

主頁 即時新聞 今日信報 港股360 地產投資 財富管理 專題 信報視頻 移民攻略

目錄 要聞 理財投資 時事評論 財經新聞 地產市道 政壇脈搏 獨眼香江 兩岸消息 EJ Global 副刊文化 股市行情表 作者搜尋

◀ 返回前頁 | 文章：《社創群英》容蔡美碧 馮思敏——五福臨門 代代有愛

Like 0

列印 預設字型

作者文章 — 容蔡美碧 馮思敏

五福臨門 代代有愛
社創群英 | 今日

更多...

今日熱門文章

港股「息驚」插千點 科指周瀉**15%**

拜登組建抗中陣營 加國英國各有計算
社評 | 社評

債息升牽動滙價 美元彈新興市危
信析 | 信報投資分析研究部

收水恐慌初現 央行取態成關鍵
辛思維 | 冷熱財庫

央媽急忙壓債息 市場角力未言休
習廣思 | 信筆攻略

被捕泛民做足準備 轉移資金免清袋
余錦賢 | 香港脈搏

林鍾之戰 今宵歡樂
占飛 | 忽然文化

民主派初選被捕者須提前周日報到恐遭
起訴 甚至不准保釋直接扣押至上庭

阿里健康龍湖海底撈染藍

新股旺北水湧 港元存款月飆**19%**外資追
捧內地股債 人幣資金池撲**5**年高

經濟復甦憧憬 傳統板塊跑贏
方立祺 | 運籌制勝

債息回軟納指微彈 道指挫逾四百

美滙轉強 人民幣曾跌穿**6.5**

螞蟻消費金融公司須增資**300**億

人行界定異地存款 放生純網銀

2021年2月27日

容蔡美碧 馮思敏 社創群英

五福臨門 代代有愛

在辛丑牛年之初，祝願大家，身體健康，黃金滿屋，代代平安，五福臨門。

「五福」合起來，建構成幸福美滿的人生。「五福」之詞是源自於《書經·洪範》。第一福是指「長壽」，第二福則為「富貴」，第三福意謂「康寧」，第四福是為「好德」，第五福則是「善終」。來到今天，在疫情肆虐下，生命變得非常脆弱，「五福」又帶給香港社會什麼樣的反思？

古語說「人生七十古來稀」，人類一直致力追求「長壽」。在醫學及經濟發達的社會，長壽已經不再是天方夜譚。現今香港男女平均壽命是全球排名最高，女性為**88.13**歲，男性為**82.34**歲。然而，最新數據顯示，香港人口正式踏入負增長時代，「長壽」不只是現代社會的成就，其中帶來的社會問題更迫在眉睫。單靠政府傳統的福利政策去處理，未能追得上人口老化攀升的速度。「黃金時代基金會」一直以社會創新手法，推動黃金一代（即**45**歲以上）成為社會創新動力，發揮未被發掘的潛能，好好利用他們的時間和經驗，繼續回饋社會，從而把老化帶來的挑戰轉化成機會，提升人力資源，減輕社會負擔。

「富貴」、「好德」、「康寧」，是對人生追求的財富地位、生活中每天的待人接物，以及全人身心靈的健康。財富地位講求天時地利，不能強求，但要擁有布施的心。而「好德」和「康寧」是自身的修養，精神和社交都處於一種積極正面的狀態，凡事學懂感恩、謙卑。至於「善終」，自古以來，壽終正寢可算是人生走到盡頭的最後福氣！但華人社會對「善終」這個話題充滿忌諱，很多長者對表達自己身後事的想法、屬意怎樣安排等，往往難於啟齒。

留愛人間 永續循環

老一輩總想着死後要入土為安，土葬就一直是最理想的一種喪葬方式。然而香港的土地供應緊絀，土葬似乎已經不合時宜了。隨着人口老化，本港的死亡人數在過去數十年穩步上升，預料這個趨勢會持續。由於現時普遍採用火葬形式，骨灰龕位的需求亦非常殷切。近年政府積極推動綠色殯葬，如紀念花園撒灰、海上撒灰等，亦漸漸受到關注。在節省土地資源之餘，回歸大自然，符合環境可持續發展原則，但火化時，仍會造成大量碳排放。

美國華盛頓州非營利團體「重新合成」(Recompose)始創人斯佩德(Katrina Spade)以社會創新思維,倡議「堆肥葬」成為美國首例,以自然有機還原的概念,把遺體放在可重用的容器裏,放入木屑,在30天內遺體會轉化成可用於園藝的肥料,真正歸於土地,而且與火葬或傳統的土葬相比,「堆肥葬」的方法減少了數以噸計的碳排放,做到永續循環。

此外,坊間亦有提供以骨灰製作寶石的選擇,寓意永恆,讓愛傳承,紀念所愛。

事實上「善終」並不只是殯葬,而是在於準備,依照個人意願,並有尊嚴地終結。人皆害怕死亡,因為大家從來都未死過,也不能預習,哪知道要怎樣準備?「生老病死」是每個人必經的階段。我們會做好一切準備,迎接新生命的來臨;我們會多做運動,多食保健產品;我們會做好儲備,為退休打算。但對於死亡又如何呢?雖然「死」是那麼重要的事情,有多少人會細思慢考,為自己做好各方面的準備呢?

「善終」準備絕對不是臨終那一刻才做,應該趁身心情況健康和意識清楚時就開始做,盡早處理好「平安三寶」。第一寶:遺囑,又稱「平安紙」,預先按自己的意願安排財物分配,並指定遺囑執行人選。第二寶:持久授權書,即當自己在各樣病症下而變得神志不清時,其授權人可繼續運用當事人的財產照顧自己和家人。第三寶:預設醫療指示,即預先寫好指示,清楚表達自己一旦無能力作決定的時候,所希望接受的醫療護理形式,例如在面臨生命即將結束時不施行心肺復甦、插喉餵食等,讓病者自然死去。這些準備由當事人為自己預先作決定,無謂勉強維持生命而經歷種種因治療而帶來的痛苦。此外,在生死攸關時,可避免家人至親在自己人生最後一程時引致不必要的爭拗,以及要做出沉重的決定而感到不安。

生死教育 跨代共融

在情感上,身心靈的準備往往比較困難。病者和長者當然首當其衝,在生命最後時刻,難免有不少對以往的悔疚,加上面對恐懼、掙扎和痛苦,渴望得到家人的了解甚至原諒。親人的陪伴至為可貴,多加溝通,令他們感受到愛與體諒,透過「四道人生」(道謝、道別、道愛和道歉),最後得以釋懷、放下遺憾。但事實上,溝通不應只在最後的歲月才做。趁新一年的開始,大家應懷着感恩的心,多與家人溝通。

在現實中,面對親人去世的哀傷往往會持續一段長時間,甚至引發情緒困擾行為,後果難以預計。尤其是兒童和青少年,他們並不了解死亡的本質,對訣別的感受、親人的懷念及情感的整理,難以找到出口。許多人都需要情緒輔導,但又覺得難以啟齒。既然「生老病死」是必須經歷的,為何不及早認識生死教育?在生命歷程中,探索每天精采的可能性,創造更多不同的經歷,體會生命的珍貴,走出生死困局,為生命賦上意義。

死亡看似是人生旅程的終點站,但生命的過程更為重要,以正面的角度看待死亡,為自己和家人做好準備,亦為跨代之間創造一個反思生命價值的契機。而黃金一代正正是「上有高堂,下有子女」的跨代溝通橋樑,藉着自身的經驗和見解,為祖輩及早作出計劃;亦可與子女談生論死,讓他們明白生命的意義和價值,同時培養對長者的同理心,尊重上一輩的文化價值觀。「黃金時代基金會」一直積極討論人口老化議題,透過與業界專家和為各持份者的討論,推動生死教育,並祈望推廣至各個年齡層及早認識,拉近跨代距離,承傳代代有愛的信念,用生命影響生命,達致跨代共融,締造和諧社會。

作者為「黃金時代基金會」主席容蔡美碧及項目發展總監馮思敏



放大圖片 / 顯示原圖

下一篇：中國離全自動駕駛還有多遠

上一篇：Oatly環保夢與古法豆品廠

文章：《社創群英》容蔡美碧 馮思敏——五福臨門 代代有愛

編輯推介



剩餘時間: 1天8小時

港股「息驚」插千點 科指周瀉15% 今日信報

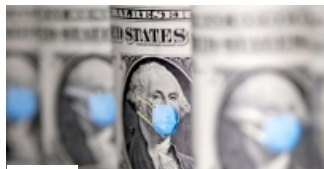


剩餘時間: 1天8小時

民主派初選被捕者須提前周日報到 今日信報



【信報月刊】恒指大改成份 港股A股化



剩餘時間: 2天8小時

債息升牽動滙價 美元彈新 興市危 信析 | 今日信報



剩餘時間: 2天8小時

收水恐慌初現 央行取態成 關鍵 辛思維 | 今日信報



行山易傷膝頭?



即時新聞	分析評論	今日信報	系列	股票	理財	地產	生活/科技	訂閱	熱門
港股直擊	地產評論	要聞	環看拓展新常态	滬港通	宏觀經濟	住宅	信報生活	信報網上版	財政預算案
香港財經	信報時評	理財投資	環球移民攻略	即時報價	ETF	工商舖	LJ 優雅生活	信報財經月刊	新冠肺炎
中國財經		時事評論	新冠肺炎	心水組合	基金	屋苑樓價	StartupBeat	信報通識	EJ Global plus
國際財經		財經新聞	瘟疫大流行	股票勢頭	人民幣/外匯	物業報告		信網智庫	鮑威爾
地產新聞		地產市道	2021-22財政預算案	今期熱炒	貴金屬	建築與設計		EJFQ	人民幣
時事脈搏		政壇脈搏	上市公司卓越大獎2020	行業比拼	強積金/保險	置業工具			北韓
		獨眼香江	2020-21回顧與前瞻	輪證	個人理財				香港交易所
		兩岸消息		即時股評					
		EJ Global		IPO					
		副刊文化		重要通告					
		EJ Global plus		港交所通告					
				投資頻道					
				港股論壇					
				企業日誌					

[信報簡介](#) | [服務條款](#) | [私隱條款](#) | [免責聲明](#) | [廣告查詢](#) | [加入信報](#) | [聯絡信報](#)

[回上](#)

股票及指數資料由財經智珠網有限公司提供。期貨指數資料由天滙財經有限公司提供。外匯及黃金報價由路透社提供。本網站的內容概不構成任何投資意見，本網站內容亦並非就任何個別投資者的特定投資目標、財務狀況及個別需要而編製。投資者不應只按本網站內容進行投資。在作出任何投資決定前，投資者應考慮產品的特點、其本身的投資目標、可承受的風險程度及其他因素，並適當地尋求獨立的財務及專業意見。本網站及其資訊供應商竭力提供準確而可靠的資料，但並不保證資料絕對無誤，資料如有錯漏而令閣下蒙受損失，本公司概不負責。

信報財經新聞有限公司版權所有，不得轉載。

Copyright © 2021 Hong Kong Economic Journal Company Limited. All rights reserved.

信報財經新聞

讚 21 萬

Follow @HKEJGROUP

15.1K follow