



由 悲傷 的 復原

從 了 解 悲 傷 開 始

學 習 與 它 共 處

目錄

當所愛的人遠逝 03

走出難關的方法 04

如何幫助災變後的孩子 07

如何告訴孩子死亡 08 孩子的死亡概念 09

從傷慟到復原 10 相關書籍 12

當所愛的人遠逝……

面對悲傷，最好的方式不是壓抑而是面對它。
當你了解它、認識它時，它就比較不容易傷害到你了。

當所愛的人死亡，是一個人生命中最重大的失落，因為我們的生活與這個人有太多在一起的部分，不只是具體的（一起吃飯、一起睡覺）還包括情緒的共同分享與分擔（快樂、哀傷、生氣、沮喪……）。

而失去的也不只是一個生命而已，它可能隱藏多重的失落，例如失去對未來的希望、夢想，失去一份關係，失去穩定的生活等。

所以，當所愛的人死亡，伴隨而來的感覺便是悲傷的情緒；一種生命遭受破壞及不完整的感覺。面對悲傷，最好的方式不是壓抑而是面對它。當你了解它、認識它時，它就被你掌握住，比較不容易傷害到你了。

許多人的悲傷久久不能復原並具有毀壞性，正是因為恐懼它，並且花了許多力量壓制它，往往傷害的力量更大。常見的情形有酗酒、藥癮、用過多的工作麻痺感覺、告訴自己過多的命令（不要哭、趕快站起來、一切都沒變……），甚至把自己與社會隔離，內心許多想法無法與別人談論，而造成更大的傷害（如傷人或自傷）。

每一個人在一生中，或多或少皆會面臨喪失親友的經驗，若處理得好，這經驗會幫助我們的生命增加韌度，並幫助我們了解生命的本質，並且能教育我們下一代有能力去面對失落與分離。若你想從悲傷中復原，就從了解悲傷開始，並且學習與它共處。

（輯錄自安寧照顧基金會小冊 / 開啟一扇窗讓悲不再傷）



走出難關的方法

文 / 彰化基督教醫院

經歷過大災變的人，可能都會有傷痛、不安的感覺。試著說出這些感覺，就能有機會從傷痛中恢復過來。請放心地表達這些感覺，這樣並不會使我們的心智失去控制，如果壓抑這些情緒或想法，反而會造成緊張與身體上的不舒服，使得我們復原的時間拉長。

災變之後，災民可能會經歷以下的各種心情：

1. 很擔心災變會再發生。
2. 擔心自己或親人會受到傷害。
3. 擔心自己會崩潰或無法控制自己。
4. 害怕只剩下自己一個人。
5. 為親人或其他人的死傷感到很難過、很悲痛。
6. 覺得沒有人可以幫助我。
7. 覺得人好脆弱，人生好無常。
8. 不知道將來該怎麼辦，感覺前途茫茫。
9. 不斷地期待奇蹟出現，卻一次又一次地失望。
10. 恨自己沒有能力救出家人。
11. 希望死的人是自己而不是親人。
12. 對家人感到愧疚（覺得對不起家人）。
13. 覺得上天怎麼可以對我這麼不公平。
14. 救災的動作怎麼那麼慢。

15. 很生氣他們沒有盡力搶救。
16. 別人根本不知道我的需要。
17. 他們的處理方式讓我很生氣。
18. 一直想到逝去的親人，心裡覺得很空虛，無法再想別的事。
19. 期待重建家園。

可能會有以下身體症狀：

1. 疲倦
2. 失眠
3. 做惡夢
4. 心神不寧
5. 記憶力減退
6. 注意力不集中
7. 暈眩
8. 心跳突然加快
9. 發抖
10. 呼吸困難
11. 喉嚨及胸部感覺梗塞
12. 噁心
13. 肌肉疼痛（包括頭、頸、背痛）
14. 子宮痙攣
15. 月經失調

不妨用以下方法來抒發心情：

1. 不要隱藏你的感覺，試著把你的情緒說出

來，並且讓家人與孩子一起分擔你們的悲痛。

2. 不要因為不好意思或忌諱，而避開和別人談論這次經歷，讓別人有機會了解和關心你。
3. 不要勉強自己去忘掉它，傷痛的感覺會跟著你一段時間，這是正常的現象。
4. 別忘記你的家人、小孩和你有一樣的經歷與類似的感受，試著和他們談談。
5. 一定要好好地睡覺、休息，並且和你的家人或朋友聚在一起。
6. 如果你有任何的需要，請向家人、朋友或相關單位說出你的需要。
7. 在傷害與傷痛過去後，一定要想辦法讓你的生活作息儘量恢復正常。
8. 聽聽孩子們對這件事情的想法，可讓他們由遊戲或畫畫的方式表達出來。
9. 如果可能的話，讓你的小孩回到學校，開始參與學校裡的活動。
10. 工作或開車一定要小心，因為在重大災難的壓力過後，意外（如車禍）會更容易發生。

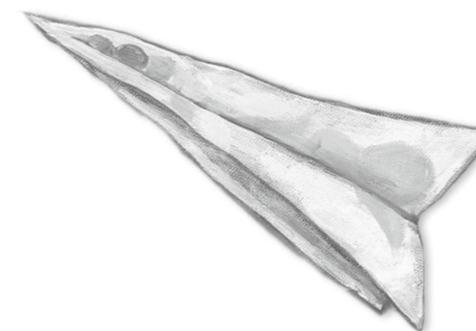
這個時候……你需要專業的協助

如果用了以上的方法，你還有下面的問題，那麼你可能需要一些專業的協助。

1. 發現自己有很長的一段時間心情都很亂，感覺有很多的壓力、混亂，並且覺得很空虛，覺得自己快要撐不下去。
2. 在事情發生一個月之後，你還是一直感覺麻木、遲鈍，完全不願意去想任何事情。
3. 不斷地再想起這次災難，睡覺時會做惡夢而驚醒，或是有很多身體上的不舒服。
4. 原本生活裡很容易的小事，現在變得很困難。
5. 沒有任何對象可以一起分享你的感受，但是你覺得自己想找人談談。
6. 工作不順利或是人際關係變差了，生活秩序一片混亂，讓你很不舒服。
7. 又發生了其他的意外。
8. 從災難發生之後，吸菸、喝酒、或吃藥都變得過量。

資料來源：921災後心理復健小組

<http://921.heart.net.tw/921guselfhelp.html>





如何幫助災變後的孩子

文 / 彰化基督教醫院兒童發展中心

日本神戶大地震的經驗告訴我們：兒童在經歷自然大災變的創傷之後，特別需要父母的幫助。神戶大地震已經發生四年半了，至今仍有很多的兒童有很多心理上的困難，因此我們希望父母、親人能留意下列幾點，以幫助您的孩子：

1. 儘量給兒童安全的感覺，用言語安慰他們，用身體接觸譬如擁抱他們，給他們安全的感覺，讓他們覺得不孤單。
2. 鼓勵他們表達他們的害怕、痛苦和哀傷。兒童會用遊戲、語言、文字表達這些不舒服的感覺是很自然的事情，我們要耐心聽他們表達，通常你們關心的聽就很能安慰他們，不必急急忙忙的叫他們要勇敢地面對這些困難。他們要回到學校去，還要面對很多的困難，只有在您們及親友的支持及鼓勵之下，他們才能面對困難，共同走出哀傷的心情。
3. 在這剛剛發生災變的時候，不要讓兒童離

開你們，一方面是保護他們身體的安全，另一方面也是提供他們最直接心理安全的保障。

4. 鼓勵他們和別的孩子玩，年紀比較大的孩子要鼓勵他們參與重建的工作，讓他們有共同為重建家園而努力的感覺，這是最寶貴的經驗。

當孩子面對這麼大的災變時，會產生不穩定的情緒和行為。在您的支持和保護之下，情緒和行為問題會隨著時間而逐漸減少。假如過一段時間仍然持續，或者是這些現象發作得越來越頻繁，或發作得越來越嚴重，而影響到他的日常生活時，請您儘早和相關的專業人員，如兒童精神科醫師、兒童心理師、社工師、及一些有經驗的輔導老師和小兒科醫師聯絡，請他們協助。

(輯錄自<http://921.heart.netw/921guforparent.html>)



如何告訴孩子死亡

心理學家瑪麗亞·奈枝 (Maria Nagy) 曾做過「兒童的死亡認識研究」。根據她的說法，小孩必須到九歲左右，才能理解「死亡」。

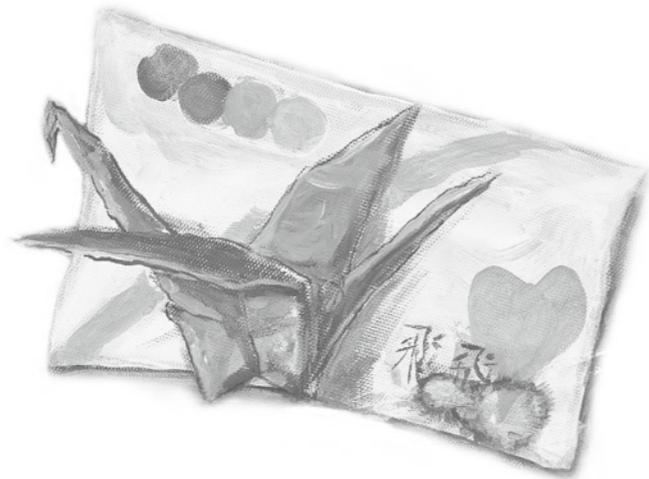
三到五歲的小孩認為，死去的人，等於是到另外一個環境去了，他們無法區分「在另外一個地方生活」和「沒有了生命」之間有什麼差別。

五歲到九歲的小孩雖然可以理解死亡了，但卻是完全將自己從中抽離了出來。他們認為，死亡是一件不幸的事，但死亡與自己無關。

九歲前後的孩子，才會曉得死亡也會降臨在自己的身上，而且，死亡是無可避免的一件事。他們終於瞭解，死亡就是肉體生命的告終。

和孩子談論死亡，會因年齡的不同，而有不一樣的說明。不過，最重要的是，要有一個良好的親子關係做基礎，好讓你們能夠暢所欲言、放心抱怨和哭泣。為了要讓孩子安心，大人必須努力去理解孩子的心情。

(輯錄自和英之友2002.05 文/季羽倭文子 譯/林真美《再見，愛瑪奶奶專刊》)



兒童的「死亡概念」

兒童「死亡概念」的發展階段：

1. **分離的階段**(The Separation Phase)：約自0至3歲。無法分辨「死亡」和「分離」的差別，有強烈的「分離焦慮」。在此階段親密及持續性的身體接觸最為重要。
2. **結構性階段**(The Structural Phase)：約3至6歲。學齡前幼兒所理解的死亡是：躺下不動，不呼吸，會玩扮家家酒裝死，但不能辨認「生」與「死」是無法共存的，常認為死亡是暫時的，也常將死亡與睡著或旅行相連，有時會害怕睡覺。這個時期的小孩會對死亡充滿幻想及魔術性思考，相信自己的思想或行為會導致某人死亡。若姊妹吵架，姊妹患病死亡後，妹妹會以為是自己害的。他們會將「死亡」與「老年」相連，但不確定何謂「老年」。他們不認為自己可能會死亡。
3. **功能性階段**(The Functional Phase)：約6至12歲。開始有邏輯思考，他們會先理解死亡的外在原因，而後才加入內在原因。
4. **抽象思考階段**(The Abstract Phase)：12歲以上。此年紀的孩子已具邏輯性及現實性的思考，對死亡可作推測與分析。

輯錄自安寧照顧會訊2001/3，文/趙可式（成功大學醫學院教授）



從傷慟到復原

文 / 鄔佩麗 (師大心理與輔導系教授)

面對死亡

我們對死亡所抱持的態度將影響到面對生離死別事件的反應。如果一個人能夠接受生老病死是人生必經的歷程，而且隨時準備面對生命中的酸甜苦辣，一旦身陷逆境時就不至於因過度的悲傷或沮喪而失控，甚至能因此而激發鬥志，進而採取積極且有建設性的觀點來看待挫折與失落的遭遇。如此一來，隨著時間的消逝，他也提高了自己的療傷能力了。相反的，如果一個人不願意將生命的存亡視如季節的更替，一旦真正面臨生離死別，往往耗費過多的能量在拒絕接受已發生的事實，以致削弱了原本可以邁向復原的力量，而延誤了復原的時間。

年齡因素

年齡對我們因應創傷的能力，常常也具有重要的意義。孩童對死亡的了解程度與成年人不一樣，他們無法區辨暫時性失去與永久性失去的差異，他們對死亡的了解多半來自於失去心愛的玩具或寵物的經驗。因此，往往會誤以為亡者只要休息一下，就又可以一如往常般的現身，而無法理解為什麼他不可以像過去一樣地要求物質上或情感上的滿足，於是哭鬧不休。而成人的困境則常出自於諱言死亡，或者缺乏處理問題的技巧等，

因此，這種情緒性的抗拒或不當的處理經驗，也使後續影響偏向於負面，例如不准孩子談及傷心事件，使整個家庭籠罩在一團不明確的氣氛下，而阻礙了家人療傷的速度。

幼年期成長經驗

幼年期的成長經驗也將造成因應創傷事件的能力。根據John Bowlby的分離焦慮之說 (separation anxiety)，一個幼兒自落地之後的依附需求 (attachment)，在父母給予足夠的關愛條件下，將使幼兒發展出探索新環境的安全感，進而對別人產生信心。然而，一旦父母給予孩子的關懷過多或不足時，這個孩子在安全感上的發展就有缺憾，導致親子關係過於親密或冷淡，也造成子女較乏探索新環境的意願，對子女的個人成長與發展有負面影響。

正面思考

一個人的認知態度往往也會影響到我們面對問題的處事作風。有的人在面對挫折時，會將這次的經驗視為磨練，因此積極的尋求有效的方法來突破困境；有的人則會將一時的失敗視為永久的否定，因此會採取放棄努力或逃避責任的態度，而受制於現有的困境。換句話說，採取建設性的認知態度可

能比較有助於我們去面對災難所帶來的傷痛。而負面思考的態度卻無異於另一個重大創傷的起源。

走出陰霾

失落本身會帶來不安定感，讓人很容易陷於不安的狀態，因為擔心會再度遭受類似的處境，因而開始對身邊的親友或生活上的事務產生過度的焦慮，使之生活受到影響；其次，由於碰到這麼重大的打擊，當事人對自己掌握生活的能力會開始失去信心，進而也對自己缺乏信心，因為死亡對人類所象徵的意義等同於非人力可為的失控的狀態。因此，一個家庭能否安然面對創傷而度過難關，家裡的每個人能否接受既成的事實，展開新的生活，這都必需仰賴家庭中每個人在生活上的彈性與韌性。如果當一個家庭成員的生活適應能力不足以應付這個重大事件時，心理諮商專業人員就應採取一些策略，協助受創的家庭或個人重新看待目前的家庭成員之間的關係，讓每個人都能夠找到自己可以發揮的角色，而且又不會讓這個家庭的發展停滯，能夠與外面的環境繼續建立建設性的互動關係，以滿足其現實生活上的

需要。如此一來，受創的家庭或個人從失落的經驗中，可以學到一些處理問題的技巧，進而增進一個人面對生命重大改變的因應能力。

就 J. William Worden 在其書中談到哀傷治療的實際經驗時強調，一個人在面對失落的事件時，會需要歷經幾個階段，首先要度過否認與自我孤立的階段，然後會有憤怒期、協商期、憂鬱期，一直走到接受事實五個階段。一般而言，處於此等狀態下的當事人常常會表現出忿怒、焦慮或憂鬱的情緒狀態，同時可以發現他們內心是苦澀且有深層的痛楚，另一方面也可能仍然陷於難以相信已經發生不幸事件的心情下。

為了讓當事人能早日走出陰霾，最好能鼓勵他們儘速回歸到日常的生活型態，讓每個人找回自己在家庭裡責任與價值為要。而社會大眾所給予的關懷，甚至宗教上或信仰上的引導，可以進一步提昇其生命的信念，以緩和其焦慮不安的情緒。

(輯錄自<http://921.heart.net.tw/921symposia13.html>)



相關書籍

《一片葉子落下來》

文／李奧·巴斯卡力 經典傳訊 89/05

《1000把大提琴的合奏》

文·圖／伊勢英子，遠流出版 94/09

《一起面對生死》

山崎章郎著 圓神 83/06

《人生不可承受之死》

珍娜·鮑德(Jantt Bode) 小知堂文化 83/02

《人生四季之美》

日野原重明著 天下文化 84/11/30

《人生因夢而真實》

顏崑陽 漢藝色研文化 83/03/07

《人生關卡》

王邦雄 洪建全基金會 81/10

《大轉世》

河邑厚德/林由香昱著 李毓昭譯 方智 84/06

《小魯的池塘》

文／伊芙·邦婷 圖／羅奈·希勒 三之三 91/4

《山之生》

文／立松和平，圖／伊勢英子，青林出版 94/05

《中國死亡智慧》

鄭曉江 東大圖書公司 83/04

《天使的眼睛》

黃勝雄等 門諾醫院 89/05

《天使走過人間》

庫伯勒·羅斯著 天下文化 87/02

《毛弟，再見了》

文／蘿比·哈利斯，圖／珍·歐梅洛德，悅讀文化 93/10

《且讓生死兩相安》

山崎章郎著 方智 84/11

《失親兒的藍天》

Rosemary Wells著 創意力文化 84/01

《生死大事》

David Carroll 遠流 83/01/16

《生死之歌》

Stephen LeVinet著 天下文化 85/11/20

《生死的奧秘》

何啟元 開今文化 83/10

《生死無盡》

余德慧 張老師文化 87/01

《生死道》

王邦雄 漢藝色研文化 83/04

《生命大地震》

吳冠憶等 周大觀文教基金會 88/11

《生命如花藍～教孩子認識生與死》

鍾昌宏 台視文化 88/10

《生命之光～周大觀》

宋芳綺 遠流 88/07

《生命的韌性》

鍾昌宏 馬偕淡水分院 79/03

《生與死～現代道德困境的挑戰》

波伊曼著 桂冠 86/03

《生與死的深層心理》

小田晉著 方智 87/06

《生離死別之痛～幫助孩子走出悲傷》

Claudia Jewett Jarratt著 陳月霞譯

創意力文化事業 85/11

《再見，愛瑪奶奶》

文·攝影／大塚敦子 和英 91/5

《因為，你聽見了我》

瑪麗·德·翁澤著 張老師 89/03

《安娜害怕的時候》

文／海恩茲·亞尼許，圖／芭芭拉·容格

阿布拉教育文化出版 94/12

《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》

傅偉勳 正中書局 82/07

《死亡的意義》

約翰·鮑克著 正中 83/11

《死亡的臉》

許爾文、努蘭著 時報 84/05/10

《死亡哲學》

段德智 洪葉文庫 83/08

《死亡無懼》

瑪麗安·施耐德珍·謝利肯合著 台灣中華書局 88/11

《死亡學與生死教育》

張淑美著 高雄復文圖書 85/03

《死的況味》

曹永洋編著 新潮文庫 88/04

《你不必受苦》

Susan S. Lang Richard B. Patt M.D. 合著

平安文化 86/07/30

《你可以更靠近我～

教孩子怎樣看待生命與死亡》

伊莉莎白·庫伯勒·羅斯著 張老師文化 89/10

《妞妞——一個父親的札記》

周國平 上海人民 87/02

《我永遠愛你》

文·圖／Hans Wilhelm文圖 上誼 89/02

《杏林生與死》

陳漢湘 學知 85/12

《走進生命花園》

文／提利·勒南，圖／奧立維·塔列克

米奇巴克出版 94/04

《身心桃花源》

比爾·莫怡斯著 張老師文化事業 84

《協助孩子了解死亡課題》

喬依·強森著 陳憶群譯 生命潛能 89/11

《花落蓮成自在心》

慈濟醫院 慈濟醫院 86/08/02

《幽谷伴行》

Shila Cassidy著 趙可式譯 光啟 81/09

《雨後彩虹～走出喪親哀痛，
踏上關懷路的故事》

梅林寶貞 突破（香港） 89/09

《哀傷輔導手冊：概念與方法》

陳維樑、鍾莠筠 嚮明會（香港） 88

《美好人生的摯愛與告別》

海倫·聶爾寧著 傅偉勳主編 正中 82/09

《面對死亡》

潘美惠 教會公報 87/06

《姬坦雅莉詩集》

Gitanjali著 魯燕萍譯 光啟 83/10

《恩寵與勇氣》

肯恩·威爾伯著 胡因夢譯 張老師文化 87/11

《海之生》

文／立松和平，圖／伊勢英子，青林出版 94/05

《記得照顧自己》

茱莉·庫柏貝克/維多利亞·歐康諾著

林鶯譯 張老師文化 88/03

《記憶的項鍊》

文／伊芙·邦婷 圖／泰德·瑞德 三之三 91/3

《假如我死時，你不在我身邊》

克莉斯汀·龍雅可著 張老師文化 88/10

《情深到來生》

桑德·史都達著 正中 85/03

《現代寓言》

杏林子 九歌 83/05/10

《終極領悟》

松原哲明著 方智 86/12

《最後的許諾》

蓮花基金會 民生報 86/11

《最後的禮物》

瑪姬·克拉蘭、派翠西亞·克利 正中 83/01

《最後14堂星期二的課》

Mitch Albom著 大塊文化 87/07

《創傷與復原》

朱蒂斯·赫曼著 楊大和譯 時報文化 84/07/25

《單飛》

鮑伯·狄基里歐著 吳白玲譯 智庫文化 83/10

《悲傷輔導與悲傷治療》

J. Willian Worden著 心理出版社 87/05

《悲懷書簡》

李黎 爾雅 79/11/10

《發現勇氣》

Sarah Quigley & Marilyn Shroyer 希代 86/11

《等待春天》

高登·李文史東著 廖月娟譯 台灣先智 85/09

《越過邊境～生死難不倒你》

張明志 聯文 88/08

《雲上的小孩》

文·圖／約翰·伯寧罕 遠流 88/01

《媽媽，看這片繁花》

奚淞 爾雅 78/02

《黑夜黑夜不要來》

文／布魯默，圖／格萊布，格林文化 93/05

《想念奶奶》

文／馬俐、程文 圖／馬新階 和英 98/09

《想念》

文·圖／陳致元 信誼 89/05

《會哭的男人很可愛》

利納斯·曼第著 林鶯譯 張老師文化 88/04

《爺爺有沒有穿西裝》

文·圖／艾蜜麗·弗利德 格林文化 88/09

《爺爺的天使》

文·圖／尤塔·鮑爾，三之三出版 91/09

《當所愛遠逝》

凱倫·凱塔菲絲著 張老師 88/02

《解構死亡》

波伊曼編著 桂冠 86/04

《跟沮喪說bye-bye》

利納斯·曼第著 張老師文化 88/04

《遊戲治療與危機處理》

Nancy Boyd Webb著 梁培勇總校閱 心理 87/07

《精采過一生》

文·圖／芭貝·柯爾 三之三 88/08

《與心靈對話》

派克著 張定綺譯 天下文化 84/05

《與孩子談死亡》

Eric E. Rofes等著 遠流 86/10/01

《與死亡對談》

Ganga Stone著 柯清心譯 遠流 86/01

《遠離悲傷》

鄧美玲 三品國際文化 89/03

《請不要忘記那些孩子》

加娜·拜亞茲·阿貝爾斯著 遠流 86/10

《墨瑞的最後一課》

墨瑞·史瓦茲著 雙月書屋 87/08

《擁抱憂傷》

史蒂芬·拉維著 徐慎恕譯 立緒 87/04

《優死論》

易大章 天津人民 85/03

《瀕死體驗》

立花隆著 吳陽譯 方智 87/10

《藝術治療》

陸雅青 心理 87/05

《獾的禮物》

文·圖／蘇珊·芭蕾，遠流出版 86/07

《歡喜看生死》

釋聖巖 天下 89/07

《讓燈亮著好不好+奶奶在天上》

作者／Heike Baum 繪者／Stefanie Schamberg

出版／阿布拉教育文化 94/12

《觀山觀雲觀生死》

余德慧 張老師文化事業 84/08



和英之友《想念奶奶》專刊

編輯、製作◎和英出版社 地址◎新竹市金山街87號
電話◎(03)563-6699 www.heryin.com heryin@heryin.com

歡迎各界免費索取