

# 關懷友善社區推動模式手冊

## 校 · 園 · 場 · 域

109.10.21 擬稿

109.12.02 一改

110.01.26 二改

### 一、我們將面臨什麼？

根據國發會預估，台灣在 115 年 65 歲以上老年人比率將達 20%，國人平均壽命也已來到 80.9 歲，面對超高齡社會到來，國內醫療負擔將更沉重，有鑑於此，「老、病、死」將會是我們愈來愈常接觸到的事情。安寧照護從第一波針對癌末病患，到第二波非癌病患，現已深化至社區友善安寧照護，照護不再只是治療身體問題，如能加上友善陪伴，鄰人共同維護病患與長者的心理健康，更是安寧照護的關鍵。「老、病、死」基本上不是一個醫療事件，它是在我們家庭和宗教場所中發生的自然事件，它促進人們相互關心，引發關懷友善的開始。

### 二、什麼是關懷友善社區？

安寧緩和第三波運動「關懷友善社區 Compassionate Communities，台灣簡稱 ComCom」，是社區/民間團體由下而上的活動，有效結合社區內外資源，建構互相支持的照護系統。希望當社區/社群間或鄰里間面臨如罹癌或癌末等重大生活問題時，社區網絡能讓病人與家屬安心獨立、自主的生活，藉由社區內公衛、保健、志工等組織、社群的參與，讓照顧者與被照顧者間友善共享的行為擴散感染至其他人，使社會能邁向老有所終的理想。「老、病、死」是人們處於脆弱需要協助的時刻，以友善的態度，以關懷的行動，去貢獻出自身能為他人所付出的一小部分。所謂的關懷友善社區是在你所學習的校園裏頭有著

- 教職員間、學生間、師生彼此間他助、自助與互助。
- 有方法協助正處在虛弱、病痛、照顧壓力、失去親友的人們。
- 提高大眾對緩和醫療服務和其他支持的了解，例如，如何獲得服務、使用服務。
- 關於死亡和臨終的談話將之正常化，以健康的心理去談論。
- 每個人發揮所長為鄰人付出一點，傳遞善意給鄰人，建構起良善

的循環於校園中。

### 三、領導人須具備？

1. 觀念：
  - (1) 關懷友善社區的概念。
  - (2) 觀賞「[您好、鄰好](#)」影片。
  - (3) 觀看典範場所怎麼做，閱讀附件 1 屏東縣內埔鄉榮華國小採訪報導以及介紹影片、附件 2 國立台北護理健康大學生死與健康心理諮商系的採訪報導以及介紹影片。
2. 個人特質：
  - (1) 主動積極。
  - (2) 親切且有社會性
  - (3) 具開放性和組織力。
  - (4) 熱心助人。
  - (5) 不避諱談論死亡。
3. 角色：
  - (1) 提供指引與資源。
  - (2) 早期會有許多支持與面對校園的時間，但後期可能成為內部的支持聯絡人。

### 四、小叮嚀

打造關懷友善社區，沒有你想像中的難，只要針對以下的推動模式與執行項目去嘗試進行即可。

### 五、推動模式：

期別	項目	以屏東榮華國小為例，對照案例
創 立 期	<u>領導人</u> 如校長、老師。	邱坤玉校長發起「你來 我往」的老幼共學，找尋校內老師、家長、國語日報、公益團體與鄰近安養院等多項資源，提供孩童不同以往的學習方式。
	<u>找幾位認同理念、熱心特質</u> <u>的人成為志願性聯絡人，建</u>	邱坤玉校長向校內老師、同學家長、同學邀請加入成為志工或是

期別	項目	以屏東榮華國小為例，對照案例
	<p><u>立起：</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 巷弄聯絡人：與教職員們或是與學生們熟識之人員成為聯繫者。</li> <li>2. 醫療聯絡人：附近醫療院所的聯繫者。</li> <li>3. 志工聯絡人：招募志工、聯繫志工、協助志工排班等。</li> </ol>	聯絡人。
	<p><u>蒐集學生、教職員需求</u> 例如：問卷、訪談、資料蒐集或是提供意見信箱等，可參考表 2 需求清單範例的方式將需求列出。</p>	現代孩童與長者間的互動日益淡薄；許多長者保有傳統技藝苦無展現之處；榮華國小週邊社區有許多療養院、榮民之家等場所，綜合以上觀察，將長者的經驗技藝傳承與孩童的多元學習搭配在一起，打造「你來 我往」的老幼共學課程。
	<p><u>討論解決方案</u> <u>可採用座談會、開會或是小團體聚會來進行食、醫、助、行、心理靈性幾大類的討論。</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 食：找尋供餐來源，志工輪值掌廚、提供共餐或是志工送餐。</li> <li>2. 醫：協助取藥、就醫，或是提供基本血壓、聽力測量。</li> <li>3. 助：各式協助。</li> <li>4. 行：推輪椅、短程接送或是提供共乘。</li> <li>5. 心理靈性：臨終準備、心理支持、哀傷關懷或是組</li> </ol>	<p>與老師、家長開圓桌會議討論，老師與家長主動將任務編組，應用社群媒體隨時互相支援，進行以下項目</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 助：早自習請學生家長來講故事給孩子聽；安排「我往」課程，由孩童至安養院讀報給長輩聽；「你來」課程讓居住鄰近之長輩到學校授課，和孩子分享才藝或專長，如布袋戲、扯鈴與指偶等教學。</li> <li>2. 樂：學生家長教孩子製作芒果青。</li> <li>3. 育：校內老師自願提供寒暑假時間幫孩童溫習功課，以及帶</li> </ol>

期別	項目	以屏東榮華國小為例，對照案例
	<p>成臨終照顧小組。主要在於社區對臨終關懷議題的理解如何建立、成員如何交流，以及社區成員彼此是如何了解其他成員的住院、生病、過世狀況，以及成員如何協助處理。</p>	<p>動生命教育課程。</p> <p>4. 終(心理、靈性)：安排小蝌蚪一生的教學課程，使孩子了解死亡是生命循環的一部分。</p>
	<p><u>募集助人資源</u> 尋求外部資源或是校園中能提供人力、空間、財力與物力等資源者，可參考表 3 資源清單範例的方式將其列出。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 人力：巷弄聯絡人、醫療聯絡人、志工聯絡人、志工等。</li> <li>2. 空間：提供舉辦活動使用之場地。</li> <li>3. 財力與物力：各種形式支援。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 人力 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 家長 鄰近居民家長主動到校服務，成為志工媽媽協助學校舉辦活動、學校路口導護、校園打掃以及辦理孩童讀書會等。</li> <li>(2) 校內老師 自願提供課後時間幫孩童溫習功課，以及帶動生死教育課程。</li> <li>(3) 學生 自願當社團聯絡人，聯絡其他同學參與社團活動。</li> </ol> </li> <li>2. 空間 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 榮華國小校園空間 「你來」課程讓長輩到學校授課，和孩子分享才藝或專長，如布袋戲、扯鈴與指偶等教學。</li> <li>2. 慈航老人長期照顧中心 對於身體健康狀況欠佳的居住在安養院的長者，安排「我往」課程，由孩童至安養院讀報給長輩聽。</li> </ol> </li> </ol>

期別	項目	以屏東榮華國小為例，對照案例
		<p>3. 物力與財力</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鄰近果農盛產供應孩童點心。</li> <li>2. 屏東市獅子會捐贈書籍。</li> <li>3. 政府計畫案或補助案申請。</li> <li>4. 與屏東大學、大仁科技大學，及美和科技大學合作。</li> <li>5. 與國語日報合作，進行讀報家庭。</li> <li>6. 沈剛伯曾祥和文化教育基金會提供經費。</li> </ol>
長期發展期	<p><u>解決需求</u> 將現有資源連結、安排、運用，以協助宗教場所中發生的「老、病、死」等事件。</p> <p><u>將此過程記錄成故事</u> <u>永續助人自助、互助共助的循環需要從感動開始，受真實故事案例感動後才会有下一個行動發生。</u> 例如：  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 感動故事信箱，可在場所中提供感動故事信箱，提供給受他人幫助者或是幫助他人者投信。</li> <li>2. 服務心得記錄，請志工在服務的過程中將心得記錄下來。</li> </ol> </p>	<p>解決長者的等待付出需求，解決孩童的多元學習需求，降低世代隔閡。因學校有相關教學，當家中寵物過世時，孩童較有面對死亡的能力。</p> <p>詳如屏東榮華國小的採訪新聞稿，使用短篇簡單故事呈現也可以。</p>
	<p><u>故事傳播、張貼</u> 例如：  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將故事傳至社群媒體。</li> </ol> </p>	<p>服務故事流傳開來，引發共鳴，產生善意氛圍，促進校園與鄰近機構相互合作，以及帶動他校「你來</p>

期別	項目	以屏東榮華國小為例，對照案例
	2. 將故事張貼在場所布告欄中。 3. 將故事剪輯成影片上傳至網路上。	我往」活動。
	參訪其他單位與之進行交流或是舉辦增能互助的活動。	校園辦理活動，讓學生、家長可以增能學習，例如舉辦你來我往課程、舉辦讀報家庭等活動。

表 1 推動模式表

表 2 需求清單範例

需求者	聯絡方式	情況	需求
李伯伯	000000	關節退化，行動不便， 外出需要坐輪椅。	外出協助。

表 3 資源清單範例

提供者	可提供助他資源	聯絡橋樑	聯絡方式	備註
黃果農	提供農產給 孩童當點心。	巷弄聯絡 人	000000	香蕉盛產時。
許主任(校 內老師)	提供生命教 育課程。	志工聯絡 人	000000	星期二放學 後。
慈航老人 長期照顧 中心	提供孩童來 機構讀報給 長者聽。	帶領者(邱 校長)	000000	每個月1次。

## 六、志工可以做些什麼？

1. 協助整理需求清單、資源清單。
2. 當聯繫的橋樑。
3. 自發性參與討論需求解決方案。
4. 解決方案部分大家一起來編組執行任務。
5. 助人經驗分享。

6. 助人故事記錄與張貼於學校布告欄中。
7. 協助定期舉辦增能互助的活動，凝聚盟友間的情誼，以及拓展未來的規劃，可舉辦活動如幫幫阿好孀編組活動、騎腳踏車運動。
8. 提供自身能協助的事項。e.g. 技藝教學、校園活動辦理協助。

## 紮根生命教育 榮華國小體現老幼共學

影片：<https://youtu.be/UMbaG-egoQ4>

引言：

當生命教育融入小學課程，生老病死不再是禁忌話題，榮華國小透過長幼互動

「你來我往」，促進世代對話交流，讓學童從小紮根、體悟生命價值。

導言：

【記者張瓊、陳葳倫 / 屏東縣報導】面對生命價值、生死等議題時，大人總是一句「等你長大，就會慢慢知道啦！」隱晦帶過，但屏東縣榮華國小校長邱坤玉卻認為，人在生命的「前端」就要開始體驗、理解「末端」，因此他推動生命教育課程，希望能透過「你來我往」老幼互動，築起跨世代交流的橋樑。

內文：

### 與孩子談生死 推動天人物我生命教育

兒童教育學家羅夫斯在《與孩子談死亡》中曾言：「如果孩子能在開誠布公談論死亡的環境下長大，那麼他對死亡會有比較好的理解，不至於太害怕。」榮華國小在邱坤玉校長秉持著這樣的精神，和學生談論生命，從小學階段落實生命教育，讓孩子們懂得珍惜自己和他人，理解每個生命獨一無二的存在價值，在



面對生離死別課題時，也能夠用正確的態度來面對。

邱坤玉在二〇一九年出任榮華國小校長，他將生命、環境、社區互助和服務，與孩子們的教育結合，建設「生命教育中心小學」，有系統地從「人與己」開始談起，在課堂、各項活動，以及與家族長輩、社區年長者的互動之中，讓小朋友們自然的去認識生命，推展到「人與人」、「人與環境」，從而領悟「人與生命」。



榮華國小校長邱坤玉帶著學童觀察小蝌蚪，教導孩童生命循環概念。攝影 / 陳葳倫

### 「你來」傳承技藝 社區老幼共學共好

邱坤玉校長提出的生命教育課程中，「你來我往」概念突破傳統「關懷長者」的定義，榮華國小廣邀身強體壯的年長者教導小朋友各項技藝，讓長者發揮自身

生命價值，創造出更多老幼共學的機會；也讓學生到安養中心演出，回饋年長社區住民，開創長幼互動與交流。

高齡八十一歲的布袋戲前場演師蘇明順師傅，一邊對十一、二歲的國小生示範孫悟空戲偶的絢爛踢腿動作，一邊中氣十足地問道：「恁係沒呷飽嗎？沒力！」國小生咯咯笑地看著師傅，用盡全身力氣、專注地擺弄戲偶姿勢；這正是榮華國小生命教育課程，「你來我往」中的「你來」環節，透過技藝傳承長者到學校和學童展開「大齡差距」交流與學習，讓學生在修習傳統文化之餘，提前探索生命，體悟自我人生的可能性和價值。

看著與自己曾孫年齡相仿的學童努力操練戲偶姿勢，蘇明順表示十分感動，也笑說自己年紀大了，多和孩子相處，腦筋才能保持靈活。今年國小五年級、擔任後場的蔣同學說，家中的長輩有看布袋戲的習慣，但自己沒有，經過老師傅的教導，開始對布袋戲文化有所了解，回家後就能和爺爺、奶奶分享上課內容，有了更多可以談論的話題，關係也變得更加緊密。

負責前場演出、四年級的陳同學說：「他們（長輩）會問我布袋戲學了什麼，我遇到不會的台詞句子，也會唸給我聽。」他也希望如果以後有演出機會，能邀請爺爺、奶奶到現場看他學有所成的模樣。

陳同學和蔣同學都形容，蘇明順像自己的爺爺，當他們遇到不會、做不標準的部分，老師都會有耐心的陪伴練習；除了非常感謝蘇明順的教導，蔣同學更表示，學習布袋戲壓力雖大，但還是感到榮幸，也願意繼續，因為不想放棄學習台灣傳統技藝的機會，他甚至說：「以後長大，說不定也可以再去教別人，延續這個文化。」



在「你來我往」活動中的「你來」，布袋戲前場演師蘇明順師傅到榮華國小傳授布袋戲文化技藝給學童。攝影 / 張瓊

### 「我往」探訪安養中心 長者重拾童心

邱坤玉表示，榮華國小週邊社區有許多療養院、榮民之家等場所，為了讓學童將「你來」這份精神分享出去，回饋予社會，在「我往」的老幼互動環節中，

榮華國小的學生會到各個養老機構表演自彈自唱以及交流式戲劇。



在「你來我往」活動中的「我往」，榮華國小學生到榮民中心與長者分享水果。

攝影 / 張瓊

學生們會在劇情中融入營養相關知識，引導長者多補充蔬菜水果，在表演後更端出水果和長者一同享用，建築關懷友善的社區；孩子們害羞靦腆的演出和琅琅而稚嫩的童聲，讓許久未展開笑顏的長者開懷大笑，更表示歡迎榮華國小的孩子多多來榮民之家陪伴他們。



在「你來我往」活動中的「我往」，榮華國小學生到榮民中心共享天倫之樂。攝影 / 張瓊

除了有安養中心演出，榮華國小也安排學生自學桌上遊戲，學會後教導年長社區住民或是家中長輩相關遊戲規則，讓老幼一起享受益智樂趣，拉近世代距離；家中曾經營桌遊店、今年自榮華國小畢業的石承宏，在學會一款國民健康署設計的銀髮族桌遊後，特別回到國小校園，和四位長者一同享受天倫之樂。

抽牌的遊戲過程中，社區中的長者邱鳳珍和郭素碧都選到「想對已故親友說什麼？」的題目，在兩位分享肺腑之言和已逝親友的故事後，石承宏坦言：「聽到的時候很悲傷」但他也表示，透過遊戲互動以及較私人的經驗對談，感覺自己和長輩更加親近，未來也想再重返榮華國小和其他社區長者玩桌遊。



遊戲過後，社區長者吳美麗開心地說：「跟小朋友玩遊戲，會回到我們小時候，心裡面生出一種童心的感覺。」邱鳳珍也表示，透過老幼互動，彼此能相互學習，一起成長。



石承宏與社區長者玩桌遊。攝影 / 陳葳倫

### **種樹反思生命 學習與環境共融共存**

另外，在榮華國小教務訓導主任許殷誠的協助下，校園中的農食教育，以及各式綠景植栽也成為生命教育課程其的一部分；許殷誠告訴學生，當咖啡樹果子是綠色的時候，表示還沒熟、呈現紅色的時候代表可以採集洗豆、黑色的時候意味著過熟，而過熟的果子不用丟棄，可以放進新的盆栽，加以灌溉，長成新的一株咖啡樹苗。榮華國小透過咖啡樹種植的課程，讓學童從中體悟「一生」

的概念和「人與環境」，實踐「天地人我」共融共生的和諧關係。



榮華國小教務訓導主任許殷誠推動農食教育，透過咖啡樹種植課程，讓學童體悟「一生」的概念。攝影 / 陳葳倫

### 學校搭生命溝通橋樑 老幼讀報樂共學

儘管華人社會向來視生老病死為禁忌議題，榮華國小的家長對於邱坤玉所推動的生命教育課程表示認同。家長李淑認表示，生死無常向來是家長難以對年幼兒童啟齒的話題，但學校巧妙運用課程設計討論生命，讓孩子面對親人或寵物離世時，也能用開放的心態處理情緒，她說：「前陣子家裡連續走了兩隻十幾歲的老狗，但是學校、邱校長剛好有教到這一塊，透過認識小蝌蚪變成青蛙，最後終了成長過程，讓他們理解生命的週期。」

家長盧怡君也表示，學校的生命教育課程為孩子做了基礎的心理建設，對生老病死有了基本概念，她說，小朋友常常會問：「媽媽，我們可不可以不要死？一直當小孩就不會變老」，但學校的課讓他們慢慢接受，人會長大、會老，慢慢的會往生，有生就會有死。

榮華國小除為家庭建起生命教育的溝通橋樑，在現代家庭功能式微之際，校方在原有的國語日報讀報教育基礎以及屏東三代同堂的家庭生活形態之下，積極推行「家庭讀報活動」，小朋友從報紙內容中精選出想與祖父母分享的文章或是知識性報導，返家後利用閒暇時間，讀出報紙內容並交換讀後心得，增進祖孫情感之餘，也能相互學習。

#### 志工家長助推生命教育 開創互助社區

不僅不擔心孩子提早接觸生死議題，針對學生定期造訪社區養護中心，落實服務精神的行動，李淑認以及盧怡君都表示贊同，她們也積極加入協助承辦相關活動的志工行列。

李淑認和盧怡君坦言，雖然生活在同個社區，孩子就讀同所學校，但兩人成為志工前互不認識，在一起舉辦學校活動的過程中，有了相互傾訴、互助成長的機會，兩人便結為好友，這樣的相處機會和模式，也是她們持續擔任志工、使



社區和校園更加融洽的動力。



志工媽媽李淑認（右）和盧怡君談論生命教育課程及社區互助心得。攝影 / 陳  
葳倫

### 小校串聯生命教育 擴大友善社區規模

榮華國小的生命教育課程，不僅為社區注入良善關懷力量，讓年長世代和年幼學童有了共學、共好的契機，也透過志工媽媽的串聯，讓社區更加融洽。邱坤玉表示，希望未來能與他校交流，將榮華國小的經驗以及成功方案，推廣至其他屏東地區的小規模學校，藉由友善關懷以及互助合作的精神，擴大生命教育課程規模，同時深厚社區關懷凝聚力量。

### 屏東榮華國小 作為關懷友善社區

屏東榮華國小是「關懷友善社區」的範例。

關懷友善社區的目標，在於建立涵蓋友善末期病人、友善照顧者、關懷死亡議題、關懷悲傷事件的社會支持網絡。

關懷友善社區依循三個社會目標進行：

一、讓每個人認識到自然生命有所循環，以扭轉人們談論死活或瀕死的社會態度。

二、接受在我們日常活動和互動中存在照顧、死亡、瀕死和悲傷，讓人們意識到這些東西是我們日常生活的一部分，以提升人們參與日常活動時彼此間的關懷力。

三、社區須要認識到，雖然照顧通常被視為醫療保健專業人員和社會服務的工作，但實際上每個人都有責任，責任的了解有助於人們建立信任、同理心和合作，在那些沒有專業人員服務的時間裡發揮自助、助人。

關懷友善社區的場域包括：校園、工作場所、工會、宗教場所、收容所及安養中心、博物館與藝廊、年度紀念遊行、地方政府及議會、監獄等。屏東榮華國小是校園場所的最佳體現之一。

## 國北護生諮系 以悲傷輔導撫慰人心

影片：<https://youtu.be/ManThz6rvtk>

引言：

國北護生諮系，關懷人類的生與死，以悲傷輔導理論為基底，培育優秀的諮商及輔導人才。其中，位於校園內的癒花園，更是具有療癒功效的一座花園，讓失落的人得以透過這個場域進行療傷。

【記者陳博志、翁至成 / 台北市報導】走進「癒花園」，撿一片樹葉，代表最近的心情，將樹葉放進眼淚池中，讓一切放水流，並在最後寫下心願，期許自己能走出悲傷。位於國立臺北護理健康大學（簡稱國北護）正門旁的「癒花園」，由生死與健康心理諮商系（簡稱生諮系）教授林綺雲，一手打造，是一座結合「悲傷輔導」概念，具備療癒功效的花園，並在諮商心理師的協助下，得以找到生命的出路。

**林綺雲輔導經驗 推動生死輔導及教育**

林綺雲，東海大學社會學博士，二十年前來到國北護前身國立臺北護理學院擔任教授，學校將她分發到輔導中心，除了教學，還得負擔行政輔導工作。

在這個過程中，林綺雲除了輔導學生生涯規劃外，也會碰觸到自殺相關的議題，便積極尋求相關資訊，「很多人都以為我家裡有人自殺，其實並沒有。」她認為自殺議題很難處理，並感慨地說：「當學生想自殺時，我都比他們還想死。」

就在此時，林綺雲發現台灣在當時，缺乏自殺防治的相關概念與課程，因此主動鑽研相關議題，當她看到美國從出生到老死，包含自殺議題，皆有相關協會，便主動前往美國學習相關知識，更成為了美國教育與諮商協會及美國自殺學學會的會員。

就在學校準備升格為大學時，林綺雲便與校長討論成立有關死亡的系所，以教育及輔導為走向，將焦點放在人類生命與死亡的課題，處理因為失去健康或面對死亡，所導致的心理課題，生諮系由此誕生。由林綺雲擔任生諮系第一屆系主任，任期至二〇一四年，隨後將系主任的位置交棒給曾煥棠。



生諮系創辦人林綺雲，奉獻生死輔導及教育，培育出無數的專業諮商人才。攝影 / 翁至成

## 生諮系五大領域 致力培育各類專才

生諮系的課程規劃非常多元，最初成立時只有研究所，並分成兩個組，分別是諮商組及生死組。諮商組以考取諮商心理師為目標，在畢業後可以到學校、診所、醫院與社區服務，也可以成立個人的工作室；生死組的學生大部分是在職的學生，包含學校教師、教官、護理師、禮儀師等，他們在所上精進自己的能力，取得相關專長後，更能在職場上從事生命關懷、悲傷輔導及自殺防治相關工作，提供臨終、失落與悲傷關懷等服務。

二〇一二年生諮系成立大學部，重點發展五大領域。第一領域，以悲傷失落關懷、安寧關懷為主軸，學生畢業後大多進入醫院，進行安寧關懷的服務，或是到 NGO、NPO，替這些機構設計關懷的活動，並申請政府的各項補助，藉此推動關懷的計畫。

第二領域是身障者的職業重建。系主任曾煥棠認為，台灣近幾年非常重視身障者的工作權，因此這類的輔導員非常新興，系上目前正積極培育。林綺雲也表示，身障者的職業重建，最重要的就是協助身障者面對自己的失落，克服心理障礙，並幫助他們走入新的人生。

第三領域是培養殯葬的專才。系上往這個領域發展的學生並不多，每年大約十個學生而已，學生畢業後的就業情形，幾乎是百分之百可以進入殯葬公司就業。

第四領域是培養自殺防治的關懷員。曾煥棠指出，生諮系在自殺防治領域與社區緊密結合，有別於一般師範體系走入校園，生諮系的學生可以直接進入諮商中心及自殺防治中心從事行政或研究工作，並且有機會轉成關懷或研究的專業人才。

第五領域是寵物陪伴員。曾煥棠透露，系上想要發展這塊，但礙於師資問題，遲遲無法完整融入系上課程，而學生在相關器材使用上，也是略顯不足。



生諮系課程實作多，模擬靈堂實際讓同學進行操作。 圖片來源 / 國北護生諮系

### 結合悲傷輔導 林綺雲打造癒花園

位於國北護正門旁的癒花園，由林綺雲一手打造，當初在美國研習時，她認識了美國教授沃飛特（Alan D. Wolfelt）提出的概念「悲傷園藝化模式」（Grief

Gardening model )，便想在學校裡蓋一座結合悲傷輔導，具備療癒功效的花園。隨後在校長的支持下，便開始著手打造癒花園。

林綺雲認為，沃飛特提出的核心概念為，人在面對失落時要學習如何自我照顧，放在華人社會當中，普遍不太向外求助，癒花園便是一個適合進行自我照顧的場域。其中，癒花園主要分成三區，自我照護(self-care)區、心靈諮商(Counseling)區及和解花園(Reconciliation Garden)區。

在自我照護區中，別具特色的眼淚池，以淚水象徵內心的傷痛，為自我照顧的第一步。在這一區當中，必須先撿一片樹葉，代表最近的心情，並將樹葉放到眼淚池中，「想著自己的心事，說我要放水流。」若是樹葉被卡住了，無法隨著水流移動，便要找樹枝撥動樹葉，讓樹葉不要卡住。林綺雲認為，樹葉卡在水裡，如同人生的常態，而人生必須邁向未來，不要卡在原點了。

心靈諮商區，提醒人們若在面臨傷痛卻無法走出時，便要尋求專業協助，而在這一區當中，也會以團體互動為主。心靈諮商區有一個刻滿了家族稱謂的家庭追思丘，其背後的故事，在於紀念一位因為心肌梗塞過世的父親，而在癒花園開幕時，父親的妻女也有到現場進行追思。此後，來到癒花園的人們，便會利用家庭追思丘進行追思。



和解花園區，有一個心願池，象徵眼淚流到最後，必須有一個新的開始，在這一區當中，種滿了各式各樣的花朵。林綺雲說，五彩繽紛的花朵，象徵的是和解，並且在最後寫下許願卡，期許自己能夠走過悲傷。而最後一步，必須走向寬恕之路，在與他人和解完後，自己必須要放下，才能得到真正的寬恕。



癒花園的眼淚池，從自我照護區延續到和解花園區。 攝影 / 翁至成



「淚痕」以半邊的臉，傳達人在生命中所遭遇的悲歡離合。 攝影 / 翁至成

## 個人化葬禮 為家屬打造有意義的喪禮

運用悲傷輔導進行臨終關懷，是生諮系的一大主軸，有別於傳統殯葬業者及禮儀師，以殯葬的科儀、操作及儀軌為主，生諮系著重的則是以喪親家屬為中心，並運用系上所學之悲傷輔導技巧，去關懷及陪伴家屬，讓他們走出悲傷。除了必須關懷家屬外，更要舉辦一場有創意及個性化的喪禮，讓喪親家屬覺得有意義，並且心平氣和接受親人離去的事實。

曾煥棠提到個性化葬禮的實例，曾經有一位賣搖搖冰的阿嬤過世，家屬直接在

會場中放了一個搖搖冰的車子，請在場所有人吃冰棒，並感謝大家來參與阿嬤的畢業典禮，這場喪禮不是用香祭拜這位阿嬤，而是每個人吃完一根冰棒再離開，以這種方式感謝阿嬤生前的付出。

實際投入業界的生諮系畢業生林育民也認為，個性化葬禮是有意義的，會依照往生者或家屬們的心理需求，去呈現一場告別式，更可以撫慰家屬失去親人的心。林育民曾經歷一場個性化葬禮，是一位投身戲劇界的前輩，這位前輩生前的著作，完全沒有被拍成一部劇，他的家屬便使用劇場的方式舉辦這場喪禮，不只是完成這位前輩的遺願，也安慰到家人們的心。



生諮系畢業生林育民投入殯葬業，以同理的角度，體會喪親家屬的悲痛心情。

攝影 / 翁至成

## 回顧亡者一生 悲傷旅程伴家屬療傷

如同許多悲傷輔導專家所言，喪禮的過程就是要幫助家屬走過「悲傷旅程」，讓家屬有更多的參與及了解，並能以他們的理念來進行。其中，「悲傷旅程」具備哀悼的四大任務：接受失落的事實、處理悲傷的痛苦、適應一個沒有逝者的世界、和逝者發展永恆的連結。

曾煥棠提到「生命光碟」，認為許多業者在做這項服務，卻有點草率，只有請家屬準備照片並燒成光碟。若能透過專業的諮商心理師，花時間聽家屬談論照片的故事，並將故事串連起來，便能做出更有意義的「生命光碟」。並在諮商心理師的協助下，將照片的故事簡單寫下後，會成為「白話祭文」，這個「白話祭文」便能讓家屬在現場朗讀，格外具有意義。

曾煥棠認為這種方式的喪禮，需要做一些特別的規劃及設計。從悲傷輔導的角度來說，供品不只是放三牲蔬果，更應該擺上亡者一生值得紀念的事物，除了在殯葬期間，家屬也應該將這些事物擺在家裡的角落，讓家屬走完他們的悲傷旅程。



至於如何將系上所學的概念，推廣至業界？—

提出一個模式，讓殯葬業者及諮商心理師獨立作業。諮商心理師成立工作室，改以接案的方式與業者合作，並非由業者親自著手進行相關工作，而是交給諮商心理師，負責處理悲傷輔導及後續關懷的動作。如此一來，業者就不必煩惱相關問題，又能提供更好的服務給家屬。



深知殯葬業界的生態，曾煥棠期望推廣悲傷輔導理念至業界。 攝影 / 翁至成

**癒心鄉替社區服務 協助學生實習成長**

生諮系同時在校內成立了「癒心鄉心理諮商中心」，由心理諮商與悲傷輔導專業人才組成，結合國北護極具特色的癒花園，提供社區居民悲傷輔導之用，更是生諮系學生重要的實習場所，林綺雲說：「我們成立癒心鄉，當時的想法就是讓學生有一個實習的空間，學生們可以藉此得到實務的經驗。」

實際在癒心鄉服務的諮商心理師譚如萍提到，癒心鄉的諮商心理師，曾經在母親節當天，利用癒花園的家庭追思丘，為喪子或喪女的母親們辦追思會，撫平她們的失落情緒。

譚如萍也指出，諮商心理師會帶著個案，利用落葉進行葉拓或美彩的活動，為即將消逝的落葉，帶來另一種生命的展示。「一花一樹一葉一木，皆與大自然的巡迴循環有關。」譚如萍認為，透過活動的設計，將落葉運用在生命及悲傷歷程之中，將成為滋養或轉化的力量。

癒心鄉與社區並沒有實質的合作關係，不過自 2009 年以來，已經在地深耕十年，社區民眾都知道癒心鄉這個地方，癒心鄉也妥善扮演「資源整合」的角色。曾煥棠指出，癒心鄉作為諮商的單位，與醫療機構連結，像是附近的振興醫院、臺北榮總，以及社區的身心科診所。而系上學生在實習過後，也能直接前往相關單位就業，替學校、社區諮商所、醫院安寧病房及精神科提供諮商服

務。

曾經有一個案例，是從新光醫院的精神科轉介到癒心鄉，便是新光醫院的醫師打電話至癒心鄉詢問，並且填寫轉介單將病人轉過去。此外，譚如萍提到，癒心鄉的諮商心理師也曾跟振興醫院的醫師進行合作，為振興醫院的銀光學苑，針對老人日間照護的學苑，開設藝術治療的課程。

譚如萍認為，癒心鄉相較其他心理諮商所，顯得更加主動。曾經有一個自殺防治的案例，由於個案始終不願意接受服務，癒心鄉便聯絡該個案的母親，詢問過後，發現該母親因為女兒的狀況，產生很大的壓力，便主動詢問她要不要接受諮商服務。譚如萍提到，相較個案本身有其他資源可以運用，反而是家人更需要協助，癒心鄉便會進一步做詢問。



諮商心理師譚如萍認為，落葉的美彩活動，背後具備悲傷輔導基礎，得以呈現內在的感受。 攝影 / 翁至成

至於由生諮系培育出的學生，與其他心理相關系所的學生有何不同，林綺雲說：「我們系上大多學習跟死亡有關的課程，對於臨終死亡關懷議題有把握，且有自信。」她也認為，所有相關系所都應該教導悲傷輔導，或是跟死亡有關的議題，因為這是人生的常態，若不教導學生相關課題，他們這方面的識能就會比較弱，而生諮系剛好可以補足這一塊。

從教育、實習，到實際進入業界，國北護跨越生死，孕育出專業的諮商人才，以獨有的悲傷輔導，及校園內極具特色的「癒花園」，再到與社區連結的「癒心鄉」，最終與職業接軌，為人們的「生、老、病、死」提供一個更完善的照護。

## **國北護生諮系作為關懷友善社區**

國北護生諮系是「關懷友善社區」的範例。

關懷友善社區的目標，在於建立涵蓋友善末期病人、友善照顧者、關懷死亡議



題、關懷悲傷事件的社會支持網絡。

關懷友善社區依循三個社會目標進行：

一、讓每個人認識到自然生命有所循環，以扭轉人們談論死活或瀕死的社會態度。

二、接受在我們日常活動和互動中存在照顧、死亡、瀕死和悲傷，讓人們意識到這些東西是我們日常生活的一部分，以提升人們參與日常活動時彼此間的關懷力。

三、社區須要認識到，雖然照顧通常被視為醫療保健專業人員和社會服務的工作，但實際上每個人都有責任，責任的了解有助於人們建立信任、同理心和合作，在那些沒有專業人員服務的時間裡發揮自助、助人。

關懷友善社區的場域包括：校園、工作場所、工會、宗教場所、收容所及安養中心、博物館與藝廊、年度紀念遊行、地方政府及議會、監獄等。國北護生諮系是校園的最佳體現之一。