中心消息

由香港賽馬會慈善信託基金捐助本會推行的「賽馬會社區持續抗逆基金 – 善別同行計劃」，一連四場的網上講座已完滿完成，多謝各界支持！



此外，透過「香港賽馬會社區資助計劃—紓緩展晴計劃」，我們將在明年 1 月舉辦研討會。中心亦進行一項研究調查，探討在華人社會中喪父母的成年子女之需要及適應狀況。研究將以訪談形式進行，並希望能讓更多社區人士認識成年子女的需要，給予適切的關懷。

贖明會會訊 第七十五期 2021 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、陳康然、鄭子謙

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

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

支持我們

本人樂意捐助贖明會：

港幣$ _____

☐ 網上捐款：請登入網址 www.cccg.org.hk

☐ 劃線支票 (抬頭請寫「贖明會」)

支票號碼 _____

☐ 銀行入賬

☐ (贖明會匯豐銀行賬號 441-264702-001)

繳費靈 PPS (贖明會商戶編號 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)

電郵

電話

地址

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

贖明會 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　電子郵箱 Email ： cccg@cccg.org.hk

會訊

跳出生命幽谷 活出人生彩虹

第七十五期 · 2021 年 7 月 (非賣品)

香港賽馬會社區資助計劃 — 紓緩展晴計劃

『遺物。遺情』

人離不開生離死別，遺物似是要面對「遺」下來的「物」件，卻往往是反映了在世親人對逝者之間的關係，更直接可說是難捨當中的一份情。如何在面對遺物當中學會放下，築起連繫。從是次會訊中看到「遺物。遺情」小組組員分享的點滴，也許會讓你對遺物多了一份體會，對生命多了一份思量。

編者的話：



主辦機構：贖明會 THE COMFORT CARE CONCERN GROUP

捐助機構：香港賽馬會慈善信託基金

『遺物。遺情』

引言:

遺物只是逝者遺下的物件？被遺下還有什麼？遺憾？傷感？感動？安慰？還是和離世親人久違了的情與連結？

睹物思人，是如此傷感。遺物整理師廖心筠[1]說：「物件的存在像提醒我們：你愛的人已不在了。」；另一方面，扔掉逝者的東西如斷絕和他的連結，是如此無情；可見喪親者在執拾/處理遺物的過程中所經歷的痛苦及掙扎。近數年，將物件收納，遺物整理/轉化（成另一些物件）也是喪親者在生活適應上很重要的一環。

今年5月，我們推行『遺物。遺情』同路人小組，和組員分享和遺物種種的故事，他們給我們很好的提醒：「我們誤以為執拾好便是放下，其實最重要是自己以怎樣的心態去面對遺物」。既然如此，除了可以執拾/處理及轉化遺物，我們也可以與遺物共存或把它們安放在生命中的某一位置，正如韓劇《我是遺物整理師》的主角把逝者重要的遺物放在「細小的紙箱」內：「只要用心去觀察遺物，逝者就會讓你聽到他們傳達的話」。透過這些話語，我們可以回味與離世親人的情感和連繫，體會生死的百般滋味。

以下將會細說小組組員與遺物之間的種種故事，以及大家如何面對它們。

1. 遺物處理學: 解讀往生者想告訴你的最後一句話，然後放手(2018)。載自 https://www.fiftyplus.com.tw/articles/11152

遺物是 ....

- 觸動心靈（如: 傷感，無助）
- 與太太一同生活過的見証，仍有生命氣息，在精神上繼續分享/交流，一份連繫
- 留下温度，是太太仍存在的見証。留下我自己，是活下去的動力
- 它的價值仍存在，它的回憶及故事並不會消失，有永恆的感覺
- 留給自己的愛，也是延續逝者的愛給有需要的人
- 父母的人生/心意，卻讓我尋回和父母更多遺忘的回憶
- 已沒有意義的東西，把它留給欣賞它的人，把和老公在人生中的信念發揚光大

《共童導過—兒童哀傷輔導》

《Lamma一日遊》

透過「香港賽馬會社區資助計劃—紓緩展晴計劃」，黯明會與大人孩子們到南丫島一日遊，與同路人一同享受久違的陽光與海灘以及人與人之間的連繫。





《賽馬會社區持續抗逆基金 - 善別同行計劃》



於疫情陰霾之下，「賽馬會社區持續抗逆基金 – 善別同行計劃」得到香港賽馬會慈善信託基金捐助，舉辦一系列舒緩心靈的活動，包括和諧粉彩，茶藝體驗，糖藝體驗和禪繞畫體驗工作坊，讓大家在抗疫路上不會孤單。





教我如何面對「它」？

- 讓自己透過遺物去懷念離世的親人，在心靈上仍可連繫著。
- 和親友一同執拾，分享它們背後的點滴，抒發情緒，互相扶持。
- 面對它們帶來的情感（就算是哭），重新再看怎樣處理，可以是另一開始。
- 因應自己的狀態、意願和心態，逐步處理（避免因過早作決定而令自己後悔），也沒有特定處理的方法。
- 如有執拾的需要，可先把它們放入箱內，並寫下日子，在到期時再拿出來看看如何處理。如需捨棄，則可先拍下照片，好好和它道別。
- 可以與它們共存，活在當下，可以原封不動，可以不用避開（視乎對生活做成的影響）。
- 和信任的人分享它們背後的故事，或把它們留給家人或有需要的人，延續它們的精神和價值）。

結語：

遺物的價值並不止於物件本身，更重要是背後的故事和意義，以及親人留給你的訊息。承本文之引言，假如你只能把親人的遺物放進一個「細小的紙箱」內，你會放些什麼？你看到自己有著怎樣的人生？你聽到親人想和你說些什麼嗎？



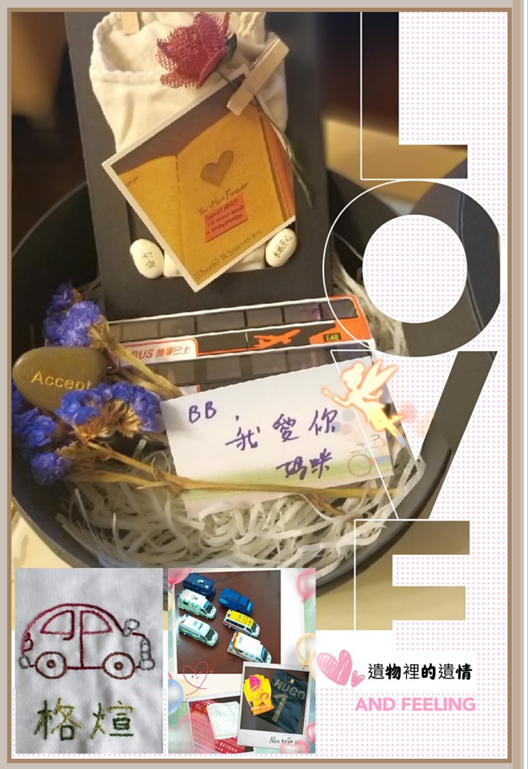
斷、捨、離！留下遺物裡的遺情

有些人說親人過身後不應留下他們的遺物，因為這樣會令先人留戀不想離開人世。其實人過身後究竟有沒有好似佛家說的會轉世投胎？或是其他宗教所說的會永恆永生？我不知道，因為我未死過，但我肯定的是逝者的遺物和遺照會留下許多【遺情】，但是對有些人來說可能不重要，甚至一句說話叫逝者的親友棄掉所有遺物和相片，免睹物思人。他們還有機會更新和子女慶祝生日的照片，甚至分享子女第一次把上班的人工給你作家用的喜悅，他們可以不斷「更新」和子女的生活點滴，那麼我只可「重溫」和囝囝過去的回憶，那份切膚之痛，無人能夠代替。我希望他們可以明白我的感受和心聲。

囝囝的遺物對我來說很重要，面對著他的所有，我沒有害怕的感覺，反之可令我每天仍感到與他在一起，也是身體的一部分，從這些遺物中了解他更多，甚至好像在與他對話中，在物件中回憶他的成長，經歷和歡樂，有如登上時光機似的。囝囝生前好玩車仔，特別鍾意收藏巴士，現在我也自然地買些玩具巴士來送給他，放在他相片前給他欣賞，所以，我並不認為一個人離開就是所有都會完結，我選擇與他並存，因為他真的在我生命中出現過，在這個世界存在過生活過。

我會把他的所有整合收藏，在家裡為他建立一個博物館。我也想過如果我和老公過身後，囝囝的遺物比我倆留下的東西更重要，那囝囝的遺物如何處理呢 ？我也渴望有一個可交托的人代囝囝延續下去。

愛的淚



是終結亦是延續



親人離去，一輪繁文縟節後，還要面對如何處理遺物。

每次看見太太的東西，心裏都不禁勾起很多對她的思念。昔日種種，又再浮現心頭，往往會因此沒有勇氣收拾下去，明白要將所有事物及記憶都忘掉是不可能的，也許亦沒有這個必要，我告訴自己，要給予時間和空間去慢慢接受和處理這一切。反正，太太在生時也不會時常收拾東西吧!

為免沉溺於無止境的哀傷，我選擇用自己的步伐，慢慢地，一步一步的經歷這個自癒的過程。藉著處理她的物品，細味每個我們曾經一同擁有的生活點滴，和甘苦與共的時刻；開心回憶要記住，痛苦的時光也不想忘記，藉此，我亦會感謝她對我和這個家的付出，記住她給予過我的動力。我會先清潔整理一些珍貴的物件，然後收藏起來；要棄掉的物品，我會替它們拍張照片，再好好的逐一說再見。

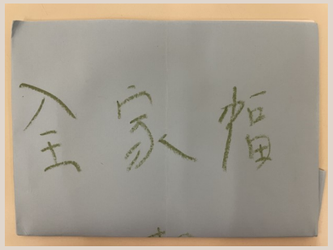
有時我會相約太太家人一起收拾，一方面可以避免自己去處理時胡思亂想，而且往往有些物件會引發我們傾談到以前不知道或沒有分享過的事情、太太的喜好等等。這亦令我們可以從一個新角度更加立體地去認識她，其實家人和自己都在經歷失去親愛的人的痛楚，在這個收拾過程中，如果我們能夠分享大家心裡面的哀傷，亦可幫助我們去過渡這痛苦的時刻。

縱使太太生命是終結了，藉著處理她的物品對她作出再一次的探索，構成了親人間更緊密的聯繫，而我們對她的愛，亦透過另一個形式延續下去了。

一念

遺物給我們的話

手機內的「全家幅」也算是遺物嗎？一直以來，我以為不敢回看這張相是因為害怕牽動到媽媽及弟弟離世之哀傷；在同路人小組中，我卻覺察到它在告訴我：「是因為我未能接受到我已失去了一個家。」自親人離世後，我的家由九個人變成現在只有自己一個人，我年青時便擔起照顧家人的責任，但家人卻非如是；媽媽更認為我對她的付出是理所當然，並偏愛弟妹，我心中忿忿不平及受傷害，但我明白媽媽是受根深蒂固的傳統觀念所影響；現在家散了… 後來，我再想起媽媽在離世後留給我及其他弟妹各人都有一對龍鳳鈕，從龍鳳鈕之中，我才發現：原來媽媽對自己有公平也有愛。「遺物。遺情」中遺留的不是「物件」，不是只著眼去執拾物件；而是遺留在心中的那份情 ---「一家人」的情，「媽媽」的情。更遺留著遺憾 -- 遺憾媽媽不早點和我說她對我的愛，自己也來不及修補關係，更未能早些自我反思，成長和改變。小組後，我仍未能回看這張相，雖然如此，我卻提醒自己要愛錫自己，不用再勉強自己要為家人無止境的付出，也學習改變自己的生活，令自己生活得輕鬆些。





平

「不在乎天長地久，只在乎曾經擁有。沒有老公，你心內仍有他的影子。」







「無論你去到邊，我都跟住你，就好似 老公跟住你，開心的…不開心的…」

「我是你和太太的一份承諾，就算她沒有 BB，你仍會與她共渡餘生。」