



## 如何面對失去.....

曹艷琮 心理輔導員

生、老、病、死是人生必經的階段，生命的誕生帶給我們無限的喜悅及希望，然而，當我們面對親人、或伴侶的離世，又會使我們撕心裂肺，產生許多苦痛與負面情緒，對任何人而言都是一場災難，它將會改寫我們未來的生活，生命亦可能會作出重大的改變。

死亡在中國文化裡一向都是比較忌諱的，我們很少會談論死亡，亦不懂如何正確處理哀傷，有些喪親幾年後，仍未能完全走出哀傷的陰霾，生命失去光彩及意義。因此，我們需要學習如何面對死亡，如何道別亡者，重新振作，為所愛的人堅強的生活下去。

### 面對失去親人的心路歷程：

當一個人遭受一場突如其來的喪親打擊時，一般會經歷五個不同的階段：

第一階段否認：此時對於至親死亡有震驚、不能置信的反應，不相信或接受事情會發生，表現不知所措、極度的悲傷、迷惑、失去知覺、麻木等。

第二階段憤怒：埋怨事情發生在自己身上、抱怨自己或其他人未有防止事情發生，對死者或他人產生敵意或生氣的行為。

第三階段討價還價：願意妥協，希望可扭轉不幸，換來轉機。

第四階段抑鬱：當不能改變現實時，覺得失望、沮喪、絕望、無奈，這可能是最漫長及痛苦的時期。

第五階段接受：喪親者逐漸開始接受所愛的人已經死亡的事實，此時會體會到生活仍然有美好的部分，不再充滿悲傷，覺得有能力去經驗幸福。

從第一階段過渡到第五階段，差不多要六個月甚至更長的時間，而且未必每個人都會經歷以上所有階段，這些階段亦不一定順序地出現，有些人會停留在某階段較長時間，又或會反覆經歷不同的階段。專家指出，當你可以回憶起已逝的親人而不感到痛苦，這就代表傷口已經逐漸痊癒。



## 如何面對失去.....

### 必須面對真相：

許多人因為擔憂喪親者過分激動或哀傷，會建議他們不要與死者見最後一面或出席死者的葬禮。事實上，這樣反而令喪親者更難接受死者已離世的事實，更難令他們完成整個哀悼的過程。因此，心理學家建議在情況許可下，盡可能讓極度哀傷的家屬與死者見最後一面，甚至觸摸死者及與死者道別！

### 陪伴及聆聽勝過一切話語：

有時候擁抱或握手所能表達出的切身感受，要比話語來得好，因為喪親者在這個時候無論思想及情緒均表現出混亂，那時人家講了些什麼話都不記得，但是那天來到家裡探望的人，他們總能記得，因此，當身邊有親友喪親，我們應盡快探望，陪伴及聆聽對方，讓對方感受到被關心及支持。我們的態度亦要委婉坦然，有同情心，以一種溫厚的方式對他們敞開胸懷，把個人的憂慮和需要擱一邊，完全把自己騰出來，與喪親悲痛之人“同在”。

### 幫助喪親者處理哀傷情緒：

要自己走出哀傷的谷底實在不容易，在這個情感最脆弱的時刻，親人及朋友擔當相當重要的角色，我們可以做的事情，包括：

- 盡快接觸及探望喪親者；對喪親者人來說，第一時間的接觸，是他們得到支持的最重要因素。
- 鼓勵喪親者表達感受和想法；因為傷心才會哭，哭泣其實是一種健康地宣洩情感的途徑，請勿叫哀傷者不要哭。
- 告訴喪親者很多情感反應，如哭泣、無助感、呼吸困難、四肢無力、休克等，都是因為我們經歷了不尋常事件的正常反應，強調經歷哀傷反應是正常的。
- 如喪親者表示不願多講，亦要尊重其意願，不可勉強，安靜地陪伴對方亦是一種支持。



## 如何面對失去.....

- 耐心聆聽喪親者一切痛苦、哀傷的經歷，並給予諒解及支持，即使對方說話內容重覆、瑣碎，也要保持耐性，勿試圖改變他們的思想。
- 要設身處地與他們傾訴，不要說：「我明白你的感受！」、「她也不願意看到你這麼傷心。」、「時間是最好的治療工具」等不切實際的安慰說話。我們可以說：「你一定覺得非常痛苦！」、「我知道你很難過，也十分想念她！」。
- 利用身體語言（例如：點頭、輕拍肩膀）來表達關心。
- 說一些消除喪親者疑慮的說話，如「可以做的你已做了！」
- 協助喪親者解決一般的實務，如照顧孩子、煮飯或打理家務等工作。
- 接受不同人可能有不同的哀傷反應，不應規限大家都要哀傷超過數月才表示對死者的尊重，更應避免作出比較或批評。
- 為喪親者建議一些精神寄託或排遣，但不要勉強對方一定要馬上參與。
- 協助喪親者適應和學習新的生活技巧，擔負以前由逝者擔任的角色和任務；
- 強調自我愛惜、保重身心的重要性。
- 節日和週年紀念（不單是死忌，還有生日和結婚日）對喪親者來說是特別痛苦的時刻，朋友和親戚最好盡量在這些特別的日子相陪。

### 關注過度哀傷反應：

每個人哀傷的反應和所需的時間有所不同，研究顯示大約 10-20% 的喪親者在親人離世後一段時間仍較難適應喪親之痛；亦較易患上高血壓、心臟病、癌症等疾病，同時亦較難應付生活壓力，甚至出現自殺危機。當哀傷反應持續六個月或以上，並嚴重影響情緒和日常生活時，喪親者便可能經歷過度哀傷，大家要加以留意，最好是尋求專業人士（如精神科醫生或心理輔導員）的協助。



# 其他

## 如何面對失去 . . . . .

人生有許多失落及遺憾，在失落中，以失去摯愛的親人最令人肝腸寸斷，刻骨銘心，最容易引發難以磨滅的哀傷及抑鬱的情懷。喪親者學習放下那些令自己傷痛的重擔並不表示要忘掉親人，而是當沒有愛自己的人身邊時更加要學會善待自己，懂得尊重和愛惜自己，勇敢面對將來生活。

心理輔導員：曹艷琮 (Karen)  
聯絡電話：87997693  
電郵地址：ikchou@fsm.gov.mo  
服務時間：星期一、三、四 09:00 至 13:00，14:30 至 17:45  
星期二 11:00 至 13:00，14:30 至 19:45  
星期五 09:00 至 13:00，14:30 至 17:30