



心靈診症室

# 喪親的哀傷

哀傷的姊妹：

父親突然離世，相信對妳家庭一定造成很大的打擊。這段時間，妳既要處理自己哀傷的情緒，亦要照顧母親，實在不容易。從來信感受到妳對母親的擔心，但在關懷她時，亦要好好照顧自己的需要。

信中提到母親十分悲傷，每想起父親便哭，珍惜遺物，不願外出等，這都是面對親人離世時會有的哀傷反應。當人經歷喪親哀傷時，會以各種形式表現出來：

1. 生理上，會出現身體不適（如頭痛、胃部空虛、頸背痛、作嘔……）、體重下降/增加、疲憊不堪、疾病抵抗力下降、生病等。
2. 情緒上，會感到震驚、不真實、悲傷、孤獨感、生存無意義、恐懼、內疚、遺憾、無助等。
3. 思想上，會不相信、腦海中不斷重複過去的片段、難以集中精神、夢見逝者、出現幻覺/幻聽（如見到逝者或聽到逝者說話）、想結束生命與逝者一起等。
4. 行為上，會哭泣、失眠、食慾不振/過大、社交退縮、避免提起逝者、嘆氣、坐立不安/過動、舊地重遊及珍藏遺物等。

哀傷反應的程度和時間長短因人而異，據外國有關喪親經歷研究顯示，喪親家屬需要兩至五年的時間去面對與適應這個經歷，為此，這段期間實在需要多些親友的支持和關心。妳可多主動了解母親感受，不要阻止她宣洩情緒和眼淚，鼓勵她述說對父親的回憶、思念及起伏之情緒，亦可以與她分享自己對逝者的回憶和欣賞。

在哀傷歷程中，保留逝世親人物品，不希望短時間內移動或棄掉，是常見的情況，為此要尊重母親的想法和選擇，因這些物品蘊藏了多方面的象徵意義，或代表著已故親人，或是寶貴回憶，或是代表與死者的聯繫，為此，不能忽視這些物品對她的重要性。

如果她在經歷長時間後，仍在強烈的悲傷中，或長久受著一些負向情緒困擾，便要替她尋求專業輔導。

同時，我亦關心妳自己在陪伴母親同行這段困難日子，妳也要為自己留點空間，抒解自己哀傷的情緒，慢慢體會這些在世的必然經歷，和我們成長的關係，甚至如何和我們的神更加接近。願神安慰妳和妳的母親。

布敏姿上

(作者為宣道會長者服務協調主任)

我父親在上個月交通意外中去世，母親很難接受事實，十分悲傷，每想起父親便哭，不准我們搬動或棄掉父親的物品，整天留在家中不願外出，我實在很擔心母親的情況，該如何是好呢？

# 攝影的眼睛

陳競存

起初，我以為攝影只是讓我把那些美麗、精彩的一刻記錄下來。然而我慢慢發現到，原來不同的視角

到我不懂繪畫的小伙子，終於有了「出路」！便向父親請教如何使用這攝影機。父親並沒有吝嗇或嫌我年紀太小，即時很認真地，把基本的攝影概念與操作知識告訴我。那是一台日本製造的旁軸相機，操作並不容易。聽了老半天，在一知半解的情況下，懷著興奮的心情，便開始了我的攝影人生。也許是那頭相機並不普及，它為我帶來一種榮譽感，亦可能是由於一股少年人的躁動，自那天起相機便成了我隨身的「寫生」工具。無論是學校旅行，還是家庭活動，總會看到我拿著相機的蹤影。



作者攝影作品

級，發現父親有一台叫照相機的東西，能夠把看到的影像記錄下來，頓時讓我感到無比興奮。我這

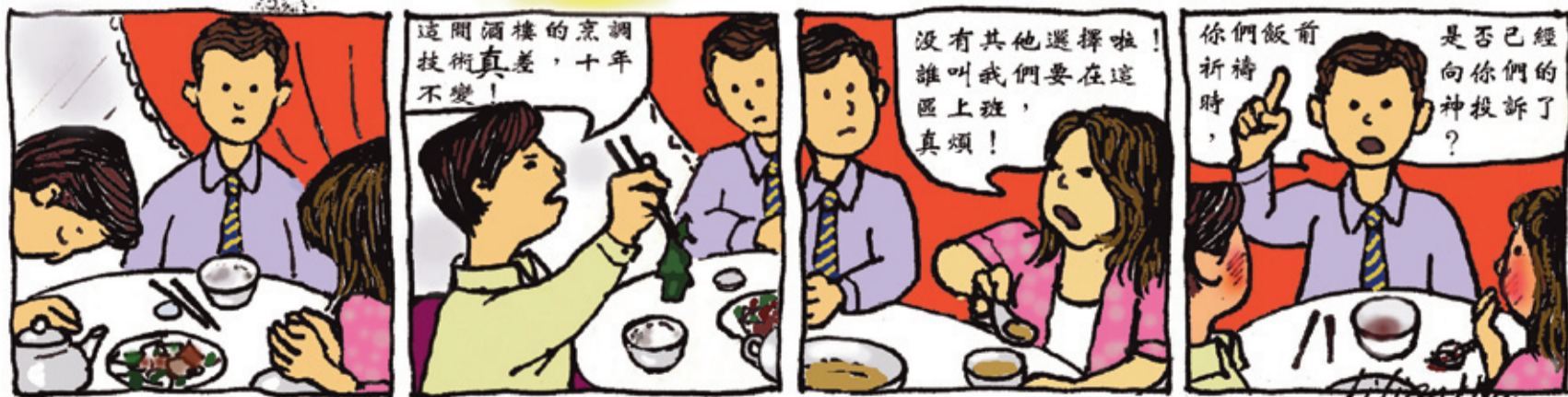
與光線選取等因素，會讓原本平平無奇的影像，帶來很不一樣的效果。因此，攝影並不純粹是客觀影像的記錄，反而是主觀視野和角度的表達。我開始認識到，每個人看到的世界都不一樣。而攝影實在比我原先所了解的，更像是寫生！只是使用的器材不同，但一樣是把所想所見，重新表達、演繹出來。

後來認識了耶穌，了解到這世界是上主的創造。每當我透過攝影機，把上主的創造拍下來，就像是一個傳道者，以自己的表達方法，向別人述說祂創造的奇妙。不單讓我更仔細欣賞祂奇妙的創造，亦讓我在當中更深刻體會「諸天述說神的榮耀，穹蒼傳揚祂的手段」的奧義。又讓我享受到另一層次攝影的樂趣。

隨著數碼科技的發展，攝影比從前普及多了。幾乎任何人拿起手機都可以拍照。也許太容易了，反而讓大家少了一份心思，思想拍照可以為我們帶來的這份表達創意、體會創造的奇妙。盼望大家下次拿起手機的時候，不妨想一想，換個角度，再把影像拍下。也許會讓你有意外的體會。

作鹽

作光



許蓮華 (北角堂)

他們...存著歡喜、誠實的心用飯，讚美神，得眾民的喜愛。主將得救的人天天加給他們。

使徒行傳二章46至47節