

生死教育，What's next ?

循道衛理亞斯理社會服務處副總幹事

美國高級安寧服務社工

梁梓敦先生

死亡一直以來都被認為是華人文化中的禁忌。過去社會普遍認為長者對死亡尤其忌諱，以致生死教育應該集中在長者服務中推行。可是，多年前已有本地大學的研究發現，相比起成年人及年輕人，長者對死亡的接受程度較高。同時間，大家都察覺到死亡並非只有長者才會經歷，特別在疫情期間，很多兒童、青少年、智障人士等昔日較被忽略的群組，都會經歷喪親和悲傷。因此，過去數年，在多個慈善基金的支持下，服務不同對象的社會服務機構都紛紛舉辦不同類型或規模的生死教育活動，當中包括講座、工作坊、大型展覽、戲劇表演等。這百花齊放的情景，確實提高社會大眾對死亡的接受程度，躺棺材和遊墳場等畫面，間中都會在報紙或電視紀錄片中見到。既然生死教育在社會已取得一定成果，那麼生死教育的下一步又該何去何從？

生死教育的定義及重點

在分享生死教育的未來發展時，首先必須要釐清何謂生死教育。筆者在 2019 年編寫的書《生死教育講呢啲》曾經指出，生死教育的重點是「從死看生，及早預備，活好當下」。無論舉辦甚麼形式的活動，生死教育都先會帶領參與者由死亡出發，但最終必須要連繫與生命有關的討論和反思，因此「從死看生」是生死教育的路徑。至於活動的目的，就是「及早預備」和「活好當下」。由於無人能夠預測死亡何時發生，因此生死教育就是鼓勵參與者盡早為自己和身邊人（兩個對象）的死亡做好心理和實務（兩個範疇）的準備。另外，死亡的不確定性是無法避免，為免在死亡來臨時感到遺憾和自責，唯有好好把握和珍惜現在仍然擁有的人和事物。

由概念到行動

過去香港推行的生死教育活動普遍以知識增長或改變態度為目標。例如透過講座或參觀墳場，讓長者瞭解本港的殯葬服務內容；又或者邀請律師講解訂立遺囑的細節和內容。另一方面，有機構會舉辦工作坊或展覽，期望透過體驗活動及參加者間的深入交流，讓他們反思生命的意義和價值，同時減輕對死亡的恐懼。上述的活動當然值得繼續舉辦，但經過不同機構多年來的努力後，有部份人士應該可以進入採取行動的階段。例如以預設照顧計劃作主題的活動，除了介紹和分享訂立計劃的重要性外，可同時安排受訓人士即時幫參與者整理一本預設照顧計劃紀錄冊，將他們對醫療、身後事及個人心願等重要決定清楚記錄下來。除此之外，可教育參加者一些簡單溝通技巧，好讓他們能夠與家人分享

自己的預設照顧計劃。

由大眾到小眾

在大約十年前，主辦生死教育的機構都會以長者或臨終病人作為主要服務對象，原因是他們的生命較接近死亡，所以需要生死教育的迫切性亦比其他人高。後來，愈來愈多機構察覺到長者和病人的家屬更加不願意談論死亡，以致有不少活動開始提供給家屬或社會大眾，而且亦錄得正面成效。時至今日，以大眾為目標的生死教育當然要繼續推行，但同一時間，亦應該逐漸將生死教育推廣至社會中的小眾群組。少數族裔、智障人士、精神病康復者、殘疾人士、兒童及性小眾人士都必然會經歷死亡和哀傷，可是他們卻容易被主流社會忽略或邊緣化，從而令接觸生死教育的機會都會減少。小眾群組由於缺乏機會認識生死教育，因此他們在面對死亡時，往往比主流大眾更為無助和艱難，亦較容易引起嚴重精神問題。生死教育的理念是希望每一個人都能夠有尊嚴地面對死亡，既然香港現時在推行生死教育方面已經頗為成熟和成功，現在絕對是適當時機讓社會上的小眾群組都能夠得到平等和充分機會獲得這些重要知識。

由生死教育到失去教育

過去數年，或者有不少人都曾體驗，除了「死別」會帶來悲傷與失落，原來「生離」都絕不輕鬆。尤其對一些長者來說，與自己的子孫分隔異地，然後只剩下自己孤獨一人留在香港生活，那份難過的程度甚至比死亡更高。有部份長者即使與家人一起移居外地，但卻失去了數十年熟悉的居住環境和生活習慣，情緒難免會有低落。大部份人在生命的上半場，都會擁有很多事物；可是，隨著年齡漸長，在生命的下半場，失去會逐漸取代擁有。最初，人會先失去工作和收入，之後會失去因工作帶來的關係和地位。跟著，會失去自己的健康，以及伴隨的生活興趣和習慣。再之後會失去自己身邊所愛的人。最後，是失去自己的生命。

談論失去比死亡更容易得到不同人士的接受和共鳴，因為有些人在生命中可能仍未經歷過死亡，但就已經面對多次失去，例如失業、失戀、失學、失婚、搬屋、朋友移民等等。即使是小孩子，他們都會經歷失去喜愛的玩具，又或父母須要工作而減少陪伴孩子的時間。其實每個人在每天的生活中都會一點一滴地失去時間和生命，可是很多人卻沒有察覺，亦甚少為失去作好準備。整體來說，在生命中遇到失去的機率必然比死亡高。雖然生死教育應該繼續推行，因為它能成功地幫助人面對死亡帶來的別離，但在死亡以外，生命仍然有很多在世的分離，因此社會都值得開始討論和提倡失去教育。

總結

香港作為一個以中華文化為主的城市，難免對死亡避而不談，然而經過不少機構及熱心人士在過去十多年努力推動生死教育，社會大眾對死亡的接受程度明顯提

高。由於香港將會面對愈趨嚴重的老齡化問題，因此現在是適當時候承傳過去的智慧，然後共同探索本港生死教育的未來路向。期待將來有更多關於本港的生死教育研究，以提供實證讓政府和不同持份者作出長遠規劃，好讓社會能有效迎接未來的轉變和挑戰。

參考資料

伍桂麟、鍾一諾、梁梓敦。(2019)。《生死教育講呢啲》。明窗出版社。