




如何告知不幸消息



收到有關親友離世的不幸消息，往往是沉重和不知所措的。而對負責發放這不幸消息的你而言，亦難免會感到壓力和困難。在傳遞消息前，可參考以下建議：

1. 事先準備 ◆

環境配合：


盡量安排一個安靜、私人、不被打擾的環境（避免在人多的公共地方），讓對方聽到不幸消息後，有足夠安全的空間去承載可能出現的情緒。


親友支持：

若情況允許，請盡量安排其他親友陪同。在艱難時刻，親友之間的支持和陪伴是十分重要的。

穩定自身狀態：

告知不幸消息前，感到壓力、緊張，或難以開口都是正常的。適當地進行深呼吸，給自己一個停頓去穩定自己的狀態。





2. 告知不幸消息 ✦

提供心理準備：

在告知前，先初步了解對方的情緒狀況及期望。可用簡單開場白為對方提供心理準備及緩衝（「我有個唔好嘅消息需要話你知」）。

逐步傳遞訊息：

以清晰、平實的語氣逐步傳遞訊息，簡潔地說出事實（「他已離世」）。說話時可適時停頓，讓對方消化資訊。適當的身體接觸，如輕拍對方的肩膀，能為對方帶來安定的力量。



3. 事後支援 ✦

給予同理的回應：

接納對方得知不幸消息後的情緒，給予同理的回應表達理解（「我知道真係好難接受、好難過」）。

給予空間和沉默：

容許適當的沉默和空間去承載對方當下的悲痛，陪伴和同在已是最大的支持。

討論下一步：

當情緒稍微穩定後，可以簡單說明下一步的計畫和安排，並確認對方理解。避免在當下提供過多資訊或細節，重點是協助對方回到當下，了解後續事宜的基本方向。

