協助喪偶老人走出哀傷陰影

文、圖｜謝菊英

人到老年，無可避免地要面對各種「失落」；起先是退休後，一輩子引為生活重心的工作沒了，隨之感覺社會地位喪失，接著是健康、生活自主能力、財務管理能力也一步步喪失；最後面對的最大失落，往往是相依為命的配偶死亡……。

作者引導喪偶老人手持蠟燭，藉著燭光向懷念的此生配偶告別。

在天主教仁愛日間照顧中心服務期間，發現喪偶的長者高達70%，有些長者配偶剛過世，家人擔心他們白天在家過於孤單或不安全，因而送來日間照顧中心。

輕度失智的馮爺爺也是在太太過世不久後，由兒子送來日照中心。剛來時，馮爺爺總是叨叨念念自己很孤單，要求兒子再給他找一個太太。

張爺爺年歲已高、行動不良，但是，意識清楚，喪偶後心情鬱悶，兒女帶他來參觀日照中心，希望他在這裡結交同儕朋友；他卻一談起亡妻即淚流滿面，不願意到日照中心來。

思念老伴　喪偶長者備覺孤單

到了老年，無可避免地要面對各種喪失的經驗；起先是退休，一輩子的生活重心工作沒了，隨之感覺到社會地位喪失，接著是健康、生活自主能力、財務管理能力也一步步逐漸喪失，最後面對的最大失落，往往是相依為命的配偶死亡。

配偶是老來生活的依靠和精神支柱，喪偶的長者常因過度思念老伴、心情抑鬱而悲痛不已。九十多歲的方爺爺一再重覆述說亡妻過世前告訴他：「老頭子，你如果比我早走，我會風風光光地為你辦喪事；如果我比你早走，你日子會很可

憐。」方爺爺現在感受到亡妻預言成真，備覺自己形孤影單，很可憐。

平日負責日照中心管理重任的我，意識到協助老人面對哀傷、走出喪偶陰影的必要，便與社工師駱妍秀合作帶領喪偶團體經驗分享，邀請剛喪偶的爺爺或奶奶向過世的配偶做「四道人生」道謝、道歉、道愛、道別；藉此發抒心中的失落和深藏心底未曾表達的愛、抱歉和期待。

活動分享 總有滿滿的收獲

這個團體邀請了五位喪偶的長者參與，舉辦過四次活動，每次都有滿滿的收穫。

王阿公輕微失智，太太幾個月前才因感染登革熱過世，阿公至今仍對醫院的醫療疏失耿耿於懷。每次提起入伍前娶妻情景，他對亡妻有說不出的懷念，更感謝她此生為這個家生育了四名兒女。

阿瓊阿嬤細說當年由父親作主的婚事，直到訂婚當天才見到對方；但是，二人結褵以來相處融洽，她感謝憨厚、老實的亡夫真誠相待。

蔡奶奶則是舊時代的新女性，她獨立自主，當年在空軍俱樂部和上海籍飛官一舞定情，不顧父親反對她與外省籍飛官交往，毅然為愛情出走，嫁給意中人。婚後夫妻生活自主、但彼此尊重，先生因肺炎過世後，蔡奶奶並沒有太多傷感，因為他們擁有一段美好的共同回憶，她更感謝的是，亡夫留給她一筆豐厚積蓄，讓她晚年無憂無慮。

告別式缺席 令他耿耿於懷

退役軍人的史爺爺帶著褪色相本出席活動，翻開一頁頁與亡妻出遊照片，李爺爺敘說自己的人生故事：從小孤兒院長大的他，是虔誠的天主教徒，待人溫文有禮，對足足小他近20歲的亡妻百般疼愛；即便發現亡妻做了令他傷心的事，他依然全心守護著她。亡妻臨終前，特別向爺爺感謝他的原諒和包容。讓史爺爺引以為憾的是，兒女們執著於宗教信仰不同，硬是不讓他參加亡妻的告別式，儘管太太過世多年，爺爺對此十分在意，每年總不忘為亡妻獻上彌撒，祈求她在天國平安。

阿翠阿嬤是性情中人，每當其他長者談及傷心過往時，在一旁總是熱淚盈眶。她自述個性內向、不善言辭，嫁進夫家後從未被重視，婆婆與先生忙著照顧店面生意，她卻只能在屋內做家事，十分委屈。所幸，先生過世前曾為自己在婆媳衝突間未能好好保護她，懇求她原諒，阿嬤因而感到欣慰。

喪偶團體最後一次活動時，我們提供每位長者一根蠟燭，請他們點燃後，藉著燭光向懷念的此生配偶告別。阿瓊阿嬤對兒女未讓她出席亡夫的喪禮一直很遺憾，只見她手持蠟燭，含淚向亡夫道別；告訴他自己在日照中心受到很好照顧，請他別記掛。

學習向配偶感謝、放下與告別

多數長者終其一生，已經歷過數次生離死別，但，老來喪偶仍令人感到椎心傷痛；兒女面對長輩的哀傷，多半不知如何啟齒討論；工作人員則可藉由團體分享，引導長者回顧生命歷程中與配偶共同經歷的重要事件，促使老人藉回憶過去點點滴滴，從中學會向配偶感謝、放下與告別，達到生死兩相安的目的。

（作者為財團法人天主教仁愛修女會修女）