

如何支援處於哀傷的家人和朋友

親近的人離世，向他們告別是困難的。如果你不能在他們身旁，告別就更困難。

當摯愛在天災中突然逝世，我們可能不可以在他們臨死前向他們表達愛和尊重。這時候，感到極度傷心、悲痛、後悔和內疚，都是很自然的。有些人甚至失去應付日常生活的能力。

即使不能在逝者身旁，親屬或者留下來的人仍然可以嘗試不同的方法，減低那種因失去摯愛而出現的切膚之痛，並紀念對他們的回憶。

除了一般的儀式外，家屬可以在哀悼逝者時試著以下的提議：

- **感恩之心**

感謝已離世的摯愛在你生命中佔了重要的席位，以及感謝他們為你所做的一切，讓你感覺被愛。

- **跟以往的衝突和難受的感覺和解**

這是坦誠地表達難受的感覺和要求原諒的機會。

- **表達愛和情意**

表達你對逝者的愛、關懷和祝禱。

- **道別和請求寬恕**

向摯愛說再見，表達他們在你的生命中是何等的重要，以及你有多珍惜你們之間共同回憶。為他們請求寬恕和原諒。

IFRC Psychosocial Centre
Hejrevej 30, St.,
2400 Copenhagen NV
Denmark



www.pscentre.org
psychosocial.centre@ifrc.org
facebook.com/Psychosocial.Centre
linkedin.com/company/ifrc-ps-centre
twitter.com/IFRC_PS_Centre
instagram.com/ifrc_psychosocialcentre