

與兒童談死

Iris Hoiting, 項目主任

作為成年人，我們總覺得有些話題很難與兒童開口討論。其中一個最令父母頭痛的話題可能是「我從哪裡來」，而另一個難題則是「我(死後)會往哪裡去」。死亡是人生一個必經的終點站。兒童在他們的童年也無可避免會接觸到死亡，那怕是小動物的死亡，或親人過身。在這些困難的時刻，持開放坦誠的態度與兒童談「死」是十分重要的。當兒童對死亡有正確的了解，他們就更能夠應付喪失親人的哀痛。

對於兒童，死亡是一個很艱深，很抽象的概念。要充分地了解死亡，兒童需要明白五個死亡的特性：1) 每一個生命都會有死亡的時候； 2) 死亡是不可逆轉，人死不能復生；3) 當人死時，一切生理機能就會停止； 4) 死亡可以因為身體內在或者外在的原因而發生；以及 5) 死亡是無可避免的(Renaud et al., 2015)。5-6 歲的兒童通常都能夠明白每個生命都會死亡，以及死亡不可逆轉的事實。7-10 歲的兒童通常可以理解上述全部的特性。(Renaud et al, 2015; Slaughter, 2005).

與兒童談「死」時，我們需要用簡單、清楚、及他們年紀可以理解到的語言。例如，「唔再呼吸」、「心唔再跳」、「腦唔再思考」、「唔再行路」、「身體唔再郁」等等。以下是一些與不同年齡的兒童及青少年談「死」是一些建議：

嬰孩

- 盡可能維持日常作息的時間表。在有可信賴的成年人照料下，盡量把嬰孩留在家中
- 給予嬰孩更多擁抱，抱嬰孩時多溫柔地與他傾談
- 盡量由一位照顧者持續地照顧嬰孩

幼稚園學童

- 以幼童能夠理解的語言告訴他親人已死亡。可以用「死亡」、「死了」等字眼。
- 向幼童解釋什麼是死亡(例：身體唔再郁)，留給空間讓他發問。如果你對於問題沒有答案，你可以坦誠地說你不知道答案。
- 與幼童談論他可能會有的情緒，讓他知道他可以哭、可以悲傷。
- 向幼童強調死亡不是因為他們想過什麼，做過什麼而引起的。
- 讓幼童參與計畫殯葬及儀式，並向他解釋當中程序。

初小學童

- 這個年紀的兒童通常都很好奇。你可以問他對死亡有什麼理解。
- 坦白地向兒童解釋發生了什麼事，可以用「死亡」、「死了」等字眼。以他的提問主導討論。
- 與兒童談論他可能會有的情緒，讓他知道他有這些情緒是正常的。
- 向兒童強調死亡不是因為他們的過失。這個年紀的兒童可能會認為親人的死亡是因為他們想過什麼，做過什麼而引起的。
- 讓兒童參與計畫殯葬及儀式，向兒童解釋程序以給予他充分的心理準備。
- 讓兒童了解他們需要參與這類場合。

高小學童

- 坦誠地向兒童解釋死亡為何和如何發生。盡量回答他們的問題。
- 向兒童解釋可能會有的情緒，並強調有這些情緒是很正常的。
- 讓兒童寫下自己的想法及感受。
- 與不同年紀的兒童面對死亡時一樣，給予他充分的愛、支持及體諒。
- 讓兒童參與計畫殯葬及儀式

青少年

- 坦誠地向青少年解釋死亡為何和如何發生。盡量回答他們的問題。
- 讓青少年與你分享感受。你可以重復他所說的話，這樣他就明白你真的在聆聽。
- 讓青少年了解他可以哭，令他知道在這種情況下，即使是成年人也會感到難過，也會哭。
- 抱緊他，讓他知道你愛及欣賞他。
- 如果青少年覺得向父母談自己的想法和感受有困難，鼓勵他與其他可信任的成年人傾談。
- 給予青少年充足的私人空間。若他不想與你對話，只想與朋輩傾談自己的情況，不要覺得難堪或被冒犯。

總結來說，坦誠開放的討論是幫助兒童及青少年面對喪親的重點。成年人也可以與兒童及青少年分享自己的哀傷情緒，令他們明白擁有及與人分享這些情緒是正常，是容許的。放心使用「死亡」、「死了」等字眼。向兒童說親人「走了」、「睡了」等，並不是有效讓兒童了解死亡的溝通方式，並會引起誤會。兒童可能從始害怕入睡、或是覺得親人（因為



某些原故) 離他而去。以大自然作比喻可以是有效讓兒童明白死亡的方法。這樣兒童便能明白萬物都不能逃過死亡的道理。¹

參考資料

Fiorelli, R. (2010). Grief and bereavement in children. *End-of life: A practical guide, 2*, 417-440.

Kirwin, M. & Hamrin, V. (2005). Decreasing the risk of complicated bereavement and future psychiatric disorders in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 18(1), 62-78

Renaud, S.J., Engarhos, P., Schleifer, M. & Talwar, V. (2015). Children's earliest experiences with death: circumstances, conversations, explanations, and parental satisfaction. *Infant and Child Development*, 24, 157-174, DOI: 10.1002/icd.1889

Slaughter, V. (2005). Young children's understanding of death. *Australian Psychologist*, 40(3), 179-186.

¹ More information on conversation strategies for impending and sudden deaths can, for example, be found here: <http://washington.providence.org/~media/files/providence/inhome%20services/wa/providence%20hospice%20of%20seattle/talking%20with%20children%20about%20death%20and%20dying.pdf/>