生命河流讀書心得

醫社四甲 / 林宛萱

「生命河流」是我的在實習過程中的第二本指定閱讀，實習前對安寧領域擁有極大興趣；曾經面對親人的驟然離世感到不捨、悲痛，故告知自己想利用實習階段探討、閱讀許多安寧相關書籍；然而，很幸運的，督導負責的正是安寧病房業務，透過督導的安排，讓我閱讀許多安寧資料、接觸安寧個案、參與安寧團隊會議等等體驗。每次談到與安寧相關的事物，都讓我覺得感觸很深，深怕自己的處遇方式，會後悔莫急；然而，起初閱讀此本書籍時，淚流不止，想起親人的畫面，但仍鼓起勇氣閱讀此書，整個過程覺得心情挺複雜的。

然而，在這本書中，提及到許多悲傷處理的方式，令我感觸深刻。猶記第一次在安寧病房，見習督導接案時，當下督導提及「那後事安排妥當了嗎？」、「你一定很難過，那還有什麼是尚未完成的呢？」等等會談內容，都讓我驚訝不已；事後閱讀相關資料後，了解到在安寧裡，這類型的問話方式是被允許的；畢竟安寧講求的全程之陪伴。但自我始終沒勇氣詢問病人此問題所幸，在實習階段，並未接觸到會詢問到此狀況之個案；希望自己有一天能有勇氣，提問病人較難以開口之問題。

作者在書中分享許多親身經歷的故事，讓我了解到當遇到此狀況時，該如何處理；整本書平易近人，而非充滿著理論。書中印象深刻的篇章爲「永遠是孩子」、「說與不說之間」、「答案的背後」、「做個隱微的助人者」。在「永遠是孩子」篇章中，作者提及「對於一個孩子來，他的父母是世上唯一的。」，極度認同此段文字，縱使成長過程中，與父母關係親密、緊張、疏遠等等，但與父母的血緣關係，是無法切斷的；我認爲不論彼此的關係如何，在各自人生最後階段時，極需渴望彼此之間的關懷，故應放下所有私人情緒，陪伴彼此渡過最後人生階段。再者，在「說與不說之間」篇章中，台灣的文化，讓我們不敢直接與病患談疾病狀況，但病人擁有知的權力，說與說不相互矛盾。然而，我覺得這需要看狀況，不論是對病人、對家屬而言，皆有選擇權，不應直接忽略其感受。自我觀點部份，認爲應與病人說明病情狀況，讓其了解到所剩之時間；但在說的過程中，需家屬、社工之陪伴，適時的關心病人情緒狀況。

在「答案的背後」篇章中，作者提及「這樣的標準作業過程（標準答案）早替我們想好一套如何接觸人、如何處理問題...，卻不是活生生的與人互動，全心全意地發現、理解一個人。」這段話令我印象深刻。我們不斷的從課本、理論、期刊上學習個案、社區、團體工作等技巧，但似乎都遺忘了應該要個人化之服務，而非一套標準作業過程；雖然，標準作業過程固然需要存在，但社工在給予服務時，仍需因應個人化之需求，給予個案不同之服務方式，進而可以給予個案最佳服務模式。另外，在「做個隱微的助人者」篇章中，作者提及「一個成功的助人工作者，並不是讓案主多需要你不可，而是要能在你離開他們之後，他們所受的影響很小，不會因爲你的消失而不能運轉。」。實習過程中，學姊們常跟我提到這點，文字表面看似很容易，但我覺得要做到有些微的困難；在我認知裡，服務案主正是社工的工作，想當然而要盡量的幫助案主，但又要如何不讓案主有依賴性呢？然而，自我認知部份在實習中逐漸被打破，偶爾看到依賴性強之案主，兩三天即往社工室求助資源，進而浪費社會資源；故我逐漸認同此段話，要讓案主能有自主的權力，別讓他對你產生依賴性，要把權力歸還給案主。

安寧講求的是全人、全家、全程、全隊、全社區，故更講究團隊合作；透過此本書內容、實習經歷、資料閱讀，皆讓我體會讓五全之重要性。整本書中，認同作者提及的「尋找投入助人工作原本的熱情與初衷」，說不出個正確解釋，只清楚自己莫名的想就讀社工系；透過三年的學習、實習之洗禮，仍在尋找自己的答案。我想正是因爲熱愛而想投入。而作者的此句話，將深入腦海中，謹惕自己莫忘最初的熱情與初衷。

再者，透過書籍、資料的閱讀，讓我了解到悲傷可存在，畢竟社工亦是人，終究會帶有情緒反應；而情緒是需要被抒洩的，故重要的是找出情緒抒洩之管道，而非一再的壓抑自我情緒，要不尚未協助個案時，自己先需求尋求協助。然而，透過實習，不斷的自我探索後，發覺到易將自我情緒藏心理，等到情緒溢滿時，將一次爆發。我想這是不好之行爲，社工常告知案主願意傾聽其情緒，請案主訴說自我情緒，而我卻未做到自己告知案主的事；針對此部份，我想自己應尋找可情緒抒洩之管道，不再將所有情緒藏至心中。