



生如夏花 死如秋葉

*HE WHO HAS A WHY TO LIVE
CAN BEAR ALMOST ANY HOW*

國立高雄師範大學
生命教育研究學會 發行
2025 年 6 月 第十期



特稿

/ 張淑美 教授

本期專題

生命感動生命 / 林燿濱

送行者手札 / 郝一澤

生命教育，溫柔地照亮「職場的傷」 / 王紫蘭

從生命教育角度檢視當今的『護士荒』議題 / 蘇汶欣

醫院職涯中的生命教育-以復原力觀點探討中年喪親之歷程 / 陳若帆

刀梯與心梯：一場生命教育的修行省思 / 許玲瓏

「用生命影響生命」—後天免疫缺乏症候群感染者心理調適的力量與挑戰/ 陳若帆
錢先花光，還是命先沒了 長照4個90歲老人的我，將如何面對老後生活/ 孫文英

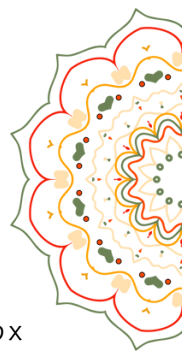
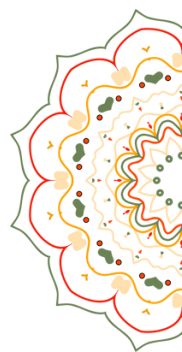
生如夏花 死如秋葉

第十期

發行人：丘愛鈴 主任
指導教授：張淑美 教授
總策畫：孫文英
執行主編：孫文英
編輯：劉恩綾

國立高雄師範大學
生命教育研究學會
80201 高雄市苓雅區和平一路116號
07-7172930
網址：<https://c.nknu.edu.tw/edu/Default.aspx>
臉書專頁<https://www.facebook.com/L.EDUatNKNU>
聯絡信箱：tbedu@nknu

出版日期：2025年6月
本期未註明出處圖片及插圖皆取自canva
版權所有，未經同意不得轉載



會長的話

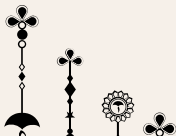
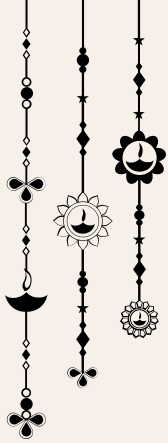
生命教育碩士班二年級 / 林焜濱

進入校園推廣生命教育，結緣於南方基金會反毒教育培訓，美麗的誤會加入志工隊讓退休生活增添光彩。周一晚上生命教育碩班進修，週二下午指導小學一年級生命教育課程，週五白天成教所樂齡大學，自我解嘲在進行跨越世代的隔閡學習，因這學期都處在不同世代間的交流與情感連結。恰如一年級生命教育課程的主題人與人，教育內容學習人際關係、尊重與欣賞、珍賞與表達、彼此相愛著在生活日常中。在教與學的經驗中溝通、互動、分享，深刻體會不同年齡層間的互相學習與理解，方能跨越世代間的藩籬，讓代溝消弭於無形。

面對活潑好動一年級學生童言童語，稱呼阿伯來拉近彼此距離，做中學運用技巧邊說邊演、模擬情境、角色扮演、提出問題、示範情緒，從不同方法協助學生理解故事內容。活動單元《JOY STORY：JOY與鷺》分享合作各取所需，將競爭轉化為共生傳遞信任。《符號交響曲》學習找到自己的定位，就可以享受美好的人際關係。《和好湯》關於化解誤會，大方承認、欣賞彼此優點的故事。

《猜猜我有多愛你》愛就要讓對方知道，純真故事生動地勾畫出愛的互動。《門鈴又響了》明白分享不是困難的事，但懂得分享就會心胸寬大，也會有意想不到的收穫。期盼幫助孩子在課程體驗與思考中，從心認識生命的價值與意義。

我認為繪本教學可拓展孩子們生活經驗與傳遞正向信念，並可以訓練批判思考能力。運用多元實作評量可提高學生學習興趣與參與度，教學行動活化並能促進個人專業成長。靈性自覺與發展同理精神以及主動去愛的的能力，覺察自己接受他人協助培養感恩之心。我喜歡孩子們的學習精神，下午課不打瞌睡而且互動有問必答。每週進入校園在走廊上遇見孩子們，總是會熱情地與我打招呼，這讓我覺察到人與人之間的相處真的十分珍貴，是一種用生命感動生命的過程。志願服務不僅是為了幫助他人、回饋社會而已，更重要的是我看見教育是一件具有影響力、創造力，且無遠弗屆、價值深遠的工作。



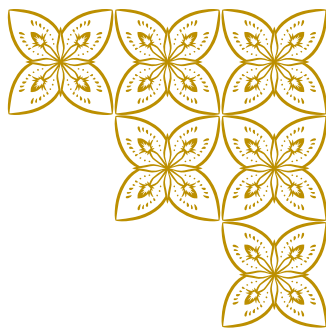
為活化新高雄紅十字會彌陀社福備災中心，規劃設立「代間學習」人道基地，以「樂齡服務、樂活防災」為核心理念，招募樂齡耆英志工跨世代服務彼此融合、互動、學習，當社會看見了不同世代間的愛與理解，這世代間的距離將不再是問題，讓教育與關懷成為連結社區防災的基石。用感動服務陪伴樂齡者，設計生命繪本學習生命教育，培養對生命的認知、價值觀和態度。生命教育中的「人與人」，是幫助每個人看見自己原本就是獨特且不同的，在與人相處上需要彼此的尊重與互相欣賞，讓人際關係更和諧，因人際關係是塑造完整自我以及實現自我價值的重要面向。更是培養個人對社會的責任感、同理心與合作能力，在人際互動中獲得成長，並為社會做出貢獻時，會更肯定自己生命的價值。因為志願服務的故事，每一則都是用生命感動著生命。

『當你們拿出自己的財產時，這施與微不足道。
當你們奉獻自己時，才是真正的施與。』

紀伯倫名著【先知】中的詩句
共勉之



目錄



※特稿※

/ 張淑美 教授...P.

※生命照相館※

迎新活動...P.

課程體驗...P.

學術交流...P.

※本期專題※

送行者手札 / 郝一澤...P.

生命教育，溫柔地照亮「職場的傷」 / 王紫蘭...P.

從生命教育角度檢視當今的『護士荒』議題 / 蘇汶欣...P.

醫院職涯中的生命教育-以復原力觀點探討中年喪親之歷程/陳若帆...P.

刀梯與心梯：一場生命教育的修行省思 / 許玲瓏...P.

「用生命影響生命」—後天免疫缺乏症候群感染者心理調適的力量與挑戰/
陳若帆...P.

錢先花光，還是命先沒了 長照4個90歲老人的我，將如何面對老後生活/
孫文英...P.

*Everyone of us enjoys
the riches and the abundance
of the universe in a meaning way*

-Rainbow Cards



特稿



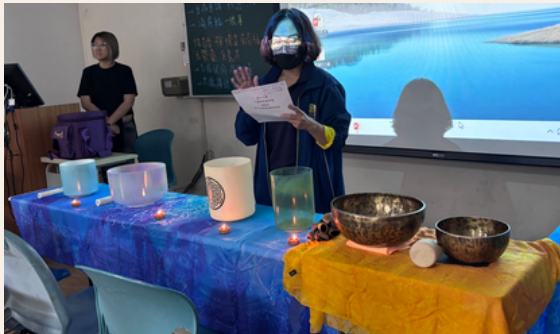
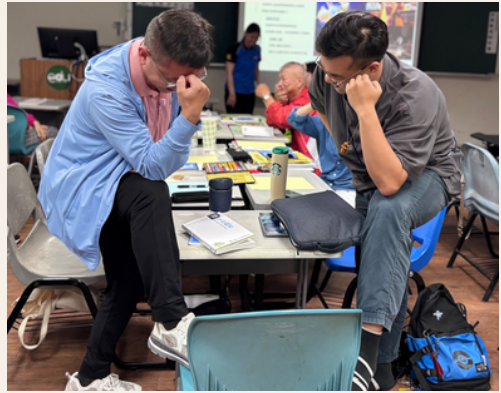
生命
照相館



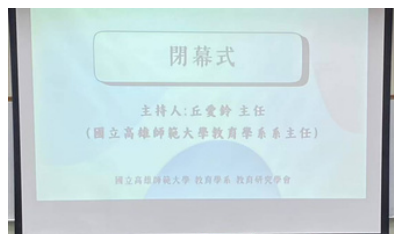
送舊畢業季



課程體驗



學術交流



本期
專題



送行者的生命手札

文/國立高雄師範大學教育系
生命教育碩士班一年級 郝一澤



夏花的綻放

「生如夏花之絢爛，死如秋葉之靜美。」——泰戈爾《飛鳥集》

這句話，是我近年來常常在心裡低聲念著的一句詩。每當我辦完一場告別式，或是獨自站在靈堂前，看著遺照上那熟悉又陌生的微笑，這句話就會自然而然浮現腦中。簡短，卻道盡人生深意。

作為一名生命禮儀師，我每天接觸的，正是人們生命的最後一段路。這些年，因為在高師大進修生命教育，我開始用不同的眼光看待死亡——它不再只是「結束」，而是一種「完成」，甚至，是一場「教育」。

我曾無數次地想，什麼叫「生如夏花」？我腦海中浮現的是那些全力以赴生活的人——熱情去愛、去夢、去笑，不為他人目光，只因知道時間有限，所以毫不保留地綻放。

秋葉的安然

而「死如秋葉」，則是我見過許多長輩走時的模樣——安靜、從容、像一片落葉回歸大地。他們早已準備好，不抗拒、不驚擾，那份平靜反而讓人動容。

然而，這樣的美，是需要「學習」而來的。也是我在生命教育中最深的體悟：我們從來沒有好好被教導，如何面對死亡。於是我們害怕談、逃避想，等真正面臨時，才發現自己既沒有心理準備，也無力承接情緒。

儀式與教育的交會

這也是我從事殯葬工作的反思：我們的工作表面上是「辦完一場告別式」，但更深的，其實是「陪人走完這段路」。可惜的是，這個行業有時只強調效率、流程與專業，卻忽略了情感，忽略了教育。

我看過許多華麗的儀式，卻讓人感到空洞；也曾見過極為簡單的告別，但親人之間那句話、那個擁抱，卻讓在場的每個人都紅了眼眶。那樣的時刻，才是生命教育真正發生的地方吧？

讓故事被聽見

這些年，我開始在服務中放入更多「人味」。我會問：「你們想對他說幾句話嗎？」或是陪著家屬寫下一段留給往生者的文字——讓那些來不及說出口的愛，有機會被聽見。

我也設計有主題的花藝與空間，讓告別式不只是「好看」，更「有故事」可以說。

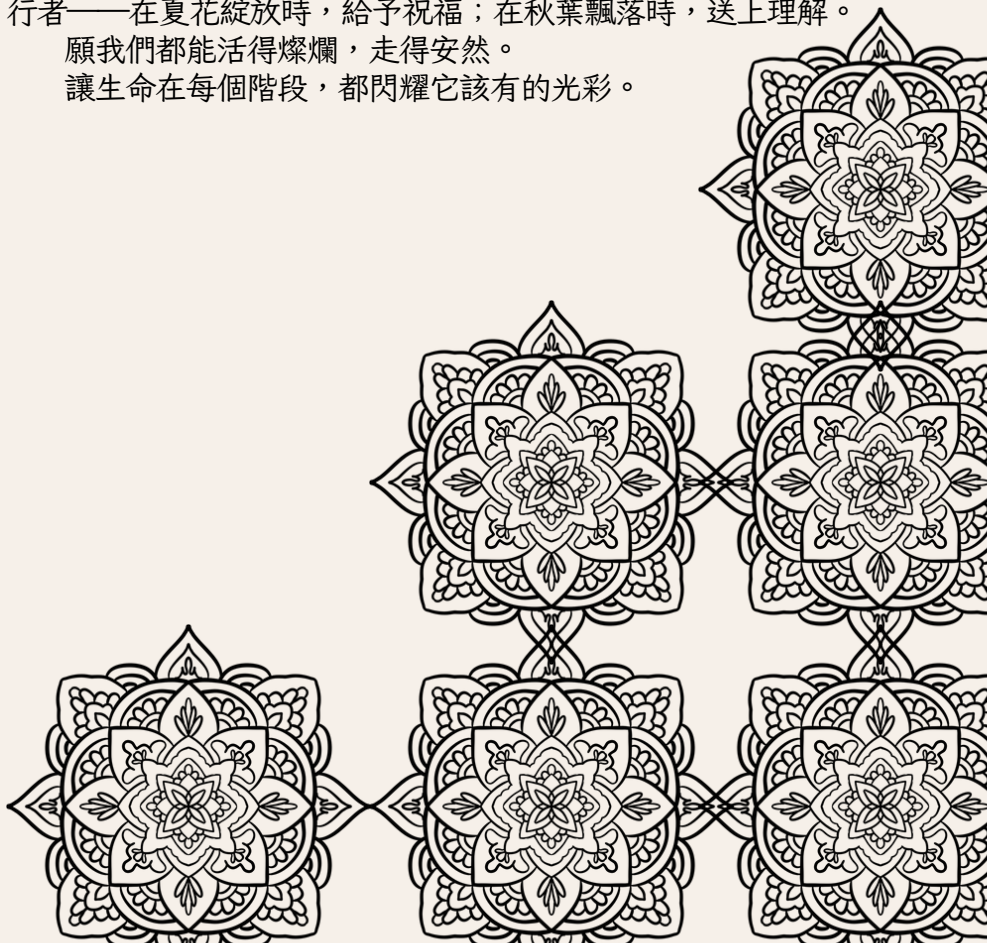
同行者的角色

我始終相信，殯葬現場可以是最真實的生命教育教室。這裡，人們面對失去、回顧人生、說出感謝，並思考：「我想怎麼被記得？」每一場儀式，都是一次靜靜發生的教育——只不過不是在教室裡，而是在生命與死亡交會的現場。

如果夏花象徵的是我們活著時的熱情，那麼秋葉，就是學會放下與歸根。而我，願成為那個陪伴人們走過這段轉化之路的同行者——在夏花綻放時，給予祝福；在秋葉飄落時，送上理解。

願我們都能活得燦爛，走得安然。

讓生命在每個階段，都閃耀它該有的光彩。



生命教育，溫柔地照亮「職場的傷」

文/國立高雄師範大學教育系 生命教育碩士班一年級 王紫蘭

職場，原本應該是每個人展現自己，或是求得溫飽的地方。但有時候，卻被扯入一場無聲的戰爭。

冷眼、排擠、嘲諷，像細細的針，一針一針地刺進心裡，開始懷疑自己的價值、開始懷疑自己是不是不夠好。

面對職場霸凌，總是說要靠制度、靠法律來保護自己。但如果進一步想，或許，還可以多一點不同的力量——那就是生命教育。

生命教育，教我們用溫柔看自己

生命教育提醒我們，每一個生命，都有它存在的理由。不因成就高低、不因外表不同，而有所差別。光是因為「活著」，我們就值得被尊重、被理解、被好好對待。

當我們從心底知道自己的價值，就不會輕易被別人的惡意擊倒。可以更溫柔地擁抱自己，堅定地說：「我是值得的，我不必為別人的錯誤而懲罰自己。」

生命教育，讓我們學會看見他人

在忙碌的職場中，常常只看到自己的焦慮和壓力。卻忘了，身邊的每個人也背負著自己的故事。生命教育教我們放慢腳步，試著去感受別人的難處，不急著批評、不輕易定義。

當你多看一眼，多問一句：「你還好嗎？」

也許，就能在無聲之中，撫平一個人快要碎掉的心。

面對霸凌，用生命教育給自己一盞燈

遭遇職場霸凌時，我們會受傷、會害怕、會想逃跑。這些情緒都是正常的，不需要責怪自己。生命教育告訴我們，不要忘了：

再怎麼黑暗的時刻，你的生命依然有光。

即使被誤解、被忽視，也不代表你一文不值。

你有權好好守護自己。

你可以選擇遠離那些讓你受傷的環境，去尋找一個能被理解、被尊重、重新綻放光芒的地方。

你可以尋求幫助，找到支持你的力量，溫柔而堅定地走出痛苦，走向新的可能。

無論眼前多麼艱難，請記得，
你的生命，就值得被好好愛護。



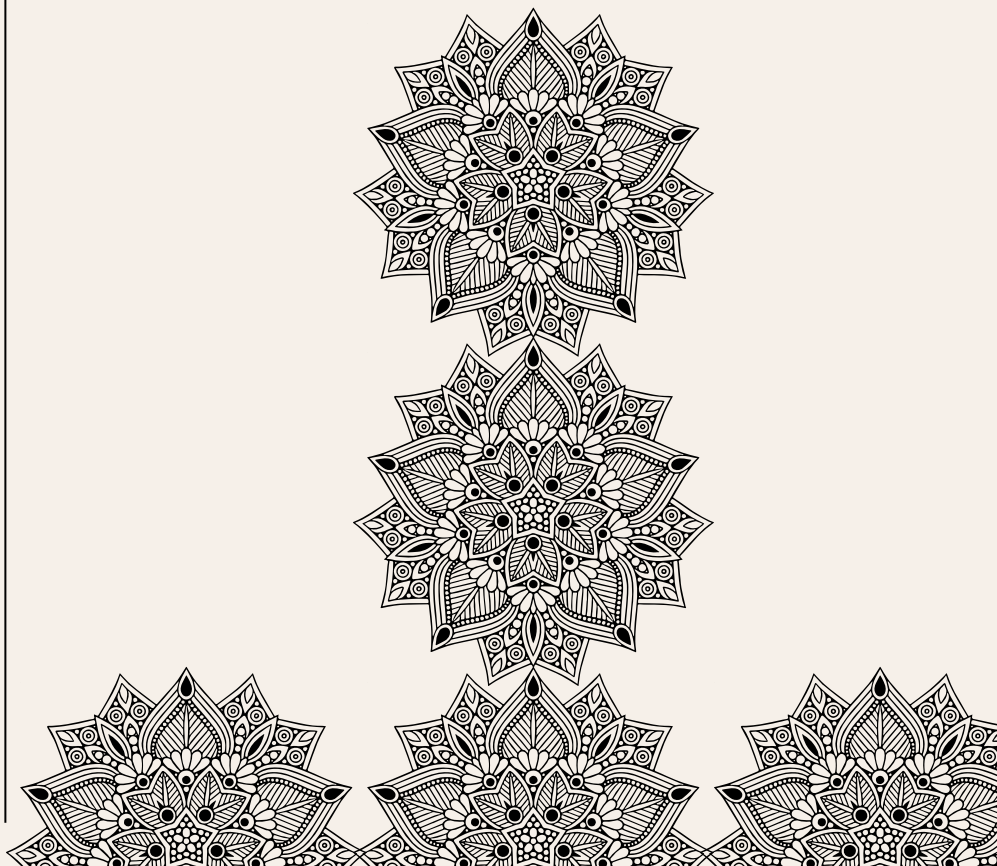
職場，可以成為溫柔的地方

如果我們都願意把生命教育的精神帶進人際關係裡，
職場，不必是競爭的戰場、不必是傷人的角力場。
它可以是被看見、被接納、被鼓勵成長的地方。
一個微笑、一句鼓勵、一個真心的傾聽，
都可能成為別人熬過艱難日子的理由。

最後想說

生命，是很脆弱的、也很堅強。
在職場裡，我們也許無法阻止每一個惡意，
但我們可以選擇，不隨波逐流、不讓冷漠佔據心房。
用生命教育的眼光，好好看見自己，也溫柔看待他人。
慢慢地，我們會發現：
真正溫暖的力量不在遠方，就在我們自己心裡。

願我們都能在這條忙碌的路上，不忘帶著一顆溫柔而堅定的心前行。





從生命教育角度檢視當今的『護士荒』議題

文/國立高雄師範大學教育系 生命教育碩士班一年級 蘇汶欣

今年「護理荒」是台灣醫療最棘手的問題，據統計目前全台領有執照的護理人員，執業率僅有60%。筆者從生命教育視角去觀察現今「護理荒」的困境，發現可能的因素如下：

一、生命教育與護理工作之連結

生命教育注重「尊重生命」、「愛與關懷」、「自我價值」與「死亡教育」等。護理本質上就是實踐生命教育的一環，因為護理人員不單單是提供醫療服務，更是病患身心靈的陪伴者與支持者。然而，護理人員長期面臨高壓、過勞及低薪的工作環境時，對自身的價值感與工作成就感遭受到嚴重打擊，進而產生職業倦怠甚至湧現離職潮。

二、「護士荒」的核心問題

1. 護理的專業價值未受到充分尊重

許多社會大眾仍將護理人員視為「輔助角色」，例如醫院經常將“非專業”的工作安排由護理人員去執行，譬如設備器材點班、甚至病人出院後整理床單等。此外，當病患因看診久候多時，也經常會拿護理人員撒氣，這與生命教育中的「尊重每一個生命角色」，背道而馳。

2. 護理人員的身心靈健康未被正視

護理人員的職責是照顧病患，但往往自我情緒問題與身心健康卻被忽視。例如護理人員生病時需要休息，卻可能因為人力短缺而無法放假。這忽略了生命教育中「自我照顧」的重要性。

3. 對死亡與臨終缺乏健康態度

臨終關懷是護理中重要的一環，護理人員在工作場所中經常面臨病患生死問題，但醫療體系卻忽視死亡教育，造成護士在處理臨終病人時心理壓力巨大，無良好支援系統。

如果護理教育可以融入更多生命教育課程，相信能強化學生對「照顧他人」的使命感並提升自我生命價值的肯定。此外，張淑美教授在課堂中曾提及，付出與回報應是對等的，所以提高薪資與改善工作條件亦是重要關鍵。最後，政府須透過公眾教育強化社會大眾對護理職業的尊重與理解。從生命教育的觀點重新審視護理工作的價值與意義，不但可使護理人員找回初心，提升護理品質，也能讓整體醫療體系更加溫暖。

「用生命影響生命」

後天免疫缺乏症候群感染者心理調適的力量與挑戰
文/國立高雄師範大學教育系 生命教育碩士班二年級 陳若帆

一、世紀最嚴峻的公衛問題

後天免疫缺乏症候群（Acquired Immunodeficiency Syndrome, AIDS）已成為全球公共衛生的重要議題。隨著時代變遷，現代社會對性行為的開放以及安全性行為知識的缺乏，導致愛滋病毒（Human Immunodeficiency Virus, HIV）感染人數持續上升。HIV是一種攻擊人體免疫系統的病毒，最終可能導致後天免疫缺乏症候群的發展。由於其具有立即性、持續性及全面性的多種危機，已成為最嚴峻的公共衛生問題之一，並且成為國際社會關注的傳染病防治焦點。同時對個人、家庭和社會帶來了深遠的傷害與損失。感染者不僅需要忍受身體上的痛苦，還經常面對來自社會的偏見與歧視，遭受無情的排斥和隔離。他們往往被主流社會邊緣化，經歷被忽視與不公待遇，並承受著身心靈的巨大衝擊與壓力，故造成後天免疫缺乏症候群感染者之心理健康問題發生率高於普通人群，因此感染者的社會心理調適課題，對照護個案顯得格外重要，於透過專業醫療照護與傾聽陪伴，協助個案渡過疾病低潮期與沮喪感，並順利回歸社會生活。

二、家庭支持對病情揭露與心理壓力之關係

根據研究，後天免疫缺乏症候群感染者在疾病揭露後可能面臨來自社會的汙名化和歧視，這對他們的心理健康產生負面影響，引發焦慮和壓力感。此外，缺乏社會支援和孤獨感可能進一步加劇心理壓力，而家庭支持在這段困難時期起著重要作用，可以幫助感染者應對情緒壓力，增強對抗負面情緒的能力。家庭支援不僅可以促進感染者的心理健康，還可能對病情的控制和治療產生積極影響，降低抑鬱程度，提升生活品質和抗逆力。因此，提供積極的家庭支援對於病情揭露後的後天免疫缺乏症候群感染者至關重要，有助於減輕心理壓力和促進整體健康。

在家庭支持方面，關係失調是相互關聯，而家庭幸福為追求目標，也是成長發展基石，因此家庭教育調適格外重要，透過專業跨團隊照護協助渡過沮喪感，並重建與家庭成員的良好關係。

三、後天免疫缺乏症候群感染者的社會心理困境
協助感染者罹病後造成的社會心理調適困境，確認個案身、心、社會之健康問題。



評估患者面臨三個階段(一)危機期：透過跨團隊醫療共同照護，建立治療性護病關係，評估焦慮來源，接納個案情緒及抗拒行為，給予支持與鼓勵，採取非批判及接納的態度且適時傾聽心理感受，給予疾病正確資訊，以降低其焦慮感。(二)適應期：予適時的陪伴，鼓勵患者情緒反應及表達，強化家人、朋友、伴侶及宗教力量的支持，協助個案建立支持網絡，同儕支持團體服務介入，同儕平等與互相扶持，共同面對社會的敵意與孤立，給予病患正向的支持與環境，減輕感染者心理壓力。(三)接納期：建立自信與自尊的重建，激發生命潛能，給予新生活及新目標的建立，鼓勵個案積極尋找正向價值，並連結社會資源，提供相關疾病之傳染途徑及防護措施，促使個案身心問題能獲得改善。

照護期間與個案建立良好護病關係、信任感，並提供持續性護理、疾病之照護資訊及心理調適、增加醫療遵從性，減緩個案的擔憂及害怕，過程中讓個案對疾病有正確及接納的態度，坦然面對並積極配合治療，使個案於身、心、社會方面均獲得調適。

四、後天免疫缺乏症候群之心靈療癒與社會融合挑戰：消弭汙名與歧視，達成10-10-10目標

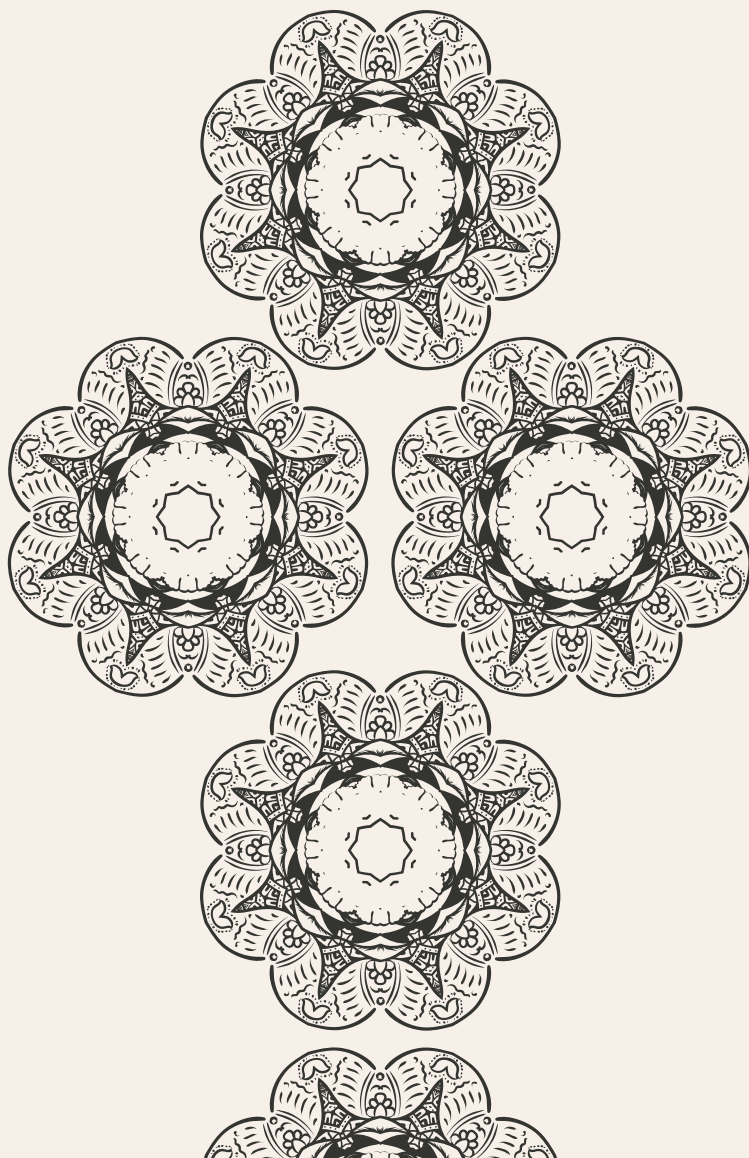
2021年聯合國AIDS聯合規劃署(UNAIDS)提出，並在國際社會推動10-10-10目標旨在消除HIV感染者歧視和不平等問題，確保到2025年不到10%的國家實施懲罰性法律和政策環境，且少於10%的HIV感染者遭受恥辱與歧視，同時不超過10%的婦女、HIV感染者受到性別不平等和暴力的困擾，進而倡導營造友善且支援性的社會環境；確保友善環境，促進全球性別平等，心理健康是重要因素之一。

透過社會流行病學的角度探討後天免疫缺乏症候群的心靈療癒與社會融合挑戰，在解決種族主義、貧窮、社會邊緣化等社會決定因素對健康行為的影響下，促進全球性別平等與公正發展，消弭汙名與歧視，營造友善環境，提倡尊重、接納與關懷，共同建立全面的10-10-10目標，確保所有個案獲得公平對待。

個案所面臨身心層面的衝擊，且對疾病過程感到不確定感，更害怕家人知道病情會不諒解，而對周遭的關心感到害怕與緊張。



唯有宣導正視，後天免疫缺乏症候群所帶來的問題，並配合諮商與心理輔導之介入，藉此更了解自己的心靈深處，提升自我覺察力，期間不斷以關懷陪伴建立雙方信任感，幫助個案克服調適身心靈之問題，破除負面的社會烙印，以正向態度面對疾病，提升自我照護能力與學習減緩心理擔憂，藉此協助個案重拾信心並順利回歸社會生活及職場，促進其生活品質的提升，使其走出罹患疾病的陰霾。



刀梯與心梯：一場生命教育的修行省思

文/國立高雄師範大學教育系博士班A組 許玲瓏

在參訪道教「爬刀梯」儀式後，內心深受震撼。這不只是一次文化見學，更是一場直擊靈魂生命教育的洗禮。

「爬刀梯」是道教中晉升法職的重要科儀。刀鋒嶙峋，象徵著修行者必須歷經苦難才能承擔起神職的重責大任。36階，乃至72階的刀口，每一步都是對肉體與意志的試煉，更是對信仰與願力的見證。每一步都彷彿在問：「你準備好了嗎？你真心相信嗎？你願意為信仰，走過痛苦嗎？」

那不是民俗印象中的神祕戲法，而是一階一刀、寒光森然的信仰試煉。鋼刀由下而上密密排列，36階、甚至72階的刀口，每一階都代表著修行者內在的覺悟與承擔。一位即將晉升為道長的修行者，赤足踏上鋒利刀鋒，步步登高，一步一願心。他的身體在流血，他的靈魂卻在揚升。那一刻，圍觀的群眾摒息以待，而我，彷彿也在內心踏上一座無形的心梯。

那不是旁觀者能輕易理解的修行。那是肉體與精神的雙重考驗，是對信仰的身體踐行，也是文化的深層傳承。刀梯，不只是宗教的象徵，也是一種信仰的體現——只有真正願意「為道付出」的修行人，才有資格爬上去。而在那鋒刃之上，他走的不只是儀式之路，更是生命的淬鍊之路。一方面象徵神職的承擔與轉化，一方面也展現修行者對信仰的敬畏、對痛苦的承受與對文化的傳承。然而，在觀看儀式的當下，我突然覺得：這不只是宗教的形式，而是一種對人生極深的隱喻。

那一刻，忽然深深理解，為什麼生命教育不迴避苦難，反而總是強調「與苦同行」的精神。

回首自己的人生經歷。曾在失去摯愛的哀痛中迷失，曾在家庭與工作的掙扎中質疑自我價值，曾因生命的無常而感到徹底崩潰。那時候的我，看似穩健，其實內心充滿裂痕。直到有天，彷彿有個聲音告訴我：「你正在走自己的心梯，不用急著到頂，只要知道你還願意往上，就足夠了。」那句話讓我開始學習觀看內在的傷痕，試著直面恐懼、陪伴哀傷、理解失落，而不是壓抑它們。

家庭的衝突、人際的撕裂、自我的懷疑、命運的試煉……那些不是血肉可見的鋼刀，卻又都是足以劃傷心靈的鋒刃。



每個人都有屬於自己的困境與高牆。而真正的修行，不只是登得上，更是走得穩、下得來，並在歷程中仍保有一顆慈悲與清明的初心。這正是在這場儀式中讓我體悟到生命教育的核心，不是讓人免於痛苦，而是陪伴人穿越痛苦，從傷痕中長出信仰與意義。

事實上，我們都不曾踏上真正的刀梯。但在生活裡，我也曾赤足走過刀鋒般的日子。那些夜裡無眠、白日無言的時刻，那些壓抑在心底無處宣洩的憤怒與悲傷，是心梯也是~~刀梯。每次選擇原諒、選擇繼續、選擇不放棄，都像是踩上某一階鋼刀，在血與痛之中，證明自己還活著，還願意相信，還願意愛。

身為一位生命教育工作者，我不禁思索：我們每個人心中，是否都有一座「心梯」？也許我們未必真的踏上鋒刃，但在生命的各個關卡——面對喪親、疾病、失敗、自我懷疑時——我們每個人其實都正在攀登自己的刀梯。

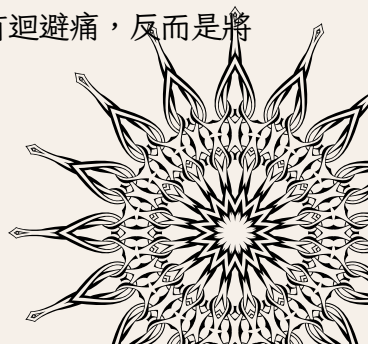
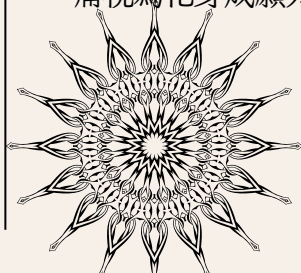
生命中的高峰，往往鋒利如刀。唯有在信念的召喚下，願意邁開步伐的人，才能登上屬於自己的修行之頂。我們每個人的一生，不也都在面對一階一階「刀鋒般的選擇」嗎？或許我們不是站在刀梯上那位腳踩刀梯的道士，但我們每個人內心，都有一座「心梯」。有些人正在攀登，有些人躊躇不前，有些人已經在攀階咬牙撐著，跌跌撞撞卻沒有回頭。這場儀式也同時讓我想起生命教育中最關鍵的提問：「你願意為你所相信的價值承擔多少痛？」生命教育不是教你逃避傷痛，而是教你與痛共處，教你在困境中找回意義、在苦難裡聽見召喚。

刀梯是宗教的聖路，但心梯，是我們每個人都在攀登的生命之路。

只要願意踏出第一步，你就是走在自己的修行之道。

生命教育讓我明白：痛苦並不是我們要否定的敵人，而是我們通往理解與成熟的通道。它教我們正視苦難、理解人性的複雜、同理他人的脆弱，並在歷程中找到自己願意活著的意義。

正如每位道士一步一步踏上刀梯，沒有迴避痛，反而是將痛視為化身成願力的養分。



生命教育從不避談痛苦。它引導我們直視苦難、理解無常，並在深處找到可以繼續前行的力量。在這場道教儀式中，我看到了一種極度具象的生命教育形式：信仰不是逃避現實，而是承擔現實；不是神蹟的庇佑，而是願力的實踐。

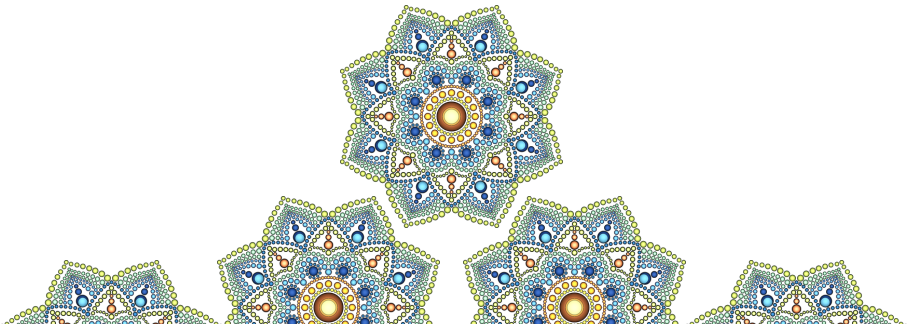
也許有人問起：「如果沒有神通護體，還敢踏上那刀梯嗎？」

我想，我會說：「若是信念在那裡，吾願一步一誓，登上那試煉之路。」

不是因為無懼，而是因為——那是心中意義之所在。



114.6.1攝於斗南聖濟堂刀梯(一) 114.6.1攝於斗南聖濟堂刀梯(二)



醫院職涯中的生命教育 以復原力觀點探討中年喪親之歷程

文/國立高雄師範大學教育系 生命教育碩士班二年級 陳若帆

一、緣起

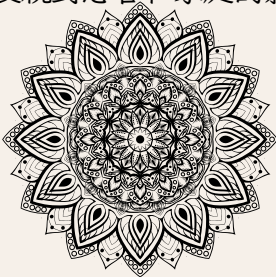
隨著社會對家庭在照護中扮演關鍵角色的重要性日益增長，家庭復原力模式的應用變得越來越有價值。這個模式受到家庭信念體系、組織型態和溝通過程的影響，提供了一種綜合性的方法，以應對患者及其家庭在面對多方挑戰時的需求，特別是在喪親的階段。

喪親是生命中必須面對的重大挑戰，經歷喪親階段對心理會產生不同程度的影響。這一過程中家庭復原力扮演著非常重要的角色，家庭復原力指的是家庭成員因應壓力或逆境時，所展現的適應能力和回復力量。然而，中年喪親對一個人的影響往往是巨大的，特別是對於父母親的離世。這不僅是一種情感上的巨大失去，也可能意味著家庭結構的改變，責任的轉移等，相較於年輕時期，中年人可能承擔更多的家庭職責和壓力。

當個人經歷失去親人或重大損失時，悲傷是一種必然的情感體驗。悲傷是一種情感上的疼痛，常伴隨著失落、絕望和悲痛的感覺。在面對悲傷時，人們可能會經歷不同階段，從一開始的否認、憤怒、沮喪和最終的接受。面對悲傷，人們需要給自己時間整理情緒，找到支持與資源，並重建生活與關係，這是一種正常的反應，悲傷是一個重要的情感過程，有助於人們面對和應對失去所帶來的痛苦。

二、醫院職涯中的生命教育

喪親是生命中的一大挑戰，其對心理健康的影響在悲傷過程中有所不同。本文探討喪親的心理影響，並呈現一位第二型糖尿病患者的照護案例，該患者同時面臨著疾病進展和失去摯愛而產生的負面情緒的雙重挑戰，一個半月的照護期間，除了提供糖尿病教育外，還制定了一個量身定制的照護計畫，以應對喪親對患者和家庭的影響。



家庭復原力模式受到家庭信念體系、組織型態和溝通過程的影響，被應用於引導介入。通過喪親引起的悲傷過程的評估，採取適當的介入措施，提供持續的護理指導、心理支持，並解決患者的身體不適，期間運用「家庭復原力模式」理論進行評估，以確立三大健康問題為（一）家庭因應能力失調；

（二）焦慮；（三）家庭成員溝通型態不良等健康問題。

照顧期間，除了教導糖尿病正確知識，並與個案擬定護理計畫，當家庭面臨喪親與個案本身受到衝擊，整個家庭系統也會因而帶來改變，而使家庭進行重組。家庭復原力模式深受三大要素影響：家庭信念系統(belief systems)、家庭組織型態(organizational patterns)、家庭溝通歷程(communication processes)，因此，遭遇喪親隨之而來會引發失落與悲傷感，失落越大悲傷就越大。

三、人生就是一種體驗—感謝生命歷程中的每一位過客

在面對中年喪親時，家庭的復原力尤為重要。家庭成員之間的支持、溝通、共患難的精神，以及適當的情感表達是家庭復原力的關鍵。家庭成員之間的連結和支援可以幫助個案更好地應對喪親帶來的心理和情感挑戰。

照護過程中，運用重整1.家庭內在資源：讓個案與家屬能了解彼此想法，能有效溝通及協調，促進開放對話，讓患者和家庭成員能夠理解彼此的觀點，提升相互理解和有效溝通。2.引導家庭調適壓力：鼓勵對壓力和情感的表達，說出自己的壓力與情緒，並提供一個支持性且安全的環境，讓患者和家庭成員能夠開放地討論和分享情感負擔。3.悲傷輔導概念：協助適應逝者的缺席，並將情感焦點重新定向至未來生活，且接納失落事實、經驗悲傷痛苦，可適時表達悲傷情緒、協助適應逝者不存在的環境、協助將對逝者的情感重心，建立在未來的生活上。4.運用正念及健康心理學方式教導：正確的會談技巧，並告知不必苛責自己、通過正念練習來找到更平靜、和諧與平衡的自己。阻止自責，並促進平衡的情緒狀態，教導正確的溝通技巧，整合正念實踐和正向心理學技巧，賦予患者和家庭成員面對心理傷痛的應對機制。

人生就是一種體驗，要學習重新建立一個新的迴路，要專注每個當下，細細感受並體會，聆聽自己內心深處的聲音，透過不斷的自身努力實踐去創造屬於自己的人生價值。在人生的道路上經歷很多次自我認同、混淆、再重建的過程，也是接納自己的一種心靈感受過程，讓個案重新找到人生的規畫方向。



將家庭復原力模式整合到臨床照護中，特別是在喪親的情況下，已被證明是一種有價值的方法。通過應對家庭動態、信念體系和溝通過程，這種模式增強了患者及其家庭的應對能力，有助於整體照護質量的提升。在我們繼續航行在不斷變化的醫療環境中，家庭導向方法的應用，有望在實現全面且積極的患者結果方面，起到關鍵作用。

四、從病人故事，學會生命意義

原本極度悲傷哭泣且絕望的個案，經過會談後，顯得煥然一新，神采奕奕，並由衷地感謝表示，當初能夠聆聽個案傾訴並且給予正面極積的開導。回想起曾經對個案說的話，要重新振作起來，才会有美好的生活。目前的個案在山上休養身體，幫助朋友進行民宿規劃，如今個案振作起來了。強化家庭功能，透過家庭互動交流建立健康的信念系統，運用家庭資源和成員間的溝通與情感表達，亦可面臨喪親的危機狀況處理，使其趨於正向的調適過程。統整上述方法應用在臨床上，協助引導個案重新振作，重啟新生活。

隨著社會對家庭照顧角色的重視不斷提升，關注家庭意義和文化，盡早運用家庭復原力模式，不僅有助於照顧病人，還可以提升家庭應對壓力和困境的能力。這種方式有助於建立家庭的抗壓性和適應力，從而促進家庭成員的心理和情感健康。

期待積極的將家庭復原力概念應用於臨床照護，以幫助個案和家庭在照護過程中或面對其他危機時，能更好地達到安適狀態，可促進全方位的病患照護，並加強家庭在照護過程中的支援和穩固，為具體可行之建議，以落實家庭復原力在因應壓力和困境時，有明顯積極的效益，亦能得到最佳的照護品質。

綜合上述，中年喪親是一個艱難的歷程，也可能會帶來家庭角色的轉變和調整，但透過家庭成員之間彼此的支持和合作，家庭復原力可以帶來希望和力量，幫助個案共同度過這段困難時期，家庭成員之間的心理和情感支持至關重要。家庭復原力不僅是勇敢面對逆境，也包括了共同表達情感、團結一致以及找到新的情感支持來源。



錢先花光，還是命先沒了？ 長照四個90歲老人的我，將如何面對老後生活？

文/國立高雄師範大學教育系生命教育碩士班二年級 孫文英

作者：小椋沙羅

譯者：陳嫻若

繪者：中島梨絵

出版社：遠流出版

出版日期：2024/05/29

「快點離開吧……」

「我怕我會比他們先死！」

快到退休年紀的我，辭職返鄉照顧四個年齡總共360歲的老人，這是修行還是懲罰遊戲？



在職場打滾多年，從來沒有應付不了的

人際問題。想不到，為了長照而辭職返鄉，等著我的，竟是這種比上班還費力的殘酷現實……

長照顯然也是台灣面臨的嚴苛課題，「做過照護的人，在喪禮上哭不出來。」因為那是一份只靠漂亮話或親情絕對無法克服的工作。

作者小椋沙羅以輕快的筆調，描寫沉重的人生，藉以整理抒發自己的感受，並思索超老齡社會的種種威脅：陷入照護破產的解方？政府各項政策、社會保障如何調整？照護者與被照護者怎樣保持最適當的距離？



背景

自從搬回千葉縣的老家照顧爸媽，連帶姨丈、姨媽也凡事依賴作者處理，超出預期的殘酷現實：失智老爸跳針式各樣行為；購物狂兼大胃王的老媽；駕照過期半年的姨丈及永遠只會說：「我不知道。」的姨媽，這樣的生活對作者面對長輩時是珍惜還是折磨？

經過

這些失智者照護者的真實心聲：是天天經歷孟克作品《吶喊》一般的大叫、對牛彈琴的溝通、雞同鴨講的應對，實際體會著「大腦疲倦」的人際關係，令人深感，這真是現實一點都不甜美的親子關係；若是再加上還要照顧下一代甜蜜的負擔，三明治夾心的負擔、沉積的陰霾與負面的情緒，真令人喘不過氣。

面對

筆者深感自己一直長期接觸在醫院服務的長輩，照顧者的健康和幸福同樣重要。實際上，照顧者的情感支持和陪伴，對於被照顧者的心理健康至關重要。書中提到，照顧者需要學會自我照顧，才能更好地支持他人。在生命教育中，強調對照顧者的關懷，感受社會的支持與重視。例如，心理諮詢、社群支持、學習冥想、藝術抒發及放鬆課程等。長照不只有悲歌，也需要有溫暖與笑聲，不要被拖垮，不放棄興趣，繼續自己的生活，借助政府資源，善用管道，減低壓力。

意義

腓立比書 4:4 說到：「你們要在主裏常常喜樂，我再說，你們要喜樂。」保持喜樂的心態能夠讓我們更有力量去面對挑戰。照顧者的角色具有深遠的意義。首先，照顧者是重要的支柱，他們提供的不僅是物質支持，還是情感上的陪伴和安慰。這角色強調了人與人之間的連結，提醒我們在忙碌中，關心他人的重要。其次，照顧者的付出讓我們認識到，愛與關懷的生命核心價值。這不僅有助於被照顧者的身心健康，也讓照顧者獲得成就與滿足，使生命的意義得以延續。

持續

至終，有人認為照顧了親人那麼長時間，當他們真的離開後，照顧者的人真會有「鬆了一口氣」的感覺，不然，和所有的離別一樣，不管照顧的時間有多長，其實面對親愛的家人，都會有一段必須調適的悲傷期(林靜靜，2017)。所以不管在那一段過程，實在都有不一樣的功課。

結語

長期照顧的這段長泳，除有自身泳者(患者)在竭力外，這些陪泳者(照顧者)，如要用更輕省的方式來繼續，需要持續的外部支援，能夠加油打氣的啦啦隊(社會支援)，轉換空間、調整心情及練習交接，才會使這段努力的泳途，減少孤獨無助並能充滿生機希望。



後記

當我無法自理生活的時候，究竟該怎麼辦呢？如今，我們正以驚人的速度，邁向少子高齡化的社會。我想不論是誰，將如何終老？這個大課題，值得我們真誠地探討面對!(經濟日報，2024)。

相片/簡介內容及後記取自誠品線上頁面：

<https://www.eslite.com/product/10012010302682575160006>

參考文獻

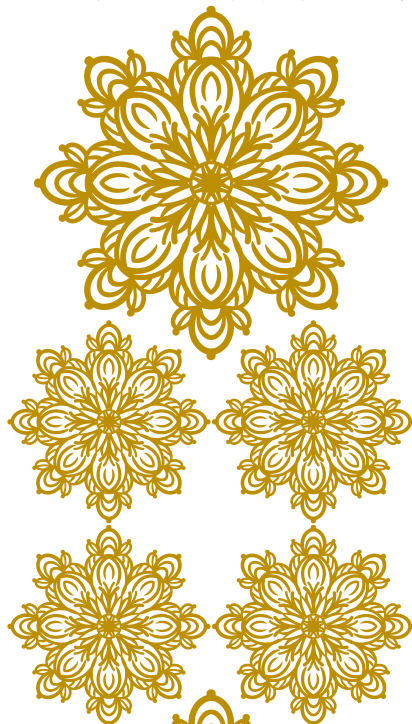
林靜靜（2017）。再見之後。健康世界，(489)，44-44。

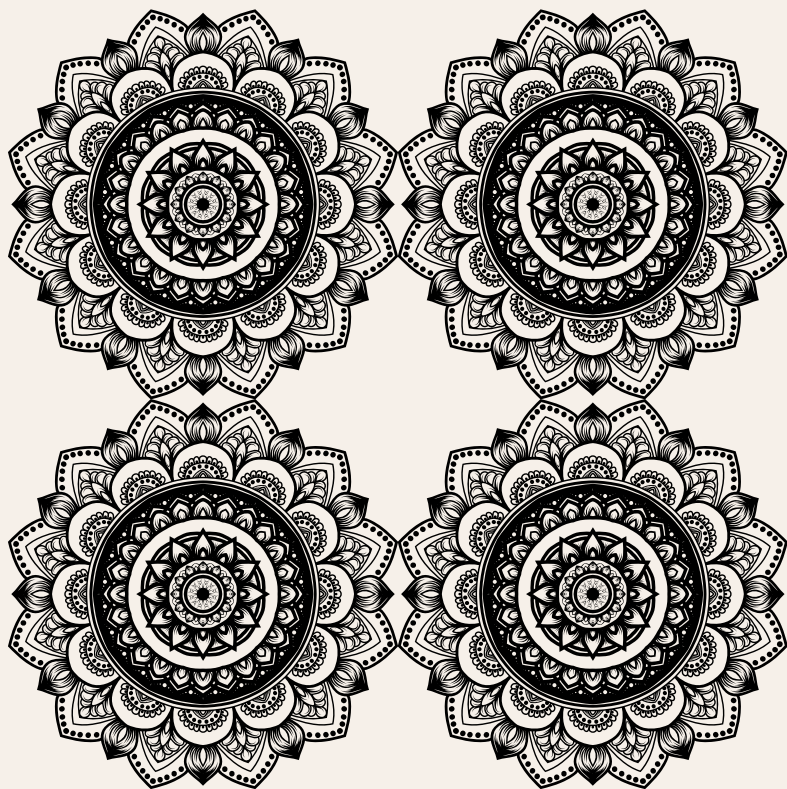
經濟日報（2024，6月14日）。錢先花光，還是命先沒了？60歲

女子從長照90歲老人看到自己：如何不麻煩別人又過得好？

經濟日報。

臺灣福音書房（2003）。新舊約聖經恢復本。臺灣福音書房。





國立高雄師範大學
生命教育研究學會 出版發行
Association of research in life education, NKNU