

寵物離別哀傷輔導

個人

面對心愛的寵物離開我們，哀傷的反應最自然不過，哀傷中的人其中一條最常問的問題是：“我有這樣的反應正常嗎？”哀傷的程度主要視乎主人與寵之間的關係，我們的哀傷、心痛能被理解、明白及接納，情緒得到適切的支援，更有助事主以健康的方式走出哀傷。

然而，寵物的離別亦有可能引發更複雜及深層的哀傷。如果事主在之前曾經經歷抑鬱、焦慮或以前亦有對離別/失去(對人或動物)有適應上的困難，之前的經歷、情緒未處理好，當再遇上另一次的離別/失去，很容易會令哀傷更複雜及深層化，個人的抑鬱、焦慮情緒會重覆出現及更顯嚴重，若不及早處理，定會對心理健康造成危害，輔導服務更顯得重要。

當飼主因寵物遇到意外、疾病、走失等情況而面對突如其來的離別，或因面對寵物安樂死的抉擇、疾病等而經歷自責、內疚、抑鬱、哀傷的情緒，輔導服務也可協助處理當中的情緒。

情侶/夫婦

在面談中令彼此更易表達在寵物離別歷程中的各種想法及情緒，透過深入的分享，既是情緒的疏導，破除有可能的誤解，亦由在分享哀傷中互相了解、支持、讓相方感到被明白、被重視而藉此建立情侶間更親密的連繫。

支援小組

- 寵物離別哀傷支援小組
- 病患寵物照顧者支援小組
- 寵物善終預備小組

家庭

當家中有寵物離別，家長除了要處理自己的哀傷情緒外，有時還要協助家中的兒童或青少年面對離別，這並不是容易的事。透過面談形式，讓一家人一起開放地分享對寵物家人離開的看法和感想，或商討紀念寵物的儀式/活動。

- 生命循環
- 透過分享失去所愛的悲傷、不舒服令家庭成員間更緊密關係
- 生命中的轉變很多伴隨著不安，因失去而學習互相聆聽、安慰也令孩子從中感受到在家人中被愛、他們的感受被重視
- 家長學習有效的溝通模式
- 不同的成長階段有不同的表達方式

講座

哀傷歷程

- 有關哀傷的迷思
- 哀傷反應
- 一般哀傷與複習的哀傷
- 階段、歷程
- 如何處理哀傷(助人/自助)

家長如何協助孩子面對生命的離別

- 不同年齡的孩子面對離別的反應及需要
- 學習開放、有效的溝通模式
- 應該做 VS 不應該做
- 透過分享生命中的失去

面對寵物安樂死

- 處理自身情緒
- 事前的準備及心理準備
- 如何與小孩共同面對愛寵的離去

Souling
動物善終及哀傷輔導中心
Pet Bereavement & Grief Support Centre

因您相遇

寵物離別哀傷輔導





因您相遇

寵物離別哀傷輔導

因「您」相遇，「您」是指我們家中的愛寵，我們的同伴動物 (Companion Animal)。因為您們，我們與廣闊的動物世界有更多的交織；因為您們，我們與很多美好的人和事相遇。在我們的生命裡，您們給予無可比擬的愛、陪伴及接納，令我們對生命有更深的領悟，也令我們的生命更加豐盛。

與您相聚的時間怎麼過得那麼快呢？面對愛寵因年老或患病離世不可避免，同時，亦有可能面對因愛寵走失或者遭遇意外等的突然的離別狀況，令飼主感到痛心無力。家人與我們離別，當中的痛苦可想而知！然而，愛寵的離開未被我們的社會普遍承認及接納為我們生命中的重大損失 (significant loss)，因此很多飼主在哀傷的過程中並沒有得到適當的理解及情緒支援，飼主經歷的是一種被剝奪的哀傷 (Disenfranchised Grief)。

情況更差的是，一句句「死咗咪買過隻囉！」、「嘩！死左隻狗啫，使唔使傷心成咁啊！」、「(病成咁)死咗仲唔使煩啦！」，語言如箭，再次刺痛哀悼者的傷口！如果哀傷不能被身邊人(特別是重要的人)充份理解及明白，事主的感受及情緒不能好好抒發，只會窒礙事主哀傷的進程，不能在合理的時間內接受愛寵的離開及新生活帶來的改變，從而令事主困在哀傷、憂鬱的情緒中難以走出來。

透過輔導服務、小組及講座，希望能協助飼主預備面對愛寵離別或正在面對愛寵離別時飼主了解及表達自己的想法及感受，讓他們真實體驗得以被看見、理解及接受，這樣，哀傷的歷程才可以健康地進展下去。

雖然「您」已經與人類家人分離，卻永遠住在我們的心中！「您」的離開，令到同樣經歷過失去至寵的人因「您」相遇，連繫在一起分享對「您」的思念、失去「您」的傷痛及其他人難以明白的感受等。因「您」離去而哀傷的事實不會改變，但因「您」而相遇的傾訴，將會改變飼主在哀傷過程中的經歷。



當同伴動物離開我們時...

- 允許自己有哀傷的需要，這是很正常的
- 在哀傷的過程中可能會經驗麻木、內疚、憤怒、抑鬱等不同情緒，且因人而異
- 誠懇面對自己真實的身體及情緒反應
- 找身邊懂得聆聽、可以明白您感受的人傾訴內心感受
- 不忘照顧自己，除日常所需，亦接納自己可以有放鬆和開心的時間
- 為愛寵籌備送別式，做你想為他們做的事
- 用你的方式懷念愛寵，如製作紀念相簿、影片、到他們常去的地方懷緬等
- 若身邊支援不足夠，尋求專業人士的支援
- 不需要比較，每個人的哀悼歷程絕對是獨一無二的



感恩有您相伴的 這段窩心旅程！



深聆輔導及全人發展中心

3504 2621

6442 3566

info@souling.com.hk

souling.hk

www.souling.com.hk

深水埗青山道 76-82 號

SOHO West 西九龍商務中心 LG5 & LG6

*服務內容或不定期更新，欲了解最新資訊，請瀏覽本中心的網頁。