

# 哀傷須知

## *Bereavement Information*

由溫哥華沿岸衛生局家中善終紓緩護理服務提供  
*Vancouver Home Hospice Palliative Care Service*



親愛的喪親者，

當你的親人離世，你的生活便被改變了，生活永遠不再一樣，自己會開始感到哀慟。許多人說，哀傷的過程開始於你初次得知親人患上重病。無論如何描述，哀傷的過程是一段令人感到困惑不安的時期，你很難預知接下來你會經歷什麼，或者知道怎樣的感受才是「正常」。

護士或其他醫療人員給你的這份資料，幫助你認識在哀傷的過程中會有什麼情況出現，怎樣可以舒緩悲傷，以及從哪裏可以獲得更多支援。

我們知道你面對著一段困難的日子，或許是你經歷中最難度過的日子。雖然前面的道路看來極為漫長和艱巨，但是我們希望你**知道有支援在望**，包括來自於你自己的內在支援，以及來自於社區的幫助。

致以深切的慰問

溫哥華家中善終護理組 (*The Vancouver Home Hospice Team*)



# 目錄 *Table of Contents*

悲傷：10項須知要點 Ten Things to Know about Grief .....	4
經歷悲傷的心路歷程 The Grief Journey .....	6
面對挑戰 Coping with the Challenges .....	7
認識你的情緒 Understanding your Emotions .....	12
在情緒風暴中找到寧靜的方法 Ways to find calm in the storm of emotions .....	17
設定儀式 Creating Rituals .....	20
大溫地區資源 Vancouver Area Resources .....	21
參考文獻 References .....	26

## 溫哥華家中善終護理組可以提供：

- 資訊及有關哀傷支援的社區資源轉介
- 短期哀傷輔導（通過家庭護理服務為接受溫哥華善終護理服務的病人家屬而設）
- 晚間哀傷資訊會
- 其他有關哀傷的教育材料，包括推薦的書籍和參考材料
- 一年舉辦一次的社區悼念會“Honour A Life”，此聚會於十二月初在VanDusen Gardens舉行。

欲知詳情，請聯絡604-742-4010。

# 悲傷：10項須知要點 *Ten Things to Know About Grief*

「現實是，你會終生感到哀傷，喪親的哀傷不會有一天『完全結束』，你只會曉得如何接受它。你會復原，也會克服你的失落來重建自己。你會再次感到健全，但是生活不再一樣，你也不想再有一樣的生活。」

~ 伊麗莎白·庫巴拉·羅絲及約翰·克斯拉

當你經歷悲傷的時候，最好瞭解一下接下來你會經歷什麼。每一個人與逝者的關係都不同，故此哀傷的經歷會因人而異，然而這些經歷都有一些共通點。我們的職員、義工和哀傷者認定了以下10項認識悲傷的須知要點。

## 1 失親的全面性影響

親人逝世是一件改變人生局面的事情，深切地影響到你和你的生活的所有層面，令你覺得你的世界已被粉碎了。悲傷的歷程連接過去與未來，它是一段心路歷程，像迷宮一樣，帶你走近一些關乎意義的重要問題。

## 2 悲傷為一個自然的過程

你在親人過世時經歷的悲傷，對你含有重大的意義。它是生命與愛所構成的結果，是你與他人之間具有意義的聯繫。悲傷是人生中一種正常的經歷，也是對失去的一種自然的反應。有關哀傷階段的資訊可幫助你瞭解你所經歷的反應。

## 3 因人而異的哀傷模式

雖然悲傷有部分可以界定的大體特徵，但是每一個人感受悲傷時，都有自己獨特的感受模式，由個人性格、過去的失去經歷、以及個人和逝者的關係等因素構成。你家庭中每個成員都會按照自己的方式和時間經歷悲傷。處理悲傷時，有些人公開地表達自己的感受，有些人卻會抑制自己的思念和情緒。這些經歷哀傷的模式，並無好壞之分，每種模式都可以是一種處理悲傷的有效方法。

## 4 兒童與悲傷

兒童以親近他們的成人作為榜樣，仿效他們處理悲傷的方式。他們對自己周圍的成人的情緒和行為較為敏感，除非成人說出自己對失親的感想和感受，否則孩子們不會這樣做。孩子們對自己不認識或不明白的事物感到害怕，所以有關死亡和悲傷的簡單信息會對他們有幫助。

## 5 社交網絡與支援

在你經歷悲傷時，比任何其他時刻，更想得到及需要得到別人的支持。有些人可能覺得尷尬，或者自己也在經歷悲傷，因此不一定可以像你期望一樣瞭解及關懷你。經歷重大的失去後，你與你熟識的所有人的關係都會受到影響，這時你可能會檢討、改變、甚至斷絕與某些人的關係，這是正常的。你也可能覺得，與其他喪親的人在一起尤其能給你帶來安慰。

## 6 悲傷過程中可能出現的經歷

在你深陷悲傷時，你可能覺得不像平常的自己，你的情緒、思想及反應都似乎不甚可靠。你也可能感到強烈的哀痛及一些你從未感受過的情緒。這些都是悲傷過程中自然的一部分，這並不是發瘋。由於你都把精力和注意力消耗在悲傷和適應失去的過程上，因此你也可能會感到疲倦、健忘及煩躁。

## 7 悲傷過程中的情緒起伏

踏上悲傷的路程後，你會發覺在不同的時間和悲傷階段，你都會有不同的感受和反應，也會有不可預測的情緒起伏，有較為陽光的日子，也有較為難過的日子。最好把較為陽光的日子視為你歷程中的休息時間，並且好好地珍惜它。

## 8 自我關懷與舒緩方法

有些方法可以幫助你在難過的時刻舒緩自己。搜集一些有關悲傷的信息可以幫助你瞭解你的反應和你的歷程。在悲傷的過程中，需要溫柔及有耐性地對待自己。盡力保持正常的健康習慣和社交聯繫。支援可來自多種來源，包括家人、朋友、喪親支援小組、網上聊天室等。如果你對自己及你的悲傷感到不安，便應向專業輔導人員求助。

## 9 悲傷的時間

雖然你可能聽過他人提及「悲傷結束」或「悲傷的第一年」等概念，其實悲傷並無固定時間表。通常，悲傷的過程比你或別人所想像的更長，你可能感到壓力，覺得你需要復原得比現在更快。肯定的是，你所經歷的失落將繼續是你生活的一部分，之後你也將會有想念逝者、為他感到哀傷的時刻。

## 10 悲傷為一個康復的歷程

親人過世會改變你的生命，把你推進一條新的人生道路。一切都再不一樣，這時無論如何你都必須繼續生活，並要在你當前新的人生道路上找到意義。當你跟著這條道路繼續前行時，你可能會因為你所忍受過的痛苦，及對自己的價值觀的體會，而經歷康復和個人成長。





# 經歷悲傷的心路歷程 *The Grief Journey*

當死亡發生時	面對離喪，自我調整	生活在繼續
<b>社交</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 避免和他人交往</li> <li>• 對自己和他人有不切實際的期待</li> <li>• 對人際關係的判斷不佳</li> </ul>	<b>社交</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 急於開始新的人際關係</li> <li>• 想要有人陪伴，但卻無法開口</li> <li>• 繼續迴避他人和繼續孤立</li> <li>• 感到不自在</li> </ul>	<b>社交</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 更加關心自己和他人的日常事務</li> <li>• 能夠走出去並與他人見面</li> <li>• 有探訪他人和參加社交活動的精力</li> </ul>
<b>身體</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 呼吸短促和心悸</li> <li>• 消化道不適</li> <li>• 精力不濟、虛弱、焦躁不安</li> </ul>	<b>身體</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 食欲和睡眠模式改變</li> <li>• 呼吸短促和心悸</li> <li>• 消化道不適</li> </ul>	<b>身體</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 身體上的症狀消退</li> <li>• 睡眠更加穩定，胃口也好轉</li> <li>• 撕心裂肺的空虛感減輕</li> </ul>
<b>情緒</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 哭泣、抽泣、慟哭</li> <li>• 冷漠和空虛</li> <li>• 憤怒和無助</li> </ul>	<b>情緒</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 強烈且矛盾的感情</li> <li>• 過分地為自己和他人擔憂</li> <li>• 憤怒、悲傷、內疚和抑鬱</li> </ul>	<b>情緒</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 情緒強烈程度減輕</li> <li>• 感覺從痛苦的迷霧中走出來了</li> <li>• 更加平靜；內疚感減輕</li> </ul>
<b>心理</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 混亂、健忘、難以集中注意力</li> <li>• 否認和做白日夢</li> <li>• 不斷地想到逝者和/或他的死亡</li> </ul>	<b>心理</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 感覺自己要發瘋了</li> <li>• 記憶出現問題</li> <li>• 難以集中注意力/理解力出現困難</li> <li>• 做瘋狂的夢或做噩夢</li> </ul>	<b>心理</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 加深對於死亡的理解</li> <li>• 回憶時不再那麼痛苦</li> <li>• 注意力和記憶有所改善</li> <li>• 夢和噩夢減少</li> </ul>
<b>心靈</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 責怪上帝或生活</li> <li>• 生活缺乏意義、方向或希望</li> <li>• 想要死去或跟逝者在一起</li> </ul>	<b>心靈</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 試圖與逝者聯絡</li> <li>• 感覺到逝者就在身邊；夢見逝者</li> <li>• 依然覺得生活沒有意義</li> </ul>	<b>心靈</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 恢復宗教/精神信仰</li> <li>• 生活有了新的意義和目的</li> <li>• 接受死亡是生命循環的一部分這一事實</li> </ul>
<b>有助益的建議</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 放慢節奏，自我調節</li> <li>• 不做不必要的改變</li> <li>• 和他人談論逝者和他的死亡</li> <li>• 利用實際可行的支援和感情上的支援</li> </ul>	<b>有助益的建議</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 認識到自己的感情並表達出來</li> <li>• 承認變化</li> <li>• 瞭解悲傷，知道他人也有類似的反應</li> </ul>	<b>有助益的建議</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 回想自從親人去世以來你的進步</li> <li>• 開始憧憬未來</li> <li>• 參與新的活動</li> <li>• 確立新的角色和職責</li> </ul>

# 面對挑戰 *Coping with Challenges*

---

「來自於深厚的愛的痛苦，讓你的愛比以往結出更豐富的果實，就像一架犁將泥土挖鬆一樣，它讓種子生根發芽，長成茁壯的植物。每當你面對著死亡的痛苦時，你也面對著一個選擇。您可以變得滿懷怨恨，決定不再去愛，你亦可以在你的痛苦中站起來，讓你腳下的土壤變得更為肥沃，更能孕育新生命的種子.....

~ 盧雲 Henri Nouwen

親人離世為生活帶來許多改變。在適應這些改變的時候，你會遇到很多挑戰。有些挑戰關乎實際的問題，有些卻關乎情緒。在隨後的頁面中，你會找到一些資訊、想法和建議，以幫助你應對這些挑戰。

## 決策和財務問題 *Decision-Making and Financial Affairs*

在經歷悲傷的過程中，要做出決定，儘管是小小的決定，都可能是一件困難的事情。如果逝者是你的配偶，那麼便尤其困難了，這時你沒有那位平時在你身邊的人，與你共同商量計畫，考慮選項和分享決定。你的記憶、注意力和思維都可能因為悲傷而受到影響，致使你對自己的判斷力不太確定，不同於往常。你可能擔心自己對處理財務和法律的事務缺乏知識。在處理賬單、在為財務或房地產等事宜作決定、或在安排未來計劃的時候，你可能需要幫助，或希望獲得幫助。

### 可有幫助的建議:

重大的決定應盡可能推後，待你感到舒適及有信心的時候方才作出決定，以免日後後悔。如果你需要及時做出決定，以下的指引可能對你有所幫助：

- 與一位你信任的人，包括專業人士、家庭成員或朋友，商量一下你的決定。
- 盡可能清楚地解釋相關問題以及你的目標。
- 盡量把你想到的解決方案都列出，注意每個解決方案的利弊和需要的所有步驟。

聆聽你內心的感受，什麼是你認為正確的做法：

- 做決定時，最好給自己充足的時間，並要謹慎地進行。
- 請教聲譽較好的律師、會計師、銀行代表或財務顧問。
- 請教可信任的朋友，但是也要好好地使用自己的判斷力。
- 作出任何最終的決定之前，與一位你可信賴的專業人士一同審查你的計畫。

## 個人物品 *Personal Belongings*

收拾逝者的個人物品時，可能會挑起強烈的回憶和感受，使你難以處理這些個人物品。你可能沒有精力，或者覺得無法決定該怎麼處理這些物件。其中的一些物件可能讓你感到安慰，故此你會覺得要把這些物件「扔掉」，是個非常痛苦的想法。

有時，其他家庭成員對這些物件的處理可能會有不同的想法。最好讓大家坦誠地談談這方面的矛盾。切要記住，大家可能需要找出妥協的方法。

### 可有幫助的建議:

不一定需要在特定的時間內處理這些物件，可以待你覺得自己已經準備好了方才進行。

- 給自己時間，按照你覺得對的方法處理。
- 把物件分多次處理，每次收拾一些，可能會更容易做到。你也可以留出一些時間來把任務一次完成。
- 把物件分為幾類：要保留的物件、給家人和朋友的物件、出賣或捐贈給慈善機構的物件、及稍後才決定如何處理的物件。
- 請朋友或家人來幫助你。

## 記憶和提醒 *Memories and Reminders*

你可能會發現自己重複回憶過去發生的事情。這是自然的，可以幫助你接受已經發生的事情。你也可能發現，某些地方帶著你的回憶，所以你很難在這些地方久留。隨著時間的過去，你的感受和痛苦的回憶都會被沖淡，令你覺得較為容易接受。

### 可有幫助的建議:

- 容許自己回憶過去的日子，除非這樣嚴重干擾你的日常生活，否則無礙。
- 與願意聆聽你的人，如朋友、家人或喪親者支援小組成員等，分享你的回憶。
- 如果你對逝者生前接受的護理、逝者的病情、或對其最後幾個小時的情況有任何疑問，請聯繫可以跟你談談這些問題的醫療服務機構。
- 如果你因常想著自己或他人曾經做過或沒有做過什麼而感到困擾，則應該與一位你可信任的朋友或喪親輔導員談談。
- 當你在適應失去了逝者的生活時，你或許應該改變一下你的日常生活習慣或時間表。例如，在一個不同的房間裡睡覺或吃飯。您也可重新擺放家裡的傢俱，或暫時收起可讓你感傷的物件。
- 可以暫時避免去某些地方一段時間。
- 如果您需要重返某些給你帶來痛苦回憶的地方，可請你信任的人陪你一同去，或儘自己所能依情況需要應對。



## 關係的改變 *Changes in Relationships*

親人過世後，你與他人的關係也可能會有所改變。你可能發覺你周圍的某些人都顯出與過往不同的行為。他們的言行可能會令人感到詫異或失望。某些你指望依賴的人，或許沒有給你支持，而其他的人卻出乎意料地帶來支援。在經歷悲傷的過程中，你或許會擔心你真實的感受會成為別人的負擔，而不想與他人見面，則尤其會令關係改變。

### 可有幫助的建議:

切要注意你不斷改變的需求和反應，這是非常重要的，且要採取行動找到你需要的支援。

與願意讓你經歷悲傷的人在一起。

- 讓他人知道什麼對你有幫助，什麼沒有幫助。
- 把你覺得較難應付的事情告訴能給你支持的朋友。（例如，如果你覺得很難提前安排計劃，可以詢問朋友以後是否可改變計劃或提早離開。）
- 如果覺得自己未能夠參加某些活動或安排，可說不能參加。
- 可考慮加入一個喪親者支援小組。

## 夢見逝者 *Dreams and Visitations*

有時，在夢中你可能會夢見已逝世的親人或與其一起，夢境十分逼真。這種夢境可能給你帶來安慰，也可能會令你感到不安。你也可能渴望夢見逝者或在夢中與其見面，但這樣的經歷卻沒有發生。

### 可有幫助的建議:

提醒自己，不論是否經歷這夢象均屬正常。

- 如果夢見逝者後醒來覺得不安，可學習冥想或者鬆弛技巧。
- 如果你在白天也因這類意象或相關的情緒感到困擾，可做一些運動，如步行、跑步、游泳、或去健身房鍛鍊。
- 如果你對自己的經歷感到好奇，並想進一步地對其加以瞭解，可把它們寫在日誌上，日後再抽空來思考。
- 如果你想知道你的經歷是否正常，但在猶豫是否要跟別人談一下你的經歷，那麼最好找一位你可信任的朋友、輔導員或也在經歷喪親哀慟的人來談談。

## 照顧自己的健康 *Looking after Your Health*

在經歷哀慟的過程中，你可能沒有精力來照顧你自己，然而你還需要盡力這樣做，這是非常重要的。壓力、疲勞和精神分散都可增加你患病的風險。你可能沒有像平常一樣吃飯或睡眠。但是，最好盡量按時吃飯和睡眠。切要避免對你沒有幫助或有害的應對方法，也需要避免與某些可以給你帶來負面影響的人接觸。

### 可有幫助的建議：

抽一點時間注意一下你的身體、思念、情緒和信念是如何互相關連的。

### 普通提示

- 去見家庭醫生，告訴醫生你在經歷喪親哀慟的過程。
- 你的精力會有起伏，最好適當地調節一下生活的節奏。
- 需要養成做運動的習慣，最好選擇自己可以堅持及享受的運動。
- 悲傷時期容易令人想借助酒精或藥物來逃避痛苦。對藥品、酒精及其他藥物的使用，切要小心，這些物品可以干擾自然的悲傷過程。

### 睡眠

- 如果你難以入睡或易醒，則應：
  - 避免飲食含酒精和咖啡因的物品，也不要晚上看電視或做運動。
  - 嘗試自然療法，例如草藥茶、溫牛奶、舒緩浴、安靜的音樂或鬆弛運動等。處方藥品也有幫助，請諮詢你的家庭醫生。
  - 暫時改變一下睡眠習慣也可有幫助（例如，睡在不同的房間裡、睡在床的另一邊、晚點才睡覺、加多一個枕頭、與毛絨動物同睡等）
  - 閱讀一些較為輕鬆的讀物，或者回憶一下你最喜歡的景色或旅程，盡量回憶有關的細節。切要避免任何刺激的活動。
  - 30分鐘後，起床及花幾分鐘做一些愉快及輕鬆的活動。
  - 如果你不能入睡或醒後無法重新入睡，則不要強求自己入睡，告訴自己你只要休息。
- 如果你睡得比平時多，則要：
  - 提醒自己，對經歷哀慟的人，這是正常的現象，而且是暫時性的。
  - 盡量限制你的活動和減少責任，以節省你的精力。
  - 請注意你在什麼時候和地方感到最睏倦。
  - 盡量給自己額外睡眠的時間。如有需要，可嘗試小睡或休息。

## 吃飯

- 即使你覺得不餓，也應吃少量的健康食品，以帶給你能量，你也可添加維生素或營養飲料。
- 如果你覺得比往常更餓，則應吃一些健康的小食和正餐，例如水果、堅果和蔬菜。避免吃「垃圾食品」。
- 如果你覺得很難自己做飯，可從超市或餐飲服務店購買現成、健康的正餐。要經常儲備一些可作小食之用的健康食物。
- 如果你覺得很難獨自一人吃飯，可嘗試在不同的房間裡或坐在餐桌的另一個位置吃飯。支持你的朋友可能會邀請你與他們用餐，這時可接受他們的邀請，或者你也可以邀請他們到你家來與你一起叫外賣。你可以考慮讓你信任的朋友們知道你的困難，並請他們按其能力給予適當的幫忙。可考慮定期約家人或朋友午餐或晚餐，例如每週或每月一次等。
- 如果你從來沒有自己做飯的經驗，可與你區的康樂中心或耆英中心聯絡，查詢有關烹飪課程或共用廚房。



# 認識你的情緒 *Understanding Your Emotions*

---

「眼淚有其神聖。它不是軟弱，而是力量的標誌。它比千言萬語更有說服力。它是傳遞著極度的悲痛與無法言喻的摯愛的使者。」

~ 華盛頓 • 歐文

## 悲傷的情緒 *The Feelings of Grief*

當你有親人過世，你會感到哀慟。通過悲傷這個路程，你從過去的情況走到未來的光景。在這個旅程中，你可能經歷各種不同的情感，它們或許比你以前經歷過的更為強烈。你可能會懷疑究竟你的感受是否正常。

你的情緒可能令你覺得詫異、恐懼或尷尬，這些情緒有時在你意想不到的時候出現。或許，你比預料中哭得更多或更少。你可能有一些藏在內心深處的情緒，是你不能或不想表露的。

情緒能令人感覺不自如，但它們並非有害。請記住，情緒並無好壞或對錯之分，情緒只是情緒而已，是悲傷過程中正常和必要的一部分。你毋需試圖阻止它，只要相信它會出現，也會消失。

不論你感受哪種情緒，它都與你和逝者的關係或聯繫相關。在接下來的部分，我們會辨識一些悲傷期中常見的情緒，並建議一些方法來幫助你接受它。

如果您經歷其他情緒，以下內容中某些部分仍會對你有幫助。如果你發現在處理情緒時繼續有困難，最好考慮去見一位喪親輔導員，以找出新的應對方法。

## 悲傷 *Sorrow*

悲傷之痛苦在於心痛。你可能覺得你的心靈破碎或受傷。你或許會覺得你不再是一個完整的人。你可能會通過哭泣、啜泣、痛哭等方法來宣洩你的悲傷，你也可能會投入某些活動，包括一些對你有特殊意義的活動，以這種不太明顯的方式來表達你的悲傷。

你可能渴望逝者能再和你在一起。你可能想念與自己摯愛的人分享日常生活或活在愛中的親密。你可能想念著照顧逝者和被逝者照顧的感受。有時，逝者不再與你一起的感受，可令你覺得難以忍受。

### 可有幫助的建議:

- 尊重你的悲傷。你愛過一個人，在此過程中，悲傷是自然及無法避免的一部分，而現在悲傷是你生命的一部分，這是你要接受的。
- 與人分享你的經歷。你可能想與朋友、家人或喪親者支援小組的成員分享你的悲傷，或者你更想通過互聯網來與人分享你的經歷。
- 表達你的悲傷。最好找一些能滿足您的需求及符合你個性的方式，這是非常重要的。您可能需要一個固定的時間和地點，如在早上淋浴或在掃墓時，來感受悲傷及哭泣，或者你需要時間來靜靜地冥想，或在大自然中一邊散步一邊反思。如果你想要宣洩強烈的情緒，最好不要在接近睡眠的時候進行，這樣會影響你的睡眠。
- 建立紀念逝者的方式。找出不同的方法來紀念逝者及向逝者致敬，包括對逝者說話、給逝者寫信、慶祝逝者的生日、陳列逝者的照片等。

### 無望及絕望 *Hopelessness and Despair*

在你面對損失所引起的變化時，你可能覺得你的世界改變太大了，幾乎認不出來。你可能覺得你已失去你摯愛的人。有些人以「迷失了」或「在一個黑暗的地方裡」等詞句來描述這種感受。有些人則感到疲倦及提不起勁，過往認為重要的事情現在看起來毫無意義。你可能會覺得你的世界好像正在崩潰一樣，你將永遠不再會感到快樂。

處理悲傷可能比你所預期的更為艱巨，這種感受是難以用語言表達的。你可能會感到抑鬱，並且覺得難以保持正常的生活習慣。你可能會覺得生活對你不再有任何目的，且不知道自己還能這樣支持下去多久。你甚至可能希望死去，或有要結束自己生命的念頭。

如果你經常或大部分時間都覺得情緒低落、幽暗或麻木，你可能在經歷抑鬱（以及悲傷）。通常，當喪親者開始「看到隧道盡頭的一線曙光」，並重新投入世界時，這些虛空、無望的情緒會隨之減退。

### 可有幫助的建議:

- 讓別人知道你的狀況及給予你幫助。最好與其他有過類似經歷的人交流互動一下，這些人可包括家人和朋友，你也可能加入一個喪親者支持小組。
- 做適合你需要的選擇。最好讓自己關注和投入於對自己有益的事情。要找出自己的需要：你可能需要休息或寧靜的時間，或需要鍛鍊及社交活動等。注視自然世界的節奏和生命循環的規律，都能令人康復及給人帶來啟發。你或許想把你的想法、意見和進展記錄下來。
- 與你的家庭醫生談談。如果你經常感到情緒低落，或者有想結束自己生命的念頭，便應該儘快向家庭醫生或醫院的急診科求助。危機熱線可以提供電話支援：（溫哥華區電話）604-872-3311或（BC省其他地區電話）1-800-784-2433。



## 內疚與責怪 *Guilt and Blame*

親人將要離世前的一段日子都較為混亂、令人精疲力竭、高度緊張、以及充滿著不明確和困難的選擇。這種情況下，總是無法確定該做怎樣的選擇，或知道怎樣才是「正確」的做法。

在悲傷過程中，很自然地，你會不斷反思在發生的這一切中你自己所扮演的角色。你可能在提出很多「假若.....，便會如何呢？」或「為什麼會.....？」等的問題。你也可能在想「只要.....，便會.....」。你可能對你做過和沒有做到的一些事情、或說過與沒有說出的話感到遺憾。

如果你對別人生氣，你可能正嘗試去瞭解究竟發生了什麼事情。例如，死因是什麼？某些徵兆是否被忽視了或沒有被重視？

內疚或責怪往往來自於一種信念，認為在人生中發生的所有事情都是有原因的。現在，一件改變人生局面的事情發生了，你正在試圖瞭解整件事情究竟是如何發生，以及為何發生。儘管你知道這件事情不能歸咎於任何人或事物，但是你仍然可能責怪自己或別人。如果你的性格就是總要講究做得「對」的話，內疚或責怪對你來說可能會特別難以處理。

內疚和責怪往往與你對自己或別人應該擔負的期望相關。或許你正在告訴自己，你應該感到更悲傷、不應這麼生氣、不應這樣經歷悲傷、哀慟期不應該這麼久等。這些「應該」的想法，往往來自與你的家人和朋友，你曾經聽過他們說過這樣的說話。

你的內疚感也可能是基於遺憾。作為一個照顧者，你可能已經非常疲倦，並說了一些傷人的話，或沒有好好聆聽親人提出的訴求。或許你覺得因為自己做了或沒有做某些事情，部分導致了親人的掙扎痛苦。

### 可有幫助的建議：

- 審視一下你的內疚。注意你對自己說了什麼及說過什麼有關自己的話。描述並審視一下你為什麼事情感到內疚。看看你究竟有什麼罪咎——是不是真的存在這樣的過錯——然後再決定你需要對其採取什麼行動。當你在乎的人去世，很自然地，你會思考早知道該怎樣做。在我們與至親共度的年月中，沒可能不說一句叫自己今後後悔的話，不做一件將來會後悔的事。
- 原諒自己或他人。內疚或責怪可將你捆綁在你的悲傷裡。問問你自己，這些情感是否會幫助你成為理想中的自己。如果不會的話，最好找出寬恕的方法，準備好後便要放開。
- 面對現實。請教一下你可信任的朋友和家人，看看他們是否經歷過類似的事情，找出他們如何處理這種情況。與其他有關的人談談，看看他們是否持著與你不同的看法。切勿只回顧你或別人的失敗，也要記得你或別人都得做了當時需要做的事，也得說了當時需要說的話。
- 採取行動。當你仔細審視過你的感受後，你可能仍然會覺得你的內疚是合理的，且可能想要找出彌補的方法，如當義工、捐贈給逝者生前關注的事業，並加深對該事業的瞭解。您也可能決定按照你的體會來改變你的生活方式。

## 憤怒 Anger

憤怒可以是對損失的一種自然和常見的反應。有時，當你感到無奈、挫敗或被委屈的時候，你可能會有這種反應，這是正常的。儘管如此，你和他人可能會覺得難以接受或容忍憤怒情緒的表達。

你的憤怒可能是針對某些人、機構或政策，憤怒的理由可能是合理或不合理的。你可能會覺得有人應該對某些事情負責，如對有關治療或其他的決定等負責。你可能對醫生或其他服務機構提供給逝者的護理，失去信心或感到失望。你可能對逝者感到氣憤，因為他（她）生前沒有好好照顧自己。你可能會對家人感到憤怒，因為他們曾/未曾做過某些事情，或者曾/未曾說過某些話。也可能由於想到自己應該做卻未做的事，或者應該說卻沒有說的話，或者說了不該的話或做了不該做的事而對自己惱怒。你也可能對上帝憤怒。

你也可能感覺氣憤，但是不知道（或不想知道）你是對誰氣憤或為什麼感到憤怒。你可能發覺，在某種情況下，自己的怒氣很容易爆發，而你平常在這種情況下是不會這樣的。

憤怒可以保護你或讓你分心，使你不會感覺到其他的痛苦情緒，如悲傷、孤獨或絕望。如果你還未能接受其他的情緒，憤怒可讓你抑制這些情緒。這種現象不是錯的，只是一種應付困難的方法。

其他可幫助你形容憤怒感受的詞語包括激怒、挫敗、怨恨、不安、疲勞或失望等。

### 可有幫助的建議:

- 注意安全。要採取步驟防止自己因憤怒而傷害自己或別人。要瞭解這些情緒出現時，應該怎樣處理。例如，可出外散步或在一個令人感到安寧舒服的環境裡逗留一會。停止駕駛等活動。做幾次深呼吸。嘗試寫日誌，或把你想著的事情都寫下來。你可能需要暫時與某些人保持一段距離。告訴對方你暫時需一點時間和空間，以及什麼時候會再回來。然後，便應該離開。
- 平息你的怒氣。找一些安全的方法來發洩你的怒氣。運用大肌肉群的體育活動，尤其有效。你可嘗試短柄壁球、跑步、瑜伽或有氧健身操等運動。你也可以嘗試一些較為溫和的活動，如散步、伸展或游泳等。重複性的動作都有益處，例如錘擊、砍、挖、揉等動作，都能起舒緩憤怒的作用，讓積存在身體內的怒氣得以被抒發。
- 表達自己的想法。把你的故事盡然說出，具體地敘述你所有的想法和感受，直至你清晰地知道你的憤怒是與什麼事情及與誰有關為止。你可通過寫信、寫日誌、藝術創作、與輔導員或與可信任的朋友交談等方式來敘述你的故事。
- 採取具有建設性的行動。當你一旦清晰地瞭解你憤怒的因由，並知道如何予以處理，便要找出一些具體的實行步驟，例如給某人寫信、提出或倡導某些教育、政策或程式上的改革，在此過程中，可能需要寬恕、放手或接受不能改變的事實的時刻。

## 恐懼、憂慮、焦慮 *Fear, Worry and Anxiety*

恐懼是一種強烈的情緒。感到害怕時，身體會出現強烈的生理反應，如脈搏加快、呼吸加速、手掌出汗、或腹部不適等。你也會感到緊張、焦慮、恐慌或淚流滿面。

恐懼通常讓你對危險提高警惕，但在哀慟的過程中，儘管沒有危險存在，你都可能會感到害怕。離開自己住所、去陌生的地方、或人多的環境等情況，往往都可能令你感到焦慮，這種強烈的情緒也可能令你害怕，不知道自己是否已發瘋。你可能會擔心不能控制自己的情緒，恐怕若讓自己流露這些情緒，便可能會一發不可收拾了。

某些相關逝者、他的病況或死亡的想法或回憶，也可能會令你害怕。你可能會擔心，這些回憶是逝者留給你的唯一東西。你也可能擔心某些疾病，或一些平常與你不相關的風險。你可能會想著，你自己或另一位你認識的人將會過世。這些憂慮和恐懼是對喪親的一種自然反應，隨著時間的過去，會逐漸減輕。

### 可有幫助的建議:

- 把你的恐懼說出來。每逢感到害怕或憂慮時，應立刻停止你正在做的事情，這時只需要專心注意你的恐懼。慢慢深呼吸一下，並向自己提問，「我發生什麼事啦？」如果你相信你感覺的是焦慮發作或恐慌發作，則應該向醫生或輔導員求助，讓他們給你一些建議。
- 提出問題，採取行動。向自己提出一些問題，例如：我是否做過什麼事以致自己感到害怕或擔心？我現在應該怎麼辦？我現在可怎樣消除或減輕我的恐懼？我有什麼地方可以去呢？誰能幫助我？他們能怎樣幫助我？我還可以獲得其他幫助嗎？你可使用這些問題來幫助你整理你的思路，然後專注於採取一些步驟，逐漸減輕你的恐懼或憂慮。一旦開始採取具體行動後，你可能會發覺你的情緒也會隨之改變。
- 找出一些對你有幫助的方法。要注意什麼令你覺得更為安心或較不安心。你是在單獨時感到較為安心，還是在與其他人在一起時才感到安心呢？告訴自己「你是安全的，沒有危險，或沒有問題」等，對你可有幫助嗎？你有沒有人可以致電聯絡？有沒有體力活動可以做，例如去外散步或者打掃房間等？洗澡或按摩對你有幫助嗎？祈禱、音樂或冥想令你感到安慰嗎？
- 學習一下呼吸和放鬆的技巧。例如，整天都要多做一點緩慢的深呼吸，用鼻子深深地吸氣，用嘴巴呼氣，呼盡時放出嘆氣聲。

你也可訪問BC 焦慮症協會的網站：<http://www.anxietybc.com>

# 在情緒風暴中找到寧靜的方法 *Ways to Find Calm in the Storm of Emotions*

---

魯益斯曾經在《悲傷的觀察》一書中寫道：「沒有人告訴過我，悲傷的感覺是這麼像恐懼的。我並不害怕，然而這種感覺卻像害怕一樣。胃中有同樣的抖震，同樣的心神不安……」悲傷這種情緒交集的經歷，可以是非常強烈，令人難以忍受的。在這種困境中，對我們能有幫助的，就是一些可讓我們感到踏實（grounding）和鬆弛的具體方法。

## 踏實的技巧 *Grounding Skills*

踏實是一種有助於應付極度情緒困擾的方法，極度情緒困擾包括遇到重大損失時所經歷的焦慮和壓力。以下的技能之所以被選定，是因為它們較為簡單，易於應用。最理想的，就是在每天日常生活中都使用這些技巧，不僅在遇到困難時才使用。任何一種踏實的技巧，其目的是要讓你：

- 減少對情緒的恐懼
- 建立一種平衡感
- 再次覺得你與此時此刻、與自己的身體、及與自身的控制力有所連接。

### 1. 認定你內在的力量

首先，認定你一直依賴著的內在力量：

在現實生活中，你已在使用哪些有效的方法來應付令人感到困擾的情緒、思念、意像或感覺？

現時哪些方法對你有效，或曾在過去對你有效？

哪些應付策略，你以前曾經試用過，但現已不再有效？

### 2. 呼吸

在面對強烈的情緒時，呼吸的感覺較為隱約。隨著鍛鍊，它可以成為一個常在的「朋友」，另一個幫助你調整注意力的焦點。當你專注於你的呼吸時，你的呼吸速度會減慢，脈搏會隨之減慢，思緒也會平靜下來。慢慢呼吸的方法就是，吸氣時數兩拍，呼氣時也數兩拍，然後停頓兩拍。

### 3. 雙腳平踏地面

以站立姿勢，注意雙腳的感覺。意識感受到雙腳，注意你與地板或地面的接觸，想像一下你雙腳深深地紮根於地下，嵌入堅實、鞏固及穩定的土壤中。注意你體重在雙腳下的分配。繼續意識著雙腳的感覺，通過雙腳向地下呼氣，然後再通過雙腳從地裡吸氣。現在，跺一下雙腳，感覺一下腳下堅實、鞏固和牢不可破的地面，不管你跺得多麼用力，它仍依然無恙。伸展一下你的腳趾，做幾次緩慢的深呼吸。

#### 4. 穩固的椅子

注意椅子支撐著你的感覺，以及椅子是何等堅實的。然後完全放鬆地依靠著椅子的支撐，讓所有這時不需運用的肌肉都放鬆下來。注意著背部與椅子接觸的感覺，注意著完全放鬆地在椅子坐好的感覺，這時背部隨之伸直的感覺。

#### 5. 專注於五官的感覺

這是一個讓你非常專注的活動，對處理強烈的情緒特別有幫助，它讓你意識著你的環境和外界的感覺。你注意到你在看見什麼、聽見什麼、觸摸著什麼呢？首先，注意及說出「五件我看到的事物、五件我聽到的、五件我感覺到的事物。」繼續說出「四件我看到的事物，四件事我聽到的事物，四件我感覺到的事物，三件我看到的……」直至你倒數至「一件我看到的事物、一件我聽到的事物、一件我感覺到的事物、一件我看到的事物。」

#### 6. 體現的肯定

想出一些現實的、發自自己的、且以力量為主的句子，這些句子需要與你共鳴。輕輕地用手掌拍一下胸骨，以幫助自己繼續意識著身體的感覺，然後重複一句肯定的話，給自己時間來感受及消化每一個字。（Shapiro, 2012）

一些肯定句的例子：

- 一切都已經過去，這種強烈的情緒也會改變。
- 目前，只有下一步才是重要的。
- 感覺只是感覺。想法只是想法。我看到它們出現及消失。
- 我能夠做到這事（一些具體、積極的小事，如洗碗、掃地、外出等）。

#### 7. 其他有助於改變情緒強度的簡單提示

- 改變一下你的環境，如走出室外、出外散步等。
- 花一點時間和寵物在一起。觀望松鼠。觀察一下螞蟻群的行為。
- 慢慢地淋浴或洗澡。感覺身體與水的連接。
- 在口袋裡隨身帶著一將幫助你覺得踏實的物件。需要覺得踏實時，便觸摸一下它。



## 給自己一點自我關愛的休息——可加插自己的詞句

呼吸三次

接受及說出這是一個痛苦的時刻

（我在感受，我在感覺，我告訴自己）—— 正念

這帶來痛苦，這是悲傷，我覺得忍受不了，或許我已無所反應了

這是生命的一部分、一種人性的經驗 —— 人性共通之處

難怪我有這樣的感覺，別人也有這種感覺，我並不孤單，我們都會感到損失的痛苦

願我善待自己 —— 恩慈

願我曉得接受這樣的我

願我記得我已盡所能

~ Kristin Neff



# 設定儀式 *Creating Rituals*

---

悲傷讓你明白你有多愛生命中那些逝去的事物

~ 斯蒂芬·詹金森

在歷史上，人們都利用各種儀式來紀念人生中一些重要的轉接點，特別是親人的離世。一項近期的研究發現，迅速克服悲傷的人都有一個共通點，他們都會遵行某些個人儀式。1 葬禮或追悼會是人們離世後最常見的一種儀式。然而，該研究發現對人最有幫助的儀式都是個人而不是公眾的儀式，且其中大多數都是非宗教性的。

儀式讓人創造一種具有隱喻性的工具，來喚起悲傷的情緒，它也令人通過某種行動、行為或思考過程投入深層的經歷中。

設定個人的儀式來紀念親人，讓你可以通過一個有意義的方式來感受和渡過你的悲傷。以下是一些個人儀式的例子：

- 在一日或一週的某個時間，燃點一支蠟燭來紀念你的親人（例如，在晚餐時燃點，代表與他或她一起吃飯）
- 編制一本紀念冊，可在裡面貼滿你們一起生活的照片、信函、明信片、筆記或其他重要的紀念品。
- 聽一下你的親人最喜歡的音樂，或編制一些幫助你想念你親人的音樂組合。
- 種植一棵樹或一些花來紀念你的親人
- 創造一些代表你親人的藝術創作，如繪畫或雕塑、編織一張用你親人的衣服構造的被子、或造一張用照片構成的拼貼畫。
- 捐贈給你親人支持的慈善機構。
- 到你親人的墓地掃墓。
- 隨身帶著一件幫助你想起你親人，具有特殊紀念價值的物件，或任何你想隨身帶著的物件。
- 特別準備及享用一頓飯來紀念你的親人。
- 在某些特殊或你自己選定的日子，設定一個紀念你親人的儀式。
- 給你的親人寫一封信，然後把它燒掉，這時你可以想像一下煙霧在傳遞你的信息給你的親人，無論你的親人身在何處。
- 做一些你親人喜歡的活動，並一邊想著你的親人，及感受你和他們的聯繫。

有些人定期地遵行上述這些較為簡單、自然的儀式。你可能想有類似的儀式，也可能想設定一個形式更為固定的儀式。你可能決定，這些自己設定的特殊儀式只是一次性的，或是定期性的，如每日一次、每週一次、每月一次，或在某些特殊的日子遵行，如生日或週年紀念日等。最重要的是這種儀式對你個人的意義，它能幫助你表達你的悲傷，及讓你能通過一種象徵活動來投入你的經歷。

# 低陸平原區哀慟者資源

## *Lower Mainland Grief and Bereavement Resources*

---

### BC 省哀慟者求助熱線 (BC Bereavement Helpline)

此服務是一個哀慟者支援服務的信息資源庫。

電話：604-738-9950

全省熱線：1-877-779-2223

網站：[www.bcbh.ca](http://www.bcbh.ca)

### BC 省癌症機構 (BC Cancer)

為BC省癌症機構的患者及其家人提供輔導。

電話：604-877-6000 分機 672194

網站：[www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/emotional-support/loss-and-grief](http://www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/emotional-support/loss-and-grief)

### 本拿比善終協會 (Burnaby Hospice Society)

本拿比善終護理協會是一個非牟利機構，旨在為臨終的人士及其家人提供同情關懷的善終護理服務。

電話：604-520-5087

網站：[www.burnabyhospice.org](http://www.burnabyhospice.org)

### 凱利靜修營協會 (Camp Kerry Society)

為經歷喪親哀慟的父母、祖父母、照顧者、兒童和青少年提供靜修活動。凱利靜修營也定期舉辦「力量圈子」(circles of strength) 活動以及一個每年一次的靜修營活動。

電話：604-553-4663

電郵：[info@campkerry.org](mailto:info@campkerry.org)

網站：<http://campkerry.org/>

### 加拿大善終在綫平臺 (Canadian Virtual Hospice)

在綫提供有關安寧與臨終服務、哀慟輔導的信息與支援。

網站：<http://www.virtualhospice.ca>

### 智利瓦克善終協會 (Chilliwack Hospice Society)

為剛經歷喪親的人士提供情緒支援小組。

電話：604-795-4660

網站：[www.chilliwackhospice.org](http://www.chilliwackhospice.org)

### 同情之友 (Compassionate Friends)

為經歷哀慟的父母們提供自助支援服務。

電話：778-222-0446 本拿比分會，每月最後一個週三聚會

604-941-9196 高貴林分會，每月第三個週四聚會

604-289-0097 米臣市分會，每月第二個週一聚會

604-878-9904 北岸分會，每月第二個週三聚會

604-715-1927 素里分會，每月第二個週三聚會

全國同情之友熱綫：1-866-823-0141

### BC 省輔導服務 (Counselling BC)

提供有關哀慟輔導員的資訊

網站：<http://www.counsellingbc.com/>

### 危機服務 (Crisis Services)

為成人、青少年和兒童提供危機熱線電話支援服務，一週七天服務。

電話：大溫區焦慮疏導熱綫：604-872-3311

低陸平原、陽光海岸免費熱綫：1-866-661-3311；BC全省各地：1-800-784-2433

精神健康支援熱綫：310-6789

長者焦慮支援熱綫：604-872-1234

青少年在綫聊天和資源服務（中午至凌晨1時）：[www.YouthInBC.com](http://www.YouthInBC.com)

成人在綫聊天服務：[www.CrisisCentreChat.ca](http://www.CrisisCentreChat.ca)

### Crossroads 善終協會 (Crossroads Hospice)

只為三城區居民提供服務，不設輔導服務，由熟練義工提供一對一友誼支援與小組支援。

電話：604-949-2274

網站：<http://www.crossroadshospice.bc.ca/>

### 三角洲善終協會 (Delta Hospice Society)

只為三角洲居民提供服務。支援護理中心為成人及兒童提供小組與個人哀痛輔導，並為兒童提供藝術治療。

電話：604-948-0660

網站：[www.deltahospice.org](http://www.deltahospice.org)

### 大溫區家庭服務協會 (Family Services of Greater Vancouver)

為居住在低陸平原區的兒童、成人、夫婦、及家庭提供專業輔導服務，辦公室分佈於溫哥華、新威斯敏思特、列治文和素里。收費按經濟能力調整。

電話：604-874-2938

網站：<http://www.fsgv.ca/index.html>

### 欲尋找哀慟輔導員：

BC省社工協會 (BC Association of Social Workers)

電話：604-730-9111

網站：<http://www.bcasw.org>

BC省臨床輔導員協會 (BC Association of Clinical Counsellors)

電話：1-800-909-6303

網站：<http://bc-counsellors.org/>

BC省心理學協會 (BC Psychological Association)

電話：604-730-0522 或 1-800-730-0522

網站：[www.psychologists.bc.ca](http://www.psychologists.bc.ca)

### 哀慟網 (Griefnet)

由正在處理哀慟、死亡及重大損失等過程的人士組成的互聯網群體。

網站：<http://www.griefnet.org/>

猶太家庭服務會 (Jewish Family Service Agency)

提供個人哀慟輔導服務。收費服務。

電話：604-637-3309 聯絡人：Alan Stamp

電郵：[astamp@jfsvancouver.ca](mailto:astamp@jfsvancouver.ca)

網站：<http://jfsvancouver.ca/>

### 兒童哀慟輔導 (Kids Grief)

免費的在綫資源，當兒童身邊有人正面臨死亡或已去世，這一資源可以幫助父母為孩子提供支援。該資源能使父母掌握必要的詞匯，並建立起信心，以健康的方式幫助兒童應對因他人去世而產生的哀慟心情。

網站：[www.kidsgrief.ca](http://www.kidsgrief.ca)

### Lasting MAGIC 協會

這個本地的慈善機構，為兒童提供多種免費服務，包括哀慟輔導。

電話：778-385-4438

網站：<http://www.lastingmagic.org>

### 低陸平原哀慟康復協會哀慟支援小組 (Lower Mainland Grief Recovery Society Grief Groups)

提供哀慟支援小組服務、哀慟教育和資源。必須報名。

電話：溫哥華市中心 (Burrard 與 Georgia 交界) 及 Kerrisdale (靠近 41 街 與 Larch 街)，發送電郵至 [lmgr@lmgr.ca](mailto:lmgr@lmgr.ca) 或撥打電話 604-696-1060 並留言，進行報名。

請注明您想參加的地點及日期。

網站：[www.lmgr.ca](http://www.lmgr.ca)

### Living Systems 協會

有多個辦事處設於低陸平原區內。

這是一個經註冊的協會，提供家庭和個人輔導服務，收費按情況調整。

電話：604-926-5496

網站：[www.livingsystems.ca](http://www.livingsystems.ca)

### Living through Loss 輔導協會 (Living through Loss Counselling Society of BC)

為因失去親朋家人而陷入焦慮情緒的人士提供個人哀慟輔導和封閉型療愈小組。

電話：604-873-5013

網站：<https://livingthroughloss.ca/>

### 軍人家庭資源中心協會 (Military Family Resources Centre Society)

該協會的家庭聯絡員 (family liaison officers) 為軍人家屬提供個人哀慟支援，也可幫助他們聯絡社區資源。

電話：智利瓦克 (Chilliwack) :604-858-1011 分機 1162，聯絡人：Ann Adkins 或 [ann@bcmfrc.com](mailto:ann@bcmfrc.com)  
溫哥華：604-225-2520 分機 2572 Nancy Szastkiw

### 北岸家庭服務 (Family Services of the North Shore)

由臨床輔導員為陷入哀慟情緒或面臨其他生活挑戰的人士提供保密的個人和家庭支援。輔導服務面向在北岸居住或工作的人士，收費按情況調整。

電話：604-988-5281

網站：[www.familyservices.bc.ca](http://www.familyservices.bc.ca)

### 北岸善終及紓緩項目 (North Shore Hospice and Palliative Project)

為兒童和成人提供輔導服務。接受服務的人士需要是北岸紓緩項目註冊使用者的朋友或親屬。

電話：604-363-0961

網站：[www.northshorehospicepalliative.com](http://www.northshorehospicepalliative.com)



### 羅馬天主教溫哥華教區婚姻與家庭生活部辦事處

*Office of Life, Marriage & Family (Vancouver) Program of the Roman Catholic Archdiocese of Vancouver.*

提供個人、婚姻及家庭輔導，包括哀慟支援服務。收費按情況調整。有少量補助提供。

電話：604-443-3220

網站：[www.rcav.bc.ca/cfs](http://www.rcav.bc.ca/cfs)

### 太平洋家庭生活輔導中心——列治文 (*Pacific Family Life Counselling Centre – Richmond*)

提供個人、家庭及夫婦輔導，包括哀慟輔導。

電話：604-716-7976

網站：[www.pacificfamilylife.com](http://www.pacificfamilylife.com)

### 天佑護理機構哀慟支援服務 (溫哥華聖保羅醫院)

*Providence Health Care Bereavement Support (St. Paul's Hospital, Vancouver)*

請聯係社工，瞭解當前有關哀慟支援的最新消息。

電話：604-682-2344 分機 6235

### Qmunity

為男同性戀者提供喪偶哀慟支援服務

電話：604-684-5307 分機 110

電郵：[mensbereavement@qmunity.ca](mailto:mensbereavement@qmunity.ca)

網站：<http://www.qmunity.ca>

### S.A.F.E.R. (不同地點)

減低身處危機者的自殺風險，幫助關懷他們的家人和朋友，並促進痛失自殺者的親人和朋友的復原。請向個案受理員 (intake worker) 諮詢。

電話：604-675-3985

網站：<https://suicideprevention.ca/british-columbia-crisis-centres>

### Squamish 善終協會 (*Squamish Hospice Society*)

為喪親的成人及兒童提供小組或一對一的哀慟支援服務。同時也提供為期六週的喪慟支援項目、步行小組和資訊手冊包。

電話：604-567-2009

電郵：[hospicesociety.seatosky@vch.ca](mailto:hospicesociety.seatosky@vch.ca)

網站：[www.squamishhospice.com](http://www.squamishhospice.com)

### 中僑互助會 (S.U.C.C.E.S.S.)

該機構的輔導服務部以粵語和普通話提供個人和家庭輔導。收費按情況調整。

電話：604-684-1628

網站：[www.success.bc.ca](http://www.success.bc.ca)

### 素里哀慟支援小組 (*Surrey Grief Group*)

提供無須預約的哀慟支援小組，每月第一和第三個週四聚會。第一次參加者，需要預先致電聯絡。免費服務。

地址：Emerald Building 9080 159th Street, Surrey

電話：604-808-0351

*溫哥華家中善終紓緩護理服務 (Vancouver Home Hospice Palliative Care Service)*

提供個人及家庭輔導，為溫哥華海岸醫療局的病人家屬和朋友提供哀慟支援。

電話：604-742-4017，社工/輔導支援

604-742-4018，心靈護理支援

網站：[www.vch.ca](http://www.vch.ca)

*溫哥華善終服務協會 (Vancouver Hospice Society)*

為溫哥華居民提供多種服務，包括為成人提供的一對一輔導、家庭及成人哀慟支援小組、以及哀慟者步行小組。

電話：604-737-7305

網站：<http://www.vancouverhospice.org/>



## 參考文獻 *References*

Excerpts from *Trauma informed Practice Guideline*, BC Ministry of Health, 2013

Hughes, S. and P. Hyman, “Trauma-informed body-centered interventions” in *Becoming Trauma Informed*, N. Poole and L. Greaves, Editors. 2012, Centre for Addiction and Mental Health Toronto, ON. p. 89-98.

Levine, P.A., *Healing trauma: A pioneering program for restoring the wisdom of your body* 2005, Boulder, CO: Sounds True Inc.

Levine, P.A., “Trauma, Rhythm, Contact, and Flow” in *Caring for the Caregiver: The use of music and music therapy in grief and trauma*, J.V. Loewy and A. Frisch Hara, Editors. 2007, American Music Therapy Association: Silver Spring, MD. p. 145-153.

Neff, K.D. and C.K. Germer, “A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the MindfulSelf-Compassion Program”. *Journal of Clinical Psychology*, 2013. 69(1): p. 28-44.

Norton, Michael I. and Gino, Francesca, “Rituals Alleviate Grieving for Loved Ones, Lovers, and Lotteries” *Journal of Experimental Psychology: General* © 2013 American Psychological Association. 2014, 143(1), 266 –272

Shapiro, F., *Getting Past Your Past: Take control of your life with self-help techniques from EMDR2012*, New York: Rodale.

Victoria Hospice Society. [www.victoriahospice.org](http://www.victoriahospice.org) Materials used with permission



溫哥華沿岸衛生局家中善終紓緩護理服務編制，  
部分材料取自維多利亞善終護理協會，經授權在此轉載。

2018

封面照片，承蒙Tammy Dyson提供。

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca>  
or email [phem@vch.ca](mailto:phem@vch.ca) and quote Catalogue No. **GV.200.22.B47.CN**

© Vancouver Coastal Health, October 2018

本院醫護人員派發這份資料，祇給指定人士使用。

The information in this document is intended solely for the person  
to whom it was given by the health care team.

[www.vch.ca](http://www.vch.ca)