



愛有明天  
與您同行

# 目錄

	頁數
• 引言	P. 2
• 認識哀傷歷程	P. 3
• 哀傷的反應	P. 4
• 哀傷調適方法(一)	P. 6
• 哀傷調適方法(二)	P. 7
• 哀傷調適方法(三)	P. 8
• 哀傷輔導服務資訊	P. 9
• 參考資料	P. 10



# 引言

當預備迎接新生命時，卻換來了胎兒或新生嬰兒的離去。生命的無奈，又教人悲鳴惋惜及心痛。這個沉痛的打擊，對我們的身體、行為、思想和情緒都帶來或多或少的影響。



透過提供關懷資訊，希望與您同行，讓您有信心和能力重新起步。

# 認識哀傷歷程



失去至親的心路歷程：

否認：不能相信或接受事情的發生

憤怒：埋怨為何發生在自己身上、抱怨自己或其他人未有防止事情發生

討價還價：願意妥協，希望可扭轉不幸，換來轉機

抑鬱：當不能改變現實時，覺得失望、沮喪、絕望、無奈

接受：接納現實，重返正軌，偶然想起夭折胎兒/嬰兒亦能坦然面對

未必每個人都會經歷以上所有階段，這些階段亦不一定順序地出現，有些人會較長時間停留在某階段，又或反覆經歷不同的階段。

# 哀傷的反應

哀傷反應因人而異，但都會隨著時間而慢慢淡化。一般來說，哀傷期約六個月至一年。

大部份人會自我復原，但亦有部份人卻嚴重受困擾和危害健康，需要進一步輔導及接受適當治療。

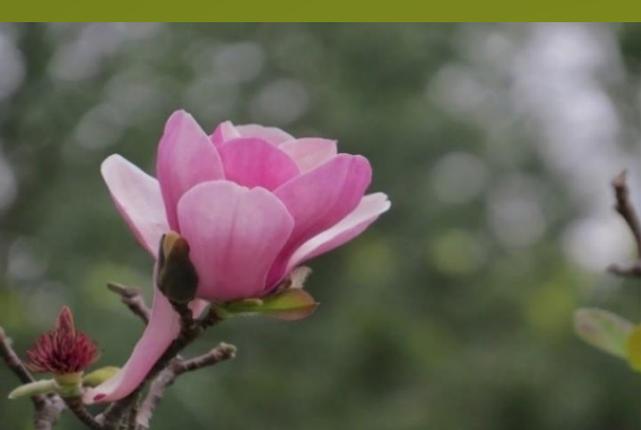


# 哀傷的反應

反應可能各有差異，綜合後有以下幾方面：

1. **思想**：懷疑、困惑、精神不能集中；不斷思念或夢見別了的胎兒/嬰兒、感到「她/他」仍然存在。
2. **情緒**：哀傷、震驚、憤怒、內疚、孤寂、無助、麻木。
3. **身體**：胃部空蕩蕩、胸口繃緊、喉嚨發緊、對聲音敏感、呼吸急促、肌肉乏力、精神不振、口乾。
4. **行為**：哭泣、嘆氣、失眠、食慾不振、心不在焉、坐立不安、逃避交際往來、避開有關胎兒/嬰兒的回憶、保存或隨身攜帶胎兒/嬰兒的物件、呼喚「她/他」的名字。





## 哀傷調適方法(一)

### 在哀傷的過程中，好好照顧自己

1. 不用質疑自己的精神是否出現問題。請耐心及包容自己，這是正常的哀傷反應。
2. 不必苛責自己，內疚的情緒往往源於自己捨不得，希望挽回小生命。宜讓自己慢慢放開心結，愛惜自己。
3. 不要使用酒或藥物等消極的方法處理哀傷的心情，只會帶來更多的不適和依賴或痛苦。
4. 避免不停活動和工作，過度忙碌只是短暫有效。相反，給自己多一些空間，好好照顧自己的情緒。
5. 不要強迫自己一定要堅強，勉強壓抑它，只會使自己更困擾不適。哀痛會隨著日子慢慢減退，這並不表示你不再愛「她/他」，而是顯示你有能力好好活下去。

## 哀傷調適方法(二)



### 依從內心的意向以及身體感覺行事

1. 可安排追思悼念儀式接受喪親的事實，讓家人有機會互相安慰和支持，也可以好好跟逝者說再見。
2. 讓情緒自然流露，不要壓抑或逃避，容許自己悲傷、痛哭，抒洩抑壓的情緒，讓自己接受別人的關心。
3. 可選擇適合自己的方法去抒發情緒，例如寫信、日記、聆聽音樂、繪畫、或向家人、朋友傾訴心聲，或跟有類似經歷的人接觸，互相關懷支持。
4. 別疏忽身體的需要，多休息，保持均衡的飲食，就算胃口減退，亦盡量少食多餐，保持身體健康。

## 哀傷調適方法(三)



5. 預先安排如何度過節日、忌辰紀念性的日子，儘量避免一個人度過這些特別的日子。
6. 嘗試做適量的運動，保持足夠的睡眠，達到鬆弛的效果。
7. 透過一些培養靈性的活動，如禱告、靜坐、默想，慢慢放開心結，重拾心靈平安。
8. 若出現持續抑鬱、幻覺、過度自責、甚至自殺念頭，嚴重影響正常生活和社交，便應早尋求專業輔導。醫管局設有精神科和臨床心理服務，香港亦有數間非牟利團體提供哀傷輔導服務。



# 哀傷輔導服務資訊

社區資源：哀傷輔導的資訊提供  
以下資料僅供參考，不能盡錄

輔導團體	電話	網址
贖明會	2361 6606	<a href="http://www.cccg.org.hk">http://www.cccg.org.hk</a>
譚雅士杜佩珍安家舍	2725 7693	<a href="http://hospicecare.org.hk">http://hospicecare.org.hk</a>
同行力量	/	<a href="http://www.togetherness.org.hk">http://www.togetherness.org.hk</a>

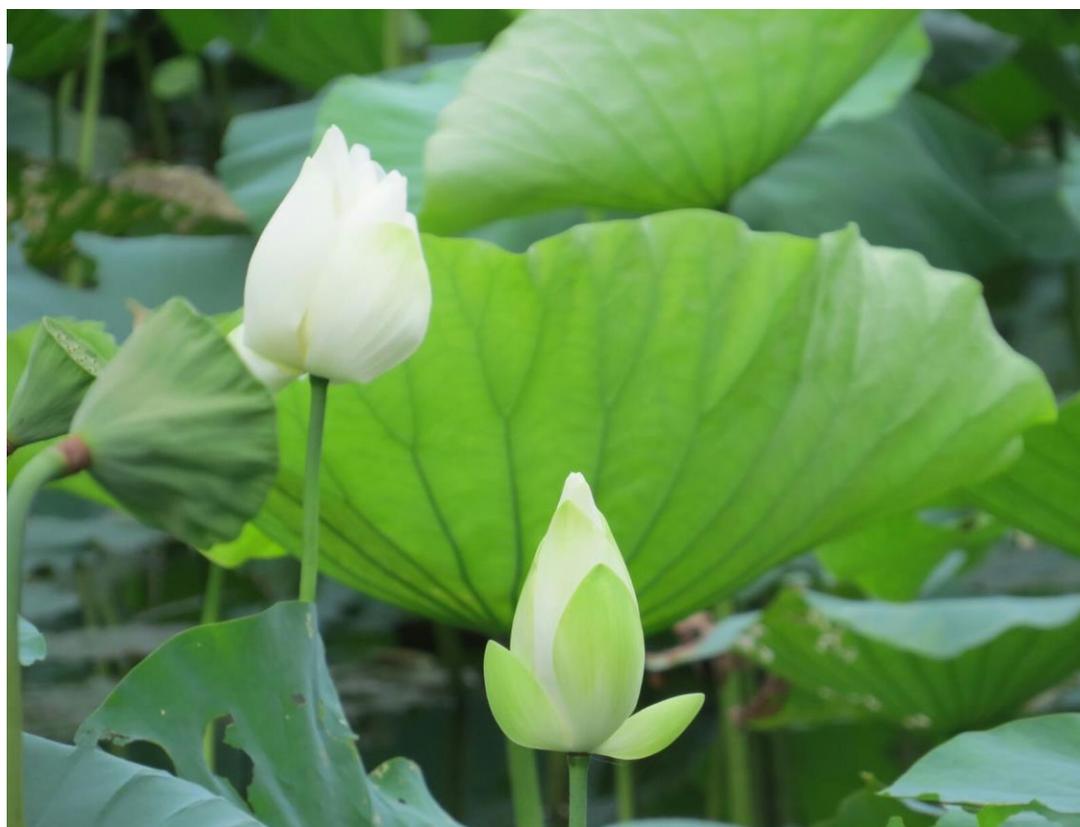
二十四小時電話輔導熱線：

輔導熱線	電話	網址
生命熱線	2382 0000	<a href="http://www.sps.org.hk">http://www.sps.org.hk</a>
香港撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222	<a href="http://www.sbhk.org.hk">http://www.sbhk.org.hk</a>
衛生署健康教育熱線	2833 0111	<a href="http://www.cheu.gov.hk">http://www.cheu.gov.hk</a>
香港心理衛生會	2722 0047	<a href="http://www.mhahk.org.hk">http://www.mhahk.org.hk</a>

若發覺自己萌生輕生或傷害自己的念頭，請即到最近的急症室求診或撥二十四小時電話輔導熱線求助！

## 參考資料

1. 《天有不測之風雲》醫院管理局臨床心理服務
2. 《伴你渡過哀傷》醫院管理局臨床心理服
3. 《療傷之旅-與你一起經歷喪親之痛》黃慧英編著；一丁文化出版，2015年10月



出版:沙田威爾斯親王醫院婦產科  
出版日期:2016年9月

療癒之路是需時的，希望您能在此刻得著點點的安慰和支持。



婦產科輔導組伴您同行



威爾斯親王醫院  
Prince of Wales Hospital