

「若无其事」的孩子？

- 基于脾性和理解能力的不同，有些孩子可能表现得若无其事，甚至照常玩耍。这并不代表他不伤心，因为他正以自己的步伐，慢慢理解和适应失去亲人的噩耗。
- 家人只要持续陪伴与关心，让孩子知道随时可以找你倾诉。例如轻声问：「最近有没有想起（亲人名称）？」或告诉他：「你现在想玩也可以，如果想说的时候，我会听你说。」既不勉强他「哭/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以表达和被接纳的情感。

3 告知消息后

- 作为成人的你也要照顾自己的情绪，因为孩子会从成人身上学习如何面对死亡和哀伤。家人互相支持，以及成人坦诚而安定的陪伴，是协助孩子面对失去的重要力量。
- 让孩子选择是否出席及如何参与逝者的丧礼，并在过程中提供支援。
- 若孩子长时间出现明显的情绪波动、倒退行为（例如尿床、怕黑、过度依附）、睡眠或食欲明显改变等，建议考虑寻求专业协助。

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。孩子对死亡的理解和哀伤反应会随年龄及发展阶段而异，而你坦诚而安定的陪伴，是协助孩子面对失去的重要力量。

不妨参考以下建议：

1 事先准备：营造安全的环境

- 选择安静、安全、熟悉的地方（例如家中孩子常待的角落），预留充足的时间，避免过于匆忙或对话受到干扰。
- 孩子与离世亲人的亲密程度或会影响他们的反应。建议先评估孩子的理解能力和可能出现的反应，事先想好用词与回应方式。

2 告知消息时

- 先为孩子作好心理准备，例如：「我有件难过的事要跟你讲，听完可能令你感到不舒服，但我会在你身边陪着你。」
- 留意孩子的肢体语言和表情。容许孩子出现抗拒聆听的反应，可以适当停顿，拥抱孩子，给孩子消化情绪的空间。
- 诚实且简洁地转告消息，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，解答他们对死亡的疑问并提供相应的支持。

不同年龄层的儿童对死亡的理解与建议提供的支援

幼儿期 约2-5岁

对死亡的理解

- 可能把死亡视为暂时或可以逆转，误以为逝者还会回来

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）

建议的沟通与支援方式

- 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」）；透过拥抱来提供安全感；维持稳定的生活规律；让孩子用绘画或游戏方式表达情绪

学龄后期 约9-12岁

对死亡的理解

- 明白死亡是不可逆转和普遍的现象，可能在生理或宗教层面对死亡有疑问

常见情绪与行为反应

- 悲伤、易怒、情绪波动、显得特别成熟或冷淡

建议的沟通与支援方式

- 鼓励提问与表达情绪，允许矛盾情绪（例如既难过又生气）。可以制作纪念册或翻看旧照片等方式整理对逝者的思念与经历

学龄初期 约6-9岁

对死亡的理解

- 开始明白死亡是永久的，但可能误以为自己的行为能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、感到焦虑、自责和内疚；胃口或睡眠出现变化；变得特别黏人或异常地「乖巧成熟」

建议的沟通与支援方式

- 鼓励提问，简单地澄清「不是你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

青少年 约12岁以上

对死亡的理解

- 对死亡的理解已近似成人，开始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、淡化感受或表现得过度独立

建议的沟通与支援方式

- 以尊重和对等的态度沟通，让他们自主选择悼念方式。鼓励以文字、音乐或创作等形式表达感受