

主辦機構:



捐助機構:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust



香港賽馬會社區資助計劃 — 紓緩展晴計劃

「生・死相繫2024」講座

編者的話

是次會訊，我們將中心舉行的三場線上講座內容，作一摘要，讓大家可重溫相關內容的重點。第一場「中醫自療：傷痛中的失眠」，邀請了中醫師深入探討了中醫在改善失眠問題上的獨特方法，特別針對在經歷痛苦和喪失後的失眠問題，提供了實用的自療建議。而第二場講座「平安紙及持久授權書」，律師幫助大家了解在法律和醫療上如何提前做好準備，訂立相關文件時的注意事項，以確保在關鍵時刻能夠表達自己的意願和得到妥善的照顧。最後一場講座「如何說再見-陪伴孩子走過喪禮的艱難時刻」，我們的輔導員聚焦於如何幫助孩子們理解和應對失去親人的悲痛。分享了許多實用的策略和心靈支援方法，讓家長和照顧者更有信心和能力陪伴孩子度過這些艱難的時刻。這些講座內容都是很貼身的課題，感謝所有參與和支持我們活動的人士。



講座一 「中醫自療：傷痛中的失眠」

講者：註冊中醫何兆昌



除了面對不同的情緒困擾，親人離世往往令我們難以入睡，導致失眠，你有何見解？

首先，我不會形容這是失眠，而是眠差，尤其當年紀漸老，日間活動減少，睡眠時間也會減少。春夏每日只需睡5-6小時，冬天則每日睡較長時間，大約8-9小時。其實，只要睡得好，睡眠時間是可以短些，睡眠太多反而會導致頭痛、頭暈等不適。



我很認同何醫師所說，常覺得自己失眠反把這問題“災難化”。坊間常說，眠差就不應在日間午睡，否則晚上更睡不著，是嗎？

當然不是，中醫學說指出子時 (晚上11:00 ~凌晨1:00) 及午時 (早上11:00~下午1:00) 入睡是有益健康。只要不長時間午睡便可，但如果因眠差而令自己在日間體力難撐，那就順其自然，想睡就去睡。



其實，我們如實地照顧自己的身體需要才是重要，我們可如何自療眠差問題？

臨床治療睡眠差主要不是單靠安眠藥，安眠藥在不得已時才使用，更不能長期用，因會依賴上癮，對健康做成不良影響。大家都可嘗試以下的自療方法：

1. 4-7-8呼吸運動：用鼻吸入4秒，再憋氣7秒，跟著用口呼氣8秒，可重複4-7-8的吸法直至入睡為止。
2. 食療包括蜂蜜、牛奶、龍眼肉、雪耳、蓮子、百合、茯神、豬骨湯等，可把蜂蜜混入牛奶飲用，或製成雪耳龍眼肉糖水或蓮子百合茯神豬骨湯飲。
3. 良好的睡眠習慣包括睡前要有一小時放鬆時間，不看電視，不玩手機，不做劇烈運動，只在床上睡覺，不在床上做其他活動 (如上述提及)。如躺在床上20分鐘仍未能入睡，就起床做些不刺激的事 (如：閱讀)，待有睡意才上床入睡。



原來一些很簡單的方法已很有幫助。我們往往都為了令自己入睡而不斷嘗試很多不奏效的方法。

是的，如果我們把眠差太問題化，反而令我們對入眠焦慮，更難以入睡，其實只要不是持續地眠差，對健康或思路的影響都不大。我們必須明白：「沒睡好，也沒什麼大不了。」



”

面對眠差就如同面對喪親的情緒一樣，只用按自己的步伐及真實需要，不用勉強入睡 (或抹去情緒)，反而建立正面的生活習慣和態度更為重要。

”



內容由本會節錄

講座二 「平安紙及持久授權書內容」

講者：黎曉洋律師

訂立平安紙(遺囑)的好處?

1. 個人對自己身故後的財產作安排
2. 指定自己信任的人處理自己的身後事
3. 減少不必要的遺產糾紛

平安紙(遺囑)的內容可包括甚麼?

個人財產：金錢、物業、股票、保險金等作安排 按個人意願給一些非親屬的個人或團體，如可捐贈給慈善機構，遺愛人間。闡明個人對葬禮及身後事的安排。

訂立平安紙，有甚麼要求?

需有兩名見證人，而見證人不可是受益人或訂定平安紙的執行人。訂立平安紙需18歲以上，並需有精神行為能力。

沒有立平安紙，財產會如何分配?

會按《無遺囑者遺產條例》處理，其親人須申辦「遺產管理書」，方可獲得授權管理遺產，成為「遺產管理人」如果逝者有配偶及子女，配偶可先獲得逝者的個人物品和 50 萬元的遺產。剩餘財產平均分一半給配偶，其餘一半平均分給子女。如逝者只有配偶，首100萬給予配偶，其餘由逝者配偶及其父母平分。

有沒有一些沒有訂立平安紙的例子?

假設配偶離世，其擁有一座價值\$1,000萬的住所，按法例在世的配偶會先分到\$100萬，餘下需平均分給配偶的家人，有機會需變賣物業令配偶不能繼續居於原有住所。

如何設立持久授權書?

持久授權書需一名香港律師及註冊西醫見證簽署，並需到高等法院提交申請進行註冊。

甚麼是持久授權書?

相對平安紙是為身後財產的分配，持久授權書是給當事人在生時的一個保障。一旦當事人失去了行為能力時，避免「人在病床，錢在銀行」，授權人可合法地動用當事人資產以應付生活及醫療開支。

如當事人沒有持久授權書，又出現失去了行為能力時，家人可以申請代其處理資產嗎?

可以。家人可向法院申請成為「產業受託監管人」但相比持久授權書，所需費用十分昂貴，而且審批時間很長，一般需一年以上時間，亦都未必會申請成功。

不論是訂立平安紙或持久授權書，都有助保障自己及家人。家人可以按你的意願，及以更快、更方便、更少限制的方法處理你的資產，減少費用、時間及爭拗的情況。

講座三 「如何說再見-陪伴孩子走過喪禮的艱難時刻」

講者：許明儀姑娘及關惠文先生(瞓明會輔導員)

當有親人過世，家長都會面對應否讓孩子出席葬禮或追悼儀式，如出席的話，又要考慮許多因素，包括兒童的年齡、成熟度，和理解死亡概念的能力。瞓明會於生死相繫線上講座中，為這個課題作出了一些見解，以下是部分節錄：

「向孩子揭示壞消息有什麼要注意嗎？」

如需告訴孩子親人離逝的消息，首先要照顧好自己的情緒，因為大人的情緒，也會直接影響孩子如何接收訊息。

然後，我們可預備一個讓孩子覺得安全的環境 (例: 家)，有主要照顧者及1-2位孩子熟悉的親友在場，用孩子明白的詞彙並簡潔地說出來，例「我們將會告訴一個不是太好的消息，你聽了可能會很傷心，祖父昨日已在醫院死了。」，觀察孩子的反應，鼓勵他們發問和表達情緒，並讓孩子知道大人會一直陪著他。



在容許的情況下，儘量向孩子說出真相



「孩子可以出席喪禮嗎？」

可以，然而大人需按孩子的年紀及意向、家庭習俗、喪禮儀式、甚或遺體狀況 (如需瞻仰遺容) 等而調節孩子的參與程度。無論是否需要參與喪禮儀式，最重要是為孩子們做足準備，例如講解喪禮是什麼、喪禮流程、靈堂的佈置、宗教儀式、甚至紙紮祭品等等。假若孩子的年齡很小，大人可能亦需要向孩子講解死亡是什麼。

除了喪禮前預備，也可以找1-2位孩子信任的親友在整個過程中陪伴著，容許孩子可即時表達需要和提問。

喪禮之後，孩子對死亡的概念並未完整，大人需繼續留心孩子的情緒，提供掛念親人的方式，或在有需要時再次解釋死亡。



沒有完美的方法，我們可以的是儘量做足準備，令日後適應更順暢



「與孩子談哀傷，會否令他們更哀傷？我應該主動問他/她嗎？」

可以，因哀傷並不會因為避免提及或重複提及而消失。

作為家長及成年人，我們應該做的，是「陪伴」孩子一同走過這段哀傷的歷程。如果家長已做好準備，是可以嘗試詢問孩子的。在與孩子談論哀傷之前，家長應先整理自己的思緒，思考孩子可能的反應及可能提出的問題。家長可透過與孩子討論死亡事件、回顧與逝者相處的點滴、探討逝者離開後的生活變化以及思念逝者的方式等，這些都可以有效幫助孩子建立與逝者之間的連繫，並整理和表達感受。孩子的回應有時不僅限於言語，還可透過其他形式表達，例如行為、畫畫、遊玩等等。家長要按孩子的能力及能準備程度來調整與孩子溝通的方式。



此外，除了哀傷情緒外，孩子同時也面臨著生活和成長的各種壓力，例如習慣的改變、學業、人際關係及青春期的等，這些因素也會影響他們的情緒，同樣也值得家長了解。

需要注意的是，我們應該適當地「留白」，給予孩子探索和表達感受的空間。因消化哀傷需要時間，對孩子來說尤其如此。即使他們在這刻不表達，在安全的前提下，我們也應尊重他們，繼續陪伴他們一同學習如何面對哀傷及其他生活部分。



帶點留白及好奇，放慢腳步，才能更有效聽懂孩子在表達什麼

「讓孩子看到我哭泣和哀傷，會影響他們？」



要視情況而定。有時候，讓孩子知道家長在面對親人離世時也會感到哀傷，能幫助他們認識和適應情緒，讓他們明白哭泣和哀傷是被容許的。只是家長需要根據孩子的年齡及能力調整讓他們「知多少」的程度。

如在孩子面前表達情緒後，建議家長也讓他們知道可以做的事情，例如：「能幫我斟一杯水嗎？」或「可以給我一張紙巾嗎？」(簡單且可即時實行)，而且家長已穩定情緒，讓孩子安心。家長應該避免說類似「你讀書要更努力」或「你要乖，聽話一點」的話(目標相對較模糊且過於長遠)。



成人也應照顧自己的情緒狀態，以便更好地支持孩子

總括來說，每個孩子都是獨一無二，沒有一個絕對的方法去協助他們走過哀傷，我們用心聆聽、耐心陪伴，便是對孩子最好的一種支持。



中心花絮

向日葵互助會

本會「向日葵互助會」的成員都是曾經失去至親的過來人。互助會於9月舉辦了一個溫馨的聯歡聚餐活動，讓成員們能夠在支持與關懷中分享自己的生活，共同度過美好的時光。

除了聯歡重聚，我們還安排了兩個興趣班供成員參加。一個是「彩繪玻璃瓶班」，大家用絢麗的顏色和創意設計出獨特的作品，充份享受藝術創作的樂趣。另一個是「家居維修」工作坊。成員們學習了實用的維修技巧，增強了他們在日常生活中的自信與能力。這些活動不僅增進了彼此間的聯繫，也讓大家在學習與交流中找到生活的樂趣和支持。



「共童導過」兒童哀傷輔導服務



「一年容易又中秋」。睦明會與喪親家長及孩子再次相聚，動手做造型湯圓及燈籠，也懷念那遠在天邊，近在心頭的親人。



中心花絮

瞽明會義工活動

瞽明會義工除了定期到指定醫院之紓緩病房為院友做床邊關顧外，義工們也會在節日製作一些手工品送給院友，例如聖誕樹令他們感受節日氣氛和義工的小小心意



「動🐾人情緣」動物晚晴及離世輔導服務

參觀生命中的「毛，緣「毛，故互動藝術展覽



我們相約一班同路人欣賞這個展覽，參展畫家李香蘭（Rainbow）小姐更為我們導賞她的畫作，分享她與動物經歷生老病死的人生課題，其中一幅畫作是描繪她在親人離世之時，離世的動物都回來了，且和他們過去一幕幕的回憶都浮現出來，並支持著她。我們在當中都很有共鳴，就算至愛動物離開了，他們的愛一直都支持著我們。



中心消息

嚙明會與殯儀社企「一切從簡」合辦了一場《破●地獄》慈善放映會及映後座談會，與觀眾一起從死看生，並由電影引申至生、養、死、葬上的討論。



嚙明會會訊 第八十四期 2024年12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、李曉昕、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、李泓女士

嚙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



本人樂意捐助嚙明會：

港幣\$_____

- 網上捐款：請登入網址www.cccg.org.hk
- 劃線支票(抬頭請寫「嚙明會」)
支票號碼_____
- 銀行入賬
(嚙明會匯豐銀行賬號441-264702-001)
- 繳費靈PPS(嚙明會商戶編號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 嚙 mfort
C 明 re
C 會 ncern

嚙明會 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 電子郵箱Email : cccg@cccg.org.hk