

明報

2013年7月15日

社工：「R.I.P」無助安慰 擁抱拍膊勝萬語



同行力量近年推出「出死入生」工作坊，採「表達藝術」(Expressive Arts)形式和強調自省體驗，參加者除了從繪畫反映個人對生死看法，還會被蓋上裹屍布，想像「自己即將要死」，藉此反思生死意義。
(陳淑安攝)

【明報專訊】面對突如其來的喪親之痛，身邊人安慰卻往往如傷口灑鹽。有社工指出，網上普遍以R.I.P (Rest in Peace, 願死者安息)或「節哀順變」慰問喪親者，其實幫助不大，反而一個擁抱或拍膊作用猶勝萬語。社工並建議港人健康時應多一份敏感，提高意識了解生死教育。

宜說「聽到佢過身我好唔開心」

聖公會聖匠堂長者地區中心「護慰天使」服務，負責人兼註冊社工梁梓敦舉例，社交媒體普及，留言R.I.P表達慰問情況屢見不鮮，但從喪親者角度考慮，R.I.P其實沒安慰作用，而「節哀順變」、「時間可沖淡一切」等常聽安慰說話，反會令死者親屬更無助難受。

他建議，宜說「聽到佢過身我都好唔開心」等慰問，以第一身個人感受作出發點，一個擁抱、握一握手、拍一拍膊等猶勝萬語。「護慰天使」本月初以問卷訪問111名配偶去世的喪親者，了解其健康、情緒和社交等狀況，發現近半數(56人)曾被身邊人

以言語等方式，阻止表達傷痛，近四成承認因而疏遠身邊親友。36%喪偶者，事後與配偶家人關係變差。

近半數喪親者被阻表達傷痛

為喚起社會關注喪親者需要及提醒大眾對死亡早作準備，「護慰天使」去年邀請獨立記者陳曉蕾，聯同作家蘇美智與周榕榕合著《死在香港》，訪問逾百人，探討本地生死教育及臨終關懷等課題，共21萬字，分成《見棺材》和《流眼淚》上下兩冊，將於周三書展推出。

陳曉蕾認為，港人並非因中國傳統觀念而視死亡話題為禁忌，反是生活節奏急促，忙得沒時間打開這個「潘朵拉盒子」，建議港人給予空間，健康時已要了解這議題。

另一作者蘇美智稱，港人應對死亡多一份敏感，「若死前道別做得好，哀傷可減半」。

陳曉蕾與本港多間非牟利機構合作，月初設立「GWA」facebook專頁，組織名為「瓜得好」，利用網上平台整合生死教育活動、喪親支援資訊等。