



# 心繫心・向陽花訊

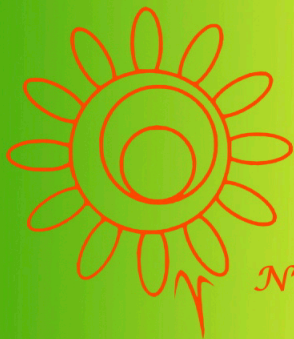
期別：001期

出刊日：97年4月

用愛化解礙

心中若有愛

處處無阻礙



NTIT



國立臺中技術學院

學務處 學生諮商輔導組

NATIONAL TAICHUNG INSTITUTE OF TECHNOLOGY  
COUNSELING CENTER

我們在黑夜中行走時，最盼望的是可以看見一盞明燈；而在人生的道路上，在困惑迷惘時，最希望的是遇見一位明師。

導師是在校園中扮演傳道、授業、解惑的最重要人物，是學生在求學生涯中關係最密切的人。

以前因為大環境因素下整體國家政策的安排，大專校園中派任教官擔任軍訓教學及協助導師生活輔導工作，然而在社會情勢變遷之下，教官將逐漸退出大專校園，因此，未來學生生活輔導勢必更加倚重導師。

輔導工作有相當專業性，而輔導時更必須講究技巧，以期因事制宜，依學生個別情形適性輔導。導師工作必須藉助輔導知能始能有效開展、實施。

學務處學生諮商輔導組為協助導師更有效地進行輔導，將按月發行「有您真好——導師通訊」。

此一通訊將可增進學校與導師間的溝通，非常具有意義，值此發行之際，謹為序並期許未來導師工作更加順利。



本處學輔組承辦導師業務，亟思對導師工作的推展能有些許助益。在嚴嘉琪組長帶領下，同仁們努力編輯「有您真好——導師通訊」刊物，內容將包括相關法令、教育資訊、輔導知能及導師工作心得交流等內容。

「工欲善其事，必先利其器」，導師工作如果能建立於輔導知能的基礎之上，絕對會使導師從事輔導更順心，學生接受輔導更受益。輔導工作的面向，涵蓋學生課業、生活及心理所有層面，其繁雜不言而喻，因此，希望這份通訊可以提供一些支援。

上個學期末，本校日間部有一位學生因車禍不幸辭世，本期於是以「悲傷輔導」為主題，希望提供導師在面臨類似情況時，輔導其餘同學時應注意的知能，內容豐富，值得參考。

未來，本通訊未來將按月以網路及書面方式同時發行，感謝學務處同仁們的辛苦及其他單位同仁的協助。本刊發行，如在黑夜裏點燃一盞小燈，希望對大家有一點點照路的助益。



## 悲傷輔導

每個人的人生經驗中，都曾遭受過與重要他人離死別的痛苦。重要他人包括自己的親戚、朋友、情人，甚至被視為是家中一分子的寵物。這樣的經驗，讓人深深感受到生命的失落，有些人尋求宗教的慰藉、周遭親朋好友的彼此支持，有些人寄情於工作，有些人則選擇自己默默承受，悲傷情緒久久難以平復。

近來的學者則認為，失落是每個人在人生的過程中都必須經歷到的事情，這些事情會對個人的生活有久遠的改變。因此學者也建議將失落的經驗視為一種生活上的改變，在改變中個人會經歷到失去重要他人，因而產生失落或痛苦的情緒，但也有機會可以得到成長、轉變成熟，因此可以失落反應視為個人的一種轉變，不只是從悲傷中復原，也可以更成長而融入新的社會環境(黃君瑜，民91)。

到底這樣的失落會引起什麼樣的生活改變？失落後會經歷到什麼情緒、有什麼反應？該給經歷失落經驗的人什麼樣的幫助，以下將細說分明。

一、遭逢重要他人離開時的反應及情緒，以精神醫學的角度來看可能有這幾項(何志培，2002)：

1. 悲傷痛哭：宣洩悲傷的情緒，是最自然的反應。
2. 憤怒自責：生者認為自己沒有能力可以挽救逝者，自責不已。
3. 焦慮：面對重要他人的失去卻仍幻想重要他人可能會回來的一天，焦慮不知使用什麼方法幫助重要他人回來。
4. 孤獨：失去重要他人的陪伴，感到孤單。
5. 疲累：在情緒激動及遭遇挫折時也會有身心俱疲的感覺，不單是身體上的，心理上的疲累也需注意。
6. 無助感：失去了可以互相依靠、扶持的人。
7. 懼怕：很擔心再聽到突如其來的噩耗。
8. 朝思暮想：一再回憶與重要他人共渡的美好時光。
9. 解脫：與重要他人的關係若是不睦，可能會有類似情緒。



10. 輕鬆:或許重要他人在世時,需要他人在經濟或是時間上的付出,時間經過太久往往會令人有難以負荷的感受,一旦重要他人逝去,即可以不再感受到痛苦,旁人也可以減少勞累。

11. 麻木:情緒過度激動所產生的自動防衛機轉,使人不受干擾,若干時間後才會恢復。

二、喪親者在承受失落之後,為了重建平衡並完成悲傷過程,則需要完成某些特定的悲傷任務,學者 Worden 提出悲傷的任務有以下四項(引自賈文玲,民 91):

1. 接受失落的事實:

經歷悲傷的人通常會在不同層次上以各種不同的形式來否定現實,包括對死亡事實、失落的意義、或失落的不可逆性等層面,完成此一任務通常需要一段長時間。

2. 經驗悲傷的痛苦:

經歷悲傷的人處理已表達或潛在的情緒,並且經驗這些感受是度過悲傷期相當重要的一個部分,因為失落所經驗的是生理、情緒和行為上的苦,若喪親者無法承認和經歷這種痛苦的過程,而採取逃避或壓抑的方式處理悲傷,反而可能會延長痛苦,影響日後的人際關係與生活適應。

3. 重新適應一個逝者不存在的新環境:

經歷悲傷的人需要尋找生活中的其他功能和目標,以取代逝者的地位,並且面對現實,學習以前未擔任過的角色,發展以前所不具備的技巧,重新開展另一段有意義的人生旅程。

4. 將情緒活力重新投注在其他的關係上:

這個階段經歷悲傷的人對逝者會重新定位,瞭解失落後可以持續擁有與過世親人相關的思念與回憶,同時也要找一種讓自己可以過下去的方式。



#### 四、導師可以做的事：

在談了悲傷的表現、階段、任務之後，師長可以利用以下所提到的數點方法及原則，以協助悲傷的人得到紓解，順利地度過悲傷事件(郭志通，民91)：

##### 1. 聆聽、陪伴是最基本的支持：

人在遭逢巨變的時候，會出現一些強烈的情緒表達，此時給予空間及尊重，是最重要的，而非一些人生的大道理或是建議。

##### 2. 向當事人說明正常的悲傷反應：

許多經歷悲傷的人都會被自己無法控制的哀傷情緒嚇到，讓他們瞭解麻木、幻覺、混亂、託夢等與逝者相關的負面情緒經驗都是正常的反應，可以減低他們的焦慮、不安以及恐慌；但是也有少部分的人，除了一些常態的反應外，也會出現病態的悲傷反應，如嚴重的憂鬱傾向、強烈不可自拔的焦慮、出現人格障礙等，師長若能辨識這樣的情形，則可及早協助學生尋求專業的心理諮商人員或是精神科醫師。

##### 3. 協助他們體驗悲傷的痛苦並表達及處理情緒：

可以鼓勵悲傷的人在煙稀少的地方盡量紓發自己的情緒，例如大叫或一些憤怒的情緒等。

##### 4. 協助他們發現資源及克服生活適應過程中的障礙：

喪親者的潛在資源可能會比他們自己發現的還要多，只是限制於環境及情緒壓力下，對於資源訊息的獲得可能不足，例如以當事人為學生身為例，師長可以協助學生向學生輔導或諮商中心求助，由專業的心理衛生人員陪伴學生度過困難的處境。

##### 5. 面對哀傷者靈性或宗教層面的課題：

經歷悲傷的人或許有著自己信奉的宗教，可以從中得到一些情緒上的支持，



並且尋獲失去重要他人對自己的生命意義。

## 6. 允許時間去悲傷：

悲傷是需要時間去度過的，這個過程也是漸進式的，給予經歷悲傷的人多點時間去釐清自己的情緒，有助於他們對於自己悲傷歷程的修通；也協助他們想哭就哭、經歷悲傷，而非勉強壓抑，否則會永遠困在痛苦當中(何志培，民91)。

註：以上內容為文獻整理，若須詳細資料，請洽學輔組。

### 【活動花絮】

1. 97年3月4日寄發3月各學制身心障礙學生生日卡
2. 97年3月7日學輔組輔導老師期初會議及個案討論
3. 97年3月12日大一新生貝克憂鬱量表施測及輔導說明 - 銀三B
4. 97年3月13日大一新生貝克憂鬱量表施測及輔導說明 - 商一1
5. 97年3月14日「太陽餅傳情」性別平等宣導
6. 97年3月15日進修部, 進修學院暨進專期初座談會及創意摺汽球
7. 97年3月16日空院/空專期初座談會及慶生會
8. 97年3月17日大一新生貝克憂鬱量表施測及輔導說明 - 管三1
9. 97年3月19日大一新生貝克憂鬱量表施測及輔導說明 - 國一1, 統一1
10. 97年3月20日大一新生貝克憂鬱量表施測及輔導說明 - 應日一1, 資三A
11. 97年3月23日彰化輔導處期初座談會及慶生會
12. 97年3月30日高雄輔導處期初座談會及慶生會
13. 97年3月31日寄發4月各學制身心障礙學生生日卡



### 【活動預告】

1. 4月份有三個班申請班級輔導活動，歡迎有需要的老師也能繼續申請。
2. 心理衛生講座，主題為《快樂高手—情緒管理》預計於4月21至4月25號舉辦，歡迎各位老師鼓勵同學踴躍參加。