

「若无其事」的孩子？

- 基于脾性和理解能力的不同，有些孩子可能会表现得若无其事、照常玩乐。这并不代表他不伤心，因为他正以自己的步伐理解和适应失去。
- 家人给予持续陪伴与关心，让孩子知道随时可以谈。例如温和地问：「最近有没有想起（亲人名称）？」；「你现在想玩也可以，如果想说的時候，我会听你说。」既不勉强他「要哭/要说」，也不因他「若无其事」而停止关心。
- 家人也可以示范如何表达情绪，例如：「我也会哭，因为我很想念他，哭是一种表达想念的方法。」让孩子知道悲伤是可表达和被容许的。

3 告知消息后

- 作为成人的你也需照顾自己的情绪，因为孩子会从成人身上学习如何面对死亡和哀伤。家人之间的支持及成人的坦诚和安稳的陪伴，是协助孩子面对失去的重要基础。
- 让孩子选择是否出席和如何参与逝者的葬礼，在过程中给予支援。
- 若孩子长时间出现明显情绪波动、倒退行为（例如尿床、怕黑、过度依附）、睡眠或食欲明显改变等，宜考虑寻求专业协助。

如何告知孩子 亲友离世的消息

亲爱的照顾者：

亲友离世往往令人感到悲伤、恐惧、或无助。孩子对死亡的理解与哀伤反应会因年龄及发展阶段而异，而你的坦诚和安稳的陪伴，是协助孩子面对失去的重要基础。

以下建议可供你参考：

1 事先准备：营造安全的环境

- 选择安静、安全、熟悉的地方（例如家中孩子常逗留的角落），预留充足的时间，避免匆忙应对或对话有干扰。
- 孩子与离世亲人的亲密程度或会影响孩子的反应。预视孩子的理解能力与可能出现的反应，预先思考用词与回应方式。

2 告知消息时

- 为孩子作心理准备，例如：「我有一件难过的事要跟你讲，可能会令你感到不舒服，我会在你身边陪着你。」
- 留意孩子的身体语言和面部表情。容许孩子可能会抗拒聆听，可以适当停顿，拥抱孩子，给予孩子空间。
- 诚实且简单地告知消息，例如：「（亲人名称）已经离开了我们，他已经过世，也就是已经死了，我们不会再见到他。」按孩子的年龄及发展阶段，回应其对死亡的疑问及提供相应的支持。

不同年龄层儿童对死亡的理解与合适的支援

幼儿期 约2-5岁

对死亡的理解

- 可能把死亡视为暂时或可逆，误以为逝者会回来

常见情绪与行为反应

- 重复提问、困惑、焦虑或倒退行为（例如尿床、吮手指、特别黏人）

建议的沟通与支持方式

- 用绘本故事或简单具体的语言解释死亡（例如「身体不再动、不再呼吸」），避免使用含糊词语（例如「睡了」），可透过拥抱来提供安全感及维持日常稳定，也可让孩子用绘画或游戏方式表达情绪

学龄初期 约6-9岁

对死亡的理解

- 开始理解死亡是永久的，可能误会出现自己的行为可改变结果或引致死亡

常见情绪与行为反应

- 担心其他家人也会逝世、焦虑、胃口或睡眠改变、自责内疚、变得特别黏人或「乖巧成熟」

建议的沟通与支持方式

- 鼓励提问，简单地澄清「不是因为做了什么他才会过身」。让孩子参与纪念活动，透过绘画或游戏表达情绪，维持生活规律

学龄后期 约9-12岁

对死亡的理解

- 理解死亡的不可逆性和普遍性，可能对生理或宗教层面有疑问

常见情绪与行为反应

- 悲伤、易怒、情绪波动、或显成熟、表现冷淡

建议的沟通与支持方式

- 鼓励提问与表达情绪，允许矛盾情绪（例如又难过又生气）。可以制作纪念册、翻看旧照等方式整理思念与经验

青少年 约12岁以上

对死亡的理解

- 对死亡的理解近似成人，出现关于生命意义的思考

常见情绪与行为反应

- 愤怒、冷漠、退缩、淡化感受或过度独立

建议的沟通与支持方式

- 以尊重、对等态度沟通，让其自主选择悼念方式。鼓励以文字、音乐、创作等表达感受