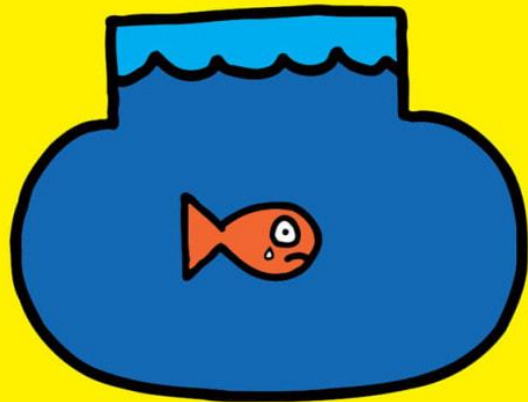


好好說「再見」

31/3/2025

要對某個人說再見，是一件很困難的事。



圖取自繪本《再見書》

生活中總有需要說「再見」的時刻，可能是丟失玩具、植物枯萎、升學搬遷、友誼結束、孩子長大、親人離世等。道別重視的人、事、物難免會感到悲傷，而根據精神科醫生庫伯勒羅絲（Kubler-Ross）所提出，哀悼「失去」會經歷否定、憤怒、討價還價、抑鬱、接受五個過程，稱為悲傷五階段（Five Stages of Grief）。

在「失去」的開初，通常會難以接受，嘗試抗拒、**否定**事情的發生。**憤怒**的情緒會漸漸浮現，對現況作出抱怨。再嘗試**討價還價**，希望事情會出現轉機。當經過多番的掙扎後，事情並沒改變，就會感到沮喪，甚或**抑鬱**。到最後只好承認和面對事情，**接受**確切不能改變的事實，嘗試適應轉變。

面對「失去」時，我們可以根據悲傷五階段去理解自己或親友正在經歷的情緒和行為，用同理心去聆聽，作出陪伴，並表達關懷，亦可進一步去鼓勵表達思念。例如孩子經歷寵物過世，可以一同回顧與寵物的美好回憶、以信或畫作去表達思念、或者留下寵物的遺物作留念。另外，當孩子與朋友發生爭執時，傾聽他們對關係疏遠的想法和感受，並相信他們具備理解同伴行為的能力，能夠自行做出明智的社交決策。

作為身邊人，儘管出於好意，不捨看見對方傷心，都記緊不要急於抹掉對方的哀傷及過份介入，給予足夠的時間和抒發空間，讓對方可以好好哀悼和思念。