

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

第八十三期 · 2024 年 8 月 (非賣品)

香港賽馬會社區資助計劃 — 紓緩展晴計劃

鎂光燈外的哀傷

編者的話：



當一個有孩子的家庭面對哀傷時，你第一刻想到的會是什麼？「細路仔返學點算？」、「小朋友有冇喊？或者掛住媽咪？」，還是「點樣同小朋友講」？相信大家的關注會習慣放重於孩子身上，很多時候會忽略了喪親家長/照顧者(下統稱喪親家長)的需要。其實要支援喪親家庭，對家長提供支援同樣是不可或缺的，這不僅有助於我們了解孩子的狀況，更能幫助整個家庭面對哀傷和適應生活的挑戰。

今期會訊，我們將會淺談喪親家長面對的困難和支援他們的重要性，也邀請了三位喪親家長撰文，分享他們安排孩子或自己到本會接受輔導的經歷或個人心聲。透過這些分享，希望能讓大家更進一步地了解喪親家庭的需要，以及家長們在親人離世時所面對的困難。

喪親家長也是一個喪親者，
也需要經歷哀傷及面對適應

剛面對親人離世，喪親家庭常面對的一個困難便是要如何與孩子談及親人死訊/準備出席喪禮。(因篇幅所限，這部分就暫不再作詳述，大家可到本會網站參閱第七十八期會訊《童心·同行》了解更多)。

不過除了照顧孩子的哀傷情緒，喪親家長也獨力承擔著許多責任和困難，例如經濟、工作、與配偶親友相處、孩子的起居飲食、生病、接送返放學、升學選擇、青春期、學業壓力、人際關係、將來等等……。這些林林總總問題同一時間交織在一起，更令喪親家長們感到無所適從，需要用僅有的 24 小時去應付家務及工作，又要照顧孩子，簡直是與時間競賽。有時候就算時間許可，喪親家長自身也會傾向將僅存的精神放在孩子身上，時刻擔心孩子的成長受喪親經歷影響，亦希望將他們失去的那一部分儘量填補，而忽略甚或根本沒有安排時間照顧自己的需要，承受著極大的壓力。



香港賽馬會社區資助計劃—紓緩展晴計劃

簡單而言，是要連逝世親友的角色亦要一併兼顧，責任重了，休息時間少了，但箇中所面對的各種情感及困難絕對不是只用一個詞語或者說話可以概括。曾有喪親家長分享過「以前有兩個人分工照顧小孩，現在全部要自己一個人負責，而且有些事情我根本從來沒做過，都不知道要如何做」、「以往我負責管教小朋友、他負責與小朋友玩」。

以往有爸爸及媽媽，一剛一柔，現時要「一人分飾兩角」，到底何時要嚴肅管教？何時要輕鬆相處？到底自己是否已經照顧好孩子，沒有遺漏？原本已規劃好的將來，現時缺少一個人，要繼續堅持還是要放棄？作為孩子的祖父母，我是否身心也能夠應付孫兒的成長需要？……這些也是喪親家長必須面對的部分問題及困境。



很多時候，喪親家長被期望要好好照顧孩子，但他們也是一位喪親者，面對至親離世同樣會有哀傷情緒。曾有喪親家長因為未能實現與逝世者的共同約定而留下遺憾；也有喪親家長在至親死後才發現一直被瞞騙多年的事情，但不想破壞孩子對逝世者的印象，也要將自己的感受刻意壓下。因為知道更多，意味著所承擔的也只會更多。這樣看來，喪親家長所經歷的「哀傷」及「痛」未見得會比孩子少，有時為了避免影響孩子而刻意抑壓自己，所以他們的哀傷只會更加複雜、更「難過」。

喪親家長與孩子的哀傷適應會互相影響



孩子對喪親家長的哀傷情緒及轉變是很敏感的，他們很多時更會在言行間表達他們對家長的關心和擔憂。曾有孩子向輔導員說過「自從爸爸死左之後，媽咪煮餸好鹹」、「你快啲去搵我媽咪傾吓計啦」、「媽咪而家成日都發脾氣」、「唔同佢(家長)講，講親佢都喊」，很多喪親家長也分享孩子在失去親人後突然變得成熟，甚至會主動幫忙做家务及反過來安慰家長。由此可推演，雖然孩子或會

因年紀關係而未必能充分理解死亡概念，但他們必然對在世親友的行為及情緒變化有不同程度的感知，亦揭示著親人離世的經歷同時會時刻衝擊著我們與在世親友的關係和互動。

喪親家長與孩子適應哀傷的步伐是會不一致的。常見的是，一方需要不斷提及逝去親人並表達哀傷，而另一方則希望獨自思念和沉澱情緒；一方需要時間慢慢處理哀傷情緒，另一方則希望盡快走出哀傷……強迫自己或對方使用「不合心」的方法未必對適應哀傷有幫助，反而會成為另一種壓力來源，最常見是一方需要應付學業或工作時，哀傷情緒卻不斷被另一方喚起，以致無法集中。所以，找到一個合適的方法(既有自己空間，亦能互相陪伴)來面對哀傷及將來的生活也是喪親家長(家庭)必須要面對的一個重要課題。

結語

希望此期會訊能盡量讓大家了解多點喪親家長所面對的難處，在支援喪親家庭時，亦會記得喪親家長的需要及困難，繼續與他們同行。最後，祝福每一位仍在努力堅持的喪親家長及照顧者，也衷心謝謝以下三位願意分享他們的心路歷程的喪親家長及照顧者！

轉眼媳婦意外逝世正好一年了，回想當時的情景歷歷在目，給了全家當頭一棒！悲痛、彷徨、六神無主的感受，我記憶猶新，孫女就讀的學校給予了及時的安慰和幫助，轉介了瞽明會這個機構，有一位輔導員接待了我們，我語無倫次的描述和不知如何面對才 6 歲多的孩子的擔憂溢於言表，沉穩的輔導員介紹了機構的工作程序和緊接著要做的工作，使我的心情平復了不少，每次看著孫女輔導後的情感變化，很有安慰，輔導員結合了繪本和實物的開導，循序漸進地讓孫女接受了媽媽離去的事實，孫女從半夜經常的啼哭、想念媽媽，到臉上慢慢有了笑容，逐漸打開心結和開朗起來。

真的非常感謝瞽明會這個專業輔導機構，給予有缺失的家庭帶來了溫暖和走出意外陰影的機會，感激駱先生和同仁們給給予身心受苦的家庭帶來了光明，疏導情緒，給了心理建設和幫助，幾次的戶外親子活動，讓所有參加的家庭感受到了被關懷被接納和被理解，不用在意外界的眼光，同路人彼此關心、彼此扶持，盼望明天更好。

你們的專業服務、關懷和疏導是缺失家庭之福，機構成立了 30 多年，是香港地另一股清流，仔細了解才知道你們幫助了許多需要幫助的人，讓悲傷的家庭重拾信心，積極面對生活，讓陽光照進心靈，香港有你們真好！祝大家工作順利！

同路人



本人叫阿豪, 太太叫清清, 與太太結婚約五年後, 感恩有了我倆共同的兒子, 乳名叫山竹仔, 因他在打風當日出世。

我倆緊張又興奮迎接兒子生命的來臨, 但之後 3 年內, 婆婆, 公公及爺爺相繼的離世。促使我們倆夫妻共同面對艱難的時刻及照顧兒子, 之後太太辭去設計師工作全心照顧兒子。

但自愛兒四歲生日後, 太太因突發性心臟病死亡, 自當日後, 本人面對家庭巨大的轉變, 除了處理太太的身後事及家庭大小事務, 也要在照顧孩子日常生活, 學校功課, 本人工作, 但我只希望平衡各方面下盡量照顧好兒子生活。

初期時, 沒有什麼適當的方法下, 個人處於一個極度遺憾、內疚、憤怒、自責、絕望、傷心的情況下獨力照顧兒子, 亦想自殺, 時常獨自一人對兒子講 “ 對唔住 ” , 沒有好好照顧媽媽及沒有盡丈夫的責任。

回想這段艱難的日子, 感恩在社福機構安排下轉介到贍明會遇上輔導員, 自接觸後開始每月恆常與本人及兒子見面, 在輔導員悉心紓解下, 可以恆常分享及抒發當下的情感以及面對生活的困難及改變事宜。適當渠道抒發內在情感及調息個人內在思想空間。兒子也通過遊戲治療及輔導員指引下, 多了機會抒發個人情緒。讓我了解他內在情感想法的一面及如何溝通。使我明白我的失去, 亦是兒子的失去, 更使我要勇敢陪伴兒子走下去。

最後, 由心而發以感恩, 感激, 感謝 贍明會!!!! 謝!

山竹爸爸

猶記起大概一年前，突然接獲人事部通知，我哋至親的親人阿樂突然離我們而去。當刻難以相信亦難以接受！在身心疲累極之難過下，擔心如何告知女兒 BB 這殘酷的事實。他們兩父女的感情非常好，爸爸是 BB 唯一的心靈出口。

有幸地得到一個朋友轉介令我認識殯明會的輔導員，教導我如何處理及選擇在一個陽光普照下令她開心的公園，告知她這個殘酷的事實。在此亦感謝殯明會對女兒及我的關懷輔導，在傾談當中釋放情緒。

以下是給女兒爸爸的信：



親愛的阿樂，

你在天國好嗎？我們每一天也在想念你！

一年前，你突然地離開我和 BB，我們感覺非常非常難過！我們的世界亦從此缺乏色彩！以往有你在身邊的時候，你替我們打點生活中的大小事情，所有事情你都替我們安排好，令我們的生活一無牽掛。我記得我同你講過，你是我們的守護神，你是我們的解決困難師！

你突然離開我們，令膽小沒辦事能力的我不知如何去面對及處理。我承受了很大的壓力亦令身邊的爸爸媽媽兄弟姊妹們擔心我，我還記得 70 多歲的爸爸為我的事情頻撲，在街上截的士的時候，他突然要食藥救心丹，令自己平靜，那一刻我真的感到十分愧疚，令爸爸操心了！

阿樂，現在我跟你的見面，只可以在夢中裏跟你相遇！感覺到開心的事，從你離開到現在一年多，你也經常在夢中來探我，每一次看見你也是充滿笑容的！好多時候，我在夢中裏也可以把你緊緊擁抱著！非常感謝您，感激你在世時候寬宏大量包容我的缺點和充滿愛照顧我們，從來都是默默付出，對任何一個人都好。就是你呢一個好，你離開後，你的朋友和同事對我們兩母女非常關心及照顧，亦令我感受到人間仍然有愛及溫暖的！我會盡心照顧好女兒，我好想可以為她遮風擋雨，很希望她可以快樂健康成長，要像你一樣做個受人景仰及愛戴的人！可以認識到你，是我這一生的福氣！

你離開後，我才醒覺沒有好好珍惜與你一起相處的日子，成為了我一生的遺憾！願你…現在在天國每一天也充滿快樂的，繼續在天國裏邊守護我和 BB！我們永遠愛你，永遠思念你！

阿勇和 BB 敬上

中心花絮

向日葵互助會 (喪親過來人互助組織)

本會「向日葵互助會」的成員都是曾經失去至親的過來人。在接受本會哀傷輔導或參與喪親小組後，加入這個互助組織。互助會定期舉辦聚會及活動，透過互助的力量，互相扶持。從中不僅可分享自己的生活和情感，更能夠學習如何面對喪親帶來的挑戰及適應，走出悲痛，重建生活。互助會於5月至8月份舉行了「中醫養生」、「家居維修」講座及「擴香石」工作坊與「和諧粉彩班」。



「動。人大使」(朋輩) 培訓及支援計劃 (9/7-15/8)

生命影響生命~ 一切源自一份「延續和承諾」，一班曾經歷至愛動物離世的同路人（曾是本會的服務使用者）因為身同感受，從而希望裝備自己去關心有相同經歷的人，並承諾把對動物的愛延續下去。在這五節的培訓中，大家重新反思生死，了解如何陪伴主人面對動物晚晴及離世，體會到助人自助。我們更邀請不同的同路人及學者分享

如何在自己的生活中作出關顧或推展生死教育工作（如：本土研究，動物輔助生命教育，繪本悟生死，主人及臨終動物關顧，動人故事展），大家更因著彼此的熱誠及堅持而互相感染。



以下是參加者的心聲：

「我以為我當初那麼難過都可以過渡了，關顧時會期望對方可以 OK，今次培訓讓我明白要設身處地為對方去想，而不是只看到自己的需要。」



我們和至愛的動物一同學習，成為動人大使

中心花絮

「共童導過」兒童哀傷輔導服務



6月10日端午節，中心舉辦「大澳遊」活動，與一眾參加者遊船河觀看龍舟巡遊，樂也悠悠！



醫院探訪及義工服務

一連 10 堂的義工剪髮班，從拿較剪到用電髮劏、從 one length 到短髮，整個過程每位義工都非常認真。最後再經過是真人示範練習，便可到醫院為紓緩科院友剪髮了！



本會計劃將於今年 10 月至 11 月舉行 3 場「生死相繫」2024 線上講座系列，有關的最新消息請密切留意本會網站及 Facebook！

本會在今年 7 月份申請到「香港書展 2024」合共 120 張免費門券，已全數派發予本會服務使用者。

「大家好！我係新同事 Erica！好開心可以成為贍明會的一份子，多多指教！之後大多負責醫院與義工服務。



期待在往後的日子，可以幫助有需要的人，與大家並肩同行。」

贍明會會訊 第八十三期 2024 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、駱讚濤、梁慧瑜、李曉昕
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

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
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 ➡

本人樂意捐助贍明會：

港幣\$ _____

☐ 網上捐款：請登入網址 www.cccg.org.hk

☐ 劃線支票 (抬頭請寫「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 电子邮箱 Email : cccg@cccg.org.hk

