

幫助兒童處理哀傷離痛

蘇劉君玉博士

引言

生離死別是我們常常經歷的事，除了成人外，很多兒童也經歷失之痛。在美國，有統計估計每年有超過二百萬的兒童經歷失去父或母之離痛。(註一) 但很多人以為兒童很快便會忘掉這些哀傷，回復正常。因此，也不會刻意幫助他們去處理感受，也沒有接納和支持他們，形成很多經歷失之痛的兒童，孤單地獨自面對悲傷，得不到體諒、安慰和幫助。

其實，兒童的哀傷跟成人的哀傷沒有太大的分別，所不同的地方是當成人處理哀傷離痛的時候，他們可以借助過去的一些經歷死亡哀傷的經驗來幫助他們，但兒童卻缺乏這些人生的經驗來作借鏡，令他們倍感混亂和無所適從，有時亦不知道如何表達內心的情緒，也不知道他人是否容許和接納他們的表達方式。

另一個困難就是一些成人以為要保護這些兒童，往往不容讓他們參予和討論與離世者有關的事情，例如死因，財產問題，喪禮，追思儀式等，令兒童覺得孤立，被拒，心裡很多問題沒有得到解答，只能獨自去尋找答案，苦上加苦，久久不能釋懷。

盼望透過本文的討論，讓我們多明白和了解兒童的哀傷，以致可以支援他們，使他們早得心靈的醫治。

(一) 兒童哀傷的徵狀

兒童通常都不懂得怎樣形容他們的感覺，但會有一些行為的表現，例如當他們害怕的時候會退縮，不肯返學；當他們傷心時會不能集中精神；憤怒時會有攻擊性行為等。一般來說，他們有以下的情緒或表現：

1. 倒退 (Regression)

兒童有壓力時會倒退到早前的階段，如尿床，要大人幫忙穿衣服，要與父母一起睡覺等。

如果兒童的環境得以穩定下來，這個情況應該很快便止息。假如這些行為持續，才需要專業人士的幫助。

2. 麻木

好像成人的哀傷一樣，兒童也會感覺震驚，否定，不相信離世者不再復返，麻木等，這些情緒便引起他們不能集中精神，對日常的學習和活動失去興趣，睡眠問題，容易發怒和暴躁等。

倘若大人能接納他們的情緒，提供一個安全的環境讓他們適切地表達感受，便能幫助他們安然過渡此階段。

3. 憤怒

這是一個最通常的情緒。死亡帶給兒童一種無助、無奈的感覺，有時他們是對離世者憤怒，有時是對其他家人，亦有時是對神感到憤怒。憤怒會引致反叛、反社會或攻擊性行為，例如對人敵意，與同學打架，不服從老師、長輩等。其實，憤怒及攻擊性行為只是表層的情緒，深層的情緒是極度的悲傷，孤寂，恐懼和絕望。如果我們能幫助他們表達和處理深層的情緒，反叛、反社會和攻擊性行為便會停止。

4. 焦慮與恐懼

兒童面對親人死亡或絕症時，往往感到無助，覺得不能控制事情的發生，因此倍感焦慮和害怕。他們害怕自己會死，會病，被遺棄，有些會怕假如他們表現開心快樂，其他家人會不悅。又有些會怕對離世親人的記憶會淡忘。焦慮和恐懼的情緒引起他們對父母過份痴纏，不肯獨立。

5. 內疚

有些年幼的兒童，往往有一些魔術性的思想 (**Magical thinking**)，以為離世者的死，是與他們有關：因為他們不乖，所以引致離世者死亡，如果他們乖一些，這死亡便不會發生。離世者的死是懲罰他們的惡行。當然這些是假內疚，但有些兒童卻一直存著這個觀念成長，影響他們的一生。假如我們發覺他們有這些假內疚，可幫助他們屏棄這些錯誤的觀念，例如幫助父母與他們對話，糾正這些錯誤和不必要的內疚。

6. 抑鬱

抑鬱和哀傷有時會突然而來，特別當兒童經歷一些提醒他們與離世者關係的事情，例如重臨與離世者到過的公園，餐館，球場等，或看到其他兒童與父母玩耍，都會引起他們抑鬱的情緒。這些情緒會引致他們的失眠，無胃口，退縮，對日常活動或學習失去興趣，緊張，焦慮等。一如上述，如果我們能幫助他們適切地表達內心的感受，接納和體諒他們，便可舒緩他們傷痛的感覺。

7. 身體的徵狀

當兒童不能表達內心的感受，或沒有機會表達，身體的徵狀會出現，例如容易生病或疲倦，頭痛，肚痛，失眠，無胃口等。

小結

一般而言，當兒童慢慢能夠接納失去離世者的事實，經歷哀傷，漸漸適應沒有離世者的生活，回復日常的活動，並能與他人建立正常的關係，這是一種恢復

正常的表現。恢復正常不等於把離世者遺忘，乃是往前邁進，不再讓失去離世者的事實阻礙和控制他們的一生。

(二) 兒童的哀傷與他們的成長階段

兒童怎樣表達他們的哀傷，與他們的年齡、成長階段、性格、家庭、文化背景等相關。特別是年齡與成長階段，影響他們對死亡的理解，因而也影響他們的徵狀及表達哀傷的方式。

1. 嬰孩 (0-2)

a. 對死亡的理解及徵狀

我們很多時認為嬰孩不理解「死」是怎樣的一回事，因此不會哀傷。可是，嬰孩對「分離」十分敏感。我們都知道當母親或照顧嬰孩的人離開他們一段較長的時間，他們會出現無胃口，睡眠減少，反應和活動減少的現象。其實，母親或照顧嬰孩的人的情緒，也會影響嬰兒們，特別是一些負面情緒，如抑鬱與緊張、焦慮等。

b. 如何關顧

嬰兒們需要安定安全的環境，此時更需要其他人多點照顧，安慰和體諒。

2. 學前兒童 (2-5 歲)

a. 對死亡的理解及徵狀

學前兒童多不能理解死亡的永久性，亦不能分辨死亡與睡覺的分別。故如果你告訴他「媽媽死了」，不久，他會再問：「媽媽何時回來？」或「她會不會帶我去公園？」等問題。

由於他們是不能理解死亡的永久性，故有時會鬧情緒，定要已離世的父母或照顧者照顧他們，不要其他替代的人。令其他家人雪上加霜。也有時他們會有倒退 (regress) 的行為，如尿床，表現得像嬰兒一般，或容易發脾氣，難入睡，發惡夢，焦慮，怕黑等。

b. 如何關顧

有些家人或親友避免與學前兒童談及親人離世的事，有關籌備喪禮也不要兒童參予，與他們談及離世親人時用一些代語，如「公公已過身」或「公公走了」。其實，這些都會令學前兒童混亂和焦慮的。

我們可以用簡單誠實的話語向他們解釋，不需避諱。例如：「公公死了。一個人死了不會再回來，他的身體不會再運作。」有宗教信仰的也可以告訴兒童：「公公去了天堂，他不會再回來。但將來我們死的時候，會在天堂與他再見。」

我們也可以讓他們參予籌備喪禮。對他們重重覆覆問的問題，我們當忍耐的重覆給他們同樣的答案。

3. 5–9 歲

a. 對死亡的理解與徵狀

9 歲之前的兒童，仍是以為死亡不是永久的。他們只是覺得死亡很恐怖，很神秘，但死亡不會發生在他們身上，只會發生在老人身上。

這階段的兒童面對喪失親人，最大的反應可能是恐懼與內疚。有些可能覺得是他們導致親人死亡，如果他們乖一些，親人便不會死。當然這是假內疚，是魔術性的思想。這類兒童會有攻擊性或反社會行為，害怕返學，或擔心自己的健康，退縮，怕與人交往，覺得被忽略或被遺棄。

其他沒有這些假內疚的兒童，也會覺得被離世親人遺棄，於是會出現倒退行為，或過份黏纏行為。由於他們還未有面對和處理哀傷的能力，他們會隱藏眼淚，否認哀傷，因而引起對照顧他們的人生敵意，發惡夢，肚痛，頭痛，學業上的問題等。

b. 如何關顧

幫助這年紀的兒童，最重要是鼓勵他們承認及表達他們內心的情緒。如果知道他們有假內疚，需常常提醒他們，親人的死亡與他們無關，幫助他們屏除這不必要的內疚。

此外，這個年紀的兒童，往往對身體，疾病，死亡，死後往那裡等問題，有很多疑問，我們應當儘量以他們能夠明白的言語，給他們簡而清的答案，但切忌長篇大論，因為太多的資料，會令他們混亂和更加煩惱。

4. 9–12 歲

a. 對死亡的理解及徵狀

九歲以上的兒童，明白死是永久的，亦知道親人的離世並非與他們有關。

對這個年紀的兒童而言，哀傷的徵狀是憤怒，憤怒會演變成為反叛的行為，很多亦常發白日夢，因而學業有問題。除此以外，恐懼和焦慮也是常見的情緒。他們恐懼的是還有其他的「失」。

b. 如何關顧

這個年紀的兒童，開始發展他們的抽象思維，所以他們開始問一些有關人生意義，死亡，信仰，神在這些課題上所扮演的角色等問題。假如我們可以聆聽他們，了解他們的掙扎，給予他們一些答案，對他們有莫大的幫助。

5. 青年 (13–18 歲)

a. 對死亡的理解及徵狀

青年人多數已明白死亡是怎麼一回事，但他們卻未必知道如何去處理哀傷。這個年紀的青年人本來就有很多情緒的反應和困擾，現在再加上喪親之痛，更加令他們感覺無助，因而會有抑鬱，憤怒，對前途的恐懼和無把握等。不過，因為他們對死亡有深層的理解，也帶來他們對愛、對與人的聯繫有更多的欣賞。

這階段的年青人常會覺得他們有責任照顧其他家人。因此，他們有時會肩負大人的責任。此外，很多青年人傾向相信別人不了解他們，故容易壓抑情緒，將哀傷隱藏或內在化，引起間歇的極端情緒反應，如抑鬱，死的念頭，自殺念頭等。

還有，他們亦經常經歷恐懼，混亂，及擔心他人怎樣看他們，故焦慮亦是他們常有的現象。

b. 如何關顧

青年人比較不喜歡接受專業輔導人員的幫助，甯願找朋友或家人支持。故如果家人或朋友願意聆聽他們，是很大的幫助。青年人也不喜歡他人給予意見或向他們施壓，故家人及朋友切忌給意見或提議，反而用心聆聽，有同理心，幫助他們重建自信心，讓他們覺得對人生仍有一點控制和把握，是最佳的幫助。

青年人亦可從哀傷小組治療得幫助。這些治療小組令他們覺得原來他們並非唯一經歷哀傷的人，有其他人也同樣經歷這些哀傷離痛。

(三) 喪失家人

1. 喪失父母

失去父母對兒童來說是嚴重的事故，影響他們的一生。以後在他們人生不同的階段都會挑起不同的情緒和適應。例如他們重臨父或母從前帶他們遊覽過的地方，或在生的父母管教他們的時候，他們會想：「假如媽媽還在，或許不會挨罵……等」；又或他們取得榮譽、好成績之際，會想起亡父或亡母。

有一點要注意的，就是很多時兒童在喪父或喪母之短期內，表現得很剛強、很正常，好像沒有甚麼影響，但兩、三年之後，才出現一些徵狀，如哀傷，孤立，焦慮，自卑等問題。這是個頗為普遍的現象。(註二) 因此，我們不要以為兒童於喪親的頭兩年好像適應得好，便不再關心和理會他們，反而需要繼續關注他們的身心健康。

a. 徵狀

徵狀要看他們喪失父母時的年齡 (參看上一段)。一般而言，他們會覺得自己與其他兒童不同，有時會感覺自卑。當其他人討論「死亡」的時候，他們會迴避，不敢與同儕談論此問題。

另一個常有的徵狀就是他們會傾向過份保護剩下來的父母，很怕失去他們。亦會常擔心父或母的健康，生活，工作，安危等。

b. 如何關顧他們

對這些孩子們，首要是給他們一個安定的環境。很多時候當一個父母離世，生存的父母會搬屋，離開傷心地，隨之而來是孩子轉校，離開從前的親友，因而帶來很多的轉變和「失」，令孩子們雪上加霜，倍感孤寂。因此，應注意儘量給予他們安定的環境，不要急於改變現狀，或太快再結婚。

生存的父母與孩子的關係也十分重要。如果他們與孩子有緊密的關係，可以接納和支持孩子表達哀傷情緒或其他情緒，如憤怒，內疚，焦慮，擔心等，又可以與他們討論心中的問題與疑惑，則會對他們有莫大的幫助。

2. 喪失兄弟姊妹

a. 在兄弟姊妹患重病的期間，健康的兄弟姊妹屢屢會感覺被忽略，因為家人的注意力全集中在患病的兄弟姊妹身上。健康的孩子們心底裡是覺得孤單，被遺棄，因而會感到憤怒和妒忌，然而，另一方面卻又感到內疚和恐懼，情緒十分複雜矛盾。他們多有敵意行為，不合作或退縮行為。

b. 如何關顧他們

父母和親友假如明白他們的複雜情緒，予以體諒和愛的支持，接納他們，當會對他們有莫大的幫助。甚至可以不時有家庭會議，讓每人有機會表達感受，會舒緩大家壓抑了的情緒。

筆者於大學期間，失去大哥。當時家中各人都極其傷痛，尤其是父母親。然而，當時我們並沒有在一起表達哀傷，只是各有各處理自己的傷痛。事隔多年，有一次，我們兄弟姊妹及家母聚首一堂，談起往事，當時，我們都說：「假如當年我們能一起坦誠分享分擔感受，彼此支持，哀傷的日子可能沒有那麼難受，家庭的關係會來得更加密切。」

(四) 如何幫助兒童處理哀傷

1. 任務

幫助兒童處理哀傷，有幾個任務：

a. 幫助他們面對現實

無人會喜歡傷痛的情緒，逃避與壓抑是人之常情。然而，如果永遠採取避而不談的處理方式，是不健康的。因此，幫助兒童接納死亡的事實，談論事情的經過，參加喪禮，掃墓等，可幫助他們面對現實，不去逃避。

- b. 幫助他們表達情緒
鼓勵他們表達感受：傷心，流淚，憤怒，無助，無奈，恐懼，焦慮，自卑，內疚等。接納他們，不要批評他們。
- c. 接納兒童一些矛盾的情緒
可以請他們寫下一列很懷念離世者的事，另外亦請他們寫下一列不懷念離世者的事。這樣做間接告訴他們，對離世者有矛盾的情緒，是可以接納的。
- d. 幫助兒童對離世者作出記念行動
使離世者永遠活在他們的心中和記憶中，不會被遺忘。
- e. 重新適應，建立新關係
幫助兒童作出生活上的適應，建立新關係，並不同遺忘離世者。

2. 實際方面

- a. 幫助兒童表達情緒
兒童多不能直接講他們的感受，但我們可用其他的方法幫助他們表達。
 - (i) 透過故事 -- 很多故事都涉及失去父母的情節。例如小魚 **Nemo** 的故事，小鹿班比 **Bambi**，雪履奇緣 **Frozen**，白雪公主，仙履奇緣 (**Cinderella**)等，都可以用作幫助兒童表達情緒的工具。
 - (ii) 畫畫，用泥膠製作不同的東西。
 - (iii) 音樂
 - (iv) 與他們一起製作紀念冊，相部等。
 - (v) 遊戲 -- 例如 **Thinking, Feeling, Doing Game**，**Goodbye Game** 等。
 - (vi) 把氫氣球送上天空給離世者。
 - (vii) 寫日記或創作故事。
 - (viii) 遊戲治療。
- b. 愛、接納、聆聽
關心他們的起居飲食，日常生活，接納他們有時會有情緒的起伏，把握機會用心聆聽。特別一提的是當他們想要談話時，我們應該給予時間，專注：即是要關電視，電腦、或電話，停止所做的，讓他們覺得被尊重，被重視。
- c. 給他們安定、安穩的環境
不要太快作出太多的轉變，令孩子們忙於適應，例如搬屋，轉校，轉教會，轉工，再婚等。應儘量給他們安全穩定的過渡，慢慢逐一適應。

- d. 對他們提出有關離世者或與死亡有關的問題，應誠實誠懇的作答，不要隱瞞，不要撒謊。有時孩子們會重重覆覆問同樣的問題，我們也應給予一些忍耐作答，不要嫌他們煩。也需用他們能了解的說話來作答。
- e. 特別日子/節日的安排
如離世者的生日，死忌，父親節或母親節，清明節，重陽節，過年等，應預早安排那天的活動或紀念行動。例如掃墓，那天在家裡燃點蠟燭，放氫氣球上天空，象徵對離世者的懷念等。
- f. 專業輔導
上述所提供如何幫助孩子們處理哀傷的方法，很多家庭都覺得實踐起來很是困難。其中一個關鍵就是：如果父母或其他成人不能處理自己的哀傷，要求他們幫助孩子處理哀傷是不可能的事。故此，若成人們要幫助孩子們，先決的條件是自己要能面對及處理傷痛。
因此，接受專業輔導有時是必需的。專業輔導包括個人的心裡輔導，孩子的遊戲治療，家庭輔導幫助各成員表達情緒及溝通，及小組治療給青少年的哀傷者。

總論

生離死別對成人，對兒童都在所難免。能在苦難中成長是最可貴的。盼望我們能幫助自己、幫助兒童處理哀傷，與他們一起成長。

後記

促使我對這個課題作研究的，是六年多前我媳婦離世的事。當時，她因生產小孫兒期間胎水入血 (Amniotic Fluid Embolism)，引起心臟病而突然身亡，留下兩個兒子，一個剛滿三歲，一個剛出世。

如今六年半快要過去，小孫兒也六歲多，哥哥也九歲多了。感謝神小孫兒出生時雖因母親將臨死亡，被困在母親的腹中，差點沒命。幸好有新科技搶救，得以生還。原來這樣的嬰兒，只有百份之 25 可以生還，而生還中又只有百份之 10，是腦部沒有受損，智力和各方面都是正常的。小孫兒就是這百份之 10 的其中一個。

然而，他們兩人因失去母親，心理和情緒上常常都經歷起起伏伏。特別是哥哥，因為他雖然當時只有三歲，但他對母親的記憶很清晰。只要有一點點現象，挑起他對母親的回憶，他便會突然悲從中來，哭得不能停下來。

例如有一次我們往附近一家酒樓飲茶，他突然哭得聲淚俱下，久久不能停止。旁邊的人還以為我們罰他。原來當他母親去世第二天，爸爸就在這酒樓附近的途中，把媽媽去世的消息告訴他。那種哀痛，無奈無助的情緒，叫我們也心酸落淚。

這幾年間，我們一直嘗試幫助他們處理哀傷，亦相信他們一生都要面對這個傷心的歷史事實。不過，我覺得最重要的和最能安慰他們的，除了是我們的愛，了解和同情之外，就是我們的信仰給予我們的盼望。因著耶穌基督十字架上的死和代贖的救恩，又從死裡復活，戰勝死亡，所有信耶穌的人，將來都會像耶穌一樣從死裡復活，在天上重聚，見到我們所愛的親人，永不分離。這個盼望，是主耶穌給予我們的禮物，也是我們可以給孫兒們最大的安慰。

註一：Christ, G. H., Siegel, K., and Christ. A. E. (2002). Adolescent Grief: "It Never Really Hit Me Until It Actually Happened". JAMA, 288 (10), 1269-1279.

註二：Worden, J. W. (1996). Children and Grief: When a Parent Dies. New York: The Guilford Press.