

自己葬禮 自己話事

◆李孟進

政府近幾年來大力倡導生命教育及綠色葬禮，令到少數長者放開對「死」字的禁忌，他們不再嚷「係……大吉利是」，他們公然談論自己對身後事的安排，亦不再堅持要傳統土葬形式且接受火葬，甚至進一步選擇撒灰於紀念花園或者海上。

根據食環署資料顯示，在轄下紀念花園撒灰及在海上撒灰的總人數由 2013 年的 3,151 宗，增加至 2016 年的 4,904 宗，增幅高達 56%，去年在紀念花園撒灰人數是 4,004 宗，比起海上撒灰的 900 宗高出 4 倍半，反映以撒灰於花園中較受歡迎。

家族四代從事殯儀行業的喪禮策劃師駱敏儀說，中國人自古重視殯葬，無可否認，近年香港社會對身後事的意識形態有所改觀，加上骨灰龕短缺及政府教育宣傳下，長者已敢於面對死亡及自己處理遺骸等身後事。其中由土葬轉而接受火葬是一項大突破，政府近年來同時提供很多方便及不同撒灰點配合，增加長者在生前的抉擇。

不過，雖然香港自誇為國際大都會，市民普遍對「死亡」仍然有一定忌諱，例如有人抗議骨灰龕地區位置、很多人反對撒灰地點、又限制撒灰海域範圍，這些相比其他先進國家，觀念仍然是落後。外國人不會介意撒灰位置。例如：他們會撒灰在平日嬉戲的公園、散步的小徑、慣常休

息的長椅下、游泳的沙灘、打哥爾夫球的場地等。他們視死亡是一件自然的事，離世時會親吻遺體、拖住先人雙手說再見。反觀香港，很多人怕見先人最後一面，逃避 仰遺容，這都是大家對死亡及文化之差異。

盡管長者不介意討論及交帶身後安排，但與家人之間的矛盾死後仍時常發生。舉個例，有位婆婆十分擔心死後家人不去拜祭，她曾經告訴家人「你地咁忙，我估我死後都無時間去拜，不如就燒左我求其丟去公園啦！」家人以為婆婆想撒灰於花園！其實，婆婆真正用意是火葬上位後家人能抽時間去拜祭。因此，駱敏儀建議長者們，在安排自己身後事時，明確告訴家人自己對遺體處理方式，或與家人商量令家人知道先人真正意願。

目前環保葬禮逐漸受到推崇，但不要誤以為環保葬禮等同廉價，有人認為紙棺材比木棺材環保，查紙棺材在燃燒過程中較節省燃料及時間，但原材料紙張經過漂染等製作繁複工序及大量人手，也令紙棺材售價比部分木棺材貴，因此環保



近年環保葬禮逐漸受到推崇，當中以撒灰於花園中較受歡迎。

與平宜是兩回事，是否環保亦見仁見智。

有些人覺得勞碌一生，死後不如自由自在水上飄、也有人覺得有下一代拜祭下二三代不會延續去拜，乾脆塵歸塵土歸土回歸大自然去、亦有人偏向火葬或土葬…甚或捐出遺體。至於葬禮有人喜歡簡潔、有人喜歡鋪張、有人傾向樸素、有人選擇環保…也有不同宗教儀式。駱敏儀認為：其實端賴先人喜好，包括是否要豪華或慳錢、或選用循環再用物品、或用紙花取代鮮花…只要明確告訴後人，她相信大家都會去配合。

是的，既然我們可以好好策劃自己的生日派對、畢業禮或結婚喜慶，為什麼去到人生終點，不為自己安排一個符合自己意願的愜意葬禮，畫個完美句號呢。

治老奇方之十九



◆香山亞黃

春

天候祛濕茶是人倦怠，雙腿沉重，不想活動。明代大才子馮夢龍顯然早就知道，因為他編撰《廣笑府》時說過：「春天不是讀書天」，為犯懶的學子提供了躲懶的理由，哈哈。形象不搞笑的白居易，也在唐詩《自問》中說過：「老慵難發遣，春病易滋生。」

代中醫常講的「春病」，正是現犯春困，人易疲乏。犯春瘟，即是流感。症狀包括：發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、

音樂寶藏

「前望我不愛獨懷舊，名利江，1963）。琅琅上口的歌詞，勾起熟悉的旋律，更帶給我們不可取替的回憶。音樂，有著微妙功能，它的旋律、歌詞、和弦，當配合在一起，在讓我們抒發情緒、回憶

過去、展望將來。音樂治療師伍偉文認為，音樂對長者有著正面影響，即使在日常生活中，音樂亦可成為長者的日常支柱。

「如果君心碎，常暗自下淚，何必感歎唏噓，還希你莫嫌棄，這一曲送給您。」許冠傑、黎彼得，1980）。音樂，可以舒緩情緒，音樂治療師伍偉文表示，音樂的旋律、節奏、歌詞及情境，可以營造氣氛和塑造情感，一方面讓長者產生共鳴；而另一方面，則可以排解心中情緒。伍偉文又建議長者，在聆聽歌曲的過程中，可以細味旋律、慢慢咀嚼歌詞，花一點時間，讓自己的情感全情投放在歌曲當中，這樣

◆江馥賢

可以令長者因著歌曲，而產生更深層的情感抒發和回顧。「問世上有幾多愛，流露無限美善，像世間舐犢情深，永不改變。」（黃霑，1980）。一首又一首耳熟能詳的經典歌曲，當然離不開一段又一段的難忘回憶。回顧過去，讓我們懷緬之餘，亦有動力繼續向前行。縱然昔日定不會盡如人意，但透過音樂重溫往日經歷，必帶來會心安慰。伍偉文建議長者，閒時可與親朋好友分享聆聽歌曲後的感受，當中或會談及親情、友情、愛情，亦或會講到社會狀況，引起共鳴之餘，亦促進彼此的情感交流。

「夜上海，夜上海，你是個不夜城。」（范煙橋，1936）。此外伍偉文表示，長者可選擇節拍合適的音樂伴隨運動，令某些運動動作更有系統。

濕在身體，易犯春困

◆梁穎勤

流鼻涕、喉嚨痛及咳嗽。部份患者則伴有腹瀉、嘔吐等。

【考你：為何會有回南天？】

春病的病根，一個字：濕。香港地春季特潮濕，回南天彷彿屋子也會出水，拿舊毛巾去抹，幾分鐘後再去看看，還是一樣濕，令人疑幻疑真，以為自己失了憶呢。

讓我們重溫一下中小學的氣象及物理學知識：春季地面濕寒，立春日天氣回暖，地熱上騰，地底的地熱氣與地表的冷空氣交煎，形成環境加倍濕。

當陽春三月氣溫乍升，物體（尤其是大件物體）的溫度一時未跟得上，低溫的表面與來自太平洋的濕暖南風相遇，便會出水。皆因南風穿越太平洋時，吸收了大量水蒸

汽，水蒸汽一遇冷，便化為水，造就了香港特色的回南天。但也埋下了春瘟的伏筆。

【廚廁出水，是人體的反映？】

試想想，當回南天的出現，令牆腳或地面滲水，衣物、皮袋、木椅容易發霉，人體又怎能倖免呢？1903年由諾貝爾科學家提出的《宇宙全息論》說：任何一部份信息，都包含着整體的全部信息。

中醫的望、聞、問、切，以小觀大。舌診斷症、耳針療病、腳底按摩保健強身，其實都是全息論的應用。

所以，各位老友記可以感受不到，甚至否認自己身體內藏的濕，但當你看到廚廁都出水，還是趕緊執劑祛濕茶飲飲吧。