

※近期重要訊息

1. **【高一微笑星星招募】**: 上了高中面對課業、生活、社團、人際是否感到不知所措，希望有個學長姐可以陪伴支持自己呢？輔導處特別安排微笑天使學長姐，幫助學弟妹們解決高中生活大小事，讓你/妳更快適應高中生活喔！歡迎報名微笑星星，讓學長姐助你一臂之力喔！報名網址：<https://forms.gle/Vx5XkZmseEFUP7TH8> 
2. **【高一學習講座報名】**: 輔導處邀請高二學長姐分享學習講座，共辦理 10/24(二)數學、10/25(三)英文、10/26(四)自然、10/31(二)國文、11/1(三)學習歷程檔案、11/2(四)社會。時間:12:10-13:00，地點:五樓演講廳。可攜帶團膳與會。學長姐會分享各科讀書心法與時間管理，報名調查表已請輔導股長傳閱，即日起請同學上輔導處網站報名。
3. **【校系宣導】**: 尚有名額，歡迎同學現場報名，請同學把握機會、準時到場。
 - (1) 國立臺灣師範大學 華語文教學系：112/10/20(五) 12:20-13:05 生涯規畫教室
 - (2) 國立臺中教育大學 數位內容科技學系：112/11/07(二) 12:10-13:00 五樓演講廳
4. **【生命教育書展】**: 輔導處與圖書館合作辦理「發掘獨特的你」生命教育主題書展活動，活動時間為 10/2-11/3，鼓勵同學們有空前往圖書館，多多翻閱感興趣的心理學相關書籍，不僅能增進對自己的認識，也能從中獲取一些身心安適的方法喔！
5. **【看見美好】**: 生命中是否曾經被人好好對待，也許是一句話，也許是一個微不足道的動作，請大家仔細觀察，並將這最美的風景紀錄下來，讓他有機會能夠知道~原訂在每週五的午餐時間透過廣播來傳遞美好的事物，因為技術問題，更改為至生命教育月結束後，改以影片的方式在川堂螢幕播放。
6. **【高三特殊選才招生】**: 各校特殊選才簡章近期開始公布，請有意申請的高三同學詳見各大學招生網頁，或至「大學多元入學升學網」→右側「特殊選才招生訊息」參閱 (<https://nsdua.moe.edu.tw/#/>)。



※生命教育文章



**如果我們每個人都能多點理解、多點包容，
世上的遺憾是不是就能少一點？**

作者：郭憲鴻 (小冬瓜)

編按：禮儀公司「冬瓜行旅」負責人郭憲鴻(小冬瓜)，從小跟著父親在殯葬現場長大，國小協助告別式備貨，國中開始搬運遺體，他曾逃離過，在父親病重時毅然回歸接班，從儀式裡思考生死的意義，並希望打造出與時俱進的儀式，符合現代人的禮儀需求。他也開立「單程旅行社」YouTube 頻道，藉由探討各種生死議題，期望大眾不再懼談死亡。這次出書撰寫他所經歷的殯葬現場，看見背後的淚水與遺憾，最終找到和自己和解的答案.....希望可以藉由這次書寫讓讀者可以正視死亡，將來

能與至親摯愛，好好道歉、道謝、道愛、道別。

透明的母親

我開始承辦葬禮，有個家庭令我印象很深刻。這個家庭就像一般尋常的四口之家，有爸爸、媽媽和一對兒女。爸爸因為癌症早逝，我和其他家庭成員有了接觸，才知道，原來這對夫妻當年的婚姻並沒有受到祝福。

爸爸出身名門，而媽媽出身底層，學經歷都被認為無法匹配，始終無法撼動爸爸家庭的門第之見，一家人也就和原生家庭漸行漸遠。

在爸爸的葬禮上，親戚們對媽媽沒有好臉色，但還不至於惡言相向。沒想到爸爸走了不到半年，兒子也因為自殺過世了。兒子沒有留下隻字片語，自殺原因不明，但我卻能感受到這位媽媽承受了相當大的壓力。

在兒子的葬禮上，出現了非常多耳語，比如：「妳最後一次和他聯絡是什麼時候？」「難道事發之前沒有任何跡象嗎？」「妳看不出來他心情不好嗎？」甚至還有「我早就叫我兒子不要娶妳，看吧，他自己病死了，連小孩都走了，妳到底是怎麼當人太太和媽媽的？」

每一句話都像利箭，扎出這位媽媽深不見底的沉默。在兒子的葬禮上，我從沒聽她開口說過任何一句話。

不幸的是，兒子過世不到幾年，連女兒都留下遺書，失去消息。幾天後，接到警方通報，等待著我的，是這名女兒的腐屍。她爬上高樓頂樓上吊，剛好是個視覺死角，很不容易被發現，也因此，過了好幾天才被人發現。

唯一的請求

短短不到數年，父親、兒子、女兒相繼殞沒，一家四口僅餘一人。第三場葬禮上，這位媽媽面容更憔悴、身形更消瘦、存在感也更薄弱了。她一如既往地安靜，變得更卑微、更瘦小，只要旁人隨便一個眼神、一句言語就能刺穿她單薄到無法再單薄的身體。

她越發沉默，親戚們也越發凌厲，我看在眼底有些心疼，只好不斷詢問她有沒有需要什麼、想要什麼，只要能做到的，我都會盡量幫忙。

我原以為她會搖搖頭，向我擠出一個牽強的微笑，正如同以往的每一次。沒想到，這次她遲疑了會兒，竟囁嚅地以許久沒開口的乾啞嗓音，小小聲地問我：「我的孩子躺在棺木裡，身上只蓋著一件衣服，可不可以拜託你，幫我的孩子穿衣服？我好怕她會冷.....拜託.....」

她的聲音明明很微弱，總是蒼白的雙手卻緊握到發紅，總是垂下的肩膀也拱起來了，像是用盡畢生的勇氣，才終於敢出於自己的意願。我抬頭望向眼前的她，再看向躺在棺木裡的遺體，眼眶有點紅，鼻子有點酸。這要求很為難，我卻沒辦法拒絕，也不願拒絕。根據殯葬管理處的規定，「腐屍不做洗穿化」，意思是只要是腐屍，洗澡、穿衣、化妝都不能做。因為往生者的遺體已經腐壞，稍一不慎，可能就會損壞。無論是家屬，或是我們殯葬業者都不樂見這樣的狀況，若有損傷，責任歸屬

更是難以判定，能避免就避免。

但是，如今這請求來自於一名心碎的媽媽，她終於為自己、為孩子，做了一個決定。我再有鐵打的心腸，也無法置之不理。我和同仁最後決定用剪刀把衣服背面剪開，再小心翼翼地從前面套進去，避免把往生者的手拉斷。穿好衣服的那一剎那，這位媽媽滿臉淚水。她悄無聲息地哭泣，悲傷卻震耳欲聾。

生者的傷痛，是一輩子的

我時常想，死亡是一瞬間的事，留下的傷痛卻是一輩子。無論是自殺、意外或是自然死亡的遺族，親人驟逝時，他們首先要面對的，就是各式各樣的殯葬事宜，以及親戚們大大小小的提問。

「你怎麼可能不知道他死了？」、「你沒看出他心情不好？」、「你有好好關心他嗎？」

這些提問有時只是出於好意，並非責難，聽起來卻像是二次傷害。

遺族們忙著處理「事情」，卻沒有空照顧「心情」，等到有時間停下來時，才發現原來自己早已傷痕累累。

「是不是我做錯了什麼？」、「要是我當時做出不同的決定，現在會不會有不同的結果？」、「發生了這樣的事，我有資格活下來嗎？」

每位遺族與往生者之間有不同的羈絆，表達愛的方式也不一樣，不是每個人都能坦然面對自己的情緒，如實說出自己的感受。親人離世是生命難以承受之重，巨大的悲痛裡往往摻雜著許多複雜幽微的情感，這當中可能有悲傷、喜悅、悔恨、幸福.....

「聆聽」遺族們的心聲，比詢問他們「為什麼」更重要。

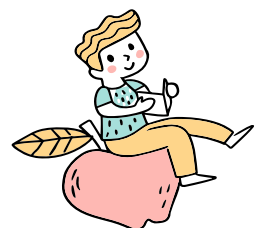
無論他們的感受是什麼，即使是對往生者的氣憤、不滿、不諒解、失望.....都不要緊，只要能說出口，漸漸試著面對它，都是照顧情緒的一種方式，能夠起到療癒的效果。

在心理學裡，有種「敘事治療」(Narrative therapy)講的就是類似的概念。藉由反覆訴說自己的生命故事，捕捉自己的人生經驗，來認識自我、產生自我認同，釐清及慰撫自己的傷痛。

釐清，才能面對、才能放下。正如同聖嚴法師說的四它：「面對它、接受它、處理它、放下它。」光是顧著處理，是無法真正放下的。

佛教不強調善惡是非，只說緣起緣滅。緣盡了，逝者已矣，遺族必須面對的，卻是一生的功課；每位遺族的心情，都需要被關懷。如果有人能夠引導遺族說出內心的感受、正視內心的傷痛，事情的發展會不會變得不一樣？

如果我們每個人都能多點理解、多點包容，這世上的遺憾是不是就能少一點？



摘自 郭憲鴻 (小冬瓜) 《生命最後三通電話，你會打給誰？：

及時道謝、道歉、道愛、道別，不負此生》/三采出版/數位編輯：黃晨宇/<https://reurl.cc/l7zY2E>

讓我們 聽你說

listen to you



查詢

方案機構
名單



預約

聯繫機構
預約服務



準備

身分證明文件
掛號費(自付額)



諮詢

至機構
接受服務



【年輕族群心理健康支持方案】
常見問答

年輕的心
有我傾聽



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

廣告