

3. 事後支援 ◆

以同理心回應：

接納對方得知不幸消息後的情緒反應，並以同理心表達理解（「我知道你真係好難接受、好難過」）。

給予空間和沉默：

容許適當的沉默和空間，讓對方消化及抒發當下的悲痛，無聲的陪伴已是最大的支持。

討論下一步：

當對方的情緒稍微平復後，可以簡單說明下一步的計劃和安排，並確認對方是否明白。此時要避免提供過多資訊或細節，重點在於協助對方回到當下，了解後續事宜的基本方向。



如何告知不幸消息



收到親友離世的不幸消息，往往會感到心情沉重和不知所措。對負責傳達不幸消息的你而言，更難免感到壓力和為難。

在傳達消息前，可參考以下建議：

1. 事先準備 ◆

環境配合：

盡量安排一個安靜且不受打擾的私人地方（避免人多的公共場所），好讓對方在聽到不幸消息後，有一個安全的空間消化和抒發可能出現的情緒。

親友支持：

若情況允許，盡量安排其他親友在場陪伴。面對艱難時刻，親友的支持和陪伴至關重要。

穩定自身狀態：

傳達不幸消息前，感到壓力、緊張，或難以開口都是正常的反應。建議適當地進行深呼吸，讓自己稍作停頓，穩定自己的身心狀態。

2. 告知不幸消息 ◆

提供心理準備：

在傳達消息前，先初步了解對方的情緒狀況及期望。建議用簡單的開場白，為對方提供心理準備及緩衝空間（「我有個唔好嘅消息要話你知」）。

逐步傳達訊息：

以清晰、平穩的語氣逐步傳達訊息，簡潔地說出事實（「他已離世了」）。說話時可適時停頓，讓對方有時間消化資訊。適當的肢體接觸（如輕拍肩膀），能為對方帶來安定的力量。

