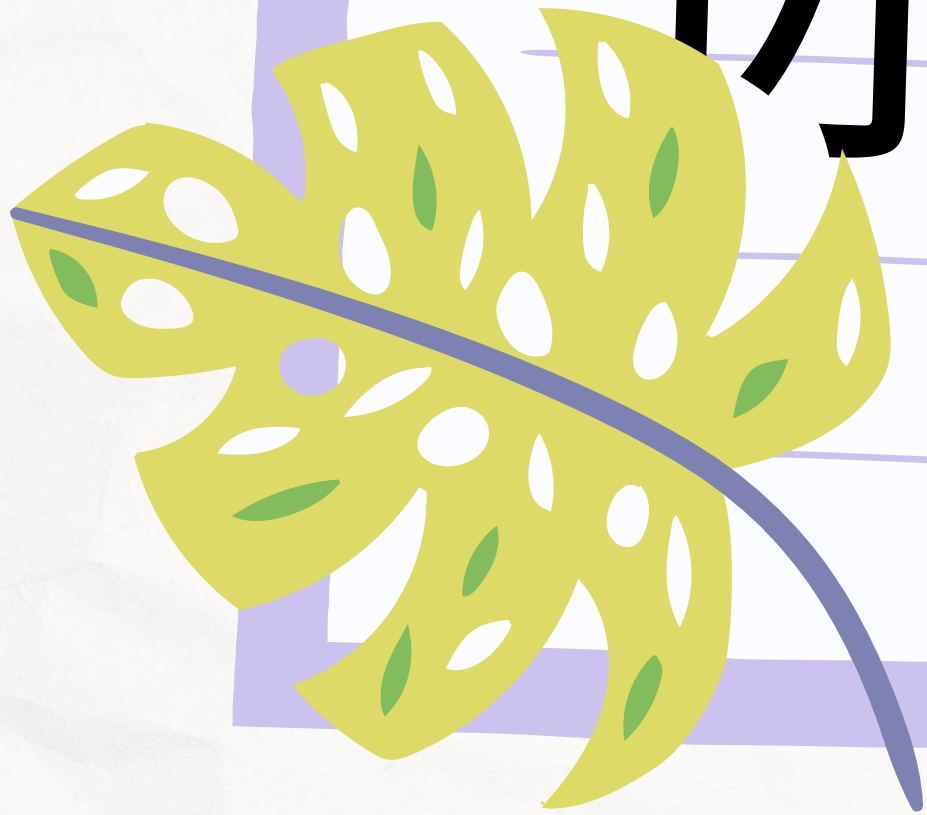
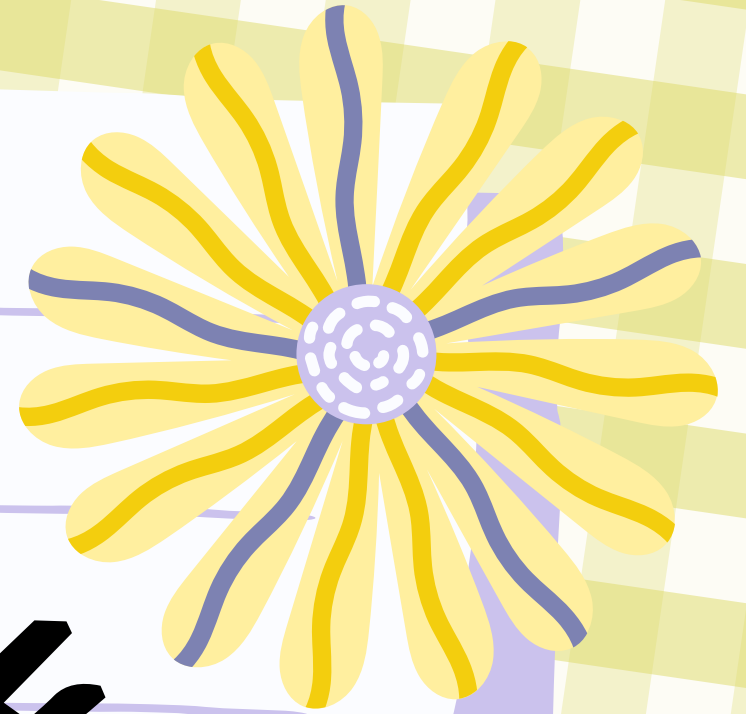


海山高中輔導活動課

你離開之後

授課教師：高翊琇





依依不捨



寫下自己最珍
視的「人」★

例如：家人、
朋友、寵物、
藝人等。





依依不捨



分享時間

1. 捨棄時的心情？

2. 捨棄時的想法？





✧ 失落 ✧

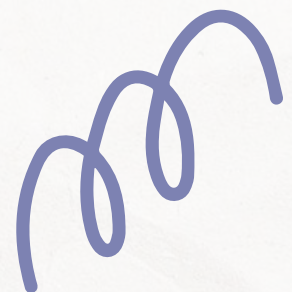
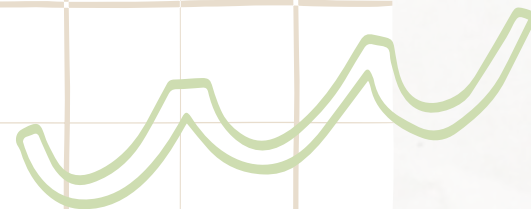


原來已有的東西被**剝奪**，可指有形
或無形等深具**意義**的東西。



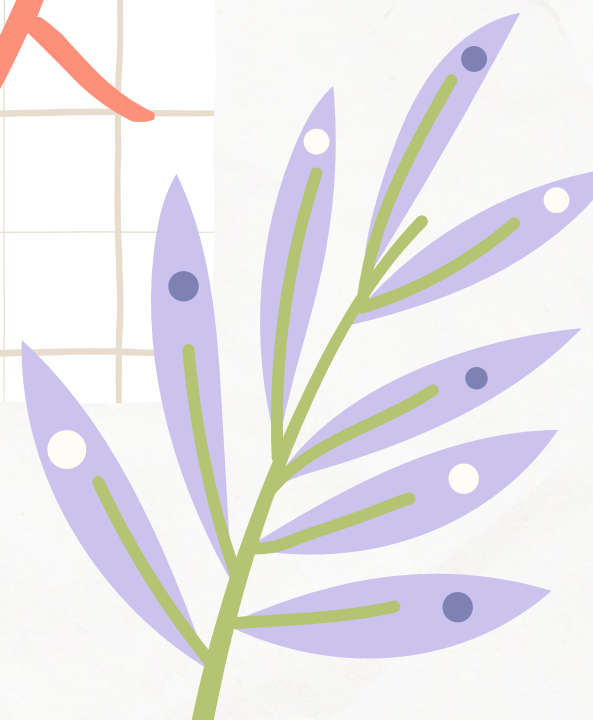
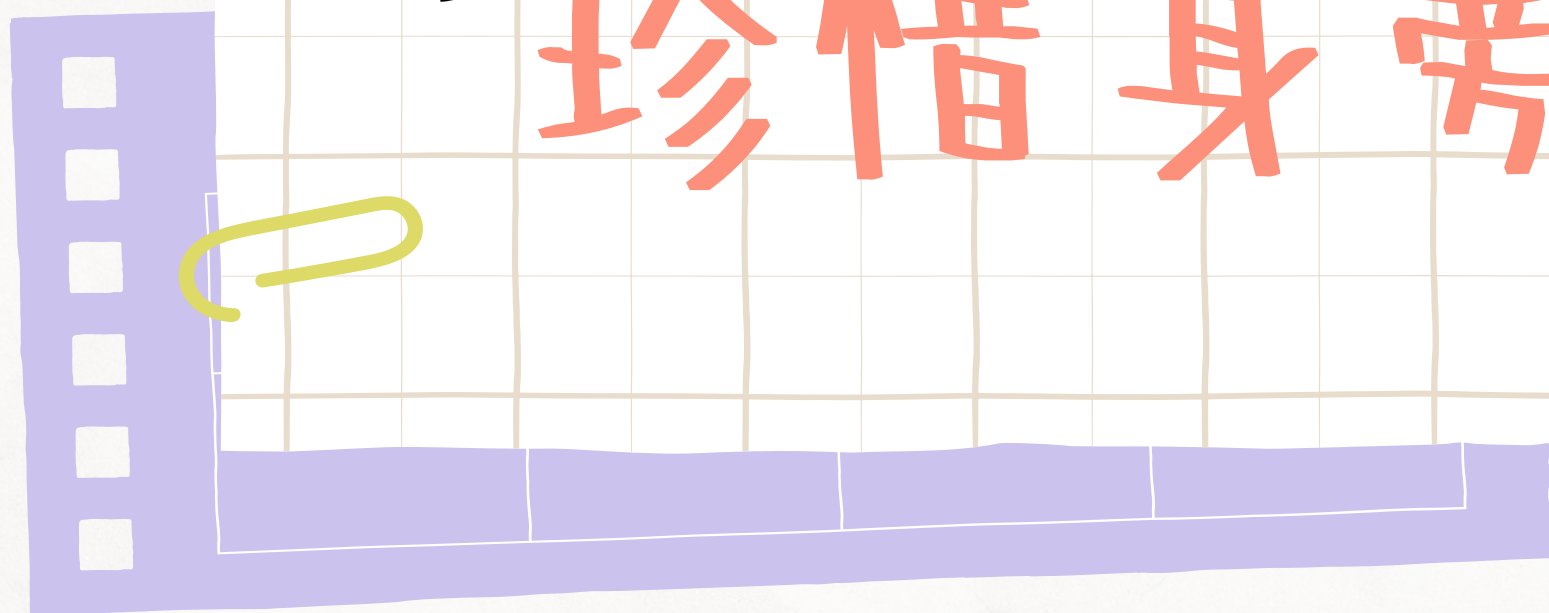


希望大家



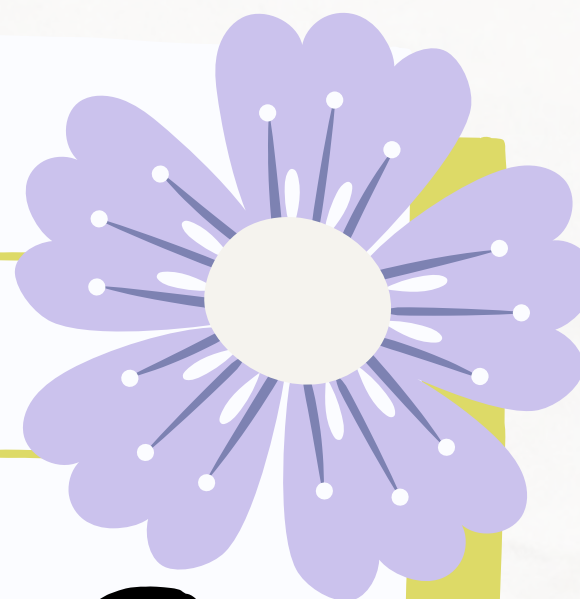
認識失落
→ 學習與失落相處

→ 珍惜身旁的人

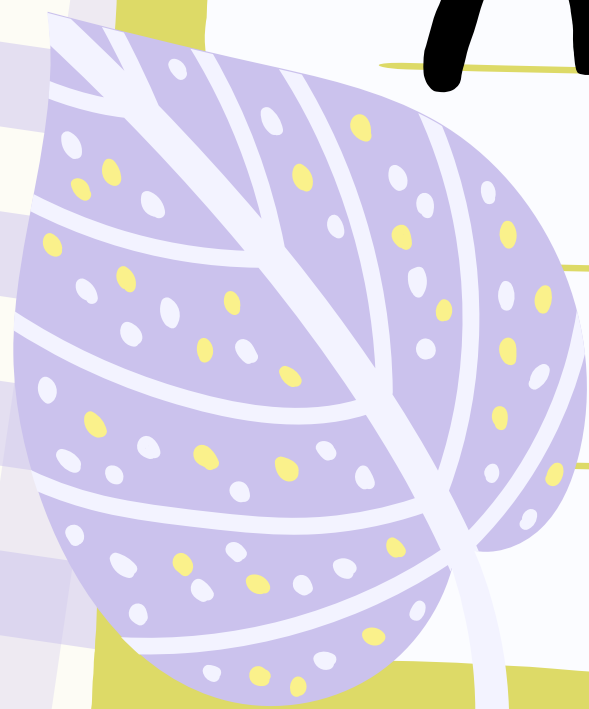


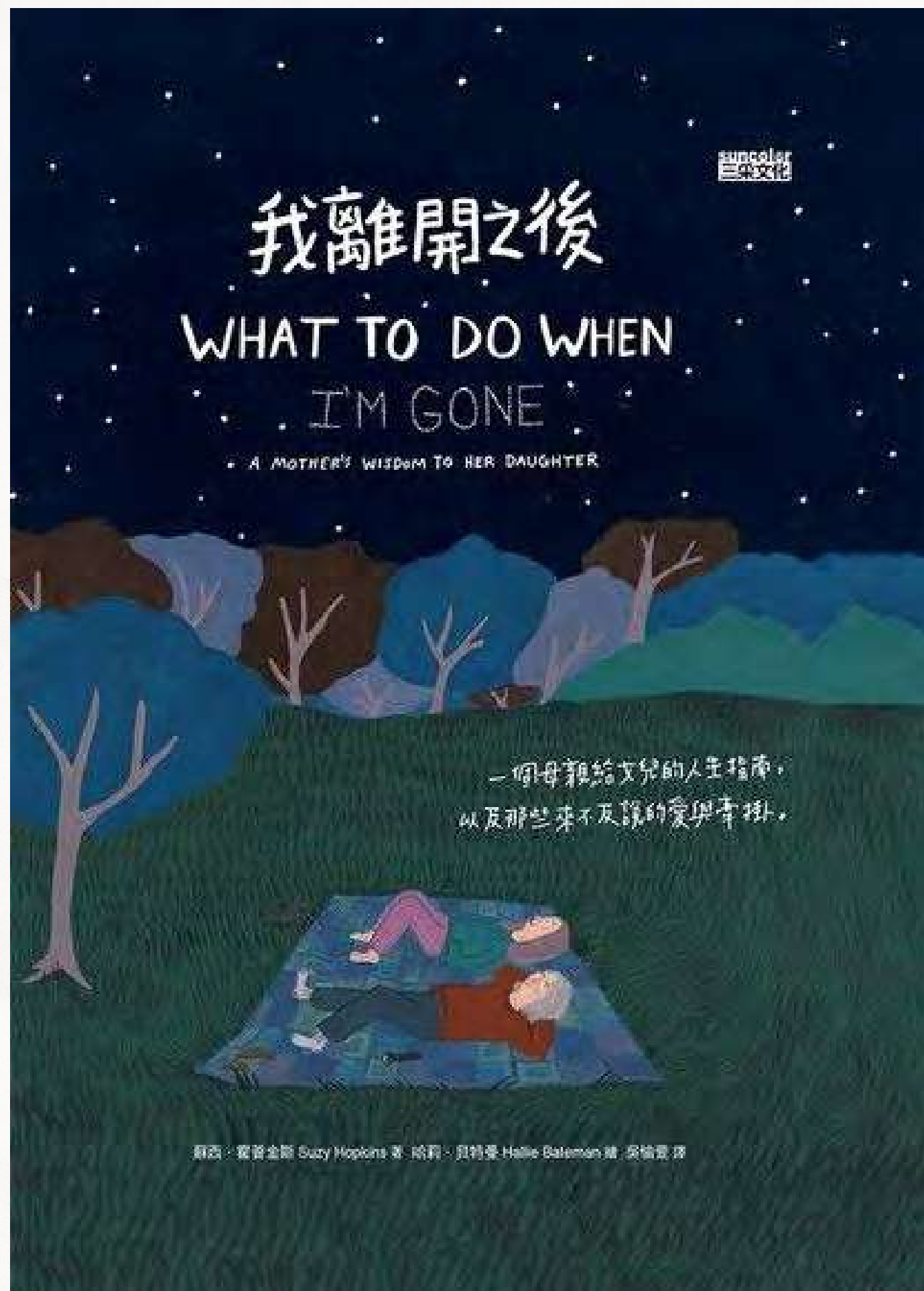


lee



Are you ready?





繪本閱讀



閱讀主軸

1. 如果你珍視的人離世，
並對你說這些話，你的
心情、想法是？

2. 媽媽提供了哪些
因應失落的方式？





一個母親給女兒的人生指南，
以及那些來不及說的爱與牵挂。

WHAT TO DO

WHEN I'M GONE

----- 我離開之後
B O O K

A mother's advice
to her daughter...

The background of the slide is an abstract painting featuring broad, sweeping brushstrokes in various shades of pink, magenta, and light purple. The strokes are layered and blended, creating a soft, textured effect. The colors transition from a deeper pink at the top to lighter, more ethereal tones towards the bottom.

我離開的那天，大概會是像這樣……



這種情形大概會持續好幾天，
所以妳最好離電話遠一點。



第2天：讓人們關心妳

門鈴會響個不停，妳得起床開門，
接受他們的致意，讓他們進門。
你們會說說話、聆聽彼此，你們會一同哭泣。
可以的話，給他們準備些紅茶和點心吧。



第7天：將我下葬

邀集親朋好友為我舉行一場葬禮，並且為我播放兩首歌曲：核心塵土樂團的《讓它走吧》，還有伊瑟瑞·卡瑪卡威烏歐爾唱的《彩虹彼端》（如果有人嫌這些歌太濫情，嘿，這就是我啊）。把我埋在一塊風景優美的鄉下空地，我不介意腐爛，也不怕土裡的小蟲。

我不覺得墓園是個令人沮喪的地方，反而更像是迷人的家族史料庫。買房子的時候，你最在意什麼？不外乎是安分的鄰居和一塊漂亮的草皮。記得放一塊墓碑，這樣你就可以找得到我。墓誌銘可以寫得神祕一點，留給人足夠的想像空間。

讓人們在我身後瘋狂談論我，
我喜歡這種感覺。

第18天：摔東西

找個當下離妳最近，易碎的東西，什麼都好。
不用想太多，用妳最大的力氣把它摔向牆壁。

沒錯，人生本來就不公平。



好，扔完記得收拾一下，以免有人受傷了。

第45天：表達感謝



我離開之後，可能已經有很多人為妳做了很多事，幫助妳，支持妳。給每個人寫一封感謝信吧。

死亡來得粗魯又無禮，但我們可以寫封信向身邊的人表達感激。感謝他們可以適時轉移妳的注意力，而不是老想著離開的人。



感謝他們還可以讓妳走出家門，前往郵局，學習另一件更困難的事情，那就是耐心。



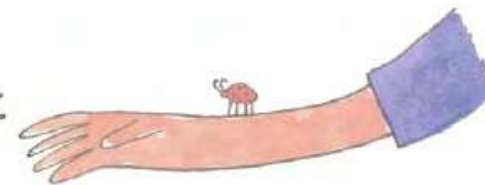
泡澡的感覺就像待在母親的子宮，被溫暖包圍著。點一根蠟燭，聽著外面傳來的微弱雜音，好好放鬆一下，想泡多久就泡多久。我不知道鬼魂是否真的存在，如果是真的，那我就是鬼魂了。我將會去拜訪妳。如果燭光搖曳閃爍，就表示我去看妳了。所以妳最好找一根芯夠長的蠟燭。

看見這些徵兆， 表示我從另一個世界來看妳了

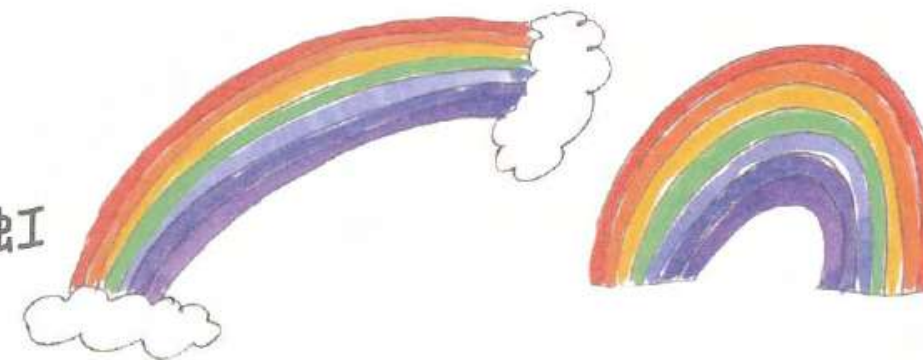
- 當蜻蜓轉圈圈飛



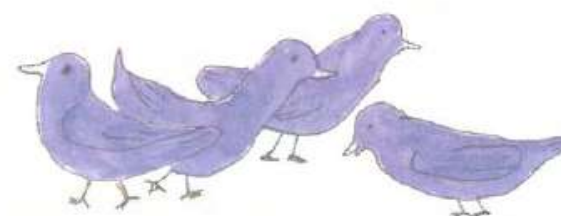
- 當瓢蟲停在妳手臂上



- 當天空
出現彩虹



- 當妳看見成群的青鳥



- 當天上的雲看起來
像某種圖案



- 當杜鵑花的葉子出現斑點
(這也表示花生病了)



其實妳可以的。

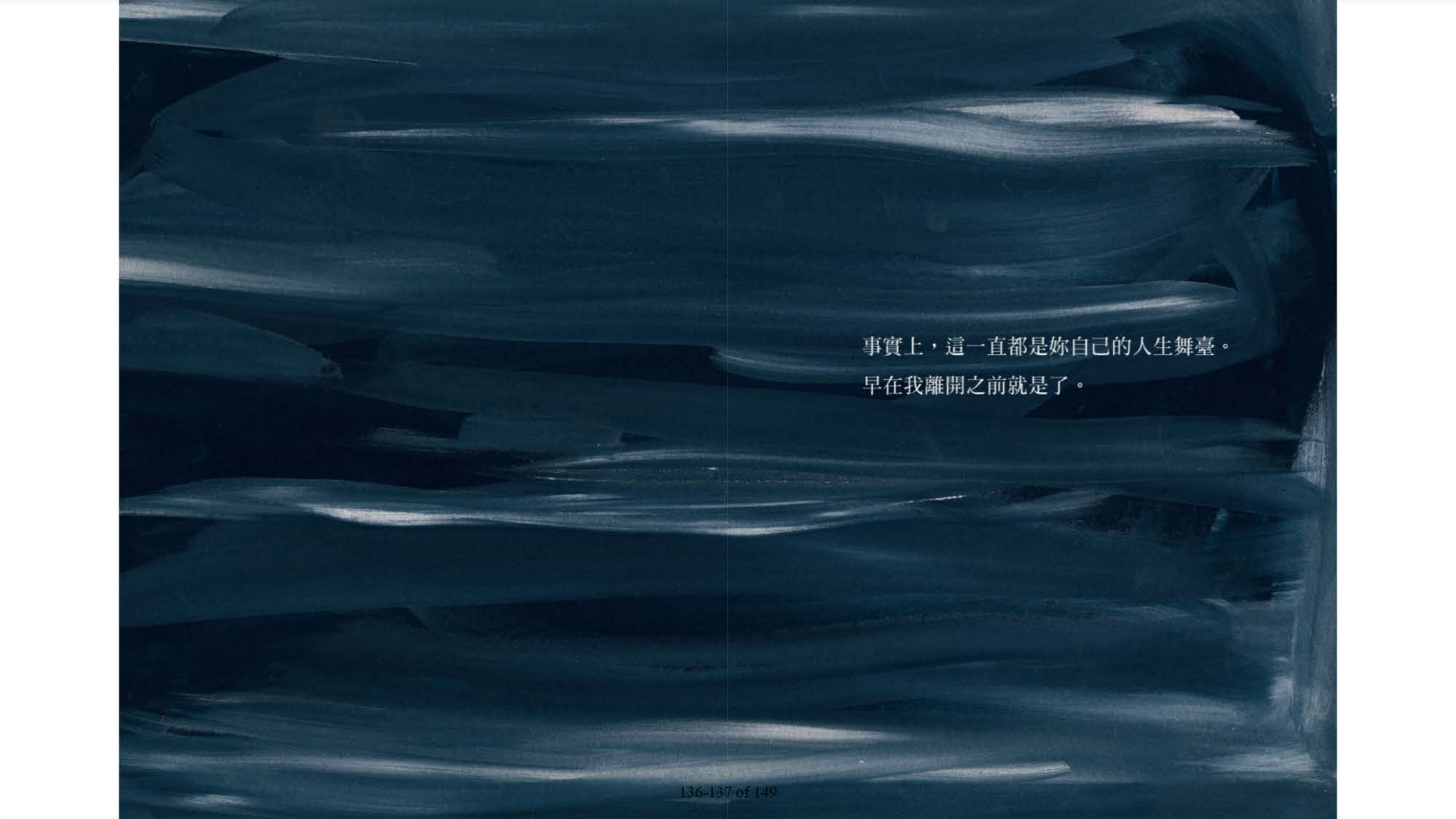
當妳看到某些東西或做某些事情時，妳會想：「媽一定會喜歡。」

也許妳會在某個美麗的沙灘上散步，然後突然想起我多麼喜歡我們在海邊的那次旅行。或是妳會換一個很棒的工作，或是遇到一個很棒的人，然後難過地想著妳無法再跟我說這些事了。

第2000天：做個好夢



我不是要偷窺，也不想打擾妳的生活，只是順道過去看看妳。妳醒來後可能會忘記我在夢中說過的話，但請試著留住這個夢的感覺。很久沒有唸妳要整理房間了，希望我的來訪能提醒妳，並且讓妳知道，我會永遠愛妳。

The background is a dark, moody blue with thick, horizontal, expressive brushstrokes that create a sense of movement and texture. The strokes vary in intensity, with some appearing lighter and more saturated than others, giving the overall image a painterly, abstract quality.

事實上，這一直都是妳自己的人生舞臺。
早在我離開之前就是了。



我很樂意與妳一起寫下這本書，
但妳並不需要它。
沒有我，妳也已經擁有足以面對未來，
繼續走下去的東西。

你離開之後...

組別：__ 組員：1.____ 2.____
3.____ 4.____ 5.____ 6.____

親友離世的**情緒**

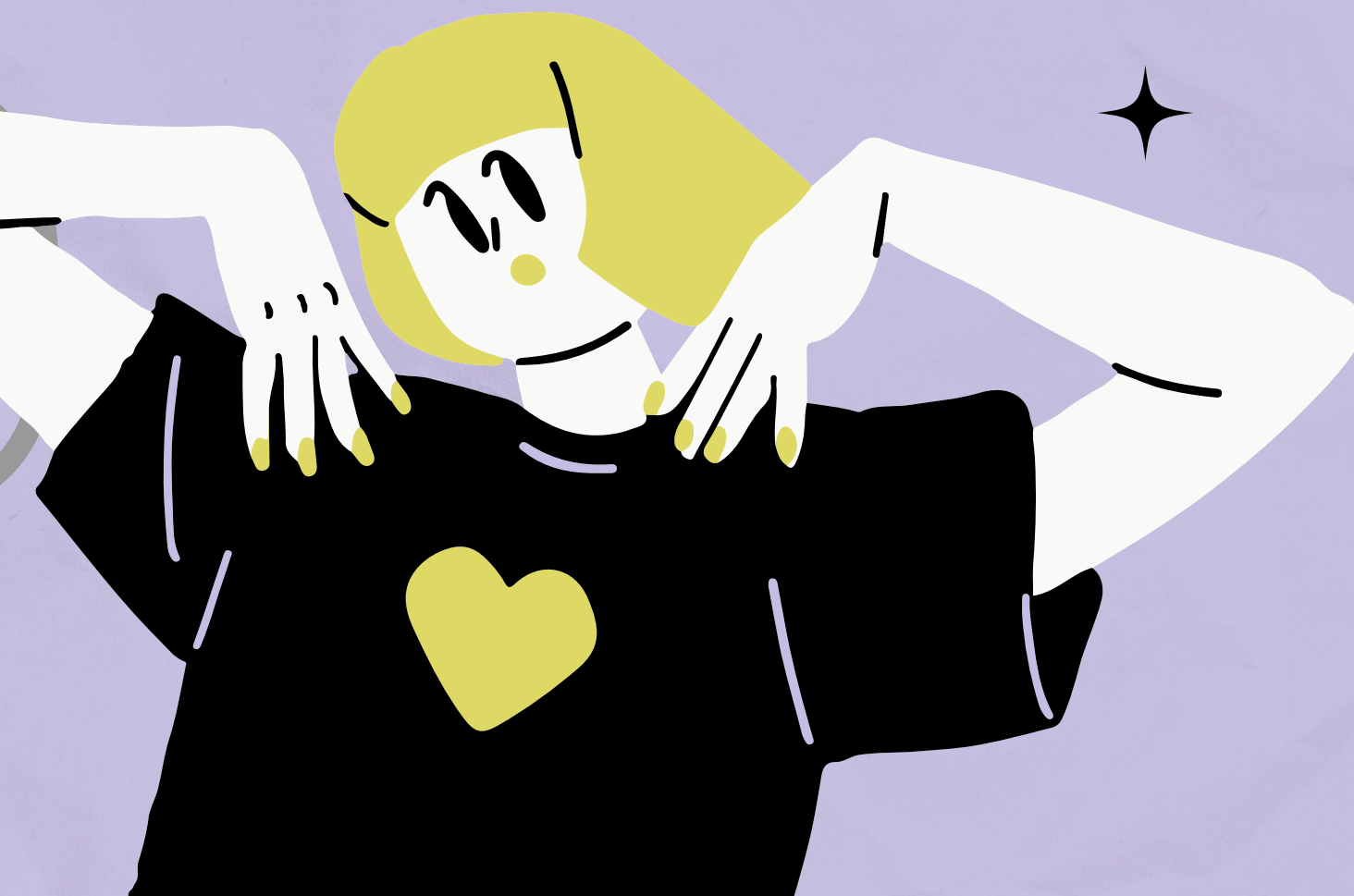
親友離世的**想法**

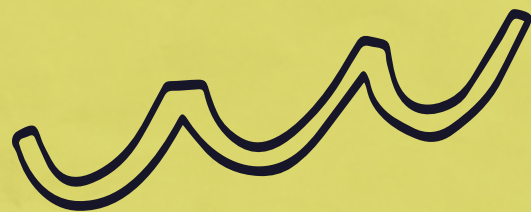
親友離世的**因應方式**

早知道...

想法

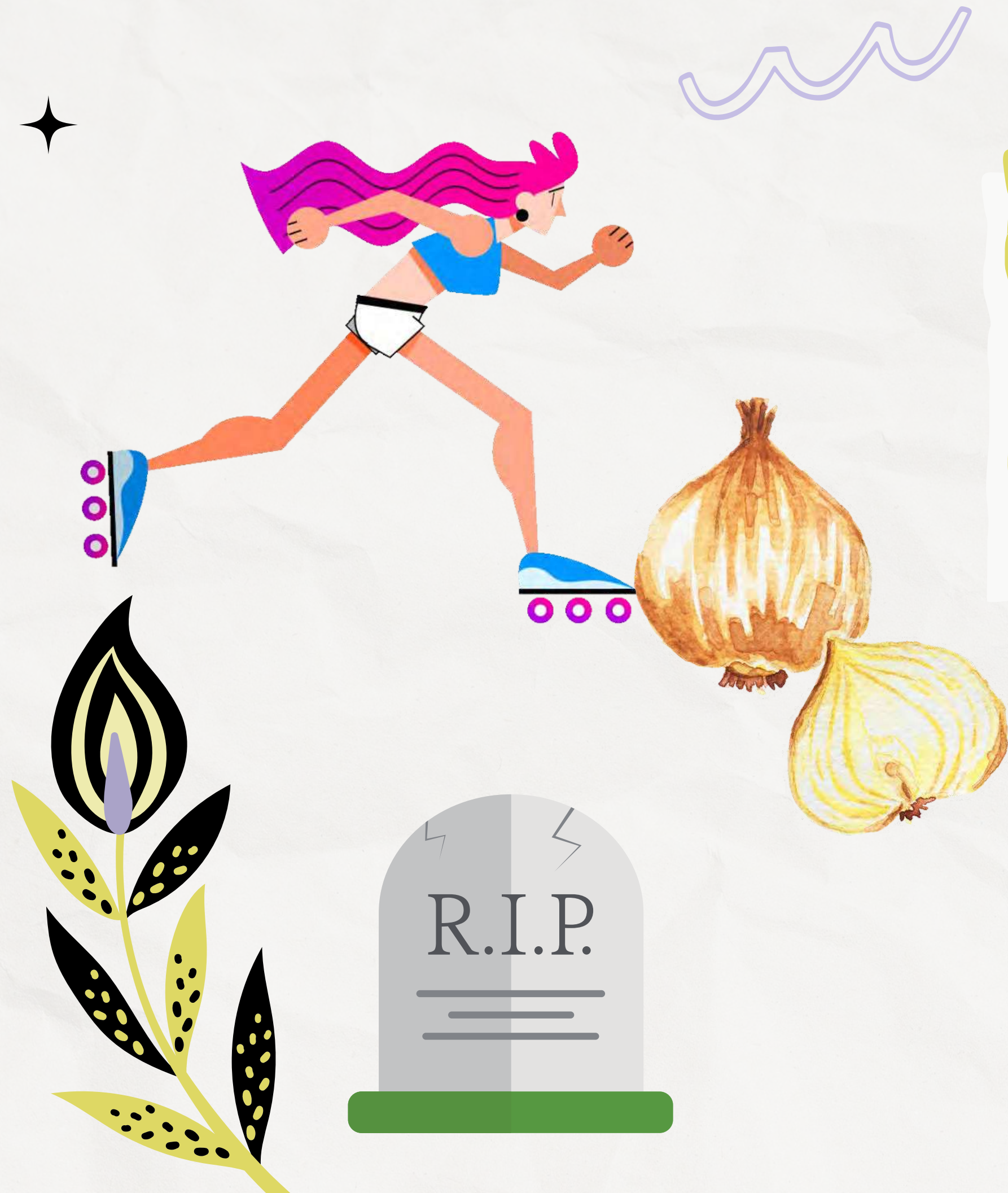
他怎麼可以先離開我...





情緒





因應方式



你離開之後...

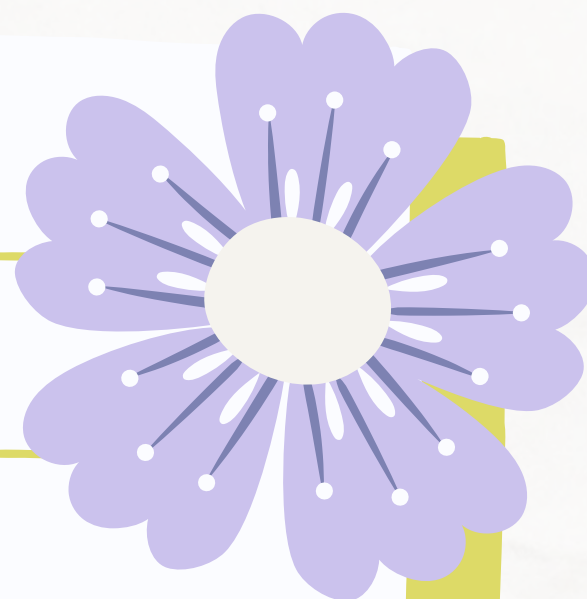
組別：__ 組員：1.____ 2.____
3.____ 4.____ 5.____ 6.____

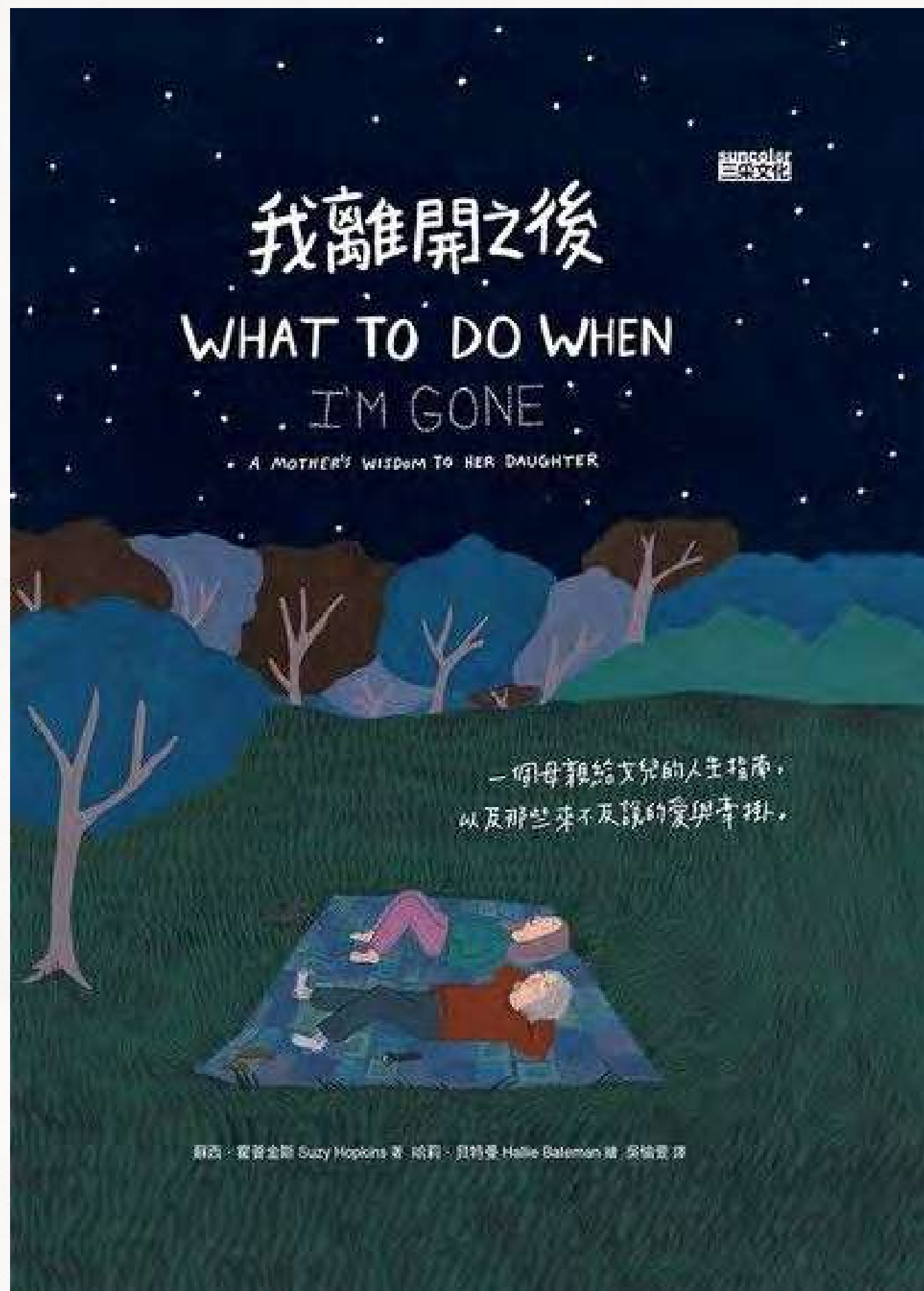
親友離世的**情緒**

親友離世的**想法**

親友離世的**因應方式**

✧
lee
失落是愛
的延伸



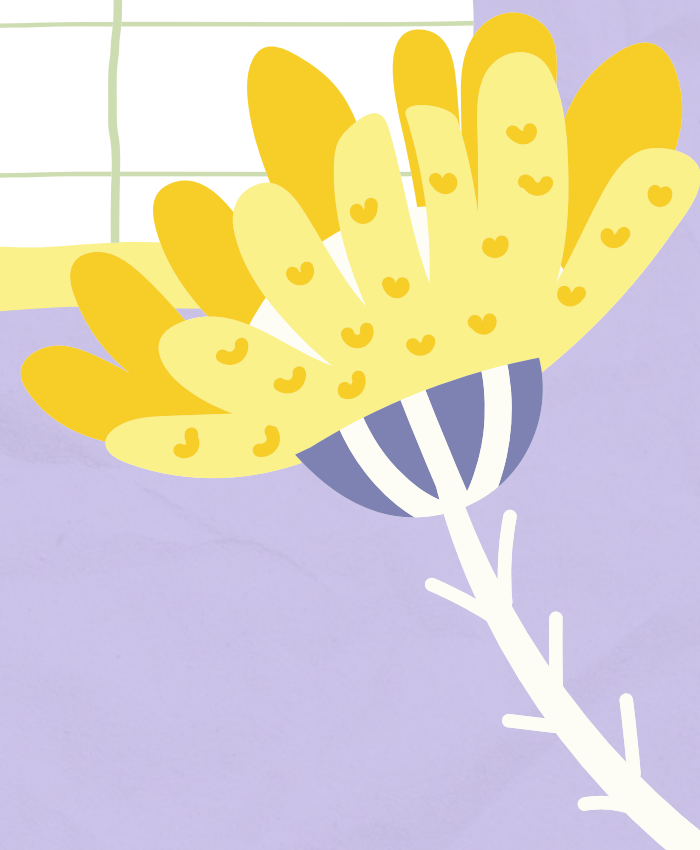


上週回顧



★

你被寫在我的書裡
—失落繪本仿寫



阿嬤離開那天，
大概會是...



我的世界毀了...
一團糟的...

蒸發...

1

第1頁：
離開的那天，
大概會是....



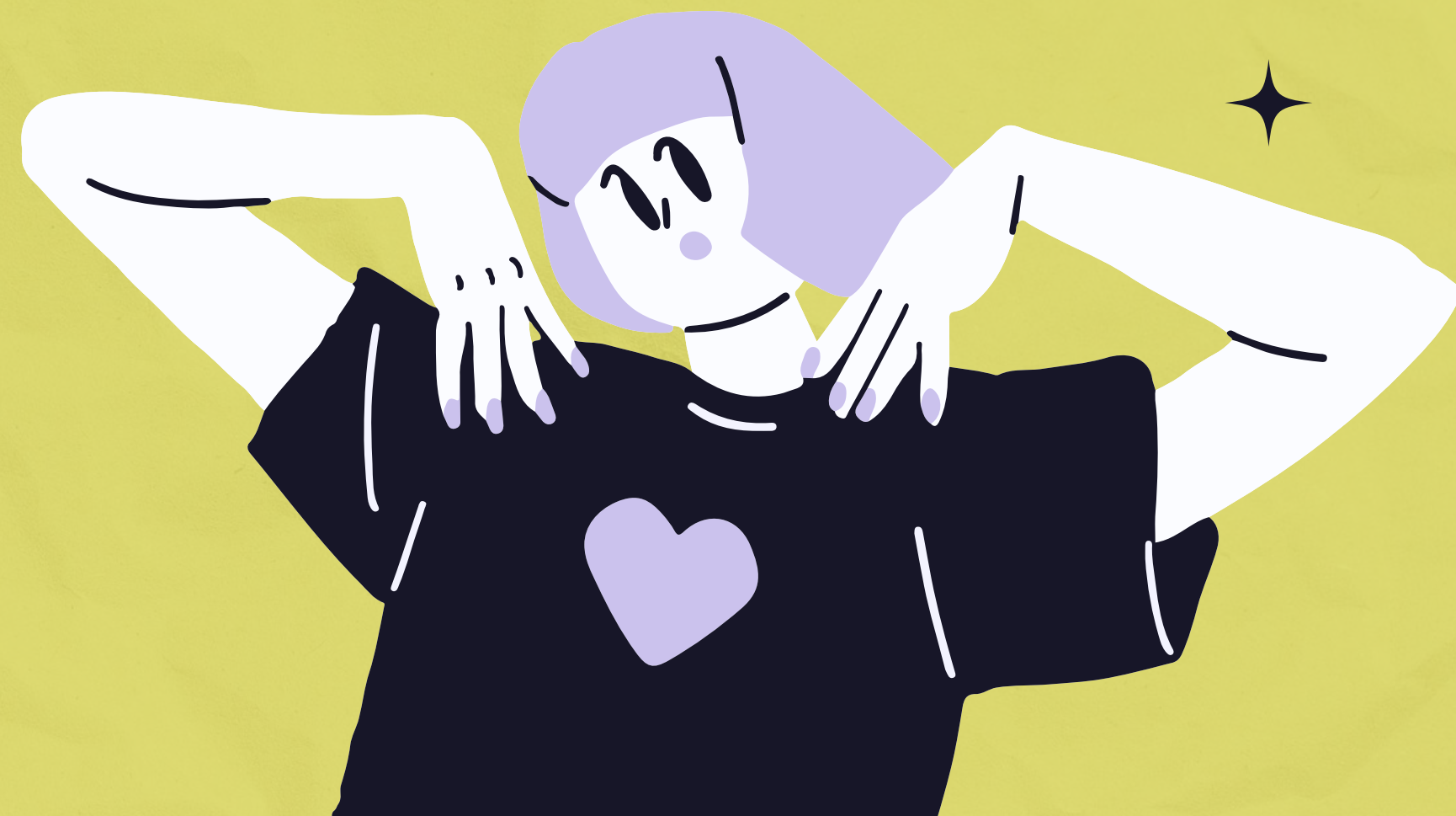
第1天：大哭 - 一場



我的眼淚像傾盆大雨

2

第2~5頁：
第__天：
____(調適方式)



第10天：找朋友聊聊

你還好嗎 19:28

已讀 不是很好...
20:01

我打給你好嗎？ 20:03

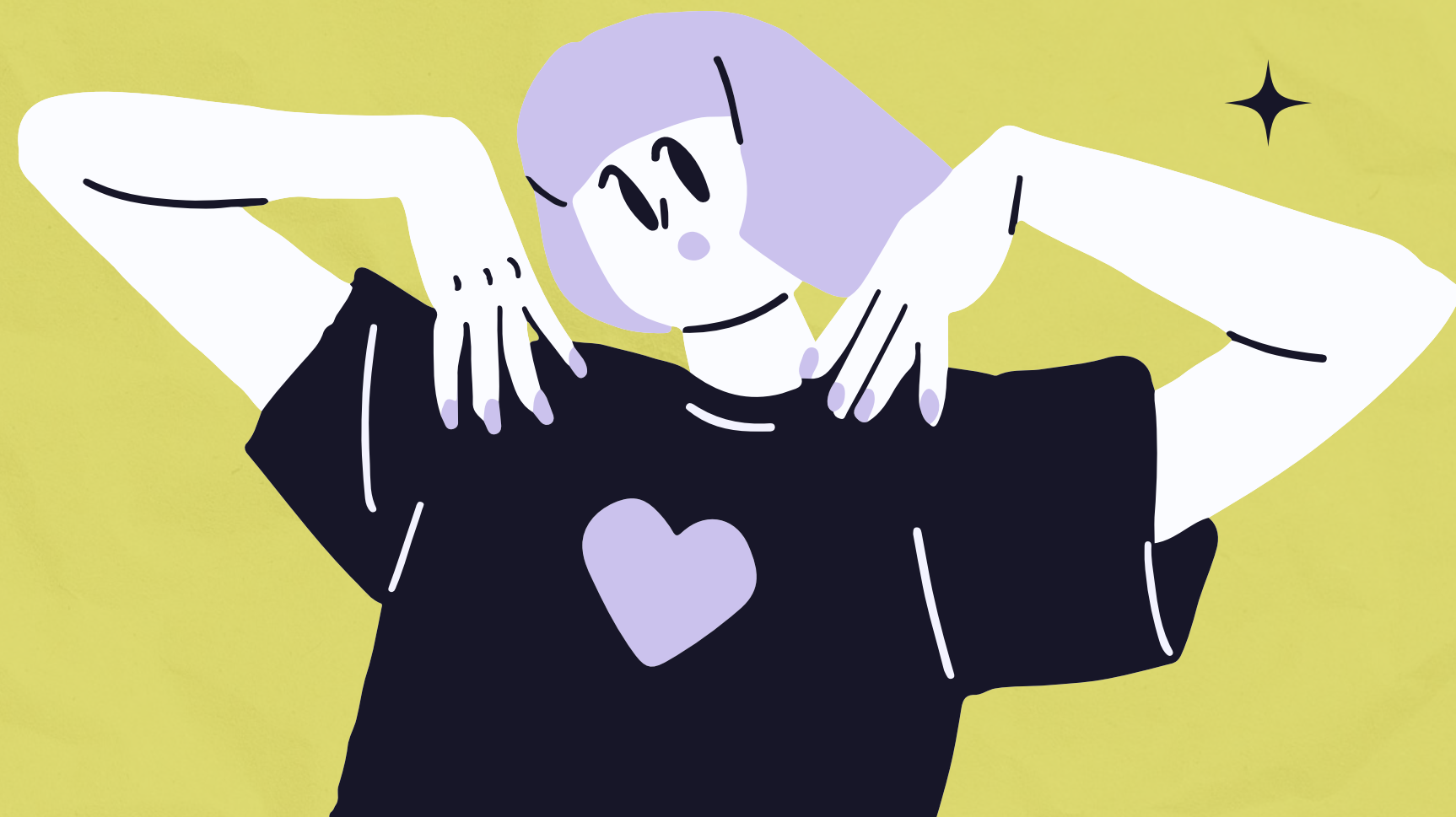
已讀 恩
20:03

22:17

已讀 謝謝你
22:18

3

第2~5頁：
第__天：
____（調適方式）



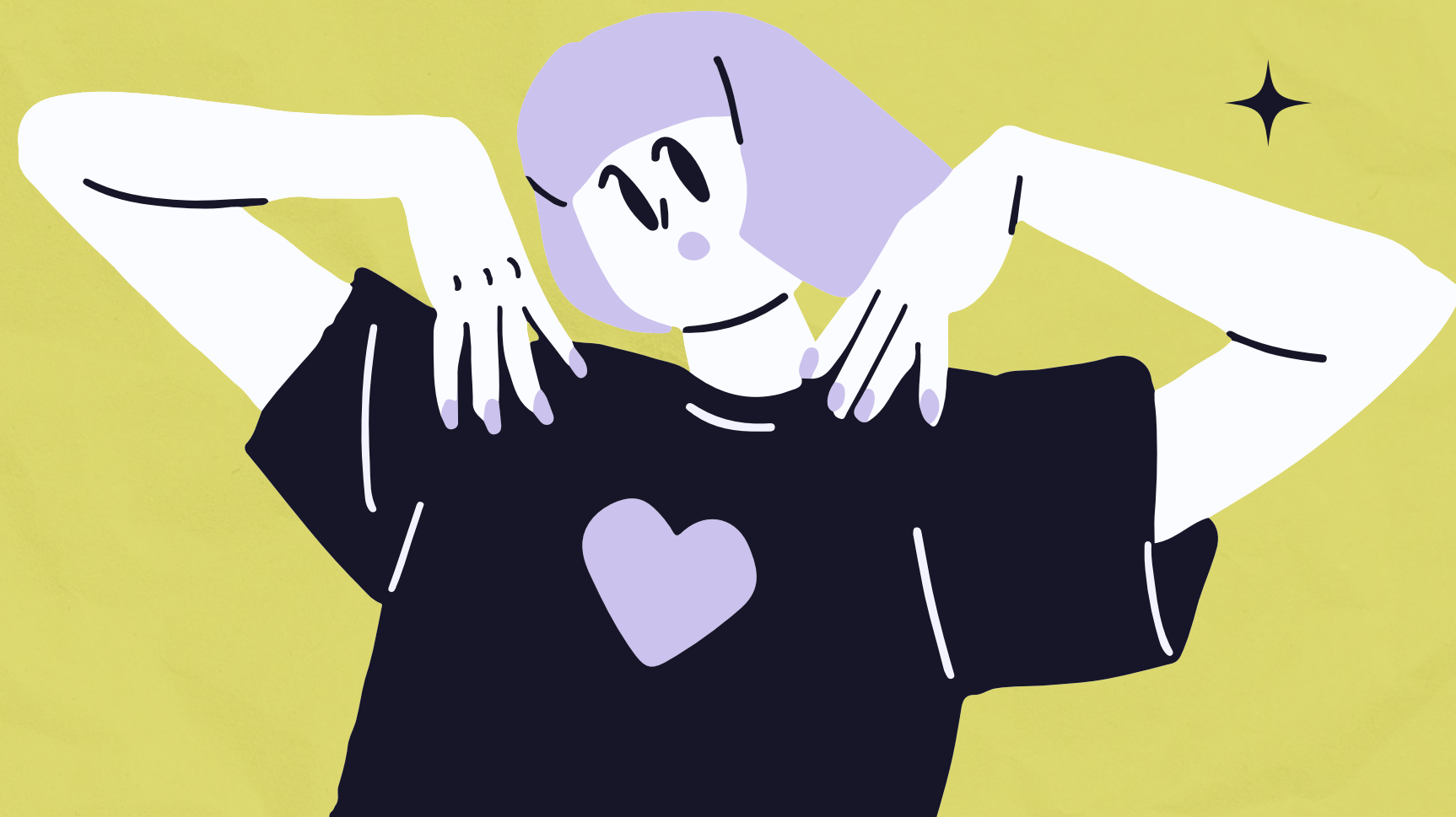
第100天：去阿嬤最愛
的海，大喊

阿嬤-我好想你！
要過得好的哦！

我相信你會聽見...

4

第2~5頁：
第__天：
(調適方式)

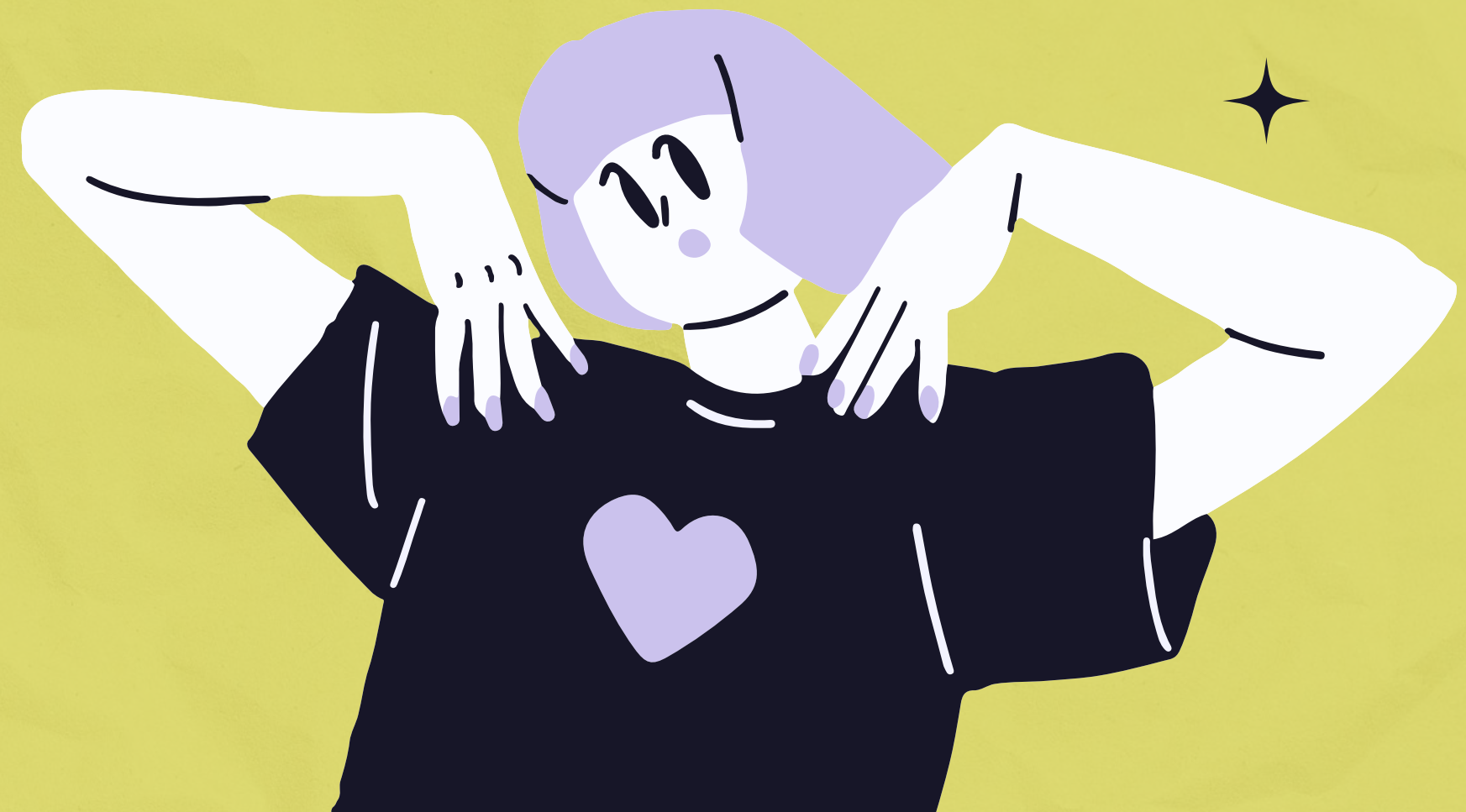


第1000天：將思念寫下
摺成星星

我的祝福
希望你在天上
都收到了

5

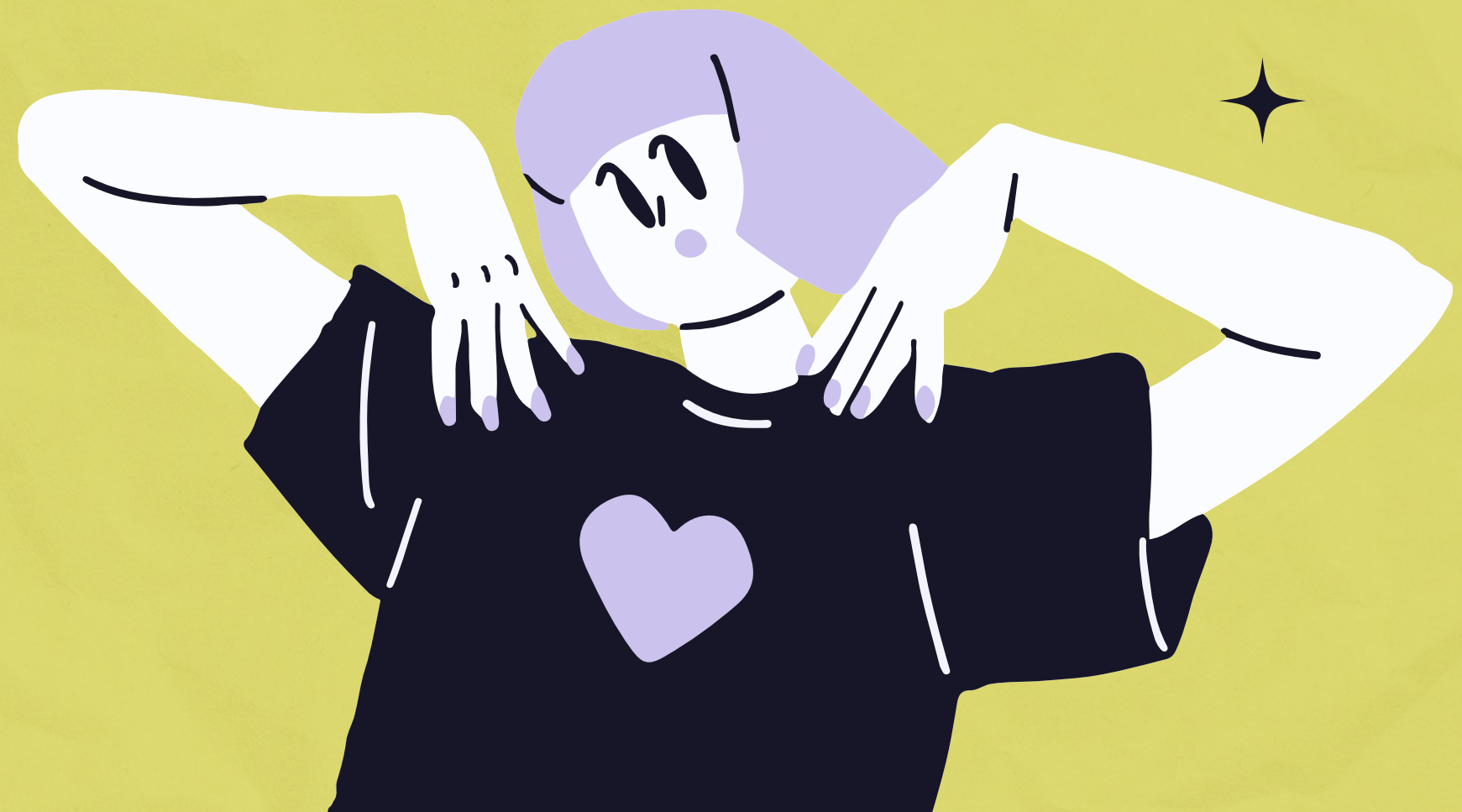
第2~5頁：
第__天：
(調適方式)



第1000天：將思念寫下
摺成星星

我的祝福
希望你在天上
都收到了
5

第2~5頁：
第__天：
(調適方式)

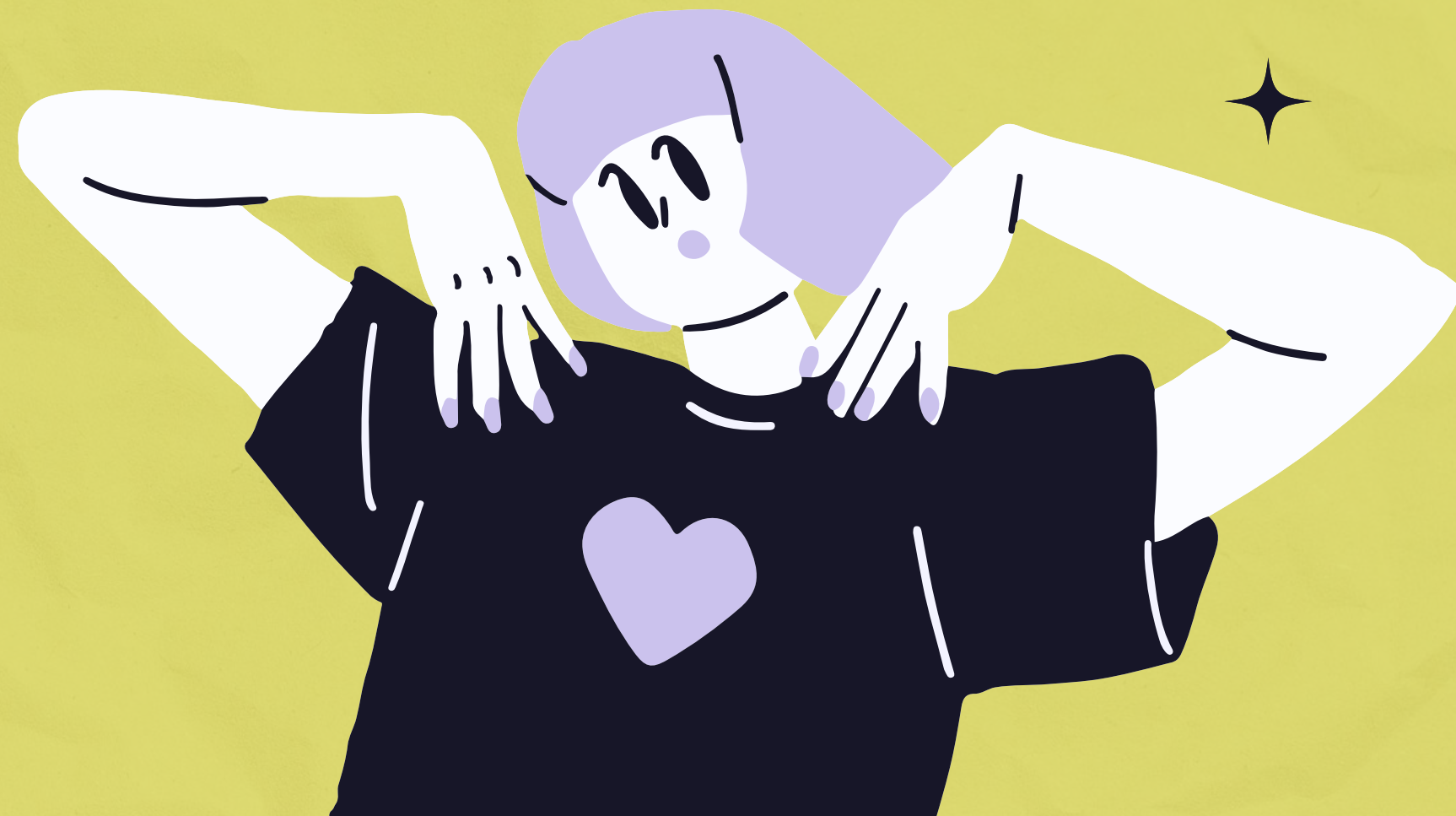


我想對阿嬤說：

謝謝阿嬤總把
好的給我們，自己
都很省吃儉用。你
很常關心我，但我
不知道怎麼跟你聊
天常敷衍你。如果
有機會我想多和你聊
聽你的故事。還要跟
你學煮飯哦！

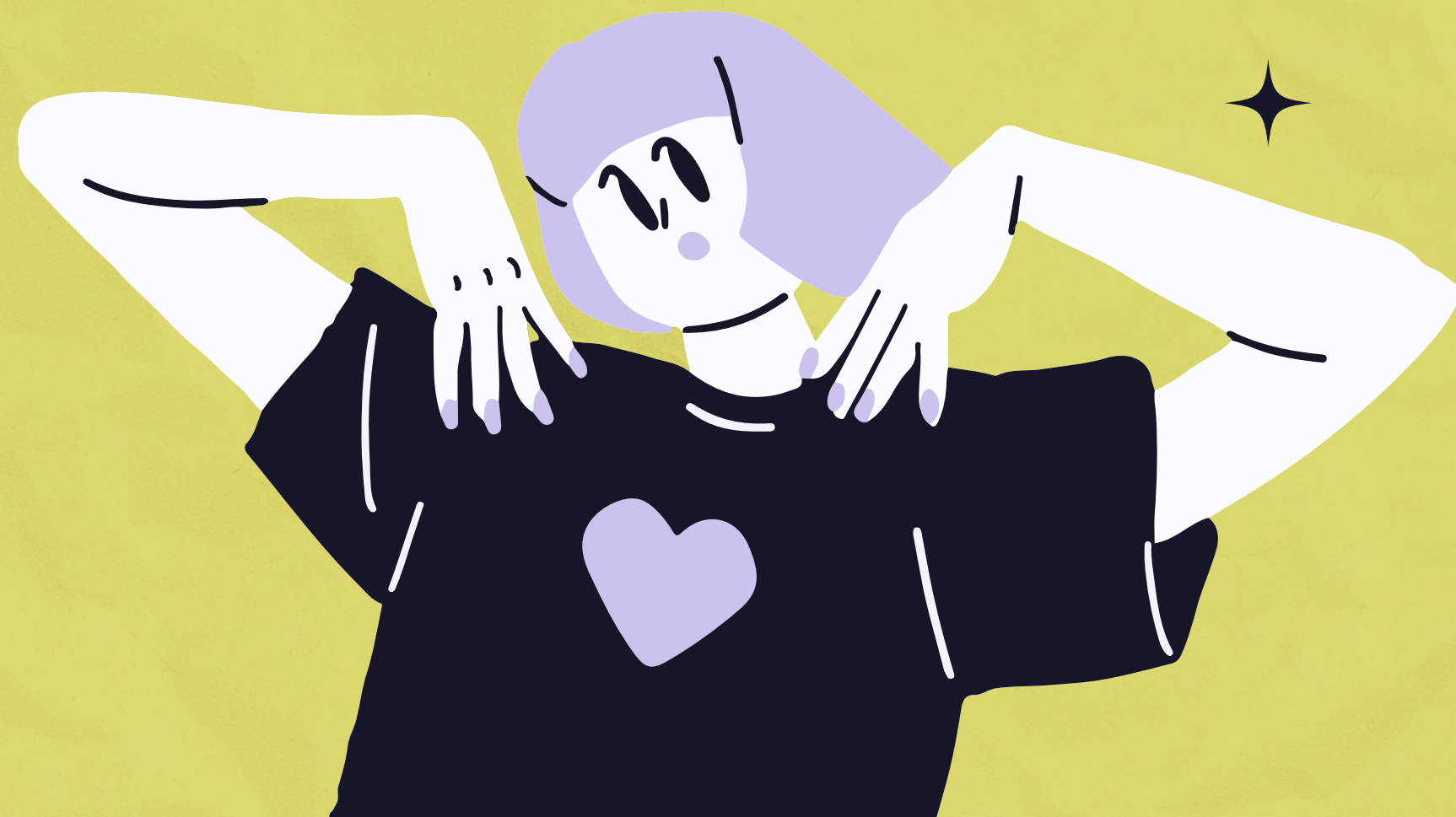
愛你的孫女敬上

第6頁：
我想對_____說





封面：
書名 &
班級座號姓名



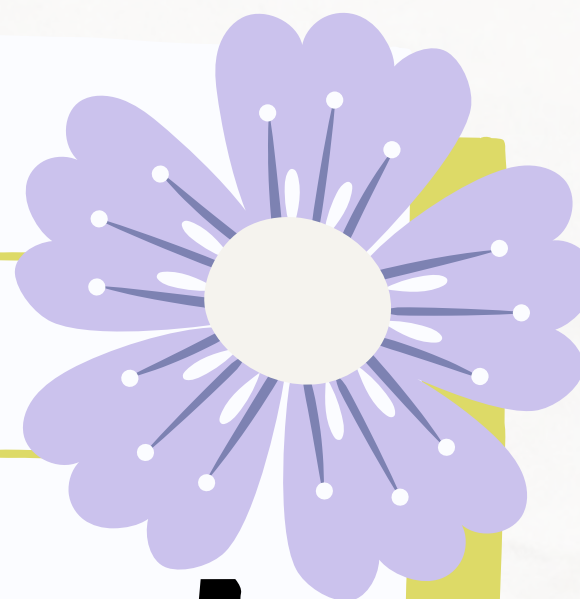


分享時間





lee



面對V.S. 逃避



失落的意義？

珍惜當下

