

# 走過哀傷

四川大地震 – 社區生死教育資料 (三)

四川大地震造成數以萬計的死亡，無數家庭痛失至親。  
失去父母、失去兒女、失去兄弟姊妹、失去親友、失去鄰朋、失去老師同學...  
雖說死亡乃人生必經的階段，但如此的突如其來，總叫人有錐心之痛。  
喪親後的情緒變化及心靈重建，是我們迫切關心的。

## 喪親後可能有的不同反應

### ► 生理

胃部空虛感、胸口緊迫、喉嚨緊迫、對聲音敏感、行屍走肉、呼吸困難、肌肉無力、缺乏精力、口乾

### ► 情緒

震驚、悲哀、憤怒、內疚、自責、憂慮、寂寞、疲累、無助、苦苦思念、解放、解脫、麻木

### ► 行為

失眠、胃口消滅、心不在焉、社交退縮、夢見逝者、尋找逝者、嘆氣、哭泣、坐立不安/過動、舊地重遊、珍藏遺物、避免談及逝者或接獲到死者的遺物

### ► 思想

不相信、反覆思索有關逝者的片段、困惑、幻覺、感覺逝者仍然存在



你可能會感覺混亂失控，但這些都是**正常的哀傷反應**。

請明白，經歷喪親的人可能會在哀傷和復原之間搖擺不定，有時會感到哀傷失落，有時又會嘗試積極面對。這都是正常和健康的哀傷歷程。

要走過哀傷，你可能會反覆經歷以下這些歷程 ...

### ► 接受死亡的事實

- 你可以透過與人分享及參與不同的哀悼儀式，幫助自己逐漸消化死亡這個事實

### ► 經歷哀傷的情緒

- 你會感受到不同的哀傷情緒，情緒的起伏往往都是很常見的；容許自己接納這些情緒反應。  
- 利用自己舒服的方式，去抒發和表達這些情緒。

### ► 回憶逝者並建立與他心靈上的聯繫

- 你可能會不斷回憶過去和逝者相處的片段。  
- 雖然腦海中可能會充斥著有關災難的畫面，但你仍可以嘗試記住那些美好的回憶和片段，因這些回憶並不會因死亡而消失，反而會成為屬於你與死者間最寶貴的禮物。  
- 雖然死亡將肉體分開了，但你仍可以與死者建立心靈上的聯繫：透過回憶、彼此之間的愛、完成死者未了的心願等，你們的心仍然是相連的。

### ► 適應喪親後的生活、重投生活

- 懷著對死者的思念，你仍然可以重新適應新生活。  
- 當察覺生命無常，你可能需要重新檢視和反思你的人生觀、價值觀、自我認同、和生活模式。

很多研究發現，經歷災難後，人們往往會體驗更多的個人成長：

有關「自我」的成長：變得更自信、自我肯定。

有關「人際關係」的成長：更珍惜與家人關係、更富慈悲心。

有關「人生觀」的成長：對人生的意義有更深切的體會、更懂得珍惜、及活在當下。

