

第三課「最廢的安慰說話 — 避免愈講愈傷害的安慰說話」

說到安慰喪親家屬，華人社會容易避而不談，或者說話上快快給予解決方法，甚至用另一更悲慘例子嘗試令對方感覺良好，其實2015年聖公會聖匠堂「護慰天使」服務從喪親家屬收集到十句認為最難受／最廢的安慰說話如下，給大家參考一下：

1. 節哀順變。
2. 時間可以沖淡一切。
3. 時間都過了這麼久，還想來做什麼。
4. 這都是神／天主的安排。
5. 你看看那個人的情況比你更慘，其實你已經不太差。
6. 其實他離開了對你來說是好事，你不用再這麼辛苦照顧他，對你也是解脫。
7. 你還年輕，再找個更好的／再懷孕吧。
8. 這樣更好啦，他對你們這麼差，死了便一了百了。
9. 我很明白你的感受。
10. 我都試過你的經歷啦，好快無事！

以上句子大部分都係好空泛，甚至好負面，可能因為有時候安慰的一方也不知道應該說甚麼才好。但安慰人最需要的，其實是自己的「心」，所以安慰喪親家屬的「好窩心」和「好難聽」說話，大家亦可以在以下例子對比一下。

「好窩心」安慰喪親家屬說話：

1. 你要細心聆聽及注重對方的感受，如果對方沒有說出自己感受，可鼓勵他說出來。
2. 同時你也可以分享自己對死者離世的感受，表示理解他的情緒。
3. 每個人願意說出內心的感受都不是容易的事，所以要記得答謝對方的信任及分享。
4. 如果對方因為這件事而生活有困難，你可以盡自己最大的能力為對方提供實際生活方面的支援，助他渡過現實生活上的難關。
5. 除此以外，安靜的陪伴也是一個好方法。

「好難聽」安慰喪親家屬說話：

1. 哀傷是不能比較的，請不要把別人／自己的經歷套進他的身上，因為誰也永遠不知道他有多痛苦，也不能完全體會到他的哀傷。
2. 不要假設／預計他哀傷的程度，你不是他，他的哀傷就只有他自己知道。
3. 哀傷是不能取代的，不是想想我現在擁有多少，就會忘記／減輕失去的痛苦。