

《從死亡認識起生命-一堂不一 Young 的課》

章鴻成

一、活動緣起

在 21 世紀教改浪潮裡，許多學校正積極推廣全人教育，除了應考的科目之外，也涵蓋多元的教育。在國外，學校也漸漸認同生命教育的重要性。生命教育課程涵蓋許多課題，其中一個課題便是生死教育，而生死教育被認為是從死向生的教育，透過探討死亡的本質，促使人們反思自己和他人、社會、自然甚至是宇宙的關係，從而省察自己的生命終極意義。

然而，死亡話題一直都是我們華人文化裡的禁忌課題。在談論生死的時候，人們往往交雜著恐懼、忌諱與迷失的感覺。子路曾向孔子問如人死後是怎樣的，孔子回答子路“未知生，焉知死”，大意为我們對於生的道理都不能明白，怎麼談得上死後的事。認為人在生時，需多了解人生道理，多於死亡課題。回到現今的社會，對於年輕人或小孩，家長或老師通常也採取避而不談的態度，即使孩子主動提起，很多時候都被虛應而過，甚至遭到斥責。然而，逃避討論生死課題不但無法幫助我們成長，更讓年輕人面對死亡事件時，帶來極大的衝擊（Aguilera，1998；引自黃禎貞，2002）。侯南隆（2000）提過，青少年是一個正經歷著自我統整與再生的過程，若無法順利度過生命中的失落與悲傷（如喪親或同儕死亡），青少年將因此而無法順利發展，且將造成更多的問題。在一個刻意避忌卻又無法避免的情況下，和死亡相關的課題將引發個體內心的不安與焦慮，這些不安主要源自於無法理解生命的真相和死亡的神秘色彩。這些焦慮若不及時處理，長期下來恐怕將衍生為心理疾病。（Kastenbaum，1972）

當然，每個個體對於死亡的焦慮反應不一，有者在面對死亡時，抱持著坦然的態度，理解死亡並接受死亡是生命的一部分。這樣的態度讓人們可以從死亡思考生命的價值，也可建立起積極的人生觀。(吳美如，2005)基於以上所述，尊孔獨中輔導處期許把死亡課題帶進校園，讓尊孔的同學們認識死亡，接近死亡課題，甚至是接近死亡，以達到減少同學們對死亡的恐懼與焦慮，從活動裡看見自己生命的價值。

二、活動執行內容

(一) 活動前準備

在策劃此生命體驗活動前，筆者和輔導處眾老師 - 賴美芳老師、韓麗娥老師出席了由剛恆毅研究中心和孝恩集團一同協辦的《跨越死亡之旅 II》活動。老師們先親身體驗活動所帶來的思考衝擊和感受，也透過參與此活動，構思及規劃較合適學生的活動。此外，參觀墓園畢竟讓人有所避忌，因此在設定活動的時間時，宜避開清明時分和農曆七月期間。

(二) 活動目標

1. 讓參與者可以接觸死亡和了解死亡的過程中感受生命的本質。
2. 減少參與者們對死亡的恐懼和不安，正面地看待面對死亡的情緒。
3. 從死亡學習正面及積極的生命觀。
4. 了解葬禮文化及其背後的精神。

(三) 活動流程與內容

為了讓參與者更能投入活動以及盡可能照顧所有參與者的心情感受，每一次活動的設定在不超過 50 人。帶隊老師除了協助管理學生的次序外，也須留意同學們在每一個環節後的心情和情緒反應。

表 1. 活動日前與對象

序	日期	参与對象	人数
1	2014 年 03 月 08 日	高中班級 + 老師	30 人
2	2014 年 05 月 17 日	初三班級	49 人
3	2014 年 07 月 19 日	尊孔獨中教職員	27 人

活動內容

一直以來墓園常讓人有不寒而慄感覺，也充滿悲傷的感覺，一般上除了故人的生死忌日或清明節之外，都不會到訪墓園。而此次的生命教育活動，墓園卻是我們活動主要的地點之一。此次和孝恩集團的輔導部門合作，讓我們獲得了進入孝恩園的“門票”，開展一趟生命之旅。

抵達孝恩園時，活動首站便是孝恩寺，因為宗教或習俗的關係，佛教或道教的參與者都會首先在寺廟進行膜拜。隨後，孝恩園的工作人員便帶領參與者到墓園參觀。講解員為參與者解釋華人習俗裏，墓碑的刻制過程，墓碑上的文字敘述背後的緣由等。此外，參與者也可看見不同宗教的墓碑有著不一樣的含義和特色。

接下來，參與者抵達孝恩園的焚化場，講解員也和參與者分享火化的過程和給予安全的示範。此外，參與者也可以了解到火化後的工作內容及辛酸。

參觀墓園時，講解員分享一些往生者的故事，其中更有一家四口因意外一起離世，掠奪匪的受害者等等都提醒著參與者生命之可貴。殯葬業者除了按照習俗辦理喪事，也注重於往生者的生前意願，做出妥當的安排。這樣不但減少了生者的抉擇困難，更能讓生者有機會完成往生者的遺願，為往生者做出最後的付出，減輕生者的遺憾。

在墓園導覽活動後，參與者啟程到孝恩館。參與者在這裏將走一趟往生者走過的一段路。參與者從載送往生者的靈車中了解靈車的設備及注意事項，接著便照顧往生者的遺體護理室。參與者可從中了解遺體照顧的細節、禮儀師對於工作的細心及面對的窘境。在完成遺體照顧後，遺體在入棺後，將被送到靈堂。

隨後，參與者也到訪展覽室參觀各式各樣的棺木及骨灰甕。殯葬業除了遵循傳統留下來的禮俗，也應時代的進步，做出改變或客製化以讓生者可遵循往生者的遺願，或做出特別的安排等。此外，參與者也可從中各樣式的棺木理解不同文化對於死亡的看法和態度。

除了對往生者的照顧，生者對於失去重要他人的心情也需要得到關注。館內設有輔導室為喪親者提供輔導及慰藉。此外，輔導員也貼心地在往生者地忌日或特別日子撥電慰問，協助喪親者走出喪親之痛。

最後，參與者進行會心活動，針對一天活動裏，深思個人對於死亡的感受與態度。參與者在導覽員的引導下，深思自己對生死的啟示與態度，隨

後，寫下自己對自己生命的承諾和自己的墓誌銘。而教職員參與的梯次裏，孝恩館更是提供躺棺材的體驗活動，參與者可自行選擇參與與否，這樣的活動可讓參與者更深刻地了解死後在棺木裏的感覺，體驗死亡，從新認識生命。

表 2. 生命教育體驗活動流程

活動時間	活動
8.00am - 8.30am	集合
8.30am-9.30am	出發至孝恩園
9.30am-11.30am	墓園導覽
11.30am-12.30pm	出發回到孝恩館
12.30pm-1.30pm	午餐
1.30pm-3.30pm	孝恩館導覽
3.30pm - 4.30pm	會心團體活動
4.30pm	回校

(四) 活動執行成果與回饋

在每一次活動後，參與者都會寫下自己對於此次活動的感受與學習。此文將列出部分同學和老師們對於此次活動的一些心得。

表 3. 部份高中生與老師的回饋：

<p>學習體驗 和心情分 享：</p>	<p>在生日來到墓園...真的很不同，覺得很有意義！來到這裡，感覺自己離死之似乎很近，卻又那麼遠...我到現在才真正明白；每一個故事的結束，就是另一個故事的開始...也許我深深體會到敬業樂業的精神，讓我深受感動！原來敬業了也是一種由衷的心態，而不是難得的機遇。</p>
	<p>有點了解人死後的處理方式及這類型的工作</p>
	<p>死亡並不可怕。珍惜眼前人，應為每人會知道下一秒將發生什麼事情。</p>
	<p>敬業樂業，不管身在哪裡，總會不開心或背負壓力。我們應該更加地喜愛生活，而不是抱怨生命。</p>
	<p>為死者盡心盡責的照顧，就是我們唯一能對他們做的最後一件事情。</p>
	<p>墓園其實一點也不可怕，那是讓人思念的一個地方。</p>
	<p>一家四口車禍真的很可惜，把生活的每一天當作是自己生命的最後一天。</p>
	<p>看到籃球國手的牌位，因為我是打籃球的所以很感觸。</p>
	<p>看到嬰兒棺材很心疼。</p>
	<p>心情復雜和緊張。一天的活動中，讓我認識到生命的可貴。對於死者要以尊重的態度。他們真的是一群專業人士。惜福~</p>
	<p>讓我重新定義了“死亡”，死亡並不可怕，只要你好好的活著，珍惜每個人，生命總有個終點，上天是公平的，只不過自己如何或者，活出不一樣的味道和色彩。</p>

對這行業有許多的了解與體會，生命很奇妙~我們距離死亡很近，卻那麼避忌去理解他，希望對生命每個都有自己的目的方向，好好過生活！！加油。

透過參與者的回饋，可看見參與者對於生死課題有了新的認識，除了知性的思考，也看見學員們感性的思考。我們也很感慨參與者對於活動的投入和內省。參與者雖然在過程中並未看見情緒的波動，但在會心團體活動裏，參與者可以靜下來開始省思自己對生命的態度及感恩自己的生命是一個很重要的過程。藉由最後的活動，參與者也可去思考生命注重的是長度還是深度。參與者也開始思考自己還可以為生命付出什麼，為死亡做怎樣的準備。

四、個人體悟與總結

身為一位老師，即使常警惕自己應多看孩子的不同面，卻也常被同學們在學校的表現侷限了我對孩子們的想像。這次的活動，讓我看見尊孔孩子不一樣的面貌。在墓園導覽時，他們收起了平日的嬉皮笑臉，對死亡多了一份嚴肅和謹慎。在“拜訪”往生者最後的“家”時，他們默默地凝望著往生者的圖片，心中默默地數算著往生者去世時的年齡。有者比他們還年輕，有者在旭日東昇的花漾年華，卻因種種原因離開人世。這些事實，正衝擊著孩子的思維，讓他們開始思考自己的生命，即使他們當下或許不會找到他們的答案，但是我相信當他們願繼續灌溉這顆種子，終有一天他們可以找到的。

此外，我也需要感謝這活動主要的背後功臣 - 賴老師，在她積極推動和鼓勵下，讓我開始接觸我一直都避忌的生死課題。雖為輔導工作者，但是

對於死亡確實有著不足的了解，甚至不願對探索死亡課題。因此，透過此活動，我也整理了自己的心情，對於小時候未能看見外婆最後一眼的遺憾，我也似乎釋懷少許。再次感謝賴老師的促成、尊孔的支持、孝恩集團的配合、老師們和學生的參與和教導我們生命的老師 - 各位尊敬的往生者。願我們在生命中一同繼續學習和成長。