

從「心」出發

撰文／林季樺 圖片提供／創世基金會



辦理家屬親職活動，紓解壓力、增進相互交流與心理支持

從陪伴看見「心」的需求

創世基金會的服務對象為重症臥床、生活需完全仰賴他人照顧、無法與外界互動的植物人。故需要 24 小時的專業照顧，社工為了讓植物人院民在安養院內能獲得專業照護，會依據其過往喜好、經歷等，融入現在的生活情境裡。於是，植物人家屬就成了社工最重要的合作夥伴。

在服務過程中，與家屬互動機會頻繁，舉凡院民的大小事及院民家屬的近況，都需要隨時且反覆地與家屬進行溝通、了解及評估，才能依據需求，提供相關資源或心理支持。在長時間互動下，漸漸與家屬建立起良好的信任關係，社工成了這些家屬的心情樹洞，讓家屬在有安全感的情境下暢所欲言，抒發自己的壓力與心境。

我是一位社工，在創世基金會服務多年，因為植物人無法表達意識，因此社工主要面對的是植物人的家屬，「救一個植物人等於救一個家庭」，是創世基金會社工的服務理念。每次與曾經發生過傷痛事件的家屬深談過後，都能深刻感受到，他們內心的情緒張力，卻因不同原因或家庭角色與立場，常常無法好好地宣洩，也難以自我消化，只能不斷的往內心深處持續壓抑，可能會在有自覺或不自覺的過程中，形成了壓力，連帶影響自己的性格，也影響與家人的關係。而創世基金會是否能為這些曾經在生命中經歷過傷痛的家屬做些什麼？

於是，嘗試在安養院規劃組成「家屬支持性團體」，從「自我照顧能力覺察」、「壓力調適與放鬆訓練」、「延宕的悲傷」到「彼此祝福，從心開始」，讓家屬感受自己的照顧能力與情緒，並透過學習自我放鬆、壓力調適訓練，幫助內化情緒，好好面對被自己壓抑已久的悲傷，學習重新接納自己，從「心」獲得對生命的熱情。

團體「愛」交流，拉近「心」距離

團體中有 5 位成員，分別來自 4 個家庭，印象最深刻的是一對母女——阿珠姨和她的女兒小玲。阿珠姨，婚後就把照顧家人當作生活重心，無怨無悔、任勞任怨，總覺得家裡的每件事，都是她的份內工作，縱使後來決定把自己最深愛的先生，送到創世安養院，但阿珠姨依舊將家中的大小事擺在第一位。

小玲，是阿珠姨唯一的女兒，也是家中的主要經濟支柱，個性內斂，不輕易表露情緒，因此經常處於緊繃狀態。

第一次進行「家屬支持性團體」活動時，阿珠姨和小玲雖比鄰而坐，但卻有些刻意的背對著背，兩人間多數處於沉默狀態，並無過多交流，隨著團體的進行，一一邀請成員分享自己在家庭中的角色與生活時，阿珠姨慢慢闡述著對家人的傾力照顧，為了健康，每日準備各式營養均衡的佳餚，卻發現孩子不是吃幾口就說飽了，就是因為加班晚歸，有時候下班後有聚會，辛苦準備的晚餐，乏人問津，只好自己隔天加熱來吃。自己的用心良苦，卻沒有得到家人的肯定，心中不禁委屈難過，卻又不敢跟孩子反應，擔心造成他們的壓力，言談時曾數度哽咽。

同時，一旁的女兒小玲，語氣略帶嚴肅的回應：「每個人都有自己的工作和生活安排，在外可能因為承受了工作的壓力及同事的情緒，回家時確實沒有胃口；有時候也會突然想吃喜歡的東西，又擔心回家不吃晚餐會讓媽媽不開心，也覺得壓力很大，其實我也很希望媽媽不要只顧著我們的喜好，也可以多關心一下自己，把自己照顧好，開心一點。」小玲說完時，母女兩人間的氣氛瞬間凝結。

在第一次團體對話的過程後，阿珠姨跟小玲其實眼神上完全沒有交流，但仍鼓勵她們把感受表達出來，去能體會自己在委屈的背後，其實是出自對彼此的愛和關心，只是彼此不善表達，因此無法相互理解。

隨著之後進行幾次的團體，阿珠姨和小玲慢慢分享著自己在生活中的心情與壓力，某次，小玲難得對媽媽表達內心的不捨：「看到媽媽堅強面對家中一連串的意外遭遇，還一直擔心自己造成家人的負擔，其實很心疼她，媽媽這一生都為

了家人在奔波忙碌，卻沒有享受過一天的好日子」。而阿珠姨在談及家人陸續遭遇生命變故時，眼眶泛淚、語帶哽咽，悲傷的情緒讓她數度喘不過氣；也心疼女兒必須承擔沉重的家計，不捨她總忙著賺錢養家，卻忘了照顧自己，感到自責又難過。

這時的她們，依舊是比鄰而坐，但語氣與眼神間的交流，逐漸看到對彼此的那份關懷，一步一步願意向對方分享內心的感受，也更懂得及體諒彼此對愛的表達方式。於是，在設計團體活動中，加入了一些舒緩壓力活動及放鬆訓練，讓他們相互按摩肩頸，感受彼此肢體接觸的溫度，讓彼此的心靈透過肢體、行為，有更親密的交流，在肢體放鬆、釋放壓力的同時，也感受到相互的陪伴。

擁抱自己，擁抱希望

在陪伴家屬的過程中，與他們一起重新面對家人生命變故的失落與傷痛，除了把自己內心的感受表述出來外，也去體會情緒背後深層的傷痛，最後再透過擁抱，感受自己內心那充滿愛的溫度。

最後一場團體活動後，看見家屬開始展露出笑容，心中的重擔似乎可以慢慢卸下。每個家庭都有著別人無法體會的難和痛，每一次的團體工作，不一定能解決所有複雜的問題，但若能在家屬遭遇困境時，適時握著他們的手，讓他們也可以感受到被愛與關懷，至少，對往後的生命會增加更多希望和信心。



社區融合活動，帶院民及家屬外出，增進彼此情感



定期進行院民家庭訪視，關心案家近況及需求

從心出發，傳遞愛與溫暖

結束團體後，阿珠姨開始敞開心靈，在邀請下，加入創世義工行列，嘗試新生活。與其他院民家屬交談、互動時，給予感同身受的支持與關懷；在服務過程中，慢慢發覺，自己原來也有能力去關心他人，給別人力量，而且在付出的同時，自己反而收穫更多，更有信心。

後記

服務路程漫長，不似特效藥，一服見效，需要時間的醞釀、雙方的合作，一點一點累積而成。在服務的同時，因為和家屬一起經歷許多生

命歷程，面對各種人生課題，體悟到社工的專業，能為他人帶來改變，這是從事社工這份工作無可取代的價值。未來，希望能持續秉持服務理念與初衷，與創世基金會在身心障礙領域深耕服務。😊



林季樺

財團法人創世社會福利基金會附設苗栗縣私立清寒植物人安養院社工師。



家屬支持性團體

團體設計與帶領者：游雅惠