

自序

當你哀傷得想出拳

許多許多年前的4月6日。

睡眠惺忪間，母親喚醒了我。她焦急地說，早該下夜班的父親遲遲未歸。那是一個沒有手提電話、沒有電郵、沒有互聯網的年代。母親急如熱鍋上的螞蟻，卻無計可施，一直絮絮唸著：「一定出事了，一定出事了。」

果不其然，家裏的電話響起駭人的鈴聲。話筒另一頭傳來交通警員的聲音，要我們盡快趕到屯門醫院急症室。匆忙出門之際，母親茫然問道：「我們要坐巴士還是小巴？」我低聲回應：「媽，我們得搭的士。」

那一刻，我知道自己不再只是個受保護的女兒，這個家

的擔子已經落在我的肩上。

從趕抵急症室、混亂中得知父親垂危，到接獲必須立即手術的通知——一切發生得太快、太急。我來不及反應，更無暇思考，回過神時，人已站在手術室門外。

我和家人站在屯門醫院寬廣的走廊上，親友與傳道人都趕來了。終於，我可以哭了。淚水宛如決堤般不受控制地奔湧。我掩著面，傳道人走近身邊，輕聲說：「對啊，雋，你哭吧，好好哭一場。」

不到五秒，同一個傳道人又說：「雋，你要堅強，別影響到媽媽。」瞬間，我的眼淚乾涸了，再也擠不出半滴淚。

那一秒，我只想一拳打爆傳道人的鼻樑。

當時，只覺得混亂、迷失與困惑。數十年悠悠過去，送別過雙親，送過忽然中風的幫傭入院，接過多次病危通知，也隻身走過許多無法言喻的死蔭幽谷。如今終於明白，當年4月6日對傳道人燃起的怒火，以及前後經歷的所有哀、愁、痛、傷，全屬正常，也合乎常理。

因為，當時的我，正陷入極大的哀痛之中。

我的痛楚我的震驚，撞上傳道人愛莫能助的進退失據，情緒一下子就從哀傷逼向憤怒。沒經歷過如此痛楚的我，與不懂如何陪伴的傳道人，其實都同樣無力招架那場突如其來的劫難與哀傷。

翻到這頁的你，是為了甚麼原因，決定打開這本談哀悼的小書呢？或許，你也正經歷哀悼？又或者，你正陪伴著某個心碎的人？

你可能正苦苦思索，這些椎心刺骨的時刻究竟何時才會停歇？又或者，曾有人對你指手畫腳，評斷你哀悼得太快或太慢、太多或太少。甚至，你可能痛到麻木了，只能逼自己切斷所有思緒與感受，只因害怕一旦清醒，又要面對那惟一的感受就是哀痛。

如今的日子，無論外頭是晴是雨，在你眼中是否只剩滿目沉鬱灰暗？所謂生活，有時可能只剩下行屍走肉般的生存。你強迫自己呼吸、嚥下幾口食物，只因你知道，自己已失去了摯愛。又或者，日常對你而言，不過是無夢無歌的勉強存活；當你孤身一人時，只感到無盡的寂寞。

我想對你說聲謝謝。要有多大的勇氣，你才願意翻開這本書，直面自己的真實狀態。我更想告訴你：世上沒有任何人，有資格論斷你的哀傷。哀悼絕無既定公式，每個人的經歷截然不同，步伐與節奏也各不相同。沒有人有權規定你何時該哭、何時該笑、何時必須堅強、何時才准軟弱。哀悼，是一場私密、獨一無二，且絕對無人能替代的歷程。

這本小書，期盼能為你帶來安靜的陪伴。書中篇章無須順序閱讀，大可順應當下的心情與狀態，隨心翻閱契合的章

節，又或是嘗試每章末尾的小練習。倘若此刻的你尚存絲毫力氣，不妨先閱讀「引言」，這能幫助你明白全書的理論基礎與使用方法。

我微小的心願是：在哀悼的旅途上，這本小書能夠成為你的陪伴，讓你走得不那麼辛苦。



默默哀悼，静静陪伴

©2026 by Logos Ministries Limited
All Rights Reserved

引言

哀傷沒有公式， 更沒有標準進度

你可能聽過著名的「哀傷五階段」：否認、憤怒、討價還價、抑鬱與接受。¹ 也許曾有人出於善意問你：「你現在走到哪個階段了？」那語氣彷彿悲傷是條標示清晰的登山步道，只要按圖索驥，終點就在不遠處等著你。

然而，若你此刻正深陷失落，便會痛切發現：真實的悲傷，根本不是這樣運作的。

有時，你以為自己已經「接受」了，隔天清晨醒來，卻驚覺憤怒猛然反撲；有時，你一整天表現平靜，如常處理瑣事，卻在夜深人靜時瞬間崩潰。你可能同時承受空虛與混亂的交戰，可能在歡笑中毫無預警掉淚，更可能在深沉的悲痛

裏，依然維持工作、進食與正常交談。

請記得：你完全沒有「做錯」，這正是悲傷最真實的面貌。

事實上，近年來心理學研究早已推翻僵化的「階段論」。²追蹤真實喪親者的研究顯示，人們在面對失落時，其實走著非常不同的路徑：有人展現驚人韌性，哀傷程度始終平穩；有人在崩潰與復原之間不斷來回擺盪；還有人需要漫長時間，承受著更深的痛苦。至於那種「先否認、再憤怒、最後接受」的線性軌迹，在現實生活中反而相當罕見。

更重要的是，如今我們明白：「成功」或「理想」的哀悼，絕不等於徹底放手，更無須斬斷與逝者的連結。

過去的理論總強調「分離」，有說法認為惟有學會放下、在心理上與亡者徹底切割，才算「健康」。但今日心理學家已深刻體認：大可將對方安放於心底，面臨人生抉擇時想像其溫柔叮嚀，甚至保留具象徵意義的遺物或生活習慣。此等「持續連結」，只要不是一味否認死亡事實或偏執於恢復實體接觸，通常皆有助於適應失去摯愛後的新生活。

研究也指出，哀傷過程很大一部分在於「重建意義」。當失落降臨，尤其面對猝不及防、難以理解的死亡時，往往會動搖我們對世界的基本信念——原來生活不如想像般安穩可控，世事亦不總有公平可言。我們需要時間反覆咀嚼「為何會發生此事」，試著在絕望中拼湊出勉強能承受的解釋；甚至要

等到很久、很久以後，才能在裂縫中瞥見微小成長與改變。

這個過程，沒有時間表，更沒有標準答案。

有趣的是，研究發現，「放下尋找答案的執著」往往比「真正想通」更能有效減輕痛苦；而「從失落中淬鍊出正面意義」的感受，也會隨時間推移自然滋長。在療癒路上，有人會在「失落取向」與「復原取向」之間來回穿梭；有時全心沉浸於悲痛、回憶與情緒宣洩；有時又必須抽身處理生活實務、轉移注意力、重新調整步伐。兩種狀態交替切換，本就是適應失去的正常過程——此乃人之常情，更是生命韌性的展現。

對於那些身陷長期、強烈且難以緩解哀傷的人，我們如今也有了更好的理解與支持方式。這類狀況約佔喪親者的10%至15%。他們真正需要的，純粹是更綿密的支援與更寬廣的空間。

畢竟，部分失落確實特別令人心碎，某些情境也確實需要更多的協助。³

關於這本小書

這本小書，希望能陪你走過這段幽暗的哀傷之路。

書中篇章無須順序閱讀。你大可順應當下的心情與狀

態，隨心翻閱契合的段落，或嘗試每章末尾的各項練習。

也許，你今天只需允許自己放聲大哭；明天得學習如何與旁人的關切共處；到了後天，可能只想靜靜待著，甚麼都不做。這一切，都完全可以。

世上根本不存在「正確的悲傷方式」。

誠如耶魯大學哲學及神學教授伍斯特福（Nicholas Wolterstorff）所言：「這是常遭忽略卻無比真切的現實。每份哀慟各不相同，每個人都截然不同，經歷死蔭幽谷的方式也各異。然而，我們始終會遇見哀慟。將自身期待強加於他人身上，是一樁罪過……每一次死亡皆如每一段生命般獨特，皆有其專屬印記……眼見一個年幼生命逐漸枯萎凋零，其痛苦程度與眼見其被猝然折斷不相上下。」⁴

因此，你不用勉強自己「走完」某個特定階段，不必擔憂自己「退步了」，更不必因旁人不耐煩而倉促加快腳步。

悲傷有其節奏，療癒也有其獨特的路徑。

你甚至不需要向任何人證明哀傷的「正當性」。哀悼往往源於失去摯愛；但哀傷，也可以是因為失去了一隻寵物、一段歲月、一個家、一座地標、一個時代，甚至是失去了曾經幸福的自己。當哀傷襲來，我們能做的，就是好好陪伴它、溫柔照護自己的痛楚；這一切，從不需要任何人許可。

當旁人不解、天色晦暗，當懷疑自己走得太慢或迷失

方向時——請記得：你可以陪伴自己，走過這條專屬於你的路。

我們無法遞上精準的導航圖，因你要去的地方無人涉足，也無人知曉確切路線。但這本小書願化作同行者，陪你跋涉這趟旅程的每個小段。無論你撞見的是有如高牆的否認，還是在迷霧中探索自己的麻木，哪怕要面對憤怒的火焰，或被迫凝視沉鬱的深淵，這本小書都盼能陪伴在側，溫柔扶持你越過難關，並適時提醒你在各個階段需悉心照護的細節。期盼這些叮嚀，能在幽暗時刻化作一盞小燈，照亮你腳前的一步。

慢慢來。我們一起慢慢地往前走，一步一腳印，陪你一起走。

註釋

1. Elisabeth Kübler-Ross, *On Death and Dying: What the Dying Have to Teach Doctors, Nurses, Clergy and Their Own Families* (New York: Macmillan, 1969).
2. 早期的悲傷階段理論因被認為過於僵化而逐漸式微。取而代之的是強調各個階段非線性發展的理論，例如斯特羅貝（Margaret Stroebe）與舒特（Henk Schut）在1999年提出的「雙歷程模式」

(Dual-Process Model)，哀傷的人可以在失落和重建兩個層次之間來回往返；還有沃登 (J. William Worden) 發展的「任務導向模型」(Task-Based Model)，「任務」是可以同時進行或反覆跳躍的。參 Margaret S. Stroebe and Henk Schut, “The Dual Process Model of Coping with Bereavement,” *Death Studies* 23, no. 3 (1999): 197 ~ 224; J. William Worden, *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*, 5th ed. (New York: Springer, 2018)。

3. Christopher Hall, “Beyond Kübler-Ross: Recent Developments in Our Understanding of Grief and Bereavement,” *InPsych* 33, no. 6 (December 2011) [article on-line]; available from Australian Psychological Society website (<https://psychology.org.au/for-members/publications/inpsych/2011/dec/beyond-kubler-ross-recent-developments-in-our-und>.); accessed 12 February 2026.
4. Nicholas Wolterstorff, *Lament for a Son* (Grand Rapids: Eerdmans, 1987), 24.



PART ONE

當衝擊來臨 身心的防護與緩衝

©2026 by Logos Ministries Limited
All Rights Reserved



「他過世了，對不對。」

我聽見自己對醫生說。醫生看看社工員。

「沒關係，」社工員說：「她是個很冷靜的當事人。」……

我很好奇，一個不冷靜的當事人可以做出甚麼樣的事來。

情緒崩潰？需要鎮靜劑？尖叫？

Joan Didion

美國作家，其丈夫於 2003 年末猝死，獨生女隨後亦相繼去世

麻木

不是冷血，是身心的防水閘門

當愛僅存「知道」，褪去了「感覺」

人們總以為情緒源於腦海裏的念頭；實際上，情緒是長在身體裏的震動。當悲傷或創傷宛如豪雨襲來，身體為免內心被徹底淹沒，會本能地拉起一道防水閘門。

這道閘門，正是所謂的「麻木」。

對於深受痛苦折磨的人而言，「麻木」聽來或許像是奢侈的喘息；但惟有身處其中的人才明白，「感覺不到」實為另一種殘酷的刑罰。

最哀慟的時刻，未必會放聲大哭；可能只是理智上清楚「知道」自己深愛著身邊的人，身體卻如斷了電的儀器，再

也接收不到任何訊號。

你緊緊抱著孩子，心裏說著「我愛你」，胸口卻只剩下冰冷的空洞；你看著親友的關切，理智明白應該感激，內心卻如隔著厚重的毛玻璃，半點暖意也透不進去。

於是，你開始自責，覺得自己冷漠無情，甚至為「毫無感覺」感到羞恥與罪疚。請容許我深深擁抱那個自責的你，並輕聲相告：這絕不是冷血，而是身體正替你承受那場尚未平息的震盪。

這種「情感斷電」從來無關個人選擇，只是生理上的自我保護。因為身體研判當下的環境不夠安全，於是強行「轉小」感受開關。有時，你可能隱約覺得心裏「悶悶的」或「怪怪的」，卻遍尋不著詞彙來形容。別害怕、別內疚，身體純粹在重新校準感應器。

別急著逼迫自己「要有感覺」。當閘門外的洪水緩緩退去，身體再次確認環境安全，那些溫暖的震動，終究會一點一滴回到你的胸口。

台灣一位女孩，曾這樣描述爺爺離世的經歷：¹

我靜靜地上香、折著蓮花，看著那些來來往往的遠房親戚，一個哭得比一個大聲。其實我很納悶，即使在外縣市讀大學，我幾乎每週都會回老家探望爺爺。這些人我

默默哀悼，靜靜陪伴

一年見不到幾次，甚至有些在弔唁時才第一次看到，聽著他們的哭聲，更讓我哭不出來。

此時我突然被媽媽拉到角落，她劈頭就嚴厲的問我：妳為甚麼沒有哭？我愣住了，沒有哭，怎麼了嗎？媽媽非常生氣地對我咆哮，她說所有人都知道爺爺跟我最好，我卻連一滴淚都沒有掉，這會讓親戚們覺得我相當冷血，更讓她在這些親戚面前抬不起頭。旁人見到也跟著提醒我：要哭一下，大家都在看。

我詫異的看著他們，一句話都說不出來，我確實對自己沒有大哭感到驚訝，但沒有哭就代表我不難過嗎？

「哭不出來」正是前面提及的防護機制。當外界壓力與期望超載時，內心為了保護最私密的連結，會選擇暫時關閉情緒出口。這位孫女的麻木與冷血完全無關；恰恰因為她與爺爺的愛太過深厚真實，真實到無法與親戚的哭聲共存。若悲傷不符合他人預期，不用感到羞恥。你的哀悼及對逝者的感情，從來不需要觀眾。

當語言在悲傷面前失效：亞倫的沉默

在聖經歷史中，利未記第十章發生的悲劇，絕非一場尋

默默哀悼，静静陪伴

陪自己走一段獨一無二的傷慟之路

Mourning in Silence, Accompanying in Stillness:

Walking Your Own Unique Journey Through Grief

作者 李雋 Li, Chun
責編 梁冠霆 Lawrence Leung、黃婉婷 Josie Wong
校對 謝偉強 Alvin Tse
書裝 羅秀慧 Losau
出版 印象文字 InPress Books
香港火炭坳背灣街26號富騰工業中心10樓1011室
(852) 2687 0331 info@inpress.com.hk https://www.inpress.com.hk
InPress Books is part of Logos Ministries (a non-profit & charitable organization)
https://www.logos.org.hk
發行 基道出版社 Logos Publishers
(852) 2687 0331 info@logos.com.hk https://www.logos.com.hk
承印 嘉昱有限公司
出版日期 2026年7月
產品編號 IB715
國際書號 978-962-457-668-9

版權所有・請勿翻印 All Rights Reserved

© 2026 by Logos Ministries Limited

Published & Printed in Hong Kong

除特別註明外，經文取自《新標點和合本聖經》，香港聖經公會版權所有，
承蒙允許使用。

刷次	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
年份	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26

基道 BookFinder

Logos
BookFinder | 



印象文字網頁

InPress
Books | 



©2026 by Logos Ministries Limited
All Rights Reserved

當世界催促你振作，
這本書陪你停下，
用微小的練習
安放傷痛。

與麻木打個招呼，承認它在。

寫「事實日誌」，一點一點靠近現實。

帶著節奏慢慢走，把失落的心帶回身體。

用力打沙包，讓憤怒有地方去。

好好吃一頓飯，告訴身體：它還值得被好好對待。

跟隨先知耶利米與以利亞，向上主說真心話。

不趕眼淚走，試著和它們靜靜坐一會兒。

今天只做一件事。明天的事，明天再說。

建一份「暫緩清單」，把還沒辦法處理的事先放著。

給逝去的人寫一封信，說說那些還沒說完的話。



印象文字
vision in press

©2026 by Logos Ministries Limited
All Rights Reserved

分類：信仰反思 / 心理 / 生活
Cat. No. IB715 HK\$128
ISBN 978-962-457-668-9



9 789624 576689
基道總代理