

有時候，一句說話、一張圖片、一首歌曲會引起你的共鳴，觸碰到你的心靈，也能令你得到感悟或啟發。

網路上，作家透過插畫與大家分享想法及感受，當你看到這些小品，又會帶給你甚麼的感覺呢？希望這些插畫能帶給你一些安慰及祝福吧！

「這麼遠，那麼近」



「情紙」

「離別」、「分隔」在疫情瀰漫及社會氣氛不理想的時間成為市民的「日常」，似乎我們都在一同面對這些不可逆轉的現實，究竟我們應該選擇用什麼態度與方法去面對呢？不如我們同來看看三位老友記的經歷，或者可以從中得到一些啟發！

世界零距離

疫情帶來分隔

業成今年已九十一歲，年輕時隻身來港工作，太太在內地撫養兒女，轉眼間已經四代同堂，雖然子女也有邀請業成回鄉養老，但業成早已視香港為家，閒時回鄉短住；太太多年前入住內地院舍，平日需要護理員餵食，基本上也難以與人溝通。往時業成能回鄉見她一面也會感到放心，奈何疫情一直未好，再加上身體日漸衰退，回鄉探望越來越難。現時業成差不多三年沒有回鄉見太太，甚為掛念。

看得見的安心

現時業成會與子女視像通訊，當中可以讓子女見到自己樣子有多精神，就好像面對面傾計，感覺比以往好得多，而且見到對方的樣子也會有種莫名的放心。

世界零距離

除此之外，在女兒的幫助下，業成更以視像通訊與遠在美國的外甥成功聯絡。

業成努力學習，也只希望未來能以視像通訊與太太見面，好得安慰。縱使我們未能改變環境因素，但只要願意嘗試，多遠的距離也可拉得更近！期待不久的將來業成也可與太太見面！



「事不轉，人轉」

展笑前行，積極面對

面對相愛數十年而患有認知障礙症、已認不出自己的太太，朱伯仍能發出清澈的笑聲問道：「人生，向前行一步又得，向後行一步都得，咁點解唔向前行一步？」數年前太太確診認知障礙症，朱伯起初不以為意，以為只是正常退化而未有理會，但隨著太太開始未能處理日常事務及溝通出現困難，朱伯才意識到生活即將面對重大而急速的轉變，不過朱伯選擇了積極應對。

轉變角色，守護一生

以往只跟隨太太身後買菜的朱伯，後來不單變成了家中大廚，而且還成為緊隨其後的「守護神」。以往跟朱伯一起商量家事的太太，後來變得不善言辭，難以與這位「好伙伴」溝通。以往跟自己朝夕相對的太太，亦於早前一段時間進了院舍居住，未能常常見面了。

把握當下、愛能戰勝一切

問到朱伯是怎樣面對種種的改變，朱伯說道：「因為我真係好喜歡太太，所以好多嘢佢做唔到，就我嚟做，根本唔成問題！因為都唔係佢本人嘅意願，只是有時候我都會諗，同太太一路行咗幾十年，點解唔可以再多啲時間一齊，咁樣生活可以更快樂一啲，不過回想幸好退休後嘅幾年時間，我預計到人年紀愈大就愈難出去行吓，因此把握機會起佢一切安好時帶佢出去旅行同探親，總算一齊玩樂過，享受過，都無憾喇！人生就係咁樣！」



世界上有一種距離，是我站在愛人面前，愛人卻不知道我是誰。



面對「失去」的階段，好難捱，但請你相信，你對生活依然充滿熱情，你依然努力向前，這一切，都是你對生活最好的交代。

「情紙」

關婆婆移英記

舊人舊地。難捨難離

現年八十三歲的關婆婆，因早前兒子決定移民但不願讓她獨留在港，故隨兒子一起移民到英國生活。作出有關決定實在不容易，關婆婆住在鴨脷洲邨（西邨）超過四十年，對西邨對香港都有深刻的感情，要離開這個充滿回憶的地方，心裡百感交集。更重要的一點，就是關婆婆擔心自己到了英國之後，再也沒有機會回港拜祭丈夫，與已離世的丈夫完全斷絕，這件事一直令她耿耿於懷。

告別儀式。整理情感

由於關婆婆丈夫離逝時是海葬的，因此臨近離開香港前，在社工的陪伴下，關婆婆坐在輪椅上圍繞著鴨脷洲海怡半島一帶沿岸走了一圈，沿途與已離世的丈夫細語道別。完結時，彷彿可以帶著丈夫對自己的祝福與囑咐，安心跟隨兒子往他鄉過新生活。

珍藏回憶。溫暖在心

離開香港時，關婆婆帶上了一本特別的相簿，裡面有她所珍重的西邨、香港景色及丈夫的照片。每當翻開滿有回憶的相簿，看到熟悉的人事，關婆婆的心頭就感到溫暖，彷彿一切看似「那麼遠」，其實也可以是「這麼近」。



從三位老友記的故事中，可以感受到當我們面對失去與離別時，原來我們可以選擇積極面對，可以不去否定離別帶來的傷痛，反而挺起胸膛昂首尋求方法面對，我們總會尋找到出路，並且當我們跨過了那些困難之後，原來我們已經置身於造物主為我們預備好的新天地之中。

「世紙」

延續·得力

談及如何適應摯愛離世時，近代有哀悼理論提倡「持續性相連感(Continuing Bond)」，意思是透過轉化遺物與逝者有相連感，延續逝者的精神及信念。同時，為生者抒發情感，解除鬱結，使生活得力。

香港

香港也有服務透過整理逝者的遺物，把有紀念價值的東西留下或把物件轉化為另一樣物品，例如將衣服縫製成抱枕、布袋、甚至小朋友的毛公仔等等，換個方式作成長陪伴，給予安慰。



鳴謝一切從簡、香港寧養社會工作者學會提供相片

澳洲

Mary Burgess經歷喪偶並將丈夫的毛衣拆線後，重新編織成頸巾，整理他們之間的情感，使她感到安慰，因而創辦遺物重織計劃(Woven Memories)，透過幫助同路人重塑遺物，轉化喪親者的哀傷。

挪威

有一間設計公司名為Skrekkøgle，把寵物的骨灰轉為墨水，為愛寵之人印回寵物的樣貌，留為紀念。

失去或離別後，也可透過另一種方式去思念對方，重新整理得力，再前行。

延伸閱讀



香港寧養社會工作者學會



一切從簡
(生死教育書店·善終服務社企)



Woven Memories
(澳洲的遺物重織計劃)

世上無難事，只怕有心人！



潔綺

「打起心肝」整理家中雜物後，原來沒有想像中那麼困難也不辛苦！整理好家中雜物，感覺也清爽起來！



享受辛苦的成果



柳桂

辛勞過後找到整理的滿足感！心情變好了，未來仍要努力！



視如不見 ≠ 不存在！



婉嫻

當看到家中雜物堆積如山，真叫人煩厭！但基於沒有推動力，一直以來採取「視如不見」的方法去面對。這次有幸得到中心的推動，獲得中心姑娘的鼓勵、同行老友記的共勉，終於踏上整理之路！過程有捨不得，亦感到浪費，但是這些物品實際又用不著，所以決定要狠心與它割席！清理過後，如釋重負，心情大悅，空間感多了，物件安放妥當後，了解自己的喜好又多一點。現在也繼續清理，期望整間屋都會變成優雅的居所，讓人與物都有各自的空間，可自由舒適地呼吸！



上一期「宣紙」邀請大家參加「挑戰：7日大掃除」活動，活動已完滿結束，在此答謝讀者支持。這次活動參加者反應熱烈，我們訪問了部份參加者，並邀請參加者與大家分享「挑戰」的心得：

肚餓？眼睛也肚餓！



昭華

參加這挑戰讓我對自己了解多了，過程中，我覺得執拾紙張比其他物品更容易，當執拾衣服時，每件衣服拿起來就滿腦子充滿回憶，這個是最困難的部份。我總結了一些心得想和大家分享：

- 可以把最珍貴的衣服及回憶轉贈給朋友，讓衣服找到珍惜它的人，不用躲在衣櫃裡！
- 有手尾，每件東西放回原位，不用常常花時間尋找物件的所在位置！
- 價錢低？！不要被價錢迷惑導致多購不必要的物品！
- 不要在肚子餓時購買食物！在這個狀態下會多購不必要的食物啊！



自然?!不要成為自然!!



愛金

我自己一個人居住，常常不捨得掉東西，最後自自然然雜物滿屋！參加今次的挑戰對我來說很有意思，因為嘗試丟掉物件，當清理完雜物後，不但感覺上舒暢了，空間也多了，之後我都會繼續常整理及丟棄已不再需要的東西！



編者的話

近日香港疫情嚴重，實行前所未有的嚴厲社交距離限制，例如：在家中不可以有多於兩個家庭的聚會；宗教及特定處所也要暫停營業等。人與人的社交接觸減少，導致心靈距離增加，使人煩憂孤單。此外，香港人近年移民情況增加，相信大家身邊或多或少會認識一些家庭選擇離開，遠走他方開展新生活。親情、友情、故鄉情都需要學習重整，學習放下。更甚的是受著疾病及死亡的阻隔，心靈更覺失落難過。

今期宣紙主題是：「這麼遠、那麼近」，縱然客觀環境令我們與重視的人有所分隔而變遠，但是彼此的心靈仍是可以很近的。透過三位長者的故事，我們感受到只要願意努力學習新方法，願意適應轉變，嘗試放下，我們是可以縮短彼此的距離，重新開展新的相處模式及享受新生活。盼望大家從中得到感悟及啟發，檢視一下已變得很遠的關係，看看是否可以拉近大家心靈的距離。

最後感謝 Little half 小半 及 陪著你嘔 願意授權我們在本期分享他們插畫作品，盼望大家透過作品得著安慰及向前的動力！

長者服務協調主任
布敏姿姑娘



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：劉國華先生
編輯小組：布敏姿、周凱韻、陳紫君、張雅嵐、曾偉能
印刷數量：4,000份