

#晚晴訓練班 - 如何療癒懊悔與遺憾

隨著親人逝去，除了悲傷外，照顧者及家人可能有好多懊悔和遺憾，例如：

- 後悔未有察覺他身體不適，及早就醫；自責沒有為他選擇更有效的治療，以致未能扭轉病情；後悔在他生前沒有多加陪伴、照顧，沒有足夠的耐心去開解他，未能減輕他身心的痛苦…
- 遺憾沒有在他有生之年，修補關係，冰釋前嫌；遺憾未能成全他的願望；遺憾沒有遵守對他的諾言…

但凡事豈能盡如人意？死亡的來臨就是壓縮了可以實現願望的條件和機會，以致在時間上出現「趕不切」的情況。當然，有時亦可能是因為環境外在因素以致未能如願。

如果將所有未能實現的「錯失」都歸咎於自己身上，未免對自己過份苛刻了，如果歉疚感沉重到自己無法承擔，絕對不是逝者希望見到的，亦都於事無補，自己更加難以釋懷。

療癒小叮囑：

如果你後悔之前沒有盡力去做你認為要做的事，例如沒有勸逝去的親人在生前定期做身體檢查，嘗試將「後悔」轉化為改善現狀的「努力」，不同的是將現在所關顧的對象換轉成自己或者其他在生的親人。

其實只要我們意識到死亡的「大限」會隨時出現，自然就會捉緊及珍惜每一個可以為家人實現願望的機會，而家人的滿足就是自己的滿足，可以減少日後的懊悔及遺憾。

資料來源：黃惠英教授之《療傷之旅：與你一起經歷喪親之痛》



#晚晴訓練班 – 尊重不同的調節步伐

親人離開之後，我們需要調節及重新整理生活，但亦不應該過份壓抑自己對逝者的懷念之情；相反，這份情感可以成為我們生命的動力，讓我們繼續堅強地生活。我們可以同時擁有「懷念」及「適應」。有時我們會比較偏向「懷念追憶」，特別是在一些重要的日子或者節日；有時我們又會偏向「適應調整」，就好像鐘擺一樣，兩邊不停來來回回。

在這個鐘擺搖擺當中，我們亦可以繼續成長向前。但要理解每個人的步伐都不太相同，沒有一個絕對的標準，即使是同一家庭的成員，失去同一位親人，各人的失落感都會有所不同，各人的鐘擺節奏都不一樣。

透過回憶思念、述說生活片段、重溫舊照，甚至流淚痛哭，我們內心仍然可以保存那份同逝者的關係和感情，這樣不單止與適應新生活沒有衝突，有時更加是必須的過程。

資料參考：《善別-向臨終者和逝者告別》刊物



#晚晴訓練班 – 說還是不說？善意隱瞞反而帶來傷害？

晚期病人同家人一起面對疾病、死亡的時候，有時可能會出於愛同保護而做出隱瞞的行為，但這一份善意又可能會為大家帶來痛苦、傷害，甚至造成遺憾。以下想與大家分享幾個病人同家人之間的善意隱瞞例子：

1. 隱瞞病情

家人擔心「末期病」會嚇壞病人(尤其是父母)，可能會請醫護人員幫忙隱瞞病情。有些病人知道家人隱瞞自己的病情是出於善意，但這樣其實會令病人沒有機會去表達內心的恐懼和擔憂，他們會感到好孤單，而且過一段時間後，病人會病入膏肓，身體日漸虛弱，但因為沒有與家人坦誠，沒有把握時機去完成未圓的心願，很大可能會抱住遺憾而離開。

2. 隱藏徵狀

當病人感到身體不舒服時，很多時候會因為不想為家人增添麻煩而選擇隱瞞和強忍。特別是病人仍然可以活動自如，但容易覺得疲倦，當家人為病人安排豐富的活動時，病人就免為其難地接受。又例如病人胃口可能大減，但見家人悉心準備各種食療，病人為免家人失望就勉強吞下，但之後可能嘔吐不適。

3. 隱藏情緒反應

面對自己或者家人即將離世，感到悲傷、憤怒、憂慮、恐懼或者懊悔都是正常的反應。但如果不適當去抒發、宣洩這些負面情緒，就會不斷累積憂傷，到最後不能承載的時候，可能會變成傷害其他人的脾氣，甚至會做出傷害自己的行為。

4. 隱瞞心裡話

道謝、道歉、道諒同道愛，是病人與家人維繫關係中最重要的關鍵說話，但偏偏華人文化傾向盡在不言中，好多愛和感受都收於心底不敢講出口。但病人離開之後，家人可能因為聽不到病人的道謝和道諒，會以為自己做得不夠好，喪親後停留在內疚以及自責的幽谷裡面；又可能因為自己沒有在家人離開之前向他道愛及道歉，後悔自己錯失良機，產生永遠無法彌補的遺憾。

希望以上例子可以提醒大家，作為家人，更加應該坦誠相對，一起同心面對頑疾及未知的未來，總比互相隱瞞好。

資料參考：周燕雯教授之《專家札記：隱瞞絕症 唔知好過知？》

