

親密關係的結束—

生命教育融入公民與社會

每天到他車禍身亡處…

思夫騎蹟 快車道逆駛20年

【記者黃煌權／東石報導】

嘉義縣東石鄉蔡姓婦人，20年前丈夫車禍亡故後，她每天騎著機車，繞到車禍發生的地點，再繞到朴子市折返回家，一天至少騎30里，風雨無阻，藉此一解思夫情。

令人不可思議的是，蔡姓婦人都騎在快車道且逆向行駛，「快車道逆向行駛，應該是她先夫在保佑她吧！」

住在東石鄉往朴子市的嘉朴公路兩側住戶，對蔡姓婦人每天騎著機車，繞到車禍發生的地點，再繞到朴子市折返回家，一天至少騎30里，風雨無阻，藉此一解思夫情。

97 年國人主要死亡原因

順位	死亡原因	死亡人數
總計	所有死亡原因	142,283
1	急性腫瘤	38,913
2	心臟疾病	15,726
3	腦血管疾病	10,663
4	肺炎	8,661
5	糖尿病	8,036
6	意外事故	7,077
7	慢性下呼吸道疾病	5,374

面對親密關係的結束

- 死亡是每個生命都會面臨的狀態，卻無法預知其時日與型態
- 死亡必然，則喪親、喪偶亦必然，悲傷乃由是而生

悲傷反應的正常現象

- 一、**感覺方面**：傷心、憤怒、自責、焦慮、孤獨、無助、驚嚇、思念、解脫、輕鬆、麻木
- 二、**生理感官知覺**：胸悶、喉嚨發緊、口乾、窒息感、肌肉無力
- 三、**認知方面**：否認、困惑、感覺逝者存在、幻覺
- 四、**行為方面**：失眠、心不在焉、退縮、夢到親人、嘆氣、坐立不安、珍藏遺物

接受親人死亡的事實—

把想法寫下來

- 昔日戲言身後事，
今朝都到眼前來。
衣裳已施行看盡，
針線猶存未忍開。

遣悲懷（三首之二） 元稹

接受親人死亡的事實—

把想法寫下來

- 誰念西風獨自涼，蕭蕭黃葉
閉疏窗，沉思往事立殘陽。

被酒莫驚春睡重，賭書消得
潑茶香，當時只道是尋常。

浣溪紗 納蘭性德

接受親人死亡的事實—

把想法寫下來

歲寒無與同，

朗月何朧朧。

展轉盼枕席，

長簟竟床空。

悼亡詩 潘岳

接受親人死亡的事實

用歌曲表達思念

http://www.youtube.com/watch?v=zEU_cQvOh08

- 繁星璀璨閃爍 閃耀在我心頭
對你的思念 像滿天的星星那麼多 那麼密 那麼濃像天使般美麗
像天使般溫柔輕輕吻著我 緊緊擁抱我湧上淚 驚醒才知是夢
再一次被你擁抱是唯一的夢 妳可知道在妳離開以後 我多麼的傷痛

Dear Mom can you hear me

- **The song I sing for you**永遠的夢 作詞：趙詠華 · 作曲：蔡宗政

接受親人死亡的事實－你還可以

- 1.用藝術媒材表達思念：圖畫創作、戲劇演出、手工藝品
- 2.用家人的名字成立基金會、設獎學金
- 3.以家人名義捐贈公益團體，將小愛發揮成大愛。
- 4.將家人的生前事蹟寫成故事，做為傳家之寶。

失落的悲傷歷程

- 一、接受失落的事實
- 二、經驗悲傷的痛苦
- 三、重新適應一個逝者不存在的環境
- 四、將情緒的活力重新投注於其他關係

走出生命的幽谷

丈夫遭貧苦單親爸撞死 求償不如自己人

2010-09-28 | 中國時報 | 【廖素慧／嘉義報導】



▲朱慕蘭苦盡甘來，獨力撫養兩名女

寬恕與原諒，
熬無人知。七年前：
家庭破碎的噩運，
償，她選擇原諒對
但黑道不放過她，
今女兒長大就業，
人」走出陰影。

九十二年二月
趕到醫院，面對的
夫在台一線省道北
埔飛，傷重不治。

放下仇恨 活得豐盛

熱門關鍵字：聚財

最新 | 發燒 | 哇新聞

🔍 歷史新聞 👤 分享 { } 引用

原諒加害人---3媽媽放下仇恨 過得更好

【聯合報/記者羅建旺 **BLOG** / 宜蘭報導】

在犯罪被害人保護協會宜蘭分會協助下，宜蘭縣有3名親人遇害的媽媽放下仇恨，原諒加害人，更成為犯保志工；她們昨天配合犯罪被害人保護週活動，現身說法，一句：「選擇原諒，也放過自己」，令人動容。



生活的智慧

- 感受生活學會欣賞
- 生活裡面有著太多的功課要做了，而生命裡頭更有著無限的智慧有待我們學習

資料來源 香港 文匯網

<http://info.wenweipo.com/?action-viewnews-itemid-33297>

人與大自然之間的合諧

- 這是加州一個動物園裡的故事。
這隻動物園裡的老虎媽媽早產生下三胞胎,但因太幼小全都夭折了。
- 老虎媽媽在產後的健康居然急速惡化,但是她的身體並沒有問題。

虎媽媽與小豬寶寶

- 獸醫研究以後，認為她是喪子造成的憂鬱症、只要給她找些小老虎來代替失去的孩子，老虎媽媽就會好起來。
- 但是他們聯絡了全美國的動物園，沒有一個動物園可以提供適齡的老虎寶寶。
- 獸醫們知道，動物母親有時候可以接受其他種類動物的寶寶，於是他們找到了一窩豬寶寶。獸醫把小豬仔們裹上虎皮，給了這隻虎媽媽...

獸醫的善念



資料來源 香港 文匯網

<http://info.wenweipo.com/?action-viewnews-itemid-33297>

看見生命之美



資料來源 香港 文匯網

<http://info.wenweipo.com/?action-viewnews-itemid-33297>

生命的合諧



資料來源 香港 文匯網

<http://info.wenweipo.com/?action-viewnews-itemid-33297>

不再憂鬱的老虎媽媽



資料來源 香港 文匯網

<http://info.wenweipo.com/?action-viewnews-itemid-33297>

人與人、人與自然之間最珍貴的禮物

● 愛與關懷

善與體貼

生命故事接龍

- 故事人物：
包括小如、小如的父母親、小如的姊弟、
同學、師長、教會的朋友、鄰居慈濟師姐

生命故事接龍

- 【故事腳本】：
- 就讀高二的小如，被同學發現最近悶悶不樂，中午的午餐幾乎都沒吃，好幾科的作業也都沒有如期完成，上課更是不專心。平常就很關心小如的同班同學肉粽，無意間聽到鄰居說小如的媽媽，最近被醫院診斷為胰臟癌，而且已經是末期，治癒的機率非常的低。

-

生命故事接龍

- 小如的媽媽心裡已經能接受事實，妥善規劃自己的後事，選擇簡單的喪葬儀式、挑好氣色還不錯的照片，並將心愛的東西分贈親朋好友。雖然如此，小如與其他家人仍不能接受母親即將離去。
- 這一天，小如請假陪著媽媽住進醫院的安寧病房……

生命故事接龍

- 小提示：

小如可以怎麼做？

小如的同學可以怎麼做？

家人之間可以做些什麼？

面對即將逝去的生命，依你第三者的想法是什麼？

生命故事接龍

各組報告

教師總結

- 沒有流完的眼淚，會流一輩子。
- 適時的面對問題，經驗過悲傷，才能走過悲傷。
- 當你發現遭逢失落經驗，仍無法以健康的方式處理悲傷，請別忘了主動求助，善用宗教或社區資源、輔導室的老師也會陪伴你一起走過喔！

親密關係的結束

單元的結束

理解與實踐的開始