

前言

「有開始，就會有終結。」人從誕生開始便有離開的一刻。然而，很少人會探求死亡的意義或正視死亡，因而不懂珍惜現在、熱愛生命。

面對親友死亡，我們都會心痛欲絕。當然有人能夠在死亡中，把自己與傷痛分別開來。那就是曾經把握光陰活在當下、與逝者一同珍惜過每個當下的人。

當我們懂得把握時間與至愛的親友相處，分享生命，你會發覺彼此多了份難以言喻的滿足，而不是遺憾或缺失。當死亡到來，人沒有半點力量去反抗、阻止，但我們慶幸自己有一顆心，去懷念、去憶記與逝者的每段經歷。

《借「死」談「生」－幸福生活的選擇》，不單是談論死亡，還希望喚醒讀者，趁還未真正面對死亡前，便預早學習。切忌待死亡「殺到埋身」才臨急抱佛腳，離開時帶走的是一堆生命的問號和感嘆號！

更重要的是，這是本生命之書，死亡讓我們看見生命本是完滿的。通過我們在生時適時向身邊的人「道愛」、「道謝」、「道歉」、「道諒」，到最後的「道別」，為死者劃上完美的人生句號，我們送出這「五道」禮物，更可以為自己帶來完美的生命。我們願意這樣選擇嗎？

善因生命教育學會創辦人
李志誠博士

新冠疫情為香港不少家庭帶來不是預期的死別；同時，更多香港人又要面對同樣不是預期中的生離，身邊出現此起彼落，一個又一個來自親人，朋友，或同事移民的通知。未能好好道別，為我們帶來很多情緒困擾，更是久久不能釋懷。

驀然回首，發現自己生命已曾經好幾回生離死別，而每次經歷都有不盡相同的學習。希望透過分享我從中的發現，感染更多人有所醒悟，及早處理生命中重要親密關係的課題；同時，因知死而知生，更懂得有意識地為自己作出最合適的選擇，創造幸福。

陳敏兒

環環相扣的「緣」「果」「心」

文：善因生命教育學會創辦人李志誠博士

人生無常，世間一切皆會改變，唯有變化不變。改變固然不慣，尤其面對生死離別的重大變動，人往往一時三刻都無法接受。但當時間流逝，領悟到生命的組成源於各樣不確定性，願意選擇積極面對、坦然接受，慢慢就能活出豐富的美麗人生。



徐美琪（Margaret）是「善緣」「善果」「善心」的創辦人，致力推崇「終生美麗」的人生格言，將「真善美」貫徹人生的不同階段，持續追求更高的生命意義。

跟英年早逝的丈夫生死相別後，Margaret意識到失去至親至愛是生命裡最大的痛，唯有圓滿的道別，才能撫平喪親的心靈。從此，她視善終服務為自己的畢生目標，為傷痛的家人送上安慰。

丈夫離世後，Margaret在石澳家中置辦了追思會，邀請一位民族舞蹈家，編排了一段名為「別」的舞來悼念丈夫。在平靜的音樂中演繹Margaret與丈夫「欲斷難斷」的別離愁緒，她表示：「就喺嗰刻，我立定心志建立『善緣』」。

Margaret將早年前於屯門青山村購置的別墅改建成靈灰安置所「善緣」，提供體貼的人性化服務，為喪親者簡化繁瑣後事，在寧謐安詳的環境緬懷摯親。

「小心作事，大量容人，利居眾後，責在人先。」這句座右銘是一位前輩留給Margaret的，她一生都堅守遵循，並且將這個信念融入「善緣」裡，強調善終

的關鍵在於「體貼他人」，為每個喪親家庭提供貼心的人性化安排，撫平傷痛之餘，更能讓喪親者追思生命的價值。

「我會稱『善緣』為追思生命價值嘅平台，因為『生命』係人為加天意塑造而成，當你追溯番自己嘅生活點滴時，會發現好多因素都係交匯連接，然後一件事衍生另一件事，最後產生宜家嘅結果。」

Margaret不單成功帶領團隊把「善緣」打理得妥善貼心，更於「善緣」附近再打造了另一個宮殿式的「善果」生命文化紀念館，於2022年6月獲得私營骨灰安置所發牌委員會發牌。計劃今年於葵涌落成的「善心」生命文化紀念館也在密鑼緊鼓地修繕中。三個生命文化紀念館都以「善」為根本，致力打造獨樹一幟的私營靈灰安置所「善」集團。

人生的一切都存有因果關係，環環相扣。Margaret體會，不論順境或逆境都是個體驗過程，讓她在不同階段遇到困難時都坦然以對，並且更加珍惜生命的來去匆匆，持守正面的態度面對死亡。

Margaret的人生正是起承轉合的楷模。港大畢業後便擔任玫瑰崗學校的訓導主任，之後憑藉她的創意和生意頭腦開設珠寶公司，再轉戰房產投資。涉獵不同業務領域的Margaret更不忘回饋社會，將其才華與慈善結合，獲得「慈善藝術家」的美譽。

人無法掌控生死，但人生中的「緣」「果」「心」卻往往環環相扣。後人若懷著「慎終追遠」的心，能夠在幽雅恬靜的墓園裡，好好追思道別先人，是延續其生命價值的福氣。



徐美琪（右）從商經局副局長陳百里手中接過「慈善人物獎」

借“死”，談“生”，[○]幸福生活的選擇。

第一章

死亡導師威力大

陳敏兒

死亡是我的人生導師，而地球是我的學校。由出生的那一刻開始，我們便在這所被稱為生命的學校中，修讀不同學科。有些科目是我喜歡的，有些科目會避之則吉，因為內容較為艱深，但是每次面對的挑戰、艱難，我都視之為學習成長的機會。

我有這個覺悟並非一朝一夕而出，而是自己曾經面臨過多次的生離死別，慢慢建構出這個無常人生的意義。

李志誠

我十分認同敏兒所說，「地球就是我們所有人的學校」這個說法。而其中有一位最有力量，最能夠幫助我們成長、轉變的，便是叫作「死亡」的老師。

死亡可以說是所有人的必修課，無論我們喜歡與否，到生命最終章的時候，都需要接受這位老師的考核，無法逃避。有些人可能早些醒悟到這件事，選修死亡這個科，在未真正面對之前，已經主動選擇學習何謂死亡。

這批主動選修的學生不再視死亡為人生的終極，反之更加重視生命的過程，明白到「LIFE」(生命)的意義是「Learn It From Experience」(從經驗中學習)，了解到原來生與死並不是對立面，而是一個整體。

陳敏兒

確實，許多人不會在健康時思考死亡的議題，往往等到死亡「殺到埋身」才學習怎樣面對。而我自己便有個熱忱，想讓更多人改變這種想法，不要等到死亡來到的那一刻，才匆匆忙忙思考要怎麼面對。

萌生這個想法，全因在陪著丈夫智叔（廖啟智）離世前的一段日子。我目睹當一個人突然收到自己只有數個月生命的通知，內心在毫無準備下，不知所措的狀態：不知如何去定義自己的生命，懷疑自己的生命是否有價值，對自己生命中的挫敗不能釋懷，感傷辛苦工作了大半輩子，到應該享福的歲月卻被迫接受這無稽的噩耗，感到死亡的殘忍，毫無憐憫地奪走一個人一生的付出，回想過去種種的遺憾，想到未來的種種遺憾……因而，對死亡充滿焦慮！

而我，陪伴一個臨終的親人走他人生最後的一里路，我嘗試幫助智叔解開心結，看到他自己的人生意義和價值，完滿他生命的句號，好好走過這生命的最終章。而作為家人，也因著這段陪伴的歷程，圓滿了彼此的關係，成就了彼此的生命，生死兩相安。



生之聯想

1. 死亡讓我們更加重視生命的過程，那麼從至親或好友的離世中，有否讓我們反思到自己生命的價值和意義？留下了什麼光輝的印記？
2. 如果死亡是必修科，你願意在人生那個階段開始修讀這科，為考核作出準備？

借「死」談「生」 — 幸福生活的選擇

出版人：李志誠博士

作者：李志誠博士、陳敏兒女士

總編輯：林志成

協力：陳耀霆

出版：平和樂聯盟有限公司

地址：香港柴灣祥利街18號祥達中心7樓706至707室

電話：852 3792 0062

傳真：852 3585 1086

網址：www.happeace.org

設計：Eye Design Company Limited

印刷：Eye Design Company Limited

電話：852-2527 0027

網址：<http://www.eyedesign.cc>

初版印刷：2023年3月

售價：港幣128元正

版權所有 不得翻印

©2023 平和樂聯盟有限公司
All Rights Reserved

善因生命教育學會

Shan Yan Life Education Academy

生命中的「生」與「死」，是人生的兩極，起點是生，終點是死，生命的價值就在兩點之間的體驗和創造。

「善因生命教育學會」是一所非牟利機構，透過不同形式的活動、培訓、出版，推動生死教育，目標借「死」談「生」，從探討生命的終點反觀人生，連結心靈，以生命感動生命，活出幸福和圓滿。

「善因生命教育學會」會與不同的機構和專業人士合作，讓社會各層面的人都有機會接觸和反思生死的課題，在生命的各個階段活得更積極，有目的、有意識選擇過更幸福的生活。

©2023 平和樂聯盟有限公司
All Rights Reserved

