

# 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：伴您同行 – 善別輔導工作坊**

2010年09月21日 (逢星期二)

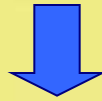


香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 重溫上一節內容

# 哀傷的歷程

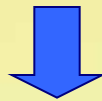
接受死亡的事實



經驗哀傷的情緒



回憶逝者並建立與他心靈上的聯繫



重新適應喪親後的生活



重投生活

# 第二節內容：哀傷輔導

- 影響哀傷的要素
- 長者的哀傷經歷
- 哀傷輔導的目標、原則及程序

# 影響哀傷的要素

- 去世的人是誰
- 彼此的依附關係如何
- 死亡的形式
- 過去的哀傷經驗
- 性別差距
- 性格因素
- 文化差異

# 長者的哀傷 經歷如何？

# 被人忽略或過份保護

- 覺得年老死亡是自然不過的事情，而忽略了長者的哀傷，或認為他們應該較容易接受死亡，並期望可以很快復原
- 可能會過份擔憂長者的情況，恐防他們接受不了事實，致情緒太激動而處處保護他們

# 過去生命中的失缺

- 大部份長者在年輕時都經歷過戰亂或其他親人的死亡，這些年輕時代所經歷的失缺和創傷，都可能藉著配偶逝世而再次湧現，加劇其哀傷的情緒



# 漫長的哀傷歷程

- 基於長者一生所累積之失缺經驗，加上與配偶曾共渡多年生活，懷念和思憶過去的片段亦比一般人更多。故此，他們的哀傷歷程有機會較複雜及持續較長時間

# 表達情緒

- 長者一般不太習慣直接表達自己的情緒，反而可能會透過身體反應去表現情緒狀況
- 透過懷緬過去，長者亦會較容易去表達和抒發哀傷的情緒

# 生活上的改變

- 「男主外，女主內」
- 長者在生活作息規律、社交網絡、或是應付日常生活上，都需要很多的調整

# 面對死亡

- 長者會聯想到自己的死亡
- 沒有了生命中最親密的伴侶，怎樣孤身面對逐漸臨近的死亡

# 小組討論

- 如何協助長者渡過喪親的哀傷經歷？

# 建議

1. 真正理解長者的感受，容讓他們表達哀傷
2. 長者哀傷歷程的進展可能比較緩慢和漫長，更要為長者提供較長期和具持續性的支援
3. 長者可以用自己舒服的方式，去宣洩和紓緩哀傷的情緒，如懷緬過去、宗教儀式或文字藝術
4. 不要低估長者的適應及學習能力
5. 替長者短暫轉換環境以便照顧，是短期內可行的支援方法，但不宜過早作永久性搬遷的決定

# 短片分享

# 哀傷輔導的目標

- ✓ 增加失落的現實感
- ✓ 協助當事人處理已表達的或潛在的情感
- ✓ 協助當事人克服失落後再適應過程中的障礙
- ✓ 鼓勵當事人向逝者告別，以健康的方式，並坦然地重新將感情投注在新的關係裏



# 哀傷輔導的原則 與程序

# 1. 幫助生者體認失落

- 完全體認失落實際已發生 → 這個人已死並且不再回來
- 鼓勵生者談論逝者、與生者一同看生活照、拜訪墓地、逝者臨終時所住的醫院病床或花一點時間逗留在存有遺物的地方，皆有助於增加生者對親人忘故的現實感

## 2. 幫助生者界定及表達情感

### 憤怒

- 當所愛的人去世，常使人產生憤怒的情緒
- 幫助生者表達憤怒，可採用一些較間接和中性的字眼如「懷念」

### 罪疚感

- 有效地表達同感
- 幫助生者辨別和放棄一些非理性或無根據的自責

### 悲哀

- 容讓生者無拘束地哭泣

# 3. 加強生者獨立生活的能力

- 幫助當時人適應失落，獨立做決定，並加強沒有逝者一起生活的能力
- 不會鼓勵生者在失喪初期作任何重大的轉變，例如搬家、轉換工作、再婚等，因悲傷的情緒會暫時削減一個人正常的判斷能力，且這些轉變往往帶來多一重的壓力與損失，結果可能反而延緩或複雜化了正常的哀傷進程

# 4. 允許時間去悲傷

- 悲傷須要時間
- 障礙之一是急切地想克服失落以回歸正常作息

## 5. 闡明「正常的」悲傷行為

- 由於喪失重要親人初期所引起的混亂有別於日常生活的體驗，喪親者每每擔心到自己的感覺和表現是否失常
- 這種不尋常的經歷和「快要發瘋」的感覺若能被肯定為「自然」與「正常」的反應，可減少生者不必要的憂慮

## 6. 允許個別差異

- 每個人對死亡的態度不同，每個人亦有其獨特的哀傷反應與步伐
- 避免為生者的哀傷預設太多標準或常規

# 7. 提供持續的支持

- 喪親者在某些日子特別需要關懷與支持，例如喪禮過後、節日、假期、結婚週年、生者或逝者的生日、「死忌」等
- 輔導員須敏感到生者是否有足夠的支持去渡過這些艱難的時刻(特別是喪親後的第一年)，並在預計有潛在困難與危機的情況下作出適當的支援與介入



# 問答時間

**完結**  
**謝謝！**