

「善生同行」喪親家屬支援服務

摯親的離別，既要照顧自己及親友的傷痛情緒，亦要面對身故相關的文件程序，其中的徬徨與不安，實在令人心身疲憊。為支援喪親者面對種種哀傷與實務流程，「善生同行」喪親家屬支援服務，是透過社工和義工朋輩支援，聯繫社區服務，協助本院剛離世病人之家屬，陪伴處理相關手續，提供輔助及情緒支援。



服務對象：本院將/剛離世病人之家屬

服務內容：

提供相關資訊

陪伴處理離世後的
相關手續
(如：領取相關文件、
認領遺體等)

提供情緒支援

協助於本院進行
「院出服務」
之惜別流程

申請方法：
1. 聯絡天水圍醫院病人資源中心社工，電話：3513-5310 或
2. 向病房職員查詢及申請轉介

服務費用：全免

縱使在喪親的傷痛中，但你並不孤單，請讓我們與您同行

愛與思念
是心靈上永恆的連繫

善生同行

· 喪親家屬支援服務 ·

 天水圍醫院
TIN SHUI WAI HOSPITAL

地址：
新界天水圍醫院二樓
病人資源中心

電話：
3513 5310

哀傷的反應

失去摯愛的哀傷是生命中無可避免的，
哀傷反應和時間亦因人而異。哀傷經歷對我們的
身體、情緒、思想及行為上帶來以下的反應：

- ✿ 身體：
 - 胃部不適 · 胸部壓迫 · 呼吸急促
 - 喉嚨繃緊 · 聲音敏感 · 肌肉乏力
 - 精神不振 · 口乾
- ✿ 情緒：
 - 無助 · 悲哀 · 孤單 · 震驚
 - 憤怒 · 內疚 · 焦慮 · 麻木
- ✿ 思想：
 - 覺得生活沒有意義
 - 不斷思念著逝者
 - 不相信 · 感到逝者仍然存在
- ✿ 行為：
 - 哭泣 · 無法處理生活上的事務
 - 夢見逝者 · 保存或攜帶逝者遺物
 - 逃避社交 · 避開回憶逝者的人或事
 - 失眠

每個人的哀傷經驗都是獨特的，倘若你發覺情況
嚴重影響情緒或日常生活，你需要考慮
尋求醫生或專業人士的協助。

你的哀傷是獨特的，沒有人比你更清楚，
留一個空間給自己，讓自己回憶和感受

經歷哀傷的時候，好好照顧自己.....

因為哀傷情緒因人而異，容讓以自己的步伐面對，
接納情緒起伏的同時，好好照顧自己。與你分享
以下生活小貼士，陪你走過艱難的時刻：

- 讓自己好好休息，需要時請求別人幫忙。
- 如兒童需要照顧，可考慮請親友或與孩子熟悉的人協助照顧。
- 讓自己保持均衡飲食，即使胃口減退可以少食多餐。
- 接納自己的負面情緒，例如：悲哀、孤單、憤怒等，可以的話讓自己坦誠地面對。
- 嘗試透過寫日記、寫信給逝者、繪畫、書法、跳舞等活動抒發哀傷情緒。
- 跟親友、信任或有類似經歷的朋友傾訴，分享感受。
- 避免過量服用藥物、吸煙及酗酒，這只能短暫麻醉自己，對身體帶來不適，亦不能處理哀傷的情緒。
- 心存盼望，相信自己有能力跨過難關。
- 訂立一些能力範圍內可完成的目標，讓生活漸漸回復常態。

學習新的技能或發掘興趣來適應新的角色，調整自我
形象及人生觀。面對節日及其他有紀念性的日子時，
嘗試預先安排怎樣渡過，有助抒解哀傷的情緒。
珍惜現有及建立新的人際關係，
嘗試認識新朋友，擴大社交圈子。

開展人生新的一頁，
親人的愛已成為您的一部份