

哀傷關懷手冊

跳出生命幽谷

活出人生彩虹

兒童篇



C 嘯 mfort

C 明 re

C 會 ncern

版權所有 出版日期：2013年6月 共1,000冊

贊助基金：



凱瑟克基金
Keswick Foundation Limited

如何協助喪親
兒童及青少年

嘸明會 The Comfort Care Concern Group

目錄

- P1-3 如何告訴孩子有關親人逝世的消息？
- P4-6 怎樣預備孩子出席喪禮？
- P7-16 怎樣理解孩子的哀傷反應？我可以做什麼？
- P17-20 孩子十問
- P21-22 給家長的小貼士
- P23-28 「我的心聲」—— 一家長及孩子的真實分享
- P29-31 參考書籍
- P32-36 曠明會服務簡介

前言

照料孩子，使他們身心靈健康成長，是我們成年人的責任和心願。但可惜，人生無常，成年人經歷喪親，兒童和青少年也同樣會遇到。對他們而言，卻未必懂得如成年人般主動求助，或能清楚表達喪親一事如何影響自己。

根據我們的經驗，從孩子的情緒反應和行為表現，可窺探出蛛絲馬跡。不同年紀的喪親兒童和青少年，有着不同的情緒反應和行為表現。如錯誤解讀或評價這些表現為「頑劣」或「懶惰」，只會令孩子的調適情況雪上加霜，得不到適切的幫助。然而，家長在調適自己的哀傷，同時需要顧及兒童及青少年不同的情緒行為表現，往往會感到不知所措。

有見及此，本小冊子的目的在於協助家長了解兒童及青少年的哀傷反應，明白他們的需要。希望幫助家長能在不同的階段中，與子女一起渡過哀傷，並給予適切的幫助。

在此特別向凱瑟克基金(Keswick Foundation)致謝，資助我們為期三年(2011-2013)的「共童導過—兒童哀傷輔導服務」，使我們能專為喪親兒童和青少年提供個別及家庭輔導服務。

願我們共同努力，
陪伴孩子們走過人生幽谷，
快樂健康地成長！

如何告訴孩子有關親人逝世的消息？

事前預備：安全的地方 + 可依靠的親人

- 尋找一個兒童熟悉和不被打擾的地方，如在家中。
- 有熟悉及信任的親人陪伴。
- 如家中有多過一位孩子，可以聚在一起，共同面對事件及互相支援。
- 家長可先構想一下，如何表達事件及預計兒童可能的反應，為自己作心理準備。

告訴時：

開始之先，提示孩子要有心理準備聆聽消息的內容。

例：「我們將會告訴你一個不太好的消息，你聽了可能會很傷心難過，我們會在這裡陪住你，若有什麼不明白也可以發問的。」

用坦誠開放的態度，簡單直接的語言表達親人「死」了，讓孩子清楚知道消息的重點。

例：「爸爸因癌症死了，媽媽我也十分難過，我知道你也會傷心，我會陪伴在你身邊。」

避免說逝去的親人是睡了，因為孩子可能會認為「睡覺會不再醒來」而不敢睡覺。亦不應說親人是去了旅行或到遠方工作，因為孩子可能會覺得逝去的親人選擇離開他們，產生被拋棄感覺。或者，他們會覺得當逝者完成工作會再回來，混淆孩子對死亡的概念。

較年幼的兒童，可以多點解釋死亡的意思。

例：「死亡即是身體不會走動、呼吸心跳也會停止、不會再說話、不能再看見東西、不能再聽到聲音、身體亦不會再有感覺」等。或可用日常生活的例子說明，如：植物的凋謝或寵物的死亡。不用心急，可按孩子的理解慢慢講解事情的發生。

- ★ 可嘗試探問孩子對消息內容的掌握，以了解孩子會否有不明白或誤解的地方。
- ★ 鼓勵孩子發問和表達感受。
- ★ 過程中，留意孩子身體語言及面部表情，容許孩子可能會抗拒聆聽消息，或可稍作停頓，擁抱孩子，多給他們一點空間。
- ★ 接納孩子不同的反應表現，無論是大哭一場、無表情或呆滯，孩子需要多一點時間去消化接收到的噩耗。
- ★ 向孩子保證會和他一起面對事情，加強兒童的安全感。

孩子得知消息後：

- 孩子可能會重覆提問或說起逝去的親人，家長或主要照顧者需保持耐性，用相同的答案回應問題，避免不同的解釋讓孩子感到混亂。
- 當遇到孩子問及家長也不知如何回應的問題時，可以坦白告訴自己「不知道」或建議「與孩子一起嘗試尋找答案」。
- 如對孩子的情緒或行為有疑問，可尋求專業人士幫助。



怎樣預備孩子出席喪禮？

喪禮前：

告訴孩子「喪禮是一個與逝世親人道別的時間，好像小學時會有畢業禮，肯定自己完成了小學的學習，亦是和老師同學說再見的時間。當一個人死時，就會有喪禮，讓親人和朋友可以在指定的時間及地點，一起懷念逝者，回顧逝者的生活點滴，同時與逝者說再見」。

預先講解：

- 殯儀館/醫院/殮房的環境、
- 出席者的衣著(白衣或黑衣)、
- 儀式程序、
- 親人遺體的表徵(蒼白、冰冷)
- 及出席者可能的反應(愁容、不談話、哭)，讓孩子有心理準備。

鼓勵孩子為參與喪禮作準備

如：準備一些送給逝去的親人的禮物或想和他說的話，亦可與孩子一起製作紀念冊或讓孩子提供佈置靈堂的意見等。

如：家長可以預備一些物品給予年幼的孩子，如孩子經常玩的公仔、玩具或書籍，減輕他們不安的感覺。

如：家長在喪禮舉行時，可能需忙於安排各項事宜，可預先告訴孩子自己要做的事情，及安排一位孩子熟悉的親人陪伴，增加孩子的安全感。

喪禮進行時：

- 陪伴孩子的親人可配合現場環境，解釋和預告喪禮的不同程序，鼓勵孩子提問及表達感受。
- 瞻仰遺容前，家長可以容許孩子選擇是否觀看遺體。如果孩子表示不想觀看，亦尊重他們的決定。若孩子表示想觀看，家長可先看遺體，把遺體的情況告訴孩子，讓孩子有心理準備。

例：「等一下，你會看到媽媽的身體躺在床上，有白布蓋着，樣貌和你日常見到的媽媽有所不同，膚色會較平時白，嘴唇會較紅」等。
- 鼓勵孩子把預備好的禮物（如：圖畫、卡、信）放在遺體的身邊，或說出親人道別的話。如孩子有抗拒的反應，則不用勉強，可事後再了解孩子的感受和想法。
- 給予孩子在喪禮中負責一些簡單的實務的工作，讓孩子可以一起參與。
如：幫忙派發吉儀或鮮花、摺衣紙等。
- 在出殯的時候，可講解逝去親人的遺體安排。如火葬的話，可解釋火葬是燃燒遺體至灰燼；土葬是遺體放於棺木內一同埋在地下。

喪禮後：

可以關心孩子出席喪禮後的感受或想法，鼓勵他們表達，嘗試疏導孩子的情緒及解答他們心中的疑問。
如：年幼的兒童未能以語言表述，可試用畫畫的方式表達。

一位8歲女孩利用圖畫表達自己在喪禮中見到的東西。她看見靈堂中間有放了爸爸的相片，而爸爸的身體就在一個長的木箱裡面，有人來亦有人走，有很多人在哭。



一位8歲男孩用泥膠表達自己出席喪禮的情況。靈堂中間有一張爸爸的相片，相片旁有一間房間，就是放了爸爸的身體，感覺陰沈沈的。



怎樣理解孩子的哀傷反應？ 我可以做什麼？



孩子和成年人一樣，充滿着豐富的情感，

但他們的身體、心理、社交、認知能力還在發展中。

一旦遇上親人離世，他們有可能在這幾方面影響他們的成長。

故此，我們嘗試按不同年齡的兒童的哀傷反應整理出下文，

供家長參考。每個孩子也是獨立和獨特的個體，他們會因着自身的性格、

身體狀況、家庭背景、人際關係及與逝去親人的親密程度之不同，

而有不同強烈程度的反應，故此下文未能盡錄所有情況。

然而，若家長在協助孩子適應親人離世而感到

困難或觀察到孩子出現下文的反應，

情況持續一段時間並影響日常生活、

和別人的相處、甚至傷害自己或他人，

便應盡快尋求專業的輔導服務。

● 身體/行爲表現

- 哭泣
- 多病
- 消化不良
- 丟東西
- 咬東西
- 吮手指
- 尿床
- 不願意睡覺

● 情緒表現

- 掛念逝者
例：掛念逝者的聲音、氣味或一起做過的事等
- 害怕被遺棄
- 焦慮

● 社交/學習表現

- 沒有足夠的詞語表達感受
- 感到家人的情感有所變化
- 得知生活模式有所改變
例：照顧者有所改變、照顧的模式及相處方式有所不同

● 認知表現

- 察覺親人不見了
- 不明白死亡的意思

家長可以做的是：

- 對孩子的生理需要作即時的回應
例：飢餓、如廁或冷暖等
- 保持身體接觸，如擁抱孩子、握着他的手或讓孩子擁抱公仔，使他安心
- 盡可能維持規律的生活，如作息及飲食的時間表
- 認識孩子的哀傷反應，容許他哀悼死者
- 面對孩子時保持耐性



● 身體/行爲表現

- 哭泣
- 身體不適
- 多夢
- 倒退行爲
例：尿床、扮BB

● 情緒表現

- 害怕、悲傷
- 煩躁、不安
- 混亂、憤怒
- 擔心、內疚
- 固執、怕黑

● 社交/學習表現

- 害怕分離
- 有時表現疏離或抗拒
例：發脾氣或不合作
- 學習問題
例：對自己要求高或不願意學習
- 重覆問相類似的問題

● 認知表現

- 知道人死了，其生理反應便停止。但認為這情況是暫時的，不明白死亡是永久的。
- 認為死亡是可逆轉的，就像是睡了覺或去了旅行，想像逝者會回來。
- 有時會有童話/魔幻思維(Magical Thinking)
例：請太空人帶禮物給逝者
- 對死亡加以聯想
例：如另一位親人/照顧者也死了，他會怎麼樣
- 對有關死亡的事感興趣
例：死了之後會去邊、逝者正在做什麼、逝者肚餓嗎
- 在遊戲中呈現死亡、改變及感受的情境



一位4歲的女孩表達想起爸爸時的感受。她想起爸爸時會不停地哭。



家長可以做的是：

- 接納孩子的倒退行爲，不責罵或將之與其未發生親人離世時的行爲作比較
- 讓孩子哭泣，有需要時加以陪伴
- 給予身體接觸，如擁抱孩子、握着他的手或讓孩子擁抱公仔，使他安心
- 盡可能維持生活的規律及秩序，如作息、飲食、學習及遊戲的時間表
- 讓孩子照常遊戲及開心地玩，這是生活及情感表達的一部分
- 以誠懇及耐性回答孩子不同或重覆的問題
- 主動及積極聆聽孩子的心聲，使孩子放心地表達情感
例：安排合適的時間及地點互訴心事
- 讓孩子知道成人也會哀傷
- 盡可能讓孩子參與送別逝者的儀式



年齡

6-8歲 (初小)

● 身體/行爲表現

- 倒退行爲
- 發惡夢/失眠
- 身體不適

● 社交/學習表現

- 想到逝者將缺席自己人生的重要時刻
例：畢業禮、婚禮等
- 特別的提問，希望詳細了解事件
- 如常生活好像親人沒有離世似的
- 隱藏自己的感覺
- 不能專注
- 成績倒退/爭取好成績
- 攻擊性行爲
例：傷害自己或他人
- 保護在生的親人
例：提醒家長注意身體、飲食及人生安全等

● 情緒表現

- 傷心、憤怒
- 寂寞、抽離
- 擔心、焦急
- 煩躁、混亂
- 內疚、害怕

● 認知表現

- 對死亡的概念有所認知
- 在生物學的層面了解死亡及對此有興趣
- 死亡令孩子聯想到身體受傷、毀壞，衰退等
- 以為自己的思想、行爲和言語是會造成死亡
- 死亡是懲罰
- 對死亡加以聯想
例：如另一位親人/照顧者也死了，他會怎麼樣

一位7歲的男孩在遊戲中模擬爸爸過身的經歷及表達對爸爸的掛念。



家長可以做的是：

- 接納孩子的倒退行爲，不責罵或將之與其未發生親人離世時的行爲作比較
- 給予身體接觸，如擁抱孩子、握着他的手或讓孩子擁抱公仔，使他安心
- 製造一些共同相處的時間
- 誠懇地回答孩子的提問
- 容許孩子透過言語或非言語表達他的情感
- 鼓勵孩子繪畫、閱讀、遊戲、藝術創作、音樂、跳舞及運動等方式發洩壓力或抒情情緒
- 讓孩子選擇如何參與逝者的喪禮
- 為孩子建立/ 尋找朋輩的支持網絡
- 與學校合作以協調孩子的學習情況

年齡

9-11歲 (高小)

● 身體/行爲表現

- 青春期的生理的變化加劇了情緒的動盪
- 倒退行爲
- 情緒波動
- 發惡夢或睡眠問題
例：難以入睡、半夢半醒、驚醒或失眠等
- 其身體不適與逝者相似

● 社交/學習表現

- 隱藏情感
- 表現得若無其事
- 表現得具侵略性/攻擊性
- 表現退縮
- 注意力不集中
- 有時會逃課或拒絕做功課
- 成績倒退/爭取好成績
- 想到逝者將缺席自己人生的重要時刻
例：畢業禮、婚禮等

● 情緒表現

- 否定、震驚
- 傷心、憤怒
- 混亂、寂寞
- 害怕、擔心
- 內疚、焦慮
- 感被遺棄、抽離/冷漠
- 軟弱、無助



● 認知表現

- 明白死亡是生命的終結
- 以為自己的思想、行爲和言語是會造成死亡
- 對死亡有較高的敏感度
例：死亡會再來臨
- 思考如何面對其他親人的離世
- 發展靈性概念
例：尋找生命的意義、為何有苦難、終極關懷等



家長可以做的是：

- 接納孩子的倒退行爲，不責罵或將之與其未發生親人離世時的行爲作比較
- 給予身體接觸，如擁抱孩子、握着他的手或讓孩子擁抱公仔，使他安心
- 預計及接受可能的情緒起伏
- 鼓勵透過寫作、美術、音樂及運動等方法宣洩情緒
- 尋找朋輩網絡的支援
- 給予聆聽及對話的時間
- 誠懇地回答孩子的提問及虛心和孩子探討生死的議題
- 讓孩子選擇如何參與逝者的喪禮



一位10歲男孩在遊戲的過程中，表達沒有媽媽的生活就好像被鎖住的猴子一樣，沒有了自己和不開心。

年齡 12歲或以上(中學)

● 身體/行爲表現

- 偶爾的行爲倒退
- 發惡夢或睡眠問題
例：難以入睡、半夢半醒、驚醒或失眠等
- 衝動及高危行爲
例：割手、吸毒等
- 飲食模式有所改變
例：食量突然增加或減少

● 社交/學習表現

- 情緒波動
- 隱藏情感
- 表現得若無其事
- 表現得角色混亂
- 表現得具侵略性/攻擊性
- 表現退縮
- 注意力不集中
- 換朋友
- 攻擊性、尖叫、爭論
- 學習成績的改變
- 想到逝者將缺席自己人生的重要時刻
例：畢業禮、婚禮等

● 情緒表現

- 震驚、傷心
- 否定、憤怒
- 混亂、寂寞
- 害怕、擔心
- 內疚、焦慮
- 感被遺棄、抽離/冷漠
- 軟弱、無助
- 意識到悲傷使自己有點不同，情緒起伏不定
例：對所有事物失去興趣
- 認為需要控制情感表現
例：如展示我的情感，便是弱者
- 有關依賴和渴望獨立的內在衝突



● 認知表現

- 明白死亡是生命的終結
- 以為他的思想、行爲和言語是會造成死亡
- 對死亡有較高的敏感度
例：死亡會再來臨
- 想到自己的死亡也逐漸逼近
- 以精神意志去應付死亡
例如：認識不同的信仰或人定勝天



家長可以做的是：

- 接納孩子的倒退行爲，不責罵或將之與其未發生親人離世時的行爲作比較
- 孩子漸長，需要較多尊重及自主的空間，製造舒適的環境讓孩子靜思
- 預計及接受可能的情緒起伏
- 容許孩子隱藏情感，除非有傷害自己或他人的風險
- 留心一些高危的行爲
- 鼓勵透過寫作、美術、音樂及運動等方法宣洩情緒
- 與孩子分享你的哀傷
- 給予聆聽及對話的時間
- 誠懇地回答孩子的提問及虛心和孩子探討生死的議題
- 尋找朋輩網絡的支援
- 讓孩子選擇如何參與逝者的喪禮



孩子十問

1. 「逝去的親人會去哪裡？」

家長可考慮孩子的理解程度，決定解釋的深淺度。但基本的可以重覆解釋說人死了，代表身體已經死亡，不會再呼吸、走動及有心跳等。而死後世界是怎樣，就可按家庭有否宗教信仰來解釋。

如有信仰，例如基督教，可說靈魂會去天堂，天堂是怎樣的卻沒有人知道，相信應該是一個給靈魂休息的地方，那裡沒有痛苦。

如沒有宗教信仰，亦可告訴孩子有不同的看法，及家長自己怎樣看死後世界，讓孩子可以知道未必有確實的答案，也可詢問孩子自己的看法。

2. 「逝者會不會覺得冷或肚餓？他會返來嗎？」

一般年紀較小的孩子會有這樣的疑惑，背後可能是關心或擔心逝世的親人過得怎樣，或因為未能明白死亡的意思。家長以耐心地重覆解釋給孩子知道死亡是什麼（可參照「如何告訴孩子有關親人逝世的消息？」）。死了的人和有生命的人是不一樣的，他們不會感覺到冷熱和肚餓等，他們在另一個世界，也會過得很好。而且，逝世的人是不會再回來的，但與他有關的記憶會留在我們心中。

3. 「是不是我死了，就可以見到逝去的親人？」 「自殺可以嗎？」

有時，孩子因為不想和自己的親人分開或太掛念親人，他們會以為只要自己也死了，就可以見到逝去的親人或和逝者在一起。

家長可以先了解孩子的動機，肯定孩子掛念的感受，表示自己也不想與逝者分開，並清楚解釋自殺也不知道可否見到逝者，但是自殺肯定會令到在世疼愛孩子的親人感到傷心難過。

同時，可和孩子建立掛念親人的表達方法，如：翻閱生前照片、畫畫及寫信給逝者等。

4. 「逝者是否不要我們了， 是因為我不好（「唔乖」）嗎？」

年紀較小的孩子或一些親人自殺的家庭，孩子可能會聯想親人的離世與自己有關。家長可以一再解釋親人逝世原因，肯定親人的逝世並不是孩子的不好或他們的錯。同時，逝者突然逝世，孩子可能有被拋棄，覺得逝者不再疼愛自己。所以，家長可以和孩子一同回顧與逝者一起的生活點滴，讓孩子理解逝者雖然不在，但對自己的愛和回憶仍會在心中，一直陪伴我們。

5. 「逝者答應我要做的事，現在做不到了， 為什麼他要騙我？」

因逝者未能履行曾答應過孩子的承諾，有時孩子會感到生氣、不開心、可惜、不捨得或遺憾等。家長可以先表示明白和肯定孩子的感受，鼓勵孩子表達逝者曾答應了的是什麼。在於未能兌現的事件中，可與孩子商量是否願意與在生的親人一同繼續完成。如果願意的話，可討論可以如何完成。

6. 「爸爸已經死了，媽媽如果你也死了，那我怎麼辦？」

其實，很多孩子都有這個疑問。疑問背後可能是反映孩子缺乏安全感，擔心身邊的親人也會像逝者一樣突然消失，所以感到焦慮不安。家長可先回應孩子這擔心不安的感覺是正常的。雖然沒有人可以確實知道自己的死亡時間，但在世的親人會好好保重自己，凡事小心，不會容易死去，會一直照顧及陪伴孩子。而且，除了自己之外，還有其他的家人也一樣會照顧孩子的。



孩子十問

7. 「爸爸/媽媽已經死了，我不想媽媽/爸爸整天都傷心，不如找一個新爸爸/媽媽來呀？」

「爸爸/媽媽已經死了，我不想再有新媽媽/爸爸，但你放心，我會代替媽媽/爸爸一直照顧你。」

孩子有這樣的想法，可能是見到在世的親人傷心難過，或因生活轉變帶來的不適應而感辛苦。孩子可能會覺得，如家庭可以維持好像以前的生活，在世的親人就不會那麼吃力。或者自己代替逝者的角色，家中的擔子就能分擔了，在世的親人就不會辛苦難過。

其實，兩個想法背後，也是表達關心在世的親人的狀況。當孩子有這樣的表達時，家長可以肯定孩子的關心，告之孩子人感到難過是正常的反應。而當生活面對重大的轉變，確實是需要時間去適應，過程會感到吃力。同時，能夠互相支持，是可以一同走下去的，而並不需要代替逝者做什麼，只要做回自己的角色就可以了。

8. 「為什麼媽媽常常哭，不哭可以嗎？」

不論孩子或青少年，有時在面對家人的情緒，會不懂得怎樣回應，或擔心家人的情況。家長可以解釋給孩子知道，哭是自己一種抒發情緒的方法。當親人逝世，孩子會有情緒，成年人亦一樣，情緒抒發後，心情就會好一些。孩子見到家人哭時，可以給家人一個擁抱，表示關心和支持。相反，某些家人或孩子可能不會哭，並不是他們不傷心，可能是他們以另外的方法去表達親人逝世後的感受，如：做運動、與他人分享等。重點是，每個人有自己不同的方法去面對情緒，哭是其中一種。

9. 「為什麼不幸的事會發生在我身上？」
「為什麼人會死？」

孩子有時會對死亡的發生，充滿疑問，大部份的問題是可以解答的。但某些問題確實很難回答，只可作最基本的回應。

生命之中，很難合理地解釋自己為何會遇上不幸的事。人有時也不想死，但是生病、意外都可能導致死亡。有生命的東西總有一天是會死，如：植物和動物也一樣。相較之下，某些人的生命可能長一些，某些人的日子可能短一些，原因為何，我們確實是不知道。感受上，孩子對於不幸的事件的發生，可能會感生氣、傷心或無助等，家長亦可肯定他們的感受，共同建立一些方法疏導情緒，例如可以去空曠的地方大叫一場等。

10. 「為什麼要把爸爸/媽媽死了的事，告訴其他人？我不想別人知道！」

孩子有時難免會擔心家人，把親人去世的消息告訴學校或朋友。孩子會介意別人對自己或對其家庭的看法，特別是較年長的孩子或青少年，因為他們不想在朋輩中顯得不同，無論老師或同學對他們特別關心或因而疏離。所以，容許他們有私隱，尊重他們的選擇。如有需要告訴其他人，亦可先與孩子或青少年商議後才決定，了解他們不想告之他人的原因，聆聽及諒解他們的擔心。

給家長的小貼士

尊重和接納孩子的獨特性

面對哀傷，每個孩子都有自己的步伐和調適情緒的方法，家長應避免批評或比較。尊重他們有自己的方式懷念逝世的親人，即使面對同一位親人逝世，家中不同年齡的孩子，都可能會有不同的情緒和行為反應。

面對自己的哀傷

孩子有時從觀察身邊的成年人，來學習面對死亡和處理自己的情緒。家長可成為孩子的榜樣，真誠地與他們分享自己的感受和看法，讓孩子在過程中學習。同時，家長亦需好好照顧自己，調適自己的哀傷，這樣才会有心力和空間照顧孩子，成為孩子的支持。

建立一起懷念親人的方法

家長可與孩子一起懷念逝世的親人，讓孩子可以有具體的行動紀念親人，分享對親人的思念。例如，可以與孩子一同製作紀念冊、一同翻看昔日的相片、

講述往事，亦可加深孩子對親人的了解。

保持耐性和包容

家長需保持耐性和包容孩子反覆的情緒和重覆的發問，特別是年幼的孩子。他們可能會重覆問及逝者，這是他們理解事情的表現，也是一個過度期。而面對反覆的情緒，家長可給予他們空間，多些身體接觸，

如：擁抱、握手或給予孩子依傍等。

另外，年幼的孩子會因着認知的發展，延遲了哀傷反應，或會在親人逝世幾年後才再次提及和表達掛念。

加強孩子的安全感

面對親人突然逝世，孩子會感到對事物很難去掌握和不在自己理解之內，同時亦可能害怕再有一些不能預計的事情發生在自己身上。所以，加強孩子安全感十分重要。一些規律及穩定的生活能讓孩子慢慢適應，如每天作息的時間定時，有指定的親人接送返學放學等。而且，對於生活上的轉變和新的安排可預先告訴孩子，讓孩子有心理準備，掌握未來可能發生的事。如有時家長需要外出或辦事，什麼時候回來亦可告訴孩子，加強安全感和對事物的掌握。

相信孩子的自癒能力

每個人面對困難，都有自己的自癒能力，孩子也一樣。他們會有自己的方法去調節心情，玩耍就是其中一個方法。有時孩子想起逝去親人時，會表現得十分傷心難過；轉頭在玩的時候，則好像什麼事也沒有，這是正常的反應。因為大多數的孩子是通過玩耍來調節自己內在的情緒，保持平衡。建議家長也可以陪伴孩子一起玩耍，利用遊戲讓孩子有調適的空間。

建立支援網

家長有時也因哀傷的情緒，需為自己保留一些喘息的空間。邀請一些親人或朋友幫忙，協助照顧孩子。

學校也是一個重要的支援網，可與老師及學校社工合作，觀察及協助孩子，使家長可以更了解孩子的情况。

休息及運動

面對生活的重大改變，確實需要很多力氣去面對和適應，撥出時間給自己和孩子有休息的機會。面對沉重的感受時，如不知可怎樣抒發，可以嘗試做一些適量的運動，如打球、跑步或拉筋運動等，可舒展身心，減輕精神壓力。

節日或紀念日

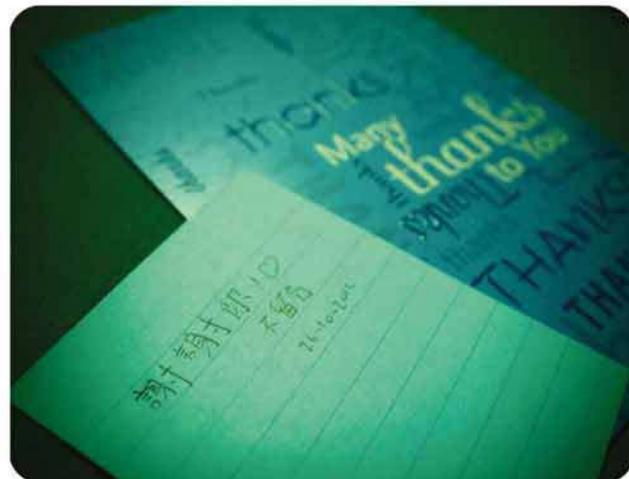
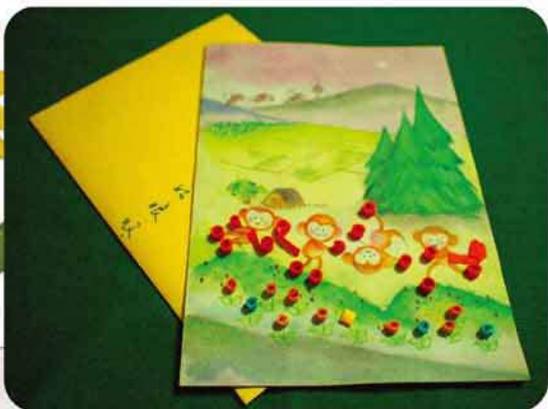
在一些特別的日子，如農曆新年、聖誕、孩子的生日、逝者的生忌死忌等，家長要有心理準備自己和孩子的情緒會有些反覆，這是一個正常的歷程。容許自己和孩子在這個時候會有情緒低落，可一起分享感受，亦可一起商討這些節日或紀念日的安排。

尋求幫助

家長可觀察孩子的狀況，如一些情緒或行為持續發生並影響日常生活，或對孩子的反應有疑問，亦可尋求專業人士幫助。

「我的心聲」

家長及孩子的真實分享



一位8歲的女生的感謝

親愛的戴姑娘，

中秋節就快到啦，預祝你中秋快樂！
 不經不覺時間過去九個月啦，多謝你
 呢九個月來一直陪伴我們一路行來，
 而家歸到 [] 天真的笑面真係覺
 得好欣慰，多謝你對佢地無私關
 心同專業嘅輔導，相比九個月前，佢地
 真係判若兩人，成個人開朗啲，進步啲。
 特別係 [] 阿，佢依家再想念爸爸時，
 亦懂得正確咁表達出來，對生命亦有自己
 嘅一番見解。多謝你啊！
 當然啦，我呢個媽咪都進步好多架！
 因為我知道，無論几時，都仲有戴姑娘
 伴我們同行。我並不孤單，因為有你們的愛！



一位媽媽在孩子接受輔導後的感想

一位13歲的女孩的心聲

Peppermint I wish you good

戴姑娘，易姑娘：

你地好！我係 [] 多謝

你地對我同我媽咪嘅關心同埋
 照顧，令到我地嘅心情都平伏左。

係埋幾次傾計過程中，我學到要
 珍惜，無論在親情和友情或者任
 何事物都要懂得珍惜，所以真係
 好多謝你地嘅幫助，令我明白
 很多道理！
 祝
 生活愉快！

2009年6月18日



親人去世， 要特別照顧 小孩子

本會中心主任
黃志安

親人去世，事實上我們特別需要照顧小孩子。

與其講解箇中的道理，不如讓筆者講述如何協助小兒近日面對外公逝世的過程。

筆者兒子只有七歲，就讀小學二年級，平日跟其他小孩子一樣，天真活潑，面對親人病患和死亡，也像大部份初小學生，充滿疑問和不安。

今年初，兒子的外公因病入院，由於醫院一般情況下不容小孩子進入，故外公入院的廿多天，小兒只是從我們口中(或觀察我們的對話和神情)才知道外公的病況。在親人的影響下，兒子差不多每晚臨睡覺前都為公公禱告，希望他早日康復。但筆者深知外公的情況不樂觀，故從此時便需要開始為小兒進行心理預備，告訴他，公公的身體可能會變得越來越弱，健康也會日漸衰退，直至死亡那一天。

配偶去世，我們當然特別留意另一半的反應。祖父母過身，普遍也會注意他們子女們的哀傷狀況。對於仍是年幼的子女或孫子孫女，他們面對喪親的情況，往往容易被忽略。

因為數年前另一位親人去世的經驗，小兒相信，人離世後會去到另一個世界。所以當筆者「預告」外公的情況時，兒子對公公的「去向」並沒有太大的疑惑。但很多時使小孩子受驚的，並非遙遠的事情，而是眼前其他親人的反應，所以筆者也告訴他其他親人可能有的情緒反應，是正常不過，希望他到時不會太過驚恐。

在腦海想像是一回事，實際面對始終是另一回事。某個早上，當兒子正在家中上鋼琴課，我突然接到親人來電，說外父危急，需趕快一同前往醫院。聽罷電話，太太已經焦急如焚，情緒似要在瞬間爆發，但我們仍然需在兒子面前故作冷靜，告訴鋼琴老師提早下課，避免我們過大的反應先嚇壞了他。

駕車途中，由於到時的激動場面實在難以避免，於是筆者又要向小兒再次預告他將會看見到的情形：公公的情況(躺着沒有反應、不會回答我們、合緊眼睛等等)和其他親人的情況(流淚、甚至激動地哭泣等等)。

到了病房門口，筆者向兒子承諾，無論有什麼事情也必定會陪伴他，如果他認為夠了，也可以選擇離開病房。確保小兒明白之後，筆者便抱起他，慢慢走到公公床邊。

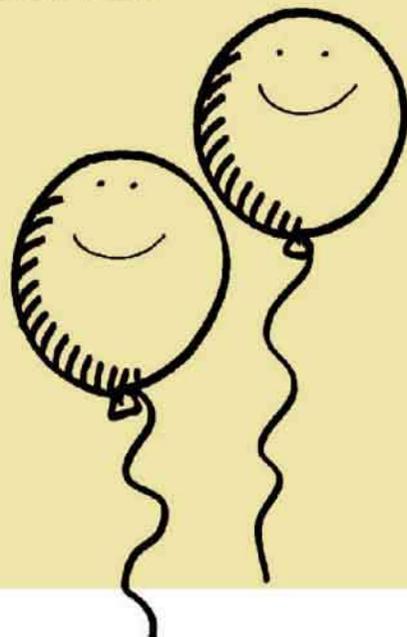
公公已經離世了！

情況與筆者預告的差不多，因此小兒也不會太過驚恐，不過，眼看媽媽和婆婆等親人的激動情緒，對於小孩子來說，一點也不容易承受。過了數分鐘，小兒於是向筆者要求要離開病房了。

走出病房門口，兒子獨自站在一處看不見病房內的地方，背靠著牆。看見他的情況，筆者第一句要說的，不是問他問題，而是再提醒他，無論發生什麼事，我必定在他身邊。筆者認為，安全感是小孩子最重要的一環，無論他當刻想什麼？有什麼感覺？再次鞏固他的安全感絕對是錯不

除非是突發事件，否則預告對小孩子面對親人離世是一項十分重要的任務，仔細的預告可以讓他們有足夠的時間掌握震撼的場面，預計親人的反應，甚至預先解答他們對死亡和對親人的激動情緒等事情的各種疑問。小孩子還有一種特性，他們可能(甚或有人對他們說)將所有發生的事歸咎在自己身上，是他們「曳」或「唔乖」做成的，有足夠的心理預備時間和空間便可以減少類似的情況發生。

有人提議，應效法台灣在正規的中小學教育盡早加入生死教育，筆者絕對贊同。但我更認為，既然每個家庭總會遇上親友離世的事，生死教育更應由家庭開始。



親人去世， 要特別照顧 小孩子

小孩子面對親人去世，需要特別照顧的另一個原因，往往是關於對死亡的種種疑問。

筆者的兒子七歲，在經歷公公的離世，也面對相同的疑問。在家庭和學校的社教化(socialization)之下，兒子相信人死後會去另一個世界。當他見完公公的最後一面，又目睹其他親人情緒激動，之後便拉着我離開病房，往別處安靜的地方去。

我們父子倆並排坐在走廊長椅上，我用左手環繞着他小小的身軀，右手握着他雙小手，輕輕的問他覺得怎樣。待冷靜下來，兒子便漸漸恢復思考。他沒有回答我的提問，卻好奇又雀躍地問：「公公去了天堂，咪可以同姨媽見面和說話囉？」我肯定地回答：「是啊！他們可以再見面了！」小腦袋思路清晰，隨即說：「爸爸，我唔明，你頭先話過公公不能夠再同我們說話嗎？」我一時間也不知道怎樣解釋，能較易明白，於是便說：「就好像蟬脫殼一樣，公公死了之後……」聽到「死」字，兒子異常敏感，打斷我說話：「我唔想你講呢個字。」想不到過去開放地跟他談論死亡，又不避諱說個「死」字，但在這個非純理性談論生死的時候，兒子對「死」還是相當介意。我先回應：「爸爸知道公公的『過身』令你很難受，所以你才不想我說那個字。是嗎？」他無言，只點一下頭：「嗯。」

我繼續：「能夠說話的公公已去了和姨媽相聚的地方，留在病床的，只剩下他的『殼』，他現在不能夠再跟我們說話，不能夠像往時一樣稱讚你『靚叻』(客家話，意即『叻仔』，公公過去經常這樣稱讚兒子)，不能夠吃東西，但也不會感覺到痛楚。而爸爸媽媽一定會陪着你。」他沒有作聲，也沒有進一步追問。似乎我這樣的解釋和安慰，化解了他一點疑慮。

千萬別以為我們解釋過一次，小孩子便應該明白死亡是甚麼一回事。對此複雜的概念，事實上他們往往需要反覆講解和經驗才能學會。所以當兒子去殯儀館，並主動要求要到後堂看公公，隔着玻璃看見臥着的遺體時，他的小腦袋又開始思考了，他再次問：「爸爸，公公會不會張開眼睛，醒過來？」他一再的提問，表示他仍正在理解和消化這件從未遇過的事情。成年人如能耐心地反覆回答，是幫助孩子們明白死亡的一個重要關鍵。

如何向小孩子解釋「死亡」，是不少家長遇到的困難。家長們起初一般都願意解答小孩子的疑問，但童言無忌，問題一個接一個，有時候甚至相當尖銳，仔細到都不知該怎樣回答，「人死後會去哪裡？」、「那裡有沒有玩具玩？有電視看嗎？」、「死了的人會知道我們現在做甚

麼嗎？」、「在那地方要不要上學和上班？還要考試嗎？」、「不上班，哪有錢買壽司吃和超人玩具？」這些問題，筆者的兒子全都問過！有宗教信仰的，或對死亡有明確信念的人還好一些。如成年人本身也滿腦子疑慮，面對小孩子的追問，只會避而不談，或者表現得不耐煩，禁止他們繼續追問。

運用比喻解釋死亡的複雜概念，是十分有效的辦法。用小孩子經歷過的事物，來形容親人逝去的情況，可以使他們更容易掌握現況。在此筆者要提醒一點，小心孩子們混淆了死亡和一般的生活概念，導致出現不同的困難。例如家長普遍將逝去了的親人形容為「睡覺」，使部分小孩子因而不致睡覺，或者在其他親人正常睡覺時出現過份的焦慮，這其實是可以避免的。

比喻雖然有效，但也有它的限制，沒有一個比喻能完全貼切地解釋死亡。此外，我們的認知也未必能仔細回答每個有關死亡的問題，坦白承認和接受生命的未知，亦是讓小孩子正確認識死亡的重要部份。所以，向小孩解釋死亡，要抽重點，而非細節。對他們來說，死亡的重點是：

1. 「不可逆轉」

(意即不像睡覺可以睡醒，旅行可以回程等等，人死後便不能夠復生)

2. 「不能繼續往時的生活功能」

(即不能吃東西、說話、陪伴玩耍、照顧別人等等)，和

3. 「不是他們的錯」

(親人逝去，跟小孩的「乖」與「唔乖」絕對沒有關係)。



每個人都不喜歡活在迷惘之中，就算年幼如幼稚園的孩子也一樣本能地企圖理解周遭的事情。臚明會輔導最年幼的個案，只有兩歲，他們面對喪親的困難，很多是出於對死亡概念的理解困難，又或者來自家長自感在協助過程中有困難而求助。死亡，是孩子們人生的重要課題，這一課往往由他們的喪親經驗開始而變得深刻，並因而成長。所以，當親人離世，我們要特別照顧小孩子，給予足夠的心理預備、額外的呵護和安全感，耐心地告訴他們所發生的事情、細心聆聽他們的疑慮，讓他們上好「死亡教育」這一課。

(原文載於香港佛教2013年3月及4月第634及635期)

參考書籍 兒童繪本



《恐龍上天堂：了解與面對死亡的最佳指南——恐龍家庭教養繪本3》

作者：蘿瑞·克拉斯尼·布朗、馬可·布朗

譯者：遠流小小科學館

出版社：遠流（台灣）

出版日期：2006年10月1日



《我永遠愛你》

作者：漢思·威爾罕

譯者：趙映雪

出版社：上誼文化公司（台灣）

出版日期：1999年7月31日



《爺爺有沒有穿西裝？》

作者：艾蜜麗·弗利德

繪者：傑基·格萊希

譯者：張莉莉

出版社：格林文化（台灣）

出版日期：1999年9月30日



《阿嬤再見》

作者：李開敏

繪者：黃嘉慈

出版社：安寧照顧基金會（台灣）

出版日期：2004年10月



《天國的爸爸》

作者及繪者：長谷川義史

譯者：米雅

出版社：維京（台灣）

出版日期：2011年6月5日

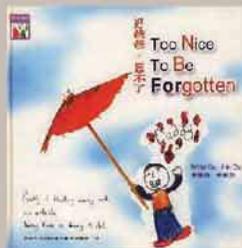


《後山的螢火蟲》

作者：陳月文、方恩真

出版社：知本家（台灣）

出版日期：2002年11月16日



《好爸爸 忘不了》

作者：朱家好、朱家彤

出版社：突破出版社（香港）

出版日期：2003年12月



《好好哭吧》

作者：葛倫·林特威德

譯者：賴美玲

繪者：夏綠蒂·帕迪

出版社：大穎文化（台灣）

出版日期：2004年6月11日

參考書籍

家長自助書籍



《給孩子的心情療癒：真正的堅強，
從痛快流一次淚開始》

作者：約翰·詹姆斯·羅素·傅里曼、藍登·馬琇思
(John W. James · Russell Friedman · Leslie Landon Matthews)
譯者：李宛蓉
出版社：大是文化（台灣）
出版日期：2002年9月26日



《幫助孩子走出哀傷》

作者：張小芳
出版社：協傳（馬來西亞）
出版日期：2009年9月



《打破沉默——幫助孩子走出悲傷》

作者：琳達·高曼(Linda Goldman)
譯者：陳重仁
編者：許素華
出版社：張老師文化（台灣）
出版日期：2001年5月



《你可以更靠近我——教孩子
怎樣看待生命與死亡》

作者：伊莉莎白·庫伯勒·羅斯
(Elisabeth Kubler-Ross, M.D.)
譯者：林瑞堂
出版社：張老師文化（台灣）
出版日期：2000年10月9日

驢明會

兒童哀傷輔導服務

個別輔導

我們相信孩子天生就懂得怎樣玩，孩子透過遊戲來說話，表達他們的思想、情緒、行為、經驗、需要和渴望等。故此，我們主要以「遊戲治療」(Play Therapy)的方式與孩子進行哀傷輔導。

在一個特別的時間、地點及關係之中和孩子進行遊戲（如：玩玩具、藝術創作、角色扮演、講故事、寫信件等），協助孩子整理其經驗、化解內心的衝突和混亂、學習正面解決問題的方法及分享生活的智慧，建立孩子的自尊、自信、責任感讓孩子健康地成長。

另外，輔導員會邀請監護人進行個別的面談，評估孩子及其家庭的狀況、處境及困難，以釐訂輔導的方向及了解其進展，以協助監護人和孩子一起走出哀傷。



本會兒童遊戲室

小組輔導

小組輔導是讓有共同背景及經驗的組員一起學習面對死亡及失落。當中，可以透過組員之間的互動，分享死亡及失落帶來的感受，互相學習舒緩情緒的方法，彼此支持與鼓勵，以致在日常生活中可以適應生活。小組輔導可分心理教育小組及治療小組兩種，可按孩子的需要參與。

對象： 幼稚園、小學或中學生

- 內容：
- 了解生死是一個自然的歷程
 - 明白失去或分離時的反應及面對方法
 - 反思生命中重要的東西及學習珍惜生命

人數： 8-12人

節數及時間：共六節
(每節1-2小時)



小組組員(7-10歲)在手上畫上自己的感受，有共同感受的把手搭在一起。

治療小組

對象： 曾有喪親經驗的兒童或青少年

- 內容：
- 了解哀傷的情緒反應及處理情緒的方法
 - 喪親後的生活適應，發掘個人的資源及能力
 - 建立朋輩支援網絡，讓他們能共同過渡哀傷

人數： 6-10人

節數及時間：共六節
(每節1-2小時)



其中一位組員(7歲)在木牌上寫上自我鼓勵的說話。

親子活動

本會定期舉辦親子的戶外活動，讓喪親家庭認識同路人，共同享受親子的時間。



新年時，家長與小朋友一起寫上對逝世的親人祝福，藉著氣球送到遠方。

講座及工作坊

本會因應不同人士的需要，舉辦有關兒童及青少年哀傷的講座及工作坊。對象是家長、老師、對兒童哀傷輔導有興趣的專業人士等。希望藉此加強對喪親兒童及青少年的了解，明白他們的需要，提供適切的支援。

瞽明會服務

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，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。



瞽明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），贈送的意思。

服務對象

- 重病 / 末期病者及其家屬
- 喪親家庭

服務範圍

- 哀傷輔導服務
- 殯儀支援服務
- 義工訓練及招募
- 家居及醫院探訪
- 「過來人」義工服務
- 社區教育及專業訓練



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

聯絡方法

電話：(852) 2361 6606

傳真：(852) 2361 6294

地址：香港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