孩童的照顧原則

- 1.孩子需要維持穩定的生活作息, 你可以找個能夠提供支持的親人來照顧他們。
- 2.孩子需要你的關心陪伴,共同面對失去 親人的傷痛。
- 3.當孩子想知道真相時,你可以誠實地告知 他們實情,並跟他們談論對死亡的各種提問。
- 4.當孩子想表達情緒時,你可以允許他們 說自己的感覺。
- 5. 當孩子在哭泣時,你可以允許他們悲傷難過。
- 6.常孩子有反常行為時,他們需要的是關懷 而不是言語的責備。
- 7.與學校保持聯繫,協助剛經歷喪親的孩子能適應 學校的學習課程。



更多資訊,請瀏覽



哀傷關懷網站 QR Code

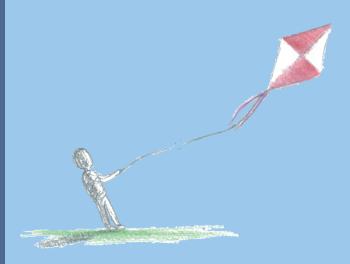
: 楊雅鈞、張沛恩

:黃宗正

執行編輯:陳惠文、陳湘溱

出版者 :蓮花基金會 出版日期:2020年11月

從來都沒準備好... Never Ready to...







本活動經費由國民健康署菸品健康福利捐支應

讓我們共同走過悲傷

我們都無法預知死亡會何時降臨? 當我們失去生命中最珍貴的親人、友人或伴侶時…

我們有可能會「經驗到再多的淚水, 也喚不回失去親人的痛」; 在生命最悲痛的時刻,想哭卻哭不出來; 只想著「你為什麼會留下我一人,獨自離開?」

在你走後,我身體的疲憊和內心的痛苦, 都在訴說著「我是真的失去了你嗎?」

我這樣是正常嗎?

每每想到過世的親人, 眼淚都停不下來,是我生病了嗎?

每天對著家中的房間和遺物,我是該整理它? 不動它?還是丟掉它呢?

每個人面對喪親都會有不同的悲傷反應,但可能都曾有過這樣的類似經驗。

親人離世後,

我們的生活總是會經歷到無法言喻的痛楚, 即便是時間都難以撫平心中的哀傷。

為什麼我會這樣呢?

其實這一切都是**因為愛**! 因為有愛,才會有悲慟; 因為有愛,才會痛徹心扉! 人生在世每個人都會面臨失去親人的悲慟, 這個事實彷彿在說著悲傷是每個人生命的一部分。 倘若我們能多瞭解失落悲傷的意涵, 就能自我照顧或是關懷他人。

以下將簡單敘述常見的名詞意涵, 幫助您對失落與悲傷有更進一步的認識。

失落是...

你會經驗到曾經有過的人事物, 因某種因素失去他們,這就是失落。

悲傷是...

每個人因失落,所呈現出一種正常而自然的 情緒反應。這些情緒會影響到每個人的 生理、心理、生活和靈性等多層面的哀傷反應。



悲傷療癒是...

內在的悲傷,在提醒著我們的心受傷了! 我們無法治癒悲傷,但我們能允許自己 漸進式地與悲傷相處,哀悼生命中的傷痛。 才能照顧撫慰那顆受傷的心,讓傷痛獲得療癒。 如何與悲傷共處, 是我們想要表達面對失落的生命態度。

當您在看著這份手冊時, 您或是您的朋友有可能正在經歷著喪親之痛。



以下會依據成人和孩童的需要, 分別提供相關的照顧方式, 來協助您和您周邊的好友,共同走過悲傷。

成人的照顧原則

- 1.你需要照顧好自己的身體,以維持正常的生活作息。
- 2.如實地接納自己的情緒,不對自己有任何的評價。
- 3.允許自己能漸進式地體會悲傷,讓悲傷能夠被看見。
- 4.允許自己有時間悲傷,不需要急著趕快地好起來。 找到自己悼念的方式,不需要為悲傷設下休止符。
- 5.找個能信任的對象,讓情緒有抒發的管道。
- 6.要知道悲傷不是問題,因為悲傷,等同於愛, 是人類的天性。
- 7.要知道當悲傷湧現時,你可以做深呼吸來 陪伴照顧自己。
- 8. 當你覺察自己已無力承擔時,請尋求專業協助。