

# 「再見，哀傷！」講座之「助人與自助」

張黃求邦博士

## I. 死亡與哀傷

### A. 死亡：

- + 是一個最痛苦和惆悵的遭遇
- + 是可怕和傷感的
- + 帶來哀傷及哀慟

### B. 哀傷帶來情緒上的反應：

- + 沒有感覺（麻木）
- + 感到極之憤怒、惱恨、埋怨
- + 感到無法相信
- + 感到傷痛、受傷害
- + 感到被遺棄、無助、失落
- + 感到失去寵愛
- + 感到內疚、自責
- + 感到自憐、孤獨、寂寞
- + 憂鬱

### C. 哀傷的不同階段：

春、夏、秋、冬

## II. 自助

### A. 認識走出哀傷的攔阻：

- + 內疚
- + 錯誤觀念：愛是要哀傷，不能喜樂
- + 怕別人誤會：不孝，不愛，不忠
- + 被感情捆鎖

B. 如何度過哀傷：

- + 對自己的照顧
- + 對逝者的懷念
- + 與他人相處

C. 如何得著醫治：

- + 學習接受安慰、關懷與愛護
- + 透過適當的渠道去抒發一切悲哀
- + 找一些有意義的活動來重整生命
- + 把內裡一切的傷痛、疑問向神傾吐
- + 重新抓住神的應許：

**祂必不撇下我們；祂的杖、祂的竿會引導及安慰我們**

- + 在適當時刻要「放手」
- + 與已逝去的人揮手告別
- + 讓哀傷離去，迎接神給予生命的新挑戰

### III. 助人

A. 研究顯示宗教和與人的關係，對疾病和手術後的康復影響最大

- + 如身邊的朋友與親友能夠提供高度的支持，對康復的治療影響很大
- + 愛的連結很重要，可以緩沖打擊 ( buffer stress )  
如王維仁所言：傾聽就是愛，了解中有醫治

B. 助人的先決條件：

- + 要謙卑、虛心，知道自己的限制 ( limitations )

C. 助人應有的概念 / 原則：

1) 明白個人不同的哀傷表現

- + 親情關係
- + 文化背景
- + 個人性格
- + 信仰背景

2) 協助哀傷者了解哀傷有不同方面的表現：

- + 生理：食慾，睡眠，活動，體重
- + 認知：失憶，不能集中，遲鈍
- + 情緒：麻木，憤怒，傷心，否定，孤單，無助，震驚，憂鬱，  
精神問題
- + 行為：失眠，哭泣，嘆氣，睹物思人，拒食

3) 協助哀傷者對哀傷的認識

4) 正確與自然的反應 ( 詩篇 147:3 )

- + 需要：面對，承認哀愁，允許可難過、傷心 ( 接受現實 )
- + 明白：哀傷是持續的過程，沒有固定復原的時限

5) 明白哀傷者情緒的矛盾

- + Waiting to get out from grieving 走出
- + Remaining in grieving 停留

6) 分辨

- + 憐恤 ( sympathy )
- + 同情 ( compassion )
- + 同理心 ( empathy )

## IV. 助人技巧

Skills for helping – **A.B.L.E.**

**A** vailable Ears 傾聽

**B** eneficial Actions 有助無損的幫助

**L** owing Care 關懷行動

**E** mpathic Understanding & Acceptance 同理心態、共情、同理心，  
了解，接納

( 本會蒙講員允許使用其講義 )

