

慈濟大學 人類發展與心理學系
山腳下花蓮人文講堂系列活動

人文臨床心理學一直嘗試用非主流、非科學心理學的角度切入心理學的學習以及實踐，人文講堂即是人文臨床心理學的成果舞台，帶領學生以新的視角審視所學，使實務工作者在職涯上亦能展開另一片鴻圖。上回的講堂成功吸引本校師生及校外人士的熱烈參與，逐步開展本校人文臨床心理學的影響力，為延續這股創新思維，此次人文講堂加入更多元素，敬邀四位心理師，分別以各自的專業出發，共享人文臨床心理學的多種樣貌，心理學不再只有大腦與神經系統，而是以更多元、創意的角度切入對心理學的理解。

場次三、臨終的心靈風景

時間：107年11月02日（五）19:00-21:00

地點：慈濟大學人社院演藝廳

山腳下花蓮人文講堂第三講，以「臨終的心靈風景」為題，由現任台大醫院金山分院的何雪綾心理師主講，帶領與會者從心理師的視角一窺人在臨終時刻的心靈樣貌。何雪綾心理師在其臨床生涯的第一站即是安寧病房，隨著接觸的病人愈來愈多，發覺傳統的心理學知識與臨床現場操作的不同與不適用，實際面臨的處境多次撞擊原初對臨終照護的認知；她開始調整看待死亡的角度，再次端詳人在臨終前的心靈風景，將自己重新定位助人歷程中的位置。

面對「死亡」，每位病人都得直視這個壓力源，過去，何心理師帶著一副「死亡=壓力源」的眼鏡，認為「死亡」對病人本身是股壓力，且擅長將壓力因應模式帶入治療，自覺看到病人就想幫他處理應對死亡的調節方式，多年臨床的經驗後才發現，真正無法直視與面對死亡壓力源的正是環繞在病人身旁的我們。

何心理師認為：人的過去經歷形塑了現在的樣貌，儘管死亡對病人來說是直視無可逃脫的壓力，但病人的一切不應僅只有眼前的臨終議題，每個人都是擁有自我人生故事的主人，重要的是，陪伴者是否看見病人身上的這些風景，而非僅僅擔心此時此刻的死亡議題。

死亡的日常模樣

開始進入臨床的場域，何心理師來到金山分院進行居家照護，因著工作職務的調整，加上過去經驗積累的沉澱後，開始有機會試著以不懷目的的純粹，照見病人臨終時刻的常日風景。

居家照顧，意旨醫療團隊到病人住家進行訪視與照顧；何心理師隨著團隊來到一位癌末阿嬤的家，阿嬤友人的探訪，引領心理師以不同的視框看待

人的臨終時刻。一日，阿嬤的友人如同既往地走了半個鐘頭的山路來到阿嬤家，像探望鄰居般的自然；如常地跟阿嬤聊著日常，未覺阿嬤即將迎來死神的接引；一如往常地在離開時道聲再見，似是這聲再見，還會「再相見」；一切自然如往常般…阿嬤與友人間的互動相處，映入心理師的眼簾，觸動與鬆動對臨終照護既有的認知與應對模式，她逐漸理解時間不會因為知曉死亡的到來而駐足不前，生活日常依然持續地向前推進，這是臨終前極為真實的模樣。

死亡的諸多面向

死亡究竟是怎麼一回事？心理師的提問拋向與會者，關於死亡是從何時開始？是斷氣的瞬間？還是失去意識的時刻？人若喪失語言與記憶，那還算活著嗎？諸多的疑問指向死亡的多元性，說明死亡是極多面向的。

身體因機能的衰敗而亡，意味著，人的不在；但是，人與人之間的連結卻無法如此輕易的被抹除，生者的某些部份活在亡者的身上，當亡者已逝，生者的某一部分似乎也隨之被帶走；反之，亡者的某些部份，以不同形式存活在生者的生命裡，從未真正逝去。

並非只有具象的身體，人的心智同樣經歷成長與凋亡。過去容易認為失去語言與記憶能力的病人，如同處於平行世界，他們已經不在我們活著的這個世界；然而，心理師從臨床經驗裡逐漸體悟，人的心智沒有想像中的簡單；例如，以為已經不再擁有記憶力的阿嬤，卻記住了她與心理師的對話、以為不再有意識的阿公卻與心理師對望，相視點頭…這些新的看見都在經驗中拾獲，並重新形塑對死亡的認識。

至於何時開始準備死亡？心理師說，人活著與離世似乎沒有一條明確的界線，有的人走得措手不及，有的人想著自己怎麼還沒走，有人明明還在，我卻已經想像他的不在…臨終，是個沒有過去，也沒有未來的「當下」，人們往往被困在這個「當下」，不論如何做好準備，無論是身體的衰亡或是意識一點一滴地喪失，死亡的那一刻都令人感到措手不及。

臨終的心靈風景

人一出生即走向死亡，學習如何面對死亡，即使臨終來臨的那一刻仍學無止盡。何心理師從壓力因應模式的視框看待死亡，企圖從解決問題的角度貼近病人，卻發現與病人的距離愈來愈遠…，隨著臨床經驗增多，過程中多次衝擊原本對死亡、對臨終的認知與應對模式，她形容這樣的衝擊猶如電影《楚門的世界》，主角楚門撞到攝影棚天花板般，世界的邊界被動搖，挑戰舊有對臨終的認知與對死亡認識。

心理師逐漸放下以固有僵化的視角看待死亡，轉而以「病人為本」的處境為視角，最終，重新調整、定錨自我在助人歷程中的位置，以貼近經驗本質的方式，相伴相行生命的最後一哩路。



照片說明：講師分享自身在安寧病房的經驗。



照片說明：與會者現場提問。



照片說明：講師分享在臨終照護裡的心境轉變。



照片說明：與會者專注聆聽。

【學生心得】

心得一：

講座結束的那一刻，我感受到死亡的日常流動是如此的真實存在，前幾天剛發生普悠瑪翻覆意外，有多少花蓮人的心因此漏了幾拍，也許曾經遇過的人就在那輛火車上，正承受著難以想像的悲痛。講師說「死亡是一種日常，要貼近日常，才能接近當事人」，我可以理解也深感同意。過去提到死亡，總難免最先想到老人，但台灣俗諺早已提醒我們「棺材不是裝老人，是裝死人」。雖然社會總以一些標語提醒人們關於死亡的議題，例如：菸癮、酒癮、飆車、毒品等等宣導廣告，常常以死亡要脅，「這麼做會死、不那麼做會死……」似乎人們非常怕死，只要以死作為代價，就聽起來很有魄力。不過，死亡好像就在身邊，卻很少聽到更多關於死亡的形容，到底人走到生命盡頭的那一刻，究竟是甚麼模樣，似乎也只有我們在我們不那麼畏懼死亡的時候，才有機會靠近並且看清。

心得二：

死亡不是病人的壓力源，卻是身邊親友的壓力源。這是印象最深刻的一句話，覺得有點黑色幽默，卻也無法反駁。生活可能會因為生病而受打擾，有些事要擱後、有些事要放棄，但是生活卻從來不會因此停擺。我以為臨終就是整天躺在床上、坐在椅子上「等待離開」，社會似乎也用這種方式想像並且對待安寧病人，但真的是這樣嗎？會不會這些只是旁觀者想像出來的「理想死亡」呢？

講師分享了好多關於安寧現場的經驗，感覺得出來講師用很日常的方式對待這些人，照常的聊天、分享生活的大小事、同樣的關心彼此，因為理解臨終的人與我們一樣地在過日子，也知道死亡是必經的過程，因此選擇用更自然的態度面對這件事與眼前的這個人。這讓我重新思考臨終的意義，雖然應該不是經過一次演講就能體悟全部，或是就能很坦然的看待人的離世，但是很衝擊的覺醒，希望可以一直延續這樣重新思考，有些事並非理所當然，關於活著、關於死去……還有很多可能性等待被看見。

心得三：

我想起小時候參加阿嬤的喪禮，雖然只記得充斥繁文縟節的傳統儀式，關於阿嬤這個主角本身，好像不是那麼清楚。這是第一次靜下來好好討論臨終的樣子，不知道為什麼「人會死掉」明明是超級自然的一件事，但我們卻不是很敢談，跟自己的家人也不會聊這個話題，好像一講到就會勾起無止盡的悲傷悲痛，好像我們完全無法忍受與愛的人分離。我很喜歡講師說的一句話：死亡是一種日常，如果死亡就是一件正常的事，那我們到底在害怕甚麼呢？還是想念本身就令人害怕呢？我會說「想念」是因為我覺得人雖然過世

了，但似乎也把還沒過世的親友某一部分的心也帶走了，我們會想念那位離開的人，但一想到他不會再回來，就難過到無法自拔，所以才害怕死亡。

但是，反過來想，我們的家人、愛人離開的同時把我們心的一部份也帶走了，是不是也可以想成是他們的一部分還留在我們心裡？這樣想也許就不會那麼痛苦了。不管怎麼樣，更重要的應該是在活著的時候，好好的相處，就算死亡是一件再怎樣稀鬆平常的過程，也都要把握生命還有掌控權的時刻。聽完這次講座，我會想跟家人好好聊聊死亡的議題，希望面對死亡的時候，不只有感到可惜與害怕，而是看到這些感覺背後的意義，可能基於一份很深的愛。