

給哀傷路上的同行者

真正的陪伴，是允許對方軟弱，不強逼對方堅強，讓他用自己的方式和節奏走，讓他感到被支持，而非被催促。

當他「面向失去」（沉浸在悲傷中）：

- 安靜陪伴，用心聆聽
- 肯定感受：
 - 「你一定很難受」
 - 「會喊會痛會想念他是很正常的」
- 可以分享關於逝者的溫暖回憶

當他「面向重建」（嘗試處理生活）：

- 提供具體、實際的幫助
 - 代購日用品
 - 送上一餐熱飯或食物
 - 處理各樣程序或手續
- 肯定他的每一步，欣賞對方的嘗試

最好的陪伴，是讓他知道：
「不管你今天在哪一端，我都在。」

哀傷，是因為我們曾經愛過。
而這份愛，也將陪伴我們，
走這段路，繼續餘下的故事。

哀源自愛

每一段哀傷，都獨一無二
愛從未離開，只是換了名字，叫哀傷

哀傷，沒有標準答案

哀傷源自於愛。當我們失去摯愛時，所感受到的悲傷與痛楚，正是我們曾經深深愛過的證明。每個人的哀傷歷程都是獨一無二的，它受到失去的關係、個人性格、文化背景等種種因素影響。因此，哀傷沒有統一的表現，也沒有固定的時間表。

哀傷是面對失去時的自然反應，以下為可能帶來身心變化：

情緒：除了傷心，也可能感到震驚、麻木、憤怒、內疚、焦慮或孤獨等

身體：失眠、食慾改變、疲憊無力、或出現胸悶、呼吸不順等

思想：不能控制地回想著逝者、壓抑、否認、難以集中精神、反覆回想、感到困惑或不真實等

行為：哭泣、不願與人接觸、過動（不能靜下來）、迴避相關事物，或對日常活動失去興趣等

認識哀傷的這些常見表現與獨特性，能幫助我們更理解自己的感受，並以適合自己的方式與步伐，走過這段歷程。

哀傷的「來回擺盪」

「我今天早上還能笑，下午卻突然哭到喘不過氣……我是不是有問題？」其實，哀傷並不是以直線前進，而是像鐘擺一樣，在失落和復原之間徘徊，反覆在這兩種狀態之間來回折返，是自然的哀傷過程。

失去主導

哭泣、想念、內疚、憤怒、發呆、躲起來、無法集中、避開人群……

這些都是正常的哀傷反應，試著好好感受它們在你身心中的存在，讓它們被看見，讓思念被傾聽。

復原主導

重新面對日常生活：如照顧孩子、處理家務、上班、學習新事物、規劃未來……

這些是為了重新建立掌控感與安全感，讓生活慢慢回到軌道上。



這種擺盪是自然且健康的。允許自己有時悲傷，有時處理生活；允許情緒起伏，這都是療癒的一部分。隨著時間，情緒的波幅或許會慢慢變得緩和，這並非忘記，而是學習與哀傷共存，並帶著愛繼續生活。

愛的延續

哀傷不意味著要「放下」或「忘記」所愛的人。愛會延續：您可以找到屬於自己的方式，將愛與回憶融入往後的生活。例如：保留一個習慣、完成一個心願、將從他身上學到的美好特質延續下去。這不是忘記，而是建立一種新的連結，從中獲得慰藉與力量，令孤單輕一點，思念也得以延續。

重建生活的意義

面對失落，我們不是「回到從前」，而是學習「帶著愛繼續生活」。

- 疑問是正常的：「我是誰？」「生活還有甚麼意義？」這些問題是重建生命意義的開始。
- 無須急於找到答案：請給自己時間和耐心。
- 從小事開始：今天好好吃一餐，明天出門散步十分鐘。每一步都在幫助您重新發現自己，看見生活中依然重要的部分。

帶著愛，就能一步一步，慢慢走下去。