

死亡、臨終和喪失家人親友

目錄

涉及死亡的危機清單	第 2 頁
給教職員的書信範例	第 3 頁
給學生的書信範例	第 4 頁
給家長的書信範例	第 5 頁
悲傷反應階段	第 6 頁
家人幫助孩子走出悲傷的方法	第 7 頁
幫助學生走出喪親之痛	第 8 頁

涉及死亡的危機清單

- 成立一個危機處理小組（CRT），并減輕成員的日常責任。
- 通報中央辦事處，其後更報知所採取的步驟，以及提交一份意外報告。
- 聯絡有關家人，以取得正確資料，然後定出有哪些資料可以公佈。
- 如果死者（學生或教職員）在其他學校有親戚，便予以通知，以及適當的話，與該校協作舉辦相關活動。
- 找出那些與死者在學校最要好的朋友或同事，因為最受事件影響的人可能是他們。
- 作出初步判斷，確定學校教職員的危機應變能力。如需要額外資源，聯絡校區危機處理小組。
- 親自通知那些最接近事件的教職員。如果他們無法繼續如常工作，便提供所需支援，讓他們能夠恢復正常工作。
- 給那些最接近事件的學生(如同學、校隊、團體或俱樂部成員)提供援助。
- 通知其他教職員和學生(請參閱相關書信範例)。
- 給學生和教職員提供所需的講解。
- 通知考勤辦公室，以免學生家人收到滋擾的電話。安排人士將死者的個人物品帶離學校。
- 以書信通知死者的家長/看顧人，好讓他們能給子女提供支援，並以電話通知最受事件影響的學生（如證人、死者的好友）的家長/看顧人。（請參閱相關書信範例）
- 使用一個有效機制，以確認和轉介在情緒方面可能需要額外支援的學生及/或教職員。
- 確定所需的額外支援，以幫助將事件作個了結，例如參加葬禮或追思會、寫信，或在出事地點舉辦悼念活動。

給教職員的書信範例

各位親愛的同仁：

有時我們不得已要發出令人痛心的消息，所以我們必須做好準備，在需要時互相幫助，一起面對所經歷的情緒反應。本人懷著極悲痛的心情通知你們，**(SCHOOL NAME)** 的**(NAME OF PERSON)** 已去世。

死亡對於我們來說，是一件難以理解的事情，尤其是突然死亡。在這情況下，我們每一個人都會經歷不同的情緒反應，或許感到震驚、傷心、困擾，甚或感到有些憤怒。無論我們會有怎樣的反應，最重要的還是我們互相關心，彼此扶持。

有時，學生可能會因為喪失一位對自己重要的人而感到痛苦不堪。這時候，他們便需要表達自己的感受。雖然這情況並不多見，但如果你們留意到有學生所受的痛苦比預期中的還要難受，請即通知適當的學校支援人員。

為紀念**(NAME)**，*indicate here what activity or activities the school is planning.* **(SCHOOL NAME)** 的行政人員一收到其他相關資訊，便會馬上知會你們。

(Principal's name) 謹啟

(Date)

給學生的書信範例

各位親愛的同學：

我已請你們的老師向你們讀出本信，原因是我想確保你們收到同樣的資訊，內容關於最近在本校發生的悲劇。本人懷著悲痛的心情通知你們，**(SCHOOL NAME)** 有位(**teacher student/friend**)，**(NAME)**，在**(DAY/DATE)**死於 *(Insert what information can be shared about the cause and circumstances of the death.)*

死亡對於我們來說，是一件難以理解的事情，尤其是突然死亡。我們大多數人都可能會經歷不同的情緒反應，包括感到震驚、傷心或困擾。在這情況下，我想你們知道，**(SCHOOL NAME)** 的教職員關心你們和你們的感受。

請知道，在這個時候我們很想幫助你們。危急處理小組會在**(PLACE)**為你們提供情緒方面的幫助。你們可能會想和其他人分享你們對**(NAME)**的懷念。如果你們覺得自己有迫切需要與人傾訴，你們可在日間任何時候向危急處理小組人員求助。*(Insert here specific information on how students can access support service staff and collaborating agencies for support)*。我鼓勵那些很傷心，或許根本是無法面對家人或朋友的死亡的同學，和危急處理小組人員傾談。他們在日間任何時候都可以會見你們。

(Principal's name) 謹啟

(DATE)

給家長的書信範例

各位親愛的家長／看顧人：

本人懷著悲痛的心情通知您們，**(SCHOOL NAME)**的教職員 / 學生 / 朋友**(NAME)**在**(DAY/DATE)**逝世，死於*(Insert what information can be shared about the cause and circumstances of the death.)*

死亡對於我們來說，可能會是一件難以理解的事情，尤其是突然死亡。在情緒方面，我們每一個人都會經歷不同的反應：或感到驚愕，或感到悲傷，或感到困惑。在這情況下，最要緊的是我們彼此關心，互相扶持。

危機處理小組已作好應變對策，給學生提供情緒方面的幫助。*(Spell out what is being done: 提供悲傷輔導，到課室講解，及將有需要的學生轉介給支援小組與合作機構。)*

若果各位的家庭最近曾遇到類似痛失家人親友的事，**(NAME)**的去世可能會勾起舊傷感，這是正常現象。如果有其他關注是學校應該要知道的，請告訴子女的*(教師或輔導員)*，這樣，我們便能為您子女提供所需的幫助。

任何時候觸及死亡的事，我們都會感受到極大壓力。今次的突然死亡事件可能會令到您們及自己的子女感到不安。正因這緣故，我們特別想您們知道我們對您們的關心與支持。

(Principal's name) 謹啟

(DATE)

悲傷反應階段*

否定：

在這個階段，喪親者會感覺沒事或堅持說從沒有發生過變化。這是個重要階段給喪親者"暫停"，以釐清自己的感受和反應。兒童/青少年可能會討價還價，怎樣讓死者起死回生，或抱有幻想，以為逝世者會回來。兒童/青少年在這個階段需要理解和時間。

害怕：

導致死亡或引起暴力的事可以令兒童產生恐懼。兒童或青少年在同學喪親後，可能會害怕自己的家長/看顧人也會死。兒童在這個階段需要重複的保證：他們會有人照顧。

憤怒：

本以為平安無事，卻受到突如其來的打擊，這就是年青人憤怒的根源。他們的憤怒表現在發噩夢、感到恐懼和出現破壞性行為。兒童在這個階段需要機會，透過一個正面和健康的方法來發洩怒氣。

沮喪：

兒童可能會出現沮喪，不是頻哭泣、無精打彩、不參加活動，就是出現逃避行為（“逃離現實”），這些可算是健康、自我保護的反應，以免受到太多情緒影響。兒童需要知道他人理解他們，以及需要知道世事無常，包括他們的悲痛反應也會變。

接受：

接受死亡的事實和重燃希望，便顯示重新振作起來，也就是進入最後悲傷階段。在兒童能回復平靜前，他們需要獲得許可才能停止哀悼，並繼續生活下去。

*成人也會經歷上述悲傷階段，視個人需要而異。一個人，不論是兒童或成人，有可能在某一個階段停留一段長時間，由一個階段轉入另一個階段，反覆經歷，或依序經歷上述每一個階段。

家人幫助孩子走出悲傷的方法

一般資訊

您的孩子最近在學校經歷死亡事件，有可能是同學或教職員去世，或有同學剛喪親。每個孩子都有自己的悲傷反應。無論怎樣，最重要的是家人給予同情，並以無偏見的方式回應他們。還有，不斷與他們溝通，給他們一個安全和更有幫助性的環境。談論自己的感受是一件很重要的事。當孩子們看到成人以健康的方式表達他們對死亡的感受時，他們也會跟著做。

可能出現的行為變化

- 焦慮不安，活動參與程度有變化
- 有不安全感：這事會發生在我或其他人身上嗎？
- 緊貼家長，怕陌生人
- 躲避，不願意討論死亡事
- 害怕，尤其是在獨處時
- 出現成長倒退行為 — 尿床、吮拇指
- 病症：作嘔、沒有胃口、疼痛擴散
- 有罪惡感，認為錯在自己

家長/看顧人的回應

發生死亡事件時，兒童需要安全感，所以盡量讓家庭如常運作很重要。兒童可能在睡覺前需要更多的呵護。

當孩子問到："你幾時會死？"；"我也會生病嗎？"；或"是不是每個人都會死？"的時候，只需簡單作答，他們就會得到再保證。成人可以透過進一步的資訊來了解孩子的關注，例如詢問孩子："你是不是擔心我可能會不在而照顧不到你？"或"你是不是擔心自己也會很快死？"對於孩子的回應，最好的方法是根據事實簡單作答："我打算活很久。我希望照顧到你，直到你不需要我為止。"或"我們每一個人都會死。雖然如此，我認為你還未需要擔心自己會死。我們會盡全力保住你的健康，讓你能多活很多年。"

家中的每一個人都需要得到重覆的保證。孩子們可能會有無盡的問題。他們需要資訊和重覆的保證。兒童可能需要更多玩樂來幫助消除與悲傷有關的緊張。

同樣重要的是，讓孩子們知道無論發生什麼事都不是他們的錯。

幫助學生走出喪親之痛

文獻指出，在美國，每 20 個兒童中就有一個會自幼喪親（父或母或看顧人）；在十六歲時，每 5 個中就有一個會喪親（至少喪父或母或看顧人）。

以下是一些幫助學生面對喪親的建議：

1. **請記住，成人可以帶來改變。**在學生難以面對死亡事件時給予幫助，因為他們大多數人都曾經歷過親愛的人去世或其他顯著的死亡事件。
2. **用心聆聽，給予同情。**確保聽到述者的話。
3. **保持同情的態度，讓學生不會為自己的反應覺得羞恥。**
4. **表達真正的感受。**對學生表達悲傷是一件可以接受的事。
5. **讓學生哭：“哭吧，沒關係的。”**有些學生可能需要獲得許可才會哭，原因是有些強烈的情感被列為不應公開表達出來，而有些學生受到的教育是他們不可以公開表達情感。
6. **請記住，不理會悲傷並不會令悲傷消失。**研究顯示，青少年的不欲與人交往的行為與他們未處理好的喪親悲傷有關係。
7. 即使弟妹可能有時對他們自己有負面感覺，也要向他們保證，他們無需為死者的死負上責任。
8. **需要時，轉介學生接受幫助。**死亡事是一件難處理的事，原因是有時正常的悲傷反應看起來跟精神病症很像。當老師觀察到學生有大小便失禁問題、長期性睡眠問題、過份侵略、活動過度、注意力不持久、持久的退縮、持續的成長倒退行為、情緒波動大、心情或想法顯示脫離現實，這便是時候將學生轉介接受幫助。學生可被轉介接受學校的支援服務或被轉介到合作機構。
9. **認識到悲傷可能會持續一段時間。**公開表達悲傷，把悲傷毫不掩飾地釋放出來。頭六個月是心理壓力最大的時期。悲傷復原由第一年開始，到了第二年年尾會更明顯（請參閱悲傷反應階段）。