

喪親，是人生大事，飽受哀傷情緒的同時，亦面對繁複的殯儀事務，若有人助一臂之力，心情將大大不同。

有一群婦女，伸出援手關懷喪親家庭，協助處理面對哀傷、殯儀及相關的事務，她們深深體會到，助人亦是自助。



▲護慰天使：(前左至右)周翠眉、梁佩珊、林嘉玲、陳天華、黎玉蟾、張惠霞。(後左至右)梁紀葡及楊瑞婉。

死亡，時有發生，但願意處理他人的殯儀事務會有幾個？聖公會聖匠堂長者地區中心有一個名為護慰天使推廣計劃，由一班義工組成，提供一站式哀傷情緒及殯儀支援服務。

這個冷門的義務工作，林嘉玲是其中一員。一直在社區內當義工的她，成為護慰天使後，認識了安慰別人的方法。「以前以為一句節哀順變就可以安慰別人，但其實不可以解決問題，反之會令聽者更傷心，因為他可能會覺得，我們不明白他。」

推廣生命教育

死亡是忌諱？但這群護慰天使亦擔起推廣生命教育的角色，四處到不同的長者中心探訪，目的是打破對死亡的禁忌及提倡積極人生。形式包括：生命教育工作坊、演講及講座、小組討論、劇場、展覽等。一心一意服務別人，誰知有長者不領情，當面跟她們說：「大吉利市」；亦有長者十分雀躍，不斷發問問題，令她們十分安慰，其中長者最關注的是寫平安紙。

護慰天使周翠眉說：「很多長者對死亡有忌諱，以我父母為例，初時跟爸爸談及平安紙，他無反應，後來我也鼓勵多幾次，他也願意寫，我很高興他對死亡不再避而不談。平安紙這一概念，非常重要，可減少其子女日後的爭執，可讓當事人感到安慰。」她表示，推己及人，已把寫平安紙這一概念，向朋友大力推廣，從而希望大家可正面面對死亡，減少生命中的遺憾。

護慰天使

助喪親者解心結

最近，她有一名朋友經歷喪親，從中驚訝自己有進步。「我跟她說：『死亡是人生必經的階段，他(死者)活到一把年紀，已非常不錯，況且他只走進另一處地方，將來說不定有機會再見。』」不像以前，她對喪親者保持沉默，怕加深別人的傷感，但現在大膽了，學懂怎樣安慰人。

治喪陪伴身體力行

黎玉蟾亦是護慰天使，更曾有治喪陪伴的經驗，印象難忘。那次，有一位無兒無女的女士過身，只得兩個後輩替她處理後事，黎玉蟾和另一位義工及一名社工，跟喪親者一起認屍，甚至參與扶靈及火葬儀式，協助他們處理所有殯儀事項。

「我跟死者素未謀面，但在治喪陪伴的過程中，已把自己當為她的朋友。就算不是自己的親人，我也用心參與。」花了一整天時間，她覺得非常有意義，尤其一切完結後，喪親者的感激態度，也叫她明白自己的角色如何重要。

至於陳天華，回想起首次擔當治喪陪伴義工，心情非常緊張，她說：「那時我到醫院去，首次見到死者的屍體，個心立即打個突，但現在已不怕，並感到死亡是很自然的事。」對她來說，當上治喪義工令她的性格有改變，如以前較內向，容易哭泣，但現在變得有自信，她說：「至少學會了如何面對喪親者，不再害怕接觸他們。」張惠霞從前亦害怕處理殯儀事務及接觸喪親者，但現在同樣無有怕。

喪親經歷 助人自助

說着說着，原來她們當中不少曾經經歷喪親，像楊瑞婉的父親在10年前過身，當時她感到非常惶恐，亦促使她加入護慰天使。「當時家人有事在身，後事全都交給我處理，由於之前從沒有這方面的經驗，感到不知所措，那時我心想：『如果有人幫我就好了。』我明白喪

護慰天使知多少

「護慰天使推廣計劃」於2004年1月成立，主要分為兩部分：

*護慰天使組長：以組織或團體為對象，向所屬單位成員傳遞支援喪親者及生死教育的信息。可獲一份整全的關懷喪親或面對死亡人士教材，優先參加護慰天使培訓、獲分發生命教育展覽資料及護慰生命熱線支援。

*護慰天使：以一般市民為對象，可獲相關之輔導課程培訓，課程內容包括：殯儀知識、法律資訊、朋輩哀傷支援及網絡社區資源等信息。完成課程後可正式成為護慰天使，為所屬的團體或組織，提供全面性的哀傷及殯儀支援服務。

至今已有超過50個團體或機構及100名市民加入此計劃。如有意參加此計劃的組織或團體，或有意當上護慰天使義務工作的市民，可致電2362 0301內綫233查詢(聖公會聖匠堂長者地區中心)，或瀏覽www.holycarpenter.org/angel。

▶護慰天使的一大目標，是每當社區內有人面對死亡或喪親時，均能提供實際的支援。



▶殯儀事務繁複，如有人主動幫助，喪親人士必感安慰。

親者的心態，所以希望以過來人經驗來幫到別人。」跟楊瑞婉一樣，梁佩珊也加入護慰天使，亦與個人經歷有關。兩年前，她的一位摯友離世，非常難過。她相信懂得安慰別人的同時，亦會懂得安慰自己。梁紀葡的爸爸不久前過身，她既能處理自己情緒，亦能安慰年邁的母親，她說：「如果懂得安慰家人，出面的人應該可以應付。」三人深深明白喪親的哀痛，因此認為護慰天使對某些毫無喪親經驗的人說，具有實際的幫助，使他們不致為其親人後事而心力交瘁。



社工：陪伴意義大

有人喪親，應該怎樣安慰他/她？聖公會聖匠堂長者地區中心註冊社工譚婉真說：「如身邊至親突然過身，或有白頭人送黑頭人的情況，喪親者往往受的打擊會較大。」她表示，護慰天使擔當一個陪伴者的角色，如治喪陪伴，以及按需要以電話慰問喪親者，若發現他情緒不穩，就可能轉介給社會服務團體作進一步跟進。從實際經驗，當喪親者感到有人陪伴自己走最艱難的一段路，他們的心理康復會較好一些。

該中心另一位社工唐曉華表示，喪親人士除了要承受沉重的打擊外，還要面對許多實際的問題，例如有位男長者，在太太離世後，因不懂打理家務而感到很大壓力。她說：「我們會鼓勵喪親者善用社區的資源，如有些中心提供家務助理隊義務服務，如懂得求助，可減少喪親後的無助感。」

▶譚婉真與唐曉華表示，擔當治喪陪伴的義工，個人生命亦有所得着。

