

課程表

演講題目：失落與悲傷：面對生離死別的心理療癒面向

講師：張紀薇 主任

(任職：衛生福利部八里療養院社會工作科 主任)

地點：衛生福利部八里療養院門診大樓 1 樓 101 會議室

上課期間：民國 114 年 06 月 06 日 14:00 至 16:00 止

參加對象：歡迎全院各職類同仁參加

課程教學目標與綱要說明

課程題目	失落與悲傷：面對生離死別的心理療癒面向
教學目標	1. 了解因瀕死與死亡造成的失落 2. 認識健康的悲傷觀點 3. 了解悲傷的身心靈反應 4. 探討悲傷權利被剝奪的類型 5. 以「階段論」和「任務論」了解悲傷。
綱要說明	一、哀悼的「階段論」 約 1960-1970 年代，多以階段論(stages)、時期論(phases)來了解悲傷的過程或哀悼。 (一) Kübler-Ross 瀕死過程五階段 否認：自我防衛(正常、健康因應方式) 憤怒： 討價還價：與上帝或心中的神商量，提高生命的賭注 *此時家屬和醫護人員較容易接近病人，幫助他們完成未了心願 沮喪：旁人所人做的就是陪伴

接受：此時是寧靜的、沈思的、認命的、充滿安詳的期待

(二) R. Kavanaugh (1972) 七個悲傷調適階段

震驚及否認：否認的正向功能即提供悲傷者「暫時安全庇蔭所」，讓他們暫時不需面對主要失落(死亡事件)帶來的次要失落(因死亡帶來的失落)，造成精神重創。

解組：內心覺得與生活完全脫節、沒有意義，同時也面臨社會角色的解組與破壞，感到困惑與混亂。

不安定的揮發反應(volatile reactions)：當自我認定與社交生活面臨瓦解，會出現許多負面情緒反應。

罪惡感：怒氣對內發洩→自我貶抑、自責及沮喪。

失落與寂寞感：喪慟經驗中必須體驗的，克服寂寞感最終目標→建立獨立自主感→建立新的平等社交關係。

解脫感：喪慟過程中期發生，如同否認功能。

重新建立

二、哀悼的「任務論」

一) 悲喪者的哀悼任務

W. Worden (1982, 1991)四個哀悼任務：

接受失落的事實(to accept the reality of the loss)

*悲傷反應中最自然的防衛否認(短期→正常；長期→不正常)

*情感接受+認知接受

漸進努力走出悲傷的痛苦(to work through the pain of grief)

*失落經驗的痛苦是包含身心靈三層面

適應沒有逝者的生活環境(to adjust to an environment in which the deceased is missing)

*逝者所留下的社會角色空缺，需要家庭系統中的某人取而代之、或有新人重新扮演該角色(如：父兼母職…)

情緒上重新定位逝者，並繼續迎向生活(to emotionally relocate the deceased and move on with life)

結論：

不同的失落經驗：錢包被偷、跌斷門牙、伴侶分手、獨立、落榜。

各種有形無形、預期不預期的失落與悲傷是人生的必須功課。

重要的失落不會事過境遷，有時會造成人生重要轉變。

	例如:陳淑華與她的母親 學習接受生命中的不完美，從每次失落與悲傷中逆風前進，成就現在更美好的自己。
--	---