

# 生死教育

文：樂貝爾




在很多人眼中，生死教育是一個禁忌的話題。我們應該怎樣去面對死亡？



死亡是人類無法避免的，但對於絕大多數的人來說，很難以平靜的態度去面對，因為無法接受別離。

很多人聽到“善終服務”的時候都會表現避忌或抗拒。對於思想較傳統的人來說，提及死亡是一件倒楣的事，甚至是避諱、不應該討論的話題。然而，是否不作討論，就不會發生呢？面對家人的死亡，除了感到傷心外，也會感到很擔心和慌亂，不知道該怎麼辦。其實人由出生到死亡，都是無法避免的必經階段，一個人不論社會地位、學識、財富有多少，最後都會經歷死亡。

本澳社會服務機構有提供“樂在晚霞”服務，教育市民大眾，尤其長者了解及以正確的態度面對死亡，讓他們能較積極地討論死亡，明白自己是人生的主人，應為最後一程作合適的選擇及安排。再者，當長者願意提早面對這類話題時，會更懂得珍惜生命，積極善用餘下的日子，從而活得更有意義，真正能做到樂在晚霞。及早為最後一程作準備，也是為自己和身邊的人負責，當死亡要來臨的時候，家人就不會那麼慌張和不知所措。



或許與其探討死亡的人生哲學，我們更應該去了解市民對於生死教育的接受程度。“樂在晚霞”開展了四年，參加者都是以老友記居多，年輕人較少主動參加。參加服務的老友記一般都表示不抗拒討論這一類話題，反而想了解更多，以便能及早作準備。然而，當他們想與家人討論有關最後一程的安排時，往往會有困難，例如他們不知道怎樣開口說，而且有時後輩也不願意討論這類話題，當中尤以中青年人較常出現這種情況。因為他們對死亡的了解不深，擔心說出來會影響長輩的心情，同時也認為死亡對自己來說是一件遙遠的事。正因如此，很多時候後輩也不清楚長輩的想法，又怕長輩會忌諱，結果導致雙方你猜我度，不知如何共同面對。

儘管開展生死教育工作的社服機構常會遇到這些挑戰，但仍然需要持續的推動和堅持。現時澳門推行生死教育的工作仍處於起步階段，與鄰近地區相比，還有許多地方可以向他們借鑒和學習。雖然大部分社服機構都有推廣生死教育，但是以生命教育為主，而對象只針對老友記。筆者希望行政當局聯同社服機構在未來能在學校加強推廣生死教育，從小教育下一代，讓學生能以正確態度看待死亡，減少對死亡的誤解。

據悉“樂在晚霞”服務會持續不斷作出調整，並因應中青年人特性，推出不同的活動，例如標語設計比賽、“尋樂之友”吉祥物設計比賽，而在來年也會舉辦攝影比賽，以活潑、多元的方式令中青年人及社會大眾更容易接受，並關注生死教育的問題。

當然，人生百態終須一別，面對生死，我們不是哲學的講師，我們只要始終不渝的做好宣傳教育工作，讓更多的人能夠用正確的態度來看待這場儀式，用更為輕鬆和從容的心態來理解死亡，為中國人對於長久的別離找到一個合適的出口。

（資料由澳門街坊會聯合總會長者關懷服務網絡提供）