

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



香港賽馬會社區資助計劃 — 紓緩展晴計劃

越療・越傷：旅程的延續

編者的話：

在第八十六期會訊《越療・越傷：兒童哀傷輔導的反思》曾提及，兒童哀傷輔導是一趟只有大約方向、而沒有唯一目的地的旅程。這期會訊，就讓我們再次在這個位置上繼續前行，談談支援孩子適應哀傷時最常遇見的實踐難題，那就是如何拿捏「分寸」。與喪親孩子談哀傷，從來不只是「傾計」或是「玩玩具」，而是一場關於聆聽、界線與尊重的實踐。



聆聽的起點：區分「孩子的需要」與「我們的焦慮」

與喪親孩子談及失落或哀傷相關的話題前，身為照顧者或同行者，我們首先必須問自己：在這一刻，是否現實層面有確切的需要去談（例如：必須要透露至親死訊、準備孩子出席喪禮儀式、孩子已開始出現各種逐漸增強的哀傷反應）？是孩子有表達的需要，還是我們自身需要孩子表達？

對於孩子的關愛與不安，成年人往往帶有一種不自覺的急切。我們希望孩子能把內心的痛苦儘快「講出來」，彷彿只要孩子願意說、願意將親人死亡前後的細節和不開心鉅細靡遺地描述，就代表他們正在好好地過渡哀傷，我們也可以安心一點。



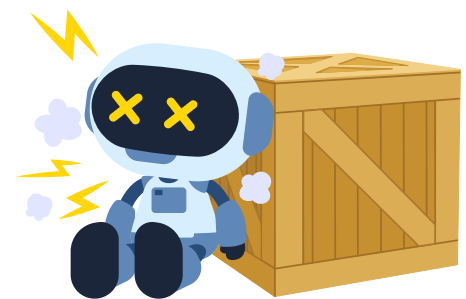
然而，如果我們「只」帶著這種強烈的目的去聽，心中一直盤算著要拿取什麼「有用」的資訊，像做任務般不斷按流程詢問，我們很容易會忽略孩子此刻正在展現的真實狀態：

- 孩子是否已經準備好去探索死亡及哀傷？
- 如果孩子較年幼，他們的語言或認知能力是否從根本上未能理解「死」和「哀傷」？
- 甚或是我們的問題太複雜？
- 除哀傷以外，孩子是否正面對其他難題？
- 孩子是否已用他們年紀所能及的方式，嘗試表達了給我們知道（例如「玩」或「做」出來）？
- 孩子是否已找到合適的方法來應對哀傷（例如和親友、老師傾訴，寫日記等），而不想重複提及？

要聆聽喪親孩子，我們不能只用純理性或者成年人的角度去理解孩子的反應，更不能去充當一個全知全能的解題者。若我們太主觀地對孩子說：「你現在一定很不開心了。」、「你不說自己的哀傷...肯定是在逃避」這種帶有預設結論的肯定句，雖然表面上是在同理孩子，但也有機會妨礙孩子流露其他情感的可能。

聆聽，有時可以很簡單，例如確認或點出我們所看到的客觀事實，例如：

- 「你今天似乎看著那張合照有一段時間」
- 「那個人偶在倒下後，被放到盒子內」
- 「我聽到你剛剛說.....是不是這樣？」



對於不同年紀的孩子或青少年，甚或對於每個人，他們需要被如何聆聽和支援的方式也不同。只是唯一不變的，我們可以先不急於強加唯一的心理學的解釋，不急於責罵及更正，不急於給予社會性的安慰，不急於給予解決方法。回到最原本的位置，先讓孩子知道，我們正在這裡，我們在聽，與他們一同經歷這個當下，這便是聆聽的起點。

界線：劃清安全與探索的邊界

在孩子的世界裡，成年人自然地代表著權威與規範，這便形成在互動及關係中的不對等。為了成為一個「聽話」、「乖」、「好」的孩子，孩子很有可能會傾向說出那些「他們認為成年人想聽到的話」，而非他們內心真實經歷的混亂。

身為成年人，我們要覺察自己的情緒和態度。當我們過度解釋孩子的行為（例如：將孩子的情緒或不聽話一概歸因於哀傷），在未了解孩子的經歷時過快作出回應（例如立刻責罵孩子、要孩子立刻改正、每次也直接給建議），都會或多或少成為兒童消化經歷的其中一個阻礙，限制屬於他們的探索自我的空間。這並不是要求在生活中，每一分、每一秒也完全依從這方向，而是尋求平衡，按情況而調整。而平衡的關鍵，在於劃出邊界：

在維持生活的穩定常規與安全環境

- 這是基礎界線，讓孩子知道成年人的堅持，規則和規律仍然存在於生活中，他們仍然是安全地被承載的。（例如：作息、飲食、住屋及上學安排等）
- 孩子仍然可以繼續遊玩、學習、成長及生活。
- 成年人繼續教養、指導孩子。



在探索內心與應對哀傷的方式

- 在這界線內，成年人退後一步，讓出空位，明確地讓孩子知道，這是屬於他們的空間。
- 孩子可以自由檢視、重整、探索及休息，而不會被不斷糾正及禁制。
- 成年人會在孩子「看得到」的位置下待著，讓孩子知道界線所在，讓他們知道在這空間內，是可以說哀傷（當然，也可以不說）。
- 孩子需要協助的時候，成年人可適度地回應或提供幫助。
- 孩子需要自己的空間時，成年人便待在原處，讓孩子自己選擇距離。
- 按情況，成年人可適時地用語言/說話反映孩子呈現的內心世界（從他們說、玩、做出來的內容），協助他們嘗試將這些原本未能被表達出來/未被解碼的部分，儘量拉進可被談及的層面，標記及定位。



在面對確切需要介入時

- 當哀傷已超出孩子能承受的極限，或孩子較為年幼時，成年人必須清晰讓孩子知道：成年人會主動幫忙，為孩子劃出安全空間、哀傷歷程的框架與適應方向。若情況未見改善，成年人便會與孩子一同需尋求幫助（例如：親友、心理健康專業人士等），而非繼續劃線等待。



尊重：如何痛和防衛的權力

尊重，是將「如何去痛」的權力交還給孩子，且我們是要去身體力行的。每一個孩子的性格與內在承載力都截然不同，**在確保孩子有足夠的能力保護自己和安全後**，我們需要尊重他們選擇如何去痛、何時去痛，以及說不說、如何說的自由。

當孩子表達抗拒某些特定話題時，我們選擇退後一步，是尊重他們的防衛機制與步調。然而，**尊重不等於消極的忽視**。我們要持續地觀察孩子的狀態：

- 孩子對哀傷話題沉默，但生活功能大致穩定，能透過遊戲、繪畫、寫字、活動逐漸消化情感。
- 若沉默伴隨著持續且逐漸增強的哀傷反應（如失眠、遺尿、行為倒退、缺課、突然過度成熟、過度乖巧、完全麻木等，並影響生活功能[詳細可參閱本會兒童哀傷關懷手冊]），這或許代表狀況已超出孩子的承受極限，需要專業介入。

在陪伴中，照顧者要修煉自己的彈性，不時調整狀況。我們不必強迫孩子赤裸地面對傷口，有時適度的「保護/防衛」（就如傷口包紮及癒合也需要時間），也是孩子自我保護的一種方式。



留白：沉默不是沒有作為

談論哀傷，並不意味在每一次對話、每一次見面中也不斷說話。相反，在陪伴的過程中，在有足夠信任及安全的基礎下，給予孩子合適份量及位置的「留白」往往比不斷的對話更能協助他們消化哀傷經歷。

有些照顧者會擔心，如果和孩子相對無言、選擇留白，是不是代表溝通失敗？事實上，在巨大的失落與喪失面前，語言往往是貧乏的。然而，語言貧乏並不代表它沒有存在的必要。至親的離世，意味著生命中出現了一道無法被任何事物填補的裂縫。我們嘗試用語言（或是行為、遊戲）去表達，並不是為了把這裂縫填平或回復如初，而是為了讓那些混亂的情緒與經歷能夠被盡可能地看見、定位與承載。承認語言的極限，我們才能放下『一定要講好、講通』的負擔，轉而繼續用語言（例如說、玩、做）去陪伴孩子指認哀傷，同時在語言無法到達的地方留白，或許那便是「他/她」的位置。

留白：沉默不是沒有作為 (續)

另一層面來說，適度的留白是給孩子空間，選擇要如何去面對與消化，這並不等於放任，孩子在經歷親人離世的同時，他們的生活依然充滿了功課、學校與日常成長的壓力。當這些生活現實與悲傷重疊時，強行要求孩子保持對話，無異於二次耗損。適當的留白可以讓孩子有空間想一想，留他們一個喘息空間。間中有些時間也容許彼此安靜一下，不對抗或不消除沉默，也不急於用各種話語或事務塞滿空白，一起和這種「空白」相處，或許更會有另一番體會。



結語：有限中的安全領域

協助孩子適應哀傷，從來都沒有標準答案，而這篇文章亦不旨在提供唯一且絕對正確的指引，而是希望帶出我們在支援孩子時，能繼續保有反思的空間。回到最初的問題：經歷哀傷後，完美的修復方案真的存在嗎？

我們知道對照顧者而言，要同時兼顧喪親後自身哀傷、孩子哀傷及成長、生活各種事務確是不易，總是會有未及應對部分。若感覺繞了遠路，不妨休息一下再繼續前行；途中也會遇上不同的人，他們可以是幫手，也可以是學習的對象。當感覺接不住時，請容許自己讓其他信任的親友或專業人員暫時幫忙「接一接」。相信只要我們堅持走下去，終究會離目標更近一些。

而在生命的未知前，坦誠地承認成年人自身也有極限，並不是軟弱，而是對生命的尊重，一種「真實」。我們不需成為無所不知的解答者，我們也不需刻意向孩子宣示我們的無力，而是要用行動傳遞這份訊息：



「即使我沒有所有的答案，我仍會在這裡，待你準備好後，再與你一起找出屬於你的答案。」

當至親離世已是無法改變的事實，我們要讓孩子知道這裡是一個能容許哀悼發生的空間。在此之前，我們要學習照顧自己、準備自己、了解自己、信任身邊的人，並信任我們之間、以及與那位「在也不在」的至親之間的關係足以支持我們渡過這段路，那麼，當孩子在未來的某個瞬間需要時，能夠一起穩穩地「接住」他們，這便已經為這趟旅程做「剛剛好」的準備。

看到這裡，覺得空白嗎？未完滿？

你覺得結語那頭是什麼動物？

它與本文的關連？

就讓我們這趟旅程

在你或許剛經歷過的空白

在它那聲嚎叫完結之處暫停吧

中心花絮

共童導過 — 兒童哀傷輔導服務



大腳踏車・遊大埔

適逢假日，嚙明會與喪親家庭到大埔大尾篤放風箏及踏單車。暫時放下平日的繁忙與沉重，一同感受陽光落在身上的溫度，微風吹在皮膚的觸感，彼此陪伴的踏著這一段路。

粽・是愛

又到端午節，嚙明會邀請了義工導師，與喪親家庭一起將對離世親人的掛念，彼此陪伴的力量也親手包到粽裡去。無論歲月如何變，心中的愛與思念不變，粽是愛！

向日葵互助會活動



嚙明會早前舉辦特別小組「花語我心」，讓一眾喪親者在安全而充滿花香的環境中，彼此傾訴，抒發心中感受。參加者在同路人的陪伴下，親手製作送給自己或逝去親人的乾花盒和鮮花束，彷彿踏上了一趟靜默而溫柔的療癒旅程。

中心花絮

「動。人情緣」動物晚晴及離世輔導服務



我們在6月份舉辦了第二屆「動。人」大使培訓及支援計劃，藉著培訓一班曾經歷摯愛動物離世的人成為動人大使，從而關懷正在經歷傷痛的同路人。今次報名反應熱烈，他們大部份曾是本會的服務使用者，因著感同身受而願意再凝聚在一起，把傷痛轉化為同行及助人的力量，令人感動。今次培訓由上一屆動人大使以學長身份協助帶領，讓參加者更有親切感，同時，我們嘗試讓參加者去沉浸式體驗摯動物晚年照顧及最後陪伴的心路歷程，從而更真實地去反思生死及如何作出適切的關顧，最後，我們邀請了黃蔚澄教授和大家分享如何一小步一小步去推展和動物相關的生死教育工作，期盼今屆動人大使日後能在生活上或我們的關顧工作上更能助人自助。

耄明會義工服務



耄明會特別安排中醫健康講座，讓義工在關懷他人之餘，亦學會細心照顧自身身心，為持續服務注入更穩固而長遠的力量。



適逢端午佳節，機構策劃「糉人送禮」探訪活動，由義工化身節日角色，攜着滿載心意的糉子走進醫院，將節日的暖意與真摯祝福送到院友及其家屬手中。在一聲聲親切問候與真誠笑容之間，關懷悄然流轉，讓愛與溫暖在節日中延續，陪伴每一顆需要被惦念的心。

中心消息



大家好，我是 Alex！每當生命面臨重大變動、內心感到迷茫時，我們往往需要一個能安心安放情緒的空間。我願意帶著全然的接納，陪伴您梳理思緒，找回內心的平靜。



大家好，我是新同事李昀鑒（音「雲君」），大家可以叫我君姑娘。我過去主要從事哀傷研究，也一直相信「哀傷就是愛，你愛一個人多久，就會哀傷多久。」很感恩可以加入瞋明會，希望將過去研究累積的經驗，轉化成真實的陪伴，與大家同行生命中一段不容易的路。



瞋明會會訊 第八十九期 2026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、余卓穎、李昀鑒
董事會 胡潔英女士(主席)、陳永佳先生、郭紫達女士、丘素珍女士、楊偉芳女士、陳煒嫻醫生、郭凱儀博士、關蕙敏博士、李泓女士

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



本人樂意捐助瞋明會：

港幣\$_____

- 網上捐款：請登入網址www.cccg.org.hk
- 劃線支票 (抬頭請寫「瞋明會」)
支票號碼_____
- 銀行入賬
(瞋明會匯豐銀行賬號441-264702-001)
- 繳費靈PPS (瞋明會商戶編號9331)
- 轉數快FPS (識別碼 124213000)
- 每月定期捐款(請瀏覽機構網站內之「支持我們」)

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 瞋
mfort
C 明
re
C 會
ncern

瞋明會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 電子郵箱Email : cccg@cccg.org.hk