

小冬瓜單程旅行社陪你一起面對死亡 提前規劃後半生

節錄自 HAHOW 好學校

親友離世的衝擊，我能從中 平復情緒嗎？

為許多家庭提供禮儀服務的小冬瓜社長，觀察到人在面對親友離世時，會有兩種狀況：第一種，有預期的死亡，通常是親友因年老、久病，會有 1~2 年的時間做好心理準備；而第二種，意外、車禍等導致的無預警死亡，則是可能會發生「明明早上人才好好的，下午就離開了」這樣的狀況。兩種情況的家庭中會有的情緒張力也有很大的差別。

面對親人離世，通常都會是先感到震驚、沒辦法做出反應；後來會轉變為「否定」、「排斥」的態度，說出「這不是真的」、「不可能是這樣」；在沉澱過後，才能慢慢學習接受，而要好好整理心情，每個人需要的時間長短都不同。

要面對這樣的情緒轉變，剛剛談到的第一種狀況你還有充分的時間去平復情緒，但第二種狀況，面對突如其來的消息常會帶來非常大的打擊。



一生一次送走親友的儀式， 沒有重來的機會

面對親人離世，你可能會在短時間內沒辦法做出任何反應，但其實從死亡那一刻起到告別式通常只有兩週的時間，而你只有不到 48 小時就要安排、決定好 70% 以上的事情。

在這短短的時間內，你會被環境推著走，無論是禮儀公司或是其他的親戚長輩，從要讓家人在哪裡善終開始到告別式形式，想辦法做出你這輩子聽都沒聽過的選擇。

你應該可以想像當你還停留在無法接受親人離世的情緒中、沒辦法好好做功課的狀況下，就要被逼著下決定，那會是一件多麼焦慮的事情。

各式各樣的選擇題，難以輕易抉擇

剛剛提到的 48 小時內要做的決策，可能很重大，也可能很微小，卻都有著相當沈重的重量。

光是選遺照、挑一套臨終衣服這

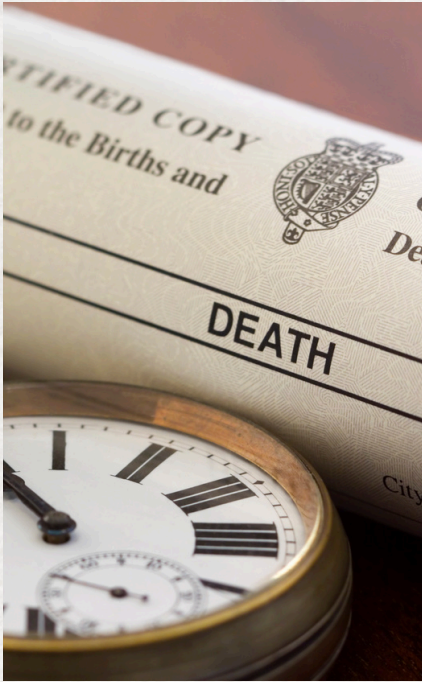
些聽起來好像沒什麼的事情，你可能就沒辦法很輕易做出決定了。挑了一張照片後，就會開始自我質疑「這張真的好嗎？」、「我爸真的會喜歡嗎？」、「萬一他不喜歡怎麼辦」。

從臨終準備開始，各式各樣的選擇題會接踵而來，「要在哪裡善終？醫院？家裡？」、「要怎麼辦告別式？有沒有宗教儀式要遵循？」、「告別式要邀請哪些人？」等等。當你已經無法輕易做出決定了，又會夾在爸媽的意願、親戚的意見間左右為難。

小冬瓜社長在幫自己的父親辦喪事時選擇一切從簡，雖然社長覺得「這是我爸，我認為這樣辦是對的」，但同時也面對了來自阿公的質疑：「你的爸爸也是我的兒子」。每個決定不是你好就好，因為你的親人也可能是別人的兄弟、朋友、兒子，每個決定都要去考慮會不會傷害或是忽略掉其他人的需求。

這些細節都要仰賴你對於身後事規劃是否有基本的概念，是否能清楚知道什麼樣的東西適不適合你的家人。如果不了解，可能就只能照著禮儀公司的建議做決定，是不是真的是最好的選擇，坦白講你也沒辦法判斷。如果剛好又遇到了不對的合作夥伴，最後就可能做出不適合的選擇。

面對無法逃避的死亡課題，學習規畫後半生



小冬瓜社長在 23 歲時面對父親的驟然離世讓他反思了很多事。社長覺得很荒謬的是，明明家裡就是做殯葬業的，照理講應該可以很 okay 地處理，但真正到了自己身上還是弄得一團糟，更何況是一般大眾。社長希望大家可以透過這門課先建立對身後事規劃的脈絡，有基本的概念可以遵循，萬一面對親人離世的那天，不至於腦袋一片空白、手足無措。

更進一步，社長也期待你可以在面對死亡這個禁忌話題的同時，學習提前去規劃自己的後半生。希望能讓更多人在這單程旅行結束時，可以幸福無憾地跟這個世界說再見。像是在課程中會談到的遺囑撰寫，你可能會覺得「我又沒什麼錢，有什麼好寫的」，但它其實不只涵蓋了法律上財產如何分配，同時還會是一份留給家人的遺物處理指南。

萬一小孩比父母先抵達旅程終點，通常父母在處理孩子的遺物時會百般糾結，不忍心全部丟掉，想捐想賣又不知道可以怎麼處理，最後就可能一直放在那不敢動。而這份指南就可以給爸媽一個方向，像是有哪些東西是特別有價值、可以留給誰或是去哪裡轉賣。提前先列出清單，是對留下來的家人一個很大的體貼。

就像電影《P.S. 我愛你》的丈夫在去世前留下了給老婆的十封情書，用貼心的安排幫助老婆從茫然無助中重新找到活下去的勇氣，萬一真有那一天，你也可以用遺囑、最後一封信，讓家人朋友有動力繼續往前走。

人生最後3通電話，你會打給誰？殯葬達人小冬瓜：以終為始，生命終點前該為你愛的人做5個準備

節錄自 50+ FIFTY PLUS，文 / 蔣德宜

葬禮的意義不在形式排場 而是好好對最愛的人道別

從小耳濡目染之下，小冬瓜對於生死事看似百無禁忌，但早年殯葬業環境還不成熟，從業人員也不像現在一樣給人專業、有質感的形象，年輕時他對於這些傳統儀式流程，內心其實十分排斥。

「我不喜歡念佛機、往生被這些東西，所以當時很怕死，但不是因為害怕死亡本身，而是不想要這些儀式加在身上；我爸過世的時候，也是交代隔天火化就好，不辦告別式。」愈是看過太多生死，對於身後的種種儀式，愈是看淡。

但隨著自己經手的喪葬場合愈來愈多，小冬瓜逐漸體認到，儀式的存在絕對有其意義。「這樣說，不是怕我沒生意。有句話說：葬禮是辦給活人看的，這句話我完全同意。」這並不是說禮俗愈多、或是排場愈豪華愈好，而是在過程中，讓家屬的悲傷情緒得以紓解、安慰，而在最後得以好好和往生者告別。

儀式本身沒有對錯，但也不妨隨著時代的變化而有所調整，重要的是其中的精神、而非形式。「儀式應該用來服務人，而不是人去服務儀式。」

人生的畢業典禮 可以有更多不受限的可能

小冬瓜說，婚禮和喪禮其實有很多相似之處，都是在人生的重要時刻，邀請自己身邊最重要的親人、朋友一起到場見證。但最大的不同是，婚禮往往可以花上半年、10個月籌辦準備，葬禮卻往往突然發生、讓人措手不及，「還有本人無法和親友說話、致意。」

在他經手的告別式中，曾有癌症末期的年輕女孩，撐著虛弱的身體在生日當天辦了「生日派對」，在生命最後創造了美好的回憶；而知名媒體人陳立宏的告別式，則將禮廳布置得像是電視台攝影棚，甚至真的找來曾和他共事的製作團隊，和親友們共同參與了他「人生最後一檔談話性節目」的錄影現場。

小冬瓜也特別強調，這並不是說過去帶有宗教性質的喪葬習俗就是落伍、食古不化，特別是對於觀念傳統、或是有虔誠信仰的長輩來說，很可能仍然非常在意這些「該做的事」有沒有做足。

他就曾遇過子女因為想要一切從簡，省略了許多禮俗流程，卻導致家中長輩認為自己沒有把葬禮辦好，始終無法釋懷甚至鬱鬱寡歡，最後還是只能補上當初沒有走完的儀式，「死亡沒有標準答案，儀式也沒有。只要對往生者和親友有意義，心裡想要的，就是最好最圓滿的。」



為人生最後一程做準備 5個面向必須整理

經歷了無數告別現場，小冬瓜的最大體會有2個：家屬之間可能發生衝突的原因，20多年來都沒有改變過。歸納下來，不外乎5個面向：醫療善終、財務規劃、葬儀安排、法律爭議和心靈安頓。

另一個體會是：告別式會場第一排，坐的幾乎都是往生者的另一半。「再怎麼捨不得對方，你不知道自己會不會是那個被留下來的人，真正能陪伴走到人生終點的，可能只有自己。」

因此，他自己準備了一個「單程旅行箱」，裡面裝著所有若自己不在，家人可能需要的物品。包括預立醫療決定書、保單、資金帳務往來等等重要文件和財產證明，存放數位資料的隨身碟，以及想用在告別式的遺照、入殮時穿的衣服，還有告別式的邀請清單等物品，並且每年重新檢視更新。

最後用他的新書書名問小冬瓜，如果在生命最後能打3通電話，他會打給誰？他說：應該還是老婆、孩子和身邊的朋友夥伴們吧——感謝他們的陪伴與包容，也抱歉沒辦法陪他們更久，「但真的面對死亡的時候，大概沒有人真的有機會能打這3通電話。所以這個提問，其實是提醒大家思考，自己真正最在乎的對象和事物是什麼？」

也因此，活著時能做的，就是在還來得及的時候先做好準備，更不要吝嗇對身邊的人表達愛和關心。「唯有不害怕死亡，學習面對死亡，才能好好活著。」

小冬瓜



1990年生，禮儀公司「冬瓜行旅」負責人，20多年殯葬經歷。國中開始搬運遺體，跟著父親在殯葬現場長大。曾逃離過，在父親病重時回歸，毅然接班。從儀式裡思考生死的意義，希望打造出與時俱進的儀式，符合現代人的禮儀需求。透過殯葬禮俗、醫療、心靈、法律、財務等各領域專家協助，提供更全面的禮儀服務體驗，讓更多人可無憾面對生死。

FB：冬瓜行旅（小冬瓜）

YT：單程旅行社

IG：dk.oneway

官網：冬瓜行旅

（摘自三采文化網站）

延伸閱讀



[什麼是安寧療護（可點擊連結）](#)

「一直以為你會在身邊的…」

電影《母親過世時，我想吃掉她的骨灰》

又要讓你笑著淚崩

愛之深，吃之切

如果可以，誰不想要天長地久，可惜事實的答案你早已了然於胸。

- 上映日期：2019/05/10
- 片長：108 分鐘
- 導演：大森立嗣
- 輔導室放映時間：

113年11月8日星期五6、7節(班週會)

- 地點：大團體輔導室，歡迎有興趣同學報名一同欣賞，輔導室會協助請公假
- 報名連結：(右上角)



故事大綱

從小就常生病的聰（安田顯 飾），總被母親（倍賞美津子 飾）溫柔的話語拯救。2年前得知母親罹癌的聰，決定這次要好好陪伴心愛的母親。在女友真理（松下奈緒 飾）的支持下，不計辛勞為了母親而挑戰許多事物，期望能延續母親的性命。

然而，後來母親終究敵不過死神的召喚離開人世。一年後，原本意志消沉的父親與兄長也終於要展開新的人生，但聰卻突然收到來自母親給予的一份禮物……是什麼樣的禮物竟足以改變聰的人生呢？這份禮物將令你我淚流不止！

面對死亡

由安田顯、倍賞美津子、松下奈緒主演的《母親過世時，我想吃掉她的骨灰》，改編自宮川聰自傳散文漫畫，是一部溫馨的日本家庭情感電影，以母親即將迎接的死亡課題，學會懂得放手、懂得珍惜、懂得品嚐思念與不再哭泣的勇氣。

故事藉由對「吃」的注重，投射至「愛」的講究。繼《我想吃掉你的胰臟》之後，《母親過世時，我想吃掉她的骨灰》呈現著異曲同工之妙，因為愛你所以想要吃掉你的精神，帶出希望能夠分擔你的痛苦以及能夠常伴的永存，這樣聽起來是不是溫馨了許多。

面對長大

《母親過世時，我想吃掉她的骨灰》描述的是一段兒子與母親倒數相處的日子，電影很巧妙的藉倒敘法的方式呈現，從小時候最依賴的時光切入，回味天塌下來還有人擋著的溫度，直到這片天開始不那麼穩固，才發現一路走來習以為常的存在，其實很殘酷的說走就走。

劇情以兩次死亡作為前後呼映的對照，先是男主角小時候的重病，母親不離不棄的打氣與鼓勵，成為堅持下去的動力，並給了一個傳宗接代的驚喜。但當換母親病重，面臨更嚴峻的情況以及動搖的意志力，兒子過於擔憂的心依然自私的只考慮自己的心情，爆發了互相傷害的怒氣，小時候或許是懂事，可惜長大了事也一樣難懂。



面對未來

你是否準備好向摯愛告別，是電影的主軸。老二養成過於自我中心的依賴，老大悔恨子欲養而親不在，老爸毫無表示就只是驚呆了。而不捨的情感只會讓人捨不得離開，劇情則巧妙安排女朋友的加入，一來彌補了母愛的空缺，一來點醒像個男人的男孩，是時候該放手面對未來。

有一種回天乏術的痛，有一種來不及珍惜的苦，有一種無能為力的愁，但孩子啊，世界上所有的母親都只有個簡單的願望，那就是希望你能夠開心長大。故事另方面透過母親的角度，當時日無多時她選擇了更加勇敢，無法改變的結局那又怎樣，至少要能瀟灑的向世界告別，也因為這樣的態度，讓男主角瞭解死亡所承載的不該是悲傷，而是一種成長的傳承。



死亡給的禮物

電影中還蘊藏著一個主題「人死時會有能量」，松下奈緒對此深感共鳴，也認為「人們在克服悲傷的瞬間會產生力量」。松下奈緒表示：「前輩過世時……水木茂老師逝世時，雖然不是血親，但因為是自己相當喜歡的人，都會感到相當寂寞。同時，也會有種要好好加油的心情。如果不這樣想的話，應該無法繼續前進吧。相當敬重的對象過世時，除了會感到相當空虛，也會想起曾經相處過的時間。人們在克服悲傷的瞬間會產生力量，我想那就是亡者帶給我們最大的禮物，這部作品讓我深深了解到這一點。」

本劇刻劃出「迎接死亡」的人與「目送死亡」的人，這兩方立場的心境。大森導演表示：「我認為日本現代的社會中，如何面對『死亡』是相當重要的課題。希望這部電影能成為其中一個具體的例子，供大家省思參考。」對於「死亡」的想法，大森導演表示：「我一直覺得『死亡』就在生命這條延長線上，其實離我們很近。」《母親過世時，我想吃掉她的骨灰》是部講述死亡不是人生的終點，而是日常的延續，每個人都會擁有這個經驗的作品。

道謝、道歉、道愛，然後道別。在這件事情之後，想必能從告別中成長，接手自己的人生，承擔未來的責任，直到有天你也將為人父母，這一路的養份都將為你帶來幸福的旅程。人生苦短，你已不再是小孩，也因為人生無常，身邊的人更需要我們的關懷，所以無論何種選擇，想必都比吃骨灰還要更好吧！

本文取自：

<https://www.elle.com/tw/entertainment/drama/g26924192/when-my-mom-dies-i-wanted-to-eat-her-ashes/> <https://reurl.cc/OrzKZg>
<https://bestbamboo.pixnet.net/blog/post/215396748>