

# 會訊

跳出生命幽谷  
活出人生彩虹

第七十七期 · 2022 年 8 月 (非賣品)

香港賽馬會社區資助計劃 — 紓緩展晴計劃

## 疫「痛」❤️疫「愛」

### 編者的話

面對疫情肆虐，想來很多理所當然的事情，都變得很不一樣。當看到每天逾萬的確診數字，醫療體系難以承載，到醫院求診也需諸多考慮及掙扎。短短幾個月，疫情奪去了九千多條生命，連辦理喪事也重重障礙，面對突如其來的大規模死亡，面對親人、朋友突然的離去...熟悉的生活規律變得陌生。當身心都感到疲累乏力的時候，可否從他人身上找到一些面對逆境時的不同方法嗎？今期會訊，和大家探討一些在第五波疫情中的前線工作經驗及體會。

### 引言

經歷親人離世，面對怎樣沉重的打擊？他們又可如何走下去？不同的助人者在當中又有著什麼角色？為作出更深入及全面的了解，我們整理了一些喪親者的心路歷程，同時也節錄了安老院舍社工的真情剖白及殯儀策劃師的專訪，了解他們面對服務對象離世的掙扎和困局，以及如何尋找出路，從而更人性化地支援喪親者。



主辦機構：



捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金

# 我們「難」過，更是「難過」

(喪親者在疫情中經歷親人離世之心路歷程)

## 等不到的重逢

「有很多事可以做卻做不到，我不是不肯做，而是冇得做。現在，我能為爸爸做的就只有這個『碑』(骨灰位)…」

「我每日都膽顫心驚，怕爸爸(安老院)會『中招』，我已等了2年，希望可以等到見爸爸，可以做回疫情前為他做的事……可惜等不到，我很不甘心。」

## 未能好走，未能道別

「我致電安老院多次，並想了解爸爸的情況，卻一直沒有人通知我『爸爸已確診』。當收到通知時，爸爸已死去，當時我見到爸爸躺在地下，只能遠距離望著他，更不能抱他，和他道別…」

「當時醫院情況混亂，我不敢過早送他入院，結果安老院藉詞說是不許爸爸入院治療。是我做錯決定嗎？」

「爸爸不肯進食，加上表達能力不好，以當時安老院的情況，沒有人會理會他是否有吃東西了，我覺得他最後是餓死。」

## 戰戰「驚驚」

我和丈夫沒想過病情那麼嚴重，當時求助無門，又沒有足夠資訊，未能及早求醫。原來死亡是那麼恐怖，那麼突然。」

「入院後不久，和丈夫失去聯絡。如果我可以『實體』探到他，可以及早知道他的情況，可以幫他。」

「當時疫情情況很混亂，我很驚，驚自己再做錯事，認錯屍，燒錯屍，驚丈夫的衣物有菌，d 菌很嚴重，驚到心跳加速。」

## 求生或是求死？求人或是求己？

「疫情令媽媽的求生意志弱了，因媽媽每次回醫院覆診前也要做測試，加上治療過程很煎熬，令媽媽更身心俱疲。眼見母親承受痛苦，我更心痛無助。」

「喪禮的安排停滯不前，很多事都要『等』，祭品難求，但長輩想媽媽快些入土為安而不停追問我，更希望我把喪禮打點得好些，是我辦事不力嗎？長生店職員又不大願意幫忙，只叫我逐店去找祭品，一點也不體諒我們對媽媽的心意。」



# 患難中的徬徨和轉化

(安老院舍社工穎琇的真情剖白)

「姑娘，媽媽 (長者院友) 剛係醫院走咗...」(來自長者院友的家屬)

當一星期內收到 1-3 位家屬來電告知院友離世，我會覺得是「湊巧」...

當在兩個月內每星期都收到 1-3 位院友死訊，我只有「震驚」「不捨」...

當被要求去向家屬查問院友的死亡時間及原因，我只有「無奈」...

當家屬未能親身到院舍床邊執拾陪葬品及悼念親人，我只有「無助」...

當要替離世的院友揀選陪葬品及執拾遺物，我只有「傷感」...

當家屬找不到親人遺體的去向，我只有「焦急」...

當隊友 (同事) 相繼確診，令人手極度不足，我只有「害怕」...

當隊友因害怕感染而請假不上班，但我仍要每天回去爆疫的院舍工作，我只有「猶豫」...

當有情緒湧現，但我仍要應付大量的工作和照顧院友，我只有「抑壓」...

「這些困局實在太難捱了」。我哭過....

只因我沒法保護到我「愛錫」的院友，

只因我見到生命的脆弱，自己的渺小，但我卻改變不了...



可是，當我一起仍有人 (院友) 需要我，心中便燃起一種「英雄」感，在我有能力的情況下，我願意留下來，希望院友知道他們並不孤單。

我願意擔當不同的工作崗位，希望盡力給予他們所需，

我願意「氹」他們吃東西，希望能增強他們的抵抗力，一同打仗，

我願意更細心去和家屬分享院友的病情，希望減少他們的擔心；替院友和家人安排視像見面，希望替院友打氣。

我願意在百忙中去了解那些混亂無章的殯儀程序，讓家屬及早知情，希望減少他們的徬徨無助。我願意爭取獨處的空間，希望更能照顧好自己，才能承擔這沉重的工作，和院友繼續同行。

## 一切從簡



殯儀社企《一切從簡》創辦人伍桂麟 (Pasu)

總監莫泳怡 (Winnie)

「如果沒有祭品或花，可以用其他方式或東西代替，例如先人喜歡的食物，最重要是自己的一份心意。」《一切從簡》總監 Winnie 看到上文喪親者的分享後回應說。

《一切從簡》創辦人 Pasu 另有想法：「在今波疫情中，我鼓勵家人要儘快完成喪禮 (可以是數天內)，因等待時間越長，殮葬或相關政策的變化可能越多，家人也越焦急，我以真實案例讓別人知道我們在短時間內是可以做得到的，家人同樣可以得到慰藉。」Winnie 則補充：

「我們希望『人性化』些，那怕火化流程多麼急趕，我們仍堅持讓家人和先人說想說的話，當準備好 (ready) 後才去『按掣』。」Pasu 更認為：「一直以來，傳統的喪禮着重以『物質』去滿足先人的需要，我們是時候要轉念，殯葬應由過往『為做而做』的被動，轉為『可以有選擇』的主動，那怕做不到以前的喪禮模式，我們仍可選擇用其他模式，只要我們的心意仍在，和先人的情感連繫就會在。我甚至認為不能瞻仰遺容不一定是不好，因會有傳播風險，先人也未必想家人因而受感染，若然遺容不好看，我相信先人也不想家人永遠記得，也希望家人記得他的美好，所以，我會鼓勵家人揀選較好的遺照，記得有位家人選了一張親人揮手的相片，就像他在向親友問好或說再見。」

最後，Pasu 及 Winnie 有感而發，分享在第五波疫情中的一些體會。

**Winnie**：「當時真的很忙碌，曾懷疑人生：我在做什麼？我忙到咁樣，我為咗 D 咩？甚或我連自己家人都未能照顧得到。幸好，我的信仰和理性告訴我：

『如果我不關心他 (喪親者)，還有什麼人會關心他呢？』對我來說，雖然只是半小時的電話傾談，但他可以安心一些。我們從沒準備過要面對這疫情，如今，我們可作多些準備，雖然我們能做的不多，但我們可以陪伴和同行。」

**Pasu**：「我們的工作是要體現『真、善、美』，『真』是真誠的服務態度，『善』是善待家人，也要善待自己，『美』是有說不出的價值，記念逝者人生總有他的美。一切從簡可以是簡單而美好的。」



# 我們都是這樣過.....

## (喪親者的體會)

「有天回家時，我哭著說：『以前媽媽會等我回來』，家姐聽到後，突然擁著和我說：『仍有家姐 (我) 等你回來』。」

「爸爸，我沒有想過掉下你，只是我沒有能力照顧你。」

「對不起，我救不了你，但我是很愛你的。」

「我希望可以和爸爸道別，可以為他安排正統的喪禮。」

「在媽媽住院期間，親人分擔很重要，例如：電話安撫媽媽，送物資，也讓媽媽感受到家人的關懷，在媽媽離世後，長生店職員細心回應家人在殯儀上不少疑問，這些都不是我一人可以做到。」

「在疫情中，我明白不會有太多人參加媽媽的喪禮，但當天卻有很多人到來，有些人更趕來表達對媽媽的心意，原來媽媽過往是如此關心別人，令我很感動。」

「我很需要同行的人 (相同經歷)，彼此有共鳴，他們可以分享實務經驗 (如：遺產/遺物處理)，甚或他們簡單的陪伴，已令我覺得自己不是孤單一人。」

### 結語：

今期會訊的文章盡說喪親者和專業助人者的故事，盡現第五波疫情留下難以言喻的百般滋味、人性的複雜、生命的脆弱無常，還有憾動人心的愛；而無論是喪親者或專業助人者，大家都一同面對如此沉重的打擊，一同感到傷痛、徬徨無助。但我們相信這些經歷最終能令人和人之間連繫變得緊密。

第五波疫情看似已過，但留下的傷痛仍會在，今次會訊的主題是在提醒我們：記念在疫情中離世的人，還有關心仍在傷痛中的喪親者，肯定仍堅守信念的助人專業。在喪親的關顧上，其實我們能做的事都有限，也沒有什麼關懷秘方，但我們卻可以時刻「雪中送炭」，就如同以上的受訪者所分享：

一些過來人經驗的分享；一個細心的聆聽及回應；一個等待自己回家的人；

一個喪禮的參與；一個簡單的陪伴；一份同行的堅持...

這些都可令喪親者在苦痛中找到一點暖意及繼續走下去的力量。



## 《長夜守燈》舞台劇

我們感激「一條褲制作」捐贈慈善門票給本會的喪親者及親友一同欣賞《長夜守燈》舞台劇，劇中分享到長夜守燈的照顧者和被照顧者所面對種種的掙扎及無奈。當面對死亡，人生的意義又何在呢？



### 參加者心聲：

「很感同身受，原來我咁傷心，原來死亡比想像中再突然，再預計唔到，原來過去呢年，我過得很辛苦。」

「作為照顧者，同時可以被照顧，當中我感受他對我的信任，互相扶持，身邊也有很多天使陪我，這經歷是很痛，但一切的關係，付出都是基於『愛』。」

「每個孩子挑選父母，能有幸成為父母，都是認為你是有能力可以照顧她的那個，大家都有一段深愛緣分的親子時光！」



## 遺物再活x衣舊重縫

他/她的衣物放在衣櫃內，以為已沒有用了，或以為自己已傷心得沒法再去  
看、去接觸，今次活動，讓我們再次把它拿出來，並一針一線製成咕啞，在思  
念他們的同時，也嘗試建立另一份連繫？

### 參加者心聲：

「從沒拖過媽媽的手，甚至想擁抱的勇氣都沒有...今天親手製的咕啞代表媽媽，我終於可以攞住，那種觸碰感，柔軟、實體、質感...合上眼睛，幻想到那個咕啞就是媽媽，我的心就有震動，好似失而復得...滿滿...有滿足，不停流出眼淚，今日的活動帶給我那微妙的感覺。」

「在整理中感覺和囡囡有聯繫，因為圍巾料令整理有難度、但想起整好個咕啞，讓我現在可以日日攞住，那就給我信心堅持整下去。」



「留住愛」

## 共童導過—兒童哀傷輔導服務

### 《再遊赤柱》

曠明會與家長及兒童結伴遊赤柱，家長與同路人互訴心聲，孩子們則用紙飛機寫下願望和心聲，希望天上的爸爸收到！



### 「動。人情緣」動物晚晴及離世輔導服務

## 「動。人」聲空下

在這「動。人」聲空下，聽到同路人憑歌及故事寄意，表達對離世毛孩的思念和祝福，動人心弦...

聽到他鄉的「動」「人」故事，感人勵志

聽到「動。人情緣」服務在這7年間和同路人擁抱過的眼淚和療癒心靈路，同哭同笑。

我們有幸能夥拍同路人 Sallie 及義工邦 sir，首次以 Facebook 直播形式進行，雖然疫情阻隔人和人之間的接觸，卻不能阻隔「動。人」的思念及人與人之間的連繫。



# 中心消息

「本會得到賽馬會社區持續抗逆基金(第二期)的捐助，為有家人在疫情下離逝的喪親者提供即時情緒支援，亦會舉辦共4場的「與你同行」線上工作坊及分享會，讓專業同工和社會人士認識疫情下的哀傷與喪親支援服務。」



## 贍明會會訊 第七十七期 2022 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、陳康然、鍾耀洋

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、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](http://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) \_\_\_\_\_

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



C 贍 mfort  
C 明 re  
C 會 ncern

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](http://www.cccg.org.hk) 電子郵件 Email : [cccg@cccg.org.hk](mailto:cccg@cccg.org.hk)