



## DIVISION OF CLINICAL PSYCHOLOGY

The Hong Kong Psychological Society Ltd.

香港心理學會 臨床心理學組

<http://www.hkps-dcp.org.hk>

### 新聞稿：有關近月公眾人物離世的心理建議

近幾個月來，接連有多位公眾人物因為不同的原因離世。除了他們的摯親好友，相信不少市民同樣感到震驚、難過、痛心和失落。香港心理學會臨床心理學組希望在此與市民一起為多位公眾人物致意最深切的哀悼，並向他們的摯親好友表達最誠摯的關懷慰問。本組亦留意到公眾人物離世的消息可能會令部分市民的情緒有所觸動，特此提供以下資訊作為參考：

### 認識公眾人物離世帶來的失落感

雖然大部份市民與公眾人物都互不相識，但當他們突然離世，不少人會感受到不同程度的失落，這份失落感源於多個層面：

- 情感連結：大部份人與公眾人物的連繫都是通過他們的作品，包括歌曲、劇集、電影、表演等。在欣賞作品的同時，我們會不自覺地投放自己的情感，與公眾人物產生一種獨特的連結和共鳴。隨著公眾人物離世，這份在作品中感受到的情感連結和共鳴也從此不再一樣。
- 自我身份與集體回憶：公眾人物和他們的作品，很多時候是個人成長、生活經歷和社會文化的一個重要部份，建構著大部份人的自我身份，陪伴我們走過不同的人生階段，甚至乎有著特別的象徵意義。公眾人物離世，我們似乎也失去了一部份的自我身份和集體回憶。
- 情緒感染：我們不只會因為公眾人物的離世而感到失落，也會感受到公眾人物的摯親好友失去親人的悲痛。而大眾媒體對公眾人物離世，以及摯親好友的哀傷反應的報導，社交媒體的討論交流，也會進一步加強我們對公眾人物離世的失落感。
- 缺乏情感表達抒發：大部份人與公眾人物的連繫都是互不相識的，那份因為他們離世而產生的失落感未必會得到其他人的明白和認同，也不一定能得到適當的表達和抒發。
- 自身的死亡：公眾人物的離世，提醒了我們一個生命必經的階段——死亡，伴隨而來的就是對自身死亡的恐懼，和與摯親好友分別的失落。

### 如何紓緩失落感

在公眾人物離世後，部份市民感到不同程度的失落。隨著我們繼續投入生活和日常活動，失落的感覺便會慢慢調節平復。以下也有一些建議供大家參考：

- 肯定自己的失落：公眾人物離世後會感到失落，是自然和正常的，嘗試認識失落感，騰出空間和時間，了解並回應自己的需要。
- 適時休息：閱覽相關報導或社交媒體帖文時，多留意自己的身心狀態。如果失落感持續升溫，可以選擇停止接資訊，也可以明確地表示不想參與討論。
- 悼念表達：可以考慮用不同的方法悼念公眾人物，例如參與公眾悼念儀式/追思會、獻花、製作紀念相冊、重溫代表作等。也可以善用個人化的方法抒發/表達感受，例如文字、圖



## DIVISION OF CLINICAL PSYCHOLOGY

The Hong Kong Psychological Society Ltd.

香港心理學會 臨床心理學組

<http://www.hkps-dcp.org.hk>

像、音樂、運動、宗教儀式等。

- 聆聽陪伴：如發現身邊人士對公眾人物的離世感到失落，可嘗試安靜耐心陪伴，聆聽並肯定對方感受。

### 尋求專業協助

如果發現失落感持續，甚至影響到日常生活例如家庭、工作、社交等範疇，可參考以下的支援服務資訊，及早向合資格的專業人士尋求協助，本身有情緒困擾的人士更應多留意自己的身心狀態及作息睡眠等變化。

陪我講—情緒通精神健康支援熱線	18111
醫院管理局精神健康專線 (24 小時)	2466 7350
衛生署—家庭健康服務熱線	2113 9280
衛生署母乳餵哺熱線	3618 7450
衛生署健康教育專線	2833 0111
教育局—親職熱線	2272 0000
社會福利署—家庭及兒童服務熱線	2343 2255
香港家庭福利會—家庭生活教育熱線	2815 7001
香港家庭福利會—家福關懷專線	2342 3110
香港中華基督教會—婦女求助熱線	2546 0036
基督教家庭服務中心—兒童及家庭輔導支援熱線	9873 7394
香港小童群益會—家長專線	2866 6388
香港小童群益會—賽馬會「兒家傾」親子溝通計劃	2201 9231
東華三院—家庭成長中心	2267 6322
東華關懷熱線	2548 0010
香港青年協會—家長全動網	2402 9230
明愛向晴軒—家庭危機支援中心 24 小時熱線	18288
防止虐待兒童會—求助及親子支援熱線	2755 1122
香港撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222
生命熱線	2382 0000

二零二五年三月六日

### 香港心理學會臨床心理學組的背景

香港心理學會臨床心理學組(<http://www.hkps-dcp.org.hk>)於 1982 年成立，是香港臨床心理學的科研學會及專業團體。本會宗旨是促進本港臨床心理學的服務、培訓及科研質素，推廣和普及心理學知識，以提升市民的心理健康。除此之外，本會亦就社區的需要，例如公屋鉛水事件及在大型災難後心理服務等，跟不同的部門和組織合作作出貢獻。