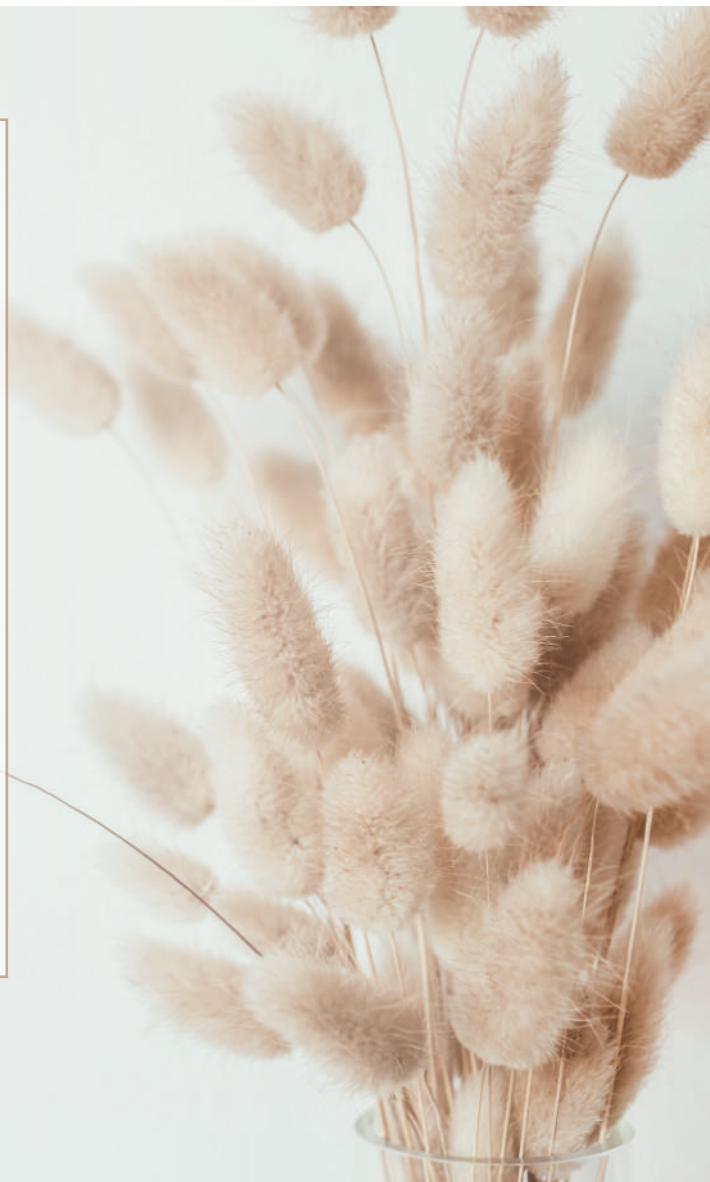


哀傷關懷及資訊手冊

香港賽馬會社區資助計劃 | 紓緩展晴計劃



目錄

01	前言	P02
02	哀傷歷程及適應（十問十答）	P03-24
03	給喪親者的話（建議及不建議）	P25-26
04	給親友的話（建議說及不建議說）	P27-28
05	結語	P29-30
06	喪親人士服務資料	P31-34
07	本會服務介紹	P35-38

01 前言

雖然生、老、病、死是人生必經階段，但不一定是容易面對的，至親離世的那份傷痛可以沉重得難以言喻，並往往對生活各方面做成很大的影響。

沃登¹(Worden, 1991) 描述喪親者在生理、行為、情緒及思想各方面都會有不同的反應。這小冊子嘗試以「十問十答」的形式去了解喪親者在以上各方面的心路歷程，包括常見的喪親反應及可行的適應方法。

你所面對的喪親反應或許會反覆不定，但都是正常的，這些反應並沒有對或錯，且會因人而異，所以你不必批判自己的想法和感受。你可按照自己的步伐和狀態去閱讀這小冊子，若看到一些令你有情緒觸動的地方時，可以隨時停下來，讓自己休息，並先照顧自己，留待日後閱讀。我們希望你能從這小冊子中找到一些力量及方向。在此，感謝大家和我們一直同行！

¹ Worden, J.W. (1991). Grief counseling and grief therapy. A handbook for the mental health practitioner. US: Taylor & Francis.



02 十問十答

哀傷歷程及適應

Q1

問：我覺得很不真實，沒有感覺，他真的已離開了我嗎？

答：

- 麻木和不真實的感覺是喪親者常有的反應，特別是在喪親初期。
- 由於親人離世帶來的打擊很大，我們可能難以承認及承受這現實，因此麻木和不真實的感覺是保護自己的自然反應，使我們不用觸及親人離世帶來的強烈情緒，我們會這樣都是因為真的太傷痛，並不是代表我們對親人無情。
- 喪親初期，我們可容讓自己不去觸及這些情緒，並按自己的步伐，在合適的支援下逐步去面對喪親的經歷和感受。參與喪禮、悼念儀式或找合適的人分享，都有助我們確認及面對親人離世一事，並慢慢接觸自己的感受。



「忙」「忘」

這兩個字都意味著「心死」：經歷親人離世，我們也同樣會「心死」嗎？

當心死時……

「忙」——我們嘗試令自己忙碌，分散注意力，那便不用處於極度哀傷的狀態。

「忘」——我們很想忘記親人已離世一事，那便不會勾起當中的傷痛。

Q2

問：為何發生在我身上？為何好人沒好報？是否有人要為他的死亡負上責任？

答：

- 面對親人離世，我們也可能對自己既有的人生觀產生質疑。例如：為什麼丈夫是個好好先生，卻要承受那麼多病痛的煎熬？為什麼爸爸勞碌大半生，卻未能享福便離世？面對這些沒有答案或不能預知的事情，我們感到無奈及無助；眼見親人的坎坷人生及所承受的折磨，我們更心痛難過。
- 有時候，我們或許很想找出死亡的原因，又或很想找出誰人須為親人離世負上責任（例如：照顧不足或疏忽），甚至對這些人感到憤怒。
- 以上疑問及感受都是很正常的反應，這都是因為我們正在嘗試理解親人死亡一事，我們很重視及很想保護親人，因而很想找出答案，為他做些事或盡點心意，可惜在這些事上卻事與願違，換來的只有更多無助及傷害。

- 雖然我們可以從已知的資訊中嘗試理解親人的離世，但有些事情的發生是難以理解的，所以我們才難以接受，也感到無能為力，但我們至少已付出很大的努力去愛惜或保護親人。
- 親人也許在人生中面對種種的坎坷及折磨，但仍有我們對他的愛及重視；在我們心目中，他的生命價值及意義都不會因以上種種經歷而改變。



喪親者的話語：

以下的話語都是我們在關顧的歷程中所聽到的喪親者之心聲。

「為何他掉下我一人？」

我知道這樣埋怨他
也於事無補；
我只是太捨不得他。」

Q3

問：我為什麼那麼驚（尤其在家中或晚上）及害怕自己 / 家人會突然有病或死去？

答：

- 親人離世可以對我們做成很大的創傷，並可能因而出現一些受創的反應，例如親人離世的畫面不由自主地重現腦海中，令人驚慌。
- 這些驚慌及生命無常反映我們失去安全感及自控感，加上「一朝俾蛇咬，十年怕草繩」，我們更憂慮其他親人同樣突然死去，使我們十分著緊家人的安全或竭盡所能地照顧家人，令彼此可能因而失去自己的個人空間，造成壓力。在這情況下，我們很需要信任的人或家人分擔。
- 以上這些反應都是反映我們渴望重拾生活的安全感。所以，我們可發掘及接觸一些令我們有安全感的地方 / 親友 / 事物 / 活動（例如：深呼吸、聆聽可以放鬆心情的音樂）。同時，我們可以把恐懼轉化成生命的動力，並在自己能力所及的情況下作出嘗試，例如因應家人的不同步伐及需要，學習珍惜彼此相聚的時刻。

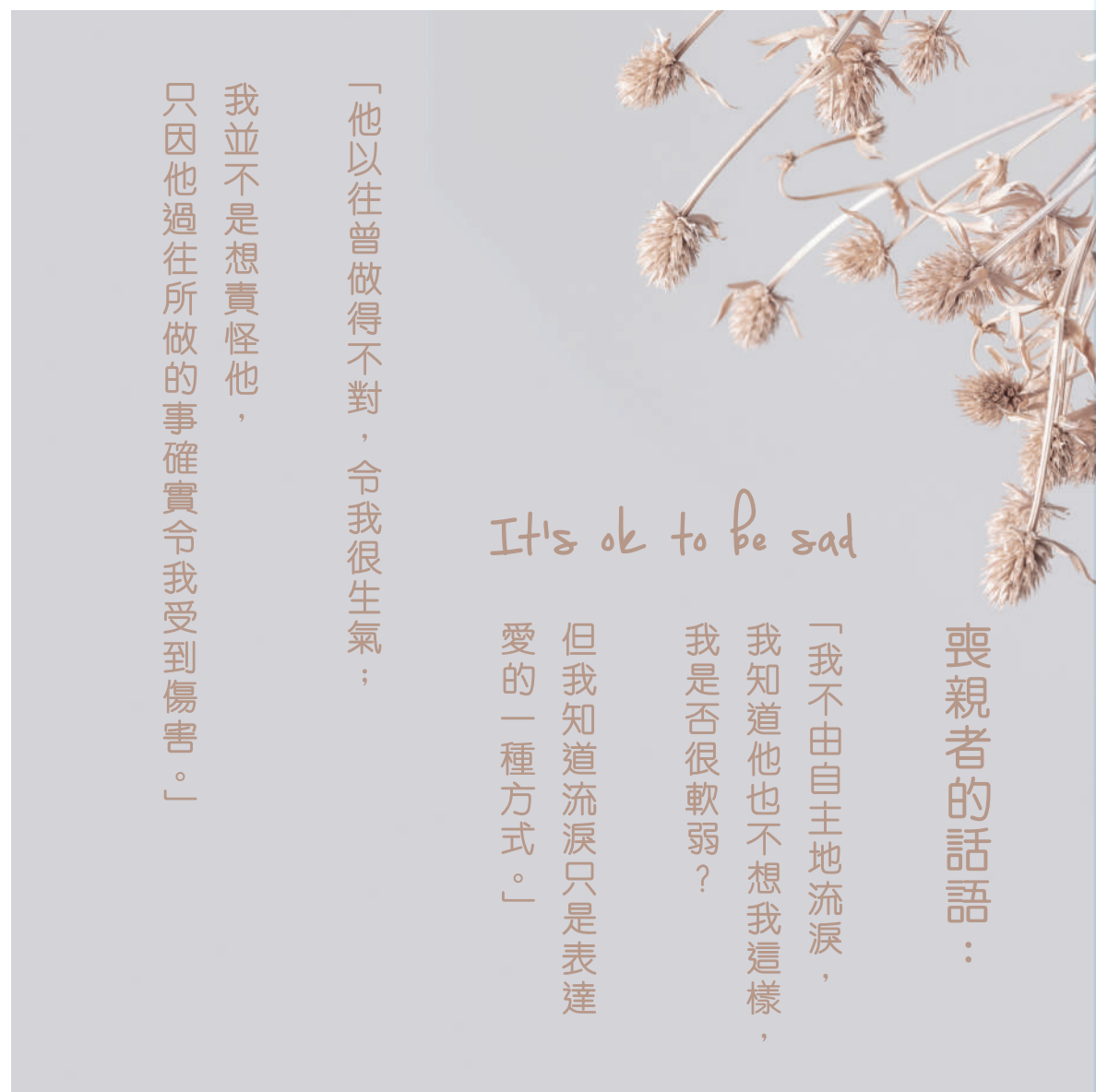
Q4

問：當親人離世後，為何我的身體會常常不適？但卻查不出病因。

答：

- 當面對壓力事件或衝擊時，我們便會有自我防禦的行動（戰鬥或逃離），同時身體也會作出相關反應，例如：心跳加速、手震、冒汗、發呆、麻痺等反應。當壓力事件過去後，以上種種身體反應便會慢慢消失。
- 由於喪親事件帶來的打擊太大，自己的情緒反應也可能太強烈，身體系統因而出現障礙，即使喪親事件已過去，身體仍會持續作出以上的防禦反應，讓我們誤以為身體出現不適，卻未能理解到當中不適的原因。
- 有時，我們對一些喪親的感受或想法會難以啟齒，因為我們害怕那些說話會傷害到別人或破壞與對方的關係，也可能因為家醜不出外傳，令我們擔心別人的眼光，因而進一步抑壓情緒，內心卻是十分矛盾及痛苦，身體免疫系統同時也受到影響。

- 無論是由於喪親事件衝擊太大或因難以啟齒而抑壓情緒，身心系統長遠也會受到影響，其實，我們正在透過身體不適去表達心靈上的痛苦，這樣卻只會令我們更乏力無助。
- 如身體毛病持續，我們可先作進一步的身體檢查，排除自己是否真的患上疾病。
- 如非身體出現毛病，我們可逐步嘗試不同的活動（例如：外出走動 / 散步，在家運動，做令自己舒服的事），加強對身體的掌控；同時，可以在安全且合適的環境下和信任的人逐步分享及整理自己的心情，強化身心的健康。



Q5

問：他都是因為我做得不夠好或做錯決定才會死，所以我不應讓自己活得開心，否則我更對不起他？

答：

- 我們內疚和自責，只因我們很重視親人，想為他付出更多。
- 事實上，我們所做的事情並沒有對或錯，好或不好，應該或不應該，我們也許可以做得再好些，但也要相信自己為親人曾付出和努力過，相信他已感受到這份心意。
- 我們可和他建立心靈上的連繫，把他的為人態度，價值觀及愛延續下去，這也是一種方式去延續你對他的心意。
- 人生難免會有遺憾及不能預知／控制的事，卻讓我們學習重整生活的態度及方式（例如：穩定的活動／生活作息，親友的相聚）。這些生活的適應／轉變所帶來的正面感覺並沒有對不起離世的親人，只因親人也希望我們這樣生活下去。



喪親者的話語：

「每當想起我對他不夠好
或沒對他說一些話，
我便很內疚；

這才發現原來我
比自己想像中更愛他。」

「每當想起他不能再和我
分享快樂，我便認為自己
不應獨自享樂；

最終，我體會到他想我
像他愛我般愛自己。」

Q6

問：為何我不想見人？做什麼事也提不起勁？甚或覺得人生沒有意義，想跟他一同死去。

答：

- 一直以來，離世的親人已成為我們生活的重心或很重要的一部份，因此失去了他，我們就好像失去了生活的動力和目標，甚或失去了人生的意義，變得行屍走肉一樣。
- 以上的心態都是可以理解的。由於他的離世令我們的生活／人生都做成很大的衝擊，要面對現時的生活實不容易，我們需要逐步重建不同的生活經歷（例如：人際關係，不同的生活技能／角色），從而重拾存在感及自我價值，我們不必訂一個期限去作出改變，順著自己的意願及步伐去嘗試便可。
- 如尋死的想法出現，可嘗試先深呼吸和喝一杯暖水，並找一個安全舒適的位置，然後播放音樂或電視／收音機節目，也可找信任的人傾訴或致電緊急熱線求助（見本小冊子(06)之喪親人士服務資料）。
- 如果這想法已持續一段頗長的時間，可尋求信任的人或專業人士協助。



喪親者的話語：

「我失去了他，也失去了人生的意義；

其實他一直沒有離開我，

因他已成為我生命很重要的一部份。

我的人生有不同意義，

因我延續著他的愛和精神。」

Q7

問：我應否搬家或執拾他的遺物，避免觸景傷情或睹物思人？

答：

- 觸景傷情或睹物思人都會勾起親人離世的事實，同時也勾起我們和親人過去種種的回憶。因此，我們要作搬遷或處理遺物的決定是很兩難的：一方面很想逃避痛苦，另一方面卻又捨不得。
- 在喪親初期，不宜太快作重要的決定，以免令自己日後後悔，也避免自己同時要適應太多的轉變。
- 我們可以和親友一同整理遺物，分享物品背後的點滴，也可藉此懷念離世的親人，彼此抒發情感，互相扶持。
- 因應自己的狀態和意願，逐步處理遺物，也沒有特定處理的方法：可以與物品共存，原封不動；可以把它們留給家人或有需要的人，延續它們的精神和價值；也可拍下它們的照片，和它們好好道別。



- 如有執拾的需要，可改動家中的佈置擺設，也可先把遺物存放入儲物箱內一些日子（例如：1-2年），容後再決定如何處理。
- 我們不要把搬家或執拾遺物視作為唯一適應生活的目標，你仍可在其他生活的適應作出嘗試（例如：照顧自己，生活技能）。

在電影《心靈觸動》中

一位媽媽在經歷兒子離世十多年後，
她被問到：「會過去嗎？」

她有以下的回應：

「對我來說不會，但會轉變，
大概會改變輕重，
到了某階段就承受得了，
變得可以從心底挖出來，
變成可以放在衣袋的磚頭，
有時甚至會忘記它的存在。
但你隨時找它出來，它都存在。
可以很可怕，但不是常常這樣，
雖然你實在不喜歡它，
但那就是代表兒子的東西，
所以到那裏都會帶著它。」



Q8

問：為何親友都好像不再哀傷，並能投入生活？我卻不是，我是否有問題或有病？

答：

- 每個人的性格、成長背景、人生閱歷及與離世親人的關係都不同，所以每人的哀傷步伐和適應時間也有所不同，時間越長不代表自己有問題或適應力不足，你不必和其他人比較。
- 別人並不是你，不會明白你經歷的一切，你不是有病，只因你對親人有多愛，你便有多痛，你要知道自己所面對的經歷和生活是如此艱難，所以你可以對自己多點包容，隨自己的步代／方式去面對便可。
- 你可主動接觸信任的人，譬如說，有相同經歷的同路人容易產生共鳴感，可以彼此抒發情感，互相包容及扶持。

喪親者的話語：



「我很想找別人傾訴，
但又怕自己太依賴別人，
更怕成為別人的負累；
其實，別人的關心可讓我
減少孤單及沉重。」

「我的情緒大起大落，
我是不是瘋了？
我是不是有病？
慢慢地，我體會到哀傷
本是如此。」

Q9

問：為什麼每逢節日／特別日子或路經某個地方，我便會很低落或情緒化？

答：

- 「每逢佳節倍思親」，節日的氣氛往往讓你回想到以前和親人過節的快樂時光，你現在可能不想再參與任何節日聚會，或在參與聚會時被迫強顏歡笑，以免破壞聚會氣氛；當看見別人一家團聚的情境，你可能感到憤怒及妒忌，其實不是因你的為人變得不好，而是因你無法再次擁有美好時光而感到難過及孤獨。
- 每個喪親者都會有觸景傷情的時候，由於以往的快樂都變成今日的傷痛，情緒難免會起伏不定，你可找信任的人陪伴自己或安排簡單的事去做。你可隨著自己的步伐決定是否重遊舊地，也不用勉強自己。
- 節日將至，你可先想想如何度過。不同的人可選擇不同的方式面對。有些人選擇相約其他親友一起度過，有些人選擇一個人安靜去度過，也有些人選擇以自己的方式（例如：拜祭）去懷念離世的親人。

Q10

問：我究竟需時多少時間才能沒事(好得返)？我是否需要尋求協助，從而讓我不再哀傷或回復以往的生活？

答：

- 每個人適應喪親的時間不同，也沒有特定的時間，也因應每個人的性格、成長背景、支援網絡及與離世親人的關係等因素而有所不同。所以，你不要以時間的長短去評價自己的適應能力，這只會令自己更感壓力。
- 面對喪親這麼大的打擊，我們需要找信任的人陪伴、分享及替自己分擔。假如喪親經歷對情緒、日常生活或表現均做成嚴重且持續的影響，你可考慮尋求專業人士的協助。
- 若然「好得返」意味著我們不再哀傷或回復以往生活，那喪親輔導未必是要讓你不再哀傷——只因心中有愛，哀傷便會伴隨著我們；也未必是要讓你重回以往的生活——只因死亡已改變我們對生活的價值觀、態度及方式。雖然如此，在喪親輔導的過程中，我們可嘗試了解及承受自己的傷痛，並因應自己的狀況去面對生活的轉變，尋求生活下去的動力。

喪親者的話語：

「當日子過得久了，
我害怕自己不再思念他，
甚或忘記了他；

但是，隨著時間流逝，
我和我的感情反而有增無減，
因他已永遠活在我心中。」





給喪親者的話 03

建議：

- ✓ 前文所提及的喪親反應及困擾是十分正常的，容讓自己有不同的情緒反應（例如：麻木、憤怒、害怕），並以合適的方式抒發。
- ✓ 每個人的喪親歷程不同，所以哀傷步伐和適應時間都不同，可隨著自己的步伐及意願去面對，量力而為，不用和別人作比較。
- ✓ 以適合自己的方式去思念離世的親人，尋求心靈上的連繫。
- ✓ 建立穩定的生活作息，嘗試不同的角色及生活經驗，重建自我價值。

- ✓ 和信任的親友保持聯繫，也可嘗試接觸信任且有相同經歷的同路人，互相扶持。
- ✓ 如喪親對生活各方面都造成困擾且維持一段頗長的時間，可尋求專業人士協助。

不建議：

- ✗ 把自己的想法、情緒及適應方法判斷為「對與錯」或「好與不好」，只因每個人都有局限及不能預知／控制的事。
- ✗ 在喪親初期，太快作重要的轉變或決定（如：搬遷，扔掉遺物）而令自己日後後悔。
- ✗ 強迫自己作太多的嘗試或轉變，甚或要求自己在時限內適應過來，隨後卻因眼見自己沒有進展而更失落。
- ✗ 把搬家／處理遺物／重遊舊地／不再哀傷等轉變視作為唯一適應目標，卻因而忽略嘗試其他方面的適應。
- ✗ 因害怕再次失去親人而過於投入照顧家人或建立新的感情關係，反令自己或對方因失去個人空間而造成壓力，也可能因而一直忽略照顧自己的哀傷和生活。



給親友的話 04

作為身邊的人，我們可以作出怎樣的關懷呢？

不建議說：

- 「時間可以沖淡一切。」
- 「生老病死是很正常，節哀順變。」
- 「人死不能復生，這是上天的安排。」
- 「不要難過 / 不要再哭，他也不想你這麼傷心…」
- 「看開些吧 / 積極些吧 / 堅強些吧。」
- 「已經幾個月了，你是時候放下。」
- 「你不是最慘，有人比你更慘。」

你可以…

表達你的關心和支持

「若你想找人傾訴，我很樂意聆聽。」

「如果你有需要，你就告訴我吧！」

肯定喪親者的情緒

「想哭就哭吧，因為愛他，你才會這麼難過。」

「雖然生老病死是必經階段，但可以是很難接受或面對。」

「你在這段日子過得很不容易，你一定很辛苦吧。」

無聲勝有聲

你可以什麼也不用說，給他一個真摯的眼神，適當時可以握著他的手或輕拍他的肩膀。

給予對方一個肯定

「這段日子見到你的努力及細微的轉變（例如：外出走動），對你來說，一點也不容易。」

結語 05

唯有能深深愛過的人，
才會經歷到至親離世的傷痛，
我們同樣需要這份愛，
才能承受及療癒悲傷。

譯自：托爾斯泰（文學家）



06

喪親人士服務資料

社會上有不同的資源和服務，可以為喪親者提供心理及生活上的適切幫助。本會未能盡錄所有服務，一切資料皆以提供服務機構為準，你可向有關機構查詢。

情緒支援熱線

機構名稱 (24小時熱線)	電話
生命熱線	2382 0000
香港撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222
撒瑪利亞會(多種語言)	2896 0000
明愛向晴熱線	18288
利民會「即時通」精神健康守護同行計劃	3512 2626
社會福利署熱線	2343 2255
醫院管理局 24 小時精神科熱線	2466 7350
情緒通熱線	18111
照顧者熱線	182183

網上情緒支援

機構名稱	聯絡方式
精神健康諮詢委員會 「陪我講」(計劃)	https://shallwetalk.hk/zh/
Open嘢 支援11至35歲人士之24小時網上平台	Website: www.openup.hk Facebook / Instagram: hkopenup WhatsApp / SMS: 9101 2012
香港撒瑪利亞防止自殺會 「CHAT窿」聊天室	https://chatpoint.org.hk/#/home
香港心理衛生會 「輔負得正」手機應用程式	以智能電話下載「輔負得正」程式

生活或經濟支援

機構名稱

電話

仁濟緊急援助基金	8100 7711
博愛醫院緊急援助基金	2476 2227
香港公益金及時雨	2599 6111
保良局鄧肇堅慈善基金	2277 8108 / 2277 8232
危機家庭支援計劃（周大福慈善基金）	2772 2322

遺產辦理

機構名稱

電話

遺產承辦處 地址：香港金鐘道38號高等法院大樓低層3樓	2840 1683
民政事務總署遺產受益人支援服務 地址：香港灣仔軒尼詩道130號修頓中心3樓	2835 1535

綠色殯葬或骨灰安放

機構名稱

電話 / 網址

港島墳場及火葬場辦事處	2570 4318
九龍墳場及火葬場辦事處	2365 5321
薄扶林道華人基督教墳場 紀念花園	2337 4171
將軍澳華人永遠墳場 紀念花園	2511 1116
天主教香港教區墳場總辦事處	2745 4220
華人基督教聯會 (墓園部)	2331 4171
香港佛教聯合會	2574 9371

公眾骨灰龕位編配辦事處
(新骨灰龕位申請及編配) 2330 5635

華人永遠墳場管理委員會
(包括安放流產胎兒之「寧馨園」) 2511 1116

食環署安放流產胎兒 (永愛園) 2696 4031 (和合石)
2570 4318 (哥連臣角)

石門永愛園 2484 9055

曾咀紀念花園「頌禮室」 2713 1077

石門紀念花園「頌禮室」 2484 9055

「無盡思念」網站 www.memorial.gov.hk
(為離世親人建立紀念網頁)

生前身後規劃

機構名稱

電話

聖雅各福群會「後顧無憂」規劃服務	2831 3230
東華三院圓滿人生服務「活得自在」服務	2657 7899
香港明愛安老服務「寧安服務計劃」	2352 1103
榕光社「夕陽之友」計劃	2763 9944

個人及家庭支援

機構名稱 (按地區劃分由不同單位提供服務)

綜合家庭服務中心	地區劃分及服務單位資料
精神健康綜合社區中心	https://www.swd.gov.hk

本會服務介紹 07



瞋明會是一個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。

瞋明會是香港公益金及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的受惠團體。

瞋(音：準)，臨別送贈的意思。

服務對象

- 喪親人士
- 末期病者及其家屬

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

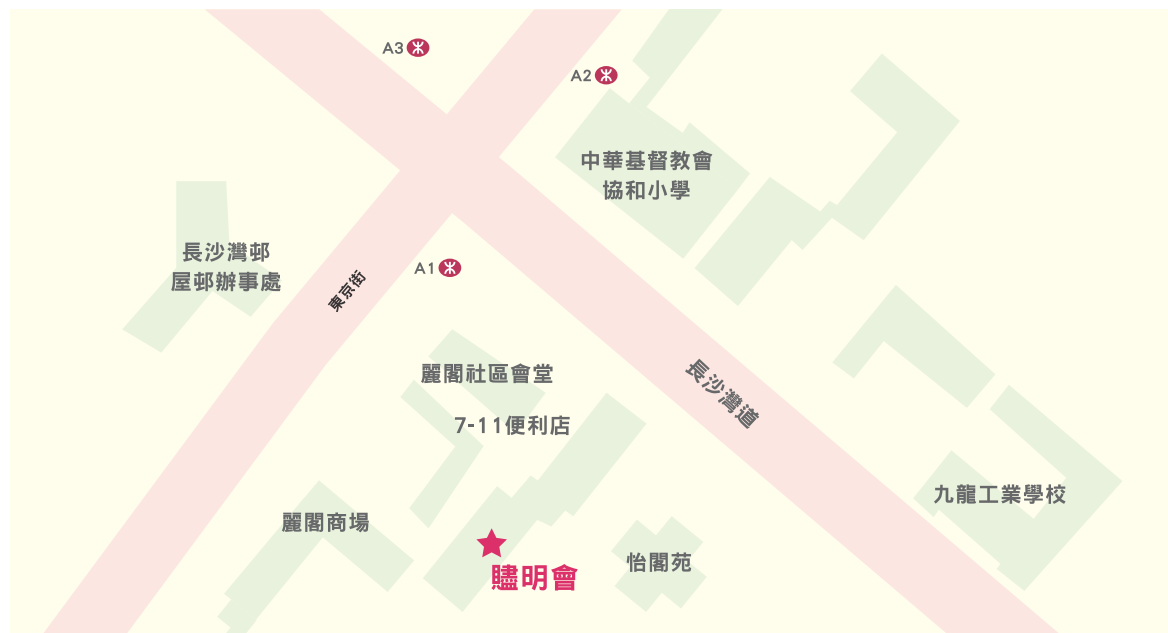
3) 義工服務及末期病患人士服務

- 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

- 向喪親者提供有關殯儀事務的資訊
- 陪伴辦理死亡證、認領遺體、與殯葬商洽談喪事、出殯、處理骨灰
- 跟進簡單的遺產處理

5) 社區教育及專業訓練



聯絡方法

地址：

九龍長沙灣麗閣邨麗荷樓
三樓平臺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

