



傳媒 MEDIA : hk01

標題 TITTLE : 背負親友死亡的傷痛 退休女士藉義工助人解心中鬱結 笑對人生

日期 DATE : 2018年06月18日(星期一)

清脆的笑聲背後，是曾經脆弱的靈魂。歡燕今年五十多歲，退休3年多以來，經常以自己樂天歡愉的聲線，在聽筒旁陪伴精神病康復者渡過不同難關；她又積極參與教會善別輔導，為多位喪親的同路人送上安慰。她曾經是面對死亡的懦夫，背負著至親及好友離世的傷痛回憶，退休後做義工的經歷，讓她重新振作。「未知生，焉知死」，歡燕尋回生命真諦：「趁自己仲行得走得，要好好感受人生，希望可以活得豐盛！」



歡燕今年五十多歲，退休3年多以來，經常以自己樂天歡愉的聲線，在聽筒旁陪伴精神病康復者渡過難關。(陳淑霞攝)

死亡是人生必經課題，不過對於歡燕而言，卻早得沉重。她十多歲喪雙親，自此死亡恐懼植根心中；年前好友離世，亦成為她內心缺口，「跟住自己個心都唔舒服咗兩年幾。」

投身善別義工 學習生死教育 終變開朗心中壓抑多年懸而未解，結果做義工的體會讓她安然釋懷。她積極於教會投身善別義工服務，又經常學習生死教育，終於豁然開朗，接受死亡與年老是人生必然，及意識善終的重要性：「如果死亡安排得唔好，身邊人會好痛苦。」家翁早前逝世，兩個女兒第一次面對至親離開的巨變，歡燕已能轉化內心力量，為女兒過渡哀傷，「幫佢哋面對。」



傳媒 MEDIA : hk01

標題 TITTLE : 背負親友死亡的傷痛 退休女士藉義工助人解心中鬱結 笑對人生

日期 DATE : 2018年06月18日(星期一)

除了生死體會外，做義工更讓歡燕領略了夫妻相處之道。她退休3年，此前於機場做過地勤，其後又做過服務業行業多年，而丈夫則於大陸工作，中港兩邊走，每逢周末始回家相聚，她笑說丈夫退休前，每逢星期五，便是她精神壓力最高的時間，「佢喺大陸做品質監控，每次一返嚟之前，我就要執好晒間屋。」

為丈夫退休提早做準備 夫妻感情日增

歡燕比老公早一年退休，預視退休生活後兩人關係將現變化，她以行動應萬變，「知道男人退休後百無聊賴，同埋都係第2次離婚高峰期」，她笑指，有見及此，遂擔任先頭部隊，為丈夫搜羅適合的義工機會，「做定防禦工作」，結果丈夫退休後，開拓了另一黃金人生，「佢好有活力，陪視障人士跑馬拉松。」現時兩人亦不時結伴做義工，夫妻感情日增。



歡燕（中）做義工後放下心中恐懼，生哥（左）則變得更貼地。（陳淑霞攝）

做義工助人助己的還有他。72歲的生哥，4年前開始於醫院社企擔任義工，期間感受到不少人生喜怒哀樂，他曾遇過一個女顧客，因長期照顧臥床病母而鬱鬱寡歡，「佢嚟買嘢，聽到佢有怨言，



# 媒體報導 NEWS CLIPS

06/2018

傳媒 MEDIA : hk01

標題 TITTLE : 背負親友死亡的傷痛 退休女士藉義工助人解心中鬱結 笑對人生

日期 DATE : 2018 年 06 月 18 日 (星期一)

話只得佢自己照顧阿媽，其他兄弟姐妹無咩幫手」，他聞言即以自己過來人經驗安慰對方，「我同佢講，你有機會服侍媽媽，其實你有福氣。」不久後女顧客母親病逝，回來向他道謝，生哥感恩自己的一句說話，解開他人心結。他又笑指，做義工讓他與時並進，變得更貼地。

浸信會社會愛群社會服務處一項調查發現，受訪退休人士每星期花近 5 小時擔任義工服務，對照世衛量度工具結果顯示，50 歲以上義工的身心健康較其他年齡層，以及退休人士為高，有著正面積極影響。

網頁連結：

<https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/200627/%E8%83%8C%E8%B2%A0%E8%A6%AA%E5%8F%8B%E6%AD%BB%E4%BA%A1%E7%9A%84%E5%82%B7%E7%97%9B-%E9%80%80%E4%BC%91%E5%A5%B3%E5%A3%AB%E8%97%89%E7%BE%A9%E5%B7%A5%E5%8A%A9%E4%BA%BA%E8%A7%A3%E5%BF%83%E4%B8%AD%E9%AC%B1%E7%B5%90-%E7%AC%91%E5%B0%8D%E4%BA%BA%E7%94%9F>