

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

《從「我們」到「我」 - 親人離逝後的生活適應》



編者的話

喪親後，除了面對深切的哀傷，喪親者還要適應親人離世後的日常生活：換燈泡和門鎖、幫女兒扎辮、繳交水電費，甚至外出認路……這些看似瑣碎的小事，卻往往成為沉重的負擔。找朋友幫忙，總覺得太瑣碎；一時間要獨自學習這麼多新事物，又會很吃力。喪親者並非一夜之間就能熟練應對這些「小事」，他們往往在淚水探索前行的路。

今期會訊以《從「我們」到「我」 - 親人離逝後的生活適應》為主題，訪問了十多位喪親者，邀請他們分享在哀傷之後，如何重新整理生活、獨自適應日常，以及在失去中尋回自我的心路歷程。

「失去了你的我，是誰？」

摯親離去，我們不再是某某的配偶、爸媽的仔仔／囡囡、孩子的父母……身份與生活都像被抽走了一部分。分享者阿華說：「失去同行者，所有生活習慣都要獨自適應。」

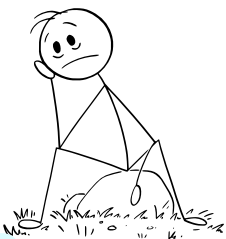
家中熱鬧不再，餐枱少一雙筷子，這份孤獨只有同路人懂。有的人會把特製公仔每天帶在身邊、也有人會把家庭照片或有紀念性的物品都保存於家中。不論哪一種方式，都是為了在悲傷中一步一步走下去。

賸明會希望透過這些真實分享，陪伴各位同路人走過這段孤獨的哀傷路，也讓社會大眾看見喪親者的處境，讓悲傷不再被隱藏，從而建立一個關懷社區。

? 親人離世後，生活最大的改變是什麼？

Jenny

雙親都離世後，大部分的晚上都是自己一個人吃晚餐，挺難受。

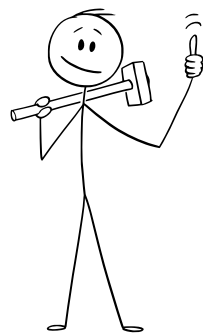


獨處、沒有了溫馨的回應/提示。

阿靜

Irene

獨自生活、獨自自理一切，包括衣食住行。

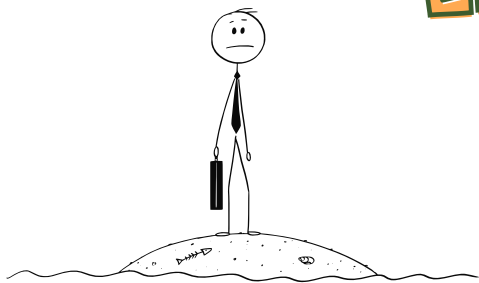


感到孤單，要適應獨自生活，許多時傾訴和分享家事都無合適的人物。

LEON

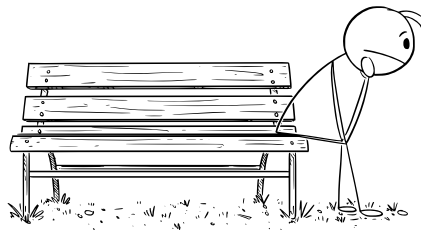
阿華

失去同行者，所有生活習慣要獨自重新適應。



以前自己思想總為忙著照顧家人的需要，親人離世後，我感覺時間像停了下來，生活好空洞，我生活失去了以前人生要積極的目標。

惠貞



? 最深刻的困難是什麼？有什麼方法幫助你渡過最難熬的時刻？

最困難是回想從前和親人的片段。後來靠聽歌、哭、或對著親人相片對話來讓感情釋放。

Ida

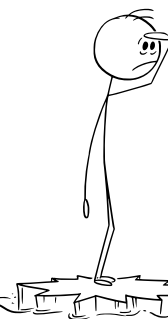
Jenny

失去的不只是父母親，而是一個家，所以有強烈的孤單感。難受時便讓自己爆喊、緊記對媽媽的承諾要好好地繼續生活、和加入同路人治療小組。



惠貞

最深刻的困難是經常思念離世的媽媽，令自己經常失眠睡不好！之後我去了報讀政府再培訓局的咖啡沖調員課程，認識了一班同學和老師，沖調咖啡的過程亦令我找回平靜和放鬆。



生病及遇到打擊時那種孤單感，信仰幫助我渡過。

阿雲



? 在哀傷過程中，有沒有某個時刻讓你感覺「開始好轉」？

經過一段日子的做gym，返教會的生活，認識多啲人，情開始適應一點。

Ida

當我能在大家面前提起先生，唔再剩下傷心，因朋友都說我有好好地照顧自己，敢於自己去嘗試做，去克服困難。

Yuki

阿華

大約9個月後，開始接觸贐明會，加入小組，認識同路人，接受輔導，慢慢明白自己不是異常，不是精神病，得到精神上的支援，用適當的方式慢慢走出最困難時刻。

當我能找尋到讓自己舒服的獨處方法，例如去做運動、學瑜珈、跑步、去佛堂聽經、去圖書館睇書等等。

Irene

? 你如何紀念逝去的親人？

(例如：保留物品、特定儀式或日常習慣)

阿雲

照顧好自己，思想逝者對我期望，然後去實踐。

保留少量我送給媽媽而她又很喜歡的衣物，及繼續去同一間茶莊，購買爸爸以往買回家的那款普洱茶葉。

Jenny

特製公仔每天帶在身邊，物品仍然留存，日常習慣也偏向跟著他以往的做法。

阿靜

執拾佢最喜歡的物品陪佢，裝扮得佢最漂亮走最後的一程，她是化妝師，往日是为他人服務，其他部份物品留作紀念，有些捐贈出去給珍惜物品的人。

蓮

保留一些物件，DIY做紀念品、特定儀式(掃墓，拜祭)、觀看舊照片。

Winnie

Flora

以前常和他whatsapp，現在都是，只是再沒有收到他的回覆了。

把與她一起的回憶寫在網上記念冊：無盡思念、掛念她時、上網看看。

莉莉

? 經歷喪親後，你對「生活」的看法有什麼改變？

Ida

要活得開心和健康。感恩所擁有的。學習放下執著。

不如意事 十常八九，連生死都經歷過，那怕那些不值的人和事，讓自己快樂，不須執着能擁有多少。

Yuki

除了活在當下，更要愛在當下！多表達對人的愛，亦更珍惜別人對自己的愛。

Jenny

蓮

幸福不是必然。世事話變就變，像天氣時好時壞，好多事情預計唔到。

每個人也要面對生活的無常，常做醒要好好活在當下，珍惜自己仍擁有的去好好生活下去！

惠貞

? 你覺得賸明會的個別輔導或治療小組對你有什麼幫助？



有輔導姑娘的開解和聆聽。小組有同路人明白心情，互相傾訴，感覺無咁孤單。

治療小組讓同路人能有機會認識，讓大家可以抒發及更容易用同理心去理解及給予支持，感到有人同行。

Ida

輔導能幫我走出哀傷，接受及面對；治療小組能幫我重新認清自己。

Winnie

Yuki

一定要踏出一步，先可解決心中死結。找對一個可傾訴的對象是一種良藥，我找對了 - 賸明會。

蓮

Flora

有同路人，他們明白你說話意思、想法、心情等等，聆聽你嘅說話，認同你的講法。

小組對我有很大的幫助，因為其他親友不知如何協助我渡過傷心的日子，賸明會有專業人員及有同理心。

莉莉

RN

讓我認識一班同路人，可以互相扶持鼓勵，小組通過不同的題材（如畫畫，小手工，寫信等）讓我們能抒發及分享內心的感受及傷痛，過程中漸漸感到釋懷。



有冇一些話 / 建議給同路人?

不須害怕面對，也不須為其他人的目光或說話，而否定自己，因你才是最重要。也不須說怕讓人知道你累，因陽光仍照亮每一個人，仍有人願意陪伴你，所以不用害怕。

Yuki



開放自己，多參加社區活動，多和朋友分享傾訴開心或唔開心的事，減輕生活壓力，盡量釋放負面情緒。

LEON

阿雲

珍惜眼前人、愛錫自己及俾時間自己的人。不要為自己設治癒時間。找到能分享自己心情的渠道。



忘記背後（當然要讓時間慢慢來），努力面前，嘗試擴闊社交圈子，發掘一些興趣（令你開心及有意義事物），活出喜樂及豐盛的人生，讓逝去的親人能安心及為你感到驕傲！

RN

阿華

相信自己的感覺是真實及獨一無二的。容許自己哀傷，不過份期待家人朋友無限量的支援。路縱使難行，還是要自己一步一步走的。時間久了，傷口總會痊癒，在你未察覺時，原來你已經向前行了很遠。

結語

失落後的生活，從來不易 - 彷彿活了數十載，卻要重新學會走路，心裡滿是忐忑。過來人Yuki 說：「不須害怕面對，也不須為其他人的目光或說話，而否定自己，因你才是最重要」。哀傷之路或有淚水，但只要一步一步走下去，有一天回頭時，便會發現原來已走過最艱難的一段。

願每一位同路人，都能在失落後，找到屬於自己的「好好生活」。



中心花絮

職員退修日



賸明會於9月30日舉辦職員退修日，組織前往澳門參訪「澳門明愛生命熱線」及「天主教美滿家庭協進會」。活動旨在促進兩地職員在喪親輔導及生命教育領域的交流，探討服務上的異同。透過深入的經驗分享，各機構均期望進一步提升服務質素，為服務使用者帶來更優質的輔導體驗。



賸明會義工活動

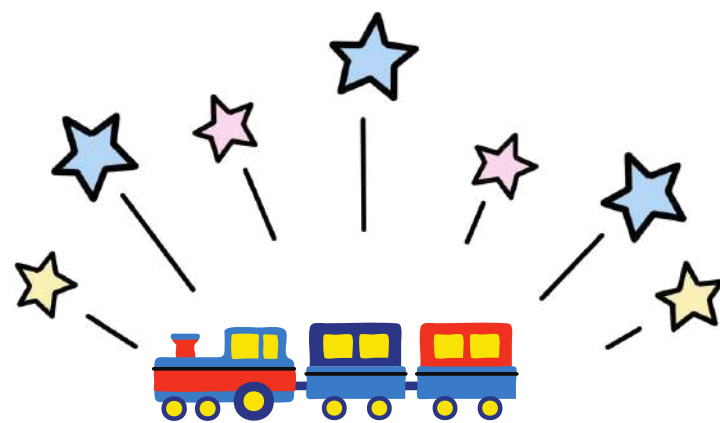


賸明會義工除了定期到指定醫院的紓緩病房為院友提供床邊關顧外，義工們亦會於節日製作手工藝品送給院友，例如中秋節期間扮演嫦娥，以讓院友感受節日氣氛及義工的關懷心意。

此外，賸明會亦會為義工提供進階培訓課程，如講座及工作坊，提升義工的服務技巧與情緒支持能力。

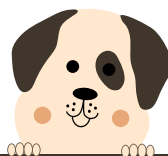
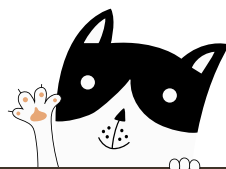
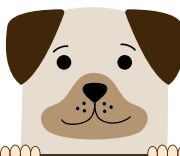
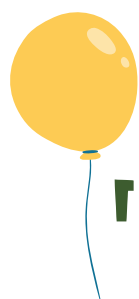


中心花絮



「共童導過」兒童哀傷輔導服務 冰皮派對

中秋節最好當然是相約喪親家庭結伴製作冰皮月餅！
自己動手做，學習付出，
自己動口吃，享受成果。
之後製作手工燈籠，
藉著燈籠燭光將心中的思念點亮，
送給在月亮邊的他／她！



「動。人情緣」動物晚晴及離世輔導服務



我們有幸得到邀請，在食物環境衛生署主辦「人生學堂」生死博覽會暨「生之頌花卉展」中分享主題講座延續「動。人」的愛~ 如何面對至親的晚年照顧與離世」，今次主題與以往不同：

當日，「動。人」大使Kiki和丁丁分享的不單是離別的傷痛和不捨，更是至愛動物離世的經歷所留給我們珍貴的東西，體會到那份「動。人」的愛如何轉化及延續在我們面對親友之晚年照顧及離世上，當中看到自己有付出愛的能力、感受到照顧者和被照顧者的互相信任，以及愛讓大家學習面對痛苦等等，並重現人和人之間那份久違了的珍貴。



中心消息

中心積極推動生死教育及精神健康，近月參與了三項活動：

- 9月28日於九龍殯儀館開放日主講了一場「逝者的禮物」講座，分享殯葬如何協助療癒喪親哀傷情緒。
- 11月1日及2日於社聯舉辦的「從劃到不惑」生命顧事主題日，聯同17間提供晚期相關服務的合作機構活動中擺放攤位，提供生死教育互動遊戲及諮詢。

- 11月6日至8日參與香港心聆舉行的心理健康研討會中，於其中座談會環節分享本地安寧服務經驗。我們希望透過多元形式，致力提升公眾對生死議題的理解與心理韌性。



贍明會會訊 第八十七期 2025年11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、丘素珍女士、
楊偉芳女士、陳煒輝醫生、郭凱儀博士、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



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



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 電子郵箱Email : cccg@cccg.org.hk