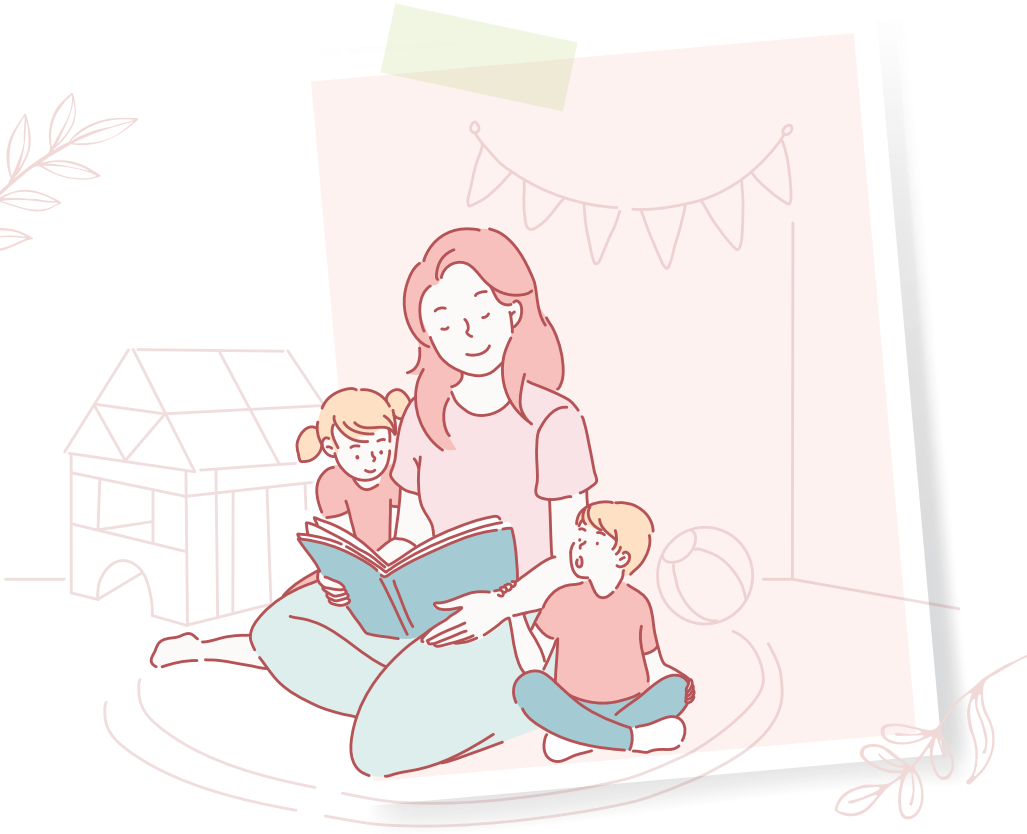
特別鳴謝
設計：Gilj
攝影：輝哥

版權所有
出版日期：2020年12月

香港賽馬會社區資助計劃 — 紓緩展睛計劃

兒童哀傷關懷手冊



主辦機構：
C驏mfort
C明re
C會ncern

捐助機構：
香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

目錄

1. 前言	P02
2. 孩子對死亡之理解及哀傷的反應	P03-13
3. 喪禮前預備及出席喪禮	P14-19
4. 孩子的疑問	P20-24
5. 家長的疑惑	P25-28
6. 建議活動	P29-34
7.「共童導過」兒童哀傷輔導服務	P35-36
8. 囍明會服務簡介	P37
9. 囍明會聯絡方法	P38

前言

怎樣理解孩子的哀傷反應？我可以做什麼？

孩子雖然和成年人一樣，充滿著豐富的情感，但他們的身體、心理、社交、認知層面還在發展或建立之中。一旦遇上親人離世，他們有可能在這幾方面受到打擊，影響他們的成長。

故此，我們嘗試就不同年齡的孩子的哀傷反應整理出以下圖表，供家長參考。每個孩子也是獨立和獨特的個體，他們會因著本身的性格、身體狀況、家庭背景、人際關係及與逝去親人的親密程度之不同，而有不同的反應，故此下表未能將所有的情況盡錄。

然而，若家長觀察到孩子出現下表的反應，而且持續一段時間，並影響其日常生活及和別人的關係、甚至傷害自己及他人，便應盡快尋求專業的支援服務。

孩子對死亡之理解及哀傷的反應

對於親人的離世，孩子對死亡之理解及哀傷的反應與成年人會有所不同。

我們可概括分為3個階段



3-5歲（幼兒）　6-11歲（小學）　12歲或以上（中學）

3-5歲（幼兒）



情緒表現

害怕、怕黑
悲傷、內疚
煩躁、憤怒
混亂、固執
不安、擔心

身體/行為表現

哭泣
身體不適
多夢
倒退行為
（例：尿床，扮BB）

認知

- 知道人有死亡，生理反應便會停止，但認為這情況是暫時的，不明白死亡是永久的
- 認為死亡是可逆轉的，就像是睡了覺或去了旅行，想像逝者會回來
- 有時會有童話/魔術思維（Magical Thinking）（例如：尋找太空人帶禮物給逝者）
- 對死亡加以聯想（例如：如另一位親人/照顧者也死了，他會怎麼樣？）
- 對有關死亡的事感興趣（例如：死了之後會去邊？逝者正在做什麼？逝者肚餓嗎？）
- 在遊戲中呈現死亡、改變及感受的情境

社交/學習表現

- 害怕分離
- 有時表現疏離或抗拒（例如：發脾氣或不合作）
- 學習問題（例如：對自己要求高或不願意學習）
- 重覆問相類似的問題（例如：逝者去了哪裡？逝者會回來嗎？）

家長可以做的是...

- 接納孩子的倒退行為，不責罵或比較孩子在親人離世前或後的行為表現
- 讓孩子哭泣，有需要時加以陪伴
- 給予身體接觸，如擁抱孩子、握着他的手或讓孩子擁抱公仔，使他安心
- 盡可能維持生活的規律及秩序，如作息、飲食、學習及遊戲的時間表
- 讓孩子照常遊戲及開心地玩，這是生活及情感表達的一部分
- 以誠懇及耐性回答孩子不同或重覆的問題
- 主動及積極聆聽孩子的心聲，使孩子放心地表達情感（例如：安排合適的時間及地點互訴心事、生活日常等）
- 讓孩子知道成人也會哀傷
- 按孩子的狀況及意願，可考慮讓孩子參與送別逝者的儀式

注意

幼兒時期的孩子於親人去世後，安全感會較低，較常會出現對分離的焦慮。例如會擔心在世親人跟逝者一樣離世、對於家長不在身邊（外出）也會感到不安或擔人家長離自己而去。這時，加強孩子的安全感是重要的。

家長小貼士

- **加強孩子的安全感**

面對親人突然逝世，孩子會感到對事物很難去掌握和不在自己理解之內，同時亦可能害怕再有一些不能預計的事情發生在自己身上。所以，加強孩子安全感十分重要。一些規律及穩定的生活能讓孩子慢慢適應，如每天作息的時間定時，有指定的親人接送返學放學等。

而且，對於生活上的轉變和新的安排可預先告訴孩子，讓孩子有心理準備，掌握未來可能發生的事。如有時家長需要外出或辦事，什麼時候回來亦可告訴孩子，加強安全感和對事物的掌握。

- **保持耐性和包容**

家長需保持耐性和包容孩子反覆的情緒和重覆的發問，特別是年幼的孩子。他們可能會重覆問及逝者，這是他們想理解事情的表現，也是一個過渡期。而面對反覆的情緒，家長可給予他們空間，多些身體接觸。例如：擁抱、拖手或給予孩子依傍等。

另外，年幼的孩子會因着認知的發展，延遲了哀傷反應，或會在親人逝世幾年後才流露情緒，再次提及和表達掛念。

6-11歲（小學）



情緒表現

否定、震驚
傷心、憤怒
混亂、寂寞
害怕、擔心
內疚、焦慮
感被遺棄、抽離/冷漠
軟弱、無助

身體/行為表現

倒退行為（例如：尿床、需長時間陪伴、怕鬼）
情緒波動
發惡夢或睡眠問題（例如：難以入睡、半夢半醒、驚醒或失眠等）
其身體不適與逝者相似
青春期的生理變化加劇了情緒的動盪

認知

- 明白死亡是生命的終結，其生理反應會停止，但主要發生在老年時期
- 以為自己的思想、行為和言語是會造成死亡
- 思考如何面對其他親人的離世，對死亡加以聯想（例如：另一位親人/照顧者也死了，他會怎麼樣？）
- 對死亡有較高的敏感度（例如：死亡會再來臨）及對有關死亡的事感興趣（例如：死了之後會去邊？逝者正在做什麼？逝者肚餓嗎？）
- 發展靈性概念（例如：尋找生命的意義、苦難的意義、終極關懷等）

社交/學習表現

- 特別的提問，希望詳細了解事件
- 表現得若無其事，如常生活好像親人沒有離世似的
- 隱藏情感
- 表現退縮
- 注意力不集中
- 表現得具侵略性/攻擊性
- 有時會逃學或拒絕做功課
- 成績倒退/爭取好成績
- 想到逝者將缺席自己人生的重要時刻（例如：畢業禮、升中、婚禮等）
- 保護健在的親人（例如：提醒家長注意身體、飲食及人生安全等）

注意

小學時期的孩子開始會著重與家人之間的關係及自己生活狀況。於親人去世後情況會更為明顯，孩子會擔心親人離世後，其他親友會否對他們態度改變或少了接觸。而且，孩子亦會擔心生活會有所影響（例如：爸爸去世後，生活費如何是好？/媽媽去世後，誰照顧我？/搬家）。這時，家人的適切回應及安撫亦對孩子很重要。

家長可以做的是...

- 接納孩子的倒退行為，不責罵或比較孩子在親人離世前或後的行為表現
- 預計及接受可能的情緒起伏
- 讓孩子哭泣，有需要時加以陪伴
- 給予身體接觸，如擁抱孩子、握着他的手或讓孩子擁抱公仔，使他安心
- 盡可能維持生活的規律及秩序，如作息、飲食、學習及遊戲的時間表
- 讓孩子照常遊戲及開心地玩，這是生活及情感表達的一部分
- 鼓勵透過寫作、美術、音樂及運動等方法宣洩情緒
- 以誠懇及耐性回答孩子不同或重覆的問題及虛心和孩子探討生死的議題
- 給予聆聽及對話的時間，主動及積極聆聽孩子的心聲，使孩子放心地表達情感（例如：安排合適的時間及地點互訴心事及生活日常等）
- 讓孩子知道成人也會哀傷
- 按孩子的狀況及意願，讓孩子選擇如何參與逝者的喪禮

12歲或以上（中學）



情緒表現

震驚、傷心、否定、憤怒、混亂、寂寞
害怕、擔心、內疚、焦慮、軟弱、無助
感被遺棄、抽離/冷漠
意識到悲傷使自己有點不同，情緒起伏不定
（例如：對所有事物失去興趣）
認為需要控制情感表現，如展示自我的情感，便是弱者
有關依賴和渴望獨立的內在衝突

身體/行為表現

偶爾的行為倒退
發惡夢或睡眠問題（例如：難以入睡、半夢半醒、驚醒或失眠等）
衝動及高危行為（例如：割手、吸毒等）
飲食模式有所改變（例如：食量突然增加或減少）

認知

- 明白死亡是生命的終結
- 以為他的思想、行為和言語是會造成死亡
- 對死亡有較高的敏感度(例如：死亡會再之來臨)
- 想到自己的死亡也逐漸逼近
- 以精神意志去應付死亡(例如：認識不同的信仰或人定勝天)

社交/學習表現

- 情緒波動
- 隱藏情感
- 表現得若無其事
- 表現得具侵略性/攻擊性
- 表現退縮
- 注意力不集中
- 容易轉換朋友
- 攻擊性、尖叫、爭論
- 學習成績的改變
- 想到逝者將缺席自己人生的重要時刻(例如：畢業禮、婚禮等)

注意

青少年時期的孩子開始會著重與朋輩間的關係。親人離世後，孩子有機會表現若無其事或會疏遠本來的朋友(因為不想朋友知道後對他們態度改變或被問及離世親人的事情)。甚至孩子會因為不懂應對朋輩的關心或追問而變得情緒波動。

家長可以做的是...

- 接納孩子的倒退行為，不責罵或比較孩子在親人離世前或後的行為表現
- 孩子漸長，需要較多尊重及自主的空間，製造舒適的環境讓孩子靜思
- 預計及接受可能的情緒起伏
- 容許孩子隱藏情感，除非有傷害自己或他人的風險
- 留心一些高危的行為
- 鼓勵透過寫作、美術、音樂及運動等方法宣洩情緒
- 與孩子分享你的哀傷
- 給予聆聽及對話的時間
- 誠懇地回答孩子的提問及虛心和孩子探討生死的議題
- 尋找朋輩網絡的支援
- 按孩子的意願，讓孩子選擇如何參與逝者的喪禮

家長小貼士

- **多觀察**

  家長可觀察孩子的狀況，如一些情緒或行為持續發生並影響日常生活，或對孩子的反應有疑問，亦可尋求專業人士幫助。

- **尊重和接納孩子的獨特性**

  每個孩子都有自己的步伐和調適情緒的方法，家長應避免批評或比較。尊重每人懷念逝世親人的方式，即使面對同一位親人逝世，家中不同年齡的孩子都可能有不同的情緒和行為反應。



「孩子雖小，但可以用合適的方式告知他們喪禮是怎麼一回事，讓他們自行決定想不想參與。」

「喪禮並不可怕，這是與親人最後的告別。」

喪禮前預備及出席喪禮

如何告訴孩子有關親人逝世的消息？

事前預備

- 安全的地方及可依靠的親人
- 尋找一個兒童熟悉和不被打擾的地方，如在家中。
- 有熟悉及信任的親人陪伴。
- 如家中有多過一位孩子，可以聚在一起，共同面對事件及互相支援。
- 家長可先構想一下，如何表達事件及預計兒童可能的反應，為自己作心理準備。

告訴前

- 提示孩子要有心理準備聆聽消息的內容。
  例如：「我們將會告訴你一個不太好的消息，你聽了可能會很傷心難過，我們會在這裡陪住你，若有什麼不明白也可以發問的。」

告訴時

- 用坦誠開放的態度，簡單直接的語言表達親人「死」了，讓孩子清楚知道消息的重點。
  例如：「爸爸因癌症死了，媽媽我也十分難過，我知道你也會傷心，我會陪伴在你身邊。」
- 較年幼的兒童，可以多點解釋死亡的意思。
  例如：「死亡即是身體不會走動，呼吸心跳也會停止，不會再說話、不能再看見東西、不能再聽到聲音、身體亦不會再有感覺」等。或可利用日常生活的例子作說明，如：植物的凋謝或寵物的死亡。不用心急，可按孩子的理解慢慢講解事情的發生。

過程中

- 可嘗試探問孩子對消息內容的掌握，以了解孩子會否有不明白或誤解的地方。
- 鼓勵孩子發問和表達感受。
- 留意孩子身體語言及面部表情，容許孩子可能會抗拒聆聽消息，或可稍作停頓，擁抱孩子，多給他們一點空間。
- 接納孩子不同的反應表現，無論是大哭一場、無表情或呆滯，孩子需要多一點時間去消化接收到的噩耗。
- 向孩子保證會和他一起面對事情，加強兒童的安全感。

孩子得知消息後

- 孩子可能會重覆提問或說起逝去的親人，家長或主要照顧者需保持耐性，用相同的答案回應問題，避免不同的解釋讓孩子感到混亂。
- 當遇到孩子問及家長也不知如何回應的問題時，可以坦白告訴自己「也不知道」或建議「與孩子一起嘗試尋找答案」。
- 如對孩子的情緒或行為有疑問，可尋求專業人士幫助。

注意

- 避免說逝去的親人是睡了，因為孩子可能會認為「睡覺會不再醒來」而不敢睡覺。
- 亦不應說親人是去了旅行或到遠方工作，因為孩子可能會覺得逝去的親人選擇離開他們，產生被拋棄感覺。或者，他們會覺得當逝者完成工作會再回來，令孩子對死亡的概念混淆。

怎樣預備孩子出席喪禮？

解釋喪禮

- 告訴孩子「喪禮是一個與逝世親人的道別時間，好像小學時會有畢業禮，肯定自己完成了小學的學習，亦是和老師同學說再見的時間。當一個人死時，就會有喪禮，讓親人和朋友可以在指定的時間及地點，一起懷念逝者，回顧逝者的生活點滴，同時與逝者說再見」。

預先講解

- 殯儀館/醫院/殮房的環境
- 出席者的衣著（白衣或黑衣）
- 儀式程序
- 親人遺體的表徵（蒼白、冰冷）
- 出席者可能的反應（愁容、不談話、哭），讓孩子有心理準備

準備

- 鼓勵孩子為參與喪禮作準備。
  例如：準備一些送給逝去的親人的禮物或想和他說的話，亦可與孩子一起製作紀念冊或讓孩子提供佈置靈堂的意見等。
- 家長可以預備一些物品給予年幼的孩子，如孩子經常玩的公仔、玩具或書籍，減輕他們不安的感覺。
- 家長在喪禮舉行時，可能需忙於安排各項事宜，可預先告之孩子自己要做的事情，及安排一位孩子熟悉的親人陪伴，增加孩子的安全感。

喪禮進行時

- 陪伴孩子的親人可配合現場環境，解釋和預告喪禮的不同程序，鼓勵孩子提問及表達感受。
- 給予孩子在喪禮中負責一些簡單的實務的工作，讓孩子可以一起參與。
  例如：幫忙派發吉儀或鮮花、摺衣紙等。

瞻仰遺容前

- 家長可以容許孩子選擇是否觀看遺體。如果孩子表示不想觀看，亦尊重他們的決定。若孩子表示想觀看，家長可先看遺體，把遺體的情況告訴孩子，讓孩子有心理準備。
  例如：「等一下，你會看到媽媽的身體在床上，有白布蓋着，樣貌和與你日常見到的媽媽有所不同，膚色會較平時白，嘴唇會較紅」等。
- 鼓勵孩子把預備好的禮物（如：圖畫、卡、信）放在遺體的身邊，或說出親人道別的話。如孩子有抗拒的反應，則不用勉強，可事後再了解孩子的感受和想法。

出殯時

- 可講解逝去親人的遺體安排。如火葬的話，可解釋火葬是燃燒遺體致灰燼；土葬是遺體放於棺木內一同埋在地下。

喪禮後

- 可以關心孩子出席喪禮後的感受或想法，鼓勵他們表達，嘗試疏導孩子的情緒及解答他們心中的疑問。
  例如：年幼的兒童未能以語言表述，可試用畫畫的方式表達。

孩子的疑問



「逝去的親人會去哪裡？」/「他會回來嗎？」

- 家長可考慮孩子的理解程度而決定解釋的深淺度。但基本的可以重覆解釋說人死了，代表身體已經死亡，不會再呼吸、走動及有心跳等。而死後世界是怎樣，就可按家庭有否宗教信仰來解釋。
- 如有信仰，可說靈魂會去天堂，天堂是怎樣的卻沒有人知道，相信應該是一個給靈魂休息的地方，那裡沒有痛苦。
- 如沒有宗教信仰，亦可告訴孩子不同宗教會有不同的看法，及家長自己怎樣看死後世界，讓孩子可以知道未必有確實的答案，也可詢問孩子自己的看法。也可告知孩子逝去的親人在另一個世界，也會過得很好。而且，逝世的人是不會再回來的，但與他有關的記憶會留在我們心中。

「逝者會不會覺得冷？肚餓？或痛？」

- 一般年紀較小的孩子會有這樣的疑惑，背後可能是關心或擔心逝世的親人過得怎樣，或因為未能明白死亡的意思。家長可以耐心地重覆解釋給孩子知道死亡是什麼（可參照「如何告訴孩子有關親人逝世的消息？」）。死了的人和有生命的人是不一樣的，他們不會感覺到冷熱、肚餓和疼痛等，他們在另一個世界，也會過得很好。

「是不是我死了，就可以見到逝去的親人？」/「自殺可以嗎？」

- 有時，孩子因為不想和自己的親人分開或太掛念親人，他們會以為只要自己也死了，就可以見到逝去的親人或和逝者在一起。
- 家長可以先了解孩子的動機，肯定孩子掛念的感受，表示自己也不想與逝者分開，並清楚解釋自殺也不知道可否見到逝者，但是自殺會令到在世疼愛孩子的親人感到傷心難過。
- 同時，可和孩子建立掛念親人表達的方法，例如：翻閱生前照片、畫畫及寫信給逝者等。

「逝者是否不要我們了，是因為我不好(「唔乖」)嗎？」

- 年紀較小的孩子或一些親人自殺的家庭，孩子可能會聯想親人的離世與自己有關。家長可以一再解釋親人逝世原因，肯定親人的逝世並不是孩子的不好或他們的錯。同時，逝者突然逝世，孩子可能會有被拋棄的感覺，覺得逝者不再疼愛自己。所以，家長可以和孩子一同回顧與逝者一起的生活點滴，讓孩子理解逝者雖然不在，但對自己的愛和回憶仍會在心中，一直陪伴我們。

「為什麼要搬家？」/「爸爸死了之後，媽媽只掛住工作，不疼愛我了」/「我想好似以前那樣生活可以嗎？」

- 親人去世後，生活總會有著改變。但在哀傷初期，不宜太快作重要決定(例如：搬家)，盡量把以往的日常生活如常進行，給一點時間緩衝，這對成人及孩子都較好。但若然因現實無法避免需要搬家及孩子照顧者需要重新工作，這時孩子需要的安全感及肯定。孩子會問以上的問題反映出他們對環境改變的不了解、不安及擔心。所以，家長可以先對環境改變作解釋，然後再安撫孩子情緒並告知他們雖然環境不同了/少了時間陪伴他們，但家長仍然會像從前一樣愛錫他們及保護他們，讓孩子有安全感及放心。

「爸爸已經死了，媽媽如果你也死了，那我怎辦？」

- 其實，很多孩子都有這個疑問。疑問背後可能是反映孩子缺乏安全感，擔心身邊的親人也會像逝者一樣突然消失，所以感到焦慮不安。家長可先回應孩子這擔心不安的感覺是正常的。雖然沒有人可以確實知道自己的死亡時間，但在世的親人會好好保重自己，凡事小心，不會容易死去，會一直照顧及陪伴孩子。而且，除了自己之外，還有其他的家人也一樣會照顧孩子的。

「爸爸/媽媽已經死了，我不想爸爸/媽媽整天都傷心，不如找一個新爸爸/媽媽來呀？」/「爸爸/媽媽已經死了，我不想再有新爸爸/媽媽，但你放心我會代替爸爸/媽媽一直照顧你。」

- 孩子有這樣的想法，可能是見到在世的親人傷心難過，或因生活轉變帶來的不適應而感辛苦。孩子可能會覺得，如家庭可以維持好像以前的生活，在世的親人就不會那麼吃力。或者自己代替逝者的角色，家中的擔子就能分擔了，在世的親人就不會辛苦難過。
- 其實，兩個想法背後，也是表達關心在世的親人的狀況。當孩子有這樣的表達時，家長可以肯定孩子的關心，告之孩子人感到難過是正常的反應。而當生活面對重大的轉變，確實是需要時間去適應，過程會感到吃力。同時，能夠互相支持，是可以一同走下去的，而並不需要代替逝者做什麼，只要做回自己的角色就可以了。

「為什麼媽媽常常哭，不哭可以嗎？」/「每次見到身邊的親人哭我都感到不安，不知如何是好。」/「爸爸為什麼不哭？是已經忘記了逝去的媽媽？」

- 不論孩子或青少年，有時在面對家人的情緒，會不懂得怎樣回應，或擔心家人的情況。家長可以解釋給孩子知道，哭是自己一種抒發情緒的方法。當親人逝世，孩子會有情緒，成年人亦一樣，情緒抒發後，心情就會好一些。孩子見到家人哭時，可以給家人一個擁抱，表示關心和支持。相反，某些家人或孩子可能不會哭，並不是他們不傷心，可能是他們以另外的方法去表達親人逝世後的感受，例如：做運動、與他人分享等。重點是，每個人有自己不同的方法去面對情緒，哭是其中一種。

「為什麼不幸的事會發生在我身上？」/「為什麼人會死？」

- 孩子有時會對死亡的發生，充滿疑問，大部份的問題是可以解答的。但某些問題確實很難回答，只可作最基本的回應。
- 生命之中，很難合理地解釋自己為何會遇上不幸的事。人有時也不想死，但是生病、意外都可能導致死亡。有生命的東西總有一天是會死，例如：植物和動物也一樣。相比之下，某些人的生命可能長一些，某些人的日子可能短一些，原因為何，我們確實是不知道。感受上，孩子對於不幸的事件的發生，可能會感生氣、傷心或無助感等，家長亦可肯定他們的感受，共同建立一些方法疏導情緒，例如可以去空曠的地方大叫一場等。

「為什麼要把爸爸/媽媽死了的事，告訴其他人？我不想別人知道！」/「同學問我逝者去了哪裡，我不知如何回答。」/「我不敢告知其他人逝者已去世，我怕被取笑。」

- 孩子有時難免會擔心家人把親人去世的消息告訴學校或朋友。孩子會介意別人對自己或對其家庭的看法，特別是較年長的孩子或青少年，因為他們不想在朋輩中顯得不同，無論老師或同學對他們特別關心或因而疏離。所以，容許他們有私隱，尊重他們的選擇。如有需要告訴其他人，亦可先與和孩子或青少年商議後才決定，了解他們不想告之他人的原因，聆聽及諒解他們的擔心。

家長的疑惑



「孩子6歲，是知道父/母因病過身，也有參與喪禮，但其後的數個月，卻從不提起父親，生活一切如常。我感到很擔心…」

- 首先，要相信孩子是有能力去過渡哀傷，他們只是與成人的表達並不一樣，未必用言語直接說出感受，可能是透過行為或遊戲來浮現（例如：變得刻意玩耍或開心）。另外，也可能是家人也正值哀傷，孩子未有一個合適的空間/陪伴讓他表達感受。
- 其實無論孩子或成人，每個人的過渡哀傷方法和步伐都是獨一無二，所以不必急於去判斷孩子是否正常地經歷哀傷，家長只需要給予空間、或找一個合適的人陪伴，並告訴孩子不要總是堅強，哀傷是正常的，然後找機會讓他說出自己的感受便可。

「孩子還小，要怎樣做才不會讓他的弱小心靈受傷？」

- 年紀較小的孩子或一些親人自殺的家庭，孩子可能會聯想親人的離世與自己有關。家長可以一再解釋親人逝世原因，肯定親人的逝世並不是孩子的不好或他們的錯。同時，逝者突然逝世，孩子可能會有被拋棄，覺得逝者不再疼愛自己。所以，家長可以和孩子一同回顧與逝者一起的生活點滴，讓孩子理解逝者雖然不在，但對自己的愛和回憶仍會在心中，一直陪伴我們。

「我應如何與孩子談哀傷？怎樣做才是最好？」

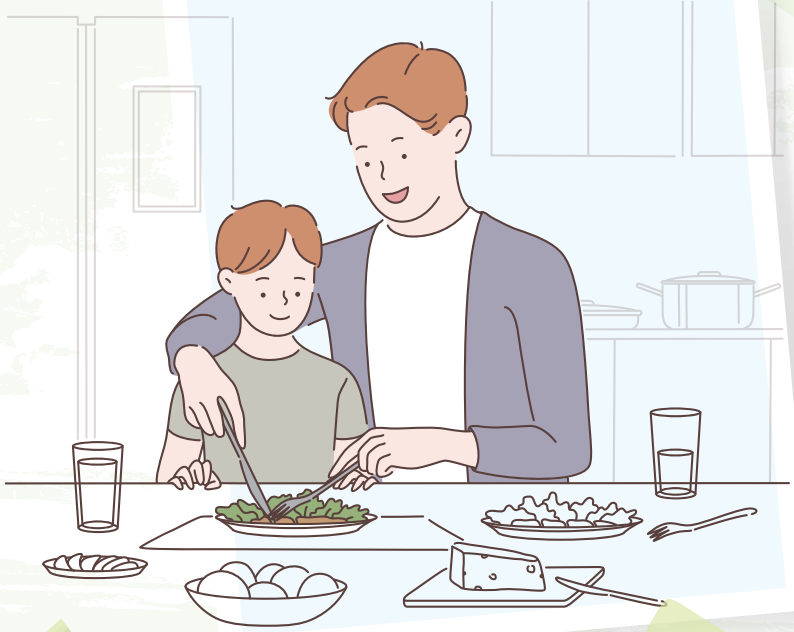
- 由於各人的成長背景、與逝去家人的回憶、及過渡哀傷的方法都是不同，所以並沒有一個最好的談哀傷之方法。請相信，家人的陪伴和容許表達哀傷已是和孩子談哀傷最好的土壤。有需要時，成人也可分享自己的感受，讓孩子明白表達哀傷是正常的反應。然而，若孩童不想談論自己的悲傷時，成人應尊重他們的意願，並告訴孩子，只要他們願意，家人是願意傾聽的。
- 如果你擔心不知如何說起逝去的親人，你可以嘗試從生活的改變說起（這個話題較實在，沒有情緒的抽象）。又或可以和孩子一起想像「如果…該怎麼辦」：如果沒有人教做功課該怎麼辦、如果想哭怎麼辦…
- 與孩子傾談時，要留心不要說出「不要哭，你要堅強」、「你現在是家裡的男人了」、「做個好孩子」等說話，這樣會使孩童壓抑，甚或乎需要替代大人（逝者）的角色，這些都是對喪親孩子的不合理期待。

「失去了另一半，我一個人真的可以照顧好孩子和家庭嗎？」

- 明白你很愛錫孩子，但要獨力擔起整個家庭真的非常吃力，而且你的需要和孩子同樣重要。這時候，建議你可以找朋友/家人協助，無論是家務或是照顧孩子，使你也能有空間去休息和消化哀傷情緒，照顧好自己才有心力去照顧家庭。
- 另一半的離逝，意味著原有的生活會有變化，請給予自己時間去適應，同時也可向孩子解釋生活會有變化。相信自己，在你的陪伴下，孩子和你一樣可以適應新生活的。

「我應該告訴孩子親人是自殺過身嗎？孩子會因此而走上自尋短見之路嗎？」

- 很明白當不幸事件突然發生，連成人也未必能即時接受，即使這樣，我們也必須確保孩童可獲得家人離逝的正確消息，而這些資訊需以適齡、具體的語言來向孩子表達清楚。因為孩童的想像力非常豐富，假若他們不小心聽到成人的對話，或對親人離逝的消息一知半解，孩子虛構出來的東西可能會比事實更可怕。所以，無論真相是可怕和難以接受，總是比向孩子說謊好，這也表示孩子被信任、日後亦可信任親人並適當地表達哀傷。



「親人離世後，我們也可以好好活下去。」

「大家都覺得爹爹不懂得表達，但不懂得表達並不等於不痛，不等於不哀傷。我們每個人都有不同的方法來表達對親人的愛和思念親人。」

建議活動

思念星星瓶



材料：

- 星星紙、透明容器（瓶子／盒子）、筆

內容：

- 在節日、重要日子、掛念逝世親人時，在星星紙上寫下心聲、感受或回憶，然後摺成星星放進思念瓶內。
- 當瓶子儲滿思念星星時，用屬於孩子的方式處理它們（收藏、燒掉送給親人、放在親人的相／墳前）。

建議：

- 可以親子／親友形式進行，將大家對逝世親人的思念星星放入同一個瓶／盒子中，但記得事前先與孩子約定會否讓對方知道心聲內容及處理思念星星的形式。
- 思念星星可用心形摺紙代替，以有更大空間寫下或畫下心聲。



回憶盒子



材料：

- 空盒子、顏色筆、貼紙、印章、手工物料、照片、具紀念價值的物件

內容：

- 將空盒子設計和裝飾，把有紀念價值的物件和照片放入思念盒中，存放在特定的位置中（例如：房間、放在親人的相前），在需要時可取出，懷念逝世的親人。

建議：

- 家長可與孩子一同選擇將那些物件收藏，但同一件物件對家長或孩子的價值可能不同，代表各自與逝世親人獨一無二的回憶，選擇時應留意，互相尊重對方的選擇。

家長小貼士

在一些特別的日子，如農年新年、聖誕、孩子的生日、逝者的生忌死忌等，家長要有心理準備自己和孩子的情緒會有些反覆，這是一個正常的歷程。容許自己和孩子在這個時候會有情緒低落，可一起分享感受，亦可一起商討這些節日或紀念日的安排，建立一起懷念親人的方法，讓孩子可以有具體的行動紀念親人及深孩子對親人的了解。

例如：可以與孩子一同製作紀念冊、一同翻看昔日的相片、講述往事等。

閱讀繪本



材料：

- 繪本

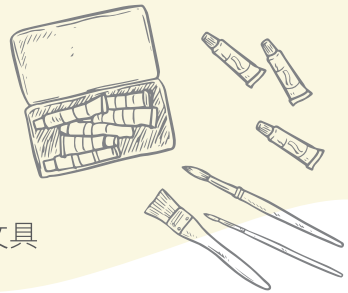
內容：

- 與孩子一同閱讀有關生死、喪親為題材的繪本，藉由其中的插圖及伴讀者的講解協助孩子認識死亡及哀傷情緒。

建議：

- 孩子理解生死概念的能力根據年齡而不同，選擇繪本時應留意書本的難度是否合適。
- 建議家長在與孩子閱讀繪本前先自行讀一遍，思考孩子有可能提出的問題及其答案，如遇到不知道／不清楚的地方，可誠實告知孩子，也藉此詢問孩子的想法。
- 除等待孩子發問外，家長也可嘗試主動發問。
- 如孩子抗拒談及自身感受，可嘗試借書中角色經歷，間接地了解孩子的想法。（例如：「小企鵝的親人病死了，他會感覺得怎樣？」）
- 儘量選擇與孩子經歷較相似的繪本（特別是書中主人公與逝世親友的關係）。如擔心孩子閱讀時情緒反應較大，嘗試由動物離世等題材較離身的書本開始讀起。

情緒日記



材料：

- 日記本、顏色筆、貼紙、報紙、雜誌、文具

內容：

- 引導孩子記下哀傷／生活經歷的事情和感受。情緒日記除可以文字書寫外，亦可用畫畫、貼紙、拼貼（將照片／報紙雜誌上的文字和圖片裁剪及重新排位，黏貼在日記本上）等形成進行。

建議：

- 知道家長因擔心孩子情緒狀況而希望得知他們的日記內容，但建議事前應與孩子討論，如他們不願意透露，請給予他們空間。
- 若孩子願意分享，家長要記得情緒並沒有對錯之分，請少用「應該／不應該」、「正確／錯誤」等方式來回應孩子的情緒。
- 日記的題材以情緒為主，但並不只限於哀傷情緒。對喪親孩子而言，除要適應摯親逝世外，他們亦要面對日常生活的各種困難和壓力（例如：人際關係、學業、學校、成長等等…）。透過製作情緒日記可讓孩子們有空間記下和整理情緒，增加他們對自身情緒的認識。
- 完成一篇日記後，可為其改上一名稱（特別是畫畫／拼貼形式），以協助孩子整合感受。
- 家長可先用情緒面譜（不同情緒的卡通表情列表）讓年幼的孩子了解較簡單的情緒。（網上有不少情緒面譜及日記範本可供參考。）
- 年幼的孩子們亦可嘗試以卡通貼紙（與情緒有關，人物有不同表情）、印章和畫畫等形式製作日記。
- 建議家長先嘗試自己動手做一本情緒日記，才引導孩子做，但只在起初給予孩子簡單指引，他們明白後可自行創作。

戶外運動



準備：

- 按不同的運動作出準備

內容：

- 與孩子一同到戶外運動，如跑步、踢足球、游水或拉筋運動等。

建議：

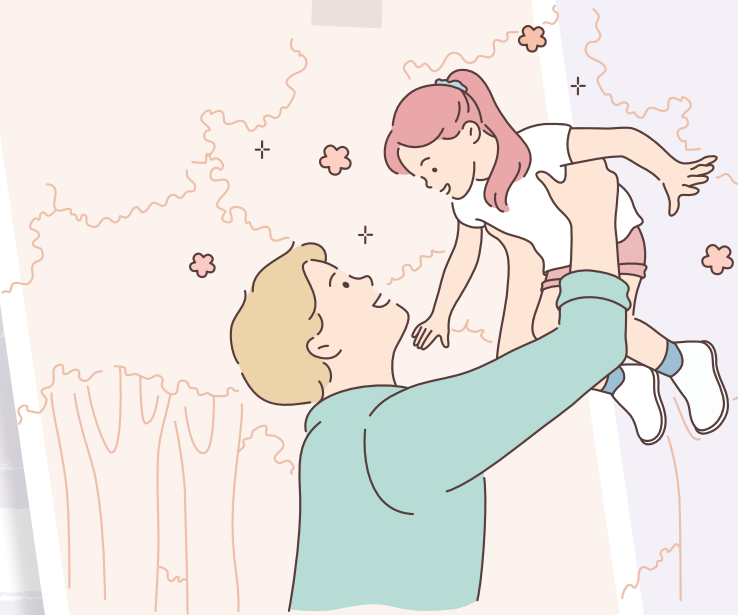
- 面對生活的重大改變，確實需要很多力氣去面對和適應，撥出時間給自己和孩子有休息的機會。尤其對孩子來說，沒有什麼比到戶外運動、出汗更能舒緩壓力及情緒。

以上活動只供參考，因應孩子不同的年齡、經歷、能力和性格，活動的內容和安排也應該作出適當的調整。如對於孩子的哀傷反應有疑問，歡迎致電給本會輔導員查詢！

家長小貼士

相信孩子的自癒能力

- 每個人面對困難，都有自己的自癒能力，孩子也一樣。他們會有自己的方法去調節心情，玩耍就是其中一個方法。有時孩子想起逝去親人時，會表現得十分傷心難過；轉頭在玩的時候，則好像什麼事也沒有，這是正常的反應。因為大多數的孩子是通過玩耍來調節自己內在的情緒，保持平衡。建議家長也可以陪伴孩子一起玩耍，利用遊戲讓孩子有調適的空間。



「我知道孩子有哀傷，我也有哀傷，有時候我亦很擔心自己做得不好，但我會努力嘗試，和孩子一同面對。」

「共童導過」兒童哀傷輔導服務



承蒙香港賽馬會慈善信託基金的捐助，本會繼續推行「共童導過」兒童哀傷輔導服務，服務全港18歲以下的喪親／喪友兒童及青少年，以適切的手法，引導他們渡過哀傷道路。除個人／家庭哀傷輔導之外，服務亦包括哀傷輔導小組、及為家長、教師和兒童／青少年工作者而設的教育講座。

服務簡介

面對親友的離世，兒童的心理需要往往被忽略，導致情緒困擾，甚或出現精神及行為上的問題，需要專門的服務協助。當死亡事件發生在學校／團體之中，學生們共同面對喪友之傷痛，適切的介入可以轉危為機，使他們一同成長。增加家長、教師及相關人員對哀傷關懷的認識，以配合兒童輔導和治療小組，為兒童製造理想的成長環境，克服困難。



服務對象

全港18歲或以下喪失親友的兒童及青少年

哀傷輔導小組

- 以小組形式，協助兒童及青少年共同面對喪失親友的事件。
- 小組內容包括認識死亡概念、自我情緒反應及哀傷歷程。

兒童／親子輔導

- 協助兒童及青少年及其有需要的家人提供服務，助他們克服親友去世而產生的心理困擾。
- 按兒童不同的成長需要，以適切的活動方式及手法進行輔導。（例如：遊戲治療、故事、繪畫及角色扮演等。）
- 本中心設有兒童遊戲治療室。
- 由專業輔導員接見。



教育講座／工作坊

- 為家長、教師、或兒童及青少年工作者舉行教育講座／工作坊，內容理論與實踐共重。
- 主題包括認識喪親者的心理及情緒反應、如何支援及關懷喪親者等等。內容亦可按學校／團體的實際需要釐定。
- 可到校／團體舉行講座／工作坊。

臨明會服務

臨明會是一間非政府資助的慈善服務機構，自1987年服務香港，幫助末期病患者得到安慰和支持，有尊嚴地走完人生的旅程；也協助喪親者安然地與家人道別，在生死離別的體驗中，重拾信心，重整生活，活出精彩的未來。臨明會是香港社會服務聯會的會員機構，亦是香港賽馬會慈善信託基金和香港公益金的受惠團體。臨（音：準），臨別送贈的意思。

服務範疇

1. 喪親輔導服務
   - 免費個別輔導
   - 喪親治療小組
   - 伴行哀傷路（講座及同路人分享）
   - 向日葵互助會（參加者需先完成個別輔導及治療小組）
   - 「動・人情緣」動物晚晴及離世輔導服務（自資服務）
2. 「共童導過」兒童哀傷輔導服務
   - 免費個人／家庭哀傷輔導
   - 哀傷輔導小組
3. 義工服務及末期病患人士服務
   - 醫院關懷探訪
   - 義工家訪
   - 末期病患輔導服務
4. 殯儀支援服務
5. 社區教育及專業訓練

服務對象

- 喪親人士
- 末期病者及其家屬

前往臨明會的地圖



聯絡方法:
地址: 九龍長沙灣麗閣邨麗荷樓三樓平台303-305室
電話: (852) 2361 6606
傳真: (852) 2361 6294
網址: www.cccg.org.hk
電郵: cccg@cccg.org.hk

辦公時間:
星期一至五上午十時至下午六時
星期六上午九時至下午一時

臨明會 The Comfort Care Concern Group