



如何支持悲傷的人們

HOW TO SUPPORT GRIEVING PEOPLE

悲傷的人們可清楚地告訴我們需要甚麼幫助，問他們需要甚麼，然後傾聽。

- 記住悲傷是正常和必要的。
- 學會陪伴這個人，而不是解決他/她的問題
- 允許痛苦，不要試圖拿走它或令它好些
- 允許悲傷的人哭訴
- 記得觸摸的重要性
- 允許表達感情（內疚、憤怒、悲哀、壓抑），不加以評判
- 當故事已經講過多次，仍然傾聽
- 記住服喪的過程需要時間
- 告訴他們所經歷的是正常的
- 提供友誼
- 當你知道你幫助不了，他們像是沒有改善，向他們提供資訊和轉介

用提問來引發談話

- 你可以告訴我發生了甚麼嗎？
- 目前有甚麼困難？
- 你現在覺得怎樣？

- 和他們談記憶，包括好的和壞的，當談到相關的時候，總是稱呼已故者的名字
- 記得每個人都有權力去經歷最差的境遇
- 要理解有時你的在場會使他們想起他們所失去的

對待自己的反應

- ❖ 記住事情並不是發生在你身上 – 而是發生在這個人身上.
- ❖ 他們需要你的幫助，使情緒得以平靜和控制，所以你可以幫助他們處理所必須處理的
- ❖ 不必擔心流些眼淚
- ❖ 如果你覺得很壓抑，馬上找個人談談
- ❖ 想一下，過去你在哪一方面做得好
- ❖ 給悲傷者一些細心的指引 – 他們的路才剛剛開始
- ❖ 為你所愛的人之身心健康，給一些感激的想法

引自“悲痛 – 生活中的一部分”
Robyn Bradey, 1993