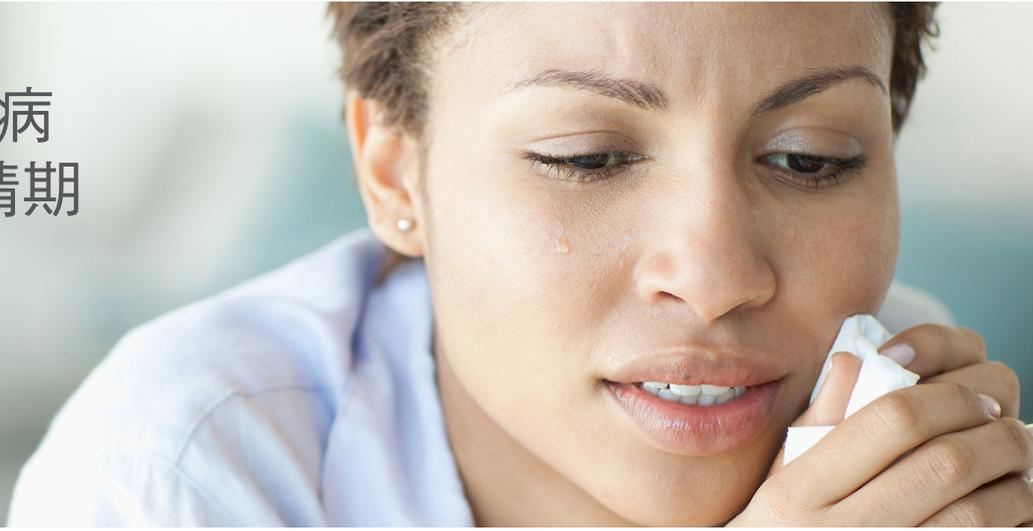


## 新型冠狀病毒疾病 (COVID-19) 疫情期 間痛失至親



失去至親會讓人痛徹心扉。失去至親時感覺悲痛是自然的正常反應，任何人都一樣。不過，COVID-19 疫情期間面對傷慟更是困難。很多人都因為意外失去至親而感到震驚。而面對這些情緒時，我們往往無法親自致意，彼此互相支持。

### 面對傷慟

至親過世後，感覺悲傷、震驚、麻木、憤怒、內疚、焦慮或恐懼都是正常的反應。

以下幾件事能幫助您在這不確定的時刻走出傷慟：

- **保持對外聯繫。** 透過電話、簡訊、電子郵件或視訊聯繫家人、朋友或同事。
- **感受自己的情緒。** 不要壓抑，讓自己體會這段期間出現的所有情緒反應。
- **好好照顧自己。** 保持衛生習慣、充足的營養、運動和睡眠。
- **尋求協助。** 尋找有關喪慟和失去至親的網路支持團體。

請記得，您並不孤單。盡可能找到更多對外聯繫的方式。

### 彼此支持走出傷慟

一起悲傷和舉行喪禮或追思活動，是傳統上幫助人們面對傷慟的方式。但因為 COVID-19，很多人都把這些習俗活動延後。即使舉行了，也必須保持社交距離。我們無法用過去的方式一起分擔解憂。因此，必須找到其他可以支持彼此的方式。

以下幾個建議可能會有幫助：

- 如果您在規劃至親的後事，不妨詢問設定直播或視訊的方式，讓您和其他人待在家裡就能觀禮。如果您不是籌辦的人，詢問有沒有可能直播觀禮，或收聽錄音或觀看影片。問他們是否能把檔案儲存起來，讓可能感到害怕的小孩以後有機會看。

- 安排虛擬告別式，讓家人和朋友一起分享故事、回憶和感受。
- 規劃一場追思活動、典禮或其他儀式，在 COVID-19 的限制規定逐漸解除後舉行，紀念您的親人。例如，可以尋找您想舉辦儀式的場地類型，然後列出您預計邀請的人名，寫下您想說的話。先準備好，等可以落實計劃時就能採取行動。
- 想一想可以在家裡舉行的儀式或紀念親人的方式。您可以試著點根蠟燭、在露台種花，或製作紀念相簿。

這些建議活動無法取代大家一起哀悼的傳統。但值此艱難時刻，找出新的方法幫助人們面動傷慟有所慰藉，所有付出都是值得的。

此計劃不應該用於急診或緊急護理需要。如有緊急情況，美國境內請撥 911、美國境外則撥當地緊急情況服務電話，或請前往最近的門診設施或急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其關聯機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體 (例如僱主或健保計畫) 採取法律行動，便不會提供法律諮詢。本計劃和其所有內容 (特別是指為 16 歲以下家人提供的服務) 未必在所有地點均可提供，可能不經事前通知即變更。員工幫助計劃人員的經驗和 / 或教育程度可能根據合約規定或國家法令規定而不同。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家 / 地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有人的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2020 Optum, Inc.。保留所有權利。WF998385 202383-042020 OHC