

心事、及時，人生大事！

說到「人生大事」，大家總想到結婚生子、畢業、賀壽或置業等，對經歷多次手術的笑荷而言，她的大事就是及早完成心願。這個想法源自三十年前，她沒有為媽媽完成一件事，令笑荷一直記掛在心，除了暗自感到可惜，母親的遭遇亦教曉她，要讓人生圓滿無憾。

鼓起勇氣、解開心願

近年得知腦部及肺部患有腫瘤的笑荷，一直堅強面對生活，活好每一天，自十年前開始，她參加了長者中心的書法及國畫班，閒時努力練習，漸漸創作了大量字畫作品，平日喜歡贈予身邊的親友。書畫作品積存多年，開始難於收藏，笑荷希望能將一字一畫的心血，製成作品冊傳承後代，讓他們日後想念自己，也可以看看其字畫，唯這個構思一直藏於心裏。

在她憂心身體衰退而未能完成心願之際，她參加了長者中心舉辦的生死教育活動，因而認識了「香港安老院舍完善人生關顧計劃」（下稱「完善人生」計劃）的社工。「完善人生」計劃致力帶動社區及安老業界關注臨終長者的需要，提供早期介入、晚期照顧、「伴你心中願」等支援服務，以全人關顧的理念，滿足晚期長者及其家屬在身、心、社、靈的需要。當她明白到計劃的由來後，便鼓起勇氣，向計劃社工提出心願，盼望早日出版屬於自己的作品冊！

「完善人生」計劃社工於是家訪笑荷，先了解她的身體狀況和心願構想，同時跟她商量以甚麼主題和準則，設計其獨一無二的作品集。在這個過程中，笑荷已萬分興奮，不但忙着選出「心頭好」放入書畫冊，還要製作送贈清單，以確保在她身邊的親友能收到其心意，她相信書畫冊能向摯親傳遞「道謝、道愛」，甚至以此作為日後「道別」儀式，是她留給家人和好友的最佳禮物。兩個月後，作品冊終於出版！當笑荷從社工手上接過這份別具意義的珍品時，她滿帶笑容地表示：「我現在已將我的人生做好！」，她認為圓滿心願就如完成人生大事，更感謝主的安排，令她放下遺憾、滿載得着！


愛要及時、不要遲疑

笑荷的故事讓我們明白到，就算面對疾患和遺憾，主動行出一步，亦能找到新出路！華人社

會和家庭向來含蓄，長輩有時擔心麻煩家人，甚少表達自己的意願，家人之間又以噓寒問暖為主，就算內心對摯親充滿感謝或不捨，親口說句「我愛你」或「多謝你」亦難以啟齒；但這些猶豫卻可能令我們錯過了時機，親人離去後，就只有留下遺憾。台灣安寧療護之母趙可式教授提出「四道人生」——道謝、道愛、道歉、道別，就是鼓勵家人和長者，及時溝通，將愛表達，四道人生的習題不一定臨終時才做，可以鼓勵家人趁長輩意識清楚時就談，長輩與子女在回顧人生經歷同時，也學會了化解恩怨，放下遺憾，最後可以充滿感恩和祝福地離開。

「完善人生」計劃近年的生死教育活動，亦加入了「四道人生」的元素，鼓勵參與晚晴規劃小組的組員，嘗試放下顧忌，寫下心底話，並連同自家手作送給摯愛！曾有一對老夫婦，伯伯愛說無所謂，老太習慣凡事代言，兩老相處半世紀，絕少甜言蜜語；他倆參與設計時，老太堅持選取「對不起」紙咭，寫下「多謝遮風擋雨照顧我的三餐」，言簡意深，愛在不言中。她還在小組尾聲來個「突擊」，忽然轉身把手作送贈伯伯，感謝丈夫的陪伴和照顧，組員無不動容，為他們歡呼！

愛要說出口，祝福不嫌多，大家不妨趁着過時過節，在新一年以行動表達你對家人的心意，為自己及他人帶來一個愛的季節！

保護你的是耶和華；耶和華在你右邊蔭庇你。白日，太陽必不傷你；夜間，月亮必不害你。耶和華要保護你，免受一切的災害；他要保護你的性命。你出你入，耶和華要保護你，從今時直到永遠。（詩篇121章5至8節）

▼ 笑荷的作品



▲ 笑荷達成心願完成人生大事