

線上好書分享會

向死而生： 疫情下的全人健康

—

講師：梁秀眉 無論如河書店經營者
台灣基層護理產業工會發起人
性好門診創辦人之一

意義的追尋

轉化哀慟的最終關鍵

Finding Meaning The Sixth Stage of Grief

大衛·凱斯樂 David Kessler 著 王詩琪 譯



每一個悲傷，都值得被好好看見。

失去至親所愛，「否認、憤怒、討價還價、抑鬱、接受」這五個階段，協助人們度過哀慟。然而第六個階段——尋找意義，將哀慟昇華，成為你人生的力量。

推薦人

小劉醫師 外科醫師 | 吳佳璇 精神科專科醫師、作家 | 波瑟芬妮 逆風命理諮詢師

洪仲清 臨床心理師 | 蘇益賢 臨床心理師 | 蘇絢慧 諮商心理師

(按姓名筆畫順序排列)

時報出版

面對親人離去的哀傷，直面死亡的經驗，傷痛是生命的本質，無法完全治癒。

自從一九六九年精神科醫師伊麗莎白・庫伯勒－羅絲在她的鉅著《論死亡與臨終》（On Death and Dying）首次提出臨終五階段：**否認、憤怒、討價還價、沮喪、與接受**的心理理論，儘管學界爭議不斷，半世紀以來，已連黃口小兒都能朗朗上口。

讓愛比痛苦多

大衛身為世界知名的哀傷輔導專家，二十一歲的次子嗑藥過量死亡，以至於他不得不取消或延後滿檔的演講與工作坊的訊息。

作者將庫伯勒-羅絲醫師的五階段學說擴充到第六階段「追尋意義」，更可以說是他見證哀慟的一部分，見證他找到比痛苦更多的東西，讓生命繼續走下去。

意義來自於某種延續對逝者愛的方法，讓生者的人生再度前進。例如因酒駕失去愛女的媽媽，成立了「反酒駕媽媽協會」

但作者也提醒我們，意義是很私人的，且追尋意義需要時間，意義也不必然需要理解。不理解一個人為什麼會死，也能為他的死亡找到意義。最重要的是，這是一項完全無法假手他人的功課。

我的人生啟蒙書



終極關懷：

- 1、無可避免的死亡（Inevitable death）：不管一個人有多特別，死亡是每個人的終點。這也意味著我們終將失去愛的人。
- 2、孤獨（Isolation）：即使被朋友，家人，同事圍繞著，也沒有人能比我們還了解自己的感受和想法，也沒有人能幫我們面對生命中的死亡及失去。
- 3、無意義（Meaninglessness）：生命是個充滿未知的過程。這些未知容易讓人感到迷失，因此懷疑生命的目的及價值是什麼。

- 4、自由與責任（Freedom & responsibility）：我們都有選擇的自由，但正因為這樣的自由，我們也必須為自己的選擇和生活負責任。

存在心理治療大師及哀傷輔導權威卸下面具，以最誠實的聲音，向大眾陳述面臨伴侶死亡的心路歷程，震撼而感人。任何擁有親密伴侶者，以及安寧療護、哀傷輔導、心理治療專業助人者，此書皆為必讀經典。



個體面對的社會結構、
所處的文化脈絡，卻是
這部書中沒有談到的。



疫情下的生死思索

從2010年到
推行《病人自主權益法》



凱博文，美國精神科醫師，哈佛大學醫療人類學學者，在精神醫學、人類學等領域備受敬重，卻在妻子瓊安罹患失智症後，才發現自己對於「真正的照護」一無所知。

照顧妻子這十年讓他從「被照顧者」轉成「照顧者」，而他空有 40 年的醫學專業，竟對於照護摯愛毫無準備。照護的領域之廣，遠遠超出了醫學。



《如果這世界貓消失了》

小說讓我聯想到用心理學技巧：「去除認同」

針對「我無法失去的事物」
然後按照重要性排列，一步
步，從不重要的開始，想像
自己放棄（或失去）這個答
案。



我以為我不會哭泣

1963年10月，波娃的母親佛蘭索瓦摔倒住院，卻意外診斷出腸癌。在醫生建議下，波娃與妹妹決定讓母親接受手術，並對母親隱瞞病情。這一決定後來讓波娃懊悔萬分，認為是對母親的背叛。

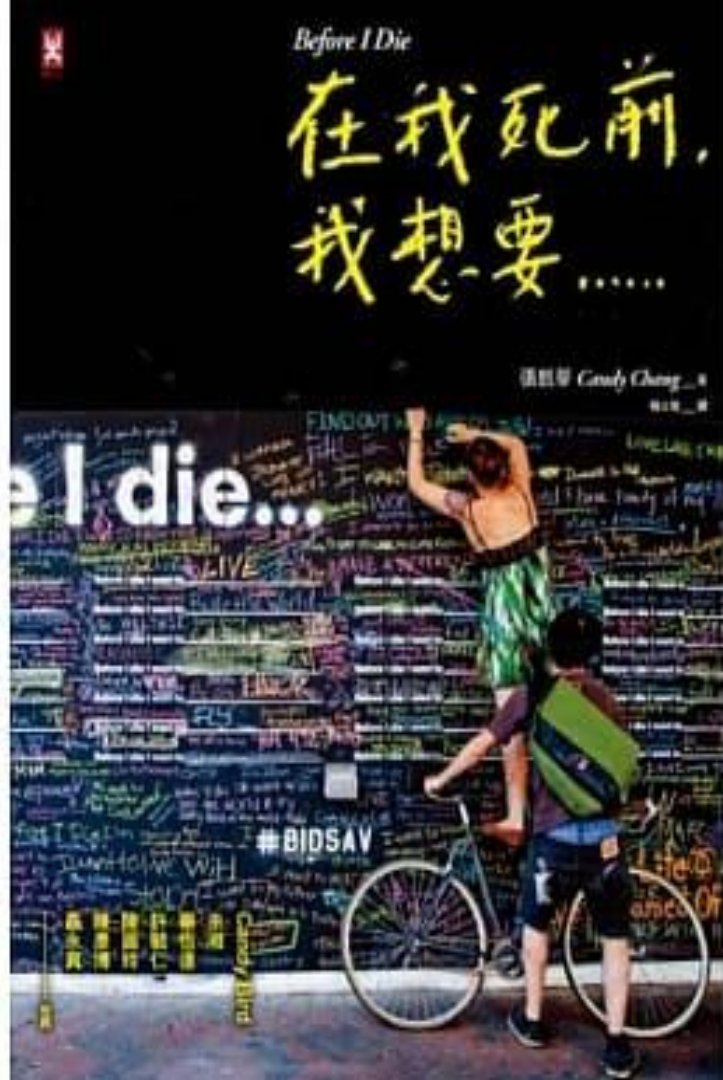


波娃以她特有的存在主義觀點，用書寫整理自己都無法理解的哀慟。

詳細描述母親離世前的身體變化，以及她做為女兒，對於母親即將死亡，關於愛、受苦與死亡的深思。

華裔藝術家張凱蒂在親如母親的長輩驟然離世後，陷入了長時間的悲傷。在她不斷思索死亡的同時，許多想見的人、渴望做的事一一浮現。然而，這些願望太容易淹沒在繁忙的生活步調中，而被推遲與遺忘.....

凱蒂將紐奧良一棟荒廢建築牆面改造成一塊巨型黑板，用噴漆寫下「在我死前，我想要.....」（Before I Die, I Want to...）的句子，並附上粉筆。沒想到，人們紛紛駐足寫下遺願與夢想，提醒自己生命中真正重要的人事物。



連車列列過日子
有一丁愛我的男朋友
學會放鬆！

再看一次淡水河口的夕陽
能夠笑著離開

台灣不要淪陷

女子好吃飯和愛的人

大笑一場~

在我死前
我想要

看到無論河沒有在
還開分給

人類跟動物都能自由

沒有壓力地過日子

Before I die...



這世界，
小說
無論如何都需要



Before I die...

My Best Friend
Wendy session
Wolfgang Amadeus
Have sex

I Do It

Raise a Family
u/JO

SHOW MY SON WHERE THE WILD THINGS ARE!
travel the world
Twerk on son

PERPLEX BIG FOOT!

Before I die I want to take life count 6/49

Before I die I want to get YOUNGER!

Before I die I want to put a smile on everyone's face

Before I die I want to LIVE

Before I die I want to GROW old with my boys

Before I die I want to FCK TG

Before I die I want to FREE TIBET

Before I die I want to SEE

Before I die I want to see peace in the world

Before I die I want to LIVE THANKFUL

Before I die I want to RAISE A FAMILY

Before I die I want to BE LIKE MIKE

Before I die I want to MOVE TO THE UK 2013

Before I die I want to Feed the Hungry

Before I die I want to be BATMAN!

Before I die I want to be a good father

謝謝聆聽