Chinese Traditional

親友離世時如何

處理傷痛和失去感

Managing Grief and Loss

When someone dies

Emily Carter

其他資源

向您的護士或社工索取以下任何一份資料：

- ☐ 傷痛輔導及支援服務資源一覽表
- ☐ 針對所有年齡人士有關喪親悲痛的書籍推介
- ☐ 卑詩省：親友離世後要做的事情

摯愛親友的離世是人生其中一件最難過的事情。

若死亡是突如其來的或出乎意料之外地發生，您的震驚更是難以承受的。儘管對方病了一段時間，死亡已是意料中事，要接受還是困難的。

此小冊子旨在：

- 幫助您渡過未來的數天、數星期和數月。
- 講解傷痛和失去感的各種境況。
- 幫助您去支援別人（例如孩子）處理傷痛。

以下是親友去世時曾和您傾談過的人士。

姓名/Name: _____

職銜/Title: _____

地點/Location: _____

姓名/Name: _____

職銜/Title: _____

地點/Location: _____

您要做什麼和會有什麼感受？

常問問題 1

死亡後隨即要做什麼事? 1

誰人安排喪禮? 1

我可以有喪禮方面的資助嗎? 2

什麼是死亡証? 2

什麼是法醫官個案? 3

什麼是驗屍? 3

器官捐贈是怎樣的? 3

死亡後要做的事情 4

死亡後隨即要做的事情 4

首個星期 5

往後的一個月 6

考慮捐贈 6

安排喪禮事宜 7

若遺體或骨灰要離開加拿大應怎麼辦? 8

管理遺產 9

遺產認證 9

醫療服務計劃(MSP) 10

銀行戶口及賬單繳費 10

車牌和車輛登記 11

地產物業 11

卑詩工作安全局(WorkSafeBC) 11

罪案受害人援助計劃 11

長者保障金(俗稱老人金) (OAS) 12

加拿大退休金計劃 (CPP) 的權益 12

有關傷痛和失去感 13
您的情緒 13
您的身體 14
您的心靈 14
日常生活 14
您是 ‘絕對正常’ 15
照顧好自己 16
渡過第一年和往後的日子 17
協助孩子面對傷痛 19
3 歲以下 20
3 至 5 歲 20
6 至 8 歲 21
9 至 11 歲 21
12 至 14 歲 22
15 至 17 歲 22

常問問題

死亡後隨即要做什麼事?

一名醫生、執業護士、註冊護士或救護員宣告 (宣佈) 證實死亡，並記下時間和日期。

如果是在醫院內死亡，遺體將短暫留在病房內，讓您可以選擇在那裡陪伴死者一會兒，之後遺體便移至醫院殮房。(如已作預先安排，遺體有時會直接移往殯儀館。)

如果死亡發生在醫院以外的地方，遺體可能被送到醫院殮房或殯儀館，視乎死亡情況而定。

誰人安排喪禮?

法律上，離世者最近期訂立之遺囑內的指定執行人，須遵照死者的意願，並選定一家殯儀館或悼念館，繼而作出有關安排 (見第 7 頁 ‘安排喪禮事宜’)。

如果沒有遺囑，可循另一手續選定適當的人士執行此事 (見第 9 頁 ‘管理遺產’)。

若需要有人協助安排喪禮，可向區內的殯儀館、心靈導師或宗教領袖查詢。

選定後，殯儀館主管便安排將遺體移走，跟您商討安排細節，並協助您填妥各樣表格。

我可以有喪禮方面的資助嗎?

若未能即時取用到資金或資產來支付喪禮費用，您可以尋求協助。情況可能是您不能從遺產中取用足夠的資金及／或負責安排喪禮的人沒有足夠金錢付費。聯絡卑詩省公共監護人及託管人(Public Guardian and Trustee of BC)是第一步。

卑詩省公共監護人及託管人
www.trustee.bc.ca
604-660-4444
1-800-663-7867

加拿大退伍軍人事務處(Veterans Affairs Canada)可爲曾服役於加拿大軍隊、離世時是加拿大居民的退伍軍人幫助支付喪禮費用。

什麼是死亡証?

人離世後，其死亡記錄必須列入卑詩省人口統計局(BC Vital Statistics Agency)。

首先，醫生、執業護士或法醫官會於死者去世後 48 小時內填妥‘醫療死亡証’正式確認死亡。此文件隨後送交殯儀館。

殯儀館向人口統計局辦理死亡登記，並給您一張死亡証。日後在爲他處理法律及財務事項時，您需要這份文件來證明此人經已去世。您可以向殯儀館索取多份印本，或透過網上、郵寄、電話或親身向任何一間卑詩省服務辦事處(Service BC)訂取多份印本，按件收費。

什麼是法醫官個案?

如果死亡是突然、非預知、原因不明、非自然或在沒有目擊證人下發生，則可能會有法醫官介入。如有法醫官參與，他們可能要跟您、家庭醫生／執業護士或任何曾協助照顧死者的專家傾談，再由法醫官決定是否需再深入了解死因。有時爲了找出死因，可能需對死者進行驗屍。

什麼是驗屍?

在死因不明的情況下，法醫官或醫生可以要求進行驗屍，由一名受過特別訓練的醫生對遺體及全身器官進行徹底檢驗以找出死因。驗屍過程都是在尊重死者和其身體的情況下進行。

在未完成驗屍前，遺體將不會被送交殯儀館。請通知法醫官死者有沒有任何特定的文化或宗教傳統，或有沒有任何特定遺願，他們會盡力依照其意願行事。

即使在法律上沒有指定必須驗屍，我們也有可能請您同意爲死者進行驗屍，好讓我們能更清楚死因。醫生將解釋要求驗屍的原因，而您是可以拒絕的。

如果官方沒有要求驗屍，但您想做這一步，您是可以跟醫護團隊商量其可能性。如果得到同意，您將須負責支付有關費用。

驗屍結果將呈交死者的醫生或執業護士。

器官捐贈是怎樣的?

死者生前可能已留下指示或是已登記成爲捐贈者，請讓醫護團隊人員知道。即使死者沒有留下指示，我們也可能會向您查詢器官或身體組織捐贈的事宜。我們絕對不會在未經准許的情況下取用任何身體器官或組織。

死亡後要做的事情

親友死後，您或需隨即要做以下事情：

- ☐ 取回死者留在醫院或設施的個人物品。
- ☐ 事前先致電給醫院或設施，他們就能確保在您來到時已收拾好有關物品。
- ☐ 找出誰是遺產的執行人或管理人。
- ☐ 做好死者的住所和物業的保安，確保所有電器都已關掉，貴重財物都安全放好。

通常由執行人做的事情：

- ☐ 找出並細閱最近期簽訂的臨終遺囑及遺言（簡稱遺囑）。
- ☐ 查閱遺囑或其他文件，看看死者對最終後事安排有沒有任何特定意願，並遵照遺囑中的意願行事。
- ☐ 聯絡殯儀館。
  死者事前可能已選定了一間殯儀館。
  如果您需要一份本地殯儀館的清單，請向您的社工／護士查詢。

殯儀館需要取得死者的資料將包括：

- ☐ 姓名全名
- ☐ 住址
- ☐ 婚姻狀況
- ☐ 出生日期
- ☐ 出生地點
- ☐ 公民身份
- ☐ 職業及工作職銜
- ☐ 死亡日期
- ☐ 母親原名
- ☐ 社會保險號碼(即工卡號碼 SIN)
- ☐ 雙親的姓名及出生地

首個星期

這個時候要開始整理死者的事務和通知親友及其他人士。以下是一些在首個星期通常需通知的人士和地方，部份工作由執行人負責。

- ☐ 通知親人和朋友
- ☐ 準備訃聞或死亡公告
- ☐ 法律事項
  - ☐ 律師
  - ☐ _____
- ☐ 工作
  - ☐ 僱主
  - ☐ 工會
  - ☐ 同事
  - ☐ _____
- ☐ 財務
  - ☐ 銀行**
  - ☐ 信用卡
  - ☐ 會計師
  - ☐ 按揭公司
  - ☐ 屬區的就業保險(EI)辦事處
  - ☐ _____
- ☐ 住所
  - ☐ 房東
  - ☐ 水電/煤氣
  - ☐ 電話／手機
  - ☐ 電視
  - ☐ 互聯網
  - ☐ 報紙
  - ☐ _____
  - ☐ 心靈領袖
  - ☐ 禱拜的地方
  - ☐ 學校
  - ☐ 家居護理公司
  - ☐ 社會服務機構
  - ☐ 租客
  - ☐ _____
- ☐ 保險 **
  - ☐ 查看有沒有身故保險金
  - ☐ 取消保單
  - ☐ 要求退還已繳付但未用的保費
  - ☐ 開始保險索償 (額外醫療保險、人壽保險)

    例子：
    - ☐ 家居
    - ☐ 汽車
    - ☐ 人壽
    - ☐ 按揭
    - ☐ 額外醫療
    - ☐ 收入保障
    - ☐ 僱主退休金
    - ☐ 加拿大退休金計劃 (CPP)
    - ☐ 老人金 (OAS)
    - ☐ 退伍軍人事務部 (或需提供隊伍號碼)
    - ☐ _____

**詳情見第 9 頁‘管理遺產’一節。

往後的一個月

您或執行人需把死訊通知這些人士和地方，並取消死者的所有個人身份證明文件。

☐ 加拿大郵政局 – 安排轉遞郵件 (可以網上通知)

☐ 駕駛
- ☐ 駕駛執照**
- ☐ 汽車登記**
- ☐ 停車許可證，例如 '殘障人士'的許可證
- ☐ _____

☐ 家庭
- ☐ 家庭醫生
- ☐ 專科醫生
- ☐ 鄰居
- ☐ 牙醫
- ☐ 會所
- ☐ 社團組織
- ☐ 圖書館
- ☐ 護照
- ☐ 藥房 (接受要棄掉的藥物)
- ☐ 雜誌訂閱
- ☐ 有會員身份的地方／群組
- ☐ 社交媒體帳戶 (臉書等)
- ☐ 電郵帳戶
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

☐ 財務
- ☐ 債權人 (任何死者欠其金錢的人)
- ☐ 欠債人 (任何欠死者金錢的人)
- ☐ 理財顧問／會計師
- ☐ 加拿大稅務局 (呈報離世後該年份的報稅表)
- ☐ _____

**詳情見第 9 頁'管理遺產'一節。

考慮捐贈

☐ 捐贈
- ☐ 醫療設備(例如輪椅、步行架、拐杖) 給紅十字會
- ☐ 助聽器給獅子會
- ☐ 眼鏡給獅子會
- ☐ 義肢給War Amps
- ☐ _____

安排喪禮事宜

法律規定，離世者必須被埋葬或火化，至於何時舉行喪禮或慶賀人生儀式則沒有指定時限，但您還是需要取得所有相關的許可證和完成適當的文件程序。

☐ 作出喪禮安排前，先向執行人或律師查核死者生前有沒有在遺囑或遺囑附件中作出喪禮安排指示。

☐ 最好能盡快選定一家殯儀館或悼念館。
- 如果您不知道選哪一家，不妨向家人、朋友或其他社區人士查詢。

☐ 前往殯儀館查詢。
- 安排土葬或火葬。
  - 如安排火葬，須待至死後最少 48 時才能進行。
  - 如死亡是屬法醫官個案，則或須延遲將遺體送往殯儀館。
- 查詢所有相關的費用。
- 考慮死者會想怎樣做和可以動用多少錢來支付費用。
- 多帶一人同行，他／她可以助您作出決定。
- 向殯儀館說出您心中所想的喪禮服務。

☐ 選定喪禮日子。
- 要考慮某些親友可能需要從遠方前來，因此考慮的日子是讓各方都有足夠時間前來出席。
- 有些航空公司會爲出席喪禮的顧客提供優惠機票（稱爲喪親票價機票）。請在安排旅程時查詢詳情。

☐ 籌劃喪禮服務。

- 跟家人和朋友商量哪一類服務最爲適合。如死者有某些特定意願，將之納入安排環節中。
- 如果您不知道找誰來主持喪禮，可請殯儀館提供建議。
- 如果您認識某心靈導師或宗教領袖，可請他們協助策劃和主持喪禮。

若遺體或骨灰要離開加拿大應怎麼辦?

若計劃將遺體或骨灰帶離加拿大，您必須隨身帶備死亡証印本。

請向航空公司查詢有關程序及可能的條件限制。

Emily Carter

管理遺產

喪禮結束後，必須有人接手管理死者的資產和財務。在法律上，那個人就是其臨終遺囑中指定的執行人或由法庭指派的管理人。

如果死者沒有立下遺囑，則需由法庭（一般在律師的協助下）指派一名管理人。

如果找不到遺囑，您可以向死者的律師或公證人查詢。在某些情況，您需（以郵寄或上網）透過人口統計局申請在遺囑登記冊搜尋有關資料。

您可以聘請律師來幫助您處理死者遺產的問題。如負擔不起律師費，可聯絡 Access Pro Bono（義務法律服務協會）或 Lawyer Referral Service（律師轉介服務）。

某些特定工作必須由執行人完成，我們在此簡述一些重要事項。

在網上輸入以下字句：'After a Death Checklist – Government of B.C.'（卑詩省政府：親友離世後要做的事情），即可搜索到一份更詳盡的清單，當中列出了多個在親友離世後要通知的聯邦和省級部門。

認證

認證是一項法律程序，由法庭核准並確認該遺囑乃此人的臨終遺囑和遺言。我們需要認證程序來確認其執行人是處理遺產的合法代表，也讓執行人得以開始進行遺產分配的工作。

您未必一定需要申請認證，那視乎遺產中的資產類別而定。最好是先向律師或公證人問清楚是否需要認證。申請認證須填寫一些表格，然後呈交最高法院的認證登記處。律師或公證人可以幫您做有關的工作。

找律師

義務法律服務協會
Access Pro Bono
☏ 604-878-7400
1-877-762-6664

律師轉介服務
Lawyer Referral Service
☏ 604-687-3221
1-800-663-1919

醫療服務計劃

將死訊通知醫療服務計劃(MSP) 。您需要備有死者的卑詩醫療卡或卑詩服務卡，才可以取得其個人醫療號碼，但不需帶備死亡証。您只需致電 MSP 或前往任何一個卑詩省服務辦事處(Service BC)，他們便會告訴您如何處置那張醫療卡或服務卡。

銀行戶口及繳費

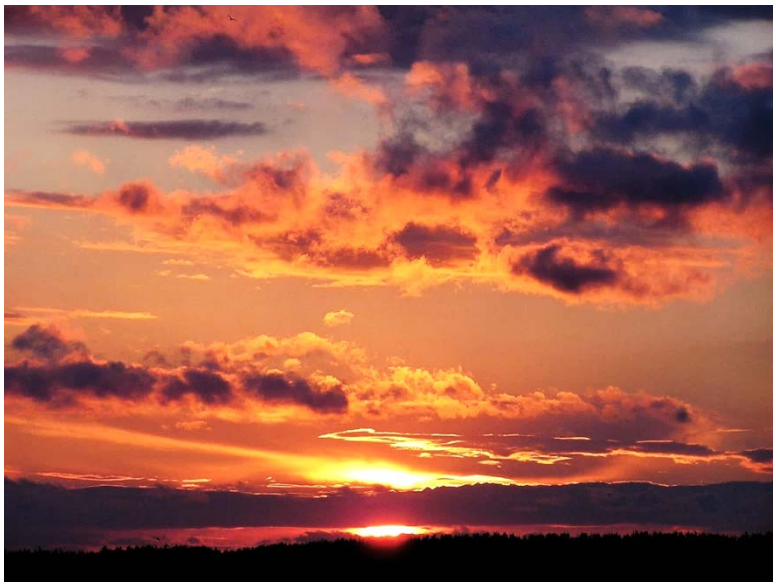
所有撫恤金的支票都須存入死者戶口，只須在支票背面寫上 *'to the estate of [死者姓名]'*（*存入[死者姓名]名下的遺產*）即可。

聯絡所有戶口的銀行並作出書面申請，銀行才可以將死者的存款發放出來。有些銀行會先凍結其所有戶口，直至遺產問題已達成協議爲止。他們可能會向遺屬發放少量金錢。

至於聯名戶口，在取得死亡証後即可轉至遺屬名下。

當殯儀館或悼念館將開支的發票直接送交銀行後，銀行便可動用死者的存款支付喪禮費用。請向銀行查詢存款金額，確保戶口內有足夠資金支費喪禮的各樣支出。

查閱賬單金額，確保銀行已繳付有關費用。有些借貸和信用卡是有人壽保障成份的，請聯絡有關公司查詢。



Dakzxz/Pixabay.com

車牌和車輛登記

帶備死亡証和駕駛執照或卑詩省服務卡到任何一間牌照辦事處。

死者名下擁有且有受保的車輛，都應盡快轉入其遺產、遺屬、受益人或購買人名下。記住，如果有計劃將車輛出售，所得收益是歸認證範圍內。辦理汽車轉名手續，需帶備車輛登記證、遺囑印本和死亡証到汽車保險經紀公司。

若車輛已轉名納入遺產中，執行人必須向所有將會駕駛該車的司機發出許可書。如果車輛尚未轉入遺產中，萬一發生意外，保險公司可能不會理賠相關的損壞。

若死者是因車禍喪生，卑詩汽車保險局（ICBC）或會向遺產提供賠償金。

地產物業

由於每個個案情況不同，因此最好向律師或法務助理徵求有關物業管理的意見。一般情況下，所有聯名物業都會轉至仍然在世的業主名下，但仍必須在30 日內將物業保險單改名。

卑詩工作安全局 (WorkSafeBC)

若死者是在工作地點因意外去世，可能會獲發金額支付殮葬費。遺屬和授養子女亦可能合資格領取恩恤金。

如果死者生前一直有領取卑詩工作安全局的全額退休金，請聯絡最就近的卑詩工作安全局辦事處通知有關死訊。

罪案受害人援助計劃 (Crime Victim Assistance Program)

如果死者是以罪案受害人身份去世，其直系親屬或有權在此計劃中領取一些款項。

長者保障金(俗稱老人金) (OAS)

如果死者生前有領取老人金，則必須將之取消。請盡快聯絡加拿大服務部(Service Canada)，聯絡前準備好其社會保險號碼(即工卡號碼 SIN)，詢問退還老人金身份證的程序。

最後一期的老人金將是去世時那個月份的老人金。任何在去世那個月份之後所收到的老人金均須退回或退還。在未開啓的信封上寫上'deceased'（已去世）後寄回原址即可。

加拿大退休金計劃 (CPP) 的權益

跟老人金一樣，如果死者生前有領取加拿大退休金計劃的金額，則必須將之取消。請盡快聯絡加拿大服務部(Service Canada)，聯絡他們之前先準備好其社會保險號碼(SIN)。最後一期的退休金將是該人去世時那個月份的退休金。任何在去世那個月份之後所收到的退休金均須退回或退還。在未開啓的信封上寫上'deceased'（已去世）後寄回原址即可。

如果死者有 CPP 供款…

- 執行人／管理人可以申請領取一筆一次過名爲'死亡恩恤金' (Death Benefit)的款項。如果沒有留下遺產，其他人(依次爲支付殮葬費的個人或團體、在世配偶／同居伴侶或近親)可申請領取'死亡恩恤金'。這些款項可以用來支付各項喪禮安排的支出。
- 如果死者有一合法配偶或同居伴侶，對方可以申請 '遺屬退休金' (Survivor's Pension)。
- 如果死者有授養子女，其法定監護人可以申請'兒童福利金' (Child Benefit)。
- 需於死後 60 天內填妥申請表格並交回加拿大服務部。有關詳情，請到區內的加拿大服務部辦事處及／或加拿大服務部的網址查詢。

有關傷痛和失去感

每個人面對傷痛都有自己的處理方式，所需時間也沒有一個特定時限。

傷痛經歷令精神和肉體都受影響，而感覺倒是沒有對錯之分。以下摘錄了一些常見的反應和可能有幫助的建議。
詳情見列表：‘您是絕對正常’。

您的情緒

親友離世後，您可能有一段時間會感到震驚和麻木，有時候甚至不能相信這死亡已成事實。震驚過後，您可能就會感到傷心。

您或會感到困惑、憂心、焦慮、憤怒、不安、內疚、不知所措、無望、無助或會是毫無感覺，這些情緒都是正常的。有時您可能無法集中精神專心做事，有些人會覺得日常生活也難以應付。

您會覺得自己多想了有關死亡的事，某個房間或地方會勾起您的回憶，令您想避開這些地方。在親友離世後的第一年，某些場合和日子會令您想起對方的離世。以上種種，全屬正常！

做什麼會有幫助：

- 給自己多點耐性。
- 告訴自己：此刻做認爲是對自己最好的事就好了。
- 向您信任的人表達自己的感受。
- 如果您感到極度苦惱，連日常生活都受到影響，便要告訴醫生或專業醫護人員。
- 嘗試與您身邊重要的人和給您支持的人保持聯絡。
- 讓家人和朋友知道可以怎樣去幫您。隨著時間過去，他們聯絡您的次數可能會減少，但當您需要別人幫忙或支持時，也是可主動請求他們幫助的。

您的身體

在此期間您或許未能好好照顧自己的身體，您可能變得沒有胃口或吃得不一樣，可能會有胃痛，可能難以入眠，或睡得太多，或會發噩夢。

做什麼會有幫助：

- 多吃健康的食物和喝水，即使睡不著也休息下來。
- 抽時間出外散散步。
- 定期約見家庭醫生，尤其在親友離世後的首幾個月。

您的心靈

在經歷喪親傷痛期間，人們會因而感到困惑，會想到心靈和信仰的問題。有人會懷疑自己的信仰，有人會因此得到心靈慰藉，或因此展開人生的新旅程，或因此質疑人生的公正和公平性。照顧好自己的心靈狀況，是療癒過程的一部份。

做什麼會有幫助：

- 寬容和善待自己和他人。
- 向您的心靈或宗教領袖尋求協助和支持。
- 做一些悼念死者和向其致敬的儀式 (例如燃點蠟燭、墓前獻花、給對方寫便條或書信、植樹等)。

日常生活

現在不是作出重要決定的最佳時刻。在處理死者的個人遺物時，很容易會牽動情緒，因此不要爲此工作設下時限。

做什麼會有幫助：

- 嘗試推遲重要的決定。如果必須作出重大決定，不要單獨行事，應向您信任的人或專業人士尋求意見。
- 可以的話，靜待至自己也覺得已準備好改變才行事。
- 準備好才去處理個人物品，每次做一點點。

您是 ‘絕對正常’

這些都是經歷傷痛和失去感時的 ‘正常’ 反應。您可能有以下一項或多項反應，亦可能一項也沒有。出現的反應也可能是您沒有想過會見到的。

睡眠的改變
- 睡得太多
- 不能熟睡
- 發噩夢
- 整夜失眠

胃口的改變
- 不覺得餓
- 無故地去找吃

情緒上的改變
- 感到孤獨或抑鬱
- 脾氣暴躁／不安易怒
- 無明顯原因而哭泣
- 因小事感到驚恐
- 剩下獨處時會發怒
- 遷怒於‘醫護系統’怨其做得不足
- 怪自己沒有採取更英勇的行動而憤怒
- 觸景傷情想起死者時會變得情緒化

行爲上的改變
- 難以作出決定或難以相信自己的決定
- 買一些自己不需要的東西
- 考慮變賣所有東西後搬家
- 每天去商店

思維上的改變
- 感覺好像開始失去掌控事物的能力
- 發現自己看字不能集中精神
- 忘記剛剛讀完的東西
- 發現自己時刻都在想著離世者
- 善忘、困惑、特別大意
- 忘了自己爲何去了某個地方
- 對自己所做或沒有做的事情感到內疚

對他人的感覺有變
- 覺得沒有人明白您目前的處境
- 致電給朋友並傾談很長時間，或於短暫交談後便想掛線
- 覺得別人應該來電更密或根本就不應致電給您
- 覺得別人應該多點邀請您參加活動或根本就不應來打擾您
- 避開出席一些您以前很享受的社交場合

身體上的改變
- 頭痛
- 胃痛
- 感覺體弱和疲倦
- 感覺多了痛症

如果在一段時間後情況仍沒有好轉，或傷痛情況每況愈下，請即找醫護專業人員傾談。

照顧好自己

容許自己、給自己時間和空間去面對傷痛。

- 承認自己確是很傷心。
- 可以的話就讓自己哭出來，這可令自己感覺舒服點，並將積壓著的情緒釋放出來。
- 細想一下自己憑想像產生的愧疚感和覺得'應做但沒有做'的自責想法。
- 不再對死者的離世追問 '爲什麼'。
- 不再逃避，免令自己陷入孤寂中。
- 開懷大笑不代表您不尊重對所愛的人的思念。

聆聽自己的聲音

- 按自己的認知去了解自身的傷痛和療癒情況，不以別人的做法來爲自己定準則。這方面每個人都是不同的。
- 明白並接受自己的規限。
- 尊重您的伴侶及／或家人處理傷痛的方式。尊重他們在療癒過程中所需的時間。

跟別人傾訴

- 告訴身邊的人您需要他們爲您做什麼：實際的幫忙、情緒上的支援、分享時間。
- 找一些您認爲能明白您感受的人去傾談，也可能有幫助。
- 跟別人傾訴，可以令您對所愛離世者的思憶長記於心。
- 接受在身邊支持您的人，即使他們有各種的不完美和有時會給一些您不想要的建議。
- 明白去尋求專業輔導及／或出席傷痛支援小組並不代表您是軟弱或能力不足。

跟與您有特別感情的人一起參加有意義的活動

- 嘗試做一些令自己感到舒服歡愉的活動。
  建議：心靈活動、宗教、詩歌、音樂、藝術、園藝、運動、散步、冥想、閱讀、做義工。參加一項或多項上述的活動，或能有助舒減您的傷痛和令您對自己的經歷有新看法。

熬過第一年及往後的日子

這次深刻的經歷令您的人生變得不再一樣，但您是可以熬過去的，並能尋找一條 '新路' 回復 '正常'的人生。

不要害怕自己的感覺 – 不要避開它們

在頭一年的悲傷歲月裡，您將會經歷很多陌生的感覺，就讓自己將這些感覺表露出來吧！

您會不時出現以下的情緒：哭泣、劇痛、孤立、虛脫、慌張、恐懼、脫離現實、抑鬱、焦慮、孤單、空虛、憤怒及／或內疚。你不是瘋了，不少曾有此等經歷的人都擔心過自己是否瘋了，但其實這是正常的。

傷痛是一個過程，過程艱苦，但要跨過此難關，唯一的方法就是去親身經歷。學習跟著傷痛的感覺走，即使這些感覺令您很痛苦，但它們是不會永遠跟著您的，您最終都能回到現實，重拾可專注事情的力量， 您將可重新振作，就如以前一樣，甚至變得更好。

告訴他人您的感受

跟別人說出您的感受，可以是處理情緒的一項重要工具。起初您會覺得有需要向別人重複訴說有關您親友過身的故事。不時向人傾訴其實是有幫助的，因爲每訴說一次您都可能會得到一些解脫。

尋找一個創意出口

把心神精力投放在一些體能活動上也可以很有幫助，例如做針線手工、畫畫、興建陽台或做其他計劃。有些人說參與活動可有助舒緩傷痛情緒，因爲能完成一項活動或計劃，讓他們感到事情能在他們掌控之中，有助減輕他們的無力感。

去到某一點，您或會想閱讀一些有關傷痛的書籍，從而獲得所需資訊，助您明白自己的情緒。

嘗試將自己的想法和感覺寫入日誌，這也一個很好的抒發渠道。

參加支援小組

過了一段時間，您或想跟曾有類似經歷的人述說自己的感受。對於痛失親友的人來說，這些小組一下子就可以將參加者牽在一起。對於那些剛剛失去親友、深感悲痛和困惑的人士，參加這些支援小組是很有幫助的。

不要嘗試去滿足他人的期望

不少人或會告訴您'應該'如何去處理傷痛。記住，在傷痛過程中只有一個'應該'，就是您 '應該'只跟著自己的感覺和時間表走，在能力所及的情況下學習應付，在未準備好之前不要被別人催趕著您去做事，您會知道對您來說什麼才是對的事。

不要太在意別人的說話

在傷痛期間，您可能會聽到別人給您提供各種意見，例如 "您要振作起來"、"他們已去了一個更好的地方" 或 "很快就會好起來了"。這些說話有時會令您感到心痛，有時會令您憤怒。大部份人說這些話都是出於善意，無意傷害您的感受，他們只是不知道應該說些什麼，或者不懂得處理這話題吧。

不要借用藥物酒精去面對問題

傷痛是痛苦的經歷，不容易處理，但靠喝酒或服藥來應付問題，其實只會延長傷痛的過程。

如果您認爲自己喝酒太多或用藥太多，請向您信任的人求助，並通知醫生。向專業輔導員求助，幫您渡過這個艱難時期。

如果您認爲您的醫生給您太多處方藥物，可找另一個醫生多聽其他意見。

協助孩子面對傷痛

Gerald/Pixabay.com

兒童在傷痛時的表現跟成年人是不同的。他們可能在前一刻顯得非常悲哀，但下一刻卻在開心地玩耍。

若能獲得所需支援，大部份的兒童都可以安然渡過，但當大人自己都在傷心痛苦，要騰出心神去協助小朋友也是挺困難的。

您可以如何幫助孩子

- 盡快將有人離世的消息告訴子女。
- 用他們能明白的詞彙簡單地解釋發生什麼事。告訴孩子那人 '睡覺去了'、 '有人把他／她帶走了'或'他／她去了一個更好的地方'會令他們感到困惑或嚇怕他們。最好就使用 '死亡'一詞。
- 無論他們年紀多大，孩子們都需要一個有系統的生活框架才能有安全感。
  維持按平時的日程行事。
- 告訴他們是可以感到哀傷、生氣、擔憂、開心、孤單、內疚等不同情緒。協助他們處理其不同感覺。告訴他們是可以哭出來的。
- 讓他們知道可以問問題。即使您沒有答案，也不用擔心。

以下數頁將仔細列出不同年齡的兒童可能會有什麼反應，以及能幫助他們的一些建議。

雖然某段年齡的兒童通常會有某些反應，但不是所有人都會在同一個歲數表現這些反應，而不少策略對任何年齡的兒童都有幫助。

有關詳情，請參考 '針對所有年齡人士有關喪親悲痛的書籍推介'('Suggested Books on Bereavement for All Ages')的資訊。

3 歲以下

此歲數的兒童能感覺到有些事情發生了。

他們可能會做以下任何一項事情：

- 更害怕與您分離。
- 變得更煩躁。
- 在兩歲左右，開始明白完結和 '再沒有了'的意思。

如何幫助他們

- 盡量按照平時的日程行事。
- 透過說話、擁抱或物件(例如孩子所喜愛的毯子)給予安慰。
- 若需要有人幫忙照顧孩子，可向家人和朋友提出請求。

Emily Carter

3 至 5 歲

此歲數的兒童對死亡還未有清晰的理解。

他們可能會做以下任何一項事情：

- 以爲死亡有如怪獸或鬼魂。
- 相信死亡是因他們的想法和行爲所致。
- 看見身邊的成年人表現哀傷時，會感到害怕和以爲自己應對此負責。
- 透過遊戲方式表達他們的感受。
- 告訴每個人（即使是陌生人）此死訊。
- 出現胃痛或頭痛。可能重做本來已停做的事情，例如尿床、啜姆指等。
- 不明白死亡是永久的。

如何幫助他們

- 說出自己的感受和解釋原因。孩子以您爲榜樣，從中學習如何面對傷痛。
- 簡單和誠實地回答問題。解釋死亡不是似睡覺，人死後是不會醒過來的。
- 安慰他們，說明死亡不是因他們做錯事所致。
- 經常抱抱他們和陪他們玩耍。
- 有心理準備需要經常重複說多次。
- 爲將要做的儀式作好準備。他們或會想畫一幅畫或寫一封信向離世者說再見。
- 將死者的物品或照片放在可見之處，而不是將之藏起來或遮蓋著，看到這些遺物可令人得到慰藉和感到欣慰，也可是打開話題的引子。

6 至 8 歲

這年齡的孩子的思想方式正在轉變，會自由隨意地表達自己的感覺，並開始明白 ‘死亡’的意思。

他們可能會做以下任何一項事情：

- 提出的問題可能會嚇倒您，例如那個身體怎麼了？或死了是怎樣的？
- 感覺被拒絕和不被愛。
- 在家和在學校會突然大發雷霆。
- 怪罪他人導致這次死亡。
- 終日只關注這次死亡的事、自己的健康或身邊親人的健康。
- 訴說有頭痛或胃痛。

如何幫助他們

- 維持按平時的日程行事。
- 每日都花點時間陪孩子。
- 解釋爲何您常不在家。
- 利用圖畫和簡短的故事來幫助解釋死亡和人爲何會死。
- 使用簡單和誠實的語言。
- 給予安慰令其安心.
- 告訴他們感到不開心是正常的。
- 讓他們的老師也知道有關死訊。
- 教他們如何回應其他小朋友的提問。

9 至 11 歲

這年齡的孩子想法偏向具體和實際，他們明白死亡是不能逆轉的事實，知道每個人遲早都會死。

他們可能會做以下任何一項事情：

- 問很多 ‘爲什麼’的問題。若回答時沒有給予足夠的訊息，他們會不高興或感到擔心。
- 嘗試隱藏他們的感受。
- 有行爲問題，例如在不稱心時會搗蛋、頑皮、特別黏人或顯得悶悶不樂。
- 將自己的挫敗鬱結情緒發泄到別人(尤其是兒童)身上。
- 在學校製造麻煩。

如何幫助他們

- 繼續按平時的日程行事。
- 給時間好好回答他們的問題。
- 對於死亡和離世給予清晰的解說。
- 鼓勵他們參與家庭儀式。
- 請他們幫手處理日常活動和喪禮安排（例如寫訃聞或在喪禮中協助來訪者就坐）。
- 對他們說出您的感受。
- 如果您不能控制他們的行爲，可向其他家長、老師或學校的輔導員尋求協助和建議。

12 至 14 歲

這年齡的孩子開始理解抽象概念，會有系統地去思考、推論和解決問題。他們開始有洞察力和同情心。

他們可能會做以下任何一項事情：

- 以爲他們已知道所有有關死亡和離世的全部。
- 跟其他人(而不是跟您)訴說他們的感覺。
- 一是不再做以前常做的事情，一是拼命做去挑戰極限。
- 嘗試模仿離世者。

如何幫助他們

- 說您很愛和很關心他們，繼續給予安慰。
- 通知學校有關的死訊。
- 不時跟他們溝通，看看他們有沒有任何疑問。
- 尊重他們需要私隱。
- 按平時的日程行事，設定合理的規限。
- 留意他們有沒有使用酒精或毒品，其興趣或朋友圈有沒有什麼改變。
- 問他們是否需要幫忙尋找支援服務，例如輔導員、青少年支援小組或網上資源等。
- 講解一下您們的家庭儀式和會是怎樣進行。
- 問他們是否想在死者遺物中選一件物品留作記念。

15 至 17 歲

這年齡的孩子對死亡會多想一步，想像死亡對現在和日後的自己有著怎樣的影響。

他們可能會做以下任何一項事情：

- 人還未去世就已開始傷痛。
- 談及那人在日後將不會現身某些重要場合。
- 主動要求參與喪禮或其他儀式的策劃工作。

如何幫助他們

- 問他們想如何將死訊告訴別人(例如朋友和老師)。
- 幫助他們學習如何回應別人表示的哀悼和慰問。
- 問他們想邀請什麼人出席喪禮。
- 讓他們知道可以用自己的方式去處理傷痛。
- 鼓勵他們跟您或其他人訴說自己的感受。
- 鼓勵他們將想法寫下來。
- 留意有沒有出現抑鬱徵兆。
- 跟他們談談您自己在過去和現在對離世和死亡的經驗，自己是如何應付過來，誰人在身邊支持您。
- 協助他們找出那些以簡單直接方式解釋傷痛過程的資料和網上資源。

Kate Cox/Pixabay.com

旋律（譯文）

“您的摯愛在您的人生鋼琴上曾為您彈奏過的旋律，將永遠再無法以同樣的模樣奏出，但我們決不能就此把琴鍵關上，任由這件樂器逐漸封塵。我們必須繼續尋找其他藝術家、新朋友，讓這精神得以延續，他們將逐步幫助我們再次找到人生路，並將與我們一起同行。.”

Rabbi Joshua Loth Leibman

Melody（原文）

“The melody that the loved one played upon the piano of your life will never be played quite that way again, but we must not close the keyboard and allow the instrument to gather dust. We must seek out other artists of the spirit, new friends who gradually will help us to find the road to life again, who will walk the road with us.”

Rabbi Joshua Loth Leibman

其他資源

patienteduc.fraserhealth.ca

掃描二維碼
取讀資源

傷痛輔導及支援服務資源一覽表
Grief Counselling and
Support Services Resource List

tinyurl.com/y4w46x2a

針對所有年齡人士有關喪親悲痛的書籍推介
Suggested Books on Bereavement for all ages

tinyurl.com/yy9nndd8

卑詩省政府：親友離世後要做的事情
After a Death Checklist – Government of B.C.

tinyurl.com/7m4pex4k

其他資源

火葬及殯儀服務
Cremation and Funeral Services

connect.health.gov.bc.ca/funeral-homes

二維碼 QR code (即 ‘quick response’ code 快速反應碼) 是條碼的一種，您可以用智能裝置內的照相機掃描此碼，完成後它即把您帶進該網頁。

www.fraserhealth.ca

本資訊不替代醫護人員爲您提供之建議。

Catalogue #266356 (November 2021) Chinese Traditional
To order, vist patienteduc.fraserhealth.ca

fraserhealth