

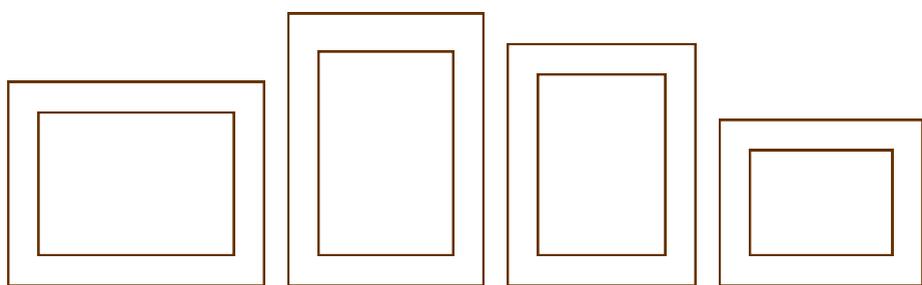
哀傷關懷 及資訊手冊



瞻明會

The Comfort Care Concern Group

哀傷關懷 及資訊手冊



嚮明會編著

目錄

前言

哀傷關懷的十個疑問

— 給關懷者的提示

哀傷調適之道

— 給喪親者的提示

喪親人士服務資料

前言

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。

衷心感謝香港賽馬會慈善信託基金資助印製本手冊。本手冊的目標是給予作為關懷者的一些提示，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！

朋友

一聲朋友
你會懂

身為朋友，
如何與他／她同行？

不曾孤單過

還有傷 還有痛
還要走

還有我



哀傷關懷的十個疑問

給關懷者的提示

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

我的朋友剛有親人去世，我想關心他，
但又怕**提及這事反使他傷心**，
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。

3

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。

4

他的親人已去世一
年了，**為何他仍
那麼消沉？**

他是可不正常？

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。

5

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儀後，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。





6

我的朋友時常為着對逝者**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。

7

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。



8

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。



我的朋友自親友去世，
老是 **躲在家裏**，
不肯出來見人和活動，
我應怎樣幫他？

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：

接受現實

喪親者能在適當的情緒表達下，如：帶着淡淡的傷感來懷念面對逝者遺物，樂意與人回憶逝者的一切，並恢復日常的生活功能。

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。

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。

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。



在什麼情況下我應建議喪親者

10

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，（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。

喪親人士服務資料

贖明會

贖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。

贖（音：準），臨別贈送的意思。

服務對象

- 喪親人士
- 重病/末期病者及其家屬

服務範圍

- 末期病者及喪親人士輔導服務
- 殯儀支援服務
- 家居及醫院探訪
- 義工招募及訓練
- 「過來人」義工訓練
- 向日葵互助會（喪親人士互助組織）
- 社區教育及專業訓練



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

其他機構及服務：

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	1878668
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
齋色園緊急援助基金	www.siksikyuen.org.hk	23212014
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

綜合家庭服務中心 (資料來源：社會福利署)

中西南及離島區

中心名稱	機構	地址	電話
中區及離島綜合家庭服務中心	社會福利署	中環統一碼頭道 38 號海港政府大樓 4 字樓	2852 3137
高街綜合家庭服務中心	社會福利署	西營盤高街 2 號西營盤社區綜合大樓 地下	2857 6867
香港仔綜合家庭服務中心	社會福利署	香港仔石排灣邨碧朗樓 2 號地下	2875 8685
恩悅綜合家庭服務中心	香港公教婚姻輔導會	堅尼地城北街 12 號采逸軒地下	2810 1105
明愛香港仔綜合家庭服務中心 (田灣 / 薄扶林)	香港明愛	香港仔田灣街 20 號明愛賽馬會香港仔服務中心 3 樓及 5 樓	2555 1993
鄰舍輔導會東涌綜合服務中心	鄰舍輔導會	大嶼山東涌逸東邨 1 號停車場 1 樓	3140 6365
香港聖公會東涌綜合服務	香港聖公會福利協會	大嶼山東涌富東商場 2 樓	2525 1929

東區及灣仔區

中心名稱	機構	地址	電話
銅鑼灣綜合家庭服務中心	社會福利署	北角福蔭道 7 號銅鑼灣社區中心 1 字及 2 字樓	2895 5159
鰂魚涌綜合家庭服務中心	社會福利署	北角百福道 21 號香港青年協會大廈 2 樓及 3 樓	2562 4783
西柴灣綜合家庭服務中心	社會福利署	柴灣柴灣道 233 號新翠花園政府合署 4 樓	2569 3855
東柴灣綜合家庭服務中心	社會福利署	柴灣柴灣道 338 號柴灣市政大廈 3 樓	2556 1839
香港東區分會北角綜合家庭服務中心	香港家庭福利會	北角英皇道 668 號健康村第二期地下高層	2832 9700
明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	香港明愛	筲箕灣愛秩序灣道 15 號愛秩序灣綜合服務大樓 2 樓	2896 0302
聖雅各福群會灣仔綜合家庭服務中心	聖雅各福群會	灣仔石水渠街 85 號 12 字樓	2835 4342

觀塘區

中心名稱	機構	地址	電話
秀寶綜合家庭服務中心	社會福利署	觀塘秀茂坪(1)邨秀明樓地下 121 – 126 室	2775 3578
藍田綜合家庭服務中心	社會福利署	藍田廣田邨廣田商場 2 樓 211B 及 213 室	2717 9247
觀塘綜合家庭服務中心	社會福利署	觀塘牛頭角上邨常悅樓 3 樓平台	2389 0466
活力家庭坊(綜合家庭服務)	基督教家庭服務中心	觀塘翠屏道 3 號 9 樓	2318 0028
觀塘分會順利綜合家庭服務中心	香港家庭福利會	觀塘順利邨順緻街 2 號順利社區中心 4 字樓	2342 2291

黃大仙及西貢區

中心名稱	機構	地址	電話
西貢綜合家庭服務中心	社會福利署	西貢親民街 34 號西貢政府合署 5 樓及 6 樓	2791 0692
東將軍澳綜合家庭服務中心	社會福利署	將軍澳景林邨景桃樓地下	2701 5703
北將軍澳綜合家庭服務中心	社會福利署	將軍澳景林邨景桃樓地下	2701 9495
慈雲山綜合家庭服務中心	社會福利署	黃大仙龍鳳街 1 號	2326 7575 2322 5619
黃大仙綜合家庭服務中心	社會福利署	黃大仙正德街 104 號黃大仙社區中心 2 樓	2327 4973
將軍澳分會將軍澳(南)綜合家庭服務中心	香港家庭福利會	將軍澳健明邨彩明商場 1 號平台 2 號	2177 4321
明愛東頭綜合家庭服務中心(黃大仙西南)	香港明愛	黃大仙東頭邨榮東樓 10 - 16 號地下	2383 3377

九龍城及油尖旺區

中心名稱	機構	地址	電話
土瓜灣綜合家庭服務中心	社會福利署	土瓜灣馬頭圍道 165 號土瓜灣政府合署 9 字樓 903 室	2363 8567
油麻地綜合家庭服務中心	社會福利署	油麻地眾坊街 60 號梁顯利油麻地社區中心 2 字樓	2388 2527
紅磡綜合家庭服務中心	香港青少年服務處	紅磡紅磡邨紅暉樓地下	2761 1106
旺角綜合家庭服務中心	循道衛理楊震社會服務處	旺角彌敦道 736 號中滙商業大廈地下	2171 4001
天倫綜合家庭服務中心	香港基督教服務處	尖沙咀加連威老道 33 號 2 樓	2731 6227

深水埗區

中心名稱	機構	地址	電話
長沙灣綜合家庭服務中心	社會福利署	深水埗發祥街 55 號長沙灣社區中心 2 字樓	2360 1364
石硤尾綜合家庭服務中心	社會福利署	石硤尾棠蔭街 17 號大坑東社區中心 2 至 3 樓	2777 3015
西九龍分會深水埗（西）綜合家庭服務中心	香港家庭福利會	深水埗麗安邨麗德樓地下	2720 5131
深水埗（南）綜合家庭服務中心	香港國際社會服務社	深水埗南昌邨南昌社區中心高座地下	2386 6967

沙田區

中心名稱	機構	地址	電話
南沙田綜合家庭服務中心	社會福利署	沙田上禾輦路 1 號沙田政府合署 8 樓 831 室	2158 6593
北馬鞍山綜合家庭服務中心	社會福利署	沙田馬鞍山耀安邨耀欣樓地下	2691 6499
南馬鞍山綜合家庭服務中心	社會福利署	沙田馬鞍山恆安邨社區中心 5 樓	3579 8654
明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心	香港明愛	沙田沙角邨銀鷗樓 A 座地下 101 – 107 室	2649 2977

大埔及北區

中心名稱	機構	地址	電話
北大埔綜合家庭服務中心	社會福利署	大埔汀角路 1 號大埔政府合署 5 樓	2665 0286
上水綜合家庭服務中心	社會福利署	上水龍運街 2 號北區社區中心 4 樓	2673 1525
粉嶺綜合家庭服務中心	社會福利署	粉嶺璧峰路 3 號北區政府合署 2 樓	2675 1614
明愛粉嶺綜合家庭服務中心	香港明愛	粉嶺華明邨華明商場 203 號	2669 2316

元朗區

中心名稱	機構	地址	電話
東元朗綜合家庭服務中心	社會福利署	元朗橋樂坊 2 號元朗政府合署暨大橋街市 5 樓及 12 樓	2475 2632
西元朗綜合家庭服務中心	社會福利署	元朗青山公路元朗段 224 號富興大廈 1 樓及 2 樓	2470 2729 2470 2605
天水圍綜合家庭服務中心	社會福利署	天水圍天耀邨耀泰樓地下 A 及 B 翼	2126 7675
天水圍(北)綜合家庭服務中心	香港國際社會服務社	天水圍天悅邨服務設施大樓 2 – 3 樓	2446 1223
明愛天水圍綜合家庭服務中心	香港明愛	天水圍天瑞邨瑞龍樓地下	2474 7312

荃灣及葵青區

中心名稱	機構	地址	電話
東葵涌綜合家庭服務中心	社會福利署	葵涌石籬(1)石籬商場 2 樓 B 室	2428 0967 2428 0969
西葵涌綜合家庭服務中心	社會福利署	葵涌興芳路 166 – 174 號葵興政府合署 7 樓	2421 4281
北青衣綜合家庭服務中心	社會福利署	青衣長安邨安江樓地下 123 室	2435 3938
南青衣綜合家庭服務中心	社會福利署	青衣長康邨康美樓 A 翼地下	2435 0852
明愛荃灣綜合家庭服務中心(東荃灣)	香港明愛	荃灣石圍角邨石桃樓 A 座地下	2402 4669
葵涌分會 葵涌(南)綜合家庭服務中心	香港家庭福利會	葵涌葵芳邨葵仁樓地下 106 室	2426 9621

屯門區

中心名稱	機構	地址	電話
東屯門綜合家庭服務中心	社會福利署	屯門安定邨安定友愛社區中心 2 至 3 樓	2451 8530
西屯門綜合家庭服務中心	社會福利署	屯門震寰路 16 號大興政府合署 2 樓 201 室	2467 4757
明愛屯門綜合家庭服務中心	香港明愛	屯門良景邨良俊樓地下 1 – 5 號	2466 8622

跳出生命幽谷

活出人生彩虹

資助機構：



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

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。

攝影：Lam Tsang

版權所有 | 修訂版日期：2011年10月 | 共2,000冊