

Life

健康

逢周一見報，全力為你健康護航

“死都要好玩，誰說生死教育不可以『夠潮又夠noise』？背後信息只有一個：死亡帶來傷痛，也帶來成長。” ——護慰天使社工梁梓敦



自掘墳墓 死都要好玩



醫專大巡房 隱青?思覺失調? 易混淆 快求醫 D2-3



醫食因緣 中醫消肥膏 心路暢通 D8

找死

未知生，焉知死？「LIFE 健康」卻主動「找死」，走訪喪親者、社工、殯儀從業員、輔導機構，與讀者一起直面死亡，目標是活好當下。

死，與我何干？

花樣年華思考死亡，似乎太早？然而生死教育，正醞釀革命。一場密謀專攻八十後、九十後，結合藝術、音樂、節慶的大型生死派對，揭開序幕。主持人相信，死亡帶來傷痛，也帶來成長。 文：陳雅君 圖：陳淑安、受訪者提供

這天的清水灣，來了大批「自掘墳墓」的人，泳客無不面面相覷；如果記者是他們心裏的蟲，估計他們正暗說：「咪！」、「大吉利市」。

這是 Death Fest 的序曲活動，30位參加者在沙灘家沈瑞騰的帶領下，「大興土木」、掘墳鑿碑、談生說死。自掘墳墓的終極真諦，可是縱身「找死」。21歲的譚思敏是香港城市大學的學生，這天和同學一起參加活動。「本身為劇社成員，喜歡藝術，最初看到大學張貼的海報，聯想起陳奕迅《一絲不掛》中的沙畫便參加了。」

試闢棺材 預演喪禮

這天受邀「試闢」棺材，百無禁忌的她，二話不說躍進墳墓。「感覺猶如預演死亡，過去從沒想過生與死，原來僅是一線之隔。試睡棺材時，聽著其他參加者的對話，開始幻想日後自己喪禮的畫面，我希望聽見的，是親友無數句的我愛你。」

「經過今天，更深刻明白死亡的必然。活動中，腦海總縈繞祖母、摯友的身影。自小父母離異，相依為命的祖母年事日高，多年好友身患絕症，我可以做的，是更珍惜餘下的相處時光。」生命如沙般稍縱即逝，為免空留遺憾，更要愛惜身邊人。

參加者阿Bun則笑言，確實出於好奇才來，同時希望為太太打「預防針」：「活動電郵赫然寫着『從沙看死』，收到後頗感興趣，便帶太太一起出席。」太太知悉活動內容？阿Bun連忙壓低聲線：「噯！我是哄騙她來的，只講說是藝術沙灘。家中養了很多貓，貓的年紀大了，怕太太將來大受打擊，慶幸她今天玩得投入，終願意大談生死。」

直面死亡 活好當下

生死教育結合藝術，果然「夠潮又夠noise」，這是護慰天使 Death Fest 的初步試驗。策劃人梁梓敦的口頭禪是：「搶攻年輕人市場」、「夠潮又夠noise」。偶

一恍神，以為是一個推銷員，其實是出生入死，游走於殯房、殯儀館，提供喪事支援的社工。

對此，他本人笑得開懷。「我從不介意以推銷員自居，只是我的產品名為『生死教育』。生老病死，從來存在。」然而，他再三強調，自己推銷的是生死教育，而非死亡教育。「兩者只差一字，意思卻相距千里。死亡教育，集中講身後事；生死教育，更多的是從死看生，直面並承認死亡，回頭來活好當下，作好身後準備。」

主攻年輕人 夠潮夠noise

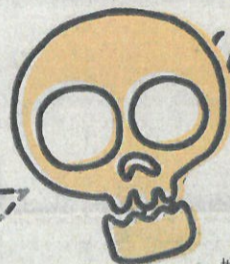
梁梓敦的策略明確，主攻15至45歲，強調講生講死，絕非只是老年話題。市場調查，則上高登、YouTube 刺探民情。「高登充滿創意，令人驚訝不已，點擊率最高的帖子，更充分反映八十後、九十後的趣味。」

梁梓敦認定，俘虜年輕人，講玩講體驗，更講嘍頭。「讀書時期，我也是典型貪玩分子，曾在沙灘參加搖滾派對，那氣氛終難忘。轉念一想，何不將生死教育、派對、藝術、音樂合而為一？成為嶄新的概念。」

一場大型派對即將上演，Death Fest 的名稱是他洗碗時靈光一閃。「Death Fest 將於明年六月底、七月初舉行，目前正設計活動T-shirt，努力邀請演員及藝術家出席，希望透過名人效應，吸引年輕人。」梁梓敦笑言，最歡迎「八卦」人士出席：「參加者毋須對生死教育感興趣，不怕你好奇，不怕你貪玩；只要你翻閱場刊、出席工作坊時，偶一觸及議題而留下印象，我已心滿意足。」

喪親之痛

梁梓敦（右）和母親（左）感情深厚：「在我心中，媽媽永遠清秀漂亮。入職社工之初，我只是『打工仔心態』，直至2010年母親離世，終深刻體會喪親之痛，決心推廣生死教育。」



「破地獄」 拋開忌諱談死

記憶中的喪禮，總是灰濛濛：顏色醜陋的紙紮、口中念念有詞的道士、掛滿牆壁的祭帳，還有「破地獄」……這一切，皆揭示着中國式的死亡想像，還有千年來的諱死傳統。

「中國傳統主導的儒家思想，開宗明義『未知生，焉知死』，看重現世的道德及人際，幾乎不談死。其後傳人的地獄概念，更影響深遠，想及親人死後，隨時墮入十八層地獄，鈎欄根、落油鑊，中國人如何從容談死？」梁梓敦反問。相對西方的喪禮，多滲透著一絲希望，尤其對基督徒而言，死後迎來的是天堂，喪禮是歡送親人前往更美好的世界。

善意謊言？不如說句我愛你

「根據心理學，喪親後原需時兩年，突然死亡則需時更久，處理不當隨時罹患精神病。」他感慨，香港一切很速成，包括死亡、喪親。「西方不少國家，身後事包括喪禮，也包括哀傷輔導，但在香港，除非主動求助，否則喪親者難以得到輔導。香港流行的，僅是一種親友式的關懷，但這關懷也僅限於出殯前；出殯後，親友又各自忙碌。」

死亡陌生化，造就扭曲的安慰方法，「目睹不少末期病人，插着喉管、氣若游絲，親友仍在耳邊鼓勵：『不要多想，你一定會好轉的，待你出院，我們一起飲茶、爬山。』這種安慰僅徒添病人遺憾」。梁梓敦最常問的是，何不直面死亡？「如死亡必至，請多說一句我愛你，請珍惜最後時光，而不是多試一個偏方，哄騙病人出院在即。」

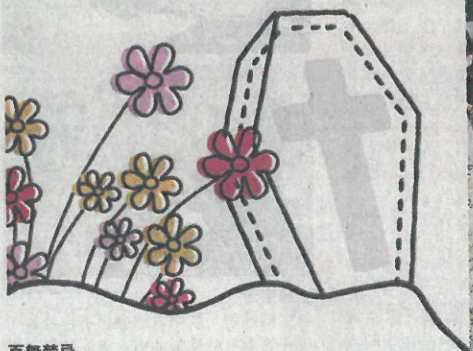
生死教育 從孩提開始

梁梓敦認為，生死教育應在孩提開始，「如果能結合童書，進行幼兒生死教育，包括死亡的必然性，以及種種可能情緒，成長後面對死亡，或不至手足無措」。

力推生死教育，出書上電台，還有沙灘和 Death Fest，搞作多多，護慰天使本身卻隨時「死亡」，「因欠缺營運資金，機構已多次瀕臨倒閉。對政府而言，當死亡已成事實，哀傷輔導、殯儀支援可有可無」。說到這，梁梓敦一面無奈，每個人也會歷經喪親，若有人牽你走過這一段，雖然未必改變死亡帶來的傷痛，卻可加速痊癒。

家中試行

兒子3歲，梁梓敦試行生死教育：「爸爸終有離開的一天。」小朋友似懂非懂，兩眼通紅之際，他只好匆忙解釋：「只是根據經驗，爸爸應該沒有那麼快離開。」及時制止了啼哭一場。



百無禁忌

「咪！大吉利市？參加者譚思敏卻百無禁忌，花樣年華「試闢」棺材，笑言未想過死亡可近在咫尺。



倒下的D

Death Fest 海報乍看猶如多啦A夢的百寶袋。梁梓敦解釋，這是倒下的D字：「D stands for Death，人總會倒下的，只是早晚而已。」

