

活動1：骨灰花園 送別吳伯伯



除了土葬、火葬和海葬，今日還可選擇將骨灰撒在骨灰紀念花園。聖雅各福群會「後顧無憂」規劃其中一項服務是幫有需要的長者，按其意願辦身後事，部分無親無故的長者會捐出骨灰，供作「生死教育」之用。

活動當日，學生在葵涌火葬場骨灰紀念花園送別吳伯伯——原來人死後，剩下的只是一袋幾磅重的骨灰，一直多話的學生都靜了下來。

Cindy說：「一開始時我問學生如何看死亡，有學生答是『結束』、『什麼也帶不走』，但死亡真的等於終結？我們希望透過活動，讓學生開放地看死亡，想想死後會留下什麼、後人會如何評價你，從而反思『生前應怎樣做』。年輕人接觸死亡的機會很少，但死亡不是傳媒包裝下的可怕事，今日的活動是一個起點，衝擊學生去思考『死亡的意義』。」

活動3：感「棺」之旅



人不會無端端去想「死」。學生在暗房內準備「腳棺體驗」，Cindy在毫無預警下邀請一名女同學「腳棺材」，被嚇一跳的女同學明顯抗拒，說「等陣先」。「突然之間會驚是正常反應，今日是模擬體驗，但若是真的呢？死是否能『等陣先』？大家有否想過怕的是什麼？」棺材蓋上，學生躺在棺內觀看短片，其他學生在旁看另一短片，同時在Cindy的提問下反思——在生時做什麼才能讓生命無悔？

活動2：「生老病死」非必然



撒灰儀式後，學生帶着尊敬的心在骨灰花園及火葬場靈灰安置所默思，並填寫反思工作紙。工作紙其中一條問題是：「哪一個墓碑讓你留下深刻印象？」

Cindy說：「學生可從碑上看到不同信息，除了生卒日期、祖籍，還發現部分相中人很年輕，讓學生體會『生命非理所當然』。死亡無『應該幾時』，生老病死也非人生必經階段，只有生和死必經，我們每過一日，即向死亡邁進一日，生命無常、脆弱、短暫，應如何去珍惜？」

稍後的分享環節中，學生輪流講出對「死亡」的看法。有學生說死亡「無法預計」、「以前忌諱，現在學會珍惜」、「人生自古誰無死，但不知何時，所以要做有意義的事」、「死後也可有用途，例如幫不認識的人去認識死亡」等。有學生笑言「今日終於明白測驗卷上問『要將每一日當成最後一日』的原因了」。

活動4：寫模擬遺書

若你即將離開人世，這書會寫什麼？寫給誰？學生沉思後寫模擬遺書，寫下「留給最愛的說話」。有學生呆了很久都未動筆，有的寫着寫着頭愈垂愈低，有的更哭了出來。

寫遺書時有沒有想過看者感受？學生分享寫遺書的心情，有的叫父母不要哭，有學生說想起以前和父母吵架，「但最後都不重要，反而多謝他們」；有人在遺書中文交代家人自行處理自己視如寶的私人物品，說「原來到死時，本身很重要的亦變得不重要」；有說「把以前不敢講的講了出來，更怕無機會講」；要「加紙」的學生笑指寫遺書猶如答10分題，「很多話未會講、講不完」……

活動5：生命彩繪

學生以口代手，繪畫一幅表達「愛」的水彩畫。Cindy說：「同學通過整日的體驗活動，會意識到生命短暫，會懂得說學會珍惜，但現實生活中遇到挫折、挑戰時，應以什麼態度面對？有學生一聽到要用口去畫畫，便問『點畫呀？』。希望他們透過嘗試，明白珍惜不是靠把口，勿輕言放棄。」

師生分享

中六學生 袁粵盈



「看撒灰儀式時內心不舒服（難過），雖然不認識吳伯伯，但他離世那刻無人陪，我們也算是陪他（走最後一程）吧。」袁粵盈說，整日活動中印象最深刻是睡棺體驗，「躺在棺內隨短片提出的問題反思，我立即問自己有沒有孝順父母！（我）算是有吧，自己還算乖，沒認識壞朋友，也有被老師讚，父母放假也會陪他們」。活動讓她學會更加珍惜眼前人。問到將如何表達，她笑言會以行動表達，但講不出「我好愛你」的肉麻話，「可能中國人都這樣，就像我之前用20元紙幣摺了一顆心送給媽媽，她至今沒有拆開，讓我很感動」。

中六學生 徐家灝



徐家灝亦有體驗睡棺材，從「棺材」出來後，他開始明白死亡的價值。短片內一句「若無死亡，不會學會去珍惜」令他體會甚多，「有想做的我會盡快完成，可能到死也做不完，但會盡量做，減少後悔」。講到死亡，他說爸爸的身體狀況不是很好，「我一直有心理準備（接受爸爸離去），但我幫不了他，只能多陪他」。他說：「雖然死亡是不開心的事，但會令人知道在未死前，應如何好好運用生命。」徐家灝已面對過一次生死別離，爺爺去年逝世，他開始思考死亡。「爺爺最後要靠儀器維持呼吸，好像！我們也無機會道別，當時我就想，自己死時應交代什麼、要先做好什麼，並開始計劃讀完書後做什麼。」

教師 文麗述



天主教培聖中學宗教德育統籌、宗教科主任文麗述說，學校的生命教育課程分不同階段，中六學生較成熟，便是生死教育，涉及自殺、安樂死等議題，她今年是第三年帶學生參加這個活動。青少年一般較少機會接觸死亡，生因太抽象而難教，但今日的學生卻輕易將「我死畀你睇」掛在口邊，她認為當中有傳媒的影響。「（傳媒）有時將死亡渲染到死了就一了百了、能解決問題，對其他人無影響等，但死從來不是一個人的事。」她說作為教育工作者，要給學生一個信息：「不要以為自己青春無敵、仍有大把日子、死不關我事，其實生命是無常的。」

文老師認為，學生投入活動，得到「最接近死亡」的體會，從而開始反思，「例如不看撒灰，不會明白一個人死後都可以有意義」。她希望學生藉死亡反思，更好地計劃如何度過將來每一日。她感覺參加活動後學生變得更懂珍惜，「或許是臨近畢業，他們更珍惜與教師和朋友的關係，近幾年多了畢業生返母校。再來，學生對自己將來的目標也更清晰。」



未知死



生老病死乃人生必經階段？不然。意外、天災、人禍——死亡離我們這麼近，感覺又那麼遠。中國傳統忌諱講「死」，人卻總有一死，如何讓今生無悔？「生命的意義」虛無縹緲，與其空談，不如親身體驗。天主教培聖中學每年安排中六學生參加由聖雅各福群會方舟生命教育館舉辦的「吾生·悟死」生死探索體驗活動，讓學生從「死亡的意義」中領悟珍惜眼前、活在當下。

文：古晨燕 圖：陳淑安、古晨燕

焉知生



實地考察

1 上環文武廟

信眾燃點塔香祈福，聖雅各福群會「方舟生命教育館」館長羅秀嫻（Cindy，圖圖）要學生觀察塔香中紅紙寫了些什麼。這些對在生者的祝願，反映了傳統中國人的什麼觀念？



同學肯定聽過骨灰龕位，但可否聽過「長生祿位」？學生從文武廟善德宮內張貼的告示得悉，認捐一個長生祿位一點不便宜（註：牌位庫由東華三院管理，市民認捐款項用作慈善）。有學生「眼利」，發現牌位還分「先人」價和「祖先」價，遂向負責人孔先生（圖左）詢問「先人」和「祖先」有何不同。原來牌位有名有姓有相便是屬於先人的，祖先則無指名道姓，另外，有的牌位只在紅紙寫上「延壽納福」四字，原來是為「未過身」的人「預訂」的，含「添福添壽」之意。



2 壽衣專門店

梁津煥記經營壽衣生意已有過百年歷史，學生細聽第五代傳人梁家強（圖左）講解由晚清至今的壽衣設計、製作，以及店舖業務如何隨時代轉變和「增值」。今日的梁津煥記是提供「殯儀衣一條龍服務」的禮儀顧問公司，「老人家識察禮儀，三四十歲的後生已不懂，因此我們提供「售後服務」，例如整套回魂用品」。

學生對這門生意都充滿好奇，從「想生意好還是生意差」問到「如何傳承祭祀習俗」和「怎樣入行」，梁家強都一一解答，學生還知道一般60歲以上的死者才穿「壽」衣、解纜酒忌食帶子和蓮子（與「帶子」、「蓮子」諧音，被認為有帶同子女下黃泉的意思）等文



化小知識。梁家強笑言：「以前的人遮遮掩掩不肯講，現在靠講也很容易失傳，故我們製作小冊子《孝禮》，簡介祭祀禮儀、喪事俗例。我還寫了本《祭之以禮》，希望傳統文化不會失傳。」

3 棺材舖

古人稱中式棺材為「四塊半」（上下左右共4塊長木，前後兩塊加起來約半塊長木），我們見到可能會說聲「大吉利市」，但棺材又稱為「壽木」，民間有一說法是未過身買棺材回家可「欺騙」勾魂使者，延長壽命，故舊時有些老人家會先買副棺材回家。Cindy說以前一棵樹的木材足製一副棺材，今日難找大樹，有的改用合成木，有的用竹，為響應環保，近年也興起紙棺材。

