

大專生殯儀通識 實戰「最後一程」

東華學院下學年首舉辦 知曉身後事有利搵工

香港文匯報訊（記者 劉景熙）「生老病死」是人生必經階段，如何陪伴至親或病人走過人生最後一程，面對死亡的不安，是「生死教育」不可或缺的一環。東華學院提供多個醫護課程，下學年將開辦全港首個大專生殯葬文化通識學分課程單元，讓選修學生有系統地認識殯葬行業，包括不同文化生死觀、殯葬儀式流程及細節、臨終關懷、悲傷輔導等。此外，同學會到義莊參觀、實地考察殮葬程序等等。學院指，通識科目可讓畢業生充分理解何謂死亡，熟知病人身後事程序，支援未來職業需要。

東華學院本年9月與殯葬中介及培訓機構「7749公司」合作，開辦「大專生殯葬文化」通識課程，初步計劃分為3個單元，每單元各佔3個學分。

邀業內人士 講行內情況

校長汪國成表示，課程除了教授不同國家、宗教、文化生死觀理論外，亦會安排業內人士講解行業情況，對該校修讀醫護課程學生特有幫助，「畢業生如要面對病人不幸身故，需要安撫死者家屬情緒，還是提供實際支援，有關知識都能幫上忙」。

需模擬演習 辦葬禮流程

7749公司董事總經理袁伍鳳介紹，學生有機會接觸殯儀館董事、遺體化妝師、執骨師、熟悉殯葬法的律師等等。同時，學生將獲安排「模擬演習」，在導師帶領下，完成一次葬禮流程，由申領死亡證、情緒輔導、墓園介紹、安排葬禮、靈堂布置、禮儀須知、下葬一連串過程，學生都可親身感受。

穿壽衣序列 解箇中深意

袁伍鳳即場以假人示範如何為往生者穿壽衣。她小心翼翼地為往生者穿襪子，然後是褲和衫，最後蓋上壽被。她指，這個順序別有意思，「先穿襪子，可避免腳趾勾到壽衣褲。先褲後衫，可讓上衣最後順利蓋上褲頭」。簡潔順暢的序列，反映體貼和心思，蘊含中國文化對「人」的敬意。她又表示，壽儀用品款式及學問繁多，如水上人喜愛用「雞鳴枕」，「在水上人文化中，雞具有招魂功能。先人安睡在枕上，會被引領升天」。而壽

殯葬通識課建議框架內容

單元一 生死價值觀與殯葬文化

傳統喪禮起源

喪禮基本流程

各式墓穴解構

生死教育

香港殯葬歷史

單元二 香港殯葬服務

殯葬從業員操守

壽儀用品及靈堂布置

棺木、骨灰盅介紹

悲傷輔導

殯葬業法律

單元三 儀式及工種介紹

中國不同鄉族的殯葬儀式（客家、潮州、圍頭等）

中西祭祀儀式（佛教、道教、基督教、天主教）

不同職位介紹，包括禮儀師、土師、堂倌、仵工等

資料來源：東華學院

製表：香港文匯報記者 劉景熙

被方面，「信奉基督教的，會用繡有十字架的『十字被』。道教和佛教人士則多用『經文被』，兩者不可調轉，要小心處理」。

香港殯葬專業人員協會主席程廣寧則指，現時行業老化程度嚴重，相關課程有助吸納新血，「香港每年約有4萬人逝世，需求預計會持續上升。但行內人平均年齡近50歲，甚至有數名同事逾90歲」。他指，有很多年紀大的同行，記憶漸差，慢慢遺忘禮儀細節，要盡快找人接班，搶救消失中的傳統文化。



■袁伍鳳即場示範如何為假人穿上壽衣。
香港文匯報記者 劉景熙 攝



■左起：林嘉儀、袁伍鳳、程廣寧、汪國成、7749有限公司科技總監邱斌及孫家俊。
香港文匯報記者 劉景熙 攝

成人報讀證書課 學與長者「談死」

香港文匯報訊（記者 劉景熙）除了供東華學院學生選修的通識單元外，學院亦有與「7749公司」合辦「專業殯葬文化與實務」證書課程，供成年進修者報讀，預計下月開課。曾修讀7749公司開辦的殯葬課程學員指，希望透過學習相關殯葬知識助人。

兩機構合辦的專業殯葬證書課程，獲評為資歷架構2級，內容參考7749去年開辦的「第一屆殯葬專業課程」。現職醫院護士的林嘉儀為該課程畢業生，她表示，以前每當向父親提起身後事安排，他總會「諱死忌談」，只稱：「待我走了再說吧！」後來，她上課後習得引導技

巧，回家故意向父親提問：「是否把骨灰撒在路邊就可以？」父親即時大喊：「總得有副棺材吧！」她笑言，對於「死亡」，一般人不願多談，令家人難以妥善安排身後事。現在，她至少知道父親希望土葬。

懂情緒輔導 安慰遺屬

曾在醫院任文職的另一位畢業生孫家俊則表示，課程關於情緒輔導的內容，令他獲益匪淺，「在醫院見到很多生離死別的情境：有次看到家屬非常傷心，我便以輔導技巧上前安慰。一星期後，對方特地向我道謝，令我感受到助人意義。能幫助人，真的好開心」。

校長壽宴變「王子」 盼科大出「喬布斯」

香港文匯報訊（記者 劉景熙）香港科技大學校長陳繁昌，日前出席學術界友好為他舉行的60大壽晚宴。他平時「真人不露相」，但當日戴黑色帽，提著木吉他，自彈自唱上世紀70年代民歌《Those Were the Days》。驟眼看來，他宛然是「民歌王子」區瑞強，引來全場打拍子應和，掀起高潮。

來賓多是陳繁昌學術界朋友、同事及政府官員，包括港大校長徐立之伉儷、環境局局長邱騰華伉儷。陳繁昌在晚宴開始前會見傳媒，透露生日願望。他除了祝願自己和家人身體健康外，也盼望科大繼續「健康成長」，為香港培育科研等多方面人才，將來有科大土產的諾貝爾獎得主，又或誕生「科大喬布斯」，推動世界科技發展。

當被問及對特區政府快將換屆的看

法，他坦言，香港科研政策「要多做點」，「好的科研政策，需要向外界展示政府長期推行的決心，年輕學子才有信心委身這個行業」。他又希望政府未來整合科研界、商界等不同意見，繼續推動有利香港的科研政策，加快科技創新產業化，多與內地合作，相信長遠有利香港經濟多元化。

雷樂銘對恩師衷心感謝

是次大壽晚宴由陳繁昌的學者朋友和學生共同籌備。中文大學數學系助理教授雷樂銘是籌委之一，其博士論文正由陳繁昌指導。雷樂銘表示，一個教授如果具備卓越學術成就，門下弟子眾多，學生與朋友為他「辦大壽」，是學術界傳統。他憶述，當年完成博士學位後，站在學術與工作的十



■陳繁昌自彈自唱上世紀70年代民歌《Those Were the Days》，學生揮手助興。
香港文匯報記者 劉景熙 攝

字路口上，曾感到迷惘。當時，陳繁昌工作繁忙，但深夜仍抽空與他討論前途問題，令他下定決心，投身學術研究、後來，陳繁昌更介紹他向知名數學家丘成桐習藝，繼續博士後學習，雷樂銘對此非常感謝。

為慶祝陳繁昌60大壽，科大特別製作紀念水杯。杯上印有4道陳繁昌研發的方程式，包括「Chan SVD」、「Rank-Revealing QR」、「Chan-Vese Segmentation」及「Conformal Brain Mapping」。

對方分享教學心得。

當這位數學老師開始分享成功經驗時，表情頓時輕鬆不少。作為社工，我希望他明白「教學生涯，有苦有樂，只視乎個人心態」。筆者要求他，先嘗試累積教學的正面經驗，令教學生涯變得更有趣。

此外，一些快樂元素，如感恩、寬恕、盼望等，都是有關我們從小入手：先學習以較合理及正面角度看事情，訂立可行而且愉快的行為目標，並一一實踐，即可重塑健康正面的經驗，為栽種快樂，埋下種籽。

撰文：香港家庭福利會註冊社工 胡詠詩
查詢電話：2771 1891
歡迎瀏覽：http://www.hkfw.org.hk
（標題和小題為編者所加）

書評專欄徵稿啟示

本報教育版農曆新年假期後新增投稿專欄，名為「好書說不完」，廣邀全港中學生撰寫書評，藉此推動學界閱讀風氣。投稿作品每篇介乎500字至800字，須為原創，不得一稿兩投。作品一經刊登，可獲由中華書局贈送50元書券乙張，以及《香港散文典藏系列》（平裝）一本，價值88元。

投稿者請把書評電郵至wvp.edu@gmail.com。電郵標題請註明「書評專欄投稿」，並列明學生姓名、就讀年級、所屬學校、住址、聯絡電話和電郵，以便編輯跟進。

孩子不懂綁鞋帶

香港文匯報訊（記者 勞雅文）缺乏自理能力是「港孩」其中一項特徵。但有調查發現，逾8成受訪小學生及家長均認為，孩子有否自我照顧能力並不重要。而小學生最難自行完成的3個項目，包括：「煮食」、「繫鞋帶」及「剪指甲」。有不懂使用指甲鉗的孩子，索性咬斷指甲，解決指甲過長問題。

不懂煮食繫鞋帶剪指甲

香港中華基督教青年會早前以問卷訪問1,018名小三至小六學生及593名家長，了解本港小學生自理能力。問卷提供11項普遍小學生應達到的自我照顧項目，由學生自評及父母作出評價。結果顯示，上述兒童自評，未能完全掌握自理問題首3位，分別為：「煮食」、「繫鞋帶」及「剪指甲」，分別有18.8%、14.8%及13.9%學生承認無法做到。另外，30.3%、17.5%及24.4%家長指，子女未能處理上述3項事情。

「削足就履」 咬斷長指甲

研究顯示，本港小學生普遍依賴家人，部分小學生為逃避困難，竟改穿魔術貼鞋及用口咬斷指甲解決問題。同時，調查結果又顯示，84%學生及85%家長認為，小孩掌握自我照顧能力並不重要。

香港中華基督教青年會主任幹事樊耀全對逾8成受訪者認為，兒童自理能力並不重要大感詫異，相信家長以為孩子自然學懂自理，不用學習。該會推算，本港現時約15%兒童自理能力偏低，情況不容忽視。

只顧及成績 釀依賴習慣

對於改善「港孩」情況，該會協調幹事李文基指，現時社會事事講求成績、分數，父母只願花時間提升子女成績。有時，為了省時省力，忍不住事事替子女代勞，不容許子女嘗試，結果令孩子養成依賴習慣。

10歲小五女生林天恩，在祖母照顧下，小二開始就學習自理。她自豪地表示：「基本自理我都做到，就像洗臉、梳頭、洗澡及收拾書包。」負責照顧孫女的周女士指，家有「港孩」，為人父母者也有一定責任。她會讓孫女一邊學習，一邊在旁提點，直至她成功做到為止。



■父親(左)捨得「放手」，讓愛女心俞學會控制情緒。
香港文匯報記者勞雅文 攝

■林天恩在祖母周偉英照顧下，小二開始就要學習自理，去年學會收拾書包。
香港文匯報記者勞雅文 攝

離港「走入群眾」 改善「公主」脾氣

香港文匯報訊（記者 勞雅文）近年「港孩」風氣大盛，有家長開始學懂放手，主動安排孩子跟隨其他同齡小朋友離港學習，卻有喜出望外的收穫：本來在家動輒發脾氣的「小公主」，透過群體生活，開始意識到自己有「公主病」，自發改善自己的缺點，父母甚感欣慰。

安排學生赴京學習28日

香港少年宮資優教育總監唐玉芬，進行一個「8年追蹤資優教育研究計劃」。去年暑假，該計劃安排18名小三至中一學生，到北京外國語大學參加翻譯班，要他們體驗沒有父母在身邊的28日。學生除了跟規訂時間表上課，其餘時間須自行安排，更要與數名室友共處，學習獨立。

小五女生黃心俞，雙親均是專業人士，僱用工人料理女兒生活。黃先生坦言：「只得一個女兒，有時真的會縱容她。」他認為，上述活動是「放手」好機會。黃心俞是家中掌上明珠，愛發脾氣，參加翻譯班初期，曾因房中衣架損壞「發爛渣」，表現令人側目。與同儕相處後，她也覺得自己有「公主病」，矢志「痛改前非」。她除了改善脾氣外，更學會收拾房間。黃心俞笑言：「回來香港後，我的房間變得很整齊，還懂得好好控制情緒。」

埋下「種籽」 種出快樂



快樂何處尋？你會因多賺點錢、享受好點、又或掌控大局，令自己更快樂嗎？或許，你可暫時得到快樂。不過，或許，當你費盡心思贏取全世界後，最後方才驚覺，原來所謂「快樂」，其實稍縱即逝！

曾有一小和尚問師父：「師父，你可幫我成道嗎？」師父：「我先去小便！」小和尚：「小便？」師父：「就連小便這樣簡單的事，我也要親力親為。你認為，成道可以假手他人嗎？」

「快樂」，其實如「成道」一樣，它是人生智

慧，也是一種生活態度。「快樂」，更是習慣，你需要栽種它。就像健康的身體，有賴平衡飲食及作息習慣維持。根據認知行為心理學，快樂的心境，有賴健康的思想及行為習性。

棄負面思想 情緒隨心轉

日常生活中，我們很多時未能如願。有些人，偏執地責怪自己；有些則談過於人。這些負面思想，是情緒低落源頭。要改變心境，要開始為自己灌輸正面思想。例如，筆者上回提到，有數學老師經常為學生表現而情緒低落，更擔心學校整體學術水平被拉低。於是，筆者「轉移話題」，請