



基督教耆福會 Gospel For The Aged Ltd.

九龍旺角郵政信箱79386號

電話：(852) 2365 8454 傳真：(852) 2720 9121

電郵：info@gospelfa.org 網址：www.gospelfa.org

P.O. Box 79386, Mongkok Post Office, Kowloon

Tel: (852) 2365 8454 Fax: (852) 2720 9121 Email: info@gospelfa.org

Website: www.gospelfa.org

E	POSTAGE PAID HONG KONG CHINA 中國香港 郵資已付	Permit No. 特許編號 01834
	Printed Matter	

第171期 季刊

2023年3月

長者的「七情」與「四行」

關銳煊教授 (本會董事)

香港及全世界經歷了三年多的疫情摧殘後，踏入2023年(華人社會是為兔年)後似乎萬丈更新，生氣重現。希望在今年，曙光再湧現，人人皆安居，歡樂一再展！在人生路上，晚年時期很重要的一個社群就是「老友記」！因為我們都會經歷別離、失喪、焦慮、孤獨等情緒的煎熬。若然有一群老友記在身邊，當然心情開朗，有傾有講啦！若要朋友友情久，「七情」上面必要有：

1. 不卑不亢
2. 真心真情
3. 接納包容
4. 換位思考
5. 理解體諒
6. 心靈相通
7. 以誠相待

當我們能夠做到上述的「七情」後，態度上可以了，但仍然需要有下列的「四行」(三十二種行為心態)才能成為一個人見人愛的長者啊！

1. 晚年四學——學會欣賞自己；學會把握自己；學會照顧自己；學會依靠自己。
2. 晚年四是一——靜觀其變，是一種能力；順其自然，是一種幸福；得體退出，是一種智慧；老得漂亮，是一種境界。
3. 晚年四別——別擔心，一切都會變好的；別害怕，天不會塌下來的；別後悔，誰都會做錯事；別傷心，生活是美好的。
4. 晚年四好——少年好不如晚景好；日子好不如平安好；財產好不如身體好；積金好不如積福好。
5. 晚年四悟——羨慕他人，浪費自己；怨恨他人，氣壞自己；寬容他人，豁達自己；幫助他人，快樂自己。
6. 晚年四淡——淡泊名利；淡忘年齡；淡化衣食；淡水交友。
7. 晚年四不——不管自己管不了的事情；不看自己看不慣的事情；不做自己不喜歡的事情；不給自己的子孫做牛馬。
8. 晚年四笑——在吃虧的時候，坦然一笑，是一種豁達；被誤解的時候，微微一笑，是一種素養；受委屈時候，淡然一笑，是一種大度；感到無奈的時候，達觀一笑，是一種樂觀。

在新年之始，讓我們一班老友記重新聚首，暢論乾坤，笑看人生，常存感恩之心。悲歡離合處之泰然，我們在今天紛亂的世界中能夠仍生活着，值了！祝福大家有美好的2023年！

與哀傷者同行

吳子樑傳道 (本會總幹事)

自從2019新冠病毒肆虐全球至今已經三年多了！

香港自第五波以來，死亡人數已經超過一萬二千人，受影響的家庭面對生離死別，我們可以如何「與哀哭的人要同哭。」(羅12:15) 成為我們要學習的功課！

何謂「哀傷」

「哀傷」(bereavement)是指一個人失去所愛或所依附的對象的客觀情況或事實。當所愛的人離去，留下來的人的情緒，身份亦會隨之而改變；「悲傷」(grief)便是指留下來的人對失落的反應，包括對失落所產生的一切感受與思緒。除了悲傷外，喪親者也可能有其他情緒反應，如憤怒、罪咎等。¹

哀傷輔導是指協助人們在合理時間內，引發正常的悲傷，並健康地完成悲傷任務，以增進重新開始正常生活的能力。

哀悼期

美國洛杉磯哀傷輔導專家馬婷詩提及的哀悼階段理論²，當中重點如下：

哀悼期	特徵
0至3個月： 陪伴聆聽期	● 哀傷家屬深感無助 ● 心靈關顧者親自臨在和細心聆聽
3至5個月： 遺忘遺棄期	● 哀傷家屬有覺自己被遺忘，被遺棄 ● 心靈關顧者及時的慰問以及危機的介入
6至8個月： 覆述往事期	● 哀傷家屬漸漸意識自己的生活沒有了她/他的至親至愛 ● 心靈關顧者專注的聆聽，讓她/他覆述往事
9至12個月： 結伴上路期	● 哀傷家屬在死者死忌的第一年決定如何處置死者之遺物 ● 心靈關顧者攜手結伴處理死者遺物之棄或留，並且輔助她/他漸漸離開「斗室」的生活

如何與哀傷者同行

面對不同的場景，我們都有不同的角色，作為一位同行者，我們應該抱着什麼態度與哀傷者同行呢？在吳燕玲、嚴鎮國所著的《放下傷痛一助人及自助手冊》提到幾個重點³。

首先是助人者應有的態度。

第一是「尊重及用心聆聽」。在聆聽時要注意自己的身體姿態，保持與喪親者的眼神接觸，在過程中要保持耐性及用心聆聽。同行者要避免表露拒絕、厭惡、指責及批評，在談話的過程中亦避免中斷對方的說話。

其他基本的態度，包括：擁有憐憫的心、明白哀傷的獨特性、避免任何論斷、避免「陳腔濫調」，例如：「節哀順變」之類的話、鼓勵採取適當行動增加他們的掌控感和目標方向感、提醒喪親者要注意休息、提供實際的幫助及支援等。

「一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裡。」(箴25:11)

第二就是安慰別人的話。沒有幫助的安慰話語，包括：一、否定對方傷痛的話；二、要求喪親者不要公開地表達傷痛；三、要求喪親者盡快返回原位，不要再打攪別人。而當我們不知道要說什麼時，就不如不說，多運用身體語言來表達自己的關懷。此外，同行者應具備同理心、適切反映個人感受、有效回應哀傷者的話、適切實質的慰問，同時要容許對方抒發個人哀傷的情緒。在需要時提供適當分享哀傷過程的經驗和資訊，以實際解決所面對的問題。

最後是喪禮後之跟進。一是協助處理逝者的遺物。面對「斷捨離」，除了保留、棄掉或者轉送遺物之外，在處理過程時，傷痛情緒往往會再次湧現。而喪禮之後亦須要持續支持及關懷。若果喪親者反應持續惡化，出現複雜悲傷反應，應及早尋求專業人士的協助。

總結

面對喪失親人，我們都經歷過哀傷，因着不同的家庭背景，支持系統的不同，哀悼期的長短不一，除了好好面對及擁抱自己的經驗之外，我們不妨好好認識何謂哀傷、調教好自己的正確心態，並提昇自己的聆聽及回應技巧，一起經歷助人自助的歷程，成為自己及別人的祝福！

¹ 吳燕玲、嚴鎮國。《放下傷痛一助人及自助手冊》。香港：宣道，2012年。頁10。

² 梁國棟。《生離死別的牧養關顧》。香港：基督徒學會，2008年。頁147-150。

³ 《放下傷痛助人及自助手冊》。頁164-178。

不同形式的院舍活動

感恩！我們透過實體探訪、平板電腦、Zoom meeting，向各院舍的老友記傳講和平的福音，希望老友記能在晚年與主相遇，與神建立恆久的屬靈關係。



愛心禮物包祝福行動

一萬七千份愛心禮物包已於去年12月8日(星期四)順利送到186間院舍。老友記收到愛心禮物包後無不展現笑顏。愛心禮物包得以派送到各院舍，感謝各界的慷慨支持，讓老友記能夠感到耶穌的厚愛，找得生命的盼望。



福曲訓練班

福音粵曲小組組長及兩位導師為一班新義工提供一連八堂的訓練班，兩位導師循循善誘，讓學員能掌握唱曲的基本的技巧。為日後的服侍作好裝備。



每月團契錄影製作

疫情尚未完全退卻，我們仍然堅持每月製作長者團契活動短片，當中有耆福會福音粵曲小組成員及兩位導師的獻唱，同時亦有讚美操隊成員參與獻跳，讓活動短片內容更加豐富。除此之外，每次活動短片均有福音信息及遊戲環節，務求令老友記在歡悅觀看之下亦能認識耶穌。



同工退修

一年一度的同工退修日營於11月8日在突破青年村舉行，同工透過靈修和默想，讓神的話語洗滌心靈；彼此分享和互相代求，讓身、心、靈重新得力。



手藝心意傳主愛

新年來臨之際，手工組導師特意教授小組成員如何利用利是封製作新年全盒。全盒手工精緻，簡單易做又實用，組員很快能掌握如何製作，過程中增添了不少樂趣及成功感。

「分分鐘需要你」參與

我們近期收到來自新福事工協會的小精兵錄製的影片！我們已善用有關片段剪輯放在長者團契活動短片之內！如對上述活動有任何查詢，歡迎致電2365 8454與本會聯絡。



與哀傷者同行

生老病死是人生必經的階段。面對喪偶、喪親均帶來無限悲傷及不捨，如何協助他們從哀傷中重新站起來，同行者應有的態度及技巧變得非常重要。

課程內容：

- ♥ 探討何謂哀傷； ♥ 哀傷的幾個階段；
- ♥ 介紹哀傷理論； ♥ 透過個案討論掌握同行者應有的心態與技巧。

日期：2023年5月8、15、22及29日（逢星期一，共四堂）
時間：晚上7時30分至9時
地點：基督教耆福會（大角咀杉樹街33號百新商業大廈14樓B室）
對象：護老者、教牧同工，長者牧區事奉人員，機構同工或有志長者服事的信徒。
費用：HK\$250
優惠：教牧、機構同工或神學生、曾報讀本會課程者，在2023年4月14日或前報名，3人集體報名，均可享有9折優惠。
查詢：電話：2392 0925 Whatsapp：5531 2390



講員：吳子樑傳道
基督教耆福會總幹事、註冊社工



網上報名

代禱事項

1. 本會正面對經濟挑戰，敬請禱告，求主賜下豐足供應。
2. 為疫情禱告，求主保守全球疫情受控，讓同工們可以順利進入院舍傳福音。保守前線醫護人員及院舍長者健康平安。

3. 請為五月舉行之護老者講座—「與哀傷者同行」代禱，求主使用，讓參加者得幫助。
4. 請為各董事、同工、義工的身、心、靈禱告，求主賜下各人靈性活潑、身體健康。

2022年11月至2023年1月份財政報告

項目	收入 (HK\$)	支出 (HK\$)
奉獻	\$362,094.90	
慈惠	\$0.00	\$500.00
愛心禮物包	\$147,230.00	\$17,185.50
新春利是顯愛心	\$37,940.00	\$0.00
同工薪津及車馬費		\$359,680.50
租金及差餉		\$57,000.00
通訊、單張、簡介及郵費	\$4,116.00	\$13,106.00
水電、電話及傳真		\$5,332.30
勞保		\$14,630.92
院舍視頻活動		\$3,939.00
文具印刷及雜項		\$6,351.75
總數	\$551,380.90	\$477,725.97
本期盈餘/虧蝕		\$73,654.93

以上數字未經審核，只供參考。

奉獻支持本會事工

奉獻方法如下：

1. 劃線支票

抬頭：「基督教耆福會有限公司」或「Gospel For The Aged Ltd」，並寄回「九龍旺角郵政信箱79386號」。

2. 現金

直接存入匯豐銀行戶口【557-1-012573】，並將存根傳真至2720 9121/電郵至info@gospelfa.org/郵寄至「九龍旺角郵政信箱79386號」，以便本會發回收據。

3. 自動轉賬

請於www.gospelfa.org下載授權書。亦可致電2365 8454或電郵至info@gospelfa.org 索取。

4. Payme

以Payme形式直接轉賬。



5. 轉數快

以轉數快（FPS ID：103937132）形式直接轉賬。

查詢電話：2365 8454 傳真：2720 9121

** 憑本會收據，可申請減免利得稅或個人薪俸稅 **

義務牧師

石志堅牧師 石璞牧師

梁永善牧師 黃克勤牧師

陳碧霞牧師 趙文賢牧師

顧問

陳一華牧師 黃瑞君牧師

榮譽董事

鄭銘恩醫生

董事

劉文亮牧師（主席）

陳漢忠牧師 李明德牧師 呂全信醫生

關銳煊教授 周朗講師

總幹事

吳子樑先生

傳道同工

李燕玲姑娘 羅麗璇姑娘

探訪幹事

鄭國英姑娘 林美恩姑娘 李翠萍姑娘 鄭麗英姑娘 劉燕芬姑娘 莊麗華姑娘

行政主任

待聘

行政幹事

陳美枝姑娘

義務心理輔導主任

黃譚潔嫻師母



本會網頁