

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

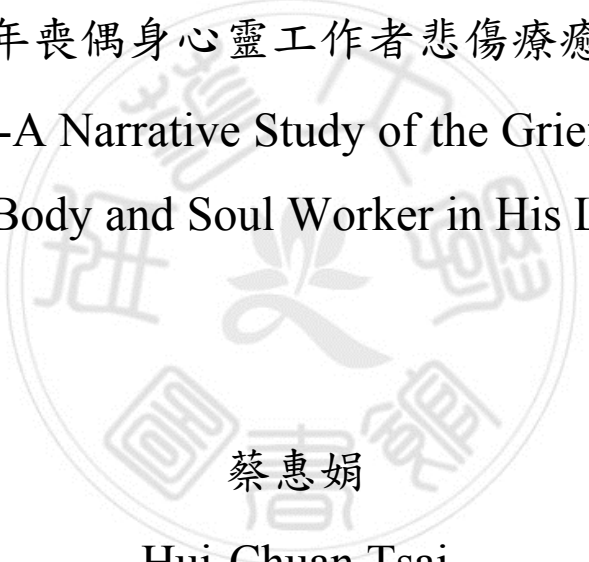
College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

你還在一晚年喪偶身心靈工作者悲傷療癒之敘事研究

You Still Here--A Narrative Study of the Grief Healing of the
Widowed Body and Soul Worker in His Later Years



蔡惠娟

Hui-Chuan Tsai

指導教授：廖俊裕 博士

Advisor: Chun-Yu Liao, Ph.D.

中華民國 111 年 6 月

June 2022

南華大學

生死學系碩士班

碩士學位論文

你還在—晚年喪偶身心靈工作者悲傷療癒之敘事研究

You Still Here... A Narrative Study of the Grief Healing of
the Widowed Body and Soul Worker in His Later Years

研究生：蔡惠娟

經考試合格特此證明

口試委員：曾賢熙

李作諭

廖俊銘

指導教授：廖俊銘

系主任(所長)：楊國柱

口試日期：中華民國111年6月16日

謝誌

真的！我真的做到！我真的如期完成論文了！

回首三年研究所的生涯收穫滿行囊，有甘有苦，一路上要感謝的人非常多。而論文得以如期完成首先要感謝的是我的指導教授廖俊裕老師，我在忐忑不安還在猶豫是否要提口試申請，一直沒有信心的我，在廖老師研究室他一番話的鼓勵，讓我安定了內心，啟動我而卯足全力的決心，再加上老師非常細心與耐心批閱學生的論文，我才得以克服膽小的內心如期完成這項艱難的任務。另外初審階段的陳旻志老師，口試委員曾賢熙老師，李佳諭老師，您們用心給予我論文的寶貴建議，猶如珍珠般讓我獲益良多。

感謝我的研究參與者，願意分享他人生中最彌足珍貴的生命經驗，使我有了解確的研究方向，更增添我論文的豐富性。感謝我在碩一時紅豆學姊的鼓勵，使我跨出學習上的心理障礙。感謝不論是課業上的協助或精神上相互打氣的同學們：家潔、淑妃、宜庭、錦文、世芸、遠真、淑樺、芷安，我非常珍惜與你們課業討論及相處的時光。還有亦師亦友的趙振平教授、啟明父子倆，您們是我生命中的貴人，是我心靈上的導師。

我的人生路上和多數人一樣風雨不斷，我得以有乘風破浪的勇氣，要感謝所有曾經幫助過我的人，就算只是簡短一句問候聲。最後還要感謝身旁家人一路上的支持與體諒，總是忍受絞盡腦汁寫論文個性急躁的我，妹妹欣妤更是分擔照顧媽媽的責任，還有遠在國外我最親愛的家人惠貞、廷勳的祝福。最終還要感謝堅持與努力突破現狀的自己，在學習之路不因研究所生涯告一段落而中止，我將繼續往前邁進，不斷充實與實現自己最想要的那個自己而努力。

2022.07.10

你還在—晚年喪偶身心靈工作者悲傷療癒之敘事研究

摘要

「喪偶」，對一般人來說，是人生中非常悲傷的生命經驗，大部分人遇到後，均深陷其中，只是時間長短不同，悲傷程度不一，嚴重者甚至走上不歸路。本研究旨在探究一位「男性身心靈工作者」，在晚年遭逢配偶罹患癌症，陪伴病榻多年，最終還是擺脫不了病魔糾纏，踏上陰陽兩隔之路。縱然當事人心裡已有準備，但當這一刻來臨時，頓時失控，內心陷入悲傷、痛苦、失落、自責等負面情緒。這是一個幾乎佔據他生命全部的一個人，痛失愛妻，對他而言，是一個如排山倒海而來的身心巨變，即使身為一位身心靈工作者，如何面對爾後充斥生命歷程中的悲傷情緒，放得下？看來一時半刻仍然無法避免。

本研究運用質性研究中的敘事研究法，試圖從研究者與參與者的「互信」建立開始，由淺入深，由外而內與之互動，進而觀察及深度的內心訪談，引導當事人陳述事件之自身經驗與感受，並提醒整個過程所賦予之價值僅止於悲傷？抑或有其他生命價值？研究中再綜合文本理解、分析，從而令當事人瞭解其喪偶後之悲傷情緒，已造成身心靈負面影響，對其身心健康極為不利，並與其「身心靈工作」背道而馳，如何藉由自身「身心靈工作」，重新展開新的「人事物」互動，與更多需要被關照的「身心靈」夥伴產生連結，並因而轉移自身悲傷情緒，早日踏上自我療癒之途，並進而對自身生命意義有更深一層釋放與體悟，以不辜負如此生命重大事件之發生。

關鍵字：身心靈工作者、喪偶、悲傷歷程、療癒、生命意義

You Still Here--A Narrative Study of the Grief Healing of the Widowed Body and Soul Worker in His Later Years

Abstract

"Widowed", for most people, is a very sad life experience. Most people are stuck in this situation after encountering it and the only differences are the length of time and the degree of grief. Some people involved in severe cases even embark on a path of no return. The purpose of this research is to explore a male body and soul worker's inner sufferings and entanglements during the years from knowing the cancer of his spouse, keeping company with her in the long painful struggle against illness to, lastly, falling into the desperate abyss of losing her in his later years. Although accompanying his sick spouse for many years and trying hard to build up a strong mind to face death, he still could not get rid of the complex emotions of sadness, pain, loss, self-blame and other negative emotions when death really came. His wife was the most beloved and important person who had been occupied his entire life, and losing her caused a drastic impact on both his body and spiritual conditions. Even though he is a body and soul worker, it was very difficult for him to fight against the subsequent sadness and despair, and moreover, to let go of these complex feelings.

This study uses narrative research methods in the qualitative research, trying to concern the life change of someone who underwent the death of his spouse and find out the ways to overcome the sadness after it. This research attempts to start with the establishment of mutual trust between the researcher and the participant, and then

observes the life and does in-depth interviews through a sincere and steadily interactive process to understand the experiences and feelings of the participant in this traumatic incident and to find out that the meaning of this incident is only sorrow or reveals other values in life. The textual understanding and analysis are combined in this research. The intention is to make the participant understand that the complex emotions which impact his body and mind are extremely detrimental to his physical and mental health and make him step on the opposite direction from his career as a body and soul worker. And this research also tries to help the participant restart to interact with people, return to a normal life and get his attention back to those who need his concern again, transferring the personal sorrowful experiences into a self-healing practice and emotional release after this sad event and endowing it a positive meaning in life.

Keywords: Body and Soul Worker, Widowhood, Sad Journey, Healing, Meaning of Life

目錄

謝誌	i
摘要	ii
Abstract	iii
目錄	v
圖目錄	viii
表目錄	iii
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	3
第二節 研究目的與研究問題	6
第三節 名詞釋義.....	7
第二章 文獻探討	9
第一節 癌症與身心靈之關係	9
第二節 喪偶的悲傷經驗與調適	15
第三節 生命意義之探討.....	21
第四節 悲傷的療癒力.....	24
第五節 晚年與高齡男性喪偶者相關研究	27

第三章 研究方法	29
第一節 研究方法的選取.....	31
第二節 研究參與者	34
第三節 研究工具	36
第四節 資料的蒐集、整理與分析.....	38
第五節 研究流程.....	44
第六節 前導研究反思與後續研究準備.....	47
第七節 研究的嚴謹度.....	49
第八節 研究倫理.....	51
第四章 分析與討論	52
第一節 生命史軌跡.....	52
第二節 喪偶後的心路歷程	89
第三節 調適經驗與人生意義	102
第四節 走出悲傷情緒.....	110
第五章 結論與建議	127
第一節 結論	127
第二節 研究發現與建議.....	135

參考文獻.....	137
中文文獻.....	137
英文文獻.....	144
附錄一 訪談大綱	153
附錄二 研究邀請函	154
附錄三研究參與同意書	155
附錄四研究文本檢核表.....	156



圖目錄

圖 2-1 雙軌擺盪模式	19
圖 2-2 自我機能模式	20
圖 3-1 敘事訪談資料運用整理流程圖	39
圖 3-2 研究流程圖	45



表目錄

表 1-1 內政部喪偶統計數據表.....	7
表 3-1 研究參與者基本資料表.....	35
表 3-2 訪談時間與地點.....	35
表 3-3 逐字稿編碼示意.....	40



第一章 緒論

生命之無常，喪偶之痛，深深地刻畫在其生命軌跡上。

深深啜泣～

抽蓄來自心底

緊緊揪得我身體發痛。

喉嚨裡腫著一個硬塊，

引來令人窒息的痛楚。

然後淚水流下臉頰～

我將頭垂落在空虛的雙掌，

縱容自己陷入深深的哀悽，

心中卻明白，

隨著時光流逝，

痛苦會減輕。

雖然傷痛依舊在，

很快會有那麼一天，

我可以平心靜氣，

說出他的名字。——<列尼>(Mabey, 1998/2006)

在此首<列尼>的詩詞中，他真實的呈現出失去摯親的傷痛。此種傷痛也深深烙印在喪親者的生命中，永難抹滅。

人是『向死的存在』(傅偉勳，1993)這是生命過程的無奈，既然誰都無法免於死，是否能用一種超然而豁達的心胸來面對生死。我們無法掌握生命的長度，卻可以提昇生命的寬度與深度。

本研究希望藉由探索一位男性身心靈工作者之喪偶經驗，如何將塵封的心靈打開，真實貼近自己的感受，像剝洋蔥般的一層一層照見自己，勇敢接受與面對受傷的心靈，而悲傷情緒亦因逐漸看懂，而獲得處裡，繼而化解心中以為的遺憾，如此才能活出自己更扎實的人生與天命，同時也因而學會與內在的我和解，而真正達到心靈的撫慰與療癒。最後提醒縱使喪偶後的哀傷失落，填滿了所有生活的日常，但它絕不是盡頭，試著繼續踏步向前，不讓困難阻礙你的路，終將再次看到柳暗花明又一村，更加美麗的村落。



第一節 研究背景與動機

「生命」是一個值得細讀的文本！生命也在不斷的堆疊出厚度而顯得光彩奪目！

我們各自的生命，可以在相遇與交融中相伴而行，也因有『人』為主體，為這個社會帶來豐富的色彩。

生命之美好，在於它成就了每一個獨一無二的獨特個體，也因為獨特，所以每一個人、每一件事的經驗，都應該值得被重視，尤其在「生死」的重大變數事件中。皆因如此，引起我對於生命個體經驗探討的興趣，在周圍朋友，包括我在內，都有過喪親的悲傷經驗，實不好受。再隨著時代環境地不斷變遷，工作的壓力及繁瑣的日常，都會壓得我們喘不過氣來，伴隨著很多身心靈的困擾，與此同時，人類的平均壽命，隨著醫療日新月異又延長了許多，但是生命品質如何維持好？生理和心理如何同時兼顧？才能安享餘年，過一個穩實安命的人生。

我一直有個信念而堅信覺得有意義的事，便會跟隨著內心的指引，排除萬難想方設法去完成。也因為這個念頭在心中蠢蠢欲動，此時不做更待何時的急迫性，催促著我展開這類研究的腳步。

文學大師梁實秋在喪偶後為了悼念妻子寫下《槐園夢憶》一書，字裡行間寫下的都是追憶妻子與妻子共同生活的點點滴滴，道盡了無法共老的痛，無法共造人生最後一哩路的缺憾。送走了愛妻，內心的百感交集，喪偶帶來的傷痛，書中鉅細靡遺地描述其對妻子的愛與深情，都能讓讀者為之動容不已。

許多研究報告皆指出，喪親是最難適應及需要承受最大壓力的事件，而喪親事件中，又以配偶離世所產生的悲傷程度，在親人亡故中最顯嚴重的，高居壓力生活事件的第一位(Hobosn et al, 1998)，既然喪偶是對身心健康威脅最大的生活

壓力事件，因此探討喪偶的切身經驗，有其重要意涵，刻不容緩。

夫妻本是同林鳥，一起同甘共苦，胼手胝足建構一個家庭，又在多少個寒風刺骨，都是在相依相偎中而溫暖了彼此。此時不禁讓我想起江蕙非常經典的一首歌曲～「家後」(妻子)。沒有華麗的字眼，卻涵義深深地傳達夫妻之間的幸福感，在歌詞末『等待返去的時陣若到，我會讓你先走，因為我會嘸甘，放妳為我目屎流』(鄭進一與陳維祥，2001)。非常淺顯易懂的詞句，細膩的傳遞了樸實無華的夫妻關係，無怨無悔地愛，只不捨對方承受喪偶之痛。

天下無不散宴席，夫妻緣是千年修來的，當然希望能攜手共伴餘生，白頭到老。然而，老天總是要給我們歷練與考驗，就在磨合出一點滋味時，看似和諧美滿的婚姻關係，卻遭逢重大生命轉折與危機。生死無常，只有輪到自己經歷時，才知道要「放下」是多麼不容易，生活「重新開始」是多麼的難！悲傷的源頭在於「失落」，而失落的原因來自「依賴」。『愛情無藥可醫，唯有愛得更深。』～梭羅。另一半的位子永遠缺席了，有時候做甚麼事都提不起勁，甚至會把自己封閉起來。有時喪偶者看到他人成雙成對，更會加深自己的孤獨感與傷感，愈來愈避免參加各種聚會，將自己隔離起來(林裴霜，2002)。如何將傷痛減至最低，早日去除人生陰霾，走出生命幽谷，也是本研究探討重點之一。人和人之間的關係非常微妙，在每一次的『相遇』中積累、演化、成形，幾乎是你想都不曾想過的，但是它就這麼發生了！我和本研究參與者結緣於某個暑期的課程中，那時他毫不掩飾地在課堂上說到關於太太離世的悲痛，因為工作關係，長期不在太太身邊，內心很是愧疚與自責。在我專注聆聽他的喪偶故事時，心中有股莫名的哀悽，而產生我對這位大哥喪偶心路歷程研究興趣，也因為他不吝分享他內心的失落與悲傷，而無心插柳柳成蔭，成為此篇研究論文的參與者。

Versalle 與 McDowell(2005)均指出：女性對於悲傷的表達較易尋求外界支援，對憂傷情緒的忍受度有高於男性的趨勢，往往顯示男性的心理調適能力是低於女性的。而女性也較容易宣洩內心的情緒波動而傷心流淚。在中國傳統的思想觀念

裡，文化差異上社會的輿論及外在所處的環境，男性在眾人面前通常表現出壓抑與逃避情感，所謂男兒有淚不輕彈，男人總是用堅強的外貌，來掩飾其內心的脆弱。男人都被塑造成家中的頂樑柱，男性的情緒與心理壓力應當被重視、被理解。即使男性喪偶者沒有女性喪偶者多，但是仍可說普遍存在，卻是最容易被忽略的一群。

根據台灣博碩士論文知識加值系統查詢得知，近十年來探討中晚年喪偶的論文約莫二十三篇論文，其中探討女性喪偶者的心路歷程相關研究者約莫十七篇論文。由此可知，在這社會越趨高齡化的今天，若以研究對象的性別來區分喪偶相關研究資料，研究在探討女性喪偶者的經驗居多，在探討男性喪偶者的心路歷程相關文獻偏少，同時根據 Chen & Hsu (2011) 之研究，男性喪偶者對逝者持續性連結，有高於女性的趨勢，顯然男性喪偶者的經驗也需要被理解，也因此激發了我對男喪偶者悲傷歷程之探討動機，期待在這方面的研究努力，對處在喪偶中逆境，無力掙脫之男性喪偶夥伴，能激發其內在生命潛力，重新找回人生的價值，迎向美麗的朝陽。

第二節 研究目的與研究問題

悲傷、懊悔、失落…等負面情緒，常與身體上罹患了重病或是失去了親人，有密不可分的關係。本研究的重點在探討男性喪偶後內心的巨大衝擊，所產生的悲傷反應，並觀察喪偶事件本身，對當事人衍生的悲傷經驗，是穿越有所收穫？抑或陷落一蹶不振？並將此人生寶貴經驗整理，以供正在或未來發生、或已發生而尚未穿越夥伴之參考！

本研究目的有三：

- (一) 瞭解男性喪偶者的「悲傷歷程」。
- (二) 瞭解男性喪偶者的「調適經驗」及「人生意義」。
- (三) 瞭解男性喪偶者最後能走出悲傷情緒之關鍵。

每位喪偶者所經歷傷痛的過程，從拒絕相信至接受事實，坦然面對，此需時多久，各有其差異性，早日從悲傷的困境中走出來，化危機為轉機，轉化人生。

本研究問題亦有三：

- (一) 探究男性喪偶者的悲傷歷程究竟為何？
- (二) 探究男性喪偶者的「調適經驗」與「人生意義」為何？
- (三) 探究男性喪偶者最後能走出悲傷情緒之關鍵為何？

第三節 名詞釋義

一、身心靈工作者

身心靈即：Body(身體物質)，Mind(頭腦心智)，Spirit(靈性精神)。人是包含身體、心理認知、情緒與靈性整全人格之存在的組合體(李安德，2000；廖俊裕，2021；Brant Cortright, 2005)。而身心靈工作者，從字面上不難看出就是從事身心靈領域的人，現代社會中新崛起的行業，能有效協助內心充滿矛盾、衝突等情緒困擾者，幫助其安頓身心，指點迷津的舵手。

二、喪偶

人口統計年刊，94年版為臺閩地區人口統計中指稱，我國政府將其婚姻狀態統計中之喪偶定義為『夫妻之一方亡故或宣告死亡而未再婚者』。亦即配偶生命終結，另一方存在者失去配偶關係，以致夫妻分離狀態者。

以下是近5年來內政部針對15歲以上人口在婚姻狀況下喪偶的統計數據(中華民國內政部戶政司，2022)。

表 1-1 內政部喪偶統計數據表

單位：人

	死亡人數		男		女	
	婚姻狀況總計	喪偶	婚姻狀況總計	喪偶	婚姻狀況總計	喪偶
106年	170846	58324	101265	18057	69581	40267
107年	171519	58753	101276	18211	70243	40542
108年	174492	60254	102607	18299	71885	41955
109年	172236	58944	100992	17818	71244	41126
110年	183452	64089	106781	19172	76671	44917

三、悲傷歷程

悲傷是因為個人痛失了與依附者所有可聯繫之情感。非常多的學者指出，傷痛的歷程是一個社會建構的過程，悲傷的表現蘊涵著文化的差異性。Parkes 與 Weiss(1995)在研究中指出，在喪偶前二年其悲傷的強度是隨者夫妻關係依附度愈高而愈強烈，接受夫妻關係的斷裂，面對失落感，經驗哀傷之痛，再重新適應配偶離世的生活及將情感投入另一人或另一事物上。這期間所經歷的悲傷過程，需要多久，一年、兩年甚至永生都無法忘卻喪偶之痛。

四、療癒

人生難免有傷，我們常在創傷中迷失自己，否定自己，讓自己失了面容，堆疊出的傷痕影響身心，運用療癒方式揮別創傷，圓滿生命中大小新舊傷痕將被自己看見，接納、釋放而後療癒(黃淑文，2016)。生命中其實都可找到療癒時機，吳家華(2010)提到藉由生命敘說方式，發現人有自我療癒的本能，回顧過往的生命事件，生命中的課題，能在不斷的自覺與學習中，找到療癒契機，隨時召喚宇宙中的正能量，找到療癒處方。

五、生命意義

Frankl 說：『活著即是痛苦，既然要活下去必然要從痛苦中找出意義』(Frankl，1946/1995)。生命具有神奇意義，所有發生都只是過客，相信生命都可找到出口，因為有了信仰，他一定經得起接踵而來之各項挑戰(宋秋蓉，1992)。

張利中(2002)指出能夠『尋獲生命之意義』是人類在面臨困頓及遭遇變故最終的解決良方，唯有體認生命也有絕境及無常，創造生命的價值與意義。生命的內在都有其本質，生命的存在都有其目的，接受自然界的好與壞皆有其價值。

第二章 文獻探討

本研究旨在探討晚年喪偶身心靈工作者，配偶因乳癌過世，在喪偶期間悲傷的歷程中，內在情緒的波動，及在意義建構中的調適經驗。本章將從名詞釋義的關鍵字延伸進入喪偶者的悲傷、失落等負面情緒的衝擊，瞭解喪偶者在悲傷的黑暗困境中有關悲傷理論，人生的價值與意義及展開療癒進行探討。本文獻探討共分五個章節。第一節癌症與身心靈之關係；第二節喪偶者的悲傷與調適；第三節生命意義之探討；第四節悲傷的療癒力；第五節晚年與高齡男性喪偶者相關研究。

第一節 癌症與身心靈之關係

一、癌症威脅

根據衛福部(2020)統計處資料依死亡率排序，惡性腫瘤高居前十大死因第一名，癌症死亡人數為 5 萬 161 人，占總死亡人數 29.0%。而乳癌是女性腫瘤的第三名，因乳癌奪去生命，109 年是 2655 人占總死亡人數 13.3%；108 年是 2633 人占總死亡人數 13.4%。就年齡層觀察來說，癌症亦是 45 歲以上人口首位死因。

家人中一旦有人罹癌，家庭的生活型態，互動模式，情感上的連結與表達，權力義務角色扮演等功能皆面臨到重重考驗與挑戰，這種突如其來的重擊揮棒，像極了法官宣判死刑。

本研究參與者的配偶因「罹患乳癌」而過世，癌症常年居於十大死因之冠，儼然成為人類非常棘手的文明病，頭號殺手讓人聞癌色變。自 2003 年起，乳癌更是急起直追子宮頸癌，站上了台灣女性惡性腫瘤的第一名，至 2020 年底根據

世界衛生組織『國際癌症研究機構』所統計的資料，乳癌更是躍居全球第五大致死率的癌症，硬是奪去了 68 萬 5000 人之性命。好發年齡在 45-64 歲之間，非常值得醫學界的關注與探討。

乳癌在 2020 年已攀登發生率最高的癌症(WHO,2020)。對女性同胞的健康威脅極大，乳房更是女性的重要器官，具有展現魅力的特質，又代表著繁衍生命的重大意義及神聖使命。

二、疾病的不確定感

當女人被檢查出乳癌，這生命中猶如巨石般壓垮著身心，產生極大的壓力與不安，有人勇敢面對西醫的切除手術，但也有人聽信來路不明的偏方治療而延誤病情，抑或求神問卜，也有人走向身心靈領域尋求治癒良方。總之，不論是想要戰勝癌細胞或極力想保留女性特徵，甚至心靈的平靜，所有的努力與嚐試，都存在著對疾病的不安全感與不確定感。Mishel(1988)定義『不確定感來自於認知，當資訊取得不足，往往造成個人對事件充滿了混沌不明與未知性』。Redeker(1992)指出此種不安與不確定性，常會影響病患對外尋求資源判斷事件的能力。Hilton(1988)指出所引發的負面情緒如：憤怒、焦躁、恐懼、畏縮、憂慮及絕望等，是由於對病程的不了解，未來無法預測。身體的病痛，死亡的恐懼，至於何時才能再回歸正常生活步調，亦是癌患不自覺的擔憂與不確定感產生的原因，以致造成對外界尋求正確援助時的嚴重阻礙。

Northouse(1985/1989)指出乳癌對一個已確診的癌患來說，影響的層面有身體、心裡還包含社會等方面，是個別性與獨特性。發病期深深的影響著病患的生活及投射在自己腦海中，對自己的身體變化所產生的意念與觀感，還要面對一連串如：手術與治療成敗結果的壓力。

Ali 和 Khalil(1991)研究指出在乳癌患者中，最感壓力與威脅有:1.治癒的可能性 2.治療的成效 3.對於不確定性產生的惶恐懼怕 4.治療後的狀況 5.治癒後伴隨的疼痛感受。

心理腫瘤醫學，近來已在國際上引起矚目，主要的目的在推廣癌症不應只在醫病關係上，應該著重在癌患的心理層面，協助與照護癌患渡過徬徨失措、恐懼不安的內在感受，提升生命的意義感與生活品質。在診斷與治療過程中，所產生的心理負擔，往往比常人有更高的憂鬱與焦慮的情緒(Zabora et al, 2001)。大多的癌患因為對疾病的一知半解，對未來的不確定感，疾病引起的疼痛，外在形象的改變，經濟上的壓力，甚至要面對失能及死亡的可能性，這些危機四伏的威脅根本是雪上加霜，對身心所造成的壓力不容小覷。

醫學心理學(Medical Psychology)不僅在醫學上的研究還兼具有解決人類心理疾患的特點。疾病的成因，除了生理性的病因還有心理性病因，通常人類的心理活動與社會連結有密不可分的關係。不健康的心理因素，引起人類的身心問題，失去了生活的目的與生命的意義。

醫學心理學的重要概念，便是運用在心理層面上去探索心理問題，對身心健康與疾病的關聯性，及避免心理成為誘發而致病的因素。良好的心理狀態便是預防或治療身心疾病的最佳途徑與手段。

我們的身體就像小宇宙，奧秘與深不可測。每一個念頭都可累積出有害物質，損害我們的免疫系統而致病。賽斯思想有個非常重要的概念:『 You create your own reality 』中譯「你創造你自己的實相」。世間的萬事萬物皆起心動念所吸引而來，即「信念創造實相」。我們所經歷的實相都來自於自己意識層面的投射，意識足以影響在身上的事件。因此在 19 世紀有「心因性導癌」之說，即癌症常因心理問題而導致免疫力下降或失調。西元二世紀 Galen 提出，鬱悶型的女性有較多發生乳癌的機率，壓抑與鬱悶會導致賀爾蒙及內分泌系統功能的失調，從心理而影響到生理，嚴重導致細胞的病變而引發癌症的風險。

隨著醫學的進步，人類的疾病卻未曾有減少的趨勢，現代人的生活要面對愈來愈多的沉重壓力。除了要有健康的身體，身心靈的健康與平衡是非常重要的(張李淑女，2013)。所謂真正的健康與幸福感的人生，應涵蓋內在的身、心、靈與外在的即朋友、家庭、社會的緊密配合(李宗派，2016)，而不僅只是生理上的沒有病痛。人的身心靈是無法分割的能量流，當身體處於高壓狀態又沒有得到妥善的舒壓與照顧，健康狀況就會出現異常(楊定一，2019)。心理學家馬斯洛更是說到人是身心靈三方的整合，透過整合才是完整的人(王櫻蓓、孫逸民，2017)。運用靈性激發內在的潛能，身心靈同時兼顧，讓身心靈達到完美的結合，以維持生命能量的平衡。

三、身心靈工作

接觸身心靈的活動，通常都有助於內心靈性的重整。黃群雅(2018)便指出靈性得到的整合，可以提升自我的接納度與了解，進而獲得平靜產生幸福感。

近年來身心靈成長課程已蔚為一種風潮，有太多的身心靈團體如雨後春筍般的成立，在 Google 搜尋網輸入「心靈成長課」的關鍵字就出現了 40000 多筆的資料，顯示出由外而內求，往內的覺察反思尋求內在的自我認同與肯定，達到身心靈的平衡發展，是現代人汲汲營營追求的。健康讓我們生命得以延續，追求全面的心靈整合，促進幸福感的建立更是責無旁貸的權力義務。當今有更多人投入身心靈的工作領域中，不僅選擇與創造自己想要的人生，亦在助人工作中得到自我的認同與展現生命的價值感。

(一)身心靈工作者

身心靈領域的工作相較於一般的工作，例如醫生、律師、工程師、送貨員、業務員等等，在現今社會上廣被視為一個新興的職業別，導致許多人無法理解何謂身心靈工作者或是靈性工作者(陳淑娟，2007)。

林瑋嬪(2015)認為身心靈工作者通常會透過一些難以用科學解釋的方式，來協助人們進行身、心、靈方面(亦即靈魂與精神)的整合與調整，讓人們藉由處理過往的相關生活中的挫折經驗來完成願望或是擁有更理想的生活。

王鏡玲(2016)研究指出認為在身心靈工作領域這個新興的產業，也和其他職業存在著職業性別區隔的現象。

(二)身心靈領域的職業性別區隔

陳玉璽(2008)認為職業性別的區隔的水平隔離通常是指，男性較難進入被視為女性主流的職業類別中，反之亦然。意指即為，女性比較不易於從事以勞力行為或是有較高專業性要求的搬運工、法官、醫生這些被視為以男性為主流的工作；反之，男性則比較不易擔任以照護、服務為主的護理師或是清潔工等被稱為以女性所主流的工作。

事實上，身心靈工作者的專業形象可以由自己或是個案來定義，例如可能透過卜卦的準確性或是儀式有沒有發揮實際效果等等來建立起個人的專業性。因此，由於身心靈領域有其特殊模糊的專業形象，身心靈工作領域較不會出現如其他職業的性別隔離現象。研究指出，有較多女性投入身心靈工作領域的行業中(丁仁傑，2014)。

身心靈領域之工作內容若用科學及理性的方式呈現是有其難度的，同時也存在著模糊的專業形象，何況工作報酬與升遷並非穩定。實際上，身心靈工作者本身的內涵也包括對於身、心、靈三個層面的照顧，與傳統和社會上的認知，對於女性的刻板印象相符。因此，在身心靈領域中，女性身心靈工作者居多，而男性從事身心靈工作者有較少的情形(林瑋嬪，2015)。

(三)身心靈工作者的性別差異

在職業性別之區隔中，男性工作者通常會以金錢、成功、淨化而為工作主軸；女性卻大多以探索自我、療癒為主軸(王鏡玲，2016)。

從社會結構中對於不同性別角色分工來看，男性是屬於理性的一方，並且是經濟來源的承擔者，同時是一個工具型的角色，往往被社會傳統的規範下不該隨意流露自身的情緒；女性則是天生具有較多豐沛的情感及同理心。由此部分看來，與身心靈領域工作性別分化相符，男性主要進行金錢、成功、淨化相關的範疇，而女性偏向於療癒和自我探索的工作內涵(陳淑娟，2007)。



第二節 喪偶的悲傷經驗與調適

喪偶是最容易引起精神疾患，通常也是最明顯的壓力源(Worden，2002)。喪偶是生命中最大的失落與考驗，他們要承受愛人不存在的事實，家庭角色扮演的異動及生活適應上的轉變。

喪偶後斷絕了和配偶之間的所有連結，必須要獨自面對一個人的生活，所有曾經共築的理想與夢想，所有的承諾，情感的依歸以及所有的親密與激情，都將在配偶離世宣告終止與幻滅。伴隨而來的創傷症候群以及必須勇敢接受自己已然的喪偶事實，接踵而至的焦慮、憂鬱、悲傷的情緒，更會加速身體機能的退化而增加死亡的風險(陳采薰，2012)。悲傷是一種心理上的煎熬，這段歷程必須透過覺醒，勇於承擔其受困的內心，才能真正從情緒的泥沼中掙脫出來。

每個人對於喪偶的詮釋與解讀不一(Jones，1995)，如何適應喪偶後的生活，也常增加其困難性(林娟芬，2002)。縱使人生必須經歷的生、老、病、死，若失去了配偶，還是會伴隨著失落感受。

一、悲傷的概念

悲傷是一種心理層面上的反應，在精神上呈現出痛苦、失落的感覺，是預期性的喪慟發生或是一種不可預期性的喪慟結果(Kenneth·J·Daka，Ph·D，2002)。一個有愛的人是無法杜絕悲傷的。所謂的悲傷，通常是失去了所愛的人而呈現的失落反應，是一個必經的過程，是身、心、靈的全面反應，也可視為一種復原的過程。每個人處理悲傷的方式也因人而異。Wolfelt(2006):「在經歷悲傷的處境時，你正走在新的人生道路上」。因此，悲傷的痛是需要面對與承擔的勇氣。

二、悲傷的反應

悲傷是一種情緒失落，亦即「喪慟」的反應。Worden(1991)及 Rando(1984)均指出，悲傷反應的情緒不只是失落的痛苦，還會呈現在心理、生理、認知及社會上。透過悲傷的過程才能重新建構心理狀態的均衡。Worden(1991)認為情感(feeling)、生理感官知覺(physical sensations)、認知(cognitions)及行為(behavior)等構成了重大的「悲傷」失落。

Bennett, K. M.(2010)研究認為，當在世者在預期心理知道親人即將逝去，再去面對死亡時的悲傷會有所不同。然而，還是有學者認為，預期性悲傷甚至比面對死亡後的悲傷更令人難以招架，不要誤以為已經歷過預期性悲傷的歷程，而忽略了面對死亡後的悲傷對人產生的心理衝擊。

喪偶者在傷痛上的反應影響有心理、生理與社會文化等三個層面。反應在生理上有食慾不振、胸悶、頭痛暈眩、睡眠障礙等身體上的不適。喪偶後 6 個月的時間若產生所謂創傷性悲傷(traumatic grief symptoms)，對健康將產生極大的威脅，甚至會引發死亡的併發症(Parkes & Prigerson, 2013)。反應在心理上有自責內疚、憤恨怒嘖、無力感、孤獨感、焦慮不安等負向情緒。反應在社會文化上通常顯得孤立無援，不願與人建立關係呈現自我封閉。

(一)正常的悲傷反應

Campbell, S., & Silverman, P. R.(1996)研究中歸納出五種正常的急性或急發性的悲傷反應:1.對逝者或死者當時所發生之情境感到自責愧疚；2.心中仇愾而產生敵意反應；3.某種型式的身心理不適；4.無法持續之前的生活本能；5.逝者影像在腦海中揮之不去。

正常的悲傷反應是一種正常的情緒宣洩，並不需要靠專業的介入或藥物治療，如果衍生出複雜性的悲傷反應就需要有專業的協助。有些學者提出階段論的觀點來闡釋正常的悲傷過程，其中最為人知曉的是 Kubler-Ross(1969)所提出的五個階

段論分別是：拒絕接受、感到憤怒不平的、無法釋懷的出現討價還價、形成孤立沮喪無助，終至面對事實。從最初的否認，逐漸到絕望的接受逝者已逝的事實來完成哀傷的統整。

(二)複雜性悲傷(complicate grief)

許育光(2002)指出無法進行正常性的悲傷是哀傷過程中充滿困難性，讓議題無法得到妥善解決就形成不正常的悲傷(abnormal grief)和病理上的悲傷(pathological grief)。即所謂無法從悲傷的過程中完成任務而身陷在痛苦的困境中。

事實上，個體悲傷時出現的反應並無一致性，甚至很難明確區分出所呈現的症狀，不同階段出現的感受也許同時存在，或只出現其中的幾項，在悲傷過程中來回不斷重覆出現，不易理解；但可以發現時間是淡化傷痛的最佳良藥。倘若這些經驗在悲傷過程中仍持續進行的話，需要留意這可能是較複雜悲傷反應的徵兆。

三、悲傷的調適

Woo, et. Al.(2010)研究發現個人在正常的悲傷過程中無法完成其悲傷任務，深陷於某種情緒或困境中無法自拔。並且還發現複雜性的悲傷或病態性的悲傷反應，皆需要專業的照顧與協助，才能抒解其相關症狀與阻礙，以達成恢復其調適功能。

Worden(1991)對於悲傷調適的觀點指出，喪親者必須採取行動而親自體驗的悲傷工作。有四個任務是悲傷歷程的調適階段。

(一)、接受失落的事實：悲傷的首要任務是接受與面對逝者已不存在的事實，勇於面對現實，從否定死亡的妄想中，轉至輕微的失真狀態，將逝者的過往轉為一種過去的回憶。

(二)、**經驗悲傷的痛苦**：每一個人經驗的傷痛強度不一，在世者體驗了失去親人的痛，是他人無法取代的痛。不去壓抑與逃避，勇敢走出悲傷。

(三)、**重新適應逝者不存在的環境**：隨著逝者不在了的新環境，重新看待世界的觀點，逐漸調整逝者對自己存在的認知與意義及人生定位，去填補逝者不存在的位置，找到自己的生活目標。

(四)、**將情緒的活力投注在其他關係中，重新去定位和逝者的關係**：逝者改變在世者的生活，須重新轉換一個心情，將情感轉移至新關係上，不再依附與依賴對逝者的感情，重新建立與他人的連結及展開新的生活模式。

四、悲傷模式

(一) 雙軌擺盪模式

Stroebe(1998)以雙軌擺盪模式(dual process model)(見圖 2-1)的悲傷理論來探討喪親後的悲傷歷程，Stroebe 認為喪偶者常處在一種接受與迴避悲傷之間，所謂「失落導向(loss oriented)」與「復原導向(restoration oriented)」的經驗中來回擺盪。

所謂「失落導向」是一直持續處在失落的情境中，尤其過度焦慮與矛盾的人，更傾向將注意力專注在此事件上抗拒改變。「復原導向」傾向於不去碰觸哀傷，亦不願對外尋求支援而把精神投入其他事情上，去開展與人建立新關係，期待有新的生活。悲傷反應存在了性別與文化的差異，在雙軌模式中，男性喪偶者則偏向復原主導來處理傷痛情緒。女性喪偶者卻多用失落主導來因應哀傷。同時在喪偶者的傷痛初期，傾向以失落為導向，消極的接受並不做任何的因應方式，任由時間的逝去而漸漸走向復原導向(陳維樑，1999)。此種雙層模式使個體在負向傷痛中調節而產生正向的因應方式。雙軌模式在接受與抗拒之間的擺盪，悲傷經驗的調適得宜，往往更能在創傷的意涵下得到轉化與拓展更寬廣的人生。

每日的生活經驗

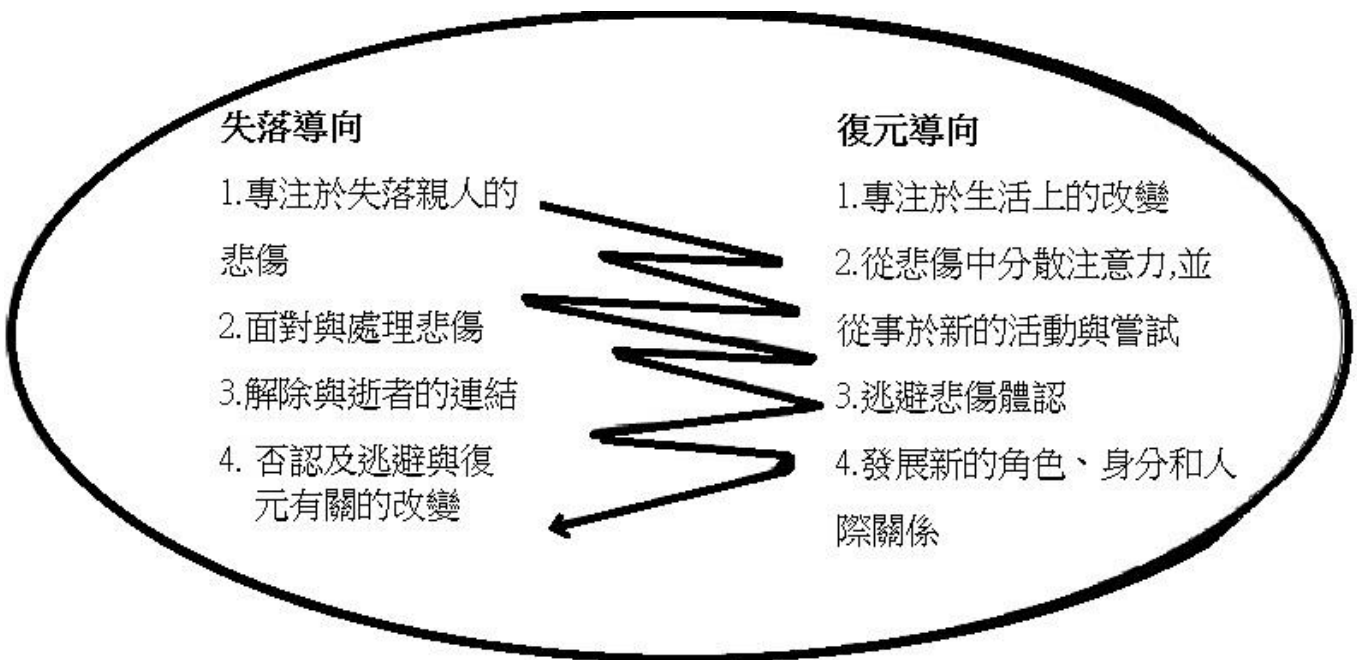


圖 2-1 雙軌擺盪模式(本圖摘自 Stroebe 1998)

(二) 自我機能模式

自我機能模式(見圖 2-2)可作為評估悲傷的工具，絕大多數人能藉由悲傷的經驗作出調適，在生命中注入養份得到新的成長與開拓新生活的適應性。在此模式中提供了三個假設：

1. 情感、認知與行為常受到社會、家庭及心理等文化上的影響。
2. 情感、認知及行為在不同階段會呈現不同的均衡狀態，力求均衡狀態下的運作也未定能恢復哀痛經驗前之水準。
3. 善用內在的資源調整內在情感的不均衡，需要向外求援來填補內心的空缺，也因人而異(陳維樑，1999)。

因此喪偶者的失落悲傷必須調適得宜，否則其因應生活的能力會逐漸降低，而造成嚴重的心理創傷與人生危機(鄔佩麗，2008)。

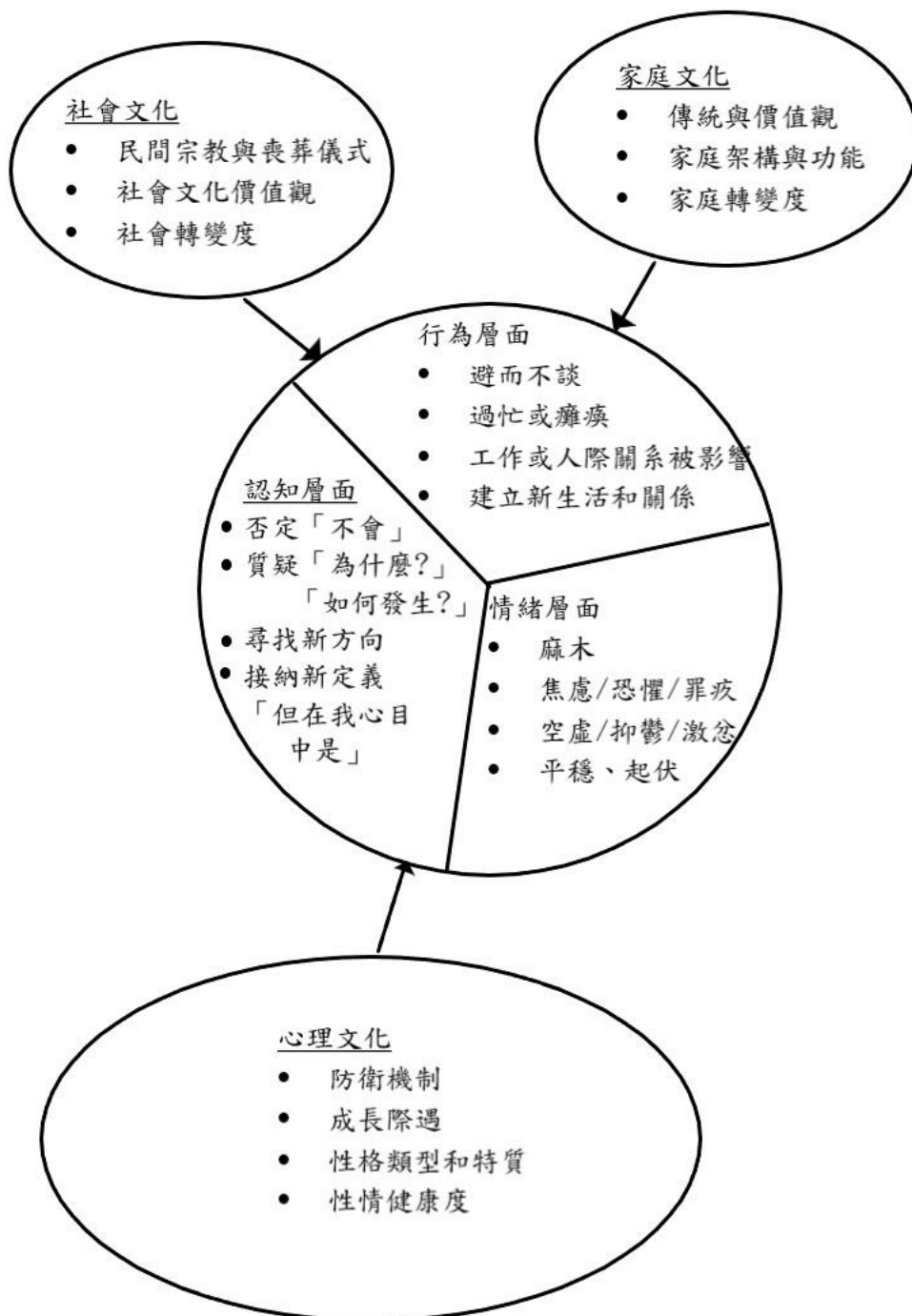


圖 2-2 自我機能模式(本圖摘自 Lawrence Chen, 1999)

第三節 生命意義之探討

喪偶後的心像被掏空似的，終止與配偶關係的連結，無法在親密關係上得到精神的支持、鼓勵與安慰，生活也面臨一片大亂。崩塌的人生而失去完整的自我，更要面對沉重的精神壓力。生命的意義與人生的方向究竟何在？

一、生命意義的內涵

生命意義是一個模糊不清的概念，在個體產生存在的挫折時，才會有所自覺地去賦予去建構。重新建構自我的角色，獨自承擔生活的責任，反而能從中激發出潛能，找到人生的定位，生命的存在價值。我們不只有感知地去經驗，更要用身體去體驗這個世界的真、善、美。「死亡即是生命的有限性」Worden(1991)指出，在面臨親人的死亡，無可避免的悲傷失落中，重新找到生命的意義而發現人生的奧秘與價值。面對死亡接受隨之而來的苦難，將是面對生命意義的終極問題，在無意義感中探索生命的潛能。

人必須活著，而且要好好的活著，這是對生命的尊重與負責。所謂盡自己的本份，活出最精彩的價值，將生命意義無限延伸。陳珍德(1995)對癌症病患進行生命意義之訪談，結論是有大多的受訪者都表示有價值的生命意義在於「施」而不是「受」，即是「助人」、「付出」與「給出愛」。

傅偉勳(1993)認為肯定生命之存在意義，對於存在的生命保持著樂觀積極的正向人生，用行為表現對生命的肯定，去實現自我的人生責任。找尋生命之意義並非要逃離生命的苦難，是要重新為人生定位，找到生命的價值與心靈上的歸屬，是一種非常深層的心理需求。不論時空如何轉換，每一個體所存在的生命意義，都具有神聖與無可替代性。

二、如何尋獲生命意義

苦難可以測試我們看待命運的立場，生命的存在是為了完成其獨特使命，來經驗人生的豐富性與面臨的各種挑戰(宋秋容，1992)。Frankl(1995)強調自己必須了解生命對自己的意義與期許，只有自己可以給出答案，承擔自己的選擇來，這是別人無從為自己做的決定。Frankl 認為獲致生命意義，歸納出三方面途徑。

(一)創造價值(Creative Values)：

我們所處生活的環境中，對自己的生命賦予如何的意義。藉由對生命的渴望展現出關懷，透過個人的工作、喜好、興趣、以及各種行業別與他人互動所建立的關係，在創造性的活動中，對生命實現的價值而付出與貢獻。在過程與結果中，深刻的體驗生命的意義而創造他人的福祉。

(二)經驗價值(Experiential Values)：

我們所在的生活環境中，能夠在有價值的事物中獲取如何的意義。藉由實現所經驗價值，來引領我們去體驗與感受這個物質世界，所感受到的深刻體會與觸動，對萬事萬物的真、善、美的感動而經驗其意義。

(三)態度價值(Attitudinal Values)：

我們對於不可逆的命運及不堪處境中來體驗的意義為何。藉由遭逢的人生變故如：罹患重大疾病或生離死別，對於該處境所抱持的態度，即知道「受苦」的重大意義，便是一個能去實現最高及最深的意義的最佳機會。

Frankl 對於如何實現態度價值提出了「悲劇式的樂天觀」(Atragic Optimism) 就算在人生的「悲劇因子」(Tragic Triad)即受苦(pain)、愧疚(quilt)及死亡(death)等處境時，亦能用超然與正向樂觀的態度去面對無常。

其次，Imara(1998/1999)牧師在獲致生命意義提供以下三個觀點：

1. 自我覺察與接納：用開放的心來接受遭遇的困境，實實在在的活出生命的價值與意義，從深藏的自我中走出來。
2. 用真誠的心與他人對話：即是坦然真誠與他人建立關係，而形成有建設性的對話，自在的從他人的隱藏處走出來。
3. 選擇具有正面成長的方法：努力去實踐一個高於世俗標準的目標，並展開生命奉獻的人生價值。

生命的意義可以是一個人達到實現自我的境界。從死亡的經驗中對生命的一種體驗，無法改變的命運及已存在的事實。意義治療的理論是：人不在於獲得快樂或規避痛苦，是在生命中如何解讀生命所代表之意義，而讓受苦的生命變得有價值。接受生命的不完美，進而擁抱不完美，好好臣服於生命中的慈與悲，生命本身即具備了無窮無盡的原力，有無法挖掘的潛力，只要相信它，生命可以被滋養被灌溉而走上有意義的生命之旅。

第四節 悲傷的療癒力

從無法接受到放手過去展望未來，將危機視為轉機。生物基於生存的本能，當處於危機或壓力狀態中，便會發展出某種的能力與特質來因應環境中的變化，而啟動「自動修復的能力與功能」(Chase-Lansdale)(Cherlin&Kienan，1995)。林子清(2006)指出當個人能勇於面對過往的哀傷與挫折的經驗時，將大大提升個人處理問題的能力，而獲得成功經驗，展現自信，這些因素有助於悲傷之因應從中療癒。

一、療癒的定義

從經驗悲傷的苦而漸漸走出傷痛的情緒，療癒並非要有什麼特殊性的治療。(Prend，1997)有關悲傷的觀點中提到，從經驗悲傷再透過轉化的階段，邁向復原之路而形成療癒。

人在意識層面上就具有神性及佛性，心靈具有療癒力，不需等待奇蹟的發生，願意放下執念，敞開心胸，所有奇蹟必然顯現(陳玉璽，2008)。人體與生俱來即有偉大的自我療癒的本能，生命的原貌是健康，透過身體的健康，得以達到身心靈的整合(楊克平，2008)。療癒是一種過程，不管過程中多麼的支離破碎與膽戰心驚，不去苛求事物曾經存在的狀態，終究接受與面對所發生事件的樣貌，而達到療癒(卡巴·金，2014)。

療癒一詞以生理學觀點來說，是指生物在遭受到物理損傷時，生物的細胞或器官無法發揮正常運作功能，而療癒的作用便可以使生物從損傷狀態中恢復昔日的健康(何日生，2018)。療癒以精神病學或心理學層面來說，是協助療癒對象脫離負面情緒或減緩精神疾病對療癒對象引發的影響(蘇郁婷，2019)。療癒之詞起

源於日本，由日文「癒」字所翻譯而來，有解除痛苦與修復傷痛的意義(陳鈺芬，2012)。胡嘉琪(2014)研究提出在不造成更大負擔的狀況下，把不同的負面情緒以及壓力得到緩解與抒發，並轉化而形成一種正面看法與能量，進而讓自身保有免疫的功能，以達成身、心、靈平衡的過程是為療癒。

療癒是一種積極參與且努力往內心探索，使得受傷的內在心靈得到修復自我的過程，即為心靈上的療癒。得到療癒的心靈能讓人產生一種幸福感並持續保持正向的心態，使得身、心、靈達到健康平衡與喜樂的狀態(性廣法師，2014)。

時代不斷地快速變遷而演變成個人心理、生理及社會上諸多壓力，凡是所有能夠解除心裡痛苦、修復內心創傷，而採行修補受傷心靈的整個過程，皆可稱為療傷或療癒(陸怡安，2016)。

能夠撫慰受傷的心靈，有時需要借助一些物品與情境，這些物品能夠發揮撫慰心靈的力量並將內心的壓力轉移，使得情感與偏好獲得依附與投射，終讓感官得以舒適。因此，這種個人情緒與壓力得到緩解的過程稱之為療癒(Christopher Cortman 等人，2014)。人的心靈非常脆弱，需要適時的撫慰與關懷，心靈受到創傷常會造成生理與心理的雙重傷害，而出現人格行為的偏差與異常，對於心靈受到了撫慰，安住的心靈能將心情轉換成正向能量(陳玉璽，2018)。

二、恢復性環境知覺

(一)恢復的定義

恢復為一種促進身心健康的過程，能持續付出個人之心力，使個人能夠順應心理與社會環境能力的過程，即為恢復之定義(陳鈺芬，2012)。

復原個人的生理或是心理健康狀態稱之為恢復，或是讓耗損的身體活力增生或是心靈得到滿足而感到舒適的狀態的過程都稱為恢復(陳志恆，2017)。

恢復又可稱之為復原，意指將個人的身心健康或是意識知覺能恢復的過程(樋口和彥，2006)。

(二)恢復性環境知覺構面

恢復性環境知覺是指能降低心理疲憊並將注意力恢復的環境，且療癒程度端視環境與心理層面是否具有相容性，甚至與延展程度有其相關性(蘇郁婷，2019)。

性廣法師(2014)研究指出，如果能夠遠離與壓力源不相干的環境或是令人不舒坦的空間，或是離開那些會令人聯想起與不愉快相關事物的處所，而置身於嶄新的令人歡愉的環境中，此為恢復性環境所必備之條件。何日生(2018)提到如果環境能夠引人注意，而深深被新穎有趣的事物吸引，此環境空間中將有其特定的內容與事物足以療癒心靈，形成有身心靈的可恢復性。陳玉璽(2018)研究中，環境空間在滿足遠離、魅力性與相容性、及延展性時能夠將療癒與環境空間產生一種連結力，使環境空間生具一股療癒心靈的能力。

環境的氛圍和個人偏好相符合時，環境與心靈即刻產生相容性，此環境能夠滿足個人喜好的追求與支持心靈的舒暢感時，人們將可以順利地從環境空間中找到療癒心靈的方式(王姿予，2015)。

第五節 晚年與高齡男性喪偶者相關研究

Atchley 指出晚年喪偶者歷經配偶過世所面臨的問題有二：即是身份認同與寂寞感產生的危機。必須適應獨居的生活及內在心情的空虛與不時出現的情緒困擾。晚年喪偶或其他喪偶族群，根據研究指出，在悲傷失落的期間有較多的身心健康問題。為了避免身心狀況的發生，對悲傷治療的研究，應該考量包括性別、年齡、性格、教育程度及社經地位等因素(Atchley, 2000)。

黃佳慧、邱麗櫻、呂佩珍(2009)研究發現，高齡的喪偶者所引發之哀傷反應，通常負面帶來的影響力絕對高於正面影響力。

很多事實證明，喪偶者在喪偶初期階段，常常會因為周遭一些細微的變動而觸景傷情，心裡產生憂鬱及生理上的不適反應。況且，喪偶所引發的悲傷反應及相關的調適過程都是複雜且多面向的，就長期來說，喪偶對於喪偶者的社交力、經濟力甚至是生活方式都會受到一定程度的改變(江文慈, 2018)。

林耀盛、高舒(2019)發現在一人獨處的時候，男生與女生的哭泣沒有不同，但是當男女生在親人或朋友面前時，女生比起男生更易哭泣。也就是說，男生會在他人面前壓抑情緒，但女生傾向勇於揭露傷感而流淚，這樣的哭泣行為可以獲得親人朋友的安慰與支持。

李佩怡(2017)研究認為喪偶後的六個月內若出現創傷性的哀傷狀況，會有相當大的機率引發身心健康問題。例如：癌症、高血壓、自殺意念及心臟問題等。在情緒方面，喪親者有相當程度的會出現食慾降低、睡眠障礙、專注力差、疲憊倦怠；在心理層面則是，喪親者會不自覺感受到痛苦、失落、內心孤寂、哀傷，而若是親人以自殺的方式來結束生命，則喪偶者的情緒變化將會更明顯的夾雜恐

懼、遺憾、憂鬱症、憤怒、焦慮、不知所措、內疚，自責，也將更容易出現複雜性哀傷反應。

黃傳永(2012)研究中指出，發現女性在引發悲傷時較男性易於尋求支援與協助，並且對於痛苦的壓力有較高的承受度、同時會串連出更多的情緒反應，因此有較高因應悲傷的能力。相對而言，男性在社會價值觀的束縛下，往往認為男性不該強烈表達悲傷失落反應，有失男子之氣概。對於男性歷經了喪偶所出現失落的悲傷反應，多數人都會認為男人不應該用哭泣方式來表現失落情緒(謝玉娟，2012)。

陳永銓、曾煥堂(2015)研究中男性喪偶者大多屬於「理性」的，有較多機率比女性喪偶者屬於「感性」的還更易罹患憂鬱方面的疾病，而且大大提升發病率甚或致死率。由此得知，在兩性喪偶後的悲傷反應在性別上有其差異性。而對於依賴性偏高的配偶者會在喪偶後，讓焦慮現象顯而頻繁，尤其更易於出現在高齡喪偶者身上；在另一個社會層面上，高齡喪偶者容易表現出社交的孤立感與孤獨感，而且高齡男性在喪偶後，支持網路有小於女性的趨勢，也會降低和親人朋友間的互動(陳欣妤，2016)。

總之，晚年喪偶對於個人負面的影響是大於正面影響的，例如社交活動的適應能力受到阻礙、生活功能無法正常發揮、心理調適困難。如果及時在喪偶初期得到調適，將能夠有效降低喪偶後生活的適應問題(潘正夫，2016)。而重新獲得幸福感與成就感，達到平靜與安定的生活。

第三章 研究方法

本研究主要探討對老年男性喪偶的悲傷歷程，在面臨生命中重大的人生轉折、生命之無常，如何轉化？調適？縮短悲傷失落的時間，以便因應未來獨自面對的老年生涯。

本研究採取「質性研究」法取向的深度訪談法，在深度的訪談中主要在於蒐集受訪者在生命中的特定事件，其如何詮釋生命故事的主觀覺受，及瞭解現象背後所要傳達的訊息(高淑清，2008)。深度訪談並非要刻意去挖掘受訪者的過往記憶，是透過研究者與之建立的信賴關係，以語言為媒介進行雙向的溝通，並且要聚焦在特定的主題上，讓受訪者自在且無壓力下盡情展露自身的生命事件所演變的結果，透過研究者的覺察力及敏銳度，來理解事件發生的本質及意義，及研究對象是如何思考所要傳達的概念及感受、特性與經驗，同時幫助研究者釐清現象的發展與觀點(孫義雄，2004)。深度，有二義，一是透過對話，得到更多細節。這也是採取半結構訪談的原因，因為可以有更多的探問，而達到資料飽和(個案述說重複不少，是飽和與否的判斷)，在飽和資料下，深度的第二義為深入故事內部，深入內部就是了知訊息背後的意義或彼此的意義關連(Wengraf, 2001; 楊善華、孫飛宇，2005; 廖俊裕，2021)。本研究藉由深度訪談方式，使研究參與者敘說其喪偶事件所造成的衝擊與影響，並透過「敘事分析法」解析訪談所獲得之資料。

本篇研究主要的研究方法如下:

- (一) 研究方法的選取
- (二) 研究參與者
- (三) 研究工具
- (四) 資料的蒐集整理與分析

(五) 研究步驟

(六) 前導研究反思與後續研究準備

(七) 研究的嚴謹度

(八) 研究倫理



第一節 研究方法的選取

一、質性研究

每位喪偶者所產生的悲傷程度、情緒反應皆會因個人特質或曾出現過之人生重大危機及與死者的關係所呈現的強度有別。夾雜在內心多層次的複雜感受，實非量化研究法所能探究的。以下有三項質性研究法的特質，肯定非量化研究所能比擬的。

1. 在自然情況下進行而有現場感
2. 研究者自身即為研究工具，具有統整與自然性
3. 注重情境脈動與研究參與者的感官、覺知、歸納、彈性、是非判斷及人性化等過程是學習的(郭明德，1998)。

質性研究本著體現生活其生活概念，在自然的情境中參與世界而探尋世界不同的面向，蒐集到與研究問題有關的資料。以自然研究方式於真實世界中的觀察，有助於了解在自然情境下所發生的現象(Patton,M.Q.1995)。質性研究注重描述性的敘述，在乎所研究的過程及強調呈現出之「意義」(鈕文英，2007)。質性研究法研究結果在於文字資料的呈現，比量化研究法所顯示的數字資料豐富而複雜，通常必須經過相當繁瑣的整理，才有系統化的理論(張芬芬，2010)，因此透過此一繁複過程，此法較能提升研究結果的豐富性與價值。

自 1980 年代以來，有愈來愈多從事社會科學研究者皆以質性研究為研究方式，它與量化研究的不同處在於特別脈絡的情境乃至於人物，同時具有強調文字而非僅在數字上的特性(高薰芳等譯，2001)。此研究方法，讓研究者在自然情境下，與研究參與者之互動。經由觀摩及深入訪談等方式，廣泛搜尋與歸納、整理、分析，對其行為和意義取得解釋性的理解，而從中了解研究對象在內心所經驗的

世界、價值觀、及行為的研究法(陳向明, 2002)。由以上我對於質性研究法的理解, 儼然而成本研究主題的最佳研究法。

二、敘事研究或敘事探究(narrative research 或 narrative inquiry)

在質性研究的敘事探究, 廣被研究者使用於探討悲傷, 乃運用故事的描述呈現人類的生活經驗, 對其生命現象之探索與理解之社會科學研究方法(阮明淑, 2012)。敘事理論指出, 從出生的那一刻開始, 「意義」即透過深藏於家庭和文化的故事來傳遞。Mcadams(1988)並指出我們並不是從敘事去「發現」自己, 而是從敘事中去「創造」自己。因此, 當研究參與者在敘說自己故事的同時, 他即在重新整理他自己所經驗的人生, 有助其用不同的視角去看待和體悟過往經驗。每一個人的生命都是一篇美麗的詩章, 長短不一, 每一個生命體都是獨特的, 都值得被細細品味的。任誰都無法代替經驗其生命, 而且相同的經歷也不會重複上演, 曾經存在過的生命經驗, 也可能是一種最真實的存在, 有鑑於此, 在敘事者所陳述的內容是否屬實並非重要, 最重要而且需要被看見的是敘事歷程中的改變如何重新賦予其意義(李燕蕙, 2006)。重新建構後的生命有了新的詮釋, 以敘事的方式對於瞭解此意義重建的歷程, 提供非常大的效果與助益(Neimeyer, 1998/2007)。

在研究者的研究題目上已明確窺探是採敘事研究, 即敘事探究。透過敘事分析, 探討研究參與者在喪偶事件中, 用敘說→即在說故事(生命故事)來詮釋喪偶經驗, 因著每一個生命都是獨一無二, 所接觸到的場域, 經驗的歷程, 因應的策略, 價值觀的判斷, 都無法以偏概全得到一致性的結論(陳永銓, 2009)。讓研究參與者以敘說方式, 將能從豐富的內在經驗所呈現出的生命故事, 如何理解與面對事件的經驗, 抽絲剝繭, 從中找到生命中之意義, 迎接脫胎換骨後嶄新的人生。

敘說與故事是敘說探究的核心所在, 述說故事讓敘說者得以傳達想法, 使研究者較容易解析當事人所在文化背景及成長歷史, 對其生命事件有更深一層的解讀。因此敘說(narrative)是一種知識的形式, 同時具有述說與瞭解兩種涵養

(McQuillan, 2000)。透過敘說，坦然面對內心的黑洞，把生命中的殘骸片段重新組裝，還原故事的真實樣貌，將有裨益於人走出困境。



第二節 研究參與者

研究參與者的選取: (正式的訪談對象)

1. 歷經喪偶衝擊，面臨失落悲傷等情緒困擾者。
2. 口語表達能力佳，可以侃侃而談者。
3. 願意接受全程錄音，分享個人生命故事，並且能與之討論者。

本研究旨在探討喪偶者的悲傷歷程，喪偶者的身心皆處於易受傷脆弱狀態，因此，研究參與者在述說自己的悲傷經驗時，研究者要學會「置身所在」地走進其情境中，高度的敏銳度和參與者產生密切的連結性(何緝琪 2008)。即研究者和研究參與者要保持融洽關係。

本研究對象配偶罹癌時接觸了身心靈團體產生信仰與心靈的慰藉，為了支持配偶生前在身心靈活動中的肯定，毅然決然投入在這個身心靈團體中，開讀書會，陪伴癌友及有身心靈困擾的人，目前的身份是身心靈工作者，這樣的角色對其深具意義。

他曾經是一位鼻咽癌的患者，目前已經痊癒，透過自己的生命經驗，願意敞開心房，與研究者保持互動，不藏私分享生命中的哀傷與失落。走過的生命經驗，深刻烙印在生命軌道中，面對喪偶後極度悲傷，到調整心態，坦然面對。目前的傷痛依舊，世界繼續運轉，生活還是要過。

對研究參與者的生命故事感到高度好奇，這樣的念頭從無斷過，信念創造實相，在一次非常巧妙的時間遇到研究參與者正在食用午餐，擇日不如撞期，一切都是最好的安排，我鼓起勇氣向前和研究參與者談到有關研究論文想以他為題材進行研究，他非常爽快地答應了，原因無它，身心靈工作者皆有利他助人的熱忱，即使他表明喪偶是生命痛中之痛，但並不影響他參與意願，他深刻明瞭，壓抑悲

傷情緒容易造成身心失衡，所以他願意幫助自己也幫助別人，希望能對相同境遇者有所助益，於是讓我很幸運的遇到研究參與者，開啟了此次研究合作的契機。

表 3-1 研究參與者基本資料表

代號	性別	年齡	子女數	學歷	職業
A	男	64	一子一女	研究所在學中	身心靈工作者

經過預先與研究參與者協調適當時間進行訪談，訪談次數視狀況是否飽和而定，最終共進行三次訪談，有二次是面對面進行訪談，第三次由於疫情嚴峻改為線上訪談。訪談時間與地點如下表 3-2

表 3-2 訪談時間與地點

訪談日期	訪談時間	訪談地點
2021.10.26	85 分鐘	研究參與者學校教室
2021.11.16	70 分鐘	研究參與者學校教室
2022.03.06	90 分鐘	線上

整體上，從訪談前的互動與協調，事先傳送訪談大綱、信任關係之建立與尊重，三次的訪談過程皆進行順利。

第三節 研究工具

一、研究者應俱足的條件

質性研究向來強調研究者即是研究工具(emphasis on human-as-instrument) (高淑清, 2008)也是傾聽者。研究者必須研擬主題依據研究的目的設計訪談大綱, 將事先擬好的訪談大綱, 藉由訪談方式, 蒐集研究參與者個人豐富的生命經驗, 在正式訪談前, 研究者先提供訪談大綱給研究參與者, 使其在事前心理預作準備, 幫助其瞭解訪談概要及內容。在訪談過程中, 研究者不預設立場, 方能在不同角色中適切的轉換。如: 研究者、觀察者、訪談者及資料蒐集整理與分析者等多功能角色, 以供讀者在本研究中有更多元的省思與認識。

身為研究者在質性研究中, 研究者應具備:

1. 互為關係支持與建立者
2. 有同理心而態度積極的傾聽者
3. 感覺敏銳思緒清晰的觀察者
4. 進行有意義的詮釋者
5. 高效能的溝通者

(高淑清, 2000)。研究者是否具有多重角色的能力, 將攸關讀者對本研究的解讀及研究品質。

二、研究者的背景

研究者在未進入研究所前就已上過為數不少的身心靈研究課程, 因為對於成為助人工作者有極高的熱忱與興趣, 曾經安排時間接受輔導師資的訓練, 深怕自己所學不足, 在三年前重操課業, 進了本校生死系所諮商組就讀, 修習過心理學、

心理輔導與諮商、諮商理論、諮商技術、生死學基本問題、質性研究法、正念減壓療法…等等相關領域課程，充實自己的專業知識，拓展自己的視野，有助於身為研究者提升覺察力，以同理心傾聽，不踰越的方式，更能貼近研究參與者的角度，深入其內心世界，對於本研究之進行有正面意義。

研究者平常會多充實自己的知識，多方學習，以為正式開啟研究論文作準備。Bennett, K.M(2005)提到身為研究者的重要性，指出其在研究過程中有密不可分關係。所以研究者常常不斷提醒自己，保持謹慎的態度，時時反思，能與研究參與者共構及重構其生活中之過往經驗，感受其在生命事件中所敘事之真實。

本研究工具除了研究者之外、尚有訪談大綱(附錄一)，研究邀請函(附錄二)，研究同意書(附錄三)，研究文本檢核表(附錄四)及錄音設備等。



第四節 資料的蒐集、整理與分析

一、資料的蒐集

質性研究的資料來自訪談、觀察及文件三種(Merriam, 1995)。本研究重視在訪談的過程中，所陳述的內容。研究者與研究參與者之間互為平等關係，在訪談問題結構性及情境上，使得深度訪談法發揮最大的效能，而取得更多元的觀點及豐富的資料。

本研究採取半結構深度訪談方式來作為資料的蒐集，確定訪談的時間與地點，在訪談前提供訪談大綱給研究參與者，讓其有心理準備研究者的訪談內容。

在質性研究法的敘說方式所取得的資料，是透過研究參與者個人的生命經驗來作為研究素材。研究者本身即負責資料的蒐集、整理與分析，在過程中遇到的問題要不斷地作出反思及回應。本研究透過研究者本身，錄音檔轉為逐字稿，訪談大綱、研究邀請函、研究參與同意書作為資料蒐集的來源。運用此法較能蒐集到更寬廣更有情緒深度的資料。

二、資料的整理與分析

研究者需留意研究參與者對事件及現象之理解與認知，避免研究者過於拘泥於先入為主的主觀意識上，這點是研究者必須要不斷提醒自己的。完成正式的訪談後，反覆聽取錄音的內容再將錄音檔謄寫為逐字稿，並對錄音資料逐字逐句一一檢視，將研究參與者說話時的語氣、表情、情緒、動作甚至哭泣嘆息聲，都標注在逐字稿上，以利分析資料時參考。

為求資料的精準度與品質，研究者會反覆重聽錄音資料及逐字稿內容的檢核與修正，不斷閱讀文本，發現事件與脈絡關係，分析意義中的建構與經驗之重整，經由研究者的省思、觀察在資料的統整中可能產生的影響，最後才進行研究結果

的撰寫。(圖 3-1)

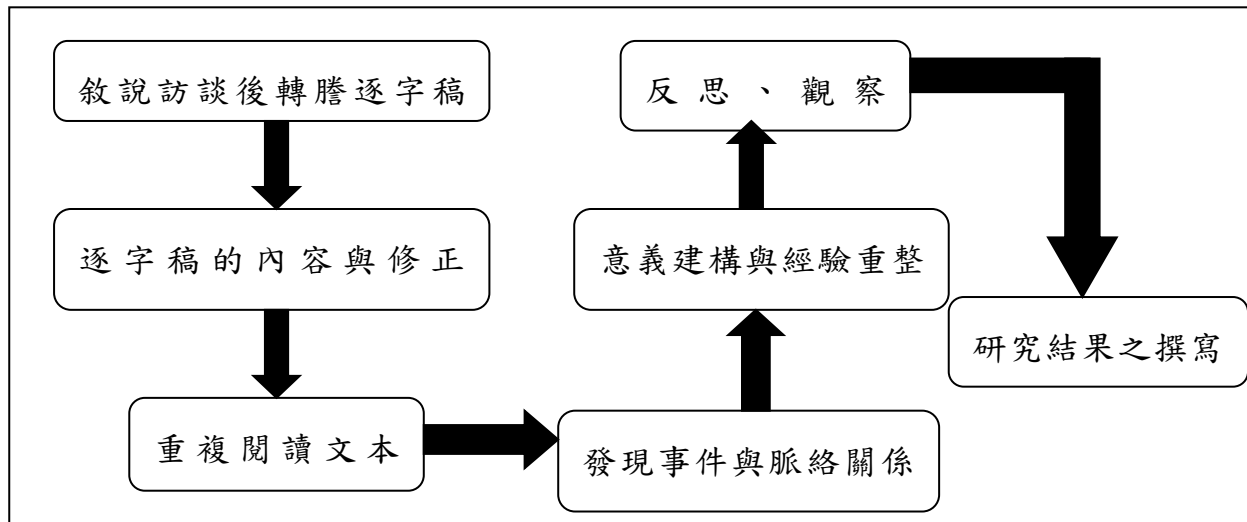


圖 3-1 敘事訪談資料運用整理流程圖

在資料分析前不斷重複閱讀逐字稿內容，有助於釐清問題所在，再將文本資料逐一編碼

研:研究者

A:受訪者代號

編碼範例：A1001 A 代表研究參與者 第一個 1 代表第一次訪談 001 代表研究參與者敘述文段落編碼，以此類推。

研究者依照文本資料的呈現逐一編碼，來接續之後的分析工作。

表 3-3 逐字稿編碼示意

<p>逐字稿</p> <p>代碼說明 研:研究者 A:研究參與者(受訪者)</p>	<p>第一層分析</p> <p>意義單元</p>	<p>第二層分析</p> <p>研究者反思</p>
<p>研:兩個相愛的人也組成了一個家庭了啊,您配偶過世的一個狀況,跟經過可以請您談一下嗎?</p> <p>A:嗯,我太太是罹患乳癌往生的,那她罹患乳癌有兩次,第一次是在民國九十五年民國九十五年,當知道乳癌的時候非常的驚嚇,醫生判定她乳癌的時候,然後這個這個要做手術。(A1046)</p> <p>當時算是西醫的這個這個逃避者她拒絕了,那我跟我太太的相處模式就是彼此尊重彼此的決定,所以她的決定當然我是尊重,當時整個的家庭就是說她妹妹那一邊,他妹妹本身是醫師,所以對她抗拒西醫的治療就非常的不諒解,所以幾乎她的家人都非常反對,老是一直跟她講不可以不可以這樣,不要她毅然決然的逃避,那甚至於因為這個事情跟她妹妹兩個鬧翻,(A1047)這個想法不往來連這樣都做了,她是一很堅決的一個</p>	<p>罹患女性最害怕的惡性腫瘤乳癌,太害怕西醫的切除手術,冒著可能丟掉生命的風險,也不願接受西醫治療,A君也只能尊重太太的決定</p> <p>寧願死都要保留女性的象徵</p>	<p>乳房通常是女性重要器官,又兼具魅力所在,得到乳癌這個如晴天上的霹靂,內心惶恐連命都不保,還拒絕西醫治療,A君也只能選擇尊重太太的決定了</p>

<p style="text-align: center;">逐字稿</p> <p>代碼說明 研:研究者 A:研究參與者(受訪者)</p>	<p style="text-align: center;">第一層分析</p> <p style="text-align: center;">意義單元</p>	<p style="text-align: center;">第二層分析</p> <p style="text-align: center;">研究者反思</p>
<p>人，因為很害怕，<u>女人太怕這個所謂的女性器官，或者是說女性象徵被切割，她沒有辦法接受這個，所以她斷然拒絕。(A1048)那那個時候她甚至於想法是死就死了沒有關係啊，我絕對不接受西醫治療，那當時我的朋友他太太也是乳癌，然後吃了草藥好，那就告訴我太太介紹我介紹我那我就帶著我太太去跟她太太聊，然後她就決定要接受這個接受這個草藥治療，當時接受草藥治療兩天就要從我當時是住在東海大學附近，龍井要從龍井開車到那個埔里去拿那個草藥(A1049)。那個草藥的赤腳仙仔就是一般傳統療法的這個赤腳醫生，那根本就不是醫生啊，這樣反正就是一般的老人家嘛，就說我們人會得到癌症原因就是因為你吃東西到處都是毒啦都是毒素，所以會得到了癌症，啊你要治療癌症只有一個方法，斷食。所以不能吃那個東西，每天都要吃四包草藥。(A1050)</u></p>	<p style="text-align: center;">選擇相信沒有醫學根據的療法，斷食只吃草藥</p>	<p>其實是一個蠻痛苦的掙扎，用生命去賭，不惜和妹妹鬧翻，接受沒有醫學根據的治療方式</p>

<p style="text-align: center;">逐字稿</p> <p>代碼說明 研:研究者 A:研究參與者(受訪者)</p>	<p style="text-align: center;">第一層分析 意義單元</p>	<p style="text-align: center;">第二層分析 研究者反思</p>
<p>研:那中間有經過一些什麼狀況然後又復發呢?</p> <p>A:對,民國 105 年又復發,她復發之後的一個星期,我是因為聽力受損,然後聽力越來越差,去耳鼻喉科檢查才發覺,我得鼻咽癌,所以她是乳癌被判定乳癌三期的同時我也被判定了鼻咽癌第三期。(A1060)那她被乳癌,被判定三級的時候,她也是不想去接觸西醫,到那個時候她已經是第三期了,她那個腫塊已經有一些移轉到肺部了,經常痛得不得了,我看她這樣子真的也不是辦法(A1061),當然我得鼻咽癌,還有其他的這種這種事業上的背景因素,但是除了這個背景因素有關,主要是因為想帶著我太太走西醫路線,所以她還沒有去醫院做治療之前,我就鼻咽癌就自己去治療去了。(A1062)</p>	<p>好了幾年之後,太太乳癌又復發,而且還轉移至肺癌,連自己也得了鼻咽癌,有第一次延誤治療的前車之鑑,當 A 君去做治療,本來太太還是抗拒治療,期間也一直勸說太太,直到太太一起去做西醫治療</p>	<p>屋漏偏逢連夜雨,太太乳癌復發自己也被診斷出鼻咽癌,這樣的人生考驗,讓 A 君不得不要去接受並以自身去治病,帶領太太不要再錯過治療的最佳時機,充分展現和太太一起對抗病魔的決心</p>

<p style="text-align: center;">逐字稿</p> <p>代碼說明 研:研究者 A:研究參與者(受訪者)</p>	<p style="text-align: center;">第一層分析</p> <p style="text-align: center;">意義單元</p>	<p style="text-align: center;">第二層分析</p> <p style="text-align: center;">研究者反思</p>
<p>研:我相信您應該也不時，還是會想到她，還有你們過去的種種嘛。</p> <p>A:<u>這個位階在我的心目中，永遠都不會改變，到目前為止我們家的房間都還是我跟她的家庭照</u>(A1104)</p> <p>研:所有的擺設一樣。</p> <p>A:<u>完全沒有動她的東西，我也沒有把她的去改，甚至於我的女朋友，我女朋友是她找來的，前面前面以後再講這些東西(A1105)。她找來然後我女朋友在我家，當然跟我睡同房間嘛，那個房間是以前我太太的，她(指女朋友)看到那些照片她是說，她不是叫我把它拿掉，說能不能把它移到客廳去，覺得不現實，我給她答案叫做要嘛你接受要嘛你走。(A1106)</u></p>	<p>無法改變太太</p> <p>在心中的地位，家裡房間都放著和太太的生活照，誰都不容許移位</p>	<p>一直擺著太太的遺物，在心中永遠佔著重要性地位</p>

第五節 研究流程

本研究流程進行之程序如下：

- (一) 研究主題之確立
- (二) 研究對象之選定並同意參與研究的進行
- (三) 相關文獻的閱讀與蒐集
- (四) 與指導教授商討合宜的研究方法
- (五) 訪談的確立與大綱擬定
- (六) 與指導教授確定訪談大綱之可行性
- (七) 務必遵守研究的倫理後正式進行訪談
- (八) 錄音檔轉謄為文字稿，進行前導研究與反思
- (九) 規劃再次訪談以補之前缺漏
- (十) 將所有資料統整
- (十一) 撰寫研究參與者之悲傷經驗與療癒之路
- (十二) 研究的整理與結論
- (十三) 研究成果的產生並完成論文

要呈現最終結果，這過程中研究者要不斷和指導教授討論，有問題更要排除萬難，不斷省思與調整。以下是本研究幫助讀者可一覽無遺之流程圖

(圖 3-1):

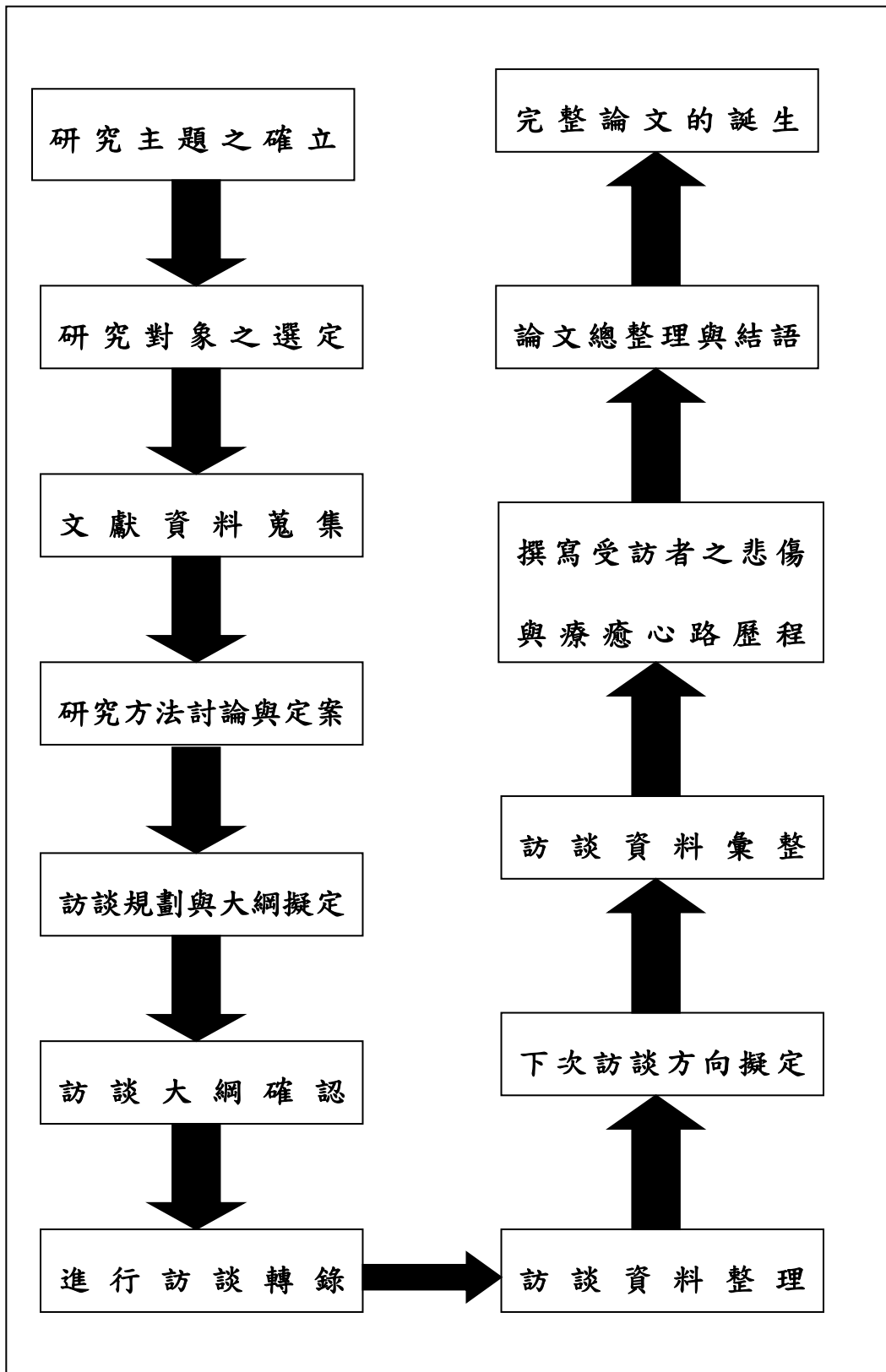


圖 3-2研究流程圖

「故事」讓人透過生命經驗的連結而賦予其意義(林美珠，1990)。在研究參與者回溯過往的經驗中，透過訪談敘說自己生命中有意義且重要的部分得以整合，再藉由研究者所設計的研究流程把其建構的獨特生命經驗呈現出來。



第六節 前導研究反思與後續研究準備

一、前導研究

前導研究(pilot study)是指欲從事正式研究前所進行的一個初探性的研究，其目的是為了提供正式研究施行前之參考與研究方向的初步檢核。而透過前導研究不但可協助研究者來釐清與修訂研究主題、方向、目的及訪談大綱，也能助長研究者的研究技巧與研究能力，提升正式訪談時的順利進行。

本研究為確定研究方向與研究設計之可行性於民國 110 年 10 月 26 日進行前導研究，研究者先擬好訪談大綱，讓研究參與者在知情的狀況下，配合其時間進行首次訪談，即刻展開前導研究。目的為了提升訪談內容的品質及檢討研究主題與訪談大綱是否有疏漏及修改之處，確認文本資料與研究目的的相符性及關聯性。

二、前導研究反思與後續研究準備

本研究之前導研究以主題分析法及文本資料分析模式進行資料分析後，發掘出研究參與者隱藏在內心深層的困惑。研究者在此研究過程中，研究對象的回饋與研究者的分析疑惑，多次研究者在指導教授課堂上提出討論，經由指導教授不厭其煩給予研究者適切建議與解惑，使得研究者獲得許多寶貴經驗，經思考修正訪談大綱與否，訪談大綱因為是半結構訪談形式，依前導研究訪談和追問配合，訪談大綱不用修訂。另外，確認研究者具備分析文本資料能力，以利後續正式研究。

前導研究提供進入正式訪談的最佳模擬，對於可能出現的狀況與該因應的細節，都是研究者難得的經驗。在分析文本的過程中，猶如瞎子摸象般不斷的摸索與探尋，當中根本找不到一套足以完整依循的分析步驟，也不甚理解如何從「整體—部分—整體」的循環過程中歸納出各種具代表性的主題與範疇，有幸上了指

導教授的課程，對於上課學生鉅細靡遺，耳提面命的傳道、授業、解惑，幫助研究者提升研究能力與準備，讓研究論文如期進展。



第七節 研究的嚴謹度

穆佩芬(1990)中提到質性研究中的信度與效度有密不可分的關係。在質性研究的嚴謹度上，為了能達到研究的信效度，對於研究中會產生的問題，必須找到解決方案。Lincoln 和 Guba(1985)提出了四項基本效度，以此作為研究的嚴謹度及提供檢核。

一、研究之確實性(credibility):

研究者對於訪談資料，及研究參與者在訪談時的感受能如實的察覺與記錄，研究過程中有不甚理解之處必須小心求證，勿主觀判斷，而所蒐集到的資料，不斷反覆閱讀以真實呈現出研究參與者的個人感受與經驗。本研究即針對喪偶者的心路歷程來作為議題之探討，研究的結論必須是經過客觀的、真實的，毫無虛構地，而且合乎邏輯地詮釋研究參與者的生命故事與意義。

二、研究之可轉移性(transferability):

本研究參與者用主觀的意念及形識來敘說喪偶事件所造成的身心靈的影響。研究過程將會全程錄音，且要精準、客觀地使其所陳述的生命經驗，在編碼整理過程中，謹慎且詳實透明將語音資料的脈絡、意義轉換成文字描述，逐句檢視，如研究參與者的聲音、表情上或輔以其基本資料或相關背景的鋪陳，提昇研究之可轉移性及進一步作為深厚描述(thick description)(胡幼慧，1996)。

三、研究之可靠性(dependability):

研究者詳實記錄研究過程中所取得的資料，而且要多次審查，達到準確無誤，以提供讀者在資料判斷上可靠性的依據。

四、研究之可確認性(confirmability):

研究之可確認性即非研究者憑空的想像捏造，或主觀的認知。它是指研究的客觀性及中立性，研究者多次與研究參與者進行面對面的溝通，能增加對研究參與者背景之了解，以及對研究主題的可行性之確認。而訪談大綱也一再刪改、調整，一切以尊重研究參與者為前提，對於訪談所陳述的內容不加以判斷，以確保研究者能無所偏誤地呈現研究參與者真實的感受，最終能使研究結果有一致性的信實度。



第八節 研究倫理

本研究是以深度的訪談方法進行研究來蒐集資料，為了不影響研究參與者權益，在研究前研究者必須嚴守研究倫理，清楚告知研究的意圖，及與研究參與者維持友好的訪談關係，在訪談中亦會尊重研究參與者的表達意願，尊重其隱私與保密原則，所有易於辨認研究參與者之個人資料都會做匿名的處理，而且有關研究參與者在進行文字稿檢核時，有不願呈現亦或容易被辨識的部分都將予以刪除，完全尊重研究參與者個人的情緒、想法、及感受。

身為研究者，因著研究主題能被研究參與者的同意而走進其內心最深層的世界，研究者有必要謹言慎行，隨時自省與覺察，讓所有的干擾減至最低，用高標準的研究倫理來保護研究參與者是身為研究者該遵守的倫理態度，亦是研究者珍惜研究參與者貢獻其生命故事所該持有的態度。

第四章 分析與討論

本研究旨在探討身心靈工作者因為喪偶在人生的幽谷中，所經歷的悲傷情緒及因應而找到人生的價值與意義。透過訪談資料的呈現與了解，轉騰成逐字稿分析結果。

第一節 生命史軌跡

喪親所經歷的過程是苦痛的，李維倫(2004)指出人所反應出的行為即是對於某事某物所抱持的喜惡或抗拒而來，通常是與此事物的遭遇影響有習習的關聯性。透過敘說其所經驗的傷痛，於喪親者在面對事件的理解釋放及處理失落悲傷的經驗能力，對於治療創傷有其重要意義 Kubler – Ross 及 Kessler(2005/2006)。藉由敘述的過程當中，讓當事者能有不同以往的角度，看待事件本身獲取不同的省思。

本研究參與者身份是一位身心靈工作者，要揭露內心的悲傷失落及面對社會上眾人對其專業形象的認同與期待，往往需要充足的勇氣。助人工作者在其特殊專業背景下將自己的生命經驗視為一種專業能力的提升，在探索與整合自我的生命有其正面的實質意義。

一、由興至衰的幼年生活

A 君自幼就經歷了人生的高低起伏，童年家中經濟大起又大落。我想我童年的時候應該是曾經有過家庭經濟狀況是車水馬龍，因為我父親當過 10 年鎮民代表，還有 6 年的農會理事，所以當時這個家庭的經濟狀況也很好，所以每天家裡家裡的都很多客人都非常多(A3002)。家中又有畜牧事業，父親在鎮上有頭有臉，家大業大的景象常常有賓客穿梭其中。很多東西物質上享受都是這個全村裡

面的，大概都是第一個，像第一個有機車有汽車、這個有冰箱、有電視都是我家。那個時候我感覺這個整個在出去外面的時候，被別人捧在手掌心，被人家非常崇拜或者崇敬的這種心理當然是存在的(A3006)。物質生活應有盡有，出門在外總是被別人投以羨慕的眼神，父親有名望有財力，事業一路蓬勃發展，從未有物質匱乏之感，真是要甚麼有甚麼。

可是好景不常，天災人禍本來就不是人的力量可以抵擋的。那我也經歷過家裡門可羅雀，我小學六年級的時候，因為父親的畜牧業這個發生問題，那當時是全球性全臺灣性的這個瘟疫流行(A3003)，當時畜牧業者倒閉一片，當然我父親也不例外(A3004)。整個瘟疫大流行，無一能夠倖免，迫使家中經濟從此一蹶不振。因此他的父親背負了很多債務，家庭經濟陷入窘困。那個時候才小學六年級就遭逢家庭的大變故，無憂無慮的童年生活就此打住了，全家同舟共濟吃苦在所難免，無奈家中的債務是個大數目，要如何償還談得容易？那同時就注定了他一生裡面都是背負了負債啦，那當然子女跟著他也是同樣都是辛苦，甚至於我到43歲才把父親的負債償清，那這個家庭曾經在車水馬龍變成門可羅雀的這樣的經濟變化，當然是我一生裡面非常大的一個大的經歷(A3005)。小小年紀就要面臨生活巨大的轉變，而看懂人情世故，養成不畏艱難的個性，甚至還幫忙分擔巨額的債務。

二、力挽狂瀾的學業，終讓父親揚眉吐氣

A君的父親縱使事業慘敗，也沒有逃脫教養之責，以身作則鼓起勇氣面對困難，也不因為債務纏身而犧牲孩子的教育。我對他感佩的地方是他的對孩子的教育以及對人生的一個責任吧，扛起這個責任的這個勇氣對我影響很(A3008)，那我初中的這個學費是由父親這個賣血做當血牛賣血，來給我註冊的(A3011)。欠了一大筆債務生活都成問題，更遑論還有餘裕供給孩子念書，但是他父親的想法窮苦歸窮苦，慘烈歸慘烈，更不容許自己輕忽孩子的教育，想方設法甚至賣血

籌措學費，就是要孩子能夠繼續升學，不要輸在起跑點，那是身為父親一種對家庭的責任對孩子的關愛。那雖然父親逼著我去上初中，但是由於這個我自己的抗拒心理，所以當時根本就沒有用心上，所以我當時是這個背著書包帶著便當帶著這個便當，基本上都是逃學的狀態比較多，要不就是去找工讀的機會(A3012)。

家道中落，基本上家裡沒有足夠資源來供應多餘開銷，更不想增添家裡的負擔，A君想想自己是否可以為家裡分擔些甚麼，因此辜負父親的期望，選擇逃學去找些工讀機會，賺取生活費，而荒廢了學業。里長當著我父親的面說，你阿吉(台語)就是我的乳名，你家兒子已經沒出息都沒用了，他考試永遠都是最後最後的這個三名內，那父親受到這樣的刺激回來把我叫到房間裡面去，當著我面前落淚，這個是我一生裡面我第一次看到父親掉眼淚(A3014)。

父親的角色在孩子心中像泰山一樣壯碩，要不是受了很大打擊，他是不會輕言落淚的。所以當時受到很大的刺激很感動，那那個時候是在二、二年級的下學期，所以當時就發奮這個用功讀書，那結果這個上個禮拜還是在最後的就是在白板這裡，那這個禮拜，這個考完試之後，居然是這個全校同一個班級的前三名就變成跑到紅榜，也就是說我的名字曾經在白板跟紅榜同時出現那這些事情形成這個學校老師的震撼，所以當時以我做範例，幾乎到每個班級都是宣傳(A3015)。

被里長當面冷嘲熱諷，孩子被說成沒出息不長進，這樣對父母是多大的羞辱啊，A君他父親回來心情實不好受，把他叫到房間，心痛地流下了男兒淚。父親至始至終的心願就是希望A君要完成學業，自己居然讓父親蒙羞，讓父親失望，怎能再這樣繼續鬼混呢？不忍增加父親的傷心煩惱，也想證明自己是有能力是長進的孩子，決定好好發憤圖強，用功讀書，終於自己的努力得到應得的成果，從以前每次考試倒數的三名(白板榜單)，成績突飛猛進到前三名(紅榜榜單)，這樣拚出優異的成績，讓學校老師們嘖嘖稱奇，甚至把A君當作激勵學生學習的典範，這是生命中一個非常大的激勵與鼓舞。

三、相逢自是有緣

A 君在大學時期就自食其力打工賺取生活費及學費，在學校福利社工讀認識擔任正式職務的她，其實我太太她對我好感的起因是因為畢竟我是一個窮小子，然後又願意在大學裏面這個工讀，在福利社裡面工讀(A1016)。A 君幼年的境遇造就了吃苦耐勞的個性，更異於一般大學生吃喝玩樂的行為，他自己勤奮努力的表現有被看見，工作態度是被肯定的。

那加上我們老闆娘，就她的乾媽，跟她說這個這個男孩子不錯看起來應該蠻上進的，而且從工作上來看應該是蠻有責任感，所以如果你喜歡的話自己要主動一點，好好把握(A1017)。當時 A 君太太被老闆娘鼓勵，認為他是一個肯上進有責任感不可多得的年輕人，可以把握這個難得的好機會，幸福是自己要掌握的，看看能否成為男女朋友。我太太先表示追我，明確表示追我，但是她這個這樣表示，我還是跟她說我們是同事，就好好做我們的事情，做朋友當然沒問題，做男女朋友不急吧。大家反正都認識嘛，其實我也是明確拒絕她了。但是她並沒有因為這樣子而逃離開(A1021)。

A 君很清楚擺明自己的想法與立場，明確告訴她希望大家純粹是同事之間的關係，當務之急是各自把當下該做的事情做好罷了，連這樣清楚傳達了心中的想法，還是無法勸退她。A 君為了籌措學費想利用寒假北上擺攤賺錢，她覺得 A 君應該以課業為重，沒必要浪費寒假時間。

如果我不去賺錢，我下學期的生活費不知道怎麼過，下學期還有一些助學貸款還有一些學雜費要繳(A1022)。所以我決定要上台北擺攤，寒假的時間，那她聽完之後她跟我說其實不必吧，你應該把握寒假時間回家好好幫忙，再加上這個功課要複習或是要預習，你現在已經上大學了，沒必要整個寒假都到台北去(A1023)。她要我不要上去，加上一句你下個學期的註冊費兩萬多塊我順便準備好了給你，這個動作那一句話感動(A1024)。希望 A 君不要荒廢課業，願意把她辛苦存下的兩萬多元來幫助 A 君渡過金錢難關，再怎麼說 A 君覺得那是她的辛

苦錢，身為一個男孩子，凡事都只想靠雙手努力打拼，A 君的個性是無法接受她金錢支援的。你好不容易存一點錢，我自己想辦法，所以我還是北上，我北上那那當時就已經感動，因為我看到她的善良(A1025)。雖然 A 君還是利用寒假北上去工作，可是 A 君發現她毫無掩飾的真誠與善良，及對他的關懷，像一股暖流般，他是強烈感受到的。

那我去台北工作的這段時間，她居然有辦法跑到台北去找我，所以因為這樣的過程感動，才慢慢接受她。那接受她之後，在大一的下學期我們已經正式成為男女朋友了(A1029)。捨棄可以盡情揮灑多采多姿的大學生活，連寒假假期也不鬆懈，一心一意只想到人生地不熟的台北工作賺錢，心情難免沉重壓力，一個女孩子還千里迢迢跑來找 A 君，好多關心與溫暖的舉動，這些溫馨的關懷之情徹底打動了 A 君，讓 A 君決定敞開心扉接受她與她展開交往。心裡就慢慢認定這個女孩子是他的女朋友，他們彼此都很投入這段感情，相知相惜。他盡他所能地愛她保護她，有一天也不知怎麼了 A 君做了惡夢，夢到她發生意外。

甚至於我曾經有一天晚上突然非常害怕，當時沒有電話也沒有手機，跑到那個公共電話裡面，居然打到她的她租的房子的老闆家要她起來接電話，因為我夢到她夢到她出車禍死掉了(A1036)。夢裡非常恐怖的情景，女朋友車禍喪生，A 君不顧夜有多深，是否吵到他人，當時又沒手機，心急如焚地飛奔出去打公共電話給她房東，確定她是否安然無恙，平安無事，那時候真的非常擔心害怕，A 君心繫著她的安危，希望她能身心安康。還好結果只是噩夢一場，這是 A 君一段非常驚險的夢境。

四、走入婚姻，決定託付終身，卻是差強人意的婚禮

他們是真心真意付出彼此的感情，A 君還記得在學校他人第一次習得跳舞是女朋友教他的，雙人舞步決定他們要攜手一起走向未來，互相扶持，那怕天塌下來，A 君都要為她遮風擋雨。我人生的第一次跳舞是跟她跳，是她教我跳舞

(A1038)。他們自然而然也走到那一步，迅雷不及掩耳的，不是適當的時機點，他的女友居然懷孕了。後來她因為懷孕了，其實結婚的時候她是很心不甘情不願的結婚，原因是因為，當時她不適合結婚要乾淨，他父親在監獄，所以她其實不適合結婚，我們的婚姻對她來講也是一種悲痛的回憶吧，因為沒有父親在身邊 (A1039)。

一切似乎來得太快，有些措手不及，待嫁女兒心，每個要出嫁的女兒最大的心願總希望風風光光出嫁，可是此時的情景是不太適合的，女友的父親被冤枉入獄，人生難得覓尋了可依可靠的人，終於要結為連理，這樣的人生大事父親無法出席，這樣的婚禮結來是傷痛的悲痛的回憶居多，而且 A 君家經濟狀況還不穩定，說實在的諸多原因並不是結婚的好時機。那因為這個身上有孩子了，不結婚也不行，所以算是很委屈的結婚，所以我們結婚的過程裡面是還蠻無趣的(A1042)，當然老天爺也是一種，不知道怎麼說，還是老天爺的感受吧，那一天我們結婚當天是非常大的雨，幾乎是下暴雨。其實民國七十年的七月二十三，農曆六月二十二(A1043)。民國七十年七月結婚，結婚當天連老天爺都替他們感傷，下起大暴雨，憧憬中王子與公主的浪漫婚禮，竟是一種遙不可及的夢想，與現實中差距甚遠，竟是如此無趣。

那其實結婚的時候她並不是很適合的情形，同時因為當時我們家也很窮，其實也沒有留下什麼樣的婚照，就只有在那個照相館留一張兩個人合照(A1044)，那個一般結婚來講，再怎麼窮的家庭鄉下地方的還是會親戚排排坐，然後前面攝影師拍一個合照，一般至少也會這樣子，那當時因為下大雨，我們連這個照片都沒有，我到現在為止我只有留一張在這個這個照相館拍的一個這個合照，這個婚紗照作品。這個是結婚過程的一個算是不是很如意吧(A1045)。一生中期待最美麗的一次婚紗照盼能留下最美麗的倩影，礙於當時情況，連個像樣的婚紗照都沒有，只有簡簡單單在照相館的一張兩人合照，這樣似乎太過草率的婚禮，太太滿腹的委屈 A 君是可以感同身受的。

五、夫妻的深厚情誼

A 君和太太是民國七十年結婚的，雙方都沒有顯赫的家世背景，甚至還背著債務，他太太跟著他嚐盡很多酸甜苦辣，讓他無後顧之憂拚工作我們兩個是苦出來的，我們是背著父親的負債出生的，所以她對於我在拼命在工作上的投入她當然全然支持(A2025)。太太的全力支持成 A 君最有力的推手，讓他在事業上交出好成績，加速還清債務，改善整個經濟狀況，太太是功不可沒啊！當然 A 君是竭盡所能的疼她、愛她，太太是他人生中一輩子的牽手。

那到我們年紀這麼大了，甚至於這個不管任何時候，只要看到我們夫妻兩個在一起幾乎是手牽(A2063)。單調的夫妻生活日復一日也會像空氣與白開水一樣無色無香無味了無生趣，夫妻感情是需要經營的，海水也需要浪花激起漣漪。雖然年事已高，他們的親密程度不輸給新婚期的夫妻，走在路上是何時何地都手牽著手，而且心連著心，非常珍惜此生的夫妻緣分，而且 A 君很在乎他們的特殊節日，牢記著這些日子，每在特殊的日子就會送花，把這份情誼送到太太的心坎裡，同時也讓太太盡情的滿足她的購物慾望，這個也是 A 君對太太一種寵溺與愛的展現。

我跟我老婆的關係的密切程度到了我送花送到她跟我說你別再送了，你要送這個我知道(台語)。我一年送她的花啦花束送她花束一年好幾次，生日、結婚紀念日、情人節就兩次，我都一定會送(A1153)。

數十年來諸如生日、結婚紀念日、情人節 A 君都會送花，送到太太雖然口頭上說不要再送了，可是太太心裡感覺是甜蜜的是溫暖的被在乎的。雖然 A 君自覺沒有新花招，老婆只有一個，對於能讓太太開心他當然是樂此不疲的。還有他的薪水收入都是太太掌管，他只顧著賺錢，這方面他也省去很多煩惱，男人應該是女人的靠山，有能力給出去對一個男人是極其重要的，多方考量太太的需要，她的欠缺，讓她掌握經濟大權，建立她的安全感。我的所有的收入薪水都是歸她管，這個是因為她本身是一個比較缺乏安全感的人，所以她需要安全感，所以我

就必須要把最具有安全感的部分交給她(A2061)。A 君經濟狀況逐漸穩定，收入逐年增加，生活不虞匱乏，他擁有成就感，另一方面讓他太太擁有十足的安全感，把收入歸太太來管，這也是 A 君寵愛嬌妻的方式。

六、人生卡關，太太罹癌的重大考驗

(一)、聚少離多的婚姻生活，面對太太罹癌的惡耗事件

A 君夫妻比較多相處的時間是 70 年至 83 年間，其他時間都是聚少離多，很多時日 A 君都穿梭在世界各地，我們相處比較多的只有七十年到八十三年，十三年的時間相處比較多(A2040)。A 君太太扮演著賢內助的角色，他努力衝事業，各司其職。

當事業穩定，經濟已經不虞匱乏，年紀來到可以含飴弄孫的歲數，享享清福的生活。此時老天似乎喜歡開開玩笑，生命中突如其來的難關，A 君太太被宣判得了乳癌，他們晚年人生藍圖整個被打亂了，他不知道這樣的人生磨難該如何招架，全家烏雲籠罩，不得不共同面對生命中的難題，家庭功能處在危機四伏中。我太太是罹患乳癌往生的(A1046)。夫妻本是唇齒相依，從相識到結婚的相知相惜，所有困難都挺過來，無奈太太先行離開了。當太太罹癌時 A 君也開始調整在國外的時間。他太太癌症發生有兩個時期，民國 95 年第一次檢查出她罹患乳癌，當時他們對於這樣的晴天霹靂是無法接受，無法相信的恐慌害怕。

第一個階段…是在…民國 95 年(停頓四秒)那民國 95 年是因為我在民國 88 年之前曾經在中國大陸待了四年多(A2002)。有四年多時間 A 君在大陸經商，因為遇到經營上的困難，所以就回到國內，另謀職在一家公司擔任高階主管，老闆非常賞識 A 君的工作能力，重責大任使他必須經常世界各地奔波，和太太相處的時間相對就減少了。那…那時候很少陪伴我太太，那民國 95 年她罹患乳癌的時候，其實我已經在台灣了，但經常出國，經常出國(A2003)。本來 A 君是一個全力拚事業的人，把大部分時間擺在事業上、因為太太檢查出乳癌，這時他才警

覺到事態的嚴重性，迫使他重新檢視事情的輕重緩急，在太太和工作間取得平衡點，調整出國的時間。

(二)、聞癌色變，如何淡然處之

民國 95 年是他太太第一階段的癌症，初次至醫院檢查時、跟多數的癌症病患一樣，被宣判出癌症多是不可置信，無法招架的結果，六神無主，驚嚇，腦海盤旋著不可能、怎麼是我、一定是診斷錯誤..等等懷疑聲浪。當癌症病人處在患病階段的不同時期，如剛獲知罹癌、治療、緩解、復發以及無法再進行治癒性的治療，所造成的壓力都會產生不同的心裡衝擊，造成種種令人難過的如驚恐、不確定感、擔憂、焦慮、鬱悶、氣憤、無力感、罪惡感、孤立無援甚至傷心等負面情緒(張正辰，2014)。

被診斷出的疾病嚴重威脅到生命，心理壓力的不知所以然的疑惑，未來將如何繼續都是未知數。大多數的人們是無法用正向的態度去面對的，更別說用甚麼方式去接受。大家想到癌症都會跟死亡產生連結，無法預知才更令人產生恐懼與不安。初發現時是二期，答案的揭曉，心情與腳步沉重，思緒紛亂的離開診間，A 君和太太猶如被噩夢所驚嚇的，拒絕接受這樣的宣判。

當時只是二期，已經有要開始要轉移的現象，要讓她進行這個去做這個切片。當時她聽到的時候當然當場就嚇慌了，然後這個還是接受了切片啦，那她切片之後的第三次的報告，她就醫生就真的說要安排做準備做乳房的切除術，那當時她整個人就很恐慌，當然我也很驚訝了，阿怎麼會得到這樣的一個所謂的當時我們的觀念都叫做絕症(A3025)。

Tolstoy(1997)在他的著作中指出柏拉圖：「沒有人了解死是什麼，但也沒有人了解死是最大的善；大家都把死當成最大的惡，面對死懷著恐懼」。雖然人人都將面臨死亡的課題，可是聞癌還能面不改色，從容以對嗎？這已經干擾到生活，嚴重剝奪到人身生命財產。Yalom(2003)指出面對無法預知的死亡恐懼是如此沉

重的生命課程，對身心都是一大考驗，軟弱無力要面對生死的焦慮、生死議題的恐慌、無常感、無力感與失落感，何嘗不是一場內心的爭奪戰。讓 A 君非常擔心的是太太的狀況已經轉移，醫生建議最好能夠進行乳房切除手術，這樣的處置方式，在多數的女性同胞根本是無法接受的，當然他太太是卻步了，保留女性器官的重要性，他太太是全力去捍衛的。

當然我們當時都很驚訝，但是第三次這個判定要做這個安排做乳房鑑識的時候也有安排的時間了，但是太太就堅持不去做醫療，那我們當時是當然不能接受，都是認為不可能(A3026)，加上太太她的一個念頭裡面，我太太她本身來講是沒有辦法接受乳房切除的，所以她就下定決心不想去接受這個西醫的治療，不去做手術(A3026)。

乳房是女性的第二性徵，經常可以是展現嫵媚的丰姿與自信，相較於其他癌症，乳房的切除手術讓女人內心備感煎熬，在未手術前即已陷入殘缺感的恐懼中(Love, et al., 2020)。切除與否攸關生命，選擇切除不只外觀嚴重破壞也間接摧毀內心的完整性。那個時候她甚至於想法是死就死了沒有關係啊(A1048)。黃鼎殷(2012)許多癌患在潛意識中或多或少是存在著生存的痛苦，充滿向死的念頭，缺乏動力的生活，茫然毫無價值的人生。A 君他太太的心情已經跌落之徹底，甚至有了就算死了也不輕言切除的念頭。對於像他太太這樣一個傳統女性來說，西醫的切除手術，是完全排拒在外的。

A 君太太成了醫療上的逃兵，他太太複雜矛盾的心情 A 君可以理解，更何況他們的內心同時出現很多的憤怒埋怨聲，認為一生盡守本分，循規蹈矩，不曾做出傷天害理的事情，善良的百姓何來遭受這樣生命的打擊，老天的玩笑未免開得太過火了，就是心中一連串諸多不平的情緒，一時半刻也不知如何是好。他們夫妻覺得也不能坐以待斃，總要想想甚麼方法吧？

當然當時是就是有一些抱怨嘛，有一些憤怒的一些抱怨，怎麼我們我們夫妻兩個都是這麼善良的人，那基本上我們也沒有做什麼傷天害理的事情，我們都努

力做我們自己的自己的事，做我們自己的工作，怎麼會產生這樣的現象？所以這段時間當然是有很多的憤怒了，甚至於這個抱怨，不可否認的這些情緒都存在(A3035)。那我一直勸她說不做手術也不行，然後總是要想辦法，如果說你真的不想接受這個切除手術，我們看看有沒有其他的醫療方法(A3027)。A君的太太一方面要接受罹病的事實，另一方面要承受拒絕西醫治療所導致的風險，他一直好言相勸，勸太太不做任何處置是非常危險的，他不能眼睜睜看太太被疾病拖垮，夫妻是坐在同一艘船上的，他的心情也隨太太高低起伏，再困難的事也要選擇面對。他非常疼愛她，一向都是尊重太太的決定，他選擇尊重她，但不表示可以由疾病入侵她的身軀，威脅她的生命。

(三)、另類療法，病情每況愈下

A君和太太互重互愛，平常的相處都是相互尊重的，遇見這樣棘手的問題雙手一攤完全束手無策。那我跟我太太的相處模式就是彼此尊重彼此的決定，所以她的決定當然我是尊重(A1047)。太太的個性A君非常了解，對於太太的選擇A君是尊重也是支持。他們也願意嘗試其他方法我的個性一向都是比較尊重這個別人，我不會去強求別人一定要接受我的觀念，同時我的觀點也是想說，難道只有西醫這條路嗎？沒有辦法去其他嘗試嗎(A3029)？

A君的太太至始至終不願接受乳房切除手術，最終放棄西醫治療，轉而走向一般坊間的民俗療法，就是俗稱的偏方，也和一般的普羅大眾一樣求神問卜，希望求助神佛，是否有甚麼冤親債主之類的紛擾，找到破解方式或是尋求其他宗教儀式的活動來免除疾病之苦。所以當時就跟著她這個這個尋求了很多的這種這種所謂的一般民間的秘方吧，那也求神求佛做了很多這一類的工作(A3028)。拜神拜佛提供的是心靈的慰藉，暫緩心中的恐懼焦慮，還是要有實質的一些治療方式，A君朋友的太太和他們都有相似經歷，因為透過民俗療法吃草藥而治癒乳癌，所以就熱心介紹給他們這種療法，他們抱著姑且一試的想法，既然有人因為實踐

這種方法成功打敗癌症，A 君和太太都不放棄任何機會。後來因為有一個我的一個朋友，他的太太也是乳癌，他說她太太是吃這個這個所謂的這個中藥，然後痊癒的，那我們當然就跟隨他的步伐去做所謂的這個傳統的這個所謂的草藥的治療(A3030)。

處在愁雲慘霧之中的 A 君夫妻，為了遍尋不著方法而傷透腦時，朋友介紹另類的中醫療法，這時他們有如汪洋裡的一條船，在茫茫大海中望見希望的燈塔，於是就滿懷信心進入了偏方的治療方式。他們跟隨著朋友的建議去找那位醫生，其實稱不上醫生，就是赤腳仙仔沒有合格的證照，老人家嘛見識多，有他獨到之處，再加上他經年累月的豐富經驗，又有朋友太太因此治癒癌症的加持下，A 君也管不了那麼多了，就是遵照指示，赤腳仙仔的說法是，人的身上累積的毒素都是「吃」造成的，吃出問題，所謂的「病從口入」，要忌口一切食物，包括米飯之類的，杜絕把毒素再吃進身體裡面，加重病情，每天一定要吃足四包草藥，這是唯一可以吃的東西。

那個草藥的赤腳仙仔就是一般傳統療法的這個赤腳醫生，那根本就不是醫生啊，這樣反正就是一般的老人家嘛，就說我們人會得到癌症原因就是因為你吃東西到處都是毒啦都是毒素，所以會得到了癌症，啊你要治療癌症只有一個方法，斷食。所以不能吃那個東西，每天都要吃四包草(A1050)。如果不是意志力的關係，有誰能堅持著這樣的方式，只吃四包草藥，A 君為了感受太太所經歷的苦，他們能夠同甘更要同苦，他陪著太太過著一起吃草藥的日子，他們都寄予厚望，希望這是最能夠治癒太太癌症的最好方式，持續不間斷。我為了要陪她，我也跟著吃，我也陪她吃了好長一段時間，那個時候幾乎是每兩天就跑一趟，那堅持就是堅持，但是，講難聽點已經吃到人完全沒有辦法起床(A1052)。

他們肩並肩，心同心，相攜相伴一起對抗病魔，連續吃了一段時日，病情不但未見起色，更叫 A 君痛心的是太太日益消瘦的身軀，已經不成人形，長期沒有進食之下，身體沒有攝入足夠的營養成分，導致完全癱瘓在床，連爬起來的力

氣都成問題。然後從 52 公斤瘦到剩下 37 公斤，皮包骨短短的三個月的時間 (A1051)。原本還算豐腴的體態，體重直線下滑，瘦到三十幾公斤，就像皮包骨似的，簡直把 A 君嚇壞了，這個方法不是要抗癌嗎？要對抗病魔也要有體力啊，再這樣下去對病情一點幫助也沒有，現在都甚麼時代了，A 君覺得不該迷信這種沒有醫學根據的偏方，一定還有其他方法的。

(四)、探索身心靈，啟動身體自我療癒力

這樣治療的方式約莫經過半年的時間，沒有達到預期的效果，沒有更好只有更糟，想想還有沒有其他的可行性。所有的發生都是最好的安排，這時碰巧一個非常好的機緣，A 君太太的朋友在圖書館看到一本書名叫《絕處逢生》，內容她覺得也許對 A 君太太有啟發作用，於是把這本書借回來給 A 君太太，A 君太太帶著疲憊的身體非常用心花了兩天的時間，邊看邊流眼淚看完整本書，內容的字字句句完全打中他太太的心坎裡。

「癌症是一個改變的契機，它要求這個人從思想、觀念及生活方式都要達到巨大的改變，直到生命可以更新它自己，打開僵化的思維模式、衝破人生的絕境，這是在絕處卻又逢生的過程」(許添盛，2007，頁 148)。

半年之後人已經完全非常虛弱，因為完全都沒有營養，幾乎沒有辦法起床，當然，這個當下她的一個朋友從圖書館借回來一本書叫做《絕處逢生》。那借了這本書我太太來看了之後是邊看邊哭，然後這本書她是幾乎用兩天時間全部看完，她整個兩天的過程裡邊，就真的是邊看邊哭邊掉眼淚(A3036)。

心靈是支撐身體的重要柱子，一旦牆角壞了傾斜了，絕對不是只有醫藥治病，內部的千瘡百孔如何醫治才是重點。所謂一個人的疾病必須從內心的層面去探討，心靈的能量無法暢通受到壓抑而得病，如果只是表層膚淺的醫治病症是不夠的，深入探究內在心靈出現的問題，方能有效改善身上的疾病。尤其是癌症的產生，癌症的本質是受阻的生命能量所引爆出來的，它是一種身心的疾病，當一個人在

生命中面對到無法解決的困境，活不出自己想要的版本，身體功能受到破壞而導致生病(許添盛、王季慶，2016)。

這本書的內容完全顛覆我們一般的想像，一般人生病通常頭痛醫頭腳痛醫腳，忽略內心早已壓抑成疾。多數乳癌患者大多想扮演一個偉大的貢獻者，卻常常失去最重要的自己，永遠渴望被愛又怕失去，無法快樂與滿足。不能單憑身體的治療，應當重新找回自信，建立自我的存在價值，解開傳統女性的制約框架(許添盛，2007)。曾靜芬(2015)談到乳房與自我認同之間，讓她重新面對癌的死亡恐懼與建立存在的意義及人生價值。如果一個人永遠在逃避，無法真誠坦然面對絕望的心境，就算一時避開了，它終究還會陰魂不散的纏著你，甚至用另一種形式存在，逼迫你去面對，所以問題的焦點不該在處理癌症上，需要面對覺受，心境之轉變，困境自然跟著改變了。從未接觸過這類身心靈的書籍，A 君太太看了這本書心靈有被觸動，知道一個人罹病絕對不是子虛烏有，一定有它前因後果關係，因此決定往身心靈療癒方式，去探究自己為何而得病。

那這是我跟我太太第一次接觸的身心靈方面的這一些課業，那就下定決心做身心的路線，那我太太也就恢復正常的飲食，就不再去吃草藥，我是走身心的路線，那身心的路線這本書裡面當然也就是說人會得癌症是有它的原因的，他生命歷程裡面很多過不去，甚至有心想要死的這種感覺，這種狀態，那當然必須要找到人生的所謂的那些生存下來的意志力，那病…，身體就自然會有療癒的能 (A3037)。

吃草藥的結果竟然吃到命都快沒了，看完這本書瞬間茅塞頓開，很多觀念竟沒有察覺到是長期內心的太多積累，生命失去自我，如果一個人平時都保持樂觀的態度，充分享受在自己喜歡的事情上，免疫系統會愈來愈強壯「因為免疫系統收到一個訊息：我的主人開始為生命打拼了，不再只是委屈自己、犧牲自己去成就別人。身體開始感受到生命是有意義的。一旦免疫系統動員起來，疾病將有所改善，人的整個生命也會從黑白變成彩色。」(許添盛，2007，頁 81-82)。

乳癌患者大多存在著自我認同感的不足，在女性認知上和幼年時期、青春期、身為母親的角色扮演與性愛等有密不可分的關係，同時引發的病發症對自我衝擊甚為的巨大(Spadola, 2002)。癌症不應該被視為身體的一種病症，它是藉由身體的反應呈現出人生現況的結果，把它視為一個可以重新翻轉人生的機會，重新檢視對生命的態度才有機會去改變人生。

那根據這樣的一個理念，我太太就不斷的進行她童年時期的未盡事宜吧，包括她的沒有價值感，包括她的家人的這個所謂的這些情感上的問題，因為她的父母親經常吵架的問題，甚至於寄人籬下從小就被寄養在外婆家，受到這個所謂的這個表哥的欺負，那這些問題她逐一去面對，去解決她的未竟事宜，然後下定決心(A3038)。

後來 A 君太太察覺出童年有許多不堪回首的過往，原生家庭無法充分得到父親與母親的愛，包括父母失和經常吵架、寄人籬下受到欺負而看人家的臉色度日、對自我價值的存疑。在面對自己內心各種心靈痛苦時，找不到適當的策略與方法來調適及因應。人通常對於生命感到無奈或拙於生活而致病，當事人的症狀和困擾的問題，往往是幫助當事人逃避並讓他感到威脅卻又必須去做的生活任務。總之，疾病是當事人無法完成生活任務的結果(Corey, 2016)。

完形治療有一個非常重要的觀點，當一個人在心中有未竟事宜，經常會伴隨出許多無法表達的情緒感受，又過度鑽研腳尖在個體無法解決的議題上，內心的需求與渴望受到壓抑，積累的能量會導致疾病(Corey, 2016)。疾病的成因經常是一個人過度的心裡壓抑一直處在不健康的身心壓力下，所有問題就是對於人生缺乏熱情與蓬勃的朝氣，對於個人的處境又過度期待與關注而產生憂鬱恐懼。一個人的負面習慣往往在現實世界裡找不到出口及自己想要的人生、達不到的期待，生命能量就會受阻而生病(Stephan Hausner, 2012)。

因此，一個人會生病通常是心理所造，所謂病由心生。心是一切源頭，萬法唯心造，我們所經歷的一切事物，都是由心千呼萬喚始出來的。對於自己為何罹

病，有了大徹大悟的覺察，體悟很多事件的發生都有它要傳遞的訊息。重新來面對自己的生命過程，苦痛的心情不再緊繃，心也再度復活了，把自己痛苦的情緒表現出來，帶著一把希望之鉗徹底把自我毀滅的程式解除開來。

A 君的太太還有一個非常大的願望，在結婚時沒有穿上高貴優雅的白色禮服風光結婚，這是身為一個女人一生中最大的期待，也是她人生中的缺憾，所以她把穿婚紗的願望寄託在女兒身上，彌補她這方面長久以來積累的欠缺。她說了一句話，最大的願望是至少要看這個女兒穿婚紗(A3039)。人生還有未盡事宜怎能揮揮衣袖走人呢？重新點燃人的「生機」，有盼望就有希望。願力有多大，希望就有多大。她因為有學賽斯心法，所以她也知道說一個人除非自己決心想死，否則這個病，它只是一個來告訴你生活裡面發生什麼問題(A2015)。

人會得到癌症，通常是過去發生了某些事情，讓人產生一種絕望感，才會啟動癌症的基因，心裡面對未來了無希望，生命裡面失去快樂的泉源，感受不到陽光，覺得自己活得很悲哀。因此，不是得到癌症本身這個事件的問題，而是否了解及認識自己，表象的超越，天命的追尋，喜悅及創造力，或是藉由癌症的啟發，去校定自己過去的人生經驗，展開一個新的人生方向而勇敢快樂的活下去(許添盛，2009)。

因緣際會學習了賽斯心法開啟了如何自我覺察，展開自我鬆動的模式與自我轉化的歷程。賽斯思想強調身體有自我療癒的能力，身體的力量操之在己，在看待自己身上的疾病時，開始思索著只有自己可以救自己的可能性，重新建立對身體健康的信心。隨著賽斯思想的內化提升自我察覺能力，看見自身的想法與觀念如何對自己的框架與影響，慢慢產生力量去跟心理與靈性的苦惱共處，進而去調整種種負面情緒與想法。

所以這個她下定的決心跟最主要活下來，至少要看女兒穿婚紗，這個可能是她能夠最後能夠這個面對所有一切的未竟事宜跟生命裡面的一些難題，然後存活下來。那事後也證實，光是這個賽斯心法的學習，短短的這個不到半年不到半

年大概四五個月吧，整個精神都好轉，整個精神都好轉(A3042)。

A 君的太太透過賽斯心法的學習，重新找到對生命的渴望與人生意義的追尋，不再覺得自己的生命是絕路，短短不到半年時間癌細胞不見了。心境轉變，身體在當下即可產生力量翻轉過去，讓腫瘤消失，生命得以延續，人生在轉換階段常處於失衡狀態而引發疾病，透過疾病讓人有喘息的機會，讓身心靈得以整合，獲得療癒。我們的心智是活在廣闊的現在，當下即是威力之點，心境上產生正向的轉變，身體便會啟動來治癒它所得到的癌症，因為身體與生俱來有抗癌的能力。如果能夠讓一個癌症患者產生對身體的信任感與健全感，就會讓這樣恢復的過程進展順利(許添盛，2007)。

「信念的改變可以修護基因。當下改變心境，就能夠改變我們的過去，而一個潛意識過去情境的改變，會讓我們的身體在當下開始恢復健康—因為心中的死結打開了。」(許添盛，2007，頁 140)。

這次的復原狀況非常神速，身體內在的能量順利的啟動，身體的自我療癒力就進展順利，身體機能於是恢復健康的運轉。身體沒有任何的硬化，也沒有任何不舒服，檢查結果確實癌細胞銷聲匿跡了。

那後來到 96 年再去做這種檢查，癌細胞完全都已經不見消失了，當然醫師也很驚訝，這個當時來講算是一個奇蹟吧(A3044)？

「身體療癒」只是第一個階段最淺層的部分，第二階段是要進入全面性的探索內心才走上「心靈療癒」，找到那源源不絕的「愛、智慧、慈悲及創造力」，第三階段是將身心靈的觀念融入生活當中，活出有智慧的生活樣貌，達到「生活療癒」，即是最高境界的療癒(許添盛，2009)。

運用身心靈的學習與成長，來協助自身因應罹癌時所造成的各種情緒和精神上的困擾，內心的轉化經驗成功的擊敗癌細胞，連醫生都覺得不可置信。是奇蹟嗎？應該是信念創造實相。有這樣一個身心靈學習的經驗來幫助 A 君太太抗癌成功，他們也一致表示贊同，自己的生命是由一個更大的內我所護持著，他們有

堅定的信念來提升靈性的成長，在學習身心靈的領域上受益匪淺，而他們一直都有助人之心，他太太在抗癌路上也做到了最佳的見證，他們一起推廣賽斯心法，參與賽斯教育基金會的成立，希望廣結善緣，幫助更多處在痛苦中的眾生。

然後她也繼續在跟我一起在推廣賽斯心法，那我們也讀非常多的賽斯書，同時也這個參與賽斯教育教育基金會的成立(A3045)。A 君夫妻投入身心靈路線，積極推廣這樣一套理念，不只身心更加和諧，更健康的生存態度，還實現了助人的理想。

這個過程裡邊，因為她這樣的過程也幫助很多遇到癌症的時候，如何去面對的這個課題這個幫助也很大(A3046)。人世間的苦總是不斷上演，A 君太太在抗癌路上做到了最佳的見證，她可以自身經歷去現身說法，當作教材幫助和她有類似處境的人，自己得到了療癒，人生也覺得充滿意義。

(五)、萬般不捨的復發之路&生命中罹癌的啟示錄

A 君的太太當初第一次罹癌時只是初期，如果接受醫師的建議做切除手術，早療的效果機會是非常大的，錯過早期發現早期治療的時機。第一次九十五年，那個只是一個初期而已，就醫師來講只要割掉，也許就沒事了，她就不願意啊(A1064)。

第一次民國 95 年在他太太罹癌吃草藥的慘痛經驗中到和太太一頭栽進身心靈的領域，共同學習與成長，也知道疾病的成因背後都有它要傳達的意義，民國 96 年很順利的不藥而癒了，可是難關總是不斷來敲門，人生是一連串的未知數。相隔十年的時間，民國 105 年他太太癌症復發了。她是 96 年，這個檢查已經完全沒有癌細胞，已經確定，她 95 年第一次這個檢查乳癌，第二次復發是 105 年，所以這個時間相隔是 10 年時間(A3047)。

這十年來 A 君他們持續不斷在推廣身心靈，也幫助過不少有相同際遇的人，生活過得還算順心，他們一直深信不疑的是罹病都有它的背景原因。

屋漏偏逢連夜雨，非常不可思議的人生處處佈滿驚濤駭浪，A 君的太太乳癌復發自己也被診斷出鼻咽癌，這樣的人生考驗，讓 A 君不得不去接受這個重大衝擊，平時聽力也無太大影響，太太復發後的一個星期，他感覺耳朵好像有異狀，似乎受到甚麼損害，聽力越來越差，太太癌症復發，在這緊要關頭，此時是她最需要 A 君的時候，他得做太太強而有力的後盾，他不能輕言倒下。因此，為了慎重起見，他不想耽誤病情選擇盡快就醫，耳鼻喉科醫師非常仔細幫他做檢查，當然結果不是他樂見的，他被宣判得到鼻咽癌第三期，而他太太一復發也是進入第三期了。她復發之後的一個星期，我是因為聽力受損，然後聽力越來越差，去耳鼻喉科檢查才發覺，我得鼻咽癌，所以她是乳癌被判定乳癌三期的同時我也被判定了鼻咽癌第三期(A1061)。

A 君他太太再次復發時已是第三期，這次來得又烈又猛，她的嚴重程度是癌細胞已經轉移到肺部，導致她得承受非常劇烈的疼痛，日常生活受到影響，生活品質低落，她的個性依然執著於當初的想法，他太太還是堅決不接受西醫的治療。

她也是不想去接觸西醫，到那個時候她已經是第三期了，她那個腫塊已經有一些移轉到肺部了，經常痛得不得了，我看她這樣子真的也不是辦法(A1061)。

太太全身疼痛得很厲害，坐立難安甚至影響睡眠品質，A 君真的很心疼太太，只好一整晚陪著被病魔折騰的太太導致雙雙都無法入睡，他告訴太太往內心觀照的身心靈學習再加上對外的醫學治療，最能收到相輔相成的效果，一定要把握時機，實在是不能去抗拒它啊！如果無法進行有效醫療，要面臨配偶生命受到嚴重威脅的殘酷事實，只會讓這樣複雜而沉痛的心情倍增壓力(馮觀富，1992)。

因為我認為身心靈當然好不是不好，而是你也不能完全排斥西醫嘛，至少你現在痛著，晚上的時候痛著根本沒辦法睡覺，所以要坐著啊，你坐著，我就要陪著你坐著，整個晚上不能睡(A1063)。

A 君因為不忍看太太再繼續為病所苦，他覺得會得鼻咽癌跟太太的復發應該

有其關連性，潛意識裡想以自身罹病與治病的體驗，帶領太太不要再錯過治療的黃金期，陪伴太太讓她不要感到孤單，和太太同舟共濟渡過難關。A 君的太太在第一次罹癌時對病情是充滿著緊張與不確定感的焦慮，所以沒有接受西醫治療而延誤了治癒的時機。因此有了第一次罹癌的前車之鑑，A 君的想法是疾病不能放任不予理會的，他的態度傾向比較積極，他希望以他自身去接受西醫治療的結果，來加強太太對西醫治療的信心，於是在他的太太未允諾要去治療前，A 君就先衝鋒上陣治療去了，他祈願他的醫療成果能說服太太不要再拖延病情，及早就醫相對是比較有希望的。當然我得鼻咽癌，還有其他的這種這種事業上的背景因素，但是除了這個背景因素有關，主要是因為想帶著我太太走西醫路線，所以她還沒有去醫院做治療之前，我就鼻咽癌就自己去治療去了(A1062)。

A 君一方面在做治療時就持續不斷在鼓勵他太太，絕對絕對不要放棄任何醫療機會，他告訴太太依然不做切除手術，其他就盡量配合醫師的指示，最後太太接受了，他們就攜手展開這一段艱辛的抗癌之路。

我先帶著她的。我就跟她說其實也沒那麼可怕啊，我第一次的化療其實也沒有怎麼樣阿(A1066)。A 君一直加強太太的心理建設，好讓太太心無旁騖地接受治療。

當然她在我接受治療過程裡面中，我就一直勸她了，我們做做看啦阿不要做切除手術啦，如果用藥的話，我們就盡量用藥吧，如果說要做化療，我們就先做化療吧，但是不做切除，我有在治療的期間她也一起去做治療(A1065)。

A 君和太太在修習身心靈道路上是非常投入的，他們透過覺察來看待發生的事件。

這次他太太的癌症又復發，他們一樣做身心靈層面的探討，也深信這是減輕人生疾苦的不二法門。A 君會罹癌還有一個非常重要的關鍵因素，他在公司擔任位階是第二高階主管，工作能力也受到老闆的肯定，對一個公司來說他是有舉足輕重地位的。他把公司的版圖從一家拓展到九家公司，也力拼上市，無奈董事會

表決沒有通過，這樣子阻撓 A 君把公司推向更高峰的計畫，所謂的英雄無用武之地，A 君的雄心壯志被阻斷而無法得到發揮，無法在工作領域中施展抱負，他被壓抑的理想夢想簡直成了東方夜譚，現實生活中的他因了工作寸步難行，為此他經常悶悶不樂，最終身體才出現這樣大的問題。癌症的病因通常是人生對生活品質的渴望及追求自我價值肯定的過程中受到了嚴重的阻攔，內心充滿無限的創造力找不到方向與出口。

賽斯提到：「許多癌症病人都有著殉道者的特點，往往多年來忍受著令人不愉快的情況或狀況」(Roberts, 2010)。身體會追隨著我們的信念走，會按照我們心裡所以為的樣子而呈現出來。絕望而難以宣洩的情緒，就顯現在肉體上惡化成為癌症。對於罹患癌症而言，看似無常與不幸，然而賽斯思想對其罹癌的定義是癌症透過身體反映出生命的困頓與絕望，這樣的能量阻塞，內心的痛苦與掙扎造成無動力感的人生。

那麼我們夫妻當然也是自我覺察嘛，那基本上我也知道我的問題在哪裡(A2016)，我的問題並不是在家庭問題，我會患鼻咽癌的原因是因為在公司裏面的創意沒有出口，沒有辦法有這個創意能夠實現，因為被董事會給阻攔，我公司發展得很好啊，那從一家公司發展到九家公司，那我一直規劃想要上市，那他不讓我不想上市，所以我自己的理想受到阻..受到挫折，那這個創意...的沒有辦法施展，然後自己在那邊難過，反過頭來傷了自己，所以我的鼻咽癌的發生是因為這個原因(A2017)。

A 君太太對於生命中有種種不安的地方，包括她內心空虛的積壓，擔心存款不足而斷炊，生活達不到理想中的品質，以至於 A 君必須處心積慮、汲汲營營往這樣的目標努力奮鬥。

我太太本身來講她出生的歷程裡面包括她的家庭也是造成她的內心裏面的所謂的自我安全感不足，她永遠都覺得她的存款不夠或是什麼日子要怎麼過，所以她對我就會有要求(A2027)。

A 君始終保持高度的覺察力，現在太太和他的處境極為不堪，他始終相信天無絕人之路，他也堅信去做治療，對太太是有正面意義的。因此他非常積極配合醫師的指示做化療，前後共花四個月的時間做了 37 次的電療及四次的化療，非常非常的辛苦，他比較順利是他的癌細胞完全銷聲匿跡，而太太的狀況沒那麼幸運，能用的藥能用的方法甚至標靶治療，完全都發揮不了效果，等於說 A 君鼻咽癌完全治癒他的，太太仍舊和病魔奮戰著。前後大概只有四個月，做了三十七次的電療跟四次的四次的化療，我就痊癒啦，那痊癒甚至於癌細胞找不到，那她的部分是一直沒有辦法好轉，她也用了標靶藥，然後能夠用的藥也全部都用了，那也是沒有辦法好轉(A2018)。向死的意願牽動著癌症復發，所有藥物都發揮不了作用。

那甚至於在諮商的過程裡面，許醫師也曾經問她說你是不是決心想(A3052)？因為治療無效的原因是因為她有一點點決心想放下這個塵世的這些事這個這些因緣吧，她有一點點這個想死的念頭出來(A3053)。許添盛(2007)指出，如果過去曾經有過的絕望、挫敗導致一個人萎靡不振，雖然人的肉體是活著，可是依然帶著過去的種種痛苦，那這個病狀又如何復原呢？需要思考當初是在什麼樣的情境之下，醞釀出自我毀滅的機制，我們必須追本溯源，回到當初的時空背景，打開當事者心中的糾結，這通常是最深層的心理問題，只能藉由思想和觀念的大幅度改變了。

七、陪伴癌末的太太走完人生路

A 君他太太的病情嚴重程度已讓他感到心力交瘁，而且非常不捨。民國 108 年十二月一號就沒辦法拄著拐杖走路，生活起居都要靠輪椅推，所以我看她生活那個品質那麼差，如果她真的想走的話，我也必須要放手，硬把她拉住，其實她是在受苦，那是經常的疼痛，嗎啡用的量也越來越重(A1091)。

A 君的太太身體功能逐漸喪失，日益消瘦的身軀，卻無法代太太受苦，分擔

她的病痛，同時接受疾病帶來不可逆的事實，在照顧太太的同時，內心難過不捨，卻又不願看她受苦的矛盾衝突。太太最後連拄著拐杖也無法行走，所有的行動皆倚賴輪椅代步，太太一直忍受病痛的摧殘，過著沒有品質的生活，A 君掙扎著到底要如何做好萬全的心理準備？

奇幻小說《那尼亞傳奇》的已故英國文學作家 C.S.Lewis 一直陪伴罹癌的妻子至病危時談到了一段非常深痛的心情感受：「夫妻雙方成為一體是有限度的，另一方的擔心、恐懼或痛苦你無法分擔，我感覺是難受的，那也許只是別人明顯感覺到的一種難受，但當別人傳遞這種感覺的信息如何時，我未必能真正體會。」(Lewis, 1961)。

即便醫學的進步日新月異，太太癌症復發後治療效果依然有限，恢復狀況不如預期，精神層面倍感壓力，每況愈下的身體，A 君每天看著她為病纏身的痛苦，話雖不說，心雖不捨，其實 A 君心裡已經做好最壞的打算，只是他還是會鼓勵太太再努力看看，勇敢支撐一下，期待奇蹟的出現。

A 君太太彷彿每天與死亡近距離接觸，對於太太即將面臨失去親密愛人與生命的不確定性，難免會呈現憂傷抑鬱的情緒，會有極端被關愛的需求。A 君已然是太太的照顧者與被依賴者的唯一人選。A 君除了工作之外幾乎把所有時間用來陪伴重病的太太。只要下班的時間，或是公司可以讓我離開的時間，我都在她身邊，都在她身邊(A2011)。A 君每天和時間賽跑，傾全力把握每分每秒守候著太太，不只是照顧她日益消瘦的身軀，還要安撫太太的內心。A 君是太太的特別看護，是太太精神上最有力的支持，他一雙溫暖的手隨時待命著呵護與滋潤太太的心靈。

Smith 在 1978 年的著作中談到，癌末患者有很大的心理煎熬是來自孤獨感還夾雜著複雜情緒，如恐懼、矛盾、無助、畏縮、預期性悲傷失落(秦燕，1999)。A 君為顧及太太可能引發內心的情緒波動，周旋在工作與照顧太太的時間壓力中，只要公事結束會隨時陪伴在太太身邊，一同承擔生命所帶來的苦痛。

連去醫院住院的換藥都要我換，那她在住院的期間完全沒有，沒有請到看護，全部都是我在負責(A2022)。

A 君所作所為無疑是太太最稱職的照顧者，讓她強烈感受到自我的價值存在及免於孤獨的面對死亡問題。藉由無微不至的照料，讓太太深刻了解有人把她捧在手掌心，關心她的生與死比看待自己的生命還要重要。

太太軟弱的身軀無法再承受多餘的壓力，A 君照顧太太好好珍惜這僅存的活在當下的幸福，把該做的部分都去做，其他的也只能盡人事聽天命了。

她最後的往生當然，雖然說是預期啦，因為看起來早晚要走，她在八月份的時候(A1088)，跟我對話，她一直跟我求讓她走她真的很痛，她那個時候我還沒有放手我只是求她，我說我們都已經這麼久時間了，因為從一百零五年到一百零八年已經兩年多了，快三年的時間都這麼久了再..，我們再撐看看，當時她是一心想走一直在求我，我說我們不要放棄吧，再努力一下，但是我雖然當時我嘴巴跟她這麼說其實我已經通知我孩子，當天要到場，因為我說今天不來的話也許就看不到了(A1089)。

即使在最後那一刻，A 君仍細心、貼心滿足太太臨終所面臨的感受與撫慰情緒的起伏不定。A 君必須做太太堅強的後盾，為她分憂解勞展現高效率的照護者，充當心靈的解惑者，讓所有錯綜複雜的情緒干擾減至最低。

Yalom(2003) 他有二十多年的心理治療經驗，曾經將孤獨、自由、無意識、死亡歸納為生命問題的四大主題。人一生中生老病死的定律一直未變，面臨死亡的重大威脅，如何處理與因應，這是人生中重大課題。

陳增穎(2016)認為當在世者對於親人即將過世的預期心理，再去面對死亡時所產生的哀傷與悲痛是有所不同的。也有學者指出預期性悲傷有時更甚於面對死亡後的悲傷，因此不能輕忽面對死亡後的悲傷反應所導致的影響(Hodgson, 2015)。每個人對於悲傷的處理與因應各有其獨特性，常在失落與調適之間擺盪不定(Stroebe & Schut, 1999)。悲傷歷程可長可短若未能妥善處理將影響身心平衡而演

變為病態性的悲傷。

A 君和太太始終信賴醫師的專業，相信醫師使出渾身解數來醫治太太了，當醫師告訴他們已用盡各式方法，若再進行任何的醫療也只是得到這樣的結果，徒勞無功，是否考慮轉進安寧病房，當下的他們互看一眼，並沒有錯愕的神情，因為他和太太都心知肚明，有心理準備接下來要面對的事情，何況賽斯許醫師的心靈診療就直指太太內心深植著想走的意圖，是她已唱完人生那首最想唱的歌，也豐富在人世間的旅程。因此，他們用盡了所有方法太太還是無法治癒之下，就只好選擇面對，對太太投以最真摯的祝福。

其實他們一頭栽進身心靈的領域，對於人人皆會面臨的生老病死議題，早就了然於心，無有恐懼，淡定處之。

那我們當然也一樣都沒有恐懼害怕，因為學了身心靈之後對於所謂的面對死亡這個課題，一切不再有那麼的恐慌(A3051)。

「當一個人對自己內在的生命越覺察，對自己的實相就越有信心。當他面臨死亡的時候，也就不會覺得面臨完全崩解、完全毀滅的狀態。靈魂會比較平靜的離開軀體，走向下一個生命的旅程」(許添盛，2007，頁 215)。有所謂的未知生、焉知死。另則，未知死、焉知生。人們要在乎的是如何看待生命的存在品質，發揮創造力，讓愛與情感流動，而不只是侷限在看待生命的長短上。慢慢放下內心不安與焦慮，安心走向下一個旅程。

太太回診時和醫師討論，決定不再使用更積極的治療方式了。一直到十二月十二啦，十二月十二回診的時候，醫師跟我們說他能夠用的方法能夠用的藥都已經用了。所以我想醫生就說我想就不用再做進一步的治療了啦，你們兩個夫妻回去想一想，要不要安排去安寧病房，我們兩個聽到這句話的時候，並沒有驚訝，因為從那個一路走來歷程裡面已經知道她是真的要走，然後加上因為我們兩個都學賽斯心法嘛，在他的許醫師的一個感應感測，甚至於跟她說妳是不是決定想走她內心也有受到刺激的，這些看法我就覺得價值完成完成(A1090)。

面臨妻子堅決往生意志，兩人還意識清醒，決定討論太太還有什麼要交代的事情，這一般是安寧療護要做到四道：道謝、道歉、道愛、道別之工作(許禮安等，2018)。

沒有時間蹉跎，A 君很慎重和太太談論有甚麼心願？還可以為她做些甚麼？她就跟我說她希望，她第一個一定要走一定要在家裏，她不想在醫院，這是第一個。那第二個她希望在走以前所有的家人都能夠這個見個面，能夠相互擁抱一下，這是第二項，那第三項她希望回到賽斯村，甚至於最好可以環島一周，這是她的期望(A3082)。

A 君把握太太僅剩的時間，陪她完成她還想要完成的事情，其中一項大願望是太太說想再回到賽斯村一趟，和老朋友敘敘舊。她想要完成還沒有完成的事情，我希望在她走了之前能夠完成。我跟她談這些以後，根本別人要去已經訂不到房子，她就跟我說她希望她走之前能夠回賽斯村一趟(A1093)。A 君先連絡那裏看看住宿的問題我打電話給那個賽斯村的櫃檯，他說完全沒有房間(A1095)。雖然所有的決定都顯得格外倉促，A 君此時也要使命必達。

因為她走之前想要去一趟，還臨時決定去，十二號談一談，十三號就出門，十三號到蘇澳才打給那個那個賽斯村說那個沒有辦法，我說那辦法能不能請紫涵主任接一下電話，我請她看看有沒有辦法幫我再找找再找到一個房間，紫涵接電話說她居然跟我說，她很奇怪呀，她覺得她需要留一個房間，好像有重要的人要來，她也知道為什麼她要留這個房間，然後她這個房間還沒有，她不敢告訴櫃檯人員，所以櫃台沒有人知道，所以她偷留了一間(A1096)。

那一天剛好遇到賽斯村活動大典，所有房間非常棘手都被搶訂一空，最後 A 君姑且一試連絡了賽斯村主任，很巧也很幸運主任還保留僅存的一間房間，好像冥冥之中是為他們所安排的，於是就這樣他們得以順利的前往賽斯村，幫太太完成臨終的願望。

在傳統的觀念裡面，病人在面對無可逆轉的病情都希望能回到熟悉的家中等

待佛菩薩的接引，太太只住了三天的安寧病房，就要求回到她自己一手打造最親切最溫馨的家，一百零八年的十二月三十一號，最後一天，一百零八年最後一天(A1162)。太太往生那天是在家人及眾親友的陪伴下，逐一和他們擁抱互道珍重再見，無牽無掛，毫無痛苦，帶著親人的祝福，平靜祥和離開人世的。在安寧病房住了三天之後，我們就回到家裡，回到家以後她住了三天，在家住了三天就走了，當然她走的時候是非常的安詳(A3086)。

癌末患者皆有以下的心理需要：

(一)死亡的事實並非病患唯一的憂心，而是懼怕孤獨走完人生最後旅程。

(二)希望有愛人的協助藉由餘力完成心願。

(三)做好心理準備向所愛的人逐一道別，獲致內心的安定(趙可式，1998)。

在生命的最終時日，A君太太希望自己的願望能被看見與重視而付諸實現，能把人生做最完美的總結。花開花謝大自然有它的時序，生命亦有它自己運轉的方式，人生無不散的宴席，A君在照顧太太病末期間和太太的緊密互動中，成就了彼此更豐盛的生命。

家人的陪伴、愛與關懷比任一種的醫療方式都更有意義，在人生最後階段，讓親人熟悉的臉龐及聲音與過往美好回憶之串聯，能讓病人更勇敢接受與面對臨終的那一刻。

心境平和而安靜的面對死亡，就愈可以安詳的離去。死亡不是代表生命的滅絕，是邁向另一段新人生的起點。如果認同此一觀念，就可以不畏懼死亡(許添盛，2007)。

八、婚姻中難以啟齒的威脅事件—外遇

A君太太復發之路還伴隨著她一生糾結的難言之隱。那她覺得活得夠了，但有一點點想要…不想走下去(A3056)。太太的生命一路走到現在，她內心所欠缺的部分逐一得到填補，她也覺得她的人生沒有欠缺沒有遺憾。然而，讓她一直耿

耿於懷是她曾經不小心跨越界線背叛了 A 君，成為婚姻中的叛徒，這也是長久以來他們心知肚明、心照不宣，不想再碰觸的敏感問題。許添盛(2007)指出，生命之中是否一直存在著無法原諒自己的事情？也許過去無意中做了某些事情，覺得內心很愧對別人；或是曾經犯下的無心之過，造成別人終身無法彌補的痛苦與極大的傷害，卻一直找不出機會來彌補或道歉。

她總是有覺得她人生裡邊有一點她對我有所愧疚 A3-愧對原因就是因為她曾經發生過外遇事件，這個是她內心的一個愧疚吧(A3058)。A 君在國外的時間多於在國內時間，猶記得剛到國外工作的一年多也就是第二年的時候，他的婚姻便出現裂縫。那個時候是在一年多吧還不到兩年我就發現(A3062)。這件事情想當然爾無非就是晴天霹靂，A 君連做夢都想不到，這樣的事件居然在他的家庭中上演，對他的婚姻造成極大的殺傷力。

那這個事情當然家庭的衝突很大家庭的衝突很大(A3059)。這件事來得叫 A 君招架不住，亂了陣腳，不忍目睹的事實，A 君覺得難道夫妻感情禁不起一絲絲的風吹雨淋。外面繪聲繪影的早有一些端倪，只是他充耳不聞，不願意相信甚至不敢面對太太的不忠行為。直到有憑有據，罪證確鑿，太太百口莫辯，使他必須接受這樣殘酷的事實。

起因是在一次不經意中，A 君到衣櫃內拿換穿的衣服，發現怎麼掛著一件而且是新的男人大衣，本來還自以為是太太要送給他的意外驚喜，當他心情雀躍衝去詢問太太時，腦海中浮現的美好情景就此幻滅了。一開始太太當然矢口否認，因為心虛當然最後事實勝於雄辯，這個婚外情才浮上檯面，印證了外面流言蜚語並非空穴來風。

好像之前就聽到一些風言風語，那只是沒辦法證實而已，那當時對她大吼大叫，她她當然是非常的否認啦，那我甚至有點發發…。這個這個人家說抓狂(台語)，然後有一點這個歇斯底里，對，有點抓狂，有一點歇斯底里(A3064)。在太太外遇揭曉的那一刻，對 A 君的傷害性及毀滅性簡直是天崩地裂。A 君整個心亂如麻，

當時的紊亂心情非筆墨足以形容，他大發雷霆，根本是徹底大崩潰、大抓狂。

我當然是絕對非常非常的生氣，所以對她是大吼大叫，要她告訴我是怎麼回事，那發生的事發生的現象是在衣櫥裡面發現的一個男人的大衣，但不是我的，不是我的，而且是新的。那也不是要買給我的(A3063)。

太太背著 A 君和一位已婚男子展開不尋常的情愫關係，背叛了始終如一的他，猶如一把利刃直刺內心，傷口深至見骨，悲痛欲絕，他無法接受太太的不忠，按捺不住的情緒激動對太太大聲嘶吼，他用心守護著這個家，努力在外拼搏，就為了要提升家中經濟，讓妻小過好的生活環境，可是碰上無法用三言兩語道盡心靈上極為匱乏的太太，居然擋不住柔情送暖的攻勢，一時失去理智步步踏入不倫的戀情。Erikson(2000)指出在人的生命週期中，親密關係的能力與獨處的能力必須達到平衡，方能建立與他人的真誠互動，給予愛與被愛。顯然太太長年對於親密關係中的渴望處於失衡的狀態，當時夫妻雙方在情感的連結尚未採取有效的溝通策略之時，竟讓這樣的外遇事件悄然而生。

那當然跟她大吵了一架，那吵架之後當天晚上這個我有點想死的念頭，因為那個所謂的想法就是說我這麼拼命的在外面這麼辛苦，為了這個家庭，結果你給我搞這一齣，所以當然非常不能接受(A3065)。

A 君的心裡充滿著矛盾衝突，對於夫妻關係的無助、無望的處境與感受，造成無法言喻的壓力及緊繃狀態。人一生中最深刻的期待，莫過於找到一個可以一起共享歡樂、關懷、友誼甚或共事，並在人生的高低起伏中相憐相惜共渡難關的親密夥伴(Markman, Stanley & Blumberg, 2001/2004)。擁有幸福美滿的婚姻人人夢寐以求，兩人因愛結合共同建造一個堅固的堡壘，怎奈遇到另一方的情感背叛，再堅固的堡壘也將瞬間瓦解而倒塌。外遇形成婚姻的重大威脅，讓婚姻陷入高深莫測的恐懼之中。婚姻代表一種穩定與責任，外遇是失控的情慾脫軌，人性與情感該用何角度去思考，孰是？孰非？配偶的外遇造成重大的心理衝擊與情緒波動，要如何面對內心如此巨大的情緒反應？如何看待配偶的背叛？如何解釋椎心刺

痛的外遇情節、去留的矛盾抉擇？及如何走出另一半情感背離的陰影與創痛？甚或重建信賴關係，再再都是一大艱鉅的挑戰。

夫妻中的外遇現象對婚姻是一個重大的衝擊，一般夫妻對婚姻都存在著既有的信念，認為親密關係中自己所重視的他人，應該給予自己相等且特別的對待，而自己也應該是對方生命中最重要的人(洪雅真，2001)。外遇的發生無疑是對這種信念的徹底崩壞，因而外遇的發生將使配偶的情緒產生嚴重影響與傷害，如震撼、憤怒、羞辱、緊張、懷疑、驚嚇、恐懼、被蒙騙、矛盾衝突等諸多情緒抑鬱現象。

A君成為配偶外遇的受害者，他的苦不堪言讓他痛不欲生，當時做了非常激烈的行為，一度情緒失控無法冷靜的想一死百了，飛奔至大馬路上準備讓車子衝撞肉身，後來因為妨礙交通被警察帶至派出所，才終結這樣不理性的舉動，沒有釀成不可收拾的慘劇。

甚至於我我有自殺念頭，當時也做了行動，跑到那個現在的臺灣大道以前叫做台中港路，那個那個6線道的那個大馬路上準備給車子撞，當然沒有沒有發生這個意外，後來是被帶到派出所，是她從派出所裡面把我領回來，這個晚上晚上12點多，那當然另外之後我慢慢就冷靜下來，然後我當時跟她講的就是說這個如果她真的已經不愛我了，她能夠找到好的對象，那我們就分手吧，好聚好散，那我我願意啦我願意讓你能夠得到幸福了。這個當時甚至寫了這個所謂離婚協議書(A3066)。A君對於他的婚姻感到心餘力絀，可謂望洋興嘆、悲觀至極，他接受自己是一個婚姻失敗者，也決定讓彼此有路可退，一度想選擇離婚來結束這一段令他不堪、傷痕累累的婚姻。

對方的男孩子本身是已經有家庭，然後他只是他的婚姻不幸福，那經常對我太太這個訴苦，我太太又是一個非常善良的，可能在這個過程裡面加上她自己，就我太太自己我本身經常不在身邊，難免會有孤單寂寞，會有需要男人陪伴的時候(A3067)。

滄海桑田，世事難料，A 君心存感恩太太為他為這個家庭所付出的一切，他了解太太婚姻中的困境是情感需求中的親密關係嚴重失衡，一位中年已婚女性，必須忍受男人經常不在身邊的寂寞孤獨。當身心俱疲時得承受無人關愛的感傷，內心的脆弱，對於男女之間的距離拿捏不當，失了分寸，她才會讓自己毫無防備，毫無警覺的成為一個外遇始作俑者。

A 君對於太太的背離始終百思不得其解，他是如此珍惜與看待自己的婚姻，始終在為人夫為人父的責任上努力著。A 君多麼在乎夫妻之間的情感，對婚姻的無奈還期盼太太對外遇關係的火速決斷，因此他試圖約出事件的男主角當面對質，希望釐清整個事件的來龍去脈，快刀斬亂麻盡快做到圓滿終結。那後來我跟這個男人見面，然後那個男人也很惶恐，因為他是還在婚姻狀態，他並沒有離婚，所以他也非常惶恐，雖然也一路的一個辯解，甚至跟我說這個保證以後絕對不會再跟她往來。那當然就放下了，那雖然這個放下了，但是當年來講我太太內心裡邊還是沒放下(A3069)。

A 君太太外遇的對象還在婚姻狀態中，A 君去找他時他非常驚恐，擔心這個事件會東窗事發讓自己的太太發現，因此他不斷地反駁 A 君的指控，當然在 A 君指證歷歷下，他只好束手就擒，坦承所有犯下的不倫戀，而且承諾從此井水不犯河水，不再和太太有任何糾纏不清的情事。A 君最終用理智來保住這段婚姻，而整起事件的發生居然演變成太太一輩子的陰影。在婚姻關係中，女性出現外遇現象總被冠上不潔、羞恥之名，這是 A 君太太一直無法根除的心理疙瘩。

我也很能理解啦就體諒啦一個女人在家裡要帶孩子，真的是不容易，那難免會有孤單寂寞的時候，那男人就是趁虛而入，然後兩個人又在互訴一些這個所謂的苦處，那兩個難免就會搭在一起，那當然事後我就放下了，沒有沒有離婚離成(A3068)。A 君慢慢回到冷靜的心理狀態，對於夫妻感情依然無法割捨，雖然對於太太外遇行為已經造成彼此關係的緊張與困擾，還為其外遇的動機尋找合理化的理由，為太太免除不當行為之責，最終目的是想重新建立信任感與修復婚姻中

的殘缺。

Smith(2005)指出女性造成外遇的成因非常複雜，然而，大多女性都想利用婚外情來滿足及實現情感上的需求，讓婚姻保有豐沛與活力。女性外遇通常是追求精神上與情感上的支持，往往都是她們在婚姻關係中嚴重欠缺的。

簡春安(2005)指出，真實、善良、富有同理心的好人，往往遇到需要關懷與協助的對象，常會情不自禁的付出真感情而掉入愛情的陷阱。無法抵擋的吸引力讓無法控制的力量牽引而墜入無法自拔的誘惑。太太真善美的個性就是心善又心軟，聚少離多的婚姻關係內心深處未被滿足的需要，才會讓別的男人有機可趁，讓這把推手終究助長婚外情的發生。

面對配偶外遇的事實，選擇寬恕與否將影響其後續的情緒反應及心理調適。許多研究皆指出寬恕的重要性，在婚姻關係中的寬恕，能夠促進婚姻的滿意度及親密感，寬恕使人增加信心，減少受害者軟弱、失敗的感受，進而獲得身心健康，這樣受害者也能夠從寬恕中獲益(Exline & Baumeister, 2000)。選擇寬恕傷害你的人，是治療痛苦的最佳途徑(Smedes, 1984/1996)。寬恕不僅讓婚姻關係存續，有時讓受害的自己最終轉變成一個受益者，更理性看待問題，從學習的過程中更珍惜所擁有的幸福與重新檢視的婚姻觀。

寬恕是一種願意放棄自身的憤恨及負向的批判，如何重整生活秩序讓生活再次邁入正常軌道。原諒便是一種寬恕，寬恕是處理外遇事件中極為重要的關鍵因素，關係著婚姻的存續問題，也能幫助婚姻早日渡過傷害期，再次進入親密階段。以寬恕來處理外遇所衍生的紛紛擾擾，讓寬恕來治療痛苦，揮別外遇所造成的羞辱、傷害及所有負面的情緒，而使一個人重新擁有開闊的心，邁向更自由的嶄新人生。

鄧湘全(2017)指出婚姻必須透過自我的認識去了解彼此，從認識自我中去理解外遇現象，並深入感情世界中的自我認知、心靈轉化、渴望及感情觀，重新檢視自己的人生，才能在面對愛情的開放式關係中，找到愛自己及愛別人的最好方

式。愛情不是雙方有殘缺才結合，兩個人都是一個完整的個體，各是一個圓，夫妻雙方是建立在一種分享的喜悅及互補的理念上。無預警的婚姻中發生這樣措手不及的事件，回到初衷 A 君肯定和太太都是深愛著彼此的，他願意拋開自己對愛情的偏狹，用他始終如一的愛包容一切的發生，一切的不完美，最終他選擇他認定的愛不予追究，讓整個事件和平的落幕。

太太的外遇造成我們的彼此內心裡面，雖然表面上感情很好，但是內心裡面總是有那個芥蒂在(A3126)。我了解太太的情非得已，她一直深受內心的譴責。

但是從那個事件發生之後，我一回來要有性生活的時候，她就完全拒絕，她可能覺得她對不起我吧(A3070)。雖然婚姻平安渡過那岌岌可危的階段，關於這個芥蒂太太還是無法從生命中釋懷，因此他們逐漸演變成無性關係的精神伴侶。

雖然沒有性生活，我們兩個在精神上來講還是相互扶持啦，然後我還是很愛她她還是很愛我，那我們有困難還是共同面對，所以整個家庭的生活是在一個和諧的狀態(A3071)。那我我只能說這樣的和諧當然就在一個所謂的這種理性上，表面上的和諧吧，內心裡邊那個疙瘩一直都在，那這個，也就是說第二階段的這個乳癌會復發的原因，可能跟這個也有關係，因為放不下，那最後選擇，決定選擇要走，可能跟這個也都有關係(A3072)。

外遇對象如何解釋自己的背叛事實，道德瑕疵及用什麼方式來面對接踵而至的現實面，即是關係中的衝突究竟為何？

內心存在壓抑感的部分，是無法接受自己曾經犯錯的不完美，無法原諒，無法認同自己，而在精神的操練道路上的另一個危險，就是想當超級英雄，假稱自己克服了所有傷口(Ricard et al., 2017)。A 君對於太太曾經出軌之事，雖然他們表面絕口不提，對於陳年舊事太太始終無法釋懷，無法放下生命之中鑄下的大錯，她有根深蒂固的傳統女性觀念，她希望是完美女人，完好形象的妻子，這個點這個線是太太一直無法跨越的。

九、心滿意足，不再眷戀

明白了所有事情的發生都有其來龍去脈的關係，知道每一種緣份都在自己心中開花結果，每一種命運都在自己的人生軌跡中得以體現，其實很多時候我們所追求的就是這一份完整的愛。

她得這個乳癌，會復發是有她的目的，你看，她的目的，無疑就是討那一個以前沒有得到的愛阿，當她完全滿足的時候她離開了(A2032)。

乳癌患者對於自己愛的品質是缺乏的，她無法得到滿足的部分，她使用罹癌最強烈的討愛方式來滿足她對愛的需求，她們往往愛人多於愛自己，把自己的喜怒哀樂甚至於性生活的滿足與否，都建立在家人之上，或是親密伴侶上(許添盛，2016)。

A 君一切的努力不外乎想彌補太太長期的安全感不足。無疑地，她生命中感到匱乏的部分，也都得以慢慢地填補起來。

到最後來講，她覺得她的人生已經該有的都有了啦，存款也有了，房子也有了，孩子也都成家了，可能就覺得她自己本身生命價值已經完成了，所以她想走

那她決定想死了 再好的醫生也醫不好她，就是我們的這個賽斯心法 (A2089)。

能夠給妻小一個安定的家，始終是 A 君努力不懈的目標。他認真努力的拚搏，為了完成年輕時和太太所建構的理想，他們夢想中房子的雛形也真實的呈現，而且如願住進了共築的愛巢。

A 君和太太婚前還在交往時，他們心中已經醞釀出夢想家的藍圖，對於婚後能住在甚麼樣的房子是存在憧憬的，隨著經濟狀況的改善，幾年後他們終於實現他們的想望，他們現在住的房子坪數非常大，是平房式的建築，還有種滿花草的庭院，這庭院中所佈置的環境都與他們當初規劃的路徑小道不謀而合，唯一的差別圍牆是牢固的水泥牆，不是當初所設想的竹籬笆。

我們住的房子是四百多坪，我們是四百多坪的一個面積，然後蓋的是平房，

然後我們以前年輕的時候在談戀愛的時候畫的是籬笆，那現在是用圍牆，那其實那個整個的環境包括蓋的建築物的那種模式樣式是已經，已經是我們談戀愛的時候說年老的時候要住什麼房子的那一個圖案和街景(A2020)。

畢恆達(2000)家可以是冷冰冰的建築物(house)，家也可以是提供給家人一個充滿溫度的住處(home)。同住的家人對其所賦予的心理上、社會上及文化上的意義，在精神層面上提供一種安身立命、安定的幸福感。在經歷無數風霜雪月共苦的夫妻來說，成就了一個安定溫馨的家是何等的幸福喜樂，而且完全實現夢寐中一直渴求的房子，除了竹籬笆換成水泥牆，其他幾乎一模一樣。好事成雙，美夢成真，相愛的彼此所建構的家當然是不同凡響的。

太太一直以來都有持續照顧娘家父母，目前她娘家的狀況相對穩定，而且 A 君給太太充裕的物質生活，只要太太喜歡她要如何花用 A 君完全不予干涉。

當初她們家人的狀況，她娘家的狀況也都非常好啊，我家的狀況也非常好，因為她跟我的生命歷程裡面，跟著我受很多很多的苦，非常多的苦，那在那個時候在民國有一百..一百零五年那個時候，我們家已經非常好過啊，經濟狀況非常好，她可以一次買衣服買十萬十幾萬都沒有問題(A1067)。在民國 105 年 A 君的家庭狀況幾乎已經達到顛峰，孩子們也都陸陸續續從國外畢業回來，生活一切都在正常的軌道上，太太不愁吃穿享受每天想過的生活。

到那個時間點，已經所有的孩子也都也都畢業了，甚至於包括女兒也都從美國回來了，所以有一點人生覺得夠了吧(A1069)。

早年結婚草率舉辦婚禮的遺憾，就只好把穿著婚紗慎重辦婚禮的心願寄託在女兒身上，因此在女兒結婚時，所穿的婚紗無預算上限，幫女兒訂製一套非常昂貴、雍容而華麗的禮服，舉辦人人稱羨的婚禮，太太的心情瞬間回到少女時代，彷彿實現了當最美新娘的夢想。

那當然我們也因為學習身心靈都會面臨人生的課題，她也一直經常在講，她活的覺得已經有價值了，因為我們人生裡邊一些願望基本上都實現，她希望看到

女兒穿婚紗也已經完成，而且不只是穿一般婚紗穿了很貴的婚紗(A3054)。

兒子也成家了，然後這個女兒這個也成家了，然後我們自己住的家這個經濟狀況也都好轉(A3055)。孩子長大成人，也找到人生不錯的歸宿，家庭經濟生活品質的提昇已非同過往，她可以充分支配金錢的開銷，盡享豐沛的物質生活。

除了物質生活的豐衣足食，太太還有非常大的期待。只是說在想走之前，她總希望我能夠有二十四個小時陪伴，因為我們的我們的婚姻歷程裡面，聚少離多(A1070)。能夠利用有限的歲月，得到 A 君朝暮的陪伴，始終是他太太最殷切的期待，卻也是讓他感到相處上聚少離多的一大缺憾。因為這裡面也有很多的不愉悅嘛，雖然一路走來到現在也該得到的都得到了，該想要的都有了。她也認為再留下來也沒有意義了，她想走，那我們也學賽斯心法，所以我也能理解她想走的一個心啦，只是說最後她也要求我二十四小時的陪伴，她也已經得到半年的陪伴(A1091)。一生婚姻裡面大小波折不斷，好不容易的走到今天，有得有失，憂喜參半。

在此癌末階段一百零八年的六月六月底，因為她已經這個每天要換藥，要四次了(A1073)。太太的傷口每天都要頻繁換藥，而且堅持要 A 君親力親為，不得假借他人之手。A 君極力將所有的時間精力統統投注在太太身上，讓她雖處在病痛中依然有愛來呵護著。

那其實她得到這個乳癌的時候，我就我就已經開始準備離職，所以慢慢的她的換藥需要依賴我的時候我就申請離職，那時候不被核准，那一直到她一天要換藥四次了，我換四次不行老板才准(A1076)。A 君還未打算太早在工作上隱退，可是太太現在的處境令人堪憂，而且公司本來不願意批准 A 君的請辭案，也因為這樣的狀況使 A 君得以提早離開職場，全心全意陪伴太太照顧太太。

為了和太太有更多的時間相聚，在太太過世前半年毅然決然提前退休，回來太太身邊全程陪伴，共同經驗她受的苦痛，珍惜和太太所有相處的時間，A 君努力做到臨終關懷與陪伴，理解太太心裡感受，盡量滿足她的需求，讓她的折磨降

至最低。



第二節 喪偶後的心路歷程

一、難為了～家庭的守護者

A 君和太太是從零開始打拼的，沒有甚麼顯赫的家世背景，他還記得太太剛結婚進入他家第一天，忙進忙出忙了一整天沒吃甚麼東西，都已精疲力盡，好不容易撐到晚上準備上樓休息時，被 A 君的媽媽就是太太的準婆婆，立刻就給太太一個震撼教育，當頭棒喝。馬上對他太太說：「妳可能不清楚，我們鄉下人家每天要幹很多粗活，每個人每天都有做不完的工，既然妳已經嫁進家門，妳該了解我們家的規矩及身為一個媳婦要懂的道理，妳不是來當大小姐的，媳婦必須分擔家事，而且一定要比我早起做家事張羅一家伙食，從早餐午餐到晚餐，還有洗家裡所有成員的衣服。」諸如此類的話，甚至於當時 A 君的爸爸重新創業的一個小型工廠的工人，有二十幾人的伙食也要太太一手包辦，媳婦的角色非常難當，俗話說「欲捧人飯碗難捧」，是這樣的壓力嗎？還是被嚇到，A 君的太太滿腹委屈很傷心地當場不知所措就飆淚了。

上去樓上上去臥房之前我媽媽居然跟她講一句話，她告訴我我太太我們這裡是鄉下，鄉下地方沒有婆婆比媳婦早起的，當場就飆眼淚了給很多累活又沒什麼吃，做新娘子也沒什麼吃的，沒辦法吃(A1082)。很委屈，第二天累了累了新娘子那麼那麼累結果第二天早上六點多要起床，還要煮家人的早餐，阿還不是這樣子，午餐晚餐還要煮二十幾人份(A1083)。連我全家大小最貼身衣褲都是她要負責洗結果嫁過來是連她的小叔我弟弟的，連她的小姑我妹妹的內衣褲都要她洗，這跟她的價值觀的衝突太大，她也是忍耐下來(A1086)。

A 君心裡很不捨，太太跟他吃苦還不只這樣，當初他沒有經濟基礎，太太也不嫌棄他，跟著他漂泊不定，生活拮据到借人家洗衣店老闆的倉庫，約莫有半年時間都睡在那個簡陋的地方，沒有錢租房子，連吃三餐都是問題，曾經跟 A 君

窮到兩個人共吃一顆饅頭的經驗。前面曾經非常非常的苦啦，甚至於她曾經跟我在跟我在這個，這個洗衣店的，人家那個倉庫，睡那個倉庫的地板睡半個月，半年啦不是半個月，然後曾經跟我窮到夫妻兩個人中餐吃一顆饅頭，最苦的時候(A1068)。

相依相偎的 A 君夫妻倆真是一貧如洗，吃住都是如此的克難，嗷嗷待哺中的小孩，柴米油鹽醬醋茶的生活開銷愈來愈龐大，太太是一個非常吃苦耐勞又賢慧的女人，為了分擔及減輕 A 君的壓力，她有個想法是開個小說店及影印店，這樣她可以經營小店增加收入還同時照顧到孩子，這麼勞累辛苦都任勞任怨，和 A 君一起打拼改善家中的經濟，為了更好的將來，A 君覺得真的難為他太太了。為了家庭的經濟，早期的時候她一邊帶孩子，一邊還開小說店還開影印店，所以我只能說她很勞累很辛苦..很辛苦(A2076)，

A 君夫妻結婚三十八年來有大半時間太太都跟著他過著非常艱苦的日子，直到民國九十年也就是他們結婚二十年之後，A 君的工作算是達到一個高峰狀態，收入頗豐，此時他也比較有能力給妻小不虞匱乏的物質生活，讓家人不再為金錢煩惱。因此他太太手頭鬆了，自然花錢也比較不手軟。所以他們的婚姻歷程裡，太太受苦是多於享樂，他能讓太太過過好日子也僅十八年的時間。大概到民國九十年，她才能夠稍微...可以沒有顧慮的過日子啦，所以跟我辛苦了二十年，然後九十年到一百零八年這過程三十八年，所以如果以我們婚姻三十八年來講，她有二十年的辛苦只享受十八年，也不能說享受啦，是沒有匱乏(A2077)。

他們在身心靈的領域裡學習這麼久了，A 君一想到太太把助人平台丟下來就逕行離去，他真的非常遺憾。她因為本性上來講多少有點自卑，所以她選擇一個不願意扛，逃避的方法，這也是我的遺憾，如果她願意跟我一起走、一起學習，她願意做下來，搞不好比我做的會更好(A2084)。

A 君認為如果太太能勇敢面對這個助人事業成為她一生努力的職志，也許太太的生命還有好多個明天，能讓他們再努力規劃下一段人生，說不定他們夫妻攜

手來做會比他自己單打獨鬥會做的更有模有樣，更盡善盡美。



二、與妻聚少離多的婚姻生活

(一)、相隔兩地的無奈

世間萬事萬物並非如人們所願在進行，總是充滿無奈與挑戰。

我最大的愧疚是這個聚少離多，這是我對她最大的愧疚。(A1161)

有機會出去闖盪一番，讓很多男人都躍躍欲試。A 君在太太還未發病之前他待在國外的時間居多是 84 年以後啦大概就每三個月才回來一次。回來一個禮拜，這個時候她很多孤單寂寞，那個的時候孩子都還小，然後一直到一直到一百零五年她發病之前，我很不穩定啊都是在國外比較多(A1071)。太太辛苦扛下家中所有大小事，A 君在心中一直對著太太有非常多的愧疚與無奈(Campbell, S., & Silverman, P. R., 1996)。長年不在身邊陪伴，導致太太心中長期的空虛與孤單，就算之後的物質環境改變非常多，也無法彌補太太精神上的欠缺，A 君對於太太總是充滿無限的虧欠。

起初 A 君要去中國大陸經商的時候，他原本打算攜家帶眷，全家共同生活在一起的，於是很慎重地跟太太商量，說明他的想法。他的太太就算婚後也一直很照顧她娘家，不願離她父母太遠，而且還有孩子的教育問題，這些統統造成太太最後決定留在國內，無法跟隨 A 君到大陸的原因。剛開始我要去中國大陸的時候，我也…要求她跟我一起去，但她沒有辦法接受，因為她必須要陪伴她娘家的家人，所以她也不接受(A2041)。

A 君的觀念當然是不希望和太太分隔兩地，畢竟這樣才像個完整的家嘛。他好說歹說努力試著改變太太的心意，不料他如何勸說還是改變不了太太固執想續留台灣的決定，他們夫妻平日相處上幾乎沒什麼吵架的機會，結果雙方都很堅持己見而爆發衝突，真的是他們結婚以來爭吵最激烈的一次，最後還是 A 君選擇尊重太太，以太太的決定為優先。為了這件事情我們曾經鬧了一場很大的架，然後後來她還是讓我去然後她自己留在那裏(A2042)。至此他們開始聚少離多的婚姻生活。

(二)、大地震震出更多的自責與虧欠

A 君在國外拚事業把妻小留在台灣，小孩都由太太照顧，以至於他不能就近看顧她們，對她們當然會牽腸掛肚的，在 A 君記憶猶新的台灣九二一大地震，當時 A 君身處南京，看到有關此則新聞報導那個七級強震，威力之強大震裂許多建築物，人民傷亡慘重，很多地方都成廢墟，叫人不忍目睹的畫面，那時候的 A 君心急如焚，全身軟弱無力，焦急又害怕掛心妻小的狀況，他一直想尋求支援打電話聯繫她們，無奈所有對外通訊系統都斷掉了，連她們人身的安危都無從得知，那時候憂心忡忡，膽戰驚悚，A 君現在回想起來依然餘悸猶存。

說真的當時我整個在國外跑得時候，孩子還小都靠她，然後我永遠忘不了九二一的時候我人在南京，當時南京報導九二一，我實在是人是人是幾乎癱掉，當時想盡辦法怎麼打電話回台灣怎麼都不通(A1080)。世紀大地震，男人厚實的肩膀到哪了？無法守在太太身邊，一個女人驚魂未定帶著兩個孩子及一條狗，神情落寞黯然的徒步回到娘家尋求協助。

她從那個那個公寓，然後帶著兩個孩子，然後帶著一隻小狗，然後用走路的走了兩兩個多公里兩公里多回到娘家，沒有男人在旁邊，那這一些都會造成我自己，包括她走了之後自責…(A2043)。A 君讓太太獨自承受生命財產嚴重威脅時的窘境，還有內心強大的驚恐與不安全感，身為男人無法在第一時刻保護妻小，讓 A 君無法原諒自己當下的無能，就算太太離開了，還經常不由自主感到自責、愧疚。

三、天若有情天亦老—訣別

A 君太太走的那一刻，內心的苦痛像墜崖式崩落無法動彈，那一種痛是一種痛不欲生、痛徹心扉、撕心裂肺、甚至肝膽俱裂都不足以形容。心理的死胡同封殺了所有對生命的渴望，生命裡找不到歡樂，看不見陽光，甚至覺得自己活得很

卑微很慘烈。A 君的心全被掏空，無力感淹沒他的知覺，他點燃思緒中的燃點，任其燒成一片荒蕪，無法對抗的現實困惑了他，茫茫不知所措使人更加憂鬱沮喪，徬徨無助的內心讓他懷疑生存的意義。Bennett(2005) 在研究中針對男女喪偶以量表及訪談方式來進行調查，研究得知男性喪偶者出現憂鬱等情緒困擾比例高於女性喪偶者。

一般人的觀念，大多以為意外過世所帶來的衝擊，會比罹患慢性疾病過世還要大。許多悲傷輔導學家不斷提醒，長期因無法控制的病情離世，照顧者所承受的悲痛更不亞於配偶突發的死亡，甚至有演變成慢性悲傷的風險。

A 君和太太此生的情誼戛然而止，曾經緊緊相擁的溫度蕩然無存，回首過去的點點滴滴，往事只能回味。陪伴罹癌的太太走至人生的終點，過程中的艱辛猶如殘存著創傷後壓力症後群的靈魂，被抗癌辛苦的經驗束縛，需要多少時間的洗滌與沉澱，不足為外人道的是失落還有一連串內心的矛盾衝突。

哀痛突然向 A 君襲擊，突然發作的感覺是驚懼憂心，可以讓他頭皮發麻、眼睛發黑、膝蓋發軟、日常的生活無以為繼，喪偶的傷痛就是這樣對 A 君猛烈地發動攻勢。

Alexandra(2004)我們終其一生將經歷許多的失落，但我們也因失落、分離與放手而活著。我們以為可以封閉心靈來保護自己，然而也正是這些未經哀悼的失落在傷害我們的內心、破壞與鈍化著我們。

逝者改變了在世者的生活型態，面對與如何因應都是一大難題。學者 Howell(2013)陳述配偶離世的心境他說：「我太太的離世讓我陷入了極端的哀傷悲愁中，日常的繁瑣及生活秩序整個慌亂，不由得陷入驚恐與害怕、孤立無援和心靈與體驗的漩渦當中，我竟然成了伴侶中所倖存的配偶，極力去嘗試了解那些不具意義的東西，我也力圖用一種陷入失落、絕望、憤怒和痛苦的靈魂感覺來辨識它的意義。此時，我和妻子之間的關係意義為何？又我們何時離開人世？我現在究竟身在何處？我在配偶的身分曾經是丈夫，但是我現在身份究竟是甚麼呢？鯉

夫？這個詭異的新身分究竟又代表什麼？」A 君多麼盼望能和愛人白頭偕老，這一個心願從此被剝奪了，斷垣殘壁，走進了斷裂的狀態，無法拼湊完整的人生、無所依歸的心漸漸冰涼，一切的一切都回不了過往，他無法接受失去太太後，社會上為他冠上的新身份。

男女雙方從最緊密的婚姻關係中，共同建立了一個家庭，配偶的離世讓生活陷入失衡的危機，更引發非常強烈的失落與哀慟(林秀芬，2004)。

A 君夫妻長期相處間所培養的默契，還有誰比太太更懂他自己，更理解他慣性的生活模式，與太太相依相偎的日子從此畫上句點，六神無主的望著與太太共築的愛巢，空空蕩蕩，獨自守望寂靜，傾聽內在的悲傷像烏雲般一波接著一波席捲而來。

這個家是 A 君和太太共同打造的，有他們太多的回憶與他們共同編織的點點滴滴。

處處都是幸福的軌跡，太太在 A 君的生命中先行離席了，喪偶的日子更容易使人睹物思情。回到家裡空蕩蕩的這是…最…最讓我難過的地方(A2068)。家，讓 A 君沒有太太的溫度襯托，一切都顯得冰冷。A 君多希望太太能夠繼續在他身邊，撫慰他這個既想念又支離破碎的心。

因為也沒有跟子女住在一起，所以這種孤單寂寞落寞的感覺，可能就容易感傷啦(A2069)。獨自一人渡過漫漫長夜，A 君始終無法欺騙自己是如此的孤獨傷痛，所謂夜幕低垂，長日終盡，是一種身心難耐的煎熬。他日夜呼喊著太太的名字，告訴太太心底的話，如果太太還在，他們還可以共同去追逐他們的理想，共同發揮他們助人的精神把愛傳播出去。

心境上總是覺得…對不起她，如果她還在的話我們兩個還可以手攜手去做一些我們理想想做的事情，現在這個部分就沒辦法了…(A2071)。此時此刻這個心願已經遙不可及了。非常多的惋惜聲，矛盾衝突的內心交戰，讓 A 君疲憊無力。

A 君身體狀況基本上大致還好，就是沒有甚麼食慾，思念的苦食不知味，晨

昏顛倒，三餐不定時不定量，都是隨意亂吃，體重直線下降。

這身體倒是沒有什麼多大的問題，就是一直瘦下來，因為三餐吃也不正常，那就是隨便亂吃(A3102)。

A 君全身邋裡邋遢，放任自己不修鬍子不理頭髮，任由毛髮像雜草般一樣叢生，反正他不想出去，也不想見人，沒有動力的生活任由他自己耍廢，猶如無形的枷鎖把自己囚禁起來，生命中的每一分每一秒好像帶領了他自己更接近絕望的境地。

那另外就是不修邊幅啦，頭髮也不剪，這個這個鬍鬚也不修，所以鬍鬚也很長很雜亂，然後頭髮很長也很雜亂(A3103)，

A 君的心情亂糟糟，沒有心思與人際互動，外界的一切他不想理會，也不願理解。幾乎都就沒有什麼樣的人際往來(A3104)。瞬息萬變的外在世界皆與 A 君無關，任何事物他不再感到興趣。喪偶後被定義的新身分，讓人退縮不想面對人群，不想參加任何的社交活動，避免不必要的傷感流露。在文化差異上，男性傾向掩飾自己的脆弱，不輕易用言語來表達孤單、寂寞、無助與被關愛的需求，不像大多數女性同胞身邊容易有傾吐心事的閨蜜，如此可知男性較不易找到協助渡過失喪痛苦的對象(Stroebe & Stroebe, 1987)。

悲傷是悲痛與傷心，這種負面的情緒現象大多和失去親人或罹患重大疾病有關。Freud(1917)所言，哀悼(mourning)象徵著極度的痛苦，失去愛的 ability 與外在產生隔絕，沒有動力根源來自依附關係的客體別離，如何讓傷痛復原，此過程是非常耗時的。當自我獲得重生的自由時，才是真正完成了哀悼的過程。反之，可能引發更嚴重的悲傷情緒而演變成複雜性的悲傷，都將延長哀悼的過程。喪偶後的痛楚，就算有人可以感同，卻無法身受。失落(loss)在近千年之前是「死亡與毀滅」之意，而今則指為「失去所愛的人」，痛失了愛人如何去因應悲傷失落的痛苦，只有自己吃苦像吃補般，如人飲水，冷暖自知。

悲傷痛苦一直糾纏著 A 君，只有回憶與記憶安慰著失落的他。原來，說聲

再見就讓人死去一樣。原來，睹物思人永遠是物是人非。原來不是每個告別都能有時間充分準備，原來會令人心痛的永遠讓人始料不及。

我的每天就是一種看著她的遺物，然後發呆阿，然後流眼淚阿，然後想她阿，然後生活就是隨隨便便啦(A3111)。鄧美玲(2010)從無經驗過大失落的人，是無法深刻體會那種從天而降的空洞生活究竟怎麼了？他們經歷的風風雨雨咬著牙也都渡過了，然而，天還是不從人願，A君也不捨看著太太為病所苦只能選擇放手。現在的A君思緒一片大亂，生命充滿著沮喪與絕望，太太走了感到徬徨無助，空空蕩蕩的房子，無人與共的夜晚，家具的陳列、所有的擺設都維持著他太太生前的樣子，映入眼簾都是他太太的身影。

A君腦海中浮現滿滿的回憶，往事歷歷在目，陷入歲月的洪流之中。內心的情緒，剪不斷理還亂，波濤洶湧的痛楚一言難盡，這是一種飽受折磨的苦痛，自己的傷痛自己吮味，生命中的無奈讓A君失去生活的動力，他在自己放浪形骸，沉淪縱溺之外，有時腦袋放空獨自發呆，有時看著太太的遺物眼淚撲簌而下，回憶著他們的前塵舊事，是A君目前生命中最大的慰藉。Worden指出(2004)喪偶者在哀傷失落的情緒痛苦歷程中，不管他用何種方式，能讓悲傷得到了宣洩的管道。此時他已為眼淚找到合理化的理由。

A君看著太太的照片無法止住的淚水，無法逃脫哀傷的牢籠，渾身癱軟的他完全浸淫在悲傷憂鬱的慘淡世界中。她的一些照片，那邊看邊掉淚吧，那個時候是一種所謂的憂鬱跟這種走不出去的這種狀態，當然全身無力啦(A3098)。傷痛把A君整個侵蝕了，六神無主、魂不守舍，無語問蒼天。

就像人家唱的一首歌有體無魂(台語發音)吧！大概就是說基本上來講就是恍恍惚惚(A3116)。魂飛魄散、分崩離析的思緒讓A君開始質疑他自己存在的價值，他感覺人生毫無意義可言，是他覺得活夠了。生命最重要的父母及太太都陸陸續續離他而去，他不知道他的明天在哪兒？生活的重心是甚麼？行屍走肉般，只能苟延殘喘的活著。

Frankl(1986)在意義治療中便提到，當一個人處於生活空盪的情況之下，因對人生失去意義而感到沮喪、絕望即形成了存在的空虛感。未來的渺茫，生命感到枯竭，還能仰賴什麼？還能夠做些什麼？空洞的孤獨感，陷落的憂傷，對自我的極端苛責，都導致嚴重的心理障礙。

生活上該有的都有了，生命中最重要的人都相繼離 A 君而去，他質疑活著到底為了甚麼。其實也活夠了啊，再加上這一生裡面最重要的人，說三個嘛前面兩個人走了，父親母親都走了，然後呢，最重要的第三個也走了，留下來感覺沒什麼意義價值(A1100)。

活不下去的感覺是 A 君目前唯一的感覺，能讓他活下去的動力卻是太太留下來愛的平台。他無法抗拒悲傷，質疑是否選擇與它共存才是對他自己最好的方式。

Frank(1974)提出「失志」現象指出，通常人們無法有效因應壓力，主觀感知萎靡不振、孤單、絕望和低自尊，對人生失去信心。尤其成就繫於社會價值觀和人際關係時，更容易引發個人失去對生命的價值感與意義感。

如果不是基金會有要務找 A 君，A 君真的像一攤死水，陷入極度的憂鬱，對於生命感到無望，想死的念頭是一種生命中不自覺的想法，意識上的一種恐懼和抗拒。自覺想死的念頭，更深層的探究是一種無路可走，想尋求解脫、逃離痛苦的境地，讓人生重新來過。

除非○○○平台有需要我出面，否則我就整天躺在家裡很頹廢，那個時候只是一直怪我老婆，為什麼要把這個擔子丟給我，我想跟你走不行嗎？老是經常有這樣的一個怨氣啊(A1114)。潛意識對 A 君猛烈發動「活不下去」的意念，太太走了他看到的世界都是黑白的，氣息奄奄的日子是一種得過且過的生活，他如何走得下去。如果找到接手平台的合適人選，A 君想著是否也可以卸下一切與太太同去。

那那個出去的目的是希望說○○○平台能夠找到一個可以接手來經營起來

的人，就抱持著這樣子。當時的心態是這樣(A3099)。

對於失去摯愛的人呢？A 君思考著這個碎裂的生命如何接續？為何他要接受這麼嚴酷的人生課業？這些問題有誰能夠給予解答呢？誰都了解生老病死就是人生必經的階段，當有一天生離死別降臨的時候，再堅強的心靈都會被擊潰的，人就是這麼的脆弱嗎？

A 君太太過世時，整个人生幾乎停擺，所有的生活一片混亂，整個心就是一種絕望的狀態。面對空盪的家，對於現實的無能為力，選擇把自己封閉起來，只能把傷痛埋在心中，自我回味，自我咀嚼。在人生中找不到著力點，有一種踩空直接下墜的感覺，一種渴望與心愛的人產生的互動連結，像牽引風箏中的線斷開了，這是一種關係中的斷裂。A 君太太揮揮衣袖的先行而去，A 君要獨自面對這個世界，同時心中憤怒怨懟的情緒，「為什麼你可以先走了，為什麼要把擔子留給我」這種心疼又悔恨不平的聲音，在他腦海裡盤旋，猶如被拋棄的感覺，會不斷在心裡增生。這是一種對於生命的欠缺動力與無意義感，生活感到無趣，無望、無助不知道活著的意義，還有處於不公平的內在與矛盾衝突之間。

配偶離世常常帶給另一半一連串傷痛、失落、自責、憤怒、愧疚等負面情緒。心理上的煎熬常常想著和對方一起走，如果沒有社交能力或調適不當，有加速身體機能的退化而徒增死亡的疑慮(陳采薰，2012)。

當時除了她的遺願以外，大概就是一盤死灰吧，沒有什麼未來的一個期待跟希望(A3107)。A 君有一扇打不開的窗，把自己像犯人似的囚禁起來。除了這個任務完成，就是一心想死吧，就是想要跟著她一起走(A3108)。A 君生活沒有動力，要如何開始，要如何克服，只有更深的絕望，想跟隨太太的腳步而去的念頭緊追著他不放。

有的時候會莫名其妙的會產生那種悲哀傷，一股悲傷感這種悲傷最主要的最主要的就是說，如果她還在身邊多好，她竟然不在了，那有一些想對她好的東西，已經沒有人可以接受，就這種狀態嗯對，就對我太太來講永遠感覺對不起她啦，

她跟我在一起受到太多委屈，永遠也彌補不了她，現在要彌補她她也不在了 (A1159)。

多少共苦的歲月撐也撐過去了，苦盡甘來的滋味多麼期待著人生的後半階段可以一起共享，人生最豐美的果實 A 君多麼希望能夠與太太共嘗，無奈太太還是走了。李佩怡(2017) 指出男性在面臨喪親時所產生的悲傷情感，通常以自身所扮演的角色，如人子、人夫甚或人父所承擔的責任，來看待死亡之事，滿腹的哀傷無人傾訴卻要裝作堅強，只能暗自地傷痛而產生自責與愧疚感受。夫妻之間緊密的情感，失去了另外一半頓失情感的支持系統如同情感失去依託的難耐。

A 君覺得一生中對不起太太真是太多了，自責無法保護她一輩子。老婆已經離開了，然後自己在這一生裡面對不起她的太多，然後憑什麼我留下來，那甚至於有一種想法是她都已經價值完成了，我為什麼沒有價值完成，所以那個時候剛開始那一個時候，那一段時間是真的有這個現象(A1148)。

有一種非理性的厭世感，軟硬兼施趨近著 A 君，使 A 君無力招架，內心不斷充斥著為何只有太太可以走，難道只有她價值完成，自己沒有嗎？A 君不知道為何而活，感受不到人生到底還有什麼意義，也不想一人獨留，那種萬念俱灰的念頭一直盤踞在腦海中，很強烈，很強烈的。很多很多的負面情緒接踵而至，A 君甚至懷疑自己是否有能力面對沒有太太的日子。

A 君的太太從年輕的時候就一路跟著他受苦，相處了大半輩子，突然失去心靈的依靠，痛失一個曾經陪他自己走過無數風霜雪月，佈滿荊棘歲月的伴侶，多少的苦也全部挺了過來，為了有更好的經濟環境，選擇離鄉背井到國外打拼，太太心靈上的空虛、寂寞不是足夠的物質生活所可彌補的。所以產生悲傷無奈，為甚麼可以放心留下自己的一種自責與愧疚感(Campbell, S., & Silverman, P. R., 1996)。A 君一直渴求最平凡的幸福是與太太一起慢慢變老，這樣微不足道的心願竟是如此遙不可及，無法再參與 A 君的人生，世間的繁華對他已經毫無意義。

長期分隔兩地這種互相陪伴的時間太短(A2083)一直深埋在心中的遺憾，久

久無法釋懷。有時候 A 君在想如果他依然留在工作崗位上，不要急於退休，那麼對於彌補太太內心空虛的時間也許會大大提升，這樣太太的生命是否就有機會再延續下去？A 君不斷不斷的問自己，有時想一次痛一次，難過地無法自己。

所以包括我她離開之後我會經常自責，如果我沒有那麼早退休的話也許她還能再拖一陣子吧。其實看到這樣子痛，真的..(聲音哽咽)(A1077)。A 君自責他給太太的愛是有缺失的，無法給太太更完整的人生。我跟我太太的這種悲痛是自責多於一切，就我自己對她不夠好(A1160)。

A 君希望太太可以陪他終老，又不忍看太太受著病苦，進退兩難的揪心感受，被強烈的自責與愧疚感佔據了，無法安定的內心，自我認同感的剝落而懷疑自己的生命價值。自責是一種痛恨的感覺，對自己的作為感到不滿、厭惡、痛苦甚至後悔，意識到自己的無價值和不公正，人們經常會對自己無法掌握的事情懊悔、自責。對情況的責任感有關的自責是一種痛苦的情緒，由個人對過去所做的其認為是不良的傷害性的，或錯誤的行為感到悔不當初。

堆積了滿山滿谷的負向情緒，若將那些悔恨不平的感受與念頭，提升至我們的意識層面，此時便可理解接納、分辨、洞悉這種種的黑暗面，進而提升為我們珍貴的生命特質與涵養(許皓宜，2018)。

第三節 調適經驗與人生意義

一、遺物的慰藉

A 君對於太太的遺物都非常完整地保留，也沒有去移動這些遺物的放置位子，雖然睹物思情，這些都有 A 君和太太生命中交疊過的痕跡。

那這個她的遺物我基本上幾乎沒有什麼動，我是經常拿來看，但是沒有去把它整理沒有去做丟棄，捨不得丟棄啦，這些都是..硬要說過不去，都是我還過不去的問題(A3130)。

早期物質生活的匱乏 A 君和太太幾乎沒有什麼照片，後來合照的機會愈來愈多，為了懷念她至今家裡還放了很多和太太的家庭照。A 君想念太太就隨時可以看到她，連 A 君隨身攜帶的皮夾裡始終放著和太太的全家福照片。

然後她的照片...在我的家裡到處都是，我們的合照到處都是，包括我身上攜帶的皮夾裏面也都是她，就是跟她跟家人的合照。所以只要想她的時候就會拿這些照片起來翻一翻看一看(A2050)。相片承載著珍貴的回憶，想念逝者時翻看照片是對逝者的一種緬懷與追思。現象學家 Roland Barthes(1980/1997)指出，相片或圖畫中存在著一個「刺點」(punctum)，每看一次圖畫或照片，都會透過那個「刺點」的連結向他訴說。刺點會激發觀看者深埋於內心深處的情緒，因為它深植於個人的生命經驗，有助於喚醒個人內在的情緒，甚至會觸動觀看者的潛意識將記憶的經驗浮現。

A 君對於太太的物品壓根兒不想挪動，剛認識他的新女伴，有次她來 A 君寢室看到太太的照片時，她希望 A 君把它移至客廳，當下 A 君的反應極為不悅，A 君斬釘截鐵跟她明說，自己絕不可能因為有了新的女伴把太太的照片移出房間的，合則來不合則去。

完全沒有動她的東西，我也沒有把牠去改(A1105)她(指女朋友)看到那些照

片她是說，她不是叫我把它拿掉，說能不能把它移到客廳去，覺得不現實，我給她答案叫做要嘛你接受要嘛你走(A1106)。

那種感覺讓 A 君像是太太無時無刻都在身邊守護著他，心情是歡愉的。

我自己本身是完全沒有想要去改變家裡的這些佈置，因為我覺得看到它是一件很愉快的事情(A2074)。A 君不想理會人家說甚麼斷捨離，他只想珍藏與太太共有的一切回憶。

所以因為我我不知道啦，人家說應該要斷捨離，甚至於有的人是配偶往生之後就把他的遺物清理掉，這樣看不到就不會悲傷。嗯，不知道怎麼說，人家也這麼勸我我絕不幹這種事情(A1155)。

當然對她的思念是永遠沒有辦法這個斷離，對她的遺物到今天為止也都還沒有整理(A3129)。

珍惜親人的遺物乃來自於珍惜遺物所蘊含著對逝者的情感。無法割捨逝者遺物的人究竟想由其中獲得什麼？遺物代表情感的轉移或是一種感念逝者永在的替代物嗎？喪親者在遺物中尋覓與縫補生命中殘裂的關係，同時人在凝視逝者遺物思索著失落親人的事件，對於自己人生的存在價值與意義，這個過程提供心裡修復的重要意涵。

心理學家 Cashdan(1999)在探討物件和人的關係時，提到移情物品的重要性，它會經常喚醒主人的潛意識，他是不孤單不寂寞的，他在書中引用一隻玩具馬和兔子討論何為「真實」時提到，『真實不是你本身俱備的特質，真實是代表一個發生在你自己身上的事件，假使一個天真無邪的幼童說出「真的」愛你，那麼你就會變為真的。』在這個故事裡面真實傳達兩種涵義，一種是指活著的生命，另一種則是表示被珍惜，被關愛的感覺。原本的物件會因為被關注，被重視而賦予了生命，變成了一種真實感。遺物在喪親者生活場域中流竄，此刻心中也啟動了心靈層面的轉化能力，世界更加豐富的情蘊，透過物件與逝者的連結，照見更深刻的自己。

Bowlby(1980)在所謂的依附理論強調，在世者與往生者的依附關係的強度和往生者的互動息息相關。雖然睹物傷情，每一位思念逝者的方式有別。家中的擺設依然沒變，一直擺放著和太太的照片，每個角落都有太太的身影，地板上也都是她的足跡，空氣中瀰漫著太太的氣味，面對空盪的家，在孤單失落感湧現時，這些都是 A 君心中僅存的慰藉。總是覺得還是有她在身邊陪伴(A3112)，她的靈位，她的照片，每天起來看到，都會跟她道聲早安(A2070)。A 君藉著這些景物來懷念太太，雖然誰也無法代替太太在心目中重要地位。調適自己的心情，療癒自己的傷痛，好好活著，藉此以告慰她在天之靈。

二、珍藏恆久遠的節日

A 君在太太生前有很多他們會一起慶祝的節日，現在太太已經不在了，獨留兩個日子特別引起 A 君的傷感，就是太太的忌日與結婚紀念日，他利用這兩個日子來追憶太太，像是她的忌日，太太就是樹葬在 A 君家的庭院內，他把它整理成花園的樣子，華麗而不失莊嚴。只要每天睜眼起床，A 君都可以和太太打聲招呼。對...就在庭院的樹下。然後規劃成一個花園，所以每天都可以看得到她(A2049)。

A 君會運用巧思特別布置墓園，清除一些雜草枯木，鬆鬆土壤再重新種植繽紛的花花草草，充滿綠意盎然的景象，他想呈現太太最鍾愛的花園樣貌。現在，跟她的關係上比較重要的日子，大概就是她的忌日啦就是往生那一天，還有我們的結婚紀念日。這兩個日子我比較會特別去..引起傷感，那其實她往生那一天的日子是還好還好處理，因為我也會佈置她的花園，一些枯死的花木我也全部把它做更換(A2054)。

Bradbury(2001) 指出在逝者墓園進行紀念儀式或是如清潔墓碑、種植花草、清除雜草等勞動行為，在喪親者的認知上，覺得自己還能為逝者做事而不是停留在哀悼的情緒中，重新建立和逝者之間的連結，此過程在喪親者的生理及心理上

是具有療癒功能的。利用特殊的日子對逝者的追思行為是喪親者用記憶與行動來懷念逝者的方式。

A 君想念太太或是想和太太分享心情點滴時就去花園看看她，對著她喃喃自語。沒事去花園我都稱她的花園就是她所謂骨灰葬的地方，我都會跟她低聲的跟她講一些話啦。這裡邊無非就是一種真的很抱歉，(A3118)我知道你很愛我，那我也知道你捨不得我，所以你找了一個女伴來照顧我，非常感謝(A3119)。但是這個如果可以重新來過的話，說真的我也不希望我們的婚姻生活是這個樣子，這個…(嘆氣)還是會多多少少會想一些，希望你在那邊過得好啦，我這邊你可以放心，我也好好的照顧我自己(A3120)。

有紀念價值的結婚紀念日，長期以來都用在 A 君的銀行密碼，A 君也覺得沒有更改的必要。連我現在很多我的銀行密碼，都是我們的結婚紀念日到今年到現在(A1154)。

高啟雲(2016)指出所有觸及的人、事、物都是療癒路上很好的助力，通常自我退縮會形成一種阻力。例如把內心封閉起來或是固著認知偏見等。保存遺物來悼念逝者，也能提供撫慰在世親人的療傷方式。

三、愛的平台

A 君生活的助力是太太愛的平台。太太自己因為學了賽斯心法對她的人生產生啟發而助益，有個深植於腦海中的念頭，太太最終的心願希望能運用賽斯心法去幫助去造福更多人，於是在太太往生之前的那一年，他們正式成立一個基金會。A 君太太最後一次到賽斯村參加他們一年一度的活動大典，晚會上太太被邀請上台公開講話，他太太講話的內容還被錄製成錄影檔案，至今 A 君還完整保存著。他太太對台下一千多人說的話 A 君現在還歷歷在目，他太太說有很多事情也許無法決定，可是她目前最大的心願就是不管自己還有沒有明天，不管今後如何了，自己愛人的、助人的初衷永不改變，因此她期盼她所一手創立的愛的平台要永遠

存在，把利益眾生的種子播種出去，讓更多人受惠。

她在賽斯大典那個晚會上面，就公開講話。算是很有名的一個錄影檔，賽斯家族看到那個錄影檔我都還在，然後她說她很高興學了賽斯心法，然後這個她的人生也希望能用賽斯心法去幫助別人，她也在生病的臨..，這個往生之前那一年成立正式成立了一個企業社，叫做○○○○企業社，當時就站在那個舞台上，一千多人講說不管我做什麼決定，不管我在或不在○○○○企業社要永遠存在，因為那是她的一個愛的平台(A1097)。

A君太太的個性非常熱忱助人，心地又善良，不只對人甚至一切有生命的動物都有慈悲之心，A君記得有一次他太太在網路上看到一則po文，是動物之家的狗狗屋要被拆除，愛屋及烏的她可憐這些動物無容身之處，A君當時還提醒她詐騙集團橫行，要太太小心求證。

A君太太的悲憫之心出現，連求證真偽都沒有，二話不說馬上為數不小的捐款就捐出去了。熱心助人就是這個愛、很慈善、她很慈悲啊，我太太她的慈悲程度她不是只有對動物都一樣(A1108)鐵皮屋要拆，狗狗沒地方住，在那個網絡裡面po文希望能夠找到房子。我太太連去查證都沒有，一下捐三十三萬(A1109)。

A君夫妻過了很多苦日子，了解窮困生活的不易，現在他們有能力回饋社會，救助貧困的人家，A君和太太都持續在做善事，基金會他們也有大筆捐贈，他們覺得錢財是身外之物，用在有意義的地方，施比受更有福。平常我也是一樣，平常只要困苦的人有急難需要救助協助的人，我們都二話不說就捐錢。所以我們有一個共同的特質，有這個家庭狀況好的，自然而然也是在做善事。所以基金會我們也捐了幾百萬，是在做善事(A1110)。

A君夫妻成立的這個助人平台根本不是以營利為目的，縱使每一年都要虧損個一兩百萬，A君都把它當作是一種作功德，既然是太太生前遺留下來的使命，非常具有意義的事，也要排除萬難咬牙也要撐下去。就是為什麼今天○○○雖然

每個月每一年大概虧損了一兩百萬我仍然繼續維持下去…的原因，因為這個就是她的遺願(A2058)。A君對於這個愛的平台存在與否，已跟他的生命融為一體，一種刻不容緩的使命，A君沒有後退之路。那大部分人對它在不在無所謂啦，對我來講就有所謂，所以我還會在，跟這個她的遺願還沒有完成有很大的關聯性(A1151)。太太的遺願就算赴湯蹈火也在所不惜，也是目前A君還可以為太太做的事。

所以那個時候是一個很無奈很無助就是說這個所謂走不開原因是因為她已經把這個擔子丟給我了，我也不能夠不扛起來(A3110)。

沒有伴侶的生活簡直是一盤散沙，無法思考，精神渙散，魂不守舍的渡日子，為了克服這樣頹散的生活模式，毋庸置疑，能夠支撐A君繼續往前走就是愛的負荷，也許這才是世界上治療傷痛最不費力也是最物美價廉的藥方吧！

她走了當下其實我是一心想走的，但是因為這個遺願等于是她就有當時就我去規劃去看這一塊，這等於是綁住了我，不願意讓我走(A1098)。

A君像是一個曾經死過又活過來的人，奮不顧身要從幽谷爬出來，迫不及待要去接觸外面的世界，A君應該深信把太太的遺願勇敢承擔下來，會是他療傷的開始。

海德格認為只有面臨無法擺脫的困境或處境，才能夠將人從「忽略的存有狀態」中推入「本體模式」，把力量找回來掌握改變自己的命運(Yalom, 2003)。

太太的事業遺留下來讓A君接手，一方面生活有了重心，另一方面也覺得人生更有意義。如果沒有太太這個事業在那邊，我可能那個所謂的痛苦的時間點會更長(A2087)。

《遠離悲傷》的作者鄧美玲在跟許多走過哀傷期的個案談話時發現「浮盪在情緒表層的哀傷，大概兩年就會慢慢沉澱；但是，當它沉入內心深處，如果沒有藉其他力量予以轉化，它就真會一輩子都在那裡，像一隻受傷而被囚禁的野獸，隨時出來狠狠咬你一口。」(鄧美玲, 2010)。

A 君希望太太所謂愛的平台能夠屹立不搖，現在 A 君是義無反顧把這個擔子給扛了起來。讓他積極在傷痛的時間中站起來，化悲傷為行動力，重新整理自己並發現肩膀上還有一個愛的負荷，當一個人還有餘力幫摯愛圓夢的時候，逐漸找到生活的重心，同時去開拓與創造新的人生價值。

太太愛的平台是 A 君永生的志業，A 君不僅要好好讓它一直存續著，更要把它發揚光大。我希望把○○○平台做好，同時能夠做得越來越好，而且越來越大，能夠幫助人越來越多(A3138)。A 君希望有更多人因為他們創立的平台而受惠。

四、活到老學到老

A 君為了在身心靈領域有更多的助人技巧，提升更專業的能力，年齡不是問題，重拾課本讀書去。

為了要能夠這個有更好的助人技巧也去讀了碩士研究所，然後我去讀諮商，那也只要有有任何適合的這個所謂助人技巧的這一些這個學習機會，就有不斷的有不斷在參與(A3132)。A 君對於一些助人的相關領域，依然保有極高學習熱忱，不斷在充實自我往學習路上精進。

所以也是積極的去吸收一些技巧跟這個這個去安排以後這個建立一個完整的一個助人的一個舞臺(A3116)。總是比她剛過世的這個半年，我一直在所謂的黑暗的這個生命裡面度日子，自己一心想要隨她而去的這種這種狀態還是有很大的突破了(A3141)。

A 君雖然已步入中老年階段，還是熱愛學習，為了提升學識涵養，及更好的助人技巧與能力，從不自我設限外，勇敢踏入校門的諮商研究所攻讀碩士，再次走進課堂上與多數比自己年幼的同學展開學習之旅，充分展現活到老學到老的精神。雖然是一段不可預知的未來，無論如何，有機會去嘗試不需把自己去侷限只能有一種樣貌，熱情的生活而且對自己未來有了明確的目標，一樣熱心助人的初衷，除了自己身心靈平台的運作外，期待在專業的學習領域中，有機會參與心理

師的考照，將來開立諮商心理所幫助更多有心靈方面困擾的人，雖然人生無法重來，然而絕無白走的人生路。張利中(2001)指出找到人生方向獲得生命之意義，乃解決人生困境與苦厄的最佳途徑。



第四節 走出悲傷情緒

一、重建新關係為生命注入活力

人生中展開不同的風貌，是 A 君建立了一段新關係，這位新的女伴是在賽斯的課程中認識的。這一個現在的這個女朋友她是因為去管顧上課，上一位老師的課，那我也去上了(A1116)。喪偶的心境讓 A 君幾乎像閉關一樣足不出戶，不想出門，很巧的，那天 A 君竟然也去上課。去了當天，我們賽斯家族就是見面的時候，經常會稍微擁抱，這是我們的習性，那個時候那一天其實我一直人一直很頹喪(A1119)。

我也不認識她，看到她在跟別人抱，我莫名其妙我講出一句話我也要(A1120)。賽斯家族的成員們都非常溫暖，見面時會互相給對方打氣的一個擁抱，當下的 A 君看到她竟也脫口說出自己也需要一個溫暖的擁抱。

上課的內容恰巧跟喪偶後的心路歷程有關，每位學員都可以自身的經驗提出來與大家分享，A 君也剛遇到喪偶問題，當 A 君在講述個人經歷時，瞬間失控了情緒，A 君眼淚整個不聽使喚地潰堤。適時將痛苦感受流露出來，悲傷不必刻意去隱藏，其實男人不需在乎世俗的眼光。

Staudacher(1991)指出男人通常需要藉由引導將心中的傷痛情緒表現出來，不需要壓抑，將所有的悲傷難過的情緒傾瀉的那一瞬間，會發現其實自己並不孤單。李佩怡(2017)在其研究中提到有次要進行小組分享時，有位喪親男性尚未用言語述說，便默默低著頭，全身出現出顫抖的樣子，忍不住的淚水像關不住的水龍頭一樣瞬間爆發出來，那種壓抑許久的情緒及深埋在心中的悲痛是那麼的強烈，男人的抑鬱與悲傷是不可言喻的。開始上課，剛好談到了一些配偶之間的這個這個等於是喪偶之後的心境，因為我在講的時候，邊講邊哭，我那一個課堂上是痛哭流涕(A1121)。當初還不是 A 君的女伴的她看到 A 君的狀況心生憐憫之情，她覺得

這個男人到底怎麼了，感覺 A 君很脆弱需要協助，她腦海裡想要拉這個男人一把。她內心裏面產生了，「我要想辦法救這個人」，這樣的念頭啦(A1122)。於是 A 君引起她的注意。她事後她就是用找一些藉口來接近我，要了我的 Line(A1123)。

A 君的狀況實在非常的糟糕，一個滿面愁容，沒有任何朝氣的男人吸引她的注意，她處心積慮找機會要來靠近 A 君，於是傳了一首非常經典的老歌，詞曲旋律正好符合 A 君當下的心境，這首歌讓 A 君走進時光的隧道，再回首自己與太太的過往，哀痛的感覺一波一波的襲擊而來，A 君無力抵擋，無法思考、無法言語，無法止住的淚水，天啊！那種肝腸寸斷的感受又再一次的捲土重來，她以為她在幫助 A 君療癒嗎？

她居然發一首姜育恆的再回首，po 在我的 Line 上面她 po 給我，然後我點開，因為我很喜歡聽的就因為很不錯，聽完那一首歌我痛哭流涕，想到我的太太…(A1128)。當下我就去這個再也不往來。晚上睡覺的時候我太太就來找我(A1129)。

A 君當下決定把這個人列入拒絕往來戶，馬上封鎖她不與她交涉。說時遲那時快，當晚 A 君太太來入他夢中，太太還指名說這位女姓朋友對 A 君是出自於真誠的關心，她是個單純善良的人，她的舉動並沒有惡意，這一段關係可遇不可求，不彷給個互相認識的機會，實際與之互動看看，A 君的女伴是太太心疼 A 君的孤單寂寞精心幫他安排的。

心理學家希爾曼(James Hillman)對夢境的詮釋提出獨特見解：「如果我們回想曾對我們很重要的任何一個夢，隨著時間過去及對它再多點思考，我們會在其中發現更多，它所引出的方向也將更多變化。不管它曾讓無法清楚描述的複雜情境有了多麼明確的轉變，每次對夢的探索都是新的，即使最簡單影像的深度都是高不可測。這種無止境、蘊含性的深度，是夢展現它們的愛的一種方法。」(Hillman, 1979, P200)。太太在夢境中清晰地傳達一個有力線索，解開心靈深處的矛盾衝

突，提供具體而明確的方向。夢能提供心理恢復平衡，夢亦可以是逝者傳遞愛意很好的橋樑。

我就夢到，她就說 xx 她不是故意的，所以你可以拒絕她。所以我太太找我就告訴我說 xx 她直接稱這個人的名字，那 xx 她不是有意讓你不舒服，你不能因為這樣子去拒絕跟她往來，當天晚上，那從我那個夢之後，我第二天醒來，就開始跟她恢復往來，當下我的那個內心裡面，我沒有告訴她這事了啦，後來我才告訴她，內心裡面，最後是決定我接受這個人做我的伴，所以我有伴侶是因為我太太找來的(A1130)。

Worden(2004)指出已逝的親人出現在夢境中，表示他依然非常關注在世者的動態，藉此夢境傳達在世親人一些訊息。有時太過強烈的懷念之情，已逝親人在夢境中出現，解決在世親人的一些懸念，及釐清生活中的盲點。本來已經做了不相往來的打算，因為是太太放心不下 A 君，冥冥之中她依然惦記著她曾說過的話，若她比 A 君早離開，那麼 A 君的處境瞬間就淪落為孤單老人。她就跟我說要對她好一點，要不然你以後就會變成孤單老人了，她竟然講這種話啊，另一方面討愛吧，因為從她內心裏面可以看出來，如果她提早走了她很怕我什麼都沒有了，所以我說我這一個女朋友，其實我根本就不會接受她(A1112)。

A 君知道太太心疼他，雖是討愛的方式，太太最主要是擔心她先走後 A 君的老年生活孤伶伶的，無奈太太真的先行離 A 君而去，安排一個女伴來照顧 A 君。

A 君目前的女伴是一個真性情的人，和他太太一樣真實，不虛假、不造作。

我現在這個女朋友跟我老婆很多個性非常像，我老婆我一直形容她就是真、善、美，她很真她絕不帶假面具，她生氣就生氣高興就高興啊(A1117)。

夫妻的感情依賴度與親密度越高，在生活的適應有其困難性。尤其是在晚年喪偶者的身上更為明顯，另一方面在社會層面上，晚年喪偶者其社交孤立以及孤獨感也會高於女性。此女友和太太的真、善、美性格雷同，心理學叫做移情，有一種積極的情感轉移作用，這樣的轉移現象朝向健康發展，心裡得以擺脫不平衡，

早日脫離苦痛，對於喪偶後的人生有加分的實質意義。

是一種移情作用吧，讓 A 君原本一個嚴肅者的心鬆動，慢慢忘卻傷痛與遺憾，感受到一種療癒的力量，慢慢自心中席捲而來。

我是一個很嚴肅的人所以跟她講話的過程，我發覺我越來越沒有遺憾，所以跟她在講話的過程裡面，我會忘了我對我老婆的這種痛感，很輕鬆(A1127)。

A 君目前的女伴有很多特質和太太非常像，也是一個真誠善良的人，A 君和她的相處上很輕鬆很自在，不需偽裝，沒有絲毫的壓力，而且像獲得重生般，忘卻所有的不快與痛苦。

Wieland-Burston(1999)指出，人類必須與別人建立起依附、依戀的連結，不只對人對事物的關聯性。自己和某種關係的依戀若切斷了或是消失了，便會使我們感到痛苦難耐而產生心理上的空虛與孤獨感。喪偶者失去了伴侶，失去了心靈的慰藉，等於失去了生活上的依靠，建立一段新關係有助開啟另一段生命的起點。依附為發展心理學的重要概念，在個人發展行為上極為重要，當一個人對另一人情感及身體上形成依附能力，將有助於穩定個體情緒而安頓其內心(Bowlby & Ainsworth, 1992)。

我女朋友都稱我太太稱姊，因為我們往來是她找來的(A1107)。太太在 A 君心中的地位堅固而牢靠，A 君本來是強烈把這位女伴拒絕在外的，是太太來到夢中特別囑咐讓她來照顧 A 君，等於是 A 君太太搭起了他們進一步互動的橋樑。

她一直稱我太太是姐姐，那剛開始交往的時候，我們吃飯的時候她總是另外擺碗筷，邀請姐姐就是邀請我太太過來一起來用餐(A1133)。那基本上這個，就我太太這個位置是不可能會有人替代的，所以我跟她講你要來跟我陪伴我很感謝(台語)，那你可能要受很多委曲，我跟她說你很傻，你想清楚你真的要(A1134)？

A 君決定和女伴展開新生活時，他明確表示不會為了再婚而結婚，不為獲得權力或資源，彼此無條件式成為心靈伴侶，是生活上的相互關照，精神上的愉悅歡欣，不需承受婚姻束縛，可以完全自由，免除任何責任，甚至無所謂財產分配

問題。和女伴皆取得共識，A 君才卸下心防和她交往，女伴非常清楚 A 君他太太在 A 君心目中的地位無人能及，也非常尊重 A 君對於太太的朝思暮想，來到 A 君家中用餐時總不忘多準備一份碗筷，稱呼 A 君太太一聲姐姐來共進餐點。這位女伴接受自己是陪伴者的角色，外人也許覺得她有點傻勁，她卻不在乎身份的定義也怡然自得。感情沒有似是而非，只是順著感覺走。

A 君很慶幸身邊多了陪伴他的人，但是礙於很多現實的考量，他們有共識純粹只是一個老來伴，A 君是不會再婚的。要跟我交往，要跟我在一起，對不起，我們是以不結婚為前提交往的，願意我們才交往，不願意不要勉強。(A1135)。

再結交女伴不是為了滿足一般的生理上需求，A 君要的是心靈層面的相互扶持。彼此心貼著心，生活上、精神上的彼此照應。我跟她在一起的目的完全不是為了所謂的女人的所謂的和男女的性需求，純粹就是一個老來伴(A1131)。

年紀漸長會有較多身體上的問題，A 君現在的女伴等於是代替太太來照顧他，否則 A 君不知道還要度過多少渾渾噩噩的日子。更何況他因為太過勞累差點中風，是女伴即時發現的。

其實真的我真的我非常感謝我太太啦，因為沒有我太太找來這個人，自己一個人其實我自己可能過得很苦，我可能走不出來，可能走不出來，甚至於我來讀研究所，我也沒有沒有那個勇氣，甚至於我今年的七月一號中風，如果沒有這個女朋友，我可能就走了(A1136)。

在傳統觀念裡，通常男性喪偶者比女性喪偶者較容易發展新的感情，只要他認為合宜的對象就不會拒絕。步入中老年的男人，身體機能會慢慢衰退，心中的苦痛，因為找到新女伴，有人陪伴可以填補心靈缺口，轉移注意力，重新找到生活的重心，將情感轉移至新的關係上，不再依附與依賴對逝者的感情，重新建立與他人的連結及展開新的生活模式。找到能理解與信賴自己的人，加上身體健康有人把關，有助於喪偶者在悲傷經驗的調適，縮短悲傷期。對處理負面情緒有正向意涵(陳鈺芬，2012)。

A 君和女伴也不是每天形影不離聚在一起，有時各忙各的，有次靠視訊表達對彼此的關心時，A 君因為學校課業太重又有其他事情繁忙，所以 A 君對她說想休息一下，此時還好有女伴的細膩觀察，發現 A 君的臉部表情出現異狀，即時通知 A 君的兒子帶他就醫，才免於中風的危險性。看到我的嘴巴歪一邊，我自己都沒有感覺(A1137)。

那個時候是我在我家她在她家，然後視訊的時候看到我不對勁，她也沒有跟我說，我說我要睡一下，不要吵我我躺下來，結果她連絡我兒子要我兒子無論如何要帶我看醫生，結果一看醫生才知道中風(A1139)。A 君他真的運氣很好，幸好有他的女伴細微體貼的關照，否則後果不堪設想。

就算目前的生活狀態有女朋友的相伴，太太的位階在 A 君心裡還是佔著極重要的位置，A 君永遠把太太珍藏在自己內心深處，無人能比、無人能及。

她的位階在我的重要序牌序位上來講甚至於比我媽媽都還要重要(A1078)。

她在我心中的位階是不可改變也就是說我這一輩子到我往生老婆就是一個人，我不會有第二個老婆。那你說對她來講什麼，什麼時候還會有，說真的現在因為有伴侶了，然後生活上有一個伴侶的照顧，講真的對於老婆的這種所謂的痛苦，這種悲痛當然就降低啦，但是你說完全沒有嗎不可能。想到過去的一些情境，如果浮現的話，就會有一種痛的感覺(A1152)。

Wieland-Burston(1999)孤立無援與心如刀割之苦，絕非有人得以隱忍的，在這個精神宇宙中，它回應了一個人的錐心之痛，肯定與允許當事人所受的苦難。人生因摯愛的死別對生命感到絕望時，受苦之人總會有一個充滿愛與關懷的世界，能夠重新連結他的本我與生命之間的神奇關係。苦不會白受，生命終會找到它的出口的。

人通常是「印記」的生物，過往的情感常在印象中留下無法抹滅的記憶，有很多是生命中珍貴的痕跡，也有可能是無法修復的創痛，總是直接或間接影響日後的情感生活。A 君還是時時懷念著太太，念舊可以形成一股穩定的力量與安全

感。

A 君 雖然身邊有了新女伴，太太依然在心中占有一席之地，悲傷有減少，如果想到過往心還是痛的，正常性的悲傷，會隨著時間的流逝，慢慢接受事實。Worden(1991)指出悲傷歷程的調適階段，其中提到將情緒的活力投注在其他新關係中，重新定位和逝者的關係，在透過與他人建立關係中拓展出新的生活模式。目前身邊有女伴，生活中猶如存在一顆定心丸，讓不安的心得以靠岸而有動力往新的方向邁進，時間依序在走，傷痛會慢慢淡化。

不同角度看待生死會形成不同的人生觀，造就截然不同的人生態度。所以，死亡並不可怕，可怕的是我們不敢面對它。古人曾說：「人固有一死，或重於泰山，或輕於鴻毛。」這是對生死的領悟也是一種處之泰然的人生。

那…死亡本身我的體會是真的是不可怕啦，它並不是所有的一切滅亡，該存在的還是存在，它只是一個轉換而已，能量型態的一個轉換而已(A2093)。

A 君感受到逝者並沒有從世界上消失，她只是以另一種形式存在著，她一直都在身邊關懷著自己。這個肉體雖然已經這個靈魂離開了，但是那個意識靈魂的意識是永遠永遠都在。所以我們相信她雖然走了，但她一直是陪伴在我們的身邊(A3087)。

生命中還是有著無法迴避的傷痛，也必須坦然接受，死亡並非一切的終結，太太只是轉換不同的存在模式，A 君相信自己的生活過得如何太太會非常在意的。

觸景傷情是會，但是我是覺得越來越淡了，慢慢畢竟已經接受了吧，而且我們學習賽斯心法裡面有一個特殊的感應，就是說畢竟感覺她一直在身邊，因為靈魂是永生嘛，他只是一個意識形態，所以那種內心的感受就是覺得靈魂一直在身邊，這其實平常的生活狀況，其實她會感應得到，那我們過得不好，她也會難過，還是要把自己過好，何況她的遺願還沒有完成(A1157)。

終究還是要回歸現實，再恩愛的夫妻總有一方可能會先走的事實。王佑驊

(2010)指出「接納」是承認任何一切你所抗拒的負面思想都因自己而生，把它們全部整合起來談何容易但也是必須的。當你選擇接受一切，生命就會更加順暢的運行而能夠豁達處之。

愛是一直持續存在的，逝者可以把能量送達給在世者，而且是隨時可以感受得到的。人死後到哪兒？是否還有另一世界，對於現代的科學文明還未有明確答案。邱秋雲(2008)佛家有所謂的西方極樂世界；儒家講求死者精神永遠留存；道家卻認為有不死仙境；與過世長者常相聚首為原住民所信仰。Jane Roberst(1995)指出賽斯是一個靈體，已超越三次元時空的輪迴，傳達給人類的訊息人不會真正的死去，它不受限於繁華的物質世界，意識會永遠存在，況且還會無間斷的在多次元的宇宙中經歷學習，創造無窮無盡的智慧與能力，生者相信死者並非真正死去，它只是以另外的形式存在著，存在的本質並不依賴肉身形象。

人類是多次元的人格，會同時存在於多個實相裡，我們存在於其中的媒介是靈魂或內我，彼此也是無法分離的，他強調「真理」是由內觀、自我覺知、進而自我探尋的結果。賽斯觀點指出靈魂永生，死亡並非結束，而是一種生命存在形式的轉換。A 君深信在意識上太太一直都在，而且要努力過好自己的生活，讓已逝者放心。況且 A 君太太有交代遺願，這是一個非常重要的使命，讓他不會輕言放棄，這個也是促使著 A 君他自己要勇敢活下去的重要力量。

A 君的太太特別鍾愛 A 君買給她的一瓶香水，A 君和家人有時候會聞到這個專屬於她的味道。那就是我買給她那瓶香水的香味，也不是只有我一個人會聞到，我的家人基本上都會聞到(A2052)。是一種離不開的思念吧，A 君到現在還依稀覺得太太一直陪在身邊，聞到她身上經常使用的香水味，感受她的存在。我現在就是會，偶爾還是會聞到她的香味，就是她在身邊，所以是感受是覺得她一直都在啦(A2051)。

A 君在夢境出現太太的頻率有漸漸減少的趨勢，雖然如此，A 君相信自己的生活過得如何太太都會知道的。現在來講對於她的夢境，她來找我的這種這種頻

率是越來越低，那還是有點感覺愈來愈遙遠，那我相信她都知道啦(A3128)。

目前這個女伴是 A 君最佳的心靈伴侶，當 A 君心情低落時不必任何言語，只要她遞個茶水，拍拍 A 君的肩膀，或是簡單的問候餓不餓，就能舒緩 A 君心情低潮時的鬱悶。

陪伴者陪伴者.. 因為...畢竟當我在悲傷的時候，比較難過的時候，她也只能默默的，跟在陪在身邊，這個...拍拍肩膀，問要吃什麼東西，倒倒水，這就這樣子的話，她真的她也無能為力她也沒有辦法，她也沒有辦法...但是再怎麼說啦，有了一個陪伴者本身，要去碰觸到這種悲傷的機率，相對就減低啦(A2096)。

在這段新關係中，女伴雖然無法解決已然存在的問題，卻是能理解 A 君當下的心情。「了解自己的孤獨和分離，在自然和社會力量前的無助感，都使人孤單的分裂狀態成為難以忍受的牢籠。分離的經驗會引發焦慮，它其實是所有焦慮的來源。分離意味著被切開，沒有任何人類力量可以著力之處；分離意味著無助，無法緊握世間的人世，意味著世界可以侵犯我，而我沒有反應的能力」(Yalom, 2003, 頁 488)。

所以...還是...一種感謝吧，對於我身邊有這麼一個人可以來陪伴我，對於的所謂的...這個遠離也好或者隔離悲傷也好是有所幫助的(A2097)。A 君現在身邊多了伴侶，心裡踏實了許多，也不會那麼多愁善感，就是心存感謝，感恩宇宙中的所有安排。

其他來講生活應該有一個伴侶在照顧我，所以三餐都很正常，我現在這個體重也恢復到 72 ，73，也就是恢復到我以前正常的體重，每天的生活都還正常(A3131)。身邊的女伴無微不至地照顧 A 君，食慾都很正常，也回到正常的體重，生活大致良好，都在正常的軌道上運作。

二、在不完整的生命裡找回完整的自己

人生就像天秤，一邊擁有、一邊付出，一邊接受、一邊給予，一邊耕耘、一

邊收穫，一邊自己、一邊他人，人生不會盡是好事，也不會全是壞事。任何事情都可能過與不及，身心靈如何取得平衡是一種智慧。A 君自覺太重視他的事業表現，而嚴重忽略太太精神層面的對待，太太羽化成仙使 A 君面臨生離死別的艱難課題，付出人生慘痛的代價。

其實，理性跟感性總是要得到平衡吧，因為像我來講，在我的人生生命歷程裡面，就一直認為人的潛能是無限的，任何的困難痛苦我都可以扛得起來，都可以過得去，但是事實上面對這種生死存亡，這種生命歷程裡面，最終日子那其實還是自己還是扛不起來，還是真的不容易啦，就是說最後追悔也沒有用，所以我想陰陽調和或者是說理性跟感謝能夠平衡，我想都是我們人生裡面最重要的功課啦(A3124)。

看淡世間的起起落落，反而更能順風順水、遇難成祥，莫忘初衷，不因五色所惑、百味所迷，就算身居繁華世界，亦能心靜如水，不為所動。萬事萬物因緣而起，因念而生。面臨了生命的終極，是否更清楚看到人生的定位，適時的停下腳步，重新面對生死議題，找回存在的價值感，讓生命活出最佳的均衡狀態。

人世間無常生滅的法則，給我們更深一層的體驗和感悟，那些看似平凡卻甘美的人間幸福，有時也會像電流一樣觸動著已經塵封的渴望，總能讓人為之動容(鄧美玲，2010)。生命總會在最深的絕望裡，讓我們遇見美不勝收的風景。

以前的 A 君幾乎把人生的時間與精力都投注在事業上，忽略了人生還有更珍貴的事物，和太太情感交流上是嚴重失衡的。

理性了去拚了經濟啦，那最後的部分在感情面來講可能有所失落(A3125)。

生命有限，把握時間多多陪伴愛人是 A 君認為最幸福的人生，以前很愚昧的追求表象的物質層面，才造成一生無法彌補的憾事。

如果當時可以重新做選擇，我寧可說不要去拼經濟，多留一點點時間陪伴愛人(A3127)。我們總會在不知不覺中失去最垂手可得的幸福，一切變得太習以為常，就看不見它的美好。人生就是在失去與獲得中學習成長，在跌倒中逐漸頓悟。

珍惜身邊擁有的一切，不會執著在失去的一面，心情就會漸漸自在。人生本來就是在不停失去與不斷獲得中的學習過程，明白這個道理，很多事情便能釋懷了。不讓那些已經歷的過往網綁住，終能敞開心胸、張開雙手去迎接那些不可預知的未來。

女伴和 A 君的年紀有一段不小的差距，她義無反顧來參與 A 君的人生，A 君對她還是有照顧之責的。而且他們是真心誠意相守在一起，所以 A 君也希望自己身體健康，能陪伴在她身邊長長久久。對於愛的平台 A 君會盡其所能把它做好做滿，A 君也立下志願未來會參加心理師的考照，成立心理諮商所，希望還有餘力投入愛去愛別人，關懷周遭的人，這些都是讓 A 君覺得活得有目標而有意義的事。

另外就是說多少對我現在這個陪伴我的這個伴侶總是帶有責任嘛，因為她跟我相差了 17 歲，所以我也希望能夠活久一點，對我太太這個沒有做好的部分，這個是不是從這個我現在的伴侶身上應該要留意，以後不要再留下遺憾，所以我也希望能夠活久一點吧，然後如何把我太太留下的遺願這個事業真正的做好做大，所以這個也希望能夠考取諮商心理師證照吧，將來甚至於能夠這個成立所謂的諮商所，能夠幫助一些這個這個需要被幫助的人(A3133)。

能夠好好活著，而且要痛快地活出亮麗色彩，調整心態，激發活力是一種活下去的意志。

偶爾的因為想念她，所以難免會有一些憂鬱，有一些無力感，其他的時間該做的還是要去做，該面對還是要面對(A3134)。

有時外在環境的情緒紛擾，愧責、憂鬱、無力感還是隨時隨地來敲門，但是 A 君比較可以正視這些念頭，看它的升起與降落，隨順其中、接受此時此刻的自己。情感的交流是需要耕耘的，對女友的陪伴也是 A 君對自己的期許，多多的關心她與其緊密的互動，能珍惜和女伴相處的每一天。

這種所謂的愧疚的消失好像也不是那麼容易，不是那麼快當然我最終就是說

不要讓我現在這個女伴對她也有同樣的愧疚，也是我儘量儘量去做到能夠跟她相處，能夠陪伴的時間去儘量陪伴她，而不要是為了所謂衝事業，為了所謂的經濟，然後把她晾在一邊(A3142)。

終於了解在眼淚的背後，有些事有些人一旦錯過就永遠回不來了。

因為悲痛過了，該哭的哭過了。(A1158)總而言之沒有後悔藥，然後人生也不能重來，大概就這樣子這種心境啦，所以做好現在的自己比較比較重要(A3143)。

對人生而言，唯一可以確定的就是不確定，生命中有很多事情無法預料也無法對抗，生滅聚離，總有時限，好好包容每一個瞬間，把握每一個當下。接受目前的自己，原諒有所不能的自己，已用了心盡了力，無須太過苛責。

昨日已逝，不執著於無法改變的過去，把力氣留著去追求更多美好的未來，那些還想要愛的人與還想要做的事。把握就該懂得珍惜當下，品嚐生命的珍貴。

《奇想之年》的作者瓊·狄迪恩結婚四十年的先生一夕過世，女兒生病也在一周離世，她在這本回憶錄的作品中提到如果我們決定要活下去，就必須對逝者鬆開手，讓他們放心地走，讓他們安心地逝去，讓他們成為桌子上的照片，讓他們成為信託帳戶上的名字，讓他們隨著流水而逝。面對現實，選擇鬆手，做好當下的自己，才能開啟向前走的動力。

我現在當然不會因為她的這個脫離這個肉體的痛苦而難過，這個是不會，但是這個因為我是覺得她也得到了解脫，但是對我自己來講我是不捨啦，因為畢竟夫妻的感情其實都很深厚(A3088)。

索甲仁波切(1998)所言，「當我們體悟人終究會死，而且一切有情眾生也和我們一樣會死，我們開始感到一種灼烈而近乎心碎的脆弱感，並且珍惜起每個片刻，每個生命。於是，悲憫眾生的一股深沉、清明、無限的慈悲於焉而生。」肉身生命的有限，感恩有情眾生，所有的發生讓人學會用謙卑的心，經驗餘生的美，體悟生命中要傳達的意義，對人生有更深厚的領悟。

A 君覺得生命雖是精彩卻不是自己想要的人生，真正面對自己的時間太少。

我這一生雖然說蠻精彩的，但是我發覺其實我並不是快樂的，我感覺我這一生裡面一直在為別人而活，我沒有自己。所以除了這些助人的這些事業跟技巧的學習以外，我也希望能夠活出自己(A3147)。拿回人生的主導權，重新調整自我，在個人的生活及社會關係上展現個人特質，實實在在地活出自己。臣服一切的遭逢，佛家的經典名言：面對它、接受它、處理它、放下它，自然會呈現出本性的寧靜，內心寧靜了，外在平安，生命也跟著順了，幸福近在咫尺，轉念即是天堂。

Campbell(1995)：「大家認為生命的意義就是人類所追求的一切。我認為人們真正追求的是一種存在的經驗，因此我們肉體的生活經驗才能和自己內心底層的存在感及現實感引起共鳴。最終我們才能真正體會到存在的喜悅。」我思故我在，明確而篤定的人生目標，彰顯生命的存在價值感，並依循自己的獨特樣貌，勇敢活出最經典的自己。

A 君的心情學會適度放鬆，希望能多一點時間和女伴到處遊玩，再重溫幸福滋味。現在我自己要放鬆心情，陪著女伴這個在臺灣的這一些環境裡邊能夠去走一走的，就儘量去安排去走一走(A3148)A 君有幸於健在的自己，有女伴共度餘生，是一種平凡而內心豐盛的幸福。

喪偶後的人生景象，如同在生命揮舞中，必須不停變換舞步，在回憶及悲愁中勇敢向前，繼續不斷為愛舞蹈著。時間是最好的良藥，就算喪失了生命中的摯愛，依舊可以舞向「脫離悲愁後的寬慰」，「在自己曼妙的舞步中，愛一個人」或「完全愛我們自己的愛」這樣的人生境界。

Facebook 營運長 Sandberg(2016)在大學演講中分享她如何面對先生的驟逝引發傷痛與挫折的體驗中提出：

長期研究人類挫折經歷的心理學家 Martin Seligman 發現，有關理解三個 P 的迷思，將有助於我們脫離挫折的苦楚。

第一個錯誤迷思是「個人化」(Personalization)：把一切的錯歸因於

自己的問題。突破這個迷思，了解並非所有發生於我們身上的事件，皆因我們而生。

第二個錯誤迷思是「普遍性」(Pervasiveness)：相信事件的發生，將無所不在的影響人生各個角落。人生並無空間可用來逃避或埋藏那所有的悲傷。生命中還有其他事情是美好的。

第三個錯誤迷思是「永久性」(Permanence)：以為傷痛永遠持續著。我們習於將現在的感受，投放於遙遠的未來，然後因焦慮而焦慮，因憂傷而憂傷。相反的，我們應該接受且真實面對這些感受，並發現它們只是暫時的並不會永遠存在著，時間可以證明這一切。

人類的潛力可以發揮無限的可能，面對困難的能力也是被激發出來的，A君不斷思索著這個問題。

人不是不能，而是你願不願意，你只要你願意的再困難的事情其實都能做得到，這個也是養成我在人生裡面面對困難願意面對困難，願意面對挫折的這個勇氣，我也認為人只要你願意，其實所有的困難你都可以面對，這都可以處理。(A3016)。

人生無法拒絕的殘酷，會在你手無寸鐵之時，狠狠將你砸到最底層，生命力會強烈地迫使你必須奮力往上彈跳突破表層，才能再次呼吸到新鮮的空氣。生命不能卡關，只有努力破關。人生的價值除了來自一個人的成就，同樣地也是一個人如何突破困境努力求生存的方式。找到人生中值得感恩的與讚美的事物，能提升抵擋外部衝擊的能力，人生仍有許許多多可以探觸的未知，沒有呼天搶地的自艾自憐，卻多出了堅強的羽翼往前飛奔的勇氣。

面對困境首要接納現實，接受無法改變的樣子，承認人生的真相才能真正的轉化，這也是承認與接受後能不再往困頓中掙扎。想要改變是可以超越能力的，逐漸可以在自我控制範圍內，從否認自己的負面情緒當中解脫出來。夾雜著生活處境的種種現實問題，持續承受苦痛煎熬的過程，深受痛苦情緒的折磨，在此要

傳達的訊息是讓受苦者明白所有的熟悉處境已「不再」可能，受苦者必須「放手」，而也唯有受苦者選擇放手，才有改變的契機(盧怡任、劉淑慧，2014)。面對當下，接納所有感受到的、想到的、看到的經驗，因為這些都是可以用智慧克服的。

A 君的父親經歷事業的慘敗經驗，不屈不撓的個性也深深地影響了 A 君。這個也是父親的毅力，加上我自己的毅力的實踐，給我的一個生命的一個一個教育吧(A3017)。A 君堅強的意志力也在生命經驗中展現出來。事實上魚與熊掌無法兼得。有失去的一面就有得到的一面，這個是從我人生生命的經歷裡面父親教給我的東西(A3018)。

別把注意力放在那些已經無法改變的事實上，應該把心思花在那些可以改變或創造的事物上，可以增進人與人之間的情感上，因為這樣才是讓自己人生變得愈來愈美好的最佳途徑。

A 君小時候經濟狀況非常富裕的那段時期，父母之間的相處模式也存在著很多的問題，常常吵鬧不休，父親甚至會對母親動粗，這讓 A 君理解到，就算是經濟狀況富裕的夫妻，也不是幸福婚姻的保證。

家庭的家暴給我的影響很深，我也會知道說一個家庭要和諧，跟經濟好不好其實無關，重點是在你如何真正這個好好的照顧這個家(A3019)。家庭的美滿和幸福與否，與經濟狀況沒有絕對關係，婚姻是需要經營的，所以不需要只全力去拚經濟而忽略對愛人對家人的陪伴。

刻苦耐勞的個性是自幼就習得的，A 君沒有纨绔子弟的好逸惡勞，很小時候就協助農忙了。

我是覺得人的潛力是無窮的啦，因為我們從小時候就算家庭經濟好的時候也都是每天都要工作，我小學我 5 歲的時候就下田耕種了(A3022)。

人生一路走來，難關難過還是要努力去渡過。家庭教育的薰陶下，塑造了 A 君不畏艱難的個性。

應該是說因為這樣的一個家庭環境的，讓我面對這個困難的時候不容易低頭，

我會這個面對困難，我也相信每個人都有無限的潛能的，只要你願意面對，其實所有的困難你都能夠克服(A3023)。

家庭有如一個社會化的機構，影響一個人生理與心理的成長，行為模式的塑造與價值觀的建立(張濤雲，2005)。從小的家庭環境，由興至衰培養出 A 君堅毅不拔的個性，人生的經歷猶如脫殼般會不斷新陳代謝，縱然經歷人生苦痛，還是能勇敢面對，用時間等待出撥雲後的陽光。

A 君身處身心靈團體，有機會接觸到形形色色身陷人生困境的個案，人生有太多層出不窮的苦難，讓 A 君體悟出該感恩自己所擁有的，好好活下去。

這團體對你本身走出悲傷是絕對有幫助，哦我為什麼這麼說呢？因為聽聽一些個案他的一個人生的一些苦境悲境其實有時候比我們還嚴重，所以…我們在這樣的一個生命歷程裡面，從別人的事件感受到我們自己還是該感恩的，該感恩的(A2085)。

身心靈工作者對於其經歷的喪親事件中，哀傷的失落經驗若是未能得到妥善的處理與整合，對於其助人工作的角色將演變成一種阻礙。反之，若能在自我的創傷失落中不斷反思與統整，釐清現象的實質意義與重新對其事件的詮釋，才能在此轉化中，真正為助人工作領域中形成推波助瀾之效益。

嚴慧菁(2014)研究中助人工作者同而為人，依然會陷入喪親的憂傷情緒中，然而，身份角色的框架有時會壓抑自己不可陷入傷痛的情境中，而將悲傷情緒隱藏起來。助人工作者一方面要強壓自己穩住情緒，一方面又要在專業領域上去協助當事者面對其自身議題，這兩者之間存在著一股拉力與掙扎現象。一般社會上的認知通常會用高標準解讀助人工作者，理所當然而被寄予厚望，更要具備能力處理及抒發自身的情緒問題。

舉凡世人皆會面臨生離死別的人生課題，就算助人工作者都無法倖免，他們需要在個人的傷痛反應與助人工作的專業身份之間取得均衡，才能保有健康的心態來面對傳統的價值制約及專業角色的雙重剝奪。比方說，醫院加護病房的護理

師、喪親失落諮商輔導的心理治療師等相關助人從業人員(李琇婷、呂旭亞,2009;顏素卿、李玉禪,2015;嚴慧菁,2014)。助人工作者的專業能力需要透過生命議題的不斷省思與轉化,方能用同理心去感同與陪伴有類似經驗的當事人,去體驗他們所遭逢的生命事件。

喪偶所經歷的悲傷長短、強烈與否因個人特質、性別、人生階段的際遇、文化背景、宗教信仰,甚至逝者離世的因素及與逝者的親疏程度等等皆有相關性。對於助人工作者而言,在自身工作的角色扮演與喪親者的角色產生重疊時,如何面對喪親的創傷失落及服務對象的哀傷情緒中尋求平衡點,對於助人工作者無非是項艱鉅的考驗。

喪親失落悲傷之呈現無疑是有複雜性的。當事者如何去面對去因應哀傷與摯親逝去的態度都有其差異性。身為身心靈工作者,歲月的流逝而驚覺生命的有限,現實中諸多不爭的事實繼續糾結在無法追悔的傷痛中,或更加珍惜生命的寶貴,甚或重新檢視人生的存在意義與向度,都是影響身心靈工作者傷慟經驗能否統整的因素。

A君本身就是一個身心靈的工作者,接觸身心靈的活動,在課程當中的學習往往對於處理負向情緒有加分的效果。正確的將身心靈觀念落實在生活智慧中,化解生命中的苦痛,把危機視為轉機,創造豐盛喜悅與自在的人生,終至療癒了悲痛的內心(許添盛,2009)。

世事難料,人世間總有太多坎坷的生命不斷上演著,提醒自己每天用感恩的心,謙卑的態度過生活。生離死別雖然很痛,但是,愛不會遠離,而且會毫無極限地延續下去。

第五章 結論與建議

本章共分兩節，第一節結論，回到研究問題上，歸納前面的研究結果並做回應。第二節建議，針對未來再繼續此相關議題之研究建議。

第一節 結論

本研究所蒐集到的資料是研究參與者透過敘說方式回溯過去而取得，其個人對悲傷歷程的詮釋在敘說時已重組個人意義架構，重新詮釋個人的悲傷經驗，在處理悲傷，哀痛的複雜情緒會有正面的實質意義。

一、喪偶的悲傷處境與經歷

喪偶後精神上的創傷及對未來的人生無法掌握，無助感、無力感讓內心陷入極端痛苦的深淵，對身心健康造成嚴重威脅，導致免疫力下降，還會加速原有病症的惡化甚或誘發各種身心疾患(Mazure, Bruce, Maciejewski & Jacobs, 2000)。

喪偶事件對研究參與者來說是人生巨石般的衝擊。一生像拼命三郎般努力奮鬥給妻小豐衣足食的生活，A君本以為事業有成是一切幸福的根基，無奈卻造成太太心靈上對愛的渴求嚴重不足，當陪伴罹癌太太走完人生路，一度陷在自責懊悔與生不如死的情緒中。配偶離世雖是預期，然身心靈還是面臨重大考驗，夫妻間緊緊相扣的深厚情感，在互動模式中已展露無疑，家庭生活的劇變頓失精神依靠，常有不知所措的孤單寂寞，無助亟欲尋求情緒的出口，心境徬徨而慌亂，每天把自己像囚犯似關在家裡，躲藏迴避一切的人際關係，像稻草人一樣有體無魂，失去生活的意義，A君看著太太的遺物以淚洗面、苟延殘喘似的生活，獨守空空蕩蕩的家，失神發呆、生活盡是空白。喪偶之路投入震撼彈，生命充滿嚴峻的挑戰，形成一種關係失落的分離，質疑自己的存在價值。生理上明顯反應出全身軟

弱無力、缺乏活力、食不知味、體重下降。心理上的反應則出現思念、孤單、寂寞、自責、絕望、懊悔、遺憾、無助感、哀傷難過。

Alexandra(2004)指出我們面對悲傷不該被動式經歷，應該積極主動統整與處理悲傷，他更提出七項哀悼工作：

- (一) 表達因失落所引起並且難以忍受的負面情緒，如疑惑、沮喪、自責、絕望、憤悔等。
- (二) 接受死亡的殘酷事實，摯愛親人已永久離世。
- (三) 從頭回顧彼此的關係，以正負面來評價與此人的感情。
- (四) 明辨未處理的課題及治療所有的悔恨與罪惡感。
- (五) 探討家人及其他關係之間的變化。
- (六) 把所有的變化重整為全新的感覺，用嶄新而健康的方式活著。
- (七) 開展一個新方式，重新連結和逝者的關係。

喪偶的悲傷是一種情感的自然流露，是因與摯愛深厚情誼的連結遭受到嚴重破壞與威脅，喪偶被迫要永久分離，所形成的失落感在生命歷程中之影響深不可測。

依據 Rando(1984)的悲傷理論中指稱悲傷(grief)是感知意識的失落，所展現在心理、生理及社會上的歷程。其中包含五個重要意涵：

- 1、悲傷對於身心及社會化行為化的感受
- 2、悲傷會隨時間的進展而改變
- 3、悲傷是情感的自然流露
- 4、悲傷是一種失落現象
- 5、悲傷是個人獨特的反應，是獨一無二的。

親密關係的存續是最佳的安全感，喪偶後的人生讓這層關係蕩然無存。本研究參與者歷經喪偶後少年夫妻老來伴的夢想破碎，一連串悲傷反應是生命中艱鉅的挑戰，經驗悲傷的痛苦在所難免。以下歸納出本研究參與者對喪偶的反應，包

括經驗連結、崩離、懊悔、自責等深沉傷痛的悲傷經歷至調適階段：

- (一) 否定：遭受難熬的痛苦情境致情感關係嚴重剝離，一度無法承受太太離世的衝擊，無法說服自己去合理化太太離世的事實。
- (二) 憤怒：為何是太太才有所謂價值完成，她可以選擇瀟灑離去，而自己無法隨太太而去，卻要扛下太太遺留的志業，內心不斷憤怒與抱怨。
- (三) 討價還價：他自己疲於奔命在事業上，而疏於太太精神情感上的需求，極端譴責自己未盡照顧之責，陷入討價還價自責愧疚不理智的思維中，喪失自我的認同感，有一股想追隨太太而去的強烈厭世感。
- (四) 憂鬱沮喪：人必須與外界互動產生連結，才能提供支持的歸屬感，他逃避外在讓自我隔離起來，一度面臨人際關係的瓦解，生活沒有動力，看不見前方的光，毫無道理可言地質疑自己存活的價值與意義，從內心不斷掙扎與翻騰著太太不該讓他獨自品味孤單的失落感。
- (五) 接受：理解生命之有限，和逝者好好告別，轉換心態，藉由遺物回憶過往，讓回憶無限綿長。理解太太對於自己的人生目的已經達成，用正確的心態來面對喪偶的事實，這樣的感受其實是一種經歷調適而接受、臣服的結果。生命如夢幻泡影，生離死別是一種尋常，坦然面對並接受配偶離世的事實。希望太太得到安息，即是自己責無旁貸地過好人生。
- (六) 重新適應太太不存在的環境：珍重再見一段璀璨的生命旅途，揮別傷痛，重新調整失去太太的生活和節奏，重新訂定新的人生目標和方向，及創造新的生活空間。
- (七) 再現生命活力，投注在新關係中重新定位自己：結交女伴展開另一段新關係，溫暖內心而產生力量逐漸走出哀傷困境，全面往新的人生方向前進。

本研究參與者在喪偶的歷程中從生命的幽谷走向轉化的歷程：

- (一)痛失摯愛的難過處境，選擇與外界隔絕，每天沉溺於自責、痛苦、絕望的深淵。
- (二)情感連結導致斷裂、生活頓失依歸，找不到生活動力，不斷有厭世的念頭。
- (三)驚覺配偶的遺願無法擱置，把愛回歸至夫妻共創的助人平台，傾全力把它做到極致。
- (四)結交新女伴，填補心靈的空隙與裂縫，重新燃起對生命的渴望。
- (五)修習研究所提升諮商心理課程的專業領域，朝向專業人之路邁進。

二、調適經驗和人生意義

Wolfelt(2016)指出在經歷悲傷的階段時，你正邁向生命中新的目標與方向，同時創造著更具價值而有意義的人生。

失去親人的悲傷、空虛、失落的第一要務是面對事實，勇敢面對且承認逝者已逝天人永隔，他不再回到這個肉身世界。透過哀悼自己的失落而放過困惑的內心。人有與生俱來的求生意志，來增進生命的免疫力，身陷負面情緒的危機狀態，調適過程需時多久，和逝者情感關係或支持系統或內在的滋養元素有密切關連性。

研究參與者依然感受太太有愛陪伴著自己來調適心情

- (一)至今仍保留配偶所有遺物及擺放位置，看著它心情是愉悅的。
- (二)皮夾子放著太太的相片以解相思之愁。
- (三)銀行密碼持續使用結婚紀念日來緬懷太太。
- (四)在忌日那一天重新整理墓園，拈花惹草的綠意盎然，是獻給太太永無止盡的愛意。
- (五)早上起床對著太太的遺照道早安，常常到墓園和太太分享心裡話，承諾太太會好好過生活。摯愛持續活在內心，透過潛意識無限想像的連結，讓自己更

貼近這層關係。

人有潛藏的能力，來因應困難的處境。當你對這個世界的看法改變時，就某個意義而言，就等於是你改變了這個世界(Ricard et al, 2017)。心可以像海洋無限寬廣，心也就能容納所有的苦難。

一個人的心理狀態如何，可以從此人在面臨無可遁逃的困境時的反應。人生的煉金術是透過生命的千錘百鍊而來，當一個人在看待所遭遇的問題時，攸關一個人的命運。每個人與外在世界的關係，就是看他與世界兩者之間發現出的意義，以及他賦予自己生命的意義為何？因為深刻了解自己的人生意義，才了解如何度過人生困境，以及必須度過人生困境，連結人和這個世界的關係而找到人生意義。

是妻子創立的助人平台，把困頓的心找回來，逐漸把自己解封。幫助太太完成她的遺願的心念從未改變，一直陪伴著太太走完人生最後的一哩路。賽斯心法所謂的價值完成，是所有的生命形式都存在著一種提升生活品質的渴望，他能理解太太一心想走的意念。一肩扛起太太遺留下愛的任務，目前持續在這個身心靈團體中帶領讀書會及陪談服務，竭盡心力投入太太生前交代的助人事業。

研究參與者和太太都有共同的特質，熱心助人、愛與慈悲心。漸漸去關注每天的快樂時刻，體驗每寸肌膚的呼吸，感恩生命中的饋贈，他發現了他內心還有最珍貴的人性是一盞永不熄滅的燈，要發揮生存的意志力把愛傳播出去。

於是研究參與者目前的身分不只是身心靈工作者，他還是諮商研究所的學生，開啟另一段學習之旅，是為了充實更專業的諮商技巧，他設定的人生目標不僅於此，畢業後將挑戰專業諮商師的考照，甚至期待開立心理諮商所，幫助更多受苦受難的靈魂，把身心靈的工作發揮到淋漓盡致。

人生有不同的生命階段，亦有促使我們完成的使命。喪偶的經歷引發身心靈工作者一個重新體認自我的人生與反思生命價值的機會，如何面對自己的存在性與看待周遭人事物的關係與角度。對於逝者的感念用在處理類似情境的個案更加

具備同理心，當喪偶的經驗在當中的領會而得到了整合，並發現這是一份正向的生命經驗，生命有其目的與意義，如此生命中重大創傷事件—喪偶，所傳達的意涵將再次統合成更完整的生命價值，邁向更積極的未來人生。

天地之間萬事萬物人是何等渺小，萬般皆感恩。適時調整人生的角度，每個事件皆具有意義，每個發生都為了此生更明瞭的心靈。研究參與者沒有因為自己已邁入老年而侷限於一個角色，一個樣貌，更是積極朝利他、助人方向邁進，心胸開闊，儼然多了一份淡定，少一份悲憐的庸人自擾。人有悲歡離合、月有陰晴圓缺，看透了，這是大自然的不滅定律。重新粉墨登場就在人生的舞台盡情去揮灑。

生活回到正常的軌道上，重返校園找到人生目標，勇敢接受自己還有過不去的傷痛，對助人事業懷抱強大的企圖心，對未來人生還有期望與高度期待。

執念是一種鑽牛角尖，更是人生的黑洞，傷痕可以隨時間撫平而淡化。了解死是一種司空見慣的事，重新省思人生的存在意義，「受苦」為人生經驗體悟智慧的過程，它讓受苦者在其中領悟到受苦絕非必要而脫離苦痛處境，不再傷春悲秋的心情生活，明白生命斷裂的痛處，生命按鈕重新啟動，情緒有相對應的調整，心情更輕鬆自在，感受自己的生命是朝往有意義方向移動的。

三、喪偶者如何走出悲傷情緒

Murphy et al.(2003)指出悲傷需要經過一段演變的過程，本身是否願意轉變那才是最關鍵的因素，如何解讀深陷其中的遭逢，取決於他當下處之的覺知覺受。生命中的苦痛是助長困境中掙扎向上的能力與力量，生活即是把握當下，生命中的轉化即是另一段旅程的開始。林綺雲(2009)認為走出悲傷並非遠離悲傷，應該面對它與其和解。

研究參與者能夠獲致內心的穩定力量，是將情感的活力重新投注於另一段新關係上，填補心靈的空隙與裂縫，把失落的焦點轉移，身心靈得到慰藉，對人生

有不同的新視界，眼光不再拘泥於自己的痛點上。他和女伴的相處心境是自在的，悲傷的情緒漸漸淡化，雖然回不去過往的美好歲月，不再怨嘆，活在當下好好珍惜身邊愛的人。

失落雖是除舊的開始，在另一方面卻是佈新事物的空間，失落成就一個有朝氣有活力的心靈大掃除(Alexandra, 2004)。它使人得以成長，看到生命新的景象，而不再墮入失落的暗流中。

研究參與者經歷喪偶的人生，對人生有了大澈大悟的體悟。總而言之沒有後悔藥，然後人生也不能重來，大概就這樣子這種心境啦，所以做好現在的自己比較比較重要(A3143)。人體的肌耐力是訓練出來的，面對人生的苦難是否要有壯士斷腕的勇氣。擺脫為苦所惑，正向思考，體會苦難中珍貴的寶藏。提升生命的豐厚度，把握人生的有限性，理解人的存在性，對人類生命的充分理解。重新為角色定位，看到內心的核心問題，內心的完善才是快樂的泉源。終於意識到自己有改變人生的能力，也看到自己的重要性，全力以赴是最好的信仰，而找到安身立命的位置。

生命中的盲點逐漸清晰，照見自己才是生命的解鎖者，希望自己生活中培養快樂的養分，好好痛快地活著，感恩生命中的啟發，坦然面對過去，珍惜當下的幸福。

在逆境中求生存不是贏了困難的處境，也不是屈服於困難，而是內心接受了人生路途中的考驗，一次又一次超越昨日膽怯畏縮的自己。人生有時候甜有時候苦，也正是這份苦成就了經驗與智慧，磨煉出一種人生態度而提升生命的意義與價值。生離死別乃人生之尋常，真正的擁有是把握當下，唯有當下是看得到摸得著，感情更不能等到失去才感到後悔惋惜。

療癒需要解開內心的抗拒，包括以前建構出的阻礙及過去自我防衛機制，固著的舊有思考模式與行為，壓抑的情感及所堅持的方式和事情。療癒使我們能恢復成完整的個體，把失落的和被遺忘的自我找回來，接受那些被隱藏卻被否認的

部分(Debbie Shapiro, 2002)。鬆動內心的糾葛，接受自己的失落，接受所有的發生，肯定自己活著的不容易，感恩生命的遭逢，帶著宇宙的祝福把愛找回來。

雖然已經經歷過那種椎心刺痛、刻骨銘心的悲傷和痛苦，人生無可預知的可能還將面臨更深、更多的困境。人生唯有不斷往前看才能鍛鍊出更和諧的身心與更健康的生存態度。要和過去道別，確實不是件容易的事，但是，接受自己想起摯愛還是會有一股哀愁與失落。

目前生活狀態有穩定的女伴來到生命中相互扶持，為免重蹈覆轍造成無法彌補的遺憾，研究參與者希望能多些時間和女伴相處，騰出空間安頓自己的心靈，好好的活著，讓愛自己的人放心。祈願人生後半階段，在相愛不相礙，相伴不相絆的親密互動中，能夠活出生命色彩，真正活在當下。

林清玄(2016)在《人生最美是清歡》裡說：「以清淨心看世界，以歡喜心過生活，以平常心生情味，以柔軟心除罣礙。」心態決定我們的狀態，人生中的困惑在所難免，當舉起雙手解開自己心裡面的枷鎖，陽光得以照射進來的此時，照亮的景象是所受的苦痛中最恩典的祝福。

第二節 研究發現與建議

一、研究者發現

- (一) 路是自己的，唯有接受現實才能繼續往前走。
- (二) 只有經歷過悲傷才真正體驗過悲傷。
- (三) 只有勇敢面對才能學會放下。
- (四) 因為愛，繼續完成逝者未竟的理想，找到人生意義與方向。
- (五) 投注一段新感情有助於降低哀傷情緒。
- (六) 用感恩的心看待世界，境隨心轉，人生變得不同凡響。

本研究參與者是立意取樣(Purposive sampling)，身為身心靈工作者有比常人更易於覺察的敏銳度，更加深刻體會生命的脆弱與無常，明瞭諸多事情的發生都有其經驗傳達的意義。雖然太太曾經在婚姻中背離而出軌，也不影響對太太的鐘愛程度，甚至太太的離世陷入極端的自責傷痛情緒中，對太太一往情深的愛與不計前嫌的包容力，實非等閒之輩可以比擬的。

研究進程從開始的荒蕪，一路追隨研究參與者的生命歷程，感受一個充滿血淚交織、悲喜掙扎的生命故事，對其生命的韌性與努力向前的人生態度使研究者感佩不已。這段研究者研究之旅，在自己不斷調整、不斷省思與改進，希望符合研究個案原始呈現的真實樣貌。

二、關於後續研究發展之建議

本研究參與者對象的選取是中老年齡層，身分是身心靈領域工作者，對於處理喪偶的哀傷情緒具有優勢背景，另外在內心空虛時刻因緣和合遇見心靈伴侶，對於淡化憂傷、孤獨情緒顯現最佳的療癒力。研究者認為未來有機會研究方向

- (一) 選取研究對象的身分可朝向多元性考量。

- (二) 選取年齡可以再年輕化，甚至於喪偶後生命一直處於空窗期者。
- (三) 選取性別可以女性為主，依據統計女性有較多傳統制約，喪偶後較不易發展新關係，這方面亦有探討的價值，應該會有不同的啟示與發現。
- (四) 本研究對象為單一個案，因為自願參與研究，其親身悲傷歷程並不足以推論至其他的喪偶者，每一個案的事件經歷、文化素養、心理素質皆有其差異性。每個人成長背景、生命經驗都是獨特而與眾不同的，不能以一概全論之。可以多數個案進行探討相似相異處，結果論證會更加寬廣。
- (五) 本研究在於探討喪偶後的心路歷程，研究者有多次和研究參與者接觸的時間，對於他幼年日漸式微的家庭生活甚感興趣，研究者有機會也可以往這個角度與視野進行探究。
- (六) 研究者的訪談技巧應該要更加熟練，適時找出關鍵字掌握重點，才能更清晰釐清其內心世界，有必要亦可增加訪談時間及訪談次數。

參考文獻

中文文獻

- 丁仁傑(2014)。當代台灣新興宗教的信仰體系及其「可信性」:五個新興宗教的考察。 *新世紀宗教研究*，12(3)，1-35。
- 中華民國內政部戶政司全球資訊網—人口統計資料
<https://www.ris.gov.tw/app/portal>。
- 王佑驊（2010）。情緒排毒治百病。台北：方智。
- 王鏡玲（2016）。「神聖」的轉化——長老教會在臺灣的「本土化」現象探討。 *臺灣宗教研究*，15（1），79—120。
- 王櫻蓓、孫逸民（2017）。從靈性的意涵探討高齡者的靈性教育方案。 *休閒運動保健學報*，12，24—35。
- 江文慈（2018）。情緒表達矛盾的個別差異分析。 *國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系教育心理學報*，49（3），243—259。
- 何日生（2018）。志工利他行與心靈療癒——以慈濟志工為例。 *玄奘佛學研究*，30，31—60。
- 何縉琪（2008）。敘事探究：質的研究中的經驗和故事導讀與評論。 *課程研究*，3（2），117—128。
- 吳家華（2010）。在自我療癒的道路——一位教師的生命敘說（系統編號：098NTTTC576030）〔碩士論文，國立台東大學〕。臺灣博碩士論文知識加值系統。
- 宋秋蓉（1992）。青少年生命意義之研究（系統編號：098NTTTC576030）〔碩士論文，國立彰化師範大學輔導研究所〕。臺灣博碩士論文知識加值系統。
- 李安德（2002）。*超個人心理學*（若水譯）。台北：桂冠。

- 李佩怡 (2017)。華人文化哀傷輔導與諮商。載於陳秉華主編，*多元文化諮商在臺灣* (初版，259-295)。台北：心理。
- 李宗派 (2016)。高齡長者身心靈健康促進之發展—美國經驗。*台灣老人保健學刊*，12 (2)。
- 李琇婷、呂旭亞(2009)。悲傷剝奪概念簡介：談諮商心理師悲傷剝奪經驗。*台灣心理諮商季刊*，1(2)，34-46。
- 李維倫 (2004)。以「置身所在」做為心理學研究目標現象及其相關之方法論。*應用心理研究*，22，157-200。
- 阮明淑 (2012 年 10 月)。敘事研究。國家教育研究院雙語詞彙學術名詞資訊網。
<https://terms.naer.edu.tw/detail/1678852/>
- 周志建 (2018)。故事的療癒力量：敘事、隱喻、自由書寫。台北：心靈工坊。
- 性廣法師 (2014)。體驗佛法的身心靈療癒，第一屆「樂活養生營」側記。*弘誓雙月刊*。130，38-41。
- 林于清 (2006)。成年喪親者的悲傷復原經驗之研究(系統編號：094NCYU5658026) [碩士論文，國立嘉義大學]。臺灣博碩士論文知識加值系統。
- 林秀芬 (2004)。絕處重生—探討九二一地震喪偶女單親災變後之社會支持過程。*台大社會工作學刊*，9，41-84。
- 林美珠 (1990)。敘事研究從生命故事出發。*輔導季刊*，36 (4)，27-34。
- 林娟芬 (2002)。婦女晚年適應歷程與策略。*神學與教會*，21 (1)，150-175。
- 林清玄 (2016)。人間最美是清歡。北京：北京十月文藝出版
- 林瑋嬪 (2015)。都市神壇與乩童靈力：桃園八德的例子。載於黃應貴主編，*日常生活中的當代宗教：宗教的個人化與關係性存有*，(初版，187-233)。台北：群學。
- 林綺雲 (2009)。癒花園—失落，悲傷與生命轉化的心靈花園。*諮商與輔導*。281，53-60。

- 林耀盛、高舒（2019）。寓居於「家」：由關係脈絡探究癌症喪親者的悲悼心思及其流變。《中華心理衛生學刊》，32（3），329—354。
- 邱秋雲（2008）。台灣華人的死亡概念：客觀詮釋學分析。（系統編號：096SHU05071006）〔碩士論文，世新大學〕。臺灣博碩士論文知識加值系統。
- 洪雅真（2001）。外遇、分居、離婚與再婚。載於王以仁主編。《婚姻與家庭生活的適應》。179。台北：心理。
- 胡幼慧（1996）。《質性研究—理論、方法及本土女性研究案例》。台北：巨流。
- 唐怡任、劉淑慧（2013）。受苦轉變經驗之存在現象學探究：存在現象學和諮商心理治療理論的對話。《教育心理學報》，45（3），413-433。
- 孫義雄（2004）。深度訪談法語犯罪成因之探索。《警察大學通識教育教學及研究方法學術研討會論文集》。頁 222—225。
- 徐珮華（2009）。中年喪偶婦女的心路歷程初探。《家庭教育雙月刊》，69，6—15。
- 秦燕（1999）心理社會層面。載於楊克平主編，*安寧與緩和療護學概念與實務*。台北：偉華。
- 高啟雲（2016）。走出生命的幽谷——一位憂鬱症患者療癒之自我敘說研究（系統編號：104NHU00672008）〔碩士論文，南華大學〕。臺灣博碩士論文知識加值系統。
- 高淑清（2000）。現象學方法及其在教育研究上的應用。載於中正大學教育研究所主編，*質的研究法*（頁 93—134）。高雄：麗文文化。
- 高淑清（2008）。《質性研究的 18 堂課：首航初探之旅》（初版）。台北：麗文文化。
- 張正辰（2014 年 1 月 16 日）。《癌症患者的情緒狀態》。財團法人台灣癌症全人關懷基金會演講。
- 張利中（2001）。尋獲生命意義的時態與心理歷程。《南華大學生死學研究所研究通訊》，5，31-33。

- 張利中(2004)。生命意義感的階層模式分析：一個生命意義研究新方向的議題。
南華大學生死學系第四屆現代生死學理論建構學術研討會。嘉義。
- 張李淑女(2013)。健康與生活概論。健康與生活—開創樂活幸福人生(二版，
1-20)。新北：新文京開發。
- 張芬芬(2010)。質性資料分析的五步驟：在抽象階梯上爬升。初等教育學刊，
35，87-120。
- 張靜芸(2005)。尋找親密關係中的聖杯。南華大學生死學研究所論文，嘉義縣。
- 畢恆達(2000)。從環境災害過程中探索家的意義：民生別墅與林肯大郡的個案
分析。應用心理研究，8，57-82
- 許育光(2002)。從分離個體化觀點探討—協助複雜與哀傷兒童在治療團體中疏
通哀傷。諮商與輔導，199，13-17。
- 許皓宜(2018)。情緒陰影。台北：遠流。
- 許添盛(2007)。絕處重生—許醫師癌症身心靈療法。新北：賽斯文化。
- 許添盛(2009)。絕處逢生：許醫師癌症身心靈療法(癌友自我療癒版)。台北：
賽斯文化。
- 許添盛、王季慶(2016)。用心醫病：新時代身心整體健康觀。台北：賽斯文化。
- 許禮安、黃裕雯、高碧月、高以信、根秀欽、許煌汶(2018)。安寧緩和療護。
台北：華杏。
- 郭明德(1998)。質化研究的探討及省思。教育研究，6，153-193。
- 陳水銓(2009)。兩性喪偶者悲傷與調適之探討(系統編號：097NTCN0328011)
〔碩士論文，國立台北護專學院〕。臺灣博碩士論文知識加值系統。
- 陳永銓、曾煥棠(2015)。男性喪偶者的悲傷不同於女性嗎？。應用心理研究，
62，113-161。
- 陳玉璽(2008)。西方心理學的靈性治療研究—以詹姆斯、榮格與弗蘭克為例。
新世紀宗教研究。7(1)，1-34。

- 陳玉璽 (2018)。西方佛教修行與身心靈療癒。《新世紀宗教研究》，17(2)，1-32。
- 陳向明 (2002)。《社會科學質的研究》。新北：五南。
- 陳欣妤 (2016)。喪偶父親的家庭支持：堅強背影下的孤獨 (系統編號：104FJU01164010) [碩士論文，輔仁大學]。臺灣博碩士論文知識加值系統
- 陳采熏 (2012)。逝者的已矣？青壯年喪偶者與逝者持續性連結經驗之研究 (系統編號：100NCTU5331015) [碩士論文，國立交通大學]。臺灣博碩士論文知識加值系統。
- 陳珍德 (1995)。癌症病人生命意義之研究 (系統編號：083NCUE0464006) [碩士論文，彰化師範大學]。臺灣博碩士論文知識加值系統。
- 陳淑娟 (2007)。靈性非宗教、轉化非救贖：對台灣新時代運動靈性觀的社會學考察。《臺灣宗教研究》，6(1)，57-112。
- 陳鈺芬 (2012)。生命縮合的美好——簡嬪《紅嬰仔》自我敘事與心靈療癒研究 (系統編號：100HCHT0045003) [碩士論文，華梵大學]。臺灣博碩士論文知識加值系統。
- 陳維樑、鍾莠筠 (1999)。《哀傷輔導手冊：概念與方法》(初版)。香港：曠明會。
- 陳增穎 (2016)。每逢佳節倍思親——一位中年喪偶女性的週年反應悲傷經驗探究。《輔導與諮商》，38(1)，83-100。
- 陳增穎 (2016)。預期性悲傷的轉化經驗：以一位孫女對外婆的死亡為例。《諮商與輔導》，388-11。
- 傅偉勳 (1993)。《生命的尊嚴與死亡——從臨終精神醫學到現代生死學》(初版)。新北：正中書局。
- 曾靜芳 (2015)。這是我的乳房：一個女性乳癌患者的自我敘說 (系統編號：103CKUI0743017) [碩士論文，經國管理暨健康學院]。臺灣博碩士論文知識加值系統。
- 鈕文英 (2007)。《教育研究方法與論文內容寫作》。台北：雙葉書廊。

- 馮觀富（1992）。壓力、失落的危機處理。心理出版社。
- 黃佳慧、邱麗櫻、呂佩珍（2009）。一位因喪偶哀傷引發心碎症候群個案之護理經驗。《志為護理》，15（6），103-113。
- 黃淑文（2016）。人生難免會有傷。台北：方智。
- 黃傳永（2012）。創傷者的悲傷療癒及復原。《諮商與輔導》，318，5-12。
- 黃群雅（2018）。靈性融入性諮商對中年女性親密關係影響之探討（系統編號：107STU05734020）〔碩士論文，德科技大學〕。臺灣博碩士論文知識加值系統。
- 黃鼎殷（2012）。破解癌症:癌症是「症」不是「病」。台北：新自然主義。
- 楊克平（2008）。人、環境、健康、自宇宙生命之「易」論人體健康之合「一」。《護理學雜誌》，5（6）。
- 楊定一（2012）。真原醫：21世紀最完整的預防醫學。台北：天下生活。
- 楊善華、孫飛宇（2005）。作為意義探究的深度訪談，《社會學研究》，5，53-68
- 楊蒙森（2013）。喪偶寡居者的死亡率會增高，《健康世界》，336，7。
- 鄔佩麗（2008）。危機處理與創傷治療（初版）。台北：學富文化。
- 廖俊裕(2021)。易筋經操練之身心靈經驗探究(系統編號：109NCYU5464039)〔碩士論文，嘉義大學〕。臺灣博碩士論文知識加值系統。
- 趙可式(1998)。康泰安寧療護手冊。台北：康泰醫療教育基金會。
- 潘正夫(2016)。已婚男性諮商心理師對抗耗竭經驗之個案研究（系統編號：104THMU0071009）〔碩士論文，亞洲大學〕。臺灣博碩士論文知識加值系統。
- 蔡逸鈴、林耀盛（2016）。臨終處境現象：一位癌症末期患者的心理經驗。《應用心理研究》，64，173-223。
- 衛生福利部(109) <https://www.mohw.gov.tw>。
- 鄧美玲（2010）。遠離悲傷。台北：心靈工坊。

- 鄧湘全(2017)。外遇森林：律師的婚姻哲學。新北市：斑馬線文庫。
- 賴惠敏(2014)。如何度過悲傷？談悲傷調適與輔導方法。諮商與輔導，337，27-32。
- 謝玉娟(2012)。配偶罹癌死亡的男性喪偶者其生活經驗初探(系統編號：100KMC05535004)〔碩士論文，高雄醫學大學〕。臺灣博碩士論文知識加值系統。
- 簡春安(2005)。婚姻與家庭。台北：國立空中大學印行。
- 顏素卿、李玉嬋(2015)。加護病房護理人員被剝奪的悲傷經驗研究。應用心理研究，62，59-110。
- 嚴慧菁(2014)。女性助人者喪偶之悲傷歷程研究〔未出版碩士論文〕。台灣神學院。
- 蘇郁婷(2019)。與童年和解：一段療癒生命的自我敘說(系統編號：107MCU01331029)〔碩士論文，銘傳大學〕。臺灣博碩士論文知識加值系統。

英文文獻

- Alexandra Kennedy(2004)。 *生死一線牽—超越失落的關係重建*(張淑美、吳慧敏譯)。台北：心理。
- Ali, N. S. & Khalil, H. Z. (1991). Identification of stress, level of stress coping strategies, and coping effectiveness among egyption. *Mastomy patients.Cancer Nursing ,14(5)232-239*
- Atchley, R. C. (2000). *Social Forces and Aging: An Introduction to Social Gerontology(9d ed)*. Wadsworth.
- B. Ann Hilton(1988)The Phenomenon of Uncertainty in Women with Breast Cancer. *Health Nursing.9(3),217-238*. <https://doi.org/10.3109/01612848809140926>
- Barthes,R(1997)。 *明室—攝影札記 La chambre Claire*(許綺玲譯)。台北。：台灣攝影工作室。(原著出版於 1980)
- Bennett, K. M. (2010). How to achieve resilience as an older widower: turning points or gradual change ? *Ageing and Society, 30 (03) , 369-382*.
<https://doi.org/10.1017/S0144686X09990572>
- Bennett, K. M.(2005)."Was life worth living ?" Older widowers and their explicit discourses of the decision to live. *Mortality,10(2).144-154*.
- Bennett,k.M.(2005). Was life worth living? Older widowers and their explicit discourses of the decision to live. *Mortality,10(2),184-154*
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss:3 Loss : Sadness and depression*. London :Hogarth.
- Bowlby, J., & Ainworth, M.(1992).The origins of attachment theoty. *Developmental Psychology , 28 , 759-225*.

- Bradbury, M. (2001). Forget me not: memorialization in cemeteries and crematoria.
In Hockey, J, Katz, J., & Small, N. (Eds). *Grief, Mourning and Death Ritual*.
218-225. Philadelphia: Open University Press
- Brant Cortright (2005)。 *超個人心理治療(易之新譯)*。臺北：心靈工坊。(原著出版於 1997)
- C. J. Kamen. J., Szostek. J., Nethercut. C. M. Tiedmann, J. W., & Wejnarowicz. S.
(1998), Stressful life events: A revision and update of the Social Readjustment
Rating Scale. *International Journal of Stress Management*, 5, 1-23.
- Campbell, J. (1995)。 *神話*(朱侃如譯)。新北：立緒。
- Campbell, S. & Silverman, P. R. (1996). *Widower: When Men are Left Alone* .
Baywood.
- Carr D, House JS, Wortman C, Nesse R, Kessler RC. (2001). Psychological
adjustment to sudden and anticipated spousal loss among older widowed persons.
J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. 56(4) , 237-248.
<https://doi.org/10.1093/geronb/56.4.S237>
- Cashdan(1999) *The witch must die :How fairy tales shape our lives*. New York。Basic
Books
- Chase-Lansdale, P. L, Cherlin, A. J, Kieman, K, E (1995).The long-term offerct of
parental divorce on the mental health of young adults: A developmental
perspective. *Child Dev*. 66(6):1614-34.
- Chase-Lansdale,P. L ,Cherlin,A.J,& Kieman,K.E.(1995).The long-temg effects of
parental divorce on the mental health if young adults: A developmental
perspectire.*Child Development*.66(6), 614-634.

- Chen, C.& Hsu, Y. C.(2011, July).The Role of Mother-Daughter Relationship in Career Self-efficacy of Taiwanese College Students. *Paper presented at the 12th Congress of European Psychology* , Istanbul.
- Christine Longaker,(1999) 。*假如我死時，你不在我身旁*(陳琴富譯)。台北：張老師(原著出版於 1998)。
- Christopher Cortman, HaroldShinitzky 。(2014)。 *心靈療癒自助手冊：心理學家教你看穿情緒,找回幸福人生* (黃孝如譯)。台北：遠見天下。(原著出版於 2009)
- Corey , G · (2016) 。 *諮商與心理治療：理論與實務*(四版)。(修慧蘭等譯)。台北：雙葉書廊
- Dan P. McAdams (1988).*Power, Intimacy, and the Life Story: personological inquiries into identity*, Dorsey Press
- Debbie Shopiro(2002) 。 *身心調癒地圖*(邱溫譯)台北：生命潛能。
- Emily Whit (2016) 。 *找到不再孤單的自己：尋找認同、建立歸屬感的快樂生活提案*(沈維君譯)(初版)。台北：時報文化。(原著出版於 2015)
- Erikson, E. H.& Erikson, J. M.& Kivnick, H. Q. (2000). *Erikson 老年研究報告:人生八大階段 Vital Involvement in Old Age*(周伶利譯)。台北：張老師。
- Exline, J. I., & Baumeister, R. f. (2000). Expressing Forgiveness and Repentance. In M. McCullough, K. Pargament, & C.Thoresen (Eds). *Forgiveness : Theory, research, and practice*(136-155). New York : Guilford Press.
- Frankl, V. E.(1986). *The Will to Meaning : Foundations and Logotherapy*. New York: Vintase Broks.
- Frankl. V. E. (1985) The concept of man in logotherapy, *Journal of Existentialism*, 4, 53.

- Freud, S. (1957). *Mourning and Melancholia*, Standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud. London: Hogarth Press. (Original work published 1917).
- Hillman, James, (1979). *The Dream and the Underworld*. New York: Harper Collins .
- Hilton, B.A.(1988). The phenomenon of uncertainty in women with breast cancer. *Issues in Mental Health Nursing*,9, 217-238.
- Howell, R.(2003). Im' Not The Man I Was : Reflections On Becoming A Widower. *ILLNESS, CRISES & LOSS*,21(1) 3-13.https://doi. org/10.2190/IL.21.1.6.
- Jane Roberts(1995). *靈魂永生(賽斯書)*(王季慶譯)台北：賽斯文化。(原著出版於 1972)
- Janes, P.E.(1995). The life-world of older widows :The context of lived experience. *Journal of Women and Aging*.74 , 31-46.
- Joseph A.Maxwell(2001)。 *質化研究設計—一種互動取向的方法*(陳劍涵譯)。台北：心理。
- Kastenbaum,R.J.(2008).*Death society and human experience* (9th ed.) Allyn & Bacon。
- Kenneth J.Doka(2002)。 *災變死亡的社會心理觀。與悲傷共度—走出親人遽逝的喪* (李開敏編譯、許玉來、成華、林方皓、陳美秦、楊筱、葛書倫、呂嘉惠譯)。台北：心理。
- Kubler-Ross,E.(1969), *On death and dying*. Macmillan.
- Leo Tolstoy (1997). *人生論*(許海燕譯)。台北：志文。
- Lewis, C.S (2007). *A Grief Observed 卿卿如語*(曾珍珍譯)華東師範大學出版社。(原著出版於 1961)
- Lincoln.Y. S. & Guba. E. G., (1985) *Naturalistic inquiry* . Sage.

- Love, S., Lindsey, K & Love, E.(2020)。 *乳房告白*(張家瑞、賈可笛譯)。帕斯頓數位多媒體。
- Markman , H. J. & Stanley, S. M.& Blumberg, S. L.(2004) *Fighting for Your Family 捍衛婚姻，從溝通開始*(馬永年、梁婉華譯)。台北：愛家文化事業基金會。(原著出版於 2001)
- Mazure, C. M., Bruce, M. L., Maciejewski, P.K.j & Jacobs, S.(2000). Adverse life events and cognitive-personality characteristics in the prediction of major depression and antidepressant response. *American Journal of Psychiatry*,157(896), 896-903.
- Mc Quillan. M.(Ed.)(2000).*The narrative reader*.Routledge.
- Merriam,S.(1995).What Can You Tell From An N of 1? Issues of validity and reliability in qualitative research. *PAACE Journal of lifelong learning*.4,50-60.
- Murphy, S.A. Johnson, C.Wu, L.Fan, J. J. & Lohan, J.(2003) Bereavement parents' outcome 4 to 60 months after their children's deaths by accident, suicide, or homicide: A comparative study demonstrating differences. *Death Studies*, 27 (1), 39-61.
- Neimeyer,R. A.(2007)。 *走在失落的幽谷:悲傷因應指引手冊*(章薇卿譯)。台北：心理。(原著出版於 1998)
- Northouse. L. L.(1985).A Study ofthe psychosocial adjustment of patients And spouses to breast cancer. *Oncol Nurs Forum*. 16(4):511-6.
- Northouse. L. L.(1989). The impact of breast cancer on patients and husbands. *Cancer Nursing*. 12(5),276-284.
- Pakes, C.M, & Weiss,R,(1995). *Recovery from bereavement (2nded.)*. Jason Aronson.
- Parkes, C. M., & Prigerson,H. G.(2013) . *Bereavement : Studies of grief in adult life*.Routledge.

- Patton, M. Q. (1995). *質的評鑑與研究* (吳芝儀、李奉儒譯)。台北：桂冠。(原著出版於 1980)
- Prend, A. D. (1997). *Transcending loss*. New York: Berkley Books.
- Rando, T. A. (1984). *Grief, dying and death*. Research.
- Redeker, N. S. (1992). The relationship between uncertainty and coping after coronary bypass surgery. *Western Journal of Nursing Research*. 14 (1), 48-68.
- Reoberts, J. (2016). *靈魂永生* (王季慶譯)。台北：賽斯文化。(原著出版於 1972)
- Ricard, M., Andre, C. & Jollien, A. (2007). *三個朋友的人生智慧大哉問：僧侶、醫師與哲學家的對談* (邱瑞鑾譯)。台北：究竟。
- Robert, D. E. & Richard, P. E. (2008). *寬恕治療—解除憤怒與重燃希望之理論與應用* (林維芬、張文哲、朱森楠譯)。台北：洪葉文化。
- Roberts, J. (2012). *靈界的訊息* (王季慶譯，初版)。台北：賽斯文化。
- Roberts, Jane (2010). *健康之道：最後的一堂賽斯課* (王季慶譯)。台北：賽斯文化。(原著出版於 1997)
- Sarbin, T. R. (1986) *Narrative psychology: The storied nature of human conduct*. Praeger
- Saukko, P. (2003). *Doing research in cultural studies : An introduction to classical*. SAGE
- Sheryl Sandberg (2016.05.18). *人生的殘酷將你砸到谷底，請奮力向下踢，突破表面再次呼吸*。加州大學柏克萊分校畢業演講。
<https://www.facebook.com/smartlinkin.tw/>
- Smedes, L. B. (1996). *Forgive & forget : healing the hurts we don't deserve*. *寬恕與忘卻* (黃美珠譯)，洪健全教育文化基金會。
- Spadola, M. (2001). *悄悄話乳房：胸部* (林瑞霖、劉娟君譯)。台北：旗品文化。

- Staudacher, C. (1991). *Men and Grief : A Guide for Men Surviving the Death of a Loved One : A Resource for Caregivers and Mental Health Professionals*. New Harbinger Publications.
- Stephan Hausner(2012)。 *來自疾病的訊息：系統排列輔助醫療案例*（朱明玉、馬心怡譯）。台北：海寧格機構。（原著出版於 2011）。
- Stroebe, W., & Stroebe, M. S. (1987). *Bereavement and health*. New York: Cambridge University Press.
- Stroebe, M.S, (1988) New directions in bereavement research: Explorations of gender difference. *Palliative Medicine*, 12(1), 5-12.
- Thompson. L.W., Gallagher-Thompson, D, Futterman, A , Gilewski, M.T, & Peterson. (1991). The effects of late life spousal bereavement over a 30- month interval. *Psychology and Aging* .6. 434-441.
- Versalle, A, & McDowell, E.E. (2005). The Attitudes of Men and Women concerning Gender Differences in Grief. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 50(1), 53-67. <http://doi.org/10.2190/r2tj-6m4f-rhgd-c2md>.
- Walsh-Burke, K. (2006). *Grief and loss : Theories and skills for helping professionals* (1st ed.). Pearson.
- Wengraf, Tom (2001). *Qualitative Research Interviewing Biographic Narrative and Semi-structured Methods*. London : SAGE Publications
- Wieland-Burston, J. (1999)。 *孤獨世紀末 Contemporary Solitude* (宋偉航譯)。台北：立緒。
- Wolfelt. A.D. (2006). *Companioning the bereaved: A soulful guide for caregivers*. Companion Press.
- Woo, I. M. H., & Chan, C. L. W. (2010). Management of survival guilt by a Chinese widower through the use of continuing bonds. *Mortality*, 15(1), 38-46

- Worden J. W.(2004)。悲傷輔導與悲傷治療:心理衛生實務工作者手冊(李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯)。台北：心理。
- Worden, J. W. (2002). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (3rd ed.) .Springer.
- Worden, J. W.(2004)。悲傷輔導與悲傷治療(二版) *Grief Counseling and Grief Therapy II : A Handbook for the Mental Health Practitioner*(李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫合譯)。台北：心理。(原著出版於 2001)
- Worden, W. J. (2011)悲傷輔導與悲傷治療(李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫合譯)。台北：心理。(原著出版於 2009)
- Worden. J. Willian.(1991).*Grief counseling & grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. Spring.
- World Health Organization (2020). Estimated number of new cases in 2020, worldwide, both sexes, all ages. Retrieved from <https://reurl.cc/YWRrjD>.
- Yalom , I · D · (2003)。存在心理治療(上、下)(易之新譯)。台北：張老師。(原著出版於 1980)。
- Yalom. I. D. (2003)。存在心理學(上) *Existential Psychotherapy—Death*(易之新譯)。台北：張老師。
- Zabora J., Brintzenhofe Szoc K., Curbow B, et al. (2001). The prevalence of psychological distress by cancer site. *Psycho-Oncol*, 10(1)19-28.
[https://doi.org/10.1002/1099-1611\(200101/02\)10:1<19::AID-PON501>3.0.CO;2](https://doi.org/10.1002/1099-1611(200101/02)10:1<19::AID-PON501>3.0.CO;2)
- 卡巴·金著(2014)。正念的感官覺醒(丁凡、江孟蓉、李佳陵、黃淑錦、楊琇玲譯)。台北：張老師。(原著出版於 2006)
- 索甲仁波切(1998)。西藏生死書(鄭新煌譯)。台北：張老師。
- 富朗克 (1995)。活出意義來(趙可式、沈錦慧譯) (初版)。台北：光啟社。

樋口和彥(2006)。神聖的愚者：從榮格心理學談現代人心靈療癒(初版)(戴俊傑譯)。

台北：心靈工坊。



訪談大綱

- 一、請您談談配偶去世的原因與經過。
- 二、請您談談配偶在罹病至過世期間內心的轉折。
- 三、請您談談喪偶後對您的生活有何改變與影響。
- 四、請您談談喪偶後如何處理及調適悲傷。
- 五、請您談談配偶去世您有什麼自責與愧疚的嗎？
- 六、請問您喪偶後在何時何地特別容易感到孤單難過。
- 七、請您談談您在身心靈工作中對你的悲傷療癒有何助益？
- 八、請問您還有什麼想法要補充的？有什麼應該要討論，卻沒有談到的？

研究邀請函

親愛的 先生女士:您好!

我是南華大學生死學研究所諮商組研究生—蔡惠娟，日前在指導教授廖俊裕博士的指導下，正在進行碩士論文研究，題目是：你還在…晚年喪偶身心靈工作者悲傷療癒之敘事研究。本研究目的在探究喪偶者之悲傷歷程。希望透過與您面對面的訪談，能從您的生命故事與寶貴經驗中，能對有類似困擾者提供助益。

在此，誠摯邀請您參與我的論文研究，在過程中我將會履行以下的事項：

- 1、每次訪談約 1 至 2 小時，訪談前將依您的方便，事先和您約定談話地點與時間。
- 2、訪談進行時將提供訪談大綱給您參考，但您可自由決定談話內容的深度與廣度。若有任何您不想談論的主題，不用勉強回答，也不需要作任何的解釋。您同樣可選擇隨時終止參與研究，完全尊重您的意見，一切都以您的決定為最終的考量。
- 3、訪談時會錄音，目的在於詳實紀錄談話內容，以便往後資料分析及整理，但若您有任何不希望被錄音的部分，您可隨時告知，我會馬上終止錄音。錄音將會在論文完成後銷毀，但若您想要保存，將依照您的意願處理。
- 4、所有訪談資料僅供學術用途，不會對外公開，同時為維護您的隱私，您的姓名及其他個人資料都將以匿名的方式處理。
- 5、訪談後將寫下您的生命故事，並將它交給您閱讀，以確定它的正確性。
- 6、未來論文完成或出書或投稿學術期刊，發表時不會提及您的真實姓名與身分，請您放心。

謝謝您願意參與研究，因您投入時間、精神與經驗的貢獻，讓更多有這方面困擾的人得到幫助。

敬祝您 平安喜樂

研究者蔡惠娟敬上

民國 年 月 日

研究參與同意書

本人_____（以下簡稱我）經由研究者詳細講解後，已全然瞭解訪談過程中的所有細節，及研究的目的與性質。

1、我瞭解在訪談過程中會受到絕對的保護與尊重，以及對於我的個人基本資料會加以保密。且於訪談過程中，我的感受與意見均會受到重視和適當的處理，並有權利隨時提出疑問、終止訪談或退出研究。

2、我願意和研究者分享我對於此研究的相關經驗與提供寶貴意見。並同意於訪談過程中全程錄音，及訪談內容可提供研究者在撰寫研究文本時引用於文中。但非經我的授權，不得擅自公開我的相關資料，以及將錄音檔案給予他人，並必須遵守保密協定。如有提供與此研究相關的文件資料及照片，我同意研究者於撰寫研究文本時作適當引用。

3、我瞭解於研究結束後，相關資料的處理方式會尊重我的意見，且有關我的個人基本資料及錄音檔案，均會立即銷毀，不擅自留存。

我正式 同意 不同意 授權研究者：

訪談過程全程錄音

引用訪談內容於研究文本中

引用相關文件資料與照片於研究文本中

研究參與者(簽名):

研究者(簽名):

中華民國_____年_____月_____日

◆ 過程中如您有任何疑慮，歡迎隨時與我聯繫。

研究文本檢核表

一、我覺得這份故事的內容與我的實際情況的符合程度大約是

_____96_____ %。

二、閱讀完故事文本後，我建議修改處如下：

- 1、 研究參與者接受訪談時，因受情緒影響造成意不順，研究者用心處理如實呈現，實屬不易。內容與時序基本都符合。
- 2、 小部分修改於文本紅字。
- 3、 請特別留意研究參與者的隱私(學校名稱、公司名稱)

三、閱讀完故事文本後，我還想說我的感想是：

充分感受到研究者的用心與投入，訪談札實。