

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

CTP003: 慢性病處理及臨終關懷

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

主題：與哀傷者同行—臨終與哀傷輔導的藝術

2011年10月4日



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

第四課

捨不的你走——認識哀傷原則 及理念

何謂哀傷？

- 哀傷的建基於人與人、物的依附關係上
- 失落在人生中是必然的
- 一旦出現失落時，就有哀傷的反應
- 哀傷指個人因失去重要人或物所產生的內在情緒

喪親後的反應

行為反應

- 哭泣
- 失眠
- 食慾障礙
- 心不在焉
- 社交退縮
- 夢見逝者
- 避免提起逝者或看見死者的遺物
- 嘆氣
- 坐立不安/過動
- 舊地重遊
- 珍藏遺物

(Worden, 1995, p.38-43)

喪親後的反應

- 思想反應
 - 不相信
 - 困惑
 - 幻覺
 - 沉迷對逝者的思念
 - 感到逝者仍然存在

(Worden, 1995, p.36-38)

喪親後的反應

- 生理反應
 - 胃部空虛
 - 胸口緊迫
 - 喉嚨發緊
 - 對聲音敏感
 - 行屍走肉
 - 呼吸急促
 - 有窒息感
 - 肌肉無力
 - 缺乏精力
 - 口乾

(Worden, 1995, p.36)

喪親後的反應

- 情緒反應
 - 悲哀
 - 憤怒
 - 內疚自責
 - 焦慮
 - 孤單感
 - 疲累
 - 無助感
 - 震驚
 - 苦苦思念
 - 解脫感
 - 輕鬆
 - 麻木

(Worden, 1995, p.31-35)

喪親後的反應

- 特別觸動哀傷的情緒
 - 逝者的生日、紀念日、或節日
 - 或遇見某些人、事和地方
 - 或當面對生活上的困難時

影響哀傷的要素

- 失的對象
- 和失的對象之間的依附關係的本質
 - 1. 關係的強度
 - 2. 關係的安全度
 - 3. 愛恨衝突的關係
 - 4. 與死者的衝突
 - 5. 未完成的事

(Worden, 1995)

- 死亡的形式
 - 1.死亡的原因：自然死亡、疾病、自殺、意外、被殺
 - 2.死亡的時間：預期的悲傷 vs.突然的悲傷
 - 3.死亡的狀態
 - 4.死亡的地點
- 社會與文化因素
- 過去的悲傷經驗

- 個人因素：
 - 年齡
 - 性別
 - 處理焦慮及壓力的能力
 - 人格特質、
 - 價值觀，信念、信仰

哀傷的理論

1. 四項任務
2. 6Rs
3. 雙軌擺盪模式

四項任務

1. 接受失落的事實
2. 經歷悲傷的痛苦
3. 重新適應一個逝者不存在的新環境
4. 將情緒的活力重新投注在其他關係上

(Worden, 1995)

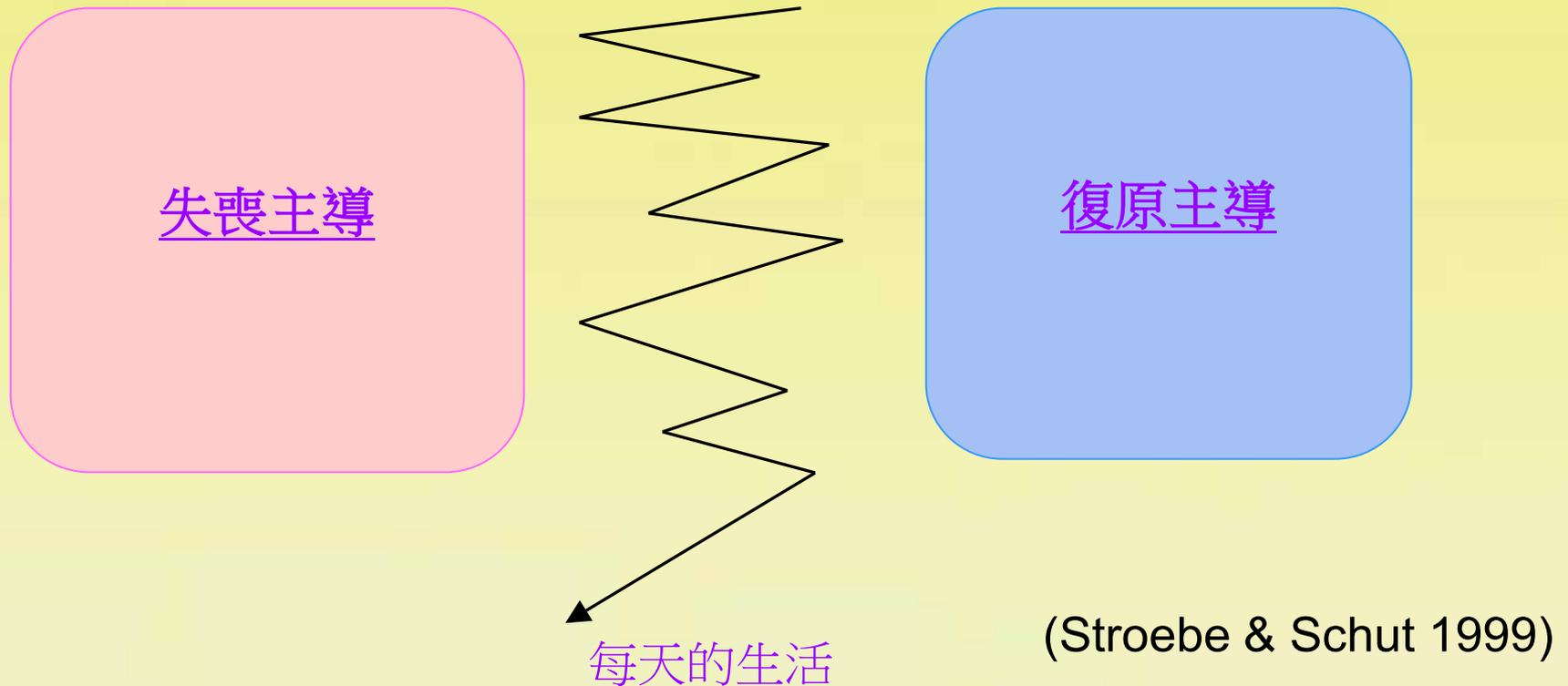
哀傷的歷程

- 6 “R” (Therese A. Rando)

Recognise 認知	接受失落的事實
React 反應	經驗分離的痛苦
Recollect & reexperience 重拾	回憶、經歷逝者及與其的關係
Relinquish 放手	轉化與逝者舊有的聯繫及人生觀
Readjust 重新適應	適應喪親後的生活
Reinvest 重投感情	重投生活

哀傷的歷程— 雙向擺動模式

徘徊於 失喪主導 (處於哀傷的狀態)
與 復原主導 (處於應付日常生活的狀態)



哀傷的歷程— 雙向擺動模式

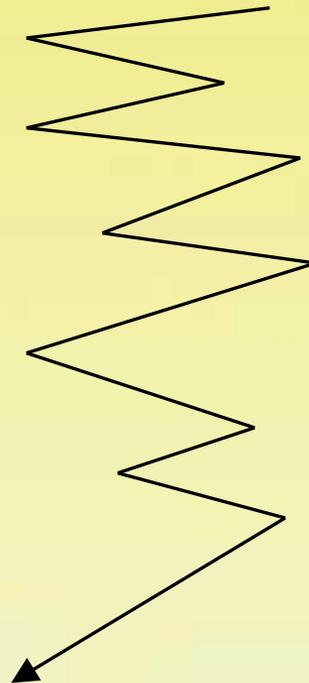
日常生活：面對與逃避之擺動

失喪主導

- 回想與逝者的關係及經歷
- 被哀傷的情緒充斥
 - 與外界連繫減少
- 逃避復原主導的改變

復原主導

- 關注生活上的改變
- 嘗試迎接新事物
- 嘗試新的角色和人際關係
- 逃避失喪主導的體驗



每天的生活

喪禮的哀悼功能

- 喪禮增強失落的真實性
- 喪禮提供表達對死者想法和感受的機會
- 喪禮是對死者過去生活的回想
- 安慰家人及親友
- 激勵參加喪禮的人
- 發揮彼此關懷的功能，提供支持網絡
- 對逝者的懷念，可以分享感受，逝者生平事蹟，說道別的話

關懷者在喪禮的角色

- 協助處理喪葬事務
- 協助當日的實務：打點細節，提醒進食，聯絡
- 陪伴及攙扶
- 聆聽者
- 一起哀傷，不要說：『不要傷心』『不要哭，他已經在天堂。』等，可以說：『我也捨不得。』，讓喪親不會感到孤單

關懷時一些注意事項

- 切記哀傷是一個自然的歷程；
- 鼓勵家人多分享感受；
- 憤怒也是面對哀傷的其中一種反應；
- 容許哭泣，在不傷害人的環境下大叫
- 留意一些特別日子，如：生忌、死忌、紀念日等，家屬會出現哀傷情緒
- 順應親友的哀傷步伐，一起回顧及緬懷死者

- 避免「神聖」的安慰，如：神的心意，要順服、要有信心；
- 提供實際的幫助；
- 默默為他們禱告。
- 提供實際的支援，如：遞面子，給他一個肩膀
- 「節哀順變」，「要堅強」，「不要哭」，「不要諗他」，「不要再提」等的安慰對哀傷者是沒有幫助的

- 輕拍膊頭或說聲：「保重」「其實我也很難過」已是一種安慰
- 「想哭就哭吧，沒有關係的。」
- 「你的痛苦實在太難以承受了。」
- 「若你想找人傾訴，我很樂意聆聽。」
- 避免說一些「你應該」或，「吾應該」等說教式說話，而是要體諒及明白
- 陪伴、聆聽和明白已經是最好的禮物

總結

到有喪事的家去勝過到有宴會的家；
因為活著的人應該常常提醒自己，
死亡在等著每一個人（聖經 傳7:2）

參考資料

- J. William Worden ; 李開敏，林方皓，張玉仕，葛書倫
譯：《悲傷輔導與悲傷治療》台灣：心理出版社有限公司
， 1995
- Stroebe, M. & Schut , H. (1999). The dual process
model of coping with bereavement: rational and
description. *Death studies*, 23(3), 197-224.