

香港賽馬會社區資助計劃 — 紓緩展晴計劃

情

繫

生死



特別鳴謝 | 設計: Gilj

版權所有 | 出版日期: 2023年3月

主辦機構:



捐助機構:



香港賽馬會慈善信託基金

目錄

引言	P02
味了情	P03-06
遺物。遺情	P07-17
孤獨。同行情	P18-21
疫愛。疫情	P22-25
感激之情	P26-39
結語	P40
中心介紹	P41-42

引言

承蒙香港賽馬會慈善信託基金捐助，本會得以推行香港賽馬會社區資助計劃－紓緩展晴計劃，計劃旨在為喪親人士提供個別輔導服務、治療小組、義工關顧、互助會及社區教育講座，並為18歲以下的兒童及青少年提供哀傷輔導服務、輔導小組及社區教育活動。

「情。繫生死」心聲集同樣是此資助計劃的重要項目，當中結集了不同喪親者面對親人離世的故事，我們也曾在過去的會訊及活動中分享過這些故事。如今，它們依舊引起大家的共鳴，足証喪親者及離世至親之間的情可以透過不同的方式、不同的時空歲月，在這裡把這份愛和精神延續下去。

這些故事都蘊含著不同的『情』。故此，這心聲集會以不同形式去演繹這些『情』，包括「味道中的情」（味了情）、「遺物中的情」（遺物。遺情）、「同路人的情」（孤獨。同行情）及「感激之情」，還有經歷了年月的「疫情」（疫愛。疫情）。

在此，我們感激喪親者真誠且無私的分享，讓更多同路人在他們的故事中得到支持及走下去的力量。

味了情

每個家，都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，也承載著過往
點點滴滴。就讓我們去細味這些味道的
獨特...

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
大玻璃窗透出暖和的陽光，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。

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「黃家燧」——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「黃家燧」。

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「黃家燧」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。

黃家燧
屏屏





幸福的味道 永遠愛你的媽咪

雖然是淡而無味的食物，卻滿載著幸福的味道，
只因她每日都等待著吃我親手煮的食物，
只因她每次都吃得津津有味：
只因為了她，我添置煮食用具，推掉工作趕去街市買餸，
只因為了她，從不下廚的我堅持花上數小時準備食物...

「別」「離」~~百般滋味在心頭...

卻讓我：細味到辛勞的意義，以及愛和堅持的力量：
細味到過去每一刻的付出是珍貴的回憶，也成為
我們的故事：
細味到平凡的食物中那份不平凡的心意和愛。

「活著時，幸福是很簡單的事，離去後，簡單是
很幸福的事。」

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。

感覺·味道 Joe

自媽媽離世後，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，最後就連回憶也怕
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。



後記

縱然分開了，味道不但沒有消失，反而
轉化成另一種形態存在，一份和親人
的連繫，一份藏於心裡的思念。你也
有一份難以忘懷的味道嗎？

遺物。遺情

「只要用心去觀察它(遺物)，
逝者就會讓你聽到他們傳達的話。」

節錄自韓劇《我是遺物整理師》

遺物不單是「物件」，然而它卻留給我們
什麼話語？讓我們細聽當中不為人知
的故事...

小孩紗巾的秘密 Hugo 媽咪



一張殘殘舊舊的小孩紗巾對任何人可能不重要，但對我的小孩來說是最珍貴最重要的，現在對我來說更是一件無價的珍品。

兒時的你每天每晚也要這條紗巾陪伴著才可入睡，就算長大後，你也把它放在褲袋裏帶返學校陪伴你上課，那時我沒有特別問你為何帶返學校，只是覺得好笑，但這個也是我和你的秘密。

同樣地，現在我也要將你的紗巾放在我的枕邊陪伴著我，每一晚嗅著你的兒時氣味來入睡，把紗巾作為我的守護神。



「小時候你是我的避風港
長大後我會成為你的拐杖
陪你走遍全世界」

當我發現這個鎖匙扣的時候，我是震驚地「爆喊」了好一場，因為你從來沒有給我看過，為何你沒有把它送給我呢？你是怕醜？覺得尷尬？還是其他原因？

但是，不緊要，因為媽咪知道這個可能就是你給我的安排，想我在你離開兩年後才給我發現，讓我知道我要開心快樂，每天沐浴在你的回憶溫泉裡，活在當下。

這個鎖匙扣讓我百般滋味在心頭，它蘊藏著最幸福的溫柔 and 溫暖，炫耀閃爍的驕傲，錐心刺骨切膚之痛擊進我的胸口。但是我是感到安慰的，因為我擁有了你是一個驕傲和幸運。



早鳥的聖誕禮物 甜酸苦澀鎖匙扣的語錄 Hugo 媽咪

叮叮叮
小丑

每一下的叮叮聲都會令我：

感受到你的痛，想起你的愛，

感受到你我的無奈，想起你的堅持，

感受到你我的無力感，想起你的無條件，

感受到你我還活著這世上，想起你的各樣和種種，

叮叮叮...

As the bell rings, it pulls on every heartstring,
moments at home when you're calling for us.

As time flies by, I know my love for you has not die.
I still hear you calling for us.

You've given me the world, and I live with your
calling for us.

And you continue to look after me as a little girl,
'ding', 'ding', 'ding'



『我』是遺物

遺物不單是「物件」，可以是有血有肉的「自己」...
『我』是離世的至親所遺下的，對我來說是很重要，
我不捨得掉下『我』這個遺物，因此，我更要
愛惜這樣的一個『我』。」

親人離世後，遺下的會是一個怎樣的「我」？



遺物不單是『物件』，它更是連繫著和離世親人久違了的愛及回憶，更延續在我們和身邊人的心中。

是終結亦是延續 —念

親人離去，一輪繁文縟節後，還要面對如何處理遺物。

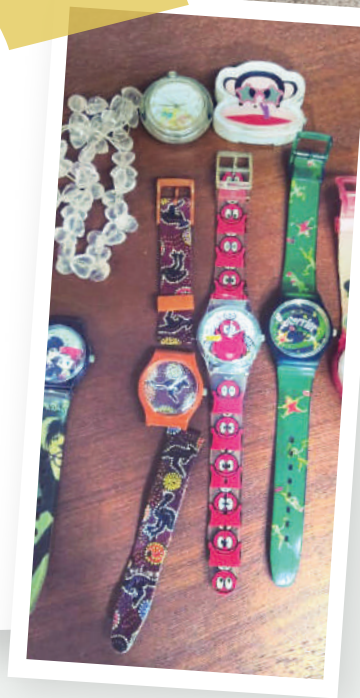
每次看見太太的東西，心裏都不禁勾起很多對她的思念。昔日種種，又再浮現心頭，往往會因此沒有勇氣收拾下去，明白要將所有事物及記憶都忘掉是不可能的，也許亦沒有這個必要，我告訴自己，要給予時間和空間去慢慢接受和處理這一切。反正，太太在生時也不會時常收拾東西吧！

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。



混亂中的愛

敬愛母親大人：

親愛的媽媽我不用

擔心妳，因為妳在天國生活定好。想同媽媽分享一件大事？

感謝「聰明會」鄧姑娘辦的手功活動，我才有勇氣去翻箱倒櫃幾級辛苦才搜出，媽媽妳請姐姐買給我出嫁... 哦~。哦~一件的我真如重之收藏38年，有陣梅梅噴噴味的淡粉紅色花被單，將被單材剪改成咭臣，親手一針一針的縫紉制成咭臣。當我拿剪刀剪被單的時候，我內心有種縮沙唔想去剪的感覺？原因是，如果剪了被單就變成了破損就不完美了。（感覺我們母女關係破損）

媽媽妳在朋友和親人眼中是位有霸氣的皇太后，令我從不敢觸碰妳。8月2日那一夜，醫生通知家屬見媽媽最後一面時，我坐上TAXI腦海中有很多說話想同妳講....，去到床邊一望，着插滿喉管——昏迷在床上的妳，教會姊妹伴着我唱出「耶和華是愛」的詩歌；我知己該是最後的了，所以我用勇氣的手去觸摸媽媽妳的頭髮，用手指頭輕輕的摸眉骨，用那顫抖的手摸妳面部... 摸妳面部輪廓——我眼淚粒粒似滴出。我沒有抱過媽媽的手，什麼想擁抱的勇氣都沒有，因為我怕？怕妳開我呢個陀衰家。

今天8月3日是媽媽離世二週年，我將對妳思念制成

咭臣，代表我終於可以

攬住咭臣，.... 那種觸碰感、那種柔軟.... 那實體的、質感，當我合上眼睛幻想咽個咭臣是媽媽妳的時候，噢！

我的心震動~~~~好似失、而又獲得的

滿滿的

好有滿足感

眼淚不住的湧流

是的，有很多淚水，

感覺到有很多媽媽妳的❤愛在。

擁抱住咭臣有種~~~好微妙感動~~~真的與媽媽連繫上了。

感恩 感謝主「耶和華是愛」因為愛，在世上妳勞苦安息，在天國享福樂得永生，他日我們母女必定在天國重聚，到那時候媽媽請記住，記住呀！妳要抱實我隻手做我天國的嚮導。

今天我將咭臣擁抱入懷，好甜！都是有掛念妳的眼淚，是感恩眼淚。最後我好想大聲向媽媽說聲：媽媽我好愛妳，我愛，我愛妳，天父上帝也愛妳。

不完全愛妳的女兒

2022年8月

寄：天國

天國感恩道

賜望路 2020 號 8 樓 3 室

母親大人

收

AIR MAIL

教如何面對「它」？

(一) 執拾和整理

- ✓ 隨自己的狀態和意願去處理，免過早作決定而後悔
例：✗「都放了那麼久，都是時候要掉。」
- ✓ 暫先放入箱內，寫下要處理物品的日子
- ✓ 和它拍下照片，好好道別
- ✓ 留給欣賞它或有需要的人，延續它的精神和價值
(家傳之寶)

(二) 重新連結情感

- ✓ 感受及面對當中帶來的情感 / 糾結
例：「掉了它們就像掉了他 / 她 (逝者) 出街，像是很無情。」
例：「我並不是不能面對『那幅相』，而是不能面對我已失去了『這個家』。」
- ✓ 和親友一同執拾，分享背後點滴，互相扶持
- ✓ 懷念親人，心靈上之連繫
例：「本來已收起了(和丈夫的回憶)，現在又搬返出來。」



我們四母女從沒有合照過一張相片，我將綠心
心作媽媽，將畫畫下如下三粒是姐姐、我和妹妹
綠色是環保有活力，有愛心、願意付出，希望媽媽
喜歡我的傑作。

報名：混亂中的愛

(三) 重新賦予意義

✓ 活在當下, 和它共存

例: 「它們就繼續這樣... 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。」

✗: 「掉了它, 你就不會那麼傷痛 / 思念親人。」

✓ 它是自己的一部份

例: ✗ 「這些都是垃圾, 已經沒有用了。」

✓ 無論它存在與否, 仍是一份延續 / 永恆的價值和意義。

例: 「分享它們的故事後, 它們變得更有價值, 它的回憶及故事並不會消失, 有永恆的感覺。」

「留下自己, 去見證太太是存在過的, 留下溫度, 給我活下去的動力。」

「已是沒有意義的東西, 把它留給欣賞的人, 把與丈夫在人生中的信念發揚光大。」

孤獨。同行情

親人離世後, 喪親者有多孤獨?
那份孤獨又何等煎熬?
他們又如何面對這份孤獨?

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, 感到舒緩。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 and 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

同行力量

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，令那份孤獨感更煎熬。所以，我們希望凝聚一班同路人互相扶持，然而，喪親者在同路人小組中有著怎樣的歷程和轉變？

「當聽到一些同路人比自己“行得前”時，像見到希望，心裡踏實一些，對自己的狀況也可掌握多些。」

「明白不止自己面對喪親，原來身邊也有人同樣問題，知道自己不是孤單的。」

「在小組內亦有機會協助組員一起處理問題，使自己的能力感提升，原來我並不只接受別人的關心，我同樣可付出關懷。」

「我曾和親友提起太太(逝者)，他們說我為何過了這麼久仍是傷心，又有家人說我現在弄成這困局是我一手做成的。所以我已沒有在其他人的面前提起太太，只有在這兒提起太太，大家都明白，不會有人責備我。」

「有組員不善表達自己面對喪親的情緒，當大家用心鼓勵及和她一同面對這些困難時，她慢慢在小組中多分享自己的想法，那一刻，我感覺到同路人的力量。」

「小組有一種與組員同行的感覺，大家一起共同經歷喪偶的困難，互相扶持和鼓勵，令自己多了份勇氣去面對這艱難的日子。無論自己擔當一個分享者或聆聽者，在組員的互動下總獲得一些新的啟發。此外，在小組裡大家都有笑有淚，彼此明白大家的感受，因而更容易把自己的內心世界分享出來。」

「在一些特別日子，讓我很不安又很孤單，倒不如大家見下面，解下悶，而且我一個人是不會去郊遊和做運動，和同路人就可以有伴和自在些。」

後記

因著離世親人、親友和同路人彼此間的爱，喪親者才能感受到「被陪伴」而「不被孤立」，可以「獨處」而「不孤獨」。

疫愛·疫情

在疫情中經歷親人離世，喪親者的日子有多難過？他們又如何渡過？

我們難過，更是「難過」

等不到的重逢

「有很多事可以做卻做不到，我不是不肯做，而是有得做。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』，我已等了兩年，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我不許爸爸入院治療。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。」

我們都是這樣過

「有天回家時，我哭著說：『以前媽媽（離世）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。」

後記

沒有人可以肯定疫情是否已過，但可以肯定的是留下的傷痛仍會在，我們更要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。

感激之情

除了傷痛和思念，其實還有很多的欣賞及感激...

你是如此難以「忘記」



知道你突然離去……

我為你感到傷心，流了很多眼淚



對不起！我不能親自到你屋企或是一面，因為我實在做不到
mortuary 見你 (殮房)



但我想你知道，我的心仍然是掛念著你

腦裡不斷想尋找你在我裡面的記憶。



大部份能記得到的
都是我細個你帶我去郊外遊玩的片段



很多個晚上，我睡不著，不停想著你



有心機返工，在office (辦公室) 睡著了



我又唔想食嘢



無論在街上，生地鐵，我都四處嘗試尋找你的身影。
甚至漫無目的，到紙茶舖逐一觀賞
人地買什麼給死去的人



最少，你仍然
同我在細個時
有有一段十幾年
既相處



你俾左一個充滿
郊外遊歷既童年我，
你令我喜歡大自然。



你令我喜歡自己
在窗中做小維修

很開心，當而家談起你時，
你仍有很多令我感恩，同開心，
既時刻的回憶，留在腦裡，
相信這些不會變。



回到家中，



我才
知道原來我
係唔捨得你同
掛住你

這些感覺好特別，因為在我
地相處短短的十幾年，這些
感覺以前從未出現過
.....直至你離去。



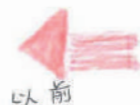
有了這些感
覺，我知道，你
和我

突然感到安慰，因為
同我仍然有著一點連繫



我相信你愛
只是你遇到太
令我不能如你
你

我希望你離開時沒有太大嘅



我的初心仍沒有變，
多困難、爭扎、不幸同限制，
所願，一直可以陪著我成長

痛苦，知道你應該唔希望你
死後，我會一直傷心
到永遠，
你是會希望我生
活得快樂的！



我希望唔好繼續
憤怒，無奈一路到以後。我為了自
任何一個角落，你都會安慰。

續帶著信心、內疚、遺憾、自責，
已好好活著，相信你在世界

2021年6月30日

給寶貝兒子的信

給我寶貝的兒子：

雖然你的離開，令你身邊的人都
不明所以，但在你短暫的生命裏，
仍然活得十分精彩和充實，也
不枉此生，能夠在人生的終結
交出一張亮麗的成績表，實在
令人讚嘆。

正如弟弟給你在網上聊天室留下的
最後而你無法回覆的訊息提及：
你已經成了一個圖騰和時空
膠囊，永遠留在我和我身邊的人
心目中。雖然千般不捨，但世界
還要繼續，不能停留在過去，
我會繼續努力為理想奮鬥。雖然
你出事那天之前面試的工作已
通知你成功，你還未知道，你於
人生最高峰時間離開，把這美好
時段冰封起來，是最美的。

在你離去以後，媽咪才從你身邊的
朋友去深入認識你，在圍棋老師
口中的你是個做事專注集中，
聰明，喜歡思考：雖不擅言詞，
卻很真誠對待每位朋友的人。
而且老師對你常常尋根究底和
追求真理的態度，非常欣賞，
也說你經常指導學弟學妹和
無私分享心得，是大家心中的
良師益友。所以他把與你對奕的
過程也製成了教材，希望把你在
佈局的方法能夠傳承下去。

另外，你認識多年的棋友為你
作了一首歌送別你，他很珍惜
與你一起玩日本將棋的日子，
也期盼他朝在天家與你共聚。
你還有很多要好的同學，也捨不得
你。根據你朋友對你的評價，
他們不但很珍惜這份友情，也
十分欣賞你在棋藝、物理和
電腦上的才華和貢獻，可見你
在不同的領域上也發熱發光。

你自小就十分乖巧和文靜，循規
蹈矩，就算飲食也很節制，不會
亂吃零食、糖果和常飲開水。從小便
愛看書，而且有自學的天份，
像圍棋和日文也是自學，圍棋
的成就更達到二、三段（完成
30級，才晉升段級，最高是六段）
的水準，令人驚嘆。

你是一個十分純潔、有愛心、
善良和孝順的人。很欣賞你對追求
學問的態度，不單純粹求分數，
這份鑽研學術熱誠是十分珍貴的。
過去的年頭，你因為情緒病
要面對種種的困難和限制，但
你都默默地耕耘，一一克服。
你的這份堅持和無比的毅力，
令身為媽媽的我引以為傲。而你
這些積極奮進的精神，亦鼓勵了
你身邊的人，生命影響生命。

媽咪會在以後的日子，紀念著
你與我們一起歡樂的時光。
把失去你這份傷痛化為動力，
努力不懈地照顧好自己及家人，
希望你在另一國度也能開開心心
地生活，不用掛念我們，我們
會活好我們的人生，像你過去
一樣過得充實和精彩。

永遠愛你的母親

老豆.....謝謝你的愛

老豆，你好嗎？

時間過得真係好快，原來你已經離開咗我哋兩年啦！但對你的掛念，沒因為時間過去而減退。

兩年以來，我只在夢中見過你四次，有一次見到你和我們一家人，一起去天壇大佛，見到你面向大佛方向走去，醒來我心裏覺得舒服一點，因為相信你已經無憂無慮，健康快活地在另一個世界裏開心地生活。

看回這兩張相，都關乎我和爸爸的“第一次”.....

1. “第一次”穿牛仔褲的老豆，在我印象中，你是不會著牛仔褲的，但這次因為信義會有影相活動，你很開心好願意地跟我去，還第一次試穿牛仔褲。

我想講：老豆，多謝你對我的信任，多謝你放下老豆的尊嚴，和我一齊去參與，讓我有一個好好的回憶。



2. “第一次”帶老豆去澳門兩天遊，老豆你同我講，很久沒去過澳門啦，不知澳門變成怎樣呢？如果可以趁自己仍能走動的時候去就好啦。

於是我便安排這個澳門兩天遊，這相片是你在香港登船時影的相，記得你當時開心滿足的樣子。

我想講：老豆，多謝你對我的坦白表達，如果你不講出來，我們都不知你有這個願望，亦多謝你留下這個咁美好的回憶給我們。

老豆，在我心目中，你一直都是——一個慈祥、正直、盡責、體諒別人、不想帶給人麻煩，以及本著多一事不如少一事的人。

現在，你在另一個世界，沒有我在你身邊，你要自己照顧自己呀，不要給人欺負你呀，要去結識



多些朋友，一齊周圍玩，不用擔心同牽掛我們呀，遲些我們見面的時候，你要帶我去玩。

最後，我知道你最掛念是和你結婚差不多八十年的媽媽，放心呀，她很好呀，我們會好好照顧她架，你不用擔心呀。

老豆，遲些見啦.....

寶寶

照顧與被照顧

欣賞過舞台劇《長夜守燈》後，十分有共鳴，相信劇團為蒐集資料，花了不少功夫，才能如此寫實地演繹出病人和家人當下不同的心情，劇中亦提及香港的實況，如紓緩治療的停滯不前、對臨終病人家庭的支援不足等，當中不少情節更令我想起作為照顧者的實際情景，感受良多，同時亦引起思考空間和新的體會。

它提醒我當作為照顧者時，其實對被照顧的一方，不一定只是單向的付出，也可以是互相支持的關係，我是照顧者，同時亦可以是被照顧者。回憶起老公患病時，我深深感受到他對我的信任，大家就如一對最親密的戰友般，在戰場上（疾病中）互相扶持，亦感恩身邊有很多天使同行，陪伴我們一起打這場仗，這個經歷雖然很痛，但一切的關係、付出都是沿於「愛」。

亦提醒現在的我，作為父母的照顧者時，其實都是互相照顧。有能力去照顧是福氣，趁還有機會時，要好好珍惜，免卻將來不必要的遺憾。

KK

感恩沿途有你

我很感謝你們在我們一家最困難的時候伸出最溫暖的手，和我們同行，讓我們結識到同路人，安撫我們最脆弱孤單的心。

回想我丈夫離開我們到天家，已經是兩年前的事，可是那些日子還是記憶猶新。那時候我得朋友介紹，獨個兒致電到你們中心約見面，心裡非常忐忑，幸好梁姑娘的溫柔關切令我感到人間溫暖。還有她答應免費輔導我兩個分別五歲和兩歲的兒子，你們是第一所（亦是唯一一所）能輔導我兩歲的小兒子，令我歡喜萬分，好像是天父派來的天使一直幫我分擔我不能擔的重擔子，我們一家都非常珍惜這恩典。

在輔導期間，我家搬了兩次，小孩也轉了學校分別升讀小一和K1。每次輔導我們都長途跋涉從北角到長沙灣，但我兩個兒子都非常積極，每次回家都展示一些送給爸爸的自製作品，最高興的是兩歲的小兒子也開始表達他對爸爸離開的心情，我非常感恩！

失去親人的第一年是最難過的，特別是每年的大時大節。我很欣賞感激你們讓我在活動中認識自己的情緒，與同路人分享自己的感受，在節日裡組織慶祝活動，讓我們在活動中感受到節日快樂，而不是被社會、家人離棄的可憐蟲，撥開傳統困在家守孝悲傷的陰霾。我的兒子還常提起聖誕節坐開篷巴士看燈飾的有趣經驗呢！

回望過去這兩年的日子真的不容易，亦都滿是神的恩典。現在我們在家中也常常提及爸爸，好像他一直跟我們在一起，連吃飯祈禱時我小兒有時候也叫「爸爸吃飯」呢！我們三口子現在已適應了新的生活，小孩子也喜歡上學，交了不少好朋友，老師還責備他們在課堂經常跟同學聊天呢！

我舅父跟我說我的「任重道遠」，鼓勵我繼續努力。我們的路雖然還很漫長，但還是很感激沿途有你！

祝願你們各人都身體健康，曙光會得到更多資源繼續幫助和發展新的社區，幫助更多家庭，讓他們知道人間有愛和希望。願天父源源不絕地賜福你們一直與你們同在。

惠敏

結語

後記

無論和離世親人是親密或是糾結，感激他們留給我們的回憶及思念，只因心中有愛；

無論照顧病患的我們有多心力交瘁，感激我們仍有機會陪伴和照顧他們走完生命的最後一程，只因一份信任；

無論素未謀面的大家因經歷親人離世而相遇上，感激我們能在傷痛中同行，只因人間有情。

這不單是一本心聲集，更是一本充滿眼淚和愛的生命故事集，哀傷本是如此——有愛便有淚，我們仍可思念流淚，同時我們仍可延續著離世親人、喪親者、親友、同路人、助人者及社區人士彼此間的「情」，期盼大家在當中找到一點盼望，而作為助人者／親友／社區人士，同樣要相信自己能給予喪親者同行的力量。

中心介紹

耀明會服務

耀明會是一間非政府資助的慈善服務機構，自1987年服務香港，幫助末期病患者得到安慰和支持，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。耀明會是香港社會服務聯會的會員機構，亦是香港賽馬會慈善信託基金和香港公益金的受惠團體。

耀(音：準)，臨別送贈的意思。

服務範疇

1)

喪親輔導服務

- 免費個別哀傷輔導
- 喪親者講座
- 同路人治療小組
- 向日葵互助會
- 「動·人情緣」動物晚晴及離世輔導服務(自資服務)

2)

「共重導過」兒童哀傷輔導服務

- 免費個人/家庭哀傷輔導
- 哀傷輔導小組

服務對象

喪親人士

重病/末期病者及其家屬

3)

義工服務及末期病患人士服務

- 醫院關懷探訪 / 義工家訪
- 末期病患輔導服務

4) 殯儀支援服務

5) 社區教育及專業訓練

前往耀明會的地圖



聯絡方法

地址：

九龍長沙灣麗閣邨麗荷樓三樓平台303-305室

電話：852) 2361 6606

傳真：(852) 2361 6294

網址：www.cccg.org.hk

電郵：cccg@cccg.org.hk



辦公時間：

星期一至五上午十時至下午六時

星期六上午九時至下午一時



耀明會 The Comfort Care Concern Group

