

小小而沉重的背包



當一位喪親者在你面前，你會選擇幫助他/她去了解殯葬流程為先？抑或是留意對方的感受，陪伴他/她面對哀傷的感受？

• 小小年紀便背負重擔 •



瞳瞳出身自單親家庭，大約十來歲，也有一位妹妹，然而她們的母親因病而離逝。為了完成母親的身後事，瞳瞳透過學校社工而轉介至「護慰天使」服務。在與「護慰天使」的社工會面時，她背著頗沉重的書包，就像背負著千斤的責任和煩惱。除了母親的身後事、自己的學業、妹妹的情緒等，她都想一一顧及，連自己的情緒可能也未能好好照顧。

由於瞳瞳年紀尚幼，沒有出席過喪禮的經驗，對殯葬安排完全沒有概念，所以當時瞳瞳感到很多擔心和不安，也覺得自己「很無用」。工作人員和義工留意到她的感受，為了協助她健康而又安全地面對哀傷，工作人員和義工進行以下的行動，希望可以給予她更多關懷、支持、尊重和信任。

• 順利處理後事，也要關顧感受 •



社工、義工及殯儀公司職員與她討論殯葬安排時，準備了一些殯儀用品模型和殯葬環境的相片，讓她清楚了解實際情況及減輕不安的感覺。除了講解一般的殯葬流程，社工和義工也鼓勵她表達自己的想法和感受，疏導她對母親的思念之情；減輕她對未來生活感到的徬徨無助。

最後社工贈送心意卡給瞳瞳，讓她可以回到家中，透過繪畫或文字表達對母親的思念，於出殯當天致送給母親，讓「愛」傳達，也讓「關係」保持連結。



陪您安心送他最後一程



喪禮，不只是一場儀式，更有可能是一次學習好好告別的過程。喪禮是最後一次機會讓喪親者與那位摯愛的人相聚，亦是唯一一次機會送別逝者。好的喪禮有助於喪親者健康地處理哀傷，我們可以好好陪伴喪親者平安度過喪禮，喪親者可以善用喪禮向摯愛的人好好告別，同時好好療癒自己。

安然面對遺體，體認失喪的事實

目睹逝者遺體有助於讓人深刻體會到死亡的現實，但喪親者難免會對遺體懷有恐懼，而遺體的形象會在心中留下難以磨滅的印象，因此，「瞻仰遺容」的環節顯得十分重要，以免喪親者在心中留下創傷性的印象。有一次，「護慰天使」的社工和義工陪同陳婆婆出席喪禮。陳婆婆丈夫早前在家中突然死亡，婆婆隔了大半天回家才發現先生在家倒斃，那是正值炎熱潮濕的夏日。

喪禮前，社工特別提醒她遺體可能會有變化：「遺體有可能會變硬收縮，顏色可能會變深，係正常嘅變化嚟嘅。」讓她早作心理準備。喪禮當日發現先生遺體部份已經發霉，但面部仍然適合化妝，經與婆婆和殯儀職員商討後，決定用布被蓋住先生的身軀，

只露出面容。陳婆婆看見丈夫瘦削的面容時聲淚俱下：「陰公囉，你瘦成咁樣……」。待婆婆稍為平伏後，社工邀請婆婆抬頭望向那張大相：「嗰個都係佢嚟㗎，你揀呢張相揀得好好，佢哩個樣好精神呀，我估佢都會好滿意。」婆婆微微點頭，專心凝視相中帶著微笑的丈夫。

表達哀傷的情緒，凝聚親友間的互相支持

除了「瞻仰遺容」，「送先人入火化爐」是另一個特別會牽動喪親者情緒的時刻。喪禮讓喪親者有機會表達對逝者的想法和感受的機會，與親友一同哀悼，相互支持以度過最艱難的時間。仍記得陳婆婆當時在火葬場望著丈夫的靈柩，摸著按扭良久，一直按不下去，欲言又止。婆婆一直怪責自己未能及時發現丈夫出意外，於是社工在婆婆耳邊提醒喪禮前談及的五道人生，鼓勵她將趕不及向丈夫說的心底話以道歉、道謝、道愛、道別等說出來，同時邀請女兒按住婆婆的手，其他親友在旁扶持，一起按掣送他最後一程。



小天使的花床



完成骨灰的安放儀式，有家屬認為是終於為逝者找到了新的居所，也有家屬覺得是逝者回歸到大自然當中，透過大自然去到更遠的世界去探索。大部分人完成儀式之後，都會有一種如釋重負的感覺。

但是，讓我們細想，第一眼見到摯愛的人化作灰塵，以陌生、離散、脆弱的形態存在，是何其震撼，故此如何協助喪親者安頓摯愛的骨灰顯得尤其重要。喪禮提供了表達對逝者的想法和感受的機會。故此，在骨灰安葬過程中，如何平衡死亡真實性的衝擊和順暢地表達愛是關鍵。作為陪伴者，「護慰天使」的社工和義工有時候在陪同家屬的時候可以提供一些小小的鋪墊，讓家屬內在的愛足以流露並傳遞出來。

有一次，社工陪同一位媽媽送別流產胎兒。由從醫院領取胎兒遺體到出殯、火化、花園葬一日之內完成。那位媽媽拿到那一小樽孩子的骨灰走到花園，蹲下良久，慢慢打開玻璃樽蓋，遲遲未能倒下孩子的骨灰。那小心翼翼的手蘊含著對孩子的不捨和呵護。社工觀察到媽媽的忐忑，希望幫助媽媽表達那份愛護，隨即從送別的花束裏抽出一支繡球花，摘下花瓣鋪成一塊小小的花床，邀請媽媽把孩子的骨灰安放。媽媽一邊輕輕倒出孩子的骨灰，一邊對孩子說著「你乖乖啊，現在去到天父的懷抱，媽媽好愛你，多謝你來到我和爸爸身邊，我們之後會再來探望你」。最後，社工陪伴媽媽為小天使蓋上一層花瓣，就像為她蓋上棉被一樣，然後放下一顆小石頭和一朵白花，像是給孩子留下一份呵護、一份愛、一份陪伴。

