

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

第八十二期 · 2024 年 3 月 (非賣品)

香港賽馬會社區資助計劃 — 紓緩展晴計劃 陪伴的溫度

編者的話：

失落與哀傷是每個人生命中所無法避免的經驗，失落可以是失去任何人和事物，例如父母過世、伴侶離逝、子女死亡、感情的逝去、流產、因疾病而失去身體健康等等，而本期會訊則會以探討親人離逝的失落為主。

已故英女王伊莉莎白二世曾說：

「悲傷，是我們為愛付出的代價。」

“Grief is the price we pay for love”，因為愛過，所以悲慟，然而每個人在面對哀傷時的反應都不同，如何做到陪伴時最舒適的溫度，讓我們和大家一一細說。

如何適應哀傷？

很多喪親者內心都有這個疑問，因親人離逝，家屬往往發覺自己像變了另一個人，不但吃不到、睡不好、經常流淚、甚至連以往自己喜歡的事也變得提不起勁。有時明明情緒緩和了些，但到了節日或某些特別日子時悲傷的症狀又再重新出現。有時身邊親友常說「你還沒好起來嗎？」、「不能這樣悲傷下去」等等，更讓喪親者疑惑自己是否不正常。



學者 J. William Worden 認為喪親者必須履行四項基本的任務，才能完成哀悼過程，任務包括：

1. 接受失落的事實
2. 處理悲傷的痛苦
3. 適應一個沒有死者的世界
4. 在參與新生活中找到一個和逝者永恆的連結

李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫(譯)(2013)。《悲傷輔導與悲傷治療—心理衛生實務工作者手冊》。

台北市：心理出版社(原作出版年：2009)。

每個任務沒有一定的時效，而過程也**不是**線性，歷程亦**不會**逐一清晰地出現，相反，它們往往是反覆出現，或同步發生，然而無論男女老幼，都會大致經歷以上的歷程。所以，喪親者流露悲傷情緒、或哀傷反覆出現，都是正常的反應。親友們只要給予聆聽和陪伴，讓喪親者感到被接納，便能慢慢走過哀傷。

在陪伴喪親者前，我們先要明白每個人也有不同的哀傷反應。因為哀傷反應可受不同的因素影響：

1. 喪親經歷的客觀情況，例如死亡是否突然、與逝者的關係、法律程序問題等；
2. 社交或環境因素，例如社交支援、家庭關係、宗教支持等；
3. 個人內在因素，例如性格特質、思維能力、宗教信仰、人生觀或價值觀、童年或過去的失缺經驗、精神健康等；
4. 個人理解及處理方式，例如認知或行為模式，以及情緒調節。

田芳 (2019)。《在終將告別前，學習哀傷》。香港：蜂鳥出版。

當理解到每個人在面對失喪時的反應都是獨一無二後，其次，我們要明白哀傷不是「問題或疾病」，不需要被「解決或治療」。

在輔導喪親者的過程中，常常聽個案提到，除了哀傷本身的痛苦外，他們很多時因不被明白而飽受另一層痛苦，更甚者還會因哀傷而受到批評或是糾正。周圍的人會說：「趕快好起來，做回以前的你」、「不要再難過了，逝者都不想見到你傷心」、「你還年輕，孩子可以再生」、「已經過了兩年，你還想頹廢多久?」。因為把痛苦說出來反而更讓自己難過，漸漸地，很多喪親者便選擇不講了，又或假裝一切都很好，那麼便不用增添煩惱。



香港賽馬會社區資助計劃—紓緩展晴計劃

由於社會對失落與哀傷抱著錯誤觀念，很多人以為只要不去想傷心的事，又或多在生活中做些開心的事便能沖走傷痛，人們都用了「解決問題」的方法來看待哀傷，覺得只要找方法解決它、趕走它，喪親者便能好起來。然而，哀傷並不是問題或疾病，它是愛的延續，我們只能帶著它，繼續在生命中前進。

正因哀悼沒有時間表，也沒有一定的方式，所以真正的陪伴，並不是去改變喪親者的情緒和想法，而是去**看見喪親者當下痛苦、不批判地聆聽**，給哀悼中的人一個空間，讓痛苦舒展開來，被好好接納。當這份悲傷有人一起撐著，便不再是孤單前行。

台灣心理諮詢師蘇絢慧在著作《當傷痛來臨：陪伴的修練》中，提及作為陪伴者也有需要去預備和學習，以下是書中的一些節錄：

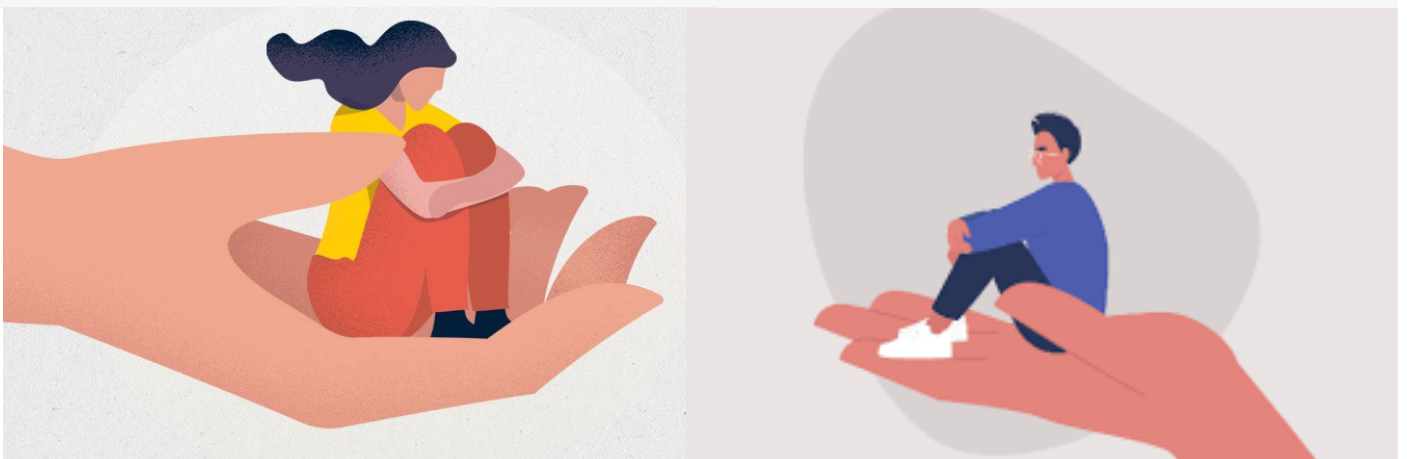
放下控制，接受不同：放下想要立即掌控情況，擺平事件的慾念，也不需要給予案或辦法，接受彼此可以有不同的獨特性，於是有效的對話才能展開；

容許軟弱悲傷：唯有可以接受與包容自己有軟弱有悲傷的人，才能夠安心地接觸對方的軟弱與悲傷。相反，當我們不能允許自己軟弱與悲傷，我們是無法向一個軟弱與悲傷的人給出由衷的包容；

用心感受，試著理解：真實掌握理智與感受，讓彼此之間得到一個暢通的連結，我們才能真正走進一個人的生命世界，體會他所體會，感覺他所感覺；

耐心等待：就好像靜候一顆種子的發芽和成長一樣，人的成長也是需要耐心的，這樣才能讓對方按著自己的歷程生出自己的力量。而一個有耐心的人，內在是穩定的，不會因著外界的紛擾與變化而亂了步伐或律動。

蘇絢慧(2011)。《當傷痛來臨：陪伴的修練》。台灣：寶瓶文化。



作為關懷者，我們可以作出怎樣的關懷呢？

不建議說：

「節哀順變。」

「時間可以沖淡一切。」

「人死不能復生，這是上天的安排。」

「不要難過 / 不要再哭、他也不想你這麼傷心...」

「不要再想他了。」

「看開些吧 / 積極些吧 / 堅強些吧。」

「已經幾個月了，是時候放下。」

「這是上天的安排。」

「你不是最慘，有人比你更慘。」



我們可以：

表達你的關心和支持

「若你想找人傾訴，我很樂意聆聽。」

「如果有需要我幫忙的話 (生活的實質支持)，就告我吧！」

肯定喪親者的情緒

「想哭就哭吧，我會在這陪著你。」

「他的死，的確令你很難過。」

「這段日子你過得很不容易，一定很辛苦吧！」

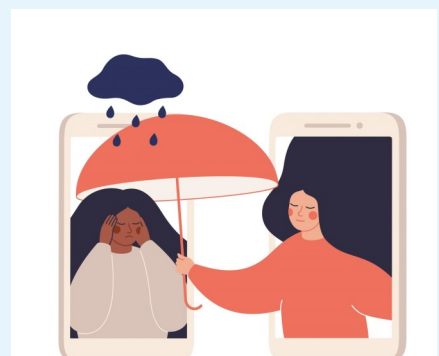
無聲勝有聲

你可以什麼也不說，適當時可以握著他/她的手/輕拍他的肩膀

給予喪親者一個肯定

「這段日子見到你的轉變，我知道一點也不容易。」

(即使只是細小的轉變，例如多了外出，也可以加以肯定)



結語：

*Only people who are
capable of loving strongly
can also suffer great
sorrow; but this same
necessity of loving serves
to counteract their grief,
and heals them.*

- Leo Tolstoy

俄國哲學家托爾斯泰說「惟有能愛的人，才能承受悲傷之苦；惟有去愛，才能治癒悲傷」。正因為有愛，死亡才會令人如此悲傷，所以面對哀悼中的人，我們並不是要「鼓勵」他忘卻痛苦，反而更應該去聆聽及肯定他與逝者之間的回憶，因為哀傷只有被看見，療癒之路才能開始。

若想了解更多關懷喪親人士的資訊，可瀏覽贖明會網站 (<https://www.cccg.org.hk>) 並前往刊物區，下載相關小冊子。

盼望有更多人士能給予喪親者暖心的陪伴，讓愛一直延續下去。

向日葵互助會 (喪親過來人互助組織)

「向日葵互助會」於農曆新年舉行了一個團年活動，齊聚一起。聯誼中分享彼此獨特的回憶。回憶小組過去活動的點滴，回憶與親人渡過的美好時光。也分享到對新生活的適應，互相支持。互助會也如往常舉辦了一些工作坊、讓每個同路人能夠繼續共同傾聽和陪伴彼此，將愛及回憶連結一起。



中心花絮

贖明會喪子女小組

無論是短暫的分離，分隔異地或是已離世，只要彼此深愛，人和人之間都有著一條無形且由愛而成的線連繫著對方。在父母心目中，連繫著他們和離世子女之間的又是怎樣的線呢？這條線更連繫著彼此想和對方說的話...以下都是這班父母的心聲：

「要寫下我對兒子的話，寫也寫不盡，咁上有一段文字：『哭出來的眼淚，是治療傷勢的好藥方。』我很想告訴他：『請容許媽媽用眼淚療傷，用眼淚來想念你，用眼淚繼續向前行。愛你的媽媽』。」



「她曾親手做了倉鼠手作送給我，這倉鼠就好像她一樣笑得那麼開心，那麼愛吃東西...我很想和她說：『希望你快樂，自由自在，去你想去的地方，我永遠愛你。』我希望旁邊那兩個『木夾子』能把我們之間的繩子連繫得更緊。」



「兒子很愛吃拉麵，那滴眼淚是因為他也很掛念我(上圖)，雖然沒有他的地方叫天涯海角(下圖)，但我們都不會忘記天堂的約定。」



無論何時何地，是生或死，那條線一直都在，一直連繫著彼此的心，轉化成無盡的祝福。

「共童導過」兒童哀傷輔導服務



過去數月，雖然天氣變化無常，但也無阻家長們相聚的決心以及孩子們的活力，與贖明會結伴到「坪洲」和「大尾篤」進行戶外親子活動！



鑒明會義工活動

鑒明會於 2 月完成了 2023-24 年度之義工基本訓練課程，與一眾有心成為醫院探訪服務的人士一起學習陪伴的技巧，包括關懷技巧、生死探索工作坊及參觀香港中文大學遺體捐贈計劃等。



鑒明會義工們在農曆新年前，與紓緩科院友一起製作揮春，為屋企增添祝福。另外，義工們亦在大年初三，扮成財神向院友派發福袋，讓病房增添暖意。



中心消息

- 中心將參與由香港社會服務聯會於 5 月 2 至 3 日於會展舉辦的 S+ 高峰會暨博覽 2024，活動將有約 140 間社福機構、社企參與及交流。
- 2023-2024 年度瞽明會義工基本訓練課程已順利完成，感謝各界有心人士的參與，盼望日後能與各義工一起支援臨終病人及喪失摯愛人士，陪伴他們一同走過生命幽谷。

瞽明會會訊 第八十二期 2024 年 3 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
陳煒輝醫生、郭凱儀博士、丘素珍女士、關蕙敏博士、李泓女士

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 | 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



C 瞽 mfort
C 明 re
C 會 ncern

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