

「再見，哀傷！」講座

張黃求邦博士

二零一七年十月三十日

引言：

人生必定經歷家人或親友的死亡。我在七、八歲的時候，已經歷幼小的弟弟突然離世，心中對死亡留下陰影。

死亡是無可避免的，因而產生悲慟、哀傷。所以，我們需要學習面對和處理死亡，從而走出困境，並從神支取力量，把生命重建起來。

一. 死亡

A. 死亡是甚麼？

- 對於基督徒是一個短暫的分離，但對於非信徒卻是永遠的分離！
- 這亦是一個最痛苦和最惆悵的遭遇！
- 失去所愛的人是可怕和傷感的，每個人心裏都經歷過！

B. 死亡是一個現實

- 死亡是最肯定和必然的
- 死亡是最民主的，不用投票決定，人人都必會經歷
- 死亡是人不能控制的
- 死亡會擾亂一切已安排的計劃（例如：我與張牧師買了一堆堆 DVD，預備退休後一起觀看，誰知死亡使這計劃告吹了！）

二. 甚麼是哀傷、悲慟？

1. 這是一種情緒上的自然反應，可輕可重
2. 這包含各種不同的情緒：
 - 沒有感覺（麻木：即使面對面打招呼，也沒有半點感覺）
 - 感到極之憤怒、惱恨、埋怨（對醫生—怪責其沒有醫好自己所愛的人；對自己—怪責自己沒有好好照料所愛的人；對神—埋怨祂不聽禱告；對已死的人—埋怨其留下自己孤單一人）
 - 感到無法相信
 - 感到傷痛和受傷害
 - 感到被遺棄、無助、失落
 - 失去被愛的感覺
 - 內疚、自責（怪責自己沒有多做死者生前喜歡的事）
 - 自憐、孤單、寂寞（感到自己是世上最孤單的人，無人同情，只能獨自發呆）
3. 無法接受事實：
 - 感到憂鬱
 - 歸咎於別人
 - 生活、言行仿似死者還在世一般
4. 哀傷的情緒可產生疑問：
 - 為甚麼？（信心動搖，不斷問神為甚麼？）
 - 為甚麼發生在我身上？
 - 為甚麼在這個時候？（不適宜、沒準備？）
 - 為甚麼這樣不公平？（神的公義何在？）
 - 是否我犯了甚麼過錯？

記著：在這階段裏，可以懷疑神，但不可離開神。神容讓我們在愚昧中對祂的不信和埋怨，祂會在適當的時候讓我們明白祂的心意。

三. 如何面對死亡帶來之哀傷？

面對和接受現實—讓自己經歷悲哀的感應

- 盡情去抒發一切悲哀之情 (可大哭一場，或做一點自己喜歡的事情)
- 千萬不要傷害自己或別人 (不要過分遷怒別人，免致互相傷害)
- 正面的哀傷會帶來醫治
- 學習接受安慰、關懷與愛護
- 哀傷是對死亡的一種正面的表達，該以適當的渠道把悲哀表達出來 (千萬不要壓抑在心內)
- 盡量減少個人獨處，以免更深地陷入哀思中
- 在哀傷中會經歷不同的階段：冬、秋、春、夏 (從冰冷漸漸走向溫暖)
- 讓自己逐漸恢復以往正常的生活習慣
- 找一些有意義的活動去參與，使自己集中精神和善用時間

四. 重建生命 / 生活的一些建議：

1. 找一個聆聽者：與別人分享你的思想和感受
2. 找一個電話朋友：在你最悲傷、情緒最低落、最感到孤單脆弱時，尤其是深夜時，可以打電話向其傾訴
3. 保留一些與死者有一種關連的物品，如：相片、佩戴過的飾物、領帶等，放在手袋 / 口袋裏，隨身帶著，使你能感到與死者親近
4. 保留一些安息禮拜的物品作記念，例如：程序表、慰問卡、信件等
5. 寫日記：可寫下自己的思想、情緒，從而抒發哀思
6. 有基督信仰的人：可讀聖經，或具有鼓勵性和喜樂的作品，例如：詩詞、聖經的詩篇，安慰的詩歌等
7. 往郊外散步：大自然能使心懷舒暢，散步能使腦部釋出某些化學物質，使我們感覺愉快
8. 參與一些義務工作：幫助一些有需要的人或事工，有意義地打發時間 (以自己的生命去幫助別人，是使我們活下去的動力)

9. 參與一些有意義的事工來記念所愛的人：以他 / 她的名義來做一些慈善工作（例如：我承擔張牧師的遺願，參與 WCCM 的事工）
10. 參與一個支持小組：小組能彼此分擔憂傷、孤獨和哀痛，能彼此激勵和建立，也能彼此鼓勵，共度一些快樂的時間
11. 到時要「放手」：讓哀傷離去，迎接生命帶來的挑戰！並與已逝世的人揮手道別！
12. 帶著生命與感恩，去幫助正在哀傷的人，陪伴他們走出傷痛！

五. 總結

Billy Graham 說：能從容地把懼怕、顧慮和悲傷說出來，最能幫助舒緩孤單和憂鬱。

Hubert Humphrey 說：最有效的治療是友誼和愛戴.....但若失去了對自己可以面對和克服困難的能力及對神的信心，那麼，沒有朋友的情誼和愛護，便沒有真正的痊癒 / 治療。

（註：本文版權屬張黃求邦博士所有，蒙允許使用。若需轉載本文，請與 EveryONE Press 聯絡，代為申請使用。）