

关于哀伤的好资源

「举手网络」是一个由基督徒专业人士组成的跨文化国际网络，提供发展和教育资源给每个渴望成长的个人或机构。

以下介绍几篇关于哀伤的文章。请前往「[举手网络](#)」的网站查看更多文章。

人生遭逢巨变伤痛谁知

每个人的情绪「伤口」愈合所需时间长短不一，创伤压力反应与感冒类似，必须彻底发作才会痊愈，过程很折磨人。时间是良药，抒发感受也有助康复。

你刚遭遇一场人生巨变，无论是你本身、家人或朋友遭逢重创，现在的你可能承受很大的情绪压力，远超过你在日常生活遭遇的情况，因此，在你身上出现一些感觉很不舒服的生理或情绪反应，是可以想见的，但你要了解人在面对极度高压又痛苦的遭遇后，这些反应都是正常反应，其他遭遇巨变的人也有类似的反应。

[点击此处阅读全文「人生遭逢巨变伤痛谁知」](#)

巨变幸存者的哀恸

3月在日本发生的芮氏规模9.0地震及随后带来的海啸，震惊了全世界。虽然从电视媒体上看见日本人井然有序、积极要恢复正常生活，但他们仍可能在巨变中面临心灵上的哀恸。当巨变带来哀恸时，我们要如何面对？

与哀伤的人一同哀伤并不容易，许多满有爱心的弟兄姊妹扮演了约伯朋友的角色而不自知。而巨变幸存者在身心深受重创的同时，得面对家产与亲人俱失的事实，其心中的情绪与伤痛比一般失去至亲的哀伤更为复杂，如何因应是一门学问。

[点击此处阅读全文「巨变幸存者的哀恸」](#)

陪伴灾难事件受害者

如何陪伴灾难事件受害者呢？建议可以主动接触受害者，而别期待对方来找您，因为您的关怀和陪伴，就能带来很大的安慰，当上帝透过您触动他人的生命，会带来更大果效。不要担心您没有「危机、悲伤、创伤辅导」的经验或专业训练，一个人怜悯的心比职业、地位或资历更吸引人。

[点击此处阅读全文「陪伴灾难事件受害者」](#)

与疾病共舞

「卵巢癌机率百分之八十，下星期住院动传统手术，冷冻切片若确定是癌症，会连子宫、卵巢、以及淋巴腺一并切除。」医生声音专业而冰冷的说了这段话。走出诊间，泪涌了上来。

怎么会是我？我没有做什么坏事啊！为什么是我？失去了子宫与卵巢，我还算个女人吗？我不要！大叫，一声声用尽气力的嘶吼，扯心裂肺的哭嚎，累了，另一个问题浮现，要跟家人说吗？同事呢？别人会不会在背后议论纷纷？

在学习《危机、哀伤与重创咨询》(Crisis, Grief, Trauma Counseling)时，我回顾几年前疑似罹癌的心情转折，完全吻合Parkes在1970年提出的哀伤失去四部曲：震惊与麻木、思念与寻找、混乱与绝望、以及整顿与重组。未能走完全程的人，就像一艘给暴风雨毁损了的船栓停在港口，任凭过往航行记录有多辉煌，都无法再度扬帆启航。

[点击此处阅读全文「与疾病共舞」](#)

给帮助者的小建议

如果你的亲朋好友罹癌，请帮助他们勇敢走过哀伤失落的四阶段：震惊与麻木、思念与寻找、混乱与绝望、整顿与重组，早日再启程扬帆。

- 用心倾听。
- 花时间陪伴。
- 就算他／她没有求助，仍主动伸出援手并表示愿意倾听他们的心声。
- 帮他们处理日常杂务，如打扫、煮饭、照顾家人、照顾孩子。
- 给他们一些私人时间。
- 不要以为对方发怒或抒发其他感受时是冲着你而来。
- 告诉他或她，得知他们遇到这样的遭遇，你觉得很难过，你愿意了解他们的苦楚并扶持他们。

出处

原文作者：许真

检自：<https://tw.liftinghands.net/>

经许可使用。