

## 亞洲大學舉辦行政人員生命成長營！---

亞洲大學舉辦行政人員生命成長營，心理系主任張利中以「故事」談生命並分享自身工作經驗。



圖說：亞洲大學舉辦行政人員生命成長營，邀請心理學系主任張利中主講。

亞洲大學 (Asia University, Taiwan) 人事室今日舉辦行政人員生命成長營，邀請心理學系主任張利中主講。張主任以「敘事、意義與心理療癒」為題，運用後現代哲學建構的隱喻、故事取向暢談生命的意義。張主任以多年在安寧病房研究工作的經驗與故事分享：「死亡」讓人們更知道生命的可貴、更清楚知道如何安

排人生的優先順序，「失落」是人生重要的課題，跌倒時不用急著站起來，轉念觀望四方，往往可以看見成長的契機，帶領你的人生走向不同的高度！

心理系主任張利中以進入花蓮慈濟醫院安寧病房做研究時發生的故事做為引言，探討生命的意義。故事描述5歲的小女孩罹患癌症末期，他請小女孩寫下一個願望，小女孩寫下「橘子汽水」。一個簡單的、小小的願望，在張主任心中烙下記憶，甚至影響未來的時間分配，那一年他的女兒也年約5歲，他決定用更多時間陪伴家人與孩子。

「在死亡面前才知道，其實人要的很簡單。」張主任再舉鋼琴詩人蕭邦的故事，晚年染上肺結核，臨終前蕭邦說：「往生後請不要馬上把我下葬，請劃開我的胸腔，讓我吸入新鮮空氣。」張利中主任說，其實人活著就在這那方寸之間，問大家：「你多久沒有好好坐下來享受一口新鮮的空氣？或是一瓶簡單的橘子汽水？」

張主任分享，人生就像一套故事集，而我們正在活出自己的生命故事！把握每一個當下，在有生之年做最好的選擇，寫出具備能量的生命故事，就算是負面的故事，也是一樣重要。換個方式說，「人生從絕望開始，因為我們沒有再次重來的機會。」



圖說：心理學系主任張利中以「敘事、意義與心理療癒」為題，用「故事」暢談生命的意義。

「行照水窮處，坐看雲起時」張主任用以引出主題，失落是人生中必然的經驗，從現象學觀點來看，透過由外至內的影響，能自我發現本真的存在。「真正的失落，才能陪伴與共同度過悲傷歷程。」這就是同理。「同理」是一種無緣大慈、同體大悲，是相信對方一定有他的好的道理，而「共命」就是態度與行動的表現。

最後，張利中主任引用庫伯羅斯(Elisabeth Kubler-Ross)醫生「面對死亡五階段的心理反應」：否認、憤怒、討價還價、憂鬱及接納五個階段，結合貼近生活的故事，深入淺出與行政人員分享，在各階段應給予同理亦步亦趨的陪伴。張主任再分享新的觀點，人的一生中，有太多無法切割的情感，不論是喜或悲，遇到失落或人生低潮時，不可能期望自己或身旁的人全盤接納，透過「原諒自己的不原諒，接納自己的不接納」維持新的生活平衡與延續。

人事室主任林玉泉表示，希望藉由生命成長營的座談，鼓勵行政人員自我成長與創新，透過這樣的對話與反思，進而影響個人的行動與決策及對生命的認知。



圖說：心理學系主任張利中(站立者)暢談生命的意義，並以自身工作經驗作舉例，不時與台下聽眾互動。