



香港青少年服務處
HONG KONG CHILDREN & YOUTH SERVICES



支援兒童面對親人意外離世



兒童哀傷輔導應用手冊

適用於：幼稚園及小學

電子版

本計劃由



始創於一八八六年

透過



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST

撥款資助

小雨點-兒童哀傷支援計劃

支援大埔火災中喪親兒童
現提供諮詢服務、陪同兒童治喪等支援

查詢電話：23662849 與計劃職員聯絡

前言

面對大埔宏福苑的五級火災，我們都陷入集體創傷之中，這是一個共同的心理傷口，令社會安全感破裂和影響整個社區，這次不幸事件已經導致超過200人傷亡。在這悲傷時刻，無論是受影響的居民，還是心繫這個城市的每一位，我們的情緒或許正經歷著不同程度的波動。當中有些家庭的子女就讀幼稚園及小學，正在面對親人的意外離世。為此，我們對每一個喪親家庭深表哀悼和極度悲傷。

在過去兩年，「[小雨點－兒童哀傷支援計劃](#)」獲得香港公益金資助，服務3歲至12歲面對親人離世的兒童，並為有需要的兒童及家人提供心理輔導及經濟援助，陪伴這些家庭走過人生的低潮與創傷。小朋友和家長流過的眼淚，成了愛的記號，學習如何擁抱失去，並在悲痛中成長。

因此，作為支援兒童面對親人離世的服務團隊，我們希望將處理兒童哀傷輔導服務的實際智慧分享給社工，以幫助社工在這艱難時刻更有效地支援幼稚園及小學學生。

最後，感謝田芳老師及黎婷筑博士對同業的勉勵、註冊藝術（表達藝術）治療師楊蕙霖女士（REAT, AThR）提供的藝術創作活動以及 Jovis Cy 插畫師為這本應用手冊義務提供設計及排版。



「面對死亡不容易，
願我們在哀傷之路上彼此扶持，
如洋甘菊般，
在逆境中帶來溫柔的安慰和平靜。」

小雨點-兒童善別關懷團隊 

在困苦中，感恩這段日子裡，見證很多同工都在一起努力開展相關的支援工作。面對當前的苦難，我們都感到無助，然而，當家屬的痛苦是如此真實，我們的無助感其實正是家屬當下的感受，是彼此靠得最近的時候，代表你正與對方同行，也是真正「陪伴」的開始。

在哀傷路上，讓我們也彼此陪伴，共同渡過。

田芳女士
香港大學行為健康教研中心名譽講師

在這艱難的日子，大家都感受到無比的哀慟，好想出一分力，尤其看到大家關心兒童在面對哀傷和無常那份需要，希望給予呵護、聆聽、穩妥的陪伴及同行，讓兒童的生活慢慢重回正軌。在付出的同時，我們會感受到來自孩子身上那種生命力的堅韌，這將會成為支持我們的力量和一點點安慰，請記著，在照顧別人的同時，也要照顧自己的心靈，才能陪伴兒童走得更遠。

梁富琮姑娘
香港青少年服務處 服務總監

在過去兩年與喪親者同行的日子，讓我體會到哀傷輔導工作的不容易。在苦難面前，我們懷著謙卑和真誠，學習做好陪伴者的角色，陪伴小朋友和家長在逆風中成長，用雨水滋潤生命。

吳嘉麗姑娘
香港青少年服務處
小雨點 - 兒童哀傷支援計劃 計劃主管

同工勉勵

大埔火災過後，孩子們面對前所未有的失去與恐懼。謝謝你們的陪伴和支持，讓他們能在安全中(safe space)找回他們心中的力量，勇敢前行、成長。

黎婷筑博士
聖芳濟各大學湯羅鳳賢社會科學院高級講師
專長於癌症輔導、兒童哀傷輔導

摯愛離世，孩子便踏上「失去」之旅，將會是一段充滿深刻悲傷與情感挑戰的成長過程。讓我們好好陪伴孩子在這個黑暗之旅中找到勇敢成長的光芒，幫助孩子們「接納失去、過渡困難，重新出發」。

陳穎芝姑娘
香港青少年服務處
小雨點 - 兒童哀傷支援計劃 個案社工
小星星 - 幼稚園生命教育計劃 計劃主管

目錄

01 面對親人意外離世的處理:從評估到介入	6
02 香港意外離世程序概述	9
03 面對親人意外離世的介入:兒童詳細介入步驟	10
04 為孩子準備出席喪禮	16
05 資源參考 :有關喪禮的兒童繪本	19
06 藝術創作活動:以藝術陪伴情緒	20
07 孩子的哀傷歷程	22
i. 兒童的「雙向遊動」模式	22
ii. 3-12 歲孩子的死亡觀念	23
iii. 經歷喪親後孩子需要處理四項心理任務	24
08 助人專業創傷知情的「自我照顧」	25

面對親人意外離世的處理： 從評估到介入

社工處理學生面對親人意外離世時，在不同階段均有評估及介入重點。過程中，社工需要保持高度專業彈性和留意自身對學生、家人/主要照顧者及死亡事件所產生的情緒與行為反應，以陪伴和關懷的態度了解事件對學生及其家庭造成的影響。

此外，當社工與學生、家人/主要照顧者談及死亡事件，以尊重和接納的態度邀請對方按自己的步伐談及事件，不應要強迫對方將死亡事件一次過說出來，以及強迫對方一次又一次描述死亡事件過程，因為這樣可能造成二次傷害。

初步評估



持續了解、觀察及介入



持續跟进

初步評估

對家長/主要照顧者的評估：

- ◆ 家人/主要照顧者對死亡事件的看法、受到的影響及對學生的支援
- ◆ 家庭背景、經濟狀況、支援網絡、宗教信仰、家庭的最新情況
- ◆ 家人/主要照顧者是否目睹(第一身)，或者第二身/第三者身份經歷死亡事件
- ◆ 家人/主要照顧者最關注學童的哪些方面，期望社工提供甚麼的支援
- ◆ 學生是否已知悉及如何知悉事件，以及當時學生的反應和家人/主要照顧者的回應
- ◆ 死者的身後事安排，以及學生對身後事的參與程度及範圍

對學生的評估：

- ◆ 學生是否已知悉死訊及如何知悉事件
- ◆ 學生在過去面對失去(Loss)或者創傷(Trauma)的經驗、應對方法策略及解難方法
- ◆ 學生在事件中的經歷(注意:避免要求學生詳述不必要或令人不安的細節)
- ◆ 學生對死亡事件產生的身體、情緒、思想、行為、社交反應
- ◆ 學生對死亡事件的初步掌握:發生的日期、時間、地點、人物、學生與死者的關係
- ◆ 學生的解難方法及社交支援系統, 如家人、朋友支援等
- ◆ 學生的保護因素 (Protective factor) 包括學生的強項和正面思維、家人/朋友/老師的支持和鼓勵等; 風險因素(Risk factor)包括缺乏適應技巧、缺乏家庭的支持、與朋輩相處困難等。

持續了解、觀察及介入

- ◆ 持續了解(數天/數週及數月)、觀察學生、家人/主要照顧者對事件的反應。一般而言，喪親者的哀傷反應會在喪禮後陸續浮現，因此需留意他們的身體、情緒、思想、行為、社交變化
- ◆ 為學生及家人/主要照顧者提供即時情緒支援及按需要陪伴學生做紀念死者的活動(可參考後頁的建議藝術治療活動)
- ◆ 了解及協助學生、家人/主要照顧者尋求合適的應對策略及解難方法
- ◆ 與學生、家人/主要照顧者共同訂立目標及計劃解決問題
- ◆ 協調家庭及學校對學生的支援(例如接放安排、短期調適功課/考試)
- ◆ 協助家人/主要照顧者處理身後事文件
- ◆ 死者的身後事安排，如有需要時轉介殯葬服務

持續跟进

- ◆ 留意學生可能出現的創傷跡象，在死亡事件發生首一個月，學生看起來正常，或者看來整體上出現煩躁或黏人是常見的。當學生的焦慮等情緒或其他問題可能持續數月，而沒有減輕的跡象，例如過度擔憂、傷害自己(例如打人或踢人)，需要尋求醫生/專業哀傷輔導服務的協助。
- ◆ 此外，當回復日常的生活時，社工可以在特別日子及節日留意學生的反應，例如死者的死忌、學生的生日、農曆新年、中秋節等，提早與學生見面，以便了解對方的心情狀態及支援對方。

香港意外離世程序概述

在本港一般意外離世，可能會有機會經過以下程序(會按實際情況而定)。非自然死亡或死因不明需經死因裁判官介入，程序視個案而定，通常包括驗屍調查及死亡登記。

初步報告與遺體處理

醫生或警方發現死因不明時，須向死因裁判官報告，遺體轉送公眾殮房(如葵涌)進行外部檢驗。家屬可提供死者病歷供法醫參考，警方後續通知家屬辨認遺體及領取。

驗屍與調查階段

死因裁判官審視病理報告後，決定是否進行屍體剖驗、豁免或警方調查;若需調查，警方提交報告，死因裁判官再決定是否開研訊。家屬可申請豁免驗屍，但若死因不明則不獲批准;完成後發出埋葬/火葬許可證。

死亡登記與後續

死因確定後，登記處於一週內辦理死亡登記並通知家屬;家屬須在 14 日內申報(自然死亡適用，但意外個案由裁判官處理)。隨後可安排殮葬，如火化或土葬，並處理申領遺產或經濟援助。

面對親人意外離世的介入： 兒童詳細介入步驟

面對親人意外離世的兒童介入，重點在於依據兒童發展階段(如3-6歲兒童以遊戲為主、7-12歲兒童結合語言表達)以建立安全關係及評估情緒狀況。

01 | 與兒童建立關係，確立與社工的安全感

- 透過使用非威脅性/富娛樂性的遊戲，如：積木、繪畫、泥膠、或角色扮演等。社工可以嘗試作出讓孩子可預計的對話：「你可以介紹你最喜歡的玩具讓我認識嗎？」、「我們今天先玩一會兒你喜歡的遊戲，再聊聊你的故事，好嗎？」、「我們一起玩角色遊戲，不如我們扮演醫生同病人？」

要點：輕鬆融入事件元素而不直接追問。

- 透過遊戲投射、開放對話及情緒工具引導評估，避免直接質問以防觸發防衛，或對意外的急性壓力反應，可以利用積木、泥膠及繪畫等可塑性高的材料讓孩子自由表達，重點觀察對於死亡的思維及行為(例：重演意外)

02 | 了解兒童現時對事件的理解及情緒反應

社工可以嘗試利用介入程序四步曲：

1. 探索及開啟與事件有關的對話：

雖然兒童認知對於時間次序或認知上不一定有規律及次序，但不等同於他們「無知」，而是利用他們的理解去嘗試了解兒童眼中的事件是甚麼。例：

「當日有救護車來了，你覺得發生了什麼事情呀？」
「你見到了甚麼呀？」

注意：孩子可能會答「死了」、「睡了」或「上了天堂」，無須糾正，可以嘗試回應離世者狀態的事實陳述：他身體停了、不會再動、沒有了呼吸或不會再回來。

2. 探索對離世者的情緒：

兒童的情緒多以行為及情緒作理解，同時亦有兒童的「雙向遊動」模式 (*Dual Process Model of Coping with Bereavement*)。簡單來說，兒童無法長時間面對強烈的哀傷情緒，因此兒童可能在玩樂中表現興奮又會突然感到哀傷痛哭，兒童哀傷沒有「一致性」，有時候會讓社工錯覺，覺得兒童不理解或已回復「正常」。例：

問 「(離世親人名字[最好跟從孩子對對方的稱呼])「上了天堂」你覺得如何？」

答 「媽媽話會有天父爸爸照顧 (離世親人)的。」
「但是他不會再回來了？我要到死了才可以去天堂見他」

可以嘗試回應恐懼，協助孩子表達情緒：「好可怕對嗎？他即使離開了，但我們仍然會記得，會放在心中，會非常非常的掛念。」

哀傷需來回切換失落導向及復原導向作雙向遊動，而非階段式，兒童常在遊戲中自然轉換(如玩救護車後轉積木建家)，為正常狀態。(詳細可參考兒童的「雙向遊動」模式。)

3. 處理重複疑問：

兒童對於不確定或從未接觸的事會經常作出提問，有些時候會重複又重複問題，切記答案要持續一致，讓兒童增加對事實的確定性，因為每一次的提問兒童理解的答案都不一樣，例如：「天堂是甚麼？」、「他什麼時候回來？」、「為何會有火燭？」、「為何他會死亡」等，可以嘗試回應其疑問背後的想法/不理解，例：「我知道你真的很想他，消防員叔叔好努力、好努力、好努力了，但太危險了，他們都好想好想幫助他。」、「我知道你好生氣/傷心/想哭，想捏泥膠嗎？想抱抱公仔嗎？我可以陪住你冷靜。」

4. 共情接納：

讓兒童利用不同的方式表達，包括：非言語表達、玩具、圖工等，同工可以利用本身對兒童情緒表達的理解而作出回應，例：「畫這麼多黑雲，你現在好難過，我陪住你的。不如分享你地之前去過玩的地方？」

容許沉默：「我們可以一起靜靜坐，抱抱公仔。」兒童有需要可以作出安慰，拍拍背，協助抹眼淚等。）

另一方面，在回應兒童情緒時，可以將「哀傷」的感覺以平日認識的情緒字眼加強表達，例：「你真的非常非常非常傷心」，讓孩子知道這是非一般的感受。

03 | 持續觀察及兒童對喪親的急性壓力反應及持續對意外的反應

兒童對親人意外離世的急性壓力反應及持續反應均需要社工及老師均需要高度關注，需要及早介入，減低創傷後壓力症、情緒障礙及學業退化等問題，本地數據顯示喪親兒童行為問題發生率達37%，及早介入可降低70-80%複雜哀傷風險。

◆ 急性壓力反應(事件後首週)

- **震驚、麻木：**
可能表現為無反應、凍結、分離焦慮。
- **重複提出問題：**
如「他什麼時候回來?」「為什麼會這樣?」。
- **生理症狀：**
睡眠障礙、尿床、食慾不振、心跳加速。
- **情緒爆發：**
易怒、哭鬧、依賴成人安慰。
- **環境變動敏感：**
日常生活被打亂會引發焦慮。

◆ 持續對意外的反應(1 週後持續)

- **遊戲重演：**
重現事故如救護車、醫院等場景。
- **倒退行為：**
如尿床、吸吮手指、怕黑、分離焦慮增強。
- **情緒波動大：**
退縮、孤立、突然易怒或易哭。
- **認知限制：**
可能無法理解死亡不可逆，存在魔幻思維。
- **對家人的情緒敏感：**
反映照顧者的哀傷和焦慮對孩子的影響。

當孩子經歷喪親時，「內疚」情緒十分常見。除了可能伴隨急性壓力反應外，也可能出現「不被認同的哀傷」。例如，在意外事故後(如火災)，孩子可能因自己仍然活著而產生「生還者內疚」。

根據喪親的雙向游動模式，孩子在「喪失導向」與「重建導向」之間遊走時，可能會因為未持續感到悲傷而內疚，或因能與家人共度快樂時光而不安。這種情緒在高小階段的孩子中特別明顯。

請特別小心處理孩子的內疚情緒，因為它可能讓孩子不敢表達哀傷，甚至將情緒內化。建議從幫助孩子回復日常生活開始，並正常化「內疚」感受——例如告訴他們：「能夠感受開心，並不代表沒有哀傷、沒有思念或不再愛離世的人，而是你在學習以新方式與失去共存。」透過這樣的引導，孩子能更安心地面對情緒。

04 | 與兒童家長商討就事件的解說

兒童家長同樣經歷喪親哀傷，除了自己的情感需要之外，同時亦要兼顧兒童的日常照顧，極需要給予空間讓其表達哀傷，以讓其補充能量以應對兒童的照顧。

多個兒童喪親指引都強調:不要低估兒童，而是按發展水平，以誠實、簡短、可理解的語言去說明死亡及相關事件，同時保留孩子選擇想知道多少的空間。

社工與家長共識清楚會否、以及如何向兒童說明「誰死了」、「身體怎樣了」、「之後不會再回來」等核心訊息，以避免用隱晦說法帶來誤解或恐懼(例如避免把死亡等同「瞓覺」、「去遠行」)。

「死亡」與「喪親」溝通不是「一次講清」，而是一段時間內反覆、按兒童提問節奏作出的對話;因此成人之間的共識不單是內容，也包括大家願意持續開放地回應兒童提問與情緒。

i. 家長的共情傾聽：

喪親的家長的個人悲痛同樣重要，聆聽家長的情感及需要，避免直接切入兒童議題，補充家長能量。(如家長情緒持續不穩定，建議找其他家人一同協商)

ii. 了解家長向兒童的解說：

可以向家長詢問「您如何向孩子解釋意外?用了什麼詞語?」。如家長用了模糊說法(如「睡著了」、「上了天堂」或「去了旅行」等)，引導家長修正為真實用語:「死」、「離世」或陳述不可逆轉事實，例:「沒有心跳、沒有呼吸、不會再有生命」等。

iii. 探討期望內容：

有不少家長難以向兒童表達「死亡」，社工可以與家長討論「您希望孩子知道死亡的哪些事實?例:沒有呼吸、不會再有生命及不會再見面等」,依兒童年齡達成共識，避免魔幻誤解(魔幻誤解是指讓兒童誤以為逝者會回來、只是睡著、或事件是孩子的錯，這類誤解阻礙正常哀傷進程，易加深恐懼與困惑。)

iv. 協商統一宣告事實訊息：

共同設計宣告對白，如「爸爸被濃煙破壞了身體，無法再呼吸，不會動，不會再回來。」確保家長/社工一致，減低兒童困惑。同時，要留意事實不用過份細緻，利用兒童明白的字眼或已有認知。

v. 家長哀傷情緒的支援：

若家長情緒崩潰，宜增加人手支援，先穩定家長，同時陪伴兒童，以協助兒童家長重新尋找生活的平衡，同時，提醒家長自我關顧:「您的悲傷正常，先照顧自己才能陪孩子」，預防跨代傳遞焦慮。強調兒童對家長情緒敏感，「孩子會鏡像您的恐懼，我們嘗試維持穩定作息，讓你和孩子重整生活狀態」，建議家長自我照顧策略。

05 | 與家長協商如何宣告「死亡消息」(Break the bad news)

雖然社工再三強調要以事實陳述,但「死亡」並非如此容易說出口,過去有家長曾利用一張「棺木」相片解釋「死亡」,即使有繪本素材,但大部分的繪本均是利用第三身的方式解釋「死亡」,加上每個家中親人會有不一樣的演繹法。因此,教導家長向兒童宣告「死亡消息」極為重要,以下為當中重點注意:

i. 時間:

應盡快告知兒童親人離世,以免引起兒童在猜測或受家人的哀傷情緒而觸發的恐慌。

ii. 了解家長認知:

先了解家長是否有宣告的計劃,意外的詳細資料並非重點,表達「死亡消息」的重點在於教導真實的事實陳述,避免棺木照片或第三人稱繪本造成魔幻誤解(如「睡著了」引發夜驚),按兒童依附的敏感程度設計一致語言,由社工指導家長親口說出。

iii. 環境準備:

選家裡熟悉/寧靜空間、遊戲後時段,能容讓家人在不被打擾的地方,同時提供抱枕/紙巾,家人一起坐在兒童旁邊,可讓兒童坐在大人腿上,與兒童擁抱,或可以在孩子玩玩具時說,預備兒童可能會有的生理反應(如哭鬧抱緊),營造安全感。

iv. 角色分工:

由直系親屬或近親家人說(如「媽媽告訴你」),因兒童對主要依附對象情緒最為敏感,直系親屬聲音具權威性,有助澄清魔幻誤解(如「睡著了會醒」),避免兒童將「死亡」與說話者連結觸發複雜情緒(如自責「媽媽也會死嗎?」)。社工可以陪同表達共情,「我陪著你們」,分工後排練確保流暢,減低家長崩潰風險,維持訊息穩定。

v. 設計訊息:

使用符合兒童年紀、簡單、清晰的字眼,不用提供過分詳細的的資訊,設定一致對白:「爸爸出意外,醫生盡力救但身體壞了,不動、無法呼吸、不會回來。」

強調四大概念: 1)不可逆轉、2)生理終止、3)用親人名字個人化、4)非第三人稱。
同時,預先模擬情境,以確保流暢,兒童聽到一致真實語言(如「身體壞了不會回來」)

vi. 處理家長阻力:

若家長難開口,可以示範並給予肯定,與家長練習、提供素材及鼓勵家長。告知家長誠實讓兒童知道家長所「知道」及「不知道」的,分析由家長宣告信息的重要性,以減低魔幻誤解。

vii. 後續支持:

宣告消息後,持續追蹤兒童反應,特別於24小時內的狀況,容許兒童有任何的反應,鼓勵家長用平常心觀察,維持正常作息及生活,以穩定兒童安全感,必要時提供情緒工具包,讓家長協助兒童情緒調節。

06 | 評估尋求專項服務支援

如兒童出現急性/持續反應嚴重、發展受阻或家庭系統崩潰,持續或多於兩週仍未緩解,可嘗試利用遊戲治療回應或協助兒童釋放情緒,預防複雜性哀傷變為創傷後壓力症候群。如以下行為出現數月以上,兒童可能需要專業輔導:

- **持續困難談論死者:** 可能是因為內心的痛苦和悲傷
- **明顯的社交退縮:** 可能是為了避免面對現實或是情感防衛。
- **具攻擊性行為:** 可能是一種發洩情緒或困擾的方式。
- **學業困難/嚴重倒退:** 可能是因為精神狀態受到嚴重影響。
- **焦慮:** 可能源自喪親後的不確定感和不安全感。
- **持續自責或內疚:** 可能源自對死亡的無助感。
- **身體症狀:** 可能是情緒壓力影響了身體健康。
- **自我破壞行為/想死:** 反映了嚴重的絕望和痛苦。
- **睡眠困難、飲食失調:** 反映了情緒上的困擾和適應障礙。

當中可轉介以下服務:

- 哀傷輔導服務
- 表達藝術治療
- 兒童遊戲治療
- 家庭輔導服務
- 精神科或臨床心理輔導服務

為孩子準備出席喪禮

社工可以了解家庭及宗教背景，同時可以了解意外發生後遺體狀況、喪禮的方式等，以準備兒童出席喪禮與至親進行最後的告別。

a. 掌握喪禮的準備狀況：

詢問家長宗教信仰禁忌、喪禮儀式安排(如道教、基督教、佛教等)，掌握遺體是否開放弔唁、禮儀儀式持續時間及舉行儀式的地點及方式。

b. 兒童在喪禮當天的照顧：

建議安排一名近親(非直系親屬為佳)全程陪伴，以確保兒童的基本需要和情緒得到穩定支持。直系親屬通常需要參與喪禮儀式或情緒較為波動，較難兼顧兒童的日常需求，如：間中出入現場、如廁、膳食安排等。

陪伴人選建議：

- 最好選擇兒童熟悉且信任的親友，以提供安全感和穩定陪伴。
- 非直系親屬(如叔伯、姑姨、堂表親)通常能更專注於照顧兒童，不會被儀式或情緒過度牽絆。

日常需求準備：

- 準備水、乾糧、繪本、畫簿、手工紙及顏色等，讓兒童在等待或休息時能維持日常節奏和情緒穩定。
- 可攜帶安撫玩偶或特別物品，增加兒童的安全感。
- 照顧者應留意兒童的體力和情緒，允許他們隨時離開現場或休息。

c. 到達現場之前請先向兒童簡單講解喪禮的儀式和程序：

當中內容細節可以簡述一次，詳細目的及執行方法可略省，以免太多細節引起兒童的不理解，以下為中西式喪禮儀式的解說例子：

- 中式儀式：需要換上孝服、會上香、燒衣紙、破地獄等，可以向兒童解說：

「我們會穿特別衣服，點香、燒紙。」
「有叔叔唱歌、音樂大聲，有火光和煙，燈光會變暗。」
「這些是我們說再見的方式，我們會一齊陪你。」

- 西式儀式：一般會由神父/牧師主持，帶領唱聖詩、祈禱等。

「大家會唱歌、祈禱，靜靜想念(離世親人)。」

- 解釋棺木：讓孩子用積木/泥膠建「棺木」，放娃娃練習鞠躬放花，教深呼吸「吸氣勇敢看，呼氣說愛你」。用熟悉盒子比喻，避免恐懼，例：

「棺木是大大的漂亮盒子，像裝玩具一樣。
(先人)身體在裡面安靜放好，我們說再見後蓋好。」
「盒子保護(先人)，我們可以放畫畫或花進去。
告訴(先人)你的愛，一直陪伴(先人)。」

d. 讓孩子覺得喪禮像「特別的告別儀式」：

在喪禮進行時，重點向兒童描述感官體驗(如聲音、動作、氣味)，可以讓兒童負責一些簡單的協助(如派發吉儀、摺金銀衣紙)，讓兒童參與當中或可讓兒童製作以紙為主要物料的禮物，好讓禮物可以陪葬。同時，為兒童預告每個步驟，邊說邊示範參與的方式及做法。以下為中西式喪禮儀式一般程序例子：

中式儀式

到達簽到：

「先寫名字，拿糖果(吉儀)，告別儀式開始。」

更換衣服：

「白色的告別儀式，要穿成白色的衣服及鞋子，有特別的飾物。」

鞠躬上香：

「向照片鞠三下躬，像謝謝遊戲，然後點香聞香味。」

聽音樂唱歌：

「有叔叔唱大聲唱歌、敲鼓，有煙和火光，像煙火表演，但要靜靜坐。」

燒紙坐等：

「燒彩色紙給(先人)用，可以摺成元寶禮物，有時燈暗暗的，大家一起想念。」

結束離開：

「最後拿糖(吉儀中的糖果)回家，說(先人)在天上開心，大家愛他。」

西式儀式

進場坐好：

「大家坐椅子，像去教堂聽故事，等主持人說開始。」

唱歌祈禱：

示範動作如合手祈禱，「唱好聽的歌，像幼稚園唱詩歌。」

說話紀念：

「是特別的故事時間，我們聽聽是甚麼故事。」

看照片獻花：

「我們送禮物說再見，會在天上收到愛。」

結束離開：

「最後大家抱抱揮手告別，說一聲愛你。」

e. 喪禮情緒的準備：

預先告知兒童喪禮中可能會有人因為失去逝者而感到傷心而流淚，藉此解釋傷心哭泣是正常反應，讓兒童都能勇敢表達自己的情緒。當中兒童不一定會表現「傷心」，可能會想逃避、想離開現場或無法作出情緒反應。讓家長理解兒童的情緒表達，以免出現「為何不流淚」或「不認真及不專心」的誤解。

f. 有關喪禮的關鍵時刻：

1)瞻仰遺容:意外離世遺體可能會出現面目變化/無法辨認，建議與家人商討是否讓兒童參與，以免為兒童留下無法理解的創傷。若決定參與，先由陪伴成人觀察遺容，向兒童溫和描述:「(先人)睡著了，但樣子有點變，像戴了面具，我們輕輕看一眼說再見，或畫畫給他作禮物。」尊重孩子選擇，不強迫，若不安立即離開。

以下情況不適合兒童瞻仰遺容：

意外死亡或嚴重疾病常導致遺體面容扭曲、傷痕明顯、肢體出現殘缺等
若遺體不適合瞻仰遺容，可用照片或描述替代，讓孩子遠距致意。

2)按火化按鈕:鼓勵家長讓兒童參與，有助於兒童理解死亡的具體性，建立現實告別儀式感，避免抽象幻想造成長期困惑或焦慮。社工可以溫和地為兒童準備，避免恐懼火的聯想，將其轉化為「溫柔轉變」的正面告別。讓兒童透過視覺及行動，感官體驗「說再見」，促進情緒釋放與接受現實。

g. 喪禮的後續跟進：

喪禮後兒童哀傷情緒常更明顯，如遊戲重演、分離焦慮或倒退行為，建議提供4-6節(每次45分鐘)短期心理輔導，透過遊戲輔導幫助適應生活變化。促進兒童的情緒表達與認知澄清，減低持續困惑，支持雙向軌跡哀傷(失落與復原平衡)。

資源參考

有關喪禮的兒童繪本

- 最後的告別
- 世界上最棒的葬禮
- 恐龍上天堂
- 爸爸走了
- 我的主人是禮儀師
- 懷念的味道-陪伴孩子度過親人離世的哀傷

藝術創作活動： 以藝術陪伴情緒

在陪伴學生面對情緒或談論生命議題時，我們不需要急於提供回應或結論，更重要的是創造一個安全、穩定、無壓力的空間，讓學生能以自己的節奏表達與整理內在。

每個人的生命經驗都不同，而藝術能提供一種柔和及可承載的方式，讓學生在不受語言限制的情況下，慢慢沉澱情緒，重新連結身體與心靈。

以下活動並非表達藝術治療，也不能取代專業介入，而是同工在日常陪伴中可使用的藝術方法，協助學生平靜心緒、調節情感，並回到當下的身體感受。

小提示

大幅度雙手動作能釋放壓力，並幫助學生回到身體感受，減輕思緒過度帶來的緊繃。自由畫線讓學生體驗選擇與掌控感。最重要的是，創作沒有對錯，每個人都能以自己的方式表達，這有助放下焦慮，慢慢回到當下。

藝術創作 A 身體畫線 | 用雙手畫出節奏與感覺

材料：大張畫紙、粉彩 空間：地面或牆面，方便大幅度動作

步驟：

1. 站在畫紙前，先做兩三次深呼吸。
2. 雙手利用粉彩筆在畫紙上同步畫線，方向與速度可自由選擇。
3. 讓手與身體自然帶動，感受重量與節奏。
4. 完成後停下來，看看畫紙，挑出自己最喜歡的部分。
5. 如願意，可分享覺得最舒服或最有力量的線條，不需解釋原因。

小提示

撕紙是一種安全的情緒出口，能溫和釋放內在張力；拼貼則讓碎片從散亂到重組，幫助學生透過材料回到身體，專注當下，也體驗從混亂到秩序的過程，感受掌控與安定。當學生能在創作中找到一點秩序與呼吸，他們便更有力量面對下一步的生活。

藝術創作 B

撕紙拼貼 | 從碎片中重組

材料：不同質感的紙張、漿糊筆、畫紙

步驟：

1. 觀察紙張的紋理、粗幼、顏色與聲音。
2. 緩慢撕紙，留意撕的方向、力度與聲響。
3. 將撕開的碎片自由拼貼成任何畫面，抽象或具象均可。
4. 完成後可分享創作過程的感覺，不需討論作品意義。

孩子的哀傷歷程

社工了解孩子的哀傷歷程非常重要，有助其更有效地識別學生的情緒需求和行為反應，避免誤判為一般行為問題或學習困難。同時，了解哀傷歷程有助社工與教師、家長協作，建立共識與連貫支持，為哀傷中的學生創造安全、理解和包容的校園環境，提高他們的生活和學習質素。

i. 兒童的「雙向遊動」模式 (Stroebe & Schut, 1999)

兒童面對喪親會遊動於「失缺導向」與「復元導向」的狀態，既要處理悲傷本身，也要處理因失去而帶來的生活改變，而過程是快速的。這個雙向遊動過程就如「跳水窪」(Puddle jumping) (Gao & Slaven, 2017)，喪親孩子出現「跳水窪」的狀況是常見的現象，代表他/她正嘗試適應和應對悲傷的情緒。



ii. 3-12 歲孩子的死亡觀念

3-5 歲

- ◆ 多數未能完全明白死亡是永久的
- ◆ 可能以為人會同像睡醒後起來，或像旅行後回來
- ◆ 孩子會問：「佢幾時返黎？」、「佢喺邊？」
- ◆ 對成人的情緒很敏感，但未必說話表達

6-9 歲

- ◆ 開始理解死亡有機會發生在自己身上
- ◆ 對死亡有一定程度的認知，例如死亡是一切功能的停頓、明白死亡是由不同的外在和內在原因所造成
- ◆ 會將自己的行為和幻想跟死者的死亡原因掛鉤

10-12 歲

- ◆ 清楚知道人人都會死亡，不能逆轉
- ◆ 可能擔心父母、兄弟姊妹會否死去
- ◆ 情緒調節能力仍在發展

建議

- ◆ 對 3-9 歲的兒童談及死亡時，用簡單和具體的說話回應孩子：「身體唔再呼吸、唔再痛」，說明死亡是什麼，避免只用：「瞓著了」、「去咗好遠」
- ◆ 與 9 歲以上的學生討論或思考永恆、靈性、天堂和地獄等抽象概念

iii. 經歷喪親後孩子需要處理四項心理任務 (Goldman, 2021)

經歷喪親的孩子需要完成四項核心的心理任務，以實現健康的哀傷過程。

1. 經歷和表達悲傷的情緒

孩子需要有安全的空間和支持來感受和表達自己的悲傷、憤怒、恐懼等情緒，這是哀傷調適的重要部分。

2. 明白和理解死亡的概念

孩子根據其年齡和認知發展理解「死亡」的意義，包括死亡的不可逆性、普遍性和終結性，有助他們接受失去的事實。

3. 懷念逝者對親人的思念

孩子透過回憶、儀式或表達活動去保持與逝者的情感連結，以健康方式記念並融入這段經歷。

4. 回復日常規律繼續好好生活

幫助孩子逐步恢復日常生活的穩定性與安全感，參與學校和家庭活動，建立新的生活常態。

這四項任務不是一個線性流程，而是一個循環往復的過程。孩子可能在完成某一項後，又因為成長或新的生活事件(如畢業、生日)而需要回頭處理之前的任務。

最重要是陪伴、接納和誠實，為孩子提供穩定的愛與支持，允許他們以自己的方式和節奏去經歷這個過程，是幫助他們走出哀傷的最好方法。

助人專業創傷知情 「自我照顧」

處理各種個案和面對服務使用者的情緒或創傷經歷，都可能造成助人工作者的創傷。特別處理意外離世的個案時更為顯著。因為這類個案常帶來強烈的情緒衝擊與持續的壓力。自我照顧涵蓋「身心靈」，幫助助人專業工作者管理因長期接觸創傷故事可能引致的情緒耗竭與二次創傷。

創傷知情自我照顧 TRAUMA-INFORMED SELF-CARE

我們需理解及辨識經歷長期壓力可能引發的後遺症狀（如以下情緒），以健康的方式回應相關狀況及加強自我照顧。你可嘗試問自己以下問題：

- 💧 在工作上我經歷了甚麼？
- 💧 這些經歷怎樣影響我？
- 💧 我現在可以做些甚麼幫助自己？

你有沒有以下的情緒反應和困擾的思想？

- 💧 職業倦怠跡象，例如在工作中承受過多來服務對象的情緒壓力，感到自身的情緒資源被耗盡，對服務對象產生了冷淡和疏離的感受
- 💧 無助感，例如對工作缺乏掌控感
- 💧 焦慮或不能放鬆，例如處理「危機事件」後出現情感波動，如易怒

為了做好自我照顧，經歷由「不知情」到「知情」的過程

- 💧 理解：理解創傷與壓力對自身的身心健康造成的影響，不批判好與壞
- 💧 辨識：辨識出自己可能出現的創傷徵狀
- 💧 選擇：選擇如何回應，接納界限和選擇放鬆
- 💧 回應：以健康的方式幫助自己作調節，回復安穩，和自己好好相處

參考資料:

- ◆ 《一直陪著你-親子共讀指南》梁梓敦著 2021年
- ◆ 《學校危機處理-危機善後介入工作及心理支援應用手冊》(適用於學生及教職員傷亡事件)
教育局特殊教育分部 教育心理服務(九龍一)組 2023年9月
- ◆ 《助人專業創傷知情的「自我照顧」》社會福利署 臨床心理服務科 臨床心理服務課(四)編制
- ◆ 協助學生應對大埔五級火警:「如何協助幼兒應對大埔火災事件(幼稚園適用)」及
如何協助學生應對大埔火災事件(中小學適用)教育局

編輯工作小組:

梁富琮(服務總監)

吳嘉麗(計劃主管)

陳穎芝(註冊社工)

張詠琪(活動幹事)

插畫: Jovis Cy

出版:香港青少年服務處

地址:香港北角百福道 21 號 16 樓

電郵:info@hkcys.org.hk

電話:2366 7271

傳真:2721 3563

網頁:<http://www.cys.org.hk>

出版日期:2025 年 12 月

版權所有 如有引用 請註明
非賣品