

哀源自爱

每一段哀伤，都独一无二
爱从未离开，只是换了名字，叫哀伤

哀伤，是因为我们曾经爱过。
而这份爱，也将陪伴我们，走这段路，继续余下的故事。

给哀伤路上的同行者

真正的陪伴，是允许对方软弱，不强逼对方坚强，让他用自己的方式和节奏走，让他感到被支持，而非被催促。

当他「面向失去」（沉浸在悲伤中）：

- 安静陪伴，用心聆听
- 肯定感受：
 - 「你一定很难受」
 - 「会喊会痛会想念他是很正常的」
- 可以分享关于逝者的温暖回忆

当他「面向重建」（尝试处理生活）：

- 提供具体、实际的帮助
 - 代购日用品
 - 送上一餐热饭或食物
 - 处理各样程序或手续
- 肯定他的每一步，欣赏对方的尝试

最好的陪伴，是让他知道：
「不管你今天在哪一端，我都在。」

哀伤，没有标准答案

哀伤源自于爱。当我们失去挚爱时，所感受到的悲伤与痛楚，正是我们曾经深深爱过的证明。每个人的哀伤历程都是独一无二的，它受到失去的关系、个人性格、文化背景等种种因素影响。因此，哀伤没有统一的表现，也没有固定的时间表。

哀伤是面对失去时的自然反应，以下为可能带来身心变化：

情绪：除了伤心，也可能感到震惊、麻木、愤怒、内疚、焦虑或孤独等

身体：失眠、食欲改变、疲惫无力、或出现胸闷、呼吸不顺等

思想：不能控制地回想着逝者、压抑、否认、难以集中精神、反覆回想、感到困惑或不真实等

行为：哭泣、不愿与人接触、过动（不能静下来）、回避相关事物，或对日常活动失去兴趣等

认识哀伤的这些常见表现与独特性，能帮助我们更理解自己的感受，并以适合自己的方式与步伐，走过这段历程。

哀伤的「来回摆荡」

「我今天早上还能笑，下午却突然哭到喘不过气……我是不是有问题？」其实，哀伤并不是以直线前进，而是像钟摆一样，在失落和复原之间徘徊，反覆在这两种状态之间来回折返，是自然的哀伤过程。

失去主导

哭泣、想念、内疚、愤怒、发呆、躲起来、无法集中、避开人群……

这些都是正常的哀伤反应，试着好好感受它们在你身心中的存在，让它们被看见，让思念被倾听。

复原主导

重新面对日常生活：如照顾孩子、处理家务、上班、学习新事物、规划未来……

这些是为了重新建立掌控感与安全感，让生活慢慢回到轨道上。



这种摆荡是自然且健康的。允许自己有时悲伤，有时处理生活；允许情绪起伏，这都是疗愈的一部分。随着时间，情绪的波幅或许会慢慢变得缓和，这并非忘记，而是学习与哀伤共存，并带着爱继续生活。

爱的延续

哀伤不意味着要「放下」或「忘记」所爱的人。爱会延续：您可以找到属于自己的方式，将爱与回忆融入往后的生活。例如：保留一个习惯、完成一个心愿、将从他身上学到的美好特质延续下去。这不是忘记，而是建立一种新的连结，从中获得慰藉与力量，令孤单轻一点，思念也得以延续。

重建生活的意义

面对失落，我们不是「回到从前」，而是学习「带着爱继续生活」。

- 疑问是正常的：「我是谁？」「生活还有什么意义？」这些问题是重建生命意义的开始。
- 无须急于找到答案：请给自己时间和耐心。
- 从小事开始：今天好好吃一餐，明天出门散步十分钟。每一步都在帮助您重新发现自己，看见生活中依然重要的部分。

带着爱，就能一步一步，慢慢走下去。