

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 ★



頭條

周燕雯

香港大學社會工作及
社會行政學系副教授

別讓孝子們內疚一生

沉重的孝道

「樹欲靜而風不息、子欲養而親不在。」雖是源遠流長的一句話，然而至今仍有很多人自覺未能善用共處時間，在父母離世後將餘生的光陰用在懊悔及內疚。

朋友陳小姐為未能在爸爸離世的一刻陪伴在他的身旁，否定了一直照顧爸爸的貢獻，沉溺在內疚當中。李先生作為長子，同意為腦幹死亡的母親拔去輸送氧氣喉管後，時常質疑自己是否做錯決定，活在自責的陰霾裡。張太因經濟考慮，決定尊重母親的意願火化後撒灰於花園。但因親友的竊竊私語，她覺得自己不孝，沒有為母親找到有瓦遮蔭的地方而感到罪疚，花費大量金錢去購買大型紙扎房屋，去彌補內心永不磨滅的歉疚。王小姐因工作及進修的關係，沒有很多時間陪伴兩老，及後父親突然急病死亡，她變得精神彷彿，工作及進修上不再有動力。何太亦有類似情況，悔恨當初只顧照料自己的兒女，而忽略獨居的年老父親，以致沒發現他中風身亡。她時常問自己，若早點發現，父親會有救嗎？她便跌在這永遠得不到答案的胡同內。以上的例子，並不是鳳毛麟角；在我們的身邊比比皆是。

在現代社會生活，為「樓」奔馳的人工作時間長，又要兼顧照料子女，更期盼盡孝義照顧年長父母，是名副其實的夾心階層；加上每個家庭的子女數目也減少了，以往由十多名子女分擔的責任，現多由少於五名的子女去面對。儘管年長父母體諒，但又如何能讓子女好過一點呢？

周詳計劃、減少疑慮

相信大家都收看過食物及衛生局在電視上播放的宣傳短片。片中主

角朱維德朱翁的一句：「捉棋同做人，都要諗多幾步！」，呼籲大家購買骨灰龕位時要謹慎。此外，亦可考慮各種處理骨灰的方法，如撒灰於大海或花園中。

近年，隨著社會對死亡的態度漸漸開放，為自己的身後事作出妥善規劃逐漸地變成一種風氣。聖雅各福群會應被記一功，他們所籌辦的長者生死教育及開創先河的殯葬旅行團，在這躍進中扮演著一個重要的角色。相信很多讀者也曾參加過這些活動吧！但購買了合法的骨灰龕位或決定處理骨灰的方法後，是否就能在死後讓子女安心？

減「疚」三寶： 遺囑、預囑及叮囑

筆者曾與香港大學行為健康教研中心團隊推行「美善生命計劃」，當中推展三「囑」概念，相信能減少孝子們不必要的內疚。三囑為遺囑、預囑及叮囑。遺囑為死後才生效的安排，如財產的分配、安葬的方法以

及餘下責任的安排。財產及安葬的安排能減免子女的猜測，能在傷痛軟弱時，短時間作出適切的決定。有些時候，責任的安排也十分重要，特別是對祖先神位的安排。傳統中國家庭對待奉祖先神位視為孝道之一，但香港居住環境狹窄，年幼孩童又多有鼻敏感症狀。若兩老死後，歷代祖先的神位放在子女家中，因燒香拜祭時產生煙火而刺激孫兒孫女氣管，子女便陷於孝道與為人父母之道的兩難。若子女本身有宗教信仰，不能供奉祖先神位，理性上明白決定的理據，但感性上亦會有虧欠的感覺。故此，若長者能事先對祖先神位有所安排，不單讓自己安心，也能減輕子女的壓力。即使家中沒有祖先神位，各祖先山墳的安排也會是個難題。試想想，在春秋二祭時，要到港九各墳場拜祭歷代祖先絕不是一件容易的事。究竟要拜祭對上多少代，一個清晰的指示也助子女減輕壓力。

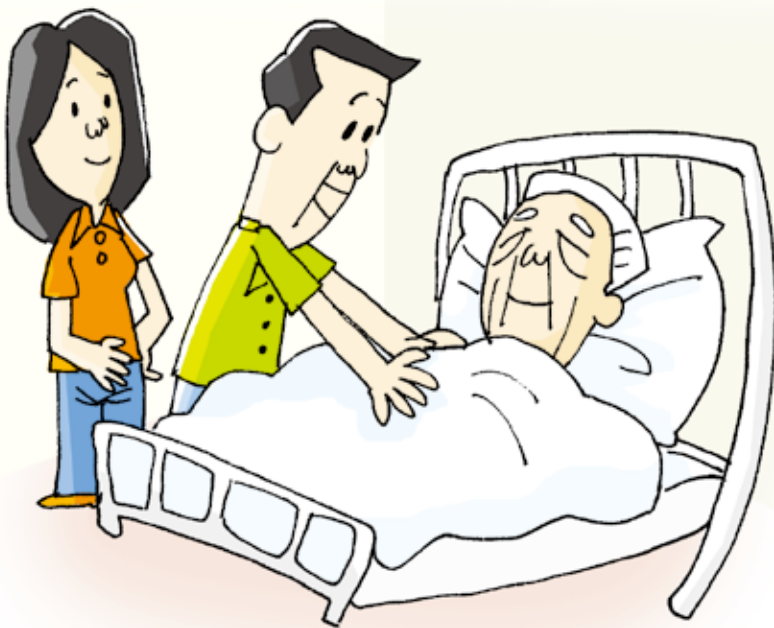
預囑者，為當立約者失去判斷能力或知覺後才生效的安排。這類多為一些預設醫療指示，如使用心肺復甦法與否，或接受維持生命的治療與

否。這些吩咐，亦能協助子女在擔心及六神無主時，能有方向地依循父母的意願，作出無悔的決定。醫管局正在草擬預設醫療指示的指引，日後可能透過醫療人員的協助，與家人一起商議預設醫療指示，並將意願記錄下來。更重要的，是讓親友得知想法，以免對子女日後作出的決定有所質疑。

三「囑」中最易訂立而又最重要的是叮囑。它的生效期是即時性，而範圍亦很廣泛。簡單如對子女表達欣賞及滿足之感覺，一句：「能做你的父母，我已感到無憾。」或「你可算是個孝順仔，不要太辛勞了！」。然而，傳統上一代社會認為父母不應稱讚子女，指出其不足之處才能令他們成大器。故此，現代中年子女常自覺得做得不足，對父母總有一份虧欠之心。加上，四五十年代社會資源貧乏，當時的父母辛勞工作，亦養成節儉性格。到現在為子女者生活相對富庶，即使子女願意讓給父母有較好的生活，父母許多時會婉拒。對到消費較高的酒樓飲茶會面露不悅、對舉家旅行的提議作出諸多的推搪或對子女送贈的禮物轉回子女使用。這些行徑的出發點乃為子女著想，然而有時卻成為子女內疚的源頭，覺得沒有給父母一些好生活。父母若能欣然享受子女的美意，讓大家都美好的回憶，及讓子女得知父母的滿足，這必能讓子女在父母親死後，不至充斥著內疚懊悔。

結語

中國古代禮儀，在父或母死後，要守孝三年。穿蓑衣、吃簡單的食物、住在父母安葬地附近的棚屋，以報養育之恩。然而，你希望子女在你離世後能為你守孝三年或是內疚一世？抑或是，能夠有溫馨的回憶及你留給他們的智慧，充實及自信地活出無悔無疚的每一天呢？



◆ 巧竹