



傾聽哀傷 ——與哀傷同行

給正在哀傷的人
也給想好好陪伴他們的你





目錄

- | | |
|----------------|----|
| 一 哀傷的本質 | 06 |
| 二 哀傷的「來回擺盪」 | 08 |
| 三 不同的失去，帶來不同的痛 | 10 |
| 四 失去後的故事 | 12 |
| 五 給哀傷路上的同行者 | 14 |





哀傷，源自於愛
痛，不是因為不夠堅強
而是因為曾經真實地、深深地愛過
眼淚不是軟弱，是愛換了一種方式繼續存在
愛從未離開，只是換了名字，叫哀傷



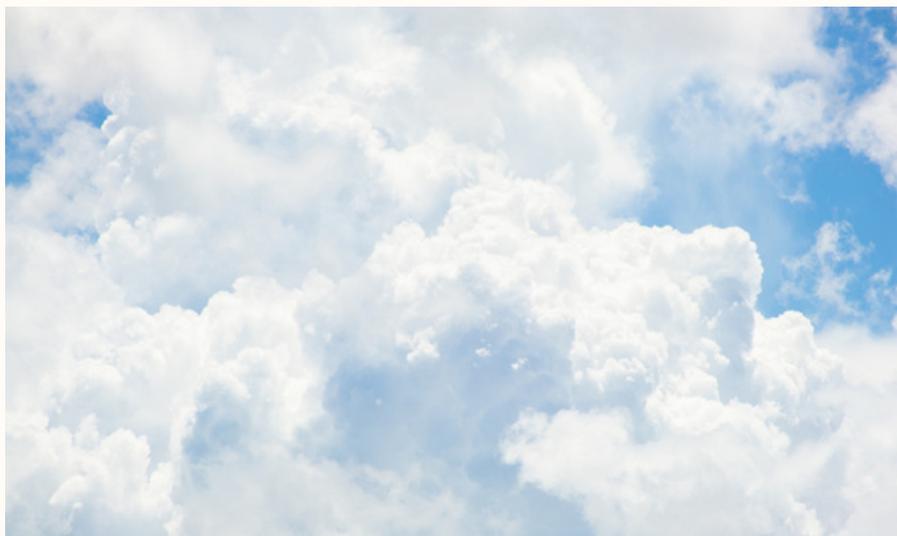
哀傷的本質：愛的延續

哀傷，源自於愛。

愛從來不會因為生命的結束而停下來，
它只是換成了哀傷的形狀。

真正的療癒，不是把愛丟掉，而是讓心慢慢長大——大到能把這份思念好好抱在懷裡。允許自己哭，允許自己痛，允許自己偶爾還像第一天那樣崩潰。這不是退步，這是你用最溫柔的方式，繼續愛著他，也繼續愛著自己。





哀傷，沒有標準答案



每個人的哀傷歷程都會受失去的關係、年齡、個性與文化背景等影響。因此，每個人的哀傷歷程都是獨特的。

它沒有「正確」的樣子，也沒有「時間表」。

當腦海裡出現「我應該堅強一點。」、「我是不是太軟弱了？」的時候，請輕輕告訴自己，也請告訴身邊的人：「我需要的不是更努力，而是更溫柔地去照顧自己。」

面對摯愛離世的失落，我們不會像治好一場感冒那樣「完全康復」回到原來的自己。我們是在學習「適應」——適應在沒有他的世界裡生活，適應那些突然來襲的眼淚，並慢慢調整對自己、對生命、對未來的看法。每一個人都有自己的節奏和方式。



哀傷的「來回擺盪」

「我今天早上還能笑，下午卻突然哭到喘不過氣……我是不是有問題？」、「昨天才覺得好像好一點，今天又像回到第一天，我是不是永遠走不出去？」

其實，哀傷並不是以直線前進，而是像鐘擺一樣，在失落和復原之間徘徊，反覆在這兩種狀態之間來回折返，是自然的哀傷過程。

失去主導

哭泣、想念、內疚、憤怒、發呆、躲起來、無法集中、避開人群……

這些都是正常的哀傷反應，試著好好感受它們在你身心中的存在，讓它們被看見，讓思念被傾聽。

復原主導

重新面對日常生活：如照顧孩子、處理家務、上班、學習新事物、規劃未來……

這些是為了重新建立掌控感與安全感，讓生活慢慢回到軌道上。



允許自己擺盪，就是在療癒

失去摯愛之後，那種徘徊在失落和復原之間的狀態，也許會讓人懷疑自己的精神狀況是否出現了問題。但請放心，因為哀傷本是如此。

請根據自己的節奏，容許自己來回擺盪，接納自己的哀傷。隨著時間，情緒擺盪的幅度及頻率或會從最初的極端劇烈，慢慢變得柔和，停留在「想念與悲傷」的時間或會逐漸減少，停留在「重建生活」的時間或會逐漸增加。

這不是忘記，而是慢慢跟這份哀傷變得熟悉，學會跟它相處，也學會帶著那份愛，繼續生活下去。



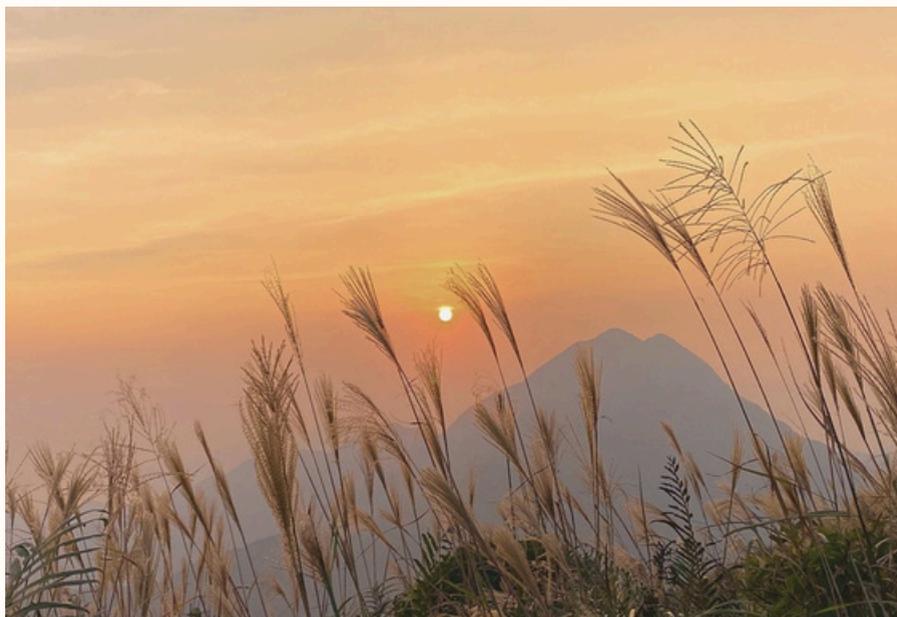


不同的失去，帶來不同的痛

每一種失去，都有其獨特的哀傷。

失去孩子的，無論孩子多大，心裡最常迴盪：「我沒好好保護他」、「我的人生好像完了」。那種痛是絕望、徹底的空洞，伴隨著對未來的茫然。失去父母或長輩的，瞬間覺得：「我突然變成孤兒了」、「我還有好多話沒說」。那種痛是後悔、孤單，還有對死亡的深深恐懼。失去伴侶的，生活中的每個細節都在提醒：「到處都是他的影子」、「我一個人該怎樣生活下去？」、「我怕這輩子再也愛不了別人」。那種痛是撕心裂肺的孤單、恐懼，整個人像被連根拔起。





無論失去的是誰，痛總離不開「被偷走的未來」，還有那股揮之不去的空洞與孤單。每種失去，都說著自己的語言：有人痛在「如果當初……」，有人痛在「我再也沒人疼了」，有人痛在「我怎麼一個人睡？」，有人痛在「我最好的玩伴不在了」。

每種痛都不一樣，但那份深度都同樣真實、同樣沉重、同樣值得被接納。沒有哪一種失去比較「輕」，也沒有誰「應該更快好」。比較只會讓心更痛，催促只會讓傷口藏得更深。

容許悲傷有它自己的節奏，是溫柔對待自己的開始。



失去後的故事

常言道「要放下才能往前走」，但如果哀傷的本質是愛，我們又怎麼可能真正「放下」那個曾經深愛的人？

在哀傷的路上，我們不需要，也沒有辦法硬生生切斷與他的連結。相反，我們可以用屬於自己的方式，讓他繼續活在我們的生命裡。有人把相片放在錢包裡；有人努力完成他沒來得及完成的遺願；有人保留他的小習慣——聽他愛聽的歌、煮他最愛的那道菜、把他的溫柔教給孩子、把他的善良帶給朋友。這些，都不是所謂的「放不下」，而是延續心靈上的聯繫。當你這樣做時，孤單會輕一點，思念也得以延續。

愛，不會因為死亡而結束，它只是換了一種方式，繼續活在你心裡。



重建生命意義

失去摯愛後，我們常常會反覆問「為甚麼？」、「是誰的錯？」、「如果那天我……會不會不一樣？」大腦總是想把一切都弄清楚，試圖拼湊碎片，好像只要找到答案，心就不會那麼痛。然而，無論多努力追問，又有哪個答案，能真正圓滿解釋摯愛的離去呢？不斷追問的旅程，雖令人疲憊，卻也是自然的反應。

當走到某個時刻，我們也會思考：「我現在到底是誰？」
「接下來的日子，我該怎麼活下去？」這些問題，正是我們在哀傷路上重建生命意義的開始。你只需要願意用很小的筆觸，一點一點添上新的句子：今天多看一眼身邊的人和事，明天多做一件讓自己安心的小事，慢慢重新發現自己，也重新發現人生裡還在發光的人與事。每一個小小的步伐，都在悄悄幫你把劇本接回去，繼續餘下的故事。





給哀傷路上的同行者

真正的陪伴，是允許對方軟弱，不強逼對方堅強，讓他用自己的方式和節奏走。哀傷像鐘擺，一會兒沉在眼淚裡，一會兒繼續面對生活。

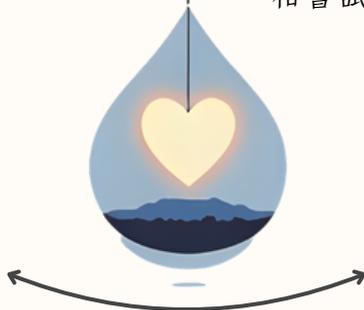
同行者最能做的事，就是陪他安心來回擺盪，不拉他、不推他，只讓他知道：「不管你今天在哪一端，我都在。」

在「失去主導」狀態時

- 安靜地聽對方訴說思念
- 一起回憶逝者：說說你對他的欣賞與感恩
- 肯定和嘗試明白對方的感受

在「復原主導」狀態時

- 透過行動表達關心：如送上一餐熱的飯或食物
- 提供實務的支援：如幫忙照顧孩子、處理不同程序或手續
- 欣賞對方微小的進步和嘗試



建議說的話



- 「我唔知講乜好，但我會陪著你。」
- 「突然得番自己要面對咁多嘢，真係好唔容易。」
- 「有乜需要幫手，隨時搵我，我會係你嘅身邊支持你。」
- 「你咁愛佢，會掛住佢，會喊會痛，好正常。」
- 「你想講我就聽，你想靜我就陪你靜。」
- 「你想一個人定想有人陪，隨時話我知。」

不建議說的話



- 「你要堅強啲！睇開啲！多啲出街行吓啦！」
- 「佢已經走咗咁耐，你要放下，向前行。」
- 「生老病死好正常，你要接受，節哀順變。」
- 「佢已經算長命，算係咁架喇。」
- 「你唔好喊！唔好令其他人擔心！」
- 「你唔應該再喊啦，喊都無用架！」





親愛的你

無論你是正在經歷哀傷的人
還是那個想守護哀傷者的人
請記得 — 愛不會因死亡或分離而結束
它只是換了一種形式，繼續住在心裡

我們不需要急著痊癒
我們只需要帶著心中的這份愛
繼續去愛、笑、憤怒、哭泣、感恩
一步一步，慢慢走下去就好



參考資料

Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (Eds.). (2006). *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Kessler, D. (2019). *Finding meaning: The sixth stage of grief*. Scribner.

Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. L. (1996). *Continuing bonds: new understandings of grief*. Taylor & Francis.

Neimeyer RA, Baldwin SA, Gillies J. Continuing bonds and reconstructing meaning: mitigating complications in bereavement. *Death Stud.* 2006 Oct;30(8):715-38.
doi:10.1080/07481180600848322. PMID: 16972369.

Rando, T.A. (1993). *Treatment of complicated mourning*. Champaign, IL: Research Press Co.

Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197-224. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>

Stroebe, M.S., Schut H. & Stroebe W. (2007). Health outcomes of bereavement. *The Lancet*, 370(9603), 1960-1973.

Stroebe, M. S. (2008). *Handbook of bereavement research and practice: Advances in theory and intervention*. American Psychological Association.



如情緒困擾難以處理
請尋求專業協助

「情緒通」
精神健康支援熱線18111

社會福利署熱線
2343 2255

編 撰：社會福利署
臨床心理服務科
網 址：www.swd.gov.hk
出版日期：2025年12月
版權所有·不得翻印

其他參考資料



致一顆悲傷中的心



社會福利署
Social Welfare Department
臨床心理服務科