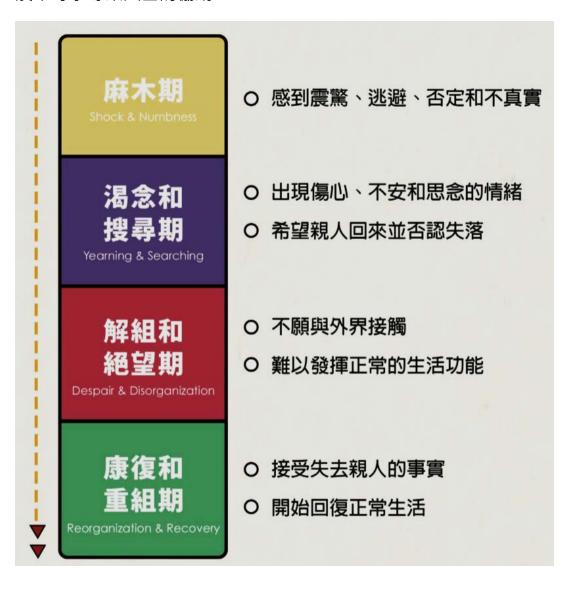
## 自我照顧篇(六)善終·善別《工作紙》

根據英國精神科醫生將哀傷分為的四個階段,回想自己曾否經歷以下階段呢? 其實,大部份喪親者都會經歷以下階段,若果沒有太影響日常生活及工作, 則無需太擔心。但若果長期處於情緒低落狀態,以致影響日常生活,就需要 及早尋求專業人士的協助。<sup>1</sup>



<sup>&</sup>lt;sup>1</sup>賽馬會安寧中(2020)。《安心包》。取自:http://www.socsc.hku.hk/JCECC/安心包.pdf

如果我經歷喪親,我可以如何幫助自己呢?請自行選擇。

☑ 項目 相關行動

分享經歷和感 受	多與信任的親友或專業人士傾訴,尋求陪伴
參加喪禮和哀 悼儀式	跟逝者道別,說出未有機會表達的說話及送上最後 祝福
抒發哀傷情緒	容許自己以哭泣或喊叫的方式表達情緒
抒發哀傷情緒	寫日記或信件給逝者
抒發哀傷情緒	進行自己喜歡的事,作為學習放鬆心情的方法 例如(請自行填寫)。
回復生活規律	定時作息、飲食均衡、進行適當的運動和社交活動
適應新生活	學習新技能和培養新興趣·已建立正面人生觀 例如(請自行填寫)。
與逝者保持心 靈聯繫	翻閱相片
與逝者保持心 靈聯繫	定期拜祭
與逝者保持心	秉承逝者的思想和人生觀
靈聯繫	例如:(請自行填寫)。
與逝者保持心	延續逝者未了的心願
靈聯繫	例如:(請自行填寫)。

## Reference: CUHK 安心包

