



生

死

兩相安

面對死亡的安心與自在

李焯芬

李琳琳

朱慧敏

張達明

傅燈法師

謝建泉

伍桂麟

陳芷菁

賈思樂

午馬嫂

陳麗雲

常霖法師

黃燕瑩



因為不知死亡何時會來臨，所以我們總是會怕它何時來？怕會如何死？怕死後要去哪裡？

在我們開始思考和理解這些問題的過程時，假如轉向關注靈性的內在，會變得更積極的珍惜生命，不會過份沈溺於物欲的追求、對年輕外貌的迷戀以及盲目崇拜社會上所認同的成功。也更能體會，早在死亡真正來臨之前，已經有很多機會可以做好準備，只是我們刻意的迴避，而使那些機會一個一個離我們而去，最後只剩下不得不去面對的懊惱和驚恐。

自從二〇〇七年發起出版第一冊《生死兩相安》以來，得到非常正面的回應，善寧會更不斷收到來自各方面的捐款助印，到二〇一二年一共印了十五萬本。二〇〇九年出版第二冊時，我剛剛要往台灣準備出家，所以由著名藝術家又一山人負責製作。出家後自覺對生死有較深入的體會，藉著今年是第一冊《生死兩相安》出版的十週年，便成就了這次第三冊的出版。

個人經驗認為，在生活中持續進行簡單的禪修練習，是幫助我們面對生命中這道大題目的好方法。藉由對自己身體、以及起心動念的覺察，讓我們能在健康時就習慣安住自己的身體和意念，跟自己的內在獨處，這絕對有助於當我們生了重病，肉體被困在病床上時，不至於生出更多的負面情緒與風暴。

本書文章的分類，是以我的師公，法鼓山創辦人聖嚴法師的「四它」作為主旨：「面對它、接受它、處理它、放下它」，這也是我們面對所有生命中的難關時，該有的正確態度和處理的進程。



《生死兩相安》第三輯收錄了「四它」的分享文章，面對、接受、處理、放下，這一切的重點其實不單在於死亡，乃在於生命。

憶念家父在世的日子，那天往醫院探望他後，便要飛往杜拜參加一個會議，那時還計劃回港後，就安排爸爸轉往接受寧養照顧的服務，豈料他的病情急速變化，在我離港後不久，卻愕然得悉他離世的消息。

朋友知道我沒能送別父親，安慰說父親選擇在我不在他旁邊時辭世，也許是讓我不必太擔心，但每每想到未能陪伴他共渡最後一刻，心裏有些捨別傷感；然而，照顧父親的經驗，卻時刻提醒著我：只要我們隨時面對、坦誠接受、適當處理、豁然放下，「生死兩相安」並非遙不可及。

轉眼已參與推廣善寧服務三十年，見證了醫藥多方面的改善及進步，但末期病者和家庭的心靈支援服務仍有不少逼切的需要，自己同樣要學習面對身體的衰老、接受親友的病患，甚至處理與他們分離，這也是許多人的經歷。深願我們常常記取身邊人的好，讓永恆的連結留在生命中，並且放下折騰的愧疚和纏累，珍惜眼前人，把握當下，超越生死的限制，活出「四它」的真諦。

衷心盼望更多朋友能受惠於《生死兩相安》系列的圖文集，藉許多有心人的分享，讓我們繼續攜手推動生死教育，以更正面的態度迎向死亡，亦從面對死亡及離別中更擁抱生命。無論面對多大的限制，我們總是可以讓自己和身邊人活得更好，無論生命多麼短暫，我們仍能實踐「天為生命定壽元，人為生命賦意義」的夢想。

是的，死亡一定會來臨。

但我們大多數人其實有足夠時間去做面對它的準備，只是很多人會把那些時間用來躲避它，而不是用來準備面對它。

1 無常總會來臨


既然降生在這個世界上，就無可避免的一定會經歷周圍親友的逝去以及自己的死亡，但我們總是下意識的認為那是「未來」才該擔心的事，但終究，我們還是會走到了那個「未來」。

這是人人的必經之路，誰都沒有特權，只有先後早晚之差，我們只是暫時不知道要

去的地方是如何而在瞎猜害怕，但其實許多宗教早已經留下非常多的資料和方法，來幫助人們更加平靜的穿過死亡的隘口進入到下一段生命裡去。

逝者示現出死亡的平靜祥和，生者也將受到啟發。我們都將因為某位親友的死亡，而有機會在深沉的反省中提升自己生命的品質。我們最好就從「現在開始」做準備，珍視每一分一秒，體驗活著的真實，不要等到最後才來懊悔為何沒有早一點開始？也不要抗拒它，不要讓恐懼不安和憤怒悲傷蔓延在與親友們同在的最後旅程中。

有很多方法能夠使死亡的過程平靜而祥和，不需要慌亂而無所適從，就從現在開始，讓自己或是家人一同來學習這些方法，透過面對死亡，讓彼此的心靈都得到提升和轉化。



日出日落自然事
別見夕陽嘆暮遲
盛衰本來有交替
夕去朝來總有時

無常面前



李焯芬教授

香港大學專業進修學院院長

香港和世界上許多大城市一樣，有不少人每天由大清早工作至深夜（又稱「三」）。我是其中的一個。

二零一四年十月，皮膚上長了兩個小瘡，抗生素也不管用。化驗結果顯示是一種皮膚上的淋巴癌。當時自然會感到很突然，但回頭想想，身體經歷了數十年的不斷消耗，也沒有做過什麼調理復修，人的體力、精力、免疫力自然會不斷下降。問題既然出現了，也就只能用「面對它、接受它、處理它、放下它」這個「四它法」來對治之，耐心接受治療，安心做好病人的本份，以期康復後還能有所作為。

真實小故事 李焯芬教授在2014年發現罹患皮膚淋巴癌。他分享當初面對這個身體上的無常時，很快的就接受了事實，並且認真的配合與信任醫師的診治。在那段時間裡他的內心很平靜，該是如何就是如何，接受事實反而能帶來一股力量，這股力量最後幫助他穩定的走過醫療過程中帶來的種種不適。

這個「四它法」其實是「苦、集、滅、道」四諦觀的一個現代生活版。「苦」就是問題出現了；「集」就是找出問題的根由；「滅」就是去找個解決問題的方法；「道」就是予以落實或踐行，以圖解決問題。

「苦」、或是問題出現的原因，其實亦是可以用「因緣觀」去理解的。世間萬事萬物的出現（或發生），都是有其原因的。就如上文所述，人的免疫力下調是疾病出現的直接原因；而免疫力的下調則是體力或精力長期消耗的結果。

毫無疑問，世間的一切眾生，都得遵從自然的規律。在這個前題下，「因緣觀」和「四諦觀」能幫助我們更坦然更平靜地面對人生的無常與起落。治療疾病、提升自己的免疫力，就仿如種善因，因緣具足時，亦可以產生恢復或改善健康的果。

我們的文化視討論死亡為一種禁忌，因此對於生命中一定會遇到的無常和死亡，一般人皆不曾做過任何的準備與思考，就連學校教育、家庭社會裡也罕有類似的討論，如此的文化排斥氛圍，才會使大家在遇到生死關頭時，升起許多強烈的抗拒反應。

「為什麼是我？為什麼這麼早？為什麼要在這個時候？為什麼是這樣的疾病或是災難？」

《西藏生死書》中提到，大多數人都是醉生夢死的，我們都是依循既有的模式活著……我們的生活步調如此地緊張，使我們沒有時間想到死亡。為了擁有更多的財

物，我們拚命追求享受，最後淪為它們的奴隸，只為掩飾我們對於無常的恐懼。我們的人生目標，就成了要把每一件事情維持得安全可靠。一有變化，我們就尋找最快速的解藥，一些表面功夫或一時之計。我們的生命就如此虛度，除非有重病或災難才讓我們驚醒過來。

如果我們平時把在物質生活上付出的力氣至少分一半到內在的精神世界裡，便會瞭解所有事情都有其因果關係，尤其是在逆境的情況下。如果不能領會它，就會認為遇到不順利的事情就是倒楣，也將看不出藏在其中，可能轉化自己和親人整個生命歷程的機會。無常不是災難，不是詛咒，而是我們都會有的人生功課。

我們所選擇的解題方式，不但直接影響著自身，也同時像漣漪的擴散作用那般，影響著周圍所接觸的每個人。

世上無難事 只怕有心人！



李琳琳

前藝人

二〇一一年初，我們夫婦倆一起入院作身體例行檢查，沒想到一向自視為「鋼條」的我，竟被醫生宣告癌腫瘤進駐了我的大腸，樂觀的我當時的反應是：「哦，輪到我啦！」經由醫生的建議，替我盡快做手術切除了十吋大腸，將腫瘤踢出我的身體之外。醫生發現切除大腸內的十粒淋巴之中，有一粒已起變化，我的癌症馬上被宣判由一級跳至三級，令我明白三級跳的真正意思。

不要緊，積極勇敢的我一定會樂觀地去面對。有醫生建議用化療對治，亦有醫生建議等三個月體檢後才決定也不遲。我和家人商量之後，決定斬草除根，置諸死地

而後生。這場每兩星期一次三十二小時吊針，十二次療程共半年時間，絕對是一個艱苦的過程，但一切都會過去的，希望在明天嘛。

謝天謝地，半年後化療總算畫上句號，我踏著「放下」的輕鬆腳步步出病房，揮手與悉心照看過我的護士們告別，然後闊步離開醫院。其實回想起來，這次經驗是身體對我發出警告，喚醒我對起居飲食、生活作息、情緒管理各方面必須作出調適，不應再任意妄為，更不要懶得運動。

去年，感恩一位好友師兄引領我參與佛學禪坐初級班，使我有機會初次體驗禪坐平靜、放下的寧靜感覺，身心盡量學習拋開雜念。雖然初學如我妄想不斷，每每需要自我提醒，把心念收復、收復再收復，不過假以時日，只要用心學習鍛鍊，我有信心一定可以收復失心的。

世上無難事，只怕有心人！



修禪不須山水地
滅卻心頭火自涼

日月星辰在宇宙中不斷地變動，這個自然定律使得地球有日夜消長和四季的變化，我們都感受得到。

風來了，吹落一片枯葉，是因，是緣起。落下的葉子肥沃了土壤，來年開出美麗的花，是果，也是緣滅。這個結果又是下一個事件的前因，於是成為一個推動變化的力量，生命也因為這樣而輪迴著。不只是死亡後有輪迴，在我們四周圍也不難觀察到，很多沒有解決的生命問題或煩惱也是輪迴，看似躲過了這一次，下一次換個方式還會出現。

我們藉著死亡和出生，不但轉換了新的身體，也換了新的角色，再去進行我們之前所造出的因，也承受前世累積而來的果。換句話說，前世欠債的因會有機會在未來償還，之前美好的作為也會在未來有好的收穫，這就是業，包括有好的業果，也有壞的業報，因緣正是如此不停歇。所以不必害怕死亡，因為死亡不是終結，而是另一個生命的開始。

觀察出生的小寶寶，在他們還沒有受到教育之前，每個寶寶的性格都已經是不同的，所以證明生來我們就已經是前世帶過來的延續，因此有的人天性開朗，有的人天性執拗。

佛陀就是看到了因果輪迴不止息，眾生在其中受苦而無法出離，進而思考脫離這種循環的方法，目的都在於幫助人們出離輪迴，改變自己的命運。

面對死亡，我們感覺好像即將失去一切，失去所愛的人，失去以往的內在或外在的根基，就連世人傳誦有關保持樂觀的夢想和希望，都不再有用。我們陷入痛苦和絕望之中，被負面的思想籠罩，而確實也看不到哪裡還有正面的路可以走。

我們會從不相信這件事怎麼可能發生，到憤怒這個世界處處都在逼我們走上絕路，而陷入極度的悲傷失落。最終會發現所有的想法和希望都已經用盡，之後還是要接受死亡的來臨。

在這段期間內，要包容每一個與此事有衝擊的人的種種痛苦與情緒，不管是親戚朋友，或是長輩晚輩，更要包容自己渡過這段在以前可能視為懦弱的表現，並且打開心房來面對沉重與悲傷。在真正接受的當下，心靈反而有機會轉趨平靜。

但最後其實還有一個選擇是掌握在臨終者或是家屬手上的：我們要準備充足毫無遺憾的面對死亡？或是無可奈何惶恐不安的迎接死亡？

這是我們僅剩的最後也是最大的選擇權，它可能是你過去一輩子所做過的任何一種選擇中最為重要的決定。

真實小故事 一位年輕女子患上了罕見性癌症之後，家裡的經濟重擔就獨自落在了姐姐身上。在她住院其間，姐姐藉口工作忙碌因此很少去探望她，其實內心對這位從小就得到父母極度偏愛的妹妹有許多說不出口的嫉妒和羨慕。現在她患病了，依然是病房內的開心果，所有認識她的人無不誇獎她生病之後更是堅強與乖巧，這令姐姐聽了更不是滋味。

在妹妹病重的某一天，姐姐放下一切芥蒂徹夜陪伴，把多年來心中的愧疚與感傷，都輕輕在她耳邊認了錯，不但請求她的原諒，也篤定她是自己最愛的妹妹。翌日姐姐回公司交代工作時，妹妹就此吐出了最後一口氣。

還好沒有錯過那個最後的機會，姐姐內在的折磨也終於獲得釋放。

在死亡面前，對於病人或是家屬自身，都顯得無力和渺小。有些人會表現得極為恐懼，情緒起伏甚大，軟弱消沉甚至焦慮失眠；有些人則戴上冷漠的面具，無情以對，或是逞強、壓抑自我而表現得過份的理智。

面對親友遭逢這樣的打擊，最好的方法就是聆聽與陪伴，無須多說甚麼道理，誰不知道自古人生誰無死呢？這句話說起來輕鬆，自己面臨的時候可不是那一回事。當死亡事不關己時，總能想得很豁達，有些人甚至認為已經做好準備，就好像死亡是一個機械性的開關，一秒之間忍一忍就會過了。患病的人隨著身體敗壞而漸漸步入死亡，但是心識仍然會瘋狂的運作，假如

能好好利用，心靈有機會讓過往的傷痛痊癒。

所以如果我們想要表現關懷，最好的方式就是聆聽對方的話語，切勿用責備或質疑沒有做到甚麼事的數落來表現關心，自以為是的關懷反而是傷害。用理解和安定的力量，也無須多做甚麼或多說甚麼，就只要靜靜的陪伴著家屬或是病人，或是表明有需要你一定會，用友善的心念、溫暖的相伴來給予精神上的支持，很多時這樣的寧靜力量還勝過千言萬語。

真實小故事 午馬過世之後，午馬嫂大約有七個月的日子，活得像空殼。雖然周圍的好友們都很照顧與陪伴，帶她去當義工，看看過得比她更痛苦的人。但那時候她的心神封閉、過度哀傷，反而覺得只要能讓午馬活著，就算是眼盲癱腿或是半身不遂，也都強過已經死了的。午馬嫂回憶，那個時候對她講甚麼都沒用的，好朋友後來也發現，反倒是只要陪伴和聽她講就好，讓她有地方可以宣洩思念的痛苦，再以同理心認同她的苦和愁，這才真的有用。

真實小故事 一位神父在就讀神學院時，因為成績優異而自視甚高，誰料畢業後卻被派駐在某偏僻的鄉村小教堂內，但他還是盡心地將自己的職責做好。

某夜村內一位農夫的太太病危，請神父去家中看望。最後太太安詳離去，農夫非常傷心，神父本來想要說一些道理來安慰他，但卻什麼也想不出來，頓時覺得自己並非想像中那麼優秀，結果就只好陪伴着他，聽他訴說對太太的懷念。

天亮時農夫對神父說：「謝謝！假如沒有你作陪，我真的不知如何度過這一夜！」這時神父突然領悟過來，原來在面對痛苦的人，無須多言大道理，陪伴和聆聽才是最好的療癒。

A photograph of a dark, textured rock surface covered in green moss. A prominent vertical crack runs down the center-right of the image. The lighting is dramatic, highlighting the textures of the rock and the vibrant green of the moss.

千里修書只為牆
讓他三尺又何妨
長城萬里今猶在
不見當年秦始皇

第二章 接受

有準備的死亡 是一段美好的旅程

接受死亡，一直是世界上數一數二的困難決定，但這個決定不是懦弱的表現，也絕非是自暴自棄的放逐心理，而是一種從深沉的內在中湧出的勇氣與無畏。

1 透過溝通來幫助彼此接受事實

因為一般人很忌諱談死亡，所以就連患了絕症並且即將離死亡很近的病人，家屬都可能不敢告訴他實情，一方面怕病人自己無法承受，導致更加難照顧，另一方面總還希望能有奇蹟出現。

但如果要選擇對病人隱瞞病情，也很可能會讓他因為沒有時間做心理準備或滿足最後的心願，而使他走得太牽掛。逃避的處理方式，很有可能讓彼此深埋更多的苦。

在病榻前，家人之間的意見不合，往往也會造成誤會與爭執，例如要採用哪一位親人的宗教信仰？該讓病人接受哪一種醫療照顧等等。如果家屬中仍有人對於藥石罔效的病人抱求治癒的希望，那麼他可能還要醫生繼續進行各種治療，還要病人嘗試吃各種偏方或營養品，甚至還會和其他家人對立，造成親屬間的不安或爭吵。病人在臨終之前，身心都在承受很大的變化而帶來程度不一的痛苦，這時候家屬應該要全力幫助病人的身體得到最大的舒適度，並盡力減緩他內在的惶恐憂慮，讓他放心安詳的離去。

家屬中通常會有主要照顧者和次要照顧者，往往因為次要照顧者沒有時間或能力來照顧病人，因此只要病人狀況不佳，就會挑剔或責怪主要照顧的家人來減輕自己的內疚與罪惡感。因此，親屬間良好的溝通，能讓大家更加接受病人的狀況，可以減輕彼此的痛苦。

真實小故事 有一位胃癌末期的老先生被醫師宣告進入臨終狀態，他的兒子卻不接受，於是他不但對家人討論喪事的表現大發脾氣，埋怨他們的放棄與不孝，甚至還要求醫師用侵入性的方式全力搶救到底，各種高價的營養品也都買來努力灌食。病人兩天後即撒手人寰，兒子無法置信的大受打擊，也錯失了和父親平靜道別的機會。

覺悟



朱慧敏

演藝人

死亡，一個很多人忌諱談論的話題，我曾經也很害怕去面對它。但其實死亡並不可怕，我還要感謝它。因為當我瞭解了死亡之後，更能讓我知死而後生。

我的外祖母、母親、姨姨先後因為乳癌離世，而我亦被確定遺傳了乳癌基因。當年我不懂得如何面對這些壓力，曾一度患上嚴重抑鬱症，甚至有過輕生的念頭。

抗抑鬱症藥物對我沒有起太大作用，服用了幾個月，身體反而越來越虛弱，吃不下，睡不着，我心裡依然感到憤怒、孤獨無助，更想一死了之。


直到有天我問自己：「妳到底怎麼了？」

「是的！我到底想怎樣呢？」「自殺要下地獄被火燒的。」「我不要被火燒！」我開始跟自己的心靈對話，我開始真正面對自己，面對生死。「天堂還是地獄，妳自己選擇。」

我選擇了天堂。我告訴自己，必須要對自己負責任，好好愛惜自己，才能報答已經往生的先人們。後來我還瞭解到，一切病源都是從負面情緒開始的，一個人情緒好了，病痛也就相應遠離。這樣的心態徹底改變了我的生活，自此以後也沒有再需要依賴藥物。

近年我開始篤信佛法，學習到「生有時、死亦有時，天地萬物皆有其時序」，當接受了生死這個大自然定律，人就坦然，心無罣礙。

親人們的離開雖有不捨，但令我覺悟到了「放下」、「生」和「死」的真正意義。而我也會繼續健康快樂地生活，把祖先們的教誨延續下去，用生命正面地影響生命。



世世紛紛如閃電
輪迴滾滾似雲飛
今日不知明日事
那有功夫論是非

按照許多臨床的觀察，最不願意接受病人即將死亡的家屬，除了可能會給病人帶來更多生理上不必要的醫療痛苦，和不願放手的心痛苦之外，也最容易造成醫護人員的困擾，並且引起其他家人之間的紛爭，令整件事變得複雜而不安。越容易接受現實的人，越能平穩家人之間哀傷的心，並且能更因為愛而放手，為病人做出對他而言最好的決斷。

首先，和醫生討論當前對病人最好的醫療方式為何，避免不必要的侵入性治療，還有對病人靈性的照顧。病人如果呈現昏迷，那就儘量保持四周的平靜，並且相信病人此時可以接收到誠心的祝禱與心念的力量。

如果病人仍可清醒，則可以安撫他的情緒，討論病人的願望和牽掛，家屬共同的目標應在幫助病人接受自己的死亡。

宗教的力量在此時最為有用，就算是沒有特別信仰的病人，最好都為他引導一個他過往曾經熟悉的宗教方式來幫助他安心，令他的內心有天主、上帝或是佛菩薩、神明等來幫助他，讓病人的心有所依靠是此時很重要的。

如果家屬間可以做到以上各項溝通，使醫護、病人、家屬三方面都能相互理解和接受，便能夠提供讓病人善終的好因緣。

愉快治病



張達明

演藝人

八十後笑喪了，大家以年齡為評審。

但如果一個人每日不快樂地生活了八十年，和一個天天開心快樂了四十年的人比較，哪個生活得有價值？

找到你喜愛的，工作、城市、朋友、愛人、家人，達標後，每天都是獎賞、獎勵。

現代世界，空氣、環境、食物，都有污染的問題，而醫療科技發達，病是容易被發現，似乎危疾是一生無可避免，只是幸運的人，這些病在老年才到，不幸的人，在壯年已被纏上，像我，四十八歲，在難得再踏足的舞台最後綵排的一天，接到鼻咽癌檢驗報告。

在我們演出者的信念中，一句「The show must go on！」就決定我的去路，無論遇到什麼情況，表演者必須面對已購票的觀眾，繼續表演。於是第二天，我就帶著癌症上台演出喜劇「花心大丈夫2」了。

治病也和生活一樣，有幸運兒和不幸的人。有人治病，簡單的中藥或西藥就能夠治理成功，遠離病痛。有些人無論花多少錢，盡多少氣力，最終還是有後遺症，甚至舊病復發。

所以治療的過程，千萬不要在艱苦尋找，不要希望立刻得到你心目中理想的結果，而應該放輕鬆，找尋適合自己及病痛的治療過程。也確實地告訴大家，這個過程中無壓力、愉快的前行，肯定對身體的能量、抵抗力都是正向的，而這過程的年、月、日都是賺取到的。

我將這個過程，一次又一次搬上台和大家分享，讓我得到鼓勵和支持的掌聲，也令觀眾在現場得到快樂、平安，也令觀眾對將來家人或自己遇到的種種大中小病痛，都懷著積極與平和的心去面对。

向我所有家人朋友說謝謝的同時，也為我不認識的你真心祝願，祝你每天愉快，未來都是更好更合你意的美麗生活。

人們對死亡的恐懼，有一部分原因是來自於不知死後會去哪裡？影視媒體通常會把死亡描寫成令人怖畏恐懼的經過，使我們對死亡投注了過多負面的想像。一般中國人相信鬼神思想，認為死了之後就會變成鬼，變成可怕的形象，因此將死的人自己很害怕，活著的親屬也很害怕，這都是一般民間信仰的想法。

佛教認為生死是輪迴不息的，一期生命的結束，象徵下一期生命的開始。天主及基督教等則相信死後會上天堂，回到主的身邊。

世界上已經有很多資料記錄著曾經有過瀕死體驗的人（通常都不是重病末期）做過

的分享，一旦神識脫離了肉體，肉體造成的痛苦會突然消失隱沒，轉成完全的靈性覺知，他們有的曾看到自己的肉身正被急救著，有的則是經歷與心中的神靈或已逝親屬的接觸，他們不約而同的都轉述那是一種和平安詳的狀態，並且充滿一種溫馨感，並非如我們一直想像中，都是痛苦恐懼的。

真實小故事 一位女士即將要喪失摯愛的丈夫，在病榻前非常捨不得丈夫要離開，流著淚對丈夫述說不捨的心意，卻突然一個念頭，又對他說：「我怕鬼，所以你死後千萬不要回來找我。」

4

步入美好的死亡——如何身安

我們都知道，生老病死是人生必經階段，但事實上我們並不容易接受肉體會自然的衰退，而把老化的現象視為疾病，因此想用醫療的介入去「治好」身體器官的自然衰敗。於是，現代醫學越進步，越容易發生拖延死亡過程的問題。

如果疾病和老化已使得身體再也不可能好轉，還要用先進的醫療設備去延續敗壞的身軀繼續存活，這會使病人的生命維持在沒有品質的狀態，求生不得求死不能。這時候是要為病人的需要著想，還是家屬自己捨不得的情緒著想呢？當病人已經接近臨終狀態，最好的醫療方式就是要協助他

步入安寧的死亡，而非阻止它發生。

人體不論是老化或是因為疾病侵蝕而導致器官衰竭，都會漸漸關閉身體器官的運作效能，表現於外的現象就是睡眠或昏迷的時間增加，不太會餓也不會渴，排泄量也會大幅減少。如果還強迫給予食物或飲水，只會增加器官的負擔和不適，這時候病人因為昏迷而不能反應，必定是苦不堪言。許多人其實都可以在自然的狀態下善終，卻往往因為許多外力的干擾或是家屬錯誤的觀念而讓最後一段路走得淒慘和折磨。

真實小故事 有一位臥床的老太太因為糖尿病併發了腎衰竭，生命已然進入不吃不喝的臨終狀態，但她的孩子們仍然怕母親沒有攝食營養的食物來面對疾病，甚至擔心母親會餓死，因此仍然每天固定用鼻胃管灌食。但病人的消化排泄功能已經近乎停頓，導致短時間內腹部鼓脹，全身嚴重水腫，皮膚也因此變得極薄，一碰就破皮發炎，苦不堪言。



渡河需用筏

到岸不需船

死亡是一種靈性的體驗。在生前如果沒有接觸過靈性的活動或思考（例如探索生命或是投入宗教修持等等），突然要面臨死亡時，一定會遭受極大的震撼和打擊，即使是平日有接觸宗教的人，假如是帶著功利思想或逃避現實的想法的話，當遭受打擊時，甚至還會延伸到對信仰的懷疑。

無論如何，生命來到這一步，只要是正信的宗教，還是比較能幫助病人的心。在佛教中最廣為大眾知悉又方便的方法就是念佛法門，可以支持病人在臨終前的心靈狀態，讓病人發願死後往生西方極樂世界。

當病人的神識尚清醒時，念佛的音聲可以幫助他保持穩定與平靜，減少不必要的胡思亂想。若家屬能參與唸誦，或是將唸誦功德回向給已經昏迷的病人，更能使雙方的內在都獲得平靜，先能安心而後放心。一期生命已經盡了本分，要做的已經圓滿，這時

候應該把任何事放下，好好的念佛，不要有任何不捨。

天主及基督教等則會用祈禱的方式，祈求上主照顧死後的親人，並讓親人知道，將來可以在天堂重聚。

這些方法的用意都在安定臨終者或其家屬的心念，使混亂驚懼的心有一個內在的依靠，漸漸轉移對身體病痛的注意力，平穩內心，才能為自己或病人做出最好的決定。

許多臨終病人在完全接受死亡之後，才發現活著的每一天都是如此珍貴，他們會與親愛的家人相聚話別，真切的感受到生命本身就是喜悅，而他們也知道將會有另一次新的生命等著他們前去，因此最後的日子，可以變成一生中最精華的時刻。

真實小故事

一位熱愛股票投資的公務員，因鼻咽癌復發而入院，可是他卻沒有認真看待自己的病情，一直不肯接受手術。即使在醫院的最後一段日子，他仍沒有放下股票，依然積極投資。即使在離世的那一日，仍然是心繫股票，跟太太的溝通也只是吩咐如何執行股票交易，和親友沒有話別，也沒有情感連結。雖然病人為太太帶來了可觀的投資回報，但是這種對金錢的執著，卻為愛他的家人帶來了許多遺憾。

身在人群中的您



傳燈法師

行陽法師弟子

我敬愛的師父：

二〇一五年的元旦法會圓滿時，您已疲憊得俯在桌上，不停喘咳。緊接的日子，情況一發不可收拾，尤其晚間更加惡劣，有時一息轉不過來，幾乎就要沒命。

初確診肺癌時，教授醫生警誡：「病情極嚴重，隨時都會走，必須馬上治療！」您要求：「等吃過午飯再說。」

醫生急壞了！「命都快沒了，還顧得上吃飯？」其實您是想考慮清楚再作決定。

再患癌症，您有點驚訝，病了四十年，怎麼老天還不肯放手？！您曾說：若身在溫哥華寶林就容易辦，您可以決定治不治療，有僧團照顧，還有很大的空間面對病，面對死。但在香港，有太多疼您的人建議林林總總的治療方案，您坦言沒有太多自主權；因緣至此，只能接受。

雖然病了，您還心繫大眾，經常在活動的休息時段走入人群，愁眉不展的人向您訴說心事後，心情都舒坦了。您保持一貫的樂觀、積極。吃藥、治療之餘，仍不時給關心您，或向您請教的人發短訊、回電話。您仍然早起、晚睡。我們心疼，懇求您多休息，您答：「我已時日無多！」我們只好支持您，護持您。

您常說：「心中有多少人，就有多少力量。」即使生命正倒數中，您仍為籌募寶林重建經費勞心勞神，仍記掛著青海囊謙巴色寺孤兒院的建築，還給遭受地震蹂躪的尼泊爾寺院與平民送上援助。在喘促稍緩時，您走上熟悉的講台，談「家家有本想唸的經」，聽大家「向行陽法師問病」，即使已病入膏肓，還為大家說「苦從哪裡來」。

您生命中最後一首詩，末後兩句寫著：「若知無來去，不掛生滅想。」您解釋說：人的身體是短暫的，受限於各種因緣條件，一旦病了、壞了，就必須放下；但清靜的自性，是不受生住異滅、生老病死等現象所限，所謂「無來去」就是指此自性常在。人的生命只是不停在流轉，生而後死；而死，只是另一段生命的重新開始。

師父，您把握了生，也把握了死。祈願在另一期生命開始之時，您不必再承受病苦，而是以您的智慧渡苦難的人過難關。

透過正確的思考與處理方法，
可以緩解各種因為死亡而帶來的負面情緒，
但這並非死亡本身的特質，
而是因為太多的無知和對自身的執著而引起的痛苦。

1 處理身外之事

預立遺囑與完成未了的心願

其實任何時候都可以開始思考遺囑的問題，不只是面臨重大疾病或者死亡才要考慮，有準備都不是壞事，以後需要也可以持續修正。那麼，哪些事情可以算是遺囑呢？常見的有財產的分配、監護權的轉移、器官捐贈與否、喪葬的方式、私人物品的留贈、臨終的醫療處理方法、各別親屬的叮囑，或是自身對最後生命的感言等等。

在病人處理遺囑的過程中，就能好好的思考自己的願望，以及有時間處理放在心裡的事，不要留下遺憾。因此對病人而言，能夠平心靜氣的安排身後事，整個過程都會產生正向的心態，不論是在面對疾病或是死亡，都是很重要的。

病人還可以仔細想想有甚麼心願未了，有的還可以親自去做，有的可以委託其他親友代其完成，使臨終病人感到了無遺憾，放心與放下。

透過這些行動，也等於讓家屬與病人之間有機會告別，通常做好這些告別之後，雙方都會產生如釋重負的心情，更容易因為愛而讓彼此放手，減少牽掛，這都有助於病人更加安然的前往下一段旅程。

真實小故事

一位七十多歲癌末的老太太，丈夫已經離世，子女也都十分孝順。由於她年事已高，病人最放心不下的，就是身在內地的契女。雖然她已吩咐子女要好好照顧契女，卻仍然不太放心。在護士聆聽病人傾訴時，發覺原來這位契女，其實是她在婚前所生的私生女，但若是向子女說明真相，卻讓老太太覺得難於啟齒。護士瞭解之後，便鼓勵她把子女找來傾談，並答應陪伴在她身旁。最後老太太在護士親切眼神的鼓勵下對子女道出了一切，子女也答應她會好好照顧這位身在內地的親姐姐，老太太終於放下了心頭大石。



謝建泉

伊利沙伯醫院退休臨床腫瘤科顧問醫生、
生死教育學會創會會長

不知不覺已「登陸」了多年，今天執筆再寫有關生死的文章，感受與以前有些截然不同。以往當我談論如何為自己準備突然的死亡時，我曾提議要預先寫一份情感家書，放在家裏一處隱蔽的地方。這是給我太太、兒子和女兒的信。假如有一天我突然因某種原因死去，沒有時間跟他們道別，這封信將會是留給他們最珍貴和有意義的遺物。內容不是說如何分配我的財物，而是一些我對他們要說的心底話。

在多年前，我在情感家書所寫的都是詳盡地記下我對他們每個人的期望和囑咐，也說出我對他們的道謝，道別和道歉。

「老婆呀，你要好好照顧自己和他們……」

「女兒呀，你要做個賢妻良母……」

「兒子呀，你要努力工作……等等」

最後才有幾句談及我對他們的情和愛。

在數年前的某一天，當我在家中拿起收藏好的情感家書出來再看時，一份不安的情緒湧現。我寫下了那麼多的期望和叮囑，對家人一定會做成很大的壓力和重担，真的有必要嗎？真的適合嗎？醒覺後我立刻重新再寫，這次的內容，都是我對他們的感謝，不捨和愛語，這些說話如果平時對他們講，他們都會覺得多餘的。但當我離開了這個世界，這將會是留給他們最好的禮物和回憶。

平時當我和別人分享反思死亡這課題時，我總說希望患慢性疾病死亡，好讓我有足夠時間準備，但希望還希望，這都是我不能控制的，所以必須要有兩手準備，我會比較安心。雖然我的至愛仍會因我的突然離去而傷心，但有了這份情感家書，總會有些安慰。讀者朋友們，你會考慮寫這情感家書嗎？

春來花自青
秋至葉飄零



紓緩照顧服務和預設醫療指示

在醫院加護病房外，常見到家屬為了要不要急救已經末期昏迷的病人而大吵一架。其實對於已經開始進入臨終狀態的病人，最好的醫療方式，就是減輕身體上的疼痛或不適，現代的醫療進步，絕對可以幫助得到，讓末期病人能夠走得尊嚴，也讓心靈更為舒服、平靜，而不會因為家屬的不捨，選用各種急救技術與維生器材搶救末期病人，縱使能救回來，也只是延長死亡的過程，讓病者受盡折磨。

紓緩照顧服務可以提供病患和家屬最佳的生命品質，也不會用醫療來延長病人的死亡時間，還會有專業的人員，例如宗教人士、社工或是心理學家等，用尊重生命的態度來關懷陪伴病人與輔導家屬。

因此患者還有能力時，就應向家屬表達是否未來要進行紓緩照顧的意願，減少或停止無效醫療，也可以在與醫生和家屬的討論下，

協助病人確定「預設醫療指示」。這個做法可以加強病人、家屬和醫護人員的互信和瞭解。

不過在預設醫療指示時，一定要跟全部家人好好溝通，讓彼此清楚意願，免卻面對決定病者生死時的壓力，以及減少家屬作出決定後才感到的矛盾和內疚的機會。否則的話，萬一有家人堅持搶救，基於法律顧慮，醫護人員還是不得不照做的。

真實小故事 醫護人員發覺一位老伯已經瀕危，通知家人全部到醫院集合。女兒和母親商量之後，跟當值的護士說：「父親即將死亡時，可否不進行急救，讓他安詳地離去？」那位護士很有經驗，反問其他家人：「是不是全部都同意這個決定呢？」

結果兄長想了一下說：「還是盡力搶救吧！因為有一位親戚正從大陸趕下來，希望能夠見他最後一面。」其實當時老伯已經不省人事，但為了讓那位親戚見到病者還未斷氣的一面，醫護只好持續進行心外壓、插管等等搶救方法，讓病體又多了許多傷害。

真實小故事 一位事業成功、家境不錯的中年男士，因為腎衰竭而換腎。幾年後，腎功能開始轉差，後來因肺炎入院，需要插管救治，後來病情好轉回到普通病房。但沒多久又復發而插管急救多次，當他最後一次插管時病情已經很差，護士向病人的太太說明拔管的選擇，但太太還不想放棄丈夫。

之後又經過了一番掙扎，最後由紓緩護士向太太詳細講解拔管之後的細節，太太不想再讓丈夫受苦，終於決定拔管，並將丈夫轉去環境較好的紓緩照顧病房，安排家人前來道別。最後病人安然的離去，太太也十分感恩。

器官及遺體捐贈

中國人往往都認為死後要保留「全屍」，但如果理解當我們的神識已然離去，剩下的就是一副損壞而被拋棄的軀殼，已經對亡者沒有意義。所以如果這副軀殼裡還有一些器官可以使用，捐出去後還能延長另一個人的生命；又或者將遺體捐贈給大學醫學院，讓醫學生得到人體解剖的實踐經驗，減少在活人身上動手術時出錯，都是很大的布施。

但是這樣的決定，最好可以在生前就有預備，以免家屬各有不同意見，或是不清楚病者本人的意願而無法做決定。然而，也有些人擔心自己簽了器官捐贈同意書後，在自己遇到病危時是否會使醫師放棄搶救

或是提早放棄其他醫療行為？這是不會發生的，因為器官捐贈是身後事，在醫學上有很多嚴格的方式來判定死亡，只有完全的確認死亡之後，才會進行器官移植。

雖然簽署器官捐贈卡或遺體捐贈同意書兩者都有法律效力，但到那時候，如果有直系親屬反對，器官移植或者遺體捐贈也會中止，一切都會以直系親屬當時的意願來決定。

以佛教來說，器官及遺體捐贈都是極大的功德和布施，也是一種將小愛轉化成大愛的方法。

真實小故事 2015年12月中旬，衍陽法師安祥示寂。她在2012年時就已經決定要將大體捐給香港中文大學醫學院作研究之用，法師曾經說過：「……如果我能繼續生存，那是曾經有許多人默默的付出；如果我壽元應盡，我的生命還可以在其他人身上延續。說來說去，最有福的還是我。」

無言老師 不言之教



伍桂麟

香港中文大學醫學院防腐師、
生死教育學會會長

十多年前，我還是個初出茅蘆的小子，是個修讀藝術的畢業生，際遇下我卻走進了殯儀行列，學習遺體防腐、整形及修復，過去十年間，我接觸過逾千具遺體，看過不同人離世後的模樣，有安詳完整的，亦有支離破碎的，每次工作我都曾很用心去做，希望盡量令逝者回復原來面貌，一方面是對逝者這「最後服侍」的尊重，另一方面是為其家人，好讓他們在最後道別時能留下較好回憶。因為這份特別的工作，令我對死亡這個題目充滿反思，後來認識「生死教育」，幫助我「從死看生」，也引領我踏入現時推動「無言老師」的工作。

六年前，我入職香港中文大學擔任遺體防腐師，在陳新安教授全力支持下，成立了「無言老師」遺體捐贈計劃，計劃在過去幾年得到社會認同，由寥寥捐贈者，到現在超過一萬名登記，並且每年接收超過一百具遺體捐贈，「無言老師」的教學從醫學生的解剖學習，擴展至西醫、中醫、藥劑、護理、生物醫學和救護等教學及研究，因捐贈者的無私奉獻，為香港的醫療帶來重大貢獻。

「無言老師」除了讓醫學生學習解剖技巧，也培育了他們的同理心。若醫學教育只是講求醫術，缺乏「仁心」就沒有「仁術」，學生只會視解剖課的遺體為「理所當然」的學習工具，有鑒於此，自「無言老師」遺體捐贈計劃成立後，中大醫科學生都會於開學時為先人默哀、學習完結後會給家屬寫下感謝咭，每年也會出席本校於將軍澳華人永遠墳場撒灰紀念花園「無言老師撒灰區」舉行的撒灰儀式。

同理心不能從書本上學到，但「無言老師」捐軀的精神，讓學生有更多機會反思生命、死亡，顧及他人的感受，成為尊重生命，人性化和有社會責任的醫生。因醫學生對待遺體的態度，直接影響他們日後對活生生病人的態度，所以「無言老師」的教導是培育「仁醫」的第一課。

有關詳情請瀏覽：


善寧會舒緩照顧服務：<http://www2.hospicare.org.hk/resources/whats-hpc/?lang=zh>

香港大學預設醫療指示：http://enable.hku.hk/ich/enable_journey/journey_dp/finngwill/finngwill_tw.aspx

香港衛生署器官捐贈：<http://www.organdonation.gov.hk>

中文大學遺體捐贈：http://www.sbs.cuhk.edu.hk/bd/BD_web_1.html

香港大學遺體捐贈：<http://www.med.hku.hk/bdhp/>

A wide-angle landscape photograph with a blue color cast. The sky is filled with large, white, fluffy clouds. In the foreground, there is a dark silhouette of a tree line. In the background, a construction site is visible with several cranes and the skeletal structure of a building.

心生惡時難行善
心生善時作惡難

慚愧、懺悔、感恩、布施行善

在處理臨終狀態時，最重要的都是身內之事，也就是內在的問題。當我們要離開人間，過往的人生常常如跑馬燈般的飛過，過去在意的、虧欠的、遺憾的、放心不下的感受會突如其來的湧出，令人一時無法招架。

最好的處理方法便是慚愧與懺悔。可以在心裡對著佛菩薩、上主、神明禱告，或是默想自己心裡在意的事，把重點放在自己在其中做過錯誤的想法或是作為，並且祝禱事件中有因此而受傷害的人在未來能越來越好。接著還要感恩這一切事件，不論結果是好是壞，都足夠令人學習與成長。

除了感恩，我們還能有更實際的行動，便是布施。當我們相信有因果，就能了解布施的利益對於亡者或是生者都非常廣大，布施的形式不拘，可以有錢出錢，有力出力，或是多為他人著想、關懷其他人，將小愛放成大愛，無論方法為何，最重要的還是那個幫助別人的善念。這能夠消除病者過往的遺憾，並且讓更多人受惠，也能讓家屬有機會因為病者的心願而實際參與布施的行動，這善行就會影響子孫，將福慧功德帶入家門，病者也累積善緣福報。病者往生之後，最好減少喪葬中的鋪張浪費，將節省下來的費用，轉而去做布施行善，照顧其他需要幫助的人們，這樣遺愛人間，更能將小愛化成大愛，直接的回饋社會。

真實小故事

一位年過五十的成功人士，證實患有初期的鼻咽癌，他為了專心治病就將公司賣了。五年後病情漸漸好轉，於是重回工作，可惜又過了五年，癌病再次復發，而且有骨枯的情況，於是病人再次放下一切專心接受治療。在最後的一段日子裡，他已經失去了視力及聽力，卻依然一臉祥和，依然關心身邊的人和事。當病人知道醫生的兒子為大學選科而煩惱時，還熱情的把他找來傾談並給予意見。大部分病人只會將焦點集中在自己身上，但他卻不同，即使身患絕症，內心依然平靜而溫暖，他跨越了肉體和心靈上的痛苦，接受了一切，並帶來平靜而安詳的死亡。

與家人和解，與自己和解

很多人都會覺得，和自己血緣關係越深的人，越是容易成為在這個世界上最為之糾結不清的人際關係。因為很愛，所以有很多責任與期許，這些複雜的感情又因為是血脈相連的家屬，而有著太多的歷史記憶，丟也丟不掉，理也理不清。

不論它是來自於親子、夫妻、長輩或是兄弟姊妹之間的關係，往往正是牽動著我們自身內在的幸福感的源頭。因此當家屬之間一起承受著疾病即將帶來親人的死別之時，就是一個可以化解彼此多年來累積的心結的機會。

我們往往因為愛而產生許多執著，這些執


著又會因著事件而產生有傷害性的行為或是心態，彼此不接受、不改變也不和解，成為一個不能碰觸的結。在生命的最後階段，這些難以言喻、極難理清的情緒就會帶來掛礙、不安與抑鬱感。

如果可以經由家人之間的牽線，讓當事人經由這個面對死亡的機會而互相深入溝通，理解彼此身處的角色帶來的困難，跟家人和解，也可以藉此跟自己和解。這將是對臨終病人和家屬之間最重要的一件人生大事。

真實小故事 小陳自小與父親關係疏離。因為父親為了生計經常離港工作，忽略對妻兒的照顧，而後在相處時父子倆也常有爭吵。

面對病危中的父親，小陳辭掉工作專心照顧，但他的付出仍讓陳老先生愁眉不展。經過義工多次關懷後，老先生終於說出往日工作及忽略家庭的點點滴滴，對照現在兒子的孝順更感到愧疚。於是義工把握機會與小陳交談，鼓勵他向父親表達兒時的不快感受，提醒他：「要珍惜與父親相處的時光。」

兩父子最後坦承說出心中的愛語，彼此傾吐積壓多時的沉重，「對不起我愛你。」短短六個字，讓病房內兩人相擁而泣，唯有愛和親情可以解怨釋結，冰釋前嫌。



未生惡 令不生
已生惡 令斷滅
未生善 令生起
已生善 令增長

爸爸走了



陳芷菁

藝人、企業培訓師

二〇一五年的父親節，爸爸走了！從十三歲開始已沒有和他一起生活，這樣永別，我到現在還是接受不了，原來，我是這麼的愛他。很少向外界提起爸爸，某程度上家庭破碎了是因為他的多情。但我從來沒有恨他，可能是因為媽媽常說爸爸在三姐弟中最愛我，也可能是我很早已經明白到愛情當中沒有真正的對與錯，試問有哪一對情侶在一起後會想分手的？一切都是緣份的長短。

我放不下對爸爸的思念，是因為當他發現有腦癌和肺癌後，我與他努力抗病的日子，是多麼的難忘。由發現腫瘤，到醫生說他只有三個月壽命；從我和爸爸不放棄地尋找可幫忙的中醫、學氣功，到他中風了，然後再跌倒；我都沒有一刻放棄過可以救活爸爸的念頭。

在那八個月的抗爭裡，是我一生中與爸爸最親密的時間。雖然他心裡還是有非常多的秘密，但我還是珍惜每一刻能與他一起的時間。

雖然自十八歲後，我說過不要帶住遺憾地活著，但對爸爸，我還是有遺憾了，因為到他死的那一天，我都沒有機會告訴他，我可以接受他在六十五歲再婚並且再生了小孩的事情。

從前別人告訴我，他們的至親走了，我只知道他們很傷心，不明白當中的痛，現在我懂了。我也學習到要真正尊重別人生活的方
式，不只是嘴巴說，心也要認同。每個人都是平等的，我哪有權力不接受別人想做的事情？

「爸爸，感謝你賜我生命，對我的愛與包容。感謝你用你的人生，教育了我做一個更強的人。我答應你，我會以你女兒的名義，活得更有意義。Daddy, I love you!」

連結善因緣

有些家屬會請醫院內的法師或神職人員來關懷臨終病人，卻被其他不接受病人即將往生的家屬認為這樣好像是在宣告死亡的靠近，因此氣呼呼的將法師或神職人員請了出去，當然也一併拒絕其他專業醫院社工的臨終關懷。於是在最後的時間裡，不願相信要與病人道別的家屬，在驚訝的狀況下見到死亡的到來，反而受到很大的打擊和痛苦。

其實即使走到絕處，還是有機會遇到好的因緣，可能是來自別人提供的一個想法，也許不見得能讓病者起死回生，但也能改變原有的受限，開展新的契機。因此時時

保持開放的心胸，有助於我們不固守舊有想法，而接受當下的變化。

真實小故事 一位癌末的老太太因病急住進加護病房，醫院已發出病危通知，佛教徒的女兒請了法師來為母親皈依與祝福。老太太在半昏半醒中得知法師前來關懷，心裡感到很歡喜，但沒說幾句話又再陷入昏迷。

那日之後，原本並無宗教信仰的老太太說一直夢見觀世音菩薩前來關懷和鼓勵，病況竟然日漸好轉，後來還可以出院調養。她感覺是菩薩讓她多活一些時日好處理自己未盡的遺憾，因此回家後積極的面對過往逃避的煩惱，並且處理和其他家人卡住的情感關係。全家人因為老太太的巨變，放下了彼此多年來的誤會和積怨，感情重拾融洽與親密，最後全家都皈依了佛教。

一年多後老太太病情再度惡化又住進加護病房，這一次她清醒又平靜，在家人的圍繞下帶著安詳的笑容往生。

助念，可以讓病人的四周保持一種和諧、平緩而莊嚴的氣氛，念佛時所帶來的安定平穩力量，使病人當下的神識保持安定，不會受到干擾而生起煩惱。但並不一定只有助念才能得到這樣的效果，誦經、持咒，或者在他旁邊禪修，以定力和信力，幫助他的神識免於茫然，免於昏亂，也能使亡者不易下墮，而能超生。

對往生者而言，每個人的狀況都不太一樣，所以助念時可粗分為兩種方式：一種是臨命終時已陷入昏迷者，另一種則是清醒者。

對於清醒者而言，可以先安慰與教導他相信念佛必往生淨土。然後，不要東想西想，只要跟著大家念佛，不論是出聲或者默唸，都把心安住在佛號上。

如果病人已陷入昏迷，或剛停止呼吸時，也要簡短的對他說明讓心念跟隨佛號，就能感應到阿彌陀佛的願力往生西方極樂世界。在助念之前最好先指定人選站崗或者貼張簡單的告示，防止不知

情的親友入內啼哭或是大聲喊話，甚至搖動亡者的身體。如果遇有情緒激動的家屬，也請他暫時退到房外整理自己的情緒，不要打擾安寧的氣氛，讓亡者的心識可以專注，不會感受到親屬強烈的情緒與不捨的心念。

如果亡者自己的家屬能夠親自輪流助念最好，其他佛友的助念也可以讓家屬平穩情緒，在場的所有人應當以虔誠安定的心來助念。

真實小故事 一年多前患上乳癌，給了阿君極大的打擊。她直問為何是自己？從沒做害人之事，也盡心盡力照顧母親十多年直至離世，也從沒出門遠遊，也未享受過生活，惡耗把人生一下子打亂了。而且病情惡化極快，實驗新藥也都無效，醫生已告訴她隨時要有心理準備。但是她浪費太多時間在埋怨此病，直到最後的十多天，因為兄、嫂、姊、姊夫及甥兒們來探望，連重病的細哥都撐著拐杖來。還有多年沒見的嫂嫂，不期然衷心向她道歉，大家盡釋前嫌相擁歡笑。她才發現原來親情是這麼重要，以前不懂珍惜，白浪費許多時間。

雖然病痛纏身，但她心境寬敞，已不怕自己的別離，倒是怕臨終痛苦難耐。「聽說有西方的淨土？」她問。經由院侍建議，於是她便開始在內心念起了阿彌陀佛。

百花叢裡過
片葉不沾身



以佛教的觀點來看，人生的結束，不是喜事，也不是喪事，而是一件莊嚴的佛事。為了提倡禮儀環保，發揚中國固有慎終追遠的倫理精神，應該在簡約、節約、惜福、培福的原則下，完成隆重、肅穆、整齊、祥和而又莊嚴的佛事儀式。對往生者做懇切的追思及虔敬的祈福，對其家屬親友也能達到安慰及關懷的目的。讓人們感受到人生的終點，不是生命的結束，而是無限的延伸以及圓滿的連續。（*摘自《生與死的尊嚴》聖嚴法師著）

佛教的告別式很簡單，不強調複雜的儀式，無須選黃道吉日，沒有燒紙錢，也不一定需要請法師來主持法會。如果可以，由家屬

自己為亡者誦唸是最好的，因為親屬對亡者的心意勝過一切。

至於天主教及基督教，也是以簡單的儀式為主，有時會邀請幾位摯親好友，在告別式上講述亡者生前的一些事蹟，表達對他的懷勉。

真實小故事 有一位大學教授，為抗癌多年的妻子在離世前舉行了一個饒富意義的歡送會，讓她在還清醒的時候，向自己的兒女和親友逐一說出對各人的心底話，給大家留下一個無憾的離別。當時年少的兒女雖然傷心痛哭，但在母親撫慰之下，情緒很快恢復，到了母親真的往生時，便較容易接受了。

歡笑告別



賈思樂

演藝人、歌手

我們習慣以傷痛及眼淚面對死亡，一念之間，原來可以破涕為笑。

哥哥少年時離開澳門到香港工作，兄弟間雖不常見面，但感情要好。後來他跟太太及子女在泰國定居，及至數年前患上癌症逝世，我特地跑到曼谷，送別他人生最後的一段路。

哥哥是天主教徒，嫂嫂為泰國佛教徒，故此哥哥的告別式分兩天舉行。第一天的天主教儀式順利完成，因為我住在酒店的關係，所以約定嫂嫂及姪兒們翌日早上分別到佛堂集合，一起接領哥哥的骨灰送到巴堤雅撒放。

第二天早上，我比預約時間早到了四十五分鐘，看見佛壇上放著一個大型有蓋的瓶子，

我覺得是盛載哥哥骨灰的甕，於是凝望著它，不捨的千言萬語湧上心頭，心中囑咐哥哥安心遠去，我會照顧嫂嫂及姪兒，說著說著淚流滿面。


「Louie，你在做甚麼？」嫂嫂在背後突如其來的問候，把我的思緒帶回當下。

「我想能夠和哥哥這麼近距離地聊天，應該是最後一次了，很想說聲 Goodbye。」我望著那個甕不捨地說。

怎料嫂嫂忍俊不禁地回應：「你哥哥的骨灰放在另一邊的房間，這個是法師今天午餐的僧鉢，裡面盛載的是飯和菜。」

結果這個誤會就成了我和家人在兩小時車程內的笑點。而我十分相信，哥哥很了解我這個「烏龍弟弟」，於是為我們精心安排了一個驅走傷痛，滿載笑聲的送別旅程。

編按：南傳（泰國、緬甸、斯里蘭卡等）佛教出家人的僧鉢，外表較我們常見的僧鉢高大，表面還有裝飾。



但自無心於萬物
何妨萬物常圍繞

第四章 放下

放下——思考死亡對 亡者所展現的意義

有人在此刻生，有人在此刻死，生死交迭一直在我們不知道的時候剎那的發生著，而我們卻能在電光火石的生死的中間，繼續活著。

1 捨不得，該如何？

病房內，躺在床上上的老先生已經因為中風陷入昏迷一週了，家屬正面臨要不要拔管讓病人就此好走，還是要用氣管切開手術維持生命來換取醒來的機會？這兩派意見讓家屬起了爭執。拔管後病人可能馬上就走了，不會受太多苦，但是如果氣切後仍舊沒有醒來，就會永遠的困在床上直到器官衰竭，活不了也死不去。子女們詢問老太太的意見，老太太流著淚說：「如果是我，就讓我拔管好走吧！但現在是他，我希望能盡力去救。」

長期照護的病房內，有許多僅靠呼吸器而「活著」的老人，幾乎沒有再清醒，但卻在床上度過身體器官日漸敗壞，熬到完全衰竭而亡的日日夜夜。大多數人都懼怕這種沒有尊嚴的活著，但卻希望賭一把奇蹟，捨不得自己最親愛的家人拔管好走。我們很有可能用了病患親人的痛苦來掩蓋自己的捨不得，用苦來包裹苦，如果奇蹟沒發生，深深的自責就如鬼魅般的啃噬著參與決策的家屬的內心。因此根據醫生的經驗和判斷，以及病人自身的年紀和身體狀況，能夠使病人達到身心皆舒服，才是對他最好的決定。

不管是任何宗教的想法，死亡都不是可怕的，當我們不把死亡當成永別，而視它為暫別，就能減少愛別離苦的強烈程度。而修行也讓我們能有更為宏觀的思想，不致於陷溺在狹隘的個人情執中，但修行並非要我們變成冷血的人，而是要在愛別離的痛苦中，依然能夠冷靜地覺察，做出正確判斷，不要沉溺在痛苦中不能自拔，甚至從此一蹶不振。

真實小故事 移植了腎臟的身體，因為在接受與排斥之間躊躇，讓一個原本活潑開朗的女孩，二十多年來已被折磨得像具畏縮的活骷髏。現在她眼睛盲了，耳朵也聽不見了，連吃喝都不行了。媽媽、哥哥心疼至極，覺得是院方出的錯，忿忿不平要為她討回公道。

前來關懷的法師道：「事到如今，誰是誰非重要嗎？爭回一口氣，又怎樣？」媽媽愣在那裏，如夢初醒似地說不出半句話。「妳的怨恨會影響女兒，若她帶著怨恨走，是誰害了她？」

「我不捨得她走。」媽媽流著淚說。「現在只是暫別，妳可以跟她有個約定，今後在阿彌陀佛那裏再見。」法師肯定地說：「有緣一定會再見的！」

重生與延續



午馬嫂

演員午馬遺孀

記得在午馬得知患病後，他笑了笑，瀟灑的說：「人老了，生病本來就很正常。」他欣然接受了自己的病，也讓那最後的十個月裡，把握時間在身體吃得消的狀態下回去拍戲。而我們形影不離，二十四小時日夜相伴，他想要做令自己快樂的事，我也都支持並且協助他繼續自己的夢想。

因為他的腫瘤已經擴散，無法開刀割除，所以我每天都專注的採用「原始點」的自然療法來幫助他減輕患病期間的種種不適。開始時他雖然並不像我那麼相信這個療法，卻並沒有抗拒而且相當配合，加上他樂天開朗的心態，能吃能睡還能拍戲，讓我以為疾病已經漸漸遠離了他，因此他

最後雖然是安詳地離開了，對我而言仍然打擊極大，當時還以為他是故意閉氣在逗我緊張。

在療傷的那段日子裡，我去上了電影製片人課程，重新發現自己可以延續他的夢想，替他繼續做他最喜歡的事。電影，讓我覺得他的生命又一次和我互相維繫，他的電影事業沒有完，我們依舊同行。

以前的我在午馬的背後，仰望著他而生活，現在的我要走在他的前頭，他在背後成為支持我前進的動力，他用他的生命讓我的生命從此更圓滿，所以我會積極地將他的精神帶到今後的電影中，這將是我們共同的夢。我深深的相信，我們的心意仍然在一起，這也會是他最開心的方向。

當身體衰敗時，一切曾經能做的事情變少了，有時候就連梳頭或是翻身這樣簡單的動作都顯得吃力。雖然身體慢慢壞了，但我們的心靈卻還很活躍，並沒有因為肉體衰敗而減少煩惱習氣。

正視死亡，才能發現要積極的將生命的注意力放於內在上面，因為外在的名利享受，一樣也帶不走，甚至還會污染本性的純真，只有內在的性格可以帶到下一世去。

要如何生來就有慈悲善良的人格、樂於助人的心念，而不是斤斤計較、好發脾氣這些壞的性格？

唯有修行才能將自己的陋習改正，才會帶到下一世成為一個帶著良好性格出生的人。如此一世一世的修正我們自己，決心有多大，修正就有多少。

許多告別式上的親朋好友分享對逝者的追思時，大家回憶的都是逝者生前的為人處事、個性或態度，很少有人會去讚揚他賺很多錢，或是掙到了多高的功名利祿。當人走了之後，會令大家記在心裡的都不是一般人每天汲汲營營追求的「成功」，所以值得我們去追求的到底是什麼？

因此如果身體健康狀況還算可以使用時，就應該將人生目標放在「能帶到下一世」去的東西而努力，這樣才會有正確的價值觀，才會把握時間正視內在和人事物的和諧關係上。以觀察小孩子來說，很多小孩尚不懂事就會用想像來恐懼很多東西，或是過份地渴求和執著某些東西，這些性格會隨著長大受教育而埋藏或是轉型，會進入我們的潛意識裡成為感受和想法，它們都將會左右我們的人生抉擇，也正是未來會遇到的苦因。



秋深黃葉落

春到百花開

我的母親謝惠英



陳麗雲教授

香港大學思源基金健康及社會工作學、
社會工作及社會行政學系教授

母親在她四、五歲時，因家鄉遭逢水災，三餐不繼，因此外公在走投無路下把她帶到廈門賣掉，希望她還有機會活下去。之後母親憑著她的勤勞和靈巧，在別人家裡做家僕，一直到戰爭結束後，輾轉來到香港找工作，最後認識了父親，有了姐姐和我。

後來父親去了台灣，母親便成了辛苦的單親媽媽。她常教導我們要敬愛父親，雖然他們的婚姻不能保持下去，但父母永遠都是父母，所以我和姊姊一直都有和父親保持聯繫。

在我大學畢業後母親便退休，然後細心打理我的生活，操持家務照料飲食，讓我毫無後顧之憂的專注在自己的事業上，和她有很親密的感情，甚至結婚之後都還連同夫婿和她同住。因此不論在心理上或是生活上，我對她的依賴感極強，根本不能沒有她，所以每次見到母親多了一些白髮，總會令我條地一驚，想到母親有朝一日會死亡，就令我異常恐懼，不禁悲從中來。

我於一九八八年加入善寧會執行委員會，學習如何服務臨終病患與處理家屬的傷痛，我希望可以透過這些，也同時幫助自己好好的為母親的死亡而做準備，轉眼間三十年也過去了。

去年母親入了醫院，受著各種身體疼痛和虛弱的痛苦，我對母親的病況十分惶恐不安，在她住院的期間，每想起她可能會死亡時，眼淚就完全控制不住，那時候才發現，我以為自己可以接受母親將有一日息勞歸主，以為在接觸了那麼多人的經驗和遭遇之後就能學會面對，但在當刻我才知道，能從別人那裡學習到的，只是滄海一粟。

我還是沒有能力去面對母親將到的離別，儘管這麼多年來都在做臨終關懷服務、研究和相關的學術寫作，但真的臨到自己最親愛的母親時，道理是道理，放不下的還是無法割捨，自己都訝異對於這預期中的悲痛仍是極度的無力和不足。

原來這個研究生離死別的學者，只是個難以參透生死的女兒。

第四章 放下

放下——思考死亡對 亡者所展現的意義

3

只剩呼吸，就是全世界

當肉體走到臨終階段時，其實已經沒有退路了，身體正在漸漸瓦解，我們躲也躲不掉，不得不接受死亡的來臨。很多在這一一生中從沒有思考過生死問題的人，就這樣被甩到台前去，被迫面對自己的心靈和肉體分離的轉化關係。

從許多患病末期的臨床紀錄來看，特別平靜安詳的離世，可以歸納出是來自於病人本身的個性開朗自在、人際關係良好，或是宗教信仰的堅定等等的模式。

有些人以為自己信仰某宗教，卻從未去實踐宗教上的教導，所以當遇到像死亡這樣強大的考驗時，反而頓失原本的信仰，認為不再受到神佛的保護了。而有過練習的人們，不論是讀經、禱告或是禪修、念佛等方法，都能快速的讓心靈風暴平息，讓內在有一個踏實的依靠，能大幅降低對死亡的焦慮，獲得一段美好的終程。靜坐禪修，不正像是在練習面對臨終狀態嗎？

我們限制自己的身體端坐在蒲團上，不能隨意亂動，也要忍耐可能出現的腿痛，就像臨終的病人被困在病床上，忍耐著身體的疼痛。我們在禪坐時被妄念的飛舞所纏繞，還能期待下坐後的生活，但是病人卻僅能在一呼一吸裡找生命。

如果我們把每一次的禪修練習當成是臨終狀態，我們會更加的一心不亂，讓清明的平靜充滿內在，和平的迎接最後轉化時刻的到來。

在免費結緣的《身心兩相安》圖文集中已經有初步的禪修練習教法，有興趣了解者可以參考。

真實小故事 任西式主廚的何先生身上插了許多管子，喉部有個造口連接著呼吸機。從頸部以下四肢沒有知覺，只有腦袋清醒。在一個風雨交加早上，他必須照常上班，卻不幸在路上被強風吹倒，醒來時命運已發生大轉彎。

義工每周都去看他，跟他一起誦心經，念觀音聖號，還聊馬經、足球、料理……天南地北，無所不談。有時他會精神奕奕聆聽，有時心情低落不想交流。

經過兩年多的治療，他重新學習呼吸，從恐慌窒息到感受肺部起伏，從頹廢無望到重燃希望，從想死到想活……箇中滋味只有他知道。轉到復康院後，他能左右轉動頭部，活動手指、腳趾，還能發聲說話。

康復路仍漫長，但未來已邁開一大步。

4

生命的寬度才最重要

在佛教的角度裡，世界上的一切都會成、住、壞、空，終有一天都會消失，當「無常」才是正常時，我們要學習的是不要執著「有常」，就不會那麼害怕失去，不過這不是一件容易的事。

失去親友或是自己快將離開人世，都是無常會帶來的巨大痛苦，我們可以在其中稍感安慰的，便是在無常之下，仍然可以展現生命的品質。

有些人的逝去，能夠為周圍的人帶來無盡的感恩，甚至還激勵周圍的人活出各自的生命力。原因是他們自己放下了，這種放下的力量就能同時感染大家，讓死亡成了

一種成長，是一種療癒，是一種力量。

因此轉化死亡，我們將學到更加勇敢而睿智。

生命不只是一期，而是循環不息的。最重要的是還活著的時候，究竟在有生之年最希望做甚麼？每天都問自己，如果今天是最後一日，這件事我做了會不會感到遺憾？這個問題會令我們珍惜每一天，應該做的事便會盡力做，不讓時光空過。

人沒法決定人生的長度，但是能夠改變生命的寬度；雖然不能改變事情的發生，但是可以改變看事情的態度。一切事物不論好與壞，都在不斷變化，一定都會過去，跟著下來你會怎麼做呢？

真實小故事 一位少女在籌備婚禮期間，相戀多年的男友突然因交通意外身亡。少女痛不欲生，興起自殺的念頭，後來回心一想，覺得就這樣白白死去太不值得，於是跑到德蕾莎修女在印度的仁愛傳教會，幫忙照顧病重的傳染病人。因為她已經把生命豁了出去，不怕受到感染而死亡，所以為病者服務時非常投入。

在那段日子裡，她看到每一個病重的人都有非常強烈的求生意志，結果她受到觸動，決定返回香港重新報考大學社工課程，以餘生為其他社會上有需要的人服務。

生命的寬度沒有極限



常霖法師

《生死兩相安》發起人

我的三十多年好友羅慧娟在二〇一二年時患癌病去世。當她發現自己得病之後，並沒有自怨自艾，反而更加珍惜生命，在信仰裡用積極的態度去思考生命的意義。她曾在影片中說道：「在那些經歷（失戀、破產、失聰、患癌……）中，上帝把我徹底地打碎，讓我去尋求生命的意義到底是什麼？」她留下了思索生命意義的紀錄，留給人們去開啟自己生命寶藏的典範。

我們在人生中遭遇的每件事都有其用意，可是在健康的時候又可以體會多少？我們總是不由自主的趨吉避凶，樂見幸運的事找上門，害怕倒楣的事纏上身，這些苦事

樂事，真的只是一種如擲骰子般的隨機取樣嗎？

生命中每一件事，都是最好的安排。

永遠記得當她發電郵告知已經在台灣出家的我關於她患癌接受化療時，她俏皮的寫道：「我現在跟你一樣是個光頭了，哈哈哈！」她文字裡的輕鬆與我的內心沉重，形成莫大的落差。

因為她正向面對疾病的態度，像光芒一樣的使得接觸她的人都受到啟發和感動，她為自己所創造的生命寬度大過生命的長度，至今仍然藉由文字與影片流傳，像漣漪一樣的震盪著人心。雖然她走了，但卻依舊在所有親友心中閃閃發光。

莫輕小惡
以為無殃
水滴雖微
漸盈大器



常常聽到老人家想起陳年舊事，為了不想再提，便揮揮手雲淡風輕的說：「唉呀，我都已經放下了啦，都不去想它了。」到底放下、忘記、不想理會，這三者之間有什麼區別呢？

真正的放下並不是忘記，但在偶爾提起時也不會再有情緒，也不會不願想起，反而會因為有所領悟而能道出中立而客觀的想法，甚至還因為成長而對那件事抱持感恩的態度，這才是真正的放下。

忘記，則是真的忘了，可能是因為逃避面對問題或痛苦而產生的一種自我保護作用，但是並沒有去處理它，只是移除那一段記憶而已。

不想理會類似於放棄，是刻意的用閃躲或壓抑的方式來避免碰觸讓自己不舒服的議題，偶爾提到了，情緒還是馬上升起，只是因為不想處理所以不再提起。

當我們在辦完親人的葬禮之後回到生活的正軌之中，思親之苦才正要慢慢開始。面對這樣的痛苦，我們該要怎麼做呢？以下舉例幾個方法，可以幫助家屬真正的把悲傷放下。

1. 經常誦經、祈禱、布施，將功德和祝福持續遞送給亡者。
2. 將悲傷化成想要更加理解靈性世界的力量，去接觸契合自己的宗教，投入尋找對生死的疑惑。
3. 將無法再對亡者付出的愛，轉移到周圍還活著的家人或長輩身上，盡心盡力的陪伴家人，照顧對方。
4. 將小愛昇華成大愛，去當義工，去服務和亡者相似的族群，或是亡者本人曾經在乎過的族群，去延續亡者的愛，也延續自己的愛。

學習放下學習生活



黃燕瑩

殉職警員曾國恆女友

二〇〇六年三月，香港發生震驚社會的奪槍殺警案，警員曾國恆在頭部被開一槍身受重傷之下，仍英勇的擊斃兇手，阻止兇手繼續攻擊同僚。

十年前的一夜，面對摯愛突然離世，死亡，把原本幸福快樂的家庭毀了，生活變得天崩地裂，既要承受失去他的傷痛，同時亦要面對種種巨大的壓力和困難；那種衝擊，那種煎熬，根本沒法形容和承受，只有經歷過的人才會明白。

幸好，他一直以來的愛護讓我堅信好好生活下去便是讓他走得最了無牽掛的方法，也是以後我要走的路；憑着這股信念，我花了最大的氣力和意志去面對它、接受它和處理它。但，卻不懂放下，也沒有力氣放下它，讓自己一直痛苦，受著更多的折磨。

雖然如此，我幸運地慢慢發覺無論多困難多痛苦的日子，只要每天帶着感恩的心，以愛和勇氣還是可以撐過去的。

最後我發現，只要願意放下，打開自己去接受旁人的關心，同時學著把傷痛轉化為愛，縱使帶着傷痛也能盡自己的能力去關心身邊和社會的人與事；一步步走著便會明白生命是如何的影響生命，我漸漸發現以愛為互動所產生的正能量比想像中大，心中的傷痕也會逐漸被修補起來。從死看生，因傷痛而帶來的困難也可以昇華為成長的養分。

今天回望，喪親之痛雖然並不容易放下，我偶而還會被觸痛，也會很懷念；但相信每個離開了的人，也希望在生的親人能早日放下傷痛，開懷的好好生活下去。

但是放下的本意並不是忘記，而是放低我們心裏的負擔和傷痛；能帶著感恩的心向前走，分離便變得更有意義。正因我們都曾經歷過人生無常，所以更應懂得珍惜眼前的一切。

願我們都能放下傷痛，走向更好的道路，去感受生命的可貴和活在當下的意義，為自己換上更有意義的人生。

後記

看完了全書，還記得有哪些重要的事項嗎？

十要

- ① 要為病人的需要而做決策，而非根據自己的不捨。
- ② 要透過良好的溝通，包容與體諒親屬之間的痛苦和沮喪。
- ③ 要接受身體器官自然的老化衰敗並非疾病，是無法治癒的。
- ④ 要準備「預設醫療指示」，使醫護、病人、家屬能互相理解和配合。
- ⑤ 要對病人提供靈性的照顧，例如帶入宗教信仰。
- ⑥ 要預立遺囑與完成未了心願，避免難以彌補的遺憾。
- ⑦ 要為病人選擇安寧療護，減少或停止無效醫療。
- ⑧ 要用友善的心念，聆聽與陪伴面對重病或死亡的親友。
- ⑨ 要知道死亡不是終結，而是另一個生命的開始，不必害怕逃避。
- ⑩ 要經常練習禪修靜坐，習慣安住身心，才能為自己或病人做出最好的決定。

十不要

- ① 不要用無謂的醫療來延長病人的死亡過程，讓他多受痛苦。
- ② 不要用挑剔或責怪來對待負責照顧的家人，來減輕自己的內疚。
- ③ 不要用大道理來安慰家屬和病人。
- ④ 不要再錯過與病人相處的時間和機會。
- ⑤ 不要浪費金錢在葬禮的鋪張形式，應該轉作布施行善，遺愛人間。
- ⑥ 不要用喊叫與啼哭，來面對即將或剛剛往生的病人。
- ⑦ 不要視討論死亡為一種禁忌，而只希望有奇蹟出現。
- ⑧ 不要在病榻前意見不合地爭執，讓病人不能安詳的離去。

- ⑨ 不要認為死了之後就一定會變成鬼。
- ⑩ 不要沈溺在痛苦中不能自拔，要把這經驗視為生命中學習和進步的機會。

請捐款支持



及「賽馬會善寧之家」

請填寫下列表格，並寄回 香港沙田亞公角山路 18 號 或傳真至 2336 2776，以便本會發出捐款之正式收據。

* 請在適當空格加上 √ 號 ** 請刪除不適用者

我願意成為 善寧會「賽馬會善寧之家」捐款者 *

每月定期捐助

* 港幣 \$800 \$500 \$300 其他 \$ _____

一次過捐助

* 港幣 \$1500 \$800 \$300 其他 \$ _____

請在下一頁繼續填寫其他捐款資料。



善寧會

Society for the Promotion of Hospice Care

善寧會是香港政府註冊的一個慈善團體。自 1989 年創會以來，善寧會積極推動香港寧養服務，並提供其他多元化的服務，包括：寧養及紓緩服務、家居照顧、日間照顧、善別輔導，以及加強社會對寧養服務的關注和有系統地培育護理人員與義工等等，並且鼓勵公眾參與有關生死課題的討論，從而學會欣賞生命的本質及周遭的人和事。

具前瞻概念的寧養中心

全新的賽馬會善寧之家坐落於沙田亞公角山路，由善寧會成立，是一個擁有前瞻概念的寧養中心。中心重視晚期病者在人生最後的旅途上，能夠保有身體、心靈與生活的質素，並藉著現代化的寧養模式，協助晚期病者及家人以正面及積極的態度，透過愛與關懷來面迎人生，竭力讓他們在最少痛苦下、有尊嚴地活出生命的最後光輝。

以家庭為中心的照護服務

賽馬會善寧之家以病者的家庭為中心，由個案經理以一站式的方式，協助病者控制病徵，紓緩情緒，提供全天候、全方位及個人化的寧養紓緩服務，妥善照顧晚期病者及家人的需要。善寧之家的住院服務，配備有 30 間設備齊全、隱私度高的獨立套房，環境清幽，綠意盎然，為有緊急或特殊紓緩照顧需要的晚期病者提供一個短期安心寧養之所。如他們希望在生命的最後階段留在家中，中心的家居紓緩照顧服務，將按病者及家人的需要，定期進行家訪，並透過 24 小時的電話熱線協助病者和家人。中心的日間照顧服務，亦為須偶爾離家尋求徵狀紓緩的病者，按病者個人能力和興趣設計不同的輔助支援活動，或藉著與其他人士的互動，紓緩身心的不適。

如欲進一步了解我們的服務，歡迎與我們聯絡：

電話：2331 7000 (家居、日間、住院紓緩照顧及有關賽馬會善寧之家的服務)
2868 1211 (紓緩照顧服務及有關資源的查詢或轉介)
2725 7693 (善別輔導服務的查詢或轉介)

網址：www.hospicecare.org.hk

www.jchh.org.hk

會址：香港筲箕灣愛民街 16 號地下

譚雅士杜佩珍安家舍服務中心
九龍長沙灣麗閣邨麗閣樓 316-318 室

電郵：sphc@hospicecare.org.hk

service@hospicecare.org.hk

賽馬會善寧之家
新界沙田亞公角山路 18 號



免費派發

歡迎助印
期望每一個人手中都有一本，

非賣品



善寧會

Society for the Promotion of Hospice Care