



C 曉 mfort
C 明 re
C 會 ncern

曉明會

THE COMFORT CARE CONCERN GROUP

會

訊

跳出生命幽谷

活出人生彩虹

第六十九期 • 2019 年 8 月 (非賣品)

編者的話

今期會訊，我們以孤獨感為主題，希望大家能更立體認識這種情緒。孤獨感其中一個常見定義，是一個人無法與外界聯繫 (connect) 時所引致的感覺，帶著孤伶、焦慮、苦悶的複雜情緒，且是主觀的感覺。孤獨感是與生俱來的，當它出現時，往往侵襲心靈深處，令人感不安和害怕。

很多謝今期會訊五位過來人，分享了他們喪親後的心路歷程，相信大家閱讀時都會感到他們當下那份失去至親時的孤獨感覺，如何令人感到陌生、不安、鬱結，甚至蠶食生命。但孤獨感有時可以是積極的經歷。嘗試踏出一步，靠著慢慢探索、消化、釋懷，找到一種應對方法，並學會與孤獨感和平共存，能和其他同路人一樣，活出生命另一份的色彩。



一個人如何活下去？

引言

孤獨是複雜的情緒，卻是喪親常有的反應。為了更全面了解他們面對孤獨的心路歷程，我們邀請了 5 位喪親者分享或撰寫他們孤獨的故事，同時，我們以問卷形式分別訪問了 43 位喪親者及 22 位社區人士（隨機抽樣）（兩者年齡介乎 24 至 75 歲），了解兩者面對孤獨之分別，也了解喪親者在不同的生活情境中之孤獨感程度。

下頁續



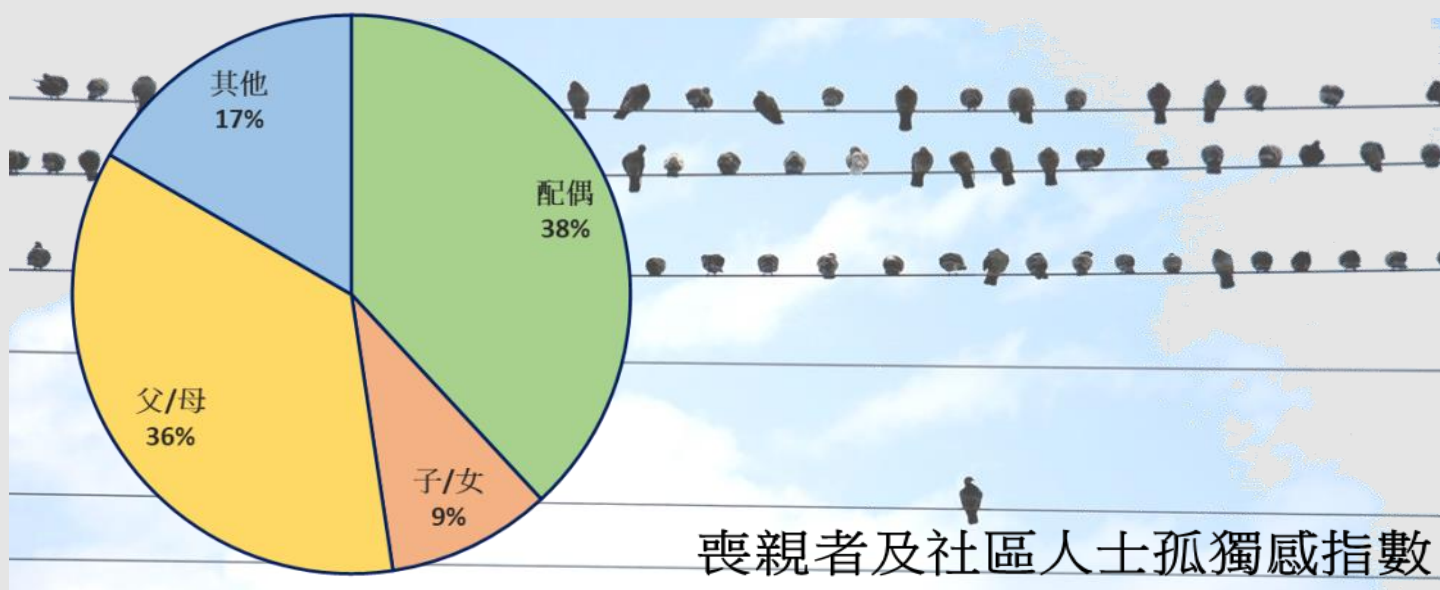
香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

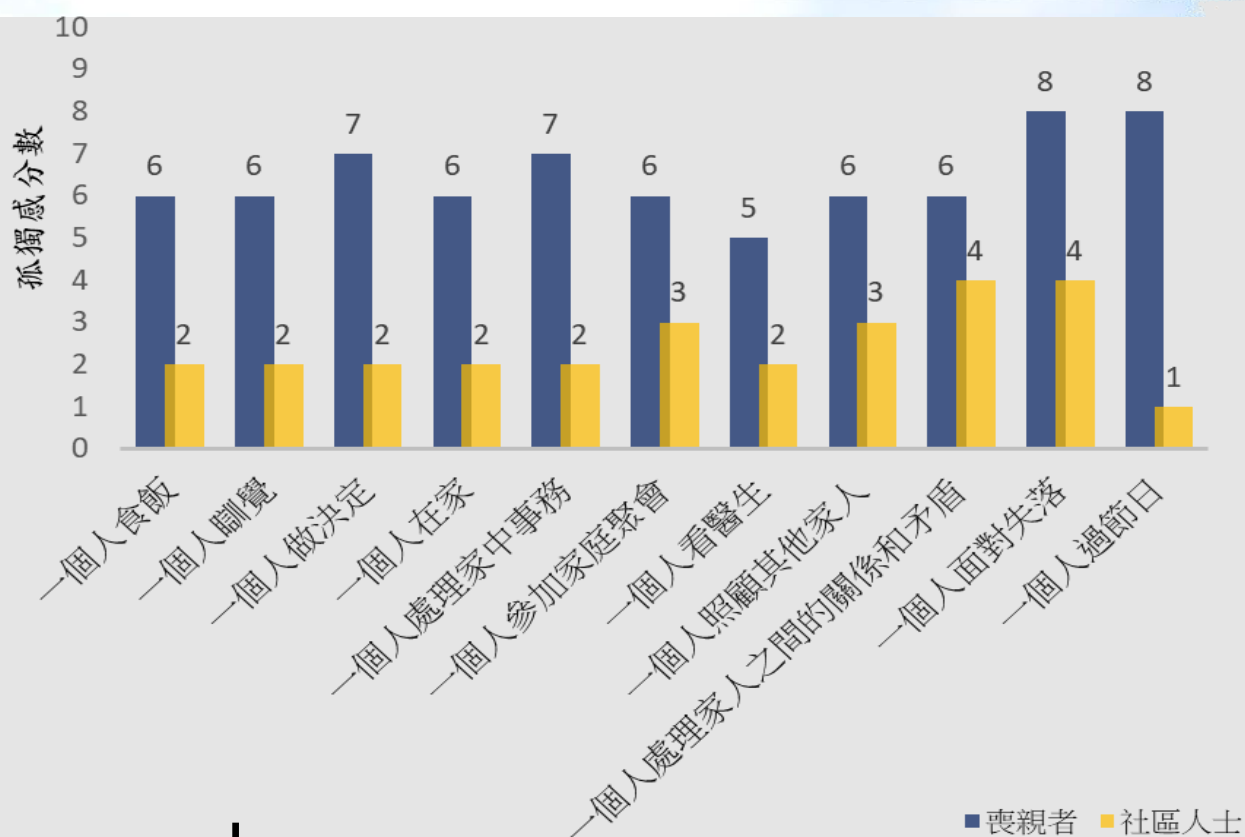


小調查大發現

喪親類別



喪親者及社區人士孤獨感指數



■ 喪親者 ■ 社區人士

在調查中，被訪問者需就自己在不同的生活情境中之孤獨感評分，由 1 分 (最低孤獨感) 至 10 分 (最強孤獨感)。在各項生活情境中，喪親者的孤獨感評分都較社區人士顯著為高 (在 11 項情境中，前者孤獨感的總平均分為 6.45，後者為 2.36)。在 43 位喪親者中，一個人面對失落 (平均分為 8.1 分) 一個人度過節日 (平均分 7.6 分) 及一個人做決定 (平均分 7 分) 之孤獨感為最強烈。



為了更真實去了解喪親者的孤獨狀態，以下是5位喪親者的訪談，由他們分享或寫下自己的故事

「從那一刻起」

從那一刻起，我的時間彷彿停止了，全化為零。那時候，我收到醫院的來電，告知母親離我們而去。我趕往醫院，內心焦慮不安，我不斷說服自己：「這絕不是真的」...顫抖的手緩緩地推開深切治療部病房門，看到那一刻的光景，我呆滯了...家人不斷嗚咽地哭，不停地說「媽媽...」。姨姨邊哭邊以濕毛巾擦著那個已冰冷的身軀，爸爸也哭著看媽媽...那副已經沒有靈魂的冰冷身軀，靜靜的躺在床上。我自己一個人離開了病房，我才意識到剛才的事情原來是真的。我的淚水已止不住了，一個人在醫院走廊中大叫及哭泣。原來，媽媽已經離開我們了。

母親離世後，我的情緒很不穩定，每次見到一些母子開心地行街，又或者看到一些物品，也不禁勾起了我與媽媽的回憶，那一刻起，我感到無盡的孤獨。沒有了母親，自己也變成了野孩子：沒有她的教導，更沒有她給我撒嬌。孤獨的我有時候也不禁心酸地哭著。以前，就算沒有朋友，我也沒覺得甚麼大不了，可能自己人緣不好，但是，當至親離去，我的內心齒輪就好像有東西卡著了，動也不動。

社工和我在咖啡室會面。她說：「我知道你近來的事情，辛苦了」。我默默地點頭。「怎麼了，很辛苦對吧...」「在這裏，不需要拘泥的，想大聲哭就哭吧」。我的雙手緊緊握著，過了良久，終於忍不住大哭起來了。後來，她介紹我到一間機構接受哀傷輔導，我自己第一次來到那個地方，也希望可以幫到自己。「到了。」我站在門口前，按了門鈴。「叮噹」之後，有一位姑娘微笑著說：「你好喔。」「進來吧!」。從那一刻起，我的齒輪慢慢重啟...

-嘉欣

「寂寞孤單的步伐」

孤獨令我感到像是活在只有自己一個人的玻璃瓶內，雖然看見外間世界，可是都跟自己扯不上關係，所有事情及日常起居生活都靠自己獨自去處理，生命都充滿無奈。自從家母離世後，那份孤獨死寂終於出現，整個生活模式都翻天覆地，不想面對任何人，同時就連所謂的親人，為何會變臉變得這麼快，雖然早已經有充足心理準備，可惜...

當事實發生時，瞬間變化，仍然脆弱得多麼無能，無法承受，每個死寂的晚上，孤單的我都無邊無際且完全沒有方向地游離街上，腦裡每一個片段，都是母親的生活點滴，我常會自問：『我究竟為何還要存在？』無窮無盡的鬱結，無法且無從打開。

昏暗死寂的街上，每晚都有一個渾身酒氣的軀殼，依循同一路線移動，日夜酗酒，這比

行屍走肉更沒有目的，孤獨佔據了所有隙縫，無法再與所有人溝通，日常所接觸到的全是覆診要見的醫護人員，根本沒有離開過醫院，身、心及意識都似是向着人生最後幾頁章節進發，不再認識鏡子裡面的人，愈想面對，愈是不能面對生活上基本需要，常出現毀滅及離棄這副身軀的念頭，再也無法分辨晝夜。

在哀傷且孤單的時候，最害怕聽到親朋戚友及同事們的循例慰問，反而喪親服務及同路人的支援，令我覺得更明白自己的情況及能夠幫助自己渡過這段時間，至親離開自己的事實，豈是片刻能若無其事接受？

「孤獨陪我」

年少時我有家人在身邊，但在他們成家後，我開始有孤獨感，不覺得會有妻子，更不信我會被愛，後來我遇上了她，孤獨給我打敗了；自此之後，我以為我已擁有很珍貴的愛，但最終我卻太早失去了。

自妻子離世後，孤獨再出來蠶食我，我無力還擊了，此時已沒有人能和我分享愛和分憂，朋友和教友的關心都有不足之處，也使我勾起和妻子的回憶，使我沒被安慰，反得傷害，所以我現時不想接觸他們；雖然各人有不同的傷痛事情，但各人的感受不同，我就不想活太久了，因長期掛念是極大的折磨；現在，我仍時常和妻子聊天，令自己少一點孤獨感，其實在自欺欺人，自我安慰，在等待女兒建立家庭後，我也可安心地走。當我承受不了傷痛及孤單，我會狂哭，我也會和輔導員及女兒分享，藉此抒發心情，她們真心聆聽我，也會明白我，我可以做回真我，不用遷就別人。

其實，我不想和孤獨在一起，但現又要自己一人，有些人再找個伴也許是「解藥」，但因我只深愛着妻子，這解藥對我沒有效，因此，孤單會陪伴著我至死亡一刻。

「小燕的獨白」

孤獨的感覺是很不開心和不好受。自己一個人，別人不會在意及不一定關心自己。幸好媽媽很愛我，關心我，把我放在她的首位。我一直希望隨着年長，我會慢慢建立多些安全感，便不會那麼孤獨及害怕；可惜自從媽媽離世後，孤獨的感覺，常伴隨着我。就算家人朋友會關心自己，但感覺都是不一樣。過往，我會和媽媽分享所有事，有說不完的話題，她會聆聽，包容我，也會給予意見。現在，當我感到低落、面對困難及作決定時，更感孤獨。當自己年老或有困難時，我又怎麼辦？早前入醫院做手術時，院方需要我留下緊急聯絡人資料，我感到很惘然，因為我無一親人可以填寫，最後請求好朋友幫我這個忙。面對孤獨時，我常獨留在家中，只想去睡覺，不過這只是麻醉自己，當我醒來後便要面對現實。我也會看電視，偶爾投入當中，電視的聲音令我感覺有人陪伴，感覺好些。我也會不斷吃零食，令自己開心些。其實，甚麼事也令我提不起勁及不感興趣，放縱自己，並沒有改善自己，以前的我在逃避，現在的我更是。幸好遠方的哥哥有時會致電問候我，而輔導員的聆聽及信任令我在抒發後，感到紓緩。若我能克服出外的決心，赴朋友的約會，感覺亦會好多些。我會努力去適應獨自的生活，因為我知道，媽媽是希望我活得好和開心。

-小燕

「人生的繞道」

一想到孤獨，我便想起獨自一人，沒有別人的關心，且感到無助及無希望的感覺。自丈夫離世後，我好像生活在一個孤島中，只有自己一個人，很孤獨；從前，無論起居飲食或生活作息，總有身邊的人陪伴著我；現在，只剩下自己照顧著自己；每當遇上有需要決定的事情時，再沒有最親密的人可以跟我商量；無論開心和不開心，我都不能跟他互相分享或分擔。很可惜，別人並不明白我的感受，反而對我有期望，希望我盡快痊癒，我知道他們是出於好意，但卻為我帶來無形的壓力，令我害怕和他們溝通。其實，親人的離世令我感到人生苦短，很無奈！人不能掌握一切，因此，我甚至認為我再不會有幸福和快樂。同時，孤獨令我很不安，缺乏安全感，很多人和事會瞬間消失得無影無蹤；自此，整個家都變得冷冷清清。不過，我知道我總要面對，當我知道其實人生到最後都會剩下一個人，我要接受和重整生活，所以我鼓起勇氣重新學習一個人的生活，並建立獨處的生活模式，從中尋找一個人活下去的趣味。雖然如此，我最希望得到親友的信任和接納，接受我仍然會哭，只因回憶和思念，所以才會傷心；我也希望有同路人的鼓勵，給我借鏡，讓我有勇氣繼續生活下去；同時，專業人士的知識能讓我學習了解自己，並陪伴我一起面對心裡的傷痛和困擾，協助自己慢慢從深谷中爬起來，重建信心，讓我知道不再是孤軍作戰，正面地面對孤獨。

-亞丁

從以上調查及喪親者的故事，可見喪親者在生活不同方面都面對孤獨。在個人生活上，喪親者容易觸景傷情，舉例說，過往，離世的親人陪伴自己度過不同的節日，現在，卻是每逢佳節倍思親，眼見其他家庭能團圓，自己更倍感孤單及悲傷。在和別人相處上，喪親者分享到只有離世的親人能包容自己、給予安全感、分享和分憂、給予意見；現在，他們均形容自己變得舉目無親，尤如野孩子一樣，我們的調查中也反映喪親者獨自面對失落及做決定時的孤獨感是最強烈；當自己面對情緒低落或困難時，別人的不明白或傷害往往令自己感到被孤立及拒絕，一個人的狀態並不會痛苦，而是「一個人很悲哀」的想法讓你感到痛苦¹；長遠下去，他們變得敏感起來，認為身邊的人都不喜歡自己，自覺自己和別人的世界不相同，因而容易發怒、頹喪、失去安全感及自卑。當生活各方面都籠罩著這些孤獨，喪親者更感人生既無奈又無助，不想活得太長；有些喪親者感到死亡更迫近，並擔憂將來年老時會徬徨無助，孤獨終老，他們甚或質疑自己的存在價值：「我究竟為何還要生存？」，我們也曾聽過喪親者無奈地說：「做人那麼辛苦是為了什麼？」；某些喪親長者在在一項研究中² (Chan & Chan, 2011) 形容自己抱著「過得一日得一日」之心態，其實日子難過，心情更是難過。由此可見，那份孤獨感的呈現由喪親初期的生活細節蔓延至和別人的關係上，甚或衝擊著自我價值及存在意義；由於每個人的喪親經歷都不同，那份孤獨心情都會有所不同，無論如何，這反映著喪親者同樣需要被愛，渴望被接納及認同，並尋求生活及存在的意義。

有文獻指出，孤獨是和我們的「生命經驗」有關³。如果一個人在童年時未能和照顧者建立安全且親密關係，會較易有孤獨感，自覺被別人孤立及拒絕，我們發現一些較困擾的喪親者也容易觸動過去被孤立及拒絕的經歷。相反，當一個人在成長中能和身邊重要的人建立安全感，就算那人不在身邊，也不會害怕，仍能感到安穩、自主、有自我價值，他可以獨處⁴ (Bogaerts, et al., 2006)；這些喪親者感到離世的親人仍活在自己心中，並延續著那份安穩及愛。

面對孤獨，我們 / 親友可以...

- I. 尋求支援服務，得到專業人士的聆聽及明白，自己感受到被需要及認同，建立對人的信任
- II. 給予支持及包容 (不是例行安慰)，容讓喪親者抒發情緒及思念親人
- III. 和同路人分享心得，共同悲哀，共同適應生活 (包含復原元素 (restoration-oriented) 的同路人小組較有效改善喪親者孤獨感⁵(Chow, 2018))
- IV. 學習獨自生活，建立生活模式，讓自己投入，尋找一個人活下去的動力
- V. 不是只專注自己的世界，可以嘗試助人 / 照顧別人，活在當下，找回生命的意義²
- VI. 接納傷痛的自己，學習和「孤獨」共存，這可以是表達對離世親人的愛及思念的方式

結語：

在我們的調查中，一個有趣的發現是：就算社區人士在獨自面對人際關係之孤獨感都是相對較強烈，由此可見，每個人也渴求和人連繫，因此，就算置身一群人之中，但未能和人連繫，我們同樣會感到孤獨。親人離世不單是失去至親，更是失去一份親密的連繫、安全感及接納，那份孤獨感更是煎熬。雖然失去至親，但期盼我們的工作能延續至親的愛及人與人之間 (親友、專業人士、同路人及社區人士) 的關懷，因著這份愛，喪親者才能感受到「被陪伴」而「不被孤立」，「可以獨處」(自在安穩) 而「不孤獨」。

1. 你真的孤單，還是「偽孤獨」?(2017)。載自 <https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5086236>
2. W.C.H, Chan & C.L.W, Chan (2011). Acceptance of Spousal Death: The Factor of Time in Bereaved Older Adults' Search for Meaning. *Death Studies*, 35(2), 147 – 162.
3. 【孤獨的7種型態】你的每一份寂寞，都反映你的「生命經驗」(2018)。載自 <https://buzzorange.com/vidaorange/2018/7/30/loneliness/>
4. S, Bogaerts., S, Vanheule & M, Desmet. (2006). Feelings of Subjective Emotional Loneliness: An exploration of attachment. *Social Behavior and Personality*, 34(7): 797-812.
5. A.Y.M, Chow et al. (2018). Dual-Process Bereavement Group Intervention (DPBGI) for Widowed Older Adults. *Gerontologist*, XX (XX) 1-12



中心花絮



院友家屬與義工一同為霸王。復活雞的皇冠貼上寶石

「義工」活動

左上：5月25日與一班義工遊墳場，瞭解香港墳場的歷史及故事，當中有很多的發掘及反思

右上：參觀了葵涌火化場及新舊紀念花園，瞭解骨灰的處理方式及悼念方法

下：本會2019-2020年度義工基本訓練課程及義工迎新會



「共同導過」兒童哀傷輔導服務

左上：親子們一起做復活節 Pop Cake，之後由 Tim Sir 教導孩子扭氣球，媽咪們則和同路人盡訴心中情

左下：瑜珈導師 Joyce 帶領親子們做「樹式」，放鬆之餘也學習身心如樹一樣回應當下

右上：親手摘香草及炮製香草茶後，大家一同了解舊大埔警署歷史及綠化保育計劃，體驗「低碳・生活」

右下：「夜裡尋墨寶」親子們一起出海探險和釣墨魚，探索世界未知的領域，收獲豐富



「成人」哀傷輔導服務

中心近日舉辦了「無言的告別 - 自殺者遺族小組」

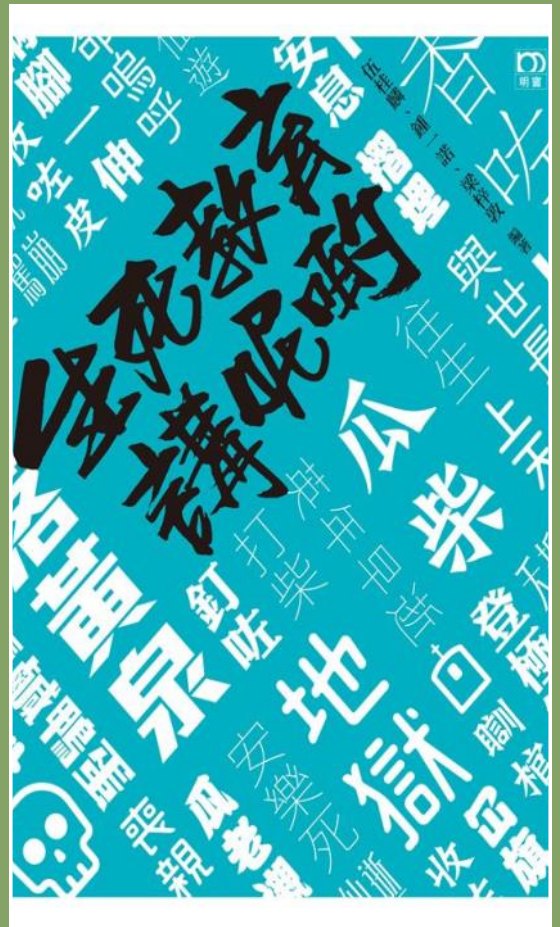
以石頭連繫 6 節小組，由最初感覺沉重、想拋掉它，到最後把石頭轉化，一班同路人在互相支持下找到力量與傷痛共存。

本服務輔導員鄧姑娘接受明報專訪

分享:「主人如何陪伴臨終毛孩走最後一程
及處理離世後的哀傷」

1. 知多啲-做好事前準備-動物一路好走
2. 毛孩離世-掩飾哀傷隨時爆煲

專訪於 2019 年 7 月 23 日刊登，大
家可以到本會網站及 Facebook 專頁
瀏覽專訪連結



「動。人情緣」

動物晚晴及離世輔導服務

好書推介:《生死教育講呢啲》
(由伍桂麟、鍾一諾、梁梓敦編
著)在書展明報攤位獨家

本會很高興能成這一班「唔識死」的作者之其中一份子，撰寫書中一篇《動物和人的連繫與哀傷》，藉此讓社區人士認識「唔怕死」的毛孩與人之「動」「人」情緣，及我們如何度過動物臨終及離世的日子。期盼和大家有更多的交流。

中心消息

敬老護老愛心券

贍明會將於 10 月 6 日至 12 月 1 日售賣愛心券

請大家多多支持，為喪親長者送出暖意



贍明會會訊 第六十九期 2019 年 8 月

督印人 程偉文
編輯小組 許明儀、鄧海甄、梁嘉儀、關惠文、鄭慧琦、周嘉恩、
伍子湛、鄭子謙

董事會 陳智豪博士(主席)、陳永佳先生、胡潔英女士、郭紫達女士、
陳寶妍女士、林雅頌女士、鄧惠雄先生、楊偉芳女士、
陳煒嬋醫生、郭凱儀博士

贍明會是一間非政府資助的慈善服務機構，自 1987 年服務香港，幫助離世者得到安慰和支持，有尊嚴地走完人生的旅程；也協助喪親者安然地與家人道別，在生死離別的體驗中，重拾信心，重整生活，活出精彩的未來。

本會服務包括：

- | | |
|------------|----------------|
| 1. 哀傷輔導服務 | 4. 過來人義工服務 |
| 2. 家居及醫院探訪 | 5. 義工訓練及招募 |
| 3. 殯儀支援服務 | 6. 社區生死教育及專業訓練 |

支持我們

本人樂意捐助贍明會：

港幣\$

網上捐款：請登入網址 www.cccg.org.hk

劃線支票(抬頭請寫「贍明會」)

支票號碼

銀行入賬

(贍明會匯豐銀行賬號 441-264702-001)

繳費靈 PPS (贍明會商戶編號 9331)

每月定期捐款(請寄給我自動轉賬表格)

姓名(先生/小姐/女士)

地址

電話

電郵

填妥表格請寄回香港九龍長沙灣麗閣邨麗荷樓三樓平台
303-305 室，或傳真至(852)2361 6294。

郵票



C comfort
C care
C concern

贍明會 THE COMFORT CARE CONCERN GROUP

香港九龍長沙灣麗閣邨麗荷樓三樓平台 303-305 室

303-305 Podium Floor, Lai Ho House, Lai Kok Estate, Cheung Sha Wan, Kowloon, Hong Kong.

電話 Tel. : (852)2361-6606 傳真 Fax. : (852)2361-6294

網址 Website : www.cccg.org.hk

电子邮箱 Email : cccg@cccg.org.hk