

笑談生死而無憾

劉穎牧師

生有時，死有時，生死教育要合時！

未知生，焉知死，人生活在生死之間！

聖經說生命與死亡，是人生價值的選擇，生命之路是對上帝說：「願你的旨意成就。」死亡之選，是上帝對我們說：「願你的旨意成就。」

聖經談生論死，也談不朽。祇有上帝是永恆不死，凡被造的皆歸回塵土。但生命連於耶穌基督就有永生，準確來說就開始永生；永生是與上帝的結連，此關係連死亡也不能間斷。

生老病死，四苦根本平常事，能否平常心面對？

死亡是最平等：人人無可逃避，無可改變，終須一死；

死亡是最矛盾：有人想死有人唔想；有貪生怕死，有輕生尋死；

死亡是最無奈：想死有咁易！

唔到你話想死就死；唔到你想點死就點死；

最重要是，你如何面對死亡？

坦然面對：自然過程，處之泰然；

茫然面對：害怕死亡，痛苦過程，痛不欲生，生不如死；

及早面對：生有時，死有時，生死預備要及時；

身後事要生前做，自己葬禮告別會，自己話事；

若果唔想死！就要好好活下去？

究竟生命有何價值，生命有何意義，找不到生命存活下去的價值和意義，

若生無可戀，就死不足惜；

究竟何謂美好的生活，有意義的生命，每個人認為美好，有價值，有意義，有幸福的東西各有不同；

生死教育工作坊，全面探討下列內容，包括：

- 1 死前講清楚：二人三囑莫遲疑
- 2 善終與善別：四道人生無遺憾
- 3 死都有故講：你都有生命故事
- 4 點死我話事：預設我的告別會
- 5 死有乜好驚：笑談生死走一回

A. 平安三寶分別為

1. 遺囑（即平安紙）
2. 持久授權書(EPA)
3. 預設醫療指示（AD）

「平安三寶」讓人在「精神行為能力」仍完備的時候，可以安排離世之後遺產分配事宜，預先授權及指示最信任的人在自己神智不清或不省人事時動用財產，以及表達自己對晚期治療的意願。

坊間有很多方法訂立平安三寶/安心三寶：平安紙、持久授權書和設立預設醫療指示。為甚麼要找安心三寶？利用安心三寶應用程序不單可以按自己需要選取服務，也可一站式準備3份文件，當中持久授權書和預先指示是免費的，只須為平安紙付款。安心三寶的問卷界面易於使用，方便長者閱讀，跟著指示填寫文件，每份文件只需花大約15分鐘，亦不需要擔心要處理繁重紙本文件。

如果預備好文件後未找到醫生、律師見證，安心三寶亦可幫忙介紹醫生和律師，以低成本查看文件並進行見證。心動不如行動，趁自己有能力時就做好安心三寶！

認識遺囑平安紙

如何訂立「平安紙」（即遺囑），以確保自己資產承傳給指定人士？

生命無常，一場新冠肺炎疫情更令人有更深切的體會。若擔心自己不幸身故後家人失去財政依靠，可考慮預先訂立遺囑處理遺產分配事宜。訂立遺囑時需考慮甚麼因素？若生前未有訂立遺囑，遺產將會如何處理？

1. 遺囑又叫平安紙

是在生前訂立，立囑人去世時便生效，遺囑執行人便按遺囑內容進行財產分配，由於遺囑具備法律上的權威性，有效的遺囑是代表立囑人的合法意願，法律會予以執行，因此，遺囑在很大程度上可以避免後人爭產。

2. 何時需要辦理遺囑？

只要年滿18歲，便可以訂立遺囑，不過年輕的時候沒有財產（除非是繼承得來），又未考慮到死亡，簽寫遺囑，就好像變成了老年人才會做的事。因此，基本上有了一定財產項目，又想留下給某些親人，便需要訂立遺囑。

B. 身後事由我話事

身後事乃人生大事，不少人都想自行設計屬於自己的葬禮，既有尊嚴，又能合乎自己意願。

你是否有口難言，不敢對親人傾談？抑或你對此摸不著頭腦，不知如何入手？我們特製「身後事由我話事」表格，讓你有系統地為自己規劃最後一程，再藉此為入手點，與家人多談生死。

殯葬心願大家要知

1. 安葬方式：

土葬 火葬 海葬 花園葬 土葬 其他方式

2. 棺材款式：

中式 西式 環保紙棺

3. 宗教儀式：

基督教 天主教 佛教 道教 不需任何儀式

4. 出殯地點：

殯儀館 教堂 醫院殮房 其他地點

5. 骨灰安放：

靈灰龕位 私人骨灰位 紀念花園 撒大海 其他

6. 壽衣款式：

穿著自己日常衣服 穿著高貴西服 一般壽衣

7. 靈堂大相：

已有準備 未有準備

8. 陪葬物品：

已有準備 未有準備

9. 瞻仰遺容：

公開瞻仰 只讓家人瞻仰 不設瞻仰遺容

10. 現場氣氛：

悲傷／傷感 熱鬧 平靜

11. 出席親友：

已有名單準備 未有名單準備

12. 器官捐贈：

願意 不願意

13. 我的墓誌銘：

已有準備 未有準備

C. 四道人生：生死兩相安

人生最難的分離就是面對死亡。當身邊朋友或親人離世，在世的人需以怎樣的心境面對？親人離世所帶來的傷痛能如何得以撫平？認識生死教育第一步，從四「道」必修人生習題出發。道謝、道歉、道愛、道別，將一場原本冷冰冰的告別儀式，化作成一道暖烘烘的心靈雞湯，讓摯親無所顧慮地善終，也讓自己的心靈平靜下來。

1. 道謝

「謝謝你，出現在我的生命裡。」

感謝出現在我們生命裡的人，感恩對方為我們所做的一切，讓我們備受呵護，那怕只是一件微不足道的事，卻深深地印在記憶中留下烙印。感謝對方的善良，感謝對方的好。在表達謝意時，臉帶微笑正視對方，使用直接簡潔的語言，清脆利落地表達心意。

2. 道歉

「對不起，一切都不要緊了。」

寬恕，不代表把傷痛忘記，而是避免再次墮入仇恨和自我封閉的惡性循環。道歉，除了請求對方原諒過錯，同時也寬恕對方的錯失，釋放愧疚，放下恩怨。在學習寬恕時，可以回顧和借鑑自己被人寬恕的經歷；也可以嘗試了解當時人背後的情緒、思想和動機，增加同理心。學習寬恕是釋放負面情緒的要訣。真正的寬恕，既放過對方，也放過自己。

3. 道愛

「最大的願望是希望你能快樂。」

愛往往難以啟齒，但卻流露於生活大小事之中。藉著機會，對摯親說出藏於心底的真心話，表達關愛。一句說話，一個擁抱，能夠向摯親表達愛意和祝福，忘卻哀傷，靠近彼此內心，注入暖流。

4. 道別

「感恩在人海中能夠遇見你。」

或者這是最後一次道別，或許這只是暫別，但願一天能在某個地方再聚，不再分離。真誠地跟親友說再見，再次感謝他們在生命旅途出現，請他們安心，好好地走。如內心情緒久未平伏，可以閉上雙眼，緩緩地深呼吸，讓紛擾的思緒如隨著河水般徐徐流走，為告別儀式作結。

「四道習作」 — 道謝、道歉、道愛、道別

「四道人生」：是指道謝、道愛、道歉、道別(謝謝、我愛你、對不起、再見)。看似簡單的話語，卻是長者與家屬送給彼此最後和最珍貴的禮物。
四道的話：

1. 道愛，我愛你！

對摯愛的親人所要說的真心話、祝福、勸勉，向對方表達關愛。
我想道愛的人：

2. 道謝，謝謝！

謝謝對方出現在我們生命裡，為我們所做的一切，讓我們備受阿護。
我想道謝的人：

3. 道歉，對不起！

在生命中寬恕、原諒對方的錯；也請求對方原諒我們所做過的錯；釋放彼此的虧欠與內疚。
我想道歉的人：

4. 道別，再見！

真誠地跟對方說再見，告訴他們我永遠不會忘記他，也再次感謝他們出現在我的生命中。
我想道別的人：

D. 安身出行清單！

生命無常，50歲後規劃臨終筆記！提早安排身後事，做齊21樣準備事項，不為家人留煩惱：

一、個人基本資料、各類證件文件

1. 個人證件（如身份證、護照、車牌等，記低正本的擺放位置，並附上影印本）
2. 親戚朋友的聯絡方式（以便家人通知親友自己離世消息）
3. 手機、電郵、社交平台賬戶登入資料
4. 手機、寬頻合約資料（方便家人進行解約）
5. 保單詳情，註明供款情況同受益人資料
6. 其他定期付費購買的服務（例如訂閱報紙、網路影片串流服務等）

二、葬禮安排方式

7. 希望葬禮用哪種宗教儀式，簡單定係隆重？
8. 希望邀請哪些親友參加？（需附上聯絡方式）
9. 用邊張遺照？正本或電子檔放在哪裡？（需確保畫質能夠放大使用）
10. 希望陪同入棺的陪葬品或紀念物放響邊度？
11. 生前有無買定龕位？如果無的話，希望用邊種殮葬方式？

三、資產清單同遺囑

12. 擁有哪些銀行戶口、股票、基金等？
13. 擁有哪些物業、屋契放響邊？
14. 有哪些信用卡？（檢視過程中發現多餘的信用卡，可先cut卡）
15. 有無同人有借錢往來？如有的話，相關文件放響邊？
16. 有無預立遺囑？如有的話，放響邊度？或委託了誰保管？

四、健康情況及醫療意願

17. 有無需要長期食藥控制慢性病？每日服用藥物清單？
18. 平日睇開邊個醫生、響邊間醫院覆診？
19. 在生命危急情況下，希望接受維持生命治療嗎？有沒有做預設醫療指示？
20. 如果需要長期照顧，希望係安老院舍？定係傾向在長顧機構？或是採取家居照顧？
21. 係咪願意捐贈器官？有無登記成為器官捐贈者？