行

半年刊
2026年10月
第六期
贈閱

《以死亡為生命的靈感》



天行家人心靈互動協會有限公司
LIFE INHERING ASSOCIATION FOR FAMILY HEARTFELT RECONNECTING COMPANY LIMITED
香港政府認可慈善團體 91/16939 2018年創立

目錄

目錄 P.2

編者的話 P.3

《 世外 》 P.4
無 名

《 死亡，你好 》 P.6
平 凡 的 一 個 我

《 與死亡共舞 》 P.8
隨 風

《 生命的擺渡人 》 P.10
無 名

《 還是暖的..... 》 P.12
張 包 意 琴

《 慢慢走，也是一種陪伴 》 P.14
秋 蓮

《 死亡，你好--在秋風與金光中重塑生之軌跡 》 P.16
周 佩 玲

聯絡我們 P.18





編者話

細讀這七篇文章，宛如經歷一場關於告別與療癒的生命洗禮。全文深刻展現了三種生命姿態：

一、生死與情感交織

死亡是一面鏡子，映照出人世間最深沉的愛與糾結。無論是照顧親人時夾雜的委屈、恐懼與不捨，或壓抑多年後化為對亡父的深切思念與原諒，甚至是母親只想讓臨終女兒「暖著上路」的執著期盼，都深刻體現了「有多痛，就代表愛有多深」。生死之間的沉重張力，始終由深厚的情感緊緊牽引。

二、在不知中陪伴

面對沉重的無常，我們無需強當「無所不知」的解答者。文章提倡保持「不知的姿態」，明白陪伴的關鍵「不在於問得有多深，而在於跟得有多貼」。無論是社工脫下帶有體溫的內衣為逝者傳遞最後的尊嚴與溫暖，還是在無聲中與喪親者一同停頓、同頻呼吸，這種不作批判、坦然臨在的溫柔，往往最具療癒力量。

三、在痛失中仍有生命力

走過死蔭幽谷，創傷並未使人麻木絕望，反而淬鍊出堅韌的生之力量。作者們在眼淚的盡頭重新尋回愛與自處的力量，學習接納自身的脆弱與自我照顧，並將親歷的悲傷轉化為陪伴其他苦難者的養分。

痛失之後，生命反而活得更加深刻扎實，讓愛得以溫柔延續。

張包意琴

彳亍 第六期
2026年10月

《世外》

無名

近日看了一部動畫電影，讓我想起許多與長者家屬傾談的片段。
動畫裡，人離世時總帶著心結與遺憾，這些心結，往往也是推動生命的力量。現實彷彿也是如此。不少家屬向我傾訴時，語氣裡總夾雜著無數糾結：「父母最疼愛的明明不是自己，是其他兄弟姊妹，但偏偏最後主力承擔照顧責任的，卻是我。」

在工作裡，我見過太多被"愛與痛"折磨的家屬。有一位女兒，怒氣衝衝地堅決不讓爸爸入院。直到我坐下來慢慢聆聽，才讀懂她憤怒背後深藏的不捨--她只是想保護爸爸，不忍心父親在生命盡頭還要承受抽血、吊水的折磨。傾談中，她吐露出委屈：爸爸從小最寵弟弟，不是她，矛盾自己為何要承擔照顧，這是如此的辛苦。當她漸漸接受了讓父親入院是為了減輕晚期的痛苦，能夠陪伴爸爸安詳地走完最後一程。她的心結慢慢鬆開。

一位兒子，在媽媽病重晚期時仍堅持搶救，起初說是因為害怕其他家人誤會。細談之下，才知道背後有著深刻的羈絆。他從小身體孱弱，是媽媽含辛茹苦帶大，沒有媽媽，就沒有現在的自己。他與母親有著切不斷的深厚情感，沈鬱其中卻不知該如何與姊妹溝通。最終，在相互理解下，他們達成共識，將如何決定交由醫生專業判斷。

面對家屬對生死的不同想法，如何陪伴、聆聽，並引導他們聽見心底最真實的聲音？這是我一直在學習的功課。有人曾問我，面對這麼多生死會不會麻木？每次我都認真反思，麻木嗎？不會，我真的很難麻木。每一個長者與家屬都是獨立個體，帶著各自的性格與糾結。他們就像我的朋友，陪伴他們的家庭面對離逝，心中難免會留下不捨、難過。過往，我會用一些專屬的小儀式來道別，例如去吃他們生前喜歡的食物，或是出席喪禮。我常提醒自己：我的工作無法抹去所有的遺憾，但能陪伴他們面對糾結，讓遺憾少一點。

然而，脫下專業的角色，我也是一個平凡的子女。

經歷父親離世，如今看著母親身體的日益衰退、記憶漸漸模糊，我的心裡，同樣藏著屬於自己的糾結與遺憾。平日照顧長者時，偶爾會觸景生情，想及母親。這時我會先停一停，把當下被觸動的情緒溫柔地放進內心一個「籃子」裡，專心陪伴眼前的長者。待有空間或夜闌人靜時，我再翻出這個籃子，好好陪伴自己。在那裡，我看見了百忙中發脾氣的我、難過的我、恐懼的我。我怪自己為何要向母親發脾氣，更害怕她有一天會離開。那份害怕，一直在。

但只要我願意停下腳步，發現自己可以去陪伴這份恐懼，容許它與我並存。回顧童年，媽媽照顧我、陪伴我的畫面一一浮現，那份溫暖其實從未離開，一直陪伴著我長大。現在的我能做的，就是好好陪伴母親--買她喜歡吃的，陪她想去的地方；出門前為她打點好醫療照顧，抽空和她視訊傾談。

無論是在工作上陪伴家屬解開與家人的心結，還是在生活裡陪伴自己面對母親的衰退，生命的課題本質上是一樣的。我們無法阻擋歲月的流逝與離別的到來，但我們可以在還能陪伴的時候，多留下一點快樂的回憶，減少一點心裡的糾結。
陪伴別人，也是在療癒自己；容許害怕存在，才能讓愛溫柔地延續。

《死亡，你好》

平凡的一個我

第一次與死亡如此靠近，是父親病逝的那年。
母親獨自拉扯14歲與9歲的我們，在毫無依靠的惶恐裡，死亡成了家中的禁忌。自此，父親成了不能提的禁語，連過去的溫馨歲月也被一併封存。不知不覺中，悲傷與失去的傷口被緊緊包裹，不可談不可看，深埋在內心最黑暗的角落。日子照樣過，心卻失去了平靜。情緒出現彷如狂龍，而我，只能狼狽地騎在龍頭上，任憑它帶我在天際間失控暴走。

20年後，我進修沙維雅家庭治療模式（Satir Model）。
當學到「家規」時，那道冰封已久的傷口驟然暴露。我驚慌失措，用盡全身力氣在九秒九的時間內將它強行壓回深處。我成功了，傷口再度隱沒，我鬆了一口氣。但熟悉這套理論的人都知道，事情豈會如此停下來。沙維雅強調「臨在」，主張先與自己連繫，才能與他人連繫。被壓抑的悲傷與失去再次浮現，這次，我沒有逃--或許是逃不掉，除非放棄那無法退款的課程。

這次，我選擇留下。
我開始哭泣，這一哭，就是無數年對父親的思念、哭被否定的悲傷、哭那個曾被自己拋棄的自我、哭這多年的委屈、哭失掉了與父親一起時的溫馨時刻。無數個日夜，我哭到抽搐，或默默流淚，碎片般的自己與眼淚一同散落一地。後來我才明白，每一場痛哭，都是對傷口的溫柔療癒。

原來，哭泣不可怕。

好好地哭，一次次與父親道別。在眼淚的盡頭，原來不是無盡的悲傷，而是無窮無盡的愛。這份愛讓我知道自己曾被父親深深愛過，也給了我善待自己的力量。

去年母親仙遊了。如今站在墓前，我容許自己因思念而落淚；容許自己不回舊居，避免情感淪陷；容許自己懷念她的溫暖，也承認對她的怨懟；我容許自己悼念，也容許孤獨。

這份「容許」，帶着苦澀，卻也伴隨着極其真實的喜樂與沉穩。它讓我踏實地活在當下，給予我與人連繫的勇氣，以及面對人生無常的力氣。
感謝父母，感謝願意與我同行的每一個人，更感謝上帝的恩待與憐憫。

Present moment, wonderful moment.

《與死亡共舞》

隨風

人生如一列從不停歇的列車，旅途之中，有人相伴一程，有人悄然遠去。六十載歲月流轉，我半生經驗了與生死同行，歷盡世間生老病死、無常聚散。安詳辭世的長者、病榻纏綿的無奈、突如其來的永訣，一場場離別磨煉了我的心性，也讓我徹底領悟生命的真義。

年少的我從未真切感知死亡的重量。二十三歲那年，父親離世，是我人生第一場刻骨的生離死別。當時醫生判定他的癌症可治癒，術後有望安養二十年，我們滿心期盼相守時光。無奈康復期間，父親重拾菸癮，癌細胞迅速擴散，病情急轉直下，不足一年便撒手人寰。那段日子，我日夜往返醫院，身心俱疲，雖偶有倦怠，卻始終不捨缺席。每當昏沉的父親對我作出微弱回應，所有辛勞便煙消雲散。最終，父親在我生日後三日離世，我與兄長趕至醫院，只觸摸到留下餘溫的軀體，來不及道別的遺憾，從此深植心底。

2004年是我人生最沉重的一年。我敬重的上司兼摯友，一家和睦溫暖的三口之家，在南亞水災中全數遇難。親人耗費一年時間，才尋回三人遺體。我們始終感念，這一家人理當同生共死，獨自留世者，終會被思念與愧疚終生糾纏。我相信，這美好的一家人，已在天國繼續溫暖相守。

這一年，我接連送別十餘位逝者，有壽終正寢的長者、猝然殞命的孩童，也有與病魔頑強抗爭卻無力回天的親友。密集的生死離別，讓我見證了生命的脆弱與無常，一度深陷悲觀消沉，無力再陪伴病患直面生死。我主動接受心理輔導，慢慢撫平傷痛、重建心力，重拾助人陪伴的初心。

2007年，母親的離別，再添心底深傷。父親在世時，是我與母親的情感橋樑。他離世後，我與母親關係疏遠，耗費數年才修補親情裂痕。母親晚年行動不便，我們居家安置病床，輪班日夜悉心照料。縱使萬般不捨，她的身體機能日漸衰退，最終在沉睡中安靜離去。我短暫離開醫院後折返，再度錯過最後一面，殘存的體溫，重演了當年的遺憾，久久縈懷。

所幸歲月溫柔，遺憾終得彌補。十年後的護理工作中，我全程守候一位長期臥床的病患，陪她與家人走完最後旅程，圓滿的送別，撫平了我積壓多年的心底缺憾。

2009年，摯友因不願癱瘓拖累家人，她選擇終結生命。我全程協助處理後事、安撫她的孩子，也令我情緒數度崩潰，困惑為何我要反覆承載生死的哀痛。直至身邊同事親人的猝然離世，我陪伴她渡過難關，頓然領悟，原來前事所要承擔的難，皆是歷練。

我身為平凡女子，不求遠大擔當，唯願盡人事、聽天意，以溫柔與堅韌陪伴他人渡過生命低谷。

歲月流轉，我早已坦然接受生命無常。我將所有溫暖相伴珍藏心底，緬懷每一位遠去的故人，平靜從容前行，緩緩走向屬於自己的人生終站。

《生命的擺渡人》

無名

從事紓緩治療護理，不經不覺已走過十二個年頭。常有初識的朋友問我：「每天面對生離死別，心裡不覺得沉重、不累嗎？」

坦白說，有時情緒確實會低落，我也會真切感受到病患與家屬心中那份無法言喻的重壓與傷痛。但每當這念頭浮現，我總會想：如果在他們生命中最脆弱、最徬徨的這段路上，沒有人在身邊適時給予幫助與陪伴，那該是多麼孤單，或是跌入失落的深淵？這份不忍，成了我堅持下去的力量。

面對死亡這面鏡子，照出了百種真實的人性。每個人對疾病的接受度大相徑庭：有人選擇逃避；有人選擇滿心期盼著奇蹟康復。當你明知那是不可能實現的奢望時，內心總會掙扎：究竟該殘忍地戳破幻想，逼他們直面現實，還是溫柔地順應，免去當下的痛苦？其實這從來沒有標準答案。若他們的心未準備好，任何催促與逼迫都是徒勞，反而會築起高牆，讓他們抗拒所有的協助。

很多時候，人們最大的恐懼並非死亡本身，而是步向死亡的「過程」--害怕難以忍受的痛楚、害怕身體漸漸失控、害怕面對未知；更有許多不捨，牽掛摯愛，害怕自己成為家人的負累。倘若一個人能慢慢接受身體正在衰敗的事實，邁向終點的步伐或許會平順一些，也有機會好好道別。情緒的起伏在所難免，能坦然說出心中所想，已是無比的勇敢。

每個人面對生命終結的姿態，是由他們的性格、經歷、信仰與愛交織而成的。有人恐懼時會顫抖痛哭；有人看似平靜無波，實則是暫時將翻江倒海的悲傷藏起，只為把最堅強的一面留給摯愛；也有人因身體不適與恐懼，選擇向最親近的人發脾氣來宣洩痛楚。這一切沒有對錯，只是人在脆弱時的真實選擇。我們能做的，唯有深深的尊重，不作批判。

十二年的歲月讓我明白，陪伴最深厚的根基是「信任」。真正的同行，是調整自己的步伐，與他們同頻呼吸，不疾不徐地並肩而行。我曾從失敗中學到：當你越是焦急、「肉緊」地想幫忙，對方反而會覺得充滿壓力，因為過度的熱切，彷彿是在不斷提醒他的無能感。

有時，最溫暖的陪伴不需要什麼大舉動，也不需要充滿哲理的言語。能夠靜下心來聆聽，聊聊他們喜歡的話題，甚至像個平常人一樣與他們說說笑笑，讓他們在那一刻徹底放鬆，短暫忘卻自己「即將面對死亡」的事實，這本身就是一種治癒。只要建立了信任，當他們真正需要時，自然會向你伸出手。

回望這段漫長的護理生涯，心裡抱持最多的，是一份虧欠與謙卑。我有時也會被自己的偏見蒙蔽，出現盲點，但始終心懷感恩--感恩能在別人面對如此沉重、哀痛的生命時刻，獲准走進他們的世界，陪他們走完最後一段路。

每一個來到我面前的生命，都是獨一無二的存在。他們用自己最後的時光，給我上了寶貴的一課。這些旅人，都是我的人生導師，引領著我繼續在「陪伴與同行」這條路上，學著更加溫柔，也更加堅定。



《還是暖的....》

張包意琴

醫院的走廊總是有吹不散的消毒水氣味，有著讓人無法喘息的沉重感覺。突然，一個慌張而絕望的聲音劃破了這份死寂：

「我個女就死啦，醫院有沒有底衫，這樣太冷了.....我只想讓她可以暖著上路.....」

聲音裡的顫抖，是一個母親面對生命不可逆轉流逝時，最卑微也最執着的最後一小點期盼。她，只在乎女兒離開這個世界時，身上能否有一件貼身的底衫，不至於冷冰冰地走完最後一段路。然而，現實是殘酷，病房裡沒有，跑遍了院外的多間超市也沒有。我們身上看似是微不足道的內衣，卻是她心底最急迫的需求。這份無處安放的焦急與傷痛，最終她寄託在院內社工身上，她直奔去找社工。

這正是對社工內心挑戰--只是依循程序辦理個案，或是「以心比心」的生命陪伴?在面對臨終與離別的幽暗時刻，讓社工重新審視生命的重量與意義：死亡不是終點的冰冷宣告，而是映照出愛與尊嚴最深刻的時刻。

正是這份以死亡為源頭的靈感與覺察，讓社工接過的不只是公式化的醫院規則，不只是一項日後會議時再提出的「待辦事項」，而是一份家人錐心刺骨的痛楚。在制度與資源的邊界之外，若讓這位母親懷著遺憾送別女兒，那份缺憾將會成為她餘生無法癒合的創傷。痛母親之所痛，不能讓這個陰影成為她生命的遺憾。

沒有考慮，他只說"等我"，轉身就跑走。回來時，他遞上了手中唯一能有的選擇，「這是男子內衣，我剛脫下來，希望你不嫌棄.....」。

這句話看似尋常，卻跨越了世俗。那一刻，內衣的性別已失去意義，真正傳遞的，是超越規範的人性溫度。母親接過內衣，緊緊揉在胸前，感激與淚水，

「還是暖的，還是暖的，陪著她.....好走」

那一絲微溫，不僅體貼了即將遠行的靈魂，更撫慰了一位母親幾近崩潰的心靈。社工的心，不是居高臨下的施予，而是面向死亡這座鏡子前，對生命的深深洞察。

在人間最冰冷、最絕望的裂縫裡，以心去聆聽那無言的苦，並用行動，為每一個瀕臨碎裂的生命，遞上你能夠有的、可以付出的，用雙手奉上，給予靈魂最後的溫暖。

《慢慢走，也是一種陪伴》

秋蓮

無 力中的停頓

2025年11月26日的大埔火災，看著居民痛失至親，我想撫慰，卻發現言語在沉重的苦難面前顯得極其蒼白，最終只剩深切的無力感。隨後家人相繼生病，我也一度失聲。當丈夫急症留院時，我身兼助人者與照顧者，重擔層層疊加。直到發不出聲音的那幾天，我才驀然驚醒：自己總是忙著開導他人，卻從未真正停下腳步，聽一聽內心疲憊的自己。

生命各有步伐

記得修讀沙維雅家庭治療課程第一天，導師讓我們種植植物。我種的牽牛花日益茂盛，幫十歲女兒拿的士多啤梨卻始終沒有發芽。看著兩個小罐子，我突然領悟：每個生命都有自己的節奏，不能比較，無法催促。尚未成長時學會放下，正在成長時學習陪伴。陪伴走向生命終點的人也是如此--不必強拉對方前行，只需配合腳步，靜靜同行。

慢慢走的陪伴

導師提醒我們要保持「不知的姿態」。在死亡與失去面前，我們其實都是茫然無知的凡人。「不知道」並非無能，而是一份尊重的敬畏：不急於定義對方的痛，只願陪他們在迷霧中多站一會。正如導師所言：「介入不在於問得有多深，而在於跟得有多貼。」 放慢步伐，本身就是最深沉的陪伴。

被接住，也學習自我照顧

我也曾在最脆弱時被導師溫柔接住，陪我進行生命自覺練習。那一刻我深刻體會到沙維雅所說：人能得到最大的禮物，是被看見、被聽見、被理解與被觸動。被接住後，我開始學習照顧自己。我給自己放假，獨自去西貢碼頭躺在暖陽照耀的石頭上，與天父爸爸聊天、沉沉睡去；當課堂問起如何照顧自己，我笑著說「去吃好吃的！」 原來，照顧自己並非自私，更不必自責。

陪人，也陪自己

「山不轉，路轉；路不轉，人轉；人不轉，心轉。」 生命中有許多無法改變的遺憾，但我們能選擇用什麼心態陪伴所愛之人與自己。若你此刻正陪家人走最後一段路，或在低谷中感到疲憊迷茫，我想對你說：「不知道說什麼沒關係，累了也無妨。握著的手不必急著鬆開，安靜坐在身旁已足夠。」

「彳 亍」是慢慢地走。我還在學習不急著說話，只是好好地「在場」。如課程所言：「感受，人人都有；承擔自己感受的責任，重新擁有自己的感受，肯定當中給予自己的力量。」 願我們在陪伴的路上，都能走得慢一點，也更溫柔一點。

《死亡，你好
在秋風與金光中重塑生之軌跡》

周佩玲

四年前的一個下午，媽媽入院，晚上轉入了深切治療病房，凌晨醫生告訴我要有心理準備。次晨媽媽迴光返照，意識回返，仍然戴著口鼻氧氣罩，不能進食或說話。醫生坦言媽媽情況轉差隨時會離世。那時正值新冠疫情，基於媽媽特殊病況，醫生容許我們差不多每天都可以短暫探望她，這已是在死蔭幽谷中極大的福氣。

那段時候，面對生命的脆弱，驚覺自己能做的、可以做的不多。為了抓緊每一絲的希望，我努力尋找朋友，甚至只是略為相識的人，也邀請他們幫忙祈禱集氣，送上祝福。在那時刻，體面與羞怯早已不重要；死亡的迫近教我坦誠面對內心的焦慮與深愛--只要有一點可能，我都願意去爭取。

三個星期後的下午，媽媽安然離世，平靜而沒有痛苦。我木然辦了媽媽離世的手續後，潰堤了，痛哭了大半個小時才回個神來，把家裏有的胃藥一粒又一粒倒進抽搐的胃裏去。朋友來電問候，多謝他沒有說「節哀順變，好好照顧自己」之類流於形式的話。他只是靜靜地在電話裡聽我哭訴，當中他說了一句：「你只得一個媽媽，經歷媽媽死亡，很痛苦的。」這句話給予了巨大的容許，讓我也容許自己徹底地傷痛--原來，悲痛與哭泣是被允許的，生命不需要故作堅強。本來胃抽筋的情況慢慢減緩，他用溫柔的臨在陪伴我，那怕只是透過電話的半小時，我深刻體會到有質素的陪伴所帶來的療癒力量。

死亡，是一場最深刻的生命教育。四年過去，我一步一淚走過悲傷，在傷痛帶來的裂縫中看見成長，重新思考人應當如何活著。「有多痛，是在告訴我，愛得有多深。」正因為死亡是生命最終的錨點，它反向賦予了活著無與倫比的急迫與美感。幸福的是，在媽媽離世前的十多年，我對她多方面照顧，並在語言上毫不吝嗇地表達深愛與感恩。

我常溫柔地對媽媽說：「你是我的大女兒，我不愛錫你，愛錫誰？」，媽媽回以笑意盈盈的面容。因為時刻意識到生命的有限，我沒有把愛留在「以後」，而是實實在在的每個「當下」，這讓媽媽的離世少了許多遺憾。死亡像是一位嚴師，提醒我們去愛、去珍惜、還能擁抱時就毫無保留地去流露。

陪伴我走過這四年喪母之痛、並將死亡化為生命靈感的，是一首日本歌《千風之歌》。我將其歌詞翻譯成中文，每次細讀，都能從中獲得將悲傷化為前行力量的啟發。

今天，我能夠真正對那段傷痛與死亡微笑著說：
「死亡，你好--我既可以容許你陪伴我走過脆弱，也可以好好安放你，讓你的存在成為我活得更深刻的靈感。」

《千風之歌》 周佩玲中文版

不要站在我墓前哭泣，

我何曾困在那裏長眠。

看啊，成熟稻穀灑上金色陽光，我在那裡。

看啊，秋雨溫柔如絲飄飄日輪中，我在那裡。

寶貝，我化作千縷清風，無遠弗屆。

看啊，皚皚雪地閃爍着鑽石光芒，我在那裡。

寶貝，我化作千縷清風，無遠弗屆。

不要站在我墓前哭泣，

我何曾困在那裡，我的精神何曾死亡。

看啊，小鳥在無際藍空自由翱翔，那就是我。

寶貝，我化作千縷清風，無遠弗屆。

看啊，繁星在無垠夜空瀉下點點銀光，那就是我。

寶貝，我化作千縷清風，無遠弗屆。

不要站在我墓前哭泣，

我何曾困在那裡，我的精神何曾死亡。

歡迎投稿

天行半年刊歡迎讀者投稿。

讀者投稿時，請留意以下事項：

1. 來稿應與半年刊主題或助人工作專業有關。
2. 來稿不代表天行立場，作者文責自負。
3. 投稿者須提供真實姓名、電郵及聯絡電話。投稿者可要求不刊登真實姓名，並提供刊登時之筆名。
4. 來稿以中文書寫，並以1000字為限。
5. 天行有全權決定是否刊登來稿，恕不另行通知。
6. 天行擁有最終編輯權。
7. 天行不會向投稿者提供任何形式的酬勞。

天行家人心靈互動協會 《彳 亍》半年刊
第六期

出版：天行家人心靈互動協會
地址：九龍旺角廣華街48號
廣發商業中心1002－03室
電郵：info@lifeinhering.org
網址：http://lifeinhering.org
WhatsApp：91432907

主編：張包意琴
編輯委員會：張包意琴 張家興
設計排版：李佩然
出版日期：2026年10月

版權所有，未經同意，不得翻印及轉載。

聯絡我們

如你需要任何協助或查詢，請放心與我們聯絡。
我們收到後將盡快安排職員與你聯絡。

地址：九龍旺角廣華街48號 廣發商業中心 10樓1002至1003室

電郵：info@lifeinhering.org

電話：852 9143 2907 （whatsapp）