



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals



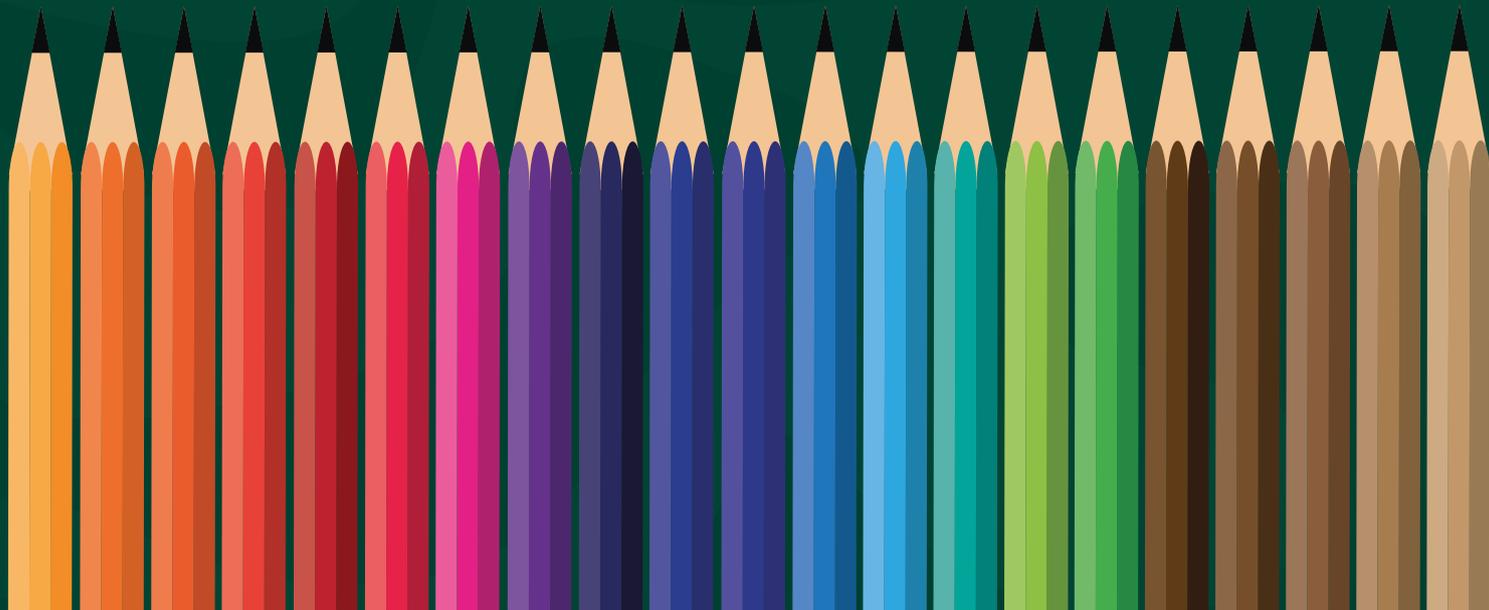
同

心

圓

第九期

今期主題：看繪本，談生死



東華三院「圓滿人生服務」自2009年成立以來，一直致力以多元手法在社區上推廣生死教育，一方面提倡長者與照顧者及早商討人生最後一個階段的安排，免卻遺憾；一方面鼓勵「珍惜生命，重視關係」。此外，為市民提供高質素的晚期服務亦是本服務的目標和宏願。

2019/2020年起，服務分別委託香港中文大學社會工作學系副教授陳智豪博士以及醫學院那打素護理學院副教授陳裕麗博士進行兩項混合性研究（量性及質性兼備）：「伴我同行」喪親者支援服務及「護愛同行」社區寧養支援計劃的成效評估。同時，服務亦與陳裕麗博士共同研發及出品桌上遊戲《五味雜貨店》，自2020年10月桌遊出版以來已舉行多場工作坊，為了進行相關評估，亦邀請了參加者、前線員工和義工主持人給予意見。

服務先後在2021年6月23日及8月25日舉行了【「伴我同行」喪親者支援成效評估新聞發布會】和【愛在晚「棋」：在社區中推行生死教育及晚期照顧之實務分享】發布三項調查結果。研究比對服務使用者與非使用者在情緒健康及後事資訊認知等方面的指標，結果顯示「伴我同行」服務的介入對社交支援、經濟資源薄弱的市民特別重要。同時，三份研究結果都肯定了「圓滿人生服務」的服務質素和成效。

未來我們會一如既往，繼續為有需要的人士提供適切及優質的服務。

周淑娟
服務經理
圓滿人生服務

看繪本，談生死 專為長者和護老者而設的閱讀角落——「花白的快樂繪本堡壘」	02
「圓滿人生服務」服務簡介	06
「活得自在」 為無依長者策劃及執行後事	08
後事處理感孤單 喪親支援伴同行	10
愛在晚「棋」 在社區中推行生死教育及晚期照顧之實務分享	12
人生五味牌中尋 桌上遊戲《五味雜貨店》	14
華人長者靈性提升社區教育	15
「笑漫人生」 從一道菜回味人生	16
跨代共融「傳承藝工場」活動策劃與實踐	18
「漫溯生命」計劃 可愛漫畫帶出生活中的小確幸	20

看繪本，談生死

專為長者和護老者而設的閱讀角落——「花白的快樂繪本堡壘」

從「死亡學」到「生死教育」

「死亡學」(Thanatology)是一門關於死亡的學問：研究死亡的外在環境與狀況、生還人士的心理狀況，以及廣大社會對死亡的態度(參考自《維基百科》)，最早在歐美誕生，並於五、六十年代在美國長足發展成一門學科。日本在七十年代也開始關注死亡問題，並大量引進美國在這方面的探討成果。台灣傅偉勳教授看見台灣的需要，將在美國教授「死亡與死亡過程」十多年的經驗帶回台灣。他明白華人文化忌諱談「死」，於是將「死亡學」改為「現代生死學」，以便更好地推動死亡教育。隨著善終服務及相關培訓於八十年代初在香港崛起，「生死教育」一詞開始受到關注。直至近年，越來越多大學和機構推廣「生死教育」，市民大眾亦較願意以開放的態度去學習和體驗。那麼，「生死教育」的重要性是什麼呢？

為何要推行「生死教育」？

死亡是人生必經的，但在華人社會，死神就好像在轉角處等待著，只要提起疾病和死亡，祂就會出來一樣，因而人們都避談生死，預早規劃晚期照顧和後事安排變得困難，但正因為沒有做好準備(親人的或自己的)，往往為摯親留下更大的悲傷和悔疚。「生死教育」鼓勵人們認識生命、了解死亡、減低對死亡的焦慮，並及早規劃。當死亡變得不再可怕，我們才可以更正面和感恩地活好每一天，享受生命中的每一刻，達致圓滿人生。

多元化的「生死教育」活動

東華三院「圓滿人生服務」致力打破傳統華人社會的忌諱，透過「生死教育」鼓勵大眾了解死亡的本質，從死看生，省思人生旅途上的各種關係，探索及思考生命的價值和意義，並於2014年設立「生命部落」，推動大眾以開放的態度面對死亡，克服對死亡的恐懼，宣揚「珍惜生命·積極人生」的訊息。

「生死教育」活動形式多樣，包括導賞團、工作坊、講座、專業培訓及體驗式活動。「圓滿人生服務」曾先後舉辦多個別開生面的大型活動，包括「存為愛」生死博覽、「藝『述』人生畢業禮」展覽、「舌尖上的人生」素食午宴、「福滿人生」嘉年華、後事規劃創作比賽、壽衣設計等，並研發《YOLO!》VR虛擬人生體驗遊戲及「人生畢業禮」流動應用程式，前者讓人透過遊戲重新審視人生的各種抉擇，後者讓玩家思考及設計理想的後事形式。另外，由黃肇邦導演拍攝的紀錄片《伴生》和《有敬》，多年來於社區進行逾百場的放映活動。最近，「圓滿人生服務」與香港中文大學醫學院那打素護理學院共同創作及出版《五味雜貨店》，是首個面向華人社會、為推動預設照顧計劃而設計的桌上遊戲，讓大眾通過輕鬆有趣的遊戲方式交流晚期照顧的意願。

2021年，「生命部落」承蒙東華三院安老服務部「活出快樂時光」計劃資助，設置了「花白的快樂繪本堡壘」——一個屬於長者和護老者的閱讀角落，這裡藏有六十多本各地有關生死、愛與哀傷、人際關係、正向心理和思想，以至環境保護等主題的繪本，鼓勵每一位訪客來一趟暢遊繪本世界之旅。

繪本在「生死教育」的角色

一講到繪本，大多數人都會聯想到兒童圖書，但其實不少繪本是為成人讀者而設，更發展至不同層面，包括記錄生活、文化及語言的保存、心靈療癒、親子互動等。閱讀既是接觸各種知識的媒介，亦是讓人通往心靈和排遣孤單的好夥伴！

繪本的故事主題包羅萬有，當中不乏探討生命與死亡的經典作品，有些故事帶出淡淡的離愁別緒，讓人讀後心有戚戚焉；有些以溫柔的語調述說平淡生命的可貴……繪本也能撫慰死亡帶來的悲傷和恐懼，本地著名繪本創作者貓珊說：「當我們面對悲慘的事情時，會感到孤獨，覺得無人明白自己，或不好意思麻煩別人，但其實抒發情感是必需的。閱讀，無論是讀書或繪本，你都可以從中找到共鳴，知道其他人也會面對同樣的難關，we are not alone! 每個人都會面對生老病死，閱讀繪本可以是很好的安慰，起到療癒的作用。繪本的好處是簡短，既有圖畫也有文字，雖然好的書本無分長短，但閱讀繪本，你可以很快地得到安慰和感動，好的故事更能讓我們再三反思和回味！」

「花白的快樂繪本堡壘」策劃人易代恩姑娘補充道：「繪本故事雖然短，但往往包含了很多簡單、直接，亦是最易被人遺忘的道理。當你感到迷茫、困惑時，往往能在簡短的繪本故事裡，感受到觸動人心的溫暖。」

參考資料：

《正視死亡——由《美善生命計劃》開始：社會大眾對死亡態度及預備程度正面化》，香港大學
(網址：<https://bit.ly/3F3rbBS>)

《生死教育的歷史》，黃民牧師，2012
(網址：<https://bit.ly/3D9JkK4>)

花白的快樂繪本堡壘



繪本角設有六十多本各地有關生死、愛與哀傷、人際關係、正向心理和思想，以至環境保護等主題的繪本。我們將不時籌辦讀書會，歡迎大家來看繪本、讀故事。

地址：九龍觀塘翠屏道17號觀塘社區中心3樓319-321室「生命部落」
如欲於辦公時間內前來參觀，敬請致電2657 7899預約(「生命部落」會因應其他活動安排而調節參觀人數，或暫停開放繪本角。詳情請參閱「圓滿人生服務」Facebook專頁最新公佈。)

繪本世界中的生命議題——繪本推介

繪本的世界包羅萬象，大致可分為有字和無字，而繪本作家不論在文字創作或畫風上各自不同，大異其趣。我們邀請了貓珊和易姑娘為大家推薦幾本必看的繪本，當中有以死亡為主題，也有關於生活日常！

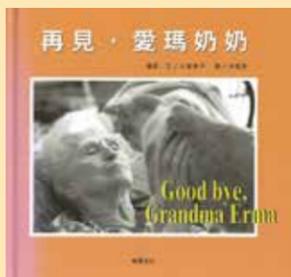
貓珊推薦的繪本書單



《當鴨子遇見死神》
文·圖：沃夫·艾卜赫
譯：侯淑玲
出版社：大穎文化

貓珊點評：

很多人依然忌諱談死，作者卻為死神塑造了一個不一樣的形象：溫柔的死神。這繪本屬於早期的作品，在其他文化裡早已以開放、具創意的方式討論死亡。這本繪本予人平靜的感覺，畫作亦很漂亮。



《再見，愛瑪奶奶》
文·圖：大塚敦子
譯：林真美
出版社：和英文化

貓珊點評：

這是一本用相機拍攝出來的繪本，九十年代初出版，由日本寫實女攝影師大塚敦子創作，從貓的角度述說一位患了末期血癌的老太太她生命的最後時光，以及她怎樣無懼無悔地面對死亡、好好生活，是一本非常感人的相集。



《熊與山貓》
文：湯本香樹實；圖：酒井駒子
譯：米雅
出版社：小天下

貓珊點評：

熊的好友小鳥死了，熊非常難過，牠把小鳥放在自製的木盒裡，一直帶著，久久不能放下，直至遇上山貓……
很多故事書都有圓滿的結局，或者出現一個奇蹟把傷心撫平，但這本書真實地描繪出內心情感上的起伏。哀傷需要長時間才可以過渡。這是一本很適合成人閱讀的書，讀著令人感動。

貓珊 | 兒童文學繪本創作人，於劍橋大學修畢兒童文學，並曾赴日本跟繪本大師田島征三學藝。先後圖文創作《最後的告別》、《Deserve》、《獅子山下的黃大獅》及《你先、我先》等繪本作品；她亦為多個藝文團體繪畫富地區色彩的城市地圖，並任教繪本創作班。IG：@maoshanconnie



易代恩姑娘推薦的繪本書單



《拜託！請打開這本書》
文：亞當·雷哈普特；圖：馬修·佛賽
譯：郭妙芳
出版社：阿布拉教育文化

易姑娘點評：

這是一本很有趣的繪本！作者以幽默、有趣的手法吸引讀者們一頁頁翻開書本——這樣就可以「救救」那些被「關在」書裡面的動物們了。喜歡書本的讀者們，一定會喜歡這本繪本。



《什麼都有，什麼都沒有》
文·圖：朱利安·畢洛多
譯：陳怡潔
出版社：字畝文化

易姑娘點評：

建設一定代表進步嗎？究竟人們需要建立多少，才能感受到滿足呢？故事裡的主角商先生透過他的「建設」跟讀者一起思索「不多也不少」的哲理。
當地球的資源有限，人們可能要重新思考和檢視各樣建設所帶來的影響。



《什麼都有書店》
文·圖：吉竹伸介
譯：王蘊潔
出版社：三采文化

易姑娘點評：

在小鎮的一隅，有間奇妙的書店，收集了各種「跟書本有關的書」，無論客人想找什麼書，店主都會回答：「有喔！」
古語有云，書中自有黃金屋，這本故事書的每一個章節裡都藏著有趣的道理，透過客人的提問，答案就在讀者細閱下慢慢被發現！

易代恩 (Christine 姑娘) | 東華三院準提閣佛學會生命同行坊副主任暨「伴我同行」喪親者支援服務社工，從事喪親及殯儀支援服務、善別輔導、生死教育推廣、專業同工及義工培訓工作逾十年，亦曾任職地區支援服務社工、小學及幼稚園駐校社工。多年來接觸的服務對象廣及長者、護老者、年青人及兒童。易姑娘修畢日本兒童繪本故事導師課程，並為「花白的快樂繪本堡壘」策劃人，為繪本角挑選藏書及主持共讀活動。



服務簡介

東華三院於2009年成立「圓滿人生服務」，提供一站式的生死教育、哀傷輔導、後事規劃及殯儀服務，鼓勵長者享受生命旅程的各個階段，以正向態度面對人生的終結，達致圓滿人生；同時亦教育大眾未雨綢繆，預早安排終老計劃，在步向生命終站時可以少一份憂慮和恐懼。「圓滿人生服務」內容包括：

活得自在—— 生前預備身後

「活得自在」服務為沒有子女及親屬支援的無依長者，提供後事籌劃及執行服務，鼓勵長者預先計劃身後事，並於長者逝世後，按其遺願代辦殯葬事宜，讓長者「老而善終」。

伴我同行—— 後事支援與哀傷輔導

「伴我同行」喪親者支援服務為喪親者提供免費的後事諮詢、情緒支援和哀傷輔導，陪伴並協助喪親者辦理殯葬事宜及手續，以紓緩親人離世所帶來的壓力與悲傷情緒。

生之願—— 回顧人生圓夢想

透過與長者面談回顧人生，整理生平事跡和未了心願，並為合資格長者圓夢。整個過程將製作成錄像或生命故事冊，讓長者把最真摯的心底話留給至親。

生命部落—— 全面生死教育

透過舉辦藝術工作坊、體驗式活動、講座、展覽及導賞等多元化的生死教育活動，提升市民對生死議題的關注，鼓勵公眾思考生命的價值和意義，並以開放的態度面對死亡。

生命同行大使—— 義工服務與培訓

「生命同行大使」義工計劃設有完整的培訓課程，完成訓練後，義工可按個人意願和經驗，選擇為無依長者及晚期病患提供探訪服務、協助中心舉辦活動或支援喪親者處理後事。

華人長者靈性社區教育—— 關注長者精神健康

與香港大學秀圃老年研究中心合作，旨在提升長者的靈性健康和生活質素，並提高社會關注度，歷年來發展出多項介入手法，包括靈性提升治療小組、《「福樂滿心」靈性提升八「鍛」錦自助手冊》及流動應用程式等。

殯儀用品—— 獨一無二的告別式

「圓滿人生服務」積極推廣「後事我話事」的理念，設計出一系列創新而不失傳統意義的殯儀用品：度身訂造壽衣、款式獨特的嘉賓留名冊、吉儀封及慰問卡。縱然我們無法選擇死亡的時間，卻可以為自己設計一場獨一無二的告別式！

圓滿人生服務

「活得自在」

為無依長者策劃及執行後事

「活得自在」服務本著「善壽人生妥安排，福蔭延年永無憂」的精神，鼓勵沒有子女及任何親屬提供後事支援的獨居長者或兩老家庭（年滿75歲或以上），為自己的身後事作出妥善安排，並於長者逝世後，按其生前意願代辦後事，讓長者「老而善終」。

隨著疫情大幅緩和，「活得自在」服務有限度舉辦以關顧會員身心社靈為主的生命教育活動，讓會員逐步走出疫情陰霾，適應新常態下的生活。

從電影看生命

於2021年5月27日舉行的「從電影看生命」生死教育電影分享會上，播放了韓國電影《與神同行》，並以四道人生（道謝、道愛、道歉、道別）作為活動解說的連結，引領會員踰越生死，反思生命的意義與價值。



「欣賞·生命：表達藝術與生死教育」小組

過去一年間舉辦了三個表達藝術與生死教育小組，透過舞蹈、繪畫及集體創作等多種表達藝術媒介，讓會員自由創作及抒發對生死的感悟，重整人生經驗並學懂活在當下。

盆栽蔬菜及香草種植工作坊

於2021年9月24日假「綠匯學苑」舉辦了盆栽蔬菜及香草種植工作坊。會員除了參加「舊大埔警署」古蹟導賞外，更在恬靜悠閒的環境下學習有機種植，認識環保、低碳飲食及可持續的生活理念，完成工作坊後帶著自己親手種植的香草和菜苗種子回家，滿載而歸。



伸展運動小組

於2021年10月，「活得自在」服務舉辦了為期四週的伸展運動小組，由具備伸展導師資格的社工教授，以伸展運動改善身體柔軟度及部份痛症，藉此鼓勵會員平時多作伸展，在疫情新常態下多關顧自己身體和心靈的需要。



「字在，才能得自在」 書法工作坊 x 古蹟導賞活動

「活得自在」服務在2021年10月18日舉辦「字在，才能得自在」書法工作坊x古蹟導賞活動，在過百年歷史的三級歷史建築群「饒宗頤文化館」中，投入書法世界及體驗靜觀練習，期望會員活學活用，於日常生活中亦能進入專注且平靜的狀態，尋找內心的一份自在。



「活得自在」後事策劃及執行服務

詳情：<http://ecs.tungwahcsd.org/>
查詢電話：2657 7899

後事處理感孤單 喪親支援伴同行

當市民經歷至親離世，除了要面對哀傷、痛苦等情緒衝擊外，很多時候還要處理不少繁瑣事務。由於華人對死亡的忌諱，加上不了解殯儀資訊，剛喪親人士每每要在短時間內認識如何辦理相關事宜，包括申請死亡證等文件、選擇殯儀用品、安排喪葬儀式等。處理親人後事的過程，往往令人感到份外的壓力、徬徨和焦慮。

「圓滿人生服務」於2012年設立「伴我同行」喪親者支援服務，每年為近300宗個案提供免費殯儀諮詢、陪伴辦理後事、落實殯儀計劃及情緒支援等服務，以緩減親人離世所帶來的悲傷情緒和壓力，並協助喪親者適應新生活。

「伴我同行」並非代辦殯儀事務，而是透過陪伴及協助喪親者親身參與後事，讓他們感受到支援。從處理至親後事的過程中，喪親者可以抒發情感、表達思念，有助緩解哀傷的情緒反應，包括無助、困擾、擔憂、壓力和孤單等，令他們更能接受家人離世的事實，疏導悲傷情緒，同時提高喪親者對後事安排的認識。「伴我同行」提供整全的後事支援，在喪禮後仍會定期跟進個案，了解喪親者的適應情況，並繼續安慰和鼓勵他們面對生活上的挑戰，跟進期可長達一年。服務亦會因應喪親者的需要，提供情緒輔導、治療小組或轉介至合適服務。

為了解服務成效，「圓滿人生服務」委託香港中文大學社會工作學系進行研究，透過問卷調查及深度訪談來檢視服務，並於2021年6月23日舉行了「『伴我同行』喪親者支援成效評估新聞發布會」。研究比對服務使用者與非使用者在情緒健康及後事資訊認知等方面的指標。結果顯示「伴我同行」服務的介入，特別對欠缺社交支援、經濟資源薄弱的年長市民，尤為重要。研究亦發現，喪親者的壓力主要來自繁複的後事程序、對手續和喪葬儀式的不熟悉，以及對市場上林林總總的殯儀產品感到迷失，長者和行動不便人士尤其感到困難。此外，由於人們對死亡的忌諱，認為「白事不便對人說」，喪親者往往不願也不敢向外求助，只能無奈地獨自面對哀傷和處理後事。

每個人對於親人逝世有不一樣的情感，有不同的哀傷反應，處理哀傷的能力也不盡相同，但他們同樣需要關心、被聆聽和陪伴。東華三院副主管（社會服務）婁振陽先生在發布會上鼓勵大眾打破對死亡的忌諱，多關注喪親者尤其是長者，留意其精神狀況和需要，適時提供協助，抽空陪伴他們以減輕其孤單感與哀傷。他並鼓勵喪親者要主動求助，尋求支援：「東華三院的喪親支援服務不僅提供後事諮詢、伴行服務以至哀傷輔導，亦為有需要人士提供免費的殯葬服務，為喪親者提供全面的支援。我們期待社會上有更多的資源幫助喪親者面對難關，走出陰霾，重燃對生活的希望。」

「伴我同行」後事諮詢及哀傷輔導支援熱線：2884 2033



圖1：「圓滿人生服務」聯同香港中文大學社會工作學系舉行了「『伴我同行』喪親者支援成效評估新聞發布會」，並製作了【東華三院一伴你同行】WhatsApp及Signal貼圖，鼓勵大眾對喪親者表達關心和支持；圖2：東華三院副主管（社會服務）婁振陽先生於發布會上鼓勵喪親者主動尋求支援；圖3：香港中文大學社會工作學系副教授陳智豪教授於發布會上發表研究結果，結果顯示「伴我同行」服務成效顯著，有效幫助喪親者面對難關；圖4及5：服務使用者劉澤民先生及陳澤先生於發布會上肯定服務對他們的幫助。



下載《後事支援對哀傷適應之作用：
「伴我同行」喪親者支援服務成效
評估研究報告》



下載【東華三院一伴你同行】
WhatsApp及Signal貼圖



「伴我同行」服務介紹影片



愛在晚「棋」： 在社區中推行生死教育 及晚期照顧之實務分享

「圓滿人生服務」聯同香港中文大學（中大）醫學院那打素護理學院於2021年8月25日舉行了「愛在晚『棋』：在社區中推行生死教育及晚期照顧之實務分享」。

分享會上，那打素護理學院副教授陳裕麗博士與美國首個預設照顧計劃卡牌遊戲《Hello》的創辦人Dr. Lauren J. Van Scoy線上對談，交流了她們透過遊戲來討論晚期照顧及推行預設照顧計劃的寶貴心得。陳教授亦與「圓滿人生服務」前線同工和服務使用者分享了「護愛同行」社區寧養支援計劃的推行與成效，以及首個面向華人社會、推動預設照顧計劃的桌上遊戲《五味雜貨店》之應用。

除了講座，參加者更有機會親身參與桌上遊戲《五味雜貨店》工作坊、觀看紀錄片《有敬》及通過VR虛擬實境以第一身體驗病人處境，為業界同工及公眾人士提供了體驗和交流生死教育與晚期照顧經驗的平台，大家都很投入參與生死教育工作坊，反響正面！兩份研究結果亦肯定了「圓滿人生服務」的服務質素和成效，並為業界指出晚期照顧及生死教育方面未來的改善及發展方向。

由陳教授及其團隊進行的研究結果現已出版，可於「圓滿人生服務」網站下載：

《「護愛同行」社區寧養支援
計劃成效研究結果報告》

《在華人社區推動預設照顧
計劃之桌上遊戲成效評估報告》



圖1：「圓滿人生服務」聯同香港中文大學那打素護理學院舉辦了「愛在晚『棋』：在社區中推行生死教育及晚期照顧之實務分享」，部門高級經理（安老服務）伍芷君女士（右三）與一眾講者合照；圖2：美國首個臨終對話卡牌遊戲《Hello》的創作人 Dr. Lauren J. Van Scoy 透過視像分享她在當地推廣預設照顧計劃的經驗；圖3：香港中文大學那打素護理學院副教授陳裕麗博士分享《「護愛同行」社區寧養支援計劃成效研究結果報告》及《在華人社區推動預設照顧計劃之桌上遊戲成效評估報告》兩個研究的結果；圖4：由中大那打素護理學院研發的《你想的晚期照顧》VR虛擬實境體驗，讓參加者以第一身感受病人處境；圖5：《有敬》放映後設有解說環節，由「圓滿人生服務」助理服務主任劉浩賢先生分享如何引導不同年紀的觀眾去欣賞這部紀錄片；圖6：參加者投入參與《五味雜貨店》桌上遊戲；圖7：三位「生命同行大使」義工分享主持桌上遊戲《五味雜貨店》的觀察、挑戰和感受。

人生五味牌中尋 桌上遊戲《五味雜貨店》

為了讓大眾透過輕鬆有趣的方式認識「預設照顧計劃」，「圓滿人生服務」與香港中文大學醫學院那打素護理學院，共同研發及出品《五味雜貨店》，是首個面向華人社會、為推動預設照顧計劃而設計的桌上遊戲，以甜、酸、苦、辣、鹹五種味道代表人生中的各種經驗和抉擇。過程中，玩家需要動腦筋選擇不同路線來收集五種味道卡，同時要完成卡牌上的任務，主持人亦會引導玩家回答卡牌上的問題，鼓勵大家思考晚期照顧意願和醫療安排，或回顧人生經歷，在遊戲中反思自己的人生觀，並藉此與其他玩家互動交流對未來照顧的看法。藉著桌遊，長者、長期病患者、照顧者及業界同工可在晚期照顧的意願及安排上有充分的溝通機會，啟發他們及早計劃，無憂無憾地享受圓滿人生。



桌遊工作坊由經過培訓的義工主持人帶領，長者、照顧者和同工一起參與遊戲，一同討論晚年照顧意願，互相分享想法及生命故事。



桌上遊戲《五味雜貨店》製作精美。

《五味雜貨店》自2020年10月推出至今已舉行35節工作坊，包括生死桌遊工作坊、義工主持人培訓工作坊、專業培訓，七百多位參加者中有社工、護士、福利工作員、照顧員，也有社區內不同年齡層的公眾人士、學生和大學教授等；曾於2021年6月3日舉行大型培訓「晚期照顧及後事安排前線同工培訓日」，以及8月25日舉行的「愛在晚『棋』：在社區中推行生死教育及晚期照顧之實務分享會」。活動糅合了理論與實踐兩方面，讓參加者親身體驗《五味雜貨店》之成效與使用方法。工作坊氣氛熱烈，當中有笑有淚，參加者及義工主持人都能從遊戲中獲益良多！

《五味雜貨店》宣傳片



參與者訪問片



「圓滿人生服務」未來仍會舉辦公眾工作坊及專業培訓，敬請密切留意「圓滿人生服務」Facebook專頁。

華人長者靈性提升社區教育

東華三院安老服務部自2009年開始與香港大學社會行政及社會工作學系及香港大學秀圃老年研究中心樓瑋群博士合作，展開「探討及提升香港與上海長者靈性研究」計劃，先後出版「華人長者靈性量表」、「福樂滿心」華人長者靈性提升治療小組、《「福樂滿心」靈性提升八「鍛」錦自助手冊》和流動應用程式，並舉辦義工協助長者靈性提升自助方法與相關培訓。研究結果顯示，華人長者感到快樂與否，主要取決於他們能否從「自我」、「家人」、「朋友」、「他人」及「環境」的互動中建立和諧關係，當中長者與家庭關係是提升長者靈性健康的重要因素。

「圓滿人生服務」早前訪問了計劃領航人，分享研究的緣起、內容和成果。在持續抗疫時期，長者欠缺社交尤感孤獨，需要多點關懷，「圓滿人生服務」透過製作《東叔與華嬸》動畫短片及推出【老友記·我陪你】WhatsApp貼圖系列，以輕鬆、有趣、生動的方式向大眾宣揚關注長者靈性健康，鼓勵後輩關心長者，同時推動長者使用《「福樂滿心」靈性提升八「鍛」錦自助手冊》和流動應用程式，練習當中八個「招式」，以探索自己的生命意義和價值、與身邊家人朋友及環境重建和諧關係，從而提升靈性健康！

另外，我們設有「福樂滿心」長者靈性提升治療小組，由社工以外展形式把服務帶到不同的中心，以「福樂滿心」理論作框架，配合小遊戲、表達藝術技巧及放鬆呼吸練習等，增強組員的正能量，改善自身與他人和環境的關係，提升其整體靈性健康。有興趣團體歡迎致電 2884 2033 與何先生聯繫。

《東叔與華嬸》
動畫短片



「華人長者靈性研究計劃十年
回顧」之領航人物專訪



【老友記·我陪你】
WhatsApp貼圖系列：



「福樂滿心」靈性提升流動應用程式



人笑 生漫

從一道菜回味人生

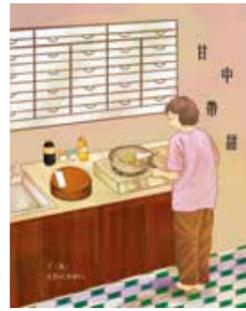
活動除了給長者回味人生的機會外，亦讓學生了解到長者的生命點滴。彼此年齡相距數十年，價值觀也不同，卻引起了學生的好奇，吸引他們積極發掘長者背後的故事，從他們的人生經驗中學習；在為長者紀錄生命中難忘時刻的同時，長者堅強、開朗豁達的性格亦鼓勵了學生努力面對生活上的起伏。

每個人心中總有一味菜、一道餸是讓他／她「一試難忘」，尤其長者人生經驗豐富，嚐盡百家味道，他們無法忘記的食物／食譜／味道會是哪些呢？是它帶來的味覺、視覺、嗅覺還是觸覺衝擊烙印於腦海裡，令人難以忘懷？味道背後的故事又會為他們帶來怎樣的感受，是酸是苦？還是甜中帶甘？

「笑漫人生繪本創作實習計劃2021」由「圓滿人生服務」主辦，與香港知專設計學院（傳意設計學系）合作，在2021年夏天，十九位學生為東華三院龐永紹長者鄰舍中心的十位長者進行生命回顧，了解他們印象深刻、難忘的食物／食譜／味道，以懷緬或重構技巧，讓參加者表達感受和情緒，並以全新角度去面對過去的種種，引導他們重新面對食物的回憶。回顧過去，長者們對於腦海中的味道逐一浮現，學生義工最後以圖畫及文字紀錄下來，製作成一本本精彩的原創繪本。



參與計劃學生與長者手持他們的繪本作品合照。



《甘中帶甜》

文·圖：吳嘉怡、郭樂怡

阿蘭小時候十分抗拒吃苦瓜，除了因為「苦」，亦因為哥哥喜歡吃「釀苦瓜」，每每看到苦瓜，便想起母親偏愛哥哥的畫面。後來，阿蘭逐漸長大，始明白人生就如苦瓜，初嚐雖苦，但咀嚼過後，就能體會到當中的甘甜。

《瑜春餅的由來》

文·圖：周穎茵、龐穎澄

阿瑜出生於廈門，小時候家貧，但每逢過節，媽媽都會用豐富的材料做春餅，所以每次吃春餅她就會感到非常幸福。後來她來到香港，空閒時也會做春餅分享給長者中心的朋友，把美味送給別人！春餅陪伴阿瑜成長，是她人生每個階段的重要食物。



《火水爐的豉油雞》

文·圖：丘月明、楊小雯

秀儀最懷念的是她爸爸用火水爐烹煮的豉油雞，是她童年時最期待的年夜飯菜式，一輩子也忘不了的味道！幸好她偷偷學習了豉油雞的做法，想吃的趕緊一起來學吧！

《爸爸的味道》

文·圖：徐韻詩、鄭景晴

阿玲永遠不會忘記爸爸所做的團年飯：芋頭扣肉、白切雞、鹹蛋蒸肉餅……可惜爸爸現在已無法再為她烹煮了。菜式或許難以再嚐，但味道卻永存心中。



「笑漫人生」繪本作品已上載，精選作品將於2022年4月1至30日假上環港鐵站社區畫廊展出，歡迎蒞臨欣賞。

可使用右邊的 QR Code 二維碼閱讀「笑漫人生」電子繪本。



跨代共融「傳承藝工場」 活動策劃與實踐

「圓滿人生服務」自2018年起參與由香港賽馬會慈善信託基金捐助、香港中文大學醫學院賽馬會公共衛生及基層醫療學院推行的「賽馬會『長幼情』跨代共融計劃」，三年間走入社區，邀請全港長者、青少年及義工參與一系列跨代共融活動。

香港社會變化急速，長幼兩代人的成長背景差異甚大，以至年青人與長者無形中互相產生年齡上的刻板印象：年青人覺得長者頑固守舊，長者覺得年青人輕浮衝動。為了消弭兩代人之間的代溝和誤解，計劃團隊舉辦了「傳承藝工場」跨代工藝小組，配對長者（60歲或以上）及年青人（18至25歲）成為夥伴關係，共同學習及創作各種工藝品，包括手繩、杯墊編織、迷你花牌、皮革花、藍曬、畫瓷、傳統剪紙及糖畫等，從而認識工藝的歷史和演變、文化內涵與時代價值。在跨代協作的手工藝製作過程裡，長幼兩代均可從同一工序中，透過觀察與溝通，了解對方的想法和行為，譬如進行打磨時，傳統方法需要長時間作重覆性動作，才能在細節上盡善盡美，年青人便可以明白到長者的「頑固守舊」其實是耐性、擇善固執及堅持不放棄的表現；而當使用現代方法迅速完成時，長者可以理解年青人的「輕浮衝動」是因為習慣了科技帶來的便利，體會到運用科技所需要的知識其實亦殊不簡單。以製作手工藝為契機，雙方藉此互相認識，年青人可以得知長者過去的生活、經歷、價值觀，同時觀察到長者的微肌肉協調較低等生理限制；而長者亦可以感受到年青人的活力、了解現今最新潮流、年青一代的普及價值。只有設身處地的了解，才能將「體會」催化成「體諒」，相互尊重，拉近兩代人的距離。

坊間大部分的長幼活動傾向將其中一方視為受眾，例如年青人參加義工活動探望獨居長者、為社區中的弱勢家庭義教或探訪安老院等，無形中形成「服務提供者」及「受助者」施與受的兩方，造成能力上的不對等，不利交流。計劃著重平等互動，在工藝的選擇上除了考慮雙方的能力、興趣、時間和流行度外，亦特別安排每次製作兩種手工藝，一種是傳統而富時代感的工藝，讓長者重溫舊時代的美好，與年青人分享過去的故事；另一種則是現代新興工藝，年青人藉此可向長者介紹最新潮流，令兩代人更容易打開話匣子，作更深入的交流，從中長幼兩代達致互相了解、包容及體諒。活動過後，我們希望長者對於年青人的想法變得正面，並且更願意在日常之中與年青人互動，反之亦然。

計劃的另一個元素「圓願夢工場」，由長者家人或學生義工為共103名長者進行人生回顧，透過對談整理長者生平、了解他們未了心願，並將記錄製作成生命故事冊，及為合資格長者「圓夢」，例如曾為九十多歲的陳球婆婆安排與妹妹半天遊，又陪伴行動不便的愛蓮婆婆乘坐纜車到昂平慶祝生日。過程中，年青人也可以了解長者的生平經歷、傳承他們的生活智慧。

此外，計劃亦於全港不同場合放映生死教育紀錄片《伴生》及《有敬》，喚起公眾對生命的反思，並向大眾宣揚跨代共融理念。三年計劃的成果最後於2021年3月6至21日舉行的「『傳承藝工場』跨代共融展」中展示，讓參觀者感受兩代人在創作過程中的交流經驗，推廣跨代共融理念。



「賽馬會『長幼情』跨代共融計劃」之「傳承藝工場」跨代工藝小組，讓長者與年青人共同學習現代及傳統手工藝，促進彼此理解與溝通。曾舉辦的工作坊包括手繩及杯墊編織、迷你花牌、皮革花、藍曬、畫瓷、傳統剪紙及糖畫等。



「『傳承藝工場』跨代共融展」展示了「圓滿人生服務」過去三年在實行「賽馬會『長幼情』跨代共融計劃」的成果。



展覽期間進行紀錄片《有敬》社區放映。

展場上不少參觀者在留言板上留下對長者／年青人的說話，很榮幸經典玩具「小黃鴨」之父林亮先生亦有光臨現場並寄語給年青人！

「漫溯生命」計劃 可愛漫畫帶出生活中的小確幸

「圓滿人生服務」從2021年10月5日起推出「漫溯生命」計劃，由本地90後插畫家 MIKI HO 創作別具風格的四格漫畫，每週於「圓滿人生服務」Facebook及Instagram連載。漫畫中的三位主角：金仔、阿木和刷刷性格鮮明，透過這三位好友之間發生的小故事，與大家以饒富稚趣又輕鬆愉悅的角度一起觀察生活、欣賞生命、珍惜關係，於逆境中注入正能量！

金仔Gummy：頭上毛髮像太陽花一樣的獅子，性格正面樂觀、凡事向好方面想，富冒險精神，是凝聚三位好友的主要角色，但有時候為了宣揚正能量而太長氣和急進；

刷刷Jolly：個子小、外表可愛的小兔，聰明、愛說話、非常爽直和自信，雖然愛挑剔和貪小便宜，但本性善良；

阿木Woody：高大、經常神情呆滯的熊，因不擅用言語溝通而沉默寡言，但天生富同情心，而且觀察力強，會做很多令人意想不到的窩心舉動。

「漫溯生命」IG專頁：[@woody_jolly_gummy](https://www.instagram.com/woody_jolly_gummy)

「圓滿人生服務」Facebook專頁：[@twghslifex](https://www.facebook.com/twghslifex)



MIKI HO

於2015年開始與本地獨立出版社和不同機構合作，題材多以城市空間及生活為主。
IG專頁：[@mikiho000](https://www.instagram.com/mikiho000)



滙豐香港社區夥伴計劃
HSBC Hong Kong Community Partnership Programme

Organised by 主辦機構：



青耆遊

YO Walker



活動(二) 探尋社區故事

日期：17/7/2022(日) 或 3/8/2022(三)

時間：上午10:30 - 下午12:30 (第一場)
下午2:30 - 下午4:30 (第二場)

報名或查詢：啱一啱 QR code 或致電2884 2033/
9659 8059 (WhatsApp) 與潘姑娘聯絡

活動內容：

由社工及義工透過【青耆遊YO Walker】手機應用程式帶領參加者漫遊沙田，讓參加者通過導賞活動深入了解和認識社區。完成導賞並將導賞時拍攝照片分享於3個家人或朋友，將可獲紀念品乙份

探尋社區故事
報名表

啱一啱



Organised by 主辦機構

此計劃由滙豐香港社區夥伴計劃支持
This project is supported by the HSBC Hong Kong Community Partnership Programme

存為愛

2022

生死博覽



東華三院「圓滿人生服務」於2017年首次舉辦「存為愛」生死博覽，藉著多元化、新穎具創意的生死教育活動，多角度透析生命的意義，並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，從而鼓勵大眾珍惜生命及以愛豐富人生。



第二屆「存為愛」生死博覽將於2022年7月7至10日假JCCAC賽馬會創意藝術中心舉行，屆時將設有展覽、講座、繪本角、藝術工作坊等等，還有由「7A班戲劇組」製作的互動生命劇場《愛·及時》(2.0)，費用全免，活動詳情不日公布，敬請留意！



第二屆「存為愛」生死博覽

日期：2022年7月7至10日（週四至週日）

地點：JCCAC 賽馬會創意藝術中心



<https://ecs.tungwahcsd.org>



東華三院圓滿人生服務

存為愛生死博覽

