



告別哀傷

給：經歷 哀傷的你



衛生署



長者健康服務

死亡也許是人生中最難面對的告別，但亦是每個人或遲或早都須要面對的。

離世的至親縱然像風箏般遠去，但風箏的線並沒有斷，

彼此的聯繫亦沒有因為死亡而終結。

讓我們藉著風箏的線，告訴逝者我們正學習適應別離、處理哀傷，

同時將思念及祝福送給遠方的他/她。

當至親離世後

將親人離世後的實際事務，根據重要性安排緩急先後，

有需要時尋求其他親友或團體協助。

告知壞消息

選擇適當的時間及場合，並在熟悉的親人陪同下才告知消息，有助長者面對喪親的打擊。

住屋安排

共同商議，可考慮讓長者在親友家中暫住，家人亦可到長者家中留宿陪伴，讓他們逐漸適應轉變。

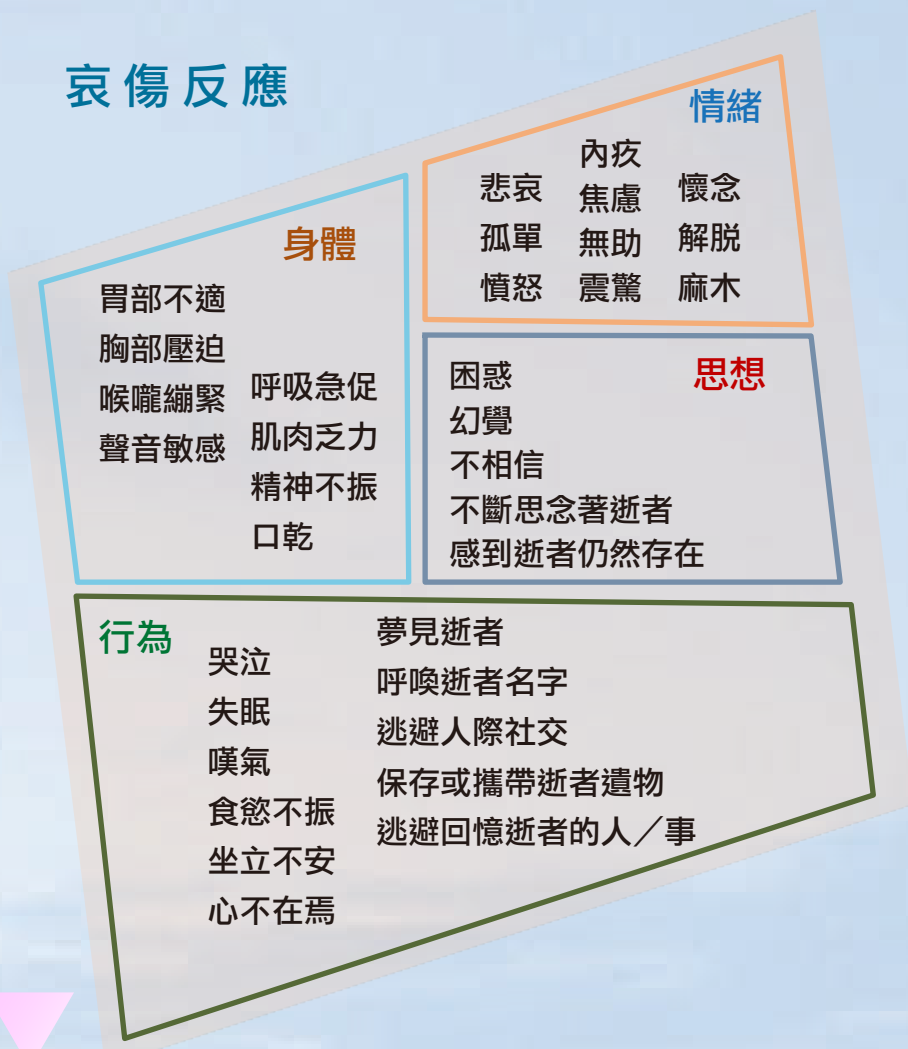
出席喪禮

諮詢醫護人員，決定長者身體狀況是否適合出席喪禮；告知長者有關喪禮程序，有需要時安排親友在過程中陪伴。

處理遺物

處理過程情緒難免波動，家人宜協助長者將有紀念價值的物品收藏起來；將沒有用途或重要性的丟棄或捐贈；將不確定的先收起，待日後處理。

哀傷反應



哀傷過程

哀傷反應的嚴重程度及時間長短因人而異，也會「時好時壞」，在特別日子如生忌、死忌、紀念日或節日會較為強烈。

每一個人的哀傷經歷都是獨特的，不需要跟別人比較，只要跟隨自己步伐便可。

處理哀傷

分享經歷及感受

只有坦誠地面對及體會傷痛，才能真正接受和轉化它。跟信任的親友或專業人士談論喪親經驗，有助接受死亡的事實。



參與喪禮或哀悼儀式

在喪禮中跟逝者道別、說出未有機會表達的話語、或是送上最後祝福等，都有助接受死亡的事實及處理情緒。



抒發哀傷情緒

選擇適合自己的方式去抒發情緒，例如透過哭泣、跟親友傾訴、寫信給逝者、書法、繪畫、跳舞、唱歌等。



回復生活規律

規律的生活可以幫助適應至親離世後的轉變，例如定時的作息時間、均衡飲食、適當的體能及社交活動等。



適應人生新角色

學習新的技能或發掘興趣來適應新的角色，調整自我形象及人生觀。



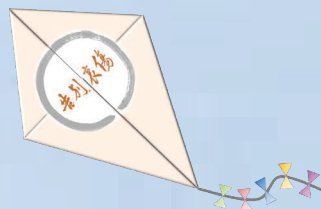
與逝者保持心靈聯繫

彼此的關係並不會因為逝者的離世而終結，它可以其他的形式延續下去，例如透過翻閱相片、到墳前拜祭、或以逝者的人生觀或價值觀去行事，繼續人生旅程。



珍惜現有及建立新的人際關係

與逝者保持心靈上的聯繫的同時，亦可以將感情投放到其他親友身上，且嘗試開放心扉，認識新的朋友，擴大社交圈子。



當哀傷變得不能承受

持續的懷念／渴望，過度悲傷

重複想著逝者／死亡

至愛離世長時間後仍無法接受

過分麻木、苦澀、憤怒或內疚

對逝者只有負面回憶

過分逃避令自己憶起逝者的人或事

無法信任他人

經常感到孤單或疏離

空虛或失去人生意義

未能找到人生新角色

失去興趣或動力

想追隨逝者一同死去

當以上的情況嚴重影響情緒或日常生活，
就必須立即尋求醫生或專業人士的協助。

社區資源

善寧會

電話：2331 7000

網址：<https://www.hospicecare.org.hk>

贐明會

電話：2361 6606

網址：<https://www.cccg.org.hk>

陪我講

網址：<https://shallwetalk.hk>

醫院管理局精神健康專線

電話：2466 7350

網址：<https://www.ha.org.hk>

社會福利署

電話：2343 2255

網址：<https://www.swd.gov.hk>



告别哀傷短片

衛生署長者健康服務

網站：www.elderly.gov.hk

長者健康資訊專線：2121 8080



2023年2月修訂