**難以承受的告別-哀傷之認識與關顧**

埔里基督教醫院宣教部蕭錦鋒牧師

**悲傷關顧的聖經基礎**

傳7:2 往遭喪的家去，強如往宴樂的家去；因為 死是眾人的結局，活人也必將這事放在心上。

**危機**

一個人或群體在正常生活中所產生嚴重的擾亂事故（Theodorson, 1975）

**定義失落**  
「失落」一詞來自「掠奪」，意思就是「被強行奪去」，即指剝奪了原屬於某人之人事物。換句話說，也就是被剝奪了合法所有物的經驗。

失落是人生必須面對的危機

從失落產生的情緒為悲傷。

**悲傷基礎～依附理論**

人類有和他人發生強烈情感聯結的傾向。

這種聯結被威脅或破壞時，會產生強烈的情緒反應。

**完成悲傷的四個過程**

接受死亡的事實

經驗悲傷的痛苦

重新適應逝者不存在的環境

將活力重新投注在其他關係上

**悲傷何時結束**

「悲傷永遠不會結束，只是隨著逝去的歲月減輕。」

**面對悲傷者要避免這樣說**

不要難過

時間會沖淡一切

你要堅強起來

我了解你的感受

節哀順變

你還可以找到更好的

**面對悲傷者我們可以這樣做**

感同身受的眼淚

言語不一定是必要的。

接納、允許悲傷。

專注傾聽，適切表達

提供實際的幫助。

與哀慟者分享死者正面的回憶或話語。

瞭解自己的有限，必要時尋找團隊成員協助。

**認清失落是人生正常的過程**

人生是在生與死、建造與拆毀、得與失等等交替和循序漸進中成長成熟。

傳道書2:2-8

生有時，死有時；裁種有時，拔除有時；殺害有時，醫治有時；拆毀有時，建造有時；悲傷有時，歡樂有時；哀慟有時，舞蹈有時；同房有時，分房有時親熱有時，冷落有時；尋找有時，遺失有時；保存有時，捨棄有時；撕裂有時縫補有時；緘默有時，言談有時；愛有時，恨有時；戰爭有時，和平有時。」

**稱職的教牧工作者要觸摸自己的悲傷**

一個稱職的危機輔導教牧人員具備的特質，包括生活經驗、專業技巧等，

教牧人員能否有效地處理危機，與他的生活經驗有密切的關係。

要對自己悲傷情境做處理，否則會逃避處理別人的悲傷。

處理別人之事也會觸摸到自己的悲傷經驗。

承認自己軟弱也接受別人照顧，才能去幫助別人。

**仰望主耶穌基督的恩典**

人生總有缺憾，也不完美，但我們能仰望主耶穌基督的恩典持續前行。

林後12:9 他對我說：「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」