

## 自我照顧篇 (六) 善終·善別《工作紙》

根據英國精神科醫生將哀傷分為的四個階段，回想自己曾否經歷以下階段呢？其實，大部份喪親者都會經歷以下階段，若果沒有太影響日常生活及工作，則無需太擔心。但若果長期處於情緒低落狀態，以致影響日常生活，就需要及早尋求專業人士的協助。<sup>1</sup>



<sup>1</sup>賽馬會安寧中 (2020)。《安心包》。取自：<http://www.socsc.hku.hk/JCECC/安心包.pdf>

如果我經歷喪親，我可以如何幫助自己呢？請自行選擇。

項目 相關行動

分享經歷和感受	多與信任的親友或專業人士傾訴，尋求陪伴
參加喪禮和哀悼儀式	跟逝者道別，說出未有機會表達的說話及送上最後祝福
抒發哀傷情緒	容許自己以哭泣或喊叫的方式表達情緒
抒發哀傷情緒	寫日記或信件給逝者
抒發哀傷情緒	進行自己喜歡的事，作為學習放鬆心情的方法 例如_____（請自行填寫）。
回復生活規律	定時作息、飲食均衡、進行適當的運動和社交活動
適應新生活	學習新技能和培養新興趣，已建立正面人生觀 例如_____（請自行填寫）。
與逝者保持心靈聯繫	翻閱相片
與逝者保持心靈聯繫	定期拜祭
與逝者保持心靈聯繫	秉承逝者的思想和人生觀 例如：_____（請自行填寫）。
與逝者保持心靈聯繫	延續逝者未了的心願 例如：_____（請自行填寫）。

## Reference : CUHK 安心包

### 哀傷情緒

面對親人離世，每个人的反應會因應自己的個性、背景和經歷而有所差別。哀傷的程度和時間長短亦因人而異。大部分人都需要約六個月至一年的時間慢慢接受噩耗，逐漸平復心情，適應親人離世後的生活。以下是一些常見的哀傷反應<sup>10,11</sup>：

**情緒**

- 悲哀
- 憤怒
- 內疚
- 震驚
- 麻木
- 解脫
- 孤單
- 懷念

**行為**

- 哭泣
- 失眠
- 坐立不安
- 食慾不振
- 遠離社交生活
- 避開所有與逝者有關的人和事

**思想**

- 不相信
- 逝者已矣
- 不斷想念著逝者
- 感到逝者仍然存在
- 出現幻覺

**身體**

- 胃部不適
- 肌肉乏力
- 胸部壓迫
- 呼吸急促
- 精神不振
- 對聲音特別敏感

### 哀傷的不同階段

英國精神科醫生Colin Pakes將哀傷分為以下四個階段<sup>12,13</sup>，但不是每個人都會按照順序經歷全部階段。

**麻木期**  
Numbness

- 感到震驚、困惑、否定和不真實

**渴望和搜尋期**  
Yearning & Searching

- 出現傷心、不安和思念的情緒
- 希望親人回來並否認失落

**解組和絕望期**  
Disorganization & Despair

- 不願與外界接觸
- 難以發揮正常的生活功能

**康復和重組期**  
Reorganization & Acceptance

- 接受失去親人的事實
- 開始回復正常生活

家人在安寧照顧的角色

### 處理方法

每個人經歷哀傷的過程不一，須以不同的方式處理。以下是一些可供參考的建議<sup>10,14</sup>：

分享經歷和感受	跟信任的親友和專業人士傾訴或尋求陪伴
參與喪禮和哀悼儀式	跟逝者道別，說出未有機會表達的話語和送上最後祝福
抒發哀傷情緒	<ul style="list-style-type: none"> <li>容許自己以哭泣和喊叫等方式表達哀痛情緒</li> <li>跟親友傾訴</li> <li>寫日記和書信給逝者</li> <li>學習放鬆心情的方法，例如書法、繪畫、跳舞、唱歌等</li> </ul>
回覆生活規律	作息定時、均衡飲食、進行適當的運動和社交活動
適應新生活	學習新技能和培養興趣，確立生命方向和建立正面人生觀
與逝者保持心靈聯繫	可以不同形式延續與逝者的關係，例如翻閱相片、定期拜祭、秉承逝者的思想和人生觀，以及延續逝者的人生旅程等

**不要**

- 以為自己瘋了
- 責怪自己
- 不停活動和工作
- 強迫自己堅強
- 酗酒、濫用藥物
- 刻意避免憶起逝者的人或事
- 不信任他人
- 共同赴死

家人在安寧照顧的角色

若哀傷情緒持續和惡化，甚至嚴重影響日常生活，便應尋求醫生或專業人士的協助（可參閱附件二）。