



生死 迷思



東華三院學佛學會生命同行坊
TWGHS Chun Tei Kok Buddhist Association Limited
Centre of Life Enlightening
地址: 香港上環禧利街2號東寧大廈14樓1401室
電話: 2884 2033
傳真: 2884 2722
電郵: ecs-colife@tungwah.org.hk
網頁: <http://www.tungwahcsd.org/special/endlesscare/>



地址: 九龍觀塘翠屏道17號觀塘社區中心3樓319-321室
電話: 2657 7899
傳真: 2657 9300
電郵: ecs-lifex@tungwah.org.hk
網頁: <http://ecslifex.wix.com/lifex>



東華三院圓滿人生服務 | 搜索

服務經理的話

為無依長者及兩老家庭提供後事支援的「活得自在」服務，不知不覺已踏入了第十年。為回應長者的需要，「活得自在」服務今年將增加聯誼活動，期望透過小組及外出參觀，讓老友記有機會踏足香港不同地區，並加強老友記之間的互助網絡。

同時，我們亦很高興能邀請羅蘭女士擔任計劃的代言人。羅蘭女士工作專業，形像健康，更以「夕陽無限好，那怕近黃昏」的態度來面對晚年的生活；我們衷心希望她積極的人生觀能感染我們「活得自在」的老友記。



CONTENTS目錄

1. 服務經理的話-----01
2. 目錄-----02
3. 主題故事-----03-05
【十大殯儀迷思】
4. 服務使用者心聲-----06-07
【「伴我同行」服務 - 生命中不能承受的痛】
【「護愛同行」社區寧養支援計劃 - 堅持·源於愛】
5. 活動回顧-----08-13
6. 「福樂滿心」靈性提升應用程式 -----14

10大殯儀迷思

殯儀程序篇

01

先人過身一定要在殯儀館舉殯？

若先人或親友希望後事一切從簡，可選擇以「院出」的方式出殯，「院出」意思是指先人在火葬或土葬當日，親友於醫院殮房認領遺體後，由殯儀從業員替先人化妝及穿上壽衣，並於醫院附設的靈寢室進行簡單的儀式。隨後送先人靈柩前往火葬場火化或土葬地點安葬。由於每間醫院的場地和安排略有出入，建議親友落實殯儀細節前，先向殯儀服務供應商查詢。

02

什麼是壽衣？

「壽衣」是指人離世時入殮穿戴之衣服，俗稱「裝老衣」或「老人嫁妝」，即為死後面見祖宗的服飾。壽衣雖於死後才穿著，但其實還有「做壽」的功用。中國傳統有「福壽」的觀念，年屆六十或以上方為「有壽」，故稱六十歲為「大壽」。子女須於父母大壽時送贈全套壽衣，背後有「為父母增壽，為兒孫增福」的意思；直到父母去世時以該壽衣為衣服，於入殮時穿戴。

03

為什麼所有壽衣都是闊袍大袖，袖口蓋過先人雙手？

壽衣闊袍大袖除了方便殯儀從業員為先人穿著外，還因為傳統習俗認為壽衣鬆身、雙袖蓋手，先人便不能帶走陽間財富，後人才會不愁衣食；相反，如果壽衣的衣袖沒有將雙手完全遮掩，子孫生活就會變得困苦。

04

大殮出殯後的酒席名叫「纓紅宴」？還是「解慰酒」？兩者有什麼分別？

按照廣東傳統習俗，舉辦喪事後（即先人上山後），家屬都會安排酒菜招待親友，如果喪禮後仍須做法事，當天所設的酒菜為「解慰酒」；如家屬於先人上山後不會再做任何法事，喪禮後所設的酒菜為「纓紅宴」。現今社會生活節奏急促，親友通常設「纓紅宴」，表示已脫孝，回復日常生活。

05

靈柩進入火化爐運輸帶後會發生什麼事？

當靈柩進入火化爐運輸帶後，工作人員會按預定之火化時間將靈柩送入火化爐。經過高溫燃燒後，棺木及陪葬品會變成灰燼，爐內的吹風機會將灰燼吹走，剩下先人的骨殖。視乎親友意願，工作人員會將骸骨取出，以研磨機將骨殖研幼成骨灰，再將其放置於骨灰袋內。

骨灰處理篇

06

為何骨灰只有一袋這麼少？政府是否發回先人所有骨灰？

政府會把火化後所有骨灰全部交回予逝者親友或代理人。骨灰多少視乎逝者性別、骨骼、身高、健康狀況等條件而不同。例如患有骨質疏鬆症人士，普遍會因骨質流失及退化萎縮等原因，令骨灰重量減少。

07

環保撒灰後，日後可以拜祭先人嗎？

不論海上或花園撒灰後，親友均可拜祭先人。若選擇花園撒灰，親友可於所屬紀念花園安裝紀念石碑，亦可攜帶鮮花到紀念花園悼念先人。至於若選擇海上撒灰，食環署於每年春秋二祭前後均安排免費紀念航程，邀請親友前往撒灰的海域悼念先人。此外，政府亦設有網上悼念服務，供親友隨時隨地在網上追憶及悼念先人。

伴我同行

生命中不能承受的痛

08

坐船參加海上撒灰，是否需要付錢買票？船程需時多少？

食環署的海上撒灰服務是免費的，在周六(公眾假期除外)設有航班，上午9時於北角東渡輪碼頭出發，接載已登記市民前往指定海域進行撒灰。計算撒灰儀式在內，整個航程約需4小時。

09

於海上撒灰，骨灰會否被風吹致四散，造成對先人不敬？

食環署現採用特製環保袋盛載骨灰，環保袋之物料會於接觸海水後約3至4分鐘內自行溶解，然後袋內之骨灰會隨水流散去。親友將整個骨灰袋連骨灰投進海裏，絕不會發生骨灰吹致四散的情況。

10

親人帶孝要40日？100日？3年？白事撞紅事又點算？

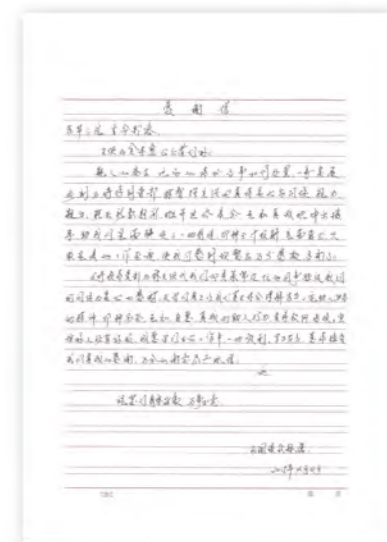
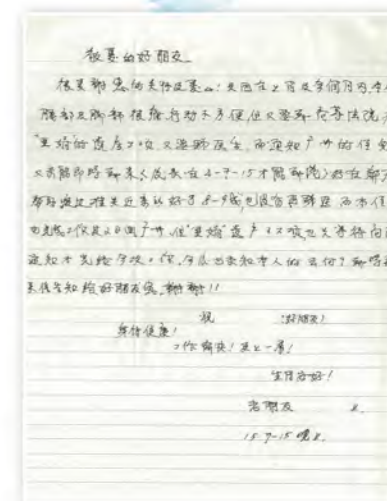
古時戴孝為表親友對先人的孝心，最常聽到的戴孝年期為3年，根據傳統習俗和社會文化差異而略有不同，普遍戴孝不少於40日，較常聽到亦有戴孝100日。除了戴孝的長短，親友於戴孝期間亦會穿著素色衣服，如黑色、白色或深色系等，以表孝心。同時，因傳統習俗忌紅白相沖，一般在白事完結後一個月內不會參與紅事，以免因對方忌諱影響雙方關係。

對於77歲的陶伯來說，2015年是人生之中最難渡過的一年，由於妻子長期病患的病情急轉直下，引致身體不勝負荷而突然離逝。在家人長居外地而未能及時支援的情況下，陶伯既要面對喪妻之痛，還要獨自面對處理摯親後事的煩惱，幸得醫務社工轉介至東華三院的「伴我同行」服務，才紓緩了壓力。

除了處理亡妻的後事，陶伯更需適應失去妻子後的生活，由於妻子持家有道，家中大小事務均由妻子處理。「我為了揀選一張妻子的大頭相，用了一整天才找到收藏相簿的櫃子；沒有了妻子的拿手小菜，我現在只可以到街市買飯盒。」陶伯說。經歷了一年，陶伯仍然努力適應生活的轉變，但可以肯定的是，他與妻子相處的一點一滴永遠深印在心中。

由接洽殯儀館、申請死亡證及大殮出殯等，「伴我同行」服務皆派出專責的工作員，陪同陶伯有條不紊地處理亡妻的後事，並提供即時的情緒支援。陶伯憶述過往的經歷：「我擔任消防員數十載，出席過同袍大大小小的喪禮，但從未經歷自己幫親人處理後事的艱苦時刻。」

失去摯親時，喪親者除了需要處理陌生的殯葬事宜外，亦可能會後悔沒有珍惜與親友相處的時光，更有機會對生命的終結感到無奈和憤怒。面對喪親，時間未必能完全治癒內心的創傷，但可以肯定的是，社會上有不同的社會服務，在大家有需要的時候，可以與大家一起度過人生低谷。



護愛同行

社區寧養支援計劃

堅持·源於愛

黃仔在2009年確診胸腺癌，在抗癌的過程中曾做手術切除，並接受多次電療及化療；加上重肌無力症的影響，聽力下降，為黃仔的生活中帶來很多不便。黃仔因聽不清楚對方說話，產生了不少誤會，漸漸害怕與人溝通。

每次看醫生時，黃仔也會擔心自己聽不到醫生的提問，讓人覺得自己沒有禮貌。家人亦形容黃仔以前很愛結交朋友，但因聽力下降，減少外出；即使朋友邀請，黃仔亦會拒絕。

經過社工的探訪，發現黃仔的情況，了解到黃仔其實希望可以與人連繫。因此，專業同工透過「圓願計劃」資助黃仔購買助聽器。

使用助聽器後，黃仔重拾以往的生活，願意主動與家人及朋友聊天，覆診時也積極地與醫生溝通。家人也覺得黃仔使用助聽器後明顯開朗了，減輕了家人的掛慮。

黃仔回顧約七年與癌共存的生活，情緒總有高低起伏，當中的辛苦只有自己才明白，但感受到家人對自己的愛和包容，亦令黃仔有積極的態度面對癌症。他表示即使再辛苦也要堅持下去，目的只希望多留一天，可以與家人共聚。他相信現在每一天也是賺回來，每天仍能感受到家人的愛錫已是一種福氣。

他坦然接受人總有一死，希望藉著自己的故事，嘗試鼓勵身邊的病友，為所愛的人盡力而活，直到生命的結束，安然的離去。

聯絡我們

費用全免，名額有限，先到先得
轉介方法：透過社工及護士轉介

查詢電話：2657 7899
地址：九龍觀塘翠屏道17號觀塘社區中心
3樓319-321室



雲尚禮儀規劃服務

ONCE雲尚禮儀規劃服務於2015年7月3日至5日聯同萬國殯儀館於香港灣仔會議展覽中心的退休人士及長者博覽暨亞洲銀髮產品展中展出不同類型的殯儀產品和服務。



ONCE展出了靈堂接待處佈置、新款壽衣及殯儀產品：當中包括慰問卡、碌柚葉手工皂、吉儀封及骨灰「鐘」等等，並即場大派福字年曆及讓長者參加即影即有模擬大相遊戲，長者除了得到殯儀資訊外還滿載而歸，場面熱鬧。

除了展示產品外，我們更與在場「老友記」進行問卷調查，訪問60位「老友記」對自己身後事的計劃及想法，當中有37位「老友記」表示希望一切從簡，花費在喪禮的金額不多於25,000元；有31位「老友記」希望擁有一個個人化的喪禮，看來「老友記」對自己的喪禮都有不同的看法。大家與其對死亡有所忌諱，倒不如及早準備，完成自己人生中最後一場畢業禮。

如有查詢：可致電2657 7899或到ONCE的網頁：<http://once.tungwahcsd.org/>



ONCE WEBSITE



「活得自在」服務

「中秋樂滿心」2015

中秋佳節前，「活得自在」服務於2015年9月23日與132位「活得自在」會員於尖沙咀一大型酒樓共同慶祝中秋佳節。在來自「鳳凰慈善基金會」的義工們帶領猜燈謎及抽獎環節等活動下，令現場洋溢著歡樂的氣氛。此外，每名參與活動的「活得自在」會員都獲贈中秋禮物包，既能與其他會員、義工及本服務職員一同慶賀佳節，又能滿載而歸。



另外，本服務亦於2015年8月至9月期間上門探訪合共176位體弱的「活得自在」會員，並送贈豐富的中秋禮物包，為他們送上節日的祝福。

工展顯關懷2015

本服務於2015年12月24日與10位「活得自在」會員一同參加工展會的工展顯關懷2015，是次活動幸蒙中華廠商會贊助\$500予每位參與活動的會員，於工展會場地內購買生活用品。參加者表示此資助可以減輕他們的經濟負擔，亦有參加者表示資助讓他們可以淺嚐平日很少機會品嚐的參茸海味及保健食品。活動結束後，每一位參加者都能夠添置所需，滿載而歸。



新春大掃除

本服務與「豐盛創建機電工程集團」轄下的「惠康環境服務集團」首度合作，於2016年1月23日舉行新春大掃除活動。是次活動由32位企業義工為9位居於筲箕灣區的「活得自在」會員提供免費清潔服務。同時，義工亦教導會員專業的清潔知識，讓會員擁有一個清新整潔的安樂窩迎接猴年。



靈猴獻瑞賀新春

新年伊始，本服務已於2月26日舉行「靈猴獻瑞賀新春」活動，邀請了134位「活得自在」會員聚首一堂，於九龍灣區內會所享用午膳，一同慶賀新春。當日活動包括舞蹈表演及抽獎環節。同時，每位出席的會員都獲贈一份賀年禮物。透過是次活動，讓「活得自在」會員感受到農曆新年節日的喜悅，共渡歡樂的時光。



護愛同行
社區寧養支援計劃

LI KA SHING FOUNDATION
李嘉誠基金會 贊助
「人間有情」香港寧養服務計劃

迪士尼奇幻之旅

本服務於2016年1月下旬舉辦了迪士尼奇幻之旅，當中有末期癌症的病人及獨居長者參加，雖然當日天氣不穩定，但也不減大家的遊玩心情，盡顯童真！



野生捕獲勞蘇，不得不合照呢！



義工服務

圓滿人生服務於本年一月舉辦「生命同行大使基礎義工訓練」，共招募超過40名準義工參與為期四天的訓練。訓練的內容十分豐富，包括生死教育體驗活動、「平安紙」法律講座、認識探訪技巧、善別及哀傷關懷講座、異域導賞—東華義莊及萬國殯儀館等，為義工帶來非一般的體驗！準義工們反應熱烈，於活動及發問環節非常踴躍，共同渡過了一個又一個充實的週末！

經過一系列的遴選，義工們於3月進行迎新活動，並於4月正式投入義工實習，由我們的職員陪伴，為獨居長者、兩老家庭及末期癌症病人提供探訪服務。同時，他們亦會協助籌辦各類型的社區活動及協助義莊導賞。

為支援義工們的服務，往後我們將會陸續舉辦不同類型的進階訓練及義工交流會，以裝備義工迎接新挑戰。義工們完成一系列的進階訓練及實習後，將獲頒「生命同行大使」證書予以肯定，期望義工們學以致用，與服務使用者繼續同行。

若果你對我們的義工服務感興趣，請留意我們的網頁及facebook專頁，我們將於下半年再次開辦基礎義工訓練，歡迎大家報名參加！



「生命部落」—— 福滿人生嘉年華

幸蒙「華人永遠墳場管理委員會」慷慨捐助，「生命部落」於2015年向青少年及教師提供了免費的生死教育活動及培訓，鼓勵青少年珍惜生命，裝備教師推行生死教育的能力。「生命部落」更於2015年9月12日舉辦了一個以社區手法推行的生死教育活動——「福滿人生嘉年華」。

「福滿人生嘉年華」除了設有老少咸宜的遊戲攤位和生死教育資訊展覽外，更邀得青少年劇團及思別雅座(Death Cafe)等社區團體，設計及帶領適合社區人士參與的「老孩子」互動劇場，決心打破傳統華人的忌諱及鼓勵市民探索生命意義。

是次社區活動除了吸引逾1,000名市民參與輕鬆的生死教育活動外，亦向社會各界分享「圓滿人生服務」為市民提供一站式的生前規劃及喪親支援服務，能讓更多社區人士拋開談論生死的忌諱，認識與生死相關的社區支援服務，陪伴有需要的社區人士及喪親者走出陰霾，燃亮生命的姿彩。



福樂滿心 福樂滿心 「靈性提升八鍛錦自助手冊」 應用程式

根據世界衛生組織的定義，優質健康應該包括身、心、社、靈；惟華人社會對靈性提升沒有確切的介入方法。東華三院社會服務科安老服務部一直致力提升長者晚年的生活質素。為提升華人地區長者對「靈性健康」的認識，本院自2009年開始，與香港大學社會工作及社會行政學系及秀圃老年研究中心樓瑋群博士團隊合作，進行一系列的華人長者靈性研究。

研究小組於2015年研發出一套名為「『福樂滿心』靈性提升八『鍛』錦」的電話應用程式，鼓勵長者透過使用電話程式，提升及保持自己的靈性健康，並按自己的步伐及需要逐步發掘生命的目的及意義，從而享受快樂人生。

「『福樂滿心』靈性提升八『鍛』錦」電話應用程式分為兩個主要部份：

- 一) 靈性健康評估
- 二) 靈性提升八式

透過簡單易明的互動遊戲、呼吸練習及影片觀賞等，協助長者自助提升靈性健康。

如對以上程式感興趣，您可於Google Play Store搜尋「福樂滿心」，或直接於<http://elderspirituality.tungwahcsd.org/download.php>或以QR code下載電話應用程式。

