



美善生命計劃
PROJECT ENABLE
ENABLE Symposium
美善生命計劃研討會

為生命 喝采

Living a Legacy



Centre on Behavioral Health
Faculty of Social Sciences
The University of Hong Kong
香港大學社會科學學院
行為健康教研中心

捐助機構
Funded by:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

2.3.2010



ENABLE Symposium
美善生命計劃研討會

傳愛人間

美善生命計劃回顧及前瞻

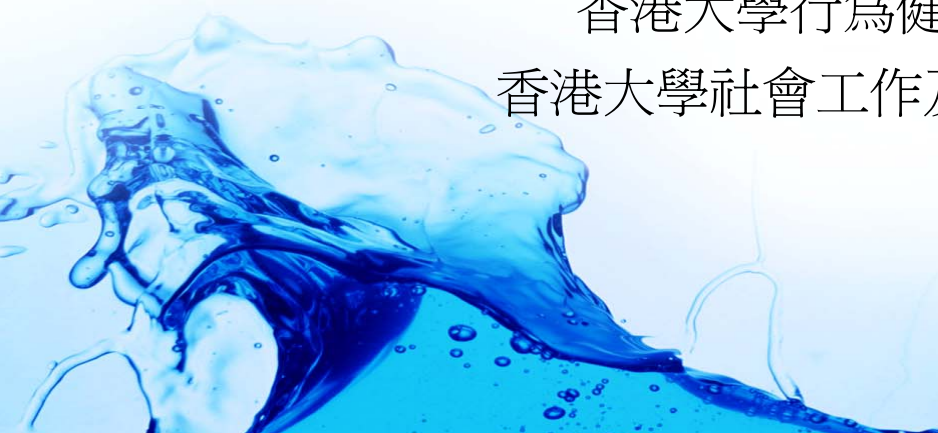
陳麗雲教授

美善生命計劃總監

思源健康及社會工作教授

香港大學行為健康教研中心總監

香港大學社會工作及社會行政學系教授



去者善終、留者善別、能者善生

是每一個人面對生命與死亡的正面態度

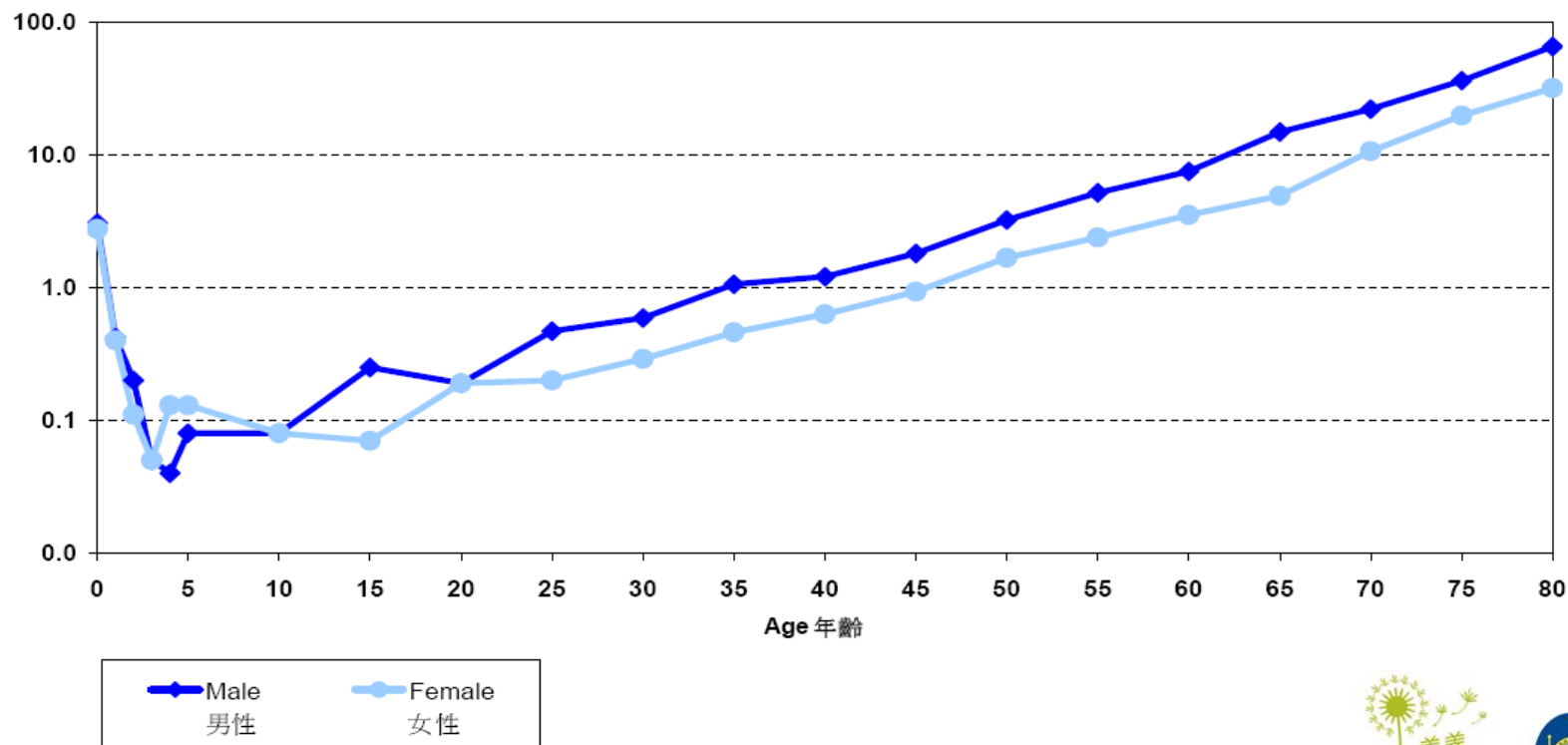


本地的死亡數字

- 香港每年大概有41,300人死亡
- 平均每日有113人離世

Rate per 1,000 Population
按每千名人口計算的比率

二零零七年按選定年齡及性別劃分的死亡率



喪親者的哀痛

- 根據多項研究統計，一至兩成的喪親者會經歷達數年的沈重哀痛
- 持續的哀痛構成了不少醫療與公共健康問題，例如：自殺率和死亡率上升
- 香港每年死亡人數逾41,300人。一個典型中國家庭有6個較親密的成員，因此，在任何時候經歷喪親哀痛的人數可高達250,000人



既然每一個人都要面對死亡，
我們又準備好了嗎？



社會意識改變運動



- 自二零零六年，承蒙香港賽馬會慈善信託基金捐助，香港大學行為健康教研中心於本港成立美善生命計劃
- 透過社會運動模式，教育大眾妥善預備死亡，及提升面對喪親及失缺的能力



ENABLE Symposium
美善生命計劃研討會

美善生命計劃的果效



美善生命計劃，
在推動香港社會積極面對生死上，
產生了漣漪效應。



生命影響生命，
推行死亡教育，

前線同工對生死事宜的裝備尤其重要！



三年多來，
美善生命計劃推出
一系列理論及實踐並重、
知識、技巧及生命反思兼備
的培訓課程：

- 『善生嚮導』培訓課程
- 『善生探索』宿營及工作坊
- 『善終嚮導』培訓班
- 『善別嚮導』基本培訓班
- 『善別嚮導』進階培訓班

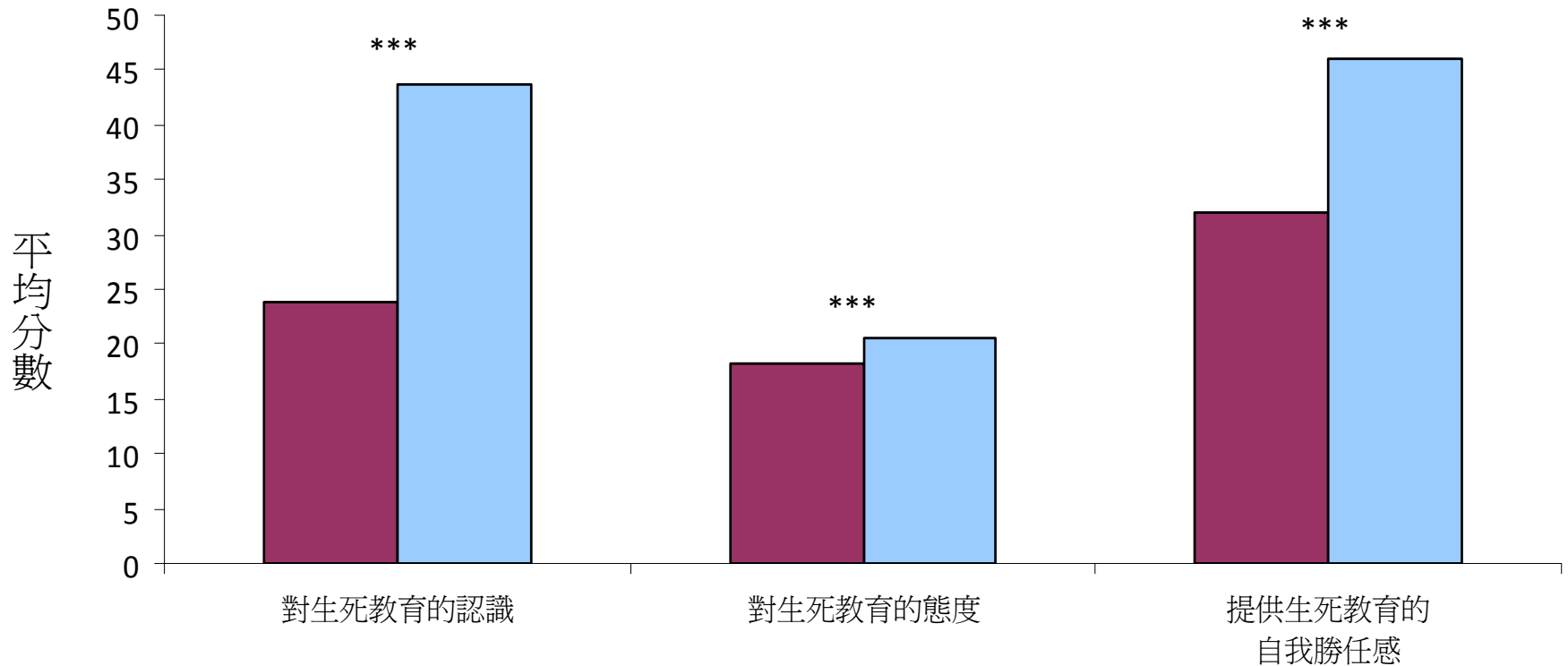


計劃成效 – 善生嚮導培訓課程

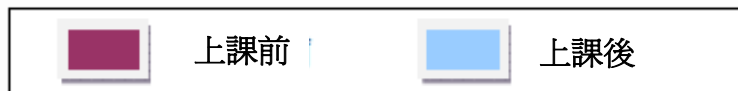
- 評估善生嚮導培訓課程成效
- 時間：2008年6月中至2009年6月尾期間
- 對象：「善生嚮導培訓課程」中的學員(共584人)
- 目的：評估善生嚮導培訓課程是否有效地
 - 提高學員對生死教育的認識
 - 讓學員對生死教育持正面的態度
 - 提高學員對提供生死教育的自我勝任感
 - 減輕他們對死亡的恐懼 (Death Attitude Profile-Revised; Wong et al., 1994)
 - 讓他們接受死亡 (Death Attitude Profile-Revised; Wong et al., 1994)
 - 讓他們更懂得欣賞生命 (Gratitude Questionnaire Six-Item-Form; McCullough, et al., 2002)



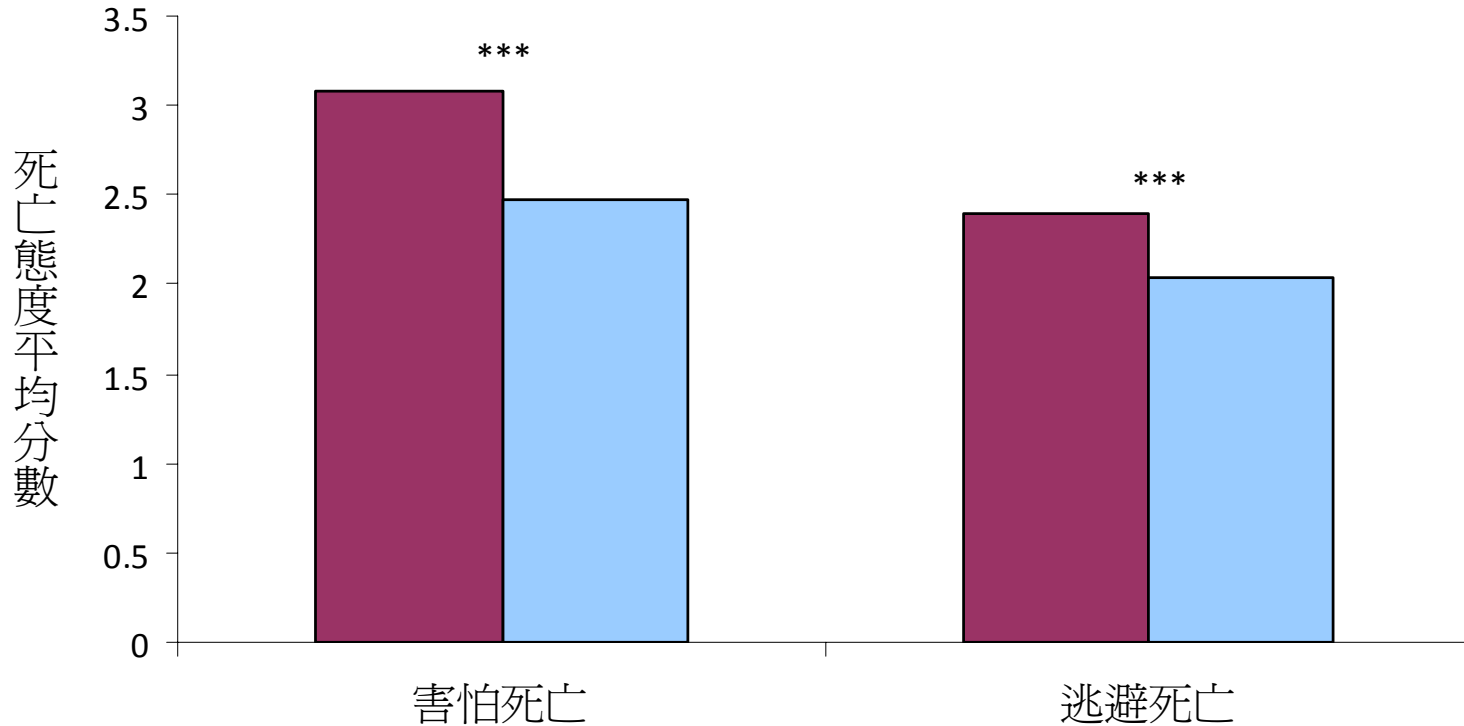
善生嚮導培訓課程 - 評估結果



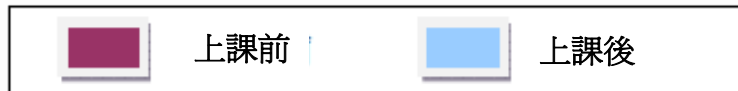
* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$



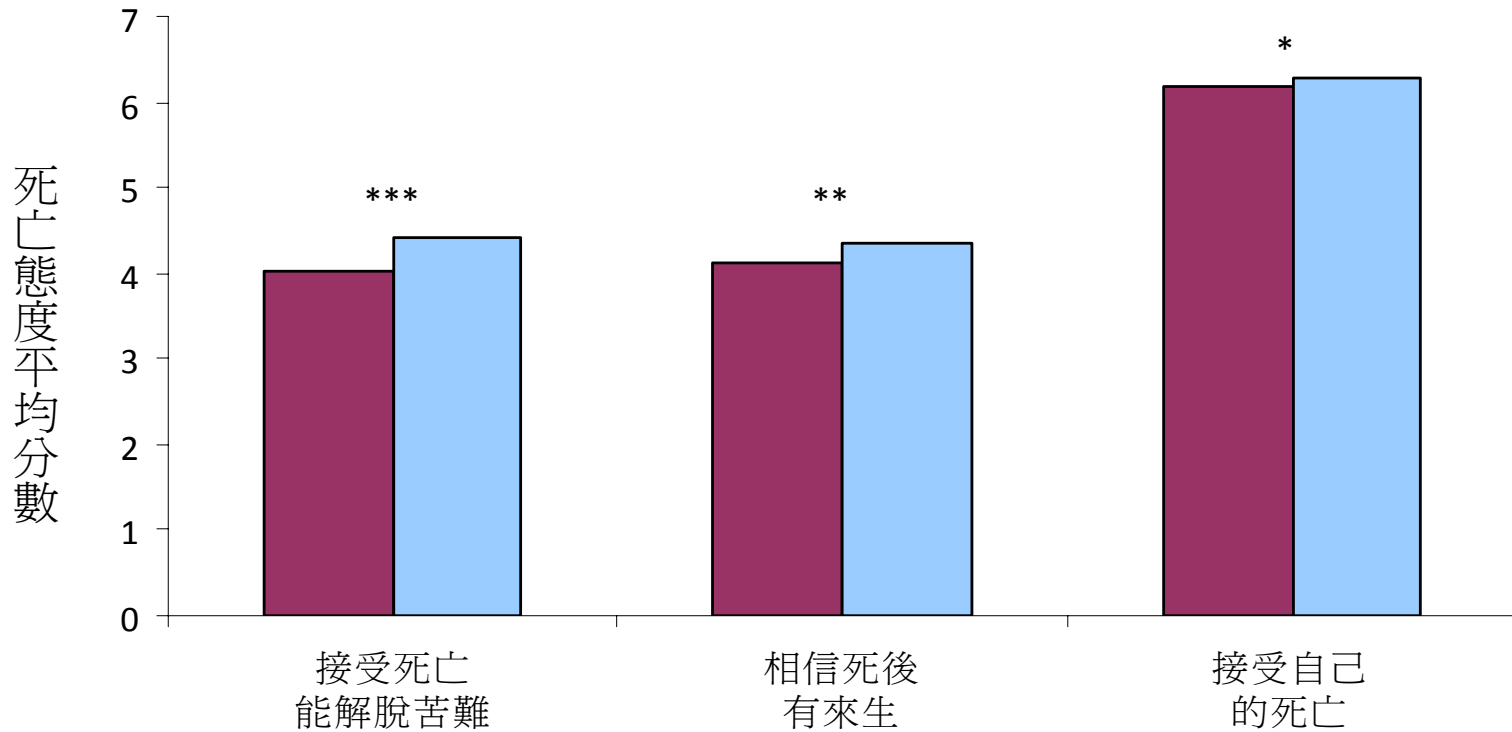
善生嚮導培訓課程 - 評估結果



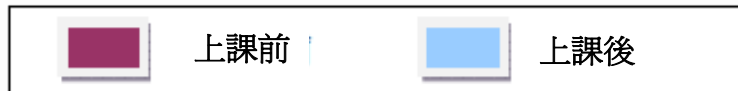
* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$



善生嚮導培訓課程 - 評估結果



* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$



善生嚮導培訓課程 – 成效結論

- 善生嚮導培訓課程能有效地：
 - ✓ 提高學員對死亡教育的認識
 - ✓ 讓他們對死亡教育持正面的態度
 - ✓ 提高他們對提供死亡教育的自我勝任感
 - ✓ 減輕他們對死亡的恐懼及逃避
 - ✓ 讓他們更接受死亡



計劃成效－善生探索宿營及工作坊

- 評估善生探索宿營及工作坊成效
- 時間：2008年6月中至2009年6月尾期間
- 對象：「善生探索宿營及工作坊成效」中的學員(共356人)



結果(一)：死亡恐懼

全部(N= 231)	T_1-T_2 df = 161	T_1-T_3 df = 161
F1 懼怕死物 (Fear of the dead)	2.95**	6.97***
F2 關係斷裂 (Relational Concern)	2.29*	6.64***
F3 實務考慮 (Physical Concern)		
F4 存在危機 (Existential Concern)		
F5 未圓心事 (Unfinished Business)		
F6 死亡一刻 (Fear of Conscious Death Moment)		1.99*
F7 死亡過程 (Fear of the dying process)		4.90***
F8 醫療步驟 (Concern of medical procedures)		2.67**

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

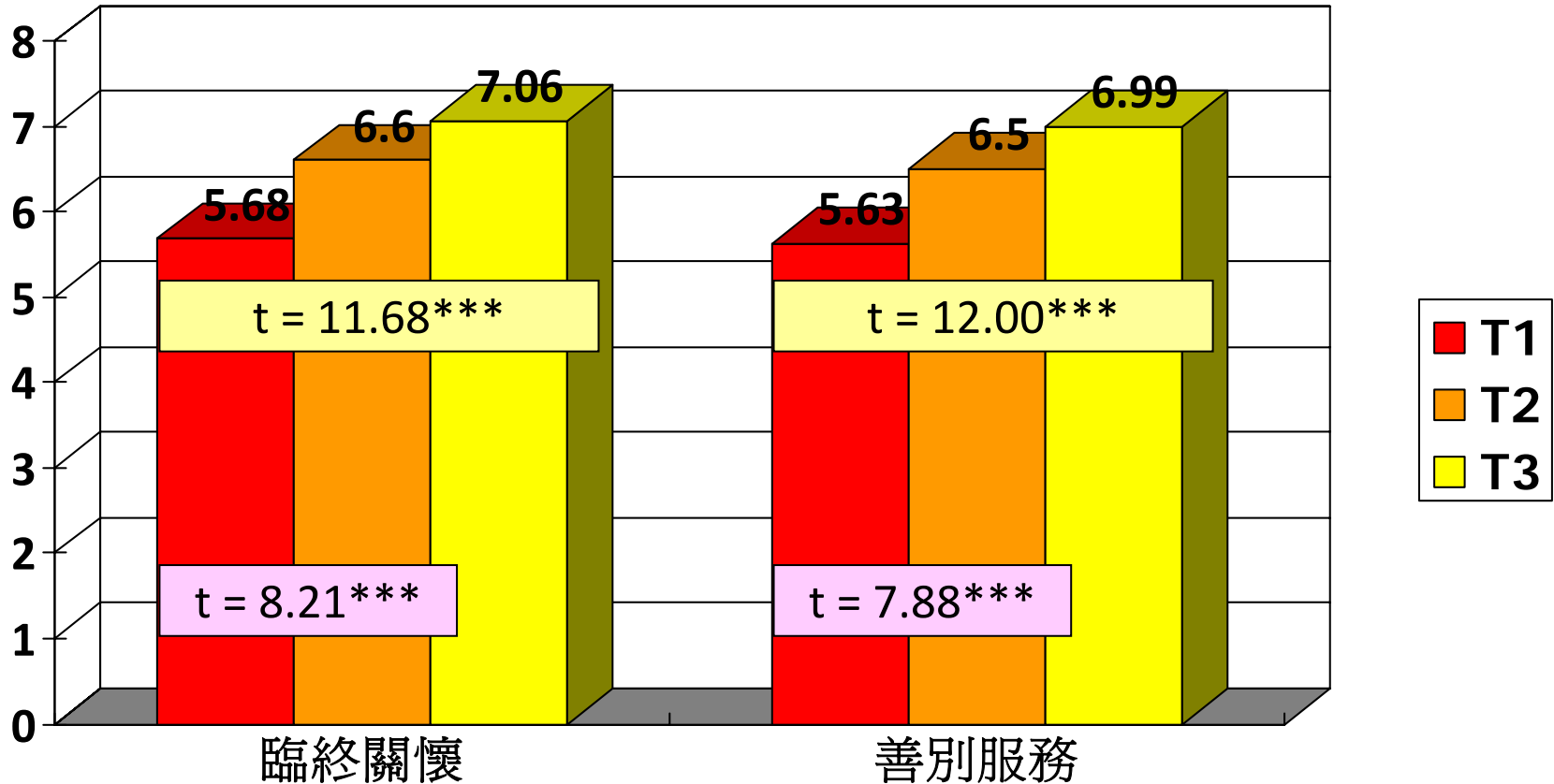


結果(二)：死亡接納度

	T of T ₁ -T ₂ df = 221	T of T ₁ -T ₃ df = 199
全部(N= 231)		
中立性接納 Neutral Acceptance	3.07**	
逃避性接納 Escape Acceptance	5.69***	2.39*

* $p < .05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

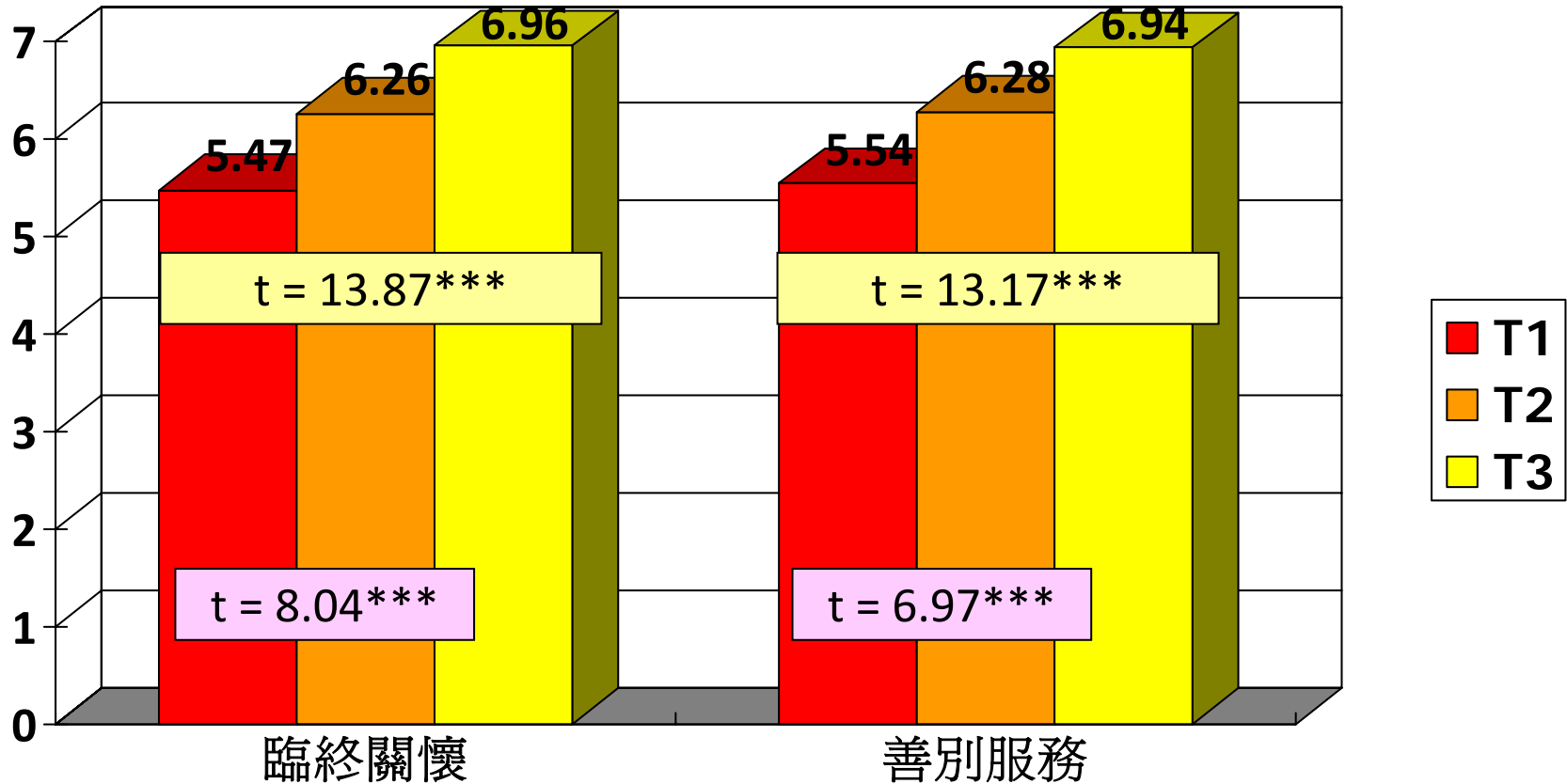
結果(三)：自在度



The higher the value, the higher the level of comfort

* $p < .05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

結果(四)：信心度



The higher the value, the higher the competence

* $p < .05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

結果(五)：效度

	T_1-T_2 df = 268	T_1-T_3 df = 289
臨終關懷自在度 Comfort (dying patients)	0.49	0.86
善別輔導自在度 Comfort (bereaved persons)	0.44	0.82
臨終關懷信心度 Competence (dying patients)	0.46	1.08
善別輔導信心度 Competence (bereaved persons)	0.42	1.05

透過超過1400名善生嚮導三年多的努力，
總共有超過73,600名社區人士
接受生死教育的訊息。

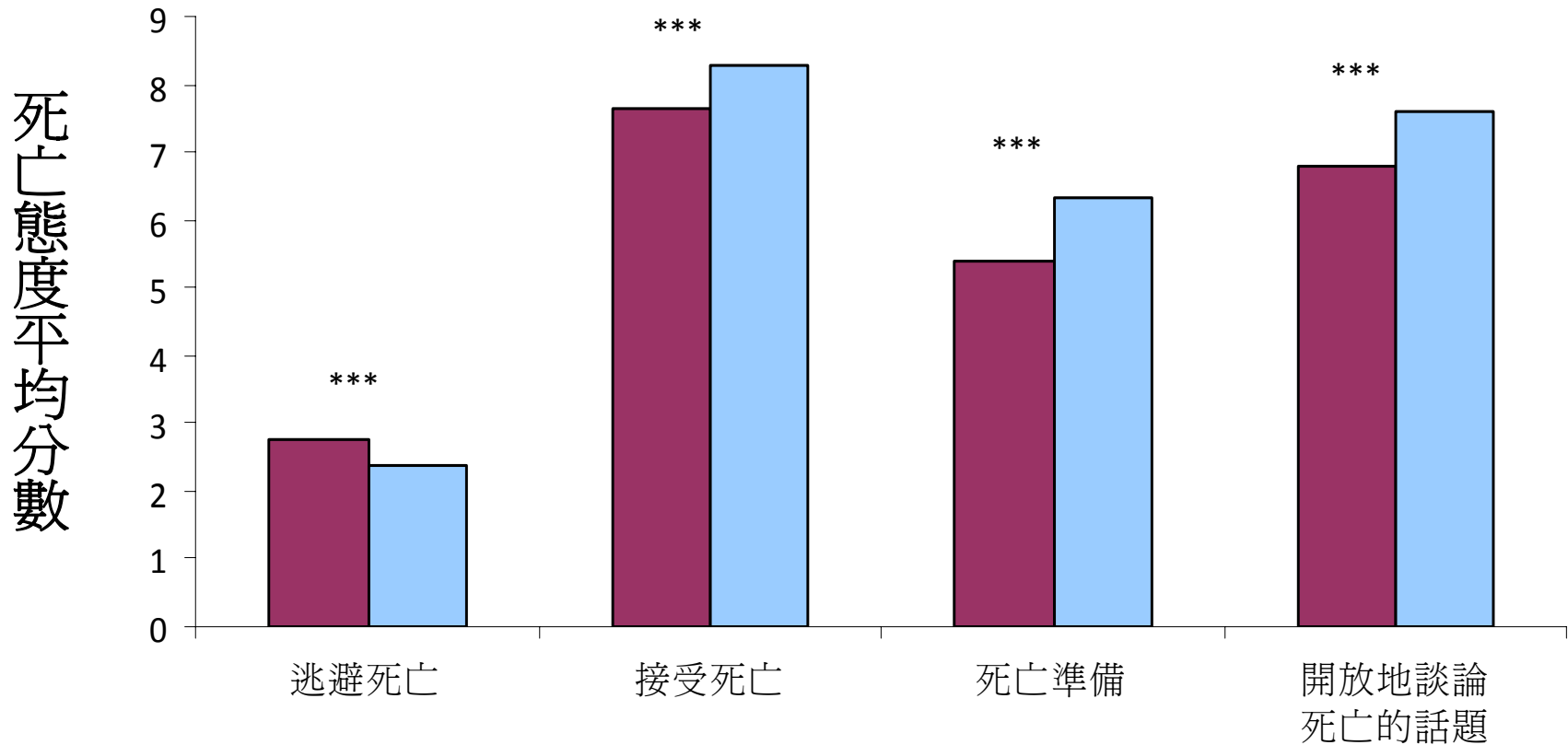


計劃成效 – 生死教育工作坊

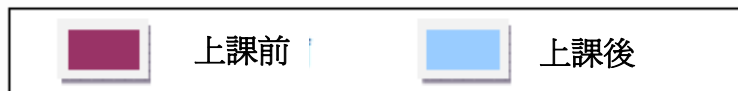
- 評估生死教育工作坊對長者的影響
- 時間：2008年6月初至2009年底
- 對象：參與生死教育工作坊的長者(共2283人)
- 目的：評估此工作坊是否有效地：
 - 減輕長者們對死亡的恐懼(Death Attitude Profile-Revised; Wong et al, 1994)
 - 讓他們接受死亡(Death Attitude Profile-Revised; Wong et al., 1994)
 - 讓他們更開放地討論有關死亡的話題
 - 協助他們為死亡作準備
 - 讓他們更懂得欣賞生命(Gratitude Questionnaire-Six-Item-Form; McCullough, et al., 2002)



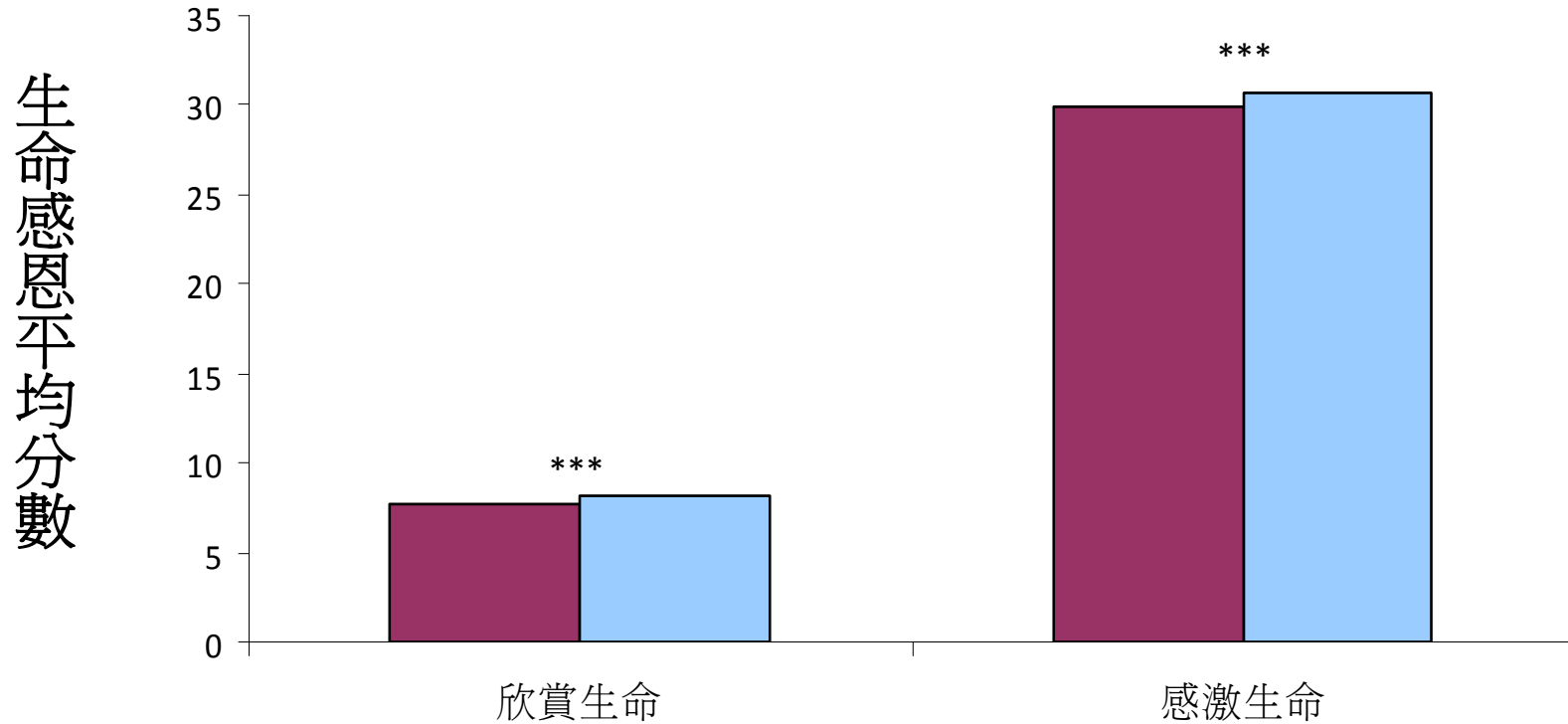
生死教育工作坊 – 評估結果



* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$



生死教育工作坊 – 評估結果



* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$



生死教育工作坊 – 成效結論

- 本計劃的生死教育工作坊能有效地：
 - ✓ 減輕長者們對死亡的恐懼及逃避
 - ✓ 讓他們更接受死亡
 - ✓ 讓他們更開放地談論有關死亡的話題
 - ✓ 協助他們為死亡作準備
 - ✓ 讓他們更欣賞和感激生命



美善生命計劃對整個社會的影響

- 評估美善生命計劃對社會大眾的影響
- 時間：在**2010**年間再進行了第二次跨代死亡態度研究，來比較 **2007**年間的數據(3-Year Prospective Cohort Study)
- 目的：評估本計劃是否有效地在三年內：
 - 減輕社會大眾對死亡的恐懼
 - 減少中國傳統對死亡的忌諱
 - 讓社會大眾接受死亡

2007-2010 跨代死亡態度研究設計

- 參加者：

	2007	2010
年輕人 (18-29歲)	327	192
中年人 (30-59歲)	274	359
長者 (60-93歲)	191	132
總數	792	683

- 徵募參加者的途徑：

香港大學本科生、就讀行為科學課程的碩士生、行為健康教研中心舉辦的工作坊、中華基督教會香港區會(青少年及家庭服務)、聯合醫院、溫暖人間講座、聖雅各福群會、基督教香港信義會馬鞍山長者地區中心)

- 參加者透過訪談的形式或自行完成問卷



評估工具及數據分析

評估工具

1. 對死亡的態度

- 利用死亡態度描繪修訂量表(DAP-R; Wong et al., 1994)作評估
- 把死亡態度分爲死亡恐懼、逃避死亡、和接受死亡等等

2. 對死亡的焦慮

- 利用中文版本的死亡焦慮量表(DAS; Templar, 1970)作評估
- 量度參加者對死亡有關問題的認知和情緒反應

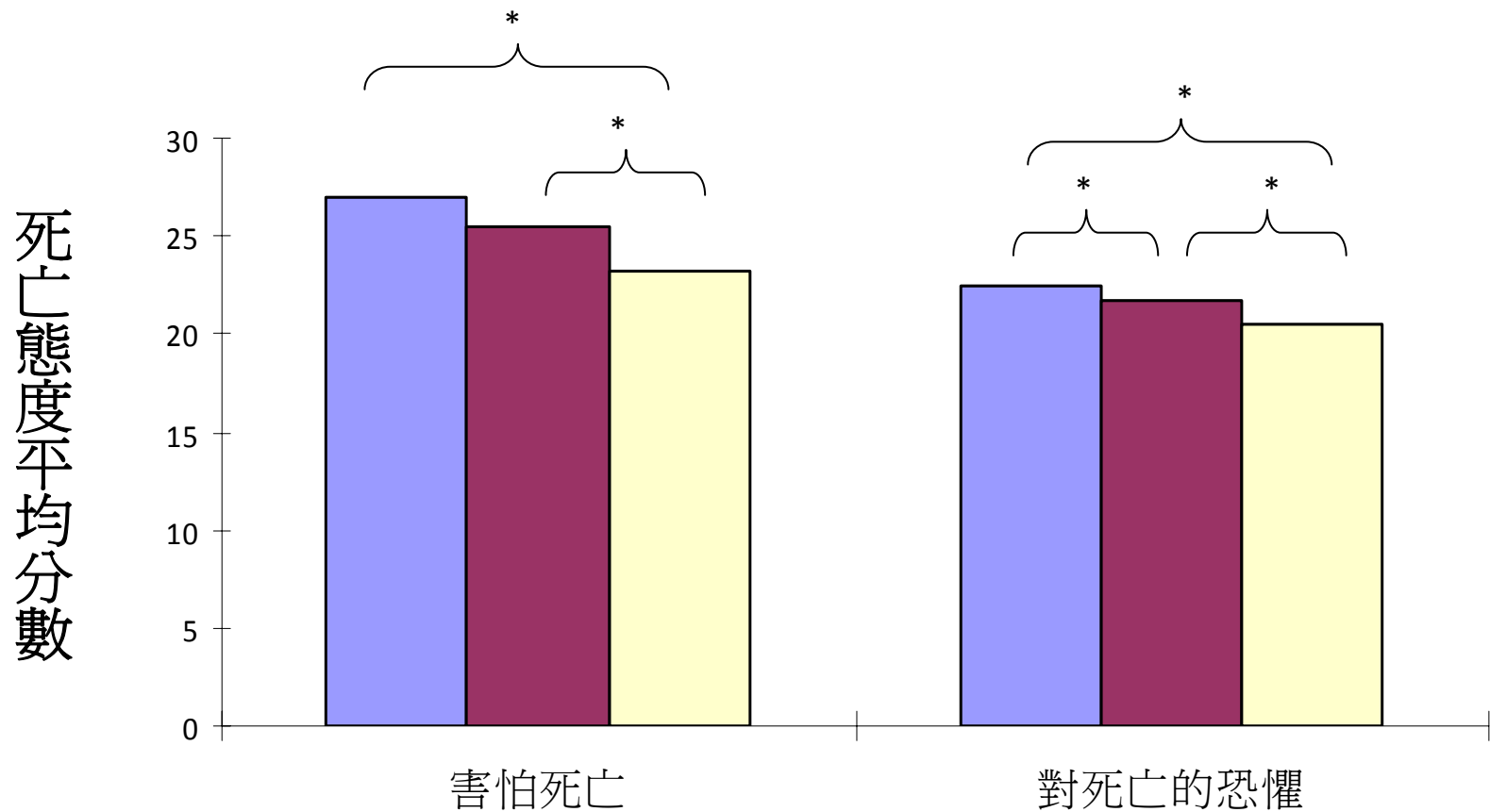
3. 中國傳統的死亡信念

- 利用基於前人之研究結果而建立的問題作評估

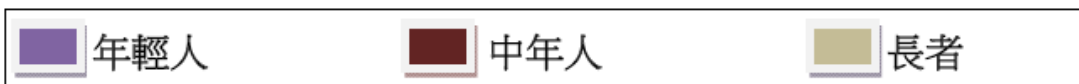
數據分析

- 獨立樣本t檢驗(Independent Sample T-test)、單向性變異數分析(One-way ANOVA)及雙變相關分析(Bivariate correlation analysis)

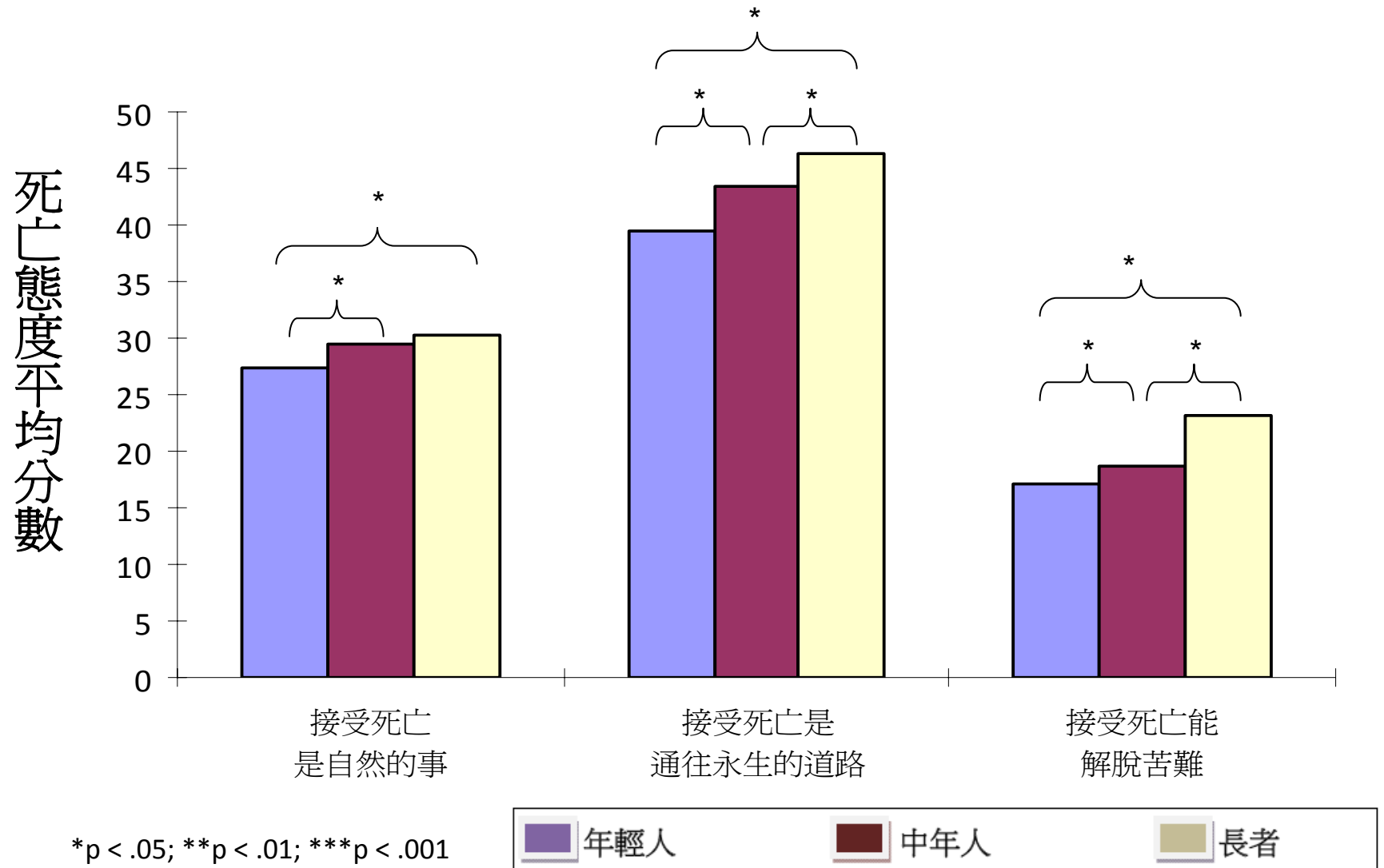
不同年齡組別人士在死亡態度上的差異 (2010年)



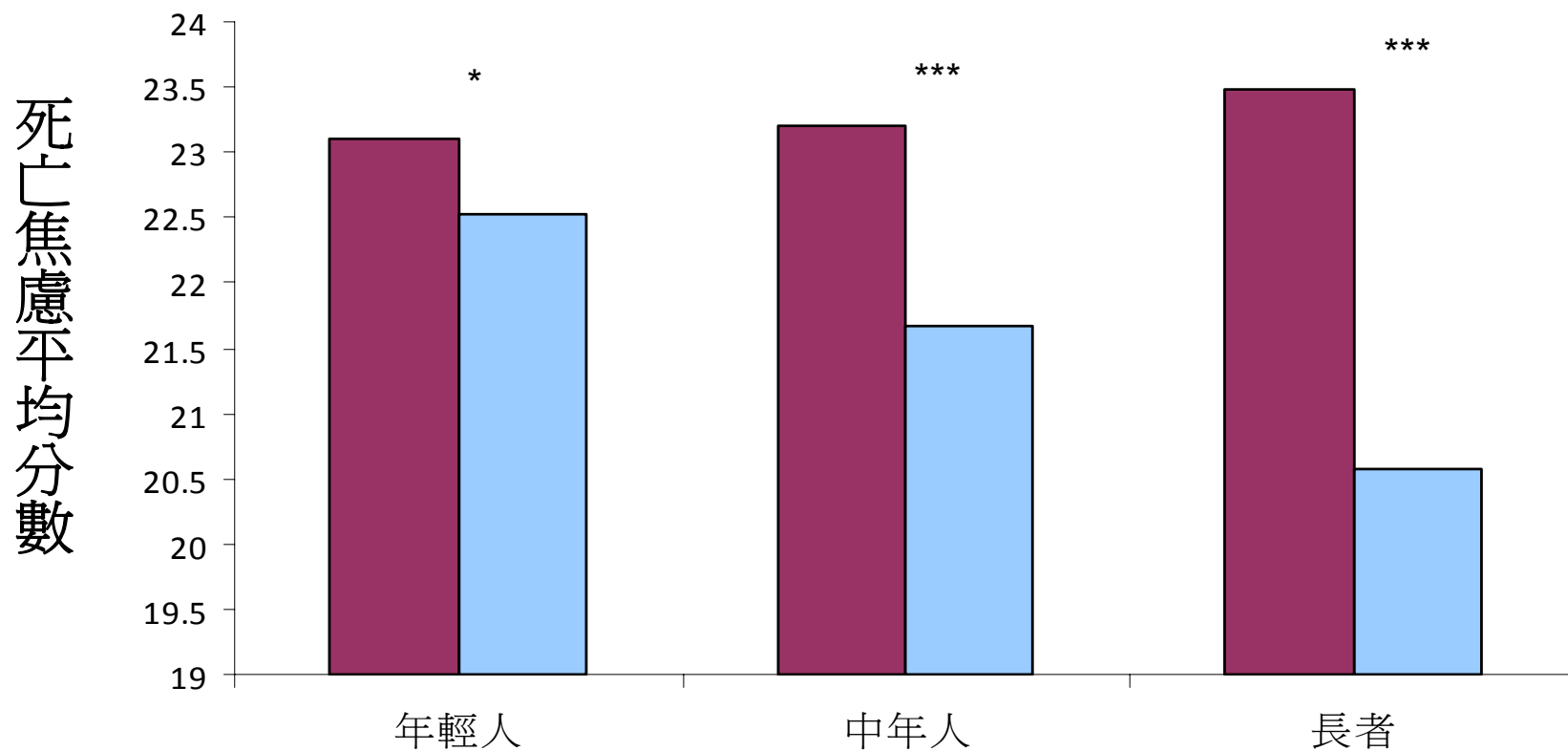
* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$



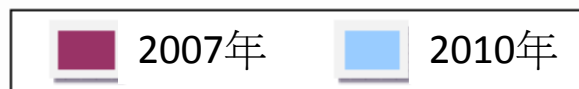
不同年齡組別人士在死亡態度上的差異 (2010年)



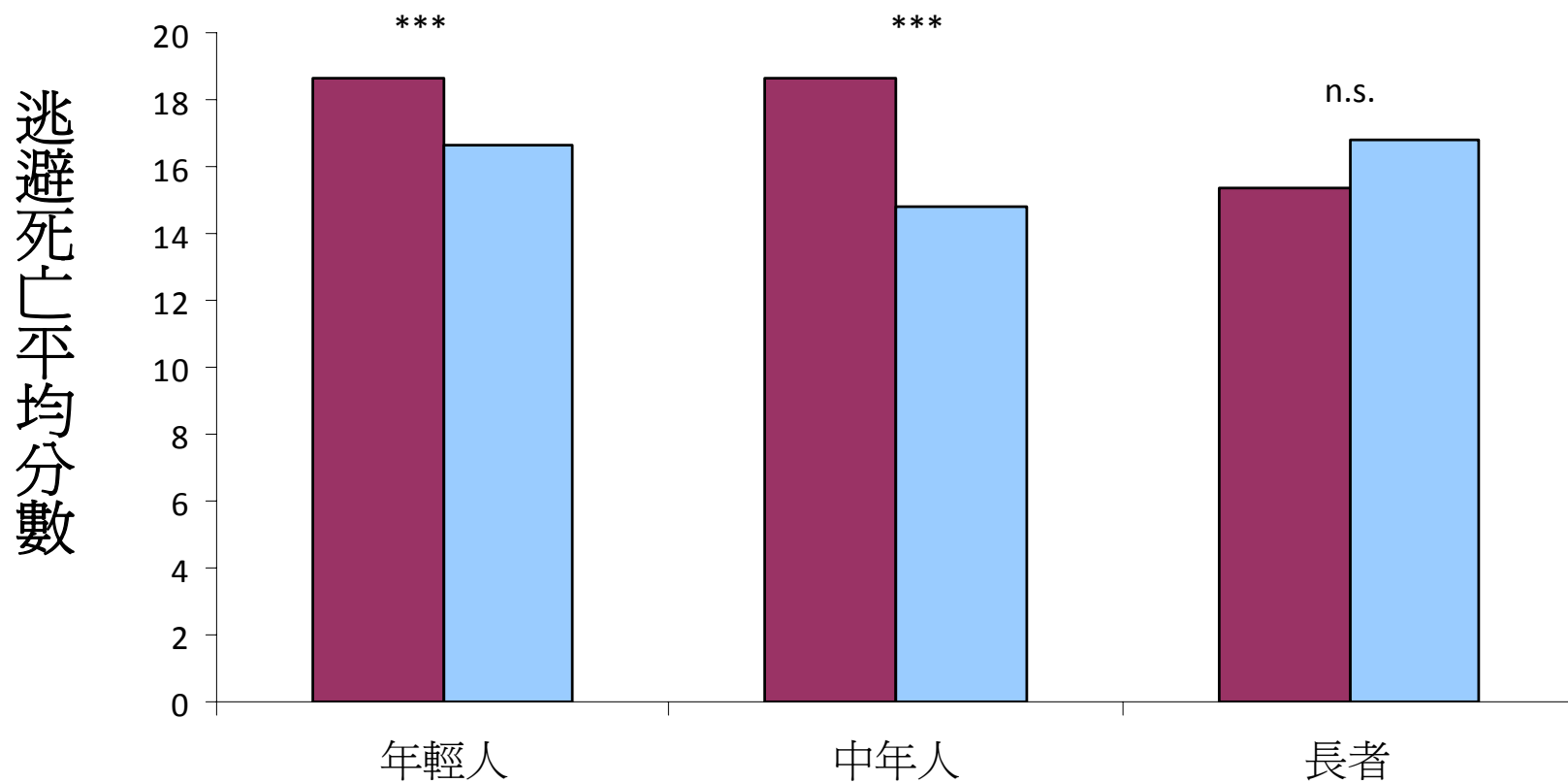
2007-2010跨代死亡態度研究評估結果 (死亡焦慮的差異)



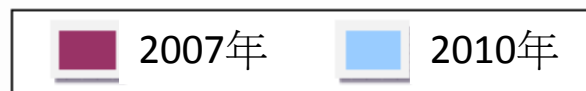
* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$



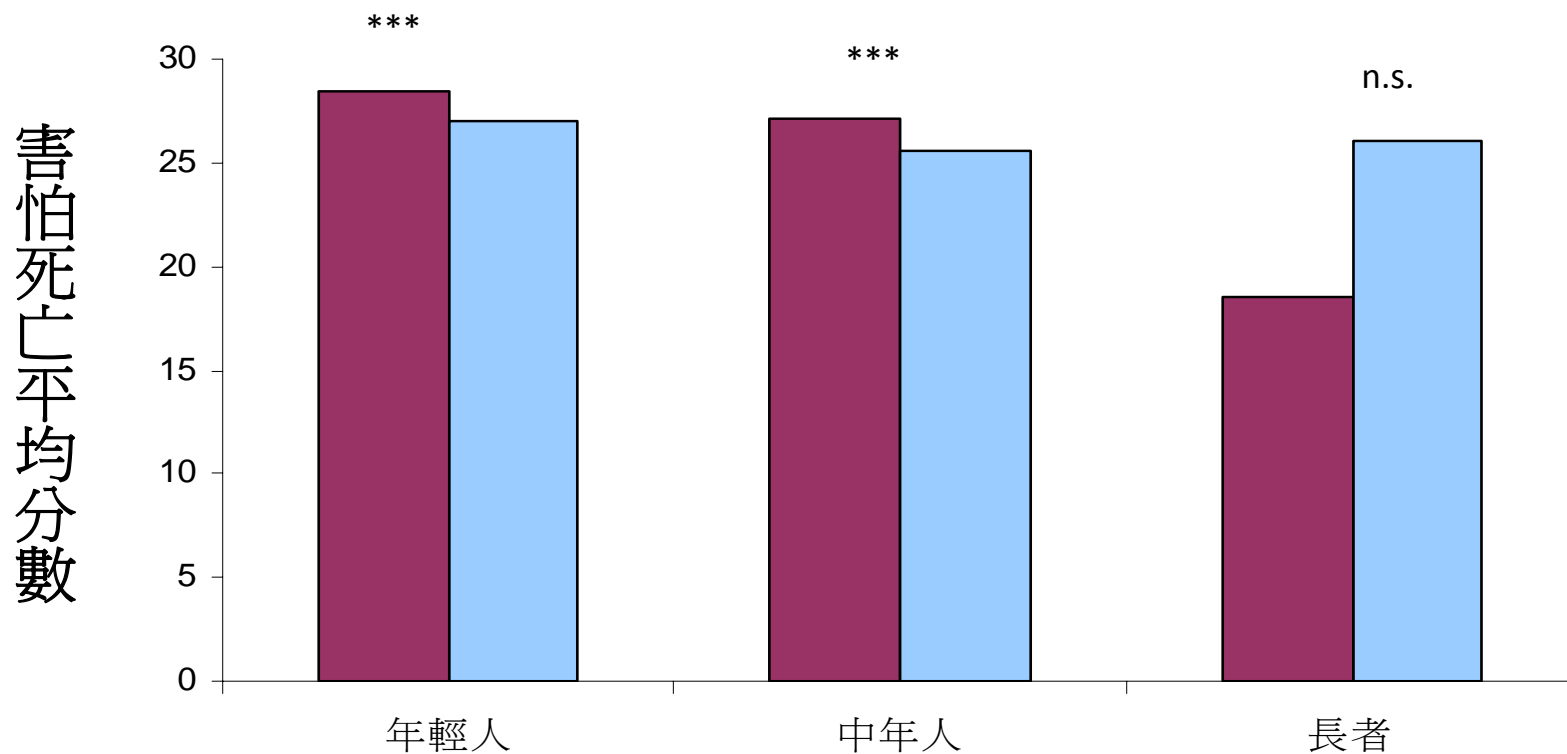
2007-2010跨代死亡態度研究評估結果 (逃避死亡的差異)



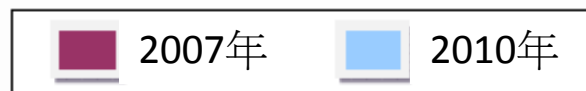
* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$



2007-2010跨代死亡態度研究評估結果 (害怕死亡的差異)

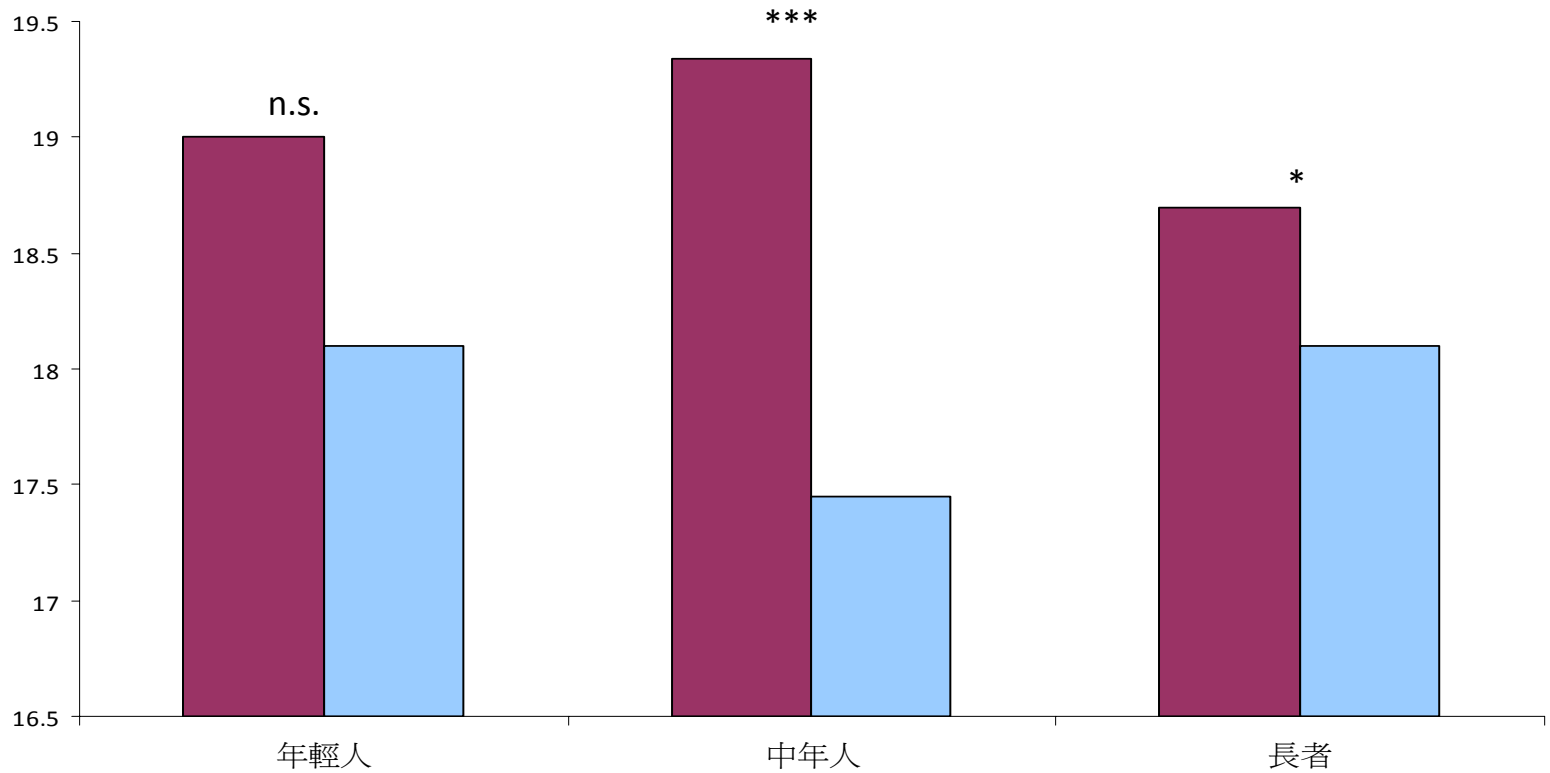


* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

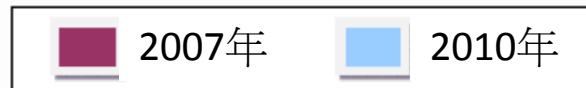


2007-2010跨代死亡態度研究評估結果 (死亡忌諱的差異)

死亡忌諱平均分數

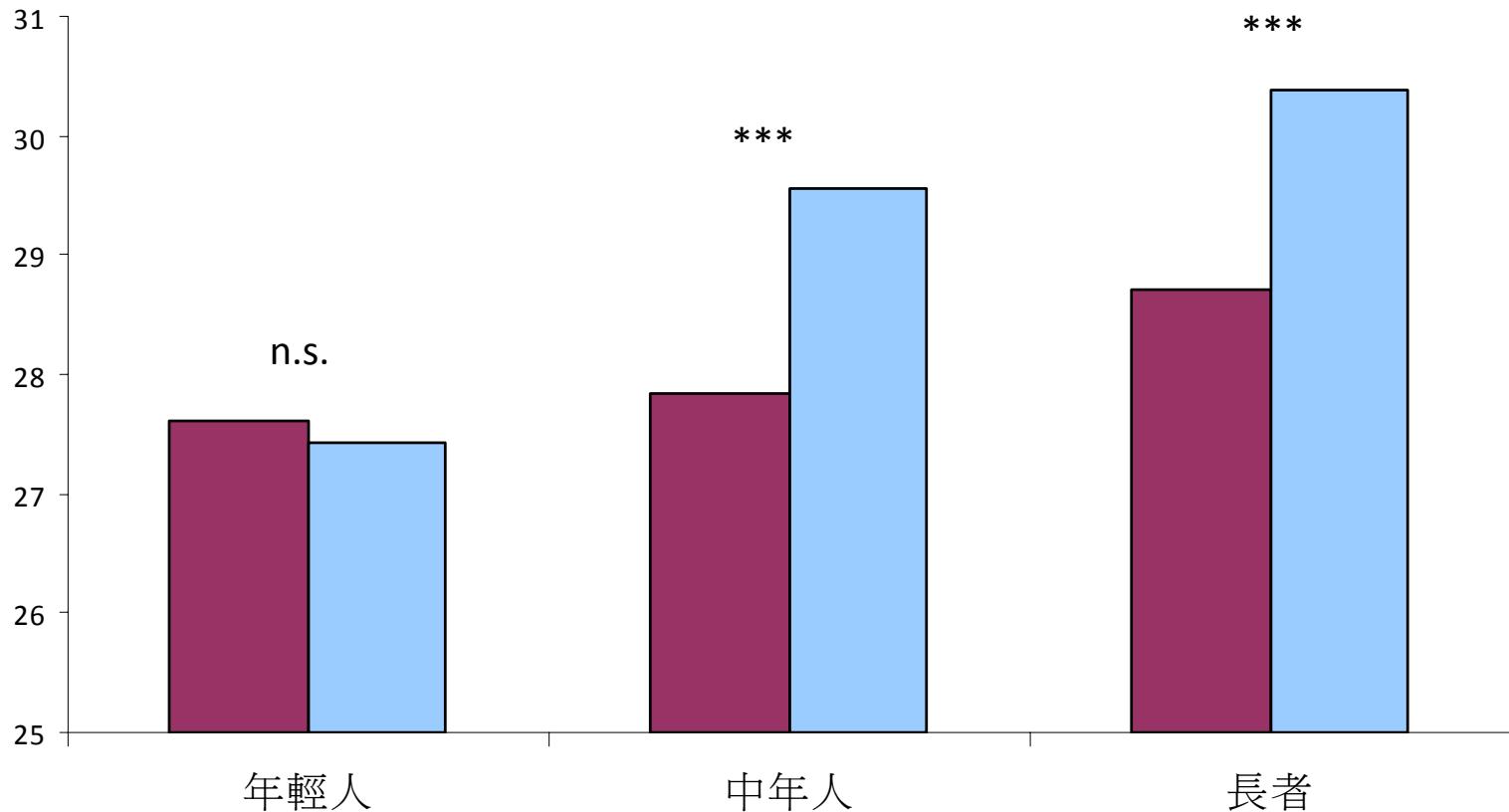


* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

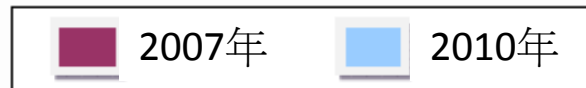


2007-2010跨代死亡態度研究評估結果 (自然地接受死亡的差異)

自然地接受死亡平均分數



* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$



2007-2010跨代死亡態度研究評估結果

在**2010**年，中年人及長者明顯地會為死亡作準備

		已安排		諗過但未安排		冇諗過點安排	
		2007	2010	2007	2010	2007	2010
買人壽保險	年輕人	23.9%	28.6%	39.1%	30.8%	37%	40.6%
	中年人	52.6%	77.1%	23.4%	12.9%	24.1%	10%
	長者	20.5%	55.3%	5.3%	17%	74.2%	27.7%
立遺囑	年輕人	0.3%	0%	17.4%	24.1%	82.3%	75.9%
	中年人	4%	11%	27%	55.2%	69%	33.4%
	長者	14.7%	41.3%	12%	47.8%	73.3%	10.9%
買靈位/墓地	年輕人	0.3%	0%	7%	15%	92.7%	85%
	中年人	2.9%	9%	19%	33.1%	78.1%	57.9%
	長者	7.3%	28.6%	8.9%	26.5%	83.8%	44.9%
器官捐贈	年輕人	16.2%	14.2%	52%	45.5%	31.8%	40.3%
	中年人	18.2%	35.1%	29.6%	36.8%	52.2%	28.1%
	長者	4.2%	27.3%	4.7%	36.4%	91.1%	36.4%

2007-2010跨代死亡態度研究評估結果

在現今的香港社會中，中國傳統的死亡忌諱已明顯地減少

	2007	2010
傳統信念	不同意	不同意
諗或者談論有關死亡的事會帶來惡運	89.0%	92.0%
見到屍體或棺材會行衰運	82.4%	88.4%
早逝或者死時十分痛苦係一種報應	83.5%	78.2%
喪親家庭係喪親後幾個月唔應該參與任何社交場合	61.7%	68.4%
唔應該探訪剛去世的人的家人	83.8%	89.0%
白頭人唔送黑頭人	78.7%	80.6%
係重病既人面前講死會令佢死快啲	76.8%	82.1%
冇仔送終係一件好冇面既事	86.5%	93.0%

美善生命計劃評估結論

- 「美善生命計劃」能有效地：
 - ✓ 減輕社會大眾對死亡的恐懼和焦慮
 - ✓ 減輕社會大眾對死亡的忌諱
 - ✓ 增加社會大眾對死亡的認識
 - ✓ 讓他們更接受死亡及為死亡作準備
 - ✓ 本計劃亦能喚醒社會大眾對死亡的認識，讓他們明白生死教育的重要性



ENABLE Symposium
美善生命計劃研討會

生死教育的反思及前瞻



雖然大多數死亡都發生在老年人口當中，
但年輕人及中年人要面對家人離世
而帶來的哀痛亦不能忽視



矜衫婦墮樓壓寡婦同死

三越塌天秤喪夫 昨復遭橫禍

【明報專訊】馬鞍山耀安邨在農曆新年前5日發生罕見人間慘劇，2007年因地盤天秤倒塌慘劇喪失丈夫的婦人陳貴妹，昨早外出購物返家，在寓所樓下通道外意外撞樓的老婦壓傷，兩婦當場致命。



雙屍 老婦(左邊攝機位置)疑因跌下樓身死，陳貴妹(右邊攝機位置)壓死，女姓(右邊攝機位置)疑因跌下樓身死。



雙屍 陳貴妹的子女(左)到警方報案知報，陳貴妹(右)與陳貴妹的丈夫(右)在場哭泣。

剛掃喪夫陰霾 已到生命盡頭

一生平凡的志願陳貴妹，兩年前因一宗天秤倒塌壓死丈夫，她曾經歷喪夫之痛，但兩年前才剛掃去陰霾，昨日卻再次遭遇橫禍，令她再次失去生命。陳貴妹的兒子陳國強表示，他母親的意外發生得太突然，他母親的意外發生得太突然，他母親的意外發生得太突然。

陳貴妹與丈夫陳國強，兩年前因一宗天秤倒塌壓死丈夫，她曾經歷喪夫之痛，但兩年前才剛掃去陰霾，昨日卻再次遭遇橫禍，令她再次失去生命。陳貴妹的兒子陳國強表示，他母親的意外發生得太突然，他母親的意外發生得太突然，他母親的意外發生得太突然。

陳貴妹與丈夫陳國強，兩年前因一宗天秤倒塌壓死丈夫，她曾經歷喪夫之痛，但兩年前才剛掃去陰霾，昨日卻再次遭遇橫禍，令她再次失去生命。陳貴妹的兒子陳國強表示，他母親的意外發生得太突然，他母親的意外發生得太突然，他母親的意外發生得太突然。

鐵騎士撼柱亡 新娘潭2年奪5命



50歲鐵騎士運人帶車猛撞燈柱後，被拋入草叢重傷昏迷，搶救後不治。(李銘攝)



死者駕駛的600cc大馬力電單車入彎時失事，撞燈柱後翻倒跌在路中。(李銘攝)

被駕駛者稱為「汽車墳場」的大埔新娘潭路昨再遭亡魂。一名年輕時曾到澳門參加電單車新手的中年漢，停駕鐵騎30年後，2年前突不理家人反對「復出」。昨日他駕駛大馬力電單車偕友人於新娘潭路遊車河，突然一馬當先轉入浦尾一個彎位，卻失控衝上行人路猛撼燈柱，拋入草叢重傷昏迷，送院搶救後不治。

停駕30年 曾跑澳門新手賽

現場為大埔新娘潭路對出近浦尾一個左彎，過去曾發生多宗車禍，上月20日，一名33歲鐵騎士亦在同一位置失事斃命。整條新娘潭路，一向被稱為「汽車墳場」。

陳的妻兒事後趕往醫院了解，陳妻聞悉丈夫死訊後傷心欲絕，哽咽地說：「佢咁耐無揸(電單車)，都叫佢唔好揸、好危險，但勁極都唔聽……」

陳的妻兒事後趕往醫院了解，陳妻聞悉丈夫死訊後傷心欲絕，哽咽地說：「佢咁耐無揸(電單車)，都叫佢唔好揸、好危險，但勁極都唔聽……」

首天復課 皇仁默哀悼念陳守博

【明報專訊】農曆年假期與父母到韓國滑雪不幸身亡的14歲中三男生陳守博，其生前就讀的皇仁書院昨日假後復課，全校師生一同默哀，並送上鮮花及心意條悼念，數十名學生需接受社工輔導。守博的父親透過學校感謝同學的祝願，更鼓勵大家要與父母多溝通，努力生活。

傷心流淚 數十學生需輔導

皇仁書院校長李樂然表示，昨日是學校農曆年假後首天復課，校方於早會上向逾千師生交代陳守博遇害身亡，同時亦派出10多名社工及心理學家到場留意學生情緒，部分人表現傷心及流淚，當中有近50至60人(主要為陳守博的同班同學、田徑隊及籃球隊隊友)需接受輔導。

守博的同學亦自發帶同多束鮮花返校致哀，又寫上懷念字句貼在悼念壁報板上。另在facebook「悼念陳守博同學，主懷安息。」的群組，已有逾6700人加入，至昨日依然有人留言送上祝願。

鮮花放抬頭 懷念字句貼壁報

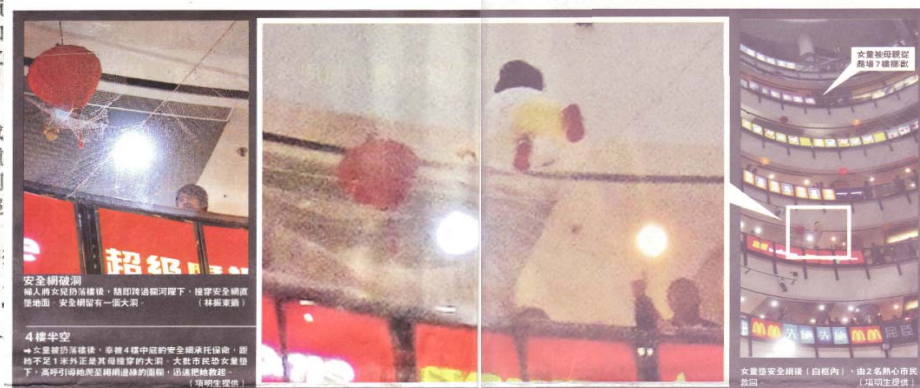
事發至今，仍有不少人以不同方式悼念守博，其父親亦透過校方向其同學致謝，希望眾人的祝願會如彩虹般將兒子帶到天堂的家。陳父更安慰大家不要再為事件傷心，勉勵眾人要多與父母溝通，努力生活，有美好將來。

新流感7日亡

337人) 接種新流感疫苗，各醫院及聯網人力部在醫院作出具體接種安排，包括掛出大型宣傳橫額內部刊物《協力》號外通知有關疫苗接種計劃，並設立時段讓員工接種疫苗。醫管局又拍攝宣傳短片，康醫生協會會長何栢良醫護也抱着「唔打針」無得救。香港護士協國麟指出，政府已表明針出現嚴重副作用，政賞，基於保險及疫苗有可引起併發症等原因，隻應自行決定是否接種。昨日有3470名目標組群：新型流感疫苗，其中2836醫管局及衛生署診所接種，人由私家醫生接種，醫護人員745人接種。

婦掙女落樓 安全網救命

與夫爭拗女兒升學 妻攀欄躍下亡



安全網破洞 婦人將女兒拋落樓下，隨即透過欄杆下，撞穿安全網墜地。安全網有一個大洞。(林碧輝攝)

4樓半空 一名女子將女兒拋落樓下，隨即透過欄杆下，撞穿安全網墜地。安全網有一個大洞。(林碧輝攝)

女妻墮樓後 隨即透過欄杆下，撞穿安全網墜地。安全網有一個大洞。(林碧輝攝)

女妻墮樓後 隨即透過欄杆下，撞穿安全網墜地。安全網有一個大洞。(林碧輝攝)

女妻墮樓後 隨即透過欄杆下，撞穿安全網墜地。安全網有一個大洞。(林碧輝攝)

女妻墮樓後 隨即透過欄杆下，撞穿安全網墜地。安全網有一個大洞。(林碧輝攝)

A close-up photograph of a person's hand resting on a grey, textured surface. The hand is positioned on the left side of the frame, with fingers slightly spread. The background is blurred, showing what appears to be a cemetery with grey tombstones. The overall mood is somber and reflective.

意外、自殺、突然死亡...
大大小小有關死亡的資訊
造成社會哀痛(community grief)

青年人及中年人 更需學習面對無常的生命



反思一：拓展生死教育的對象

年青人及中年人較長者更恐懼死亡，
生死教育的未來發展應伸展到年青的一代。



在社會中延展與深化： 青少年生死教育



反思二：生死教育形式的發展

為開拓生死教育的對象，
生死教育的形式更需要創意及多元化



當前國際趨勢

- 現今已有各種不同的專業組織和社區團體，如美國的死亡教育協會(ADEC)
- 期刊、雜誌、手冊及視聽教材
- 西方還有探討預備死亡的電視節目如「按我們的意思」(On Our Own Terms)
(<http://www.pbs.org/wnet/onourown/terms/>)



個人化的生死教育： 全港首個網上生死教育互動平台 (中、英文網站)



<http://www.enable.hk>

個人化的生死教育： 全港首個網上生死教育互動平台

累積瀏覽次數：37,749次



已有672人在網上 爲自己臨終及死亡相關事宜作選擇

美善生命計劃 PROJECT ENABLE

生死之旅

會員資訊 登入 及回主頁

旅程手信 | 殯儀安排

殯儀安排 後事安排程序 喪禮地點及儀式 棺木種類 我的心願

我的心願 - 殯儀安排

上次輸入日期及時間: 11/1/2001 12:00:00 AM

1 遺囑 我 係 未曾 有意 無 決定我的遺囑 (傳頌相)。
> 已經: (請註明)

2 喪禮儀式 我會選擇這種喪禮儀式 (可選擇多項)

<input type="checkbox"/> 無宗教	<input type="checkbox"/> 佛教	<input type="checkbox"/> 道教	<input type="checkbox"/> 天主教
<input type="checkbox"/> 基督教	<input type="checkbox"/> 醫院遺體告別儀式	<input type="checkbox"/> 教會/教堂追思	<input type="checkbox"/> 由親友決定
<input type="checkbox"/> 其他 (請註明)			

美善生命計劃 PROJECT ENABLE

生死之旅

會員資訊 登入 及回主頁

人生剪影 | 旅程連繫

旅程連繫 旅程片報

某道天堑堤, 冤冤漸釋懷。

人類人之間本是互相連繫, 家庭, 是我們原生的群體; 家庭, 是我們人生歷史的延伸, 人生旅程匆匆而過, 我們的存在卻豐富了家庭歷史的內容。

這是一個讓你修葺家庭歷史的系統, 記錄你在歲月的旅程中存留記錄。

家庭圖 - 就是一個讓你記錄家庭的地方, 藉此具體地將與你有關係的家庭成員表列出來。

填寫個人與家人資料

顯示旅程連繫

旅程連繫

← 上一站 旅程規劃 人生剪影 下一站 →

紀念先人的網上紀念花園



反思三：進行有關生死教育的研究

建立本地生死教育的實證介入模式、
擴闊研究對象、為有關概念作科學化的研究。



PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF THE CHINESE VERSION (C-DAP-R) OF THE DEATH ATTITUDE PROFILE-REVISED*

ANDY H. Y. HO
CECILIA L. W. CHAN
AMY Y. M. CHOW
ALICIA K. L. PON
SIU-MAN NG
The University of Hong Kong

ABSTRACT

The psychometric properties of a Chinese version of the Death Attitude Profile-Revised (DAP-R) were examined with 100 young adult, 100 middle-age adult, and 100 older adult Chinese respondents in Hong Kong ($N = 300$). Three of the five subscales from the original DAP-R including Fear of Death, Death Avoidance, and Escape Acceptance were replicated and had acceptable internal reliabilities (Cronbach's alpha ranged from 0.79 to 0.85); comparison between these subscales and scores of the DAS provide evidence of concurrent validity. However, items on the Neutral Acceptance subscale loaded onto two separate factors, replicating findings from an earlier validation study of the DAP-R, and providing further evidence that this subscale may not be measuring a unitary construct. Moreover, items on the Approach

*The study was funded by a grant from the Hong Kong Jockey Club Charities Trust, a project name, "Empowerment Network for Adjustment to Bereavement and Loss at End-of-

INTRODUCING THE 8A MODEL IN DEATH EDUCATION TRAINING: PROMOTING PLANNING FOR END-OF-LIFE CARE FOR HONG KONG CHINESE

WALLACE C. H. CHAN
The Chinese University of Hong Kong
AGNES F. TIN
CELIA H. Y. CHAN
CECILIA L. W. CHAN
ANDREW C. W. TANG
University of Hong Kong

ABSTRACT

Although planning for end-of-life care is crucial, it is underdeveloped in the Hong Kong Chinese context. To review the local experience in death education training, it was found that helping professionals may not be equipped with adequate knowledge and skills to deal with the various needs of clients in death preparation and planning for end-of-life care. In view of this, an 8A model (alienation, avoidance, access, acknowledgment, action, acceptance, appreciation, and actualization) was developed as a framework for providing death education to these professionals. The 8A model adapted the Transtheoretical model for understanding the needs of clients in different phases of behavior change. In this article, details of the 8A model and how it can enhance professionals' work with clients in death education and planning for end-of-life care are discussed.

Key Words: death education, Chinese, death preparation, end-of-life care

DEATH PREPARATION AND ANXIETY: A SURVEY IN HONG KONG

TIMOTHY H. Y. CHAN
University of Hong Kong
FAYE M. Y. CHAN
Society for the Promotion of Hospice Care, Hong Kong

AGNES F. TIN
AMY Y. M. CHOW
CECILIA L. W. CHAN

University of Hong Kong

ABSTRACT

This study reports the results of a survey on death preparation, death-related beliefs, and death anxiety in a Hong Kong sample. Respondents ($N = 285$) recruited from the community were asked if they have prepared for themselves a life insurance, a will, and a resting place (e.g. burial site, columbarium, etc.). Questions about their death-related cultural beliefs and anxiety were also asked. Results indicated that respondents who have thought of preparing for their own deaths but not yet acted out (*contemplators*) held stronger traditional cultural beliefs about death than respondents who have either done the preparations (*planners*) or never thought of the idea (*non-contemplators*). Contemplators also reported higher death anxiety. Despite limitations of the study's design, the current results suggest the beliefs in cultural taboo may play a role in the preparation for one's death.

反思四：深化生死教育的概念

生死教育不單減低心理上對死亡的焦慮或恐懼，更能有效推動面對死亡的正面態度及積極行動。



生死教育的介入

生命

死亡

↑
增強

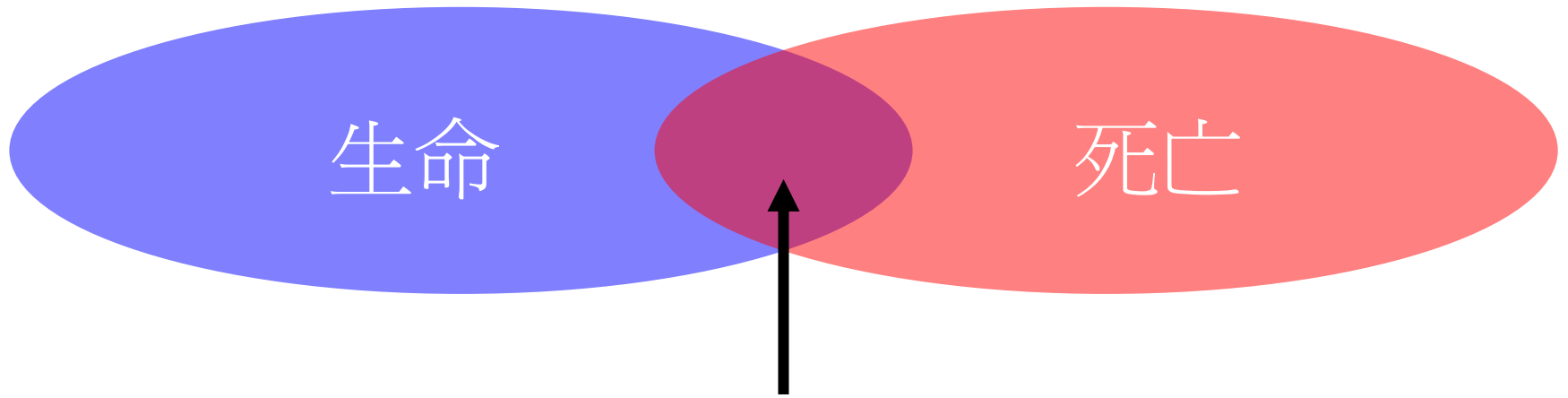
歡悅、樂趣、正能量...

↑
移除

症狀、問題、憂傷、
痛苦、苦難...



生死教育的介入



融合生命及死亡

在各種人生缺失經驗、甚或死亡之下，
幫助人從混亂中尋索生命意義



生死教育的方向

- 死亡教育：認識死亡
- 生命教育：品德及生活教育
- 生死教育：從死亡中認識生命、從生命中學習生活



生死教育的理想

促進個人意識及靈性成長

實現生命的優次
(認識生命比物質財富更為重要)

個人生命意義

發展個人價值及信念
(珍惜現有，活在當下)

訂下人生目標
(以具體行動追求個人使命)



生死教育

回應生命中的失缺

愛

回應關係的失缺

完整性

回應財富的失缺

滿足感

回應身體健康的失缺及死亡

啓蒙及教化

回應在意義及希望上的失缺，
這同樣是人生中不同失缺經驗的最終問題

生死教育

回應生命中的失缺

愛

讚賞在任何關係危機中愛他人及愛自己的表現

完整性

面對因金融危機及失業而引起的個人價值貶值，仍能保持人權之完整性

滿足感

承認人的存在是體現生命的一個過程

啓蒙及教化

尋找人生意義，並推展至個人的轉化

生死教育及社會現象

我們可以怎樣回應危機及失缺？

反應性的

主動性的

短期的

長期的

結果導向的

過程導向的

分割的

整合的/全人化的

生死對立

生死融合

生死教育及社會現象

我們可以怎樣回應危機及失缺？

反應性的



主動性的

以主動及積極的行動角色去建立或改變自己對生命的態度以回應危機及缺失，而不是以被動的態度運用不同的應付機制。

生死教育及社會現象

我們可以怎樣回應危機及失缺？

短期的



長期的

提高人們面對危機的整體能力及抗逆力。任何透過這個人成長過程而誘發的改變，都能成爲長期及持久的能力。

生死教育及社會現象

我們可以怎樣回應危機及失缺？

結果導向的



過程導向的

提高人們應對危機的靈活性。生死智慧可以隨個人、年月、經驗、場景而有所不同。生死智慧不是一套特定的整體人生意義，而是人能否隨不同的困難裡調適應對方法。

生死教育及社會現象

我們可以怎樣回應危機及失缺？

分割的



整合的/全人化的

生死教育不單是認知層面的改變，還可以是情緒及靈性層面的轉化，這樣可以把個人轉化推向較全人性及整合性的方向。

生死教育及社會現象

我們可以怎樣回應危機及失缺？

生死對立



生死融合

生死教育是承認人生的失缺與苦難是必然的，但是人能從中學習適應，從經驗中學習，及尋求意義，而不是把不同的事件、反應、思想及情緒標籤為正面或負面。



ENABLE Symposium
美善生命計劃研討會

總結



社會意識運動 需要多方面配套

實證
研究

政策
制定

培訓

臨床
服務

社區
教育

美善生命計劃：總結經驗 對社會服務的推動

- 與社會服務及醫療機構建立策略性網絡
- 採用導師培訓模式以有效地把訊息傳播
- 強調專業同工在生死課題上的自我反思
- 提供「隨時可用」教材，如培訓手冊、書刊、影碟、紀念品等
- 有效及具創意的方法接觸目標群眾



美善生命計劃：總結經驗 對教育的啟示

- 生死教育是貫通一生，包括小孩及青年
- 為小學、中學及專上學府而設的課程設計
- 教師、輔導員及學校社工的培訓



本計劃只是一個開始，
希望生死教育可以像蒲公英的種子一樣，
撒播到各處各地。





ENABLE Symposium
美善生命計劃研討會

衷心感謝

香港賽馬會慈善信託基金、
善生同盟各機構、前線同工及社會大眾
在三年多來的積極參與及支持，
並感謝美善生命計劃團隊的同工
三年多來的努力，
令計劃順利完成，讓生死教育在本港紮根。
期望大家延續美善生命計劃，
為生命喝采！





美善生命計劃
PROJECT ENABLE
ENABLE Symposium
美善生命計劃研討會

為生命 喝采

Living a Legacy



Centre on Behavioral Health
Faculty of Social Sciences
The University of Hong Kong
香港大學社會科學學院
行為健康教研中心

捐助機構
Funded by:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

2.3.2010