

当您的孩子去世时





这本手册是由家庭希望基金提供给马克医院的家庭

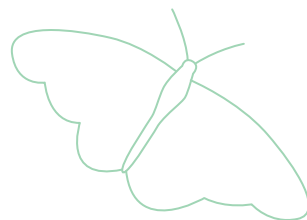
目录

序言	2
首先您应当做什么?	4
丧礼和纪念仪式	5
火化和土葬	6
费用	6
死亡证书	7
常见问题	8
哀伤度日	10
在认知发展上儿童对死亡忧伤的反应	15
寻求专业帮助	19
回归正常作息	20
自我照顾	22
纪念您的孩子	24
度过特别的日子和节日	25
庆祝您的孩子	26
医疗信息	28
验尸报告	29
医疗讨论	29
器官及组织捐赠	29
支持资源	32
家属和朋友可行的与不可行	33
结语	36

安抚之语

走出孩子死亡的悲痛可能是您一生中最困难的事。我可以理解，因为六年前我埋葬了我16岁的儿子。因此我是带着非常沉重的心情坐在这里写这序言。您现在所经历的痛苦是无法事先有所准备的。这样的伤痛是真实的，它是情绪上的，同时也是身体上的。C. S. 马特儿童医院与方芙格兰德妇女医院的员工、以及曾经历过丧失儿女的父母想藉着回答一些锥心的问题并帮助您感觉没那么孤独来协助您走过这苦痛。有些时候，对医护专业人员而言，跟正在经历痛失儿女之际的父母谈话会是件很不容易的事，而这正是我们编写这本册子的原因。在这种时候实在没有人知道说什么才是合宜的。您很有可能处于震惊当中并且可能无法清楚地思考。您把这本册子带回家，以后可以随时做参考。您前面的路不容易走，但确定的是，时间会成为抚平您伤痛的朋友。然后有一天——这可能是很久很久之后，您将会再次绽开笑容。

谨致哀悼，
路易的妈妈，南希



我们在这里为您服务

C. S. 马特儿童医院与方芙格兰德妇女医院员工向您献上我们最深切的慰问之意。我们理解您对孩子曾有许多的期盼和梦想。现在，令人无法想像的事竟然发生了，您根本无从充分预备好去面对它。失去孩子是极度的创伤。您的哀痛是您个人的，而且是在预料之外，没有人经历相同的哀痛。我们希望这本指南能在您开始踏上这旅程时帮助您迈出脚步。

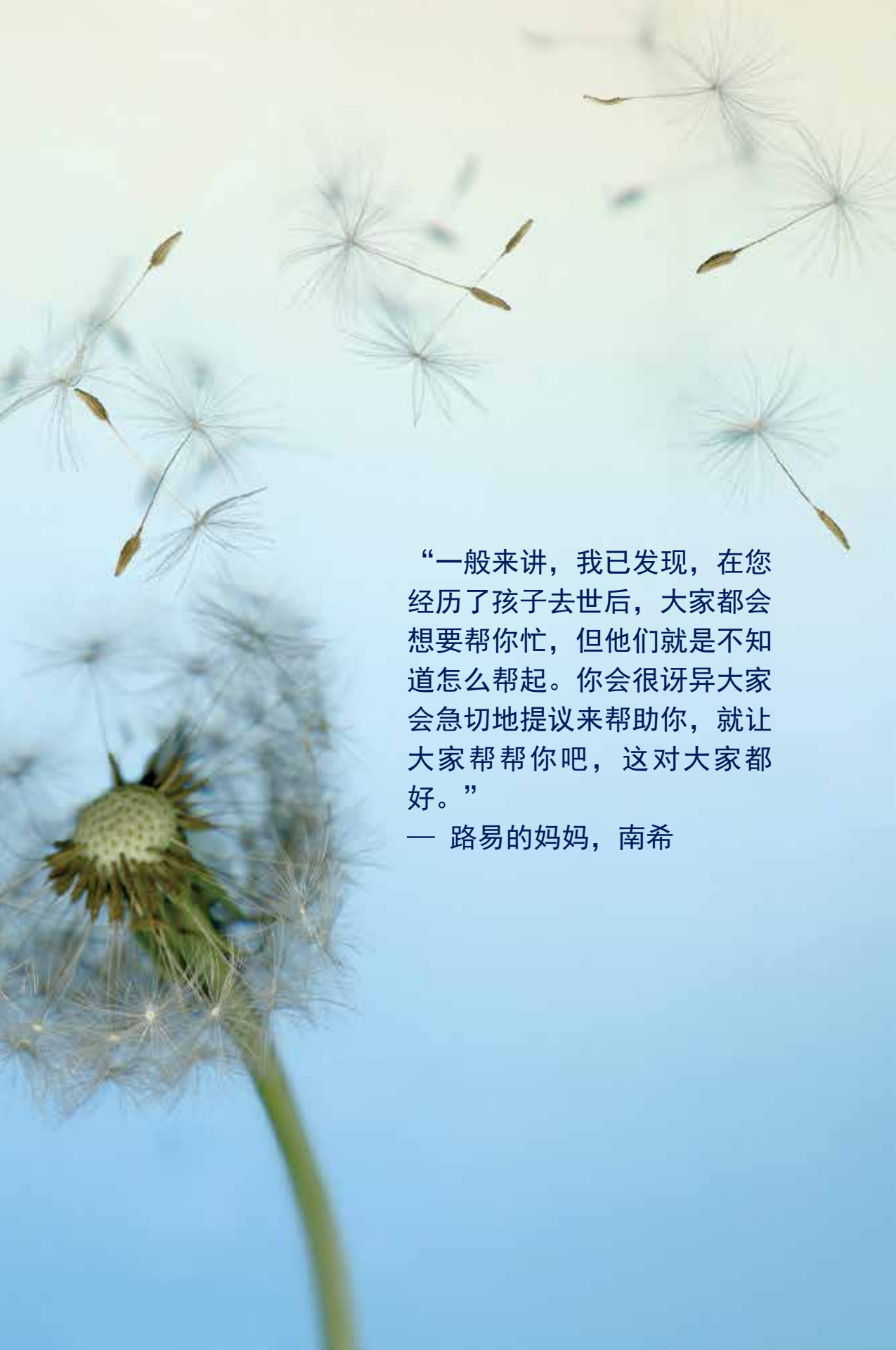
在马特儿童医院与妇女医院里有许多员工可以帮助您。您可能已经认识一位或更多位我们的医生、护士、社工人员、儿童辅导员、或心灵关怀提供人员。我们理解这是个压力非常大的时候，您可能不记得电话中或孩子病床旁您曾听过的内容。我们鼓励您一读再读这本册子，若您有任何疑问，请与我们联系。这本小册子有插夹有用的电话号码清单，以便您联系对您最有帮助的工作人员。

我们非常感谢许多坚强的母亲、父亲、祖父母、与兄弟姐妹，他们也曾经经历过丧亲之恸，愿意与您分享他们行走在伤痛旅程上的个人故事和智慧。他们都记得他们在失去的时候的感觉，以及您今天可能会有如何的感觉。他们要与您分享盼望……希望有一天阳光会穿透您的悲伤，您将会再次绽放笑容。我们希望他们的话语对您有所帮助，从一颗破碎的心到另一颗破碎的心——并且希望，这话语是来自于他们今日平静安稳的心绪。

愿您现在和将来心中时时有平安。

C. S. 马特儿童医院与方芙格兰德妇女医院丧亲支援委员会





“一般来讲，我已发现，在您经历了孩子去世后，大家都会想要帮你忙，但他们就是不知道怎么帮起。你会很讶异大家会急切地提议来帮助你，就让大家帮帮你吧，这对大家都好。”

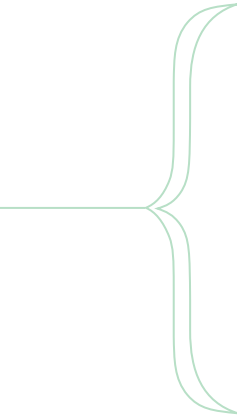
— 路易的妈妈，南希

首先您当做什么？

有许多人需要知道您的孩子过世的事。在这样艰难的时刻，您可能会希望找人帮您打这些重要的电话。您的家人和朋友都想要帮您，而且这正是他们可以帮您满足的一个需求。

您可能希望联络：

- 您的亲戚朋友
- 殡仪馆主任 – 以安排丧葬事宜
- 您中意的心灵或宗教信仰牧长
- 您的律师 – 若您需要商讨法律事宜
- 您孩子的儿科医生与其他医护提供人员
- 您孩子的学校和/或所参加的其它活动
- 卫生与公众服务部，如果您安排葬礼时需要财务支援。
- 您的健康医疗保险（即私人保险公司，特殊儿童保健服务等）



“我的母亲通知了家人、朋友、凯拉的小学校长和老师。她也联络她哥哥的老师和教练，让他们知道所发生的事。她以全家的名义订了花。我感谢我的母亲做了这些事，因为它们是我心中排最后的事。”

— 凯拉的妈妈，凯莉

“你的朋友会要帮你忙。当你有不想做的或无法亲自去做的事，就让你的朋友代你去做。”

— 玛蒂的妈妈，香茜

丧礼和纪念仪式

丧礼和纪念仪式乃是提供给家属和朋友一个机会来帮助我们跟死去的亲人告别的典礼。这些的仪式可以在我们不知道该说什么或做什么时引导我们。这个筹备的过程帮助我们瞭解到死亡的事实，为家属和朋友提供一个互相分享回忆的机会，让疗愈可以开始。若您感到这过程太困难或难以承受，召集可以帮您做安排的朋友或其他家人，他们可以帮您决定您和家人在真正的丧礼或纪念仪式时要参与多少。

- 丧礼时通常会有遗体在场，是在埋葬或火化前进行的。
- 纪念仪式一般是在埋葬或火化后进行的。有些家庭选择一个特别的日子，如生日或假日，有些家庭则延缓纪念仪式的举行 – 等他们心里准备好时。

“我们的丧礼很短，只有至近的亲属参加，因我们觉得那是我们想要的。我们选了几样东西——一条毯子、一个填充动物、以及数张相片和我们的女儿一起埋葬。四年后，我想到那些东西时，我很高兴我们当时那么做了。”

— 洛伦的妈妈，米歇尔

“再没有比为自己的孩子准备丧礼更令人惊吓、心碎并具有创伤性的了。幸好，在殡仪馆里有关怀的人带我们走过整个程序。我们和我们的牧师会面商谈，他有对于如何主持仪式有其主张，他也采纳了我们的想法.....谁主讲、弹奏歌曲，等等。”

— 约翰的妈妈，宝拉

火化和土葬

困难却重要的第一步是决定您要让孩子土葬或火化。这时常是，但不总是，与丧礼同时进行的。

- 土葬是将尸体以裹尸布缠裹或放在棺木内，然后葬入坟地，通常是在墓园里。
- 火化是以火焚烧遗体，骨灰放入骨灰罐后交给家属，骨灰罐由家属、殡仪馆或火化场提供。有些家庭选择将骨灰留着，有些则采取土埋或把它们在喜爱的地点或有精神寄托的地方撒放。
- 陵墓是地面上的建筑物，当做纪念碑来存放一具或以上的遗体。

费用

按法律，若在电话中向殡仪馆主任询问价钱，他/她必须告诉您，并且制作一份价目表，上面详列他们所提供的每个服务与项目的价格。若费用是您顾虑的，那么就算将殡仪馆提供的价钱作比较或限定服务项目也是无可厚非的。从您熟识的人所推荐的自己社区中的殡仪馆开始通常比较容易。殡仪馆对小孩的丧葬服务常会减少收费。虽然看似困难，但您仍要试图记住：在为自己的家庭做合宜的最后安排时，您是可以掌控的。

花费最少的做法是采取直接火化，就是将遗体直接送到火化场而不经过程序。

直接火化可节省探视、抹身防腐、棺木和墓地等花费。但是，这也少了见最后一面的机会，若这是您或您家人觉得可能需要的程序。在密西根州，即使是做这样的安排仍需要殡仪馆主任的参与，因为必须将遗体从死亡发生的地点运走，并且向本州申请死亡证明书。

您不必立刻决定如何处理骨灰的事 — 您可以慢慢地做决定。

火化也可在家属及朋友到殡仪馆瞻仰遗体后再进行。向殡仪馆员工询问，看他们是否提供火化棺木或出租棺木的服务。（金属棺柩不会跟遗体一同火化。）殡仪馆主任将会跟您谈到这些选择，协助各项安排，并会建议您有哪些花费或费用。

与土葬相关的费用有很多。棺柩的选择有从可自己订购或制做的简单棺材或松木箱到价值数千元的高档棺柩。还有的花费包括，挖开墓地与合上、水泥墓穴（若墓园规定）和墓碑（若想竖立）。殡仪馆主任可能还会收取其它费用，其中有运送和美容防腐的服务（若要求的话）。密西根州没有美容防腐的规定。

另外，还有申请与领取死亡证明书、登报/网上死亡公告、支付主持仪式的牧师，以及运送遗体到城外的额外车辆使用等等的费用。

如果您有财务困难，而且您符合他们收入准则条件，有可能可以透过密西根州健康与人类服务部(DHHS)获得低额度的财务援助。如果您是密西根州外的人，请联系您家乡州健康与人类服务部，因为这是一个以州为主的方案而且各州差别很大。倘若您孩子有残障问题且领取联邦医疗保险福利金，联邦医疗保险会提供固定额度的补助金。由于联邦医疗保险属联邦计划，申请资格并不依据居家所在地。



“有件事我们当时处理得很特别，那就是结合艾莉的画作和签名在她的墓碑上。我们使用了她可爱的自画像。我们还把她姐妹们画的蝴蝶加在墓碑图样设计里。成品结果非常漂亮，这让它对我们来说更特别。”
— 艾莉的妈妈，珊蒂

死亡证书

死亡证明书必须在死亡后48小时内由医师签名。然后殡仪馆主任在72小时内将表格填好并送缴州里。殡仪馆通常提供给家属好几份死亡证明书，这些证明书是用于法律和财务处理目的时很重要的文件。只要付少许费用您也可以向孩子过世时所在地的县书记办公室申请死亡证书。所有发生在密西根大学医院的死亡都登记于沃旭特诺县书记办公室，联络电话号码（734）222-6720，或网站 www.ewashtenaw.org/government。若需额外帮助或信息您也可以联系UM的儿童和妇女丧亲支援计划（请参见插夹的有用电话号码）。

常见问题

我应该请谁来主持仪式呢？

这可能是个牧师/神职人员，但也可以是能够聆听您心愿的家属或朋友。有些家庭选择传统的仪式，有些则筹划他们自己的方式。

我应该在何处举行仪式呢？

虽然丧礼通常是在殡仪馆或敬拜神的地方举行，您可以与殡仪馆主任商谈更多非传统的选择。纪念仪式可以在任何地点举行，与任何您感到自在的人一起参加。

“就做您觉得自在的就是了。别担心近亲以外的人会怎么想，按照您认为您的孩子会想要如何被纪念来进行悼念。”

— 凯拉的妈妈，凯莉

我应该为孩子穿上什么呢？

选择衣服是件非常个人化的事。您做这个选择应该依照您想要如何记得您的孩子，和/或如何能最佳地荣耀您孩子的精神而做决定。衣服的选择没有对或错。

“冰上曲棍球在我们的儿子生命中扮演了很重要的一个角色。让他穿着红翼（Red Wings）球衣入殓，让我感到我为他穿上的正是他自己也会选穿的衣服。他的朋友称许说，这是入土最棒的方式。”

— 科迪的妈妈，思黛西

“我为她穿上淡蓝色柔软毛绒的小袜子。只有殡仪馆员工和我知道它们的存在；这就像是卡拉与我之间最后的小秘密。”

— 凯拉的妈妈，凯莉

“我很难为约翰选穿入殓的衣服。其实我出外购买一件新外衣给他，因为我不想要与他任何的衣服分开。”

— 约翰的妈妈，宝拉

谁可以参加仪式，并且我们如何把他们包括进来呢？

您孩子的丧礼可以是按照您的意愿来个别化。您或许有对您有意义的特别宗教或文化的习俗与传统。别担心您要取悦别人。

家庭成员可以许多不同的方式参与。特别的音乐、有意义的朗读、照片和录像都是特别的方式来让大家融入纪念仪式中，并纪念您的孩子。骨灰坛或棺柩以及仪式进行的场地都可以让家属和朋友装饰布置。有些家庭会抬着他们所爱的人的棺柩到埋葬地点或火化场，其他人则参与挖墓土或盖墓土，或是在埋葬处吟唱一段特别的诗句。也可安排值得的纪念性进贡。不要因为他/她太小或太老而被摒除在外。

“没有事先的安排也没关系，一切都会妥当进行的。珍喜欢Barney，仪式就在大家唱着Barney的歌‘我爱你’中结束：‘歌词所传达的讯息很贴切，为这位充满爱心并且被认识她的人所喜爱的小女孩的丧礼了画了完美的句点。”

— 珍的妈妈，琳达

若还有健在的兄弟姐妹，他们是否该参与筹划呢？

任何年纪大到会去爱的孩子也已够大到会哀悼的。若兄弟姐妹想要以某种方式参与，您最好能让他们参加。也许他们想要给一张图片涂上颜色、读篇故事、说说轶事或写封信。或者也许他们只是想要参与大人要做的事。兄弟姐妹如果觉得他们不能参与仪式的筹划、或直接参加仪式，他们可能会因以其它方式参与而感到欣慰，诸如写封信，可在纪念仪式上让人代表他们读出来。对年幼或有特殊需要的兄弟姐妹，可安排一位特定的人当他们的伙伴，万一他们无法安静坐着全程参加该丧礼或纪念仪式。

“我们的大女儿一直都是在珍的生命中，所以将她纳入丧礼的筹划也是理所当然的。她其实写了她妹妹的悼文。若她无法自己读，我们的牧师有心理准备会帮她读。无论需要与否，事前预备好备案总是好的。”

— 珍的妈妈，琳达

“我们给诺亚选择让他参与。他给艾凡写了信，要他在马特医院认识的朋友念出来。在墓园时，殡仪馆主任把绑在灵车后门上的气球交给诺亚，诺亚将最后的气球放走了。”

— 艾凡的爸爸，史考特

有关报上/网上刊登讣闻如何呢？

当您与殡仪馆主任会面时，他/她可能会询问您有关刊登讣闻的事。讣闻可以由您和您家人写的，或殡仪馆主任根据您和他/她分享有关孩子的事来撰写。网上也有无数的纪念网站，远近的朋友和亲人可以在那里表达他们的慰问之意，并可寄送关爱与支持的话语。您不必立即决定是否要在报纸上或网站上刊登讣闻，您可以根据自己的步调来决定。



“直到我孩子去世前，我一直认为生命从不会终止。现在我一定不能放弃生活，虽然有时候很不容易。如果我停止活下去，我对他的记忆就会消失，所以这部份的控制是在我。”

— 艾凡的爸爸，史考特



哀伤度日

对孩子死亡事实的适应绝非单靠时间就可以解决的。它将会需要许多艰辛的付出，这种付出会让您身体上，情绪上以及社交生活上感到精疲力尽。处理悲伤是需要您正视自己所有因经历失落而来的感觉，包括失去快乐、安全感、常规和自己的角色。您家里每个人的悲痛方式各不相同，您必须要能相互体谅，而且对彼此要耐心。

“悲伤是很难捉摸的 - 不断地转换和变化。”

— 洛伦的妈妈，米歇尔

“我从未试着告诉我太太怎么去感觉才是对的、怎么是错的。

同样地，她也从未尝试对我说我应该感觉什么或如何去感觉。

我们两人都清楚知道我们所受的伤是他人怎么也无法想像得到的。

我们彼此相依.....尽我们所能地互相扶持并帮助我们的孩子。”

— 艾瑞克的爸爸，麦克

给哀悼中的家庭之语

为您死去的孩子悲伤可能会是您将要面对的事中最困难的。您的情感是无法掩饰的；您的心是痛的；您是失落的；您是全然震惊的。您曾经花了无数时间付出关爱、心里担忧、给予安慰以及辛苦教养。您曾经帮他/她擦鼻子、亲吻他/她的小伤口，并且修复他/她受伤的心。对许多人而言，照顾您的孩子是您的“工作”、您的世界，甚至还可能是您自己的认同的角色.....但现在您却发现自己感到如此空虚和孤单。看似您再也不会笑出来或者将不再是您自己。然而您们当中许多人就会戴上“面具”，忙碌于日常事务来掩藏您们的痛楚和悲伤。

“只因为我看起来不软弱，并不表示我是坚强的。只因为我还能做事并不表示我能把事情做好。”

— 鲁克司的妈妈，吉儿

当你的孩子去世时，那些你“本当”如何表现的传统期望就很难维持住，因为你对于秩序、希望未来计划的的感觉已被动摇了。您“本该”能够“解决”任何问题的，并且保护您的孩子的。您想要照顾并“安顿”全家的欲望可能造成您将自己埋首在任务当中来保持忙碌状态。这样也许会造成您自己避免面对因为失去孩子而产生的伤痛。这会在您以及您与其他家人的关系上产生无法预期的压力。所以，找到自我照顾和照顾他人的平衡点就很重要了。

“别人说我坚强会把我孤立起来。我感到有一股被迫要能活出他人的期望的压力。能够说出您是软弱的就是坚强的表现。”

— 科迪的妈妈，思黛西

相信直觉、倾听您身体的需求。您务必善待自己，倾听自己内心的声音来告诉您放慢下来、加速、或多获取一些温柔的呵护。您将会发现有些书会有帮助。有些就没有。有些人很能帮您；有些就帮不上忙。让那些能倾听的人，不会试图要让状况改善的人，愿意与您一起哭泣的人，会让您以您的方式来抒发悲伤情绪的人围绕在您的周围。依靠别人不是软弱的记号；它是敞开自己的表示。欢迎那些任何能让您减轻负担的事。若您发现自己陷入黑洞里，您必须找到能了解悲伤与失落的人相谈，诸如心理健康专业人员、神职人员或支持团体。即使您没有马上说出来，有他们在可能就有助于您走过阴霾。

失去您的孩子是件永远无法忘怀的事，但您可以学着继续当孩子的母亲、父亲、祖父母，即使没有他/她在身边。寻求安宁是条漫长、缓慢且痛苦的路。您将会天天想念您的孩子，但您永远都是您孩子的家人。这是绝对不会被剥夺的。

“做为祖父母，我们的儿子和儿媳妇当时每天得经历鲁卡斯的情况和治疗。我们也知道他们在屏蔽我们，不让我们知道他们每天必做的照护。不只是我们自己有着锥心之痛而已，看着我们的孩子受苦也为他们心痛。单独在家时，我们相互拥抱而哭泣。我们感到无能：祖父母理当是能使状况好转的人啊。”

— 鲁卡斯的祖父母，朱欧和凯伦

“以前我总说我无法用言语来表达这种心情，只能用一种声音——夜里火车鸣笛声，不断地鸣叫着鸣叫着却没有回应。但从那时开始，我想我已读了每一本印制的关于哀伤的书籍，我想试着找到可以描述的言词。因为我以为一旦能以言语来描述这种心情，一旦能知道这种占据我全身每个细胞的失落感叫什么，我就可以开始能稍些掌控它。”

— 洛伦的妈妈，茱莉

“有许多年我总认为自己所做的应该是足够的，现在孩子走了，我祈祷希望的确是足够了。我的责任是给予保护和供应；现在我必须继续下去，因为在我生命中我还爱着另外三个重要的人。”

— 艾凡的爸爸，史考特

“您容许自己可以完全面对失去孩子的至深悲痛是很关键的。深呼吸，记载下来，努力地谈论您的孩子、那些美好的时刻、以及关于孩子过世的故事。”

— 布兰登的爸爸，杰夫

给哀悼中但有幸存孩子的家庭之语

当您迷失在自己的悲伤中却还要照顾到其他幸存的孩子，这实在是个极大的挑战。当帮助孩子们历经悲伤的大部份责任落在您的肩上时，您也应当借助朋友和家人们提供的帮助来助你一臂之力。在您还在试图让自己站稳时，接受他人的帮忙，如孩子跟玩伴同乐、搭载共乘、去商店代购等。没有人会在这艰难困惑的时刻还期待您要当个完美的父母亲。允许自己接受您需要的帮助，如此您可以尽您所能继续养育您幸存的孩子们。

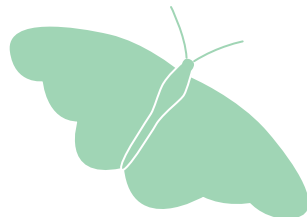
记住，无论什么年龄，即使年幼的孩子也都会伤心难过的，而且他们伤心难过的表现确有所不同。孩子的年龄、心理成熟度、在家里的角色地位、以及他/她与去世的兄弟姐妹的关系都会影响到们伤心的情况。鼓励幸存的孩子谈论他/她们过世的兄弟或姐妹。只要告诉他们谈论过世的兄弟或姐妹是可以的，这便可以打开讨论的话题。在不同时候当您提到过世的孩子时，您必须以身作则。您的孩子可能会提到让您难以回答或倾听的问题或感觉，但重要的是要记住，您不必对所有的问题都有答案。对孩子而言，最重要的是倾听，并敞开心讨论。另外，预备他们返校后可能会听到不顾他人感受的言论，这是非常有帮助的。若您实在是太难过以致无法自己带头做这些讨论，恳求一位可信任的家人或朋友帮您去让孩子谈谈他们失去兄弟姐妹的事。绝对不可以假设他们已哀悼完毕或不在哀悼中。

兄弟姐妹经常会猜想死亡是不是因为他们做了什么事而造成的。有些孩子可能以为他们的愤怒会致人于死；也因此这是他们的错所造成的。这种“奇想”是对压力和焦虑的正常反应，特别是在年幼的孩子们当中。处于少年及青少年时期的孩子们可能会为自己曾对过世的兄弟或姐妹有过的情绪反应感到内疚，兄弟姐妹间正常的敌对或争吵也可能造成他们觉得自己对这件意外或疾病有责任。

因此很重要的是，您要告诉他们——失去所爱的人是件很困难的事，并向他们保证他们的行为与过世的人并无关联。找时间陪陪您其他的孩子也是心灵医治过程中非常重要的事。最后，为您自己和孩子寻求心理咨商，给予空间让他们可以发洩他们心中的悲伤，这些都能帮助他们以积极的方式走出伤痛。

“当我两个幸存的孩子和我去看儿子的坟墓以及一间以他名字命名的祷告室，我让他们选择要摆在坟前的花，来试图让大家的心情轻松些。我们也花些时间坐在附近的小河边往河里扔些小石子……这全是我们仪式的一部分。”

— 鲁克司的妈妈，吉儿



给哀悼中的儿童及青少年之语

（请和幸存的孩子一起阅读这个部分）

失去你的兄弟或姐妹可能是你所遇过最难受的事。你可能会感到各种情绪涌流过你的全身，有时是一个紧接着另一个。有时你可能感到悲伤、孤独或害怕，有时你可能因为你的兄弟或姐妹去世而觉得愤怒或内疚。内疚可能由于你相信死亡在某方面是你的错，或认为死的应该是你而不是你的兄弟或姐妹。你可能与他/她并不总是相处得很好，你可能嘴巴会说无心的话，或脑中会想些无意的事，现在你担心你无法挽回了。原谅你自己。所有的兄弟姐妹都会争吵；所有的兄弟姐妹都会打架。你的兄弟或姐妹的死不是你的错。

你可能因为你的兄弟或姐妹离开你了而生气，或许你曾憎恨他们抢走所有的注意力，尤其是在他们生病了好长一段时间期间。你可能也会觉得非常害怕及孤单，尤其是如果你在适应没有兄弟姐妹一起生活时必须揣摩每日新的作息与习惯。觉得比较没有安全感，感到一切都不踏实，或是担心会失去另一位家人或亲密的朋友等等也是很常见的。甚至还可能一点感觉也没有，于是担心自己是怎么了怎会没有感觉呢。你要记得，即使你的心情极糟，这些感觉都是正常的。你必须允许你自己有真实的感觉，无论是什么样的。不要尝试去掩饰或推开你的情绪反应。有时候最好的做法就是跟你的父母、老师、辅导员或朋友谈谈你的感受。

失去你的兄弟或姐妹后，你的父母可能看起来不像以前的他们。就像你一样，他们正经历极深的悲痛，他们可能还无法做他们过去所做的，如预备晚餐或指导你的功课。看到他们不同于过去的行为或许会令人感到怪异。你可能对他们会感到很生气，或是觉得伤心，因为他们不一样了。重要的是记得：你的父母正在处理他们自己因死亡所带来的情绪反应。

一段时间后，你和你的父母将恢复过去所做的事，并再次寻回快乐。有些兄弟姐妹对想笑或高兴的情绪反应会感到内疚。正如心情不好是正常的，心情再度好起来也是正常的。你不需要对感到快乐而内疚。微笑、大笑、以及生活有乐趣都会再度回来的——这些事情发生时，以欢喜的心情迎接吧。

“我一点也不后悔；然而回顾过去，我那时做的一个决定明显地改变了我的生活轨迹。我当时决定住在离家近的地方。我现在不确定那时说都是因路去世的缘故是否公平，但我当时确实没有想得很清楚。若我能回到过去，我会告诉自己已发生的事并不能改变，所以要继续往前走下去。”

— 路易的兄弟，瑞克

“幸存的兄弟姐妹往往是被遗忘的哀悼人。人们总是先问：‘你的妈妈/爸爸还好吗？’之后才问你是否还好。”

— 洛伦的姐姐，贾姬

在认知发展上儿童对死亡忧伤的反应

创意性的发洩方式可以协助您适应困境并开始愈合。它常常是死亡未发生前您曾喜欢做的事（如：欣赏或弹奏音乐、艺术创作、体育活动、散步、跑步或写作）。

孩子对哀伤的反应往往与大人不同。通常，哀伤会引起某种型式的退化，意指孩子可能表现出跟早先年龄相关的行为型态。此表提供一些根据年龄普遍的在发展上对悲伤的反应。

发展阶段	普遍反应	您可以帮助的方式
婴儿	• 分离焦虑感的增加 • 睡眠型态和胃口的改变 • 哭泣/易怒增强	• 一般作息 • 尽可能是熟悉的照护人/环境 • 父母自己照护
幼童	以上的反应再加上..... • 人格改变 • 身体活动增加/减少 • 新学会的技能退化	以上的支持再加上..... • 与孩子“一对一”的时间 • 创意性发洩方式 • 提供喜爱的安抚物品 • 建立/继续设限和父母管教
学前孩童	以上的反应再加上..... • 新的或增加的恐惧感（可能在睡觉时间增加） • 对死亡的误解/奇想 • 行为问题	以上的支持再加上..... • 利用悲伤的相关资源 • 让孩子参与纪念打造的事
学龄孩子	以上的反应再加上..... • 学校成绩/行为变差 • 对先前喜爱的活动失去兴趣/退出朋友圈 • 怒气爆发 • 详细问题	• 允许/鼓励孩子有机会提问问题，您要诚实回答 • 鼓励正常活动 • 创意性发洩方式
青少年	以上的反应再加上..... • 愤怒/从家庭和朋友圈中退出 • 可能有自杀念头 • 质疑人必有一死的事实 • 罪恶感 • 搁置未来计划 • 需要完成未完成的事业 • 试用毒品和酗酒 • 探索性交，可能透过滥交	• 容许有一些隐私和独处的时间，避免被孤立 • 写日志 • 支持团体 • 加入义工组织或参加唤起意识的项目 • 参与决定 • 鼓励与同侪和成人的关系 • 筹划/参与纪念仪式 • 让他们参与谈论有关失落的话题 — 即使他们不说话，他们可能在听

悲伤可能像什么

悲伤是一个要经过许多阶段疗愈的一个很深的伤口。一层层的悲伤就像剥开洋葱一般。在您剥了几层后可能看起来都一样，但其实是不同的。换句话说，即使您可能已经成功地走过几个阶段的悲伤，您可能觉得像是还在原地。然而虽然看起来像是一样，但它可能是在比您意识到还更深一层的情绪疗愈阶段。

有许多的因素可能会影响到您的悲伤状态，包括先前的丧失、突然的或创伤性的死亡、长期的疾病、有其他孩子的存在、其他生活上的压力源、有没有家人、朋友和/或专业人员可以提供支助。重要的是，要明白悲伤的多样反应不尽然是按次序出现的，也不是像在经历过后可以在方格子打个勾就完事。有时心灵的疗愈是往前进一步却往后退两步。

您可能甚至一天内多次重复不同的心情变化。随着时间过去，您的情绪会平息，但您是无法完全释怀那些疑问和感觉的。找到支持团体、与您的心灵信仰牧长相谈、或者寻找专业哀伤咨询员或治疗，这些可能有助于您在所经历的多样起伏情绪中理出头绪来。寻求这种支助显示您的力量并且您有以一种以健康的方式度过悲伤期的欲望。

悲伤是很复杂的，因此本册子无法详述每一种情绪。以下所列乃是作为一般性的指南来帮助您辨明前面旅程的某些阶段。

“悲伤的各个阶段是有流动性的。您不会在走过一段无法置信的时间后就能将它从您的清单上删除掉，继续移向愤怒。您将在不同时期走过各个阶段，然后您又再次重覆经历。您回到相同阶段的频率可能减少，或您感到愤怒或痛苦的深度会减少，但是您将会一再地重覆经历这些阶段。您将会发现声音、影像或符号都会激发您的伤痛，如同您正在重新经历当时的丧子之痛；之后，有些时候您会感到欢喜，可能还会讶异发现您竟能自如地面对某个活动或某一天。”

— 洛伦的妈妈，米歇尔



无法置信

当您所爱的人死了，刚开始您会觉得一切都不真实。您所做的每一件事都是困难的，甚至吃东西和起床都是一件苦差事。有些日子您可能会感到茫然。其它时候您又觉得紧张。极小的事可能都会让您哭了起来。您可能梦见您的孩子，或以为自己听到孩子的声音。有些日子您的心情或许混乱不清，一下子是愤怒的，一下子是内疚。有时甚至您身旁有人，即使是您所爱的人，您可能还是觉得孤单。所有这些情绪都是完全正常的，虽然它可能让您感觉您不是自己。记得会有朋友和专业人员可以帮助您。



“会有好长一段时间您无法置信，事情真的发生在我们身上吗？？？”
— 约翰的妈妈，宝拉

愤怒与内疚

有些丧子的成人会感到内疚：内疚自己不能让每个人开心；内疚自己不能避免孩子的死亡；内疚死的为什么不是自己。您可能还会经历到愤怒：愤怒其他的孩子可以长大；愤怒他人将会看到他们的孩子长大；愤怒“神”或“科学”不能或无法救您的孩子；您还可能愤怒于您的孩子离您而去。您可能质疑起自己的信仰，心里挣扎着无解的疑问，比如：“为何孩子比我先走呢？”；“一个公平的世界怎么会容许这种事情发生呢？”；“我为什么不能阻止这件事发生呢？”“为什么”与“怎么会”的问题是无尽的。

处在丧子之痛中，悲伤、内疚和愤怒皆是正常反应，但它们也可能会有潜在的破坏性。与可信赖的朋友、曾经历过相似的丧亲之痛的人、或专业人员谈谈您的感觉，可能会有帮助。



“向人倾诉您的悲伤也是重要的，无论是牧师、咨询辅导员或心理治疗师。负面的情绪可以腐化，让您的生命充满持续不断的悲伤和愤怒。我们的牧师是位富有怜悯并且可靠的人，他帮助我们度过悲哀的时期，让我们对生死有新的看法从而缓解了我们的悲伤。”

— 鲁卡斯的祖父母，朱欧和凯伦



“我们的孩子，也就是我们孙女的父母，他们的心情一直在变化。有些时候，他们会爆发出愤怒，有时候，他们却悄悄地躲到自己的世界里，挣扎在眼睁睁地看着孩子死去的痛苦中。”

— 祖父母

悲伤的痛苦

逐渐地您会完全意识到事情已发生的事实。这种痛苦的感觉就如同一把刀刺入您的心脏一般真实。好似残忍，但这可能是通向疗愈的第一步。有时，哀悼中的父母会试着阻断这些感觉。这痛是那么地深，以致他们假装它不存在。善意的朋友，家人和同事可能会说些不顾您感受的话。有些可能直接或间接地说要您“打起您的精神来继续往前走”，好像没事发生一样。让您有时间哭泣，或在安全的方式下体验您所感觉的任何情绪。

给自己时间感受这种痛，记住这些在哀悼过程中是非常重要的。即使只是度过每一天都会是困难的。要知道这些经历都是正常可理解的，尽管它们是非常困难的。

“我已经不再给自己施压以让自己少哭些；也不再遮掩自己的感觉、或顾及他人。第一年中我在做这些事结果让自己精疲力尽。为孩子哀悼时别让他人催促您或叫您闭嘴。”
— 鲁克司的妈妈，吉儿

空虚

您的孩子在您心中与您家中拥有一个特殊的地位。没有任何人可以取代那个地位。您对他/她的记忆将永远存记在您心中。思念您的孩子是正常的。某些时刻某些日子可能会让您感到空虚。每天与孩子相处时的记忆变得很珍贵——将她放到床上、喂奶、一块读故事、带她上学。然而无论我们是否预备好，日子依然继续过：吃饭、睡觉和工作。填补空洞的时间是需要慢慢来的。这是另一个您可与有类似丧亲经历的人分享的时间，如此或许对您会有帮助。虽然每个人的经验是不同的，听到那些有类似丧失的人所谈的经历可以让您感到欣慰，可以告诉您关于他们所做的选择，他们如何填补空洞的时间，还有他们花了多少时间才开始感觉好些。最重要的是他们能倾听。心情好转是需要时间的。

“我儿子走后两个月，我才明白我也失去了一个我最好的伙伴。”
— 艾凡的爸爸，史考特

“他人提供的帮忙和支持可能随着年岁过去而减少。大家开始设想，随着时间过去您现在已好多了，但其实这对哀悼孩子的人并不尽然是如此。”
— 鲁克司的妈妈，吉儿

调适

调适并不表示您必须忘记您的孩子或不再怀念他/她。它只是表示您随着时间会适应“新的”生活，也适应孩子不在的事实。您将学会重新找到生命中的快乐。它并不表示您少爱孩子一些，或您将不再保留那些特别的回忆。它表示您适应了新生活的改变与挑战，以继续活下去来让您每天纪念您的孩子。多数的父母在经过数年后回想到他们的孩子时都会绽颜一笑。虽然仍有悲伤，但是袭上心头的次数减少，也不再是锥心难忍。适应过着没有孩子的生活是在疗愈的道路上踏出一步。

即使丧子多年后悲伤再现也并不异常。这些反应可能发生在当某一事件，如毕业典礼、学校开学或别的孩子结婚，激发到让您想起所有失去的。有时甚至一种味道或声音也会引发更强烈的悲伤之情。兰多博士（Terese Rando, PhD.）称这些为“随后性悲伤暂时涌现”（“subsequent temporary upturns of grief”，或简称 STUG），这个名词捕捉了这个强烈的悲伤之情可能会突然之间涌现，然后很快地又消失无踪的理念。这并不表示您还没有适应，这是悲伤旅程中很普通的情况。



“您绝不会放开的，当我明白到约翰不在了，他永远都是我们家中的一份子。”

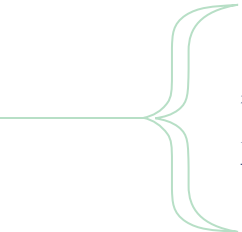
— 约翰的妈妈，宝拉

“有时我们会感受到他的同在和曾发生过的事，这让我们知道他就在我们所有人当中。这是生命与信仰的奥秘；还有曾发生过的事，但是我们接受这样的奥秘。”

— 鲁卡斯的祖父母，朱欧和凯伦

寻求专业帮助

接受您与家人的生命已经永远改变的事实会是件令人难以承受的事情。您可能会感到您将永远无法接受丧子的事实，您也将无法适应新的生活。请求协助不仅是可以的，有时这还是您可以做的最好的选择以便您可以照顾自己和周围的人。虽然您的朋友和家人可能想要帮助您，但让受过训练的悲伤处理咨询员协助您和家人了解悲伤会是如何的，并且提能帮助您们调适应付的方法。咨询辅导帮助需要的人走过困难的关卡和难题。这不是软弱的表示，也不代表您无能为力。它表示您的丧失是极大的，您需要有人帮您克服您心里的悲伤。不要害怕伸出手求救……还有要记住，若第一位咨询员不适合您，您是可以再寻找另一位。



“我先生和我发现悲伤处理咨询非常有帮助，虽然我们的家人与朋友想要有所帮忙，但他们不见得总是能自在的谈我们所丧失的。我们与悲伤处理咨询员的定期约诊是一个在让我们觉得既安全又欣慰的时间分享我们的心情。”

— 艾赞克的妈妈，罗宾

“光是谈到约翰和他对我们这个家所代表的意义，它本身就已有疗愈的效果”

— 约翰的妈妈，宝拉

“我每天都得努力地度过，心理治疗是我可以倾倒心里感受的地方，而且我不必害怕我哭得多伤心或多久，或我嘴巴说了些什么话。心理治疗也让我看到，虽然我的先生和我各以如此不同的方式表达悲伤，我们都是在哀悼中。”

— 洛伦的妈妈，米歇尔

回归正常作息

失去孩子后，生命将不会再度“正常”。您生命的定义已经永远改变了。然而，有一天您总要回归日常作息，这个日常作息和您过去的没有什么截然不同。回到“正常运作的世界”并没有所谓的“对的方式”，但是若您和幸存的孩子能预备好何时与如何回去将会有所帮助的。

先要考虑的是何时回去？有些人等了几个月才回归日常作息，有些则几天或几个星期后。做决定时，您要记得多数的人会非常配合您在这困难时刻的需要。与您的上司或校长商谈。可能会提供给您弹性调配以便您回去上班和/或上学。

“路易是我的例行公事，所以在丧礼后的第一个星期一——当所有来访的亲戚离开、我先生回去上班、我的另一个儿子回去学校上课，我发现到自己完全不知所措。那是我从未有过的最孤单的感觉……最终，我明白到我需要找到一种方式，可以从我与我过世的儿子的所有经历再想办法创造我新的定位。常常让我维持儿子存在于我的生活中是很重要的，所以再没有比设定新的作息更好的方法了，由他激发我的无论是职业、义工或项目。就我个人而言，我选择成为医院的义工，那医院已成为多年来我们离开家的另外一个家了。”

— 路易的妈妈，南施

“要有‘备用的’计划。您可以打算参加一个活动，但你知道若到时候觉得不妥，您可以取消。您有选择的，您不必因为自己曾说要做得什么都做。允许自己先做计划并且回到您的生活当中，但要知道必要时您还是可以选择不做。”

— 珍的妈妈，琳达

回去上班

当您已经决定何时回去上班或其它预定的承诺，您要想好您希望那些与您有互动的人如何接待及对待您。

有些人发现有朋友或同事来关怀自己丧亲的事让自己很受安慰，但是有些人却希望他人对待他们如同以往。您可能希望联系的不只是您的直属上司，还有某些朋友和同事。您可能要问他们是否在您打算回去上班的当天也到公司来以便交接的事宜。若您希望不被打扰，他们可以帮您回答问题，并提醒其他同事您的个人意愿。

做好回去工作的心理准备可能是最具挑战性的层面，要准备好面对难以接受的评论。大多数的人都是心怀善意的，但可能会说出伤人的或不尊重的话。评论如：“你真坚强，我绝对无法面对这样事。”或是，“你看起来好多了。”原本可能是想安慰你的话，但反而可能让你更难受了。有时最好是向朋友和同事直言，告诉他们什么话能真正安慰你。在这本手册后面的“家属和朋友可行的与不可行的”一段，您会读到更多有关这怎么做的建议。

“我在女儿过世两星期后回去上班，现在回头看，我的确觉得那是太早了，但是我那么做是因为我儿子要回学校上课且我的未婚夫也要回去上班。我不知道自己一个人整天在家要做什么，我觉得快要窒息了。当我回去上班时，我先上半职约五个月，这对我有很大的帮助。我朋友的儿子死后六个月她才回去上班，但她仍然觉得还没有得到足够的休息，到底该请多久的丧假并没有定数。就照最适合你的去做吧。”

— 凯拉的妈妈，凯莉

“回去上班是相当重大的事，因为它代表另一个‘往前走’的里程碑。我内心其实是有冲突的，因为我不要其他人以为我回去上班就表示我已经没事，因为我能够回去做我失去女儿前做的事就认为我所经历的丧女之痛也已过去。虽然需要些时间，不过能够再度忙于自己喜爱的工作，感觉实在是很好。我后来恍然大悟，原来回去上班对我而言是种疗愈，它绝不表示我已不在乎所发生的事。”

— 洛伦的妈妈，米歇尔

回去上学

请与你的孩子们讨论他们希望别人如何对待他们，之后联络校长、辅导员、社工或老师商讨孩子返校上课的计划。有时，老师或社工比较倾向直接与孩子讨论返校上课的事，如此可能有助减轻您的负担。记得要尊重孩子对返校上课的意愿，即使他/她的方式与您不同。

要帮助孩子预备返校上课的事，向他们说明别人可能对他们说或他们可能会听到难以接受的评语。让他们明白别人是出于善意的，只是可能不知道如何表达他们的感受。提醒他们如果不想回答问题就不必回答；如果有人说些令他们难受的话，他们应该告诉老师、学校辅导员或社工。

记住，若觉得不妥，可以改变预定返校上课的日期。您的孩子可以改天再试。

“当我儿子说他准备好返校上课时我就让他回去上课，那时卡拉走后的两个星期。从那之后，有许多次他说他要留在家，或他想提早回家，我都随他的意思。”

— 凯拉的妈妈，凯莉

“我的朋友们帮我很多，非常特别的是，当我站在教室张贴的艾凡丧礼安排告示旁……还有当所有的过马路护卫透过他人告诉我他们为我失去弟弟感到难过，我猜想每个人都知艾凡病了，可能早晚会死，但这并没有吓到他们……当事情真的发生时他们也不怕来跟我说话。”

— 艾凡的哥哥，诺亚

自我照顾

失去孩子后，您可能会感到没有头绪以及难以承受。当质疑与伤痛牢牢紧抓着您时，连起床都困难了，更别提要吃均衡的食物或做运动。然而，好好保重自己却是重要的事。许多事情诸如健康饮食、容许给自己时间、以及简短的散步等等可能既有助于您处理每一天的生活又可以帮您处理您的伤痛。对自己要有耐心并要善待自己。让自己被支持您的人围绕在身边。倾听您内心的声音并且尊重自己的感觉。

若您有配偶/伴侣，请记得也要好好维护那段关系。失去孩子可能让您更靠近您的配偶/伴侣，也可能将您们推得很开。您可能因为自己的悲痛和/或为了帮助您幸存的孩子走过他们的悲伤而筋疲力竭，以致没有余力支持您的配偶/伴侣。花时间彼此相处，彼此相拥。彼此谈谈您们的过去，回想您们是如何恋爱的。记得，维系您们的关系是照顾您自己和其他孩子的一部分。

“这世界是不会等你的 - 您还是慢慢来吧。”

— 迈克的妈妈，玛丽 安

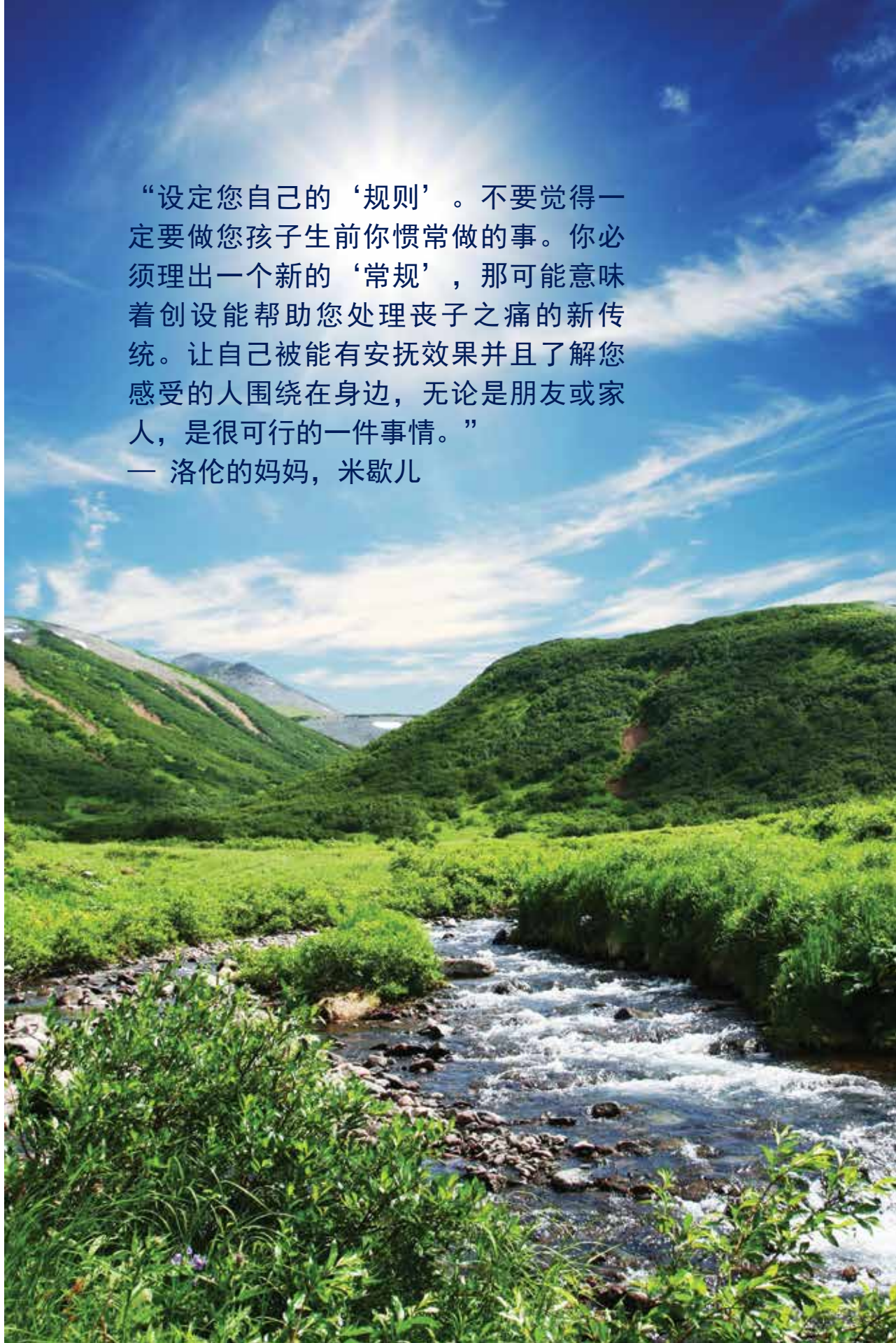
“我知道我能活下去的关键是在于能建立一个新的日常作息。所以，这个新的日常作息就是以每天早上快走开始。过去我从来就不是个爱运动的人，但是让自己徜徉在自然里，享受新鲜的空气，总让我的头脑变得清晰。当我强迫自己起床并动起来去开始新的一天，我就觉得好多了。”

— 路易的妈妈，南希

笔记

“设定您自己的‘规则’。不要觉得一定要做您孩子生前你惯常做的事。你必须理出一个新的‘常规’，那可能意味着创设能帮助您处理丧子之痛的新传统。让自己被能有安抚效果并且了解您感受的人围绕在身边，无论是朋友或家人，是很可行的一件事情。”

— 洛伦的妈妈，米歇儿



纪念您的孩子

度过特别的日子和节日

庆祝节日和生日在传统上是欢笑的日子，然而对在哀悼中的人来说，这些庆祝会让他们特别痛苦，对一些人来说，他们甚至感觉到不合适。悲伤耗损更多的体力和精神能量，可能造成您无法应付节日带来的额外负担。这些日子是会来的，您自己必须做好准备。以下有些事您可以想想看：

- 诚实面对您期望自己能够做些什么。明白自己是个在哀悼中的人，所以是有限度的。您可能无法或甚至不想做您以前惯常做的事。想清楚什么对您和家人才是真正有意义的事，就让自己自在地做那些就可以了。
- 发现新的节日传统。它或许是个能帮助纪念您孩子的传统。
- 谈论分享对孩子的回忆是很有帮助的。
- 不要害怕做改变。改变庆祝某些传统的时间或地点。改变各种活动的责任分担。改变参加的人数。记得今年您选择要做的可能与来年您想做的不同。
- 如果您有其他的孩子，要记得节日对他们而言是非常重要的。您其他的孩子虽然失去了他们的兄弟姐妹，但他们对节日的反应可能不同于您的反应。在这段时间，他们可能依然表达着兴奋与喜悦。这是可以的。
- 与朋友和家人谈论分享您对即将到来的节日内心所有的惧怕与感受。如此可以让他们有所预备，也帮您找到您需要的支持。

“我们制作了有卡拉脸面图像的衬衫。家人们穿着衬衫参加了有情朋友以步行来怀念活动。我们一起拍了一张团体照，这是一个美丽的景象。作为一个家庭，我们会在她的生日和忌日时穿上这种衬衫。”

— 凯拉的妈妈，凯莉

“我绝对不会忘记我们失去儿子后的第一个圣诞节，没有他一起过节让我们非常地伤心。我的先生和我开始一个新的传统，我们为儿子挂上一个吊饰和圣诞袜。我们也会在许多节日时到墓园去看看他。在我们儿子生日时，我们会飘放气球到天上去。我们试着公开地讨论我们的儿子，也让我们的其他孩子共同参与特别的纪念时刻，我想这有助于我们所有人疗伤，同时也让我们的儿子鲜活在我们的生命当中。”

— 艾瑟克的妈妈，罗宾

“我们全家第一次没有约翰的度假是令人极其难受的，不过，我们选择做些不一样的，我们与其他家庭一起旅行，也选择去我们从没去过的地方。”

— 约翰的妈妈，宝拉

“当我的小弟去世后，花了好长时间才让这对他是好的想法慢慢地克服了我心中的悲痛。回首过去，大多的痛苦已被遗忘，但美好的记忆将永铭在心。当我的弟弟出现在对话里时，我会尽全力表示我是可以谈论他的，而且我宁愿重享我们曾在一起的快乐时光，也不愿因大家为我感到遗憾而刻意将他隐藏起来。”

— 路易的兄弟，瑞克

庆祝您的孩子

许多失去孩子的家庭选择以独特的方式来庆祝孩子的生命。有许多家庭选择较公开的渠道来纪念他们的孩子，诸如，以孩子的姓名开办基金会、每年举办筹款活动为唤起大众关注或为针对可能的死因研究寻找治愈之道、开垦一座纪念他的花园、或撰写一本有关他们孩子的书。其他家庭则选择以私下的方式来纪念他们的孩子。没有规定要求您一定要以公开的方式来追念您的孩子。您对他/她的爱已表达无疑。所有这些追悼有助心灵的医治。

“我让她的每个朋友在她的墓前各放了块石头，我们用这些石头当作小花园的边界。”

— 艾莉的妈妈，珊蒂

“我决定最适合的追悼包含了对鲁卡斯和我而言是重要的事，因此我开始埋头写书，写的是有关那些必须待在医院的孩子，这是鲁卡斯的主意。这对我已是种疗伤的方法，是我可以用来与我的两个年幼的女儿分享的积极正面的事。”

— 鲁克司的妈妈，吉儿

“约翰死后不久，他的同学和学校在校园里栽种了一棵树，当他的五年级那班毕业时，他们班在那棵树附近呈献了张长椅来纪念他。”

— 约翰的妈妈，宝拉

“我们加入了一个机构，这个机构在我们孙子生前为他带来欢乐。”

— 鲁卡斯的祖父母，朱欧和凯伦

“尽管约翰已经走了，但有件事我们知道我们要去做，就是回馈那些曾经帮助我们度过约翰短暂卧病与死亡期间的人。我们开创了一个基金会以继续当时对我们和孩子很有帮助的许多项目，我们也协助改善那些需要帮助的项目，使其能更佳地服务病患和他们的家属。”

— 约翰的妈妈，宝拉

“与经历过我当时正在经历的人谈话，听到她口中说出来的话和我心里所想的一样时，真是让人感到舒畅。与另一位能够说‘我曾经历过， 我了解’的妈妈谈话这让我觉得在人生最恐怖的时候有人与我相通。觉得自己不是那么孤单可以舒解痛苦。”

— 洛伦的妈妈，米歇儿

医疗信息

验尸报告

对许多家庭而言，从验尸得到的资料能帮他们为此画上句点；但对有些家庭，验尸会是个困难的决定，可能还像是多此一举。验尸有助于医师和科学家来更加瞭解许多疾病和意外相关的外伤，从而提升医学。绝对可以放心的是，无论验尸与否，您和孩子总是会得到最高的尊严与尊重。

若已完成验尸，您可要求一份完整的报告寄送给您，应该可在 6 - 8 周内收到。我们建议您与孩子的医师预约个时间来一起审阅报告，如此您可以完全了解死因，也知道这对您们家庭所代表的意义。若要订一份验尸报告或安排与医生讨论这份报告，请联系“密大儿童和妇女的丧亲计划”（请参见所夹入的有用电话号码）。



“我们新生的儿子死后，我们心中有许多疑问。他死后几个星期，我们要求去见新生儿加护病房其中一位主要医生。这位医生花了很长的时间向我们说明儿子死亡的相关医疗问题。从来没有人可以告诉我们儿子死去的真正原因。不过，我们很感谢医生的体谅，以及他花间接见我们并且回答我们的疑问。”

— 艾赞克的妈妈，罗宾

医疗讨论

医疗人员讨论孩童的死亡有几个理由。首先并且至关重要，密西根大学医疗系统致力于提供最安全和最高医护品质，所以员工可以审阅围绕死亡的情况。第二，医疗讨论可促进医院内的教育。对于医护专业人员而言，特别是对那些还在受训练阶段的，了解患者是如何死的及为何死的是非常重要的。医护专业人员所经历的虽无法与丧亲家庭的悲痛相比，但他们可受益于对所照顾的病人的死亡有所了解并有个了结。

器官及组织捐赠

州与联邦法规要求密西根大学对发生在本院内的每个死亡案例考虑器官组织捐赠的可能，并且在某些医疗情况下找家属并告知有关器官组织捐赠的选择。对许多人而言，要做这样的决定可能是非常困难的。可以确定的是这其中并不存在对或错的答案。捐赠或不捐赠实在是深属个人的并完全是个人的选择。

欲知更多器官及组织捐赠的信息，您可联络密西根生命献礼（Gift of Life Michigan），网址：www.giftofflifemichigan.org 或拨打电话号码：（800）482-4881。

已捐赠过器官及组织的家属可联络密西根捐赠家庭委员会（Michigan Donor Family Council）来获取信息或支持，网址：www.michigandonorfamilycouncil.org 或电话号码：（517）759-8984。

“捐赠决定是简单的事，但要历经的过程却是难以想像的困难。仅次于丧子之痛，这是我和我先生面临最困难的事了。回顾所发生的，我现在可以老实地讲，这事值得经历情绪上的痛苦。若再被问一次，我会毫不犹豫地再答应。”

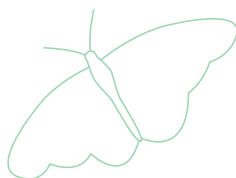
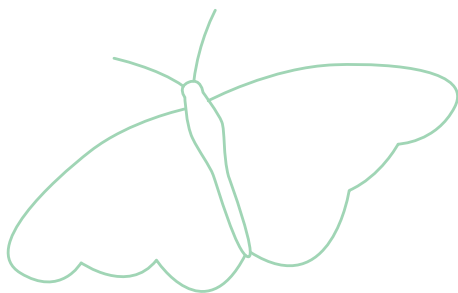
— 玛蒂的妈妈，香菊

“我们能够捐赠约翰的眼角膜。之后，我们便收到一封很棒的信，通知我们他的眼角膜移植给了两个人。我们全家都觉得太好了。”

— 约翰的妈妈，宝拉

“我们没有考虑器官捐赠的事，原因是考虑到多年来他所用的药物，还有他去世的时候是在家里。当时，在我已经承受不住了，那只会是再给我添加一个负担。我不想让医疗人员立即将他的遗体从我身边拿走，我需要时间抱着他，并慢慢地向他告别。在我能够鼓起勇气把他交出去前，我想我一直坐着抱着他已无生气的身体将近三个小时。现在我一点遗憾也没有。”

— 路易的妈妈，南希



笔记

“我最亲近的朋友设法把我的儿子带入我们的对话中，而且不会老问些典型的“你
好吗？”的问题。若有天我特别难过，或我想回忆或看看照片，他们是非听不可的听众，而且他们总是记得他的生日和忌日。”

— 鲁克司的妈妈，吉儿

支持资源

家属和朋友的可行与不可行

许多时候，家人和朋友想说些合宜的话和做些对的事，但就是不知道该如何去做。尽管放心地示范给他们或解释给他们什么可行，什么不可行。当人们了解到该如何适当应对时，便可避免许多伤人的状况发生。

- 要说您对于所发生的事和他们的伤痛感到遗憾。
- 要做个好听众并且当他们感到想要分享时，让他们尽情表达心中的难受。人有必要和他人谈谈所爱的人过世的事。若您想不出该说的话，就陪在他/她旁边吧。少说总比多说或说些无意却伤人的话来得好。
- 要谈谈他们失去的亲人的特殊之处及令人欣赏的特质。借由谈到他们所爱的人，您也肯定了他/她对你的重要性，并且不会被遗忘。
- 要问候朋友和家人的健康情况。有些人可能被认为没事，如父亲或兄弟姐妹，但事实上并非如此。
- 要保持联络。他们不会有精力打电话给您。借由电话、电子邮件或登门造访来主动联系他们。邀请痛丧亲人的家庭吃顿饭。
- 要鼓励他们对自己要有耐心，不要对自己苛求太多，也不要强求自己一定要如何才是。
- 要试着了解哀悼的过程。市面上和图书馆里有很多好的参考书籍。
- 要留意立即的需要并满足此需。这可能是购物、备餐、接电话、看孩子、或帮忙外地的亲人。定期询问以提供帮助。
- 要记得：过了前几个星期和几个月后他们依然需要您的关心支持，特别是在节日、生日和每年纪念的日子时。



“与我们实际生活有接触的人很难面对我们，他们不知道该说些什么，也不知道如何回应。”
— 艾凡的爸爸，斯科特

“有人告诉我们要在心里准备，那就是朋友、家属和即使不太相关的人可能会说错话。所以明白每个人都是完全出于善意这对你很有帮助，虽然他们不太了解你正在经历的悲痛。”
— 玛蒂的妈妈，香茜

- 不要让您的无助感使您无法与人接触。
- 不要因您不自在就回避他人。
- 不要论断。哀悼的过程并无时间表可循。别说这类的话如：“你现在应该好些了吧。”对悲伤的调适是漫长而难受的旅程，即使是人们很快就回到例行常规中。
- 不要陈腔滥调，诸如：“至少你还有其他的……你随时可以再有另一个……神会……他/她现在在一个更好的地方……你应该感恩……。”
- 不要说您“知道他们的感受”。除非您自己曾经历过他们丧亲之痛，否则您是不会明白他们是怎样的心情。
- 不要告诉他们该感到怎么样或该怎么做。
- 不要为了怕他/她的心情会更糟而不敢谈起该话题。他们大部分的时间想着所亲爱的人，心情已经很糟糕了。
- 不要尝试想从丧亲一事找出其中的积极意义（如：教训寓意、家庭关系会更亲密等）。
- 不可任意置评，随意暗指悲剧的发生是他们的错误所造成的。朋友不需添加什么，他们的心里就已经满是怀疑和内疚。
- 不要跟在哀悼中的孩子说他们必须长大成熟，必须为父母亲坚强起来。
- 不要对失去孩子的父母亲说，若事情是发生在您身上您绝不会如他们般坚强。

“过去若有人说：‘你真是坚强，若失去孩子的是我，我绝不会如你一般坚强。’这话总是让我感到阿谀奉承。透过我伤心的滤器我所听到的是：‘你必定不如我爱我孩子那么多，因为你还能够正常做事，若换成我可就不行了。’”

— 洛伦的妈妈，茉莉

“有时大人会对你说些像这样的话：‘为了你的爸妈，你现在要像块磐石。’或是如：‘你的爸妈要你坚强，不要你哭。’不要听这些人的。你是可以伤心的。你是可以哀痛的。你的爸妈不需要你当他们的磐石。”

— 洛伦的姐姐，贾姬



希望寄语

首先，我谨向您表达我个人对您失去孩子一事深表遗憾。做为失去孩子的父母，我知道这是极其可怕、令人难以承受的事。希望本册子里的信息能在您和家人试图往前行走时提供给你们帮助。

我是数个丧亲家庭成员中的一位，与马特医院员工合作来尽可能帮助丧亲的家医院我们了解此时是坚难的时刻，希望这本册子已尽可能提供您足够的信息和支持。如您已见本册中所引述的许多家庭说的话，我们的哀悼的方式都不尽相同。当您觉得合适的时候，可以重读本册且使用它。我们希望其中某些部分对您丧亲后立即有所帮助，诸如丧礼和纪念仪式等内容。也许您要再晚一点才会准备好来阅读其它部分。

您孩子的医疗团队、院内的社工人员、和精神心灵关怀团队在此帮助您。在这时候您向他人提出请求帮助会是困难的事。但是要知道医院的员工在这里能解决您的问题，并提供您家人所需的支持。此外，此册中所列的数个其它计划方案和资源，对于哀悼中的家庭会是很有帮助的。

请您知道您并非孤单一人。我们就在这里尽我们所能来帮助您。

我们尊重您孩子的生命，对您的失丧我们实在感到遗憾。我们期盼在前面坚难不易的日子里，您的家人能够得到疗愈并获得平安。

— 艾赞克的妈妈，罗宾



密西根医学部执行官

Marschall S. Runge, M.D., Ph.D.,
医学博士, 博士, 密西根大学医学院
医疗事务执行副总裁, 院长,
密西根医学部首席执行官

David A. Spahlinger,
医学博士, 密西根大学医疗系统主席
密西根大学医学院临床事务执行副院长

Patricia D. Hurn,
博士, 护理学院院长

密西根大学董事会

Michael J. Behm
Mark J. Bernstein
Laurence B. Deitch
Shauna Ryder Diggs
Denise Ilitch
Andrea Fischer Newman
Andrew C. Richner
Katherine E. White
Mark S. Schlissel

密西根大学作为机会同等/支持平权的雇主, 遵守联邦及州内所有可适用的反歧视及支持平权的法规。密西根大学秉持“所有人机会均等”的政策, 并不因其种族、肤色、出生地、年龄、婚姻状况、性别、性取向、性别认定、性别表达、残疾与否、宗教、身高、体重或者退伍军人的身份而受到在就业、教育项目与活动及入学上的歧视。如有任何查询或投诉, 可以联系负责机构平等事务的高级主管和《教育法修正案第九条》/第504节/《美国残疾人法案》的协调员。地址: Office for Institutional Equity (机构平等办公室), 2072 Administrative Services Building, Ann Arbor, Michigan 48109-1432, 734-763-0235, TTY 734-647-1388, institutional.equity@umich.edu。想要了解有关密西根大学的其他信息, 请致电 734-764-1817。



C.S. MOTT
CHILDREN'S HOSPITAL
MICHIGAN MEDICINE

1500 East Medical Center Drive
Ann Arbor, MI 48109
www.med.umich.edu/mott