

COVID-19 疫情期內 如何在工作場合應對死亡與哀傷

在 2019 冠狀病毒病 (COVID-19) 爆發期間，紐約所有人可能都聽說或經歷過自己認識的人（包括同事和親人）逝去。伴隨一起並肩工作的人分享工作和個人經歷，同事們可以成為您生活中重要的組成部分，而那些斯人逝去的消息也會影響您和工作場所中的每個人。恢復需要時間，在人與人之間保持實際距離的現實中可能來得更加艱難。您或許無法再用以往的方式體驗和應對哀傷，例如與同事、朋友和家人聚在一起共度時光，前往禮拜場所，或是親自出席葬禮等。這些變化可能給人帶來創傷，並可能對哀傷過程造成衝擊。理解死亡與悲傷，瞭解如何與經歷了親人過世的同事互動，可以使您能夠為痛失親人的同事提供支持，也可以幫助您應對有同事去世的衝擊。

對經歷喪親之痛的同事說什麼

獲悉同事痛失親人的消息時，或許很難知道該對他們說什麼，但什麼都不說又可能讓處在悲痛中的同事感到孤立無援。以下是可以對同事表達關心的幾種方法：

表達同理心

簡單地表示您已經知道了他們痛失親人，理解這對他們來說會有多麼艱難，以及需要時，您隨時都願意提供支持與幫助。這往往是我們能夠或需要做到的最多。或許您還可以再寄上一封簡短的電子郵件或手機簡訊，之中例如表示：

- 「即使我們之間要保持實際距離，我依然在這裡隨時支持您。」
- 「如果有任何我能做的會讓您好過一些，請隨時告訴我。」

承認悲痛需要一個過程

悲痛是個過程。隨著人們逐漸接受所愛之人的離去，他們會經歷一段較之其他人更難應對和走出哀傷的日子。嘗試定期查看他們的情況。當您問候他們「您今天可好？」時，邀請他們更隨意地交談，而不僅僅停留在回答「我很好」。

伸出援手

主動提供幫助與支持，但要以不讓他們感覺有壓力必須接受、並因此反而增加他們可能正在經歷之困難的方式。您可以說：「接下來的四個小時中，我無論如何都會在這裡，所以如果您想找人聊聊，就隨時叫我。我隨時有空。」或者您還可以說：「在當前這種時候安排葬禮，可能難上加難。如果您需要幫忙解決問題，隨時告訴我。」

看悲痛中人的意願行事

處在悲痛中的人可能願意、也可能不願意談論親人逝去一事，取決於您與他們的親疏程度。即使您們很親近，他們也還可能尚未做好與人分享悲痛的準備。不如只做傾聽，同時做好準備，在他們願意談論時隨時交談，而絕不強迫他們分享。您可以說：「您什麼時候準備好了，我很願意聽到更多有關您親人的事情，但我也尊重您的隱私。」

不宜說什麼

健康的傷逝經歷中，承受悲傷的人需要正視自己喪親一事的份量，因此，無論出於何種意圖，旨在淡化其損失的話語實則於事無補。與剛剛失去所愛之人的同事交談時，應該避免的說法可以包括：

- 「您會沒事的。」
- 「您還年輕，所以您還會展開美好的生活。」
- 「他們去了更好的地方。」
- 「凡是發生了的，總是有道理的。」
- 「時間可以治愈一切。」

應對同事辭世

有同事離世後，取決於您們之間關係的性質，您可能會、也可能不會經歷悲傷的過程。悲傷是失去對自己重要的人之後，所產生的自然且正常的反應，是我們消化重大損失，並從中療傷自愈的方法。它可以是痛苦的經歷。瞭解悲傷體驗以及如何最好地應對，可以幫助您從各種悲傷中復原。

悲傷時，您會經歷各種症狀和反應，其中可能包括：

- 感到空虛、麻木、憤怒或內疚
- 想探究之前是否可以或者應該採取不同的做法
- 顫抖、噁心、疲憊和虛弱
- 做噩夢
- 注意力分散，且舉止心不在焉
- 需掙扎才能回歸日常活動

渡過悲傷沒有正確方法而言。每個人經歷的悲傷都不盡相同，而每位逝者都獨一無二。

集體應對

承認斯人已逝

創造空間和時間，讓同事們談論發生的事情，而不是像什麼都沒有發生一樣一切照舊。在虛擬員工會議上留出時間，查看一下每個人的情況，可能會有所幫助。就同事過世及其影響，給您的團隊送一封電子郵件，並在其中附上團隊成員們可以藉助的資源，例如本文後續章節「[何處獲得幫助](#)」中列出的資源。

承認個人的反應

一位同事離世，會以不同的方式影響工作場所中的每個人。有些人可能會受到嚴重影響，而另一些人則可能不會。有些人可能希望談論自己的感受，而另一些人可能希望私下自我消化這些感受。有些人可能需要比其他人更長的時間才能適應斯人已逝的現實。要記得人們應對損失有各種不同的方式，並尊重這些差異。

彼此善待

對於工作單位而言，現階段絕非輕鬆時期，可能需要進行許多調整。人們可能不在最佳狀態。在這段時間裡，要耐心、溫和並彼此諒解，設法合作和分攤額外的工作量。有意識地對自己的朋友和同事表現出仁慈之舉，並嘗試在 COVID-19 以外找到與他們溝通的話題。

自我保健

悲傷可能令人心身疲憊，您可能需要格外多地做一些可以滋養和補充自己的事情，例如休息、放鬆、運動和轉移注意力。向信賴的人表達自己的想法和感受，因為這樣做可能是最有幫助的。對於某些人而言，把感受寫下來也很有幫助。提醒並鼓勵同事們優先考慮自身的自我保健需求。

給自己和他人時間

在美國文化中，有一種否認死亡的影響並期望自己和他人迅速「忘卻」所失的傾向。要允許自己和他人以各自所需要的時間來消化死亡的衝擊，並意識到這其中並不存在預計合理的時間表。

葬禮和紀念活動

就已經做出的安排，向每個人都提供資訊，並在可行的情況下，為有意參加的人提供參加虛擬葬禮或紀念活動（如果有的話）的時間。但是，在發佈這些資訊之前，要先與逝者家屬商量一下——要留意到，每個家庭均不相同，況且逝者家屬可能選擇不公開葬禮或紀念活動的信息。

向逝去的同事致敬

考慮以適當的方式向逝去的同事致敬，例如為慈善機構募捐，舉辦在線追思會，或是向逝者親屬致慰問函。

個人層面的應對

我們可以團隊為整體對逝去的同事表達哀痛，但同時我們每個人也勢必會在私下及個人層面消化失去同事之痛。這可能會很痛苦，尤其是在我們認識逝者很多年並已成為好友的情況下。以下是一些可以幫助我們渡過悲傷的提示：

- **接納自己的感受。**按照您自己的節奏和方式療傷，對自己耐心一點。
- **談論自己的損失。**您或許發現這樣做具有安慰效應，並因此感覺不那麼孤獨。通過電話、簡訊和其他數字平台與朋友和家人保持聯繫。
- **盤點生活中順遂的事物。**寫下或與他人分享自己的優點以及一天中的美好時光。
- **限制自己接觸 COVID-19 相關媒體報導的程度。**關上電視，關閉電腦，跳過 COVID-19 相關的社群媒體貼文，放下報紙。
- **休息一下。**做些放鬆身心、補充精力的事情，或是可以提振心情的事情。
- **融入社區。**社區可以為您提供支持網絡，通過數字平台與社區保持聯繫。
- **如果感覺自己難以承受，要主動尋求幫助。**

何時求助

悲傷的感覺是對重大損失的自然反應。如果這些感覺持續不退，您的情緒既不改善也不惡化，或者您感覺無法從事基礎的日常活動，那麼請您主動尋求幫助。

何處獲得幫助

如需獲得有關壓力和焦慮的其他資訊，包括如何應對及保持聯繫的技巧，以及應對死亡與哀痛方面的信息，請訪問 nyc.gov/health/coronavirus 中的「Coping and Emotional Well-being」（應對與情緒健康）部分。

如果壓力症狀變得讓您難以承受，您可以致電 NYC Well（NYC 迎向健康）與訓練有素的心理輔導員聯繫。這是一條保密的免費心理健康支持服務熱線，可以幫助紐約市民應對心理挑戰。NYC Well 有工作人員全天候接聽來電，可以用 200 多種語言提供簡短的心理諮詢和轉介服務。如需支持，請致電 888-692-9355，傳送簡訊「WELL」至 65173，或者訪問 nyc.gov/nycwell 進行在線聊天。

NYC Well 還提供多款同樣幫助您應對當前形勢的身心健康和情感支持應用程式 (apps)。請訪問 nyc.gov/nycwell 上的「App Library」（應用程式庫），獲取在線工具，幫助自己管理身心健康。

紐約州也提供有 COVID-19 情感支持服務專線 (New York State COVID-19 Emotional Support Helpline)，號碼是 844-863-9314，每週七天早 8:00 至晚 10:00 提供服務。該專線配備了受過專門訓練的專業志願者，他們會隨時傾聽、提供支持並根據需要為您轉診。

如需有關 COVID-19 的一般信息，包括如何防止污名化，請訪問 nyc.gov/health/coronavirus 或 cdc.gov/covid19。