

寄悲於物以療心—悲傷療癒物品對大學生悲傷調適之經驗探討

陳增穎*

南華大學生死學系

本研究旨在探討大學生運用物品調適悲傷的經驗，瞭解悲傷療癒物品對大學生悲傷調適的效果及意義。研究者以深度、半結構式訪談蒐集十位受訪者的主觀陳述資訊，採質性研究中的現象學取向，依研究目的得出結果，分為三大主題及十個次主題。主題一：與悲傷療癒物品的互動特色：(1) 在私人空間和時間使用；(2) 與悲傷療癒物品「擬人化」的互動，想像物和人一樣有情感；(3) 維持數年的使用關係；(4) 他人認同與否不會影響個人對物的觀感。主題二：悲傷療癒物品的療癒效果：(1) 因接觸物引發的五官感受能穩定心情，帶來正向的情緒；(2) 悲傷療癒效果非「人類」能取代；(3) 悲傷隨時間消褪，未受物牽制。主題三：悲傷療癒物品對大學生悲傷調適的意義：(1) 珍重使用。實質材料可替換，但象徵意義他物無法取代；(2) 能療癒己身悲傷，但也會引發悲傷；(3) 從物學到人生的功課有助於未來的悲傷療癒。依據上述發現，本文結論建議助人專業工作者進行悲傷諮商時，可以用正向的態度看待人與物品的關係，探索這些具有連繫意義的物品的存在，協助悲傷者覺察它們在悲傷療癒過程中發揮的功用與傳達出來的生命意義價值，進而發展出面對人生困境獨有的因應觀和復原力。

關鍵詞：大學生、悲傷調適、悲傷療癒物品

壹、緒論

悲傷，是人類共有的經驗。從 Bowlby (1980) 的依附理論來看，悲傷是與他人的強烈情感連結受到威脅與破壞，是個人為了適應失落變化而產生的多種生理感覺、情緒、認知和行為。不管是小孩或成人，與重要他人產生依附關係是很正常的行為。但當依附的連結斷裂時，個人往往會經歷一段哀悼或失喪的歷程，由此所產生的悲傷反應中，就可能包

* 通訊作者：陳增穎，嘉義縣大林鎮南華路一段 55 號，e-mail: chengtsengying@yahoo.com.tw；

(05)2721001#5411

含避免令人回想起逝去親人的事物，或很快地除去所有和故人有關的物品。但相反地，也會有人珍藏故人的遺物，或攜帶可想起故人的物品，以睹物思人 (Worden, 2009)。

由此可知「物」不單單只是無生命的物品，它對悲傷中的個人具有特殊的意義。從客體關係理論來看，在生命的早期，分離對孩童來說是一個困難的過程，但個體化 (individuation) 亦是發展的重要階段。在離開重要他人的懷抱時，幼兒會選用「過渡性客體」 (transitional object) 充當重要他人的代理人 (林秀慧、林明雄譯, 2001/1988)。過渡性客體可以是某一特別的客體 (事物)、聲音、儀式行為等 (陳登義譯, 2006/1997)，是孩童第一個「非我的所有物」 (not-me possession)，它協助幼兒處理分離，緩解焦慮緊張，帶來情緒上的舒適與安全感。藉著它，兒童發展出自我安撫 (self-soothing) 的能力。這項安撫的功能逐漸內化至心理結構，使得兒童可以靠自己尋得安慰，並與過渡性客體形成互依關係，在將客體 (物品) 人格化及賦予生命的過程中，個體產生了歸屬感。過渡性客體也為個體創造出一個介於外在現實與內在世界之間的中介空間，它的存在顯示出個體具有創造力、同理心及形成有意義的客體關係的能力 (Litt, 1986)。

過渡性客體雖在幼兒期形成，但已有越來越多的學者認為個體對過渡性客體的需要持續到青春期末至成年期。當個體自覺生活的連續性受到威脅或遭遇失落時，他們就會去尋找過渡性客體來為自己減少焦慮，建立信心。即使長大成人，我們仍會保有「特別的」客體 (陳登義譯, 2006/1997)。因此，使用過渡性客體是正常現象，並非病徵，有多位學者更認為擁有過渡性客體有益身心健康 (引自江學滢, 2011)。過渡性客體成為無法去真實持續擁有外在重要他人之失落發生後，既是暫時、也是貫穿一生的產物 (林秀慧、林明雄譯, 2001/1988)。當個體發生失落後，不但可以將情感投射在該物品上，還可在擁有及把玩的過程中慢慢地發展出自主性和控制感，回憶失落的關係，並在心理上和失落的關係保持連結，有助於順利度過哀悼的轉換階段 (McCullough, 2009)。

從 Stroebe、Schut 與 Stroebe (2005) 的因應悲傷雙向歷程模式 (dual-process model for coping with bereavement) 中亦可發現，悲傷導向與復原導向其實是同時並進的。這也呼應了一般人在每日的生活經驗裡，一方面必須面對與處理悲傷，一方面也要專注於生活上的改變。而一些象徵性的特殊外在物品，正是扮演失落與復原的橋樑，它們對悲傷者是獨特的存在，做為連結過往關係、人物、情境與建構意義的角色 (Humphrey, 2009)。個體運用物品的最終目的，乃是希望能協助悲傷者與失落的對象、周遭他人、身處環境等產生有意義的連結。這種連結是具象層面的互動，也是一種心靈上的牽繫，使個人相信物品具有療癒悲傷的效果，並能帶領悲傷者看到失落的意義。

在華人的文化觀念中，「物」雖然常被視為是「身外之物」，強調人不可役於物，「不

以物喜，不以己悲」，彷彿「物」獨立於人而存在，但事實上，人類的生活離不開物（畢恆達，1996）。從儒家的觀點看，萬物莫不相感通，也就是天地萬物莫不有情，人與物亦有情。物的情趣隨人的情趣而定，藉著「推己及物」或「物我同一」的「移情作用」，彷彿覺得外物也具有如人般的思考與感覺，可以與之產生同情與共鳴（朱光潛，2003）。中國人愛惜用過的物品，節儉的習慣使華人從不輕易把東西拋掉。愛屋及烏、仁民愛物、民胞物與則是仁人應有的心胸。牟宗三認為孔子的仁「以感通為性，以潤物為用」，正是中國人對物有情的重要特色（徐錦堯，1993）。

由上可知，人與物之間有情感的連結存在。隨著時代的演進，現代人多將擁有或把玩物品時所體驗到的療癒感受稱為「療癒系」、「療傷系」、「治癒系」、「心療系」（healing style）或「癒す」（藍意茹，2006）。凡是能讓人感到心情安定、愉快、陪伴，紓壓、忘記傷痛、解除痛苦物品，都可稱為「療癒系物品」，如裝飾品、玩偶、玩具等（翁鈴雅，2008）。這些物品往往被商品化，成為廠商針對成年人設計，用來轉換負面情緒到正面情緒的玩具（吳俊儒，2009）。但事實上，具有療癒性質的物品不一定是商家製造好販賣的現成商品。因為物的意義是人與物在一特定的時空、環境與社會脈絡下交互展現的結果（畢恆達，1996）。人們將物品變成神奇的護身符，使物品得以與記憶和生命中較美好的時光相連結（Phyllis, 2012）。所以當個體悲傷難過、心情低落時，他可以自己給物品意義，藉由照片、紀念品、布偶等等，賦予悲傷的經驗一個具體顯現及情緒宣洩的出口，體驗物品帶來的療癒作用。

國內外關於療癒物品的研究多集中在廣告、環境、設計等學門，例如探討療癒系商品的創作、表現手法、消費者的體驗、效用等（杞琇婷，2008；藍意茹，2006；饒婉平，2006），但尚未有從心理輔導與諮商的角度探討遭遇悲傷事件時，物品在個體悲傷調適過程中扮演的角色。本研究以大學生為研究對象，乃因隨著年齡增長，個人會有更高的機會遭遇親友死亡等悲傷失落事件。這些失落事件常是非預期的生活危機，因失落事件造成關係驟然中斷，所產生的悲傷反應往往令他們措手不及（聶慧文，2005）。為了因應失落事件帶來的悲傷情緒及變化，他們必須尋找身邊可用可及的資源來協助自己。本研究聚焦在悲傷療癒物品的使用，想要瞭解大學生曾使用哪些物品調適悲傷（包含日常生活的傷心難過情緒與重大失落悲傷事件）？亦即個人如何運用悲傷療癒物品排解日常生活的傷心難過情緒（sadness）？悲傷療癒物品如何在個人經歷重大失落事件時發揮療癒悲傷（grief）的效果？悲傷療癒物品對其悲傷調適的意義為何等等。期待透過這些問題的探討，瞭解悲傷療癒物品在悲傷調適過程中的角色，並進一步對悲傷諮商的知識與實務工作提出建議。

為探討上述問題，本研究具體的研究目的如下：

- (1) 探討大學生運用悲傷療癒物品調適悲傷的經驗，包含互動特色、療癒效果等。
- (2) 探討悲傷療癒物品對大學生悲傷調適的意義。

貳、研究方法

本研究採質性研究中的現象學取向，關注受訪者的主觀意義，試圖進入受訪者的世界，瞭解受訪者如何建構和解釋日常生活經驗的意義。現象學分析方法重視對文本的整體閱讀，所呈現的主題組型本身是現象的部分，但又代表生活世界的共同描述，傳達出主體與主體之間的共識與共享的瞭解（高淑清，2008）。由於現象學的方法除了瞭解人類如何經驗這個世界外，也企圖捕捉經驗背後呈顯的意義結構（張汝倫，1997），符合本研究的理念與精神，因此本研究以現象學取向來探究大學生如何運用物品調適悲傷，瞭解悲傷療癒物品對大學生悲傷調適的效果及意義。

一、研究參與者

本研究以立意取樣，源起於研究者擔任「悲傷輔導」課程時所出的「談談自己在難過或遭遇悲傷事件時運用的悲傷療癒小物」這項作業。研究者看過全部學生的作業後，先選取數位認真撰寫、文字表達流暢者為受訪候選人。在研究者的私下邀請並說明研究方向後，受訪候選人皆同意自願參與研究訪談。

本研究的參與者共有大學生十位，男生五位，女生五位，符合現象學研究蒐集資訊的人數（Creswell, 2013）。表一列出各參與者的基本資料、使用的悲傷療癒物品、重大悲傷事件、使用悲傷療癒物品至今持續時間。

表一 研究參與者的基本資料及悲傷療癒物品

編號	性別	悲傷療癒物品	重大悲傷事件	使用悲傷療癒物品至今持續時間
A	男	浴巾	小五時母親死亡	十年
B	男	咖啡	大學時失戀	兩年
C	男	外公做的素食	大學時外公死亡	兩年
D	男	梵音佛經	高三時爺爺死亡	四年
E	男	狗	高中時狗失蹤	六年
F	女	抱枕	大學時狗死亡	兩年
G	女	兔子、兔子的照片	大學時兔子死亡	兩年
H	女	抱枕	大學時表弟死亡	六年
I	女	狗、小狗的照片	大學時狗死亡	兩年
J	女	浴巾、外公的照片	大學時外公死亡	十八年、兩年

二、研究者對訪談的準備與先前理解

由於現象學研究重視還原的態度，因此進行現象學研究前，研究者必須將自己對於所要研究現象的先前理解與過去知識先放置一旁，以便完全呈現受訪者對日常世界中具體事件的描述（高淑清，2008）。也就是說，研究者要先完整的描述個人對於該現象的經驗，以覺察並懸置保留（*epoche or bracketing*）研究者的個人經驗，這樣才能把焦點直接放在研究參與者上，持續地保有好奇心（Creswell, 2013）。

閱讀學生這項「悲傷療癒小物」的作業時，研究者發現學生的答案很多元，舉凡歌曲、漫畫、小說、寵物、電腦遊戲、布偶、植物、電影、枕頭、照片、卡片、水晶等不一而足，讓研究者不禁佩服他們的想像力與創造力。這也讓研究者思考所謂的「物品」，不能只侷限於無生命的「物件」，它也可以是有生命的「動植物」。

由於研究者的家庭教育和個性使然，父母親勤勞節儉，也勉勵研究者從小要培養珍惜物品的習慣，因此研究者偶爾會沾沾自喜一樣東西可以用很久。奇怪的是，某些日常用品雖然長期使用，但最後因不堪使用而須丟棄時，研究者有可惜的心情，但尚未到「難分難捨」的地步。至於家中數年前養的寵物狗，在因不幸意外過世後，研究者就再也沒有喜歡上另一隻寵物的心情了。

雖說人生意義不是建築在物質上，但這並非表示研究者不懂物品背後所代表的「意義」。研究者相信，物品的意義是「人」賦予的。家人的合照、護身符、朋友送的禮物和卡片、圖書館借來的書、網路上的日劇電影、勵志歌曲或情歌等等，都曾陪伴研究者度過困頓、低潮、流淚的時刻，再次升起勇氣，振作精神。如果沒有這些物品的協助，單靠研究者自己來調適悲傷恐怕做不到。不管這些物品值不值錢、陪伴的時間長短、依附的程度深淺，研究者都抱著感恩的心情，要對它們說謝謝，珍惜曾有的緣分，讓回憶刻骨銘心。因為有它們，就算分離也會有聯繫的橋樑，就算在悲傷中也可以感受到源源不絕的力量在守護著我們。

三、資料蒐集

本研究以深度、半結構式訪談蒐集受訪者的主觀陳述資訊，邀請受訪者自由充分、深入完整地說明悲傷療癒物品及對悲傷調適的作用。訪談由研究者親自執行，每次訪談時間約 1.5 小時。研究者具有博士學位，博士論文以敘說研究撰寫，熟悉質性研究與深度訪談方法。研究者先選擇一位與受訪參與者同性質的學生為預訪者，據此訪談歷程進行省思後，修正個人的訪談技巧並擬定最後的訪談大綱。

訪談大綱內容如下：

(1) 談到這個題目時，你首先想到的悲傷療癒物品是什麼？請詳細介紹它（包含五官的體驗）。

(2) 何時開始用這個悲傷療癒物品？（當時及後來有發生什麼悲傷事件嗎？受誰的影響？怎麼會想到的？）到現在已經多久了？

(3) 在使用它時，有什麼行為模式？（通常在什麼時間、地點、心情？）

(4) 別人對你使用它有沒有什麼看法？或曾說過什麼？

(5) 它帶給你什麼療癒效果？

(6) 你從它的身上領悟出什麼意義？

四、資料分析

現象學重視對象本質性的顯現，對他人的特定經驗加以具體仔細、原原本本的描述（高淑清，2008）。除此之外，本研究的現象學資料分析則依循 Moustakas（1994）與 Creswell（2013）的方法，分為以下步驟：(1)「界域化」(horizontalization)：仔細閱讀文本，標示出重要的陳述句 (significant phrases or sentences)，每一陳述有同等價值，以瞭解受訪者如何經驗此現象；(2)「意義群集」(clusters of meaning)：系統化闡述意義，把它們歸納為數個主題；(3) 深度、詳盡地整合研究結果發現，包括撰寫受訪者經驗到「什麼」(what)，又稱為經驗的「文本描述」(textural description)，以及撰寫受訪者的脈絡或情境「如何」(how) 影響受訪者的經驗，又稱為「想像的變異」或「結構描述」(imaginative variation or structural description)；(4) 結合文本描述和結構描述，綜合描述該現象，呈現該現象學研究的「本質」(essence)。

另外，Moustakas（1990）也指出現象學研究的發現式過程包含初步接觸、沈浸、醞釀、闡述、說明、創造性的綜合等六個基本階段，研究者在資料分析的過程中謹遵這些階段。例如：研究者蒐集完資料後，首先委請研究助理協助錄音逐字稿謄寫，並由研究者和另一位研究助理檢核與校對，確定逐字稿的正確性。接下來，研究者先暫時將逐字稿擱置三個月後，再反覆閱讀逐字稿數次，使自己完全投入，接觸經驗的脈絡、基調、情緒、範圍和內容，並記錄每次閱讀後的感覺與反思，保留安靜沉思的時刻，為覺識、直覺或沉默的洞察及理解留下空間。第三，在每一份逐字稿中，研究者標示出與悲傷療癒物品經驗有關的重要段落或句子，從這些重要段落或句子理出意義，也擴展覺識，深化意義，為認知帶來新的清晰度。例如：研究者與受訪者 F 談到與抱枕互動時，是否會覺得它有「生命」？受訪者 F 回答：「它是一個沒有生命的，但是換個角度講它又有它的生命在，因為它陪伴著我，我在難過的時候它可以來撫慰我的心這樣子。」(FCL17) 研究者覺得這幾句話有躍然

紙上的感受與意念，因此先將它劃記下來，並預備留意其它受訪者的逐字稿是否也有類似的短句段落。第四，將這些理出的意義集成數個能全部涵蓋受訪者逐字稿內容的主題，跳脫前一步驟局限於個別意義單元的細部考察，進入「整體－部分－整體」的互動之中。詳細的共同主題確認、命名與受訪資料檢證，請見表二。最後，研究者把已經浮現的各個部分組成一個完整的經驗，表明其組型和相互關係，深度、徹底的描述現象，撰寫成研究結果。

表二 確認共同主題、命名與受訪資料檢證

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
主題一：與悲傷療癒物品的互動特色										
(一) 在私人空間和時間使用		✓		✓		✓	✓	✓	✓	✓
(二) 「擬人化」的互動	✓				✓	✓	✓		✓	
(三) 維持數年的使用關係	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
(四) 他人認同與否不會影響個人對物的觀感	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
主題二：悲傷療癒物品的療癒效果										
(一) 穩定心情，帶來正向的情緒	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
(二) 悲傷療癒效果非「人類」能取代	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
(三) 悲傷隨時間消褪，未受物牽制	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
主題三：悲傷療癒物品對大學生悲傷調適的意義										
(一) 象徵意義他物無法取代	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
(二) 能療癒己身悲傷，但也會引發悲傷	✓		✓		✓	✓	✓	✓	✓	
(三) 從物學到人生的功課有助於未來的悲傷療癒	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

五、研究倫理

知後同意、欺騙或隱瞞、隱私與保密、潛在的傷害與風險、互惠關係等是一般質性研究的倫理議題（潘淑滿，2003）。以本研究而言，研究者在邀約受訪者時，即告知研究目的，不欺瞞研究性質。由於研究者身兼授課教師，因此研究者告知受訪者接受訪談或撤銷訪談皆與課程成績無加分或減分效果。訪談過程中可能會回想起過去的悲傷事件，產生情緒波動，他們也有隨時停止訪談的自由意願與權利。但受訪者知道後仍表示願意接受訪談，樂於與研究者合作並分享生活經驗。研究者取得受訪者知後同意，維持受訪者的匿名性，約定在安靜、不受打擾的空間進行個別訪談。

受訪者皆為初次參與研究訪談，剛開始時顯得有些害羞靦腆，但因為研究者擔任授課教師時與學生互動良好，學生給研究者的期中回饋是教學熱忱和用心，他們信任研究者對悲傷情境處理的承受能力與應變能力，因此研究者可以感受到受訪者的心情漸漸放鬆，訪

談的過程流暢，自發性的反應與聯想越來越多。訪談完畢後的回饋也告訴研究者他們在訪談時回想起很多之前未清楚意識的感受和想法。雖然想起過去的悲傷事件仍有些許難過，但內心覺得很充實、溫暖，很有收穫。末了還會感謝研究者給他們機會敘說，祝福研究者的研究順利。

六、研究的嚴謹度

效度與信度的概念，以及一般質性研究中採用的三角檢定或請經驗提供者來檢查分析結果，這些都不適用於現象學分析研究（李維倫、賴憶嫻，2009）。根據 Creswell（2013），可以用下列五個標準來評估現象學研究的「確實性」（validation），分別是：（1）研究者是否瞭解現象學的哲學觀？（2）研究者是否用簡明的方式清楚陳述該研究的「現象」？（3）研究者是否採用現象學的資料分析步驟，例如 Moustakas（1994）的方法？（4）研究者是否傳達出受訪者整體的經驗本質？是否有描述該經驗及脈絡？（5）在整個研究過程中，研究者有進行反思嗎？

以本研究而言，研究者不但閱讀有關現象學的書籍與文獻，如洪漢鼎（2008）、李維倫譯（2004/2000）、李維倫與賴憶嫻（2009）等，瞭解現象學的本體論、價值論、知識論和方法論。在資料分析上亦如前述遵循現象學資料蒐集及分析的步驟。至於現象學分析結構的三種一致性：內容勾劃的一致性、資料關聯的一致性及與生活現象的一致性，讀者可從研究者清晰且邏輯嚴謹的研究結果論述寫作、經驗描述到分析結果間的具體聯繫，以及對讀者思及相關現象的啟發性來判準（李維倫、賴憶嫻，2009）。例如，文本的分析結果與受訪者的自然描述是貼近的，並沒有無端取用自然描述之外的材料，也就是結果與資料間有一致性。此外，研究者將研究主題分析結果與另一位資深悲傷諮商領域研究學者進行客觀性的檢核，檢視主題命名是否貼切，亦獲得其認同。最後，研究者在撰寫研究討論的過程中，仍持續不斷地加深對現象背後意義的理解，務使研究結果的解釋連貫有條理，呼應現實世界，真確反映出受訪者在該經驗的本質及意義，提供對現象的深化掌握與啟發。

參、研究結果

根據十位受訪者的深度訪談與現象學資料分析的結果，本節依研究目的呈現受訪者經由悲傷療癒物品調適悲傷經驗的體驗，分為三大主題及十個次主題。主題一為「與悲傷療癒物品的互動特色」：（1）在私人空間和時間使用；（2）與悲傷療癒物品「擬人化」的互動，想像物和人一樣有情感；（3）維持數年的使用關係；（4）他人認同與否不會影響個人對物

的觀感。主題二為「悲傷療癒物品的療癒效果」：(1) 因接觸物引發的五官感受能穩定心情，帶來正向的情緒；(2) 悲傷療癒效果非「人類」能取代；(3) 悲傷隨時間消褪，未受物牽制。主題三為「悲傷療癒物品對大學生悲傷調適的意義」：(1) 珍重使用。實質材料可替換，但象徵意義他物無法取代；(2) 能療癒己身悲傷，但也會引發悲傷；(3) 從物學到人生的功課有助於未來的悲傷療癒。

一、與悲傷療癒物品的互動特色

(一) 在私人空間和時間使用

悲傷療癒物品是相當個人化的東西，且悲傷也是隱私的情緒，因此受訪者在使用自己的悲傷療癒物品時，幾乎在私領域的空間居多，不輕易向別人展示自己和悲傷療癒物品相處的情況，因此和悲傷療癒物品的相處地點以自己的房間為主，平日看電視、打電腦或睡覺時會抱著，例如受訪者 F 的悲傷療癒物品抱枕通常是放在房間的床上，在她難過的時候：「會直接衝到床上去抱著它。因為我習慣趴著，我就趴著之後抱著自己，…我會把自己身體都捲曲在一起，之後我會把它抱著抱在我懷裡。我難過的時候就會對著它，哭的時候就會拿著它壓住我的臉。」(FCL42) 而像受訪者 D 的悲傷療癒物品是佛經或音樂，即便他在外面心情很悶，「可是不會讓自己就這樣爆發出來，一定是回到家裡之後就放音樂讓自己沈澱那種感覺。」(DCL125)

受訪者 B 將咖啡當作悲傷療癒物品。雖然咖啡可在店裡或社團活動時煮來喝，但在這些公開的空間喝咖啡是享受和朋友聊天的樂趣，或是制式的學習煮咖啡，但在私人空間裡，煮咖啡品嚐咖啡才是真的放鬆：「我通常都是洗完澡才會去煮咖啡的…我認為那種東西就是要享受，不要黏黏的又在那邊煮咖啡，這樣其實好難專注喔。洗乾淨之後放鬆了，來煮這樣整個很舒服。」(BCL90)

若悲傷療癒物品是寵物，平時就不太能將牠們帶去上課，只能養在宿舍裡。當受訪者從外面回到房間之後，就會迫不及待的找牠抱牠：「就是邊摸牠的頭邊跟牠聊一下，牠就默默的聽，可能覺得摸頭很舒服，就單純的坐著。」(GCL59) 抱怨完就把牠放回去吃飼料，然後自己才去洗澡。即使寵物後來過世了，這個習慣依然沒有改變，如果上課或打工受了氣，回到家之後就看著過世寵物的照片傾訴心情：「我就會回去看牠的照片然後跟牠講話，就是跟牠稍微抱怨一下，就是說為什麼他們要這樣，就想一下自己哪裡做不好，就跟牠講。之前都是我抱著牠跟牠講，牠就聽，所以我就想說看照片就跟牠以前一樣，就是靜靜的在那裡聽我講就好。」(GCL57) 許多受訪者都存有過世寵物的照片，不是放在電腦桌旁邊想看就看，就是存在手機裡，若覺得受了委屈或有不開心的事，甚至懷念時就拿出來

看，彷彿牠還在身邊。

(二) 與悲傷療癒物品「擬人化」的互動，想像物和人一樣有情感

在受訪者的眼中，與物相處的時間非一時半刻，尤其寵物有與人互動的特質，加上外表可愛的吸引力，因此受訪者會將之「擬人化」，除了取名字外，平常的噓寒問暖更是不可少：「比方說：『你有沒有想我啊』之類的，『你想吃嗎？你想吃東西嗎？』」(ICL68) 有時候上滿長的課，就會想著寵物「一個人在宿舍會不會很無聊？牠在幹嘛？」(ICL83) 受訪者 E 認為他把狗當成家中一份子：「覺得已經把牠當親人了」(ECL181-1) 即便牠根本不會說話，但還是覺得跟牠說話是件很自然的事，「跟牠講話，牠是真的會用眼睛看著你，就牠跟你對視，雖然牠…就是也不知道牠聽不聽得懂。」(ECL185) 甚至在大學的課堂上寫預立遺囑等作業時，也會把牠寫進去，字裡行間如親人般的懇切叮嚀：

「你會去寫每一個家人，因為你要跟每一個家人去離別的時候，你最後就是會想到牠。」(ECL404)

「然後你會想跟牠說，如果你還在啊，你要好好乖乖的，不要再亂跑啊，不要再撒野。」(ECL409)

「你會開始告誡牠，你要怎麼活，然後肚子餓了要幹嘛，然後去找誰，然後你受傷的時候要說，不要自己一個人跑掉…。」(ECL410)

不只有生命的寵物會被擬人化，無生命的物品也會被擬人化。受訪者 A 就提到會對無生命的「浴巾」講話。浴巾彷彿是過世媽媽的化身，跟它說話好像回到小時候跟媽媽對話一樣：「變成出門的時候會跟浴巾講說：『我要上課，你在這邊等我回來，我再回來抱你。』」(ACL75) 在對浴巾講話的過程中，受訪者 A 把它當作媽媽，不管回到宿舍或回到哪裡，都像是有一個無形的人在等著他從外面回來，會張開雙手擁抱他、安慰他。但矛盾的是受訪者心裡也很清楚：「它不會跟你交談，說穿了那條浴巾只是心理安慰說跟媽媽最親近，可是你真的要對話的話沒辦法。」(ACL56)

受訪者 F 的悲傷療癒物品雖然是無生命的抱枕，但「現在它變成一個有感情、無可取代的一個我難過的時候、我快樂的時候需要它陪在我身邊的人，其實我把它當成一個人。」(FCL56) 她會想像抱枕跟人類一樣有情緒，跟男友聊天或玩的時候都會拿著它互相打來打去，還會說：「這個小娃娃不愛你啦，或是小娃娃討厭你啊。」(FCL12-2) 由於已經有點像是把它當成寵物一樣，所以每次暑假寒假若要回家去，男友問她要不要把它帶回去，受訪者會說：「不要，讓它幫我們顧這個家。」(FCL12-3) 可是又覺得它很孤單，因此還曾想過：「要再買一個娃娃搭配它，就讓它不會自己一個人孤單的在這邊。」(FCL11) 所以抱枕

雖然實際上沒有生命，但它陪伴受訪者、撫慰受訪者難過時候的心情，換個角度講又何嘗不是另一種生命的形式呢。

（三）維持數年的使用關係

受訪者與悲傷療癒物品之間有很深的感情連結，其中相處的時間是一個重要的因素，有的甚至可回溯到幼兒時期，例如受訪者 J 從兩三歲開始依賴她的浴巾：「我記得小時候都要喝奶瓶睡覺嘛，然後我就一邊拿著奶瓶一邊要握著浴巾這樣抓著才能睡覺。」(JCL7) 浴巾的觸感和味道帶給她一種安心感，使得受訪者從小到現在都習慣抱著浴巾睡覺，已然成為「一種癖好」(JCL36)。受訪者 A 從小學五年級母親過世後開始保留母親的遺物浴巾，至今更有十年的歲月了。其他像受訪者 H 從高一時購買抱枕到現在保存也有六年多、受訪者 F 大約兩年。受訪者 C 懷念外公生前做的素食，他從兩歲時和阿公相處，上小學後雖然離開阿公回到父母親身邊，但「就算隔了好久，然後再吃那個食物都可以想起跟阿公一起生活一起在店裡的感覺。」(CCL14) 因此放假能探望外公就會盡量回去，那是兒時的記憶、熟悉的味道。至於受訪者 D 運用梵音佛經來緩解阿公過世的悲傷也有四年的時間，從高一時感受到音樂強烈的撫平情緒效果後，受訪者說：「到現在我還有在用，所以我手機裡還有放那首音樂，就心情不好的時候或讀書讀太累的時候放來聽，或是在煩的時候。」(DCL77) 一個人喜歡的東西不可能短時間就改變，畢竟這些東西都陪伴受訪者多年了。

飼養寵物之後的相處更非一朝一夕，例如受訪者 G 的兔子剛開始養時還小小一隻，養了兩年也長大到抱不太動了。相處的日子裡她把牠當成自己的小孩一樣，回到家就先大喊牠的名字，帶牠出去外面走走看看，一起去好多地方。牠若出什麼事就想馬上衝回家照顧，怕牠出狀況，直到小兔子後來不敵病魔過世。受訪者 E 的悲傷療癒物是大伯養的狗，「就從牠出生在大伯家的時候就看到牠，之後等到牠長大一點，就有一起玩，所以算是很久了。」(ECL143) 牠是受訪者 E 從小學高年級到高中時的玩伴，直到牠受傷後失蹤離家，再也見不到牠為止，算算相處的日子可能也有六年的時間。就算上了高中後早出晚歸，平常不會特別意識到牠的存在，「可是你叫的時候，就會突然有一個聲音從你旁邊跑出來，就是牠還是聽得到你，就是牠可能都在你的旁邊，但是你都看不到牠。」(ECL243) 雖然曾有一段時間沒有頻繁的互動，「可是每次看到牠的時候，那個朋友的感覺又回來了，然後你就會一直摸牠，或是跟牠觸碰，就是幫牠抓癢的時候。」(ECL245) 因為相處的時間夠久，所以受訪者 E 直到現在都還無法忘記牠：「跟牠相處的畫面或是現在講到我都還想得起來。」(ECL284)、「我也都可以形容得出來，就是牠哪裡頭上可能有一個疤，然後牠耳朵總是比人家大，比較軟，然後我就會想起我對牠的方式。」(ECL285) 每一次的敘述跟形容都還是

栩栩如生，代表受訪者見證和參與牠所深愛的狗的成長歷程。

(四) 他人認同與否不會影響個人對物的觀感

雖然受訪者與悲傷療癒物品相處的地點多在私人空間如房間或宿舍，但這些空間仍難免有家人或朋友出入，多多少少會發現受訪者與物品之間的特殊互動模式。多數的家人或朋友剛開始會好奇的問一下，例如偶然來宿舍的同學問受訪者 J 為什麼不用浴巾擦頭髮、為什麼要把浴巾放在床上，受訪者回答說：「那是我睡覺用的。」同學再回一句：「妳睡覺幹嘛那麼多東西啊？」(JCL152) 之後便不會多說什麼。受訪者心裡不以為意，也不覺得丟臉，頂多「會有點小不好意思啦」(JCL156)、「好像有一點小秘密被人家發現的感覺。」(JCL158)

受訪者 A 的情況較曲折。當初要留下母親的遺物浴巾時長輩並沒有什麼意見，但在高中時因為年紀越來越長大了，還像個小朋友一樣抱著浴巾，就被阿公罵，連爸爸也會唸：「這樣會不會太誇張啊？已經長那麼大了還抱著它，如果沒有它你要怎麼辦？」(ACL40-1) 但受訪者仍理所當然的回答：「這就是媽媽留下來的，不然怎麼辦？」(ACL40-2) 理直氣壯的語氣讓家人覺得不能動搖受訪者的意志或改變他這個讓他們覺得有點誇張的行為。就算學校的輔導老師或精神科醫師告訴他要改掉，不然會變成病態的行為，但受訪者仍覺得「你們沒有真正的喪親過還是怎麼樣，沒有辦法站在我的角度去看這件事情，他們講他們的，我還是照常做我的啊。」(ACL47)、「學術文章啊、報告書什麼都呈現給我，還是沒有辦法動搖我的心，因為這是我自己思念媽媽的行為，我不會影響到其他人。」(ACL48) 上大學後室友看著他沒事也抱著浴巾、睡覺也抱著浴巾，連在讀書也抱著浴巾，回到宿舍第一件事就是抱浴巾，「是有病嗎？人家會覺得你怎麼那麼奇怪？」(ACL49) 此時受訪者冷靜的跟室友說：「這是我的一個習慣。」(ACL50) 不需要解釋，也不用提媽媽的事情，不管別人怎麼看待，受訪者依然和從前一樣，認為「我還是我」，又沒有對別人造成傷害，繼續維持他和悲傷療癒物品的關係。

受訪者 E 的情況很特別，因為他深愛的狗是受重傷後失蹤的。受訪者雖然理智上知道牠凶多吉少，但心裡仍不願意接受牠已死的說法，「我就沒看到牠死，所以就會不相信牠已經走掉了。」(ECL288) 別人對他相信牠還活著的想法「可能會覺得很荒謬吧。」(ECL305) 後來朋友知道這是他的忌諱，怕講到這一段心情會不好，也就不再爭辯。有時受訪者很自豪地跟別人討論牠，「很驕傲的把牠拿出來說牠有多可愛。」(ECL343) 但因為受訪者從沒留下狗的照片，別人當然沒看過，「不懂你的人反而就會覺得很好笑」(ECL344)、「他會覺得你只是在說說而已，又沒有真的東西。」(ECL346) 受訪者甚至不敢對別人說他把大伯養

的狗直接當成家人：「因為我覺得如果我再把這個關係再跟人家說的話，大概就沒有人會相信你了。」(ECL349)、「人家就會覺得好莫名其妙喔。」(ECL351)他擔心別人會認為那隻明明就是別人家養的狗，他卻當成自己的狗幹什麼？沒有證據、害怕被人嘲笑，使得受訪者完全沒有辦法跟人家講這種事，只能跟姊姊分享這一部分的心情，並且在心裡面默默的堅持著牠應該還在哪裡活著吧。

二、悲傷療癒物品的療癒效果

(一) 因接觸物引發的五官感受能穩定心情，帶來正向的情緒

詢問受訪者他們的悲傷療癒物品的物理特徵時，受訪者多從視覺、觸覺、嗅覺等感官體驗描述之。例如受訪者 F 描述她的悲傷療癒物品：「它是一個絨毛的抱枕，是一個青蛙的形狀，它臉頰有紅紅的腮紅是兩顆愛心，它的眼睛水汪汪的非常的可愛，是青綠色，就是一個非常好抱而且很容易買得到的一個抱枕。這是我對它的形容，它上面還有一個『HAPPY』的字樣，就是一個『快樂』的字樣。」(FCL2)、「那個 HAPPY 字樣會讓人覺得妳如果難過，對它發洩妳的情緒，它還是會送妳一個快樂的字樣，它覺得說妳還是要快樂，生氣發洩都是一時的，而快樂是很長一段時間的。過一天也是快樂，不需要為了這種事情生氣。」(FCL39)抱枕的顏色、形狀、笑臉都有助於受訪者放鬆心情，好像不用太悲傷就能笑的出來：「我覺得整個娃娃的笑臉，還有它給我的色調感覺，會讓人家覺得心情很平靜，平靜中它那兩個粉紅色的愛心讓人覺得俏皮，俏皮就會讓人家覺得有點開心。」(FCL37)而受訪者 H 的抱枕上面是她喜歡的動漫人物，看了就很開心：「就是很可愛啊。」(HCL15)她自己是個不太會跟別人有肢體接觸，可是又喜歡被抱的感覺，因此抱著抱枕的時候「算安全感吧，因為就已經習慣睡前就抱它，然後如果有它在就會比較安心一點。」(HCL24)、「而且它又可以睡前就一直抱著，也不會跑掉之類的。」(HCL36)這種心安的感覺讓不太愛撒嬌的受訪者也有一個可以依偎的對象，讓她可以安心的睡覺，既溫暖又舒服，有助於穩定一天下來累積的情緒。

受訪者 A 說他的浴巾：「藍藍的，然後就捲成一團，抱起來去撫摸它就覺得很舒服，就是那種舒服感，就是會安定人心的感覺。」(ACL23)受訪者為什麼會對這條浴巾情有獨鍾呢？其實媽媽生前的衣服還有剩下一件，但那一件在大體換衣服的時候被剪掉了，其它的洗乾淨後只剩下清潔劑的味道，惟有最後蓋過媽媽的這條浴巾「全部都是媽媽的味道。」(ACL70)受訪者變得需要抱著浴巾睡覺，像是安穩地躺在媽媽的懷中，有什麼事的話就抱著浴巾拿個板凳，對著媽媽的遺照講話，一講可以講六個小時。

其他像受訪者 B 形容他的悲傷療癒物品咖啡「本身就有那種可以让你低落情緒就是恢

復。」(BCL2) 雖然品嚐自己煮的咖啡過程很繁瑣，要把器具拿出來、要磨豆子、要溫杯。先從嗅覺出發，「我通常煮之前會聞乾粉香，煮完之後就聞它的濕粉，比如說乾粉你聞得到莓果的香氣。」(BC97) 煮的過程不但要用到視覺：「用燈去照你可以抓那個點，去抓那個你要想的顏色。」(BCL26) 還要「記時間，進豆之後每三十秒要記一次，又還要拿溫度計記溫度。」(BCL27) 這些過程需要大量的專注力，否則一分心就煮壞了，因此受訪者認為「在專注一件事情就已經隔絕(難過)情緒了，最簡單的就是只要專注一件事情，因為這是我的興趣就會去專注嘛。」(BCL108) 受訪者樂在其中，就比較不會去想一些傷心的事情，有沈澱心情跟思緒的效果。最後喝咖啡時「可以嚐到檸檬的酸味還有一些剛摘下來巧克力的味道，…有巧克力的味道就會把你剛剛想的都忘掉，暫時忘掉。」(BCL32) 喝了之後突然很有精神了，一杯咖啡帶給他的歡樂或愉悅，起碼可以維持兩三個小時之久。

至於在有生命的寵物方面，牠們跟受訪者互動的過程就是一種感官的饗宴。例如受訪者I的小狗在她回到宿舍後，「就一定會跳上床，然後爬到一個位子，然後就躺著睡覺或是會想要妳跟牠玩啊。」(ICL35) 受訪者會硬把牠當小孩一樣捧著抱來抱去，有時很喜歡捉弄她的小狗，「會覺得牠的那種很猙獰的表情真的很天真很可愛啊。」(ICL73) 光是看到狗狗天真無邪的表情就會讓受訪者充滿開心的心情，「就會讓我很多煩惱都忘記了，所以就不會想太多。」(ICL70) 就算寵物因為調皮做了令受訪者不高興的事，看到寵物無辜的表情，「牠就是看著你，牠做錯事，比如說，牠亂跑或是亂弄東西，你在罵牠的時候，牠是真正就是有聽懂，然後在低頭懺悔思過的感覺。」(ECL186) 也會讓受訪者我見猶憐，不忍心責備，藉由互動或跟牠玩，就會去忘掉或是不那麼在意難過的事情了。

(二) 悲傷療癒效果非「人類」能取代

在悲傷難過的時候，受訪者之所以需要悲傷療癒物品，除了它(牠)們的外觀或五官體驗讓受訪者覺得有療癒作用外，受訪者還提到它(牠)們的療癒效果不是「人類」能取代的。例如受訪者F就說她覺得「不一定會把心裡的情感去跟所有人講。」(FCL58) 尤其有時候讓受訪者悲傷難過的正是親人、朋友或師長、老闆等權威人士，怕講出去之後別人不一定愛聽或者講出去會後悔，導致關係破壞，但是卻可以跟抱枕「肆無忌憚的講這些事情。」(FCL59) 抱枕扮演了「安全堡壘」的功能，使得受訪者可以跟它講對某人的怨恨或不滿，但不用因此擔心會傷害到別人。受訪者可以把它假設成是她想要宣洩情緒的那個人，就算對它口不擇言或拳打腳踢，「我也不用擔心會傷害到我的小娃娃，或是它會難過，我不用去擔心會傷害到別人，也不會傷害到別人之後又讓自己難過，反而這個小娃娃我不管再怎麼打它，它還是會對著我微笑，就覺得我再打下去好像對不起它了，就不要打了。」

(FCL35) 因為抱枕沒有生命，生氣的時候可以捶它，難過時不想在別人面前哭出來、不希望悲傷時別人也跟她一起悲傷的時候，它可以「讓我擋住我的淚水，還可以在它身上擦一擦。」(FCL29) 這麼多的功能是人辦不到的。

受訪者 G 提到為什麼人沒有辦法取代悲傷療癒物品，是因為：「我覺得跟人講話就是聊一聊，人比較奇怪的地方就是妳跟他講妳的悲傷，他如果自己沒有辦法感覺到的話，他根本就聽一聽就算了，不然就是有一些人會給妳一些建議，可是那些建議妳可能聽過太多次，已經覺得跟妳講那麼多沒什麼感覺，所以就覺得說還是我的兔子聽我講就好了。所以講完讓我自己處理比較好，因為像朋友有一些就比較樂觀的就跟妳嘻嘻哈哈，他說不用想那麼多啦反正妳就那樣，我就覺得他們就是帶過就是敷衍而已，所以我就覺得說跟他們講還是等於我自己悶在心裡一樣，所以就覺得算了。」(GCL66) 因為上述經驗讓受訪者覺得碰到難過的事，還不如回去跟自己的寵物講，因為「牠不會講出去也不會怎麼樣。」(GCL67) 寵物只會靜靜地聆聽，雖然牠不會回答，「安慰不到我的就是跟牠抱怨，牠沒有跟著我一起罵還是什麼的那種反應，就是難過牠也不會跟著妳一起難過，牠看起來永遠都不知道妳在想什麼的那種感覺。」(GCL63) 但反而因為牠不會講話，受訪者更可以自由的投射情緒在牠身上。受訪者說她還怕寵物如果真的會講話的話會跟人一樣「會敷衍我，有些人可能會加自己的情緒，就說我今天很煩妳不要跟我講這個。」(GCL70) 所以幸好悲傷療癒物品不會像人一樣說話，不會讓受訪者得到不喜歡的回應，心裡更難受。

其它較特別的如受訪者 D 提到阿公過世後家人都很難過，媽媽甚至到現在都難以釋懷。其實受訪者的心裡也不好受，但他必須要幫爸爸分擔家庭責任，不能任意不理性的去宣洩自己的情緒，此時梵音佛經發揮了處理阿公過世悲傷的效果：「一開始其實我沒有辦法接受說這是在唱什麼東西啊，可是到後面就讓它放放放，自己靜下來去聽去感受，就慢慢會平靜，就不會忽然想到說阿公怎麼死了，又開始掉入更深的悲傷的感覺，會維持在一個平衡的狀態下。」(DCL73) 有可能因為它是佛經，佛經的力量能讓他的想法轉換、心靈淨化，「讓自己釋放掉很多不好的情緒的能量」(DCL94)、「轉化到一個昇華的效果，它會變成一種能量吧，因為阿公活在我的心中，我不會覺得阿公不見了。」(DCL119) 受訪者說佛經跟他原來的宗教信仰不同，但當自己的宗教沒辦法處理強烈的悲傷情緒的時候，剛好這首音樂可以把負面的能量撫平或壓掉，這個超越宗教直達靈性的效果也是人力所不能及的。

(三) 悲傷隨時間消褪，未受物牽制

對受訪者而言，失去的悲傷剛開始都很巨大，令他們的情緒陷入低潮甚至崩潰，但隨

著時間過去悲傷的心情也在悲傷療癒物品的陪伴下慢慢消褪。雖然受訪者的生活還是需要這個悲傷療癒物品，但漸漸地不用那麼依賴了，或是只在心理狀況特別不好的時候使用。例如因外公過世而悲傷的受訪者 D 說：「那時候會聽那首是因為情況特別的嚴重，像現在想到阿公我已經不會特別的需要那首音樂，因為已經慢慢的淡掉那個悲傷情緒了，已經沒有那麼嚴重了。」(DCL119) 現在要用到那一首的狀況是「真的比較中高度比較難處理的情緒的時候我才會特別的聽那一首，它就是有一個很強烈的力量在，平常沒有事我不會刻意去聽它，是遇到情緒特別不好處理，一般的音樂也沒有辦法再讓自己安靜下來的時候才會去聽那首。」(DCL117) 受訪者越來越會區分自己的悲傷程度等級，知道何時最需要悲傷療癒物品，平常好好的就不會特別去想這首音樂，但是當心情很不好的時候，這首音樂就會很自然的去點它來聽。

受訪者 G 也有類似的情況。小兔子剛過世那一個禮拜是天天哭，她把小兔子生前的玩具收在一個箱子裡，「就心情不好牠照片啊箱子裡面都有牠的東西，就會打開看一下。」(GCL73)、「只要有不開心就會拿出來，也沒有固定的那種頻率。」(GCL88)、「剛開始時會觸景傷情，過一段時間就不會了。」(GCL96) 受訪者 J 留有阿公生前全家難得的合照，這張照片有洗出來，在電腦裡面也有，平時她不會特別拿出來看，「可能有時候想到翻照片的時候，就會突然翻到，然後才更想念他。」(JCL311) 此時懷念阿公不是特別難過的心情，更像是「一種思念的感覺吧。」(JCL314) 看到就覺得阿公還有跟家人一起相處、一起笑過生活過的回憶，祈禱阿公「在聖母媽媽那邊一定過得很好啊，然後在聖母的懷抱裡面，想到那個畫面就覺得很好啊。」(JCL286) 好像聖母媽媽升天的時候帶著阿公一起上天堂，看到照片時反而覺得很欣慰呢。

受訪者 C 以外公做的素食為悲傷療癒物品，要吃下最後一個外公生前親手做的素食時，是非常非常捨不得、非常的思念、覺得非常的可惜，但食物不能長久存放，一定要吃下去，雖然想哭卻哭不出來，但「就是吃完了也該停止悲傷了。」(CCL112) 不過受訪者很有信心不會讓這個味道在記憶當中消失。

受訪者 A 雖然自認是個重視情感、很念舊的人，但母親過世也十多年了，「到現在不管是心情煩還是心情不好，腦袋瓜還是會想到媽媽啊，可是十年了那種感覺也淡了。」(ACL104) 現在的他還是會帶著替代用的浴巾，不過受訪者也說：「除非結婚了，身邊有了伴之後，如果她 OK 的話那就繼續保留，如果不 OK 的話可能就收起來。」(ACL118) 他不會強迫對方按照他的方式，「所以到時候還是要適時的改變啦。」(ACL119) 洗乾淨之後收起來，跟媽媽講說：「妳留給我的東西我有把它洗乾淨，因為妳愛乾淨，然後現在收在這邊。」(ACL131) 找個地方安放，就當成以後祭拜或是紀念媽媽的一個空間，不會一直

覺得要像依偎媽媽的小孩一樣，一定要自我成長才行。

三、悲傷療癒物品對大學生悲傷調適的意義

(一) 珍重使用。實質材料可替換，但象徵意義他物無法取代

雖然受訪者平時非常珍惜、小心使用自己的悲傷療癒物品，例如受訪者 J 的悲傷療癒物品之一是浴巾，她平常會愛惜它的清潔，哭的時候不讓它沾上鼻涕眼淚，但用久了難免有破損的跡象，或家人在不知道它對受訪者的意義的情況下越俎代庖當垃圾處理。受訪者 J 清楚地記得：「在很小很小的時候，我記得第一條浴巾被我媽媽丟掉的時候，我好像一直在找那個感覺。」(JCL72)、「就想說那個觸感，就是換新的怎麼不一樣了，然後就一直想要把它摸成跟之前摸到的感覺是一樣的，就想要找回那個感覺啊。」(JCL73)

萬一真的壞掉破掉了，受訪者會怎麼辦呢？受訪者 F 說：「我可能會把它那個針線的地方全部拆掉，我自己重新再弄一個，它一樣是它的笑臉存在。如果真的沒有辦法，也不一定要丟掉它呀，頂多把它放在一個箱子裡面，它可以永久的放在那邊，不一定要被我扔到垃圾桶裡，它可以是我櫃子上最角落的那個東西，等我哪一天想到或是整理東西打開它，我就會開始有回憶說，喔，它陪伴我在大學生活的時候很重要的一環，我難過我生氣我快樂的時候它都會有存在的地方。」(FCL60) 一個抱枕隨隨便便都買得到，但它在受訪者心中已具有無價的地位，不會說壞掉了就要扔掉。受訪者 F 曾在抱枕有點破掉棉花都跑出來時，「硬是把棉花塞塞塞，塞滿之後把棉花弄鬆，因為它是用針線嘛，我用一針一線把它縫起來了。」(FCL51) 受訪者很用心的修補，「縫完之後超有成就感的，縫完之後就說：『YA! 小娃娃你復活了! 』」(FCL52)

對受訪者而言，個人的悲傷療癒物品就是獨一無二的存在，它的功能不是製造業者設定的功能，而是超越原先的功用，被受訪者賦予其它的用途和重要的象徵意義。例如被受訪者 A 視為悲傷療癒物品的浴巾不是用來擦身體，而是用來抱著或帶在身邊。這條浴巾就是蓋在媽媽遺體身上最後一件東西，是唯一的一條，「就這一個印象，很深刻的印象，媽媽眼睛閉著然後蓋一半，就是那條浴巾，然後浴巾全部都是媽媽的味道。」(ACL70) 這條浴巾就像是媽媽留給他的紀念，「象徵感覺好像說你看到這個物品你就會想到這個人，如果這個物品輕易的把它丟棄或是破壞掉，就很無情，就是人家留給你的東西，你居然狠心把它丟掉。」(ACL102) 因為珍惜它，所以用來擦身體擦手，就會另外準備別的毛巾。不過從小五時媽媽過世到現在時光荏苒，因為擔心這條浴巾「已經拉起來破破爛爛舊舊的，已經很難保存了，如果再亂放的話我怕會不見，所以就放在媽媽坐的地方的下方會更好。」(ACL128) 原始的這條浴巾「還在家裡面，是放在佛堂下方的置物櫃裡面。」(ACL127)

若悲傷療癒物品是有生命的寵物，受訪者也提到當原來陪伴在身邊的寵物過世後，有的親友會鼓勵再養一隻來代替，但就算重新養了一隻，受訪者的心裡還是很清楚牠們之間的差別：「動物跟一個東西的那個差別，就在於說動物會給你一個反應，東西就永遠都在那裡，不見了你可以買一樣的東西取代它，動物的話就很奇怪，不管買哪一種，就跟牠永遠都不一樣，個性啊毛色什麼的都完全不一樣，我就覺得說動物就是沒辦法取代，牠就是獨一無二的，所以沒有別的可以取代。」(GCL121) 受訪者 E 甚至阻止自己養，因為要「阻止想念牠。」(ECL367) 此外，過世寵物留下的物品也不會丟棄，因為這就是屬於牠的東西，「牠是我生命的一部分，就會留著這樣子。那些東西不見我還會很生氣的想說我到底把它收去哪裡了。」(GCL97) 可以說受訪者「愛屋及烏」，與悲傷療癒物品有關的東西都可能無可替換它在受訪者心中的地位。

(二) 能療癒己身悲傷，但也會引發悲傷

悲傷療癒物品的作用雖然是調適悲傷，但不幸地，對某些受訪者而言，這些悲傷療癒物品也會造成受訪者的悲傷，尤以悲傷療癒物品是寵物時為甚。因為寵物也有老、病、死，原來陪伴在受訪者身邊的牠們，往往因為壽命較短或容易生病而失去生命，帶給受訪者更大的情緒失落。例如受訪者 I 回憶她養的狗死掉後，雖然把牠連同飼料、水等裝在紙箱埋在家後面，但她一時不能接受這個事實，「我想說牠會不會真的只是睡著，隔天我又去把牠挖出來，把牠挖出來看就覺得應該是真的過世了吧，後來又把牠埋起來，我又哭了好多天。」(ICL21) 因為受訪者覺得自己就像媽媽照顧小孩一樣的照顧她的狗，所以狗狗死掉也像是親人過世般的心痛。而且狗狗生前受訪者也會帶牠去上課，同學們也很喜愛牠，因此當狗狗過世後，受訪者反而承受極大的壓力，因為怕同學說她把狗養死，「怕同學覺得說，『哇！妳怎麼這麼不細心。』畢竟牠還是一個生命啊。」(ICL98) 使得受訪者面對同學的詢問時，只敢回答說把牠放在家裡，寵物死亡成了說不出口的悲傷事件。

悲傷療癒物品同樣是寵物的受訪者 G 也提到她的兔子過世時：「幾乎牠過世的那一個禮拜我都是天天在哭，就是想到牠就難過，然後就覺得說為什麼我之前沒有對牠更好一點。」(GCL93) 當她告知家人這件事時，家人只打電話過來說「過年要開開心心的不要難過。」(GCL47) 或者告訴姊姊妹妹後，她們也哭得很難過，這些反應讓受訪者覺得「後悔說為什麼要跟他們講，就是覺得說難過我自己難過就好了，不要讓他們大家也跟著這樣。」(GCL50) 自責、後悔、無人瞭解、他人的悲傷，再加重受訪者失去悲傷療癒物品後的悲傷。

至於受訪者 E，因為他最珍愛的狗是重傷後失蹤的，而且是人為造成的傷害，所以有

一段時間受訪者甚至認為牠不能再成為他的悲傷療癒物品，因為「你真正悲傷的時候，你不會再去想牠，因為…你會更難過的東西會出來，比如說，牠曾經受過傷，或是你會詛咒那些傷害牠的人。」(ECL332) 忿恨的心情讓他想要詛咒、想要報復、開始懷疑到底是不是附近的哪一個鄰居幹的，「然後你就會想說，他家也有養狗，要不要去欺負他家的狗。」(ECL336) 受訪者最後並沒有這麼做，但依然擺脫不掉內心的負面情緒，想到牠就更難過，所以受訪者哀嘆：「就是牠活著的時候，牠應該是我的悲傷療癒小物，可是牠…牠走得這麼突然，這麼莫名其妙，你的情緒就是…沒辦法再像以前這麼快樂的想牠了。」(ECL340) 狗的悲慘結局牽涉到暴力對待，受訪者無法平心靜氣地面對，加上沒有真正知道狗的下落，生死未卜，使得受訪者的心情很矛盾，不知是該保持希望還是應該悲傷，所以受訪者現在的作法是「存在我的腦海就好，然後就是存在那一段，就是我們相處過的那一段就好了。」(ECL397) 後面那一段「我就…不敢想也不敢去想。」(ECL398)、「如果能忘就忘吧。」(ECL400)、「最多就是跟人家討論起來的時候，我還是用前面那一段，跟牠過得很美好的生活，去…跟人家應付，那後面至於牠到底在哪裡，或是在不在，那就算了。」(ECL401) 受訪者的悲傷有沒有結束的一天呢？受訪者的心裡也很清楚：「或許時間久了，希望就會慢慢被時間磨平，你就是越來越不得不認清事實。」(ECL438-1) 現在的他想到狗的心情已不是強烈的悲傷，而是「寂寥，就是想牠寂寞的心境就會出現，就覺得少了一個人，然後，少了一個你熟悉的人在那裡了，對。」(ECL438-2) 受訪者希望他這種悲傷寂寥的心情可以轉換成想念、懷念，而不是去苦惱說牠不在了，往後等到受訪者也壽終正寢，或許他和狗狗可以在天堂重逢吧。

(三) 從物學到人生的功課有助於未來的悲傷調適

悲傷療癒物品調適受訪者悲傷的效果不僅在當下悲傷的時刻，事實上，它（牠）們也影響受訪者往後面對悲傷事件的態度，使他們從中學習到悲傷帶給他們的成長與蛻變。例如受訪者 G 的兔子雖然過世了，但是牠的存在「第一次讓我學習到照顧寵物。…這個是妳自己決定可以養，自己全心全意養牠的，而且都是花自己的錢，就會覺得牠的意義跟別人不一樣，像跟路邊餵流浪狗那種感覺就不一樣。」(GCL110) 由於是受訪者主動做決定，也是全心全意的付出與照顧，所以雖然牠過世真的很難過，但受訪者說目前「沒有像牠當初剛過世時那種怎麼都是自己害的那種感覺，就是接受牠已經走了的事實，就是如果想到牠之前陪我的那段時間，我還是覺得說很感謝牠啊。」(GCL135) 小兔子教會了受訪者如何當主人，由於心中充滿了對牠的愛與感謝，因此受訪者也對與牠的緣分不深釋懷，謝謝牠曾經陪她度過最難熬的日子，往後受訪者會帶著這份愛與感謝面對人生，這就足夠了。

受訪者 I 也提到以前的她對生命較輕忽，不知道餵狗吃人的東西其實對牠來講算是很大的負擔，「我覺得當時我是因為就只是覺得『好啊，那我就養啊』，就可能沒有很認真的思考。」(ICL52) 狗狗離世後，「會讓我警惕說可能小狗就不是可以一直這樣陪伴著妳，可是我覺得我會用所有的時間，然後就盡可能的陪伴牠到過世為止。」(ICL48) 受訪者 E 則是狗失蹤後，「我才知道我自己是這麼的愛牠，是…是這麼的看重牠。」(ECL195) 失去之後才猛然驚覺自己曾犯的錯、曾錯過的該珍惜，「沒有想說哪一天牠會走，因為真的是就是…太意外了，而且那時候很後悔的就是，你沒有任何的相片，然後牠也沒有任何的玩具。」(ECL220) 很遺憾的沒有留下什麼牠活過的痕跡，因為從沒想過會有失去的一天。從這個經驗讓受訪者學到要珍惜身邊的人，愛要及時說出口：「比如說，你每次就有人臨終，你至少能夠跟他說最後一句話，或是說一個『我愛你』。」(ECL319) 如果能好好的道別，或許將來的悲傷會少一些。

不只寵物能讓受訪者學到悲傷療癒的功課，連食物也可以讓受訪者想起故人欲傳達的啟示。受訪者 C 在吃東西時，會想到外公生前做的素食，而外公的素食傳遞了外公的價值觀—「他很討厭就是浪費食物。」(CCL38)、「不可以暴殄天物。」(CCL42) 外公對他開的店鞠躬盡瘁，「我們結束了他的法會，結束之後還看到阿公還沒有做完的素料，我就覺得說阿公就連他生病了他都想看看他的店，阿公真的對那間店死都不放棄一樣。」(CCL55) 這樣的美德和精神，讓受訪者「有一點敬佩，然後又替阿公感到惋惜。」(CCL56) 一想到外公真的是喜歡做素料，每天很快樂的開店，樂意嘗試研發新作品，從來都不覺得辛苦，使受訪者緬懷外公時會以他為榮，「假如說去別間店裡吃啊，別人也有賣菜包，我心裡就會想這是阿公的發明，很有那種榮耀感，就是說還是阿公做的比較好吃。」(CCL79) 雖然外公生前話不多，但透過他做的食物都感得到其中包含外公想要傳達給他的關心和重要的人生道理，讓受訪者也學到雖然外公肉體已逝，但精神卻可以永遠流傳下來的。

肆、討論與建議

本研究以現象學取向來探究大學生與悲傷療癒物品之間的關係，經研究結果彙整出與悲傷療癒物品的互動特色、療癒效果及對大學生悲傷調適的意義三大主題及十個次主題。從本研究可看出，受訪者視為悲傷療癒物品的種類眾多，有抱枕、浴巾、食物、動物、照片、音樂等。這些物品並非來自商人預先設計、製造、販售的各種撫慰心靈的小物或玩具。它們有的是受訪者自己買的或飼養的，有的是朋友送的，有的是保留親友或寵物過世後的紀念物。剛開始擁有這些物品時，它們是受訪者日常生活的陪伴物。但隨著年紀漸

長，受訪者除了日常生活中難免會遇到小小的傷心難過事情外，也發生重大的悲傷失落事件。受訪者發現這些平常就陪伴在身邊互動的物品或寵物，或過世家人及寵物的照片能夠緩和與轉化他們的悲傷，令受訪者感受到物品帶給他們的慰藉，受訪者賦予它們悲傷療癒的特性，他們對悲傷經驗和生命的看法也因這些物品而有更深層次的體會。

在與悲傷療癒物品的互動特色中可看出，「維持數年的使用關係」對受訪者而言是很重要的。一件物品要對個人產生意義，要靠「時間」來累積。如果相處的時間過於短暫，可能根本來不及培養感情。和悲傷療癒物品相處的時間和記憶巧妙地結合在一起，創造出對使用者而言特殊的連結。當然，悲傷療癒物品和使用者之間相處的印象和效果也很重要，不管是在視覺、嗅覺、觸覺、味覺、聽覺上，皆要能讓受訪者主觀上心情感到安定（「因接觸物引發的五官感受能穩定心情，帶來正向的情緒」）。透過觀看、實際把玩、聆聽、品味，甚至與之產生「擬人化」的互動（「與悲傷療癒物品「擬人化」的互動，想像物和人一樣有情感」），在發揮社會支持的效果。

往昔悲傷輔導的研究將悲傷視為一種社會現象，在悲傷的時候，和人一起悲傷、覺知到家人及其他人的情緒和社會支持是必要的（Worden, 2009）。傳統的社會支持網絡包括家人、朋友、親戚、良師、街坊鄰居、心理師、社福機構人員、支持團體、民俗助人者等（Humphrey, 2009），但從本研究中可看出，社會支持不必然來自「人類」（「悲傷療癒效果非人類能取代」）。此時物品雖然不能提供工具性（經濟上的幫助或物質上的支援）或訊息性（提供問題界定，了解與處理所需的訊息資料）的支持，但它們卻能在情緒性（溫暖、愛或情感的支持）、友伴性（正向社會互動、空暇或休閒時能有時間作伴的對象）的支持上發揮功能。此外，物品所提供的社會支持使得悲傷者不必害怕在經驗悲傷情緒時受到他人的評價。他人在面對悲傷者時，難免會滲入個人的情緒、意見、時間有限等因素，反而不利於宣洩悲傷的痛苦。然而，在跟悲傷療癒物品互動時，卻不用擔心得不到它們的接納。這番親密的感情對使用者有特殊的意義，即使旁人看不出它的重要性也無妨。也難怪使用者與悲傷療癒物品之間的連結，不會被他人的批判所撼動（「他人認同與否不會影響個人對物的觀感」）。

在與悲傷療癒物品互動時，悲傷者處於「主動」的地位，要它們陪伴多久、要做什麼動作（傾訴、哭泣、撫摸、摟抱、沈思、捶打、凝視等）、要投射什麼情緒，都隨悲傷者而定，也就是悲傷者握有「控制權」和「主動權」。悲傷事件發生時，往往讓悲傷者感到無力和失控，挑戰個體的自尊和自我效能（Worden, 2009）。但與悲傷療癒物品互動的經驗，卻可以間接消弭悲傷者自覺無助的狀態。亦即，悲傷者是一個「積極的主體」（active agent）（Humphrey, 2009），他們可以自己做決定，決定要如何看待悲傷及如何處理悲傷情

緒，如此一來可讓他們重新經驗到有能力掌控生活中發生於己身的事件，有助於悲傷者建立新的自我認同，並進一步嘗試在失落中發現意義 (Worden, 2009)。

悲傷者與悲傷療癒物品之間，還有「相互守護」(mutual guardian)的情義存在。在消費主義與物質主義當道的文化下，很多時候物品變成消耗品跟奢侈品(廣梅芳、丁凡、楊淑智譯，2002/2001)。但在受訪者的心中，他們的悲傷療癒物品不會跟購買力、物質主義、用過即丟、喜新厭舊畫上等號。在受訪者悲傷的時候，是悲傷療癒物品守護了他們，因此當悲傷療癒物品破損或失去生命時，就換成受訪者來守護它們，或在回憶裡懷念牠們，繼續這永恆的情誼(「珍重使用。實質材料可替換，但象徵意義他物無法取代」)。可以說物跟人之間變成彼此的「守護天使」(guardian angel)了。

在悲傷輔導的文獻裡，常將悲傷者保留故人物品的習慣視為「病態的」(pathological)悲傷反應，因為悲傷者可能把情緒投注在這些無生命但具象徵性的「連結物」(linking objects)上，所以這些物品會阻礙悲傷歷程 (Volkan, 1972)。但陸陸續續亦有研究挑戰這個觀點，認為「連結物」能為悲傷者和故人提供有意義的連結，悲傷諮商專業工作者應該探索這些具有連繫意義的物品的存在，協助個案覺察它們在悲傷過程中發揮的功用、減少不適應的用法，以建設性、適應性的方式使用之 (Humphrey, 2009)。本研究的發現亦支持這個論點。雖然本研究受訪者的悲傷療癒物品不完全是故人的遺物(受訪者 A、G、J 除外)，或者說雖然跟故人有關，但那是因為原來擔任悲傷療癒角色的親人或寵物過世了，受訪者想要留下它們做為懷念的具體物件。如果因為故人不在了，就全部處理或丟棄，反而會讓悲傷者覺得自己很無情無義，內心頓失所依，如此一來反而不利於修通悲傷歷程。就像受訪者 E 提到的，因為沒想過狗會重傷失蹤，所以從沒想過要留下任何的图片或牠的物品，思念時只能用腦海裡面的記憶或絞盡腦汁用抽象的文字化成語言來描述，致使受訪者 E 到現在心中仍留下遺憾，想牠的時候只能去看別人家的狗，難怪受訪者說：「所以我就想說，如果我以前有，我可能也會想要保存它，可能一點點骨灰，或是做成一個那個小小的，我記得可以做成那個什麼…珠寶類的東西。」(ECL292)

不過，從「能療癒己身悲傷，但也會引發悲傷」可看到，受訪者平日雖有悲傷療癒物品協助其度過生命中的困難時刻，但不能否認的，它(牠)們也有風險。因為物品或寵物都有生命週期，不是永恆的存在，可能有失去的一天。無生命的物品可以透過細心保養或複製而存留較久的時間，但有生命的寵物即使再怎麼細心照顧，仍難免面臨死亡。這是連結，也是斷裂。對受訪者來說可是很矛盾的心理。如前所述，物品或寵物會成為悲傷療癒物品，投注的時間與相伴的感情是重要的因素。依附的連結一旦建立，要失去自己曾經深深依附的對象而完全沒有痛苦，是不可能的事 (Worden, 2009)，就算是安全的依附也不

例外。

但是從「悲傷隨時間消褪，未受物牽制」來看，我們可以不用過度悲觀。受訪資料顯示，受訪者與物品之間的連結會隨著時間而改變，但是這種變化不是物品不再具有重要性，而是受訪者已經將這段珍貴的相處記憶和物品提供的療癒作用內化了。這個發現也呼應 Field、Nichols、Holen 與 Horowitz (1999) 的研究，也就是對具體形式的物品依賴逐漸減少，轉變為有能力以抽象的形式如回憶來獲得依附和慰藉，增強了因應失落與悲傷的熟練感 (sense of mastery over the loss)。這是健康的悲傷適應表現。因此，諮商專業工作者可以觀察悲傷者與物品的關係變化，來推測其悲傷調適歷程的進展，但不必過於急躁要悲傷者放手或視之為病態行為。因為在本研究中，受訪者並沒有讓悲傷療癒物品控制、支配他們的生活。當悲傷的時刻出現，他們會知道該依靠悲傷療癒物品，當悲傷淡化，他們也知道何時該放開悲傷療癒物品。這是一個連續的向度，並非全有或全無。

最後，「從物學到人生的功課有助於未來的悲傷調適」可知，受訪者與他們的悲傷療癒物品之互動，使得他們學到珍惜、感恩、責任感與付出等美德，有助於重新建構悲傷經驗、從失落中獲得新的意義。從一路有悲傷療癒物品相伴，到後來受訪者自己也發展出面對人生困境獨有的因應觀和復原力，這樣的轉化近似於 Gillies 與 Neimeyer (2006) 所說的尋找意義 (sense-making)、發現價值 (benefit finding) 與認同改變 (identity change)。不同的是，悲傷者重新建構歷程的媒介不是與父母、同儕、助人工作者等「人」意義協商的結果，而是從與「物」的相處中學習、體會和創造出來的智慧。物品或許不像人一樣會用語言敘說，但它們一樣在「說」，在用非語言、無聲勝有聲的方式傳遞珍貴的訊息。本研究的受訪者理解到悲傷療癒物品背後傳達出來的生命意義價值，或許這也是未來悲傷諮商專業工作者可以協助悲傷者看見的方向。

綜合本研究上述的結果與討論，本文建議助人專業工作者進行悲傷諮商時，可以用正向的態度看待人與物品的關係，加入探討悲傷者與他們的悲傷療癒物品。從悲傷者平時的生活智慧出發，提醒悲傷者除了「人」的社會支持可用外，不要忘了還有「物」的支持效果，看到物品中所蘊含的愛。助人專業工作者亦可藉此瞭解悲傷者的情感依附現狀，評估是否有誤入歧途的可能性。具體探討與悲傷療癒物品的建設性連結方式，可參考 Humphrey (2009, p. 87-89) 的四步驟：詢問、認可、探索意義與功能、修通問題與轉化。

本研究的限制為：(1) 研究者先以學生的文字作業表現為立意取樣的基礎，但文字作業表現不全然等於該議題的總體經驗，因此取樣過程恐有遺珠之憾。(2) 訪談進行過程並未請受訪者實際帶來他們的悲傷療癒物品，因此在描述物品的外觀時，研究者受限於想像力，多花了一些時間才能進入受訪者的經驗世界。

本研究是初探性的質性研究，未將受訪者的悲傷療癒物品或悲傷原因設限，完全由悲傷者自由認定，未來的研究可將悲傷療癒物品分類，例如用來療癒某個特定的失落事件，或者故人的遺物，看看悲傷者與遺物之間的互動對悲傷歷程的影響。此外，本研究探討的是個人化的悲傷療癒物品，未來的研究亦可探討家庭式或團體式具有悲傷療癒性質的物品。例如在民俗信仰上，平民百姓或聚落常藉助各種厭勝物的設立，來求得心靈的安慰與寄託。這些物品如何對個人或團體的悲傷調適產生作用，值得研究進一步探討。

參考文獻

- 朱光潛 (2003)：文藝心理學。台北：漢湘文化。[Zhu, G. Q. (2003). *Literature and art psychology*. Taipei, Taiwan: Han Xiang Publishers.]
- 江學滢 (2011)：成年人藝術創作依戀行為之研究。國立臺灣師範大學美術學系博士論文，未出版，台北。[Chiang, S. Y. (2011). *The study of art-tachment in adults*. Unpublished doctoral dissertation. National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]
- 吳俊儒 (2009)：成年人之療傷系玩具消費：商品意義建構、消費體驗與價值創造。世新大學公共關係暨廣告所碩士論文，未出版，台北。[Wu, J. R. (2009). *Adult as a healing toy consumer: construction of product meaning, consumption experience, and value creation*. Unpublished master's thesis. Shih Hsin University, Taipei, Taiwan.]
- 杞琇婷 (2008)：療癒系商品影響心情轉換之要因與成效。國立成功大學工業設計學系碩士論文，未出版，台南。[Chi, H. T. (2008). *The causes and effectiveness of healing products towards human's emotional transformation*. Unpublished master's thesis. National Cheng Kung University, Tainan, Taiwan.]
- 李維倫譯 (2004)：現象學十四講。台北：心靈工坊。Sokolowski, R. (2000). *Introduction to Phenomenology*. New York, NY: Cambridge University Press.
- 李維倫、賴憶嫻 (2009)：現象學方法論：存在行動的投入。中華輔導與諮商學報，25，275-321。[Lee, W. L., & Lai, Y. H. (2009). Phenomenological methodology as an existential move. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 25, 275-321.]
- 林秀慧、林明雄譯 (2001)：客體關係治療：關係的運用。台北：心理出版社。Sheldon, C. (1988). *Object relations therapy: Using the relationship*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- 洪漢鼎 (2008)：重新回到現象學的原點：現象學十四講。台北：世新大學。[Hong, H. D. (2008).

- Back to the origin of phenomenology: Forteen lectures of phenomenology.* Taipei, Taiwan: Shih Hsin University.]
- 高淑清 (2008): 質性研究的 18 堂課: 揚帆再訪之旅。高雄: 麗文文化。[Gao, S. Q. (2008). *Eighteen lessons of qualitative research: Journey of sailing and revisiting.* Kaohsiung, Tawian: Liwen Publishing Group.]
- 翁鈴雅 (2008): 偶像劇的療癒系功能: 本土偶像劇的閱聽人研究。世新大學公共關係暨廣告所碩士論文, 未出版, 台北。[Weng, L. Y. (2008). *The healing style of trendy drama: Audience research of local trendy drama.* Unpublished master's thesis. Shih Hsin University, Taipei, Taiwan.]
- 徐錦堯 (1993): 中華文化與綠色思想。取自 <http://archive.hsscol.org.hk/Archive/periodical/spirit/S017f.htm> [Xu, J. Y. (1993). *Chinese culture and green thinking.* Retrieved from <http://archive.hsscol.org.hk/Archive/periodical/spirit/S017f.htm>]
- 張汝倫 (1997): 現象學方法的多重含義。哲學雜誌, 20, 90-115。[Chang, J. L. (1997). Multiple meanings of phenomenology. *Philosophy*, 20, 90-115.]
- 畢恆達 (1996): 物情物語。台北: 張老師文化。[Bi, H. D. (1996). *Passionate stories of objects.* Taipei, Taiwan: Living Psychology Publishers.]
- 陳登義譯 (2006): 客體關係入門—基本理論與應用。台北: 五南出版社。Gomez, L. (1997). *An introduction to object relations.* London, England: Free Association Books.
- 廣梅芳、丁凡、楊淑智譯 (2002): 打開戀物情結。台北: 張老師文化。[Hammerslough, J. (2001). *Dematerializing: Taming the power of possessions.* Boston, MA: Da Capo Press.]
- 潘淑滿 (2003): 質性研究: 理論與應用。台北: 心理出版社。[Pan, S. M. (2003). *Qualitative reseach: Theories and applications.* Taipei, Taiwan: Psychological Publishing.]
- 聶慧文 (2005): 大學生經歷失落事件的悲傷迷思、因應行為與至今復原程度之關聯性研究, 國立交通大學教育研究所碩士論文, 未出版, 新竹。[Nieh, H. W. (2005). *The correlative study of grief misconception, coping behaviors and recovery degree of undergraduate students with losses in their lives.* Unpublished master's thesis. National Chiao Tung University, Hsinchu, Taiwan.]
- 藍意茹 (2006): 「癒す」玩具之設計探究。國立台灣藝術大學造形藝術研究所碩士論文, 未出版, 台北。[Lan, Y. J. (2006). *Research on visual communication of healing toys.* Unpublished master's thesis. National Taiwan University of Arts, Taipei, Taiwan.]
- 饒婉平 (2006): 療癒系商品之消費者體驗研究。銘傳大學設計管理研究所碩士論文, 未出版, 台北。[Jao, W. P. (2006). *Exploring the consumer experience of healing style products.* Unpublished master's thesis. Ming Chuan University, Taipei, Taiwan.]

- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss*. New York, NY: Basic Books.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry & research design* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Field, N. P., Nichols, C., Holen, A., & Horowitz, M. J. (1999). The relation of continuing attachment to adjustment in conjugal bereavement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 67*(2), 212-218. doi: 10.1037/0022-006X.67.2.212
- Gillies, J., & Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology, 19*(1), 31-65. doi: 10.1080/10720530500311182
- Humphrey, K. M. (2009). *Counseling strategies for loss and grief*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Litt, C. J. (1986). Theories of transitional object attachment: An overview. *International Journal of Behavioral Development, 9*, 383-399. doi: 10.1177/016502548600900308
- McCullough, C. (2009). A child's use of transitional objects in art therapy to cope with divorce. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, 26*(1), 19-25. doi: 10.1080/07421656.2009.10129306
- Moustakas C. (1990). *Heuristic research: Design, methodology and applications*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Phyllis (2012) : 零雜物：讓生活輕盈，讓心更自由。台北：方智。[Phyllis (2012). *Zero mess*. Taipei, Taiwan: Eastern Horizons Corporation.]
- Stroebe, M., Schut, H., & Stroebe, W. (2005). Attachment in coping with bereavement: A theoretical integration. *Review of General Psychology, 9*(1), 48-66. doi: 10.1037/1089-2680.9.1.48
- Volkan, V. D. (1972). The linking objects of pathological mourners. *Archives of General Psychiatry, 27*, 215-221. doi: 10.1001/archpsyc.1972.01750260061009
- Worden, J. W. (2009). *Grief counseling and grief therapy, fourth edition: A handbook for the mental health practitioner*. New York, NY: Springer.

收件日期：103年02月17日

複審一日期：103年05月12日

複審二日期：103年06月27日

通過日期：103年08月11日

Healing Objects and Their Role in the Grief Adaptation Process and Experience of Undergraduate Students

Tseng-Ying Cheng

Nanhua University

The purpose of this study was to understand the relationship between undergraduate students' healing objectives and grief adaptation process in terms of the experience, the effect, and the meaning. In-depth, semi-structured interviews were conducted with 10 university students who voluntarily participated in this research. A phenomenological approach to data analysis was adopted, and the following 3 main themes and 10 subthemes emerged. Theme 1 - Interaction with healing objects includes: (a) the objects being used in private space and time; (b) interaction with personified objects by imagining that they possess human emotions; (c) relationship maintained for several years; and (d) identification by others did not affect personal feelings toward the objects. Theme 2 - Healing effects includes: (a) stabilization of emotions while expressing positive feelings; (b) healing effect could not be replaced by "human beings"; and (c) grief gradually disappeared without being constrained by the objects. Theme 3 - Meaning of healing objects for undergraduates includes: (a) taking good care of the objects; essential materials might have changed but the symbolism could not be replaced; (b) the healing objects could ease as well as trigger grief; and (c) lessons learned from the healing objects are helpful for future grief adaptation. Based on these findings, this study suggests that practitioners should consider healing objects positively when performing grief counseling, explore the functions the objects serve and the meanings these objects manifest, and help clients develop specific coping perspective and resilience in facing their adversities.

Keywords: grief adaptation, healing objects, undergraduate students