

呼治系生命教育教案－死亡焦慮調適及正向思維

呼吸治療學系 龍芳老師

談論死亡是中國人的禁忌，卻是每個人生命必經的終點，即使是從事醫護工作的人員，面對死亡事件仍感到不安與逃避心態；對死亡必須有正向的態度，照顧瀕死或死亡病患時才不至於手足無措影響照護品質。如果本身無法接受死亡，則在照護瀕死病人時，會產生個人及專業角色的衝突，因內心之焦慮，影響專業工作的質與量以及無法滿足病人的生理與心理需求。

生死學教育讓學生領悟醫學之極限認知死亡之不可避免，了解死亡的意義、本質，及重視自己的死亡態度和反應；看見生命的本質，讓自己的人生更有意義，提升正向的死亡態度。

有研究以香港大學在職護生為對象，進行死亡態度的相關研究，研究指出對象死亡態度與情緒影響他們接觸瀕死病人、對死亡採逃避的態度。護理人員必須正視自己的死亡態度，瞭解自己的死亡態度，才能面對死亡，克服恐懼，進而協助病患最後的階段。

經由死亡的光照亮悲傷的存在，慢慢學習與這樣真實的生命處境相遇並能同在，才能在這份生死與共的工作中，既能保有慈悲的心，又能避免身心的耗竭(楊雅鈞心理師)。

討論架構（主題應用於課堂上）

呼治系學生		核心素養	課程	方式	學習目標	多元評量
大二	學年課	認知層面	人生哲學-生死學 (哲學系—張勻翔教授)	1. 講授 2. 影片觀看 3. 文章導讀	1. 認識生、老、病、死是生命的開始與結束是最自然不過的事。 2. 避免被現世的社會錯誤的價值觀所主導，從而對死亡產生出恐懼。 3. 對死亡有不同層面得詮釋與思考、接受死亡為自然界存在的現象、敢於談論死亡、珍惜生命	反思
			影片觀看 (紀錄片:《明天之前》-04“告別權力”)	小組討論	1. 了解臨終者的心理需求與處置 2. 學習尊重不同人對生命態度 3. 分享個人對死亡的感覺，使學生情緒得到抒解 4. 促進生命的體驗	反思 死亡態度評量表
大三 (實習前 訓練課程)	兩小時	技巧與 態度層面	結合異業經驗分享/參訪 (大體化妝師/遺體修復師、禮儀師)	課室討論 參觀活動	1. 實務經驗互動，克服面對往生者的恐懼 2. 增加工作價值認同，為往生者完成最後歷程 3. 促進在生死與共的工作中，既能保有慈悲的心，又能避免身心的耗竭	反思
			瀕死或死亡病患安寧療護經驗 (安寧療護護理師)	小組訪談	1. 對死亡有不同層面得詮釋與思考、敢於談論死亡 2. 學習面對臨終者/喪親者適當的表達 3. 建立被愛、被關懷、被尊重的同理心 4. 增加對瀕死病患的照顧知識、改變行為與態度	反思
	兩小時	臨床面對死亡時，在專業照護 與個人的情感間保持平衡 (諮商心理師)	課室討論	1. 學習面對死亡恐懼，降低面對死亡的負向行為，調適自己情緒 2. 確認情緒處理與修復 3. 學習照顧好自己，才能把別人照顧得更好思維。	反思 死亡態度評量表	