

南 華 大 學
生 死 學 研 究 所 碩 士 論 文

悲傷調適歷程及生命意義展現之研究

— 以喪子(女)父母為例

The Study of the Process of Grief Adjustment
and the Meaning of Life in the Bereaved Parents

研 究 生： 葉 何 賢 文

指 導 教 授： 許 鶯 珠 博 士

中 華 民 國 九 十 二 年 五 月 六 日

南 華 大 學

碩 士 學 位 論 文

生 死 學 研 究 所

悲傷調適歷程及生命意義展現之研究

—以喪子(女)父母為例

研究生：葉何賢文

經考試合格特此證明

口試委員：

李燕蕙
許叢珠

蔡品娥

指導教授：許叢珠

所 長：釋慧開(陳開宇)

口試日期：中華民國 92 年 5 月 6 日

謝 辭

論文的完成受到很多人的協助及關懷。首先，感謝指導教授 許鶯珠老師孜孜不倦的指導和鼓勵，蔡昌雄老師及李燕蕙老師也提供了許多寶貴的意見，讓我受益良多；好友素貞、秋華、永賢、文俊、陳玲、秋英、雅芬的協助更是功不可沒，非常感謝大家的幫忙。除外，先生、兒女及姊姊的支持是我完成學業最大的助力，謝謝你們，一切盡在不言中！

美國詩人惠特曼說：「曾經受凍者，才能體會太陽的溫暖。經歷過人生苦惱者，方知生命的可貴」。六位經歷過生命重大創傷的受訪者是本論文的主角，由衷感謝他們願意和我分享生命最深沉的傷痛，其洞見及勇氣令我十分感動。六位受訪者不只豐潤了我的生命，他們的苦也帶給我許多啟發，讓我成長。在我的心目中，他們永遠都是我的老師。

最後僅以此篇論文獻給我的女兒 - 芳君，我要妳知道，妳並沒有白走人生這一遭。妳用自己的生命來教導我生命的功課。謝謝妳，芳君。

摘 要

本研究旨在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，同時瞭解喪子（女）父母對生命意義的體驗與領悟，並蒐集喪子（女）父母對於悲傷支持性團體的看法及需求。本研究採用質的研究方法，以半結構深度訪談進行，共訪談六位喪子（女）父母，所獲得的結論如下：

一、悲傷的調適歷程：

悲傷是以流轉、變化的型態不斷進行，也不斷消弱。悲傷調適歷程並沒有相同的步驟和次序；正向的人格特質有助於悲傷的調適。

二、悲傷反應：

悲傷反應並非單獨存在、相繼出現的，而是在每個反應中都有互相牽扯的關係，因此悲傷反應特徵的歸屬模糊而難以區分。在孩子生病至死亡前父母的悲傷反應較多樣化；而常見的悲傷情緒，如：傷心、難過是從出殯後開始，孩子死亡後至出殯前的情緒反應種類較少。

以相信孩子在好的地方為最一致的反應，唯有孩子在另一個世界過的好才可以撫慰喪子（女）父母不安的情緒。

三、調適策略：

不管在孩子患病期間或死亡後，喪子（女）父母會在悲傷過程中自行做出調適，包括個人內在因素以及外在支持系統的運用。內在因素包括自我覺察、接受事實、宗教信仰、主動關懷他人等。外在支持系統包括父母親、配偶、朋友、宗教人士及成長團體等的協助。

採取逃避或壓抑的方式處理自己的悲傷情緒，會產生更多負面效應，面臨更深的傷害與創傷的危險。

四、生命意義的呈現：

面對孩子死亡的重大衝擊，喪子（女）父母的人生觀、生活態度、生活目標、死亡

觀等各方面都有明顯的改變。在感受到生命無常以及人的有限性後，不但對於物質的追求轉淡，在生活態度上也因而較放鬆，不再汲汲於名利的追求，而將重點回歸當下。至於在「生活目標」上反而更清楚了自己所欲追尋的目標。對於死亡也採取正面的看法，並且能夠勇於去談論。同時透過對生命殞落的反思，重新再找回屬於自己生命的力量。

五、對悲傷支持性團體的看法：

喪子（女）父母很肯定悲傷支持性團體的功能，且表示樂意參與這樣的團體。

本研究根據研究結果提出具體建議，以提供學者專家及實務工作者做為諮商輔導的參考，同時協助悲傷中的喪子（女）父母正視死亡經驗對其可能形成的破壞與價值，以期當事者能夠順利完成自我的悲傷調適歷程。

關鍵字：喪子（女）父母、悲傷、調適歷程、生命意義、悲傷支持性團體

Abstract

The study is proposed to probe, when parents face the lost of their children, what is the connotation of their process in grief-adjustment, company with the grief reaction and adaptive strategy in their recovery; meanwhile, comprehending bereaved parents ' experience and realization for the meaning of life. The study includes the opinions and requirement from the bereaved parents as to the bereavement support group. The study employs the qualitative research method, undertaken by semi-structure in-depth interview. After interviewing six bereaved parents, the main findings are as following:

A. Process in Adjusting Bereavement

In the modality of alternation, grief keeps undertaking along with weakening. There are always different procedures and orders of the course in grief-adjustment. Optimistic tendency is a great helper to grief-adjustment.

B. Grief Reaction

Grief reaction does not exist along, either does they come one after another, instead, there are implicative relations between each single reaction; thus, the classification of grief reaction is fragile and undistinguishing. The multiplicity of grief reaction is mostly happened between children ' s illness and death; however, the variety of emotional reaction is much less between children ' s death and funeral & interment. The common affective expressions of grief, such as mourning and grieving, begin after the funeral. Bereaved parents ' worrying affection could be consoled only if children would be better after life.

C. Adaptative Strategy

Whether during children ' s illness or after children ' s death, bereaved parents would voluntarily take adaptation in grief work, including the application of personal internal factors and external supportive system. Internal factor consists of self-awareness, acceptance of the fact, religions and caring people initiatively. External supportive system consists of the assistance from

parents, spouse, friends, religious people and growth group.

Coping your sorrowful affections by the means of escaping or suppression would do nothing good but to cause more negative effects, you would confront the risk of deeper injury and trauma.

D. Manifestation in the Meaning of Life

Confronting of the great impulse from children ' s death, there would be obvious transformation in bereaved parents ' philosophy, attitude and objective of life, and views on death. Bereaved parents would feel life ' s impermanent and limitation to human being, thus, their attitude towards life would be more relaxing, they would no longer seek for high position and fame; instead, they would realize that the initial part is become what they already are. They comprehend thoroughly about what they are pursuing on life objection. They would take the optimistic viewpoint to death, and be courageous enough to talk bout. Meanwhile, through the introspect of life-withering they, once again, recover their own vigor in life.

E. Viewpoints to Bereavement Support Group

Affirming the function of the bereavement support group, and showing wills to participate in such group.

This study provides concrete suggestion based on the researching conclusion, to those scholars, experts and practice performers as for the counseling preference. At the same time, this research helps bereaved parents confront the damage and value which might be caused form death experience, with the hope that bereaved parents whom are concerned could recovery from the process on grief accommodation.

Keywords: bereaved parents, grief, adjustment, the meaning of life, bereavement support group

目 錄

第一章 緒論	1
第一節 研究動機與目的	1
第二節 名詞界定	4
第三節 研究限制	6
第二章 文獻探討	7
第一節 悲傷的內涵與型式	7
第二節 悲傷的調適歷程	15
第三節 生命意義之探討	20
第四節 悲傷支持性團體的重要性	27
第三章 研究方法	29
第一節 研究步驟與流程	30
第二節 研究參與者	32
第三節 研究工具	36
第四節 資料的整理與分析	37
第五節 研究的信度與效度	40
第六節 研究倫理	41

第四章 研究結果分析與討論	42
第一節 喪子（女）父母的悲傷調適歷程	42
第二節 生命意義的展現	119
第三節 對悲傷支持性團體的看法	134
第四節 綜合討論	138
第五章 結論與建議	156
第一節 結論	156
第二節 建議	164
參考文獻	172
附錄一 訪談大綱	181
附錄二 訪談同意書	183

表 次

表 2-1-1	喪子(女)父母的情緒、認知、生理及行為反應	12
表 3-2-1	受訪者的基本資料	33
表 3-4-1	編碼範列表	39
表 4-2-1	喪子(女)父母生命意義一覽表	133
表 5-1-1	喪子(女)父母的悲傷反應	159
表 5-1-2	喪子(女)父母的悲傷調適策略	161
表 5-1-3	六位受訪者生命意義對照表	163

圖 次

圖 2-2-1	災難後的可能發展結果	16
圖 2-3-1	靈性的交互依存架構	26
圖 3-1-1	研究步驟流程圖	30
圖 4-1-1	A 母親的悲傷調適歷程圖	55
圖 4-1-2	B 父親的悲傷調適歷程圖	69
圖 4-1-3	C 母親的悲傷調適歷程圖	82
圖 4-1-4	D 母親的悲傷調適歷程圖	95
圖 4-1-5	E 父親的悲傷調適歷程圖	108
圖 4-1-6	F 母親的悲傷調適歷程圖	118
圖 4-4-1	喪子(女)父母悲傷調適歷程及生命意義之關係圖	155

第一章 緒論

本研究共分為五章，第一章主要在於闡釋本研究的動機與目的，藉此提出研究問題，並界定本研究的重要名詞；第二章則針對研究主題，探討國內外相關文獻；第三章是對本論文進行研究的方法與欲採行之步驟，做一說明；第四章將訪談的資料加以分析、整理並做討論；第五章根據研究結果提出結論與建議。

第一節 研究動機與目的

一、研究動機

(一) 研究者的背景經歷

研究者本身是個失去孩子的母親，經歷過喪女的傷痛事件，在參與「生命線」、「市政府獨居老人訪視」及「佛教助念團」的行列後，接觸到喪子（女）的父母，感同身受其喪失子女的錐心之痛與無助的心情。對父母而言，不論是失去幾歲的孩子，都是個人生命的重大失落，因為親子間的強烈連結（李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯，1995；Stillion, 1995）。況且孩子的死亡，對父母而言不只是單純的失落事件，更是一種自我的失落，身為父母普遍對孩子負有責任感，也會投注希望、期待和夢想在孩子身上，而孩子的死亡往往是無法預期，因此所引發的悲傷反應相當強烈，失落也是多重的（張淑芬，1996；廖珍娟，1998；Braun & Berg, 1994；Parks., Laungani & Young, 1997；Stillion, 1995）。然而，社會似乎很少注意到這些傷痛的父母，未能給予適當的協助，以致於遭逢孩子死亡的父母常常陷入孤立、無援的困境。在實際接觸的個案中，發現有

些父母因子女的死亡而對生命有新體悟，進而改變了原有的人生觀，不但更加珍惜生命，同時生活得更積極、充實。有的則因無法承受喪子（女）之痛而一蹶不振，甚至賠上了自己的性命，如前些年引起社會震驚的雷子文先生因喪子而自焚的悲劇。而這其中的本質是什麼，是研究者想進一步探討的。

（二）國內欠缺有關喪子（女）議題的文獻資料

學者專家指出，喪子（女）是個人生命中最大的失落，也是最沉重的打擊（張淑芬，1996；黃有志，2000；Braun & Berg, 1994；Stillion, 1995）。Worden 則進一步強調，經過死亡而產生的失落，使一個人的基本生存價值和哲學信念受到挑戰（李開敏等譯，1995），況且喪子（女）事件乃是深刻的生命體驗，這些經驗徹底塑造了個人的自我概念，以及他對自身經驗所賦予的意義（Dent, 2002）。不僅如此，親生骨肉死亡所引的發強烈情緒也會使父母質疑生活的意義，甚至覺得生命已失去意義，因為父母生存的意義與孩子息息相關，失去孩子是一種存在性的傷口、生活意義的空白（黃有志，2000；張淑芬，1996；Inese, 2001；Klass, 1995）。換言之，父母會經歷意義與生活目標的危機（引自張淑芬，1996）。根據意義治療法的說法，失去意義會引發沮喪，導致 Frankl 所謂的「存在的空虛」（趙可式、沈錦惠譯，1995），一個人若是長期生活在空虛的條件下，必然喪失元氣，而那些被抑制的潛能就會變成病態的、絕望的形態，最後導致毀滅行動（May, 1953）。因此，尋獲事件的意義，尤其是事件對生命的意義，是受難者能夠恢復身心適應的一個重要因素，所以對於一位哀慟的母親，「尋獲生命的意義」似乎是其最終也是最有效的「因應」之道（張利中，2002）。

綜觀國內文獻，針對喪子（女）父母所引發的議題進行探討研究的僅止於父母的正常傷慟反應、調適行為、復原歷程、協助的方式（李雅玲，1989；林家瑩，1998；劉雅瑩，1998；駱麗華，1981）以及喪子（女）對家庭系統的影響（林杏足，1996）。對於喪子（女）父母生命意義層面的探討，則只有張淑芬（1996）探討運用意義治療法幫助喪子（女）父母尋求生存意義的重要性。至於喪子（女）事件對於父母生命意義產生的影

響則尚未觸及，因此，本研究將針對此做深入的探討，以了解父母親因失去子女而引發其對人生、生命不同之體驗與領悟。

(三) 台灣喪子(女)父母悲傷支持性團體闕如

近幾年來台灣重大空難頻傳，意外事件不斷發生，如汐止林肯大郡的崩塌、九二一地震、桃芝颱風的重創等，加上車禍死亡率居高不下(台灣車禍死亡率居全世界第一(郭志通，2002))。還有犯罪事件、自殺以及文明病如 SARS 的不斷產生，造成許多死亡事件，白髮人送黑髮人的悲劇也一再上演；死亡事件不僅帶給家屬永遠的傷痛，也造成社會人心巨大的震撼。況且國人對談論死亡的忌諱，使得喪子(女)父母只能自己去經歷或處理，因此會感到孤單、無助。學者指出，沉默的承受痛苦會加深孤立感，憤怒和罪惡感則會使孤單惡化，孤單也會自行增長(陳琴富譯，1999)。因此，如何協助這些父母，使其免於陷入孤單、無助的困境，實為一項重要課題；在美國有為失去孩子的父母所組成的支持性團體的成立，如伊利諾州的「慈友會」(The Society of Compassionate Friends)，目前已在各地成立許多分(Klass, 1995)。另外還有華盛頓的「燭光基金會」(The Candlelighters Foundation)，都在幫助有相同遭遇的父母得到心理支持與協助(李開敏等譯，1995)。同時在全美亦有 150 個自殺者親友自助團體，協助有親戚朋友自殺的遺族，還有許多如「自助清心之家」的支持性機構，旨在幫助各種受苦的人(楊淑智譯，2001)。反觀國內，喪親支持性團體則只有「一葉蘭」喪偶的團體及「晚晴」等離婚的支持性團體。及至前些年的九二一大地震，悲傷的議題才成為廣受重視的主題，相關單位也相繼成立喪親兒童的支助性團體，給予父母死亡兒童必要的輔導與協助，至於喪子或喪女的支持性團體則付之闕如。有鑒於此，在本研究中，研究者將對喪子(女)父母對於悲傷支持性團體的看法及需求做一描敘。

二、研究目的

本研究的目的主要在探究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生命意義的展現，藉以瞭解喪子（女）父母如何處理其所承受的傷害以及死亡事件對其生命意義產生的影響，同時蒐集喪子（女）父母對於悲傷支持性團體的看法和需求，再根據研究結果提出具體建議，以提供學者專家及實務工作者做為諮商輔導的參考，讓機構人員更重視孩子死亡對父母所產生的影響，增加輔導效能，希望協助悲傷中的父母對生命的認識，瞭解死亡的意涵，同時正視死亡經驗對其可能形成的破壞與價值，進而提昇其調適悲傷的能力，以期當事者能夠順利完成自我的悲傷調適歷程。研究者同時期盼研究結果能夠喚起社會大眾重視子女死亡的傷痛事件，進而促成喪子（女）父母悲傷支持性團體的成立，讓失去孩子的父母獲得實質的幫助。

依據上述的研究動機與目的，本論文的研究問題如下：

- （一）喪子（女）父母其悲傷調適的歷程為何？
- （二）喪子（女）父母在調適歷程中的悲傷反應有那些？
- （三）喪子（女）父母採取那些調適策略？
- （四）喪子（女）父母對生命意義有那些不同的體驗與領悟？
- （五）對於悲傷支持性團體的看法及需求為何？

第二節 名詞界定

一、喪子（女）

本研究所謂「喪子（女）」係指子女死亡的年歲不限，只要是未婚（目前的社會型態，已婚的子女大多脫離父母獨立生活，相較於未婚子女的死亡，對於父母的悲傷反應及影響程度會有所差異，因此本研究只限於未婚子女的死亡），不論是意外死亡或預期性的死亡而造成親子分離的狀態，但不包括流產、墮胎及胎死腹中的死亡形式。

二、調適歷程

本研究中的「調適歷程」，是指父母在喪失子女後，為適應其身體上、精神上的失落感，自我調適的過程。

三、悲傷反應

本研究中的「悲傷反應」係指父母在子女死亡後，所引起的痛苦反應。本研究依據 Worden (1991) 的分類，將父母的悲傷分為情緒、行為、認知、生理等四個向度的反應。

四、調適策略

本研究中的「調適策略」係指父母在失去子女後為了減輕不適的感覺，恢復受損的功能，藉此保持身體上和精神上的完整所運用的策略。

五、生命意義的展現

本研究中所指「生命意義的展現」，著重在父母因喪子（女）而引發其對人生、生命不同之體驗與領悟。

六、悲傷支持性團體

本研究所指的「悲傷支持性團體」，係指提供喪子（女）父母悲傷情緒的心理支持及同理的團體組織。

第三節 研究限制

本研究透過深度訪談所收集的資料，其可能產生的研究限制有四：

- 一、本研究採行質性的深度訪談法，強調個人生命歷程的深度描繪，並不企圖將研究的結果概化到所有具有相同經驗的人。
- 二、本研究屬於回溯性的訪談研究，受訪者可能因記憶的選擇、理智化等因素而造成事實資料的不全和扭曲，研究者輔以對受訪者的觀察加以避免。
- 三、本研究之研究對象有部份係熟識的朋友，對於熟識的受訪者，可能會因研究者對受訪者主觀的認知，或受訪者因以往和研究者的互動經驗，而使其對於真實的情形有所保留，甚至誤解，進而影響資料蒐集的真實性，因此，在訪談前，研究者已和訪談對象做好溝通取得共識後，才開始進行訪談。
- 四、本研究中研究者同時也是訪談員，研究者的喪女經驗，於訪談中可能受訪談情境的影響而引發傷痛情緒，因此，研究者在訪談前一再提醒自己要留意在研究中的角色、立場，以防止個人的情緒對受訪者造成干擾，同時在研究過程中隨時反省、覺察研究者的盲點。

第二章 文獻探討

通常父母會認為孩子應該比父母活得更久才是合理的，否則就違反自然、不公平(張淑芬，1996；Inese, 2001；Stillion, 1995)，因此當子女過世時，父母會經歷一種無可彌補的失落，感覺身上的一部份永久殘缺，如同被截肢一樣(Stillion, 1995)。況且孩子也常代表著父母未來的希望，是過去與未來的連結，父母會將所有的希望與意義都寄託在孩子身上(Braun & Berg, 1994；Stillion, 1995；Parks., Laungani & Young, 1997)，孩子死亡後，父母對未來生活的期望也隨著瓦解，這種無助感會導致父母挫敗的感受，自覺所有努力建構的夢想都被破壞了(張淑芬，1996)，因此所引發的衝擊也是最強烈。在這樣的衝擊及對生命的質疑下，父母將會有悲傷反應的產生，並且在有意或無意中將採取一些調適方法，以維護身心的平衡，同時對生命會有不同的體會。據此，本章的文獻探討共分為三節：第一節論述悲傷的內涵及型式；第二節在探究悲傷調適的歷程及策略；第三節探討生命的意義及其和死亡的關聯性；第四節了解悲傷支持性團體對父母的助益。

第一節 悲傷的內涵與型式

一、悲傷的意義與相關字詞

當個人面臨死別後所產生與經歷的狀態，悲傷(grief)、喪慟(bereavement)與哀悼(mourning)是最常被提出來使用的，三種名詞有時是交互使用，也有些書籍會將三者視為不同涵義，以下將分別論述這三個名詞的意義。

所謂悲傷 (grief)，Bowlby (1980) 認為是一種對失落感受而產生的心理、社會及身體反應的過程。Parks 和 Weiss(1983)則將它視為是自己覺知與接受失落事實之過程。而 Worden(1991)更明確的指出，悲傷是失落後個人的經驗，不只是情緒的表露，還會表現在心理、社會、生理及認知各方面。質言之，悲傷常是各種生理及心理疾病的潛在原因，也是個人因失落而隨之產生的情緒、生理、認知和知覺反應的複雜交互過程，亦是傷慟過程 (bereavement process) 極重要的一環 (許育光, 2002)；此外，Littlewood (1992) 表示，悲傷是個體在心愛者死亡後所產生的經驗，悲傷使個體不可避免地會面臨不幸福感與受苦的感受，因以悲傷可以說是一個包含痛苦、困惑與苦惱的過程。而廖珍娟 (1998) 則認為悲傷是一種反應，表達了三件事：1. 一個人對失落的感覺；2. 一個人對失落的抗拒與希望解脫它；3. 一個人經歷失落所引起的自我攻擊效應；另外，Rando(1995)則進一步的強調悲傷有五個主要含義：1. 悲傷是對心理、行為、社會、生理的感受；2. 悲傷的持續發展是一個隨著時間而會有許多改變；3. 悲傷是自然的反應；4. 悲傷是失落的反應；5. 悲傷是個人獨一無二的感受。

綜合上述得知，「悲傷」是一種因失去所愛的人，而引發的痛苦反應，包含情緒、生理、認知、行為上的反應。亦即，當我們失去最親愛的人或最重要的東西時，會感到傷心甚至會有哭泣的表現，也是一種傷慟、悲哀的過程。

喪慟 (bereavement) 一字之意表示被剝奪某些人、事、物的狀態，亦即指當個人經歷失落時的客觀狀態 (李佩怡, 2000)。與此相似的觀點為 Longaker 對喪慟的界定：一種失去親人的情緒狀態，有「被奪走」或「強奪開」的意思 (陳富琴譯, 1999)。另有學者指出喪慟是遭受一股外來的破壞力，使人無法抵抗，可視為對客體事件的失落 (Despelder & Strickland, 1999)。而 Peretz (1970) 則認為喪慟是對失去一喜愛的或有價值的對象的一連串思考、情感與活動反應，喪慟程度是依失落者的個性，失落與失落對象間的關係而定 (引自李雅玲, 1989)。除此之外，蔡文瑜 (2001) 亦歸納出悲傷 (grief) 與喪慟 (bereavement) 的差異有二：1. 兩者的發生條件有所不同，喪慟強調的是因死別而產生，悲傷則基於主觀感受的失落事件而產生；2. 兩者所包含的範疇略有不同，悲傷常置於喪慟的範疇內，但喪慟不必然包含悲傷。

學者 Lukas & Seiden 指出哀悼 (mourning) 是喪親者常常從現實世界抽出一些時間去回想死者，以及和死者的關係。因此，一個人能否輕易的承受悲苦，端看他是否可以在哀悼過程中，自然地，不斷自我修正地做出回應 (楊淑智譯，2001)。所以說，哀悼是一個調適失落的必要過程 (Worden, 1991)，同時也是人類試圖學習由失落、喪慟和悲傷中生活下來，而努力適應失去自己生命中重要的人事物之過程 (李佩怡，2000)。精神科醫師 Engel (1961) 則視哀悼為復原的過程，他認為哀悼是一段需要時間去恢復功能的歷程 (引自 Worden, 1991)。此外，Rando (1995) 認為悲傷是哀悼的一部份，故哀悼可視為在喪慟發生之後，直到能接受與適應失落，並完成了悲傷的歷程。

基於上述的文獻得知，很難使悲傷者、喪慟者與哀悼者能夠各自展現定義清楚的特質，有些研究者在著書論述時，亦常將這三個用詞概念交互使用。因此，本研究將不試圖對這三個名詞的些微差異進行區隔，而著重於三者所共同隱含的靜態性症狀描述以及動態性階段歷程，並藉此了解父母在喪失子女後，所可能產生的反應、改變及一連串有序列性的調適。

二、悲傷的反應

喪子(女)可以說是人生中最大的失落與悲傷，會對個人及家庭的平衡造成重大的衝擊，有時候甚至會導出病態的反應 (林杏足，1996；Worden, 1991)。面對這樣一個重大的打擊事件，父母的悲傷反應是很值得關切和注意的；失去重要親人後，悲傷哀慟是正常反應 (李佩怡，2000；何志培，2002；廖珍娟，1998；Worden, 1991)，根據研究指出，喪子(女)父母通常對哀傷的反應很敏感，有時候甚至會懷疑他們的行為是否正常，也有些人發現他們無法解決對失落的感覺，因此阻礙了完成悲傷任務和重新開始正常生活的能力，而形成所謂的「複雜性悲傷」，對個人及家庭都造成很大的影響。因此學者主張應區分「正常的悲傷反應」與「複雜性的悲傷反應」，同時指出正常的悲傷反應是不需要專業協助的，但複雜性的悲傷反應卻需要專業介入 (陳琴富譯，1999；黃

君瑜，2002)。由此可知，個體若處在「複雜性悲傷」狀態下，沒有適當的處理，會對個體造成終其一生的困擾。基於上述的觀點，有必要了解「正常的悲傷反應」與「複雜性悲傷反應」的特點。

(一) 正常的悲傷反應

Worden (1991) 指出，正常的悲傷反應又稱為單純的悲傷反應，是指遭遇失落後常見的許多感覺和行為。然而正常的悲傷行為，涵蓋的範圍很廣且種類繁多，多位學者分別提出其理論模式。首先是 Worden (1991) 將正常的悲傷反應區分為感覺、生理、認知和行為四個層面：

1. 感覺方面：包括悲哀、憤怒、罪惡感、焦慮、孤獨感、疲倦、無助、驚嚇、思念、解脫感、輕鬆及麻木。
2. 生理方面：包括口乾舌燥、胃部虛空、對聲音敏感、胸口或喉嚨有緊迫感、呼叫困難、肌肉軟弱無力、缺乏精力、有種不真實感。
3. 認知方面：包括困惑、沉迷於對逝者的思念。
4. 行為方面：包括失眠、飲食障礙、心不在焉、退縮、夢到失去的親人、避免提起逝去的親人、尋求與呼喚逝者、哭泣、珍藏遺物、坐立不安或躁動、舊地重遊與隨身攜帶遺物等。

其次，Linderman 觀察了 101 個喪親者，歸類出下列六種正常的急性悲傷反應（引自李開敏等譯，1995）：

1. 某種型式的身心症狀或生理不適。
2. 逝者影像縈繞腦海不去。
3. 對逝者或死者發生當時情境感到愧疚。
4. 敵意反應。
5. 失去遭遇失落前的生活功能。
6. 發展出逝者曾有的行為特質。

此外，部份學者以階段論的觀點來說明正常的哀傷反應，在眾多關於悲傷的階段論中，最廣為人知的是 Kubler-Ross (1969) 提出的五個階段，分別為從初聞噩耗的否認和孤立，到對逝者感到憤怒，逐漸的轉而討價還價，漸漸進入到無助的憂鬱，而逐漸能夠接受；而 Parks (1970) 所提出的階段看法亦從初期的麻木、吃驚和否認，一直到後來的渴望和追尋與逝者相關的事物，逐漸進到瓦解和絕望的憂鬱狀態，到最後能達到統整的狀態 (引自郭志通，2002)。

除此之外，Rando (1995) 則將正常悲傷的心理過程區分為三大階段：

1. 逃避階段：會有震驚、否認、思考雜亂的反應。
2. 對抗階段：通常在此階段會有恐懼、焦慮、憤怒及罪惡感、沮喪、認同逝者的強烈悲傷反應。
3. 重新建立階段：在此階段所有的悲傷反應將逐漸減少，慢慢地悲傷者對其他人、事、物產生興趣，並且允許自己發展新的關係。

事實上，喪子(女)父母的悲傷反應是有其獨特的一面，除了一般常見的震驚、不信、麻木、沮喪、生理症狀外，也包括了罪惡感、憤怒及譴責的需求、過度認同死去的孩子、挫折感等等 (引自張淑芬，1996)；駱麗華 (1981) 觀察父母在子女死亡後半年中的哀慟過程，發現孩子死亡後約三星期，父母的哀傷程度最強，同時有趨向及迴避行為；李雅玲 (1989) 的碩士論文研究發現，癌症死亡兒童的母親其哀傷反應有：確認死亡兒童生前的身心經驗、聯想死亡兒童生前的活動空間、評論死亡兒童生前的醫療活動經驗、重估母親過去的照顧經驗、幻想兒童死亡後的存在世界。另外，黃淑姿和湯玉英 (1996) 則針對腦瘤死亡兒童母親所做的研究發現，其悲傷反應為 1. 逃避：出現的行為有震驚與不相信、憤怒與罪惡感、痛苦、無助、回憶；2. 接受：乃是個案能將情感表達出來，且對自己境遇相同的人，能傾訴自己的感受；張玉珍及朱翠萍 (1999) 在觀察一位失去早產兒父親時，發現他的哀傷反應有：休克與否認、憤怒、磋商、憂慮及罪惡、接受等；林家瑩 (1998) 與十三位喪子(女)父母親所做的訪談中，歸納出父母的悲傷反應主要分為生理、情緒、認知及行為反應等四個向度，茲將整理如下表 2-1-1：

表 2-1-1

喪子父母的情緒、認知、生理及行為反應

	情緒反應	認知反應	生理反應	行為反應
孩子死亡前後	驚愕、害怕、絕望、悲痛、無助、無奈、否認	一片空白、不相信、活著無意義、考慮孩子福祉	哭泣、心臟緊縮、癱軟、呼吸困難、暈眩、四肢僵硬、發抖、麻木	接觸宗教、盡力救治、找尋答案、相擁而泣、留住孩子、不在逝者面前哭泣
出殯前	否認	考慮孩子福祉、死亡的現實感		
出殯當天	悲痛、矛盾			
出殯後		保護他人、出現疑問、轉念、期待相見與回想、復原觀點		
半年間	思念、害怕、絕望、悲痛、自責、自憐、孤獨感、不甘心		哭泣、眼腫、失眠、食慾不振	
半年後	情境下的悲傷、相關情緒減弱、正向情緒的產生		眼腫、失眠	
無意識的行為反應				不自主流淚、夢見孩子、觸景傷情
正向自發行為				找尋答案、接觸宗教、發洩情緒、為孩子做事、轉移注意力、逃避、迎向
負向自發行為				隱忍不哭、封閉自己、掩飾悲傷

資料來源：林佳瑩（1998）p41-96

此外，Kubler-Ross(1983)也發現喪子(女)父母情緒常常很不穩定，從麻木到突發的壞脾氣，安靜、消極、漠不關心到憎恨全世界，甚至會厭惡看到任何孩子；學者Davidson(1984)對喪子(女)父母的研究中確認其悲傷的過程如下(引自廖珍娟,1998)：

1. 休克及麻木期：感覺變得遲鈍，被突然的驚慌與窘迫所阻斷，做決定有困難，正常功

能受阻礙。

2. 找尋及渴望期：通常表現出生氣、罪惡感、對生命的矛盾與悲傷感，渴望追求答案。
3. 瓦解混亂期：充滿著憂鬱、罪惡感、混亂。
4. 再組織期：父母在這個階段，在家較能執行功能及在工作崗位上自信心增加，同時比較有能力調適新的挑戰。

綜合以上的文獻可以發現，個體悲傷時可能的反應內容不盡相同，階段論將使各種可能出現的症狀難以截然區分，不同階段所描述的感受可能同時存在，而且來來回回地重覆出現，因此較不易理解。而 Worden 的分類取向有其共通的特點，悲傷反應會表現在感覺、生理、認知、行為等方面。因此，本研究將試圖從 Worden 這四個向度來了解父母的悲傷反應。

（二）複雜性的悲傷反應

許育光（2002）指出「複雜性悲傷」（complicate grief）就是無法正常的悲傷，亦即在哀悼過程中有困難，有未解決或無法處理的議題，亦同於「不正常的悲傷」（abnormal grief）或病態的悲傷（pathological grief），也意謂著在正常的哀傷過程中無法達成其任務，或無法走過某一情緒或深陷於某種困境中；Horowitz（1980）則認為，悲傷的強度，使人不勝負荷，因而產生不適應的行為，或一直陷在悲傷中，不能完成哀悼的過程，不能夠逐步的朝向同化或適應悲傷，反而刻板化的重複悲傷，而阻礙癒合，就是所謂的「複雜性悲傷」（引自李開敏等譯，1995）。

Lindemann 是第一位將這些由複雜的情緒特徵化而成的症狀描述出來的人，從他對波士頓 Coconut Grove 大火倖存者的研究中，提出在正常舒解悲傷的方法下存在著異常。除了否認現實外，他指出沒有失落感的過動行為，劇烈的親情或友情的交替、精神分裂症、對某些人有異常性的敵視、自我毀滅性的行為、強烈的沮喪等，都被視為不正常的悲傷反應（Rando, 1995）；另一位學者 Longaker 則指出複雜性的悲傷徵兆包括：延長憂鬱和沮喪的時間、暗示有關自殺的傾向，新增的恐懼感，輕忽自己和孩子的健康、對親人已死的事實過度退縮或持續抗拒等（陳琴富譯，1999）。

此外，Worden (1991) 將複雜性悲傷區分為四種類型，分別為：

1. 慢性化的悲傷反應：悲傷時間的過度延長，而且永未達到一個滿意結果的悲傷反應。
2. 延宕的悲傷反應：當事人在失落發生的當時情緒反應不足，在日後再度遭遇失落時卻產生了過多、過強的悲傷反應。
3. 誇大的悲傷反應：當事人經驗到強烈的正常悲傷反應，覺得不勝負荷，因而產生不適應的行為。
4. 改裝的悲傷反應：悲傷潛抑而轉為生理症狀或隱藏在某些適應不良的行為之下。

國內學者何志培 (2002) 則認為，複雜性的悲傷反應包括：

1. 在死者往生後，十年八載仍然不時傷心落淚。
2. 將過去面對喪事時所壓抑的悲傷，在另一次喪事之中加倍發洩，因此情緒反應特別強烈。
3. 當傷痛在經過一段時間後仍未減輕，反而變得極度憂鬱，甚至出現聽幻覺等精神病症狀。

學者 Gyulay (1989) 則針對喪子(女)父母複雜性的悲傷作了多向度的描述，在生理層面有睡眠的問題、或是昏睡的狀況，情緒層面則可能有震驚、麻木或是憂鬱，社會人際層面則呈現退縮及角色改變，而靈性的層面則有質問蒼天、無法接受，在認知和思考上則呈現交易的想法、且較脆弱容易受到傷害，行為層面則表現出無法靜下來、激動、且經常的造訪墓地等 (引自許育光，2002)。

綜合上述可知，複雜性悲傷通常伴隨著未解決的情緒和困難，悲傷的程度已達喪失心智的地步，且過度激烈的反應以及長期陷溺悲哀的情緒，可能不利於個人或家人；正常的悲傷過程，能夠以些微的支持性介入，協助悲傷者恢復其原有之功能。複雜性的悲傷者，需要特定心理諮商或精神科醫師的專業醫療照顧(何志培，2002；陳琴富譯，1999；Worden, 1991)，以協助其舒解相關症狀，疏通相關的阻礙並恢復其調適功能。因此，本研究著重於拓展我們對於複雜性悲傷領域內一些潛在心理問題的了解，但不對這些問題作深入的處理。

第二節 悲傷的調適歷程

一、悲傷調適歷程的概念

Rando (1995) 指出，悲傷調適歷程可視為是自我調適的歷程。換言之，就是在悲傷的過程中同時出現調適行為以維護身體、精神之平衡。因此，悲傷的調適歷程也可說是在重新定位與死者關係，或許是心靈上將實質關係提升為精神層次上的互動，或是轉化為其他形式的關係（李佩怡，2000）；另有學者 Liveneh (1986) 則用「階段模式」來闡釋調適歷程，並認為調適歷程有其共通的基本假設：

1. 調適歷程是一個動態而且持續進行的過程，適應通常是指這個過程最終的正向結果。
2. 雖然調適歷程是通用的，但仍強調個人的變異與獨特性，不是所有人都展現出所有階段。
3. 調適階段是可以倒返的，比如退步到前一階段，或是在某一階段停留很久，也不是每一個人都到達理論上所說的適應階段。
4. 適應歷程不能切割成界限分明的階段，這些階段可能會有變動、混合或是和另一階段重疊，很難確定某一階段要花多少時間，常因人而異。
5. 每個階段都有一些可以觀察或推論的相關因素：情緒部份—特定的情緒與強度，認知部份—潛藏在每個階段的心理運作和思考過程，行為部份—當時個人的身體、口語等活動，然而這些描述並沒有好壞之分。
6. 防衛轉機與因應策略是不同的，防衛轉機是為了避免焦慮或心理痛苦，通常是發生在調適歷程的初期，以滿足內在的願望和需要，因應策略包含適應身體與社會環境的方法，通常是在調適歷程的後期運用。

由 Liveneh 的「階段模式」得知，每個個體都以其獨特的方式在調整自我的悲傷，並影響接下來的調適方向；此外，O' Leary 與 Ickovics (1995) 則指出，個人面對災難後可能發生四種結果（引自許文耀、吳英璋，2000）：

1. 個人的功能持續惡化，使人陷於困境。
2. 個人存活下來，但是他的某些功能有所缺損。
3. 個人回復災難前的功能，此種回復快速，或是漸漸地恢復。
4. 個人不僅回復原先的功能，並且更成熟。

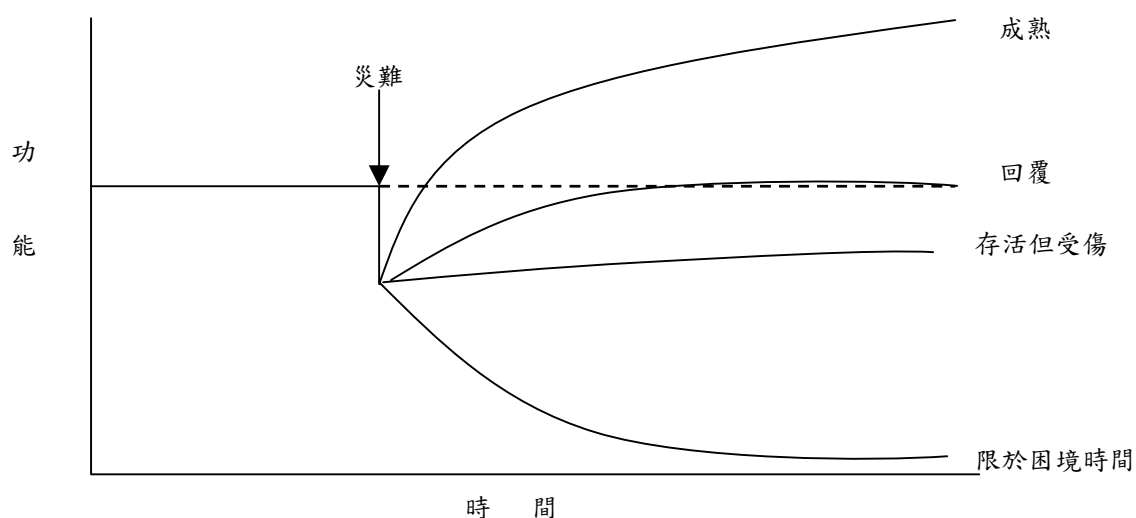


圖 2-2-1 災難後的可能發展結果（引自許文耀、吳英璋，2000）

從圖 2-2-1 可知，一項重大災難的衝擊，必會帶給個人自我的影響，至於影響的程度及層面也因人而異，因為在悲傷調適的過程中，有極大部份是屬於個人行動及內心的層面（李佩怡，1998），端視個體如何去發展出有效的調適策略。誠如 Joe（1997）所說的，痛苦通常是智慧的開端，因此悲傷若經正確調適，不僅可以增進個人的因應技能，也可促使個人成長，生理狀況恢復甚至達到比失落前更佳的狀態（林家瑩，1998）。若從心理發展的角度來看，能夠疏通或走過悲傷是一種能夠接受客體已逝，而朝向統整的走向未來（許育光，2002）。

部份學者則從不同的層面來探討悲傷的調適，對 Worden（1991）而言，完整的悲傷反應的基準點是想到逝者時能不感到痛苦，在想起失去所愛的人，總還會有一種悲哀

的感覺，但這種感覺不同於以前那種扭曲的性質，也就是說想起死者而沒有痛哭或胸口緊縮的感覺，並且能夠重新將情感投注在生活與生命中。簡言之，結束喪親之痛並非抹煞對他的愛或記憶，而是接受死亡的事實，痛苦與哀傷已經減輕，而且能夠坦然地重新投入新生活；而李佩怡(2000)則認為，真正的復原是坦然去面對失落，可以回憶過去美好愉快與傷痛的部份，對自己的未來有所準備、願意有新的社交關係，這也可說是悲傷者跨越生命中的障礙，是一種自我的實現；此外，Miller 和 Omargu (1998) 也進一步表示，失落是一種生活轉變，在此轉變中當事人失去某些原來擁有的，但也從中獲得成長，更加成熟，因此認為「恢復/回到失落前的狀態」並非處理失落的最後一站，其重點應放在個人在經歷生活變動後，是否重新調整、重新適應變化後的人生。因此，能夠體悟失落帶來的正向與負向作用之當事人，能有最佳的心理適應。與此相似的觀點為蔡文瑜 (2001) 在與女性喪偶者的訪談中發現，女性喪偶者的悲傷調適歷程可視為一連串認知調整的歷程，唯有獲致意義的轉變與整合後，她們才能順利的走出悲傷。

另有些學者從悲傷調適歷程的時間來看悲傷的調適是否完成，Longaker 從臨床的工作上觀察到，在正常情況下，結束喪親之痛需要兩年的時間，如果是失去孩子、自殺、突然或意外死亡屬於「高度悲傷」的死亡則需要更長的時間 (陳琴富譯, 1999); 另外，Littlewood (1992) 卻認為，如果是正常的悲傷反應，個體在六個月或一年內，即能夠走出來；還有許多研究預期性悲傷和長期病死的專家則指出，恢復期因一些變數不同，從二年至四年不等。而意外慘死的研究報告估計恢復期通常是四年至七年，並認為復原是無止盡的；喪子(女)的相關研究也顯示，喪子(女)父母在半年內會有這樣的念頭出現，知道自己會復原，總有一天會走出悲傷，只是需要時間 (林家瑩, 1998)。因此，Clark (1984) 才強調，正常的哀傷程度是可以復原的，只是時間的長短不同而已。然而，子女的死亡是父母生命深層的體驗，哀傷程度是可隨時間減輕，但對死亡孩子的思念卻是一輩子的 (李雅玲, 1989)。

由此可知，悲傷調適歷程的概念，在完成的時間上是沒有一致性的，且在不同人身上會有不同樣貌出現，很難有一定的標準或是原則，端視個人的發展脈絡而定。

二、悲傷的調適策略

「調適策略」包括認知及行為，是個人面對危機時為了保護身心之完整，減輕不適的感覺，恢復減弱的功能及補償失落所採取的一切方法，是一種動態的過程，綜合了認知、實行、評價、修正及再行動等步驟，其目的乃是為了要解決危機狀況（黃淑姿、湯玉英，1996）。以下就多位學者對於悲傷調適策略的看法，做一整理：

首先 Oberst 與 Woods（1990）指出有效的調適行為包括面對現實、尋找資料、學習自我照顧、自我成長與實現、生活有方向、自我價值、自我控制、參與決定、考慮解決問題的可行方法，以及尋求並使用可利用的資源等（引自黃淑姿、湯玉英，1996）。不過，Worden（1991）卻認為，一個成功的悲傷調適歷程必須喪親者完成下列四個悲傷的任務：

1. 接納失落的事實：悲傷的第一個任務便是完全面對事實，承認逝者不可能再回來了。
2. 經驗悲傷的痛苦：為了完成悲傷工作，生者必須經歷悲傷的痛苦，任何允許生者逃避或壓抑痛苦的事反而會延長痛苦。唯有生者親身體驗喪親之痛，才能通過悲傷，完成悲傷歷程。
3. 重新適應一個逝者不存在的新環境：生者唯有不斷的提醒自己，認知到生活環境的改變，逐漸調整修正逝者在自己生活中所代表的意義，並重新界定自己人生的目標，才有助於適應死者死亡後的新生活環境。
4. 將情緒的活力重新投注在其他關係上：將情感從逝者身上放開，轉而投注在另一個關係上，也就是說生者不再將希望與回憶依附在逝者身上。

此外，與 Worden 相似觀點的有 Longaker 與 Rando 提出結束悲傷的課題，Longaker 認為結束悲傷必需完成四項課題：接受死亡的事實、治療並終結此一關係、釋放情緒性的痛苦、為新生活找尋意義（陳琴富譯，1999）。而 Rando（1995）則提出 6R 哀慟過程：認知失落、對分離起反應、回憶與再體驗死者和其關係、對死者的關係和假設的環境之

依附能夠放手、能不忘記過去的再適應、再投入。

另一方面，李佩怡（1998）則表示，因應悲傷須從身體、心理、心靈及社會四個層面著手：

1. 身體層面的自我調適：悲傷時對自己身體的照顧是很重要的，在身體上給予滋潤和養份，能讓自己感覺到愛、舒適和溫暖。為了給予身體面的照顧，需要維繫自己日常生活的規律性，留意我們攝取的營養，偶爾也讓自己做做放鬆的活動。
2. 心理層面的自我調適：需從想法、情緒及意念行為上做轉化。
3. 心靈層面的自我調適：心靈層面包含宗教信仰，及其他個人對生命意義與生活信念的哲理。
4. 社會層面的自我調適：處於喪慟時期，最需要家人朋友或專業人士協助。此時，如何運用自己的社會支持系統是很重要的。如多與友善積極的人在一起、學習新事物、結交新朋友等。

國內對於喪子（女）父母調適行為的研究有李雅玲（1989）的碩士論文，以八位癌症死亡兒童的母親為研究對象，研究結果顯示癌症兒童死亡六個月後，母親採取的調適行為有：1. 表達情緒行為；2. 防衛轉機行為；3. 改變活動行為；4. 交換資料行為；5. 保持原狀行為；此外，林家瑩（1998）針對喪子父母的研究發現，經驗悲傷是復原的必經過程，在經歷喪子後，個體存有「復原導向」，促使個體經驗悲傷，或採取正向自發行為，「復原導向」的強度與個人的生命觀及意義結構有關；黃淑姿和湯玉英（1996）的研究也顯示，喪女母親的調適行為有自我控制、自我成長、設定目標、利用資源、轉移作用、合理化作用等。

由以上的研究結果，可以歸納出喪子（女）父母在經驗悲傷的痛苦後，大部份都要經過「自我轉念」的過程，才能有新的發展契機。此外，傷痛並不是你急著要抹去就會消失的，悲傷需要時間。誠如 Prend（1977）所說的，傷痛並無法被醫治 必須要自己勇於面對癥結所在，努力去調適，並且整合生活步調。雖然有些人談到悲傷，彷彿走在一片汪洋大海中，但有些人則視它為接觸到難以觸及層面的絕佳機會。Kubler-Ross（1975）則進一步強調，當你喪失一個你心愛的人時，你可以有兩個選擇：第一個是強顏

歡笑地面對人群，私下卻過得悲痛、傷心及罪惡感，第二個選擇是面對那些情緒，想辦法去解決，接受死亡的事實，對自己承諾要好好的經營生活。這也意謂著若有能力捨棄其慣有的問題解決方法，且能重新建構其環境，從混沌之中釐出秩序，在限制的環境中，不斷創造自己的行為能力，愈能於災難中成長（引自許文耀、吳英璋，2000）。同時Kubler-Ross（1983）也建議失去孩子的父母，在忙完孩子喪葬事宜後，心情要慢慢沉澱下來，不去想會傷痛多久，要努力過好每一天，將重心移轉到其他孩子身上。如果覺得很孤單，嘗試把愛給許多無助、可憐的弱勢族群，你的回報將會是更多的愛；由此可知，有多種策略可以協助喪子（女）父母的悲傷調適，只要應用得當，將有助於悲傷中的父母早日走出傷痛的陰霾。

第三節 生命意義之探討

一、生命意義的內涵

近年來，由於傳播媒體的普及，越來越多人以為有意義的生命是追逐名利、獲得掌聲。New Age 的思潮甚至滲透各行各業，每個人都以自我為中心，認為自己是完美的，痛苦只是幻象，倘若自身在宇宙消失也沒有什麼大不了的，傾向於逃避存在的價值（Joe, 1997），於是就會產生一種迷失方向的空虛感，使人感到生活失去了意義，進而產生所謂的「存在的挫折」（趙可式、沈錦惠譯，1995）；然而，Frankl 卻認為，生命意義必須從個人生命中某一既定情境下的獨特意義來了解，每一個人都是獨特的，每一個人的生命也是獨特的，沒有一個人可以被替代，其生命也無法重覆（黃宗仁譯，1977）。因此，人必須藉著「對生命負責任」，來答覆生命意義的內涵，所以生命意義在於一個人如何發揮自己最大的能力，盡自己的本份（Frankl, 1963）。換言之，生命意義的探尋是

「投入」後的產物，投入乃是我們願意過著充滿創意、愛、工作和建設性的生活之一種承諾 (Frankl, 1978)。

心理學家 May (1953) 在 *Man's search for himself* 一書的最後結論中強調，人是整合存在的，而這種整合存在的標準是本質、社會整合、愛和勇氣。為了達到這種整合，人類存在的任務就是發展人的自由與責任感，使自我的意識得到擴展，進行積極的自我分化，創造性的工作和與別人相結合，從而獲得真正自由選擇的愛，獲得有意識肯定的生活意義。同時 May 也提到，構成人之存在的本質特徵是自我核心、自我肯定、參與、覺知、自我意識和焦慮，若沒有這些特點，他就不可能成為一個人而存 (May, 1959)。由此可知，Frankl 和 May 都強調生命的唯一性和獨特性，因為生命是唯一的，不可重複的，所以它必須自己承擔責任。生命的潛能就在於人的自由意志及人的選擇，一個人是否真正自由和過著充實有意義的生活，端賴個人認真負責的自我整合行為，以及自主、擔當的能力。亦即，身為人類，我們的義務是去創造一個有意義及有目的的生活，無論生命的意義為何，生活都是在不確定的情況下，經過自由意識的抉擇而發展行進的 (Corr & Nabe, 1997)。

國際知名生死學大師 Kubler-Ross 在面對自己的死亡時，語重心長的說，人生最重要的一課，是學習如何毫無條件地愛別人和被愛 (李永平譯，2001)。因此生命的意義，就是要投入去愛別人，投入去關懷你周遭的人，投入去創造一些讓你活得有目的、有意義的事情 (白裕承譯，1998)；學者 Yalom (1980) 也指出，生命意義可藉由利他主義、快樂主義、自我實現、自我超越中實現。他在臨床的研究中發現，病人體驗到有意義的生命以利他主義為最普遍，也就是說能夠幫助別人是這些病人感到生命中最有意義的事；另外，陳珍德 (1995) 針對癌症病人的生命意義所做的訪談結果顯示，大部份的受訪者都表示生命的意義在於「付出」、「愛」與「助人」，此研究結果同時符合了上述學者專家的觀點；此外，傅偉勳 (1993) 則認為，生命的存在與肯定就是充分的意義，生活本身就是意義，我們只有通過積極正面的人生態度與行為表現，才能體認我們對於生命真實的自我肯定，才能真正完成我們人生的自我責任。

從以上的文獻得知，大部份的人認為有意義的生命是在於無條件的付出、關愛。然而，每個人對生命意義都有不同的觀點，何況生命意義的內涵與範圍極其廣泛、模糊，也沒有一致公認的看法，因此，Frankl 才說，沒有所謂絕對正確及普遍適合的生命意義，因為生命的意義是個人性的，每個人的生命意義都獨特於其他人，且生命意義亦無法脫離個人歷史存有的時空情境。所以，一個人面對生命意義的問題時，他的問題必須關連具體的情境，同時也關連其個人的實存人格，這樣才會有意義(引自李佩怡，2001)。換言之，有意義的生活模式會因人、環境及時間而變。

二、生命意義的探索

Frankl (1963) 主張，做為萬物之靈的人類，在生命的價值取向上，是以意義探索為首要優先，然後才有快樂或權利之類隨之而來。然而，大多數人會推諉，不願為生命找尋意義，希望終究會有一個神的力量幫助我們解脫(陳琴富譯，1999)。尤其是嚴重的創傷，譬如喪失心愛的人，會讓人產生很多負面的想法，覺得生活中的事物失去了意義，難去掌控也很難理解，對生命充滿挫折與無奈 (Tedeschi & Calhoun, 1995)。所以，學者張利中 (2002) 強調，「尋獲生命意義」似乎是人類在面臨許多困境與災厄時的最終解決之道，這也如同 Frankl (1963) 所說的，痛苦在發現意義的時候，就不成為痛苦了。這就是為什麼人在某些情況下，寧願受苦，只要他確定自己的苦難具有意義即可；Yalom (1980) 在與病人接觸中觀察到，能夠感受到生命有意義的病人比缺乏生命意義的病人更能擁有充實的生活，在面臨死亡時也比較能坦然接受。

然而，生命的意義是要個人去挖掘出來，不是要個人去發明的 (李佩怡，2001；柯永河，1994)。因為，探索人生的意義，大半是屬於經驗的領域，而非只是知識的範疇，面對種種深刻的人生問題，例如：生老病死、恩怨情仇、宦海沉浮、悲歡離合、窮通禍福、安身立命... 等等，皆是生命深層經驗的探索，絕非僅靠知識的獲得即能徹底的解決 (釋慧開，2002)。質言之，生命本身比知識更重要，生命的轉化不是來自於知識，

而是個人能夠徹底經驗生命的不完美，並因此肯定發展的需要才獲致的(Lair, 1996)。至於如何尋獲生命意義呢？以下是幾位學者專家的看法。

首先 Frankl 認為生命可以從三方面獲得意義（趙可式、沈錦惠譯，1995）：

1. 創造價值：藉著對生命的付出與奉獻，由創造行為所得到的成就感，也就是個體在創造的活動中所實現的價值。
2. 經驗價值：由個人得自於生活的體驗或對世界的感受，即個體得自所處情境中感受到深刻的體驗，使得生命有意義，如對真、善、美的體驗。
3. 態度價值：端視我們對人生不可改變的命運、苦難所抱持的態度，當個體對於所面臨的處境無法改善時，僅能以個體對該處境的態度去決定生命的意義，如：患不治之症。

其次，Imara 牧師提供了獲致生命意義的三項作法（引自陳琴富譯，1999）：

1. 覺照與自我接納：也就是必須要活的實在，完全的覺知並接受當下的經驗，以開放的心態讓生命變得更有意義，換言之，就是「從自我的隱藏中走出來」。
2. 與他人真誠的對話：體驗生命是有意義的第二項做法，就是開展與他人真誠的關係並做建設性的對話，也就是「從別人的隱藏中走出來」。
3. 決定一個正面的成長方向：在生命中必須實踐一個高於個人世俗慾望的目標，並找到可以為生命奉獻的途徑。

此外，心理學家 May 為了探索和解決現代人所面臨的心理問題，一開始就把眼光集中在對人生意義的探索上。在他看來，人是一個自由的個體，他具有自由選擇的意願與能力，有一種朝向整體存在的傾向性，現代人正是依據這種存在的傾向性才體驗到人生的意義（引自楊韶剛，2001）。也就是說，人一旦喪失了自由選擇的能力，個體存在的傾向性得不到實現，就會導致人生價值和意義的失落。因此，Lair (1996) 強調，生命是一個持續放棄一個階段的自我，朝向發展另一階段更適合的自我。質言之，生命意義是在於一個人達到自我實踐的程度。

由此可知，個人的意義與價值，並非在自己本身或自己封閉的神經系統中找尋，而是顯現於個人與外界的連結中，正如 Frankl 與儒家異口同聲說的，人生之樂不是人生意義的原由，而是人生意義的發現之後，自然帶來的歸結（傅偉勳，1993）。因此，依

照 Frankl 的說法，一個人不應該也無法詢問生命的意義為何，而是站在生命的角度來向自我「詢問」於當下生命所「交付」的挑戰與任務為何？「詢問」自我如何來面對困境而能彰顯我的這段生命，能夠順利提出問題並且獲得解答者，則算是進入了「意義尋獲」的階段（張淑芬，1996）。亦即，一個人不能去尋找抽象的生命意義，每個人都有他自己特殊天職或使命，而此使命是需要具體地去實現的。由是可知，人類的生命無論處在任何的情況下，仍都有其意義。這種無限的人生意義，含蓋了痛苦和瀕死、困頓和死亡（趙可式、沈錦惠譯，1995）。

Inese (2001) 針對 203 位喪子（女）父母所做的研究，發現大部份的父母從孩子的死亡學到寶貴的課程，對生命有新的體驗、更堅定的宗教信仰及自己從未有過的力量，因此也更加珍惜生命，接受有些事是無法改變的事實，並藉由幫助有相同遭遇的父母或擔任義工來使自己恢復正常的生活，不但變為一個更關心他人的人，也從中發覺自己的不足，進而追求個人的成長。因此，喪子（女）父母若能從死亡事件中發掘失去的意義以及生命的意義，就能發現孩子的生命與死亡是有某種意義的；不僅如此，klass (1995) 也主張，使喪子（女）父母重塑一種價值觀，回答他們存在這世界的功能（沒有了孩子，我還應該做什麼？），協助他們找到現實世界的定位。這種新的價值觀讓這些父母活得更有意義，確信生命是有其意涵的，所以他們可以活在一既定的法則內。

三、死亡與生命意義的關聯

禪家教人參透生死大事，要人「大死一番，再活現成」，唯有參透死亡，才能實實在在的生活，並承擔與之俱來的痛苦和責任；Yalom (1980) 也認為有了統整死亡的觀念，才能夠成為生命的主人，瞭解生存的意義，進而有創造性的改變，讓生命活的更好；對 Lair (1996) 而言，生命的意義是在發現死亡的意義，而死亡的意義影響我們知覺生命，以及我賦予的意義，倘若我們不能先了解生命的意義，就不可能了解死亡的意義。因此，只有面對死亡，同時開放探討它的意義，我們才有充分實現自我的自由；除此之

外，Worden (1991) 也表示，經過死亡而產生的失落，使一個人的基本價值和哲學信念被挑戰，生者會有失去人生方向的感覺，會在失落和伴隨而來的變遷中尋求意義，以了解其中的奧秘，且重新掌握自己的生命。況且，親人的死亡會強迫你直接正視你的生命，強迫你去發現尚未發現的人生目的（鄭振煌譯，1996），因此，Kubler-Ross (1975) 才說，面對死亡即是面對生命意義的最終問題。質言之，死亡所代表的生命有限性，就是人類必須面對的基本極限情境。在此極限情境下，所有有形、無形的科技成就與社會建構，均無法消弭個人在面對死亡否認力量時的深層無意義感，以及伴隨而來的苦難。除非人類能在自己製造出來的千纏業網中，探索出生命的本質與靈魂的奧秘，並據此安身立命（蔡昌雄，2001）。

台灣生死學之父傅偉勳教授 (1993) 指出，我們生存或生活的每一時刻，也同時即是「向死存在」的時刻，死亡問題的精神超克，終究要看每一實存主體的獨特態度、價值觀、生死觀等如何，完全屬於存在主義所云「實存的抉擇」。因此，當我們了解到人的生命有限時，焦慮就會提高。面對不可避免的死亡時，我們反而能夠把握眼前時刻的重要，因為我們不可能有充分的時間去完成所有的計劃（李茂興譯，1996）。

然而，孩子之於父母的意義相當重大，有對永恆的希望、夢想和需求，孩子死了，這些期望也跟著粉碎（Inese, 2001）；林家瑩（1998）在與喪子父母的訪談中發現，悲傷反應不只表現在生理、認知、情緒及行為上，還包括了人生觀、價值觀的改變，夫妻、親子及其他人際關係上的改變，反應的層面相當廣；此外，學者 Faibairn (1952) 花好幾年的時間，針對每個月平均有 130 位子女死亡父母參加的「慈友會」（The Society of Compassionate Friends）的分會，發現寬慰、價值觀的重建與喪子（女）父母在內心深處對去世子女的代表性，存在相互糾纏的關係。喪子（女）父母會意識到他們在世界的角色及功能的改變，對於他們久所奉行的價值體系，因與社會及家庭成員建立關係所產生的生命意義也隨之改變。父母與子女的連結常被當成與先驗事物的連結，一旦父母覺得這種連結被切斷，他們的生命意義、社會連結的品質、與子女的連結以及對世界的連結全部改寫。下圖 2-3-1 顯示這種交互依存的架構（引自 Klass, 1995）：

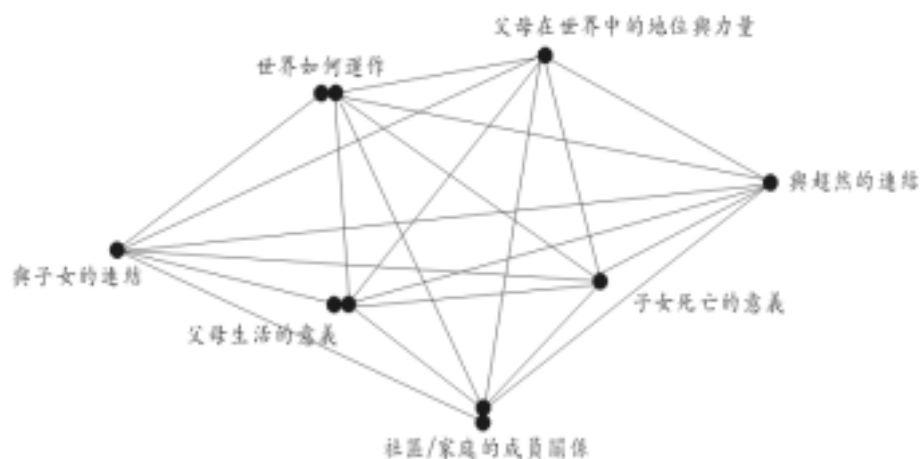


圖 2-3-1 靈性的交互依存架構

由圖 2-3-1 得知，其中一項架構改變，其他的架構會相對應的改變。例如子女死亡會改變父母的價值觀或其他的因素，因為死亡的內在代表性並非只是個人現象，而是在家庭及社會中被維持及增強的。逝去子女代表的是與家庭存續關係的一部份，也代表與父母的完整關聯。因此，學者指出，家中有意義的成員死亡，將會影響整個家庭的系統，使其他家庭成員的角色關係失去平衡，因為每個部份都是有關聯的(林杏足, 1996; Dent, 2002; Kubler-Ross, 1983; Stillion, 1995; Worden, 1991)。

儘管喪子(女)父母理智上知道子女已離他們而去，但在他們心中，子女的形象是永遠不變的。這些父母，通常很難了解情感撤回的觀念，但如將情感重新定位來看，父母在失落之後可以持續擁有與去世孩子相關的想念和回憶，同時找到一種方式讓自己可以過下去(Klass, 1995)。誠如 Frankl 所說的，死亡不能剝奪人曾經存在的任何經驗，這是形而上的觀點，人存在的形體會因死亡而消失，但是人的本質是死亡碰觸不到的，本質是永不存滅的。是故，對某人的愛可輕易超越死亡，在對方死後仍然持續下去(游恆山譯, 1991)。因此，喪子(女)父母對於不可逃脫的生命苦境，若能勇於承受，從死亡事件發現可能的意義，從死亡焦慮中激發出創造力，進而了解痛苦之於生命，就如水之於魚，根本是不可離的，自然而然觸發人格或性靈上的轉變、頓悟或成長。所以說

生命中的危機往往也是生命中的轉機，就如 Frankl (1963) 引述了尼采的話說：「懂得為何而活的人，幾乎任何痛苦都可以忍受」。反之，父母若無法發掘死亡所代表的正面意義，那他們的傷痛將會是一輩子的 (Parks, . Laungani & Young, 1997)。

從以上文獻可知，死亡與生命意義之間的具體關聯，在於個人所建立的死亡觀念對其生命意義的實質影響，也就是說一個人對死亡的看法影響了他的生命意義。唯有清楚的認識死亡和接納死亡，生命的意義才有彰顯的可能性。死亡和生命是相互依存的，雖然死亡將導致我們的毀滅，但此一對死亡的概念卻能拯救我們。死亡（不可否認的真實及不完美的象徵）是靈性的觸媒，人們知道生命的有限，因此會試圖和無窮的生命做連結，知道生命會受傷，所以試圖去發現生命的意義並以此做慰藉 (Klass, 1995)。倘若個人能夠建立積極、正向的死亡觀念將有助於清楚地認知死亡與生命意義之間的密切關係，使生命過的更豐富。

第四節 悲傷支持性團體的重要性

親人的死亡對活著的人而言乃是最傷痛的事，也是家庭危機之一。當家庭發生危機時，其支持系統越多越完整，其順利渡過危機的可能性亦增加，其所受的創傷亦可減至最低 (Fiscobhoff, 1978; Worden, 1991)。在悲傷調適過程中，學者非常強調悲傷者週遭所能獲得的支持網路，有許多研究也發現，社會支持有助於悲傷的調適(引自周梅琴，1997)。況且失去孩子又是個人生命中最大的失落與打擊 (黃有志 2000; Braung & Berg, 1994)，因此，如何協助孩子死亡的父母渡過此一哀傷時期就顯得急切而重要了。

根據 Parks 和 Laungani 及 Young (1997) 對喪子(女)父母的研究指出，悲傷支持性團體不但能讓喪子(女)父母一同分擔彼此的悲傷、舒解壓力、減少孤立的感覺，同時學會自助及專業的技巧，幫助父母做積極的思考，並減低負面的後果。團體的最終目的是要讓這些父母用希望與和平來取代強烈的怨恨和傷痛。有一些研究也發現，與同

樣有孩子死亡經驗的父母分享悲傷感受和經歷，能獲得很大的情緒支持，有助於痛苦的減低。大多數的父母表示，願意參加悲傷支持性團體，提供自己的悲傷歷程做為分享，也相信這樣的團體可帶來支持和鼓勵的效果（林家瑩，1998；Hughes, 2001）；此外，周梅琴（1996）對喪親悲傷的大學生參與支持性團體諮商的研究結果顯示，悲傷者感到最有價值的經驗，便是能與相同經驗的人分享悲傷歷程，而得到同理、支持，同時也獲得負向情緒的處理能力，學會對自我的正向感受、面對失落的勇氣，並懂得關懷親人，更重要的是能建立新的人際支持網路，不僅在團體中獲得支持，於日常生活中也獲得永久的支持系統，是一項大收穫。

Sogyal Rinpoche 在「西藏生死書」裏提到，在西藏人中，每當有人過世時，他們的親友就會自然聚集在一起，每個人都會以某種方式伸出援手。整個社區提供強大的精神、情緒和實際的支持，喪親者絕不會感到孤單無助，或不知如何是好（鄭振煌譯，1996）。一般而言，喪親之痛往往會持續很久，也帶來不必要的困境，而這種支持能夠幫助人們改善。在西藏雖沒有成立正式的喪親支持性團體，當有人過世時，村落的居民主動聚集，對喪親者提供必要的協助、支持，可謂喪親支持性團體的先驅。

此外，根據 Lukas 與 Seiden 的統計，全美國約有 150 個「自殺者親友自助團體」協助有親戚朋友自殺的遺族，還有好幾百個類似「自助清心之家」的團體，幫助各種受苦的人（楊淑智譯，2001）。有些團體歡迎所有失喪親友的加入，有些則只接受某些特定的遺族，如「慈友會」（The Society of Compassionate Friends），參加對象只限於喪子（女）父母（Klass, 1995）。這類團體允許大家分擔彼此的痛苦，是一個可以安全分擔痛苦的環境，在團體裏可以自由談論死者而不必感受社會和朋友的壓力，它不但強化個人的自尊，給予良好的支持典範，同時協助破除迷思（Schildhaus, 1997）；除此之外，Lukas 與 Seiden 進一步指出，自助團體的高效益另有原因，與會者參加能幫助他順利渡過哀悼期的活動—協助他人，因為幫助其他人時，就治癒了自己的創傷（楊淑智譯，2001）；Parkes 和 Weiss（1983）也認為，支持性團體所提供的協助，可降低喪子（女）父母的危機，特別是在家屬不能彼此支持時。同樣地，Kubler-Ross（1983）也提到，喪子（女）父母需要找一個安全的地方，可以毫無顧忌地發洩情緒、尖叫等。在

互助團體中，傷心的父母可以分享他們的痛苦與希望，不只找到慰藉，還可以幫助發掘靈性的層面。

歸納上述得知，支持性團體是喪子（女）父母打破孤立的途徑，與其他經歷過此傷痛的人一同渡過，才能健康走過哀悼期。據研究者所知，台灣目前尚未有喪子（女）父母的支持性團體的成立，在本研究中研究者試圖了解喪子（女）父母參加此類團體的意願及需求，同時提出研究結果，讓諮商專業工作者及社會大眾重視喪子（女）父母的需要，進而促成這類團體的成立。因此，在本研究中研究者並不對此類團體做深入的探討。

第三章 研究方法

本研究旨在探討喪子（女）父母，在死亡事件發生後，當事人的主觀經驗、悲傷調適歷程及其對生命意義不同之體驗與領悟。因此，本研究重視受訪者的主觀意義及建構，企圖從受訪者的觀點對子女死亡事件做敘述及解釋，希望獲得深度而有意義的資料。其重點不在推論，而在於對研究對象的內心世界做更深入、真實的瞭解，探索研究參與者當下對於子女死亡事件所賦予的意義脈絡；學者 Padgett (1998) 指出人類內在經驗內涵的揭露，本質上適合做質的研究，當研究者尋求「設身處地」的瞭解時，質化研究是不二的選擇。這種研究強調內在的特殊性，捕捉受訪者的觀點，而非試圖由「客觀」局外人的觀點做表面意義的解釋（引自陳圭如，2001）。質言之，深度訪談的過程，不是訪談員去挖掘受訪者過去記憶的過程，而是透過受訪者與訪談員之間的互動再建構（to reconstruct）過去經驗的過程（Seidman, 1991）。而喪子（女）對父母而言乃是個人生命中重大的失落事件，所引發的傷痛情緒及內心感受也最強烈、深刻，喪子（女）同時也是個人生命深層的體驗，因此必須進入受訪者的生命世界，透過受訪者的觀點來檢驗其所經驗的生活世界以及所認知的事實，藉以理解其對子女死亡事件所賦予的意義

與價值，方能得到完整豐富的訊息。

據此，本研究採現象學取向的深度訪談法（in-depth interview）為研究方法，進行回溯性資料收集。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）（附錄一）詢問主要問題外，並視受訪者實際回答內容加以探問，同時對研究對象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信性。

第一節 研究步驟與流程

研究者根據本研究的研究動機與目的，並參考文獻資料提出本研究之研究步驟與流程，如圖 3-1-1 所示：

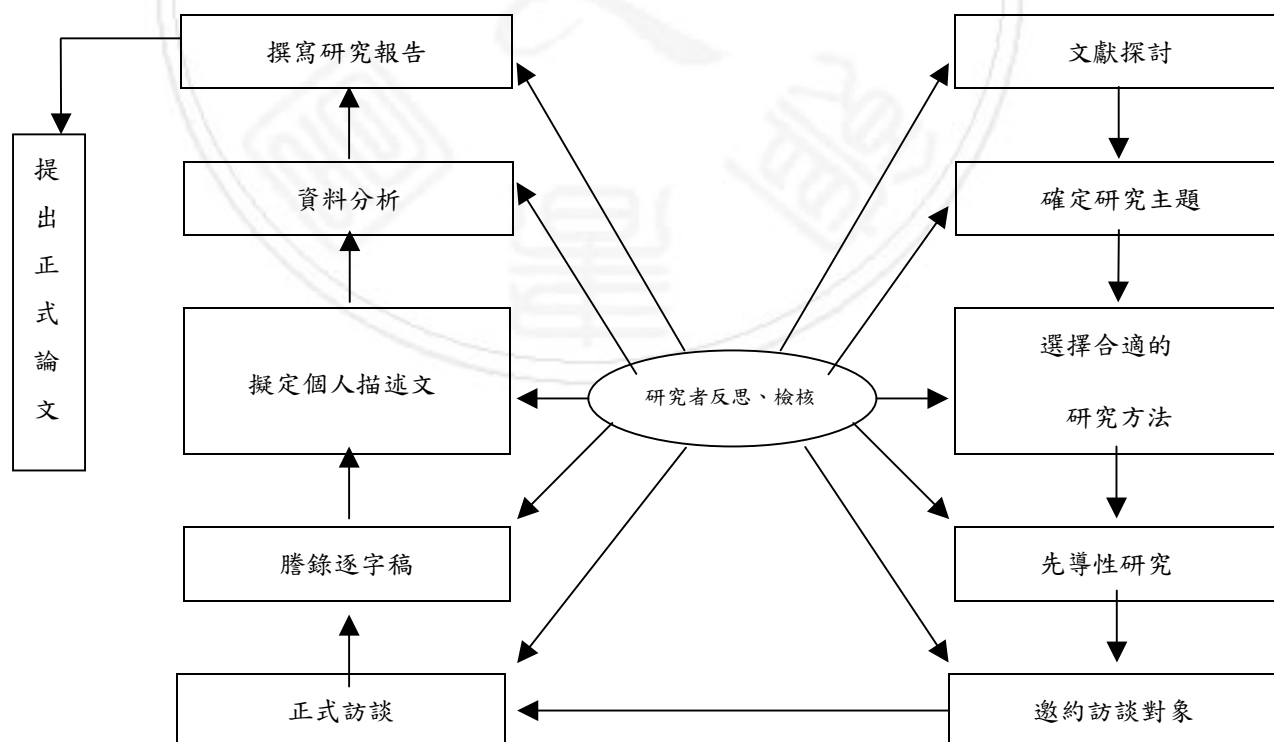


圖 3-1-1 研究步驟流程圖

根據圖 3-1-1，茲就本研究之研究步驟與流程說明如下：

- 一、文獻探討：至圖書館及利用網路蒐集和研究主題有關的國內外文獻資料，仔細閱讀並做整理，同時對目前的研究成果作瞭解。
- 二、確定研究主題：根據本研究的研究動機與目的，並參考文獻資料以確定本研究的正式主題。
- 三、選擇合適的研究方法：根據研究目的、文獻，並經指導教授指授下，確定採質性研究的深度訪談法做為本研究的研究方法。
- 四、先導性研究：在進行正式訪談之前，實地訪問一位喪子的母親，其目的有二：(1) 了解正式訪談時可能遭遇到的問題，以及訪談時該注意的細節；(2) 根據訪談結果與受訪者的回饋，修訂初步訪談大綱為正式的訪談大綱。
- 五、邀約訪談對象：先以電話連繫，表明研究動機、目的、進行方式，其次申述保密之原則與受訪者之權利與義務，取得受訪者的信任及同意後，並徵求受訪者同意全程錄音和記錄，再約定訪談時間及地點。
- 六、正式訪談：選擇一個寧靜、舒適不受干擾的談話空間，進行訪談。同時針對訪談同意書（附錄二）內容加以解釋並請受訪者簽署。此外，在整個訪談的過程中，研究者尊重受訪者當時的情境、思維、情緒等，引導受訪者論述與研究主題相關的經驗，並避免涉入研究者個人主觀的經驗。
- 七、謄寫逐字稿：在整個訪談結束後，研究者將正式訪談的錄音帶內容逐字謄寫，包括重要的非語言訊息，如哭泣、歎息、語氣或語調等。
- 八、擬定個人描述文：研究者依據逐字稿，配合訪談期間的研究日誌撰寫成個人描述文，交由受訪者確認。
- 九、資料分析：根據逐字稿做來回的檢視，逐步發展成共同主題，確定分析時的編碼架構。在與協同編碼員取得一致性後，開始進行正式編碼、資料的叢聚以及命名。
- 十、撰寫研究報告：根據資料分析的結果，撰寫研究報告。
- 十一、提出正式論文：潤飾研究報告，完成正式的論文。

第二節 研究參與者

一、研究對象

本研究之研究對象為子女死亡的父親或母親，由研究者依照研究目的，事先決定篩選標準，篩選標準如下：

- (一) 子女死亡的年歲不限，只要未婚，不論是意外死亡或預期性的死亡。
- (二) 子女死亡期間逾六個月但未滿十二年者。(因子女死亡滿六個月，其父母多數已能接受失去子女的事實，並能討論之，也有足夠的時間對自己的經驗做一歷程性的瞭解。同時考慮到回憶的清晰度，以子女死亡未滿十二年者為限)。
- (三) 無精神方面的疾患，俱備清晰的口語表達能力。
- (四) 同意接受訪談者。

本研究之受訪者選取管道有二：

- (一) 以熟識的朋友為對象：此法的優點為訪談者與受訪者原本就熟識，可以使訪談的過程不需花太多時間建立關係，況且朋友與訪談關係雙重的存在，有助於較深度的分享與探索，同時在訪談中的雙方關係較為平等、易於合作，而不會造成研究者的權威和被視為研究對象客體的不平等關係。
- (二) 經由親朋好友的介紹：透過熟人介紹，受訪者比較不會產生懷疑與抗拒的心態，而能充分的配合。

本研究正式訪談 A、B、C、D、E 及 F 六位受訪者，其基本資料如表 3-2-1：

表 3-2-1

受訪者的基本資料

編號	A	B	C	D	E	F
父母部份：						
性別	女	男	女	女	男	女
年齡	40	30	39	44	48	43
喪子(女)年齡	34	29	36	37	36	41
宗教信仰	佛教	無	佛教	無	佛教	佛教
職業	商	商	商	公	商	教師
教育程度	高中	高中	高中	大學	專科	高中
現存子女數	2女	1子1女	1子	1子	1女	1子
婚姻狀況	離婚	婚姻持續中	婚姻持續中	寡居	再婚	婚姻持續中
子女部份：						
死亡子女性別	女	男	女	男	女	男
子女的死亡年齡	3	4	5	10	10	17
子女死亡年數	6	1	3	7	12	1年半
子女死亡方式	癌症	癌症	心臟病	車禍	癌症	車禍

二、研究者的角色

在本研究中，研究者扮演訪談者、研究者、資料分析者等角色。訪談之資料由研究者本人蒐集，因為資料的蒐集直接影響到研究結果的有效性，因此「訪談者」之角色尤為重要；Strauss 與 Corbin 兩位學者強調，在質性研究中，研究者要能自所研究的情境中抽離出來，並且要能批判性地分析情境，能注意到並且避免個人的偏見，才能蒐集到真實 (valid) 且可靠的資料(徐宗國譯，1997)。另外在訪談過程中研究者需以同理中立的態度為之，把個人的經驗世界放一邊，嘗試進入受訪者的內心世界，避免涉入個人的主觀經驗。由於悲傷經驗屬於深層的情感，在訪談時，有可能引發受訪者的強烈情緒反應，所以研究者不僅需擁有足夠的訪談技巧，以鼓勵受訪者做深度的自我開放，同時要能夠適時給予情緒上的支持及同理，以避免造成受訪者的傷害。

由此可知，一位質性研究者，不但必須將情緒作用或價值判斷排除在研究過程之外，而採取價值中立的立場，同時還需具備敏銳的洞察能力，以及優秀的人際關係技巧。因此研究者的專業技能及省思能力，就顯得重要而不可忽視了，接下來將針對研究者的背景經歷、專業知識以及個人的覺察層面做一說明。

(一) 研究者的個人經驗及專業訓練

1. 研究者的大女兒於民國八十一年六月間，在放學回家途中遭沙石車撞擊，在來不及道別聲中就此天人永隔。這晴天霹靂的噩耗讓研究者痛不欲生，悲慟如浪潮般從未止息，終日沉浸在痛苦裏，全家也陷入愁雲慘霧中。如果說，當一個母親失去孩子，她的靈魂將隨著孩子死去大半，實不為過；儘管歲月流逝，喪女之痛卻永遠鮮明、深刻。經歷此傷痛事件後，才真正感受到生命的脆弱、人生的無常，同時開始對生命產生質疑：生從何來？死往何去？活著的意義是什麼？生命的價值又在那裡？為了解答這一連串的疑問以為生命找到出口，只要與生死及生命有關的議題研究者都會去涉獵。經過一段長時間的摸索，在因緣際會下接觸到佛法，從佛陀的教化中，漸漸了解到生命的真相，慢慢地透視死亡的本質，才逐漸將自己從哀傷的深淵中解放，也因而獲致安身立命之道，並且開始重視子女死亡的悲痛事件。
2. 研究者在輔導機構從事諮商輔導，並擔任諮商督導員及同理心團體帶領人迄今有十二年之久，在此期間同時擔任某國中認輔老師五年的時間，也協助某青少年關懷協會輔導不幸遭遇的少女，對於助人工作有極大的興趣及經驗。除此之外，也加入「市政府訪視獨居老人」的行列，有五年的时间不定期的探訪孤苦無依的老人，同時參與「佛教助念團」至今，因此有較多的機會接觸到子女死亡的父母，很能感同身受他們的傷痛。
3. 研究者受過諮商員、督導及同理心團體帶領人的專業訓練，並曾於大學選修「心理學」、「輔導原理與實務」、「家庭與婚姻諮商」等課程。此外，在研究所就讀期間，曾修習過「生死學基本問題討論」、「悲傷輔導」、「質性研究法」、「現象學」以及「生命倫理學」等與研究主題有關的課程，且研讀相關文獻並接受指導教授在研究方法操作

上的指導。

(二) 研究者的自我檢核

研究者曾經歷女兒死亡的傷痛事件，為了避免在蒐集資料的過程中，受訪者的悲傷經驗引發研究者的情緒反應，而影響資料收集，因此在研究進行前，研究者已接受過專業心理治療師的協助、檢核，對於個人的悲傷已處理完善。雖然，在研究過程中，研究者深深為受訪者在失去孩子後的勇氣及睿智所感動，不過，並沒有引發個人太多的情緒反應，而影響研究的進行，因為在進入正式研究前，研究者很清楚研究主題和自己的關係，不斷的自省自身價值觀的經驗，誠如黃淑清（1998）所說的，未經反省的價值觀，會使得研究者對於現象中某些面向變的盲目。在這同時研究者也檢視喪女事件對研究者自身的影響及意義，並隨時注意維持研究者的角色，避免研究者本身成為研究中的干擾因素。同時研究者亦依據研究日誌，在研究進行過程中所衍生的觀感等做自我檢核。

三、協同編碼員

為了提升本研究資料的信度，本研究共有兩位編碼員。除了研究者外，尚邀請一位國外諮商碩士共同進行編碼工作。此編碼員目前任教於某國立大學，具有多年的諮商輔導經驗，同時熟悉本研究相關主題內涵，亦具備充分的能力。

第三節 研究工具

一、研究者本身

在質性的研究中，研究者是最主要的蒐集工具，研究歷程的真確性與研究結果的可信性，絕大程度取決於研究者是否具有豐富的想像力、敏銳的觀察力和高度的親和力，能隨機應變以及對受訪對象之背景、經歷的了解，是整個研究能否成功的關鍵(陳介英，2002)。換言之，研究歷程的真確性與研究結果的可信性，絕大程度取決於研究者的能力、技巧、訓練與經驗。

在本研究中，研究者具備多年的諮商實務及同理心團體帶領經驗，有純熟的訪談技巧、高度的同理心以及臨場的應變能力，且曾修習與研究主題相關的課程，大量閱讀有關的文獻資料，並經指導教授及口考教授各方指導，故可勝任本研究工作。

二、訪談大綱

研究者依據本研究目的，擬定訪談大綱以提供訪談時的基本架構，並確保訪談方向能切合研究目的，其編製程序如下：

- (一)根據相關文獻內容、研究者的工作經驗以及指導教授的建議，擬定初步訪談大綱。
- (二)將此訪談大綱，運用於先導性的研究上(在正式訪談前，預先實地訪問一位失去孩子的母親)，了解正式訪談時可能遭遇到的問題，以及訪談時應該注意的細節。
- (三)依據先導性研究所獲得的資料及受訪者的回饋，修訂初步的訪談大綱。
- (四)將修訂的訪談大綱交由指導教授審核，作為正式的訪談大綱。

三、研究日誌

研究日誌主要是記錄研究者在進入現象場時對現象之描述、訪談過程中的細節或訪談後針對訪談情境所做的補述，亦是記錄著研究者之心路歷程，並作為研究者反思的重要輔助，不但可提供下一次訪談的和諧與探索深度，並可做為研究分析及討論時的參考。

四、錄音設備

本研究採深度訪談蒐集資料，因此需要對訪談做全程錄音，而其相關設備則包括了錄音機、錄音帶及電池。

第四節 資料整理與分析

一、資料的整理

本研究透過深度訪談蒐集五個面向的資料，即喪子（女）事件發生後父母的調適歷程、悲傷反應、調適策略、生命意義的展現以及對悲傷支持性團體的看法。資料蒐集完畢後，研究者將依訪談內容及研究日誌進行資料整理：

（一）訪談內容的整理：

以紀錄受訪者之原意為基本原則，將訪談錄音帶轉謄為逐字稿，包括受訪者在言語中的停頓、語氣、音調及其他非口語表現等都加以記錄說明。

（二）研究日誌的整理內容包含：

1. 受訪者在訪談過程中口語及非口語等各方面所傳達的訊息。

2. 研究者在訪談過程中，針對研究主題的發現、困難、評論或感想。
3. 檢視研究者在訪談過程中個人主觀概念的演變、在整個過程中的表現。

二、資料的分析

資料的分析並非進行分割，而是由整體的視野對個別進行詮釋，由個別間的脈絡理解整體的意義。因此，理解的運動就這樣不斷地從整體到部份又從部份到整體（侯南隆，2000）。據此，本研究透過深度訪談所蒐集的資料其分析步驟如下：

- （一）現象學的還原：保持開放的態度，去除研究者先前可能對問題的預設，進入受訪者個人獨特的內在世界，用受訪者的世界觀來理解及詮釋其所談的意義。
- （二）訪談內容整體感的掌握：將訪談錄音帶逐字謄寫，重複聆聽，仔細閱讀逐字稿內容，將訪談內容視為一個事件的發生，以獲得整體的感受，得以提供意義單元呈現的脈絡。
- （三）找出與研究主題相關的意義單元：研究者與協同編碼員以受訪者的訪談逐字稿獨立進行編碼，在和協同編碼員取得一致性後，進行正式編碼。表 3-4-1 為研究者截取 C 受訪者部份談話紀錄為例說明，(C113) 即表示 C 受訪者第一百一十三句的談話內容：

表 3-4-1

編碼範例表

受訪者之談話內容	編碼
<p>C113：我那時候聽到我就只有講說，喔，我懂他的意思，他的意思就是說不要因為女兒的事情，然後反而造成，他說悲傷是難免的，可是造成你比如說，你你跟週遭的親人相處，反而那種關係是越來越差的時候，他說其實這樣就是不對的。那也是因為我有自己去察覺到這一點，而且加上我自己又感覺就是說，那一種過日子的感覺並不是我真正想要的，因為我想悲傷的心情，其實我們今天再怎麼樣，十年來再怎麼樣，她也不可能再回來，這是事實。那日子還是要過，除非你可以預期說，我什麼時候我也要離開了，那好啊你就繼續悲傷這段時間。但事實上也是沒有幫助的，就是說 還是要調整吧！</p>	<p>他人勸說</p> <p>自我覺察</p>

- (四) 做分類與主題的命名：將相關意義的句子聚集起來，給予分類名稱，形成概念，並加以歸納，以產生共通的主題。
- (五) 主題項的脈絡關係闡釋：將分析所得出的主題回置於研究的整體脈絡或背景中撰寫摘要。
- (六) 統整摘要成核心概念：將所有的訪談摘要加以統整並形成核心概念。
- (七) 協同討論：將內容分析統整所得結果進行協同討論，並取得共識，形成結論。
- (八) 綜合上述，將研究發現撰寫成正式的論文。

第五節 研究的信度與效度

一、研究信度

為了提高本研究之信度，由研究者與協同編碼員共同分析研究結果，以避免分析資料過程受到主觀因素的影響。分析過程，由研究者與協同編碼員分別針對一份資料獨立編碼，於編碼完畢後，對於編碼間的差異及相同之處，進行討論，並計算出兩份資料間的一致性係數。為建立分析信度本研究採用評分者信度 (scorer reliability)，依據 Miles 和 Huberman (1984) 提出的公式， $\text{信度} = \frac{\text{一致之數目}}{\text{一致之數目} + \text{不一致之數目}}$ ，求其信度。本研究達到一致性.85 的標準。

二、研究效度

研究者為使資料蒐集能兼具深度和意義，透過下面三個層面提昇本研究的有效度：

- (一) 訪談前先確認受訪者的受訪意願，選擇一個合適的談話空間，以同理、澄清、摘要、發問等方式蒐集資料，以減低研究者的主觀經驗對受訪者談話內容的影響。
- (二) 將訪談資料整理成逐字稿，參照研究日誌撰寫成個人描述文，交由受訪者親自檢核成為資料分析的依據。在研究結果與討論完成後，研究者邀請受訪者對有關研究結果之資料進行確認，並針對遺漏之處進行補充。
- (三) 研究者於訪談與分析資料時，隨時自我反省，覺察是否陷入主觀或不當的情緒中，以確保研究結果之客觀與正確性。

第六節 研究倫理

一般說來，質性研究需要更嚴密及更周延的研究倫理來防範研究者的一言一行及可能對被研究者不利的影響。否則主觀、武斷、扭曲或別有企圖的研究結果，不僅會傷害到當事人，對社會亦會產生負面的影響（陳伯璋，2000）。由此可知，研究倫理在研究過程中是重要的一環。因此本研究從下列幾方面來考量研究倫理議題：

- 一、在徵詢受訪者的同意時，研究者會清楚解釋整個研究目的與進行方式，並說明受訪者的權益。
- 二、尊重受訪者的意願，在訪談過程中，受訪者有權利決定訪談內容選擇性的公開，同時為避免受到二度傷害，受訪者有權利拒絕敏感性的訪談議題，在研究過程中可以隨時退出或終止錄音的要求，以受訪者不受到傷害為最高原則。
- 三、訪談資料整理成逐字稿後，撰寫成個人描述文，交由受訪者親自檢核才能成為資料分析的依據。
- 四、研究者對於受訪者的身份資料將嚴格保密，錄音帶與逐字稿則於整個研究結束後，由研究者銷毀，或交由受訪者自行處理。
- 五、對於尚未走出悲傷或對生存感到茫然無助的受訪者，可能需要進一步的諮商輔導，研究者將視受訪者的意願及情況，提供相關必要的資源。

第四章 研究結果分析與討論

本研究旨在探究父母親面對子女死亡時其自我悲傷調適的整體歷程、調適歷程中生命意義的展現以及對悲傷支持性團體的看法，本章將呈現研究結果，並進行說明討論。

本章共分為四節，第一節是喪子（女）父母的悲傷調適歷程；第二節是生命意義的展現；第三節是對悲傷支持性團體的看法；第四節是綜合討論。

第一節 喪子（女）父母的悲傷調適歷程

本節將以時間為主軸，依序列出 A、B、C、D、E、F 六位受訪者面對子女死亡事件之悲傷調適歷程以及調適歷程中所出現的悲傷反應和調適策略。研究者發現，受訪者在進行陳述時，大多以孩子死亡前和死亡後來做劃分，因此，本節在時間段落的區分上與陳述上，將依照孩子死亡前與孩子死亡後做為陳述與討論的依據。

一、A 母親悲傷調適歷程的案例分析

A 母親的悲傷調適歷程分析將以時間為主軸，共分為「孩子死亡前」、「孩子死亡後至今」二個階段。以下就這二個階段分別討論：

（一）孩子死亡前

1. 調適歷程

A 母親獲知孩子得了無法醫治的癌症時，由剛開始的不能相信，甚至認為是醫生誤診，及至病症慢慢浮現，失望及無奈的情緒也跟著湧上心頭。在茫然不知所措時會去求神問卜，期望能為孩子的病情找到一個合理的解釋，同時希望藉由神佛的幫助來減輕孩子的痛苦；孩子在醫院接受檢查過程所受的折騰，看在 A 母親眼裏是心疼不已，於是開始不滿醫院的處置，也質疑醫生的做法是否正確。經過一連串檢查求證後，確定孩子的病是無法治癒時，A 母親選擇放棄醫院的治療，寧願在有限的時間內在家多陪孩子；眼見孩子的健康狀況持續走下坡以及日漸萎縮的身體，更增添 A 母親痛苦的感受，於是怪罪之前自己太投入工作，而忽略孩子的健康，導致病情的惡化，內心感到很愧疚，同時認為孩子生病和住家氣場不好有密切的關係；此外，照顧生病的孩子是一個艱辛的過程，特別需要有人給予精神支持及陪伴，然而鄰居避而不見和先生的冷淡態度，更加深 A 母親孤單、無助的感覺；當宗教人士的出現以及種種不可思議的跡象，使得 A 母親相信是奇蹟的出現，因此更加認同宗教的力量；另外，對於孩子晚上在床上怪異的舉動會感到害怕，擔心孩子就要離去。不僅如此，當聽到師父說孩子即將永別的訊息時，強烈的生理反應也跟著出現。A 母親同時感受到在孩子生病期間，媽媽通常比爸爸花費更多的心力照顧孩子，婚姻也常因此而產生危機。

(1) 不相信、期待醫生誤診

剛聽到孩子患的是癌症時，A 母親無法相信，更期待是醫生判斷錯誤或有奇蹟出現。

「我是很不相信，我是第一個 我相信全天下任何一個父母，發現說小孩子得到這種病症，而且還那麼小，你絕對不會去想像說，我的小孩子是真的 覺得是醫生誤判，然後你只等待這個誤判是不是 有奇蹟或有甚麼 那也是因為，我們完全沒有甚麼醫學的常識」(A11)。

(2) 失望、無奈與茫然不知所措

在確定孩子的病症是無法醫治後，A 母親感到相當失望及無奈，會有束手無策的無助感產生。

「那時候剛開始，我真的是訝異的不能接受，然後漸漸地病症一直出來，然後不停的給醫生看，真

的就是一種失望，還有無奈的感覺」(A56)。「然後就精神上真的很無力感，啊不知道，茫然 茫然不知所措，不知道要怎麼再做下一步這樣子」(A297)。

(3) 求神問卜

在徬徨無助時，A 母親只好祈求神佛保佑孩子健康，也希望能為孩子為何生病找到解答。

「因為我覺得很茫然說，為什麼突然間 那我是比較 那時候是偏離理性的，就會想說，是不是家裡出了些什麼問題，去問一下這樣，乩童有給一些符水什麼 我們就給她擦一擦身體這樣子」(A19)。「我還是不放棄神方面的治療，因為我想讓孩子減輕痛苦，最主要就是這樣，沒有其他的想法 我還真的希望說，用這個神的力量，因為很多奇蹟啊！」(A32)。

(4) 心疼、不滿醫院的處置

A 母親很捨不得孩子在醫院做檢查的過程所受的苦，因此抱怨醫院的服務品質不好，認為醫院的做法過於功利，完全沒有站在病人的立場著想。甚至會質疑是不是醫院的疏忽造成孩子身體更加虛弱而加速病情的惡化。

「那 那時候，真的是心如刀割，想說小孩子生病苦，還要給她這種折磨，結果它標明兒童醫院，實際上，它 這可能牽涉到一個醫院的名聲問題啦！就是說它雖然說標榜成兒童醫院，但是它完全沒有為兒童謀取福利 我覺得真的是，這個社會上真的是太現實了，有醫生的關係跟沒有，那我們當初是想說，有這麼大的一個醫院，不用去遊說什麼的」(A12)。「然後你想想看她已經受到病魔的折磨了，然後又失掉這些營養分的補充，是不是身體會更加虛弱，所以我們是不是想說是不是因為這樣子，造成孩子更加受苦走掉了」(A14)。

(5) 放棄治療

A 母親聽從一位從醫親戚的建議，沒有讓孩子接受化療，希望能和孩子多相處幾年。

「因為帶回家等於宣判她的死刑，所以我那時候，我就有一種，就是也是放棄，就是好好的陪她，陪她走過這一段時間」(A116)。「所以我也很怕，我當然是希望說，能夠跟她在幾年是幾年嘛！」(A37)。

(6) 痛苦、內疚

眼看孩子日漸消瘦的身體，A 母親內心痛苦不已，責怪自己太投入工作，疏忽對

孩子的照顧，認為自己是個很不稱職的媽媽，常為此感到內疚。

「因為她的痛苦，還有她日漸消瘦，腳也不能走了，都要坐輪椅，然後這是我最大的痛苦 那當中真的很痛苦，看到她這樣子，本來好好的，然後一直 一直萎縮，然後身體狀況一天不如一天」(A127)。「然後就對孩子很愧疚，覺得是我造成的，因為我認為我去上班，沒有給她一個很充分的照顧，才會造成今天這樣子的情形」(A56)。「為什麼我會愧疚，小孩子在生病的時候，我還是一直要上班，如果不是因為我上班，然後都一直我在照顧她，然後我可能心裡想說還不會 我最不稱職的地方，就是我工作上的問題」(A237)。

(7) 歸究原因

A 母親感受到居住的房子氣場不好，不但很多事情不順利，連先生都不願待在家裏，因此認為孩子的生病和這個脫離不了關係。

「那我覺得氣場上不是很好，因為我們整個房子非常大，像別墅一樣，所以說很多不好的事情。剛開始就是狗狗死掉 我覺得這一連串都發生的太突然了，而且我在那個房間也看過黑影子啊！我就是她在生病的那段時間，我們住了 3 年那當中，剛住的第一年，就不是很平順，先生就一直往外面走」(A88)。

(8) 孤單、無助、期望有人協助

不但左鄰右舍在孩子生病後，很少前來探望，就連先生都未能給予安慰、協助，讓 A 母親更加孤單和無助。

「只是她這個樣子，有的人就甚至會怕說她是不是傳染病 除了她乾媽，她乾媽也是我們鄰居的時候認識的，她會過來看看孩子，其他的都沒有」(A112)。「我希望他(先生)能夠在我旁邊 希望他能夠陪著我，我真的很需要人幫忙，那時候，真的很需要人幫忙，啊！沒有人在精神上給我一些支持 那我真的就是很孤單的走過來，我自己真的沒辦法去想像，我是怎麼走過來的」(A126)。

(9) 出現奇蹟、貴人相助

孩子過世前，有一位師兄告知孩子即將離去的訊息以及孩子在病痛期間經過師父加持、開釋後就平靜許多的事實，讓 A 母親覺得很不可思議，認為是貴人前來相助。

「他說這是因果，不要傷心，妳自己就是好好的，這樣心裡有個準備」(A244)。「然後，他是給她加持 痛還是會痛，就是不會叫我一直搖她什麼的了，說也奇怪，彷彿就慢慢有貴人來相助，就是一個 法師，本來孩子很痛，結果 法師來之後，跟其他師父就誦經，跟她開釋，很奇蹟的她就乖乖巧巧的躺在那裡，好像聽的懂，之後她就非常的成熟，就都沒有喊痛，也都沒有病痛」(A118)。

(10) 認同宗教

種種奇異的現象，更加強 A 母親對宗教的認同，同時身體力行配合實踐。

「因為這當中實在發生太多奇 奇蹟了，奇怪的事情，這很巧合又沒辦法去解釋的事情，所以我就更 更加強我對宗教上的信仰」(A148)。「所以我為什麼會說，啊師父要我做什麼，我趕快賣力的去做，不是我 因為在我身上發生這個事情，實在是我親眼我見，親身去體驗，人家他只是開釋，他沒給她藥吃啊！為什麼會之後這幾天她都不用藥」(A230)。

(11) 害怕、擔心

孩子告訴 A 母親，常在床上和一個別人看不見的孩子玩，又親眼看到孩子異常的行為，A 母親感到害怕，擔心孩子真的會離自己而去。

「包括在病床上她都跟我講，有人在跟她玩，我說：是什麼人跟你玩？她說：有一個小孩光頭啊！每次她到了十點以後，她都起來坐起來玩 一直玩到一兩點，是我們坐在那邊看她在病床上跟人家玩。我 我是有點害怕，我想說因為人家說要走的小孩 我是心理蠻緊張的，緊張就是說，怕她真的跟著她要走，然後我是擔心說是不是有這個 有這個什麼去擋住她、去纏她，要帶她走」(A32)。

(12) 擔心而引起強烈的悲傷反應

在師父告知孩子在三天後即將離開人世時，A 母親在生理上呈現出腦筋空白、無法集中精神及心痛等現象。

「他有講過是三天，其實我那時候精神上 精神上一直沒有辦法集中，因為我就是在想孩子生病的情形，太多事情在一個腦筋」(A122)。「就 就空白，覺得心理很沉悶，就覺得說，自己好像是一個，好像沒有思考能力，那就這樣子照顧小孩子也笨笨的在照顧，因為我這個情緒一直帶 帶，然後自己的頭腦 我好像突然間我都變了，變的很笨，然後沒有記性 突然間大改變，然後心很痛 很痛」(A139)。

(13) 父母付出比例懸殊

A 母親覺得孩子生病，媽媽通常比爸爸更全力以赴的在照顧，夫妻也常因為孩子的病而引發感情危機。

「那我也感受到說，有這種病的這種小孩子的父母，也真是很難得，通常都是媽媽在照顧，爸爸很少去照顧，而且夫妻的感情都會分裂。因為男生他通常都是在工作，而且他接觸到的面比較廣，他比較不會有愛心參與說去照顧小孩 我覺得講起來，大部份媽媽還是都肯為孩子犧牲」(A53)。

2. 悲傷反應

在此階段 A 母親的情緒反應有：失望、無奈、心疼、憤怒、無力感、茫然不知所措、痛苦、內疚、孤單、無助、害怕、擔心；行為反應有：放棄治療、從事宗教行為；認知反應有：不相信、期待醫生誤判、質疑、歸咎原因、出現奇蹟、貴人相助、認同宗教、父母付出比例懸殊；生理反應有：腦筋一片空白、無法集中精神、心痛。

3. 悲傷調適策略

孩子罹病至死亡前 A 母親以接受事實、聽天由命、順其自然以及宗教寄託等方式來舒緩此一時期的傷痛。

(1) 接受事實

經過一連串的檢查證實孩子得的是致命的癌症後，A 母親只能去接受這個事實。

「又帶去檢查 其就是證實她這個病 其實我那時候也是慢慢的去 慢慢去接受這個事實，因為剛開始的那一剎那是沒辦法接受的」(A22)。

(2) 聽天由命、順其自然

捨不得孩子接受治療時所受的折騰，A 母親採取順其自然的方式，沒有讓孩子接受開刀、化療，更沒有心思對未來做規劃，只想多陪孩子。

「完全沒有做，她只有輸血，因為那時候她脊髓抽完後只有輸血，我不給她做化療」(A35)。「因為這個等於是說 也是聽天由命啦！我都不去計劃了，就是想說陪小孩，能陪多久是多久這樣子，我們也沒有那個心去計劃了」(A140)。

(3) 宗教寄託

A 母親帶著孩子向師父求助，希望藉著宗教的力量來解開心中的疑惑，當師父告知這是孩子的業報，無法挽回時，A 母親起伏不定的心情也跟著穩定下來。同時，靠著唸佛、唸經來渡過此一時期。

「我還曾經帶她去台中的埔里的廟裡的老和尚那裡去求證，那他是說，跟我們講是因果，說這個小孩子業障很重，那因果加上我們父母沒有修，那就是孩子也保不住，她雖然有很大的福報，可是她前世造的某種業，我們沒辦法去消她的那個業障。其實他有一個心靈上的幫助，因為讓我已經，

讓我說這個，好像說承受這個業，就是說我小孩必須去面對，去承受，所以我會比較安定下來，不會再茫然說阿要跑到哪！然後藉著這個來去來去告訴自己說，啊！已經是事實了（A84）「還好在那個時候，就是說自己會有一個，就是精神的寄託，就是把就是佛教，那唸佛號這樣子除了大悲水之外，我唸經」（A118）。

（4）親朋好友安慰及協助

在最艱困的階段父母親給予 A 母親很大的支持、協助，在這時候 A 母親才真正感受到父親對她的關愛，並且很感恩師父及朋友的關心。

「真的只有家裡，只有父母，可是父母幫助我們也很不方便，因為他們住在因為也蠻遠的，那時候我就真的是充滿了感激實際上他是一直在幫助我，我成長到現在我才發現，我爸爸是那麼的愛我然後還好師父有電話跟我連絡，妳要為孩子去誦那個什麼經，這也是一個心理上的慰藉，那就是他有來過一兩次」（A116）。「週遭很多貴人在幫助我，很多朋友在幫助我，我很慶幸自己有朋友、貴人的幫助，爸爸媽媽的支持也很重要」（A306）。

（二）孩子死亡後

1. 調適歷程

A 母親剛開始無法接受孩子在無預警下死亡，但還是忍住淚水和孩子告別，請孩子放心的跟佛陀走，並請師父和師兄師姊等人幫孩子助唸、誦經；在孩子過世的四十九天內，A 母親每天沉浸在悲傷的情緒中，生理上也出現許多不舒服的症狀；及至意外懷孕後，會將胎中的孩子與去世的孩子做聯結，甚至想像是孩子再來轉世投胎。雖然如此，A 母親還是無時無刻不思念孩子，會用哭泣來表達對孩子的思念。此外，先生的不關心，也引發 A 母親傷心的情緒。不僅如此，先生外遇導致婚姻的破裂，讓 A 母親再一次承受無情的打擊。相較之下，A 母親感受到孩子死亡的傷痛甚至超過離婚所帶來傷害；A 母親覺得自己經過三年的時間才逐漸走出悲傷的陰霾，因此會認為傷痛是可以復原的，只是需要時間。除此之外，有過喪女之痛後更能體會白髮人送黑髮人之苦；不過，經濟的問題也讓 A 母親感到憂心。

(1) 不相信、忍住淚水和孩子告別

孩子突然的辭世，A 母親一時難以相信，為此感到傷心難過。聽從師父的勸說不可在死亡的孩子面前哭泣，因此忍住淚水告訴孩子要放心的跟隨佛陀到極樂世界去，並請師父助唸、誦經。

「我也不知道她會那麼突然的，這麼快就走 就是孩子走那一剎那之後，我就完全都好像失去那些能力」(A116)。「我 我就是很難過，但是怎麼講，師父說，最好不要哭，不然的話會捨不得走，然後我趕快跟她講，妳一定要跟阿彌陀佛，有看到的一定要跟他們走」(A160)。「就是剛好說，大家師兄師姐就來幫我助唸，助唸之後，有請一位師父來，然後幫她去 去跟那個，就是誦經，真的就是臉色紅潤」(A156)。

(2) 四十九天內出現強烈的悲傷反應

因為思念孩子，A 母親在孩子離去後四十九天內，幾乎天天在傷心、掉淚中渡過，同時會有心痛、呼吸困難等症狀出現，當時只能藉由頌經及照顧大女兒來緩和傷痛的情緒。

「我傷心的，我每天都在傷心，每天都在流淚 然後就在看家裡的一景一物，在想她」(A249)。「然後在她走的四十九天內，我就心痛，常常心痛，不舒服喘不過氣」(A241)。「我就是整天待在家裡，然後唸經，然後唸地藏經完畢，就照顧老大」(A377)。

(3) 懷孕—孩子轉世投胎

A 母親在孩子過世兩個月後不小心懷孕，原本想要拿掉腹中的胎兒，經師父的勸說，又聯想到是否去世的孩子再來轉世投胎，於是將孩子生下來。

「我不想要小孩 我就是說想要拿掉，而且我跟她爸爸感情不是很好，沒有必要再生一個來整我自己，結果我問師父，師父說：啊！留著啦！因為他這個走掉了，他啊！給他拿掉他還會又再來，而且這麼對小孩也不好，畢竟他是一個生命 因為又想說是不是她來投胎」(A202)。

(4) 傷心、哭泣

在想到孩子時，A 母親會藉著哭泣來舒發內心悲傷的情緒。不僅如此，生小女兒時，先生的缺席及事後的冷漠，讓 A 母親更加感傷。

「那一段時間，其實都還是有在想念小孩，那搬來這邊的話，我還是會哭啊！ 就是照顧小孩這樣子，就是哭一哭這樣子」(A311)。「然後生了第二胎，他又給我一個很無情的打擊，包括在生

孩子的時候，他都沒有在旁邊照顧我，真的那種感覺也是很 很傷心」(A308)。

(5) 離婚一再一次的打擊

生下小女兒後不久，發現先生有外遇，況且先生一向對家庭缺乏責任感，因此 A 母親痛下決心離婚。雖然離婚再一次增加 A 母親的傷痛，但因孩子的誕生及之前的喪女之痛，使得 A 母親能夠更勇敢、堅強的去面對。

「發現他有外遇，他就會常常很晚回來，啊對孩子就是跟他講他才有做 他的人比較沒有責任心，比較好玩」(A210)。「我就是說把重心真的就是放在小孩子身上，所以我傷心的程度比較少了。可是他爸爸帶給我的痛苦也很大，那因為覺得說，我之前已經受到那麼大的痛苦，我對先生感情處理上，我就不會像 那麼痛苦了」(A217)。

(6) 離婚不及喪女的傷痛

對 A 母親而言，離婚固然造成很大的傷痛，不過，卻比不上孩子的死亡來的傷痛。

「因為真的非常可怕，因為這是一個惡夢。雖然你看他現在也沒有什麼傷害，對我也沒有什麼身體上的傷害，真的已經傷害的很深了」(A301)。「第一次是離婚嘛！外遇，這種事不及於我女兒的痛，還不及孩子的生病，跟她走的這件事情的那個痛苦，因為這種是死別 那死別的話，就真的一人一個 一個地方，分隔兩地了，永遠都不再見面了，這樣子」(A427)。

(7) 三年後逐漸走出創傷、時間能治療傷痛

經過一連串的打擊，A 母親覺得自己經過漫長的三年時間才真正的走出傷痛，現在還是常常想到孩子，不過很快就能釋懷。因此，對 A 母親而言，時間是最好的良方，能治癒傷痛。

「過正常的生活，就是孩子走了三年 其實也不是說完全不傷心，就是說不那麼傷心 就是在你日常生活細節當中都會想起，只是說，那種感傷，可能就像一個錄影帶一樣，就在腦子裡這樣一個。然後這樣一個感傷，但是馬上就會平靜過來，恢復過來」(A320)。「我覺得時間的治療是人類最大的一種治療方式，用時間來調適一個人的悲傷，噢！好像就是這樣子」(A326)。

(8) 體會白髮人送黑髮人之苦

痛失孩子的心情是別人很難體會的，A 母親表示，自己親身體驗後，才能感同身受他人的喪子之痛。

「因為這個是自己的感受，我相信別人沒辦法理解，人家說白髮人送黑髮人，我才完全能夠體會這句話 我還沒辦法體會她是那麼痛苦，我自己孩子走了，我才感受到說，啊！原來我姑姑那時候的苦是這樣苦」(A360)。

(9) 擔心未來生活

目前最讓 A 母親煩惱的是自己在工作方面沒有固定的收入，恐怕會對孩子未來的生活造成影響。

「因為我遇到的工作不固定、不穩定 所以我是蠻擔心未來孩子 」(A232)。

2. 悲傷反應

此階段 A 母親的情緒反應有：悲傷、難過、擔心；行為反應有：和孩子告別、從事宗教行為、哭泣；認知反應有：無法接受、思念孩子、懷孕—孩子轉世投胎、離婚不及喪女的傷痛、時間可以治療傷痛、體會白髮人送黑髮人之苦；生理反應：心痛、呼吸困難。

3. 悲傷調適策略

A 母親藉由想像孩子在好的地方、宗教寄託、改變生活空間、轉移注意力、參加成長課程、朋友的安慰及協助、自我覺察以及離開前夫過屬於自己的生活等方式來調適因孩子的死亡及婚姻破裂所造成的傷害。

(1) 放心孩子的去處

死亡時安詳的面容，以及在火化遺體時燒出的舍利子及舍利花，在在都讓 A 母親相信孩子是往生到好的地方。同時幫孩子的後事處理的周詳，也讓 A 母親寬心不少。

「可是她走的多安詳，還跟我要 要吃飯，然後安詳的走，眼睛閃一閃，這樣很自然的走。父母總是希望說，孩子是走到對的地方去，那結果她是有燒出舍利子 很不可思議，那她還有舍利蓮花。就是有一種安下，就是安下心吧！ 那就比較放心，但是還是很痛苦」(A163)。「我女兒她是，可能她這一段處理過程，可能處理上覺得還不錯，所以我也比較安心」(A410)。

(2) 宗教寄託

A 母親藉由誦經、吃素來幫助孩子在另一個世界過的更好，也希望能夠彌補以前對孩子的虧欠。

「在那個禮拜裡面，還好師父有教我唸地藏經，我就真的吃素、念地藏經，沒有跟他爸爸在一起，就是遵守這佛家，希望她能過的更好 做的讓她過的更好，因為你已經沒辦法去照顧她了，所以我就很努力的去做。然後心還是一個結 真的，因為我在她生前，我情緒很不穩定，不瞞你講，我會打她 那這三年來，就是在帶她們的當中，會很煩躁，然後常常把情緒發在孩子身上，這樣子」(A173)。

(3) 改變生活空間

為了避免觸景傷情，A 母親在孩子過世後不久就搬離原先居住的房子。

「我搬出來，就是她走的時候，因為我看到那房子就觸景傷情，那看到這些，我一定會傷心，那個一景一物」(A82)。

(4) 轉移注意力

A 母親將對孩子的愧疚轉移去照顧另一個孩子及腹中的胎兒，並且藉著照顧孩子、宗教信仰、投入工作及朋友來舒緩傷痛的情緒。

「但是說我就把這愧疚，轉成照顧我現在這個孩子身上，彌補我說 以前我沒有的」(A59)。「那自從有了這個孩子，我又全心放在這個孩子身上，就是當我決定要她的時候，我又放在這個孩子身上跟我老大，然後就是精神上一個宗教信仰這樣子 有時候就是自己，就是跟孩子出去走一走這樣子」(A206)。「然後哭過之後，可能又用其他的事情，譬如說，去她們的班上。然後說，可能會，因為我事情蠻多，就是說事情、工作來調適自己，或有朋友來找我，或者我自己去找朋友，這樣就可渡過了」(A317)。

(5) 參加成長課程

參與成長課程讓 A 母親覺得受益良多，脾氣也改善不少。

「我覺得很大的功用，很大的好處就是參加老師辦的同理心，因為就是譬如說像一般以前我看到這種情形，我會很生氣」(A262)。

(6) 親朋好友安慰及協助

朋友幫忙介紹工作，還有一位師兄幫 A 母親運氣後，整個心情就開朗許多，這些

人的協助讓 A 母親備感溫暖。

「那一方面大家也蠻體諒我的 大家都盡量幫我找，因為他們都了解，慢慢的了解，因為孩子走了嘛！他們就知道，真的是這種情形 其實我覺得這些人的安慰都有很大的效果，可以幫助一個人再站起來」(A238)。「那運的真的是有一股暖流上來，我很舒服，然後就比較不難過了，說也奇怪，就比較不難過，比較想的開 可能我遇到了貴人，我覺得我遇到貴人啦！」(A253)

(7) 自我覺察

A 母親警覺到自己不能一直沉浸在痛苦的回憶中，而疏忽對其他子女的照料，於是開始振作精神，關注孩子。

「因為我想說也對啦！我為什麼要沉迷於以前，就是說我一直傷心，然後把那個孩子忽略掉，沒去照顧她，她也是老天爺賞賜給我的 」(A358)

(8) 離開前夫過屬於自己的生活

雖然離了婚，為了孩子還是與先生共同生活兩年。這段期間先生依舊我行我素沒有改變，讓 A 母親感到灰心。聽別人的勸說以及其他單親母親成功的例子，增加自己的信心，於是決定與先生分手，過屬於自己的日子。

「這裡蓋好，啊搬回來就一起住，也住了兩年了，就跟她爸爸生活兩年，他還是不好，他還是不回來」(A270)。「那還是，就是在週遭看到一些朋友，他們也有的是單親，孩子教的很好，我才會有這種信心，本來我很擔心這一點，是我最大跟著他的原因。其實他不在孩子身邊，我跟他在一起也沒有意義 然後我還是能夠把孩子照顧的很好，我自己也愛自己,然後孩子也要愛她們」(A280)。「其實心理上我很難過，兩個人相處在一起，一定會有磨擦，我這樣過日子也可能比較好，不要有那些風風雨雨」(A429)

整體而言，從獲知孩子罹患癌症到孩子受病痛的折騰和照顧期間的辛苦，A 母親的悲傷反應比較強烈而複雜，在此時宗教發揮很大的功能，讓 A 母親在精神上得到最大的慰藉。先生的不了解與缺乏責任感，也使得 A 母親在孩子生病期間至死亡後陷入無助的深淵，倍感孤獨。雖然內心很渴望有一個可以依靠的臂膀，然而卻必須獨自面對孩子的死亡及其伴隨而來的傷痛；孩子逝去以及婚姻破裂所造成的情感失落，A 母親在其他子女與宗教上找到了愛與歸屬感的替代來源，並對自己未來生活的方向產生信心。也就是說，在萬念俱灰的處境中，支持她走下去的力量除了自身蘊藏的生命力外，就是來自於

對孩子豐富的愛。同時不斷憑著自己積極堅強的個性，藉由師父的勸說、父母的陪伴、成長課程的參與以及朋友的關懷等來化解自己所承受的傷痛。或許是時間因素也慢慢沖淡她的難過，加上不斷地自我覺察，自己逐漸理出頭緒，心理上也趨於平靜，並且清楚知道未來的路要怎麼走。其悲傷調適歷程如下圖 4-1-1 所示：

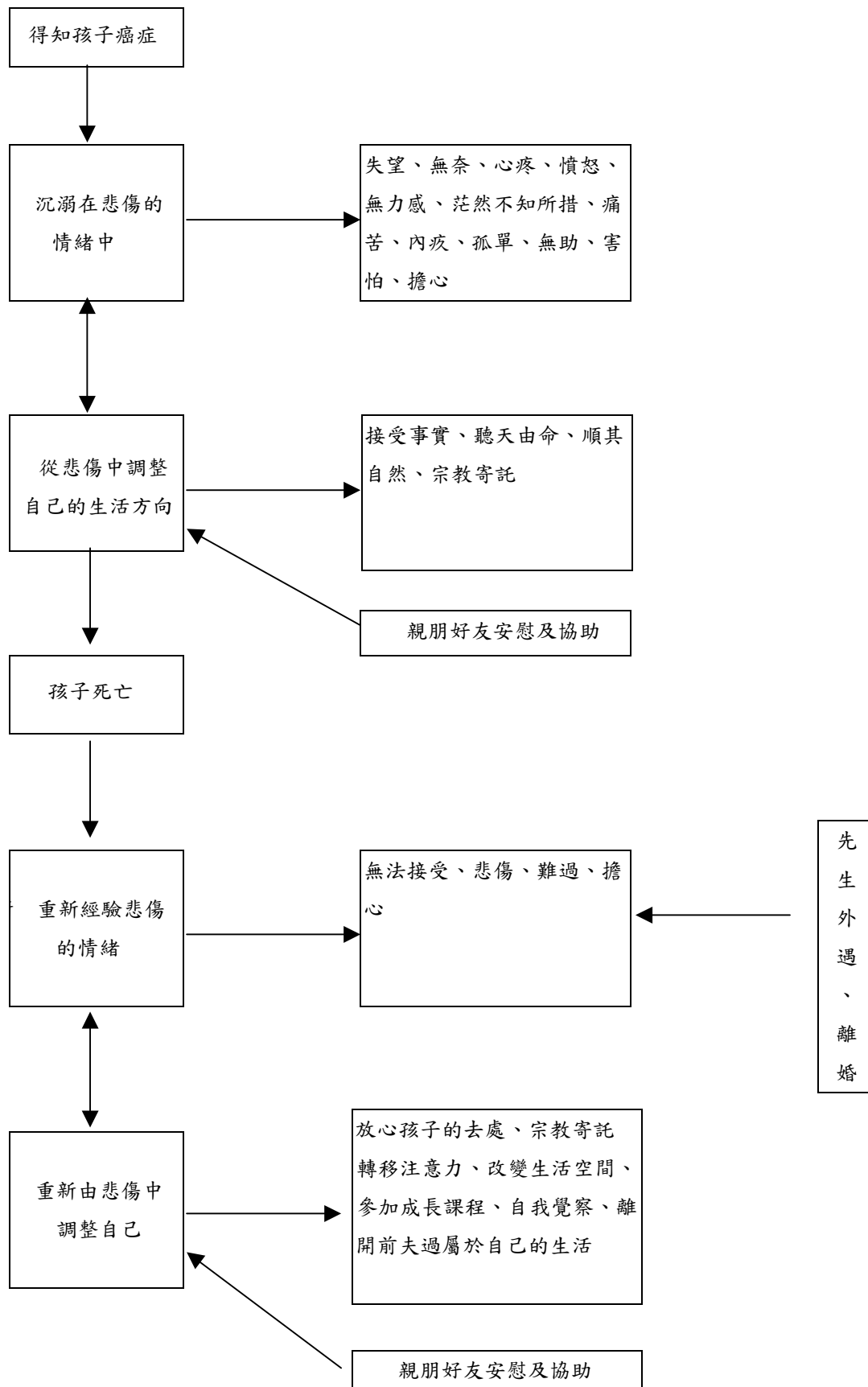


圖 4-1-1 A 母親的悲傷調適歷程圖

二、B 父親悲傷調適歷程的案例分析

B 父親的悲傷調適歷程分析將以時間為主軸，共分為「孩子死亡前」、「孩子死亡後至今」等二個階段。以下就這二個階段分別討論：

（一）孩子死亡前

1. 調適歷程

乍聽孩子得到致命的癌症時，B 父親簡直不能相信這個事實，認為這只是個誤診；帶孩子至醫院接受檢查時，B 父親對於醫護人員不友善的態度感到很憤怒，於是決定不讓孩子在醫院接受治療。可是在面對孩子的病情時，卻又有茫然不知所措的感覺，於是帶孩子回家企圖用偏方來醫治；不過，經過一段時間偏方的治療，孩子的病情反而更形惡化，只好再次帶孩子到醫院做檢查，而醫生輕蔑的態度引起 B 父親強烈的反感，只能把希望再度放在偏方上；對孩子全心的付出以及經濟的透支，使得 B 父親陷入精疲力竭、窮途末路的困境，因此特別有孤單、無助的感覺，內心更期盼有人能給予支持、協助；面對孩子日益衰竭的身體，B 父親也開始質疑自己的處置是否得當。因此，在病情無法控制時，只好下定決心送孩子去醫院接受治療，當時不但對復原感到絕望，內心更是無比的難過，心想孩子是否這一去就再也回不來了。此外，看到孩子受病痛的折騰，也會希望能採用安樂死的方式，讓孩子平靜的走，免得再受苦。不僅如此，這段期間又遭逢大舅子的意外死亡以及公司的裁員，情緒幾乎掉入谷底；然而，送孩子到達醫院後，醫生自信的態度卻也燃起 B 父親一線希望。因此，當孩子手術休克後心跳又恢復正常時，B 父親高興的心情非筆墨足以形容，更以孩子堅強的意志力為榮；此外，孩子的情況漸漸改善後，B 父親除了有重生的感覺外，內心也開始產生內疚、痛苦的情緒，自責未能即時送孩子就醫，讓孩子吃了許多苦頭；孩子經過一段時間的調養，病情突然急速惡化，B 父親知道大勢已去，孩子要存活下去的機會極為渺茫，於是開始準備和孩子道

別的話語。在孩子去世的前一天，B 父親就感受到孩子異常的行為，於是會有擔心、害怕的情緒產生。

(1) 不相信、期待醫生誤判

當醫生告之孩子罹患癌症時，B 父親不但不能相信，甚至認為這是醫生錯誤的診斷。

「這種事情怎麼 怎麼會發生這樣子，然後 嗯啊~但是你還是會 還是會一直跟自己講說這可能會是個誤診，一定會不相信的啊！但是還是想求證啊！」(B48)。

(2) 不滿醫院的處置

醫院的服務品質及醫護人員的態度讓 B 父親很生氣，認為醫院的制度過於僵硬，沒有顧慮到人性的需求。

「是那種人的那種素質的關係，嗯嗯~他們給我的感覺已經 已經是說不是說那麼的 不是說那麼貼切，不是那麼實在這樣」(B93)。「那種 那種護理人員又是那種態度，台灣的醫療品質真的那麼差嗎？啊小孩子生這種病就已經很可憐了，有些時候喔~還要看一些醫師護士的嘴臉。做什麼事都是照規定來，有些大醫院他就是這樣子跟你講那一套」(B96)。「但是枉顧到人，人性真實 真實的人性是幹什麼的？」(B135)。

(3) 茫然不知所措、服用偏方

對醫院的不滿，導致 B 父親不願孩子留在醫院接受治療，可是又不知如何去何從，心中一片慌亂，於是病急亂投醫讓孩子服用偏方。

「然後小孩子回來之後其實我那時後一直 一直飄浮不定啊！感覺上就是說小孩子也不知道該怎麼辦？」(B96)。「然後 我去外面拿藥其實那時候也是很願意相信，然後 因為這種事情會很容易慌掉，然後會失去那種你應該要有的判斷力喔！」(B150)。「像我們 像我們這種家庭該去哪裡求助？怎麼辦呢？說給誰聽勒？也沒有辦法，嗯~然後我們也很徬徨也不知道該怎麼辦？」(B158)。「儘拿一些所謂的偏方所謂的什麼藥給小孩子吃，當然我們本身是 也知道這個癌症，但是另外一個方向說就是希望能夠把他治好。我那時候很天真的想、很天真的想」(B88)。

(4) 病情惡化、憤怒於醫生的態度

經過半年的偏方治療，孩子的病情不但沒有進步，反而日益嚴重。在不得已的情況下，又帶著孩子至醫院檢查，而醫生不在乎的態度，再度讓 B 父親對醫院失去信心，只好讓孩子繼續服用偏方。

「就這半年之間變化已經很大 我又帶小孩子去長庚又做一次檢查，就發覺說喔原來他 他的眼球的癌細胞已經擴散了，已經擴散了」(B113) 「我們問他說，醫師像這種癌症的話它的治癒率是怎樣？他講說沒什麼治癒率阿！其實說我本身壓力就已經很大了 心裡當然很不舒服，好像給我感覺上好像說人家得這種病你在幸災樂禍啊 那些話就覺得說很反感啊這樣。然後，遇到這樣的狀況就是說醫院這樣可靠嗎？啊沒有治癒率那就代表宣佈那就是等死了嘛！」(B119) 「或者是心態上就覺得說看著自己的小孩要等死的那種感覺很不甘願、很不甘願我的感覺上 所有希望就是在偏方上面」(B131)。

(5) 精疲力竭、窮途末路

長時間不眠不休的照顧以及昂貴的醫藥費，B 父親不只身心交瘁，經濟也陷入困境。

「小孩子連續這樣兩個快兩個禮拜下來，我們兩夫妻沒辦法睡，就是說一定要看著他，怕說很怕說他連睡覺的時候 因為常常會休克」(B174) 「兩顆眼睛沒有辦法闔不下來，然後我去上班的時間，只要是她一打電話有事我就是馬上回來 那時候小孩子已經很不行了已經很不行，所以說差不多我想說我跟我太太二個人照顧的 已經是幾乎都 有沒有吃飯有沒有喝水都好像覺得已經已經是忘記的事情」(B206) 「很全心全意在投入這樣，主要是窮途末路啦！該有的經濟也花到了一個底 很底限很底限，沒有錢了該借了都借了，真的真的很多，那不便宜不便宜真的」(B162)。

(6) 孤單、無助、渴望有人協助

對醫院的失望，加上孩子持續惡化的病情，更加深 B 父親孤獨的感受，很希望能有相同經驗的人可以給予支持或陪伴。

「可是也不知道跑到哪個方向去了？我們自己也是很迷網 結果發現那一段時間我很需要一個人，他走過這種路，但是他能夠坦然的站出來，不要說教我怎麼走，至少他的 搞不好跟他談一談聊一聊，他了解我在想什麼，對我來講心態上的壓力跟舒解就差很多」(B809)。

(7) 質疑自己的處置

看到孩子受到癌細胞侵蝕孱弱的身體，B 父親對於自己的處理方式，開始產生質疑。

「上天就這樣賜給了我一個小孩子是這麼這樣 剛給我就是這樣漂漂亮亮的，今天怎麼會被我們自己搞成這樣子，我自己到現在原因在那裡找不出來？我那時候已經開始有一種感覺就是說，我自己是不是會錯過什麼東西或者說我應該要做什麼動作會對那小孩子會比較好，不會造成他現在是躺在那個地方這樣子」(B186)。

(8) 絕望、難過、讓孩子平靜的走

面對孩子日益嚴重的病情，B 父親已不再抱持希望。在決定送孩子去醫院時，內心非常的難過，心想是否就此與孩子天人永隔。在孩子很痛苦時，甚至想過，只要能讓孩子走得安詳，不再痛苦，花再多的錢都願意。

「到六月底左右，我把小孩子帶去長庚嘛！其實那時候已經很絕望了的感覺」(B350)。「阿當中那天晚上就很難過，只是覺得說我那時候心裡已經有很大很大很強烈的說，這個小孩是要抱上去是要現在這個身體這樣要抱上去，然後回來就是也可能帶不回來啦！然後預設用預設的立場做最不好的打算」(B229)。「我想說知道他還活著但是很痛苦 很痛苦，我想說我再去長庚，然後給他花了多少錢沒關係讓他比較輕鬆的走，那時候沒有所謂的安樂死啦！不要 不要像現在這麼痛苦。比較 比較順順的這樣走，最主要不要讓他那麼痛苦」(B209)。

(9) 屋漏偏逢連夜雨

大舅子的死亡，加上自己的失業，孩子的情況又很不理想，造成 B 父親更沉重的負擔。

「去年六月份的時候，那腫瘤在擴散一直在擴散，六月初他大舅舅就車禍意外走就過世，然後 我從六月份的時候公司就裁員，裁員之後也沒有工作也沒有經濟，小孩子身體也是走下坡」(B551)

(10) 送醫後燃起一線希望

當醫生問 B 父親是否要讓孩子接受治療時，這句話重新讓 B 父親恢復信心，同時很感恩這次遇到的好醫生。雖然如此，在孩子接受手術時還是抱著忐忑不安的心情等待。

「到最後楊醫師他講了一句話給我一個很大很大的那種精神啦！他說還要不要做治療，這種感覺他

很有自信喔！楊醫師很有自信喔！然後，我當然一聽到這樣我 我當然就要啊！給我感覺好像有希望的感覺，我最大的希望就是讓他生命延續慢慢的康復，用希望來代替痛苦。我覺的說這 這才是應該要有的一種醫者父母心的精神，醫者父母心的精神」(B246)。「然後我陪著小孩子進到手術房 結果到十一點左右雷醫師走出來，我 我們在候診間等待，那時候也是很茫 很茫然 很緊張很緊張 很慌 很慌這樣子，坐著也坐不下來坐不下，站著等站著等」(B284)。

(11) 死裡逃生、以孩子為榮

當醫生告知孩子已休克三十分鐘時，當下 B 父親腦筋一片空白，只想去抱孩子，身體也僵硬，連呼吸都感到困難，而孩子的影像卻歷歷在目，內心萬般不捨。當孩子的心跳又奇蹟式的恢復正常時，B 父親高興萬分，覺得冥冥之中似乎有人在幫助，連醫生都覺得不可思議。因此，B 父親認為是孩子堅強的意志力讓他戰勝死神，也為此感到無比的光榮。

「我那時候是我很直接反應就是說當然我要進去把他抱出來啊！腦袋也 記到事情也已經白了整個空白掉了，反應過來的時候快一鐘左右，一兩分鐘左右，只知道時間很漫長。腳要去走動，沒辦法動，連要呼吸都要覺得很用力。不禁一直回想那小孩子那時候歷歷經過的一些事情 然後我會很不捨」(B303)。「那時候開始的衝擊就很大啊！很高興喔！其實是覺得說其實當中我在想為什麼一個小孩子在休克三十分鐘還能夠還能夠後來又有心跳這樣。很高興真的很高興，心理上會覺得說冥冥中是什麼東西在幫助那樣。雷醫師跟我講說：我在長庚這樣子我從開始 從看醫生到這樣子，我第一次遇到說一個人休克三十分鐘以上還能夠活著那樣」(B332)。「他的毅力很強的毅力很強的，所以你就想說是不是他的意志力？我就想說本身他的意志力很強，啊我當爸爸的很光榮，我那時候感覺很光榮，我兒子有這種毅力，我會覺得老實講會有點驕傲的感覺」(B453)。

(12) 重生的感覺

孩子出院後，病情也逐漸有起色，B 父親感受到生命重新開始的喜悅。

「那小孩子我帶回家之後那我很高興，那時候小孩子已經手可以動而且跟他講話拿東西給他，他會拿了，已經說伸手會動了，那種感覺是很 很重生的感覺，感覺很好」(B367)。

(13) 內疚、痛苦

在孩子情況有進步時，除了興奮外，B 父親開始懊惱沒有早日送孩子就醫，以至錯失治療的黃金時期，讓孩子承受許多的折騰。

「我們那倆夫妻就這樣很高興那種感覺，好像就希望 希望就慢慢的那種出來的感覺，愈是有希望就會覺得那時候會很焦挫的那種 更焦挫的就是 後悔，為什麼拖到今天才送來？判斷力怎麼怎麼會這麼差？」(B358)。「那個時候是最痛苦的。他去長庚開始做治療的時候，看著他身體開始慢慢的好起來，那時候後悔是最嚴重，那時候是最痛苦的時候」(B860)。

(14) 準備和孩子道別

經過幾個月的悉心照料，孩子的病情卻急轉直下，癌細胞已擴散到全身，B 父親當時已心理有數，並開始準備要跟孩子做道別。

「然後做查檢，後來才發覺原來說他那個癌細胞又擴散出來了，沒有辦法說治 整個擴散到脊椎上。反正那時候想說反正，其實每天都會去想會去練習說怎麼跟小孩子做最後的那個道別」(B523)。「要走的時候，想要跟他說：牛啊 爸爸對你很抱歉，爸爸很對不起你，把你的時間拖成這樣子，才會造成你這樣子。一開始我想這樣跟他講，我一直覺得一直在準備很多那種台詞要跟他講」(B686)。

(15) 擔心引起強烈的悲傷反應。

在孩子離去的前一天晚上，B 父親覺得孩子的行為舉止有些反常，心情開始有些沉重及害怕，擔心死亡的事實會來到；此外，當孩子情況危急時，只覺得當時自己頭腦一片空白，甚至有想吐的感覺。

「我說牛ㄟ爸爸要去 賣滷味囉！奇怪他都不理我，我又叫他好幾次，小孩子他不曾這樣過」(B647)。「我就回來了，一回來二點多左右就覺得心情上有點起伏不定，自己覺得心情上怪怪的。我老婆又打電話跟我說牛牛很奇怪耶！睡一睡都會叫，我覺得會怕的那種感覺，我那時候是怕真正的是我們每天在想的那個事情」(B661)。「就是心裡很浮躁，我想很緊張想要趕快去看小孩子。一直心裡很沉重 心裡很沉重，我的感覺心裡很沉重」(B681)。「我耳朵一直轟轟叫，啊那時候在做急救的時候，我那時候感覺快吐出來了啦 我那時候頭腦就 就一片空白，哇可能可能這樣子，我也不知道會怎麼樣，雖然有準備，但是會有很多很多的遺憾就是，那時候無法調劑調解那時候」(B726)。

2. 悲傷反應

此階段 B 父親的情緒反應有：憤怒、慌亂、飄浮不定、不舒服、不甘心、徬徨無助、捨不得、絕望、難過、茫然、緊張、高興、懊惱、浮躁、沉重、遺憾、害怕；行為反應有：從事宗教行為；認知反應有：不相信、壓力大、質疑、存著希望；生理反應有：腦

筋一片空白、胸悶、身心交瘁、無法入睡、身體僵硬、呼吸困難、耳朵轟轟響。

3. 調適策略

B 父親藉由接受事實、親朋好友安慰及協助、舒發情緒、醫生鼓勵、存著感恩的心等調適策略來渡過此一時期。

(1) 接受事實

經過幾家醫院確定孩子的病情後，B 父親只能無奈的接受這個事實。

「還是一樣結果就是一樣，那這就說不用說」(B82)

(2) 宗教寄託

B 父親跑遍大小廟宇，為了就是祈求孩子能夠早日康復。

「就像我們那裡有那個白沙屯的那個媽祖婆喔~我們不只想說是有個心願，這個小孩 孩子的身體比較正常這樣，就去求啊去弄啊！就是用走的下去北港阿，下去做什麼宗教儀式，會跟著一些動作」(B104) 「因為當中五月份到六月份那個期間跑了很多個廟宇啊什麼 什麼，那種跑很多啦！老實講有去，去到不能再去了，最小到土地公，最大不知道到什麼媽祖婆，大甲媽祖婆也都有進去進去看過了，當中那些什麼宮啦！有些甚至是斂財的那種也都去了，只要有希望都去」(B338)

(3) 親朋好友安慰及協助

公司的主管及朋友在這段期間，很體諒 B 父親的處境，給予許多協助，讓 B 父親備受感動。

「我工作那時候也很感謝我們公司那一些主管，喔 對我算蠻優待的，請一些假啊什麼他們都很 他們知道這種狀況都很特別，就是准許你讓你，嗯 然後在薪水方面他也不會給你少，而且他還給你作加薪的動作」(B165) 「然後一些朋友啊就是 我很感謝他們啦！然後我那個同事他人很好，他都請他老婆幫我弄那些東西這樣，我很感謝他，我真的很感謝他」(B423)

(4) 舒發情緒

在家照顧孩子的同時，B 父親會藉著騎越野單車來發洩內心的壓力。

「然後因緣際會之下，然後 當中我有去接觸到一些就是玩單車的那種，玩越野單車的那種，人很奇怪，到一個程度去找 找尋，尋求一種刺激做舒發。所以剛開始我幾乎不上班，我每天就是陪小孩，然後早上騎單車」(B556) 「然後從兩層樓、三層樓那種山涯這樣整部腳踏車就這樣衝下來，感覺上會比較舒服啦！感覺上這是很刺激，刺激完就會覺得很舒服這樣」(B558)。

(5) 醫生鼓勵

孩子住院期間，醫生的用心及耐心和不斷的加油打氣，使得 B 父親更有勇氣面對未來的挑戰

「可是他就是我覺得他跟楊醫師兩個真的是我 我這輩子碰過我自己生命去看過，這兩個醫師真的是讓我很感動。他有時候明天休假沒上班，他還是會開車過來看牛牛，這個我很感動真的很感動，他的病患何其多，何其多怎麼今天會特別跟這個小孩子這麼好，給我那種感覺我很感動，他會一直鼓勵我這樣，給我感覺很好」(B433)。

(6) 存著感恩的心

孩子能夠死裡逃生，B 父親很感恩上天讓他再度擁有孩子。

「我就覺得說我那時候很感謝就是上天這樣子再給我一個小孩子，至少他又給我一次機會了！又給我一次和這個孩子在一起幾個月」(B481)。

(二) 孩子死亡後至今

1. 調適歷程

為了孩子好，面對孩子的遺體，B 父親只能很痛苦的忍住淚水。其次，在孩子出殯後，B 父親很努力的工作賺錢，希望能早日償還因孩子所積欠的債務；此外，在思念孩子時，會到墳前和孩子說話，希望能透過夢境和孩子見面，同時也會幻想將來能夠和孩子再相會；在孩子過世後的幾個月裏，因為思念孩子而引發生理上的不適。不僅如此，有時也會產生憤怒的情緒而遷怒太太；經過一段時間的自我調適，身心狀況大為改善，此時的 B 父親體認到天下無難事，只怕有心人，對自己也產生更大的信心。

(1) 強忍淚水

聽傳聞，父母不可在死亡的孩子面前掉眼淚，因此在孩子逝去的那一刻，B 父親只能將淚水往肚裏吞。

「老一輩的人說，小孩子走你不能在他的面前流眼淚，只是那個 不可能說哪有可能說不流眼淚呢？那是你要一直強忍住，長那麼大沒有說，你要強忍住眼淚那種感覺是很痛苦的」(B744)。

(2) 努力工作償還債務

為了償還借來的喪葬費用及之前所欠下的債務，B 父親很認真的工作，希望能將欠債早日還清。

「我包括小孩子走了，我兒子他的墓地開銷什麼我都是去跟人家借錢來用的，我之前就欠人家錢，我一定要還。什麼方式去還，我一定要先賺錢，我一定要先把這個經濟再撐起來 我每天就是做生意，也想辦法說很全心全意投入在裡面」(B991)。

(3) 至墳前和孩子對話、夢見孩子

孩子過世後的二個多月，B 父親很想念孩子，於是到墳前以自我對話的方式告訴孩子，希望能在夢裏看見他。結果，在禱告完當天，孩子就在夢中出現，以後也經常在夢中和孩子相見。

「他走了之後到很久的一段時間，二個多月了，我們家的人都有去夢到我兒子，就是我没有夢到。我就跑去我兒子的墓面前，我跟他說：牛啊爸爸不知道什麼地方對你不好，你怎麼都不會回來給爸爸看一下，還是你有需要什麼東西你回來跟爸爸說 我跑去他墓面前我這樣跟他說：爸爸很想你爸爸很想看到你」(B898)。「我那一天去他的墓前面跟他說那一晚就夢到了 我有一次夢到他的時候，感覺他長得很大很高，然後之後又夢到他好幾趟就是」(B938)。

(4) 幻想將來和孩子相會

雖沒有深入的宗教信仰，B 父親還是會幻想將來能和孩子再見面。

「我不是信佛教也不是 我也不信道教什麼宗教 我不是說不信啦！只是我没有特別的去鑽研這樣子」(B926)。「我認為說我會 我會跟我兒子再見面，不可能我也是要 我也是要相信我自己是一個幻想，我也不敢相信這是個希望，但是我相信有可能」(B949)。

(5) 思念引發強烈的悲傷反應

對於孩子的死亡，B 父親內心很不捨，尤其是每個月接近孩子逝去的日子，內心會更難過。悲傷的情緒累積了幾個月後，終於造成身體上的不舒服。

「不捨啦！捨不得，那其實不能說是痛苦喔！他走了之後我沒有痛苦，我很不捨得」(B846)。「我都會說只要到十一號的時候 到十一號的時候，我心理上就會惶恐，我兒子就是這個時候走的 我兒子就是這個時走的，我感覺是磨，折磨的磨一直在磨，對對對！我感覺上磨的很兇這樣，自己感覺抗壓性一直沒有了」(B866)。「那是長期性這樣累積下來，幾個月下來之後，會咳嗽，然後會覺得很緊繃那種感覺，人很懶。我感覺我整個身體，生理上到一個很疲乏的程度」(B870)。

(6) 遷怒他人

在情緒低落時，B 父親有時會在內心抱怨太太生下一個不健康的孩子，不過事後又會懊惱自己有這樣的想法。

「我會覺得說那時候我看到我太太我就會去想到我牛牛」(B1130)。「有一段時間我會很希望說她不要來我的身邊，看到他我就會感到，我不知道是要對她愧疚還是我會討厭她，我不知道。人，就是很差勁就是差勁在這個，有時候會想說為什麼會生成這樣生一個這樣小孩子，但是這不能怪她，這不是她的不對，有時候我會茫然到無知這種地步，那很差勁，就差勁ㄟ」(B1135)。

(7) 天下無難事只怕有心人

從一再的挫折中站起來，讓 B 父親感受到，只要有心沒有做不到的事。

「我自己覺得說我自己遇到的事情是這樣，就像我剛才跟你講的，能賺什麼東西我都有辦法，我都有辦法只要我想要做。天下無難事，只怕有心人」(B1143)。

2. 悲傷反應

此階段 B 父親的情緒反應有：痛苦、難過、憤怒、捨不得、折磨、惶恐；行為反應有：和孩子說話、看醫生、夢見孩子；認知反應有：不可在孩子面前哭泣、思念孩子、幻想將來能和孩子相見、天下無難事只怕有心人；生理反應有：無精打采、咳嗽、緊繃、疲累。

3. 調適策略

B 父親藉由醫生鼓勵、親朋好友安慰及協助、舒發情緒、自我提醒、回憶孩子、孩子的啟發等策略來調適孩子死亡的傷痛。

(1) 醫生鼓勵

醫生的一番話使得 B 父親的病不藥而癒，並對日後的復原產生很大的幫助。

「那位醫師跟我講那句話欸！他說，我會要病人去回想，想很多事情，與其這樣這麼痛苦活著，倒不如燦爛一點，我想做什麼就做什麼」(B918)。「他說 他就說：將來有一天你們在天國你們還是會再見面的，你想要做什麼你就去做什麼，輕輕鬆鬆就好，你兒子一定也不想看到你這個樣子嘛！」(B1061)。「我也不會說再咳嗽，我人也不再難過。心態上，我就感覺比較輕鬆了，隔天我做工作我就慢慢的把自己的精神拿出來了」(B1085)。

(2) 親朋好友安慰及協助

孩子離去後，太太是 B 父親最大的精神支柱，朋友也常來陪伴以及孩子之前住院的護士也會來關心。

「其實我兒子剛走的那幾天我就很累的那種感覺 其實我是很想休息，但是我老婆說不行，我太太她很實際，兒子走了生活也是要過。小孩子走了就走了，你要 你要去面對的是你的生活。其實那時候我是讓她牽著走，而不是說她推著我去走，那一、二個月的時間」(B986)。「我有一群好朋友，以前我那些同事，他們不會去安慰，可能是我脾氣的關係他們不會去安慰，但是他們就是陪在我的身邊」(B955)。「長庚那些護士小姐喔！我很感謝他們，這不是他們的工作不是他們的責任，我兒子走的時候，他們也是有些時候會打電話過來，邀我們一塊去唱唱歌，或者是說什麼踏青啊！或者說去那裡玩」(B1041)。

(3) 舒發情緒

在心理感到難過時，B 父親會藉著大量的抽煙，來舒發傷痛的情緒。

「其實有些時候會掉眼淚啦！會抽煙啦！我煙抽很大，那時候他這樣我煙抽得更大，哭泣我覺得沒什麼意義啦！」(B908)。

(4) 自我覺察

B 父親受到太太的感動，更不希望孩子看到自己的痛苦，因此會提醒自己要振作。

「她今天是我的老婆，她是小孩子的媽媽，是從她的肚子裡出來的，她一定比我還要捨不得，但

是她就是做，她就是做給你看的」(B984)。「我當中我去思索，我一直去思考，我自己又沒改變，我自己不能這樣下去。我一定要靠自己走出一條路出來，我不能一直讓自己埋在裡面這樣」(B988)。「我不能讓他感覺說爸爸是在痛苦，爸爸是很痛苦在過日子。我可以讓他感覺說爸爸很捨不得他的，但是我不能讓他感覺說爸爸很痛苦，他不喜歡看到我不高興心情不好，我們牛牛很不喜歡看到我那樣子」(B991)。

(5) 回憶孩子

在 B 父親的心目中，孩子是完美無缺的。不僅如此，B 父親認為，從表面上看來，似乎是他在對孩子付出，其實他從孩子身上學到的更多。

「但是我覺得他很完美，我感覺他很完美，他完美的程度讓我感覺說全身上下找不到什麼瑕疵。他也不會吵你，也不會鬧你，他 包括他做化療他也不會叫、不會鬧，他懂得捨，他懂得說他現在身體已經很不好了，但是他還是站在你的角度幫你想想，我們一般的人做不到，但是他做的到」(B732)。「對！其實那一段期間，我們看似好像我在 我們在治療他的身體、我們在照顧他的身體，事實上，後來這樣子跟他回想，他在治療我的心靈 我感覺上我在照顧他的身體，他在照顧我的心理」(B762)。

(6) 孩子的啟發

對 B 父親而言，孩子的形體雖然消失了，但傳遞的精神才是最重要的。因此，B 父親一直在發揚從孩子身上看到的美德，同時也覺得孩子沒有白走人生這一趟旅程。

「我們牛牛真的改變我很多，他的精神改變我很多 他要給我們就是一種很正面的，寬恕和包容。他給我的感覺就是自己的事情先放在一邊，他就是這樣子會體會諒解人 他給我的啟示真的是很多很多，有時候到那個墳墓前，我去看他，我會感覺說，他現在立的只是一個墓碑，我今天沒有去看，他一樣是在我的心中，他給我什麼樣的精神這是最重要的」(B620)。「證嚴法師說那一句很對：「身體只有使用權，你沒有佔有權」。我兒子使用他的身體讓我知道他的精神，我今天也要用他的精神來使用我的身體給大家知道」(B1006)。「也許你認為說我已經 譬如說我已經有照他的意思來做了，我也許有對我兒子有個交待了這樣子」(B1170)。

綜合上述可知，醫療處置過程的傷害，使 B 父親失去對醫護人員的信任，並且產生憤怒的情緒，進而放棄醫院的治療，以至孩子的病情受到延誤，造成 B 父親強烈的內疚感；雖然預期到孩子的死亡，但真正的悲傷始於孩子病情的惡化，面對孩子每況愈下的情形，B 父親除了自責、焦慮、擔心，他還盡量抽空陪孩子；隨著病情轉趨惡化，看著孩子承受的病痛，當時 B 父親只希望孩子痛苦少一點，好好的走，不管付出任何代價都

願意。直到遇到仁心仁術的醫生，才重新燃起希望，期待奇蹟出現。而讓 B 父親感動的是醫生那份願意付出的心，不僅只於專業責任的要求，而是多了份對人的關愛。醫生的體貼與用心，讓 B 父親感受到溫暖與愛，也緩和傷痛及愧疚的情緒。

雖然最後孩子還是走了，不過，在孩子剛過世時，B 父親並沒有特別感到悲傷，而有一種塵埃落定的感覺；尤其，八月份對他具有相當特殊的意義，因為八月的時候，他去就醫，醫生對他的提醒如當頭棒喝一樣，之後他就不藥而癒了，而且對情緒穩定度的掌握越來越好；此外，B 父親認為兒子在自己心目中是「形毀神存」。為了不讓孩子白白受苦，他要好好的活下去，同時以發揚兒子堅忍、成熟的精神為目的。其悲傷的調適歷程如下圖 4-1-2 所示：

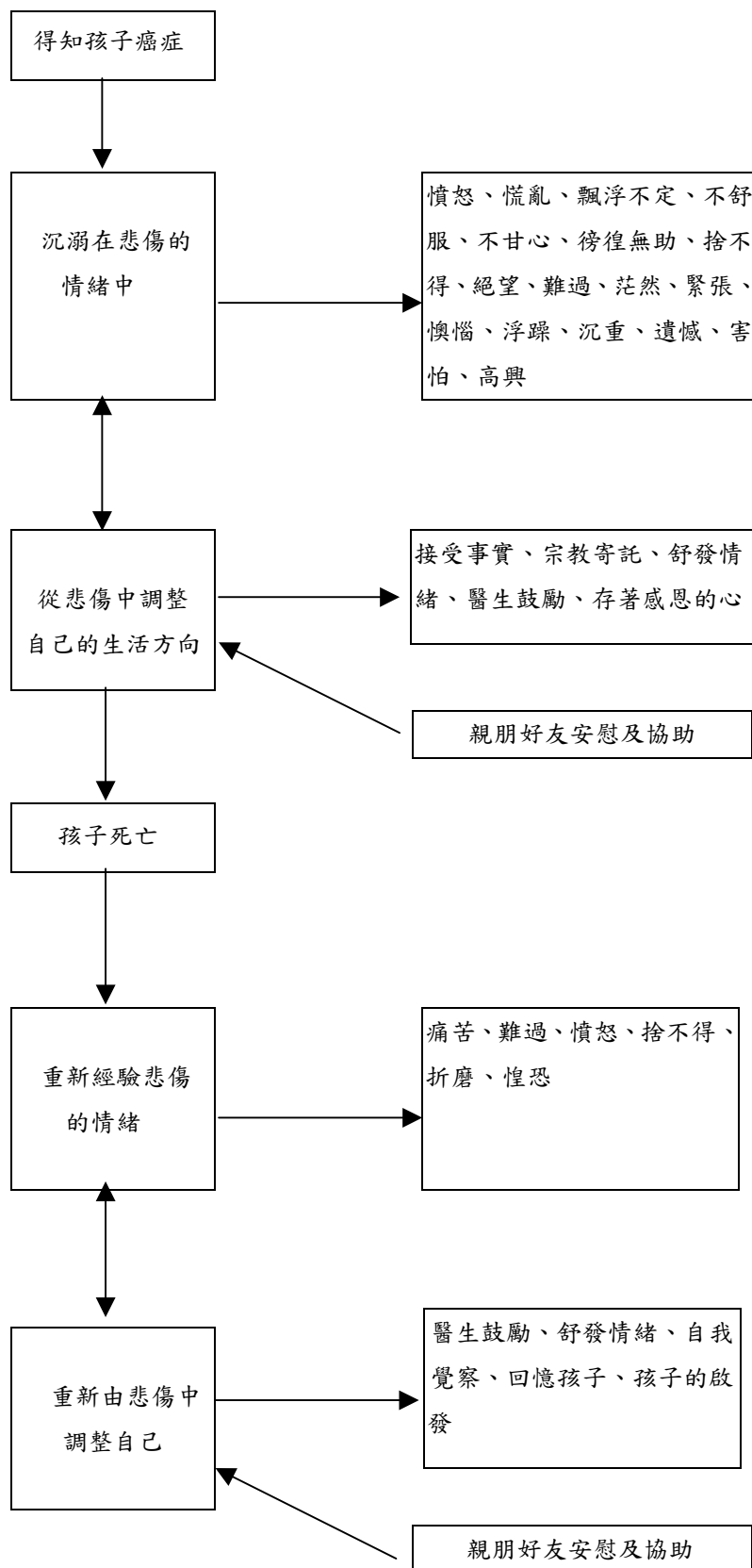


圖 4-1-2 B 父親的悲傷調適歷程圖

三、C 母親悲傷調適歷程的案例分析

C 母親的悲傷調適歷程分析將以時間為主軸，共分為「孩子死亡前」、「孩子死亡後至今」等二個階段。以下就這二個階段分別討論：

(一) 孩子死亡前

1. 調適歷程

獲知女兒有先天性心臟病且病情不輕後，是 C 母親悲傷反應開始醞釀的時期，雖已做好心理準備，還是會擔心孩子病情惡化時自己該如何面對，於是藉著吃齋、拜佛來祈求孩子能夠健康。其次，孩子接受手術及照顧的過程，讓 C 母親感到很心疼及煎熬，於是發願孩子若能平安順利，將來要到醫院當義工回饋。因此，孩子在手術成功出院時，C 母親高興的情緒表露無餘；隔了三、四年之後，孩子再進行第二次手術，C 母親滿懷信心，認為孩子會復原的。當手術情況不是預期的順利時，引發了 C 母親的悲傷反應。

(1) 有心理準備、擔心

縱然 C 母親已心理有數，知道孩子隨時都會有危險發生，但是內心還是隨時牽掛著孩子的健康。

「我想我是一個比較理性的人，那其實我們想，我們這樣的孩子大概或許講心理都會有一點 就是說都會有預設一個那個怎麼講，就是說知道他們或許隨時都會離開我們，只是說這個時間到來的什麼時候這樣子 當然就是說有時候自己靜下來會想說，啊總是還是會有一個掛礙在那邊」

(C15)。「所以有時候會想到一些比較深入的問題，就是說萬一女兒發生什麼狀況我要怎麼去面對。這種快樂的感覺是不是以後可以保持下去，我以前知道孩子有這種毛病，而且是不輕的時候，自己曾思考過這樣的問題」(C32)。

(2) 吃齋、拜佛

希望孩子能夠平平安安，C 母親發願吃素，並且常常帶著孩子至寺廟祈求神佛保

佑。

「我們就發願吃早齋，甚至以後初一、十五就吃全齋這樣子 感覺就說燒香拜拜啊什麼的，會比較保佑她，甚至我們都是帶著他去」(C41)。

(3) 心疼、煎熬

在孩子動第一次大手術後，看到孩子開刀所受的折騰，C 母親內心很不捨。手術後，有幾次情況不樂觀，讓 C 母親承受很大的精神壓力，同時在醫院照顧孩子的五十天也是很艱辛、難熬的。

「那時候我想到就是覺得好悲傷這樣子。對，就覺得說心疼孩子說，跟他一樣年齡的孩子好像可以不用受這種痛苦什麼的，她必須來承受這種苦，我覺得好心疼」(C28)。「我覺得那段時間說實在是很煎熬啦！而且裡面中間當中也有幾次的狀況發生，他就是ㄟ突然一早醫生就跟你說，臉色很凝重，就是說好像有一點 我一聽我跟我先生真的是，我覺得後來我們的壓力很大 我在醫院照顧他的人，其實本身身心所受的煎熬也是很大，真的是很煎熬」(C20)。

(4) 發願回饋

只要孩子能夠康復，C 母親期許自己有機會要到醫院幫助有相同遭遇的父母。

「那時候我就是跟自己期許就是說，如果可以的話就是說ㄟ這個孩子就是說，在他面臨這個關卡過了之後，將來有機會，我會回去醫院就是幫助類似有這樣病的家長什麼的幫助他」(C26)。

(5) 重生的感覺

當孩子第一次手術成功出院時，C 母親覺得世界上再也沒有比孩子復原更快樂的事了。

「那時候我就整個放鬆，就是說好像世界上沒有什麼比這個什麼事還更高興就對了。我就好像覺得今天再給我多大的財富，我覺得都沒有比上這個時候讓我覺得那種怎麼講很喜悅，感覺就是我不會講，就是覺得世界上好像沒有什麼事情再比這個讓我很舒服的事情這樣子」(C25)。

(6) 滿懷信心

孩子要進行第二次手術時，C 母親抱著很大的希望，認為手術會像上次一樣的順利。

「我覺得我好像還沒有，就是說意識到孩子會離開，只是說那時候，會自己跟自己講，反正上次都

熬過去了，就是抱著一線希望，應該不會這麼，怎麼講就是說應該還可以撐的過去吧!就是自己跟自己講 那其實在那節骨眼我覺得我還是沒有心理想到說我可能真的要有心理準備，孩子會離開這樣」(C36)。

(7) 擔心引發悲傷反應

等待孩子手術後清醒的時間，C 母親一直憂慮著孩子的安危，腦筋幾乎無法做思考，雖然身心疲累卻無法入睡。

「那時候只覺得腦筋一片空白，對那幾天我覺得只是擔心。那時候當然也覺得很疲倦，當你躺下去要睡的時候也不是睡的這麼安穩，而且也會擔心，那就一直廣播就很擔心也不知道什麼事，在那裡躺下要休息也睡不著」(C37)。

2. 悲傷反應

C 母親在這段期間的情緒反應有：擔心、心疼、悲傷、煎熬、高興、喜悅、舒服等；行為反應有：從事宗教行為；認知反應有：壓力大；生理反應有：腦筋一片空白、睡不好等。

3. 調適策略

C 母親採取下列的調適策略來舒緩此時期的悲傷情緒：回憶孩子、找尋相關資訊、宗教寄託。

(1) 回憶孩子

雖然為孩子的病情感到擔心，不過孩子的乖巧、懂事卻給 C 母親帶來許多愉快的感受。

「我說反而我說我們都是感覺就都是很快樂帶著，因為那孩子很善良，很 怎麼講，很貼心這樣子，我就是說反而我都是很快樂的比較多」(C15)。

(2) 找尋相關資訊

想要了解孩子的病因，C 母親很積極的去找尋和心臟病有關的訊息。

「我很積極去尋找一些資訊，到底是什麼原因，怎麼樣怎麼樣，然後甚至去參加一些心臟病協會

的一些活動，還有就是說不定期會刊，裡面都會有一些資訊什麼的，甚至我都還買這方面醫學的書來看」(C44)。

(3) 宗教寄託

C 母親也會藉著宗教信仰及誦經來得到心理上的慰藉。

「那其實有啦，為了這個孩子，我們那時候在宗教上面找一些寄託 甚至就是說誦經吧，就是地藏經」(C41)。

(二) 孩子死亡後至今

1. 調適歷程

在毫無心理準備下，C 母親很難接受孩子因手術失敗而死亡，因此產生強烈的失落感，同時開始不滿醫院的處置，對醫生未能詳盡告知手術的危險性有些怨言；其次，對於自己決定讓孩子接受手術造成死亡的發生更是無比的內疚，也感慨孩子無法像其他小孩一樣能夠幸運的手術成功，更遺憾無法陪伴孩子成長，因此只能藉著做法會、印經典的功德來幫助孩子往生到好的地方。雖然如此，C 母親也常因思念孩子而引發強烈的悲傷反應，甚至夫妻關係也變得冷淡；C 母親表示自己經過一年半的調整才逐漸走出傷痛，與先生的關係也獲得改善。現在提起孩子還是很難過，但也認為這是對自己再一次的挑戰，因此感受到只有依靠時間是無法治療傷痛，必須自己有所覺醒做改變，才有可能讓傷痛痊癒；此外，在與先生的互動中，覺察到男女對傷痛的感受層面是不同的，同時更能體會白髮人送黑髮人之痛，覺得子女死亡甚至比父母的死亡更為傷痛。

(1) 無法接受、失落

對孩子再次手術抱持著樂觀的態度，孩子的死亡完全出乎意料之外，因此 C 母親很難接受這樣的事實。

「好像就我們講演連續劇，怎麼那個結局跟我們當初設定好的不一樣這樣子，所以就是，可能是因為這樣子的關係所以讓我一直覺的說我好像怎麼走出來的感覺還是很痛苦這樣子」(C65)。「結果沒想到是這種，這麼大 這麼大的失落回來這樣子。那等到，又隔了很久，我覺得這個事情還是

一直掛礙在我 我的內心哪！」(C161)。

(2) 不滿醫院的處置

C 母親抱怨醫護人員未盡到給予足夠警訊的責任，讓他們冒然做決定送孩子接受手術。

「其實我們對於這個醫生是有一點微詞這樣 那我想幾年的光景來講，對父母親來講，不管是不是只能留在我身邊一天或是幾天，我想這個還是我們的感覺」(C48)。

(3) 內疚、感慨

先生的話讓 C 母親耿耿於懷，認為是自己錯誤的決定讓孩子接受手術才導致孩子的死亡；此外，看到其他孩子手術成功，C 母親會感傷自己孩子失敗的手術。

「事實上我先生講了那句話之後，事實上是一直繞映在我的心裡面，那就一直說我覺得我好像是劊子手，因為是我把她送來這邊她才離開的。但是覺得整件事情都還是在主導的比較多」(49)。

「一直到現在，我有時候都會想說，要是今天我沒有去安排動刀，甚至我的感覺就是說，我如果說去 就是說不要這麼快去安排，或許事情整個狀況會有改變」(C159)。「我就心裡就會又想說，那為什麼人家會成功我們不會 為什麼他們就可以過關，我們就不能過關這樣子」(C165)。

(4) 遺憾無法陪伴孩子成長

生活中少了孩子讓 C 母親感到落寞，同時又為無法看著孩子長大成人而感到遺憾，情緒常處在悲傷、消沉中，無法提起精神，甚至時常哭泣。

「就是說比如說我都固定要 要帶著她做什麼事情做什麼事情，ㄟ怎麼今天忽然就 就人不在瞭嘛！就不能再繼續那個，所以說我覺得是有那個共依存在的感覺。我就不能再繼續照顧她，甚至我剛剛提到的，她每一個人生的階段，我們就不能繼續看著她完成，或者說我們應該 我們的義務是應該讓她到什麼樣」(C139)。「感覺上會比較消沉一點，然後整個心境會比較低落，而且就是會比較悲傷，然後很低落，就像我剛講的好像什麼事情都提不起勁來這樣。動不動就覺得會掉眼淚什麼的這樣子，就是悲痛的心情」(C57)。

(5) 從事宗教行為

C 母親時常往返於道場做法會、印經典，並將功德迴向給孩子，只要是對孩子有幫助的都會全力以赴。

「我想應該就是比如說道場的一些法會，我們都還是有幫她，不是說幫她，就是說我們覺得還是應

該要參加這樣子，我們自己的想法就是說多吃一些功德迴向給她，那我只是說那時候幫她印個經 我說其實大半我們也就是作功德迴向給她這樣子，那其他我也沒有多求什麼」(C235)。

(6) 思念而引起強烈的悲傷反應

孩子離開後有一年半的時間，C 母親一直沉浸在悲傷裏，不但感覺生活沒有意義，情緒也陷入低潮，凡事都提不起勁。至於飲食和睡眠方面，不但吃不下，睡眠品質也差，常常半夜睡不著只是想著孩子。

「那一年半的時間我自己是魂不守舍 我就覺得提不起勁來，感覺就是說阿人生也沒有什麼，也不過就是一口氣在吧！就這樣子」(C56)。「可是我覺得我就是每天就是這樣，好像這樣懶洋洋的，坐在那邊，那比如說人家講什麼，我也不太愛搭理。除非他問我，我覺得我也是講話這樣啊愛理不理，啊隨便啦！」(C110)。「吃睡的話也不是都很好，比如說吃的部分我就覺得說吃不大下，或者說覺得吃就是吃，只是覺得這是因為身體需要這樣子。那睡眠來講，我會覺得也會比較不好，不好入睡，那其實有入睡，就變成那段時間也會常常半夜就會醒來，那醒了之後就會用很長的一段時間才能入睡。那還有一個比較我想比較就是滿腦子還都是會想那個孩子」(C112)。

(7) 夫妻關係冷淡

C 母親表示，和先生的互動也因自己的傷痛而顯得淡薄，甚至不在乎先生另結新歡

「家事還是會去做，可是我就覺得說這個是個機械人，那時候談不上有什麼，就是感覺就是無奈阿！然後好像人生就是這樣子了 但是甚至我都會覺得說，要是今天哪怕是我先生再娶了，我覺得也沒什麼，甚至那時候會覺得說，那樣也好」(C106)。

(8) 一年半後逐漸走出傷痛

經過一段時間的自我調適，到去年的下半年，C 母親認為自己已慢慢的走出傷痛的陰霾，恢復正常的生活軌道。現在還是常常想念孩子，尤其在特別的日子或看到年齡相仿的小孩，不過不好的情緒往往可以很快的轉換。

「我是覺得一直到，就是我那時候講的，就是一直到去年的下半年過後，我想我比較走出這個傷痛的時候」(C51)。「那當然因為調整自己之後，我想就是說，過日子的那種心態就會比較再恢復，就是說你就是調整之後，當然你就會再恢復到原先那種自己很正常的生活軌道，就是說感覺也好啊，對事情的那種熱忱，或者對事情的關懷的那種情境」(C114)。「甚至有時候在路上看到別的小孩，或者說看到同年齡的小孩，我會想說現在他還在是幾年級阿這樣子。那這大部分都還是帶著

思念，還有就是一種感慨，那就是說這種情緒的轉換我覺得已經很快了」(C218)。

(9) 夫妻關係改善

孩子死亡的衝擊加上佛法的薰修，此時C母親感受到與先生的感情不但更加親密，彼此會相互珍惜，同時也看到雙方的成長。

「可是因為孩子這樣之後，所以我們都比較會去珍惜那個在一起的當下，那還有就是說，因為學佛的關係，我們會去分享喔，那有一些事情就對先生的溝通跟感覺我覺得都比以前更好喔!更加的親密，然後溝通各方面好像都有改善也讓我們有一種成長」(C115)。

(10) 再一次的挑戰

每當談起逝去的孩子時，內心的傷痛似乎又再一次的被挑起，感覺很強烈，不過C母親認為這也是一種療傷的方式。

「我覺得，我個人來講，我覺得是一種，怎麼講，再一次像再一次去挑起內心的那一種傷痛，真的是很苦不堪言，很難過 很難過啦!可是我自己個人覺得其實有時候這也是一種治療，就是說讓你一次比一次的更勇敢，去面對這個事情」(C80)。

(11) 時間不能治療傷痛

時間固然是減緩傷痛的重要因素，不過對於C母親而言，光是時間是不夠的，必須自己願意做改變才能真正的走出傷痛。

「其實，事實上我覺得有時候真的不是時間的問題，你如果說是時間的問題，可是如果說他這個痛，只是讓時間去消磨這個痛，但是我覺得那種痛是再度敞開來的時候，還是會很不舒服，不能去接受的時候，就代表他還是沒有走出來」(C206)。「當初我也是一直這樣想，就是時間 時間，我是發覺不是時間，因為我那時候一年半過後，我還是會，就是說那種感覺還是相當不好的時候，我就覺得說不是時間就可以治療的。也不是時間就可以讓你自己把心境治療的，還是需要有一些警惕上的做法」(C207)。

(12) 男女對傷痛的感受層面不同

先生的安撫無法同理到C母親的傷痛，這使得C母親體會到男、女在傷痛的感受上是不同的。

「而且我覺得就是說有時候他的安慰只是跟我講不要鑽牛角尖，在他來講就跟我說都已經這麼久了，你還這樣，但其實在我來講好像昨天才發生而已，我就覺得女兒昨天才離開，所以可能就我

們講的爸爸的角色跟媽媽的角色，就是對這種感受是不同層面的」(C229)。

(13) 體會白髮人送黑髮人的傷痛

喪女之痛，使得 C 母親更能體會有相同遭遇父母的傷痛，同時認為不管死亡孩子的年齡多大，對父母而言都是一樣的痛心。

「我大姑離開那時候，我覺得，我是一直到女兒離開啦，我覺得我就能體會婆婆那時候的心情」(C131)。「尤其那種喪子之痛，真的是好像沒有經歷過的人，你要跟他講，不是很容易了解的喔即使今天，我們已經七、八十歲，但是他還是比我們早，所以我想還是難過」(C135)。

(14) 子女死亡比父母死亡更傷痛

孩子可說是父母未來的希望，因此 C 母親覺得，孩子過世帶來的傷痛甚至比自己父母的死亡更深刻、更令人難以忍受。

「我今天若是我老爸或是我老母離開我，我可能我也沒這麼干苦。那我想我們就是人就是會先去設限嘛，那長輩因為年紀大了怎麼樣，他應該就是會離開我們。但是孩子不一樣，孩子他還小，他還有一個很好的未來，甚至他的人生根本都還沒有經歷到每一個階段，他就先離開了。我想這個就是比較婉惜的成分在裡面，會覺得說，他都還沒有去經歷到他來到這個人世間他應該去經歷的事情，然後就離開了」(C138)。

2. 悲傷反應

此階段 C 母親的情緒反應有；失落、痛苦、憤怒、內疚、感慨、遺憾、消沉、情緒低落、悲傷、魂不守舍、難過；行為反應有：掉淚、從事宗教行為；認知反應有：思念孩子、夫妻關係冷淡、一年半後逐漸走出傷痛，與配偶關係改善、時間不能治療傷痛、男女對傷痛的感受層面不同、子女的死亡比父母的死亡更傷痛；生理反應有：無精打采、吃不下、睡不著。

3. 調適策略

C 母親藉著和孩子告別、宗教寄託、相信孩子在好的地方、親朋好友安慰及協助、渴望再生個女兒、順其自然、接受事實、感恩及祝福孩子、轉移注意力、逃避、自我覺察、發洩情緒、閱讀、參加讀書會、關懷他人等策略來調適自我的悲傷情緒。

(1) 和孩子告別

面對孩子的遺體，C 母親只能用哭泣來表達心中的傷痛，同時告訴孩子自己的不捨。

「我想我那時候就是哭泣，因為他還是有插管，也不能抱她。我想我也是只有跟她說說話吧！怎麼會這樣就要離開，既然你選擇要離開我們，雖然媽媽很捨不得你，但是我想或許這樣子你以後就不會再有病痛的在發生什麼的」(C67)。

(2) 宗教寄託

接觸宗教後，C 母親不但為自己傷痛的情緒找到出口，心靈也因此得到休息進而有踏實的感覺。

「所以我就 就是說去尋找一些有關宗教怎樣，那就說從宗教方面，怎麼講，去得到一些安慰，那當然這也是個人的體驗啦！」(C55) 「跑這些道場其實多少還有一些是我們自己在調整我們的心態，調整我們自己的心情」(C188)。 「接觸佛法，就是感覺心靈上會比較踏實，不會覺得忙忙忙這樣子」(C269)。

(3) 相信孩子在好的地方

C 母親寧可相信孩子在另一個世界過的很好，自己的情緒也會因此而更加安定。

「我想，不管今天我們是不是可以知道，真正的知道或者怎麼樣，但是我的信念裡面，我想我就是跟自己講說，我相信她是在好的地方，是在吉祥處，那也受到很好的照顧 那我想就是這樣子吧！」(C79)。

(4) 親朋好友安慰及協助

對於孩子的死亡，C 母親一直無法釋懷，朋友的勸說才讓她較為寬心。同時朋友的支持也是 C 母親繼續走下去的動力；還有，婆婆雖然承受了大姑死亡的喪女之痛，在孩子離開後還是給予 C 母親安慰與支持，讓她備受感動。

「妳的出發點就是為了這個孩子好啊！妳今天不是對她不好，他說如果今天這樣就表示說妳已經盡力盡心了，他說對我們來講或許是一種解脫，對孩子也是一種解脫 他說其實他們的離開未嘗不是不好的，我們也是會有那種感同身受的那種觀念在」(C169) 「就是說我在跟他討論這個事情的時候，他可能跟我的感覺比較像，理念比較合，然後他在用他的方式去詮釋這件事情的話，就會更加深我對這件事情一些處理上面的信心也好、決心也好」(C236)。 「我大姑離開那時候，我覺得，我是一直到女兒離開啦，我覺得我就能體會婆婆那時候的心情 老人家還回過頭來安慰，我

那時候我真心裡很感動也很感謝她這樣子」(C133)。

(5) 渴望再生個女兒

孩子過世後，C 母親努力嘗試要再生個女兒，期望能再度找回和孩子之間的依附關係，並且希望藉此來減輕喪女之痛。

「重新再生一個女兒的時候，你可以從這個當中，再去獲得到失去這個女兒的那種感情和那種依附我覺得如果這樣的時候，可能孩子這個孩子的離開，那一種傷痛，或許可以再降低得更多一點吧！我是覺得說，因為如果這樣，我可能會更 比較忙，因為又多了一個孩子，要去 去分心照顧這樣子」(C146)。「到剛開始她離開那時候，我很相當的積極，什麼什麼，甚至去做 我想我也提到我去做過試管 」(C144)。

(6) 順其自然、接受事實

嘗試多種方法都無法受孕，直到做試管嬰兒失敗後，C 母親再一次體會到凡事不能強求，於是開始抱著一切順其自然的態度。

「十月過後，我自己心情才慢慢可以調適過來。我想，也是那個時候，我有很大的，再一次體會，我覺得，這個事情是你不能去強求的，該來的就是會來，那妳強求不來的妳反而就是造成自己的困擾」(C157)。「可是我想我還是學著去接受這個事實，但是就是說自己去承受他吧!去承擔」(C226)。

(7) 感恩及祝福孩子

縱然失去孩子造成很大的傷痛，C 母親還是很感恩孩子帶給自己與先生的成長，同時在接觸佛法後，慢慢地將對孩子的思念轉為祝福孩子。

「我跟我先生其實我們都，其實女兒的離開雖然是我們生命中的一種很大的傷痛，可是回過頭來講，就是因為女兒的離開，才讓我們有一種成長，在自己的人生路上，各方面都有，才讓我們有一種成長」(C264)。「學佛之後，其實這個就變成說，我不會再去那個，那轉成一種祝福的心的時候。那我覺得我也會，藉著這種方式，一次又一次的，把思念的那種情，轉成祝福的一種心情。那我想這樣子的話，可能會有一點點安慰的心吧!安慰的作用吧!不能說沒，還是會有」(C80)。

(8) 轉移注意力

雖然孩子離開了，C 母親的注意力還是專注在她身上，直到覺察到對兒子的疏忽時，才開始將重心轉移至兒子身上。

「其實剛開始我先生跟我一樣，我們的焦距沒有因為女兒的離開，就把整個關懷什麼都壓回就是說，壓實壓在這個兒子的身上，我覺得我們的重心還在女兒身上，沒有跟孩子去分享到說他的手足他的妹妹這個毛病的重要性，可是那時候我們都覺得說，啊他還小那聽不懂怎麼樣。」(C183) 所以我想就是說這點的話就是說，我們有去察覺到這個孩子的這個，那就是說再來就是說我跟我先生比較不像剛開始」(C197)。

(9) 逃避

先生的關懷方式總是無法得到 C 母親的認同，於是 C 母親再也不會在先生面前表露自己的傷痛情緒。

「也沒有什麼作用，我們知道他在關心我們，只是他不願意讓我們說繼續興起，那我通常我不在他面前掉眼淚，每次都是私底下啦!但是到慢慢後來我是覺得說這是每一個人情緒上的調整，所以我也覺得還好」(C229)。

(10) 自我覺察

C 母親覺察到週遭還有許多人需要她的照顧，況且自己也不喜歡一直生活在悲傷裡，於是決定做改變。

「但是畢竟我想我們還是有 有這個社會責任在，因為畢竟我還有另外一個孩子，那畢竟我也還有公婆，還有父母，還有親人等等，就覺得說自己還有那個責任在 我想這些悲痛是一定永遠會有的，但是同樣的每天太陽還是會升起，每天太陽還是會落下去，那你是要怎樣走後面的路，我想這還是必須要面對的」(C84)「那也是因為我有自己有去察覺這一點，而且加上我自己又 感覺就是說，那一種過日子的感覺並不是我真正想要的，但事實上也是沒有幫助的，就是說 還是要調整吧」(C113)。

(11) 舒發情緒

想到孩子時，通常 C 母親會以哭泣的方式來舒緩傷痛的情緒。

「隨時隨地還是會想到他阿!我覺得現在在上班阿，有時候聽聽那些音樂，其實也一邊在打電腦，音樂聽一聽忽然就覺得很難過啊!眼淚就掉下來了，我就會讓自己的情緒發洩一下，發洩過了就繼續自己的工作」(C217)。「所以我後來我就覺得說我不會避諱避談這些事情這樣子，那當情緒來的時候我就掉掉眼淚這樣子」(C220)。

(12) 閱讀、參加讀書會、

自從有了想要改變的念頭後，C 母親會藉由看書以及參加讀書會來安定情緒。

「那就是說，我自己也會去尋找一些紓解來幫助自己 那其他我也是說尋找一些有關喪親的書籍什麼的這樣子」(C55)。「在那個團體，我是覺得說會找到另外一種，就是說情緒上可以分享的」(C291)。

(13) 關懷他人

C 母親不吝呈現自己的心路歷程，願以深刻的生命體驗協助旁人。

「就是常常把自己的這種方式去，怎麼講，就是說希望用另外一種角度去跟她們講吧!當然也不一定悲情的方式說，你看我女兒不在我還不是怎樣怎樣，我不是用這種方式，我是覺得我自己有整理過，我針對他們目前所碰到的一些困境怎麼樣，跟他講其實碰到的時候要怎樣」(C280)。

整體而言，對於決定讓孩子接受手術導致死亡事件的發生，一直是 C 母親心中的痛。孩子過世一年半內，C 母親一直陷在悲傷的情緒中，完全被喪女悲慟所淹沒，根本沒辦法注意到外界發生的事情，即使是其他子女的事情，她同樣只能以機械式反應或習慣性行為來處理。這時期的她全然封閉在自己的悲傷與逝去孩子的身上，直到兒子在學校出現偏差行為，才有所警覺，逐漸地將注意力轉移至兒子身上。同時靠著自我覺察，慢慢摸索出調適悲傷的方式，並且藉著宗教及書籍找到心靈寄託與安慰的力量，不僅產生了較大的信心，情緒也趨於穩定。另外，朋友總是能夠給予適切的情緒支持，C 母親在自己想法與朋友所提供的解釋中，找到了合理的轉移方式；雖然認為自己一年半後即已慢慢地恢復情緒的穩定度，但是她同時也表示，每次提到小孩或特別的節日，她被引發的思緒以及悲傷反應會比較強烈。其悲傷調適歷程如下圖 4-1-3 所示：

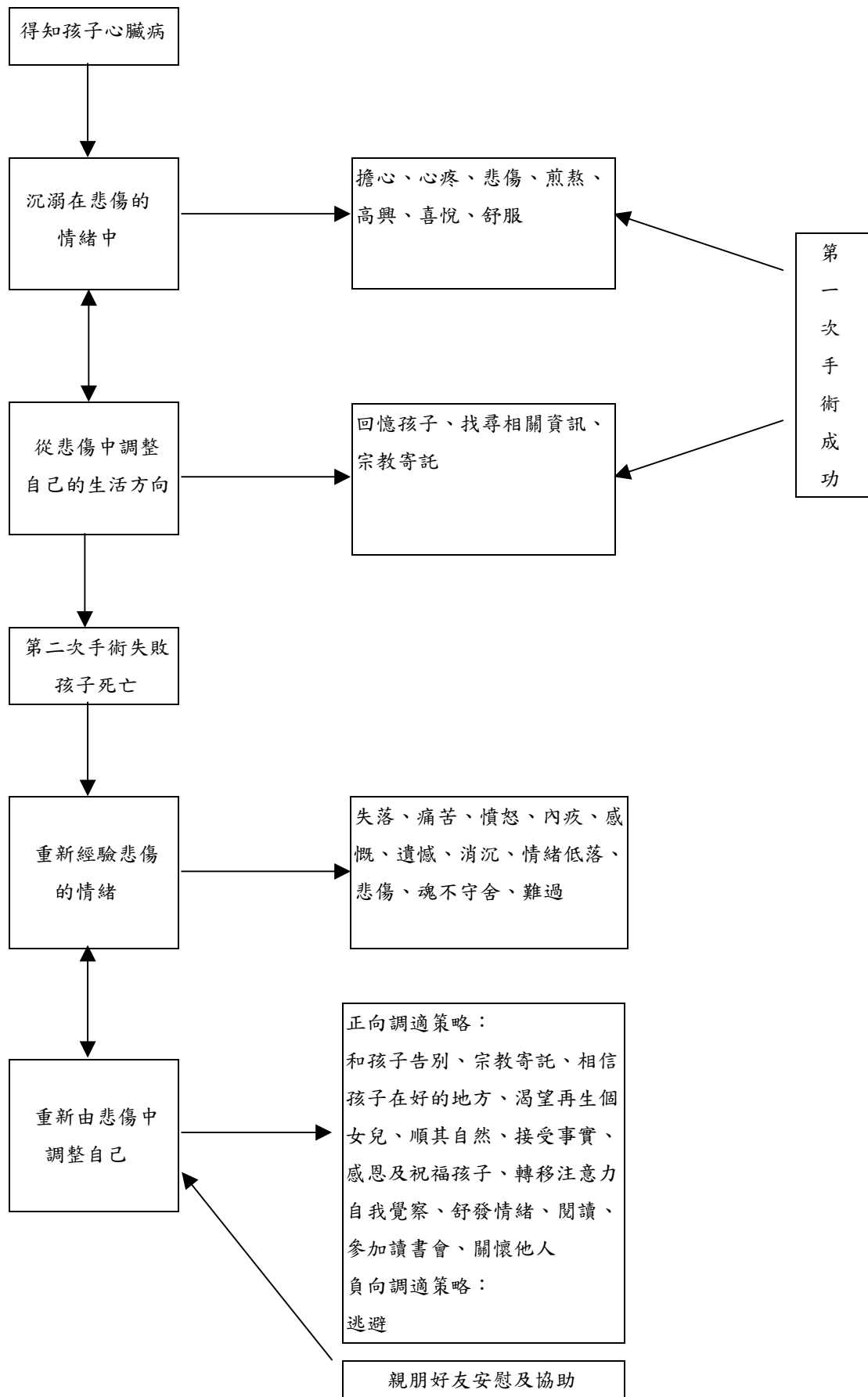


圖 4-1-3 C 母親的悲傷調適歷程圖

四、D 母親悲傷調適歷程的案例分析

D 母親的悲傷調適歷程分析將以時間為主軸，共分為「孩子出殯前」、「孩子出殯後至今」等二個階段。以下就這二個階段分別討論：

(一) 孩子出殯前

1. 調適歷程

突如其來的車禍使得 D 母親驚慌失措，害怕不已，完全失去處理事情的能力。而晴天霹靂的死訊在未見到先生及孩子遺體前，更是無法讓 D 母親相信。雖然如此，舉行告別式之前 D 母親還是提起精神在醫院照顧受傷的大兒子；D 母親形容這段期間自己每天只是過著行屍走肉般的生活，而且有強烈的生不如死的感覺，甚至產生自殺的念頭。及至見到先生及孩子的遺容後，才真正接受已失去先生及孩子的事實。當時心中最大的願望就是能夠再一次擁抱先生。

(1) 驚慌失措、害怕

當車禍發生時，D 母親心中充滿了恐懼，茫然不知所措，對於事件發生的經過，甚至一問三不知。

「對啊！就是很害怕、很徬徨、很驚慌失措」(D19)。「沒有感覺，我甚至就是說我到醫院的時候，那警察找我去做筆錄，問我說：「你到底在哪裡？然後到底發生什麼事情？」去做筆錄都不知道都不知道，那 那時候我真的是手足無措」(D26)。「因為那時候是沒有 沒有一點主意啊！他說什麼就是什麼。那碰到這種事我該怎麼做我也不知道！從來都沒有碰過嘛！那 你說我怎麼會知道怎麼做，我甚至什麼都不知道，會怎麼樣我也不知道」(D69)。

(2) 不能接受

接獲先生及孩子在車禍中死亡的噩耗時，D 母親根本無法相信這種事情會發生在自己身上；此外，親朋好友擔心 D 母親無法承受喪夫、喪子的傷痛，在火化前一直不

讓她見到遺體，因此 D 母親更無法肯定先生及孩子已經死亡的事實。

「你要有心理準備」 我真的還是不能接受，我不相信，我真的是不相信」(D30)。「我只能想到這件事情，可是我不相信，因為我沒有看到，我不相信」(D31)。「我講不出來，只是覺得好像怎麼有可能怎麼可能會發生這種事情，這怎麼可能 這我不相信一定是不可能的事情，老公加上兒子 我兒子怕吃藥，他又不合作，所以我看見他後，我連他也不太相信這是不是真的。」(D32)。「他們不給我去看，因為那幾天發什麼事情我自己都搞不清楚，可是都有人幫我處理好了」(D63)。

(3) 陪伴受傷的大兒子

在先生、孩子尚未出殯前，D 母親只能待在醫院療傷和守著受傷的大兒子，不但無法入睡，還惡夢連連。

「沒有!沒有做什麼，然後因為自己也 也在傷痛，自己肋骨也在痛，然後 孩子也在喊痛 要吃藥，然後要幹嘛的」(D67)。「都在醫院，在彰化基督教醫院，這樣子 其實跟本沒辦法睡好，每天都在作惡夢！」(D57)。

(4) 如同行屍走肉般的生活、產生自殺的念頭

未見到先生、孩子前，D 母親是痛不欲生且有度日如年的感覺，對任何事都提不起精神，也失去思考能力，別人說什麼就做什麼，甚至產生與他們共赴黃泉的念頭。

「其實都到真正的告別式，在那之前我真的是覺得生不如死，實在很想跟他一起走，那種感覺真的是這樣子」(D80)。「大概一個禮拜吧! 嗯 不太清楚，因為實在是度日如年不知道什麼都不知道，一天一天這樣過什麼都不知道。因為好像心裡已死了，外面的事情對我都不重要」(D102)。「行屍走肉 就是這樣子沒有感覺，做什麼事情都沒有感覺! 人家說什麼我就做什麼，人家叫你做什麼你就做什麼，那幾天就是迷迷糊糊的」(D68)。

(5) 確定天人永隔的事實

火化當天親眼目睹先生及孩子安詳的遺容，D 母親才真正相信與他們永別了。

「應該是說要火化那天吧! 火化那天看到他們二個在那裡，他們二個就躺在躺在那裡面，他們表情好像就是睡著了一樣」(D59)。「嗯 大概是這樣子，是 應該是說，大概就是相信他們是真的這樣，看到他們二個之後 就相信他們走了，所以那時候真的是覺得 好像應該要跟他們一起走，那時候心裡就會這樣想」(D86)。

(6) 再一次的擁抱

未出殯前，D 母親有個心願，就是希望能夠再有機會擁抱先生。

「然後心裡就一直告訴他說 跟他說：「再讓我抱最後一次好不好？我可不可以再抱你一次？」」
(D89)。

2. 悲傷反應

D 母親此階段的情緒反應有：驚慌失措、害怕、徬徨無助、悲傷、絕望；行為反應有：提起精神、行屍走肉、迷迷糊糊；認知反應有：不相信、度日如年、生不如死、失去思考能力、自殺的念頭；生理反應：人格解體（不真實感）、睡不好。

3. 調適策略

在此階段 D 母親採取逃避、接受親朋好友支持及協助、與亡夫訂定十年之約、和孩子告別以及擁抱亡夫等調適策略來暫緩痛失至親的傷痛。

(1) 逃避

因為害怕聽到不幸的消息，D 母親採取逃避的態度，在車禍發生後，一直不敢去詢問先生及孩子的狀況。

「我也不想問，我也不敢問，也很害怕，我知道他們應該都在，就是這樣」(D21)。

(2) 親朋好友安慰及協助

在孤單無助時，爸媽一直陪伴在 D 母親身旁，喪葬事宜也全由大伯及同事幫忙處理。

「應該是說，我爸媽陪在我旁邊，因為我先生的爸媽都過世了，只是那段時間真的有很多同事的幫忙」(D44)。「然後我先生的一些後續的一些事情都是他哥哥在弄，然後公司的事情都已經幫我那個想好了，要放在哪裡、然後一個舉行告別式的場地什麼什麼 他們都幫我處理好了」(D69)。

(3) 與亡夫訂定十年之約

舉行告別式的前一晚，當 D 母親在靈堂前對著先生的遺像說要完成他的心願，將

大兒子撫養長大後再追隨他去時，自己不安的情緒也跟著沉澱下來。

「其實都到真正的告別式，就是在前一天晚上，就是突然有個念頭告訴我說：「我先生是老么，然後他媽媽想要有個孫子，可是他哥哥生的都是女兒，只有他生了二個兒子，好像有個兒子跟他走了，就這麼一個兒子。那我是不是應該要替他完成他的遺願，把兒子好好扶養長大。就這樣。我那時候。我之前我真的很想跟他一起走，後來我就告訴他，就跟他講說：「再給我十年好嗎？十年把孩子養大，養到大學那。到時候我再陪你。我再去陪你，我那時候在心裡面就已經想好了」（D87。「那是責任吧！所以那時候心裡下了決定之後，就比較。比較穩下來了」（D89）。

（4）和孩子告別

D 母親同時在靈堂前告訴孩子，要他好好與爸爸做伴，這樣她就可以放下心了。

「我跟他說叫他好好跟著爸爸，二個人有伴才不會孤單。好好跟爸爸就這樣。他們二個人在一起，我們二個人在一起，我們二個人有伴，他們二個人也有伴，這個都。比較讓我安心啦！然後我剛才是說他們二個在一起，二個不會孤單。就是這樣子，因為那時候真的只有這樣安慰自己」（D93）。

（5）擁抱亡夫

抱了先生的骨灰甕後，D 母親雖然感到悲傷，卻也心滿意足，內心因而更為平靜。

「我弟弟抱一個我抱一個，一人抱一個，好像他應了我的心願，那個感覺就是這樣子，他有聽到我說的話。我。我一邊高興一邊哭一邊笑。真的是這樣子，冥冥之中。真的是有這種感覺。對！覺得他有回答我，覺得他還在我身邊，我說的話他都聽到了」（D108）。「我心裡比較踏定一點，我知道他在我旁邊，可是那當然悲傷還是會，那真的是。」（D114）。

（二）孩子出殯後至今

1. 調適歷程

無論是家中的景物或在特別的日子，都會觸動 D 母親內心深處的傷痛。不過，經常在夢中和先生及孩子相會，也會稍解相思之情；對於他人安排的新工作雖然沒有信心，為了大兒子還是很勇敢的承接下來，但心情始終是鬱鬱寡歡的。甚至會將全部希望寄託在大兒子身上，不但造成大兒子強烈反彈也經常為此產生衝突，更因想念先生及孩子而引發強烈的悲傷反應；及至大兒子升上高中，D 母親覺得大兒子已經可以獨立自主，也

是自己發展抱負的好時機，於是轉換至更具挑戰性的部門工作，並且從新工作中找回自信，與大兒子的關係也改善許多，如此才逐漸走出傷痛的陰霾；另外，D 母親表示，自己在遭逢喪親之痛時，未曾想過尋求協助，也不知該如何求助。同時覺得沒有親身經歷的人很難體會他人的喪親之痛。還有，和配偶關係中的依賴性，使得 D 母親感受到喪夫比喪子更為傷痛。

(1) 觸景傷情

家中的一景一物，無時無刻不勾起 D 母親悲傷的情懷。不僅如此，在家庭聚會或特殊節日，更會想起先生及孩子。

「就是回到新竹 就是回到新竹以後，看到一些熟悉的景物，然後他們二個就不在，我才真的是好難過 好難過」(D86)。「那一陣子厚，就是譬如說家族聚會，母親節的時候大家都很高興，可是我就哭的稀哩花啦的，觸景傷情 想到他們二個啊！大家都合樂團聚在一起啊！就是缺了他們二個，所以我自己的家，我自己的家卻是這樣子的，所以就會觸景傷情」(D242。)

(2) 夢見孩子

在先生、孩子過世的一個月裡，D 母親經常夢到他們生活在一個美好的世界。

「嗯就是說在那一個月裡面，我就是說我第一次作夢，我兒子托夢就是說 我夢到了我先生，大概沒多久吧！我就作了好幾個夢，就夢到我先生，而且那個 那個場景都是很漂亮、很美麗的，然後他告訴我會常常來看我們，甚至我說我覺得我小兒子，還是跟以前一樣，就是 還少一根筋，他們二個都在」(D134)

(3) 接受新工作

先生的同事幫 D 母親安排一份工作，原本 D 母親打算等情緒穩定後再上班，不過擔心公司方面無法久等，同時顧慮到大兒子未來的生活，更不想拖累爸媽，於是在毫無把握下就投入工作。

「我本來那時候是想說等我自己心情恢復一點、好一點，半年後還是什麼時候這樣子，後來人家提醒我要快快做決定。我也不知道我未來會怎麼樣，什麼都不知道 不敢想」(D131)。「因為我真的不知道，我可不可以不可以持續下去，我有沒有那個能力做下去，我自己都不知道。為了小孩子，而且這個工作很明顯就是說很明確的擺在那裡，可是後來想一想，依兒子為重」(D120)。
「我寧願自己來面對，不要說去連累爸爸媽媽」(D278)

(4) 鬱鬱寡歡

開始上班後，傷痛的情緒使得 D 母親很少主動與人交談，始終予人悶悶不樂的感覺，當然也希望得到別人的關懷，。

「因為自己悲傷都來不及了，其實那時候也是對自己也是蠻封閉的，不會去主動去跟人家招呼啊什麼的」(D151)。「在那時候真的是 人家那時候給我的評語就是沉沉的，那時候感覺上不夠開朗，還 還沒有完 完全走出來」(D194)。「有人願意聽那最好，沒有的話那 那自己就承受下來，這種事情也不能期待的」(D153)。

(5) 期望落差導致衝突不斷

失去先生及小兒子，D 母親對大兒子寄予高度的期望，當兒子無法達到自己的理想時，母子常因此產生衝突，這也讓 D 母親有心灰意冷的感覺。

「大家都走啦！就剩下他一個啊！我當然是對他期望很高啊！至少功課能好一點吧！將來能考上一個好高中、好學校，他爸爸也是一個很 很優秀的人才，我甚至 至少希望他跟 他不輸給他爸爸這樣子啊！」(D198)。「其實我們二個也吵過很多次架，我一直逼他、要求他 他要聽我的要認真唸書，所以我們二個之間的衝突就很多」(D200)。「你會有期待才会有生氣 那時候很生氣啊！我花了這麼多心血，我為什麼要把你救上來！」(D201)。

(6) 思念引發強烈的悲傷反應

痛失至親，使得 D 母親在看到聖母像及聽到佛教的心經，都會引發悲傷的情緒。甚至經過幾個月後，還會有很強烈的痛苦感受，也會質疑先生及孩子的去處。

「那裡有個小小的天主堂，有一天我就路過那裡，我看到聖母瑪莉亞，就是那個雕像在那裡，我突然覺得我好想哭，就覺得好像 好像一個媽媽啊抱著你這樣子，你盡情的去 去傾訴都沒有關係，他都願意包容你那種感覺」(D139)。「甚至有時候那一陣子有時候聽到佛教的心經啊！會哭，哭的很難過這樣」(D143)。「好幾個月了，不知道，就覺得 我覺得真的是生不如死，會覺得 嗯真的是這樣子嗎？我會懷疑這個事件，我會想他們到哪裡去了？」(D79)。

(7) 嘗試新的挑戰

大兒子升上高中後，覺得可以不用再那麼費心了，於是 D 母親想要給自己一個發展的空間，認為之前的工作是別人的施捨，因此選擇另一困難度較高的工作。

「因為我覺得兒子大了，他那時候已經唸高中，他那段需要陪的時間都已經過了，那也不太需要我再常常去叮他了，那我就跟他講說：「媽媽現在要去找自己的 你要把自己的功課弄好，我要

好好的去上班去發展我自己的」(D166)。「然後我一直覺得說，因為圖書館那個工作是人家給你的，不見得需要那個位子，人家給你的，所以你就覺得好像是人家給你的一種施捨、一種可憐，我不要！所以我就是 我直接跳開來」(D164)。

(8) 從新工作中找回自信

經過一年的努力，D 母親在新工作中的表現受到老闆的賞識，也建立起自己的信心，整個人因而跟著開朗起來。

「我的表現我覺得我自己的表現算是很好了，受到老闆的肯定這樣子。然後你一年下來你發現到人家對你的信心，另一方面你對你自己有信心，你不會覺得，你就不會覺得說自己是一個什麼都不是的人，你對自己有信心，那你去做好多事情，你就會另外有一個信心就會展現出來！」(D180)。

「大概是一年以後吧！因為我是覺得慢慢的嘛！像現在那麼爽朗，我之前還沒有這麼爽朗」(D194)。

(9) 改善和大兒子的關係

大兒子願意主動和 D 母親分享心事並且產生良好的互動，令 D 母親興奮不已，也感到無比的安慰。

「我覺得我最高興這個時候，我帶我兒子渡過的叛逆期，然後他現在願意跟我談，跟我聊天，雖然是也要看他心情啦！至少他願意講，一些什麼事情願意有時候願意跟我分享那樣子，然後噢 有時候要去哪裡他也願意跟，就好像撿到的那種感覺」(D314)。

(10) 逐漸走出傷痛的陰霾

在參與一些活動或看到其他和孩子長相酷似的人以及談論有關孩子的議題時，都會引發 D 母親的悲傷情緒，雖然會有失落的感覺，但已不再那麼的悲痛了。

「所以就會有那種傷心的情 情懷出現，可是就是 可是就是像打針啦！我也愈來愈有免疫力了。就像我剛回到新竹，我一去到 我去游泳、去爬山，以前都是他們陪我去，可是現在我變成我自己要去面對，我第一次去就哭很久，第二次去我哭比較少，第三次去當然 當然現在是跟家常便飯一樣了」(D244)。「有時候就是呢 就是以前認識的同事的小孩，就想到說如果我們家的兒子還在的話，會長什麼樣子。我們那個老二很愛笑，而且笑的就像彌勒佛那樣子，啊你又看到人家笑的那樣子就會聯想到他啊這樣 會有點暢然吧！若有所思，好像有什麼失落那樣子，那他還在那就好了！啊人家在談他們家的小孩子怎麼樣、怎麼樣子的時候，唉 我在想我們家少一個噁 怎麼樣啊！現在就還好了啦！」(D269)。

(11) 未曾想過尋求協助，也不知該如何求助

在傷痛的階段裏，D 母親不曾想過自己需要幫助，也不知道去那裡找尋協助的管道。

「在那個時候我跟本就不知道外面有什麼援助，不知道 不知道有什麼東西可以協助你，或是這個叫協助嗎？你不覺得你自己受傷害，你也不會覺得說你想要去得到援助，不會！不會想那麼多，站在室 室外的人，你才會去想說要協助什麼的！需要什麼，因為你自己是個當事者，你絕對不會想到什麼，你覺得我很正常！」(D274)

(12) 別人無法體會喪親之痛

D 母親感受到，沒有相同喪親經驗的人難以了解自己的傷痛。

「因為有些人沒有碰過這種事情，他們也不願意聽到這樣的事情，他們也沒有辦法聽的懂這些事情」(D272)

(13) 喪夫比喪子更傷痛

D 母親與先生感情深厚，先生的離去對 D 母親而言，尤如生活失去重心，因此感受到失去先生比失去兒子更為傷痛。

「所以他離開我反而是最傷心的，因為我覺得我好像失去了一個依靠的東西，你說兒子對我來講他已經很早以前就告訴我：「兒子有他自己的天下，盡力扶養他就是了，但是我們彼此最重要，我們夫妻之間彼此最重要」。所以我等於是把我的心都放在我先生的身上。啊那時候我又沒上班，就是他等於是支柱，他也很 對我的一切行為他都很 他都不會干涉我，給我很大的資源，然後去做什麼他都會支持我，所以他離開我反而是最最難過的」(D112)

2. 悲傷反應

這階段 D 母親的情緒反應有：觸景傷情、難過、鬱鬱寡歡、生氣、失望、失落、悶悶不樂、自卑、孤單；行為反應有：夢見孩子、哭泣、換工作；認知反應有：生不如死、自殺的念頭、思念孩子、喪夫比喪子更傷痛；生理反應：無。

3. 調適策略

D 母親藉著改變生活空間、親朋好友安慰及協助、找尋相關資訊、放心孩子的去

處、舒發情緒、投入工作、壓抑、請求協助、轉換工作、封閉自己、關心他人、閱讀、自我覺察以及找尋自己的天空等策略來舒緩傷痛的情緒。

(1) 改變生活空間

為免觸景傷情，告別式後，D 母親在爸媽的提議下，帶著大兒子回南部娘家居住。

「我爸媽說 那時候什麼事情都沒有想法什麼都沒有，人家說什麼就是做什麼 因為我娘家住高雄，高雄市，告別式過後，大概當天下午吧!我們就回高雄去了」(D112)。

(2) 親朋好友安慰及協助

當有自殺的念頭產生時，朋友的一句話點醒了 D 母親。父母親也給予很大的精神支持，陪她渡過這個階段，工作方面同事也不吝的給予協助。

「其實那時候我那個同學，跟我講一句話，我我 我曾經說過我很想跟他們一起走，然後那同學跟我講一句話:「你都想走了，怕不怕死?」不怕啊!因為我很想死啊!不怕死了那你還怕什麼?真的當頭棒喝!對!都不怕死了那你還怕什麼?所以那段時間她也給我很大的幫助，很願意聽我講話」(D116)。「然後媽媽跟我爸爸那時候也陪著我一起過來」(D122)。「我覺得 其實我覺得，他們那些同事不好意思拿給我，有一些雜事我都沒有處理的很好，都是由他們幫我處理的」(D133)。「我覺得有很多人都一一地願意來協助我、願意的來聽我講話，願意聽我提出一些需求來想辦法來幫忙我這樣子」(D125)。

(3) 找尋相關資訊

想要印證先生及孩子是否存在於另一個世界，D 母親看了許多有關宗教方面的書籍。

「然後就會想夢那麼那麼完美，那他們是不是真的在另外一個世界存在，所以就想說去看一堆書，去知道到底是不是真的有這個世界，佛教的書也看、道教的書也看、基督教的書我也看」(D137)。

(4) 放心孩子的去處

雖然無法從書本中獲知先生及孩子的去處，D 母親從夢境中，寧願相信他們在另一個世界過的很好，也唯有如此才能為自己傷痛的情緒找一出口。

「因為我看了很多書，我看了很多書，我想應該是沒有答案的，這種事沒有答案的，因為你找不到

他們！」(D158)「有時候幾個夢、幾個場景都覺得 好像是很真實的感覺。我覺得他真的是很就是說真的是在外面，在另外 另外一個世界，他是生活的很好，對!啊有時候也會有他們單獨的出現的時候，也都是很好的很好的狀態，所以我就是說也是慢慢的比較 心比較定下來，其實就是愈來愈有穩下來，比較不用去擔心他了」(D137)。

(5) 舒發情緒

當悲傷的情緒湧現時，D 母親只能用哭的方式來發洩內心的傷痛。

「就是哭，沒有人能幫你，有時候講了人家聽不聽的懂啊！」(D143)「以前會很傷心啊！以前很傷心會想掉眼淚啊！眼淚就會掉下來啊！」(D271)。

(6) 投入工作

在公司裏，D 母親很全神貫注的去做好自己該做的工作。

「我就是很認真的做我自己份內的事就這樣子而已」(D150)。

(7) 壓抑

覺得他人很難了解自己的傷痛，也不願讓別人看到自己的脆弱，更希望讓兒子產生安全感，D 母親總是在人前人後表現的很堅強，傷心難過的時候也忍住淚水。

「啊有時候，後來感覺有時候你老是這樣哭哭啼啼的，人家也不願意看到你都哭哭啼啼的在 所以我反而反過來我再也不表現我那個弱的一面。當然是不會在他們面前哭，我盡量在做，偶爾會這樣，但我會盡量忍住 壓抑是一定會，你在社會上工作沒有辦法，一定要盡量這樣子啊！」

(D144)。「可是我覺得我不能讓孩子知道說我很虛弱!我要更讓他知道我還很堅強，我不能讓他更害怕 對！覺得不能讓他知道說我很害怕，那如果讓他知道我很害怕，他是不是會比我更害怕？更沒有安全感?所以我一定要比他堅強，而且他年紀還那麼小」(D78)。

(8) 請求協助

大兒子經歷爸爸及弟弟死亡的衝擊，又處於叛逆期，D 母親很難跟他有良好的溝通，只好請求學校老師幫忙。

「小孩子什麼都不會說就是叛逆期開始了，什麼都不願意說」(D146)。「我擔心也沒有辦法啊！他又不願意告訴我什麼，我只能關心他啊！我跟老師聯絡請老師幫我關心他、幫我留意他，只能這樣子做，然後就是知道一下他在學校的狀況如何」(D148)。

(9) 轉換工作

轉換工作跑道是 D 母親生命中一個重大的轉捩點，也是走出悲傷的重要因素。此外，全心的投入工作也分會分散 D 母親的悲傷情緒。

「我覺得我走出傷痛最 最重要的是說，另外有一個原因最主要是我覺得我離開了圖書館，我離開圖書館轉到人事部門來，對我來講是一個很大的轉變，等於是說我到那部門應該是那也是整個在大轉變的時候。對我的人生是這樣子」(D166)。「因為你現在重心擺在另外一個地方去啦！你不會一天到晚去想那些東西，你現在你現在心裡面只有工作，怎麼樣把工作做好、怎麼樣把這件事做到最好」(D181)。

(10) 封閉自己

忙碌的工作以及陌生的環境，加上對於自己不圓滿家庭產生的自卑，使得 D 母親在新部門工作的初期很少主動與人交往，心情也一直很沉悶。

「其實我在人事部第一年也是悶悶的，還是悶悶的，就是一直在做自己的工作，那時候事情很多，幾乎每天都不停的加班」(D187)。「人生地不熟的，一個新的工作，總是還是會有比較孤單，而且又不是那種是那種很 很能夠主動去，不是那種很開朗、很主動，因為我總覺得你自己的身份是不是會怎麼樣，等於說都還會有點擔心，因為就是家 因為有時候家裡就是只有你跟你兒子二個人，人家會不會對你什麼異樣的眼光或是什麼的，你也都搞不清楚」(D189)。「我會擔心，等於是說你會對你自己的身份擔心，會不會給人家造成什麼困擾，我覺得有時候就是自卑感，因為你的家不是一個正常的家，所以你對自己會有自卑感」(D191)。

(11) 關懷他人

從工作中拾回失去的信心後，D 母親開始主動去關心周遭的人，與人的互動也改善許多。

「因為 可能是說對自己有信心，你就會去關心你周遭的朋友，他們不管有什麼事情，你都會發出。而且我是覺得說，你主動關心別人，人家會感受到你的關心，他自然就會去說有來有往，彼此之間的 就是各方面的感情就會愈來愈好」(D183)。

(12) 閱讀

每天除了工作外，D 母親下班回家忙完家事後也會藉著看書來充實自己。

「回家的時候已經時間五點多了，弄個東西，簡單的東西、雜事什麼。然後，就是那時候 那時候我有時候就會自己看一些書」(D157)。

(13) 自我覺察

D 母親覺得凡事都要靠自己，別人是很難給予協助的。

「就是這樣子了嘛！啊也沒有什麼 也沒有什麼其他的人可以幫你了嘛！是 所有的事情都要靠你自己啊！」(D283)。

(14) 找尋自己的天空

以往的生活重心都是以大兒子及工作為主，等到大兒子至外地求學，D 母親也開始試著去擴展自己不同的生活層面。

「之前 之前是因為兒子都還在家，我現在才開始要慢慢要找我自己的空間，還在尋找當中。所以這一陣子都還滿滿的，活動都還是排的滿滿的這樣子」(D292)。

從資料中發現，由於不預警死亡事件的發生，又事件發生時沒能陪伴在先生、孩子身旁，在此情況下，可以很清楚看到 D 母親在悲傷調適歷程中一直出現死亡不可預測性所帶來的認知衝擊。亦即，D 母親對於先生、孩子的去世除了感到不解與無奈外，更是痛徹心肺；不僅如此，意外的死亡方式，加深 D 母親不可置信的程度，為緩衝自己所承受的強烈衝擊，會出現一些具有保護作用的悲傷反應，如無法思考、震驚、呆滯或社會性退縮行為。還有，婚姻關係中的親密性，使 D 母親在獨自面對未來的時候，產生了更多的不安與恐懼，在生活中又必須忍受孤立與寂寞，於是會傾向負面的自我評價，甚至有自殺的念頭；不過，與先生的生死之約，卻是推著 D 母親繼續走下去的動力，因此，辦完喪事兩個月後，為了孩子，D 母親開始拖著沈重的步伐走出去；D 母親在事後回溯中表示，還好先生的同事幫忙處理喪葬事宜，加上父母、朋友能夠適時提供傾聽、支持以及實際生活上的協助，同時藉由工作及閱讀相關書籍來舒緩內心所承受到的衝擊，否則她可能需要更久的時間去沈澱激烈的悲傷反應。其悲傷調適歷程如圖 4-1-4 所示：

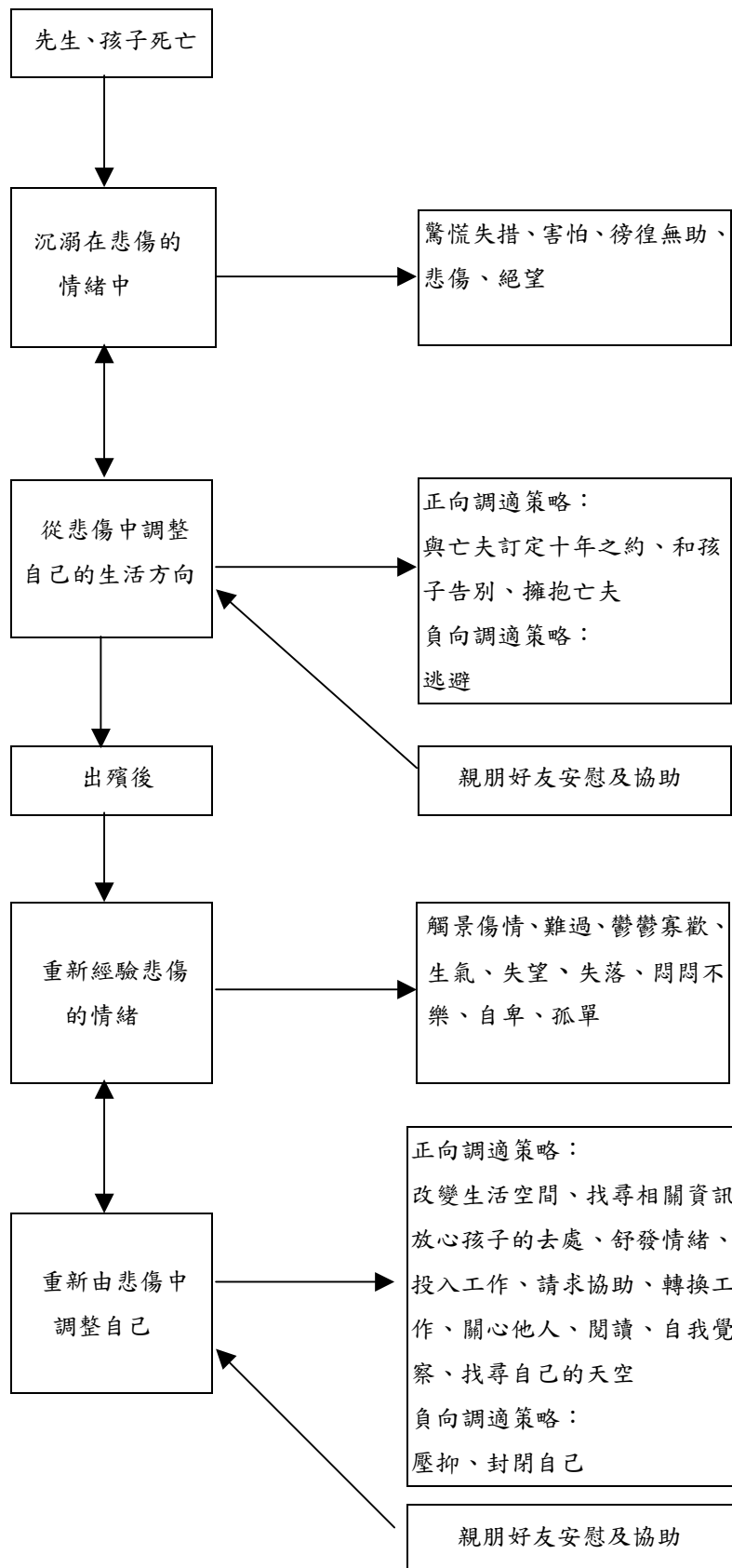


圖 4-1-4 D 母親的悲傷調適歷程圖

五、E 父親悲傷調適歷程的案例分析

E 父親的悲傷調適歷程分析將以時間為主軸，共分為「孩子死亡前」「孩子死亡後至配偶死亡前」、「配偶死亡後至今」等三個階段。以下就這三個階段分別討論：

(一) 孩子死亡前

1. 調適歷程

孩子得了致命性極高的癌症後，E 父親的情緒顯得極為低落、難過，雖然如此，E 父親還是配合醫療措施盡全力醫治孩子，希望孩子能夠康復。不過，孩子的病情卻持續惡化，直到無法挽回時，E 父親不忍見孩子再受化療的痛苦，於是放棄醫療的處置；眼看孩子受病痛的折騰，E 父親內心很不捨，又不知如何處理，於是去求神問卜，期望能獲得解答；此外，E 父親也深刻感受到，陪伴生病的孩子是一個痛苦、煎熬的過程，不只身體的勞累，心理的擔憂、牽掛更是難以言喻。

(1) 情緒低落

雖然不否認孩子得到癌症的事實，E 父親的心情卻是處在低落、悲傷中。

「心情非常低落是一定的，會去抗拒，我是接受這個事實，但是心情會很低潮、很憂鬱」(E20)。

(2) 盡全力醫治

E 父親對孩子始終抱持著希望，不放棄任何對孩子有幫助的醫療。

「整個這樣的過程，我是一直朝著積極方向的醫療，盡全力去醫治他」(E29)。

(3) 放棄醫療

在孩子情況極不樂觀時，E 父親聽從醫師的建議不再讓孩子接受化療。

「在情況不好時會很擔心，聽 醫生說就放棄做醫療」(E40)。

(4) 求神問卜

眼看孩子日益惡化的身體，E 父親顯得六神無主，只好請求佛菩薩指點迷津。

「心理很低潮很緊張，想說要怎麼辦？要不要開刀，我應該給她一個醫療，因為她已經無法吃了
人家說，心誠則靈，我跪在佛前，和觀世音菩薩好像兩個眼睛對焦，請示後，我女兒隔天就往生」(E45)。

(5) 痛苦的陪伴過程

E 父親表示，外人很難體會照顧瀕死孩子身心所承受的煎熬。

「親自走過來，才能了解這種痛苦，這種心路歷程，身體的勞累還無所謂，會擔心健康狀況是不是會惡化，心情很煎熬」(E302)。

2. 悲傷反應

此階段 E 父親的情緒反應有：情緒低落、憂鬱、緊張、茫然不知所措、擔心、痛苦；
行為反應有：從事宗教行為；認知反應有：照顧生病的孩子是個辛苦的過程；生理反應：
無。

3. 調適策略

E 父親採取接受事實、求助師父、找尋相關資訊等調適策略來渡過此一階段。

(1) 接受事實

E 父親很理性的接受孩子罹患癌症的事實，並且積極的帶孩子接受醫療的處置。

「但是我是接受這樣的事實，面對這個事情，趕快去接受醫療」(E85)。

(2) 求助師父

E 父親期望能從師父那裡得到一些有關孩子病情的啟示，而師父的鼓勵，也燃起
E 父親的希望。

「希望師父能夠指引方向，該怎麼做，或給予安慰 師父告訴我女兒說：「妳會好起來的」，師父的話給我產生很大的信心」(E203)。

(3) 找尋相關資訊

想要對孩子的病情有所了解，E 父親去涉獵許多有關癌症的書籍。

「我會去看很多關於癌症方面的書籍」(E405)。

(二) 孩子死亡後至配偶死亡前

1. 調適歷程

當孩子停止呼吸的那一剎那，E 父親很冷靜的面對孩子的死亡。不僅如此，出殯前 E 父親一直守在孩子身旁，並且早晚誦經迴向給她；等到處理完喪葬事宜後，悲傷的情緒才開始湧現，覺得失去孩子好像生活失去重心一樣，也會很期待能夠與孩子再相見；此外，從孩子的死亡中，E 父親領悟到緣起緣滅的道理，並且開始接觸佛法，認為學佛是生命中的一個轉捩點，對自己幫助很大。E 父親同時表示，自己經過三年的時間才真正走出傷痛，夫妻關係也因共同經歷喪女的傷痛而更加協和，遇到困境時也是越挫越勇。

(1) 冷靜面對孩子的死亡

孩子在自己的懷抱中斷氣時，E 父親表現的很沉著。從現象上看來，孩子應已死亡，E 父親在當下還是有些不相信她真的走了，放下孩子後隨即播放佛號。

「走的那一個剎那當中裡面，我並沒有驚慌失措，我並沒有嚎啕大哭，對！或是說沒辦法去控制自己，沒有。我非常的沉 沉著，我非常的鎮靜，因為她就在我的懷抱當中，慢慢的呼吸慢慢的這樣 就喘不過氣來，就咳嗽，我這樣抱著她這樣拍著她，她就這樣走掉的，一口氣吸不上來就走掉了」(E591)。「我知道她 她應該是走了，但是我還去懷疑是不是真的走了，之後就把她放好。讓她躺平，對不對？讓她躺平，喔！然後就 放阿彌陀佛的這樣一個佛號」(E599)。

(2) 全程陪伴及誦經迴向

尚未出殯的九天裏，E 父親幾乎寸步不離的陪伴著孩子，同時早晚幫孩子誦經。「嗯！不要說是二十四小時啦！但是一天大概會有很長一個時間」(E624)。「然後就一個多禮拜阿我就每天陪著她這樣，把她放在自己的客廳每天陪著她，我晚上也都睡客廳，對！」(E620)。「喔！就早晚我就誦金剛經 誦地藏經還是大悲咒」(E635)。「然後我們就是說去買一台錄音機就是唱阿彌陀佛，就這樣的一個九天的時間」(E637)。

(3) 出殯後悲傷情緒開始湧現

喪事的忙碌使得 E 父親沒有時間去覺察自己的悲傷，待後事處理告一段落冷靜下來之後，悲傷的情緒才慢慢湧現。甚至質疑自己送孩子做治療的決定是否正確，讓孩子受了許多苦。

「就是 就是出殯之前那一段時間，我們就是只是要如何去處理這些後事這樣，阿真正傷痛就是 嗯 出殯以後就開始了喔！」(E616)。「對！那 那些心裡的反應反而都是比較事後的時候，就慢慢的產生起來」(E609)。「會去悲傷，會經常去想，對！因為經常會想我女兒她為什麼會想到她在生命之間受的這樣一個苦」(E612)。「嗯！對！會想到說我失去一個女兒，然後 自己沒有子女」(E621)。「我跟你說為了這樣我盡了這樣一個很大的一個要去醫治她，我後來想一想是不是正確的我都自己懷疑，因為讓她受很大的苦」(E525)。

(4) 生活頓失重心

失去孩子，使 E 父親產生強烈的失落感，尤如生活中沒有了重心。

「這種失去 失去的部份喔！不是說好像不見東西那種東西不見的失去，你好像你的人生該怎麼說好像頓失了一種 一種依靠的那種感覺，對！好像說你 你站在地毯上這個地毯突然給你拉掉，你 你整個重心都失掉了，沒有那個重心點那種感覺」(E26)。

(5) 期待與孩子再相見

雖然不會掛慮孩子的去處，E 父親還是很想念孩子，更盼望能夠再見到她。在想到孩子時會有一種失落、想哭的感覺，雖說男兒有淚不輕彈，有時候還是會忍不住掉下眼淚。

「我 我不會去掛念，比較不會這樣子，只是非常 非常想念」(E127)。「嗯 非 非常喜歡能夠再看到。她應該 應該有一句話說我是多麼的盼你啦！我是多麼的盼望你，你來我的身邊」(E88)。「對！阿想到說喔！ 嗯 我剛才說的一種失落，應該 應該是一種失落感這種情緒」(E90)。「但是男孩子不會輕易哭啊！會哭的話我 我有時候會掉眼淚或是心會悸動」(E140)。

(6) 領悟緣起緣滅的道理

失落的感覺，讓 E 父親開始思考和孩子之間的因緣關係，也體會到因緣生因緣滅的道理，同時感受到孩子是用生命來渡化他，提醒他人世的無常。

「為什麼你跟我有這樣一個因緣來當我的女兒來跟我這樣，然後隔一段時間以後她為什麼這樣的離開。她是一種緣起，她跟我的因緣就到這邊，也許她有一 有很特別的 special 一種因緣才能告訴我這樣子，告訴我這個人生的這種無常」(E484)。「對！她任務已經完成了，然後可能這樣子我們自己迷失了，她 她來給我們點醒」(E492)。「在那一段期間很快我就體會到一個 一個緣起的這樣的一個觀念 就是人比較初步的去接觸到這種緣起，我知道這是一種緣起一種緣滅」(E29)。

(7) 學佛—生命的轉捩點

E 父親強調是孩子的因緣促使他接觸佛法，學佛卻對他的生命產生重大的影響，也是幫助他早日走出傷痛的重要因素。

「嗯！然後也由於這個原故讓我最大的改變，真的是一個很大的一個轉捩點，是她，以前我都沒有學佛，最大的轉捩點我去學佛」(E15)。「我 我想學佛對我幫助是很大」(E93)。「對！我說她引導我 我想她如果沒有她這樣的一個死，這樣一個 一個這樣的一件事情來說，可能我也不會真正要去學佛，可能這個因緣可能就比較少啦！」(E100)。

(8) 三年的時間逐漸走出傷痛

E 父親覺得孩子離開三年內是自己最痛苦難挨的，仿佛生命中少了一個依靠。

「事實上以我女兒來說那個時間是蠻長的，對！但是最 前三年裡面都還是很 很嚴重，應該說嚴重前三年裡面你經常會想到她。就是說好像妳失去好像一個本來你好像有一個依靠，但我不是說依靠一個小朋友，對不對？那你心裡好像還有一個伴，覺得說好像有一個東西丟掉，你感覺到你要去掌控一個東西你沒辦法對不對？」(E76)。

(9) 夫妻關係更加協和

孩子的離去，E 父親和太太會更加珍惜彼此。雖然會有再生個孩子的念頭，考慮太太的身體狀況只好放棄這個想法。

「會有一個影響的就是認為說我們的女兒不在了，然後她 她自己嗯 沒有辦法再生育 對不對？對啊！只有兩夫妻就這樣共同生活這樣共同生活這樣而已」(E266)。「因為她比較肥胖，所以我認為對她的身體也不好，所以我就沒有很積極，她也不積極。其實那時候就比較打消這個念頭了」(E353)。

(10) 愈挫愈勇

孩子的死亡加上被倒債的困境以及工作上的瓶頸，諸多的逆境，並沒有讓 E 父親感到挫敗，反而認為是對自己的一種考驗及挑戰。

「讓人家倒了重來，對不對？工作上也是這樣倒了又重來，工作辭掉又重來再重新再去找工作」(E396)。「嗯 當然有經過很多這種波折，但是這些波折我的想法是，剛剛我對我女兒我說的在一種逆境，對我們來講是一種逆境，那這種逆境裡面有的可能失去就是失去了。我在說的在逆境當中我並不願意這樣子，我只有失去沒有得到。所以在這種逆境當中，我把他當做是我們一種一種給我們一個因緣給我們一個刺激的一個力量，就是當時那時候我就去力爭上游，所以她讓我去更增上，讓我去思考，我跟你說的用心去思考這些人生問題」(E398)。

2. 悲傷反應

此階段 E 父親的情緒反應有：冷靜沉著、悲傷、失落；行為反應有：從事宗教行為、掉淚；認知反應有：不相信、質疑、生活頓失重心、思念孩子、男兒有淚不輕彈、三年的時間逐漸走出傷痛、夫妻關係更加協和；生理反應有：心悸。

3. 調適策略

放心孩子的去處、投入工作、為孩子做佈施、宗教寄託、避免衝突、自我覺察、師父的提示、閱讀等策略的運用幫助 E 父親渡過這段時間。

(1) 放心孩子的去處

諸多不可思議的跡象，使得 E 父親相信孩子是往生到好的地方，這也使他寬心不少。

「那 因為她過世的那一個瞬間有很多人來幫她助唸，而且我的感覺到有一些異相，那她睡在她的床上就感覺到有一有香的味道」(E112)。「有一些諾那經舍的人來幫她，幫她助唸，在持咒，我我聽了這個咒是灌入到我的耳朵，但是我的耳朵同時也聽一個好像颱風，咻~咻~這種咻咻叫，一個咒就是一個咻、一個咒就是一個咻，在她身上這樣飄過，覺得好像刮風那種聲音」(E118)。「很喜歡聽阿彌陀佛的錄音帶，所以她就是 我就對她很有信心。我有一個很有自信的說，我相信我的女兒她會到一個很好的地方」(E109)。

(2) 投入工作

孩子出殯的隔天 E 父親就重回工作崗位，不只處理公司的事情也向關心的人表達謝意。

「那這 這個完之後，我還是 還是回去上班，因為去上班還有很多的事情要 要做，譬如說人家包白包給你，我們要去感謝別人家這樣一個這種事情」(E640)。

(3) 為孩子做佈施

E 父親將收到的奠儀全數捐給慈善機構，一心想幫孩子累積功德。

「我也是把這些錢 我那時候不認識慈濟，要怎麼說，我特地開著車跟我太太跟我姊姊開車去花蓮就是到那個精舍，把那個錢都捐給慈濟。我 我當初講的就是在幫我女兒做功德」(E651)。

(4) 宗教寄託

E 父親接觸佛法後，對於人生的無常、緣起緣滅的道理有了更深一層的體會，因此對於孩子的離去也比較能夠釋懷。

「當然嘛！後來因為多多少少參與有接觸到一些這個佛法，所以更體會這個緣 緣起」(E28) 「本來坦白說這個人生多變化 對不對？嗯！到這裡也是緣起嘛！心裡上的轉換我比較容易接受這樣一個事實，對！」(E153)。

(5) 避免衝突

失去孩子，E 父親也調整了與太太的相處模式，儘可能的避免不必要的爭執。

「我的方式就是說不跟她衝突，儘量不跟她衝突」(E237)。

(6) 自我覺察

面對困境時，E 父親會提醒自己要勇敢的承擔，唯有靠自己的力量才能渡過難關。

「對！你本來就要活下去，你並不能夠為了這樣子說你自己就不活下去啊！也不能夠這樣子啊！你的生活還是要正常啊！你還有你的家庭、你還有你的父母、你還有你的所有原來的一切，你 cannot 夠為了這樣子阿我就怎麼樣了。自己本來就自己要堅強起來對不對？這種傷痛本來就自己去背要去承擔」(E307) 「自己給自己的力量最大，因為怎麼走出來都還是要自己的力量自己走出來，別人家要幫忙你還是很難」(E310)。

(7) 師父的提示

證嚴法師的說詞深深地影響著 E 父親，雖然沒有了子女，但可以將這份對孩子的愛化成大愛去愛其他的孩子。

「子女沒有那我會想說 啊我會想說證嚴法師講的對，他 他也沒有子女啊！但是子女滿天下，你們應該去愛其他的這些小朋友，你就把他當作我的子女一樣會有這樣一個想法，化成博愛化成比較大的一種大愛，這是我女兒離開的時候，我有 有這樣的一個想法」(E450)。「我們自己沒有小孩子，就把別人當作是我們自己的小孩也是可以，我們去疼別人的小孩子」(E457)。

(8) 閱讀

閱讀有關心靈成長方面的書籍對 E 父親也有很大的啟發作用。

「我可能大部份看的 看的書都是有關這種比較心靈成長，比較生命這方面，比較這方面的書比較多」(E17)。

(三) 配偶死亡後至今

1. 調適歷程

孩子過世八年後，太太也因肥胖導致中風死亡，此時的 E 父親已經能夠坦然的面對太太的死亡；在孩子、太太相繼去逝後，E 父親雖然企圖藉著忙碌的生活掩蓋內心的孤獨，不過，空蕩蕩的家，卻也讓他產生強烈的孤獨感，因此會期望能夠有個伴侶相互依存。在父母親及親朋好友的催促下，再度結婚，並且有了孩子，這也讓 E 父親感受到自己的生命似乎又回到原點重新開始；到目前為止，E 父親認為自己已經遠離悲傷，因此表示時間是可以治療傷痛的，同時體會到喪子比喪妻甚至父母親的死亡更為傷痛。

(1) 坦然面對配偶的死亡

經歷過孩子死亡的衝擊後，E 父親變的更為勇敢、堅強，因此面對太太的死亡就能夠坦然的接受。並且認為，以太太當時的身體狀況而言，這樣突然的離開對她或許是一種解脫。

「我並沒有講說他兩個是相加，因為你這個 這個傷它已經復原了。你之前已經接受到一個很大的痛苦 你可以去接受它了，應該不會說更深，但是也有另外一面，就是說你之前已經得到這樣一個免 有一點免疫的力量」(E148)。「所以你 你從這個痛已經 這個痛裡面已經走出來了，你比較容易再接受這個問題」(E154)。「但是從另外一個角度來看就是說她這樣走也許是一個最好的一個選擇，就是因為是以她的這種身體狀況」(E241)。

(2) 孤單的感覺

E 父親參與許多活動，試圖將時間塞滿，以減少孩子及太太離去後的孤單。然而，外在的忙碌，並未消弭 E 父親內心孤獨的感受，因此會希望有個人可以做伴。

「雖然我從事很多這種社會這些的活動，但是還是感覺到人還是要伴 不喜歡說晚上回來之後都是自己一個人這樣，好像生活蠻孤單」(E62)。「我只會想到說我要去找一個伴侶，對！但是我想到要有伴，不一定要有結婚，對不對？因為結婚的時後雙方會有比較多的束縛」(E64)。

(3) 再婚、生子

E 父親再婚後，目前女兒已二歲多，妻子又懷有身孕孩，E 父親很高興和孩子的因緣，也感恩菩薩的保佑。但是，有時候會也會不由自主的叫錯孩子的名字，當然也很期待已去世的孩子再來轉世投胎。

「不只我們自己的父母親啦！別的朋友親戚他們也會這樣跟我們說，尤其父母親給你的壓力比較最大」(E195)。「也都珍惜這個緣啦！對不對？表示這個緣都是很不簡單的。我自己認為這是菩薩給我們賜給我們的小孩」(E388)。「都還會去用 這樣一個名字喔！或者自己的想法裡面沒有講出來，但是也是用 這一個名字」(E495)。「但是如果說她來了當然我還是很高興，不管是不是，但是總是他還是二個不同的個體」(E507)。

(4) 回到原點重新開始

再婚、生子以及更換工作，再再都讓 E 父親覺得人生好像又重新來過。

「人生 我跟你說的剛剛在說的女兒跟太太這樣子，讓我感覺到人生一直歸零，譬如說我的工作，我就把它辭掉了，然後自己去創業，然後就是說現在又再 又再去上班，我重新結婚重新再生小孩子」(E284)。

(5) 遠離悲傷

E 父親很有自信的表示到目前為止，自己已走出喪妻及喪女的傷痛，雖然還是經常會想到孩子，但已不是傷痛的感覺而是有些不捨。

「我 我自己有信心說我已經走出來」(E811)、「但是想到的時候並沒有以前的那種很 很傷心啦！還是說不捨啦！還是怎樣，會還是會想到她」(E808)。

(6) 時間可以治療傷痛

對於喪女、喪妻的傷痛，E 父親很少求助別人，有的只是讓時間慢慢地去沖淡傷痛，因此，會認為時間是治療傷痛的一帖良方。不過，E 父親也表示，縱使時間治療了傷痛，疤痕還是無法磨滅的。

「也沒有人能跟我分擔，這 這個你也很難跟人家講，那等於說自己 」(E282)。「時間是一個很重要的問題，時間總是會把你沖得更淡」(E283)。「嗯！這種頻率我跟你說隨著時間而慢慢衰減，這是一個很正常現象，你不能說剛開始頻率這麼高，後來的頻率還是這麼高」(E848)。「你也沒辦法說你不捨啊！應該我說時間也是一個很好的治療劑把你治療好了。你這個，但是這個 這個痕還是在，疤痕還是在，啊那就是說沒有 沒有那個痛」(E816)。

(7) 喪子比喪妻甚至父母親的死亡更傷痛

E 父親感受到孩子的死亡會比配偶的死亡更令人難以忍受，甚至超過父母親死亡帶來的傷痛。

「因為那個喪失子女的痛苦我認為比喪偶更 更重。對！甚至比喪失父母都 都更痛。喪失子女我認為最痛」(E152)。

2. 悲傷反應

E 父親在此階段的情緒反應有：孤獨感、捨不得；行為反應有：從事公益活動；認知反應有：時間可以治療傷痛、喪子比喪妻甚至父母親的死亡更傷痛；生理反應：無。

3. 調適策略

E 父親從宗教寄託、轉移注意力、關懷他人、自我覺察以及祝福孩子等方法來撫平孩子及配偶死亡所帶來的傷痛。

(1) 宗教寄託

E 父親在太太死亡後，希望藉由吃素、做法會、佈施等幫助她往生到較好的地方。

「那我就會比較擔心她往生到不好的一個地方，嗯！雖然她在往生這段期間，我幫她 我 我都吃素食」(E136)。「然後幫她做一些 所收到的奠禮我全部去做法會，要不然就是捐給這些慈善單位」(E137)。

(2) 轉移注意力

E 父親藉由找朋友聊天、參加許多活動來排遣孤獨感，覺得如此不但能讓生活更為充實，也可以減短傷痛的時間。

「就是找朋友啊就是聊聊天啊！或是這也是對我們業務上一個幫助。對啊！那時候就是怕自己太閒 太閒了，所以就把自己的時間排的滿滿的，阿排的滿滿的，是參與慈濟啊！所有的什麼活動都會去參加」(E415)。「這樣比較容易渡過，也會讓你的時間更充實，這種充實的工作你不要自己一個人單獨，獨處的時間會比較少，而且你說你做的這些工作就是接觸這些很多的人，我認為這樣對你走出這種傷痛的時間會縮短」(E423)。

(3) 關懷他人

參與許多義務服務，讓 E 父親覺得能夠付出是一件很快樂的事，不但幫助別人，自己也獲益不少。

「你付出是一種快樂這樣，阿你在付出的中間你也可以認識到很多人、很多朋友，而且做這種工作你可以給別人快樂對不對？你幫了很多人的忙，也有很多人也幫忙你，對不對？嗯！可以多 多 很多這樣的善緣」(E378)。

(4) 自我覺察

E 父親經常提醒自己要有正向的思考、具體的行動才不會一直沉浸在傷痛中。

「對！我很少想負面的，我認為我們自己要走出來，你就只能夠去往正面想」(E821)。「因為你不能只有 因為你只有想你沒有辦法，那你怎麼辦？你要有一個具體的行動出來才有效嘛！」(E829)。「你總是要 要自己走出來嘛！你有你 你後面的路要去做嘛！對不對？」(E834)。

(5) 祝福孩子

E 父親對孩子抱持著祝福的心情，並將誦經的功德迴向給孩子。

「她有自己的因緣，我們來祝福她。對不對？但是如果還沒怎樣，變成說在經常我們做 做功課的時候我們就迴向給她」(E843)。

縱合言之，親人的死別，讓E父親感受到孤單、無奈，但積極的個性使得E父親在痛失至親後比較不容易消沈，在遇到挫折時，也帶給自己一個站起來的力量。此外，原先既有的抗壓性、獨立與果斷等正向人格特質，也使他能夠在較短的時間意識到回復生活秩序的重要性並加以實踐。同時在佛法的領悟中，他不僅獲得心理平衡的力量，而且更肯定經由受苦所帶給自己的智慧與毅力成長。所以，他很少用負面的自我評價打擊自己，更以積極的態度來看待發生在生命當中的苦難，認為如此磨難可以幫助他對人生更多的體驗，增加自身對於挫折衝擊的承受度，同時將對孩子的愛轉化成大愛去關心週遭的人。其悲傷調適歷程如圖 4-1-5 所示：

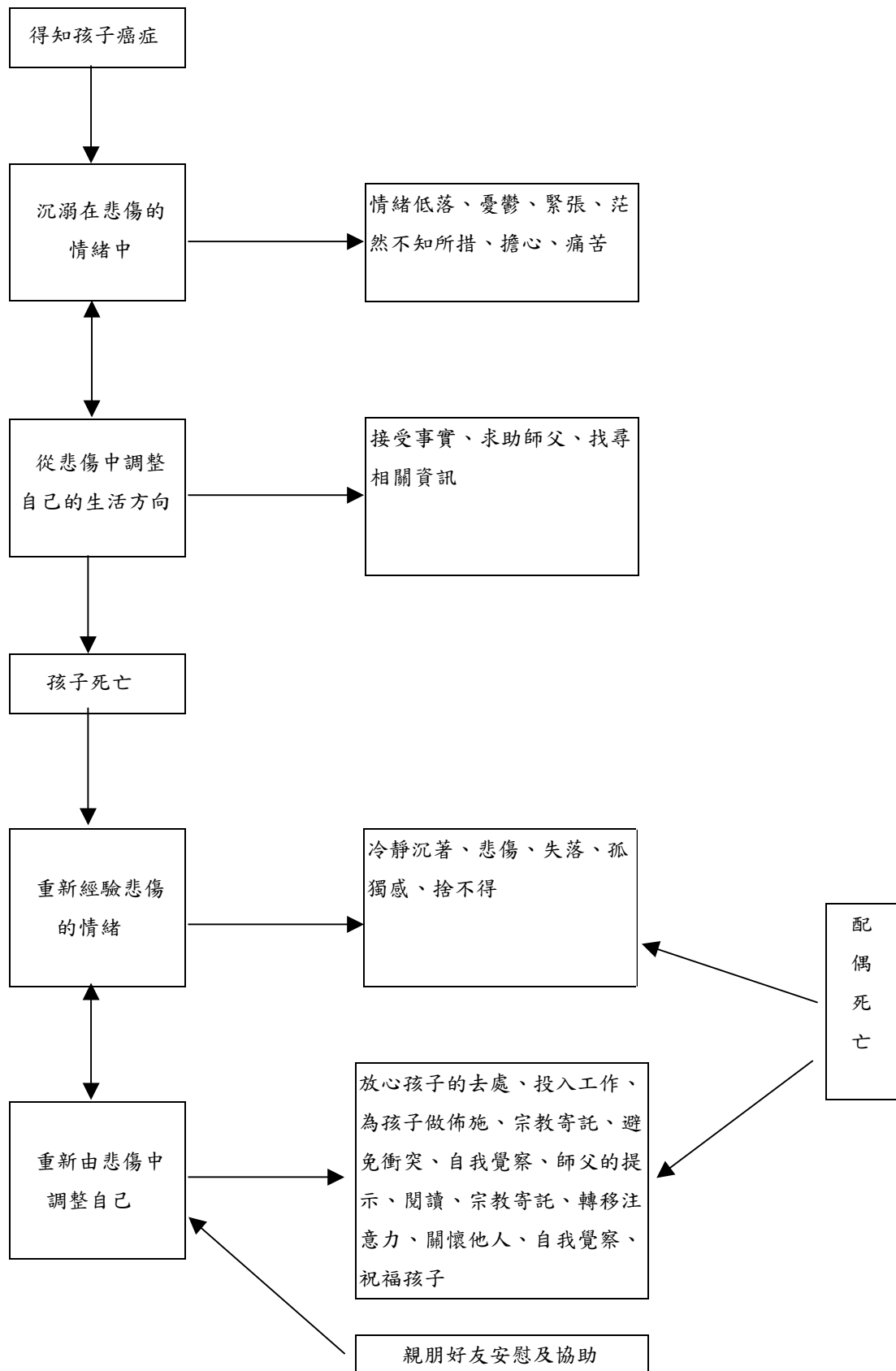


圖 4-1-5 E 父親的悲傷調適歷程圖

六、F 母親悲傷調適歷程的案例分析

F 母親的悲傷調適歷程分析將以時間為主軸，共分為「孩子死亡後至母親死亡前」、「母親死亡後至今」等二個階段。以下就這二個階段分別討論：

(一) 孩子死亡後至母親死亡前

1. 調適歷程

孩子的意外死亡，F 母親壓抑自己的悲傷情緒，呈現出理智、堅強的一面，為了就是不讓孩子的「靈」受到干擾。未出殯前一直陪伴孩子的遺體並且誦經迴向給他。不僅如此，F 母親盡全力的為孩子做事，只希望所做的都能對孩子有所幫助，因此連自己悲傷的空間都沒有。縱使內心存在著很深的傷痛，卻很難適時的表達出來，因此一直處在矛盾、痛苦的深淵中，不過，孩子的離去同時也讓 F 母親有種解脫的感覺。

(1) 勇敢的面孩子的死亡、和孩子告別

在醫生告知孩子已車禍身亡時，當下 F 母親表現的很理智，同時告訴孩子要接受自己已死亡的事實，並且要孩子一起唸佛。

「我 我是愣在那裏，然 然後馬上很堅強 就對著他的臉，摸摸他跟他講，我說：弟弟你怎麼跟二舅走了，我要讓他知道他已經走了，我說你跟二舅走了你知道嗎？你已經跟二舅走了，那你應該要勇敢，媽媽馬上陪你唸佛號」(F20)。「很堅強很堅強，真的好堅強，我自己都覺得嚇一跳」(F21)。

(2) 陪伴孩子以及誦經迴向

未出殯前，F 母親一直守在孩子身旁唸佛及誦經，也到寺廟為孩子做法會。

「媽媽陪你唸，那你趕快唸，我就這樣子陪著他唸佛號。所以我就一直在那裏陪著他的遺體一直唸觀世音菩薩」(F23)。「然後聯絡師父到殯儀館誦經這樣子。白天都在殯儀館陪他，然後唸經，唸經迴向給他。剛好中壢圓光寺有做法會，法會的時候我是有到中壢圓光寺去拜了一下，當

然是蠻難過的啦！本來是陽上人，突然變成是亡者」(F34)。

(3) 為孩子做事

F 母親深怕錯過了任何為孩子做事的機會或是該做的沒做到，於是到處請教別人該如何做才是對孩子最有益的。

「只知道現在一定要做什麼正面的事情來幫助他這樣子」(F35)。「就是要讓他走的順順的這樣子，因為他生前讓我感覺到他的痛苦，所以我一心一意要在他走的這一剎那，一定要走的很順，我不要他又走的不順，他只剩下臨走的這一剎那，我再幫他處理不順的話，整個人就又亂掉了，所以我一心一意要他帶著善緣走」(F41)。「死了以後，就一直很積極在想說要去問誰，要去請教誰，才不會錯過最重要的時刻了，對！因為那時候就是一個理智告訴我，不要錯過什麼，趕快幫他做，就這個時候了，後面也沒有了」(106)。

(4) 被剝奪的悲傷

全心投入為孩子做事，使得 F 母親沒有喘息的餘地，更遑論去感受悲傷的情緒。

「我先生只給我一句話，還有很多事情要處理，叫我一定要堅強，所以我那時候好像都沒有緩衝的餘地，我馬上就是一直很堅強這樣子」(F27)。「我小兒子走的時候我做事做的最積極，我深怕應該做的沒做，我就錯過了什麼了，所以沒有讓自己有緩衝的餘地這樣子」(F104)。

(5) 無法表達出內心的傷痛

內心很悲傷很難過，F 母親卻無法將傷痛的情緒發洩出來，只能靠著意志力支撐虛弱的身體。

「只能感覺到就是痛，哭不出來，也表現不出來」(F7)。「一路都是很堅強，難過 都沒有表現出來，只是心理有一股什麼說不出來，也表現不出來這樣子」(F35)。「自己以為很堅強的那一段，就是他走的那一段，覺得有一股賭住了又沒辦法做這樣子，怎麼就是表達不出來、講不出來、也哭不出來，那一段時間其實是最痛苦的」(F115)。「那時候幼稚園的課都還有嗎！所以都還要出去上，可是那時候都已經覺得，上起課來已經都蠻吃力的，都是好像用軀殼在支撐這樣子」(F53)。

(6) 生活在矛盾痛苦的深淵中

壓抑的情感，使得 F 母親一直處在痛苦、矛盾中，生活也變的毫無意義可言。

「那我一直活在很掙扎的 我不要他感應到我的痛苦，我怕他的靈也會難過，所以我一直要自己很堅強，可是我又真的很想他，所以其實我活在這個夾層裏面，我好痛苦 之前那種一塊大石頭綁在心裡，要哭也哭不出來，是真的哭不出來耶！然後要說也說不出來，就表達不出來，那

種真的好痛苦，剛好有一段時間幾乎是，不管面對生活或什麼，幾乎是沒有感覺的」(F89)。

(7) 解脫的感覺

孩子生前的叛逆，造成 F 母親很大的痛苦，同時感受到孩子生活的很不快樂，因此對於孩子的死亡，F 母親似乎有一種母子相互解脫的感覺，並且從夢境中也感受到孩子已得到解脫。

「可能之前他給我們的痛苦真的很大很大，我的一點感覺是各自的解脫 其實我對他的感情，在他叛逆期的時候給我的傷害，我的感情已經幾乎是死掉了，那種感情方面死掉的感覺，我覺得好痛苦才」(F124)。「其實那時候的想法都很正面，都很正面，因為我知道他活的很痛苦，活的這麼痛苦，能回去不如就早點回去好了這樣子」(F55)。「他有一次我夢見他變成很溫和的小猴子，他的手很柔軟很柔軟，在我臉上寫兩行字，在我的右邊寫著「媽別難過了」，在我左邊寫著「我已經解脫了」，就跑到深山裏去讓我找不到了，我起來我很難過，可是我知道他在安慰我」(F78)。

2. 悲傷反應

此階段 F 母親的情緒反應有：難過、痛苦；行為反應有：觸摸孩子、和孩子告別、從事宗教行為、為孩子做事；認知反應有：哭不出來、人格解體；生理反應有：體力衰弱。

3. 調適策略

F 母親以壓抑悲傷的情緒、隱瞞孩子死亡的事實、放心孩子的去處、師父的提示以及宗教寄託等策略來渡過此一時期。

(1) 壓抑悲傷的情緒

深怕孩子的靈會感應到自己的悲傷而不安，F 母親一直掩飾傷痛的情緒，強迫自己要堅強。

「那時候很堅強，就是他剛過世的那時候，然後我還一直要堅強到能越久越好，因為大家都說，我的狀況他的靈會感應的到對不對！感應到我的脆弱他會痛苦，那我就是一直要讓自己的狀況就是很堅強很好這樣子，讓他能夠安心的在佛祖的身邊，我也只會對著他的靈說：我會想你，但是我很堅強，你也要很堅強在佛祖身邊」(F10)。

(2) 隱瞞孩子死亡的事實

不想讓喪子事件影響到自己的情緒及工作，F 母親很快就重回工作崗位，並且不讓外人知道孩子去世的消息。又擔心自己無法承受母親知道孫子死亡消息時的傷痛，直到自己的弟弟過世做對年時才告知孩子死亡的實情。

「我那時候只想說用最平靜的心送他回去，我不想任何人來一直來問我，一直干擾我，我不想」(F36)。「禮拜一我就上課了，還沒有出殯。我那時候不想給任何人知道我家裏出事了，所有的事情還是正常作業，我沒有給任何人知道」(F38)。「我不敢跟她講說我兒子過世，我怕看到她，我自己會崩潰，我原本的這麼堅強的心我沒有辦法再堅持下去，一直到我弟弟做對年，我小兒子已經過世好幾個月了，我弟弟做對年，我想我媽可能心思放在幫我弟弟做對年上，可能會比較緩衝一點，那時候才跟她講」(F48)。

(3) 放心孩子的去處

F 母親確信孩子會感受到自己給予的關愛，因此會投生到好的地方，這使得她感到寬心。

「他絕對是帶著我的愛走的，所以我相信這個小孩子若有再投胎的話，他的下輩子也不會像現在這麼痛苦，絕對不會像這輩子這麼的痛苦，因為他是帶著善緣回去的，帶著愛走的，絕對是帶著我的愛走的，所以因為就是這樣子，才有辦法支撐我那一段時間那麼堅強。然而我心裏很明確的知道，因為他過世前我們的那一份感應，所以我很明確的知道他是帶著我的愛走的，所以這一點是我很放心的一點，我很放心的一點」(F41)。

(4) 師父的提示

朋友告知，孩子未離去前，師父曾提及孩子與她之間的債緣快結束了，F 母親聽了這些話後更為釋懷。

「妳那小孩前一段時間師父就有在說了 他說她這個小兒子是來討債的，可是這個媽媽很菩提心，這個小孩子已經不忍心再傷害她了，最近會有一劫很難過關」(F29)。「事情的變化都有它的原因和道理吧！會覺得說他來的緣份就是這樣子而已，至少也知道，我們之間的緣份就是這樣子，我們之間的債也互相還完了，剩下就是善緣，沒有再留下惡緣這樣子！」(F31)。

(5) 宗教寄託

孩子離開後的半年期間，F 母親每天為孩子誦經迴向，後來甚至會輪流迴向給先生及大兒子，也相信與孩子之間的因緣是早已註定。

「我會唸經迴向給他，對！我會每天唸經迴向給他，但是後來羅小姐跟我講說，走了都已經走了，你不能完全迴向給他，生者你也要為他們付出一些這樣子。所以後來我才會輪流，我今天迴向給我先生或者給我老大，然後再迴向給我小兒子這樣子，用輪流迴向的方式這樣子 一直到我媽過世前沒多久才停下來。半年多我早上起來第一件事情就是先唸經」(F45) 「因為感應到很多事情，感應到很多事情，所以就覺得相信有前世有來生，對！好像知道我跟他之間是怎麼一回事」(F61)

(二) 母親死亡後至今

1. 調適歷程

母親在孩子過世半年後也撒手人寰，身為大姐的 F 母親只是很理智的想為母親做事，並沒有多餘的時間去感受悲傷的情緒。直到母親出殯後悲傷的反應才開始湧現，不僅身體出現嚴重不適，精神狀況也極不穩定。此時，F 母親才覺察到，自己原先就已存在著憂鬱症的傾向，只是未特別留意而已；雖然理智告訴自己，弟弟、孩子及媽媽的死亡對他們而言是一種解脫，可是情緒還是一直沉溺在悲傷中無法自拔。不過，F 母親也表示，目前情況已有改善，自己不但逐漸可以釋放壓抑在心中的情緒，並且可以不用再依賴藥物來控制身體了。

(1) 理性的面對母親的死亡

母親的死亡，F 母親不但呈現出勇敢、堅強的態度，並且盡力的協助弟妹處理母親的喪事。

「那我小兒子走半年多我媽就過世了」(F47) 「只知道反正要去做很多事 也沒有感覺到很悲傷，也是只想說現在要幫她做什麼，阿我是大姊，大哥又不會做事，那就是要協助弟弟妹妹去做事情 這樣子 都很理智這樣子」(F68)

(2) 母親出殯後悲傷的反應開始湧現

對於孩子的死亡，F 母親至始至終表現的很堅強，直到母親的過世，身體陸續出現狀況後，才警覺到自己之前所受到的傷害。

「前面還好好的都很勇敢，一直到今年過完年，我媽去世，辦完喪事之後，身體狀況才出現問題，

我才意識到其實我不是真的那麼勇敢」(F3) 「那段時間陸續有幾次發作啦！所以我媽過世那天，其實我是帶著生病的身體回去的，我那天剛好又發作，對！幫我媽辦喪事那段時間反而又沒事，辦完喪事之後才崩盤的」(F67)。

(3) 原先存在著憂鬱症的傾向

F 母親事後回想起來，孩子未出事前，自己其實已出過現憂鬱症的症狀，對人生也抱持著悲觀的看法，同時會有不想活的念頭。

「其實完全沒有希望 其實那時候早就已經，我現在回想回去，那時候早就已經就是憂鬱症了。那時候其實我對人生就已經半點希望都沒有了」(F107)。「然後他過世前也是發作過一、二次，到我媽過世，辦完喪事的時後，突然很嚴重，幾乎不太能起床 就是會極度的虛弱感，那種虛弱感就是會虛弱到幾乎要走掉的那種虛弱，對！那再來就是心跳會異常這樣子，然後就是手腳都會發麻、僵硬 精神狀況其實很不好，會很厭世 會很厭世」(F72)。

(4) 解脫的感覺

感受到弟弟、媽媽以及孩子生前的痛苦，因此 F 母親會認為死亡對他們來說反而是痛苦的結束

「表現的好堅強的樣子，然後一副很理智的樣子，本來人就是早晚會走的，他們本來都活的很痛苦，那能回去也好。三個走的時候我都是這種觀念 包括我弟弟」(F103)。

(5) 尚未走出傷痛

F 母親意識到自己其實還一直處在傷痛中，並未走出死亡事件的陰影。

「其實我知道我還沒有完全走過來，還沒有完全走過來，我想到他我還是很難過，縱使他的惡緣了了，是該回去了，可是就是會覺得還是蠻痛的。這好像 我自己其實並沒有我所想像的那麼勇敢，我如果真的那麼勇敢的話，我應該要走出這個痛才對」(F82)。

(6) 逐漸釋放壓抑的情緒

經過自我調適後，F 母親已慢慢地可以讓悲傷的情緒發洩出來，雖然還會有傷痛，卻感覺舒暢許多。

「現在想到他至少我哭的出來，哭的出來，之前想他然後心很痛都哭不出來，那個很難過 很難過」(F56)。「其實我是到這二個月才釋放的出來的，那個痛還是一樣，只是之前的痛我表達不出來，現在的痛我表達的出來了，可是我覺得那個痛還是一樣。至少就是心頭那個賭住的感覺，比較好

像消化掉了，不是那種賭住的感覺了 好像有在疏通的感覺」(F91)。

(7) 停止服用抗憂鬱症的藥

吃抗憂鬱的藥將近半年，F 母親擔心上癮，靠著意志力已經可以不用再服用藥物了。

「那個時候我就連續吃藥了，這個將近半年這樣子，到前幾個月才停掉的。其實不可以，但是我不想對藥物產生依賴性，因為再吃下去一定會依賴性，我就想我還是要勇敢一點把它停掉，靠自己的力量來調整這樣子」(F93)。

2. 悲傷反應

F 母親在這階段的情緒反應有：厭世、難過、心痛；行為反應有：夢見孩子、看醫生；認知反應有：相信孩子在好的地方、思念孩子；生理反應有：憂鬱症、虛弱、心跳異常、手腳發麻、僵硬、精神不好、心悸、無精打采。

3. 調適策略

F 母親以面對現實、求醫、配偶協助、與孩子對話、築夢、放心孩子的去處、逃避、尋求協助等策略來舒緩接二連三死亡事件所帶來的衝擊。

(1) 面對現實

母親死亡，引發 F 母親強烈的身心反應，此時 F 母親才覺察到自己的脆弱，並且開始真正去面對自己的創傷。

「就是到我媽過世之後，我才真實的面對我自己，真的，自己其實並沒有那麼堅強，如果真的要垮就讓他垮沒有關係，那個時候所以我就真的讓自己要垮就垮嗎？自己覺得沒有需要再撐了」

(F116)。「我才突然覺得說我其實並不勇敢，我的所有的身體狀況告訴我，我並不勇敢，我自己要面對我的不勇敢，我如果真的要崩盤就讓他崩沒有關係」(F83)。「那時候我還沒有意識到心理，我一直認為是身體狀況，然後中醫那樣子講的時後，我才去正視自己的心理問題」(F71)。

(2) 求醫

F 母親去求助醫生或用民俗療法來改善身心的不適。此外，經過醫生提醒後，也

會試著去釋放悲傷的情緒。

「唯一方法就是到處去求醫，然後就是民俗療法也都做，看能不能早一點把自己的身體狀況調整過來」(F6)。「然後去看精神科，對！那抗憂鬱的藥我也吃了將近半年。精神科醫師說，我怕去面對那個悲痛，所以我用逃避的方式，把感覺給封鎖了。我覺得好像是這樣子。那是精神科醫師這樣提醒我之後，我才試著慢慢再去感覺事物，慢慢把自己的痛看看能不能釋放出來，也是經過了一段時間的練習，對！」(F89)。「就是想說調整調整，等身體比較健康的時候，是不是自己的心理影響就會正面的改變這樣子，所以這一段時間就是蠻積極在自己身體方面的」(F129)。

(3) 配偶協助

先生在 F 母親身體狀況不好時，會給予必要的安慰及協助，讓 F 母親感到安慰。「我感受到心悸啦！或手腳發麻，我就知道開始要發作，我就趕快給他電話。還好那一段時間我先生蠻包容我，蠻協助我走過這一段，我只要發作他就會馬上回來，載我去看醫生」(F72)。

(4) 與孩子對話

想念孩子時，F 母親會在內心與他對話，鼓勵孩子要勇敢不要受到自己情緒的影響。

「其實我就一直在想他，我好思念他，對！我只能在心裡跟他講講話，然後我也很怕他受到我的痛苦，我還是在心裡對著他的靈跟他講：媽媽想你是正常的，不要因為媽媽想你，你要更照顧自己，好好在佛祖身邊」(F84)。

(5) 築夢

F 母親企圖透過夢境和孩子取得聯繫，同時藉此回憶來減緩對孩子的思念。

「我會強迫自己每天晚上要做夢，我也要夢見他，我希望他在夢裏面回來給我抱抱，然後我也會強迫自己把夢境記下來，讓我醒來的時候我有事情可以去回味」(F77)。

(6) 放心孩子的去處

從夢境中得知孩子在好的地方，F 母親在放心之餘才敢表露自己傷痛的情懷。

「比較能感應到他有在佛祖身邊，因為他有一次給我先生夢到穿著華麗的衣服，在鄉間小路，對著我先生笑咪咪的 在做對年之前來給我夢都還有點捨不得，做完對年之後再來給我夢就都笑咪咪的，所以我知道至少他是往好的發展，之前我還不敢確定他的靈是不是好的時候，我都不敢表達出來，後來我越來越感受他的好的時候，我就慢慢地比較能釋放出來」(F87)。

(7) 逃避

F 母親在情緒低落時，什麼事都不想做，甚至會擔心自己的情緒影響到別人的心情，於是就把自己封閉起來。

「我這一段時間，我什麼人我都不想找，因為我根本不想講話。我把自己關在家裏，什麼都不做，有時候就是把自己丟在床上，什麼都不能做」(F84)。「情緒掉到谷底，內心的心情沒有辦法去面對 朋友也都不想找了，很奇怪為什麼人家笑的出來，我笑不出來，我也覺得很奇怪這樣子，你這樣跟朋友在一起，朋友也會覺得討厭，就是說人家能夠體諒你，說你喪子也是有限啦！那乾脆就不要去打擾人家這樣子」(F114)。

(8) 尋求協助

在傷心難過的時候，F 母親會找朋友傾訴，希望能能夠將悲傷的情緒釋放出來。

「會找妳跟朱老師談，我很想說讓自己真的能夠哭出來，因為真的就很想哭」(F58)。

縱合上述得知，F 母親在孩子剛過世時因為壓制自己的傷痛情緒，因此所引發的悲傷反應微乎其微，並因而延宕其悲傷調適的時機；母親的死亡再次提醒 F 母親過去未解決的悲傷情緒，又加上原先的憂鬱症，於是 F 母親感到對所有的事情失去掌控，不但身體出現了許多不適，情緒也陷入極度的低潮，對於人生的感受也極其負向；面對死別，F 母親透過宗教的詮釋，雖然逐漸化解她自死亡本身所承受的認知衝擊，但也因為壓抑自己既有的悲傷反應，因此必須花費更多的時間與心力去處理死亡帶來的傷害。也就是說 F 母親仍在起起伏伏的狀態中努力調適自我的悲傷。在面對孩子的死亡時承受了極大的痛苦，而這種痛苦無法藉由哭泣來宣洩，但是當其由哭不出來轉而哭泣的行為發生時，則可預知其承受的悲傷或痛苦有減緩的趨向。其悲傷調適歷程如圖 4-1-6 所示：

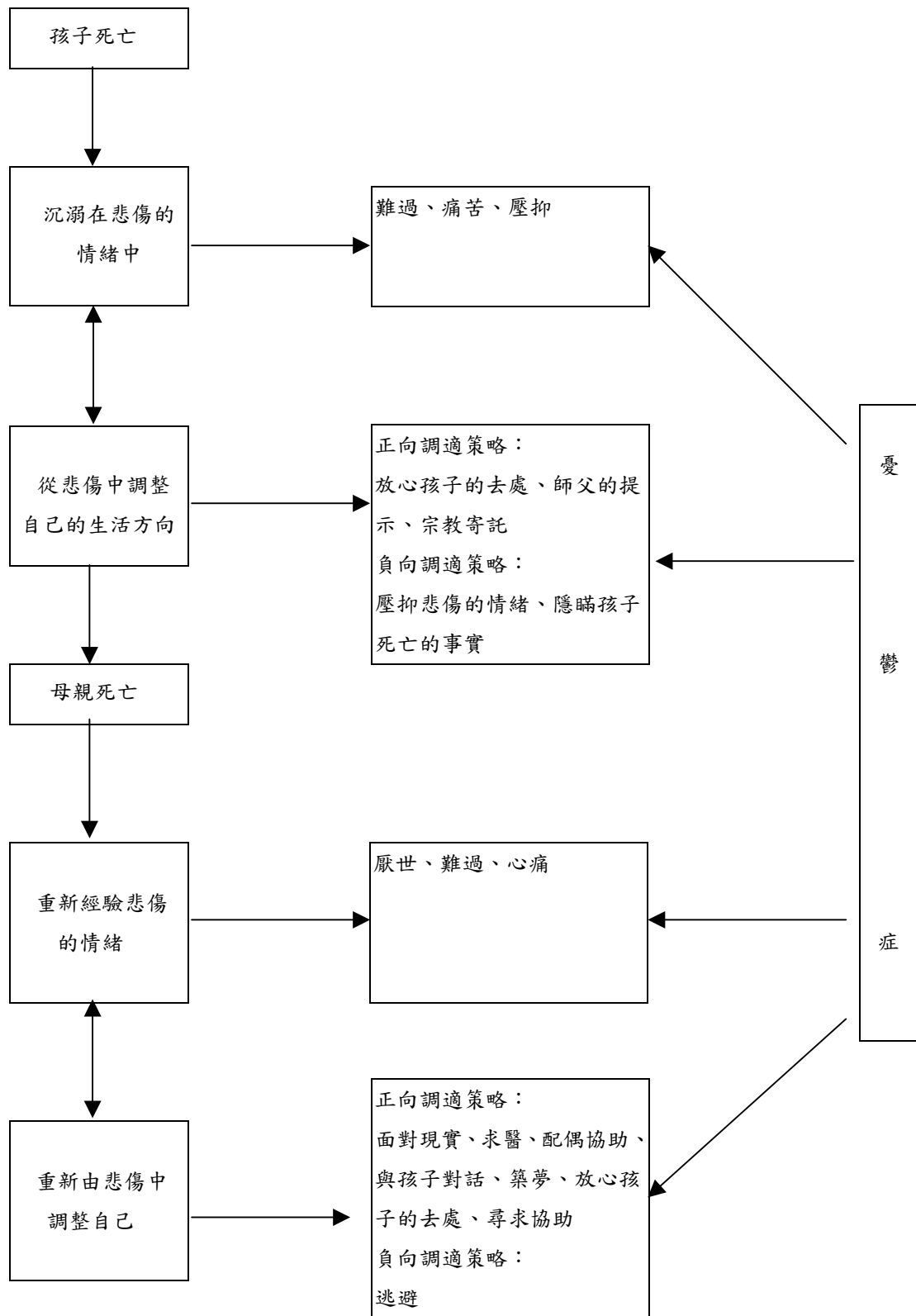


圖 4-1-6 F 母親的悲傷調適歷程圖

第二節 生命意義的展現

本節將共同呈現六位受訪者因失去孩子而引發對生命意義不同之體驗與領悟。根據受訪者訪談時所揭露的內容，研究者將生命意義分為人生觀、生活態度、生活目標以及死亡觀等向度加以討論，並以孩子死亡前及死亡後二個時間段落來做陳述。

一、父母親在孩子死亡前生命意義的展現

(一) 人生觀：

在得知孩子患了威脅生命的疾病後，A 母親感受到人生的無常。此外，D 母親在孩子未發生意外事件前，是個樂天知命的幸福女人，而 F 母親則一直覺得生活沒有意義。

1. 人生無常

懷雙胞胎及養育的辛苦，孩子卻得到癌症，讓 A 母親覺得很無奈，也感嘆生命的無常。

「就是很無奈，覺得人生很無常，真的就是這樣，覺得孩子辛辛苦苦這樣子啊真的，那種 我帶她們的日子，真的我覺得啦，比其他媽媽都要辛苦，因為我是雙胞胎」(A38)。

2. 樂天知命

有個美滿和樂的家庭使得 D 母親對人生充滿希望，覺得自己是全天下最幸福的女人。

「當然是不一樣，一個是先生，先生的表現很優秀啊！啊我們兒子的表現也很好啊！我也很滿意啊！所以我覺得我是全天下最幸福的女人！」(D253)。

3. 生活沒有意義

原先存在的憂鬱症傾向，使得 F 母親總覺得生活死氣沉沉，完全沒有一點活力。

「在三年前，我對人生一點熱情都沒有，完全都沒有熱情，我覺得這樣活的好痛苦。我覺得這種完全沒有熱情的這種生活好痛苦，其實那時候就已經在憂鬱症的狀況裏面了」(F108)。

(二) 生活態度：

在生活態度方面，A、B、D 及 E 四位受訪者會以家庭為重。此外，C 及 D 兩位母親對於日常的生活會採取過一天算一天的態度。不僅如此，C 母親因為孩子能夠死裏逃生，對事情的處理或與人相處上也不再那麼計較，同時開始思考生死議題；D 母親甚至認為凡事只要盡人事聽天命就好。

1. 以家庭為重

對 A、B、D 及 E 四位受訪者而言，家庭及孩子是他們的生活重心，在他們的生命中佔了很重要的地位。

「我對家充滿了憧憬，充滿了希望，真的用整個的心讓孩子有很好的環境，接受那些教育，然後很舒服的」(A60)。「那真的是 我還說啊小孩子長大了，我就是說她將來生孩子，我要幫她照顧啊什麼的，就是那種沒有什麼大志向啦！」(A77)。

「我很重視家庭，我不管怎樣我都要跟我的家人在一起這樣 那我本身我很喜歡小孩子的，我很喜歡小孩子，我跟小朋友 我跟我的小朋友的感情都很好」(B84)。

「他們三個常常 三個排在一起打電動，呵 可以打到不要吃飯，所以我在家裡的工作就是負責拿東西餵他們這樣子而已，就是其實就是每天的日常生活的照顧」(D178)。「晚飯弄好這樣子回家吃。就是這樣子啊！家庭主婦就是這樣子」(D209)。

「工作回來就是陪太太陪小孩子可能去玩或者這樣子」(E54)。

2. 過一天算一天

C 及 D 兩位母親對於未來的人生不會去想太多，也很少去做規劃。

「不會去想說太多的什麼什麼這種生命的意義啊，不會去想這些，一天過一天啊！每天眼睛張開就是家事啊！工作啊！什麼的」(C269)。

「我比較不會規劃未來，不會去想那麼多，因為我覺得現在比較重要不會去煩惱，呵呵呵！由他(先

生)去想,這個事情由他去想,天塌下來反正有人頂著」(D262)。

3. 不計較、思考生死議題

孩子經過第一次的心臟手術成功後,讓C母親有歷劫歸來的感覺,也影響到日後C母親在與人互動上的一些改變,對事情也看的比較淡、不計較;又時常陪公公進出醫院,在急診室親眼目睹危急、傷重的病患,再加上大姑的死亡,都讓C母親對生死有更多的感觸,也開始思考有關生命的問題。

「因為會覺得陪孩子經歷生死的關卡,對一些事情會比較怎麼講,不會像以前的時候會比較衝動或是說會比較計較,就是說對一些事情會比較看淡這樣子,比如說跟人的相處或什麼事情這樣子」

(C280)。「我想我們可能有體會到,我公公的身體不好,這段時間我們常常陪著他進出醫院。再來一個就是我先生的大姐,八十四年的時候她是淋巴腫瘤往生的,所以就是說我們呢就會體會到生死什的,再加上我們自己也有這個毛病。所以有的時候我們就是說可能在這方面會有更深一點的體會」

(C31)。「事實上我的孩子有這毛病的之後,我覺得也讓我自己有去考慮到生命的問題。那我以前在外面上班,騎摩托車回家時心中就想,「今天一天又過了,那如果明天忽然發生什麼事或怎麼樣的時候」(C43)。

4. 盡人事聽天命

D母親的想法受先生很大的影響,認為凡事只要盡力去做,至於結果就不是那麼的重要了。

「但是他講過就是說反正盡力就是了,什麼事情盡力就是盡多少算多少,就是盡你的力量去付出,人家能夠感受就感受的到。我是覺得我受他影響蠻大的。因為他之前給我的感覺就是這樣,姜江太公釣魚願者上鉤,哈哈!」(D304)。

(三) 生活目標：

努力賺錢讓孩子過好的生活是A及B兩位受訪者努力的目標。然而對F母親來說能夠挽回孩子的心才是最重要的。

1. 努力賺錢

A及B二位受訪者很賣力的工作,無非就是希望賺更多的錢讓孩子有舒適的生活。

「以前我真的是,馬不停蹄的上班,就是希望,因為她爸爸又是比較沒有責任感,我就是希望她們

過的比我們好，然後把全部的物質上的生活，能夠給予她們的就給予她們」(A59)。

「目標也應該都是在經濟上面、在事業上面 不要說小孩子連要買個衣服，買個喜歡的衣服一兩佰塊都買不起」(B488)。

2. 挽回孩子的心

兩個孩子的叛逆是 F 母親最感憂心的，因此孩子能夠早日回頭是 F 母親最大的心願，也是支撐她活下去的動力。

「那時候我告訴自己，我還沒有把兩個小孩子救回來之前，我不能先垮，所以我就是支撐自己的軀殼在等他們這樣子」(F109)。

(四) 死亡觀：

B 父親不曾去探討有關死亡的問題，認為船到橋頭自然直；此外，生活中未曾接觸死亡事件，死亡對 D 母親而言似乎很遙遠，況且自己也不想去碰觸。

「我不會去探討反正我不會這樣 該怎麼樣就怎麼樣」(B624)。

「因為我們家太幸福了!我真的這種感覺我們家是太幸福了! 而且我們家人都是很長壽，變的說我外公、外婆都很長壽，都沒有沒有碰過這種事情」(D67)。「其實我也不願意去接觸、不願意去碰」(D236)。

二、父母親在孩子死亡後生命意義的展現

(一) 人生觀：

從訪談資料中得知，受訪者在經歷孩子死亡的重大衝擊後，對於人生有許多新的體會，大部份受訪者會感受到人生無常、生命無法掌控。A 及 B 兩位受訪者甚且認為人世間的事常常是人算不如天算，B 父親則同時覺得應該要珍惜生命、即時行動以免將來後悔。不過，D 母親及 F 母親會覺得生活沒有意義。

1. 人生無常、生命無法掌控

A、B、C、D 及 E 五位受訪者都覺得生命很難按照既定的軌道行走，會有許多突如其來的變化，因此生命是很難去掌控的。

「現在好像又漸漸覺得說，真的是一個人生 一個無常 無常的現象這樣子」(A50)。

「我今天掌握不住什麼東西啊！什麼東西我也掌握不住 」(B793)。

「我想就我講的，就是說生命無常吧！真的就是說，ㄟ就會比較會體驗到其實生命真的就是呼跟吸一線間而已」(C118)。「讓我知道人生就可能這樣子。而且有些事情就是說，不是你想像中的，阿按部就班安排好就是都可以成就都可以圓滿的，所以就是說慢慢的去感覺到，生命，怎麼講生命不是我們可以掌控的」(C261)。

「我覺得我對這件事情看的很透，就是不知道什麼時候會走，規劃太多有什麼用」(D263)。「我也不要想，想那麼多幹嘛！也沒用啊！到時候另外一件事塌下來，什麼啊！你什麼也沒有了」(D266)。

「嗯 是你對這樣一個無常會更 更相加啦！或是對我們的生命的那種不可 不可控性，我剛剛說的不可控性，我們很難去掌控他，並不是說我們所能夠規劃，阿我的規劃我的人生要怎麼樣？我要怎麼樣？書讀的怎麼樣對不對？」(E157)。

2. 人算不如天算

孩子的死亡，讓 A 母親及 B 父親覺得是冥冥之中似乎早有安排，很多事情是無法避免的。

「所以我說生與死之間，就是說，人生都彷彿就是有一個安排了，不是說我們不 好像都已經註定好了」(A257)。「有人說，生命可以自己創造，那我是有點說真的人算不如天算。有時候老天爺在算，我們自己怎麼算，我們都算不過老天爺 所以我覺得人喔！好像就是該註定怎麼樣，就好像我女兒的走，我就沒辦法去避免的問題」(A376)。

「生死有命，富貴在天，有一些事情冥冥之中當中它好像有些註定，但是不是百分之一百」(B1188)。

3. 即時行動、珍惜生命

失去孩子，B 父親體會到生命的可貴，必須把握當下做該做的事，時間的流轉不會因任何人而停下來的。

「就是說你現在要做什麼事情，你對什麼人做什麼事情，你對什麼東西表示什麼事情，你趕快去做，趕快去做。不知道下一秒鐘會怎樣，這 這不是空口說白話真的這是真的，你不要讓自己去後悔，世界不會因為你停下來，下一秒鐘也不會因為你就不動」(B785) 「這 這是絕對的這不可否認的，時間這種東西很寶貴，生命這種東西其實就是在時間上溜 溜躑而已，真的去讓大家知道，真的去愛惜自己的身體，愛惜自己的身體不簡單」(B1177)。

4. 生活沒有意義

生活中縱使有再大的快樂若沒有先生及孩子一起分享，對 D 母親而言是不具意義的；F 母親則對於目前的生活感到消極、悲觀，彷彿生活在灰暗的世界中。

「但是絕對不會是像以前那種，那種感覺是完全不一樣的感覺。你在這邊活的更快樂有什麼用，活的更有信心有什麼用，沒有另外一個人跟你 share 啊！」(D257) 「有什麼喜怒哀樂你自己，你自己承擔，你喜歡這樣嗎？我寧可不要現在，我要以前 」(D260)。

「其實好像我是蠻消極的，我又得表現的很積極很正面，離開人群的時候，我是洩了氣的，洩了氣的一個人在自己一個人獨處這樣子」(F100) 「生活熱情生命熱情，我現在一點都沒有，沒有希望，沒有什麼好讓我期待的」(F127) 「其實我真的很不想起來，也很不想醒過來 就是無力感，所以我才會覺得都是過得沒有希望的日子」(F136)。

(二) 生活態度：

體會到人生的有限性、生命的脆弱性後，五位受訪者同時感受到付出、關懷他人是生命中重要的事。此外，A、B、D、E 四位受訪者也開始看淡金錢，不再汲汲營營於名利的追逐。B、C、D 三位受訪者則同時採取隨緣的態度去面對生活中的一切。還有，A、B 及 C 三位受訪者會用更寬容的心去對待周遭的一切而不再那麼的計較；另外，A、D、F 三位受訪者在生活上會以現存的孩子為重。A 母親甚至想跳脫出過度在意他人眼光的窠臼為自己而活。E 父親則開始認真思考生死議題。

1. 關懷他人

A、B、C、D 及 E 五位受訪者在其生活中開始著重對人的關心與付出，並且覺得到能夠服務、幫助別人，是他們生命中很有意義、很快樂的事。

「我覺得能夠做是一種快樂，我也跟師父講說，今天這也是一個很有福報的事情嘛！」(A415) 「當然不可能說，很盡心盡力去照顧她啦！就是陪她聊聊天啦！就像我跟你講的，沒辦法出去做善事，我

覺得陪她聊天，也是在做一種義工工作」(A425)。

「能夠幫助誰，能夠給人家什麼，做得到的範圍之內我絕對不會去推拖。我今天如果說因為這件事情而 因為幫助這個人而怎麼樣的話，我覺得我很有意義的」(B1037)。「他來我攤子買東西在吃，我就 我就很不客氣跟她們講，我說你在抽煙的時候有沒有想到以後還要生小孩，你的身體會不好，為了下一條生命」(B1149)。

「像這個事情這樣子，我有把自己就是說自己有消化過的，然後那種觀念說給我大嫂 那我覺得我就是慢慢的把他去，把這個把他引用在跟他講說，我說自己女兒離開之後，我自己有很多的那種體驗」(C279)。

「因為我們有個同事也是今年年初吧！今年也是過世，也是突然的 就是會打電話跟他聊聊，他就跟我講一句話說：「還是要曾經碰過的人，講的話他才能夠可以了解，可以了解那種想法」。他有用感覺，其實那我就很滿意了」(D277)。

「事實上我來講，我幫了很多人，阿九二一那時候要做大愛 做大愛想說裡面我就去跟人家去跟人家做啊！然後他有一個叫什麼輔育院、少年輔育院這個同化志工，就到 到這邊去跟小孩子那些青少年上課」(E426)。

2. 看淡金錢名利

名和利在歷經孩子死亡的傷痛後，對 A、B、D 以及 E 四位受訪者來說就顯得微不足道了。

「所以說，為什麼我現在把錢看淡，小孩走掉之後，我就覺得錢，其實 當然我們生活上的現實必須去從事工作，但是不要說，把這個看的說一定要擺第一」(A62)。「不會再像以前那樣的斤斤計較，那麼、那麼對金錢上的追逐，我會就是說，把金錢看淡」(A283)。

「隨遇而安嘛！錢該是我的它跑不掉嘛！」(B1254)。

「其實名利我覺得 我覺得沒有必要，因為生死都看開了，你求什麼名 求什麼權都無所謂」(D231)
「我可能比較務實吧！我只看現在，我也不太看未來，那現在能做多少就盡量做多少，那叫我去去求個名啊！求個權啊！完全都沒有興趣」(D232)。

「我並不會再追求這樣一個 一個名利啊！這個 這個地位啦！並不會把工作就看的那麼重」(E49)。「其他的工作上我就並不會感到說一定要賺多少錢來。在名利上我不會去追求這些名利上的一個問題，那是空虛不實的」(E272)。

3. 隨緣

B、C、D 三位受訪者在事情的處理上會抱著順其自然的態度，並且用輕鬆的心情去面對。然而，F 母親雖然採取隨緣的態度，但卻顯得很無奈。

「我們台語在說是說比較隨便啦!隨便啦!其實這是我覺得跟人在一起就是一個字「緣」，緣份 緣份 這東西好像是牽牽扯扯，就像人這個字，兩撇往外伸但是又連在一起」(B797)。

「如果說計劃之後，不是原來就是說你當初計劃的那個答案，我就會比較可以接受 不會說一件事情一直擺在心上」(C262)。「那我現在我覺得說我隨緣之後，反而比較不會造成自己的一種負擔，那放鬆之後就覺得說，不是有時候事情反而不是當初你所想的這麼嚴重這樣，就是說你比較放鬆之後，那事情出來之後你就可以去接受，接受也未必不是照你原來既定好的那個答案就是不好啦，不見得啦!就會這樣子」(C278)。

「其實我就是順其自然，做多少就是盡量做多少，就是在什麼地方我就是認真的去做，那我也不會說因為無常我就放棄掉很多東西，不會啊!就是反正你碰到什麼你就認真去做，認真的去把他完成」(D299)。「我覺得也沒有什麼期待啦!也不要想太多，看到一件事情就是處理一件事情，因為你也不曉得你人生的階段還會再碰到什麼，這個都是不可預料的，那我也不會去強求，你能碰到什麼就是什麼」(D261)。

「就是隨緣嗎!就是很消極這樣子 可是我又有一個正面的訊息告訴我，你說努力都沒有效果嗎?好像又有啊!就像我剛講的，我如果從來都沒有努力過的話，我小兒子今天走絕對不帶著善緣走的，對!覺得很無力感就對了」(F102)。

4. 不計較

面對人世的無常，使得 A、B 及 C 三位受訪者在生活態度上會更豁達、更不計較。

「可是現在小孩子，我會覺得說，真的是沒有關係的，東西壞掉了，我們本來東西就不是說永遠都會完整的，我們再買就好了，小孩子不是故意的。可是以前不是，以前會去責怪她」(A173)。「人生觀比較豁達，不會像以前說，很計較於某些事情上」(A258)。

「所以你都覺得說會變得比較隨便就對了這樣，比較不會計較、比較隨便，不去計較」(B797)。

「我覺得我有在改變，就是說不會像以前比較會抱怨，或者說你還是非得去做不可，但是你做了會有那種怨恨 不是怨恨，就是那一種怨氣會出來。那我覺得現在就是不會了，我就是以平常之道，就是說你今天只要是你自己要去做的，你就是怎麼講你就是甘願去做歡喜去做這樣子 會多了比較包容的心」(C124)。

5. 以現存的孩子為重

失去孩子後，其他的子女對於 A、D、F 三位母親來說，是生活的重心也是支柱，亦是支撐自己活下去的動力。

「我現在的話，就是重心放在孩子身上，然後去上班，我也沒有能力再去想一些其他的事情」(A361)。

「我的孩子還是我的重心，我可以為孩子甚至 」(A338)。

「替我兒子、替我爸媽吧!那還有誰呢?可能我自己擺在最下面吧!」(D288)。

「就是我大兒子，我知道今天只要我怎麼樣了，他絕對撐不下去，因為他長這麼大了，只有我有給他愛，爸爸也沒有陪著他成長，今天弟弟的走，對他的一個打擊其實也不輸我，如果我再怎麼樣，我相信他絕對會崩潰 絕對會崩潰，所以應該是他支撐我必須要再更堅強這樣子」(F95)。

6. 為自己而活

孩子死亡、先生外遇、離婚，接二連三的打擊，讓 A 母親體會到，人應該活出自我，而非受制於人，於是選擇離開前夫過屬於自己的生活。

「我沒有辦法，因為不知道是誰告訴我的，說生活是自己去選擇的，那我要告訴我自己，我不想這樣過我的下半輩子，我已經很苦了 我不要再像以前那種，我想要過屬於我自己的生活」(A276)。

7. 思考生死議題

死亡的傷痛，觸動 E 父親內心深處，開始探索有關生死的問題，想了解生命到底是怎麼一回事。

「只是說想要去 去探索一些生命到底是怎麼樣?生命的意義到底是什麼?對不對!啊生命的這個目的又是在什麼?就想要去探討生命跟生命它的目的地它的意義,去尋找,尋找這樣一個 一個東西」(E104)。「啊 第二個我 我會加深的一個部份就是說到底我們的生命到底是什麼樣?」(E169)。

(三) 生活目標：

生活目標是目前或日後想要完成或達到的目標或期望。在本研究中，有五位受訪者表示，目前及未來想要致力從事的是去幫助別人、做義工。C、E 及 F 三位受訪者同時想往宗教修行的方向努力；A 及 F 二位母親則認為要先有穩定的工作，生活不至

於發生問題後，才能做其他的規劃。不過，A 及 D 二位母親也不忘充實自己的重要性；另外，B 父親覺得發揚孩子的精神是自己目前及未來的重要目標；而 F 母親最大的期望就是先生及兒子能夠步入正軌。

1. 助人、當義工

A、B、C、D 及 E 五位受訪者，在生活中想要努力的方向是做一些能幫助他人、鼓勵他人以及對他人有益的事。

「因為真的這種病痛的孩子，包括一些人，都是有需要一些幫忙的，我一定會努力的幫忙」(A150)

「我就現在，就是很平淡，然後能夠幫助別人的機會，有這個能力我一定不會不肯這樣子」(A154)

「那如果將來有機會，就是說還有這個能力，我就去醫院來照顧一些病患這樣子」(A289)

「我最想要做的事當然就是，像我之前走過的這些。這些 這些路程，讓他們知道說這個世界不是只有你一個人這樣而已，給他支持幫助他這樣子」(B808) 「我會很希望能有那個機會，去幫忙人家 有需要的話我們給他」(B1002)

「比較期許將來的時間裡，自己有能力的话，比如說我很想再回去醫院幫助有這種病患的家長，就當義工來幫助他這樣子」(C247)

「其實你付出就是你得到，反過來你就是得到了」(D300)

「自己本來就規劃說五十五歲我可能想要退休，來專門做志業這個工作，現在好像看起來有點困難。我們自己又發 發願，多發願喔！看能不能更有這樣一個因緣這樣來做 那貢獻我的這種勞力、我的能力給這個社會」(E374)

2. 宗教的追尋

C、E 及 F 三位受訪者在死亡事件未發生前並沒有深入的宗教信仰，孩子過世後才開始在宗教方面做探索，未來則希望藉著學佛求得心靈的平靜以及提昇生命品質，也為將來的死亡作準備。

「等到女兒往生之後學佛之後，就會想到生命問題，所以像現在這一陣子雖然很忙，可是自己還是會提醒自己，有時候自己情緒還是要 down 一下，讓自己的思路各方面比較 沒有時間誦經我們就看電視」(C269)

「那志 志業方面就是我去學佛，把學佛這方面來提昇我自己。但是我坦白講我 我去學佛只認為說

我把方向是抓對了阿不只 不只說我一直往上提昇，我要一個終極的一個目標，那我會學佛以後我立定一個終極目標，就是我想要去成佛」(E337)。

「然後可能會深入佛學，然後去多了解一些生死之間的問題，然後人死後是怎麼一回事，來協助自己某一天自己總是會死的時刻」(F118)。「所以我有計劃，等年紀大一點的時候，我會去深入的了解」(F121)。

3. 充實自己

除了工作外，A 及 D 二位受訪者，也想要多培養興趣及充實自己，使自己可以不斷學習和成長。

「可能就是我們必須還要自己充實自己 因為我覺得說，現在英文啊，語文能力很需要，我有機會，我就跟著孩子一起學英文喔!」(A339)。

「然後學一些自己的興趣吧！自己的生活啦！對啊！自己的工作、自己的興趣這樣子慢慢去培養」(D250)。

4. 發揚孩子的精神

B 父親最想傳達從兒子身上得到的啟示，就是及時行動，同時善用你的身體去做有益的的事。

「我只有這一點我一定要做到，我兒子給我的意義我一定要發揚出來」(B802)。「像我兒子到這種程度已經躺在那裡了，他都 他都已經在使用他的 利用他這個身驅給我這個精神。我們能走、能跳、能說話的人為什麼不能利用這個身體，傳達一些意義給人家」(B782)。「我也一直想跟別人說 一直想跟別人說，我希望這個精神是我兒子給我的，我應該讓大家知道 就是說你現在要做什麼事情，你對什麼人做什麼事情，你對什麼東西表示什麼事情，你趕快去做，趕快去做！」(B1103)。

5. 穩定的工作

經濟，對 A 及 F 二位母親來說是很現實的問題，因此會期望先有固定的收入，然後才能對未來做更周詳的計劃。

「以後的人生哦！說實在的，我好像也還沒有，還沒有時間去想那些，那就是說，我現在自己工作先穩定下來，然後一邊帶孩子」(A280)

「所以我有在計劃就是，這幾年還顧慮到生活問題，還是得先把工作再穩定這樣子」(F118)。

6. 期待先生及兒子步入正軌

先生及大兒子在工作和情緒上的不穩定是 F 母親最放心不下也是最大的壓力來源，只要他們能回復正常軌道，對 F 母親而言將會有莫大的助益。

「只要我老大能夠步入正軌，我先生也能夠步入正軌，這應該是給我最大的協助，因為在我這個痛還沒有辦法走出來之前，他們又給我這些雪上加霜，我覺得我真的沒有那個能力去支撐自己」(F135)。

「我可以專心的去面對自己就好，而不是還要去面對他們的壓力，他們真的是給我雪上加霜 我現在不是面對自己而已，還要面對他們的起伏」(F138)。

(四) 死亡觀：

人們常將死亡視為禁忌話題，大多避而不談，對大部份的受訪者而言，面對孩子的死亡事件，讓他們體會到死亡是無法避免的，必須正視它。然而，對於 A 及 F 二位母親而言，要真正去面對自己的死亡還是會感到害怕。此外，B 及 F 二位受訪者也表示人生難免一死，重要的是要死的有意義。

1. 死亡是無法避免的

對 A、B、C、D 與 E 五位受訪者而言，死亡是人生必經的過程，無時無刻不存在，要勇敢面對它並且及早做好準備。D 母親甚至認為死後能和先生及孩子會面，對於死亡也就不再恐懼了。

「我覺得死亡是一種生、老、病、死，是一種正常的現象。這死亡就是說，能夠坦然面對的時候，當然要安排好死亡」(A348)。「我是覺得死亡是一個必須要正視的問題，就是說，很多人他們不明白，他覺得說啊！很怕去提到，尤其中國人。但是我們真的就是要對死亡就有一個安排，這個是最好的」(A370)。

「人都是要走這一條路，要走早晚年輕到老，阿想到最後就是這樣，棺材裝的是死人沒有分老人小孩」(B800)。「也可能是我兒子他給我很正面的影響，所以生跟死對我現在來講 我現在如果說要面臨說 要下一步要死亡的話，什麼包袱我放不下？我沒有包袱，我感覺我沒有什麼包袱，我沒什麼放不下」(B914)。

「這樣就覺得說，人有一天總是會走到這個地步 那就覺得說，好像死亡是不可避免的」(C130)。

「我也不太會去訝異什麼的，可是我覺得如果自己得了 cancer 我也不要去醫了，沒有必要，因為我是

看很開啦！早一點去跟他們相會合啊！就是這樣想啦！所以你也不用去怕什麼，那去延遲什麼東西，更痛苦而已」(D235)

「任何時間都有可能死亡，因為死無常，我知道死的無常，然後必死嘛！我們時時刻刻都可能死亡對不對？嗯！所以一定會死亡嘛！喔！什麼時候死亡你不知道嘛！對不對？這是最 最深的一個感觸」(E261)。

2. 死亡是可怕的

A 母親覺得目前孩子還小，自己責任未了，況且死亡必須與親人分離，因此對死亡會有恐懼的感覺；對死後世界的未知，使得 F 母親面對自己的死亡會感到害怕。

「這死亡是一個很恐懼的事情，對每一個人最大的恐懼，就是他要離開自己的親人。因為我現在事情都還沒做好，為什麼？小孩還小，當然也會恐懼，我們是一種責任的」(A351)。

「很可怕！我在想說，今天如果我們面對死亡的話我的靈可能會走的很亂，因為其實我們對後面那些事情根本完全不知道，所以今天如果真的我們的靈要脫離身體，我到底要做什麼自己根本完全不知道」(F117)。

3. 有意義的死亡

死有重於泰山有輕於鴻毛，雖然每個人都會死，對於 B 父親及 F 母親來說能夠死的有意義才是重要的。

「面對死，我覺得我 我不怕死啦！基本上，我不怕死啦！但是我是怎麼死的，我是做什麼死的，這 這對我來講可能就比較有意義一點。你在使用你身體的狀況之下，是什麼方式、什麼狀況之下走的，我今天如果是酗酒，或者是說生活不當就這樣走了，那沒什麼，那個沒有什麼意義啦！至少要照我心裡的意思去做」(B1210)。

「就是之前理智告訴我的，人的走都是早晚的啊！只是他的走是帶著善緣走或惡緣走這樣子，他如果帶著善緣走對他的幫助是好的啦！那如果萬一是帶著惡緣走，那勢必又要糾糾纏纏了」(F121)。

由上述的討論中，清楚的呈現出受訪者在經歷過子女死亡的衝擊後，對生命都有刻骨銘心的體會，因而在人生觀、生活態度、生活目標、死亡觀上都有不同程度的改變；在孩子尚未生病或發生意外前，受訪者大多以工作及家庭為重，日子就在忙碌不經意中渡過。及至孩子生病即將離去時，才警覺到生命的脆弱、無奈，亦開始思考及探索有關

生命及死亡的問題；而孩子的死亡，也引發大部份受訪者對生命意義的質疑與探索，同時了悟到生命的有限、人性的薄弱與無奈，並且感受到生命的變動性與不可掌控性，亦開始注意到周遭同樣受苦的人，因此，很願意真誠付出愛與關懷給需要幫助的人；生活上也從重視物質、計較小事轉而成為包容大量、看淡金錢、名利，同時親人彼此會有更深的珍惜與體貼。不僅如此，透過死亡療傷的過程，大多數的受訪者更懂得珍惜人生，更知道生命的意涵，又由於深知死亡的意義，才有智慧和勇氣去承擔一切挑戰和痛苦。換言之，喪子經驗徹底改變受訪者對往後生命的看法，而且形成一種新的生命價值，並且付諸於生活的實踐。由此可知，孩子的死亡並非只是傷痛和不幸，它亦能為父母帶來正面的影響。

此外，研究中也發現，個人的宗教信仰也和生命意義有關，信仰態度愈虔誠者，愈能感受其生命的意義；除此之外，F 母親在短時間內遭逢了弟弟、孩子以及母親的死亡，加上原先的憂鬱症以及對先生和大兒子的擔憂，造成她負面、消極的人生觀。經過藥物控制以及努力的調適，F 母親表示，自己已開始對未來產生希望，同時有信心能夠渡過灰暗的歲月。下表 4-2-1 為六位受訪者在孩子死亡後對生命意義的看法：

表 4-2-1

喪子(女)父母生命意義一覽表

向 度		受 訪 者					
		A	B	C	D	E	F
人 生 觀	人生無常、生命無法掌控	◎	◎	◎	◎	◎	
	人算不如天算	◎	◎				
	即時行動、珍惜生命			◎			
	生活沒有意義				◎		◎
生 活 態 度	關懷他人	◎	◎	◎	◎	◎	
	看淡金錢名利	◎	◎		◎	◎	
	隨緣		◎	◎	◎		
	不計較	◎	◎	◎			
	以現存的孩子為重	◎			◎		◎
	為自己而活	◎					
	思考生死議題					◎	
生 活 目 標	助人、當義工	◎	◎	◎	◎	◎	
	宗教追尋			◎		◎	◎
	充實自己	◎			◎		
	發揚孩子的精神		◎				
	穩定的工作	◎					◎
	期待先生及兒子步入正軌						◎
死 亡 觀	死亡是無法避免的	◎	◎	◎	◎	◎	
	死亡是可怕的	◎					◎
	有意義的死亡		◎				◎

第三節 對悲傷支持性團體的看法

以下將一起呈現六位受訪者對於悲傷支持性團體的看法以及給喪子(女)父母的建議：

一、對悲傷支持性團體的看法

從 A、B、C、D 和 E 五位受訪者的訪談中得知，他們不但肯定喪子(女)父母悲傷支持性團體的功能，並且樂意加入這樣的團體，希望以自己的心路歷程，協助失去孩子的父母早日渡過艱辛的歲月，對自己而言也是一件很有意義的事。此外，由於 F 母親尚處在傷痛中，身心狀況還不穩定，所以對於團體不表示意見。

「這樣的一個團體，然後我們一起去共同做這個有意義的事情，我是只希望幫助別人，我沒有想說要得到什麼」(A292)。「我感覺到說，真的，那些人很需要人家去照顧，就像家屬，還有病人都需要」(A294)。

「我很想加入，我也很希望能夠幫助別人，我可以把我走過來的經歷讓他知道，希望他從當中去能夠讓他得到比較輕鬆的方式，得到真正的所謂真正的什麼樣意義，我感覺我給他這些我就感到很高興了」(B1017)。

「我希望就是說會來這種團體的當然就是說本身已經有發生這種遭遇，我們希望說把自己的經歷，當然每個人這種傷痛的經歷會不一樣，走過來的感覺會不一樣，可是畢竟是說我們自己這樣走過來，把我們自己的一些經驗分享給其他人這樣。讓他們可以了解到，在這個當中有哪些狀況是很正常的，必然就會產生，不需要去怎麼樣。那甚至就說有的人就像我講的，我希望在那個當下，我希望有一個了解我的人，那他知道怎麼樣聽我們傾訴，或怎麼樣幫助我們走出來，那自己會覺得說，不會那麼無助。我也覺得就是說因為有這個遭遇我才可以去幫助人家，那也是一種意義吧！另外一種慈悲阿！一種方式。」(C199)

「其實我是覺得說應該到時候能做什麼我就做什麼，如果需要大家來談一談或許甚至有人傾聽，有些就是父母他們，你能適時的給他回應，然後他都會願意講出他心裡面的悶、心裡面的苦，這樣子就夠了彼此分享彼此的經驗，然後他可以接受你，那你也可以給他們一點點精神上的鼓勵，這個就很重要！」(D299)。

「這是社會上的一個福報，對不對？所以我認為說阿我們在這裡，我們去幫助他如何早日離開這種

悲 悲傷的陰霾，然後不只是他離開這種悲傷的陰霾，而且能夠在他心靈上有什麼一個成長。而且對方在想什麼我們可以很快的可以知道，知道對方他需要的是什麼，我們自己走過來我們知道如何幫助對方，怎麼樣比較快速的走過來。譬如說不要說這種傷，包括他在病痛的時候你如何去照顧他，說你一路走過來，只有你親身去體驗的人你才能夠真正的去感覺到那種味道」(E706)。「所以平平這樣的人，同樣走這一條路的人走過的人，你一說馬上那一種有時候根本就不用講」(E800)

「我想等我身體狀況好一點再來談要不要加入或什麼的」(F145)。

整體而言，受訪者認為喪子(女)父母的悲傷支持性團體可以協助當事者在悲傷反應的自由表達中發揮自我療效的作用，且可提供喪子(女)父母所尋求的情緒支持，同時可以緩和他們內心的強烈傷痛。成員在團體中的分享、傾聽與情緒支持，也可以讓處在悲傷中的父母了解悲傷是被接受的，哭不是弱者的表現而是情感的流露，讓他們放心宣洩、釋放內心的情感，賦予喪子(女)父母認知調整與悲傷調適的新視野。

二、給其他喪子(女)父母的建議：

五位受訪者以他們的親身經驗提出一些建議，希望協助喪子(女)父母早日走出傷痛的陰霾。B、C、E 三位受訪者認為喪子(女)父母必須要勇敢接受孩子已死亡的事實，才不會一直沉溺在悲傷中；A、C 及 E 三位受訪者同時建議失去孩子的父母要尋求適當的協助，以幫助自己渡過傷痛時期；不僅如此，B 及 E 二位受訪者認為喪子(女)父母還要從死亡事件中發覺正面的意義，D 母親也表示要為其他關心你的人好好活下去；E 父親則強調要儘量幫亡者做佈施，同時慢慢放下對亡者的牽掛，如此才不會沉溺在傷痛中無法自拔。此外，F 母親因尚未走出傷痛，因此無法提供個人的看法。

(一) 接受事實、走出傷痛

孩子的死亡對父母而言是生命中最大的傷痛，B、C 及 E 三位受訪者因此提醒喪子(女)父母，要能夠勇敢接受死亡的事實，如此才能讓自己早日走出傷痛並有所成長。

「所以說你如果把所有的精神都放在那裡面，你認為那個東西很重要，你愈去想那些東西，你旁邊

還有一些很重要的東西你會忽略掉」(B1188)。「你要去身體力行的事啊！而不是說你今天你執著在說我喪失過什麼東西啊！我要怎麼得回來，我覺得那都沒有用了，你拿不回來了。不要 不要一直沉迷、沉浸在那裡就對了」(B1199)。

「我想就是說其實喪子之痛真的是很痛很痛，但是如果說既然已經發生的話，就是接受他，對！我想對已經離開的這個孩子來講永遠是我們的寶貝，那就是帶著祝福的心去吧！因為我想這個痛會一輩子跟著我。那跟著我們的話，我們若是以祝福的心態去，對我們離開的這個孩子也是，對自己也是比較好啦！那當然就是說，再來的話就是說傷痛依舊在，那讓自己怎麼樣可以很快的從傷痛走出也是很重要的」(C203)。

「但是很多人，一般在我們傳統社會上大家避諱不去談，我認為這樣不對。不管是子女啦還是說他的家屬什麼，當作沒有事情一樣，這樣就過去了，所以我認為說他們 他們沒有掌握這個因緣，這個緣他就完全放掉了。他沒有從中去成長，對不對？或說他只有悲痛，他沒有去成長 這樣他是 只是埋在心裡面，他的痛並沒有去解決」(E751)。

(二) 尋求協助

A、C 及 E 三位受訪者認為接受別人的關懷及協助或藉著宗教的力量將有助於傷痛的減輕。

「其實有時候，我覺得當一個人生病的時候，其實有些人說阿怕去打擾他什麼的，在適度的一個關心，真的也有必要 因為病的是病人，可是他的家屬需要精神上的支持，真的」(A114)。

「自己走出來還必須要藉一些外力的幫助或是說自己怎麼樣讓自己合理化」(C204)。

「另外一方面如果說你有宗教信仰的話，你要依靠一些宗教的一個力量來幫忙他幫忙你自己」(E685)。

(三) 從孩子的死亡發覺正面的意義

B、E 兩位父親強調，喪子(女)父母要從死亡事件中有所體悟，讓自己的生命因而提昇。

「我們要找的是他的精神和他的意義，他真正的意義在哪裡？」(B1200)。

「我也真的有一些提醒，那可能可以幫助他們走過死亡這樣，因為你也是自己這樣走過來的嘛！我不會說我女兒她失去就是失去了，她如果失去我就失去了的話那我沒有什麼，所以在我女兒當當下那時候，我剛剛說過我認為這個緣起我對緣起更深，第二個我把他當作一個叫做逆增上緣。因為我 因為我不能夠在這個逆境裡面，我只有失去，那我真的是什麼都沒有，所以我認為剛才

說的，我會往正面去思考，往正面他要來提昇我的，她的死她的離開也是一種緣起，有這樣一個因緣，這個因緣必定我們要從這個因緣當中裡面去得到一個什麼東西」(E705)。

(四) 為關心你的人而活

D 母親體認到，失去孩子固然傷痛，但周圍尚有許多關心你的人，因此必須勇敢的活下去。

「或許就像我剛跟你講的，我們同學告訴我的那句話：「你都不怕死了，你還怕什麼？」而且最重要的是你的周圍的人在關心，你要為他們活著」(D287)。

(五) 為亡者做佈施

E 父親建議喪親的家屬，儘可能去做一些佈施，以幫助亡者往生到好的地方，自己也會因亡者獲益而安心，有助於悲傷的調適。

「就是說 因為這樣子也是對佛教來講也是如法的，就是嗯 你要幫 幫你的這個家屬，這個往生的眷屬去幫他做一些公德，喔！譬如說去幫他做一些佈施，因為這些錢 這些錢是因為他的原故來的。由於他的因緣而來的，也由於他的因緣而回去。那這樣子對他是有幫助的，那你相信這樣對他有幫助的，你相信他的靈會比較安，他會往生到比較好的一個地方去」(E659)。「但是對你的家屬來看，你對他做的好，你心會比較心安。當他比較心安的時候，他可以比較容易走出這樣一個痛苦的陰霾」(E669)。

(六) 學習放下

E 父親進一步表示親人的死亡是很傷痛的，但喪親者還是要學會放下，否則不但造成自己的痛苦，也會讓亡者感到不安

「當然我們會 會覺得說一個親人的離開，對他還在的人是一種悲痛，但是這一種悲痛他 他要懂得捨能夠放手要放手，對！要懂得放手，因為你把他綁得很緊的時候，你 你等於是嫁禍給他，所以你要放，你不應該把她綁住」(E476)。

第四節 綜合討論

在這一節中，研究者將依據六位受訪者的悲傷調適歷程、悲傷反應、調適策略以及生命意義做一綜合性討論。

一、悲傷調適歷程

(一) 為死亡事件找到合理的解釋有助於悲傷的調適

當死亡事件發生時，喪子（女）父母若企圖否認死亡的真實性，或企圖與失去的孩子維持某種緊抓不放的關係，往往會使父母產生更多傷心、無奈與無助，甚至會以自殺的方式在絕望的情境尋找出路。唯有在瞭解死亡本質並獲得孩子去向的合理解釋後，他們才能真正除去死亡本身的衝擊與破壞性；當父母對死亡事件無法賦予合理的解釋時，為使父母免除對過大的意義斷裂差距所導致的危機，凡是可協助父母從死亡事件尋求解釋者，皆是有力的正向因素。因此，喪子（女）父母會試著從書籍、宗教、夢境或知心朋友等資源尋找可接受的解釋。

根據訪談結果分析，A、E及F三位受訪者即是透過宗教性的解釋，相信三世輪迴的因果關係，認為死亡只是代表著因緣的散滅，或者是六道輪迴的過程，肉體雖然瓦解，靈魂卻仍繼續存在於另一個世界，因此對於孩子的去世就比較能夠釋懷；E父親由於能夠從宗教中為孩子的死亡找到合理的解釋，逐漸明白這是生命的一個過程，同時很肯定整件事的意義，因此，現在的E父親，更是相當堅定地表明了學佛、成佛的決心；F母親則認為孩子的死亡是一個解脫的過程，會從另一個想法來看孩子的解脫，她會告訴自己：「孩子是在另一國度，免去人世間的許多災難和無奈，也許是幸運的」，並且相信「物質不滅定律」，孩子並未消失，只是轉換另一種型態存在，這兩個信念幫助F母親悲傷的情緒暫獲舒緩；在此情況下，不難理解宗教性的解釋何以在悲傷調適歷程的相關研究

中，被證實是相當有效的影響因素。

此外，喪子（女）父母常會夢到孩子，夢境可以滿足父母延續與子女關係的期待，亦是一種問題解決的行為。D 母親即是透過夢境解釋先生及孩子的去向，決定將先生及孩子當成在另一個美好的世界，藉以平緩因痛失至親引發的悲傷情緒；B 父親及 F 母親則是透過夢境和孩子取得連繫，讓生死世界相互滲透，彼此的世界因著夢，得以合而為一。由此可知，歷經死別的父母，會持續在他們的腦袋產生鮮活的景象，並藉此找到他們可能獲得的答案。此研究結果符合 Parks 和 Laungani 及 Young(1997) 的觀點，亦即喪子父母若能發掘死亡所代表的正面意義，並為孩子的死亡找到合理的解釋時，他們將會很快走出傷痛。

（二）喪子（女）是一種符號、禁忌，容易形成社會孤立

雖然死亡是人生必然要面對的課題，然而死亡卻一直是人類社會中的禁忌（Kubler-Ross, 1969）。對有些家庭而言，死亡甚至是不可談論的話題，或因害怕不吉利，或怕遭受責備，甚至引人悲傷，於是，當家庭中有人過世時，其他人會保持區分及沉默，隱藏感覺並且表示勇敢，悲傷的表現是不被允許的。

本研究中的 D 母親在喪夫、喪子初期在認知上會害怕自己的悲傷情緒影響到家人或是他人，也會擔心他人介意自己喪親的身份，甚至覺得他人不了解或不需要被了解而絕口不提，因此，不管在工作或人際關係的互動上都不主動與人交談、接觸，將自己投注在封閉的世界中，形成社會孤立，而加深悲傷的內涵；F 母親則是為了不讓孩子的「靈」受到干擾，於是不去談論孩子的死亡，一切都維持正常運作，不只對外掩飾孩子死亡的消息，在工作中壓抑自己傷痛的情緒面對他人還要強顏歡笑，甚至害怕看到自己的母親因孫子死亡而傷心、難過的景況，一直到半年後才讓母親知道孩子去世的事實。由於 F 母親一直掩藏自己的悲傷情緒，讓自身陷入孤單、悲痛中，因此母親的死亡才會引發 F 母親強烈的身心反應，形成所謂的複雜性悲傷反應。這如同 Lukas 和 Seiden 的看法，

亦即，當悲劇發生時，孤單的承受可能使悲劇更加創痛(楊淑智譯，2001)。此外，Klerman (1981) 也提到，許多憂鬱是由失落引發的，可能在失落發生後馬上產生，也可能在日後重提失落時才被引發出來(引自李開敏等譯，1995)。

(三) 喪子(女) 父母原先存在的問題會對自我悲傷調適產生影響

死亡未必會形成個體的認知衝擊，真正引發喪子(女) 父母強烈悲傷反應的認知衝擊，也可能來自於非死亡本身。換言之，喪子(女) 父母原先存在的問題，將在死亡本身的認知衝擊中產生破壞力；從研究中發現，A 母親先前與先生所形成的矛盾關係，使她在孩子的死亡衝擊中參雜著未能好好解決的絕望與失落。還有 C 母親和女兒之間存在著強烈的依附關係，因此會想再生個女兒來延續與逝去女兒的關係，這如同 Bowlby (1980) 的依附理論所述，人類自嬰兒期即與主要照顧者形成一種依附關係，然後在成長過程中，也陸陸續續與他人形成依附關係，當這個依附關係被破壞時，如死亡、分離，人類會出現焦慮的情緒，也會用許多行為來試圖挽回這個關係。因此，當 C 母親未能如願的再生個女兒時，情緒就陷入悲傷中很長的一段時間；此外，D 母親失去一個賴以得到支持與依靠的先生，使她感到強烈的不安、恐懼、憂慮與難過，於是會有生不如死以及共赴黃泉的念頭產生，此結果與 Worden 的主張一致，強烈的愛的關係中，悲傷反應會大幅的增強(李開敏等譯，1995)；另外，F 母親本身存在的憂鬱症，容易感受自我價值的低落，因此，對自我的悲傷調適產生負面的影響。綜合上述得知，本研究的發現符合了 Rando 的觀點，亦即，有下列因素的喪親者容易產生強烈的悲傷反應：1. 有未解決的失落及壓力；2. 和逝者依賴的關係；3. 原本存在的心理健康問題；4. 自覺缺乏社會支持者(林方皓譯，2002)。

(四) 喪子(女)可視為死亡事件中最大的衝擊

Worden (1991) 指出，失去配偶、父母、遠親與失去子女會有不同的傷痛反應。從資料中得知，大部份的受訪者感受到失去孩子是他們生命中最大的失落及打擊，甚至比父母或配偶的死亡更難以面對；對 A、D、E 及 F 四位受訪者而言，不只承受孩子死亡的傷痛，還要面對婚姻破裂、配偶死亡、母親死亡的衝擊，真可謂雪上加霜，令人難以忍受。當被問及那件事情對他們造成最大的衝擊時，A、E、F 三位受訪者同時表示，相較之下，孩子的死亡是他們最感痛苦也是最難以接受的。因為在父母眼中，孩子是父母生命的延續，因此對於孩子的死亡會覺得是「不公平」、「違反自然」的事件。誠如 Parkes (1986) 所說的，在成人的喪親經驗中，子女去世比失去配偶或父母更來得難以忍受、應對，甚至可能是最難過的一種失落。林杏足 (1996) 也認為，喪子可說是家庭中最大的悲劇，Stillion (1995) 同時提到，孩子的死亡是大人最難面對的死亡；然而對於 D 母親來說，先生的死亡卻比孩子死亡的衝擊要來的大，D 母親之所以和前面三位受訪者有如此不同的感受其可能的原因為：雖然同時失去先生及孩子，由於 D 母親原本對先生有較高的依賴性，先生是 D 母親的自我價值及安全感的來源，因此先生的死亡對 D 母親而言，猶如失去一個堅強可靠的支柱，所以會感受到喪夫比喪子更為傷痛。這與許佳容 (2002) 的研究結果一致，亦即當個人表現出愈依賴親人，視親人為心中的重要支柱時，親人的去世會帶來更大的傷痛感。

值得一提的是，所有受訪者都表示經歷過喪子之痛後更能體會白髮人送黑髮人的錐心之痛。因此，A、C 及 F 三位受訪者在遭逢孩子死亡後，更能感同身受的了解到姑姑、婆婆及媽媽在面對自己孩子去世時的傷痛，畢竟自己走過，知道那種感覺。

(五) 悲傷程度會隨著時間減輕，對孩子的思念卻是一輩子的

喪失子女對父母所造成的影響將會持續在整個生命週期(Pespelder & Strickland, 1999)，而悲傷時期的時間分隔並不是絕對的明確，且會因人而異。從訪談中可知，大部份的受訪者表示悲傷反應會隨著時間而有減輕的傾向，但是不管經過多久的歲月，隨時都還是會想到逝去的孩子，對孩子的思念也會延續一輩子。此研究結果亦支持李雅玲(1989)對兒癌死亡母親的研究，也就是說哀傷程度會受時間因素影響，但不可能不想念死去的孩子；然而對D母親來說，光靠時間是無法消除孩子死亡的傷痛，必需自己有所覺察，採取行動才有可能獲得改善。誠如Prend(1977)所說的，傷痛並無法被醫治必須要自己勇於面對癥結所在，努力去調適，並且整合生活步調。也就是說，悲傷是沒有時間表的，它是一道很深的傷口，必須由內而外地慢慢復原，不只靠時間來淡化它，最重要的是自己要去發展出適當的應對技巧，有能力去處理傷痛的情境。

(六) 適當調整悲傷過程將可促進彈性思考、自我的擴展和新生活的適應

人的一生當中均會遇上許多不同的際遇及經驗，而這些經驗對於個人的生命價值觀更是扮演著舉足輕重的轉捩點。質言之，生命的價值不是來自知識，而是因為個人能夠徹底經驗生命的不完美，藉此轉化、昇華才獲致的(Lair, 1996)。雖說哀傷會帶來心靈的傷口，也可能帶來心智的成長，沒有任何創傷是絕對正面或負面。創傷其實就是把門打開了，也是一種力量，讓內在的可能性被看見(Grant, 2002)。在本研究中發現，大部份的受訪者經歷孩子死亡的傷痛事件後，發覺自己變得更成熟，生活地更充實，對人更加的憐憫，同時更能同理及體諒他人的傷痛。這些經驗也帶給他們對人生及死亡的豁達，體會到人生的無常，生命的可貴，以前所重視的名利權位等大多不再有意義。這樣的發現與Robert(2000)的研究結果相同，也就是說喪子(女)事件乃是深刻的生命體驗，這些體驗徹底扭轉或塑造了個人對自己及其生命未來的意義，也改變了個人對自己

及其經驗所賦予的意義。於是一個人經歷這樣的經驗之後，就不可能再和以前一樣了，亦即過去不論經歷了什麼，都可以成為來日的一筆資產。不僅如此，死亡往往迫使人重新思考自我與世界的存在，賦予心靈轉化與超越的力量。因此悲傷若能經過正確的調適，不只可以促進個人的成熟與發展，增進因應技能同時也提供了個人成長與改變的機會，所以說生命中的危機也是生命中的契機，提供了轉變的機會。由此可知，若能夠克服失落的悲傷，進而改變對生命與死亡的態度，並對自身生命進行反思與洞察，同時為死亡賦予新的意義，就能為自己開啟另一世界的門。

（七）婚姻關係因共同經驗喪子（女）之痛而更為提昇

Bowlby (1980) 肯定的說，喪子（女）父母如果可以一起處理悲傷，慢慢地從一個階段跨到另一個階段，彼此相互扶持，通常能有一個順利的哀傷過程。從資料中發現，B、C、E、F 四位受訪者與配偶的關係因失去孩子而互動密切，也會更加珍惜對方。縱使初期雙方表達哀傷的方式有些不同，容易感到孤單，覺得沒有被另一方了解，但夫妻間具有相互支持的功用，具有極為雷同的調適歷程，漸漸地雙方可以共同面對，坦誠分享，感情也因此更為增長，不啻是悲傷中的一大助力。此發現符合林家瑩 (1998) 的研究結果，也就是婚姻關係，會因喪子事件而改變，在短期而言，喪子會造成婚姻關係的緊張，但就長期而言，夫妻關係會因為共同經驗過喪子悲傷而更好。

不過，有些學者則認為婚姻關係常會因子女死亡而破裂，如 Yalom 指出，子女死亡後，父母親以不同的方式哀悼（通常和傳統兩性表達方式有關，女性較常公開流露情感，而男性則壓抑、轉移悲傷），許多夫妻都會為此而產生衝突，這也是為什麼喪子往往會導致婚姻破裂的原因（莊安祺譯，2001）。然而，本研究中的 A 母親雖然在孩子死亡後一年多離婚，在訪談中可感受到 A 母親對先生的不滿，包括從懷孕到孩子死亡後先生的漠然、對母女的疏忽、對家庭的不盡責以至於到後來的外遇、離婚，再再都讓 A 母親傷心、難過。因此，可以清楚的看出 A 母親婚姻的破裂不純然都是因為孩子死亡所導致，

這或許只是其中的因素之一，原先他們婚姻中存在的危機可能才是真正的主要原因。因此，本研究結果與 Yalom (1980) 的發現有相異之處。

還有夫妻的性關係也常因失去孩子而受影響，有些父母認為他們不應該有任何生活的享受，或因傷痛而無法有正常的性生活，如 C 母親與先生的關係在孩子死亡的初期顯得冷淡異常就是明顯的例子。

二、悲傷反應

(一) 愧疚感是悲傷歷程中最具壓力的情緒，若經過適當的調整將不再只是負面的影響

Worder (1991) 指出，失去子女的父母極易受到愧疚感的傷害，尤其是認為自己不能幫助小孩免於受傷害或死亡。父母的愧疚感通常源自對孩子的責任感，自覺沒有盡到保護孩子免於死亡的責任。倘若沒有適當的處理，愧疚感會使父母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與追尋 (張淑芬 1996)。反之，若能經過適當的調整、轉化，愧疚感也能產生正面的效益，所謂的危機往往也是一個轉機。

從資料中發現，A、B、C 三為受訪者對孩子的死亡都有強烈的愧疚感，A 母親自認因工作而疏忽對孩子的照顧，以致孩子身體因缺乏適當的養份而導致死亡的發生，為此感到內疚、自責，覺得自己是一位不盡責的母親。但也因為這份對孩子的愧疚感，促使 A 母親更加關注自己和其他孩子的身體狀況及生活起居，同時會將這份愧疚感化做大愛去幫助其他人，以彌補對孩子的虧欠；至於 B 父親則懊惱於未能及時送孩子接受醫治，而錯失治療的黃金時期，造成無法挽回的事實，這讓他感到痛苦，因此 B 父親藉著歌頌孩子的美德及發揚孩子的忍讓精神來平衡自己的愧疚感。基於上述可知，經過適當的心

理轉化，父母對於孩子的愧疚感可以化做一股強大的力量而產生正面的效果；此外，先生無意中的一句話似乎提醒著 C 母親，是自己決定送孩子接受手術才導致孩子的死亡，這讓 C 母親感到內疚、不安，雖然藉著幫孩子做佛事來消彌內心對孩子的愧疚，可是還是經過一段蠻長的悲傷期，這與 Kubler-Ross (1983) 的研究結果相似，要是喪子父母認為他們曾經有能力來預防子女的死亡，他們通常會有很大的罪惡感。況且愧疚感會迫使他們活在不好的回憶裏，而忘記美好的往事。值得注意的是，因為孩子的死亡，若有一位父母責怪另一位，這也是引發婚姻問題的一個主要原因。

(二) 非預期性死亡所產生的悲傷反應會比預期性的死亡強烈

非預期性死亡是死亡的發生毫無警訊，不像預期性的悲傷讓喪親者有機會做心理準備。非預期性的死亡帶給喪親者不真實感，在毫無心理準備下接受噩耗，會造成喪親者的震驚、麻木、不相信的反應，所引發的失落情緒也最強烈，而且可能會持續一段時間，不僅會喪失處理事情的能力，同時會處於社會退縮的狀態。本研究中 C 及 D 兩位受訪者很明顯的有這些情況的發生，C 母親當初抱持著樂觀的心情讓孩子接受心臟手術，出乎意料的，孩子會因手術失敗而死亡，對她而言，孩子的死亡也是事出突然，所造成的傷害不亞於意外的死亡；D 母親則是在毫無預警的情況下失去先生及孩子，這突如其來的一擊，讓她措手不及、痛不欲生，而產生強烈的悲傷反應，並且持續相當長的一段時間。這與 Parks (1975) 的觀點一致，也就是非預期性死亡悲傷的解決較困難，因為它嚴重破壞我們的權力感及秩序感，而會伴隨著很大的無助感。簡言之，非預期性死亡侵犯了安全感與可預測性，讓人覺得這世界充滿危險。同時非預期性死亡的壓力可能促動個人內心趨避反應而引發一種激烈的憂鬱（引自李開敏等譯，1995）。由此可知，非預期性死亡比預期性死亡帶來更大的壓力，更具傷害性，會造成悲傷調適期的困難與複雜。

預期的悲傷是指在實際失落未發生前出現的悲傷，預期性死亡比較有時間調整心情，或努力做好溝通，自責情緒較少。從 B 及 E 二位受訪者的經驗可知，從確定孩子罹

患癌症開始，他們便開始經歷悲傷反應，這種預期性悲傷提供他們一種接受的方式，幫助他們在孩子死亡時能夠放棄與孩子間的依附關係，於是當確定孩子真正死亡時，二位受訪者的悲傷並沒有因此而轉趨強烈，原因不外是在孩子受病痛的折騰時，其經歷的悲傷反應已經相當強烈。除此之外，看到孩子受苦的過程，讓二位受訪者心生不忍，會覺得死亡對孩子來說或許是痛苦的解除。

（三）未經處理的失落，將使喪子（女）父母陷入複雜性的悲傷反應

Kubler-Ross (1983) 指出，壓制情緒，假裝生活已經迅速恢復正常的人，比較難恢復正常的生活。亦即，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，可能會導致複雜或病態的悲傷。學者 Worder 表示，未解決的悲傷不僅是家庭病態的關鍵因素，也會使病態關係在世代間傳遞下去。同時患過憂鬱症的人也較可能發展出複雜性的悲傷反應（李開敏等譯，1995）。這種情形在 F 母親身上表露無遺，一開始，F 母親以「不影響孩子的靈」為考量，而壓抑自己的悲傷情緒，也很快的迴避了原先可能承受的痛苦，不過，當時間以及生活中的大小事件不斷的發生，如母親的過世、先生的工作及大兒子的情緒尚處在不穩定的狀態中，加上未經處理的失落，使 F 母親在更多的絕望與無助下，引發強烈的悲傷反應。

所以，從 F 母親的悲傷調適歷程中可以明顯發現，她一開始即不斷藉由轉移或替代的方式壓制自己的傷痛，使她並沒有真正去處理其因失落所產生的悲傷反應，於是，F 母親誤以為自己沒有太多的悲傷反應可以處理，並進而產生快要恢復的期待。直到母親的突然死亡，才開始感覺到內心深處的痛苦是沒辦法處理的，而且這時候的痛苦比喪子初期更清楚、更強烈。由此可知，F 母親在喪子初期固然因壓抑似乎舒解了喪子的痛苦，卻也因此延遲其悲傷的表達以及對失落的理解，並造成自我悲傷歷程的延宕。然事實上，未經處理的失落與悲傷不斷地使 F 母親在悲傷的調適過程處於起伏的狀態，而且，當死亡事件發生的時間越來越久時，F 母親將無法再透過轉移或替代來遮掩事件存在的

真實性。此結果與何志培（2002）及 Worden（1991）所提出的複雜性的悲傷反應相吻合，亦支持 Lukas 和 Seiden 的觀點，遭受重大創傷的人，最普遍的情緒反應就是憂鬱，從來沒有發洩出來的憤怒，經常是導致憂鬱的主因（楊淑智譯，2001）。

（四）男女對於悲傷的表達存在著差異

在我們的文化中，女人通常被允許能公然地表達悲傷，傾向開放情緒，較容易把她的情感與人分享，藉著與他人分享感受和想法來解決失落。男人則從社會中得到一些非常清楚的使命，要堅強起來照顧妻子與其他的家人，因而要保留情感。此外，男性也經常藉由能量轉向來包容悲傷的情緒，並私下解決失落所孳生的想法和感受，來完成悲傷歷程的心靈內在任務；本研究中的六位受訪者有二位是男性，他們在孩子出殯後立即投入工作，藉由工作來因應失落，也不主動尋求協助及表達情緒。而女性受訪者則傾向用哭泣或找知心朋友傾訴來表達內心的傷痛，同時會有較長的悲傷期，這與 Wass 和 Neimeyer（1995）及 Stillion（1995）的研究結果不謀而合，亦即，父親及母親對於子女的死亡會有不一樣的反應，母親會悲傷很長一段時間，而且會比父親有罪惡感及思念孩子，父親為了家庭責任，通常較易平復喪子的罪惡感，雖然會有悲傷，但會比較快恢復，因為他們覺得為了妻子必須堅強，同時需要重新投入工作及責任中；其次，二位男性受訪者的經驗，也清楚的呈現了 Doka 的觀點，當男性以行為來對失落做反應時，他們經常用活動來呈現，有時他們會埋首投身於工作，或是參與和失落感密切相關的活動（成蒂譯，2002）。顯然，男女對於悲傷的反應有截然不同的方式；值得注意的是，學者專家也表示，如果父親是因為社會壓抑，隱藏自己的情緒和脆弱，那將會比將悲傷表現出來的母親更難解決他的失落。

三、調適策略

(一) 適當而充分的資源是喪子(女)父母悲傷調適歷程中主要的助力

在經歷創傷後，大部份的人都能運用內在資源去調整並達成他們所需的均衡，有些人則需要外在資源去補足內在的缺欠。換言之，一個人悲傷調適的過程，個人的內、外在功能都很重要，並須運用資源，以達成可忍受的均衡狀態。也可以說是當個人擁有較多的因應資源時會有較好的調適能力。

從研究中得知，A 母親在孩子過世後不久又面臨先生的外遇導致婚姻破裂，接連的衝擊並沒有將 A 母親打垮，所依靠的就是身為父母對兒女的一份關愛、期望，只希望能將兩個女兒撫養長大成人。此外，成長課程的參與以及父母、朋友的支持協助，也是促使 A 母親繼續往前走的一個助力；D 母親雖然很依賴先生，而先生、孩子離去後，也曾讓她覺得孤單、無助，甚至不知道以後的日子該怎麼走下去，在父母、朋好的安慰以及先生同事的協助下，很快的回復正常的生活秩序，並且能夠很理智的替代先生原先所扮演的角色。簡言之，雖然缺乏先生有力資源的協助，但在其他有效資源的輔助下，也塑造了 A 與 D 兩位母親獨力而自主的個性，此結果符合張淑芬(1996)的觀點，在解決悲傷的過程中，社會支持系統扮演著重要的角色，旁人的支持是不可或缺的，有固定的支持網路可幫助父母走過悲傷的歷程；B 父親則是在太太的鼓勵及以身作則下，在孩子出殯後即開始投入工作，對他而言，孩子的死亡固然帶給他很大的悲傷，但是現實生活仍是相當重要的，他強調不能因為自己的傷痛而破壞現實生活的秩序；同樣地，E 父親在辦完孩子喪事後很快的回到工作崗位上，並且從佛法的學習中了悟緣起緣滅的道理，對於孩子的死亡也就能夠坦然接受。因之，學佛對 E 父親而言是一個重要的生命轉捩點，也是一個重要的資源，在面對死亡的事件中，產生了相當關鍵的助力；很顯然地，工作在悲傷初期，提供了 B、D 及 E 三位受訪者轉移注意力，接觸人群的機會，因此他們可以在較短的時間內回復正常的生活機制。在 Grant (2002) 的研究中也顯示，並非每個

經歷創傷的人都會有創傷症候群，背後牽扯每一個受傷的人所擁有的支持系統及適應轉機。

(二)「自我覺察」是悲傷減緩的契機

時間的沈澱加上各種策略的運用，未必確保喪子(女)父母的悲傷調適情形會越來越好。通常，喪子(女)父母是在意識到不做改變或調整必無法走出傷痛時，他們才可能重整承受衝擊的意義體系。以C母親的經驗來看，一開始雖然在宗教寄託、書籍及朋友的協助下獲得心靈平靜，但是未能完全解決死亡所帶來的衝擊，因此很容易被引發悲傷反應，所以才會有一年半的時間一直處在悲傷的狀態中，最後覺察到唯有自己做調整、改變，才能夠使自己走出悲傷。於是在改變信念的過程中，不斷提醒自己，儘量少掉入悲傷的情緒中，至此，C母親的意義體系才真正獲致改變與發展的契機。不僅如此，所有的受訪者在調適歷程中，都有經過自我覺察的過程，也就是意識到自己不能一直沉溺在悲傷的情緒中，而後才開始做改變。

由此可知，自我覺察是受訪者在調適歷程中一個很重要的策略，對悲傷而言亦是相當有幫助的。此一論點，不同於Worden(1991)所提任務論的觀點，在經驗悲傷的痛苦後，並非就能重新適應和重新投入，而是要經過自我覺察的過程。

(三) 傷痛中的父母容易忽略其他子女或將焦點轉移至其他子女身上

許多研究發現，父母親在喪失子女的初期，常常沉溺在悲傷中，容易忽略對其他子女的照顧，或認為孩子還小，不需和他探討有關手足的死亡，讓孩子獨自承受失去手足的傷痛。孩子在未獲得適當的關懷及協助下，偏差的行為常因此而產生。從C母親的經驗可以發現，女兒死亡的初期自己完全沉浸在喪女的悲痛中，而忽略對兒子的關注，造

成兒子不平衡的心態，於是藉由叛逆行為以及外向好動來引起別人注意，並發洩心中的傷痛及不滿。此發現與 Worden 的觀點相符合，他指出，通常，在一個孩子死亡時，父母會忽略了其他的孩子，有時是父母會假設孩子太小，無法體會失落，或者認為需要保護孩子，不讓他們接觸所謂不祥的情境，更常見的是父母本身正處在創痛的狀態，無法對其他孩子提供協助，孩子也得不到需要的關注（李開敏等譯，1995）。

不僅如此，有些父母因為已失去一個寶貝，深怕其他孩子有任何的差錯，而出現過度保護或約束孩子的行為，以致阻礙了孩子經歷生活與探索世界的機會。以 D 母親為例，由於先生、孩子的死亡，對家庭平衡造成重大的衝擊，嚴重的失落使得她將所有的希望寄託在另一兒子的身上，無形中造成兒子的壓力，導致與兒子之間衝突不斷，也增加了 D 母親的負面情緒，阻礙了悲傷的復原；至於 E 父親則常常在無意中錯叫孩子的名字。此研究結果如同 Worden 的發現，也就是，活著的手足，常常成了父母潛意識用來減輕愧疚感的焦點，父母並且想透過他們掌握未來的命運，父母有時會把逝者的人格特質加在他們身上，甚至有的還取類似或完全相同的名字（李開敏等譯，1995）。由此看來，父母應該從自己的外在支持系統去尋找支持力量，而不是從子女身上去尋求情感上的替代，如此才能讓其他子女有較大的空間完成其發展任務。

除此之外，研究中可看出，大多數的受訪者藉由回憶讓孩子永遠的活在他們心中，回憶能讓他們找到寬慰。在回憶孩子時，受訪者往往只會記得孩子好的一面，甚至覺得孩子是完美無缺的，這樣或許可以建構孩子在其心中的意義。不過，Schildhaus (1997) 指出，保留已死去孩子美好的回憶，對喪子（女）父母是有正面的助益，然而，必須留意的是一般人容易在失去親人後，將死者過度美化，經歷喪子（女）之痛的父母亦是如此。父母可能將死去的孩子理想化，給予高過其他孩子的評價，再加上原本的認同感，就會形成與其他家庭成員關係上的障礙，無法發展出新的關係（張淑芬，1996）。

(四) 醫療體系人性化可減低混雜在悲傷中的情緒

隨著醫療體系講求效益與齊一管理之下，人性真實之需求似乎被忽略了，醫療處置的失當與態度的漠然，更讓人失去信心。病痛雖然苦，但卻遠比不上現代醫療制度對病人的戕害，況且現代醫療界的價值觀也常被扭曲，走了樣。從本研究中可知，A、B及C三位受訪者對醫院的處置以及醫師的態度存在著許多不滿的情緒。A母親覺得醫院未曾站在病人及家屬的立場著想，沒有在事先做好適當妥善的安排，讓孩子在檢查的過程吃盡苦頭，也加速病情的惡化，更讓A母親心疼不已；至於B父親剛開始非常生氣於醫師的態度，認為醫師枉顧人命，輕忽家屬的感受，因此對醫院產生不信任感，更不放心孩子在醫院接受醫治，而讓孩子服用偏方，故而錯失治療的時機，卻也加深了B父親的愧疚及悲傷情緒。及至後來遇到兩位仁心仁術、盡責、有愛心的醫師全力醫治孩子，且不斷的給予B父親鼓勵、安慰，B父親的愧疚感及悲傷情緒才暫以獲得舒緩；C母親則覺得醫師未能善盡告知義務，沒能詳盡的告訴他們手術的風險性，誤導他們的判斷，讓孩子接受手術導致死亡，也因此造成她內心強烈的不安。

由此可知，醫療的品質對悲傷中的父母確實產生很大的影響。父母會期望醫護人員可以坦誠地與之討論有關孩子的病況，並且具備覺察的能力，更重要的是尊重病患，協助家屬滿足人性之需求。因此，醫療人員除了專業的知識和技能做基礎外，尚需提供人性化的照顧，給予病患和家屬必要的協助、支持及安慰，人性的需求應超越醫院的規則。唯有真切的心才可以寬慰家屬及病人，甚至寬慰醫師自己。誠如Kubler-Ross所說，醫藥有其極限，醫生給病人最大的幫助，是成為他的好朋友—像同胞一樣愛他、照顧他、安慰他，因為充滿悲憫的愛心，幾乎治的好所有疾病（李永平譯，1998）。

四、生命意義

(一) 從宗教領悟來詮釋死亡的意義

幾乎所有的信仰與宗教，在其宗教的意涵與意識形態的想像中，都會提供人們死後能夠繼續活在永恆世界中的想像，而透過此一「不朽」的想像，能幫助大家減輕對死亡的恐懼，並對所信奉的宗教從內心發出由衷的認同與歡喜。也就是說宗教信仰對當事人的意義在於尋求心理上的撫慰與安定，藉著宗教的力量讓受苦的心靈覓得寄託，宗教的支持讓他們有走下去的力量。

本研究中六位受訪者都曾試圖透過書籍、宗教本身來解答他們因死亡所產生的困惑，其中 A、C、E 與 F 四位受訪者皆信奉佛教，他們會求助於師父、唸佛經、佛號、吃素來穩定心緒，同時趨向於用宗教的角度來看自己所遭遇的痛苦，並以宗教的觀點賦予孩子死亡的意義，宗教在這方面能帶給他們生死的答案與永恆的希望；此外，B 父親雖無正信之宗教信仰，但時常往來於寺廟之間，擲筊、神符、問神，卻也為不確定感之心境覓得寄託與安置。此研究發現支持 Yalom (1980) 的研究結果，他指出，宗教信仰者有較低的死亡焦慮，對死亡抱持正向的情緒，能以宗教上豐富的教理降低死亡焦慮。本研究同時與李佳容 (2002) 的研究結果相吻合，也就是對喪親者而言，在復元力因子中之宗教因素發揮了穩定作用。由此看來，宗教信仰符合悲傷中的父母尋求答案以及精神寄託的需求，宗教信念能帶給喪子(女)父母一種力量，藉由祈禱或種種宗教儀式，能讓父母感覺到逝去的子女在宗教中存在的意義。

(二) 「愛」與「付出」對自我效能產生正向的提昇

對 Kubler-Ross 來說人生最重要的是學習如何愛人和被愛，毫無條件地 (李永平

譯，1998)。所以說，死亡是生命終止而非關係的結束，只要有愛長在雖死猶存。「愛」讓一切變得可以忍受，「愛」是生命意義之重要條件，因此 Dr Mango 才說，最深的痛是無法藉技術來消除的，除了「愛」(引自 Joe, 1997)。

人生最難得的是無私的愛，然而對大部份的受訪者而言，孩子死亡的刻骨銘心的傷痛，讓他們徹底了悟生命的有限性、人性的薄弱與無奈，同時也開始看到週遭同樣受苦的人。另外，則是接受了他人的幫助後，體會到人情的溫暖以及人際關係的重要性，因此開始對喪親者或需要幫助者付出實際的關懷行動，提供情緒支持及協助，同時也藉由助人的經驗中創造或體認新的關係。對於受訪者而言，這樣的助人經驗對於他們則產生了「還我能力」的正向提昇，讓受訪者找到自己存在的意義，並且肯定生命的意義是在於對他人付出與服務。此與 Kubler-Ross 在臨終時提到的生命的意義就是要學習去愛人(白裕承譯，1998)以及 Yalom (1980) 和陳珍德 (1995) 的研究指出有意義的生命是以利他主意為最普遍相吻合。

(三) 生命的意義來自於認知、真實的情感體驗及行動的參與

每個人都有屬於他自己對生命事件的詮釋，並對生命賦予意義。生命的意義在於深度，而人就在生活世界中，不斷開展出意義。意義也是我們個人對事實與自身關聯的詮釋，對生命中深遠的意義也會因為創傷而有所毀壞、建構。多數學者同時認為，人們面對極為困境的事件，總會嘗試著編織事件的價值，使他們覺得是有意義的，誠如韋伯所述：「人是存在其所編織的意義的網路中」(引自陳伯璋，2000)。由本研究中大部份受訪者面對痛苦的反應中看出，他們在面臨人生的苦境時，能以一種超越現實的立場來看待自己的處境，以正向的觀點賦予苦難意義，為自己找到一個看待生命的新角度，進而能忍受孩子死亡的痛苦，也能從中發現意義。亦即，喪子(女)事件的發生，使他們在認知衝擊中，得以展開為自我意義體系尋求另一次整合的契機，並因而獲得改變與發展。同時對經驗意義進行主觀詮釋的過程，不止賦予經驗意義，也以此有意義的態度去

生活，將受苦體驗與意義做連結，意義的賦予成為痛苦的出口，這如同 (Frankl, 1967) 提出的觀點，人若能體認到生命的新意義，即使在最艱困的情況中也能活下去。

此外，多數的受訪者也體認自己的獨特與不可取代的特性，並了解每個情境都是無法重複的，而透過具體的行動，負責的在每個情境中，回應生命每時每刻的具體要求，以便朝個人的意義及目標前進。所以 Frankl 才說，自主及負責是使個人能意識到其生命意義的要件，而一個意識到其生命意義的人，同時亦是掌握生命方向與目標，對於未來抱持積極態度的人，且尋得生命意義可賦予個人一種充實的感覺，使人不至於有消極逃避的心態 (Frankl, 1978)；綜合上述，喪子(女)父母的悲傷調適歷及生命意義可表示如圖 4-4-1：

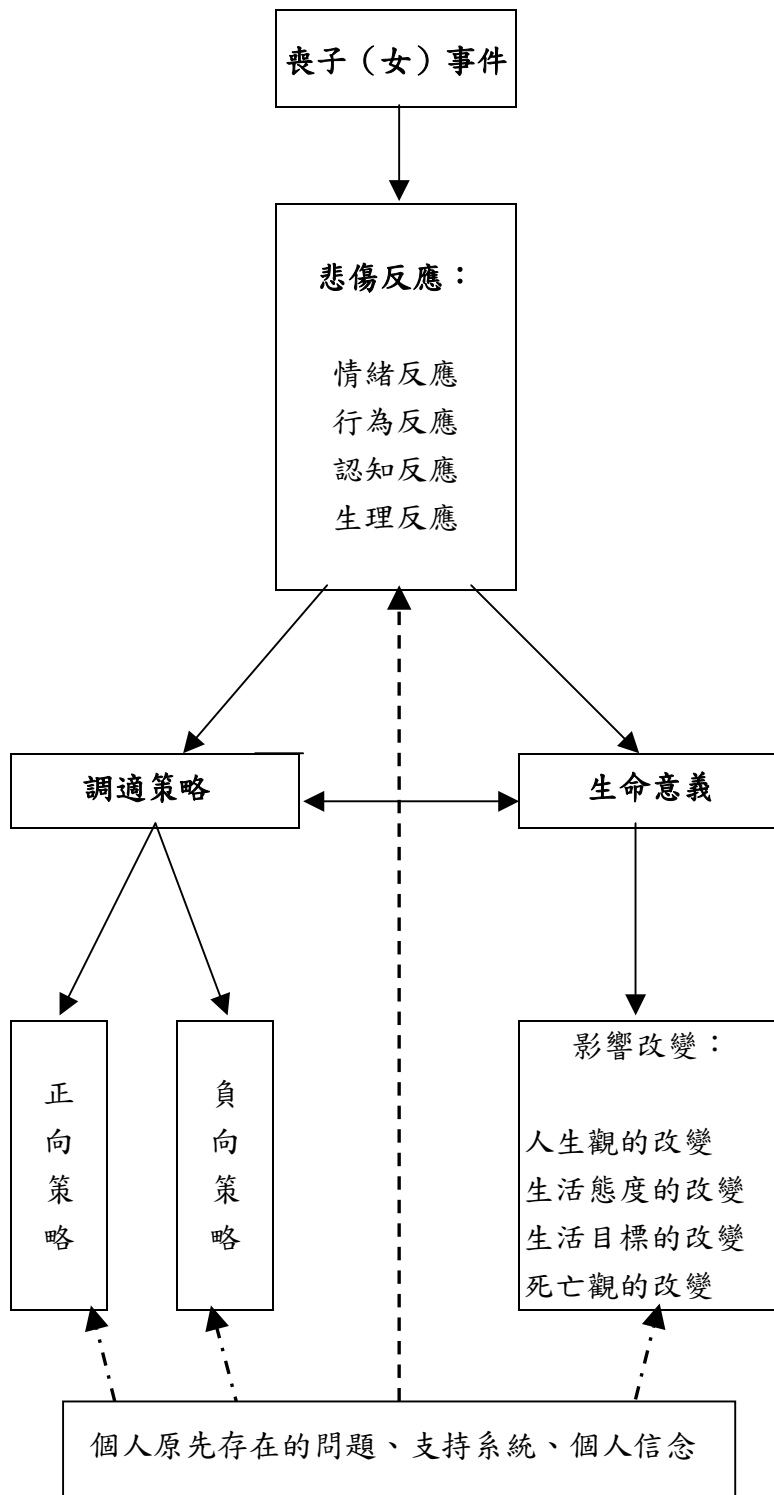


圖 4-4-1 喪子(女)父母悲傷調適歷程及生命意義之關係圖

(—▶ 表前進的方向 ， - - -▶ 表影響力)

第五章 結論與建議

本研究採深度訪談法蒐集喪子(女)父母的悲傷調適歷程和調適歷程中所出現的悲傷反應、調適策略以及調適歷程中生命意義的展現和對悲傷支持性團體的看法，歸納研究結果後，獲得以下之結論及建議。

第一節 結論

一、悲傷調適歷程中的發現

(一) 悲傷調適歷程並沒有相同的步驟和次序

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，喪子(女)父母的體驗或調適方式都不同，每個人反應都是獨特而個別化的，並沒有如 Kubler-Ross (1983) 所指的，在面對死亡時，個人會經歷五個階段：否認、憤怒、討價還價、沮喪、接受等哀傷階段。除了在面對失落時的第一階段，大部份受訪者會有否認的傾向外，之後就沒有共同的調適歷程，可以說大部份是依照個人不同的脈絡而完成一個自己的調適歷程，是個別性很高的改變歷程。換言之，悲傷的歷程是每一悲傷者必須經歷的過程，這種過程是一種治療的過程，也是一種成長的經驗，不論是自己獨有的經歷，或他人協助下完成，都是會讓喪子(女)父母對於生或死、過去、現在、未來的生活，有著完全不同的詮釋。這樣的發現如同 Worden (1991) 的看法，比較不認為悲傷的完成有一階

段性的歷程，而強調的是，悲傷的調適歷程，不是一種被迫的經驗，而是個體主動的歷程。個人的悲傷歷程主要是在完成四個任務：接納失落的事實、體驗悲傷的痛苦、重新適應、將情緒的活力重新投注在其它關係上。這樣的觀點會比階段論者所提的從這個階段到另一個階段更接近真實的悲傷歷程。

（二）悲傷是以流轉、變化的型態不斷進行，也不斷消弱

悲傷的調適歷程並沒有切確的開始和停止，它是一個自由流動的過程，在這時期所出現的症狀，可能會在另一時期重複出現，因為沒有任何人喪失子女之後的反應是相同的。悲傷反應有時而強烈，時而減緩的情況。你可能有時候覺得自己很強壯足以向前，而其他時候你可能覺得很脆弱、疲倦或憂慮，不同的情緒狀態是復原過程中自然的現象；悲傷所經歷的時間也因人而異，因此無法把這些歷程套在任何喪子（女）父母的身上，認為他們應進入某一階段或應有某些反應。個人在不同的階段，有不同的均衡狀態，不一定會恢復失落經驗前的水平，而且均衡狀態也沒有固定底線。況且，子女的死亡，將是父母親最感哀痛的經歷，其悲傷過程將會是一輩子的事情。

雖然悲傷的調適歷程沒有固定的軌跡及一定的模式，不過，在本研究中，研究者還是試著根據訪談資料，整理出喪子（女）父母的調適歷程如下：孩子去世後，父母通常會被引發失落的感覺，而會有哭泣、悲傷、內疚等歷程。爾後會開始接受親人、好友的關懷，試著向外界尋求情緒的支持。接下來父母體認到，不能一再陷入悲傷情境中，故改變信念，為自己重新訂定希望和目標。大部份父母開始採投入就業市場，以對工作付出，來治療悲傷的情緒。

（三）正向的人格特質有助於悲傷的調適

個人人格特質會影響自己如何面對創傷事件，不同的人格特質會產生不同的悲傷調

適結果。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. 有毅力、樂觀、忍受力強的人；2. 有宗教信仰者；3. 有自我覺察能力者；4. 懂得關懷他人並且願意付出者；5. 有積極正向思考者。由此可知，創傷能否復原並帶來成長，當事人的人格特質也是關鍵的因素之一。

二、調適歷程中的悲傷反應

根據研究結果發現，喪子（女）父母的悲傷反應並非單獨存在、相繼出現的，而是在每個反應中都有互相牽扯的關係，因此悲傷反應特徵的歸屬模糊而難以區分，因為情緒、行為、認知和生理之間的關係是綿密的，因此悲傷反應的分類很難一致。研究者試著將悲傷反應的所有症狀儘可能都歸到適當的位置，使輔導人員能清楚悲傷反應的範圍，以利工作的進行；從訪談資料的呈現可知，喪子（女）父母的悲傷反應大致分為孩子死亡前及死亡後，在孩子生病至死亡前的悲傷反應較多樣化。父母對孩子病情的診斷結果會感到震驚、無奈、茫然不知所措，並且憤怒於惡質的醫療品質，而且這種悲傷反應都開始在父母一知道診斷時，然後會藉著從事宗教行為來減緩悲傷的情緒。在認知方面，除了剛開始不相信孩子真的得了不治之症外，更期盼是醫生的誤診，同時會發生精神難以集中、腦筋空白以及無法有效決定或記住事情的情況；在生理方面最常出現的現象是睡不好以及胸悶等症狀。

在孩子死亡後大部份的父母無法接孩子死亡的事實，容易陷入痛苦、恐懼的情緒中，而傷心和愧疚是他們最常出現的反應。此外，常見的悲傷情緒，如：傷心、難過是從出殯後開始，出殯前的情緒反應種類較少；在行為反應方面，他們會藉著哭泣、接觸宗教等來舒發悲傷的情緒；在認知方面以相信孩子在好的地方為最一致的反應，唯有孩子在另一個世界過的好才可以安撫他們不安的情緒。研究同時發現，生理反應在死亡事件發生較久的受訪者身上比較少出現，這可能是因為回溯性研究方法容易受時間影響而遺忘。根據上述，研究者將喪子（女）父母的悲傷反應整理如表 5-1-1：

表 5-1-1

喪子(女)父母的悲傷反應

	孩子死亡前	孩子死亡後
情緒反應	失望、無奈、心疼、擔心、害怕、慌亂、憤怒、茫然不知所措、飄浮不定、不甘心、不舒服、徬徨無助、悲傷、煎熬、高興、喜悅、舒服、捨不得、絕望、難過、緊張、高興、懊惱、沉重、遺憾、驚慌失措、情緒低落、憂鬱、痛苦、無力感、孤單、無助、恍惚、壓抑、放心、心碎	悲傷、擔心、難過、捨不得、無助、質疑、痛苦、失落、憤怒、折磨、惶恐、內疚、感慨、消沉、情緒低落、魂不守舍、孤獨、放心、傷心、害怕、緊張、焦慮、冷靜沉著、生不如死、絕望、麻木、觸景傷情、悶悶不樂、茫然、自卑、孤單、壓抑、厭世、自責、內疚、懊惱、消沈、感慨、遺憾
行為反應	放棄治療、從事宗教行為、哭泣、提起精神、行屍走肉、迷迷糊糊	和孩子說話、看醫生、從事宗教行為、夢見孩子、哭泣掉淚、和孩子道別、為孩子做事、撫摸孩子
認知反應	不相信、期待醫生誤判、質疑、歸咎原因、出現奇蹟、貴人相助、認同宗教、父母付出比例懸殊、存著希望、壓力大、自殺的念頭、沒記憶性、無法思考 無法集中精神、照顧生病的孩子是個辛苦的過程	無法接受、思念孩子、不相信、無法思考、不可在亡者面前哭泣、男女對傷痛的感受層面不同、子女的死亡比父母或配偶的死亡或離婚更傷痛、質疑、生活頓失重心、男兒有淚不輕彈、沒主見、困惑、時間可以治療傷痛、體會白髮人送黑髮人之苦、別人很難體會自己的喪子之痛、盼望再見孩子、度日如年、生不如死、自殺的念頭
生理反應	腦筋一片空白、心痛、胸悶、身心交瘁、無法入睡、身體僵硬、呼吸困難、耳朵轟轟響、睡不好、人格解體(不真實感)	心痛、呼吸困難、咳嗽、緊繃、疲累、吃不下、睡不好、心悸、體力不支、憂鬱症、心跳異常、虛弱、手腳發麻、精神不好、無精打采

三、調適策略的應用

子女，對於父母而言是未來的希望，通常父母會投注很多關愛和期望在孩子身上，一旦失去孩子，對父母而言猶如是生命期待與希望的幻滅，往往會造成很深的心理傷害。因此，在悲傷的過程中，父母為了維護身體、精神之平衡，會運用一些策略以幫助自己回復正常的生活。

因此，不管在孩子患病期間或死亡後，大部份的父母能夠在悲傷過程中自行作出調適，包括個人內在因素以及外在支持系統的運用。內在因素包括自我覺察、接受事實、宗教信仰、主動關懷他人等，外在支持系統包括父母親、配偶、朋友、宗教人士以及成長團體等的協助。由此可知，死亡事件的發生，運用得當的策略及良好的支持系統特別能夠發揮它的功效。反之，若沒有適當的調適策略與支持系統，很容易造成喪子（女）父母的傷害和孤立；值得注意的是，宗教性解釋與情緒支持是喪子（女）父母在悲傷調適初期相當關鍵的資源，因為一旦死亡事件確定發生，無論他是否被預期，父母往往會面對死亡的認知衝擊並因而引發悲傷反應，而宗教性的解釋與信念可以幫助喪子（女）父母得到心靈的寄託與歸依。此外，來自週遭的情緒支持、陪伴和傾聽，對悲傷的復原也會產生很大的正面效益；而自我覺察及關懷他人，同時可以讓他們更順利的渡過失去孩子的傷痛，並且從經驗中轉變成更成熟的人格，重新定義對生命的追求；此外，採取逃避或壓抑的方式處理自己的悲傷情緒，將產生更多負面效應，面臨更深的傷害與創傷的危險，畢竟經歷痛苦的情緒是正常的，能將這些情緒表達出來是有幫助的，未曾說出的悲傷，才是最沉重的擔子；

下表 5-1-2 是研究者針對本研究中喪子（女）父母個人的調適策略整理出一個共同的調適策略。根據研究結果發現，喪子（女）父母採取的調適策略可分為正向的調適策略與負向的調適策略：

表 5-1-2

喪子(女)父母悲傷調適策略

	孩子死亡前	孩子死亡後
正向調適策略	接受事實、聽天由命、順其自然、宗教寄託、親朋好友安慰及協助、舒發情緒、醫生鼓勵、存著感恩的心、回憶孩子、求助師父、尋找相關資訊、	放心孩子的去處、宗教寄託、轉移注意力、改變生活空間、參加成長課程、自我覺察、親朋好友安慰及協助、醫生鼓勵、舒發情緒、回憶孩子、孩子的啟發、尋找相關資訊、和孩子告別、相信孩子在好的地方、順其自然、接受事實、祝福孩子、轉移注意力、閱讀、關懷他人、投入工作、尋求協助、找尋自己的天空、師父的提示、面對現實、與孩子對話、築夢
負向調適策略	逃避、壓抑	逃避、壓抑、封閉自己、隱瞞孩子死亡的事實

四、生命意義的展現

從訪談資料中得知，死亡事件未發生前，大部份受訪者的人生觀都傾向積極樂觀，生活目標也以賺錢、工作為主，認為保護家人避免受苦、提供家人幸福富裕的生活為其生命中重要的意義；而在生活中曾經經驗過的死亡事件幾乎都是爺爺、奶奶或遠親的死亡，未曾對自己造成太大影響，因此，在平時很少去思考有關死亡的議題。

然而，死亡對任何人來說都是很深刻的生命經驗，因為死亡常逼使人們面對命運、思考生命的本質。經歷孩子死亡的事件後，對於大部份的受訪者來說，人生觀有了明顯

的改變。面對人生無常的變化，讓喪子（女）父母感受到人的有限性，因而在思考及面對人生時，都轉為較不計較、更包容的心態。不但對於物質的追求轉淡，在生活態度上也因而較放鬆，不再汲汲於名利的追求，而將重點回歸當下，更加珍惜生命與身旁的家人，用心養育子女，並且在生活中去關懷他人。換言之，他們會認同「生命是短暫而且脆弱的」、「孩子的死亡與生命是有某種意義的」、「愛與付出的重要」、「與孩子更親密的連結」、「生命是可貴的」，同時會有「更堅定的信仰」，也會從孩子身上學到他們缺乏的優點及特質和孩子面對死亡的勇氣，自我對於價值觀之詮釋也跟著有所變化；雖然對生命產生許多不確定的無奈感，但也透過對生命殞落的反思，重新再找回屬於自己生命的力量；至於在「生活目標」上反而更清楚了自己所欲追尋的目標，不論在宗教的追尋、充實自己或欲幫助他人等都有明確的藍圖；對於死亡也採取正面的看法，並且能夠勇於去談論；在本研究中，只有一位受訪者例外，原先就有的憂鬱症傾向加上大兒子起伏不定的情緒以及先生不穩定的工作，造成自己的挫敗、無力感，始終認為生活沒有意義，對人生的看法也趨向悲觀。

總體言之，在面對孩子死亡的重大衝擊時，父母的人生觀、生活態度、生活目標、死亡觀等各方面都有明顯的改變。表 5-1-3 是受訪者在孩子去世前及去世後在人生觀、生活態度、生活目標以及死亡觀等向度方面的改變、統整與歸納：

表 5-1-3

六位受訪者生命意義對照表

	孩子死亡前	孩子死亡後
人生觀	人生無常、樂天知命、生活沒有意義	人生無常、生命無法掌控、人算不如天算 即時行動、珍惜生命、生活沒有意義
生活態度	以家庭為重、過一天算一天、不計較、思考生死議題	愛與付出、看淡金錢及名利、隨緣、不計較、以現存孩子為重、為自己而活、思考生死議題
生活目標	努力賺錢、挽回孩子的心	助人、當義工、宗教的追尋、充實自己、發揚孩子的精神、穩定的工作、期待先生及兒子步入正軌
人生觀	不曾探討及碰觸死亡問題	死亡是無法避免的、死亡是可怕的、有意義的死亡

五、對悲傷支持性團體的看法

從研究結果發現，受訪者很肯定喪子（女）父母悲傷支持性團體的功能，若有這樣的團體他們很樂意參與。他們覺得有同樣遭遇的父母，對彼此才能有同病相憐的感覺，內心的感受才得以獲得完全貼切的同理與被瞭解。同時透過團體成員的分享、傾聽與支持，可以逐漸淡化因孩子去世所產生的悲傷反應。顯然地，喪子（女）父母與沒有這種經驗者存在著一道無法跨越的鴻溝，只有相同遭遇的父母彼此之間的安慰才能深入對方的心中。學者 Worden 也指出，沒有這種失落經驗的人，往往以為失去孩子的父母很不想談自己的孩子，其實恰恰相反，向那些願意傾聽的人訴苦，其實也是一種心靈醫治（李開敏等譯，1995）。由此可知，悲傷支持性團體對於喪子（女）父母而言是個很好的情

緒舒發管道，同時也可以從助人的過程中學習成長，並得到一個彼此互相學習及支持的管道。父母不僅在團體中獲得支持，建立新的人際支持網路，於日常生活中也可獲得永久的支持系統，更重要的是當事者能自團體中學會對自我的正向感受，發掘靈性的層面，進而提昇生命的品質。

在本研究中同時發現，大部份的受訪者並不認為自己需要協助，他們只想貢獻一己之力，去幫助有相同際遇的父母，對於自己的需求並不覺得重要，這或許是能接受訪談者大都已有良好的調適，同時刻骨銘心的傷痛也讓他們體會付出的重要，並從中找到生命的意義。

第二節 建議

本節將依據研究發現與結果，提出以下建議，給喪子（女）父母、諮商實務工作者以及未來研究等做為參考。

一、給喪失子女父母的建議

（一）從死亡事件中發現生命意義

孩子的死亡對父母而言是人世間最痛徹心肺的傷痛，父母總認為將孩子撫育到成人是責任，失去孩子對父母而言意味著失去未來，因此當孩子死亡時，父母常會感到挫敗與罪惡，甚至有些父母進入古稀之年，仍念念不忘那一甲子之前過世的孩子，由此可知其影響之深遠。因此，喪子（女）父母只有面對死亡，同時開放探討其意義，才有充分實現自我的自由。況且，正視死亡能夠激發出對生命意義的認知，而死亡的事實也可使

人生意義的問題獲得應有的認識；面對死亡的覺察是增添生命力和創造力的泉源，讓悲傷中的父母有力量面對失落，並接納失去孩子的傷痛，承認憤怒與各種痛苦的情緒，找到自己與逝去孩子之間的新連結，轉化死亡對生命束縛的力量，使喪子（女）父母有勇氣繼續走自己的生命道路。質言之，喪子（女）父母若能在死亡事件中得到啟發，改變個體先前意義結構及生命觀，如此就能增加個人面對失落與悲傷時的復原力。因為死亡的終結性，使我們思考如何去彰顯生存的品質、思考如何建構生命的意義。一旦能夠接受死亡是生命中自然的現象，就能夠接受生命的無常，也就學會了放下的功課。人不經過長夜的痛苦，就不能了解人生的真諦，若能將這些痛苦當做一門功課學習，久而久之必會感謝這些痛苦帶給自己的改變與成長。

（二）藉著付出「愛」和「關懷」走出喪子（女）之痛

只要有愛，人生的一切都變的可以忍受，因為「愛」讓我們有足夠的力量和勇氣，去面對生命中多得不可勝數的風險，同時我們能夠在愛的行動中活出生命，賦予生命意義；對 Frankl 而言，生命總是超越己見以外，指向一個有待實現的意義，個人如果想要獲致一個真正的存在模式，則不應只注重與自己本身有關的利益（游恆山譯，1991）。換言之，當事人必須意識到其心靈深處的活動，了解生命有個人所無法取代的課題等待實現，進而在生活中學習專注及奉獻。若可以找到生命奉獻的途徑，痛苦就不會把我們打倒，相反的它讓人們了解到那其實是生命的一部份，是轉化與成長的機會。

每一個受苦的人都渴望得到關愛，經歷過大苦大難的人，胸懷尤其博大而仁慈，喪子（女）父母若能將失去孩子的傷痛化為一股愛的力量，去關懷其他受苦的人，無形中就是擴大表達對孩子的愛，這樣不僅可以幫助其他正走在喪親之旅的人解脫不必要的痛苦，而且可以豐富自己的生命內涵，讓生命變得更有意義。何況協助他人將使自己的痛苦解除一大半，幫助他人時，其實就治癒了自己。要言之，當我們真誠的付出關愛，從別人身上所獲得的要遠多於我們所付出的。更何況所謂的關懷，不只是憐憫與施與，而

是一種深入靈魂的同情、一種感同身受的愛，這種同情與愛具有很強的熱度，能讓社會發光發熱，溫暖人心。

（三）重視其他子女的感受，給予充分的時間及空間經驗手足的死亡

孩子死亡可說是家庭中最大的悲劇，對家庭的平衡造成重大的衝擊，因此不能輕忽孩子的死亡對其他手足的影響。況且手足關係也是世界上最親密的關係之一，手足的死亡對孩子所造成的影響，也是非常的深遠；生活中的規律性對孩子是非常重要的，當周圍出現死亡事件時，就很容易打破孩子生活的規律性。因為孩子失去的除了手足外，還有哀傷的父母原本所提供的功能。通常，在一個孩子死亡時，父母很容易忽略其他的孩子，因此在孩子的心中容易產生父母比較偏愛死去的手足，如此容易造成孩子不平衡的心態，偏差的行為常因此而產生。

對孩子而言，手足的死亡，是一個活生生的死亡教育機會，有時這經驗對孩子會造成莫大的傷害，有些則因為得到適當的支持與協助而走向正面的發展。父母若能在此時，和孩子談論手足的死亡，分享心中的傷痛，對孩子是相當有幫助的。如果孩子在童年時對死亡埋下無解的哀痛，往往會在未來人際關係中對愛與信任產生困難。因此有必要讓孩子了解到一個人不論年齡大小、輩份高低都會死亡，這對孩子是一個強烈的刺激，也是一個學習的機會；然而與孩童談論死亡卻不是一件容易的事，我們不但要接受孩子的真實感受、鼓勵孩子說出心中的心聲並且同理他的看法外，更重要的是要誠實，對於孩子提出的問題更無需推卸，因為問題沒有得到解答，只會讓他們產生焦慮、不知所措、混亂及痛苦。其次，在與孩子談論死亡的過程中，必須讓孩子有充分的時間去經歷手足死亡的傷痛，不要逼孩子太早長大，賦予太多的責任，那對孩子而言將會是一個過於沉重的負擔。除此之外，父母需確立適當的死亡概念與態度，因為父母的態度與處理方法，無形中也是孩子學習的內容之一。

此外，當手足正逢疾病纏身時，最好在病程中就讓孩子不斷有參與的機會，如此才

不至於在死亡發生時，造成孩子的驚慌、害怕，同時也能讓孩子在參與的過程中學習如何去付出及關懷。

(四) 慎重處理喪葬事宜

在台灣的文化中，孩子死亡通常被認為是不吉祥的，葬禮往往是簡單草率的處理。喪子(女)父母也常被禁止去憑吊遺體或參加葬禮，因為無從參與，不但父母的心聲沒有被聽到，也喪失了表達對孩子的關懷、感受和提供意見的機會，因此，常使得父母的悲傷情緒久久不能釋懷。Kubler-Ross (1983) 及 Worden (1991) 兩位學者同時表示，葬禮的過程，沒有見到孩子最後一面的父母，常會有莫大的罪惡感、悲傷和自責，因為葬禮一方面提供他們見孩子最後一面的機會、接受孩子死亡的事實，一方面是與孩子說再見的最後機會，那將有助於減緩父母對孩子的內疚、不捨，也同時給自己一個哀悼的機會，表達哀傷的情緒，對悲傷復原有助益。

如果喪子(女)父母能夠親自參與孩子埋葬前的清洗、衣著的更換以及整個葬禮的安排等等的活動，將會減少父母的愧疚感，同時會有釋然的感覺，因為他們為孩子做了一些事，這些將有助於悲傷的調適。因此有意義、處理得當的葬禮是協助鼓勵健全悲傷的重要管道，可以說是心理治癒的開始。質言之，葬禮不僅是一種儀式，並有情感撫慰的功能，同時具有療癒的成效，因此必需慎重處理。

二、給諮商實務工作者的建議

(一) 成立喪子(女)父母的悲傷支持性團體

白髮人送黑髮人是人世間最傷痛的事，經由研究發現，喪子(女)父母覺得別人很

難體會他們失去孩子的傷痛，因此常會退縮於自我的封閉狀態，而增加復原的困難。他們會比較願意向有相同經驗的人表達真實的感受，分享喪失子女的心路歷程。所以，專業工作者若能成立喪子（女）父母的悲傷支持性團體，不僅可以協助父母在悲傷反應的自由表達中發揮自我療效的作用，在團體中他們可以一同分擔彼此的悲傷、舒解壓力，也可以對內在的感受與困難的挑戰進行探討，分享解決的策略以及適應的歷程，彼此在危機中相互得到支持，減少孤立的感覺。喪子（女）父母因處在悲傷過程的不同階段，亦可因此互相參考對照。通常在團體中他們會看到一些人有良好的調適，同時也看到一些人仍舊停滯不前，因此喪子（女）父母有機會將注意力轉向那些看起來情況較糟的人，並且從關注別人的需要，感覺自己的進步，進一步將無助感化為自助助人的力量。在團體中，喪子（女）父母也會意識到他們並非孤單無依，他們的感受也不是不尋常，痛失孩子的苦難，可以讓大家緊密結合在一起，共同扶持共同成長；不過，目前並沒有充足的研究指出，喪子（女）父母何時參加這種團體是最適當的。

除此之外，在照顧瀕死孩子的同時，父母往往在身體上、心理、社會個個層面都有嚴重的負荷，甚至可能面臨身體疾病、心智耗竭、緊張、崩潰、憂鬱、不確定等問題。再加上病中長期治療也會為家人包括家中的孩子帶來巨大的壓力。若能成立支持性團體，鼓勵有瀕死孩子的父母參與，在團體中，父母不但可處理他們的預期悲傷，能和其他父母分享內心感受，同時也增加他們處理婚姻壓力及其他孩子管教問題上的能力，特別是因為照顧生病孩子而對其他孩子的忽視所帶來的親職問題，甚至幫助父母通過支持性團體減低孤獨感（李開敏等譯，1995）。

（二）協助父母找尋生命的意義

學者 Digiulio 指出：「在遭遇失落後，唯一要面臨的挑戰是來自於要怎樣活下去的問題，而唯一能讓我們活下去的方法，就是在失落後學習，學習去賦予生命新的意義」（引自黃淑清，1998）。由此看來，喪子（女）父母若能從孩子死亡的事件中找到一個

意義定位，尋找自我支持的力量，那將會有較好的復原狀況。

在此情況下，諮商歷程中諮商員可協助喪子（女）父母建構逝去的孩子在其心中的意義，對自身生命進行反思與洞察，同時引導喪子（女）父母多去探討失去孩子對其個人的意義，幫助當事人探討自己和過世的孩子之間曾經存在，且為個人具有特定意義的關係。諮商員應以喪子（女）父母本身的價值系統為基礎，協助當事人來擴充他對意義的知覺程度，幫助父母以他們獨特的方式，經由創造性的活動將所受的創傷轉為有意義的事，增強領悟生命的智慧與勇氣，使當事人體認到新的成長契機。此外，亦應幫助他們回顧生命並從中找到意義，通過不斷的回憶與統整，形塑出孩子完美的形象，重新為其定位，藉此確立孩子在他們內在生命的定位與意義，並為其失去孩子的失落找到安頓，以期喪子（女）父母能夠順利完成自我的悲傷調適歷程。

（三）加強生死教育

我們的文化中有許多的傳說及禁忌，人們不清楚死亡是怎麼一回事，自然會心存恐懼。況且個人原先對生命意義的建構，也會對死亡事件產生很大的影響。因此，輔導機構、學校或政府相關部門在平時就要加強生死教育，協助個人面對不可避免的死亡、瀕死、失落與哀傷、死別等等相關事件與主題，提供在認知上、心理上、社會上等方面的思考、準備與解決。培養個人有能力公開為自己的死亡做準備，從死亡來領悟生命，同時也可以訓練個人平日就有思考死亡和身後之事的習慣以及在面對死別時，如何妥善處理其悲傷心理。

死亡宣告生命終結，透過思考死亡，可以協助個人去評價自己的生活，進而鼓勵個人培養健康與幸福的生活型態。唯有透過死亡，人類才得以了解生命的有限性，及其相濡以沫的需要。換言之，生死教育其實就是完整的人格教育，透過省思及確立自己的人生觀及價值觀，才能豐富生命內涵，超越死亡的腐朽（趙可式，1998）。

三、對未來研究之建議

(一) 研究對象方面

限於時間及精力，有關喪子(女)父母的年齡、子女數以及死亡孩子的年齡、性別、排行及死亡方式等其他因素是否影響喪子(女)父母的悲傷調適歷程及生命意義的展現，一時都未能再深入探討。還有，喪子(女)父母先前的生命價值觀、死亡觀等如何影響其在孩子死亡後的調適也頗值得再做進一步的探討研究，可以做為未來推廣生死教育的參考。除此之外，本研究僅以少數受訪者為對象，並不足以推論至每位對象身上，未來若能有更多的研究對象，將可能呈現出更多不同風貌、多向度的結果及異質的豐富資料。

(二) 研究內容方面

喪子(女)父母的悲傷調適歷程及生命意義包含層面太廣，因此，在訪談過程中呈現出多樣性的資料，在範圍上不容易釐清，資料處理上會比較困難。之後的研究可以針對喪子(女)父母的婚姻關係、生活適應、親子互動、葬禮或悲傷支持性團體等某一特定主題進行深入探討。

(三) 訪談方面

使用深度訪談法，訪談員最好能受過專業訓練，熟悉訪談技巧，如積極傾聽、重述語意、摘要等，同時必須保持親切、開放、尊重以及同理的態度，如此方可取得受訪者的信任與合作，以獲得真實可信的資料。其次，在訪談時，沒有必要談論自己的觀點，

除非受訪者詢問。不僅如此，在研究過程中研究者的自我反省是很重要的，研究者要避免將自己的「主觀」加在研究上，儘可能的中止個人的解釋與意義，全然進入受訪者獨一的個人世界中，以了解個人所述之意，也就是要真實的反應現象。

參考文獻

一、中文部份

- 白裕承譯 (1998): 最後 14 堂星期二的課。台北：大塊文化。
- 朱浚源主編 (1999): 撰寫博碩士論文實戰手冊。台北：正中。
- 成蒂譯 (2002): 男性化悲傷。李開敏主編, 與悲傷共渡—走出親人遽逝的喪慟, 頁 187-200。台北：心理。
- 何貞青、李曉雯 (1998): 佛教生死觀—了生脫死。慈濟月刊, 376, 頁 16-17。
- 宋秋蓉 (1992): 青少年生命意義之研究。彰化師範大學輔導研究所碩士論文。
- 李永平譯 (1998): 天使走過人間。台北：天下文化。
- 李佩怡 (1998): 失落的自我調適—如何運用創意渡過悲傷。學生輔導月刊, 54, 頁 84-99。
- 李佩怡 (2000): 失落與悲傷。林綺雲主編, 生死學, 頁 311-331。台北：洪葉。
- 李佩怡 (2000): 悲傷之自我調適與基本助人技巧。林綺雲主編, 生死學, 頁 349-359。
台北：洪葉。
- 李佩怡 (2001): 生命窮盡之境—為何要探問人瀕臨死亡的苦難。諮商與輔導, 188, 頁 2-9。
- 李佩怡 (2002): 生命的力量。諮商與輔導, 196, 頁 56。
- 李茂興譯 (1996): 諮商與心理治療的理論與實務。台北：揚智。
- 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。
- 李雅玲 (1989): 癌症死亡兒童的母親其哀傷反應及調適性行為之研究。國立台灣大學護理學研究所碩士論文。
- 李佳容 (2002): 個人面對親人死亡事件心理復原歷程之研究。彰化師範大學輔導研究所碩士論文。
- 吳淳肅 (2000): 中學導師面對學生死亡事件之心理歷程與處理方式初探。南華大學生

- 死學研究所碩士論文。
- 何志培 (2002): 親人遽逝的身心反應及如何走出傷痛。諮商與輔導, 199, 頁 11-12。
- 林杏足 (1996): 死亡事件對家庭系統的影響—家庭悲傷反應與任務。輔導季刊, 32(4), 頁 50-57。
- 林家瑩 (1998): 喪失子女的父母失落與悲傷反應及復原歷程之研究。高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
- 林慧珍 (2000): 兒童對死亡概念的認知。林綺雲主編, 生死學, 頁 82-113。台北: 洪葉。
- 林方皓譯 (2002): 創傷性死亡的複雜性哀悼。李開敏主編, 與悲傷共渡—走出親人遽逝的喪慟, 頁 163-186。台北: 心理。
- 胡幼慧 (1996): 質性研究。台北: 巨流。
- 邱鴻鐘譯 (1999): 病患的意義。中國大陸: 青島。
- 周梅琴 (1997): 支持性團體諮商對於喪親悲傷的大學生影響效果之研究。彰化師範大學輔導學系碩士論文。
- 柯永河 (1994): 臨床心理學—心理治療, 2 版。台北: 大洋。
- 侯南隆 (2000): 我不是壞小孩—喪親少年的生命故事與偏差行為。南華大學生死學研究所碩士論文。
- 陳介英 (2002): 深度訪談在經驗研究地位的反思。南華大學第一屆「社會科學研究方法: 質性研究方法」研習會, 頁 5-1-5-10。
- 陳圭如 (2001): 我的抉擇—三位受暴女性的心路歷程。家庭與性侵害學術論文研討會, 頁 179-205。
- 陳伯璋 (2000): 質性研究方法的理論基礎。中正大學教育學研究所主編, 質的研究方法, 頁 25-46。高雄: 麗文。
- 陳珍德 (1995): 癌症病人生命意義之研究。彰化師範大學輔導研究所碩士論文。
- 陳琴富譯 (1999): 假如我死時你不在我身邊。台北: 張老師。
- 黃淑姿、湯玉英 (1996): 罹患腦瘤死亡兒童母親所面臨的失落哀傷反應及調適行為。

護理雜誌，43 (4)，頁 34-41。

黃宗仁譯 (1997)：從存在主義到精神分析。台北：杏文。

黃淑清 (1998)：失落的因應歷程之探討—以青少年期父(母)親過世的成人為例。國立政治大學教育系碩士論文。

黃有志 (2000)：悲傷輔導。尉遲淦主編，生死學概論，頁 111-123。台北：五南。

黃季敏 (2001)：從重大傷亡災例研究救災人員的生命價值觀。南華大學生死學研究所碩士論文。

黃君瑜 (2002)：悲傷治療之理念演變。諮商與輔導，199，頁 2-5。

郭志通 (2002)：走出生命的幽谷—談悲傷輔導。諮商與輔導，199，頁 6-10。

許文耀、吳英璋 (2000)：災後的心理反應及復原歷程。學生輔導，66，頁 28-35。

許育光 (2002)：從分離個體化觀點探討—協助複雜性哀傷兒童在治療關係中疏通悲傷。諮商與輔導，199，頁 13-17。

許琳英、莊雅婷、陳志鵬譯 (2000)：重畫生命線—創傷治療工作手冊。台北：張老師。

許維素 (1995)：現象學研究的理論基礎與訪談分析歷程。諮商與輔導，120，頁 11-14。

許玉來譯 (2002)：美國頭號殺手：車禍。李開敏主編，與悲傷共渡—走出親人遽逝的喪慟，頁 29-45。台北：心理。

莊安祺譯 (2001)：生命的意義。台北：聯經。

張鈞、吳際平譯 (1990)：心理輔導面面觀。台北：大光書坊。

張淑芬 (1996)：喪子悲傷反應及意義治療的應用。諮商與輔導，127，頁 24-27。

張玉珍、朱翠萍 (1999)：一位失去早產兒父親其角色及哀傷反應。長庚護理，10 (1)，頁 51-55。

張君玫譯 (1999)：解釋性互動論。台北：弘智。

張利中 (2002)：「尋獲生命意義」的時態與心理歷程。南華大學生死學通訊，5，頁 31-33。

游恆山譯 (1991)：生存的理由。台北：遠流。

傅偉勳 (1993)：死亡的尊嚴與生命的尊嚴。台北：中正。

彭運石 (2001)：走向生命的顛峰—馬思洛的人本心理學。台北：貓頭鷹。

- 葉至誠、葉立誠合著 (2001): 研究方法與論文寫作。台北: 商鼎。
- 楊瑞珠 (1998): 無懼的愛: 面對死亡, 活出生命。 學生輔導, 54, 頁 28-31。
- 楊韶剛 (2001): 尋找存在的真諦—羅洛. 梅的存在主義心理學。台北: 貓頭鷹。
- 楊淑智譯 (2001): 難以承受的告別—自殺者親友的哀傷旅程。台北: 心靈工坊。
- 趙可式、沈錦惠譯 (1995): 活出意義來。台北: 光啟社。
- 趙可式 (1998): 生死教育。 學生輔導, 54, 頁 44-51。
- 廖珍娟 (1998): 喪失嬰兒父母之照顧。 護理雜誌, 45 (4), 頁 23-41。
- 劉雅瑩 (1998): 如何協助自殺者—父母。 諮商與輔導, 148, 頁 21-24。
- 劉翔平 (2001): 尋找生命的意義—弗蘭克的意義治療學說。台北: 貓頭鷹。
- 潘素卿 (1996): 佛教徒的死亡觀念與生命意義之關係研究及其在諮商上的應用。國立彰化師範大學輔導研究所博士論文。
- 鄭振煌譯 (1996): 西藏生死書。台北: 張老師。
- 魯中興 (2000): 傷口綻放的花朵—哀傷的心理復健。 張老師月刊, 263, 頁 79-84。
- 駱麗華 (1981): 悲逝—痛失愛子父母的哀痛過程。 國立台灣大學醫學院護理學系成立二十五週年專刊, 頁 71-78。
- 蔡昌雄 (2000): 從心理治療範型論死亡悲傷輔導論題與範疇的澄清。 南華大學生死學通訊, 1, 頁 10-13。
- 蔡昌雄 (2001): 現代人的生死課題。 人間福報, 3, 7/22。
- 蔡文瑜 (2001): 女性喪偶者的悲傷調適歷程研究。國立台灣師範大學社會教育學系碩士論文
- 釋慧開 (2002): 從佛陀教化的觀點淺論—探索生命的終級意義與活出圓滿自在的人生。 南華大學生死學通訊, 4, 頁 3-6。

二、英文部份

- Alan, D. W. (1995). Grief counseling is a family affair. Brown University Child & Adolescent Behavior Letter, 11 (10), 1-3.
- Bowlby, J. (1980). Attachment and loss, vol III : Loss, sadness and depression. London : Hogarth Press.
- Braun, M. J., & Berg, D. H. (1994). Meaning reconstruction in the experience of parental bereavement. Death Studies, 18, 105-129.
- Clark, M. D. (1984). Healthy and unhealthy grief behaviors. Occupational health nursing, 12 , 633-635.
- Corey, G. (1990). Theory and practice of group counseling. California : Brooks/cole.
- Corr, C. A., & Corr, D. M. (1996). Handbook of childhood death and bereavement. New York : Springer.
- Corr, C. A., & Balk, D. E. (1996). Handbook of adolescent death and bereavement. New York : Springer.
- Corr, C. A., Nabe, C. M., & Corr, D. M. (1997). Death and dying, life and living (2nd ed.) California : Brooks/Cole.
- Crandall, J. E., & Rasmussen, R. D. (1975). Purpose in as related to specific values. Journal of clinical psychology, 31, 483-485.
- Despelder, L. A., & Strickland, A. L. (1999). The last dance : encountering death and dying (5th ed.). California : Mayfield.
- Dent, A. (2002). Putting bereaved parents in the frame. Bereavement Care, 23 (1), 9-10.
- Denzin, N. k., & Lincoln, Y. S. (2000). The handbook of qualitative research. California : Sage.

- Drenovsky, C. K. (1994). Anger and the desire for retribution among bereaved parents. Omega, 29 (4), 303-312.
- Fabry, J. B. (1980). The pursuit of meaning. New York : Springer.
- Fiscobhoff, J. (1978). After the child died. Pediatrics, 140-146.
- Frankl, V. E. (1963). Man's search for meaning. New York : Washington Square.
- Frankl, V. E. (1988). The will to meaning. New York : Meridian.
- Grant, R. (1996). The way of the wound : A spirituality of trauma and transformation. California : Mayfield.
- Hughes, M. (2001). Bereavement support groups : timing of participation and reasons for joining. Omega, 43 (3), 247-258.
- Inese, W. (2001). Parental bereavement : The crisis of meaning. Death Studies, 2 (1), 51-67.
- Joe, w. (1997). Invasion of the sorrow-snatchers. Newsmagazine, 24 (9), 34-38.
- Kastenbaum, R. (1998). Death, society, and human experience (6th ed.). New York : Macmillan.
- Klass, D. (1995). Spiritual aspects of the resolution of grief. In Wass, H. & Neimeyer, R. A. (eds). Dying : Facing the Facts (3th ed.), 243-265. Washington, D. C : Taylor&Francis.
- Kindrachuk, S. M. (1994). Parental grief and adaptation following the death of a child by an impaired driver. MED. Dissertation. University of Alberta.
- Kubler-Ross, E. (1969). On death and dying. New York : Macmillan.
- Kubler-Ross, E. (1975). Death: the final stage of growth. New York : Touchstone.
- Kuble-Ross, E. (1983). On children and death. New York : Touchstone.
- Lair, G. S. (1996). Counseling the terminally ill : Sharing the journey. Washington, D. C : Taylor&Francis.
- Liveneh, H. (1986). A unified approach to existing models of adaptation to

- disability : part 1—a model adaptation. Journal of applied rehabilitation counseling, 17 (1), 5-16.
- Littlewood, J. (1992). Aspects of grief-bereavement in adult life. London : Routledge.
- May, R. (1953). Man's search for himself. New York : Norton.
- May, R. (1959). The meaning of anxiety. New York : Ronald.
- May, R. (1965). Love and will. New York : Norton.
- Miles, M. B., & Huberman, M. (1984). Qualitative data analysis : A sourcesbook of new methods. California : Sage.
- Mile, M. S., & Demi, A. S. (1992). A comparison of guilt in bereaved parents whose children died by suicide, accident, or chronic disease. Omeag, 24 (3), 203-215.
- Miller, D. E., & Omargu, J. (1998). New directions in loss research. Washington, D. C : Taylor&Francis.
- Morgan, J. D. (1995). Living our dying any our grieving : Historical and cultural attitudes. New York : Macmillan.
- Wass, H., & Neimeyer, R. A. (1995). Dying : Facing theFacts. (3thed.). Washington, D.C : Taylor&Francis.
- Morgan, J. D. (2001). Social support—A reflection of humanity. Omega, (3), 247-258.
- Parkes, C. W., & Weiss, R. S. (1983). Recovery from bereavement. New York : Basic Books.
- Paul, R., & Carol, E. (1990). Shared reminiscence about a deceased parent: Implication for grief education and grief counseling. Family Relations, 39 (2), 206-211.
- Parks, C. M., Laungani, P., & Young, B. (1997). Death and bereavement across

- cultures .New York : Routledge.
- Prend, A. D. (1997) . Transcending loss. New York : Berkley.
- Rando, T. A. (1995) .Grief and mourning : Accommodating to loss. In Wass, H. , &Neimeyer, R. A. (eds) . Dying : Facing theFacts (3th ed.) , 211-239. Washington, D. C : Taylor&Francis.
- Robert, A. N. (2000) . Searching for the meaning of meaning : Grief therapy and the process of reconstruction. Death Studies, 24 (6) , 541-558.
- Schildhaus, W. K. (1997) . Marital adaptation and growth after the death of a child. Dissertation. Boston University.
- Schwandt, T. A. (2001) . Dictionary of qualitative (2nd ed) . California : Sage.
- Siebold, C. (1992) . The hospice movement : Easing death' s pains. New York : Twayne.
- Seidman, I. E. (1991) . Interviewing as qualitative research : A guide for researchers in education and the social science . New York : Teachers College ,Columbia University.
- Stillion, J. M. (1995) . Death in the lives of adults : responding to the tolling of the bell. In Wass, H. , & Neimeyer, R. A. (eds) . Dying:Facing the Facts (3th ed.) , 303-320. Washington, D. C : Taylor&Francis.
- Tedeschi, R. G. , & Calhoun. L. G. (1995) . Traumand transformation:Growing in aftermath of suffering. California:Sage.
- Walsh, F. , & McGoldric, M. (1988) .Loss and the family life cycle. In C. J. Falicov (ed) . Family transition continuity and change over life cycle. New York : Guilford.
- Warren, W. G. (1989) . Death education and research : critical perspectives. New York : Haworth.
- Wayment, H. A. , & Vierthaler, J. (2002) . Journal of loss and trauma. Northern

Arizona University : Brunner-Routledge.

Worden, J. W. (1991) . Grief counseling and grief therapy . New York : Spring.

Yalom, I. D. (1980) . Existential psychotherapy. New York : Basic Books.

訪 談 大 綱

一、喪子（女）父母所呈現的生理、情緒、認知與行為的反應

1. 這件事在什麼時候/什麼地方發生的？事情是怎麼發生的？
2. 當時想到什麼？
3. 心理有什麼樣的感受？
4. 當時身體上有什麼樣的反應？
5. 做了那些事？
6. 對於剛剛所說的那些感受、想法與反應到現在有什麼不一樣？
7. 這件事情對您目前生活狀況有什麼樣的影響？（例如：睡眠、食慾、人際關係等）
8. 到目前為止，有那些想法、行為對自己或家人覺得是困擾的？

二、調適歷程

1. 現在回想起來，孩子剛走時，傷心難過的時候怎麼處理？（如常想到什麼？常做什麼事？有什麼人幫忙？）
2. 孩子死亡後經過多久時間，才想要做一些改變？
3. 用那些方法才讓您覺得生活比較好？
4. 經過多久的時間才有所改變？
5. 在未做改變前怎麼渡過的？
6. 做了改變後到現在這段時間覺得最大的不同是什麼？
7. 現在想到孩子會有什麼感覺？
8. 這種感覺對您有什麼影響？

9. 感覺不好時，用什麼方法來調適？

三、生命意義的探索

1. 在孩子未出事前，您感到人生最重要的是什麼？
2. 遇到這麼痛苦的事，是什麼想法或理由支持您活下去？
3. 如何對孩子的死亡做合理的解釋？（如透過宗教信仰或書籍等……）
4. 宗教信仰如何影響您對死亡的看法？
5. 孩子的死亡讓您對人生有甚麼不同的體悟？（如覺得人生像什麼？有什麼意義？）
6. 在生活態度上有什麼轉變？
7. 在人生目標（想要完成或達到的目標）的追求上有那些不同？
8. 經歷孩子的死亡，您對「死亡」有什麼看法？
9. 發生這樣的事情，您對自己的看法有什麼改變？
10. 孩子死亡到目前為止，您覺得做了那些事讓您最滿意或是覺得很有意義？
11. 您目前覺得最有價值、最值得追求的是什麼？

四、對悲傷支持性團體的看法

1. 是否聽說過悲傷支持性團體？
2. 如果有這樣的團體，您是否會想加入？基於什麼理由？
3. 期望在團體裏有那些收穫？
4. 對於有相同遭遇的父母，您會想向他們說什麼或給什麼建議？
5. 最後，在訪談結束前，對於今天的主題，您是否還想說些什麼？

訪談同意書

我 經過研究者對本研究的目的與性質說明後，願意參與此研究，並同意研究者在遵守以下原則的前提下，接受有關於我個人經驗的訪談：

1. 為協助研究的進行，我同意在訪談過程中使用錄音機錄音，方便研究人員記錄及整理資料。但我有權力隨時停止錄音的進行，而且研究者不得輕易對外透露錄音的內容。
2. 為了保護我個人的隱私，在內容的呈現上，所有足以辨識出我個人身份的資料將被隱匿或更改。
3. 研究人員在研究報告中採用的訪談資料內容必須經過我的確認，以避免我個人的經驗被扭曲。
4. 若對研究過程相關事項有任何疑問，我可以要求研究者進一步說明。

受訪者簽名：

研究者簽名：

日 期：

