



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 ★



逃不過 來正視

◆ 曾慧怡

何伯今年60歲，已婚，仔女已長大，家庭安穩，生活健康愉快。何伯為人保守，十分忌諱死亡問題，從來不談、不問、不聞及不理這方面的訊息，何伯看了去年年尾播放的「珠光寶氣」劇情中的「白事」場面後覺得忐忑不安，心感牛年不利；更甚者是，何伯已逐步踏入老年，朋友中每每也時有「白事」發生，每當聽到朋友中有不幸的事情發生，何伯雖然為朋友痛心，但從來不願意去殯儀館出席喪禮儀式，這種面對方法令何伯心感歉意，他心知自己在逃避現實，但無奈自己不能鼓起勇氣去面對，由於心有壓抑，故有時導致失眠。

式、於那裏「買位」，他們亦會參加「後顧無憂自遊行」等活動，抱著買樓一樣的心態去參觀墓園、灰樓。旁人看似不可思議的行動，他們卻自得其樂，並放下忌諱，為自己的身後事作打點，這也是一種積極的做人態度。

這天，何伯到長者中心活動，見到有一個有關生死問題的講座及活動，他終於鼓起勇氣，報名參加了。事後，他發現自己對死亡的忌諱減少了，而且還更積極的去計劃他的餘生，以下是他從參加展覽中獲得的訊息。

時，比香港普遍使用的傳統棺木平均達兩個半小時為短。若大眾能普遍認識到環保棺材的好處，小市民必能為環保出一分力。

葬禮的形式也是多樣化的，包括土葬、火葬、撒灰、珊瑚葬、骨灰鑽石、宇宙葬等。香港人比較熟識的為土葬、火葬、撒灰；新興的珊瑚葬的意思是將先人的骨灰混合水泥，做成珊瑚形狀，再放進指定水域海底；骨灰鑽石是把碳從骨灰中提取出來，然後加熱轉變成石墨，再將其置於鑽石壓力器中，在巨大的高溫和高壓下就可形成一夥未加工的鑽石，讓親人能日夜陪伴逝去的人；宇宙葬就名符其實將骨灰打上太空。（撮自聖雅各福群會之「生前身後——香港殯儀三四事」）

會有「離世」的一天，任誰人也逃不過；眼見親朋戚友相繼的「仙遊」，加上親身出席了講座、與一眾老人直擊目睹殯葬事項、親撫棺木與壽衣、聽取有關業內人士的講解，以及與其他長者溝通交流，他發覺死亡是生命循環的定律，及早認識及與家人談論有關其後事的殯葬安排，是明智之舉，讓自己可控制最後一程的事宜，安然與有尊嚴地與家人「別離」，也可免後人徬徨張羅及瞎猜他的後事，也是留給後人一點福氣的表現。

何伯現在每天也活得很自在，他仍然收到朋友逝去的消息及「白事」的邀請，但現在的他是逢請必到，認為此也是對先人的一種尊敬表現。對此，他認為是一種有始有終的負責表現，而且亦是對自己及家人的一份安慰及尊重；他發現，只要願意踏出第一步，就能一生無憾。

忌諱迴避 死亡事

說到死亡問題，何伯亦有想過自己年事已高，對於死亡及健康問題亦開始表現悲觀，雖然知道這是人生必經階段，但一想到自己可能會像朋友的下場一樣，他就十分沮喪，由於何伯從不與家人談論死亡問題，或一觸及此問題時何伯就變得迴避，所以子女及何太也盡量不提及，亦沒去消除他這一方面的憂慮，怕令何伯更難堪。

香港有很多類似何伯的人，對死亡及「白事」有一種恐懼，但亦愧宣於口，其實更好的做法是面對自己的恐懼，解開心結，聽專家分析，參加講座分享會好好的接受自己，這樣就可以不用惶恐度日。

開放自己 積極來

其實，香港有很多志願機構也為長者提供有關殯儀殮葬講座及服務，好像聖雅各福群會「後顧無憂」生前預繳規劃服務，這些活動正正是讓長者參予並了解身後事的各種安排；有些比較開放的長者會幫自己作好選擇，例如喜歡用什麼儀

認識殯葬 免惆悵

香港殯葬儀式主要以宗教來區分：有道教、佛教、基督教、天主教、回教等。基督教的殯葬儀式中設安息禮拜，此禮儀讓家屬可以得到安慰；天主教的殯葬禮儀設多式聖道禮追悼儀式，因應不同環境及需要，亦有不同的禮儀；佛教的葬禮以哀悼亡者及安慰生者為主要意義及目的，以對亡者作出終極關切、喚醒在生者對死亡原來面目的認知及協助亡者轉生善道或往生淨土；香港人比較常用的道教葬禮儀式的意義在於表現對往生者之尊重與關懷，當中既有對歷史文化傳承和見證，也表現著慎終追遠、孝道傳承的精神，甚至有感恩、珍惜和體諒之意；最後，回教認為生死為天命，是故死亡乃等待審判日到來，再次轉世復活。不同的人可按自己的宗教背景作出選擇，預先規劃了，就不用臨急抱佛腳。（儀式內容撮自聖雅各福群會之「生前身後——香港殯儀三四事」）

棺木也有很多選擇：中式棺木、西式棺木、紙棺，現在政府在推廣的，就主要是環保棺材，藉以減少火化遺體所產生的廢氣及縮短火化時間，火化時間更不超過一小

改觀念 擦亮人生

何伯感到不論帝皇將相，總也



◆ 吳志倫

• 今朝惜別 往生再見