



同行

第六期
2022年第四季

靈實司務道寧養院

心靈關顧服務通訊

促進教會、學校與機構聯繫與溝通・服務異象分享及合作・生死教育與靈性關懷訓練推廣
心靈關顧服務通訊

編者的話

中秋及重陽剛剛過去，迎來了較為涼快及清爽的日子，也迎向將要到來的冬至、聖誕、新年、農曆年……這些滿載親情、思念、溫馨與歡欣的節日對大部份人來說，都是懷著滿滿的喜樂去迎接，但對一些至親已離世，傷痛仍經常繚繞心頭的人來說，這些節日，易勾起對逝者濃濃的思念，淒創感觸動著每顆神經，沉溺在個人孤寂的傷痛與哀愁之中，旁人豈能容易理解！

您的日頭不再下落；您的月亮也不退縮；因為耶和華必作您永遠的光。您悲哀的日子也完畢了。（以賽亞書60:20）

你的頭不再下落；你的盾牌也不過鎗；因為耶和華必作你永遠的光。你悲哀的日子也完畢了。（以賽亞書60:20）

同五·同行

從死看生 · 活出意義

炎炎夏日，寧養院心靈關懷團隊繼續到不同教會分享生死教育及晚晴關懷的異象和信息。7-9月份主領聚會包括中國基督教播道會尖福堂「生死教育主日學」系列、中國基督教播道會同福九龍東堂「學會哀、學會愛」講座、與及中華基督教禮賢會香港堂「關懷有道、善用晚晴」訓練系列。

團隊每次到教會分享，總能見證弟兄姊妹的用心聆聽、踴躍參與和睿智提問，許多弟兄姊妹殷切認識更多生死及晚晴課題，這些都令我們深受鼓舞。同時，我們看見推動生死及晚晴關懷上，依舊任重道遠。晚晴心靈關懷者的成長，所需要的栽培絕不僅是知識和資訊(information)，更是生命的轉化(transformation)，包括領受異象、接受裝備、生命反思、委身服事和持續支援。香港正面臨人口老化的極大挑戰，讓我們一起「求莊稼的主，打發工人出去收他的莊稼。」(路加福音10:2下)



感謝上季度以教會團體義工/個人義工形式與寧養院同行的眾弟兄姊妹，願主悅納和賞賜您們愛心的服侍！

撰文：前院友家屬Florence

中秋將至，第二個媽不在的中秋。

今天下午在地鐵站出口，見到一位媽媽伴著小孩子，估計四、五歲吧。他捧著一個飽細細地吃。可能他們趕著要前往下一站。媽媽總不會讓孩子餓著。今天晚上跑步時，見到一位媽媽抱著哭鬧的幼兒，大約一、兩歲吧。小女孩大聲地喊叫著，媽媽靜靜地抱緊她、慢慢地走著。媽媽總會用心地哄孩子。

養家，一定有爸爸的份。但貼身又貼心的，始終是媽媽。

自從媽走了，這一年零三個月，我是如何走過呢？如果不用經歷，就太好了。但無辦法，連神也愛莫能助。哪裡有愛，那裡就會有傷，那裡就會有痛。如果你有幸遇上相愛的人，你總不會因為怕失去、怕傷痛，而不去全心地愛吧。愛是天性，愛是至寶，故你願意付出、願意冒險，甚至願意承受傷、承受痛。

假日在家午睡時，我會想像媽媽的脚步聲，在半掩的房門邊傳過來。她會起床去大廳喝水，再回房間躺下。我又會想像她坐在大廳的椅子上，吃著甜點。有時晚上回家，漆黑一片。開燈後，突然見到她坐在那裡吃宵夜，嚇我一跳。

偶爾夢見她，都是精神爽利的，不再是病重或垂死的。夢醒時，忽然意會到：媽已經不在了。真的嗎？仍然難以想像。我隨時可以談到她，彷彿她仍然在世，甚至在身邊。不用擔心，只要聽。她的肉體不存在，但她生命本身仍在說話，對我仍有影響力。或者我開始有點兒明白：什麼是她繼續住在我的心中了。因為她在我心中，所以感覺可以很近。比期盼將來在新天新地重聚，對我來說，似乎更能帶來安慰。

中秋，不易過呢。圓形不圓，心碎了一角。中秋很美，如今，對我而言，更是淒美了。前天在路上，作了一首俳句：

蜻蜓秋風起
月來月圓快一年
築夢仍有時

夢，有大的小的，未必也能圓的，但總要去築啊。把握時機，因為你沒有時光機，可以帶你穿梭過去與未來。你只有現在，這是一份禮物。The present is a present。值得做的，就去做吧。回想起來，哀傷的初期，我問過：做人有什麼意義？因為我先是麻木了，然後太震驚了、嚇呆了。慢慢地，繼續如常生活、工作，繼續消化，繼續信靠……一路走來，走到今天。我還要走下去……

(相片已徵得持有人Florence允許使用)

服務資訊

心靈關懷及生死教育訓練

為關注日趨重要的長者及晚期病者服務，本院善用從體弱長者及寧養服務得來的經驗、結合信仰反省與體會，開展了「生死教育與晚晴關懷教會及社區訓練計劃」，熱切回應教會及社群這方面的需求。詳情請透過附上之QR Code了解。



慈惠、夾心階層、牧者/牧者父母

本院致力為不同需要的長者及病人提供全人照顧服務，臨床服務由資深紓緩治療科、老人科和骨科專科醫生、物理及職業治療師領導，並有專業社工及院牧提供心靈關顧服務。特設慈惠及津助病床照顧經濟困難的病者，亦設基督教牧者/牧者父母寧養病床計劃讓忠心事主的牧者、其配偶及父母在有需要時得著適切的寧養照顧。詳情請透過附上之QR Code了解。



結伴同行

除了以禱告關心支持本院工作外，我們亦誠意邀請對寧養服務有心志的朋友考慮加入本院的義工團隊或加入成為員工，與我們在服事病人的路上一起結伴同行，詳情請透過附上之QR Code了解。



撰文：伍子湛先生（本院社工、資深輔導員）

人的一生走過春夏秋冬四季，當走到暮冬的時候，便要迎接死亡的來臨；與摯愛離別亦是每個人必然的遭遇。如傳道者所說，「凡事都有定期，天下萬務都有定時。生有時，死有時…」（傳道書3:1-2上）。喪親經歷是個痛苦的回憶，如果我們對喪親這股情緒波浪多一點認識和預備，將會有更好的適應，有助回復正常生活。

哀傷的反應

失去摯愛的時候，我們會感到哀傷。這反應源於大腦皮層中層位置，一個名叫「前扣帶皮層」的正常功能受到持續的影響。喪親者在辨別錯誤的能力、專注力、熱忱、情緒管理和對痛感的調適都會有不同程度的影響。在這段時間，喪親者會有麻木的感覺，內心躁動不安和難以專注日常事務，情緒會變得飄忽不定和有持續的內心傷痛。

哀傷的階段

不同的情緒，夾雜哀傷，會像潮水般一波一波的來襲。起初的數星期，喪親者常常感到麻木和有「這不是真實的」想法。當這個階段慢慢退卻的時候，接下來是一個較長時間，因離別和傷感而帶來的「哀求－憤怒－焦慮」情緒。身邊的人，甚或是喪親者自己，也會覺察到經常性情緒不定，難以捉摸；有時哀傷流淚，有時憤怒難息，有時緊張不安。緊接著是整個哀傷階段中最洶湧和漫長的情緒波浪－「哀痛和抑鬱」。有研究指出，哀痛和抑鬱的高峰期大約在喪親的五至六個月後出現，並可能一直維持到喪親後的一年時間。然而，絕大部份的喪親者，最終都能夠走出傷痛的陰霾，重回正常生活。

哀傷的路上

處理哀傷，就是令哀傷對生活的困擾逐步減少，好好處理自己的情緒，回復正常生活作息。

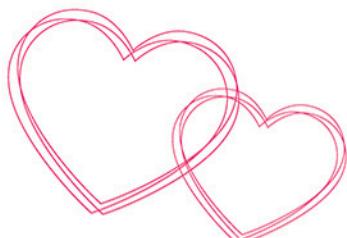
- 把哀傷說出來：找個合適的人，在安全舒適的環境，訴說一下與逝者的經歷和片段，是個療癒的過程。如果你正在陪伴喪親者，你要耐心和接納他的情緒，好好的聆聽；不要批判他的感受和想法，也不要強迫他要即時放下哀傷。
- 保持均衡飲食：喪親者的食慾會因傷痛而大受影響。嘗試一些不同的煮法或者加點創意的醬汁，讓你可以維持適量平衡的飲食。身邊的朋友，可以為他準備一些可口健康的食物，這不單只滿足他的口腹，也會為他的心靈帶來很大的安慰。
- 適當運動：每天30分鐘適量的帶氧運動，對駕馭哀傷很重要。到公園或海邊散步、緩步跑、游水和踩單車等都是很好的帶氧運動。朋友若能陪伴一起，一邊聆聽，一邊一起做運動是很大的支持。
- 留下空間迎接情緒：我們需要進入情緒，才能離開情緒。你越正視情緒，就越能了解它和駕馭它。這個私人空間歡迎逝者的相片、信件、歌曲和物件；不要讓藥物、煙、酒和其他成癮行為進入破壞。
- 接受自己在一段合適時間內有情緒起伏：如發現自己沉溺於某個情緒而影響正常生活，可以嘗試一下放鬆練習，做健康活動來分散情緒，如情況持續，便要找專業輔導服務。
- 參與悼念活動有助維持和逝者的健康聯繫：悼念可以是參與每年特定日子的儀式，也可以是重遊舊地、偶爾煮一些逝者喜愛的食物來懷念。

走在哀傷路上，喪親者最重要的是好好照顧自己，這不單是在世親友的願望，相信也是逝者的遺願。

「哀慟的人有福了！因為他們必得安慰。」（馬太福音5:4）

院牧室代禱事項

- ① 本院現正招聘院牧、助理院牧，以及護理同工，求主感動更多有心志的醫護人員及弟兄姊妹加入團隊，攜手「用愛擁抱晚晴」。
- ② 疫情反覆，求主看顧寧養院，保守院友、家屬及同工平安健康。還未信主的能早日認識福音，得著屬天的平安及盼望。
- ③ 這幾個月寧養院擴建計劃有良好的進展，感謝天父！求主感動更多的善長願意慷慨解囊，使新大樓能夠在2025年如期落成。
- ④ 承蒙3位院友家屬的支持，主動籌辦「用愛擁抱晚晴」靈實司務道寧養院慈善演唱會為寧養院服務發展及擴建計劃籌款。活動將於11月12日（六）晚上七時假香港演藝學院之演藝劇院舉行，求主保守籌備工作順利，並為門票銷售反應理想祈禱。



願主祝福保守眾教會、
學校及機構，讓恩典與
平安臨於眾人！

責任編輯：張玉清（心靈社康服務及牧關部主管）（本刊內容為靈實司務道寧養院擁有，如需使用或轉載，請先與本院心靈社康服務及牧關部聯絡）

同行

靈實司務道寧養院

心靈關顧服務通訊
第六期 2022年第四季



印刷品
Printed Matter

將軍澳靈實路19-21號靈實司務道寧養院 「心靈社康服務及牧關部」

電話：2706 8515

傳真：2703 5575

電郵：pssd@hohcs.org.hk

網址：www.hohcshcc.org.hk

臉書專頁：fb.com/sashcc

本期及過往期數
電子版QR Code
歡迎分享傳閱



本期印刷數量：1000份