

# 喪親後的哀傷

(Grief After A Bereavement – Cantonese)

失去至親之痛是一大打擊，但我們也可透過健康的方法來處理哀傷



讓您有時間過渡哀傷，這並沒有速治方法

記得要對自己寬容一點，照顧自己的需要

把精力花在可以改變的事物身上

每個人的哀傷經歷都各有不同，不要與他人比較

找別人傾訴自己的感受，這可以是朋友、家人或輔導員。

<https://www.nhsggc.org.uk/your-health/health-services/bereavement-services/bereavement/>