



C 恤 mfort
C 明 re
C 會 ncern



哀傷關懷及資訊手冊

封面 裡

序言

生離死別是人生必經之路，人們多看為自然之事，大部份人都會讓時間去撫慰自己的傷痛，心情低落時就愛躲在幽暗的角落，有時他們或會希望尋求援手，但總提不起勁，若身邊的關懷者能給予及時的甘霖，他們脆弱的心靈必大受感動。

本手冊的目標是給予作為關懷者的一些指引，也同時給予喪親者的提示，讓大家知道，在喪親的復原路上，找到方向和意義！

願這本小冊子能撫慰憂傷的心靈

感謝吳慧賢女士贊助印製！

去年的三月和五月，我目送兩位摯愛的長輩離去。那種死別的哀傷，至今仍在我和家人心中隱隱作痛。我的母親（吳魯杏英女士）和我先生的母親（李陳瑞沁女士），兩位典型的中國傳統婦女，窮一生之力，以愛建立一個安樂窩，在貧困的環境下，盡心盡意相夫教子，培育子女成材，當生命的光與熱燃燒淨盡，便悄然離去，留給我們的是無限的追憶和連綿的愛意。

在這大半年中，我們愈追思，愈覺她們的愛無處不在。原來當我們緬懷逝者生平時，會帶給我們重新了解人生的機會，令我們追悔當年的幼稚和錯失，亦令我們對未來生活有新的啟示，其實這也是「落紅不是無情物，化作春泥更護花」的真意。正因此，我們決定將哀傷化作祝福，把她們的愛延續。衷心感激贍明會給予我們一個機會，贊助編印《哀傷關懷及資訊手冊》。願我們能藉著這本小冊子，把我家兩位慈母的綿綿愛意，送給每一位哀傷的遺屬，滋潤煎熬在死別痛苦中的他們，讓每一顆有喪親遭遇的心靈得著安慰和祝福。

吳慧賢

（贍明會向日葵互助會會員、編輯義工、同路人心聲集主筆之一、現任職教育局、致力融合教育工作）

目 錄

哀傷關懷的10個疑問—給關懷者的指引	1
哀傷調適之道—給喪親者的提示	8
贐明會簡介	15
喪親人士服務資料	16

朋友

身為朋友，
如何與他／她
同行？

不曾孤單過

一聲朋友
你會懂

還有傷 還有痛
還要走 還有我

節錄自周華健歌曲“朋友”

哀傷關懷的10個疑問—— 給關懷者的指引

1. 他常常問：「為什麼發生在我身上？」我不知怎樣回應？我應否幫他尋根究底？

喪親者在不能接受失喪事實時常有此一問，這反映他的憤怒、不甘心，這是正常的反應。正如世上許多苦難發生，沒有誰可以拿出一個肯定的答案，喪親者如此發問其實反映他需要別人聽他發牢騷，他終會停止發問、或領悟其中因由、或找到適合自己的答案。作為關懷者，只需表達理解他問這問題背後的困惑、無奈和憤怒，不宜嘗試給予答案，如：「也許是上天想鍛鍊你」、「也許是他（指逝者）福薄」等，這反而會加深喪親者的困擾。

2. 他的親人已去世一年了，為何他仍那麼消沉，是否不正常？我應怎樣幫他接受現實？

許多人都認為喪親者應在一年左右復原，過了這段日子，親友就逐漸失去耐性和同情心的對待。其實哀傷歷程因人而異，尤其逝者是遭遇意外或突然死亡，家人或需更長的時間方能平伏情緒。因此，你需要按著他的步伐和時間去經歷哀傷的過程。適當時，和他自如地談及逝者去世前後的景況，一起看生活照或陪他去墓地追念逝者，增加他對親人亡故的現實感。

3. 我的朋友 / 鄰居剛有親人去世，我想問候或關心他，但又怕提及這事反惹他傷心，我該怎辦和說些什麼？

有這樣擔心的人通常是因為自己的焦慮和恐怕自己不能承載別人爆發的負面情緒和崩堤的眼淚。

其實，喪親者的反應並不一定如你想像般難應付，大部份的喪親者心底裏都希望獲得別人的支持和關心，只是有時礙於民間禁忌，如接觸死者親屬會帶來惡運等。或恐怕不合宜的反應，令喪親者覺得尷尬和難受，因而避談逝者，裝作若無其事。

只要你先克服上述的障礙，表達真誠的關心，多數喪親者都會接受。可利用自然的身體語言，如：眼神、點頭、輕拍肩頭，去認同他哀痛的感受，但初時以少說話多陪伴為宜。

若利用言語表達，可先從實際關懷開始，如：「我得知你的親人過身，我很關心你的情況，有什麼事情我可以幫你嗎？」若喪親者表示謝意或開放的反應，則可進一步關心他的情緒加以安慰。

如喪親者嗚咽或哭泣，不要阻止，鼓勵他繼續哭訴以助抒發其抑壓的情緒。若喪親者即時拒絕，則不宜勉強，可能他仍需要多些個人空間去面對失喪的事實。

4. 我的朋友失去了他所愛的摯親後，竟然像沒有事發生過，我不明白為何他會如此反應？難道他是冷酷無情？還是他在壓抑自己？

每個人失去摯親後大都會經歷以下的失喪歷程：

如在初期，一般反應可能是震驚、麻木、否認、混亂。

在接受事實後，可能出現害怕、抑鬱、憤怒、苦毒、內疚及後悔等情緒反應。

至適應期，有些人開始振作起來，尋找出路和希望，嘗試重投新生活 and 建立新關係。當然，不是所有喪親者都順序地經歷上述過程，有時也會來回反覆。

若喪親者表現出若無其事的情況，可能反映他正處於暫時性否認的階段。有些失喪的事實對喪親者來說太過殘酷，以致他需要較多時間去面對，這時候並不宜拆開這保護他的防衛機制。

這種情況一般需要數星期至數月不等，因人因事而異，若持續這種反應太久沒有處理，就是抑壓過度，諸如背痛、胸口痛、頭痛等身心徵狀將會陸續出現。這些徵兆的出現，可能是一個適當的時機，讓你和他探討箇中問題並關心他的抑壓情緒。

5. 我的朋友時常為著對逝者做得不足而內疚，其實我覺得他已很盡力，怎樣可減少他的內疚感呢？

喪親者由於太愛失去的親人，所以總是覺得自己在某些地方做錯或是做得不足，甚至責怪自己竟沒有察覺一些有機會預防徵兆。這種反應在親密的關係中是正常的。

安慰說話如：「不是你的錯，不要怪責自己」、「你也無能為力…」，並不能使喪親者即時改觀，有些人還是不斷重覆表示內疚。這時，不適宜和他爭論對錯，反而認同他的感受，會使他覺得你明白他。

可嘗試這樣表達：「我聽到你感到自己做得不夠或認為是自己的錯，其實你正在表達你很愛他，你想為他多做些事情」。繼而讓喪親者多表達感到內疚的具體內容，並表示接納：「你覺得自己在這些地方做錯或做得不夠…」，這樣做是可以幫助他減壓和抒發他的感受。

6. 我應該怎樣幫助喪親者疏導憤怒的情緒？

憤怒的情緒是喪親者常見的心理反應。

它可能是外顯的，使喪親者向外人如醫務人員、家人、甚至社會發怒。憤怒亦可能是內藏的，使喪親者自暴自棄、酗酒、藥物濫用甚至自殺。

因此，千萬不要怪責、批評他欠修養或不積極面對生活，勸說如：「你繼續這樣表現會對自己身體不好」、「你發怒都無濟於事，你的親人不會因此翻生」等，喪親者並不一定聽得入耳，可嘗試耐心地聆聽他不滿意什麼，為哪些事的細節生氣？讓他鉅細無遺地逐一用言語將憤怒情緒宣洩出來。

另一種頗奏效的方法，是帶他到安全、寧靜的地方，如山上或偏僻的海灘。鼓勵他為不平的事大聲向老天爺呼喊申冤或求問，然後陪他安靜坐下，讓大自然環擁他。也許他會體會「退一步、海闊天空」的境界。另外，陪他做適量的體能活動，如行山、打球，亦有助他宣洩不快的情緒。

7. 我的朋友自親友去世後老是躲在家裏不肯出來見人和活動，我應怎樣幫他？

每位喪親者在不同哀傷階段都有不同的反應。上述情況是退縮的表現，代表他仍需要空間獨自處理個人的哀痛，未有心情或作好準備與人交誼。所以，請勿勉強他外出應酬。

雖然如此，他仍是需要被明白和支持的，如你是他所信任的朋友，可嘗試進入他退隱的範圍陪伴他。在他覺得沒壓力的環境下活動，逐漸在有人陪伴下踏出建立新關係。

8. 我應否鼓勵喪親者搬家，使他不再觸景傷情？

有些失去摯親的人在辦妥喪禮後，馬上想改變生活環境，無疑這是可以減少喪親者觸景傷情的壓力。但亦可能讓他失去了經歷和處理哀傷的環境素材，導致逃避和壓抑哀傷。作為關懷者，可先用適當的聆聽技巧，了解清楚喪親者想搬遷的動機，幫助他去做較理性的選擇和決定，最後當然是尊重他的決定。

9. 我怎麼肯定他已妥善處理哀傷？

妥善處理哀傷的特徵通常有以下四點：

- a. **接受現實**——喪親者能在適當的情緒表達下如淡淡的傷感、懷念面對逝者遺物，樂意與人回憶逝者的一切，並恢復日常的生活功能。
- b. **經歷傷痛**——經歷傷痛 / 內疚 / 憤怒 / 被遺棄等感受，都是喪親復原過程中正常感受。
- c. **適應新生**——開始適應沒有逝者存在的生活，並對周圍人、事，恢復興趣及投入。
- d. **重整關係**——能將逝者放在適當的心靈空間，以懷念、尊重延續情緣，同時卻能坦然地與他人重建親密而有意義的關係。

10. 在什麼情況下我應轉介喪親者接受專業輔導？

雖然有說時間是治癒哀傷的自然療劑，而情緒的平伏時間亦因人而異，一般由數月至兩年不等。然而，時間亦可能會令未處理的傷口埋藏，日後可能會發炎甚至留下許多後遺症。因此，若發現你的朋友有持續性的情緒困擾，如：抑鬱、內疚、憤怒或長期失眠，以致嚴重影響日常工作、身體消瘦、百病叢生、甚至有輕生之念或產生幻覺等。加上他面臨各種生活壓力、缺乏家人體諒和社群支持，而你又考量過自己的時間和能力限制，便應介紹他尋求專業的幫助，使他早日得到適切的輔導和支持。

哀傷調適之道—— 給喪親者的提示

在大多數的情況下，失去摯親而引起哀傷是正常反應，但因各種因素（例如：性格、與逝者的關係深淺、性別角色、文化背景、離世原因等），而反應各異。

如哀傷情緒持續地為日常生活帶來負面影響，可進一步向有關的專業人士，尋求治療或心理輔導。



1. 接受失去親人的事實

發呆和不相信是對心愛的人離世的自然反應，會否認和壓抑失去的感覺，認為對方仍存在於世上。喪親者首要是面對現實，死者已矣，雖然永遠不會再回來了，但永遠存留在心裡。

2. 不是用忘記來調適哀傷， 乃要包容和接納自己

用忘記的方式來抑壓自己的傷痛，並不會使你的身心得到長久的調理。朋友啊！你要了解，哀傷不單可以導致身體出現問題，更重要是造成心理和情緒負擔，唯有正視哀傷對你的影響，包容和接納自己脆弱的一面。



3. 容許眼淚流

當有親人離世，我們會哭，因為感到傷心；我們悲傷，因為是摯親離世。這都是人類天賦的反應。在哀傷期間，你的眼淚會不由自主的流出來，看到有關的人、物或事，你可能會悲從中來。請不要太驚訝自己的表現，這都是正常的反應。

4. 不要孤單面對， 接受親友鄰居關心

親人離世，並非只限一人悲傷，家庭上下應彼此支持。中國傳統不慣宣佈白事，不會把消息通知朋友鄰居。這樣做只會令你更退縮，你需要的是親友和鄰居支持，將感受與信任的人坦然分享，不要讓自己孤單面對。



5. 哀傷復原時間， 因人而異

生病時，每個人的康復時間有異，要視乎個人的身體狀況。同樣，哀傷也是如此。最難熬的是喪親後首三星期，一般待辦妥喪事後情況會緩和。而喪親後首年可能會是一段漫長時間，不能和逝者一起共渡特別的節期，如：假日、生日、結婚紀念日等等。

6. 保健身體， 均衡飲食

收到死訊，除了出現各種情緒外，身體也特別容易出現毛病。吃的方面要均衡，而且每餐都得吃有營養的食物，每天喝足夠的水。而充足的運動，對抒解憂鬱和維持身體的正常狀況，有極明顯的幫助。不要藉安眠藥或酒精來減輕心中的哀痛，這些不但會延緩心靈醫治的進展，還會造成其它嚴重的問題。

7. 重大決定，三思而後行

在失去親人後，除非必要，否則不要做任何重大的決定，例如：不要賣房子、不要搬屋。因為處於哀傷期，特別是首半年，不單對你從失去親人的傷痛中復原沒有幫助，反而會加添你的壓力和煩憂。待情緒比較穩定，然後再做重大的決定。

8. 看有關喪失經歷的故事或電影

如果不善言語表達，我們鼓勵你透過閱讀。看到別人的經歷，有助你捉緊和抒發感覺，產生的共鳴感或許可以醫治自己的心靈創傷，為悲傷找個出口。



9. 調整和恢復日常生活秩序

接獲死訊後，你本來的生活作息可能被打亂，記憶力和組織力不及從前，日子仿如昏厥後的狀態，一下子未能重整過來。有這種感覺很正常，你不必過急，尊重自己的步伐，慢慢調整日常作息和思想。

10. 尋找宗教上的支持， 重塑生命的意義

宗教除了讓你得到心靈上的撫慰外，還鼓勵你尋找和思考生命的意義。而宗教活動，亦能擴闊你的社交圈子，和別人接觸，走出哀傷。可嘗試接受專業輔導和哀傷輔導小組活動，與同路人共同渡過。

*此十點調適之道，乃綜合本會的臨床經驗、過來人意見及參考自 J. William Wordon (2003), *Grief Counseling & Grief Therapy* (3rd Edition), Hove, East Sussex: Brunner-Routledge 一書。



喪親人士服務資料

瞽明會簡介

瞽明會是一間非政府資助的慈善服務機構，自1987年服務香港，致力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，再活出精彩的未來。本會是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和香港公益金的受惠團體。

*瞽（音：準），臨別贈送的意思。

跳出生命幽谷 活出人生彩虹

服務對象

- 喪親人士
- 重病 / 末期病者及其家屬

服務範圍

- 輔導服務
- 家居及醫院探訪
- 殯儀支援服務
- 「過來人」義工服務
- 義工訓練及招募
- 社區教育及專業訓練
- 向日葵互助會(喪親人士互助組織)

哀傷輔導服務

1. 個人輔導

為喪親者提供哀傷輔導服務，協助他們紓解哀傷及重整生活。服務包括評估、諮詢、輔導和轉介等。

2. 小組輔導 / 茶聚

為不同的喪親者定期舉辦小組輔導 / 茶聚，例如：喪夫 / 喪妻 / 喪子女或其他家庭成員小組。小組每次6-7節，由本會輔導員主持，並邀請「過來人」義工分享喪親和重整生活的歷程。透過小組的支持，協助組員把思念化成生活動力，積極面對人生路。

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。

本會已經盡力提供最新相關資料，一切資料以提供服務機構為準，請向有關機構查詢。

如遇情緒困擾……

機構名稱	電話
生命熱線*	2382 0000 2382 0881(「珍惜生命」長者熱線)
香港撒瑪利亞防止自殺會*	2389 2222 2896 0000(多種語言)
社會福利署熱線	2343 2255
人間互助熱線	1878 668
明愛向晴熱線	18288
香港家庭福利會家福關懷專線	2342 3110
東華三院關懷熱線 (星期一至五，下午2時至6時)	2548 0010
香港青年協會關心一線	2777 8899
明愛護老者支援專線	2729 1211
長者安居服務協會「耆安鈴」長者熱線	1878 238

*提供24小時熱線服務

生活或經濟困難……

機構名稱	網址	電話
仁愛堂緊急援助計劃	www.yotupg.yot.org.hk	2479 3123 (新界) 2320 4007 (港九)
仁濟緊急援助基金	www.yanchai.org.hk	2402 8276
公益金「長江」及時雨基金	www.commchest.org	2599 6111
薈色園緊急援助基金	www.siksikyuen.org.hk	2321 2014
聖雅各福群會眾膳坊 (食物銀行)	http://foodbank.sjs.org.hk/ home.action	2975 8777
循道衛理觀塘社會服務處 「拾落穗者-社區食物銀行」	www.ktmss.org.hk/accc/ foodbank	2727 6036

如需協助照顧幼兒……

日間幼兒服務（社署熱線：2343 2255，網址：www.swd.gov.hk）

服務對象	類別	查詢部門及電話
照顧三歲以下的幼兒	1. 幼兒中心 -暫託服務 -延長時間服務 2. 互助幼兒中心	社會福利署幼兒中心督導組 2835 2016
照顧六歲以下的幼兒	1. 幼稚園暨幼兒中心 -暫託服務 -延長時間服務	教育局學前服務聯合辦事處 3107 2197
	2. 日間寄養服務	社會福利署中央寄養服務課 2573 2282
四至十三歲以下的兒童	1. 日間兒童之家	社會福利署家庭及兒童福利科 2892 5164

*服務時間及費用，請參考社署網頁或提供服務機構的資料。

鄰里支援幼兒照顧計劃（社署熱線：2343 2255，網址：www.swd.gov.hk）

1. 社區保姆服務：照顧六歲以下的幼兒，服務時間由上午7時至下午11時。
2. 中心託管小組：照顧三至六歲以下的幼兒，服務時間為晚上、部份週末及部份公眾假期。

服務地點	機構	電話
東涌	香港離島婦女聯會	6256 3916
東區及灣仔	浸會愛群社會服務處	3413 1664
觀塘	基督教家庭服務中心	2342 1333
將軍澳（南）	香港家庭福利會	2177 1321
何文田、土瓜灣、紅磡及大角咀	東華三院	2714 3838
深水埗	基督教香港崇真會 社會服務有限公司	6575 2897
沙田	香港單親協會	2994 9527 / 2776 4113
大埔及北區	香港婦聯	2623 2725
元朗、天水圍	香港天水圍婦女聯合會	2447 7780
葵涌	婦女服務聯會	2489 9929 / 2449 0812
屯門	仁愛堂	2655 7773

如需協助照顧家中長者或病患者……

社區資源——綜合家居照顧服務隊

(社署熱線：2343 2255，網址：www.swd.gov.hk)

服務對象：

1. 年滿60歲或以上在社區內居位的長者
2. 殘疾人士
3. 有社會需要的個人及家庭

服務內容包括：輔導服務、暫託服務、照顧幼兒、24小時緊急支援等等。

*詳情請向社署或下列提供服務機構查詢。

	地區	服務單位名稱	電話
1	中西區	聖雅各福群會	2805 1256
2		香港家庭福利會	2546 3332
3		香港聖公會福利協會	2818 3717
4	離島	香港家庭福利會	2984 7920
5	灣仔	聖雅各福群會	2831 3211
6		循道衛理中心	2527 4234
7	東區	香港耆康老人福利會	2889 3377
8		東華三院	2967 8166
9		循道愛華村服務中心社會福利部	2896 2078
10		香港家庭福利會	2564 7555
11		香港基督教女青年會	2676 7067
12	南區	香港仔街坊福利會社會服務中心	3550 5566
13		香港明愛	2551 2481
14	黃大仙	工程及醫療義務工作協會	2360 0803
15		香港明愛	2328 3041
16		基督教家庭服務中心	2706 6732
17		鄰舍輔導會	2794 9325
18		香港聖公會福利協會	2323 0632
19		循道衛理楊震社會服務處	2326 1331
20	西貢	香港明愛	2792 9289
21		香港家庭福利會	2791 7230
22		救世軍	2174 8316
23	觀塘	基督教家庭服務中心	2357 5399

	地區	服務單位名稱	電話
24	觀塘	香港基督教服務處	2717 0822
25		香港家庭福利會	2793 1670
26		救世軍	2340 0100
27	油尖旺	循道衛理楊震社會服務處	2251 0822
28		救世軍	2770 5266
29		旺角街坊會陳慶社會服務中心	2395 3107
30	九龍城	東華三院	2712 9209
31		香港聖公會福利協會	2363 7310
32		香港基督教女青年會	2712 0701
33		香港基督教女青年會	2725 7702
34	深水埗	香港基督教服務處	2776 5712
35		香港家庭福利會	2361 8212
36		香港明愛	2776 8884
37		薺色園	2725 4875
38		鄰舍輔導會	2784 7440
39		香港聖公會福利協會	2190 9900
40	沙田	香港明愛	2691 7174
41		基督教香港信義會社會服務處	2698 4881
42		香港青少年服務處	2640 1008
43		東華三院	2647 2711
44	大埔	香港青少年服務處	2667 7616
45		救世軍	2653 6619
46		基督教聯合那打素社康服務	2651 0919
47	北區	香港明愛	2674 4813
48		香港宣教會	2670 2995
49		香港基督教女青年會	2676 2525
50	元朗	香港明愛	2479 7383
51		鄰舍輔導會	2446 5940
52		博愛醫院	2476 2227
53		仁愛堂	2443 1333
54	荃灣	香港耆康老人福利會	2425 1282
55		香港家庭福利會	2411 3052
56	葵青	香港家庭福利會	2426 9666
57		香港耆康老人福利會	2425 1282
58		香港聖公會福利協會	2421 5350
59	屯門	仁愛堂	2461 0388
60		鄰舍輔導會	2455 5930



C 嘸 mfort
C 明 re
C 會 ncern

嘸明會

THE COMFORT CARE CONCERN GROUP

■ 捐款回條 ■

本人／機構樂意捐助嘸明會

港幣\$□\$50□\$100□\$500□\$1,000□其他\$ _____

捐款方式

- 劃線支票（支票號碼：_____）
（抬頭請寫「嘸明會」，請將劃線支票郵寄至本會。）
- 銀行入帳（匯豐銀行：441-264702-001）
（請將銀行存款單據連同本表格，郵寄／傳真2361 6294至本會。）
- 繳費靈（繳費編號：_____）（嘸明會：9331）

捐款者資料

姓名：_____（先生／女士）

收據抬頭(如與上面不同)：_____

住址：_____

電話：_____ 傳真：_____

電郵：_____ 日期：_____

1. 請於適當方格內加✓號。
2. 捐款\$100或以上，收據可用作申請扣稅。
3. 以上資料只作推廣、募捐及發出捐款收據之用。

多謝您的支持！

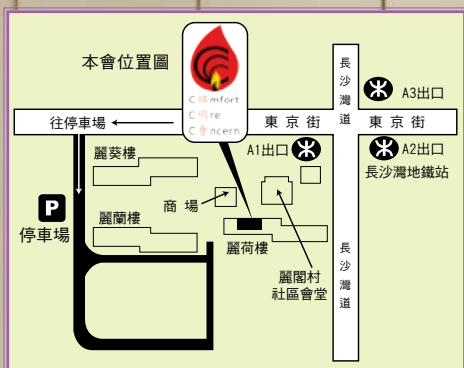
嘸明會

香港九龍長沙灣麗閣村麗荷樓三樓平台303-305室

電話：(852) 2361 6606 | 傳真：(852) 2361 6294

網址：<http://www.cccg.org.hk> | 電子郵箱：cccg@cccg.org.hk

封底裡



電話：(852) 2361 6606
傳真：(852) 2361 6294
地址：香港九龍長沙灣麗閣邨
麗荷樓三樓平台303-305室
網址：www.cccg.org.hk
電郵：cccg@cccg.org.hk

聲明

本刊物之內容，本會已盡力確保資料準確，如有任何疑問，請向服務提供機構查詢，或向專業人士徵詢建議。
版權所有 | 修訂版日期：2010年1月 | 共2,000冊