

生

死

兩相安

非賣品

梁智鴻
陳潔靈
陳寶珠
余若薇
楊受成
莊紹賢
嚴浩
沈祖堯
馬浚偉
余常紹芬
薛家燕
葉以霆
麥秋
李遠大
鍾尚志
蔣秋英
陳健生
陳志雲
陳德建
蘇姍
張崇德、劉美娟
梁凱瑚
蕭孫郁標
鄺國強
譚大珠
黎秀蟾
吳浩康
梁美燕
李賢義
潘小文
倪鶯露
吳偉林
胡潔瑩
黎慕霜
鄧明儀
又一山人
程廣寧



免費派發

期望每一個人手中都有一本，歡迎助印



善寧會

Society for the Promotion of Hospice Care



華人永遠墳場管理委員會
The Board of Management of
The Chinese Permanent Cemeteries

生

死

兩
相
安

《生死兩相安》圖文集

目錄

序	王紹強	8
序	陳東	10
增加生命的質素	梁智鴻	14
肩負他的優點再上路	陳潔靈	16
感覺到媽媽還在	陳寶珠	18
生命倒數	余若薇	20
珍惜過，便無悔	楊受成	24
苦中到底還是甜	莊紹賢	26
母親留給我的紀念	嚴浩	30
留下生命的痕跡	沈祖堯	32
哭夠痛夠就要醒	馬浚偉	34
既能善終，亦應善別	余常紹芬	38
珍惜上天給予的一切	薛家燕	40

震不垮的感情	葉以霆	42
生前多諒解，死時兩心安	麥秋	46
生命需要煉力	李遠大	48
樂天知命的幸福	鍾尚志	50
生命不在乎長短	蔣秋英	54
生命的無限	陳健生	56
愛不死	陳志雲	58
感覺仍然很近	陳德建	62
人生盡頭，不抱遺憾	蘇姍	64
擁有失去也是愛	張崇德、劉美娟	68
把傷痛變成動力	梁凱瑚	70
大海在等候，每一條河流	蕭孫郁標	74
緬懷過去不如珍惜當下	鄺國強	76
病榻上的幸福	譚大珠	80
但願常懷感恩心	黎秀蟾	82
好好生活，就是報答	吳浩康	86
放下面子，冰釋前嫌	梁美燕	88
未遲來的親密	李賢義	90

死亡，算什麼？

潘小文

94

生死說

倪鶯露

96

烈火逢生見真情

吳偉林

98

給倖存者留有空間

胡潔瑩

102

永沒言死，才是活著

黎慕霜

104

天上人間，深愛依然

鄧明儀

106

無常

又一山人

108

是完結，也是起點

程廣寧

110

善寧會簡介

114

華永會簡介

116

捐款表格

121



又一山人一攝影



擇自德蘭修女語錄——

我們受造不是為了漫無目的地虛度一生。人生更崇高的目的，在於愛及被愛。我們必須了解，否則我們不會去愛。

鍾楚紅——文字及攝影



序



王紹強

善寧會執行委員會主席

在傳統的習慣或文化裡，死亡總是為人們帶來哀傷、欠缺、遺憾、絕望，和恐懼等折騰。既然如此，我們怎樣才能達至生死兩相安？

儘管我們不能決定生命的長短，然而，如能放開執著，在有限的生命裡活出精彩、滿足及有意義的人生，以及為自己的人生末段及身邊摯愛作好安排，那麼，「去者善終，留者善別」並非遙不可及，而這也正是善寧會一直推行「天為生命定壽元·人為生命賦意義」的理念。

善寧會與知名攝影師葉青霖先生在二零零七年出版第一輯《生死兩相安》圖文集，就是希望藉著其富感染力的圖片，配合來自不同界別的朋友分享他們面對死亡的經歷，帶給讀者對生與死的啟示，從而鼓勵他們從容談生論死。畢竟，人們對「死亡」的忌諱，是源於缺乏認知有關的輔導和支援，而徒添恐懼。

第一輯《生死兩相安》圖文集多次再版，至今已派發了超過十二萬五千冊，派發點更遠至美、加、澳等華人社區，

並廣泛傳閱，在此感謝各方熱心人士大力推動及慷慨贊助。我們得悉基於此圖文集的影響，一些喪親者得到點點安慰、一些醫護人員以此書鼓勵病人及其家屬、一些長者對自己晚年有更積極的體會，就算是一些未有面對生死的朋友，心靈亦起了跌宕，開始反思生命……

這次有幸得到華人永遠墳場管理委員會的支持，善寧會得以出版第二輯《生死兩相安》圖文集，免費送贈給普羅大眾閱覽，讓我們能夠繼續向社會大眾推動以正面及積極的態度談生論死。

全新一輯《生死兩相安》圖文集收錄了三十七篇文章，由不同界別的朋友分享他們的生命故事；當中包括有曾於死亡邊緣徘徊的、有親身經歷災後現場的、有身患危疾的、有以照顧末期病人為職的，也有曾失去摯親摯愛的。文章之間配以鍾楚紅小姐及又一山人的心愛攝影作品，互相輝映，定能令讀者得到不一樣的體會及感受。

我謹此衷心感謝陳志雲先生及又一山人再次協助善寧會製作此圖文集、鍾楚紅小姐獻出其珍藏的攝影作品、各位嘉賓在書中分享他們的故事，以及華人永遠墳場管理委員會的支持和贊助，讓此書得以順利出版。

我期盼此圖文集能令您對生命的看法有所啟迪，並順祝快樂、健康及平安。

序



陳東博士

華人永遠墳場管理委員會 外部事務委員會主席

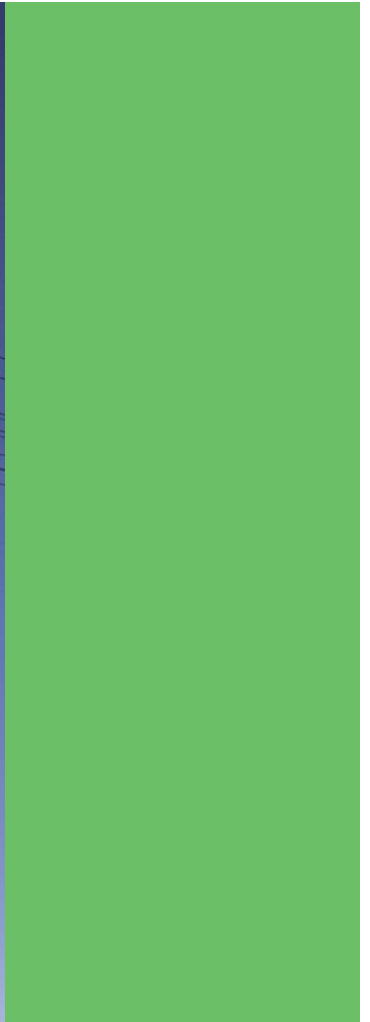
當新生命降臨的時候，我們總是懷著無限憧憬及喜悅心情去迎接，但當觸及死亡的議題時，大家卻煞有介事地避而不談。這種心態多少來自中國人傳統的思想，總覺得因死亡是無法掌握，而心存恐懼，甚或與人分享這議題乃是不敬及不吉利的事情。

沒錯！死亡雖然無法避免，但在有限的生命中，我們是可以活出無限精彩。撇開宗教觀念而言，人生的終點站便是死亡，就如乘坐一部列車，整個旅程包羅萬有，途經不同分站、遇上趣人趣事、攝獵醉人景色，我們可以獨坐一角經歷旅程，亦可選擇結伴同遊，彼此勉勵及支持，過程中有喜亦有悲，所遇過的一切事與物，均留下細膩難忘的回憶。所以，本著積極態度為人生作好準備，敞開心扉與親友分享死亡或身後事，珍惜活着的每一刻，我認為是領略生命價值的珍貴體驗，亦會為人生劃上無悔的休止符。

華永會是提供墓地及龕位服務的非牟利機構，一直積極回饋華人社群，取於社會而用於社會，贊助本地慈善機

構舉辦各式各樣的公益活動，推廣社區建設的訊息及生死教育。

今次贊助善寧會出版《生死兩相安》圖文集第二輯（第一版），希望能夠藉著各界名人對生命點滴的分享，鼓勵讀者正面看待死亡，從而推動生死教育在香港的發展。



又一山人一攝影

增加生命的質素



梁智鴻醫生

善寧會榮譽會長

安老事務委員會主席

我們做醫生的，無論你是做哪種醫生，穿著白袍時，很多時都會從四方八面看到「死亡」，有時甚至要飾演「死神」，把死亡消息送上，我總會坦誠地告訴病人及其家人，讓他們有機會好好溝通。

雖然「死亡」是人生必經的，但看到躺在病床上受苦的家人，有兩點是很重要的：（一）是家人要將事情跟病者溝通，（二）是病者要坦白跟家人交代身後事。要雙方都知道情況，不要逃避。家人別騙病者：「不要緊，現在醫學倡明，實搞得掂。」病者也別怕家人難過而逃避討論身後事。否則，雙方溝通不好，不把真實情感抒發出來——家人有很多話活埋在心底不敢講，病者想交帶的沒交帶，最後就會造成很大的遺憾，俗語說「死唔眼閉」。

在善寧會服務多年，知道寧養紓緩照顧對末期病人及其家人的重要性，讓他們能夠在生命最後階段活得安詳、舒適和豐盛。當上安老事務委員會主席後，更明白到本港人口老化問題越趨嚴重，社區對寧養紓緩服務的需求與日俱增，

也多了很多機會接觸老人家。從前，我以為老人家對「死」很忌諱；現在，我才知道絕大部分老人家都很開朗，他們很關心兩點：（一）有沒有人通知親友在臨終前來見他們最後一面，或者送他們最後一程？（二）會用哪種方式替他們安葬。好奇怪！當他們與親人坦白講清楚這兩點後，雙方都會有事過晴天的安樂感，並看到了人生的另一種亮點。

其實我覺得交代身後事，好簡單，就像你要去旅行一星期，臨出發前都會有很多事未做完；死亡，就像去一個長途旅行，總有很多事要交帶，才去得安樂。看著親人生理受苦，我們幫不了，但卻可讓他們心理不要太過受苦。有句很好的話：我們雖不能延長生命的長度，但卻可以增加生命的質素。

鍾楚紅一攝影



肩負他的優點再上路



陳潔靈

歌星
親人逝世家屬

我丈夫 Steven 於零八年患上了肺癌，後來擴散到了腦部及肝臟，經過了一年的治療，終於不治而離世。在他剛離開的那幾個晚上，一躺在床上望著天花板，眼淚就是不停地流下來，整個人感到無比的痛。那種痛，令我真正感受到其他人喪失摯愛時所面對的莫大哀傷，不是過來人絕不能以言語作形容。喪失至親摯愛，除了極悲傷，還帶著惶恐、不想相信事實、不想接受現實。那個時刻，令我確切明白到為何有一些人在摯愛離世後，經年累月仍不能走出這個苦痛之中。

當我知道丈夫得了危疾時，我亦是手足無措，但我明白一定要冷靜下來，才能有足夠的力量去支持他走這段艱辛的路。我丈夫常在病中問我：「老婆，我的癌症可以醫好嗎？」我常笑答他：「我不懂醫你的病，但我可以嘗試醫你的心。」我在那段期間看了很多的書，癌症重病可以交託給醫生，但病人的心靈治療則一定需要有智慧、信念才可以對治。如何面對治療？如何處理由病情所引起的生活變化、情緒的波動？如何令摯愛、自己及家人去面對這噩

夢？怎樣可以令他們感受到希望？生老病死不由我們所控制，但以何種態度去面對則把握在我們手中。

「不知死，焉知生」這句中國名言真的好有意思！生、死本是姊妹花。我丈夫是如何面對死亡，我絕不可以體會得到，但他在最後一段日子對我說：「老婆，這個病，使我失去了很多東西，但我所得到的關懷及愛，比我所失去的來得更多更多，這個世界原來真的可以是那麼可愛！」這段說話令我替他感到驕傲。

我丈夫透過病與死亡，送給我一份人生最珍貴的禮物。人最終都要面對老、病、死，這就是整個人生的完整過程，人生就是「生死教育」，能活著就要積極把握當下，「活得好」就是能使生命有著啟發性、智慧性，令到周邊的人也能感染得到。我們對離世的人要有絕對的尊重，沉痛的悲傷是會陪伴我們，但愈捨不得、愈愛得深，就更「活得好」！肩負著他們的優點再走上路時，他們就是活在我們之中。

老、病、死、苦痛可以激發我們對他人的慈悲、愛心，喚醒我們對一切無謂的自我執著，激勵我們要學會珍惜、感恩。死亡是可怕，但活得沒意義，就比死亡更是可怕，因為死亡不是我們可以控制，但生命的智慧就在於我們手裡呀！

老公，多謝你！

感覺到媽媽還在



陳寶珠

藝人
親人逝世家屬

生老病死是人生必然要走的路，無論你富貴或貧窮，只要有生自然有死，沒有人躲得過。死去的人揮一揮衣袖，不帶走一點雲彩，反而留給在生的人更多的遺憾，更多的不捨。

我一生人經歷過三次死亡事件，分別是爸爸陳非儂、前夫楊占美及媽媽宮粉紅。記得爸爸在八四年逝世，在廣州來港後，只和他同住過一段時間，拍戲後一段時間和媽媽搬開獨立居住，彼此的父女情不算很濃郁，加上中國人總是比较內斂，從小就不習慣和爸爸交心。他走的時候，心裡面捨不得，但也不特別的沉重及感覺深刻，反正父親年紀這麼大了，他走最後一程，就盡了做女兒的責任。

前夫楊占美在八六年去世，享年四十二歲。他的走，用現今的形容詞，就是猝死，死於心臟病，走得很突然，原來他的幾條血管阻塞了，這與他從來沒有重視過自己的健康有關，不但吃肥膩的食物，既吸煙又喝酒，結果就出事。當時，我和占美已經離婚，畢竟夫妻一場，突然接

到他的死訊，完全沒有心理準備。占美的爸爸又特地叮囑，由我來辦他的後事，看到他那麼年輕就離開，又看到只有十一歲的楊天經沒有了爸爸，心裡實在很淒酸。

媽媽的離開，是我最捨不得的，到了現在，說我看淡生死，我仍然放不開；因為我和媽媽的母女情實在太濃厚，無論她活到一百歲或更長壽，我都欣然服侍她終老，不會有任何的厭煩。我和媽媽的緣，肯定是累世的緣，小時候她對我很惡，甚至不理我感受，後來明白到，無論她用什麼態度教導我，始終一心為我好。

這半年來，我天天為媽媽誦地藏經，客廳放了她的照片，覺得她的樣子非常的生動，我眼睛看著她，她又好像微笑的看著我，好像生前一般的互動交流，看著看著，我又會止不住的流眼淚，非常的不捨。我很喜歡和她說話，今天在家吃飯，又會告訴她，我在家裡陪她，忙的時候又會跟她說今天不在家了，忙完又回來告訴她一天做了什麼事。

心裡又覺得媽媽已往生到極樂淨土，非常安樂，有她自己的清淨世界，但心裡又想媽媽聽到我和她講話，是否很矛盾呢！這就是我現在的心情。就算媽媽的房間，暫時還捨不得裝修，一切保留原狀，只想感覺到她還在，她沒有離開過。

要怎樣才做到生死兩相安，親人死後，首先就不要太過執著，反而生前也要盡孝道，這樣就不會有任何遺憾了！

生命倒數



余若薇

立法會議員
動脈瘤患者

我經常頭痛，從沒當一回事，每次吃過止痛藥，便如常生活。

二零零七年八月一個晚上，頭痛感覺不尋常，雖然只是短短數十分鐘，但好像戴上金剛錘的孫悟空被如來佛祖念咒語一樣，痛得要命。

丈夫是緊張大師，堅持要我盡快做各種檢查。我怕小題大做，但反對無效，只好從命。

先做磁力共振 (MRI)，發現我的腦內有個動脈瘤 (aneurysm)，專家說，這類瘤第一次破裂，會有少許流血，症狀是異常劇烈頭痛，十天後可能再次流血，足以致命；他說可動手術，防止瘤爆破，於是安排翌日做更精確的斷層掃描 (CT)，確定瘤位置是左眼後、鼻骨旁，難以動手術，好消息是沒有流血徵狀，今次頭痛與瘤無關。

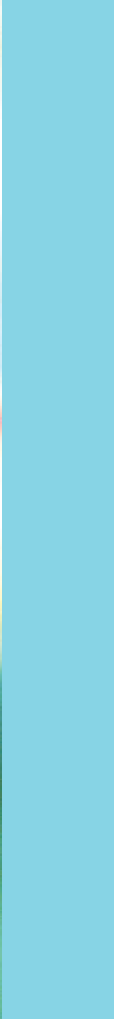
專家意見是小小動脈瘤只有三毫米闊，爆破機會極微，什麼都不必（不能）做，不動手術不吃藥，只要定期

檢查，瘤沒有異變，血壓正常便可。丈夫也是腦科醫生，似乎亦不大擔心，我就更加相信死期未到。

去年九月二日，我在《明報》專欄「法政隨筆」分享這次遭遇，「腦袋有個小炸彈也不錯，可以提醒自己生命脆弱，凡事放鬆，學會享受人生。」當天下午，我出席一個公開活動，記者熱切地詢問我的病情，我從容地說：「行街都可能被車車死，邊度驚得咁多！」

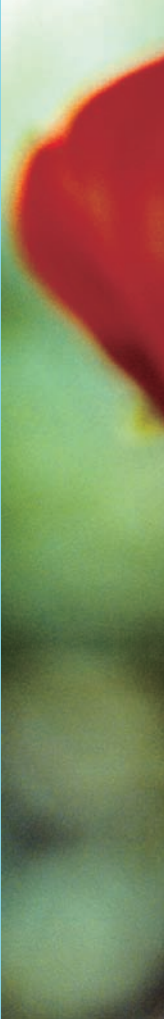
翌日，有本地報章頭版大字標題「余若薇生命倒數」。不少朋友嚇一大跳，紛紛送卡、送花、送生果、來電問候，有熱心市民介紹隱世神醫和秘方給我，亦有人提示我不要亂吃補品，過多營養會令瘤長大，公民黨執委會開玩笑地通過動議「以後唔准激黨魁」，丈夫和女兒比平時更加呵護我，走幾步路都說不如坐的士吧。我十分感動，那段日子蠻幸福，溫情洋溢。

每個人哇哇落地一剎那，便開始「生命倒數」，某一天，走到終點，我會跟「小炸彈」說聲多謝，多謝它時刻提醒我，要積極面對每個挑戰，珍惜每份恩賜，這一生才沒有白過。



誰非過客，花是主人。

鍾楚紅—文字及攝影



珍惜過 便無悔



楊受成博士

英皇集團主席
親人逝世家屬

二零一零年三月，我最敬愛的母親永遠離開了。

那天，醫生告訴我們母親可能要走了，家人聞訊都趕到醫院看望。我看看着躺在病榻上的母親，千頭萬緒湧上心頭。

我對母親當然萬般不捨。她在我眼中是十全十美的，她有着傳統中國婦女的美德，對家庭總是無私地付出。小時候家境不好，她在店裡幹活已十分辛勞，但對我們幾兄弟姊妹還是照顧得無微不至。她對誰都總是慈祥和氣，無論別人怎樣虧待她，我也從沒見過她數落別人的不是。她關心每個家人，同樣，家裡上上下下都疼愛她。

我心裡除了不捨，也滿懷感激。有緣成為她的兒子，得到她悉心照顧、諄諄教誨，實在是福氣。看着牀邊一張張關切的臉，我很慶幸母親有那麼多愛她的人陪伴她走完最後一程。在關懷中離開的她，是幸福的。

母親的離世使我對人生多了一點領悟。人生在世，生離死別難免。我們能做的，只有珍惜。不要讓自己有子欲

養而親不在的遺憾，也不要把家人的愛護視作理所當然。母親辭世也使我能更坦然面對死亡，因為我明白死亡並不代表終結。正如母親雖然離開了，但她的生命照亮了我的生命。她的一顰一笑、教誨關懷，永遠在我心中。我相信，只要我秉承她的精神，積極行善、以誠待人，她的愛就能在世上薪火相傳。

鍾楚紅一攝影



苦中到底還是甜



莊紹賢醫生

精神科醫生

親人逝世家屬

二零零八年八月二十七日，赤柱大街一棵刺桐樹倒下，壓死一位過路的年青女孩。從此之後，女孩一家人的人生就給徹底的改寫了。

女孩的姐姐是一個精神科醫生，那天該在醫院當值。她接到急症室的傳呼，不是要看急症精神病人，而是通知她沒有生命跡象的妹妹正被送來醫院。

於是，本來只是在書本上看見的喪親經驗，竟然就實實在在的給這個還很年輕的精神科醫生經歷一次。書是這樣說：「失去至親，一般人首先會感到一切好像是假的，現實彷彿是夢魘，自己感覺是不存在。這是精神科醫生說『人格現實解離狀態 (depersonalization-derealization)』，但這感覺怪異的狀態會在數天內消失。當消化了親人離去的現實後，就會進入下一個狀態，想留住已死的人。有人會漫無目的地浮遊，有人會抱住死者的遺物不放，也有人想把死者的靈魂找回來……幸好，絕大部分的人，在親友的扶持和時間的洗滌下，在大約半年後會慢慢回復過來，可以接受現實，重新上路。」

不過原來每個人都是獨特的。尤其是當一切是來得如此突然。而這個姐姐的生活又是如此忙碌。尤其她不甘心，想為自己在這個問題上找着意義，也是希望和她一樣失去摯親的人分享自己的經歷，機緣巧合下，居然寫了一本書。那一年，又要處理臨床工作、研究、考試……根本沒有時間喘息。反而，到了二零一零年，一切才慢慢的沉澱下來。

二零一零年八月二十三日，還差四天，就是妹妹的死忌。素來不看電視的我，居然在電視機前呆了一陣子。八個香港人，在全世界人的見證下，無辜客死異鄉。看見那些險死環生的生還者下車的一刻，我想，他們和我一樣，要面對如何生存下去這一課題。

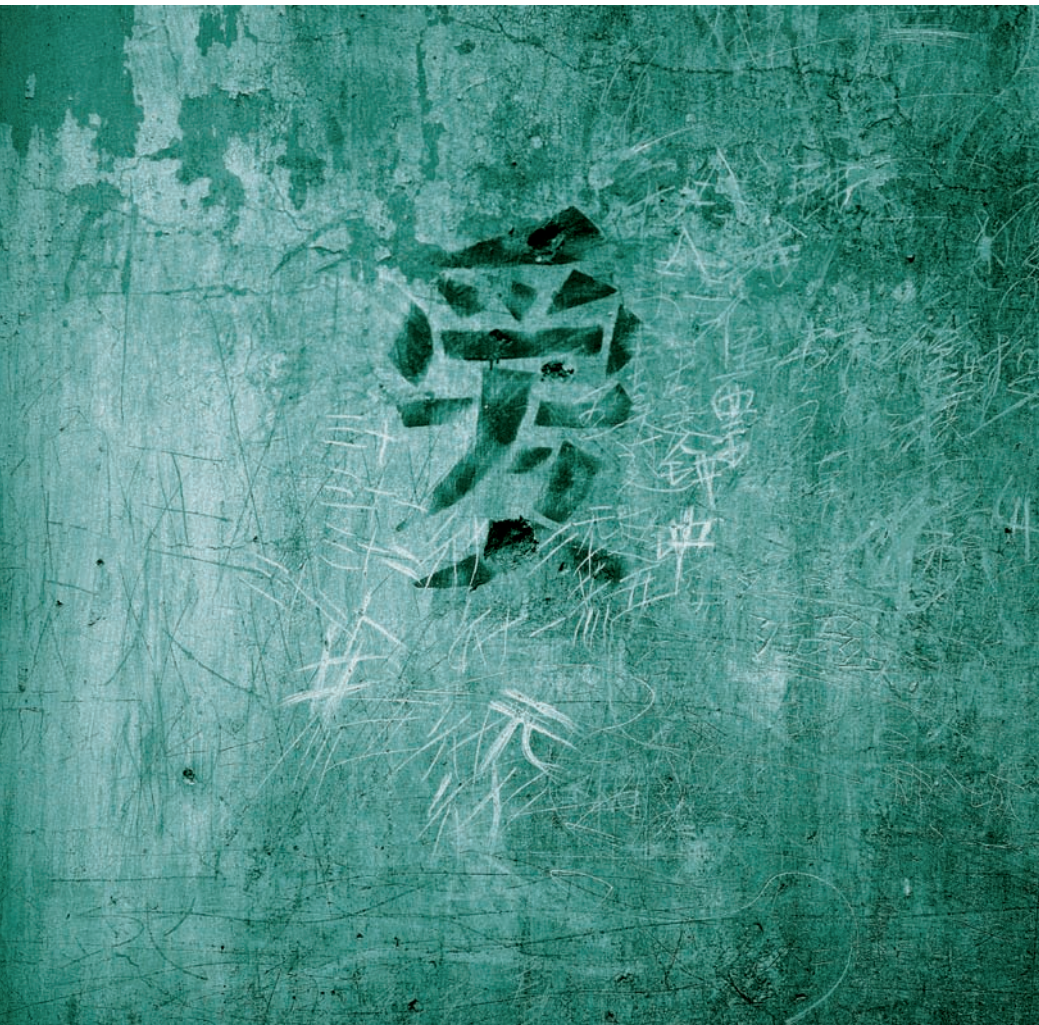
過了四天，兩位各具特色又同樣獨具慧眼的前輩陪我吃飯。其中一位說：「我看見你，就覺得你還挺苦命的，不過你是個堅強的孩子，一直也活得好。」另一位反駁道：「我覺得她仍然很努力的在面對她的哀傷。但我不認同你說她命苦，人生倒是百味滲雜，有苦也有甜，不可以偏概全。」

第二天，心情有點反覆。突然看見桌上那七彩的糖衣杏仁，就隨意的吃了幾片。我慢慢的咀嚼，咬破了糖衣，杏仁畢竟有點苦。淡淡的苦澀味就混和了糖衣的甜味。

很好吃。

我忽然明白了什麼。

我笑了一笑。雖然心中還是很想念那個兩年前起沒有再回家的妹妹，但苦中到底還是甜的。



母親留給我的紀念



導演
嚴浩

大概十年前，那時候母親還能夠慢慢地走，有一天，她選了一張自己的證件照片，放在小透明塑膠袋裡默默交給我，我也默默接過，兩人都沒有說話，但我心裡明白，這是媽媽想留給我的紀念。後來，她把銀行存款處理好，又把子女們送給她的首飾逐漸一件一件退還給我們。十年過去，母親已經失去照顧自己的能力，神智也有時清醒有時昏沉，十年前她能夠勝任的安排與準備，如果等到現在才做已經不可能。這是她的遠見和智慧。

年老的父母在我們眼前一點一點地離開。父母生我養我，教我做人，到了晚年，他們又用自己的老、病、死向我們身教自然的法則，讓我們減少分別那一天的痛苦。

母親成長在抗日時期，十八歲時偷偷離家遠赴戰爭前線，從此再也沒有回過家，沒法與她的母親重聚，我們知道這是母親一生最大的遺憾。她在清醒與昏沉之間，經常問在身邊日夜照顧她的兩位姐姐：「我在什麼地方？我要回家。」當姐姐告訴她這就是她的家時，她會說：「我要我

的媽媽……」當姐姐無法把話接下去的時候，她會問：「我不是不是個壞人？」所謂忠孝不能兩全，她為國無法盡孝，但也因此自責了一生。一個人在晚年時想的最多的，不是自己從前的成就，而是未能達成心願的遺憾。

我現在已經知道將來的一件終身的遺憾：從前留學的時候父母給我的信，我存了一段時間後竟然全部丟了。父母當時還年輕，我們還不懂得珍惜。

鍾楚紅一攝影



留下生命的痕跡

沈祖堯教授

香港中文大學校長

SARS 期間協助抗疫被《時代週刊》譽為亞洲英雄



我記得當 SARS（非典型肺炎）在三月中正式爆發時，作為部門主管，我已沒有多想自己的安全問題，只時刻提醒自己要表現樂觀，每天最早回到醫院工作，希望可以保持醫護團隊的士氣。作為醫生，雖然經常接觸「死亡」，但 SARS 仍令我感受特別深刻。有部份 SARS 病人較為年輕，更有些是平日一起工作的同事，一星期內目睹健康的他們轉眼間受到生命威脅，實在感慨良多。

當時有位男同事被送進深切治療部，我去探望他時，他握著太太的照片，哭著說：「不要讓我死在這裡。」另外有位女護士長也因為發高燒被困在醫院，那天剛好是她生日，她哭得很厲害，說害怕那會是她最後一個生日。那些情景，讓我感到跟死亡非常接近。

相信大家也記得一位才不過三十歲，名鄭夏恩的年輕女醫生。她在大埔醫院胸肺科工作，卻感染了 SARS。我往深切治療部探望她時，她身上已插滿了喉，不能說話。她的家人不能進入病房探病，只能透過視像，看著她睡在病

床上依賴呼吸機協助呼吸。當中最觸動我的，是她父母直至女兒臨終亦不能進入病房，只可以摸著那電視哭泣，此情此景，聞者傷心，見者流淚。

那時候，亦有另一位染金髮的年青人令我留下深刻印象。他與父母一同感染 SARS，他哭著哀求無論如何最少也要救回他們其中一個，可是最後，他的父母都不幸辭世，這位年青人後悔在父母有生之年沒有好好照顧他們。這一切實實是「樹欲靜而風不息，子欲養而親不在」的故事。後來我跟那年年青人成為了朋友，今日他已經由一個遊手好閒的浪蕩子，變成對家庭盡心盡責的好男人。

人不可以操控生死。就算是醫生，面對生死亦束手無策，變得很無助。我相信 SARS 期間在病房工作過的人，都會學懂珍惜，人生觀、價值觀會有所改變。以我自己為例，以前當然希望賺多點錢、增加名氣、快點升職，但其實得到了所有東西又代表什麼？沒有健康，根本不能享受所擁有的，甚至一切可以在瞬間化為烏有。我當上中大校長，其實也是因為 SARS 的經歷，令我希望在有限的人生中為更長遠的事而努力。現在我看症的態度也有所改變，以往看症時像查案，腸癌便只看著那條腸，但現在我明白了要看的不單只是病，而是要看病人，要真正關心他們的情緒起伏。

珍惜生命，珍惜人與人之間的關係，便可積極面對生老病死。生命不在乎長短，只在乎留下痕跡，給在生者一點勉勵。人死並非就如燈滅，他們的精神，將會以另一種形式在別人身上長存。

哭夠痛夠就要醒



馬浚偉

藝人
親人逝世家屬

生與死？一直都是人類窮一生去探討的問題。生是樂，死是哀？是否必然？我說不！不者，不否定新生命的來臨是帶來歡樂，是喜悅的！但，我望能否定，生命之終結，是哀！

一九九九年七月二十一日，是家母離世的日子！那年，我二十八歲。痛？當然！也可說，痛得說不出話來！其實，在家母離世之前，我已有心理準備，怎麼說？我六歲時，家母被証實患上鼻咽癌，當時的我，根本不懂癌症是何物，只記得母親需定時進出醫院，而父親總是牽著媽媽的手，拿著大包小包的東西回家，不懂就裡的我，只感好奇！上了中學，我終於知道，也了解了！

家母離世已有十一年年頭，但，又有誰知道，自家母患病至離開那二十二年來，我？我爸？我的家人是怎樣過？要我重新細述當中點滴？的確有點難！難不在於結果，是過程。一個人，從健康至病痛，從擁有至失去，從病癒至復發，太難，也太苦了！當然，家母是非常樂觀的，

但我？的確，是哭的比笑的多！

生死兩相安？真的嗎？能嗎？

我依然記得很清楚，家母離世前的那天，醫生跟我說家母若不動手術，別想多活一星期，那，我只能去充當說服母親的角色！結果？不用說了！我？也怪了自己很多年，怪自己，為何把至愛母親推上絕路？但母親會否怪我？你說！

我曾經沉於自責，也迷於自疚，到底，生命的離開，又有誰該來負責？後來，我醒了，因為一本書，該說因為一個人，他，是唐君毅老師！

他說過：「親人的離開，是你生命裡必須承受的痛。這痛沒有任何哲理可安慰你，從此以後，你會更懂得珍惜身邊的人。」哭夠痛夠就要醒，每個人，都有他對生命的責任。

別問「為什麼」，因為我們的活著已是答案！別問「如何」，因為決定已在你掌握之中！別問「未來」，因為一切在於你今天做了什麼！

別問「生死」，因為一切在於你有否真正活過！

活著不愁，死也不哀。



鍾楚紅—攝影

既能善終，亦應善別



余常紹芬

親人逝世家屬

庚寅年正月初四，是我畢生難忘的日子。

當時的情境，往往不期然浮現腦際，試問與相依相伴四十載的老伴一旦永別，怎不痛徹心脾！幸而平日得到善寧會、紓緩中心的教誨，總算明白「生老病死」乃自然現象，無人能倖免，「去者善終，生者善別，能者善生」才是應有的態度。

亦因此老伴彌留時，我一手緊握他的手，一手輕撫他的前額跟他說：「爸爸，雖然我們十分捨不得您，但人總要往生的，過去您已盡了對我們的責任，我們很感激您，您必須把一切放下，了無牽掛才走得舒服的。何況這十多年來，您不能吃，不能說話，不能走動，受盡種種痛楚與折磨，毫無生活質素可言，這軀體真是不值得留戀的了，一旦魂離軀殼，您會輕鬆舒暢的。再者，我與女兒都懂得照顧自己，更能互相關懷，您實在不用掛慮，安心上路吧！你必定要朝光明的路走，從來您都忠厚待人，肯定有好去向的，千萬不用恐懼，放心上路吧！」我反覆叮嚀，深信

老伴是聽得到的，看著他安祥地離去，可算是善終吧！雖然萬般不捨，也感到有點兒安慰。

珍惜眼前人，別以為是陳腔濫調，當你失去時，就會感到莫名的惆悵。以前逛街會友，總要匆匆趕回家照顧臥病的老伴，如今不用趕了，每每回到家裡反覺黯然神傷，有時還自責以往做得不夠好。

不過，人總要向前看的，老伴既能善終，我亦應善別，他決不會喜歡我傷心頹喪的。故此，我要積極地善用生命的餘暉，活在當下，做些有意義的工作，好待將來無悔今生。

珍惜上天給予的一切



薛家燕

藝人
經歷生死過來人

離婚後，我為了賺多些錢讓三個兒女有好的生活，一向工作都很認真、搏命，十多年來不停衝衝衝，每天只睡兩至三小時，拍了超過二千集電視劇，巡迴各地登台幾次，還有無數的廣告、慈善秀、電台主持、灌錄唱片等工作，總之每天一睡醒，就是工作。雖然我知道自己年紀漸大，加上肥肥（沈殿霞）的離去，有必要讓過熱的引擎停下來，但因為一場金融海嘯而損失大部分儲蓄，所以心裏只想着要加快速度追回損失的金錢，這差點要了我的命。

二零零九年初，當時先後要為膽發炎及割痔瘡做手術，但為了節省時間，我決定兩個手術同時做。可是還沒有好好休息讓傷口復元，我又繼續撐下去工作，甚至在五日內走七個地方登台。結果，在拍劇時終於捱出大病來，一連串併發症——膽管炎、胃炎、胰臟炎、肺積水全部出現，心臟無法負荷，更一度昏迷，處於生死邊緣。

被下了病危通知書，送進手術室，我才發現，並未好好享受過生活，努力工作的成果還未跟子女一起分享，我

不能死，我不可以這樣離開啊，我一定要康復……。到出院的時候，看到女兒拋下工作在外國趕回來，看到年老的父親、姊妹們及三個子女的擔心、痛心，我怎能不哭？

這場大病是一個很好的警鐘，提醒我要懂得走火警。所以我今次逃出鬼門關康復後，我對生命有所啟發，也對富貴有另一番見解。原來，生、死只是一線間；原來，人生很脆弱，可以一下子失去一切；原來，沒有好的健康，賺到多少錢也沒用；原來，我以前會埋怨，其實是身在福中不知福。雖然現在我還會努力工作，但每晚最少也睡六小時，我要養好我的健康，我要長命，我要比以前更樂觀，並珍惜上天給予我的所有，去享受這份福氣，包括觀眾的支持及家人的愛。

又一山人一攝影



震不垮的感情



葉以霆

香港紅十字會 臨床心理學家

二零零八年五月十二日，四川。一場地震的發生，改變了無數人的生命。

除了為受汶川地震影響的人士提供緊急救災及災後重建服務外，建立切合當地需要的心理服務，亦成為香港紅十字會為他們提供跨專業康復服務的目標之一。這兩年多來，我與不少劫後餘生的災民及喪親者會面，他們的經歷及心路歷程往往啟發了我對生與死的反思，讓我體味到生命蛻變的意義。

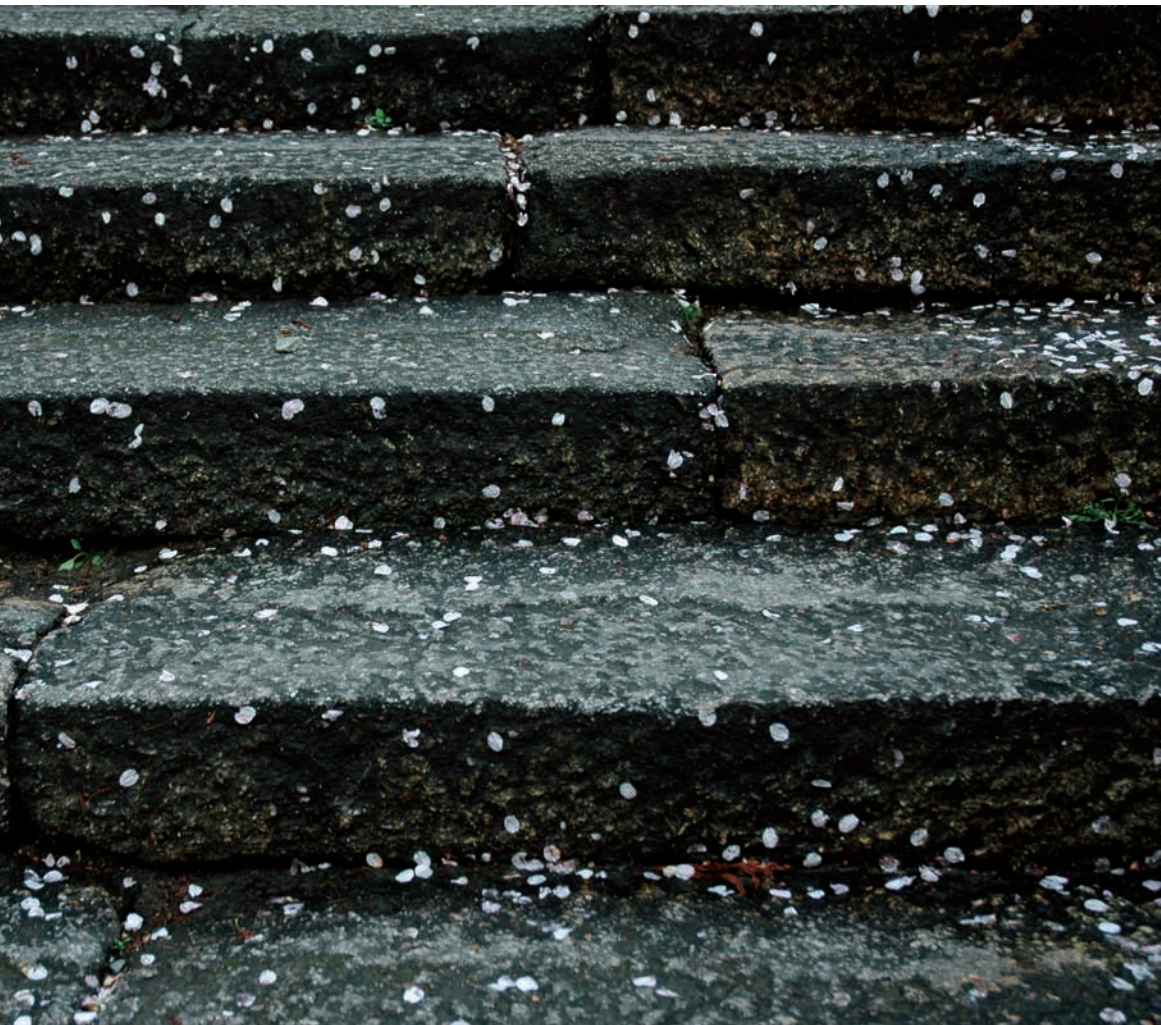
每一位喪親者都有他們背後獨特的故事及對逝世者的感受：極度悲痛的家長、不能相信孩子已經遇難的老人、因覺得自己沒有盡力救助學生而感到內疚的老師、對不幸發生在自己親人身上而感到不公平的憤怒者、接受親人遇難的事實並重新投入生活的喪親者……沒有兩位喪親者的感受是一模一樣的，然而他們的反應都是發自對逝世者的愛和思念。曾經有不止一位喪親者跟我說過，他們永遠都不能「忘記」遇難的親人——彷彿擔心與親人過去的記憶

和感情會隨著他們的離去而同時消失。聽到他們如何因為對親人的思念而終日以淚洗臉，晚上徹夜難眠，我心裡真渴望有什麼方法能替他們分擔這份哀傷。

如果×××（遇難親人的名字）看到現在的你，你覺得他／她會跟你說什麼？「他會叫我只好照顧自己」，「多找人談天，不要整天呆在房子裡了」，「他會說，很想念我炒的菜，要我繼續每天煮好吃的東西」，「他會希望我把孩子養育成人，做一個像他一樣堅強的人」……原來，最有效的靈丹妙藥就在自己的手中及身邊。從他們的經驗我看到，透過對自身的照顧及從身邊重要的人所得到的支援，可以慢慢把悲傷的掛念轉化為永恆的懷念。

在四川的這段時間裡，其中一個最讓我難忘的情景是512地震一周年的紀念活動。當天我們組織了康復中心裡的康復者與家屬，邀請他們把想對遇難者說的話或者對未來的祝願寫在小紙條，並把它綁在氣球上，通過緩緩上升的氣球把祝福傳遞給去世的親友們。從每一位康復者及家屬的眼神和神態，都可以看到他們面對未來生活堅毅的態度，以及對逝世者真摯的思念，實在是人性中彌足珍貴的精神。

最後，在這裡把我的小紙條送給所有失去親人的人：
願逝者安息，生者安康！



傷逝

鍾楚紅—攝影



生前多諒解 死時兩心安



麥秋

資深舞台工作者
親人逝世家屬

人生如戲，戲如人生。我從事演藝事業五十多年，對生離死別的感覺，悲傷程度，懷抱開放，都和生活體會深淺有關的。

母親和我，相依為命，整整五十多年。回想：我少年時候，母親喜歡看大戲（粵劇），我也喜歡。我青年時候喜歡搞戲、演戲。我母親也必來看我演出。我的第一份工作，是貧童小學教師。我賺錢不多，但喜歡補貼在戲劇演出。而母親從不埋怨。我決心修道，她對我的選擇最開心也放心。我修道不成，決意獨身生活，她也十分支持，皆因她諒解我。直至她退休了。我們共同生活，互相照顧。我早出晚歸，但每晚母親必為我「批」好一個蘋果。放在桌上，我吃了。我們都溝通了，領受了。生活雖忙，但意義便在於那份關愛、理解，盡在不言中。後來我收入多了，收養孩子。母親甘心為我照顧他們，起居飲食，可忙透了！

日子過得很快，孩子長大了，母親也老邁了。也是時候我們回報她，照顧她了。

她中風後，不良於行，我們住在村屋，母親是住在第二層的。她樂意接受孩子和我背她上落。她因胃癌入院急救，總是喜歡我替她清潔、執拾，甚至餵食。她出院回家，堅持不要僱人服侍。於是我每日做好午飯，她可以自己享用。我下班回家，她的一切生活，我一手包辦。我感覺到母親是很開心、滿意的。因為她習慣了生活整齊、清潔，我學足她一樣。母親每次出街，母親的髮型、化妝、配衫、首飾等，都是我一手包辦的。她在人前，被人讚「靚」，她便很自豪地說：「這都是James（我）的心思。」看她的表情和語氣，我感到十分溫暖。感謝我母親接受和珍惜。

她臨終前三個小時，我一直擁抱著她並在她耳邊和她一同祈禱。想到令她開心和放心的，我都對她說的。例如我抱著她。我問她是不是和您抱著我餵奶一樣呀？她是有感應的。她雖然看似疲倦，但是很安詳和平靜的，我們那時有廿多位至親至愛穿梭安慰她，大家都被那份「接受死亡」的精神所感染，不會太傷感的。最後我對母親說：「媽媽你在主懷安息吧。人生如戲，您的母親角色，已經成功演完了。您在那邊等候，並為我們祝福。待我們也演完，一起攜手謝幕。」

我最安心的就是她要交代的和心願的早已對我交代了。而我們對母親懷念的，感謝的，至今還在繼續追思。

生命需要煉力



李遠大

路向四肢傷殘人士協會主席
意外受傷四肢癱瘓人士

每個人有他們不同的痛苦經歷，當中的程度亦有深淺。而我，二十五年前，正值大好年華，卻因一次跳水意外，不幸導致中樞神經永久受損，變成四肢癱瘓，只能倚靠下巴操作輪椅，吃、喝、拉、睡，甚至抓癢也要依靠別人幫助。那一刻，我覺得死亡跟我很接近；那年，我只得二十一歲。

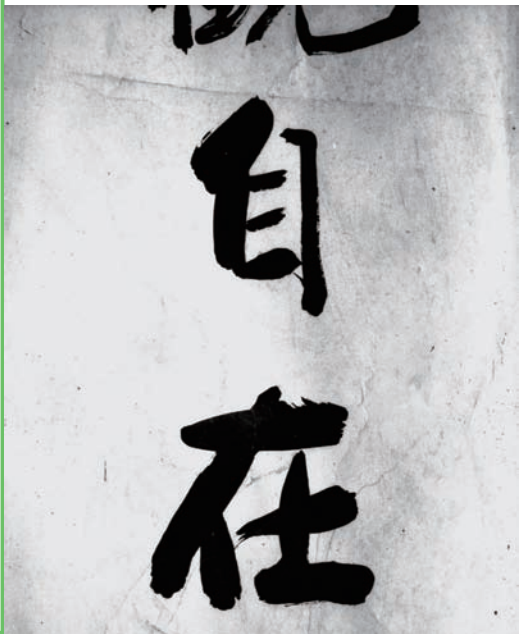
剛受傷的時候，知道自己由這一天開始要接受終身癱瘓的事實，內心會有放棄自己的想法。面對病魔每一天的折磨，面對家人的愁眉苦臉，面對摸索不清的前路，面對龐大的醫療開支，面對社會人士的誤解及歧視，面對自己薄弱的求生意志及低落的情緒等，尋死彷彿是唯一一條解脫的路。但有一晚，我夢見自己睡在棺材裡，家人及朋友圍著我，看到他們哭得很傷心。夢醒之後，我跟自己說，我不會再讓他們傷心，既然有些事無法改變，就要坦然面對。

曾經在瀕死邊緣，才感覺生命的重要，更加覺得生命是需要煉力的。然後，我在醫院熬過長達六年的治療，期間學口琴、學電腦、學用頭箍寫字，並寫了第一封信給

母親，說我不會放棄自己。我認為每個人就算不完美，也總有他的作用，因此決心用餘下時間去為社會作出貢獻，並於一九九五年加入了路向四肢傷殘人士協會成為委員，一九九六年當上主席，負責行政決策及到學校和社團巡迴演講，推廣積極人生的信息。

面對殘障的當刻，死亡必定浮上心頭，但時間真是幫助減輕痛苦的靈藥，時間一過，看法又會改變。幸而我當初沒有在不理智的情況下選擇走上不歸路，否則便再無法改變自己的命運。其實，生與死是一線之差的距離，我們有權選擇對生命的看法，亦可以有權選擇用怎樣的觀點及角度看待自己餘下的日子，但我以過來人的身份告訴你，你失去的至親或關愛你的人，也不想你更痛苦過以後的生活。

又一山人一攝影



樂天知命的幸福



鍾尚志教授

前香港中文大學醫學院院長
前巴布亞新畿內亞外科教授

在新畿內亞行醫時最大的挑戰，就是常常要對來求診的病人說：「不」。

當地醫療資源極度不足，遠遠不能滿足所有病人的需求。當外科醫生的我，只能挑選最有機會治癒，復元也比較有把握的病人來接受手術。很多在香港或其他地方會積極治療的病人，尤其晚期癌症的患者，都只能對他們說：「對不起，我無能為力了！」

每當我對病人說：「您的病已深入膏肓，不能施手術了；也沒有什麼真正有效的藥物能治好您的病。不如您回家吧！」絕大多數的病人都會應一句：「謝謝醫生。」就動身回到家鄉的村落，坦然等待大自然履行她永恆不變的定律。

沒有呼天搶地，不會討價還價。

當地人這種樂天知命，處之泰然的態度，反而令我忐忑不安，擔心自己單憑臨床體檢及一些簡單的化驗而作的決定是否太倉促。

在香港，我們不必因資源不足而拒絕病人；反而會在大家都心中有數，明知治癒機會是零的時候，仍然提出積極、進取的治療方案。手術、電療、化療連二接三。傳統化療無效之後，再投上最昂貴的、未經證實有效的新藥。中西醫合璧、古怪陸離的偏方食療、祖傳的治癌秘方、氣功、林林總總的另類療法和特異功能，也「不妨一試」。病人在世最後的日子在醫院、診所、醫館進進出出，受盡苦楚，病最終也治不好。結果往往是「治療比疾病還糟糕。」(The treatment is worse than the disease.)

比較起來，可能新畿內亞的土人比我們更幸福呢！

為什麼會這樣呢？

求生是本能。只要有一線生機，患者、家屬及醫生都不會輕言放棄。病人和家屬總希望能找到能提供希望的醫生、能治癒不治之症的靈藥，盡傾家財也在所不計。高高在上的醫生，「我無能為力了。」這句話也實難宣諸於口。多做一次掃描，再試幾種新藥，總比面對現實容易得多。

何時應採取最積極、最進取的方案、盡全力殲滅癌細胞；何時應該改變策略，將治療的重點轉移到舒緩痛苦，安安樂樂地渡過在世上最後的日子？這抉擇的確須要超人的智慧和勇氣！

又一山人一攝影



生命不在乎長短



蔣秋英

二零零零年炬光母親
親人逝世家屬

我學歷不高，畢業後便嫁人，育有三個女兒，誕下大女兒雯芳時才二十三歲，在她一歲半時發現她罹患一個我聽都沒聽過的罕有絕症——黏多醣症第六型，然而，我從沒想過「放棄」，沒怨過半句「好慘」，也沒說過一句「後悔」，只是窮一輩子力量讓她快樂。

雯芳出生時可愛得像天使，但這種病的兒童長得像蠟筆小新，除了腦部，身體每一個地方都被破壞，鼻竇炎、呼吸不暢順、耳水不平衡、中度失聰、弱視、骨骼無法正常生長、心肺功能差。醫生說，這種病的生命大限是十二歲，由她八歲開始，我便經常抱著她進出醫院做手術，陪她與死神搏鬥，跟她同苦同樂。

但謝謝上蒼，雯芳在二零零三年活到二十一歲才離開我們。在短短的二十一年裡，她不但在會考中取得佳績，獲香港十大傑出學生及台灣全球熱愛生命獎，完成個人著作《寫出生命的彩虹》，而且給予我們一家人許許多多的快樂，是她的樂觀影響著我們一家人的樂觀。

雖然明知她遲早會走，但做母親的當然希望女兒長命百歲，猶記得她離世後，從不會哭的我整整哭了一個月，可是記起雯芳常掛在口邊的是：「生命不在乎長短，最重重要的是活得精彩和快樂。」她一生都在讓別人快樂，最不希望別人為了她而不快樂，於是我抹乾眼淚，又再站起來，之後再沒有流過一滴眼淚了，就算有，都是開心的眼淚，想起她嘖嘖咯咯的笑聲、在病床上仍說笑話逗我開心、在學校駕著三輪兒童單車四處走，還有那饒嘴的可愛樣子，我們一家人至今說起仍會笑。

她的笑臉及笑聲，覺得不過是昨天的事，未曾遺忘，未曾遠離。

又一山人一攝影



生命的無限



陳健生醫生

善寧會執行委員會委員

靈實醫院 內科部門 主管

親人逝世家屬

母親是我生命中的安全感及力量的來源。無論是昨日、今日或是明日。從她身上我經歷到身體雖然有限，但生命卻是無限。

自我在她的腹中，到她離世的日子，我們一起在世渡過快五十年。我能成為她的兒子，她能成為我的母親，於雙方來說，都是祝福。

我是母親的幼子，在家中出生。初來到世界，便被抱在母親的懷中，沒有經歷過被放在嬰兒房、呱呱大哭的孤單。從我六個月時的嬰兒相片，看那自若的樣子，便知道這是母親的功勞。

三歲時我對母親說：「媽媽，我長大了會賺錢養妳！」「你去哪裡賺錢？」「去北角。」這是三歲孩童回應對母親的愛，而上帝也奇妙地保守了這個期望及承諾。在我人生的不同階段，她都編織毛衣給我。在我婚後更編織毛衣給我的妻子和我的兒女。

自二零零零年開始，母親的衰老加快了。有限的身體，

無法抗衡歲月及辛勞在她身體上所做成的損耗。然而，這並不能攔阻她內在的生命力及她無私的關懷及付出；也無法取去她內在的安全感及感恩的心。二零零一年，患有類風濕性關節炎的媳婦從美國回來與她短住。星期日原本她去教會崇拜，她卻要求留下照顧媳婦，其實母親的身體比媳婦的更軟弱。她身教了我，愛是從深深的無能中顯現能力。

二零零零年當她行動自如時，已為丈夫的未來作準備，親手為他縫做壽衣。有一天我放工後心情低落，想在街上逛逛。最後，我放棄了所有散心的方法，選擇了去探望她。果然母親是喜樂的良方，我們享受彼此的同在，互相沒有強求。我想這是喜樂及力量的根源。

母親有幾句話時常說，也深存我心中：「媽媽你平安嗎？」「有。」「媽媽你有掛心嗎？」「沒有。」「感謝主。」「你回家照顧妻兒，我不需要你陪了。」我想她內在的安全感，及對神和兒子的信心，釋放了她對人、物質及環境的執著。她生命的末程，雖然肚腹中的大動脈破裂，但時間完全掌管在神手中。我陪伴她十四小時。我告訴她會快回天家，問她是否平安？她點頭說：「有。」

我出生在母親懷中，母親離世在我懷中。母親有限的身體已進入永恆，但她的生命卻是無限。媽媽，謝謝您！我永遠懷念您！

（母親黃嬋鳳女士生於一九一八年，於二零零六年一月五日離世。）

愛不死



陳志雲

電視廣播有限公司 業務總經理

生有時，死有時。大部份朋友，愛談新生命的來臨，但生命的結束，卻沒有多少人願意面對及接受。這當然是可以理解的。

我曾一度以為，自己已可以坦然面對親友離逝，情緒不會再被牽動，原來，我是辦不到的。

最近，我一位同事的母親因患上癌症而離世。雖然我與伯母不是太稔熟，內心仍然感到萬二分沉痛。每次見到病榻中的她，都非常難過。

伯母是一個熱愛家庭的人，為了令小孩子生活過得富足一點，除了照顧家中各人之外，也從沒放棄工作。這樣的一位母親，誰會捨得她走呢？

伯母患病初期，所憂慮的並不是自己的身體狀況，而是怕離去後，沒有人照顧老伴。當然，也放不低三個已長大成人的兒子。希望離開之前，能夠見到幼子成家，長子孩童出世。

想不到，世伯後來也發現患上癌症，還比伯母早走一步。這一家所承受的痛，是可以想像得到的。

感謝上帝，伯母的心願，一一達成，而且還受浸成為基督徒。

那麼關愛家庭、無私奉獻的一位長者，誰也會渴望把她留下來。畢竟，人總有離開的一天。幸好，這三兄弟仍能積極正面面對一切，侍奉母親左右，無怨無悔。誰說久病床前無孝子？他們的態度，絕對值得我們學習。

世伯、伯母那麼疼愛他們，絕對不會希望他們活在沉痛當中。

假若你還未能走出傷痛的地窟，請惦念至親對你的愛，勇敢嘗試為了他們這份愛，活出精彩人生。



櫻

鍾楚紅—攝影



感覺仍然很近



陳德建

音樂監製

親人逝世家屬

孩提時，聽到「死亡」，我會怕得冒冷汗、打冷震，怕突然間會失去所有。人長大了，知道「死亡」是無可避免的，是人人都要面對的，只看它何時發生。我們是凡人，凡人一定對「死亡」懼怕，但只要能明白，所有事情有完結也有開始，「死亡」即是另一個開始，就會對「死亡」放輕一點。

父親辭世的時候，因為我年紀還輕，所以未懂得什麼叫傷心，甚至不明白為什麼母親哭得那麼厲害。直到我剛出來工作的時候，跟我關係親密的伯娘在醫院彌留時，我緊握著她的手說：「我會好好照顧自己。」然後兩小時後她走了，淚不停的流，我才真正明白什麼叫傷心。

對於親人離世，我覺得他是去一個更舒服的地方，最少會比他離世前舒服。到現在，我與母親對「死亡」都毫無忌諱，她不但坦白跟我們說如何安排她的身後事，而且經常與我們輕談父親昔日的種種趣事，例如父親脾氣差及愛罵人，想起一節節一段段的舊事舊片段，我們都會會心

一笑，像跟父親的感覺仍然很近。記憶猶新，依然懷念。

我一向寫流行歌，一般都是為了交貨而寫歌，很少會寫一些感動自己的歌曲。二零零三年沙士時，我看到被困著的醫生與護士的眼神，很想不為商業不為任何目的，為他們寫一首歌，這首歌一直放在我腦內。直至去年一月認識了善寧會，我很希望做些什麼給末期病患者及給喪親者一點安慰，別人有錢捐錢，我決定有歌捐歌，於是把《願望天使》(Angel Wishing Star) 這首歌捐給該會，希望一些喪親者聽到這首歌後，會有小小感覺，能讓他們釋懷，以及情緒平和一些，我便是盡了一分力。

人生盡頭，不抱遺憾



蘇姍

歌星
善寧會「願望天使」計劃大使

去年有幸獲得善寧會邀請，擔任他們「願望天使」計劃的大使，並與兩位好朋友米雪及車淑梅合著《生命美學·圈中韻流》一書，為「願望天使」計劃及善寧會籌募善款。書中我們各自分享了對生命的體驗及看法，希望透過我們活生生的經歷感染讀者，即使一時感到失意沮喪，都能堅守信念，珍惜生命，活出精彩人生。

談起善寧會，不期然會想起「生死」的課題。如果生命只剩下小時，你還有多少心願未了？如果你的至親將要離你而去，你又是否願意達成他的遺願？其實有生必有死，當初答應善寧會的邀請，擔任他們「願望天使」計劃的大使，就是因為看到生命的無常，也因為曾經親身經歷父親因癌病離我而去的傷痛，使我更明白及了解幫助臨終病人達成遺願的需要，使他們不帶著任何遺憾離開這個世界。

我的爸爸患上的是淋巴癌，由他得知患病到離開的一刻，只是短短數月的時間。在他患病期間，體重暴跌約六十磅，我感到非常難過，同時也很無助，心裡只想爭取

時間，跟他共渡餘下的歲月。可惜，他在美國養病期間，並不允許我或家人探望他，深怕我們看到他瘦骨嶙峋的樣子，只會感到更加難過。其實，父母自我一歲時離異，我對爸爸的認識一直很陌生，不過，血濃於水，人往往在更接近「死亡」的時候，生命的真正感受才有機會自然流露。心底裡，我很愛我的爸爸，也希望在剩餘的日子裡，給他留下最美好的時光。雖然我倆當時分隔兩地，但是我們每天都會通長途電話，好讓我聽聽他的聲音，他也不斷的跟我和他的孫女講 I Love You，以愛融化一切痛楚。雖然，癌症最後帶走了我的爸爸，但他留給我那份愛和關懷，永在心頭。

其實，人生中有太多不能預計的意外，我希望每一個人都能成為「願望天使」，略盡綿力實現臨終病人的心願，讓他們走到人生的盡頭時不抱遺憾。莫因善小而不為，我蘇珊誠意邀請你加入「願望天使」的行列，你願意嗎？

早春

鍾楚紅—攝影



擁有失去也是愛



張崇德、劉美娟

藝人
親人逝世家屬

雖然這件事已發生了很久，但每次重提也不是一件容易的事。

我和美娟婚後過了兩年多的二人世界後，便開始生BB的計劃。我們經常一起買BB的東西，並將工作間改建成BB房，佈置BB的房間，還自己親手砌了一張BB床，期待著BB的出生。當BB出生後，雖然他很肥很白很壯健，但他一聲哭聲也沒有，醫生說：BB出生不一定會哭的。

之後，情況愈來愈差，我覺得醫院有事隱瞞，但當情況差到掌握不到時，他們請我轉送BB到另一間醫院。BB在送院途中情況急速轉壞，我在急症室的走廊等了兩個多小時，然後有人走出來跟我說：「張生，你個BB其實送來那一刻已不行了，我們搶救了兩個多小時，現在情況暫時穩定了！」那一刻，是晴天霹靂，期待了多月的小生命，但出來的情況完全不是我所想像。那一刻，我可以做些什麼？

過了數個小時，情況也越來越差。我跟太太美娟說：「妳準備好接受兒子會離開我們沒有？」她說：「沒有。」

但當我們再次看見天藍時，他因施行心外壓已滿身瘀痕、插滿滿佈血跡的喉。做父母的好難過，我們既保護不了他，也不知可以做些什麼。我跟上帝祈禱說：「我不知什麼是好、什麼是不好，但如果他的離開是好的話，請祢快點帶他走，讓他不用再受痛苦。」在祈禱不久後，天藍便離開了。

在我人生中，我從沒有想過會發生這樣的事。天藍是在二零零五年二月十九日出生的，在出生二十六小時後懷疑因醫療失誤而死亡（醫務委員會仍在調查中）。很多人認為，出生一天的BB算不上是一個生命，但我並不認同。當大家在出生登記處為活著的兒子領取出世紙，我卻趕著為已離世的兒子領取出生證明，有人問這張出生紙的作用？我會說因為我想讓人知道天藍曾經在這世上出現過，並堅強地生存過；而只有這樣才可以為他拿到一個墓位。

我們經常想起《聖經》裡的一句：「行過死蔭的幽谷」，我知道，神會帶領我們行過最難行的路。而天藍死後一年，我忽然醒悟，覺得人生應該繼續向前，上帝讓我能夠面對天藍離世的陰影，並有勇氣再次生育。二零零七年，兒子日希誕生，如天使般帶來歡樂，給予我們倆夫婦希望——每「日」都有新「希」望。二零零八年，女兒日晴也出生了，喻意每「日」都是「晴」天。雖然我們曾擁有過，也失去過，但曾見真愛，而我們也永遠「擁有」
「失去」天藍的這個經歷。

把傷痛變成動力



梁凱瑚

九龍殯儀館營業員

四年前舅父過身，儘管我怎樣捨不得他，我亦明白到死亡是人生必經階段。世事變幻無常，無論你是貧或富，死亡——任何人也控制不了，誰都不能避免。

讀書時選擇了修讀工商管理系，但從沒想過，畢業後的第一份工作竟與死亡有如此密切關係。於零八年剛畢業時，偶然地在報章上看到一則九龍殯儀館聘請營業員的廣告，自己不介意在殯儀館上班，加上自懂事以來便對這個行業充滿好奇，因而本著一試無妨的心態來寄出畢業後首封求職信，最終亦成為了這個行業的其中一分子。殯儀業主要是透過師徒制形式來教授新人的。還記得第一天上班，師傅便帶我到醫院了解認領遺體的過程，由於從未想過需要如此近距離地觀察一個陌生人的遺體，所以心情難免有一點緊張，感覺，亦有一點沉重。

一般而言，我們屬於行業中較前線的位置，逝者家屬來辦事也會首先跟我們接觸，我主要的工作，是要了解他們的需要及希望替先人舉行那種儀式，亦要因應他們的宗

教及習俗等作出相應安排，務求整個喪禮能盡量切合他們的需要，並確保喪禮能順利完成，讓逝者家屬心安理得。因為家屬們都是失去親人摯友，在跟我們傾談時，很多時亦會談及到一些關於那位先人的往事，甚至進一步提到彼此的個人經歷。我明白到，那一刻，他們都很脆弱，亦很需要有一個傾訴對象。這些時候，我會把他們視作朋友，給予他們關懷和安慰，希望能盡量平伏他們對親人離逝的傷痛。亦因如此，有些客人已和我成為了好朋友。

因為經常接觸不同的家屬，在他們的不同故事裏也有很多得著，有的父母失去了年幼的兒女，有的兒女為父母辭世而奔波，也有些是親人或好友突然離去。這不單只是一份工作，也是一份體會。在過去幾年裡，我亦漸漸懂得了何謂「珍惜眼前人」，這幾個字代表了從此對家人和朋友不再吝嗇，在可以的情況下亦會盡量抽多些時間來陪伴他們。在加入這份工作前，每當遇到親友離逝，對他們的安慰，都不過是一句冷冰冰及毫無力量的「節哀順變」，而現在我已懂得跟他們說：「人死是不能復生，既然親人過身已成事實，還在世的，便要懂得珍惜每一天，活好每一天，這也是最好的方法來令逝世者覺得安心。把親人離世的傷痛變成動力，積極去走人生的路，去幫助更多有需要的人。這樣對自己好過，也令愛你的人感到安慰。」



凡非凡
又一山人一攝影



大海在等候，每一條河流



蕭孫郁標

善寧會執行委員會委員
生死教育倡議者
親人逝世家屬

醫院當值醫生看一下腕錶，以負責任的語調說：「凌晨一時五十分，Certified dead。」

嗯！剛剛跨進大年初一，我們的母親「阿咪」離世了。她終於如願，能夠「過著年」了。

才不過兩個小時前，病房裡鬧哄哄的滿是家人。兄弟姊妹各自在家裡吃過了團年飯，都帶同兒女來醫院探望嫲嫲。連遠道從澳洲趕回來的三嫂也到了。大伙兒離去時，還嚷著明天大年初一看誰第一個最早來給嫲嫲拜年。「阿咪」好高興見到「兒孫滿堂」的熱鬧場面，叮囑十四弟要準備好開年利是。

其實，母親沒有大病，只是年紀老邁；九十五歲的身體機能自然退化，人變得越來越虛弱。農曆年底，經不起天氣驟轉陰寒，忽然呼吸氣喘，家庭醫生囑咐入醫院。檢查之後，發現肺部某處血管有一個「小泡」，說情況可大可小。「也許小泡會自然癒合，也許小泡會破裂。」可邀另一位專科醫生會診，研究做什麼 treatment。

我們「阿咪」是一位典型潮州婦人，凡事但求「順順」，平素最討厭「給人四散掉」。眼見她處於極度虛弱的情況，醫生還可以做什麼 treatment 治癒她呢？在這關鍵的時刻，在「善寧會」多年工作所學到的發揮了作用。我央求醫生只作舒緩治療，盡量讓她安靜舒憩，減低痛楚，自然離世。

「阿咪」是最愛乾淨，幾十年來，不論冬夏，每天必洗澡。近幾年行動不自如了，也堅持每日淋浴。我心裡知道她離世也必定想要身體整潔保持尊嚴。在送殮房之前，我要求護理員為她洗臉抹身，換上新淨的衣服。都做好之後，三姐、四嫂和我靠前察看；我們都驚訝於「阿咪」的超然面容，是前所未見的安詳愉悅，嘴角還帶一絲微笑。四嫂讚嘆：「她的樣子真像天使！」直相信她真的已到達天鄉。

很愛李健親自給離世的父親作的一曲《想念你》：「So I'm losing you, 大海在等候，這條河流……」

我心裡領悟：大海在等候，每一條河流。

緬懷過去不如珍惜當下



鄺國強

資深編舞及舞蹈導師

華人永遠墳場管理委員會 外部事務委員會增選委員

親人逝世家屬

親情總是在親人逝去了才覺得可貴。父親過身之後，腦子裡不時閃過他在生時的一些回憶。

父親年青的時候是長得挺帥的，結婚之後，生活有人照顧，人就慢慢發胖了，肚子跟家裡擺放的佛像一樣，他笑起來就活像一個鑲了兩顆金牙的開心佛。

哥哥剛開始搞生意的時候，父親掏錢幫他，工餘還去工廠當幫工。當他正自豪有一個出色的兒子的時候，哥哥卻匆匆結束生意，跑到加拿大作投資移民。哥哥移民不久，父親就中風了。他去世之前，對什麼東西都提不起勁，整天臥床，每次回家到床沿叫聲父親，半響他才睜開眼睛，問他吃過東西沒有，他點頭；問他是否病了，他搖頭；對他說一定要起床活動一下，他無可無不可的答應了。

扶着父親散步，他每邁出一步只有半個腳掌的距離，平日半分鐘走完的路程卻花了十分鐘才走完，並喘着氣說很累，以後別再扶他散步了。

父親逝世後，母親吃長齋，一個人自由快活地生活。一瞬間十幾年，今天母親已經不能自理日常生活，要住護老院。她聽不懂別人的說話，每次探望她都重複相同的話語。最近母親發高燒必須住醫院，卻發現她就是平安鐘都不會按。

目前母親活像一個嬰兒，只能進食糊狀食物，喝水要加進凝固劑才能吞嚥，整天躺在床上閉著眼睛，躺得太久，看護會抱她起來，放在椅子上。可是虛弱的母親已經支撐不了自己頭部的重量，不能端正的坐著。扶她坐好，不消一分鐘，頭與軀幹都往前垂下來，三番四次地嘗試扶她坐回原狀，結果都是一樣，唯有握著她雙手，引起她注意，才可以端坐多一會。可能母子倆已經很久沒有這樣親密過，她感覺非常欣慰。面對著虛弱的母親，若然緬懷過去，不如珍惜當下，堅守在她身邊，令她有活下去的意義，安然渡過晚年。



你的財寶在那裡，
你的心也必在那裡。

馬寶福音 6 章 21 節

鍾楚紅 — 文字及攝影



病榻上的幸福



譚大珠

末期皮膚癌及心臟病患者

我是馬來西亞華僑，自小體弱多病——發燒、生積、頭痛、眼花、膀胱病等，上學不久便感到不適，就要挽著書包回家。母親經常買藥及煲藥給我，牛腦、豬腦、金積散、童子尿、蟑螂，總之有說能醫好我的東西，母親都會煮給我吃；親戚們把我給各種神佛上契，給我拜神後吃香爐灰，甚至放生雀鳥，總之有說能求神保佑我的方法都會試。

一九七二年，才四十歲的我因心臟病，由檳城跑到吉隆坡，再由吉隆坡來港求醫，心臟曾停頓兩次，幸而搶救成功，醫生說我心瓣潰爛，最多只餘四至五天性命，如果立即更換人功心瓣，則可有四分一的生存機會，結果我接受了換心瓣手術後，竟又一次跨越死門關，可說是賺了幾次性命，活至今年已經七十八歲了，更算是賺了三十八年啊！

近年，我又被證實患上皮膚癌，雖然經過多次電療後，病情暫時穩定下來，但我自知身體狀況已到末期。醫生把我轉介到醫院內專為末期病人而設的「日間舒緩中心」已經兩

年，一星期兩天參與「日間舒緩中心」的活動，中心內的醫護人員十分友善，都很關心我，他們不但和我及其他病人一起打天九、打麻將，而且更會安排魔術、唱歌表演等，更常常有日式、台式、中式等不同食物讓我們品嚐，甚至會一起到迪士尼及花市，讓我們不會終日只牽掛自己的病情。

我經常出席病友的喪禮，卻不怕死，覺得死亡是遲早的事，然而你愈想得多便會愈病，愈擔心病就會愈早死。雖然我從小到老都在疾病中度過，經常進出醫院，並多次徘徊於死亡邊緣，但因為性格開朗樂天，而且得到太太、子女、社工、義工及醫院人員的關愛，所以就算病得很痛苦，也從沒怨天尤人。每當我想到，這個世界有很多人無屋住無得吃，我就會流眼淚，覺得自己雖然病但有很多人關心，其實已經好幸福！

但願常懷感恩心



黎秀蟾

白普理寧養中心護士
最早期的紓緩服務護士之一

回顧這大半生，我似乎對「承諾」、「忠信」非常堅持，可能是來自家庭的教育吧！年少時，堂區亦提供給我良好的培育——探訪醫院。見證了當時某些醫護人員低劣的質素。當下，我竟在心底裡誇口承諾說：「我要比他們做得更好！」一生未敢忘記這個承諾。現在回想起來，覺得自己太自負，有點兒驕傲了！不過，人總要有理想、有夢呀！

在護理培訓中，不難發現惡性腫瘤將會成為世紀疾病，愈來愈多人會患有癌症。為回應這時代的徵兆，我選擇修讀腫瘤護理作為自己的專業。然而，在英國接受相關的培訓後，我卻覺得還是欠缺了些什麼似的？好像有點未臻完美。若果病人已藥石無靈，不能治癒，甚或已屆末期，我們該為他及他的家屬做些什麼呢？為此，我要再回英國修讀紓緩／善終服務這專業，好讓自己真正完成我個人認為的腫瘤護理。既然作出承諾，選讀有關之課程，達到自己的理想，自然就該在當中發光發熱。

一般人追求的是權力、名利、財富，以為這樣就是成

功人物，我卻認為「忠信」才是值得持守。忠於自己的承諾比一切來得重要。能夠每天有機會服務弱者中的至弱者，痛苦中的至痛苦者，失望中的無望者，陪伴活在恐慌中、哀傷裡的弟兄姊妹是一份極高貴的使命。當中固然有困難，但值得堅持護守。

每位病人都有自己的故事。我要感謝他們的信任，竟願意向我們開放自己，接受我們的幫助。他們才是我們的良師益友呢！更欣賞家屬不離不棄的支持，關愛他們的至愛，過渡到永恆的新天新地！親屬給我們的鼓勵與支持遠勝任何的獎賞。「生、老、病、死是人生必經的階段，能夠得到你們不辭勞苦的悉心照顧，給與他窩心的鼓勵。讓他能正面、積極地面對自己生命的末段是他的福氣，感激你們不斷的支持與配合……」。

前線醫護不該被視為一份工作，它是一份難得神聖，卻要求極為謙卑的使命！我並沒有什麼特別，只是眾多護士中的一位而已。但願常懷感恩心，敬業樂業地完成這使命就好了！

神畫

又一山人一攝影



好好生活，就是報答



吳浩康

歌星
親人逝世家屬

對癌症，我是愈知得多愈擔心、愈沉重。一九九九年，媽媽被證實有乳癌，經治療後一度受控制，但二零零六年卻驗出癌細胞擴散至肝臟，努力抗病至二零零九年辭世，終年五十九歲。

治療癌症是一個頗漫長的過程，我們全家花盡積蓄，我甚至要向公司借錢給她治病。但錢財身外物，只要媽媽無事，莫說借錢，我什麼都願意做，好像媽媽在最後階段水腫，腳腫得不能下床時，我會自動自覺幫她換尿片、按摩。但最重要的是與她溝通，給她支持、協助、打氣、陪伴，甚至做到她一張開眼，總會見到一個親人在身旁。

走到最後階段，我們都感到情況不樂觀，但我已慢慢地適應她慢慢地離開我，或者叫「慢性痛苦」。媽媽在病榻時，常吩咐我們不要常常待在醫院，她說無論她情況有多壞，也希望我們過以前的正常生活，臨終前更叮囑我：「你以後要生性」，所以我答應過媽媽要重新做人，甚至在她辭世後第二天，我仍繼續工作，因為我知道，我對她的基本

報答是：好好生活，努力工作。

不幸中之大幸是，我還有爸爸。我很享受與爸爸一起的所有日子，以前很討厭他發脾氣，現在卻覺得爸爸罵人好得意；以前跟爸爸通電話點到即止，現在我們兩父子卻無所不談。或者說，我是懂得換個角度「欣賞」爸爸。

最近爸爸被發現患上咽喉癌，但經一事長一智的我，會凡事走近些去看，發現任何困難都會有很多方案去解決，並冷靜跟自己說：「定啲嚟，唔駛驚。」現在最開心是，每天早上出門口前，我都會吃到爸爸煲的粥，而且很努力記住那味道那情景，然後望著媽媽的相片，大聲跟她說：「阿媽，我出去喇！」感覺很近，依然懷念。

放下面子，冰釋前嫌



梁美燕

沙田區醫院院牧事工

「死啊！你得勝的權勢在哪裡？死啊！你的毒鉤在哪裡？」靠着耶穌基督已勝過死亡。

故我們應該是不再懼怕，但人畢竟是人，那會不怕，更何況這是一條不歸路，又是一條未經演練的單程路，但就我所見「死亡」之所以難受，也不止於此，它不單給人割裂、分離、毀滅、消失的痛苦，最痛苦的莫過於與世上至愛的親人仍未處理那「剪不斷，理還亂」的情仇。

「家人」是我們在世上至近至親的人，亦是傷害至深至痛的人，同一屋簷下，那會沒有誤解和傷害。但我們香港人，不善於表達情感，尤其是男性，總不勇於談感受、談對錯，以至錯過了很多人化解嫌隙的機會。

眼見很多病人至死不得釋然而離去，在世的親人又未及時道出肺腑之言而耿耿於懷，帶來一生的遺憾。

有一病人，有妻及三女，本一家樂也融融，但因為無「子」而在內地包二奶，冷落妻女。但患癌後，二奶捨他而

去，相反，妻女對他愛護有加。他在病榻時，信了耶穌，除求主赦免外，還向太太求原諒，初被太太斷言拒絕，還破口大罵這負心人，但至終心軟下來，原諒接納。夫婦在最後一刻握手言歡，丈夫含笑「安息」，太太亦「安然」迎接新生活。

在此奉勸大家，趁着一息尚存，放下「面子」冰釋前嫌，才能做到生死兩相安。

又一山人一攝影



未遲來的親密



李賢義牧師

青少年牧養團契總幹事
親人逝世家屬

二零一零年四月十二日，下午一時零六分，母親、頓然間轉化為先慈！

三月二十八日，從教會做完禮拜出來，收到電話通知後趕往醫院，病床上的老人是如斯的安詳；醫護人員告之乃半邊頭的腦出血，問題不是很大，若然自行散瘀，情況是非常樂觀的，其時我心安靜、也作如是觀。

翌日、下午，換句話說即是二十四小時後，第二次中風，是頭部的另一邊大量出血，醫生解說是罕見的、是難以接受的，感到有點同情而無能為力！我反而安慰這青年才俊，無事的，幾多時間？他轉個臉來，立刻滿有信心地專業的答：「三數小時至兩天。」我問：「肯定？」他說肯定。我說不一定！他說肯定。這對話將完之際，我給醫生忠告：「以後說大概就可以啦，不要太肯定，這世界有奇蹟的。」他說：

「No Miracle。」

每天，我早晚抽空、偷空的探視，母親是這麼近，為

什麼幾十年來從沒這感覺，又是那麼遠，好像一天遠似一天的，心中總想抓緊點，親吻著母親的面頰、額頭，不覺間矇矓熱濕，淚水滴在母親的額上，成為了一點印記，模糊中的母親好像聖母般神閒，又如圖像所描的觀世音的慈悲，瞬間，過去數十年光景在腦中蒙太奇地閃掠，眼前的女子，是何等偉大的一位女性，是我親愛的母親！

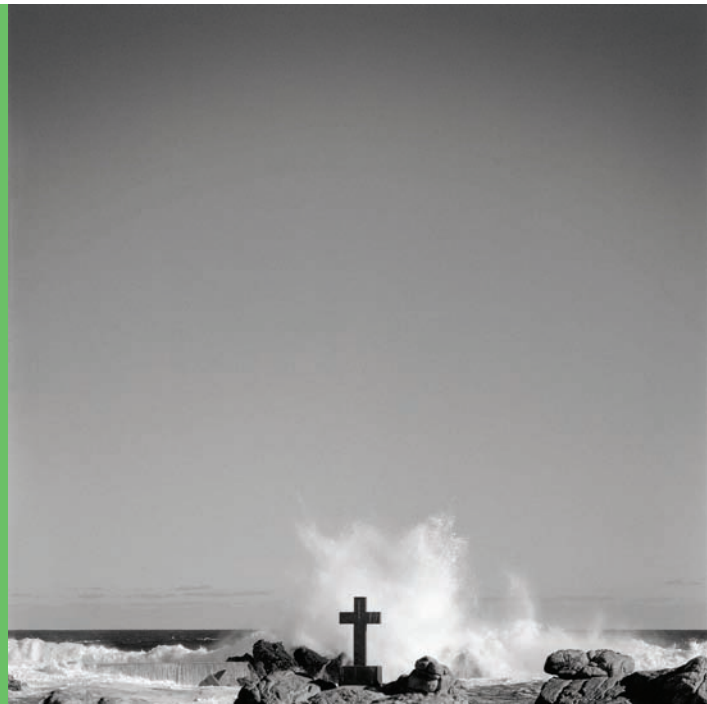
我心靈中感悟，母親已經安坐上天國的列車，但她的心、耳、性靈仍然在接受著身邊的一切，從清楚到隱約直至完全歸於沉寂；為了使母親安然的，每天、我們在身邊、耳邊對她的心說話，欣賞她的辛勞、感謝她養育、讚嘆她剛毅……何等一位才德的婦人，居然是我們的母親！慶幸自己的福氣、悟悔反哺之不足、請求大人有大量；有時，母親嘴角微動，我等已經開懷大樂！

四月十二日晨光初現，緊急通知；整個上午耽在病房作嚴肅等待，青年才俊醫生來到面前，告之已盡了一切的能力了！我欣賞著他的面露歉色，其實毋須這樣！只對他說：「醫生，謝謝你，已經是剛好兩週了！記得嗎？」盡力醫你的病人吧，壽命是由天定的。

母親安然回天家，我們安心地回家，醫護人員，病友周遭的人都觀看著每天的每一幕，彼此都，平安。



又一山人一攝影



死亡，算什麼？



潘小文

前線記者
汶川大地震生還者

自從由十七歲半立志，選擇做記者之後，死亡，每時每刻總在我生命中狂嘯，似向我作出威嚇，雖然，我真的嚇怕了，但為了堅持理想，也要硬着頭皮捱過去！跑突發新聞的那些年頭，見盡人間悲劇。從肢離破碎中回望，更令我明白到生命的脆弱。

的確，沒有一種工作，像記者一樣，可以給自己那麼多體驗，那麼多的人生經歷！生、老、病、死，四苦有如季節一樣，花開花落般在我的記憶中略過。

八仙嶺山火、嘉利大火、南亞海嘯、汶川大地震，都是我曾經參與採訪或親身經歷的事情，慶幸，每次我總能安然無恙。只是，死亡總會在那驟變中出現！為此，在死亡來臨前，我早就為自己「打算」，免令家人為我的後事勞神。

首先，我已經向每一位家人和朋友說明，即使是一般初相識的人，我也會坦坦白白告之，假使有天我歸西去，請先不要為我流淚，也不要哭着叫我不要走，應該趁「新鮮」，在我斷氣不久之時，就將我身上可以捐贈出來的器官，馬

上就從我身上全數移除，要一件不留的捐贈給所有有需要的人，好讓更多人受惠，重獲新生。完成以上轉移程序之後，就要把我送到大學的醫學院，完成我最後的遺願——做「大體老師」，讓所有學醫的學生，都可以多一次練習的機會，但願他們將來學有所成，可以幫助更多有需要的人。以防萬一，我更會填寫好幾張器官捐贈證，放在不同外衣的口袋和銀包，確保萬無一失！

要是家人堅持要為我搞儀式，我也千叮萬囑，不要太花錢安排，我最怕去殯儀館，如我所願，最好就是到酒樓擺幾圍，又或自助餐亦可，一齊食餐勁就算。

我常常都跟家人說關於死亡的事，家人的反應，已由：「睬！吐口水講過！」到現在的：「知道了，趁新鮮嘛！」死亡，算什麼？

生死說



倪鶯露

插畫師

死問生：「你看來一面惘然？」

生：「因為我剛剛知道我的結局必然是死亡。」

死：「每一個個體也和你一樣！」

生：「我猜想不到自己會在哪時哪地如何死亡。」

死：「難道你一早預知自己會在什麼時候什麼地方誕生？」

生：「總有一些因緣。」

死：「說不定只是一個偶然！」



烈火逢生見真情

吳偉林

消防員
經歷生死過來人

二零一零年三月八日，長沙灣麗昌工業大廈四級火警，一名消防隊目殉職，三名消防員送院，其中一位傷勢嚴重，被四名消防員合力從火場中搶救出來。我就是那位傷勢嚴重，曾一度昏迷的消防員——吳偉林。

昏迷的我在急症室的床上漸漸甦醒過來，望到自己全身被冰袋包圍，但不覺得凍，反而有點熱。醫生不斷問我問題，像害怕我一睡不醒，我意識到現況有點危險。腦子僵硬的我很不容易才想到自己是在火場裡被救出來，也開始想起我的拍擋楊俊傑，心裡很焦急。我再三追問在場醫護人員有關傑佬的下落，其中一位醫護人員才告訴我，一位消防員還未找到，另外兩位則已送院，我就猜到拍擋有可能殉職了，也因誤以為那兩名送院的同事是自己同隊的同事，就哭起來！之後，我再向醫生表示要見生命中最重要的人，分別是父母、哥哥、弟弟及妻子，然後又再次昏迷了。

再次醒來，已經在深切治療部的病房裡。我見到第一

個的親人——太太，她告訴我，十時多已從收音機中聽到荔枝角一帶發生火警，就立時為我及我的同事祈禱，求主看顧。我知道太太很擔心我，心裡想能夠再次與她重逢真是難得，淚水也湧出來。翌日晚上，我的父親到來，他一見到我就哭起來，在我印象中未曾見過他如此的表現，我知道他很愛我。

記得其中一位拯救我的同事阿忠，曾表示當在火場尋回我的時候，非常開心，並打算盡力繼續尋找傑佬，可惜人的能力有限，意外最終牽涉一個生一個死，都感到無奈。最後，我想起一個片段，親人楊世伯探病時候，眼泛淚光地對我說，昨日才與我吃過晚飯，怎料一夜之後，竟發生如此的意外，說明人生短暫，世事無常。人都要死一次，我們都很傷痛，很想再有多一次機會相聚。人生裡一次的重逢尚且都叫人難忘和開心，更何況是天堂的重逢，沒有眼淚、沒有痛苦、永不分離，豈不是更寶貴嗎？今次大難不死，但我總會死一次。死後我有永生的盼望。

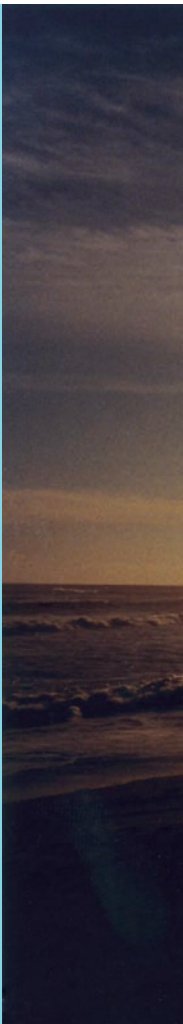
又一山人一攝影





凝聚生命点滴，守護人間美好。

鍾楚紅—文字及攝影



給倖存者留有空間



胡潔瑩博士

臨床心理學家

在八月二十三日晚發生的馬尼拉人質事件後，一直為「電話心理支援熱線」的事而忙碌。記得那天晚上，我和很多香港市民一樣，本以為事件很大機會可以完滿解決的。但想不到在電視的現場直播看到的竟是難以理解的恐怖情節。雖然因為工作的緣故，經常會聆聽求助人士種種的創傷經驗，但在那個晚上，在電視機前，我們都成為了人質事件的目擊者，我感到一陣毛骨悚然後，在情緒上亦湧現因目擊事件，而又無能為力所帶來的無助和焦急的感覺。所謂「感同身受」，目擊者與本來不相識的受害者，一剎那間距離拉近。我們可以想像身歷其境當中的驚惶和頃刻間失去至親的哀痛。

從研究和臨床經驗中，我們知道經歷或目擊創傷事件後在短期內感到不安是正常和自然的。但正常和自然的傷痛亦需要合理的照料以促進自然的癒合。在事件發生後數天，我們給廣大市民講解最多的專業意見便是要接受自己有不妥的感覺。

對於認識受害人士的香港市民，包括他們的朋友、同

事、老師、同學，或是鄰里街坊，他們感受到的悲痛固然是可能更加強烈，因此亦更需多加照顧。各團體自發的追思會、電郵及支援網絡正體現了人與人之間各盡己能、互相扶持、共度難關的精神。事後在香港進行的遊行中，參與的市民雖然心情沉重，但行動理性、有序，可說是平衡感情和理性的模範。

對於事件受害者的親友又可以如何表達自己對他們的關心呢？很多時候一聲真誠的問候或傳情達意的字句已可以令當事人感受到別人的支持。至親的陪伴及在實際需要上的協助，例如家務、照顧孩子，亦十分重要。同時，我們也需要讓當事人有喘息回氣的空間，讓他們可以從事件的創傷回憶中，重新建立符合現實的精神寄託和生活程序。很多時候，在危難事件後初期，傳媒和社會的關心和追訪有助動員支援。但是到了這個時候，我們便需要尊重當事人的私人空間，讓他們可以整理思緒，面對現實生活。不然，可能會使當事人感到失去對生活的操控感，帶來更多的焦慮和壓力。

從世界各地的創傷心理研究結果，我們可以推斷人質事件雖然是十分傷痛的一課，會帶來打擊和哀傷，但從人生無常的衝擊中站穩住腳的經驗亦會帶來創傷後的成長，使我們體會到生命的可貴，親情和友誼的重要和學懂檢視人生的方向。

節錄自香港電台《香港家書》

永沒言死，才是活著



黎慕霜

善寧會義工

親人逝世家屬

二零零一年，與我結婚二十五年的丈夫被證實患了癌病，知道他有離開我的一天，雖然無奈、不捨，但也要接受，就像火車到站，你多麼不捨，也要讓他落車。

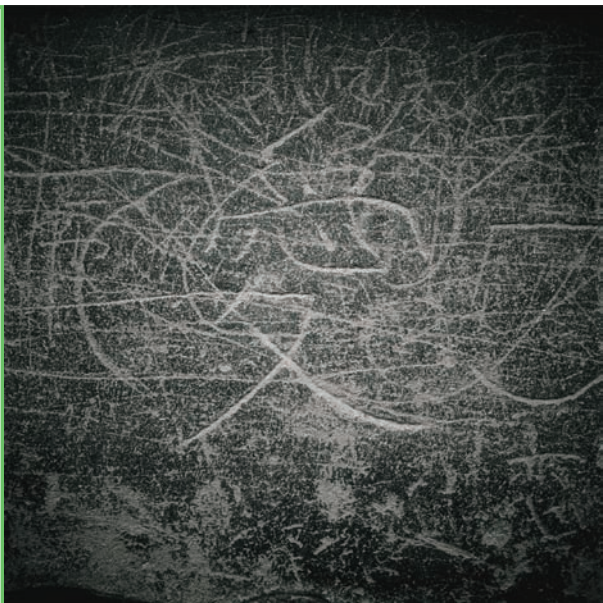
他本來是個很健康的人，工作三十年也未請過一天病假，當然接受不了這個消息，但天性樂觀的他仍堅信能戰勝病魔。可是，當醫生決定停止所有療程後，他忽然變得意志消沉，一是沉默不語，一是說自己沒做過傷天害理的事，不甘心會落得如此下場，真教我們心如刀割。於是我鼓勵女兒寫了一封信給他，表達一些難以啟齒的說話，並引用了《強》的歌詞：「強人是你，能頂天立地，如敗倒，再掙起，永沒言死，才是活著的真理。」他看後不但能用平常心去面對死亡，而且很珍惜與我們共渡餘下每一天。

當他知道距離死亡的日子不遠時，便開始為後事作好安排，遺產怎處理，喪禮要採用什麼儀式，骨灰安放的地方，他都認真地交代得清清楚楚，就連出殯當日要穿的衣服，他都親自配搭好。也因為我們家中老人家較多，對喪禮

的要求各有不同，他恐怕他們諸多挑剔，所以也向他們交代一切，還吩咐他們不要為難我，說明我做的都是他的意思。

我很感恩他能這麼豁達地處理身後事，算是做到生死兩相安吧！不過，當辦完所有喪事後，原來，哀痛才正式來臨，於是我到善寧會參加一連八次的善別輔導，並得到很多同路人的鼓勵，讓我懂得如何去處理喪親的傷口。現在，我在善寧會以過來人身份做義工，與喪親者分享傷痛的經歷，有些人過渡得快，有些人過渡得較慢，大家步伐雖然不同，但總有復原的一天。我還常鼓勵他們說，不可因為斷了一枝樹枝而令一棵樹倒下，因為你還有其他樹枝要支撐、照顧的。

又一山人一攝影



天上人間，深愛依然



鄧明儀

傳媒人及作家
親人逝世家屬

二零零八年六月二十五日，我親愛的爺爺辭世了。第一次親眼看著親人的離去，心像是被堵住了，透不過氣來！尤其孩提時是與爺爺嫲嫲同住，他們不但疼我寵我，而且陪著我成長，因此我們感情特別好，孩提時美好的記憶，統統都是與兩老在一起的。

然後是二零零一年五月，在同一時間失去我帶大的十七歲小狗羊羊，以及帶大我的嫲嫲，第二次親眼看著親人離去，心痛如絞，不想再哭，但眼睛總是濕的。

我愛羊羊、爺爺、嫲嫲如同愛生命，生命裡沒有了他們像失去所有，彷彿一次過償還所有幸福。但憶苦思甜，我們加起來數十年的感情，我們如何相愛，我們所經歷過的，我們的笑，我們的淚，就只有我們最知道、清楚、明白。

在處理喪事後，人不免籠罩在一陣失落感之中。羊羊採用簡單的火化，而嫲嫲與爺爺生前信奉伊斯蘭教，爺爺年輕做生意時為教會捐獻不少，所以死後能與嫲嫲土葬在回教墳場，免卻現在香港骨灰龕嚴重長期供不應求、要孝

子賢孫淚流滿面還要四處張羅，甚至死無安身之所的尷尬。

逝者如斯，塵埃落定。幸而伊斯蘭教主張速葬、土葬，無論生前貧或富，死後均不用棺木，只以白布包裹屍體直接放入土中，子然一身回歸大自然的原本，也像潔白的天使回歸天國。喪禮不浪費、不鋪張、不嚎啕大哭、不披麻帶孝，也禁止一切迷信活動，如燒衣紙、放鞭炮、點蠟燭等等。

在簡單而寧靜的喪禮上，主持人一句話「厚養薄葬」縈繞耳邊，意思是，老人在世時，應當充分盡孝道，而老人去世後，應當儘量簡樸地進行安葬。我們要在自己的親人活著時給他們盡可能多的關懷，盡到贍養的責任與義務，不要等到親人死後才想到要補償。

輕死，重生；厚養，薄葬。猶記得那天，蒼穹中空蕩蕩地高掛著一朵如畫筆繪出的雲彩，我知道，不管天涯各處，我與爺爺、嫲嫲及羊羊仍在——天上人間，深愛依然。

無常



又一山人

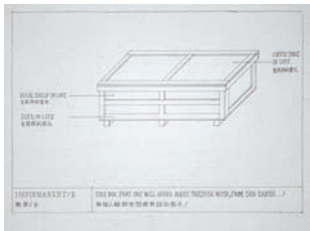
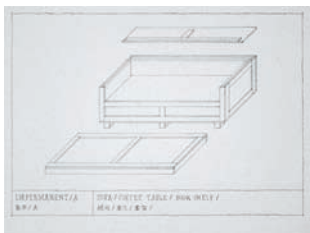
多媒體創作人

緣起，只因主觀願望，只因一廂情願……

十多年前與朋友說起葬禮的形式，如何與他人見最後一面。表白了我關心的是：怕悲情、怕香燭煙火、怕傳統中式葬禮的多顏色……開了話題，拜託了朋友，往後再看吧。再想下去，最不安的要算是棺木這環節吧。接受不了它不夠環保，就算是近年面世的環保棺材，也是因死而「生」的市場產品；只可使用一次的奢侈產品。接受不了它不夠簡約和多弧線外型的設計（當時還未出現紙棺材這比較簡約的造型），正因為一向自知是個對直線、四正追求「完美」主義者。

最最接受不了的是陌生感受。心裡問：為何在離世的最後一刻、伴著的空間，竟是被那個與一生無關、沒時日感情、沒感覺的東西包圍著。

想了想了，決定做張梳化床，用它三、五十年，然後裹身一同離去。符合環保原則，多麼親切，多好……



再想，藉著每天親近梳化床的互動，親身感受「死」是人生的大部份這概念；親近面對自己人生的一個功課。無常。是梳化床和棺木之間。無常。是今生和死亡和來生之間。之間。應該是珍惜……是正面……是積極……是自在……

無常。是體驗人生。

是完結，也是起點



程廣寧博士

前九龍殯儀館董事總經理
親人逝世家屬

我父親程江一九五八年在九龍殯儀館任董事前，在窩打老道開長生店。我兒時每天放學就跟兄弟姐妹、街坊朋友在大小棺材間玩捉迷藏，從小到大都在棺材中穿插，經常見到許多大人哭哭啼啼，總天真的問：為何他們這麼傷心？別人悲傷時，我仍只顧著玩。直至十歲以後，我才漸漸知道生死為何物。

孩提時，我從不敢向別人說爸爸從事殯儀，老師問起父親是什麼商人，我則說是做木材生意。後來我讀畢管理學博士，從沒有想過承繼被視為忌諱的殯儀生意，然而，在一九九七年，父親突然辭世，令我重新接觸這行業。父母都是虔誠天主教徒，爸爸喪禮也在九龍殯儀館舉行，記得那天我們在哀悼爸爸時，隔壁靈堂在做法事，又鑼又鈸，很嘈吵，這樣送他最後一程，心中只有更難過，像是一個遺憾。

於是我在一九九七年決定放下專業，擔起殯儀館的營運。二零零七年全職擔任殯儀館董事總經理後，第一件事便是將三樓改為靜音樓層，並設有一間可坐一百五十人的

寧靜小教堂，堂內設計與普通教堂無異，擺脫了以往殯儀館的冰冷感覺。對我而言，這可謂對先父的一點心意。

我做殯儀，是放個心去做，在親人逝世家屬最傷心無助時，幫他們做一件安慰事，如果做得好，那是一個很值得祝福的行業。大家都知道，早前九龍殯儀館用作燒大型紙紮祭品的戶外焚化爐最近被居民投訴，但為什麼作為天主教徒的我堅持要保留？是因為去年那個在深水埗被瘋漢斬死的三歲男童，他在這裏辦喪事，其母親向我說：「點都好，一定要燒架三輪車俾佢！」這句話，讓我很深刻！對很多喪親者而言，親人逝世已經很傷心，而燒衣文化，是生存者唯一能向死者做的最後安慰，給在世的人一個舒緩吧了！

生、老、病、死像是生命循環，「生」與「死」是必須經過的，但很多人出生不久或者很年輕便辭世，就沒有福份經歷「病」與「老」了。生命怎也有個完結，其實看遠一點，那才是「永生」的一個起點。死亡可以是傷心，但換個觀點與角度，也可以是開心。



喜慶
鍾楚紅一攝影



善寧會簡介

善寧會創立於一九八六年，是香港註冊之慈善團體，以「天為生命定壽元·人為生命賦意義」為宗旨，致力於以下三項服務：

推廣寧養紓緩照顧

寧養紓緩照顧是為末期病患者及其家人提供身、心、社、靈的全人照顧及支援服務。一九九二年，善寧會成立全港第一所獨立的寧養中心——白普理寧養中心，並於一九九五年交由醫院管理局管理，見證本地醫療體制對寧養照顧漸趨重視。其後，我們舉辦不同的培訓及教育工作，旨在把這概念推廣至各階層及提升相關之服務水平。其中有為前線醫護人員及護理員提供的「臨終照顧培訓課程」、為專業人士而舉辦的研討會，以及為公眾而設的講座和工作坊等。

提供善別輔導

善寧會轄下之「譚雅士杜佩珍安家舍」成立於

一九九七年，是本港首間社區善別輔導、教育及資源中心，本著「去者能善終，留者能善別」的宗旨，為失去摯愛的喪親人士提供支援，協助他們面對因親人離世所引起情緒上及生活上的困擾，重投新生活。

推行生死教育

「生死教育」的目的，就是要讓社群認識生存、臨終、死亡和哀傷等事實，令人明白生之有涯，從而思考生命，積極計劃及面對人生。本會舉辦不同的社區活動、公眾推廣活動、論壇，以及病友組織活動等，旨在把正面的訊息傳播至社會各階層。

華永會簡介

華人永遠墳場管理委員會(華永會)創立於一九一三年，根據《華人永遠墳場條例》(第一一二章)於一九六四年成為法定組織，負責管理轄下四個華人永遠墳場，包括香港仔墳場、荃灣墳場、柴灣墳場及將軍澳墳場，共為香港華人提供超過三十萬個墓地及龕位服務，設施包括墓地、金塔地、普通骨灰龕位、家族骨灰龕位、骨殖龕位及露天免費骨位。

自一九九一年開始，華永會積極回饋社會，每年透過慈善捐款計劃及以「社區建設」為主題的活動計劃，資助本地慈善機構推動各式各樣的社會公益事務。時至今日，華永會已經捐助超過八億港元的善款，令二千多項有意義的慈善活動得以順利進行。

隨着人口「老齡化」，華永會全力支持紓緩治療及臨終照顧的服務，捐款資助律敦治及鄧肇堅醫院、東華三院黃大仙醫院、聖母醫院及靈實寧養院，成立紓緩治療中心。

華人永遠墳場管理委員會（辦事處及配售處）

地址：香港灣仔皇后大道東二一三號胡忠大廈三十四樓

查詢電話：2511 1116

傳真：2519 0593

網址：www.bmcpc.org.hk

又一山人一攝影





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，讓我們能夠加印更多圖文集，讓生死兩相安的訊息得以遍及更多人，讓更多生者和將逝者於無助時，心靈得到支援。

《生死兩相安》圖文集捐款表格

我願意捐出港幣 \$500 \$1000 \$2000 其它 \$ _____

作為加印《生死兩相安》圖文集的經費（善寧會將於收到一定數目的捐款後加印新版）

個人資料

姓名（先生 / 小姐 / 太太*）： _____ 電話： _____

公司 / 機構名稱（如適用）： _____

電郵： _____ 傳真： _____

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 (mm/yy)： _____

持卡人簽署： _____



直接存入善寧會戶口（匯豐銀行 002-3-365638）

填妥此表格後，請連同銀行入數紙郵寄或傳真至善寧會

（地址：香港筲箕灣愛民街十六號地下；傳真：2530 3290）

7-ELEVEN 現金捐款

7-11(HSBC)



3739 9987 6541 0834 1

你可攜同此表格到全港任何一間**7-ELEVEN**，以現金捐款予善寧會（最低捐款額為港幣一百元）。收銀員於完成交易後會發出交易紀錄給捐款者。**請保留交易紀錄，然後連同此表格於一個月內郵寄至善寧會以便索取正式收據。**

網上捐款，請登入善寧會網址 www.hospicecare.org.hk/big5/donationonline.asp

- * 請將不適用者刪去
- 捐款港幣 \$100 或以上將獲發免稅收據
- 每年度助印的善款餘額將撥作支持善寧會推動寧養照顧、提供善別輔導及推行生死教育的工作
- 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

如閣下不欲收取善寧會的通訊，請在此空格內填上 "✓"

多謝您的慷慨捐助！

策劃：善寧會

名譽顧問：陳志雲

藝術總監：又一山人

攝影：鍾楚紅、又一山人

編輯及採訪：鄧明儀

設計：84000communications

美術製作：Ago Illustration Corner

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

電郵：sphe@hospicecare.org.hk

網址：www.hospicecare.org.hk

印刷：香港高科技有限公司

九龍觀塘興業街三十一號興業工廠大廈八樓

電話：(852) 2797 9483

電郵：info@epriater.hk

網址：www.epriater.hk

出版日期：二零一一年六月

版次：香港第一版第一次印刷

版權所有，翻印必究 All rights reserved.

© The Society for the Promotion of Hospice Care 2011

Published and printed in Hong Kong

非賣品 Not for sale

若遇生離死別的傷痛，鼓勵您找人談談

善寧會譚雅士杜佩珍安家舍

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.

黃大仙癌協服務中心（熱線）

電話：3656 0800

驢明會

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》圖文集免費派發地點查詢

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

華人永遠墳場管理委員會配售處

香港灣仔皇后大道東 213 號胡忠大廈 34 樓

電話：2511 1116 網址：www.bmcpc.org.hk

現代經典專業婚紗攝影

九龍尖沙咀金巴利道 40 號地下

電話：2369 1688

又一山人一攝影
封底

鍾楚紅一攝影
封面及對頁

特別鳴謝



華人永遠墳場管理委員會
The Board of Management of
The Chinese Permanent Cemeteries