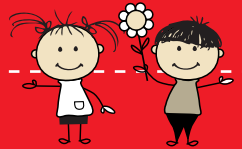




# 孩子，走下去

陪伴孩子從哀傷中成長



Co-organizers:  
主辦單位：



Major Sponsor:  
主要贊助：

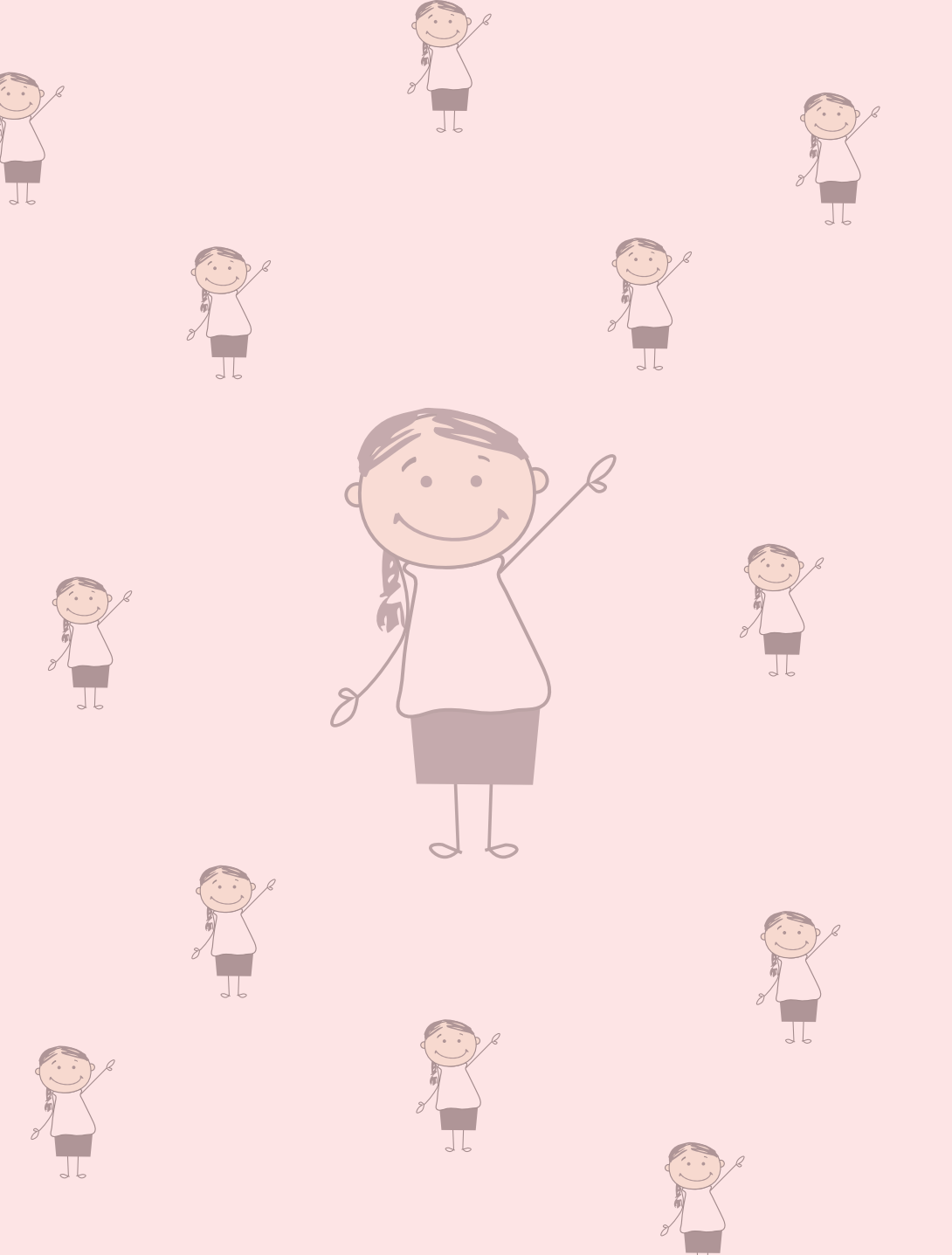


香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 孩子，走下去

---

陪伴孩子從哀傷中成長



# 孩子，走下去

陪伴孩子從哀傷中成長



## 序

童年，理應是快樂無憂的歲月。當孩子遇上親人死亡，很多人往往會報以憐憫的眼光和同情的態度。事實上，孩子比我們想像的更有能力。只要有適當的支援，孩子更可以從哀傷中成長。

無論是小朋友還是青少年，喪親孩子和成年人一樣，喪親後都會經驗不同的哀傷情緒和反應。因此，容許並支援孩子按自己舒服的方式表達感受，尤其重要。孩子會思念過去許多與親人的片段，與他們共同懷念親人(如：翻看舊照片、分享回憶、讓孩子保留某些親人的遺物等)，可以幫助孩子建立與親人心靈上的聯繫，因為回憶就像來自親人的一份珍貴的禮物，將繼續陪伴他們成長。此外，家人應盡快回復孩子的日常生活及正常的作息時間，並避免生活上作更多的改變(如搬遷住所、轉校等)，安穩的環境才可以幫助孩子更容易適應喪親後的生活。除了孩子核心家庭的支援外，孩子其他方面的支援網絡亦非常重要：親友的關懷、老師的體諒、同學的支持，以及身邊其他成年人(如教會、其他所屬團體等) 正面面對哀傷的態度等，都會成為孩子重要的支持。



## 支援青少年面對哀傷 20

- 介入原則 24
- 建議活動
  - 「一籃子」問題 26
  - 垃圾桶 30
  - 寫我深情 32



## 支援兒童面對哀傷 8

- 介入原則 10
- 建議活動
  - 具表達性的 12
  - 具關切性的 14
  - 具記念性的 16

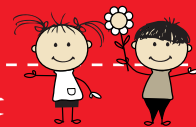
- 給予孩子哀傷的權利 36
- 後記 37
- 有用資訊及電話 38

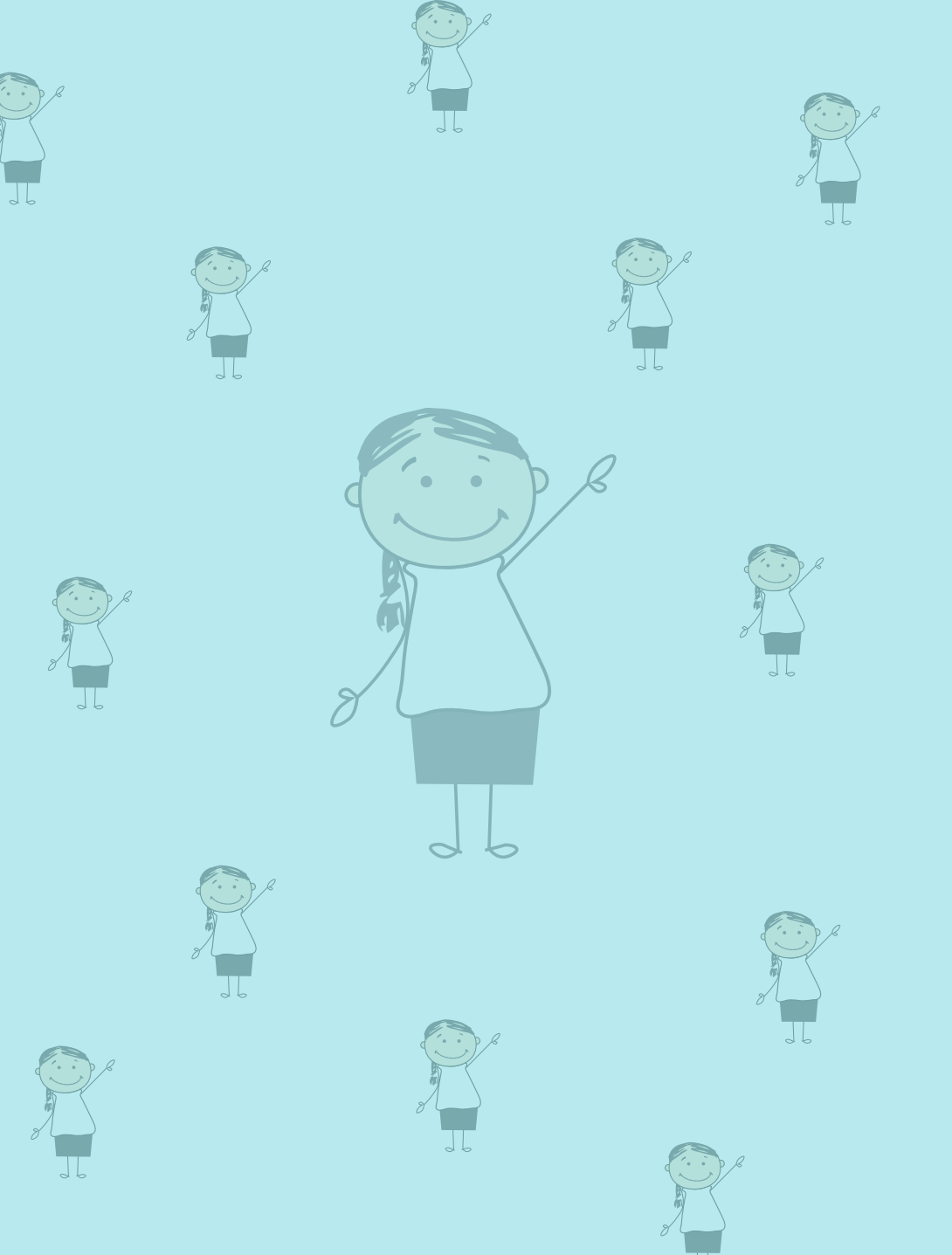
# 目錄



## 孩子，走下去

陪伴孩子從哀傷中成長





---

# 支援兒童面對哀傷



## 我們的兒童

當家庭成員死亡，孩子哀傷的反應與成人大有不同。學前兒童通常看死亡為暫時性和可逆轉性的，好像卡通人物死而重生的畫面。其實，五至十二歲的兒童會像成年人般開始思考死亡，但他們會仍然相信它永遠不會發生在自己或其他人身上。

## 兒童的心理發展階段

### 第一階段（3-5歲）

兒童是無法掌握死亡是生命的終結

### 第二階段（約6-11歲）

- 孩子們意識到死亡是生命的終結，以及死亡會發生在每個人身上，但主要發生在老年時期
- 死亡及意外有時是可以避免的
- 對死亡有具體的和人格化的認知（如：怪物、鬼魂、骷髏骨頭及與邪惡與黑暗有所連繫）

### 第三階段（>12歲）

明白死亡是普遍性的、非功能性的及不能逆轉的

## 如何促進兒童對死亡的理解

1. 探索兒童現有對死亡的概念
2. 了解死亡包括 (Speece & Brent, 1993; Corr, 1995)
  - 普遍性（所有的人都死了）
  - 不能逆轉的（一旦死了，身體可再也找不回來了）
  - 非功能的（活體不再從事與生活有關的活動）
  - 因果關係（什麼真正帶來死亡）
  - 非肉體的延續（肉體去世後，現在以某種形式連繫，如心靈、宗教信仰）
3. 提供一致性的答案回應孩子的問題
4. 利用日常生活中的經驗和教學時刻



## 介入原則

家長及兒童工作者應察看兒童哀傷的正常反應，以及他們經歷哀傷期間的困難。按著孩子的社交及思維發展階段，不同年齡的孩子往往有不同的獨特需要：

1. 避免用「睡著了」或「去了很遠的地方」等含糊的說法來解釋死亡。應正面直接用「死了」、「死亡」等字眼，並按孩子的認知能力，透過日常生活的例子（如：植物枯萎、小動物死亡等）幫助他們明白死亡的概念。
2. 讓孩子選擇是否想出席葬禮，幫助他們參與當中的過程（如：一同選擇陪葬品，找信任的成年人在過程中陪伴），和提供適當的支援（如：認識喪禮的程序和他們需要擔當的角色，若會觀看遺體，應預先幫助他們了解遺體外觀上的分別）。
3. 善用不同的創意途徑（如：畫畫、泥膠、遊戲等），鼓勵孩子表達感受，並建立正面處理情緒的方法（如：容許自己哭、找人傾訴、做自己喜歡的事等）。
4. 孩子較自我中心的發展階段，和魔幻式的思維模式可能會讓他們相信是自己令親人死去（如：之前對親人的詛咒、自己不聽話等）。因此應直接向孩子簡單解釋親人的死亡原因，避免引起不必要的內疚感。
5. 部份孩子可能因喪親後驟然失去安全感而出現不同的倒退行為（如：突然怕黑、害怕獨處、遺尿等）。家長不應予以責備，反而應嘗試明白孩子的困難，並逐步在日常生活中重建控制感和安全感。



## 建議活動

具表達性的

具關切性的

具紀念性的

因著很多可能出現的疑問和憂慮，孩子或許會有很多不同的感受。這些感受是抽象的，很難找到合適的話去表達。再者，當孩子看到身邊的成年人因為喪親而哀傷，他們會鮮有表達自己內心的感受。故此，他們需要成人鼓勵，以一些具創意及表達性的活動來引發他們表達。

不論孩子有否用說話去表達自己的感受，藝術、音樂、玩偶、故事、戲劇和象徵遊戲，都是一些讓孩子去表達自己情緒的健康途徑。無論那些遊戲反映甚麼，成年人願意接受和同情孩子的感受，並與他們一起尋找表達這些不會傷害到任何人的感情的方式，都是很重要的。

### (I) 躍動如獅

1. 與孩子傾談自己的長處及生活力量的來源。與他們討論甚麼人或動物是最有力量的，以及當中對他們的意義
2. 讓孩子爬上椅子或矮桌，地上鋪設安全軟墊
3. 請他們從上面跳下來。跳躍的時候，鼓勵他們像獅子(或其他他們認為有力量的動物)般用力，並響亮地發出吼聲
4. 很多孩子會因著死亡和疾病，覺得自己失去了掌控事物的能力。這個活動可以讓孩子有機會去重拾掌控感以及表示深切的感受

用具：

椅子、豆袋、健身軟墊、或其他柔軟的表面

### (II) 出氣袋

1. 找一個枕頭及套
2. 讓孩子在枕頭套上，用不同的顏色畫上他們的憤怒、沮喪、惡夢等等
3. 待枕頭套上的色料乾後，把枕頭、報紙或紙塞進枕頭套中
4. 鼓勵孩子把它當作出氣袋，用力地打
5. (或)鼓勵孩子把頭栽進枕頭中尖叫

用具：

枕頭及套、彩色麥克筆、顏色筆、顏料





## 建議活動

具表達性的

具關切性的

具紀念性的

經歷喪親的孩子可能有時怕黑、感到不安和需要被愛。要安撫他們、平靜恐懼，你可以考慮使用不同的活動，幫助他們減輕焦慮和提升安全感。

### (I) 隨身物品

1. 收集逝者的照片、衣服，或其他重要的物件
2. 讓孩子隨身攜帶逝者的照片、或在睡覺時觸摸著逝者的衣服或其他物品
3. 你甚至可以在一些物件上噴上逝者生前用過的香水或沐浴露
4. 你亦可以考慮用逝者的衣服為孩子的洋娃娃(如啤啤熊)做衣裳，讓孩子們可以隨時摟抱著

#### 用具：

逝者的照片、  
衣服、  
香水  
或其他重要的  
物品

### (II) 象徵小珠

1. 鼓勵孩子們寫下一些讓他們感到有力量的事情，如親人、目標、信念、興趣、愛好等等
2. 以一粒珠子表徵著一種力量，並用珠子做項鍊、手鍊，或將珠子放在一個小容器內
3. 孩子們也可以為自己的親人而作

#### 用具：

不同大小的  
彩色珠子、  
繩、小容器、  
紙、筆



## 建議活動

具表達性的

具關切性的

具紀念性的

製作具紀念性的物件，如剪貼簿、紀念盒、照片拼貼、為逝者種植，在拜祭時，可鼓勵孩子將之攜帶，以作紀念。

### (I) 紀念盒

1. 收集具家庭意義的紀念品、手作、照片、衣服、配飾、首飾、錄像、雜誌等等
2. 家人與孩子們可以用紙板、木材、雪條棒建造和設計紀念盒
3. 家人可與孩子一同選擇及收藏具意義的逝者物件，並放進紀念盒中
4. 紀念盒可以保存在家裡、在孩子房間、或一個特別的地方
5. 每當有人想起逝者，或在某些特殊的場合裡，大家可以去拿紀念盒，懷念逝者

用具：

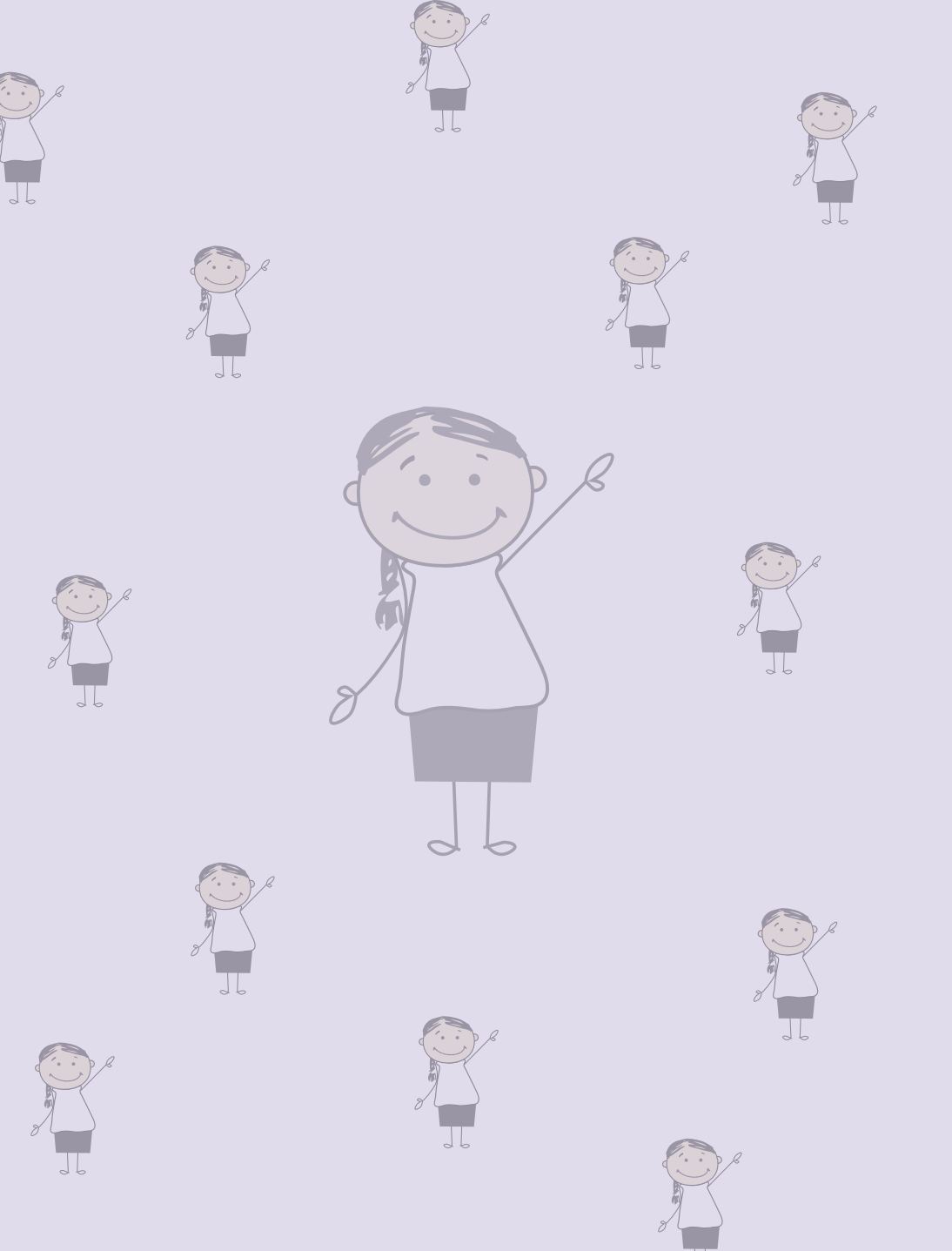
紙板、木材、  
雪條棒、  
現成的盒子

### (II) 儀式

1. 無論是家庭聚會、晚餐、睡前、或每天生活，孩子都可能感到逝者離去的孤寂
2. 建立一些儀式：
  - 如晚飯前一同祈禱
  - 燃點一支蠟燭
  - 存放逝者的照片，都可以讓孩子感到與逝者的愛依然連繫。

用具：

無



支援青少年面對哀傷



## 我們的少年人

青少年，一般指中學時期，即十三至十八歲的少年人。

死亡，對青少年人來說，一點也不遙遠。家人離世，不論父母、兄弟姐妹、祖父母、朋友或親戚，青少年失去的，不單是心中的摯愛，更是一些曾經塑造他們生命的重要人物。而這種情感，可以長存心中，永久成為他們生命的一部分。

無論家長、老師、輔導員、青少年工作者或朋友，都可以在這段時間與青少年同行。如果同行者可以讓青少年感到被信任、被重視及被愛，經歷摯愛死亡也可以是他們學習人生的機會，讓他們明白生命中的快樂和痛苦，實源自於曾經深愛那人。

### 1. 青少年常被鼓勵要「堅強」下去

當經歷摯愛離世，很多青少年被鼓勵要「撐住」、「堅強下去」。特別當父母其中一方離世，他們可能不知道，只要他們活著，已是為尚存的父母給予最忠誠的支持。其實，他們正正在與複雜的感情掙扎，只是等待適當的時刻、適合的人選，讓他們的情感，可以安全地傾倒出來。

### 2. 青春期本身已是「難過」的時期

青少年既不是孩子，也不是成年人。除了初生的階段，青春期可算是另一個充滿變化的發育時期。離開充滿安全感的童年，青少年開始學習與父母分離，長大成人，本身已是艱難的過程；一旦遇到父母或兄弟姐妹的死亡，他們的成長，可以是難上加難。

與此同時，青少年經歷摯愛離世，他們要承受著心理、生理和學業壓力。他們看似大人，但亦需要持久及慈憐的關心，以過度難過的「青春哀傷期」。

### 3. 青少年缺乏支持

許多人認為，青少年在經歷哀傷的過程中，一定會得到朋輩和家人不住的支持。在現實生活中，卻未必會發生，而實際得到的支援與社會期望也會偶有落差。

他們被期望為「長大了」，可以成為家庭的支柱，可以擔起家庭責任，照顧弟妹、甚至尚存的父或母。當他們感到、並扛起這樣的責任時，他或她便沒有機會去經歷哀傷的情感。

有時候，我們認為青少年會找到安慰他們的朋輩。但是，當涉及到死亡時，這同樣是未必會發生的。除非那些朋友都經歷過哀傷，要不然，他們甚少會表達自己的無助感而未能提供適切的支援及安慰。



#### 4. 潛藏的衝突關係

青春期，青少年爭取自己的自主及獨立性，與家人發生衝突屢見不鮮。一旦父或母在親子關係仍處於張力的時期中離世，青少年會有內疚感和「未圓」的感覺。由此可見，青少年哀悼的經驗可以是相當複雜的。

#### 青少年需要專業介入的徵狀

正如前文，有很多原因會令青少年的哀傷變得困難。有些經歷哀傷的青少年甚至會有一些表現的方式，需要我們注意：

- 具有慢性抑鬱症的症狀、睡眠困難、躁動和缺乏自尊心
- 學業困難或不參與學校有關的活動
- 與家人和朋友的關係惡化
- 危險甚或違規行為，如濫藥、吸毒、酗酒、打架和濫交
- 拒絕承認痛苦，而在同時間表現過度堅強或成熟

#### 促進青少年在哀傷中成長的重點

- 經歷哀傷恢復是一個成長的過程
- 利用現有資源，如哀傷支援小組
- 經歷哀傷的青少年必須意識到他們需要面對他們的未來，無論是短期或長期的計劃

- 他們在經歷哀傷的同時，亦往往有點能量做其他事情。可鼓勵青少年協助完成生活上的事情，或作一些決定
- 經歷哀傷是一個持續的旅程，並不是要達到的目標
- 幫助他們認識自己的需要
- 他們需參與實際且有意義的活動，從而帶來情感的癒合
- 鼓勵經歷哀傷的青少年接觸他人
- 他們不能透過沉溺苦痛來傷害自己。鼓勵他們從憤怒、痛苦和挫折中釋放出來
- 經歷哀傷的青少年必須牢記，許多人都經歷過這樣的悲傷。這是人性的表現：他們孤身踏上哀傷的道路，但他們並不感到孤單



## 介入原則

1. 很多青年人都不善於向人傾訴感受，有時可能會用較冷淡的態度與成年人互動，有些更可能因不懂處理情緒，而用了未必是妥善的行為或途徑表達情緒。因此，成年人不宜單從外在行為批判青年人，應多嘗試了解青少年的內心世界。青少年不表達哀傷並不代表他們不哀傷，反而更需要我們耐心的接納和體諒。
2. 青少年往往有自己表達和處理哀傷的方式(例如沒有傷心流淚、不太主動參與某些哀悼儀式等)，而似乎與其他家人的做法格格不入。其實每個人哀傷的方式都是獨特的，成年人可嘗試理解和尊重，並與對方共同探討合適的處理方式。
3. 青少年正處於建立自我的發展階段，喪親的經驗有可能令他們感到自己和其他人有所不同，甚至影響信心或對自我的觀感。因此，幫助青少年在日常生活和學習中肯定自己的價值和信心乃非常重要。家人亦可互相勉勵，讓彼此明白：縱然失去親人，一家人仍可以好好生活下去。
4. 雖然青少年未必會因哀傷的原因主動尋求別人的幫助，但身邊的成年人仍可從日常生活中，細心觀察並把握時機(如當青少年在學習或社交方面中遇到困擾)，向他們表達關懷及提供支援。只要得到他們的信任，年青人往往會願意將內心的感受與你分享。



## 建議活動

### 「一籃子」問題 *Question Basket*

目標：

- 讓青少年分享及察覺自己和家人因喪親而經歷的改變。
- 探索這些變化的正面和負面的影響。
- 如活動應用於小組，可讓青少年發現喪親經驗及相關情緒的普遍性。

內容：

- 預備一籃子已寫上問題的卡片(例子問題)。
- 請參與者從中取出卡片，並回應問題。
- 如活動應用於小組，可邀請組員回應問題。

例子問題見P. 27-29

1

逝者離世前，我最大的責任是

\_\_\_\_\_。

現在，我最大的責任是

\_\_\_\_\_。

2

逝者離世前，我最喜愛的是

\_\_\_\_\_。

現在，我最喜愛的是

\_\_\_\_\_。

3

逝者離世前，我最恐懼的是

\_\_\_\_\_。

現在，我最恐懼的是

\_\_\_\_\_。

4

當我想哭，我

\_\_\_\_\_。

5

你近來有甚麼改變？

6

你的家人怎樣表達自己的哀傷？



7

當聽到別人說「你要堅強下去」，  
你有甚麼感覺？

8

逝者的離世怎樣影響你的  
學校生活？

13

當你想表達哀傷時，  
你會選擇向誰表達？為什麼？

14

你曾經接受過甚麼的建議，  
能有效幫你面對哀傷？

9

逝者的離世怎樣影響你的  
學業成績？

10

如果你可以改變葬禮的程序或儀式，  
你會做什麼？

15

憤怒是喪親經驗中常見的情緒。  
請舉出一個最近經驗這種憤怒  
的例子。

16

你對未來有甚麼計劃？

11

如果你可以改變你被告之有關逝者離  
世的消息，你會做什麼？

12

請描述一封你收到最特別的慰問卡  
或信、或一次最窩心的安慰。

17

18





## 建議活動

### 垃圾桶 *Garbage In... Garbage Out...*

想像你走進一個房間，在房間的中間，你發現一個很大的垃圾桶，堆滿著又髒又難聞的垃圾。你想你會做甚麼？如果你需要用此房間，你定會將垃圾桶放於房外，因為，垃圾有礙觀瞻，氣味刺鼻，阻礙你把事情做好。

很多人都難以容忍留在一個堆滿垃圾的房間，但試想想，我們的腦海裡會否常常守住抱怨、恨意、仇隙，好像垃圾般干擾我們的生活？

以下是一些例子：

「我很討厭我的老師。她是極衰的。我希望不上她的課。」

「我曾與我的朋友打架，現在他死了。我不會原諒自己。」

「如果我堅持爸爸不要飲酒後駕車，那麼他就不會有意外。」

「我知道無論我如何溫習，都取不到好成績，何必要浪費時間溫習呢？」

「我恨我的身體。我永遠不會有人喜歡。」

現在，用幾分鐘的時間，列出你往往會守住哪些消極的想法。

這些想法可以是任何東西。試想想，哪些負面的想法，常常在你腦海中出現？

垃圾的思考：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

看看你的清單。經過一番思考，問問自己，為什麼會持有這種消極的想法？信不信由你，會否因為一些理由，令自己放不下呢？

改變生活是非常困難的，因為我們要對過去熟悉的習慣及思考說再見。

我們即使不喜歡我們現在的行為，但我們能對結果有十足的把握。

當有把握，我們便有安全感。改變是需要冒險的勇氣，去面對未知的將來。



## 建議活動

### 寫我深情 *Journaling*

寫日誌，是有效整理哀傷的平台。

寫日誌，很個人的，可沉澱思緒、啟發人心。

更最重要是，寫作可療癒傷痕，讓人重新出發。

這是一個持續的過程，與自己，與逝者、與所相信的神、所珍重的人物對話。你需要的，只是一本簿、一枝筆、甚或你的個人電腦。沒有時間、地點限制。

寫一個令你喜悅的記憶

寫下逝者對你的影響

寫下你對逝者的思念

寫下你最懷念逝者的事情

寫下你的感覺

寫下你的遺憾

與逝者再說再見、道歉、珍重...

將對逝者的種種化成言語，讓內在的哀傷呈現出來。

當說話有限之時，書寫可有助表達，以及讓我們知道自已的思緒。

書寫，可以讓你建立一個朋友，靜默地聆聽你內心的聲音。

當摯愛離世，我們未必有機會說「再見」。有些未說的話，伴隨遺憾、內疚，不斷縈繞心裡。向逝者寫信，能表達埋藏的情感。

親愛的...

我還記得你...

你的離去，對我來說，最難過的是...

我真的很抱歉...

與你共度最好的時間是...

如果你在這裡，現在我會...

多謝你...

親愛的...  
我還記得你...  
你的離去，對我來說，最難過的是...

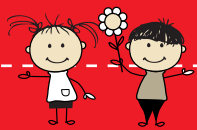
我真的很抱歉...  
與你共度最好的時間是...

如果你在這裡，現在我會...  
多謝你...



# 孩子，走下去

陪伴孩子從哀傷中成長



## 給予孩子哀傷的權利

- 或許有很多人給你建議，請記著，你仍有經歷哀傷的基本權利。
- 你可以自由表達感受。感覺沒分對錯，它是你生命的一部份。
- 你有表達哀傷或保持沉默的權利。
- 你有接受安慰的權利。如果你還沒有得到安慰，你可以尋找其他合適的支持。
- 你有計劃及參與葬禮的權利。
- 你有提出問題、並期望獲得真誠答案的權利。
- 你有被重視的權利，而不是別人眼中的「小朋友」。
- 如果你經歷兄弟姐妹的離世，你有保持自己的身份的權利，不需要代替逝者的角色。
- 你有傷心的權利，不論幾天、幾月或幾年，沒有時間限制。
- 你有擺脫內疚或持續哀傷的權利。
- 你有接受別人幫助及幫助別人的權利。
- 你有與別人分享、或分擔哀傷的權利。

## 後記

死亡，令孩子失去摯親，同時也令他們的生活猛然改變。對孩子來說，喪親是一個震撼的經歷。由於喪親帶來生活的改變，他們的生活是需要重建的。為了幫助孩子渡過艱難的時間，你可以嘗試探索有關的支援服務。老師、學校輔導員、社工、心理學家、教會團體等等可以是很好的支援平台。

哀傷是複雜的，是因人而異的。成年人需要傳達給孩子的一個訊息，就是懷有哀傷的感覺並不是羞恥的事情，更不需要隱藏起來。相反，哀傷就是我們對摯親表達的愛。以充分的愛和理解，我們可以通過這個脆弱的時刻支援孩子，讓他們從哀傷中成長起來。

我們相信，喪親孩子需要的，不是憐憫和同情；他們更需要的，是明白、信任和支持。唯有這些，讓哀傷中不但只有眼淚，更為孩子帶來生命中成長的契機。



# 孩子，走下去



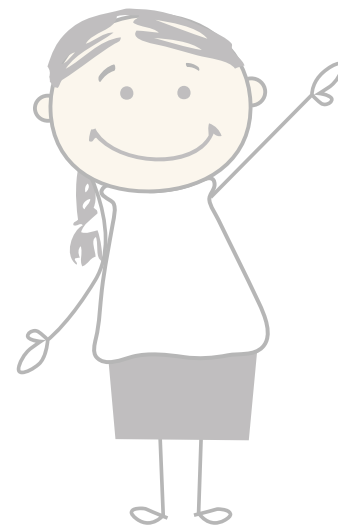
陪伴孩子從哀傷中成長

有關善別輔導	網頁	電話
善寧會譚雅士杜佩珍安家舍 (為喪親家屬提供善別輔導服務)	<a href="http://www2.hospicecare.org.hk/">http://www2.hospicecare.org.hk/</a>	2725 7693
社會福利署(熱線)	<a href="http://www.swd.gov.hk">http://www.swd.gov.hk</a>	2343 2255
聵明會	<a href="http://www.cccg.org.hk/">http://www.cccg.org.hk/</a>	2361 6606
香港家庭計劃指導會	<a href="http://www.famplan.org.hk">http://www.famplan.org.hk</a>	2572 2222
香港家庭福利會	<a href="http://www.hkfws.org.hk">http://www.hkfws.org.hk</a>	2342 3110
香港基督教女青年會	<a href="http://wad.ywca.org.hk">http://wad.ywca.org.hk</a>	3443 1600
生命熱線	<a href="http://www.sbhk.org.hk/">http://www.sbhk.org.hk/</a>	2382 0000
香港撒瑪利亞防止自殺會 (24小時熱線)	<a href="http://www.sps.org.hk/">http://www.sps.org.hk/</a>	2389 2222
向晴軒(24小時熱線)	<a href="http://fcsc.caritas.org.hk/">http://fcsc.caritas.org.hk/</a>	18288

2014第十屆當代社會喪親與哀傷國際會議  
「破忌談死」前奏研討會

孩子·走下去 - 陪伴孩子從哀傷中成長

編著： 陳凱欣、潘桂玲、田芳  
版權所有©香港大學社會科學學院





# 孩子，走下去



陪伴孩子從哀傷中成長

