

看不見盡頭的心傷～ 喪親兒童悲傷輔導歷程的省思

An Endless Loss: Reflections on the Counseling Process of a Child who Experienced Parental Death

林書如¹、甘桂安²
Shu-Ru Lin¹, Kuei-An Kan²

壹、前言

死亡造成的喪親經驗是無可避免的失落事件，將帶來生命階段中不同程度的轉變。而孩童所經歷的失落經驗裡，就屬父母親的過世衝擊最大，代表著撫養、安全與情感連結來源的喪失（Carson, Butcher, & Coleman, 1998；Despelder & Strickland, 1996）。就兒童來言，失去主要照顧者所受到的衝擊將帶來生活環境的巨大變化（李玉嬋等人，2012）。兒童的哀傷反應與青少年、成人明顯不同，特別是延宕悲傷、憂鬱、創傷後壓力症候群等層面可能有其適應困難的狀況（M. Spuij., E. Reitz, P. Prinzie, Y. Stikkelbroek., C. de Roos., & P. A. Boelen, 2012）。對喪親兒童而言，伴隨著關係斷裂、情感連結消逝，徒留遺憾與未竟事宜，這些複雜的感受與想法，隨著喪葬儀式結束似乎就須回到原有的生活常軌，但這並非哀悼的結束，反而是挑戰的開始。當喪親兒童有輔導需求時，家庭、學校系統、助人者如何提供協助？如何陪伴喪親兒童因應失落、協助喪親家屬面對創傷？筆者以輔導案例

呈現本文內容，為保護案主的隱私與考量倫理議題，該案例的人名、背景資料、事件情節有所修改，此外案例故事內容經案主與監護人審視、確認內容與其諮商經驗相符，案例經匿名處理不易辨識，另亦當面與案主詳盡說明發表同意書內容，包含匿名形式、可能的讀者群、發表前有權利撤回其同意等，已取得案主與監護人書面的發表同意書，三十次輔導歷程包含九項悲傷輔導介入主題，真實呈現輔導歷程，讓讀者更理解喪親者的需求與服務歷程，最後以助人者的省思與提醒結語。

貳、喪親兒童悲傷輔導歷程

悲傷輔導或治療強調對當下專注、尊重的態度進行對話，提供案主的悲傷表達一個安全的場所（章惠安譯，2015）。李玉嬋等（2012）提到陪伴兒童的悲傷旅程需兼具系統與發展觀點的評估、檢視兒童死亡概念、重整意外的缺憾、面對無常與如常、接受兒童獨特的悲傷反應、引導其說再見等。Morgan與Roberts（2010）強調協助喪親兒童需重視其發展階段、家庭脈絡、多元文化與相關倫理議題，而

¹高雄市學生輔導諮商中心督導

²高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所 助理教授

通訊作者：林書如，（900）屏東市中山路561號，Email：shululin@gmail.com

Neimeyer、Klass與Dennis（2014）也認為悲傷輔導不僅是個人內在歷程的工作，更包含家庭、社區與文化的層面，死亡與失落是人類普遍共有的經驗，但意義建構卻是個別化的。而遊戲是孩童天生具有的能力及語言，使用玩具表達其口語能力無法清楚描述的部分，透過遊戲的投射比起直接表達來的安全，重點在於遊戲的過程而非結果（高淑貞，1994）。悲傷輔導透過治療者的陪伴、理解喪親者的故事，建構新的意義，例如以藝術、遊戲等方式提供孩童象徵性的紀念方式回顧逝者，例如失落時間軸、故事山、回憶書、布偶劇、想像力、繪圖、記憶盒、藝術媒材、紀念冊、寫作、相關繪本、討論逝去親人、參與追思儀式等（何長珠、釋慧開，2015；章惠安譯，2015；陳重仁，2010；Morgan & Roberts, 2010）。

參、案例簡介與實務進行

一、關於輔導者

筆者於學生輔導諮商中心擔任督導一職，實務年資8年，目前亦於諮商系所博士班進修中，專長為校園危機事件安心服務、兒童及青少年的失落哀傷輔導。該案例服務期間，持續接受自費的個別督導與機構提供的團體督導，考量案主福祉並提供妥適、有品質的專業服務。該案例阿光由學校輔導室轉介至學生輔導諮商中心，輔導者的介入以遊戲治療、表達性藝術治療為主，共提供30次服務。

二、案例簡介與實務進行

三年級的阿光排行中間，是個有著水汪汪大眼，綁著馬尾，給人親切感的小

女生。阿光身旁的老師、同學都明顯感覺到半年多前，阿光媽媽突逢車禍意外身亡後，阿光變得不太一樣。這突如其來的變故，讓阿光一家開始出現適應欠佳的狀況。爸爸覺得老天爺不公平奪走妻子的生命，將所有心力放在法律訴訟，想要為妻子討回公道而無心於工作與孩子。這段期間法院訴訟程序進展緩慢，爸爸變得脾氣暴躁，讓阿光覺得爸爸很可怕，以前那個像大玩偶般的爸爸不見了。導師觀察阿光成績明顯退步，聯絡簿常沒簽，以前下課總喜歡和同學聚在一起聊天，但現在下課卻總是獨來獨往且一臉哀傷，讓導師很擔心進而尋求輔導室與學生輔導諮商中心協助。

介入初期由學校召開個案轉介會議，出席人員包含輔導主任、組長、導師、科任教師、家長、主責心理師等。轉介會議重點如下：（1）與會人員相互認識；（2）了解學校轉介人、案父對於轉介的期待；（3）案主現況的描述與假設；（4）確認適當的會談時間、空間。我發現學校行政人員、教師與案家長都非常關心阿光的狀況，但不知從何協助，導師的困難在於與阿光討論喪親議題，似乎對於死亡難以啟口，一方面顧慮阿光的感受，常有做也不是、不做也不是的兩難處境，只能在旁看著阿光喪親後的改變，心中充滿不捨與心疼。案父的部分則是仍處在自我的哀傷歷程，無暇關切阿光，雙方都沉浸在自己的痛苦與哀傷裡，而拉開了原有的親子距離，令人不忍苛責。因著校方、家長的轉介期待，諮商目標如下：（1）建立諮商關係，提供穩定的會談架構；（2）探索失落事件對於案主、案家的影響；（3）處理失落經驗的未竟事宜，特別是來不及表達的情緒部分；（4）發掘失落經驗裡可能帶來的意義與解釋；（5）透過儀式化促進案主與逝者間的連結；（6）協助案主與案父重新調

整家中的角色、任務因應失落後的生活。

肆、悲傷輔導歷程的介入與發現

一、建立關係與場面架構開啟遊療裡的悲傷輔導

第一次和阿光見面，我提早約十五分鐘到達學校，才剛打鐘阿光就出現，和其他兩個同學一同前來，阿光很有朝氣的和輔導主任打招呼，看來阿光對輔導室並不陌生。輔導主任跟阿光介紹我是某某心理師，阿光點點頭但不發一語，我往前蹲下來和阿光打招呼，邀請阿光到遊戲室裡，阿光熟門熟路的脫下鞋子放進鞋櫃，打開門就踏上遊戲室的地板，我則跟在後頭重複一樣的動作。阿光靜靜地坐在小圓桌旁的凳子上，眼睛四處打量，一下看我、一下看遊戲室裡的空間。我主動問阿光：「你有來過這裡嗎？這裡老師第一次來」，阿光回答：「有阿，我有來這裡玩過幾次」。我說：「嗯嗯！所以你有來過遊戲室，那你知道學校的老師為何請你來嗎？」，阿光遲了幾秒鐘後回答：「我也不知道」。我說：「喔喔！原來你也不知道！那你想知道學校怎麼告訴我關於你的事嗎？」阿光抬頭看我，從表情上完全判斷不出喜好和意願，我就自己說：「老師說阿光從媽媽過世後變得和以前不一樣，希望我來和你聊聊！」，阿光沉默不語，眼眶泛紅，短暫的停頓後抬頭問我：「我們今天要玩什麼？」便自顧自地拿起遊戲室裡的媒材，一樣換過一樣，沒有特別停留，下課鐘聲一響阿光便說：「要回教室了」，我看著阿光穿鞋的背影，跟她說：「那我們下週這個時間見囉，拜拜！」

第二次到第四次的會談時間，阿光都如期前來，一樣是碰一碰不同媒材，

有時後拿起蠟筆畫畫、有時候玩起扮家家酒，有時和我分享學校所發生的事情，對於媽媽的事情還是隻字未提。

二、運用遊療媒材探索失落經驗對案主的影響

第五次會談，我問阿光：「你平常最喜歡做哪些事情？」阿光說：「我最喜歡養昆蟲、魚和多肉植物」，我說：「原來你喜歡動物和植物喔！這些東西在學校有嗎？還是在家裡？」阿光說：「學校沒有，但是家裡有養魚和植物，以前寒、暑假全家人最常一起去海生館給魚看。」阿光開心地說著，並特別強調「給魚看」這三個字，但是現在都沒有再去了，我觀察到阿光的語調隨即變得低沉。「嗯嗯，是不是媽媽過世之後，就沒有再去了呢？」，阿光點點頭。「那你很想去的話要怎麼辦？你有跟爸爸或是其他人說過嗎？」，阿光搖搖頭說：「大家都還在傷心，沒有人可以說」。看來對阿光而言，自從媽媽過世之後，有些過去一起進行的活動已經停擺一段時間，阿光不知道可以怎麼說或是不能說，我想可以在諮商室裡了解阿光和媽媽曾有的美好回憶。所以這幾次會談我都邀請阿光分享全家人去海生館的回憶，阿光拿起遊戲室裡的海豚、小白鯨、小丑魚等玩偶，細細說著曾有的美好回憶，我理解到媽媽在阿光心裡真的很重要。

三、遊戲室外的導師諮詢與資源連結

第七次會談時間恰逢母親節前，學校會辦理感恩母親節活動，請學生製作康乃馨、卡片或朗讀比賽表達感謝，這樣的節日對阿光來說非常難熬，導師注

意到當同學在穿堂參與慶祝活動時，阿光會默默留在教室的角落裡，兩眼無神地聽著教室外面的廣播聲念著：「請所有同學轉過來面對母親，向偉大的媽媽表示感謝！」。導師主動找我諮詢，想問母親節的朗讀比賽活動，是不是不要讓阿光參加比較好？導師提到可能會觸景傷情的擔憂，希望我在諮商時間裡幫忙詢問阿光的意願，因為阿光之前都代表班上參加校內的朗讀比賽。聽完老師的疑問後，我回應老師：「我覺得阿光在你班上好幸運，因為你很關心她，特別對她的情緒很敏銳，擔心提起母親會讓阿光傷心。但我也在想也許藉由這次機會和阿光表達你的關心，老師你覺得如何？這樣也可以解決你之前覺得不知道該怎麼和阿光互動的狀態，我相信老師可以做得很好」。老師臉上的線條在這一剎變得柔和，出現笑容，感覺釋放壓力，向著我輕輕地點點頭表示理解，我心裡想著這段時間真是辛苦老師了，要處理與面對這麼多壓力，不由自主燃起一股對老師的敬意與感謝。

四、混亂的遊戲主題與失落經驗間的關聯

這幾次會談，阿光的遊戲內容都很類似，一開始很精心的挑選各式各樣的動物、樹木、柵欄、士兵等物件，再一一仔細地擺進沙箱，好像在佈陣一般，再來便是兩軍攻打的遊戲主題，阿光會動用所有的物件進行對打，最後的結局都是兩敗俱傷，死傷慘重，畫面一片混亂，樹倒人亡，沒有明顯的秩序感或希望感，我想阿光透過遊戲的過程呈現其內在的混亂與不解。而我能夠在阿光的旅程中同行，一同經歷這顛簸、未知與混亂，我的心也揪在一起，這混亂的世界是如此缺乏掌控感與希望感，我

想諮商開始有些進展，需要延長阿光的會談次數，持續在失落議題工作，並完成之前所擬定的目標，我開始著手填寫延長評估表，期待能夠延長和阿光工作的時間至20次。

五、藝術媒材處理失落的意義與未竟事宜

阿光這幾次會談都不斷地畫畫，運用水彩、蠟筆等媒材，繪畫的主題常是隨意的塗鴉，充滿大片的色塊，沒有具象的內容，偶爾會出現房屋、樹或是人形的圖案，就像屋樹人測驗一樣，但我沒有特別邀請阿光畫屋樹人，只是剛好出現這樣的成品，阿光不太分享畫作的內容，所以我也不知道圖畫的意涵，但我知道阿光很投入在創作不斷地畫，想要把情緒、想法透過畫筆、畫紙傳遞出來。在畫了第八張之後，出現一張很特別且具象的圖，畫紙裡有藍藍的天空、藍藍的海，一個穿著公主裝的人，身旁有隻七彩的蝴蝶正張開翅膀飛舞，這是在阿光的圖畫中第一次出現了同伴，阿光一樣沒有解釋畫作的內容，但我在想也許阿光準備好了，即便失去了母親，也能讓生命中出現其他陪伴的人事物，而蝴蝶在旁飛舞似乎是守護的象徵，也許代表其母親也有可能。

六、悲傷輔導歷程裡的螺旋式前進

學校即將放暑假，我和家人、學校討論決定暑假暫停會談，讓阿光有個喘息轉換心情，也想看看放假的時間，阿光和爸爸的互動有哪些不同？阿光在放暑假前告訴我，希望和爸爸一起去海生館，這是她給自己的暑假作業。我覺得這主意真棒，阿光真是勇敢的孩子，我

們倆開心地擊掌，預祝阿光有個愉快的暑假，我也準備一個多肉植物盆栽送給阿光，阿光一直盯著盆栽看，還給盆栽取了可愛的小名，此外我也和爸爸諮詢，關切法院判決的進度，也討論如何在這段時間陪伴孩子也照顧自己。兩個月後，阿光放完暑假回來的第十七次會談，臉上的表情和放假前那開心的模樣有很大差別，一臉的垂頭喪氣，彷彿又會到我們第一次見面的樣子，我內心想著暫停會談可能不是好選擇、可能暑假作業進展不順，如果暑假期間持續找阿光爸爸諮詢可能不同，我忍不住低吼一聲「唉呦！那也啊內啦（台）！」。我告訴自己哀傷歷程常常螺旋式的前進，現在來到低點，就是可以再前進的時候。

七、促進案主與逝者間的情感連結

這幾次的會談，我們討論對爸爸的期待與落空，透過書寫、畫圖，阿光能夠更明確表達自己的情緒，似乎更能夠體會爸爸失去媽媽的傷心，同時阿光也開始表達對媽媽的思念，覺得如果媽媽還在就好，我邀請阿光把想對媽媽說的話寫下來，我們一起來製作「失落回憶盒」，裡面放著阿光和媽媽曾有的回憶，阿光很投入製作專屬的盒子，畫上大大的愛心，貼上許多亮亮的珠珠，阿光邊做邊說著媽媽最喜歡漂亮的東西。我請阿光下次帶一些和媽媽有關，想要放進盒子的東西來，我看著阿光的眼珠轉啊轉，感覺在思索著要帶什麼來。第二十次會談，阿光帶了小鈕扣、照片、海洋動物模型來，一件一件地說著獨特的故事，很寶貝地放進回憶盒裡，我也把阿光上次寫給媽媽的小卡片拿給阿光，讓阿光一起放進去，阿光不時翻開

這個盒子，看來很珍惜。

八、重新調整與因應失落經驗後的改變

第二十二次時，阿光說：「你知道嗎？每個人都送我禮物，我的桌上常常有小卡片、餅乾，這都在提醒我，因為我媽媽死了，所以同學同情我，其實我不需要大家這麼做。」阿光開始流眼淚，我心頭震了一下，心疼的說：「看來同學的關心讓你覺得難過，好像一再提醒你媽媽過世了，讓你覺得你和別人不一樣，你希望可以 and 別同學一樣，所以大家不用特別再為你做些什麼？」，阿光大力地點點頭表示同意。我一邊思索著阿光的話，一邊也在想著和老師討論，也許之前善意安排的小天使們，可以暫告一個段落，因為目前的阿光和以前也不一樣，想要再融入同儕團體，不想和同學有不同的待遇。

第二十五到三十次的會談，阿光都拿著老鼠家族進行扮家家酒，主題是老鼠爸爸去上班，而老鼠媽媽在家照顧三隻可愛的老鼠寶寶，阿光把老鼠家族的房子佈置得很溫馨舒適，每個空間都有貼心的設計。阿光準備很多吃不完的食物，老鼠家族有很多親戚朋友來拜訪，而且來的都是有趣好玩的朋友，老鼠爸爸下班後，也會和家人、朋友一起吃飯，阿光玩的不亦樂乎，我想也許結案的時候近了。

九、協助案主有預備的結案與追蹤

每次會談我都會提醒諮商次數，阿光對於有限的次數很清楚，但結案也是另外一種關係的失落，面對失去媽媽這毫無準備的喪親經驗，我希望這次的結

案對阿光是可預期和預備的。我們討論如何進行結案比較好，阿光說：「希望最後可以把所有的玩具再玩過一遍」，我說：「好，就照你的意思。」時間來到第三十次會談，我在最後一次會談時準備一個多肉植物小盆栽和小海豚的布偶，一樣放進回憶盒裡要給阿光，我知道這植物和布偶的生命力比較長，能夠在沒有我的日子裡延續諮商室裡的回憶，我想我也放不下阿光，知道要結案但也掛心，我記得阿光拿著回憶盒離開遊戲室前，最後告訴我的那句話：「老師，有空要來看我，我會想念你的」。我的心裡暖暖的，我也回應阿光：「會的，我會。」結案後我仍維持兩個月去追蹤一次，直到阿光高年級，有一次的追蹤會談，我看著阿光，這個小女孩已經長得比我還高，心裡默默想著這段時間對我們倆都是無比珍貴的旅程。

伍、結論

我在這三十次的服務歷程裡，發現悲傷輔導裡重要的事：（一）珍視案主與失落對象間共有的回憶：首先我在諮商歷程中陪伴阿光一同回顧與母親間共有的正負向回憶，處理未竟事宜，例如協助阿光表達來不及告訴媽媽的話、想知道媽媽在另一個世界的生活？讓媽媽知道自己過得很好等。（二）理解失落經驗所帶來的失去與改變：喪親代表關係的結束、彼此角色認定的改變，阿光需調整、改變與適應的事物很多，例如家庭角色的調整、學校人際關係的轉變、常見的哀傷反應等，例如想念、憤怒、難過、不知所措等情緒，課業退步、專注力不佳、退縮、與同儕疏離等行為，都可以被理解與接納。（三）接納失落的事實與禮物：廖婉如（2009）在其所翻譯的《凝視太陽：面對死亡恐

懼》一書提到悲痛作為一種覺醒經驗，悲痛和失落可以喚醒人、讓人意識到自身的存有，而李玉嬋等人（2012）亦認為悲傷是一種能量，善用這股能量，傷慟將成為一份轉化生命的禮物。對阿光來說，因喪親經驗而有所改變，和其同儕有所不同，但這改變得把時間向度再拉長來看，且考量阿光主觀的想法與感受，也許多年後再來回顧會是個禮物吧！此外身為助人者，我想喪親者需要的是：（一）溫柔的陪伴、理解比強調復原更重要：每週固定的諮商會談，提供阿光穩定的諮商架構，在這個時間、空間裡，失落的探討是被允許與歡迎的，沒有固定的進度表，只有溫柔的陪伴與理解以及緩慢的前行與後退。（二）失落經驗的個別性、獨特性：每個人都是獨一無二的個體，其面對失落經驗的需求也是獨一無二，難有一套放諸天下皆準的規則。就像呂政達（1998）在《當所愛遠逝》一書中所提到的：「你哀傷的方式是獨特的，根據關係、特定環境和個人氣質而塑造，不需理會別人告訴你，應該怎樣感受，或要經歷多久」我也遵照這樣的方式陪伴阿光的需要。（三）關照喪親者的需要：失落經驗其實是個轉折點，串起沒有失落經驗階段的終點，並開啟另一段擁有失落經驗階段的起點，亦主張將悲傷擺在社會學校和家庭脈絡中，有助於悲傷歷程的復原（Neimeyer, 2001, 2008）。助人者需關照、尊重喪親者在這起點後的需要，不須特別強調喪親者要走出哀傷或跟逝者道別，而是一種人性化的描述，表示失落事件對喪親者的影響，畢竟有的人終生難以告別傷痛、有的人永遠懷念摯愛、而有的人會逐步痊癒復原。我相信阿光正在失落歷程這條路上前進，即便曾有我的短暫投入與陪伴，一起面對這看不見盡頭的心傷，

但目前阿光仍須前行，我們要相信失落事件裡最糟糕的部分已經遠去，即便前方仍有大大小小的挑戰，但生命不就是這樣跌跌撞撞的過程，隨時有關卡，卡關或過關都是好的。

參考文獻

- 李玉嬋、李佩怡、李開敏、侯南隆、張玉仕、陳美琴（2012）。導引悲傷能量：悲傷諮商助人者工作手冊。臺北：張老師。
- 呂政達（譯）（1998）。當所愛遠逝（原作者：Karen Katafiasz）。臺北：張老師。（原著出版年：1994）
- 高淑貞（譯）（1994）。遊戲治療：建立關係的藝術（原作者：G. L. Landreth）。臺北：桂冠。（原著出版年：1991）
- 章惠安（譯）（2015）。悲傷治療的技術：創新的悲傷輔導實務（原作者：R. A. Neimeyer）。臺北：心理。（原著出版年：2012）
- 陳重仁（譯）（2010）。打破沈默——幫助孩子走出悲傷（原作者：L. Goldman）臺北：張老師文化。（原著出版年：1996）
- 何長珠、釋慧開（2015）。悲傷輔導理論與實務：自助手冊。臺北：揚智。
- 廖婉如（譯）（2009）。凝視太陽：面對死亡恐懼（原作者：I. D. Yalom）。臺北：心靈工坊。（原著出版年：2008）
- Carson, R. C., Butcher, J. N., & Coleman, J. C. (1998). *Abnormal Psychology and Modern Life*. Chicago: Scott, Foresman.
- Despelder, L. A., & Strickland, A. L. (1996). *The last dance: Encountering death and dying*. Boston, CA : Mayfield.
- M. Spuij., E. Reitz, P. Prinzie, Y. Stikkelbroek., C. de Roos., & P. A. Boelen. (2012). Distinctiveness of symptoms of prolonged grief, depression, and post-traumatic stress in bereaved children and adolescents, *European Child & Adolescent Psychiatry, 21*, 673-679. doi:10.1007/s00787-012-0307-4
- Morgan, J. P., & Roberts, J. E. (2010). Helping Bereaved Children and Adolescents: Strategies and Implications for Counselors. *Journal of Mental Health Counseling, 32*(3), 206-217.
- Neimeyer, R. A. (2001). *Lessons of loss: A guide to coping*. Philadelphia & London: Brunner Routledge。
- Neimeyer, R. A. (2008). *Lessons of loss: A guide to coping workshop*. Taipei: Taiwan Association for Caring and Counseling for Loss.
- Neimeyer, R. A., Klass, D., & Dennis, M. R. (2014). A social constructionist account of grief: loss and the narration of meaning. *Death Studies, 38*(8), 485-498. doi:10.1080/07481187.2014.913454