

可能有用的做法 What may help

- 試著回復正常的作息。
- 做運動，即使只是每天步行10分鐘。
- 明智地選擇您的支援。不要讓別人告訴您應該如何哀悼。這是您的悲慟，您最清楚如何表達它。
- 自我提醒您的伴侶曾為您的生命帶來了哪些事物，找出和它們維持聯繫的方法。
- 藉由關懷、支持、和理解，您會學到如何適應喪偶之痛。

不會奏效的做法 What doesn't help

不要試圖用喝酒、吸毒、或吃安眠藥等方法來因應。它們雖然可以提供短暫的舒解，但並非長期解決之道。如果您無法入睡或正常息，請諮詢您的醫生。

其他資源 Other resources

卑詩喪慟協助專線
BC Bereavement Helpline (BCBH)
604-738-9950
www.bcbereavementhelpline.com

居家照顧者網路協會
The Family Caregivers Network Society
<http://www.fcns-caregiving.org/>


加拿大虛擬寧養中心
Canadian Virtual Hospice
http://www.virtualhospice.ca/en_US/

美國寧養基金會
Hospice Foundation of America
<http://www.hospicefoundation.org/>

Prepared by the North Shore Palliative
and Supportive Care Program

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca> or
email phem@vch.ca and quote Catalogue No. **GV.250.L59.CN**
© Vancouver Coastal Health, June 2016

本文件內資料只限得到醫療小組提供這些資料的人士使用
The information in this document is intended solely for the
person to whom it was given by the health care team.
www.vch.ca



Chinese



經歷配偶或 伴侶的辭世

Living Through the Death of Your Partner or Spouse



North Shore Palliative
and Supportive Care Program
www.CoastalPalliativeCare.ca

您的配偶或伴侶無論在任何年齡過世都是您生命中最難以承受的事件之一。您的悲慟方式取決於很多因素，包括您和他／她共同生活了多久、死亡是突發或者預知、事後您獲得的支持、您的財務狀況、以及最重要的一點—隨著時間的推移，您是否能夠理解所發生的事。

曾有一段時間，幫助喪慟者的做法總是在強調恢復，就像喪慟是一種病症一樣。但在過去20年裡，這個焦點已經轉移；如今，必須適應生命裡的這個重大事故成了對抗喪偶的一大要素。

適應沒有您的配偶或伴侶的生活是一個需要時間適應的過程。您怎麼使用這段時間是特別重要。您的悲慟越深，您就更需要適應和應付。這就是為什麼，比方說，在婚姻的頭10年裡喪偶可能造成劇痛；因為終生相守的期盼被剝奪了。同樣地，一對婚後大半輩子都生活在一起的伴侶可能無法想像生活在沒有配偶的世界裡。這兩種喪慟各有其特別的難處。

您或許會經歷各種不同的情緒；從一開始的麻木和震驚—即使死亡是預料中的事—到對於生活中的改變的憤怒和沮喪，到因為整件事的不公平而往往悲不自勝。

雖然從不同的過度階段看待喪慟對您或許會有幫助，不要期盼它們會遵循任何固定的軌跡。同樣的感受可能還會在日後折返，同時並不是每個人都會經歷所有相同的感受。這是您個人的旅程。既沒有什麼正確的方式，也沒有任何規定您必須在某個時間之前完成它。

就適應和應付而言，最重要的是達到這個悲慟旅程的最終目的地。在這裡，您可以理解您的配偶或伴侶的死亡。這可能需要借助精神信仰（因為您相信你們日後會再團聚），或是因為您能說出「我很高興我的伴侶不必再受折磨」，或是您終於能夠理解並且接受，世事本就難料，更無任何保證。

人際關係都會有所起伏，而當您的伴侶過世時，您可能會陷入「要是當初...」的想法。如果您感到愧疚，請找一位您信任的人，問這愧疚是否合理。

此時我們往往會為自己曾經做過的事或說過的話感到不必要的愧疚。您在日常生活中最大的挑戰可能是失去這份親蜜關係帶來的孤獨。您或許會覺得您失去了部份的自我。您也可能會懷念有性伴侶的日子。即使這類感受是完全正常的，您仍可能會因為有這樣的感受而覺得尷尬或難為情。

和您的伴侶相處不僅影響了您的生活，也影響了您本人。您對您自己和世界的看法與您曾和您的伴侶共同生活的事實息息相關，而即使他／她過世後，他／她仍將持續在您的生命裡扮演重要的角色。

您的配偶或伴侶過世不僅是您喪失了他／她實質的存在。它也可能意味著您失去了一位朋友、情投意合的人、賺錢養家的人、或是孩子的父親／母親。有時這些喪失感不會在死亡後很快明確顯現，所以在喪偶後的頭兩三年裡有強大的支持是非常重要的。

失去伴侶會讓人感到情何以堪，尤其是在頭兩三年裡。

悲慟是我們在經歷重大喪慟時的正常反應，而多數哀悼中的伴侶會藉由親友的支持度過他們的悲慟期。如果您正深陷悲慟難以自拔，請向輔導員或當地支援團體尋求支持。

如果當初雙方關係中有很多衝突，或是您曾非常倚賴您的配偶或伴侶，您或許會覺得這麼做會有些幫助。