



如何引導小朋友從寵物逝

去中處理悲傷情緒

我家孩子從出生那天起，便有兩隻貓咪陪在身邊。一隻叫「Tiger」，一隻叫「Fuji」。牠們會在嬰兒床邊打呼嚕，陪她學走路、學說話，也見證她每一次跌倒後又爬起來。對孩子來說，牠們不是寵物，而是最親的家人。然而在今年短短幾個月內，Tiger 與 Fuji 相繼因年紀老邁而離開我們。那一刻，我看見孩子眼中從未有過的茫然與悲傷，也讓我深刻體會：寵物逝去，對孩子而言可能是人生第一次真正面對「永遠失去」。

孩子的悲傷往往比成人更純粹，也更難用言語表達。幼兒可能反覆問「Tiger 和 Fuji 去了哪裏？」；七八歲的孩子則可能出現

憤怒、自我責備，甚至不敢靠近其他動物。這些反應都很正常，因為他們正在學習「死亡」這個抽象而殘酷的概念。悲傷不會一次結束，可能在半夜突然哭醒，也可能在看到別人家貓咪時又崩潰一次。家長需要做的是接住這些情緒，而不是急着讓孩子「快點好起來」。

開放而誠實的溝通是最重要的第一步。我選擇用最簡單的話告訴孩子：「Fuji 現在不再覺得痛苦了，牠坐彩虹列車離開了。」要避免說「睡着了」，因為這些話容易讓孩子產生期待或恐懼。然後我會抱着她，問她：「你現在心裏是甚麼感覺？」讓她知道所有情緒都可以說出來。晚上我們會一起翻相簿，重溫 Fuji 曾每天陪伴孩子吃早餐、



Tiger 最愛傻傻怪叫，把眼淚慢慢變成溫暖的回憶。

為了幫助孩子把悲傷有形化，我們做了兩件事。第一是創作紀念：孩子畫了一幅畫，是 Fuji 和 Tiger 與我們的全家福。畫完後她說：「這樣牠們就不會孤單了。」第二是舉行小小的告別儀式。我們找了一間寵物善終公司，將 Fuji 和 Tiger 的身體清潔乾淨後，再一起準備花束，好好地跟毛孩們說再見。這個儀式給了她「結束感」，讓心裏的痛有安置的地方。

大多數孩子會在幾週至幾個月內逐漸平復，但若出現持續食慾不振、惡夢、極度退縮、拒絕上學，或不斷自責「是不是我沒餵好牠」，就必須提高警覺，這可能是悲傷「卡住」了。此時請尋求兒童心理師或

諮商師的協助，他們能用繪畫治療、遊戲治療幫孩子把說不出口的情緒釋放出來。

寵物離開的痛無法避免，但我們可以陪孩子一起走過這段路，讓她學會道別，也學會珍惜。Tiger 與 Fuji 雖然不在了，卻教會我們全家最珍貴的一課：愛過，就值得痛一次。願每個失去毛孩的孩子，都能在父母溫柔的陪伴下，把眼淚變成心裏永遠的小星星。

Writer: Ms. Kam Suet Man

Yan Cosette (Upper 12) (2025-2026)