

力推喪親支援服務 社工梁梓敦教社會正視死亡

八十後訪談

撰文：張綺霞
攝影：郭錫榮
ellacheung@hkej.com
部分圖片由受訪者提供

死亡在華人社會從來是禁忌，死與「不吉利」畫上等號，與殯儀有關的事物被視為帶着「衰氣」，辦完喪禮後需要「解穢」，就算失去了親人，也要盡快「節哀順變」。然而卻有一群「傻仔」仿似不怕死般，自動請纓，陪伴喪親者出入殯儀場所，更不厭其煩細心聆聽逝家屬失去親人的傷痛，1981年出生的梁梓敦，正是支援這群義工的社工隊長。

這個名為「護慰天使」的計劃自2004年開展，梁在當中工作了六年，從最初自覺常「hea下hea下」，在陪伴不少家庭度過死別後，開始找到自己的方向，也體認到自己工作和生命的價值，就算服務因為資金不足，屢有中斷的危機，也堅持留守。然而說到這個計劃，他竟直言希望社會有不需這服務的一天。因為支撐喪親者的，不能只有社工和義工，整個社會也需要有正視死亡的勇氣。



在母親臨終前的2010年1月，全家在醫院病房中合照。

面對死亡，梁梓敦自問依然會有恐懼，然而他看得非常坦然：「人總是有局限的」。了解和接受自己的局限，不逞強行事，才能一直付出心力助人。經常陪伴別人面對巨大的悲痛，不少友人都問：「你會不會愈做愈灰的？」他直言，就算經常面對，在陪伴喪親者的時候也會「眼濕濕」，但也能很快地調適過來，以理性去提供支援。最重要是要有一套方法幫助自己面對死亡，就算觸動了過去的經歷感受，也有良好的減壓方法：「如果你不先覺察和滿足自己的需要，就無法幫助其他人，不但把自己推向死路，也會連累對方。」

每一屆接受培訓的義工大概十多名，往往只有一半能留到最後。不少人都對這範疇有興趣，但到實習時，真正目睹和面對死亡，各種情緒反應就會出現。把喪親的悲痛、死亡的恐懼長期掩藏，不敢面對的人，在這個時候更容易將自身經歷投射，導致情緒失控。但只要了解自己的弱點，量力而為，也可成為一個好的陪伴者。

梁梓敦解釋，即使情緒受觸動也不是大問題：「我們會容許自己流淚，畢竟也是人，不能完全將情感抽離，但也要保持一定的理性去想办法幫助喪親者，不讓情緒掩蓋自己理性的思考和分析。」即使對自己已有充分理解，也要時刻覺察情緒的變化。「例如不斷想起先人的面貌，或者無端地發脾氣，就可能是觸動了某些記憶。」找出問題根源，釋放壓力，才能繼續付出。因此負責計劃的同事一旦發現情緒異常，也會立刻互相傾訴，提供緊密的支持。

女生死亡觸動心靈

梁梓敦的求學路並不順暢，在考試路上多次碰釘，重考A-level進大學，在大學成績屬於中下，在美國讀完社工碩士後，機緣巧合下才成為聖靈堂社區中心「護慰天使」的一分子。當時沒有任何喪親經歷的他，感覺死亡很遠，只把一切當成工作般完成。「也談不上熱誠」，直至遇上一個中學女生因交通意外死亡的個案，才令他深受觸動。

那個女孩是家中最乖巧聰明的孩子，突然的死亡，為父母帶來重大打擊。梁梓敦陪伴女孩父親到殯房，工友拉出鐵床，蓋着白布的遺體緩緩出現在視線內，女孩的頭部被撞至變形，空氣中瀰漫沉重的氣息。此時父親開口，說了一句話：「怎麼會撞成這樣。」那一刻，梁梓敦感到非常揪心，只能輕搭着他肩膀。在陪伴女孩父親回家的路上，兩人均不發一言，直至他把女孩曾取得的獎狀逐一翻找出來，細說當中的故事。原本快樂和充滿希望的生命，就此殘忍地被奪去，梁至今回憶起來，仍感到心酸：「那一刻終於體會到，喪親者所面對的悲傷是什麼。」從中，他也體會到服務的意義：「雖然這些問題我們不能解答，但可以陪伴在喪親者身邊與他一起面對。」

社工培訓中，與喪親有關的輔導課程只佔很少的一部分，缺乏指引和支援，梁梓敦惟有不斷找參考書學習。初時難免會犯錯，說錯話更是少不免。有一次，他與一位年紀老邁的長者一起處理其父的後事：「講電話時，這位老人家心情平靜，畢竟他父親也病了一段時間，是自然過世的，以為他的情緒也不太差。面談的時候，我不小心說了『你爸爸這麼大年紀過世，其實也不需要太傷心』之類的話，就馬上觸動他的情緒。」雖然最後成功補救，但他一直提醒自己要以此為鑒。

要走出死亡的悲痛，只有不斷把其感覺說出來，才能慢慢舒緩。安慰喪親者時，不少人會說「不

在旺角街頭，梁梓敦舉辦了破格的生死教育體驗活動，他自己也躺在路上的粉筆人形上，體驗死亡。



要那麼傷心」、「人都死了還想着幹嗎？」等否定其心情的說話。雖然出於善意，卻沒站在喪親者的立場上思考。最後，喪親者只會覺得自己的心情不被理解，從而疏遠關心自己的人，把哀傷收藏於心底。因此最有效的安慰方法，不是「教導」喪親者應該怎樣處理情緒，而是聆聽和陪伴，鼓勵他們分享。「其實你不需要跟喪親者說太多話，他們自然會有很多故事、經歷和想法要告訴你。他們隨時會說上兩三個小時，還不只傾訴一次，重重複複，都需要付出精神和時間用心聆聽。」

「失去親人，猶如把（生活的）積木推倒，其實大部分人都可以把它重新疊起，只是需要時間。能有一個人與他一起完成，就容易很多。」喪親者的心情多混亂，需要有人陪伴在側，釐清思路，並把繁瑣的殯儀程序一一完成。然而，走出傷痛的時間因人而異，有的可以長達數年，而沒有預計的死亡，適應時間通常較長。喪親者的親友或礙於死亡的忌諱，或因沒心理準備作出長期支援，許多時都不願用心傾聽，令這批傷痛的人求助無門。

曾有母親在女兒自殺後，一直思念，每次與身邊的人談起女兒，親友都勸她不要再說下去，於是她慢慢與這些親友疏遠，把傷痛埋藏心底，甚至不願意出席家庭聚會。有時親密的家人也甚少互相傾訴，例如父母其中一位離開後，子女盡量不在家中提起，怕令老人家更哀痛，卻被誤解為冷漠不孝。也有老人家怕子女掛心，不想在其忙碌的生活上再添負擔，而把情緒收藏心底，每天到墳場，對着逝者的相片說話，緩解思念，子女卻把這舉動視為不正常。「關係親密的家人，更應該打開天窗，把感覺說出來，互相支持和處理傷痛。」

華人社會對死亡的忌諱，也大大削弱喪親者的支援。梁梓敦指出，社會最需要的並非哀傷輔導，而是哀傷支援：「最重要的是陪伴喪親者，這不需要有



除了日常的工作，梁梓敦在教會也會做很多與青少年有關的事務，自言是一個停不下來的人。

專業技巧，有心便可以做到。」如今中心差不多每年都有新一批義工被訓練出來，過程嚴謹，為了令培訓系統更完善，梁梓敦也考取了美國死亡學家的資格。

說起自己的哀傷經歷，梁梓敦非常坦然，提到因為癌病而過世的母親。「母親死後，我用了一個星期的時間，便恢復過來，開始能跟其他人提起這件事，尤其是說起最後一刻也沒有陪伴在旁時，雖然遺憾，哀痛也不再強烈。」能在短時間內調整，也與他的開朗性格有關：「我不喜歡把事情和感覺收藏，不去處理，而鬱在心裏。」不少個案中，事主都把心情緊鎖於心中，以為掩埋了代表痊癒，然而一被觸動，就會引發激烈的情緒反應。而梁梓敦選擇直接面對傷痛，「走出來的那一刻，確實非常辛苦，但長期鬱悶會更痛苦。」他解釋，母親從患病到死亡大約有一年時間，讓他能慢慢調適。起初也會不知所措，到後來想起學過的知識，明白不應該只顧傷心，應該盡量把握每一個與母親相處的時光，修補關係。於是與母親完成了許多一直想做的事，更請她為自己將來的小朋友改名字。如今兩個孩子都帶着母親的祝福出生，死亡帶走了肉身，卻摧毀不了關係。

面對死亡恐懼最難

面對死亡的傷痛，不少人選擇以逃避的方式面對，其實愈逃避，就愈是逃不了。死亡無處不在，也可以突如其來，「死亡往往是殘忍的，不會因為你害怕或是沒有準備好就消失，既是如此，惟有及早去預備和面對，到死亡真的來臨時，起碼恐懼和擔心也會少些。」社會氣氛不改變，就算做再多相關服務，也只是杯水車薪。因此除了義工服務，梁梓敦也一直致力推廣生死教育，到不同地方舉辦講座，更邀請陳曉蕾撰寫《死在香港》一書，讓更多人面對和認識死亡。梁梓敦希望，社會能建立起關懷喪親者的文化：「我心中最終的目標是，社會不再需要護慰天使的服務。」

除了喪親者陪伴服務，梁梓敦也到不同社區舉辦生死教育講座，希望能建立關懷喪親者文化。



梁梓敦指出，要推動生死教育，最困難的是讓人認識自身對死亡的恐懼。「很多人以為自己很願意接受死亡，但其實心底根本不想面對死，不想面對真正的自己，更不敢把這一點告訴別人。」要直接面對死亡，首先要敢於失去。梁指出，最難改變的是三十多到六十多歲的這一批人，他們擁有得最多，因此最不想死，由於這群人往往是掌權者，其他人對死亡的認識也因而受限制，令不少與死亡有關的講座和活動被腰斬。「他們多數沒意識到自己的恐懼，只覺得那是合理的決定。」

除了社會風氣，資源不足也是問題。香港提供與死亡有關服務的機構不多於五間，就算有心開辦，缺少正規的資助，服務最後也變得短暫和零碎。護慰天使如今建立了長期的網絡，每月接收三四十個新個案，「香港一年死四萬個人，我們每年只做四百多個，遠遠不足以應付，尤其將來人口老化現象會愈來愈顯著。」多年來，計劃只倚靠短期資助營運，2010年，服務更一度面臨停止的危機，當時身邊不少同事都因此離開，只剩下梁梓敦獨自留守支撐，幸得一群義工一直不離不棄，最後成功得到新基金的支持，服務得以延續，然而新一期的資助，也將在2016年完結，梁坦言也不知將來會何去何從。

雖然前景不明朗，但梁梓敦笑言自己是一個喜歡挑戰的人，寧願繼續留守在此，開拓空間，也不願意轉投安穩的工作。「我喜歡開創新的事物，當有一天這個服務發展穩定，不再為資金而煩惱，就是我離開的時候。」如今，他正不斷開拓新的服務，例如臨終病人的家居照顧服務，私營安老院的生死教育工作，舊有服務一旦不獲資助，新資金也可投放其中：「我也希望開拓更多新領域，令服務更完善。最後能建立成一所新服務中心。」

目睹大量死亡，讓梁梓敦更明白，生命中有什麼真正重要的：「那是人與人之間的關係。你不知道自己會什麼時候死，也不知道身邊的人會不會突然離去，能夠建立關係並一起相處，其實已經很幸福。所以我愈做愈覺得難，能放下就盡量放下，一切執着，例如別人曾經傷害過你，有些事情還沒完成，這些在死亡面前都是沒有意義的。我們無法控制生命的長度，但能控制其闊度，在有限的時間裏做自己喜歡的，就已經很滿足。」



「護慰天使」社工隊長梁梓敦多年培訓不少陪伴喪親者的義工，也到處舉辦死亡講座。



■訪問之後一天，梁梓敦的女兒出照，兩個孩子的名字皆由他母親所起，帶着濃厚的祝福。



■小時候梁梓敦活潑好動，這張照片也是梁媽媽最喜歡的其中一張兒時合照。

梁梓敦小檔案

出生年：1981年
資格：本港註冊社工，美國死亡教育及輔導學會認可之死亡學家
學歷：香港城市大學社會工作學士，美國加州州立大學沙加緬度分校社會工作碩士
家庭狀況：已婚，育有一子一女