



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals
賽馬會復康中心

使生命能亮麗繽紛直至最後一刻

17

擁抱夕陽服務計劃 季刊

2015年1月

微風輕拂中的和合石



● 盧耀文（頤樂護理安老院主任）

近月為一位已故院友安放靈灰，有機會踏足和合石。講起和合石，相信很多人立即聯想到一處滿佈墳墓、古舊、死寂、陰深的山頭。經歷年月的轉變，香港的墳地已增加了多處，但談及墳地，大家仍習慣想到和合石，其中原因是它早在香港重光時已經啟用，算是歷史最悠久的一個，加上山墳墓地，人人避之則吉，和合石便與不祥連在一起。

安放靈灰的一天，在粉嶺乘車到墳場，一落車，眼前便是數座設計簡潔整齊的建築群，樓下大多是用作化寶的設施，整體觀感清幽雅潔，也沒有什麼陰深感覺。說回為已故院友申請這個靈灰位，等候已近兩年。人生也真的有趣，講起這次購買政府興建的靈灰位，實在與買樓一樣。首先必須要到領取骨灰時才可以入表申請，經電腦程序抽到入圍後，

再獲發選位次序，然後按指定日期前往選購灰位，選好了便繳交費用，便可約承辦商前往安放靈灰。我為院友選了一樓，因為他沒有宗教信仰，人又好靜，這一層是沒有燒香的。雖說人已死了，但選位時也盡量考慮他生前的性格和喜好。在為院友安置好靈灰後，也順道看看四周環境，拾級而上，便是紀念花園，其實是一個長長的花園小徑，小徑的一邊是放紀念先人的名牌位，見到現時只有三數個名牌，便知道這種儀式尚未普及，不過我相信不久的將來，那種害怕「死無葬身之地」的傳統思維必定給時代洪流所掩蓋。小徑的另外一邊便是撒骨灰的地方，我起初很猶疑隨處撒在草上，不是很容易被路過的人踏到嗎？但留意細看，在地上是有標示可以撒灰的範圍，不是隨便一處的啊。



墓地的改觀和人對死亡的改觀正互相影響著，今天看到的和合石（新建成的部份）便可見端倪，而對於海葬、花園葬等的漸漸興起，是人們的思想豁達開放了還是面對現實的無奈，就見仁見智了。當天離開和合石時，突然有感而發，比較起社會的擠迫與紛亂，這裡可會是一片靜土？



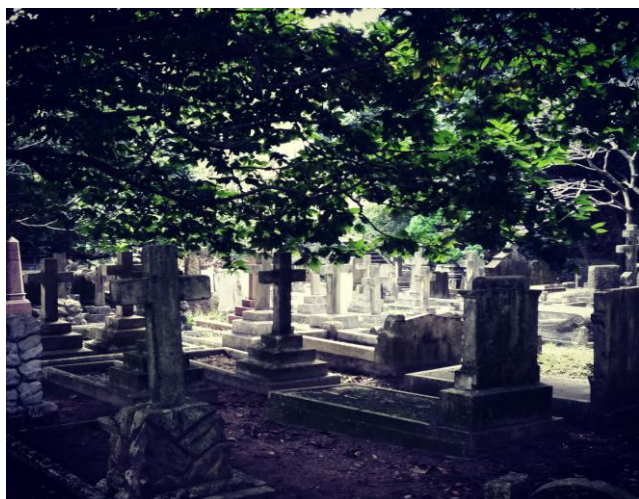
『三人行，必有我師焉。』

晚晴照顧的路上，有三位好友。一位是院友、一位是院友的家屬、一位是提供照顧的工作員。三人雖然同途，但體驗各異，能夠互相分享，彼此學習，實為生命瑰寶。

如此多情

● 蔡嘉玲 社工（紓緩照顧）

在外國，墳場可以是一個景點。香港雖為國際都會，但若說要來一次墳場遊覽，恐怕很多人的第一個反應都會是：「嘩！大吉利是咩？」

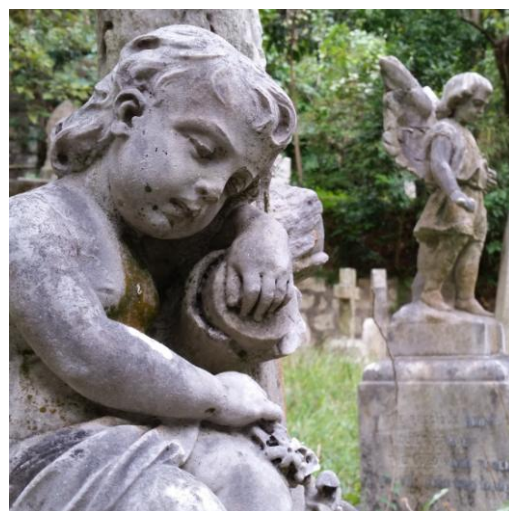


心、眼並用導賞團

早前參加了一個由志願團體舉辦的墳場導賞，地點是跑馬地香港墳場。如果你有機會乘坐交通工具經過，想必會被墳場內富有宗教色彩和歷史痕跡的墓碑塑像所吸引。這個導賞團除了讓參加者在知識層面上對墳場多一份了解，其特別之處在於加入了攝影元素。導師教我們先細緻觀察墓碑的外觀和碑文，然後用心去感受它所呈現的情感，再嘗試運用攝影鏡頭、構圖、光線的捕捉，把自己看見和感受到的變成影像，成為一張張有思想感情的相片，也鼓勵我們與身邊的人分享，藉此輕鬆地談談生死。

小天使

複雜的情感背後，承載著耐人尋味的故事。墓碑塑像其實藏著很多「密碼」，如果懂得解構，你會對逝者生前所身處文化、宗教信念、生死觀、家屬的情感等有概略的理解。在眾多區域中，我對兒童墳場感受尤深。兒童是生命力、希望的象徵，與「死亡」可說是風馬牛不相及，不知道當時是怎麼被死神逮個正著，壓在一個個小巧但沉甸甸的石碑底下。這些兒童生前或許未有留下很多的足跡，他們對世事的無知和被強奪生命的無辜，都寫在那些一臉無邪的小天使墓碑塑像上。記得當中有一個小天使，垂頭依偎著樹幹或歇息或沉思，我蹲在塑像旁邊用心去觀察，彷彿感受到逝者父母對痛失孩子的哀傷。他們再也沒有辦法親自照顧小孩，無力得只能夠拜托這樣的一位小天使，目不轉睛的日夜看守著。也想像到，他們希望孩子能在泥土下安歇，像小天使永遠有木頭依靠一樣。





小心輕放

不是每個墓地都有塑像，有好些只由簡單的幾塊石碑組合而成。我留意到有些石碑上放滿一塊塊小石頭，驟眼看以為石碑日久失修裂成碎塊，細看卻是亂中有序。查問之下，導師解釋這些石塊其實滿載了思念。原來有些後人會習慣在石碑上放石頭來表達對死者的掛念。細碎的石頭無論在大小、顏色、形狀方面都很接近，可想而知，生者每次到訪都會在地上細心挑選，然後把這份思念小心輕放在石碑上。



雖然有說人死如燈滅，我在墳場看到、感受到的，卻是切實而且豐富的生命故事和情感交流。人生在世，每一天每一分一秒都為自己、為別人的生命留下足印，以至死別之後，仍然如此多情。

安葬，借問一聲…

1) 想要申請政府興建的靈灰龕位，要向那個部門申請？

答案：食物環境衛生署 www.fehd.gov.hk 在公共服務一欄中，選取「墳場及火葬場」便有詳細資料。

2) 承上題，有親人離世，什麼時候才可向政府申請骨灰龕位？

答案：當為親人辦妥火葬後前往領取骨灰時，才可申請。

3) 怎樣才可以購買天主教或基督教墳場的靈灰龕位或墓地？

答案：離世的親人必須為教友，已領洗及有領洗紙。

4) 承上題，也是向食物環境衛生署申請嗎？

答案：不是。向教會的神職人員聯絡，天主教及基督教分別都有專屬的辦理處處理申請。

5) 除了以上的靈灰龕位或墓地，有別的選擇嗎？

答案：有，例如由華人永遠墳場管理委員會管理的墳場。

6) 據知坊間還有一些私營的骨灰龕場，可以向他們購買嗎？

對於一些小型的私營龕場，在購買時就要特別小心，例如要了解是否合法。這方面相信聰明而且精明的你定會有判斷能力。



死亡預演

● 王彩琦博士 臨床心理學家

從小就幻想摯親摯愛離世時的影像。

爸媽很忙，從小就跟隨公公婆婆同住。假若我被抱過 1000 次，800 次一定來自公公。每逢週末回到父母的家，我已經想念著外公身上的煙草味道。公公最愛在朋友面前說有多疼我，他就是這麼親近。越是在乎，越早有心理準備他離去的一天。應該在 4 歲的時候，有一天看着他睡午覺，他的大肚臍忽然沒有起伏，我定睛看了 5 秒，便立刻推醒他，他睜開眼睛，看着淚流滿面的我，不太理解，我抱緊他，假裝睡覺去，他也繼續小睡。其實當時我害怕得要死，如果有一天，我再推他，他卻一直睡下去怎辦？自始，我就開始在腦海裏預演着公公的死亡，最初畫面很簡單：外公的身影不再出現於家中，慢慢發展到醫院的場景、心跳機一下長鳴、我抱着婆婆狂哭，之後，大人們籌備喪禮、忙於找外公的相片（我這裡有很多！）、喪禮當天有那些親友出席、我會否有自己的一個花牌送給他……我覺得，每一次的預演，都讓我更珍惜每一天與外公相處的時刻，同時，預演幫助我較容易接受摯愛離去。

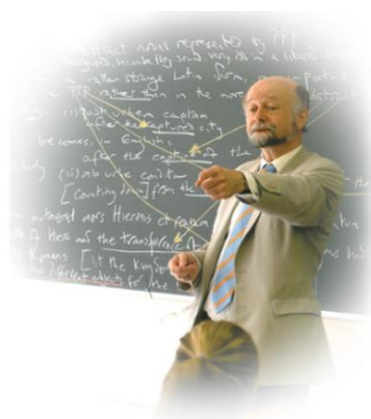
2004 年，預演了 20 年的劇目終於上演了。臨別前數小時，公公仍在發燒。除了婆婆尚未到達，所有近親都已在他身旁。緊握著他的手，狠狠地盯著他的呼吸，稍有停頓，便打從心底地叫他不要

睡，你已睡了很久！他的眼皮和手指都稍有反應，直至婆婆都到了，反應亦開始消失，留下微微的呼吸。不斷告訴公公我有多愛他，談著小時候發生過的事，仍一直盯著他的呼吸，直至公公吸入最後一口氣，沒有呼出動作，心跳從 90，到 80，46，30……我的心亦停了下來。待醫護人員清理一番後，我吻了公公一下，手開始冷，也許血液不再流動，額頭的微溫已減退，正當我的眼淚不斷滴在他的臉上，彷彿看見他的右眼角也滲出淚水。

這次公演比預演感受大一百倍，一千倍。但慶幸過去 20 年我對這一天的來臨有充足的準備，否則日子一定很難過。

當我們很想保護服務使用者面對生離死別的情緒而選擇瞞騙，其實及早教育也未嘗不是一個可選擇的方法。4 歲的小朋友對如何面對死亡都有感覺，我們的服務使用者也許也如是。

藉此跟我最尊敬的
拉丁文/古典文學老師
Mr. Garner (1949-2014)
道別，我也曾為你的離
別預演過。



陪一位智障舍友走一段抗癌路



● 陳清利 藝進綜合職業復康中心社工

一般人聽到癌症也會感到恐懼或不安，如果發生在自己身上，更是很難接受和面對，但大家有否想過如果智障人士患上癌症會是怎樣的呢？他們明白癌症是什麼嗎？他們有什麼感受呢？他們害怕嗎？他們明白治療的方法嗎？自亞美（化名）患上血癌後，我便開始思考以上問題。在確診亞美患上血癌的初期，她只知道自已生病，但血癌對她而言好像只是一個「名詞」，在與亞美的傾談中，她知道治療的過程會是怎樣的，表面看來輕鬆，看不出她的擔心害怕。

當進入治療時，她經歷過程中的辛苦，面對治療帶來的痛楚及副作用，她漸漸表現出害怕及抗拒的情緒，例如不想入院接受治療，又或試過當打針時她會緊縮身體，有時甚至緊抱職員。在旁的職員也會安慰她，平日也會與她多傾談，安排與她相熟的舍友到觀察室探望及鼓勵她，又讓她參加喜歡的小組，讓她感受到身邊有很多人支持她，為她打氣！雖然亞美在病患中，但也盡量讓她繼續融入宿舍的生活。擁抱夕陽服務計劃的同事告訴我，她們用不同的比喻嘗試引導亞美了解自己的病情，亦讓她表達自己的感受，當她說到對自己的病感到很害怕時，職員告訴她有很多同事舍友為她打氣，她不是孤單面對的，其後同事

便給她一個擁抱，亞美也就哭了出來，原來那怕只是一個小小的關心動作，對她已有如此大的觸動。因為亞美的家人均在外國，她每天會與母親作視像傾談，每次看見她與母親視像對話時，平日沉默的她，也會變得開朗，說話也比平日大聲，看得出她對母親的掛念。記得亞美曾一度病危時，職員致電讓亞美與母親對話，當時已接近昏迷的她，聽到母親的聲音，明顯變得精神，還想用手觸摸屏幕。對於照顧患重病的舍友，大家可說是經驗不多，加上大家對亞美的關愛，因此會用較為保護遷就的方式照顧她，但這樣反令亞美感到自己是一位重病患者，其後職員嘗試以「正常化」的方式照顧她，例如讓她與其他舍友一起進膳，精神好時讓她回工場作簡單的工作等，盡量讓她參與日常的生活，讓她感到自己與別人沒有分別，漸漸也看到她心境較過往開朗。

亞美的經歷讓我明白，只要我們用較淺白易明的說話，運用簡單的比喻，很多智障人士也可以理解他們的病情。當然他們也會有擔心害怕的情緒，但原來一個親切的擁抱，以及親人的鼓勵，便足以鼓勵他們鼓起勇氣，面對病患，走過艱難的歲月。



長憂九十九的體會

● 歐陽敏慧 社工（紓緩照顧）

「養兒一百歲，長憂九十九」這句話道出了很多父母的心聲，尤其是養育有智障的兒女，他們無論在精神、家庭和社會上都承受著很大的壓力，特別是擔憂自己一旦去世，由誰來照顧兒女。在與香港大學合作推行的有關研究，在其中一項「智障人士家屬的生死教育」聚焦小組中，令我更深切地體會到智障人士家屬的憂慮。

「照顧」這一詞，對這群父母而言，是相當「重」的擔子。除了兒女基本的起居生活，還有更重要的是心靈照顧。在他們細數每一個項目中，我都感受到他們那份難捨難離之情。

「生死教育」的目的是為了減低這群父母的「離別之悲，擔憂之痛」，希望透過活動分享，讓他們達到釋然面對的效果。但人非草木，要達到釋然面對，又談何容易！所以我們應從他們的心態著手，因為客觀的離別是不能改變的，唯有從主觀的心態來改變，用心態去克服「悲痛」。在聚焦小組的討論中，我學習到兩個克服悲痛的方法，首先是「活在當下」，好好珍惜和兒女的相處，留下美好的回憶，因為縱使人已離別，但回憶永不離，日後仍可細味在心頭。這樣令

各人都無憾，因已盡力「活在當下」；相反，如果充滿擔憂，回憶之中就只剩下擔憂。

「團結就是力量」聽起來很「老套」；但真的很有用，也是我學習的第二個克服悲痛的方法。結合一班志同道合的家屬，讓他們互相支持，互相分享。就像我們最近舉辦的家長組中，有位家長形容自己是「孤獨老人」，身體虛弱的她擔心自己無法盡力照顧好兒子。其他家長安慰她：「凡事以平常心面對，冥冥中自有安排，更何況我們會互相幫助，要相信雨過後總有天晴的日子！」雖然只是短短幾句安慰的說話，但因為大家的遭遇相似，所以容易產生共鳴，那種身同感受的感覺彷彿是盡在不言中，那正是我們想凝聚他們分享與支持之目的。

「生死教育」聽起來很可怕，在中國傳統的社會中，更加是避之則吉。但想深一層，把生死拆開來看，便是在「生前」做好「死後」的準備，是一個很負責任的行為。所以，在多場生死教育討論會中，很多智障兒女的父母都反應熱烈，不但沒有避而不談，反而是無所不談；把他們的擔憂、死後的安排，一一拿出來討論分享，務求集思廣益。他們這正面的心態實在令我很鼓舞、很欣賞。那種「養兒一百歲，長憂九十九」的責任感，實在令我非常感動。



心靈的迴響

● 馮志強牧師

十三年前，我轉行做服侍人的工作，更漸漸明白人的尊貴和獨特，每一個人生命的獨特，有不同的成長背景、性格、處事做人態度和價值觀，而人與人有機會認識、建立感情和關係都是非常寶貴的！我的工作就如小天使般服侍不同的生命。

我喜歡接觸小孩子，每每在煩惱疲倦中，看見小孩子的天真可愛的臉容，所有煩惱也立即全消；我也喜歡與少年人同行，他們的熱血活力感染人，彷彿可以有很多青春不斷燃燒；我更喜歡與青年人作伴，他們對生命的夢想追尋，使我對未來充滿冀盼；我愛和成年人交流，因他們有著豐富的經驗和智慧，使我看到更寬廣的世界；我更愛和老友記聊天，因他們的經歷奇妙勝成年的經驗，他們的智慧遠超乎青年人的知識，他們的可愛更勝小童的純真。

過去十多年的服侍，陪伴很多長者走人生的道路，從他們身上發現很多好寶貴的事情，值得回顧又回顧，回味又回味。只要你留心聆聽他們的分享，他們會將自己的故事與你分享。從分享和聆聽過程中，會感受到他們的內心世界，更有著奇妙的感覺。其實，他們的心靈有著很多情感的需要，需要人關心、支持、傾訴和鼓勵。他們雖然面對年老，但過去為家庭、為子女、為丈夫和太太付出一切，有堅強的意志力，對生活付出和奉獻一切，這已經是值得為他們驕傲。他們此時此刻要面對死亡的恐嚇、痛症的煎熬、長期病患的折磨，會感到孤單、

無助。面對有很多情緒和感受，面對長期的孤獨和無奈，他們的身體的能力已不如以往，正正需要人的關懷和用心的聆聽和接納。作為子女的，他仍是你的媽媽、爸爸、更是孫兒的爺爺、嫲嫲、婆婆、公公。因此，不能不照顧他們的感受和心靈的需要。而且當你去關心、進入他們的心靈中，彼此的心靈便有著共鳴和迴響。陪過很多長者走過人生最後一程的我，經驗很多患病者，在醫院探望他們，聆聽、關懷、鼓勵和安慰他們時，同時可以和他們分享生命意義，更回顧他的人生，從無奈及孤單中得著肯定，使他們接納自己。這心靈的迴響實在需要你付出關懷和愛。

記得探一個沒有太大反應的長者，老人院姑娘說他很久沒有反應了。雖然有時都不知道他能否聽到我講說話，但當我持續的與他說話，其中一次竟然突然回應我，向我說話。我相信只要我們相信他聽到的，這信心便能改變我們對長者的看法，他們會因你的關心而聽到你的說話，和感受到你的愛和服侍。能為人付出，服侍他人也是一份十分美的事。

他們很可愛、很純真、很率直，有著人的尊貴和獨特。讓我們成為他們的小天使，默默地付出關心和愛，為面對晚年的長者帶來溫暖和盼望。



鳴謝：馮牧師為東方基督教聖光堂的主任牧師，特此感謝馮牧師撰寫文章，分享經驗。

義工感言 ● 李慧珠 Ronley



認識志昌伯伯，由我和丈夫(天龍)一起參與的義工訓練課程實習開始。第一次見面的感覺，覺得他很像我爸爸，禮貌、客氣、友善、節儉、健談，亦因此，使我們的實習階段由緊張而變得放鬆。他是我們所認識最年長的人，初見面時他已是百歲人瑞。雖然行動不便，但精神很好，記憶力也不錯，最初雖然會認錯我們是他的家人，但近半年他已能第一時間認得及記得我們的名字。伯伯很怕冷，喜歡曬太陽，所以

每次探訪我們都很擔心會天陰下雨，不能帶他出外。伯伯認為最大的享受是美食，因此我們會帶他到小食亭吃雞脾、飲奶茶。吃雞脾時，他不喜歡我們幫他將肉分開，要自己用手整隻吃，而且吃得很快。但怕他難於消化，所以近日我們只買燒賣，看見他滿足樣子，我們也很高興。

在早期探訪時，伯伯會談很多往事，他的思路很清晰，且記憶力強，已說過的事情很少再重覆，只會說些近況，如孫兒生孩子，榮升曾祖父等。天龍只在星期六探訪，每次我們一起出現，他便知道是星期六，如我單獨來，他會問及亞龍，當知道他要上班，便知道是平日，當我要離開時也會提我下次同亞龍一起來。記得有一次知道我探訪後會去買餸，伯伯千叮萬囑叫我等埋亞龍放工才去買，怕我自己拿會太重，很窩心！正如伯伯所說，他把我們當做契仔，契女，我們已如同親人。祝願志昌伯伯，身體健康，生活愉快！

夕陽下的小故事



在「擁抱夕陽」多年的服務中，有不少故人、故事，當中沒有大道理，也沒有大事件，都是細細碎碎的。回憶故人、故事，有人認為浪費時間，但對於工作人員來說，他們都是在人生某些日子中出現過的，是珍貴的，而且再也沒有再遇的機會。寫下來也是避免「他們」在每日向前行的日子中，不知不覺地被洗刷一空。謹與大家分享這些夕陽下的小故事。

歡迎登入「擁抱夕陽服務計劃」的 facebook。

督印人：袁漢林 編輯小組：盧耀文(編輯與設計)、黃玉珍、歐陽敏慧、蔡嘉玲、莊紹梅

地址：香港仔惠福道4號賽馬會復康中心D座1樓(擁抱夕陽服務計劃工作隊)

電郵：jcylcah-pcteam@tungwah.org.hk

電話：28709150 Facebook：擁抱夕陽服務計劃