

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

會訊

跳出生命幽谷
活出人生彩虹

第八十八期 • 2026年3月 (非賣品)

香港賽馬會社區資助計劃 — 紓緩展晴計劃



善終、善別、生死可相安？

編者的話

我們常說「五福臨門」(源自春秋時代《尚書》中的《周書·洪範》)，當中提到「五福」之第五福是「善終」，就是一個人可以了無牽掛，安詳地離開，能壽終正寢是人生的福氣和圓滿結局，所以，我們更希望能為自己或親友的死亡好好作準備，讓去者善終，留者善別，才能生死兩相安，這同樣是我們助人專業需要努力不懈的使命。事實上，有多少人能做到善終及善別，以及生死兩相安？那麼，我們又可如何面對這些衝擊呢？今期會訊，我們藉著專業人士、喪親者和本會義工的分享，以更多角度去再思考這課題。

- 「當姐姐突然得知自己很快死去，她趕我走... 叫我不再理會她，結果，她是孤伶伶地離去...」
- 「我想了很多方法去醫治媽媽，勸她接受醫療，希望她再辛苦也要生存下去，她不肯聽我的話，我們每次見面都在爭拗這些。」
- 「太太要我走到媽媽的病床邊，見她最後一面，我不是不想做，而是我真的做不到。」

以上都是我們在前線工作中聽到的一些令人扎心的故事。不少文獻指出，「善終」指臨終者能在身心社靈等方面的困擾得以紓緩，生活品質得以維持，並可以安詳且有尊嚴地離開；「善別」指生者在面對親人離世時，能好好道別，送上祝福，並適應往後的生活。這樣，逝者和生者便能安心，減少遺憾。只是世事往往未能盡如人意，到底是由於我們不夠努力去準備和面對死亡？抑或是由於我們追求心中滿圓無憾的死亡和告別？以下的分享者將和大家一同探討這些疑問。

專業人士分享：



善別與善終：在人生縱深裡理解「結束」

毋忘愛主席 范寧醫生

【一、從疑問出發：善別與善終的關係】

我常思考：善別與善終之間是否存在必然的因果？沒有善別就沒有善終？抑或善終必然包含善別？這些問題看似具體，卻指向一個更深層的思考：我們如何理解「結束」，又如何理解「生命的完成」。

當我試著反轉視角，我發現善別與善終不必被綁在一起，而可以被視為兩個互相關連、但彼此獨立的面向：一個關於「我如何向他人離開」，另一個關於「我如何向自己交代」。

【二、善別：向他人，或向自己？】

一般人談善別，往往聯想到對家人、對摯友、對身邊人的最後話語。

但我愈來愈覺得，最根本的善別，是「向自己」的善別。

在人生的最後時刻回望自己的一生，不管這段回望帶來的是欣賞、悔恨或單純的放下，這都是一種與自己和解的過程。

當一個人能在內心完成這份清算與交代，那便已經具備善終的核心條件。因為真正的結束，從來不是向外界交代，而是向自己交代。

因此，「不能善別是否等於不能善終」這個問題，其實反映的是：我們在乎的是自己的觀點、他人的評價，還是社會的標準？

【三、當死亡沒有預告：善別失落的時刻】

若死亡是突如其來的，沒有機會辭別，也來不及準備，

那是否就註定留下遺憾？抑或當事人已不再有「遺憾」這種感受？這是哲學和心理層面的雙重提問。

相對地，長期病患在漫長的療程中，是否有能力完成善別？疾病帶來的痛楚、疑問與不公平感——「為什麼是我？」、「為什麼不能痊癒？」——都可能成為阻礙善別的枷鎖。

但若回到更深一層的理解：或許善別並不只存在於生命最後的片刻，而是滲透在日常生活中。



【四、善終不是旁觀者的審判】

善終是否「成立」，是否「足夠好」，往往成為旁觀者評價死亡的依據。然而，沒有任何人有資格定奪別人的死亡是否美滿。很多批評與感歎，其實映照的是自己的恐懼：害怕死亡、抗拒失控、未能理解結束的本質。換句話說，我們往往透過評論他人的死亡，來確認自己尚未釐清的生命課題。要真正理解善終，我們必須問的不是「別人的善終是什麼」，而是「我心中想要的終點是什麼」。

【五、沒有善別，仍然可能善終】

若以逆向思考：沒有正式的告別，是否等於沒有善終？不盡然。

對獨居者、無親無故的人而言，最重要的善別或許只是向自己的生命說一聲「可以了」。

而對長期病患者而言，內心已經完成的整理、回顧與放下，比是否能與誰當面道別更重要。

另一方面，家屬在死亡事件中的理解能力，也深刻影響善終是否得以成立。他們需要在無可挽回的事實中尋找意義，理解關係在此刻的另一種完成方式。若死亡能讓痛苦終止、讓受苦者離開折磨，那本身就是一種善終。同樣地，若家人能協助臨終者減輕痛楚、完成牽掛、了結未竟之事，即便沒有傳統的告別儀式，也已是一種深刻的善終。

【六、善終取決於一生的修為與關係】

相反地，若深陷於惡劣關係、缺乏理解、無法獲得幫助，那麼即使有機會道別，也未必能成為善終。這反映出：

善終並非臨終當下的事件，而是整個人生的成果。

它與個人的修為、與世界互動的方式、與他人關係的質素，乃至平日付出的努力，都密不可分。

【七、善終的定義：不是完美退場，而是遺憾最小化】

若將善終定義為「遺憾最小化」，而非「毫無遺憾地完美告別世界」，那麼善終包含：

有人承接你的精神

* 你的一生被看見、被肯定

* 你的故事有人記得

* 你的願望有人願意代你完成

至於善別，只是額外的禮物——幫助彼此確認：「你被理解過、你被愛過、你並非孤單地離開。」

而若能提早安排、及早溝通、記錄想法與願望，善終也不再遙不可及。

【八、面向未來： 在人口老化社會尋找自己的善終】

當社會進入高度老化的年代，許多人可能在獨居之中走到生命終點。這讓我們不得不提早問自己：

- * 我要如何為自己的結局做準備？
- * 我想要的善終是什麼？
- * 我能做些什麼，使那一天不至於倉皇？

我愈來愈相信：

善別比善終容易，但善終更值得努力。

善別可以透過個人學習及實踐，又或者透過生死服務機構得到的；但是善終係一個社會整體素養嘅反映，牽涉制度上的完善及建立慈悲關懷的社區，所以需要大家一齊努力。



喪親者分享 Bo Bo (由本會輔導員筆錄)

數年前，我和爸媽及工人姐姐因確診了COVID-19而被送往隔離中心，後來，爸爸因病情未見改善而入院。當時，因我仍在隔離中，未能親自陪伴爸爸入院，因疫情關係，家人更不能探病。

生命最後一刻的善終和善別？

最後，我和家人只能以視像方式見爸爸最後一面，我見到爸爸並不是太辛苦(肉體上)，並安詳離去，心裏雖然十分不捨，但還是安然接受，我相信爸爸這樣瀟灑地離開正是用另一種方式表達對我們的愛錫，因他可能不想成為子女的負擔。但當我回想起爸爸上救護車入院之時，他曾問工人姐姐：「小姐(我)在哪裡？」，這一幕令我十分痛心難受，因爸爸在生活上比較依賴我，所以在他最需要我的時候，我卻未能在他身邊；記得爸爸入院第一天，他問我『他在哪裡』，他不知道自己發生什麼事，更不知道為何進院及最後失去呼吸，可能他有很多未了的心願，而我已沒有機會為他好好準備，未能在他離去時拖著他的手，讓他感到安心。

所以，如果善終及善別是涵蓋很多層面的話，爸爸的離世又不是全然這樣，而當年的疫情卻不容許我做得更多，十分無奈。

每一刻的善終和善別

回想起來，我一直都很愛錫爸爸，當他患上腦退化後，我耐心地鼓勵他每日練寫字，讓他仍有能力感；我更陪伴他揀選心儀的靈灰位，讓他感到安心；並在最後一刻向他承諾會好好照顧年老的媽媽，因我明白他最放心不下媽媽。

現在，我十分珍惜每次和媽媽見面，離別時擁抱親吻她，我更明白到自己不能掌控死亡何時發生，所以，每次的相聚、每次說再見都可能是最後一次，不一定要在最後一刻「正式」道別才是善別。對我來說，能善終和善別是一種福氣，真的很難做得到，但至少我盡了力，希望少點遺憾。



臨終關懷及殯儀支援義工分享 Adele



（由本會輔導員筆錄）

善終善別由我揀？

在我的關顧經驗中，一個人能否善終，不由得我們選擇，因我們不能控制自己的病情，我見過有位病者的同事鼓勵他要努力振作，可惜他已無能為力，這反而令他對家人更愧疚；另外，我又回想起當我的爸爸在晚年時，他的尊嚴令他很介意我們照顧他，就算我很想讓他知道我們並不介意，但他又是否會因而釋懷呢？而一個人能否或如何善別，我們仍可以有空間和可以掌握。正如當面對爸爸快將離世時，我選擇沒有向他五道人生，而我又不會勉強或要求自己這樣做。

如何多走一步...

面對摯親的死亡，我們會有身不由己的時候，我遇到一些家人在照顧病者時已身心俱疲，他們已沒有心力和病者善別，所以，我們也可以多體諒當事人。

面對當中的限制，我們仍有很多可能性；剛提到我選擇沒有向爸爸五道人生，但我同樣可以為他打點喪禮，為他製作人生回顧短片。另外，我曾接觸一位經歷BB離世的媽媽，雖然BB的遺容已變得難看，但媽媽仍堅持為BB準備新衣，並給她穿上，她的愛讓我見到BB仍有可愛的一面。

由於長輩覺得BB不吉祥，只有那位媽媽和我們義工出席喪禮，我更感受到有人陪伴送別也是善別，而作為媽媽，眼見孩子因受病痛折磨而失去生活質素，最後仍能在自己的陪伴下離世也是善終。

而我的一位離世友人在喪禮中不設瞻仰遺容，有些人因覺得這樣的喪禮已沒有意思而缺席，其實，友人只想身邊的人記得她美好的容貌，所以生前交托不讓別人看到自己的遺容，讓我體會到喪禮並不是為別人而設，而同樣是對逝者的一份尊重，在面對摯親的死亡時，我們同樣可以尊重每個人都有自己的觀點和意願。

結語：

生命無常，面對自己或摯親的死亡，我們每一刻都學習如何善終和善別，這不是在「最後一刻」才去準備的功課，也不是只局限於認知，而是對生命的一種覺悟和體現 (善生)。同時，我們都在追尋社會標準的美好死亡，但究竟有多少人能經歷到呢？我們不能掌控自己如何死去；我們都活在「愛在心裏口難開」的傳統文化下又怎去向摯愛五道人生；當我們強迫自己及別人做到圓滿的善終和善別 (如：陪住親人離世、見最後一面、五道人生)，卻發現這並不是大家之內心需要，最終又怎能生死兩相安呢？今天，我們可以不用強迫彼此追求那標準且美好的死亡，而是多體諒別人的難處和尊重每個人的獨特，建立關愛的社區，讓每個人都可以尋找適合自己的方式好好活著 (善生) 及面對生命的終結 (善終和善別)。

中心花絮

「共童導過」兒童哀傷輔導服務



鑒明會早前舉辦義工週年大會，讓一眾義工彼此分享過去一年的服務點滴與成長心得，從中總結經驗、互相支持，並加深對機構理念的認同。同時，機構亦於新春期間舉行「財神送大吉」活動，由義工化身財神到醫院向院友及家屬派發大桔及祝福，為病中人士送上喜慶氣氛與關懷，讓他們在節日中仍能感受到社會的暖意與祝福。

「共童導過」兒童哀傷輔導服務

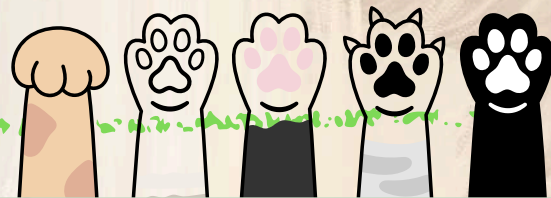


喪親家庭小組活動《小動物生命旅程》
鑒明會為喪親家庭舉辦一系列小動物互動小組活動，除了親身與貓、狗、鸚鵡及刺蝟互動外，也一同到流浪貓舍做義工(清潔動物處所)，希望家長及孩子們找回對生命及存在的那份觸動！



喪親家庭親子活動《大澳遊蹤》

臨近新年，鑒明會再次與家長及孩子們到大澳，這次大家一起做茶粿、看棚屋、行虎山，談心、動手、開眼界！
祝願各位馬年平安、身體健康！



「動。人情緣」 動物晚晴及離世輔導服務



一個在宏福苑火災中
失去至愛動物的「動·人」故事

「動·人情緣」動物晚晴及離世輔導服務

為了支援在宏福苑火災中經歷摯愛動物離世的居民，我們凝聚了一班動人大使製作心意給他們，隨後與香港動物報及大埔人大埔貓合辦同路人聚會及思念分享會，參加者可以分享和摯愛動物的連繫和珍貴，以及在節日中如何好好思念及如何過節，同路人互相祝福。及後，我們把當中的故事製作成短片，分享給社區人士。我們更接受新城電台專訪，讓社區人士了解如何適切地關懷經歷動物離世的宏福苑居民或受影響的同路人，大家並不孤單。

中心消息

本中心一直以陪伴與關懷為核心，致力提供專業的哀傷輔導服務。宏福苑火災發生後，我們亦成為「守望同行計劃」七間支援哀傷輔導機構之一，持續為受影響的喪親家庭提供心理支援與實務協助。

在事故初期，我們與多個單位緊密合作，協助家屬處理喪禮及相關事宜，隨後，中心陸續安排個別輔導及小組聚會，陪伴家屬面對創傷記憶、內疚與失落的情緒，同時為有需要的個案轉介臨床心理學家等專業支援，讓關懷能更全面地延展。

展望未來，我們將舉辦主題工作坊與悼念活動，陪伴家屬在哀傷的路上慢慢前行，也希望藉此讓更多市民了解「善別、善終」的重要，從愛與理解出發，學習如何好好告別與珍惜。

贍明會會訊 第八十八期 2026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 胡潔英女士(主席)、陳永佳先生、郭紫達女士、丘素珍女士、
楊偉芳女士、陳煒嫻醫生、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 | 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 |



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)
- 轉數快FPS (識別碼 124213000)
- 每月定期捐款(請瀏覽機構網站內之「支持我們」)

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。



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

