

玩桌遊

認知道謝、道歉、 道愛、道別四道人生

遠東科技大學冷凍空調與能源系／蔡俊欽

臺南護理專科學校／陳美芳、許淑惠、王宏仁、吳俐萱、許凱晴、呂沛潔、黃涵妤、李綢銘、李佳芸

文藻外語大學外語教學系／蔡沐均

輔英科技大學護理系／陳品瑜



「道謝、道歉、道愛、道別」等四道人生為每個人必修的一門課。當面對親友臨終之際，工作者指引病人與家屬完成四道人生進而幫助關係上的重建或修，並協助病人與家屬完成四道的目標，這是為了避免沒有及時說出心裡的話所造成的遺憾，對於臨終者來說，四道及靈性照護是非常重要的，在那段時間裡，透過與人道愛道別道歉道謝，使個案的身心靈達到一個圓滿的狀態。

當家屬與臨終者雙雙準備好後，需要以尊重與傾聽的方式，找出其

中的平衡點，並陪伴臨終者與家屬走過最後的生命旅程，透過道謝、道歉、道愛、道別，幫助末期病人成長，最終獲得內心的平安。

四道通常著重於臨終者，但病情隨時都會急轉直下，如果這時才準備，其實時間是遠遠不夠的，尤其我們的民族性因文化緣故多不擅於表達心情，故四道應從平時日常生活中應用。目前四道人生的宣導及教育方式多以上課、海報和文章說明來呈現，這樣的方法過於死板、缺乏寓教於樂的樂趣，桌遊卡牌不僅能提供適當適時的教導，還能促

進思考、製造歡樂，拉近彼此之間的距離；我們認為創意、新穎、有趣的教育方式是值得探討和拓展的，故發展四道人生桌遊，期望藉由寓教於樂之方式，喚起大家意識到即時執行四道的重要性。

四道人生桌遊之設計

一、作品設計構思

四道人生桌遊卡牌，以「幼、青、成人、中年、老年」作為精神標誌（圖一），人生無論在任何階段都會遇到四道的習題，將一生分為五階段由左至右排序，並把四道之

英文排成「LIFE」富含人生之意。桌遊內涵包括卡牌、角色牌與籌碼，如下說明：

1. 卡牌

卡牌正面以「幼、青、成人、中年、老年」人生五階段，以Z字型由左上排列至右下（圖二），卡牌背面分為文字版與圖片版，為研究團隊針對道謝、道歉、道愛、道別編出各9句敘述句與9張圖片（圖三a～h），讓玩家看到文字與圖片來引導他們思考，經過1位護理老師與2位國文老師等專家幫忙，文字設計是為讓民眾增加文字表達能力



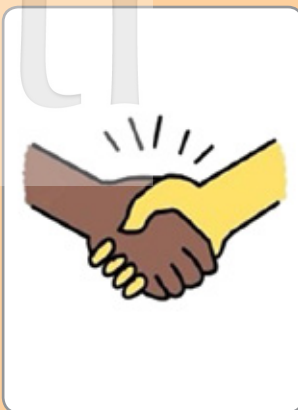
圖一 卡牌精神標誌



圖二 卡牌正面



圖三a 卡牌背面——道謝文字



圖三b 卡牌背面——道謝圖片



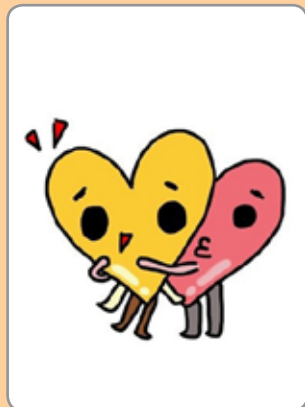
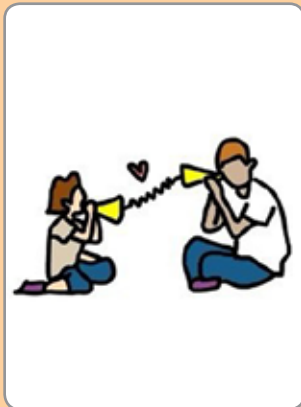
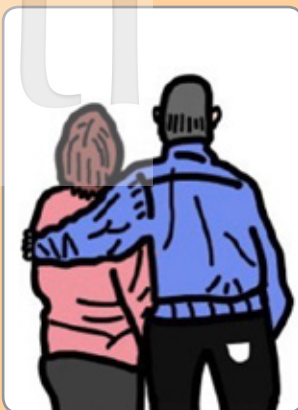
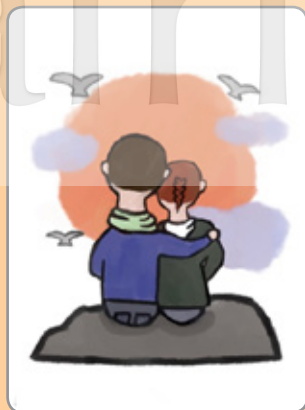
圖三c 卡牌背面——道歉文字



圖三d 卡牌背面——道歉圖片



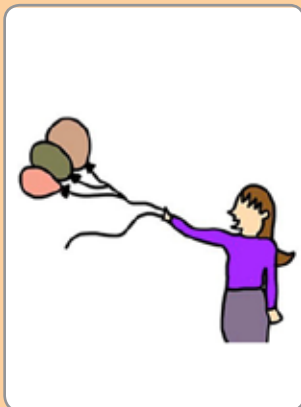
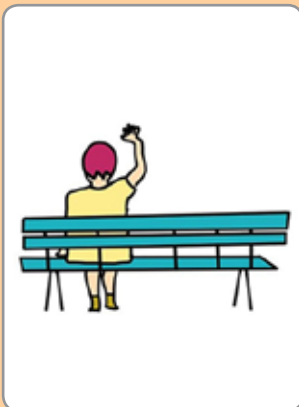
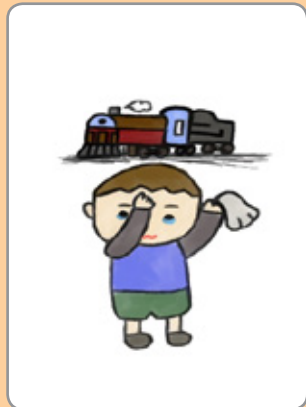
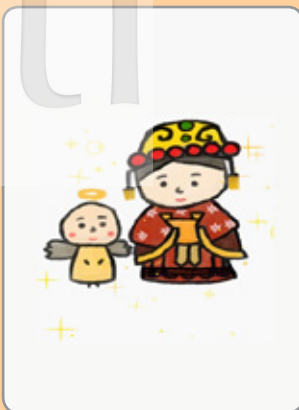
圖三e 卡牌背面——道愛文字



圖三f 卡牌背面——道愛圖片



圖三 卡牌背面——道別文字



圖三h 卡牌背面——道別圖片



阿公



阿嬤



爸爸



媽媽



姐姐



哥哥



妹妹



弟弟



伴侶



鄰居



女兒



兒子



同學



同事



主管



老師



醫生



護理師



好朋友



金孫

。圖片設計是為讓不識字的民眾也可參與四道。

2. 角色牌

共有20個角色（圖四），包括阿公、阿嬤、爸爸、媽媽、姐姐、哥哥、妹妹、弟弟、伴侶、鄰居、兒子、女兒、同學、同事、主管、老師、醫生、護理師、好朋友與金孫。

四道是不分年齡、從小到大都會遇到的，透過不同角色之角度去换位思考，喚起對角色的意識，同時也能增添一些樂趣。

3. 籌碼

為玩具硬幣，作為遊戲贏的籌碼，增加遊戲樂趣。

二、遊戲玩法

3～6人一組，首先依主題（道謝、道歉、道愛、道別），每人隨機拿3～5張角色及一副卡牌（13張文字或圖片），之後每人輪流擔任主要角色，每個人依照角色給出一張自己覺得最適合之語句，舉

個實例，先以道謝為主題，共有A、B、C 3人，A（主要角色）選擇爸爸角色牌，所有玩家則挑出想對爸爸道謝一張卡牌且正面朝上地放置，準備好後一起同時翻開，若卡牌內容與主要角色相同或可以感動主要角色，則該名即可獲得籌碼。之後依序B、C選角色後，全部一起選牌子，依此類推。

結語

本文希望藉由四道人生桌遊之創新設計，讓民眾能愉快學習，將四道人生融入生活中。透過角色卡，讓遊戲者藉由對不同角色人物，練習可以說的話或由圖卡喚起及時執行四道的重要性，讓其可以勇敢表達心裡的話，也可藉由彼此與彼此的分享而更加了解對方，並增強其情感關係的連結及互動。

卡牌上的插圖與人物對話框皆為手繪完成，整體遊戲具美觀性，卡牌大小、文字及圖案有特別放大，友善長者易於拿取和閱讀。此遊戲不僅可以家人一起玩，還可以用在教育與臨床實務。

