

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)

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,不斷透過數育及關顧活動、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,它能牽動著你的哀傷、憤怒、内疚、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「不客的信」,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。年年月月累積若這份沉重,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,我轉到很多慰問,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,當下此刻的陪伴及轉我訴說已 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





66 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!



當墊愛遠浙之三封不寄的信

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。願我成為人間兩及淨土,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









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/