

# 悲傷，喪親之痛和失落

Grief, Bereavement and Loss



## 喪失摯愛後的一個應對指南

面對摯親離世是一次個人經歷。沒有正常或完美的應對方式。

我們希望這本手冊將：

- 幫助您了解自己悲傷的情緒
- 提供面對悲傷的方法
- 為成人和兒童提供信息和資源



## 什麼是悲傷？

悲傷是一種個人對喪親失落的反應。這是身體對失去摯愛親人的回應方式。

哀悼是我們如何調適渡過重大強烈的失落經歷。

哀悼的歷程類似身體痊癒的過程。

通過悲傷哀悼的工作，我們可以到達一個新的身心靈平衡。

哀傷的自然歷程牽涉逃避失落的苦痛和遭遇失落的苦痛之間的掙扎。

-艾倫 沃爾夫特 (Alan. D. Wolfelt)

## 悲傷的感覺像什麼？

當您的摯親離世，您的情感，身體，社交生活和心靈健康都會發生變化。這些變化可能會使您感到異常和不安。這些感覺和變化是您遭遇喪親失落的正常反應。

您可能會感覺到：

- 麻木
- 孤獨
- 焦慮或擔心
- 憤怒
- 內疚
- 悲傷，如哭泣或嘆氣
- 沮喪
- 困惑
- 如釋重負
- 絕望

您可能還會經歷以下情況：

- 難以相信摯親已過世
- 難以專注和做決定
- 夢見您的摯親
- 彷彿看見您的摯親
- 睡眠困難
- 食慾變化
- 身體症狀，如疼痛和疼痛或胃部不適

您可能對以下事情失去興趣：

- 您的日常工作
- 性或親密關係
- 您的人際關係

## 如果這是突然離世？

您可能感覺有 "未了心事"。例如，您有些話但願能與摯親傾訴，或因為失去道別的機會而感到難過，生氣和沮喪。您可能有許多想問的問題未能得到回答。您可能需要更了解摯親發生了什麼事。這些都是正常的感覺。

## 我會悲傷多久？

哀傷是一種個人體驗，其影響因人而異。您對摯親離世的反應沒有對或錯的方式。隨著時間的流逝，哀慟情緒發生的較少而且不那麼激烈。悲傷的情緒隨著時間逐漸減緩，您可能感覺可以恢復日常的生活。

喪親者在哀慟時會遇到好日子和壞日子。悲傷的強烈情感波動可能源起於您回憶起摯親，或者是無緣無故的。

當您特別懷念摯親時，悲傷感情可能會重返或感覺更差，尤其在特殊的日子如生日，週年紀念日和假期等。

人生不同時期您感到悲傷是很正常的。



哀悼從未真正結束。只是隨著時間它不經常爆發。  
-艾倫 沃爾夫特 (Alan. D. Wolfelt)

## 自助和身心福祉

### 我該如何幫助自己？

#### 身體方面

- 讓自己有時間吃飯，休息和睡覺
- 飲食均衡，精力充沛
- 參加喜歡的活動，例如散步，閱讀或鍛煉身體
- 與您的家庭醫生或主要提供醫療服務的人員溝通關於任何您身體遇到的問題

#### 社會方面

- 與朋友，家人或您信仰團體的成員傾訴
- 分享您摯親的回憶，故事和照片
- 加入小組活動或進行一對一諮詢 -可透過親自參加，電話或在線的方式

#### 情感和精神方面

- 要有耐心-哀悼需要時間
- 知道其他人也以同樣的方式回應
- 讓自己體驗悲傷痛苦
- 知道可以表達自己的感受
- 寫一封信給摯親
- 善用您的信仰或心靈資源
- 與您的家庭醫生或主要提供醫療服務的人員傾訴您遇到的任何情緒困擾

## 更多有關信息和援助資源

### 成人哀思援助服務

安大略省喪親之家 (Bereaved Families of Ontario)

網站：[www.bereavedfamilies.net](http://www.bereavedfamilies.net)

電子郵件：[info@bereavedfamilies.net](mailto:info@bereavedfamilies.net)

電話：416 440 0290

- 安大略省喪親之家為兒童，青少年，年輕人，父母和祖父母提供個人和小組課程。
- 網站上已列出每個地區的聯絡信息。

喪偶營 (Camp Widow) –由 Soaring Spirits International 舉辦

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

- 為喪偶者提供週末活動。日期和費用可以在他們的網站上找到。
- Soaring Spirits International 提供其他同伴援助計劃，並鏈接到其他資源。

加拿大虛擬臨終關懷 (Canadian Virtual Hospice)

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

- 加拿大虛擬臨終關懷中心提供安寧緩和治療，臨終關懷，以及失落和悲傷的信息和援助資源。

晚宴 (The Dinner Party) 適合 20 歲至 40 歲的人

網址：[www.thedinnerparty.org](http://www.thedinnerparty.org)

- 晚宴是一個平台為 20，30 和 40 歲初的悲傷者提供尋找同齡朋友，並建立持久關係的渠道。

蜂鳥希望中心 (Hummingbird Centre for Hope) 給喪偶的父母

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

- 為年輕喪偶的父母提供支持小組和資源。

您的悲傷是什麼 (What's Your Grief)

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

- 提供在線資源關於應對悲傷和喪親，播客節目，文章和書籍。

## 兒童和青少年哀思支援服務

兒童與青少年悲傷網絡 (Children and Youth Grief Network)

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

- 兒童和青年悲痛網絡提供全安大略省兒童和青年有關悲痛信息，資源和計劃。

悲傷兒童燈塔計劃 (Lighthouse Program for Grieving Children)

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

- 一個讓兒童和青少年及其家人獲得哀悼支援服務，並與其他經歷相似的人聯繫。

心之屋臨終關懷 (Heart House Hospice – HUUGF)：幫助我們了解兒童和青少年的哀思

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

- 為兒童，青少年和家庭提供短期支援和諮詢。

常青臨終關懷 (Evergreen Hospice)

網站：<https://evgcares.org>

電子郵件：[info@evgcares.org](mailto:info@evgcares.org)

電話：416 499 2185

- 致電或電子郵件了解廣東話的喪親援助服務。

## 輔導和治療

多倫多家庭服務 (Family Service Toronto)

電話：416 595 9618

電子郵件：[sau@familyservicetoronto.org](mailto:sau@familyservicetoronto.org)

- 在多倫多5個地點提供面對面的諮詢服務，包括創傷經歷。費用根據家庭收入按比例收費。無需推薦。

安大略省臨終關懷護理 (Hospice Palliative Care Ontario)

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

- 臨終關懷護理服務有180多個合作組織和個人會員，全安大略省提供免費的喪親援助。

## 多倫多天主教家庭服務 (Catholic Family Services of Toronto)

電子郵件：[info@cfstoronto.com](mailto:info@cfstoronto.com)

電話：416 921 1163

- 與多倫多中央辦公室聯繫，了解無預約心理諮詢計劃的中文服務

## 耆暉會 (Carefirst Seniors and Community Services Association)

電話：416 585 2013

- 聯繫南多倫多辦事處/Helena Lam 社區服務中心，了解更多廣東話和普通話的喪親服務

## 尋找治療師

### 安大略省社工師協會 (Ontario Association of Social Workers)

尋找隸屬於安大略省社工師協會的社工

請查閱網站 [www.FindASocialWorker.ca](http://www.FindASocialWorker.ca)。

- 無需推薦。您可能需要轉介信才能獲得您保險的報銷。  
欲查驗社工師是否附屬安大略省社工師協會的成員，請查閱網站 [www.ocswssw.org](http://www.ocswssw.org) 或致電 1 877 828 9380。

### 安大略省註冊心理治療師學院 (College of Registered Psychotherapists of Ontario, CRPO)

網站：[www.crpo.ca](http://www.crpo.ca)

- 尋找隸屬註冊的心理治療師編目，請查閱網站內 “公共 (Public)” 的標題。
- 無需推薦。您可能需要轉介信才能獲得您保險的報銷。



## 電話和在線援助

Togetherall – 以前稱為大白牆危難專線 (Big White Wall Distress line)

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

- 社區成員給予同伴支持，以應對喪親和哀思。每週7天，每天24小時可獲得服務。

兒童專線電話服務 (Kids Help Phone)

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

電話：1 800 668 6868，短信或在線聊天。

- 每週7天，每天24小時可獲得服務。
- 為5至20歲的年輕人提供專業諮詢，信息和轉介推薦，並且由志願者為主導，基於發短信的協助方式。

哀思兒童 (Kids Grief)

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

- 免費在線資源，幫助父母支持他們垂死的孩子或當孩子已離世。

## 給應對癌症診斷或癌症喪親者

大多倫多地區 Gilda 俱樂部 (Gilda's Club Greater Toronto)

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

電子郵件：[info@gildasclubtoronto.org](mailto:info@gildasclubtoronto.org)

電話：416 214 9898

- Gilda 俱樂部為受癌症診斷影響的成年人，青少年和兒童提供支持小組，研討會，講座，社交和活動。

與您同行” 癌症關懷小組 ("Walking with You" Cancer Caring Group)

網站：<http://walkingwithyou.org>

- 天主教支持團體，為華人社區提供服務和資源。支持癌症患者。歡迎親朋好友。



## 泉源癌症支持網絡 (Wellspring Cancer Support Network)

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

電話：416 961 1928

- 泉源是一個社區為本的癌症支持計劃，可為個人和家庭成員提供各種協助服務，包括喪親援助服務。

## 其他資源

- 您的信仰或心靈社團
- 您的家庭醫生，醫療團隊或無預約診所
- 您的殯儀館

## 成人書籍

- 悲傷的勇敢之旅 (Grief's Courageous Journey): Sandi Caplan 和 Gordon Lang 的工作簿
- 哀悼已破碎 (Mourning Has Broken): 一個關於悲傷與康復的創作集錦
- 了解悲傷 (Understanding Grief)：幫助自己康復 Alan. D. wolfelt 博士

## 兒童與青少年書籍

- 治愈你悲傷之心至青少年 (Healing Your Grieving Heart for Teens) : Alan D. Wolfelt博士100個實用方法
- 一生 (Lifetimes): Bryan Mellonie 和 Robert Ingpen 的著作
- 一本父母和家人可以用來解釋生與死的書。幫助孩子了解死亡和出生都一樣重要，并且是生活的一部分。
- 當非常特殊的人離世 (When Someone Very Special Dies): 兒童可以學習應付悲痛 Marge Heegaard 的著作
- 當恐龍死去(When Dinosaurs Die): Laurie Krasney Brown 和 Marc Brown 的著作
- 記憶樹 (The Memory Tree): Britta Teckentrup 的著作

請至UHN患者和家庭圖書館及學習中心查找更多資源。有關地點和聯繫信息，請訪網站[www.uhnpatienteducation.ca](http://www.uhnpatienteducation.ca)

**重要提示：**這不是一個完整的代理商和組織機構列表。大學健康網絡不推薦某個機構勝過另一個，也不對該機構所提供的護理和服務負責。某些信息可能會更改。請直接與代理商或該組織機構聯繫，以確保信息正確無誤或查找有關其服務的更多信息。

如需更多健康資訊，請瀏覽UHN病人教育網站：[www.uhnpatienteducation.ca](http://www.uhnpatienteducation.ca)

請聯繫我們提供反饋意見，或索取本手冊其他版本，例如大字體或電子版本：[pfep@uhn.ca](mailto:pfep@uhn.ca)

© 2022 University Health Network. 版權所有。

本資料小冊子只供參考之用，原意並非用來代替專業的醫療意見，診斷或治療。如有特別病情，請向你的醫療護理服務提供者查詢。這些資料小冊子只可複印一份，作為私人非商業性用途。

表格：D-5357A | 作者：Members of the Palliative Care Program and Spiritual Care at Princess Margaret Cancer Centre | 編製：12/2022