

幫助孩子走出悲傷

打破沈默

BREAKING THE SILENCE

琳達·高曼 Linda Goldman◎著
陳重仁◎譯

聯合推薦

吳英璋 (台灣大學心理系教授)

林綺雲 (台北護理學院副教授)

紀惠容 (勵馨基金會執行長)

張玉仕 (安寧照顧基金會執行長)

陳英豪 (教育部「推動生命教育工作小組」總召集人)

曾志朗 (教育部長)

審閱 / 導讀

吳庶深 (台灣師大衛生教育系助理教授)

(依姓氏筆畫排列)

幫助孩子走出悲傷

打破沈默

BREAKING THE SILENCE

A Guide to Help Children with Complicated Grief
- Suicide, Homicide, AIDS, Violence, and Abuse

琳達·高曼 Linda Goldman◎著
陳重仁◎譯



心靈拓展系列 D75

打破沈默——幫助孩子走出悲傷

作者→琳達·高曼 (Linda Goldman)

譯者→陳重仁

美術設計→莊士展

特約編輯→許素華

發行人→李鍾柱

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)23697959 傳真：(02)23637110

E-mail：lppc@lppc.com.tw

業務部：台北市文山區景華街 128 巷 8 號

電話：(02)2930-0620 傳真：(02)2930-0627

E-mail：b7959@ms22.hinet.net

登記證→局版台業字第 1514 號

初版 1 刷→2001 年 5 月

ISBN→957-693-476-1

定價→270 元

法律顧問→林廷隆律師

排版→帛格有限公司

製版→長皓彩色製版有限公司

印刷→鴻展彩色印製股份有限公司

裝訂→同一書籍裝訂股份有限公司

國際中文授權／博達著作權代理有限公司

BREAING THE SILENCE:

A GUIDE TO HELP CHILDREN WITH COMPLICATED GRIEF

— SUICIDE, HOMICIDE, AIDS, VIOLENCE, AND ABUSE

Copyright © 1996 Taylor & Francies

Chinese translation copyright © 2001 by Living Psychology Publishers

Published by arrangement with Accelerated Development

and Mark Paterson

through Bardou-Chinese Media Agency

All Rights Reserved.

國家圖書館出版品預行編目資料

打破沈默：幫助孩子走出悲傷／琳達·高曼（Linda Goldman）作；陳重仁譯，——初版，——臺北市：張老師，2001〔民90〕

面；公分，——（心靈拓展系列；D75）

譯自：Breaking the silence : a guide to help children with complicated grief —— suicide, homicide, AIDS, violence, and abuse

ISBN 957-693-476-1（平裝）

1. 兒童心理學 2. 心理輔導

173.1

90005606

作者的話

爲了保護當事人的隱私，
本書所列舉的案例人名與情節，
都做了某種程度的修改。

〈推薦序一〉

打破沈默和無助

文／曾志朗

孔子曾說：「不知生，焉知死？」此言自有其理。不過，在這大部分人都不知生也不知死，甚至醉生夢死的年代，有一次我和法鼓山聖嚴法師在有關生命教育的論壇上，我們也提出了「不知死，焉知生？」的說法，似乎也有深遠的意涵。死亡乃是每個人都不得不面對的課題，唯有了解死亡，乃知生命有涯，人生苦短，從而更加珍惜生命，積極發揚人性的光輝。

當我們面對死亡或悲傷、挫折時，逃避和壓抑並不是辦法，保持沈默也不能解決問題。尤其是本性天真爛漫的孩子，一旦突然遭受親友亡故或其他創傷，他們難免不知所措，甚至以為一切不幸，都是導因於自己犯的錯誤。因此，如何即時伸出援手，幫孩子打破沈默，走出悲傷，迎向璀璨的未來，便成為生命教育的一大課題。

如果我們檢視已出版的輔導有關書刊，我們將可發現，談一般性大道理的多，而深入探討可行技術的少；談成人問題的多，而談兒童問題的少。本書的出版恰可彌補這兩方面的缺憾。

這本書首先引介「良好的悲傷」的概念，把遠離悲傷的四個心理階段界定為了解、悲痛、銘記和向前邁進等四階段。除了學理探討，更針對較常見的因自殺、愛滋病、凶殺案及暴力、虐待等引起的沈默問題，引用實例加以解析，並引介打破沈默的各種有效技巧。每一章都詳列相關資源，並對使用術語，做明確界定。作者的寫作態度，可說是既嚴謹又周詳貼心，全書讀來溫馨感人。唯一美中不足的是，書中所列書籍期刊等，有些並無中文版，相關輔導資源及機構亦遠在美國，張老師如果能發揮這方面長處，增補本土資源資料，那就更理想了。

綜觀全書，我特別欣賞書末的兩章。其中之一介紹了許多既有創意而又溫馨的告別儀式，使得傳統上比較悲淒的告別式，可能變得自然而又溫暖，令人感懷，因而可以與亡故親友長相左右。最後一章是「大家一起來」，來做什麼？當然是一起來打破沈默。

讀了本書，我們將一再發覺，原來我們能做的竟是那麼多！於是，我們往日

常有的無力感、無助感，也就會漸漸冰銷瓦解，代之而起的，則是信心和力量，是對生命的珍惜和更多的愛心。

（本文作者現任教育部長）

〈推薦序二〉

為下一代求取合理的生長空間

文／吳英璋

資訊科技的發展，引起各類媒體籠罩著每一個人，強烈地影響、甚至教育著每一個人。掌握媒體所可能獲得的直接或間接的利益更吸引著許許多多的人們運用各種手段奔向這條大道。爲了抓住人們的注意力，駭人聽聞的社會事件變成了媒體的焦點，各項媒體爭相以「語不驚人死不休」的方式做各種詮釋性的報導，而無法顧及它們可能對尚未培養出較成熟的生命觀點、對錯觀點、倫理觀點的年輕人，所可能造成的傷害。

另一方面，生活的壓力與社會工作型態的變化也令大多數的家庭無暇提供較完整的家庭教育給孩子，（有些家庭甚至缺乏培養親情的機會），學校又無法承接包含家庭教育與社會教育應該負擔的所有教育工作，孩子們遂只有直接從接觸得到的媒體或同儕間傳遞的某種程度上已經曲解了的訊息，建立自己的「人生」。

科技的發展與社會變動下家庭功能的萎縮，都是我們無法阻擋的所謂的「社會巨輪」，然而車禍、凶殺案、飆車案、搶劫案、民代肢體衝突、自我傷害（自殺）案、家庭暴力案等等的人禍報導；土石流、震災、震災後的續發性受災，八掌溪類型的事件等天災的報導；以及愛滋病、漢他病毒、口蹄疫……等等流行疾病的報導，經由媒體以各種畫面文字傳播出來後，非常迅速而直接的進入孩子們未成定形的心靈中，一方面埋下了一些負面的情緒經驗，下意識地引發個人深層心理中的不安定感，另一方面也逐步地建立了孩子們「以抗爭、攻擊、強佔等等手段滿足個人需求」的價值觀，或者是「自求多福、自掃門前雪，只求滿足個人需求」的價值觀，甚至是「只能仰賴別人的協助，我自己沒有方法滿足需求」的價值觀。普遍地造成年輕的心靈無法感受到我們必須互相合作才能一起生存得很好，以及與別人合作的樂趣，自然更不容易培養出相互關懷、相互接受、相互扶持的建立與維持親密關係的能力與態度。我們要順著科技的發展與社會的變動接受這樣的結果嗎？該是打破沈默的時候了！

本書的作者站在關心孩子的父母親角色上，從不同的媒體主題及其報導所取的觀點，討論它們對孩子的生命觀、性格，以及生活中種種態度的影響，希望



引起原先沒有注意到這項嚴重狀況，或者是注意到卻不知該怎麼做的父母親們，一條思考的路線，希望社會大眾一起「打破沈默」，將各種媒體納入「教育」的概念裡，為我們的下一代求取一個更合理的生長空間。

除此之外，能夠最直接協助孩子們消化這些「創傷性的經驗」的，仍舊是孩子身邊、關心他們的父母、師長以及親友。立即且有效的處理，甚至可以協助孩子從創傷經驗中獲得成長。本書的作者提供了許多「概念」與「作法」，希望孩子周圍的大人們可以幫忙著孩子「打破沈默」——孩子心底受震驚後的沈默——走向成長。希望我們能多花點時間為我們的下一代獲取合理成長的機會。

（本文作者現任台大心理系教授）

〈推薦序三〉

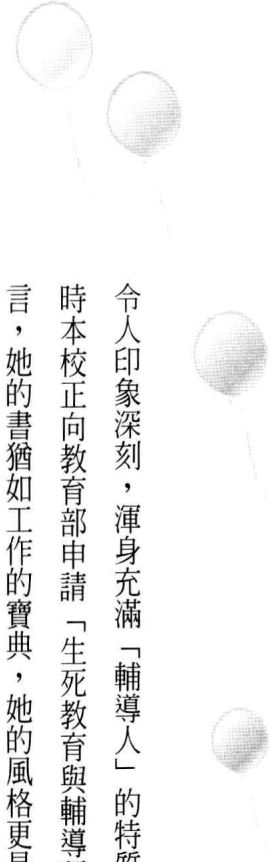
一帖告別悲傷的良方

文／林綺雲

輔導工作中，悲傷輔導是不易進行的輔導工作之一，因為造成悲傷的事件總是怵目驚心，難以面對；而兒童可能是最不易輔導的對象，他們總是壓抑悲傷，保持沈默。

琳達·高曼（Linda Goldman）將其多年兒童悲傷輔導的經驗化成文字，幫我們打開複雜的悲傷情結，細緻地釐清不同事件——自殺、愛滋病、凶殺與暴力、虐待造成的悲傷反應，進一步提供我們各種悲傷輔導的資源與技巧，最後還諄諄提醒我們這是一件可以大家（尤其是教育工作者）一起來做的工作。這本書不僅揭露每個人都可能存在心裡的陰暗角落，不敢碰觸的悲傷傷口，可貴的是它提供了療傷止痛，告別悲傷的良方，使悲傷輔導變得如此流暢可行，令人感佩。

第一次見到琳達·高曼是在2000年的夏初，她那東方人的身材西方人的熱情



令人印象深刻，渾身充滿「輔導人」的特質，讓人在她面前會自動打破沈默。當時本校正向教育部申請「生死教育與輔導研究所」，對從事教育與輔導工作者而言，她的書猶如工作的寶典，她的風格更是工作者學習的典範。

（本文作者現任國立台北護理學院副教授、生與死研究室召集人）

〈推薦序四〉

最佳兒童工作參考書

文／紀惠容

真心推薦《打破沈默》這本書。成長中的兒童需要執行照護的大人小心呵護。尤其當兒童遇見周遭親密家人、朋友的死亡、暴力、虐待……時，常會把自己關進沈默與排斥的監獄，不知如何處理如此複雜的悲傷情結。大人又如何引導兒童走出來，遠離悲傷失落的情境呢？

作者琳達·高曼（Linda Goldman）以專業的能力，深入淺出的論述、舉證實例，它是理論與實務兼具的最佳兒童工作參考書。

（本文作者現任勵馨基金會執行長）

〈推薦序五〉

協助兒童的指引和資源

文／張玉仕

兒童在面對分離、暴力或死亡時，會有焦慮、憤怒、害怕的反應，也會出現一些不專心、退縮、坐立不安的行為，又因兒童很難表達這些感受，無法控制自己的行為，因而這些感受和行為就需要被了解、接納甚至協助表達。成人若採以忽略、壓抑，久而久之冰封了的感受即釀成了沉默、禁忌。

本書對專業人員和一般社會大眾來說，可視為是協助兒童的指引和資源，除了理論鋪陳外，尚提供許多協助技巧、活動、書籍介紹等，有些饒富創意，可以啟發靈感，使用者可依國情、個別需求變化之。但是，最重要的是作者對兒童的態度：細心、尊重和陪伴；不輕忽兒童的感受，就帶來極大的治癒力。

這本書幫助我們在協助兒童的同時，也協助歷經生命衝擊的成人，提醒自己需要面對生命課題，藉由開放、溝通與再學習來練達傷慟。

（本文作者現任安寧照顧基金會執行長）

〈推薦序六〉

一本震災之後的療傷書籍

文／陳英豪

國人在經歷九二一震災之後，許多孩子在突然之間面臨了親人、朋友死亡，因此國人尤需這樣一本見解獨到，又易為一般大眾所了解的書籍，幫助我們孩子順利走出傷痛的陰影。

（本文作者現任考試院考試委員、教育部「推動生命教育工作小組」總召集人）