



# 同路人心聲集

— 喪親經歷分享

編輯小組：

陳浩泉 朱素恩 吳慧賢 梅林寶貞

「生、老、病、死」原是自然的定律，但我們從來就缺乏生死教育，連萬世師表孔子也說：「未知生，焉知死？」所以學校老師不教，父母不談，尤其對於「死亡」，人人諱莫如深。人們總以為自己可以時常擁有絕佳的健康、從不出錯的生活，一切都順心滿意，一旦死亡來臨，就顯得手足無措，悲苦莫名。由於傳統的困囿，遭逢不幸喪親的人，不但自己難於接受事實，又得不到周邊人們的安慰，只可徬徨無助，痛苦迷惘。殯明會就是為了發揮社會愛心，推廣善終服務，關懷哀傷人士而成立。

是次殯明會承蒙〈香港賽馬會慈善基金〉津貼，出版一本由喪親朋友分享心聲的文集，目的是將一些過來人的心情和經歷化為文字，發揮傳遞和交流的作用，向新近喪親者提供支持和安慰，分享過來人走過的路，讓新朋友明白自己的哀傷反應和接納自己，從哀慟中成長。每位主角的故事都十分感人，各人所背負的担子都

不一樣，他們的哀傷表現也各異，但相同的是他們的鬥志，哀傷過後，可以變得更覺知、更覺醒、更有智慧。只有懂得生命是多麼脆弱的人，才知道生命有多麼可貴，要認真看待生命，這也是本書藉著「死亡」，帶給社會人士的訊息。死亡是反映生命整體意義的一面鏡，我們要接受有生必有死，要面對死亡，要樂意為今天遭逢不幸的哀傷者提供援手，共同了悟「生死教育」的真意義。

**我們要衷心多謝**一班曾經歷喪親之痛的朋友，願意無私地分享。由於篇幅所限，本會只能隨機選取幾位過來人的寶貴心聲，刊印成書。倘將來再獲資金津貼的話，本會定會把其他過來人的心聲陸續結集，期望這些寶貴的哀傷經歷分享能鼓勵及幫助一些同路人外，更提醒我們要懂得珍惜眼前的人、事、物，好好把握及善用生命。

內容	頁數
哀傷輔導小組	1
向日葵互助會	2
灑落一地的陽光.....唐太 吳慧賢筆錄	3-6
療傷的歷程.....李先生 李漢文撰文	7-10
花.....媚媚 媚媚撰文	11-12
笑面背後.....葉太 吳慧賢筆錄	13-14
往事並不如煙.....雲姐 吳慧賢筆錄	15-16
男人最痛.....周先生 吳慧賢筆錄	17-20
苦難與祝福.....羅麗芳 羅麗芳撰文	21-24
給爸爸的信.....陳小姐 陳小姐撰文(英文) 吳慧賢譯寫	25-30
給同路人的書簡.....梅太 梅林寶貞撰文	31-34
殯明會簡介	35
請支持殯明會的工作	36
殯明會地圖	37



## 哀傷輔導小組

本會定期舉辦哀傷輔導小組予喪親人士，分別名為「再見豔陽天」和「再踏陽光路」。每次聚會人數約5-8人。本會會因應招募情況，按不同喪失經歷處理。

### 「再見豔陽天」

—專為喪失摯親的女士而設的哀傷輔導小組。

- 讓有喪失摯親的女士透過具治療性的活動共同分享及處理失喪經驗，互相支持及鼓勵，一同走過幽谷。

### 「再踏陽光路」

—專為喪失摯親的男士而設的哀傷輔導小組。

- 讓有喪失摯親的男士有機會述說自己的傷痛，學習釋放眼淚及接納軟弱，透過組員間的肯定和鼓勵，一同去分享及尋求解困的方法。

小組輔導完畢後，組員可以自由參加過渡喪親人士的互助組織「向日葵」互助會。

\* 若想得到更多瞽明會的資料或接受哀傷輔導服務，歡迎與我們聯絡：

聯絡瞽明會

電話：(852) 2361 6606

傳真：(852) 2361 6294

地址：香港九龍長沙灣麗閣邨麗荷樓三樓平台303-305室

網址：www.cccg.org.hk

電郵：cccg@cccg.org.hk

## 向日葵互助會

★ **成立** 由一群曾接受瞽明會輔導服務的喪親朋友組成，希望透過彼此分享、支持、共同積極面對生活。

★ **信念** 互助互勉、發揮自強不息精神

★ **組織** 互助會會務由成員分擔，義務職員會包括：會長、副會長、總聯絡、文書、財政、康樂、組長等，以可續任形式，各任期一年。

★ **成員** 現時互助會大約有50多名成員。由瞽明會專業輔導個案、小組成員組成，同時，歡迎其他有共同信念的喪親朋友加入，唯參加者必須經輔導員作面談評估。

★ **活動** 每季一次大型活動，包括：每年的週年大會、年終聚餐及戶外活動等等。除此之外，組織會定期舉辦義工服務及興趣班，增加會員與外界接觸的機會。







## 灑落一地的陽光

故事人物

唐太 吳慧賢筆錄

「活著非必然，珍惜每一天」是她的體會。唐太的獨子突然因意外離世，長期患病的丈夫又無聲逝去。作為人母、人妻的唐太真的肝腸寸斷，要復原真不容易。幸得细心的女兒、滿懷愛心的教友和關心她的同路人在她身邊，每一句窩心的說話，就像一道暖流，支持她生活下去，令她更可以以自己的經歷去鼓勵別人支持下去。

灑落一地的陽光，原來是唐太從以色列帶回來的，看她一面神采飛揚，正侃侃談著以色列之行。慢慢話題轉到談兒女，她有五名兒女，稍長的四名女兒都努力讀書，並且十分愛護年紀比較幼小的弟弟。弟弟漸成長，一面從事自己喜愛的電腦行業，一面在進修學院攻讀高級文憑。由於子女已成長，唐太也就由製衣工作中退下來，專心地當家庭主婦，一方面幫女兒湊孩子，一方面照顧患有糖尿病而須洗腎的丈夫。已經22歲的兒子十分懂事，明白父親生病情緒低落，很關心父親，並常加安慰，父子感情很好，一家生活相當穩定。

突然陽光不見了，刮起陣陣狂風，就在02年一個8號風球高懸的日子裡，小兒子在提早放工回家路上被一輛中型小巴撞倒，送到威爾斯醫院急救，延至翌日不治。家人在哀傷中同意把他年青健康的有用器官捐出，遺愛人間。不幸的事太突然了，作為母親接受不到，唐太曾徘徊天橋，心中只想著幼子孤身上路，沒人照顧的可憐，真想隨他而去，但轉念想起基督徒不可以自殺，只好重回現實。幸好丈夫體諒和安慰她，明白她的感受，還吩咐女兒陪她往廣州娘家走一趟，好找親人傾訴，又陪她往教會。在教會中有



一名做護士的姊妹，很明白喪親者之痛，說話中包含力量，讓唐太的情緒安定了，以後她常去教會，及參加茶聚活動，能重新開始替女兒湊孩子，丈夫也放心了。日子像回復以往的寧靜。

四個月後，患腎病的丈夫無聲無息地在家中去世了。再受到一次突然的打擊，唐太初癒的心，又再沉下谷底，四名女兒輪流回家陪她。那位曾經支持唐太站起來的教會姐妹又再和她傾談，給她安慰，而且帶來曠明會過來人梅太的第一本書，讓唐太明白世上也有和她相同遭遇的人，她不幸的路上並不孤單。唐太看過後便和曠明會聯絡，由女兒陪伴來接受輔導，最初一兩回，唐太一講到傷心處就哭過不停，後來再參加同路人分享，大家有共鳴，不再感到徬徨孤單。

風雨過後，滿目瘡痍，唐太心靈中的殘破，須靠藉教會姊妹和牧者的關懷、女兒的輪流照顧、曠明會的社工及同路人的支持來逐漸修補。現在唐太和兩名女兒同住沙田，每

星期都往大埔基督徒會堂聚會，自製精美的扇套，為醫院籌款，而且開始報讀短宣和一些關顧輔導的課程，充實了不少，也可取用神的福音幫助面臨苦難的人。

唐太認為在苦難中一句善意的話，便是一道溫暖的陽光，如她的女兒每一句話都支持她積極活下去，教會姐妹弟兄們對她的關心和安慰，也是支持她繼續生存的陽光；當然也有些令她受傷害的人和說話，就像狂風暴雨一樣，摧毀她生存的意志，令她消沉，如一些坊眾以打聽及嘲笑別人不幸為樂，也有些不以為意的話，就像刀一樣刺進苦難人的心。所以唐太要報讀不同的課程，去學習把神的說話演繹，去幫助更多人。曾有一名輔導員說：『與人傾談，也是一種治療的方式。』到曠明會去參加哀傷輔導小組，在分享時，難免勾起傷痛的回憶，但如果這些傷痛能夠幫助別人，支持別人減少傷痛的話，縱有風雨，唐太仍然堅持發放那絲絲陽光。看，地上又灑滿了陽光。







## 療傷的歷程

故事人物

李先生 李漢文撰文

女兒突然在懷中遽逝，除自己承受喪女之痛外，還要盡心盡力去照顧及關心太太與兒子如何去面對這突如其來的打擊及悲痛。漢文能夠勇於去接受自己那刻的軟弱，從而願意尋求幫助，不逃避不退縮，也不怪責埋怨，知道更要在這段艱難的日子緊靠在太太及兒子身旁，彼此互相關心及扶持，以愛作力量一起努力攜手走出傷痛的幽谷。

親人離世，帶給在世者不單止是有許多回憶，其中更有苦澀，亦有歡樂的一面，相同點是各人心裡都存有一種遺憾，是再也不能繼續與逝去者共同生活，分享生活上的喜、怒、哀、樂。

以下與大家分享一點感受。

石頭路：每次經過女兒唸書的學校，每天回到家，站在門口的時候，雙腿已無限沉重，舉步艱難，真的不想再向前，原因是少了一個讓你記掛的人兒，少了一張歡迎你歸家的笑面。

陌路朋友：親人離去了，家庭亦起了變化，誰知原來連帶朋輩亦會因這件事，彼此關係也會起了變化，不知是因迷信關係，抑或什麼原因，大部份同事都沒有來出席女兒的安息禮，朋輩見到面，只會問句：「女兒都走了一年了，好點嗎？」大家心裡面都認為已經一年了，應該可以放得下吧！

曾經經歷失去親人的同路人，大家都會有同感，對沒有哀傷經歷的人說自己有多記掛親人的話也是白說，他們怎會明白那種痛、那種傷。

排洪：思念親人的情緒，猶如洪水，總是一點一滴的積存，也是一種壓力，在積存到某一個階段時，令你有心悸的感覺，更會讓你萌生輕生的意念。對親人的離去，思念之情只有過來人明白，不能用年、月、日來計算其輕重，特別在逝者的生辰日，離去日，重大節日的那天，真不想見人，只想靜靜的渡過。因此在頭三年的農曆新年，我們去了避年，然而每個傷心人會如何排洪，大家都不盡相同，反正能令自己開心的事可多做。



捕風捉影：走在街上，會想起女兒今年有多大了，然後會留意身旁走過的孩子們，腦海中刻劃出今年女兒的形態是如何？比較這些孩子誰更像女兒，甚至會駐足而看，若不是與太太一同評頭品足，別人一定以為這人是傻的。

在不經不覺中，日子已過了6年，對以往的生活沒有什麼記憶了，可是記得最多、最清楚的，是與女兒生活那10年多的生活片段，加上由太太口中轉述女兒更多的學校生活，還有女兒離去前，與朋友、同學、哥哥間的趣事。

散步：太太在女兒離去後，開始在晚飯後會獨個兒到住所樓下的公園散步，每次都滿面淚痕的回家，那個公園有太多的歡笑，太多歡樂的回憶，她最怕碰到熟人，不知如何回答街坊問候有關女兒的事。

也不知何時開始，在晚飯後，我亦陪同太太一同到樓下的公園，走了一遍又一遍，聽著做母親的訴說著女兒在學校裡，在街上、家裡的種種瑣事，大家都不會厭煩，不會感到乏味，說到傷心處，一同傷心，說到有趣的事件時，一同笑，一同唏噓。這個女兒的10年生命中，讓我們感到滿足，感到做父母因她得榮耀。不覺地散步6年多了，相同的內容重覆著，但仍是開心的。

我思故我做：女兒離開了，有什麼我作為父親可以做的呢！在一本書上，我學到了原來可以用寫日記的方法來將思念-傷心-痛苦的心情寫在簿上，這樣，一本小冊子隨身帶著，

隨時隨地候命著做父親的落筆，直至現在已經有好幾本簿了，媽媽的也不少。

有一天，忽然問自己，會不會有一天忘記了女兒的面貌，聲音呢？忽發奇想，怎樣才可以留著女兒的情影，聲音呢？

家裡的電話錄音是女兒的聲音，立刻用了一盒錄音帶，錄了十多遍，收藏起來。又將以往拍過的照片，找出底片，從出生到離去的日子，分開不同年份的，一張一張的放在相片套內，打開相片套，尤如看著一個偉人的一生，再把學校的照片，旅行的照片，用專輯方式表達出女兒一生的生活。

用相同的意念，將女兒某些照片，安息禮等的過程，製作了一張CD碟，供自己及至親友好索取，當作紀念品收藏。

在不知不覺中，原來這個過程是一種療傷的良藥，今天雖不能說已經完全復原，但，已漸漸走出了深谷，那個不知有多深的幽谷。我的一位同事，很耐心的聽了我一年的故事，令我的心情舒暢得很，傾訴原是良藥。

最後，值得一提的是，若家中有兒女先父母離世的，身為男性的若不懂表達自己的情感，他能做的只有是默默的守候在太太身旁，千萬別互相埋怨，別令家庭氣氛變得更壞。若太太能先走出幽谷，有所改變，那做丈夫的也會有改變，其實男性們的情感是很脆弱的，他們是被動的動物。

李漢文(Michael---舒玟父親)







# 花

故事人物

媚媚 媚媚撰文

媚媚曾因阻止不到丈夫以跳樓結束生命而十分自責及內疚，直至能接受他是被情緒病所折磨至萬般痛苦及在失控下才踏上那不歸路方可釋懷。之後，她以自己醫護的專業走到海嘯後的災區及國內山區當義工達一年，在不同地域苦難人的身上，對自己的傷痛及生命有了更深的反思，今天更以自己的經歷常去關懷喪親者。

上星期心情無端地有些悶，一天工作上剛好可以補鐘早走，便提早放工去探老公。我現在多數不乘的士，而是往筲箕灣乘巴士，便宜一點是重要，但更重要是筲箕灣街市的花又平又新鮮。我不會選擇貴的花，反而是要每次不同。現在

的花顏色很多，5元一札的小菊花是我的最愛，價錢平顏色又多。今次買的是peach colour。順便買了雪梨，一副拜山款，其實雪梨是我的，花才是丈夫的。坐在巴士上，心想，若老公還在，他一定選梨不選花，究竟，他喜歡我為他買花嗎？

回憶以前，老公送過很多不同的花予我。初轉到灣仔工作時，他發現灣仔街市的花款比筲箕灣的多，更揚言會逐次給我買不同的款式。還記得一次我生日，我們拿著一大束花在灣仔街頭遇到他的同事，老公還給人取笑，但那甜蜜幸福，我寧願給人笑足一世。看著手中的鮮花，不禁問他，是否要把他過去送給我的，全送回予他，我倆便能再遇？若是這樣，我願意立刻到花墟一次過買回給他。可惜！愛，無法償還。

黃昏的墓園，很寧靜，對老公旁邊的其他相片，我已很熟悉，哈，甚至有親切之感。縱使不是春秋二祭，其中一些都常有鮮花插著。每個人都有一個故事，當中的一些，仍然令地球上的某個人，在某個角落，夢仍牽掛。若我曾在某人的心內，佔一位置，一個細小的空間，那麼，我總算活過。

家中的花瓶已經兩年多沒有插上鮮花，但它曾經滋潤過的每一束花，會永留在我心中，陪我繼續前行。





# 笑面背後

## 故事人物

葉周佩嫦 吳慧賢筆錄

一年內面對三位至親去世，葉太曾經精神崩潰，幸好教會的一首歌：誰曾應許；一本書：喬宏和小金子；一間非牟利機構：贖明會，把她扶起來，讓她重新思考。現在她有自已的新路向、新計劃。

當你第一眼見到葉太時，會被她甜美的笑面、爽朗的笑聲吸引，好一個來自天堂的無愁使者，又有誰知道笑面背後，竟然有一個又一個哀傷的故事？

葉太結婚十六年，生有一名女兒及一名兒子。女兒現年十五歲，兒子十一歲，丈夫是一名愛家庭、疼兒女的巴士司機，一家四口和家姑同住於順天邨，婆媳兩代人能同住十多年，相信是由於媳婦忍耐能力高強吧。無論如何這總算是平安的生活，值得感恩。

幸福不是必然的，突然在去年，葉太七十四歲的母親因

腦中風去世，葉太傷心未完，同住的家姑又因肝病遽然離世，待夫婦倆完成家姑後事，正式過著一家四口生活不夠兩個月，葉先生因心臟病突發，立即被送往急症室搶救不治，又告與世長辭。葉太接到通知往醫院，雖然能見丈夫最後一面，但當時精神崩潰了，人就像發了瘋一樣，不肯離開漸變冰冷的丈夫，一年內突然死去三位至親，任誰也抵受不住。

去年大部份日子葉太都在醫院，殯儀館往來，人也麻木了，在抵受不住的時候，只好主動去教會，由教友開解自己，幸好有許多朋友主動上葉家來安慰她。憑著「誰曾應許」這首歌，陪伴著葉太渡過不少日子。就在這一段渾渾噩噩的日子裏，葉太偶然看到一本書描述「喬宏和小金子」的故事，小金子在丈夫去世後的堅強表現喚醒了葉太，令她想起了兒女、想起了家，葉太知道自己不能再渾渾噩噩下去了。

這時教會中有弟兄提起贖明會，喚起葉太到贖明會找社工傾談的心，隨後她參加了同路人的分享，在分享的過程中，她哭過，也聽到別人的哭泣，各人故事不同，傷痛也不一樣，但大家都得到一個宣泄苦痛的機會，也得到同路人完全的明白和接受，在情緒得到舒緩的時候，人就開始清醒了，各人背後仍有不同的責任，仍有很長的人生路要走，路向分明了，同路人大家互相扶持著，走過死亡的幽谷，步向光明的前路。

葉太特別感激在贖明會內能認識社工及過來人義工梅太，他們一直在指引葉太堅強地踏上人生另一步。現在葉太的生活重新開始，她已申請了由舊居順天邨轉往坪石邨居住，替鄰人接了嬰兒回家湊養，既能賺一點錢，又可以照顧家庭。此外她一有空就到教會及贖明會做義工，以同路人的經驗去照亮有需要的人，她希望在笑面的背後仍是一張、一張的笑面。

# 往事並不如煙

## 故事人物

雲姐 吳慧賢筆錄

丈夫因腸癌離世，人生曾陷入萬般無助之中，幸得身邊家人及朋友支持，開展鼓勵與安慰晚期病患者和他們親屬的義務工作，從中找到人生另一片天空。之後，她以過來人義工身份積極協助贖明會哀傷輔導小組及投入互助組織事務，助己助人。

居住屯門的雲姐，中等身材，面帶笑容，聲音爽朗，令人一見便有一種親切的感覺，是一名虔誠的基督徒。她曾在一九九七年報讀中國神學院開辦的「婦女與家庭」兩年制課程，每星期上課兩天。就在這段日子裏，她經歷了丈夫離世之痛，雖然這已是距今八年的往事，但聽她道來當時的境況，仍然歷歷如在目前……

雲姐和丈夫在一九六九年結婚，直至丈夫在一九九九年

去世為止，共三十年。丈夫的病是從一九九六年開始，最初一、兩年一直是疴，到發病情時已是腸癌後期，由於癌細胞已擴散上肺部，不能做手術，只能做電療。丈夫一生不吸煙、不飲酒，過著正常生活，所以家人都不明白他得病的原因。丈夫一直堅持工作至入院診治才停止，期間病情反覆，到一九九九年正月入院，治療了十天便離世。

由於雲姐是虔誠的基督徒，又報讀了「婦女與家庭」課程，內裏有些單元正是圍繞家人離世的情緒處理，對她來說正是「及時雨」，很有幫助；加上教會中的教友為她祈禱、扶持她，又有成年的兒女協助打點後事，故此雲姐以為自己是可以捱得過這次的傷痛。怎料幾個月後，她開始感到困擾，情緒抑鬱低落，她明白自己需要協助，於是她致電贖明會希望能參加同路人小組分享，但當時贖明會的小組要幾個月才舉辦一次，反而約見社工，個別會談可以快些進行，於是她先約見社工傾談，然後參加小組分享。在小組分享中，她見到不少與自己相同遭遇的人，別人的心情正啟發自己的心情，別人曾行過的路正指引自己前進，自己漸漸摸索到過渡的路，更漸變為聆聽別人的人，引領別人的人，開始活出人生意義來。現時雲姐常參加贖明會不同的義工活動，又在教會作義工去探望癌症病人。

雲姐以過來人的經驗告訴遇到同樣傷痛的朋友：不論傷痛是新是舊，都不是人人可以過渡，只要發覺自己不能過渡時，便須尋求幫助，需要同路人支援、協助，讓自己能認清困難、面對困難，要靠自己的力量站起來，到自己站穩了，力量足夠了，便轉身去幫助別人，讓別人同樣有能力站起來。不論你到教會，或是贖明會也好，都會有人聆聽你、協助你，你要用自己做見證，扶持別人在跌倒中有力量站起來，往昔的傷痛可能成為今天幫助別人的力量。





## 男人最痛

故事人物

周先生 吳慧賢筆錄


周先生遭遇中年喪妻外，還要面對兒女學習和行為問題，令他情緒跌落谷底，駕駛的士往海邊喝個油自殺。幸好在他獲救後，人清醒了，主動去教會找朋友傾談，還恢復從前逛鴨寮街的興趣，重新找回自己，儲夠能量去面對今後的大小問題。

男人最痛，莫如中年喪妻、兒女不孝順。數年前周先生正遇上他一生人中最艱難的日子，究竟他如何渡過，回復生機和鬥志？頗值得讀者們好好學習。

周先生是一名中年發福、典型的香港的士司機。他雖然學識不高，卻是一個有情有義的好丈夫，在二零零零年妻子被發現患上子宮頸癌至二零零四年十月去世的一段日子裡，他每天小心照顧，接送太太往返醫院覆診，尤其在妻子最後一段留院的日子，每天一早煲粥送往醫院給妻子吃，定時探望三次，這行為對一位仍在工作中的男士來說，不是太辛苦了嗎？

周先生有一子一女，大女兒剛中學畢業，活潑好動，不愛留在家裡，整天和朋友在街上跑，即使母親病了，也甚少去探望她。小兒子那時讀中三，和姐姐剛相反，一天到晚都愛留在家中，不肯離家半步，連上學也不願意，而且沒有好朋友、好同學，性格內向怕生。他雖然留在家裡，但不做家務，一切買餸煮飯等粗活都要父親一手包辦，這樣的兒女常令周先生擔心不已。

太太去世後，周先生和女兒一起去辦理後事，由於火葬排期需時，須十多天後才可進行有關工作，証件放在女兒處。這時周先生發覺眼睛出現兩重影像，往醫院看專科，經磁力共振檢驗結果發現病因是第四條神經線壓著，於是休息數天。到了要為太太辦理領





回遺體及火化手續的那天早上，才發覺女兒外出，找不著證件，急召女兒卻沒有回應，心急如焚的周先生整個人也崩潰了，最了解自己、最能幫助自己料理家務的人，永遠離開自己，遺留下來的是一個一個頭痛難解的問題，沒人傾訴，沒法解決，越想越無路可走，終於他把的士駛往春坎角海邊一隅，打開車尾箱，取出燭油一飲而盡。

當周先生恢復知覺後，發現身在東區醫院，立即要求出院去辦理太太後事，後經醫院通融，由自己兩位姐姐担保下，步履蹣跚地回家在女兒房中翻箱倒籠，終於找到證件，在下午三時許完成要辦的事，到晚上女兒才回家，若無其事，令周先生感慨萬千。

在周先生喪偶幾年內，兒女問題一直困擾著他，女兒親情淺薄，令他摸不著頭腦，而兒子不願上學的問題嚴重，經家福會社工轉介往東區醫院須排期一年，現仍由家福會社工跟進，已沒有升上中四讀書，現在經社工介紹擔任『青年大使』，希望這任務能令他多接觸不同的人物和事物，讓他從不同角度思考一下自己的前途。周先生和兒子關係不錯，傾

談的話題較多，許多時周先生都帶著兒子見不同社工和參加不同的活動，希望能找到兒子的興趣，重上人生的軌道。

由於太太臨終時在醫院領了洗，周先生也跟著信了主。自從上次自殺不遂之後，周先生主動找朋友傾訴，也常上教會，使自己心靈上有了寄託，而且開始往昔日最喜歡的鴨寮街上去，找尋自己喜歡的東西，亦重拾自己的樂趣。在教會中周先生認識了瞞明會，於是參加了哀傷小組的分享活動。周先生是會內小數肯分享經歷的男士。他肯主動出來傾談和分享，就表示他能主動面對困難，這顆積極的心能帶領周先生繼續努力生活。

周先生認為自己今天能在艱難的日子中再站起來，最重要的是自己肯主動找朋友傾訴，和朋友交談分享中，會令自己的痛苦減輕，個人會變得較堅強。此外從同路人的不同的遭遇，重新認識自己，面對自己的困難。別人解決困難的方法，也能成為自己解決困難的引路明燈，所以周先生義不容辭地答應把自己的故事寫出來，好讓『有淚不輕彈』的男子漢明白，當有需要時，記得主動找朋友、找同路人互相傾訴、互相扶持，發揮人與人之間互助的光芒。







## 苦難與祝福

故事人物


羅麗芳 羅麗芳撰文

剛知悉兒子患上情緒病，未及覆診；兒子已先選擇悄悄離家以跳樓自殺結束生命，可以想像那種悲痛及晴天霹靂的打擊有多大。本來悲傷哀痛的心情，就是靠著一個轉念便成為力量，只要不定睛於自己的不幸及放大自己的悲苦時，便漸漸令自己有力量去關心別人，把對思念兒子的愛去祝福有需要的人。

去年一月三日我的兒子亞樂靜悄悄地離開我們走了，我和丈夫的心也隨著亞樂的離去而死了，因為亞樂是我和丈夫的生命，我沒有辦法接受他突然離去，我人生中萬料不到會突然面對這樣的苦難，往日充滿愛和快樂的家庭，頓時變得愁雲慘霧；往日的笑聲變成一片悲慘的哭聲。

我終日像行屍走肉的到處尋找兒子的踪影。見到穿校服的學生，就想在他們當中找到亞樂，見到穿運動衣服的青少年，就想在他們當中找到他。見到往日時常和亞樂在一起的一班教會弟兄，就立即想找到兒子。但無論我多麼努力尋找，也尋不見。事實上，他離開了這個世界！我真沒法接受這個事實，痛苦極了。就在這時，<<聖經·約伯記>>在我腦海中出現了一段經文：「賞賜是耶和華，收取也是耶和華，耶和華的名是應當稱頌的。」當時我猛然醒覺了。真的，亞樂是天父親自賞賜給我的，天父也在亞樂最痛苦的時候把他接回天家啊！天父的慈愛何等大啊！天父的慈愛和憐憫從來沒有離開過亞樂，真的！耶和華的名是應當稱頌的！之後，我少了在人群中找他，我轉向為人群祈禱，求神祝福他們。以前見到十字車，我的心就發寒，腳就發軟，但神改變了我的思想，我轉向為十字車上有需要的人祈禱。這樣，我真的經歷了安慰。

記得去年八月某日會考放榜日，這是我們一家




人和亞樂期待很久的日子，這本應是個對我們和亞樂滿有意義的日子，但亞樂走了，這個日子對我們再沒有意義，反而就在這時候勾起我痛苦的回憶，令我再次崩潰。我不敢看電視，不敢到街上去，很怕聽到「會考」這兩個字，很想逃避，甚至想過逃離這個世界，這感覺很辛苦！後來，我鼓起勇氣打電話給輔導員，在他的輔導下，我知道不可以逃避，反而要正視，將本應與自己再沒有關係和再沒有意義的事，變為有意義，我立刻起來去關心和亞樂一起會考的同學，他們大約有20人。我逐個了解他們會考的成績及心情，用心在每一張卡上寫上勉勵的說話，和送上禮物；同時也為他們祈禱。透過這次的經歷，深深體會一個事實，就是在苦難中，最好的醫治方法是放下自己，去關心有需要的人。

我知道對一個背負著苦難的人來說，要走的每一步都絕不容易，特別亞樂是自殺的，作為他的家人，確實背負著很大的壓力和擔子，別人不容易明白，反而將很多的責任強加在我和家人身上，例如說：「如果你不是這樣，他怎會這樣」等等，令我們更加內疚和痛苦。同時，一些字句對於我和家人是特別敏感的，例如：自殺、跳樓、情緒病等，每次出現這些字句，就好像一把刀直插入我的心臟一樣。記得有

一次我和丈夫還有三位親友乘坐一部私家車，當經過某明星跳樓自殺的地方時，有位親友好像發現了甚麼似的說：「嘩，這裡就是某明星跳樓的地方。」三位親友還為這些事嬉笑起來。唉！我實在不知道該用什麼字句形容當時痛苦的心情，我好辛苦，好想哭！我只有向神祈禱，「神呀！我好痛苦，沒有人明白我，但我知你是最明白我的，我不知怎樣面對這些敏感的問題，求你幫助我，求你使我有面對苦難的能力，多謝祢。」神透過一段聖經安慰我：「我的恩典夠你用，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」我相信有些痛可能一生都隨著我，我也沒有能力改變這些事實、改變環境、改變人來遷就自己，但神的恩典夠我用！我決定不再掙扎，因為掙扎只會增加痛苦，我要去接受這個痛，因為每個痛都是催迫我對生命的感激，對基督再來的渴慕，也是我對亞樂深切懷念的時刻。

最近我很喜歡用大自然的天氣來形容我的人生，人生有春、夏、秋、冬；有晴天、陰天；有藍天白雲、有烏雲滿佈；有太陽，也有狂風雷暴，有突然傾盆大雨，這一切的出現都是自然定律般，不能改變。但我感謝主！無論我的人生是在甚麼境況，祂的慈愛從來沒有離開我！也多謝贖明會的輔導，教會弟兄姊妹的關懷和幫助，親朋戚友的支持，陪我走過這段風風雨雨的日子。見到那寶貴的雨後彩虹！







## 給爸爸的信

### 故事人物

陳小姐 陳小姐撰文(英文)  
吳慧賢譯寫

年紀輕輕的她，面對父親因病厭世，最後以自殺走到人生終點。心中充滿疑惑，背負著沉重的記憶與情感包袱，縱然未能完全擺脫夢魘，仍希望藉著不同的釋懷方法，盼有一天能夠衝破內心枷鎖面對未來生活的挑戰。她相信活得好，就是對父親十多年養育之恩最大的回饋。

## A letter to father

Dear father

Maybe you will be very surprised about this letter. You may wonder why I wrote this letter to you. In fact, even in our daily life , we seldom talked to each other. But this letter represents a different meaning. Never can I talk to you as you have left us. So I can just express my feeling by writing.

Although you have left us since 2005, the scene and the memories on that day is still clear inside my mind. That day is 5/12. When I arrived home, I saw you lying down on the floor without any breathing at all. And your neck was rounded with a red wound . There were a lot of policemen investigating the death. Mother, sister nearly cried their eyes out. How cruel is the fact. Although you have left us , the memories with you are always on my mind.

I still remember that when I was young , you usually played with us in the park or playground when you had your holiday. You loved watching animals a lot . So everytime when you went to the park ,you would take a look at the fish and the ducks. Besides, you also loved watching some TV programmes which animals were shown.

But after suffering from diabetes , you lost all your interests, you seldom went out with us. You never watched the animals programmes . And in your life , it just included work. You seldom talked to us. You needed our support and encouragement but we did not provide any of them. You were depressed and tired . It was very tough for you to have such work which was very energy consuming . You still insisted on doing it although you could not bear it. It's just because of us. You wanted us to live more happily. You did a lot for us . But hardly did we do anything for you. You were earning a hard life whereas we lived

better than you materialistically . I felt very regretful for not having treasured the time with you . I felt even depressed when I noticed that the life you were leading in the past was even harsh and tough.

You were born in mainland China in 1940s. At that time , the materialistic life was very insufficient . The political situation was not stable . I can imagine how harsh and tough life you were leading . The financial situation was really not good . You even did not have shoes to wear,food to eat. You also experienced starvation , wars and instability . Life was very tough that most of people cannot. You did experienced a lot of hardship in your life.

When you went to Hong Kong , the life standard did not change at all . The financial condition was not good . And you needed to work as a construction worker so as to earn money . This job was tough and energy demanding yet you still insist on it as you want to bring up us. Time passed quickly, mother gave birth to sisters and brothers. You had 5 sons and daughters. Life was getting much more difficult . You needed to earn money for our living and also to provide education to us. You were burdened by your work,your family and also your health problems when you got diabetes in 1999. You still insist on your work although you felt very depressed and tired with your work . Life was full of pain and hardship. But you were determined to give us what we need and look after us . You were very great . Although you felt frustrated and looked down upon yourself . We were all proud of you. Your love, your care and determination and endurance impress me a lot as most of people can hardly spend so much effort and love and time to look after the family. The intention behind is the love. You love us a lot. You want us to receive higher level od education so as to earn a better living in the future . To achieve it,you worked very hard although you were ill. You love us

a lot. but this is what I regret most. You spend your whole life on us . You scarified your time and your energy to work so as to support the family. But hardly have you enjoyed and bettered you life. what you did were just for us,but not for you. You haven't enjoyed the materialistic life . You haven't got a sense of comfort from us. But most sadly, you haven't enjoyed the love we gave you as until the day you passed away , we still have not and did not know how to express our love and care to you. This kind of love is the most basic love in the world. But we hardly gave you any, when you were sick, when you were unhappy, we did not comfort you and show our care. That is why you could not hang on and chose to give up. We should have spent more time on caring you as you love us so much, but we did not and never can we make up for it.

I still remembered that when you realized my result of HKCEE, you were very happy. Maybe you will feel proud of me if I can achieve a lot in terms of academic. I am now able to get into the University. I will work hard and take care of the family. That's what I can do for you.

You departure really affects a lot. I feel heartbroken and regretful. Anyway, you are my father and I am proud of you forever.

Best Wishes,  
Your daughter



## 親愛的爸爸：

也許你會對這封信感到很奇怪，亦不明白我為甚麼寫這信給你。事實上，在我們的日常生活中，甚少交談。但這封信代表了一個特殊的意義，尤其在你離去後，我們已不能再交談，我只好寫出我內心的感受。

雖然你在二〇〇五年已經離去了，但那天的情景仍牢牢印在我的心中。那天正是十二月五日，當我回到家裡，見到你躺在地上，已是氣息全無，頸上圍著一個圓圓的傷口。滿屋子警察正在忙著調查你的死因。母親和姐姐已哭得眼已通紅，多殘酷的一幕！它永不會隨著你的離去而消失。

我仍然記得我小時候，你在假期常帶我們去公園或遊樂場玩。你喜歡看動物，所以你每次去到公園都喜歡看看鴨子和金魚，你也愛看電視中的動物節目。

自從你患了糖尿病後，你失去了所有的興趣，已甚少和我們出外遊玩，也不再看電視上的動物節目。在你的生命裡，只有工作，你很少和我們交談。其實你需要我們的支持和鼓勵，但我們並沒有給予你任何支援。你變得失落和疲累，你的工作消耗你太多精力，有時更是超出你的能力所能負擔，但你希望讓我們活得快樂些，不惜透支自己，我們仍視作理所當然，沒有給你一點慰藉和感謝，對於你的工作過度而透支能力，令我深感後悔，我不應該無視你的辛苦工作、不應該白白錯過和你一起的寶貴時光。

你在一九四〇年代出生於中國大陸，當時物質缺乏，政治不穩，我可以想像得到你那時的艱苦歲月，在經濟不景的時代，你甚至連鞋子也沒有得穿，食的也不足夠。那些年頭不只鬧飢荒還戰爭連連，人心惶惶，任誰也吃盡不少苦頭。

當你來到香港後，生活質素不見得有甚麼改善。經濟環境仍然不好，你只好當建築工人來謀生，這是消耗大量體力的工作，為了養育我們五兄弟姐妹，你只好默默捱下去，尤其當一九九九年你患上糖尿病後，體力更差，你的生命更是因要給我們好的生活及讀書環境，而加倍損耗，你最後的希望是我們能受到好的教育，將來有一條易行的路，為此，你甘願獻上你的生命和所有能力。你對我們這份愛，更令我感到內疚。你貢獻了所有精力和時間給家庭，自己犧牲了一切享樂和休息，一切都是為了愛我們，但卻沒有從我們身上收回一絲的安慰，即使到你離去的那一天。雖然這是家庭中基本的愛，但我們仍未知道如何向你表達我們的關愛和感激。就是在你生病了，或有不開心的時候，我們仍然未能給你一絲關愛，這也是促使你不能再繼續前行而選擇結束的主因。其實我們真的要及時向你表達關愛和感激。唉！你對我們的一份愛，我們已無法向你表達內心的感激了。

我仍然忘不了你在知道我會考成績時的喜悅，為我的考試成績表現出色而感到自豪。我現在已考進大學，我會努力學習和關愛家人，這是我可以為你而做的一點工作。

你的離去，對我和家人來說影響很大，尤其令我心碎及內心充滿歉意。無論如何，你是永遠令我引以為傲的偉大父親。

永遠憶念你的女兒



## 給同路人的書簡

梅太 梅林寶貞撰文

在前後不到五年，梅太先後失去摯愛的丈夫和唯一的女兒。面對巨變後，她努力與處於困苦中的哀傷者互勉，一同走過人生幽谷，期盼他們能再看見人生彩虹，亦希望透過過來人的體會及分享，與有心人交流關懷之道。現為矚明會過來人義工及向日葵互助會顧問。

終於有機會藉著 [同路人心聲集] 這冊子的出版與大家聊天，一直我也很喜歡給你們寫信，其實更加渴望收到你們的來信，所以希望以後有更多的機會在此與大家用最傳統但卻令人感到最高心的方法互訴心聲。

親愛的同路人：

很為你感恩，因聽到你說想不到在失去親人落在悲傷哀痛的時候，竟可認識一些與自己有相同經歷的人，當很想談及心裏想念的人時不會被勸說不要去想，傷心流淚的時候不會被阻止，軟弱乏力的時候不會被迫堅強要拿出勇氣，在人生低谷時，你覺得這些同路人比相識已久的好朋友更能明白瞭解你的心情，願你都懂得好好珍惜這份特別的友情，在此我與你分享一些經驗，希望可以幫助你與他們同行時可以相處得更好。

我們要明白及緊記每一個人都是一個獨立的個體，因著各自不同的成長背景及過往經歷，造就出我們每個人有其獨特的性格，各人喪親的情況及經歷也有異，經濟狀況，支援網絡：包括親友的支持及關顧是強或弱？面對的問題及處境是否複雜？有沒有兒女：是成年還是尚年幼？有沒有宗教信仰等。這種種原因也會影響每一個人在面對喪親時的反應及經歷哀傷的步伐。性格很多時更會主導一個人如何去處理哀傷，用什麼態度去面對，需要多少時間才能適應也會有所不同，所以不該要求或期望別人要與自己同步或





需跟從自己的方法，不要批評或論斷別人的進度，該學習多些體諒及接納，不要對人存偏見或指責。

假若發覺自己的步伐真的好像較別人緩慢或感到進度不及別人時，也不用太責怪自己或感到不安，認為自己有問題或不長進，要對自己寬容一些，學習接納及原諒自己有軟弱乏力的時候，給自己多些時間來慢慢去接受及適應沒有了親人在身邊這事實，療傷過程中其實很多時候要看有沒有一些特殊的因素或複雜的問題阻延及影響，所以不需要跟別人作比較。但當發覺情況嚴重，常出現一些負面的情緒或消極的想法，甚至一些不理性的行為時，便需儘快找專業的輔導及幫助。

很感欣慰知道你願意日後也參與一些關懷喪親者的探訪及服務，這是很值得鼓勵及欣賞的事。不過要緊記自己雖是過來人，但並不表示便能夠明白所有哀傷的人的心理及情緒，不要把自己看作是個專家，不要期望去改變別人或替人解決問題，助人最重要的心態是以真心誠意去對人，讓對方感受到你願意耐心聆聽，精神上獲支持，感覺被關心，得安慰已不錯的了。但在服務期間若發覺自己的情緒受影響或被

別人的問題困擾，或感到自己的承載力不夠及感到疲累時，也需要尋求專業的協助及諮詢意見，甚至需停止服務，助人者首先要照顧好自己的情緒及問題，也要懂得如何處理及釋放自己的情緒。

在哀傷路上能找到可互相扶持，彼此關心的同行者，大家能成為知心好友確是一件難得的事，但你不明白為何有些組員會選擇離開或拒絕跟同路人做朋友，其實每個人都有不同的選擇及想法，只要當事人覺得那種生活方式或方法適合自己，本身覺得有能力應付及感到舒服的便沒有問題，有些人很需要有空間為自己展開新的篇章，為自己的目標及方向去重建自己的新生活，其實如此也需要很大的勇氣及決心，所以我們要尊重每個人有自由選擇的權利，我們只要送上誠心的祝福便可以了。

「分享的快樂會加倍，是雙倍的快樂；分擔的好處則是痛苦可減半」，希望日後可以多與你談天，盼望為你分憂和把我的一份關懷送上。

祝 生活有力量！

梅太

二零零七年七月七日



## 曠明會簡介

曠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，再活出精彩的未來。曠明會是香港社會服務聯會的會員機構，亦是香港賽馬會慈善信託基金和香港公益金的受惠團體。

(稅務局慈善檔案編號：91/3031)

### 宗旨

跳出生命幽谷 活出人生彩虹

### 核心價值

**安慰** 心靈安慰 釋懷困苦  
**關懷** 伴你同行 關懷愛心  
**關心** 積極人生 關心社群

### 服務對象

重病/末期病者及其家屬  
處於哀傷期的人士

### 服務範圍

- 哀傷輔導服務
- 過來人哀傷關懷服務
- 殯儀義工支援服務
- 熱線諮詢電話服務
- 義工訓練及招募
- 專業訓練、研討會及社區教育
- 家居及醫院探訪

#### 聯絡曠明會

電話：(852) 2361 6606 傳真：(852) 2361 6294  
地址：香港九龍長沙灣麗閣邨麗荷樓三樓平台303-305室  
網址：www.cccg.org.hk 電郵：cccg@cccg.org.hk

## 請支持曠明會工作

我願意以銀行自動轉帳方式 / 每月捐款 \* 港幣 \$ \_\_\_\_\_。

(請提供有關付款授權表格)

我願意捐出下列捐款，支持及幫助曠明會之工作

港幣 \$1000  港幣 \$500  港幣 \$300  其他：港幣 \$ \_\_\_\_\_

### 捐款方法：

- 劃線支票：支票號碼 \_\_\_\_\_ (抬頭請寫「曠明會」)
- 繳費靈：繳費編號： \_\_\_\_\_ (本會商戶編號: 9331)
- 直接捐款入本會  (匯豐銀行: 441-7-041854)

### 捐款人資料：

姓名： \_\_\_\_\_ (先生 / 女士 / 小姐) \*

地址： \_\_\_\_\_

電話： \_\_\_\_\_ 傳真： \_\_\_\_\_ 電郵： \_\_\_\_\_

收據抬頭： \_\_\_\_\_

您曾否捐助「曠明會」?  曾  否

閣下的個人資料只會用作處理捐款及曠明會活動。本會很希望定期與您分享我們的工作，但如果您不願意收到有關資料，請別此方格。

\* 請將不適用者刪去

備註：捐款一百元或以上，將獲發收據申請免稅

## 多謝您的支持！！

#### 本會聯絡資料

地址：香港九龍長沙灣麗閣邨麗荷樓三樓平台303-305號  
電話號碼：(852) 2361 6606  
傳真號碼：(852) 2361 6294  
機構網站：<http://www.cccg.org.hk>  
機構電郵：[cccg@cccg.org.hk](mailto:cccg@cccg.org.hk)





C曷mfort  
C明re  
C會ncern

跳出生命幽谷 活出人生彩虹



幸福和苦難是一對孿生兄弟，人生必然會遭遇到。幸福當然人人樂意接受，但苦難早晚都會與你見面，你根本無法避開。當最關心你或你最疼愛的親人不幸撒手塵寰捨你而去，這殘酷的現實你無法接受，以致令你食不下嚥，睡不安寢，精神恍惚，終日自怨自艾，以淚洗面，感到生無樂趣，嚴重影響你正常的工作和生活，而你週遭的人又不能幫助你從流淚幽谷中走出來，重新過正常的生活，孤獨徘徊在哀傷路上找不到出處的你該怎麼辦？有一個地方是你該去的，那就是位於九龍長沙灣麗閣邨麗荷樓三樓平台303-305號的「瞓明會」——一個主要從事臨終關懷和哀傷輔導的機構，在那裡不只得到喪親哀傷輔導，也可以參加它們定時舉辦的義工訓練課程，學習關懷技巧，服務有需要的人。

區靜佳

瞓明會 向日葵互助會會員

\* 聲明：本心聲集每篇文章均為真實故事，歡迎任何團體採用作「生死教育」意義研討，惟須註明出處。

版權所有 | 出版日期：2007年10月 | 共2000冊



Comfort  
Bereavement  
Concern

編輯小組：陳浩泉 朱素恩

吳慧賢 梅林寶貞

# 同路人

# 心聲集

—— 喪親經歷分享



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

贊助