主辦機構: 贍明會 THE COMFORT CARE CONCERN GROUP

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

會訊

跳出生命幽谷 活出人生彩虹

第八十五期 • 2025年3月 (非賣品)

香港賽馬會社區資助計劃 — 紓緩展晴計劃

「糾結 未了情？情未了？」



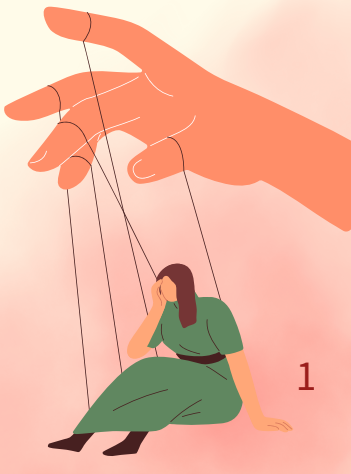
編者的話：

在電影《破。地獄》中，女主角和父親的關係充滿著矛盾，當父親死後，才發現要破地獄的對象其實是另有其人。這種愛恨交纏的關係直至親人離世後對喪親者仍留下不能磨滅的傷害，以及未能修補的遺憾，當中是未了情?還是情未了?今期會訊將訪談兩位面對這歷程的喪親者分享她們在面對母親的晚年照顧及至離世後的痛苦爭扎及轉變，也分享在同路人小組中，我們的輔導員如何與一班面對和離世父母糾結情感的子女一同尋找「破地獄」的契機。

有人會這樣認為：當喪親者和離世親人關係疏離或惡劣時，他們怎會為離世的親人而傷心難過?或是若然這麼傷心，為何親人在世時又不好好對待他們?其實，這些喪親者背後都有著難以言喻的故事。







喪親者專訪



華華的故事

由受訪者撰寫



當你要照顧晚年的母親時，你遇到什麼困難？



華華

我的兄弟姊妹在八，九十年代，已移居外地，留下我一人照顧家中長者。父親十多年前病逝，母親由外傭照顧。每當母親有埋怨，我多默不作聲，後來，當她中風及患上腦退化，變得非常煩燥不安，我的壓力亦越來越大。疫情期間，在異地的姊弟，未能探她，更遑論返港幫忙照顧。雖然自小覺得父母重男輕女，這段日子，亦常感到孤獨無助，不過，我從沒想過放棄，因為她是我的母親。



除了面對照顧上的孤獨無助，我也感受你對母親有很多複雜情感...



華華

我承認跟母親的關係，是愛恨交纏。每當母親有不滿，作出指責時，我也有情緒，覺得委屈，不過，即使多憤怒，有些說話，我還是有所保留，不想令她難受。晚年，她變得異常驚恐，除了陪伴，我亦無能為力。雖然她曾說喜歡我，但當下，我本能地拒絕接受。沒料到，她猝然而逝，那些未來得及說的話，變成遺憾。



你形容和母親的感情愛恨交纏，除了對她有憤怒和遺憾之外，也同樣有愛？



華華

非常懷念跟父母在過去二，三十年生活中點點滴滴，尤其當我處於無助的時候，他們發揮著父母本能，給予無條件的支持，心存感激。母親逝世後，對於她晚年面對死亡的種種不安，多了諒解，也遺憾沒能令她平靜下來。



這都是你以前從沒有過的感受，也讓你重新感受到和母親的連繫吧。



華華

儘管我們之間常有拗撬，但仍盡我所能，好好陪她走完最後一段路。渴望能再握著她的手說：『我在這裡，看顧著你，我很錫你，你可以放心』。無限思念，代替了愛恨交纏。我曾對弟弟坦誠道出心中多年的不滿和委屈，他能體諒，我也欣然放下。如果兄弟姐妹能擁著我說：『辛苦你了』，我也會欣然接受。母親的離世，提醒我要珍惜當下，多體諒身邊的人，同時接納自己的限制，跟自己和解，然後釋懷。



華華很想對母親說的話

麗娥的故事

由輔導員筆錄



你和母親的情感疏離也令你在照顧晚年的她時遇到困難？

麗娥



應該說：我和母親的關係從沒有建立過，但我是獨女，照顧她是我的責任，就算我對她有憤怒，指責她或欺負她，但都不能讓別人欺負她，也不會不理會她，因為我緊張她。



你對母親又憤怒但又要照顧她，會否令你十分矛盾？

我現在反而責怪自己太自我中心，不懂照顧晚年的母親，也不懂、不肯找人幫忙，只會責怪別人，我一直覺得她的存在是理所當然，直至在她生命的最後一刻，也沒有好好把握，我愛不夠，也愛不及時；失去後才承認，失去的是最愛自己的人，不敢和友人分享心情，擔心他們對自己有偏見：『為何你的母親會這樣？你又會這樣？』我不想示弱，也不想解釋太多。

麗娥





其實，這種羞愧和遺憾同樣令你十分痛苦。你如何面對？

如果可以重新再來，我知道自己仍會這樣和母親相處，因當時的我就是有這樣的想法和感受，且因我和她很疏離而感受不到她對我的重要，我仍在學習接納這樣的自己；我明白到自己需要被愛，因為當中有愛，才會傷痛。我更提醒自己不要被難過掩蓋一切而令自己錯過更多重要的事情，以免有更多遺憾。現在我能更珍惜周遭事物的存在，珍惜生活中每樣的嘗試，感恩自己仍健康地生存著，這是母親留給我珍貴的東西。

麗娥





這些遺憾反而讓你對自己有更多的了解和接納，且學會珍惜。

除了這些轉變，在她過世後，我反而忘記了她的不好，只記起她對我的善意，將今天的我代入當年年紀相若的她，更明白到她的不快樂，對她多了一份諒解；現在，我對其他人多了身同感受及愛，包括對我的女兒和我所照顧的病人。將母親對我的愛留在心內，伴我繼續前行。

麗娥





後記

~是母親一直都這樣叫喚她們

~雖是她們久違了的一個名字

~卻是她們久違了的一份連繫

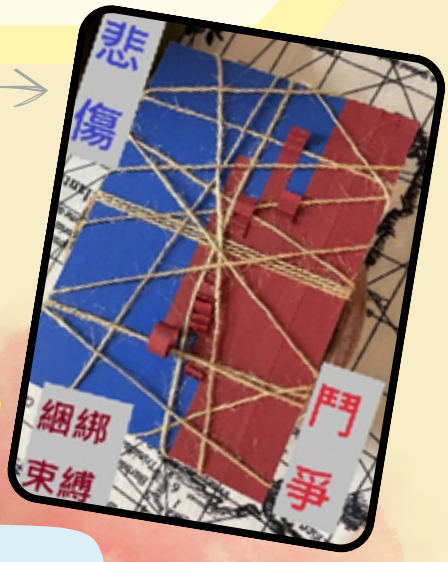




父母情未了

同路人小組

中心凝聚了一班面對和離世父母情感糾結的子女參與互助小組，透過不同的藝術創作，讓他們感受到被看見，被認同，大家並不孤單。以下都是他們在小組中的心聲...



「對父母有憤怒也有鬥爭，當中的繩子不斷纏繞及束縛著我們，現在心中卻是悲傷，更沒有機會去和他們說：『對不起，我自己都有錯...』」

「我應該要對母親憤怒，現在我體諒到她的人生也有不幸，所以她不懂教導自己，在她生命最後一刻時，我感激她生下了我，她哭了出來，原來她對我也感到虧欠。」

「以前，我是乖乖女，加上見到父已病重了，我更難把對他的憤怒抒發出來，現在我學會表達自己的感受多了。」

「我的價值不是只建立在父母心目中。我可以看到自己的價值，我是有用的人。」



「我希望父母醒覺不要再重男輕女，並認同我們都算是他們的好兒女，更希望他們對我說：『辛苦你，謝謝你。』。」

「不要太執著父母對自己的影響，還有更多的愛來自不同的宗教和不同的人，這些都是小確幸。」







「在父母身上，我看到他們的不離不棄、頑強和慈悲；在自己身上，我看到有愛與被愛，我的存在是有意義的。」

「雖然父母不大理會自己，但我仍能憶起他們過去對我種種的好，我很愛他們，今天，我希望女兒能承傳到這份愛。」





父母和子女的故事盒中
有很多久違了的珍貴

中國傳統文化、道德思想觀念或社會環境變化等因素都深深影響著我們，令作為照顧者的子女往往得不到父母的認同之餘，甚或被否定，但同時又放不下這份照顧責任或心中那份親情，內心十分矛盾和痛苦，其實，別人的一句話「辛苦你了」已是給他們最貼心的安慰；曾有同路人這樣分享過：「所有的傷痛都是因為“在乎”」。所以，只要是自己在乎的關係，就算當中受傷害，仍會傷痛；又或是因為受傷害，我們才體會到心中有多愛；而我們可以學習體諒自己及親人，可以看到自己的自我價值，雖然這份關係留下糾結和傷害，但同樣留下未了的情(遺憾)，情仍然未了(愛仍在)。讓我們可以好好思念，把這點珍貴承傳下去。

中心花絮

向日葵互助會

踏入蛇年，向日葵互助會舉辦了春茗聚餐，新舊會員聚首一堂，彼此認識之餘，亦會關顧一些新喪親家屬。不少同路人已在曉明會超過20年，感謝他們一直默默付出，持續關顧喪親者，曉明會亦會繼續支持互助會活動，讓愛一直延續下去。









「共童導過」兒童哀傷輔導服務



《愛在春日萌芽時｜攜手遊中大｜》

風和日麗，曉明會與一班喪親孩子及家長一起遊歷中文大學！
除了與同路人見面相聚、玩耍，也順道吸收那濃濃的大自然及書卷氣息！







中心花絮

瞻明會義工活動

瞻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，也會在節日製作一些手工藝品送給院友。為感謝義工們的辛勞，我們也會舉辦一些活動給他們，例如參觀慈山寺以及義工周年大會。







「動。人情緣」動物晚晴及離世輔導服務

當得知患了末期癌病的Cathy之心願是想親親小動物，我們的輔導員就安排了「動。人」大使 (動物離世服務之朋輩支援義工) Joey和她同樣患了癌症的狗狗Hummer (治療犬) 與Cathy 連繫上...

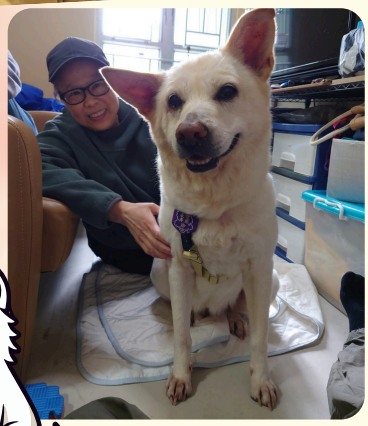




Cathy:「Hummer雖然有個癌瘤，但牠的堅毅精神，繼續牠的使命去探訪幫助他人，值得我學習 ~ 不用害怕危病要繼續我的夢想，直至今生完結，無憾於心、無悔於生命、充實於生活、和平於心態。」



Joey:「Cathy才是我值得學習的對象，其實她和Hummer 一樣堅強，面對身體狀況一一接受。有時候我們不能改變現況，但只要我們抱著正面樂觀的想法，往前路遇見的都是美麗的風景。」



生命影響生命，就算到了晚期生命的人或動物，都不減生命之珍貴，感激我們可以見証到同病相伴的感染力。





中心消息



中心得到「一條褲製作」支持及中慧慈善基金贊助，於3月8日舉行了一場「長夜守燈」慈善錄像放映及分享會，作生死教育及慈善用途。劇中講述了臨終者和照顧者的互動及面對死亡的心路歷程。映後更邀請了編劇鄭迪琪小姐作分享。

本會已於今年3月3日至3月10日完成一年一度臨明會義工基本訓練課程，是次課程共有15人參加。

臨明會會訊 第八十五期 2025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、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
陳煒嬋醫生、郭凱儀博士、丘素珍女士、 關蕙敏博士、李泓女士

臨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

本人樂意捐助臨明會：

港幣$_____

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

臨明會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