

「若無其事」的孩子？

- 基於脾性和理解能力的不同，有些孩子可能會表現得若無其事、照常玩樂。這並不代表他不傷心，因為他正以自己的步伐理解和適應失去。
- 家人給予持續陪伴與關心，讓孩子知道隨時可以談。例如溫和地問：「最近有冇諗起（親人名稱）？」；「你而家想玩都可以，如果想講嘅時候，我都會喺度聽你講。」既不勉強他「要哭／要講」，也不因他「若無其事」而停止關心。
- 家人亦可以示範如何表達情緒，例如：「我都會喊，因為我好掛住佢，喊係一種表達想念嘅方法。」讓孩子知道悲傷是可表達和被容許的。

3 告知消息後

- 作為成人的你也需照顧自己的情緒，因為孩子會從成人身上學習如何面對死亡和哀傷。家人之間的支持及成人的坦誠和安穩的陪伴，是協助孩子面對失去的重要基礎。
- 讓孩子選擇是否出席和如何參與逝者的葬禮，在過程中給予支援。
- 若孩子長時間出現明顯情緒波動、倒退行為（例如尿床、怕黑、過度依附）、睡眠或食慾明顯改變等，宜考慮尋求專業協助。

如何告知孩子 親友離世的消息

親愛的照顧者：

親友離世往往令人感到悲傷、恐懼、或無助。孩子對死亡的理解與哀傷反應會因年齡及發展階段而異，而你的坦誠和安穩的陪伴，是協助孩子面對失去的重要基礎。

以下建議可供你參考：

1 事先準備：營造安全的環境

- 選擇安靜、安全、熟悉的地方（例如家中孩子常逗留的角落），預留充足的時間，避免匆忙應對或對話有干擾。
- 孩子與離世親人的親密程度或會影響孩子的反應。預視孩子的理解能力與可能出現的反應，預先思考用詞與回應方式。

2 告知消息時

- 為孩子作心理準備，例如：「我有一件難過嘅事要同你講，可能會令你唔舒服，我會喺你身邊陪住你。」
- 留意孩子的身體語言和面部表情。容許孩子可能會抗拒聆聽，可以適當停頓，擁抱孩子，給予孩子空間。
- 誠實且簡單地告知消息，例如：「（親人名稱）已經離開咗我地，佢已經過咗身，即係已經死咗，我地唔會再見到佢。」按孩子的年齡及發展階段，回應其對死亡的疑問及提供相應的支持。

不同年齡層兒童對死亡的理解與合適的支援

幼兒期 約2-5歲

對死亡的理解

- 可能把死亡視為暫時或可逆，誤以為逝者會回來

常見情緒與行為反應

- 重複提問、困惑、焦慮或倒退行為（例如尿床、吮手指、特別黏人）

建議的溝通與支持方式

- 用繪本故事或簡單具體的語言解釋死亡（例如「身體唔再郁、唔再呼吸」），避免使用含糊詞語（例如「瞓咗」），可透過擁抱來提供安全感及維持日常穩定，也可讓孩子用繪畫或遊戲方式表達情緒

學齡初期 約6-9歲

對死亡的理解

- 開始理解死亡是永久的，可能誤會自己的行為可改變結果或引致死亡

常見情緒與行為反應

- 擔心其他家人也會逝世、焦慮、胃口或睡眠改變、自責內疚、變得特別黏人或「乖巧成熟」

建議的溝通與支持方式

- 鼓勵提問，簡單地澄清「唔係因為你做咗啲乜嘢佢先會過身」。讓孩子參與紀念活動，透過繪畫或遊戲表達情緒，維持生活規律

學齡後期 約9-12歲

對死亡的理解

- 理解死亡的不可逆性和普遍性，可能對生理或宗教層面有疑問

常見情緒與行為反應

- 悲傷、易怒、情緒波動、或顯成熟、表現冷淡

建議的溝通與支持方式

- 鼓勵提問與表達情緒，允許矛盾情緒（例如又難過又生氣）。可以製作紀念冊、翻看舊照等方式整理思念與經驗

青少年 約12歲以上

對死亡的理解

- 對死亡的理解近似成人，出現關於生命意義的思考

常見情緒與行為反應

- 憤怒、冷漠、退縮、淡化感受或過度獨立

建議的溝通與支持方式

- 以尊重、對等態度溝通，讓其自主選擇悼念方式。鼓勵以文字、音樂、創作等表達感受