

## 我的葬禮我話事—健康也可以為死亡作好準備

Ms Iris Hoiting, 項目主任

在生活中，我們計畫和準備很多東西。學習、職業和假期通通都掌握在手，但對於晚期的願望，即使心知重要，很多人卻毫無準備。<sup>1</sup>

最近，我認識了一位朋友，他身體健康，卻正在做一件不尋常的事—積極準備自己的葬禮，與家人討論自己的意願並製作葬禮要用的工具和物品。好奇心驅使下，我特意約他聊天，希望瞭解多一點關於他的想法和動機。Frans 是一個 67 歲的荷蘭人，他身體健康，最近退休後成為一個木匠，花很多時間和精力設計和創造不同的藝術品、房屋和船隻。他做任何事都按照自己的生命哲學—「簡單和親近大自然」，死亡和葬禮亦然。過去的幾周，他開始設想並製作自己葬禮上要用的工具和物品。我們坐在他家後院，一邊品嚐著荷蘭的咖啡，一邊談論著關於他為自己葬禮做準備的過程。

### 我的葬禮我話事

我最想知道甚麼事情觸發 Frans 為將來的死亡做準備，他說：「當你經歷了幾個朋友過身，你就會意識到太晚才表達自己的意願，可能會令親人承擔了沉重的財政和心理負擔，這令我開始認真考慮死亡來臨的時候我想怎樣，我想準備一個能夠代表我，又能令家人能參與其中的葬禮。」

仔細考慮各種選項後，Frans 與他的子女和太太相約，一邊品嚐著紅酒，一邊下來討論未來葬禮的心願。

Frans 向我解釋這次討論的內容：「如果晚期生活質素受到很大影響，我希望我的家人理解我不想通過儀器來維持呼吸或使用任何急救。我告訴他們自己註冊了成為器官捐贈者，還與他們討論自己想要的喪葬儀式：儀式期間，我希望自己的身體一直留在我自己建造的蒙古包裡，而不躺在棺材裡。我正在設計一個與蒙古包相同顏色的袋子來放置我的身體。」

這完全符合他喜歡簡單的生活原則—沒有昂貴的棺材，寧願使用自製的布包著他的身體。他還創造了一張由木頭和樹枝製成的擔架床用來放自己的身體。Frans 說：「因為我對有火的儀式很感興趣，所以我希望我的身體能躺在蒙古包裡，然後讓家人朋友聚集在蒙古包旁的篝火，一起分享他們對我的回憶。我希望女兒們會安排儀式上飲料和食物，而兒子和女婿們則用我的露營車運送我的身體到火葬場，然後讓工人火化我的身體。」

### 情緒影響

Frans 講解自己葬禮的心願，並展示他自製的擔架和葬禮儀式的位置，顯得從容自在，沒有半點哀傷，究竟他是如何與家人討論？談及死亡的話題會令他和家人感到不捨和悲傷嗎？

---

<sup>1</sup> See for example the study by [Steinhauser et al.](#), which demonstrates that a large majority of healthcare providers, physicians, patients and family members considered making funeral arrangements ahead of death important.

Frans 說：「死亡並不讓我傷心，但想到即將離開朋友和家人的確令我難過。討論中我和家人有很好的聚會機會，雖然想到我的死亡他們會傷心，但他們還是很珍惜這個機會，知道我的意願令他們不會因為我的離去而承擔沉重的財政和心理負擔。」

清楚 Frans 的想法令家人更平靜，因為每個人在他死後都知道自己要做些甚麼。但是，正如 Frans 所道：「這些只是我的願望，但若然有其他做法令我的孩子們更快樂，我亦贊成他們的安排。」他接著說：「死亡之後留下的只是我的軀體，我選擇火化，是希望家人朋友留下關於我的回憶，而不是軀體，但是火化之後的骨灰處理，就由我家人決定好了。」



Frans 製作的擔架去放置遺體

### 規劃未來葬禮的建議



Frans 與他的太太 Ympie, 站在 Frans 建造的圓頂帳篷前(他希望在入面安葬)

看到 Frans 對於自己的死亡有如此清楚的規劃和表達，他有甚麼建議或意見可以與正考慮為自己死亡作準備的人呢？Frans 說：「試著讓這人生大事盡個人化，讓葬禮符合平時的生活方式。你可以選擇輕鬆自在與親人討論，讓他們知道在生命的最後階段做甚麼會讓你快樂。」

不經不覺，我和 Frans 也聊了好一段時間。離開之際，我也與他的太太 Ympie 聊聊天，她說：「起初他提及葬禮安排時，我也十

分驚訝。但是在輕鬆的氣氛下，一邊喝著酒一邊討論，心情似乎也沒有想像中的沉重。我曾經失去過所愛的人，也試過在不知道他們想法的情況下安排葬禮。我當然希望 Frans 至少能多活 30 年，不過也樂於知道他的想法。」那麼 Frans 有啟發她去想想自己的葬禮嗎？Ympie 顯然不想談論，她笑著搖搖頭，並催促我們喝湯。

### 把生死議題放在飯桌上

事實上，像 Frans 這樣豁達的人不多，而 Ympie 的反應也並不罕見。國家葬禮董事協會（NFDA）在 2010 年進行的一項研究顯示，66%的成年人都想要安排自己的葬禮，但在現實中，只有 25%的人實際上落實進行籌備工作。即使在香港這個視死亡為禁忌的地方，在 [調查中](#) 亦有超過一半的參加者表示有想過為死亡做準備（60%買了人身保險），但只有少部分人實際上作出安排（例如 13.3%已簽署遺囑，和 7%已安排自己安葬的地方）。

Frans 對於葬禮的想法一簡單、親近大自然及預先規劃，與少數為自己葬禮準備的人們想法一致。他們的故事告訴我們預先規劃葬禮如何可以減輕自己及家庭的負擔。近年，世界各地亦開始鼓勵大眾討論死亡，更多的詳情可參考 [death over dinner](#) 網站。當然，我們也要考慮每一個人的準備程度，尊重像 Ympie 一樣避開死亡的話題的人。或許我們也是時候把生死議題放在飯桌上討論了<sup>2</sup>。



image: [deathoverdinner.org](#)

---

<sup>2</sup> For those in Hong Kong who, like Frans, are ‘conversation ready,’ and ready to make arrangements for their funerals, the website [white lilly](#) (a local funeral planner) has very useful suggestions for preparing a personalized funeral.