

The background of the entire page is a soft-focus illustration of a green field with several orange and black butterflies fluttering around. The butterflies are scattered across the top and right sides of the page. The title text is centered in the upper half of the image.

請容許我 悲傷

孫 越(終身義工) 李開敏(安寧照顧基金會講師)

吳庶深(國立台北護理學院生死教育與輔導研究所助理教授)◎誠摯推薦

蘇絢慧◎著

悲傷，是真實的存在於人間；存在於失去所愛的人心中，

不能再被否認，也不能再被閃避。

國家圖書館出版品預行編目資料

請容許我悲傷／蘇絢慧作；—初版 —

臺北市：張老師，2003〔民92〕

面； 公分.（心靈拓展系列：D105）

ISBN 957-693-550-4（平裝）

1. 心理輔導 2. 諮商 3. 兒童心理學

178.3

92004173



心靈拓展系列 D105

請容許我悲傷

作者→蘇絢慧

責任編輯→林右仟

美術設計→巫麗雪

封面及

內文插畫→蘇絢慧

發行人→李鍾桂

總經理→張春居

出版者→張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

106 台北市大安區羅斯福路三段 325 號地下一樓

電話：(02)2369-7959 傳真：(02)2363-7110

E-mail：service@lppc.com.tw

業務部：231 台北縣新店市中正路 538 巷 5 號 2 樓

電話：(02)2218-8811 傳真：(02)2218-0805

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：http://www.lppc.com.tw（讀家心聞）

登記證→局版台業字第 1514 號

初版 2 刷→2003 年 5 月

ISBN→957-693-550-4

定價→250 元

法律顧問→林廷隆律師

排版→帛格有限公司

印製→鴻展彩色印製股份有限公司

【目錄】

〈推薦序〉寒夜的口琴聲 孫越 005

〈推薦序〉善待悲傷的重要 李開敏 008

〈推薦序〉讓悲不再傷 吳庶深 014

〈自序〉悲傷，是因爲愛 018

楔子 021

第一部 靠近孩子的心

來人間兩年的小天使 033

我一個人很寂寞 046

爸爸，我捨不得你 060

不論何時都能與媽媽見面 073

媽媽會爬梯子上天堂去 086



第二部

敞開心與悲傷共處

好好的向爸爸告別 0 9 8

學會疼愛爸爸 1 0 9

我很想念弟弟 1 1 8

媽媽的淚 1 3 3

未竟的愛 1 4 7

隱藏的脆弱 1 6 1

悲傷不曾離去 1 7 2

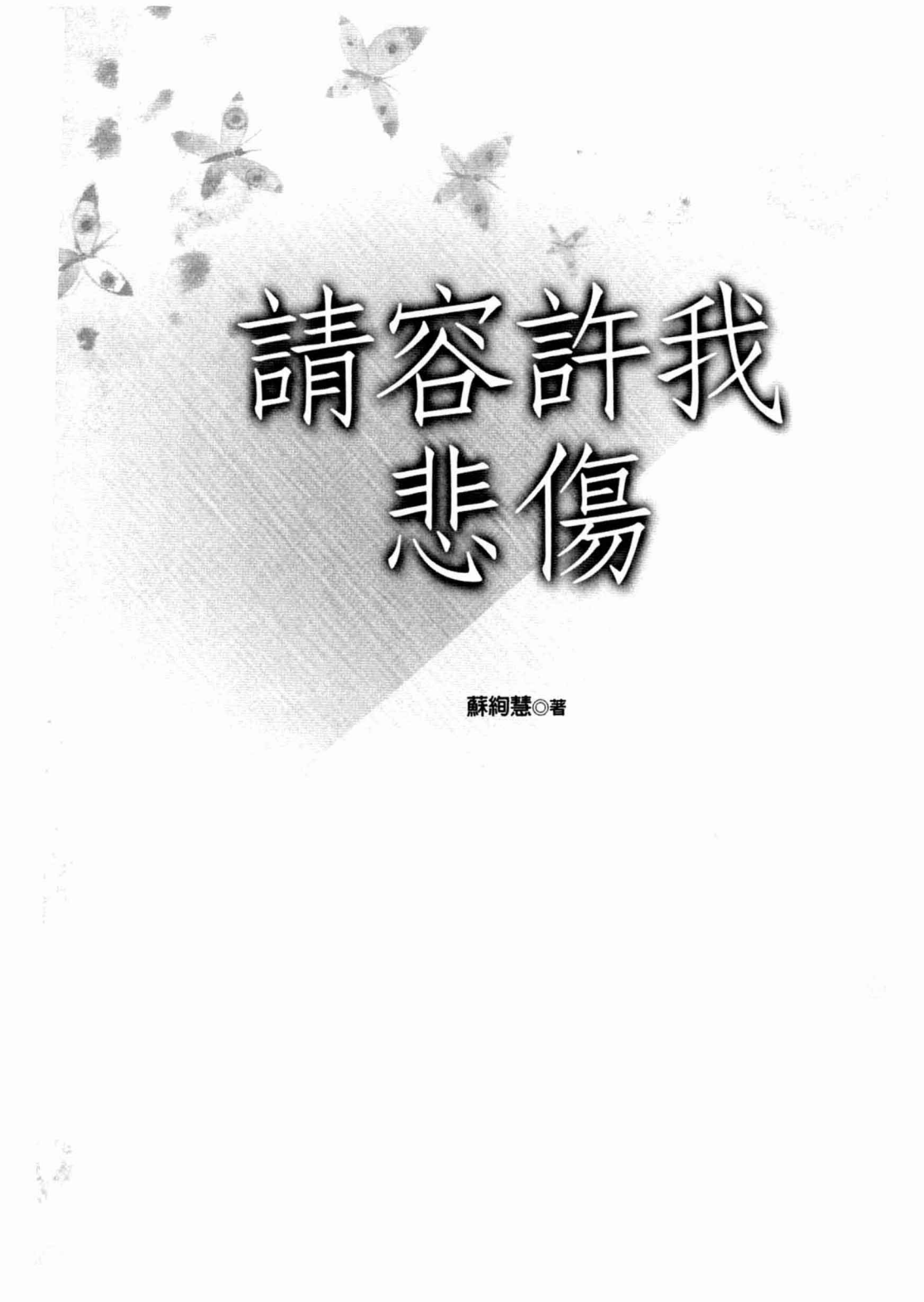
第三部

悲傷關懷的提醒

你可以為悲傷的人做些什麼 1 9 2

悲傷者的需要 2 2 5

陪伴孩子面對喪親的溫柔提醒 2 2 7

The background of the cover features several butterflies of different sizes and patterns, some appearing to fly upwards. A large, textured grey shape, resembling a stylized heart or a cloud, is positioned behind the title text. The overall color palette is light and airy, with soft greys and whites.

請容許我 悲傷

蘇絢慧◎著

【目錄】

〈推薦序〉寒夜的口琴聲 孫越 005

〈推薦序〉善待悲傷的重要 李開敏 008

〈推薦序〉讓悲不再傷 吳庶深 014

〈自序〉悲傷，是因為愛 018

楔子 021

第一部 靠近孩子的心

來人間兩年的小天使 033

我一個人很寂寞 046

爸爸，我捨不得你 060

不論何時都能與媽媽見面 073

媽媽會爬梯子上天堂去 086



好好的向爸爸告別 098

學會疼愛爸爸 109

我很想念弟弟 118

第二部 敞開心與悲傷共處

媽媽的淚 133

未竟的愛 147

隱藏的脆弱 161

悲傷不曾離去 172

第三部 悲傷關懷的提醒

你可以為悲傷的人做些什麼 192

悲傷者的需要 225

陪伴孩子面對喪親的溫柔提醒 227

〈推薦序〉

寒夜的口琴聲

孫越

母親去世的那年，我，一個十五歲，已被遺棄了的單親家庭的孩
子，要解決的困難很多，根本沒有時間傷心落淚。直到許久之後的寒冷冬
夜，我拿出了久未動過的那隻口琴，望著牆壁上母親的遺像，就這樣隨興
的吹，而後熱淚伴著積壓多日的痛苦更使我無法截止的狂吹。久久……，
之後心中卻出現了一種說不出的平靜與舒暢。

悲傷是一種情緒，最好能夠即時宣洩。但是你我都知道，往往從現
實的情況或是長久所累積的風俗習慣，都不允許你立時表達心情，特別是



那些可憐的孩子們。

「死亡」是生命的一部分，任誰都需要去面對它。國人的禁忌，談「死」色變，但每個人的心中卻又清楚，沒有任何方法可以抗拒「死亡」的來臨！

蘇絢慧以她不幸的成長遭遇，加上敏感的特質，再以她的專業輔導陪伴那些在生命末期的病患及其家屬們，必能幫助許多無奈的家庭。但是她更清楚，若是透過文字，如她的前一本书《死亡如此靠近》，相信影響會更深遠。

這是一本深入淺出的書，由她過去的工作案例所寫出的篇篇動人故事。而故事的背後卻又留給我們許多需要修正的觀念（積習），這也是作者真正用心良苦的地方！

我是一個長年在監獄、腫瘤病房及愛滋病房從事關懷工作的人。生離死別的事情倒也見了許多，所以讀到這本《請容許我悲傷》的草稿時，



心中激動不已。這是一本有關生死問題的好書，它適合各年齡層的朋友去讀。我何止盼望你和你的家人能夠閱讀此書，我更企盼在學校的「通識教育」課程裡也能受到重視。

〈本文作者為終身義工〉



〈推薦序〉

善待悲傷的重要

李開敏

認識絢慧是在安寧照顧基金會的工作坊，她的年輕、才氣給我留下深刻印象。前年，她在安寧病房的心靈手記《死亡如此靠近》一書出版，把病房協助病患和家屬的實戰錄，整理成短文，纖細的筆觸、敏銳的觀察以及從容的最後陪伴，十分動人，也真實呈現了安寧病房的照顧面貌。

《請容許我悲傷》是絢慧的第二本書，她很清楚地表白，這樣的書寫，除了希望在悲傷教育工作上，傳遞「善待悲傷」的重要訊息外，似乎透過書寫和面對，也幫助她從童年失依的內在困境中復原。

誠然，真實的面對，就是回首審視「失落」在生命斷裂處所留下的傷痕，這需要很大的勇氣。《請容許我悲傷》正是訴說每個當事人在修通（work through）的路上所必須完成的這項功課，也提醒所有關心的親友，允許和尊重這樣的需要，國外醫院內設置喪慟室（bereavement room），就是提供一個時空，讓喪親者在隱密、安全的環境中，流淚、告別、面對、沈思，照顧內心的喪慟。

然而每個社會文化中，都充滿了各種「惡待」悲傷的實例，往往反映的是大環境中所彌漫對死亡的恐懼失措或焦慮難安，就像「來人間兩年的小天使」中的小韋韋，因瀕死被家庭排拒，或「我一個人很寂寞」中的阿宏，如此敏感的配合母親掩蓋對父親病重的擔心和自己的悲傷，或像「悲傷不曾離去」中冬冬的老師，對冬冬喪母的粗魯對待。死亡是如此難被正視、接受或分享討論的一個禁忌。這本書的企圖心正是希望邀請讀者以更開放、坦然的心接納悲傷，簡言之，容許心中的悲傷有一個位置存

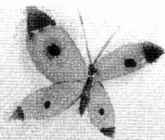


放。

本書集結了十餘個喪親的故事，有絢慧在工作上服務的病家、團隊友人，也有親人等，遺族有父母、孩子、朋友。絢慧工作的對象不一，見到她充分利用不同媒材，如兒童繪本、玩偶、畫圖、說故事等來協助當事人表達情緒，這些方法是死亡教育中被廣泛討論的，無論音樂、藝術、閱讀、書寫療法，都是藉由不同的管道，讓內在深層的情緒、困惑被觸動引發，或得到共鳴、舒緩。

書中示範的另一項重要安寧照顧是完成遺願，如「楔子」中最後去PUB過生日的男孩，「爸爸，我捨不得你」中在父親節前安排的全家聚會。「鼓勵道別」也是生死相安的功課，絢慧多次提醒孩子要記得父母的愛，把握最後時間道謝，承諾會好好照顧自己。

讀完全書，我非常欣賞絢慧的用心以及對喪親議題的持續關懷。在現實環境中，安寧的心理照顧仍有許多社會文化層面的阻礙，反應在大環



境（社區）和小環境（醫院）的重重限制：如資源不足、父母拒談等。書中的實例讓我們更親近安寧病房現象場所發生的一切，在極度欠缺本土生死教育素材的台灣，絢慧的努力值得喝采與鼓勵，相信普羅大眾可從書中開啓「容許悲傷」的心靈一扇窗。至於專業工作部分，我在此提出三點補充：

第一、「悲傷」在家庭系統內的運作。絢慧說的很對，家庭最重要的次系統是父母，因此幫助孩子的前題是強化父母的功能，在安寧病房保護在死亡巨大壓力下被忽視的兒童，就格外重要。基於這一點，面對個案時，我們會期待有更多和父母的工作，鼓勵他們把握時間陪伴孩子。道別時，除了正向的交待，也要表達遺憾，甚至抱歉。因為孩子失去父母時，常常的解讀是被棄，因此可能有潛藏的憤怒、內疚。提醒他們父母的愛雖然重要，但是面對真實的內在矛盾也同樣重要。過於強調要求孩子疼愛父母，承諾對自己的照顧也是某種角色錯置，忽略孩子在家庭系統內是弱小



待保護的。

第二、未解決的悲傷對個人、家庭的傷害。「我一個人很寂寞」中的阿宏目睹父逝後，媽媽的酗酒、割腕，以及他不慎將剪刀插入弟弟的肚子，反應的正是喪親後的個人及家庭解組。其實阿宏的畫中已透露了很多求助的訊息，認同父親又躺在地上的他，說他和父親是同一國的，那父親死了，他呢？他要去死那一國？還是留在生的一國？八歲的他理解的死亡是什麼？這些都是寂寞的阿宏等待被陪伴和了解的。當他說「我不要說我的悲傷，不要讓媽媽難過，她已經很難過了」，那時我們需要告訴他：他還是個孩子，他想保護媽媽，可是他太小了，他需要大人保護。我們也要提醒媽媽看到孩子的負擔，在家族系統中找到其它的支持，當母子都出現攻擊、破壞、毀滅能量的時候，心理治療的資源必須及早引進。

第三點是：特殊形式的死亡所引發的悲傷歷程有所不同。書中提到的猝死，「我很想念弟弟」中的澄澄，和「楔子」中的父親都是無預警的

