

《逆流同舟，一路同行》 <https://mp.weixin.qq.com/s/oxQx6aE7fHak-sAwnYYh0Q>

Original 樂益思安 2 月 27 號梧桐科普圓桌派活動回顧

春節，合家歡聚的日子裡突發幾起接踵而至創傷性喪親事件，給這春節多添了一些悲傷，早綻的紅白梅花在蓉城綿雨中梅花帶雨，花蕊浸著哀怨。

面對哀傷，特別是突發的創傷性哀傷如何應對？樂益思安全人關懷工作室與四聲微光部落聯合推出#相約星期四 & 全人關懷#梧桐科普圓桌派哀傷系列篇開啟。旨在讓我們共同來認識哀傷，應對哀傷，撫慰哀傷。

第一期《應對創傷性哀傷》圓桌派對話討論活動在夥伴們的幫助，宣傳，推廣下 2 月 27 號晚上正式開始。

臨床安寧專家張睿老師，醫務社工劉詩穎老師，全人關懷哀傷療愈梧桐老師，四聲微光部落帶領人謝娜老師兼本次圓桌派主持人在與參與夥伴對話前與各位嘉賓檢測流程細節。志願者們精心準備贈送參與者的共創小禮物（蓋著四聲微光部落和樂益思念全人關懷工作室徽章的書籤📖，另一面是參與者們此次參與感言）桌上擺放的茶點，簽到台上#相約星期四 & 全人關懷#標志牌，錄屏機位放置，燈光調試，室內圓弧形布置，無一不表現出嘉賓與志願者對參與活動夥伴們的尊重，細心，周到。對哀傷系列圓桌派對話的高度重視。



小夥伴們冒著春寒料峭，帶著工作一天的疲勞，揣著現實生活中未緩之痛，不知所措的未解之憂來到雲鳶文創空間，共同交流分享。

第一次梧桐科普圓桌派雖然談論哀傷，但氛圍充滿真誠，溫暖，熱烈，現場座無虛席，每次對話交流總是掌聲熱烈，真誠如暖流在場內流動，漫延……

嘉賓們站在臨床醫生，哀傷療愈師，醫務社工的不同角色講解“哀傷諮詢目標”“預期性哀傷”“創傷性哀傷應對”“哀傷的分類”等基礎知識及臨床病案實操分享。小夥伴們也認真傾聽然後拋出重症母親危在旦夕，家人與母親之間如何打破窗戶紙，共同維護母親餘生的尊嚴，給予最後體面的問題。嘉賓張睿老師給出伺機而動，不冒然打破，愛的前提是尊重患者選擇權的建議，主持人娜娜老師將手中彭小華老師著作《學會告別》送給這迷茫中的分享者，希望她能在書中得到智慧學會告別，此時場內掌聲雷動。



另一個剛經歷喪母之痛的女士講述自己所表現的自責，焦慮，憤怒等情緒反應及身體各種不適的病理狀態，嘉賓劉詩穎老師溫柔地給出具體的指導方式，先解決自身病理狀態對症處理，再逐步改變內心情緒波動，在喪親過程中更要愛自己，逐漸建立起正常飲食睡眠規律的重要性。面對中年人既要面對喪失父母或即將喪失，自己晚年也至的無措和焦慮。梧桐老師談到哀傷不是軟弱是常態，失去是每個人的必然之經歷。在可陪伴時盡量去陪伴，道愛，道謝是在日常生活中隨時可做說，並能看到父母對離世也有哀傷，盡力去體諒幫助他們的無助。幫他們換洗衣物、床上用品，說他們喜歡聽的話，讓他們吃想吃的菜。生命不是沒有陰影，而是光與暗得以共存，無常不是生命的意外，而是生命的本質。

在生活中我們常常忽略患者（老人）與家屬之間是雙向的哀傷，而非僅是家屬（生者）哀傷，也希望很多不認為是哀傷的哀傷能被看見，能知道雙方情緒或行為背後是哀傷在旋轉跳躍。在患者（老人）生前就有哀傷干預（前置性哀傷輔導）幫助到患者，生者，同時有家庭情感支持系統，社會財務保險支持系統，那麼可擁有善終，善別，善生的全人（相對心身靈平衡）狀態。

嘉賓張睿老師提出：我們在害怕什麼？參與的夥伴們積極回應，談各自對死亡和哀傷的認識。張老師總結到：我看到你的痛苦，更看到你想活下去的勇氣！

其實真正讓人恐懼的不是死亡，而是死亡來臨前的痛苦、孤獨、失去自主權。



小夥伴們在共創禮物書笺上寫下的話語是自己面對生離死別的真实態度，其中有人寫到：“我總是希望能去陪伴別人面對生死和哀傷，但自己卻有那麼多的退縮和不敢面對。突然意識到這不僅需要熱情還需要專業知識”。沒錯，如何緩解哀親之痛，接受不同哀傷反應並與逝者建立健康的精神聯結，建立新的生活形態。是需要我們大家在專業輔助下不斷去學習，成長的過程。

著名作家餘華說：親人的離去，並不是一場突如其來的暴雨，而是此生無盡的潮濕。我永遠被困在這潮濕之地。

非常感恩我們有這樣一群夥伴們敬畏生命，熱愛生活，努力活出燦爛之姿。相互扶持走出潮濕之地，直視驕陽努力奔跑。

圓桌派主持人，四聲微光部落帶領人娜娜老師在此次圓桌派活動表現出超強控場能力，不僅將夥伴們洶湧澎湃的情感起伏鏈接現場嘉賓，讓其給出中肯建議。

同時她認真地給大家介紹四聲微光部落三月份#相約星期四#系列活動

#相約星期四 & 她視角#生死話題中的女性力量

#相約星期四 & 生命之約#VOL.01 數字遺產 傳承與思考

#相約星期四 & 全人關懷#

梧桐圓桌派《認識哀傷，哀傷的幾種顏色》



每次活動都有“留住小白笑臉”公益捐贈行為，四聲微光部落正向著有光的方向努力奔跑。

希望樂益思安 listen 的傾聽與專業素質溫暖療愈每個需要的生命！

感謝所有到場參與的夥伴們，是你們的真誠給我們繼續共同學習彼此療愈扶持成長的機會。

感謝嘉賓與志願者們所有的付出，這是一場直面生死，共論哀傷，敬畏生命，熱愛生活的聚會。