



編輯：陳偉傑

Butterfly Kisses: Goodbye Without Regret



動力青年
我聽見

除生死，無大事。究竟我們應該以什麼態度面對死亡？年輕人為何舉辦有關臨終關懷的醒覺活動，又會如何談論死亡呢？

“大家聽到死，就覺得很恐懼。可是，為什麼我們不要突破這個恐懼呢？”臨終關懷醒覺活動籌委會主席張菲玲這麼回答。對她來說，一旦看破死亡這個課題，其實就會覺死亡並沒有那麼恐怖，況且每個人都一定會面對和經歷死亡。

“我們想通過這個活動，自己感受、體驗、接受，最終才能走到釋懷這一步。我們想通過這四個階段 (F.E.A.R)，讓大家看淡死亡，用更好的心態面對死亡。”

死亡是可以看破或看淡的嗎？她說，如果你已經知道該怎麼去面對的時候，就會發現死亡並沒有那麼恐怖，在經歷其事時，也不會茫然失措。

親身體驗和感受死亡

在開幕儀式致詞時，張菲玲提到此次活動主題中的“蝴蝶”象徵著轉變、美麗、優雅和聯繫。正如蝴蝶從毛蟲變成最終形態一樣，臨終關懷代表著從生命到死亡的轉變，強調了死亡並不是終點，而是新生活循環的開始。“吻”的概念則象徵著與逝者分享的连接或記憶的瞬間，溫柔地提醒著人們在肉體之外的愛和聯繫。蝴蝶是希望、變革和生命旅程永恆美麗的象征，即使在生命的最後階段也是如此。

感受到生命的珍貴

她說，此次臨終關懷的對象，是專門針對患有絕症的人，在他們生命的最後階段，提供支持和舒適的形式，目的是通過滿足患者的身體、情感和精神需求，來改善患者的生活質量，同時也為他們的家人提供幫助和安慰。

這種關懷主要側重於管理與絕症相關的疼痛和症狀，力求讓患者儘可能保持舒適。此外，臨終關懷團隊還為家人和護理人員提供指導和支持，提供諮詢、教育和實際幫助，幫助他們度過這個艱難的時刻。

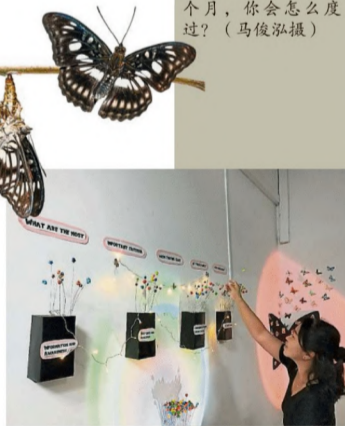
姚麗涑 (左) 和張菲玲分享自己有關臨終關懷和生死課題的想法。
(主辦方提供)

此活動精心設計了不同階段的體驗，讓參與者可以感受、體驗和接受死亡，最終達到釋懷的目的。譬如在感受的階段，通過觀看遺物及其背後的故事，觀眾可以感受到生命的珍貴和逝去的意义，並了解關於臨終關懷和安寧關懷，加大大眾對此主題的認識。

此外，活動也設有死亡體驗環節，參與者需“躺”在仿棺木體驗自身的死亡，進而思考生命的意义。通過冥想環節，參與者可感受生命的臨在感，體驗內心的平靜和思索。



如果你的生命只剩6個月，你會怎麼度過？ (馬俊泓攝)



參與者認為，照顧患病的家屬，需要資訊和醒覺、自我照顧和韧性、溝通與理解，以及愛與耐心。 (馬俊泓攝)



安寧回憶錄展覽展示了來自大眾已故親人的所屬遺物，背後蘊含非常感人的故事。
(馬俊泓攝)

接受和整理情緒 有柔軟才能堅強

看著學生一步步了解何謂臨終關懷，直到活動期間已能夠從容談論生死，活動顧問老師姚麗涑也表示：“我希望這不只是讓學生去學習如何舉辦一個活動，而是從中接觸大眾的人性，學習如何懂得去尊重生命。”

她說，如果大家能夠這麼坦誠地去了解自己，接受自己的感受，包括負面的感受如恐懼與悲傷，那每個人的心都會放柔。當每個人的心能夠柔軟一點，將會產生巨大的力量，足以慢慢感染身邊所有的人，乃至整個社會。

“我們必須要知道並了解，柔軟不是脆弱，反而是堅強的源頭。當一個人能夠容許自己哭的時候，其實那才是最堅強的，因為我們承認自己的情緒，承認我們內在還有一個小孩。”

“一旦承認了自己的情緒，其實是在擁抱自己，並且完全接納自己，這也就足以讓自己能夠更堅強起來。所謂弱者，是逃避自己的柔軟之處。其實堅強跟柔軟不是對立的，反而應該是融合體的。如果我們沒有柔軟這部分，我們是不可能真正堅強。”

最後，張菲玲也強調，悲傷是被允許的 (It's okay to be sad)，如果不允許自己傷心的話，就是在跟自己搞對立。

討論生死不再是禁忌

“如果你不讓自己把情緒表達出來，那你要怎麼堅強呢？一直把情緒收在心底，你是不可能堅強的。可能到最後那一刻，你真的崩潰了，那麼怎樣照顧好自己？其實，每個人都應該面對自己心裏最深處的情緒。你可以哭，你想怎麼樣都可以，但你一定要面對你自己。”

臨終關懷，簡言之就是做好讓生者安息，同時幫助生者堅強的工作。看似簡單，要做好這件事卻不只需要心理意識上的醒覺意識，更需要持之以恆的行動，以及社會各方面的扶持。年輕人願意主動迎向如此沉重的課題值得鼓勵，期待有朝一日討論生死不再是禁忌，無論貧富貴賤，每個人能夠從容面對及接受自己和他人的死亡。



青年特約作者 馬俊泓

喜歡聽說讀寫各種故事，曾任星洲日報普通組記者與坤成中學歷史教師。非主流00後，有錢青年，相信人性本善。
電郵：mahjh0719@gmail.com。