施比受更為有福：
與哀傷的人同行

講員：龍精亮博士

英國杜林大學教育博士
香港專業輔導協會副院士
香港教育大學特殊教育與輔導學系前助理教授

日期： 2022年 9月15日（星期四）
時間： 下午12:45 - 2:00
地點： 香港教育大學大埔校園 C-LP-02

EdUHK Christian Faith and Development Centre
香港教育大學基督教信仰與發展中心

施比受更為有福:與哀傷的人同行

學習目的：

1.與哀傷的人同行的原則與過程

2.關懷者需有的態度與行動

3.哀傷的人之處境和同行時之例子

哀傷的人可有之處境

哀傷的人之處境
1. 絕症或末期疾病(Life-Threatening or Terminal Illness)
2. 乳房切除、顏面或肢體傷殘(Mastectomy, Disfigurement, or Disability)
3. 因流產、死產或早產而失去的孩子(Loss of a Baby Through Miscarriage, Stillbirth, or Early Infant Death)
4. 自殺者家屬的傷痛(Death by Suicide)
5. 意外死亡者家屬的傷痛(Sudden Catastrophic Death)
6. 其他

Models on Grief

1) Stage Model(階段模式) of Grief

–Elisabeth Kubler-Ross:

1. denial(否認)➔
2. anger(憤怒)➔
3. bargaining(議價)➔
4. depression(憂鬱)➔
5. *acceptance(接納)*

2) 哀傷事項/任務模式 (Tasks model)

(J. W. Worden)

–哀悼完結前 ，必須完成幾個事項:

1. **接受(accept)** 失去的事實--- 例:看見 死者最後一面/乳房已切除
2. **經歷(experience)** 哀傷的痛--- 例:用眼淚清洗內心的傷和痛 (是漸進)

哀傷任務模式 (Tasks model) (J. W. Worden)

3. **調整 (adjust)** 至一個沒有失去者存在的環境--- 例: 重新適應起居飲食，如每天的生活作息，尤其是大時節

4. 情緒上**重新安置 (relocate)**失去者，並繼續在人生上路 --- 例: 把逝者遺照放在錢包並

例: 完成逝者的未了願；培養興趣和生活品味；開展或加強已有關係

與哀傷的人同行的原則與過程

與哀傷的人同行的原則與過程 (設身處地)

原則一：協助**哀傷的人/**生者接受和體認失落

原則二：幫助**哀傷的人/** 及其家屬 界定並體驗/ 經歷情感:

憤怒 / 愧疚 / 焦慮與無助 / 悲哀

原則三：幫助**哀傷的人/**及其家屬在生活中作調適

Worden, J. W.著（2001，p71）

與哀傷的人同行的原則與過程 (設身處地)

原則四：尋求的意義失落

- 為每一位案主的喪慟經歷找出意義的線索，[需學甚麼(What)]
- 可能要用**隱喻**或**框架重整**的方式來傳達　[例：無礁石無美麗之浪花，無挫折無豐盛之人生]

原則五：將情感從逝者身上重新安置

原則六：給予充分的時間去悲傷 [→ 如何表達和行動?]

Worden, J. W.著（2001，p71）

關懷者需有的態度與行動

關懷者需有的態度與行動（吳燕玲和嚴鎮國，2012）

A.尊重及用心聆聽 --- 我們須注意以下事項：

1.聆聽時，可把身體略向前傾，表示我們用心聆聽。

2.我們可保持與喪親者的眼神接觸，自然地望着對方。

3.當對說話時，我們可點頭，或說「唔」、「嗯，接着怎樣呢？」、「啊……」等語句以表示我們在聆聽及對談話表示興趣。

關懷者需有的態度與行動（吳燕玲和嚴鎮國，2012）

A.尊重及用心聆聽 --- 我們須注意以下事項：

4. 對方可能重複述說自己的故事，我們須保持耐性用心聆聽 [聽4:說1]，不宜插嘴打斷；避免表露拒絕、厭惡、譴責、批評。

關懷者需有的態度與行動

B. 憐憫的心

我們可嘗試易地而處，將自己放在對方的位置，多了解喪親者的感受，可問：「今天覺得怎樣？」

C. 明白哀傷的獨特性

每一個人的哀傷都是獨特的。縱然有哀傷階段的理論，但每一個人哀傷歷程的快慢，皆不盡相同。

D. 鼓勵哀傷者採取適當行動

我們可鼓勵他們採取適當的行動，增加他們的掌控感（sense of control）和目標（purpose）。

例：喪親者可協助預備喪禮，回應慰問卡、電郵或致電邀請朋友出席喪禮等。(哀傷的人宜有事可做，忙得有意義，不坐着發愁，免胡思亂想)

關懷者需有的態度與行動

E. 提醒哀傷者要注意休息

提醒喪親者在哀悼期間，要注意休息（time-outs），可以出外散步，做運動，看電影等，給自己私人空間。

F. 提供哀傷者實際的幫助及支援

我們可提供實際的幫忙，例如協助喪親者執拾家居、照顧小孩、預備飯盒、通知有關親友喪禮事宜等。朋友的陪伴和協助對喪親者是很大的幫助。

關懷者需有的態度與行動

G. 避免論斷

哀傷的人可能有不同情緒反應，例如：混亂、無助、傷痛、內疚、沮喪、憤怒等。我們要避免問「為何（Why）？」或說「應該如何（How it should be）」。

H. 避免「陳腔濫調」

儘量避免用「節哀順變」，「人死不能復生」等，這些話語不能有效地安慰別人，甚至會阻礙喪親者表達心中的傷痛。

哀傷的人之處境和同行時之方向

哀傷的人之處境和同行時之方向/立場

哀傷的人之處境	關鍵之問題
1. 絕症或末期疾病(Life-Threatening or Terminal Illness)	應否通知病人患有絕症?何時和如何通知?
2. 乳房切除、顏面或肢體傷殘(Mastectomy, Disfigurement, or Disability)	應否讓傷殘者落入自怨自憐的境況?如何幫助傷殘者過一般人的生活?
3. 因流產、死產或早產而失去的孩子(Loss of a Baby Through Miscarriage, Stillbirth, or Early Infant Death)	應否給寶寶起名字?媽媽應否看寶寶最後一面?需否有一追悼儀式?
4. 自殺者家屬的傷痛(Death by Suicide)	應否向至親解釋自殺者的死因?如何向親友解釋自殺者的死因?
5. 意外死亡(Sudden Catastrophic Death)	家中是否不可重提意外死亡一事?如何助生存者走出陰霾?

關懷**悲傷者**的有效技巧

有些技巧對悲傷輔導的運作很有幫助。

1. **寫信**：可要求生者寫信給逝者，表達思想和情感。藉着表達他們需要告訴逝者的話，幫助他們處理未竟之事。
2. **寫悲傷經驗札記或寫詩**：能促進情感的表達，且為失落經驗賦予個別意義。
3. **繪畫**：可以反映一個人對逝者的感覺和經驗，是很有幫助。這個技巧很能協助失去父母的小孩，但對成人同樣有效。

Worden, J. W.著（2001）p.87-88

關懷**悲傷者**的有效技巧

有些技巧對悲傷輔導的運作很有幫助。

4. 認知重建／框架重整：這個技巧的假設是：我們的想法會影響我們的感覺，這裡的“為甚麼(Why)”而轉作“我需學甚麼(What)”。→給**悲傷者**默想的**經文**

5. 回憶錄：做一個有關逝者的回憶紀錄。這個紀錄可包括有關家庭重要事件的故事、相關人物照、及家人（包括小孩）所寫的詩和繪畫，這個活動可以讓全家人一起來，在經歷喪慟後找出意義的線索。

Worden, J. W.著（2001）p.87-88

關懷者可給**悲傷者**默想的**經文**

認知重建／框架重整：這個技巧的假設是---我們的想法會影響我們的感覺，這裡的“為甚麼(Why)”而轉作“我需學甚麼(What)”，給**悲傷者**默想的**經文**，**是助他們聆聽/留意**“我需學甚麼”。

- 賽 55:9天怎樣高過地、照樣我的道路、高過你們的道路、我的意念、高過你們的意念。
- 羅 8:28我們曉得萬事都互相效力、叫愛　神的人得益處、就是按他旨意被召的人。

關懷者可給**悲傷者**默想的**經文**

認知重建／框架重整：這個技巧的假設是---我們的想法會影響我們的感覺，這裡的“為甚麼(Why)” 而轉作 “我需學甚麼(What)”，給**悲傷者**默想的**經文**，**是助他們聆聽/留意**“我需學甚麼”。

- 伯 1:21說、我赤身出於母胎、也必赤身歸回．賞賜的是耶和華．收取的也是耶和華。(→我們的本相是一無所有的來和離開世界)

關懷者可給**悲傷者**默想的**經文**

認知重建／框架重整：這個技巧的假設是---我們的想法會影響我們的感覺，這裡的“為甚麼(Why)” 而轉作 “我需學甚麼(What)” 給**悲傷者**默想的**經文，是助他們聆聽/留意**“我需學甚麼”。

傳道書 3:11 -13

神造萬物、各按其時成為美好，又將永生安置在世人心裡，然而 神從始至終的作為、人不能參透。我知道世人、莫強如**終身喜樂行善**。並且**人人喫喝、在他一切勞碌中享福**，這也是 神的恩賜。

哀傷的人之處境和同行時之轉向

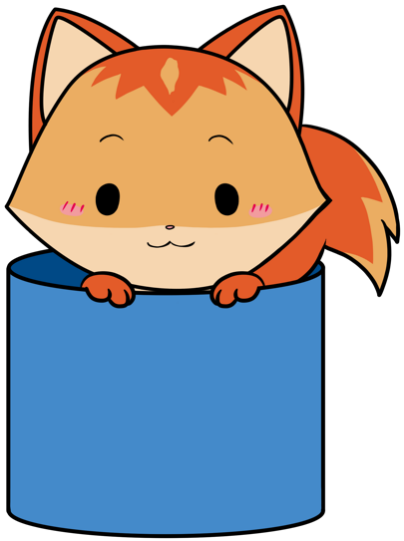
哀傷的人之處境	關鍵之階段（接受→經歷→調整→重置）
一）華，男性60多歲，末期腸癌病困家中，四年	好友相聚，祈禱團隊→他認識基督信仰和決志→接受洗禮得平安→安然離世→永生安息和盼望
二）諧，男性40多歲，病態賭徒欠下巨債，家人受困協助還賭債，恐其「輕生」，	家人尋求專業協助→「危」而不「險」，「難」而可「過」→縮減受影響範圍，→他簽署欠單，尊嚴做人

哀傷的人之處境和同行時之轉向

哀傷的人之處境	關鍵之階段（接受→經歷→調整→重置）
三）育，女性近70歲，末期肺癌，接受治療	她治療「辛」而不「苦」→勇敢平安面對→禱告同行團隊→珍惜「識別會」(道來、道謝、道道)
四）芙，女性近80歲末期肺癌，驚聞噩耗，	認識基督信仰和決志→家人全球回歸探望→「團年之聚」表愛意→安然滿足離世→永生安息和盼望

References

- Attig, T. (1996). *How we grieving: Relearning the world*. New York: Oxford University Press.
- 吳燕玲和嚴鎮國（2012）：《放下傷痛：助人及自助手冊》，香港，宣道出版社。
- **Kuenning, D.著，陳綺文譯（2003）：《做傷心人的好朋友：關懷者實用錦囊》，台北，基督教中國主日學協會出版部。**
- Worden, J. W.著，李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯（2004）：《悲傷輔導與悲傷治療：心理衛生實務工作者手冊》（第二版），台北，心理出版社。
- **Chamberlain L.H. et al. (2007): 危機急救室：關顧手冊，香港：福音證主協會 。**

施比受更為有福:與哀傷的人同行

謝謝你的留心、專注、參與和回應！