

專欄文章

日期： 2021年1月28日（星期四）
資料來源： iMoney 網上專欄【無牆醫院@iM 網欄】
標題： 當摯愛遠逝之三封不寄的信
參考網址： [請按此\(報導\)](#)

【無牆醫院@iM網欄】當摯愛遠逝之三封不寄的信

名人薈萃 10:44 2021/01/28 讚好 29

A+ A- 關注文章 儲存文章

分享:    



那打素全人健康持續進修學院(英文簡稱NICHE)是雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會屬下的服務單位之一。學院成立以來，不斷透過教育及關顧活動、講座、研討會、科研及出版，推廣「全人健康，全人關顧」文化，而「晚期照顧」也是學院關注的項目之一。

所愛遠逝，是人生其中一個重大、沉重和失落的經驗，它能牽動着你的哀傷、憤怒、內疚、思念、解脫等情緒。而晚期照顧服務，除提供臨終整全護理服務外，也包含關顧逝者家屬的哀傷情緒支援。以下藉着細讀照顧者、家屬及逝者的三封「不寄的信」，我們一起了解面對死亡的心路歷程及反思生命之意義。



雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會 ALICE HO MIU LING NETHERSOLE CHARITY FOUNDATION

金妹（化名）婆婆：

今天輪到我當值早班，我如常地端上早餐給不同樓層的院友，卻沒有見到您的名字掛在房門外。我忍不住探頭房內，試看看您是否仍在？答案其實我是知道的，因為我是那位為您做遺體護理的健康服務員。

記起您曾說笑，您的心願是由我為您作死後護理，我真的做到了！我彷彿仍能聽見您的笑聲，而您那祥和的臉容仍清楚地在我腦海中。這院舍是您的第二個家，亦是您在世時最後的家。莫以為我們對院友的離世習以為常，其實我們只是難以表達哀傷。年年月月累積着這份沉重，藏着不少無奈與無力感。我的「專業」訓練我要冷靜，卻不是讓我冷酷，「專業」提醒我要抽離，卻不是要求我漠視。我喜歡用較「人性化」的態度與您接觸，聽您的故事。

您的離去勾起我對先父的懷念，請原諒我，在照料您的過程中，或許是用作彌補我對先父在照顧上的不足之歉疚。照顧您，仿如在照顧先父，那份自私的滿足，我嚐過了。不過，請您相信，我仍是以真誠地照料您。

多謝您給我照顧您的機會，陪您走過人生最後的階段，豐富了我對臨終關懷的體會。

您的健康服務員

小蓮（化名）

親愛的婆婆：

您離開兩星期了，相信您去了一個很遙遠的地方。我再看不到您，觸不到您了。這個空洞看來很難填補，世上少了一個您，而我的生命卻少了一個疼愛我的人。

媽媽每天仍是帶着稀粥到院舍「探望」您，在您住過的房間稍作停留，好像有一些永遠也捨不完的物品要帶回家。晚上，我偶然會被媽媽的抽泣聲弄醒，但我卻不懂得如何與她交談，因我很害怕觸碰有關您離開的事實。

這十數天，我聽到很多慰問，原來不是句句中用，最令我煩擾的問候是：「婆婆都咁大年紀，你唔應該傷心。要笑着送佢，否則佢走得唔安樂」。這看似慰問及提醒的說話，卻否定了我的傷痛，要求我強顏歡笑，並帶點恐嚇，令我內疚。原來喪親的我，耳朵很敏感，心靈也很脆弱。其實他們不需要堆砌說什麼，當下此刻的陪伴及聽我訴說已足夠了。



雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會 ALICE HO MIU LING NETHERSOLE CHARITY FOUNDATION

婆婆，您不用擔心了！媽媽胸口鬱悶、沉迷思念、失眠等情況漸有改善。她明白到這是悲傷的正常反應，允許一些時間給我們哀傷吧！

多謝您給我一個很有活力的童年，對我寵愛而不溺愛；您真是我兒時的老玩伴。

長不大的小孫女

阿咪（化名）

所愛的親友們：

從沒有人能以第一身經驗告訴我有關死亡的真實過程，原來這段路真的有點害怕及孤單。對中國人來說，我算是「善終」及「好死」，家人陪伴在側，兒孫孝順，沒有不必要的救治痛楚，沒有大遺憾，甚至能死在熟悉及溫暖的護養院舍裏，這全是福氣，實在感恩。

你們的眼淚、思念及哀愁，我全部都感受到啊！看不到我最後一面亦不打緊，因為我選擇了獨自靜靜地道別此世。其實之前我已與你們道別，只是你們察覺不到。再者，縱使看不到小孫兒大學畢業、看不到他們結婚、生兒育女，原來不是最重要，我知他們仍生活安好便足夠了。我不是高學歷的人，艱深的詞彙未必明白，但我卻以心領會到，「生死兩相安」及「留者善別，去者善終」的寶貴。我是個愛笑及樂天的人，請記住我的笑臉。日後，你們享受歡樂時，請不要內疚，因為，見到你們快樂，我會更快樂。

多謝院舍職員給我機會圓滿四道人生「道歉、道謝、道愛及道別」，令我不帶着虧欠離開人間。生命就是生生不息的，我已歸回塵土，撒灰的地方美極了，長出了茂盛的花朵。願我成為人間雨及淨土，能夠繼續滋潤你們的心田。

金妹婆婆



▲ 那打素全人健康持續進修學院 (NICHE) 定期舉辦「晚晴照顧課程」，提升健康服務員的照顧技巧



▲ 「晚晴照顧課程」教材

“ 作者_雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會簡介：

為實現「無牆醫院」精神，雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會主動走出醫院，進入社區為大家提供最專業、最準確的健康護理及復康資訊。

機構網站：<https://www.nethersole.org.hk/>

”

更多無牆醫院的文章請[按此](#)

如欲查看更多iMoney網上專欄的內容請[按此](#)。

即睇iMoney全新網站【imoneymag.com】

#即Like iMoney智富雜誌 專頁【設定為 搶先看/See First】搶盡投資先機！



當摯愛遠逝之三封不寄的信

那打素全人健康持續進修學院(英文簡稱 NICHE)是雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會屬下的服務單位之一。學院成立以來，不斷透過教育及關顧活動、講座、研討會、科研及出版，推廣「全人健康，全人關顧」文化，而「晚期照顧」也是學院關注的項目之一。

所愛遠逝，是人生其中一個重大、沉重和失落的經驗，它能牽動着你的哀傷、憤怒、內疚、思念、解脫等情緒。而晚期照顧服務，除提供臨終整全護理服務外，也包含關顧逝者家屬的哀傷情緒支援。以下藉着細讀照顧者、家屬及逝者的三封「不寄的信」，我們一起了解面對死亡的心路歷程及反思生命之意義。

金妹（化名）婆婆：

今天輪到我當值早班，我如常地端上早餐給不同樓層的院友，卻沒有見到您的名字掛在房門外。我忍不住探頭房內，試看看您是否仍在？答案其實我是知道的，因為我是那位為您做遺體護理的健康服務員。

記起您曾說笑，您的心願是由我為您作死後護理，我真的做到了！我彷彿仍能聽見您的笑聲，而您那祥和的臉容仍清楚地在我腦海中。這院舍是您的第二個家，亦是您在世時最後的家。莫以為我們對院友的離世習以為常，其實我們只是難以表達哀傷。年年月月累積着這份沉重，藏著不少無奈與無力感。我的「專業」訓練我要冷靜，卻不是讓我冷酷，「專業」提醒我要抽離，卻不是要求我漠視。我喜歡用較「人性化」的態度與您接觸，聽您的故事。

您的離去勾起我對先父的懷念，請原諒我，在照料您的過程中，或許是用作彌補我對先父在照顧上的不足之歉疚。照顧您，彷彿在照顧先父，那份自私的滿足，我嚐過了。不過，請您相信，我仍是以真誠地照料您。

多謝您給我照顧您的機會，陪您走過人生最後的階段，豐富了我對臨終關懷的體會。

您的健康服務員
小蓮（化名）



親愛的婆婆:

您離開兩星期了，相信您去了一個很遙遠的地方。我再看不到您，觸不到您了。這個空洞看來很難填補，世上少了一個您，而我的生命卻少了一個疼愛我的人。

媽媽每天仍是帶着稀粥到院舍「探望」您，在您住過的房間稍作停留，好像有一些永遠也拾不完的物品要帶回家。晚上，我偶然會被媽媽的抽泣聲弄醒，但我卻不懂得如何與她交談，因我很害怕觸碰有關您離開的事實。

這十數天，我聽到很多慰問，原來不是句句中用，最令我煩擾的問候是：「婆婆都咁大年紀，你唔應該傷心。要笑着送佢，否則佢走得唔安樂」。這看似慰問及提醒的說話，卻否定了我的傷痛，要求我強顏歡笑，並帶點恐嚇，令我內疚。原來喪親的我，耳朵很敏感，心靈也很脆弱。其實他們不需要堆砌說什麼，當下此刻的陪伴及聽我訴說已足夠了。

婆婆，您不用擔心了！媽媽胸口翳悶、沉迷思念、失眠等情況漸有改善。她明白到這是悲傷的正常反應，允許一些時間給我們哀傷吧！

多謝您給我一個很有活力的童年，對我寵愛而不溺愛；您真是我兒時的老玩伴。

長不大的小孫女
阿咪（化名）

所愛的親友們:

從沒有人能以第一身經驗告訴我有關死亡的真實過程，原來這段路真的有點害怕及孤單。對中國人來說，我算是「善終」及「好死」，家人陪伴在側，兒孫孝順，沒有不必要的救治痛楚，沒有大遺憾，甚至能死在熟悉及溫暖的護養院舍裏，這全是福氣，實在感恩。

你們的眼淚、思念及哀愁，我全部都感受到啊！看不到我最後一面亦不打緊，因為我選擇了獨個兒靜靜地道別此世。其實之前我已與你們道別，只是你們察覺不到。

再者，縱使看不到小孫兒大學畢業、看不到他們結婚、生兒育女，原來不是最重要，我知他們仍生活安好便足夠了。我不是高學歷的人，艱深的詞彙未必明白，但我卻以心領會到，「生死兩相安」及「留者善別，去者善終」的寶貴。我是個愛笑及樂天的人，請記住我的笑臉。日後，你們享受歡樂時，請不要內疚，因為，見到你們快樂，我會更快樂。

多謝院舍職員給我機會圓滿四道人生「道歉、道謝、道愛及道別」，令我不帶着虧欠離開人間。生命就是生生不息的，我已歸回塵土，撒灰的地方美極了，長出了茂盛的花朵。願我成為人間雨及淨土，能夠繼續滋潤你們的心田。

金妹婆婆



那打素全人健康持續進修學院（NICHE）定期舉辦「晚晴照顧課程」，提升健康服務員的照顧技巧



「晚晴照顧課程」教材



雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會 ALICE HO MIU LING NETHERSOLE CHARITY FOUNDATION

作者_雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會簡介：

為實現「無牆醫院」精神，雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會主動走出醫院，進入社區為大家提供最專業、最準確的健康護理及復康資訊。

機構網站：<https://www.nethersole.org/hk/>