

# 哀伤 关怀行动

如何在社区里  
关怀丧亲的朋友

## 当社区里的朋友失去亲人

### 哀伤关怀行动

如何在社区里关怀丧亲的朋友

大多数人在生活中难免会经历丧亲之痛。身边的人给予的关心和支持能缓解他们的哀伤和困扰。

无论你是邻里服务机构（如：乐龄活动中心）的使用者，或是兴趣小组（如：太极班、竞走小组等）的会员，或参加居委会和民众俱乐部的活动，都有机会在你的社区结识朋友。

在社区结识的朋友失去亲人时，你可以如何帮助他？

在社区结识的朋友离世了，你又如何支持其他的朋友呢？

这份小册子收集了一些方法，协助你关怀丧亲的朋友。

#### 1 参加丧礼并保持联系

在丧礼期间，你可以：

- 认真倾听丧亲者随意分享他们的经历和感受，并且不给予任何批判
- 留意丧亲者是否遇上任何困难，协助他们向社会组织寻求帮助

丧亲者在丧礼后会因为身边的人疏远而觉得失落，所以尽管只能通电话或传简讯，请继续与丧亲者适当保持联络。

#### 2 提供具体的帮助

你可以为丧亲的朋友提供实际的帮助，例如：

- 暂代他们的日常职务或帮忙家务事（如：接送孩子放学，准备膳食，打扫房子等）
- 帮助英语水平不高的丧亲朋友处理有关遗产的文件并与相关机构交涉

有些丧亲者或许无法明确地告诉你他们需要什么帮助。遇到这种情况时，你可以主动向他们提出具体的建议，例如“接下来的这个星期，让我为你提供晚餐”。他们也有可能拒绝你的帮助，请尊重他们的决定。

## 当社区里的朋友失去亲人

### 3 联络社区组织，寻求更多资源

在持续支持朋友的同时，你也必须认清个人的局限。社区中还有其他群组能够为丧亲者提供所需的服务。这些群体包括：

- 宗教组织
- 基层组织
- 志愿福利团体
- 家庭服务中心
- 乐龄活动中心
- 学校
- 社会服务中心 (SSO)
- 综合诊疗所
- 宗乡会馆等

先确认丧亲的朋友是否归属以上任何的团体，并征求他们的同意，再向这些组织寻求帮助。

### 4 帮助丧亲者重新加入社区活动

因为长期照顾生病的家人，或刚失去亲人，你的朋友可能因为身心疲劳而无法积极参加社区活动。你可以在适当的时候邀请他们重新加入活动。

对于自己丧亲的身份，有些朋友会感到不自在、与其他人接触时会有所顾虑和保留。你可以陪伴他们出席社区活动。在活动结束后，向他们了解适应的情况。除了耐心对待他们，也要给予鼓励，让他们再次和社区里的其他朋友建立关系。

## 在社区结识的朋友离世了

当社区里结识的朋友离世，你和其他的朋友难免会感到：

- 震惊
- 悲伤
- 无法置信

毕竟大家有相同的人生经验、生命阶段或兴趣喜好。有时，朋友的离世会令其他人强烈地意识到自己的死亡，甚至回想起自己失去至亲的经历。

你可以考虑以下建议，处理其他朋友的哀伤：

- 允许大家坦诚的分享朋友的逝世所带来的冲击
- 促进了解并尊重朋友当中会用不同的方式处理各自的哀伤
- 创造机会让大家一起缅怀逝者
- 分享和逝者的共同经历或回忆
- 提醒大家 - 思念逝者、感到悲伤，都是人之常情
- 留意朋友当中是否有人需要专业帮助

## 寻求专业帮助

大多数的丧亲者往往能凭亲友的支持和自己的力量逐渐接受至亲的离去。然而，当逝者在特殊的情况下离世（如：意外死亡、非自然死亡等），或当丧亲者在面对丧亲之痛的同时还要承担其他问题所带来的压力和困扰时，他们或许需要专业的帮助。

如何识别丧亲者是否需要专业帮助？当丧亲者：

- 持久性地无法进行日常活动
- 投诉自己身体出现更多的病痛
- 长期孤立自己，回避社交活动
- 变得不像一贯的样子
- 原有的精神健康问题有所恶化
- 提高酒精，香烟，药物之类的用量

你可以通过以下网址查寻提供丧亲关怀服务的机构，向专业人士求助：<https://singaporehospice.org.sg/community-bereavement-service-providers/>

## 从事丧亲关怀要注意的事项

有些特殊情况的死亡或许会引发社会及媒体的关注。当出现这种情况时，请遵守以下行为准则：

你应该

1. 谨慎处理和留意自己在社交网站上对死亡事件所提出的言论，别让留言影响丧亲者
2. 把社交网站的平台留给丧亲者表达他们的哀伤
3. 确认任何有关信息的可靠性
4. 尊重丧亲家属的隐私

你不该

1. 将有关事件的视频、图片和个人的主观感受转载上网
2. 为了满足自己的好奇心而参加死者的丧礼
3. 随意滥传有关死者或丧亲者的讯息



## 如何索取更多资料

这份小册子是新加坡慈怀理事会出版的书籍  
《Caring for Yourself and Others After a Death》  
(如何照顾丧亲的自己和亲友) 其中一章的缩写。

你可以在以下网站

[www.http://singaporehospice.org.sg/bereavement/](http://singaporehospice.org.sg/bereavement/)  
下载这本书的电子版本。

新加坡慈怀理事会

SINGAPORE HOSPICE COUNCIL

1 Lorong 2 Toa Payoh, #07-00  
Braddell House Singapore 319637

Tel: +65 6538 2231

Email: [secretariat@singaporehospice.org.sg](mailto:secretariat@singaporehospice.org.sg)

Web: [www.singaporehospice.org.sg](http://www.singaporehospice.org.sg)

出版机构



赞助机构

