

一名31歲孕婦於本周二(9日)遭一輛中型貨車撞倒，腹中胎兒較早時已不保，孕婦則延至昨日(11日)不治。發生這種悲劇，其丈夫及家人必然傷心難過，要步出悲傷談何容易。現一文分享在遇上摯愛離世的情況下，如何幫助自己及身邊人從哀悼過程中一步步走出來，重新適應生活。

## 處理哀傷方法

親友的離世通常會帶來連串複雜的情緒，例如悲傷、恐懼、憤怒、自責、空虛、混亂迷失或麻木抽離等，這些情緒都是正常的反應；而且哀傷反應因人而異，也沒有對錯之分，好好地辨認和處理這些情緒也許是療癒的開端。請留意以下處理哀傷的方法：

- 明白出現不安情緒往往是因為失去重要的親友所致，並非代表個性軟弱或有所不足。
- 了解不安情緒一般都會持續一段時間(例如數星期、數月或更久)，之後才漸漸減退，要給予自己和親屬一些時間，不用急於平復不安。
- 接受事情的發生有些時候非我們可控制，避免過度自責。
- 接納可能會重複思念逝者，若出現纏繞不斷的思緒、疑問或苦惱也應表示諒解，避免怪責。
- 適宜為一些特別日子(例如生日、節日或忌日)作好預備，因看似已經平復的不安情緒可能會再度出現反覆。

# 摯愛離世 步出悲傷

## 身邊人可為哀傷者做什麼？

身邊的你可以多鼓勵哀傷者打開心扉，抒發內心的感受。除了傷痛和不捨，喪親者有時候對逝世親人有着更多複雜和矛盾的感受，當中可能包括了憤怒、埋怨和自責等，而往往正是這些難於啟齒的感受令他們久久未能釋懷。此時他們需要身邊的你擔當一個不存批判態度的聆聽者。當然，身邊的你更加要密切留意喪親者的情緒，有需要時要鼓勵和陪同他們尋求協助。

喪親者在哀傷期間不只承受情緒上的困擾，也面對各種生活上的實務問題。基於逝世者和喪親者兩人的關係，逝世者的離去除了為喪親者帶來情緒打擊，更令生活驟然失去支柱，例如經濟收入，家庭責任的分擔，甚至是喪親者本身的照顧。親人以往在家人擔當的角色和任務，可能一下間全落在喪親者身上；這對喪偶者尤其明顯，要同時照顧小朋友和賺錢養家，生活中的大小瑣事都令喪親者分身不暇，巨大的壓力自然令他更難步出哀傷期。此時親友可以為他們分擔實際的生活事務，例如搬家、生活細節的安排、小朋友的暫託等。對於老年喪偶者，逝世親人可能在過往擔當照顧喪親者的角色，此時身邊的親友宜多加關懷和實際援助，例如提醒喪親者每天的藥物治療，陪同他們準時覆診，及加強家居照顧等。

## 何時需要 及如何尋求專業協助？

大部分喪親者都能步過正常哀傷期，但假如出現了哀傷變得不能承受，便要尋求專業協助。香港有幾間非牟利團體設有哀傷輔導的服務，另外衛生署在港九新界亦設有長者健康中心提供情緒支援服務。醫管局亦設有精神科和心理科服務，經過診斷，假如喪親者已經出現抑鬱、焦慮或者幻覺，藥物可有助紓緩症狀。心理治療方面，除了基本的哀傷輔導，認知行為治療更針對一些阻礙克服哀傷期的非理性想法，心理學家會因應個別情況，採取最適當的治療。



### 醫院管理局24小時精神科

電話：2466 7350

### 社會福利署

電話：2343 2255

### 善寧會

電話：2331 7000

### 聽明會

電話：2361 6606

## 安慰哀傷者小技巧

### 談話小技巧

- 輕拍對方的肩膀，表示自己仍然守候着
- 適當地凝望對方，表示可善用身體語言
- 覺得對方可接受的話，有時候無聲勝有聲，若給對方時間預備
- 耐心等待，保持安靜，
- 同我傾。」
- 「當你覺得合適時，請你我會尊重你。」
- 「似乎你暫時唔想多講，並留下再溝通的機會
- 多談，可表示體諒和尊重，若留意到對方暫時不願

- 「快啲講出嚟人地咪明對方
- 未預備好傾談時，催逼盡量避免在對方還
- 到你個嗰。」
- 「你係都唔講，我幫唔啲講啦。」
- 「你唔好吞吞吐吐，快白你囉。」

### 聆聽小技巧

- 保持開放，鼓勵對方表達
- 「我想知道你近排心情點呀。」
- 「你係咪有心事，不如講畀我聽。」
- 「你係咪有心事，不如講呀。」
- 「我想知道你近排心情點
- 和身體語言
- 留意對方的語氣、表情當的眼神接觸
- 保持安靜，與對方有適務，表示重視對方的說話
- 專心一志，停下其他事
- 正在聆聽
- 體語言回應，示意自己短詞、嘆語或點頭等身
- 適當時以「係」、「啊」等
- 耐心地讓對方暢所欲言
- 設身處地，代入對方的
- 境況，將心比心
- 「如果我係你，我都會唔
- 係人之常情。」
- 「發生咁嘅事，你傷心都開心。」

