

關於哀傷的好資源

「舉手網絡」是一個由基督徒專業人士組成的跨文化國際網絡，提供發展和教育資源給每個渴望成長的個人或機構。

以下介紹幾篇關於哀傷的文章。請前往「[舉手網絡](#)」的網站查看更多文章。

人生遭逢巨變 傷痛誰知

每個人的情緒「傷口」癒合所需時間長短不一，創傷壓力反應與感冒類似，必須徹底發作才會痊癒，過程很折磨人。時間是良藥，抒發感受也有助康復。

你剛遭遇一場人生巨變，無論是你本身、家人或朋友遭逢重創，現在的你可能承受很大的情緒壓力，遠超過你在日常生活遭遇的情況，因此，在你身上出現一些感覺很不舒服的生理或情緒反應，是可以想見的，但你要了解人在面對極度高壓又痛苦的遭遇後，這些反應都是正常反應，其他遭遇巨變的人也有類似的反應。

[點擊此處閱讀全篇「人生遭逢巨變 傷痛誰知」](#)

巨變倖存者的哀慟

3月在日本發生的芮氏規模9.0地震及隨後帶來的海嘯，震驚了全世界。雖然從電視媒體上看見日本人井然有序、積極要恢復正常生活，但他們仍可能在巨變中面臨心靈上的哀慟。當巨變帶來哀慟時，我們要如何面對？

與哀傷的人一同哀傷並不容易，許多滿有愛心的弟兄姊妹扮演了約伯朋友的角色而不自知。而巨變倖存者在身心深受重創的同時，得面對家產與親人俱失的事實，其心中的情緒與傷痛比一般失去至親的哀傷更為複雜，如何因應是一門學問。

[點擊此處閱讀全篇「巨變倖存者的哀慟」](#)

陪伴災難事件受害者

如何陪伴災難事件受害者呢？建議可以主動接觸受害者，而別期待對方來找您，因為您的關懷和陪伴，就能帶來很大的安慰，當上帝透過您觸動他人的生命，會帶來更大果效。不要擔心您沒有「危機、悲傷、創傷輔導」的經驗或專業訓練，一個人憐憫的心比職業、地位或資歷更吸引人。

[點擊此處閱讀全篇「陪伴災難事件受害者」](#)

與疾病共舞

「卵巢癌機率百分之八十，下星期住院動傳統手術，冷凍切片若確定是癌症，會連子宮、卵巢、以及淋巴腺一併切除。」醫生聲音專業而冰冷的說了這段話。走出診間，淚湧了上來。

怎麼會是我？我沒有做甚麼壞事啊！為什麼是我？失去了子宮與卵巢，我還算個女人嗎？我不要！大叫，一聲聲用盡氣力的嘶吼，扯心裂肺的哭嚎，累了，另一個問題浮現，要跟家人說嗎？同事呢？別人會不會在背後議論紛紛？

在學習《危機、哀傷與重創諮詢》(Crisis, Grief, Trauma Counseling)時，我回顧幾年前疑似罹癌的心情轉折，完全吻合Parkes在1970年提出的哀傷失去四部曲：震驚與麻木、思念與尋找、混亂與絕望、以及整頓與重組。未能走完全程的人，就像一艘給暴風雨毀損了的船栓停在港口，任憑過往航行記錄有多輝煌，都無法再度揚帆啟航。

[點擊此處閱讀全篇「與疾病共舞」](#)

給幫助者的小建議

如果你的親朋好友罹癌，請幫助他們勇敢走過哀傷失落的四階段：震驚與麻木、思念與尋找、混亂與絕望、整頓與重組，早日再啟程揚帆。

- 用心傾聽。
- 花時間陪伴。
- 就算他／她沒有求助，仍主動伸出援手並表示願意傾聽他們的心聲。
- 幫他們處理日常雜務，如打掃、煮飯、照顧家人、看顧孩子。
- 給他們一些私人時間。
- 不要以為對方發怒或抒發其他感受時是衝著你而來。
- 告訴他或她，得知他們遇到這樣的遭遇，你覺得很難過，你願意了解他們的苦楚並扶持他們。

出處

原文作者：許真

檢自：<https://tw.liftinghands.net/>

經許可使用。