

主辦機構：



捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金

會訊

跳出生命幽谷
活出人生彩虹

第七十八期 · 2023 年 1 月 (非賣品)

香港賽馬會社區資助計劃 — 紓緩展晴計劃

童心 · 同行

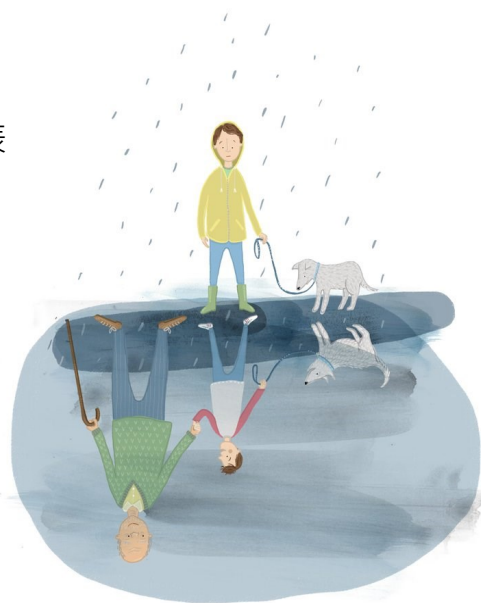
編者的話：

任何人都無法避免喪親的失落經驗，孩童也是一樣。面對親人離逝，不論情緒還是生活，每個人都需要經歷一連串的哀悼歷程。孩子由出生至中學時期，情緒發展正處於建構階段，他們需要成人的陪伴和指引，才能瞭解自我感受與需要。然而，現今社會步伐急速，孩子未有足夠空間去學習和嘗試表達自己，使他們的情緒需要也漸漸被遺忘。

有見及此，賸明會自 2014 年起開展「共童導過」兒童哀傷輔導服務，為 18 歲以下的兒童及青少年提供喪親面談輔導、治療小組及同路人親子活動，期望與喪親孩子在這段哀傷的路上同行。

當孩童經歷親友離世，無論逝去的對象為父母親、祖父母、外祖父母、手足、寵物等，一旦他們離逝，即代表一段關係的結束。「當兒童擁有與親人的依附關係，因著親人的離逝而被迫分離及剝奪，與逝者關係越親近，所產生的失落與衝擊亦相對越劇烈，而失落不單純是一個失去的動作，而是一段過程、一種狀態。」¹

陪伴在孩子身邊的我們，該如何成為他們的同行者一起去經歷這人生巨浪？本期會訊將以「童心·同行」為題，並就家長、助人者及同路人三方面作出探討。



¹ 賴怡霖 (2007)：〈喪親兒童的失落與復原〉。《諮商與輔導》，262，25-28。

香港賽馬會社區資助計劃—紓緩展晴計劃

童心·同行—家長篇

「爸爸何時回家？」、「婆婆在哪兒？」面對親友離逝而小孩又有這些提問，身為父母該如何回答？死亡是一件很難接受的事情，大人當然希望小朋友可以避免這種難過。然而是否避而不談（不告訴他們「親人死了」），孩子就不會哀傷？

家長本身也是喪親者，照顧自己又得兼顧孩子，著實辛苦。以下有一些小建議，希望有助各位家長建立一個良好的環境與孩子同行。



1. 明白孩子的需要

了解孩子的承載及認知能力是十分重要的，例如一個 2 歲的孩子要用簡短的句子「公公已經死了」，因為這個階段的孩子未必接收到太多和過於複雜的資訊；若是 10 歲的孩子，則可告知親友是如何患病及死亡，甚或可以讓孩子參與照顧病者及親友身後事的部分過程。

另外，孩子們的哀傷是間斷的，與成人持續一段時間的哀傷不同。例如孩童會突然很掛念去世的親友而難過，但在傷心了十分鐘後，他又會因可以到公園遊玩而收起淚水。所以，孩子並不是沒有哀傷，穩定的生活及耐心的陪伴有助他們過渡哀傷。

2. 容許情緒

孩子要學習如何表達哀傷，最好的方法就是跟身邊的成人學習。每當家中的孩子或成人哭泣時，可向孩子解釋眼淚是被允許，這樣也有助他們日後向信任的親人表達情緒而不是壓抑。

3. 建立支援網絡

不少喪偶父親反映「個女大啦，來月經時我都唔識教佢。」，相信這是不少單親爸爸的心聲。面對青少年的生理改變和反叛期，很多父母都感到頭痛，對喪偶家長來說更是困難。建議家長可主動向親友或社工求助，一來減輕自身的壓力，二來可以緩和和孩子面對身體及情緒變化的憂慮，也為他們建立更穩定的支援網絡。



4. 運用工具

死亡或親友離世的感受對孩子來說是一個頗難掌握的概念，他們甚或乎未找到適合的言語來表達。坊間有不少生命教育的繪本，透過淺易的文字和圖畫，讓小孩理解或體驗生命是什麼。驢明會在第 71 期及 73 期會訊也有介紹不同繪本和工具，有興趣的家長可到本會網站 <https://www.cccg.org.hk/> 瀏覽或下載。

香港賽馬會社區資助計劃—紓緩展晴計劃

童心·同行— 助人者篇

1. 與家長保持緊密聯繫

與喪親孩子接觸前，建議助人者先與家長接觸，了解孩子所面對的哀傷事件、情緒反應、行為轉變、成長背景（例如特殊學習需要、身體及精神健康歷史等）以及日常生活和學校內的表現等等。部分經歷哀傷的孩子更會對某些字詞例如「死」、「病」、「醫院」特別敏感，如助人者能早一步了解相關情況將可增加支援孩子時的順暢度。



在支援喪親孩子期間，助人者應與家長繼續保持聯繫，以便對孩子狀況的變化有一個更全面的掌握，從而調整支援孩子的方式（例如引導家長回應孩子的哀傷反應、與孩子面見時的安排、是否要轉介孩子到其他更合適的支援服務等）。

此外，家長亦面對喪偶經歷及學習獨力照顧孩子，如助人者能適時支援家長應對喪偶情緒及提醒他們有關孩子的狀況和需要，也是支援喪親孩子的重要一環。

2. 用心聆聽和給予足夠的表達空間

孩子的情緒及行為狀況有時候並不一定只與哀傷有關連。除了喪親經歷外，孩子同時也正在面對各種挑戰，例如成長問題、人際關係、學業、家庭（例如照顧問題、家中經濟狀況、家長的情緒）等等。助人者要做的不是要獨力處理所有範疇，而是採用開放的態度和帶著好奇心去聆聽孩子，建立一個能讓他們將當下心裡所憂表達出來的安全環境，然後才作出相應介入(當下處理或安排其他專業同工及人士支援)，這樣更能讓孩子得到合適的支援。

3. 充足的準備

每個孩子（甚至家長）整理和適應哀傷的步伐也不一樣。助人者應先作好各種準備，例如心理準備（孩子的反應、如何回應、了解個人生死觀...）、熟悉各種輔導工具（模型、藝術、桌遊、繪本...）、手法（指導/糾正概念、回應情緒、主動介入、聆聽及陪伴...），以應對喪親孩子的需要。

4. 坦誠

作為助人者並不代表所有困難也一定要懂得解決，所有問題也懂得解答，例如「為什麼他/她會死？」、「人死後會去那些地方？」。有時候可向孩子坦誠自己的「不知道」和「不確認」，並陪伴孩子一起探索可能性和當中的情緒，這樣更能協助孩子適應哀傷。



香港賽馬會社區資助計劃—紓緩展晴計劃

童心・同行— 同路人篇

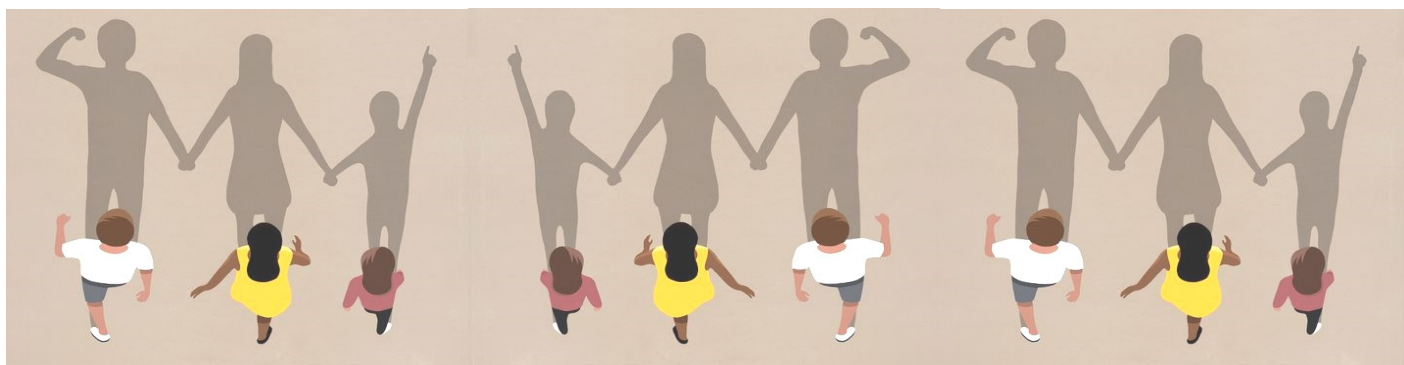
我們這一家（Parent-Child Club）：

曠明會明白要有效地從個人、家庭，以至社區層面承托著喪親兒童及家長，除了透過輔導／治療小組去協助孩子及家長應對當下的哀傷，更要讓他們帶著至親遺下的「愛」保持連繫，有憾但無悔的繼續成長。因此，專為喪親兒童家庭而設的項目－「我們這一家」便在2017年開展了。

「我們這一家」會定期舉辦親子活動，而最大特色是當中必定會加入大人細路的各自分享環節，目的是希望把家長凝聚起來，彼此扶持，訴說作為單親父母的辛酸；另一方面，也讓喪親孩子們明白原來也有和自己經歷相似的人，在參加的活動上，不用害怕提及生死和逝去的至親。因為他們相信：「愛，一直都在」。



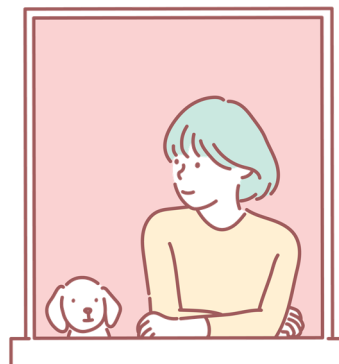
孩子把送給逝去親人的心意
放心彩沙瓶(左圖)和寫在紙飛
機上(右圖)



香港賽馬會社區資助計劃—紓緩展晴計劃

童心·同行 — 結語

因為痛苦，所以當有死亡事件發生，我們第一時間的反應是「保護孩子」，不想他們接觸和死亡有關的事情。然而，**失去和得到**同樣是每個孩子(甚至每個人)生命中也必然會經歷的事情，根本無法躲過。所以面對死亡時，家長最應做的就是好好陪著孩子，真誠地回答他們的提問，多嘗試去聆聽，讓他們的情緒(例：傷心、害怕)被看見和接納，孩子才能從哀傷中成長。將來即使到我們未能再陪伴孩子的那一刻，他們也會有足夠的力量繼續去面對生命的各種高低起伏。誠如一位喪親家長所說：「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

服務簡介
面對親友離世，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之問題，需要專門的支援服務。明會相信適切的介入可以轉危為機，再配合兒童輔導和治療小組，為喪親兒童製造理想的成長環境，明白生死，與其他孩子一起成長。

服務地區
香港全港

聯絡方法
地址：九龍沙灣廣福中心樓下 303-305室
電話：(852) 2381 6088 傳真：www.cccg.org.hk
電郵：cccg@cccg.org.hk

主辦機構
香港賽馬會慈善信託基金

面對親友離世，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之問題，需要專門的支援服務。明會相信適切的介入可以轉危為機，再配合兒童輔導和治療小組，為喪親兒童製造理想的成長環境，明白生死，與其他孩子一起成長。

計劃的「兒童服務單張」及「兒童哀傷關懷手冊」是專為家長及兒童工作者而設，內容包括不同年齡的孩子對死亡之理解和哀傷反應、如何預備孩子出席喪禮、喪親孩子及家長內心的疑問、以及與孩子一起表達哀傷情緒/思念亡者的活動建議。希望藉著小冊子之經驗分享，讓大眾能了解喪親兒童之需要，及更有效地支援喪親孩子及家人。

如有興趣查閱，可到本會網站 www.cccg.org.hk 之刊物區內下載，或親臨本中心索取印刷本。

香港賽馬會社區資助計劃 — 紓緩展晴計劃
兒童哀傷關懷手冊

主辦機構
C i i mfort
C i i ne
C i i nem

資助機構
香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
GO FOR THE RACING HIGH TOGETHER

香港賽馬會社區資助計劃—紓緩展晴計劃

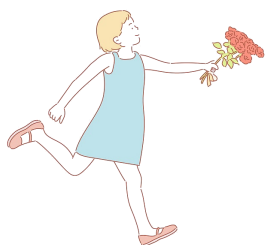
中心花絮

共童導過一兒童哀傷輔導服務



《回憶的味道》：

邀請喪親家長和小朋友煮出記憶中的味道，屬於我們與「他/她」的味道。



《瞓明會 X 「漫遊幸福」繪本展》：

瞓明會與喪親家庭一同參加繪本展，邊聽故事姨姨說故事，邊玩遊戲！

香港賽馬會社區資助計劃—紓緩展晴計劃

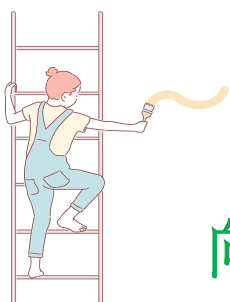
中心花絮

共童導過一兒童哀傷輔導服務



《久別重逢 BBQ》：

與喪親家庭一起去自助燒烤，家長可以暢談照顧孩子的喜與憂，孩子則可以食及「玩」。



向日葵互助會活動

《楊桃燈籠》：

臨近中秋節，燾明會邀請了義務導師帶領一眾喪親家屬製作楊桃燈籠，也借此機會互相問候。



中心消息

- 本會得到「賽馬會社區持續抗逆基金（第二期）」的捐助，為有家人在疫情下離逝的喪親者提供即時情緒支援，已於 2022 年 8-9 月期間舉辦共 4 場的「與你同行」線上工作坊及分享會，讓專業同工和社會人士認識疫情下的哀傷與喪親支援服務。
- 本會計劃將於 2023 年 2-3 月舉辦與生死 / 哀傷相關的網上講座 (Zoom Talk)，詳情請密切留意本會網站及 Facebook。

嚮明會會訊 第七十八期 2023 年 1 月

督印人 程偉文

編輯小組 許明儀、鄧海甄、梁嘉儀、關惠文、陳康然、鍾耀洋

董事會 郭紫達女士(主席)、陳永佳先生、胡潔英女士、
楊偉芳女士、陳煒嫻醫生、郭凱儀博士、丘素珍女士、關蕙敏博士

嚮明會是一間非政府資助的慈善服務機構，自 1987 年服務香港，幫助離世者得到安慰和支持，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。

本會服務包括：

- | | |
|------------|----------------|
| 1. 哀傷輔導服務 | 4. 過來人義工服務 |
| 2. 家居及醫院探訪 | 5. 義工訓練及招募 |
| 3. 殯儀支援服務 | 6. 社區生死教育及專業訓練 |

支持我們 ➡

本人樂意捐助嚮明會：

港幣\$ _____

☐ 網上捐款：請登入網址 www.cccg.org.hk

☐ 劃線支票 (抬頭請寫「嚮明會」)

支票號碼 _____

☐ 銀行入賬

(嚮明會匯豐銀行賬號 441-264702-001)

☐ 繳費靈 PPS (嚮明會商戶編號 9331)

☐ 每月定期捐款 (請寄給我自動轉賬表格)

姓名(先生/小姐/女士) _____

電郵 _____

電話 _____

地址 _____

填妥表格請寄回：

香港九龍長沙灣麗閣邨麗荷樓三樓平台 303-305 室，
或傳真至(852)2361-6294。

郵票



C comfort
C care
C concern

嚮明會 THE COMFORT CARE CONCERN GROUP

香港九龍長沙灣麗閣邨麗荷樓三樓平台 303-305 室

303-305 Podium Floor, Lai Ho House, Lai Kok Estate, Cheung Sha Wan, Kowloon, Hong Kong.

電話 Tel.: (852) 2361-6606 傳真 Fax.: (852) 2361-6294 網址 Website: www.cccg.org.hk 電子郵件 Email: cccg@cccg.org.hk