



在創作與體驗中支持一 癌症支持同學會心得分享

★ 臺中榮總實習諮商心理師 毛鈞平



第一次帶領癌症支持團體，看到成員很願意分享自己的經驗，在團體中彼此支持、鼓勵，覺得很感動。因為團體已持續七年，在舊成員當中自己反而像是剛加入的同學，原以為大家會談罹癌後的擔心，沒想到團體時常充斥著一種樂觀積極向上的氣氛，分享如何解決這些困難、心態如何轉變等，好像我反而是來這裡學習的，學習病友們面對疾病的態度及相互鼓勵的方式。

在這個團體中每個人應對的方式都不盡相同，有人是給大家鼓勵、有人抱怨自己的委屈、有人分享自己從委屈中走來的經驗，團體似乎有自己的運作方式，看到成員互相照顧又能對彼此的經驗感同身受，不同的經驗與回饋互相交織在一起，覺得這樣的互動過程非常珍貴。觀察這幾次的討論，主題較多是圍繞在家庭，印象深刻的是有成員提到原本不敢和家人擁抱，但因家人生病的契機多了一些肢體的接觸，成員也因此分享罹病之後有些不一樣的改變，有機會調整自己與家人的互動方式。每位成員對家人表達關愛的方式都不同，透過討論也有機會把這些關

愛與改變的主題拉出來看一看。

這六次團體使用不同的媒材提供大家創作，包含蠟筆彩繪、影片欣賞、音樂活動、粘土創作、沙畫創作、寫給自己的信等。發現不同媒材所引發的感受都很獨特，例如在音樂活動中一起唱鳳飛飛的「掌聲響起」，有成員一唱就紅了眼眶，一時間可能難以言喻，不過也很驚訝音樂勾起的情緒感受非常深刻；另外在沙畫的創作中經歷了「創造」與「失去」的過程，就像沙子的特性是容易改變、容易流逝，很特別的是該次團體結束時沒有人先離開座位，有成員提到不想要留下遺憾，感受到成員「此時此刻」的不捨、不想結束的心情。看到這些媒材創作後可能比較難用言語很深刻去表達自己的感受，不過經過一段時間的沉澱發酵而有不同的體悟。

這次團體活動雖然豐富，但比較可惜的是藝術媒材和討論的延續性較低，比較沒有將創作與討論做一個較好的融合。不過也感謝能夠帶領這次的同學會，在裡面有許多的體驗和學習，也期許自己更能專注在當下，如同這次團體的主題是「過去、未來、此時此刻」，有人專注於過去，有人鼓勵要看未來，不過重要的是此時此刻我們一起創造了什麼、體驗了什麼。

