

喪失親人

親人死亡時，必然會有一段傷慟和悵然若失的時間。事後很長一段時間裡您可能會經歷種種情緒包括震驚、如釋重負、罪惡感、和悲傷。這些都是正常反應。事實上您可能會覺得時好時壞，起伏不定。

最好不要太快嘗試去做很多的事。您會需要時間習慣親友的逝去，並且適應新的作息。

不要很快做出有關改變您生活的決定，例如搬家，因為稍後您可能會後悔。等到您不那麼悲傷時再做。

有很多機構可以幫助您渡過這段悲傷的時間。如果您有任何擔心或是覺得無法適應，請聯絡您的全科醫生或是您的善終照顧計劃。

有用的機構、社區服務和資源

Useful organizations, community services and resources

北岸家庭服務處 (Family Services of the North Shore)
familyservices.bc.ca

獅門寧養中心協會 (Lions Gate Hospice Society)
www.lionsgatehospicesociety.org

殘障接送服務 (Handy Dart Transport)
www.transitbc.com

上門送餐服務 (Meals on Wheels)
www.northvancouver.com/community/organizations
www.nscr.bc.ca/information/caregiver

以下手冊可以上網下載: <http://vch.eduhealth.ca/>

善終護理計劃資訊手冊

《北岸善終與支援護理計劃》(*North Shore Palliative and Support Care Program*) (GV.110.P351)

《幫助青少年度過困難的時期》(*Helping Children and Teens During a Difficult Time*) (GK.770.H45)

《幫我們度過困難時期指引》(*Guidebook to Help Us During Difficult Times*) (GV.100.G85)

《北岸善終護理日間計劃》(*North Shore Palliative Care Day Program*) (GV.110.P35)

《至愛者死亡後》(*After the Death of a Loved One*) (GV.300.D349)

喪慟系列：

- 《青少年的喪慟》 *Adolescent Grief* (GV.200.A77)
- 《哀悼父母的成年人》 *Adults Grieving the Death of a Parent* (GV.257.A39)
- 《因應耶誕節和其他特殊的日子》 *Coping with Christmas and other Special Dates* (GV.250.C67)
- 《因應您同性伴侶的死亡》 *Coping with the Death of your Same Sex Partner* (GV.250.C672)
- 《哀悼親人的過世》 *Grieving the Death of Someone Close* (GV.250.G75)
- 《經歷配偶或伴侶的辭世》 *Living Through the Death of your Partner or Spouse* (GV.250.L59)
- 《和孩子談論死亡》 *Talking to Children About Death* (GV.250.T35)
- 《有關悲慟的十項須知》 *Ten Things to Know About Grief* (GV.200.22.T46)
- 《喪慟中的家人》 *The Grieving Family* (GV.200.G75)
- 《瞭解喪慟》 *Understanding Grief* (GV.200.U53)
- 《當您關心的人處於喪慟時》 *When Someone You Care About is Grieving* (GV.200.W43)

有益書籍 *Helpful books*

- 《面臨死亡者要的是什麼?》 *(What Dying People Want)*
作者 *David Kuhl*
- 《最終的禮物》 *(Final Gifts)* 作者 *Callan*
- 《在家面對死亡》 *(At Home with Dying)* 作者 *Collett Merrill*
- 《走得安詳》 *(Dying Well)* 作者 *Byock · Ira*

您願意幫助我們嗎?

我們的善終服務中，很多是受到獅門醫院(LGH)基金會以及社區慷慨捐款的支持。

如果您願意以任何形式支持我們的工作 - 捐款或是籌組當地募款活動 - 請和我們聯絡。

獅門醫院基金會

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca> or
email pchem@vch.ca and quote Catalogue No. **EF.100.T56.CN**
© Vancouver Coastal Health, June 2016

本文件內資料只限得到醫療小組提供這些資料的人士使用
The information in this document is intended solely for the
person to whom it was given by the health care team.
www.vch.ca