

# 與家人 談生說死



美善  
生命計劃  
PROJECT  
ENABLE



# 能者善生

你也能與家人妥善作出生命的抉擇

# 目錄

前言	6
如何使用此手冊？	7



## 第一章 談論死亡 從自己做起

· 死亡調色板	10
· 生死溫度計	12



## 第二章 了解家人 從認識做起

· 探測家人的生死態度	16
-------------	----



## 第三章 共同面對 從實踐做起

空白期：建議貼士	21
· 死亡也可以幽默	22
· 五福臨門	26
醞釀期：建議貼士	28
· 生死冷知識	30
· 有用資訊及電話	32
準備期：建議貼士	34
· 生命線	36
· 榕樹頭講故	37
行動期：建議貼士	38
· 後顧無憂	40
· 人生交叉點	42
昇華期：建議貼士	44
· 人生智慧錦囊	46
· 愛得及時	48



## 第四章 有效溝通 從生活做起

· 談生說死之八大步驟	52
· 談生說死之八大要點	54

美善生命計劃簡介	56
生死冷知識答案	60



## 前言

死亡，是每個人必然會經歷的階段。我會，你會，我們的家人也會。然而，身處於中國人的社會，很多人對「死」一字都噤若寒蟬，我們也不難遇到對死亡有所忌諱的人和事。

試想想，你曾否與家人一同討論有關自己或對方身後事的安排呢？當你想表達自己的意願時，家人的反應又是怎樣？在討論的過程中，你是否欲語還休，還是開心見誠？其實，對自己及親友來說，人生其中一件最大的憾事，莫過於在生命盡頭時來不及反應、來不及預備、來不及與家人道別。我們相信，唯有以豁達、開放及理性的態度來看待及預備死亡，才是真正尊重自己的生命，愛護我們的摯親。

由香港賽馬會慈善信託基金贊助、香港大學行為健康教研中心推動，自二零零七年起舉辦「美善生命計劃」，目的為推動公眾人士對死亡正面的認識及鼓勵大家為死亡作預備。我們相信，死亡不是令人害怕的終結，而是生命完滿的句號，讓我們能更正面和感恩地面對生命的每一天。

預備死亡，也可以輕輕鬆鬆。我們誠意邀請你與家人一同為生命的過程與終結作與別不同的回憶、整理及預備。



## 如何使用此手冊？

你可以先閱讀此手冊，再計劃預備如何與家人打開談生說死的話題。你可以與家人共同閱讀，彼此分享。你亦可以選擇手冊中適合的活動，與家人一起參與討論。

無論你選擇哪種方式，我們都希望與你和你的家人，一同輕輕鬆鬆走一趟探索生死之旅。

# 談論死亡 從自己做起

先了解自己，後與家人溝通

要與家人談論生死，你首先需要做的是：

1. 了解自己對死亡的態度
2. 搜集有關資訊
3. 抱持開放的態度，  
明白不同人對生死可能有不同的反應和態度



## 死亡調色板

你會用甚麼顏色代表死亡呢？為什麼？



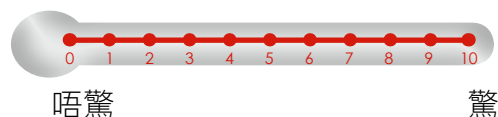
你有否經歷過死亡的經驗？  
無論是親身經歷死亡邊緣、經歷親友離世、  
或是側耳聽聞一些死亡事件，  
每個人對死亡都有一些初步印象。  
色彩的背後，  
是否隱藏著過去對死亡的經驗及看法？  
這些看法會推動你積極面對人生，  
還是阻礙你正面預備死亡？



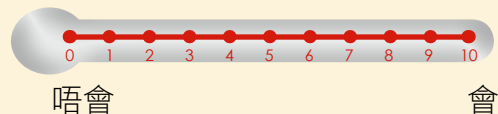
## 生死溫度計 - 為自己探溫

每個人對人生及死亡都有獨特的感受及看法，讓我們試試為自己對死亡的觀感探溫。  
請根據你對以下句子的認同感，選擇最適合的答案。如果你非常同意該句子，請圈「10」；如果你非常不同意，請圈「0」；如此類推。

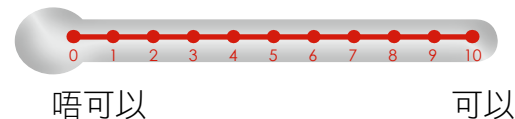
1. 我對死亡極為懼怕



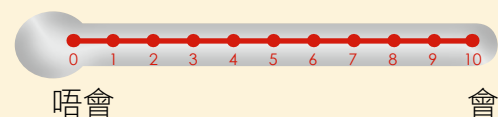
2. 我會逃避死亡這個話題



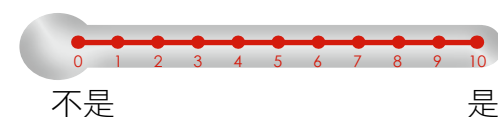
3. 我可以安然接受自己的死亡



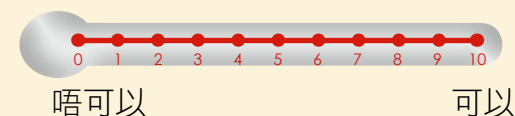
4. 我會及早安排自己的身後事宜



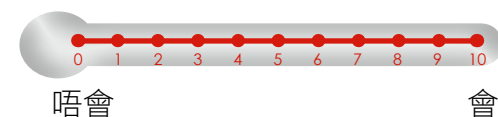
5. 回顧我的一生，我是充滿感恩知足



6. 我可以與家人朋友開明地談自己的死亡



7. 我信死後會有來生



每個人也有自己的情緒反應。  
恐懼、驚慌、緊張、低落、哀傷、逃避...，  
都是很多人面對死亡的正常反應。  
坦然接納及肯定自己的情緒反應，  
有助我們更有能力面對及預備死亡。

當你更了解自己對生死的態度和看法後，  
便可以準備開始與家人談生說死之旅...。



# 了解家人 從認識做起

探測家人的生死態度

要與家人談論生死的話題，  
你可以首先了解家人對死亡的態度，  
和面對死亡的階段，  
繼而對症下藥，  
幫助家人進一步為死亡作正面的預備。



## 探測家人的生死態度

一般來說，面對生死的態度可以有五大階段和八大歷程。  
雖然實際情況未必如此整齊清晰地出現，  
但也可以幫助你概括地了解家人對死亡的想法：

五大階段	八大歷程	對死亡的看法和表現
空白期	唔諗：因為唔想去諗	<ul style="list-style-type: none"> <li>相信死亡會帶來惡運，並會逃避死亡的話題</li> </ul>
	唔諗：因為無需要諗	<ul style="list-style-type: none"> <li>認為死亡是很遠的事，與自己無關，認為無需討論死亡</li> <li>對有關死亡的話題不感興趣</li> </ul>
醞釀期	唔理：因為唔知點做	<ul style="list-style-type: none"> <li>明白需要面對死亡，但不知從何入手</li> </ul>
	唔講：因為怕唔開心	<ul style="list-style-type: none"> <li>提及死亡時，會避開情緒的表達，或對有關的情緒感到不安</li> </ul>
準備期	接受：因為生死自然	<ul style="list-style-type: none"> <li>接納死亡是生命的一部份</li> </ul>
行動期	實踐：因為未雨綢繆	<ul style="list-style-type: none"> <li>認為正面預備死亡是有需要和有價值的，並開始準備或進行有關預備，如訂定遺囑、和家人商量、預先選擇自己的後事安排</li> </ul>
昇華期	活著：因為生命有限	<ul style="list-style-type: none"> <li>意識到生命的有限，並重新檢視自己的人生價值和對生命的看法</li> </ul>
	感恩：因為當下最好	<ul style="list-style-type: none"> <li>感恩生命，欣賞自己的人生，活在當下，珍惜眼前</li> <li>重新訂定生命中的重要先後次序和意義</li> </ul>

你認為你的家人屬於哪個階段呢？



## 共同面對 從實踐做起

知道了家人正處於那個生死態度的階段，  
我們便可以度身訂造，  
帶動適合家人的討論話題，  
鼓勵他們正面討論和預備死亡。



若有，可能你的家人正處於生死態度階段的空白期...

## 空白期：建議貼士

若家人正處於空白期，你可以：

1. 從日常生活或茶餘飯後的話題，藉由新聞主角或明星名人的經歷打開有關話題。例如名人爭產、明星去世等。
2. 嘗試以輕鬆幽默的語調，改變討論死亡的沉重氣氛。
3. 嘗試帶出另一角度來看待死亡：死亡不是生命的敵對，而是生命的一部份、人生畢業禮、生命旅程的終站。
4. 可以從自己出發，說出自己的看法，再詢問對方的意見，拋磚引玉。
5. 把握適當時機：如清明節、探病、出席親友喪禮後等。

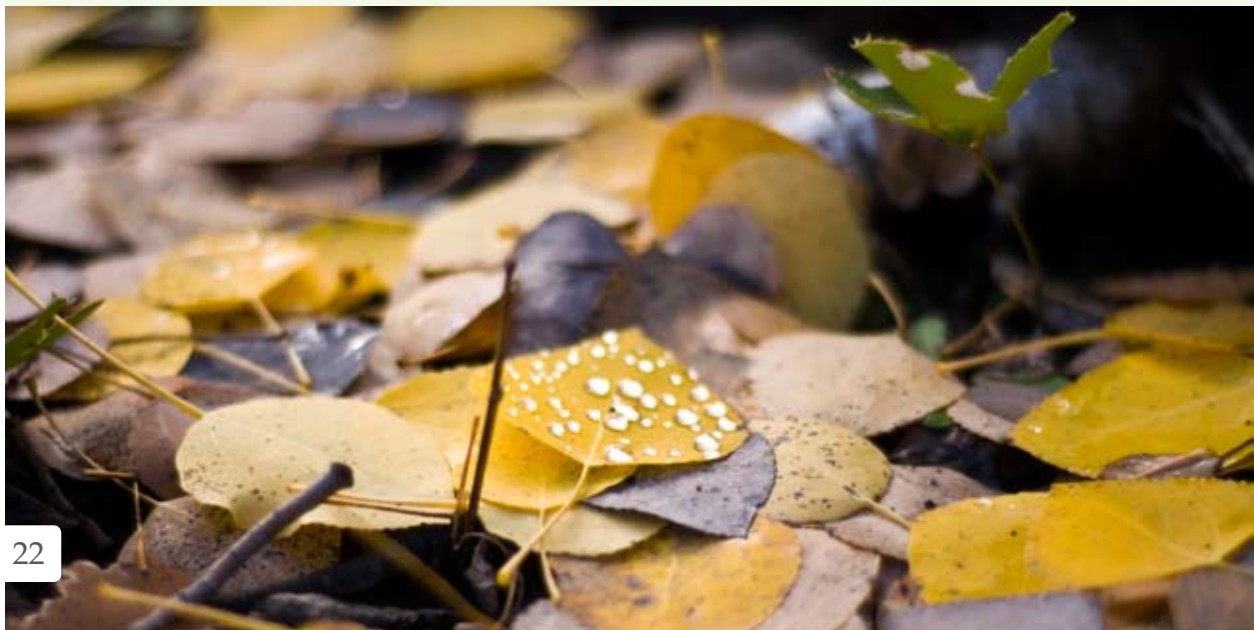
## 死亡也可以幽默

「死不可怕 死不可怕  
嫌死死聲不好聽請看身邊 人天天死天天講死喇死喇  
看看小豬小貓小狗由其是花 天天死幾噸怎會可怕

死you死me 死只得一次 如死得好死得抵死也高興  
我不擔心死 只擔心痛 而我最怕事後麻煩大家（所以）  
請將一切簡化

齊齊化作爛泥還能護花 死都可以優雅 死不可怕」

林一峰《死You死Me:Dear Death（給死亡）》



## 風趣的死亡代名詞

移咗民 歸西 去咗  
賣鹹鴨蛋 走咗 瓜老襯  
叮咗 落咗下邊 香咗  
啲咗 拜拜  
返咗天家



## 風趣的墓誌銘

「 $\pi=3.14159265358979323846264338327950288$ 」  
16世紀德國數學家魯道夫的墓誌銘，他花了畢生的精力，把圓周率計算到小數後35位，是當時世界上最精確的圓周率數值。

「37,22,35,R.I.P」  
美國影星瑪麗蓮·夢露的墓誌銘，那三個數字是夢露的胸圍、腰圍和臀圍的英寸數，縮寫字母的意思是在此長眠。

「對不起，恕我沒站起來迎接你。」  
美國康州鄉下一位彬彬有禮的紳士的墓誌銘。

「使用中」  
一位生前看管公共廁所的老嫗的墓誌銘。

「我因為殺了一堆男人，而獲得獎章；  
卻因為愛一個男人，而被踢出軍隊。」  
一個同性戀的越戰老兵的墓誌銘。

「我終於和所有瘦子一樣有骨感！」  
一個胖子的墓誌銘。

「本人已死，有事燒紙。」

「當你看清這行字的時候，你踩到我了。」

「謝謝你來看我，我會時常上去看你的。」

「我這裡一缺三，就缺你了。」

「我轉世在美國，現在電話還沒設定，E-mail:\*\*\*@\*\*\*\*\*.com」

「別老盯著我的房子，你也會有一間的！」

「歡迎光臨，有事敲門！」

「請勿挖掘！」

「有事請敲碑，聽到「嘀」的一聲後請留下你的口訊！」

「看什麼看？早晚你也和我一樣！」

「啊，我終於知道人類最大的秘密了，不過我不能告訴你！」

## 五福臨門

過年時，我們會祝賀別人「五福臨門」。  
你知道代表哪五種福氣嗎？

五福分別是...

福

長壽：命不夭折，且福壽綿長。

福

富貴：錢財富足，且地位尊貴。

福

康寧：身體健康，且心靈安寧。

福

好德：時常行善，廣積陰德。


福

善終：臨命終時，心裡沒有牽掛，安祥地離開。

雖然我們對死亡避之則吉，但原來善終 -  
「好死」的概念一直存在於我們的傳統文化中。

你和你的家人又認為哪種福氣最重要？為什麼？





每當提及死亡，  
你的家人會否有以下反應？

呢啲嘢諗定先都好嘅，不過要  
搞好煩嘅，都唔知去邊度問...

講起真係心都實晒，  
都係唔好講起啦...

若有，可能你的家人正處於生死態度階段的醞釀期...

## 醞釀期：建議貼士

若家人正處於醞釀期，你可以：

1. 透過日常生活中的討論，提昇家人對話題和有關資訊的興趣和好奇心。
2. 先搜集有關處理各項身後事之資料（請參考第32-33頁）。
3. 藉適當時機，或當家人提出有關疑問時，與家人討論有關資訊。
4. 家人的情緒反應可能源於過去有關死亡或喪親的經歷，不必急於改變話題以安撫家人，告訴家人這是正常自然的反應。
5. 繼續按家人舒服自然的程度討論死亡，家人可能需要一段時間逐漸接納有關情緒，鼓勵家人按步伐表達情緒。

## 生死冷知識

試試和家人一起挑戰自己的智慧，請回答以下是有關死亡的問題，看看你對死亡有多認識。

- 1 香港每日都有近一百人死亡？ 對 / 錯
- 2 長者死後不能捐贈器官？ 對 / 錯
- 3 已屆末期癌病時轉介接受善終紓緩服務，等於「等死」？ 對 / 錯
- 4 病人臨終時仍會聽到在他耳邊講的說話？ 對 / 錯
- 5 沒有棺材本，無錢辦後事，可以有免費殯儀服務？ 對 / 錯
- 6 想和配偶的骨灰放在一起，買骨灰龕的普通位已經可以？ 對 / 錯
- 7 若希望後人燒衣紙或其他紙扎陪葬品，應該選擇道教殯儀儀式，而非佛教？ 對 / 錯
- 8 死後無立遺囑，所剩下的錢會益政府？ 對 / 錯
- 9 面對親人離世，處理哀傷的最好方法是盡量不提不講，就可以快些忘記？ 對 / 錯
- 10 為免嚇怕小孩，家中有人離世時，最好還是告訴孩子：親人睡了覺、去了很遠的地方，或乾脆叫他不要再問？ 對 / 錯

(答案已印於手冊第60頁) 你答對了多少題呢？



## 有用資訊及電話

	機構	網頁	電話
有關後事安排及遺體處理	食物環境衛生署 (墳場及火葬場服務)	<a href="http://www.fehd.gov.hk/cc/indexc.html">http://www.fehd.gov.hk/cc/indexc.html</a>	
	港島區辦事處		2570 4318 2572 5286
	九龍區辦事處		2365 5321 2364 5364
	新界區辦事處		2150 7502
	離島區辦事處		2981 5237
	火葬服務	<a href="http://www.fehd.gov.hk/cc/bookingc.html">http://www.fehd.gov.hk/cc/bookingc.html</a>	
	土葬服務	<a href="http://www.fehd.gov.hk/cc/landc.html">http://www.fehd.gov.hk/cc/landc.html</a>	
	靈灰龕	<a href="http://www.fehd.gov.hk/cc/applicationc.html">http://www.fehd.gov.hk/cc/applicationc.html</a>	
	遺體出入口服務	<a href="http://www.fehd.gov.hk/cc/info_bodyc.html">http://www.fehd.gov.hk/cc/info_bodyc.html</a>	
	華人永遠墳場管理委員	<a href="http://www.bmcp.org.hk/">http://www.bmcp.org.hk/</a>	2511 1116
	華人基督教聯會 (墓園部)	<a href="http://www.hkccu.org.hk/CS/index.html">http://www.hkccu.org.hk/CS/index.html</a>	2337 4171
	長沙灣天主教墳場		2741 5283
	香港佛教聯合會	<a href="http://www.hkbuddhist.org/index.html">http://www.hkbuddhist.org/index.html</a>	2574 9371
	東華三院殯儀服務	<a href="http://www.tungwahcsd.org/chi/ts/ts.php?fontsize=middle">http://www.tungwahcsd.org/chi/ts/ts.php?fontsize=middle</a>	2303 1234
	香港殯儀資料庫	<a href="http://www.funeralhk.com/main.html">http://www.funeralhk.com/main.html</a>	
	有關遺產處理	稅務局 - 遺產稅署	<a href="http://www.ird.gov.hk/chi/tax/edu.htm">http://www.ird.gov.hk/chi/tax/edu.htm</a>
遺產承辦處 (24小時熱線)		<a href="http://www.judiciary.gov.hk/tc/crt_services/pphl/html/probate.htm">http://www.judiciary.gov.hk/tc/crt_services/pphl/html/probate.htm</a>	2840 1683
民政事務總處		<a href="http://www.had.gov.hk/tc/public_services/estates/index.htm">http://www.had.gov.hk/tc/public_services/estates/index.htm</a>	2835 2500
香港律師會		<a href="http://www.hklawsoc.org.hk/pub_c/default.asp?">http://www.hklawsoc.org.hk/pub_c/default.asp?</a>	2846 0500
免費法律諮詢計劃		<a href="http://www.dutylawyer.org.hk/ch/free/free.asp">http://www.dutylawyer.org.hk/ch/free/free.asp</a>	2521 3333 2522 8018

	機構	網頁	電話
有關喪親及善別輔導	善寧會譚雅士杜佩珍安家舍 (為喪親家屬提供善別輔導服務)	<a href="http://www.hospicecare.org.hk/">http://www.hospicecare.org.hk/</a>	2725 7693
	癌症基金會 - 癌協熱線	<a href="http://www.cancer-fund.org/">http://www.cancer-fund.org/</a>	3656 0800
	贖明會	<a href="http://www.cceg.org.hk">http://www.cceg.org.hk</a>	2361 6606
	社會福利署 (熱線)	<a href="http://www.swd.gov.hk/">http://www.swd.gov.hk/</a>	2343 2255
	生命熱線	<a href="http://www.sps.org.hk/">http://www.sps.org.hk/</a>	2382 0000
	香港撒瑪利亞防止自殺會 (24小時熱線)	<a href="http://www.sbhk.org.hk/">http://www.sbhk.org.hk/</a>	2389 2222
	向晴軒 (24小時熱線)	<a href="http://fscs.caritas.org.hk/">http://fscs.caritas.org.hk/</a>	18288
	有關善終紓緩服務	醫院管理局	<a href="http://www.ha.org.hk">http://www.ha.org.hk</a>
基督教聯合醫院		<a href="http://www.ha.org.hk/haho/ho/hesd/100156c.htm">http://www.ha.org.hk/haho/ho/hesd/100156c.htm</a>	2379 9611
靈實醫院		<a href="http://www.hohcs.org.hk/hhh.php">http://www.hohcs.org.hk/hhh.php</a>	2703 8000
明愛醫院		<a href="http://www.ha.org.hk/haho/ho/hesd/100163c.htm">http://www.ha.org.hk/haho/ho/hesd/100163c.htm</a>	3408 7911
香港佛教醫院		<a href="http://www.hkbuddhist.org/service/hosp_01.html">http://www.hkbuddhist.org/service/hosp_01.html</a>	2339 6111
聖母醫院		<a href="http://www.ha.org.hk/haho/ho/hesd/100155c.htm">http://www.ha.org.hk/haho/ho/hesd/100155c.htm</a>	2320 2121
律敦治醫院		<a href="http://www.ha.org.hk/haho/ho/hesd/100144c.htm">http://www.ha.org.hk/haho/ho/hesd/100144c.htm</a>	2291 2000
瑪麗醫院		<a href="http://www.ha.org.hk/haho/ho/hesd/100131c.htm">http://www.ha.org.hk/haho/ho/hesd/100131c.htm</a>	2855 3838 2855 3111
沙田醫院		<a href="http://www.ha.org.hk/haho/ho/hesd/100168c.htm">http://www.ha.org.hk/haho/ho/hesd/100168c.htm</a>	2636 7500
屯門醫院		<a href="http://www.ha.org.hk/tmh/cwelcome.html">http://www.ha.org.hk/tmh/cwelcome.html</a>	2468 5111
葛量洪醫院		<a href="http://www.ha.org.hk/haho/ho/hesd/100139c.htm">http://www.ha.org.hk/haho/ho/hesd/100139c.htm</a>	2518 2111
白普理寧養中心		<a href="http://www.ha.org.hk/bbh/">http://www.ha.org.hk/bbh/</a>	2636 0163
善寧會		<a href="http://www.hospicecare.org.hk/chi/home.html">http://www.hospicecare.org.hk/chi/home.html</a>	2868 1211
香港善終服務護士會		<a href="http://www.fmshk.com.hk/hkhna/index.htm">http://www.fmshk.com.hk/hkhna/index.htm</a>	
香港紓緩醫學學會		<a href="http://www.hkspm.com.hk/">http://www.hkspm.com.hk/</a>	
基督教靈實協會		<a href="http://www.hohcs.org.hk">http://www.hohcs.org.hk</a>	2521 3333 2522 8018



每當提及死亡，  
你的家人會否有以下反應？

生死呢啲嘢，好自然啫，  
有生就必有死。

死亡，怕咩講呀，我唔介意㗎！  
個個人都會總會有一日嘅！

若有，可能你的家人正處於生死態度階段的準備期...

## 準備期：建議貼士

若家人正處於準備期，你可以：

1. 由於家人對死亡持較中立的態度，因此可以開放地與家人討論對生死的看法，包括實務上的安排、人生觀、價值觀、宗教等。
2. 與家人回顧過去的人生片段。
3. 細心聆聽家人過去所經歷的艱辛和苦難，並予以肯定。
4. 過程中肯定家人對家庭及社會的努力和貢獻。
5. 向家人表達自己的欣賞和感謝。

## 生命線

試與家人畫下他/她過去高低起跌的生命線，並一起分享當中的點滴。



## 榕樹頭講故

試與家人一同分享過去的經歷...

我最威水的一次經歷

我最開心的一次經歷

我最艱難的一次經歷

我最勇敢的一次經歷

我最難忘的一次經歷

我最幸運的一次經歷


我最拿手的是

我最喜歡做的是

我最珍惜的是

我最欣賞自己的是





每當提及死亡，  
你的家人會否有以下反應？

身後事、遺囑呢啲嘢，真係要  
諗定呀！唔係邊個幫你諗？

我都準備揀定個位俾自己，  
自己作好打算，第時唔駛煩到  
啲屋企人呀嘛。

若有，可能你的家人正處於生死態度階段的行動期...

## 行動期：建議貼士

若家人正處於行動期，你可以：

1. 與家人落實討論有關的實務安排  
(如預先選定骨灰位、身後事的安排等)。
2. 有需要時陪伴家人前往有關部門辦理手續。
3. 與其他家人保持溝通，讓彼此明白對方的  
想法和選擇。
4. 在行動的過程中，留意家人的情緒和感受，  
並告訴家人可隨時再進一步討論有關的想法或憂慮。
5. 家人的想法可能會隨著時間或不同的經歷  
(如患病或親友離世) 而有所改變，  
因此可於適當時機再與家人探討有關想法。

## 後顧無憂

我們都希望為親人盡最後心意，將身後事安排得妥妥當當。所謂身後事，範圍包括器官捐贈意願、遺產安排和遺物分配、遺責分擔、保險金安排、殯葬安排、喪禮形式、喪禮嘉賓名單等等。籌備過程和安排上的繁瑣，往往會令人感到不知所措和大傷腦筋，甚或一些親友會因不同意見而產生磨擦和爭拗。面對喪親悲痛之餘，又擔心安排是否合逝者的心意，確實為親人增添不少壓力。

嘗試與家人一起討論以下的安排，讓彼此後顧無憂之餘，又心安理得…



安排事項	意願
器官捐贈	
遺產安排和遺物分配	
保險金安排	
遺體處理	
喪禮形式	
喪禮嘉賓名單	

## 人生交叉點

以下有兩個有關生命和醫療意願的處境，你可以藉此與家人討論，看看你或家人在這些處境下的選擇。

不要輕看這些處境，它們隨時有機會發生在你或家人身上。討論的重點在於意願表達，是純粹個人的選擇，並沒有對錯之分。

一般來說，這就是現在稱為『預設臨終照顧計劃』-- 預先考慮自己有關醫療上的決定，並與家人和醫護人員作討論，於是當自己無法將意願表達時（如昏迷或臨終），有關決定便可以仍然得到執行。

我們鼓勵你與患病的家人預先討論『預設臨終照顧計劃』的安排。這樣，不但可加強患病家人、你與醫護人員的互信和了解，還可減輕你自己在面對家人病危時因醫療抉擇而面對的困難和壓力，以及作出決定後可能感到的矛盾和內疚。對家人來說，更是體現對他/她生命和意願的尊重。

### 處境一

有一日黃伯伯突然在家中暈倒，被送往醫院急症室，搶救後醫生證實他腦部中風，即使能救回性命，亦會喪失認知及活動能力。黃伯伯現正處於昏迷狀態，而且仍未脫離危險期。

假若你是黃伯伯，在你病危、呼吸急速的一刻，你希望：

- 醫生為你進行各項急救，例如：心外壓、使用心臟去顫器，以維持你的生命。
- 讓你順其自然地離去。

為什麼？

### 處境二


陳婆婆身體不適，做身體檢查。醫生診斷陳婆婆患上大腸癌。陳婆婆先後做過化療和電療，過程不但辛苦，身體情況仍然沒有起色，病情反反覆覆，陳婆婆的身體非常虛弱和痛楚。今天，陳婆婆和女兒一起見醫生，醫生做過詳細的檢查後，發現癌細胞不斷擴散...

如果你是陳婆婆，你會選擇：

- 為了女兒，就算只有一線生機，都繼續嘗試各種治療方法。
- 接受紓緩治療<sup>#</sup>，讓自己舒服離去。

如果你選擇接受紓緩治療，你會如何與女兒溝通，讓她明白自己的選擇？為什麼？

<sup>#</sup>紓緩治療的重點轉向幫助病人紓緩病徵，以用藥物及其他治療方法盡量減低病人身體上的不適及痛楚。



每當提及死亡，  
你的家人會否有以下反應？

人生無常，樣樣嘢都唔係理所當然，真係要好好珍惜呀！

人生匆匆幾十年，我呢世人都算係咁啦，都無咩遺憾，真係應該感恩啦！

若有，可能你的家人正處於生死態度階段的昇華期...

## 昇華期：建議貼士

若家人正處於昇華期，你可以：

1. 請家人總結生命，分享他/她的人生智慧，以及所感恩的事情。
2. 你亦可分享自己從家人身上所學習到的事物。
3. 把握機會，向家人表達你對他/她的感謝、道歉、原諒、以及愛。
4. 學習與家人活在當下，珍惜彼此的關係和共渡的時光。
5. 與家人共同計劃未來，如何好好善用時光，活出有意義的人生。

# 人生智慧錦囊

試與家人一起討論他/她的人生智慧...

與人相處之道

個人品德

面對名利

面對逆境

面對生死

我的人生座右銘



## 愛得及時

中國人很重視人倫關係，  
但卻往往不懂表達自己的感受。

當我們明白生命有限，  
便更懂得珍惜大家共處的時候，  
以及冰釋關係中的嫌隙。

多點與家人和朋友作情感交流，  
能使我們對生命沒有遺憾。

試與家人彼此分享以下的說話...

我想向  
因為 講「我愛你」

我想向  
因為 講「多謝」

我想向  
因為 講「請原諒我」

我想向  
因為 講「我寬恕你」

我想向  
因為 講「再見」



**有效溝通  
從生活做起**

## 談生說死之八大步驟

1

### 借題發揮

「你睇吓小甜甜單爭產案幾戲劇性，原來人死咗啲遺囑搞唔清楚，真係好麻煩！」

2

### 從廣至近

「阿媽，你睇吓，新聞話香港可以海葬呀，我死咗都想呀，我又鍾意游水，又鍾意走圍去。你話呢？」

3

### 開放討論

「好似911咁，邊有人諗到會發生，真係人生無常…，你話呢？」

4

### 進入話題

「你睇吓啲有錢名人搞身後事，駛咁多錢風光大葬，如果係你會點搞？」

5

### 回顧人生

「阿媽，你以前一個人湊大我地幾個，重要打工…，嗰時係點架？」

6

### 建構意義

「咁你咁辛苦捱大我地，我地依家又孝順番你，咁辛苦都值得呀！」

7

### 欣賞回應

「你一世人咁艱難，但都無怨過一句，真係好叻好堅強呀！」

8

### 總結完畢

「你放心啦，到時一定會照你意思，將你同阿爸擺埋一齊。你遲啲仲有咩想法或者擔心，記住同我講。」

## 談生說死之八大要點

1

### 切時切地

藉適合的地點時間，借題發揮。

2

### 改變概念

死亡不再是生命的對立、失敗、不祥，反而是人生畢業禮、生命的老師。

3

### 隨時變更

定期探討，尤其是某些特別經歷後（如喪親、患病），家人的想法可能有變。

4

### 彼此尊重

彼此分享，並尊重大家不同的想法（宗教信仰、人生觀等）。

5

### 接納情緒

接納與死亡相關的正常情緒（如哀傷、不捨、不安）。

6

### 細水長流

對死亡的想法可能需要慢慢累積，按家人的步伐逐步探索。

7

### 一家之事

死亡不是一個人的事，應一家人共同討論溝通。

8

### 細心聆聽

細心了解家人的心意，他/她未必習慣直接表達，可能需要留意弦外之音。

## 背景

死亡是生命的一部份。當死亡發生時，家人都會在心理、身體、精神及社交上受到影響。然而，我們甚少談論死亡，亦從不為死亡而作預備。當死亡突然發生，不論是面對自己的死亡，又或摯愛的離世時，往往會帶來不曾想像的壓力和痛苦。

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成立了「美善生命計劃」（以下簡稱善生計劃）。「去者善終，留者善別，能者善生」，藉著在社區上推動生死教育和有關的專業培訓，我們期望社會人士更有能力面對死亡。死亡變得不再令人害怕，反而成為生命完滿的句號，讓我們能更正面和感恩地面對生命的每一天。

## 使命

- 1) 推動公眾人士對死亡和喪親的認識
- 2) 支援長者、病人及其家人為死亡作預備
- 3) 發展有關專業人士對支援臨終病人及喪親家屬的全面培訓

## 計劃理念及模式

香港人仍然普遍忌諱死亡。死亡被視為是生命的對立、失敗和不吉祥。於是，人們往往會選擇以「逃避」作為應對死亡的方法。但逃避死亡等於逃避面對生命的本質，當我們無法認清生命的有限時，便很容易會迷失於人生的意義、遺憾和執著。我們認為：正視死亡，並為死亡作正面的預備，可以讓我們後顧無憂之餘，更懂得珍惜生命，活在當下。

因此，我們提倡以「二人三囑」應對死亡：

- 人生意義 - 為生命和死亡賦予意義，當中包括人生觀、價值觀、宗教等
- 人生回顧 - 完成人生晚期的發展任務：整合人生
- 遺囑 - 包括遺產安排和遺物分配、器官捐贈、殯葬安排、喪禮形式等
- 預囑 - 預設臨終照顧計劃，包括選擇治療、照顧代理人、其他臨終時的照顧等
- 叮囑 - 與家人朋友的情感交流、傳授生活智慧、冰釋前嫌、珍惜共處

## 計劃內容 - 社區層面

「妥善安排生命的抉擇」

- 為從事安老服務和健康醫療服務等之員工及專業人士提供專業培訓，並支援他們在社區推行『囑』福生命計劃；
- 積極推廣有關生死教育的活動，並舉辦講座、研討會，及製作不同類別的資料冊。

## 計劃內容 - 專業層面

「妥善加強生命的支援」

提供系統化、全面和資訊性的培訓課程予從事支援臨終病人及喪親家屬服務之專業人士，當中包括體驗性工作坊，以及按不同需要而設計之善別輔導培訓課程。

## 善生同盟

「善生同盟」是以社區網絡模式，組織一群服務對象為長者、長期及/或末期病患者及其家屬的社會服務機構，成為同盟會員。目的是希望建立及強化機構間之彼此聯繫，並希望在前線專業工作團隊與學術界之間能發展策略性專業關係。

參與同盟的機構皆是自強網絡成員之一，負責推動公眾人士對死亡及喪親的認識，及支援長者、長期病患及末期病患者和家屬為死亡作預備。

### 善生同盟名單（排名不分先後）

- 香港仔街坊福利會社會服務中心
- 浸會愛群社會服務處
- 香港明愛
- 志蓮淨苑
- 香港中華基督教青年會
- 基督教家庭服務中心
- 基督教香港信義會社會服務部總處
- 伸手助人協會
- 香港聖公會麥理浩夫人中心
- 香港中國婦女會
- 香港基督教服務處
- 香港社會服務聯會
- 香港家庭福利會
- 香港路德會社會服務處
- 香港聖公會福利協會

- 香港耆康老人福利會
- 香港基督教女青年會
- 拉撒路會善終靈養服務有限公司
- 光愛中心
- 循道衛理中心
- 循道愛華村服務中心社會福利部
- 新甦豪新生活協會
- 保良局
- 博愛醫院
- 長者安服務協會
- 聖公會聖匠堂長者地區中心
- 薈色園
- 生死教育學會
- 善寧會
- 聖雅各福群會
- 香港基督教播道會聯會
- 香港創域會
- 鄰舍輔導會
- 救世軍
- 基督教香港崇真會社會服務有限公司
- 東華三院
- 仁愛堂
- 循道衛理楊震社會服務處
- 伊利沙伯醫院院牧事工有限公司
- 香港復康會
- 肺積塵互助會
- 紅豆會（大埔那打素醫院）

公眾人士如有興趣參與美善生命計劃中的活動，可向你所屬地區的社會服務機構查詢。

## 「生死冷知識」答案

1. 香港每日都有近一百人死亡？ 對！  
香港每年平均有三萬多人死亡，2007年的死亡數目就有39500，即平均每  
日有108人死，每小時有5人死。
2. 長者死後不能捐贈器官？ 錯！  
其實器官捐贈並無絕對年齡限制。一般而言，七十五歲以下的人士普遍  
都適合捐贈器官，至於各種組織捐贈方面：眼角膜為80歲以下，長骨由  
16至60歲，皮膚則無年齡限制。  
(資料由醫院管理局及衛生署網頁提供  
[http://www.ha.org.hk/odhk/c\\_od\\_myth.htm](http://www.ha.org.hk/odhk/c_od_myth.htm))
3. 已屆末期癌病時轉介接受善終紓緩服務，等於「等死」？ 錯！  
善終紓緩服務的目的，主要是令病人減輕痛楚和紓緩病徵，讓病人在  
餘下的日子活得舒適和有尊嚴，尊重病者的價值觀及需要，讓他們活  
得更有意義。服務隊伍成員包括：醫生、護士、社工、心理學家、物理  
治療師、職業治療師、義工等。而所提供的服務包括：家居照顧、住院  
服務、門診服務、日間寧養、喪親支援等。
4. 病人臨終時仍會聽到在他耳邊講的說話？ 對！  
研究指出，聽覺是人死時最後失去的感官。因此，應把握機會，盡量向  
病者表達自己的心聲，及令他放心的說話，都是最好的道別禮物。
5. 沒有棺材本，無錢辦後事，可以有免費殯儀服務？ 對！  
有領取綜援人士一般可獲得由社會福利署發放的殮葬費津貼，並可與殯  
儀館商議，此津貼之價錢包括一切基本殮葬服務。若無領取綜援，而  
家人有經濟困難，亦可向社會福利署或醫院社工尋求協助，轉介至東  
華三院屬下鑽石山殯儀館之免費殯儀服務。服務包括棺木一副、壽衣枕  
被、接體、先人化妝、守夜靈寢室、出殯禮堂、大殮土木、靈車至墳場  
或火葬場及提供治喪服務，無需繳交任何費用，但申請人需負責繳付政  
府規定之火葬費用。
6. 想和配偶的骨灰放在一起，買骨灰龕的普通位已經可以？ 對！  
一般普通位其實可以放置兩位先人的骨灰盅。若購買家族位，則可  
放置四位先人的骨灰盅。
7. 若希望後人燒衣紙或其他紙扎陪葬品，應該選擇道教殯儀儀式，而  
非佛教？ 對！  
傳統中國的葬禮儀式中，燒金銀衣紙或紙扎陪葬品皆屬於道教儀  
式，而佛教儀式中，則主要以頌經為主。
8. 死後無立遺囑，所剩下的錢會益政府？ 錯！  
根據「無遺囑有遺產條例」，若死者沒有立遺囑，他的遺產會按法  
例所訂定的優先次序，首先分配給配偶，然後子女、父母、兄弟姊  
妹、再到其他較疏的親人等。因此，若此分配安排不符合自己的意  
願，最好預先訂立遺囑。若死者沒有任何親人，遺產才會歸政府所  
有。
9. 面對親人離世，處理哀傷的最好方法是盡量不提不講，就可以快些  
忘記？ 錯！  
與親人的愛越深，哀傷亦越深，又豈會輕易忘記！其實不提不講，  
只是將情緒壓抑，哀傷的情緒長期無法得到紓緩更會影響精神健  
康。面對哀傷，不需要期望自己忘記死者，反而需要的是適應喪親  
後的生活。適當地按自己的方式和步伐抒發情緒（例如與人傾訴、  
哭泣、寫日記、做運動等），並逐漸回復日常規律和活動，可以幫助  
喪親家屬紓緩情緒，並適應生活。
10. 為免嚇怕小孩，家中有人離世時，最好還是告訴孩子：親人睡了  
覺、去了很遠的地方，或乾脆叫他不要再問？ 錯！  
含糊地交代有關死亡的訊息，只會令孩子感到更不安和欠安全感，  
甚至害怕自己和親人都會在睡夢中死去，或突然消失於世界。最好  
的方法是：直接告訴孩子「親人死了」，並藉著日常生活中實例  
(如小動物死亡或植物枯萎)讓孩子正確認識什麼是死亡。此訊息需  
要重複而貫徹地表達，並按孩子的年齡和認知能力再作調較。

*E*mpowerment

*N*etwork for the

*A*djustment to

*B*ereavement and

*L*oss in

*E*nd-of-life

# 與家人談生說死

編輯小組：田芳、陳凱欣

美術設計：王翠珊

出版：香港大學行為健康教研中心

香港薄扶林沙宣道十號陳蕉琴樓地下

電話：2589 0500 傳真：2816 6710

電郵：bhealth@hku.hk

網站：<http://cbh.hku.hk>

承印：中原印務有限公司

二零零八年十月初版（非賣品）

版權所有 © 2008 香港大學行為健康教研中心

## 查詢

「美善生命計劃」  
Project ENABLE

欲查詢計劃內容及有關資訊，  
可瀏覽網站<http://cbh.hku.hk/enable>  
或致電2589 0500。

香港大學行為健康教研中心  
香港薄扶林沙宣道十號陳蕉琴樓地下  
電話：2589 0500  
傳真：2816 6710  
電郵：bhealth@hku.hk  
網站：<http://cbh.hku.hk>

此書所提供之內容，只作參考用途。閣下若面對有關醫療、法律或其他個人問題時，應徵詢專業人士之意見，並與家人作討論。





香港大學行為健康教研中心  
Centre on Behavioral Health  
The University of Hong Kong

捐助機構  
Funded by:



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