

會訊

跳出生命幽谷
活出人生彩虹

第七十二期 · 2020 年 7 月 (非賣品)

香港賽馬會社區資助計劃—紓緩展晴計劃

編者的話：



“每個家，都會有自己所屬的一份味道。除了食物的那份獨有味道，這份味道也伴隨著一份感覺及回憶，也承載了相處的點點滴滴。縱使分開了，味道卻沒有消失，只是轉化成另一種形態存在，一份同在的感覺，一份藏在心裡的思念，連繫著一段關係。我看到了他人的「味道」，那你有沒有難以忘懷的味道呢？”

獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，贍明會的「香港賽馬會社區資助計劃—紓緩展晴計劃」一直與喪親者同行，本期會訊更以「味·了情」為題，邀請了8位過來人分享食物如何連繫著與逝去親人的一份情。每次閱讀過來人的文章，真是「百般滋味在心頭」，希望藉著一碟碟的菜式，也讓讀者們感受到喪親者的內心世界。

除此之外，贍明會亦持續支援臨終院友及推廣生命教育，讓「愛」能一直延續下去。



主辦機構：



捐助機構：



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

想念，是依然的了。

Mabel



這場經歷猶如苦瓜炒青瓜加檸汁和牛肉。苦加青澀，當做人生的歷練。略加點牛肉和糖，勉強蓋點酸。這種味道，划到深處還是有，也假不了。時間在嘗試沉澱這種味道，雖然表層是沖淡了，但也許只是沉澱心扉更深處。

事情發生曾讓悲哀蓋過甜，時間洗滌也讓酸苦減了一點點。人生未完有心願，穿越時空寄掛念。慢慢地，也啃出苦瓜的甘、青瓜的鮮、檸檬的香、牛肉的嫩。味道與之前的，就是不同了。就是這樣了，就是這樣了！苦少了點，也開始接受了，也要開始慣了。



默麥回憶

Iris



一包薯條、一個魚柳包、一杯無糖可樂，如此平凡的套餐，卻不知不覺記載了我和媽媽多少年的共同回憶。每逢教會聚會結束，落腳點必然是尖東廣場的快餐店。那裡有個大玻璃會透出暖和的陽光，而我倆總會坐在這靠窗位置談天說地。但隨著快餐店的清拆搬遷，午餐就改為外賣居多。2018年的母親節成為永遠的唯一，在教會崇拜後作為驚喜我帶著她最愛的魚柳包餐回家慶祝。當日一句謝謝仍縈繞心頭，而魚柳包早已成為解不開的心結。兩年過後我不再為快餐店卻步，但每次購買外賣時，必然想起一個默默等待我購買魚柳包回家的媽媽。

「少吃多滋味」

母親因心臟衰竭突然離世已有一年多，時間雖過去，但感覺她一直在我心中。要說那一道菜最能代表我和母親的回憶，就是「干炒牛河」，這個是她的至愛，更是她每逢外出吃飯都一定會叫的餸！雖然她已年過80，但沒有三高，傷風感冒也比我少，所以即使這菜式很「邪惡」，我也找不到理由來勸她少吃。慶幸當年有很多陪伴母親吃「干炒牛河」的回憶，現在我和兄長偶爾也會一起去吃這道菜來懷緬母親，每當我望著這碟河粉時，她那滿足的表情便浮現在眼前、她的名句「少吃多滋味」亦會出現在腦海中。這些都令我和兄長感到安慰和開心。

智慧



「黃家餸」

我覺得食物除了果腹，為所愛的人下廚是一種愛的表現。還記得與丈夫交往初期，他已經主動為我下廚，讓我品嚐他的拿手小菜「黃家餸」－只見他把薯仔、洋蔥、蕃茄切粒、加上碎肉，不消半小時就煮出香噴噴且美味的洋蔥薯仔蕃茄肉醬，他解釋因自小家境貧窮，奶奶為了省錢就經常做這道菜，既經濟又好味，是以叫作「黃家餸」。近年丈夫退下工作，專心做一家之「煮」，我和兒子亦會輪流入廚為家人炮製美味食物以減輕他的辛勞，我們為這個家努力，希望透過食物來延續幸福的感覺。可惜在2017年4月的一個下午，這種幸福感覺消失得無影無蹤。經歷了一段時間的哀傷，兒子與我一起並肩，每晚都各自煮一道菜，在那一刻我感到我們(包括丈夫)的心再次連繫著。今天當我再次煮「黃家餸」時，又能再度尋回昔日的食物幸福感覺，正如這道菜，酸酸甜甜，讓我嚐盡人生的百般滋味。

屏屏



燒鵝脾的回憶

今天行過街市的燒臘舖，看見滴着燒汁的出爐燒鵝，立即有股悲喜交集的情緒湧現。想起當年每次外出工作或旅遊回家時，女兒會說：「好想念媽媽煲的靚湯和想食燒鵝脾」。每次她這樣說，我定會去煲湯和買燒鵝脾等她回來品嚐，望著她那種大滿足又滋味的樣子，母女倆就這樣一邊品嚐一邊傾談，渡過那開心的時光。

可惜女兒到了患病後期，已經不能進食固體食物。記得有一天她突然告訴我想吃燒鵝脾，但她也知道不能進食，便說：「你買隻燒鵝脾來醫院給我聞一下都可以」。雖然女兒離逝已有2周年，但我仍不時感到心痛，我至今仍未有再吃燒鵝脾，因擔心會觸動起對女兒那份無限哀痛的思念.....

Lam



“感覺。味道”

媽媽的炆豬手——是很特別且不能取替的味道。炆豬手是公公婆婆傳授給媽媽，代表媽媽成長的故事，同樣是我由細食到大，只要我們想食，就算她患病時，也為我們去煮。自媽媽世後，我不敢再食炆豬手，害怕太感觸；近年，我很想再食，便在食店叫來吃，其實我是怕忘記那味道，最後連回憶也忘記了。回想起來，當我的心情不好時，媽媽往往為我煮食，給我最大的慰藉，媽媽那麼辛苦下廚也只是為了我們一家人！所以，我十分享受一家人能同枱食飯，現在，我很想能為太太及兒子煮炆豬手，把媽媽給我們的愛延續下去。

Joe



「味」了情之苦瓜

Fiona



回想起第一次吃苦瓜是和老公拍拖的時候，起初我很抗拒，因為有點苦，但他每次外出吃飯都會叫這個菜，之後我便慢慢接受了這個「苦澀但帶點甘甜」的苦瓜，變得不再抗拒。另一個原因當然是他喜歡吃，所以我會陪着他吃。

但是，他已經離開了！這一年來我不敢吃苦瓜，很害怕回憶起當年和他的點滴而再觸動起傷感！然而數天前是老公離世一周年的日子，我和家人外出吃飯並特意叫了他最喜歡吃的菜－苦瓜炆排骨。當我望着那道菜時，心情是既戰戰兢兢又猶豫，終於踏出第一步，味道與之前很不同，只有苦澀味.....完全吃不到甘甜味！我明白是因為他已經不在世，沒有他的陪伴，苦瓜的味道只留下苦澀。就好像以往我倆互相幫助地走過很多崎嶇難行的路，所以才會有苦也有甘。



回味。回憶

Ida



有一道餸菜，相信只有我家才會煮的，就是蕃茄炒大魚肉球。把兩條大魚肉起骨，切粒、攪爛、調味，造成一個個魚球，配以蕃茄和冰糖炒，款式簡單卻美味，是我最喜歡媽媽煮的一道餸。

看著她用心的起魚骨，清洗又紅又靚的肉茄，由我用攪拌機攪爛魚肉和調味，她在爐邊炒煮和試味的背影，至今仍深深印在我的腦海。每一次那一大碗又甜又紅的番茄汁，總讓我倆吃上一大碗飯，吃得津津有味。

自從媽媽離世後，我都曾煮過這味餸，可是感覺已完全不同！雖然是同樣的食材，可是她再也不會參與，也不能和我合力泡製了。這道餸帶給我的回憶，不是單單口福的飽足，而是媽媽曾經存在過，與我生活過，是一種愛和思念的情感。雖然她離開已經10年，但她跟這道餸都會永遠留在我的回憶和淚水裡。

中心花絮

醫院服務



「殫心·抗疫」Fight the Virus with You

由於疫症情況下，醫院關懷探訪服務暫停至今；醫院服務暫停了，但關懷停不了。一眾充滿熱忱、無懼困難的義工在4至6月期間於中心預備過百包的防疫包，並親力親為把祝福及支持帶入紓緩病房，為臨終院友及家屬在疫情中作好準備。

成人輔導服務

向日葵互助會活動

一班有心的義工在疫情緩和後到本會教授喪親家屬做「繩結糰」和「捲紙花筒」，讓我們又能聚在一起，邊做手工邊關顧彼此的近況。



社區教育



由一條褲劇團主辦以臨終照顧者為題的互動劇場《棉絮飄飄》在7月份上演，故事講述一對作為照顧者的夫婦面對女兒臨終時的心路歷程及徬徨無助，劇場的其中一幕更以本會的「贐明 CAFÉ」作題材。本會輔導員很高興能擔任演後座談分享嘉賓，分享贐明 CAFÉ 如何透過食物分享貼心地關顧臨終照顧者的需要。同時，我們強調關愛/友善社區可讓臨終者及照顧者得到更多的諒解及接納。

中心消息

- ◆ 太古集團慈善信託基金資助「瞓心·抗疫」活動，為紓緩病房院友及家屬送上關懷及祝福。
- ◆ 公益金資助更換了全中心的照明系統、座椅及辦公室置施。
- ◆ 多謝不同善長及機構捐贈抗疫物資給中心，如口罩、酒精搓手液、茶樹抗菌液等，讓中心有足夠防疫物資送予有需要的服務使用者。

瞓明會會訊 第七十二期 2020 年 7 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、楊芷詠、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、
楊偉芳女士、林雅頌女士、陳寶妍女士、鄧惠雄先生、
陳煒嬋醫生、郭凱儀博士

瞓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

本人樂意捐助瞓明會：

港幣\$ _____

☐ 網上捐款：請登入網址 www.cccg.org.hk

☐ 劃線支票 (抬頭請寫「瞓明會」)

支票號碼 _____

☐ 銀行入賬

(瞓明會匯豐銀行賬號 441-264702-001)

☐ 繳費靈 PPS (瞓明會商戶編號 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 瞓 mfort
C 明 re
C 會 ncern

瞓明會 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

