

生死兩相安

陳志雲
楊偉芳
張寶華
梅林寶貞
香港伊斯蘭聯會
黃錦洪醫生
蕭孫郁標
劉惠靈牧師
湯恩住博士
蔡照榮
了一法師
廖淑梅
廖安麗
盧偉章
樂易玲
詹士
王廷琳
又一山人
葉青霖
陳麗雲教授
謝建泉醫生
鄭裕玲
谷德昭
黃燕瑩
呂健良
孫熙屏
黎志添教授
張志鵬、黃希鸞
陳敏兒、廖啟智
林國嫻
李子良醫生
關俊榮神父
Wendy
林王心美
夢特嬌全
鄧慶治
金廣誠
李樂詩
衍空法師
林燕妮
梁耀忠

生
死兩相安

若遇生離死別的傷痛，鼓勵你找人談

善寧會譚雅士杜佩珍安家舍服務中心 電話 / 2725 7693

服務時間 / 星期一、三、四 / 9:00 a.m. – 5:00 p.m.

星期二、五 / 1:30 p.m. – 9:30 p.m.

星期六 / 9:00 a.m. – 12:30 p.m.

癌協服務中心(熱線)

港島區 電話 / 3667 3000

九龍區 電話 / 3656 0800

新界區 電話 / 3919 7000

贍明會 電話 / 2361 6606

兒童癌病基金 電話 / 2328 8323

社會福利署(熱線) 電話 / 2343 2255

《生死兩相安》免費派發地點查詢

善寧會

香港筲箕灣愛民街16號地下

電話 / 2868 1211

網址 / www.hospicecare.org.hk

電郵 / sphc@hospicecare.org.hk

請不要吸煙	夢特嬌全	劉潔芬筆錄	48
「妳只有四日生命！」	林王心美	劉潔芬筆錄	52
開放自己，放開自己	鄧慶治	劉潔芬筆錄	54
生如春花之燦爛，死似落葉之閒適	衍空法師	衍空法師撰文	58
誰知她的路，不會是更好	金廣誠	劉潔芬筆錄	60
一起過好每一天	樂易玲	劉潔芬筆錄	64
陪伴同行，跨越不安	黃錦洪醫生	劉祈撰文	68
善用最後、最珍貴的日子	楊偉芳	劉祈筆錄	70
「叮」走之前，自主人生路	張洺華	劉祈筆錄	74
能以精誠致魂魄	林燕妮	林燕妮撰文	76
將哀傷化作祝福	了一法師	了一法師撰文	78
死亡——甲由論	陳志雲	劉祈筆錄	82
活得精彩是對死者的尊重	梁耀忠	梁耀忠撰文	84
宏觀生命	車淑梅	劉潔芬筆錄	86
欲善終，先善生	王廷琳	劉潔芬筆錄	90
苦和不苦，可以選擇	梅林寶貞	劉潔芬筆錄	92
願你心中平安	蕭孫郁標	蕭孫郁標撰文	96
真情摯愛，打破避忌	劉惠靈牧師	劉惠靈牧師撰文	98
晴天雨天	詹士	劉潔芬撰文	100
不貪今世，順主歸真	香港伊斯蘭聯會	香港伊斯蘭聯會撰文	102
生死之道	湯恩佳博士	湯恩佳博士撰文	104

《生死兩相安》圖文集

目錄

第六版序	王紹強 善學會執行委員會主席	6
第六版序——不執，就是安！	常霖法師《生死兩相安》發起人	8
生死兩相安，可以做到的！	謝建泉醫生	10
今天就能安！	鄭裕玲	12
天使的笑容	谷德昭	14
遇上你是一生中最幸運和最幸福的事	黃燕瑩	18
為她活得更開心、更精彩	呂健良	20
真心的活，安心的死	孫熙屏	24
多一分淡泊，少一分恐懼	黎志添教授	26
他的心，彩色繽紛！	張志鵬・黃希鸞	30
相約再見！	陳敏兒・廖啟智	32
父母安，孩子安	林國嫻	34
小小一張咭的力量	李子良醫生	38
對臨終者說「謝謝你！」	關俊棠神父	40
因為患病，更應開心	Wendy	44
沒有什麼大不了！	李樂詩	46

《生死兩相安》圖文集

目錄

我願意，你放心好了！

蔡照榮

劉潔芬筆錄

善者能安

廖安麗

劉潔芬筆錄

我終於不再怕死

又一山人

劉潔芬筆錄

死！哈哈哈！

葉青霖

劉潔芬筆錄

生死兩相安，一定可以做到的

陳麗雲教授

陳麗雲撰文

善寧會簡介

助印及捐款表格

藉着不同的體會和信念，最終仍能安然面對。書中以著名攝影大師常霖法師（前：葉青霖）充滿感染力、獨具生命力的相片穿插其中，引領讀者細嘗每一個生命故事。圖文集自出版以來，得到不少正面回響，多次再版，至今已加印及免費派發達十二萬五千冊予公眾。

我們衷心希望更多讀者能受惠於此書，藉着各人的分享對生死有更多啟發，並能抱着正面態度為人生終結及別離作好準備，達至「生死兩相安」。我們期盼能讓普羅大眾領悟：「天為生命定壽元・人為生命賦意義」的真諦。



第六版序



王紹強

善寧會執行委員會主席

死亡其實都是生命必經之歷程呢！

人們從古至今都視死亡為生命的終結，它為生者和死者帶來離別、痛苦、哀傷和恐懼。然而，死亡是人生必經歷程，它是否總會為人們帶來不安？「好死」是人之所欲，它不但代表去者能夠善終，更代表留者能夠善別，而死亡為喪親者帶來的悲傷和歉疚亦得以減輕。那可有方法讓我們做到「生死兩相安」？

中國人對死亡忌而不提的，俯拾皆是，能處之泰然談生論死的，卻屈指可數。事實上，人們只有以開放及開明的態度去認識死亡，才能減低對死亡的疑惑及恐懼。世界萬物於自然定律中皆有盡頭，生命亦不能例外。人們必須接受這事實，才能明白生之有涯，珍惜生命的可貴，從而為面對生命終結作好準備、活出精彩人生。善寧會一直致力推廣生死教育，鼓勵公眾以正面和積極的態度談論死亡，目的是讓人們能領受五福——長壽、富貴、康寧、好德和善終。

《生死兩相安》圖文集匯集了四十篇文章，由來自不同社會界別人士分享他們對生死的真切體會和感受。當中，不乏曾經致力服務臨終者、曾經失去至親，甚至曾經徘徊於死亡邊沿人士，曾感到恐懼和不安，然而憑

林太最後進醫院前，我曾回港探望她，她泰然平和的說：「腫瘤是我生命的一部份，我從來都沒有抗拒它！」

羅慧娟遺願即將成書出售，她跟十個與她生命互動的朋友訪談，我是其中一個，也是唯一一個非基督徒，甚至是出家人。她的積極樂觀，令人看見宗教的力量，不管是什麼宗教，只要隨緣不執，就能夠做到生死兩相安。林太、羅慧娟，都是以心轉境的生命行者。

《生死兩相安》第一冊，至今共印製及派出十二萬五千本，是一個可觀的紀錄，可見有為眾生的目標，投入做好，就會得到認同。

正是人生無常，所以好與不好，安與不安，都有選擇和改變的餘地。當願大眾把握當下，向上向善，自利利他！



第六版序——不執，就是安！

常霖法師

《生死兩相安》發起人



人生無常！

一九九四年父親的往生，是我生命的轉捩點，令我第一次認識什麼是无常，帶引我接觸佛教，讓我明白，生命的每個逆境，原來都是我們學習的機會。

今年短短的一個月內，接連兩位朋友離逝。認識了十年的林王心美女士往生後不到一個月，超過三十年友情的羅慧娟也離開了。她們都是我十分要好的朋友。林太最後進醫院時，已通知我回來看她。可是，當時台灣有修行的功課，不能馬上動身，到出發去美國禪修時，準備經香港探望她，但出發前一個星期，她已往生了。到了美國，禪修期間，本來不會對外聯絡，但因必須上網處理一些事務，就收到羅慧娟離逝的消息。

出家之後，以為自己對死亡看得很淡，但得悉兩位好友離逝的消息時，心底裡竟然仍感不捨。這正是我學習的機會，向家師果如法師討教，他開示說：「有這種感覺是對的！很多人誤以為修行人如如不動，便沒有感受感情，其實，修行人的感情更豐富，否則，怎會悲憫眾生，發願救渡眾生？只是修行人悲而不苦，覺察力強，不會執於苦、沉於苦，更不會轉化成情緒，造成煩惱，影響思想、言語、行為，被苦牽著走。」

於個人而言，認識生命，提升靈性質素，能夠幫助自己，安然面對生死。

過去三十多年，我一直照顧癌症病人，推動善終服務，令我肯定，死亡是一定會來臨的，只是不知何時、何日、何地如何發生。生命是無常的，我們必須清楚認識和作好準備。

提升靈性質素，我的體會，第一，是不執著。從前約了人，對方爽約我會很「攰」，現在無所謂，懂得放下！第二，是活在當下。三十多年來，面對很多病人離逝，我不但沒有變得麻木，反而愈覺得生命可貴，更加珍惜生命、珍惜身邊所愛的人、珍惜每一刻。談天時享受談天，等人時欣賞地上的小黃花，退休後繼續推動生死教育，樂此不疲。第三，是掌握生命意義，這是需要的，每個人都有必要，找到生命的意義。前南朗醫院也做了一個「生命質素」的調查，令我印象最深刻的，是其中一個結果，就是病人的身體質素可能愈來愈差，靈性質素卻可以不受影響，甚至愈來愈高。所以，有很多有宗教信仰的人，能夠視死如歸，有很多死者，能夠遺愛人間，就是憑他們自己或家屬，找到了生命的意義。

記得有一天，朋友的母親病逝，我為她證實死亡之後，也為她祝福。這次之後，我深深感受到，為死者證實死亡，再加祝福，這種感覺很完整。從此，每次我為亡者證實死亡之後，都會祝福：「願你平安！」知道對方是教友的，就會祝福祈禱：「希望天堂再見！」

有一位出家人對我說：「如果這一天，有人因為我而生活得快樂一點，我這一天的生命，就不枉了。」

這樣的生命，人人都做得到。生死兩相安，人人都做得

生死兩相安，可以做到的！

謝建泉醫生

生死教育學會創會會長



台灣曾經做過「什麼是好死」的調查，結果是，逝者做到三種平安，就是好死：身體平安、心理平安、心靈平安。

香港善寧會，亦於二零零四年以「什麼叫好死」為題，向七百多位參與生死教育講座的聽眾作問卷調查，結果是：好死最重要的是沒有肉體痛苦，其次是留者善別，再其次是去者善終，最後才是風光大葬等傳統儀式。台灣、香港的結果都很相似。

身體平安，不是沒有病痛，而是徵狀處理得好，痛苦減到最低。心理平安，與留者善別相似，是沒有人事的牽掛，家庭責任完成，資產分配妥當，沒有為身邊的人造成負累。心靈平安，亦與去者善終相似，是有生存意義，感到一生沒有枉過，有尊嚴的離開，對死後的前路有盼望。能夠做到這三項，就死而無憾，是否風光大葬、做足傳統儀式也不重要。

由此可見，只要懂得處理和安排，是可以做到「好死」。生死兩相安，是可以做到的！

於社會而言，由善終服務擴展而成的紓緩治療，能夠照顧末期病患者身體、心理、社交、靈性上的質素，將身、心、靈的痛苦減到最低；同時，也為家屬提供適當的照顧和支持。所以，必須擴大和普及紓緩治療，令所有人都能夠受惠，就可以幫助所有人，做到生死兩相安。



今天就能安！



鄭裕玲

著名演員及節目主持人

生和死，每個人都必須經歷，無可避免。能不能生死兩相安，不應等到生離死別來臨時，或臥病在床時才去想。事實上，臥病在床，最需要的是休息，不宜很多人給予很多意見，不宜想很多事，擔心很多事。

眼前這一刻，身體健康時，就應該去做令自己安，令身邊的人安，令自己沒有遺憾，令身邊的人沒有遺憾的事。

對自己，要保持身體健康，老病時沒有那麼辛苦。對至親的人，多點用心關懷，多點抽時間相聚陪伴。是朋友的，就不要說有空飲茶，要飲茶就付諸行動，約時間飲茶。想跟誰見面，便爭取多點時間見面。有希望做的事、理想、夢想，說做就去做，訂定目標前進。珍惜眼前人，珍惜眼前一切。從現在開始，每天就要這樣做。

自身的痛苦，教我想到了別人的痛苦，世上還有很多像祖堯一樣善良而有愛心的人，因為他們的善良，總是把不開心往內心深處藏，於是容易受到情緒困擾，生活變得不開心。受到情緒困擾者的家人，同樣痛苦無助。

中國人社會，向來視情緒困擾病為忌諱，困擾者本身及家人都有不讓別人知道的傾向，也有覺得情緒困擾病並不是病，無需看醫生服藥，自會痊癒。這種「逃避」、「自欺」的觀念，是正視情緒困擾病的大障礙。必需動搖這種舊觀念，改持開放科學的態度，面對情緒困擾問題。政府醫療體制當中，在情緒困擾病這課題上，也應與時並進，務求令病患者及早得到適當的協助。

現代都市人生活壓力何其大，為免不少的人在不知不覺中受到了情緒困擾，如果不及早發現及接受治療，後果非常嚴重。癌症是看得見的頭號殺手，情緒困擾是更可怕的無形殺手，奪去寶貴生命。

未來的日子，我與家人希望能夠為情緒困擾病這課題盡點力，分享一些經驗和體會，不敢說喚醒，但希望能製造聲音，令社會多關注情緒困擾病的嚴重性。

祖堯在世上的一生雖短暫，但若然能夠幫助別人，生命將會變得永恒。我將想到的跟家人分享，家人像看到曙光，也像是看到祖堯在天上綻放天使的笑容。祖堯走了，離開了，但精神卻在驅策我們。來！將傷痛變成力量，幫助有需要的人，讓祖堯的一生變成光輝、永恒。

天使的笑容



谷德昭

電影編劇及導演
親人逝世家屬

神，有神嗎？神存在嗎？寧願選擇相信沒有神，如果有的話，你為何那麼殘忍？你為何那麼狠心？讓那麼可怕的事情發生？

神父來探望，我緊捉著他的手：「人生為何那麼痛苦？神是否不愛我及我的家人？」神父了解我們的傷痛：「神當然愛你們，神有祂的意旨。」「我不明白！」我怒吼，「我們是好人，為何讓我們受這樣的痛苦？」神父把我擁抱：「聖若瑟與聖母也是好人，他們也受了至親的大痛苦。」我哭得聲音已經沙啞：「這不幸的事情對我做人的信念造成至大的打擊，我已失去了信念。」神父肯定地說：「當然不會，你當然不會失去信念。」

神父替我親愛的侄兒祖堯祝禱，臨離去前，他緊握著我雙手：「保重，神愛你及你的家人。」

人生的最痛苦莫過於此，痛苦充塞了身體每一吋空間，痛苦中想起侄兒的笑容，他曾說過他是天使，當時聽了便聽了，沒啥反應，但今天想起祖堯的笑容，近年他笑得並不多，但每次笑，都是發自內心真心的笑。祖堯已是昂藏六呎的青年，但他的笑仍如初生嬰兒般天真純潔，那是天使的笑容。



落紅不是無情物
化作春泥更護花



無面對，因為他愛你，他仍會為你而傷心，你忍心嗎？

傷痛是不能逃避，只有去經歷它，面對它，才可以跨過去。既然不能選擇放棄，就要堅強地熬過去。

你可能會不能停地哭，但你仍要堅持著繼續生活、工作、關心身邊的人和事，眼淚便會慢慢少，再慢慢停。

你可能會有很多痛苦難過的晚上，但為了他（她），你要振作，你要相信會有轉好的一天，之前的晚上也不是可以熬過嗎？

你可能會突然站在街中不知所措，但你可靜下來細看街上的人，你會發現自己已有多幸運，因為路上有病有傷殘的，有行乞的，還有帶著弱智中年的老婦。

在難關中也不要誤把幸運看作不幸，因為難關是人生必要經歷的，跨過它後才能成長，而豐富生命，有幸能遇上「你」已是上天的美意，那管時間之長短。事情發生必有其意思，如此痛苦只是未能參透，我們只能面對。如曾接近死亡，便知道生命之脆弱，人之渺小，所以，更要學懂愛和珍惜，活在當下，讓我們都能了無遺憾，把分離變得有意義。

遇上你 是一生中最幸運和最幸福的事！

黃燕瑩

殉職警員曾國恒女友



如你曾經歷死別的煎熬，希望你能早日跨過傷痛，走出黑暗。如你不曾經歷，希望你能有所思，更珍惜眼前地活在當下。

二零零六年三月十七日前，我和國恒都相信我們會永遠在一起，一起老去。我們過著平凡而快樂的生活，我們幾乎是對方的全部，他不但愛我，也愛我的家人和愛我的缺點。我一直感覺自己既幸福且幸運能遇上他。任何人都以為我們會這樣過餘下的大半生，直至那個晚上，那一瞬間。

一夜間人事全非。

那夜前，我從未如此接近死亡，理解死亡。一年半裡，我的世界天崩地裂，體無完膚，我曾經自我保護，潛意識不斷逃避失去他的傷痛，我會對人歡笑，強裝安好，內裡卻痛不欲生，行屍走肉，我曾恐怕我活不下去，我曾好像已死地活。那是只有曾經歷的人才會知道是甚麼回事。

但，如果你真的愛這個人，便要好好活下去，好讓他了無牽掛地離開，他要走也是身不由己，千萬別讓他更難過，雖然生活是需要很大的勇氣，但仍要堅強無懼地

現在生活中遇到開心事，我會因自己有開心的感覺而內疚，甚至不願意讓自己開心。每天我會對着她的相片前笑說：「我回來了！」、「拜拜」、「早晨」，或「晚安」。但當呆呆站着相片前一會兒，我的腦海總是對我說：「她真的不會回來！」那一刻自己也不禁潸然淚下。家中的傭工也曾對我的朋友說：「先生很不妥，先生不像以前那個，現在他在家中不會說笑，也不會逗小朋友開心，就連小朋友頑皮也沒有心情責罵他們。」這段日子以來，我的情緒十分不穩定，稍有感觸，就淚如雨下。

每天的日子由平靜、悲哀、哭泣……，如是這重複地過。失去了Michelle，打破了齊整，粉碎了快樂，而我亦迷失了方向。唯一仍保留住的，是Michelle多年來以愛和赤誠的心所建造的聯繫，包括與我們的家人、同窗好友、醫院同事、鄰居朋友等。最特別是，Michelle雖然離開了，這聯繫沒有停頓，而且不減反增，愈是交心。或許我還需要很長的時間才能走出幽谷，請給我空間和時間。

Michelle以生命發出的熱和光，希望有一天我能把這份熱和光延續。雖然此刻我未能做得到，但深信有一天我會以她為榮，為她活得更開心、更精彩。

只有曾經歷過喪親的人，才會感受到那份切膚之痛及無限悲傷。也許給他們多些空間和時間，送上緊握的雙手、輕輕拍打肩膀或給予一個擁抱，比起說一句：「不要想太多！」或「節哀順便」，來得更舒服、更關心、更親切。

寫於二零零七年八月十九日屯門家中

為她活得更開心、更精彩

呂健良

車禍逝世明愛醫院舒緩治療科護士呂蔡玲珠 Michelle 丈夫



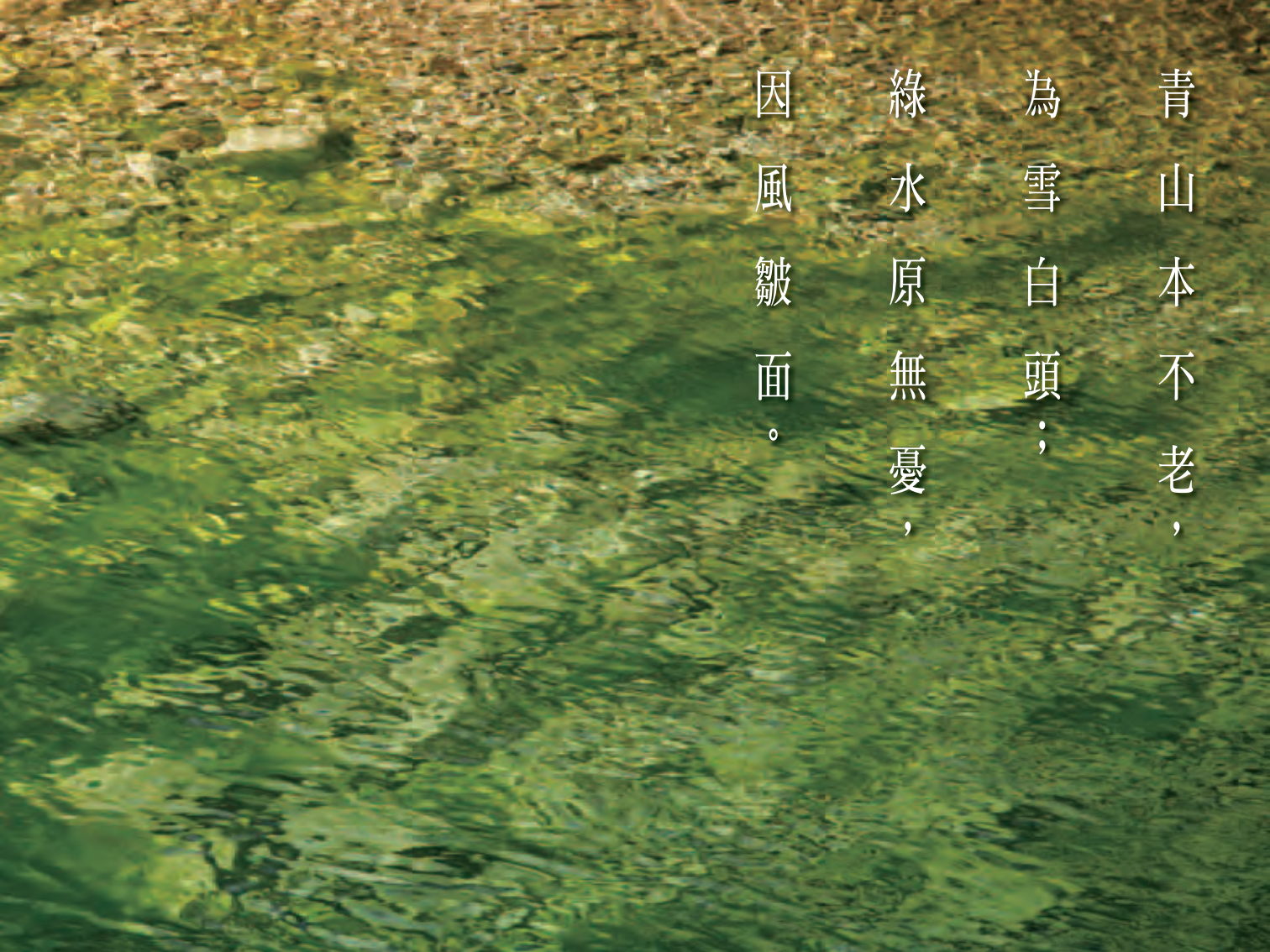
一個漫長灰暗的日子，由二零零七年五月二十一日開始，這下雨天，我如常駕車送她回醫院上班，用我們慣常的方式及眼神說：「拜拜！」這是我見到她的最後眼神，從此永別！

我和Michelle由相識到結婚，已十六年多，縱使我們沒有什麼宏大的抱負，但都以一家四口可以齊齊整整、快樂樂的生活而非常滿足。我是家中的歡樂先生，而她是有條理太太，與兩個活潑小朋友過着幸福生活。對於白頭到老，我深信不疑。對於生離死別，以為遙遠得很。

雖然Michelle從事護士工作二十多年，照顧臨終病人無數，但我們和大多數家庭一樣，甚少在家裡談論生死。曾經一次是鬧着玩的想像我和她白頭到老，死後會否化成一對昆蟲。突然的交通意外一下子將死亡迎面擊來，我完全不能招架。

今天是有Michelle的第九十一天，「死」這個字在我一生中是很陌生的，仍然無法將「死」這個字和她的名字連在一起。以往的「死」字，不過是「熱死人了一之類，開玩笑時隨口說的形容詞。一夜間這個字變得千斤沉重，再無法從我口中說出來。





青山本不老，
為雪白頭；
綠水原無憂，
因風皺面。

死亡如果只是個人的事，那麼死亡就不會造成傷痛。然而，我看見最傷痛的，往往是死者身邊的至親。生與死之間，最難拆解的，是遺憾和歉疚的「生死結」。為何總要等到人之將死，甚至已死，才道出讚美與感謝？若有生之年聽到讚美，一定比死後才聽到來得開心。我不知道在我死亡的一刻，是否有足夠的時間讓別人讚美我，我也不知道你我誰較長壽，何不趁思維仍清晰時，對想感謝的人和事先說，免得為自己製造多一份遺憾。

同時，希望每個人都尊重生命。只有尊重生命，才不會輕率的糟蹋別人的生命，甚至自己的生命！

因此，我必須向我所遇過的病人，我的同事蔡玲珠、享受憶苦思甜的陳惠卿，還有二零零一年逝世我非常敬愛的爸爸，感謝他們，以生命啟發我「真心的活，安心的死」。



真心的活，安心的死



孫熙屏

明愛醫院社會工作主任
資深善終服務工作者

在醫院當社工，經常會面對各種生離死別。朋友都說，這是一份悲情工作，但我卻覺得這裡充滿生死智慧，因為死別的傷痛，往往令人重新體味生命。

某日的一個早上，急症室來了一個年青人，他相戀數載的女友捨他而去，他抑藥自殺，都不想活了。

同日，我探望另一位肺癌病人陳惠卿，她是一位營養師。腫瘤擠壓著她的食道，令她難以吞嚥，只能勉強吞一點雪糕。當親友都為她擔心時，她卻跟到訪者分析不同品牌、味道的雪糕，當中有些連我也未嚐過的。我問她：「末期癌症的路如斯折騰，若有一把時光剪刀任你刪剪生命片段，你會剪掉一些嗎？」她輕輕回答我：「我一天也不想剪掉，這段日子有苦卻甜，我沒有白過。」

人真奇怪！身體沒有病痛的，卻不想活了。頑疾纏身，貼近死亡的，卻真心活著。或許，生命的確是無常，只是，生活真的不能自決嗎？

二零零七年五月二十一日，我隊中的一位護士同事蔡玲珠外出工作時，途中遇到交通意外身亡。在多個追思會上，我聽到各方人士對她生前的貢獻作出感謝與讚美，所言非虛，只是我仍覺遺憾，因為沒有早一點讓她知道。

榜神童在會考中拿得幾多個A級成績，我們每天生活就在不斷的追求之中，能夠爭取得愈多才算是成功。但當我們一旦面對死亡來臨，要拆散一切擁有的時候，就不知所措。

死亡帶來的種種問題，是出於不甘心、不接受、執著，一層一層的捆綁，把自己推向恐懼。

由現在開始，我們是可以學習以另一種人生態度面對成敗得失，不太執著擁有幾多，對一切的聚散看得淡然豁達一些，這樣，你能對生命了悟多一些，對死亡的恐懼感也就少一分。



多一分淡泊，少一分恐懼



黎志添教授

中文大學文化及宗教研究系教授
道教研究中心主任

當人的生命結束，就是死亡開始的時候。

死亡，在道教來說是命喪。不過，有些人是在走完了人生路壽盡而死，有的則是「非自然」的死亡，那是非壽盡而死，如自殺、夭折、橫死等。無論我們的壽命長短有幾何，在陽世的幾十年光景中，我們都積聚了很多在人倫、朋友、愛情各方面的關係，而死亡就是代表跟這一切關係斷裂，這一來，便挑起了人對生命的危機感。

不同的宗教對死亡有不同解說，但不約而同都對死後世界提供了盼望——死亡不是生命的句號，不需要悲哀，我們終有一天可以在天國、天界、仙界、彼岸種種不同的國度相遇。故此，有宗教信仰的人，對死後的生命多有所寄託，容易接受死亡。

沒有宗教信仰的人，難道就不能這麼灑脫嗎？

事實上，即使沒有宗教信仰的人，也可以透過不斷的修煉，學習回應生命的種種苦難，學懂對待和接受死亡。

現今的社會太注重成敗得失，就像早前，大家都在標





不結良緣與善緣，
苦貪名利日憂煎；
豈知住世金銀寶，
借汝閒看幾十年。

還有十九天便十四歲的頌頌，平靜的離開了！但在他離世前三個星期，「願望成真基金」達成了他的心願，把頌頌親自挑選的三十二幅作品，編印成《我的小小創作》畫冊送給愛他的人，並將畫冊義賣，為基金籌款，幫助其他病童實現願望。其後，頌頌的作品「夏日」及「遠山」亦於二零零零年被著名作曲家陳永華教授創作成為同名樂曲，透過演出將頌頌生命故事帶到香港以外更遠的地方去。二零零三年沙士剛過，基金為頌頌舉行了巡迴畫展，引起極大的迴響，在人心虛弱的日子，鼓勵了不少人重新振作，也讓頌頌遺愛人間。

頌頌最後的畫作「無題」，是藝術治療師 Teresa 與他一起繪畫的，老師先在右上角塗上黑色，原意讓頌頌內心的不安和不快表達出來。只是頌頌剛畫上了一、兩筆，便放下黑色，然後以綠色為主的色調來訴說他心中湧溢的亮麗、平安和盼望！而頌頌彌留之際，常掛口邊的說話，就是：「多謝你呀！唔該你呀！」滿載感恩的心，彩色繽紛！



《夏日》頌頌十一歲作品



《無題》頌頌最後作品



張暉頌

他的心，彩色繽紛！



張志鵬 黃希鸞

親人逝世家屬

豁達、詳和、寧靜、心靈平安，不只是成年人的表現或是渴望。

「不要緊，或者下次有驚喜哩！」這是十三歲的張暉頌說的，他是我們的小兒子，十二歲證實患上腦癌，每次病情沒有好轉時，都會這樣對我們說。

頌頌從小喜愛大自然、愛靜、愛繪畫、愛看書、愛打乒乓球、愛看電視新聞。患病的他，選擇再一次堅定相信耶穌，相信有永生，將來能與親愛的人在天家重聚。

他面對連串的手術、化療、電療，視覺出現重影，身體愈來愈衰敗，卻從沒抱怨，也不沮喪，在病榻的日子，仍是開心的。他平靜的與我們談及喪禮的安排——不用太多人來殯儀館，不需瞻仰遺容，花要清簡，不可俗氣，在教堂舉行的追思禮拜中放置最心愛的畫作「夏日」，藉此告慰大家不用太想念他，因在天家的頌頌仍繼續繪畫。骨灰不要困在罐裡，用來種樹種花吧！

頌頌曾說出最後的願望：「將我的畫印成畫冊，但不要賣錢，而是送給所有愛護我的人，鼓勵大家活得開心和堅強，也為社會做點事。」

飽幾千人的耶穌啊！嘩，好厲害啊，是不？放心吧，諾諾，在天家裏，主耶穌會擁抱着你。」

爸爸媽媽在諾諾耳畔唱起他住院時的晚安歌「耶穌愛你」：

「♪…耶穌愛你萬不錯，因有聖經告訴我，凡小孩子主都愛，你雖軟弱主強壯：♪」歌聲唱起一遍又一遍，夾雜着爸媽的臨別贈言。

「諾諾，你在天家裏不再有病痛、不再有痛痛、不用吃藥、不用打針，真是個快樂的好地方！」

「♪…主耶穌愛你…主耶穌愛你…♪」

「諾諾，爸爸媽媽跟你約定了，有一天，我們在天家再見！」

「♪…主耶穌愛你…有聖經告訴我…♪」

諾諾拖着爸爸的小手慢慢鬆開了，爸爸提醒媽媽：「諾諾走了。」不是吧？我看着諾諾，他還在笑謎謎啊！請醫生來檢查，醫生說：「諾諾的心跳停止了。」爸爸聽罷，連忙向諾諾揮手：「諾諾，拜拜！」他不願錯過這個道別的機會。

媽媽欣賞着凝在諾諾臉蛋上那個美麗的微笑……他到底看到了什麼？是什麼叫他笑得如此喜樂？是看見了主耶穌？還是看見了主耶穌差來的小天使？我無法知道，只是，那個笑容告訴了我——原來諾諾並不是孤身上路，而且是快快樂樂地出發，那個笑容叫我得着安慰，叫我放心。

諾諾，我們會好想念你。不過，別忘記，我們約定了——天家再見！

相約再見！

陳敏兒 廖啟智

著名演員
親人逝世家屬



二零零六年四月四日兒童節的晚上，我和啟智陪伴着小兒子諾諾走他人生中最後一段旅程。

晚飯後，我們如常帶諾諾「遊車河」去。虛弱的他竟出奇地精神奕奕，目不轉睛地看着車外的景色，彷彿要把香港迷人的夜景好好的看它最後一眼，我坐在他身旁，感覺到這是兒子的最後一夜。

回家後，諾諾因着呼吸不暢順以致未能入睡，我們建議他入院「吸氣」。

「好吧，我就只住一晚啊！」一向抗拒住院的他說。
「好！就只住一晚。」媽媽答應着說。

帶諾諾回到兒童癌症中心，大部分的燈都已經關上，病人都在安歇着，病房這晚顯得特別寧靜柔和。諾諾被安頓在六號病房，醫生和姑娘為諾諾檢查過後便退去安排療程，剩下爸爸媽媽安靜地伴着諾諾，兩人拖着他的小手，感覺到諾諾離世的時候到了。

在諾諾這五年半的生命裏，爸媽一直伴隨在側，此刻諾諾要進入生命另一旅程了，爸媽卻未能同行，想到他要孤身上路，心裏不禁擔心牽掛……他會害怕嗎？他要是不知道旅程的目的地，就會更害怕了……於是，我向他低語叮嚀：「諾諾，你將要往天家去了，你會在那裏見到主耶穌……是那位，能平靜風浪、用五餅二魚餵

沒有了害怕憂慮之後，他們想的，就只有玩的、吃的，很容易就快樂過來。

快樂、寧靜、有愛，有助改善病情。就算病情沒有改善，也能令不適減輕。就算還是要離去，也能好好的、沒有遺憾的共同分享餘下的日子，彼此談心事，互相說我愛你。

給孩子信心和力量，勇敢的走自己的路！



父母安，孩子安



林國嫵

兒童癌病基金家居及舒緩護理服務護士長

孩子面對生死是否能安？往往取決於父母。

父母能夠平靜安然的面對生死，孩子亦能夠平靜安然的面對生死。父母憤怒埋怨：為何要我的兒子死？孩子亦憤怒埋怨：為何要我死？父母痛苦糾纏，不肯放手，孩子便背負著痛苦和糾纏離去！

死亡，是自然的，是人生必經的，是會在任何年齡發生的，先要接受，才能面對，才能與孩子一起好好的面對。我很明白，這是知易行難的，但為了孩子，難行也要能行！

我很明白，小生命受到威脅，的確令人措手不及。我也明白，患病孩子的父母仍很年輕，或者是第一次為人父母，便要面對生死，的確會惶恐無助。這個時候，鼓勵你們求助，不要讓自己孤獨的承受。讓思路比較清晰、經驗比較豐富的人幫你。

你可知道，孩子看見父母傷心，會不敢說出自己的心底話。孩子身體日漸衰弱，會擔心成為父母、兄弟姐妹的負累，害怕家人不再愛他，不再要他。你要學懂讓孩子知道，不論有任何變化，孩子都是父母最疼惜的、最貼心，絕對不會放棄他。你也應該知道，單純的孩子，





朝看花開滿樹紅，
暮看花落樹還空；
若將花比人間事，
花與人間事一同。



小小一張咭的力量

李子良醫生

瑪麗醫院副行政總監兒科顧問醫生



十年前初出道時，每一次有救不了的孩子離開，自己也像死了一次。十年後，漸漸學懂以因果觀、感恩心去面對。

世間一切，緣合即聚，緣盡即散，因果法則，本然如此，生命亦不例外。能夠幫助患病的孩子，在痛苦減到最低的情況下離去，總算結了善緣，就應放下，不應再執著。

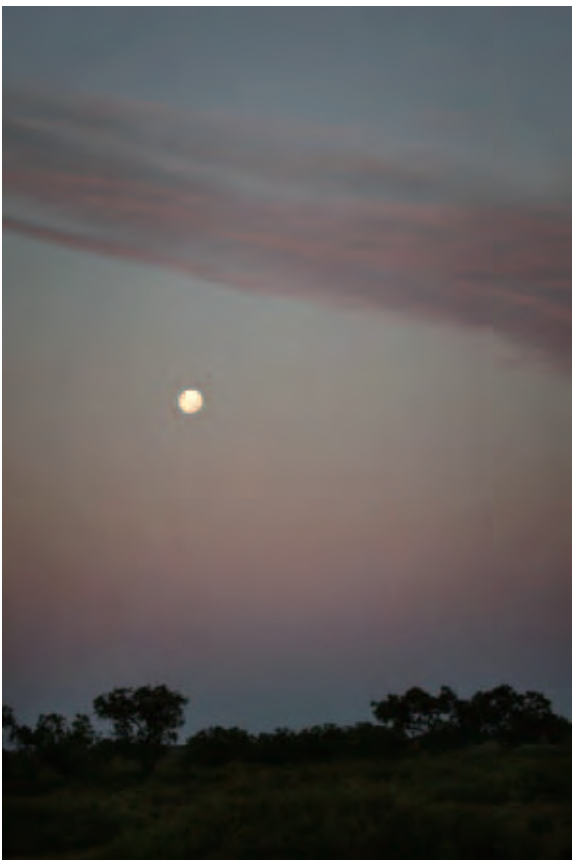
行醫初期，印象最深刻的，是一位病童的母親，自從孩子病逝之後，每年節日，都會寄給我一張咭，內容是感恩我們全組同事，當年盡全力救治她的孩子。

小小的一張咭，對我們全組醫護人員來說，是非常大的鼓勵。令我們繼續堅定地，不管任何病童有多少生存的機會，都盡全力的救治，令我們毫無懷疑地確信，這樣做是對的。小小的一張咭，讓我們感到這個孩子，不但從來沒有離開過，還一直跟他的母親在一起，在我們背後給予很強的力量，去救治其他小生命。所以，我們同樣衷心地感恩他們！

因果觀、感恩心，不埋怨的心，能令生死兩相安，令生命不論長短，都永恆地發熱發光！

始學習，如何面對死亡。

至於下一生會如何？死後的世界是怎樣的？大家只能以自己認為最好的答案來回應，但請在臨終者仍呼出最後一口氣前，簡單而真摯地向他說「謝謝你」。這樣的送別，能讓他安詳而去。



對臨終者說「謝謝你！」

關俊棠神父

塔冷通靈修中心導師



臨終者對死亡的不安有多種：覺得自己責任未了、想做的東西未完成、心中有怨憤等。只有心靈平安，能夠寬恕，才能令他們放下，安詳的離去。

在死亡這個人生重要課題上，很多人著重亡者的心靈開導，而我認為，生者的領悟更重要。

生者如果不夠堅強，對臨終者表現出種種不捨、哭泣，不斷說：「你死了我們怎麼辦？」都為臨終者帶來不安，產生許多障礙。許多臨終的人，都是因為捨不得至親，掛念他們，覺得自己責任仍在，不能離開，於是對死亡產生莫大的驚恐。在這種難捨的離別時間，如果親人能確實地說：「我們都不捨得你，但你不用再掛心，我們有能力好好照顧自己。」生者的感恩心，對臨終者是最好的安慰。

當然，生者如何能有這種堅強的心情，就要看平日他看待死亡的態度。

中國人對死亡忌諱，總是迴避死亡的話題。其實，這種心態很不健康。試問病人在生命最關鍵的時刻，連至親的人，都不知該如何幫助他，臨終者在身心皆疲累的情況下，又如何自處呢？所以，當我們清醒時，就要開



愛人或被愛
都是幸福的



為了自己的病，更加應該盡情的開心。才上個月，癌病又再復發，從前聽到病情復發，也會哭的。今次聽到，剛好正在美國旅行，懶得去哭，去到迪士尼，玩得連「復發」這兩個字都忘掉了！回來做手術，又過了關！

醫生幫我們，我們也要自己幫自己。又有人問我：「面對同樣患上癌症的病童和家人時，妳會說什麼？」我會說：「有得醫的！」絕大部份病人和家屬，聽到「癌」字，腦裡就馬上出現「死」字，如果自己也認定一定死、沒得救，又誰能救你呢？所以，趕快開心點！



因為患病，更應開心



Wendy

癌病康復者

有人問：「為何滿街健康的人都不笑，妳十一歲便患上骨癌，至今十年，都是笑得這樣開心？每次見妳，總是這樣的美麗活潑？」

我說：「就是因為患病，所以要開心、要玩、要見識多一點。已經患病了，不知何時有事，可能時日無多，還不開心，豈不是很辛苦？當然要開心，找不到不開心的理由。我是女孩子嘛！當然要美，化妝、set頭、穿靚衫，每個女孩子都喜歡，我當然也不會例外。」

十年前初發病時，才十一歲，不懂那病是什麼，只知腳有事，只見媽媽、阿姨好緊張，東奔西跑。後來漸漸懂了，因為隔離病房一起玩的兩個好朋友，患血癌的男孩都離開了。雖然懂了，卻也不覺得什麼，因為病房裡每個孩子，甚至BB都是這樣，所以不覺得什麼。朋友離開了，就跟醫生玩、護士玩，繼續玩。其實，我不但不覺得什麼，還覺得自己很幸運，很多患骨癌的，早已把腳切掉了，但我的腳到現在仍在，是否很好開心！

為了我的家人，我更加應該開心。一家人天天相對，我慘，他們全部都慘。我開心，至少，他們不會不开心。媽媽經常對人說：「幸好我有一個開心的女兒。」

做手術前，要到國內開會，於是，執好一箱行李去開會，又執好一箱行李入醫院。開會回來，換一個箱，就可以去做手術了。地球危機日益嚴重，環保工作絕對不能停，做完手術，就要投入科研工作。

忙得很哩！生就生，死就死，無暇去想。正如我告訴我的孩子：「你們不用太掛念我，我也不會太掛念你們，大家做應該做的事。」

總之，上天給我多少時間就有多少，不會浪費一分一秒。



沒有什麼大不了！

李樂詩博士

極地科學工作者
癌病康復者



生，當然是開心了，每一個人都應該積極開心的生！
死，也沒有什麼大不了！

生，當然是開心的。但我說的生，不是生存的生，是生活的生。生存，一碗飯就可以生存，但有飯吃不一定開心。生得來要「活」，那便開心了！生得來有價值、有情有義、對人對社會有幫助，那怕是小幫助，都能令生「活」起來。有得生嘛！就要生得「活」，生得開心！

死，人早晚都要死的，很自然，很正常，真的沒有什麼大不了！

我嘛，只是有很多工作未做完，捨不得死而已。但又想想，早點死，早點排隊再來，也無不可！再來嘛，我就不想做雪地犬，整天拉著人跑來跑去，我也不想做企鵝，冰天雪地的這樣企法，多要命！還是派回做人最好，人有感情、感受、有決定權、有改善能力。

聽到患上腸癌時，停了一停，定一定神，想：「這也是對的！」十多年來爬雪山、跑森林，現在全球污染，扛那些沒有處理過的水，煲煲就喝，患上腸癌也是正常的。





春有百花秋有月，
夏有涼風冬有雪；
若無閒事掛心頭，
便是人間好時節。

能夠生存，一定要珍惜，回饋這個社會——告訴大家，在醫院裡，我看見很多年輕病人，包括我自己，不讓父母知道，以為治好才告訴他們，不令他們傷心。誰知，等到無能為力時，父母才知道，已經剩下太少相聚的日子，父母更加傷心欲絕，生死相皆遺憾。

我也看見很多患了鼻咽癌的病人，承受著一次又一次化療、電療極大的痛苦，請不要吸煙！差的空氣環境、差的身體質素，都會誘發惡的細胞強大。我看見的，癌病新症愈來愈多，病患者也愈來愈多，請不要吸煙，請堅持環保，請珍惜健康。

死亡，絕對不是一個人的事。生存，也絕對不是一個人的事。



這是我在病榻時畫的，看似死亡的身體，甚麼也不能做，但也是腦用得最多的時候，從新認識生死，原來是平靜而簡單。

請不要吸煙！

夢特嬌全

癌病康復者



行街、打機、唱K……二十二歲，就是吃喝玩樂的黃金歲月。死亡，太遙遠了吧！

原來不是，我患上了鼻咽癌！一下子面對死神，無法接受！畫畫發洩，一邊畫，一邊看清楚，二十二歲的少女，應該是怎樣的？年輕、貌美、拍拖、理想、活力十足、青春無敵，我本來全部都有，轉眼間，全部都失去！連珍惜的機會都失去了！

化療、電療很辛苦，有想過死，因為辛苦掙扎之後，也不一定會好。

一直認為自己很「硬淨」，雖然是天主教徒，卻認為不需要宗教。一天，一位基督徒來探望我，問得很直接：「妳怕死嗎？」我的答案是：哭！她繼續說：「其實，死後有另一個世界等著妳，但現在要經歷考驗，有如入場券，能夠通過，就可以到那個世界。」這番話湊效了，我頓然放開了！

放開之後，我想到自己的喪禮，也想到父母的喪禮，想到死要燒信用咭給我，那便不用捱窮……竟然，放開之後，反而生存到！

對我而言，兩位醫生的最大差異，是前者絕望，後者帶來希望。我很相信，如果我的情緒安靜，不放棄自己，身體質素是會提升，幫助我與疾病對抗。

要做到生死兩相安，絕對不是一個人的事。生死，是互動的！

患病的信息傳出，親友都來探望。有些比我更焦慮、更不安，我反過來提起精神安慰他們。

有些則是靜靜的坐下，為我誦經、念佛、祈禱，讓我在寧靜之中，接收不同宗教的祝福。他們祥和而穩定的聲音，撫平著我的五臟六腑。平靜的情緒，幫助減低身體的不適，很舒泰！前者是聲音騷擾，後者是聲音治療，生死互動，是需要學懂的。

一直以來，我尋求心靈清淨，多於物慾追求，早有淡泊生死的練習，沒有什麼遺憾、不捨、彼此虧欠的負面訊息留給親人，造成他們的包袱。死，一秒就去了，遺下包袱讓生者背負一生，沒有必要。

生的安，死的也安。死的安，生的也安。世間一切生命，都是互動的！

「編者按」林太於二零一二年六月往生

「妳只有四日生命！」



林王心美

《生死兩相安》贊助人之一

「妳只有四日命，有什麼要做的，要馬上安排，一切要有心理準備，手術要盡快做，但成功機會只有三分之一！」

生命無常！真正面對生死，就確知無常！數十年來不看醫生，身體健康的我，一看醫生，竟然就站在生死關頭之前。

驚慄！是我當時的感覺，整個人凝固了，一股寒氣，從背脊一直上升，繞了一個圈。我究竟聽到什麼？我有什麼要做？要有什麼準備？誰可以告訴我？誰可以給我慰藉？我浮在半空，茫然無助。

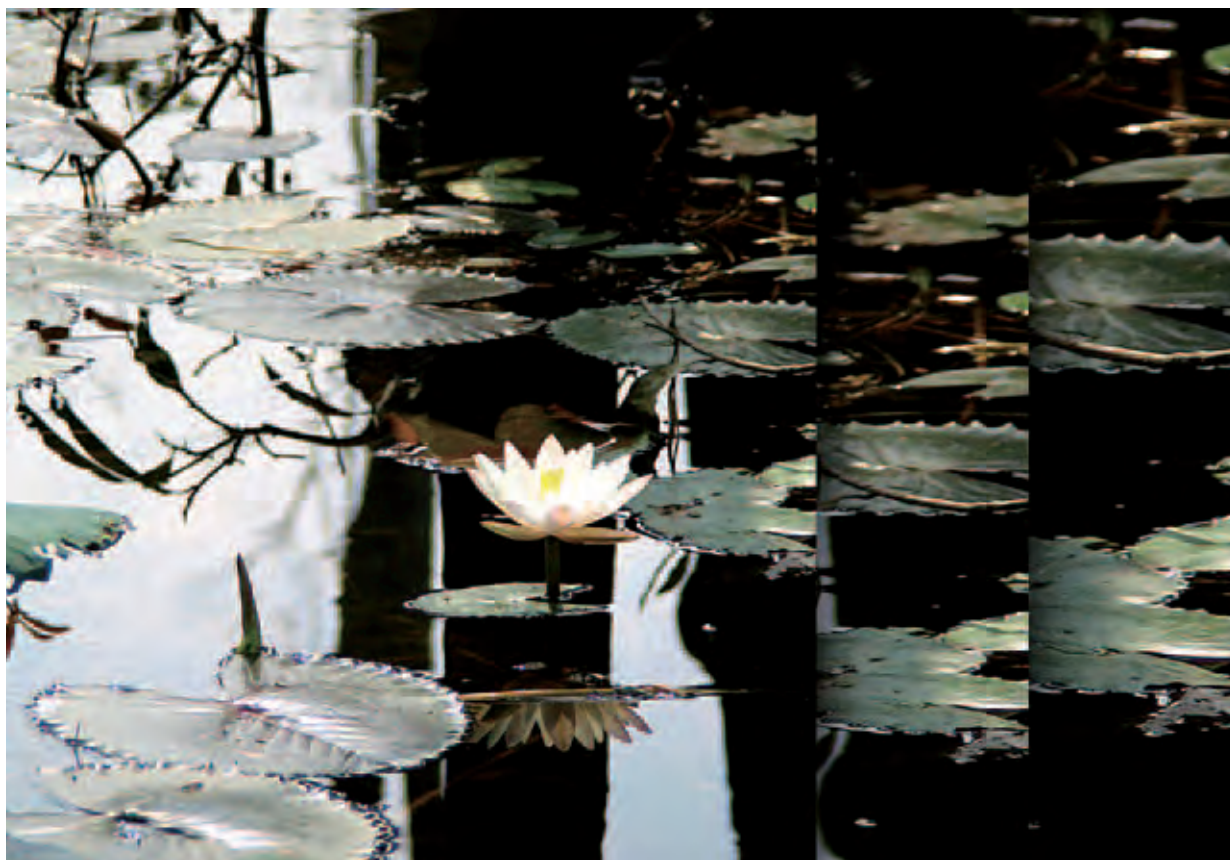
約一分鐘之後，我冷靜下來，像旁觀者般看著醫生，想：「一位仁心仁術的醫生，面對患上危疾的病人，是不是應該說得這麼直接？他可知道自己的話，會對病人情緒及生理造成什麼影響？」

後來，為我做手術的，是一位令我放心把自己的生命交給他的醫生，他同樣告訴我病情危殆，但沒有渲染令人驚慄的字眼，沒有把我孤立無援的推進困境。他讓我知道，他會與我並肩作戰，會盡心尋找最好的處理方法，不會放棄，請我不要放棄自己。



來時無跡去無蹤，
去與來時事一同；
何須更問浮生事，
只此浮生是夢中。





開放自己，放開自己



鄧慶治

佳能香港有限公司影像訊息及消費產品部副總裁
癌病康復者

去年年底，證實患上前列腺癌。震驚！初聽到的一兩天，腦裡什麼都想不到，無法集中，得到親人、朋友的開解，開始定下來。

人定下來，情緒亦冷靜下來，有能力將思路整理。

首先，不要將整件事看得那麼差。能夠不再看得那麼差之後，人就變得放鬆，回復開心。能夠放鬆之後，就會想到：一直以來，得著的很多，享受的也比很多人好，人生已經無憾，一切何必太介懷？不如更多的投入社會，更多幫助比我慘的人。冷靜、放鬆、開心、投入社會幫助別人之後，對改善病情也有好的影響。

當然，一切知易行難，不是說放鬆就能放鬆，全憑親人和朋友在身邊支持。

所以，面對生死，應多點跟親人、朋友傾吐，不要關閉自己，獨自承受，自己胡思亂想，愈想愈不開心，愈想愈情緒低落，對病情只有害處，沒有好處。開放自己，也放開自己。

我深深體會健康的重要，深深體會親人和朋友的重要。我比從前更重視我的親人和朋友，更多時間相陪相隨。

試；不能改變者應學習開懷接受，從中學習，培養珍貴的經驗和智慧。

佛陀曾經以兩枝箭的譬喻來說智者與凡夫面對生老病死的分別。佛陀指出：一切生命都中了生老病死的一枝箭，但一般凡夫因為不明生死，不接受生死，於是在第一枝箭上，產生很多誤解、妄想、失望和負面情緒。繼而再中一枝發自內心的箭，這第二枝箭，往往極為痛苦和漫長，而智者則不會中這一箭。

所以若希望能好好處理死亡，就應該積極面對它、了解它、接受它和準備它的來臨。

隋代的吉藏法師，作了一編〈死不怖論〉。當他寫完此論，放下毛筆，便往生了。論文中說：「夫含齒戴髮，無不愛生而畏死者，不體之故也。夫死由生來，宜畏於生。吾若不生，何由有死？見其初生，即知終死，宜應泣生不應怖死……。」法師指出：人有「生」就是必有「死」，若畏懼死亡，那就生之時已應該哭泣了。

其實生生死死都是自然現象，可是生命是難得，是應珍惜和善加運用。同時死亡亦是必然，故應安然接受，善巧處理和面對，以達至「生如春花之燦爛，死似落葉之閒適」。

生如春花之燦爛，死似落葉之閒適



衍空法師

香港大學佛學研究中心講師
覺醒心靈成長中心住持
香港佛教聯合會常務董事

死亡是痛苦的，不論對亡者或在生者來說，都是一件極不願意面對、極為遺憾的事。但是，每個人還是要面對死亡的發生。

面對這痛苦的事，我們可以採取不同的態度：有人以不處理、不面對、逃避的消極態度面對；但亦有人嘗試去認識、接受和處理，並以積極的態度來面對這件事。人生中必然會發生的事。

在此用上「消極」一詞來形容「不處理、不面對、逃避的態度」，好像帶有負面的含意，但是以這樣的態度來處理死亡，是可以理解和體諒的，因為死亡往往為人帶來很多恐懼和傷痛。有時逃避現實，反而可以得到短暫、平靜和表面的安樂。但遺憾的是，這逃避的態度往往令情況變得更糟，而終歸需付出更大的代價。這些代價可能是一些應處理而無法再處理的感情關係，乃至在情緒極為不安、痛苦和混亂的情況下面對死亡的來臨。

以積極的態度來面對死亡，不含有爭取死亡或是嚮往死亡的意思，而是嘗試以面對問題、了解問題和接受事實的態度來處理一件必然要發生的事。

做人應知有所能，有所不能。能夠改進者應努力嘗



一燈能除千年暗

一智能解萬載愚



過的勤奮。

原來，阿梅正在緊握人生餘下的每分每秒，盡自己仍有的氣力，幫助香港和沙士遺孤，不想浪費人生。她清楚地知道自己要走的路，清楚地掌握人生的意義和價值，不枉此生！

面對太多的生死之後，我對生死看得愈來愈淡。死，不過是人生的一個過程，像梅艷芳說：「不用哭」！如果大家尊重正在步向死亡的親友，應該讓他舒舒服服的走要走的路。誰知她的前路，不會是更好？



誰知她的路，不會是更好？



金廣誠

資深綜合性節目及音樂會監製
經歷生死過來人

「錢是用來花的」是我從小以來的想法。直到二十年前，在澳洲遇到嚴重車禍之後，徹底改變了我整个人生觀。

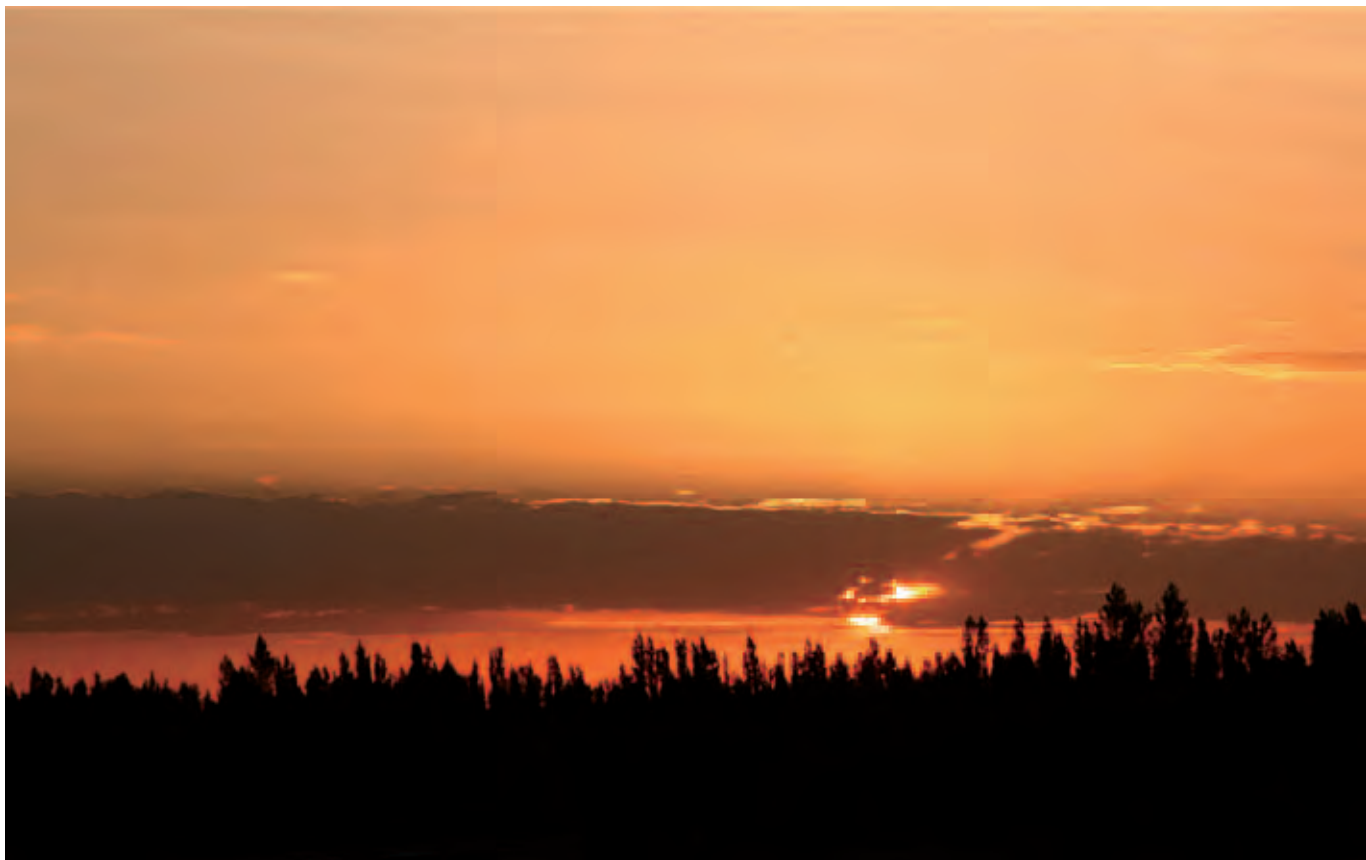
從前賺錢好像很容易，甲台找我，乙台又找我，很風光。錢賺了之後便花個清光，沒有儲蓄，沒有計劃結婚，甚至認為可以不結婚，年青嘛！自覺無懈可擊！

那次在澳洲遇上嚴重車禍，昏迷過去，醒了之後，立刻想到：「如果我真的走了，誰來照顧母親？我沒有留下半個仙！我如果不在，母親吃什麼？住在那裡？我有照顧她的責任，但卻沒有做到。」

於是，賣掉當時那棟較貴的房子，換了另一棟較便宜的，套現部份金錢，就算誰不在也好，母親有點錢拿著。自此以後，會想到人生、計劃，走了如何？不走又如何？身邊的人如何？整個人生觀都改變了。

不久，娛樂圈中的好友，接二連三的逝世，其中一位是梅艷芳，這又令我的人生觀，繼續改變了。

阿梅是令我肅然起敬的戰士，沙士期間與她合作製作「1:99演唱會」時，她已知自己的病況，卻竟然從未有



一起過好每一天

樂易玲

香港電視廣播有限公司製作資源總監
經歷生死過來人

二零零四年聖誕，我和家人、兒子、親人一行二十人，在布吉島經歷了災難性的世紀海嘯。現今回想起來，如果當年回來的少了任何一個人，我相信往後的日子過的將會不一樣！很慶幸，真的所有人都安然無恙，是一個真真實實的神蹟。

正因為全家二十人都安然回來，故我沒有讓海嘯的經歷令我有所改變。一直以來，我都積極生活、用心工作、熱愛家庭、捍衛家人。我盡量會令自己能夠在經歷海嘯前是這樣，經歷海嘯後也是這樣。

我其實不是一個事業心很重的人，只是像母親般照顧著電視台大家庭裡的藝人，因此朋友都說現在的工作很適合我。現在，依然故我的，繼續積極做人，用心做事，守護家人，一起過活，一起過好每一天。



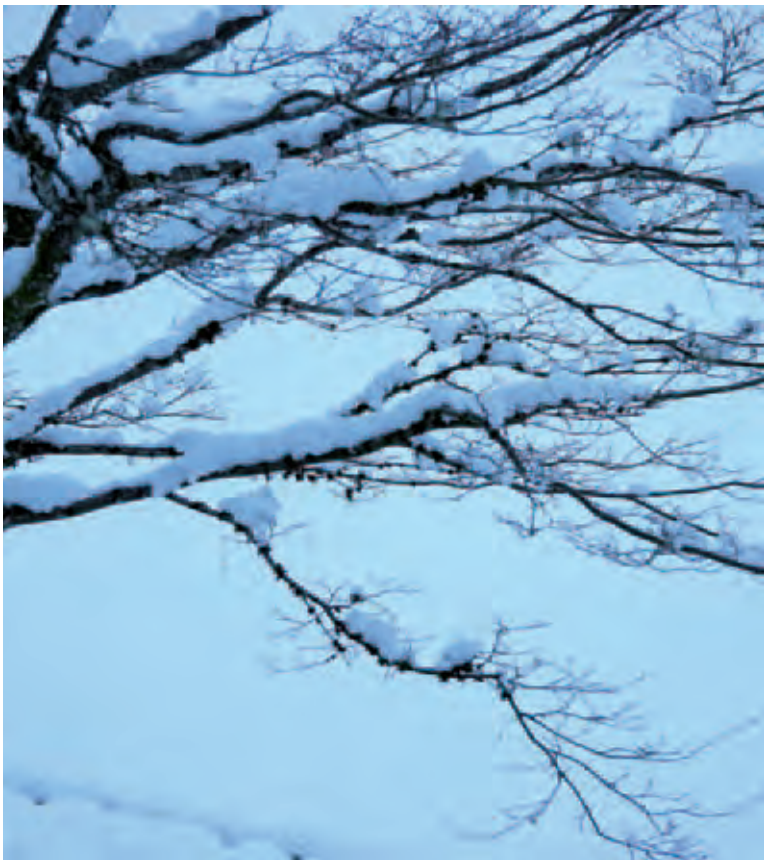


屋
寬
不
如
心
寬



給他們「安」的回應，如果病人告訴我睡不好，我首先不是處方藥物，而是關顧他們，是否有什麼心事？如果病人告訴我肉體痛苦，除了給他合適的治療外，還會拍拍他的手，送上關懷的眼神……。

於我而言，醫生不是醫病，而是醫人。面對即將告別生命的病人，只有用心感受，才能解開他們的心結。只有真誠關懷，才能與他們同行，緊緊的陪伴著他們，跨越不安、恐懼，坦然而去。



陪伴同行，跨越不安



黃錦洪醫生

香港紓緩醫學學會委員
伊利沙伯醫院臨牀腫瘤科高級醫生

行醫二十多年，接觸無數病人，死亡，每天都在身邊擦身而過。我也曾為病人的死而難過，不知如何自處，但現在，我已經能夠坦然面對。這不是因為見慣了習以為常，而是我比從前更懂得做到生死兩相安。

記得當年，仍是實習醫生時，初踏足病房，眼前是一個個受盡病魔折磨的病人，他們脆弱無助。作為醫生，救治病人是我的天職，為了把病人從死神手中拉回來，便用盡方法為他們治療。

那個年代，醫學院根本沒有死亡和善終教育，我們這群初出茅廬的醫生，純粹學習以什麼治療方法、儀器、藥物醫治病人的身體。當然，不是所有的病人都救得了，面對生死，醫生的力量，往往是很渺小的！

多年之後，我漸漸體會到，一些末期癌病患者，心靈的需求，其實比藥物的需求大。他們最需要的，是關心！只是，大多數感到不安的病人，都不懂得用言語表達，甚至不清楚自己的真正需求。

醫生必須非常敏感和主動，不單用耳朵「聆聽」，還要透視病人的「心靈語言」，他們的眼神、身體語言、生理反應，其實都會告訴你：「我很不安！」我會嘗試

知道老伯的心結後，我便充當橋樑，主動接觸老伯的兒子。結果，父子破冰言好。奇怪的是，老伯的痛症，竟然不藥而癒！

人的身、心、言、行，都是由心靈出發，互相影響。心靈的「痛症」治好了，其它問題都容易解決。在生、老、病、死的歷程中，除了意外死亡外，從病到死，一般都有好一段日子。能夠善用這段最後的日子，積極解決未了的心事，便能促進安然離去。



善用最後、最珍貴的日子



楊偉芳

香港善終服務護士會會長
律敦治及鄧肇堅醫院紓緩治療專科護士

人為何害怕死亡？除了不能預知死後的世界外，我想是害怕死亡過程的身心痛苦吧！

紓緩治療，會用多種治療方法及藥物，為病人減輕身體上的痛苦，幫助他們安然離世，讓死亡不至那麼痛苦及可怕。我在紓緩治療科服務多年，曾經陪伴不少病人走完人生最後一程，所接觸過的「死亡」，大部分都很平靜安祥，就像睡覺一樣。

如此，紓緩治療是萬能嗎？不是。

有一位末期癌症的老伯，向我訴說身體受盡痛楚，我們給予的各種止痛藥物治療無效，即使加重劑量，也沒有幫助。於是，我開始更深入一步探討老伯的家庭背景，為他的人生作回顧，這才知道，老伯心中的鬱結。他與妻子有一名獨子，兩人辛苦讓他到外國留學，學業有成，事業也不俗，後來結識了一位女友，計劃結婚，這本來很值得欣慰。但是，老伯嫌棄未來媳婦學歷低，配不上兒子，大力反對，從此兒子跟兩老斷絕來往。由於兒子的決絕，老伯更不肯原諒他。可是，當他自知命不久矣，擔心死後妻子孤單一人，希望兒子能夠回來照顧母親，卻無法啟齒。



心中
有愛
才
會
人
見
人
愛



回顧我的弟弟，患病之前，很不愛惜自己身體，工作忙碌，壓力很大，不爭取時間休息，睡眠不足，飲食也沒有節制，工作時廢寢忘食，高興時大吃大喝，終於出事了。這不就是自己種的因，自己嚐的果嗎？不應怨天尤人。

所以十分感恩弟弟現已完全康復過來，在此亦奉勸大家，當身體健康時也要好好掌握生命，未「叮」之前，我們絕對可以緊握每一天，感恩的、珍惜的善用每一天。



「叮」走之前，自主人生路



張洛華

豐德麗控股有限公司高級副總裁
癌病康復者家屬

生命究竟是什麼一回事？小學已經跟隨母親皈依佛教的我，從來沒有深思過。直至去年，弟弟患上血癌，我在沉痛之中，找到了答案。

知道弟弟患病後，好一段日子，無法接受，每晚臨睡前，躺在床上就是最痛苦的時刻，想起弟弟便感到心痛，無法呼吸，坐起身來，才能舒服一點。在無眠的夜裡，我不斷地問：「弟弟才三十出頭，為什麼會患上這種病？不幸為何降臨在我們的家庭？……」

醫生說病因是基因突變，但我無法釋懷，為何偏偏選中他？

直到朋友介紹，閱讀《了凡四訓》，其中一句：「造命之權在天，立命之權在我」，給了我當頭棒喝——生命的來臨，不由我操控；死神的來臨，我們更擋不住。只是，在生死之間，人生的旅程上，人仍能以自由的意志，選擇自己要走的路，這是最珍貴的。

《了凡四訓》告訴我，生命是一場因果。很多人不信因果，不信有前世今生。不錯，死後的世界是怎樣的？我們確實不知道。但因果往往就在今世顯現，不須等到下一世。



能以精誠致魂魄

林燕妮

著名作家、廣告創作人
親人逝世家屬



人，只可以死一次，在他快要離開的時候，我們應先顧及的是他，而不是自己。讓他放心地走，告訴他可以照顧自己，別大嚷：「你走了我怎麼辦？」那是先己而後他，是自私的。

讓他知道你永遠不會忘記他，常常會想起他，他豐富了你的生命，別讓他遺憾而去。

別叫遺屬「節哀順變」，你當然可以節哀，你不是當事人。要是想幫助在生的人，給以友誼和關懷吧，那便生死兩相安了。

我的妹妹、兩個弟弟和父親相繼而逝，那種痛徹心肺的內傷，不是首要驅去的。最重要的是我還能好好地活下去，以我的奮鬥和我的思念擁抱他們。我希望他們都向我微笑一下，說一聲：「我們不在，你倒能獨立，還更積極地做人，那我們的魂魄真正可以自由無牽掛了。」

個案裏，亦遇到一些病人，經過懺悔、發願，唸誦佛號或誦經，能夠「身無病苦」地得到善終。一旦知道死後能到這樣的淨土繼續修行，對死亡的恐懼和彷徨便得以消除。



將哀傷化作祝福

了一法師

心靈環保禪淨中心導師



死亡帶來的哀傷和恐懼，通常是因為要跟親人永別和不知死後何去何從而升起，在佛法的教導裏，有很多方法可以讓我們將哀傷化作祝福，發願往生不再恐懼死亡。

首先，需要對「時間」建立另一種概念，一般人對時間的認識是用作生活的營運和作息，以及量度生命的長短，卻忽略了生命的價值不是在其長短，重要的是我們有沒有履行「十善」（不殺、不盜、不淫、不妄語、不綺語、不兩舌、不惡口、不貪、不瞋、不邪見）。

虛空沒有時間的間格，淨土的一晝夜，用人間計算的方法，經已是人間的幾百年，在淨土短短的一刻，已是人間的幾十年，心中惦念着的家眷也到了（祇要大家願力一致），到時又可以相聚在一起，何須放不下親人，終日活在永別離的苦裡。更不會因為不捨得告別而防礙了善終。

至於死後會到什麼地方，佛法介紹了很多淨土給我們認識，其中一個就是阿彌陀佛的西方極樂世界。

有人會疑慮，當癌細胞邁延到體內多個器官，痛得死去活來的時候，叫人如何能得善終？在過去臨終關懷的



A full-page background image of a sunset over a pond. The sky is a mix of orange, yellow, and blue. Silhouetted trees line the far bank, and their reflection is visible in the water. The foreground is filled with lily pads and their reflections. The text is overlaid on the right side of the image.

流水下山非有意，
片雲歸洞本無心；
人生若得如雲水，
天地何處不悠哉。

竟反問：「不如你告訴我，你還認得我嗎？」他還不時開玩笑說，照顧他的護士，比任何醫院的都要漂亮。

父親離開了兩年，他的離去也使我難過了一段日子，但他的死亡，沒有留給我任何恐懼，每次想起父親，我就憶起他住院時的種種歡笑片斷，這成了他留給我最好的回憶！



死亡——甲由論



陳志雲

香港商業廣播有限公司行政總裁
《生死兩相安》圖文集名譽顧問
親人逝世家屬

死，是人生的必經階段，但大部份人對它卻恐懼之極。我有一個「甲由理論」——我們的身體比甲由大千萬倍，但許多人一見甲由仍被嚇得魂飛魄散；對甲由望而生畏，如同我們在面對死亡時，那種莫名的恐懼感。

這種感受我也曾體會過——一九九零年，母親心臟病發病逝，當時我遠在英國工作，無法陪伴她走最後一程路，我自責難過了好一陣。經過一段時間，我終於想通了：即使你犯下大錯，你的至親也會原諒你，因為不想看到你難過。

人生無常，你無法預期死亡的來臨，自責是沒有用的，快樂的生活下去才最重要。

有了母親的「經驗」後，我更懂得面對死亡；父親在二零零五年因肺癌入院，在他人生最後的六個月的生命中，我仍能從容面對。雖然我無法阻止死神把父親帶走，但我能珍惜大家的相處時刻，你若能積極面對死亡，也能感染身邊的人。

我的父親即使面對病魔折磨仍非常勇敢，縱使身軀上有痛楚，仍不失幽默——記得有位親戚探病時問他：「你認得我嗎？」誰知臥病在床，病得不似人形的父親

種種生活點滴、追與當事人之間的感情交往；但此時此刻，才發現大家已無法像從前般的相聚，一切已成過去，天大的力量也不能從新開始，重頭再來。最終，我們只能怪責自己，對離世者留下了虧欠。

在經歷這段令人難過的「適應期」，整個過程中，給我意識到的是，在世者的生命、做人處世的態度和價值觀，都希望能或多或少，反映離去者的足跡和意願，讓他們永恆地活在我們生活之中，可讓他們的心願能如願以償。

至於自己的生活，就應比從前活得更精彩，更積極，及更懂得珍惜眼前的人和事，以此作出回報。



活得精彩是對死者的尊重



梁耀忠

立法會議員
親友逝世家屬

死亡，是每一個人必會經歷的一個人生階段，是繼「出生」之後，上天給予人類最公平和最公道的對待。不論是貧、是富、是老或是少，最終亦會成為死神的對象。

由於人們對死亡的無知及死後的疑惑，「死亡」往往令人感到不安和恐懼，我亦不例外。

剛過去的短短三年間，雙親先後離去，這是我個人一生中重大的打擊。最近，一位舊戰友，前葵青區議員，與我們並稱「葵青七子」之一的李志輝，正值盛年之時，在毫無預兆的情況下，突然在工作間，因血管栓塞而與世長辭。

人世間的離逝，是那麼的突如其來，不禁令人感到生離死別的唏噓，咀嚼到甚麼叫做人生苦短的滋味。

每當面對身邊親友的離世，最教人痛心的，是當你原以為還有很多時間可與他們相聚時，可惜的是，一個噩耗，會令你驚醒。原以為「無限」的事物，竟是有盡頭，且還已活現於眼前。

儘管我們開始去「追」，追以前曾與當事人經歷的

一定有，但沒有激動，知道他已經離開了臭皮囊，也許在我身邊，也許在我前面。

從此，不再害怕死亡。佛說死後會有光引導，只要有生命時，要做得更好些，不但自覺，還要覺他，不但利益自己，還要利益他人。我善用我的播音工作，宣揚積極、和諧、互助的訊息。

播音工作退下來之後，我會去探望，我曾經探望過的泰北，那裡有些鄉村，只剩下小孩和老人，壯年的都感染愛滋病死了。

還會再去探望垃圾山裡的孩子。記得那一次，看見一個八、九歲的孩子，伸手進垃圾山裡撿東西，伸手出來時手在流血，他沒有半點痛苦的表情，只從垃圾裡撿了一條很髒的紙把流血的手包著，我心如刀割！

人在不開心的時候，很容易感受到別人的開心，讓自己回復開心。但人在開心時，卻很難感受到別人的不开心。如果人人都有同理心，設身處地的，感受別人的不开心，盡力幫助，那麼我們這些相遇在此時此刻的生命，會活得更光彩！

宏觀生命



車淑梅

資深電台節目主持、資深義工
親人逝世家屬

小學二年級，一天早上，姑姐突然死亡，這是我人生之中，第一次面對親人死亡。我看見年紀小小的表弟、表妹突然之間失去了母親，嫻嫻突然之間失去了女兒。

我就不斷的想：人死了之後會如何？是不是很黑？從那個時候開始，我就對死亡很害怕，害怕自己的父親、母親，還有自己，也會突然死亡。一旦死亡，就會突然在這個世界上消失，永永遠遠的消失，什麼都沒有。死亡，是一個沒有出路的心結困局。

直到十多年前，女兒出世之後，一次因緣，我認識了佛教，這個多年的心結，才頓然打開。

佛教說輪迴，讓我認識人生原來是很長的，讓我學懂宏觀生命。前生未做的，今生可以做。今生做不完的，不急，來生還可以做。二零零七年，不過是長長的生命線上的一點。佛教的解脫，是認識這個肉身臭皮囊，皮囊老了、病了，「精神」要離開了，就要放下，待新的皮囊去繼續。

前年，父親在美國三藩市街上心臟病發，救不了。我飛過去，在停屍間看見父親的遺體。若在從前，我會很激動，覺得父親永遠都不能再動。當時望著父親，難過





手把青秧插滿田，
低頭便見水中天；
身心清淨方為道，
退步原來是向前。



欲善終，先善生



王廷琳

著名舞蹈家
資深義工
親人逝世家屬

一直強壯的父親被車撞倒入院，醫生說他腦幹已經死亡，我跪在他床前，看著父親，茫然的說：「什麼是腦幹死亡？我們很久沒有交談了，我跟你的爭拗仍未有結果，我還未對你說『我愛你』，你真的這樣就離開，不給我機會說『我很愛你』嗎……？」終於，看著父親，離我而去。

多後悔！為何父親在生時，我總是跟他爭拗？為何兩父子這麼少交談？為何從沒想過，要對他說「我愛你」？

還好，父親離開前，我還有在床邊跟昏迷了的他共聚聊天。醫生說，他是聽到的。曾經聽過這樣的故事：一位病人被證實死亡之後，他的子女在他的床邊爭家產，他竟然流下淚來！所以，我相信，父親是聽到的。

近年經常探望愛滋病患者，有一位病患者，燒炭自殺了。又有一位病患者，與我在舞台上一起演出，接受台下欣賞的掌聲。同是患病，同一病患，一個決定倒下了，一個決定站起來。

生和死，是無法分割的！要懂得死，必先懂得生。

我參加了「驢明會」的課程，還當上過來人義工，扶助其他喪親者。在扶助別人的過程中，自己得益更多。我開始懂得釋放那些令自己困擾的想法，不再在不甘心、埋怨、自責上糾纏。懂得在悲傷過後，也懂得珍惜自己，讓自己有享受、會開心。

不幸的發生，我無法改變和控制，但痛苦可以。

痛仍是痛，但可以選擇活得少痛一點。苦仍是苦，但可以選擇活得沒那麼苦。甚至善用痛苦，扶助其他陷入痛苦的人，令痛變得有價值，苦變得有意義。



苦和不苦，可以選擇



梅林寶貞

驢明會資深過來人資深義工
親人逝世家屬

一九八七年，自小青梅竹馬、身體強壯、任職中學校長的丈夫證實患上腦癌，一九八九年與世長辭。

我看來很堅強，很少在人前落淚。但事實上，我陷入深沉的懷緬之中，抱緊丈夫的遺物不放，將這麼多年來，丈夫寫給我的三千多封信，一封又一封重看一次，看足三年。整個過程，就像跟他再談一次戀愛一樣，既甜蜜，亦痛苦！自殺，曾在腦中閃過。幸好，女兒可愛的臉容，也在我的理智之中出現。

孩子自有面對生離死別的方法，六歲的女兒，做了一個「天堂信箱」，與我一起寄信給爸爸「聊天」，拉我一起參加親子活動，把我帶出黑暗，重返光明。

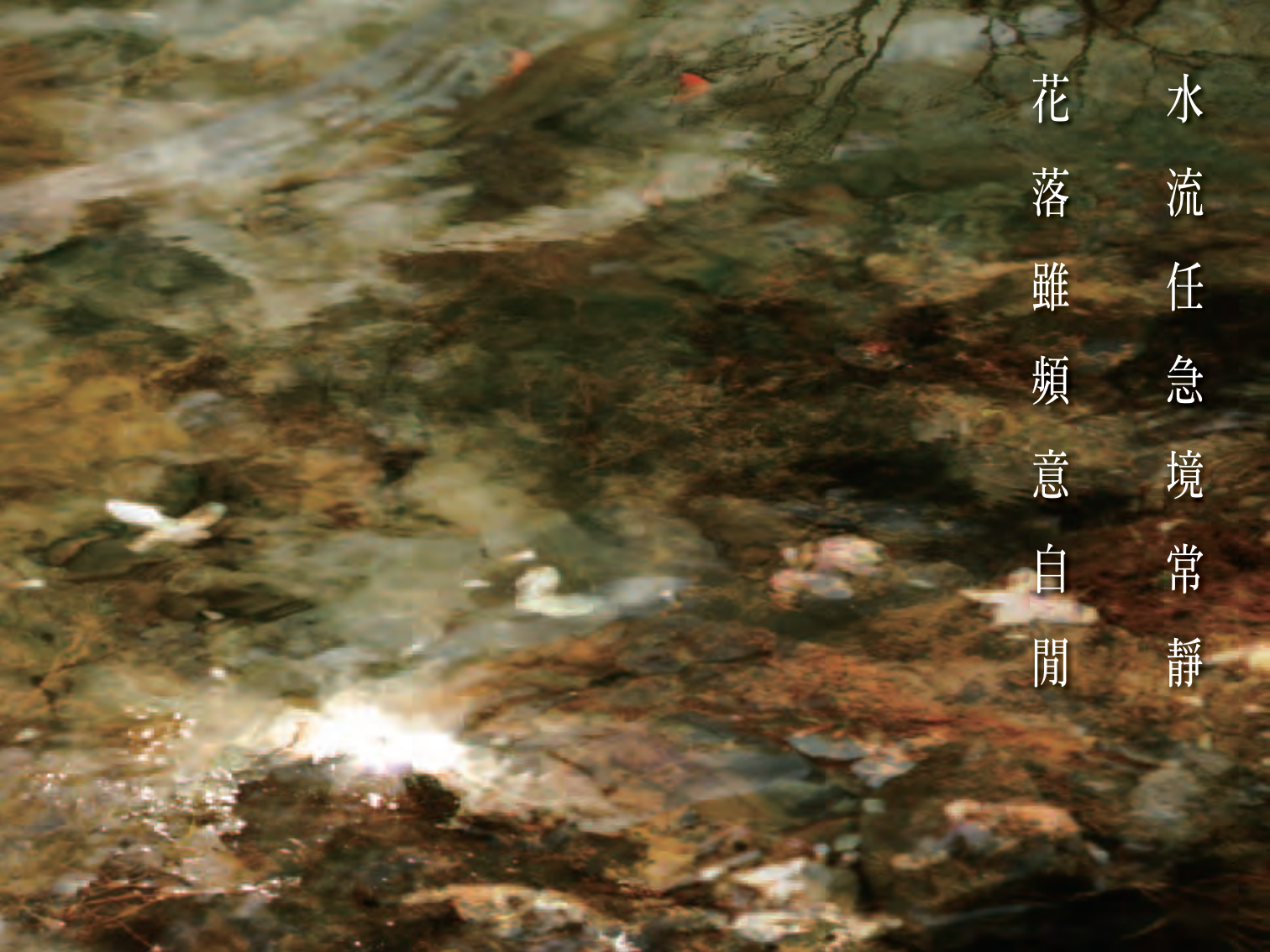
過了五年，一九九四年，重陽節那天，女兒突然發高燒，翌日早上送院，是腦炎引致急性腎衰竭，不足二十四小時凌晨時分，竟亦追隨她的爸爸，離我而去！好一個甜蜜美好的小家庭，轉眼之間，剩下我一個人。

女兒死後，我顯得更堅強、更冷靜，親友們十分擔心。就在此時，我平靜的告訴大家：「我決定要好好活下去！」因為，我知道女兒和丈夫，都希望我好好的活下去。



水流任急境常靜

花落雖頻意自閒



八弟住加拿大維多利亞，他被確診患上末期肝癌時，我往探望。西醫已宣告治癒無效，八嫂卻不肯放棄。為了另聘高明中醫，由維多利亞搬到溫哥華，歇盡所能求治癒。八弟私底下平靜地對我說：「人必有一死，我已經作好準備。」表達安然接受死亡。八嫂從早到晚忙於煲中藥、依時餵飲，努力服侍。八弟的病體走在人生末段痛苦的煎熬中，還默默地儘量配合各種安排，為使至愛的妻子心安。

人類最深切的悲哀，莫過於目睹所愛的人患上絕症，痛苦無助地步向死亡。隨著生命的終結，肉體的一切痛苦獲得解脫，不過，心靈的哀慟，唯有心中得平安，才能紓解。

親人能給予將要離世者最大的祝福是一句：「願你心中平安，平安地離去吧。」將要離世者能給予在世的親人最大的祝福，是一句：「願你心中平安，平安地活下去吧。」

我的感悟：生死兩相安，也許就是源於心中有平安，臻於互相祝福。在這裏，願大家心中平安！又送上摯誠的祝福！

願你心中平安



蕭孫郁標

善寧會執行委員會委員
親人逝世家屬

二零零六年，三位與我同輩的親人，相繼患病離世——三姐夫在澳洲、五哥在紐西蘭、八弟在加拿大。

哀傷之餘，最困難的，是如何把噩耗告知住在香港、體弱老邁、年屆九十二歲的媽媽。我和十四弟商量，他用了一個三步階的方式：第一步，先說「他」在那邊患病了；第二步，過些日子，再說「他」的病況變得嚴重；第三步，再過些日子，再說「他」入了醫院，後來才不治病逝。逐步作鋪排，為的是讓老人家得心安。

三姐夫離世後，三姐一直不敢和媽媽通電話。反而，媽媽一得悉，就立即差十四弟代撥電話，鼓足力氣親自向三姐說：「三妹，這條路人人都要行，只不過他比你先行，妳不用太傷心吧！」母親的三句話，關愛安慰盡在其中，女兒釋然也得心安。

五哥病重時，我到奧克蘭探望。一家人圍坐廳中，閒話家常。五哥展現他的豁達，用帶開玩笑的口吻說：「你們知道我最鍾意 freedom（自由），最好火化之後，租架飛機，把我的骨灰在天空周圍撒。」五嫂情急說：「那麼，我將來如何找你？」他答：「將來在天堂再見嘛！」基督徒相信永生，天國必再相聚，他們夫妻各有祈盼，自然得心安。

說：能夠親自目睹女兒走在妳之先，妳會放心。很簡單的說話，但很深的哲理。我反覆思想後才明白，背後支持妳的是那份不離不棄的愛。

一家姐離開了五年，她生命的一點一滴我們從沒有忘記，更常常分享。她活在我們心內，她的早逝提醒了我們更應珍惜當下，更願意犧牲自己，成全家人的意願，我們現在更加團結。她的愛一直維繫着我們和整個家庭。

媽媽，今天打電話給妳，原以為在二家姐逝世五周年這敏感的日子，給妳一點安慰，反倒是妳安慰我，分享了新約聖經羅馬書第八章三八——三九節：

保羅說：「因為我深信無論是死、是生、是天使、是掌權的、是有能的、是現在的事、是將來的事、是高處的、是低處的、是別的受造之物、都不能叫我們與上帝的愛隔絕，這愛是在我們的主基督耶穌裏的。」

妳提醒了我生與死都不是我們可以決定，然而順服在那愛人的主基督裏，學習以愛去包容和接受，便可以從容面對，達至生不用喜，死亦無哀，珍惜造物主創造的生命，把握每一天的機會去愛周圍的人，那麼到分離時，更沒有遺憾。是的，媽媽，謝謝妳再次提醒二家姐永遠活在我們當中，因為有着基督的愛，沒有人使我們隔絕。媽媽，願主祝福妳健康快樂、靈力充沛。

二零零七年八月二十二日

真情摯愛，打破避忌



劉惠靈牧師

香港聖公會牧師
親人逝世家屬

媽媽

今天與妳通電話後，很想給妳寫封信，向妳說聲：多謝。

五年前今天二家姐的早逝，使家人來個措手不及。我們一直都擔心妳不能承受那白頭人送黑頭人的傷痛。然而，妳很堅持要去醫院，在二家姐彌留的那一刻陪伴她，親自目睹她的離世。

我還記得當日我們一家人，在播放着二家姐喜愛的聖詩的病房裏，圍着已昏迷的她，與她話別。我們倒數着她的心跳，祝福她所愛和愛她的家人一直與她同在，然後依依不捨地目送她安返天家。妳說二家姐走得很安祥，面帶笑容，好像天使般的美麗。妳也說在愛裏沒有恐懼，能夠親自送二家姐最後一程，看着她沒有痛苦，妳覺得很平安。

往後妳與我們一同安排葬禮，也出席了追思禮拜。想不到那「親自目睹」的見證，打破了白頭人送黑頭人的避忌，也在二家姐離世後給妳無限的安慰。

我們眾弟兄姐妹，一直都不希望妳和父親目睹二家姐的離世，設法阻止，然而妳的堅持成了日後的祝福。妳



晴天雨天

詹士

漫畫及插圖創作人



晴天雨天，
枯榮生死，
都是那麼自然的事！
能夠悠然欣賞大自然的變化，
便能夠看透生死！



平靜的心情面對一切。要知道：造物主是會應答我們的祈求，只要我們真誠地信靠他。而我們所祈求、所努力的，不只是曇花一現的今世的福樂，我們更要祈求、更應努力的，是永恆後世的幸福。

「人人都要嚐死的滋味，在復活日，你們才得享受你們完全的報酬。誰得遠離火獄而入樂園，誰已成功。今世的生活，只是虛幻的享受。」（《古蘭經》三一八五）

「安靜的靈魂啊！你應當喜悅地、被喜悅地復歸你的主。」（《古蘭經》八九：二七二八）



不貪今世，順主歸真

香港伊斯蘭聯會



人生匆匆數十載，來去、順逆均有定數。萬事萬物的始終、榮枯，造物主「安拉」早有設定、早有安排。

死亡，只是眼下生活的結束，並非生命的句號。死亡是讓我們回到創造我們的造物主那裏去；死亡是今、後兩世過渡期的開始。

很多人認為死亡可怕，因為死亡像一片黑暗，教人無法猜透前路怎樣。然而，當你知道，死亡代表整個生命航程的分段結束，前面有更加美麗的風景，更加令人愉悅的旅程，那麼，你還會害怕嗎？也許，你捨不得送行的親友，其實，他們也走在同樣的航程上，只是你比他們早點向另一段旅程啟航。

其實，人生無常，沒有人知道自己將會在什麼時候、什麼地方死亡，不一定年老和疾病，意外、天災更可使我們隨時離開。讓我們坦然一點，隨時做好準備。讓我們帶著輕鬆的心情上路吧！更何況短暫的今世是個考驗場，哪一個學生考試完了不是如釋重負的呢？只要我們沒有虛耗今世就是了。

這刻，或者你經歷著痛苦。要知道：這是造物主給你的考驗，只要你忍耐，並且祈求他的襄助，你可以

樂以天下，憂以天下；立道為民，忠心為國。
殺身成仁，捨生取義；重於泰山，視死如歸。
未能知生，焉能知死；生死之道，貫通始終。
莫非命也，順受其正；立身行道，正命而終。
人世滄桑，草木枯榮；有生有死，有始有終。
氣聚而生，氣散太虛；魂遊於天，魄歸於地。
子孫繼嗣，世代延脈；此身雖去，生命永續。
死而不亡，功德長存；立言行道，永垂不朽。
葬之以禮，祭之以禮；慎終追遠，民德歸厚。
存以順事，沒則寧也；安息大地，萬物自化。



生死之道



湯恩佳博士

孔教學院院長

天覆地載，陰陽交感；萬物萌生，人為尊貴。

日月代明，化育流行；天地大德，生生不息。

聖人孔子，禮樂文化；德配天地，道貫古今。

天人合一，萬物一體；依據天道，建立人道。

天地之性，賦予人心；盡性知天，安身立命。

人異于禽，在於良知；良知若昧，天地昏暗。

格物致知，意誠心正；修身治國，天下太平。

仁者愛人，義者正人；人能弘道，非道弘人。

己所不欲，勿施於人；立人立己，達人達己。

自強不息，厚德載物；鞠躬盡瘁，死而後已。





紅塵白浪兩茫茫，
忍辱柔和是妙方；
到處隨緣延歲月，
終身安份度時光。



很窮，希望死後不要再窮，蓋上名字，保證自己一定收到……。

他們都是世上最孤獨、最窮困、最無依的人，只有小小最後的心願，只希望能有一個人願意許下承諾，為他們完成心願。我做得到，我願意去做，讓他們安心離開！

我也有兩個小小的心願，一是多些人關心這群可憐的老人，二是自己身體健康，能夠照顧更多的老人。



我願意，你放心好了！



蔡照榮

榕光社資深義工

「我的身後事交託給你，可以嗎？」
「可以！你放心好了！」

自小家境清貧，由電器學徒做到技工，我最體會草根階層家庭的苦，年輕時終日為口奔馳，居住環境差，家人關係疏離，以至惡劣，勞碌一生，換來的卻是年老時孤獨無依，甚至含恨而終，好苦！

未退休時，我便決定退休之後，為弱勢老人當義工。二零零零年退休了，看報紙知道榕光社招募義工，就加入了。現在全職為六間慈善機構當義工。

最初是探望獨居老人，為他們修理電器。漸漸，彼此建立了感情和互信，目睹他們一天的老，一天天的衰弱，心想：「怎樣幫他們才好？」開始試探他們的心願，叫他們寫下心願，盡力為他們完成。不少寫下了身後事，我便盡力為他們完成。

有一個希望死後骨灰撒入大海，不在世上留下姓名和任何痕跡，因為生前已經透過律師，與子女脫離關係，死後也不要讓子女找得到。有一個犧牲自己的婚姻為哥哥養兒育女，到頭來孤獨終老，省下錢買了很多金銀，蓋上自己名字，希望死後交給我燒給他，因為生前

「從死看生、活得開心！」可以嗎？只要您願意去「看」，一定可以！

生命無常！沒有人可以預知生死。正因如此，我們更必須珍惜生命、活在當下！懂得更加愛護自己、和愛護身邊愛您的人！正藉體魄健康之時，便應和家人坦誠分享意願，為將來的別離作好一切安排，好讓囑願成真！如此說來，從死看生，又怎會活不出無憾而快樂的人生？！

過去數十年來，眼見不少親友因家人之突然離世，除了極度傷痛不捨之餘，還感到無所適從、徬徨和恐慌！假如人人不再忌諱面對，不單止死者無憾，生者，也能因應預設了的所有囑願而作出恰當無悔之安排！

若要生死兩相安，就讓我們一起拋開忌諱，為「無憾」而行動吧！

衷心祝福您！



《生死兩相安》——身前行動



廖安麗

「身前行動」創會主席

還記得前夫葉青霖（今常霖法師）在二零零七年首次和善寧會合作出版了第一版的「生死兩相安」，廣受歡迎！

當時我在匆忙之中交出了一篇不知說啥的稿件，一直耿耿於懷！

今天有緣再版（轉眼第六），勾起心肝誓必再寫一啟。

不講不知，就是當年這本談生論死的小冊子，竟然成就了我於二零一零年和友人創立的一間非牟利慈善機構「身前行動」的誕生。

什麼是身前行動？攪什麼的？

「未知死、焉知生？」身前行動，就是要我們面對死亡、認識死亡，然後為死亡而行動，作出充足的身前準備。

不少人的確非常害怕死亡，往往避而不談；可是生老病死乃屬人生必經，無一倖免！逃避，也許只會帶來遺憾！





善似青松惡似花，
看看眼前不如它；
有朝一日遭霜打，
只見青松不見花。

每日繼續這個信念和價值觀，學做人和參與利他的工作。正面的，積極的，做好每一日人，做好這份工，長短沒有影響，都是這樣做下去。今世這份工完了，便會被再安排另一個崗位。這是上天的遊戲規則，不能抹掉，我欣然接受。就是這樣，必然、自然、自在！不會不開心，不應該不開心，不會怕死，不需要怕。

自從那天，我把死這回事弄清楚之後，對死再沒有憂慮，悠然自在！



我終於不再怕死！

又一山人

多媒體創作人



每個人面對的死亡經歷都不一樣，有些是自然安詳、有些是患病、有些是意外……。

怕死，是人之常情。現代城市人擁有太多，物質、享受、喜愛的太多，不想失去。不想失去，所以不想死，對死普遍存有逃避、不想面對的心態。但現在不想，早晚還是要想的，一定會發生的，不能騙自己。

我也從小怕鬼、怕死。一直都問自己：「老了會如何？死後又會如何？我比太太先去？還是太太比我先走？」

直到有一天，突然發覺，自己終於不怕死了！

五年前開始學佛，影響了人生價值觀。一天，我回望自己，我不須懂得印銀紙，想做的，都做到了，想得到的，都得到了。藝術的、商業的創作得到發揮，還能夠透過個人的創作感染他人，推動正面積極社會，傳播世間的真善美。我擁有基本的生活條件、健康，有能力照顧太太……

想通了人生不外乎兩件事情要做：（一）學習。提升自己做一個更加好的人。（二）工作。用一己之長為身邊一切回報付出。



死！哈哈哈！



葉青霖

（即今當霖法師）
《生死兩相安》發起人

二零零七年的某一天風和日麗，藍天白雲，心情特別好，正駕車到香港大學開會，跟太太廖安麗閒聊起來：

「想起一些事，先告訴妳，否則轉頭又忘記了！」

「說吧！」太太悠閒的應著。

「如果我得了會死的病，記得讓我自然的死，不要浪費人力、物力、金錢、時間去搶救，也不要四處找方法去救。」

「嗯！知道了！」太太說。

「一死了，有多快便要多快，捐掉我用得著的器官。」我說。

「趁新鮮？」太太問。

「對啊！哈哈哈！」二人相顧而笑。

「火化之後，聽聞近年可以用骨灰來種樹，就種樹吧！死嘛！其實不是生命的完結，而是好像正在居住的屋變了危樓，要換另一間新的再住，如此簡單而已！所以，不用儀式、棺材、牌位，總之不用浪費。」我繼續說。

「如果掛念你？」太太問。

「帶張照片，我這麼多照片。」我說。

「錢呢？如何分配？」太太提醒。

「噢！對的。女兒有保險，又讀完大學，自有謀生能力。所以，如果我死時有餘錢，拿一半……不！拿大半去做慈善，小半留給她們好了。」我說。

「好的。」太太回應。說時，已到了香港大學。

Website: <http://www.alainyip.com>

Blog: <http://hk.myblog.yahoo.com/alain-yip>





春日才看楊柳綠，
秋風又見菊花黃；
榮華總是三更夢，
富貴還同九月霜。

的人和事。雖不知路還有多遠，但我們可以選擇好好活著，追尋人生的意義。

為自己安排臨終及離世後的各項事宜，與家人交待一切，讓自己滿足地上路，也讓家人平安地活下去。預先為自己臨終階段所接受的醫療方式作出選擇，並和家人及醫護人員溝通，不但可紓緩臨終時身體的痛楚，更可以讓自己在失去自決的情況下，仍能如願接受各種已安排的醫療照顧及個人護理。

死亡亦是人生旅程的畢業禮，雖然我們不能出席自己的畢業禮，但是我們可以為這個畢業禮作出各項的預備，殯葬安排、遺產分配、遺責分擔等等，讓家人能有所適從，有所依靠。

最後，為後人留下心聲和祝福，不僅能令臨終者釋懷安然地離去，更能令在生的人心寧得到安靜，活在祝福守護中。「多謝、請原諒我、我愛你、我寬恕你、再見」，這五句說話，不要待到最後才說出口，就在今天仍能在世的時候向所想的人表白，珍惜大家彼此相處的光陰。

一個人的生命是可以對他人的生命產生影響，書中各嘉賓的經歷正好說明一切。因此，當有一天發現自己能以從容和平安的心面對生死的時候，請不要吝嗇，與他人分享你的智慧吧！

讓人生的終結都能畫上完美的句號。

生死兩相安，一定可以做到的！



陳麗雲

香港大學思源基金健康及社會工作學教授
行為健康教研中心總監
社會工作及社會行政學系教授

面對死亡，不論是自己的或是家人的離去，感覺都會很痛。痛不單是肉體上的痛，還有心靈的痛。我們痛，因為愛；愛得深，痛得更深。我看見很多臨終者、家屬及喪親者生活在痛苦之中，臨終的不願意離去，在生的不願意放手，互相不斷拉鋸，最後，走的不安，留的也志忑。

歸納多年從事病人及喪親輔導與研究的經驗，得出了一個可達至「生死兩相安」的實踐模式：二「人」三「囑」。

其實，這個模式的內容，已包含本書內各分享嘉賓的人生智慧：回顧「人」生，不枉此生。尋找「人」生意義，活出豐盛每一天。預先「囑」咐家人及醫護人員各項醫療指示，減少肉體痛苦。立下遺「囑」，安排各項離世後的事宜。感恩寬恕，向家人叮「囑」和祝福。

實踐二「人」三「囑」，並非一人之力能奏效，必須以二人或整個家庭的參與才能發揮其功效。

回顧人生，經歷甜酸苦辣，所遇所見每人皆不同，是獨一無二的。因此，不論生命是長或短，都有其價值，是值得歌頌的。亦正因為生死無常，生命有限，更應珍惜現在所擁有的一切，活在當下，欣賞及感謝此時此刻



一心常清淨

處處蓮花開



讓生死兩相安的訊息，傳揚開去！

閱畢此圖文集，您有否受到一點感動，得到一點啟發呢？若答案是肯定的話，希望您能捐助善寧會，讓我們能夠加印再版，讓訊息得以遍全港，讓更多生者、臨終者得到心靈的慰藉。

《生死兩相安》圖文集捐款表格

我願意捐助港幣 ☐\$500 ☐\$1,000 ☐\$2,000 ☐其他\$ _____

☐ 作為加印《生死兩相安》圖文集的經費

* 我們會於收到一定數目的捐款後加印新版

☐ 支持善寧會繼續推動寧養服務和提供善別輔導的工作

個人資料

姓名（先生/小姐/太太）：_____ 電話：_____

機構：_____

傳真：_____ 電郵：_____

地址：_____

捐款方法

☐ 支票（抬頭請寫「善寧會」）

支票號碼：_____

☐ 信用卡

☐ Visa ☐ MasterCard ☐ American Express

持卡人姓名：_____

信用卡號碼：_____ - _____ - _____ - _____

有效日期至（月/年）：_____

持卡人簽署：_____

◦ 填妥後請郵寄或傳真至善寧會

（地址：香港筲箕灣愛民街16號地下；傳真：2530 3290）

◦ 捐款港幣\$100或以上將獲發收據申請扣減稅項

◦ 所收集的個人資料將保密處理，只作為寄發收據及與閣下通訊之用

多謝您的慷慨捐助！

善寧會簡介

善寧會創立於一九八六年，一直以「天為生命定壽元，人為生命賦意義」為座右銘，致力提供以下三方面的服務：

推廣寧養服務

寧養服務是為走在人生末段的病人及其家屬，提供身心、社、靈各方面的照顧。要把這概念推廣至各階層，及提升相關之服務水平，培訓與教育必不可少。本會所舉辦的「臨終照顧培訓課程」及「寧養照顧員」證書課程，分別為前線醫護人員及長者護理人員，提供專業而實用的技巧培訓。

提供善別輔導

本會於一九九七年成立的「譚雅士杜佩珍安家舍服務中心」，是本地首間善別輔導、教育及資源中心。多年來，「安家舍」所提供的個人及家庭善別輔導，以及節日思親會、「同行善別路」義工計劃等不同活動，為失去摯愛的喪親者提供各類支援，幫助他們走出人生幽谷，重新投入生活。

推行生死教育

受傳統文化影響，人們對死亡存有忌諱。生死教育就是要讓社群認識生存、臨終、死亡及失缺等事實，令人明白生之有涯，從以反思生命，積極計劃及面對人生的不同階段與考驗。透過舉辦文娛節目、論壇和講座等活動，我們把這些正面的訊息傳播至社會各階層。

鳴謝

謹此衷心感謝資助印製此書的所有有心人

支持機構：

醫院管理局健康資訊天地

香港紓緩醫學學會

香港善終服務護士會

兒童癌病基金

贍明會

謝建泉醫生、李樂詩、衍空法師、了一法師

照片由《溫暖人間》雙周刊提供。

發起及策劃：葉青霖（即今常霖法師）

名譽顧問：陳志雲

編輯及攝影：葉青霖（即今常霖法師）

執行編輯：劉潔芬

藝術總監：又一山人

設計：高麗珊

美術製作：Ling's Design

出版：善寧會 Society for the Promotion of Hospice Care

香港筲箕灣愛民街十六號地下

電話：(852) 2868 1211 傳真：(852) 2530 3290

網址：www.hospicecare.org.hk

電郵：spnc@hospicecare.org.hk

印刷：香港高科技有限公司

香港九龍觀塘興業街三十一號興業工廠大廈八樓

電話：(852) 2797 9483 傳真：(852) 2790 2865

電郵：info@eprinter.hk

網址：www.eprinter.com

出版日期：二零一二年九月

版次：香港第六版第一次印刷

版權所有，翻印必究 All rights reserved.

非賣品 Not for sale.

© Alain Yip & the Society for the Promotion of Hospice Care 2012

Published and printed in Hong Kong



Society for the Promotion of Hospice Care

善寧會

葉青霖

聯合出版

免費派發

期望每一個人手中都有一本，歡迎助印