

THE VOICE 松柏之聲

非賣品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五

St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215

國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: thevoice@sjs.org.hk

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★

凡編號V54325及之前
的讀者，敬請盡速擲
回續訂回條，
多謝合作。



頭條

抹走節日空虛 勇對沒老伴日子

◆ 葉翠娥 善寧會

對於獨身及一群剛失去伴侶的長者來說，每逢佳節倍思親，與很多失去伴侶的長者傾談，都令人想起唐代詩人王維所寫的《九月九日憶山東兄弟》一詩：

獨在異鄉為異客，
每逢佳節倍思親，
遙知兄弟登高處，
遍插茱萸少一人。

雖然這詩不是描述喪親者的心情，但每當遇上節慶時，難免會特別掛念已身故的親人。

安排很多活動，希望讓熱鬧的氣氛沖淡他們心中的哀傷。但事實卻是弄巧成拙，很多長者向我們反映，他們實在無法投入熱鬧的氣氛，反而令自己更感孤單、寂寞。

▷ 懷緬與伴侶的快樂 ◁

記得有一位長者告訴我，每年冬天，她特別懷念已逝的丈夫，細問下才知道原來丈夫在冬天時，每晚都會為她先睡暖被窩，故沒有丈夫的日子，她在冬天便倍覺冰冷，即使用了暖氈，也不濟事。有時候，主觀的感

▷ 感懷身世倍覺孤單 ◁

當生活在一起的伴侶不在時，雖然仍生活在十分熟悉的環境，但長者仍要面對很多生活規律的改變。例如：煮食、清潔、陪伴看醫生的人及傾談對象，都一一改變。記得有一位剛喪妻的丈夫表示，太太在的時候，看電視時也有人回應，但當太太去世後，整個家都變得冷清清，令他感到不習慣。因此，每當節日來臨時，那些獨居長者特別容易觸景傷情，感懷身世，更覺孤單。

哀傷過度而忽略自己的身體健康。當發覺時，身體已弄差了，要回復昔日的健康就可能要花上很多的時間及心力。故我們應要鼓勵長者多注意飲食，多飲湯水及進食有營養的食物。

▷ 多做運動釋放抑鬱 ◁

除了注意飲食外，我們亦建議長者能多做運動。因運動不單能幫助長者保持健康，亦能幫助長者釋放內心的情緒。

▷ 保持充足睡眠 ◁

長者在喪偶初期，很多時候均會出現失眠的情況。但隨著時間的過去及在哀傷期的自我調節，失眠情況會慢慢得到緩解。但若失眠情況持續，我們該協助長者盡早尋求解決之道。

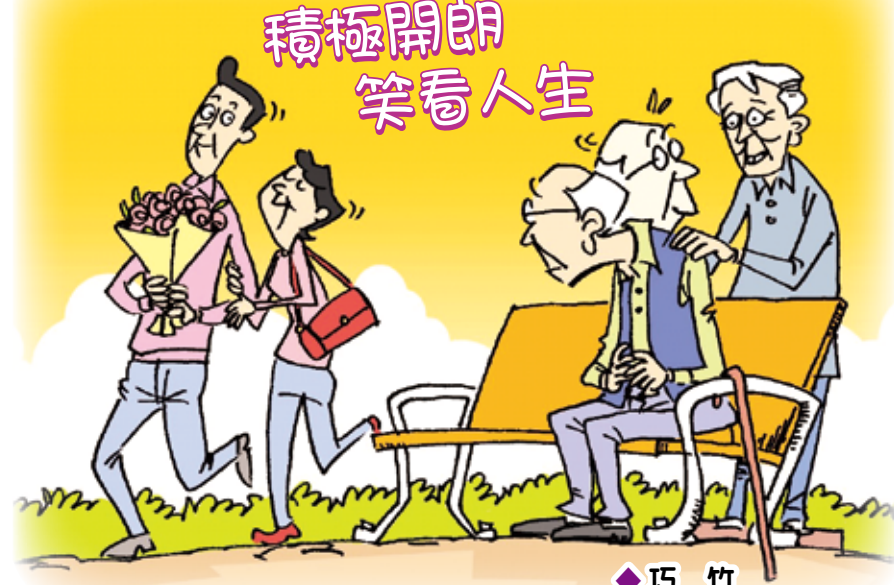
▷ 獨身生活帶來哀愁 ◁

最近與一位剛喪偶的長者傾談，述及與她共同生活了三十多年的配偶離世時的感覺。原來，認識她及其丈夫的朋友，都喚她朱太，這個稱呼，一喊就是三十多年；然而，當丈夫離世遷往新環境後，別人喊她的本名，她竟然不懂回應對方。這時才察覺，自己跟丈夫生活了三十多年，很多事情已成為習慣，無論大至一年一度的出外旅行，或小至每星期一次到酒樓飲茶，甚至是偶然的爭吵及過節的慣例，都隨著時間的流逝，慢慢變成了習慣或生活的規律，同時也變得愈來愈重要，但到一天突然失去，便感到十分驚慌與焦躁。要重新尋找及適應新的生活，對長者而言，並不是一件容易的事，就像迷失了方向的候鳥，在茫茫的大海中何處為家？故一般長者在失去伴侶後都會經歷一段哀傷期。在這段時間內，他們一方面會以不同的方法及形式哀悼失去了的伴侶，但另一方面長者亦須要時間重新適應餘下的生活。

對長者而言，節日氣氛最容易令他們觸景傷情。一般而言，他們在節日時往往會出現以下的心情及想法：

▷ 難投節日歡樂氣氛 ◁

中國傳統視死亡為禁忌，面對親友及家人離世時，一般都會向家屬表示「節哀順變」，希望親屬能盡快從哀傷中恢復過來，並順應這個人生的變化。所以每當節日時，身邊親人為避免長者過度哀傷，往往會為他們



◆ 巧竹

覺是很難以客觀的環境去衡量的，一張暖氈又豈能替代昔日丈夫的愛與關懷？這可能正是長者與伴侶之間的「共同回憶」，我們只需用心體會，卻毋須為長者張羅解決方法。

▷ 感觸遺憾沒有團圓 ◁

每當節日時，一家人能聚首一堂是一種「圓滿」及「重聚」的感覺，所以中國人的傳統就是無論身在何方，總要回家與家人度歲。臨近春節，在電視上看見成千上萬的中國民工搶購火車票時，我們就不難理解中國人在節日時團圓的心願，故我們亦不難想像長者在節日時，看著飯桌獨欠已逝伴侶的那種「遺憾」的心情，特別是第一年經歷伴侶離世的長者。

▷ 重新上路 人要堅強 ◁

面對伴侶離世，長者首要重新適應生活，心情必然十分複雜。以下數則心聲是幾位過來人的一些貼士，在此與在跑道上的長者共勉。

▷ 有哀傷需要是自然 ◁

喪偶長者均有一段哀傷期，最好是接納自己對哀傷的需要，透過不同的方法去哀悼已逝的伴侶。長者不要抑壓自己對已逝伴侶的感受，可向其他家人分享及利用不同方法去舒緩：例如聽音樂。

▷ 保重身體以防病染 ◁

面對伴侶離世，很多長者會因

▷ 設法疏導哀傷情緒 ◁

與一同生活了多年的伴侶分離，長者必然會有很多複雜的情緒出現，我們該要多鼓勵長者，可以說話及文字表達出來。有時哭泣或寫一封不寄出的信也是一種表達的方法。

▷ 節日前作紀念活動 ◁

於節日前席，長者可預留時間相約親人先參與一些懷念已逝者的儀式，以表達對已逝者的尊重。例如：當拜祭已逝者時，可讓長者先抒發對已逝者的哀傷，然後才與家人一起渡過節日。

▷ 參與輔導認識同路人 ◁

參與為喪失配偶而設的輔導小組，認識其他的同路人，分享喪偶的生活心得以及彼此作出支持，相約他們參與一些活動，擴闊生活圈子，重建新生活，也是會令逝去的老伴安心的。

生、老、病、死是人生的定律，亦是每個人必須經歷的階段，就好像一場馬拉松比賽，開跑時大家都興高采烈，但跑到尾段時就可能剩下我們一人；但其實在跑道上仍有美麗的風景陪伴著我們，故喪偶的長者應抱持積極的態度面對生命，學懂欣賞身邊的美好事物，尋求幫助，與哀傷同活。