

能與老伴攜手走進人生最後階段，是緣分。可是，當枕邊人先走了，剩下空蕩蕩的房間，午夜夢迴，惦念着已永遠離去的老伴，不禁陷入悲傷寂寞的漩渦。至親離世，喪偶者獨自承受的傷痛難為外人所明白，「白頭人送白頭人」，應該如何面對？

文：張艾淳 圖：尹錦恩、陳淑安



執子之手
玲姐與丈夫在1962年結婚，二人穿上婚紗禮服拍照，玲姐指在當時來說算是十分時髦！

「天使」能醫不自醫

玲姐（曾太），73歲
丈夫2006年因隱性心臟病突然去世
結婚44年，育有兩女一子
現時獨居

玲姐（曾太）是個開朗健談的女士，她興趣廣泛，喜歡足球、旅遊、搓麻將，對買賣股票亦甚有心得。73歲的她精神飽滿，談起七年前丈夫離世，她依然歷歷在目。「當時他一句話也沒有留低，走得非常突然，我根本不能接受。」玲姐丈夫曾先生多年前患上柏金遜症，她費盡心力照顧對方日常生活，除了煮早餐，還替他洗澡、修剪指甲。即使丈夫患病，玲姐也會跟他出外活動，如行山、返教會，二人形影不離。直至丈夫2006年隱性心臟病發離去，就剩下玲姐一人。

一下子整個人掏空了

玲姐2004年起為「護慰天使」計劃（詳見配稿）做義工，幫忙親屬家屬治喪，陪伴領遺體，到長生店辦事，協助安排喪禮等。義工在家屬最需要的時候伸出援手，可是當事情發生在自己身上時，卻一點經驗也應用不來。那段日子，她對任何事都提不起勁，不想看電視，不想做飯，連平日非常熱中的股票投資，也無心情理會，整天呆坐沙發。有段時間，她把先生睡房門緊閉，「我不想亦不能看見他的房間，一看見就會心亂如麻，不知如何是好」。最難過是，兒子上班去，玲姐得獨個兒吃早餐。「旁邊座位一下子空了，剩下自己在啃麵包，那種失落、悲傷、寂寞，一下子把整個人掏空了。」

教會朋友輪流打電話來陪她傾訴；女兒回家陪伴，盡量避免玲姐一人獨守空房。「夜間

人靜時，真係好想有人陪伴傾偈。」遇着兒子上夜班，她唯有扭開收音機，讓大氣電波的聲音劃破寂靜。

墓前傾偈 穿亡夫衣服

玲姐沒有把思念藏起，反而毫不保留的表達出來。她掛念丈夫，就到他的墓前拜祭，「跟他傾吓偈，見吓面，把他的照片左擦右擦，內心好過很多」。她把丈夫遺物贈予慈善機構，小量留作紀念，包括他的衣物。「有時穿上他的衣服，感覺他就在身邊，我們始終是兩公婆，夫妻應該是共體的。」丈夫去世半年後，玲姐終於有勇氣推開他睡房的大門，她換上新的牀褥被舖，保持原本間隔，搬進去睡。

玲姐在丈夫去世多月後重新出發，返回義工崗位，以過來人身分與喪親者分享經驗。幫助別人，同時也安撫自己落寞的心。她重新投入社交活動，跟朋友出門旅遊，與義工朋友聚會，她甚至重返昔日與丈夫出遊的行山徑，「獨個兒行山是比較孤獨，但只要帶同收音機便無問題」。數年後，玲姐始正式淡化哀傷情緒，重新站得住腳。現時她仍然是「護慰天使」義工。



甜蜜回憶
外表硬朗的玲姐，翻看與丈夫旅遊時拍下的照片，即露出甜蜜笑容。

哭別老伴

捲入寂寞漩渦

相依半生 如墮深谷

余女士（潘太），71歲
丈夫2011年因心臟病突然離世
結婚31年，無兒女
現時獨居（不願出鏡）

相對玲姐，余女士（潘太）沒那麼幸運。她跟丈夫膝下猶虛，丈夫前年心臟病發突然離世，至今她仍未走出陰霾。余女士的丈夫潘先生當管理員，是家裏經濟支柱，也是余女士重要的生活支柱。「他當夜間，每天下午四時多就要準備好晚餐，好讓他吃罷出門上班。他翌日早上六時多回來，我便早早起床為他預備早餐。」幾十年來，余女士過的都是典型家庭主婦生活，為丈夫預備一日三餐，處理家頭細務，待丈夫放假才有特別節目。加上她性格內斂，朋友不多，與家人亦不多聯繫，她的整個世界就只是圍着丈夫來轉。

消瘦廿多磅 長期失眠

丈夫走得突然，第二天一覺醒來，余女士頓覺失去人生目標。她不再需要為先生煮早餐、整理被舖、預備晚飯；也再沒有人跟她一起上茶樓、逛商場，她終日呆在家裏，以淚洗面，幾乎連呼吸新鮮空氣的生存意欲也沒有。「就像跌入無人的深谷，一個人，好淒涼。」她變得無胃口，從原來吃兩碗

飯，至現在只吃一碗飯，原本已非常纖瘦的她，年多以來消瘦了廿多磅。她甚至長期失眠，每晚躺在床上輾轉反側數小時，至凌晨兩三點才能勉強入睡。

「孤伶伶點敢上茶樓？」

最難為，還是一個人生活。丈夫負責家裏所有電器，余女士從沒為此操心，現時遇上神枱燈壞了、雪櫃電線不夠長，鄰居又幫不上忙，她唯有硬着頭皮找管理員或電器店老闆。年多以來，思念亡夫的悲傷，更漸漸延伸出孤寂與自卑的感覺。「一個人孤伶伶點敢上茶樓？別人一家大小，嘻嘻哈哈逛百貨公司，難道我一個人傻傻去逛嗎？」

「護慰天使」社工梁梓敦於潘先生去世當天認識余女士，不時與義工上門探訪，鼓勵她走出人生低谷。每次見面，梁梓敦都再三叮囑：「多到街上走走，運動一下，也可以到社區中心認識新朋友，不要一個人呆在家！」今次訪問，記者、攝影師、社工與義工齊齊花盡唇舌鼓勵余女士，她只有腷腷地以笑回應。

余女士何時走過傷痛仍然無期，可是，記者深信，出路一直在前面，相信在不遠的明天，各位喪偶親屬都能勇敢地活出一個人的精彩。

釋放思念
▲丈夫在2006年過身，玲姐頓失生活重心，一度陷入哀傷寂寞難過的漩渦。最後她決定把思念釋放，搬進丈夫的房間裏睡，穿上他的衣服，感覺與他聯繫起來。

專家之言

與亡者「聯繫」助抒發情緒

玲姐與余女士同樣面對喪夫之痛，前者豁然面對，後者仍處於悲傷階段，或者有人認為：性格決定命運。可是，聖公會聖匠堂長者地區中心「護慰天使」社工

梁梓敦（圖圖）認為每人應對傷痛的方法都不同。

「我們假定喪偶者一定要積極面對，但是每人「適應」的方法不同，不能假設人人都可以三個月時間沖淡幾十年的回憶。」他指，最重要是喪偶者能夠如常生活。

香港大學社會工作及社會行政學系系主任陳麗雲有相同看法，她指，毋須強迫喪偶者忘記傷痛，反而保持與亡者的聯繫（continuing bond），有助抒發情緒。「例如跟墓碑上的相中人傾訴，穿上亡者的衣服，抱緊亡者

的枕頭，甚至有喪偶者寫信，把信件傳真往紙紮傳真機上的號碼，感覺像跟亡者聯繫起來，內心安樂得多。這些看似微不足道的聯繫，對喪偶者來說非常重要。」

擴闊生活圈 增支援

陳麗雲指，年長夫婦一起生活多年，互相照顧倚賴，一旦老伴離世，生活出現突變，令喪偶者難以接受。「尤其是女士，幾十年來履行照顧者的角色，丈夫離世，她們便失去慣常的生活程序。」她建議年長夫婦積極擴闊生活圈，當配偶離世，喪偶者仍有社交網絡支援。她鼓勵身邊人主動找喪親者，「語言未必是最有效的安慰，有時靜靜的陪伴左右，陪對方要太極、散步，或是為對方準備湯水，可能是更好的安慰」。

護慰天使 協助喪親者

「護慰天使」是聖公會聖匠堂長者地區中心的非牟利組織，主要協助喪親家屬，由社工與義工陪伴喪親者領遺體、安排殯儀程序、陪伴出殯等。喪禮後，義工會繼續探訪，致電慰問，幫助喪親者重新站起來。義工不一定是過來人，但他們接受過相應培訓，如哀傷輔導、殯儀知識、法律知識等，能

在情緒以至生活層面上支援喪親者。「護慰天使」亦不時舉行講座、工作坊，向年長人士推動生死教育。

護慰天使
地址：紅磡戴亞街一號地庫
查詢：2362 0268
網址：
http://decc.holycarpenter.org.hk/chi/p5.asp