



NORTH  
YORK  
GENERAL

*Making a World  
of Difference*

# 北約克醫院

NORTH YORK GENERAL HOSPITAL

## 院牧服務部

Religious and Spiritual Care

# 由此開始

## GOING ON FROM HERE

### 如何面對及克服失去至親的傷痛

#### A GUIDE FOR LIVING THROUGH LOSS

#### 索引

- 序言 3
- 實際上要做的事 5
- 理解 悲傷 (明白及接受悲痛) 8
- 悲傷會持 續多久呢？ 9
- 失去至親的正常反應 10
- 悲傷的徵狀及訊號 15
- 為什麼每個人悲傷的程度都不同？ 17
- 死亡是怎樣發生的 19
- 幫助自己過 渡 悲傷 20
- 治愈的旅程 23
- 回憶 ( 紀念和特別的時刻) 24
- 反思 25

# 序言

許多人都形容他們在痛失至親的經驗裏，十分孤獨無援和痛苦。生離死別，雖是人生必經的階段，但當自己生命裏最重要的人離開自己的時候，那種悲痛，非筆墨所能形容。在面對這種痛苦經驗的同時，你亦面臨失去至愛對你所做成的重大沖擊。

失去至愛是一個困難勞累的過程。這可能發生在我們完全沒有心理準備的時候，悲傷帶給我們不同層面的影響。無論在情緒上，精神上，肉體上甚至社交上，對我們而然都是一種挑戰。雖然每一個人喪失至愛的經驗都不盡相同，但是對於剛失去至愛的人，許多反應都是可以預期，而且是正常的。

這部小冊子，就是特別為幫助失去至愛的人而編印的。它能為你提供有用的資料，及你所需要的支持。在這個非常時期，我們希望能夠分擔你的痛苦，幫助你去感覺，去明白，去接受這個痛苦的事實，並幫助你過渡這個痛苦的經驗。

這部小冊子，可能在某些問題上，為你提供答案；亦可能讓你有所反思；我們鼓勵你盡量與你的朋友，家人，信仰上的支持者，醫院內的院牧服務部的同事或社區裏的人士分享你的感受。小冊子背頁付有許多有用的電話號碼，在你需要時，希望它們可以幫到你。

我們更希望你知，對於你經歷這個生命裏重大的轉變，我們寄予深切的同情。在我們的能力範圍內，我們都會盡最大的能力，施以援手，給你支持和幫助；你可隨時與我們聯絡。

# 我的哀傷是一條河

我的哀傷是一條河，  
我願讓它飄流，  
但我自會決定，  
那裏，  
是它的堤岸。

有一天，  
激流帶我浸淫在罪惡及痛苦的波濤裏，  
但我亦相信，  
靜靜的池水，我終遇上，  
它讓我好好地憩息。

我被憤怒的大石絆倒，  
我的信心大大動搖，  
幸我遇到，與我並肩的人，  
他們明白我的需要。

一對充滿大愛的手，  
在茫茫大海給我牽引，  
當我的心靈在流浪，  
我遇到願意細聽心曲的人。

哀傷的河流，洗滌沉痛的過去；  
載浮載沉中，  
我渡過希望的河床，  
觸到生命的崖岸。

## 實際上要做的事

在痛失至親時，你會感到忙亂，甚至幾乎崩潰；但同時，基于法律上的需要或你個人的情況，你仍需要做一些即時的決定或安排。希望以下的資料及個案，能幫助並確保你在這個非常時期，作出正確的決定及完成你當盡的義務。

**知會親友：** 醫院裏有職員可幫助你即時致電家人，摯友及鄰居；你亦可要求我們替你聯絡神職人員或醫院的院牧或社工。

**確認死亡：** 醫院的醫生會確認你的至親已經死亡，並完成死亡證明書，此證明書會被送到殯儀館，由殯儀館簽發埋藏聲明。

**器官捐贈：** 器官捐贈是慷慨助人的表現。你的至親可能已經在領取駕駛執照時填妥器官捐贈的授權書；但如果他沒有這樣做的話，你可能需要在這個艱難的時刻，替他做這個決定。對於有關器官捐贈的問題，如果你需要幫助或有任何疑問，你可與醫生，醫院內的工作人員或器官交換計劃 (**MULTIPLE ORGAN RETRIEVAL AND EXCHANGE PROGRAM.. M.O.R.E.**)的統籌主任聯絡。

**屍體解剖化驗：** 醫院如果發覺你的至親在過世時，死因未明，院方會要求你授權醫院作屍體解剖化驗或將逝世者的身體作醫療研究之用。此舉全屬自願性質。如果在法律程序上需要作屍體解剖化驗的安排，驗屍官遇會作出屍體解剖化驗的決定。屍體解剖化驗並不會對家人在瞻仰遺容的安排上做成任何妨礙和影響。

**殯葬安排：** 在你的至親過身後，第一件你應做的事就是作殯殮上的安排。你或許希望選擇一間就近你家的殯儀館，或選擇一間由朋友推薦的。殯儀服務的負責人對所有殯殮的儀式，習俗及宗教禮節均十分熟悉，他們會為你提供協助。對於在財政上有困難的家庭，你們可向社會服務部要求協助。這本小冊子內亦付有殯殮及墳場的資料，供你參考。

**私人物品：** 請緊記，將屬于你至親的私人物品帶走，妥善保存。

**醫療用具的捐贈：** 有許多非牟利機構及慈善機構，都樂于接受醫療用具的捐贈，例如。。。

獅子會-收取眼鏡並送贈到第三世界國家

加拿大聽覺協會-為有需要的人收集助聽器

紅十字會-收集輪椅，其他輔助儀器，繃帶，注射器，封口的 )

好望計劃 ( GOODWILL) ，救世軍，聖保羅會 ( ST.VINCENT DE PAUL

SOCIETY) ，無家可歸者庇護所，兒童援助協會 ( CHILDREN AID SOCIETIES)

如果你欲捐贈任何儀器，衣物或其他物件，請與上述機構或其他慈善團體聯絡。

## 終止所有保助，保健，福利等計劃的資助

你亦需要為死者取消他們一直享有的政府補助，保健，福利等計劃；你或可替他領取福利，例如：

	終止福利計劃	領取福利
加拿大撫恤金計劃 (CANADA PENSION PLAN)		
老兵退役計劃 (DEPARTMENT OF VETERAN AFFAIRS/LAST POST FUND)		
安省保健卡、補助醫療的保險 (OHIP/SUPPLEMENTARY MEDICAL INSURANCE)		
老年津貼 (OLD AGE SECURITY)		
公共信託 (死者未有立遺囑或沒有親屬 PUBLIC TRUSTEE (IF THERE IS NO WILL OR NEXT OF KIN)		
社會援助、家庭福利 (SOCIAL ASSISTANCE/FAMILY BENEFITS/WELFARE)		
工會，團體或機構 (UNIONS, CLUBS OR ORGANIZATIONS)		
工作保障及保險 (WORKPLACE SAFETY & INSURANCE BOARD)		

欲取得以上部門、機構的聯絡電話，可與醫院職員查詢。

## 核對證明文件

我們提議你應持有以下列舉的，逝世者的證明文件，它們對你在這段期間為他辦理各項手續時，都有幫助。

安省保健卡 (OHIP/HEALTH CARD)	
醫療的福利卡片(GROUP MEDICAL BENEFITS CARD)	
出生證明書 (BIRTH CERTIFICATES FOR DECEASED AND DEPENDANTS)	
婚姻證明書 (MARRIAGE CERTIFICATE)	
死亡證明書：給予殯儀主任的證明本 (DEATH CERTIFICATE: FUNERAL DIRECTORS & CERTIFIED COPIES)	
社會保險卡號碼 (SOCIAL INSURANCE NUMBER)	
最近期的遺囑 (MOST RECENT COPY OF THE WILL)	
人壽保險計劃 (LIFE INSURANCE POLICIES)	
銀行簿 (BANK OR CREDIT INSTITUTE PASSBOOKS)	
信用卡(CREDIT CARDS)	
保險箱鑰匙 (SAFE DEPOSIT BOX/KEYS)	
股票，證券，證明書；文件 (STOCKS, BONDS, CERTIFICATES, DOCUMENTS)	
最近的工資單 (RECENT PAY STUB FROM EMPLOYER)	
最近簽署的合約 (RECENT CONTRACTS ENTERED INTO)	
借貸和抵押契據 (LOAN AND MORTGAGE DOCUMENTATION)	
地產和物業的契約 (REAL ESTATE AND PROPERTY TITLE DEEDS)	
車主登記和汽車保險 (CAR OWNERSHIP REGISTRATION AND INSURANCE POLICIES)	
過去兩年的退稅資料 (PREVIOUS TWO YEARS INCOME TAX RETURN)	
參加任何組織的會員證明(ASSOCIATION AND CLUB MEMBERSHIPS AND SUBSCRIPTIONS)	
律師執行死者的財產和遺囑 (LAWYER-TO ADMINISTER THE ESTATE AND PROBATE THE WILL)	
家居的帳單 (HOUSEHOLD BILLS (UTILITIES ETC))	

# 理解悲傷

## 明白及接受悲痛

對於痛失至愛的你，感到憂傷悲痛是十分正常及自然的。它不是獨立的一個事實，反之，它是一個過程，需經過時間的治療。

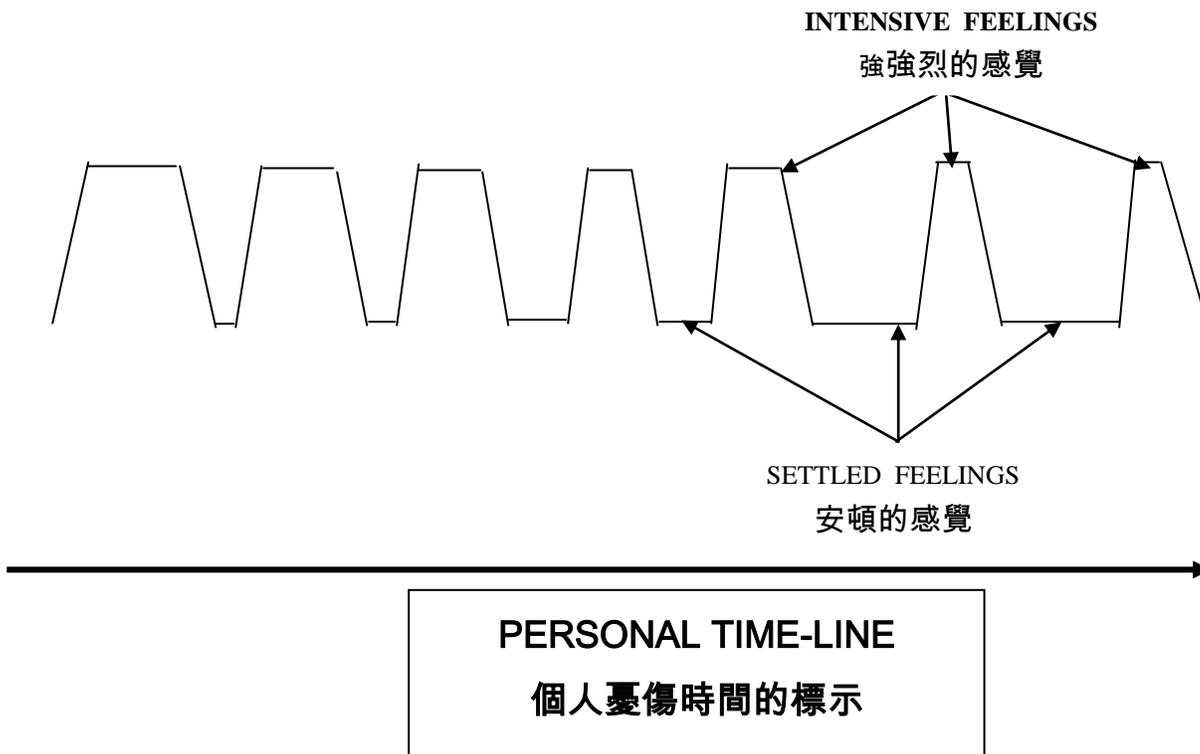
你會發覺在失去至愛的初期，你開始了一個十分困擾及痛苦的旅程。在旅途中，你會發覺有許多意想不到的波瀾及急流；慢慢你會走向新的生活，而漸漸一切又會再上軌道，並在你的控制和掌握之內。

每一個人面對及接受痛苦憂傷的能力都不同，即使你失去至親的痛苦使你終生抱憾，時間仍然可以幫助我們治療一切創傷。

在痛苦憂傷中，我們會改變我們的價值觀念；對生命的看法，亦會隨之改變。這個治療的過程，是生命的奉獻；亦是對我們失去至親至愛的奉獻。

# 悲痛會持續多久

憂傷的過程會持續多久，憂傷的程度又有多大，都因人而異。既沒有特定的時間模式，更沒有特定的時間表。有些人在大約一年後已經可以從悲傷中恢復過來；有些人在至親逝世後的第二年才開始重拾心情，從新開始；容讓你自己選擇最適合你的時間模式，這可能是六個月，一年，兩年或三年。



即使在至親逝世後若干年，你仍可能繼續感到強烈的悲傷。誠然，悲傷的時間是拉長了；但許多時候，悲傷的感覺卻會隨時間的過去而縮短。

# 失去至親的正常反應

當你失去一個可與你分享美夢及寶貴經歷的至親至愛時，你會覺得你已經失丟你的過去，現在與未來。你的生命好像已經被粉碎。你可能會經驗到前所未有的激動和起伏的情緒；而這些情緒上的轉變更令你舉步唯艱，不知如何自處，不知何去何從。

在第一次遇到激烈的情緒起伏時，你自己都可能感到害怕；好像你正在大海裏浮沉一樣。以下，我們為你列舉了一些情緒變化的模式；讓你有一些概念，知道你將可能產生的反應，明白你可以怎樣幫助自己。看看哪一個模式最能代表你的情況。

## 震蕩

“我完全不能夠相信。” “我覺得完全麻木。”

有些人在痛失至親時，會感到全然的震蕩。你可能需要數分鐘，或者數天，數星期，去接受失去至親的事實。

許多時候，懷疑及否定都是失去至親後的第一個反應。而這也是一種自然的防衛反應。當你有足夠的準備時，這個震蕩的感覺會漸漸減輕。你的情緒就好像乘坐過山車一樣，大起大落。

有足夠的心理準備去面對突然而來的事實，對你而然比較容易接受和比較舒服。

## 憤怒和敵意

“為什麼他們不盡力醫治他？”“為什麼是我？”

當我們感到無助時，我們很容易會感到憤怒。你可能對醫護人員，家庭成員，神，朋友，甚或對死者的離去，留下你孤單一人而感到憤怒。你對一些以前從來都不在意的事，突然感到生氣或有很大的反應；這種感覺或反應令你覺得意外和不安。

把你憤怒和不安的感覺書寫出來，繪畫出來，或者用言語表達出來，都能幫助你減輕你情緒上的不安。

## 抒發激動的情緒

“我不能停止哭泣。” “我不能控制自己。”

在你痛失至親後，痛苦的感覺會由你的情緒變化中宣洩出來。哭泣可幫助你抒發繃緊的情緒。但如果你覺得你不想哭泣時，沒有人可以強迫你用這個方法宣洩你的情緒。用言語表達你的情緒，是宣洩悲傷的過程。抑壓的情緒，亦可能會以另一種形式表現出來，例如頭疼，胃痛等。

找一個忠誠的聆聽者，繪畫，寫日記，都可以幫助你表達你的情緒，宣洩你的憂傷。

## 哀傷

“生命不會再有歡樂。” “不應該再有歡笑！”

痛失至親會是你生命中最哀傷的時刻。你可能感到無助，應付不來。悲哀是一種個人的感覺，你可能把它收藏心底。在你未能完全接受失去至親的事實之前，哀傷很容易會被憤怒或者敵意等的情緒所超越，而令你將怒氣直接地向別人發洩出來。當然，他人是沒有辦法明白你的感受的。在你對至親的回憶裏，有喜悅，亦有哀傷；但你亦要明白一個事實，時間將會幫助你沖淡一切，治療一切創傷。

你要對自己有耐性，給自己足夠的時間；你要明白，將悲哀的情緒表達出來，並不表示你就是弱者；相反，這是堅強勇敢的表現。

## 孤獨

“生命裏沒有了他，我不能活下去。”

失去至親的人，常常有孤獨和被遺棄的感覺。你可能從來都未有過這種感覺。晚上，周末和靜下來的時候，當你的家人或者好友返回他們自己的生活或工作崗位時，你所感到的孤獨是最難捱的。因此，你要建立一個能支持你的網絡。。你的家庭，朋友，神修上的牧者，支援小組，同事，你的醫生或你的上司。

對他們給你的安慰，鼓勵和陪伴，欣然接受。

## 內疚

“如果我當時在那裏？” “我一早就應該。。。 ”

失去至親的人，常常都認為他們 “應該一早就這樣做”，

，“可以這樣做”。“如果可以這樣做了。。。 ” 這些思想已經支配了

你的思維。我們可能責備自己沒有為死者做這些，做那些；又或嫌自己做得不足夠；這種由悲傷帶來的歉疚感，會令你不其然地在一些無法解決的事情上，或將心裏解不開的結，都以責備或遷怒他人的方式，表達出來。

感到內疚有時是可以理解的。但對自己而然，卻是不公平的。其實，我們在許多方面已經盡力而為，我們要明白，許多時候，人的能力是有限的。

我們應該認清，在失去至親時，感到遺憾常常讓我們產生內疚的感覺。

## 混亂

“我完全不能集中。”

悲傷是形成壓力的其中一個重要成因。你的情緒及思維紊亂，就好像突然被攻擊一樣。當你感到苦惱，失去記憶力，精神不能集中或需要

做決定的時候，這個情況就常常出現。你可能感到迷失什或至瘋狂的地步。

這個混亂的情況只是暫時性的。這是因為你的思維嘗試把一些你認為不合邏輯的事情或不可能發生的事情邏輯化。

要幫助你自己從混亂中找到方向，你可嘗試在細微的事情上開始做決定。例如吃什麼東西，穿什麼衣服，然後你再開始在重要的事情上做決定。漸漸你會發覺你有能力從新開始思考，集中和作出合理的決定。

## 孤立

“有什麼關係呢？根本沒有人會理解及明白我的心情”

充滿悲傷愁緒的人，很容易孤立自己。你不想與人建立關係，你也可能覺得不被接受。你或許會逃避與人接觸，覺得是很大的負擔；你亦有可能不想將自己的痛苦帶給你身邊的人。你可能一直扮演付出者的角色而抗拒接受他人的支持。

其實，孤立自己將會延長悲傷的過程。

最終，你會懂得在其他人的支持及你自己的悲傷過程中找到平衡。信任你自己及其他人。。。不需要期望太多，太急。

## 過份專注，不能自拔

“我不可以把他從腦海裡掙除”

盡管用盡辦法，很多失去至親的人都發覺，他們不能將自己的思維從逝世的親人的影像裏抽起。你甚至幾乎完全不可能思想其他事情，因為你的思維已被回憶所充塞。許多時候，這些回憶會讓你覺得你逝去的親人仍在你的身邊。

有時候，你會想捉緊這些你對親人的懷念，因為你害怕如果你不好好的牢記它，你會忘記它。

給你自已回憶的時間，亦為你自已塑做一種回憶的方法。。或許你可以做一本紀念小冊子，或曬好一個特別的照片。做一些安撫自己情緒的事情。

## 沮喪

“生活是沒有意義的” “有什麼意思呢？”

失去至親的人常常感到深切的絕望，無法想象的孤獨，完全沒有希望。。感到生活是沒有價值的。在你而然，生活的目的已經改變，而你發覺你沒有能力適應。這感覺在你孤獨時，沒有家人或朋友的支持下，尤其強烈。

沮喪不單只讓人感到悲傷。它是激動的情緒和身體反應的結合；可能會延續一段長時期。長期的沮喪，恐慌，有逃走的傾向。。。都會引至自殺的念頭。

如果你有以上的經驗，你應向專業醫護人員求助。

## 失去一切

“我們一起有很多計劃” “我不知道怎樣可以一個人生活下去”

你的至愛逝世也可能同時是你美夢的破碎。或你對將來所有計劃的終止。你可能感到完全迷失。如果你對將來有許多憂慮，這迷失的感覺就會特別強烈。

你應嘗試找回你自己和找回生活的目標。你或許需要努力地嘗試去做，又或者在不知不覺間，你漸漸會找到。

## 解脫

“我覺得輕鬆了” “他會希望這樣，為他更好。”

如果你的至親已經經過一段長時間的病苦，當他走到生命的盡頭時，你反而會有種解脫的感覺。這並不表示你已經不再愛他，亦不會減少你的悲傷，孤獨的感覺或眼淚。這種解脫的感覺是正常的。你可以同時在失去至親的悲傷中和對他的懷念兩方面取得平衡。

# 悲傷的癥狀和訊號

在你感到心緒不寧，茫然無助時，你亦可能同時有以下的反應。他們會發生在你整個悲傷過程裏不同的階段。。。也許在早期，也許在比較遲的階段，甚至發生在你以為自己已經從悲傷的深谷裏走出來以後。

## 物理上的反應

- 精疲力盡，唉聲嘆氣
- 胃口轉變
- 易於生病
- 不能入睡
- 缺乏力氣，體力
- 頭疼
- 缺乏、增加活力
- 變得過敏
- 照顧自己的轉變
- 麻木
- 顫抖、不能呼吸

## 精神上的信念

- 精神紊亂
- 對信仰充滿疑問
- 失去信心
- 沒有希望
- 尋找意義、目標
- 尋找宗教的支持

## 行為上的反應

- 對時間和地點感到紊亂
- 尋找和思念
- 責備他人
- 對任何事情都沒有興趣

## 思想的過程

- 自尊的削弱
- 對事物不斷地重復修改
- 對周圍的事物漠不關心，充耳不聞
- 不能集中精神
- 增加、減少幻想、夢境

## 相關的情況、感覺

- 空虛
- 絕望
- 沒有希望
- 無助
- 痛苦
- 安樂

# 為什麼每個人悲傷的程度都不同？

個人的經歷和你與死者之間的關係，都對你如何面對他的死亡做成直接的影響。你怎樣面對和接受這個事實，亦受許多其他因素所支配。其中包括：

- 過去失去至親的經歷
- 個人支持的能力、系統
- 精神上的資源
- 適應能力
- 性別的不同
- 性格
- 年齡
- 態度
- 文化和宗教相仰
- 死亡的本質：自然，意外，自殺，謀殺

其實，悲傷是一種感覺，反應和經歷的混合體。雖然悲傷已經很系統化地被分類，分為不同的階段或指標；但有一點十分重要的是，並非每一個人都會有相同的經歷，或經歷完全一樣的悲傷。你所會有的反應，亦不會很有系統地或可被預測地表現出來。通常，你可能以不同的行為表現你的悲傷，可以是不同程度的，每天都發生，或者常常復發的行為。

我們希望你能理解悲傷是正常的反應。而且，希望你明白有許多人都與你一樣，有失去至親的痛苦經驗。不同的文化宗教背景，不同的經歷，社會性的期望，年齡或體會，都對人如何面對悲傷有很大的影響。

如果你覺得混亂，我們鼓勵你提出任何疑問。我們尊重不同的人，在他們失去至親時，以不同的方式表達他們的悲傷。

無論是男性或女性，甚或是小童，少年，成年人，他們都可能用不同的方式去表達他們的悲傷。有一點十分清楚的是：悲傷並沒有一個藍本，它在很大程度上關係到在生者與死者之間的關係。如欲得到更詳細的資料，可參閱下列的書目；你可以在書店，殯儀館或圖書館裏找到更多資料。

## 男性

- 用活動和工作抒緩激動的情緒
- 以孤立自己來處理內在的感覺
- 在可理解的範圍內，嘗試明白失去至親的 感覺

## 女性

- 願意向別人訴說她們悲傷的感受
- 與自己十分親近的人分享自己的痛苦
- 以不同的情緒表達自己痛苦的經驗

## 少年

- 失去至親的經驗有可能妨礙他們正常地發展獨立的個性
- 儘管面對“衝突”是正常青春期成長的一部分，失去至親的打擊有可能激化內疚感，以至有過激的行為
- 情緒穩定的成年人和正常穩固的社交生活都對失去至親的年青人有正面的幫助

## 兒童

- 不同年齡的兒童對死亡有不同程度的理解
- 參閱父母怎樣面對失去至親的痛苦和幫助他們表達他們的感受
- 對死亡的定義作簡單而切合其年齡的解釋對他們都有好處
- 需要特別留意兒童的安全感及其情緒

不論年齡，性別，悲傷都可以為我們帶來十分苦惱，令人透不過氣來的經驗。以上的反應都是正常和可以預期的。可是，如果這種悲傷的感覺延續了好一段時期，或者從來都沒有過；而且還加上身體上的不適，這有可能意味這種悲傷的情緒已經變得複雜化，而不再跟隨正常的治愈程序。這時，你需要找一個專業人士，與你一起評估你現在的情況是否正常，是否需要更多的協助。或許，在你尋求協助時，最大的障礙來自你自己懷疑自己是否有需要接受特別的協助。其實，在這個時期尋求協助，並不表示你就是弱者，相反，這是有勇氣和力量去面對困難的表現。

# 死亡是怎樣發生的

你的至愛如何逝世 和你與他的關係有多深厚，都對你如何面對他的死亡有直接的影響。自然的死亡和因暴力行為而至死，或者因為出生和基因的問題等，都會直接影響你怎樣接受這個死亡的事實和你會產生的反應。

## 明白你們的關係

你與每一個人建立的關係，都是思想上和感情上的連結。你感到悲傷的程度，當然亦受你們之間感情的深淺所影響。無論死亡發生在你的配偶，父母，兄弟，姐妹，孩子，伴侶，或者朋友身上，你都可能會有不同的反應；事實上，很大程度上，你與逝世者之間的關係，對你的反應都會有直接的影響。關係越深，悲痛越切。

# 在這個悲傷的時候，你可以怎樣幫助自己

許多時候，失去至愛的沉痛感覺，不能預測，沒有預演。你誠然措手不及，因為你的生命在失去至愛之後，發生了戲劇化的轉變。你會感到無助和脆弱，不堪一擊。或者你需要嘗試做一些事情，在你的掌握之內，幫助你強化你自己，好去面對人生漫長的旅程。

## 接受幫忙

“我從來都不知道有那麼多人關心我。”

這在你而言，可能很難做到；或者你亦不覺得你需要幫助。可是，讓你的家庭，朋友知道你需要幫助和支持的確能減少你的痛苦和孤獨的感覺。你可以從不同的途徑和媒介接受幫助。考慮讓其他人分享你悲傷的感覺，讓他們給你支持。有些人可以給你精神上的支持，有些人可以給你實際的支持，例如為你做飯，或者替你看顧孩子等。如果你沒有任何支持，你需要將這個定為你的第一項目標。常常向你的伴侶，家庭和朋友訴說你的感受，不斷的重復你的故事是必需的，它能幫助你過渡這個悲傷的台階。

## 其他人的忠告

“我的朋友不同意我的做法！”

你親愛的朋友和家人會給你忠告。他們可能在不經意的情況下作批判性的斷語，讓你感到不快，但他們的忠告仍是中肯的。

請求你的家人和朋友，在這個苦惱和混亂的時候，對你多一分耐心和忍讓，讓你找到自己的方向。允許你的內心作你的向導。

## 做決定

“我甚至連晚飯吃什麼都想不來。”

在危急或者失去親人的時候，我們很容易做一些草率的決定。因此，如果我們需要做一些對生活或者財政上有重要影響的決定，最好將他們暫時擱止，直到你給自己足夠時間妥作安排，同時得到中肯的勸告後，再作考慮。在可能的範圍內，一些重大的改變，例如搬遷，接受新的工作或建立新的關係等，都應擱止，直到你感到自己已經準

備好為止。這也許需要六個月，一年甚至兩年的時間。因為在這個階段，你適應能力的機制會相對地減低，你應把讓你感到緊張的活動減至最少，例如長途旅行等。你亦應盡量不讓他人替你作決定，例如怎樣處理死者的衣服等。

對在匆忙中所作的決定感到後悔，更容易讓你感到百感交集，激化你對失去至愛的反應，妨礙你治愈的過程。

在做任何決定之前，都給你自己充足的時間作考慮；不要在忙亂急措的時候作出任何決定。

## 接受

“我害怕如果我接受他逝世的事實，即代表我已把他忘記。”

時間本身不可能治愈悲傷。你必須同時嘗試接受並面對死亡這個事實。你需要以開放的態度，勇敢地接受這個轉變。

接受你的感覺，即使是不舒服的感覺；在這個過程中，你會更加認識你自己，並明白這個痛失至親的經驗對你的意義。知道自己對整件事都控制不來而導至的逝世，是十分難接受的事實；在完全沒有心理準備的情況下要面對至親的逝世，你亦未必能夠控制你悲傷的情緒。

克服悲傷的情緒需要你自己的努力。只有走過悲傷，你方可超越它。

## 照顧你自己

“我根本沒時間想到我自己。”

無論在任何情況下，你都需要有健康的體魄去支持，這是你必須牢記的。失去至親的打擊所帶來的沉重壓力，和你身體抵抗疾病的能力，都依賴你擁有強健的身體。無論在身體方面，情緒上和精神上，你都應該好好的照顧自己。

## 休息

- 嘗試維持自己正常的睡眠習慣
- 即使你不能入睡，仍然維持你的睡眠習慣和方式
- 避免增加工作量

## 營養

- 在事發初期，在你認為可以的時候，嘗試進食小量食物
- 如果一個人進食讓你覺得索然無味，或者你可轉換進食的地點
- 盡量均衡飲食

## 運動

- 維持你規律的運動，僅作少量轉變
- 做簡單的活動，例如輕快的步行，緩步跑，或其他你熟悉的運動
- 不要讓自己太勞累

## 健康的選擇

- 小心使用藥物和含酒精的飲料。藥物並不能治療悲傷。藥物只能麻醉你的感覺，並不能減輕你的痛苦。
- 酗酒只有令你更沮喪
- 小心駕駛：精神不集中，心煩意亂和腦裏一片空白，都容易導至交通意外，傷害你自己和他人的身體

## 讓你自己有竭息的機會

- 不要期望自己仍然可以照常運作
- 恢復一些舊的活動或者尋找一些新的活動，讓自己有憩息的空間
- 閱讀，寫作，或找一些讓你自己覺得舒服的事情做
- 參予你至愛曾經做過或很投入的活動

## 對外

- 與人交談或聆聽-盡量與其他人在一起
- 從你精神上的，宗教上的導師或輔導員得到指引
- 考慮參加一些支援小組，與和你有相同遭遇的人，分享你的感受
- 如果你不知道應怎樣做，尋求專業人士的意見和協助
- 如果你的身體有任何困擾你的癥狀出現或持續，你應該安排見你的醫生

# 治愈的旅程

只有你自己最清楚，你開始感到周圍事物的改變。而你自己亦準備好可以面對將來。從新面對和安排你自己的生活可以包括以下種種：

## 從新投入

“我現在知道什麼是真的友誼了。”

經過一段時間之後，你自己曾付出的努力，和願意與人分享你自己的感受，加上許多的支持。。。你開始從新投入生活。你嘗試調整你自己痛苦的感覺，從新建立與人的關係，甚至接受新的關係。你可以發展新的技能和生活方式。你甚至感到快樂。你從新獲得生活的

動力。當你回憶已逝的人時，你亦不再那麼悲傷。

是的，你已經不再是從前那個人了，你現在會更加信任你自己。同時，在你自己時間的長廊裏，你學會懂得欣賞生命的正面意義。

## 開解自己

“是時候繼續生命的旅程了。”

悲傷的過程沒有規定的時限。這個痛苦的經驗會成為你生命裏其中一個階段。你開始能夠在回憶裏找到撫慰，而這再不可以阻礙你編織未來的夢。你調節自己的生活以適應環境轉變的能力亦增加了。

在經歷過深刻的創傷後而能慢慢接受過來，這代表你已經成長，變得更有深度，更熱愛生活，更有智慧。你嘗試探索新的機會和建立新的關係。你會發覺你的經驗就如：

- ： 完成未完成的事情                   ： 智慧
- ： 尋求原諒和原諒別人               ： 同情
- ： 精神上的聯系                        ： 富有創作力

你會經歷一連串不同的感覺，幫助你痊愈和改變

# 紀念和特別的時刻

當你的至愛逝世後的第一個生日和周年紀念來臨時，你一定覺得十分難受。這些時刻，與他逝世一周年紀念一樣，都會讓你感到非常悲傷和難過。越接近這些特別的日子，你的恐懼和憂慮就越深。

事實上，這些特別的時刻和節日，可能交織著痛苦和歡樂。。。感到歡樂是因為你回憶起你與逝世者一起的快樂時光；感到憂愁是這又再勾起你已經失去至愛痛苦。把你再次帶到悲哀的憂谷裏。再一次讓你感到被分離，孤獨和絕望。為此，為你自己和你的家人設一個底線，分清優次，不再讓自己和家人再受傷害，是十分重要的。

盡量預先準備好在這些特別的日子裏你將會做的事，讓你自己有足夠的力量去面對和走過這個特別的時刻。你可以嘗試：

- 做你自己認為你可以做得來的事情；亦可把一些交給其他人跟進
- 與他人分享你的感受。。。無論是喜樂和憂傷
- 你的家人和朋友都未必完全明白你的感受。。。最好的方法就是把你的需要，想法，願望和感受清楚地說出來，讓他們了解你的感受
- 用特別的行動，表達你對逝世者的追思。。。這可以是紀念性的捐獻，義務工作，創作一份紀念小冊子，把值得紀念的照片框好或在一個晚餐裏祝酒紀念
- 參予宗教或靈修聚會，讓你的心靈得到撫慰
- 為逝世者安排一個紀念儀式，並每年舉行之
- 不要害怕對傳統的禮節稍作更改，有些事情你可以忠于自己的想法
- 領會到在你的至愛過世後，你將會面對的每一個節日或特別的時刻都可能與他在世時不同，你可以自由選擇和從前一樣地渡過這些節日，你亦可選擇把它完全改變

許多經歷過至愛逝世的朋友都與我們分享過他們的經驗，當這些特別的日子來臨時，他們實際上並不感到這麼難受。如果你有這方面的憂慮，你可以先作準備，在那天來臨時，必定可幫到你自己。

# 反思

悲傷是拉丁文 **GRAVARE**，意思是背負重擔或沉重。的確，在這個傷悲的階段，我們真的好像背負了沉重的擔子，讓我們透不過氣來；直至一段時間之後，我們才能有足夠的力氣，把這個重擔漸漸卸下。這是幾乎每個人都會經歷的過程。

雖然，至愛逝世是極難接受而痛苦的歷程，你會發覺你在這個痛苦的經驗裏重建你自己。回憶依舊，摯愛長存；漸漸你的傷悲開始淡化，你亦開始不再依靠他人，自己站起來。你的生活縱有許多轉變，你仍然大步向前，在失去至愛的悲痛中堅強地生活下去，找到讓你自己感到平安的堤岸。

許多人在至親逝世後，徬徨無助，迷失方向；在這個哀慟的時刻，我們十分明白你的感受，並希望幫助你面對和渡過這段非常時期。這本小冊子，讓你知道：

- 不同的感受和反應都是正常的
- 你並不孤單
- 在這段非常時期，我們會盡力為你提供協助

如有任何疑問，請與我們聯絡。



**NORTH  
YORK  
GENERAL**

*Making a World  
of Difference*

North York General, General Site, 4001 Leslie Street  
Toronto, ON M2K 1E1, 416-756-6311 [nygh.on.ca](http://nygh.on.ca)