



伴您同行憂傷路



一、所愛遠逝，難免悲傷

所愛的人離世，好像自己的一部份也隨之而去，生命彷彿在一霎間遭破壞，無法即時修復。傷痛是必然的！能夠流淚痛哭以宣洩心中的悲傷，實在是正常又健康的表現。

中國人的情感一般比較含蓄，加上「報喜不報憂」的思想，以及害怕別人的批評、害怕哭泣失態、擔心影響別人的情緒，以致於對哀傷的情緒，往往加以壓抑、逃避或否認，導致內心思緒無法與別人溝通，家人欲助無門，自己深陷悲傷亦久久不能復原。

每個人對於親人的死亡會有極為不同的失落反應，悲傷的反應與當事人和逝去親人的關係有關，越相愛越重要的依附關係，喪親者越痛苦。另外喪親者所處的文化背景、個人的性格和信仰等都會影響他們的反應。有人不斷哭泣、徹夜不眠、茶飯不思；有的人會麻木恍惚，或憤怒指責；又有人恐懼自疚，或是藉著煙、酒、藥物、及過量的工作來麻醉自己，這些都是可能的哀傷反應，也大都是正常的。我們無須與人比較，覺得別人比自己「堅強」或「正常」，卻要學習面對、承認自己的哀愁，允許自己可以難過傷心，然後才能逐漸疏導自己的喪親之痛，接受現實，使生命變得更成熟堅韌，能勇敢地開啟人生新的一頁。

如何面對、承認和懷抱自己的哀愁呢？

- (1) 容許自己傷痛，不逞強、不裝假，不勉強自己趕緊回復正常。
- (2) 容許自己有矛盾的情緒，包括：感到釋然與輕鬆，卻為

此自疚；生逝者的氣，覺得被連累、被遺棄；惱怒自己，覺得未盡全力，猶有遺憾；埋怨神，覺得造物主不公平、無憐憫，為何不施行醫治和拯救。

- (3) 容許自己懷念逝去的親人。特別在特殊的日子和地點，如生日、忌日、旅遊地或舊居等。提名談及逝者的往事，重溫舊日照片。當悲傷孤單的感覺，因睹物思人而滔滔湧現之時，不妨開放自己，找人傾訴。
- (4) 容許自己對自己好。親人彌留時對他的照顧，逝世後喪事的安排，都是勞心勞力的工作，身心靈必定大受虧損。現在必須好好休息，注意飲食，補充體力。在關顧其他家人之餘，別忘多多照顧自己。要緊記，自己身體及心靈要先健壯，才有能力幫助其他憂傷的親友。

所愛遠逝，悲傷是很自然正常的反應！但若能勇敢誠實地面對自己的傷痛，就是得到醫治、經歷安慰的開始。

願滿有慈悲、賜各樣安慰的上帝，醫好您的傷心，纏裹您的痛處！

祂醫好傷心的人，
裹好他們的傷處。
《詩篇》147：3

二、了解憂傷，身心得平安

死亡把我們所愛的人奪去，內心的悲傷不能言喻。中國人所謂「心碎」，是一個非常貼切的形容。

「心碎」是指悲傷者經歷有如被撕裂的創痛。有些人的反應是呼天搶地，自我失控；有的卻是麻木恍惚，無法了解內心真正的感受。每個人都有不同的方式表現悲傷，卻不一定懂得適當地表達出來。

悲傷是一種持續發展的過程，而非靜止的狀態，也沒有固定的復原時限。我們不應該劃一地期待悲傷者如何及何時走出悲傷。一般的喪親者在生理、認知、情緒及行為四方面，可能會有以下的表現：

(1) 生理的表現

- 口淡、胃空、胸口悶納
- 呼吸困難、感覺窒息
- 頭痛、暈眩
- 心臟悸動
- 缺乏精力、四肢軟弱、常感疲倦
- 消化不良
- 對噪音或人多之處過度敏感
- 體重驟降*

(2) 認知的表現

- 不相信或不接受死亡的事實，特別是突發性的、非預期的死亡

- 混亂、崩潰、泣不成聲、不肯接受安慰
- 心神恍惚、面無表情、不能集中注意力、失魂落魄、常易忘記事情*
- 強迫性的思念：反覆在負面的回憶中打轉，誇大或扭曲逝者的經歷
- 強烈的自責，內疚：不論曾為逝者做過或沒做的事都會自責懊惱不已
- 常想到死亡，甚至有自殺的意念，想跟著親人走*

(3) 情緒的表現

- 否定——認為逝者只是暫時離開，所以沒有死亡的真实感
- 麻木——喪親者早期多有此反應，以避免自己崩潰，也為了集中力量處理繁多的喪葬事務，剛喪親時比較沒有時間好好悲傷
- 震驚——特別是突然的死亡
- 憤怒——怨恨死亡把所愛的人奪去，並遷怒於醫護人員、其他家人、上帝或自己
- 傷心——但不一定透過哭泣來表達
- 孤單——要適應角色的轉變和責任的轉移；尤其年老喪偶者倍感孤獨
- 無助——為龐大的醫藥費喪葬費，以及日後生計，甚至自己的健康感到焦慮與無能*
- 內疚自責——怪自己對逝者照顧不周，甚至於覺得是自

己令逝者死亡；又或因為自己感到釋然和
解脫而內疚

- 精神問題——長期的焦慮或悲傷，若得不到妥善的紓導，會演變成抑鬱、恐慌、神經質、或幻聽幻覺……等精神問題
- 釋然解脫——為親人不再受苦感到輕鬆，或為自己不須再承受照料患者的壓力感到釋然
- 快樂安慰——想到逝者一生的成就或美好品格，偶然有開懷之感

(4) 行為的表現

- 睡眠失常——失眠、驚醒、嗜睡*
- 飲食失調——過食或拒食*
- 坐立不安*
- 哭泣*
- 嘆氣
- 不想與外界接觸，退縮、逃避現實*
- 避免提起逝者，避開一切有關的人、事、物
- 經常重遊舊地，睹物思人，或在墓前留連
- 夢到、聽到或見到逝去的親人
- 在追思的儀式中與逝者持續心中的對話
- 與上帝討價還價，甚至質疑上帝的存在與慈愛

喪親之痛有如汪洋大浪，隨時可以把我們淹沒。若發現自己或其他家人陷在持續且強烈的悲傷中（若持續兩週或更長日子，有四項或以上「*」號徵狀，可能患上憂鬱症），應當儘快向有關的專業人士如牧師、社工、輔導員、醫生等求助。透過輔導，甚至藥物的治療，紓解心中的鬱結。

愈早對憂傷之情有所了解，就能夠愈快讓身體和心靈得享安寧。

我幾次流離，你都記數。
求你把我眼淚裝在你的皮袋裏。
這不都記在你冊子上嗎？
《詩篇》56：8

你們要將一切的憂慮卸給神，
因為祂顧念你們。
《彼得前書》5：7

三、創意度悲傷，助己又助人

親人過世已有一段日子了，但心中的悲痛，有時若隱若現，有時痛如刀割。也許您會問自己：「我這些日子是怎樣捱過來的？我還要傷心到幾時呢？」

喪親之痛是一個漫長的過程。雖然大多數的人可以在幾個月或一、二年內走出悲傷，但也有人需要較長的時間才能復原。「時間可以沖淡和解決一切」這句老話，未必一定正確。喪親之痛甚或會一生隨著我們。假如您現在仍感到傷心，也是十分正常的表現。千萬別與人比較，或責怪自己。重要的是發展內心因應悲傷的潛力，用創意協助自己度過悲傷。

下面是一些具體建議：

(1) 對自己的照顧

- 過有規律的生活，例如每天定時進食、注意個人衛生、固定就寢與起床的時間，並作簡單的運動，或是出去曬曬太陽、走動走動等。
- 好好照顧自己的身體，適度地吃東西和喝水，讓疲累的身軀得到喘息。
- 若非必要，暫時不作重大或長遠的計劃和決定，例如貿然地賣房子、再婚或搬家等。等悲傷情緒過後，才能有理性地處理家庭大事。
- 容許自己哭泣。好好地哭一場，讓淚水洗滌心靈，抒解壓力。
- 容許自己歡笑，讓往日美好回憶溫暖心頭，無須自責。
- 閱讀有關喪親主題的書籍，或聽看有關的錄音帶、光碟等，幫助自己了解悲傷的過程，找到支持自己的方法。
- 用正面的說話鼓勵自己，例如：我很想念他；悲傷是正常的反應；我雖然覺得上帝離我很遠，祂卻是時刻同在；我

自覺已經盡了能力照顧親人，心裏沒有遺憾。

- 按著自己的意願與心境，適度藉著音樂、藝術、休閒娛樂、創作等活動，或從事一些自己感興趣的事來轉化心思意念。
- 參加為傷痛者而設的關懷小組或教會團契，彼此支持。

(2) 對逝者的懷念

- 與家人一起面對和處理哀傷，不但能彼此支持，更有療傷、安慰的作用。與家人朋友分享對逝者的回憶時，可以翻閱照片或書信。回憶過去或許會帶來眼淚與憂傷，卻也會因此得著歡笑與醫治。
- 當其他家人表達思念之情時，千萬不要攔阻或是責備，也不要太快轉移話題，只要靜靜地傾聽，彼此溫柔陪伴，讓悲傷的時光不那麼孤單。
- 主動提及逝者，稱呼他的名字，讓別人知道您願意也可以談論逝去的親人。打破沉默，別人也容易送上關懷與慰問。與親朋分享時，可集中對逝者美好的回憶，為其一生獻上讚頌。
- 保持一些舊有的習慣或是傳統，作為紀念摯愛的方法。
- 嘗試新的生活方式，例如不再去同一間餐館叫同一道菜；改睡單人床，減少孤單感。
- 寫日記或寫信給逝去的親人，有助整理並抒發心中的思念，察覺自己的成長與轉變。
- 若是可行，繼續完成逝者未完成的夢想與心願。
- 在特別的節日，如過年、過節、生日或忌日等，思念、傷痛與眼淚固然難免，卻也是度過哀傷必經的里程碑。容許自己流淚、靜默；也可以購買小禮物、鮮花等，寄托對逝者的思念。
- 逝者的衣物若令您睹物思人，但因缺乏勇氣或心中自責，

而不敢處理時，不妨給自己充份的時間，待心情平復後，再作安排或請親人一起處理。

- 創意地設計追思儀式，例如舉行有意義的追思會或家庭聚會、為死去的親人做詞作曲、設立一個紀念的電腦網站部落格(blog)、植樹、音樂會、成立基金會、寫書、繪畫等，將您對死去親人的愛轉化為具體而持續的行動。

(3) 與他人的相處

- 喪親初期特別需要親友的陪伴，有人陪伴會較有安全感，也較會有人照顧您的飲食生活，因此可以找人幫忙，也接納別人善意伸出的援手，例如看顧小孩、往返接送、代為購物、準備飯菜等。
- 若需要獨處，可以坦誠地婉拒親友的陪伴。
- 向人傾訴。對信賴的朋友或專業人士表白自己的心情，每一次坦誠的分享，都是走出憂傷陰影的一大步。

(4) 允許自己尋求幫助

- 每一個人面對與處理悲傷的腳步都不相同，我們並不需要為了使周圍的親友放心而勉強自己趕緊收拾起情緒回歸生活常軌。有時候，我們擔心自己的悲傷過程會影響其它親友的心情而不敢盡情表達感受，或者擔心家裏的親人與朋友無法理解你漫長的悲傷歷程。
- 請允許您自己尋求幫助。一般美國的安寧療護機構都設有悲傷輔導部門，在病人過逝後協助病人的家屬與朋友處理失落與悲傷的情緒。這項服務自病人過逝後開始維持十三個月，不管是父母親、成人子女或兒童青少年，都可以獲得個人或團體輔導的服務。這是一項免費的服務，而且您可以在參與的過程中得到專業的支持。

- 另外，社區裏有一些社會服務機構也提供電話專線，如果您需要有人傾聽與陪伴您的悲傷歷程，這些機構裏的義務輔導員大都接受過相關的訓練，可以在您感到孤單的時候給您及時的支持。角聲癌症關懷能夠提供電話關懷，請致電1-888-663-8585。

悲傷的情懷既自然又真實，無須害怕或刻意逃避。最佳的處理方法是接受這些情感的存在，面對它，更用創意表達它。希望上面所寫的能夠幫助您，也能讓您成為別人的幫助。

參考資料

如果您想進一步了解如何走出哀傷，您可以瀏覽英文網站 <http://www.dougy.org/grief-resources/>

耶和華說：我以永遠的愛愛你……
我必再建立你，你就被建立；你必再以擊鼓為美，
與歡樂的人一同跳舞而出。

《耶利米書》31：3-4

我看見他所行的道，也要醫治他，又要引導他，
使他和那一同傷心的人再得安慰。

《以賽亞書》57：18

四、淚乾情未盡，生命再添色彩

西諺有這樣一句話：「死亡留給人無法治癒的心痛；愛卻保存無人能奪去的回憶」。所愛的人逝去，不管是一年、兩年，甚至十年，心中依依之情仍然存在。一個情景，一首詩歌，一個眼神，一個特別的節目，都可能把您重新捲進極度悲痛的深淵之中。可幸的是，這些痛楚雖然不時仍會洶湧而至，傷痛的程度卻是一次比一次低。相反地，對逝去親人美好的回憶，卻會永存心間。

的確，每個人經歷傷痛的程度和方式都有分別，不該以固定的「悲痛方程式」加諸自己或別人身上，造成不必要的壓力。然而，光停滯於頹廢消極的生活，並不代表對逝者的忠愛；反之，抖擻心情，重新振作，亦絕非不念舊情，忘恩負義。在懷念摯愛之同時，我們可以勉勵自己，將悲痛化作一股前進的力量，拭乾眼淚，懷著真情，重新為生命填上燦爛的色彩。

在您經歷喪親的頭一年、兩年，甚至於往後的日子中，以下幾點，可幫助重繪生命的藍圖：

- (1) 淚乾情未盡。摯愛的親人雖然遠逝，深厚的感情仍舊存留。千萬別以為「人死如燈滅」，死了就「一了百了」。我們可以繼續與逝者「保持關係」。這不是說否認死亡的事實，而是在精神上、感情上、回憶中，都確認逝者在我們生命中留下的痕跡。在合宜的情況下，甚至將逝者的佳言美行，抱負心志，繼續發揚光大。
- (2) 改變是好的。雖然面對改變未必容易，有時甚至帶來諸多不便。但合宜合時的改變，能使人得到真正的復原。我們無須害怕，亦不必急於改變。此時可以「見步行步」的心態來應對。嘗試新的挑戰，為自己重新訂立生活的目標，重拾久違的活動和興趣，在日常生活中加添一些新的色彩。您定會同意，改變是好的。

- (3) 珍惜眼前人。家中一個成員逝去，整個家庭都受影響。當您開始察覺其他家人臉上灑的淚，聆聽他們心中的悲傷，願意讓他們在您的肩頭上靠一靠，您便會發現自己的淚水也被拭乾，心頭的重負也可釋去，肩膀又重新有力去承擔愛護身邊家人的責任。與其怨嘆摯愛早逝，不如把握時光，珍惜愛護眼前的親人。
- (4) 所愛的睡了！倘若您與逝者都認識和信靠基督，相信人肉身的死亡，就好像睡覺。如今所愛親人的靈魂，已經安息在耶穌基督的懷中，有一日，您也要與他和那掌管生命的主宰相見。但願您因著這個活潑的盼望，積極活好每一天。

耶穌對她說：「復活在我，生命也在我；
信我的人，雖然死了，也必復活。凡活著信我的人，
必永遠不死。你信這話嗎？」

《約翰福音》11:25-26

如今常存的有信、有望、有愛；
這三樣，其中最大的是愛。

《哥林多前書》13:13

論到睡了的人，我們不願意弟兄們不知道，
恐怕你們憂傷，像那些沒有指望的人一樣。
我們若信耶穌死而復活了，那已經在耶穌裡睡了的人，
神也必將他們與耶穌一同帶來。

《帖撒羅尼迦前書》4:13-14

神要擦去他們一切的眼淚，不再有死亡，也不再有悲哀、哭號、疼痛，因為以前的事都過去了。坐寶座的說：
「看哪，我將一切都更新了。」

《啟示錄》21:4-5