

當難以承受的事發生：面對在災難中失去寵物的哀痛

大埔上空的濃煙或許正在消散，但對許多受影響家庭來說，最深切的痛楚才正慢慢浮現。上星期三於宏福苑發生嚴重火災之後，無數人在盼望尋回摯愛家人的同時，也在焦急地尋找家裡心愛的毛孩。當寵物如此突然地離世時，人隨之而來的哀傷是複雜和痛徹心扉，而且往往讓人感到孤立無援。

如果你正在經歷這種難以承受的處境，請先記住：你的痛苦是真實的，而且你並不孤單。

不確定性的煎熬

對於未能尋回毛孩遺體的主人來說，這種不確定狀態會令悲痛加劇難受。你被困在「毛孩可能還活着」的希望，與意識到機會已經很渺茫的折磨之中。這種等不到答案的狀態，本身就是極其痛苦無助。既感到心如刀割和絕望，同時亦難以接受和確認現實。這些矛盾感受都是可以理解的。請在這段難熬的日子裡，對自己格外體諒。

你的哀痛是真實的

失去寵物，就是失去一位家庭成員。牠們早已融入我們日常生活之中。牠們是床尾熟悉的重量，是回家開門時的熱情迎接，是默默陪伴人生高低的好夥伴。當這個重要的生命在毫無預警下被奪走，沒有任何道別的機會，這確實是一種截然不同的創傷。

寵物主人所經歷的哀傷本身就是真實而深刻的，而不需要與人命去比較而遭到淡化。就和痛失親人一樣，你可能會感到心如刀割的悲痛、乏力的麻木、咬牙切齒的憤怒，或沉重的罪疚感。這些感受不是軟弱的表現，而是印證了你和毛孩之間深厚的情誼。

火災帶來的多重打擊

當家園盡毀，更為這份哀痛帶來加倍打擊。所有屬於毛孩的日常小物，如睡床、最喜歡的玩具和食盤都不復存在。連一件可以抱在懷中的實物都沒有，那種遺憾和失落並非筆墨可以形容。

然而，即使這些實物已經消失，最珍貴的東西卻永存：你們共度美好時光的回憶，以及你們之間獨一無二的愛，將永遠活在你心中。這些是永遠不會被奪走的。

當你的哀傷不被看見（「不被認可/被剝奪的哀傷」）

社會未必總為這份哀痛留出空間。或許有人出於好意說：「不過是一隻動物罷了」，把你的悲痛創傷輕描淡寫。這就是所謂「不被認可的哀傷」，會令你為自己的哀傷反應感到羞愧或孤立。請不要讓他人影響你應該有什麼感受。你的哀傷是無容置疑真實的。

走向復元之路

療癒並不是遺忘，而是學會帶着失去繼續生活。哀傷亦沒有時間表。在痛苦的時候，請格外善待自己。

- **寫一封信給牠。**把你的思念、愛以及珍貴回憶以文字抒發，感謝牠一直以來成為你的心靈夥伴。這是一種專屬你倆而且有療癒力量的方式，向牠表達未及說出口的話。
- **與人傾訴。**與理解你的朋友分享感受。說出牠的名字、講述牠的點滴，是一種對牠的紀念。
- **尋找同路人。**與曾經有相似哀傷經歷的人連結，可從社群支持中讓你知道有人真的明白你的痛。
- **創造小儀式。**當你準備好時，亮一盞小燈、接一隻紙鶴、或佈置一個小小的照片角落，讓哀傷和思念有一個承載之所。

資源和服務

對於身處香港的人，你並不孤單。你可以嘗試如香港愛護動物協會的「活到老 寵到老」、保良局的「寵物離世輔導服務」以及瞋明會的「動.人情緣」等，均提供專門的寵物離世哀傷輔導。如需即時情緒支援，撒瑪利亞會提供24小時電話熱線服務。

我們對毛孩的愛和羈絆，是生命其中一種最純粹的禮物。這份相愛相惜會從悲劇中轉化為一段段珍貴的回憶，在我們心中留下永恆溫暖的印記。前方的路並不容易，但透過正視我們的痛苦並願意尋求支援，我們定能一步一步開始療癒。

本地支援網絡

香港愛護動物協會「活到老 寵到老」寵物離世支援平台

服務：提供網上資源、文章及支援網絡

網站：<https://petloss.sPCA.org.hk/support-network>

保良局寵物離世輔導服務

服務：寵物離世哀傷輔導服務

電話：2267 7055

瞋明會「動.人情緣」

服務：提供寵物離世哀傷輔導及支援小組

熱線：3188 3338

網站：<https://www.cccg.org.hk/>

撒瑪利亞會

- 服務：24小時多種語言情緒支援
- 24小時熱線：2896 0000