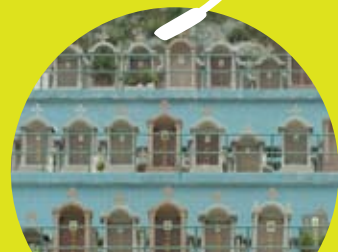


從容自在 談生死





你也能妥善安排生命的抉擇



目錄

前言	6
第一章 面對死亡 - 從知識開始	7
生死冷知識	16
死亡調色板	18
生死溫度計	20
第二章 預備死亡 - 從行動開始	22
生命事件簿	26
給自己的選擇	28
讓自己後顧無憂	32
墓誌銘	35
留給最愛的禮物	36
愛一個字，也需要及時...	38
第三章 跨越死亡 - 從心靈開始	42
人生畢業禮	43
小雨點放心灑，早已決心向著前	45
附錄	
美善生命計劃簡介	49
生死冷知識答案	55



前言

身處於中國人的社會，很多人對「死」一字都噤若寒蟬，我們也不難遇到對死亡有所忌諱的人和事。試想想，你懼怕死亡嗎？你自己對死亡又有多少禁忌？你會否想定有關自己身後事的安排呢？其實，對自己及親友來說，人生中其中最大的憾事，莫過於在生命盡頭時來不及反應、來不及預備、來不及與家人道別。我們相信，唯有以豁達、開放及理性的態度來看待及預備死亡，才是真正尊重自己的生命，愛護我們的摯親。

由香港賽馬會慈善信託基金贊助、香港大學行為健康教研中心推動，自二零零七起舉辦「美善生命計劃」，目的為推動公眾人士對死亡正面的認識及鼓勵大家為死亡作預備。我們相信，死亡不是令人害怕的終結，而是生命完滿的句號，讓我們能更正面和感恩地面對生命的每一天。

預備死亡，也可以輕輕鬆鬆。我們誠意與你一同以放鬆的心情探索生命及死亡，為生命的過程與終結作與別不同的回憶、整理及預備。



從知識開始

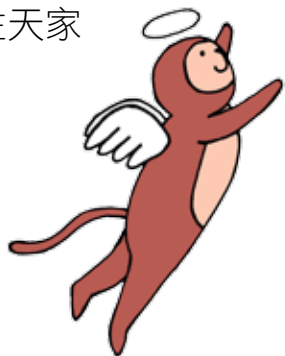


提及死亡，你
即刻有甚麼反
應呢？



你又會否利用
這些詞語代替
死亡呢？

返咗天家



瓜老襯



賣鹹鴨蛋



叮咗



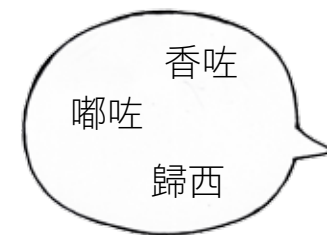
移咗民



拜拜



走咗



香咗
啱咗
歸西



落咗下邊



縱然我們一直嘗試避開死亡，
但死亡從來都在我們左右…



香港雖然是一個現代化的都市，但普羅大眾仍對死亡存在禁忌。為什麼？



試想想，你希望自己有多長命？70歲？80歲？90歲？
隨著醫療及科技發展，人類的生活及健康質素提高；壽命延長，自然人對長壽有普遍的期望及共識。死亡從未消失，只是延遲了！

試想想，你曾否經歷生死邊緣？又有否經歷過親友的離世？
人患重病會入院治療，死也多在醫院發生，離社區甚遠，死亡因此變得神秘恐怖！

然而，不聞不問、不聽不講，並不代表死亡會離你而去，使你長命百歲。既然死亡是每個人必然的經歷，你又會以怎樣的態度面對呢？

在漫長的旅程中，我們會為不同的人生大事作出周詳的準備及計劃，工作、擇偶、結婚、生兒育女等，實在花了不少精神和心思。然而，結婚、生兒育女並非每個人都會經過；但有一件事可以肯定，我們每一個人都有「死亡」的一日。

既是這樣，就讓我們打破禁忌，重新認識死亡。

生死冷知識

正確認識有關死亡的知識，有助我們正面面對死亡。考考你的智慧，請試回答以下是有關死亡的問題，看看你對死亡有多認識。

- | | |
|---|-------|
| 1 香港每日都有近一百人死亡？ | 對 / 錯 |
| 2 長者死後不能捐贈器官？ | 對 / 錯 |
| 3 已屆末期癌病時轉介接受善終紓緩服務，等於「等死」？ | 對 / 錯 |
| 4 病人臨終時仍會聽到在他耳邊講的說話？ | 對 / 錯 |
| 5 沒有棺材本，無錢辦後事，可以有免費殯儀服務？ | 對 / 錯 |
| 6 想和配偶的骨灰放在一起，買骨灰龕的普通位已經可以？ | 對 / 錯 |
| 7 若希望後人燒衣紙或其他紙扎陪葬品，應該選擇道教殯儀儀式，而非佛教？ | 對 / 錯 |
| 8 死後無立遺囑，所剩下的錢會益政府？ | 對 / 錯 |
| 9 面對親人離世，處理哀傷的最好方法是盡量不提不講，就可以快些忘記？ | 對 / 錯 |
| 10 為免嚇怕小孩，家中有人離世時，最好還是告訴孩子：親人睡了覺、去了很遠的地方，或乾脆叫他不要再問？ | 對 / 錯 |



你答對了多少題呢？

一般來說，社會上對死亡仍存在著不少迷信及忌諱。箇中原因，不離於人對死亡的抗拒及恐懼；恐懼源於對死亡的未知，以及對故有傳統及信念的執著。

尋根究柢 · 釋除疑慮

我們對有關死亡的事情可能存在不少誤解。揭開死亡的神秘面紗，正確地認識有關知識，可減輕我們對死亡的焦慮、恐懼及忌諱。



死亡調色板

你會用甚麼顏色代表死亡呢？為什麼？



你有否經歷過死亡的經驗？無論是親身經歷死亡邊緣、或是經歷親友離世、或是側耳聽聞一些死亡事件，每個人對死亡都有一些初步印象。色彩的背後，是否隱藏著過去對死亡的經驗及看法？這些看法會否推動你積極面對人生，還是阻礙你正面預備死亡？



生死溫度計 - 與自己探溫



每個人對人生及死亡都有獨特的感受及看法，讓我們試試為自己對死亡的觀感探溫。請根據你對以下句子的認同感，選擇最適合的答案。如果你非常同意該句子，請圈「10」；如果你非常不同意，請圈「0」；如此類推。

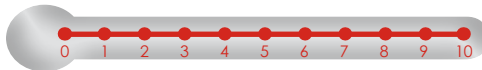
1 我對死亡極為懼怕



唔驚

驚

2 我會逃避死亡這個話題



唔會

會

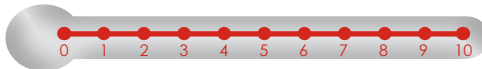
3 我可以安然接受自己的死亡



唔可以

可以

4 我會及早安排自己的身後事宜



唔會

會

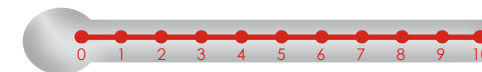
5 回顧我的一生，我是充滿感恩知足



不是

是

6 我可以與家人朋友開明地談自己的死亡



唔可以

可以

7 我信死後會有來生



唔會

會



面對死亡，每個人也有自己的情緒反應。恐懼、驚慌、緊張、低落、哀傷、逃避... 都是很多人面對死亡的正常反應。坦然接納及肯定自己的情緒反應，有助我們更有能力面對及預備死亡。



孔子說：「未知生，焉知死。」
我們卻相信：「未知死，焉知生。」

正視死亡，
讓我們認識到生命的有限，
從而更懂得珍惜生命，
活出有意義的人生。



預備
死亡

從行動開始

正視死亡，為死亡作正面的預備，並不是消極的行為，反而可以幫助我們活出無憾的人生，及建立積極的生活態度。

為死亡作正面的預備，可從三大行動方向出發：

回顧過去的生命點滴

人人也有自己獅子山下的故事。回顧生命中的點滴，肯定及欣賞自己努力的成果，並接納當中的成就歡欣與悲傷失落。

預備將來的生命結束

當我們願意思考及預備面臨死亡時應有的後事安排，有助家人對自己的意願多添一份了解。內容可以包括臨終醫療照護的囑咐與指定、遺物及遺產的分配、死後遺體喪葬事務的處置等等。表達了自己的意願，讓人們臨終前無牽無掛，陪伴的親友也可安然接納逝者的離去及處理其身後事。

規劃現在的理想生活

預備死亡，不代表忽略當下的生活；活得無憾，也得要積極規劃每天的生活。透過面對死亡，我們可重新整理人生的意義、價值及生活的優先次序，把握當下完成自己的心願，與家人冰釋關係中的嫌隙，這有助我們及家人釋懷地面對生死。



在你的人生中，你又曾經歷哪些高低起伏？無論是生命中的高潮或低潮，相信你都曾付出過不少。縱然每個人的成就不同，但更重要的是，你在過程中所作過的努力。回望自己的人生，學習欣賞自己曾付出過的努力，並以感恩平安的心，接納自己的生命，可以幫助我們更泰然地面對生死。





酸 人生中令您感到傷心或心酸的事

甜 人生中令您感到甜蜜或開心的事

苦 人生中令您感到痛苦的事

辣 人生中令您感到艱辛的事

生命中總會經驗不同的喜怒哀樂，這些經歷可能讓我們有所學習和成長，又或令我們更堅強勇敢，又或只可以要我們無奈接受。但它們卻同時豐富了生命，使我們的人生變得獨一無二。





處境一

有一日黃伯伯突然在家中暈倒，送往醫院急症室，搶救後醫生診斷後證實他腦部中風，即使能救回性命，亦會喪失認知及活動能力。黃伯伯現正在昏迷狀態，而且仍未脫離危險期。

假若你是黃伯伯，在你病危、呼吸急速的一刻，你希望：

- 醫生為你進行各項急救，例如：心外壓、使用心臟去顫器，以維持你的生命。
- 讓你順其自然地離去。

處境二

陳婆婆身體不適，做身體檢查。醫生診斷陳婆婆患上大腸癌。陳婆婆先後做過化療和電療，過程不但辛苦，身體情況仍然沒有起色，病情反反覆覆，陳婆婆的身體非常虛弱和痛楚。今天，陳婆婆和女兒一起見醫生，醫生做過詳細的檢查後，發現癌細胞不斷擴散...

如果你是陳婆婆，你會選擇：

- 為了女兒，就算只有一線生機，都繼續嘗試各種治療方法。
- 接受紓緩治療#，讓自己舒服離去。

如果你選擇接受紓緩治療，你會如何與女兒溝通，讓她明白自己的選擇？

#紓緩治療的重點轉向幫助病人紓緩病徵，以用藥物及其他治療方法盡量減低病人身體上的不適及痛楚。

以上兩個處境，純粹是個人的選擇，並沒有對錯之分，但卻有可能發生在你身上。

你有否想過，你可能需要『預設臨終照顧計劃』 -- 預先考慮自己有關醫療上的決定，並與家人和醫護人員作討論，於是當自己無法將意願表達時（如昏迷或臨終），有關決定仍然可以得到執行。





預先抉擇 ·
減輕壓力

在自己還有能力作抉擇之時，預先為自己作醫療上的選擇，並向家人清楚交代，不但可加強病者、家人和醫護人員的互信和了解，還可減輕家人面對病者生死時所面對的困難和承受壓力，及作出決定後可能感到的矛盾和內疚。對病者來說，更是體現對他生命和意願的尊重。

讓自己後顧無憂

當親人離世，家人都需要為逝者安排身後事。

不少家人都希望為逝者盡最後心意，將身後事安排得妥妥當當。所謂身後事，範圍包括器官捐贈意願、遺產安排和遺物分配、遺責分擔、保險金安排、殯葬安排、喪禮形式、喪禮嘉賓名單等等。籌備過程和安排上的繁瑣，往往會令家人感到不知所措和大傷腦筋，甚或一些親友會因不同意見而產生磨擦和爭拗。面對喪親悲痛之餘，又擔心安排是否合逝者的心意，家人確實面對不少壓力。

你有否考慮以下安排，讓自己後顧無憂之餘，家人又心安理得呢？

安排事項	我的意願
器官捐贈	
遺產安排和遺物分配	
保險金安排	
遺體處理	
喪禮形式	
喪禮嘉賓名單	



預先為自己的後事作考慮或安排，與家人討論及表達自己的意願，令自己後顧無憂，並減輕家人的壓力和爭拗的機會，在後事的安排過程中更感心安理得。



風趣的墓誌銘

一位生前看管公共廁所的老嫗，她的墓誌銘只有三個字：「使用中」

一位年老未婚女郵差的墓誌銘是：「未開封，原件退回」



「對不起，恕我沒站起來迎接你。」這是美國康州鄉下一個小墓的墓誌銘，可以想見躺在墓碑下是一位彬彬有禮的紳士。

一位男士的墓誌銘寫道：「他生性單純，喜歡單純，卻得了很複雜的病死了。」

一位煙火工廠老闆的墓誌銘是：「他到一個絕對沒有煙火的地方去了。」

一位搬運公司老闆的墓誌銘是：「搬搬搬搬，他不再搬了。」

一名律師的墓誌銘寫道：「他在律師席上辯才無礙他打擊不法，挑戰權威。沒想到這次和死神對決，敗訴。」

一位會計師的墓誌銘寫道：「總結算，把梅太太擺平，貸款平衡了。」

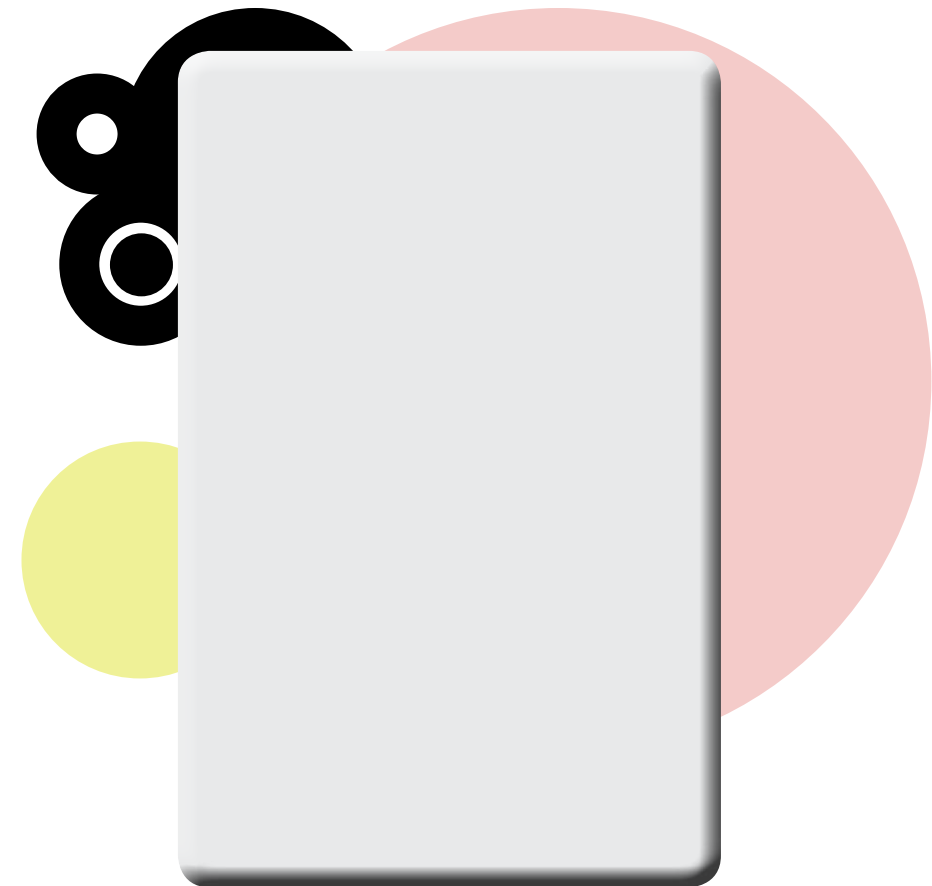
一位畫家的墓誌銘是這樣寫的：「石碑底下是靜物。」

一名軍隊班長的墓誌銘這樣寫道：「報告班長！我們在你面前排得這麼整齊，這是第一次。」

墓誌銘

墓誌銘就是在逝者的墳墓或墓碑上，以他/她的生平事蹟所寫的一份簡介。

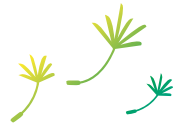
若要給自己寫下墓誌銘，那又會是甚麼？



能將自己的生命寄託在他人的記憶中，生命彷彿就加長了一些。



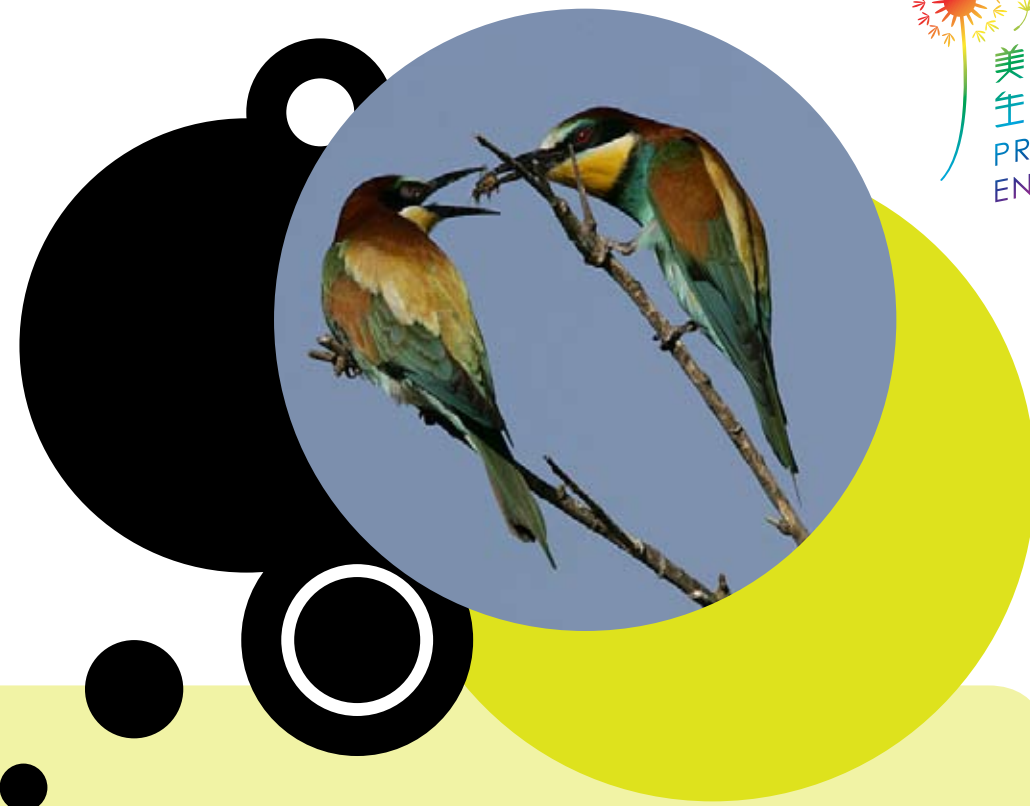
留給最愛的禮物



生命總有結束的一天，然而，你有否想過，自己有很多珍貴的經驗及智慧，可以流傳後世。一些家庭傳統，如烹調技巧及手工技藝，或人生格言及生活智慧，都是值得其他人學習的。

常說「人死如燈滅」，其實，人死後亦有很多值得後人學習、流傳及繼承的地方，以照亮更多的人。

不如又記下你一些生活經驗及人生智慧，讓他人可以得以延續…



愛一個字，也需要及時...

中國人很重視人倫關係，但卻往往不懂表達自己的感受。

當我們明白生命有限，便更懂得珍惜大家共處的時候，以及冰釋關係中的嫌隙。多點與家人和朋友作情感交流，能使我們生命沒有遺憾。

我想向 講「我愛你」，

因為 。

我想向 講「多謝」，

因為 。

我想向 講「請原諒我」，

因為 。

我想向 講「我寬恕你」，

因為 。

我想向 講「再見」，

因為 。



你會向誰說以上的話？
何時說？如何說？

屋寬不如心寬。



凡事感激

感激傷害你的人，因為他磨練了你的心志；
感激絆倒你的人，因為他強化了你的雙腿；
感激欺騙你的人，因為他增進了你的智慧；
感激蔑視你的人，因為他醒覺了你的自尊；
感激遺棄你的人，因為他教會了你該獨立。
凡事感激。



學會感激

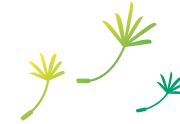
感激一切使你成長的人。
感激失敗，因為它使我成為了一個有故事的人；
感激成功，因為它使我生命鋪滿精彩，寫滿美麗；
感激掌聲和鼓勵，因為它給我更大的能量和勇氣！
同時，也感激批評和挑戰，因為它警醒我自知、自明。
凡事感激 -- 感激一切造就了我的人！



在心田中種下好的種子，
才能結出好的果實。



人生畢業禮



「我們不可以左右生命的長度，但可以主宰生命的寬度」

生命，是一個學習的過程。
我們的學習，始於出生。
在過程中，
我們學習了
如何付出，如何愛人，
如何努力經營成就，又如何坦然接受失敗。
而死亡，就猶如人生畢業典禮，
為生命作最後的總結。
因此，
我們今天如何看待每一天的生命，
如何活出每一分鐘，
是我們面對人生終結時能否心滿意足，
無怨無憾的關鍵。



跨越 死亡

從心靈開始



你 希望在你的「人生畢業禮」中，
有一個怎樣的總結？

你 希望為你身邊的人
留下什麼回憶？

那 麼從今天起，你認為你需要在
人生歷程中作什麼改變？



小雨點放心灑 早已決心向著前



你有否想過自己為何活著？為什麼而活？

你又是否希望，到了生命的盡頭時，覺得自己活得無憾？

正視死亡，讓我們認識到生命的有限和可貴。雖然每個人都會經驗死亡，但每一個人面對生死的經歷和看法都不會相同。了解到生命的有限，讓我們思考人生的意義。你又會如何把握當下，活出無憾的生命？

為了珍惜每一天，我決定在本星期內做以下的事情...

只有把每天都當成是生命的最後一天，
人便能真正活得無憾。



蒲公英的故事

一位先生決定在自己的後園開闢一個花園，他準備了土壤和很多會長出美麗花朵的種子。

但是，過了一段時間，花園裏不但長出了原先種植的品種，更長滿了非預期中的蒲公英。於是他四出打聽，請教很多的園丁和專家除它們的方法，但是都沒有果效。最後，他來到城裏教照顧宮殿花園的園丁。這位年老的智者曾當過不少園丁的顧問，為人解答有關種植、驅蟲、鋤草的種種奇難雜症。

他們兩人對坐沉默片刻，最後智者開口說：「我建議你不妨學著去愛這些蒲公英吧！」



生命中總屢屢遇到不如意事，
事情背後仍有值得你欣賞之處...



任何生命的大智慧都可以來自生活中微小的觸動和改變，可能藍天中一朵白雲、一隻垂死的昆蟲、一段毫不起眼的新聞，都可以引發對生命的反思。





美善生命計劃簡介



背景

死亡是生命的一部份。當死亡發生時，家人都會在心理、身體、精神及社交上受到影響。然而，我們甚少談論死亡，亦從不為死亡而作預備。當死亡突然發生，不論是面對自己的死亡，又或摯愛的離世時，往往會帶來不曾想像的壓力和痛苦。

承蒙香港賽馬會慈善信託基金捐助，香港大學行為健康教研中心成立了「美善生命計劃」（以下簡稱善生計劃）。「去者善終，留者善別，能者善生」，藉著在社區上推動生死教育和有關的專業培訓，我們期望社會人士更有能力面對死亡。死亡變得不再令人害怕，反而成為生命完滿的句號，讓我們能更正面和感恩地面對生命的每一天。

使命

1. 推動公眾人士對死亡和喪親的認識
2. 支援長者、病人及其家人為死亡作預備
3. 發展有關專業人士對支援臨終病人及喪親家屬的全面培訓



計劃理念及模式

香港人仍然普遍忌諱死亡。死亡被視為是生命的對立、失敗和不吉祥。於是，人們往往會選擇以「逃避」作為應對死亡的方法。但逃避死亡等於逃避面對生命的本質，當我們無法認清生命的有限時，便很容易會迷失於人生的意義、遺憾和執著。我們認為：正視死亡，並為死亡作正面的預備，可以讓我們後顧無憂之餘，更懂得珍惜生命，活在當下。

因此，我們提倡以「二人三囑」應對死亡：

人生意義

為生命和死亡賦予意義，當中包括人生觀、價值觀、宗教等

人生回顧

完成人生晚期的發展任務：整合人生

遺囑

包括遺產安排和遺物分配、器官捐贈、殯葬安排、喪禮形式等

預囑

預設臨終照顧計劃，包括選擇治療、委託照顧代理人、安排其他臨終時的照顧等

叮囑

與家人朋友的情感交流、傳授生活智慧、冰釋前嫌、珍惜共處



計劃內容 - 社區層面

「妥善安排生命的抉擇」

- 為從事安老服務和健康醫療服務等之員工及專業人士提供專業培訓，並支援他們在社區推行『囑』福生命計劃；
- 積極推廣有關生死教育的活動，並舉辦講座、研討會，及製作不同類別的資料冊。

計劃內容 - 專業層面

「妥善加強生命的支援」

- 提供系統化、全面和資訊性的培訓課程予從事支援臨終病人及喪親家屬服務之專業人士，當中包括體驗性工作坊，以及按不同需要而設計之善別輔導培訓課程

善生同盟

「善生同盟」是以社區網絡模式，組織一群服務對象為長者、長期及/或末期病患者及其家屬的社會服務機構，成為同盟會員。目的是希望建立及強化機構間之彼此聯繫，並希望在前線專業工作團隊與學術界之間能發展策略性專業關係。

參與同盟的機構皆是自強網絡成員之一，負責推動公眾人士對死亡及喪親的認識，及支援長者、長期病患及末期病患者和家屬為死亡作預備。

善生同盟名單（排名不分先後）

- 香港仔街坊福利會社會服務中心
- 浸會愛群社會服務處
- 香港明愛
- 志蓮淨苑
- 香港中華基督教青年會
- 基督教家庭服務中心
- 基督教香港信義會社會服務部總處
- 伸手助人協會
- 香港聖公會麥理浩夫人中心
- 香港中國婦女會
- 香港基督教服務處
- 香港社會服務聯會
- 香港家庭福利會
- 香港路德會社會服務處
- 香港聖公會福利協會
- 香港耆康老人福利會
- 香港基督教女青年會
- 拉撒路會善終靈養服務有限公司
- 光愛中心
- 循道衛理中心
- 循道愛華村服務中心社會福利部
- 新甦豪新生活協會
- 保良局
- 博愛醫院
- 長者安居服務協會
- 聖公會聖匠堂長者地區中心
- 嚮色園
- 生死教育學會
- 善寧會
- 聖雅各福群會
- 香港基督教播道會聯會
- 香港創域會
- 鄰舍輔導會
- 救世軍
- 基督教香港崇真會社會服務有限公司
- 東華三院
- 仁愛堂
- 循道衛理楊震社會服務處
- 伊利沙伯醫院院牧事工有限公司
- 香港復康會
- 肺積塵互助會
- 紅豆會（大埔那打素醫院）

公眾人士如有興趣參與美善生命計劃中的活動，可向你所屬地區的社會服務機構查詢。



查詢

「美善生命計劃」
Project ENABLE
Empowerment Network for the Adjustment to
Bereavement and Loss in End-of-life

欲查詢計劃內容及有關資訊，
可瀏覽網站<http://cbh.hku.hk/enable>或
致電2589 0500。

香港大學行為健康教研中心
香港薄扶林沙宣道十號陳蕉琴樓地下
電話：2589 0500
傳真：2816 6710
電郵：bhealth@hku.hk
網站：<http://cbh.hku.hk>

生死冷知識答案

- 1 香港每日都有近一百人死亡？ **對！**
香港每年平均有三萬多人死亡，2005年的死亡數目就有38800，即平均每日有106人死，每小時有4人死。
- 2 長者死後不能捐贈器官？ **錯！**
其實器官捐贈並無絕對年齡限制。
一般而言，七十五歲以下的人士普遍都適合捐贈器官，至於各種組織捐贈方面：眼角膜為80歲以下，長骨由16至60歲，皮膚則無年齡限制。
(資料由醫院管理局及衛生署網頁提供
http://www.ha.org.hk/odhk/c_od_myth.htm)
- 3 已屆末期癌病時轉介接受善終紓緩服務，等於「等死」？ **錯！**
善終紓緩服務的目的，主要是令病人減輕痛楚和紓緩病徵，讓病人在餘下的日子活得舒適和有尊嚴，尊重病者的價值觀及需要，讓他們活得更有意義。服務隊伍成員包括：醫生、護士、社工、心理學家、物理治療師、職業治療師、義工等。而所提供的服務包括：家居照顧、住院服務、門診服務、日間寧養、喪親支援等。



4 病人臨終時仍會聽到在他耳邊講的說話？ 對！
研究指出，聽覺是人死時最後失去的感官。因此，應把握機會，盡量向病者表達自己的心聲，及令他放心的說話，都是最好的道別禮物。

5 沒有棺材本，無錢辦後事，可以有免費殯儀服務？ 對！
有領取綜援人士一般可獲得由社會福利署發放的殮葬費津貼，並可與殯儀館商議，以此津貼之價錢包括一切基本殮葬服務。若無領取綜援，而家人有經濟困難，亦可向社會福利署或醫院社工尋求協助，轉介至東華三院屬下鑽石山殯儀館之免費殯儀服務。服務包括棺木一副、壽衣枕被、接體、先人化妝、守夜靈寢室、出殯禮堂、大殮土木、靈車至墳場或火葬場及提供治喪服務，無需繳交任何費用，但申請人需負責繳付政府規定之火葬費用。

6 想和配偶的骨灰放在一起，買骨灰龕的普通位已經可以？ 對！
一般普通位其實可以放置兩位先人的骨灰盅。若購買家族位，則可放置四位先人的骨灰盅。



7 若希望後人燒衣紙或其他紙扎陪葬品，應該選擇道教殯儀儀式，而非佛教？ 對！
傳統中國的葬禮儀式中，燒金銀衣紙或紙扎陪葬品皆屬於道教儀式，而佛教儀式中，則主要以頌經為主。

8 死後無立遺囑，所剩下的錢會益政府？ 錯！
根據「無遺囑有遺產條例」，若死者沒有立遺囑，他的遺產會按法例所訂定的優先次序，首先分配給配偶，然後子女、父母、兄弟姊妹、再到其他較疏的親人等。因此，若此分配安排不符合自己的意願，最好預先訂立遺囑。若死者沒有任何親人，遺產才會歸政府所有。



- 9 面對親人離世，處理哀傷的最好方法是盡量不提不講，就可以快些忘記？ 錯！

與親人的愛越深，哀傷亦越深，又豈會輕易忘記！其實不提不講，只是將情緒壓抑，哀傷的情緒長期無法得到紓緩更會影響精神健康。面對哀傷，不需要期望自己忘記死者，反而需要的是適應喪親後的生活。適當地按自己的方式和步伐抒發情緒（例如與人傾訴、哭泣、寫日記、做運動等），並逐漸回復日常規律和活動，可以幫助喪親家屬紓緩情緒，並適應生活。

- 10 為免嚇怕小孩，家中有人離世時，最好還是告訴孩子：親人睡了覺、去了很遠的地方，或乾脆叫他不要再問？ 錯！

含糊地交代有關死亡的訊息，只會令孩子感到更不安和欠安全感，甚至害怕自己和親人都會在睡夢中死去，或突然消失於世界。最好的方法是：直接告訴孩子「親人死了」，並藉著日常生活中實例（如小動物死亡或植物枯萎）讓孩子正確認識什麼是死亡。此訊息需要重複而貫徹地表達，並按孩子的年齡和認知能力再作調較。



此書所提供之內容，只作參考用途。閣下若面對有關醫療、法律或其他個人問題時，應徵詢專業人士之意見，並與家人作討論。





香港大學行為健康教研中心
Centre on Behavioral Health
The University of Hong Kong

捐助機構
Funded by:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust