

# 管理亲友离世的 悲伤与失落

## Managing Grief and Loss

When someone dies



Emily  
Carter

### 补充资源

请向护士或社工索要以下资料：

- 火化和殡葬服务
- 悲伤辅导和支持服务资源清单
- 所有年龄段有关丧亲的建议书目
- BC省有人离世后应办事项核对清单

挚爱亲人、家人或朋友离世可能是生活中压力最大的事件之一。

当死亡是骤然或意外发生时，震惊的感觉会压倒一切。即使一个人已经病了一段时间，死亡也在预料之中，一旦离世仍会令人难以承受。

这本小册子旨在：

- 帮助您度过此后的几天、几周和几个月。
- 解释悲伤和失落的诸多方面。
- 帮助您支持他人（如儿童）度过悲伤。

---

当您的亲友离世时，以下这些人士会与您交谈。

姓名/Name: \_\_\_\_\_

职衔/Title: \_\_\_\_\_

地点/Location: \_\_\_\_\_

姓名/Name: \_\_\_\_\_

职衔/Title: \_\_\_\_\_

地点/Location: \_\_\_\_\_

## 该做什么，您会有什么感受？

---

一般问题 .....	1
人死后立刻要办理哪些事项？ .....	1
谁安排葬礼？ .....	1
我能在葬礼费用上得到帮助吗？ .....	2
什么是“死亡证明”？ .....	2
什么是“验尸官案件”？ .....	3
什么是尸检？ .....	3
如何办理器官捐赠？ .....	3
死亡后要办理的事项 .....	4
死后不久.....	4
第一周.....	5
随后一个月.....	6
考虑捐赠.....	6
安排葬礼 .....	7
如果遗体或骨灰要离开加拿大，该如何办理？ .....	8
管理遗产 .....	9
遗嘱认证.....	9
医疗保险计划.....	10
银行账户和账单支付.....	10
牌照和车辆登记.....	11
不动产.....	11
WorkSafeBC .....	11
犯罪受害人援助计划.....	11
老年保障金(OAS).....	12

加拿大退休金计划(CPP)福利.....	12
关于悲伤和失落 .....	13
您的心智.....	13
您的身体.....	14
您的属灵.....	14
日常生活.....	14
您“绝对正常” .....	15
照顾好自己 .....	16
度过第一年及以后的岁月 .....	17
帮助孩子度过悲伤 .....	19
3 岁以下.....	20
3 到 5 岁 .....	20
6 到 8 岁 .....	21
9 到 11 岁 .....	21
12 到 14 岁 .....	22
15 到 17 岁 .....	22

## 一般问题

---

### 人死后立刻要办理哪些事项？

医生、执业护士、注册护士或急救医务人员宣布（宣告）死亡已经发生，并注明死亡时间和日期。

如果死亡发生在医院，死者的遗体会在护理室停放一段时间，让您有时间与死者共处。然后将死者的遗体转移到医院停尸房。（有时会安排直接将死者的遗体送至殡仪馆。）

如果死亡不是发生在医院，可将死者的遗体送到医院停尸房或殡仪馆。这取决于死亡是如何发生的。

### 谁安排葬礼？

依据法律规定，最后一份遗嘱中指定的遗嘱执行人会遵照死者的遗愿，选择殡仪馆或纪念追思社，并做出安排（见第7页“安排葬礼”）。

如果没有遗嘱，则有另一套流程来确定安排葬礼的合适人选（见第9页“管理遗产”）。

如果您需要葬礼安排方面的协助，请咨询当地殡仪馆、属灵顾问或宗教领袖。

选定丧葬承办人后，此人会安排遗体的运送，配合您做好各种安排，并帮助您填表。

## 我能在葬礼费用上得到帮助吗？

如果没有立即可以动用的资金或资产支付葬礼费用，您获许能得到一些帮助。这是指遗产中没有足够的钱和/或负责安排葬礼的人没有足够的钱支付葬礼费用。可以先联系 BC 省公共监护人和受托人组织。

加拿大退伍军人事务部（Veterans Affairs Canada）为那些曾在加拿大军队服役并在死亡时生活居住在加拿大的退伍军人提供支付葬礼费用方面的协助。

### BC 省公共监护人和受托人

 [www.trustee.bc.ca](http://www.trustee.bc.ca)  
 604-660-4444  
 1-800-663-7867

## 什么是“死亡证明”？

有人死亡后，必须向 BC 省人口统计局（BC Vital Statistics Agency）报备死亡。

首先，医生、执业护士或验尸官在死者死亡后 48 小时内填写一份“死亡医学证明”，证明死亡。把这份文件送交殡仪馆。

殡仪馆向人口统计局登记死亡。殡仪馆会给您出具一份“死亡证明”。在处理法律和财务事务时您需要这份文件来证明死者已经死亡。您可以向殡仪馆索要一份以上的副本，或者通过在线、邮寄、电话或亲自到 BC 省服务中心（Service BC）的任何办事处索订更多副本。每份证明都要收费。

## 什么是“验尸官案件”？

当死亡是突然意外发生，不明原因，不是自然原因造成的，或者死亡时没有目击证人，验尸官可能会介入。如果验尸官到场，他们可能会和您、家庭医生/执业护士以及任何参与死者医护的专科医生交谈。然后验尸官会决定是否进一步调查死因。可能需要尸检查明死因。

## 什么是尸检？

死因不明时，验尸官或医生可以要求尸检。受过专门训练的医生会彻底检查遗体 and 所有身体器官，以便查明死因。尸检始终会以尊重死者及其遗体的方式进行。

如果下令尸检，那么在尸检完成之前，不会将死者的遗体送往殡仪馆。请将任何特定的文化或宗教传统或死者的特定愿望告诉验尸官。验尸官会尽全力尊重这些传统或意愿。

如果尸检并非依法必须进行，我们可能会要求您同意尸检，以便我们能更好地了解死亡发生的原因。医生会解释要求尸检的原因。您可以拒绝。

如果没有要求尸检，但您仍希望尸检，那您要 and 医疗团队讨论，看看有无可能。如果同意尸检，您得支付尸检费用。

尸检结果会送交死者的医生或执业护士。

## 如何办器官捐赠？

死者可能留下指示或是一名登记在册的捐赠人。请告诉医疗团队。即使死者没有留下指示，我们也可能会询问有关捐赠器官或身体组织方面的问题。未经允许，不会取走任何器官或组织。

## 死亡后要办理的事项

---

### 死者离世后不久，您可能需要：

- 从医院或设施取走死者的遗物。
- 提前给医院或设施打电话，以便他们做好准备，确保遗物可以取走。
- 确定由谁担任遗嘱执行人或遗产管理人。
- 保护好死者的住宅和财产。确保关掉电器电源。确保贵重物品安全。

### 遗嘱执行人通常要处理以下事项：

- 找到并阅读最后遗嘱和遗言（遗嘱）。
- 查看遗嘱或其他文件，了解有关身后安排的任何特定愿望，并遵循遗嘱中的愿望。
- 联系殡仪馆。  
死者可能已经选好了殡仪馆。  
如果您需要当地殡仪馆的名单，请咨询社工/护士。

### 殡仪馆需要有关死者的以下信息：

- |                               |                                      |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 全名   | <input type="checkbox"/> 职业和职衔       |
| <input type="checkbox"/> 地址   | <input type="checkbox"/> 死亡日期        |
| <input type="checkbox"/> 婚姻状况 | <input type="checkbox"/> 母亲婚前姓氏      |
| <input type="checkbox"/> 出生日期 | <input type="checkbox"/> 社会保险号码      |
| <input type="checkbox"/> 出生地点 | <input type="checkbox"/> 父母双亲的姓名和出生地 |
| <input type="checkbox"/> 国籍   |                                      |



## 第一周

此时应该开始处理死者的后事并将其死讯告诉其他人。这里列出通常需要在第一周告知死讯的一些人和地方。有些事情要由遗嘱执行人办理。

- 通知家人和朋友
- 准备讣告或死亡公告
- 法律事项     律师     \_\_\_\_\_
- 工作事项     雇主     同事
- 工会     \_\_\_\_\_
- 财务事项     银行\*\*     抵押贷款提供商
- 信用卡     当地就业保险办公室
- 会计师     \_\_\_\_\_
- 住宅     房东     属灵领袖
- 电/天然气     敬拜场所
- 电话/手机     学校
- 电视     居家护理机构
- 互联网     社会服务机构
- 报纸     租户
- \_\_\_\_\_     \_\_\_\_\_
- 保险\*\*
- 查看有无死亡福利
- 取消保单
- 要求退还未用完的保费
- 启动保险索赔（延伸健康保险、人寿保险）
- 示例：  住宅     雇主退休金
- 汽车     加拿大退休金计划(CPP)
- 人寿     老年保障金(OAS)
- 抵押贷款     退伍军人事务部（可能需要军团号）
- 延伸健康保险
- 收入保障     \_\_\_\_\_

\*\*更多详情参阅第9页“管理遗产”。

## 随后一个月

您或遗嘱执行人需要将死讯通知这些人和地方，并注销所有个人身份证件。

加拿大邮政 - 安排转发邮件（可以在网上完成）

驾驶

驾照\*\*

汽车登记\*\*

停车证，如“残障”停车证

\_\_\_\_\_

住宅

家庭医生

药房（领取药物进行处置）

专科医生

杂志订阅

邻居

有会员资格的地方/团体

牙医

社交媒体帐户（Facebook等）

俱乐部

电子邮件帐户

协会

\_\_\_\_\_

图书馆

\_\_\_\_\_

护照

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

财务事项

债权人（死者欠钱的任何人）

债务人（欠死者钱的任何人）

财务顾问/会计

加拿大税务局（死后当年呈递纳税申报表）

\_\_\_\_\_

\*\*如需更多详情，请参阅第9页“管理遗产”一节。

---

## 考虑捐赠

捐赠

向红十字会捐赠医疗器具（如轮椅、助行器、拐杖）

向狮子会（Lions Club）捐赠助听器

向狮子会捐赠眼镜

向战争截肢者协会（War Amps）捐赠假肢/假体

\_\_\_\_\_

## 安排葬礼

---

根据法律，死者必须埋葬或火化。葬礼或生命庆典并无具体的时限，但必须完成所有的许可和适当的手续。

- 在作出安排前，先与遗嘱执行人或律师核实一下，看看死者在遗嘱中或随附遗嘱是否留下关于葬礼的指示。
- 最好尽快选好殡仪馆或纪念追思社。
  - 如果您不知道殡仪馆或纪念追思社，请询问家人、朋友或社区里的其他人。我们也备有当地“火化和殡葬服务”名单。请向我们索要。
- 与殡仪馆工作人员会面。
  - 安排葬礼或火化。
    - 如果打算火化，您必须在死者死后等待至少 48 小时。
    - 如果死亡属于验尸官案件，则遗体送到殡仪馆可能会有延迟。
  - 请查询所有相关费用。
  - 考虑死者的愿望以及有多少资金可以动用。
  - 带上其他人协助拿主意。
  - 把您对葬礼服务的愿望告诉殡仪馆。
- 选择葬礼日期。
  - 要想到亲友可能需要长途旅行才能参加葬礼。选日期时要考虑到每个人需要的旅行时间。
  - 有些航空公司为参加葬礼者提供折扣（称为“同情机票”）。安排旅行时请查询有无折扣。

规划葬礼。

- 与家人和朋友商量何种葬礼最好，包括死者的任何特定遗愿。
- 如果您不知道谁能举办葬礼，请向殡仪馆征求建议。
- 如果您有属灵顾问或宗教领袖，请他们帮助规划和举办葬礼。

**如果遗体或骨灰要离开加拿大，该如何办理？**

如果您计划将遗体或骨灰运出加拿大，您必须携带一份“死亡证明”。

请向航空公司查询具体程序和可能的限制。



Emily  
Carter

## 管理遗产

---

葬礼后，需要有人管理死者的资产和财务事宜。从法律上讲，这个人是最後一份遗嘱中指定的遗嘱执行人或法院指定的遗产管理人。

如果死者没有留下遗嘱，则法院需要委任一位遗产管理人，通常是在律师的帮助下。

如果您找不到遗嘱，请询问死者的律师或公证人。在某些情况下，您需要通过人口统计局（通过邮件或在线）查询遗嘱登记处。

为了帮助解决死者的遗产，您可能需要聘请一名律师。如果您请不起律师，请联系无偿法律服务（Access Pro Bono）或律师推荐服务（Lawyer Referral Service）。

有些特定的任务要由遗嘱执行人完成。在此简要描述其中一些关键任务，供您参考。

办理死讯通知事宜时，请在网上搜索以下标题，查找更详细的联邦政府部门和省级部委的联系清单：[‘After a Death Checklist – Government of B.C.’](#)（BC省政府 - 有人离世后应办事项核对清单）

### 遗嘱认证


“遗嘱认证”是一个法律程序，即由法院批准承认遗嘱为死者的最后遗嘱。遗嘱认证是确认遗嘱执行人为遗产法定代表人所必需的程序。经过这一程序后，遗嘱执行人方可进行遗产分配。

并非所有情况都必须申请遗嘱认证。这取决于遗产中的资产类型。最好咨询律师或公证人，了解是否需要遗嘱认证。要进行遗嘱认证，您需要填写一些表格，并把填好的表格交给最高法院的遗嘱认证登记处。律师或公证人能协助办理此事。


---

#### 找律师

无偿法律服务（Access Pro Bono）

 604-878-7400

律师转介服务（Lawyer Referral Service）

 604-687-3221

## 医疗保险计划

将死讯通知医疗保险计划（MSP）。您需要死者的 BC 健保卡（CareCard）或 BC 服务卡，卡上有死者的个人健保号码。不需要死亡证明。只需致电 MSP 或亲临任何 BC 省服务中心办事处。他们会告诉您如何处理此卡。

## 银行账户和账单支付

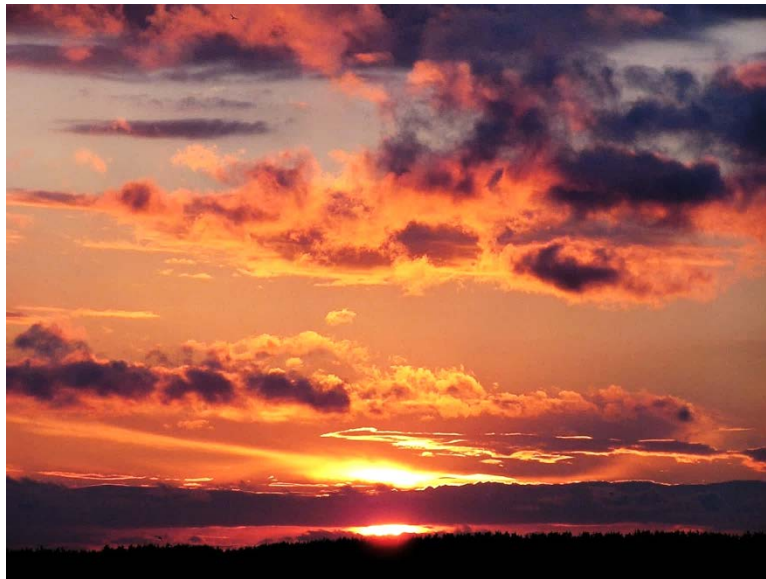
将任何福利支票存入死者的账户。只需在支票上写上“*to the estate of [the person's name]*”（存入[死者姓名]遗产）即可。

为了从银行提出死者的资金，请联系各开户银行并提出书面请求。有些银行会冻结死者的所有账户，直到完成遗产清算。他们可能会给遗属发放少量资金。

至于联名账户，拿到死亡证明后，账户就可以转给联名的遗属。

殡仪馆或纪念追思社将发票直接给银行时，银行可以用死者的钱支付丧葬费。向银行核实，确保账户里有足够的钱支付葬礼费用。

查看账单的对账单，确保账单费用已支付。有些贷款和信用卡由人寿保险承保。请联系各公司了解情况。



Dakxz/Pixabay.com

## 牌照和车辆登记

带上一份死亡证明和驾照或 BC 服务卡去任何颁发牌照的办公室。

死者拥有和投保的车辆应尽快转入遗产，转给未亡配偶、受益人或买主。请记住，如果有意出售车辆，则出售收益属于遗嘱认证资产。转让车辆时，请将车辆登记、遗嘱副本和死亡证明交给车险经纪人。

如果转入遗产，遗嘱执行人必须将书面许可交给将来开这辆车的人。如果没有转移车辆而发生了事故，保险可能并不承保损坏。

如果死者是车祸致死，则其遗产可以从 ICBC 获得福利金。

## 不动产

每个人的情况都不一样。最好咨询律师或法律援助人员，寻求管理不动产的建议。凡共有财产通常会传给未亡的所有者。财产保险必须在 30 天内改换成未亡的所有者。

## WorkSafeBC

如果死者是工作场所事故致死，则或许可以领取丧葬费。死者家人可能有资格领取遗属福利金，也可能有资格领取受养子女福利金。

如果死者生前从 WorkSafeBC 领取全额退休金，请就近联系 WorkSafeBC 办公室，将死讯通知他们。

## 犯罪受害人援助计划

如果死者是犯罪受害人，其直系亲属或许有权从该计划领到一些钱。

## 老年保障金(OAS)

如果死者生前领取 OAS 福利，则必须注销其福利。请尽快联系加拿大服务部。准备好死者的社会保险号码（SIN）。查询如何交回死者的 OAS 身份卡。

福利金发到死者死亡当月为止。凡是死亡当月之后收到的款项都必须交回或归还。将未开封的信封注明“deceased”（亡故）原封退回。

## 加拿大退休金计划(CPP)福利

与 OAS 一样，如果死者生前领取 CPP 福利，则必须注销其福利。请尽快联系加拿大服务部。确保您有死者的社会保险号码（SIN）。福利金发到死者死亡当月为止。凡是死亡当月之后收到的款项都必须交回或归还。将未开封的信封注明“deceased”（亡故）原封退回。

如果死者曾缴纳 CPP 供款.....

- 遗嘱执行人/遗产管理人可以申请一次性福利金，这称为“死亡福利金”。如果没有遗产，其他人可以申请“死亡福利金”（申领顺序是支付丧葬费的个人或团体、未亡配偶/同居伴侣或近亲）。这些钱可以用来支付葬礼费用。
- 如果死者有合法配偶或同居伴侣，则伴侣可以申请“遗属退休金”。
- 如果死者有受养子女，则法定监护人可以申请“儿童福利金”。
- 在死亡后 60 天内填妥申请，并寄给加拿大服务部。请访问加拿大服务部当地办事处和/或查看加拿大服务部网站了解详情。



## 关于悲伤和失落

---

悲伤的方式因人而异。悲伤没有固定的时限。

人们会经历情绪上和身体上的悲伤。感受的方式没有对错之分。这里，我们总结了一些常见的反应并给出建议，希望有所帮助。

如需更多信息，请参见下表：“您绝对正常”。

### 您的心智

亲人去世后，您可能会经历一段震惊和感觉麻木期。有时您可能无法相信死亡已经发生。当震惊过去以后，您可能会悲伤过度。

感受到各种情绪是正常的，包括感到困惑、担心、焦虑、愤怒、急躁、内疚、不知所措、绝望、无助或麻木。您可能会有一段时间难以集中注意力。有些人发觉很难进行日常活动。

您可能会发现自己经常想到死亡。某些房间或地方会唤起回忆。您可能会发觉自己在避开这些地方。某些事件和日期会让您想起死亡，尤其是在第一年。所有这些反应都是正常的！

可能有帮助的做法是：

- 对自己要有耐心。
- 告诉自己，此时自己觉得怎么好受就怎么做，这是没问题的。
- 向您信任的人吐露您的感受。
- 如果您忧伤过度，干扰到日常生活，那就和医生或者其他医务人员谈谈。
- 试着和那些对您很重要并且支持您的人保持联系。
- 告诉家人和朋友他们能如何帮助您。随着时间的推移，您可能会发现他们与您的联系变少了。如果您后来需要帮助或支持，可以开口求助。

## 您的身体

这段时间您可能很难照顾好自己。您可能没有胃口或者饮食习惯有所改变。您可能胃不舒服。您可能会发现很难入睡，睡得太多，或做令人不安的梦。

可能有帮助的做法是：

- 尽量吃有益健康的食物，喝水，即使睡不着也要休息。
- 花点时间去散步。
- 定期去看家庭医生，尤其是死者离世后的最初几个月。

## 您的属灵

当人们为某个人悲伤时，可能会感到困惑。属灵和信仰的问题会浮现在脑海中。对一些人来说，他们的信仰受到质疑，对另一些人来说，这是一种安慰或新的旅程。您可能会质疑生活的公正和公平。照顾好您的属灵是治愈过程的一部分。

可能有帮助的做法是：

- 对自己和他人要灵活温和。
- 从您的属灵或宗教领袖那里获得帮助和支持。
- 举行仪式回忆和缅怀死者（如点蜡烛、墓前献花、给死者写便条或写信、种树等）。

## 日常生活

此时可能不是做出重大决定的最佳时机。处理死者的个人物品会令人情绪波动。这件事必须什么时候做并没有时间限定。

可能有帮助的做法是：

- 尽量推迟重大决策。如果您必须做一个大决定，不要自己一个人做。向您信任的人或专业人士寻求建议。
- 如果可以的话，一直等到您觉得已经准备好面对改变。
- 在您准备好的时候再处理个人物品。一次处理一点。

## 您“绝对正常”

下面举例说明对悲伤和失落的“正常”反应。您可能会有一次、几次，或者一次也没有这些经历。反应的方式可能是您意想不到的。

### 睡眠变化

- 睡得太多
- 睡眠不稳
- 做令人不安的梦
- 一点也睡不着

### 食欲变化

- 不觉得饿
- 无缘无故地吃东西

### 情绪变化

- 孤独或闷闷不乐
- 脾气暴躁/急躁
- 无缘无故地哭
- 因为小事感到恐慌
- 怨恨死者弃己而去
- 怨恨“医疗系统”不够尽力
- 怨恨自己没有采取更英勇的步骤
- 因一些触发或回忆起丧亲的事物而变得情绪激动

### 行为变化

- 发觉很难做决定或者很难相信自己做的决定
- 买自己不需要的东西
- 考虑卖掉一切后搬家
- 每天去商店

### 思维变化

- 感觉自己正在失去掌控
- 发觉自己无法全神贯注地阅读书面材料
- 不记得自己刚刚读了什么
- 发觉自己满脑子想着逝者
- 健忘、糊涂、异常心不在焉
- 忘记自己为什么去某个地方
- 对自己做过或没做过的事情感到内疚

### 您对他人的变化

- 觉得没有人理解您所经受的痛苦
- 打电话给朋友，聊很长时间，或者简短交谈几句就想挂电话
- 觉得别人应该多打电话给您或者根本不应该打电话给您
- 觉得别人应该多邀请您参加活动，或者让您一个人呆着
- 避免您通常喜欢的社交活动

### 身体变化

- 头痛
- 胃部不适
- 感到虚弱和疲惫
- 感到疼痛增多

如果随着时间的推移您的感觉没有改善，或者您的悲伤日益加剧，请立即和医务专业人员谈谈。

## 照顾好自己

---

### 允许自己悲伤，给自己悲伤的时间和空间。

- 承认您内心的伤痛。
- 尽量让自己哭出来。这样可以使积聚的情绪有所安抚和缓解。
- 反思您想象中的内疚和“后悔”的想法。
- 允许质问“为什么”亲人会死去。
- 尽量不要逃避，遁入孤独。
- 笑声并不意味着对亲人回忆的不敬。

### 倾听自己的内心。

- 让自己意识到自己的悲伤和愈合程度。不要用别人的悲伤和愈合程度来衡量自己。每个人都不一样。
- 理解并接受自己的局限。
- 尊重您的伴侣和/或家人的悲伤方式。尊重他们愈合所需的时间。

### 与其他人交谈。

- 告诉身边的人您需要他们做什么：实际的帮助，情感支持，陪伴。
- 向您认为会理解您的人谈论您的经历可能会有所帮助。
- 与别人交谈可以让对亲人的记忆活在您心里。
- 接受周围人的支持，包容他们所有瑕疵和偶尔多余的忠告。
- 认识到寻求专业辅导和/或参加悲伤支持小组并不意味着您软弱或有何欠缺。

### 与那些对您特别重要的人一起参加有意义的活动。

- 尝试一些能给您带来些许慰藉的活动。  
建议：属灵、宗教、诗歌、音乐、艺术、园艺、运动、散步、冥想、阅读、做义工。其中一种或多种活动可能有助于减轻您的悲伤，帮助您找到自己的经历所具有的意义。

## 度过第一年及以后的岁月

---

因为这种强烈的经验改变了您，您的生活将不复以往。但是，走出这种体验，找到“正常”生活的“新方式”是能够做到的。

### 不要害怕您的感觉 - 不要逃避

在悲伤的第一年，您会经历许多不熟悉的感觉。要让自己表达出来。

在任何时候，您都可能不时经历哭泣、强烈痛苦、孤立、疲惫、恐慌、恐惧、扭曲的现实、抑郁、焦虑、孤独、空虚、愤怒和/或内疚。您没有发疯。许多有这些经历的人对此感到担忧。这是正常的。

悲伤是一个过程。悲伤是一件苦事，但经受悲伤是应对悲伤的唯一途径。学会释出您的悲伤感受。尽管这些感受可能很痛苦，但并不是永久的。您的现实感和注意力会恢复。您将会再次活得很好，就像以往一样，也许会更好。

### 让别人分担您的感受

谈出您的感受可能是一个重要的应对工具。最初，您可能会觉得有必要一遍又一遍地讲述亲人离世的故事。讲故事有时会有所帮助。每次讲完故事，您都可能会感到轻松一点。

### 寻找创造性的宣泄口

将您的精力投向一些有形的事情可能会很有帮助，比如做针线、画画、建露台或做一些其他项目。有人说做活动有助于缓解某些悲伤情绪。他们说，完成活动或项目时，会给他们一种掌控感，有助于减轻无能为力的感觉。

在某个时候，您可能应该读一些关于悲伤的书。这能让您获得信息，帮助您理解您的情绪。

写日记，记下您的想法和感受。这也是一个很好的宣泄口。

## 善用支持小组

随着时间的推移，您可能想跟经历类似的人讲述您的感受。丧亲的人们瞬间就会产生共鸣。刚刚丧亲、受伤和困惑的人往往会发觉支持小组很有帮助。

## 不要试图达到别人的期望

许多人可能会告诉您“应该”如何悲伤。记住，悲伤时“应该”做的事只有一件，那就是您“应该”跟着自己的感觉走，遵循自己的时间表。在您能够做到的情况下，学习应对事情。在您准备好之前，不要让自己被人推着去做事情。您自己会知道什么时候该做什么。

## 不要拿别人的话太当真

在您悲伤期间，您可能会听到各种各样的说法。例如，“打起精神来”，“他们去了一个更好的地方”或者“很快会好起来的”。有时这些话很伤人；有时会让您生气。大多数人都是好意，不想伤害您。他们只是不知道该说什么，或者自己也讲不好这个话题。

## 尽量不要用药物帮助应对痛苦

悲伤的痛苦经历可能很难应对。靠喝酒或吃药来应对实际上只会推迟悲伤过程。

如果您觉得自己喝酒过多或吃药过多，请联系您信任的人，并咨询您的医生。找专业顾问帮助您度过这段难熬的日子。

如果您认为医生给您开了太多的药物处方，请向其他医生征求第二意见。

## 帮助孩子度过悲伤

孩子的悲伤方式与成人不同。他们上一刻还很悲伤，下一刻就会玩耍，玩得很开心。

如果得到所需的支持，大多数孩子都会没事。当您自己也悲伤的时候，却很难有精力去帮助孩子。



Geralt/Pixabay.com

### 您如何帮助他们

- 尽早告诉孩子关于死亡的事情。
- 用他们能理解的词语简单解释发生了什么。告诉孩子死者“睡着了”、“被带走了”或者“去了更好的地方”，会使他们困惑或害怕。最好用“死”这个词。
- 不管多大，孩子都需要有秩序才会感到安全。确保家庭的日常一切如常。
- 告诉他们感到悲伤、疯狂、担心、快乐、孤独、内疚等都没有关系。帮助他们处理自己的感受。告诉他们可以哭出声来。
- 告诉他们可以提问。如果您没有答案，不要担心。

接下来的几页深入探讨不同年龄的孩子，他们可能会有什么反应，以及您如何帮助他们的建议。

虽然这些反应在相关年龄的孩子中很常见，但并不是所有同龄孩子都有同样的反应。许多策略对任何年龄的人都有帮助。

如需更多信息，请参考“所有年龄段有关丧亲的建议书目”资源。

### 3 岁以下

这个年龄的孩子能感觉到家里出事了。

他们可能会有以下任何表现：

- 更害怕与您分开。
- 更加烦躁。
- 两岁左右的儿童开始理解结局和“不再有”的含义。

**您如何帮助他们：**

- 尽量保持日常生活不变。
- 用话语、拥抱或孩子最喜欢的毯子这类给人安慰的东西抚慰孩子。
- 如果您需要别人帮忙照顾孩子，请向家人和朋友求助。



Emily  
Carter

### 3 到 5 岁

这个年龄的孩子对死亡没有清晰的认识。

他们可能会有以下任何表现：

- 把死亡想象成怪物或鬼魂。
- 以为是自己的思想和行为导致了死亡。
- 当他们看到周围成年人难过时，会感到害怕，觉得是自己造成的。
- 通过游戏表达他们的感受。
- 把死人的事情告诉每个人，甚至陌生人。
- 肚子痛或头痛。可能重新表现出已经停止的行为，比如尿床、吮吸拇指。
- 不明白死亡是永恒的。

**您如何帮助他们：**

- 解释您的感受和原因。他们会跟着您的样子学习如何悲伤。
- 简单而诚实地回答问题。解释死亡和睡着不一样，死者不会回来了。
- 让他们安心，人死不是他们的错。
- 抱孩子，经常和孩子一起玩。
- 准备好经常要重复您自己的话。
- 帮助他们为任何仪式做好准备。他们可能想画一幅画或者给死者写一封信，作为道别的方式。
- 把死者的物品或照片放在可以看到的地方，而不是收起来或藏起来。这些遗物或照片能给人安慰和快乐，也有助于引起话头。



## 6到8岁

这个年龄的孩子，思维方式正在发生变化。他们可以自由表达自己的情感。他们开始明白“死”意味着什么。

他们可能会有以下任何表现：

- 问一些可能会让您震惊的问题，比如人死后身体会怎样或死亡是怎么回事。
- 感到受排斥和不为人所爱。
- 在家里和在学校都会一阵阵发怒。
- 把死亡归咎于某个人。
- 对死亡、自己健康或身边人的健康念念不忘。
- 抱怨头痛或肚子痛。

### 您如何帮助他们

- 保持日常生活不变。
- 每天花时间和孩子相处。
- 解释您为什么不在身边。
- 用图画和短篇故事帮助解释死亡及其发生的原因。
- 使用简单而坦诚的语言。
- 让孩子安心。
- 告诉他们感到悲伤是正常的。
- 把家里有人死亡的事情告诉孩子的老师。
- 告诉孩子，当别的孩子提出问题时如何回答。

## 9到11岁

这个年龄的孩子思考问题往往比较具体和实际。他们明白死亡是终点。他们知道每个人都会死。

他们可能会有以下任何表现：

- 问很多“为什么”。没有得到足够的信息时，会感到不安或担心。
- 试着隐藏自己的感情。
- 不顺心时会有一些棘手的行为，比如表现不好，行为不端，过于粘人，或者不如意时生闷气。
- 把气洒在别人身上，尤其是其他孩子。
- 在学校闯祸。

### 您如何帮助他们

- 继续保持日常生活不变。
- 花时间回答他们的问题。
- 对死亡和濒死给出清晰的解释。
- 鼓励他们参加家庭仪式。
- 让他们帮助办理日常活动和葬礼安排（比如写讣告或引导客人在葬礼上就座）。
- 分享您的感受。
- 如果您无法管理他们的行为，请向其他家长、老师或学校辅导员寻求帮助和建议。

## 12 到 14 岁

这个年龄的孩子开始接受抽象的概念，能系统地思考、推理和解决问题。他们开始有洞察力和同情心。

他们可能会有以下任何表现：

- 认为他们知道所有关于死亡和濒死的知识。
- 与其他人（而不是与您）谈论他们的感受。
- 要么不参与常规活动，要么突破限制和界限。
- 试着模仿死者生前的样子。

### 您如何帮助他们

- 继续向他们保证您爱他们，关心他们。
- 把家里有人亡故的事告诉学校。
- 经常询问他们有没有疑问或疑虑。
- 尊重他们对隐私的需求。
- 保持日常活动不变。设定合理的限制。
- 留意有无饮酒或吸毒迹象，以及他们的兴趣或朋友圈的变化。
- 询问他们在寻找支持方面是否需要帮助，如辅导员、青少年支持小组或在线资源。
- 解释家庭仪式和具体事项。
- 询问他们是否想从死者的遗物中挑选一件纪念品。

## 15 到 17 岁

这个年龄的孩子会提前思考死亡。他们会想象死亡会如何影响他们的现在和将来。

他们可能会有以下任何表现：

- 在人死之前开始悲伤。
- 谈论死者将来不会出现在某个重要的场合。
- 主动提出在规划葬礼或其他仪式中帮忙。

### 您如何帮助他们

- 谈论他们该如何把死讯告诉其他人，比如朋友和老师。
- 帮助他们学习如何回应别人的安慰。
- 问他们是否想邀请任何人参加葬礼。
- 告诉他们可以按自己的方式悲伤。
- 鼓励他们与您或其他人谈他们的感受。
- 鼓励他们写下自己的想法。
- 留意有无忧郁的迹象。
- 与他们谈论您自己过去和现在关于濒死和死亡的经历，您如何应对以及谁支持您。
- 帮助他们找到以直接坦率的方式解释悲伤过程的材料和在线资源。



K  
a  
t  
e  
C  
o  
x  
/P  
i  
x  
a  
b  
a  
y  
.  
c  
o  
m

### 美妙旋律

“亲人在您生命之琴上弹奏的美妙旋律永远不会再以同样的方式弹奏，但是我们不能合上键盘，让乐器蒙尘。我们必须寻找其他属灵艺术家，将会逐渐帮助我们重新找到生命之路的新朋友，他们将会和我们一起走这条路。”

*Joshua Loth Leibman* 犹太教士

## 补充资源

扫二维码获取  
资源

火化和殡葬服务



悲伤辅导和支持服务资源列表



所有年龄段有关丧亲的建议书目



BC省政府 - 有人离世后应办事项核对清单



二维码（“快速反应”码的简称）是您可以用手机设备的摄像头进行扫描的一种条形码。扫描后，即可把您连接到相关的网页。

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

此资讯不能取代医务人员给您的建议。

Catalogue #266355 (April 2020) Chinese Simplified

To order: [patienteduc@fraserhealth.ca](mailto:patienteduc@fraserhealth.ca)

