



耆暉會

安懷系列專輯之八

當父母逝去時

When Your Parent Dies

你曾否留意，失去親人也分層次？有些親人的去世，觸動很多人給予喪親者支持；有些親人的死亡，則引起很少人關注。這是值得我們深思的。下列不同親人的死亡，顯示當子女或配偶死亡時，往往帶來很多關懷；但是其他親人逝世，你可能不會得到很多支持。

- 子女的逝世
- 配偶的逝世
- 兄弟姐妹的逝世
- 父母親的逝世
- 祖父母的逝世
- 朋友鄰居的逝世

在我們所處的時代，很多人要面對父母的死亡或將要離世。作兒女的，眼看著父母一天天精神和肉體衰老退化，是十分痛苦的。

為何面對父母死亡是那麼痛苦呢？

以下是一些父母死亡令人痛苦的原因：

- 當父母老去，人們會說：「他／她一生幸福，死而無憾了！」
你聽到了，會感到別人並不了解你與父母的親密關係，更令你覺得自己「不應該」哀傷。其實，這是錯誤的想法。
- 父母親可能是你一生中最有影響力，最有份量的人，他們的逝世，使你頓失給你寶貴意見及認許的人。

- 父母的逝世，使你失去愛護你、關懷你、無人能替代的人，另一方面，可能你與父母的關係並不和諧，或你曾被虐待，或許你會撫心自問，慶幸他們已死。若真是如此，你會被很多未處理的感受和未完成的事困擾著。
- 父母的死亡把你的童年和過去的聯繫也一併帶走了。父母常常是家庭凝聚的力量，他們的死亡可能會令家庭解體。
- 父母的死亡，可能會催化在生者間的矛盾。兄弟姐妹間積壓多年的爭執，在父母死後，一下子爆發出來。
- 當父母雙亡後，你自己成為家中最老的一代，你與死亡之間的緩衝、你的父母，已不存在，令你猛然醒覺自己與死亡接近。
- 當父母親都死了，你成為孤兒，再沒有父母的循循善誘和保護關懷。你再不能「回老家」了。
- 衰老的父母經過漫長的身體及精神退化期而死亡，家人身心俱疲。若父母在較年輕的日子死亡，你也許正被家庭及事業的擔子壓得透不過氣來，而兄弟姐妹或其他家人也無力給你援手。
- 你也許有很多未說的話或未完成的事。很多人都有同樣的經歷。你可以尋找專業輔導，幫助處理內心的歉疚。

怎樣面對父母親死亡？

下面的建議可以幫助你和家人渡過因父母死亡帶來的哀傷。

- 1) 勿被別人影響，把父母的死看成是「時候到了」或「無可避免的」。這些想法是企圖把失去摯親的事實理性化，藉以避免觸及你的哀傷感受。事實上，你經歷重大的失落，需要時間去撫平悲傷。大部份面對

父母死亡的人都要全職工作，三兩天的喪親假期是不夠時間的。你當調整個人生活時間表，給自己足夠的時間處理哀傷。

- 2) 與兄弟姐妹保持溝通，他們比其他人更了解你的悲痛。記著，每位家人都為著不同的原因，用不同的表達方式，各自經歷失去父母的哀傷。
- 3) 找一兩位或已傾吐心事。人們常說：「朋友們不願聽我吐苦水。」並非所有朋友都願聽你的哀訴，但你可以邀請一兩位朋友作你的聆聽者；或是找專業人士，例如醫生、牧者、輔導員或喪禮顧問人士。
- 4) 做一些事念父母。例如捐贈給慈善機構，在教會辦追思禮拜，在他們就讀過的學校設立永久紀念，或種一棵樹作紀念。
- 5) 從你的信仰支取力量，你所信奉的怎樣看死亡？有什麼信念助你尋得生的意義，為你解答心中疑難？正如嘉希基伯蘭(Kahlil Gibran) 所寫「死亡使人停止呼吸，使人脫離塵世繁囂，也使人再站起來，竭力尋找神。」
- 6) 雖然父母肉身已死，他 / 她卻永遠活在你心。父母帶給你的價值觀，無論是好的，是壞的，都影響著你日後的生活，願你把那些好的影響融入你的生活中，並且感謝父母。

作者：約翰甘乃迪西奈

翻譯：耆暉會華人安懷服務

譯自：GENSIS·哀傷中成長·系列文章

耆暉會華人安懷服務(Carefirst Chinese Bereavement Services) 編印 2002