



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

社會服務科安老服務部



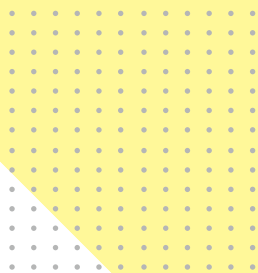
圓滿人生服務
Endless Care Services



說生道死



目錄



服務經理的話.....01

活動回顧.....02

存為愛生死博覽.....02

《伴生》.....05

重織愛念情.....07

愛·相連社區關顧計劃.....08

主題故事.....10

說生道死.....10

我們的服務.....13

活得自在.....13

ONCE雲尚禮儀 - 壽衣設計.....15

感謝：同行.....17

媒體訪問.....18

生命部落 - 生死教育體驗活動.....19



服務經理的話

過去一年，「圓滿人生服務」既充實又豐盛。

在本地大學及學者的大力推動下，近十年臨終服務以至生死教育愈來愈受業界重視。雖然如此，熱烈的討論仍停留在業界範疇；香港近年自殺成風，如何引發社區人士對生死議題的討論及在社區上推動生死教育變得刻不容緩。

在2014年，我們邀得《子非魚》導演黃肇邦先生為我們追蹤拍攝長者晚期生活及與照顧者的互動，鑑於紀錄片沒有劇本，何時能夠「煞科」是個未知數。因此，當黃導演為我們送上《伴生》和《有敬》時，我們感到喜出望外。更值得高興的是自上映以來，《伴生》和《有敬》得到觀眾的認同，並引發觀眾的反思和共鳴及社會上的討論。

此外，我們於2017年3月首辦為期三天的「存為愛——生死博覽」，藉著多元化的活動，在社區內傳遞「始於愛，終於愛」的訊息。感謝各方對活動的支持，博覽得以順利完成，反應十分理想，評價正面。

我們明白生死教育停不了，「圓滿人生服務」團隊將會繼續努力！

周淑娟
服務經理（圓滿人生服務）

存為愛

生死博覽



1

為打破社會對生死的忌諱，「圓滿人生服務」於2017年3月10日至12日假香港理工大學舉辦了首屆「存為愛——生死博覽」(博覽前奏：3月9日)，透過多元化活動，鼓勵大眾珍惜生命，以「愛」豐富人生。

1 存為愛生死博覽開幕典禮

2 參加者合照

3 參加者寫明信片為摯愛送祝福



2



3



4



7

「死亡」一向是中國社會中的忌諱，人與人之間生前因避談生死、後事，結果讓人生在哀傷及無措的情況下落幕。同時，青少年自殺問題日益嚴重，引起各界關注，如何灌輸正確人生態度與生命價值成為社會逼切議題。

這次博覽合共邀請了20個本港政府機構、學院及生死教育服務單位參展，舉行超過25場研討會及專題講座，合共接近40位不同界別的重量級嘉賓蒞臨演講，結合度身訂造的生命劇場《愛·及時》、紀錄片《有敬》放映、《YOLO!》VR虛擬人生體驗遊戲、「靈堂教室」展覽、《人生畢業禮》手機遊戲及藝術工作坊，從學術到娛樂，由文化至藝術，跨越不同界別探討生死，多角度透析生命的意義，期望締造一個開放的平台，鼓勵公眾反思生命的價值，打破對死亡的禁忌和恐懼，倡導生前規劃的重要。

一連三天的博覽總入場人次超過12,000人次，反應熱烈，當中的笑靨、眼淚、反思、感激都是這次博覽的最佳寫照。雖然博覽已經圓滿結束，但生命卻是一輩子，博覽過後，謹願您我繼續珍惜當下，從認識生命的有限，學會活出生命的無限。



5

我們一家人因為參與了一些講座關係似乎改變了，我仍然探索當中的改變是什麼...
謝謝你們每一位的付出，感謝🙏
Like · Reply · 2 · 19 March at 12:55

雖然博覽已經完結，但是生命卻是一輩子，記著活著不是必然，希望今次博覽後，學懂生、老、病、死是必然的過程，更要學懂珍惜活著每一天每一年！
Like · Reply · 1 · 21 March at 23:49

做得好好！尤其講座內容好有幫助，對生死有另一番思考，希望快啲搞下一次，支持！
Like · Reply · 2 · 19 March at 13:08



8

- 4 「四道人生」明信片郵寄服務
- 5 參觀者親身體驗棺材
- 6 「靈堂教室」展示後事資訊
- 7 多場講座反應熱烈
- 8 大笑瑜伽工作坊
- 9 《YOLO!》VR虛擬人生體驗遊戲
- 10 生命劇場《愛·及時》



9



6



10

伴生

為喚醒社會對護老者的關注、長者對晚期照顧的需要，並反思「生與死」的意義，東華三院邀請得獎導演黃肇邦先生拍攝紀錄片《伴生》，以兩年時間追蹤拍攝三個家庭的長者晚年生活，《伴生》電影發佈會於2016年10月17日假尖沙咀The ONE圓滿舉行，活動邀得時任勞工及福利局副局長蕭偉強太平紳士、香港亞洲電影節總監麥聖希先生及楊千嬅小姐主禮。

《伴生》自2016年12月正式上畫，受到廣泛迴響，得到社會的熱烈支持，讓電影持續於戲院公映逾八個月！且先後獲選為2016年香港亞洲電影節「隆重呈獻」單元、香港電影評論學會年度推薦電影、2017年台北電影節及第二屆澳門國際紀錄片電影節參展電影，好評不斷。

*如欲查詢放映/包場事宜，可致電2657 7899 與職員聯絡。



2



1



3



4

1 電影發佈會

2 劇照

3 劇照

4 劇照

重織愛念情

縫合得到的距離

關於死亡，伴隨的種種是哀愁，也是思念。睹物難免思人，但丟棄卻又不捨。人去，情未去。本服務聯同「擁抱夕陽計劃」，與香港大學社會工作及社會行政學系合作引入澳洲重織計劃(Woven Memories)，於香港推行「重織愛·念·情：創新善別輔導」計劃，透過重織逝者的遺物，讓喪親者轉化悲傷，重拾力量，在無形中與逝者繼續同行。

Daisy與母親一起生活多年，於2013年母親需要接受直腸癌手術治療，雖然手術成功，但麻醉藥使用過量，導致腦部出現陰影，兩天後母親出現輕微中風，種種不測，最後她確認患上認知功能障礙。

這場意外，令Daisy母親的行為舉止退化如孩童般，喪失基本的自理能力，Daisy不得已將母親送進安老院，卻造成日後難以彌補的遺憾。這般親送進安老院，卻造成日後難以彌補的遺憾。這般親送進安老院，卻造成日後難以彌補的遺憾。

母親在安老院的第一天，就鬧著要回家，亦久久未能適應院舍環境。Daisy把一切看進眼裡，心裡苦不堪言。經過內心多番掙扎後，Daisy決定把母親接回家，再聘請傭人貼身照顧，以方便管理她的起居飲食。相處同一屋簷下，容易容讓，然而，生命是循環，此刻眼前的母親變回一點一滴的童真，縱然辛苦，卻又摻雜著千絲萬縷的愛意和笑靨。每次Daisy憶述母親時，總會想起她的孩子氣，又不禁發笑。

偶然得知「重織愛念情」計劃，Daisy決定參加，希望將母親生前的衣服編織成披肩作紀念。在整理母親遺物時，翻開一件又一件衣服，回憶瞬間又湧現出來，左挑右選，拿不定主意，才明白處理母親的遺物如同翻閱她的人生，又豈會輕易？

「我不想媽媽就這樣消失，我想把她的衣服製成披肩，隨時隨地披上，就像兒時在媽媽的懷抱裡一樣。」透過計劃，Daisy參與編織過程，已與母親的距離，勾起從小備受保護的安心感覺，紀念這位對自己充滿關愛的母親。

在編織過程中，Daisy找回久違的靜謐，那是自母親患病後鮮有的感覺。二人的生命互相交織，支撐對方的走過人生起伏，過去的艱苦歲月，都化成今日的甜蜜幸福回憶。




愛·相連社區關顧計劃

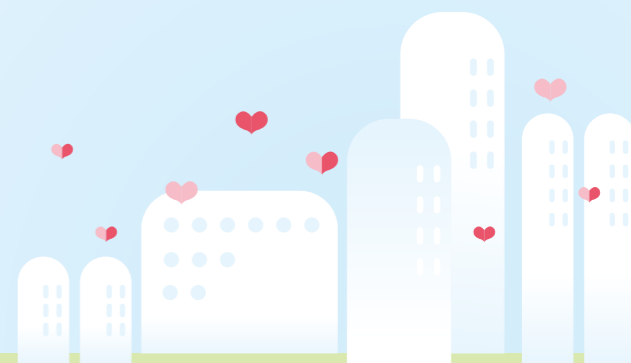
鳴謝：



華人永遠墳場管理委員會
The Board of Management of
The Chinese Permanent Cemeteries
始於 SINCE 1913

承蒙「華人永遠墳場管理委員會」之「生死教育」慈善捐款，「圓滿人生服務」於2016/2017年度進行為期一年的「愛·相連社區關顧計劃」，向3,000多名長者、末期癌症患者、照顧者及義工提供一系列的生死教育活動及培訓，期望：

-  鼓勵無依長者及末期癌症患者預先為身後事作出準備；
-  加強無依長者、末期癌症患者及家屬與社區的連繫及凝聚力，舒緩壓力和情緒；
-  鼓勵社區人士反思生命的意義，關注晚年照顧計劃。





「生命大使」義工訓練及探訪活動

50名「生命大使」義工接受由本服務的資深社工及護士提供生死教育、探訪技巧及基本護理知識等培訓後，定期探訪無依長者及末期癌症患者，為他們送上溫暖。

「生命旅程」講座及「耆」「義」「館」樂悠悠家庭日營

活動吸引合共超過2,000名社區人士參與，宣揚「後事我話事」的理念，讓大家可以有機會了解晚年照顧及後事規劃資訊。



「同路人」生命教育支援小組及社交活動

本計劃透過舉行支援小組及社交活動，讓300多名無依長者、末期癌症患者及其家屬結識同路人，透過彼此的分享及支持，擴闊相互間的社區連繫，共同積極面對病患及為人生終結作準備。



「人生畢業照」拍攝活動

活動為400名長者拍攝大相，每位長者可免費獲得一張12R的照片作為留念，為自己百年歸老時的「人生畢業禮」（喪禮）作好準備。



[主題故事]

關於死亡，我們不談不視不聽不想。
然而，這個必然發生的事實，
於生命裡擔當的角色是否只有趨向毀滅？

哲學家馬丁·海德格(Martin Heidegger)於其著作《存在與時間》曾提出「人是向著死亡的存在」(Sein zum Tode)，而藉由「死亡」的存在，便可將「此在」的本真性呈顯出來。簡單言之，當人意識到「死亡」，就能反思自我存在的意義和目的。

所以「死亡」的積極意義是讓生命變得更有意義。當我們愈認識死亡，就會發現當下每一刻的生命愈彌足珍貴。

今期《同心圓》我們精選了十句關於生死的名人語錄，和大家一同遊走古今中外，感悟生死。

那些 死亡 教會我的事

生命的矜貴，體現在它的稀少。
若果生命是一台停不下來的機器，人生是可悲的。
亦正因為旅程有了終點，行程才變得緊湊。

說生道死

十句讓你感受生命的名人語錄

如果 生命 不能重來

萬物都在流動，每刻都在變化，生命如是。
人生在世，有太多無法挽回的時光，
每一刻都是我們獨一無二的經驗。
如果沒有如果，錯過才知錯過。那些動人的時光，
只有好好細味和享受，才教人不枉此生。

使生如夏花之絢爛，死如秋葉之靜美。
——泰戈爾

人不能兩次踏進同一條河流。
——赫拉克利特

生和死是無法挽回的，
唯有享受其間的一段時光。
——桑塔亞那

每一個不曾起舞的日子，都是對生命的一種辜負。
——尼采

我總覺得，生命本身應該有一種意義，
我們絕不是白白來一場的。
——席慕蓉

人不應該恐懼死亡，
他應恐懼的是從來未曾真正地活過。
——奧理略

人生是通往死亡的一次旅行。
——塞內加

活著的時間，已被包含進死亡的時間裡。
如光於影之中，如喜於哀之中。
——駱以軍

學會死亡，你就學會活著。
——米奇·艾爾邦

生命之所以有意義是因為它會停止。
——卡夫卡

精彩節目重溫



想認識更多解構生死的箴言？「圓滿人生服務」在2017年初於香港電台數碼31台製作了13集的電台節目《說「生」道「死」》，每集和你分享一句生死語錄，更請來不同嘉賓一同暢談生死，遊走於生死之間，細說當下每一刻。

活得

自在

服務回顧

吃喝傲遊國泰城

承蒙「華人永遠墳場管理委員會」慷慨捐助，「活得自在」服務於2017年4月22日，帶領35位「活得自在」會員前往位於香港國際機場的國泰城，在空中服務員的嚮導下，參觀航空公司的培訓設施，包括培訓機師的模擬駕駛艙、訓練地勤人員及空中服務員的模擬登機櫃位及客艙等。參觀過後，長者們更於國泰城內享用豐富的午膳。

這次活動讓一眾平日鮮有機會外出的長者們接觸居住範圍以外的社區，更可認識其他長者，擴闊社交圈子。有長者更表示這是自己第一次親眼觀賞青馬大橋、親身踏足香港國際機場，大開眼界。

大雞大利慶新春

每逢新春佳節，「活得自在」服務均會舉辦春茗聚餐，讓無依長者聚首一堂，歡度節日。在2017年2月15日，本服務於大埔小白鷺餐廳舉行「大『雞』大利慶新春」活動，是次活動共有123名長者與14名「圓滿人生服務」義工參與。

適逢本服務成立十週年，是次活動特別邀請了「活得自在」服務十週年代言人羅蘭女士到場，與長者們共聚午膳及主持萬眾期待的抽獎環節。聚餐後長者們更一起參與麵包製作及手工藝工作坊，樂也融融，度過了一個輕鬆愉快的中午。

至於部份未能出席活動之長者，服務團隊於新春正月亦親自到訪家中並送上實用的新春福袋，讓長者們感受節日氣氛。

羅蘭女士與「活得自在」服務團隊祝長者們身體健康。



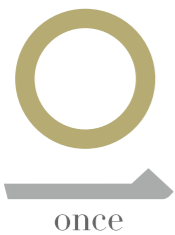
愛心粽送贈活動

臨近端午節，「活得自在」服務與「豐盛創建機電工程集團」再次攜手合作，於2017年5月20日探訪九龍西112位「活得自在」會員。該集團更派出陣容龐大的義工團隊，105位義工分成小組上門探訪及贈送端午福袋予長者，每個福袋除了有長者適用的護膚膏及健康小食外，亦額外贈送一隻端午粽子，讓長者感受節日氣氛。



雲尚禮儀

壽衣設計



once

在報喜不報憂的華人社會裡，圍繞死亡的課題，都不被了解。有時候，即使是長者想談談後事的安排，卻是年青人不願多聽。然而，有些長者便選擇為自己妥善安排好身後事，想無憾，也想無憂。

就像ONCE的兩位客人——馬婆婆和陳婆婆，兩位約七十歲的婆婆就毫不忌諱地透過ONCE為她們度身設計壽衣，為什麼不要坊間現成的壽衣，而要度身訂造一套？她們的原因都各有不同。

馬婆婆

每個人都想有開開心心的人生，但誰的生命沒有起跌呢？嚐過人生高潮起伏的馬婆婆更加珍惜人生中快樂的時光。年輕時馬婆婆特意買布訂製的一件紫色旗袍，陪伴她穿梭人生中每個快樂的時刻，生日宴會、公司的周年晚會、娶媳婦等等，這件旗袍仿如盛載著她人生所有難忘的回憶。

馬婆婆希望在人生的畢業禮上都穿起這件旗袍，帶著那令人回味的快樂回憶走完生命中最後一程。但知道傳統壽衣的物料及剪裁都跟一般衣服不同，於是馬婆婆便邀請ONCE以原來的旗袍作藍本，重新製作一件符合壽服要求的旗袍。

「能夠為自己安排好後事，連穿的都合心合意，真是死而無憾！」馬婆婆笑著說。



陳婆婆

陳婆婆早期於上海讀書，其後做過藥物分析及酒店系統管理的工作。現在的退休生活亦非常充實，不時做義工，閒時則彈鋼琴，生活過得很寫意。

陳婆婆在丈夫過身出殯時替他穿上自己的衣物，發現比想像中困難，亦曾見過朋友為自己度身訂造的壽衣十分得體，所以便決定為自己訂造一套。設計師按陳婆婆的意願，設計了一套旗袍款式的壽衣，再在細節上加上特別的剪裁，傳統得來又不失個人特色。在設計過程中，無論是布料、顏色、甚至一粒衣鈕，陳婆婆都可以親自挑選，切實體現了ONCE「後事我話事」的理念。

經過整個製作過程，除了完成了一套陳婆婆心滿意足的壽衣外，她還跟設計師們建立了良好的友誼呢！

歡迎查詢：

☎ 2657 7899
🌐 once.tungwahcsd.org
📌 OnceFuneral.Service



(相片由蘋果日報提供)

(相片由設計師提供)

感謝：同行

摯親患病、離逝，讓生命頓時失去依靠。這種無助與徬徨，讓人不能喘氣，也不能好好梳理千絲萬縷的思緒。

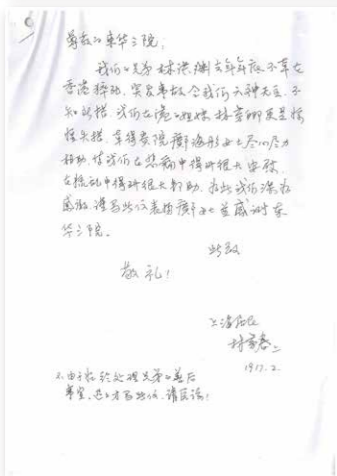
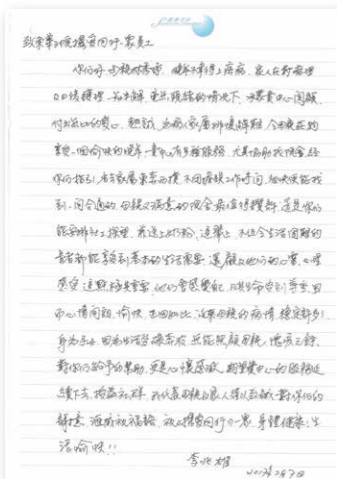
「圓滿人生服務」特別設有「護愛同行」及「伴我同行」服務，分別為末期癌症患者及喪親者提供適切的支援，紓緩壓力與悲痛。我們深信，結伴同行比孤單作戰更有力量。

致東華三院護愛同行一眾員工：你們好，母親林秀琼，晚年不幸得上癌病，家人在對病理及日後護理一知半解，毫無頭緒的情況之下，承蒙貴中心關顧，付出無比的愛心、熱誠，為病人家屬排憂解難，令母親能夠享受一個愉快的晚年。貴中心有各種服務，尤其協助找院舍，經你們指引，省去家屬東奔西撲，不用擔誤工作的時間，很快便找到一間合適的、母親又滿意的院舍。最值得讚許，還是你們能安排社工探望，兼送上奶粉，這舉止，不但令生活困難的長者都能享受到基本的生活需要，還顧及他們的心靈、心理感受，這點極其重要，他們會感覺自己及其生命受到尊重，因而心情開朗、愉快。正因此，近來母親的病情穩定許多了，身為子女，因為生活勞碌奔波，無能照顧母親，愧疚之餘對你們給予的幫助，更是心懷感激，期望貴中心的服務延續下去，授益社群。我代表母親及家人謹以至誠對你們的謝意，匯成祝福語，祝「護愛同行」一眾身體健康！生活愉快！

李兆雄

尊敬的東華三院：我們的兄弟林洪潤去年年底不幸在香港猝死，突發事故令我們六神無主，不知所措。我們在港的姐妹林芳卿更是驚惶失措。幸得貴院鄭海彤女士盡心盡力相助，使我們在悲痛中得到很大安慰，在慌亂中得到很大幫助。為此我們深為感激，謹寫此信表揚鄭女士並感謝東華三院。

此致
敬禮！
上海居民
(林洪潤弟弟)上



媒體訪問

鳴謝各大傳媒的支持，過去一年「圓滿人生服務」的媒體報道超過55篇，有效令更多社區人士認識我們的服務。以下精選部份報道與大家分享：

紀錄生命的重量

metro Pop (4/1/2017)

《伴生》導演黃肇邦先生的專訪，細說電影、細說生死。



大學生馴棺材體驗生死 團體籲市民早商後事毋須忌諱

東方日報 (11/3/2017)

首屆「存為愛-生死博覽」掀起城中熱話，創新的VR遊戲、馴棺材體驗等精彩活動打破大眾對生死的恐懼。



百無禁忌講後事 兩婆婆承諾對方死後為其守夜

香港01 (16/2/2017)

「活得自在」服務的兩位獨居婆婆雲曉與鳳碧，笑言對死亡已經準備就緒，決意活出單身快樂主義。



看透生死 活得豁達 七旬婆婆訂製壽衣靚住走

蘋果日報 (17/7/2017)

不少人忌諱談身後事，偏偏有位七旬老人家卻百無禁忌，透過東華三院社會企業「雲尚禮儀ONCE」，找到設計師替她設計心目中的壽衣，務求在最後一程走得漂亮！



生命部落

生死教育體驗活動

未知死，焉知生？
未學會思考死亡，是活出生命的第一步。
「生命部落」活動，是服務不同類型的生命。
「統式生活」重拾積極的生活態度及正能量。



生死教育日營及導賞

由專責職員帶領導賞，出生入死走過殯儀館、紀念花園、環保海葬、沙嶺公墓或無言老師等，提升參加者對身後事準備的意識，引發對生死的反思。
*另提供專題講座，詳情請與職員查詢。

紀錄短片「有敬」放映及長者生活體驗

播放長者紀錄短片「有敬」— 104歲單身婆婆的最後一段人生路，影片將探討一個活了一個世紀的生命，如何面對死亡及看待「長命百歲」，呈現長者晚年生活的點滴和喜怒哀樂。同時，並透過特別設計的體驗道具及遊戲，讓參加者感受長者身體的負擔，切身體會長者的苦與樂，全面思考身邊長者的需要及自己的晚年生活。



活動均可度身設計，報名或查詢，可致電2884 2033。

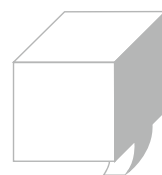
「墓室謎團」密室逃脫活動

結合流行遊戲「密室逃脫」(Room Escape)的元素，參加者需在限時之內，於墓室中拆解與生死事件相關的謎題，解開奧秘，逃出墓室。活動適合青少年參加，考驗團隊合作及溝通，並可透過刺激的遊戲過程學習生死教育的資訊，極富趣味。



「生死彩繪」表達藝術工作坊

有人說，藝術是最有效表達情感的媒介。工作坊透過即興繪畫創作(Art Jamming)、話劇、形體動作、舞蹈、音樂、攝影等不同的藝術創作，配合靜觀與反思，帶領參加者進入與生死相關的情境，感受自我的內心世界。



COLIFE

東華三院準提閣佛學會生命同行坊
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

生命部落

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