



面對哀慟

What You Need to Know
about Grief

HEA *Cares*

Hospice Foundation of America's

Conversation, Advice, Resources, and Education Series

美國安寧療護基金會「關愛生命-認識安寧療護」對話、建議、資源及教育系列指南

- 1 哀慟是對喪親的正常反應**
你也許會自問：我是否正常？請不要擔心，你的哀慟經驗是正常的。你沒有精神錯亂，你是在哀悼，每一個人承受哀慟的方式都不同。
- 2 哀慟可能會有的危險徵兆**
當我們有自我毀滅的行為時，例如：自殺的傾向、濫用藥物、酗酒或是傷害到別人，就一定要尋求專業的幫助。許多安寧療護機構均設有互助組，或者可推薦其他資源給你，如：醫師，宗教師，甚至殯葬從業人士，都是能幫助你的有益資源。
- 3 哀慟的階段過程是難以預期的**
我們在經歷哀慟時，往往就像是坐雲霄飛車，有高潮和低潮、有時好有時壞，而且過程一樣，開始的時候還不是最糟的時候。哀慟沒有一個共同一致的過程，我們每一個人經歷的失落各有不同。哀慟不但是現在，甚至多年後仍會繼續影響我們。
- 4 我們會延續與逝者的連結**
對大部分人來說，哀慟的痛苦會與時漸減。但是我們永遠不會忘記逝去的人，我們會一直持續與逝者的連結。有時我們會擔心，如果我們不再哀慟，我們也不再會有這個連繫。但，死亡不會令我們這份連繫中斷的。
- 5 哀慟對我們的影響是多方面的**
我們的哀慟經歷可能是身體上、情緒上和心靈上的。如果哀慟在身體上造成傷痛，就要去看醫生，並讓醫生知道你失去了親人或朋友。情緒上的反應如：悲傷、孤獨、內疚或耽心，在哀慟過程裡都是正常的。心靈上，我們或許會對上蒼感到憤怒，或是對我們的信仰產生疏離感；或者相反的，我們也可能變得更加依賴我們的信仰。

6 儀式是有幫助的

葬禮、追思及其他的儀式，是幫助我們面對失去和抒發情緒的重要途徑。跟互助團體或知心朋友，沒有顧忌地談到自己的失落，對有些人是有幫助的。有些人也許需要作最後的道別，或是最後一次表達自己的關愛。

7 喪親也會帶出更多的失落感

一個母親在面對她十九歲的兒子過世時，她發覺，同時失去了與兒子的朋友們的聯繫。有些人在照顧他人很長一段時間之後，當他不再擔任照顧者和同伴的角色時，就需要重新自我定位。

8 事前計劃和準備

有些日子，像生日、紀念日和假日會特別難過。我們需要事前計劃來幫忙克服這些困難。有一個“三C”的方法也許可以有些幫助：“Choose”（選擇）-選擇你打算怎麼過那一天；“Communicate”（溝通）-告訴你周圍的人你的選擇；“Compromise”（妥協）-必要時無須堅持己見，尤其是當你的計劃牽涉到其他也在哀慟中的家人。

9 親人過世後調整人生的選擇

雖然你在『失去親愛的人』這件事上無可選擇，但你有其他的事項可選，比方說：你要把哪些過去的東西，帶進你新的生活裡？哪些回憶是你要保留的？哪些是你想遺忘的？在開始你的新生活時，你需要增加什麼新的技能和體驗？

10 你不必孤軍奮戰

哀慟是很辛苦的，但我們不必獨自承擔。圖書館和書店提供很多這方面的自助書籍。互助團體也能幫忙。寫紀錄，畫畫或製作影帶或相片簿等活動，都能提供慰藉。專業諮詢也可提供很大的支持。

我們可以渡過這段難關，開始一個滿足喜樂的新人生；我們愛過的人，仍然會永遠長在我們心中。

欲瞭解更多關於安寧療護、哀傷輔導、關懷服務以及生命末期等相關資訊，請聯絡：



美國安寧療護基金會
www.hospicefoundation.org
電話: 1-800-854-3402



美華慈心關懷聯盟
Chinese American Coalition
for Compassionate Care

相關中文資訊及服務，請聯絡：
美華慈心關懷聯盟
www.caccc-usa.org
電郵: admin@caccc-usa.org
電話: (408)332-5579