

目錄

序言：你我蒙召要付上的關愛 / 007 /

相伴同行

1. 妥善處理個人事務 / 013 /
2. 面對恐懼 / 018 /
3. 放手需時 / 023 /
4. 辭世時慷慨待人 / 028 /
5. 善終 / 033 /
6. 聖靈的事 / 039 /
7. 抱一線希望 / 043 /
8. 各事需時 / 048 /
9. 不合時宜、不符體面 / 053 /
10. 走過幽谷 / 059 /

11. 認罪 / 064 /
12. 祝福 / 068 /
13. 在與別不同之地 / 073 /
14. 準備就緒 / 077 /
15. 自由釋放 / 081 /
16. 像一顆種子 / 087 /
17. 贊同與安慰 / 091 /

見證：放手的故事 / 095 /

哀思追悼

1. 在死亡中共存 / 107 /
2. 一去不返 / 112 /
3. 共同的命運 / 117 /
4. 容許 / 122 /
5. 不朽、不可解 / 127 /

6. 揮之不去的哀痛 / 131 /
7. 安慰 / 136 /
8. 那些哀慟的人 / 141 /
9. 像一片葉 / 146 /
10. 分離的時日 / 152 /

寫給守望的時刻

- 伴隨呼吸的禱告 / 159 /
- 單句禱文 / 163 /
- 守夜警醒時，我們的堅信之言 / 165 /
- 第七周：警醒守望 / 168 /
- 寫給在生者的連禱文 / 171 /

序言： 你我蒙召要付上的關愛

你我一生之中，或早或晚，大多數人都有機會成為關顧者。這召命或短或長。可能是休養期間的數星期，也可能是長期病患和終生殘障的漫長日子，並且有可能讓我們深深介入別人迎向死亡的倒數預備階段。對我們而言，這也是一趟放開雙手的準備過程，而當中要動用的屬靈資源，不論方式或深度，在起初都無法一一預算。

這本文集結集了一系列的反思文章，以關顧者為對象，聚焦在死亡的季節、陪伴家人摯友走最後一段路時那艱鉅、充滿挑戰又改變生命的大小事務，以及在各階段湧現的傷痛失落。這些反思源自我自己照顧逝世家人的經驗、跟朋友同度臨終守望的傷痛時刻，以及充當善終院舍義工的日子——都是叫人謙卑下來的差事，並且每次造訪

或守望後，我都因為獲准進入別人的神聖時空，因而深感榮幸。

這些短文的對象，主要是相信基督及其應許的人，但它們也可幫助別的人——不論來自別的信仰羣體，甚或沒有信仰，只要人生際遇令他們需要面對關顧任務。本書並非任何建議或神學宣言，純粹是經驗和反思的結集。只望能在慷慨包容、創意想像、堅毅忍耐和溫柔關愛均在各種前所未有的方式下將近耗盡之時，送上點點指引、盼望或舒解。

第一部分「相伴同行」(Accompanying)，會集中探討正步向死亡之人和期間被呼召與他們同在之人所面對的各種遭遇；他們會遇上挑戰及驚喜，又會在過程中受到鼓勵，嘗試更深明白何謂信心和信實。

第二部分「放手的故事」(Stories of Letting Go)，帶給讀者連串在牀邊發生的小故事，突顯當事人領悟放手的一刻，並且覺察如何於斯時領受賜下的恩典。

第三部分「哀思追悼」(Mourning)，將會聚焦於哀悼的歷程；而且一如關顧照料時的情況，這歷程比人事前所想像的更複雜、曲折，卻又弔詭地能夠使人得生命。

第四部分「寫給守望的時刻」(Words for Keeping Watch)，送上數段禱詞，或有助梳理人於守望時刻所萌生的渴想與需要，又可化為漫長放手過程的一些停頓點，讓當中零碎散亂的思緒和感觸有機會沉澱下來。

祈願在人生此刻被呼召為某人送上最後祝福的你，也能在此處遇上恩澤祝福。

相伴同行

1. 妥善處理個人事務

那時，希西家病得要死。亞摩斯的兒子先知以賽亞去見他，對他說：「耶和華如此說：『你當留遺命與你的家，因為你必死，不能活了。』」

列王紀下二十章一節

以賽亞的任務一點不容易。傳送壞消息從來就是這樣。首先，何時開口總是無法肯定。雖然相比數十年前，醫生已較大機會直白說出末期病況預測 (terminal prognoses)，但家人朋友仍然面對難以拿捏的選擇，就是在何時和如何協助摯愛接受死亡。尤其當前仍有等待完成的重大工作，卻又曉得康復已經無望，容不下重整、復和，以至實務或靈性層面的準備。這情況在現今社會尤為明顯。醫療干預可以無休無止，遠超合理期望的限度；我們

可以堅持否認，即使已不再有任何實際效用；這一切的做法，扼殺了與己對人在最後日子不時閃現的珍貴對話。

否認真相乃是強而有力、時而必須的心理工具。有些時候，難以承受的真相需要稍稍延後，才可揭露。以賽亞向希西家說出赤裸裸的信息，而許多醫學倫理委員會都曾為應在何時及是否透露類似內容而多番爭論。但後來的發展是，希西家真箇康復過來，但先知說的話卻達成了另一個目的，超過了他一開始的所想所求。「你將要死」是個難以消化的宣告，但亦可以成為使人得釋放的信息，只要我們將之理解為召命，並按此將之奉呈。

死亡本身也是一項召命。於一些人，那是給予和領受寬恕的時刻。於另一些人，那是回望和重拾信仰所賦予那份安穩確據的時刻。於某些人，那是目睹遠象和建構夢想的時刻。有的需要陪伴，有的需要獨處。有的入睡，有的清醒，有的處於二者之間輾轉反覆、焦躁不安，忍受自己垂死的一刻，一如嬰孩忍耐穿越產道的不適。

我們可以送上的陪伴同行——我們當中負責陪伴守

望的人——必須始於明辨、需要謙卑地尋覓那當下的呼喚訴求。這一刻應當開口說話？還是締造及守衛一份寬容的寧靜？這一刻應當呼求上帝的保護、耶穌的安慰和聖靈的指引？還是再重述整整一生（快將完結）美善的故事，好讓將死的人帶着感恩訣別？這一刻應當並肩挑起苦惱的重擔？還是暫時抑止哀悼之情，以保持周遭的寧謐？這一刻應當像以賽亞那樣，帶着清晰、實質和直指人心的真理之言而來？還是要包容我們身為凡人都共有的軟弱（這些人就是艾略特〔T. S. Eliot〕所指「無力承受太多現實」的生命）？

明辨這項工作，與禱告不可分離：**幫助我留意到真正的需要是甚麼。幫助我把個人糾結的苦惱放在一旁，好能充分準備面對那需要。幫助我覺察到別人的需要可能跟自己的迥然有異。幫助我在守望之時警醒，敏銳於這神祕過程中隨時冒現的變化，並能慷慨、忍耐和無私地回應。幫助我敞開心靈去領受所需的恩典，好能回應今天的大小需要。幫助我覺察到衰亡的過程跟守望的功夫均為神聖而值得尊重的任務。**

於善終院舍到垂死病人牀邊守望的義工，在受訓時都一定被提醒過：在最後時刻，他們或會被要求離開，好讓家人有最終道別的私隱空間。不論他們自覺與步向死亡之人的關係如何深厚緊密，都可能沒法參與終結的一刻，目睹對方呼出最後一口氣，或說出最後的安心話。好些時候，沒有人有機會參與那終結的一刻。不少步向死亡之人似乎會等待所有見證人——即使是至親至愛——都離開房間後，才呼出最後一口氣。死亡自有本身種種微妙鋪排。

丹妮斯·萊維托芙 (Denise Levertov) 的名句「耐心、彬彬有禮地等候死神」，牽引出非比尋常的觀念：在死亡臨近的時刻，需要認清和奉行好些禮儀。不過，禮貌源自善意，善意源自明辨，而明辨則源自禱告。各種細微的禮數——送上冰塊、整理牀鋪、調低燈光和音量——都可以本着莫大愛心而行。我們永遠不曉得一己的禮物和呈獻有多大或多小。我們其實也不需知道。我們的任務是接納和專注每刻的召命，並且容許這些時刻，一如別的機遇，依循上帝的美善計畫到臨及離去。

祢曾以屬天謙卑之身降臨，
如今請賜我同樣的謙卑，
使我不再徒然操控面前的離逝，
使我能不帶激動，保持警醒，
使我能毫無焦躁，保持專注，
在最後一程成為旅伴，
又在合適之時躬身離去，
心存盼望和恩惠。阿們。

生命教育系列6

放手需時：告別摯愛的靈性默想指引

作者 瑪麗蓮·麥恩泰莉

譯者 陶婉儀 袁達志

編輯 江程輝

設計 鄭堅徒

發行人 翁傳鏗

出版 基督教文藝出版社有限公司

總辦事處：香港九龍柯士甸道140-142號14樓

電話：2367 8031 傳真：2739 6030

電郵：info@cclc.org.hk 網址：www.cclc.org.hk

發行：新界沙田火炭黃竹洋街9-13號仁興中心702室

電話：2697 0286 傳真：2694 7760

電郵：warehouse@cclc.org.hk

承印 新設計印刷有限公司

二零一七年七月初版

經文引自《新標點和合本》，版權屬香港聖經公會所有，蒙允准使用。

版權所有

Life Education Series 6

A Long Letting Go: Meditations on Losing Someone You Love

Author Marilyn Chandler McEntyre

Translators To Yuen Yi, Yuen Tat Chi

Editor Kong Ching Fai

Design Cheng Kin To

Publisher Yung Chuen Hung

All Rights Reserved

First Edition July 2017

Chinese Christian Literature Council Ltd.

14/F, 140-142 Austin Road, Kowloon, Hong Kong

Tel: 2367 8031 Fax: 2739 6030

E-mail: info@cclc.org.hk Website: www.cclc.org.hk

Cat. No. 3039.06

1.5m88

ISBN 978-962-294-272-1

Originally published in English under the title *A Long Letting Go: Meditations on Losing Someone You Love* by Wm. B. Eerdmans Publishing Co.

2140 Oak Industrial Drive N.E., Grand Rapids, Michigan 49505 / P.O. Box 163, Cambridge CB3 9PU U.K.

Copyright © 2015 Marilyn Chandler McEntyre