

主辦機構：



捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金

會訊

跳出生命幽谷
活出人生彩虹

第八十期 · 2023 年 8 月 (非賣品)

香港賽馬會社區資助計劃 — 紓緩展晴計劃 生·死相繫講座(下)

編者的話：

贍明會於本年度二、三月舉行了四場「生·死相繫」線上講座，題目包含法律、殯儀、紓緩治療及中醫，從不同範疇出發，讓公眾可以在各層面了解更多臨終者及喪親者的身心需要。四場線上講座反應非常踴躍，共超過 600 人參與。

本會在第 79 期會訊已介紹了首兩場講座，分別是「遺願遺愛」及「紓緩治療與晚期照顧」，而本期會訊則是重溫「身後事身前了」和「中醫療傷痛」。透過這兩場講座，希望能幫助大眾更了解殯儀相關資訊，及如何從中醫角度去看喪親者的情緒。

殯儀篇：身後事身前了

舉辦喪禮本意除了送別離世親友，同時也是為了在生者可以安然地接受至親死亡的事實，透過籌辦過程讓親友弔唁，從而表達大家對逝世親人的心意，與他們好好道別。

然而面對至親離世，喪親者的心情本已哀傷，同一時間還需面對排山倒海而至的喪禮事務，「做錯決定」或「犯了禁忌」的擔憂

更是常有出現。有見及此，是次講座除了解釋香港殯儀的一般程序，也有涉及一些「殯儀套餐陷阱」，讓大眾可以安心為逝者準備最後一場道別。是次會訊除節錄套餐陷阱的內



套餐陷阱 ?!

由於一般人均不太了解殯儀業的流程和細節，因而在籌備喪禮時，少不免擔心收費是否合理。消費者委員會曾在 2019 年檢視 20 間殯儀商的服務範圍及收費，發現部分服務商只提供有限度的資料，除非在確定選用有關服務時才會透露較多資料，令消費者往往無法在事前作出直接比較。



現時，很多殯儀公司都會以價格相宜的套餐形式作招徠，醫院出殯可由 \$12000-\$20000 不等、殯儀館出殯則由\$26000- \$50000 或以上不等，價錢視乎家屬所需的儀式、場地要求、棺木、祭品質素而定。然而，這些套餐只包括喪禮一些最基本的東西，假若家屬在喪禮時想臨時添置祭品，便需要再加錢，令人有跌入陷阱的感覺。最常見的例子是俗稱「工人利是」，一般來說並不包括在套餐內，其次是套餐所包的香燭祭品數量在實際上並不足夠。如此積少成多，家屬便有大大超出預算的感覺。

由於喪禮所涉及的儀式、祭品種類很多，而每位家屬又可按自己的心意和習俗提出個別要求，一般的套餐很難滿足所有人的需要。所以，家屬在籌劃喪禮時，最重要是想清楚需要怎樣的喪禮，再視乎經濟能力才去落實細節，那麼便會較達至心中預算及要求。

其實很多所謂的「套餐陷阱」，很多時是因欠缺良好溝通所致。為免引起不必要的爭拗，建議避免只看價格而即時作出決定。大家可先貨比三家，並向殯儀公司了解清楚套餐的實際內容，然後再尋找一個熟悉和安靜的空間，細心思量有關服務是否貼合先人和自己的需要後才決定。當然，大家在籌辦時也可邀請一、兩位信任的親友陪同，多些人協助查閱套餐細節。這樣，便可安心為逝者準備最後一場道別。



身前安排

「死亡」在傳統中國社會中是避而不談的禁忌話題，但隨著生命教育推廣，越來越多人願意用理性角度來處理人生最後的課題，為自己和家人做更好的準備。「生前規劃」便是提早為死亡做好準備的殯儀服務，讓自己決定人生最後的安排。

「生前規劃」分契約書形式及預定殯儀服務兩種。前者是預先為自己後事安排的意願詳細列出，並找律師作見證。後者較多人選用，是與有提供相關服務的殯儀公司商討，雙方製定合同並預付金錢，殯儀公司在當事人離逝後，便會自動按照逝者簽定的合同去執行殯葬儀式，免卻家屬因事出突然而無所適從，或家屬間因為宗教不同、骨灰處理等意見分歧而起衝突。



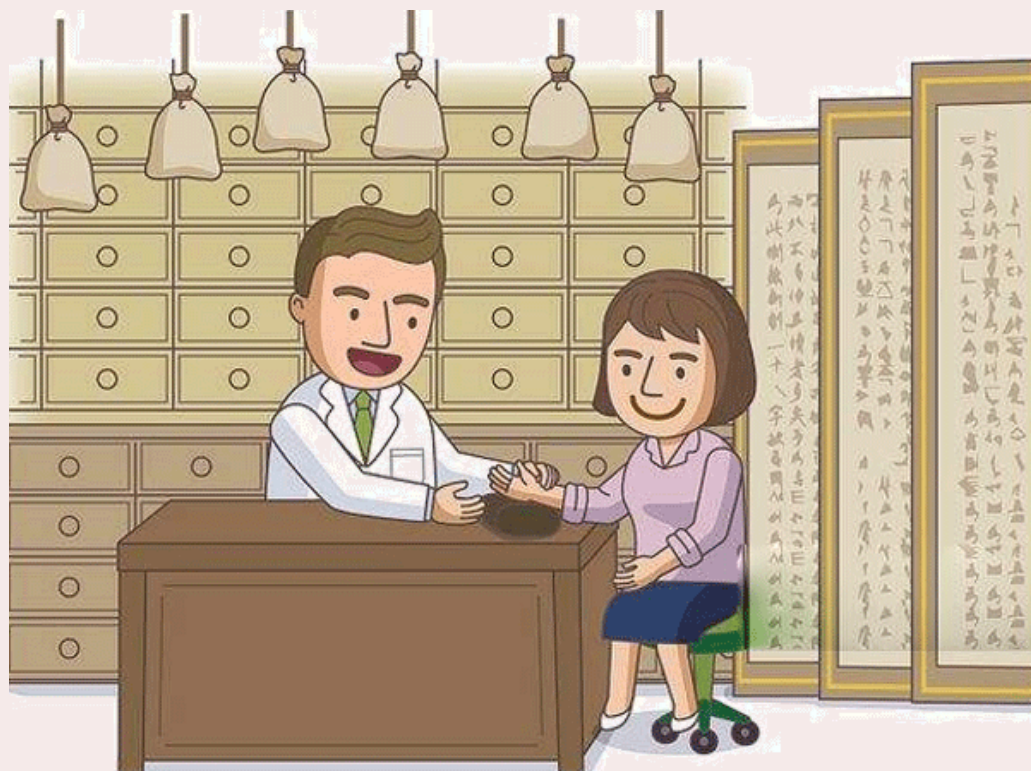
「生前規劃」的好處有以下四點：

1. 自己做主：能自己預先選擇優質的殯儀公司與服務。
2. 符合喜好：依據自己的個人喜好，預先訂定一場屬於自己的身後事。
3. 保障權益：內容屬雙方協議，不會任意更改，保障雙方權益。
4. 家人安心：減少家屬在發生事情後驚慌失措，不知如何處理。

除了選擇殯葬商及殯葬方式外，「生前規劃」亦包括預立遺囑、醫療決定、器官 / 遺體捐贈意願、交代信託人等。提前做好安排，除了能確保自己可以為「最後一程」做主，同樣是為家人著想，令他們安心。

****以上資料只供參考，與本會立場無關**

中醫療傷痛



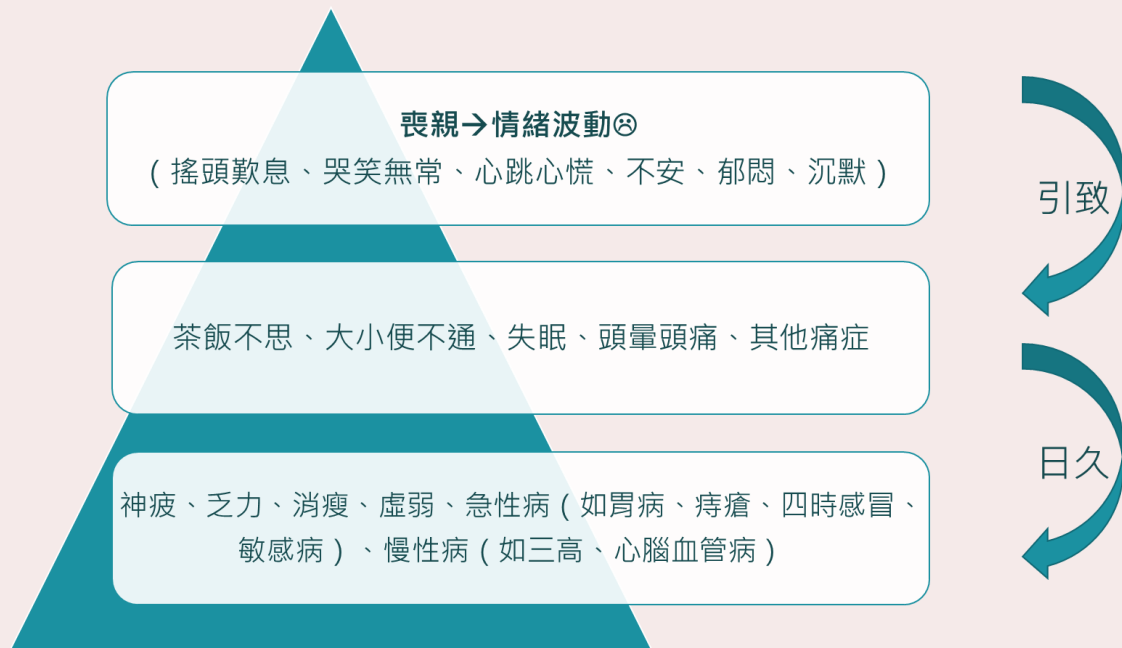
中醫治身，也治心。

中醫把人的情感分為七大類：喜、怒、憂、思、悲、恐、驚。《黃帝內經》指出，「喜怒不節則傷臟」，情感的變化與五臟的機能相關，當「七情」中某種情緒過激，可以影響臟腑發生病變，出現病態身體症狀。而當五臟中其中一環出現病變，其餘四者也會相繼受到波及。例如肝氣鬱結可傷及脾胃，出現胃口欠佳、胃脹噯氣及大便不暢等腸胃情況；而肝氣鬱結也可出現氣鬱化火，上擾心神，導致心神失守，睡眠不寧，夢多。《黃帝內經》所指的「悲哀憂愁則心動，心動則五臟六腑皆搖」，就是這個道理。

中醫認為情志過極會致病，假若七情受到劇烈、突然或是長期的刺激、身體無法調節正常的生理活動，臟腑氣血功能紊亂，便會導致生病。就如喪親者面對親人驟然離世，情緒會受到打擊和出現波動。這些情緒起伏很容易引致身體不適，出現失眠、沒有胃口、痛症等身體反應。假若情況持續，便會引致精神疲憊或一些慢性疾病，長遠影響身心健康。(可參閱圖一)



圖一：



有見及此，是次的講座介紹了一些飲食「自」療給喪親者參考。

1. 郁悶不舒：可嘗試飲用花茶，熱底人士用菊花，寒底人士用玫瑰
2. 神疲乏力：建議用西洋參、紅棗和圓肉泡熱水飲用
3. 便秘腹瀉：可吃蘋果(連皮食通便、淨食果肉止瀉)
4. 失眠多夢：可食多些酸味食物以收斂及補血

****以上的方法只供參考，與本會立場無關**

喪親者除了要面對因親人離逝的哀痛，更要承受因家庭環境改變的種種壓力，容易出現身心不適。除了多休息，亦不妨調節自己的生活步伐、多接觸家人和朋友，假若身體毛病或情緒未有改善，建議盡快找醫生或專業人士協助。

結語：

四場「生·死相繫」線上講座反應非常踴躍，除了各界友好的支持，亦反映生死教育的相關課題越來越受重視。有見及此，驢明會計劃每年探討不同的生死課題，並舉辦線上講座，讓有需要人士學習關顧自己和獲取有用資訊，同時亦令更多社區人士明白末期病患和喪親者的需要，期望能共建關愛社區，一起活出人生彩虹。

「動·人」生死故事展 x 交流日 (1/7~2/7/2023)

今次活動中，共 33 位同路人以不同形式展示和離世動物的物品/思念品/相片/短片，以及分享那生死相伴的故事，超過 150 人參觀展覽；超過 100 人（線上觀眾約 200 人）參與藝術工作坊及主題分享會；另有點唱訴心聲等活動；更有 20 多位同路人協助籌劃和推行活動。我們很想分享『數字』背後的那份動人奇蹟——在「動·人情緣」服務一直沒有資助的情況下，更見大家在今次活動中無私的參與、付出和體諒，更見大家對「延續愛」的一份堅持。

活動在驢明會進舉行，雖然場地不大，展品有點「擠擁」，但展出同樣是毛孩那份擠擁的愛吧，而驢明會這個地方是大家相遇過、哭過、笑過、同行過的地方，今天我們和毛孩以另一種方式在這裡聚在一起，更有歸屬感和意義。另外，在分享會中，我們邀請一班同路人（包括獸醫、藝術人、寫作人）和大家一同談生說死，當中更有「一切從簡」殯儀社企創辦人 Pasu 參與交流動物安樂死，以及「遺善最樂」創辦人 Ryanne 分享遺產贈毛孩計劃，把愛延續。

故事展是「實而不華」，卻充滿愛與淚。感激大家，感激我們的毛孩「遺」下的不單是「物」品，還有「遺」下長流不息的「愛」。

以下是部份參加者的心聲：

「只係睇文字同物件都感受好深，一路都眼濕濕好感動，感受到那份永恆的愛。」

「好高興見到一班同樣愛毛孩嘅同路人，真係拎個心出來分享同幫助有需要嘅人，成件事都充滿愛。」

「令我更加珍惜同屋企兩個毛孩每一日嘅相處，有時候離別可以喺一瞬間就發生...」

「雖然自己本身冇養小動物嘅經驗，但係都了解到不論對人定係動物都好，那份哀傷及失喪係一個唔易嘅過程。」



耑明會義工活動

疫情過去，耑明會相約一班義工聚首一堂，互相了解近況。同時，本會之醫院探訪服務 (指定四間醫院的紓緩病房) 已逐漸回復正常，除了恆常床邊關顧，也為末期病患的院友提供剪髮服務及茶水檔。此外，在剛過去的端午節，耑明會義工更化身「糉人」，向住院病人送上小禮物和祝福，讓他們也能感受節日氣氛。



電影「燈火闌珊」 放映暨分享會



我們於 4 月 7 日舉辦了電影「燈火闌珊」放映暨分享會予本會的喪親者及社區人士；電影講述喪夫的美香、女兒彩虹及徒弟 Leo 的喪親歷程，以及各人以不同的方式去完成逝者生前的遺願。本會輔導員曾在電影籌拍初期接受製作團隊的訪問，今次亦有幸邀請了陳心遙監製，曾憲寧導演及本會的喪親過來人分享對電影的所感所想。大家在當中都有感而發，也感到共鳴，更明白即使面對靚紅燈的消逝或至愛的離世，我們仍可以用不同的方式去延續逝者的愛和精神，把光芒再次散發。

中心消息



大家好，我是新同事駱讚濤，亦可稱呼我做 Max。我過往的工作曾經照顧晚期病人及家屬情緒支援。現有幸新加入瞽明會這個團隊，希望以往的經驗能夠為有需要人士提供多一分支持。

- 由於「生·死相繫」線上講座反應踴躍，瞽明會將於 2023 年 9-10 月舉辦另外 4 場線上講座，請大家密切留意中心 Facebook 及網站。



大家好！我叫 Venus。

好高興加入瞽明會呢個大家庭！

短短不夠一個月，深深感受到各同事的愛心及對工作的熱誠！

我在瞽明會負責文書及會計的工作，往後將會與大家攜手合作。

瞽明會會訊 第八十期 2023 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、駱讚濤、梁慧瑜
董事會 郭紫達女士(主席)、陳永佳先生、胡潔英女士、楊偉芳女士、陳煒嫻醫生、郭凱儀博士、丘素珍女士、關蕙敏博士

瞽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 ➡

本人樂意捐助瞽明會：

港幣\$ _____

☐ 網上捐款：請登入網址 www.cccg.org.hk

☐ 劃線支票 (抬頭請寫「瞽明會」)

支票號碼 _____

☐ 銀行入賬

(瞽明會匯豐銀行賬號 441-264702-001)

☐ 繳費靈 PPS (瞽明會商戶編號 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



瞽明會 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