

「若無其事」的孩子？

- 基於脾性和理解能力的不同，有些孩子可能表現得若無其事，甚至照常玩耍。這並不代表他不傷心，因為他正以自己的步伐，慢慢理解和適應失去親人的噩耗。
- 家人只要持續陪伴與關心，讓孩子知道隨時可以找你傾訴。例如輕聲問：「最近有冇諗起（親人名稱）？」或告訴他：「你而家想玩都可以，如果想講嘅時候，我都會喺度聽你講。」既不勉強他「哭／講」，也不因他「若無其事」而停止關心。
- 家人亦可以示範如何表達情緒，例如：「我都會喊，因為我好掛住佢，喊係一種表達想念嘅方法。」讓孩子知道悲傷是可以表達和被接納的情感。

3 告知消息後

- 作為成人的你也要照顧自己的情緒，因為孩子會從成人身上學習如何面對死亡和哀傷。家人互相支持，以及成人坦誠而安定的陪伴，是協助孩子面對失去的重要力量。
- 讓孩子選擇是否出席及如何參與逝者的喪禮，並在過程中提供支援。
- 若孩子長時間出現明顯的情緒波動、倒退行為（例如尿床、怕黑、過度依附）、睡眠或食慾明顯改變等，建議考慮尋求專業協助。

如何告知孩子 親友離世的消息

親愛的照顧者：

親友離世往往令人感到悲傷、恐懼或無助。孩子對死亡的理解和哀傷反應會隨年齡及發展階段而異，而你坦誠而安定的陪伴，是協助孩子面對失去的重要力量。

不妨參考以下建議：

1 事先準備：營造安全的環境

- 選擇安靜、安全、熟悉的地方（例如家中孩子常待的角落），預留充足的時間，避免過於匆忙或對話受到干擾。
- 孩子與離世親人的親密程度或會影響他們的反應。建議先評估孩子的理解能力和可能出現的反應，事先想好用詞與回應方式。

2 告知消息時

- 先為孩子作好心理準備，例如：「我有件難過嘅事要同你講，聽完可能令你唔舒服，但我會喺你身邊陪住你。」
- 留意孩子的肢體語言和表情。容許孩子出現抗拒聆聽的反應，可以適當停頓，擁抱孩子，給孩子消化情緒的空間。
- 誠實且簡潔地轉告消息，例如：「（親人名稱）已經離開咗我地，佢已經過咗身，即係已經死咗，我哋唔會再見到佢。」按孩子的年齡及發展階段，解答他們對死亡的疑問並提供相應的支持。

不同年齡層的兒童對死亡的理解與建議提供的支援

幼兒期 約2-5歲

對死亡的理解

- 可能把死亡視為暫時或可以逆轉，誤以為逝者還會回來

常見情緒與行為反應

- 重複提問、困惑、焦慮或倒退行為（例如尿床、吮手指、特別黏人）

建議的溝通與支援方式

- 用繪本故事或簡單具體的語言解釋死亡（例如「身體唔再郁、唔再呼吸」），避免使用含糊詞語（例如「瞓咗」）；透過擁抱來提供安全感；維持穩定的生活規律，讓孩子用繪畫或遊戲方式表達情緒

學齡後期 約9-12歲

對死亡的理解

- 明白死亡是不可逆轉和普遍的現象，可能在生理或宗教層面上對死亡有疑問

常見情緒與行為反應

- 悲傷、易怒、情緒波動、顯得特別成熟或冷淡

建議的溝通與支援方式

- 鼓勵提問與表達情緒，允許矛盾情緒（例如既難過又生氣）。可以製作紀念冊、或翻看舊照片等方式整理對逝者的思念與經歷

學齡初期 約6-9歲

對死亡的理解

- 開始明白死亡是永久的，但可能誤以為自己的行為能改變結果或引致死亡

常見情緒與行為反應

- 擔心其他家人也會逝世、感到焦慮、自責和內疚；胃口或睡眠出現改變；變得特別黏人或異常地「乖巧成熟」

建議的溝通與支援方式

- 鼓勵提問，簡單地澄清「唔係因為你做咗啲乜嘢佢先會過身」。讓孩子參與紀念活動，透過繪畫或遊戲表達情緒，維持生活規律

青少年 約12歲以上

對死亡的理解

- 對死亡的理解已近似成人，開始出現關於生命意義的思考

常見情緒與行為反應

- 憤怒、冷漠、退縮、淡化感受或表現得過度獨立

建議的溝通與支援方式

- 以尊重和對等的態度溝通，讓他們自主選擇悼念方式。鼓勵以文字、音樂或創作等形式表達感受