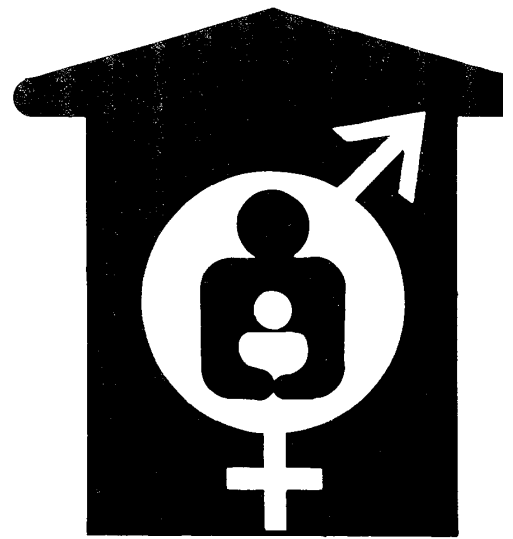


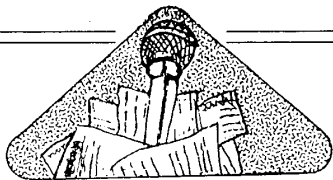
二零零壹年十一月 第五十二期

香港上環干諾道中130-136號誠信大廈705室  
電話：2851 3460 傳真：2851 2911



# 婚姻及兒童啓導中心

# 通訊



## 怎樣說再見

鍾吳麗娟  
臨床心理學家

911事件發生，4千多個家庭突然失去至親，有的是丈夫、有的是妻子、有的是父母、有的是子女……。即管只是閱讀報章或觀看電視報導內中的故事，也令人黯然神傷。

### 哀傷的反應

摯愛的親人、朋友逝世，我們的情緒、思想、行爲甚至身體會有以下正常的反應：

#### 思想、情緒方面

- 震驚、無法相信、拒絕接受事實
- 憤怒、問：「爲什麼上帝把他／她奪去？」  
「爲什麼死者要離我而去？」「爲什麼醫生醫不好他？」
- 傷心難過、覺得鬱悶、孤單無助
- 感覺被遺棄
- 恐懼、覺得生命無常、事情失控、混亂
- 內疚自責，「爲什麼我沒有及早帶他看醫生？」「爲什麼我這樣疏忽大意……如果我……就不會……」
- 精神不集中、恍惚、甚至出現幻覺
- 覺得死者仍然存在
- 麻木

#### 行爲方面

- 大喊大叫
- 不想說話、不願跟別人接觸
- 疏忽自己的儀容
- 長嗟短嘆
- 煩躁易發怒
- 沒精打采、無心工作、對事物失卻興趣

#### 身體方面

- 頭痛
- 食慾不振
- 失眠
- 虛弱疲倦

### 哀傷的歷程

痛失親友，是需要時間去治癒傷痛的。不要覺得是浪費時間，這條哀傷的路有長有短、因人而異。有些人需要幾個月、有些人經過好幾年、有些人需要一生之久。傷痛有如浪花拍岸、激起巨浪、漸漸退去後，突然間另一個巨浪又攪動已平伏的漣漪。治愈傷痛沒有「快捷妥當」的捷徑。一般人都經過以下的歷程：

- (1) 摯愛去世，感覺震驚、哀傷、否認事實、內疚、麻木
- (2) 漸漸接受事實
- (3) 重新適應家庭少了一個成員、調適家庭中的關係、角色與責任
- (4) 漸漸淡忘哀痛，展開新的生活、人際關係

### 如何過渡哀傷

- (1) 接納自己的情緒、不論是憤怒、內疚
- (2) 不強加壓抑、讓情緒自然流露，哀傷期間，你的眼淚、不快、挫敗感是他人會明白的
- (3) 找朋友傾訴、支持、幫忙、分擔疑慮
- (4) 有一些習俗禮儀是可以幫助過渡哀傷的
- (5) 整理逝去親友的遺物、相片、找一些方法記念他
- (6) 接觸大自然、上帝創造的自然界可以給人寧靜、平安和生機

哀傷之路可以轉化爲恩典之路，只要你肯與別人一起行走，又願意放開懷抱，撇去憤怒、責備、寬恕自己、愛惜現在身邊的人，最美善的東西是會在你眼前展現的。