

心藏筆露：告白掙扎

陳婆婆早年喪夫，一手將5個孩子養育成人。她最疼愛的是大兒子，當年若非大兒子輟學賺錢養家，其餘的孩子不可能安心完成學業。大兒子雖已移民外國，但每逢農曆新年總會回來探望她，平常每隔3數個月也會來電問候。最近半年大兒子沒有來電，她感到有點奇怪，其他的子女都推說大哥工作忙碌罷了，不用多想。農曆新年終於來臨，可是還不見大兒子的蹤影，她倍感憂心，於是焦急不停地問個究竟。

原來陳婆婆的大兒子在幾個月前因為急病突然離世，弟妹們知道媽媽最愛就是這個大哥，不忍說出真相，更加擔心要是媽媽參加葬禮會情緒崩潰。他們甚至想到，媽媽年事已高，體弱多病，也許可以將這件事隱瞞到她死的那天。陳婆婆看□子女們支吾以對的表情，她也知道大事不妙，心裏十分忐忑和焦慮，實在希望有人親口告訴她真相。

至愛離世，固然傷心，但比較起知道與不知道之間的那種患得患失，可能更加痛苦。對於陳婆婆來說，即使明知道真相會令自己傷心，她還是希望知道實情。老人家承受生離死別的能力，一般都比我們想像中強。如果我們確定老人家希望知道實情，可以提議在老人家信任的親友在場下說出壞消息。老人家在聽到消息後也許會沉默良久，可以靜靜地讓他們消化壞消息。相反，如果老人家表現激動，我們可以用說話或者身體語言表達，這些反應是正常和可以接受。隨後幾個月可以多陪伴老人家作精神上支持，讓他們較容易度過這段哀傷時期。

精神科醫生劉美璇

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 2016-1-15)

隔周五刊出
心藏筆露

告白掙扎

陳婆婆早年喪夫，一手將5個孩子養育成人。她最疼愛的是大兒子，當年若非大兒子輟學賺錢養家，其餘的孩子不可能安心完成學業。大兒子雖已移民外國，但每逢農曆新年總會回來探望她，平常每隔3數個月也會來電問候。最近半年大兒子沒有來電，她感到有點奇怪，其他的子女都推說大哥工作忙碌罷了，不用多想。農曆新年終於來臨，可是還不見大兒子的蹤影，她倍感憂心，於是焦急不停地問個究竟。

原來陳婆婆的大兒子在幾個月前因為急病突然離世，弟妹們知道媽媽最愛就是這個大哥，不忍說出真相，更加擔心要是媽媽參加葬禮會情緒崩潰。他們甚至想到，媽媽年事已高，體弱多病，也許可以將這件事隱瞞到她死的那天。陳婆婆看着子女們支吾以對的表情，她也知道大事不妙，心裏十分忐忑和焦慮，實在希望有人親口告訴她真相。

至愛離世，固然傷心，但比較起知道與不知道之間的那種患得患失，可能更加痛苦。對於陳婆婆來說，即使明知道真相會令自己傷心，她還是希望知道實情。老人家承受生離死別的能力，一般都比我們想像中強。如果我們確定老人家希望知道實情，可以提議在老人家信任的親友在場下說出壞消息。老人家在聽到消息後也許會沉默良久，可以靜靜地讓他們消化壞消息。相反，如果老人家表現激動，我們可以用說話或者身體語言表達，這些反應是正常和可以接受。隨後幾個月可以多陪伴老人家作精神上支持，讓他們較容易度過這段哀傷時期。

撰文：青山醫院精神健康學院精神科醫生劉美璇