

# THE VOICE 松栢之聲

非 賣 品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五

St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215

國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: [thevoice@sjs.org.hk](mailto:thevoice@sjs.org.hk)

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★



頭條

曾國嫻 善寧會

## 曾

聽一對老夫婦笑談誰先去世的問題，兩老都認為「先行一步的」更為有福。此外，中國社會一般認為「白頭人送黑頭人」是最不吉祥的事情之一，誰都不願看見年幼的親朋比自己更早踏上黃泉路。

然而，死亡一方面是人世間最公平的事，不論老年少年，都有機會面對；而另一方面亦是霸道及難測的，既不容我們有空間選擇，也不一定按常理出現。那麼當我們面對親人離世時，應該如何自處？

以下是按著名心理學家懷特 (Rand, 1993) 提出的理論，歸納出我們面對親人離世後的心路歷程。由於每個人的喪親經驗也是獨特的，所以未必每個人都會經歷下述的所有階段，而每個階段亦未必會順序出現；然而大多數能過渡哀傷的人，都表示曾反覆經歷這些情況，希望長者面對親人離世時，同樣可以處理哀痛的情緒，逐漸重投生活。

### 接受死亡的事實

要面對親人離世，必先確認其已去世的事實，並理解死亡的原因。參加葬禮和相關的儀式，或與家屬重覆敘述死亡的過程及面對死亡的哀傷，皆可幫助長者逐漸消化及接受死亡的事實。

倘若有些長者認為自己不宜出席後輩的葬禮，可考慮以適合自己的方式，如參與一些傳統的祭祀禮儀等，以協助自



# 親人離世傷痛兼難耐

## 重投生活適應要有法

已確認死亡的事實。若長者希望出席喪禮，但家人感到擔憂和不安，長者可向家屬表達其心意及原因，亦可了解家人的疑慮，互相體諒及遷就，以作出最理想的安排。

對一些突發和特殊的死因、未能確定的死因或未能尋回遺體等情況，長者可能需要

從，但長者必須明白這是正常和自然的歷程。長者可透過慣常及適合自己的方法，抒發哀傷的情緒，如翻看舊照片或與人傾訴，舒緩和調整傷痛。

除了喪親之痛，死亡亦同時帶來不同的失落，如失去經濟支柱、失去照顧者、失去繼承人及人生願景等，這些失落

### 回憶逝者建立其在心靈上的聯繫

有些人認為盡快忘記逝者是最好的處理方法，遂棄掉逝者的所有遺物，希望可一併忘掉逝者及哀痛。然而，數十年相處的生活積累了許多難忘的回憶，並非可輕易淡忘，許多喪

親者都表示一生都不會忘記逝者，反而是帶著逝者的生命繼續活下去。

回憶的過程或帶來強烈的情緒牽動，當中也許有愉快及負面的經歷，這些都是正常和必經的哀悼過程，長者可嘗試在其中尋找對自己和逝者的意義。

透過回憶亦可與逝者建立心靈的聯繫，雖然死者已爾，但當中的愛及影響，是不會消逝的。長者可讓逝者長留心中，把對逝者的愛化為

生活的力量。

過去逝者在長者生活中曾擔當不同的角色，如照顧長者、維繫家人、決策家中事務、甚至為家人煮食或作出種種維修等，長者和家屬都需重新面對和處理親人離世後的生活挑戰。

### 重新適應喪親後的生活

當接受和消化了死訊後，各種情緒、思想、行為及生理等反應可能會陸續出現，這些起伏不定的情況，也許會令長者一時間感到混亂和無所適

更多的時間和支援，去面對這較難接受的事實。

### 經驗哀傷的情緒

當接受和消化了死訊後，各種情緒、思想、行為及生理等反應可能會陸續出現，這些起伏不定的情況，也許會令長者一時間感到混亂和無所適

小王



### 重投生活

長者在處理喪親後的反應、回憶與死者的關係和適應新生活的同時，亦可把精力投放在現有的活動、目標和人際關係中，重新投入生活。長者

經歷家人離世後，或許也想到自己的衰老和死亡，有些長者會積極面對死亡，為臨終和身後事作出預備和實際安排，如訂立平安紙或選擇死後的殯葬等，都可加強面對死亡的自主性及控制感，為自己圓滿人生。

以上提及的哀傷歷程可能會反覆的出現，每人面對親人離世時的步伐都不一樣，長者需要按自己的情況作出調適，若長者在哀傷的歷程中停滯不前，甚或影響身心狀態及日常生活，建議應盡早尋求專業人士的協助。

長者可能出現無助、沒安全感、孤單的反應，甚至質疑一貫的價值觀和人生方向，需容讓空間去處理這些感受，並調節和重建對生命的信念和自我形象，嘗試學習新的技能和應付新的責任，適應生活上的轉變，逐步建立日常生活的規律和活動。

