



基督教香港信義會
社會服務部



生死教育小冊子

生死
之交

Project
Crossroad
長者生死教育及支援計劃

本計劃由

HSBC 滙豐

透過



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST

撥款資助

編輯小組

冼鳳儀 信義會馬鞍山長者地區中心 中心主任
蘇素芝 「生死之交」——長者生死教育及支援計劃 計劃主任
蔡敏英 「生死之交」——長者生死教育及支援計劃 計劃社工
鍾佩華 信義會馬鞍山長者地區中心 社工
陳順意 信義會馬鞍山長者地區中心 社工
馬詠儀 信義會頌安長者鄰舍中心 中心主任


計劃團隊

冼鳳儀 信義會馬鞍山長者地區中心 中心主任及計劃督導
蘇素芝 「生死之交」——長者生死教育及支援計劃 計劃主任
蔡敏英 「生死之交」——長者生死教育及支援計劃 計劃社工
黎為群 信義會馬鞍山長者地區中心 高級活動助理

電話：3124 7633

地址：新界馬鞍山錦泰苑商場一樓

電郵：projectcrossroad@elchk.org.hk

Facebook：「生死之交」長者生死教育及支援計劃 | 

督印人

林錦利 服務總監（長者服務）

出版

基督教香港信義會社會服務部

地址：九龍窩打老道 50A 信義樓一樓

電話：2710 8313

傳真：2770 1093

網址：<http://www.elchk.org.hk/service>

印刷數量：1000 本（免費派發）

版權所有 ©2016 基督教香港信義會社會服務部

ISBN: 978-962-7991-80-9

目錄

序言：林錦利女士	2
冼鳳儀女士	3
第 1 部份：走在死亡的路途上	5
留下美麗的足跡	6
人生畢業禮	10
遺產處理	16
預設醫療指示	18
器官捐贈	20
遺體捐贈	22
趁機「交代」	24
第 2 部份：人生旅程終結後	29
向長者交代親友死亡的事實	30
向患有認知障礙症的長者 交代親友死亡事實	34
長者哀傷情緒處理	38
遺物處理	42
參考資料	46
機構簡介、計劃簡介、鳴謝	48

序

林錦利女士

服務總監（長者服務）



知死，是為了活得更好

死亡，是不捨、悲傷，也是一次終極的人生畢業禮！

知死 —— 讓我們活得更好！信義會「生死之交」—— 長者生死教育及支援計劃為此而開展。

時代進步，長者和家人也漸趨開放，願意學習新事物。生老病死避不了，我們卻可選擇更好的應對與準備，這包括身、心、社、靈各方面，也需要一些實務上的準備。

這小冊子是給長者、家人和社區人士貼心的錦囊，為大家提供了具體實惠的「死亡須知」，如遺產處理、預設指示、如何及早與家人好好談生死等。

除了個人要為人生畢業禮作好準備，長者面對摯親死亡，家人也需細心關顧。如何向長者交代親友的死亡消息、哀傷情緒處理等，《早想·早著》會給大家合用的貼士。

願我們都敢於「知死」，並擁抱今天，活得更精彩！

冼鳳儀女士

基督教香港信義會馬鞍山長者地區中心
中心主任



許多人一提到「死」就心生忌諱，不願去想、不願去談和不願去作出安排。談論死亡少不免令我們感到焦慮和恐懼，我們希望長者及家人能從《早想·早著》生死教育小冊子作為起點，打開大家討論生死的話題，與我們一起踏上生死之交的旅程。

「生死之交」—— 長者生死教育及支援計劃旨在為長者及護老者推行一項以社區為本的生死教育及支援服務，期望協助長者坦然面對生死，鞏固生命意義，讓生命再現豐富色彩。因此，在構思此小冊子的過程中，編輯小組期望長者及家人能運用小冊子的內容，一起「談生講死」。當中包括第一部份 —— 分享人生點滴足跡、討論身後事安排、遺產處理、預設醫療指示、器官及遺體捐贈等；第二部份 —— 當有親友離世時，家人應如何告知長者死訊及有關面對哀傷的分享。

願我們都能從死亡的陰影下，體會到生命的深刻和珍貴。



第 1 部份

走在死亡的路途上

人生路途究竟有多遠，我們難以估計。但要死而無憾，我們可透過回顧及整理自己的人生，與摯愛親友好好道別。我們亦可趁早安排後事，包括預設醫療指示、器官與遺體捐贈、遺產處理等，減少後人煩惱及避免爭執。最重要的是選擇合適的時機，向家人交代自己的後事意願，讓親友們可以依循行事，為「好死」作好準備。

留下美麗的足跡

步入晚年，回想過去大半生，經歷不少喜怒哀樂、起起跌跌。不同的回憶帶來不同的心情，你又有沒有想過在離開人世前，為自己的生命做一個記錄，劃下一個圓滿的句號？

與所愛道別

「氣質婆婆」已 80 來歲，臨終前數月已是癌症末期。她用餘下的時間，與人生中最珍惜的家人、朋友、學生逐一道別。婆婆會趁機談談她的人生小故事、價值觀及信念，也會分享她的成就，並為所有人準備了最後的禮物，以答謝親朋好友的陪伴、留下叮囑予從前的學生和表達對兒女照顧不足的歉疚。

各人對「氣質婆婆」的離去縱有不捨，但她的道別、她的話語，成為家人、朋友及學生們最珍貴、最難忘的禮物，相信這便是婆婆在離世前希望做到的事。

如果是你，你又會想怎樣向人生中重要的人說出心底話呢？

你可以透過照片、錄像或有紀念性的物品等，引發當中的回憶，或參考以下句子，幫助自己說出心底話：

我想向 _____ 說「我愛你」，
因為 _____。

我想 **感謝** _____，
因為 _____。

我想告訴 _____，
我已 **原諒你** _____。

我想跟 _____ 說「對不起」，
因為 _____。

我想跟 _____ 說「再見」，
希望你 _____。

資料來源：香港大學 — 美善生命網站《與家人談生說死》
<http://enable.hku.hk/enable/tch/pdf/hm.pdf>

回顧及保存的意義

你可以把心底話用不同的方式呈現和保存，例如寫成一封信放在盒中、繪畫、製作藝術品或一首歌曲等，讓親朋好友知道你最後的祝福。

在回顧的過程中，釋放自己內心的悲傷、怨恨、憤怒，從而放下過去的恩怨情仇，原諒他人亦原諒自己，還自己心靈的自由，感恩遇過的人和事，到離世時也可以無牽無掛。

此外，你也可能發掘到自己的長處，甚至是一些未圓的夢。這些夢想可能是因為年輕時受現實所限而未能實現，又或是在晚年時才尋找到的興趣。當人愈貼近死亡，明白生命有限期，愈會促使自己利用餘下的時間，盡力把夢想成真。

「追求夢想時，你會忘記自己幾歲」

《不老騎士 — 歐兜邁環台日記》

人生總有意外，沒有人能預計自己生命的長短，但在有生之年，仍可以將自己人生的遺憾減至最少，到最後便能安詳離去。

假如家人希望替長者進行人生回顧，可參考以下小貼士：

- 專注和用心聆聽長者所敘述的細節。留意長者的語氣、表情和情緒變化，捕捉長者對事件的感覺。
- 保持尊重、開放和接納的態度，不宜批評長者所表達的經歷和感受。
- 使用「開放式」問題，以及「六何法」，包括：何時 (When)、何地 (Where)、何人 (Who)、何事 (What)、何故 (Why)、如何 (How)，引發長者多作說明和解釋。
- 可恰當地強調、重複和反映長者所提及的事件和感受。
- 搜集珍貴相片及利用文字作記錄。

人生畢業禮

人生的各個重要階段，如百日宴、婚禮、壽宴，我們都會花盡心思，細心籌備。你有沒有想過為自己的人生畢業禮——喪禮，按自己的意願預早作安排？從「車頭相」、棺木、陪葬品，到儀式及程序、親友出席名單等，你也可以有自己的意願和選擇。

然而，喪禮當日，你已沒有機會提出意見。故在生時，與家人好好溝通其實非常重要。

我的壽衣

陳婆婆向來希望自己的喪禮一切從簡，但當社工問及壽衣時，陳婆婆卻說「有件衫我好想死嗰陣著住，件衫好靚架！」她從衣櫃裡，拿出一件黑色唐裝上衣，衣服上繡著一朵朵閃亮的花。陳婆婆邊珍重地摸著花紋和鈕扣，邊說她已經很多年沒有碰過這件衣服，她最大的心願就是在離開人世時，再次把它穿上，讓這件衣服永遠陪著她。

一場屬於自己的喪禮

除了選擇由殯儀商提供的傳統壽衣，長者可選擇自己喜歡的衣服作為壽衣，喜愛的飾物作陪葬品。長者可預先與家人溝通，表達自己的心思。像陳婆婆已決定好喪禮所穿的衣服後，便可以主動向家人交代心願。長者表達了意願後，家人應尊重其選擇，可減少家人間處理長者後事時所出現的分歧。

喪禮作為一個人生畢業禮，除了壽衣，長者更可在生前預先設計，例如選擇喜歡的歌曲，於喪禮上播放；又或是拍攝影片、錄音等，把心底話透過不同媒介，向親友「現身說法」，好讓親友可在喪禮上回顧死者的生平，及回憶與死者的共同經歷。這樣既可成為獨一無二、屬於自己的喪禮，亦可減少親友未能與長者「最後話別」的遺憾。

至於實際的喪葬禮儀，你也可從以下方面，思考如何安排，並預先與家人溝通：

決定安葬儀式

- 主要分為土葬和火葬兩種。
- 其他安葬方法，如鑽石葬、花園葬、海上撒灰等。

決定喪禮儀式

- **宗教儀式**：可向先人所屬宗教組織、會堂等查詢及協調，以便租用場地或邀請神職 / 宗教人員主持。
- **出殯地點**：醫院直出、殯儀館或另設追思會。
- **佈置配套**：靈堂佈置、挑選遺照、先人化妝及壽衣款式、祭祀 / 禮儀用品、紀念冊等。

選購棺木

- 棺木物料、樣式、價格均需作考慮。

骨灰 / 墓碑安排

- **骨灰龕**：可選擇骨灰盅的物料及安放地點，包括政府靈灰安置所、私營骨灰龕位或家中。
- **墓碑**：尺寸、物料及碑文內容均可預先決定，以便家人在辦理身後事時有所準備。

其他有用連結：

食物環境衛生署辦理身後事須知

http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/cc/die_todo_c.pdf

撒灰紀念花園

http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/cc/ashes.html

海上撒灰

http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/cc/ashes_in_water.html

渡輪服務

http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/cc/niche_ferryashes_enhance.html

把骨灰帶往外地

http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/cc/info_2_body_4.html

私營骨灰龕

第一部份：符合土地契約的用途限制及法定城市規定及未有非法佔用政府土地的私營骨灰龕

第二部份：規劃署及地政總署已獲悉而不屬第一部份的其他私營骨灰龕

http://www.devb.gov.hk/filemanager/en/content_756/Columbaria_List_20150930_revised.pdf

後事預算

身後事支出可謂豐儉由人，但無論你想風光大葬，還是一切從簡，生前如果可以預算自己身後事的支出，預先做好準備，便可做到「自己安心、家人放心」。

首先要弄清楚，葬禮開支與孝心沒有必然關係，心意遠比金錢重要。家人可按自己的經濟能力去為死者辦理後事，相信死者也不希望家人為了葬禮而四出張羅。

身後事開支花費因應安葬方式、宗教儀式、出殯地點、喪禮規模等而有所不同，以下資料僅供參考：

綜援殮葬費津貼：最高金額：\$13,940（更新至5/2015）

紀念花園撒灰（食環署）：

- 骨灰撒放費用全免
- 如設置紀念牌匾，收費為 90 元（不包括購買及安裝牌匾的費用）

海上撒灰（食環署）：

- 骨灰撒放費用全免
- 同時提供免費渡輪服務，由北角東渡輪碼頭出發，前往香港水域內的指定地點

骨灰龕（食環署）：

- 標準骨灰龕（可安放多於兩位先人的骨灰）\$2890
- 大型骨灰龕（可安放多於四位先人的骨灰）\$3690
- 申請在骨灰龕加放先人骨灰，每次收費 \$140（改紙簽紙費）

醫院 / 殮房直接出殯：約 \$13,000（無宗教，包火化費及死亡證）

殮儀館火葬套餐（包火化費及死亡證）：

- 無宗教 / 教會儀式：約 \$20,000 - 32,000
- 道教儀式（喃嘸五眾一醮）：約 \$30,000 - 45,000
- 佛教儀式（4 位尼姑）：約 \$28,000 - 42,000
- 佛教儀式（5 位和尚）：約 \$34,000 - 48,000

殮儀館土葬套餐（包死亡證）：

- 無宗教 / 教會儀式：約 \$28,000 - 38,000
- 道教儀式（喃嘸五眾一醮）：約 \$39,000 - 49,000
- 佛教儀式（4 位尼姑）：約 \$37,000 - 48,000
- 佛教儀式（5 位和尚）：約 \$43,000 - 53,000

水上人（艇家佬）套餐：

- 火葬（不包火化費及死亡證）：約 \$51,000 - 53,000
- 土葬（不包火化費及死亡證）：約 \$61,000 - 65,000

遺產處理

笑話一則

遺產處理絕招：抽獎

昨天隔壁陳伯的追悼會開了，會上宣讀了陳伯的遺言：「遺產不分，作為基金，每年取出利息，在墓前每年家人團聚一次，拜祭之後進行抽獎。」

每個人處理遺產的方式各有不同，你打算如何分配遺產呢？決定後又會怎樣告知家人呢？

訂立遺囑

一個人離世後，他的遺產在支付債務、稅務、殮葬及處理遺產的費用後，將會按照死者的遺囑（平安紙）或無遺囑承繼法而分配。

有遺囑 VS 無遺囑？

- **有遺囑**：遺囑內指定的執行人 / 承辦人有權向法院申請遺產承辦書，以便他或他們按照遺囑的內容，管理及分配給指定人士。
- **沒有遺囑**：財產將根據《無遺囑者遺產條例》的規定分配，死者的配偶、子女、父母、兄弟姐妹等（依次序）有權申請遺產管理書去管理及分配遺產。如果沒有親人，財產最終歸香港政府所有。

訂立遺囑有甚麼好處？

- 立遺囑者能夠根據其意願去處理財產。
- 受益人能更快捷獲得遺產分配。
- 較節省費用。

如何訂立遺囑？

任何年滿 18 歲而又精神健全的人士，皆可訂立遺囑。如有意為自己訂立遺囑，必須符合法律要求及注意以下事項：

- 提供立遺囑人的姓名及身份證號碼；
- 提供遺囑執行人（可以是受益人）的姓名及身份證號碼；
- 提供受益人的姓名及身份證號碼；
- 所有意願須以書面列明（內容必須清晰）；
- 遺囑須由立遺囑人簽署；
- 立遺囑人的簽名及兩名或以上見證人的簽名，應置於遺囑每頁的末端；
- 立遺囑人須在兩名年滿 18 歲的見證人同時在場下簽署遺囑，該兩名見證人亦須於立遺囑人面前在遺囑上簽署；
- 在簽署遺囑前，寫上訂立日期；
- 見證人及其配偶不可是遺囑列明的受益人，否則該受益人將不能獲取有關遺產；
- 如立遺囑人已臥病在床，必須有兩名醫生證明病人是處於頭腦清醒的情況，方可簽署遺囑。

是否一定要委託律師辦理繼承遺產手續？

遺產不超過 \$150,000 元，且全屬金錢，遺產執行人 / 承辦人可嘗試自行前往位於高等法院內的遺產承辦處，申請以簡易方式處理遺產。

預設醫療指示

新加坡國父李光耀在 2013 年的著作《李光耀觀天下》中，談及自己年紀漸長，感到體力大不如前，開始明白萬事萬物都有終結之時，並提到：「我希望我的結束要來得快，而且盡量不帶痛楚，不想喪失活動能力，半昏迷臥在床上，喉管從鼻孔插到落胃。」因此，他早已簽下預設醫療指示，表明不想透過外在儀器延長死亡的過程。事實上，此舉可讓摯親避免承受代作決定的壓力，也減輕他們因代作決定而可能造成的自責、內疚或遺憾。

生前預囑

「預設醫療指示」(Advance Directive) 亦稱「生前預囑」(Living Will)，意指個人就自己的醫療護理決定預先作出的指示，例如是否接受、停止或撤去延遲死亡時間的「維持生命治療」。

「維持生命治療」的例子包括：

- 使用心肺復甦法（俗稱「人工呼吸」）
- 使用心臟去顫器（俗稱「電擊器」）
- 使用人工輔助呼吸（即插喉入氣管）
- 使用血液製品（如：輸血等）
- 為特定疾病而設的專門治療（如：化學治療、透析治療等）
- 在感染可能致命的疾病時給予抗生素
- 使用人工營養及流體餵養（俗稱「插胃喉」）
- 當事人（患者）亦可就是否接受「入侵性治療」作出指示（大部份「入侵性治療」都會造成痛楚或不適）

不過有一點必須澄清，「預設醫療指示」的當事人（患者）即使拒絕接受任何治療，其基本護理和紓緩治療仍會持續，如保持個人衛生、餵食，減低痛楚等。

另外，「預設醫療指示」只會在當事人（患者）出現以下狀況時才啟動：

- 病情到了末期
- 陷於不可逆轉的昏迷狀況
- 處於持續植物人狀況

暫時「預設醫療指示」在香港尚未立法。不過醫管局有表格範本可參考，患者必須在兩名合適的見證人在場下，作出文字聲明，並由見證人簽署才可作實。建議其中一名見證人為醫生，而兩名見證人均不應在遺產中有任何權益。

詳情可參考：

醫院管理局

Guidance for HA Clinicians on Advance Directives in Adults (2014)
http://www.ha.org.hk/visitor/ha_visitor_text_index.asp?Content_ID=222224&Lang=CHIB5&Dimension=100

香港法律改革委員會《醫療上的代作決定及預設醫療指示》
（香港法律改革委員會報告書）

<http://www.hkreform.gov.hk/tc/publications/rdecision.htm>

長者社區法網

<http://www.s100.hk/tc/topics/Health-and-care/Advance-directives/Making-an-advance-directive/#content>

器官捐贈

「一人救六命」不是神話故事，而是現實中的感人故事。

根據本地報章報導，2012年一位因車禍死亡的年輕女士，其家屬同意捐出她的肝臟、腎臟、眼角膜及心臟，給六名等候器官移植的病人。最後全部手術成功，六名病人重獲新生。

也許今日仍有很多長者和家人都有「保留全屍」的觀念，但器官捐贈的確可重燃他人的生命，亦可延續自己的精神。

有甚麼器官及組織可作移植用途？

- 器官類：腎臟、肝臟、心臟、肺部
- 組織類：眼角膜、骨骼、皮膚

器官捐贈有甚麼條件？

- 一般無特別年齡限制
- 腦死者可以同時捐贈器官及組織
- 心臟停頓死者多數只可捐贈組織
- 沒有感染嚴重傳染病或愛滋病
- 除原發性腦腫瘤，一般癌症患者不適合捐贈器官、骨骼及皮膚，但可捐贈眼角膜。

注意事項

先向身邊親友表明意願，盡可能以文字記錄下來。

登記方法

- 網上登記
衛生署器官捐贈網頁
<http://www.organdonation.gov.hk/tc/introduction.html>
- 填妥器官捐贈登記表後，寄回
香港灣仔皇后大道東 213 號胡忠大廈 21 樓
衛生署中央器官捐贈登記名冊管理主任
或傳真至 2127 4926
- 表格下載或索取地點可參考衛生署網頁
<http://www.organdonation.gov.hk/tc/knowmore.html>

遺體捐贈

香港大學醫學院醫學及衛生教育研究所於 2014 年 8 月進行調查，發現逾五成受訪者願意考慮捐贈遺體，背後原因主要是「希望幫助他人」、「作醫學教育及研究」或「離世後仍有所貢獻」等。

面對香港缺乏土葬場地，火葬已成為主流方式，與其火化成灰，你有否想過化身為老師，用軀體成就醫學教研及提升治療技術？

遺體捐贈的意義？

- 讓醫科學生學習專業的生理解剖知識和技術。
- 讓醫科學生從捐贈者身上學會感恩，反思對生命的尊重。
- 創造愛與善的循環。

捐贈的遺體可以做甚麼？

- 人體解剖教學
- 模擬手術教學
- 標本教學

我願意捐贈遺體，但家人反對，應如何處理？

由於遺體捐贈登記並沒有法律效力，而現時香港法例指出死者直系親屬（配偶、子女）擁有遺體處理權，可代先人作捐贈遺體的最終決定，所以應與家人有充分溝通，日後家人在籌辦身後事時，才能遵行先人意願。

捐贈遺體之前，可否先進行殯葬儀式？

捐贈者離世後，親屬可先聯絡大學醫學院，通知有關殯葬儀式的安排，辦妥一切禮儀後，才經殯儀商把遺體送往醫學院。待教學完結後，醫學院職員會聯絡親屬，由親屬通知殯儀商安排火化遺體。

詳情可參考：

香港大學解剖學系遺體捐贈計劃
<http://www.med.hku.hk/bdp/>

香港中文大學醫學院「無言老師」遺體捐贈計劃
<http://www.sbs.cuhk.edu.hk/bd/>

趁機「交代」

死亡是人生必經的階段，但即使在今時今日香港，不少人對談論生死依然存有忌諱。曾聽不少長者分享，並非他們「不想說」，而是兒孫輩「不想聽」，甚至提起一個「死」字也十分敏感，彷彿提早交代身後事會帶來「不吉利」。

大家有沒有想過當你只剩下最後一口氣，是否仍有充足的時間、精力去慢慢交代後事和內心意願？

為何要「交代」？

- 傳承長者的心願，為家人帶來美好的回憶。
- 減少長者死後家人間不必要的爭執。
- 長者清楚交代意願，了無牽掛，去得安心。

何時開口是一門藝術。舒適寧靜的環境、輕鬆的氣氛和悠閒的空間均是良好的條件，大家亦要懂得「把握時機」：

- **新聞報導**：藉著災難或意外報導，長者可與家人打開談論死亡的話題。
- **清明 / 重陽節**：春秋二祭，孝子賢孫聚首一堂，長者可主動向家人表達自己的心意而不覺突兀。

- **電影、歌曲**：長者可以和家人一起看電影及分享歌曲，引起對死亡及身後事的話題和討論。
相關電影選擇，可參考嶺南大學生死學系的網址：
http://www.ln.edu.hk/philoso/life_death/page.php-id-8.html
- **分享網絡故事**：現時很多家庭都有 Facebook 或 Whatsapp 群組，長者可分享一些生死教育的短片、文章及專頁，引發家人進行討論。
「生死之交」Facebook 專頁中亦可找到很多相關資源：
<https://www.facebook.com/projectcrossroad.elchk>
- **參與生死教育活動**：邀請家人參加由志願機構、非牟利團體或大學等舉辦的體驗活動、小組或課程，增加對生死課題的認識，引發更多反思。
- **政策討論**：面對社會高齡化，政府及坊間就相關議題常有討論及倡議。當討論有關興建骨灰龕場、安樂死、遺體及器官捐贈等課題時，長者也可乘機與家人進行討論，從而帶出自己的想法和心願。

總結

後事安排不只喪葬事宜，生前心願，特別是臨終前希望得到的照顧支援等都需要交代。大家可以參考我們建議的「十大自主後事清單」作思考，當然，你所想的可以比我們的更仔細。但最重要是，要與家人溝通。後事，可以是自己的心願，但執行始終靠在世者的協助。

十大自主後事清單

後事心願

- 確定誰人幫忙處理自己後事，是否與對方溝通清楚自己心願？
- 有沒有心事或叮囑想向身邊人交代？
- 如果有一日患上末期病患、長期昏迷或變植物人，是否接受維生治療？

「三遺」處理

- 是否已安排好「遺物」、「遺體」及「遺產」的處理？

實際殯葬安排

- 個人物品，包括照片、陪葬品、壽衣等，是否已經預備？
- 殯葬形式及骨灰處理，是安放靈位？撒大海？花園葬？製成鑽石？或其他方式？
- 喪禮或追思會的地點在哪裡？
- 喪禮細節，包括規模、佈置、帛金處理等？
- 有沒有特定宗教儀式？
- 有沒有擬定喪禮賓客名單？



第 2 部份

人生旅程終結後

死亡，是每個人必經之事。但如何向喪親者好好交代摯親離世的消息，當中有很多學問。如交代得宜，對喪親者總結自己與離世者的關係，及過渡哀傷都有很大幫助。以下篇章將探討如何向一般及患有認知障礙症的長者交代親友的死訊，及分享如何為長者提供哀傷支援。

向長者交代親友死亡的事實

個案分享

一個 13 歲的女孩因隱性心臟病突發，在送往急症室的途中已離世。女孩是獨生女，父母傷心不已，然而在籌辦喪事的過程中，更要面對一個沉重的抉擇：是否需要將女孩的死訊告知年屆 80、不良於行的祖母？「白頭人送黑頭人」是中國人的禁忌，加上離世者驟然離去，家人意見紛紜。決定是否交代前，有甚麼需要考慮？

交代前考慮

- **交代與不交代**：若可面對與接納死亡的事實，將有助長者渡過哀傷的歷程；如選擇不交代，則要考慮是否可以一直隱瞞長者，因隱瞞一段時間後才曝光，長者所受的打擊可能更大。
- **兩者關係**：須考慮長者與離世者的關係和親密程度，配偶、子女或親友離世，對長者的衝擊也很不一樣。

- **死者死因**：死亡可以不同方式出現，如自然老化、意外、疾病或自殺等，以及是否有先兆，皆會影響接受程度。如久病在床後才慢慢離世，長者的心理預備會較多，衝擊相對較少。
- **長者狀況**：宜留意長者的生理及心理健康，如長者本身有情緒病、心臟病等不可受刺激的疾病，建議先與醫生商討或與社工進行討論。
- **承受程度**：了解長者是否曾有類似經驗，包括面對挫折困難或其他親友離世時的反應、長者的性格、家庭狀況及宗教信仰等，均影響其接受程度。
- **家人狀況**：家人對於死訊的接受程度也會影響長者的反應。如家人本身情緒失控或未可接受，再將死訊告知長者時，便會令情況更加複雜，難於處理。

決定交代了，可如何進行？ 有什麼地方需要留意？

- **誰人負責**：最好由長者最信任的人負責交代。因為在這關鍵時候，長者可能會出現不同的情緒反應。一個與長者關係良好而又能信任的人負責交代死訊，長者會較易接受其安撫。
- **通知方式**：最好是「當面交代」，以掌握長者反應。如迫於無奈要以電話通知，需確保有其他家人陪伴在長者身旁。如死者是因自殺或意外離世，建議盡快商討如何通知長者，以免長者先從其他人或媒體得悉事件，誤以為家人有心隱瞞，影響日後的關係及哀傷介入。
- **選擇地點**：在家中或熟悉的地方進行，一來長者有安全感，二來方便處理預期以外的突發狀況，如長者感暈眩，也可較易找到慣用的藥物或躺下稍作休息。
- **打開話題**：不要一開口就告知死訊。可由最遠的事實開始講起，如死者何時入院、治療進度如何等，好讓長者有心理預備。

總結

向長者交代親友死訊，與其他年齡組群的原則相去不遠。只是一般人對長者的態度比較兩極，有些人會以為長者年紀大，遇過不少風浪，對於生死淡然。結果輕視長者的感受與反應，未有充分考慮及準備，便告知死訊；相反有些人可能以為長者年紀大、健康欠佳，要受保護，從沒想過交代死訊。

另外，很多人覺得長者一定是對死亡有忌諱，但這看法並不盡然。要因應個別狀況作考慮。按上文的個案，家人經考慮後，決定將孫女的死訊告知祖母，而祖母最後亦選擇出席喪禮，表達對孫女的懷念。

向患有認知障礙症的長者交代親友死亡事實

個案分享

陳太，70歲，患有輕至中度認知障礙症，與他人可以作簡單溝通，但短期記憶較差，也常重複說話。陳太一直由75歲的丈夫協助照顧，丈夫對陳太愛護有加。陳太患病後，兩人關係仍親密。

某年，陳先生發現患上心臟病，需入院接受手術，子女曾帶同陳太到醫院探望陳先生。離院數月後，陳先生某天因心絞痛由救護車送院，最終不治。陳太的子女傷心之餘，苦惱是否需要將死訊告知陳太。

說，還是不說？

當親友離世時，出現在家屬腦海的問題是：應否將死訊告知患有認知障礙症的長者，家屬的掙扎源於以下的擔憂：

- 長者因認知退化而未能理解或消化死訊。
- 長者因未能完全掌握訊息，出現情緒波動，難以處理。

這些是很常見及可理解的擔憂。不過根據過往的經驗，長者不會因為患上認知障礙症而感受不到喪親的失落。當一個天天見面而關係親密的人突然離開，與其他長者一樣，他們也需要面對及經歷喪親的歷程。

交代前考慮

- **為何交代：**除非長者認知退化至非常嚴重程度，缺乏溝通能力，否則長者仍會意識到親友離世的事實。
- **兩者關係：**如離世者是主要照顧者，對長者的影響會較明顯，長者需要較長時間的陪伴。
- **死者死因：**如離世者是突然離開，沒有時間讓長者慢慢接受，衝擊比較大。
- **長者狀況：**不同程度的認知障礙症長者對死訊或有不同的理解和反應，建議與醫生及社工按個別狀況作討論。
- **承受程度：**了解長者是否曾有類似經驗、過往的反應如何及平日遇到困難時的反應等。
- **家人狀況：**除長者本人外，也要留意其身邊親友對於死訊的接受程度。如家人本身情緒失控或未能接受，再將死訊告知長者，便令情況更加複雜，難於處理。

如何交代

- **通知方式**：必須以「當面交代」方式進行，才能掌握長者的反應。對於認知障礙症長者來說，單靠語言表達，並不容易讓他們掌握親友離世的事實。家屬宜有心理準備，需多次重複及以簡單的說話，去講解親友離世的消息。如情況許可，建議交代死訊時，宜最少有兩名家人在場，照顧及回應長者的需要。
- **選擇地點**：如上一篇章所指，宜在家中或熟悉的地方進行，一來長者有安全感，二來方便處理預期以外的突發狀況。對患有認知障礙症的長者來說，熟悉的環境更為重要。
- **善後跟進**：認知障礙症長者的表達方式與一般長者或有不同，家人宜留意長者在得知親友死訊後，會否出現與平日不同的表現或反應，如情緒較波動、行為有異於平日、遊走、胃口不佳、失眠、垂頭喪氣或哭泣等。認知障礙症長者未必能以清晰語言去表達自己的想法及感受，家人宜多加陪伴及細心觀察長者情況，如有異常表現，應盡快找相關專業人士求助。

總結

喪親本來就不是一件容易交代的事情。面對認知障礙症患者，更需要多一重考慮，如何交代也好像有更多的考慮。

不過，喪親是所有人都會有的共同體驗，不論健康或體弱，都需要面對。患有認知障礙症的長者雖然認知狀態有所轉變，但他們一樣有情緒，仍要經歷喪親的歷程。所以，我們更加需要仔細觀察及理解他們的哀傷。

但無論如何，陪伴患者，與他同在，一定是過渡哀傷歷程的最佳良藥。

長者哀傷情緒處理

個案分享

63 歲的黃太一直與年長 5 歲的丈夫非常恩愛，二人退休後常常一起外出參與活動，也計劃四處旅行，一同享受晚年時光。兩年前，丈夫腦部出現萎縮，健康每況愈下，就在臨近農曆新年的一天，黃太醒來時發現丈夫昏迷不醒，送院後證實不治。

社工上門探訪，黃太說：「前一晚丈夫突然想我抱一抱他，我覺得很奇怪，他很久沒有這樣說了。我抱了他一下，他便笑著去睡覺，想不到以後就再也見不到他了。送醫院前，他的手還暖，只是我搖不醒他，他為甚麼要留下我？」

如何安慰她？

面對黃太的處境，很多人的自然反應可能是作出安慰，如「幸好他走前你抱了他一下，這是福氣」；「他睡覺時走的，沒有痛苦，都值得安慰」。

安慰者可能出於真誠，不過面對剛開始經歷喪親的黃太，我們需要知道：

哀傷歷程

根據學者庫伯勒·羅斯(Ross, E.K.1969)的論述，當人面對悲傷時，會經歷五個階段：

- 否認 (Denial)：不相信事實已發生。
- 憤怒 (Anger)：責怪離世者，「如為何你丟下我不管？」
- 討價還價 (Bargaining)：感到悔恨，如發誓改變一些壞習慣以換回性命。
- 沮喪 (Depression)：整個人沒精打采、對事物沒有興趣。
- 接受 (Acceptance)：明白離世者切切實實的不存在。

不過，上述五個階段有以下特性：

- 不是所有人都會經歷全部階段。
- 每人所經歷的次序可能會有所不同。
- 有些人會在不同階段之間反覆。

庫伯勒·羅斯 (Ross, E.K.1969) 提供了一個介入參考，讓我們大概了解喪親者的狀態，再予以協助。

處理哀傷

- **確認死亡的事實**
透過跟進喪禮安排，逐步確認離世者已經不存在，以接納死亡的發生。
- **協助喪親者表達情緒**
喪親者的情緒可能很反覆，有時或會不自覺將複雜的情緒，發洩在別人身上。此時喪親者很需要我們的包容、接納與體諒。

- **支援日常生活的適應**

一個重要的人在生活中離去，生活圈子裡空出了一個角色，該角色一時之間未可填補，喪親者會經歷一個適應與調和的過程。丈夫離世後，如黃太失去了一個可以維修家居的人，我們若能找到這方面的實務支援，對黃太來說是很重要和貼心的幫助。

- **連結及轉化生者與離世者的關係**

以不同方式，如寫信、協助離世者照顧家中盆栽、整理離世者的遺物等，讓喪親者明白離世者的愛與精神仍存在，帶出生者與離世者緊扣相連的感覺。

- **開展新生活**

喪親者接納自己的感受後，可嘗試重整生活，包括參與長者中心活動、重建興趣、學習新事物等。

我們可以怎麼做？

- 找個地方讓喪親者安全自由地表達感受，如哭泣。
- 不必急於找安慰說話，如節哀順變。
- 不必急於將離世者的遺物清理，不需太怕睹物思人。
- 安靜地陪伴已是最大的支持。
- 保持包容，因喪親者有時會不斷談及離世者；有時又會一言不發。

- 留意喪親者的健康及情緒，如有特殊狀況，尋求專業人士協助。
- 在實際生活上提供支援，如協助煮食、清潔等。
- 鼓勵喪親者重整生活，包括作息及休閒時間安排。
- 陪伴或鼓勵喪親者做運動，有助改善情緒。

總結

從個案中可以看出黃太只是剛開始經歷喪親的階段，她仍未接受丈夫死亡的事實。黃太身邊的家人無需急於作出安慰，可給予適當空間，讓黃太慢慢接受丈夫去世的事實，也容許她宣洩情緒。家人需留意黃太的飲食及睡眠狀況，鼓勵黃太作息定時，以免身體過於勞累，情緒因而更受影響。待完成後事，家人也宜繼續陪伴黃太，提供持續的支援。直至黃太開展新生活。

親人離世帶來的失落，是永久的。我們從死亡失落的哀傷中去經歷變化，讓自己有機會整合及成長，重建自己的人生觀，這是死亡帶來最大的意義。

遺物處理

「遺」字，乃一艘艇載著貴重物件之意。離世者會留下有待處理的物品，由衣物、日用品以至財產等。同時亦會留下沒有實體，但歷久常新的愛、回憶與處事智慧。有人說，足足花了 5 年時間，也未完全處理好親人遺物。

曾有一位長者笑說：「自從 70 歲以後，我不再添置太多新衣新物，也開始整理家中物品。有紀念價值的留起，有說話就寫下，衣服鞋襪夠穿就是。我希望離世之後，家人掛念之時也不必太過煩惱」。

無論是一封信、一件金器，還是一支柺杖，也可是遺物。

哪些留、哪些送、哪些要丟掉，遺物經分門別類後會較易處理。

處理遺物步驟

- **保持冷靜**：剛剛喪親，情緒較易激動。睹物思人是人之常情。試過有喪親者擔心自己未能面對，一夜間清掉所有遺物，冷靜下來後方後悔一件有紀念價值的物品都沒有留下。

- **親友陪同**：喪親後情緒反覆，獨力處理遺物更添壓力。況且有時候離世者遺物多少，同住人亦未必清楚，所以邀請可信任的人陪伴整理是最好的。

- **遺物分類**：遺物可大致分為三大類。

第 1 類：日常及醫療用品

如牙膏、尿片等，不可存放或不太有紀念價值的物品。這類物品可即時放入垃圾袋棄掉，或轉贈予其他機構或有需要人士。

第 2 類：不肯定是否可即時棄掉的物品

例如一本離世者最愛看的書和衣服等。這類物品可以先放入短期儲物箱。待哀傷稍為平伏，經歷所有節日、紀念日，或至少一年後，再作檢視。

第 3 類：肯定有紀念價值或實際要保留之物品

例如身份證、死亡證、結婚證書等文件、日記簿、婚戒等肯定有紀念價值之物品。這類物品可以放入長期儲物箱及找地方長期保存。由於存放數量應不會太多，故可以待哀傷沖淡後，數年後再作檢視。

處理遺物小提示

- **勿衝動行事**：喪親的衝擊容易使人在混亂的狀況下，作出欠缺理性的決定。找可信任的人陪伴，有助處理喪親後的大小事務。
- **法律文件**：一些法律文件、證件，如身份證、出世紙及結婚證書等，除了具紀念價值，也有實際用途，別輕易棄掉。
- **存放位置**：睹物思人屬正常現象。假如喪親者太過激動，可將遺物暫存於非當眼的位置，如床下底，以免刺激情緒。待喪親者情緒平穩又喜歡懷緬時，物件可放在容易取得的位置。如喪親者為長者，遺物不要放高處，避免取下時不慎跌倒。

參考資料：

Elisabeth Kübler-Ross (1969). *On Death and Dying*. New York : The Macmillan Company

吉田太一 (2007)。張佳雯 譯。《遺物整理商看見了》。
台灣：先覺出版社

李玉嬋、李佩怡、李開敏、侯南隆、張玉仕、陳美琴 (2012)
《導引悲傷能量—悲傷諮商助人者工作手冊》。
台灣：張老師文化事業股份有限公司

李光耀 (2013)。《李光耀觀天下》。台灣：天下文化出版股份有限公司

天使心月刊 (2015)。節錄 4 月號封面故事：「知死才知道生命」
https://www.facebook.com/notes/%E5%A4%A9%E4%BD%BF%E5%BF%83%E6%9C%88%E5%88%8A%E7%9F%A5%E6%AD%BB-%E6%89%8D%E7%9F%A5%E9%81%93%E7%94%9F%E5%91%BD/962481120437919/?_ft_

生前身後資訊網
www.lifeanddeatheducation.sjs.org.hk/home/?expandable=

社會福利署 綜合社會保障援助指引 (2015 年 5 月)
<http://www.swd.gov.hk/doc/social-sec1/CSSAG0515c.pdf>

香港大學 美善生命計劃
生死之旅。旅途選擇:預設醫療指示及預設臨終照顧計劃
http://enable.hku.hk/tch/enable_journey/journey_dp/livingwill/livingwill_lw.aspx

香港大學李嘉誠醫學院 2014 年遺體捐贈意向調查
<http://www.med.hku.hk/v1/archives/11991?lang=ch>

香港大學法律及資訊科技中心 社區法網 如何訂立遺囑
http://www.hkcljc.org/tc/topics/probate/making_a_will/

香港大學法律及資訊科技中心 社區法網 遺產承辦
<http://www.hkcljc.org/tc/topics/probate/all.shtml>

香港法律改革委員會 (2006)
《醫療上的代作決定及預設醫療指示》(香港法律改革委員會報告書)
<http://www.hkreform.gov.hk/tc/publications/rdecision.htm>

香港電台 (2014)。長進課程 ~ 後顧之年 無憂歲月
第二十二課 — 香港殯葬現況。
<http://programme.rthk.hk/channel/radio/programme.php?id=2014-07-29&p=6214&e=258070&m=episode>

食物環境衛生署 (2015)。墳場及火葬場。
http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/cc/index.html

食物環境衛生署 (2015)。免費在紀念花園撒放骨灰。
http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/cc/ashes.html

食物環境衛生署 (2015)。撒放人類骨灰在香港海域內。
http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/cc/ashes_in_water.html

食物環境衛生署 (2015)。有關骨灰龕位的資料。
http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/cc/about_niche.html

善寧會 (2012)。《讓哀不再傷:善別手冊》電子版
<http://www2.hospicecare.org.hk/resources/facing-the-loss-of-loved-ones/?lang=zh>

衛生署 器官捐贈
<http://www.organdonation.gov.hk/tc/home.html>

衛生署 長者健康服務網站
http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/health_elderly/tc/bereavement.htm

醫院管理局 (2014)
Guidance for HA Clinicians on Advance Directives in Adults (2014)
http://www.ha.org.hk/visitor/ha_visitor_text_index.asp?Content_ID=222224&Lang=CHIB5&Dimension=100

機構簡介：

基督教香港信義會社會服務部自 1976 年成立，是本港大型的綜合性社會服務機構，以創新的方式、關愛及以人為本的精神為基層及弱勢社群提供多元化的服務。本會現時共有超過 50 個服務單位，服務範圍遍佈全港，由幼兒到長者，從家庭、學校以至職場，服務人數每年超過十五萬。

計劃簡介：

「生死之交」—— 長者生死教育及支援計劃，由匯豐透過香港公益金撥款資助。於 2013 - 2016 年間，為長者及護老者推行一項以社區為本的生死教育及支援服務，期望協助長者坦然面對生死，鞏固生命意義，讓生命再現豐富色彩。

鳴謝：

律師 金輝先生

基督教香港信義會馬鞍山長者地區中心
「生死之交」——長者生死教育及支援計劃

地址：新界馬鞍山錦泰苑商場一樓

電話：3124 7633

傳真：3124 7712

電郵：projectcrossroad@elchk.org.hk

網址：<http://www.elchk.org.hk/service>

Facebook： 