

與長者談生論死

死亡，這麼的近，又那麼的遠。

長者可能是與「死亡」最接近的人，不論是自己的、老伴的、甚或幾十年老友의……

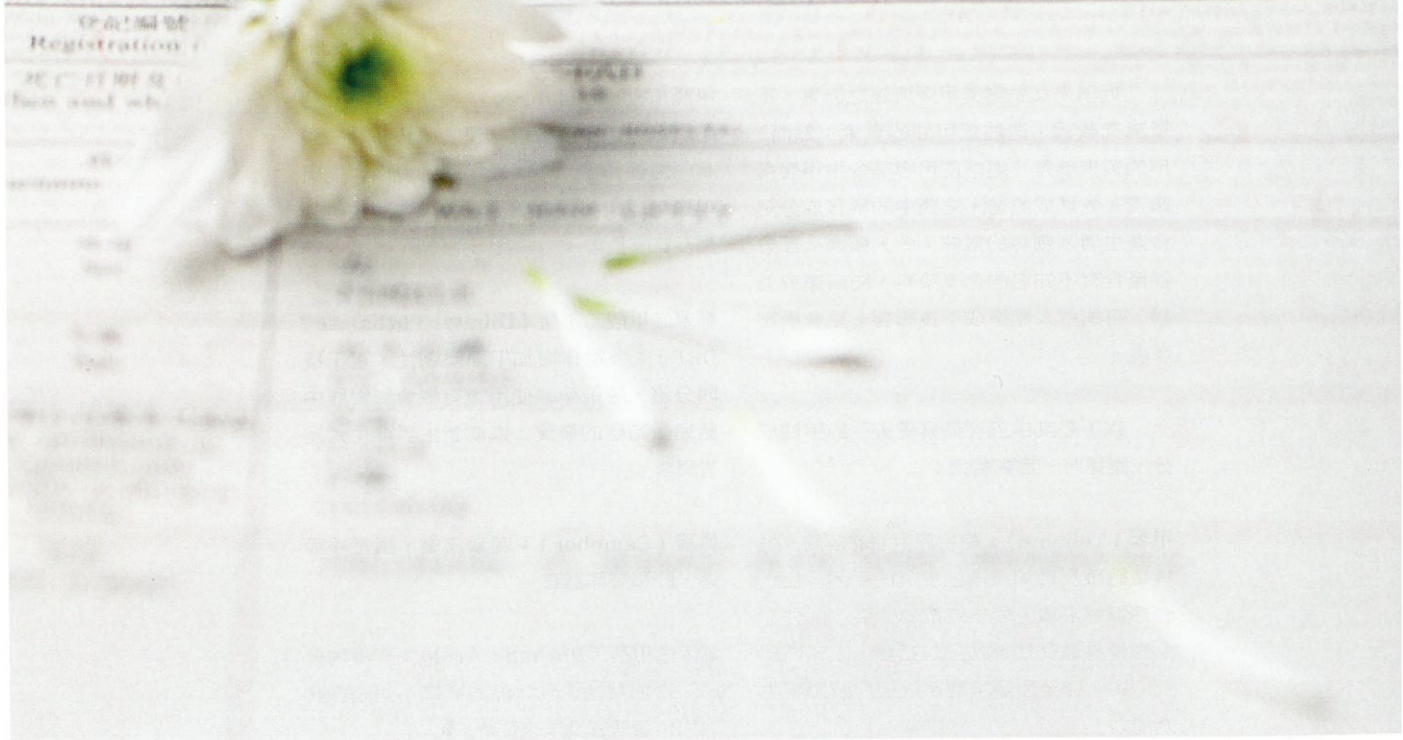
的確，被一個生命的終結所影響或震撼的，除了逝者本身，其身邊的家人、朋友都在其陰影之下。如何陪伴長者面對死亡？而作為「陪伴者」的我們，又該如何面對長輩的死亡？

撰文：謝慧心
攝影：徐子豪、曾梓洋
部分圖片：getty images

HEALTH FEATURE

香港生死登記處 BIRTH AND DEATHS REGISTRY, HONG KONG

根據生死登記條例規定而備存的死亡登記紀錄內一項記項的
根據生死登記條例規定而備存的死亡登記紀錄內一項記項的
根據生死登記條例規定而備存的死亡登記紀錄內一項記項的





問紅姐喪親路上，她有何啟發？「我覺得這就是人生。不同人的過程。」她也想到了自己的死亡，遺願亦已跟兒子表達：「遺體捐到大學，兩年後定要取回，火化後想撒落海，我喜歡海葬。」



紅姐的丈夫，去年4月因肺癌擴散腦部，確診四個月後離世。她是聖公會聖匠堂長者地區中心一個提供生死輔導的社區服務「護慰天使」的義工，訓練課程未完，自己先成為服務對象。「常聽見醫院的人說，年紀大新陳代謝慢，不會差得那麼快，估不到他走得那麼快，快到我也應接不到，好辛苦。」她記得，丈夫走時還未過七十四歲生日。

事要適應。」現在獨居的紅姐，看得出是硬淨型媽媽，但說到丈夫臨終在醫院的十天，她如何依着臨牀心理學家的建議，天天拖着病牀上丈夫的手，讓他覺得有人陪他步向生命終結，紅姐仍會哽咽：「時常懷念那段時間拉着他的手，步行回家的感覺，這種感覺在腦內是揮之不去的。但我好珍惜這感覺。」

未忘的前事

這不是紅姐第一次經歷親人離世。當年老爺奶奶死後，都是她跑殯儀館問如何辦後事。1984年，大兒子車禍離世，當年三十多歲的她也是獨力處理，「過了兩天便返工，見到交通意外的病人尤其辛苦，但可以忍到做完嘢才衝入洗手間，眼淚流了出來，洗個臉又做到嘢。」精神科醫生替她分析，當年喪子的情緒沒處理，現在老伴走了，兩種情緒加在一起，是令她更難適應的原因，紅姐也認同醫生的講法。

紅姐的確是個很需要專業意見的長者，許多問題與感受，她覺得愈相熟愈難啟齒，所以她建議長者遇到喪親困擾，不妨主動向社工等專業人士求助。至於身邊人的支援，她認為陪伴很重要，例如她最喜歡和要好的舊同事一起行山、做運動、談談心事，說到與兩個兒子淡薄的關係，也是舊同事一句「你平時什麼都自己做，兒子當然不理你」提醒了她。紅姐說，前幾天她突然在想，是否替「老竇」辦後事

那條路，不再去了

紅姐從前在醫院做物理治療師的助理，也曾在腫瘤科工作，以為自己見慣生老病，自能把死亡看透，但丈夫出殯後半年，真正的考驗才出現。「最初我沒事，心情不好但仍馴到，但後來開始差，最辛苦是失眠。」丈夫患病時也有失眠，家中餘下他的安眠藥，後來紅姐拿來吃，「他吃半粒，我便跟他吃半粒。」其後照顧丈夫離世的紓緩科派了護士家訪紅姐，知她一直失眠又易哭，勸她別胡亂服用安眠藥，應及早求醫。精神科醫生給她處方了安眠藥及抗抑鬱藥，前者吃了半年，情緒藥仍需多吃一陣子以穩住她的狀況。

思念大概是喪偶者最難熬的一關。紅姐說，丈夫走後，最初她也會到居於附近的兒子家吃晚飯，最近她已沒去了，「以前也是和他行去兒子家吃飯，吃完又一齊行返屋企。再行那條路好辛苦，那些青境……後來直情不去了。自己還有其他



聖公會聖匠堂長者地區中心社工梁梓敦指，喪親者最需要的其實很簡單，就是有人「擺個心出來，認真一點去傾偈」，談談他們與先人一同生活的經歷、自己對先人的感覺、關心與懷念。

時決定做得太快，令兒子跟她有了心結？因她發現，喪事後兩兒子連來電也減少了一——這個內心的疑惑，紅姐在訪問後再次提起，何不直接問問？「有機會，幾家人坐在一起時，我真的會問問。」

老了，便把生死看透？

人到晚年，「死亡」成為圍繞長者生活的一大課題。聖公會聖匠堂長者地區中心「護慰天使」社工梁梓敦說，面對親人的離世，長者最難適應的感覺是孤獨。「那未必是以哭泣、呼天搶地的形式表現出來，那種孤獨感是慢慢滲出來的。時間愈過，愈知那種感覺有幾難受，從前吃飯有人一起傾偈，現在沒人跟你談了；從前行街總是兩個人，現在沒有了，而當你一個人時，有些地方你亦不想再去了。」

孤獨感很「個人」，甚至是旁人未必能夠感受到，梁梓敦形容這是許多人不能理解長者面對喪親難受感覺的原因。而第二種誤解是，人老了，面對「死亡」自然沒那麼傷心。「許多人或認為，他們的兄弟姊妹、阿爺阿嫲阿爸阿媽都死掉了，自己又若干年紀了，為何身邊親人死亡仍令你那麼傷心？」以為長者憑人生閱歷便能適應「死亡」帶來的震撼，也許把人生與人看得太簡單。「有時我都會問，一個年輕的妻子面對丈夫過身，你會覺得很傷心，何以一對結婚五十年的夫婦，有一方死了，你會認為他／她沒那麼傷心？這是很奇怪的。」



港大社會工作及社會行政學系副教授周燕雯認為，社區內的長者教育，除了看殯儀館、棺材山以外，還可顧及長者的心靈需要，如生命回顧、生命意義的重塑等。

最後的相處

常言「有子送終」，香港大學社會工作及社會行政學系副教授周燕雯認為這是「一種一家人齊齊整在一起的氛圍」。然而，香港家居環境狹小，有些長者子女移民外國，離世時一家人如何聚在一起，是不少家庭的難題。

她透露，本年善寧會在馬會的撥款資助下，剛於沙田亞公角路動土興建一個以家居模式設計的寧養服務中心「寧養之家」，提供三十間設有病牀、家屬睡牀及設施、獨立洗手間及小廚房的單位，讓家庭可入住，陪伴末期病人走畢人生最後一程。預計其中十五個房間以便宜費用租出；其餘十五間自負盈虧，估計約3,000元一天。預計兩至三年後投入服務。「當一家人可以有個地方聚在一起，便有機會溝通，令臨終時那種孤獨、遺憾的感覺減少。」



談生論死，什麼是合適的時機？周燕雯建議：清明重陽掃墓後，或出席其他家族成員的喪禮後，都是較為自然的時機，暢談彼此的看法。



臨終有許多醫療決定，若家屬間缺乏溝通，意見不一，日後易成心結，影響親人離世後彼此的相處。

錯綜複雜的喪親情感

也許，人可看透甚或理解萬物生死有時的道理；但人與人之間的感情牽連，卻是死亡帶來錯綜複雜情感的源起。梁梓敦說，即使長者經歷過戰爭、走難或更痛苦的事，親人離世的傷痛，都不會被這些人生經歷蓋過。「許多長者與配偶的關係是幾十年的。一段幾十年的關係，為何要求他們用幾個月時間適應？甚至放低？」梁梓敦直言：「人與先人的關係，不可如此衡量。你不知道他們之間的關係有多深。」

香港大學社會工作及社會行政學系副教授周燕雯指，隨着現代家庭關係的轉變，面對喪親，有一類親人的需要也要想起——離婚配偶。「其複雜性在於，不僅是一個前夫／前妻的死亡，而是與前夫／前妻關係，永遠沒有修補的機會。」她表示，若是身邊至親，容易得到旁人的支援，過渡哀傷期反而順暢；而過往亦有研究發現，愛恨交纏的關係，其喪親反應才是最複雜。

三「囑」預備死亡

家有長者，有關「死亡」的事有時說到嘴邊卻始終難以啟齒，從事生死教育工作的周燕雯認為，許多安排與想法，一家人其實可以坦率地表達與交流，而事實上，許多長者並不怕談生論死，忌諱的反而是其中年子女。若說要「安排」，她建議可從三「囑」入手：

遺囑：包括死後的各種打算，除了錢銀、喪禮的安排外，「後事」還包括其他資源的處理，例如曾有長者表示很掛心自己心愛的寵物、盆栽，希望指定由某個子女動手照顧與打理；

預囑：預前醫療指示（Advance directives）可讓長者表明面臨死亡、失去知覺而不能作出醫療決定時的治療意願，包括是否使用呼吸機、心肺復甦法等。現時醫院管理局已替公立醫院訂立相關表格可供病人填寫。

叮囑：除了上述的實務外，長者想留下或傳承的，還包括自己的一些「智慧」，可能是自己多年來的食譜、家族歷史、甚或給子女一句「家和萬事興」等等。另是對自己的一些人生憾事，好好處理，以減少死亡時那種因遺憾而來的拉鋸。

中年子女的遺憾與內疚

說到生死教育，也許不僅是後事的處理，還牽連着一個家庭的關係，是以談到長者的離世，周燕雯也同時關心其中年子女，在中年危機時遇上喪父喪母後，該如何面對人生——這也許是他們迴避與延遲雙親談論死亡的原因。「我們這一代是戰後出生的中年人，因知道父母受了許多苦，無機會讀書，很想令父母有安穩生活，所以努力工作掙錢成為人生目標。然而，若在自覺未能達標時，父母卻已離世，令他們產生許多遺憾。」這是中年

女的內疚感——除此以外，工作壓力令子女不常回家探望父母、或回家後向長者發過脾氣等，這些相處的嫌隙也隨父母的離世，成為無法彌補的遺憾。

周燕雯認為，這是華人「孝道」的表達——就如父母死亡，喪禮橫匾會寫上「劬勞未報」，「我們的文化令人不停自覺做得不足。如你已六十歲，父母八十歲，你仍感到自己有許多照顧責任，即使你的身體未必做到。」她坦言，這心態其實是壓力。「有時我跟外國喪親人士傾談，他們會有較為平衡一點的感覺，如一起相處時很開心，也接受有些事是自己改變不到的。」回說過來，若與長者深入傾談，也發現他們根本沒有很多要求，「他們都說明白子女在這世代生活，就是會工作很忙、做不到許多，但看到他們有自己的家庭，已很滿足。」

留住與長者相處的感覺

死亡很難啟齒，卻也是很深入的交

流，家人透過談生論死，往往可增進大家的溝通，放低不必要的包袱。例如周燕雯與長者開小組時，討論想邀請誰出席自己的喪禮，原來有些長者很重視自己每早晨運時的一班「老友」。「知道後，子女放假時陪爸媽耍太極，見見他們的晨運朋友，可讓子女更了解其雙親，對家庭關係會有很大的改進。」

至親離世，生命氣息留不下，但一些相處的感覺，卻可存於心中。周燕雯說，曾有太太在丈夫離世後，開始跟丈夫做相同的義工工作，「她感到與丈夫好近」；也有朋友的嫻嫻最拿手煮芋蝦，嫻嫻在生時沒時間跟她學，在她離世後便上烹飪班，「她一面學、一面嗅到那些五香粉的氣味，許多記憶都回來了。學畢，她感到跟嫻嫻有了連繫，讓那種孤單感減低了。」情感上的孤單(emotional loneliness)是許多喪親者的感受，而許多親友的探望，不一定便能排解。尋找內心與逝者的連繫，是辦「身後事」的紛擾灰塵都沉澱過後，喪親者能往心靈處發掘的平靜。▶

臨終的同路人

於2004年成立的「護慰天使」，會為不同年齡、宗教、種族社區人士提供安寧服務，聖公會聖匠堂長者地區中心社工梁梓敦指，臨終醫療服務對象以病人為主、家屬為次，而他們則希望協助家人處理殯儀事務及喪親哀傷情緒。成立至今跟進逾2,200宗個案，平均每月約三十五至四十宗。他們另有義工訓練課程。

若有家屬在親人死後一段時間，情緒仍然未能過渡，亦可聯絡他們求助。

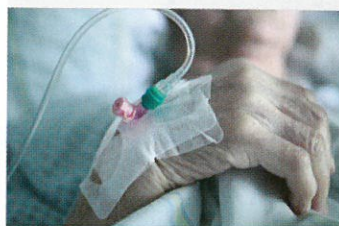
「護慰天使」

電話：2362 0268

電郵：

par_angels@holycarpenter.org.hk

Facebook：Parangels



2011年新加坡華文小劇場節首演 2012年台北藝術節載譽重演

2013年香港舞台再續「瘋」潮

王丹 陳慧 黃子華

敢言敢做的他們都熱烈推介，
你又豈能錯過？

顛覆人性、是非不分、
「屎」無前例的夜現代荒誕悲喜劇!!!

魯迅經典瘋狂演繹

The Story After Ah Q 阿Q再考

導演 / 劇本概念 甄詠蓓

門票現於城市電腦售票網發售

備有各種折扣優惠，詳情請參閱節目單張

節目查詢：2268 7325 (康文署)

2294 8014 (甄詠蓓戲劇工作室)

票務查詢：2734 9009

信用卡電話訂票：2111 5999

網上訂票：www.urbtix.hk

網址：www.lcsd.gov.hk/cp (康文署)

www.otheatre.hk (甄詠蓓戲劇工作室)

(重演 Re-run)

普通話演出，附中文字幕
In Putunghua with Chinese subtitles

11月15-16日 (星期五至六) 晚上8時 上環文娛中心劇院

11月16-17日 (星期六至日) 下午3時 \$200, 120 (部分\$120座位視線受阻)

主辦



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department

聯合製作



甄詠蓓戲劇工作室
The Theatre Workshop



實踐劇場
The Theatre Workshop