

關愛你！疼惜你！

——談生死教育的理論與實踐（二）

二〇〇七年五月十九日講於龍山寺板橋文化廣場



●林綺雲 主講
●黃儀娟 整理

案 例

簡單的例子：一個學生去國小實習，某天他回來對我說：「老師，我接到一個個案，有個孩子十二歲，小六了，他六歲的時候，爸爸過世了，我很想讓他回憶過去，引發他正常的悲傷，但是，提他爸爸都沒有反應，沒有任何的情緒。」我就問這個學生，他現在的困擾是什麼？為什麼找你？學生說：「他因為爸爸死了以後，媽媽就上台北工作，把他交給叔叔帶，跟叔叔住，叔叔其實很照顧他，待他也很好，但是他卻有寄

人籬下的感覺，因此他常常在下課以後在外面遊蕩，一直到晚上八、九點才回去睡覺。他的老師很擔心，說他需要輔導。」我說，來！同學，照理論，他走到哪裡了？他已經能接受爸爸死了和媽媽離開他的事實。他有兩重失落。媽媽雖然沒有拋棄他，但要到外地去賺錢養他，算是離開他了，讓他認清爸爸過世，媽媽去外地工作的事實，然後呢，他一定很難過。我的學生說：「我提這兩件事，孩子都沒反應。」這個孩子其實已經到了適應新生活的階段，因為他沒辦法適應現狀，



沒辦法跟叔叔重建新關係。

學生都以為悲傷輔導，只專門做情傷，不是的，任何狀態都可以用這個理論來導治。所以我告訴我的學生說：「要告訴對方學著去適應，怎麼跟叔叔相處，適應爸爸媽媽不在身邊的生活，還要適應跟叔叔的關係。」我常常告訴學生說，在小時候失去爸爸或媽媽，車禍走了，或是生病走了，後來父母改娶或改嫁，這樣對小孩好不好？我們的傳統文化認為不好啦，總認為應該等頒發一個貞節牌坊，守寡一輩子。

早年的婦女，守寡一輩子，現代社會沒有貞節牌坊，也不用守寡，但是傳統觀念，道德規範還是認為不可以改嫁或者改娶，甚至孩子們都會覺得你背叛死者。要告訴孩子，死者不能復活，活的人要繼續活下去，要協助他或她快樂地過完下半輩子。如果每天讓他去回憶，讓他卡在過去，那如何重建新關係呢？如何讓他去適應這個人已經不存在了？他走不下去的，悲傷輔導也沒用。來找我

輔導，我也頂多告訴你，重新開始吧！如果你們的子女都不能接受，那麼子女便需要輔導。

遺囑的重要

和各位分享：我的公公七十八歲了，有一天他突然問我：「你是在教什麼？（台語）」我趕快機會教育：「爸爸你都七十八歲了，我的學生十八歲，我教他們寫遺囑，你七十八歲更要寫。」他側過身子瞪我，我對他說：「你自己問我教什麼，我實情實說啊！」我等著他回答。我公公問：「那我怎麼知道我死的時候還剩下多少東西？」我說：「是此時此刻你有多少，交代多少，一年後再拿出來改，隨時可以改啊！」我的學生去峇里島才一個月，就對我說：「老師，把遺囑還給我，我要修改。我去峇里島負債累累，本來還有二萬元，現在還要找人幫我還債，我要在遺囑裡交代，刷卡刷太多了。」

各位請猜猜看，我公公有沒有



寫遺囑？那時他七十八歲，他沒有寫，五年後他死了，在九二一地震那一年走的。這五年間，他都沒有寫，我一直覺得是他不想寫，因為他的孩子太多，他怕寫了會造成死後人家說他不公平之類的話。不寫遺囑其實也會有問題，會造成子女們難以秉公處理，甚至爭產。如果你是爸爸，以你愛孩子的心，當你在分配財產的時候，一定把愛放在裡面，孩子有的很有成就，有的沒有成就，天天來跟你借錢，必然如此，對不對？我公公死了之後，我才知道有人老是跟他借錢。大哥理所當然出來主持治喪和析產，所借的錢要統統還回來。我們先清理債務，看總額有多少，再重新分配。如果你是爸爸，你願意借錢給孩子，我相信你也沒有想到死後要把它要回來，對不對？既然如此，遺囑就寫清楚嘛——所有借錢的，在我死後，一筆勾銷，類似這樣。

老外都會寫，遺產不給子女，要捐給什麼基金會之類的，老外比較有那種觀念，孩子們要靠自己的努力去賺取他們未來生活的錢。不像我們，我們都把遺產留給孩子花。孩子雖然不知道怎麼賺錢，可是一定會花錢，所以中國人才會講富不過三代，這是有道理的。盡量不要把遺產留給孩子，要把能力留給孩子。我的孩子要學什麼都讓他學，我對他們說：「媽媽也沒有什麼錢，你們要學什麼，我投資你們，你們就去學。媽媽死了以後，你們必須靠自己的能力養自己。」所以他們都多才多藝。

死別吞聲

還有，鼓勵個案參與重要親人的生離死別。我曾經接觸過一個小孩子，是外公帶大的，上幼稚園的時候，外公有一陣子帶他去上學，後來外公生病了，媽媽就把他接回來。外公過世時，這個孩子完全沒參與喪禮。有一天孩子的學校舉辦運動會，他跟媽媽說：「我

要外公來參加我的運動會。」因為媽媽從未跟他講過外公已經不在了，後來還是他的鄰居告訴他：「你阿公死了，你不知道嗎？」孩子很憤怒，因為他跟外公的回憶，還停留在幼稚園上下學，還活生生的。如果他媽媽能讓他全程參與外公生病到死亡的過程，他便不會充滿困惑，正因為他並沒有全程參與，就像一張圖畫紙，白的，隨便畫，今天高興，他會以為外公還活著，明天不高興會認為外公拋棄他。如果能讓他參與，他就會告訴人家，外公後來生病了，越來越瘦，之後死了。他的回憶是很實際的。所以親人死亡了，一定要讓孩子們參與，參與重要親人的生離死別，甚至死前的那一刻都要去告別。

現代的御花園

我今天也要借這個機會向各位介紹，我們台北護理學院有座御花園，同時說明什麼叫做悲傷輔導。這個花園是我當研究所所長

的第一年蓋的，又是新的院舍，我很想去國外進修參訪，多看人家是怎麼做的，所以我第一年去國外的時候，買了一張海報作為花園的理論架構，叫做「悲傷花園」，我把那張海報買回來，掛在我們所裡兩年。

兩年後我們學校換校長，她第一年就說，我們學校太不美了，只有綠色跟白色，屋子都是白的，樹木都是綠的，都沒有花，她想要多種一些花，要花很多的錢蓋花園。我一聽她講花園兩個字，我買的那張海報便馬上跑到我的腦海裡，我趕快說：「校長，我們是護理學校哦，在國外有些稱作療癒的花園…」其實我不知道要怎麼蓋，我只是建議學校，花園的风格可朝這方面發展，校長一聽覺得好像還不錯，就請我參加規劃小組，而我也說服了規劃小組蓋一座療癒的花園。建築費五百萬呢，我說，要有療癒功能，便要有很多設施。





那座悲傷花園就是 Dr. Wolfelt 的概念。他講得很簡單，他說，「當人有很多失落的時候，就像走到一個很荒涼的花園，心境是很落寞的，什麼顏色看起來都是沒顏色的，然後你會走一條很曲折的路，人生是迂迴的，繞來繞去，在那兒找答案。但是你要學會照顧自己，你要學會找工具來開墾你的心靈。」這些概念我都好喜歡，我就設計一個自我照顧區。Dr. Wolfelt 說，「如果你沒有辦法自我照顧，你就要去尋找專業心理師的協助。」尋求協助是第二個區域，也就是說，你不知道日子怎麼過了，你不知道自己怎麼了，你可以來找我，或找醫生。

最後，就是「要跟憂愁和解，跟悲傷共處」。Dr. Wolfelt 這樣寫，寫得很簡單。我抽取他的理念成三條，因此這個花園就有三區：自我照顧區、心理諮商區、和解花園區。

在「自我照顧區」，我設計一個花房。我問學生「會不會買買花或是種種花，讓自己的心情好一

點？」有人回答「我會」。因為它是個花園，我又做一個「園藝治療區」，讓孩子們能夠學東西，享受有生命成長的感覺，有成果的感覺，會讓人感到很喜悅。

在「心理諮商區」中，有一個家庭「追思區」，也就是做家族治療的地區，我把它設計成一個小斜坡，可在上面做輔導，下面是一個沙坑，給小朋友玩沙，也可以做沙療。我們的花園現在最熱鬧的就是這個沙坑，每天都人山人海。為什麼？因為旁邊有個幼稚園，老師們都很喜歡把小朋友帶來玩沙。

另外，還有一道「追思牆」，我們常常在這裡做團體輔導和個別輔導。去年辦了一個自殺者遺族輔導，是說家裡有人自殺，你是遺族，可以來接受團體輔導。去年做團體輔導時適逢梅雨季節，我們每個人撐一把傘，那個景象現在還在我的腦海裡。每個人都再找自己的家人(逝者)，然後跟他對話，我要求家人要跟他們「訴別離之苦，原諒他，祝福他。」有

的人不肯，對我說：「他用自殺的方式，我好生氣……」我說：「好！沒有關係，那你就告訴他，你有這種感覺。你為什麼用這種方式傷害我們，讓我們這麼痛苦，告訴他吧，但是還是要跟他告別，希望他在天堂，在那裡是平安的。」這個方式是仿越戰紀念碑，那道黑色的牆，可以看到自己的身影，看到身影，你就會感覺好像有個影子在跟你對話。

第三區叫「和解花園區」。我常常在這裡用十分鐘輔導一個人，我會告訴對方說，走！去花園，去花園中的眼淚池，撿一片樹葉，跟樹葉講，你最近在煩些什麼？不用跟我講，找個角落去講，花兩分鐘講完，然後將樹葉丟到眼淚池。很有趣的是，每次學生丟下去的樹葉都不會動，我說樹葉怎麼了，學生回答：「老師，它都不動耶。」終於，樹葉慢慢移動了，就在眼淚池的旁邊，一直繞…轉不出去，學

生又說：「老師，它好像轉不出去耶。」我們常常會將自己卡在一個地方，鑽牛角尖，轉不出去。

我說：「那怎麼辦？來，我們找一根樹枝，用樹枝把樹葉弄到水道的出口，它就開始漂流。我們就跟著樹葉走，它會一直流，流到心願池來。」我請學生把樹葉撿起來，找個地方埋好。學生會問我：

「老師，可不可以埋在花下面，埋在樹下面？」我回答：

「可以啊，隨便你怎麼埋。」他把葉子埋起來，我用一張小木片，讓他寫一個新的心願。等埋好以後，我

們在這個心願池旁手牽手，跟自己講話，告訴自己怎麼走下一步，還有，發生什麼事情，怎麼樣祝福自己，祝福別人。當然，有的人還是會很有情緒，他會告訴我：「老師，我很難做到這樣，老師，我盡量做……」不論如何，最後，我還是會要他們寫幾句話，並把那張小木片掛在樹梢。🌀（待續）

