



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



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

支援兒童面對親人意外離世



讓雨點滋潤生命
彼此扶持

兒童哀傷輔導應用手冊

適用於幼稚園及小學

出版序

從眼淚中流出滋養生命的養份

這本手冊的誕生是源於大埔宏福苑的大火。在那段集體創傷的艱難時刻，為了與幼稚園及小學社工並肩作戰，我們於 2025 年 12 月推出了電子版《支援兒童面對親人意外離世—兒童哀傷輔導應用手冊》。出版後，我們收到了社工的肯定與回饋，讓這些實務經驗的交流與智慧的匯聚，作為支援孩子們最堅實的後盾。

承蒙香港公益金的慷慨資助，「小雨點—兒童善別關懷支援計劃」將會延續使命，在 2026 年 6 月至 2028 年 5 月繼續支援 3 至 12 歲正面對親人重病、臨終或離世的孩子與家庭。

正因如此，我們決定修訂內容並出版實體版手冊。在內容上，我們特別加入「創傷知情」轉化為「善別知情關懷」的基本概念與原則，期望能更精準地回應前線助人專業人士的需求，讓這份關懷既具備專業角度，亦充滿生命的溫度。

在未來的日子，作為兒童善別關懷的同行者，我們將致力繼續為有需要的家庭提供心理輔導及經濟援助，陪伴我們的孩子好好擁抱哀傷，培養成長的力量。

我們深切祝願，孩子與家長流過的每一滴淚，可以轉化成滋養生命的養分。



「願我們一同學習如何溫柔地擁抱失去，
並在哀傷的土壤中，
靜靜地、堅韌地長出成長的力量。」

小雨點-兒童善別關懷支援團隊 

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	為兒童準備出席喪禮	16
05	資源參考 :有關喪禮的兒童繪本	20
06	藝術創作活動:以藝術陪伴情緒	21
07	兒童的哀傷歷程	22
	i. 兒童的「雙向遊動」模式	22
	ii. 3-12 歲兒童的死亡觀念	23
	iii. 兒童需要處理的四項心理任務	25
08	助人專業「善別知情關懷」的自我照顧	26

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/主要照顧者是否親身目睹，第三身經歷死亡事件
- ◆ 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，以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創作活動)
- ◆ 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(例如接放學安排、短期調適功課/考試)
- ◆ 協助家人/主要照顧者處理死者的身後事文件
- ◆ 死者的身後事安排，如有需要時提供殯葬資訊

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，程序視乎個案而定，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 歲兒童結合遊戲及語言表達)，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？」

重點：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兒童的防衛，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兒童自由表達，重點觀察及了解對方對於死亡事件的認知、情緒及行為反應(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：

雖然兒童對於事件的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？」

重點：兒童可能會答「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[最好跟從兒童對對方的稱呼])「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」

重點：社工可以嘗試回應恐懼，協助兒童表達情緒：「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。」

哀傷會出現來回切換失落導向及復原導向的雙向遊動，而非階段式，兒童常在遊戲中自然轉換(如玩救護車後轉為砌積木建屋)為正常狀態。(詳情可參考本書的第 22 頁：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，社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?」

重點：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，社工在回應兒童情緒時，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高度關注和及早介入，減低創傷後壓力症、情緒困擾及學習能力下降等問題，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轉，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兒童的影響。

當兒童經歷喪親時，「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)，兒童可能因自己仍然活著而產生「生還者內疚」。

根據喪親的雙向遊動模式，兒童在「喪失導向」與「重建導向」之間遊走時，可能會因為未持續感到哀傷而內疚，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兒童中特別明顯。

請特別小心處理兒童的內疚情緒，因為它可能讓兒童不敢表達哀傷，甚至將情緒內化。建議從幫助兒童回復日常生活開始，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，兒童能更安心地面對情緒。

04 | 與兒童家長商討就死亡事件的解說

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，同時保留兒童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、或事件是兒童的錯，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：「您的哀傷正常，先照顧自己才能陪伴孩子」，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,建議社工提供情緒支援,協助兒童釋放情緒。如以下行為出現數月以上,社工需提高敏感度:

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

若兒童需要進一步專業服務,社工可以轉介到以下服務

- 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

為兒童準備出席喪禮

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。

i. 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)，掌握遺體是否開放吊唁、禮儀儀式持續時間及舉行儀式的地點及方式。

ii. 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。

iii. 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：讓兒童用積木/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)。」

iv. 讓兒童覺得喪禮像「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，然後點香」

聽音樂唱歌：

「有叔叔大聲唱歌、敲鼓，有煙和火光，但要靜靜坐。」

燒衣紙坐等：

「燒衣紙給(先人)用，可以摺成元寶，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，說一聲再見，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。」

v. 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。

vi. 有關喪禮的關鍵時刻：

瞻仰遺容：意外離世遺體可能會出現面目變化/無法辨認，建議社工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。」尊重兒童選擇，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，讓兒童遠距離致意。

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。

vii. 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，建議社工提供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。

資源參考：有關喪禮的兒童繪本

- 《小雨點-生命遊歷之旅》(香港青少年服務處 2025年)
- 《爸爸走了》(香港寧養社會工作者學會 2023年)
- 《哥哥與我-我們一起走過的時光長廊》(香港中文大學社會工作學系 2021年)
- 《一直陪著你》(Dirty press 2021年)
- 《小傷疤》(木棉樹出版社 2019年)
- 《最後的告別》(木棉樹出版社 2018年)
- 《懷念的味道-陪伴孩子度過親人離世的哀傷》(香港教育局教育心理服務(九龍一)組)
- 《世界上最棒的葬禮》(小天下出版 2019年)
- 《爺爺的天堂筆記本》(采實出版集團 2016 年)
- 《爺爺的天堂島》(三采文化股份有限公司 2022 年)
- 《悲傷，讓我抱抱你》(水滴文化 2024 年)
- 《悲傷是一頭大象》(遠流出版事業有限公司 2025 年)
- 《恐龍上天堂-了解與面對死亡的最佳指南》(遠流出版事業有限公司 2020年)
- 《我的主人是禮儀師》(萬里機構 2022年)
- 《因為我好想念你：和你談談告別、思念與回憶》(維京國際股份有限公司 2018 年)

藝術創作活動重點： 以藝術陪伴情緒

在陪伴兒童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，讓兒童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，讓兒童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，而是社工在日常陪伴中可使用的藝術方法，協助兒童平靜心緒、調節情感，並回到當下的身體感受。

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，幫助兒童透過材料回到身體，專注當下，也體驗從混亂到秩序的過程，感受掌控與安定。當兒童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

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。

以上資料由註冊表達藝術治療師(REAT, AThR) 楊蕙霖提供

兒童的哀傷歷程

社工了解兒童的哀傷歷程非常重要，有助其更有效地識別兒童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，為哀傷中的兒童創造安全、理解和包容的校園環境，提高他們的生活和學習質素。

i. 「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，既要處理哀傷本身，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)，喪親兒童出現「跳水窪」的狀況是常見的現象，代表他/她正嘗試適應和應對哀傷的情緒。



ii. 3-12 歲兒童的死亡觀念

每個人都是獨特的，因此面對親人離世時出現的情緒反應也可能不同，兒童如是。有些兒童的情緒反應可能會在事件發生以後立即出現，有些兒童則可能在當下沒有明顯的哀傷反應，情緒在較後的時間才逐漸浮現。我們因應兒童對死亡有不同的理解及他們的認知發展，提供適切的支援。

3-5 歲：以為是「暫時的遠行」

- ◆ 多數未能完全明白死亡是永久的
- ◆ 可能以為離世的親人換了一個空間繼續如常生活、仍能夠吃、喝、活動等，像睡醒後起來，或像旅行後回來
- ◆ 兒童會反覆問：「佢幾時返黎？」、「佢喺邊？」
- ◆ 感受到大人的情緒，但未必懂得說話表達自己的感受

成人支援建議：

- ◆ 具體化描述：避免說「去旅行」或「睡著了」，以免兒童擔心睡覺或出門。應平實地說：「他的身體停止運作了，不再呼吸，也不再痛了。」
- ◆ 安全感重建：透過擁抱和規律的作息，讓兒童感受到即使生活有變，他依然是被保護和被愛的。

6-9 歲：開始理解死亡的「生理本質」

- ◆ 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，可能以為家人的離世與自己有關

成人支援建議：

- ◆ 破除內疚：主動解釋死因（如：「生病是因為細胞壞了，這不是任何人的錯」），明確告訴兒童這與他的行為無關。
- ◆ 誠實回應：滿足兒童的好奇心，當他們問及死亡細節時，用穩定且溫和的語氣誠實作答。

10-12歲：體會死亡的「不可逆轉」

- ◆ 清楚知道人人都會死亡(包括自己)，不能逆轉
- ◆ 可能擔心父母、兄弟姐妹會否死去
- ◆ 對於死亡相關的訊息會特別敏感
- ◆ 可能會嘗試隱藏自己情緒，讓自己貼近其他同輩
- ◆ 情緒調節能力仍在發展

成人支援建議：

- ◆ 深度對話：邀請兒童分享對死亡的看法，討論如「天堂」、「生命的意義」等抽象概念，尊重他們的個人觀點。
- ◆ 表達情感：鼓勵他們用寫信、畫畫或參與紀念儀式來表達哀傷，協助他們學習如何調節複雜的情緒。

「最好的教育，是與兒童一起誠實地哀傷，並在哀傷中看見愛。」

作為成人，我們不需要擁有所有答案。只要我們願意陪伴兒童經歷這份不安，並用他們聽得懂的話語溫柔解釋，就是對兒童最好的心靈支持。

iii. 經歷喪親後，兒童需要處理的四項心理任務 (Goldman, 2021)

1. 經歷和表達哀傷的情緒

兒童需要有安全的空間和支持來感受和表達自己的哀傷、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

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

3. 懷念對離世親人的思念

兒童透過回憶、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

幫助兒童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。兒童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，為兒童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「善別知情關懷」的自我照顧

「善別知情關懷」(Bereavement Informed-Care) 是從創傷知情關懷中轉化出來，我們提倡透過「善別知情關懷」三層支援網絡，在家庭、學校及社區建立兒童善別關懷友善社區。正因如此，從事善別關懷的助人專業人士先學懂自我照顧，才能有效地陪伴喪親兒童。

「把自己當作一個受過傷、值得被溫柔對待的個體來照護」，這意味著助人專業人士自身不再用嚴厲的批判逼迫自己，而是像一位懂善別關懷的朋友一樣陪伴自己。

為了做好自我照顧，助人專業人士需要經歷由「不知情」至「知情」的過程：

- ◆ 理解：理解情緒與壓力反應對自身健康造成的影響，不加以批判
- ◆ 辨識：辨識自己可以出現的身心情緒反應
- ◆ 選擇：選擇如何回應，接納自己的界限和選擇放鬆
- ◆ 回應：以健康的方式幫助自己調節，回復安穩，和自己好好相處

1. 建立個人的「安全避難所」

- ◆ 實踐方法：當你感到焦慮或被觸發時，身體和神經系統需要一個訊號來確認「我現在安全了」。你可以為自己打造實體或心靈的避難所。實體上，可以是一個擺放舒適抱枕、調暗燈光的房間角落；心理上，可以是一首能讓你心情平靜的歌、或是專注於呼吸的 5 分鐘正念練習，將失控的警報器關掉。

2. 拿回選擇權，練習說「不」與設立界線

- ◆ 實踐方法：過去的傷痛可能讓你習慣討好或無法拒絕。自我關懷的重要一步是重新找回「聲音」。在日常小事中練習有意識地做選擇，例如：「我今天真的很累，我可以選擇拒絕這個聚會。」明白自己有權力決定什麼可以進入你的生命，什麼需要擋在界線之外。

3. 尋找你的「同儕安全網」

- ◆ 自我關懷不等於「孤軍奮戰」。尋找那些能理解你、聽得懂你的經歷，且不會輕易評判建議的朋友、社群或支持團體。在適當的時機分享經驗，透過「被聽見」與「原來我不孤單」的連結，能帶來極大的療癒感。

實踐以上的自我關懷時，**防止再度受創 (Resist Re-traumatization)**，避免讓關懷變成另一種壓力來源：

◆ 注意！別讓自我關懷變成「必須完成的 KPI」：

不要強迫自己一定要做到完美的自我關懷（例如：硬著頭皮去做正念卻感到無比焦躁），反而會讓你陷入「我連自我關懷都做不好」的挫敗感中，今天做到「什麼都不做、單純躺著」，也是一種選擇與關懷。

◆ 警覺「過度自我鞭策」的陷阱：

接納當下的自己，而不是要你每天當自己的心理輔導員，過度去逼問、挖掘自己「為什麼會這樣？到底是小時候哪個陰影造成的？」。當你發現自己陷進回憶的漩渦、身體開始發抖或呼吸急促時，請立刻停下來，將注意力帶回眼前的實體安全環境。

◆ 尊重自己的速度：

每個人復原的步伐不同。有時你可能還是會忍不住討好別人、或是突然情緒失控，請不要覺得自己「退步了」。那些你試圖改變的舊習慣，都曾是保護你活到今天的生存策略。溫柔地對待自己的過去，改變需要時間，允許自己慢慢來。

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(計劃主任)

陳穎芝(註冊社工)

劉映彤(活動幹事)

義務插畫: Jovis Cy

出版:香港青少年服務處

電話:2366 7271

傳真:2721 3563

網頁:<http://www.cys.org.hk>

出版日期:2026年6月

版權所有 如有引用 請註明
非賣品



@RAINROPS_HKCYS



HKCYS 機構網頁