

喪手足女性成人的悲傷反應及 調適歷程之探究

許玉霜^{*}、蘇完女^{**}、許鶯珠^{***}

摘要

孩子死亡是家庭的重大事件，對喪子女父母而言是一種椎心之痛，對倖存手足也是強烈的失落，然而，許多研究都把焦點放在喪子女父母的悲傷，而忽略了倖存手足的傷痛及調適歷程。

本研究採質性研究的深度訪談，共訪談了七位喪手足女性成人，進行回溯性資料收集，以了解倖存手足者之悲傷反應，及影響倖存手足悲傷調適的因素，並探討成年面對手足死亡的悲傷調適歷程。本研究結果，摘要如下：

一、喪手足成人的悲傷反應：包含有情緒、認知、生理與行為等層面，與一般喪親者並無太大的不同。

二、喪手足成人悲傷調適的方式：分為正向積極與負向消極之調適方式。喪手足成人採取正向積極調適方式來接受手足死亡的事實，並適應沒有逝者的新生活，而負向消極方式則多半以逃避方式不願面對手足死亡的事實。

三、影響喪手足成人悲傷調適的因素：包括了與已逝手足

^{*} 國立暨南國際大學輔導與諮商研究所博士班

^{**} 亞洲大學心理學系

^{***} 國立交通大學教育研究所／諮商中心



的互動關係、喪手足成人的支持系統、其他重要他人的死亡、手足死亡時的微笑表情、喪葬儀式、輔導志工的專業訓練等正向因素；家人的悲傷反應、台灣文化下的喪葬習俗等負向因素；以及中性的因素有喪手足成人的人格特質；宗教或民間信仰。

四、悲傷經驗對喪手足成人的影響：分別為對生死態度的影響；個性的改變；教導孩子如何面對死亡；重新定位自己的角色；容易觸景傷情；終其一生活在因手足死亡引起的自責之中；人生（生命）觀的改變；家庭結構與互動模式的改變等。

依據上述的研究結果，研究者針對喪手足女性成人、諮商實務工作及未來的相關研究提出具體建議。

關鍵詞：喪手足成人、悲傷經驗、悲傷調適



Grief Responses and Adjustment Process of the Bereaved Siblings in Female Adulthood

Yu-Shuang Hsu^{*}、Wan-Nu Su^{**}、Ying-Chu Hsu^{***}

Abstract

It is a significant period when a family losses a child. The parents who loss their child feel painful; meanwhile, the orther children in this family also feel strongly lost. Howerver, many researchers put their study focus on the pain of those parents who loss a child but neglect the feeling of the other children in the family and how they adjust themselves.

This research used the qualitative method to interview seven female adults who lost their sibling and collected the retraceable information. According to the information this research collected, we made more understanding about the grief reaction of people who lost their sibling and those factors related to how they adjusted their bereavement.

The following is the result of this research.

1.The grief reaction of those adults who lost their sibling has

* National Chi Nan University, Graduate Institute of Guidance and Counseling, Ph.D. Student.

** Department of Psychology, Asia University, Associate Professor.

*** National Chiao Tung University, Counseling Center / Institute of Education, Assistant Professor.



four different dimensions. They are emotional, cognitive, biological, and behavioral dimensions.

2. There are the positive and negative ways for people to cope with the loss of their sibling. People who use the positive way accept the truth of their loss and adjust themselves well. However, people who use the negative way usually deny the truth of their loss.

3. The factors related to how people adjust themselves when they lose their sibling include their relationship with their lost sibling, the level of their social support, the loss of their significant others, the smile of their lost sibling, how the funeral is held, the training of the helping volunteer, religion, and personal traits.

4. The grief experience of those who suffer from the loss of their sibling influences their attitude about life and death, the change of their personality, how they teach their child towards death, that they define their role again, that they live with guilt, and how they interact with their family.

Based on the result of this research, the suggestions about the practical counseling work and the direction of future research are provided.

Keywords : *bereaved siblings in adulthood; grief responses; adjustment process*



壹、研究緣起與目的

一、研究動機

第一位研究者本身是經歷過喪手足的傷痛事件，儘管手足的死亡錯不在自己，不用如此的自責與悲傷，但是第一位研究者本身就是無法「放下」與「看開」，也因此，開始思索手足的死亡對自己的影響是什麼？為什麼在手足死亡的當下與之後的兩年內無法面對手足的死亡事實？加上近幾年來，第一位研究者從朋友經歷父母或手足死亡的喪親經驗中，發現在這些喪親經驗中，喪手足的悲傷是最難與人分享，甚至有些人無法體會為什麼手足的死亡會對倖存的兄弟姐妹有所影響或者倖存手足會產生強烈的「否認」情緒？而這些倖存的兄弟姐妹又是如何因應手足死亡的悲傷？此乃第一位研究者想要進行本研究的主要動機之一。

一般而言，孩子死亡是家庭的重大危機之一，對喪子（女）父母而言，子女死亡的同時也失去了他們未來的希望，是他們生命中難以承受的痛苦經驗之一，同時，父母在子女死亡後，本身已被傷痛所淹沒，幾乎沒有能力再照顧倖存的孩子，因而對倖存手足而言，他們不僅失去了兄弟姐妹，也失去了父母的關愛與支持（Anshuetz, 1997），可見倖存手足是「被遺忘的哀悼者」，他們只能默默地獨自承受手足死亡的重大失落（Wolfelt, 2007）。然而在成年期面對手足死亡的成人，他們不只失去了友伴、競爭者，他們也失去了共同參與照顧年老父母的合作者，甚至因為手足的死亡而意識到自己的死亡（Withrow & Schwiebert, 2005; Packman, Horsley, Davies & Kramer, 2006）。由此可見，手足的死亡對倖存手足而言，不僅是少了一個手足，也失去了手足關係，更有可能失去了父母的關愛與支持。因此，研究者想要進一步探討手足死亡對倖存手足的影響為何？哪些



因素會影響倖存手足的悲傷調適？此乃進行本研究的動機之二。

此外，根據Corr和Balk（1999／吳紅鑾譯，2001）整理有關喪親的文獻後發現，雖然攸關喪手足的文獻不少，但有許多是採用父母親的觀點來看手足喪慟過程，較不是直接研究喪慟中的手足；有些研究則著重於青少年時期手足死亡對其往後身心健康或生活適應的影響，或者是當倖存手足成人後探究在其青少年階段的手足喪慟。至此，得知國外致力於喪手足研究雖已多年，但相關文獻較之喪子（女）父母或喪父（母）等之研究卻是少之又少，且多半集中在研究青少年的悲傷反應及手足死亡對其自我概念發展之影響；而國內有關喪手足悲傷反應與調適歷程的研究，更是付之闕如，僅有一篇碩士論文以敘說方式探究成人在青少年時期手足死亡之生命故事（巫志忠，2006）。

綜合上述，喪手足的傷慟並不亞於喪父（母）或喪子（女）之痛，且手足死亡的傷慟是沒有時間界限且持續存在著，然而有關喪手足者之相關研究卻是遠少於喪父（母）或喪子（女）之研究，尤其是喪手足女性成人的悲傷反應與調適歷程之國內外研究文獻更顯得不足，加上，研究者發現一般喪親家庭面對親人空缺的常見反應有過去就過去了，不去管它；或嘗試找事情或替代物填充空缺、填補空虛感；或假想逝者仍存在生活周遭的持續關係。因此，促使研究者想要深入探討喪手足女性成人的悲傷反應，並了解其調適歷程為何，希望透過本研究讓喪手足女性成人了解喪手足的悲傷不是一個罪惡，而是一個自然的反應，仍需歷經悲傷調適歷程的。

二、研究目的

基於上述的研究動機，本研究的研究目的如下：

1. 探究成人面對手足死亡的悲傷反應。



2. 探究成人面對手足死亡的悲傷調適歷程。

貳、文獻探討

死亡意味著分離，同時也破壞了家庭的平衡，以致於家庭成員角色必須重新調整，並發展出新的平衡關係。由於死亡所帶來的哀傷是難以言喻，是人人避之唯恐不及，很多人不願意思考死亡問題，也不願意面對有關死亡的觀念，死亡似乎是被遺忘的話題，然而，未被正視或避談及死亡，並不表示死亡就不存在，相反的，萬物皆有生有死，「生」與「死」都是人生之大事，死亡是生命歷程中自然的一環，也是任何人及所有生物發展的最後階段，而且是必然要面對的問題，但卻因為對死亡的未知及恐懼，促使人們忌諱避談，因死亡而引起的種種強烈的悲傷情緒反應，也讓人難以承擔。

喪手足者在失去手足的同時，對喪手足者的父母而言是失去了子女，有著「白髮人送黑髮人」之痛，感覺身上一部分的永久殘缺，因此，對喪手足者而言，必須先強忍住自己的悲傷而關注父母的失落，這對喪手足者而言，他們的悲傷是無法說出的，而Doka（1996）將無法公開或得不到社會支持的失落稱為被剝奪的悲傷，而剝奪悲傷會導致喪慟複雜化。在手足死亡之後，喪手足者將會有悲傷反應的產生，並且在有意或無意之中採取一些調適方法，以維護身心的平衡。

一、手足關係的意義、功能與影響

手足關係的建立基礎來自於同一家庭的血緣關係，從母親懷第二胎時就已經開始。手足有著共同的基因來源，關係的開始並非經過選擇，並享有人生中最長的人際互動關係，包含著共享或非共享的經驗，彼此之間相互依靠並提供協助，而手足之間是可以信任的，手足關係是一種歸屬感。同時也是人際關係中相對平等的關係之一，然而隨著個體的成長、外力或者非



預期的生命事件，手足關係會受到影響而有著豐富的變化，進而形成手足之間的相似性與差異性（王釗文，2001；宋博鳳，2002）。

在分享與非分享的經驗下，手足關係比其他社會關係來的緊密且持久，且手足關係本質上是終生的，就算父母離婚了也只是婚姻關係的結束，並不會造成手足關係的結束，因此，手足支持（手足間的互助行為）是社會支持的一項重要來源。謝孟娟（2007）也發現手足之間越頻繁的接觸，手足間的情感會越佳，也會增加手足間支持的行為，而婚姻狀態與子女狀態對於手足支持雖有所影響的，但若手足情感強烈，則影響較不顯著；但手足結構、手足數目與手足組合對於手足情感與手足支持都是沒有影響的。由此可見，手足情感是手足支持重要且關鍵的因素，也是手足支持的一個重要基礎，尤其是個人在成年期後，因事業、婚姻、子女、照顧年邁雙親等生命事件的影響，與手足的接觸會逐漸減少，但卻不會因為互動的減少而削弱手足情感，進而影響手足關係。有研究指出擁有良好手足關係者，在成年期通常具有健康的心理功能與高自尊，而較多衝突與競爭的手足關係，在成年期則是較差的心理功能與低自尊（Stocker, Lanthier & Furman, 1997）。換句話說，衝突與競爭的手足關係，低自尊、憂鬱、焦慮與行為等問題仍會持續發展至成年階段。可見，手足關係是從彼此間的親密關係所引發的，而先天的血緣關係與後天的互動關係，促使手足間產生依附的情感，無法切割，並延伸為對彼此的關心與照顧的互助關係，形成一種互惠式的手足支持的社會網絡。此外，Robinson和Mahon（1997）在他的文章中提到Doun在1993描述手足關係是互惠（reciprocal）與互補（complementary），不僅是獲得與付出，任一手足都符合「相異而相依的角色（different and dependent roles）」，且會隨著時間而改變，一旦手足接近或進入成年階段時，會減少其互惠關係而增加互補關係。而且手足關係會隨著



年齡的增長減少了義務性而增加了自發性，個人可以選擇是否要維持手足關係與保持彼此間的親密程度，對於接觸型態、問題與支持等經驗也會隨著時間而有所改變（Martin, Anderson & Rocca, 2005）。

據此，手足關係的重要性與唯一性預示了手足死亡之內心深處的影響，而手足的死亡意味著失去了玩伴、知己、角色模式與朋友，而喪手足者尚未對這麼多的失落做好準備，且手足的特質因類似經歷而有著錯縱複雜的連結，致使手足的死亡對喪手足者而言，本質上是失去他們本身的一部分（Packman, Horsley, Davies & Kramer, 2006）。因此，手足的死亡不只是破壞了原有的家庭系統，對倖存手足而言更是多重失落，失去了一位手足，也失去了手足關係，將手足之間一生的依附關係畫上一個休止符。由此可見，喪手足者的悲傷反應將會不同於喪子女或喪父母的悲傷反應，而這也是研究者想要深入了解倖存手足在面對手足關係的終止時，其如何因應因手足死亡而產生的悲傷反應。

綜合上述，手足關係具有唯一性，來自於共同的基因，並且存在於家庭系統之中，擁有共享與非共享的生活經驗。然而從心理動力方面來看，因手足的出現與存在會威脅到母子的共生關係，而產生競爭、相對權力／地位等問題，但又因手足關係是一生中最長的人際互動關係，也是一生中重要的依附關係之一，因此，從依附關係來看，手足之間存在著屬於彼此的親密與忠誠，同時也存在著一種特殊的熟悉感，並延伸至未來特有的歸屬感。因而，在面對手足死亡時的悲傷程度應不亞於其他喪親者的喪慟。

二、喪手足者的悲傷與悲傷反應

死亡對家庭系統及遺族成員提出最大傷痛調適的挑戰，並反應在所有的關係上。家庭成員的死亡被視為個人所歷經的最



大痛苦事件，等同破壞家庭的平衡系統。當手足死亡後，家庭生活一直在調整中，因為悲傷歷程是個人及家庭的歷程，手足的死亡瓦解了家庭功能，改變了父母及倖存手足與其他人的關係，也改變了家庭成員的期待與家庭的完整性。因此，家中任何人的死亡，家人都必須重建與重新調適，尤其是喪手足者。在手足死亡後，除了從其他家人或朋友獲取支持外，溝通與凝聚力的程度對喪手足者之悲傷調適具極大的影響；若喪手足者經驗到親密或與家人同為一體的感覺，以及共享家人與朋友的支持力量，則較不會產生問題行為。

事實上，在孩子死亡後，喪子（女）是生命中最大的痛苦經驗，其他的家族成員或朋友大都把焦點放在喪子女父母的悲傷，因此父母容易移情且得到支持，加上父母在子女死亡後，本身已被傷痛淹沒，幾乎沒有多餘的力量幫助倖存手足渡過傷痛的日子（McCown & Pratt, 1985; Adams & Deveau, 1987），又家人在面對死亡的失落時也往往會遺忘其他家庭成員，如：手足，是需要哀傷的，所以倖存手足的失落是沒有被公開認同的，成為「被遺忘的哀悼者」，其關心與需求常常是被忽視，因而感受到孤獨與被忽略感，也只能默默地獨自承受手足死亡的多重失落，必須獨自走過真實且承認手足已永遠離開的艱辛歷程，然後因為他們的哀傷一直沒有解決，就會有一段長時間的影響（Adams & Deveau, 1987; Conrad, 1991; Balk, 1996; Ruiz, 2001; Wolfelt, 2007）。加上社會文化價值容易將悲傷汙名化，視悲傷為不健康的行為，而我國文化強調不讓逝者帶著「牽掛」離開的善終觀念，隱含著鼓勵遺族要儘量忘掉逝者，與習慣性的安撫行為，如：別哭了，也容易使倖存手足對悲傷產生防衛、否定悲傷或認為悲傷不好等。然而而接受手足已永久死亡的事實對任何一個人都是困難的，即使是成人也是一樣。

由於手足關係是唯一性且永久性，並預期手足應是可以陪伴長久，伴隨著手足的死亡，不僅失去了手足，同時也失去了



手足關係，更可能面臨著其他的失落，如父母的離異、父母的關注也隨著手足的死亡而逝去等，加上手足死亡後，大都把焦點置放在喪子女父母的悲傷上，忽略了倖存手足也是有著深沉的哀悼，致使他們成為「被遺忘的哀悼者」，然而，對倖存手足而言，手足的死亡也是重大的失落經驗，也是將他們與手足一生中特殊且親密的關係畫下一個句點。而他們的悲傷反應並不會隨著時間的流逝而減少，他們的悲傷也是需要被社會所接受或了解。因此，儘管每個人的悲傷是唯一且逐日改變的，但也不能忽視倖存手足在手足死亡後的特定感受，要聆聽並接受他們所有的感受。

喪手足者常見的反應除了憤怒、痛苦、自責、焦慮、睡眠障礙、震驚、矛盾、麻痺、與恐懼等，在兒童與青少年身上尚可能會產生學校課業荒廢、行為問題、人際退縮、自我認同發展的妨礙，以及自殺想法的產生等（Balk, 1983; McCown & Davies, 1995; Withrow & Schwiebert, 2005）。但有喪手足者在情緒有效控制之下是沒有情緒的，並避談已逝手足，排除失落感讓自己無異於同儕，Rosen（1986，引自Robinson & Mahon, 1997）認為這種反應是「逃避哀傷」，並將這種手足喪慟的共同特性歸之於一個孩子的死亡可能是最糟的失落經驗，這種喪手足的悲傷表達方式通常會被微小化或被父母的悲傷所掩蓋，因此選擇了一種保護姿態，不論是外表上的欺騙或自我欺騙。同時提到社會退縮與問題行為的「正常」悲傷反應可能限制倖存手足在未來的生活中去表達感受與／或接受他人支持的機會，雖然社會退縮與問題行為通常被視為是正常的哀傷反應，但也可能是令人困惑的，然而也因為喪手足者的悲傷沒有機會被了解或接受，可能會導致喪手足者在未來更容易與社會隔離，即喪手足者的悲傷程度並不會隨著時間的流逝而減少，而這樣的發現與一般的假設「悲傷反應會隨著時間而遞減」是相互矛盾的。也有研究指出手足死亡的悲傷反應和時間的流逝並沒有明



顯的關係，但手足的死亡使得原先被期待為生命中最長，有時候甚至是最親密的關係結束（Fanos & Nickerson, 1991; Ruiz, 2001）。

在Batten和Oltjenbruns（1999）的研究指出，倖存手足於手足死亡後會幻想自己的生命受到威脅，尤其手足是因疾病死亡，甚至有些倖存手足會瓦解自己的知覺一致性或認為自己的實存與已故手足是相似的。大部分倖存手足在手足死亡後會感到自責，認為自己對手足的死亡有責任，覺得自己可以阻止死亡。「思考導致行動」促使他們認為是自己的想法，如「我有時候會希望他永遠的離我遠去」導致手足實際的死亡；除自責外，倖存手足在手足死亡後感覺到解脫了，如「沒有人管我的事」、「我擁有自己的房間」等，但不表示他們不愛已故手足，也不是背叛。解脫感只是反映出暴風雨過後的平靜心情，因此，提供一個安全且能抒發他們感受的環境是必要的；恐懼也是在手足死亡後讓倖存手足產生的感受之一，驚恐家庭的其他成員也會死亡，然後留下他一個人獨自生活；最後則是對自己在家庭與在世界必須重新定位感到混淆，如僅存的倖存手足產生「我仍是老大嗎」的混亂（Ruiz, 2001; Wolfelt, 2007）。

而Batten和Oltjenbruns（1999）指出喪手足者透過兩種管道經歷與逝者的進行之中依附（ongoing attachment），一是承認與逝者的持續性連結（continuing bonds），即使生命不在但仍感覺其存在感；一是透過逝者的遺物或類似於逝者的「延續性」（continuation）回憶。而持續性連結的調適功能與失落事件的時間點、失落事件的型態、依附安全、文化以及宗教等幾個因素有關（Field, Gao & Paderna, 2005）。在悲傷歷程中可能要花數年時間尋找「延續性連結」的意義，且可能持續進行中，而心靈信念建立了延續性連結感並提供舒適感，喪手足者多半相信手足是在更好的地方，並認為彼此是可以再重聚在一起，也相信已逝手足仍然是與他們同在，甚至是「在上面看著他們」，



至於擁有與使用已逝手足的遺物（包括不丟棄逝者曾使用過的東西，以及尋找面對逝者親密關係的連結）是對他們有所幫助的，藉由對已逝手足以正向態度回憶過往經驗是維持連繫的另一種方式（Boelen, Stroebe, Schut & Zijerveld, 2006; Packman, Horsley, Davies & Kramer, 2006）。另外，有研究指出宗教在死亡悲傷調上是非常重要的­一個媒介，它可以協助倖存手足面對手足死亡所引起的生活模式的改變，接受手足死亡的失落，並積極尋求新的生活模式（Batten & Oltjenbruns, 1999; Balk, 1991）。

由此可見，喪手足者的悲傷是如此的複雜，以致他們必須為此重大失落受苦，喪手足者常以「忘記了或無法公開哀悼」接受來自重要他人公開或藏匿訊息，而壓抑或延宕其悲傷，如青少年可忽略或延緩自己的悲傷而將其強烈的情緒遺留給父母，即將自己的悲傷微量化，迫使自己不去感受悲傷、忽視它並排除它。同時，在喪手足者面對手足死亡期間，也不能低估父母支持的重要性，在協助喪手足者失落之因應及調適上，父母扮演了極重要角色。而喪手足者若無法坦誠表達內心感受或談論逝者，基本上是忽視自己內心感受並獨自一人暗自悲傷難過；反之，若可以在家公然談論逝者，彼此分享現有的支援環境則有益於喪手足者之情緒抒解，因此，公開談論及家人的支援是有助於喪手足者的悲傷調適。

三、喪手足者的悲傷調適

悲傷調適歷程可以說是重新定位與逝者的關係，或許是心靈上將實質關係提昇為精神上的互動，或是轉化為其他形式的關係，因此，悲傷調適歷程可視為是自我調適的歷程，但在完成的時間上是沒有一致性的，且在不同的人身上會有不同的樣貌出現，很難有一致的脈絡與準則，因此，悲傷調適的理論也有所不同，如Kubler-Ross（2005／張美惠譯，2006）、Bowlby



(1980, 引自Carson, Butcher & Mineka, 2000/陳美君等譯, 2003)、Rando (1996) 階段論, Worden (1991/李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯, 1995)、Neimeyer (1998/章薇卿譯, 2007)、Balk (1996)、Ruiz (2001) 等人提出的任務論, Giunta和Giunta (2002/林恂譯, 2006) 視悲傷調適歷程為「回家的路上」, Rubin(1981)提出悲傷調適的雙軌模式 (two-trace model), Stroebe 和Schut (1999) 提出更廣泛的雙軌歷程模式, Bonanno和Kaltman (1999) 則著重於調適的四大元素等各種不同的論點。

同樣的, 在悲傷調適策略也是在不同的人身上會有不同的因應策略, 如Balk (1996) 提出三種處理技巧, Neimeyer (1998) 則提供了十個實務步驟, 李佩怡 (1998) 更是認為可以運用創意來渡過悲傷, 甚至有人從認知評估與因應行為二方面提出悲傷調適的因應策略 (黃春女, 2005)。

因死亡的威脅打破家庭功能的平衡, 可能立即激盪起整個家庭成員的驚惶情緒, 但也可能是等到死亡事件發生後很久後才發生, 故逝者在家中的重要性影響著喪手足者情緒反應的強度。Hersh (1996) 提到遺族在遽失親人的悲痛難喻, 從開始的震驚與否認, 最後可能會發展成家庭和個人的功能喪失。Packman等人 (2006) 也認為個人、文化與環境變數是會交互影響喪手足者的反應, 同時提到喪手足者具有其獨特性, 分別為我內心受傷了、我不明白、我沒有歸屬感, 以及我是不夠的。

Balmer (1992, 引自Corr & Balk, 1999/吳紅巒譯, 2001) 從40位手足死亡後三年內的倖存手足探討死亡發生至今時間對他們的影響, 發現在第一年的喪慟期裡明顯適應不好, 出現較多的憂鬱症狀、自尊心降低和較多的身體症狀, 然而在喪慟期的第二年或第三年狀況比較好, 也發現年紀越輕者在手足死亡後出現較多身體的不適, 而年紀較長者因有較獨立的思考能力和強烈的個人認同感, 出現較少身體的不適, 但相對出現較多



的憂鬱症狀和較低的自尊。由此可見，倖存手足也可以藉由手足的死亡來學習喪慟的調適。

但從往昔針對兒童或青少年階段手足死亡之相關研究文獻中，發現家庭氣氛和某種程度的凝聚力、衝突和表達，對倖存手足而言都會有所影響，並發現倖存手足無法也不想和其他的倖存手足分享自己的哀悼（Corr & Balk, 1999／吳紅鑾譯，2001）；青少年的自尊自手足死亡開始，隨著時間的移動而有所變化（Robinson & Mahon, 1997），且在手足死亡後5至30個月內產生低自尊（Pettle & Lansdown, 1986）；而Balk（1990）的研究發現，青少年在手足死亡後的前幾週內，人際關係、睡眠與飲食習慣等會改變，也會不時想到已故手足，並浮現出自殺念頭，但一般性整體自我概念發生在他們手足死亡後2年後，但也有研究（Martinson, Davies & McClowry, 1987; Martinson & Campos, 1991）發現手足的死亡長期下來會影響喪手足者的心理成長及自我概念，低自我概念者會在手足死亡後因父母持續增強倖存手足本身不如已故手足或「還不夠」的意識而覺得「我不夠好」，但在手足死亡後7到9年會產生高自我概念與正向的自我成長。

同時，在手足死亡後，喪手足者的心智發展更加成熟、學業改善、高道德觀以及更成熟的態度，也對死亡感到較坦然面對、有助人的能力，相較於逃避之下，更能坦然面對家人的死亡，對未來生命發展更敏銳，以成熟態度學習並面對生命的逆境；且當父母與其他成年人能提供喪手足者有效且支持的獨特行為時，會提升其正向結果與潛在的發展，而喪手足者正向的改變包括：(1)更成熟；(2)更真摯感謝生命的圓滿性；(3)較不冒險；(4)對重要他人表達情感；(5)卓越的生命目標；(6)發展出較佳的同理、合作與憐憫心（Balk, 1983; McCown & Davies, 1995）。由此可見，手足死亡對倖存手足的長期效應應是正向的，表示倖存手足從手足死亡的失落經驗中學到了個人的成



長，在自我價值感及個人成熟度方面有所提升。

Robinson和Mahon（1997）提到喪手足者有三種特徵，首先，倖存手足呈現多向度的喪慟反應，包括悲傷，伴隨著身體的、心理的及／或行為的層面，這些悲傷反應持久性的出現且隨時間逐漸形成；其次，自我知覺（self-perception）改變，通常包括一個或多個人格特質；再者，世界觀的改變（a change in world view），包括個人角色及責任；此外，生活事件對手足的衝擊（不限於死亡事件）會導致其知覺界限的改變。手足的死亡有時候看是更容易受傷害，卻也可以增加對別人經驗的覺察敏感度。即對喪手足者而言，喪慟反應、改變自我知覺以及改變世界觀的三個因素總是存在著，而這些改變可能兼具正向與負向觀點，如喪慟反應隨時間而逐漸改變，最終結果是世界觀與自我知覺的改變。

而Robinson和Mahon（1997）也認為喪手足者的悲傷反應是有脈絡可循，並不單指喪慟者的反應，與個人所處的文化及環境有著關聯性，其脈絡會呈現出下列三種特性，包括已故手足與倖存手足之間的關係是存於家庭脈絡（family system）裡、因手足的死亡而產生身體的分離、決定外界對倖存手足的客觀性角色定位。

因此，Ruiz（2001）認為喪手足者每個人的悲傷反應與調適歷程是獨特的，沒有對與錯的問題，因此，允許自己感受悲傷情緒是重要的，不論是自責、罪惡感、憤怒、傷心難過、恐懼、解脫等，儘管沒有辦法為這些情緒做好準備，但最好的方法就是當它們出現時去接受它們，當然，倖存手足可能在手足死亡後會出現一些身體的不適反應，如嗜睡或失眠、緊張、容易疲憊、嗜吃或食不下嚥等徵兆，也可能會產生憂鬱情緒，甚至想要結束自己的生命等，因此建議可以尋求他人的協助，尤其是有想要結束自己生命的想法時更是需要尋求協助。

即使是調適良好的喪手足者也會有關於感受到死亡、自



責、抗拒、恐懼、分離、焦慮、憂鬱及精神病徵等相關情緒，且會對父母只關注到已故手足而感到生氣，同時也對無能保護手足免於死亡而責備父母；此外，父母期待倖存手足須和已故手足一樣優秀，甚至超越，而較少允許他們談論已故手足或自己的感受，或者期待他們能夠取代已故手足的地位，也因此，倖存手足通常會感覺自己較已故手足不重要，悲傷會因社會與父母的期待而倍感束縛（Adams & Deveau, 1987）。

綜合上述，研究者發現有關喪手足者的悲傷反應與調適歷程等相關文獻，焦點都放在兒童與青少年，甚少著重於喪手足者成年的悲傷反應與調適歷程之探究，原因可能在於學者們認為成年人的發展階段已臻成熟，應有足夠的能力處理自己的悲傷情緒，事實上，喪手足成人並不完全可以坦然地面對死亡而產生的悲傷情緒。因此，儘管喪手足者的悲傷反應不盡相同，在悲傷調適歷程中，其因應策略也不盡相同，但終極的目標卻是相似的，即慢慢走出手足死亡的陰影、接受手足死亡的事情，重新面對沒有逝者的生活，進而重建適合自己的生活模式，並滿足自尊與自我實現的需求。

參、研究方法

據此，本研究採質性研究的深度訪談（in-depth interview）為研究方法，進行回溯性資料收集，藉以探究倖存手足在死亡事件發生後，當事人的悲傷反應、悲傷調適歷程，以及影響其復原的因素，並了解倖存手足如何處理手足死亡後的悲傷，以及手足死亡對自己的影響，並重視受訪者的主觀意義及建構，企圖從受訪者的觀點對手足死亡事件做敘述及解釋，希望獲得深度且有意義的資料，其重點不在推論，而在於對研究參與者的內心世界做更深入、真實的瞭解，探索研究參與者當下對手足死亡事件所賦予的意義脈絡、如何處理手足死亡後的悲傷，



以及手足死亡對自己的影響。因此訪談者在資料的蒐集過程中除依據本研究預先擬定之半結構式（semi-structure）訪談大綱（interview guide）詢問主要問題外，並視受訪者實際回答內容加以探問，同時對研究參與者所呈現出的線索抱持「存而不論」的態度，以增加資料的豐富性與可靠性。

本研究之研究參與者為手足死亡的兄弟或姊妹，由研究者依照研究目的，共篩選出七位受訪者，為保護受訪者之隱私並基於研究倫理，分別以小玲、小碧、小慧、小梅、小欣、小美、及小靜等暱名代表受訪者之姓名；七位受訪者皆為女性，年齡介於三十七歲至五十七歲之間；在婚姻狀況上，七位中有六位已婚，一位未婚；教育程度乃從高中（職）至大學；喪手足時間自一年至十三年；其手足死亡原因包括有心臟衰竭、肝癌、車禍、食道癌、脂肪肝與意外事故。

肆、研究結果

整理深度訪談資料後發現，七位喪手足成人在面對手足死亡時之悲傷反應、悲傷調適歷程，及影響其悲傷調適歷程之因素有所異同，茲分述如下。

一、悲傷反應

針對手足死亡經驗發生時喪手足成人的悲傷反應加以分析與整理，該反應包括情緒、認知、生理與行為四部分。

（一）悲傷情緒反應

研究者整理深度訪談資料後發現，七位喪手足成人的悲傷情緒反應包含有愧疚感或自責感、遺憾、痛入心扉的難過感、震驚、腦筋一片空白、憤怒、惶恐、害怕、疲倦感、無助、麻痺、以及不耐等反應。



1. 愧疚感或自責感

小美認為弟弟的死亡是來自於自己未能好好的關心與照顧而造成的：「因為我覺得，我們覺得說如果多花一點點心思去關心他、注意他，然後給他關懷啊，然後就、應該就不會發生這種事情啊！……」(F-021)「我覺得他的死亡真的就是你多用一點心在他身上，這一些事情都不會發生……這件事情應該不會發生」(F-054)。

2. 遺憾

小梅遺憾嫂嫂沒來送二哥一程：「比較有遺憾的是他老婆沒上來……」(D-153)「……覺得這點比較遺憾的……」(D-155)。

小靜因無法將弟弟的遺體運回台灣而感到遺憾：「……實我們是想把他帶回來……那個飛機拒載……」(G-047)。

3. 痛入心扉的難過感

小慧看到弟弟時整個心都已經碎掉：「……可是看到他的那一剎那我就、我就整個心都已經就碎掉……」(C-016)「……那種就是很心碎的感覺……」(C-017)。

4. 震驚、腦筋一片空白

小慧在殯儀館看到弟弟時，腦筋呈現一片空白：「……出來之後我們大家真的就、整個腦筋一片空白的……」(C-016)。

5. 憤怒

小靜因軍方的刻意隱瞞而有著憤怒的情緒：「……他們有可能刻意隱瞞……」(G-043)「……我覺得不滿的是其實你可以真正的告訴我，人都已經這樣子了，隱瞞其實沒有太大的用處這樣子，沒有太大的意義。」(G-046)。

6. 惶恐

小欣在面對車禍現場呈現出惶恐的情緒反應：「那時候是很惶恐……」(E-009)。



7. 害怕

小慧在弟弟死亡後害怕下班：「……那時候每天都很怕下班」(C-002)。

8. 疲倦感

小慧因弟弟的死亡必須面對父母離婚的事件而有身心俱疲的感覺：「其實那時候就一直覺的說很累，就覺得好累喔……」(C-081)。

9. 無助

小慧不只要面對弟弟的死亡，也要面對父母婚姻的觸焦而感到無助：「……我不曉得我接下去要怎麼辦。就只有我一個孩子，然後就沒有人跟我分享對父母婚姻焦慮啊，都沒有人分享……」(C-081)。

10. 麻痺

小靜在面對弟弟的死亡事件時已經麻痺了：「那我其實覺得其實是麻痺耶……」(G-060)。

11. 不耐煩

小靜為自己在傷心時期還要照顧家人的情緒感到不耐煩：「其實有時候也會覺得不耐煩啦，剛開始的時候，我會覺得說你們在傷心我也在傷心，可是我還要照顧你們的情緒，那有時候我會感覺到自己相當的沒耐心……」(G-089)。

(二) 悲傷認知反應

1. 不相信、否認

小慧否認弟弟已經死亡的事實，覺得弟弟好像只是睡著一般：「……他整個人都是那就好像在睡著一樣…」(C-016)，甚至在晚上睡覺前仍認為那是一場夢而已：「……我覺得好像只是



一場夢、我說我希望明天睡起來就沒有什麼、就一切就會恢復原狀。」(C-016)。

2. 尋找替罪羔羊

小美則是認為是爸爸把弟弟怎麼樣了：「……我們就懷疑說是不是爸爸把弟弟給，嗯就是不是爸爸把弟弟怎麼樣了啦……」(F-007)。

3. 幻覺

小慧在助唸過程中，經歷了體驗弟弟無助感覺的幻覺：「……那時候就我的狀態就好像漂在一個奇怪的地方……是我弟弟要跟我說什麼……就是感覺他到我的軀殼裡，我到他的軀體裡！……那一次給我的感覺是我忽然感覺到弟弟的無助……」(C-019)。

4. 心疼

小慧心疼已逝的手足仍要承受爸爸對他的責備：「……甚至在我弟的面前就是罵他……那時候我的感覺也很心疼我弟弟...我那時候心裡就是我很心疼我弟弟……」(C-017)，也很心疼弟弟這麼年輕就走了：「……我覺得他我很心疼他，因為那麼年輕他就這樣走了……」(C-061)。

5. 不捨、不忍心

小玲對已逝手足有著不捨：「……我對他的不捨」(A-019)
「……我們對我哥哥最不捨的地方就是、他其實是很優秀，那只是因為我爸爸的管教方式，讓他就這樣子，這一輩子就被這樣子過去，嘿，真的覺得很不忍心啊！……」(A-020)。

6. 懷疑、猜測

小靜曾一度懷疑弟弟是否自殺身亡：「……我們一直以為他是自殺死。」(G-043)，而小美則曾猜測是否爸爸為了錢而殺了



弟弟：「……我曾懷疑是我爸爸……因為媽媽死掉的時候還留了三百多萬給、然後都是在弟弟的戶頭啊……」(G-007)。

7.更加保護自己安全的想法

在手足死亡事件發生後，小慧成為家中唯一的孩子，因而有了我不能再讓自己出事的想法：「……那時候我第一個感覺是說我不能坐計程車、因為第一個計程車很危險，我那時候忽然感覺就是我是、我現在是這個家唯一的孩子了、我想說弟弟出事我不能再出事、不然我對不起爸媽……」(C-014)。

8.凡事要圓滿的想法

小梅認為事情要處理的圓滿才可以，因而對於侄女婿不來送二哥感到不圓滿：「……我覺得讓事情圓滿不是這樣子……」(D-116)，直到他來送才感到圓滿：「來了就圓滿了……」(D-120)。

9.離職念頭萌生

小靜在弟弟死亡後曾想要離職：「……可是我的工作上可能是沒有辦法留職，那我那時候有跟他講我要離職，然後我想要回家……」(G-082)「……做到我不想做為止，我那時候是這樣跟他講，那我想走我隨時都會走，那時候我這樣子跟他講我隨時都想走。」(G-083)。

10.無價值

小靜的工作崗位在弟弟死亡事件發生後做了異動，被調離公司的主要業務核心，而感到沒有價值：「……那工作是以前是那麼的注重這一塊，那這一塊你被抽離工作的那個，核心，應該算核心，那你就會覺得，ㄟ，那日子好像也沒有什麼啊，沒什麼價值的感覺……」(G-083)。



11. 喪失自信心

小靜在弟弟死亡後，喪失了自信心，而感到脆弱：「……這件事，讓我沒有辦法，很有自信的去處理，我的那個自信不見了，你就會覺得，我現在變得很脆弱，沒有辦法去掌控。」(G-084)。

(三) 悲傷生理反應

1. 對聲音的敏感

小欣因事故當時卡車停放時有一種聲響，故對某一個聲音比較敏感：「但是有一個聲音會比較敏感」(E-131)「那個大卡車的那種暫停的那種嗶嗶嗶那種聲音」(E-132)「就會很敏感，就會覺得那種聲音很尖銳，然後是不好、不好的聲音，因為那時候現場，就是那輛車就是一直閃著這樣，就那個聲音就會很敏感……」(E-133)。

2. 缺乏精力

小碧直到自己處理完哥哥的喪事後才發現自己不行了：「……一直到我哥哥喪事辦完了我才受不了……」(B-059)「等我回到北部的時候」(B-060)「就是這樣完了以後，回來以後就不行了」(B-061)。

小慧因弟弟的死亡而身心俱疲：「……就上班也很累，身體上的累，精神上也很累，……」(C-081)。

3. 失眠

小靜在弟弟死亡事件發生後失眠：「……會睡不著覺……」(G-079)。

4. 昏倒

小慧在助唸過程中昏倒：「……念一念我就忽然就昏倒了這樣子、就倒下去……」(C-019)。



(四) 悲傷行為反應

1. 哭泣

小碧因為害怕淚水滴到哥哥衣服上而永生處在血海之中，強忍住喪慟，直到喪禮結束後才發現自己在處理哥哥的喪事時並沒有哭泣：「我發現我一滴淚都沒有掉……」(B-059)「等我回到北部的時候」(B-060)，直到結束後才開始哭：「我發現我之後就是開始哭啊」(B-062)。

2. 見逝者最後一面

小慧在接到手足死亡事件時，想著要和爸媽一同去看弟弟：「……然後回到家的時候就是跟家人就有陪著車去台中看、看弟弟啊……」(C-014)。

3. 與逝者對話

小慧覺得弟弟應該是聽得見：「……我就在弟靈堂面前我就跟他說，……因為我就覺得他應該是聽得見就像那個……」(C-017)。

4. 夢到逝去的手足

小靜歷經弟弟死亡事件半年後夢到弟弟，但分不清是自己的想法還是真的是弟弟來托夢：「……剛辦完我弟的事大概半年吧，我有夢到我弟，然後他說叫我媽，他叫我跟我媽講說要出去走走，然後他跟我講就會遇到貴人，然後，他就這樣跟我講，講完就醒了，那時候我醒過來，就覺得會不會是我自己的想法，也就是我的想法變成我弟弟的樣子，還是真的是弟弟來托夢，我就其實我也不知道耶……」(G-130)。

5. 避免看到靈堂

小慧因看到靈堂時情緒難以控制而無法待在家裡：「……一進客廳就看到靈堂這樣子」(C-003)「……然後我離開……離開



家裡那個場合去去做別的事、就就會覺得我的情緒比較能控制住……」 (C-004)。

6. 避免提到逝去的手足

小美認為不要提起手足死亡的事件時就不會感到痛與難過：「……其實我跟妹妹他們其實也盡量不去提這件事……然後就盡量不要去談啊！就不會覺得很痛啊……我覺得就是不要去講就好了。」 (F-029)。

7. 刻意避開出事地點

小欣因出事地點離家很近，常會刻意避開：「那在那個出事的地點在我們家，常常會經過」 (E-140) 「會避開那個位置」 (E-141) 「會避開那個位置……」 (E-142)。

8. 瘋狂尋找答案

小靜在弟弟死亡後瘋狂的想找答案：「……我那時候急於想要」 (G-024) 「抓一個東西讓我去能夠，不管是踉下去(台語)或是怎麼樣，我想要去探討這樣子的東西……」 (G-025) 「其實瘋狂要找答案……想要找裡面的答案……」 (G-070)。

二、悲傷調適歷程

悲傷調適之心路歷程包括了喪手足成人在面對手足死亡時之悲傷調適方式，影響其悲傷調適之因素，手足死亡之悲傷經驗對喪手足成人的影響，以及重建與逝者之情感連結。

(一) 悲傷調適方式

根據資料分析，研究者歸結出主要的悲傷調適方式有面對或接受死亡的事實、重覆回想以減緩痛苦、正向思考或重新解釋事件、閱讀死亡相關書籍、隨時間的流逝淡化悲傷、轉移情緒、借助宗教信仰的力量、尋求協助、對逝者的承諾、哭泣、



書寫—網路部落格、以及壓抑或逃避等十二種方式。

1. 面對或接受手足死亡的事實

小靜認為弟弟的死亡事件是一個事實，故不是承認，而是接受：「……最後可能不是承認這一塊，因為它是事實。只是接受之後不代表不再傷心、難過，只是程度減少，時間變短……」(G-135)。

2. 重覆回想以減緩痛苦

小欣是藉由強迫自己不斷的重複畫面回想來減緩痛苦：「……在那之後，我覺得我強迫自己會再去一直重複那個畫面……我就強迫自己去回想。」(E-011)「我那時候想法就很直接，就我多想幾次就不會那麼的難過」(E-146)。

3. 正向思考或重新解釋事件

小欣以正向思考的方式解釋死亡事件：「……就會告訴自己往好的地方想，他雖然是車禍當場就走了，但是沒有」(E-155)「沒有任何拖延，沒有什麼，瞬間就走了，如果想說他還在的話，可能就不是一個完整的，我想這也算是他的一種福報。」(E-156)。

4. 閱讀死亡相關書籍

小欣會藉由閱讀與死亡相關的書籍來自我調適：「……還有去找一些有關死亡方面的書來看」(E-086)，「可以穩定我的情緒……」(E-087)。

5. 隨時間的流逝淡化悲傷

小欣覺得喪慟無法抹滅，只能靠時間去淡化：「……記憶擦掉用橡皮擦擦掉，對，我真的很想擦掉，可是又擦不掉，所以只能靠時間去淡化是這樣。」(E-095)。



6. 轉移情緒

小慧藉由投入工作來轉移自己的情緒：「……那時候我是剛開始上班……那時候就是每天都還是讓自己去工作……就去公司工作工作以後然後覺得好多了……」(C-002)。「……那其實是藉由工作……忙到我自己忘記也就沒有再去想起他……就是沒有時間思考我弟那件事，然後就這樣過了十年左右……」(C-051)「……每天上班下班，我就讓自己用上班的忙碌，就是不要再去想那些事……」(C-098)。

7. 借助宗教信仰的力量

小靜藉由宗教來尋找人生的答案：「……加入宗教……」(G-024)「……我覺得很多可以在宗教這裡找到答案，說是修行嘛，有一定的程度在……」(G-076)。

8. 尋求協助

小欣參與團體後有了重生的感覺：「……在那個團體還是會強迫自己要說一些那種情緒，然後我覺得說出來可能就好一點。」(E-152)「……結束之後不覺得怎麼樣，反而覺得有一點那種重生的感覺。」(E-161)。

9. 對逝者的承諾

小慧覺得弟弟應該是聽得見，因而承諾自己會好好照顧爸媽：「……我就跟他說現在剩下爸爸媽媽，剩下我一個孩子啊，那我會好好照顧爸爸媽媽不用擔心……」(C-017)。

10. 情緒的宣洩

哭泣是喪手足者最常見的悲傷行為反應，小碧認為哭也是一個很好的自我調適方法：「……因為我父親的關係吧！我就發現哭是一個滿好的治療方法……」(B-062)。



11. 書寫—網路部落格

小欣透過上網寫文章的方式來舒解自己的傷痛：「我就會上網寫文章，就把把情緒寫下來，把他從小我記憶中有關他的事情，然後由我的文字寫出來。」(E-036)。

12. 壓抑或逃避

小美因為無法面對唯一弟弟的死亡事件，選擇逃避方式：「……就是把他放著，把他壓著……」(F-029)「……現在還是放在心裡的深處……」(F-052)。

(二) 影響其悲傷調適之因素

從資料分析中，研究者歸納分析出影響喪手足成人悲傷調適之因素為正向因子、負向因子以及中性因子三部分，其中正向因子又分為(1)喪手足成人的支持系統、(2)其他重要他人的死亡、(3)已逝手足的微笑表情、(4)喪葬儀式的影響、以及(5)輔導志工的專業訓練；負向因子則包括了(1)台灣文化下之喪葬習俗的影響、以及(2)家人的悲傷反應；至於其中性因子則有(1)宗教或民間信仰的影響、(2)與已逝手足的互動關係、以及(3)喪手足成人的人格特質。

1. 正向因子

(1) 喪手足成人的支持系統

小欣認為有一個支持的團體是很重要的：「……我覺得有一個支持的團體是滿重要的……」(E-149)「真的就有人了解我有些那種感受……」(E-165)「所以會覺得啊，就是真的得到安慰，有人了解我、懂我們這樣子。」(E-166)。

(2) 其他重要他人的死亡

小玲卻從父親的喪禮中領悟到是哥哥自己選擇離開的時間



點，因而感到釋懷：「因為、因為接著、因為再接著就是我爸爸的，我哥哥是八月三十號、我爸爸是十月二十六號」(A-042)
 「……那我們發現在辦我爸爸的葬禮的時候，我們也領悟到一件事情、我覺得我哥哥他是已經預知到、因為葬禮都要拿那個骨灰罈……」(A-044)「我哥哥哪有那個力氣捧(台語)」(A-045)
 「他一定沒有力氣捧(台語)，啊然後你說他，當一個唯一的兒子」(A-047)「沒去捧(台語)，人家又會說，而且又多難過。阿所以那時候我就領悟到，我哥哥走真的是，選擇一個很對的時間」(A-048)「我覺得他真的會選時間……」(A-049)「他不想成為我們的負擔，因為我覺得他他是自己選擇要離開的……我覺得我哥哥真的是很善解人意，他真的是選擇自己選擇不讓、不麻煩我們。」(A-144)。

(3)已逝手足死後的表情

小梅對助唸後大哥與生前一致的微笑表情嚇了一跳，也感到很安慰：「……那助唸完之後...我也嚇一跳，跟他生前微笑的表情是一樣的……結果透過這樣子讓他回到家裡，然後又幫他助唸之後，哇那個助唸之後是微笑的……真的是微笑……」(D-025)。「……是微笑的表情，我是真的覺得很安慰。」(D-026)。

(4)喪葬儀式的影響

小碧藉由助唸的形式來引導哥哥的亡靈：「……那種就是引導亡靈，我是密教……在他過往的八個小時，你要引導他……」(B-057)「……也是信佛教的說要來助唸，就讓他來助唸，可是那個靈引的過程……那個八個小時就一直由我做」(B-058)。

(5)輔導志工的專業訓練

小碧認為擔任志工讓自己勇於面對生死：「……自己也當志工了……我們心裡頭有準備，就是自己在心裡頭清楚……但是



我知道至少對我自己，就是說我自己是有準備去面對他死亡的那一塊，我覺得這有差。」(B-138)。

2. 負向因子

(1) 台灣文化下之喪葬習俗的影響

小靜因存有「長輩不能送晚輩」的習俗想法，而讓妹妹先陪媽媽回來，自己一個人面對弟弟的火化過程：「……我就讓我媽，我媽他們就是習俗就是不會在那邊看，那就剩我一個人，因為我妹妹就是陪我媽媽先回去，那我就一個人等在那邊看，然後等，等他燒出來這樣子……」(G-040)。

(2) 家人的悲傷反應

小靜必須兼顧很多人的喪慟情緒而不可以哭泣：「……你再是可以哭，而是變成家裡，全家人悲傷情緒的一個……」(G-030) 「就是每一個都要去照顧這樣子……」(G-031)。

3. 中性因子

(1) 宗教或民間信仰的影響

小慧曾求助於算命，但更加的難過與害怕：「……其實我也有尋求，甚至於同事帶我去算命……可是算命讓我更難過……算命先生就說，你，是你爸爸做了太多壞事，然後這個對你爸來說是個懲罰……如果是爸爸的錯為什麼讓弟弟受苦這樣子……我就覺得那種不公平的感覺又在我心裡就燃起這樣，然後他們三個就說我們家欠香火，因為平常都不虔誠拜佛……我開始會害怕算命這件事……」(C-031)，

小慧從佛教中學到如何面對無常：「……我弟弟的那塊對無常的恐懼是一直到我後來慢慢才處理掉，那我後來處理的比較好是因為我學佛……有一個很年輕的女師父……講了一句話讓我印象很深刻……說其實人生沒有出路這樣子……」(C-032)。



(2)與已逝手足的互動關係

小梅因與已逝手足之間的情感很好，且具有良好的互動關係而縮短了悲傷期：「……我們兄弟姊妹感情都很好。」(D-007)「互動都很好，感情都很好……」(D-008)「……我現在就像把他當成爸爸一樣，一種回饋，我來照顧他，因為是親情……」(D-077)「……比較短會過去的。」(D-132)「比較淡化……」(D-133)「……所以他走了之後，基本上我還好，不會說像會很難過多久或怎樣……」(D-159)。

而小靜則因與弟弟朝夕相處而延長了悲傷期：「……好像花滿久的時間在走……可能，因為就是每天看到有差吧！」(G-003)。

(3)喪手足成人的人格特質

小碧因從小被訓練成有事自己解決的個性：「……我們從小就被訓練到有事情自己一定要想辦法解決……」(B-030)「……我這人是有問題就要解決嘛……」(B-076)，因此在面對悲傷事件時也是給自己一個時間：「……想說我給自己三個月還是一個月我忘了、就是給我自己一個時間，很特別的是我給我自己一個時間，然後我就認為這個時間以後，我就走的出來啊……」(B-100)。

小梅因自己的個性較為內斂：「……其實我這個人是比較內斂啦！」(D-124)，在面對哥哥的死亡時，則會忍住自己的哀傷：「……我會忍住自己的哀傷……我哀傷……」(D-124)。

(三) 手足死亡之悲傷經驗對喪手足成人的影響

1. 人生（生命）觀的改變

小慧認為應把握時間做該做的事：「……就是趕快把握時間做我該做的事，我就不去擔心未來的那一塊，那即使人生可



能在不曉得什麼樣狀況下」(C-035)

小慧學到了從不同的角度看待生命：「……會學習不同的角度看待生命的事，就是不會沉溺在自己的那個封閉的象牙塔裡面，對，就慢慢很多事情會從很多面向去思考……」(C-072)。

2. 對生死態度的影響

小靜因弟弟的死亡事件而開始關注死亡：「……沒有感覺，沒有想到無常，而且那時候感覺那是很久，很老的時候才會遇到，不是現在。」(G-080)「然後遇到，就把它改過來這樣子。」(G-081)。

小梅因經歷死亡經驗而對死亡比較不會害怕：「對死亡就比較不會害怕……」(D-132)。

3. 重新定位自己的角色

小靜在弟弟死亡事件之後，重新思考自己的定位或角色：「……因為這件事情，讓我會去重新思考我以前，重新思考我自己的定位或角色……」(G-009)「……我就清楚的說知道我在家裡應該扮演的角色，要做的事情。」(G-086)「……要照顧家人的情緒，要照顧家人的需求，然後幫父母調整情緒，然後也幫家人調整情緒。」(G-087)。

4. 個性的改變

小靜的個性從暴躁到自我控制的轉變：「應該是我的個性吧。其實我以前的個性其實是還滿暴躁的，之前脾氣也是很不好……不能把自己的情緒帶給別人這樣子……而且你還要控制，稍為控制一下你自己的情緒……」(G-078)。

5. 觸景傷情

小慧在經歷手足的死亡事件之後，看到類似情境會一直掉眼淚：「……坐車看到跟我弟年紀相仿的，我就沒辦法，就一直



掉眼淚……」(C-022)。

小欣看到大卡車就會勾起弟弟死亡的痛苦回憶：「……大卡車……就會勾起痛苦的回憶。」(E-134)。

6. 家庭結構與互模式的改變

對小慧而言，在手足死亡之後，不再是一個完整的家：「……我弟過世沒多久，我爸媽就協議要離婚這樣子……後來就協議，他們就分手了這樣。」(C-022)「半年還是一年就是很快。」(C-093)。

小美與爸爸的聯繫除過年外，也幾乎斷了：「……除了過年就等於說我們跟我爸爸是沒有聯繫的。」(F-068)。

在喪子(女)父母的研究中會發現，喪子(女)父母會在孩子死亡後期待再將孩子生回來(葉何賢文，2003)，而小靜的媽媽也有著相同的想法，期待女兒再把兒子生回來，因而會對女兒耳提面命一番：「……那我姊又沒生，還沒有生，那她就會唸我姊沒有小孩，而且她會覺得我姊姊會把我弟弟生回來，她會有那種感覺。她一直跟我們講，小孩子會像舅舅……她就會說如果你生了，不要太像啦，一半像啦，像你舅舅就很好了。」(G-124)。

7. 教導孩子如何面對死亡

小欣經歷過手足的死亡喪慟後，認為可以讓孩子了解到什麼是死亡：「……不管是誰都，我們不知道什麼時候會不見，即使是媽媽，那我兒子會比較激動『我不要媽媽死掉』，然後就一直哭『我不要媽媽死掉』，然後女兒，也是會想到有一天媽媽死掉，她也是會很難過，我就盡量讓他們知道『死，那個死亡是什麼樣的，對但是不知道哪天會會看到，碰到這個事情。」(E-104)。



8. 終其一生活在因手足死亡引起的自責之中

小美認為自己一輩子都無法對自責釋懷：「我覺得可能很難釋懷ㄟ……」(F-052)「這一塊可能是一輩子都沒辦法結束。」(F-053)。

(四) 重建與逝者之情感連結

從受訪者的資料分析中，研究者發現喪手足成人在歷經手足死後的悲傷經驗後，與已逝手足的情感連結模式有改變，其中有著緬懷、感謝、祝福已逝的手足，並視已逝手足為心靈禱告的對象，因而，手足關係並不會因手足的死亡而中斷，只是轉化為心靈層次的手足關係，但也有人選擇遺忘。

小慧很懷念弟弟：「……我很懷念他……」(C-062)。

小梅認為應該祝福已逝的手足：「……我會想說其實他也許更好啊。因為一直在的話一直接受痛苦啊，他這樣子一個結束再一個開始，我們應該是祝福他的。」(D-140)「祝福他，希望他更好……」(D-141)。

小玲認為手足關係仍然存在，只是轉換了另一種形式的存在：「……覺得跟他其實還是很，我們關係其實還是都在，他雖然不在了、可是我還是相信他還在看著我」(A-100)「我覺得他我、他還跟我們在一起那種感覺」(A-101)。

自弟弟死亡後，小美選擇遺忘弟弟，不再提及：「應該是不會提弟弟」(F-061)「因為他已經是不存在的」(F-062)「……只有三個，就把弟弟這塊排除掉了……」(F-063)。

伍、綜合討論

研究者將依據七位受訪者的悲傷反應、悲傷調適歷程做一



綜合性討論。

一、悲傷反應

(一) 悲傷情緒反應

Dutton和Zisook (2005) 認為悲傷感受多為負向情緒，而從研究資料中發現到喪手足成人的悲傷反應也是以負向感受居多。同時與Worden (1991／李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯，1995) 提出悲傷情緒反應之論述相同。可見喪手足之悲傷反應普遍而言與喪親(子)者並沒有太大的差異，反映了人對於失去摯愛親人的共同感受。

又Worden (1991／李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯，1995) 認為當事人的愧疚感或自責感，會隨著時間的流逝而逐漸釋懷。但在本研究中，研究者發現受訪者的自責情緒並不會隨著時間的流逝而逐漸釋懷，其之所以不易消退主要來自於受訪者認為手足的死亡是因自己沒有盡到照顧與關心的責任而造成的，而這種因失落而引起的「應該」與「早知道」似乎是種永遠都來不及的悔恨。倘若沒有適當的處理，愧疚感或自責感會使喪手足成人經驗到未解決的衝突、未表達的情緒等未竟事務，使悲傷過程變得更複雜，而無法繼續他們的發展任務。如受訪者中小美的自責感並沒有經過時間的流逝而放下對自己的指責，且認為自己將終其一生活在這種自責之中。

(二) 悲傷認知反應

在悲傷情緒之後，伴隨而生的認知反應是不相信、否認；Worden (1991／李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯，1995) 指出悲傷認知反應包括困惑、沉迷對逝者的思念、感到逝者仍然存在、幻覺。但在本研究之喪手足成人在歷經手足死亡事件的認知反應中，除了對自身及該悲傷事件的認知，如不相信、否認、尋找替罪羔羊、幻覺、無價值與喪失自信心等外，更牽涉到家庭成員的位置與責任的覺知。



手足關係是家庭數種重要關係中的一種，手足的死亡會牽動整個家庭手足系統的改變，對喪手足成人在家庭中的位置似乎也可以視為是一種默許的遞補，自動補位承接已逝手足原先的家庭責任，然對喪手足成人來說都不是其原先的「本分」，而是家庭系統在遭到破壞後產生的替代作用。在歷經手足死亡事件時，受訪者小慧認為自己是家中僅存的孩子，而應更加保護自己，不可讓自己陷於危險之中，而小美更是認為自己應該替代逝去媽媽的角色，建構起屬於妹妹們的娘家，此種認知在於喪親與喪子女的文獻中並未提及。研究者認為這是一種默許的遞補或轉移，替代已逝手足在家庭中的位置。

（三）悲傷生理反應

訪談的過程中，七位受訪者均較少提到生理反應。而悲傷的生理反應往往容易被忽略，但卻是喪慟者日後求助醫師的主要因素（Worden, 1991／李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯，1995）。從本研究資料中歸出喪手足成人於悲傷事件發生時之生理反應除對聲音的敏感、缺乏精力與昏倒外，並未提及到其他的生理反應。研究者思考是否因為回溯性訪談，而受訪者較容易記憶的片段為衝擊較大的情緒反應、認知反應與行為反應，反而較少關注於當時的生理反應。

（四）悲傷行為反應

學者Worden（1991／李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯，1995）提到悲傷行為反應包括失眠、飲食障礙、心不在焉、退縮行為、夢到逝去的親人、避免提起逝去的親人、尋求與呼喚逝者、坐立不安或躁動、哭泣、舊地重遊與隨身攜帶遺物、珍藏遺物等層面。在本研究之受訪者行為反應有著部分相同之處，如哭泣、失眠、夢到逝去的親人、避免提到逝去的手足等；但也有不相同之處，如小碧的哭泣有延宕的現象，以壓抑的方式因應悲傷，事發至喪禮結束期間均未落淚，卻在回到台×後而崩潰決堤，以及在避免提到逝者部分，研究者從小美的訪談



中看見其不想提到弟弟死亡的事實，此乃因為深度自責而引起的逃避行為反應，並想儘快忘記手足因自己未盡照顧之責而死亡一事。

除此之外，研究者從發談資料中發現，在台灣喪葬習俗下，七位受訪者的悲傷行為反應中，有四位受訪者，如小慧、小梅、小欣、小美等因要趕快「見逝者最後一面」而趕緊回家或到出事地點的行為反應，而小美因無法坦然面對弟弟逐漸腐敗的遺體，雖至現場但卻因沒有勇氣見弟弟更是心存有遺憾。由此可見，「見逝者最後一面」之於喪手足成人者之重要性，同時也是台灣喪葬習俗下特有的文化產物，在國外的文獻中並沒有類似的發現。

綜合以上所述，性別刻板的悲傷反應未能在本研究中探究其差異性，然在社會文化影響下，男女性別在面對死亡或失落經驗時有所差異，男性傾向於以壓抑方式處理悲傷；而女性則擁有較多的情緒抒發管道（Hsu, Kahn & Huang, 2002），例如，透過「分享感覺與情緒」（Sharing feelings and emotions）來學習他人在類似我的情境中是如何解決問題（Stroebe & Schut, 1999）。因此Stroebe和Schut（1999）認為需要「教導」（Teaching）人們如何去因應悲傷：教導男性如何有更多的情緒導向（emotion-oriented）和教導女性如何有更多的問題導向（Problem-oriented）。本研究中，小美與小慧較少有情緒的抒解，而是以逃避的方式面對悲傷，此現象讓研究者思考受訪者的個性似乎會影響其情緒反應。從研究者的札記與訪談過程中，小玲、小碧、小梅與小欣當時是以較理性與堅強的方式回應悲傷，因此較無悲傷情緒之陳述。

二、悲傷調適歷程

（一）悲傷調適方式

Worden（1991／李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯，1995）



認為接受失落的事實不僅是理性的接受，而且是情感上的接受，因而是需要時間的。從受訪者的經驗中，時間成了他們最有效的療傷藥劑，在理智上或許能夠讓自己接受手足死亡的事實而回到生活，但內在情感的調適更是需要時間來緩和傷痛。

從Stroebe 與Schut（1999）雙軌歷程模式（Dual Process Model）在復原導向（restoration-oriented）的行為描述中，提到復原的行為包括注意生活的改變、悲傷焦點的轉移、從事新事物、否認或逃避悲傷及新角色、自我認同、新關係的建立。研究者從受訪者的悲傷調適方式與該理論做比較，發現本研究小慧、小美、小欣之轉移情緒與雙軌歷程模式之注意生活的改變、悲傷焦點的轉移、從事新事物等這些調適方式相符；而否認／逃避悲傷則與小慧與小美的壓抑或逃避行為相同；至於新於新角色、新關係與自我認同與小碧尋找諮商師、小慧與小欣參與團體、小慧有先生的陪伴相同。

從Neimeyer（1998／章薇卿譯，2007）認為悲傷調適歷程的「任務」——承認失落的事實、讓自己願意面對痛苦、修訂自己的假設與認知架構、與失去的人重建關係以及重新定位自己——並非依照固定的順序來達成，也不能用「結束或完成」來界定悲傷歷程的後續發展，因而將它視為一種「挑戰」。研究者從受訪者的悲傷調適方式和該理論做比較，發現本研究小碧與小欣的面對或接受手足死亡的事實和該任務論之承認失落的事實相符；小欣藉由重覆回想以減緩痛苦之調適方式與該理論之讓自己願意面對痛苦相同；修正自己的假設與認知結構則與小碧、小慧、小梅、小欣、小美之正向思考或重新解釋事物相同；而與失去的人重建關係與小玲、小碧、小慧、小梅對逝者的思念、感謝等行為相同；至於重新定位自己則和小靜的重新思考自己的定位之行為相同。

台灣習慣將哀傷視為私密的個人情緒，因而常是避開公眾而獨自療傷，研究者從受訪者的悲傷經驗中看見台灣社會對悲



傷情緒表達傾向於自己處理，且因家庭系統並不會特意處理家庭死亡事件，因此，多數喪慟者僅能自行調適。從喪手足成人的訪談中，研究者發現喪手足成人會所信仰的宗教或民間習俗，為已逝的手足聊盡心力。信仰對喪手足成人或許是一種依靠力量的來源，透過宗教儀式，而讓喪慟者緩和悲傷的情緒。然本研究中所見之調適方式之一「時間」與巫志忠（2006）之研究發現相同，對喪手足成人而言，被動隨著時間的流逝而淡化或沖散悲傷反應，卻是一種重要的調適方式。

本研究中所見之調適方式——「情緒的宣洩」。在其他相關研究並未特別提及，或許因為情緒宣洩可視為悲傷反應而非悲傷調適之具體可行的方式，因而未納入悲傷調適方式之中。倘若從本研究受訪的經驗來看，即便情緒宣洩是一種悲傷應，然而對他們而言，透過哭泣、敘說與書寫的方式，得以抒發其悲傷情緒而得以緩解其悲傷反應，是他們的調適方式之一。

綜合上述，喪手足成人之悲傷調適歷程並無法以單一悲傷調適理論來概括，如階段論、任務論或雙軌歷程模式。

（二）影響悲傷調適之因素

台灣社會文化下的家庭對於悲傷的處理，不管是刻意不談或是不習慣談，通常是擱置一旁，鮮少共同面對家庭的失落與悲傷。且父母親在子女死亡的初期是沉浸在自己的悲傷中而忽略其他子女，讓倖存孩子獨自承受喪慟。因而，台灣華人的哀傷是各自家庭成員獨自處理並分別與死者建立不同的關係，而形成家庭內的秘密或禁忌。

從本研究之受訪者經驗中發現影響悲傷調適的因素包含與已逝手足的互動關係、家人的悲傷反應、手足成年的人格特質、喪手足成人的支持系統、其他重要他人的死亡、已逝手足的微笑表情、喪葬儀式的影響、宗教或民間信仰的影響等與 Worden（1991／李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯，1995）之論述有相同的影響因素，其中以喪手足的支持系統以及宗教信仰是



影響悲傷調適之兩大重要因素；然而在本研究中發現「輔導志工的專業訓練」也是影響悲傷調適的重要因子之一，這在其他相關之研究並未特別提及，或許未曾考量到該因子與悲傷調適有其相關性，然從本研究受訪者小玲認為因輔導志工之專業訓練讓自己覺察到悲傷情緒，並因表達並放縱自己的情緒而得以適度的宣洩，因而有助於悲傷調適；而小碧則因為輔導志工之訓練而勇於面對生死，而有益於悲傷調適。

父母對孩子死亡的反應與悲傷方式對喪手足成人的喪慟歷程中有重大衝擊，即面對手足死亡的失落與失去父母支持的失落，在此刻強烈喪慟中，為避免加遽父母的悲痛，喪手足成人往往是壓抑或不表達自己的悲傷，且避談已逝手足，常以「忘記了或無法公開哀悼」承受來自他人的訊息，而導致壓抑或延宕其悲傷（Packman等人，2006）。從本研究之受訪者經驗中，研究者發現喪手足成人在面對手足死亡事件時，無法以真實的感受面對父母，且因要照護父母的悲傷反應，往往必須以堅強的一面面對父母的悲傷反應，除不可哭泣外，還要肩負起安慰的角色功能，也因而導致獨自承受手足死亡的喪慟。如在小慧、小欣、以及小靜等三人身上看到了在歷經手足死亡事件後，因要顧慮到父母的悲痛情緒、肩負起安慰父母的責任，而在父母面前故作堅強或避談等行為，並在父母面前壓抑或不表達自己的悲傷情緒。

從七位受訪者喪手足成人的悲傷情緒反應，研究者發現小碧、小慧、小欣與小梅是以壓抑與隔離情緒的方式面對悲傷。與小梅的訪談歷程中鮮少看見強烈之情緒反應，然若從其互動過程中所見之形象，似乎能理解在其理性堅強外表下的壓抑情緒。至於小慧則長期受到悲傷情緒的影響，但卻不自覺而未加以處理，以致有產前、產後憂鬱症，後經由悲傷團體的參與來為自己尋找答案。反觀小碧的情緒反應雖近崩潰狀況，但會試圖自己尋找出路，如尋求諮商師的協助等。至於小欣因身為老



大，必須承擔一些責任的個性使自己無法在家庭成員面前抒發自己的喪慟情緒，但仍會企圖為自己找到一個抒發管道，如透過網路部落格的書寫。由此可知，不同人格特質之喪手足成人會採取不同之因應方式，面對悲傷與失落，此和巫志忠（2006）對青少年時期喪失手足者之研究有著相同的結果。

喪禮是為逝者做的最後一件事，透過莊嚴、尊重的喪禮儀式，表達對逝者的敬意外，也滿足了倖存手足補償的心理作用，因而喪禮可以讓悲傷情緒獲得緩和，具有悲傷輔導的功能。從本研究受訪者小玲藉由祭文的撰寫，而得到悲傷情緒的抒解；小玲與小碧透過喪禮過程的參與，為已逝手足完成最後一件事，做了自己應該做的事而讓自己心安，而減緩了悲傷情緒。然而，在台灣「白髮人不能送黑髮人」的特有習俗之下，導致很多父母無法送子女最後一程而有著遺憾，但也可能因此而導致喪手足成人必須獨自面對手足死亡之事實，並肩負起所有的喪葬事宜，此在受訪者小靜身上看見其父母因有著「白髮人不能送黑髮人」的禁忌，而留下小靜獨自面對弟弟的火化儀式，以及簡易而隆重的喪禮儀式，更是一個人面對手足死亡的失落喪慟。

助唸儀式的力量提供了安定與轉念力量、神聖的庇護力量、救渡的感應安慰(如遺體之安詳或夢境呈現)，提供喪慟中支持及安慰，因而助唸儀式對於親人死後去處的解說及引導形成一個「可以想像的死後存在」，幫助對於親人「生死意象轉換」維持關係連結，儀式導引給予了一個幫助親人的方法及生死情感傳達的通道，跟隨著助唸人員引導「往生」的過程，令喪親者原有「親人死亡」的悲傷轉換成「親人即將往生到一個很美好地方」的心像支持，而儀式導引之生死信念如「死亡不是永遠的結束」、「分離是短暫的」、「有再相聚的一天」，給予喪慟中希望與支持（謝雯嬋，2004）。透過助唸的程序，有助於悲傷之調適，如小碧的引靈儀式與小梅在見到二哥安



詳、微笑的表情而感到心安。據此，喪禮對於悲傷調適確實具有某些功能，莊重合宜的喪禮儀式與參與喪禮的過程有助於往後的悲傷調適歷程。

據此，從訪談資料歸結出助唸儀式是一個連結生者與逝者的橋樑，且期待藉由助唸儀式讓逝者放下對生前環境的執著，安然的回歸到歸處，尤其是當助唸後逝者安詳、微笑的表情更容易讓生者感到欣慰，也因此，助唸儀式無形之中成為喪禮儀式中的重要一環。如小梅即因為兄長的微笑表情而感到欣慰；而小慧雖無宗教信仰，也會藉由助唸儀式讓弟弟安詳的離開。

然而，有些喪葬習俗，如佛教主張在死亡八小時內忌遺體碰觸與哭泣，避免逝者心存傷悲與執著而阻礙了其往生之路(謝坤欣，2004)，因而喪慟者往往在逝者出殯前或頭七前是強忍住悲傷不哭泣，也因此而導致有延宕性悲傷。從受訪者小碧身上看到其因為嫂嫂告知若在哥哥身旁哭泣，哥哥將會生活在血海之中，故而為避免哥哥往生後仍深陷血海之中，而強迫自己不淮哭泣，直到喪禮結束為止，也因此而導致自己在喪禮結束後回到台×後立即崩潰，哭泣不已。

(三) 悲傷經驗對喪手足成人之影響

Hersh (1996) 提到遺族在遽失親人的悲痛難喻，從開始的震驚與否認，最後可能會發展成家庭和個人的功能喪失；Packman (2006) 等人也提到當孩子死亡後，家庭生活一直在調整中，包括手足系統，因為悲傷歷程是個人及家庭的歷程，孩子的死亡瓦解了家庭功能，改變了父母及倖存手足與其他人的關係，也改變了家庭成員的期待與家庭的完整性。此外，「養兒防老」是台灣文化下的特有產物，因而重男輕女、兒子具「傳宗接代」的重要功能在台灣社會文化下屢見不鮮，也因此對兒子有所期待，因此，當家中唯一的男性手足死亡時，容易產生家庭結構的巨大改變。如本研究之受訪者經驗小慧，因歷經手足死亡的悲傷事件後，改變了家庭結構，主要來自於小慧的父



親一心一意要有兒子傳宗接代，因而當唯一的兒子死亡後，在小慧的媽媽因年紀大不願也可能無法再生一個兒子時，為了要「傳宗接代」而導致小慧在手足死亡後立即且必須面對父母離婚、家庭結構的不完整；而小美也因為家中唯一的男性手足死亡，導致原生家庭的支離破碎，也不再具有「娘家」可以依靠，與父親的關係更是形同陌路，整個家的結構至此支離破碎；最後小靜的父母更是在唯一兒子死亡後，將對兒子的情感轉移到與兒子最親近的一位學弟身上，期待他可以替代兒子的角色功能。

Balmer (1992, 引自Corr & Balk, 1999／吳紅鑾譯, 2001) 發現家庭氣氛和某種程度的凝聚力、衝突和表達，對倖存手足而言都會有所影響。從本研究之受訪者經驗中有著類似的發現。小玲與小欣與家人的互動更為融洽，尤其是和其他的倖存手足更為親暱；小碧則因此而與家庭成員的互動更為柔和，減少家庭衝突。然而，不管如何，家庭結構仍會因為少了一個成員而顯得不再是完整的。

Martinson和Campos (1991) 認為手足死亡對倖存手足的長期效應應是正向的，表示倖存手足從手足死亡的失落經驗中學到了個人的成長，在自我價值感及個人成熟度方面有所提升。本研究之受訪者經驗中發現，手足死亡事件對喪手足成人而言，在個人的人生（生命）觀有著較正向的提升，且從喪手足成人的悲傷經驗中，深刻且直接地體會並靠近死亡議題，使其能正向死亡的本質，影響其生死態度，並從中珍視生命的價值，增加對生命議題的關注。小梅、小碧與小欣因面對手足的死亡事件後，視死亡為天命，是命定的、無法防範或阻擋，因而更加珍惜生命並活在當下，也學會以多元角度看待生命，更能同理他人以及勇於面對自己的人生。

對喪手足成人而言，歷經了生命中重大悲傷事件的衝擊，使其個性有了改變，如小慧的個性從很「一」到主動求救，有



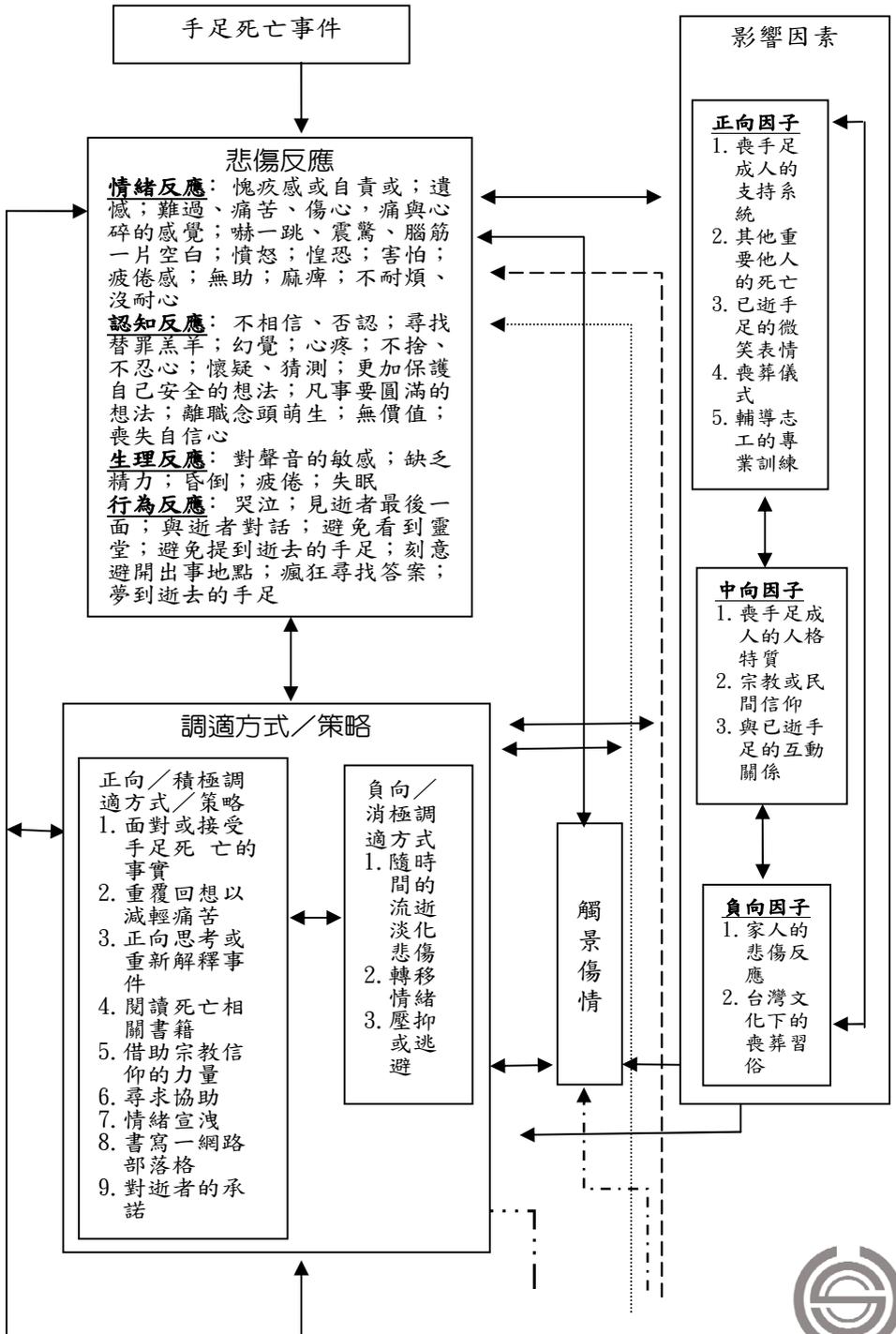
了一百八十度的轉變；小碧的個性則是從強悍到柔軟、從恨到愛的轉變。同時，也讓喪手足成人重新思考自己的定位或角色，如小靜。

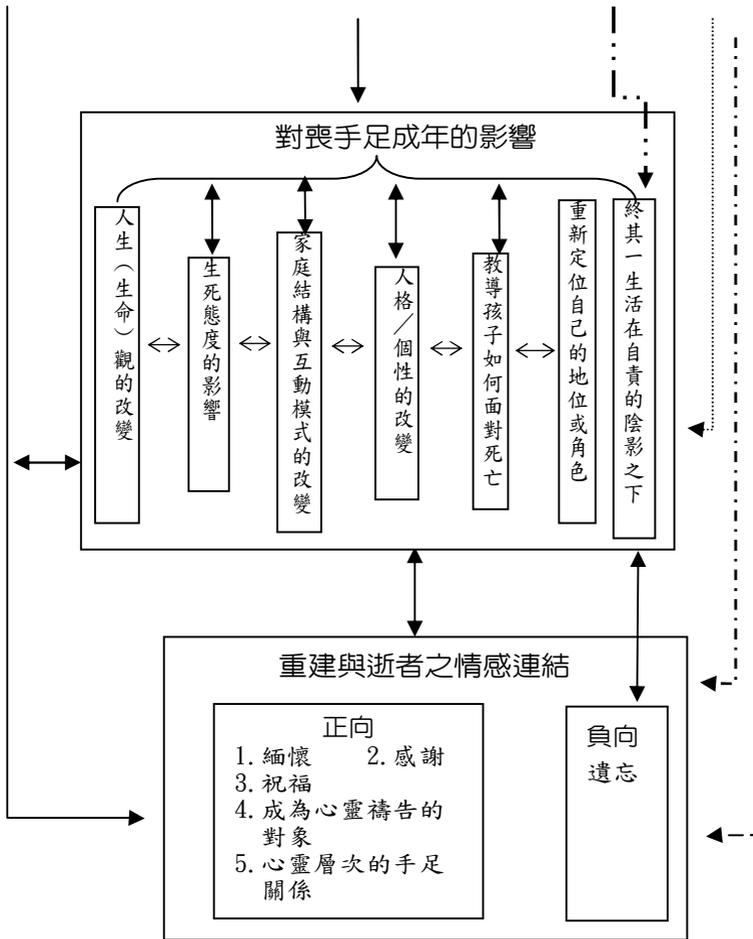
除此之外，從本研究之受訪者經驗訪談中，發現喪手足成人在面對手足死亡事件後，因自己來不及做好面對死亡的準備而不容易面對手足的死亡傷慟，因而死亡議題對其而言不再是一個禁忌，而是教導孩子了解什麼是死亡，並藉由共同面對死亡議題的同時，讓孩子了解到如何面對死亡。此項發現並未在其他相關研究提到，研究者思考或許是因為受訪者已婚，有了自己的孩子，因不願孩子重蹈自己的覆轍，而與孩子共同探究死亡議題，期待孩子在未來較容易面對死亡事件。

在喪手足者長期影響（long-term effect）中，允許喪手足者在特定行為中保持與逝者的接觸是其維持連結的方式，有些手足意圖將已逝手足納入其生活中，通常是結合已逝手足的遺物至特殊事件中，如因已逝手足的喪禮中使用玫瑰花瓣，以致自己在婚禮中使用玫瑰花瓣時感覺到逝者與其同在，而很多手足在生活中持續與已逝手足對話、或祈禱已逝手足在困境中保佑或引導他們（Packman, Horsley, Davies & Kramer, 2006）。如小玲在兒子與侄子尋找工作之際，因擔憂其工作是否有著落，會向其兄長禱告，期待兄長會入夢預兆其結果，儘管結果非如其意，但總覺得透過這樣的一個方式，可以感受到兄長其實仍是常伴身旁，並沒有因為死亡而終止其手足關係。

綜合上述之綜合討論，研究者將喪手足成人的悲傷反應、調適歷程與影響因素，以及對喪手足成人之影響整理如圖一。







圖一 喪手足成人悲傷反應暨悲傷調適歷程圖



陸、研究結論

根據研究結果發現，雖然喪手足成人因為人格發展與認知發展趨於一定的穩定，但當手足死亡的悲傷經驗發生時，其情緒、認知、生理與行為等悲傷反應之間的關係是綿密的，除了擁有共同的悲傷反應外，也因喪手足成人之個性差異、家庭結構與互動之不同，而存有著個別的差異性。研究者同時也發現，生理反應受訪者身上較少出現，這可能是因為受訪者較少有體驗身體感覺的接觸，或者是因為回溯性研究方法容易受時間影響而遺忘。

本研究發現在悲傷的調適歷程中，不論死亡事件是突發或預期性的，喪手足成人的悲傷調適方式都不相同，每個人的反應都是獨特而個別化的，並沒有如Kubler-Ross（2005／張美惠譯，2006）所指的，在面對死亡時，個人會經歷否認、憤怒、討價還價、沮喪、接受等五個階段。除了在面對死亡失落時的第一階段，大部分受訪者會有否認的傾向外，是依照個人不同的脈絡而完成自己的調適歷程，具有高度個別化。換句話說，悲傷的調適歷程是每一位喪慟者必須經歷的過程，這個過程是一個治療的過程，也是一種成長的經驗，不論是以何種方式完成，都會讓喪手足成人對於生或死、個人的生活有著不同的詮釋與想法。

這樣的發現和Worden（1991）有著相同的看法，不主張悲傷的完成有著一定的階段性歷程，而強調悲傷的調適歷程是喪慟者主動經驗的歷程，主要是在完成接受失落的事實、經驗悲傷的痛苦、重新適應一個逝者不存在的新環境、將情緒的活力重新投注在其它關係上等四個任務，而這樣的觀點會比較接近真實的悲傷歷程。



支持系統對喪手足成人在悲傷調適歷程中具有重大的影響，尤其是重要他人的支持與陪伴，更是給予他們很大的力量。此外，朋友的支持與陪伴、網友的回饋是喪手足成人情緒抒發的一個重要管道，而在安全的團體環境中，團體成員的支持也具有相同的功能，如悲傷團體。

最後，從訪談中得知，有較好調適能力的受訪者普遍具有下列特質：(1)主動積極、尋求協助的人；(2)有宗教信仰者；(3)懂得自我表達、情緒宣洩的人；(4)懂得關心照顧已逝手足且願意付出的人；(5)有正向思考者。由此可知，喪慟者的人格特質也是影響悲傷調適的重要因素之一。

手足死亡事件對喪手足成人的人生（生命）觀有著不同的影響，有人是正向積極的人生態度，如活在當下，但也有人面對生命或人生觀時產生消極的無力感，如隨緣、順其自然的人生觀。

喪手足成人在歷經手足死亡事件後，對生死的態度也有了不同的影響。有人覺得死亡並不是一個結束，而是生生死死、死死生生不斷的循環；有人則認為死亡對活著的人而言就是一個結束，而不是一個開始；更有人從死亡經驗中體會到每個人的死亡過程都不一樣，因而了解到人生只不過是一個軀體的轉化，死亡之後還會再來。

歷經人生重大創傷事件後，受訪者認為自己的個性因此有所改變。有人的個性從很「一」到主動求救、從剛強變得較為柔軟；也有人因此發心、發願想擔任志工，為往生者助唸。而悲傷事件的經驗讓受訪者情感變得更細膩，很容易觸景傷情。

面對手足死亡事件會直接衝擊到家庭結構與互動模式。有人因而改變了與原生家庭其他成員的互動模式，也有人因而改變了與婚生家庭的互動模式；然而，手足的死亡可能帶來更大的家庭結構的改變，尤其是已逝手足是家中唯一的男性手足，則極有可能面臨家庭結構的瓦解，如父母的離婚等。



不論是預期性或非預期性的死亡事件，都有著難以承受的痛，喪手足成人在歷經死亡的悲傷事件時亦是如此，因而體悟到及早做好面對死亡的準備有助於悲傷調適，尤其是已婚的喪手足成人，更是認為必須讓孩子提早面對死亡的場景，了解到什麼是死亡後，在未來較能坦然面對死亡事件時。

除上述之研究發現外，研究者發現，也有一些是台灣文化差異下特有的現象，如：

1. 見逝者最後一面：從發談資料中發現，在台灣喪葬習俗下，七位受訪者的悲傷行為反應中，有四位受訪者，如小慧、小梅、小欣、小美等因要趕快「見逝者最後一面」而趕緊回家或到出事地點的行為反應，而小美因無法坦然面對弟弟逐漸腐敗的遺體，雖至現場但卻因沒有勇氣見弟弟更是心存有遺憾。
2. 「白髮人不能送黑髮人」的特有習俗：在台灣文化下，有著「白髮人不能送黑髮人」的習俗，導致很多父母無法送子女最後一程而有著遺憾，此在受訪者小靜身上看見其父母的悲傷行為反應，也因為如此，留下小靜獨自面對弟弟的火化儀式，以及簡易而隆重的喪禮儀式，更是一個人面對手足失落的喪慟。
3. 助唸儀式：從訪談資料歸結出助唸儀式是一個連結生者與逝者的橋樑，且期待藉由助唸儀式讓逝者放下對生前環境的執著，安然的回歸到歸處，尤其是當助唸後逝者安詳、微笑的表情更容易讓生者感到欣慰，也因此，助唸儀式無形之中成為喪禮儀式中的重要一環。如小梅即因為兄長的微笑表情而感到欣慰；而小慧雖無宗教信仰，也會藉由助唸儀式讓弟弟安詳的離開。
4. 出殯前忌哭：在台灣喪葬習俗中有著七天內不可搬動遺體、不可在逝者身旁哭泣，以免讓逝者心存執著而無法安心的離開，因而喪慟者往往在逝者出殯前或頭七前是



強忍住悲傷不哭泣，也因此而導致有延宕性悲傷。如小碧則因為嫂嫂告知若在哥哥身旁哭泣，哥哥將會生活在血海之中而強迫自己不准哭泣，直到喪禮結束為止。

5. 期待再把手足生回來：在喪子（女）父母的研究中會發現，喪子（女）父母會在孩子死亡後期待再將孩子生回來（葉何賢文，2003）。在這次訪談資料中則發現小靜的媽媽也存有著相同的想法，期待已婚的大女兒懷孕再把兒子生回來。這個發現和喪子（女）父母的研究呈現出相同的結果。
6. 重男輕女、兒子具「傳宗接代」的重要功能：「養兒防老」是台灣文化下的產物，多數父母因兒子具有傳宗接代的功能，而對兒子有所期待，因此，當男性手足死亡時，且是家中唯一的兒子時，容易有著家庭結構的巨大改變。如小慧的父親一心一意要有兒子傳宗接代，因而當唯一的兒子死亡後，在小慧的媽媽因年紀大不願也可能無法再生一個兒子時決定離婚後再婚生「兒子」，只為了要「傳宗接代」；而小美也因為家中唯一的男性手足死亡，導致原生家庭的支離破碎，也不再有了「娘家」可以依靠；而小靜的父母更是在唯一兒子死亡後，將對兒子的情感轉移到與兒子最親近的一位學弟身上，期待他可以替代兒子的角色功能。
7. 以堅強的一面面對父母的悲傷反應：從研究資料中發現，喪手足成年無法以真實的感受面對父母，且因要照護父母的悲傷反應，往往在父母的面前必須故作堅強，除不可哭泣外，還要肩負起安慰的角色功能，也因而往往獨自承受手足死亡的喪慟。如小欣與小靜必須負起安慰父母的責任，因而無法在父母面前表露自己的悲傷情緒。



❖ 參考文獻 ❖

- 王釗文(2001)。《單親家庭成年子女手足關係互動行為及其互動意義之建構》。未出版之碩士論文。台灣師範大學教育心理與輔導研究所。台北。
- 李佩怡(1998)。失落的自我調適——如何運用創意渡過悲傷。《學生輔導》，54，84-98。
- 宋博鳳(2002)。《成年前期手足關係之研究》。未出版之碩士論文。台灣師範大學人類發展與家庭研究論文。台北。
- 巫志忠(2006)。《青少年時期喪失手足悲傷經驗之敘說分析》。未出版之碩士論文。高雄師範大學輔導與諮商研究所。高雄。
- 黃春女(2005)。《喪親青少年的喪慟因應及其對國中時期適應的影響》。未出版之碩士論文。慈濟大學社會工作研究所。花蓮。
- 謝孟娟(2007)。《手足支持形式之研究》。未出版之碩士論文。東吳大學社會學系。台北。
- 陳美君、陳美如、陳秀卿、林宜美(譯)(2003)。《變態心理學》。台北市：五南圖書。(Carson, R.C., Butcher, J.N. & Mineka, S., 2000)
- 吳紅鑾(譯)(2001)。《死亡與喪慟：青少年輔導手冊》。台北：心理。(Corr, C.A. & Balk, D.E.(Eds.), 1999)
- Giunta, C.R. & Giunta, C.(2006)。《走出悲傷——實用聖經輔導手冊》(Grief recovery workbook)(林恂譯)。台北縣：橄欖文化事業。(原作 2002 年出版)
- 張美惠(譯)(2006)。《當綠葉緩緩落下：生死學大師的最後對話》。台北：張老師文化。(Kubler-Ross, E. & Kessler, D., 2005)
- 章薇卿(譯)(2007)。《走在失落的幽谷——悲傷因應指引手冊》。台北市：心理出版社。(Neimeyer, R.A., 1998)
- 李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫(譯)(1995)。《悲傷輔導與悲傷治療》。台北：心理。(Worden, J.W., 1991)
- Adams, D.W. & Deveau, E. J.(1987). When a brother or sister is dying of cancer: The vulnerability of the adolescent sibling. *Death Studies*, 11, 279-295.
- Anschuetz, B. L.(1997). Adolescent Grief. In J.D. Morgan (Ed.), *Readings in Thanatology* (chap. 15, pp.391-402). NY:Baywood.
- Balk, D.E.(1983). Effects of sibling death on teenagers. *The Journal of School Health*, 53, 14-18.
- Balk, D.E.(1990). The self-concepts of bereaved adolescents: Sibling death and its aftermath. *Journal of Adolescent Research*, 5(1), 112-132.
- Balk, D.E.(1991). Sibling death, adolescent bereavement and religion. *Death Studies*, 15, 1-20.
- Balk, D.E.(1996). Model for understanding adolescent coping with bereavement. *Death Studies*, 20, 367-387.



- Batten, M. & Oltjenbruns, K.A.(1999). Adolescent Sibling Bereavement as a Catalyst for Spiritual Development: A Model for Understanding. *Death Studies*, 23(6), 529-546.
- Boelen, P.A., Stroebe, M.S., Schut, H.A.W., & Zijerveld, A.M.(2006). Continuing Bonds and Grief: A prospective analysis. *Death Studies*, 30, 767-776.
- Bonanno, G.A. & Kaltman, S.(1999). Toward an integrative perspective on bereavement. *Psychological Bulletin*, 125(6), 760-776.
- Conrad, G. Jr., J.(1991). Death, loss, and grief among middle school children: Implication for the school counselor. *Elementary School Guidance & Counseling*, 26(2), 139-148.
- Doka, K.J.(Ed.)(1996). *Living with grief: After sudden loss: Suicide, homicide, accident, heart attack, stroke*. Bristol: Taylor & Francis.
- Fanos, J.H. & Nickerson, B.G.(1991). Long-term effects of sibling death during adolescence. *Journal of Adolescent Research*, 6, 70-82.
- Field, N.P., Gao, B. & Paderna, L.(2005). Continuing bonds in bereavement: An attachment theory based perspective. *Death Studies*, 29, 277-299.
- Hersh, S.P.(1996). After heart attach and stroke. In Kenneth J. Doka (Ed.), *Living with grief: After sudden loss: Suicide, homicide, accident, heart attack, stroke* (chap. 2, pp.17-24). Bristol: Taylor & Francis.
- Martin, M., Anderson, C.M. & Rocca, K.A.(2005). Perceptions of the adult sibling relationship. *North American Journal of Psychology*, 7(1), 107-116.
- Martinson, I.M. & Campos, R.G.(1991). Adolescent bereavement: Long-term responses to sibling's death from cancer. *Journal of Adolescent Research*, 6(1), 54-69.
- Martinson, I.M., Davies, E.B. & McClowry, S.G.(1987). The long-term effects of sibling death on self-concept. *Journal of Pediatric Nursing*, 2(4), 227-235.
- McCown, D.E., & Davies, B.(1995). Patterns of grief in young children following the death of a sibling. *Death Studies*, 19, 41-53.
- McCown, D. E. & Pratt, C.(1985). Impact of sibling death of children's behavior. *Death Stueies*, 9, 323-335.
- Packman, W., Horsley, H., Davies, B. & Kramer, R.(2006). Sibling Bereavement and Continuing Bonds. *Death Studies*, 30, 817-841.
- Pettle, M.S.A. & Lansdown, R.G.(1986). Adjustment to the death of a sibling. *Archives of Disease in Childhood*, 61, 278-283.
- Rando, T. A.(1996). Social Psychological Complications in mourning traumatic death. In Kenneth J. Doka (Ed.), *Living with grief: After sudden loss: Suicide, homicide, accident, heart attack, stroke* (chap. 11, pp.139-159). Bristol: Taylor & Francis.
- Robinson, L. & Mahon, M. M.(1997). Sibling bereavement: a concept analysis. *Death Studies*. 21(5), 477-499.
- Stocker, C.M., Lanthier, R.P. & Furman, W.(1997). Sibling relationship in early adulthood. *Journal of Family Psychol.*, 11(2), 210-221.
- Rubin, S.(1981). A two-track model of bereavement: Theory and application in research. *American Journal of Orthopsychiatry*, 51(1), 101-109.



- Ruiz, R.A.(2001). *Coping with the death of a brother or sister*. N.Y.: Rosen.
- Stroebe, M. & Schut, H.(1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23, 197-224.
- Withrow, R. & Schwiebert, V.L.(2005). Twin loss: Implications for counselors working with surviving twins. *Journal of Counseling & Development*, 83, 21-28.
- Wolfelt(2007). Healing bereavement siblings heal. See http://www.lifefiles.com/libraryArticle.php?i_messageid=965258199. index date on 2007/3/19.

