



生、死，是人生必經階段，如何面對親友的離世或討論自己的後事往往難以接受和啟齒，盡量避而不談。但事實是，正因為是必經的階段，更應及早計劃，及早安排，這樣不但能讓自己安心，更能讓家人按照自己的意願安排後事。

過往三年，本機構「360全方位長者鄰里健康服務」計劃中，透過舉辦生死教育小組，讓中心長者接觸生死教育相關的人生課題。

今期宣紙邀請了幾位長者分享對於參加生死教育的相關活動及對於生死教育課題的感想和啟發，讓我們來看看他們接觸這個人生課題後的想法有何改變吧！

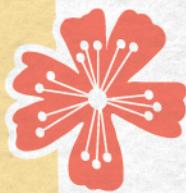


整合過去，面對未來 陳佩華

「原來生死教育也可以很有趣。」佩華曾參加中心生死教育小組，以不同的互動環節，包括繪畫、桌遊及角色扮演帶出主題，讓原本以為沉重的話題變得更輕鬆，也讓死亡的話題變得不可怕。

小組中的其中一個環節讓參加者透過活動回顧人生，繪畫屬於自己的生命故事線。過程中，佩華反思了自己的生命歷程，身為家中長女，從小就當起「大家姐」的責任，造就了她現在堅毅的性格。就如你我一樣，經歷過人生不同階段，有開心，有辛苦，但也正因为這些經歷才成就了現在的自己，所以每一個時刻的自己都值得被感謝。整合過去的過程讓佩華重新認識自己，欣賞自己的優點，也幫助她訂立未來的目標：希望未來也能繼續運用自己優點，活出自己精彩美好的人生。

除了自我反思，小組中組員的互相分享，也讓佩華能從其他組員的故事中有所反思和學習，也提供一個機會讓她能與其他長者就生死議題作交流，互相欣賞。



參與小組活動



我對死亡沒有忌諱 麥愛蓮

麥愛蓮

談論對生死的看法時，愛蓮劈頭第一句就表示「我對死亡沒有忌諱」。近來接觸到愛蓮是因為她希望可以參加由中心舉辦的「中文大學醫學院無言老師遺體捐贈計劃」參觀活動。她主動表明希望可以登記死後捐出遺體，成為「無言老師」。問及她有沒有什麼契機讓她萌生這個念頭，她表示其實幾年前已有此想法，只是自己不懂上網，不知如何登記。愛蓮在一次機會下，跟兒子提及過這個想法，以及後事安排的意願：希望死後不做任何殯葬儀式，可以於醫院殮房「直出」，直接火化，兒子很尊重愛蓮想法，並沒有反對。愛蓮表示因為不想麻煩家人或朋友在她死後要為她奔波辦後事，她亦表示「每個人都需要經歷一次死亡，有什麼好驚？」可見愛蓮是一個無畏無懼的人。



至親離世 有所啟發 王文嬌

王文嬌

「生死小組令我更開放面對生命，對生死的看法亦沒有那麼沉重，工作人員的帶領令我覺得十分輕鬆，讓我能輕鬆面對生死。」文嬌分享道。

當初的她對生死的看法會感到沉重，不願意亦都從來沒有與家人開展過有關的話題。在生死教育活動中，讓她能反思自己對生死的看法，瞭解到預設醫療指示，明白到臨終時醫療上的選擇對病人及家屬的重要性。在丈夫入住院舍後，文嬌看到隔離床的長者正在插入管道餵食，整個過程十分辛苦，一條粗度如白色塑膠筷子頭的膠管，由鼻孔插入鼻咽再經過喉嚨進入胃部。在過程中，他們會因為不適而把喉管拔除來舒緩。文嬌看見這個過程感到十分痛心，不希望自己的丈夫遭受同一經歷。因此，在丈夫後期的治療中，文嬌向醫生提出不插喉，希望能減輕丈夫的痛苦，讓丈夫安詳地離世。親人的離世亦啟發文嬌表達自己的意願，適當時與家人討論死亡的安排，表達個人的意願，讓家人能瞭解自己，避免在自己生死徘徊之際，因需抉擇而發生衝突和矛盾。



「無言老師」
遺體捐贈計劃



「主紙」

人生必修課——生與死

思想開明
樂於接受新事物

倫惠珍

惠珍思想開明，為人喜歡預早做準備，她對後事的安排及規劃同樣保持開放態度，惠珍與其他大部分的長者不一樣，她對綠色殯葬感興趣也喜歡大自然。她認為傳統骨灰龕位給人的感覺壓抑，不想人死後都要被困在一個很細小的空間，加上龕位數量少，故她有考慮以綠色殯葬的方式去處理後事。此外，她亦覺得器官捐贈很有意義，死後可以將仍然有用的器官捐出來幫助其他人，為此她亦有主動與家人提及相關意願，嘗試與丈夫、兒子商討這方面的安排。

惠珍不抗拒接觸有關生死教育的資訊，她曾經參加過中心的生死教育小組，透過小組活動學習及了解到更多知識，她明白未必每個長者都像她一樣願意「談死」，但認為這類型的活動可以有助教育長者，令長者有更多機會接觸有關生死、後事安排的資訊。



綠色殯葬

感謝幾位長者分享他們的人生故事和體會，從他們的分享，可見生死的課題雖然沉重，但透過及早了解和及早計劃，能釋除自己及家人心中的顧慮和擔憂，讓自己能安心度過晚年。但願我們都能抱著開放正面的態度，去探索生死，讓我們更了解自己需要，自己的抉擇，能更有把握地迎向未來。

「樂紙」

宣紙工作坊——「五味人生」

本期宣紙由本會4間長者鄰舍中心分別舉辦了「五味人生」工作坊，與參加者一起體驗桌上遊戲《五味雜貨店》，鼓勵參加者從遊戲中反思自己的晚年意願及對未來照顧的看法，「五味人生」以甜、酸、苦、辣、鹹五種味道代表人生中的各種經驗和抉擇。

五味雜貨店



酸

值得享受或回味的往事

「酸」味卡：鼓勵長者反思生活中重要的人和事，大部分參加者認為身邊的家人對於他們來說非常重要。而當長者分享人生中重要的事時，反映出他們對於自我價值的追求，包括專注自己，以及發展自己的興趣，力求進步。

甜

生活中的一點甜

「甜」味卡：鼓勵長者分享生活中讓他們快樂的事，多數參加者都表示對目前生活感到滿意，認為身體健康、「食得瞓得」、「行得走得」、能參與不同活動，學習不同的知識，這些都讓他們感到快樂。



美國

大學「死亡課程」成熱門學習面對死亡

過去幾年全球經歷了新冠肺炎疫情，疫情帶走了很多生命，讓不少年輕的大學生突然覺得他們與死亡的距離拉得很近，發現原來生命是十分脆弱的，令到大學中的死亡課變得熱門起來，課程教學生怎麼預備死亡，也教學生怎麼跟死去的親人道別，學生可以規劃他們自己假想中的葬禮形式，又會寫信給死去的親友，透過活動學生可以練習釋放悲傷，管理面對死亡的恐懼。

資料來源：<https://flipedu.parenting.com.tw/article/007327>



延伸閱讀

台灣——環保葬



日本

「終活」及「歸零死」的極簡美學漸漸興起

受到少子化和高齡化的影響，日本人口老化的問題帶來各方面的影響，父母不想死後再給兒女添麻煩，很多人趁著身體還健康的時候致力「終活」（規劃自己的人生終點），在生前幫自己辦後事，趁著腦筋清醒時清楚規劃身後事，自己準備葬禮、寫遺書、分配遺產等，以減輕家人日後的困擾。

除此之外，「歸零死」亦漸漸於日本興起成為風潮，「歸零死」指的是「零葬禮」、「零墓地」、「零骨灰」，直接送到火葬場火化，骨灰不進靈骨塔，而是選擇帶回家中供奉，或乘船撒入海中，一切回歸於零，選擇這種方式的人覺得可以省卻麻煩、節省金錢，在死後不需造成多餘的支出，讓自己的人生在走到終點時可以環保又乾淨。

資料來源：
<https://www.gvm.com.tw/article/39317>
<https://news.ltn.com.tw/news/world/breakingnews/1779434>
<https://www.storm.mg/lifestyle/83671>

「世紙」

「樂紙」

宣紙工作坊——「五味人生」

辣

知識知多點：
預設醫療指示

「辣」味卡：想參加者分享什麼是「預設醫療指示」。



預設醫療指示

鹹

人生無常，活在當下

「鹹」味卡：涉及較多生死議題，其中包括離世前要處理好的事、在人生的最後一刻會想與誰度過等。能提供一個平台讓長者思考生命的價值及意義，從死看生。

苦

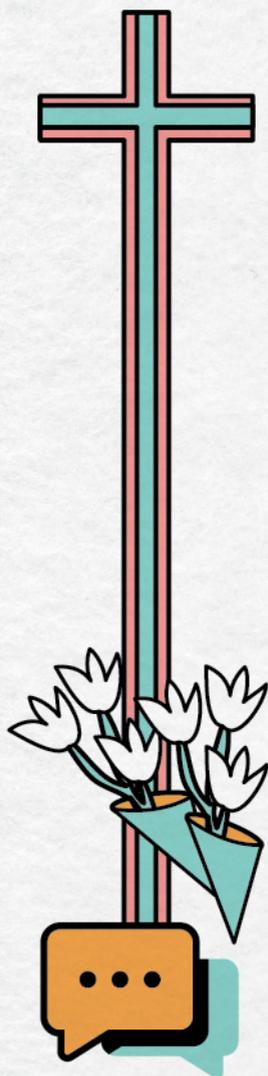
無畏不是沒有畏懼，而是對畏懼的掌握

「苦」味卡：探討長者可能畏懼的事情：假如要經歷病重及面對死亡的态度。參加者過往較少與別人談及太多這部分的想法，但是次活動以遊戲及「抽卡牌」的形式進行，能鼓勵參加者思考及分享，以開放的態度面對死亡。



「五味人生」工作坊精彩片段

桌上遊戲《五味雜貨店》來源：由東華三院「圓滿人生服務」與香港中文大學醫學院那打素護理學院共同開發及出品



死亡，是人生必經階段，人人總有一死，卻不知何時會面對。在我們仍未遇上它時，我們有沒有機會了解它？在過去數年，大家面對疫情，當中不少人因疫情離逝，那種喪親喪友的傷痛，實在不容易釋懷及轉化。為此，本會各長者中心為長者製造機會，在輕鬆氣氛下談生論死，推展生死教育小組及活動，不單讓長者為迎向死亡有更多認識及裝備，更能發掘當中未能走出喪親悲痛的長者作個別跟進支援。

迎向死亡需要討論的課題實在很多：如何整合人生、尋找人生意義、信仰追尋、預設醫療指示、定立遺囑、財產分配、持久授權書、寧養照顧、後事安排、器官捐贈、遺體捐贈等等。當中需要抱著開放態度去探索及抉擇，並需要鼓起勇氣與家人分享想法，讓家人明白及接受你的選擇，最後才可以真的按自己心願執行計劃。

談生論死，自然讓我們思考到信仰問題及自身的死亡觀。我們基督教信仰中，信神的人就可以得著永生，死後會返到天家享受永遠福樂。「神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不致滅亡，反得永生。」（約翰福音3:36）你是否也有永生把握，尋到靈命的歸宿？

長者服務協調主任
布敏姿姑娘

歡迎大家對本期宣紙表達意見，
可掃二維碼填寫意見問卷！



人生必修課——
生與死
意見收集區

基督教宣道會香港區聯會 宣道會社會服務處

地址：九龍大角咀海輝道11號奧海城一期
政府服務中心閣樓

電話：2787-5212

傳真：2395-2855

電郵：cao@cmasshk.org

網址：www.cmasshk.org

本會網址



長者服務單位資料

長亨長者鄰舍中心 電話：2432-7232

白普理景林長者鄰舍中心 電話：2703-5123

油麗長者鄰舍中心 電話：2346-3231

利福長者鄰舍中心 電話：2552-1115

海濱花園耆學軒 電話：2406-0201

翠樂長者睦鄰中心 電話：2814-9701

督印人：吳燕卿姑娘

編輯小組：布敏姿、莫栢詩、陳嘉儀、
甄惠雅、曾凱恩

印刷數量：4,000份