

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

生命旅行卡用於探究自殺未遂者

轉化歷程之敘說研究

A Study of the Transformation Process of a Suicidal Survivor

by Applying the Life Journey Card

林金聖

Chin-Shen Lin

指導教授：陳增穎 博士

Advisor: Tseng-Ying Cheng, Ph.D.

中華民國 110 年 6 月

June 2021

南 華 大 學

生 死 學 系 碩 士 班

碩 士 學 位 論 文

生命旅行卡用於探究自殺未遂者轉化歷程之敘說研究

A Study of the Transformation Process of a Suicidal
Survivor by Applying the Life Journey Card

研究生：林金璽

經考試合格特此證明

口試委員：吳芝儀

蔡昌航

陳增毅

指導教授：陳增毅

系主任(所長)：廖俊龍

口試日期：中華民國109年6月17日

謝誌

南華大學生死學所於我，就像是哈利波特故事中的霍格華茲魔法學校。在這裡所學習到的，無限於只是書本中的知識，更是對於來自不同維度中無形力量的承接。力量的獲取是令人感到雀躍與興奮，但力量如何能夠為己所用是另一層次自我生命的轉化歷程。感謝遞送入學通知給我的那隻信差貓頭鷹，當然更要謝謝願意讓我入學的力量，且稱為宇宙能量吧。這段歷程不僅是場華麗意外，亦是我生命中的一趟奇妙之旅。

關於論文，首先想感謝我的研究受訪者，感謝她不吝將其豐沛的生命故事與我分享，讓我有機會陪伴她再次經歷這段酸甜苦辣的生命之旅，並允諾我轉譯成圖像與符號文字，與有緣的眾生分享。感謝我的指導教授增穎老師，給我一個妥適的空間和充分的安全感，不僅讓我能夠專心進行研究，且又能適時引導我注意研究過程中的方方面面。芝儀老師是敘事研究領域的翹楚，感謝她對於拙作的提點、指導及垂青，讓我能更深入地領會敘事風格對於敘事研究的重要性。感謝我在生死學領域的啟蒙昌雄老師，引我探索生死奧義，教導我如何感受力量、分辨力量，進而學習承接力量。感謝生死所 107 同窗的益者三友與損者三友的風雨陪伴。多少晨昏共同穿梭在學慧樓與學海堂埋首耕耘，依稀記得討論團諮帶領後的回饋討論到三更半夜；以及住在日月潭民宿的那晚，大夥一起浸淫在湖光山色的美景中，一面啜飲著咖啡和啤酒，一面敲著電腦鍵盤，趕著尚未完成的期末報告。最後要謝謝一直陪伴著我的伴侶米米，這十年來陪著我上山下海周遊列國，讓我在生命的旅程中，不再獨自旅行，並支持我生涯中所做的每個決定。

論文研究是一段過程，過程結束但生命並未停止轉化的腳步。生命的每個階段，自有其需要去完成的目標與使命。若能靜下心來聆聽內心低語，便夠理解靈魂帶來的召喚，進而能穩步前進而無所畏懼，以此共勉。

金聖謹誌於2021 辛丑年仲夏

中文摘要

我國自殺的死亡率高於世界衛生組織（WHO）標準化死亡率的統計資料，且為國內重大死因之一。本研究旨在透過存在心理治療理論所發展之表達性藝術治療圖卡作為研究工具，研究自殺未遂者生命的轉化歷程。研究目的包括透過表藝圖卡：（一）探討自殺未遂者的自殺動機（二）瞭解自殺未遂者的自殺轉念（三）了解自殺未遂者對未來的期待（四）瞭解自殺未遂者的生命轉化歷程。研究方法係透過深度訪談所得之文本，藉由敘事分析法中的「整體-內容」研究進行分析。

研究工具以「生命旅行卡」，作為訪談時的重要研究工具。其發展藉由研究者所創作之圖卡，以 Irvin D. Yalom 的存在心理治療的四大命題「死亡」、「自由」、「孤獨」、「無意義」為理論架構，透過初篩、同儕回饋與建議、專家審查。經過立意取樣圖卡受訪者，分析結果為本圖卡：（一）的確能協助並增進受訪者在晤談時的自我表達（二）適度的減輕受訪者自我揭露時所產生的焦慮（三）受訪者對於存在心理治療的四大命題有不同程度的感受。

本敘事探究的情境脈絡與歸納研究結論為：（一）內、外在環境所造成的負向情緒無法調節，對於現狀又無力改變為自殺的主因（二）家人親情及伴侶之愛，社政、支持團體資源介入為自殺轉念的重要因素（三）藉旅行重新整理個人的原生家庭及親密關係，進而重新訂定個人的生活目標，使得自殺未遂者對於未來有期待（四）藉著生命不斷反覆經歷著痛苦及反思後所習得的人生智慧，重新詮釋個人的生命經驗，此為自殺未遂者的生命轉化歷程。

國內與自殺相關研究絕大多數係從病理、社會政策、以及自殺者人際有關進行研究，建議後續有更多研究從自殺未遂者當事人觀點進行深入探究。亦建議未來能從不同的文化脈絡、性別角色等不同觀點切入，進行自殺相關研究。

關鍵字：生命旅行卡、表達性藝術治療、轉化

Abstract

Suicide has been ranked among the major causes of death in Taiwan. In addition, the local mortality rate of suicide is higher than that of standardized statistics of the World Health Organization (WHO). The purpose of the study is to explore the transformative life process of a suicide attempter through the photo cards designed in the light of existential psychotherapy and expressive art therapy. Specifically, there are four goals meant to achieve in this study. First, to explore the motive of a suicide attempter; Second, to understand the thoughts that make her suicide decision changed; Third, to realize the future expectation of herself; to investigate the transformative life process of herself. Methodologically, the researcher applied narrative analysis, holistic-content analysis in particular, to the textual data collected through depth-interviews.

The life journey card was, as an important research tool, served to facilitate the interview. To enhance the validity of the card use, it has been established through a rigorous process in which the methods of card selecting, fellow researchers' feedback and expert review are executed, based on the four existential issues, i.e., death, freedom, loneliness and meaningless, proposed by Irvin Yalom as the theoretical structure. Through purposive sampling, the interviewees selected confirmed the following merits of the card: 1. being able to facilitate the expression of interviewees during interviews, 2. being able to reduce the anxiety of the interviewees as they expose themselves, 3. being able to demonstrate the varying degree of the interviewees' feeling towards the four existential issues stated.

The current narrative study inductively reached the following conclusions: 1. The main reasons causing the interviewees' suicide attempt were the unregulated depressive emotions and the sense of powerless initiated by the negative incidents in life situation. 2. The effective factors that help suicide attempters change their decision were family connection, couple love, social political policies and supportive groups involved. 3. Having reorganized personal relationship with the originally born family and intimate relationship with lovers, the suicide attempter reset her personal life goals by breeding the hope during the travel course. 4. Applying the wisdom gained by reflecting on her own continuing suffering in life, the suicide attempter was able to reinterpret her personal life experience. It constitutes the life transformative process of the suicide attempter researched.

The great majority of the researches in the area discussed have been conducted by exploring the issues of pathology, social policy and the interpersonal relationship of suicide attempters. It is suggested that future researches can be deeply explored in the light of the subjective view of the suicide attempters. The researcher further suggests that suicide research can also be conducted from different cultural viewpoints or genders.

Keywords: Life Journey Card, expressive art therapy, transformation

目錄

謝誌	i
中文摘要	ii
Abstract	iii
目錄	v
圖目錄	vii
表目錄	viii
第一章 緒論	1
第一節 研究動機與研究背景	1
第二節 研究目的與研究問題	6
第三節 名詞界定	7
第二章 文獻探討	8
第一節 自殺相關理論	8
第二節 藝術治療相關理論	21
第三節 轉化歷程	25
第三章 研究方法	28
第一節 研究取向及方法	28
第二節 研究者對本研究問題的先前理解	29
第三節 研究參與者	30
第四節 研究工具	32
第五節 研究嚴謹度與倫理	40
第六節 圖卡用於本研究之使用方式	41
第四章 研究結果分析	43

第一節 對研究參與者的初始印象	43
第二節 蘿絲的生命故事	43
第三節 主題內容分析	52
第四節 綜合討論	67
第五章 結論、建議與省思	76
第一節 研究結論	76
第二節 研究建議	79
第三節 研究限制	81
第四節 研究省思	82
參考文獻	85



圖目錄

圖 2-1 近五年自殺相關研究系所分析圖.....	19
圖 2-2 近五年自殺相關研究主題分析圖.....	20
圖 3-1 生命旅行卡發展歷程圖.....	34
圖 4-1 地獄.....	52
圖 4-2 門鎖.....	58
圖 4-3 沙漠之樹.....	61
圖 4-4 急流勇進.....	62
圖 4-5 展翅高飛.....	63
圖 4-6 全然接納.....	65

表目錄

表 1-1 民國 98-107 年蓄意自我傷害死亡排名	2
表 1-2 我國蓄意自我傷害死亡率與標準化死亡率比較統計.....	3
表 2-1 國內近 5 年自殺相關論文表	17
表 3-1 存在議題與圖卡數量分配表	33
表 3-2 圖卡受訪者基本資料表	35
表 3-3 圖卡受訪者 A 相關要件名稱及其細項一覽表	36
表 3-4 圖卡受訪者 B 相關要件名稱及其細項一覽表.....	36
表 3-5 圖卡受訪者 C 相關要件名稱及其細項一覽表.....	37
表 3-6 圖卡受訪者 D 相關要件名稱及其細項一覽表	37
表 3-7 圖卡受訪者 E 相關要件名稱及其細項一覽表	38
表 3-8 圖卡受訪者 F 相關要件名稱及其細項一覽表	38

第一章 緒論

本研究目的欲了解自殺未遂者在經歷自殺經驗後，其對於生命轉化歷程的研究。同時透過理論發展圖卡作為研究工具，協助探究自殺未遂者之自殺動機、自殺轉念、對未來生命之期待，以及自殺後生命的轉化歷程。透過敘事研究法之應用，從研究參與者的深度訪談與參與觀察，取得文本資料，進行綜合理解與分析。研究結果係對於研究參與者在經驗過自殺經驗、丈夫外遇、家暴、婚變及憂鬱症纏身等痛苦的生命經驗後，如何重新理解生命的轉化歷程。最後透過研究者之詮釋及反思，重新呈現研究參與者生命經驗之意涵。

第一節 研究動機與研究背景

一、研究背景

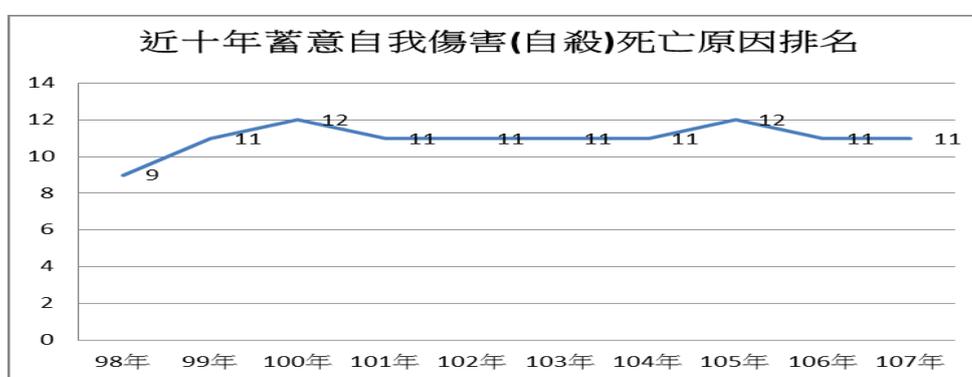
研究者曾於中學任教十三年，其間擔任過輔導教師，亦擔任過班級導師。不論在個別諮商室或是班級的課堂教室，都曾承接過許多失望、傷心、無助乃至於想提前離開這個世界孩子們的眼淚。每一個想自殺靈魂的背後，都有一個悲傷的故事。在陪伴的過程中，慢慢去傾聽並了解他們所經歷的痛苦與絕望。理解是怎樣的痛苦絕望，讓他們對這個世界不再依戀。然而在另一方面，我隱晦的感受到他們其實有另一股很強的生命力，努力想掙脫環境給予的束縛，他們其實期待被看見與被理解，而不是遺忘和忽略。是否有人能停下來，好好的聽聽他們說話，聽她們娓娓道來自己生命的故事。

近年透過各種媒材來輔助諮商進行的方式如雨後春筍，透過圖卡或牌卡作為媒材來協助諮商不僅可降低個案的自我防衛，亦是良好的破冰工具。初始時，研究者亦會藉由坊間的圖卡作為輔助諮商或團體工作進行的工具，後來自覺或可發展更貼近存在主義與生死議題的圖卡，作為進行助人工作時另一選項，因此起了自行發展圖卡的念頭。每種圖卡的發展依據創作者不同的哲學取向與經驗，自有其形成的脈絡。而研究者試圖透過心理學理論的演譯形成

圖卡發展的根基，逐步發展與生死議題相關的圖卡作為研究工具，並透過該圖卡進行本研究。

根據衛生福利部的統計資料，蓄意自我傷害（自殺）的死亡排名，自民國 76 年起首次進入死亡排名第十，至此死亡名次開始逐漸上升。在民國 80 年躍升至第八。近十年來，蓄意自我傷害（自殺）的死亡率排名幾乎平均穩定維持在十一名左右，儘管各縣市「心衛中心」或「自殺防治中心」努力宣導與積極家訪，自殺的死亡率仍高居不下。統計資料整理如表 1-1。

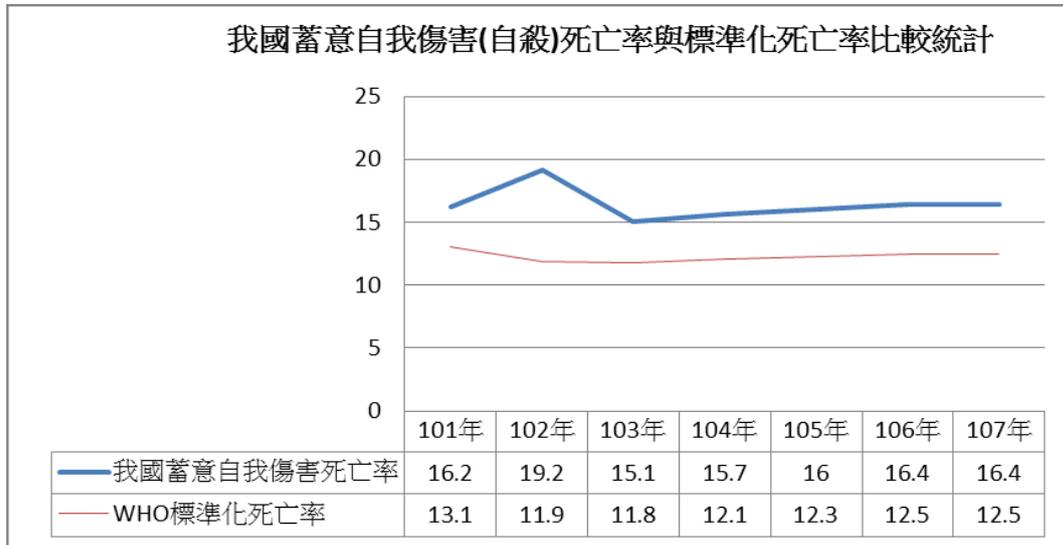
表 1-1 民國 98-107 年蓄意自我傷害死亡排名



研究者整理自衛生福利部統計資料，2019

另衛生福利部的統計資料自 101 年起，加入了世界衛生組織（WHO）標準化死亡率的統計資料，即每十萬人死於蓄意自我傷害（自殺）的人口比率。根據統計資料明確得知，國內蓄意自我傷害（自殺）的死亡率，穩定地高於 WHO 所公佈的標準化死亡率（衛生福利部，2019）。意即我國自殺的死亡率，是高於 WHO 的平均值（參考表 1-2 我國蓄意自我傷害死亡率與標準化死亡率比較統計表）。顯示我國在自殺的防治工作與死亡教育上，似乎都還有一段很漫長的路要走。而自殺者們的世界，更期待我們更深入的發掘與理解。

表 1-2 我國蓄意自我傷害死亡率與標準化死亡率比較統計



研究者整理自衛生福利部統計資料，2019

二、研究動機

回顧我的人生，「自殺」這件事有三次與我的生命擦肩而過，而每一次從我身邊的緩緩流經，都在我心裡留下深深的烙印。有痛苦、悲傷，有不捨、困惑。我甚至不知道如何處理這種複雜的情緒，只好找一個心裡的沙坑，偷偷將這些心情埋藏在心裡深處，不讓人發現。但隨著時間的流逝，這些深藏內心的秘密，終有一天還是會一一浮現。

與「自殺」事件第一次接觸是發生在我十歲那年的夏天。父親與母親已分居多年，在接近暑假尾聲的某天，父親突然接到一通電話，便匆匆整理了行李，帶我從臺南搭火車到台中外婆家。一路上帶著期待又雀躍的心情，想著可以看見媽媽、外婆，還有可以和表弟妹們一起玩耍，心情甚是雀躍。到了外婆家門口，我開心的推了門迫不及待衝了進去。在我進門的一瞬間，我彷彿吸到的是如冰般凝結的空氣，所有人的臉上都滿佈哀戚，而眼裡泛著淚水，後來才知道，我母親已經離開了，而我作為母親的兒子，竟是最後一個知道這個消息的人。那種如戲劇般驟變的心情竟真實在我的生命中上演，我卻根本找不到適切的表情來對應當下的情緒。我的腦袋似乎瞬間當機，不知楞了多久才回過神，緊接著開始嚎啕大哭。當我再度

見到久違的母親時，已是冰冷的遺體，她以自殺的方式結束了在世上 34 年的生命。當時的我除了哭什麼也不會，但不論我如何地哭也喚不回逝去的母親。留在我心裡的除了對於母親的思念，還有重重無法解開的謎題。我無法理解為何母親會選擇自殺，如果還有選擇的機會，她會不會有不同的選擇？如果她還在這個世界上，我的世界會不會有所不同？如果... 這許多無解的「如果」，就這樣伴隨著我一起長大。

另一個故事是我國小的同班好友。她從小就是品學兼優的模範生，我雖成績平平，但彼此是談得來的好朋友，因此常彼此分享生活點滴與學習經驗，以及彼此人生未來的夢想。她高中上了一女中，我唸了私校。她大學聯考那年失常，考上清華大學。我則名落孫山，只好先去當兵。在我眼中，她是人生的勝利組，我則是獨腳兵。四年之後，她又因為成績優異保又送了清華大學的材料工程所，我卻還在大學的汪洋裡為了成績不理想而浮浮沉沉。大二這年的寒假與幾位同學相約出來吃飯聊天，我和她通了電話並邀約她一同出來坐坐，但以往開朗大方的她卻顯得意興闌珊。我不知道她發生什麼事，只覺得她變得和以前不太一樣。四月間，記得是在春假結束後返校的第一天，我剛回到學校就接到來自父親的電話並從中得知她自殺的消息。她留下遺書後從宿舍七樓一躍而下，結束了短短二十四歲的人生。除了報紙的半版報導和村里街坊的流言蜚語，我無從得知她究竟經歷了什麼？為何所苦？我想不通；人生的勝利組為什麼要自殺？什麼樣的理由迫使她非得選擇走上絕路？當然這個答案永遠無法知道，又是一堆解不開的謎，深藏在我心裡。

在經歷過至親與好友的自殺之後，在我三十六歲父親過世那年，「自殺」的意念悄悄地找上了我。沒想到有這麼一天，我終究也要與「祂」正面交手。祂彷彿極地永夜所降下的黑幕，緊緊籠罩著整片夜空，永遠不知破曉時刻何時到來，沒有希望，沒有未來。在那將近一年的時間，想死的意念不斷地糾纏在我腦海中，怎樣也揮之不去。我沒有必須死的理由，但也找不到繼續活在這個世界上的意義。在父親離開我之後，極度的哀傷掩蓋了我對生存的意義，我失去了存在的意義，找不到活著的意義。當時的我，只覺得活著若已失去人生的意義，那到底活著是為了什麼？我常想著結束自己的生命，我終於也體會到，想要結束自己生命的感覺是什麼；原來，這就是「想要自殺」的感覺。

「自殺」這個詞彙在大多數人腦海裡有著暗黑、神秘、難以理解的面貌。自殺一詞如果出

現在新聞的社會版，事件當事人不是因欠下大筆債務難以償還，生活艱苦困頓難以度日，最後被錢逼得走上絕路。不然就是為情所困，過不了情字這關，只好用自殺來斬斷這一切難解紛擾與情絲。如果事件發生在影劇版，常是某過氣藝人已光環褪去，難以接受自己不再是鎂光燈的焦點；也可能因不堪受到媒體及輿論的攻擊、霸凌，只能以死明志，求一分清白。醫藥版比較單純，不是久病厭世就是憂鬱症纏身，最後只能選擇自殺來擺脫病魔的痛苦糾纏以尋求解脫。我沒有負債、沒有情愛的糾葛、也沒受到任何身體病痛和輿論中傷。父親因病離世時已八十歲，而我也擁有一份被社會上認為還算穩定的職業與收入，有車有房，在社會上算是演出稱職的中產階級者。這樣的「自殺」不僅在新聞版面上找不到一個適合的位置，連自己也找不到合理的藉口來「說服」自己走上絕路。找不到可以結束生命的理由，但同時又找不到繼續活下去的意義，是的；找不到屬於個人生命存在的意義，而我也終於領悟到一失去人生的意義，原來也會想要結束生命啊！如果當時我選擇以自殺來結束自己生命的話，不管後人如何相信或猜測，沒人會知道原來自己的「死」只是因為當時在至親離開後，因為找不到讓生命繼續活下的意義，這麼看似簡單卻又愚蠢的理由；就像我永遠不知道我的母親與好友究竟為何而自殺一樣。

社會過度簡化了「自殺」的概念，所有的以為都只是後來的猜測，沒有人能從自殺者的口中得知究竟因為什麼原因讓自殺者選擇離開這個世界。作為一位研究者；同時也是自殺者遺族；自己也走過了生命無意義與自殺意念糾纏的死亡幽谷。如果有機會進行一個研究，我願意成為一名陪伴者與傾聽者，坐下來用一杯咖啡的時間聽聽自殺未遂者訴說他們的生命故事。如果能夠，也很想進一步知道是什麼原因讓他們願意多佇足人間，願意為這個不完美世界多做停留。

我無法逆轉時光，能做的是；如果有一天，我可以知道是什麼因素觸動了自殺者的靈魂驅向死亡的方向？自殺者在面臨死亡前的意念是什麼？如果可以，我想聽聽他們發自心底的聲音，了解他們真正的想法，或許能找出一些預防或改變的機轉，可以陪伴他們度過生命中的難關。在他們需要時，有人可以適時地伸出援手，讓世界可以少一件這樣的憾事發生。

第二節 研究目的與研究問題

一、研究目的

造成人們死亡的主因，除了自然衰老及各生理上原因所造成身體的病痛、事故傷害外，有相當高比率人死亡是基於各種不同的原因和理由，選擇以「自我傷害」或「自殺」的方式來結束生命，進而導致死亡。如果能夠了解自殺未遂者的生命轉化歷程，找到生命得以繼續前進的意義，或者可以避免憾事發生，讓個人生命的運作得以回歸原本的軌道上。根據上述的研究背景與研究動機，觸動對於欲瞭解自殺未遂者之生命轉化歷程之深究與探討，故本研究之研究目的為：

- (一) 透過圖卡探討自殺未遂者的自殺動機。
- (二) 透過圖卡瞭解自殺未遂者的自殺轉念。
- (三) 透過圖卡了解自殺未遂者對未來的期待。
- (四) 透過圖卡瞭解自殺未遂者的生命轉化歷程。

二、研究問題

透過研究動機與研究目的之探討，彙整出研究問題如下：

- (一) 透過圖卡探討自殺未遂者的自殺動機為何?
- (二) 透過圖卡瞭解自殺未遂者的自殺轉念為何?
- (三) 透過圖卡了解自殺未遂者對未來的期待為何?
- (四) 透過圖卡瞭解自殺未遂者的生命轉化歷程為何?

第三節 名詞界定

一、 生命旅行卡

本研究所指生命旅行卡係指研究者從「存在主義表達性藝術治療」理論所發展之圖卡。圖卡發展的理論主要以 Yalom 的存在藝術治療所探討的四大重要命題：死亡、自由、孤獨、無意義作為理論架構，藝術治療師藉由作品的隱喻引導個案自我探索，協助其轉化對生命的觀點（吳明富，2016）。透過本圖卡來協助自殺者未遂者做自我表達以及敘說自我生命，並透過圖卡覺察個人生命的新意義。本研究之研究目的與研究問題所簡稱之圖卡，係指研究者所發展之生命旅行卡。

二、 自殺未遂者

實際計畫且進行了自殺行為，卻並未達到死亡的目的而中止了自殺行為或獲救者，稱為自殺企圖者（Lester，1983）。本研究之自殺未遂者指某人具有自殺意念、企圖，曾確實採取自殺的行動並且對生命造成某種程度的威脅與傷害，但未達致死的結果。

三、 生命轉化歷程

轉化的經驗可以用各種概念來描述之，從開悟、自我實現到治療過程中在身體、心智或精神等方面經歷改變，乃至於生活方式的改變等，都可以列入於轉化的經驗範圍（Melton，1990）。本究所指之轉化係指個人內在與外在世界不斷互動的過程產生新的觀點，透過行動與思想的改變，對於生命有著與以往截然不同的正向且真實的經驗，使得個人對原有的自殺意念，產生新的經驗、感受及意義。

第二章 文獻探討

本研究欲了解自殺未遂者在經歷自殺經歷後的轉化歷程，透過研究者所發展之表達性藝術治療圖卡作為研究工具，以促進研究參與者之自我表露。本章將從不同學說理論之派典，針對自殺、藝術治療、生命轉化之相關理論進行整理與探討，並對於主題相關之國內研究進行了解與探究。

第一節 自殺相關理論

一、自殺的定義與種類

(一) 自殺的定義

自殺的定義是某人在無他人教唆的情況之下，刻意決定結束自己的性命。也就是說死亡是當事人的意圖，而它是由當事人所造成，以及沒有旁人迫使當事人做此決定（江麗美譯，1995）。一個人自願且故意地奪走自己的生命，可能是自己直接殺害或直接自絕於其他的救命行動。即一種行為的動機起於當事人偏向死亡而非生存，直接地終止自己的生命，是謂自殺（吳書榆譯，2001）。

心理學家 Shneidman（1985）界定自殺為「一種自我毀滅的意識行動，企圖被理解為是一個有此需要的人確認自殺是解決其問題的最好方式」。雖然自殺方法殊異，但自殺者可能有下列共通的特質（林綺雲等，2000）：

1. 藉著死亡為他們生活的問題尋找出路。
2. 企圖終止意識狀態。
3. 嘗試減低無法忍受的心理痛苦。
4. 遭遇心理需求上的挫折。
5. 自覺無助或無望。

6. 在概念或觀飲偏執或固執。
7. 明顯的逃避、偏激行為。
8. 在溝通時有認同自殺或死亡的傾向。
9. 有長期自我毀滅的適應反應，又稱「自殺生涯 (suicidal careers)」。

(二) 自殺的種類

社會學家 Durkheim 依照社會結構及其擴散功能將自殺主要分為四大類，分別為自利型自殺 (egoistic suicide)、利他型自殺 (altruistic suicide)、迷亂型自殺 (anomic suicide)、宿命型自殺 (fatalism suicide)，分述如下 (辛宜娟，2014；林綺雲，2010；曾家琪，2007)：

1. 自利型自殺

發生於較少與社會聯繫的人身上，且其社會整合度較低。由於個體孤立於社會之外，缺乏社會的約束與聯繫，只在自己的天地中，個體的行為呈現我行我素及自由自在的狀況。由於此類型的個案難以依賴與他人之間的關係來克服其危機，因此當個體越疏離、感受越孤獨，自殺率就越高。

2. 利他型自殺

個體來自於高度凝聚力的社會，且該社會具有高度的約束力，這種高度的社會整合度會出現高自殺的現象。個體因感受到某種責任與義務或追求某些目標，而扮演著某個社會角色，為遵守這些行為規範而產生自殺行動。亦即這類型的自殺者常為了完成大我而犧牲小我，忘卻自身生存之意志。

3. 迷亂型自殺

此類型源自於社會規範本身出了問題，使得個體沒有可遵守的規範，因而無法與社會規則作協調。這通常與社會變遷有關，在社會快速變遷時，原有的規範喪失其約束力，而新的規範尚未出現或尚未成熟，個體會因此對與社會固有的聯繫被破壞感到不知所措，使得個體無法用理性的方式處理危機，而選擇

以自殺的方式來解決問題。

4. 宿命型自殺

當個體認為自己與團體的團結感做密切的結合時，會視自己與團體的利益合而為一，而在生活上難以將自己與團體做分割，此時會認為自己的天賦使命，會使其自動的奉獻生命。同時，個體也會覺得自己在外界強大的規律與控制下，感覺到即使付出任何的努力，也根本無法控制自己的生命。在此情況下，個體會視生與死為同等的價值與意義，甚至認為自我毀滅會是自願與盡責的，此種情形常發生於過度壓迫的社會中。

二、自殺行為的成因及觀點

(一) 醫學觀點

從生理與醫學的觀點，自殺與血清素有關。血清素對於腦中的正腎上腺素具有保護與抑制的作用，因此具有「低血清素特質」的個案通常被視為具有去抑制傾向。正腎上腺素系統在壓力下會被活化，若沒有血清素或社會支持當緩衝劑，此種活化可能爆發攻擊性，進而引起自我毀滅或暴力行為 (Coccaro and Astill, 1990)。吳惠慈 (2004)，提出自殺最常見的因素是精神疾病，在各種精神疾病中，有幾種與自殺有特別強烈的關聯，包括：情感性疾患、思覺失調症、邊緣型及反社會人格疾患、酗酒及藥癮。

從青少年自殺的家族性研究顯示自殺會流行於家族成員之間，且自殺與攻擊性相關特質有關。許多自殺行為患者都有罹患憂鬱症、酒癮或自殺的父母，這些患者在焦慮特質的得分上通常也很高。來自同卵雙生子的研究結果也指出遺傳因素對自殺及其有關的氣質向度相關，樂觀或悲觀傾向與處理壓力事件的能力也有很強的達傳特性 (吳羿誼、吳慧敏、陳牧君、陳湘華，2007)。

負面情感 (negative affectivity) 是一個經常被提到的社會支持有關的持續性脆

弱因子，指的主要是由焦慮、憂鬱與敵意所組成的普遍性負向情緒。此普遍性負面情緒使得個體容易經驗生活中的壓力或痛苦，進而影響疾病發生與形式，包括自殺行為。(Cross and Hirschfield, 1986) 因此，自殺行為的發生並不侷限於典型精神疾病的範疇內，如憂鬱症或其他情感性疾患，也常出現於某些身體方面的疾患、壓力、遺傳、環境與心理社會因素等，都會誘發個案自殺行為的發生。

不論是生理因素或遺傳與環境因素，生理學與醫學的觀點傾向從精神疾病的病徵解釋自殺行為。而自殺未遂者就醫後被診斷為憂鬱症或躁鬱症，某種程度更印證了精神疾患與自殺的高度相關性。總之，自殺在醫學上被視為是一種病症，醫學上是以預防及治療的觀點來看待自殺。

(二) 社會學觀點

從社會學角度看待自殺社會學大師 Emile Durkheim 在其「自殺論」(Le Suicide) 說明自殺的原因包涵非社會因素與社會因素。

非社會因素包涵了心理疾病如：躁狂性自殺、憂鬱性自殺、衝動性或不由自主的自殺等。此外種族與遺傳也是影響自殺的因素。把種族看成是自殺傾向的一個重要因素的理論並認為自殺是遺傳的；因為只有在這種條件下，自殺的傾向才能成為種族的特點。如果自殺傾向時代代相傳的，那就該承認，這種傾向是嚴格地取決於某種特定的個體狀態。而社會因素可能包括了貧困財產損失、家庭糾紛、情感失意、宗教狂熱、發怒、厭世或其他不明原因 (馮韻文譯, 2018)。

Durkheim 在「自殺論」書中探討自殺的原因做了如下詮釋：這些自殺原因是人們賦予自殺的，或者是自殺本人用來解釋他的行為的？我們只是看到了自殺表面的原因，而這些原因不僅只是個人對某種一般情況的反應，而且是非常不忠實地表現這種一般情況。這些相同的原因不能真實反映個人自殺的真象，反而標誌著個人的弱點，而促使他自殺的外來潮流最容易過這些弱點影響他。但這些原因並非這種潮流本身的組成部分，所以無法協助我們理解這種潮流 (馮韻文譯, 2018)。因此，自

殺的原因自然與社會因素影響有關。然而個體間仍存在著極大的個別差異性，即使從社會學觀點研究自殺，除了將社會環境因素列入考量外，仍應從個人的社會脈絡及現象來探討自殺背後的原因。社會學試圖透過教育、社會福利制度、醫療系統、與社會安全網等更積極作為，防止自殺事件發生，以降低自殺人口造成的死亡率。

（三）生物心理社會學觀點

醫學社會學家 Maris 的觀點認為：(Maris, 1997) 自殺的研究不能只侷限在學科領域之間，研究自殺現象若不能融合其他的觀點，僅從單一學科的理論來解釋，是無法得到多元且切合實際情形的解釋。因此提出整合社會學、人類學、心理學、精神病學、生物學、神經化學等各方面因素，並探討其相互間的關聯性，才能更接近自殺現象的本質 (吳惠慈, 2007)。

（四）心理學領域觀點

不同的心理學取向與派典對於自殺的成因有不同的觀點及解釋，多數研究從精神分析及行為學派來探究自殺行為，本研究茲就社會心理學、認知心理學、存在心理治療及分析心理學的理論取向來探討自殺成因。

1. 社會心理學

社會心理學觀點，從 Bandura 「社會學習論」解釋個人透過認同和觀察與模倣的行為，可能學習藉由自殺來逃避生活上的壓力與困境 (謝永齡, 2003)。觀察學習是促成自殺行為的動機之一，媒體報導自殺事件；將其自殺動機簡化為單一原因及描述成為解決個人問題的辦法；甚至將其視為悲劇英雄；造成社會大眾認知的模糊，誤以為自殺是解決困境的手段 (潘玲菁, 2008)。因此，社會學習理論的認為自殺可透過模倣學習而來，在認知上也將自殺視之為解決生活面臨困境的方法。

2. 認知心理學

從認知心理學觀點，強調認知基模與認知思考的偏差。Beck 對自殺行為提出「認知負向三角形」，即個體與外界互動時對於自我、他人、及未來所產生的認知內容，Beck 認為個體若在此三個認知向度產生問題，譬如產生個人中心化的想法（personalization）、極端化的想法（polarized thinking）、遵循規則（law of rules）的想法，就會產生負向的認知三角，並以此負向的認知來評估自我，週遭及未來（Beck，1995）。

3. 存在心理治療

Irvin Yalom 在其著作—「存在心理治療」書中闡述：存在典範假定焦慮是源於個體面對存在的終極關懷時所產生的，存在心理治療的精神病理學的模式是認為所有人都會面對死亡的焦慮；大部分人會發展出適應良好的處理模式，如壓抑、潛抑、宗教信仰，而解除死亡的「毒性」。當人壓力過大，或因為防衛能力不足而成為「病人狀況」時，會發現處理死亡恐懼的一般模式是不夠的，因而被迫使用極端的防衛模式，反而形成臨床表徵，自殺意念可以稍稍緩和恐懼，這是主動的行動，使人有控制局面的感覺；另許多自殺者對死亡有一種魔術般的觀點，認為死亡是暫時而可恢復的。為了表達恨意或想使別人感到內疚的自殺者，可能相信意識會持續存在，而能品嚐死亡產生的收獲（易之新譯，2003）。個體可能因無法抵抗死亡恐懼的情形下自殺，或是基於對死亡的控制或想使別人感到內疚，都有可能引發自殺的行為。

4. 分析心理學

相較於其他的心理學理論或心理治療派典，後榮格時期的心理學家 James Hillman 對於自殺議題有深入的探討，在其著作—「自殺與靈魂」對於自殺「行為」成因除具有強烈「個人差異性」，更認為應向內去探討個人「靈魂的觀點」。他在書中寫到：即便外在行為極為典型並可從社會學來加以分類，但每一件自殺都有不同的意義。當自殺被描述為一種行為，定義為自我毀滅或展開任何可導致自我毀滅的行動，所有的自殺就只是自殺。選擇這種死亡的個體就成為了「自殺者」，從外在來

看死亡的話，有什麼地位留存給個體的靈魂以及靈魂對死亡的體驗？死亡的許多面貌通常不會在心靈中以死亡「本身」出現，如滅絕、否定與終結。瀕死的意象與死亡的概念在夢中與幻想中有其他的意義。靈魂經歷許多死亡經驗，但肉體繼續活著；當肉體生命到達終點，靈魂時常會產生繼續存在的意象與經驗（魯宓譯，2016）。分析心理學不僅將自殺聚焦於個體的獨特性，對於自殺的研究也從外在精神醫學與行為領域，轉向內去探討靈魂對於意識的影響，將靈魂經驗與肉體生命分別視之。

從原型觀點來看，儘管已有充分的證明人類心靈中確存在死亡本能，卻難證明存在著自殺本能。個體選擇殺死自己，比較接近是一種自殺情結，其核心是死亡原型。但即便自殺可能不是人類心靈中的原型問題，但它仍可能是個體對特定生活的反應中一個意義重大的問題，其表現為自殺情節（David H. Rosen，2015）。

（五） 生死學觀點

從醫學、社會學與一般心理學看待「自殺」行為，比較多是從疾病病理或預防矯治的觀點出發，即便從宗教與文化觀點出發，大多也傾向自殺不僅是一種不負責、不可饒恕的罪行，甚至是種「原罪」。如果自殺的目的是趨向死亡或結果導致了死亡，那麼在探討自殺議題時，從「生死學」的觀點探討自殺議題應有其必要性與正當性。

國內首開研究生死學研究之風的大師—傅偉勳在「死亡的尊嚴與生命的尊嚴」一書闡述對於自殺的看法：自古以來，所有的社會都譴責自殺為一種逃避自我責任與社會責任的反倫理道德的負面行為。幾乎所有的宗教也反對自殺，認為自殺是反常而無意義的生命逃避，此種行為解決不了人生的根本問題。但是，在生活方式與思想文化日益多元化、開放化、自由化的今日社會，已漸漸對傳統以來的反對自殺論調及其理擬進行反思，認為自殺的是非對錯不能一概而論，在許多特殊的生命境況、精神境況或外在境況下，自殺反可看成正當合理且有人生意義的個人行為（傅偉勳，1993）。

Thomas Szasz 在其著作「Fatal Freedom」中提到：當我們在使用「自殺」這個字

眼時，表達的是兩種截然不同的意義：一是敘述一種死亡的模式，是自願地且故意地奪走自身的生命；另一個意義是譴責這項行動，也就是責難自殺是帶有罪愆的、犯罪的、不理性的與不合理的。但如果我們不確定自殺的核心意義，將無法清楚地說明或思考生命的終了（吳書榆譯，2001）。其 fatal 的中文意指致命或致死，而非 cide-殺的意思，這也呼應了社會學在研究自殺行為時的從巨觀觀點進行分析時的限制，而應聚焦於微觀乃至於個人對於生命意義的理解。另一方面，也重新省思社會對於自殺行為污名化的看法。

Louis Pojman 在「解構死亡」一書中從自然、道德性與合理性等不同面向，對於自殺議題進行探討。作者在書中提出的論點或可引導我們從不同面向重新省思對於自殺的看法：捨棄自己生命的人不會傷害社會，他只是不再做好事；假如這是一種傷害的話，也是最低程度的一種。所有我們必須為社會做好事的義務似乎蘊涵互利的某物。假設我不再有能力去提昇社會的利益；假設我對它而言是個負擔；假設我的生命阻礙了某個人對社會做出更大的貢獻。在如此情形下，我辭離生命必不只是清白的，還值得贊許（魏德驥等譯，1997）。因此，對於自殺行為「違反道德」一事，究竟應該從社會期待的面向來看，亦或從個人對生命意義的觀點出發。

存在主義大師海德格在其著作「存在在與時間」對死亡作了以下闡述：死亡是此在絕對不可能性的可能性，因此死亡把自己作為某人最本己、非關係性的、不可超越的那種可能性揭示出來。就其本質而言，死亡是以與眾不同的方式正在懸臨的東西（亓校盛，2012）。說明了死亡的個人性、本己性以及非關係性，進一步詮釋了「死亡」是個人的議題，而非關係性的命題，更將此視野從社會性、整體性，轉向個別性。

（六）自殺與創造力觀點

David H. Rosen 在轉化抑鬱一書，對於自殺及其創造性潛能的觀點，提出不同於一般學理的看法。他指出：Norman Tabacnick 在創造性自殺危機（Creative Suicidal Crises）一文中，針對重度憂鬱和自殺傾向的個體，提出了一種與自我死亡和轉化相類似的事物。他假設一種自殺式的狀態，預示著個體的一種潛在運動，從自我毀滅存

在的模式，向一種新的更有價值的在模式運動。他指出：許多藝術創作努力都伴有自殺式的狀態；即自我死亡的狀態。當兩者未區別清楚時，受影響的個體變得困惑，就可能採取實際的自殺行為。富創造性的藝術家的自殺衝動在某種意義上是想表達厭倦當前所過的生活或生活的某些方面。在這種狀態下，這些富創造性的個體真正需要的是一種象徵性的死亡，隨其之後的是創造性的重生。當個體將象徵性的需要真正的現實相混淆，悲劇就可能發生（David H. Rosen，2015）。意即個體對於想像象徵的死亡與現實的自我毀滅無法清楚的分辨，導致自殺事件的真實的發生。因此可以理解，何以許多藝術家、表演工作者或演藝人員透過自殺行為藉以表達個人想法、風格與態度。

三、國內自殺相關研究

近年國內與自殺相關研究之論文頗多，從國家圖書館的全國碩博士論文資料庫檢索，以「自殺」為關鍵詞檢索的結果，從民國 98 年到 107 年的十年間，共有 65 筆與自殺有關的論文研究。僅檢索 103 至 107 年，此最近五年間的研究論文共 35 筆，其與自殺相關的研究如下表 2-1：

表 2-1 國內近 5 年自殺相關論文表

	論文題目	作者	學校系所	年
1	人際需求因子在人格脆弱性與自殺意念關聯之中介角色	黃惠欣	輔仁大學／臨床心理學系	107
2	臺灣加工自殺的犯罪學研究	張恩璋	交通大學／社會與文化所	106
3	心理治療者面對自殺個案的反應：以一位新手的經驗為例	楊璧華	政治大學／輔導諮商學程	106
4	人際與認知整合模式：早期不適應基模、自覺造成他人負擔、挫敗的歸屬感 與自殺意念關係之初探	辜浩源	輔仁大學／臨床心理學系	106
5	生命線志工自殺防治的研究	崔宜芝	輔仁大學／宗教學系	106
6	齊克果的絕望概念應用在自殺防治助人工作者之探究	李麗棉	輔仁大學／哲學系	106
7	母親陪伴自殺未遂少女之經驗 -以一對母女為例	黃伊伶	彰化師範大學／輔導與諮商學系	105
8	男同志自殺企圖:性少數壓力源與自殺人際理論的角色	林逸祥	中山醫學大學／臨床心理系	105
9	單次電話輔導中正在自殺來電者願意降低自殺危機之初探研究	金曉青	臺北市立大學／心理與諮商學系	105
10	2006-2015 年首次自殺企圖被通報與重複自殺企圖者之醫院資料回溯與探勘研究	沈嘉玲	玄奘大學／應用心理學系	105
11	自殺者遺族汙名化經驗中自我位置的變化	祝硯滴	國立東華大學／諮商與臨床心理學系	105
12	從社會支持對壓力因應之影響檢視自殺防治政策	黃心怡	臺灣大學／公共事務所	105
13	內戰中的組織競爭與自殺式恐怖襲擊(1981-2015): 武裝組織、政府回應、受迫少數	葉智斌	國立政治大學／政治學系	105
14	經歷母親自殺的心理歷程之自我敘說	孫惠麗	玄奘大學／應用心理學系	105
15	某縣市藥物濫用青少年生命態度與自殺意念相關之研究	王綦晴	臺北護理大學／生死健康心理諮商系	105
16	大學生憂鬱、靈性概念與自殺意念之相關研究	朱庭儀	高雄師範大學／復健諮商研究所	105

	論文題目	作者	學校系所	年
17	憂鬱、反芻、無望感和認知彈性與自殺風險關聯性	賴怡君	慈濟大學／人類發展學系	105
18	自殺者手足悲傷復原歷程之研究	呂家欣	嘉義大學／輔導諮商學系	105
19	愛滋感染者失志與自殺傾向之相關	王美淑	臺北護理大學／生死健康心理諮商系	105
20	以自殺歷程觀探索不同自殺危險組別之危險因子：以台北市生命線安心專線紀錄為依據	林怡彤	政治大學／心理學系	104
21	我國警察自殺與親密關係探討－從紀登斯高度現代性親密關係之省思	黃鐙潤	中央警察大學／行政管理研究所	104
22	大學生自殺企圖與網路成癮之共病模型驗證	許仟錦	亞洲大學／心理學系	104
23	自殺防治關懷訪視員的工作經驗與自我照顧之敘說研究	張芷蓁	臺北護理大學／生死健康心理諮商系	104
24	自殺防治關懷訪視員培訓課程需求及發展之研究	魏君曲	臺北護理大學／生死健康心理諮商系	104
25	曾有自殺企圖之助人者復原經驗之敘說研究	周芳英	臺北護理大學／生死健康心理諮商系	104
26	二十四小時自殺防治現場緊急處遇工作的故事-以一個工作人員為例	張仁典	嘉義大學／輔導諮商學系	104
27	重複自殺企圖者的再次自殺經驗之質性研究	林家華	臺北護理大學／生死健康心理諮商系	103
28	大學校院輔導諮商人員從事學生自殺防治工作經驗之研究	李曜任	嘉義大學／輔導與諮商學系	103
29	高中輔導教師經歷學生自殺身亡經驗之研究	姚予婷	彰化師範大學／輔導與諮商學系	103
30	台北市生命線志工遭逢當事人自殺身亡之衝擊與調適	林佳慧	臺北護理大學／生死健康心理諮商系	103
31	飛躍死亡的幽谷－自殺未遂者復原歷程之探討	辛宜娟	中國文化大學／心理輔導學系	103
32	臺灣某醫學中心婦癌病人心理痛苦程度、失志症候群、憂鬱對自殺意念之相關性研究	簡嘉吟	臺北護理大學／生死健康心理諮商系	103

	論文題目	作者	學校系所	年
33	「苦惱自責反芻」和「深思反省反芻」對於 大學生的羞愧感與自殺行為風險之關係的影響	呂翊庭	玄奘大學／應用心理學系	103
34	心理劇在自殺未遂者轉化歷程之研究	曾嘉宏	南華大學／生死學系	103
35	遭受家庭暴力之女性自殺未遂者的生命轉化歷程	沈于瑄	南華大學／生死學系	103

資料來源：國家圖書館臺灣博碩士論文知識加值系統

從大學的系所與自殺相關的研究數量來看，輔導諮商學系與心理（應用心理）學系對於自殺有關的研究約佔五成，是主要研究自殺題目的大宗。但臺北護理健康大學生死健康與心理諮商系對於自殺研究論文共有八篇共佔 23%，為研究自殺論文數量最多的系所。南華大學生死學系所對自殺問題研究有兩篇共佔 5%。茲就近五年自殺研究之系所彙整成統計圓形圖如圖 2-1：

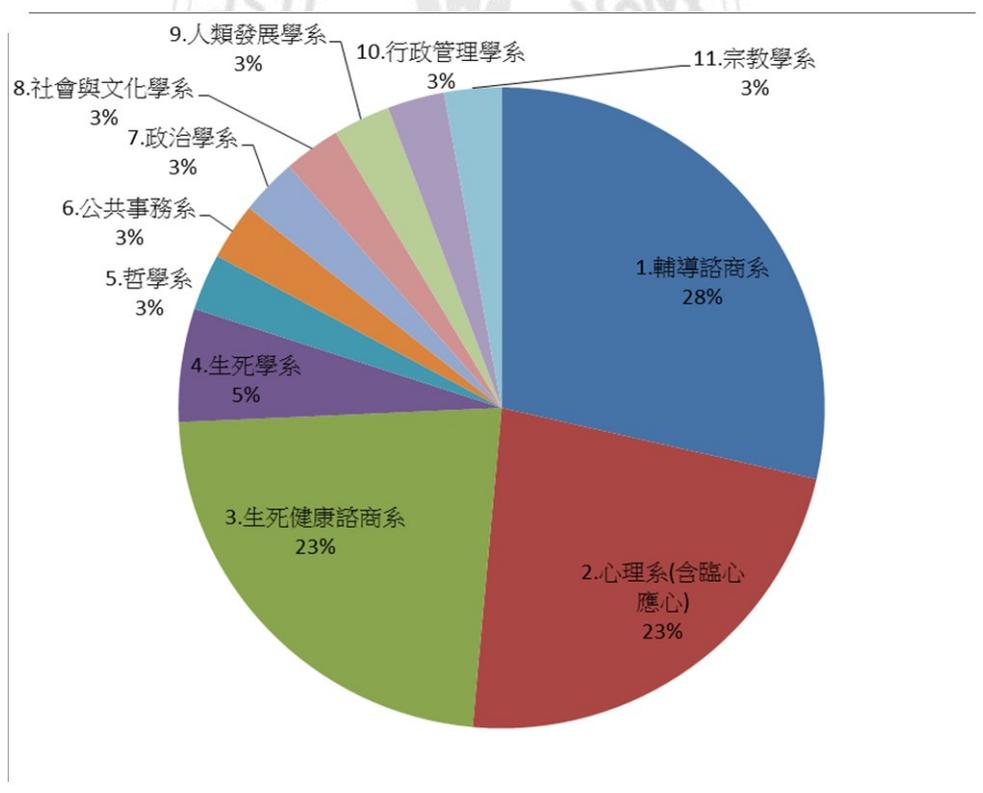


圖 2-1 近五年自殺相關研究系所分析圖

從論文題目探討自殺問題的切入點各不相同，有 29% 是從自殺防治的政策面、社會與人際系統來探討自殺的問題。從自殺者的遺族與助人者的觀點來研究自殺的佔 34%，與自殺有關之相關研究或共病研究有 23%。由此研究問題取向得知，不論是從政策面、自殺者遺族、或助人者觀點、乃至於從病理出發有 86%，就自殺當事人而言，其實都是從「他者」的觀點來研究自殺一事。僅有三篇研究論文是從當事人觀點出發，透過質性研究方法，深度訪談，探究自殺未遂者自身的想法，如圖：2-1。自殺是個人因為某些特定原因與想法，進而產生欲結束自己生命的意念而引發的行為，如果可以好好傾聽自殺未遂者的聲音，理解並貼近他們的想法，也許我們對於自殺這個神秘的境地，能有更深入的了解。

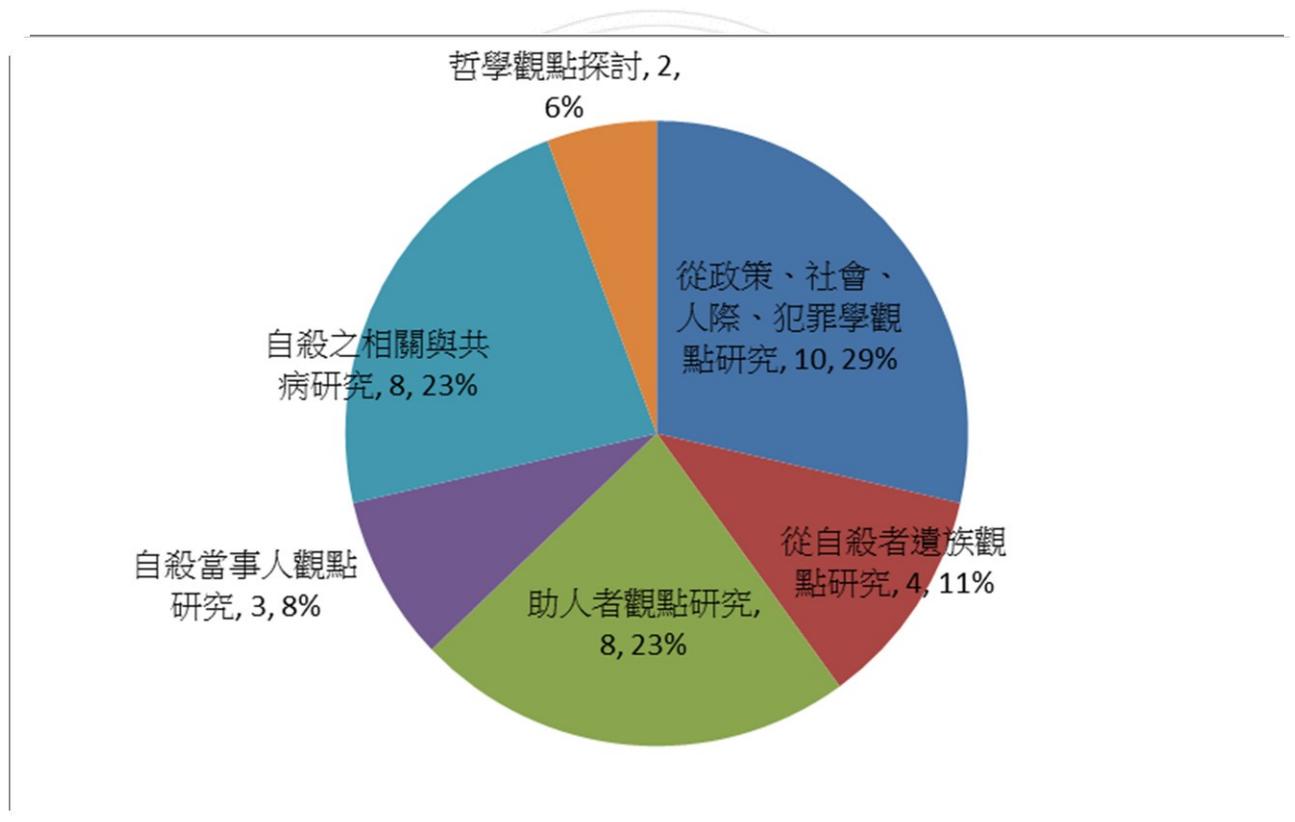


圖 2-2 近五年自殺相關研究主題分析圖

第二節 藝術治療相關理論

一、表達性藝術治療

表達性藝術治療與傳統及文化慣例中的療癒的實踐有關，因為它們通常都涉及到所有藝術的融合 (McNiff, 1981)。原住民醫治者或巫師可能唱歌、跳舞、製造意象或敘說故事的儀式，可以說是心理或精神醫療的濫觴。雖然表達性藝術治療的想法到二十世紀後半葉才開始發展，它的範圍和定義仍持續地有所增加。某些認為表達性藝術治療就是包括任何形式的藝術治療 (陸雅青, 2018)。

而藝術的創作可以說是人類與生俱有的基本能力，透過不同的藝術創作管道，不僅可表達個人的感受、情緒，創作甚至是個人潛意識的產出。在其「藝術治療取向大全」一書中說明。(陸雅青, 2019) 不論何種取向，在治療中使用藝術時，有兩個最重要的元素；即人們進行創作時的象徵化 (symbolizing)，以及當人們觀看創作時的觀看 (seeing)。即作品的「意義」與「感知」；兩者皆是透過創造性的表達來形成和找尋意義的方式。

(一) 表達性治療的定義

表達性治療 (expressive therapy) 是指藉由藝術的形式及其作品，促進創作者的覺察、鼓勵情感的成熟，並透過想像來加強與他人關係的建立；這類療法包含藝術即是治療 (arts as therapy)、藝術心理治療 (arts psychotherapy) 以及運用藝術的傳統療法；和強調不同藝術形式間相互關係的治療 (Les college, 1995)。

(二) 表達性藝術治療的定義

依據美國國立創造性藝術治療師協會之定義 (NCCATA, 2004a)，表達性藝術治療 (Expressive Art Therapy，簡稱 EAT) 師乃是使用藝術、音樂、舞蹈、戲劇、詩來工作之心理治療專業 (何長珠, 2017)。廣義的藝術治療還包括沙遊治療、書寫治療、園藝治療與牌卡等。

何長珠（2012：p 6-7）整理表達性藝術治療（EAT）的特殊功能，認為其具體具備的特質有如下七點：

1. 自我表達：Gladding（1992）認為諮商中加上藝術，會加速自我探討之過程，不強調解說，可得以催化深入發現自我意識。
2. 主動參與：藉做、看、捏、扭等感官之身體參與，人的能量已動起來，任何動作改變就是轉化的開始，個人持續的壓力已開始鬆動，當找到新焦點時，糾結的地方也會產生紓解，個案的意識已不是當時的意識了。
3. 想像：藝術或遊戲創意的產生需要想像。Levine（1999）說想像是治療時的焦點；McNiff 相信想像是所有自我表達形式的治療代理者，從而找出解決問題的做法。
4. 心靈與身體的連結：表達性藝術治療運用身心連結的介入，促使腦神經重建某些新的和更具生產性的連結，是有助於改變發生的媒介之一。
5. 產生一種健康自信的感覺：藉各種媒介之運作，K. Estrella（2005）提出當事人得以降低憂慮和焦慮、獲得喜悅、覺察和創造力等三種功效。更從創作成品中，看到具體成就從而產生自信，促動心理健康。
6. 採用個別的或團體的活動方式：以「做與分享」為基礎能幫助當事人在人際關係中獲得親密、互信、互動等經驗，並有助自我價值感之提升（Jones, 1997）。
7. 特殊症狀個案：表達性藝術活動等媒介，能幫助憂鬱、焦慮、偏執、強迫、精神分裂或完美主義等類型當事人，在表達與宣洩中對個人問題可以找到較客觀的瞭解。

實務上「表達性治療」和「表達性藝術治療」兩者之間的界定頗為模糊，有時會交替使用。「多元取向的表達性藝術治療」（multimodal expressive arts therapy）這個觀點已廣被採納，它是一種在治療關係中統整不同的藝術形式，並使用多種媒介物的治療方式（Spaniol, Spieser, Cattaneo, 1999）。

二、 存在藝術治療

存在主義治療師 Yalom 認為存在心理治療是一種動力取向的治療方式，強調個體經歷到存在邊界邊境時，將會面對存在既定事實（存在的終極關懷）所引起的衝突，因而產生存在焦慮。存在的終極關懷分別是：死亡（death）、自由（freedom）、孤獨（isolation）、無意義（meaninglessness），而精神病理則是源自於個體覺察到終極關懷的衝突，焦慮被喚起後所引發的防衛機轉（吳明富，2016）。

在治療的核心方面，存在主義治療認為，覺察到人生核心課題導致焦慮，進而導致適應風格－健康的覺察或不健康的否認。當覺察到人生核心課題後，存在上的衝突就出現了，藝術治療師就是要面對和處理這個衝突，同時以做為主體的人或人的存在為關注的焦點。

在工具部分，存在藝術治療的工具就是媒材、藝術創作過程、隱喻的意象，以及個案經由藝術表達探索內在生命時，治療師陪伴個案的意願。個案的工作就是經由藝術探索自我，並分享他們的故事。我們的認同來自個人歷史、社會常態、神話和文化意義（丁凡譯，2016）。

藝術治療過程就是經由藝術創作一起享自我認同的旅程。存在藝術治療師 Bruce Moon 常用內在旅程或朝聖之旅的隱喻來描述藝術治療的過程。Shaun McNiff（1981）則形容藝術治療師就像薩滿巫師，一在人生崎嶇痛苦的旅程，透過薩滿的陪伴讓求助者學會與內在動機、力量和衝突相處。同時透過隱喻，引導求助者去探索自己生命的神秘，自己決定旅程的意義，一如存在藝術治療師讓個案自己去發掘治療旅程的意義。

總的來說，存在藝術治療是從存在主義的四大終極關懷出發，探討有關之命題及所引發的衝突與焦慮。治療的工具就是媒材、藝術創作過程、隱喻的意象，而治療師本身不僅僅是重要的治療工具，更是治療旅程中陪伴個案探索生命意義的重要夥伴。

三、 投射性圖卡的定義與應用

「投射性圖卡」(projective cards) 是一種能運用於實務工作上的圖像卡片，在概念上可屬於表達性藝術治療，視覺藝術媒材在分類上可以分為主動及被動：主動指創作出成品；被動是指挑選既有圖像，在中性圖片上投射想法和情緒來與內在世界做連結，可以用來保護和維持一個孩子的情緒安全，以及促進支持性經驗、反應及應對機制，自認沒有藝術天分的人可用現成卡片表達出視覺藝術的語言(郭思琪, 2008; Abel & Friedman, 2009; Gladding, 2005)。因此，投射性圖卡除應用於心理測驗外，也經常用於表達性藝術圖卡之用，藉由內在的心理投射以反映個案的議題。

四、 國內表達性藝術治療卡的運用

國內現有的表達性藝術治療卡相當多元，目前以攝影圖卡為主的表達性藝術治療最早是「紅花卡」其由李泓諮商心理師歷時三年創作而成的作品，為台灣市面第一副表達性藝術治療的萬用卡片。整副卡片由 90 張精心篩選的攝影圖像組成，每一張圖像都反映與呼喚著不同的人生面向、角色、生命階段、關係、困境、價值與渴望，同時，影像也包括了從正向到負向的各種感受與情緒光譜。由於卡片純粹由圖像構成，沒有任何詮釋的文字，因此紅花卡可以廣泛而自由地用來做為貼近自己與他人的工具，且不受使用者年齡、語言、教育程度或生命經驗所限制。(健康卡片發明家網站, 2019) 現已出版至「紅花卡 3」，是目前在助人工作領域中最普遍使用以攝影圖像為主的圖卡。

其次為「微光•隱喻卡」是由看見光亮心理諮商所的工作團隊及蘇銘昌老師所研發，這套卡片為攝影作品結合文字，每張影像卡的背面都有與此相關的隱喻主題及文字，期許透過影像讓使用者與自己的內在經驗連結，透過隱喻主題及文字讓使用者產生被理解的共鳴或因此產生新的反思、覺察(看見光亮心理諮商所網站, 2019)。其內容包括影像卡共總計 88 張，每張影像卡的背面都有與之相關的隱喻主題及文字。情境卡總計 12 張小卡，包含四個主題的 24 個使用方法，提供使用者參考。

表達性藝術治療卡目前作為助人工作者普遍使用之方便工具，應用於一般教育或學習團體、個別諮商、團體諮商、心理治療，以及學校輔導活動課程等。惟目前透過國家圖書館的全國碩博士論文的搜尋網站及國內的期刊搜尋網站，尚未發現針對此類表達性藝術治療卡進行研究之期刊及論文發表。

第三節 轉化歷程

一、心理學派的轉化（transformation）歷程：

Brant Cortright 在其著作「超個人心理治療-心理治療與靈性轉化的整合」一書中，對於轉化模式就行為學派、精神分析學派、人本心理學派等不同的心理學的理論取向，進行說明及分析（易之新譯，2005）。

- （一）行為學派：認為個人將痛苦歸因於人所接受的制約，人學習以錯誤和非理性的方式來感知、思考、對情境做出反應，從而產生負面的感受、憂鬱、焦慮和痛苦。行為學派的轉化模式即強調以新的學習克服舊有的學習。
- （二）精神分析：其所描述的隱喻主要集中在成長過程的情緒創傷，人在幼年受到傷害，適應力受到損傷，無法使創傷得到療癒。防衛的隱喻進一步強化創傷的隱喻，為了適應創傷的痛苦，人會保護自己，把痛苦推走，形成自我保護的防衛機轉。轉化的模式係透過治療過程，揭露並處理創傷，去除防衛或虛假的結構，讓核心的自我得以浮現。在治療關係中，透過情感的轉移，重新激發受挫的發展需求，修正舊有的自我模式進而發展出新的自我結構。
- （三）人本心理學：其根本的活動就是成長，當人進入更大的分化個體化，就得以展現新的能力與天賦。強調身心的全面性、有機性統合，對人生抱持樂觀看法，使人展現更大的潛能。人本心理學的轉化模式在於個體自我實現是了解自我具有越來越大潛能的過程。無法實現這種潛能時，會導致心理的痛苦，以及自我和世界的壓迫感。潛能的實現是這個模式的療癒之道，藉由提升動機的等級，從匱乏的需求到存有的需求，在

提升學過程得到更大的滿足。

(四) 榮格心理學與轉化歷程：Murray Stein 在「轉化之旅-自性的追尋」一書中，對於轉化歷程做了清楚說明：榮格所認為轉化是發生在心靈深處的深邃改變，因為危機而導致的轉化會將人推入另一段歷程，一直持續追尋到生命的終點。如果這些有力的原型意象夠強，印象也夠深刻，一個人生命的全部組織結構都會轉化。這個效果並不是僅存於一時之間，隨著時間的推移，一切改變也不會逆轉。轉化是複雜的過程，會有很多種可能的結果，有些被視為正向的，也有被視為負向（陳世勳、伍如婷等譯，2012）。因此這種發自心靈深處的深邃改變，因著原型意象與個人生命的追尋，可能有著正反不同的發展方向。

後榮格時期臨床醫學與心理學研究學者 David Rosen 從原型理論闡述自我死亡與轉化的形式；轉化意味著改變我們人格的性質。自我或我們意識的同一性。是一種情結。這一情結以我們的個人歷史為基礎，與我們的個人無意識和內向投射的父母特徵和衝突有關。如果我們一直對此毫無覺察，不採取行動，我們就會演變成父母願望的表現，而不是真正的自我。轉化過程核心是原型的死亡與重生。自性是占主導的自我意象犧牲背後的力量，推動著個體化的歷程。自性是所有原型的原型，代表著一種奮勇向前的機能，通過載負情感的原型意象進入意識領域，促進轉化之進程，使真實的自我得以顯現。轉化最重要的原型就是具有治癒作用，處於中心的自性原型，通常是由曼陀羅來作為象徵（張敏等譯，2015）。因此，轉化的過程也是一種自我死亡之後，療癒與重生的過程。

二、國內研究有關生命轉化與宗教轉化：

國內研究者各自對於生命轉化歷程有其詮釋。國內學者陳增穎、田秀蘭（2013）在「一位資深心理師的受苦生命經驗轉化與實踐之敘說研究」中將轉化解釋為受苦經驗後所帶來的轉換和變化；轉化是一連串對自我內在、及自我與外界不斷互動歷程，期間個人對生命的看法、觀念、自我概念與認同等，可能都會有所變化，是一種主觀經驗與意義不斷建構的歷程。

裘凱宇（2009）在其論文「覺」以致用-生命的轉化歷程與實踐敘述：「洞見」為我帶來豐富的內在資源，這資源會引導我付諸行動解決問題。因為，「洞見」之所以能產生意義或帶來進展，關鍵在透過生命中的嘗試來印證，我把這個過程稱為「轉化」。「轉化」可以分為兩部分，分別為行動實踐與觀念改變。透過洞見產生的觀點或策略，需要經由實際執行來促成改變，行動實踐指的是具體的行為改變。「轉化」的運作，開始有機會能夠接納真實的生命經驗。

林金梅（2004）在「中途顏面燒傷患者之生命轉化歷程」論文中指生命轉化是指在生命遭受意外的變故之後，能對此意外與不同的生命賦予新的意義或正向、積極的回應行動，而非停留在受創的怨懟情緒或悲觀的消極心態。

故研究者擬以「轉化」一詞來說明受苦經驗後所帶來的轉換和變化。從原生家庭震盪、戒治過程的掙扎，到助人工作轉化是一連串的對自我內在、及自我與外界不斷互動的歷程，個人對生命的看法會有所變化，是一種主觀經驗與意義不斷建構的歷程，也是改變後的結果（林菩，2009）。

從佛教的觀點，生命的轉化係透過深沉的體驗，棄絕第一層意義，即現世肉身的照顧，而投向自由的第二層精神意志；成就靈性，完成對自我的追尋（余德慧，1992）。意即轉有限生命為無限，軀體的生命為精神，而主導這個轉化作用的即是心（李憶容，2015）。

基督宗教說明生命轉化是與聖者的相遇。Jones（1991）所指出，人在經歷與上帝發生轉移後，會在信仰上發生改變，同時也可以反映出其內在世界的改變。換句話說，一個人的人在世界因與聖潔的至高者發生連接而改變。宗教信仰是鏡映及價值感的來源，在宗教信仰中個人的轉化可理解為神聖至高者具有自客體的功能，個體將這些經驗內化成新的心理結構，透過對於上帝的移情，在禱告經驗中讓個體體驗到自己的掙扎及軟弱是被承接、理解的。這樣的經驗對個體的內在世界產生變化，個體也在這個歷程中產生統整的自我，以至於漸漸也能有一種成聖的感覺（陳碧珍，2013）。

因此，生命的轉化係指自我內在與外在世界不斷互動的過程進而產生新的觀點，透過行動與思想的改變，對於生命有著與以往截然不同的真實經驗。這種改變是發自於心靈深處的徹底轉變，因著個人的信仰、宗教、與人生目標的追尋，朝著不同的方向發展。

第三章 研究方法

本章先提出研究取向及方法之選擇，並對本研究問題之先前理解、研究參與者、以及研究工具及圖卡之發想及發展之過程，做進一步說明。

第一節 研究取向及方法

藉由敘說故事來沈澱、理解自己為何能存活下來，也藉此協助他人熬過受苦，這是一種對全體人類的一體感，也是一種責任感，在改變自我的同時，也影響了他人的生命，說者和聽者都在互惠中得到了尊重（陳增穎、田秀蘭，2013）。

質性研究定義為一種定位觀察者的活動，包含一套具有詮釋性的物質操作呈現世界。這些操作，將世界轉變成一連串的表述，包括實地筆記、訪談、對話、照片、錄音以及自己的備忘錄。在這個層次上，質性研究以詮釋及自然主義的方法看待世界，即質性研究者在事物原有的環境裡研究事物，試圖從人們賦予的意義去瞭解或詮釋現象（藍毓仁，2008）。

本研究所使用的研究方法採用質性研究中的深度訪談，訪談資料是透過敘事分析法中的「整體-內容」研究分析。係以一個人完整的生命故事所呈現的內容為焦點。當使用這個故事的個別段落時，諸如敘事的開展句或結束句，研究者仍是根據從敘事其餘部分所顯示的內容或故事的整體脈絡，來分析這個部分的意義（吳芝儀譯，2008）。因此本研究將敘說做為資料蒐集及分析的方法，採用「整體—內容」的五個分析步驟（Lieblich, Tuval-Mashiach, & Zilber, 1998）：

- （1）反覆不斷地閱讀故事文本資料，直到型態（pattern）浮現，找出受訪者的行為模式。
- （2）提出對受訪者的初始與整體的印象；記下與你一般印象有出入的例外情況，以及故事中不尋常的特徵。
- （3）決定內容所顯露的特殊內容焦點或主題。
- （4）標示不同主題並仔細閱讀。

(5) 跟隨貫穿故事的每一個主題，記錄結論並確認分析結果。

第二節 研究者對本研究問題的先前理解

自殺行為在社會與文化脈絡中，仍存有很大的偏見及污名。會自殺的人多是懦弱與逃避行為的表現。故在與自殺未遂者進行訪談時，應有更大的包容及同理，避免讓受訪者受到傷害。此外；不同的心理諮商理論看待自殺議題，因著不同的理論發展的背景與哲學觀自有其不同的觀點。就研究者個人的諮商經驗而言，許多自殺個案在生活中缺乏強而有力的生命意義感以及存在的價值來支持個體的發展。以致當生命走進困境時，便舉步維艱，倍感艱辛，進而失去繼續往前走的力量。當研究者自己為憂鬱情緒與揮不去的自殺意念所糾纏時，後來在工作中，透過學生的回饋與自身的覺察，重新找回工作的意義與存在價值，進而重拾對於教學工作的成就與熱情。因著個人在生涯發展上的成就感，使得自己的生命更有意義與存在價值，讓自己重回正常的生活軌道。因而發現，從存在心理治療觀點出發，來探討生命及自殺的議題，頗能切中核心，讓問題浮現。

研究者將從存在心理治療理論與存在藝術治療方法出發，透過所發展之圖卡作為適當之研究工具，以探究自殺未遂者之自殺歷程及經驗。藉由圖卡來協助受訪者敘說個人的經驗及感受，可以減少晤談中的面質，同時降低與受訪者情緒上的直接接觸，逐步引導受訪者表達內在感受。

第三節 研究參與者

一、研究參與者之選取標準

本研究的研究參與者即受訪者，年齡在 18 歲以上。為顧及研究倫理，降低受訪者因參與研究而致傷害的可能性，研究對象為近期自殺事件已過至少半年，且經評估自殺未遂者目前無自殺之虞。若有接受心理治療或諮商者，在告知其心理專業人員(精神科醫師/心理師)並同意之下參與本研究，使邀請成為受訪者。

二、受訪者之招募過程

本研究採立意取樣(purposive sampling)受訪者，符合前段所述之標準者為對象，首先透過研究者的人際網絡(同學、朋友、課程實習單位主管連結相關單位、曾服務過的學校、大學學輔中心等)找尋適合的受訪對象，且透過親友們協助轉發此訊息，也將招募訊息發佈至網路論壇中。過程中有七人表示有意願接受訪談，成為本研究的受訪者。因此對於有意願接受訪談的受訪者進行初談，以了解其與自殺有關的背景資料與彼此能配合的時間與空間，此階段僅對四位受訪者進行深度訪談。惟考慮文本內容的深度與廣度，最終決定僅針對其中一位受訪者進行研究分析。

三、受訪者的基本資料

本研究之受訪者為五十歲女性，曾經歷來自原生家庭父母親的家庭言語與肢體暴力、第一段婚姻先生的家暴與禁錮，並受長達十年的憂鬱症所苦，其自殺的作法同時使用割腕、服安眠藥與開瓦斯等三種方式試圖結束生命，也曾多次在無望的暗夜站在高樓陽台，準備一躍而下。其自殺手段極端，生命故事發展歷程曲折，轉化歷程亦耐人尋味。研究者原訪談三位受訪者，在經過與指導教授的討論後，最終僅呈現本受訪者作為本研究訪談與研究對象。

四、前導性訪談後反思

研究者為確認訪談大綱設計切題，與訪談流程之順暢度以及增加對於該主題的掌握度，研究者邀請曾有自殺未遂經驗之同學進行前導性研究並給予回饋，協助研究者在進入正式訪談前進行訪談大綱之修正。茲就個人前導研究後提出以下反思：

首先，研究者本身具心理輔導與諮商背景，並曾擔任中學輔導教師工作多年，在進行訪談的過程中，應適時進入個案的「故事脈絡」而非「諮商脈絡」；問題之發展也應聚焦於對研究事件的引導而非個案的不適應行為。

其次，對於語言背後意涵與語句的敏感度與訊息的捕捉應更具提昇，從受訪者隱諱的語句中，找到適當的「入口點」，以適時引導出研究問題的內容，使得故事脈絡更趨清晰，架構更為明確。

敘事訪談宛如作畫，可以畫成對事件輪廓的素描，也可以繪出細膩如絲的工筆畫。如何帶出受訪獨特的生命經驗與深切的感受，並透過研究者的整理與分析而後躍然紙上，會是研究者重要且必須學習的課題。

五、前導研究後設計改進

從前導研究過程後反思彙整出以下幾點，作為未來進行正式研究可以改進的方向：

1. 對訪談個案可嚐試選擇不同屬性的案例進行研究，以增加樣本的多樣性。
2. 牌卡初步形成缺少理論依據，宜透過理論發展作為依據，並透過文獻探討修正牌卡內容，並增加嚴謹度與牌卡的多樣性。
3. 研讀自殺、死亡心理相關主題的文獻與書籍，提升個中對於死亡議題的理解與知能。同時參酌類似研究論文之研究架構，以適時調整自己研究設計與文獻探討之完整性。

第四節 研究工具

一、「生命旅行卡」的發想

研究者在十多年的旅行期間造訪了不同國家，除了旅行過程所留下的回憶外，也積累了許多的照片。然而隨著歲月的增長，所拍攝的照片風格也漸漸從美麗的風景照，轉而拍攝較有具故事性的人物照。在社群網路上與朋友分享時常受到許多回饋，覺得所分享照片或其中的景物、人物彷彿在訴說著不為人知的故事，如果照片能訴說故事，研究者想聽聽別人怎麼說，於是動了自己發展表達性藝術治療卡的念頭。本卡片首先以理論發展為基礎，再經過分類及分析後所形成圖卡，並與個人（個案）的生命故事做聯結，未來可以應用於諮商或相關的助人工作。

二、「生命旅行卡」的取材

圖卡取材之國家和地區包括南歐的希臘、西亞的土耳其、南亞的斯里蘭卡、尼泊爾實進行河葬的巴格馬蒂河畔，中南半島的泰國、寮國、越南、緬甸各地，中國敦煌、內蒙古自治區的呼河浩特與輝騰錫勒草原、雲南西雙版納、大理，日本嵐山保津川、九州由布院、坍塌的熊本城及廣島的原爆紀念園區等，內容涵蓋許多與邊境、生命及死亡有關的主題內容。另外感謝碩士班同窗好友彭怡婷所贊助的八張珍貴照片，豐富了圖卡內涵，並使得圖卡內容更趨完整。

三、「生命旅行卡」的發展理論

本圖卡發展除了可以作為一般表藝或投射性圖卡之用外，並期待與個人生命經驗與故事作聯結。研究者圖卡發展基於心理治療理論的目的，在於提昇圖卡的建構效度。本圖卡理論的發展主要以 Yalom 的存在藝術治療所探討的四大重要命題：死亡、自由、孤獨、無意義作

為理論架構藝術治療師藉由作品的隱喻引導個案自我探索，協助其轉化對生命的觀點（吳明富，2016）。本圖卡透過認知歷程矩陣—或稱雙向細目表將內容按應占比加以分配，其優點有助為維持取樣的代表性，而不會因命題者個人偏好而使取樣有所偏差（歐滄和，2002）。縱軸為存在心理治療的四大終極關懷主題；橫軸為與之相關的議題、人物主題、景象主題及橫向主題的加總。表格化讓理論內容與探討議題的架構更明確，並藉此讓各類不同風格取向（包括人物與景象）以及不同意涵的圖卡做適當與均衡的分配。圖卡依四大主題中的相關議題分類，每項主題 22 張圖卡，共 88 張。除孤獨與愛相關的議題多以人物為主外，其餘多將人物與景象做適當分配。

表 3-1 存在議題與圖卡數量分配表

存在終極關懷	衍生之存在相關議題	佔比	人物主題	景象主題	圖卡
死亡	生命、未知、掌控、焦慮	25%	7	15	22 張
自由	責任、抉擇、意志、願望	25%	13	9	22 張
孤獨	陪伴、歸屬、關愛、愛	25%	19	3	22 張
無意義	意義、理想、目標、希望	25%	11	11	22 張
合計		100%	50	38	88 張

四、「生命旅行卡」的發展過程

1. 首先整理出超過百張較具有「故事性」與「發展性」的照片，五位素人（不具心理諮商背景者）進行初篩。請人員看過後，直覺說出對照片的感受、想法或一時之間說不出故事，但「有感覺」的照片首先予以保留，對於多數人經常忽略、略過的照片予以剔除，首先保留受試者較有感受性、關聯性及富有故事性的圖卡。

2. 請生死所諮商組同學透過同儕回饋，並提出對於圖卡發展的意見，再針對同質性較高的照片進行刪除，對於不足類型的照片進行補充，初步整理出約一百張的圖卡，再進一步進行分類，研究者係對圖卡內容進行增刪及改善。
3. 建請教授「存在心理分析專題」之授課教師對於圖卡進行專家審查，透過專家對於理論的理解，對圖卡提出最適切建議，以增加本圖卡之內容效度。
4. 最終決定圖卡的內容與數量共八十八張圖卡對四大議題做平衡的分配，八十八張圖卡在操作的數量上也較為適中。

圖卡之發展程序如圖 3-1 所示：



圖 3-1 生命旅行卡發展歷程圖

本研究工具之研究方法以立意取樣六位不同年齡層樣本，包括成年早期（十八歲到三十歲）、成年期（三十歲到四十歲）、成年晚期（四十歲以後）等各階段二位共六位，以半結構訪談的方式進行評鑑與資料收集，訪談後再針對訪談結果進行資料分析，以了解圖卡受訪者對使用本圖卡在與存在心理治療相關議題上的感受及想法。

訪談問題如下：

1. 了解圖卡受訪者是否能透過圖卡促進個案自我表達？
2. 了解圖卡受訪者透過圖卡表達，是否能減輕其自我揭露的焦慮？
3. 了解圖卡內容是否能反映圖卡受訪者有關「死亡」的感受？
4. 了解圖卡內容是否能反映圖卡受訪者有關「自由」的感受？
5. 了解圖卡內容是否能反映圖卡受訪者有關「孤獨」的感受？
6. 了解圖卡內容是否能反映圖卡受訪者有關「無意義」的感受？

表 3-2 圖卡受訪者基本資料表

研究代碼	A	B	C	D	E	F
年齡	18	25	34	37	45	52
性別	女	女	男	女	男	女
學歷	高中	研究所	大學	研究所	大學	大學

五、「生命旅行卡」的研究結果

研究者參考鄭玉英（1998）、鄭如安和廖鳳池（2005）之研究，對要件的順序排列，主要採年齡的先後順序為主（受訪者 A 年齡最小），內容要件相關為輔，對於要件所組成的模式與流程圖進行編製。以下表 2、表 3、表 4、表 5、表 6、表 7 分別為訪談者 A、訪談者 B、訪談者 C、訪談者 D、訪談者 E、訪談者 F。對於研究問題與結果說明如下：

表 3-3 圖卡受訪者 A 相關要件名稱及其細項一覽表

要件名稱	細項名稱
1.受訪者是否能透過圖卡促進個案自我表達	1-1 透過圖卡來表達感覺比較自在、自然
2.受訪者透過圖卡表達能減輕其自我揭露的焦慮	2-1 藉由圖卡來表達比較不緊張，也較為放鬆
3.圖卡內容是否能反映受訪者有關「死亡」的感受	3-1 蠻多圖卡與死亡有關，會不太習慣一直看
4.圖卡內容是否能反映受訪者有關「自由」的感受	4-1 沒有特別感覺與自由議題有關
5.圖卡內容是否能反映受訪者有關「孤獨」的感受	5-1 有些圖卡會帶給自己蠻強烈的孤獨感
6.圖卡內容是否能反映受訪者有關「無意義」的感受	6-1 好像沒有明顯到感覺無意義感的圖卡

表 3-4 圖卡受訪者 B 相關要件名稱及其細項一覽表

要件名稱	細項名稱
1.受訪者是否能透過圖卡促進個案自我表達	1-1 藉由圖卡能說出平時不易說出口的話
2.受訪者透過圖卡表達能減輕其自我揭露的焦慮	2-1 如果是更深入的晤談應該有幫助，透過圖卡減少無法清楚表達的焦慮
3.圖卡內容是否能反映受訪者有關「死亡」的感受	3-1 在討論有關死亡議題時，圖卡能反映內心深處的一些感受
4.圖卡內容是否能反映受訪者有關「自由」的感受	4-1 對此問題沒有明顯的感受
5.圖卡內容是否能反映受訪者有關「孤獨」的感受	5-1 沙漠和黑巷中的背影有很強的孤獨感
6.圖卡內容是否能反映受訪者有關「無意義」的感受	6-1 老人發呆的圖卡會有種無意義的感覺

表 3-5 圖卡受訪者 C 相關要件名稱及其細項一覽表

要件名稱	細項名稱
1.受訪者是否能透過圖卡促進個案自我表達	1-1 表達能力不錯，有圖卡應該更有助於表達
2.受訪者透過圖卡表達能減輕其自我揭露的焦慮	2-1 在自我表達這部份不太有焦慮的問題
3.圖卡內容是否能反映受訪者有關「死亡」的感受	3-1 可以反映出死亡的感受，因帶著死亡的想法，想要找出重生的力量
4.圖卡內容是否能反映受訪者有關「自由」的感受	4-1 不太感覺到與自由有關的圖卡
5.圖卡內容是否能反映受訪者有關「孤獨」的感受	5-1 有些圖卡是有一種孤獨的感覺
6.圖卡內容是否能反映受訪者有關「無意義」的感受	6-1 沒有感覺到無意義的圖卡

表 3-6 圖卡受訪者 D 相關要件名稱及其細項一覽表

要件名稱	細項名稱
1.受訪者是否能透過圖卡促進個案自我表達	1-1 圖卡有吸引力，似乎能激發自己想像力
2.受訪者透過圖卡表達能減輕其自我揭露的焦慮	2-1 透過圖卡揭露自己情緒感覺比較安全
3.圖卡內容是否能反映受訪者有關「死亡」的感受	3-1 有些圖卡呈現了一種對死亡的深層恐懼
4.圖卡內容是否能反映受訪者有關「自由」的感受	4-1 部分的圖卡有一種自由開闊的感受
5.圖卡內容是否能反映受訪者有關「孤獨」的感受	5-1 圖卡是能反映心裡的孤獨感
6.圖卡內容是否能反映受訪者有關「無意義」的感受	6-1 若感受到自己沒有目標時，有些圖卡的確會帶來一種無意義感

表 3-7 圖卡受訪者 E 相關要件名稱及其細項一覽表

要件名稱	細項名稱
1.受訪者是否能透過圖卡促進個案自我表達	1-1 或多或少對於自我表達應該有些幫助
2.受訪者透過圖卡表達能減輕其自我揭露的焦慮	2-1 用圖卡來敘說的確比較不會焦慮
3.圖卡內容是否能反映受訪者有關「死亡」的感受	3-1 有的圖卡的確能感受到死亡帶來的訊息
4.圖卡內容是否能反映受訪者有關「自由」的感受	4-1 海洋和天空的圖卡都呈現出自由的感覺
5.圖卡內容是否能反映受訪者有關「孤獨」的感受	5-1 沙漠中的旅人有種很強的孤獨感
6.圖卡內容是否能反映受訪者有關「無意義」的感受	6-1 或許沒有無意義感，因此感受不到無意義的圖卡

表 3-8 圖卡受訪者 F 相關要件名稱及其細項一覽表

要件名稱	細項名稱
1.受訪者是否能透過圖卡促進個案自我表達	1-1 透過圖卡比較可以說出心裡的感受
2.受訪者透過圖卡表達能減輕其自我揭露的焦慮	2-1 比較不用正面接觸到情緒，減少直接接觸的焦慮
3.圖卡內容是否能反映受訪者有關「死亡」的感受	3-1 好幾張圖卡都感覺與死亡有關聯
4.圖卡內容是否能反映受訪者有關「自由」的感受	4-1 看見鎖鍊外面的世界，其實給我一種可以掙脫當時困境的自由感
5.圖卡內容是否能反映受訪者有關「孤獨」的感受	5-1 沙漠中的一棵樹有種孤獨感卻又好像有無盡的方向可以前進
6.圖卡內容是否能反映受訪者有關「無意義」的感受	6-1 孤獨和無意義感很像，有時很難分辨

六、小結

就訪談的六個研究問題彙整後總括說明如下：

- (一) 圖卡受訪者是否能透過圖卡促進個案自我表達方面；六位圖卡受訪者均表示，透過本圖卡的確能協助並增進個人在晤談時的自我表達部分。
- (二) 在減輕自我揭露的項度方面；有五位圖卡受訪者表示透過本圖卡可以適度的減輕自我揭露的焦慮，其中一位圖卡受訪者表示個人沒有自我揭露焦慮的問題。
- (三) 對於圖卡中有關「死亡」的議題；六位圖卡受訪者都表示許多圖卡直接或隱晦的表達出與死亡相關的主題，某種程度可以較貼近討論死亡的問題。
- (四) 在「自由」的議題方面；半數圖卡受訪者表示圖卡中隱約可以看出與自由相關的主題，但有半數圖卡受訪者覺得並未明顯感受到圖卡中有關自由的議題。
- (五) 在「孤獨」的議題方面；六位圖卡受訪者皆表示圖卡中許多照片頗能表達「孤獨」的感受，許多圖卡很能反映圖卡受訪者的內在孤獨感。
- (六) 在「無意義」的圖卡部分，僅二位圖卡受訪者能透過圖卡覺察無意義感。另有一位圖卡受訪者表示有些圖卡看起來似乎可以從很多不同的角度切入，孤獨感和無意義感有時很類似，並無法明確劃分。

從圖卡受訪者的回饋中顯示，圖卡所投射出的意義多半與個人的心理狀態、所存在議題及其欲探討的問題有關。圖卡受訪者若沒有或感受不到自身與存在相關之議題，也很難從圖卡中反映出個人的感受。同一張圖卡，不同的圖卡受訪者會依著各自的心理狀態，表達出不同的詮釋。例如：有圖卡受訪者在第二次甚至第三次使用圖卡時，都發現即使每次是一張一張的瀏覽每張圖卡來挑選出圖卡，卻仍有圖卡是「未曾看過」的，事實上三次所使用的圖卡是同一副圖卡，未曾更動調整過。顯示許多的圖卡會依照圖卡受訪者的心理狀態而被「自動」忽略，或是只專注在自己期待發現的圖卡上。

第五節 研究嚴謹度與倫理

敘事研究品質的評鑑標準應是研究者如何宣稱其研究具有「信實度」(trustworthiness)和「真實性」(authenticity)(Mishler, 1990)從詮釋論觀點,「信實度」成為質性取徑研究品質規準,包括「可信性」(credibility)、「可轉移性」(transferability)、「可靠性」(dependability)及「可驗證性」(confirmability)等概念(鈕文英,2007;Lincoln & Guba, 1985):

- (一)可信性:關心研究者是否充分適當呈現研究參與者實體的多元觀點。
- (二)可轉移性:主張根據研究情境及讀者類推情境的相似程度決定研究是否具備可推論性。
- (三)可靠性:瞭解研究工具存在不穩定性,所以應去探究對於造成政策研究不穩定因素的相關解釋。
- (四)可驗證性:強調研究資料應可以進行驗證,而非只是研究者本身的主觀想法。

從批判論觀點,質性取徑的研究品質規準端視其能否反身性地(reflexively)揭露社會中形成壓迫的結構及促進個人的主體性,研究過程每個人的真實經驗脈絡之中,必須提供多元聲音的發聲空間,(江吟梓、蘇文賢譯,2010;潘慧玲,2003)。進而言之,從批判論觀點,高品質的研究必須透過研究者和研究參與者的互相對話,啟發彼此的主體意識及產生實踐行動,以轉變不公平正義的社會現象,相關核心概念包括:研究者應具備自我反省的批判能力、與研究參與者建立真誠信任的研究關係、激發研究參與者足以轉變社會結構的行動力等(潘慧玲,2003;鈕文英,2007;陳盈宏,2020)。

綜合詮釋觀點與批判觀點之特性,研究者透過以下四點作法,以提升本研究之嚴謹度。

1. 研究者觀點:研究者本身為中學輔導教師,具十三年中等學校諮商經驗與晤談技巧,對於時下社會文化脈絡的影響力與個案問題的多元性,具有一定程度的理解,因此對於研究問題能更接近問題的核心。此外,研究者在研究所曾研修質性研究法及詮釋現象學專題研究,並藉由與本研究主題相同之前導研究,在教授的指導及修正後,提升研究者在研究過程中的準確性。

2. 研究參與者檢核：研究者撰寫完受訪者的生命經驗故事後，即將故事文本交予受訪者閱讀並詢問其文意是有否偏離或誤解之處。部分內容受訪者表達不同看法，針對此部分隨即進行內容的討論、修改，並重新詮釋，以確認研究結果的真實性與內容能充分表達受訪者的想法與感受。
3. 三角驗證：本研究採取不同研究者的三角驗證，另外商請碩士班同儕閱讀受訪者的逐字稿和研究者的詮釋分析，以檢核彼此的一致性，驗證的結果發現主題分析分類內容在撰寫上有漏失，經研究者反覆閱讀逐字稿後再次交換意見及補正。

在研究論理部分，係針對受訪者之相關資訊進行去脈絡化，包括受訪者本人採用化名，受訪者所陳述之事件地點如：受訪者幼年成長的地點、所就診之醫院，以及其進行心理治療之院所，在本研究中均不予揭露。在受訪者的生命故事文本完成後，即交付受訪者閱讀並請受訪者就其中內容有意見之處相互討論並進行修改。以確定文本內容與方向無所偏誤，並儘可能貼近受訪者所欲表達的意涵。

第六節 圖卡用於本研究之使用方式

生命旅行卡之使用變化無窮，在於使用者因人、事、時、地之不同巧妙運用，建議使用方法將於第五章第二節研究建議中進一步說明。就本研究在圖卡的使用步驟說明如下：

- 1、主要故事陳述：研究者透過研究問題所發展的訪談大綱，引導受訪者敘述主要事件之始末。
- 2、選出事件圖卡：研究者請受訪者針對此一事件本身，在八十八張圖卡中選出一張至數張最能表達自己在事件中情緒、感受或想法的圖卡。
- 3、講述具體事件：引導受訪者透過選出來的圖卡，更深一層的講述事件的情緒與感受。
- 4、講述抽象感受：當受訪者能透過圖卡講述出事件的感受後，可進一步請受訪者再選出圖卡來講述故事中較為抽象的事件轉變或事件中的「主顯節」；如：請受訪者選出一張圖卡，講述什麼原因讓自己的想法轉變而想活下來？

5、精緻化問句：從受訪者在圖卡中的象徵或故事描述中發展問句，引導受訪者對故事作更深入的詮釋；如：受訪者透過圖卡陳述「我眼前的每一步就像圖中層層堆疊的石頭，充滿阻礙...」研究者：「那層層堆疊的石頭像是什麼...？」



第四章 研究結果分析

本章將對本研究參與者（化名蘿絲），就研究者之初始印象予以描述。透過與研究參與者所進行之深度訪談後，將訪談之內容轉譯為逐字稿。再就其文本內容繕寫成生命故事並進行資料分析。

第一節 對研究參與者的初始印象

這天下午，我與蘿絲相約在她家裡進行訪談。電話中我告訴她我會帶兩杯星巴克咖啡過去拜訪，她笑笑回我，她比較喜歡麥當勞咖啡，有甜心卡的話還可以買一送一，我了解她的意思是不希望我破費。她將自己打理得很好，臉上畫了淺淺淡雅的粧，舉手投足表現得宜，整體流露一種端莊氣質。如果沒有透過與她如此深度的交談，很難相信她是曾經造訪地獄國度又重返世間的人。訪談的過程像是陪著她再次經歷了人生幾段生命旅程；她在過程中有憤怒、悲傷、恐懼、失落、當然也有情和愛。她不吝於分享她的生命經驗，使得文本資料更為豐富。走過風雨，我看見她的堅毅；她是一位堅毅的女兒、妻子和母親。她堅毅的韌性，帶著她一次次走過生命中的重重關卡。兩次的訪談，都碰巧見到她和她女兒的互動及交談，我能聽到她的話語中，不時流露出一位母親對女兒的關愛，我知道她正在走向不同於自己原生家庭方向的道路，她已是位稱職的母親。最後她對自己的生命如此詮釋：「隨著學的東西越來越多，越來越能接納自己生命中的缺憾。生命不是完美，我們應該是試圖接納我們所有的我們認為不好的東西，因為它已經發生了，試著接納，那就是自己。」

第二節 蘿絲的生命故事

被阿嬤捧在手心，公主般的童年生活

形容蘿絲的童年生活像公主般，這樣說並不誇張。小時候家裡是在台北市的士林夜市經營生意，家族在此地段深耕許久，擁有自家數間店面。蘿絲還有一個大她五歲的哥哥和一個

差兩歲的弟弟，父母親忙於工作，蘿絲小時候是被佣人照顧的，她還有個將她如珍珠般捧在手心的阿嬤。

阿嬤對她的愛可謂備極尊榮。阿嬤交待佣人，冬天起床得先蓋著被子幫她穿好衣服後，才能掀開棉被抱出來。抱出來後坐在沙發上由佣人幫她洗臉，然後餵食早餐；至此，小蘿絲都還不用睜開眼睛。待用餐完，佣人幫她穿好鞋襪後，她再趴到阿嬤背上，阿嬤便會背著她從二樓走下一樓，再背著她去上學，直到阿嬤背著她走進教室，將她安放於座位，她再緩緩睜開眼睛就可以了，這便是蘿絲學前到小學階段的日常。阿嬤背著蘿絲上學的那段時光，是她最美好的童年記憶。她依稀都還記得阿嬤背後冰涼的觸膚，以及身上花露水和爽身粉的味道。她喜歡貼著阿嬤的背，透過來自背腔共鳴的聲音來聽阿嬤唱歌、說話。這段祖孫間的親密感受，對蘿絲至為重要。她知道阿嬤對她的愛是豐沛滿溢的，而她對阿嬤也是如此。這是蘿絲人生愛的基礎，也是小時候努力的動力。當然；也是她童年記憶中最美好的一段日子。

失去靠山，煉獄人生的開始

後來阿嬤罹患失智症，漸漸地不太認得蘿絲，到後來完全忘記她，這帶給她極大的打擊，感覺他們之間的愛似乎從此對阿嬤不再具有意義，如薄暮般漸漸消散。蘿絲十四歲時，阿嬤過世，這是她第一次如此接近死亡，她感到世界在崩解，她傷痛、震驚，卻掉不出眼淚，不曉得如何表達這種情緒的她只是徹夜不斷地繞行在她與阿嬤最熟悉的夜市，這時她感覺到的是一種被遺棄的哀傷，也是一種延遲而未被處理的悲傷。蘿絲日日思念阿嬤，想知道阿嬤去了哪裡，夜夜等待阿嬤來入夢的她，卻總是連連失望。她怎麼樣也沒想到，等待著她的悲慘人生才正要開始…。

蘿絲母親在家中掌握了大部分的權力，這包括了發言權和經濟權。事實上，蘿絲的母親很重男輕女，而且大多事情是母親說了算，蘿絲在這個家裡是沒有地位的。她母親常對她說女生應該這樣、應該那樣。重男輕女的母親對蘿絲很是苛刻，卻對兄弟卻都百般疼愛，呵護有加。如此不對等的對待讓蘿絲很受傷，也因此她和父母兄弟的情感很是疏離。在家裡沒人願意聽她說話，也沒人在意她的感受。阿嬤在世時，每個人都知道阿嬤疼蘿絲，沒有人會在

阿嬤面前為難蘿絲。但隨著阿嬤的離去，她在這個家立即沒了立足之地。

母親會故意曲解她表現的行為和扭曲她的語意，這樣的作法也影響了家人對蘿絲的態度。國小時，她在外受傷趴在父親腿上擦藥而表達疼痛和委曲時，母親會說她很假，是在裝痛討拍，騙取父親對她的關心而已。當她對家人表達善意和關心時，會被解釋為是覬覦家裡的財產才會對父母、家人好。從小母親會要求孩子們各方面好好表現，告訴孩子們現在正在幫他們三個打分數，表現好的將來財產可以分比較多，表現不好的便沒有財產可拿。如此偏差的教育方式使得蘿絲進退維谷，不知道該怎麼做。表現不好自然會被責罰、打罵，但即使表現的好，也常被解釋是為了財產。

她在家裡是動輒得咎，只要母親認為她有什麼不對，冷不防一個耳光就送過來！或有什麼近身的兵器順手抓到都可以拿來打她！無論如何也不願意聽她解釋。母親如此對她，父親有時也會打他，甚至連弟弟都曾動手揍過她。蘿絲就是這樣生活在一個充斥著各種暴力形式的家庭裡，只是她是這個暴力家庭中的唯一受害者，而加害人是所有的家人。蘿絲不解，只因為自己是女生，所以不值得被疼愛嗎？母親為何不能像疼哥哥弟弟一樣疼她？蘿絲想要的，只是一份公平的愛而已。

痛苦不堪，受辱的學校生活

教師這個角色曾帶給蘿絲許多負面的學習經驗。小二時學習鋼琴，因故沒有練習而被鋼琴老師罵笨得跟豬一樣，怎麼不去跳海死一死。阿嬤當時知道這事，帶著她去找老師理論，同時把老師臭罵一頓，並辭退了鋼琴老師。

國中學習階段讀的是明星女校，體罰雖是家常便飯，但國三的導師所為除了體罰，還極盡羞辱之能。平時被罵是蛆、是蟲、是垃圾都算小事，考試考不好手背會被打到流血包紮，然後依分數高低跪著上課或半蹲上課；考得最差的同學甚至得跪在樓上中走廊讓裙子大風吹，露出內褲給對面學校的男學生看。對蘿絲而言，這是段十分痛苦的學習經驗。她想轉班，但轉班只能轉去「放牛班」，當時她相信媽媽說的「去了放牛班，人生也就毀掉了，這輩子永遠只能當女工」；因此她只能留在原班，繼續不斷地接受體罰與羞辱，更甚是，這位老師還會爬

上女廁所隔間裝假裝修水箱，其實是一位會偷看女學生如廁的狼師。蘿絲常在心裡咒詛這位老師，甚至夢到自己拿刀殺了這位老師。直至受訪時，蘿絲談到這位老師，仍難以自持嘶吼著哭訴這段受辱的過往。甚至回想她二十多歲時某次在公車上曾看見這位老師，當時仍嚇到全身發抖，久久不能自己。這段痛苦不堪與受辱的經驗不僅留存在她的腦海，似乎也成為她身體記憶。

國中畢業蘿絲沒有考上高中的前三志願，這讓家人很不諒解。雖然自己希望能唸五專，但家人決定讓她唸高職。儘管進入了北市第一志願的商職，但這並非是蘿絲的興趣。面對沒興趣的課程與不喜歡的學習環境，她選擇以放空和擺爛來度過這段日子。當然；這也是她以另一種形式對「外界」所做出的無言抗議；這包括了家人為她做了沒有意願的生涯決定，還有對僵化扭曲的教育體制的無言控訴。她對課業毫不在意，對同學也表現冷漠，因此老師不時會流露出輕視與睥睨的眼神，有時也會對她有些冷言冷語。而同學們對這位從來不讀書，也不常跟大家往來的同學，覺得她應該是個「怪人」。蘿絲曾帶傷來學校上課，但沒有人問她發生什麼事，然而她相信，同學們應該會覺得她被打一定是自己太「白目」所致。學業成績表現不佳，人際關係不好，如此不斷的惡性循環，使得蘿絲原本用以逃避家庭的學校，日子竟也漸漸和在家裡一樣難過。

負能累積，高二自殺未遂

在家有言語和肢體暴力，得不到一個子女應有的愛與關懷。在校受到師長的輕視與同學的關係霸凌，在學校學習沒有成就感也不被同儕所理解。蘿絲不論在哪裡都不斷地吸收來自週遭所給予的負面影響，找不到一個可以喘息釋放的地方。她沒有意識到，這一點一滴的吸收負向能量，漸漸使得她自己情緒越來越不為自己所控。她曾經與同校男同學因故發生衝突，以致憤怒地拿剪刀追趕對方。事後她覺察到自己的危險，也被自己這樣脫序行為嚇到，想要自我克制，不希望類似這樣的事情再發生。但她就像是一個炸彈，一點一滴的累積爆炸的能量，就等著哪一天突然爆炸；這劇烈的爆炸若非朝外，就是要向內爆炸。

其實蘿絲有想過離開這個家，但她自覺自己並沒有這樣的能力，她佩服那些在夜市裡生

活的其他同學，可以在夜市裡靠倒餵水、洗碗、打工來賺錢生活，她相信自己離開這個家就活不下去了。因此，也只能繼續「寄生」在這個家，在這個家吃飯，繼續上學讀書，繼續過著沒有盼望的人生。同時蘿絲也思索著；自殺或許也是個選項，能讓她結束掉這如煉獄般的無望人生。除此之外，她自覺人生似乎沒有太多的選擇。

高二的某一天，有一陣子連續幾天情緒都很低迷，心理常處在一種憂鬱的狀態。在一次和母親的衝突後，對於來自於母親的辱罵和誤解，讓蘿絲覺得萬念俱灰。活在一個沒有愛的家庭裡，存在也不具意義，對於這個世界也不值得再留念。蘿絲之前就會把便當錢省下來買安眠藥，一段時間下來，她已收集了一定數量的安眠藥。這天晚上，她先吞了一把安眠藥，又擔心買來的安眠藥藥性不夠強，因此他走進廚房關上廚房門，然後打開了瓦斯，讓瓦斯的毒性來加強死亡的效率。儘管如此，她卻仍擔心瓦斯中毒還需要一段時間。既然她在廚房，便隨手拿菜刀割腕，並將受傷的手腕浸泡在熱水裡，以期更加快死亡的速度。蘿絲對於生命徹底絕望，而死意是如此堅定，儘管做了這許多的加工手段，卻仍擔心自己死太慢甚或死不了。這次自殺事件蘿絲雖然後來獲救，但心理傷痕已然留下，但沒有死，人生就還是得繼續走下去。

家暴擊碎愛情的憧憬，想結束生命幸轉而求助

自殺獲救的蘿絲過了一段看似平靜的日子，但家人對待她的態度不會就此完全改變。心裡盼著如果有機會，還是得要脫離這個無望的家。高中畢業後，把握了一個機會輾轉到了高雄工作，她終於可以暫時逃離這個得不到愛的家，而她對自己的人生也終於擁有一些掌控權了。在高雄工作的這段時間，她結識了一位男性，這位男性擁有一種她從未見過的力量。他有一種草根性和帶有魯莽的氣質，對所謂傳統的威權全然不在意，對於蘿絲原生家庭裡所在意的那些書香門第與謙謙君子，絲毫不放眼裡，是一種敢與其原生家庭相抗衡的力量。這種強大的力量是她前所未見，不僅自己的身上沒有，甚至在她父親身上也見不到。因此，這股力量對蘿絲有股難以抵擋的吸引力。她這時體會到，原來不屑這些自以為高尚的規範和形式，也是能活下去的。高中畢業還不到兩年，在家人極力反對下，蘿絲執意與這位心目中的王子

登記結婚。

蘿絲亟欲脫離原生家庭的束縛，期待在新的家庭中能得到過往未被滿足的愛。殊不知她以為強大吸引力的另外一面，其實是帶著致命的危險性。蘿絲生了兩個小孩，但這段婚姻只維持了五年，婚後兩年半丈夫開始外遇，對象是酒店小姐。

後來丈夫開始徹夜不歸，賺的錢都拿去酒店揮霍。終日沈迷酒色的丈夫也無心工作，家中經濟開始入不敷出，甚至變成了負債。這股「強大的力量」果然愈見強大，後來變得無法控制。丈夫幾天不回家，回家也總是喝醉，後來開始家暴打她，越打越兇越打越嚴重，後來被打到滿身是傷，數度昏厥。醒來的蘿絲多次試圖逃跑，但每次都被抓回來，於是先生開始禁錮她，限制她的行動。在一次被打得耳朵流血、眼角流血、下體流血、衣服被撕爛，她抓住這次機會，在洗衣籃裡面順手抓了件髒T恤套上就往外跑。她跨上停在門口的摩托車，用幾乎極速往前狂飆，頭也不敢回，連紅綠燈也不敢停。深怕只要停下來，後面的追兵會立刻將她捉回那座監獄，她只得加足油門，死命的往前衝。此時的她，腦中不斷回想著這段婚姻的始末，覺得自己怎麼落到這樣的田地？更慘的是，這一切都是她自找的；這個男人與這段婚姻都是自己找來的！她覺得自己怎麼會蠢成這樣子？心中除了懊悔，還滿是自責。但自己做的事自己負責，即便逃離了禁錮之地，但想到離開了兩個孩子，自己也活不下去，就這麼極速往前衝，也許在路上就直接被車給撞死吧！如果沒有撞死，那麼就直接衝進西子灣裡，這一切也就都結束了。她飆速行駛在這條陌生的街道，忽然抬頭一看，見到「○○醫院」四個大字。那一瞬間，一個念頭進來—我在醫院應該沒人敢進來揮拳打我吧！我可以在這裡驗傷，我可以救出我的小孩，我也許可以擁有希望。走入了山窮水盡又忽見柳暗花明，原以為的絕路，剎時出現了生機，於是馬上掉頭轉進了醫院。醫療資源、社政資源與公權力，陸續介入了這段暴力婚姻。

憂鬱症十年，想死又放不下所愛

在進行離婚官司的過程中，蘿絲的母親告訴她：父母親不管誰告誰，只要一方讓另外一方入獄，孩子都不會接受。加上娘家表態，即便取得孩子的監護權也不會幫她帶孩子。考量

現實因素，蘿絲便放棄了可能獲取的監護權。但由於前夫負債又被跳票，經濟上早已是自身難保，於是離了婚的蘿絲為了不讓孩子受苦，由她出去賺錢來供應孩子的教育費。

蘿絲的學歷雖然不高，但很願意學習。一開始在婚紗公司擔任門市，之後開始學習美容技術便慢慢開始接觸新娘化妝。後來憑藉自己不錯的英文基礎，甚至進入外商公司並開始接觸教育訓練的工作。這段時間蘿絲認真學習，也努力賺錢，畢竟除了自己，她還另外扛了一個家的家計。

不知道從什麼時候開始，蘿絲開始漸漸有些憂鬱傾向。或許是業績不穩定所造成經濟上的壓力所致，也可能是長期累積在心裡的結未解，反應在生理上的癥狀。蘿絲這時身旁有位男友，照顧她無微不至。儘管如此，她的癥狀似乎愈來愈重，甚至到影響工作與正常生活。在她哥哥的強力要求下，安排了母親與男友帶蘿絲去看精神科門診。當醫師問她怎麼了？蘿絲的喉嚨彷彿被異物卡住無法說話，隨後緩緩說出的第一句話是：「我阿嬤死了！」；第二句是：「我媽媽都打我！」深藏在心裡的未解的結，並不會因時間過去而消逝，在她二十九歲這年，憂鬱症如鬼魅般地開始糾纏著蘿絲，長達十年之久。

這段時間，男友對她一直悉心照顧，不離不棄。他對蘿絲而言不僅是個伴侶角色，有時還像是個長輩，對她有無盡的關愛與包容，蘿絲幾乎把他當成是阿嬤派來的使者，使她充滿感動。但反覆發作的憂鬱症仍然困擾著蘿絲，讓她常常徘徊在自殺的邊緣，而不能控制。許多次她搬了椅子，站上九樓的陽台，準備一躍而下。但想到這樣的結果是對身邊的人殘忍，便讓他停頓了下來；對她而言，跳下去不過就是死了，但即將來為她處理後事的這個好男人以及兩個孩子，卻得去面對無盡的悲傷和痛苦。想到這裡，她便不忍心就這樣跳下去。然而深陷苦難困境的她也無法從陽台的椅子走下來，最後只能打電話拜託警察來救助站在陽台上的她。

三十四歲時，憂鬱的蘿絲為了彌補自己的自卑，重新考回校園繼續她的大學課程，她對未來似乎起了那麼一點想望，蘿絲想要婚姻來證明自己值得被愛、值得幸福，但男友曾莫名的被結束過一段婚姻，因此對於婚姻深感恐懼。蘿絲對於婚姻的固執，碰上男友對婚姻的抗拒，這個議題遂成為兩人之間的暗礁。

十年愛情修不成婚姻正果

三十八歲這年是蘿絲給男友的最後期限，十年過去仍無法修成正果，她決定斬斷情絲，結束這段關係。正當蘿絲準備離開男友之際，發現他身體有諸多不尋常的變化，檢查後發現竟是嚴重的惡性腫瘤。蘿絲留下來照顧病重的男友，陪他接受開刀、化療。在醫院陪伴剛開完刀的男友時，或是因為麻醉藥的藥效作祟，精神恍惚的他很感謝蘿絲的照顧，並且對她說：「謝謝妳對我這麼好，我們出院後就結婚吧！」蘿絲欣喜若狂，她要的其實是一份歸屬與認同，即使男友得了惡性腫瘤，但能擁有這份認同，便可以帶著這份承諾與之天長地久。但當男友回到家裡麻藥退去、理智回來，他又退縮了。最終任性執著的心，還是讓蘿絲背起行囊離開了。

她隻身去了中國大陸，但與其說蘿絲是去旅行，倒不如說她是去流浪。她沒有目標，沒有方向，只有去程機票，不曉得回程班機在何時何地。她曾在四川某個深山的寺院遇到一位看似世外高人的老師父。偶遇之際，老師父送了她六個字—「樹挪死，人挪活」。這六個字讓她受到很大的鼓舞，相信自己是應該要離開原來的生活常規，才會找到自己的生機。蘿絲前後在大陸待了三年，這三年她刻意讓自己吃苦，用一種苦行的心情，走過高山、越過沙漠、住過農家，甚至差點留在西藏辦學。旅行的過程所遇到的人、事、物，都讓蘿絲發現原來人生有那麼多種生活方式，可以住高樓，也可以住地下；而人生也還有那麼多的不圓滿，但不論圓滿與否，到最後都會化成白骨，甚至找不到痕跡，這對她來說是很大的啟發，也讓她重新思索自己的人生。

正視婚姻中的考驗與修鍊

在蘿絲的旅行途中，認識了一個小她十歲的內地男生，這個男生愛上了她，想永遠照顧她。蘿絲毫無隱瞞地告訴他所有關於自己的故事，包括曾經有過一段婚姻、有十年的憂鬱症病史、家鄉還有一位生病但無法與之結婚的「家人」需要照顧。這個男生知道了她的一切之後，不僅仍然願意和她在一起，甚至願意協助蘿絲一起照顧這位「家人」。感動的蘿絲遂與這位男生結婚並且回到了台灣生下一個小女兒。

蘿絲相信在她的愛情世界裡存在一些魔咒，如五年之癢、十年之關。因為她第一段婚姻是五年，與前男友在一起十年，對於現在的這段婚姻，自己是否能夠超越魔咒仍然不確定。蘿絲和先生不僅個性不同，在文化上也存在很大的差異。在這段婚姻中雖沒有那些暴力，卻存在一種所謂的「冷暴力」，先生的大嗓門與拒絕溝通，使得她在婚姻裡面仍然充滿許多挑戰、挫折、失落與孤獨。超過一百次，蘿絲想要放棄這段婚姻。現在蘿絲已結婚十一年了，那網綁著她的十年魔咒已然破除，儘管如此，她還是努力面對在婚姻中正在面臨與可能遭遇的種種考驗。

接納生命中的缺憾，不造成更多遺憾

在前男友病危時，蘿絲協助處理了他之前的投資、應收帳款和保險等事宜，確定前男友將留下一大筆遺產。錢的味道果然好聞，吸引了許多久未謀面的親戚及早已神隱的前妻都突然現身。坐到朋友席的蘿絲，看著他們為了爭遺產，在病床邊撕破臉，在靈堂前針鋒相對，不禁為前男友在人生的最後一段路，還要單獨面對這樣的難堪與人情的冷暖，感到抱歉與後悔。若非當初執著於婚姻，或許結局不會如此令人唏噓。即便無法跟他白頭偕老，但就算單純回報他十年的照顧也都理所當然。這部分的反思讓她理解，心裡頭不能只有繼續自己的缺憾，否則將可能產生更多的缺憾。

現階段的蘿絲，開始學習接納自己人生中的不完美，將這些挫折，收納成為自己生命的一部分。她說道：「我以前求一個『愛』，因求不到而使自己痛苦，那些都是真的苦。但是，當它已成缺憾時，我只能認了它。唯有認了它，我才能接納現在的處境，並從當下出發。」「生命不是只能求完美，我們都應試著接納，就是那些構成了自己。」她開始追求的已不是任何他人的一種給予，而是透過自己內心轉化而得到的生命智慧。

第三節 主題內容分析

一、主題詮釋

本研究主要透過圖卡作為輔助工具，協助蘿絲更深入敘述個人生命故事，透過圖卡所引導的研究問題彙整出以下的核心主題。說明如下：

(一) 地獄燒燬的青春黑白片：從第一張圖卡探討蘿絲的自殺動機。

1. 第一張圖卡的講述：在蘿絲說完第一次自殺的經驗後，請她從八十八張圖卡中，找出一張可以敘說自己當時心情感受的圖卡，蘿絲選出了這張圖，蘿絲用了很多譬喻來形容圖卡中的黑白色調與層層堆疊的石頭。如圖 4-1：



圖 4-1 地獄

就是地獄！我的處境就是這樣！我的世界是黑白的，沒有顏色啊。一片朦霧，我的眼前每一步都是堅硬的石頭，都是堅硬的大石頭，很難跨過去。石頭越疊越高，在家裡也不是，在外面也不是。同學看輕我，父母看輕我，

兄弟看輕我，老師看輕我，我到底剩下什麼？我也沒有錢，沒有辦法離開家裡去謀生。我甚至不知道離開家裡未來是什麼。(A-2-021)

2. 蘿絲在回憶自己這段時間的生活，多次用黑白片來形容當時的景況，第一次是深愛她的阿嬤過世，那段時間整個世界如同黑白片。從那時起，延續到高中階段是第二次，她形容天空依然是黑白色。從國二到高三，這麼長的一段時間，蘿絲的天空都是只有黑白色，而情緒裡盡是憤怒與恨意。

從二下，二年級（國中）我阿嬤走，在經歷三年這樣，我這樣不知不覺，不曉得從什麼時候開始，我看到的東西全部都是灰的，整個世界都是黑白片了，黑白片，沒有別的顏色。人家說；眼睛所見皆是灰的這是真的！這不是肝不好才這樣，是真的會這樣。(A-1-054)

那幾年，我就是在那個黑白世界。充滿憤怒、恨意跟眼淚。那一年，我也深深感受到沒有人挺。(A-1-055)

3. 高中階段，蘿絲放棄學習，作為對於家人和體制的無聲抗議。儘管如此，在家裡的生活依然承受很大壓力。家裡持續地重男輕女，母親持續拿她與哥哥做比較，與母親在價值觀上的不同。學校老師認為她會援交、吸毒。這諸多負面的意象，一一加諸在她身上。使得她生活的黑白片，持續上映中。

（高中階段）我是去放空的，我根本不知道在學什麼，我根本就是去放空的。我只是實現那個脫離網綁不要讀書的一個地方，就是在北士商。我就是不要學習，我就是去放空的，我的世界是黑白片吔（冷笑）。(A-1-071)

R：那個時候還是黑白片？

蘿：是啊！

R：因為家裡的關係嗎？

蘿：我的家裡沒有改變，我的家裡還是重男輕女，在家裡我還是沒有立足

之地啊！我的放棄學習對家裡來講是一個打擊。因為我哥哥品學兼優，我以前也是讓他們寄予厚望。不！他們寄予厚望的是我哥哥，只是我一直能夠跟得上。所以他們認為理所當然的我家裡在學習上面，就是我也能讀的很高，這樣才不會讓我爸爸丟臉。可是其實我沒有聽我爸爸這樣說過，這是我媽媽總是這樣說。(A-1-072)

我母親的價值觀是不一樣的，常常會因為價值觀的不同，又惹來了一頓的打或罵。我母親經常把企圖改善我們倆之間關係的行為，曲解為說我對他們財產的一個覬覦。我是有企圖的，我是有不好的念頭的。(A-1-092)

我的世界是黑白的，是讓人看輕的。是一個老師認為我會去吸毒、援交，在這樣的一個...這樣的一些看法加諸在我身上，再加上在家裡動不動挨打，動不動也有肢體暴力、也有言語暴力，不斷不斷的累積。所以，那些所謂的自殺事件絕對不是因為一個事情，它是一層一層加上來，最後導致他去做這件事，是壓垮駱駝的最後一根稻草。(A-1-090)

4. 圖卡中這些難以跨越的堅硬大石頭，越疊越高，象徵了家庭的父母、兄弟的輕視。在家中，母親的打罵已是生活的日常，連弟弟都受到母親默許，可以粗暴對待自己的姊姊。

我媽媽對我的那個就是任何話語都罵得出來，再難聽的話我就在阿嬤離開之後都陸續聽到。然後到國中的時候，我不曉得後來日子是怎麼過的。(A-1-023)

在那個時候還是這樣，我媽媽只要認定什麼他就是這樣～拍！一耳光就過來！然後呢，家裡的人也就習慣了他這個樣子，所以也習慣了用暴力對我，這大概是我典型成長的日子。(A-1-014)

我跟我弟弟都在家，你什麼都不說是我弟弟你為什麼什麼壞事都一口咬定是我？（語氣強烈）當我媽媽認為是我的時候，媽媽就已經就是一個耳光過來賞我一個大巴掌。我就覺得非常委曲。(A-1-012)

為什麼什麼都是我？怎麼壞事都會說是我？家裡兩個人，你幹嘛不說是我弟弟為什麼說是我？為什麼每一次都這樣？我弟弟聽到我講這樣以後從房

間衝出來；就從我的胃給了我一拳，一拳打在我胃上，因為太痛沒有力氣，我就蹲下去了。(A-1-013)

因為我家裡還是...我的沒有順利升學對他們來說的那個太失望太大，每天的冷嘲熱諷也是動不動就拿棍子打我，隨便有沒有武器都可以出手打我，我已經被打到很麻木。(A-1-074)

5. 堆疊的石頭也象徵了學校生活中老師言語污辱和體罰，以及同學們的關係霸凌。蘿絲國三的導師，在言語上經常有不留餘地的漫罵和嚴重的體罰，對於人格和身心都造成極大的傷害。上了高中，少了漫罵、體罰，換成一種睥睨、輕視的眼神，以及同學們對於她的不理解而產生一種不以為然的態度。蘿絲對於週遭的人不斷以一種負向觀點看她，她也開始練習用一種麻痺的態度面對。

我記得我們（國三）那時候常常被罵蛆啊！糞坑裡的蟲。像發麵一樣，發起來控制不住地面掉到地上，像一灘發麵爛在那裡。我想離開，但老師說只要從A1班離開的，沒有好去處。只要從那裡離開的，只有一個去處叫放牛班。(A-1-046)

班上有一些同學都已跟我一樣手都被打爛了，甚至都已經包繃帶了。手背，手背被棍子打爛了，棍子是斷掉了！手被是破的！流血！對～你就看了你的手背的那個血管在哪裡(流血)...他打得下去！打下去會打到骨頭，會有淤青，然後有內出血，然後打到板子也破了，那個傷口根本來不及癒合。(A-1-047)

（高中）老師對我一直是有那種睥睨的眼神，我也習慣了。在這裡你不打我只是給我一個睥睨的眼神，我什麼沒看過啊？什麼難聽的話沒聽過啊？一個睥睨的眼神傷不了我。原來一個傷了很久的人，後來他的皮會變厚耶。越來越不容易傷她了也。其實一個不打我的老師已經讓我歸類於還不錯。(A-1-079)

同學認為老師認為我這個就是惡劣學生嘛。我的態度太堅持我不讀了嘛，我的同學也覺得我莫名其妙嘛。你覺得我為什麼這麼不奮發向上，也許別人都在奮發向上。那他們就認為看到我的傷，他們不會覺得那個會不

會是原因，他們認為那是個結果。(A-1-076)

6. 石頭在此還象徵了自己沒有能力，也無法離開這個綑綁她的環境，包括這個她離不開的家庭和她無法選擇離開菁英班（國中）與選擇自己想讀的學校（高中）。蘿絲在國中的班級受到不當的體罰與羞辱，她試著想離開這個班，但離開只能去到所謂的放牛班。母親告訴她，進到放牛班人生也是毀了，沒有用了。因此只能繼續留在菁英班，繼續接受荼毒。

我記得我們那時候常常被罵蛆啊！糞坑裡的蟲。像發麵一樣，發起來控制不住地面掉到地上，像一灘發麵爛在那裡。我想離開，但老師說只要從A1班（菁英班）離開的，沒有好去處。只要從那裡離開的，只有一個去處叫放牛班。(A-1-046)

我回去跟我媽媽講我要轉班。我媽媽有寫信去（泣擤鼻涕）。那種信後來被通知校長...但升學第一。校長再把那封信拿給老師，老師就知道有人想弄他，然後就告訴我們再有這種狀況就是我們會被整得更慘。在最後放牛班跟升學班二選一的情況下，我們只能繼續留在升學班，當蟲、當蛆、這樣被羞辱。(A-1-049)

7. 蘿絲個人的生涯發展，也受到家人控制，而無法自己決定。國中畢業，蘿絲希望唸五專—大眾傳播科系，但成績優秀的哥哥覺得唸五專是浪費錢，也沒在學習。與其唸五專，不如去唸高職，不然就去做女工。家人的決定，她也無法有太多自己的想法和意見，儘管不願意，也只能服從。

我就是不想再讀高中了，可是他們沒有站在我的立場想。所以我哥哥就說，你去考高職吧，再這樣子下去的話你也不用讀了。與其讓你花大錢去讀五專，還不如讓你考一個公立的高職。如果你再不好好考，那你也不要浪費家裡的錢。也不用再給你去補習什麼的，你就去當女工好了。那時候我

只能選擇繼續讀書（高職），可是根本沒有心啊。（A-1-069）

8. 羅絲的處境可謂進退維谷，在家或在外都受到痛苦的折磨，也受到太多的負面評價。她也想過離開這個環境，但自覺沒有能力離家獨自謀生，相信如果自己去外面生活，也將會是墮落的人生。她不若那些在夜市工作的同學，有工作和生活的能力，她根本離不開這個家。

聽說我出去只能當女工，老師說我會去吸毒，會去當應召女郎。我到底還有什麼地方可以去？我不吸毒，我也不想當應召女郎，我也不想墮落沉淪，我都不想。我只是想要正常的人生，可是看起來是不可得。所以就這樣。我有選擇嗎？沒有啊！（A-2-022）

也許我應該像是我的小學同學一樣出身貧寒，所以他們從小就需要去在那個夜市裡面去收那個餛飩水。他們必須在夜市裡面幫人家洗碗，他們從小就能夠賺錢，幫忙家計，他們是有能力的（啜泣）。而我是一個沒有能力養活自己的人，我如果離開那個家我就死了！我根本沒有能力離開那個家，我必須要依賴那個家才能活下去（哭）。我需要那個家給我吃飯、給我住、給我錢、給我坐車上學（哭）。我離開那個家我什麼都沒有，我沒有自己的能力（啜泣）。（A-1-102）

（二）逃脫如禁錮枷鎖的第一段婚姻：從第二張圖卡探討蘿絲自殺的轉念。

1. 第二張圖卡的講述：蘿絲在第一段婚姻中，經歷了丈夫外遇、家暴、限制其行動，後來終於逃離。但原本想就此結束生命，卻在絕望之際，燃起一線生機。她想到躲進醫院，會是一個機會。她用了兩扇門間的鎖頭，以及門後背景的綠樹做了譬喻。鎖頭是她身處鎖死的困境，而門後的綠樹則代表了醫院與她的機會和希望。她看見的不只是門上的鎖頭，還看見了門後的那片綠樹。如圖 4-2：



圖 4-2 門鎖

這張是一個木門微開，兩扇門中間有一個鎖頭吧!後面有綠樹，我那時候的心情是這樣的：就是我必須要衝出...必須脫離我的婚姻。但是我本來如果是要往西子灣（跳海）去的話，就不是這張了。我必須要衝出去，因為那時候我的困境鎖死了。(A-2-035)

我沒有娘家可以回，我沒有臉可以回，而且這個是我自己選的婚姻。我是在違背父母的...違背父母的狀況下自己選的婚姻。我沒有白紗、我沒有婚紗，沒有婚紗照。我就這樣子，去跟人家公證結婚。所以，當它的結果是錯的時候沒有地方可以逃，我沒有地方可以訴苦，沒有人會挺我，我必須衝出去。(A-2-036)

但是在○○醫院的時候，○○醫院就像門的另外一邊的綠樹，隱隱約約的綠樹。雖然是隱約但似乎有希望。所以...我必須試看看，所以是這張。(A-2-037)

2. 鎖頭象徵了蘿絲在第一段婚姻中的種種痛苦的綑綁，她曾被前夫打到數度昏厥，滿身是傷，並且監禁她、限制她的行動，她勢必得要逃出這個魔窟。

他就最後把我打到數度昏厥...再醒來。再醒來我試圖要逃跑，再拖回來再打再昏厥，就這樣重複兩三次。然後，每一次昏厥再醒來就是加強我要逃出去的那個（想法）。那次已經打到了就是耳朵也流血、眼角也流血、下體也流血，然後衣服也被撕爛了。然後來我是隨便了...真的全身的衣服是濕的。我是在洗衣籃裡面抓到一件T恤套上去。他也打累了，我已經昏了三次又醒來了。那次我就把洗衣籃裡面抓到褲子、衣服。那一次我就已經知道...不可能再回來。(A-2-031)

3. 蘿絲認為即便逃出去，因為絕望、羞愧、自責與懊悔，使得她也活不下去。畢竟這段婚姻是自己選擇的，這一切都是自己找來的。萬念灰的她，原想打算被車撞死或跳海尋死。

我那時候想的是...這一切其實也是自找的。我為了脫離一個家庭，然後快速投入另外一個家庭，只為了在家庭裡面獲取一愛。結果連這個家庭...也不是愛啊！愛怎麼是這樣子？(A-2-032)

這一切是自找的；這個男人是我找的。我是覺得我...我怎麼會蠢成這個樣子？自己做的事自己負責，我其實離不開我兩個小孩，可是我這樣再下去也是活不下去，所以...我自己結束好了。我就想要到...我想我就這樣以這樣的速度衝，也許結束在路上。但是，如果在路上我沒有被撞死或怎麼樣，那我就是要去直接衝到西子灣裡面。我那時候擔心自己會游泳，會游上岸，我想說只要一瓶高粱就可以讓我沒有力氣游上來。(A-2-033)

4. 圖卡中鎖頭後方的綠樹象徵醫院，蘿絲形容看見後方的綠樹，象徵原本想自殺的意念，至此出現轉變。蘿絲發現自己並非走入絕路，除了自殺此刻還有其他的選擇，只要進了醫院，原本的頹勢或許都可以轉變。

後來不小心...想說...可是這裡是哪裡？因為我是路痴嘛，我不認得路，我一直想說這裡是哪裡？這一條路對嗎？抬頭一看，旁邊一個很大的醫院在我旁邊—○○醫院，○○醫院是哪裡？我已經騎過（頭）了...不對！應該先躲進去○○醫院。我在○○醫院裡面不會被欺負吧！沒有人敢在大醫院裡面揮拳打我吧！（A-2-034-1）

而且，如果我可以停下來，我可以先驗傷。如果我驗傷的話，是不是有可能可以不用再回到那個家，甚至救出我的（小孩）...把我的小孩接出來，我們可以一起生活。（A-2-034-2）

我的離婚後來是被營救了，因為我後來被婦女協會緊急庇護。然後還有那時候有一些律師，好像就是為了這個婦女的法律諮詢，其實有給我一些協助。（A-2-038）

（三）從逆流而上到御風飛翔生命經驗：從第三～五張圖卡探討蘿絲對未來生命的期待。

1. 第三張圖卡的講述：蘿絲以沙漠裡的一棵樹作隱喻；一個人是孤獨的，卻也充滿無限可能。此刻的她想放逐自己，出去流浪進而重新找回自己的生機。在深山受到老師父的鼓勵，讓她更相信走出去，才能重新找到生命的動能，更堅定她出走流浪的決心。如圖 4-3：



圖 4-3 沙漠之樹

這棵樹彷彿是一個人，一個人很孤獨。四面八方看起都是路，也都沒路。沒有方向但是沒有關係，什麼都有可能發生。(A-2-109)

剛開始去流浪的時候在四川，有一個...有一個這個我們覺得好像遇到世外高人，在一個寺裡面。一個老和尚跟我說，他就寫給我六個字，叫做：樹挪死，人挪活。(A-2-110-1)

其實我有先來到大陸一趟。因為在那之前，我都沒有去過，是在四川的深山裡，遇見了一位老和尚跟我說的，然後我就覺得...受到了鼓舞，我就覺得受到鼓舞，我是可以出去流浪，也許我流浪才會我離開才会有生機。所以是那六個字，給了我這樣的啟發，我就真的去流浪了。(A-2-110-2)

2. 第四張圖卡的講述：蘿絲道出因著自己的固執，而錯失了這段已故男友全然付出的愛。即使自己得面對陷在在裡面的挫折、失落、孤單。往者不可諫，她自我反

思，盼求得智慧，不讓自己重蹈覆轍，再讓身邊的人留下遺憾。如圖 4-4:



圖 4-4 急流勇進

就努力啊!去啊!所有的努力不是要非常非常用力，而是說；未知是怎麼樣我們都不知道，一定會有困難，努力並不是困難來把你打就打回原點。(A-2-114-1)

我在這裡面我若沒有陷在在裡面的挫折、失落、孤單，我沒有辦法回顧我之前的固執。我錯失了一段好好...我沒有辦法，因為他後來他的結果是...死了。雖然不可能跟他白頭偕老，雖然他拒絕那個姻緣，但是至少...應該是有選擇，可以怎麼用另外一種方式陪伴他到最後。(A-2-116)

這樣一段反思才讓我知道，我其實有更好的選擇，只是我不懂。那我現在能理解、諒解我的不懂。因我困在那裡面其實智慧沒辦法開，沒辦法清明，但是我必須搞懂，因為我不能一再用錯的方式去對待我將來可能會離開我身邊的人。(A-2-117)

3. 第五張圖卡的講述：蘿絲以風作為隱喻；即使不知道未來會發生什麼事，就等待風起，順著風的指引，御風而行。未來可能會遇到困難，卻也勇敢面對。在這裡的蘿絲，似乎已開始展現出一種不同於以往的力量。如圖 4-5：

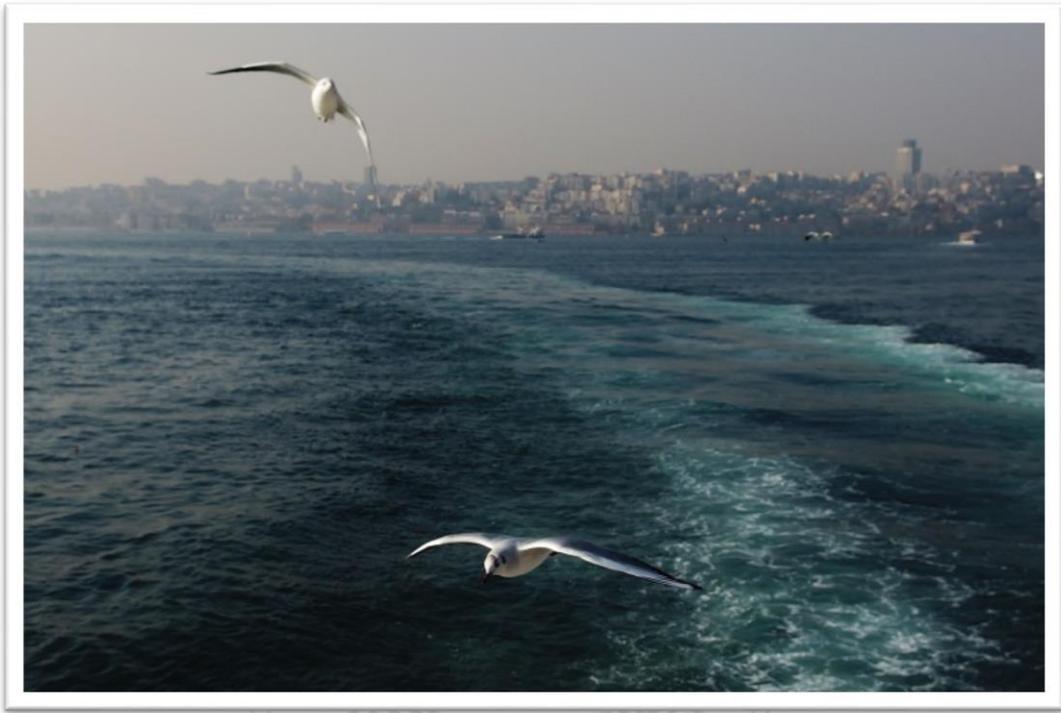


圖 4-5 展翅高飛

這一張圖就是可以解釋這個，就說我們不一定要誰先為我們畫好道路，或我們自己要先畫好地圖，有時候一陣風來把你指引到哪裡都沒有關係，我們就等待風起。(A-2-113)

風起了，那個訊號來了，那就再有困難，都要跨過去試試，看一看究竟如何嘛，勇敢一點嘛。所以這個就是我想表示的，我們不用怕困難，不管怎麼樣不用怕也許試一試嘛。(A-2-114-2)

蘿絲的這段關係仍存在許多的考驗，她不只一次想放棄現在的這段婚姻。她和她先生除了要面對所有人會遇到個別差異的相處問題，還有更大的是文化上的衝突。儘管如此，她仍然願意停留在這個考驗中，她相信自己終究會了解屬於自己的課題是什麼。

對，就是N次想結束啊。連我女兒都對我說，媽咪你為什麼要嫁給這樣的人。我很難講...那...文化不同、思考不同，我是很需要人家跟我對話的人。
(A-2-094)

一個正常的婚姻，我所謂的正常就是沒有那些的暴力，在這個正常的婚姻裡面，我先生也許在態度上面現在有一個詞叫冷暴力，但他至少沒有肢體沒有羞辱的那些東西，在這樣正常的婚姻裡面，我把它視為是太多人都會遇到相同困難。(A-2-104)

我試一試，試到我這個婚姻這樣子，也許現在看婚姻裡面會覺得，難怪人家說：沒進來之前都很想進來，進來的人都拼命想逃出去。但是我在這裡面，也有N百次想要讓它停掉，但是我究竟還是留下來了。絕對還有一些原因的，對啊～一定有那些原因我留下來。(A-2-115)

(四) 用智慧重新理解生命轉化：從第六張圖卡探討蘿絲的生命轉化歷程。

蘿絲選了這張圖卡，一語道出「全然接納」這句話；這也是她現在心情的寫照。若能全然地接納，自然不一定都會是好的，即便是業報，她仍欣然以對。在痛苦中學習反思，反思後再度經歷痛苦，但若能不再為苦痛所縛，便是習得了智慧。蘿絲對於自己的生命有種新的理解，是一種用智慧去重新審視自己生命的原委，進而能秉持開放的心，全然的接納自己。
如圖 4-6：



圖 4-6 全然接納

對啊～就是全然的接納。我剛就說了，困難重重我們仍試圖跨過，跨過它也不一定全部都是好的。佛教徒有業力的觀念，也許跨過去就是一個要歷劫的時候，經歷那個劫難，業報現前，那也得去面對啊！（A-2-118）

蘿絲過往的生命經驗，經常為生活中的痛苦所縛，像是繞不出的死胡同，也沒有能力為自己的未來做決定。然而在苦難中所積累智慧，讓自己知道，生命中所遇到困難並非都是毫無選擇，若能懂得反思，便不至為痛苦所綑綁，也是智慧的開啟。

以前沒有智慧，遇到痛苦，真的就是這樣鎖住。可是既然人生走到這樣子，人生每一個過程就是這樣子在積累，在痛苦苦難中積累智慧。我們也是要有反思，可是當我們有受到啟發發現我有選擇，又再度陷入痛苦的時候，我們懂得反思，不是被痛苦綑綁的時候，智慧就這樣起來。（A-2-119）

全然的接納還包括了對於自己生命中不完美的接納，不視這些缺憾為醜陋的傷疤，而是接納它成為自己生命中的一部份。不論是美好的，還是不完美的；都已成為自己。

隨著我學的東西越來越多，越來越能接納自己生命中的缺憾。原來一個生命不是只要完美，它本來就會有好看有不好看的。我們應該是試圖接納我們所有的我們認為不好看的東西，因為它已經發生了，試著接納，那就是自己。(A-2-105)

因得著智慧進而生成了勇氣，使得自己有信心和能力去面對未來的挑戰，無論未來的挑戰如何，都全然開放；全然接納。

後來就會發現說，沒有關係啊！我們的勇氣，過去所有的一切都已經變成，都已經給我們足夠的堅強實力。我們已經有足夠的實力去面對未來會來的所有東西，就相信自己，全然接納。不管你來的是什麼，我就開放啊。(A-2-120)

第四節 綜合討論

一、未處理的延宕哀傷與疏離的親子關係埋下憂鬱的種子

蘿絲的童年經驗其實仍有許多美好的回憶；這些回憶裡包涵了滿滿關愛和親密關係，只是對象不是自己原生家庭的父母，而是阿嬤。在她的成長過程，阿嬤未必是主要照顧者，因為佣人、母親、阿嬤都可能分擔了一部分照顧者的角色；但阿嬤絕對扮演了一個重要他人的角色。所有這些重要的記憶與情感的聯結主要都是與阿嬤建立的。即便蘿絲到了小學四年級，仍每天搭車回到原住處補習和陪伴阿嬤。但阿嬤因失智而逐漸開始遺忘蘿絲，對她其實是一種情感上的凌遲，因為阿嬤幾乎可說是她在情感上唯一的聯繫者，但這唯一的聯結也漸漸地斷開。而到了國二，這唯一的情感聯繫終究斷了。蘿絲在面對至親之人的離開竟然哭不出來，悲傷情緒也無法做適當的表達，也不知道要用什麼樣的情緒去面對這一切。當事人在失落事件發生未有足夠的情緒反應，可能留存到再度失落時一併浮現，過度注重令人無法負荷的感覺，常發生延宕悲傷（William Worden, 2018）。甚至於很長一段時間，蘿絲都希望阿嬤可以進入她的夢中和她說說話；這樣的行為也是蘿絲對於悲傷事件尚未處理妥善的重要指標。這些的未處理的哀傷和延宕悲傷，對蘿絲青少年階段的心理發展有相當負向的影響。

在母親的角色部分，儘管我們無法明確知道蘿絲成長的哪一個階段（幼兒、兒童、青年），各自有著怎樣程度的影響，但蘿絲與母親在情感上的疏離、拒絕，與關係上的緊張、對立，以及重男輕女的態度，對於蘿絲的心理發展肯定造成一定程度的負面影響。蘿絲說到自己常與母親的價值觀是不一樣的，常常會因為價值觀的不同，惹來了一頓的打或罵。她母親經常把企圖改善兩人之間關係的行為，曲解為她對財產的一個覬覦。其實蘿絲曾不只一次試圖改善母女間的緊張關係，但總是不斷遭到拒絕或扭曲。

母親的教育方式會告訴孩子們現在在幫他們打分數，表現好的將來財產可以分比較多，表現不好的便沒有財產可拿。如此的教育方式使得孩子進退維谷，不知道該怎麼做。特別對於蘿絲，表現不好會被責罰，表現的好又被解釋是為了財產，讓她處於一種雙重束縛（Double Bind Theory）的窘況，情緒陷入一種兩難的深淵之中。雙重束縛最早是 1956 年，Gregory Bateson，關於精神分裂症病因而提出的理論，他認為在人們互相溝通的時候，一個人同時在

交流的不同層面，向另一個人發出互相牴觸的信息，而對方必須做出反應，但不論他如何反應，都會得到拒絕或否認，容易使人陷入兩難的境地，精神分裂（現更名為思覺失調）的症狀就是這種痛苦的表達（章明儀譯，2003）。此是引發精神疾患的重要危險因子，對於後來蘿絲罹患重度憂鬱症有負面影響。

此外，當她在外受傷，趴在父親腿上擦藥，而表達疼痛和委曲時，母親會說她很假，是在裝痛討拍，騙取父親對她的關心而已。這在母女之間是種微妙特殊的關係；從系統觀點來看，亦是母女對於父親能量的擷取，或者說；是倆人對於父親關注的爭取。以致母女兩人的對立關係更趨緊張，甚至在角色上如同敵對。儘管無法確定母女倆人的情結為何，但母親對於蘿絲情感需求上的拒絕、價值觀和管教上所造成的進退維谷；再加上對阿嬤驟然離去的延遲哀傷並未處理；這些對於蘿絲的兒童乃至於青少年階段的心理發展，勢必造成很大的負面影響。

二、內外不良環境的加乘作用是導致憂鬱的主因

不僅蘿絲的家庭並未給予她應該有的愛和溫暖，她從國中到高中階段，也都處在充斥著各種不同形式的暴力。國中階段的學習環境，老師其實是打著升學主義掛帥的旗幟，逞個人羞辱暴力之私欲。老師的過度體罰與帶有羞辱的言語暴力，其強度早已超過其角色應有的界限，同時也造成極大的漣漪效應(ripple effect)。其言語中所呈現的盡是個人情緒發洩的話語，也並非以教學本體為出發之言詞。例如說學生是蛆、是蟲、是垃圾等，這些用詞其實和學習已然無關，都是人格上的羞辱。用藤條將學生手背打到流血包紮，以及讓女學生跪在高處讓風揚裙子給男學生看，更是一種肢體上的暴力與性別權力霸權結合的充分展現。當然校長、體制或者說社會，在某種程度上藉以升學為由，「默許」了老師這種近乎失控的管教方式，卻忽略之後對於個人乃至於社會，造成更大的不良效應。

蘿絲對於母親的重男輕女的態度，以及老師性別暴力的態度，在理智上的理解是抗拒、否定。但某種程度，似乎也隱晦內化了一些這樣的價值，以致於後來在蘿絲的第一段婚姻，能一再忍受丈夫日益嚴重的肢體暴力，打到滿身是傷，直到幾乎危及她的生命安全才逃離這

段暴力婚姻。

在內的原生家庭的滿是暴力、衝突、對立和性別歧視。加上在外的學校體制裡老師的過度體罰、暴力和性別霸權。蘿絲就在這內外交相夾擊下，無法將這些負面能量向外爆發，只能轉向內攻擊自己。

三、找不到人生出路是選擇自殺的主要關鍵

當人生已走投無路，還能有什麼選擇呢？在蘿絲以置身地獄來形容的這一段人生，不論家庭或是學校，都不是自己所能夠決定，但造成的結果是痛苦且難以承受的。然而蘿絲也曾想過能否改變，或許會是一個契機。她想轉離國三的所謂「菁英班」，但老師告戒離開菁英班的人，只有一個去處就是「放牛班」。然而母親也相信，如果讀放牛班，這輩子都毀了，是沒有未來的。就研究者在教育現場工作所觀察，一般而言，的確很少母親會同意讓自己子女從菁英班轉去放牛班。所以相信「放牛班是沒有未來」這句話的，不會只是蘿絲的母親如此相信而已。從我們社會文化崇尚升學的功利主義來看，體罰只是達成升學目的的一種手段，而且終究都會過去。只要咬著牙熬過去，如果最後能夠如願考上第一志願，那所受的一切痛苦，都是值得的。其實不管最後能否考上第一志願，所受的傷都不會過去。不僅不會過去，甚至烙印在個人的心理與身體的記憶。

另一邊可能尋求改變的機會是蘿絲原生家庭的部分；青少年階段的蘿絲其實不只一次思考過想離開這個家，只是現階段的她，還離不開這張安全網。她曾哭著說自己應該像她小學同學一樣出身貧寒，從小就在夜市裡面去收餛飩水、洗碗，從小就能夠賺錢幫忙家計，而且有自立自主的能力。而自己是一個沒有能力養活自己的人，如果離開那個家就死了，甚至必須依賴那個家才能活下去。蘿絲在講述這段過程時，幾乎是泣不成聲。她看著那些在夜市裡倒餛飩水、洗碗、打工的同學們能賺錢維生，內心其實是羨慕的。她相信自己沒有這個能力，也相信自己離開這個家就活不下去。她的痛哭或許是這個階段的她還未長出自立、自主的能力以致於想離開卻走不了；也可能是她認為自己還不具有這樣的能力，畢竟她從未真正在夜市

裡工作過，也可能是一種掙脫和抗拒。也或許她對這個家仍有些依戀和不捨，致使她也無法離開這個家。在這裡，似乎也隱晦透露出因社會階級不同所存在的無形偏見。她接受了家庭賦予他在社會的地位與價值，而階級之間在這樣的社群是難以相互流動。從蘿絲從小像公主般的被照顧，以及母親的教養態度和待人接物的處世態度可推敲一二。但這個部分在後來蘿絲不顧家人反對執意選擇第一段婚姻時，推翻了這樣的偏見和價值觀；這部分在第五點再進一步討論。

蘿絲不論在家或學校都如身處地獄般的痛苦，儘管想離開卻又都無法離開。這樣不能掌握又無法抉擇的人生，無論從那個方向走似乎都沒有生路，似乎只有死亡才能超脫這一切，導致後來蘿絲真的選擇以自殺，作為對抗所有加諸在她身上的最後怒吼。

四、愛與親情是牽引靈魂走向生存的最大力量

第一次蘿絲採取自殺行為，是因為對於家庭感到無望。阿嬤走了以後，家人沒有一個是挺她。學校也沒有個可以傾訴心事的好朋友或關懷她的老師。對人生感到絕望，沒有未來感，也沒有讓她牽絆或掛念的人。當生命失去存在的意義，加上退無可退、走投無路；因此，蘿絲選擇以自殺來結束這無望的人生。在以後的日子裡，蘿絲曾不只一次產生自殺的念頭。然而許多次都因為蘿絲的心念一轉，整個生命故事的發展便截然不同，因而產生不同的結局。

在她第一段婚姻的後期，她在婚姻中經歷了丈夫外遇和家暴。而家暴的程度已危及她的生命安危，她丈夫甚至後來擔心她逃跑還限制其行動自由。在她逃離了禁錮，騎車在街上狂飆時，腦海中想的盡是懊悔和自責。想不到她不顧家人反對，執意想要的這段婚姻，竟弄得自己如此狼狽。她既不可能再回去那個家，也沒有臉回娘家，當然也無法再跟孩子們再生活在一起。自殺的意念在當時也出現在她腦海，她想著如果沒被車撞死，就騎去海邊跳西子灣，她進一步想著如何完成自殺的動作；直到眼簾映入了「○○醫院」四個大字，她才想到醫院不僅是她的避風港，也可能是她可以反轉這場敗局的關鍵。她若打贏了官司，不僅可以不用再忍受家暴之苦，最重要是還可以取得監護權，帶孩子出來一起生活。在這個階段的蘿絲，她對孩子的愛會是種羈絆，是讓她留下來的主要原因。

在蘿絲為憂鬱症所苦的這十年裡，幸而有一位悉心陪伴的男友，一直在身邊關心她、照顧她。他對蘿絲而言不僅是個伴侶角色，有時還像是個長輩，對她有無盡的關愛與包容，蘿絲把他當成是阿嬤派來的小天使，讓她很是感動，這部分是無庸置疑。然而反覆發作的憂鬱症仍然困擾著蘿絲，她常常徘徊在自殺的邊緣，不能控制。她不止一次搬了椅子，站上九樓的陽台，準備一躍而下。她曾經七天沒辦法睡覺，這天晚上她已經站上九樓陽台的椅子，準備一躍而下。但一念之間，讓她無法做出這最後決定的原因之一，是在她身邊這個深愛她的男人，再者是她所愛的孩子。就蘿絲的生命故事而言，不論她是因為深陷於第一段婚姻的困境而走投無路，想跳海自殺；或是後來為憂鬱症所苦的十年間，多次想從九樓一躍而下結束生命。她不只一次以自殺作為逃避或終結痛苦的出路。但終究無法讓她做出最後決定，讓她對人生存有的一線希望的，是「愛」與「親情」。生命雖然受苦，但愛和親情的羈絆卻給了她勇氣，讓原本騎向海邊的車調頭回到了醫院；也讓卡在九樓陽台椅子上「進退不得」的她，打了電話請警察救她下來。

五、轉化是生命發展的動能

蘿絲的生命故事裡，經歷了五次重大的轉化。每一次的轉化都像是一次的蛻變，也引領她進入一個不同的生命層次，看見不同的風景，同時帶給她未曾有過的經驗感受。有些轉化將她帶入痛苦的深淵，有些則將她帶到生涯的高峰。

（一）第一次轉化—離家：脫離原生家庭接觸到從未見過的強大力量

高中畢業後，蘿絲暫別自殺的陰影，離開台北獨自來到高雄工作，這階段的她開始向外尋求力量。她認識了一個男生，蘿絲形容這位男生有著一種以前沒有體會過的「力量」所吸引，因為她缺乏這種力量，一種足反抗她原生家庭所規範的力量，原來可以不屑這些重重的規範還是活的下去的。蘿絲一直用著原生家庭所賦予的樣貌在生活，而今她卻見識到，原來不屑這些東西一樣可以活。這個強大的力量著實帶領了蘿絲，衝破了來自她原生家庭的種種枷鎖和威權，使得二十歲不到的蘿絲，不顧家人反對仍執意與之結婚，走出自己生命的道路。

只是這樣的力量如鐘擺效應，從一邊的極端盪到另一邊的極端。抗拒的力量大，反噬的力量也很大，這或許是年輕的蘿絲未察覺到。儘管她遇人不淑，但所獲得的強大力量也不可諱言地帶著她走出來自原生家庭長期的束縛。

（二）第二次轉化—離婚：結束第一段婚姻 專注職涯專業上的發展

在蘿絲結束了痛苦的第一段婚姻後，並未回到自己的原生家庭。她脫離婚姻、離開家庭，她獲得的力量讓她學習獨立生活，變成真正的一個人，她需要為自己的未來做打算，於是她開始努力在工作上打拼。商職畢業的她，重新開始學習美容技術。她從婚紗公司的門市員做起，慢慢可以和設計師搭配工作。憑藉著自己還不錯的英文底子，考進了外商公司成為業界少數可以說英文的美容師。她仍不斷學習精進，最後甚至成為了專業領域中教育訓練的講師。短短四年多時間，她從一位美容界的門外漢，到成為一位教育訓練的專業講師，勢必付出了許多的努力和心血，這也是對她能力上的肯定，因此這個階段個人生涯上的轉變很大。在經濟上，她可以自立而不需倚靠任何人。她和她所形容那些在夜市工作的同學一樣，擁有獨立自主的能力了，甚至更為強大。儘管第一段婚姻曾帶給她極大的痛苦傷害，然而卻在職涯上因著自己的努力奠定了穩固的經濟基礎和自我肯定。

（三）第三次轉化—離人：十年之愛修不成正果 重新找尋生命出口

在蘿絲為憂鬱症所苦的十年間，她的前男友對她一直不離不棄，甚至可以說是呵護有加。

蘿絲是這樣說的：「我其實是在找一個歸屬，一個接納我的地方。這個男人已經照顧我成這樣，已經用行動證明他是一個對的人，一個對的人選。我已經不要重蹈覆轍，像第一段婚姻這樣子找錯對象。現在是這一個對象已經用行動表示他是 Mr. Right 我當然我想要去跟一個對的對象完成我需要的這個（婚姻）。我們要有兩個人共有的歸屬，可是他就是怕結婚這個事情。」（A-2-071）在蘿絲心中不僅只是認定了他，她還需要一段實質的婚姻。婚姻對她而言還具有更深一層的意義，她曾這樣的陳述婚姻對她的意義：「我爸爸說，我是女生，所以我將

來不能進家族墓。我爸爸說叫我自己要去找一個歸宿，要有死所，不能進家族墓。如果我沒有嫁人我就是...孤魂野鬼無處可去啊！」(A-2-070)

她在找尋一個歸屬；不僅是情感的歸屬，而且還是「靈魂」的歸屬。然而這位最佳男主角曾被動的結束過一段婚姻，他對婚姻是有恐懼的，他相信進入婚姻會承擔許多不必要的責任，況且若是兩情相悅，又何必在意一紙婚約。在與前男友相處這十年間的後期，蘿絲的憂鬱情形開始好轉，值此同時她也開始參與一些心靈成長的課程。她開始漸漸汲取一些力量，正慢慢累積一種尋求轉變的力量。當她的憂鬱症狀逐漸好轉，卻在最終沒有和前男友取得結婚共識的情形下，蘿絲毅然決定放下這段為期十年的感情，背起行囊到中國流浪。

她前後花了三年的時間，在中國各地旅行。蘿絲似乎真的很想梳理清楚關於自己人生的一些大事，想透過旅行的方式來回應生命所為她開設的課題。從憂鬱症十年轉而放逐自我流浪三年，這是又何等強大的力量，帶領蘿絲的生命進入如此鉅大的轉化。

(四) 第四次轉化—離我：流浪三年挑戰不同文化婚姻

她的旅行宛如是對自己的一種放逐，她住過好多邊疆地區如：西藏、雲南、新疆等地。那些地方居住著各式的少數民族，她進到那裡卻成為了當地的「少數民族」。在一個陌生的境地，除了能深刻的體驗置身的環境，也能看見自己更真實樣貌。這三年的時間，她用一種苦行的心情，走過高山、越過沙漠、住過農家，甚至差點留在西藏興學。旅行的過程所遇到的人、事、物，都讓蘿絲發現原來人生有那麼多種生活方式，原來人生還有那麼多的不圓滿，但不論圓滿與否，到最後都會化成白骨，甚至找不到痕跡。人必先置於死地而後生，或許是她生命的寫照。而當所擁有的一切都歸於零，接下來所經歷的一切也都是獲得。她開始生活在大地，是真實的生活在這塊母親大地（mother earth），而不再是空中樓閣。這對她的生命來說是很大的啟發，也讓她重新思索自己的人生。她放逐了自我又重獲自我，一如離開自己才能再遇見自己。在旅行過程中獲得療癒，讓她重新長出力量，一步一步穩穩地往前走。旅程中，她認識了一位小她十歲的內地男生，兩人譜出了愛情的戀曲。從十年的憂鬱生活走入一段長途旅程，在旅程中遇見愛情，於是又走入一段感情。蘿絲在中國旅行前後三年的時間，

自然對內地的風俗民情有某個程度的了解。而兩岸即便是同文同種（漢族）但在文化與生活習慣等許多面向上仍有著很大的差異。與一位內地男子走入愛情進而完成婚姻大事，蘿絲再次進入轉化階段。這不僅僅是一種轉變，再次進入婚姻將是人生另一項不同挑戰。

（五）第五次轉化—重生：重新省思生命中的角色不讓自己留下遺憾

蘿絲回到台灣結婚，與先生共組家庭，也生下了一個可愛的女兒。但他們並未如童話故事主角般，從此過著幸福快樂的日子。這個階段的她，在生活中有著不同的角色，這些不同的角色也牽動著蘿絲進入一種轉化，這樣的轉化若放進生命的藍圖裡來看，也是一種個體化的歷程。就研究者的分析，蘿絲在三種不同的角色上進行轉變。

首先，蘿絲再次成為一位妻子；在這段婚姻中，她的先生不曾家暴。但因著文化、生活習慣和價值觀的不同，她們在生活上和孩子的教養、教育上都有許多不同，這些諸多不同引發了生活中的大大小小不斷的衝突。蘿絲形容自己，有超過一百次想放棄這段婚姻，但她終究還是選擇堅持下去。另外，在與蘿絲結束錄音後的閒談中她曾提到，因為家裡住在南部，整體而言政治立場較中北部為鮮明。她先生有時在買東西時，一些店家聽出他說話的口音（大陸腔），甚至會直接拒絕賣東西給他。從文化的脈絡來看這段婚姻，她作為一位陸配先生的妻子，在身處環境中也承受許多來自外部文化差異和政治意識形態上不同的壓力。在她的第一段婚姻，她選擇了一位與其原生家庭觀念身份截然不同的對象。然而在其第二段婚姻，她的選擇不僅挑戰了原生家庭，更挑戰了我們的社會與文化對於不同文化的接納。

其次，蘿絲成為一位女兒的母親。研究者以為，作為女兒的母親這個角色對她來說是很具有挑戰性的。畢竟蘿絲自小到大與自己母親有許多親職間的問題和衝突，如果個人不能放下來自原生家庭所植入的價值觀而重新建構自己新的信念，在內化了原生家庭的價值信念後，很容易複製自己的行為和想法在子女身上。蘿絲對女兒的教養部分雖未進行深度的訪談，然而在研究者刻意觀察她與女兒交談時發現母女間互動真情流露，而十歲小女兒也表現得活潑伶俐、落落大方，頗能適時表達自己的想法。但研究者以為，蘿絲雖然不完美，她正努力做好一位不同於自己母親的母親。

當她再次成為妻子與母親的角色後，她最終需要成為的角色就是一自己。她開始思考自己過往的得與失、所有的掙扎痛苦和愛恨情仇。然而她透過選出的最後一張牌詮釋自己對生命的期待：那便是全然的接納。或因為是佛教徒的業力觀，她形容生命會是重重的劫難，即便是業報現前，也得去面對。這道理說來容易，但走來卻需要何等的力量與勇氣？儘管自己曾經多次想以自殺來結束自己的生命，但她卻經過一次次的轉化，讓她成為全然接納的自己。

人生的每一個過程便是經驗的積累，透過反思而不為痛苦所綑綁這就是智慧。她在痛苦中學習勇氣，在反思中習得智慧，從力量中得到勇氣，並對過往與現在正在生成的經驗，全然而地接納。她生命的轉化歷程宛如盛開的玫瑰，綻放著的絢爛的色彩與襲人的芬芳。



第五章 結論、建議與省思

本敘說研究旨在探討透過表達性藝術治療圖卡來輔助自殺未遂者進一步說出自己自殺歷程的經驗感受，並以藉此探討與本研究有關之問題。本研究之研究問題及研究目的有四：透過圖卡探討自殺未遂者的自殺動機、自殺轉念、對未來生命的期待、生命的轉化歷程。故本章將綜合第四章的研究結果作為結論說明，並對未來相關研究方向提出個人建議。

第一節 研究結論

本研究係根據研究參與者的敘說內容，透過深度訪談將受訪者的生命經驗轉譯成為文字的型態的生命故事，再就訪談的文本進行主題分析與詮釋，藉以回應本研究所探究之問題。茲就本研究之結果提出以下結論：

一、人間地獄—自殺未遂者的自殺動機

研究參與者選出第一張圖卡時脫口說出了「就是地獄」。其所處的世界都是黑白片，眼前的每一步都是堅硬的石頭，此象徵處境的艱難與未來的無望。就本研究結果而言，這些因素包涵了過往未處理的延宕性悲傷、並且缺乏家人的關愛與支持，卻承受著家人言語暴力與肢體暴力。研究參與者祖母過世所致的悲傷，在研究參與者成長過程中一直未被妥善處理。而父母在其成長過程中亦並未扮演好自身應有的角色，給予的反而是關係的模糊不清及混淆的價值觀。這不僅無法讓孩子感受到肯定的愛，也無法在一個穩定的關係中成長。在學校則受到老師的不當體罰、言詞暴力、輕視及嚴重性別偏見，以及同學們的孤立與關係霸凌。當研究參與者對於所處的內、外部環境都無力或無法改變，只能默默承受家庭與學校所給予的一切。這些負向經驗和情緒的積累加上對於未來的無望，是導致個體選擇透過自殺方式來結束自己生命的最主要原因。

二、柳暗花明—自殺未遂者的自殺轉念

第二張圖卡研究參與者選出一張「鎖鍊門後的綠樹」圖卡。本研究發現，自殺者欲採取自殺行為時，使其轉念而放棄採取自殺行動的最主要原因有二：首先是愛與親情；包括了家人、伴侶、以及對於未成年子女的不捨等。其次是找到自殺之外可能改變的選擇或機會，如：醫院、社政或是相關支持團體資源的介入協助。當自殺者發現自己並非走到山窮水盡而無路可退，只要轉個彎便可能是柳暗花明。原來除了自殺一途，人生其實還有其他的選項，而這些選項包括了愛與親情，或是相關資源的介入，都可能改變其所處環境或提供協助。是故愛與親情、相關資源，以及自殺之外的其他可能選擇機會，是自殺未遂者轉念的主要因素。

三、御風飛翔—自殺未遂者對未來的期待

研究參與者用了「走出自己的路」、「努力」、「御風飛翔」等三張圖卡說明個人對未來期待的三個階段。首先是在孤獨中找出自己人生的道路，確立自己的方向；然後努力不懈的向前行，從失敗和痛苦中學習；最後得到力量，等待風起便能御風飛翔，勇敢無懼。研究參與者在此階段整理了自己在生命中與已逝前男友間的懊悔與遺憾，也重新檢視自己和家人間的關係。在這不斷重整自我的過程中，仍勇敢向前。就本研究結果之結論，自殺未遂者曾放逐自己流浪於天地間，不斷找尋失去的自己一如沙漠中的一棵獨樹。藉由長期的旅行，再次整理自己的親密關係及原生家庭的關係而重新找回自己，接著重新訂定人生目標，努力向前。儘管過程艱辛如急流泛舟，但仍舊對未來充滿期待。確定自己的方向目標，歷經努力不懈的過程，最終才能得到生命的力量與勇氣。

四、全然接納—自殺未遂者的生命轉化歷程

第六張圖卡研究參與者用了「全然接納」四個字，對於生命中曾經歷過的不完美、痛苦、掙扎，都接受成為自己生命的一部分。痛苦中反思，反思後再經歷痛苦，其反覆經歷這樣的經驗，若能不再為苦痛所縛，便是習得了智慧。用智慧去重新審視個人生命的原委，進而能

秉持開放的心，全然的接納自己。就本研究結論；研究參與者在經歷生命的轉化後，以新的觀點重新詮釋個人的生命經驗並賦予新的意義，在此意義轉變中，重獲新得的能力以面對未來的挑戰。儘管研究參與者現在的生活仍不斷有其各式的考驗與磨難，但仍全然接納其生命所帶來的一切。生命不斷向前，轉化從未停止，生命的轉化歷程是個體從出生到死亡朝著各自方向持續不斷的進行。轉化過程的核心是原型的死亡與重生，唯有經歷自殺靈魂死亡後的重生，才能得見真實生命的曙光。



第二節 研究建議

一、 對於生命旅行卡使用之建議

根據研究者實際操作的經驗，圖卡的使用依受訪者乃至於個案的不同，在使用上賦予很大的彈性。

- (一) 依主題晤談：從來談者的主訴問題找出主題圖卡進行晤談。
- (二) 隨機抽圖卡晤談：可以透過隨機抽卡，依照所抽出圖卡的内容進行討論或分享。再依循所談論的内容，找出適當的諮商入口點。
- (三) 利用圖卡說故事：對於不擅自我表達的個案，還可以請對方選出一至三張圖卡，分享過去一週（或一段時間）的心情，慢慢引導個案表達個人的感受。透過個案依序選出數張對個人有意義的圖卡，藉由圖卡串起一段故事，以催化個案之自我表露。
- (四) 用圖卡講敘生命故事：請個案透過圖卡，訴說出自己生命中重要事件的故事，助人者再從故事中找到適當的介入點進行諮商，亦是很好的作法。
- (五) 團體諮商講敘生命故事：請團體成員依照個人的生命故事與感受，選出過去、現在、未來的圖卡，在每位成員講述完自己的故事後，可就大家故事或圖卡畫面的共同點進行深入更探討。

圖卡的使用千變萬化，助人者可依個人創意與想法，發展個人適合的使用方式。

二、 對有自殺意念者之建議

當個人長期為憂鬱情緒所困擾，對人生的未來亦缺乏明確清楚的價值感，此時若再加上重大生活事件的衝擊，使得個人身心俱疲，易使得自我信念較弱的人燃起自殺的意念。從遭遇困境的當下看生命，無法看清生命的全貌，倘若個人能從全觀的整體性來看自己的生命，便能更理解困境是短暫，生命的出路不會只有一條，自殺也不會是唯一的選項。透過更為深

人的生命自我探索、自我覺察，或是藉由宗教活動的參與，協助個對於生命的審視；進而重新建立個人對生命的價值感，與個人存在的意義感。使得個人心理在再面對生活中的重大事件或挫折時，個人能夠不固著於所堅持應有的形式，而能對生命擁有更多的理解與彈性，強健個人心理素質，這也是目前學校與社會倡導生命教育與死亡教育的重要核心內容。

三、對實務工作者之建議

從社會安全的角度出發，建立完整的社會安全網，並藉由宣導以防治自殺事件發生有其必要性。它能使得有自殺意念者在需要時，能方便取得協助資源，避免憾事發生。但如果對個人執意要以自殺來結束自己生命時，其實防不勝防。許多的研究顯示自殺者其實期待的是更多的理解、看見與接納。如何從家庭、學校出發乃至於遍及社會能夠涵容有自殺意念者，讓他們的聲音能夠被充分的聽見，想法能被理解。讓陷入困境的生命不僅僅「被防治」，還能夠有個「被了解」的出口。

四、對未來研究之建議

從近五年有關自殺研究的論文統計資料顯示，超過八成的研究是從病理、政策、社會人際、自殺者遺族與助人者的「他者」觀點對於自殺議題進行研究。而以「當事人」觀點為主體的研究相形之下反而成為少數。建議未來有更多研究能透過深度的訪談的方式，讓他們的聲音被聽見，也讓我們能對自殺未遂者的想法有更多深入的理解。

此外，研究者在研究過程發現；除了個人因素，從文化所內化的態度與偏見對於性別角色的影響甚至於壓迫很大。建議未來研究能從後現代的觀點，對於自殺問題在文化脈絡中所扮演的角色，有更多探討及揭露。

在表達性藝術治療圖卡發展方面；透過心理學理論來發展表達性藝術治療圖卡，就像是航行於海上船隻的定錨，有助於在圖卡發展時能有一個穩定發展的依據與方向。藉由專家的指導與受訪者們的回饋來修正圖卡，某種程度期待可以增加圖卡在使用上的適用性與便利性，

甚至期待能提高圖卡在使用上的「效度」。然而表達性藝術治療的圖卡與測驗工具不同，故在功能上應與心理測驗有所區分。即便是相同的圖卡對於同一人在不同的情境下都有不同的主觀感受，更遑論維持圖卡原意的穩定性與一致性。因此，在圖卡的自由創作與理論發展之間，仍賦予偌大的討論空間。期待後續有更多先進與研究者能對於存在藝術治療與表達性藝術治療圖卡進行更多研究及探討。

第三節 研究限制

針對本研究進行過程所發現研究上之限制，說明如下：

一、研究參與者的尋找和篩選

自殺未遂者的研究參與者不易尋找，並且自殺未遂者的程度與樣態非常不同，儘管每一位自殺者都有自己的一段故事，然而當進入研究的領域，除了必須篩選出適合的研究參與者，同時需要顧及倫理的問題；如持續接受治療與服藥的研究參與者需予以排除。

二、訪談場地的限制

研究的主題涉及個人隱私與深度情緒的探索，因此讓研究參與者感到安全、自在，又能適度催化研究參與者的訪談場所非常重要。本研究最終在受訪者的居所進行訪談，雖省去研究參與者的舟車不便，也讓研究參與者感到安心、自在。但因為是家庭住所，難免有家人進出，訪談暫時中止，成為不經意的干擾因素。

三、原生家庭父母對受訪者的影響

本研究訪談內容順著故事線發展，著眼在受訪者原生家庭中與母親的情感衝突，而此部分對受訪者自殺事件的影響明顯可見。但父親在受訪者成長過程中所扮演的角色及其影響乃

至於後續如何影響受訪者對兩段婚姻的選擇，在訪談中可更深入進行探討。建議未來若進行類似相關之研究，對於原生家庭父母如何影響受訪者，在訪談內容的比重可做更適切的調整。

四、研究者的多重角色

當研究參與者流下悲傷的眼淚，此時究竟應該遞給她一張面紙，承接住她的淚；還是先讓她的淚水繼續流一會兒？作為一位研究者和訪談者，同時也是一位助人工作者，在這樣的多重角色中，成為訪談過程中的兩難。受訪者的情緒轉折與訪談過程中的瞬息萬變，有賴研究者個人之經驗與智慧，做當下立即的判斷。

第四節 研究省思

從生物本能的觀點，生存是自然而然的過程，會選擇結束自己生命的作為勢必經歷了生命中無法承受的痛苦，故而提前在人生的舞台上謝幕。自從潘朵拉的盒子被打開後，自殺的問題在人類歷史上應該永遠不會消失。研究者有幸能有這樣的機會，陪伴著一個生命走進她的故事，聽她訴說著自己過往，陪她重新經歷生命中的這段喜怒哀樂。走出她的故事後，從一位研究者的視角，再次探索她的故事，可以更仔細反覆的「聽」她再次「說」出那些深藏或是忽略的隻字片語。當研究者透過這個研究再次去理解自殺這個問題，重新反思這個問題。研究者的理解是：自殺不會單純是個人的問題，而是個人週遭的人、身處的環境、以及社會與文化上的偏見與共謀所形塑出來的結果。後榮格時期的學者 James Hillman 從靈魂觀點出發認為自殺與個人的「代蒙」息息相關。因此，研究者原本從想要了解是什麼因素使得受訪者自殺，但後來發現應了解的是「自殺」一事對於自殺者的意義為何，才能深入理解自殺者的起心動念為何。Maslow 需求層次的心理觀點；人活著不僅僅是依靠陽光、空氣、水，還有愛與歸屬、尊重、自我實現。這些要素乃是生命所必要需求的，當這些條件被剝奪，生命已然受限。

從存在心理的觀點來看；本研究的受訪者也不斷受著親人死亡的哀傷所苦、家人與學校

環境給予的孤獨感、自由的剝奪、以及對未來的無望和無意義感，其生命故事亦重覆不斷的纏繞在這些重大的生命議題上。如果是作為一位諮商師，應該協助個案學習為自己的生命承擔責任，也讓個案理解即使是毫無選擇被拋擲在這世界，我們的生活態度和我們成為什麼樣的人仍是我們選擇的結果，因此就個案而言，永遠都有抉擇的權利。但研究者認為，這句話應該只有個案透過個人生命中所獲得的智慧而理解這樣的道理，並經由「自己」的口中說出來，告訴自己；意即只有「自己」最有資格告訴自己這句話。這個「自己」，研究者以為是個體的靈魂，如果能喚出「自己的靈魂」與自己對話，並在過程中得到協議—即讓生命維持平衡的生活方式。但靈魂不是一個科學字眼，至少對於大多數人來說不是，重新讓個人理解自己的靈魂在生命中所扮演的角色是重要的。而諮商師的角色是重要的治療工具，也是治療旅程中陪伴個案探索生命意義的重要夥伴。透過隱喻，引導個案探索自己生命並發掘生命旅程的意義。

在研究訪談與主題分析工作完成後，研究者重新翻閱 James Hillman 的「自殺與靈魂」一書，在探討自殺防治工作的部分有這樣一段話：靈魂的根源隱喻，儘管既不準確又複雜，還是影響了心理分析師的立場，也掌管了他的觀點。如果心理分析師對經驗要加以理解，就要試圖找出這些經驗與這個人靈魂的關係。只從外在來評斷死亡，會限制了理解。沙特甚至主張，我們永遠無法瞭解死亡，因為那永遠是別人的死亡；我們總是在死亡之外。因此，對自殺的探討會越來越像是心理學的驗屍，也就是單獨個案的研究，藉此來靠近心理學的觀點。檢視自殺遺書，詢問自殺未遂的人，以及社會個案的研究，都讓研究者更靠近死亡的意義，從內在來更瞭解自殺。然而，這些探討基本上仍然是外在的，因為探討的是關於自殺的資訊，而不是關於那個人與自殺密切相關的靈魂。這類研究是為了找出自殺的原因，解釋自殺的動機。探討「自殺問題」所得到的解釋，可以產生「自殺防治」的處置方式。再根據統計上的證據、個人側寫、深度訪談等等，心理分析師可以得到建議，他可以面對「自殺威脅」。如果一個心理分析師想要瞭解靈魂的情況，他絕不能以防治的態度來進行。心理分析師的態度是要對個案所發生的靈魂狀態加以辨識，這樣一來，這些靈魂狀態才能在性格中加以實現，並有意識地活出來（魯宓譯，2016）。這段話讓研究者對本研究之過程再重新進行一番省思。在高樓加網，或是在池塘加圍欄，都無法防治一個真正想自殺的靈魂，畢竟淡水河也沒有加蓋，

真正想自殺的人，總能找到千百種終結自己生命的方法。因此，作為一位手上拿著一只放大鏡的研究者，要如何聯結受訪者的經驗與其靈魂的關係？這個問題，應該是在論文既定欲探討的研究問題之外，研究者所自忖的後設問題。可以確定的是，研究者並不希望成為自殺者的「法醫」，而希望即使是一段研究過程，對自殺未遂者來說，也能也是一段療癒過程。

旅遊與攝影是這十多年來研究者在生命中所享受之事，但「生命旅行卡」的發想卻從來不是在人生規劃之內；畢竟花十多年時間來完成八十八張圖卡實在太不合乎經濟效益。但這些圖像經過有意義的整理後，成為一項晤談或諮商的工具，也生出一種特別的力量。原以為圖卡只是研究者在旅行過程中視野所見的浮光掠影，但在訪談或是諮商過程裡，竟能從個案口中娓娓道出屬於自己的生命故事。其所形容的圖卡畫面有時與研究者所拍攝的初想截然不同，他們臉上的表情也藉由圖卡呈現，表達出不同的樣貌。圖卡其實只是一面鏡子，透過個體的心理投射，讓個案重現自己「所見」的畫面。如果能讓自己私藏的照片成為助人的工具，藉以表達出個人難以吐露的情緒，這對於圖卡而言，似乎也是另一種不同形式的「轉化」。

研究者自己曾走過生命中的死亡幽谷，正因如此更能體會自殺者意識自我與靈魂間拉扯的無力與痛苦。許多研究呈現一種現象，許多自殺者經驗而言，真正經歷過「死亡」過程卻倖存之人，常不會再次選擇自殺以結束生命。歸納主要理由有二；一是大多數的自殺者，儘管其自殺動機多麼明確，情緒多麼強烈，因其個人並未準備好面對真實死亡的到來，一但真正近距離接近死亡時，那種與死亡正面對決且完全不可躲避的極大恐懼，讓人不願再經驗第二次。二是在經歷過死亡的恐懼過程又重返人間者，多能從死亡過程中體會真實活著的美好，反而更能珍惜在世的有限生命，故更能從死亡過程中尋回生命存在的意義。一如近日許多生命教育相關課程，透過躺棺體驗活動模擬經歷「死亡」的過程，而體驗者也常在經歷過這般仿真的死亡過程及儀式後，許多經驗者對個人生命能有不同以往的體會。或是重新詮釋個人生命，或宛如新生重新賦與生命新的意義。此即海德格「向死而生」(Being toward death) 其意為：當人意識到自己終將一死時，會深刻反省自己生命的意義。研究者的研究主題看似在探討「自殺未遂者的轉化歷程」。然而如果願意退一步，給本研究題目一個小小的翻轉空間，會看見題目另一面闡述的意義其實是在探討「轉化後的自殺未遂者如何真實地活著」。認識自殺、了解死亡只是過程，重點其實是生命，這是研究者在完成本部拙作之後，所得體會與領悟。

參考文獻

一、中文部分

- 元校盛(譯)(2012)。**海德格與「存在與時間」**。五南圖書，台北市。Routledge Philosophy Guide Book to Heidegger and Being and time.
- 江吟梓、蘇文賢(譯)(2010)。M.Lichtman 著。**教育質性研究：實用指南**(Qualitative Research in Education: A user's Guide)。臺北市：學富。
- 江麗美(譯)(1995)。**生與死：現代道德困境的挑戰**。桂冠出版社，台北市。
- 李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫(譯)(1995)。**悲傷輔導與悲傷治療：心理衛生實務工作者手冊**。心理出版社。新北市。
- 李憶容(2015)。**佛教疾病療癒感應案例之生命轉化歷程探討**。(生死學研究所未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義縣。
- 辛宜娟(2014)。**飛躍死亡的幽谷－自殺未遂者復原歷程之探討**。(未出版之碩士論文)。中國文化大學，台北市。
- 余德慧(1992)。**中國人的生命轉化**。台北市：張老師文化出版社。
- 吳芝儀(譯)(2008)。**敘事研究：閱讀、分析與詮釋**(作者：Amia Lieblich,Rival Tuval-Mashiach,Tamar Zilber)。
- 吳明富(2016)。**藝術治療工作坊：媒材應用與創作指引**。洪葉文化，台北市。
- 吳羿誼、吳慧敏、陳牧君、陳湘華(譯)(2007)。**瞭解自殺行為：自殺歷程的研究、處理與預防**。合記出版社。台北市。
- 吳惠慈(2003)。**一位多次自殺者的生命經驗敘說**(未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義縣。

易之新譯(2003)。存在心理治療(上)-死亡。張老師文化，台北市。Irvin D. Yalom,

Existential Psychotherapy.

易之新譯(2003)。存在心理治療(下)-自由、孤獨、無意義。張老師文化，台北市。

Irvin D. Yalom, Existential Psychotherapy.

林金梅(2004)：中途顏面燒傷患者之生命轉化歷程—三位傷友的故事。(生死學研究所未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義縣。

林菩(2019)：一位女性毒品戒治者學習助人工作的生命轉化歷程之自我敘說研究。(生死學研究所未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義縣。

林綺雲等(2000)。生死學。洪葉文化，台北市。

林綺雲(2010)。個人與社會的關係—從涂爾幹的自殺論談起。諮商與輔導，293，55-60。

郭思琪(2008)。視覺藝術在目睹家暴兒童團體上的應用。諮商與輔導，276，18-22。

陳碧珍(2013)。出死入生—藥癮戒治者生命轉化的生理動力探究。(心理學研究所未出版之博士論文)。天主教輔仁大學，新北市。

陳榮華(2017) 海德格-存有與時間闡釋三版。國立臺灣大學出版中心。

陳增穎、田秀蘭(2013)。一位資深心理師的受苦生命經驗轉化與實踐之敘說研究。中華輔導與諮商學報，35，65 - 94。

陳盈宏(2020)。質性取徑的教育政策研究品質規準及其促進策略。國家教育研究院電子報。取自 https://epaper.naer.edu.tw/edm.php?edm_no=106&content_no=2470.

章明儀譯(2003)。心智與自然。台北：商周。Gregory Bateson：Mind and Nature: A Necessary Unity.

張敏、高彬、米衛文(譯)(2015)。轉化抑鬱。北京：中國人民大學出版社。David H. Rosen：Transforming Depression.

- 曾家琪 (2007)。一位多次自殺未遂者心路歷程之敘說—兼談親友認知 (未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義縣。
- 裘凱宇 (2009)。「覺」以致用—生命轉化歷程與實踐 (未出版之碩士論文)。輔仁大學，新北市。
- 鈕文英 (2007)。教育研究方法論文寫作。雙葉，臺北市。
- 潘玲菁 (2008)。青少年的自殺行為防治對策。諮商與輔導，122，15-20。
- 潘慧玲 (2003)。社會科學研究典範的流變。教育研究資訊，11 (1)，115-143。
- 魯宓 (譯) (2016)。自殺與靈魂：超越死亡禁忌，促動心靈轉化。台北市。心靈工坊。
James Hillman：Suicide and the Soul.
- 歐滄和 (2002)。教育測驗與評量。心理出版社，台北市。
- 賴念華 (2009)。表達性藝術治療在失落悲傷團體之效果研究。台灣藝術治療學刊，1 (1)，15-31。
- 薛絢 (譯) (2015)。靈魂密碼：活出個人天賦，實現生命藍圖。台北市。心靈工坊。James Hillman：The Souls Code：In Search of Character and Calling.
- 藍毓仁 (譯) (2008)。質性研究方法。台北市，巨流。Jane Ritchie & Jane Lewis.
- 陸雅清 (譯) (2019)。藝術治療取向大全：理論與技術。心理出版社。新北市。
- 傅偉勳 (1993)。死亡的尊嚴與生命的尊嚴。正中書局，台北市。
- 梁啟超、許育光 (2016) 台灣遊戲治療學報。5 (2016 年 12 月)，64-85 Journal of Taiwan Play Therapy Vol. 5 (Dec. 2016) , pp. 64-85。
- 謝永齡 (2003)。青少年心理問題。中文大學出版社，香港。
- 魏德驥 (譯) (1997)。解構死亡：死亡、自殺、安樂死與死刑的剖析。桂冠圖書，台北

市。Life and death: a reader in moral problems.

健康卡片發明家網站（2019）。取自

http://www.cardshouse.com.tw/html/cardshouse_card.php.

看見光亮心理諮商所網站（2019）。取自 <http://www.hopelight.com.tw/goods1-cat2.html>.



英文部分

- Abel, R. M. & Friedman, H. A. (2009). Israeli school and community response to war trauma: A review of selected literature. *School Psychology International*, 30 (3), 265-281.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: The Guilford Press.
- Coccaro, E.F. and Astill, J.L. (1990). Central serotonin function in parasuicide.
- Cross C.K. and Hirschfield, M.A. (1986). Psychosocial factors and suicidal behavior. *Annals of the New York Academy of Science*, 487:77-89.
- David H. Rosen (2002). *Transforming Depression : Healing the Soul through Creativity*. Nicolas-Hays, Inc .
- Gladding, S. T. (2005). *Counseling as an art: The creative arts in counseling*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Jones, J.W. (1991). *Contemporary Psychoanalysis and religion: Transference and transcendence*. New York: Vail Ballu Press.
- J. William Worden (2018) *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*. Springer Publishing Company.
- Maris, R. W. (1997). *Review of suicidology, 1997*. New York: The Guilford Press.
- Mishler, E. G. (1990). Validation in inquiry-guided research: The role of exemplars in narrative studies. *Harvard Educational Review*, 60, 415-442.
- Lesley college, (1995). Definition of expressive therapy [On-line]. Available: <http://www.lesley.edu/faculty/Estrella/intermod.htm>.
- Lester, D. (1983). *Why people kill themselves*. Springfield: Thomas.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative research*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.

Maggio, L. M. (2007). Externalizing lupus: A therapist/ patient's challenge. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38 (6), 576-581. doi:10.1037/0735-7028.38.6.576

McNiff, S. (1981). *The arts and psychotherapy*. Springfield, IL: Charles C Thomas.

Melton, Gordon. (1990). *New Age Encyclopedia*. New York: Gale Research.

Spaniol, S., Spieser, P., & Cattaneo, M. (1999). Multimodal expressive arts therapy. In N. Allison (Ed.), *Illustrated encyclopedia of body-mind disciplines* (pp. 363-366). New York: Rosen.

