

# 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：擁抱晚晴 長者的晚期照顧

2011年2月14日



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

# 本課內容

- 葬禮
- 喪禮
- 哀傷照顧



# 土葬

- 土葬墳場分公營及私營性質
- 部份公營墳場只限信奉某一宗教的人士安葬
- 公營：向食物環境衛生署申請使用

# 土葬墓地

永久

- 可永遠安放
- 供應有限

非永久

- 限期一般約6至10年
- 若期滿而又不能續約，便需起回骨殖，再遷葬於金塔墳場，或將骨殖火化。

# 土葬墓地

- 公眾墳地
  - 香港墳場
  - 歌連臣角紀念花園
  - 掃桿埔咖啡園墳場
  - 新九龍8號墳場 ( 鑽石山金塔墳場 )
  - 赤柱監獄墳場
  - 和合石墳場
  - 長洲墳場
  - 大澳墳場
  - 梅窩禮智園墳場
  - 兩個沙嶺墳場

# 土葬墓地

- 華人永遠墳場
  - 香港仔華人永遠墳場
  - 荃灣華人永遠墳場
  - 柴灣華人永遠墳場
  - 將軍澳華人永遠墳場

# 火葬

- 公營火葬場
  - 歌連臣角火葬場
  - 鑽石山火葬場
  - 富山火葬場
  - 葵涌火葬場
  - 和合石火葬場
  - 長洲火葬場

# 火葬

火葬



2星期後可領回骨灰



連同由火葬場主管簽發的火葬證明書  
(骨灰紙)

申請購買骨灰龕

# 海葬

- 可在指定的時間、日期和地點將骨灰撒海
- 准撒放的死者骨灰及一小撮鮮花瓣作象徵意義
- 如核准地點有漁船等其他船隻，則須離開這些船隻撒放骨灰
- 如核准地點有海豚，則須待所有海豚離開後才撒放骨灰

# 紀念花園

- 骨灰的處理

市民除可把火化後的骨灰安放在政府墳場的靈灰安置所，亦可選擇撒放在食物環境衛生署(食環署)的紀念花園內。

# 骨灰鑽石

- 用先人的骨灰切割及打磨成鑽石



# 「無盡思念」網上追思服務

- 在食物環境衛生署開設的網頁悼念親友

<https://www.memorial.gov.hk/default.aspx>

# 喪禮場地

- 殯儀館
- 醫院殮房
- 教堂

# 藉著喪禮悼念親人

- 為親人挑選一幅他喜歡的相片
- 在靈堂放置親人生前至愛的物品和食物
- 為親人穿上生前喜愛的衣服，挑選適合的化妝
- 挑選一些親人喜歡的衣物作陪葬品
- 播放親人喜愛的樂曲

# 藉著喪禮悼念親人

- 分享親人生前的成就及對家人的供獻
- 編制紀念冊
- 為親人撰寫訃文

# 喪禮時的情緒

傷心

惶恐

緊張、  
擔心

重拾回  
憶

敏感

孤單

平靜

# 處理哀傷

# 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
- 死亡的形式
- 過去的悲傷經驗
- 其他壓力

(Worden, 1995)

# 哀悼的四項任務

- 哀悼是調適失落的必要過程
- 透過四個任務去完成整個哀傷的過程
  - 接受失落的事實
  - 經驗悲傷的痛苦
  - 重新適應一個逝者不存在的新環境
  - 將情緒的活力重新投注在其他關係上

(Worden, 1995)

應該哀傷多久？

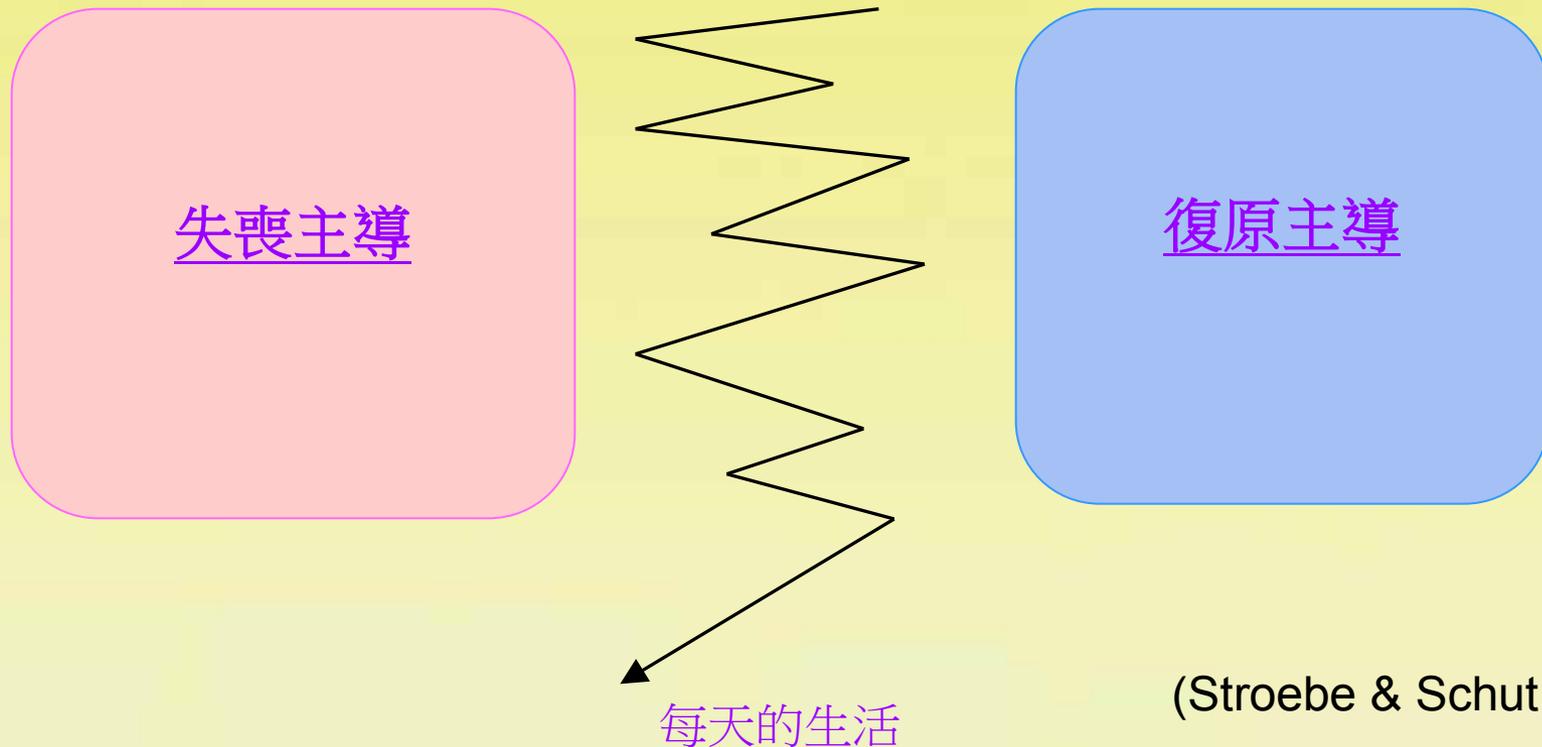
# 哀悼的四項任務

- 哀悼是調適失落的必要過程
- 透過四個任務去完成整個哀傷的過程
  - 接受失落的事實
  - 經驗悲傷的痛苦
  - 重新適應一個逝者不存在的新環境
  - 將情緒的活力重新投注在其他關係上

( Worden,1995)

# 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

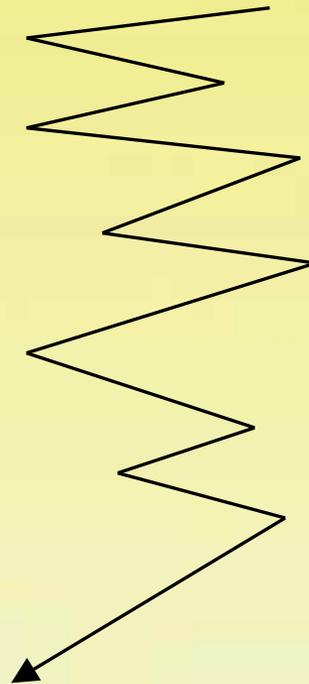
日常生活：面對與逃避之擺動

## 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

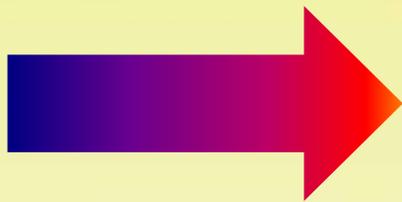


每天的生活

# 哀傷的歷程

- 不會順序出現
- 可能會同一時間或反覆交替地出現
- 每個人的步伐不同，快慢亦有不同
- 可以持續一年，或好幾年

- 反應持續
- 漸漸惡化
- 影響身心狀態
- 影響日常生活



**尋求專業人士協助**

# 香港的哀傷輔導機構

- 善寧會

- [www.hospicecare.org.hk/chi/home.html](http://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](http://www.eq.org.hk)

# 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，不要想念他等對哀傷者是沒有幫助的
- 輕拍膊頭或說聲：「保重」已是一種安慰

# 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.