

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11日



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

第五課

我要活下去——哀傷輔導技巧

哀傷關懷技巧

常用安慰語大揭秘

1. 人死不能復生，折衷順變

正確：保重

2. 你爸爸心臟病法突然死去，死得咁舒服，不用傷心

正確：對你來說，實在好難接

3. 要堅強，不要傷心，仲有好多嘢等你去做

正確：要獨力處理問題不容易，有什麼可以幫助？

4. 不要哭，否則亞媽死的吾安樂

正確：媽媽知道你愛她的

5. 爸爸九十五歲了，年紀都咁大，「賺到囉！」，開心D啦！

正確：同爸爸相處咗咁耐，都吾舍得

6. 佢都病咗咁耐，吾好傷心

正確：這段日子辛苦你了，現在大家都可以有解脫

7. 亞仔死了，但至少你還有兩個女陪你

正確：亞仔離去對你來說是一個損失

8. 你陪咗佢咁耐，盡晒責任的了

正確：你覺得自己做得仍未夠好，
但我好欣賞你

9. 人都死咗，吾好諗咁多

正確：你仲好掛住佢，講出來舒服D

10. 人都死咗成年，吾明白你點解仲咁傷心

正確：一年了，繼續努力，我相信你
會過渡的

11. 去旅行散吓心，返來就無事了

正確：辛苦了，去旅行休息吓

- 這些話只是關懷者自我安慰，因為他本身亦無法接受這壞消息
- 沒有隻字能使人在痛失摯愛後感到好過些
- 你無法除去人的痛苦，無法解決別人的問題
- 我們只能陪伴他/她，讓人們自然地渡過哀傷

不該做的事

- 不要避開對方
- 不要比較，評論或判斷對方及其反應
- 不要屈就或可憐他
- 不要主動提太多意見
- 不要過於熱心幫忙
- 這只會令人感到壓力及摧迫
- 不要嘗試解答別人的「為什麼？」
- 不要用陳腔濫調，或表現得樂觀來掩飾自己的不安

該做的事

- 接納已發生的事
- 明白並接納及認同對方的感受
- 身體語言的表達
- 實際的支援，如：陪伴辦理事情，協助處理實務
- 忍耐對方重覆又重覆的表達
- 只要按對方的需要及步伐提供協助
- 運用觸摸來鼓勵對方
- 運用扶持聆聽去表達支持，愛護及接納

悲傷輔導的目標

- 悲傷輔導的終極目標在協助喪親者向死者告別
- 悲傷輔導的方向
 1. 增加失落的現實感
 2. 協助界定並表達情感
 3. 協助克服適應過程中的障礙並在失去逝者的情況中活下去
 4. 鼓勵向逝者告別，以健康的方式記念，並重新將情感投注在新的關係裡

哀傷輔導的原則 與程序

病態的悲傷

1. 談到死者就表達失控的強烈的悲傷
2. 因一些小事情便引起強烈的悲傷反應
3. 對一切的事感到絕望
4. 不願搬動遺物
5. 產生類似死者曾有的生理病症
6. 生活有重大改變

- 7.長期的憂鬱或假象地愉快
- 8.有模仿死者的衝動
- 9.自毀的衝動
- 10.在周年紀念時有有巨大的悲傷反應
- 11.對疾病及死亡產生恐懼
12. 有極重罪疚感

病態悲傷的原因

- 過度延長悲傷
- 禁止、壓抑或延後的悲傷
- 沒有開放地表達出的悲傷，
- 悲傷是無法或不能公開被承認或哀悼
- 扭曲的哀傷：過份地活躍(大吃大喝)、嘗試新的生活、拼命地工作等

哀傷轉導技巧

轉導技巧

- 主動聆聽
- 同理心
- 支持
- 陪伴
- 不評斷其悲傷反應
- 接納與肯定其情緒表露
- 不主導做決定、不主動給予建議
- 與喪親者一起分享他們對逝者共同的回憶或類似的失落經驗

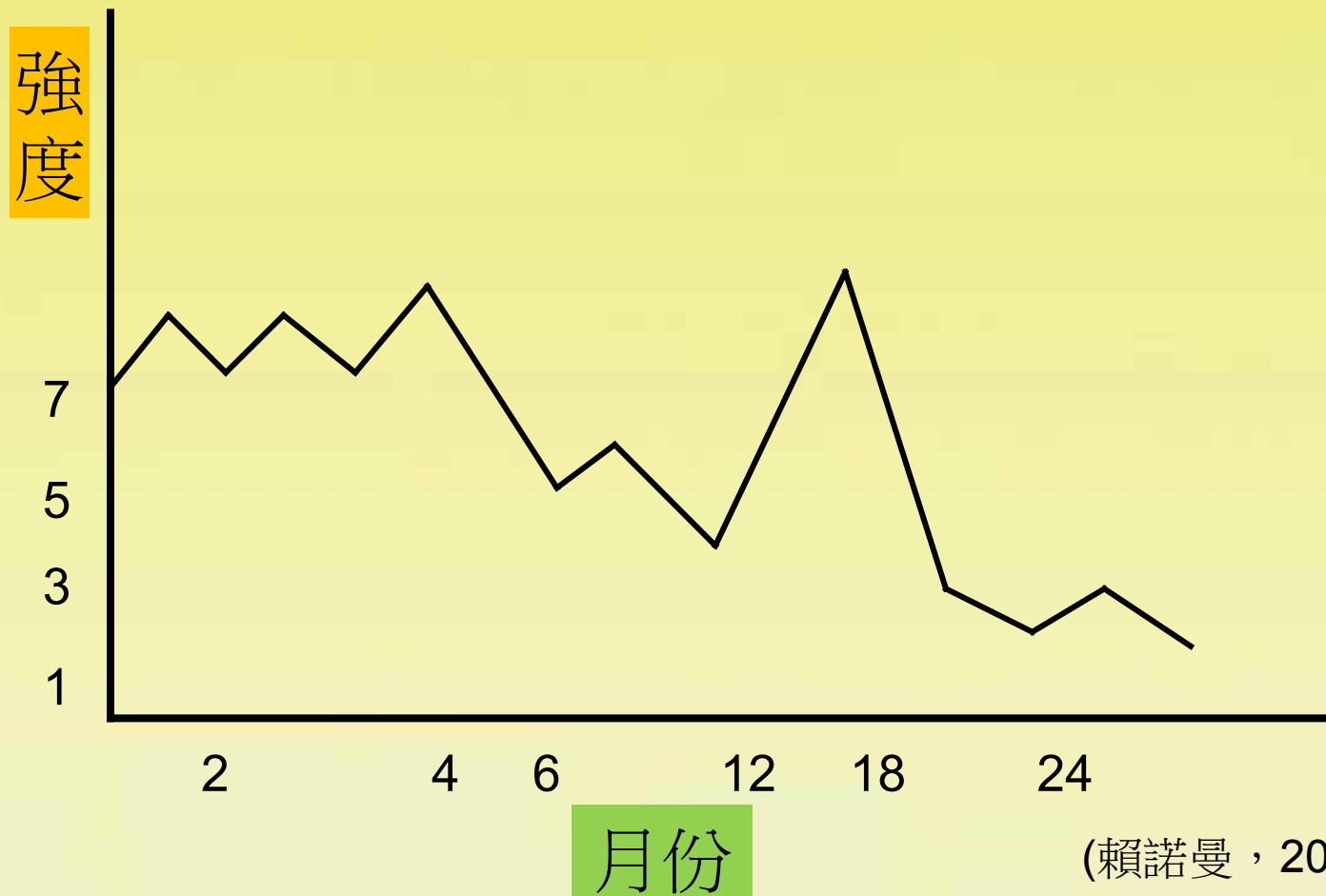
轉導/ 關懷方法

1. 使用象徵：放船，放風風箏
2. 寫信、詩、散文
3. 寫頌德文
4. 寫訃聞
5. 角色扮演
6. 回憶錄
7. 放鬆練習與呼吸法
8. 使用宗教資源：祈禱，經文，詩歌作安慰
9. 與哀傷者一起回憶，一起看相或片斷
10. 宗教儀式

應該哀傷多久？

- 哀傷是需要處理才可渡過
- 其實並沒有一個絕對的標準，每個人有不同的哀傷反應、應對方法、過去的經歷和個人性格，因此其哀傷歷程也是獨一無二的。
- 一般1-5年，起碼一年時間才可處理

喪親之痛的不同階段



(賴諾曼，2008，P.75)

哀傷的歷程— 雙向擺動模式

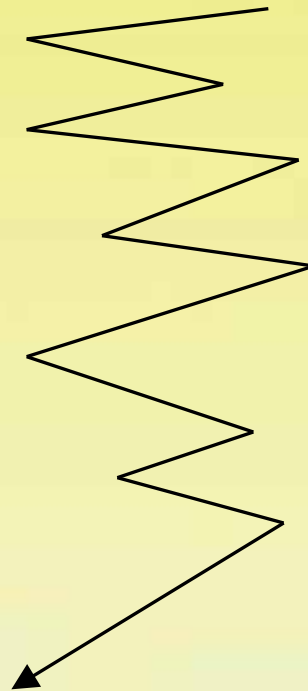
日常生活：面對與逃避之擺動

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

(Stroebe & Schut 1999)

香港的哀傷輔導機構

- 善寧會

- www.hospicecare.org.hk/chi/home.html

- 安家舍

- 贖明會

- 進心會：「兒童哀傷輔導服務」

- www.eq.org.hk

總結

去者善終，留者善別

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.
- 賴諾曼博士著。麥賴美楨譯：《陪他走過哀傷》(香港: 福
音證主協會，2010)