

主辦機構：



捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

會訊

跳出生命幽谷
活出人生彩虹

第八十六期 · 2025 年 8 月 (非賣品)

香港賽馬會社區資助計劃 — 紓緩展晴計劃

越療·越傷：兒童哀傷輔導的反思

編者的話：

每當談及兒童哀傷支援，相信我們腦海中浮現的第一想法通常會是「療癒」孩子，甚或令他們「開心返」。然而，這些療癒本身卻是因哀傷而來，兩者的關係本就是緊緊相連。當我們每一次與孩子談論哀傷及逝去的親友，每一次再面對這些失落經歷，既是療癒，也會是再一次的「傷」。如我們只著眼於「痊癒」、「復常」，便很容易忽略哀傷歷程中的價值及意義。惟有超越「療癒」框架的限制，超越「哀傷」的界限，陪伴家長及孩子與傷痛共處，才能與他們一同成長。

今期會訊，我們將就此為題，再與大家進一步分享我們在支援喪親家長及孩子時所思所感。



香港賽馬會社區資助計劃—紓緩展晴計劃

在「療癒」之外

很多人認為，支援孩子適應哀傷的目的是「回復如初」，只要孩子再次展露笑容，能夠做回他們喜歡的活動，生活重回正軌，便是最好的適應。當然，這些部分是重要的。然而，單純只以生活層面及復常為目標的適應並不足夠。親人離逝，意味著生命中從此便缺失了一份不可取代



的關係及陪伴，也多了一道永遠無法被補上的缺口。這些改變是永久的，我們固然可以透過實務的生活安排，減低喪親經歷帶來的衝擊，但我們不能亦不可以將之完全磨滅。即使我們能夠再次享受活動及生活帶來的喜悅，回到生活「正軌」，但沒有了那位親友的陪伴和分享，當中經歷及感受必然與以往不一樣，屬於生命軌跡也已截然不同。

記得有孩子曾向我們提過「媽咪會陪我玩 Uno，但係佢成日輸…以前我爸爸好勁，佢玩親都贏」，「我地話過去英國…不過因為爸爸病，跟住死咗所以無去到」(當然這些家長為孩子所付出的，相信孩子是絕對感受到的)。這些差別，正是再次向我們確認逝世親人的獨特性，間接提醒我們已經失去了他們的事實。經歷及談起這些差別，在某種意義而言，就是再痛一次。

透過給予孩子足夠的耐性及空間去談及這些「日常」的經歷，有時甚或是看似與哀傷沒有直接關連的話題(特別是青少年，除喪親外，同時亦面對學業、社交、青春期…等種種混合在一起的壓力，確是很難一時三刻分辨這些是否和喪親經歷有/沒有關係，或者更進一步問，至親離逝帶來的影響是否只會在生活的單一方面展現?)。讓孩子能夠逐步探索及嘗試描繪出這些經歷，透過這些「傷」及「常」的差異，再次找到離逝親人的位置(例如：價值觀、處事方法、態度…)，讓他們得以繼續在孩子的生命中以另一種方式存在著。這些也是我們在支援孩子時需要看到及做到的部分。



香港賽馬會社區資助計劃—紓緩展晴計劃

必須親身走過的療·傷

面對哀傷時，我們往往也渴望「拿走」孩子的痛楚，令他們「不要(再)哀傷」，甚至不要對逝者有任何負面情緒。作為家長或成年人，保護孩子固然是我們的責任。除此之外，我們同時也需要適時為孩子指引方向，解決難題。隨著孩子年紀和性格的不同，我們應該調整與他們相處的態度及模式，以能更合適地支持他們。不過，即便如此，我們也要時刻記住：



哀傷，是一段沒有人能代替我們行走的旅程。它也是屬於我們自己的一部分，是我們與逝者的連結，無法被他人取走或抹去，對孩子或是成人也是。而且，孩子更加需要機會去學習如何走這條路，即使當中夾雜著矛盾、悲傷、質疑、困惑……這些都是他們成長與療癒的必要元素。這正有如我們每個人就是會感到喜怒哀樂，甚或其他情緒，這是人之常情。在人際相處間本質上就是會因為「我」與「你」的差異及環境的變化而引起各種合作或衝突，互補或互損，然而我們並不可能將任何一種元素完全排除。有時候，憤怒

並不一定是壞事，開心也不一定是好事，這些情緒總有它們存在的意義，而正面與負面、黑與白並不總是互斥的，它們也是會如影隨形，它們的關係或者比我們想像中更複雜……不過簡單而言，唯有親身走過這段路程，我們才能有機會學習如何它們相處，學習如何將逝世親友更真實地存在於我們心中。

香港賽馬會社區資助計劃—紓緩展晴計劃

陪你療·伴你傷

支持孩子哀傷的過程中，介入過多可能讓孩子無法「經驗」哀傷，未能有效整合哀傷經歷到他們的生命中；介入不足，又可能使孩子遇到困難時，難以得到有效的支援及協助。

再者，我們無法永遠地陪著孩子走完他們的哀傷路，也無法在每一個時刻都告訴他們該如何面對，甚至替他們遮風擋雨。

所以，真正的關鍵是在於陪伴，並「看見」(不僅僅是物理學上的「看見」)他們在哀傷過程中所承受的重量，給予他們一個相對較安全的空間了解自己，學習在各種矛盾及困難中能夠學習去站得住腳。當中過程必然會對我們帶來各種衝擊，或許是承載孩子那些負面情緒，或者是背負著我們作為照顧者的「責任」，或者是忍受生命中的無奈及無力感，並與我們自身經歷產生共鳴，牽動到我們的心。這個過程雖然不容易，但卻是必要的。



協助孩子適應哀傷並不是一套簡單的流程，也不是按著步驟做便能完成的任務。在某些時候，我們應該靜心聆聽，容許孩子找到屬於「我」的聲音；有時候，我們應該推他們一把，讓他們學會面對和承擔；另外一些時候，我們又應該放手，給予他們空間去探索……這些從來都沒有標準答案。我們要做的是準備好自己，當孩子需要的時候，能夠「接得住」他們(也不僅僅是物理學上的「接住」)，這便已經足夠。我們應該學會信任自己，信任孩子，相信大家的關係是足夠支持孩子在經歷中學習，最終陪伴他們找到屬於自己的療傷之路，承載生命中的缺憾及美麗。

香港賽馬會社區資助計劃—紓緩展晴計劃

療·傷中的學習與探索

我們常常也會被教導遇上困難要勇敢面對、要尋找資源協助自己、要說出自己感受……相信這些我們都聽過，我們都知道，不過只有這些「知道」往往是不足夠的。回到主題，在哀傷及死亡面前，試問有人能夠保證有一個方法能令人完全不再哀傷？將所有細節及情感鉅細無遺的描述就是已經過渡哀傷？有人能在死後再次回來告知我們死後的世界到底是什麼？……

有時候，能夠坦誠承認不知道、承認每個人也有限制也是重要的。因為「不知道」，所以才要學習及探索。作為家長或成年人，我們應該給予孩子足夠的空間，讓他們在面對哀傷與未知時，能夠自由表達自己的感受與想法。我們的答案也不一定是孩子的答案，我們應該尊重他們的獨特性與創造力。只要給予足夠的空間與理解，很多孩子也能找到屬於他們自己、且適合他們的應對方法（先不論這些方法在現實中是否可行或符合理性，這是我們可在互動中陪伴他們調整的部分）。這樣的探索過程本身，就是一種學習與成長，讓他們在經歷哀傷的同時，也逐漸建立起面對未來挑戰的韌性。



雖然人本來就是會有追求完美的傾向，只是過於追求完美，反而可能讓我們忽略了眼前真正重要的人與事，錯失了那些值得珍惜的當下。有時候，我們及孩子或許比我們自己想像中更堅強，當然也有可能更脆弱，誰知道呢？人生本就充滿不確定與不完美，學習擁抱它們，或許才能讓我們在傷痛與療癒的過程中找到屬於自己的平衡，找到那個「我」的平衡。

結語

「越療·越傷」，不是放棄療癒，不是忘記哀傷，更不是否定輔導的意義。這是一個提醒，要嘗試療癒，必然需要經過及承載傷痛。兒童哀傷支援，甚或是哀傷，是一程只有大約方向但沒有唯一目的地的旅程。但願我們每位也能在旅程中找屬於自己的答案。

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



粽情・驢意

每逢佳節，驢明會也希望能陪伴每位喪親家長及兒童渡過，一同掛念離逝親人！



驢你・爬到我心

要讓孩子認識生命及死亡的意義，親身體驗是其中一種很有力的方式！我們有幸能到香港兩棲及爬蟲協會參觀，由協會的義工們帶領認識及接觸兩爬動物，讓家長及孩子們親身感受屬於生命的重量！

向日葵互助會活動



「向日葵互助會」定期舉辦小型工作坊，讓喪親者在放鬆的環境中製作手工藝品、學習關懷自己，同時與同路人互相支持和抒發感受。在5月至8月期間，互助會安排了艾草香囊、花間蝴蝶、家居維修工作坊、茶禪及中醫講座等活動，旨在幫助喪親者充實生活，重新找到生活的樂趣與支持。

中心花絮

「動。人情緣」動物晚晴及離世輔導服務



閃。動。人。心

對深愛動物的無盡思念或是千言萬語，都可以一筆一畫地描繪在玻璃樽上。當我們思念著毛孩之時，心中不禁去問：「他們去了哪裡？」其實，只要毛孩開心，他們去那裡都可以，最後大家把玻璃樽圍在一起(左圖)，相信毛孩也許喜歡連繫一起，同樣把大家連繫在一起，並不孤單。我們才發現不單是思念，更是閃動人心的愛和連繫。

耑明會義工服務



耑明會義工會於不同的節日與舒緩科的院友一同製作手工（例如復活節、母親節）為屋企增添祝福。另外也在端午節扮演糉人向院友派發禮物為病房增添暖意。

中心消息

- ◆ 本會將於 9 月 30 日(二)舉行職員退修會，中心不予開放一天，敬請見諒。
- ◆ 香港社會服務聯會將於 2025 年 11 月 1 日至 2 日(六及日)，於馬鞍山新港城中心舉行生死教育展覽，屆時有 10 多間社會服務機構參與，透過不同形式向市民推廣生死教育。本會亦設有攤位，與大家分享相關資訊，歡迎大家到場參觀。
- ◆ 本會於 2025 年 11 月 20 日(六)下午邀請了「遺善最樂」舉辦一場「平安三寶」講座，歡迎大家報名參加(詳情請留意本會 Facebook 及網站公布)。

耑明會會訊 第八十六期 2025 年 8 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、駱讚濤、李曉昕、梁慧瑜
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、李泓女士

耑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 ➡

本人樂意捐助耑明會：

港幣\$ _____

☐ 網上捐款：請登入網址 www.cccg.org.hk

☐ 劃線支票(抬頭請寫「耑明會」)

支票號碼 _____

☐ 銀行入賬

(耑明會匯豐銀行賬號 441-264702-001)

☐ 繳費靈 PPS (耑明會商戶編號 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



耑明會 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 电子邮箱 Email: cccg@cccg.org.hk