

你離開之後...

班級：802 組別：1

組員：1. 2 2. 3 3. 9

4. 25 5. 42 6. 43

面對親友離世的情緒

傷心、失落、難過、不可置信、悲傷、後悔、
真的！

面對親友離世的想法

自責、內疚、疑惑

什麼想法造成這些情緒？

例：他為什麼會死？、我們還有約定好的事沒做.....等

面對親友離世的因應方式

去放鬆（KTV唱歌、看風景、在沒人的地方叫哭看煙火、旅行）、
做喜歡的事（吃東西、跑步、看電影、購物）
向親朋好友傾訴心中的感覺、聊天。

very good! 在多元的因應方式中，
可以找出自己此時期最適合的。

你離開之後...

班級：822 組別：6

組員：1. 82231 2. 82236 3. 82213
4. 82215 5. 82216 6. _____

面對親友離世的情緒

很悲傷，失落，難過，孤單，百感交集

沒錯！失落的
感覺是複雜
的！

面對親友離世的想法

離去的家人，突然變孤單

面對親友離世的因應方式

聽抒情音樂，溜直排輪，切洋葱，吃東西，去破壞屋破壞東西 good!

你離開之後...

班級：822 組別：3

組員：1. 1 2. 6 3. 17

4. 37 5. 41 6.

A⁺

面對親友離世的情緒

後悔莫及
依依不捨
痛哭流涕

面對親友離世的想法

早知道就多跟他多相處一點

面對親友離世的因應方式

切洋葱
讓自己好好哭一場
看電影
摔東西
辦葬禮

泡澡
溜直排輪
做個好夢
不要待在電話旁

wow! 記憶力超好

送卡片給關心自己的親友
做自己喜欢的事。

也可多思考除了繪本
外的因應方式...

你離開之後...

班級：822 組別：4

組員：1. 姚延翰 2. 呂韋廷 3. 方妍茹
4. 黃子芸 5. 許芷涵 6. _____

面對親友離世的情緒

1. 難過

2. 不捨

3. 憤怒

4. 不安

5. 我能自我 → 的確會有想放棄的時候
適當休息是重要的！

面對親友離世的想法

生命中令人悲傷的一件事是你遇到對你來說很重要的人，但卻最終發現你們有緣無份，因此你不得不放手。

面對親友離世的因應方式

1. 揮東西

4. 喝酒

2. 大哭一場

5. 做自己想做的事(找朋友)

3. 買東西

6. 去山崖邊大叫

good!

你離開之後...

班級：822 組別：4

組員：1. 張高安 2. 張家瀚 3. 莫衣紘

4. 曾榆喬 5. 劉祉彤 6. _____

面對親友離世的情緒

悲傷、失落……(各種負面情緒)
的確！
孤單寂寞

面對親友離世的想法

當初不該和他/她吵架。

面對親友離世的因應方式

去發洩屋、大買特買、去海邊、看風景、挑戰自己、做自己想做的事、大吃特吃
very good!

你離開之後...

班級：822 組別：5

組員：1. 38 2. 33 3. 8

4. 11 5. 4 6.

面對親友離世的情緒

38: 悲傷、哀痛

11: 悲傷不習慣

4: 悲傷、無聊、不習慣

8: 不舒服

33: 哀傷

沒錯! 失落的情緒是複雜的, 可能還有生氣、無力等心情!

面對親友離世的想法

38: 怎麼辦, 我好想她/他, 沒有她/他我活不下去, 我快崩潰了!!

11: 不習慣沒有他/她的世界

4: 不習慣無聊

8: 希望她回來

33: 想哭、後悔、想死

因為對方真的很重要, 他離開後會有比較極端的想法, 但也需要理解這是失落當

面對親友離世的因應方式

38: 大哭

11: 玩遊戲

4: 打籃球

8: 寫信寄念

33: 瘋狂的練/跳舞、拉筋, 把配想說的話寫在別人看不到的地方。

good!

下的急性想法, 需放遠思考事情的後果!