

身邊人可以這樣做

- ✓ 徵求對方許可作出陪伴
- ✓ 耐心傾聽，支持對方
- ✓ 多聽少說不提出判斷
- ✓ 真實誠摯的關懷態度
- ✓ 陪伴流淚也無妨
- ✓ 適度地以肢體表達關懷(如擁抱、拍肩等)
- ✓ 鼓勵表達哀傷的情緒
- ✓ 協助對方放鬆(如倒杯水、散步等)
- ✓ 鼓勵對方多休息與睡眠
- ✓ 舒緩對方的自責與罪惡感
- ✓ 配合對方的信仰，陪伴禱告或誦經
- ✓ 必要時尋求專業協助



參考資料：
<http://www.edah.org.tw/journal/50/P28哀傷輔導.pdf>



附近巴士資訊

史泰伯/麗景灣	21A, 22, 25, 25X, 26A, 28A, 33, 50, 50X, MT1, N3
盧廉若/菩提園	35
廣東大馬路/鴻發/成都街	11, 30, 35

地址：氹仔米尼奧街菩提社會服務大樓
Rua do Mindo, Edifício de Serviços Sociais de Pou Tai, Taipa, Macau
電話: 2857 8000
傳真: 2857 8012
電郵: ptcs@poutai.org.com
網頁: www.poutai.org.mo



哀傷處理

菩提長者綜合服務中心

衛教資訊

哀傷像一枚隱藏心裡的針，不停地刺

探還在淌血的心靈傷口。

根據統計，喪偶壓力指數達到一百點，
之後是失業、結婚、搬家、重病。

悲傷者的進程



否認階段：
拒絕承認

- 處理震驚、麻木狀態中，拒絕接受現實，不願相信事情真的會發生在自己身上，不想去看、去聽、去接觸。

憤怒階段：
質疑、埋怨

- 將內心的挫折歸責於外界，想找代罪羔羊為整件事情負責，歸咎於他人或社會，但也可能歸罪於自己。

討價還價：
試圖改變

- 於接納事實與拒絕事實間搖擺不定，想奉獻自己一些東西企圖修改事實，減少事實對自身的衝擊。

放棄(憂鬱)
階段：沮喪

- 發現既成的事實無法改變，但心理上還無法接受，陷入無助、無奈，造成生理症狀。

接受階段：
重建新生活

- 接納失落為人生的一部份，從中學習得到成長，找出失落對自己的正面意義。

通常哀傷歷程持續六個月至一年的時間，在此段時間裡，每逢重大的日子、節日或是特別值得紀念的日子總會想起過去一起度過的種種回憶。可以透過訴說、回憶、分享悲傷方法作一個宣洩的出口，即時勾起傷心的回憶，這樣的面對仍是有必要性。

對於強烈的情緒表達，無須制止、建議或說教，任何人遭此巨變，都會有難以承受的悲痛與憤恨；此時聽者的接納、尊重、給予空間，是很重要的。

不是每個人都會按部就班照順序走完五階段，有些人只有三階段、有些人一直無法「接受」...

