

3. 事后支援 ◆

以同理心回应：

接纳对方得知不幸消息后的情绪反应，并以同理心表达理解（「我知道你真的好难接受、好难过」）。

给予空间和沉默：

容许适当的沉默和空间，让对方消化及抒发当下的悲痛，无声的陪伴已是最大的支持。

讨论下一步：

当对方的情绪稍微平复后，可以简单说明下一步的计划 and 安排，并确认对方是否明白。此时要避免提供过多信息或细节，重点在于协助对方回到当下，了解后续事宜的基本方向。



如何告知不幸消息



收到亲友离世的不幸消息，往往会感到心情沉重和不知所措。对负责传达不幸消息的你而言，更难免感到压力和为难。

在传达消息前，可参考以下建议：

1. 事先准备 ◆

环境配合：

尽量安排一个安静且不受打扰的私人地方（避免人多的公共场所），好让对方在听到不幸消息后，有一个安全的空间消化和抒发可能出现的情绪。

亲友支持：

若情况允许，尽量安排其他亲友在场陪伴。面对艰难时刻，亲友的支持和陪伴至关重要。

稳定自身状态：

传达不幸消息前，感到压力、紧张，或难以开口都是正常的反应。建议适当地进行深呼吸，让自己稍作停顿，稳定自己的身心状态。

2. 告知不幸消息 ◆

提供心理准备：

在传达消息前，先初步了解对方的情绪状况及期望。建议用简单的开场白，为对方提供心理准备及缓冲空间（「我有个不好的消息要告诉你」）。

逐步传递讯息：

以清晰、平稳的语气逐步传达讯息，简洁地说出事实（「他已离世了」）。说话时可适时停顿，让对方有时间消化资讯。适当的肢体接触（如轻拍肩膀），能为对方带来安定的力量。

