

咖啡館聊生死 練習好好說再見

文／張瀨文

2020.06.23



郭慧娟將自己在台中大坑的一棟房子命名「生命聊癒館」，作為台灣「死亡咖啡館」的據點。圖／郭慧娟提供

文／張瀨文

「爸爸是 2011 年 2 月 1 日過世」，事隔多年，郭慧娟回首當時的慌亂、措手不及，仍歷歷在目。

那年 1 月底，郭父因肝指數上升住院，醫生判斷是小病評估 2 天就可出院，「沒想到爸爸卻陷入昏迷」，郭慧娟憶述，醫生問「要不要插鼻胃管？」她想起爸爸曾交代不要插管急救，「但是不插管他就走了！」經天人交戰，她決定請醫生插管。

插管後，郭父昏迷的狀況並未改善，郭慧娟和家人討論後跟醫生說：「就順其自然吧！」簽下不施予心肺復甦術。郭父從病倒到離世不到 1 周。

臨終無法重來 提早交待圓滿

「生命這堂課真的很沉重、很難」，郭慧娟說，「我們很幸運，爸爸曾有跟我談」。

時間回到 2008，郭父當時 70 幾歲，有慢性病但還算健朗。郭慧娟說，每當爸爸主動提起身後事，「我將來骨灰想要用撒的」，弟弟都馬上說：「不要想那麼多啦，你會呷百二啦！」

幾次之後，郭慧娟好奇「爸爸有話沒講完，要找機會問他」，怕尷尬，她跟爸爸說，「我要做研究，你可以讓我訪談嗎？」父女坐下來開始聊了一個半小時。

郭父講希望的臨終醫療、期待的安葬方式，還說走的時候不想穿壽衣，想穿某一套西裝，西裝放在某個櫃子裡……郭慧娟才知道，原來爸爸都在想，想得好清楚。

3 年後，郭父送醫到離世，雖然過程慌亂，許多事需要短時間做判斷，但媽媽與弟弟信任她，而她也明瞭父親想要什麼樣的生命尊嚴，「我們家幾乎是沒有遺憾，非常圓滿」。

活動談生論死 結合互動桌遊

「爸爸是我做生死教育的導師」，回想起當年處理父親身後事，郭慧娟很感恩。其實郭慧娟一直是國內「談生論死」領域的先驅。

郭慧娟身兼內政部「現代國民喪禮」編撰委員、「現代國民婚禮」主筆、殯喪業「禮儀師證照考試」教科書編撰，以及「台灣殯喪業資訊網」的總編輯，是台灣的「禮俗權威」。

長期關注並推動生死教育的她，2014 年從英國引進「死亡咖啡館」，力推「我們一起聊死亡」，希望打破國人避諱談論死亡的禁忌，勇敢承擔生命失落。5 年多來，辦了 300 多場活動，輔以自行研發的桌遊、戲劇，讓參與者正面看待人生最後一哩路。



圖說：死亡無法邊做邊學，學員學習坦然面對生命最後一哩路。圖／郭慧娟提供

捍衛生命尊嚴 身後事無禁忌

引進生命咖啡館、從事生死教育 6、7 年，郭慧娟聽聞太多因為至親離世而生的遺憾。

有學員流淚跟她說，父母先後過世已經夠難過了，沒想到兄弟姊妹為了爭產，從此不相往來，「爸媽沒了，連兄弟姊妹也沒了」，她因此得了憂鬱症。「生命的功課很複雜」，郭慧娟感嘆，坦然面對可以降低許多遺憾。

也有老人家跟郭慧娟說，到了一定年齡總是想著：「不知道會活到哪天？」但無法跟家人談身後事，感到很孤單。

郭慧娟表示，「人生到最後，我的孩子、家人可以陪伴我，知道我在想什麼，該交代的都交代了，那種交代不純粹是『我說你執行』，而是你們懂我，了解我想要的生命尊嚴、我對生命的態度」；談死亡不僅是為防止遺憾，更是積極的帶來人生下半場的圓滿感受。

學會善待自己 把握活在當下

聆聽、處理「生死交錯時刻」的議題，預為死亡做準備，成為郭慧娟的生活日常。對她來說，面對死亡，就是學習如何快樂活在當下。

郭慧娟不久前開車載媽媽出遊，媽媽看見路邊有個市集，「看起來很有趣」，她想要停車被媽媽阻止：「下次再來好了。」

過陣子媽媽想起，「我們去找找」，結果開車繞了好多圈，怎麼都找不到，郭慧娟說，生命有限，想吃的東西立刻去吃、想說的話要馬上去說，「我不會等下一次，因為，很可能沒有下一次；因為不知道明天會怎麼樣，所以要善待自己、善待身邊的人、樂於分享、重視每件想做的事」。

「我以前不是這樣的人。不會，也不懂。」郭慧娟笑著說。改變台灣社會「談生死」氛圍的同時，或許改變最深刻的是自己，她因此更認識生命、更懂得珍惜。



圖說：病主法上路後，郭慧娟和家人約好要一起去簽署「預立醫療決定」。圖為郭慧娟（中）與母親、女兒合照。圖／郭慧娟提供

坦然正面態度 培訓種子教師

「死亡咖啡館」活動 2010 年從英國開始，用一種坦然、正面態度討論生命和死亡的話題，這個理念獲得世界各地響應。台灣在 2014 年引進後，這幾年因應需求，台灣的形式持續成長變形。

從一開始的單場分享活動，發展出工作坊、系列課程的其他面向，例如：臨終關懷、悲傷輔導等，這兩年還導入桌遊與戲劇，做種子教師培訓。

本文摘自網路