

## 家人音訊杳然

---

面對摯愛的家人失蹤，是極困難和大壓力的。失蹤者的生死未卜，家屬必定十分擔憂及困擾。面對這樣的情況，家屬的經歷是非一般的：既要處理哀傷，也同時抱著找回家人的盼望。家屬通常會忍受著這種不確定性，而不少會設法尋人，長時間等待消息。

### 當有家人失蹤：

- 不時感到各樣的情緒，例如悲傷、憤怒、透不過氣，都是正常不過的。哀傷和盼望在不同文化中，會有不同的表達方式。
- 摯愛失蹤後，無論在做決定、適應新的家庭崗位，以至應付日常生活，都可能變得困難。
- 由於失蹤者的生死未卜，因此沒有什麼在文化上合宜的儀式可以用作紀念他們，認同家屬的確失去了家人，以及確認一個有家人失蹤的家庭有何變化。

### 家屬之間對於這種不知是否真正失去親人的狀態反應不一

- 有些家屬可能希望‘向前看’，有些卻認為在找出發生什麼事前，他們做不到。
- 由於家屬之間對於失去家人的反應各有不同，可能會出現更多家庭糾紛，關係也可能更為緊張。

挺著大壓力生活一點都不容易。不過，要記得大部分人都能夠受得住這種不知是否真正失去親人的狀態，並且復原。困擾是仍然存在的，但隨著時間的流逝，很多人都能夠適應下來，接受失去家人的事實，重新振作生活。

### 過來人家屬在適應失去摯愛時曾經使用的有效方法：

- 找到人際間情緒上的支援，與支持他們的家人、朋友、失蹤者家屬互助小組傾訴，訴說他們失去家人當時的情況和現在的情況，表達他們的情緒，並將這些情緒視為正常。
- 接受家人失蹤是無法控制的事實，並且認同適應新生活是正面的。
- 繼續每天如常生活，並參與讓自己快樂的活動。日常生活的大小事務，還有運動，都能夠讓人暫時放下翻來覆去的負面思考。
- 花時間在仍然存在於我們生命中的人，樂於與他們建立緊密的關係。
- 找到實際幫忙，以及知道可以在哪裏找到幫助，例如法律上的問題，或者與民政有關的表格。

- 建立儀式以紀念、慶祝及表示尊重失蹤的親人及重要的日子，例如生日及紀念日。

任何人若有家人失蹤，都需要知道他們的去向。《紅十字與紅新月運動》會協助尋找失蹤者，而《重建家庭聯繫》網絡則無論何時何地，都會盡力協助家庭團聚。