

## 心藏筆露：喪親之痛

「為甚麼？」這是麗英在診症室的短短15分鐘內，第三次問的「為甚麼」。

麗英與老公結婚20多年，多年來都恩愛如昔。近年她的老公受到長期病患煎熬，健康每下愈況。眼看老公一天比一天虛弱，麗英也早有心理準備，他會比自己先走一步。只是，她萬萬想不到，他竟然選擇從30樓一躍而下，結束自己的生命。警察在他身上找到一封遺書，他寫下了自己被病魔折磨的痛苦，最後寫上一句「對唔住，老婆」。

「為甚麼他要選擇這樣的方式來結束自己的生命？我不明白……」也許麗英不是不明白，她只是還未能夠接受老公自殺這個事實。親人的離世，無疑令人傷感；假如親人是自殺離世，那種突如其來的打擊更加令人難以消化及接受。有些人可能會拒絕接受事實，有些人會不斷自責，亦有些人可能會遷怒於身邊的人。面對正在經歷哀傷的人，我們的社會文化都傾向以「唔好諗咁多啦」來安慰別人；然而，思念是流動的，沒可能一刀切斷。

喪親者更需要的是一個合適的空間去訴說感受，以支持他們渡過難關。首先，聆聽者要交出一顆願意聆聽的同理心，使他們知道自己的感受是會得到明白的。透過傾訴的過程，很多人的情緒都能夠得以疏導，漸漸地去消化及接受親人離世一事。當然亦有部份喪親者的哀傷會來得比較複雜，例如持續抑鬱、出現幻覺，或者是萌生自殺念頭等，那就需要鼓勵他們尋求醫生或其他專業人士的協助。

經過治療及輔導，麗英領悟到，哀傷過後換來的，不是忘記，而是學會接受及轉化，將逝世親人留下來的回憶，轉化成內心的一團力量，推動她繼續往前走。

撰文：青山醫院精神健康學院精神科醫生趙穎欣

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 2018-05-08)



## 喪親之痛

「為甚麼？」這是麗英在診室的短短 15 分鐘內，第三次問的「為甚麼」。

麗英與老公結婚 20 多年，多年來都恩愛如昔。近年她的老公受到長期病患煎熬，健康每下愈況。眼看老公一天比一天虛弱，麗英也早有心理準備，他會比自己先走一步。只是，她萬萬想不到，他竟然選擇從 30 樓一躍而下，結束自己的生命。警察在他身上找到一封遺書，他寫下了自己被病魔折磨的痛苦，最後寫上一句「對唔住，老婆」。

「為甚麼他要選擇這樣的方式來結束自己的生命？我不明白……」也許麗英不是不明白，她只是還未能夠接受老公自殺這個事實。親人的離世，無疑令人傷感；假如親人是自殺離世，那種突如其來的打擊更加令人難以消化及接受。有些人可能會拒絕接受事實，有些人會不斷自責，亦有些人可能會遷怒於身邊的人。面對正在經歷哀傷的人，我們的社會文化都傾向以「唔好諗咁多啦」來安慰別人；然而，思念是流動的，沒可能一刀切斷。

喪親者更需要的是一個合適的空間去訴說感受，以支持他們渡過難關。首先，聆聽者要交出一顆願意聆聽的同理心，使他們知道自己的感受是會得到明白的。透過傾訴的過程，很多人的情緒都能夠得以疏導，漸漸地去消化及接受親人離世一事。當然亦有部份喪親者的哀傷會來得比較複雜，例如持續抑鬱，出現幻覺，或者是萌生自殺念頭等，那就需要鼓勵他們尋求醫生或其他專業人士的協助。

經過治療及輔導，麗英領悟到，哀傷過後換來的，不是忘記，而是學會接受及轉化，將逝世親人留下來的回憶，轉化成內心的一團力量，推動着她繼續往前走。

撰文：青山醫院精神健康學院  
精神科醫生趙穎欣