

# 个人学习总结及工作设想

陕西省人民医院宁养院义工 李丹

关键字：

- 2012 年 11 月 5 日至 11 月 8 日
- 香港医院管理局进修学院 ——「宁养服务」社工人员及资深义工交流课程
- 充实而忙碌的学习交流
- 大陆与香港，临终关怀的发展
- 思考死亡，欣赏生命
- 当我们不断 loss 的时候，我们的悲伤怎样安放？
- 关于宁养，我能做什么？

人一出生的时候都会哭，可是全世界却都很开心，人死的时候，全世界都会哭，可是你心中却充满着喜悦，生命就是这样，生生死死……

这是我最喜欢的《西藏度亡经》中关于生死的表达，它以一种轮回尘埃般的心境看似抽象实则真实的理解了生死的意义。

这也是我个人在上完最后一节「宁养服务」社工人员及资深义工交流课程后关于生死思考。

在香港的四天，香港宁养医护人员与内地宁养社工人员及资深义工代表透过培训、参观及交流分享，不仅加强了内地与香港宁养服务之间的交流，也有助于推动国内宁养社工服务发展。香港医院管理局进修学院为本次课程做了精心安排，在课程策划委员会的统筹下，邀请医院管理局总部高级行政人员、医院管理局进修学院导师、各宁养中心主管/经理、纾缓医学科顾问医生及宁养/纾缓服务专科护士，天主教，基督教，佛教关心癌症医疗这块的宗教人士等担任讲员。课程内容结合国际纾缓医学发展前沿资讯及香港本土实践经验，丰富而且实用性强，授课形式灵活多样，让我们耳目一新。很多讲员有多年临床工作经验，采用参与式教学方法，例举典型案例，让我们亲身参与讨论及角色扮演，在轻松、愉快的互动中学习。最让我映像深刻的是了一法师和何孝恩老师的授课，通过生活周围的例子和主动回顾生命历程的形式让我明白了活在当下的现世意义和 strong 的“布娃娃”小女孩。

下面主要谈谈我到香港马嘉烈医院宁养中心实地参观及交流的心得：

社工方面，由于香港社工医疗这块发展时间较长，所以，不同的癌症医疗社工的分工各种且职责明确，大陆宁养这块目前还是护士兼社工，针对临终关怀的专门性社工目前没有。

在针对癌症患者的服务内容方面，觉得马嘉烈医院开展的四大疗法很吸引我，特别是催眠疗法和香薰疗法，这是我没去实地交流之前未曾听见和看见的。还有就是将视野对准儿童群体的哀伤辅导。

香薰疗法（也称芳香疗法），是一门使用植物精油提升身体和精神疗效的艺术。就是将植物精油运用薰蒸、沐浴、按摩等方法，通过人体的嗅觉、味觉、触觉、视觉、听觉五大感觉功能，把植物的荷尔蒙经由皮肤和呼吸系统吸收，调节人体中枢神经系统、血液循环、内分泌、皮肤养护等八大系统而激发人体自身的治愈、平衡及再生功能。使身心恢复协调，消除忧郁、焦虑、烦闷、愤怒等情绪和疲劳感，来达到一种身、心、灵皆俱舒畅的感觉。由于马嘉烈医院的赖姑娘自己是香薰治疗师，所以在这方面她很有研究，在做着香薰治疗的同时在播放着特别的催眠 CD 音乐，让患者舒展全身心的同时，享受到片刻的心灵宁静。

哀伤辅导内地接触的时候是大而抽象的，而这次马嘉烈的赖女士用了一系列案例，尤其是小孩的案例分析，英国利物浦的哀伤辅导分析，使我有了一个具体的了解。

从哀伤辅导的概念上来看，丧失（loss）与哀伤（bereavement）是接踵而来的，丧失是人生命中难以避免的部分，丧失挚爱的亲人更给当事人带来了无尽的伤痛。香港学者陈维梁将定义为：任何人在失去所爱或所依恋的对象（主要指亲人）时所面临的境况，这境况既是一个状态，也是一个过程，其中包括了悲伤（grief）与哀悼（mourning）的反应。

之前在看心理学方面书籍中记得弗洛伊德在《忧郁与哀悼》最早对哀伤的过程提出过自己的观点：当旧有的联结由于逝者离世而消失时，如果心力从关系中被抽离释放出来的话，过度性精神投入（hypercathexis）的过程便会开始。生者的情感会随着投入重温与逝者有关的每一个记忆，并持续地发现逝者不再存在这一现实而产生波动与抽离。随着时日的过去，这些经过不断投入和抽离的经历会逐渐转移到新的对象身上，直到生者的哀伤最终可以画上休止符。他还进一步推测，如果这一过程遇到异常的外在或内在干扰，当事人仍然停留在某种与逝者矛盾或被内疚支配的关系下，生者的精力难以转移，因而形成延迟、夸大或病理性的悲伤。这些之前书上看到的理论，在这次实地走访中竟然能够真真实实是接触到，而且还是针对儿童的，值得一提的是，通过这次的走访，我个人也逐渐把关于临终关怀的关注点放到小孩身上，而且我发现在大陆这块也是比较单一的，我们义工平时做的就是帮他们补习补习功课，谈谈心之类的，并没有放开包袱性的走进他们 loss 的内心，更多的是小孩随着年龄的成长，时间的推移而选择不去回忆那些最伤心的过往。“与逝去的亲人在内心逐步分离”是“悲伤过程假设”的核心所在。当然我也知道，真正要做好哀伤辅导是要做很多前期准备和个案经

验积累的，不同的价值观，风俗习惯，宗教信仰等都是我们在关注哀伤辅导这方面应该注意的。

义工方面，个人觉得有三大借鉴且可实施性很强的服务：

- 1) 全家福（内地宁养义工主要是在校大学生群体，他们爱好头脑风暴，积极好学，化妆，灯光，布景，拍摄这些都可以通过适当的学习得来，而且，由于自身对化妆，布景，摄像这方面有一定的了解，希望自己可以以绵薄之力推动下去。留住幸福瞬间，让活者以慰藉。）
- 2) 和患者去旅行（保险，达成好协议……旅行是一种态度，出走是为了更好的回归，它应该属于每一个渴望生活的更好的人，包括癌症患者。我们很少会问你最想去哪？他们也许会回答，随便去哪？只要别待在病房就行。真像年少的自己。）
- 3) 提前告别（中国人大多讳忌谈论死亡，直面死亡，尤其是自己的死亡，如果你能选择，你希望以一种怎样的方式来和爱你的人提前告别？据我所知，大陆这块也不多。）
- 4) 影像志（针对第一条全家福的例子，再结合自己的所学，为每一个需要录制生前影像的宁养患者录制公益性影像志，那些平时不好言说的感动，遗憾通过镜头，让他们勇敢一次，也是他们留给生者最好的礼物）这个影像志在陕西省宁养院有在做，只要患者有需要，我们愿意为其留下痕迹。

这几天透过规范的培训模式包括课堂短讲、个案分享、互动交流及宁养中心的实地考察，让我们国内宁养服务社工人员及义工认识了香港宁养服务，特别是，义工的培训及角色、社工服务、社工人员的角色与职责、末期癌症患者社会心理及灵性上的照顾。也使我真心认识到了自己的任务重了起来，不仅仅是回到自己的宁养院好好做好赴港培训的报告，把优秀的可借鉴性的医疗服务告诉大家，更是需要自己对于生死的反思，想清楚一些事情，作为一个旁观者，如何做一些实事儿，怎样更好的走进他们的内心？