

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

一位中年男性的多重失落經驗的敘事研究

A Narrative Study of the Lived Experience of a Middle-Aged

Man with Multiple Loses

葉慧儀

Hoi-Yee Yip

指導教授：蔡昌雄 博士

Advisor: Chang-Hsiung Tsai, Ph.D.

中華民國 112 年 6 月

June 2023

謝誌

感謝佛菩薩護佑，讓我3年內完成了論文。

首先一定得謝謝我的家人，是他們的包容和支持，才讓任性的我離鄉背井來到台灣唸書。

再來就要謝謝宥妘學姐了。是她在我剛來台灣還在適應期間，一直帶著我到處吃家鄉美食、到處去放鬆逛逛也在我焦慮壓力有心事時當我的樹洞，感謝她沒有嫌棄我是個嘮叨的麻煩人。

然後謝謝指導教授在論文上給予我許多的提點，讓我可以按時完成論文；謝謝學校老師們的引導和教導；謝謝同學們的有形與無形的支持，讓我這個外國同學沒有覺得自己孤單寂寞覺得冷；還有怡婷姐、詩婕姐，謝謝你們提供了一個讓我可以安心用餐和休息的地方；還有許多相逢的人們，謝謝你們的出現，讓我的生命出現了許多的驚喜和精彩。

最後謝謝自己沒有放棄。即使一個人遠在異鄉，在無數個孤單想放棄的夜晚都能陪伴自己，讓自己再撐一下。

生命很難，仍需堅強；遇到挫折，記得呼吸。祝福大家也祝福我自己。

葉慧儀

2023年6月

摘要

本研究旨在探討中年男性多重失落經驗者的具體失落課題以及如何回應的生命歷程。本研究以敘事研究之「整體－內容」分析，瞭解研究參與者之生命處境、具體失落課題以及回應失落課題的生命歷程。研究結果發現研究受訪者在生命中承受不斷挑戰生命底線的失落衝擊，包括了早期原生家庭的家道中落；落榜於心儀的學校、生意失敗、喪父、發現妻子外遇。一次一次的失落經驗，像是航海時遇到了風浪，一浪高過一浪的撲向受訪者，讓他不知所措也不知這風浪何時停止。即使生命底線有如此多的衝擊，家人是最強後盾也是致命軟肋。本研究受訪者在原生家庭一直是備受重視的孩子，成長過程中所經歷的挫折，都是家人尤其是父親肯定他的能力並且給予許多的關懷、支持和力量，讓他能夠突破困境。這些肯定、關懷、支持和力量，被受訪者內化成為自己的內在力量，肯定自己是有能力且願意接受挑戰的。受訪者的妻子是另一個當他遇到挫折困境時，能給予他支持鼓勵，讓他重新振作的人。無論是原生家庭或是自己組織的家庭，都是受訪者的後盾。但是世間一切皆是雙面的，能夠給予支持的家人，也是致命的軟肋。當父親往生接著妻子外遇，讓受訪者的後盾出現了缺角，扛不住一波接一波的風浪，讓他崩潰也讓他的世界崩塌。最後修補他世界和後盾的也是與妻子和解後，妻子的支持。最後本研究受訪者在經歷多重失落後自殺沒有完成，讓他活下去的力量，除了是來自妻子承諾回歸家庭以及對他的肯定也是因為還有未完成的「任務」：養家糊口以及把父親的債務還清。在這樣的期待下，受訪者就選擇把悲傷留給自己一個人面對，其他時間都放在工作和家庭上。另一個讓受訪者活著的力量來自於重要他人的囑咐：太太的遺願，繼續經營推廣某個新時代心靈團體的公司以繼續讓更多有需要的人受惠。

關鍵詞：中年男性、多重失落、失落

Abstract

The aim of this study is to explore the specific issues of multiple losses experienced by middle-aged men and their life processes of responding to those losses. This study adopts a "holistic-content" analysis approach to narrative research, in order to understand the life circumstances, specific loss issues, and life processes of the participants in responding to those losses. The results of the study reveal that the interviewees have endured continuous challenges that push the boundaries of their lives, including the decline of their family's fortunes in their early childhood, being rejected by their desired schools, business failures, the loss of their father, and the discovery of their wife's infidelity. Each experience of loss is like encountering storms at sea, with wave after wave crashing upon the interviewees, leaving them bewildered and uncertain about when the storm will subside. Despite the multitude of impacts on their life's foundation, family members serve as both the strongest support and the most vulnerable weak point. The interviewees were always highly valued children in their original families, and the setbacks they experienced during their growth process were affirmed by their family, especially their fathers, who recognized their abilities and provided them with care, support, and strength, enabling them to overcome difficulties. These affirmations, care, support, and strength were internalized by the interviewees as their own inner power, affirming that they have the ability and willingness to face challenges. The interviewees' wives are another source of support and encouragement, helping them regain their composure when facing setbacks and difficulties. Whether it is their original family or the family they have formed, they serve as the interviewees' backing. However, everything in the world has two sides, and the family members who provide support are also their fatal weak point. When

the interviewees' father passed away and their wife had an affair, their support system developed a flaw, making it difficult for them to withstand the continuous waves of challenges, leading to their collapse and the collapse of their world. Ultimately, it was through reconciling with his wife and receiving her support that the interviewees were able to repair their world and their support system. Finally, after experiencing multiple losses, the interviewees did not complete suicide. The strength that kept them alive came not only from their wife's promise to return to the family and her affirmation of them but also from the unfinished "tasks": providing for the family and paying off their father's debts. With such expectations, the interviewees chose to face their sadness alone and dedicated the rest of their time to work and family. Another source of strength that kept the interviewees alive came from the instructions of significant others: their wife's last wish for them to continue managing and promoting a certain new age spiritual group, in order to benefit more people in need.

Keywords: middle-aged men, multiple losses, loss

目 錄

謝誌.....	I
摘要.....	II
Abstract.....	III
目 錄.....	V
圖目錄.....	VII
表目錄.....	VIII
第一章緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與研究問題.....	2
第三節 名詞界定.....	2
第二章 文獻探討.....	5
第一節 悲傷與失落.....	5
第二節 自殺未遂相關文獻.....	12
第三節 中年危機相關文獻.....	13
第三章 研究方法.....	17
第一節 質性研究.....	17
第二節 敘說的方法論與方法.....	18
第三節 研究設計.....	22
第四節 研究程序.....	24
第五節 資料蒐集與分析.....	27

第六節 研究嚴謹度.....	31
第七節 質性研究倫理.....	32
第四章 研究結果.....	34
第一節 路燈俠的生命故事.....	35
第二節 家是成長的養分.....	35
第三節 生命的波折.....	45
第四節 關關難過關關過.....	58
第五節 研究發現與綜合討論.....	65
第五章 結論與建議.....	74
第一節 研究結論.....	74
第二節 研究限制與建議.....	75
第三節 研究者省思.....	76
參考文獻.....	78
附錄一 訪談大綱.....	86
附錄二 研究邀請函.....	87
附錄三 研究參與同意書.....	88
附錄四 研究檢核表.....	89

圖目錄

圖 3-1 研究程序	24
圖 4-1 意義單元、次主題與主題	34
圖 4-2 路燈俠面對失落事件的情緒狀態	58



表目錄

表 1-1 質性研究之研究觀點.....	18
表 3-1 訪談大綱	25
表 3-2 資料分析編碼	28
表 3-3 逐字稿文本範例	29
表 3-4 形成敘說經驗之概念以及意義單元之編碼	29
表 3-5 歸納為八個次主題	29
表 3-6 歸納為三個主題	30



第一章 緒論

本章主要的目的在於說明研究的動機與目的以及研究的相關名詞的定義，全章共分為三節。第一節為研究動機；第二節為研究目的；第三節為名詞界定。

第一節 研究背景與動機

在傳統的東方社會，男性一直都給予他人一些刻板印象。例如：有責任感、堅強、流血不流淚、自強不息等等，就像經典歌曲《男兒當自強》的歌詞一樣：做個好漢子，每天要自強。這些傳統男性的成長背景裡，有著沉重又不得不肩負的包袱：男性就是一家之主，應該有事業和成就、有擔當和堅強。這些年來，多少男性在自己身上，或深或淺的刻畫出男性角色的責任；多少男性，在無奈又別無選擇的情況下，戴上社會要求他們應該戴上的堅強面具？長久以來，社會上的刻板印象和規範，讓許多男性不懂得如何抒發自己的情緒，甚至為了維護「強者」的形象，他們在痛苦、無助和失落等，這些相對負面情緒出現時，把它們都藏在內心裡，他們從未被教導該如何訴說以及表達自己真正的感受。

自 2019 年全球爆發新冠肺炎，新聞媒體報導的都是每天確診人數，後來甚至開始報導了染病確診後的死亡人數。人們開始不用上課、上班，到後來是想上課、上班都辦不到。隨著疫情的肆虐，死亡人數節節上升，甚至有人一個星期內就失去了雙親、摯愛的伴侶甚至是孩子。看著這些報導，我內心也感到一種傷心、難過，可想而知當事人所面臨的失落是多麼的巨大，尤其短時間內失去幾個至親家人是一種多重失落。我不禁在想，這些經歷多重失落的人是如何撐過那段時期？

路燈俠，是我偶然發現的一位中年男性。好幾次在同一個空間碰面，就只是點點頭打招呼，並沒有深入交談。但是漸漸的發現，沉默寡言的他，打開話匣子後，還是一個很好的聊天對象。他在幾次公開場合裡的自我揭露讓我好奇：是什麼樣的遭遇讓他想要自殺？是什麼樣的教養讓他能夠一次次走過生命的失落時期？是什麼信仰和理念讓他可以在困難中依然願意伸出援手，協助他人？希望透過這個研究可以知道，一位男性是如何處理自己的脆弱、失落與悲傷後，依然願意在他人黑暗的路上，伸出援手，當他人的一盞路燈。我帶著激動又好奇的心，告訴路燈俠，我對他的一些想法以及未來想要研究的方向，試著邀請路燈俠成為我的研究對象。當路燈俠聽完我的想法後，二話不說就點頭答應了。

在理論課程裡，因為要做報告的緣故而翻閱文獻。在翻閱課程相關文獻的同時，也刻意的關注未來論文相關的文獻，例如男性悲傷、多重失落、男性喪偶之類的文獻。從中發現，這些文獻，大部分的研究對象都是女性、老年人或青少年。在「臺灣博碩士論文知識價值系統」內，以「男性悲傷」為關鍵字的文章有兩篇；以「男性喪偶」為關鍵字找到 28 篇論文但只有其中 8 篇較深入談到男性喪偶的悲傷課題；以「多重失落」為關鍵字，找到 20 筆資料；以「中年男性悲傷」為關鍵字，找到少於 10 筆的資料。就以上資料顯示，關於男性多重失落的研究，少之又少。這種現象進一步的加強我想要研究關於男性悲傷、多重失落的想法。本研究希望大家能夠看見，看似堅強的男性，也需要我們的關注和傾聽。

第二節 研究目的與研究問題

一、研究目的

本研究之研究目的有：

- (一) 了解中年男性多重失落經驗者的生命處境。
- (二) 了解中年男性多重失落經驗者的具體失落課題。
- (三) 了解中年男性多重失落經驗者回應失落課題的生命歷程。

二、研究問題

透過研究動機與研究目的之探討，整理出研究問題如下：

- (一) 中年男性多重失落經驗者的生命處境為何？
- (二) 中年男性多重失落經驗者的具體失落課題為何？
- (三) 中年男性多重失落經驗者如何回應生命歷程中的失落課題？

第三節 名詞界定

一、中年男性

Dyussenbayev, A.(2017) 在文獻中指出，44 歲至 60 歲為中年。著名的心理學家 Erikson (1950)提出的「心理社會發展論」(Psychosocial Theory of Development)，從嬰兒期到成年晚期，分為 8 個階段。在這 8 個階段，成人發展則分為三個不同時期，即：20 至 39 歲的成人早期、40 至 64 歲的成人中期以及 65 歲至死亡的成人晚

期。他將 40 至 64 歲界定為成人中期。本研究的中年男性定義為「多重失落發生時為 40 至 65 歲之男性」。

二、自殺未遂

自殺是一種「個人因生理、心理、社會及文化等因素，而產生的一種自我傷害的行為，並以結束生命為目的的行為。」張翠華（2010）。自殺是一種複雜的人類行為，自殺之動機、目的、方式、致命程度皆因人而異。自殺並不是一個問題行為，而是一個人面對生理、生活、環境、社會、生存意義等議題（林家華，2015）。

邱震寰、李明濱（2006）指出自殺未遂指的是個案企圖傷害自己，以達到死亡的目的，但卻沒有死亡。有些是以死為目的；有些卻是為了尋求幫忙；還有些這是模稜兩可。自殺問題與生理、心理、社會各議題均息息相關。自殺未遂的後果也因自殺意念的強弱，是否有準備，選擇方法的傷害性等而有不同。自殺的方法大多選擇非暴力的方法，主要取決該方法在該地區的可近性（accessibility），便利性（convenience）以及文化的差異性。至於自殺未遂者，初次自殺行為個案，精神疾病罹患率相當低；然而重複自殺個案則精神疾病相當普遍。

Kerkhof (2000) 提到自殺企圖 (suicidal attempt) 包含許多不同的行為，而此行為之共同特征是個人會實際或嘗試性的採取急迫性的危害、毒害或上海自己的行為，但並未造成致命性結果，此行為通常發生在個人情緒處遇不穩定期。

本研究定義為個體以結束生命為主要目的，但是沒有死亡的自殺行為。

三、外遇

國內學者對「外遇」的定義為，晏涵文（1984）定義外遇為發生非婚姻性關係的男女中，至少有一人是已婚的；吳就君、鄭玉英（1993）認為「外遇是婚姻關係中有了第三者的介入，男女的愛情是一對一的、排他性的，而外遇是對這種排他性的挑戰。」就上述學者們的外遇定義共通點為婚姻關係的存續及發生肉體性關係與否為判定外遇的關鍵指標。在「夫與妻，婚姻和家庭，孩子與房子」這個「主要世界」之外，還存在著被秘密與污名化所遮蔽的世界，那是「第二世界」：已婚男人與單身女人長期保持情人關係的世界，也就是外遇 (Richardson, 1985)。Moultrup

(1990) 認為個體與配偶之外的人，發展婚姻生活之外的親密關係、情感交流、身體互動，就稱之為外遇。

本研究以「個體與伴侶之外的人，發展婚姻生活以外的親密關係、情感交流以及身體互動」定義為外遇。

四、多重失落

蔡榮美等人（2007）指出，失落定義特徵歸納為：失落是指個體自己決定，一、失去對自己有意義的人；“失去”是對自己具有意義，有價值的人、事、物、身、心、社會及靈性，二、失去個體部分身心社會，三、失去個人所屬物，無論是現在、過去或未來，有形或無形。

多重失落可能包括親人的死亡、自己或家庭成員的身體健康或心理能力喪失、離婚等等。假設如果在另一次損失發生之前沒有完成悲傷，或者如果一個人一次經歷不止一次悲傷（失落），那麼悲傷的進程可能不會在“正常”時間範圍內完成，或者根本不會完成。

Lagrand (1981)對於失落的看法，將失落分為三類：預期的失落及意外的失落、具體的失落及象徵的失落以及最初的失落及次要失落。

本研究定義為，短時間接二連三的經歷預期內或預期外之失落經驗為多重失落。

第二章 文獻探討

第一節 悲傷與失落

一、悲傷與失落的發展與概念

悲傷的定義（引自葉何賢文，2002）是了解「悲傷」為一種痛苦、傷心的情緒表現，含有懊惱、絕望、心碎的感覺。正常性悲傷（normal grief）又稱為單純的悲傷（uncomplicated grief），是指遭遇失落後常見的許多感覺和行為（Worden,2018/2020）。任何足以顛覆或摧毀我們認同觀點或價值的情況，都是一種失落（Lair,1997/2007）。個體所知覺的失落感受，都有他們特別的意義。如果平時失去心愛之物，我們也會感到難過，何況是失去生命中摯愛？生命中的失落，原本就是一個相對複雜的議題。每個人的文化背景脈絡的差異，對面臨失落事件所產生的悲傷也會有不同的悲傷反應。悲傷往往發生在「失落」之後。Gharmaz,與 Milligan (2006) 在文獻內強調悲傷為：悲傷是一種情緒；悲傷由各種感覺組成，包括暫時的和相對持久的；悲傷是社會塑造和控制的，但個人和集體都對其進行解釋和實施；當前的文化和專業實踐將悲傷減少為個人問題；當代關於悲傷的定義和辯論是社會建構，本身就值得社會學審查。Martin 與 Doka (2000) 指出，男性的悲傷傾向理性，例如：更傾向思考、重視對自己和環境的掌握，解決問題導向，並且會有短暫的認知功能障礙。Stroebe (1987) 指出悲傷是對失落說產生的一種包含心理與生理的情緒反應。Stephenson (1985) 定義悲傷是一種強烈而無法阻擋的失落與沮喪的感覺。國內學者林娟芬（1997）以符號互動論的觀點來解釋喪偶者的反應，認為「死亡」和「喪偶」都是一種符號，而這些符號在不同的文化情境中，對日後的生活適應產生不一樣的影響。

二、雙軌擺盪理論在悲傷與失落中的運用

Stroebe 與 Schut (1999) 在文獻中提出了接近與逃避、來回擺盪的悲傷理論：雙軌擺盪模式。發現喪偶者往往有一種既接近又逃避哀傷的傾向來回擺盪與失喪主導與復元主導的經驗之間。在接近與逃避間來回擺盪，具調節性，使得哀傷隨著時間過去而自然遺忘。若沒有擺盪的發生，或是擺盪期間遇上非自願的外來干擾，可能會導致複雜或病態的悲傷。如長期否認或逃避喪親之痛，或強迫自己停留在失喪

的經驗裡。此雙程模式發現，男性多傾向於復元主導，同時哀傷初期多傾向失喪主導，及藉時間流逝則漸漸傾向復元主導。

三、悲傷三階段

何長珠（2015）在《悲傷輔導理論與實務：自助手冊》裡，把悲傷階段分成三個：震驚期（否定）、哀悼期以及復原期。在震驚期時，個案的特徵是過分反應。他們會出現退化、堅強或「創傷性」反應。哀悼期會責怪自己或他人。這個時候的個案，會呈現分離過程的反應，例如恍如同在的幻覺、或是獨白（喃喃自語）、哭泣、憂鬱、憤怒，甚至有人會得同樣的病痛。到了復原期，個案開始接受以及回復現實。他們可能會搬家、換工作、學習新事物或是深入宗教信仰。

四、Kubler Ross 悲傷五階段

哀傷的五個階段 (Five Stages of Grief) 由精神病學家 Elisabeth Kübler-Ross 在 1969 年的著作《論死亡與臨終》(On Death and Dying)中提出，概念是由一群身患絕症的患者所啟發，希望可以使大眾關注死亡問題並就相關問題作出指導。

書中指出哀傷可以分為以下五個階段：

- （一）否認 (Denial)：在這階段中會拒絕承認事實。
- （二）憤怒 (Anger)：當意識現實是無法否認之後，憤怒是最常會出現的反應。
- （三）討價還價 (Bargaining)：心存希望可以避免事情發生或恢復正常。
- （四）憂鬱 (Depression)：開始絕望地接受現實並變得沉默。
- （五）接受 (Acceptance)：開始冷靜下來，情緒回復穩定。

五、Worden 悲傷反應

Worden (2018/2020) 在書中說道，悲傷的反應或特徵係由感受、生理感覺、認知及行為等四方面來說明。

- （一）感受方面：會出現哀傷、生氣、罪惡感及自責、焦慮、寂寞、疲憊、無助、震驚、思念、解脫、鬆一口氣、麻木等情緒。

(二) 生理感覺：胃部空虛、胸口悶、喉嚨緊縮、對聲音敏感、呼吸急促、全身無力、缺乏活力、口乾及「去個人化」(impersonal) 的感覺（覺得周遭人事物都不真實，包括自己）。

(三) 認知方面：拒絕相信、困惑、沉沒在思念逝者、覺得逝者仍在、短暫的幻覺。

(四) 行為方面：失眠、食慾困擾、失魂落魄、社交退縮、夢見逝者、避免任何會憶及逝者的事物、尋找與呼喚逝者、嘆息、不休息地過度活動、哭泣，以及探訪某些地方及攜帶某些物品以讓自己回憶逝者、珍藏逝者的物品等行為。

悲傷應用於個人對喪慟的反應，其中包括在失落後所經驗到、且隨著時間而改變的想法、感覺和行為。

Worden (2018/2020) 指出，哀悼意指失落後，喪慟者接受失落所發生的過程。哀悼是對失落的調適。哀悼共有四個任務：接受失落的事實、處理悲傷的痛苦、適應一個沒有逝者的世界，包括外在、內在、靈性以及最後的生者開始餘生之旅，同時找到一個記憶逝者的方式。

六、多重失落

張淑美（1999）在文獻中指出，「失落」包含各種有形的、具體的事物之失去或被剝奪；抑或是無形的、心理上的情感消失或中止。原本擁有的卻失去了；預期有的卻落空了。蔡榮美等人（2007）指出，失落定義特徵歸納為：失落是指個體自己決定，一、失去對自己有意義的人；“失去”是對自己具有意義，有價值的人、事、物、身、心、社會及靈性，二、失去個體部分身心社會，三、失去個人所屬物，無論是現在、過去或未來，有形或無形。

Lagrand (1981) 對於失落的看法，將失落分為三類：

(一) 預期的失落及意外的失落 (expected versus unexpected loss)

預期的失落多為生命發展過程中的「自然轉變」，通常是與具有代表安全感的人或物分離。人們對預期發生的改變所造成的失落有較好的心理準備，因為這種的失落也被視為是成長階段的正常關卡，如：斷奶、第一次離家上學、畢業、結婚。意外失落對個人造成的創傷較重，因為事件來得突然讓人措手不及。當意外失落的

對象對個人愈重要時，愈是影響個人的整體感和自尊，如：遺失財務、因車禍失去身體某部位的功能。

(二) 具體的失落及象徵的失落 (tangible versus symbolic loss)

具體的失落是指失去實際的物品、身體部位或失去朋友家人；象徵的失落是指社會心裡面的失落，如：離婚、降職、落榜。一般人常忽略象徵的失落，所以不了解內在有悲傷的需要。事實上，象徵的失落與具體的失落一樣，都會經歷悲傷的過程 (Rando, 1984)。通常具體的失落會伴隨著象徵的失落。如：因朋友相處問題而失去的人際關係；因考試失利而失去的自信心；割去乳房的女性乳癌患者失去的女性象徵意義。

(三) 最初的失落及次要失落 (primary versus secondary loss)

最初的失落常會引起接續而來的次要失落，因而更加重個人的悲傷反應，如：男女朋友分手時，對他們而言不僅失去了彼此間的友誼關係，亦連帶的失去其他的社交關係、失去上下學的交通工具、失去讀書夥伴、失去某些團體的接納 (Lagrand, 1985)。被公司解雇是最初的失落，接著而來的是失去經濟來源、失去同事社交關係、失去成就感、自尊等次要失落。又如：配偶死亡是最初的失落，接著而來的是失去最好的朋友、失去性生活、失去孩子的母親、失去部分的經濟來源等。有時次要的失落所引起個人的痛苦比最初失落來得大 (Weenolsen, 1988)。

多重失落可能包括親人的死亡、自己或家庭成員的身體健康或心理能力喪失、離婚等等。假設如果在另一次損失發生之前沒有完成悲傷，或者如果一個人一次經歷不止一次悲傷（失落），那麼悲傷的進程可能不會在“正常”時間範圍內完成，或者根本不會完成。度過悲傷的障礙包括無法忍受悲傷的家庭成員、保護他人免受自己痛苦的願望、處理醫療並發症、司法系統參與以及其他與創傷相關的責任。他們的多重悲傷（失落）對他們的生活產生了重大影響，改變了他們的健康、婚姻、信仰、財務、工作、情感和個性 (Mercer&Evans, 2006)。

七、哀悼

談到悲傷，通常會有三個名詞會被交互使用：悲傷 (grief)、哀悼 (mourning) 和哀慟 (bereavement)。悲傷是一種經驗，是一個人因為失去所愛的經驗，其中包括會隨著時間，在模式和強度上，不斷改變的想法、感覺、行為和生理變化。哀悼是應用在一個人面對他人死亡時所經歷的調適過程。在哀悼過程中，失落的確定性和結果被理解，並且融入哀悼者的生活中。喪慟則界定為一個人嘗試去調適失落以及失去親密他人的經驗 (Worden,2018/2020)。

哀悼是學習與喪慟共存，陳霽瑀 (2017) 在自己的生命經驗中反思：從批判自己到接納自己；從怕死到不懼死的心情轉換；從喪失後失去或下氣的動力到重新出發，以自己的親身歷程，娓娓道來，從失去摯愛的痛心疾首，到喪禮後，失去種種人生角色的無助茫然，再一步步找回自己的起承轉合。

(一) 了解哀悼過程

哀悼是一種過程，不同的理論家以不同的方法檢視這個哀悼的過程，其中包括階段、時期和任務：

1. 階段 (stage)：其中較為普遍的有，科萬諾的悲傷七階段（震驚和否認、失序、情緒不穩、罪惡感、失落和孤寂、解脫和恢復）以及 Kubler-Ross 的悲傷五階段（否認、憤怒、討價還價、沮喪和接受）。
2. 時期 (phases)：其中較為普遍的有，Parkes (1972) 的四個哀悼時期（麻木期、永恆期、絕望期和重組期）以及 Sanders (1989,1999) 的五個哀悼時期（震驚、覺知失落、保護性的退縮、療愈和重生）
3. 任務(tasks)：Worden (2018/2020) 的四任務（接受失落的事實、處理悲傷的痛苦、調適一個沒有逝者的世界和生者開始餘生之旅並找到一個記憶逝者的方式）。

(二) 哀悼的影響要素

何長珠 (2008) 提出悲傷相關影響因素大致上可分為：生理（健康與疾病）、社會（家庭與人際）、文化（迷思、禁忌與儀式）和宗教信仰（靈魂、輪迴）等；個人基本資料（年齡、性別、經驗）、失落對象之基本資料（死亡方式、家中地位

與當事人之關係)、失落類型(父母、子女、夫妻、手足)與生命階段(幼年喪親、成年喪偶、老年喪子)等也會有所影響。

另外, Worden (2018/2020) 也提出幾個哀悼的影響要素: 逝者與個體的家庭關係(配偶、子女、父母、手足、其他親友等等)、依附本質(依附關係的強度、依附關係的情緒安全感、關係中的愛恨衝突、與逝者的衝突、依賴關係)、死亡發生歷程(自然死亡、意外死亡、自殺、他殺、地理位置、預期死亡、暴力或創傷性死亡、多重失落、不明確死亡、污名化死亡)、喪慟者過往經驗、人格變數(年齡與性別、因應形態、依附風格、認知風格、自我力量)、社會變數(支持滿意度、社會角色的關聯、宗教資源和種族的期待)以及同時發生的失落和壓力。

(三) 哀悼何時了?

唯有透過知我的體悟與覺知, 復原的力量才能自內心被引導出來; 只有完整的悲傷過程被經驗了, 悲傷才有可能被轉化; 悲傷的復原, 來自自覺的放下(林于清, 2006)。哀悼並沒有切確的開始和停止, 它是一個自由流動的過程, 在這個時期出現的症狀, 可能會在另一個時期重複出現(葉何賢文, 2003)。哀悼是一個漫長的過程, 而結果將不會是一個悲傷前的狀態。哀悼完成的一個基準點是, 能不那麼痛苦的思念逝者 (Worden, 2018/2020)。

八、 中年人的定義

在劍橋英文字典內, 中年的定義為四十五到六十歲之間, 不算年輕也未老。成年中期又稱中年, 在 Erikson (1950)的社會發展理論裡, 是一段重要的人生階段。這個階段的人們, 除了要生育孩子也要承擔社會工作, 同時也是這個人對下一代的關心和創造力最旺盛的時期。這階段的人們追求成功的個人事業並且悉心關懷以及培養下一代。赫洛克對於中年人的定義是依據年齡的劃分, 是四十至六十歲之間的成年人。中年人對人類來說, 是意味著生理與性能力的減退, 更是轉入老年的轉變期, 是一個必須重新適應角色改變的時期 (Hurlock, 1978/1986)。

本研究的對中年男性的定義是經歷多重失落時為四十五至六十歲之中年男性。

九、中年男性相關研究之探討

在臺灣博碩士論文知識價值系統內，找到與「中年男性悲傷」相關的文獻少於 10 筆，而其中大多與喪偶、喪親、自我認同以及壓力與期許相關。例如《沉默中的眼淚-成年男性面對喪偶的悲傷因應與家的詮釋之敘事研究》是針對喪偶男性在面對喪偶的悲傷經驗調適、歷程以及在喪偶後對家的詮釋；《喪偶父親的家庭支持：堅強背影下的孤獨》是以家庭支持系統對喪偶父親在喪偶前後介入歷程的理解；《年輕喪偶者的男聲》探討的是喪偶時間對男性喪偶者的心理衝擊以及其悲傷調適歷程；《盔甲內的男人：三位中年男性的生命故事》則探討歷史脈絡對於男性角色行塑說產生的影響；《喪偶男性生活調適歷程之探討》探討男性喪偶後的生活挑戰，以及如何找到調適方法來克服生活與情緒的困難，以適應變動的生活；《悲傷調適歷程及生命意義展現之研究－以喪子（女）父母為例》主要探討父母親面對子女的死亡，其悲傷調適歷程的內涵以及在調適歷程中所出現的悲傷反應和調適策略；《癌症病逝者其中年配偶悲傷適應之研究》探討癌症病逝者其中年配偶的悲傷適應；《男性癌症患者之失落與悲傷經驗研究-以二位食道癌患者為例》主要目的乃為了解男性癌症患者的失落與悲傷經驗，同時理解在一個普遍期許男性要有“男性氣概”的社會文化下，身為男性，又會是如何面對及因應如癌症般重大的失落。

還有其他以量化為研究方法的文獻，以老年人喪偶之悲傷、男性與女性悲傷之差別，為其研究目的。例如《男性喪偶者的悲傷不同於女性嗎？》主要探討喪偶者之悲傷反應，比較兩性喪偶者悲傷反應之異同；《Grieving Men: Thoughts, Feelings, and Behaviors Following Deaths of Wives》主要探討男性在喪偶後的思想、感受以及行為；《Difficulties Accepting The Loss of A Spouse: A Precursor for Intensified Grieving Among Widowed Older Adults》主要探討目的以喪偶初期的悲傷行為去推測初期後的悲傷行為。

若是以「多重失落」為關鍵字，幾乎找不到與男性相關的論文。因此，對於男性的多重失落經驗研究是值得探討的。

第二節 自殺未遂相關文獻

依照衛生福利部出版的自殺防治概論裡，自殺的定義為自我傷害的行為，並且帶有結束生命的明確想法。擁有自殺想法的人不一定都會採取自殺的行動，但是當個案擁有自殺意念，就代表著個案本身想要結束生命的想法已經存在，只是還未發展出具體的計劃和行為，如果個案已經擁有自殺意念、計劃與實際行動，但並未自殺身亡者，就能稱之為自殺未遂者。

根據林綺雲（2010）在自殺相關的文獻中指出，自殺可以分為四種類型，分別是：利他型自殺 (altruistic suicide)，指個體為了遵循社會團體所制訂具有高度約束力的規範而自殺；利己（自我）型自殺 (egoistic suicide)，指的是當社會規範對個體行為的約束力不生作用或者是個人與團體關係疏遠，個體無法依賴與他人之間的關係來克服其個人危機而自殺；脫序型自殺 (anomic suicide)，是源自於社會規範本身出現了問題甚至沒有社會規範能讓個體遵循而自殺；以及宿命型自殺 (Fatalistic suicide)，是指高度社會整合度者的自殺，即當個人與團體密切契合時，將自己的利益與團體的利益合一，並且願意為團體目標犧牲自己性命。

若仔細區分自殺意念與自殺意圖之間的差別，自殺意念是指一個人出現殺害自己的念頭但並未採取實際行動；自殺意圖則是進行與意圖造成死亡的行為。

(Simon,2011/2013)

自殺對社會的衝擊相當大，不僅影響個人的健康，家庭也需要付出很大的成本，其對社會的影響包括：社會在人口數與人口素質的損失，長遠來說，將會影響國家與社會的整體生產力；遺留多重問題予家庭及社區，例如自殺者之親友會感到傷痛、傷痛和內疚，甚至可能會影響社區的整體發展；對社會大眾產生負面的效應，除了自殺者身邊的親友，經過媒體的大肆報道，更容易引起大眾的負面情緒反應，甚至產生模仿及學習自殺行為（台灣自殺防治學會，2017）。

根據社團法人台灣自殺防治學會（2021）對於 110 年台灣全國自殺人口的統計的統計，109 年國人標準化自殺死亡率為每十萬人口 11.8 人，較 108 年下降 5.5%。自殺死因排行自 99 年起已連續 11 年列於 國人十大死因之外。對於自殺的原因，各有不同。自殺原因除了「無法說明及不詳」以外，男性前三位為「精神健康／物質濫用」（41.9%）、「情感／人際關係」（39.2%）及「工作／經濟」（16.0%）；

男性自殺的因素，在於男性有心事不願意向外傾訴。男性不願意傾訴心事的主因是不想麻煩他人，其次是認為自己的問題，別人都幫不上忙。林育陞（2020）。自殺企圖者在看待自己自殺行為的意義，除了是當事人可能解決生活困境的方法、化解心靈痛苦的手段更是一種示警訊號，希望周遭的親友能正視自殺企圖者所面對的困境而伸出援手；自殺也是在表達當事人需要被理解的需求（南玉芬，2011）。雖然自殺意念是逐步累積而成的，但自殺行動多為瞬間的決定。當個體情緒跌至最低點時，人們的心靈被失望與絕望的想法填滿，覺得自己沒有任何存在的價值與意義，而決定以死亡離開這個世界的想法。（辛宜娟，2015）。

自殺未遂的文獻，大多綜合性探討自殺未遂者之特徵、因素、行為分析、歷程與復原；若以性別討論自殺議題，大部分都以女性為研究對象，關於男性自殺議題的研究，寥寥可數並且以老年人或青少年為主要研究對象。因而，對於中年男性自殺未遂的相關研究，是值得深入探討的。

第三節 中年危機相關文獻

對於中年危機的概念，瑞士心理分析學家榮格將生命全程以太陽日出、正午、日落比喻生命每一階段。他把 40 歲比喻為正午時期 (noon of life)，雖然以太陽運行形容生命階段，正午時期就代表太陽開始落下，但是榮格卻不將生命的第二半部份 (the second half of life) 視為衰退的階段，反而認為是個人成長與轉變的機會；從榮格的觀點來談，中年期開始注重自己的內在，尋找自我與生命的意義，這樣的轉變是為了將來的死亡作準備（郭祥益，1996； Fronczak, 2005; Smolak, 1993）。

中年危機是心理分析學家 Jaques 於 1965 年發表「Death and the Mid-Life Crisis」的文獻中第一次出現。他認為中年期的各種轉變，主要是領悟到自己的成熟，以及對時間的知覺，從「已經生存多久(time since birth)」的想法轉而成為「還有多久能生存(time left to live)」，所以對成熟做出反抗 (Stein, 2003)。也就是說，中年危機是因為領悟老化與身體機能退化、或是擔心變成不受歡迎，而引起個體內在的騷動，進而可能突然地改變目標和生活方式 (Wethington, 2000)。此外，Oles (1999) 還認為中年危機與重新評價過去和不滿意的現在有關。

在艾瑞克森 (Erikson) 的心理社會期 (psychosocial stages)理論，中年期人們歷經第七個危機-親代性與停滯 (generativity vs. stagnation)，所謂親代性是指成熟成人

對養成與引導下一代的關心，在意識到自己生命的逐漸衰退後，人們感覺到使生命持續下去的必要性。親代性一般是透過教養子女來達成，也可在社區服務或是生涯選擇上提攜後進，即使是新的創意和生產也可被廣義的稱為親代性。如果此種需要未能滿足，人們會變得停滯、消極、死氣沈沈（黃慧真譯，1996；Smolak, 1993）。

而 Jaques 認為中年人意識到自己的成熟以及繼續生存時間有限，還可能面對父母、朋友或是手足的死亡等議題，迫使他們重新評價生活，因此必然會產生中年危機 (Aldwin & Levenson, 2001)。

國內有關中年危機研究中，張春興（1991）認為中年危機的產生因素有更年期使然、空巢症候群的影響與事業不如理想。翁萃芝（1997）將形成中年危機的因素分為事業發展、婚姻狀況、心理適應、社會支持、子女問題五層面。而林惠絨（1998）有關中年危機的概念分為事業發展停滯、教養子女壓力、生理老化、婚姻關係失調、自我認同混淆五項。葉志偉（1999）以身體健康、事業發展、家庭關係和經濟狀況，這四項概念，探討桃園縣男性教育人員的中年危機感受。蔡垂裕（2005）認為可以從生理的老化、事業發展遲滯、婚姻關係的失調、教養子女壓力、自我認同混淆、中年外遇、中年喪偶等七項來探討高階主管的中年危機。張春興（1991）指出人到中年期在心理上產生的危機感，其原因之一是空巢症候群的影響，子女在成年後陸續離開家獨立生活，形成中年人的寂寞空虛感，另外則是事業不如意造成的。而林惠絨（1998）以中部地區民眾為研究對象進行中年危機之研究，研究結果顯示，人們會產生中年危機，主要與生活中意外事件的發生有關，這些生活事件如父母死亡、喪偶、重大財務危機等，會導致生活失序、喪失生活目標。葉志偉（1999）研究桃園男性教育人員中年危機感受，發現中年人介於年老父母與年輕子女之間，經常接觸年老親友或同齡朋友之疾病與死亡的訊息，警覺死亡近在身旁，雖然知道人不可避免死亡，但是目前正值頂峰時期，因而產生矛盾心情。經由長期的臨床觀察發現，個人的生活經驗如失業、親人死亡、環境突然改變等生活事件，經常是發生在身體不適及心理失調之前，並且容易引發疾病 (Sarason、Sarason 與 Johnson, 1985)。與晚年喪偶相比，中年喪偶者顯現出較嚴重壓力問題，對生活較不滿意，甚至會生病，主要的原因是中年喪偶並非預期中的生活事件，而且多半是突然發生；因為老年喪偶多半是痛苦的減緩，終止了長期的痛苦 (Smolak, 1993)。

心理學家 Neugarten 主張生活事件就是危機的根本，尤其生活事件發生在意料之外或非預期時間段裡，比起可預期的和發生在適當時間的事件，非預期和意料之外的事件比較有可能引起危機；如果人們能對事件造成的「意外」轉變預先準備，例如孩子離家，這些轉變雖然是有壓力的，卻不會造成危機 (Stein, 2003)。美國麥克阿瑟基金會的研究結果就顯示，有部份的美國成年人認為中年危機與生活事件有關，這些生活事件包括了父母、手足或是其他家人的死亡，同年齡的親友生病，離婚或分居，子女離家、失業、健康問題等 (Wethington, 2000)。

在臺灣博碩士論文知識加值系統中，以「中年危機」為關鍵字，找到 13 筆文獻。其中有 6 筆主要研究中年危機與因應方式；婚姻品質與中年危機、工作與中年危機、生活事件與中年危機，各 1 筆。其他 4 筆與本研究不太相關，故不列入。

《成人教育工作者中年危機因應方式之研究》指出，成人教育工作者的中年危機內涵包含了生理老化、心理適應以及發展任務等；中年危機的成因來自於有覺察的情況下之自我反省與反思；因應方式則傾向問題導向以及尋找相關資訊。《男性教育人員中年危機相關研究~以桃園縣為例》研究以桃園縣 41 歲至 55 歲之男性教育人員為例，採用問卷法和實地訪問法探討中年危機的相關研究，發現不同背景的男性教育人員的中年危機層次與種類皆不同；部分背景選項及個人生活事件因應會預測中年危機感。教育工作者在面對中年危機時，較傾向以心理調適去因應。該研究其中一個建議是若依個案訪談法進行類似的研究應該會得到更縱觀的資料。《高雄市勞工中年危機與因應策略關係之研究》以高雄市 40 歲至 60 歲之勞工，以問卷調查法探討高雄市勞工中年危機與因應策略之現況與關係發現經濟能力在普通以下折，較容易出現中年危機。面對中年危機這件事，多數以消極逃避為因應對策。《高階主管中年危機管理之研究》中指出，中年高階主管感受危機的威脅依序為：生理老化、中年外遇、事業發展遲滯、教養子女壓力、自我認同混淆、婚姻關係失調；較常使用理性解析策略因應危機並且採用自我調適策略因應；面對婚姻關係失調、事業發展遲滯時、愈常採用逃避延宕方式者，所感受的壓力愈高。《中年危機及其因應方式之研究》中指出，中年危機的產生原因包括「事業發展停滯」、「教養子女壓力」、「生理老化」、「婚姻關係失調」及「自我認同混淆」、「性別」、「社經地位」、「婚姻狀況」、「家庭結構」及「宗教信仰」。隨社經地位者的下降，危機程度趨向上升。中年人較常採用「問題導向」的因應方式，解決中年危機的困

境。《中年危機及其因應策略與成效之研究》最大的中年危機是子女問題,其中最擔憂者是子女未來的成就;社經地位較低者中年危機感最強烈;中年人使用最多的因應策略是彈性調適但低社經地位者最不擅長採用因應策略;「學習成長」是相對有效也最具預測力的因應策略。

《婚姻品質與中年危機之關係—以台北市、新北市、宜蘭縣為例》指出夫妻背景與職業,全家收入都會影響婚姻品質與中年危機。高收入家庭、配偶健康良好是最為滿意的婚姻品質。中年危機的重要因素則是工作上會否被裁員而導致有嚴重的心理症狀。《中年危機、工作不安全感、工作倦怠、復原力與自我效能之關聯性研究》里發現當受訪者的自我效能越高,復原力會越高但是不安全感以及中年危機感會越低。但是這兩個研究之樣本族群以女性偏多,因此該結論的代表性可能不足。

《中年人的生活事件與中年危機》針對 40-64 歲的中年人為對象以問卷調查方式,探討中年人的生活事件與中年危機之關係。該研究受訪者以女性偏多,受教育程度以大學生為主。江麗瑩(2008)的研究指出,中年人負向生活事件影響程度較高,其中包括「結婚」、「生小孩」、「自己或配偶流產」、「自己或配偶外遇」、「喪偶」、「子女離婚」、「自己或家人有重大財務危機」、「家人生病或住院」、「家人死亡」、「自己或配偶事業、被開除或事業失敗」。

從以上文獻,我們能夠得知,教育工作者較傾向心理調適為因應危機的方式。當個人復原力、收入、婚姻品質以及社經地位越高,中年危機感以及危機程度會越低。中年人的重大負向生活事件對個人的影響力是高的。以上這些研究,皆以量化為研究分析法,並且幾乎沒有探討失落事件與男性中年危機之間的關聯。因此,以質性為研究法,探索失落事件是否引發中年危機的相關研究,是值得探討的。

第三章 研究方法

本章根據研究目的與研究問題，擬定出研究架構以及程序，研究方法是採用質性研究，以敘事研究(Narrative research)做探討，並針對研究參與者選取、研究工具、資料整理與分析、研究信度與效度、研究倫理等議題，分別詳述如下。

第一節 質性研究

在還沒開始進入研究之前，我想要說清楚，我為何會選擇質性研究成為我研究的方法。

一、質性研究的特性

施文玲（2006）在文獻中提到，質性研究著眼於研究者和被研究者在日常生活世界中，意義的描述及詮釋，通常包括深入而豐富的描述、多采多姿的內容，及不尋常的細節與角色，給予讀者一種真實的社會情境，或與特殊人物、事件實際接觸的感覺，透過質性研究的途徑，研究者可以深入了解事件或現象。質性研究所呈現的資料多屬文字描述或圖像形式的資料，而非統計數字。研究者本身即是研究工具，透過訪問、照相、錄音、錄影等方式來記錄各種瑣碎資料，如受試者的動作表情、身體語言、人際交往、服裝儀容、作品等，並參酌訪談謄寫稿、官方記錄、個人評論、日記、文件、文獻、圖畫、備忘錄等以明瞭事件現象和人群現象，即使運用機器記錄，所得的資料還是得經由研究者的整體檢視與洞察，感覺其中的現象，透過研究者的文筆，解釋其中的意義，以文字的形式呈現。

二、質性研究的研究觀點：

以下的圖表提供了質性研究三個觀點的扼要概覽。這三種觀點都是本質上主要或是全然屬於質性研究之研究觀點。

表 1-1

質性研究之研究觀點

	對主題觀點採取的 取徑	對社會狀況形成的 描述	對潛在結構的詮釋性 分析
理論上的立場	符號互動論	俗民方法論	精神分析
	現象學	建構主義	發生結構主義
資料蒐集的方 法	半結構訪談	焦點團體	記錄互動
	敘事訪談	民族誌	攝影
		參與觀察法	電影
		記錄互動 蒐集文獻	
詮釋的方法	理論編碼	對話分析	客觀詮釋學
	內容分析	論述分析	深層詮釋學
	敘事分析	文獻分析	
	詮釋學方法		

第二節 敘說的方法論與方法

質性研究所重視的方法論 (methodology) 意味著一個研究方案的一般邏輯和理論的觀點；方法 (methods) 則是研究者使用的特定技術，像是調查、訪談、觀察等，是較為技術性的層面。敘事取向提倡多元主義 (pluralism)、相對主義 (relativism) 以及主體性 (subjectivity)。敘事研究，是指任何使用或分析敘事素材的研究。資料可以是故事，例如訪談或文獻探討中所採擷的生命故事等或其他方式，例如人類學者以敘事形式寫下其觀察所得的實地札記，或是個人的信件等蒐集而得。這些資料可能會是研究的對象或是探討研究問題的工具。(Amia et al.,2008/2018)敘事研究方法可謂是探討「真實生活問題」(real-life problems)的「真實世界評量工具」(real-world measures) (Bickman & Rog,1998)

一、敘事方法論

對於敘事方法論主題的強調，是此類論文最主要的關切點，然而相當罕見的是其提供閱讀或分析敘事的綜合模式或對於方法進行分類整理。Mishler (1995) 依據研究所探討的核心議題，提出一個分類敘事研究的類型模式，包括三個敘事類別或觀點：參照與時間順序 (reference and temporal order) 係指事件在真實時間鎖發生的順序，及其被敘說的順序，二者之間的關係：文本連貫性與結構 (textual coherence and structure) 探討建構一個故事時所採用的語言學或敘事策略；敘事功能 (narrative functions) 則關注故事所置身之廣泛的社會與文化脈絡 (Amia et al., 2008/2018)。

(一) 後現代主義的影響

後現代主義是反主流的，認為主流所隱含的制度和權力影響了人們的作為，握有權力的人便可以發生，而弱勢者只能配合，因此不應將關注的焦點放在主題，而應容許不同的聲音出現。理性主義也是主流論述，也就是在同一件事情上不容許兩種不同的評價，後現代論認為應打破此種制度化，承認人在理性之外也存有非理性。因此後現代主義反對唯一的真實，認為概念和理論出現自人類的建構和詮釋，此外語言沒有規則，語言的連結的取決於脈絡背景，例如歷史、敘說者的意向、對話的互動關係等等。我們也可以從敘說論中看到以上這些特色。

(二) 敘事理論觀點

心理學不僅關注人類和動物的行為 (behavior)，或目標是預測 (predict) 與控制 (control)，心理學的宗旨任務更是要探索 (explore) 與瞭解 (understand) 人們的內在世界 (inner world)。也就是說，敘事使得我們得以了解人們的身份認定與人格。研究者是透過研究訪談中所蒐集到的自我敘事來了解廢人身份認定是如何被建構出來。當代的心理學與社會學都倡導以個人敘事，包含內容 (content) 與形式 (form) 兩個層面，作為人們的身份認定。據此，故事仿製了生活並將內在現實呈現於外在世界時，故事型塑且建構了敘說者的人格和現實。也就是說，故事是個人之身份認定也不斷的被創造、敘說、修正、及再敘說。研究者相信，故事通常是以事實或生活事件作為核心所建構出來，然而也允許個人以其自由度和創造性對於這些「回憶的事實」做出選擇、增補、強調和詮釋。每一個特別的生命故事都只是多元可能性建構或人們多元化的自我及其生活表徵的其中一個面向，取決於特定時空環境的影響。簡單來說，意義由人所建構。

(三) 進行敘事研究的基本特徵

1. 異常豐富的資料

訪談的整體結構或組織可能有助於提供研究者一個初步的訪談次序或方向，然而敘事資料依然可從許多向度來分析，例如內容、結構、敘說風格、情感特性，以及敘說者的動機、態度和信念，或是其認知層次等。但訪談資料還會受到訪談者與受訪者的互動及其他情境脈絡因素所影響。

2. 「假設」(hypothesis)

Lieblich (1998/2008) 在書中引用 Glaser 與 Strauss (1967) 的說法，基本上，敘事研究中通常並沒有預先的假設，而是研究者通過研究問題或基本方向引導其決定如何選擇受訪者或敘說著以及蒐集故事的程序。研究的明確方向通常是從閱讀所蒐集到的文本中浮現出來，而「假設」可能會隨著出現。敘事研究是詮釋性的，對於故事的詮釋是相當個人的、偏頗的與動態的但這並不意味著對研究者有絕對自由的推測和直覺，相反的是需要對資料進行反覆不斷的檢視，而且更是需要研究者以自我覺察和自我規訓來持續檢視文本和其詮釋。

二、敘事方法論的選擇

(一) 契合研究目的

本研究的主要目的是為探索個案的生命故事和歷程對個案所帶來的影響。想要通過研究參與者與研究者之間的對話，描繪出研究參與者的主觀經驗，以及研究參與者對於該事件的感受和所賦予的意義，因此，本研究欲以質性研究方法中敘事理論的方法論為觀點，並以生命故事呈現所蒐集的資料。

接近當事人所認定的真實

敘說的研究裡，「真實」都是由敘說者與聽者共同創造的。「真實」(reality)本身是主觀且多元的，其意義端視主體間如何建構並詮釋它（高淑清，2008）。敘說著對於該事件所賦予的意義將影響他們在此事之後的行動和生活態度。因此，採用敘事論是要在每一次分析後能更接近敘說者所認為的事實。

三、敘事的研究方法

人類科學的訪談方式具有以下兩個特別的目的：一種是用以探索和蒐集經驗資料的方法；一種是與受訪者一同發展有關經驗意義的會話關係的工具。（Van Manen,1997，引自高淑清，2008）所以，訪談是個有目的的會話 (purposeful conversation) 更是實踐互為主體性 (intersubjectivity) 與彼此尊重的對話 (dialogue) 訴求之歷程。深度訪談 (in-depth interview) 的會話過程，是個不斷建構意義的過程，透過傾聽，鼓勵受訪者以自然的態度毫無掩飾地盡量敘說（高淑清，2008）。此類訪談法通常不會預設問題的答案，並且常常會依據訪談內容結構的控制程度區分為「結構式」(structured interview)、「半結構式」(semi-structured interview)、「無結構式」(unstructured interview)等三類訪談法（陳向明，2002）。為了讓受訪者可以盡情敘說自身的生命歷程，因此，本研究採用的是「半結構式」訪談法。「半結構式」又稱為「半標準化的訪談」或「引導式訪談」。「半結構式」是以半開放方式詢問問題，因此研究者在收集資料時，經常會有意外的收穫以及當受訪者接受到較少限制時，會以更開放的態度來反思自己的經驗。研究者會在訪談前預設好主題以及準備好相關的問題，並擬定一份訪談大綱以作為訪談的參考。基本上，訪談會依照訪談大綱題目的順序，有系統性的題目進行但必要時還是會隨著受訪者的情況，對訪談問題做出彈性調整 (Berg,1998:61-2，引自潘淑滿，2003)。

四、敘事研究的程序

Riessman（1993，引自胡幼慧）將敘說分層五個層次以說明研究者與經驗再「呈現」的關係過程。

1. 關注此經驗 (attending to experience)：受訪者是有意識的敘說。敘說的內容受到個人條件的影響而「選擇」此經驗中所要敘說的部分。
2. 述說此經驗 (telling)：受訪者會以訪談者所能理解的方式敘說他想要表達的時間。敘說著以其想被聽到的方式來敘說，於是在敘說中也創造了自己（吳芝儀，2002）。
3. 轉錄此經驗 (transcribing)：轉錄的過程也會因研究者個人的風格而有力詮釋的作用。
4. 分析經驗 (analyzing experience)：不同的分析焦點與章節的呈現，都已經參入研究者的「價值觀」、「意圖」、「理論視角」。

5. 閱讀經驗 (reading experience)：當經驗被書寫成報告，不同的讀者有可能解讀出不同的經驗，因此必須公開發表接受評閱。

第三節 研究設計

一、研究參與者

質性研究為深入研究對象的真實生活經驗，選取的樣本人數較少，以能提供豐富的資訊與內涵為選擇對象。本研究樣本選擇為立意抽樣 (purposeful sampling)，立意抽樣之邏輯與效力，在於選擇資訊豐富之個案 (information-rich cases)，做深度的研究。取得個案管道之過程，非常的機緣巧合。因為研究者是在某個公開場合聽見研究對象分享自己豐富的生命歷程以及生命故事後，想要進一步了解和研究。在研究對象了解我的研究目的後就欣然同意接受訪談。

基本資料

本研究中唯一研究參與者稱謂為路燈俠，中年男性，喪偶但有一位女朋友，與亡妻育有一子一女。這位中年男性的多重失落生命故事，包含了生意失敗、喪父、妻子外遇、自殺未遂。對於一般人而言，生命出現其中一種失落，就可能需要花相當長的一段時間進行療愈；但是研究參與者在遭遇連串的失落，卻在很短的時間就渡過並且重新振作，繼續自己的人生。

二、研究者

Patton (1990, 引自蔡文瑜, 2001) 主張，研究者是質性訪談中相當重要的工具，故研究者之技巧、能力和嚴謹的態度，將影響研究本身的效度。本研究採取敘事方法論，透過研究者的訪談與記錄如實反應敘事者的世界，因此研究者須有自我覺察與自我反省的能力，並具備忠實呈現敘事者故事的能力，以及可信賴的人格特質是訪談順利完成。Padgett (1998) 認為質性研究者角色須具備創意與學識、成就與自律、彈性與反省、觀察與人際溝通的技巧、同理與敏感度、有概念化思考和良好的寫作能力等。高淑清 (2000) 提出，質性研究中，研究者的角色應該有以下五種角色：支持關係的建立者、同理且積極的傾聽者、敏銳的觀察者、意義的詮釋者以及有效能的溝通者。研究者在開始本研究前，已修畢臺灣學術倫理教育資源中心之

「學術研究倫理教育課程」，並通過課程總測驗，以確保在研究過程中，避免犯下倫理相關議題之錯誤。

三、研究工具

(一) 訪談工具：

1. 訪談大綱是質性研究深度訪談很重要的工具，在進行正式訪談之前，研究者已閱讀相關文獻、聽取同儕的研究報告、經過質性研究授課之授課教授的談論建議，結合研究目的與研究問題擬定初步半結構式的訪談大綱，其目的是引導訪談方向、完整搜集資料、協助訪談順利進行，並在實際進行前導研究訪談後，根據實際訪談內容，與論文指導教授進行討論並修正原始研究問題，確定正式研究的訪談大綱，並且列出一般性的訪談問題，以淺顯易懂的表達方式告知研究受訪者，讓研究受訪者提前瞭解訪談牽涉的問題與內容，以便正式訪談前有心準備。
2. 錄音設備則是研究者在向研究受訪者說明計劃研究同意書內容時，詳細解釋訪談過程中使用錄音設備的必要性以及嚴謹度，並針對受訪者提出的疑慮作出說明與解釋，務必讓受訪者感到安心，並取得研究受訪者同意使用錄音設備；訪談過程中，研究者以兩台錄音設備將訪談之過程全程完整錄音，回家後將檔案分別儲存到電腦以及外接影碟中，並設定密碼，以確保資料的完整性與安全性。
3. 視訊設備是因為研究者與研究受訪者居住在不同的城市，考量到疫情期間雙方的安全與健康，在取得研究受訪者同意下，以視訊方式接受訪談，過程中同時進行錄影以及錄音，待本研究完成後，立即刪除錄影與錄音檔案。

(二) 文件檔案：

1. 研究計劃同意書：在進行正式訪談之前，研究者先就訪談目的、訪談問題、研究受訪者權益、錄音、資料的使用、保密的原則、個人身份資料的處理，對研究受訪者進行詳細的解說，並且取得研究受訪者的同意後，雙方簽署一式兩份的研究計劃同意書，由雙方各執一份，並開始正式訪談。
2. 錄音帶：訪談結束後將檔案分別儲存到電腦以及外接影碟中，並設定密碼，以確保資料的完整性與安全性。

3. 訪談逐字稿：訪談結束後將錄音訪談內容，整理出逐字稿的謄寫，將非語言之訊息也包含在內。

(三) 資料整理以隨手筆記與研究札記為主。這是為了彌補錄音設備之不足，研究者以手寫的方式，迅速記錄下訪談過程中研究受訪者的情緒起伏、臉部表情以及肢體動作等非語言訊息。

第四節 研究程序

本研究的研究程序為：文獻蒐集與整理、設計訪談大綱、邀請研究參與者、正式訪談、資料分析及撰寫研究報告。如圖 3-1：

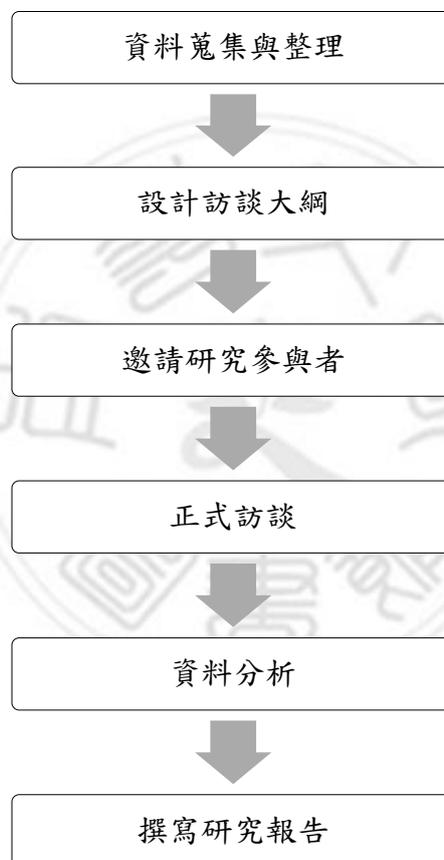


圖 3-1
研究程序

一、文獻蒐集與整理

在研究開始前，研究者先研讀男性、多重失落、悲傷、喪偶、自殺、喪慟、中年危機等相關的文獻資料，以形成對男性多重失落悲傷的先關問題，作為訪談的起點。在訪談後，研究者轉為關注訪談資料分析中，所顯現的問題與概念。

二、設計訪談大綱

(一) 研究者閱讀與研究主題相關文獻，並與對此議題有所了解之學者（教授）討論，聚焦出本研究所欲探討的問題內容及焦點。

(二) 依研究目的，設計訪談大綱初稿。

(三) 進行前導性研究。

(四) 根據前導研究結果作修正，形成訪談大綱藍本，準備正式訪談。訪談大綱如表 3-1：

表 3-1
訪談大綱

研究問題	訪談大綱
中年男性多重失落經驗者的生命處境為何？	1. 請您描述你的成長背景？ 2. 請您說明個人成長過程中影響你的重大事件？
中年男性多重失落經驗者的具體失落課題為何？	1. 請您說明你所經歷失落課題具體內容？ 2. 請您說明這些失落經驗對你造成什麼衝擊？
中年男性多重失落經驗者如何回應生命歷程中的失落課題？	1. 請您說明您在生命重大事故發生前的人生觀？ 2. 請您說明您在重大事故發生前對死亡的看法？

三、邀請研究受訪者

在選定研究受訪者後，以口頭邀請的方式邀請。在正式訪談前，研究者詳細解釋研究計劃同意書之內容，再次確認研究受訪者之意願後，雙方簽署一式兩份之研究計劃同意書。

四、正式訪談

(一) 訪談步驟

1. 在訪談日的兩天前，提醒研究參與者訪談的時間及地點，並事先將訪談大綱以簡訊方式寄給研究參與者，讓研究參與者有時間先了解訪談內容以預先做準備。
2. 在約定的時間和地點與研究參與者碰面，並與研究參與者建立關係。
3. 徵得研究參與者同意並簽署研究參與同意書。
4. 進行訪談，並全程錄音。
5. 訪談開始後，訪談者隨著訪談大綱進行訪談。過程中，訪談者以真誠及同理的態度，用心傾聽研究參與者的敘說，以保密、尊重的態度與研究參與者建立信任關係。
6. 訪談結束後，想研究參與者表達謝意，並說明資料的逐字稿及資料分析後會請他確認是否符合他們的經驗與觀點，經過同意後放入研究中。

(二) 訪談進程

1. 2021 年 4 月 21 日進行訪談，本次訪談時間為 3 小時，訪談方式為面對面。
2. 2022 年 10 月 15 日進行訪談，本次訪談為 2 小時，訪談方式為視訊。
3. 2023 年 2 月 4 日進行訪談，本次訪談為 1 小時，訪談方式為視訊。

五、資料整理與分析

本研究之資料將以「整體-內容」分析為主。詳細內容及步驟於本章的「第五節資料蒐集與分析」再詳細說明。

六、撰寫研究報告

在資料分析完成後，回到研究目的之下，將研究結果與文獻配合談論，成為一份完整的研究報告。

第五節 資料蒐集與分析

為了讓被訪者能受到最小的限制以盡情的表達自身的生命歷程和生命故事，本研究採取半結構深度訪談方式進行資料的蒐集。在進行訪談前，先與研究參與者約定訪談時間與地點，並且把擬定好的訪談大綱傳送給對方。訪談的時間大概六小時，初次兩小時訪談的地點就在某個租借的獨立小空間；隨後的四小時訪談皆以視訊為主。訪談過程中取得受訪者同意以錄音筆以及手機進行訪談錄音，並於訪談完成後的兩個星期內將錄音檔謄寫為逐字稿，同時標註受訪者的語氣、表情和動作，以呈現訪談情境之完整性。

一、資料分析方法

對質性研究者而言，資料分析所代表的不只是研究過程的一個步驟而已，同時它必須要與研究典範不同，對資料分析策略的選擇也會有很大的差異（潘淑滿，2003）。本研究採取了「整體-內容」為主要分析方法。這是根據 Lieblich, Tuval-Maschiach 及 Zilber (1998) 所提出的分析方法。他們發現了兩個獨立的向度，分別是：「整體 vs. 類別」(holistic vs. categorical) 與 「內容 vs. 形式」(content vs. form) (Amia et al.,2008/2018)。「整體-內容」模式，是以一個人完整的生命故事所呈現的內容焦點。當使用這個故事的個別段落時，注入敘事的開展句或結束句，研究者仍是根據敘事其餘部分所現實的內容或故事的整體脈絡，來分析這個部分的意義，類似於臨床的個案研究 (case studies)。實際文本分析的步驟在下方說明：

- (一) 反覆閱讀與熟悉故事文本：反覆閱讀所有逐字稿約五~七遍，直至熟悉文本的資料，並且掌握住漸漸浮現的主要主題，同時留意文本中出現的各種訊息、有意義的片段，理解故事文本浮現的意義與研究訪談者經驗模式。
- (二) 記錄對研究受訪者初步與整體印象：寫下對研究受訪者初步接觸的印象、邀請參與研究的動機、每一次訪談對受訪者的印象，除此之外對受訪者未完成之敘說、矛盾或模糊的說法、與一般理解不同之處、或是其隱而不說但研究者有注意到的部分，皆一一記錄下來。

- (三) 發現故事重要內容焦點或是主題：關注研究受訪者重複敘說的經驗以及對於細節的描述，這些可能是焦點或主題。
- (四) 標示不同的主題：使用不同文字醒目提示色彩以區辨不同主題，在分別且重複閱讀。
- (五) 記錄主題分析結果：記錄同意主題最初與最後出現的位置，不同主題的轉換與脈絡。

在訪談內容的轉錄經驗，研究者會先反覆的聽取錄音檔，並將錄音內容逐一轉錄為逐字稿，同時留意內容是否有疏漏以便作為下次訪談的依據；在文本的編碼上，研究者依照以下的編碼原則：

表 3-2

資料分析編碼

第一組	第二組	第三組	第四組	第五組
受訪者化名 編號	訪談次數	頁數編碼	敘述文段落編 碼	意義單元
路燈俠 編號 A	阿拉伯數字 (1、2、 3...) 代表第一、第 二、第三次訪 談	阿拉伯數字 (1、2、 3...) 代表第一、第 二、第三頁	阿拉伯數字 (1、2、 3...) 代表第一、第 二、第三段落	阿拉伯數字 (1、2、 3...) 代表第一、第 二、第三個意 義單元

例：A-1-1-1-1 :被訪者，第一次訪談，第一頁，第一段，第一個意義單元

逐字稿謄寫完畢後，研究者採取一下的方式進行文本分析以及撰寫：

1. 先刪除無關的語助詞、贅詞等，保留研究受訪者想要表達的完整敘述句，進行對話次序的編碼，接著將段落中有意義的敘說經驗進行編碼。表 3-3 為範例：

表 3-3

逐字稿文本範例

原始訪談內容	轉錄後的文本範例
<p>呃，生意失敗就是那一年都不順了 嘛。那，那在 1999 年的 10 月份，父 親往生。我回來辦理喪事的時候才發 現我太太出軌（A-2）</p>	<p>生意失敗的那一年都不順，之後父親 往生。我回來辦理喪事的時候才發現 我太太出軌（A-2-54-5）</p>

2. 反覆閱讀轉錄後的文本，逐漸形成敘說經驗的核心概念，並且為該概念進行意義單元之編碼。如表 3-4 所示：

表 3-4

形成敘說經驗之概念以及意義單元之編碼

轉錄後的文本範例	進行意義單元之編碼	敘說經驗
<p>生意失敗的那一年都不順， 之後父親往生。我回來辦理 喪事的時候才發現我太太出 軌（A-2-54-5）</p>	<p>生意失敗的那一年都不順，之 後父親往生。我回來辦理喪事 的時候才發現我太太出軌（A-2- 54-5-14）</p>	<p>多重失落的經驗</p>

3. 從不同的意義單元，歸納為八個次主題。如表 3-5 所示：

表 3-5

歸納為八個次主題

意義單元	次主題
<p>出生、成長及成年後的生活地點 對父母的印象</p>	<p>二老以後就靠老二</p>

關於手足	
父母親的職業	再窮也不能窮教育
父母親的影響	
原生家庭教育態度與方式	
關於學業	
成年前的家境與氛圍	鐵漢的眼淚與鼓勵
被幫助的經驗	
A 的工作、事業、經濟、成就	
失落經驗	一波未平一波又起
關於生病與療癒	你先走我留守
關於妻子	
處事態度與價值觀	一切都是最好的安排
關於婚姻與家庭	愛人也愛己
某個新時代心靈團體	
關於生死	死亡是可以選擇的
某個新時代心靈團體	

4. 從 8 個次主題，再統整出 3 個主題。如表 3-6 所示：

表 3-6

歸納為三個主題

次序	次主題	主題
一	● 二老以後就靠老二	家是成長的養分
二	● 再窮也不能窮教育	

三	● 鐵漢的眼淚與鼓勵	
四	● 一波未平一波又起	生命的波折
五	● 你先走我留守	
六	● 一切都是最好的安排	
七	● 愛人也愛己	關關難過關關過
八	● 死亡是可以選擇的	

第六節 研究嚴謹度

Lincoln 與 Guba (1985) 曾指出質性研究的三種基本效度，分別是：

一、可信度 (credibility)

指研究過程中所蒐集到的質性資料之真實性程度，以及研究者真正觀察到的程度與內容，也稱之為內在效度。正式訪談開始前，研究者先研讀相關文獻，並與對此議題有所了解之學者討論後擬定訪談大綱，是訪談大綱能蒐集到與本研究目的相關的治療。本研究徵求受訪者同意配合使用錄音為訪談工具，並與每次訪談完，謄寫為逐字稿，以便呈現完整且客觀的訪談記錄。

二、可轉換性 (transferability)

指經由受訪者所陳述的感受與經驗，能有效的轉換成文字的陳述的程度，即外在效度。為了增加資料的課轉換性，本研究完成訪談逐字稿後，會再一次聽訪談錄音檔，以確定逐字稿內容與原本的錄音資料一樣。

三、可靠性 (dependability)

指質性研究結果的穩定性、一致性及可預測的程度，也就是指研究參與者個人經驗的重要性意即唯一性，即內在信度。本研究透過訪談邀請函、研究參與同意書、訪談大綱等工具的使用，意即研究者本身的反思，並且與同儕和學者之指導，

使研究者能保持客觀、開放的態度，讓受訪者的情緒、經驗與觀點可以盡可能真實的呈現出來。研究者在最後一次訪談，與研究受訪者一一確認失落事件的發生年份以確認故事文本真實貼近研究受訪者訴說的生命經驗，以達到資料與研究結果之間的一致性。

第七節 質性研究倫理

一、研究倫理之意義

倫理就是規範社會中大多數人認為什麼是合法或不合法、什麼是可接受或不可接受的行為（潘淑滿，2003）。「研究倫理」就是指研究者在整個研究過程，必須遵守研究社群對研究行為的規範與要求，這些倫理規範說明哪些是合法或不合法的行為。（Neuman,1997，引自潘淑滿，2003）

二、研究倫理之重要性

質性研究是本著研究者運用局內人的觀點，與研究參與者產生密切的互動關係，而不是以局外人觀點，冷靜、客觀的分析行為的因果關係，使得質性研究會比量化研究更重視倫理的議題（潘淑滿，2003）。

三、研究之倫理議題

Punch (1998)（引自潘淑滿，2003）說到，無論研究者是採用何種資料收集方法，在研究過程都需要面對告知後同意、欺騙、隱私與保密等倫理議題。根據許多學者專家的觀點，整合了以下幾點經常會陷入倫理兩難的議題：

（一）告知後同意 (informed consent)

這是指，研究參與者必須被充分告知與其權利有關的訊息，以便能讓研究參與者做出最有利、最適當的選擇。通常，研究參與者需要被告知的內容有：研究內容與目的、研究參與者將會被要求什麼、可能會發生的風險與收穫、資料處理過程的保密措施、中途撤銷同意權、研究者的身份等等。

（二）欺騙和隱瞞 (dishonest and deception)

在某些情況下，隱瞞研究者的身份可以為研究參與者帶來更多福祉，而這些福祉遠高於因欺瞞身份所帶來的傷害時，或是隱瞞可能導致的危險可以說是小到微

乎其微時，那麼研究者就可以適度的隱瞞身份。

(Lipson,1994;Maxwell,1996;Neuman,1998;Punch,1998;嚴祥巒，1998；陳向明，2002，引自潘淑滿，2003)

(三) 隱私與保密 (privacy and confidentiality)

由於質性研究經常是進入被研究者的生活世界中，深入了解被研究者的想法、信念與價值觀；因此，隱私與保密就成了兩個重要的研究倫理議題。所謂「隱私」是指「個人決定何時與如何將訊息傳遞給他人，及訊息傳遞要到何種程度」(章英華，1999)；而陳向明(2002)的分析，隱私就是指「個人的資訊」。用來保障研究參與者的隱私，最根本的方法就是保密 (Punch,1998)。所謂保密就是對研究所收集之資訊謹守嚴格守密的原則。研究者在開始進行資料收集之前，就應該主動向研究參與者說明如何處理被研究者姓名或可辨識身份訊息的處理方式，任何有關人名、地名或其他可辨識的訊息都應該刪除，這就是「匿名」(anonymity)。

(四) 潛在的傷害與風險 (potential harms and risks)

Lipson(1994) (引自潘淑滿，2003)認為研究者可以透過兩種方式來達到避免傷害的目的：

不在任何研究資料的記錄上留下研究參與者的姓名。

研究者必須審慎閱讀研究記錄或研究報告中之資料，將任何可能對被研究對象造成傷害的訊息，都加以剔除。

(五) 不危害研究參與者生理及心理

研究者給予對研究的專業與對研究參與者的責任及義務，必須確保在研究過程中避免讓研究參與者遭受生理或心理上的傷害。由於本研究會談及具敏感性的生活事件，例如喪偶，這些可能讓人痛苦且情緒激動的事，研究者必須在訪談中對研究參與者的生理與心理狀態加以關注，要隨時關注研究參與者的臉部表情、肢體動作甚至是說話的語氣，以便研究參與者在生理與心理狀態不受傷害的情況下進行訪談。

第四章 研究結果

本章節，研究者將將呈現受訪者的生命故事。本章共分為五節，第一節為受訪者的生命故事；第二節到第四節分別針對每個主題進行分析；第五節為研究發現與綜合討論。

根據前面內容的分析方式，整理出意義單元、副主題、主題以及最後的定義，如圖 4-1：

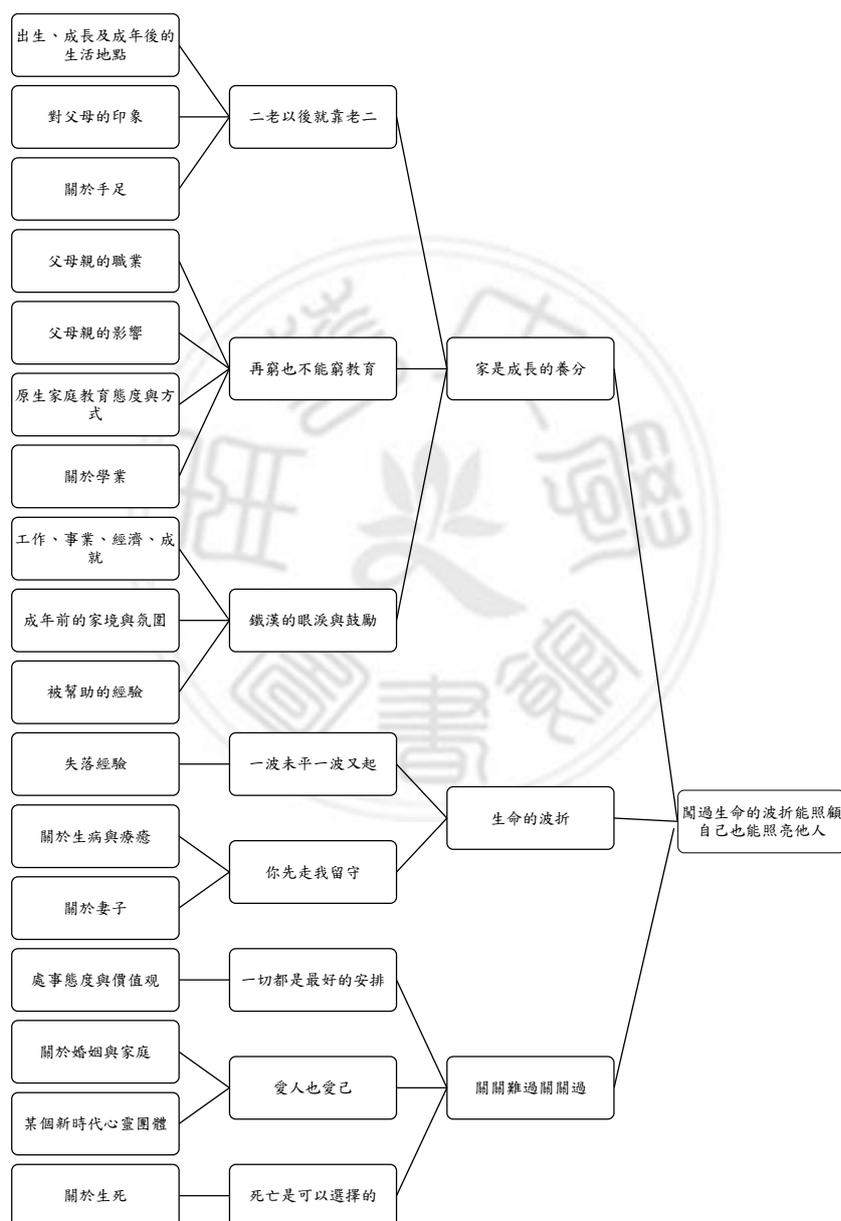


圖 4-1

意義單元、次主題與主題

第一節 路燈俠的生命故事

一、研究者對路燈俠的初始印象

研究者與路燈俠是在某個學習場所認識的人。每次見到他，幾乎都是襯衫搭配西褲，交談時都認真傾聽，態度和語氣都顯得彬彬有禮。在好幾次的公開場合，路燈俠都願意自我揭露，除了震撼於他的經歷也感動於他的信任。經過幾次交談，覺得路燈俠的生命歷程以及其面對困境的精神，能夠鼓舞同在困境的大家。於是研究者主動開口邀請路燈俠參與研究計劃，在說明研究題目以及研究動機後，路燈俠二話不說就答應願意成為研究受訪者，分享自己的生命故事，希望自己的經驗對於有需要的人，得到一點鼓舞和希望。會稱呼為路燈俠，是因為他的人生價值觀就像路燈一樣，他一直就在那裡佇立著，為所有需要照明的路人照亮腳下的路。

第二節 家是成長的養分

一、路燈俠的原生家庭以及成長過程

路燈俠在中部長大，排行第三。家裡除了父母，一起長大的還有一位哥哥、一位弟弟以及一位妹妹。

路燈俠的父母，是嚴父慈母的組合。女性在家中的角色也大多逆來順受，美其名曰：為了孩子而忍受的慈母。路燈俠印象中的母親是一位傳統的女性典範，刻苦耐勞、可憐、傳統的女性，對丈夫敬畏、照顧丈夫和孩子、對孩子無微不至。知道丈夫有家暴的傾向，會保護孩子，免於被打，自己卻有好幾次被丈夫家暴，但是為了孩子還是願意留在這個家。他說：

母親給我的一個印象就是很傳統的家庭婦女。當然對孩子，這個呵護有加。啊那加上爸爸有暴力傾向，所以，這個對孩子的擔心被父親，被我父親罵，被我父親打，所以呵護的這種狀況非常，算是一個慈母吧，所以我們很傳統一個嚴父慈母吧（A-1-7-1-8）。

所以媽媽是很慈祥，愛孩子，很疼孩子。那媽媽的各方面的理解力、對事情的理解力、對世界判斷，她就是一個很傳統的（A-1-17-2-8）。

除了疼愛孩子，母親也會在路燈俠這些孩子面前說一些讓孩子不知所措的詞句。他說：

母親對我的影響...對。凡事都要忍耐。母親給我的感受...她就是一個非常傳統的一個婦女。因為她經常跟我們孩子講：如果不是為了你們這些孩子，我早就不在這裡了。所以她是一種叫做...等於是說她對於物質世界所遇到的苦難，她是以這個受苦的這個觀念，然後承接然後一切就是為了孩子（A-3-86-6-8）

媽媽經常跟你們在講。你們要乖一點。你們知道嗎？如果不是為了你們這些孩子我早就不在這裡了。所以媽媽的那一種態度，實際是帶有一點...因為我們現在懂事了我們知道有一點。她那種語氣帶有一點恐嚇。所以是你們不只是一要聽你爸爸，你們也要愛媽媽要聽媽媽的。如果不是為了你們，我早就走了。所以她那一種，嘖，從小就有種被媽媽恐嚇的一種感覺（A-1-17-1-8）。

聽到母親說出這種話，小時候的路燈俠只覺得自己要更乖一點不然媽媽就不要我們了。當時說不出那是什麼感覺，長大後路燈俠就知道，那是一種情緒勒索。

父親，是影響路燈俠最多也是最深遠的一位。父親對孩子的教育，非常重視。在路燈俠兄弟小時候，父親會教他們象棋，也會要求他們拿著報紙，以台語讀誦，除了讓他們識字，還會藉此機會讓孩子們糾正口音。即使家道中落，還是想盡一切辦法讓路燈俠上學；在路燈俠升學過程中的落榜，都是父親給予支持和鼓勵，讓他恢復信心。雖然父親有家暴的行為，但是對於孩子，卻不輕易體罰，每一次的體罰都是為了管教。路燈俠從小就對父親非常敬仰，父親對他說的話以及對他的付出，都影響著他的人生。

父親是家裡的主要勞動者，一家六口就靠父親養活。在路燈俠印象中，父親童年就喪父，是奶奶以及其他親戚養大的，甚至讓父親接受教育至初中畢業，在那

個年代算是高學歷的存在。年輕時候的父親也從事過許多行業，其中讓路燈俠比較有印象的是經營菜攤販、畜牧場以及食品廠。他說：

我認識的父親，我有印象的就是他是做這個菜攤。等到我小學的時候他是經營畜牧場。養雞養鴨養豬養牛養魚。我爸爸最...等於說他得到，他的，他的所謂的發展最好的時期是在畜牧業的時候。那畜牧業，最大的有做過六個牧場，大牧場。啊...後來畜牧場失敗，然後又做食品廠。（A-1-4-3-3）

路燈俠的父親是受過教育的人，他知道知識就是力量，因此他非常的重視孩子們的教育。路燈俠回憶起小時候，即使還沒正式上學，父親已經會要求他們背誦三字經、朗讀新聞內容，還會教孩子們下棋等等。他說：

很小的時候，我們還沒有上學都還不認識字，我們家三兄弟就要背三字經。中國文化裡面的三字經，然後上小學之後，認識字開始，我們就必須要拿報紙，用台語唸給他聽（A-1-6-1-7）

我們從小除了背三字經，然後所謂的唸這個新聞給爸爸聽以外，他會跟我們一起下棋。下象棋。他喜歡下象棋。然後會跟我們孩子輪流下（A-1-7-2-7）

在路燈俠小的時候，愛的教育並不普及，家家戶戶教育孩子都不外乎體罰。路燈俠父親也會把體罰當作一種教育的手段，與一般父親不一樣的地方是，路燈俠的父親管教的整個宗室所有的孩子，而且處罰的地方是在祠堂外面，讓大家都看得見。他說：

我爸爸可能是因為地方士紳的關係吧，所以我們被處罰都不是一個所謂的隱密關起門來打的，都不是。我們是在一個，O氏忠祠的祠堂。那個祠堂是很大一個祠堂，然後他叫所有的祖先，神靈牌都在裡面。有時候我們跪在那個大祠堂外面打（A-1-24-1-7）

從小就是乖乖牌的路燈俠，幾乎沒有被父親懲罰過。除了是父親那種處罰的方式，讓人覺得非常羞恥，也是因為路燈俠被形塑為家裡的中流砥柱，較少犯錯。他說：

我從小被打很少，除了一次的偷竊。就是，那個時候還沒有上小學，於是跟家裡偷了兩毛錢。因為家裡當時是菜攤。菜攤所以都有一個抽屜裡面放零錢。偷了兩毛錢去買冰棒（A-1-23-3-7）。

在路燈俠心中的父親不是一個會隨意對孩子體罰的人。每一次對孩子的處罰，不是想要發洩情緒，反而是為了教育孩子。對路燈俠來說，這樣父親是一位他願意親近的人。他說：

（父親）他不是說動不動隨便打人。他打人是一定有理由。除了打我媽媽有時候沒理由。他情緒一來亂打。但是打孩子他一定有理由。他絕對只是一種教育，他只是用打，他在教育。平常就是罵。很兇。他並不是一個亂打。不是你沒有犯錯就拿你來打。不是種情緒性的打（A-1-16-2-8）

就父親來講到我的心中，他雖然有他的缺點，就是脾氣不好，那會打媽媽，但是他雖然事業失敗但是他畢竟對家庭還是有責任，對孩子的教育也很重視。那從小給我們一些做人處事的道理。那，雖然，這個，後半生咧應該是窮一輩子吧，甚至於因為他的窮都造成我們兄弟都背著負債出身。就是代替他償還這個負債。畢竟他對家庭的責任，對孩子的教育，給我們一些所謂的做人處事的道理。所以我對他算是非常敬仰。是非常敬重的一個父親吧（A-2-53-2-4）

哥哥和弟弟皆是路燈俠的親兄弟，妹妹則是在路燈俠 6 歲的時候，從姑媽家領養過來。路燈俠說自己的生日可能與實際誕生的日子不一樣，因為那個年代的小孩無法確定是否能活著長大，因此都會延後登記，就像路燈俠從沒見過的大哥就在三歲時夭折。路燈俠四兄弟妹都以存活著的孩子排行，因此路燈俠是家中的老二。家裡的三兄弟是同父同母且年齡相差無幾，只有年齡最小的妹妹其實是表妹。他說：

我跟大哥，虛歲差兩歲但是實際是一年多而已。跟弟弟也是差一年多而已。妹妹不一樣，妹妹是我姑媽的孩子（A-1-17-4-9）

在東方社會文化，男性是非常珍貴且重要的。除了是為了傳宗接代、延續血脈，還是家裡的重要勞動者。但是路燈俠的父親，因為想要一個女兒，曾經想要用家裡的老三（路燈俠的弟弟）與別人的女兒交換。相較於父親，路燈俠的母親表現得非常傳統，堅決反對拿自己的兒子交換別人的女兒。除了因為傳統的東方文化，也是母親對自己親生孩子的一種維護。路燈俠說：

我弟弟差了一年。所以我弟弟實際上差我一歲但他的學業成績是要差我兩年。因為他晚報戶口相差一年。那晚報戶口相差一年的原因就是我爸爸想要拿他去跟人家換女孩。因為我們村那邊有一個生了7個女兒，都沒有兒子。所以，我爸爸想要拿我老么去換人家的女兒。當然一定會不同意。因為當時對男孩子很重視。傳宗接代。所以我媽媽強烈反對。所以兩個鬧了將近一年，沒有換成，才去報戶口。所以我妹妹並不是我爸爸親生的。但是還是有血緣關係啦。就我姑媽的女兒嘛。從很小就帶來家裡了嘛（A-1-18-1-9）。

對於這位家中唯一的女孩，享受了家人們的疼愛，家事或家中的責任都不會落在這位妹妹身上。家庭教育在他們小時候就訓練他們成為一位有責任感的人，每個人都有自己的責任也有自己的壓力。他說：

我5歲就下田了。那個時候父親還不是畜牧業，但是我要下田去幫忙除草，水，那個水稻（A-1-9-5-7）

我們都要6點多就要起來。我們先要養，餵雞。啊，餵雞餵鴨就是要做畜牧業的工作。自己要做完工作之後才上學。那放學回來的第一個工作也是開始要做家裡的事情。才能夠去吃飯，才能夠做功課。所以從小就養成工作習慣（A-1-10-1-7）

對於家裡三個個性不一的男孩子們，父母對他們的教育和要求都不太一樣，除了做家事和唸書是基本要求。老大是榜樣，除了會幫忙做家事以及好好唸書，他還不能犯錯，否則換來的會是更嚴重的懲罰；老二從小就寄予厚望；而老三就是天不怕地不怕的孩子。他說：

那老大也有老大的壓力。老大他永遠要做模範。所以老大不能犯任何錯誤。老大如果犯錯誤被打被罵更嚴重。所以他有他的壓力，只是三個孩子，壓力的性質不同。除了老么老三，他是是真的比較調皮啊，比較活潑啦。老三也是最會跟人家打架的（A-1-22-1-9）

我們三兄弟裡面的人格特質很明顯啦。我大哥就是書生型的，他很會讀書。因為他很會讀書所以我們後面兩個人都要讓他讀書。所以，只要他在讀書他可以不做事。我們兩個就要扛事情。一直到老么就比較調皮。也比較叛逆。所以老二捏，就一切要扛（A-1-19-8-9）

或許是覺得自己曾經被父母企圖與別家孩子交換而感覺被拋棄，身為老三的弟弟比較不太理會父母的管教，我行我素的生活著。路燈俠說：

老三沒有特別的責任啦。他就是說比較能活出自己，你愛幹什麼就幹什麼，功課沒有人管他。我家三兄弟裡面功課最差就是老三。我們家，包括我妹妹，唯一沒有上大學就是老三。（被訪者笑）他是一個比較自在活得比較實在的一個人（A-1-24-1-9）

而父親對孩子們的要求還有一項：不能當「做工的人」。父親年輕時當過各式各樣的工人，或許是感受過那種辛苦，因此他不准孩子們當工人。路燈俠說：

他不能接受只有工字沒出頭。因為他曾經當過木工工人，所以他不准我們兄弟。他說你要說什麼都可以就是不要做工人（A-1-6-1-4）

除此以外，父親也教育他們四兄弟妹們，要團結。若其中一方遇到困難，另外幾個就會支援，即便與他人打架，父親期望男孩們是「流血不流淚」的硬漢，因此不容許他們回家哭訴。路燈俠說：

我們家三個都一樣，老爸給我們的教育說，你在外面跟人家打架不要給我回來哭。不准你給我回來哭。我寧可讓人家來告訴我說，你兒子打我兒子，我不容許你回來哭。所以我們在外面打架的一個情理就不可以輸啦（A-1-22-5-7）

至於身為老二的路燈俠，則是身負重任。在他小時候，父母就告訴他：以後我們就靠你了。聽到來自父母這樣類似「養兒防老」概念的路燈俠，並沒有感到奇怪或反感。而是接納了自己以後就是家人的依靠甚至身邊人的幸福都是他需要照看的。他說：

父母從小給我們一個，所謂的，我們的命相跟你們說。跟這個會受到一些催眠。所以自己會認命。因為從非常小，父母就跟我們講，依照命理，依照算命的說，他們兩個老來。（停頓一下組織語言）你生有三個兒子，但是等讓你年紀老的時候你就靠這個老二（A-1-20-1-7）

父親給我一個所謂的，你是家庭的中流砥柱。這一種話給你的鼓勵，那是對一個人的一生影響也是很大（A-1-8-1-4）

路燈俠 11 歲之前的家境富裕，父親從菜攤販到經營畜牧場。養著各種家禽，最大型的時候是同一時間經營六個大牧場並且是鎮民代表以及理事。他說：

在我小學一年級開始他從畜牧業開始我們家就是當地的士紳。整個村莊裡面最有錢的一個。第一個有腳踏車的；第一個用摩托車的；第一個有汽車的；第一個有電視的；第一位有冰箱的；都是我們家。所以算是一個成功的社會人士吧。他也擔任的十年的鎮民代表；擔任的六年的總會的理事（A-1-5-1-5）

雖然家裡的經濟環境不錯甚至稱得上富裕，但是路燈俠小時候的家庭氛圍還是比較嚴肅和緊張的。他說：

家庭經濟算是很富有，但是家庭的氣氛不是很好。所以，我的家庭是在富有的狀況之下，整個家庭的氛圍是比較嚴謹的。比較嚴肅的，比較緊張的（A-1-7-2-5）

奈何一場瘟疫就帶走了父親的成就。當時的政府並沒有分發任何的輔助給受影響的人，因此經營畜牧場生意的父親就首當其衝。畜牧場內的一切家禽都必須消滅，當時路燈俠也幫忙處理屍體，他說：

自己養的雞啦鴨啦，麩，包括豬啦，都因為瘟疫流行死了一大片。印像非常深刻。那個是，欸，不能賣啊。所以集中在一起用放火燒掉。那個就是我們在，我已經小學五年級，真的是在做，自己去處理這些事。（A-1-4-4-1）

那個時候開始，路燈俠的原生家庭就開始家道中落。當時其他遭受影響的畜牧場，幾乎都選擇破產，而路燈俠的父親選擇了不一樣的路，直接讓整個家庭陷入了長達三十年的負債狀況。他說：

我爸爸堅持不願意。他...當時就召集所有的債權人，就跟債權人講，就讓他延期支付。他當時講一句話叫做：我這一生只要我，沒有負債，我就滿意了。所以，請大家讓他慢慢攤還。啊，當時的利息非常高，利息是年利率，醬子，這個，九 percent（巴仙）到十一 percent（巴仙）。非常大的利率。啊他又不願意宣佈破產，因為他當時還是，這個，這個，DL 鎮的鎮民代表的身份。就因為這樣的，所以把債務，再加上利息，以債養債。（A-1-5-1-4）

我的家就是一個負債的家庭，一直到我四十三歲，都還在幫我爸爸還債。（A-1-5-1-6）

雖然家道中落，但是父親的轉變，讓家裡的氛圍變得更好、更溫暖，家人也更懂得在挫折中互相支持和鼓勵。受過教育的父親，或許是覺得人生無常，從家境富裕到家道中落讓父親有了不一樣的感受，開始學著收斂脾氣。家裡的氛圍也隨著父親的轉變而不一樣。路燈俠說：

一直到我爸爸生意失敗，整個家庭翻轉。爸爸脾氣改變，家庭的凝聚力變得很好。父親因為受過教育的關係所以他會鼓勵孩子（A-1-8-1-5）

當時路燈俠考慮到家裡的經濟狀況，又覺得哥哥比較會唸書，所以打算自己小學畢業後就輟學打工，貼補家用。但是想要孩子成才的父親堅決反對，並且不惜去其他地方賣血，替路燈俠籌註冊費。他說：

父親為了重視教育，還是堅持給...因為那時候已經生意失敗了，窮得不得了。還是堅持給我們兄弟上學，私立中學（A-1-8-2-7）。他是一個人跑去某 A 賣血。是他賣血的費用讓我去註冊（A-1-9-1-7）

從小被注重教育的父親嚴格要求下，成績不俗。家道中落後，路燈俠本想輟學去打工，以便能夠貼補家用的同時也能夠讓哥哥上學。只是父親不惜賣血籌註冊費的情況下，讓路燈俠不得不低頭服從。只是心不甘情不願的路燈俠，開始了自暴自棄的各種花式逃學。逃學的路燈俠或去打工，或是找個陰涼的樹下看書，一直到父親某天從里民大會得知路燈俠的成績一直是最後三名，回家後在路燈俠面前掉眼淚。他說：

第一次看到我父親掉眼淚（A-2-50-2-3）

父親的眼淚像是鐵錘一樣，狠狠的敲打在路燈俠的心上。他覺得非常的震撼，就算生意失敗，父親都只是很冷靜的處理事情，今天怎麼會在他的面前落淚？原來是他逃學不上課、成績爛透的事情，被父親發現了。他說：

那個里長跟我爸爸說，跟我爸說，你的阿 Kiat（台語。傑。），就是我的乳名，這一輩子完蛋了。一直都全校都最後幾名。所以他這一輩子完了。那父親因為，雖然是生意失敗，但是也沒有宣布倒閉而且是地方人士，所以聽到一個這樣的刺激，他很傷心。回來，就把我叫到他房間，就在我面前掉眼淚。跟我說，因為從小的相命先生說，他們夫妻老的時候要看我這個老二，需要依賴我老二。那現在今天，這個里長跟他說，你家這個老二，完蛋，（A-1-11-2-4）

路燈俠知道原委後，感覺到非常慚愧，也替父親覺得蒙羞和屈辱，在慚愧又自責的情況下，發憤圖強，在一個星期內就衝上全校前三名，成為當時校內的傳奇人物。他說：

我們學校老師都帶到每一個班級去講。也是說你們不是做不到只是不做而已。你看路燈俠，他上個禮拜還是全校的前，最後三名，那這個禮拜你們去看看他是全校的前三名，當然是第三名。（這裡被訪者的臉部表情是放鬆，且隱隱有一絲驕傲的）。你說並不是做不到，而是你要不要做。是這個對我的刺激和影響很大（A-1-12-2-10）

那天之後，路燈俠非常努力的唸書，為了自己也是為了家人，路燈俠計劃念完初中後，投考免學費的學校。但計劃趕不上變化，路燈俠想要考的工專落榜了，當時他非常的挫折。雖然其他專科學校甚至一所高中是有被錄取但是因為學費比較貴而讓他又升起了輟學的念頭。這時候的父親對他鼓勵了一番。

我父親，對他來講是最重要的。沒吃沒關係，餓一、兩餐沒關係，孩子不能夠不上學。在這種狀況之下，全力的支持再加上老爸一直跟我講說，你既然已經上高中了，因為我們，我們這種鄉下人都比較相信所謂的命運的安排。那老天既然安排你上高中，你為什麼沒有考上五專？就是要你念大學啊。啊，你也不是很差，你怎麼老是這個樣子捏？這樣不是辦法。你這樣子繼續下去，你有什麼意義呢？你，也不能專心去工作。然後一個高中畢業也沒用啊。所以你註定，你就要上大學。啊既然要上大學就好好讀。是不斷地這樣的刺激跟鼓勵（A-1-15-2-7）

老爸跟我這樣子說，老天爺也註定要你讀大學。將來就是好好的領導者。那這就是一種，當你遇到挫折的時候來自於父親的這種，支持跟鼓勵。這個可能會養成一個人在遇挫折的時候會再去努力再去奮鬥啦（A-1-13-1-4）

為了替家裡省錢，路燈俠立志要考上免費的工專，可惜事與願違，路燈俠落榜了。在舅舅的幫助下，路燈俠升上了高中。經過一番調適後，路燈俠把目標放在考上國立大學。只能說命運弄人，路燈俠再次以 2 分之差落榜，只考上了私立大學。路燈俠再次萌生休學的念頭，而這次，出手相助的是政府的助學貸款。大學的開始也是路燈俠經濟全然獨立的開始。路燈俠的大學生活，被唸書和工作填滿。

二、小結

路燈俠在 11 歲以前，過著富裕但家庭氛圍緊張的生活。11 歲之後，雖然家庭經濟壓力巨大，但是父親是給予許多支持、鼓勵和力量的一個精神支柱。從這樣的艱難困境中，培養了路燈俠面對困境也願意克服以及挑戰，與家人的良好互動也讓路燈俠建立起對自己能力的自信，也讓路燈俠堅信，家永遠是他的後盾與港灣。同時，路燈俠被父母賦予重大的任務：以後我們就要靠你了，自此，路燈俠會把身邊人幸福當作自己的責任。

第三節 生命的波折

一、路燈俠生命的重大事件

在小學時，路燈俠的父親生意失敗，欠下巨款，懂事貼心的路燈俠本來想著等自己小學畢業後就輟學打工，幫補家用。但是重視教育的父親堅決不肯，並且賣血為路燈俠籌入學註冊費。路燈俠說：

自己就不想上學。那想說這個，出去工作開始賺錢，貼補家用，然後支持大哥去繼續升學。那，這個時候是自己下定這樣的決心。但是父親不容許。所以父親強逼著我去上那個私立中學（A-2-48-4-14）

對於路燈俠來說，被父親否定自己的決定，被逼著去上學的自己是感受到失落的，因為自己的決定不被尊重，想要打工幫補家用的計劃，也宣告失敗。但被逼著去上學的路燈俠並沒有真的乖乖聽話，他逃學、到處打工，即使沒有打工也是躲到一個樹蔭下看小說。這時候路燈俠的生理，像是配合著不想上學的決定般，開始出現了一些狀況，例如眼睛的功能開始衰弱。他說：

國中就初中一年級的時候就開始有一些狀況。包括我的眼睛出了問題，然後視力一直在衰退。（A-2-49-1-12）

後來是父親的眼淚和勸說，讓路燈俠發憤圖強、後起直追把成績考到全校前三名，也下了決定要考上免費且有零用金的工專，以便可以上學又能減輕家裡的負擔。但是奈何卻落榜了，這也是路燈俠早期青少年期間的失落。他說：

當時我們那個時候的 XZ 工專是免費。完全免費，而且還有零用金。等於半工半讀。所以我的第一次志願就是要考上它。結果...落榜。差兩分。跟最低錄取分差兩分。那我當時印象非常深刻，我落榜當然是很氣餒（A-1-12-2-13）

我第一志願是要考 XZ 工專。那，當時放榜之後呢，我差了 1 分。沒有被錄取。當時那種心裡的挫折非常重。（A-2-50-4-12）

大學畢業後的路燈俠，在一些公司上過班，當過保險從業員、做過人事部也當過經理，後來還成為了企業醫生。大概九十年代初期，路燈俠借了台幣四百萬與一群朋友合資北上國外發展。開始幾年發展得不錯，一直到 1999 年，生意就出現問題。這一年路燈俠 42 歲，是人生中經歷最多失落的一年。在國外的生意失敗、父親往生、發現妻子出軌，最後自殺未遂，這一連串的事件，都是在一年內發生。為了工作事業，路燈俠一個人遠赴國外打拼，但事與願違，即使路燈俠再努力也沒有辦法讓事業順利發展。正當路燈俠在猶豫要不要繼續投入金錢挽救生意時，就接到父親往生的噩耗，回家處理喪事不久，就發現太太出軌外遇。他說：

生意失敗就是那一年都不順了，然後父親往生。我回來辦理喪事的時候才發現我太太出軌（A-2-54-5-14）

接到父親往生噩耗時，路燈俠人在國外。當時他為了事業而奮鬥，常駐在國外快4年時間。當時接到太太打來的電話，告訴路燈俠，父親在家裡往生了，遠在他鄉無法看父親最後一眼的路燈俠崩潰大哭。他說：

應該最大的失落是在，父親往生，那是在1999年...呃...10月份。當時剛好碰到在國外我自己的事業失敗。然後，我人在國外。啊，父親...在家裡，這個突然之間心肌梗塞，說走就走，完全沒有預料。那個時候因為人不在身邊嘛。我太太電話給我的時候，真的是痛哭流涕，當場就嚎啕大哭。因為看不到最後一眼（A-2-53-2-14）

父親的往生，讓路燈俠感覺自己的天塌下來了。回到家也不理會是否有人，路燈俠以跪爬的姿勢，哭著去撫摸父親冰冷的身體，那個感受和觸覺，他到現在依然感受深刻。他說：

男人處理喪父的悲傷狀態，我不知道你有沒有了解過。男兒有淚不輕彈。我在我悲傷哭的最痛的，是我回家進家門的那一霎那（A-4-92-2-14）

處理完畢父親的喪事，路燈俠的悲傷都藏在內心，不輕易出現。傳統文化的教誨，讓身為男人的路燈俠，用生活、工作壓抑著喪父的悲傷和失落，實在受不了就躲在自己的棉被哭泣。他說：

其他時間，悲傷都是在自己，晚上在棉被裡面偶爾哭一下。因為男人他的動作，他的工作是在於要負起家庭責任。在外人面前是要表現得很堅強。中國文化，是不可以在別人面前哭的，那就表示太軟弱（A-4-92-3-14）

統統是用壓抑的。就是躲在棉被裡面哭啊。因為也不敢讓人家看到啊。還是需要生活、需要工作啊。不會跟人家聊啊。因為男人不會將這些悲痛跟朋友

去聊。我也沒有喝酒的習慣，所以我也不會說自己喝悶酒。我沒有喝酒的習慣，只有抽煙而已（A-4-93-4-14）

尤其是從母親口中得知，父親在往生的前一天，還想著要如何幫助路燈俠在南京的事業，就更是讓他百感交集。他說：

因為如果他，他沒有往生，我大概不會下定決心回臺灣。我會在，再繼續在國外在那邊再奮鬥。那這個回臺灣其實來講，除了救了我的經濟以外啦，因為如果我在那邊繼續再填下去，可能越填，這個坑洞越大，甚至於我的家庭都可能都會遭受破壞。所以他的往生算不算是用這種方式來救我？有時候我也很感慨啦。這感覺是，因為他的往生我下定決心回來，把那邊所有的事業都結束掉。回來之後我才發現，我太太外遇（A-2-54-1-14）

當路燈俠還在經歷喪父之痛時，結束了國外的生意回到台灣，無意中在衣櫥裡發現不屬於自己的男人大衣而揭發了妻子出軌的事實。再三追問之下，太太承認了自己外遇。那個當下路燈俠的反應是自責。他說：

當然也都是在自責，不是在責備她。因為我的理解叫做為什麼太太會出軌？原因是因為我陪她時間太少。我常年在外啊。當時為了家庭，其實當時為了要去國外發展事業的時候也是，期望她啦，能夠跟著我一起到國外去（A-2-55-8-12）

在發現妻子外遇到承認外遇的幾天，兩人都是留在自己的家但是無言以對。除了路燈俠還沉浸在喪父的失落，妻子是愧疚。他說：

當然都在家裡嘛。她當然，她也是自己也覺得愧疚嘛，她也在家裡嘛，只是不講話嘛。那當然腦海裡面就胡思亂想嘛（A-2-56-6-12）

妻子的出軌，路燈俠歸咎於自己沒有時間陪伴並且長時間的聚少離多而導致，這時候的他，只剩下自責。生意失敗、父親往生、發現妻子外遇，一年內這一

連串的事件發生，讓路燈俠覺得很嚴重的挫折，覺得人生沒什麼意義。接二連三的失落，讓路燈俠承受不住，策劃了一場自殺，想要結束這些痛苦。就在家中的這些天，他生出了自殺意念並且發展成了自殺企圖。他當時的想法是說：

當然是很嚴重的挫折啊。所以我才說那自殺的決定，不純然是因為太太出軌的問題。一個人...在我那個時候在企業界裡面已經...這個...有一定的地位跟知名度吧。所有業界裡面認識我的，沒有一個不是叫我老師。那個時候做到哪裡都被稱老師啦。所以一個人的成就感，當然是存在的。所以變成問題也是存在的。那一個顧問、一個老師，然後自己在國外投資事業失敗了，這個當然有很嚴重的面子問題。所以不敢再去接受所謂的...企業遇到困難的...案子。不敢再去做顧問了。自己投資事業都投資失敗了，當什麼顧問？（A-2-78-2-13）

我想自殺絕對不是純然因為太太她出軌。是因為包括事業上的失敗...包括父親的往生就連結在一起。當時的感覺就是未來沒有什麼希望啦...也沒有什麼意義啦（A-2-77-3-14）

他把已經簽名的離婚協議書放在家裡，然後趁著妻子入睡後就出門自殺。他的計劃是找一條大馬路，隨機讓汽車撞死。他說：

那 12 點多，三更半夜我就偷偷摸出去。我跑到那個非常大的路線大馬路，跑到那個路中央。內心裡面的想法就是反正要被車撞死啊（A-2-57-1-14）

在路上晃悠了 40 分鐘，有路人打電話報警，路燈俠就被警察帶回警察局，然後聯絡妻子來把他領回去。在回家的途中，路燈俠再次升起了自責感，覺得自己三更半夜要勞煩妻子把自己領回去是不對的。兩夫妻回到家中，開始了一輪的對話，妻子對他坦誠了會外遇不是因為不愛他。他說：

她就跟我說，她並不是想要離開我。她也并不是不愛我。然後...所以我跟我太太感情還算不錯啦，因為畢竟，我是一個比較重視家庭責任的人。我以前的

收入他大部分都是全部交給太太，然後跟她在領零用錢。所以我太太也知道我是，我是很愛她的。然後我太太的家人，也都認為說我真的對我太太非常好。所以在那個狀況之下，她就跟我說她絕對不可能走那一條路，我當然就放下了（A-2-58-4-12）

這樣的對話，讓當下的路燈俠彷彿找到一個讓這件外遇事件過去的理由，當下就與妻子和解，並且在妻子的支持下出去找工作，重新開始他的事業。對此，路燈俠還是很感謝妻子當時的鼓勵。他說：

所以還是要感謝我太太。在我太太鼓勵下，想要從頭開始啦。所以會走出去，會走的出去跟我太太也有關係。因為她當時並沒有因為說...老公事業失敗了，這個以後家庭經濟怎麼辦。她沒有陷入那種苦惱。阿等於對我的信任，認為以我的拼勁，以我的這一個努力，以我的才能，是絕對站得起來，沒問題的。所以這個信心支持之下，所以就讓我走出來（A-2-78-4-11）

但這起外遇事件也讓兩夫妻的房事開始變少，到最後演變成了無性的婚姻生活。即使幾年後兩人想要找回性生活也因為路燈俠年事已高不舉而無法成功。他說：

應該這麼說，我是覺得最主要是她的愧疚吧。所以剛開始她有點排斥，不喜歡。就覺得自己...有所愧疚啦。而我自己來講，在那一方面來講，我都可以聚少離多了，我這方面的需求也不是一個非常慾望很高的人。所以慢慢地接受她的排斥。然後到了最後就是變成沒有。那她學了某個新時代心靈團體的...五、六年之後，曾經有過一段時間，他想要再改變回來。但是我已經無能為力了。甚至去買一些所謂的...這個...增加性能力的一些工具呀，我也都沒辦法。我已經不舉了。這個事情來講，因為我也不是很在意，所以我也沒有看醫生。因為這個等於是，心理問題吧。這個就是說，我說對那件事情，那個出軌然後一點陰影都沒有，我想，也不能這麼說啦。也只是在騙自己。還是有那個陰影。（A-2-73-5-12）

此時此刻的路燈俠，不得不承認，外遇事件對於他們的婚姻是造成衝擊的，只是那個當下在連串的失落事件發生後，忙著重整事業賺錢還債的路燈俠，無暇顧及。他說：

如果真的放下我今天就不會講。所以你說這個，一個男人也好一個女人也好，這種出軌外遇的事情，你說他另一半真的會那麼輕鬆...這麼輕易的說決然的百分之一百放下嗎？那個陰影...陰影還在啦！只是說追究無益啦！而且我的追究方法也是在責備我自己（A-2-59-1-12）

我不是一個非常有錢的富豪，我不是。我只是沒有匱乏。但是我一直會在意我身邊的人是不是幸福。所以我在一家企業，所以我在一家公司，我一定會思考這家公司的員工的未來在哪裡。所以你說對我太太的這個離開，我的重點不在於因為她的離開我難過，她選擇要放手，她要自由，我只能祝福她。但我會責備我自己。我跟她相處的過程裡面我做得不夠好。所以你說，這個她的這個出軌事件對我的影響是什麼？我必須說啦，而且真誠的說，其實重點還是在於自責（A-2-76-4-13）

回到台灣就不斷的努力工作，夫妻兩人持續的聚少離多只是路燈俠抽出更多的時間陪伴妻子。在路燈俠 49 歲時，妻子發現胸部有硬塊，便到醫院檢查發現時乳癌。那時候開始，路燈俠就減低的出國公幹的時間，以便照顧妻子。他說：

從我太太第一次罹癌之後，我就減少出國（A-2-60-4-12）

照顧我老婆、陪我老婆都是我的事（A-2-61-3-12）

妻子到醫院檢查後，醫生說要馬上安排她進行乳房切除手術，把妻子嚇壞了。馬上回家後拒絕再去醫院治療，甚至檢查，一味靠著一位「赤腳大夫」（無證照之醫療者）提供草藥「治療」。路燈俠說：

家人叫她去看醫生，她是堅持不要。那我甚至於在後半段...這個吃草藥大概吃了將近半年了，後半年是我陪著她吃（A-2-61-7-16）

大半年後妻子的病情不但沒有好轉，到了最後奄奄一息的情況下，遇到了某個新時代心靈團體。妻子流著眼淚看這本書，仿佛有另一個人看見了她從小到大的經歷。對於妻子的經歷，路燈俠是心疼的。他說：

（太太）從小來講，反正就只有責任嘛，沒有認同。就感覺活得很累啦。那，對我來講，跟我的這個家庭的舉例來講，她也在遇到很多的這種，怎麼說呢，她也受很多的委屈吧！非常多的委屈。我有跟你談過他的故事吧！她跟我結婚的故事（A-2-66-4-11）

我跟我太太交往四年（A-1-26-4-11）

我跟我太太怎麼認識的？我跟我太太，我跟我太太認識的原因就是因為，我乾媽的，福利社。她是高級畢業去當這個福利社的，這個收費人員。所以她是福利社的店員。我是福利社的晚上的工讀生。是這麼認識的。會認識的原因是因為，我的工作態度一直都很好，所以我乾媽，那個不叫我乾媽，是我太太的乾媽。後來是因為我太太她都叫她乾媽，所以我就跟著叫乾媽。是我乾媽，勸了，跟我太太說，路燈俠這個孩子真的不錯。如果你覺得感覺好的話，想辦法自己把握住（A-1-27-1-11）

因為我乾媽一直跟我。。。我太太說，路燈俠是個不錯的孩子，你要好好把握。可以的話就追上手。所以我老婆追我的啦（A-1-28-4-11）

兩人相識在路燈俠的大學一年級，當路燈俠大學畢業時就馬上與妻子結婚。他說：

是因為奉子之命結婚嘛。然後那時候家裡還很窮，所以連婚紗都沒穿嘛。那個時候又碰到她父親，因為被誣陷吧，所以入獄嘛，在監獄裡面。所以她好

像是偷偷結婚的啦。不是從她在家裡把她迎娶出來，是她到那一個那旅館，住在旅館裡面，我去旅館迎娶的。所以她，我們結婚她他，她並沒有邀請她的親友。女方並沒有婚宴，沒有喜宴。只有男方有。然後又是很草率。結婚那一天又下大雨，婚紗照都沒有。然後嫁到我家來之後，又過著非常辛苦的生活，甚至於我們這個，當時跟我父母住在一起的時候，基本上來講，連要吃個水果都要偷偷摸摸，不敢讓家人知道。那一些吃水果錢也是她娘家偷偷塞給他的一些零用錢，私房錢去買的。基本上因為家庭的經濟狀況，我們的所賺得錢來都要給父母，自己也沒有任何的錢（A-2-67-1-12）

與妻子結婚的情景，歷歷在目，路燈俠對此有許多的虧欠。兩人的婚後生活也因為路燈俠要替父親還債而過得相當拮据，妻子更是面對自古就存在且無法解決的婆媳問題。面對母親與妻子的衝突，路燈俠更多的是勸妻子放寬心、放下。他說：

老婆抱怨很多。然後對於這方面的婆媳問題，這方面的所謂的公平性問題，我給我老婆的觀念叫做不要去管別人做什麼，只要管我們自己能做什麼。能做就多做一點有什麼關係。那一種所謂的，這是命啊，那一種觀念很深。所以，對老婆的這一種所謂的不平，都有點受委屈（A-1-20-5-11）

透過某個新時代心靈團體，夫妻兩人仿佛找到了妻子會罹患癌症的原因。妻子也靠著某個新時代心靈團體，把自己的癌症治好也把「心病」治好。他說：

第一次發現癌症的這個對她的折磨，大概就是前後一年。半年吃草藥然後，半年接觸這個某個新時代心靈團體。然後，這個慢慢的身體康復。那一年左右時間，她又回醫院去做檢查，因為硬塊疼痛都不見了。那時候發現癌細胞沒有了，歸零（A-2-63-1-11）

她的第一次乳癌是完全是不藥而愈的。完全沒有醫療。然後剛開始就吃那個草藥。結果我陪伴她。她最後從 58 公斤瘦到剩下 42 公斤。然後嚴重到人根

本就爬不起來。必須要我扶她才有辦法下床。已經快要完蛋了啦，那種狀況。但她還是堅持不去醫院。那我的態度是她做什麼選擇我支持她，我不會去責備她，也不會去憤怒但是她的家人，因為她的妹妹是醫生，是非常的生氣。她為了要這個，跟她妹妹的這個生氣事情要解決，她甚至於跟她（妹妹）斷絕往來（A-2-61-6-16）

妻子痊癒後，他們兩人一起學習某個新時代心靈團體也推廣某個新時代心靈團體。這樣的日子一直到 10 年後，妻子發現自己的胸部又有硬塊，而且痛得夜不能寐。兩人隱約覺得是乳癌復發，但是路燈俠依然帶著妻子去醫院檢查去確定，為了鼓勵妻子，路燈俠自己也做檢查。結果發現，兩夫妻都患上癌症，妻子是乳癌復發第三期，路燈俠是鼻咽癌第三期。他說：

我們的確診，也相差不到一個禮拜啊！就同一個禮拜內。她的確診是乳癌第三期，我的確診是鼻咽癌第三期（A-2-64-7-16）

路燈俠得知自己患上癌症後，幾乎沒有猶豫的就接受了西醫的治療。除了是想要盡快康復以便照顧妻子，也是陪伴妻子、做妻子榜樣的一個行為。他說：

確認之後我就立即，立即接受醫療（A-2-65-1-16）

路燈俠的積極治療，得到非常好的效果，大概四個月就康復，只是因為癌細胞侵蝕了一些聽覺神經的軟骨而導致他的聽力無法回復。他說：

去接受治療。而且我的治療前後只有三個月，欸，四個月不到。前後啦，總共 37 個電療加上 4 次的化療，前後不到四個月，就檢查不出癌細胞（A-2-66-1-6）

聽力已經沒有辦法恢復了。我現在領殘障手冊。因為我那個聽力神經的軟骨，有部分已經被癌細胞吃掉了（A-2-66-2-14）

有路燈俠的陪伴和榜樣，妻子這次願意以西醫治療癌症。只是3年裡，不放棄治療卻也沒有顯著的效果甚至是每況愈下。他說：

這三年都一直在治療。然後說有用的藥都用了了。所有該有的鏢靶藥都用完了。我們最嚴重的時候一天要花鏢靶藥，要花\$7000。一天（A-2-68-6-16）

當時的路燈俠有不錯的經濟能力，甚至可以說非常好，因此可以一直支持妻子龐大的醫療費用。只是看著妻子的病情逐漸惡化、每況愈下，就覺得很難過。他說：

我的心情當然是起起伏伏。由於剛開始的一天只要換一次藥，到最後一天要吃四次藥，當然是很難過，當然是很難受。所以包括到這個108年的八月份，她有一次已經快要斷氣，要往生。她求我放她走，是我不放他走。我都一直捨不得，一直鼓勵他，一直跟她說，因為那時候都已經急救了。她那個已經轉移到肺部。呼吸困難、肺積水。所以在那個急診室裡面是用一般的氧氣照，已經是沒辦法了。要用那個強力氧氣罩。那一次她已經下定決心要走，所以我也把孩子交到身邊跟他們說媽媽可能要離開了。是八月份吧。後來我一直在求她，我們都這麼久都走過來了，那個忍耐一下可以過得去。她沒辦法講話，用寫的，寫得歪七扭八，那個寫的東西我都還留著，她已經很痛了，她已經不想留下來了，放她走好不好？那個時候我還是捨不得（A-2-69-6-14）

妻子這樣的瀕死經驗和哀求，讓路燈俠不得不開始為自己進行心理準備：我要失去她了。看著妻子躺在床上動彈不得，幾乎完全失去生活品質的他，準備好了要放手。他說：

然後最後我為什麼放手的原因？是因為他的生活已經真的是不行了。因為已經移轉到骨頭。她必須做輪椅。所以她是12月1號開始坐輪椅，那個時候我的內心就是接受吧，接受她已經留不住了，她已經決心想走了。我也很清楚的知道她留不住的原因啦。因為她想要的都得到了（A-2-70-1-14）

一個人一天要換四次的藥，然後雖然說這個疼痛是靠這個醫療，那個嗎啡去止痛。那整天都換藥，然後行動又不方便。生活品味、品質都沒有了。所以我從 12 月開始就慢慢地跟她談，有什麼想要完成的，就去完成（A-2-70-2-14）

根據妻子的要求，路燈俠帶著她環島一次。結束後就住進醫院，妻子往生的前三天，路燈俠安排了居家安寧服務，讓妻子在家等待往生的時刻。這幾天，除了岳母，路燈俠安排了所有的親戚朋友來到妻子的床邊與之道別。岳母不在道別名單內是妻子的意思，她覺得母親年事已高，不忍心讓母親白髮人送黑髮人。妻子臨終的時刻，幾乎全家人都在身邊，還有醫生和志工在一旁幫忙錄影，場面非常溫馨。他說：

我一直在她身邊啊。然後她要走之前，醫生也有到場啊。她走得非常安詳，也沒有任何的掙扎。然後身體都還是柔軟的。走是走得很安詳（A-2-71-7-11）

那個時候是全家啦，包括她的，包括我們的孫子全部都在。連女婿都在。告別的過程，由那個志工幫我們錄影。所以她的離開是很溫馨啦！很溫馨。走得也很安詳，所有人都跟她擁抱。家人都跟她擁抱（A-2-72-2-11）

妻子往生後，路燈俠再次陷入難過悲傷之中，但悲傷的情緒不只是因為妻子的離開，更多的是自責，責怪自己在妻子在世時，給予了足夠的陪伴和愛，讓妻子完成了心願，捨得離開。他說：

她往生之後，我的悲傷難過的歷程，並不是因為她的離開而難受。我的問題一直在自我責備（A-2-72-3-14）

我不是因為我做得不夠好，也許她...我甚至於都責備到有一個什麼樣的念頭，就是說我如果不是有半年的時間 24 小時陪伴著她，我如果沒辦法做到這

樣子，也許她就捨不得走，也許她就會繼續留下來。這個有時候是有點莫名其妙因為她有下來是更苦而已，但是我那個念頭會出來。反正我就覺得說，她...決心想走，雖然她的價值已經完成了，畢竟我這一生裡面啊...30 幾年的這個夫妻啊，是聚少離多（A-2-72-4-14）

路燈俠回想妻子嫁給自己的種種，他就覺得妻子在很多時候受委屈了，自己只會灌輸他一些想法，並沒有同理她的困境更別說替她解決了。他說：

你該做的就去做就好啦。別人家要不要做那是別人家的事咯。你何必拿你自己去跟他比？我老婆一直給他這樣的觀念。這其實也是我，後來我老婆離開時，我對我老婆的虧欠。很深的這種原因，因為她嫁給一輩子，其實受苦的時間很長。因為我說我還我爸爸的負債還到我 43 歲，所以她是長時間在受苦。我對她是很多的虧欠（A-1-21-1-11）

對我的家庭，包括我太太的往生，讓我非常難過。原因是因為我太太會 care，外面的能力展現。對家庭的所謂的關心投入就不足。我太太很可憐。嫁給我就是背負債的。然後我是早出晚歸。我經常會六點多就出門。一直到晚上十一點多才回來。回來還要整理功課，整理資料，然後尋找案例，解決困難。所以經常她去睡覺，我去打坐（A-1-39-1-12）

二、小結

路燈俠在生命中面臨過許多的失落事件，其中以 42 歲那年接二連三的發生重大事件而經歷多重失落。除此之外，他也曾經陪伴妻子渡過第一次罹癌的康復之路；在發現妻子癌症復發後緊接著發現自己罹患癌症，最後妻子在經歷 3 年的醫療後還是撒手人間。圖 4-2 為路燈俠面對失落事件的情緒狀態：

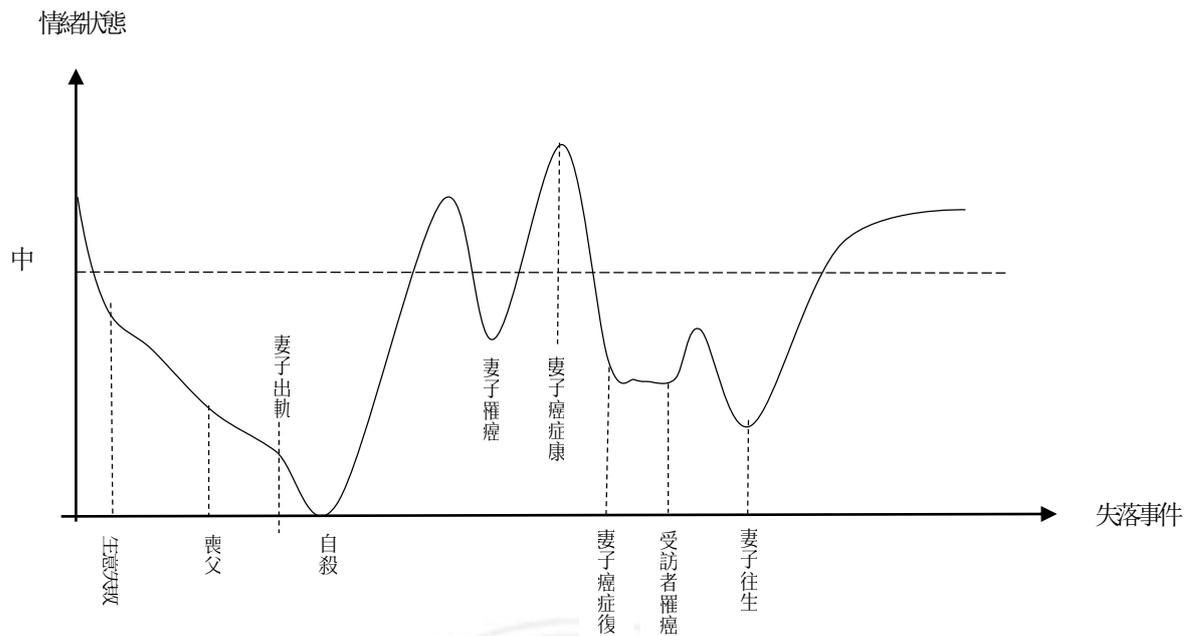


圖 4-2
路燈俠面對失落事件的情緒狀態

第四節 關關難過關關過

一、路燈俠的價值觀

對於路燈俠來說，父母灌輸的價值觀讓他在生命中渡過了一次次的困境和難關。其中就有「人在做天在看」以及「一切都是最好的安排」。

當他落榜於心儀的工專時，非常的沮喪。父親見路燈俠沒辦法打起精神並且又升起了輟學的念頭時，父親苦口婆心的說了一句話讓路燈俠振作，這句話路燈俠一輩子都記得。他說：

父親進來房間裡面告訴我一句話，我永遠記得的。這個他跟我說，就是老天爺的安排吧。（A-2-51-1-3）

這句話到了路燈俠這裡演變成了「一切都是最好的安排」。除了接受一切無常的安排，更多的是看眼前這件事的角度相對的樂觀。每當路燈俠在一些事情失落時，他就會這樣勉勵自己：一切都是最好的安排，塞翁失馬焉知非福。從路燈俠考

不上國立大學、與初戀女友分手、工作上的失利，路燈俠都以這樣的概念鼓勵自己，讓自己度過。他說：

這裡為止我突然悟出，這個很多事情就是老天爺的，也就是說，我經常講的一句話叫做，一切都是最好的安排。然後這樣價值觀在當時就定下來（A-2-51-1-13）

在路燈俠考完成學業到社會上工作時，第一份工作就是保險從業員。他短短時間內就從單純的銷售員，變成小組長甚至是講師。會離職的原因，是因為公司內有一位學長想要挖路燈俠的牆角，利誘路燈俠的組員跳槽。這件事被路燈俠發現了，他不喜歡這樣惡性競爭的工作氛圍而辭職。對於這位學長的行事作風，他說：

我只是不喜歡。但我不會排斥別人，那是他的生活模式。但我只相信人在做天在看。所以你這樣做對你沒有好處。那你要怎麼做是你的選擇。老天只有看在眼里（A-1-41-8-13）

這種「人在做天在看」的價值觀，是路燈俠在逃學的那些日子，自己看書看來的。逃學的那段日子，除了工作，其他時候的路燈俠都是捧著一本書，找個樹蔭下默默的看書。他說：

對人的所謂的態度。與人相處的態度。那再加上自己，這個，我比較喜歡這種哲學性思考。所以慢慢從高中開始就慢慢自己建立人生的價值。而且家境的關係。所以，我當時個人價值在於，我當時不在意別人怎麼看，我在意就是說我自己能做什麼（A-1-35-2-13）

沒多久，路燈俠就找到一份可以發揮的工作，並且在短短的半年內就從人事專員升職到了人事主任。路燈俠歸功於自己的工作態度。他說：

那個是一種工作態度的問題。我分得很清楚，從小就被培養成工作責任的問題（A-1-34-4-13）。

反正屬於自己的責任，無論如何都要扛起來啊，不能推給別人（A-1-34-8-13）

在這家公司當人事專員時，路燈俠在一個颱風天把公司漏水的地方處理好。這工作不是非他不可但他就是這樣做了，也因為這件事，讓路燈俠被老闆信任也得到了賞識，並且很快就升職為人事主任。他說：

別人怎麼看，我相信我的價值觀。你們要怎麼幹是你們的事，我做我該做的（A-1-43-1-13）

之後路燈俠轉換了一些公司，直到其中一家公司因為經營不善，請來了一位日本的企業顧問。因為公司內沒人願意當這位顧問的「助理」所以當時路燈俠自告奮勇接下了這任務，也讓他在這位顧問身上學習到了當一位顧問的所需。他說：

直下承擔。沒有人做我來做。我為什麼會成立顧問公司？我為什麼有顧問能力？就是因為跟著那個日本顧問。從他身上學到太多東西啦。從他身上學到一個公司成敗的關鍵所在，那只因為我跳出來。沒有人願意當啊（A-1-44-2-13）

幫助別人也幫助自己啦。因為你只有面對困難你才會去學習，你才會努力吧（A-1-47-4-13）。

路燈俠後來成立了顧問公司也幫助過一些公司改善經營方式。這些被幫助過得公司，其中就有一家路燈俠生意失敗，從國外回歸台灣後第一家聘請他的公司。當時的路燈俠雖然處在一個失落的狀態但是還是接下這個任務。他說：

他去希望我去協助他啦。那我這個人就是一種觀念嘛：你有困難找到我了，那我認為我還可以幫你，我當然就做了（A-2-79-2-13）

以我不是一個怕挫折、怕困難的人。只是遇到事情的衝擊，我會不會有挫折，會。阿別人請我做這個工作，我會不會覺得說，我都已經這麼爛了，我怎麼會有這個能力？我不會有這種想法。面前有困難，我就願意去扛。願意去面對、願意去挑戰這個困難（A-2-79-3-13）

除此以外，路燈俠有兩個座右銘，一個是「曇花精神」另一個是「路燈精神」。曇花只在晚上盛開，無論是否有人欣賞，只要自己的人生活得有意義有價值、能夠盛開、能夠發揮就好了。他不在乎自己的付出是否有人看見，因為人在做天在看。這兩者都是付出、助人的精神。從小就樂於助人的路燈俠，在學校是老師的好幫手也是身障生的朋友。對於助人這件事，仿佛像是呼吸般自然的事。無論是身為職員或主管，路燈俠會把分內的責任做好之餘，也願意把別人不願意做的事攬下來。在當上主管時，更是考慮自己能夠做什麼、帶下屬們達到什麼目標。路燈也是一樣的概念。路燈屹立在一個地方，為需要的人照亮，但是這些人不見得會知道路燈的存在。無論是否有人發現，路燈依然發光。他說：

我從小就養成，我需要讓我周邊的人幸福快樂。這是我的責任（A-2-77-2-13）

樂於助人一直都是我的生命價值觀。然後我比較不會在意，因為人在做天在看，老天爺總會還給你。那個天公疼，我們台語講，（台語：thinn-kong thiànn gōng-lâng。天公疼戇人）。就老天爺疼一些比較憨厚的人。所以我的生命價值觀，當時叫做曇花精神。重要就是說，自己人生活得有意義有價值。能夠盛開，能夠發揮，這個燦爛。人家欣賞這樣也很好，沒有人欣賞你也是很完美。所以工作的態度來講就是自己會去找工作。在不是主管時候，會去重視自己能夠展現什麼價值。會自己想到要自己找工作。然後呢，當主管之後，會有一個念頭，為了不只是我...追尋的...跟著我追尋的未來。所以只要當了主管，只有一種念頭，要把這一群人帶到哪裡去。所以我人生價值觀是，座右銘有兩個：一個叫曇花精神，一個叫路燈精神（A-1-36-1-13）

回想小時候，路燈俠看過一部影片，內容故事是以目蓮救母為主題。詳細內容路燈俠已經不太記得了，只是記得要做好事，不要做壞事，因為做壞事會下地獄。他說：

反正不能下地獄啦。那這樣的一個狀況來講就更加要求自己要做善事。而且更加有一種觀念就是人在做天在看。這是從小就被灌輸的觀念。所以就比較懂得的要求自己。所以如果能夠幫助別人就記得幫助別人。只要你能力所及，可以幫忙的就盡量幫忙。就從小這些養成的習慣。這樣的觀念在職場上來講有很大的幫助啦。因為你不跟人家計較。路燈也是不計較的。需要發亮的時候他就發亮。那有人在意他嗎？沒有人在意。走過去就過去了（A-1-38-2-13）

這樣不求回報的助人和付出是一種大愛的表現。在路燈俠身上，還有一個非常可貴的價值觀：「愛不是佔有是付出。」對於這個價值觀，路燈俠都在自己的妻子身上實踐。當路燈俠發現妻子外遇時，他有許多的自責甚至願意與妻子離婚，只要妻子覺得幸福。他說：

我的價值觀，愛，不是佔有而是付出。所以我雖然非常非常的氣憤也非常傷心難過但是我不怪她是怪我自己。我人生的價值觀裡面是，只有自己做好啦，沒有什麼好責備別人的。因為愛本身是一種付出他不是佔有（A-2-55-4-13）

我甚至還跟她說，如果你覺得你跟他在一起會比較幸福，我願意放手。我連這個都講了啦。甚至於我自殺前都要把我那個，那個離婚啊，法院的一些離婚協議書，我都拿回來，我簽完之後才自殺（A-2-56-2-13）

這樣的價值觀，即使是妻子外遇也沒有絲毫扭轉。他說：

沒有扭轉。我是覺得說問題在我不在她。責任不是她。會產生這個問題，是因為我做得不好（A-2-77-1-13）

一直到路燈俠妻子罹癌時接觸到某個新時代心靈團體後，這樣不求回報的犧牲才有所不一樣。路燈俠學習到了幫助他人的同時，要先愛自己。他說：

接觸某個新時代心靈團體之後。然後整個觀念轉變。因為前面的那種做法基本上來講是不愛自己的。某個新時代心靈團體甚至告訴我們，只有你能愛自己才有辦法愛別人。前面那種（曇花精神和路燈精神）是犧牲奉獻精神。學了某個新時代心靈團體之後才知道，如果沒有愛自己是沒有能力愛別人的。而且很多情緒壓抑的後果都會讓自己生病。所以某個新時代心靈團體的訓練在於，還是要回過頭來愛自己，不是照顧別人而已。就沒有真的轉變，是加東西（A-4-94-1-13）

路燈俠早期的生死觀較傾向於道教、佛教的觀念，生命是有生就必然有死，人死後，肉體就回歸到大地。肉體是因緣和合而成，世間一切皆有成住壞空的過程。這輩子的緣盡了，就會帶著一些業死亡，去下一段生命。路燈俠第一次接觸死亡，是大概4歲的時候，祖母往生。他說：

當時講真心話是完全沒有恐懼害怕。呃...（停頓思考）我對生命的死亡第一個接觸是自己的奶奶。奶奶的往生的時候自己才4歲（A-1-37-4-1）

路燈俠依稀記得祖母已經纏綿病榻一段時間了，身體狀況其實不是很好，往生對當時的祖母來說不見得是一件壞事。而且，道教對死亡的概念不是可怕的未知，反而是一種解脫。他說：

所以道教文化裡面往生這個概念並不是一種痛苦，它叫解脫。（輕聲）它叫解脫。人生是苦。它完成了，結束了，解脫。所以對死亡並沒有所謂的，恐懼害怕（A-1-37-4-1）

當路燈俠父親經營的畜牧場因為瘟疫必須全部銷毀，路燈俠也有幫忙親自處理掉那些動物的屍體，他並不覺得害怕也不覺得奇怪。他說：

就是命運就是如此。人總是要死。動物有生就有死（A-1-40-1-1）

我對死亡從來沒有過恐懼害怕。我都坦然面對。我比較傾向崇尚自然（A-1-40-4-1）

以前的路燈俠不懼死亡，但遇到某個新時代心靈團體後更多了一份可以選擇的充容。接觸某個新時代心靈團體後，對生命和死亡的觀念有了新的認識。從「架構二」（內在實相），每個人的生命都是可以選擇的，包括你想成為什麼、經歷什麼，統稱為生命藍圖。為了在「架構一」（物質實相）上修煉，肉體承載著靈魂，以合作的方式互相幫助，以完成在「架構一」的一場出差、旅遊、學習、考察兼玩耍的任務。死亡是因為這輩子的「價值」已經完成了。人類的死亡，無論用什麼樣的方式死亡，都是自己靈魂的選擇，與外力無關。他說：

現在是生死是自己決定（A-1-40-8-1）

以前對於我來說，人有生就有死。人都是有靈魂的。我在初中的時候看的那些書，都有接觸到道家和禪宗的觀念。所以人死了，肉體就回到地球這個大環境。後來接觸某個新時代心靈團體之後，肉體是意識，與愛連接，與靈魂是互助的。只有我們想要死，我們才會死。死亡是我們的選擇（A-2-82-2-13）

在妻子罹癌時，兩夫妻一起接觸了某個新時代心靈團體，這個團體提供了一個想法去解釋為何人會生病與罹癌。已經學了某個新時代心靈團體很長時間的路燈俠說：

你會罹癌的原因是因為你內心裡面有一個「你」想要死（A-2-63-7-17）

在某個新時代心靈團體裡面，死亡是你自己的選擇。包括你要怎麼樣的形式死亡都是你自己安排、自己的選擇，跟老天爺無關（A-1-41-2-1）

對於死亡，某個新時代心靈團體的說法是我們都可以選擇死亡的方法和時間。而人們會選擇死亡，都是因為這一輩子的價值已經完成，可以去安排下一輩子的人生和價值。路燈俠說：

不管是什麼樣的方式往生，都是這一輩子的價值完成。然後又要回去規劃下一輩子的人生、什麼樣的角色、演什麼樣的戲碼。所以我們每個人來到這個人世間，都是帶著我們的所謂的生命藍圖。（A-3-85-3-17）

二、小結

路燈俠的價值觀，是從小建立的。除了是家人的灌輸以及書本上的引導，路燈俠也會透過思考然後落實在生活上。這些價值觀，陪伴著路燈俠渡過了生命的波折、學會了為別人付出之餘懂得愛惜自己也無懼於面對死亡。

第五節 研究發現與綜合討論

本章節針對研究的三個主題：一、家是成長的養分；二、生命的波折；三、關關難過關關過，提出綜合的討論與發現。

一、路燈俠名字緣起

研究者把研究受訪者的化名定為「路燈俠」是源自於受訪者的待人處事座右銘：路燈精神；而用「俠」一詞是因為受訪者在生命中，當別人有需要、公司有難時，他都願意成為別人生命的貴人、俠客；願意化身為「路燈」，無論別人是否會看見，都依然願意穩穩地杵在那裡，為需要的人點亮自己，照耀他人。在受訪者的故事文本中可以看到，路燈俠從小在學校都自願的成為老師的小幫手也願意向需要的同學伸出援手；踏入社會工作時，除了把分內事做好，更是願意主動扛起分內事

以外且沒有人願意承擔的任務。這裡不由得說起路燈俠的自我概念：不害怕面前的困境因為困境是一時的，我是有能力且勇於挑戰的。

自我概念 (self-concept) 是個人對自己的行為、能力或價值觀持有之感覺、態度與評價。自我概念的形成是個人從小經由與他人互動發展而來的。兒童從別人對待他們的方式學到如何看待自己，尤其是父母或主要照顧者對兒童的自我概念最具影響力。除此以外，社會文化的主流價值觀念也會影響個人自我概念的發展（劉若蘭、藍茜茹，2015）。自尊是個人對自我價值的評斷，若個人自認是有價值的，就可謂自尊較高。馬斯洛（1972）將自尊解釋為一種支配感 (dominance feeling)，意思是個體在對人以及對事情上，感到優越 (superiority)、政府 (mastery)、驕傲 (sureness) 等等，並認為自尊是自我實現的先階，個體需要先悅納自我，肯定自己的重要性且具有價值，才能進一步發揮潛能，完成重要的人生目標。除了自尊，自我效能也是重要的。所謂自我效能是指個體預期自己是否有能力做出有效的行為，這個預期會決定個體面對困難時，可能會採取的適應行為，以及所願意努力與堅持下去的程度。換一句話說就是我們相信自己行為能帶來正向效果的程度，或我們相信自己有能力因應壓力或完成目標的程度 (Bandura, 1977)。自我效能感強的人較願意努力面對調整，而自我效能感與能力表現通常是互通的。若我們有系統的去執行計劃與完成目標，將會增強自我信心與自我效能感，而自我效能感較強者，會促使我們持續努力去完成工作。（劉若蘭、藍茜茹，2015）

二、路燈俠的價值觀與信念

從小路燈俠就被父母灌輸：以後家裡的二老就要靠你這個老二了。因此在路燈俠的信念裡，身邊人的幸福就是他的幸福。小時候家道中落，路燈俠為了讓家裡負擔變小，一再升起輟學的念頭；只要能夠賺錢，所有的收入都會拿回去養家以及替父親還債；結婚後，竭盡所能的讓妻子幸福。

Rokeach (1973) 在文獻中對價值的定義為一種持久的信念，而這個信念使個人和社會偏好某種特定的行為方式或存在目的。它是人類特有的一種心理構念並且居於人格和認知結構核心，成為人類大部分態度和行為的決定力量。此外他還提出對價值系統的看法：「價值系統是許多信念所構成的一個持久組織，在這組織中，為人所偏好的許多行為方式或存在之可欲的目的狀態，一重要性之優先順序，而排列

成一連續譜。」他也清楚及說明價值觀、價值觀系統及情境這三者之間的關係。一個特定的情境會激發個體價值觀系統內某些相關的價值觀，並以之為評價該情境的依據，而價值觀系統內其他與該情境不相關的價值觀則被忽略。不同的社會情境激發不同子集合 (subset) 的價值觀。Rokeach 認為，人類的價值可依其性質分為「目的性價值」與「工具性價值」兩種。目的性價值涉及「生存的目的」，偏重在人對生命意義及生活目標的信念，也就是關於「成為什麼樣的人」、「過什麼樣的生活」之類的想法；工具性價值指述「行為的方式」，偏重在人對生活手段及行為方法的信念，也就是關於「何種特質或條件較佳」、「如何實現生活目標」之類的想法。

張春興（2000）認為價值觀有以下兩點涵義：一是個人選擇或評斷人（包括自己）、事、物的適當性，重要性或社會意義時，所依據的價值標準，而後個人在依此標準進行價值判斷；二是個人自認或社會共識，據以評斷是非善惡的標準，合於該標準具備價值。價值觀念具有認知、情義和行為的要素外，更具有動機 的要素。動機是一種驅力，其本身並不成為價值，而是動機引發的行為達成預期 的結果後，才有價值，因此價值觀念具有動機作用（郭為藩，1972）。根據心理分析學派，價值意義的存在，是兒童從出生的第二年起，父母逐漸把社會文化制度中的價值觀念灌輸給兒童；在三、四歲時兒童的價值意識已相當的充實。自五歲至青春期的潛伏期是社會角色，獲取文化價值最重要的時期，至於個人價值系統的統整，則為青少年時期的任務（郭為藩，1972）。由此可知，父母親的價值信念影響子女日後的價值判斷與行為規準，而個體則在超我的監督之下，自我控制思考與行為的準則。

路燈俠青少年期間遇到挫折時，家人給予他許多的支持和鼓勵，這樣的互動讓路燈俠在面對挫折時，也不會一直陷在自我懷疑的情境裡，反而會很快的轉念，以「一切都是最好的安排」為信念，支持自己渡過困境。

「愛是付出不是佔有」是路燈俠年輕時就培養起來的價值觀。他的「曇花精神」以及「路燈精神」也是往這個大愛付出的方向前進。即使面對妻子外遇，這樣的價值觀並沒有一刻被扭曲，反而遇到某個新時代心靈團體後，昇華到了「愛人也愛己」的精神。

三、多重失落經歷的處境

在路燈俠大學畢業後不久，他就找到一份能夠讓他發揮所長的工作也在職場上學習到了如何當一位「企業醫生」，幫助面臨經營困難的企業突破困境。之後與一些朋友合資，在國外經營一些小型企業，幾年下來也算有一番成就。但是到了路燈俠到國外常駐，並且開始經營一些較大的生意時，遭受了滑鐵盧，生意開始走下坡。背負著父親的債務以及自己借貸到國外發展的欠款，讓路燈俠承受非常巨大的壓力。正當路燈俠猶豫是否要繼續借貸投資生意時，毫無預警的收到了父親在台灣去世的消息。生意失敗的心理壓力和經濟加上父親忽然去世的震驚，讓路燈俠無所適從。返回台灣處理好父親的告別式不久，就發現了妻子外遇。這些讓路燈俠充滿壓力的生活事件導致了路燈俠面臨了中年危機。

Erikson (1959) 的心理發展理論將個體在生命中第七個危機階段介定於 40~65 歲之間，Erikson 將中年期視為生產與遲滯的過渡與轉變，個體在這一個階段的心理危機囊括了職業、社會、心理、生理等各方面的生產與遲滯危機，轉換成功的個體會持續的發揮功能，而使得個體滿足其內在的需求，拓展其多重角色的參與以迎接老年期的到來；反之，轉換不順者會遭遇功能發揮遲滯的危機。Erikson 認為個體在此階段的發展重點不在於成長，而是著眼在個體功能的發揮，以及個體在面對個人成長趨緩甚至下滑的狀態下，如何使自己能夠持續的具有功能感，反之若無法順利度過危機，個體會面臨失功能感與生產遲滯所帶來的焦慮。Erikson 對於個體的發展開始探討外部的轉變，提出了很重要的「生產性」的主題。在路燈俠的中年期，生意失敗而無法在職場上發揮；喪父，無法發揮「兒子」的角色；妻子外遇所以也無法發揮身為丈夫的角色。這三種無法發揮得角色導致了路燈俠承受了焦慮和壓力。

個人的壓力可從他們的生活中發生的重大事件 (life events) 著手進行評估，因為這些突發的重大生活事件較容易造成生活秩序混亂，進而產生巨大的生活壓力 (Compas, Orosan, & Grant, 1993)。生活中發生的事件常會造成壓力，不管是喜事，如升遷、結婚，或是悲傷如親人死亡等，這些變化一旦發生對心理就有影響甚至造成壓力，生活事件所造成的生活壓力，是一種突發的壓力，可預期會隨著時間經過而結束。但如果這些生活事件過多，造成的壓力很容易超出正常的範圍則而引發心理上的問題 (潘寶霞，2011)。王行 (2013) 的研究指出，中年男性失去工作抑或

收入不穩定的處境，中年男性失去供給的功能和角色時，隨之而來的自尊議題也會面臨挑戰，這樣的事件點導致的處境，會使得中年男性喘不過氣。

翁萃芝（1997）將形成中年危機的因素分為事業的發展、婚姻狀況、心理適應、社會支持、子女問題五層面。蔡垂裕（2005）認為可以從生理的老化、事業發展遲滯、婚姻關係的失調、教養子女壓力、自我認同混淆、中年外遇、中年喪偶等七項來探討高階主管的中年危機。一般中年危機出現在約四十歲至四十五歲的中年轉換器，主要是指兩性在早中年時期因為生活形態的改變、工作轉換或沮喪等而產生的心理困擾，開始對什麼進行反省與重新估計（黃有志，2001）。洪美鈴與景瓊茹（2015）在文獻中提到，常見的中年危機如衰老、婚外情、更年期、伴侶或父母去世、兒女離家的空巢期等，面臨無法在意識上有所掌控的變化，進而自我懷疑，為了尋求自我而產生有別於從前的舉止。研究分析引發中年危機原因有：生理因素；事業發展停滯；教養子女壓力；婚姻關係失調及自我認同混淆。其中，婚姻關係失調的部分，以中年男性為例，因職業因素而分居異地下，是外遇、酗酒與服用藥物比例偏高。（李選、盧瑛琪、顏文娟、林淑琴，2004）

無論是生活重大事件或是導致中年危機的因素都會讓一個人產生壓力以及心理調適。生意失敗的挫敗、父親的往生以及妻子的出軌，都是生活的重大事件。這些事件即使單一發生都會產生很大的壓力，而路燈俠在短短的一年內經歷這些事件，可以想象那些來不及消化且累積的壓力的是巨大的。

四、多重失落與自殺

當人們在單一悲劇事件中或在相當短時間內，失去多位至親所愛或經歷多次失落事件，就是多重失落的經驗。（Worden,2018/2020）。

張淑美（1999）在文獻中指出，「失落」包含各種有形的、具體的事物之失去或被剝奪；抑或是無形的、心理上的情感消失或中止。原本擁有的卻失去了；預期有的卻落空了。失落的原因是源於我們人類對「有、無」、「得、失」以及「生、死」之間的對立與執著。執著於「我本來」或「我應該」擁有的財物與珍愛的人事物，乃至健康、年輕的身軀而愛戀不捨。因此，一旦失去了這些「擁有」，總難免令人痛苦難過、悲慟欲絕。濃烈的情愛消褪冷卻了；迫切的嚮往夢想已成空；篤定的預期沒有任何回報時，這些「失落」同樣令人心如刀割、傷心難過。蔡榮美、吳

晶萍、黃初雪（2007）指出，失落定義特徵歸納為：失落是指個體自己決定，一、失去對自己有意義的人；“失去”是對自己具有意義，有價值的人、事、物、身、心、社會及靈性，二、失去個體部分身心社會，三、失去個人所屬物，無論是現在、過去或未來，有形或無形。失落的前因有：曾經、正在、可能擁有的；能意識到對自己具有意義的；有失落的情境發生。父母的過世被認定為重大失落事件，都有未盡孝道之遺憾感，以補償未竟事宜轉化悲傷。（許雅婷，2022）

路燈俠在國外經商失敗之前，在台灣曾經幫助過許多的公司渡過難關甚至是起死回生，但是當自己與其他夥伴一起在國外創業遇到困難時，卻無法挽救自己的公司，這個挫折是巨大的。路燈俠感覺在自己專業的領域上，遇到了這樣的困境卻沒辦法運用自己的專業去解決，除了挫折還有一個很大的「羞恥感」。

正當考慮是否要奮力一搏之時，收到了父親往生的噩耗，孝順的路燈俠在得知自己無法見父親最後一面，是一種巨大的打擊。父親是路燈俠敬重的人，也是影響他最深的人，更是路燈俠的精神支柱之一。父親的忽然往生，讓路燈俠沒來得及與他道別，更沒來得及替父親把債務還清後讓父親消除對他人虧欠的感受，甚至沒辦法見最後一面，對於一位孝子來說是非常的難過以及無法接受的。

結束了父親的告別式，還正在喪父的悲痛中，發現妻子外遇出軌，是路燈俠經歷的第三個失落事件。一直以來，路燈俠都為了家庭努力工作，也盡量的愛護妻子。他放心的把家交給妻子，自己在外打拼，卻在遭受兩件失落事件時，無意間發現妻子的外遇。這件事對路燈俠來說是晴天霹靂也是壓垮他的最後一根稻草。這三件重大的失落事件都在短短的一年內發生，這樣的連續失落事件是為多重失落。

生意失敗、父親往生、妻子出軌，這三件事在一年內發生，讓路燈俠還未來得及消化第一個「失控」的事件就得面對第二件「失控」且毫無心理準備的突發事件；還在父親往生的傷心難過情緒中，發現了妻子外遇這件讓他自責又無法面對的事。結果在心力交瘁、自責又難過的情況下，「自殺因子」推著路燈俠走上了自殺之路。

Williams (1997) 在「cry of pain」書中提出其自殺理論假設。個體走向自殺包含了三個因素，分別是挫敗的經驗 (the presence of defeat)、無法逃脫 (no escape or entrapment) 及無法尋求協助 (no rescue)。該理論提到，若以「個體所感受到的強大

心理痛苦以及想逃離情境的慾望」這個角度看個體的自殺行為，自殺很可能是個體覺得自己那個當下只有這個選擇而做出的行為。

Shneidman (1993) 認為自殺企圖者的心理層面承受著無法忍受的痛苦，選擇將自我的意識停止，來解除巨大痛苦的情緒，視自殺為可以逃離的出口。當意識到無法再承受任何情緒的自殺企圖者，易對生命產生無望感，而無望感是預測自殺行為與自殺意念的重要指標 (Smith, Alloy, & Abramson, 2006)。無望感是指個體認定自殺是唯一的出路，在邁向死亡的勇氣與力量即會被增強而採取自殺行動。Abramson、Metalsky 與 Alloy (1989) 指出個體在面臨生活事件的壓力時，主觀上認定這件事有高度的重要性，同時有內在性、穩定性及概括性推論，才會有無望的產生，而提出自殺的無望理論 (Abramson, Metalsky, & Alloy, 1989)。

陳麗華 (1994) 綜合文獻且經由專家效度與臨床適用，提出十項無望感導因，分別是：身體狀況的衰退及惡化；對他人或信仰的信心喪失；缺乏資源利用；長期病痛的持續承受；長期治療而無療效；失去其控制能力；多重失落情境的面對；死亡的威脅；預測未來是負向的以及期待達成的目標卻不斷失敗。

Beck (1979) 的認知理論，自殺是個體對未來感到無望、無助，不抱任何希望，所採取自殺行為重要因素。

路燈俠的自殺企圖是發生在經歷多重失落之時。生意失敗的無望感、喪父的無助、以及面對妻子外遇的挫敗經驗，都讓路燈俠覺得當下的自己無法逃脫也無法向他人尋求協助，最終走向了自殺。

五、渡過失落與復原

路燈俠對於自己在經歷連串的失落事件，在壓力、沮喪、無助也無法向他人求助的情況下，選擇了自殺，結果是被他人所救而自殺未完成。被太太從警察局帶回家之時，路燈俠已經從壓力、沮喪、無助，轉化到了自責。他覺得自己令太太深夜被警察通知，自己的先生自殺未完成，需要她到警局領自己回家，太太一定非常害怕，也覺得自己麻煩太太是一件不對的事，因此產生了自責的情緒。回到家後，路燈俠針對太太外遇事件做出討論。在得到太太釐清不是因為不愛自己（路燈俠）而外遇，同時得到太太的承諾會回歸家庭，路燈俠當下就選擇與太太和解。與太太討

論未來的職涯發展與規劃，得到太太支持的路燈俠馬上就回到台灣找一份工作安定下來。

每個人身上都會發現到復原力的特質 (Henderson, 1998)。Bonanno (2004) 提出，復原力在逆境的反映為「平衡並維持身心功能的穩定狀態」。這種才能是個體先天就有或是後天透過學習而來，是個體可以從困境中「彈回」的能力。蕭文 (1999) 以 Konrad & Bronson (1997) 研究報告歸納七點復原力因子：1.具幽默感並對事件能從不同角度觀之；2.雖置身挫折，卻能將自我與情境做適度隔離；3.能自我認同，表現出獨立和控制環境的能力；4.對自我和生活具有目的性和未來導向的特質；5.具有向環境或壓力挑戰的能力；6.有良好的社會適應技巧；7.較少強調個人的不幸、挫折與無價值感或無力感。蔡素妙 (2002) 將復原力氛圍「個體內在人格特質與能力」及「外在支持系統」兩個層面。「個體內在人格特質與能力」是指個體具自我價值感、對自己積極的期待、內控性人格、有利社會技巧；「外在支持系統」是指非正式的社會支持網路、重要他人關注和支持、參與社會機會。復原力的本質在於使個體能夠從痛苦、創傷中獲得處理，感受到對生活的掌握，並且過得充足與幸福，而不是陷落在困境裡。(蔡素妙, 2003)

當路燈俠面對人生的多重失落經驗時，生出了自殺企圖。最後被救回來且從多重失落經歷中安然渡過，除了從小培養起的復原因子外（我很好只是剛好遇到困境的自我概念），還有的就是與妻子的和解並且得到對方的支持（重要他人的關注和支持），讓他能夠在事業上從低做起、從新再來。

路燈俠在面對多重失落時，外在一切都符合一般大眾對男性的期待和要求：堅強面對，努力工作。就像大部分男人的早年教育告訴他們，身為一個男人應該要表現出獨立自主的樣子，成功的主控任何情境而且不需要他人的協助以及不輕易顯露出情感；在經濟方面也必須能夠負擔家庭的需求 (Hite, 1981/1995)。但是路燈俠的內心還是非常的難過，這些無法說出口也找不到別人傾聽的痛苦，只有當日間的一切都結束，回到床上蓋起棉被偷偷哭，靜靜的抒發情緒。這樣自己消化情緒的過程，路燈俠前後花了 3 年以上的時間才漸漸的從喪父之痛走出來。後來妻子第二次癌症復發，在治療三年後還是撒手人寰，這個時候的路燈俠也曾經想過要自殺，但是妻子臨終把公司交付於路燈俠，請他代為經營管理，以便幫助更多的人，才讓他打消

念頭。之後在機緣巧合的情況下，認識了現在的女朋友，在彼此的陪伴和照顧下，路燈俠重新的燃起對生存的希望。

六、生死觀

路燈俠的生死觀在遇到某個新時代心靈團體之前，傾向道教、佛教的生死觀：人生是痛苦的，死亡是一種解脫；世間一切皆是因緣和合；人生是帶著自己的「業」前來，也帶著「業」往生輪迴下一世。但是在太太第一次罹患上癌症接觸到了某個新時代心靈團體後，路燈俠的生死觀就傾向某個新時代心靈團體的說法：我們的人生可以自己選擇，包括死亡。

在路燈俠妻子第一次患上癌症時，兩夫妻就開始學習某個新時代心靈團體。某個新時代心靈團體思想中有句話：「一個還沒有準備好的人，絕對不會死。」意思是，任何人必須在肉體、心理及心靈上完成準備的情況下，才會離開物質世界。死亡不是隨機的，也不是莫名其妙地發生在我們身上，而是一連串身心靈及內在動力學運作的結果。在某個新時代心靈團體裡提到：人是來地球出差、旅遊、學習、考察兼玩耍，死亡只是結束來地球出差的旅程而已。這樣的學習除了讓路燈俠的價值觀有所昇華也讓路燈俠在面對妻子的去世有所幫助。在妻子癌症復發到去世的3年間，路燈俠都無微不至的照顧妻子。路燈俠也知道妻子這趟「旅程」的價值已經完成所以選擇結束「旅程」，往下一個「旅程」前進。

第五章 結論與建議

本研究主要是透過受訪者敘說的生命故事，探究中年男性多重失落經驗者的生命處境、失落課題，以及如何回應失落經驗。本研究以立意取樣的方式，邀請符合研究選取對象標準的參與者，以深度訪談的方式進行敘說研究，並且以「整體-內容」的分析方式進行分析以及討論。本章一共分為三節，第一節是研究結論；第二節是研究限制與建議；第三節是研究者省思。

第一節 研究結論

一、不斷挑戰生命底線的失落衝擊

本研究發現，研究受訪者在生命中承受不斷挑戰生命底線的失落衝擊，其中包括了早期原生家庭的家道中落；需要靠父親賣血替自己交註冊費的糾結與掙扎；一次次落榜於心儀的學校；好不容易大學畢業找到好工作，看似順利的在國外創業卻在幾年後常駐在國外想著大展拳腳時生意失敗。這個時候的命運並沒有放過他，繼生意失敗後，受訪者忽然失去了最敬愛的父親；還未從喪父之痛回過神就發現妻子外遇。一次又一次的失落經驗，像是航海時遇到了風浪，一浪高過一浪的撲向受訪者，讓他不知所措也不知這風浪何時停止。

二、家人是最強後盾也是致命軟肋

本研究受訪者在原生家庭一直是備受重視的孩子，成長過程中所經歷的挫折，都是家人尤其是父親肯定他的能力並且給予許多的關懷、支持和力量，讓他能夠突破困境。這些肯定、關懷、支持和力量，被受訪者內化成為自己的內在力量，肯定自己是有能力且願意接受挑戰的。受訪者的妻子是另一個當他遇到挫折困境時，能給予他支持鼓勵，讓他重新振作的人。無論是原生家庭或是自己組織的家庭，都是受訪者的後盾。但是世間一切皆是雙面的，能夠給予支持的家人，也是致命的軟肋。當父親往生接著妻子外遇，讓受訪者的後盾出現了缺角，扛不住一波接一波的風浪，讓他崩潰也讓他的世界崩塌。最後修補他世界和後盾的也是與妻子和解後，妻子的支持。

三、活著的力量

本研究受訪者在經歷多重失落後自殺沒有完成，讓他活下去的力量，除了是來自妻子承諾回歸家庭以及對他的肯定也是因為還有未完成的「任務」：養家糊口以及把父親的債務還清。

在這樣的期待下，受訪者就選擇把悲傷留給自己一個人面對，其他時間都放在工作和家庭上。另一個讓受訪者活著的力量來自於重要他人的囑咐：太太的遺願，繼續經營推廣某個新時代心靈團體的公司以繼續讓更多有需要的人受惠。

第二節 研究限制與建議

一、研究限制

(一) 研究者本身的生命經驗豐富層度並未達到一定的標準，而且研究時間的限制讓研究者只能聚焦在故事的連續性。

(二) 本研究的分析方式是「整體-內容」，若是加上「類別-內容」分析方法，應該能夠有更深層的發現和看見。

二、未來研究建議

(一) 不同年齡層發展階段，曾有多重失落經驗者的研究

本研究只有一位研究受訪者，多重失落是發生在中年時期，所得之分析結果還不足以對曾有多重失落經驗者做全盤理解，建議未來能針對不同年齡層的多重失落經驗者，擴大其樣本數來研究與了解脈絡，透過不同年齡層的階段，有更多的看見和發現。

(二) 本研究以質性研究的敘說研究方法，探究中年男性多重失落經驗者，受限於研究時間、研究方法、研究樣本，以及研究者本身的知識與能力，在研究的深度與廣度上皆有不足之處，僅能夠就研究主題做較為粗淺、概略式的探究以及討論。希望本研究能成為墊腳石，吸引更多人以中年男性的失落經驗者作為研究。

第三節 研究者省思

完成了本研究，回顧漫長的研究之旅，從一開始的一片迷茫，不知該何去何從，直到上「質性研究」課程，因為課程緣故，需要從訂定研究主題、修訂研究計劃、邀請受訪者進行正式訪談、整理資料、翻閱文獻等等，磕磕碰碰的一路走來，實在是獲益良多。在本節中，研究者將對研究主題、研究歷程和研究受訪者做研究省思。

一、對研究主題的省思

回想當初會選擇中年男性這族群為研究對象，除了是文獻上較少有人研究也是因為對男性這個性別有許多的好奇。身在相對傳統和保守的馬來西亞，文化中其實還存在許多的性別課題。「男兒當自強」、「男兒有淚不輕彈」、「男人就要負起責任」、「男人流血不流淚」，整個社會都告訴我，男人像鋼鐵俠一樣，無堅不摧。只是在參加表哥的告別式，看著表伯那呆滯的眼神，我不禁在想：男人，真的不會傷心難過嗎？我抱著這樣的疑惑來到了台灣，社會文化的差異，讓我看見了有血有肉有淚的男性，這更是讓我想要知道，中年男性鮮為人知的一面。還在煩惱著在人生地不熟的台灣，要如何找到研究對象時，路燈俠的出現讓我看見了曙光，他讓我看見堅毅又有韌性的男性榜樣。在指導教授的同意以及路燈俠的高度配合，提供豐富的資料，我相信最後的研究結果具有一定的參考價值。

二、對研究歷程的省思

在正式訪談前，擬定適合的訪談大綱，除了幫助研究者能夠在內心設定一個粗淺的框架，也可以讓受訪者在事前做出準備，讓訪談能夠順利進行。在正式訪談的時候，受訪者侃侃而談，研究者只需要記下重點以及在適當的時候，提出更深入的問題句以便順藤摸瓜，收穫更為豐富的資料。在資料轉錄時，一再反覆的閱讀故事文本，希望可以抓出主題分析。這時候多閱讀他人的文獻，讓我更能夠從中取得靈感，漸漸的讓研究結果的主題浮現，並反覆檢核、修改，以便該主題能夠回答研究問題。整個研究過程所付出的時間、精力、腦力和心力，還有指導教授的循循善誘，讓研究者獲益不少，同時深深的感受到，每一篇的研究結果得來不易。

三、對研究受訪者的省思

男性一直受困在東方傳統文化，常常讓我們忘了他們也是有血有肉有淚有情緒的一個人。社會文化價值賦予他們的權利何嘗不是夾雜著枷鎖，讓他們動彈不得？感謝研究受訪者路燈俠願意深度的自我揭露，對於研究過程中的一再提問，甚至提及敏感議題時，依然維持著主動開放的心態回答研究者的提問，這是他對我的信任以及肯定，也是他願意讓自己的生命經驗，希望可以提供一些幫助和鼓勵給有需要的人。再次感謝他的這一份助人的心。



參考文獻

中文部分

中學生價值觀與生活型態探討（2013）。*高英高級工商職業學校教師專題研究（製作）報告*。

世界衛生組織（2021）。每 100 例死亡中就有 1 例是自杀身亡。

<https://www.who.int/zh/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide>

自殺防治中心（2017）。*自殺行為的觀點*。臺灣自殺防治學會。

<https://www.tsos.org.tw/web/page/research3>

江麗瑩（2008）。中年人的生活事件與中年危機。（系統編號：

096NTNU5261040）【碩士論文，國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系】。臺灣博碩士論文知識價值系統。

李坤崇（1988）。激發學生成就動機-從成就動機談起。*國教之友*，3(40)，34-37

李選、盧瑛琪、顏文娟、林淑琴（2004）。中年期於人生轉折過程所呈現之健康問題與因應。*護理雜誌*，51(1)，14-19。<https://doi.org/10.6224/JN.51.1.14>

何長珠（2008）。悲傷影響因素之探討。*生死學研究*，(7)，2008。

[doi:10.29844/JLDS.200801.0004](https://doi.org/10.29844/JLDS.200801.0004)

吳就君、鄭玉英編（1993）。*家庭與婚姻諮商*。台北：國立空中大學。

吳敏華（2013）。高雄市勞工中年危機與因應策略關係之研究。（系統編號：

101NKNU5142003）【碩士論文，國立高雄師範大學成人教育研究所】。臺灣博碩士論文知識價值系統。

辛宜娟（2015）。飛躍死亡的幽谷—自殺未遂者復原歷程之探討（系統編號：103

PCCU0328006）【碩士論文，中國文化大學心理輔導學系】。臺灣博碩士論文知識價值系統。

李坤全（2018）。中年危機、工作不安全感、工作倦怠、復原力與自我效能之關聯性研究。（系統編號：106FJU01698011）【碩士論文，輔仁大學非營利組織管理碩士學位學程在職專班】。臺灣博碩士論文知識價值系統。

林娟芬（1997）。從符號互動論的觀點來分析和解釋喪偶者的反應。*神學與教會*，22(2)，115-124。

- 林惠絨（1999）。**中年危機及其因應方式之研究**。（系統編號：087CCU00142020）
【碩士論文，國立中正大學成人及繼續教育研究所】。臺灣博碩士論文知識價值系統。
- 林綺雲、曾煥堂、陳錫琦、方蕙玲、林慧珍、李佩怡著（2000）。*生死學*。洪葉文化。
- 邱震寰、李明濱（2006）。自殺未遂者的特徵。*台灣醫學*，10(3)，339-342。
[https://doi.org/10.6320/FJM.2006.10\(3\).08](https://doi.org/10.6320/FJM.2006.10(3).08)
- 林子清（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：國立嘉義大學家庭教育研究所】。臺灣博碩士論文知識價值系統。
- 林綺雲（2010）。個人與社會的關係－從涂爾幹的自殺論談起。*諮商與輔導*，(293)，55-60。
<https://doi.org/10.29837/CG.201005.0021>
- 林家華（2015）。**重複自殺企圖者的再次自殺經驗之質性研究**（系統編號：103NTCN0328011）
【碩士論文：國立臺北護理健康大學生死與健康心理諮商系】。臺灣博碩士論文知識價值系統。
- 林昀芊（2020）。**沉默中的眼淚：成年男性面對喪偶的悲傷因應與家的詮釋之敘事研究**（系統編號：108NTCN0328008）
【碩士論文，國立臺北護理健康大學生死與健康心理諮商系】。臺灣博碩士論文知識價值系統。
- 林石青（2020）。**成人教育工作者中年危機因應方式之研究**。（系統編號：108NCNU0142005）
【碩士論文，國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系終身學習與人力資源發展研究所】。臺灣博碩士論文知識價值系統。
- 社團法人台灣自殺防治學會（2021）。「全國自殺防治中心計畫」案 110 年度期末成果報告。資料來源：衛生福利部網站。
<https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/lp-4905-107.html>
- 施文玲（2006）。質性取向研究理論派典之探析。*網路社會學通訊期刊*，52。
<https://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/52/52-14.html>
- 南玉芬（2011）。自殺企圖者的死亡意涵探討。*生死學研究*，12，89-123。
<https://doi.org/10.29844/JLDS.201107.0003>

- 翁萃芝（1997）。中年危機及其因應策略與成效之研究。（系統編號：085NKNU0142005）【碩士論文，國立高雄師範大學成人教育研究所】。臺灣博碩士論文知識價值系統。
- 高淑清（2008）。質性研究的 18 堂課：揚帆再訪之旅。麗文文化。
- 高淑清（2008）。質性研究的 18 堂課：首航初探之旅。麗文文化。
- 郭為藩（1972）。價值理論及其在教育學上的意義，*國立臺灣師範大學教育研究所集刊*，14，39~64。
- 晏涵文（1984）。「外遇問題」，輔導問題的方法與應用，花蓮市：花蓮生命線，33-39。
- 陳麗華（1994）。癌症病人無望感導因及定義性特徵之臨床效度測定。（系統編號：082NDMC0563011）【碩士論文。國防醫學院護理學研究所】。臺灣博碩士論文知識加值系統。<https://hdl.handle.net/11296/k33d8n>。
- 張春興（1996）。教育心理學-三化取向的理論與實踐。台北：東華出版社。
- 郭明德（1998）。質性研究的探討與省思。*高雄師範大學教育系教育研究*，6，153-173。
- 張淑美（1999）。失落與悲傷的面對與超克。*生死學研究通訊*，3，1。
[https://doi.org/10.6537/TJHPC.1999.4\(4\).6](https://doi.org/10.6537/TJHPC.1999.4(4).6)
- 張春興（2000）。教育心理學。臺北：東華書局。
- 陳向明（2002）。社會科學質的研究。台北：五南。
- 陳佩錦（2006）。盔甲內的男人：三位中年男性的生命故事（系統編號：093NTTTC576064）【碩士論文，國立太懂大學教育研究所】。臺灣博碩士論文知識價值系統。
- 陳孟聰（2008）。中產階級高中生能力表現的家庭相關因素：以 TEPS 資料庫為例。（系統編號：096NTNU5332086）【碩士論文。國立臺灣師範大學教育學系】。臺灣博碩士論文知識加值系統。<https://hdl.handle.net/11296/u878dg>。
- 張朝鈞（2008）。國小學童補習、家庭結構、社經地位與城鄉比較之研究。（系統編號：096NCCU5303022）【碩士論文。國立政治大學財政研究所】。臺灣博碩士論文知識加值系統。<https://hdl.handle.net/11296/8smzn6>。

- 陳永銓（2009）。**兩性喪偶者悲傷與調適之探討**（系統編號：097NTCN0328011）
【碩士論文，國立台北護理學院生死教育與輔導研究所】。臺灣博碩士論文知識價值系統。
- 張翠華（2010）。**1995 生命線志工自殺危機電話協談經驗之研究:以桃園縣生命線為例**（系統編號：098FJU00201004）【碩士論文，天主教輔仁大學社會工作學系】。臺灣博碩士論文知識價值系統。
- 陳霽瑀（2017）。我還要哭多久～有關喪偶者悲傷期限之探討。*中華禮儀*，(37)，59-62。 [https://doi.org/10.29420/CFC.201712_\(37\).0014](https://doi.org/10.29420/CFC.201712_(37).0014)
- 曾智豐（2013）。家長社經背景對子女教養行為的影響-以個人價值觀與教育目的認知為中介變相。*嘉大教育研究學刊*，31，85-118
- 鈕文英（2017）。**質性研究方法與論文寫作**。台北：雙葉書廊。
- 葉志偉（1999）。**男性教育人員中年危機相關研究~以桃園縣為例**。（系統編號：087NHCTC576012）【碩士論文，國立新竹師範學院國民教育研究所】。臺灣博碩士論文知識價值系統。
- 葉何賢文（2003）。**悲傷調適歷程及生命意義展現之研究—以喪子（女）父母為例**（系統編號：091NHU05672019）【碩士論文，南華大學生死學研究所】。臺灣博碩士論文知識價值系統。
- 蔡素妙（2002）。**九二一受創家庭復原力之變化分析研究**。（系統編號：090NCUE0464008）【博士論文。國立彰化師範大學輔導與諮商系】。臺灣博碩士論文知識價值系統。 <https://hdl.handle.net/11296/uvtcc8>。
- 蔡素妙（2003）。復原力在受創家庭諮商復健工作中的應用。*輔導季刊*，39(2)，42-49。
- 潘淑滿（2003）。**質性研究：理論與應用**。心理出版社。
- 蔡昌雄（2005）。醫療田野的詮釋現象學研究應用。載於林本炫、周平（主編），*質性研究方法與議題創新*，259-286。嘉義：南華大學。
- 蔡垂裕（2005）。**高階主管中年危機管理之研究**。（系統編號：093NCU05627011）【碩士論文，國立中央大學管理學院高階主管企管碩士班】。臺灣博碩士論文知識價值系統。

- 蔡榮美、吳晶萍、黃初雪（2007）。失落之概念分析。馬偕護理雜誌，1(2)，16-23。 [https://doi.org/10.29415/JMKN.200707_1\(2\).0002](https://doi.org/10.29415/JMKN.200707_1(2).0002)
- 質性研究的設計（韋伯文化網路試閱版 2009）
<http://www.weber.com.tw/document/pdf/SR07-001-01.pdf>
- 潘寶霞（2011）。探討飲食、運動健康行為對家醫科門診中年患者情緒健康狀況之影響。（系統編號：099NTCN0563072）【碩士論文。國立臺北護理學院護理研究所】。臺灣博碩士論文知識加值系統。
<https://hdl.handle.net/11296/th9y6y>。
- 蔣秀容、林梅鳳、齊美婷（2013）。成年自殺企圖者之自殺行為分析。高雄護理雜誌，30(1)，8-20。
- 劉若蘭、藍茜茹（2015）。心理衛生概要（四）。台北：華都文化
質性研究。 <https://www.pws.stu.edu.tw/fckung/file/QR.pdf>
- 賴志鴻（2015）。婚姻品質與中年危機之關係—以台北市、新北市、宜蘭縣為例。（系統編號：103FGU00208008）【碩士論文，佛光大學社會學系】。臺灣博碩士論文知識價值系統。
- 謝孟穎（2002）。家長社經背景與學生學業成就關聯性之研究。（系統編號：090NCYU0576001）【碩士論文。國立嘉義大學國民教育研究所】。臺灣博碩士論文知識加值系統。 <https://hdl.handle.net/11296/y8zhx4>。
- 魏麗敏（2000）。成就動機表的編製及應用。測驗與輔雙月刊，158，3309-3312
- 蘇柏宇（2008）。階級、性別與家長管教方式的關係。（系統編號：096NTNU5332066）【碩士論文。國立臺灣師範大學教育學系】。臺灣博碩士論文知識加值系統。 <https://hdl.handle.net/11296/45h63j>。

外文部分

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358–372.
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.2.358>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 84, 191–215.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
- Compas, B. E., Orosan, P. G., & Grant, K. E. (1993). Adolescent stress and coping: Implications for psychopathology during adolescent, *Journal of adolescent*, 16, 33~39.
- Dyussenbayev, A. (2017). Age Periods Of Human Life. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 4(6). <https://doi.org/10.14738/assrj.46.2924>
- Henderson, N. (1998). Make resilience happen. *Education Digest*, 63(5), 15–19.
- Hite, S. (1995)。海蒂報告：男性氣概。(林瑞庭譯)台北：張老師文化。(原著出版於 1981)。
- Hurlock, E. B. (1986)。發展心理學(胡海國譯)。桂冠。(原著出版於 1978)
- Konrad, K., & Bronson, J. (1997). Handling difficult times and learning resiliency. *AEE International Conference Proceedings*, 188–198.
- LaGrand, L. E. (1981). Loss reactions of college students: A descriptive analysis. *Death Education*, 5(3), 235–248
- LaGrand, L. E. (1985). College student loss and response. In E. S. Zinner (Ed.), *Coping with death on campus*. *New Directions for Student Services*, 31, pp. 15–28. San Francisco: Jossey-Bass.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach & Zilber, T. (2018)。敘事研究：閱讀、分析與詮釋(吳芝儀譯)。濤石文化。(原著出版於 2008 年)
- Lincoln, Y. S., & Guba, E., G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. New Bury Park, CA: Sage.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E., G. (2000). Paradigmatic controversies, contradictions and emerging confluences. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of Qualitative Research (2nd ed., pp. 163–188)*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Maslow, A. H. (1972). Self-actualizing and beyond. In A. H. Maslow (Ed.), *The farther reaches of human nature*. New York: Viking.

- Mercer, Dorothy & Evans, John. (2006). The Impact of Multiple Losses on the Grieving Process: An Exploratory Study. *Journal of Loss and Trauma*. 11. 219-227.
10.1080/15325020500494178.
- Moultrup, D. (1990). *Husbands, wives & lovers: The emotional system of the extramarital affair*. New York: Guilford Press.
- Kerkhof, A. J. F. M. (2000). *Attempted Suicide: Patterns and Trends*. In K. Hawton, & K. van Heeringen (Eds.), *The International Handbook of Suicide and Attempted Suicide*. (pp. 49-64)
- Kubler-Ross, E. (1969) . *On Death and Dying*. Macmillan, New York.
- McClelland, D. C. (1985). How Motives, Skills, and Values Determine What People Do. *American Psychologist*, 40, 812-825. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.40.7.812>
- Neimeyer, R. A., & Hogan, N. S. (2001). Quantitative or qualitative? Measurement issues in the study of grief. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, & H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (pp. 89–118). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/10436-004>
- Parkes, C.M. (1972). *Bereavement: Studies of grief in adult life*. New York, NY: International Universities Press.
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. Free Press.
- Richardson, L. (1985). *The new other woman: Contemporary single women in affairs with married men*. Reed Business Information, Inc.
- Sanders, C. M. (1989). *Grief: The mourning after: Dealing with adult bereavement*. John Wiley & Sons.
- Shneidman, E. S. (1993). *Suicide as psychache: A clinical approach to self-destructive behavior*. Jason Aronson.
- Simon, R.I. (2013) 。 如何預防病人自殺?臨床評估與處置 (周佑達譯) 。合記。(原著出版於 2011 年)
- Smith, J.M., Alloy, L.B., Abramson, L.Y. (2006)) .Cognitive Vulnerability to Depression, Rumination, Hopelessness, and Suicidal Ideation: Multiple Pathways to Self-Injurious Thinking. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 36(4), 443-454
- Stephenson, J.S. (1985). *Death, grief, and mourning: Individual and social realities*. Free Press
- Stroebe, W., & Stroebe, M. S. (1987). *Bereavement and health: The psychological and*

physical consequences of partner loss. Cambridge University Press.

<https://doi.org/10.1017/CBO9780511720376>

Williams, J.M.G. (1997). *Cry of pain: Understanding suicidal and self-harm*.

Harmondsworth: Penguin.

Worden, J. W. (1982/1991/2002). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. New York: Springer.

Worden, J.W. (2020)。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）。心理。（原著出版於 2018）

Weenolsen, Patricia (1988). *Transcendence of Loss Over the Life Span*. Hemisphere Publishing Corporation.



附錄一 訪談大綱

一、中年男性多重失落經驗者的生命處境為何？

1. 請您描述你的成長背景？
2. 請您說明個人成長過程中影響你的重大事件？

二、中年男性多重失落經驗者的具體失落課題為何？

1. 請您說明你所經歷失落課題具體內容？
2. 請您說明這些失落經驗對你造成什麼衝擊？

三、中年男性多重失落經驗者如何回應生命歷程中的失落課題？

1. 請您說明您在生命重大事故發生前的人生觀？
2. 請您說明您在重大事故發生前對死亡的看法？



附錄二 研究邀請函

研究邀請函

尊敬的_____先生：您好！

我是南華大學生死學研究所諮商組研究生—葉慧儀，日前在指導教授蔡昌雄博士的指導下，正在進行碩士論文研究，題目是：一位中年男性的多重失落經驗的敘事研究。本研究目的在探究中年男性多重失落經驗者的生命歷程。希望透過您的訪談，能從您的生命故事與經驗中，能對擁有類似困境者提供助益。

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之事項：

1. 每次訪談在 2 小時內，訪談前會事先與您約定訪談的時間、方式與地點。
2. 訪談進行前會先提供訪談大綱給您。訪談過程中，您可以自由決定談話內容的深度以及廣度。您也可以選擇隨時終止參與研究，一切都以您的決定為最終的考量。
3. 訪談時會進行錄音，目的在於詳實記錄談話內容，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，您可以隨時告知，我會馬上終止錄音。錄音將會在論文完成後銷毀。
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，您的姓名以及其他個人資料都會將以匿名的方式整理。
5. 訪談後將寫下您的生命故事，並將它較給您閱讀，以確定它的正確性。

謝謝您願意參與研究，因您投入時間、精神與經驗的貢獻，讓更多人得到幫助。

祝福您 平安吉祥。

研究者葉慧儀敬上

民國 年 月 日

附錄三 研究參與同意書

受訪者您好

我是南華大學生死所研究生葉慧儀，目前在蔡昌雄教授的指導下進行碩士論文研究，我的研究是關於中年男性的多重失落經驗。

訪談地點與實踐則以您的方便來選擇，在訪談過程中，為了能講訪談內容完整記錄下來，我會以錄音機輔助事業，但在訪談過程中若您有何不希望被錄音的部分，您可隨時告知，我會馬上終止錄音。訪談採不記名方式，因此您的資料完全不會對外公開，您所談的內容，也僅供學術研究上的分析，屆時是以代號來替代，在研究報告中不會出現您的名字，而研究結束後也會將錄音予以銷毀，以保護您個人的隱私，所以您可以放心回答。您的參與對我來說是莫大的幫助，若您願意接受我的訪問，請您在下方受訪同意書上簽名。非常感謝您的協助。

南華大學研究所
研究生 葉慧儀 敬上

受訪同意書

在經過研究者介紹後，本人同意參與此研究，並了解

1. 本人所提供的資料，研究者絕對會保密。
2. 在研究的過程中，若對研究有疑問，可隨時提出疑問或退出研究。

受訪者簽名：

附錄四 研究檢核表

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 95%

二、閱讀完故事文本後，我建議修改處：

1. 小部分修改（紅字標記）。
2. 請特別注意研究參與者的隱私。

三、閱讀完故事文本後，我還想說我的感想是：

1. 非常棒的敘說整理與論述，預祝論文順利。
2. 半工半讀的經驗及大學的奮鬥過程對我一生也有重大的影響。

