



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

社會服務科安老服務部



# 緣

緣份 / 關係 / 死亡

# 結

## 服務經理的話

回顧過去一年，圓滿人生服務繼續以多元手法在社區上推廣生死教育。

紀錄片《伴生》在戲院上映長達10個月，3間戲院合共播放90場，接近10,000人次入場觀看電影。觀眾表示藉著此機會可與父母好好討論晚年的安排，而這正是我們推行「藉著紀錄片談生死」的其中一個原因。

去年九月尾，我們又嘗試「搞搞新意思」。「舌尖上的人生」以素食帶出人生的甜酸苦辣及生老病死，長青嘉賓胡楓先生不單教導老友記要多運動，還載歌載舞，場面熱鬧！

今年九月尾，我們將會舉辦「思前想後—藝『述』人生畢業禮」，以「與別不同」的手工藝及展覽帶出生命、緣份及死亡的關係，希望喜歡及支持生死教育的朋友入場觀賞。

最後，不得不提Best 60s「關注『腦』朋友」長者精神健康社區教育計劃。我們稍後將舉辦長者精神健康攝影比賽及電影節，關注老友記的您，萬勿錯過！

周淑娟 服務經理(圓滿人生服務)

# 目錄

## 活動回顧

- 舌尖上的人生 3
- 「無獨耆年」長者孤獨情緒與精神健康研究結果發布會 4
- 活得自在 7
  - 耆樂無窮農莊體驗
  - 愛心粽送贈活動暨豐盛愛心宴
- ONCE雲尚禮儀—後事藝術工作坊 9
- 思前想後—藝「述」人生畢業禮 11
- 《伴生》 12
- Best 60s 關注「腦」朋友攝影比賽及電影節 13
- 死亡未必是關係的完結 15

## 最新動向

## 主題故事

## 服務推廣

- 生之願 23
- 伴我同行 25

活動回顧

# 舌尖上的 人生



味道是一種回憶，往往能令人連繫到人生珍貴的片段。

2017年中秋期間舉辦的生命素宴「舌尖上的人生」，藉著精心設計之素食及舌尖上的味覺，帶出對生命尊重的「不殺生」理念。

過百位活得自在會員，跟藝人胡楓聚首一堂，一同細味人生甜酸苦辣，反思生命、活在當下。



長者孤獨情緒與精神健康研究結果發布會

# 無獨 耆年



不少國際研究顯示，孤獨情緒與慢性疾病相關，亦會增加死亡率，對長者、家庭、社區和社會都會帶來負面影響。因此，Best 60s關注「腦」朋友於2017年與香港大學秀圃老年研究中心開展香港首個長者孤獨情緒的研究，藉以瞭解長者孤獨感的情況及相關因素，並由代際關懷的角度，提出減輕長者孤獨感的建議。

第一二期研究結果於5月9日發布，有10%的受訪長者表示有較嚴重的孤獨感；以香港現時65歲或以上人口接近120萬來說，即有12萬名長者感到孤獨，情況令人關注！研究已展開第三輪問卷調查，期望能更深入探究長者的需要。



過生日



過節



住醫院



找尋社區資源



覆診

獨居長者朱女士

擁有豐富探訪獨居長者  
經驗的義工柯小姐

感到孤獨時，  
會到長者中心參加  
活動。東華三院的生前  
規劃服務，每逢傳統節  
日都有活動，可以和  
義工朋友一起享受  
節日氣氛

對獨居長者  
來說，有人關心、  
聆聽他們說話，他們就  
會感到開心和滿足。付  
出少少時間，就可以  
為長者帶來快樂



較容易感到  
孤獨的長者  
多數：



獨居

沒兒子  
在港居住

自我評估  
身體較差

溝通時  
感緊張

從未使用  
電腦、智能手機、  
平板電腦

“無獨耆年”及早識別，預防勝於治療！

# 活得自在

為沒有子女的獨居長者及兩老家庭，提供一站式身後事支援服務。

「活得自在」於不同節日，如端午、新年等，為長者安排聚會或探訪，讓他們感受節日歡聚的氣氛；恆常亦會籌辦不同活動讓長者舒展身心，加強他們與社會的連繫。

## 耆樂無窮農莊體驗

「活得自在」服務於5月31日舉辦「耆樂無窮農莊體驗」活動，讓24名會員參觀健康長者農場。長者們除了進入田野間漫步外，還透過農莊導師的指導學習栽種小型盆栽及認識四季養生飲食知識，達致不時不食、保健養生的健康目標。



端午節前夕，「豐盛服務集團有限公司」動員接近100位企業義工，與「活得自在」服務攜手舉辦「愛心粽」送贈活動暨豐盛愛心接力慶端午。



60位企業義工分成小組於6月9日上午探訪40位體弱或行動不便的「活得自在」服務會員，並送上端午福袋，讓他們能夠在家中感受端午節氣氛。



同日，「豐盛服務集團有限公司」於西九龍中心設宴，在30多名企業義工的悉心預備下，招待區內80位「活得自在」服務會員。長者們除了品嚐豐富午宴外，更與義工一起參與圍席遊戲、欣賞金曲及魔術表演，最後亦獲贈端午福袋，在端午節來臨前預先感受節日氣氛。



# ONCE 雲尚禮儀 後事藝術工作坊



畫字說再見



祭帳書法



香



骨灰盅



遺體化妝



棺面花

ONCE積極推廣「後事我話事」理念，於過去一年吸引超過600名公眾人士參與後事藝術工作坊，讓大家透過活動從死看生，成為一個更好的自己。不少參加者都是初次接觸以死亡為命題的工作坊，甚至親身製作藝術品。

後事藝術工作坊反應熱烈，經常爆滿。有興趣人士請密切留意



OnceFuneral.Service

以獲取最新消息！

最新動向

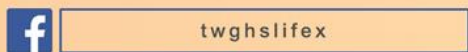
# 思想前後

## 藝「述」人生畢業禮

9月25日-10月2日，為期一星期的藝「述」人生畢業禮——後事藝術展，將展出過去一年ONCE後事藝術工作坊的成品。過百件展品有些是悼念親友的離開，有些講述作者對死亡的看法，引領大家思考生死。

展品包括陶藝骨灰盅、金銀元寶摺紙、蠟燭瓶、手工香、新式紮作、棺面花插花及祭帳書法等等，展覽期間亦會舉行後事藝術工作坊，誠邀各位與身邊親友一起到場，與身邊親友一起從別人的故事反思自己身邊的關係、緣份和生命終結的意義。

活動詳情快將公布，請密切留意



twghslifex



OnceFuneral.Service

展覽日期  
9月25日-10月2日

展覽地點  
石硤尾JCCAC賽馬會  
創意藝術中心L1

開放時間  
上午11時  
至下午8時

## 《伴生》DVD及藍光DVD快將推出

原價港幣  
99元正



東華三院員工訂購  
可獲9折優惠

光碟提供由專業口述影像員錄製的口語敘述影像，視障朋友可以將口述資訊組織成他們「眼中」的影像，讓整個觀賞經驗更見立體。



《伴生》放映停不了，圓滿人生服務期待陸續與更多觀眾分享三個香港家庭的生命故事。自2017年開始舉辦社區放映，至今舉行超過20場；早前更獲得「攜手扶弱基金」贊助，為全港大專院校及中學提供免費專場放映暨座談會。

有興趣的學校或機構，  
請致電 2884 2033  
查詢。



# 關注 「腦」朋友

為期兩年的 Best 60s 關注「腦」朋友計劃致力推動公眾關注長者精神健康，希望透過不同渠道令公眾更容易了解及接受精神病患長者所面對的問題。同時加強社區人士對長者精神健康的認知，以做到及早識別長者精神健康問題——及早介入、及早治療以預防悲劇發生。

早前推出一系列社區教育短片，超過25萬人次瀏覽觀看。立即登上Facebook專頁重溫！



教育短片



社會實驗短片



## Best 60s 攝影比賽及電影節

關注「腦」朋友計劃正籌備以「長者精神健康」為題的攝影比賽（2018年10月下旬）和電影節（2019年第1季），期望將長者晚年精神健康的不同面貌呈現於大眾眼前，加強社區人士對長者精神健康的認知。

詳情留意  [Best60s關注腦朋友](#)。





# 死亡未必是 關係的完結

每個人的相遇都是緣份，每一段緣份的開始及完結，都跟生命一樣無常，令每段緣份都彌足珍貴。

生命的結束並不會抹去一個人存在過的痕跡，你和他 / 她有過的關連亦已烙印在腦海。相反，人生在世，若沒有珍惜彼此一段緣份，關係亦會消散。

死亡不一定代表關係的完結。有時候，我們對失去的惋惜，甚至沉溺在傷痛之中久未平復。不過，你又可曾想過死亡也許會為我們帶來意想不到的轉變？



生由死而來。  
麥子為了萌芽，  
它的種子必須要死了才行。  
— 甘地

死，  
使善者堅強，  
使智者認識生。  
— 歌德

死亡是  
讓我們學習於  
下一次面對失去時，  
做到少一點遺憾、  
少一點後悔的寶貴課堂。

死亡帶來分開，  
讓兩者  
不能再相見。



面對自然死亡時，  
身邊人會盡量滿足臨死者的心願，  
更珍惜相處的時間，  
不為大家留遺憾。

死亡，把原本實在的關係變得虛無，即使有後悔或遺憾，  
亦不可以重來。

死亡會提醒在世的人，生命的脆弱。關係和生命亦一樣，  
容易破壞，卻很難修補。

緣份是一次機會，看是否能種下好的種子。而死亡，則為  
在世的人心中留下種子，種下逝者的特徵，  
種下逝者的教導。

有人曾經說過  
肉眼看見的星星，事實上距離我們  
幾百萬光年之外，甚至很多的星星  
其實已經滅亡，但是它的光芒  
卻還是照耀著我們…

死亡帶來生命的結束，  
但愛是永遠長存的。

今期 <同心圓>，我們邀請了經常接觸生死的社工、同事、朋友分享身邊不同的關係，有遺憾、有得著，亦有窩心的。又有沒有讓你憶起一些久未問好的友人、疏遠了的親友、又或是有短暫緣份的泛泛之交呢？

趁這個機會，說想說的話、配合行動，去表達你對不同關係的著緊和期許吧。

## 最遺憾的關係

自己年青時不理解生命的無常、時限性及不可逆轉性，未有珍惜與長輩的相處機會。直至外公外婆先後離逝，才驚覺當死亡招手，上天不會因為你在討價還價，不會因為看到你埋怨自己浪費光陰而手下留情。

失去了的關係，就如小時候失去了一部親友送的玩具車一樣，就算有另一部類似的玩具車出現，也不能代替原本心愛的玩具車。



在我當外遊領隊的時候，曾收到醫院通知，婆婆會於這數天離逝。當時我總覺得婆婆在堅持，只為了與明天回港、已移民的女兒見最後一面。那時候我問媽媽：「如果明天因工作需要帶團離港，我要推掉嗎？」媽媽卻說留下也做不了甚麼。翌日，我出發帶團，婆婆就在阿姨到達後離世……現在回想起仍很傷感，明明感覺到婆婆快將離開，為何沒有堅持於身邊陪伴她渡過？回想跟婆婆的關係就像一本相簿，十分重視但平日卻不常在身邊，發現失去後才會覺得珍貴，像我永遠無法找回失去的照片，亦再見不到婆婆。

爸爸由心臟衰竭多次入院，到長期留院，心願只想一家人一起食一頓飯，但醫院因健康理由拒絕，又因弟妹年紀太小不能進病房，臨終時一家人也沒法同桌吃飯，最終成為一個遺憾……

爸爸離世後的6至7年，我常常發夢與他及親友吃團年飯。現在只能靠往日的照片來紀念這段關係。

### 最有體會的關係

婆婆非常重男輕女，曾說媽媽是外姓人，只有難搞的事才找媽媽。平常如非陪伴媽媽去探望外婆，我不會主動聯繫她。

現在婆婆年老因腎病住院，但兒子們就離開了香港，從未探望過她一次。雖然我會生氣婆婆這樣對媽媽，但有空時還是會去醫院探望她，為她身體擔憂，也替她有個不孝子感到傷心。我沒寄望她什麼，只希望她盡快康復，並有一天會領悟到，對她最好的一向都是媽媽。

原來當你看到親人生病或接近死亡時，不論你有多不喜歡她，只要看見她臥床、無助的模樣時，以往不好的印象都一一被沖淡，甚至會嘗試原諒或理解她。明白血濃於水，天註定的緣份並不能改變，與其執著，不如放下心結，讓自己開心一點。

### 最寶貴的關係

我有一位自小就認識的好友，我們既是鄰居，又是小學同學，加上雙方父母都認識，所以小時候的每個暑假都膩在一起。後來更升讀同一間中學，雖不是同班同學，但我們是泳隊的好戰友，又是上同一間教會的好姊妹。

她離開時，她的父母邀請了她生前較要好的朋友到她房間揀選東西作為留念。我保留了她的一隻戒指，而這戒指至今仍在我的飾物盒裡。至於我們相處的點滴及最寶貴的回憶，就早已牢記在心裡。

### 最有體會的關係

我有一位總是常出錯，或錯誤經常發生在她身上的朋友。她約我去看展覽，到達後才發現展覽根本未開始；行山沒有預計路程所需時間，最後要摸黑下山；旅行去看富士山，又會因太大霧而看不到任何東西！還有很多很多很多……雖然老是這樣不如意，但她總是很開心的。

她讓一些小事都變得有趣，令我發現「錯」都有其存在價值，可以讓人生留下更美好的回憶。

# 生之願 長者心聲錄像

「生之願」長者心聲錄像及生命故事冊推行至今，已為200多位長者提供服務。每位長者也是一個故事，也是一個獨一無二的珍貴故事。

一位末期病患者，  
他很感激太太不離不棄的  
照顧，但礙於男士面子，從來沒有  
正式向太太道謝。他在攝影機面前，  
在社工的鼓勵下終於說出了一句  
「太太，謝謝你」。到最後，  
他還說了「我愛你」  
和「再見」。



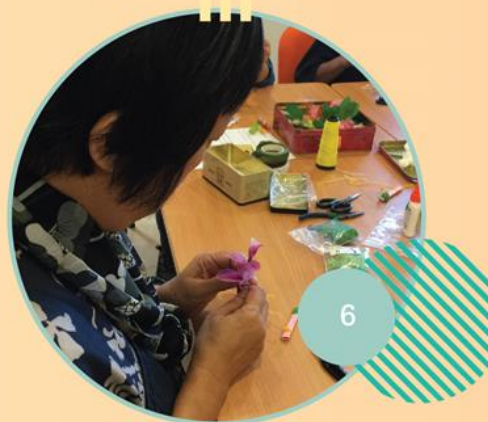
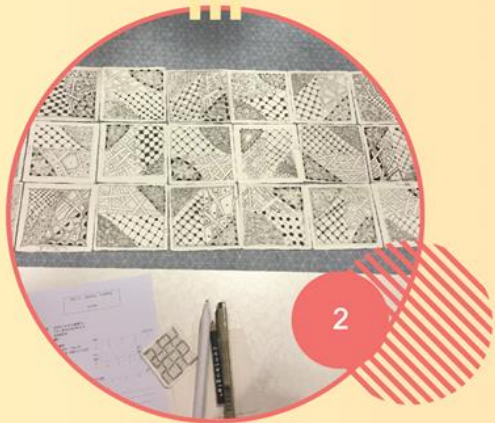
一位婆婆廚藝了得，  
尤其是一道鼓油雞，丈夫  
子女也吃得津津有味。她希望  
可以將自己的廚藝承傳下去，  
讓自己的子女、孫兒也可  
以一直品嚐到自己的  
餸菜味道。



人生中，總有一些難以啟齒的說話。我們猶豫地不敢向摯愛說一句「我愛你」和「多謝你」；我們礙於面子不願意說「對不起」和「原諒你」。我們總以為還有時間，最後卻趕不及說一句「再見」。如果，我們能鼓起勇氣說出來，我們的人生或許會變得不一樣。

生之願心聲錄像不單記錄了長者最珍而重之的經歷，同時亦鼓勵他們向所愛和所重視的人說出自己的心底話。在「我愛你」、「多謝你」、「對不起」、「原諒你」及「再見」之中，回顧自己的生命中的每一個時刻。感謝生命中有幫助過自己、愛過自己的人；學習寬恕傷害自己的人，讓我們都能愛得及時。

# 伴我同行 喪親者支援服務



- 1 導師教授組員技巧及引導他們抒發情緒
- 2 禪繞畫透過繪畫簡單而重複的圖案，讓喪親者將思念親人的情感轉化成祝福，平靜和整理思緒。
- 3&4 組員專注製作，透過藝術整理思緒
- 5&6 人手製作的絲網花，每一朵都帶著製作者的祝福和心意

「伴我同行」服務為喪親者提供後事支援、情緒支援及輔導服務，協助喪親者紓緩哀慟，希望他們能早日走出陰霾。

服務早前邀請導師教導喪親者製作絲網花、學習禪繞畫，讓喪親者整理思緒，將思念親人的情感轉化成祝福。

如欲了解服務詳情，請致電：2884 2033



**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

 東華三院圓滿人生服務

<http://ecs.tungwahcsd.org/>