

南 華 大 學

生 死 學 系 碩 士 學 位 論 文

獨居老人之孤獨經驗研究

—以新竹市四位老人為例

A Study on Solitude Experience of Four Solitary  
Elderly Residents in Hsin-Chu City

研 究 生：梁 碧 雲

指 導 教 授：蔡 昌 雄 博 士

中 華 民 國 九 十 六 年 六 月

南 華 大 學  
生 死 學 系  
碩 士 學 位 論 文

獨居老人之孤獨經驗研究  
— 以新竹市四位老人為例

研究生：梁碧雲

經考試合格特此證明

口試委員：蔡品雄

陳利中

蔡明昌

指導教授：蔡品雄

系主任(所長)：蔡明昌

口試日期：中華民國 96 年 6 月 21 日

## 謝 誌

回首來時路，深刻體會論文的完成絕非一己之力所能及。首先，最想感謝指導教授蔡昌雄老師在研究過程中的提攜與引導，您的哲學思維與靈活思考，豐富了我的學術視野，指導期間耐心地接納我的答非所問，以及不厭其煩地指點迷津，讓我對研究對象有更多的看見與了解。感謝溫和的蔡明昌老師，口考時獨特的洞見，以及對論文修改的建議；還有深具同理的張利中老師，協助我對研究法的運用有更多的學習，讓我獲得了一個彌足珍貴的學習歷程，謹此獻上我最深的謝意。

同窗好友慧珍、美珠、佳珍以及熊家族讀書會的夥伴，共同學習的美好經驗永難忘懷！賢文、淑玲、蘭貞學姊對論文書寫諸多協助與鼓勵；陪我走過喪父之痛的王浴與淑芬，讓我獲得身、心、靈的照顧。另外，還有最能與之談心的念瑋，不時地在我快要耗竭之餘，總會用心地拉我一把，論文之能夠完成最大的功臣非妳莫屬。

另外，誠摯地感謝天主教新竹社服中心管理委員們的支持及秀英主任的體諒與承擔；阿坤、麗月對於哲學、心理書刊的提供；還有夥伴秀美、諭潔、灝緣、小孟，在工作的上分擔、包容與體恤，在求學與寫作過程讓我無後顧之憂。感恩於一路不斷為我加油打氣的 Yvone、之文、月榮、金蘭、天裕等拾芳讀書會夥伴，以及桂英、鐵華、玉珍、明淑、瑞霞、瑞琴、翠芬；文鎮在訪談對象的引薦及背景資料的提供，還有麗香、銀銀與如茵在原典翻譯上的效勞；蕙慈與秋月校長在閩南語方言的協助，讓我沒有成為論文寫作的逃兵。

家人是我最大的後盾，母親的叮嚀與關照；志強、雅玲的溫馨接送情；電腦當機的救星志堅與志雄；素雲、寶銀提供的維他命與補品；蔡娥、慧梅論文寫作分享；資料不見時拔刀相助的敏瑄與宏哲；三劍客晉文、紘銘與宏宇，以及小公主容瑜、乃心、乃云、芷萱總在我文思枯竭時帶來歡樂、為我解憂，謝謝你們，有你們真好。

對於四位研究參與的長輩，在此獻上我最深、最深的敬意，衷心地感謝您們以受困生命的掙扎以及奮鬥來教導我，不僅豐富了我的生命，也讓我更懂得去珍惜。最後，謹以此篇論文獻給我摯愛的父親，您用生命來教導我，是您帶我進入老人領域，我會帶著您的愛去完成生死功課。

## 摘 要

本研究以「獨居老人之孤獨經驗」為主題，透過詮釋現象學方法的引導，以亞隆的存在心理治療和老年發展理論為解釋觀點，針對四位老年的研究參與者進行深度訪談，取得文本資料，並透過生命經驗述說與視域化的綜合分析，藉以揭露「獨居老人之孤獨經驗」本質與其生活世界背後所隱藏之意義。

本研究發現，堅強、有擔當、不求人及認命，是獨居老人的核心信念。老人在孤獨的處境中，能和世界有所關連是最具有重要意義的，即使這份關係的對象只是一件微不足道的事物。整體而言，孤獨、無根及無意義是獨居老人的基本處境，他們都體會到生命的空無、憂懼與絕望。在獨居老人經驗到的孤獨背後，所隱藏的乃是一種存在的孤獨。這份孤獨不是人際關係所能消弭的，而是每個人都必須獨自面對的課題。

孤獨是老人問題的根底，任何致力於協助老人的作為，勢必都將一定程度的考量老人面對的孤獨問題。因此，本研究對老人孤獨處境及經驗的描寫，可做為其他相關老人研究的參考基礎，也可促使相關助人單位及助人者，在外在的設施與資源之外，更重視老人內在的心理與靈性問題，以整體提昇老人照護工作的品質與內涵，並促進老年政策及老人社會福利的另類思維。

關鍵詞：獨居老人、孤獨、詮釋現象學

## Abstract

This is a research regarding solitude experiences of solitary elderly residents. This research uses the viewpoint of existential psychotherapy and elderly development theory by guidance of hermeneutic-phenomenological method. The text data is provided by depth-interviews with four solitary elderly residents, and described by combined analysis of life experiences and viewing horizons, to reveal the nature and hidden meaning of solitude experiences of solitary elderly residents.

This research found out that adamant, worthiness, self-dependent, and resignation is the core concept of solitary elderly residents. It is important for an elderly resident to be able to connect to the world in their solitude, no matter how trivial the subject of the connection may be. In general, an elderly in their solitude faces the emptiness, fear, and despair in their solitude, rootless, and meaningless situations. The solitude the elders face are what we call existential isolation, the feeling of solitude one has to face when one is alone. This is not the kind that can be improved by relationships, but are the kind of solitude that gives the feeling of isolation.

Loneliness is the root of the problem of elders in solitude. Any assistance given to elders should consider at some levels the problem of elders facing solitude. This research of solitude experiences of solitary elderly residents can be used as reference for related elderly researches. This research can also prompt assisting units to also look into the inner and spiritual issues of the elderly while providing other resources or better facilities. More emphasis on inner and spiritual issues of the elderly can improve the quality and content of elders care generally, and prompt another viewpoint of elder policies and elders society welfare.

**Keyword:** solitary elderly resident, solitude, Hermeneutic Phenomenological

# 目 錄

<b>第一章 緒論</b> .....	1
第一節 研究背景 .....	1
第二節 研究動機 .....	1
第三節 研究目的 .....	4
第四節 名詞界定 .....	5
<b>第二章 文獻探討</b> .....	7
第一節 老年期相關之研究 .....	7
第二節 獨居老人相關之研究 .....	13
第三節 老年生命意義感 .....	16
第四節 死亡態度與死亡焦慮 .....	18
第五節 孤獨經驗之研究 .....	21
<b>第三章 研究方法</b> .....	29
第一節 研究取向與解釋觀點 .....	29
第二節 研究構想與步驟 .....	38
第三節 資料蒐集與分析 .....	40
第四節 研究嚴謹度 .....	43
第五節 研究倫理 .....	44
<b>第四章 獨居老人的生活世界</b> .....	47
第一節 四位獨居老人的生命故事 .....	47
第二節 關係剝離下的失落 .....	52
第三節 困守獨居的空間 .....	61
第四節 緬懷過去、無法望向的未來 .....	69
第五節 生命意義的黃昏 .....	79

<b>第五章 獨居老人的孤獨體驗</b>	..93
第一節 人際孤獨的況味	.. 93
第二節 逃離孤獨的方式	..102
第三節 存在孤獨處境的揭露	..108
第四節 孤獨者賴以生存的信念與生活目標	..120
第五節 孤獨者生命意義的形構與挑戰	..137
<b>第六章 結論、綜合討論與建議</b>	..155
第一節 結論	..155
第二節 綜合討論	..157
第三節 建議	..160
<b>參考文獻</b>	..163
中文部分	..163
英文部分	..168
<b>附錄</b>	..170
附錄一 訪談邀請函	..170
附錄二 訪談同意書	..172
附錄三 訪談大綱	..173
附錄四 文本分析範例	..174

### 圖目次

圖一 主題分析的概念架構－詮釋循環	..35
圖二 語境理解及詮釋底景結構	..36
圖三 文本詮釋現象分析四層次	..36

### 表目次

表一 研究參與者基本資料	..40
--------------	------

# 第一章 緒論

## 第一節 研究背景

「高齡化、少子化」乃二十一世紀勢必面臨的挑戰。內政部社會司民國 94 年 9 月老人人口調查報告指出，台灣地區六十五歲以上老人人口為 2,195,661 人，佔全國人口的 9.65% (內政部，2005)。推估台灣將於民國 106 年正式從「人口老化」的國家進入「高齡社會」，依行政院經建會的估計，民國 110 年六十五歲以上老年人人口數將佔總人口數 14.6%，民國 121 年將達 20%，屆時台灣每五人中就有一位是老人(邱天助，2005)，其所帶來的社會意義之一就是老年依賴比率將逐年增加。因此，「人口高齡化」不單只是個體老化與因應的問題，它更牽涉到家庭、社會、政治、經濟與文化等層面所需要共同面對的問題。

由於社會結構轉變、傳統三代家庭逐漸式微，取而代之是核心家庭與單身的生活型態；另一方面，醫療科技發展對於老人疾病所產生的遞變，發現越來越多老人選擇在社區中獨自生活。老人獨居曾被世界衛生組織定義為高危險群，Iliffe 等多位學者(1992)認為，特別是鰥寡、貧窮、沒有謀生經驗的老人，容易受到貧窮、社會隔離、寂寞、健康情形轉壞，以及不利於健康因素所侵害(引自徐淑真，2001)。目前以疾病、失能及照顧為觀點去建構老人世界的社會學家與實務工作者，皆憂心忡忡地高聲疾呼要正視「老人問題」，否則滿山滿谷的老人，勢必造成家庭、社會之重大負擔並可能拖垮國家財政與經濟！

## 第二節 研究動機

研究者乃擔任「天主教新竹社會服務中心」，接受政府委託「居家照顧服務方案執行」之督導工作。「獨居老人」雖然已經受到社會大眾廣泛的關注，尤其是自我照顧能力較弱的「獨居老人」，政府提供「經濟補助」、「生命連線」、「居家服務」、「送餐服務」、「輔具服務」等社會福利措施。逢年過節社會局或社會服務團體均會派員前去送禮與慰問，而志工亦會定期到「獨居老人」家中關懷與問候。然而這些卻無

法解決「獨居老人」們全部的困頓，許多「獨居老人」仍感慨著孤單、淒涼是最難挨的，無論生活多麼富足，卻難遣孤獨、寂寞！

從實務工作中研究者發現，有一對子女長居國外的老夫妻，走到那裡都是大家羨慕的對象，然而回到家中，兩老面對空曠的豪宅，四目相對時總會有種無法抑制的孤寂湧上心頭。看著兒女表現優異的獎狀掛滿牆，摸著兒孫充滿甜美笑容的照片，老人內心深處其實是空虛、孤獨的。

另外，有位家境寬裕、子女皆小有成就的伯伯，卻拒絕與子女同住，寧可窩在老舊的四合院中，經常一個人孤伶伶地推著一部嬰兒車四處拾荒，破舊的車內堆放了紙類回收物以及一些瓶瓶罐罐。屋內四處都是回收物雜亂不堪、且充滿了食物發霉的臭酸味！一群好心的志工，花了兩天將老先生的房間與客廳打掃乾淨，並將回收物歸類就位。事後伯伯卻向社服中心的工作人員抱怨志工整理得太乾淨，不但找不到他要的東西，還害他失眠、睡不安穩。原來東西擺放的熟悉位置、蚊子、蒼蠅飛來飛去的盛況，以及夜裡老鼠咬塑膠袋的聲音全都不見了，伯伯感覺自己彷彿置身在一個陌生的境遇，令他不得安且驚恐不已！

還有一位喪偶多年的奶奶，獨居於獨棟三層樓高的屋內，由於奶奶對陌生人有高度防備之心，研究者得以接觸到奶奶是透過里長的引見。初訪時發現奶奶家除了一道堅固的鐵門之外，還有一扇安裝了六個喇叭鎖的大門，外加一條厚重的鐵鍊鎖。會談過程中，奶奶不時地回頭望向門邊去，不斷地向研究者表示有人要陷害她。

這些「常觀者」視為偏差的外顯行爲，對「獨居老人」來說不僅深刻反映出其複雜的時代背景與身心需求，更凸顯出行爲背後極具意義性的意涵。除了上述老人的外顯行爲吸引研究者之外，同時也注意到有些「獨居老人」在生活中，即使擁有良好的鄰里關係、子女不忘定期噓寒問暖、又能如願地住在熟悉的家中，擁有配套的福利服務與照顧，然而只要想到健康會逐漸衰退，會衰弱到必須依賴他人才能夠存活，最後變成家庭的累贅或社會的負擔，而必須過著沒有期待、過一天算一天的等死歲月，就會驚悚、哀傷不已！尤其是那些喪偶、子女離家、以及面對死亡等撼動生命基底的「獨居老人」，往往被迫回歸到自己的內在，赫然發現自己孑然一身，

而世界已不再具有任何意義，存有的核心空無一物，令他（她）們經驗到恐懼與孤寂，而產生一種因為「孤獨」所引發的痛苦。尤其當「獨居老人」努力想對親人或他人描述這種深刻的虛空經驗，卻始終經驗到一種無法被完整了解與同理的時候，更容易產生失落、憂鬱與焦慮的情緒，一種「存在的孤獨感」深烙在「獨居老人」心中。

邱天助（2002）針對國科會於民國 82 年至民國 88 年的研究專案與民國 83 年至民國 88 年全國碩博士論文資料中，統計出台灣地區有關老人研究，合計共有 241 篇，研究主題大多以疾病醫療與養護照顧為主，佔了 70.9%；其次乃以社會政策與社會福利、生活適應與休閒教育與其他如孝道、生命態度、認知障礙、空間規劃等。全國碩博士資訊網的論文中，從民國 88 至民國 93 年針對「獨居老人」為主題的論文共計 16 篇，大都針對「獨居老人」的健康、醫療使用、社會支持、心理壓力、生活適應、人格韌性、社區照顧等面向加以探討，缺乏了解「獨居老人」晚年生活的生命意義探討。

由上述資料顯示，得知針對「獨居老人」生命意義之探討付之闕如，尤其是針對「獨居老人之孤獨經驗」以詮釋現象之質性研究方法加以探究者更是寥寥無幾。歸納以上老人研究資料與陪伴的經驗，研究者反思到在老人服務工作中，照顧、陪伴一些歷經重大失落或身陷關係斷裂處境的「獨居老人」，如何深刻同理他們，並對其置身處境能有合理的詮釋與理解是非常重要的。基於這樣的關懷，引起研究者對於「獨居老人之孤獨經驗」議題產生興趣，並鎖定在「獨居老人之孤獨」所引發的意義性研究。研究者想進一步貼近「獨居老人」親身的經驗，並探究其如何描述與解釋其獨居的生活經驗？因此，本研究所關注的焦點乃從「獨居老人」的生命脈絡去了解他們，經由深度訪談的方式，詮釋老人的生命意義，透過詮釋的過程，還原其「孤獨經驗」，讓「獨居老人」的主觀感受與生活世界得以被開顯出來，而能夠獲得應有的尊重與了解。

### 第三節 研究目的

根據以上研究背景與動機之陳述，得知老人並非獨立存在的客體。因此，要了解「獨居老人之孤獨經驗」，研究者不能抽離其生活世界，必須從他們的生活脈絡去了解，拋棄問題化的意識形態，進入老人的生活空間，探究其「孤獨」經驗對個人的意義性。目前許多研究大多偏向慢性疾病對老人生理、心理和家屬照顧的影響，缺乏老人晚年生命意義之了解（邱天助，2002）。研究者欲針對「獨居老人」生命回顧之資料，做深度的描寫與真切的理解，企圖描繪出本真的生命故事，並捕捉他們在問題情境中的經驗，找回「獨居老人」生活世界的真相，得以觀照其生活的脈絡。

透過深度了解之後，再把這些故事放入「獨居老人」的個人歷史、文化脈絡中；搜集並分析相關的互動片段，從中理解與詮釋「獨居老人」所建構出的意義之網，藉由其生命故事中尋到生命存有之意義。除此之外，本研究也希望透過了解「獨居老人」擁有的「孤獨」經驗，對半專業助人工作的陪伴與家屬可能造成的影響與衝擊，並提供政府推展老人社會福利方面一個可應用的參照點，擬定更貼近「獨居老人」需求之社會福利政策，期使「獨居老人」能夠擁被了解與有尊嚴的老年生活。綜上所述，本研究欲探究之重點，歸納如下：

- 一、搜集並分析「獨居老人」相關的互動片段，從中理解與詮釋其所建構出的意義之網，藉由其生命故事中尋到「獨居老人」生命存有之意義。
- 二、還原「獨居老人」自身處境的「孤獨」經驗本質。
- 三、將「獨居老人」自身的經驗連結到人類存在的境況、文化背景與社會脈絡中探究其意義性。
- 四、透過此研究，希望提供實務工作者與政策制定者擬定符合「獨居老人」社會福利政策與適切之服務。

## 第四節 名詞界定

### 壹、獨居老人 (solitary elderly resident)

一、年滿六十五歲(含)以上，設籍並實際居住於新竹市(非機構內)、冊列之獨居老人，接受新竹社會服務中心所提供「居家照顧」服務之老人。

### 二、獨居的定義

1、單獨一人居住。

2、夫妻同住、均需年滿六十五歲(含)以上且無子女同住。

三、必須是聽力與表達力皆能與研究者溝通之老人。

### 貳、孤獨 (solitude)

本研究所指的孤獨是以存在的背景界定，包括了人際孤獨、心理孤離與存在孤獨。人際孤獨意指與他人分離，一般所經驗到的寂寞；心理孤離則是指人把自己分隔成許多部份，並將不愉快的經驗排除在意識覺察之外，使自己無法碰觸心靈的這些部分；存在孤獨是一種人類生存的本質，乃是人不可避免地都會與空無、憂懼、絕望的經驗相遇。也就是說，即使與別人有最愉快的互動，或有圓滿的自我認識和整合，仍然存留的孤獨，存在孤獨是指自己與任何其他生命之間無法跨越的鴻溝，也是指一種更根本的孤獨—人與世界的分離。

## 第二章 文獻探討

從建構的概念而言，人們對「老」的認知與反應可說相當的複雜與多元，而其客觀的經驗和主觀的意義，更是千變萬化並深受文化歷史、政治經濟與生態環境之影響。隨著高齡化社會的來臨，有關老人之相關研究漸漸出籠，顯示老人議題之重要性。本章整合國內外老年學、存在意義治療學之相關文獻資料，進行下列五節之探討，以作為本研究之前理解；第一節、老年期相關之研究；第二節、獨居老人之相關研究；第三節、老人的生命意義感；第四節、死亡態度與死亡焦慮；以及第五節、孤獨經驗等研究，分述如下：

### 第一節 老年期相關之研究

#### 壹、老年相關研究發展史

針對老年期之相關研究，邱天助（2002）整理出 1960 年以前有關老年研究，大都以「問題驅策」為主要焦點，到了 1990 年形成一股重視社會建構事實與主體生命意義的「批判老年學」（critical gerontology），主張從社會結構、歷史文化脈絡去重建老年生活世界。2000 年以後老人的異質性提升，將會累積更多的經濟、文化和社會資本，因而更有能力建構自己；另一方面透過公民權的運用，老人年金與社會保險政策上更強調個人的責任和民間機構的服務；由於科技的進步，特別在生物醫學和資訊科技的發展方面，將對生命的「自然界限」或「預設極限」構成新的挑戰。

#### 貳、老年期的老化觀點

老化是一個錯綜複雜的變化歷程，每個人老化的速度不盡相同，對老化的定義也不盡相同。Baltes（1980）等多位學者指出，每個人老化過程的個別差異均受年齡、具有生物性與環境性影響的時代背景，以及既非年齡亦非時代背景所造成之非常態因素所共同影響（引自王仁潔、李湘雄，2001）。蔡文輝（2000）指出除了生理與心理之外，文化、家庭、政治、經濟、教育、身體知覺、累積的失落、存在的意義

以及老人本身的自我認同等向度均與老人息息相關。

老化的種類分爲具普遍且不可避免的主因老化 (primary aging)，亦稱爲「生物性老化」或「正常老化」，以及並非年齡造成、亦非普遍必然現象之次因老化 (secondary aging)，通常是因爲疾病造成，或由於某一種機能的不用、過度使用或不當的使用所造成，老人慢性疾病即屬於次因老化 (黃富順，1995)。Nolan (2004) 指出老人爲了要維持本身的整體性與歸屬感，在晚年生活遭遇問題時會有三種因應的機制出現：首先是老人必須與不抵觸原本核心價值的部分妥協；其次需要修正原本的價值觀或生命中的優先順位與現實狀況做重新搭配；最後是當某些挑戰危及原先的認同和基本理念時，必須重新做選擇、重新組合再出發。

胡幼慧 (1995) 指出「人口老化」是一種新的學術語彙，也是一種新的語言陷阱，這個語彙建構了社會語言和主宰了社會認知，人們對老人的印象與認知是隨著社會時空而有所轉變的。近年來不少社會語言學家對這種人口學上的語彙所造成的「去歷史空間」、「去環境」之依賴人口的說法提出反思並予以解構。

### 參、老人的疾病觀點

所謂「疾病」，係指因生理或心理因素所導致的生理失調或異常現象。定義疾病時將生命週期、生物個體間的異質性、社會文化的異質性此三度空間內作立體的思考，文化在病因的解釋上扮演相當重要的角色 (張荳雲，1998)。老人若在成長的過程中習得一套醫療觀念，會使得他一生對疾病與健康有固著的知識，如同信仰般令老人堅信不移，引導著他對生病的態度與處理。醫療觀念亦是一種信仰，當相信它時，整個人的身心會完全配合它行動。生病不只是客觀的人體器官功能的問題，也有強烈的心理主觀感受，對疾病的看法與其所處的社會文化密切相關 (張詢，1994)。

#### 一、疾病與社會

傳統的中國社會，人們的文化心理傾向秩序取向，一般民俗「相信」若靈魂得不到安寧就成爲個人或集體的犯沖。對於靈魂的基本信念，乃奠基於背後支持的生

命觀、宇宙觀。這種民族文化的心理結構，極具韌性且不易改變的。對於靈魂的穩定與否，有一套相應的對應態度，儀式之所以被接受，是建立在同一宇宙論式，亦即有同一文化共識（李豐楙，1999）。

生病的人和健康的人在一個社會體系運作下，所扮演的角色是截然不同的。生病的人可以免除原本應盡的責任，成為不用去面對問題的合理藉口。一方面也可以藉由生病的角色獲得關愛，甚至以病者來左右他人。另一方面，我們也看到有些老人生病時其自我價值會逐漸降低，因此，生病所帶來的好處及不便，人們往往透過這兩種力量不斷的拉扯，形成各式各樣急性與慢性疾病（許添盛，2005）。

## 二、疾病與心靈

存在心理治療大師 Yalom（2005）認為「疾病」所指的是身體或心理上的某些困擾，因為無法解決而反映到身體上的呈現，乃透過「生病」來表達的一個過程。罹患致命疾病的人，認為疾病造成的孤立是最可怕的，是一種雙重的孤立：通常他會先孤立自己，因為不想把別人拉進自己的絕望，而且別人也會避開他。然而從許多走過重症的病人身上看到，反而是「疾病」讓他們開始去思索人生，透過疾病學習為自己的生命負起責任，因為疾病而改變他們的人生。

疾病是個體在意識層面失去和諧，喪失內在平衡而以症狀在身體表現出來，由於症狀的出現會擾亂個體習以為常的生活，迫使個體注意症狀，所以症狀是傳遞訊息的工具，也是身心溝通的橋樑。症狀幫助個體為自己意識和成長負起責任，疾病的目標是使個體變得完整。生病是身體跟交談的一種方式，疼痛能將一個強而有力的訊息透過身體傳達給心靈，因此，放下自己的防衛學習傾聽疾病在說些什麼，誠實面對自己內心的感受，學習與症狀溝通，（Levine，1996）。

## 肆、老年期的社會心理觀點

老人是社會文化的產物，涉及時空背景的變異（邱天助，2002）。心理學家將人生全程劃分為兒童期、青年期、中年期與老年期，每一個階段皆有其獨特的特徵、

價值與任務。Erikson (2000) 特別指出「統整」與「絕望」是老年期的發展危機，老人所面臨的挑戰即是如何保持繼續活躍地投入現在的生活，同時能統整過去的生命歷史，並從中尋獲「統整」與「絕望」之間的平衡。Peck 認為老年期的心理發展包括三個任務：「自職場退休、身體功能減低、面臨死亡」，強調老人為了心理發展順利，必須解決的三大危機為：自我價值感的統整與工作角色的偏差、身體超越與身體偏見、自我超越與自我偏見（引自邱天助，1993）。

Cumming & Henry (1961) 提出社會撤退理論 (disengagement theory)，主張老化應從經驗法則的社會系統特性中分離，視老年為一個時間點，係老人本身與社會雙方感到要從事於互相分離的動作。社會參與理論與撤退理論是最能解釋老年退休後適應問題的理論。退休以後，自以為不應參與社會事務，(或被迫從眾多事務中退卻)，此即撤退理論，老人們會減少活動程度，朝向更多被動的角色，與其他人的互動頻率減少，並全神貫注於自己內在的生活。隔離理論將這樣的行為當作是一種調適的行為，透過對先前角色（職業或養育子女的角色）的退出，來維持自我價值感（引自林歐貴英、郭鐘隆譯，2003）。

Hooyman 與 Kiyak 根據老人所扮演的角色、活動力、經濟層面，參與社會活動與政治、認為老年生活的適應，有賴於個人對自己角色改變的適應，老人若能以其他類似的角色來替代失去的角色，延續中年以來的活躍，則老年期的生活即可更滿意。老人從社會舞台退下來、或是不活躍，乃是滿足老年生活的一部分，亦是社會期待與要求的結果。老人是「次文化」族群，在屬於他們的族群當中，仍維持其一貫的角色與自我，認同自己是老人，也會為自己爭取應有的權益，又能按照年紀來分派社會角色與責任，維持個人與物理環境、社會環境間良好互動關係（引自邱珍琬，2001）。

## 伍、老年期的經濟心理觀點

老人經歷各種人生的幻滅，其悲觀情懷必然是伴隨無數的希望破滅而來的。蔡文輝 (2000) 指出老人悲觀的傾向若從經濟學的觀點解釋，老人相信事情總會愈變

愈糟糕，而且好日子早已過去，對於過往歲月累積了比年輕人多的悔恨而產生悲觀。大多數退休老人的經濟狀況比退休前差，但不代表是社會上最窮困的一群。如果老人從生命獲得的是正面的價值，且沒有強烈要留下遺產的動機，那麼他在這個時間點失去生命，將無法用任何金錢來彌補它的損失。當老人預期自己死期將至，就會表現得彷彿生存價值對他來說趨近於「無限大」，因而會把運用一切資源來維持生命的成本視為零。老人為了適應能力的衰減，會花更多的時間來做同一件事，傾向於用時間成本來換取其他。Posner（2001）若以人力資本的標準來看，則老年人投入的較少，因此，回饋的訊息也比較少，理性的老年人會重新配置所掌握的資源，投資更多的資源在醫療照護與安全措施上，以達到延年益壽的目標。當人年歲愈長愈容易考量到各種身後的聲譽，效益考量的思維就愈容易影響個人的行為模式。

邱天助（2005）指出相較於男性，在老化的過程中女性價值明顯的被貶抑。例如婚姻中的「老夫少妻」往往成為美談，而「老妻少夫」則常常招致非議。這種現象也發生在勞動市場，女性就業機會與待遇的偏低，影響女性經濟資源，加上孩子養育與家庭責任的承擔，減少婦女累積足夠年金的機會，一旦二度就業往往因年齡的歧視而被拒絕，壓縮了婦女的社會舞台。因而，社會老化的性別差異造成婦女在晚年生活的物質不利，加上社會價值的貶意使得許多婦女只能落入「在家從父、出嫁從夫、夫死從子」的傳統宿命，終身必須依附男性而生活。

## 陸、老年期的社會政策問題

胡幼慧（1995）認為對「老人的印象」本身便是一種社會建構，換句話說，乃是隨社會時空而有所轉變的，內容取決於在社會脈絡中「誰」有權威來主宰這個建構過程。邱天助（2002）指出許多研究老年學的學者，從政治經濟學取向提出老年「結構性依賴」（structural dependency）乃是結構因素所造成的。例如：退休制度將老年人驅離職場；而社會福利制度將老年人「邊緣化」（marginalization），認為個人自傳事實上是社會結構和歷史的產物。我國目前針對老人醫療保健、經濟保障、休閒育樂與機構安養等方面之需求，於民國 86 年 6 月 18 日頒布了老人福利法。老年福利

政策傾向殘餘性、救補性的措施，其中具體的福利政策措施為：居家服務、社區照顧、機構安養（彭駕駢，1999）。台灣老年政策除了隱含老年歧視的意識外，更由於政策擬定過程中「性別盲點」，使得老年婦女成為當前社會最大的犧牲者。老年政策的擬定往往以男性經驗為論述客體，以男性思維型式或生活樣態當作標準的模本，忽視生命早期女性的性別弱勢，也不曾注意到生命晚期老年婦女所遭受年齡與性別的雙重歧視與壓迫的事實，在政策的制定過程中，老年婦女是隱形的群體，內心的吶喊與需求往往被漠視（邱天助，2005）。

### 柒、老年期的文化心理

老人寓居於多重論述的世界，「在文化中」老人被標籤為年紀大，記憶力差和生理上會有缺損，所以應得到較多的照顧；養兒防老、百善孝為先、當年老時，應讓子女照顧；老人都比較孤單、且倚賴他人、不具生產力、容易覺得沒有價值感；老人的抵抗力差，生病就應該去看醫生。由於這些標籤讓老人受到宰制，以致未能被公平對待。邱天助（2002）指出 1990 年起，基於對「問題化」和「生物醫療化」老年研究的反動，形成另一股「文化老年學」（cultural gerontology）的潮流。其中以老年卓越(gerotranscendence)、老年的魅力再現(re-enchantment)、老年協商(negotiation)理論的發展，最受到老年研究者的關注。社會為了適應其自然環境而發展出來的一套生活方式，每一個生命體、族群或物種，其生存的環境都不一樣，從而演化出多樣性的文化。不同的文化之間無所謂的對錯與優劣，每一種文化價值體系都應尊重其他的文化價值體系，即便老人是個「次文化」族群，在屬於他們的族群當中，仍維持其一貫的角色與自我，認同自己是老人，仍可為自己爭取應有的權益（邱珍琬，2001）。文化乃是通過社會繼承機制而流傳，人類的每一個體生存於文化環境之內，文化制約著每一個體的行為。因此，可以說每個人的自傳事實上是社會結構和歷史的產物，而老人生活世界的知識（思想、信仰、價值、行為）均由文化決定、社會定位（邱天助，2002）。

## 捌、本身對於「老」的論述

老人針對「老」的界定會從心理、生理與社會的角度來界定自己，較少以外貌作為老人的號記。另外，老人想像的理想生活，包括了「身體健康」、「三餐溫飽」、「子孫孝順」、「家庭溫暖」外加一點「嗜好」。研究觀察未來老人並非「殘餘類屬」(residual category)，從前以疾病、失能、照顧、死亡為參照點所建構的老人世界，將被「老年文化」或「生活風格」所取代。「老化」將是個人與社會、主體與結構協商的過程，這種現象將造成老年研究「文化的轉折」(cultural turn)，從文化研究的觀點把握老人存在的事實(邱天助，2002)。

綜合以上各專家學者從不同角度和領域，探討老年時期的發展理論，研究者可以從中得知老年期個體在此階段時可能面臨的問題、困境與責任。

## 第二節 獨居老人相關之研究

台灣地區六十五歲以上老人人口為 2,195,661 人，佔全國人口的 9.65%，列冊需關懷之獨居老人數為 47,584 人，佔老人人口數的 2.2% (內政部，2005)。社會競爭壓力促使家庭結構轉變、青壯年外出謀職、婦女投入就業市場，導致傳統三代家庭結構逐漸凋零、取而代之是核心家庭與單身型態，相對地增加了社區中「老人獨居」的比例，且罹患慢性疾病需要長期醫療或照顧的老人，亦有逐年增加的趨勢。

### 壹、年齡、性別與身分別

內政部統計處(2005)統計通報獨居男性老人人口數為 27,246 人、佔老人人口比率 2.51%;女性老人人口數為 20,925 人、佔老人人口比率 1.96%。獨居老人的身分別中有 38.4%是榮民、17.2%是接受政府補助的低收入戶、15.3%是中低收入戶、一般名眾只有 29.1% (台灣省政府社會處，1998)。

## 貳、健康方面

### 一、慢性疾病方面

老人研究報告顯示六十五歲以上的老人，至少擁有一項以上的慢性疾病，而同時擁有多種以上慢性疾病之老人不在少數（黃麗玲，2000）。彭駕駢（1999）整理出常見的慢性疾病為高血壓、關節炎與痛風、心臟病、呼吸系統疾病、白內障、青光眼、糖尿病、消化道潰瘍或胃病、痔、骨質疏鬆症、攝護腺肥大。而常見疾病以慢性疾病則以高血壓、關節炎、心臟病、腸胃疾病為首（楊培珊，1999）。

### 二、獨居老人憂鬱情況

莊裕寬（1998）認為「獨居又生病」才會帶來問題。獨居老人往往具有較高的憂鬱傾向，國內獨居老人憂鬱的盛行率為 40%~47%（黃麗玲，2000）。呂松庭（2005）也指出目前台灣老人口的憂鬱症盛行率達 12.9%-21.7%，根據以上研究，得知憂鬱症狀在老人的族群中是一種高盛行率，更不容忽視的心理問題。

楊培珊（1999）針對獨居老人的研究指出憂鬱是個人對負向的生活事件，產生不當的詮釋而引起認知上的症狀，其症狀包括：悲觀、無法專注、無助及經常想到死亡，憂鬱的心情常會造成負向的自我評價。許多國內、外研究均指出，造成老人憂鬱的原因包括喪失自尊、失去有意義的角色功能、失去重要他人、與社會互動的機會減少、身體功能下降、經濟來源縮減、家庭結構改變、居住環境遷移及個人因應調適的選擇範圍減少等。而且如果老人憂鬱沒有獲得正確評估及適當的治療，就會導致社會隔離、孤獨寂寞、生活品質不良、增加身體失能及罹病的機會，甚至造成自殺率及死亡率增加的情況（趙佩璇，2003）。

### 參、婚姻、家庭方面

施教裕（1998a）指出獨居老人喪偶的比例為 48.3%、未婚者為 36.8%、另外 9.2% 是分居狀態、5.7% 則是離婚狀態。有 70.6% 的獨居老人沒有與子女來往（含子女住國外、住大陸、無子女）（台灣省社會處，1998）。老人主觀意念中「生於斯、長於

斯、老於斯、死於斯」的傳統，說明了對環境的依戀與歸屬（施裕教，1998b）。陳肇男（2001）指出民國 77 年的勞動力調查顯示，老人偏好與配偶及子女同住。整個社會趨勢的改變，老年父母不與子女同住，而採夫婦同住或獨居的老人容易感到寂寞、憂鬱，而與社會隔離。

#### 肆、社會互動與經濟狀況

莊裕寬（1998）認為獨居本身不是問題，「獨居又不與社會或人際互動」才會造成問題。「獨居老人」面對週遭親友和對環境不滿時，容易自怨自艾的心理，感到世上再沒有人關心，甚至覺得自己是被遺忘的。這種心態不但無濟於事，反而容易跌入失望的深淵（黃富順，2004）。

「獨居老人」的生活費用接受政府補助佔 55.0%、子女供給佔 19.7%、本身或配偶退休金及撫恤金佔 16.1%、民間慈善團體的資助佔 0.5%（台灣省社會處，1998）。經濟安全與否與老人的適應成正相關（石集成，1991）。Larson 的文獻回顧指出社經地位較低的老人呈現較低的生活滿意。這個現象已經由多項研究加以證實，即使控制健康、就業與婚姻等因素，低社經地位老人的生活滿意度仍然較低（引自陳肇男，2001）。

#### 伍、居住方面

近二十年來老人的居住起了相當大的變化，1988 年勞動力調查顯示，老人偏好順序為「與配偶及子女同住」；其次「只與配偶同住」；再者「與其他人同住」；「獨自居住者」敬陪末座，尤其當經濟安全出現問題時，老人對於獨自居住的安排方式更加不滿。因此，生活費的來源、健康狀況與婚姻狀況三者對於居住安排的滿意度都會有影響（陳肇男，2001）。而機構式的居住方式只有 6.1% 的老人偏好此一安排（台灣省社會處，1998）。

綜合以上資料顯示，「獨居老人」在生活適應上所面臨的問題，往往是同時存在的，在探討「獨居老人」的問題及需求時，強調「老人獨居不是問題，獨居又生病

或當有問題時沒有家屬、親友可以提供經常性的照顧與協助時」才是問題所在。而「獨居老人」的經濟來源大部分還是必須仰賴他人，且偏向居住在社區中。對於「獨居老人」因老化所帶來的疾病、獨居的寂寞處境，需要積極去面對與調適之外，老人不應被視為只是各種社會福利服務被動的客體對象，其實他們是有能力且具主體性的，而他們的行動更是極富意義性的。

### 第三節 老年生命意義感

本章節主要探討老人生命意義之內涵與生命意義對老化過程之影響，茲將分為兩個部分加以探討：

#### 壹、老人生命意義的探討

從解構觀點看來，老人的意義總是零碎散佈在整體的符號鎖鏈之中，它無法被輕易敲定的，也絕對不是充分展現於某一個符號，而是呈現與缺席同時不斷閃爍的狀態（邱天助，2002）。探索老人的生命意義，乃是因為它會影響老人的生活品質，唯有深入了解老人生命意義的本質，才能夠超越傳統對老化的看法，而以全面性及更寬廣的角度去了解老人之存在（趙安娜，2001）。

#### 一、生命意義的內涵

Rollo May（1953）指出生命意義感的獲得是以個體為中心，而創造出最高的自我價值，並且能夠體認到自己的意向，感受到自己可以自由意志去做抉擇與擁有愛的力量，並強調積極、正向地看待生命中的挫折，在發展以及成為自己的過程當中，將痛苦的經驗轉化為建設性的通路。Yalom（2003）強調宇宙生命的意義是指宇宙中有一個定律，此定律非人類所能理解，是超於個人之上的神；個人的生命意義也是神的命定與計畫。俗世個人的生命意義則與神無關，可獨立於宇宙意義之外，是個人實現目標的過程中，體驗到生命的價值。Minkler（1985）特別強調老化過程中，

社會結構對於老人的影響，特別是存在的意義與價值，換句話說，如果社會結構可以強化老人的生命意義和自我認同，對於老人的晚年生活將是一個相當重要的改變（引自萬育維譯，2004）。

Frankl 認為萬物之靈的人類，在生命的價值取向上，是以意義探索為優先，然後才有快樂或權力之類隨之而來。並進一步的表示，人生乃是一種任務的體認，每一個單獨實存都應該依據自己的生活、思想、教育、文化等不同背景，去尋找適當的特定意義，以完成個別不同的人生任務（引自傅偉勳，1993）。

Ruth 和 Oberg(1996)則強調從老人過去的生活經驗中尋找現在生活品質的意義，其意涵也就是「我過去經歷的生活給了我老年存在的意義」。老人和照護者都需要有安全感、持續感、歸屬感、意義感、完成感、重要感等正面的感受才可能在服務過程中提昇雙方的生活品質（引自萬育維譯，2004）。Kubler-Ross（1975）表示人生最重要的一課，就是學習如何毫無條件地去愛別人與被愛。呂應鐘（2001）將人生意義分為：現實人間與未來天國。現實人間所重視的是家庭與家族的繁衍，亦即將人生的意義寄託於家族的延續，所以人雖死了卻能擁有永久意義存在的價值。

張利中（2002）指出能夠「尋獲生命的意義」是人類在面臨許多困境與災厄的最終解決之道。而尋獲事件的意義，是受難者及受害者能夠恢復身心適應的一個重要因素。他提到，「體認生命會有絕境」能夠引導出「效能」以外的另類思考，簡而言之，便是能夠體認人生的無常，接受屬靈的生命。於絕境中，若是能夠正向積極的交託及放下，停止汲汲營營的思求「解決」之道，就可以保留一些心靈空間，來尋求生命的意義。另外，他也強調生命意義是一個個人建構（meaning construction）的過程，意味著生命意義的獲得，需要經過一個可分析的心理歷程，且需要有一些基礎的元素存在。同時，也意味著個人的發展階段與群體間個別差異的現象存在（張利中，2004）。

綜合以上文獻得知，生命乃非常個人化且獨特的，生命意義無法跳脫歷史的時空情境，每個人都有自己獨特的使命需要去完成。而意義則來自所處文化提供的信念與價值，經由個人的經驗及選擇而建立的。所以，當一個人面臨生命意義問題時，

必須關聯到具體的情境，同時也必須聯繫個人的實存人格，這樣才會有意義產生。

## 二、生命意義對老化過程的影響

Moody 主張老年研究應將重心放在老年生命建構的意義與詮釋，擺脫實證主義的狹隘知識論（引自邱天助，2002）。Nolan（2004）指出目前的研究中大多還是偏向慢性疾病對老人生理心理和家屬照顧的影響，缺乏足夠的研究去了解老人晚年生活的生命意義，當老人經歷過角色失落與分離……等負面經驗重新尋獲找到生命意義時必須放在老人一生的脈絡中去解讀。

Thorson（1995）指出對於生命意義的追尋乃是每位老人都會經歷的過程，應被視為生命回顧的一部分，透過重新檢視過去的生命，並試圖尋找其中的意義，也是學習與成長的一個過程；Moody（1976）也認為老人的特色，就是從心理和精神方面來追求意義和了解，老人想要決定經驗的意義，並對於自己所獲得的知識作一個統整（引自蔡坤良，2004）。

Remen（1999）指出思考生命的意義並非避開生命的痛苦，而是需要發揮個人生命的整體性，探索自己是誰？所欲與所求為何？以及生命的定位與歸屬。生命意義的探索可以幫助個體獲得心靈的力量，超越生命的迷思與困難的處境，肯定自己生命的意義與價值。

## 第四節 死亡態度與死亡焦慮

### 壹、老人的死亡態度

老人了解「死亡乃無一人能倖免」既然不能避免只好接受，然缺乏對於死後世界的資訊，因而難免陷入驚慌、恐懼與無奈當中。國外有關老人死亡態度中，大多數的研究（Feifel & Branscomb, 1973; Kalish & Reynolds, 1977; Keller et al., 1982; Maiden & Walker, 1985; Thorson & Perkins, 1977; Thorson & Powell, 1984）均發現老人是較不恐懼或焦慮死亡（引自張淑美，1996）。傅偉勳（1993）將「死亡接受」的態度分為「不

接受的被迫接受」、「莫名所以、無可奈何的被動接受」、「自然而然、平安自在的接受」、「基於宗教性或高度精神性的正面接受」。蔡明昌（1995）綜合各家論述，認為死亡態度的內涵包含：死亡恐懼、死亡焦慮、死亡關切、死亡威脅、死亡接受度、死亡觀等，互為因果、互為影響，或彼此相關。

根據蔡明昌（1995）研究發現，老人的死亡關切偏低，而死亡焦慮則有偏高的現象。根據 Maro（1996）與 Cicirelli（1999）研究報告指出，一般人對死亡的恐懼是擔憂無法預知將來（對來生的恐懼、對不存在的恐懼）以及臨終的過程，尤其是痛苦的死亡甚於死亡本身（引自林歐貴英、郭鐘隆譯，2003）。控制感的消失以及對於來生的不確定性，是讓老人相當擔憂死亡的重要因素（蔡坤良，2004）。

顏倩蓉（2002）歸納多位學者提出老人較低的死亡恐懼與焦慮的可能原因如下：老人相信自己已公平享受到生命、生命過程屢經死亡與失落事件，因此對於死亡已有足夠的社會化經驗、生命的價值感低落、來日無多的體悟、多活無意義的感受、發展任務完成、人生使命完成以及否認的防衛機制可能將焦慮隱藏在潛意識層面。

## 貳、老人的死亡焦慮

蔡明昌（1995）認為老人對死亡存有焦慮，尤其是那些無法通過統整危機的老人，死亡是他們心中莫大的壓力；老人對死亡的焦慮可解析成對「瀕死過程中所遭遇到的痛苦」、「死後世界」、「喪失的焦慮」。對於整體的死亡焦慮與對自己的死亡焦慮而言，女性老人高於男性老人；不識字的老人高於其他教育程度者；不參與宗教活動之老人高於盡量參與或偶而參與宗教活動之老人；住在安養機構的老人顯著高於居住在家中的老人。

Tillich 在「存在的勇氣」一書中，主張人無可避免地置身於憂懼之中；有勇氣成為自己，投身於「存有自身」，才能面對這些憂懼。當代人的存在已面臨空無的深淵，一切都顯得無意義，唯有投身於「存有自身」，存在才能獲得意義 Heidegger 認為人是「走向死亡之存有」，人走向死亡，趨於毀滅與空無，卻應當下決心選擇存有的可能性（引自項退結，1986）。

### 參、老人的多重失落

Weenolson (1988) 將失落定義為：任何破壞了生活及自我的某些方面的事情，無論大小即為失落。而失落又分為：「較大與較小的失落」、「原生與衍生的失落」、「實際與威脅的失落」、「內在與外在的失落」、「選擇與強迫的失落」、「直接與間接的失落」。Orbuch (1992) 則以人際關係為著眼點，認為可以從「人際關係逝去所造成的狀況」、「人際關係中止或惡化的過程」、「人際關係的親密程度逐漸淡化」以及「人際關係變質」來了解失落的意義。

陳恆霖 (1992) 綜合多位國外學者之觀點，歸納出六項失落的類型：(一)、必然的失落，係指伴隨著成長與發展必然發生的失落；(二)、失去所愛的人或對自己有價值的人，係日常生活中常會發生且需要去面對的失落；(三)、自我狀態的失落，係指失去健康或喪失身體的某部分或身體的功能；(四)、外在目標的失落，失去工作、失去財富或考試失敗等；(五)、無形的失落、失去希望、自由、掌控權等抽象的東西；(六)、終極的失落，意即失去生命。

喪偶的意義不僅是要面對失落親密伴侶後的哀傷、痛楚與孤獨等情緒，也代表個人必須重整自我概念、社會角色與人際關係的新任務，對個人的生命充滿挑戰(羅家玲，1998)。老年、貧窮、喪偶的經驗對獨居老人來說是一個很大的衝擊。進入老年期，不論在生理層面、心理層面或是社會層面，皆出現顯著的轉變。許多的轉變皆與「失落」有關，例如：身體機能已不如從前(失去健康或器官)；從職場退休(失去工作、社會地位不再、收入減少)；親友的離去(失去人際關係、喪偶、喪子)；子女獨立離家；面對死亡等多重的失落，重重地衝擊著老人的心理層面。老人的曲雖未終，人事卻已多變化，留下的是無限的惆悵與感慨(彭駕驛，1999)。

### 肆、老人如何面對自己與他人的死亡

Yalom (2003) 指出死亡是人類最孤寂的經驗。死亡是一種能引發人注意存有狀態的經驗，因為死亡在一般人的觀念裡，往往代表著一種終極、不可逆轉的邊境境

況，是一種令人震驚的「急迫經驗」，會將人帶離「忽略存有」的狀態到「注意存有」的狀態之中，因而能讓人以更真誠的方式來面對生活，死亡可謂為生命的良師益友。老年人因為年老體衰，而悲觀地認為發生在別人身上的不幸，也會輕易地發生在自己身上。在面對他人死亡的失喪經驗，最可能引發的反應，就是悲傷與哀悼反應。而其影響要素包括了：失落的對象是誰、依附關係的本質、死亡的形式、過去的悲傷經驗、人格變數、社會因素等伴隨而來的壓力（Worden，2004）。可見不同的影響要素，對喪親者的生命具有不同的衝擊，亦即會引發人對生命有不同的「注意存有」的經驗，繼而對自我生命帶來不同程度的轉換。

綜上所述得知，「失落經驗」對於獨居的老人來說有著極具價值的影響力，一方面，這樣的失落經驗帶給獨居老人對自身生命有更深度的反思，另一方面，透過此反思後的生命會被帶回生活世界中，進而影響其晚年的生命歷程。

## 第五節 孤獨經驗之研究

### 壹、孤獨的內涵

孤獨不是一種情緒，而是一種處境底下的心境，是一種狀態，是一種百味雜陳的心情。彭駕驛（1999）指出老人由於年齡老化、環境的變遷，或多或少都會比年輕人有更多輩社會孤立，以及對無常社會的無力感，因而對生命的意義感到某種程度的疑惑，進而產生了自我分離的孤獨感。Wieland-Burston（1999）認為一般人比較常談的孤獨，也比較能自由談論的孤獨，以老年的孤獨居多。然而，生命的每一個階段各有其孤獨；不論是嬰兒期、童年期、青春期、成年期還是老年期，這些生命歷程裡各個階段的孤獨體驗，皆稱之為「孤獨的生理歷程」。Moustakas（1972）指出人存在的本質就是孤獨，因為無人能同樣經驗我們所感與所思，即使再親密的人也無法體會，終究會分離，人終究只有自己。因此，他主張人需要區分寂寞此一負向孤獨經驗的本質：是防衛機轉的寂寞性焦慮，或是真實的寂寞。寂寞是一種負向的情緒狀態，孤獨卻具有正負兩方面的感受及作用（引自李玉嬋，1996）。社會心理學

家主張要了解寂寞應從了解孤獨著手。孤獨泛指物理情境上獨自一人的存在，未必會經歷到負向的寂寞情緒，只是未能從社交生活中獲益而有疏離感，近似孤立、孤單的獨處，容易讓人聯想到孤寂；而寂寞則常起因於個人形體獨立、自我價值感受到排拒、否定而退縮時所產生的情緒（王以仁，1991）。孤獨若不是自願的選擇，而是因為被他人排擠，或是覺得太寂寞，而內心渴望建立的關係卻始終遙不可及時，那麼「孤獨」必然都會帶來痛苦。

Rogers（1990）認為一個人如果可以和自己建立協助關係，也能對自己的感覺敏感覺察與接納，那麼和別人建立關係的可能性是很高的。感到孤獨的人，其實是因為心靈缺乏的共鳴，是因為欠缺對自己的了解所致。生命的本質中自有「孤單」的存有，歷程中的生、老、病、死，每個人皆無法避開必須孤單地領受。Wieland-Burston（1999）亦指出孤立的感覺，主要是因為個體與其內在世界脫節，與外在世界的關係，只是這種脫節現象的反映。一個人若無法與自己建立更深入的接觸（自我與本我的聯繫），也就無法與他人建立起更深的接觸。一個人若一方面追求個人主義，一方面又渴求能夠從「存在孤獨」的痛苦中解脫，而往往就依違在這兩種欲求裡，顯得無所適從。生命的本質就是個體存在的不可取代和不可轉移，孤獨感沒有好壞與對錯，每個人的生命都是如此。存在是每個人孤獨地面對自己，面對世界作自由抉擇的經驗（項退結，1986）。

## 貳、孤獨的類型

### 一、人際孤獨

Yalom（2003）指出所謂的人際孤獨就是一般經驗到的寂寞，意指與他人的分離。它是許多因素產生的作用，如：地理上的孤立、缺乏適當的社交技巧、對親密有極度衝突的感受、妨礙適當社交互動的人格類型（分裂型、自戀型、利用型、批判型），文化因素在人際孤獨中亦扮演著重要的角色。寂寞（loneliness）是一種因缺乏人際關係而產生的孤獨感與失落感（張春興，1991）。

Rubenstein & Shaver 認為寂寞的原因有五種：不被依附的情緒疏離、與社會疏離

的隔離感、缺乏他人注意的孤獨、寂寞感、強迫性疏離（普遍存在於老人中）；更換環境或突變所造成的寂寞。寂寞是一種負向的情緒狀態，孤獨卻具有正負兩方面的感受及作用（引自李玉嬋，1996）。吳靜吉（1988）將寂寞的類型分為四類，分別是：存在性的寂寞、創造性的寂寞、社會性的寂寞以及情緒性的寂寞。寂寞和孤獨不一樣。寂寞常常是和他人有關，也就是當自己感受到被孤立，或是被排擠、拋棄，因此感到寂寞。

Corey & Corey（1982）認為有些「主題事件」可能在老人人口中極為普遍，這些主題包括了寂寞、社會孤立、失落、貧窮、被拒絕的感覺、尋找失命意義、依賴、無用、沒有希望或絕望、害怕死亡、因他人過世而悲傷、對於身心每況愈下而感到難過、沮喪、為往事而懊惱。人之所以為人，本身就有克服不了的寂寞。

## 二、心理孤離

Yalom（2003）指出心理孤離是把自己分隔成許多部份的過程，亦即將不愉快的經驗從情感中剝離開來，阻斷其相關的連結，使之脫離平常的思維過程，此現象乃是人將經驗排除在意識覺察之外，使自己無法碰觸心靈的這些部分，將此過程稱之為「分離」（dissociation）。孤離不只用來指正式的防衛機轉，更常非正式第表示任何形式的自我分裂，所以壓抑自己的感受或欲望、把「應該」或「必須」當成自己的願望、不相信自己的判斷或埋沒自己的潛力，都被稱為心理孤離。

Rogers 指出人之所以孤獨，是因為現實環境壓力下侷限個人真實自我的發展，而被期許以理想我行動，一但人覺察到內在真實自我的聲音，反被責備拒絕的刺痛感所傷，而逃避與真實自我接觸。此種內在真實自我與理想我間的差距，導致自我疏離的經驗，也會帶來寂寞的孤獨感。唯有檢視內在、接觸真實自我、成為自己之後，才能成為一個完全發揮功能的人（引自李玉嬋，1996）。

## 三、存在孤獨

Buber 指出在理性取向的現代世界，我們像是生存在「沒有歸屬」的文明裡，生

活的基調就是孤獨（引自 Wieland-Burston，1999）。存在思想家 Kierkegaard 認為人不可避免地都會與空無、憂懼、絕望相遇，存在者發覺自己的自由抉擇之後，就必須在不確定的狀態中對自己做選擇，由於個人與無限接觸，因此人們必須在無限與空虛之間作抉擇（引自項退結，1986）。孤獨和他人無關，而是每一個生命的本質就是孤獨，絕大多數的人都是單槍匹馬的來到這個世界，而又形單影隻的離開這個世界。內在的孤單、寂寞感受，是任何人隨時都會有的一種心情，而老人的這種孤獨，Yalom（2003）認為這是一種「存在孤獨」的經驗，也就是指自己和任何其他生命之間無法跨越的鴻溝，是一種非常基本的孤獨，一種人與世界的分離。亦即，人常常與別人和自己的某些部分分離，可是這些分裂的背後有一種更基本、和存在有關的孤獨——即使和別人有最愉快的互動，有圓滿的自我認識和整合，仍然存留的孤獨。不可諱言，老人是最容易同時產生人際、心理與存在孤獨感的一群。如何接受孤獨的宿命，也必須將積極的孤獨與生老病死一樣，當作生命的自然本性，才能將自己的心性擴及宇宙天心所產生的智慧，也才有終極的安身孤獨（Wieland-Burston，1999）。

Nietzsche 說：「人若要得到真正的自由與快樂，就必須領受孤獨和寂寞」。一個人若要重建他的身分認同以及自尊時，即需退回自然的孤獨懷抱，生命需要孤獨，不是因為受到排擠，而是因為我們企盼能夠活得更清澈，因此「必須孤獨」，並不是想要離開人群，而是需要藉由孤獨自處，找到孤獨中所隱藏的潛質，方能掌握自我、統整自我，甚至必得要最大的孤獨所蘊涵的力量，才能帶領我們進入超脫的心靈領域。然而從孤獨的經驗裡，我們必須與真實的自我和平共存，而不是與那個我們認為應該的或過去的自己共存。孤獨是內心的一種情境，它不依賴任何外在的刺激或知識，也不依據任何經驗或結論（若水譯，1990）。自由是一種心智狀態，它不是從某種東西掙脫的自由，而是一種自由的意識，一種可以懷疑和追問一切的自由，而這種自由意味著徹底的孤獨。

Yalom（2003）也提出空虛、失落、被剝奪的經驗並不是「外在的」，是在我們裡面的，不需要外在刺激就可以發現它，所需要的是認真向內探索。人為了逃避存在孤獨，有人活在他人的眼中、有人與人或物融合、有人用性來做短暫的緩解、有

人借他人提昇自己等等的方式來避免面對存在孤獨。人不管用什麼方式，終究遲早要面對的，因為人是必須一個人死亡，是沒有人可以與你一起同死的，「死亡是最孤寂的人類經驗」。很多人很怕老年孤獨，其實，任何人都無法逃避孤獨，如果我們能勇於面對孤獨，不是被迫的孤獨，是覺察孤獨、面對孤獨、接受孤獨，能夠面對內在的自己，那麼便能夠享受到孤獨的積極力量。

### 參、存在的終極關懷

Heidegger 指出：「人是向死存在」，死是任何人都無法逃避的。而「死亡」、「自由」、「孤獨」、「無意義」，這四個存在終極關懷的主題組成了存在心理動力學的主體。存在主義心理分析提出的存在的終極關懷，對老人面對人生的最後階段的統整是非常重要的。Yalom（2003）指出「死亡」激發了我們覺察大幅轉變的邊界經驗；「自由」能夠幫助我們在願望與意志的引導之下，承諾改變、承擔責任並做決定和行動；「孤獨」則闡明關係角色；而「無意義」則使我們投注於參與生活的原則。針對存在孤獨已在前文加以闡述，以下續就死亡、自由、無意義的部分分述如下：

#### 一、死亡

Yalom（2003）認為死亡會引發存在孤獨的經驗，當人在經歷周遭他人死亡的經驗時，會讓人意識到「我的死亡」，使人徹底了解沒有人可以與別人同死，或是為別人而死，此時就會體會到存在孤獨。而自由為什麼也會讓人體會到存在孤獨？他形容自由與存在孤獨即是「人做自己父母的孤寂感」，一個人要為自己的生命負責而言，是很寂寞的。責任即是一個人要做自己生命的作者，放棄別人創造、保護自己的信念，所以自我創造的行動本然就有深切的孤寂感，開始了解宇宙無垠的冷漠。也許動物會有某種被看顧、庇護的感覺，可是人類受到自我覺察的咀咒，必然赤裸裸地面對存在。如此說來，當人意識到自己是自己生命的主人，意識到自己要擔負指導自己生命的責任時，就會體會到這種存在的孤獨。

從成長的面向談存在孤獨，Yalom 引用 Rank 所說：「成長的過程是分離的過程，

要成爲獨立的生命，不願分離代表不願長大，可是分離和成長的代價就是孤獨」。從這裡可以看出存在孤獨與人際孤獨是密切相關的，脫離人際的結合，會把人推進存在孤獨。令人不滿意的結合狀態，或是過早脫離，都會使人沒有做好心理準備，就得面對獨立存在必然會有的孤獨。害怕存在孤獨是許多人際關係背後的驅力，也是情感轉移現象背後的主要心理動力（Yalom，2003）。

關係的問題亦是結合與孤獨的問題。一方面，人必須學會不在關係中藉著成爲別人的一部分來逃避孤獨，另一方面也必須學會不要把別人變成對抗孤獨的工具。人際孤獨和存在孤獨分別是這兩者的停靠站，人必須先和他人分開，才能面臨孤獨，人必須獨自經歷孤寂。絕大多數的人都是單槍匹馬的來到這世界，又形單影隻的離開這世界，而死亡也就是一種存在性的孤獨。Yalom（2003）覺察死亡是一種「邊境處境」，會使個體的生活觀產生徹底的轉變。但是並不是每一個人都有這種機緣可以有「邊境處境」的經驗，而即使有「邊境處境」經驗的人，也未必都能把握這個覺察死亡的機會。所以，我們面對死亡的態度會影響生活和成長的方式，也影響我們衰老和生病的方式。

## 二、自由

Yalom（2003）指出責任是創始的根源，要了解什麼是責任，就要了解人是如何的自己創造了自我、命運、生活的困境、感受和苦難的。不接受這種責任的人，就會不斷的責備別人，認爲是別人害的或是自己的命不好等等的藉口，不去面對自己的人生。自由與責任是一體的兩面，自由加上責任會使人成爲靈性的存有。有主動的選擇才是有自由的，但是選擇就必須負責，要自由就必須承擔責任。至於如何有意志力來承擔責任，是重要的事。Rollo May 提醒我們，願望在意志之前，少了先前願望就沒有具有意義的行動，所以願望是起點。但是願望需要感受，有感受才能接觸到真實的自我，才會有願望（引自 Yalom，2003）

### 三、無意義

Frankl (1986) 義治療法中的「存在的空虛」，指出失去意義會引發沮喪，一個人如果長期生活在空虛的條件之下，必然會喪失元氣，而那些被抑制的潛能就會變成病態、絕望的型態，最後導致毀滅行動。因此，能夠尋獲事件的意義，尤其是事件對生命的意義，是受苦者能夠恢復身心適應的一個重要因素。另外，人的心靈與生俱來就對意義有著強烈的渴求與需要，生命走到黃昏期的老人，更有慾望想要了解所有的經驗與事件。

Yalom (2003) 指出「利他」活動為許多人提供了生命的意義，他發現經驗到深刻意義感的人，生活顯得更為充實，面對死亡時比缺乏意義的人比較不會絕望，而「擁有宇宙意義感的人，通常會經驗到相應的人間意義感，也就是人間意義符合宇宙意義的實現與和諧」。能夠「尋獲生命的意義」是人類在面臨許多困境與災厄的最終解決之道。而尋獲事件的意義，是受難者能夠恢復身心適應的一個重要因素。他指出「體認生命會有絕境」能夠引導出「效能」以外的另類思考。簡而言之，便是能夠體認人生的無常，接受屬靈的生命。於絕境中若是能夠正向、積極的交託及放下，停止汲汲營營的思求「解決」之道，就可以保留一些心靈空間，來尋求生命的意義（張利中，2001）。

## 第三章 研究方法

### 第一節 研究取向與解釋觀點

本研究乃「獨居老人」孤獨經驗的研究，「獨居老人」各種生活調適的主觀感受與心路歷程，以及身體感知對老人具有關鍵性之影響，故成為本研究深描的重點，此乃符合詮釋現象學所關心的人類生活經驗中可能存在的深層意義。因此必須採用深入訪談方式，配合觀察法，方可得到真實互動行為的了解與理解，並能從涉入者的角度了解現象背後複雜的因素。而訪談的分析應理解其訪談的情境及其現象的社會文化脈絡，針對「獨居老人之孤獨經驗」進行文本資料之蒐集、分析與詮釋，著重於研究對象在自然生活中的本質及其內涵、多元、真相之發現。這種研究精神符合質性研究的詮釋現象哲學觀與精神所在，因此，非常適合成為本研究的研究方法。另外，針對「獨居老人」孤獨經驗中的生命意義，乃以「心理歷程分析」的觀點提出一個生命意義的階層模式分析架構，進一步地加以探索與研究。於是研究者採用「詮釋現象學研究」與「生命意義階層分析模式」作為研究取向；並以 Yalom 的存在心理治療和老年發展理論為解釋觀點，進而理解及詮釋「獨居老人」生命經驗的本質與其生活世界背後所隱藏之意義。

以下針對詮釋現象的研究觀點，及詮釋現象學的本土應用之研究觀點，分別加以說明。

#### 壹、詮釋現象的研究觀點

##### 一、現象學的研究觀點

現象學乃 Husserl 於 1931 年創始，目的乃在研究人類生活經驗的本質或基本結構，亦即主體在意識層面上，主觀描述其真實的生活經驗，藉此主體由走出自己到客體（object）而與自己互動的過程。Van Manen（2004）說，現象學是對我們所經驗的世界獲得一種前反思性的深度描述，而不是單純的分類或使之抽象化。因此，研究目的是在獲得對日常生活體驗的本質或意義更深刻的理解，它提供了可能的洞察

力，讓我們與世界有更直接的接觸。Husserl 強調知識的根源乃是物自身 (in the thing) 也就是來自事物的本身。因此，爲了掌握事物的本質，現象學的還原 (phenomenological reduction) 或是「存而不論」(epoche) 是其核心概念，所謂「存而不論」是指應對我們所向著的事物判斷有所保留，要克制本身的判斷，直到證據明確爲止 (Sokolowski, 2004)。針對現象學而言，知識乃透過檢視每日的生活經驗而獲得，將平時視爲理所當然的思維「置入括弧」(brackets) 內，且不進行任何預設及判斷，並以此態度與方法尋找經驗現象的本質與經驗 (穆佩芬，1996)。

Sokolowski (2004) 認爲現象學意指人們的每一個意識動作、經驗活動都具有意向性 (intentional)：意識總是「對於某事某物的意識」，經驗總是「對於某事某物的經驗」。然而，主體的意向性不會只朝向所認知的「同一事物」，而是去認知完整的，具「相應明顯」的「事物本身」(汪文聖，1997)。Merleau-Ponty (1962) 表示探究生活經驗的種種現象，意味著藉由再次喚醒在世的基本經驗，個人得以重新學習如何看待世界，而持久關注生活經驗的這種探究，就被 Husserl 稱爲轉向「事物本身」(to the thing themselves) 的研究 (引自 Van Manen, 2004)。Husserl 認爲意識在認知對象的時候，絕非意識將指向對象含蘊包藏在自身之中，而是意識由自身跳躍出來投向對象的一種向對象投射的作用，並且在意識對象的同時，意識會對其進行一種主動性的架構作用 (引自蔡美麗，1999)。

老年研究必須承認老人世界是一種生命活動，透過本質還原的思考模式，將一切客觀與主觀事物實在性的問題存而不論，並把一切判斷「置入括弧」，避免自然科學中素樸「經驗主義」的偏見。因此，若直搗人類的真實，就必須關注細節，摒棄誤導的標籤，形而上學的類型和空洞的相似性，把握各種歷史文化的歧異與變動，深入描述人類社會的複雜紋理 (邱天助，2002)。因此，研究者不應預設立場而將自己的參考架構套在研究參與者的身上，同時要留意勿企圖驗證假設或推論，整個研究重點在於研究參與者的心路歷程，其對人、事、物的意義或詮釋，需要研究參與者的主觀經驗或認知過程，隨時視情境、發現而作彈性的調整，對研究對象保持高度的開放態度，對經驗不涉及解釋現象的因果關係，應僅作直觀的研究和現象描述。

現象學描述進一步而言，可以說是一種說明、詮釋的過程，它排除一切非從經驗內部解釋的東西，包括一些所謂的假說、詮釋的結構與理論，因為現象學描述要做的是「本質結構的說明」。現象學的描述實質上導引著研究對象，如其在經驗中直接顯現出來的變化、曖昧、不穩及豐富的樣態，全盤向研究者展露出來（汪文聖，2001）。因此，做為一個有知覺主體的存在，每個人最終能在世界上找到自己的定位來適應這個世界，如同 Heidegger 所說，人與人的關係是一種共在的存在，是一種關懷的關係，一種彼此互相尊重與自由的關懷，而不是一種介入支配的型態，這樣才真正映照了關懷的本質。

## 二、詮釋學的研究觀點

詮釋學指出「先前理解」的必然性，亦是我們理解事物成為可能的基本條件。因此意義理解的過程往返於「先前理解」與「理解」之間，而理解根基於對「先前理解」的反省與批判過程。詮釋學旨在瞭解「現象學」關注的生活經驗及其解釋外，並進一步瞭解其政治、歷史及社會文化的情境脈絡，以及這些經驗在行動、實踐層面的表達。詮釋學認為現實的敘說建構關乎「意義」，而非「事實」的再現。而意義的建構必須放在共享的文化系統中進行，讓說者與聽者的經驗得以溝通。因此，詮釋的過程使我們對於個人的故事與文化的情境都有進一步的理解（畢恆達，1996）。

由於詮釋學著重於現象之整體脈絡、歷史背景及了解其重要意義方面的研究，因此，研究者需不斷在詮釋循環的來回反思過程中，注意研究者在研究中和「獨居老人」互為主體性的視域融合（fusion of horizons）過程。「獨居老人」的意識流對研究者而言，只能是非連續的片段，無法觀照其完整性，因此，永遠只能是「詮釋的觀點。而詮釋是一種意義的轉換，任何詮釋都以已經理解的東西作為「先見」或「前理解」，所以在進行有關意義轉換時，研究者個人的價值與文化脈絡均不可避免地會滲入；即使對於同一個現象，人們在說明時也會因為不同的生活脈絡意義，而以不同的方式給予說明或命名（蔡淑玲，2003）。

根據 Denzin (1999) 的理論，認為生活中的每一位互動者都在解釋他們的世界，研究者與「獨居老人」的關係處境亦然。此類研究描寫的重點是所謂的「主顯節」(epiphany) 經驗，亦即徹底扭轉或塑造了個人，對自己及其生命意義的深刻經驗。解釋性互動理論的目標乃是以特定的生活經驗為文本，目的在於直接呈現「獨居老人」與生活體驗所構成的世界。詮釋學的觀念並不強調主、客觀的聽與說，而是詮釋者與被詮釋者互為主體的對話過程。因此，研究者從先前的一些理解，找出主要的研究問題，並將自己完全融入研究問題之現象中，與被研究者對談以及自己反思的過程，繼續著彼此永無止盡的建構，如此才能做出有意義的理解與解釋。

### 三、詮釋現象學的研究觀點

詮釋現象學是一種結合現象學與詮釋學的方法論，屬於一種特定類型的解釋研究。Dilthey 人文科學所研究的心靈 (mind, geist)，最重要的是活生生的經驗或直接的經驗，認為我們需要藉由背後隱藏的東西來詮釋外在表現，如此才能了解他人。意即經由「讀」他人，並在他人「裡面」重構我們自己的內在經驗。因而所謂的了解是「在汝 (thou) 裡面重新發現自己」(引自 Schutz, 1991)。因此，研究者以「獨居老人」個人經驗、觀點出發，學習他(她)們的語言，參與觀察、記錄及捕捉他(她)們的聲音、情緒與行動等存在性的主體經驗，深度描寫、理解與解釋的呈顯解釋學循環，以揭露屬於老人獨特經驗背後的結構要素與意義之真相。

若要建立對「獨居老人」真正了解，就必須從研究者說明自己經驗的行為開始。Gadamer 強調成見並非一件壞事，是了解新事物所必須的先前理解。首先，詮釋者總是受到自己的成見 (pre-judice) 所指引；其次，文本與詮釋者有其傳統與視域，視域是從一特定角度所看見的整個視野，可以是有限的、也可以是開放的，我們生活在視域中，而視域是變動不拘的；最後，要跳脫自己的立足點而進入他人的視域是不可能的，因此我們可以藉由視域的融合來達成。在詮釋者與文本的互動過程中，第三種語言的出現使其視域得以融合與轉化而變得豐富；最後，成見是歷史理解的必要條件，也應成為詮釋反省的對象，因此理解應是批判的 (畢恆達, 1996)。人類的

任何詮釋理論都必須處理語言現象，語言形成了人的觀察與思維 — 既思維他自身的觀念也思維他的世界，語言也形成了他對實在的看法。因此，試圖將理解文本事件中所涉及的問題，與理解自身在其最基本「存在的」意義上是什麼問題加以結合，是詮釋學所欲探究的（Palmer，1992）。

Heidegger 認為要理解人的存在不單靠純粹的描述，更需要經由詮釋的過程來理解人類「寓居於世」（being-in-the-world）的存在。因此，詮釋現象學是對早已存在的世界進行理解，海德格稱此世界為背景底蘊顯現之處。Van Manen（2004）認為：「詮釋現象學是描述性的（現象學的）方法論，因為它想關注事情是如何顯現出來的，它也要讓事情自己說出來；它是解釋性的（詮釋學的）方法論，因為它宣稱沒有無法解釋的現象。如果一個人承認生活經驗的事實（現象學的），已經是有意義地經驗（詮釋學的），則隱含的矛盾是可以被解決的；更進一步，即使生活經驗的「事實」需要用語言（人文科學的文本）去捕捉，這不可避免的兩種東西同時存在，而我們不可能在描述裡面跳過解釋的過程」。另外，他也強調現象需要通過詮釋的過程才能還原，亦即必須先理解生活的意義結構，才能進一步去還原現象的本質。而現象學認為現象必須透過意識加以把握，其目的在尋找經驗現象的本質與意義，然現象學的還原過程中，無可避免地會有詮釋的理解蘊藏在分析與詮釋之中。因此，詮釋現象學可說是一種對於意識內容進行系統性探究的研究方法。

由於此類型的研究致力於發掘、描述與解釋研究參與者觀點與意向之經驗，因此，研究結果常可以彌補客觀普遍之理解對研究參與者觀點忽略或扭曲的缺點，從而有助於實務或臨床的領域中，擬定符合現實需要與有效的應用方案（Denzin，1999）。

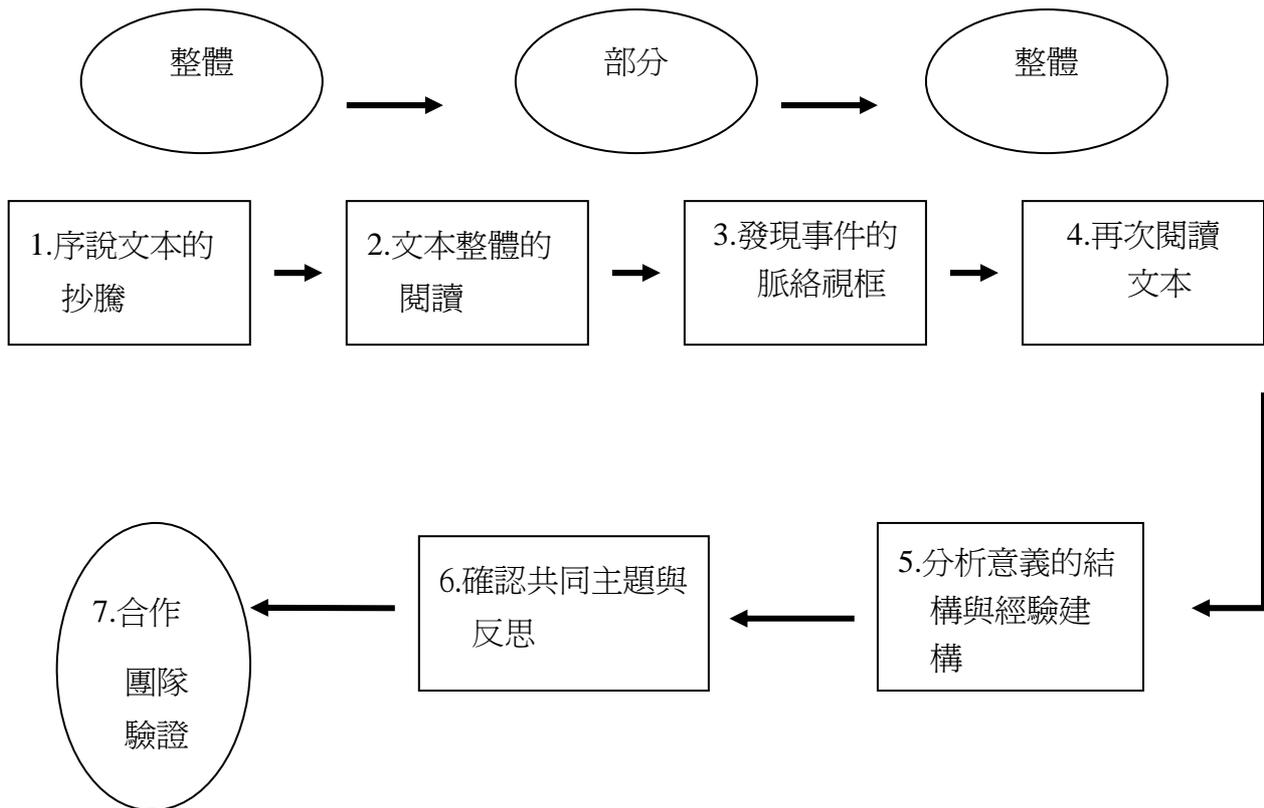
#### 四、詮釋現象學本土應用之研究觀點

本研究乃針對「獨居老人之孤獨經驗」探討，此孤獨經驗為其生命歷程中重要的主體意向經驗，在個人與社會價值的影響下，大體上處於被遮蔽、甚至被扭曲的情況，因此應用詮釋現象學研究的主要目的，即在於將這個部分的經驗還原，讓它們獲得應有的「看見」（描述）和「理解」（詮釋）。這既符合現象學對人類生活具體

經驗的關心，亦符合詮釋學對生命經驗深層存在意義的理解與詮釋，研究者採用詮釋現象學「存而不論」、「現象還原」、「開放性」、「互為主體性」的特性，並以半結構式之深度訪談對研究參與者的孤獨經驗敘說進行資料收集，進而理解及解釋其生活經驗的本質與其背後隱藏之意義。

余德慧（2001）在「詮釋現象心理學」一書中說明，詮釋現象學是在研究文本（text）存有的現象，是以碰觸（encounter）作為互動，且詮釋現象學不談課題、內容，所有的談論皆為知識論；並強調研究者的「看見」，不同的研究者將有可能找到不同的東西。因此，在做研究時需時常反覆觀看「獨居老人」的語詞，目的不在於分析句子，而是去看是什麼使得「獨居老人」這麼說，而這個本事研究者其實不知道，研究者要問的是在知識內如何去知道它？由於研究者未曾深入任何「獨居老人」的內心世界，因此，詮釋現象心理學的目的不是要去找到相同的答案，而是協助研究者去揭露與發現敘說者在文本上的現身，讓文本的本身轉化為敘說者。

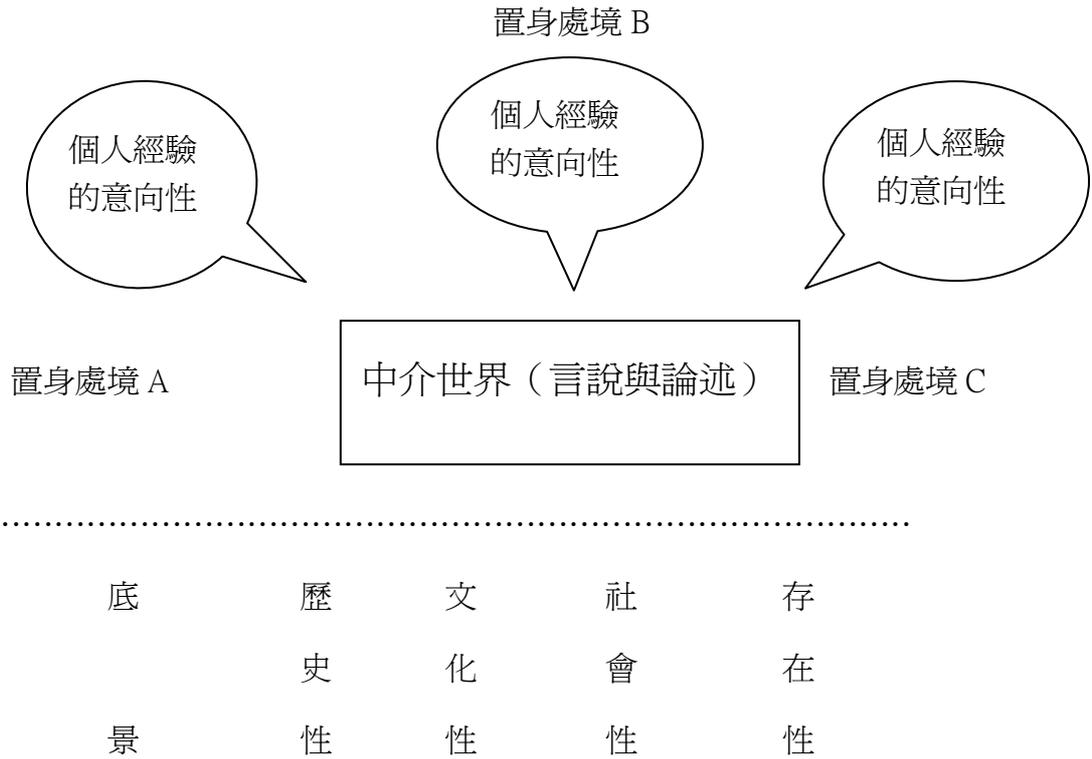
高淑清（2001）認為詮釋現象學乃是對人類的經驗和人類所建構的意義，作一種互為主體的了解，尋找他人經驗背後意義的組型，再對此經驗進行解釋，她提出七個主題分析方法的思考架構，落實以詮釋現象學為基礎之研究操作步驟，分別為：一、敘說文本的抄謄；二、文本的整體閱讀；三、發現事件與脈絡視框；四、再次閱讀文本；五、分析意義的結構與經驗重整；六、確認共同主題與反思；七、合作團隊驗證，並以這七個主體分析的思考架構，落實以詮釋現象學為基礎之研究操作步驟。（如圖一）



圖一：主題分析的概念架構－詮釋循環（高淑清，2001）

龔卓軍（2003）指出「詮釋現象心理學」有四點方法特色：一、視特定生活經驗為本脈絡，經常更具有個人特質；二、放大某種特定的經驗或意象，直至視域融合；三、無固定明確的分析步驟，認為該經驗的描述需要不斷重寫；四、研究時保持部分與整體間的平衡觀照。蔡昌雄（2004）認為詮釋底景結構有社會性、文化性、存在性、歷史性四個面向（圖二），並說明詮釋現象學研究，可視為不斷在當下「逼視」經驗意義的過程，而這又以具體語境形成的語言中介世界，做為經驗了解的具體途徑，現象還原的描述工作，必須建立在某種詮釋結構的基礎上才能進行。而文本詮釋現象的分析則可分為四個層次：(一)田野文本 — 訪談對話；(二)意義單元的浮現與分析；(三)現象脈絡走勢的梳理；(四)結構主軸與面向的推敲。

本研究的分析策略係採蔡昌雄（2004）文本詮釋現象分析層次，進行文本層次分析。（如圖三）



圖二：語境理解及詮釋底景結構（蔡昌雄，2004）



圖三：文本詮釋現象分析四層次（蔡昌雄，2004）

## 貳、生命意義階層之分析模式

McAdams (1992) 主要是以敘事研究的方式，藉由個人生命故事的敘說研究一個人的人格。他認為要了解一個人的人格，即是以個人的生命故事為題材，一個人在其生命故事的敘述中，自然會描述其生命的情境、個人對於生命情境的認知與反應，以及個人反應的結果。因此，認為最能以個體化的方式來呈現一個人的人格，而且以有意義的將「特質」、「目標」、「情境」及人格的自我覺察等概念整合在一起。

本研究針對獨居老人「生命意義感」的分析策略係採張利中（2004）生命意義階層模式進行文本層次分析

### 一、生命意義建構的核心歷程

#### (一)、生命意義的底層結構

人格的底層是一個人的「世界觀」，從建構主義的觀點而言，世界觀是一個人在因應所處世界的過程中所逐漸發展出來的信念系統。這些信念系統在個人的整個信念系統中，是屬於較為核心、重要而經常是「無意識」的信念系統。世界觀涵蓋的是個人對所處世界與環境最重要的知覺向度，可以協助個人來認識、預測這個世界，並進而因應在所處世界所發生的各種事件。

#### (二)、生命意義的中層結構

一個人看待自己所處世界的方式，會進而影響他如何面對這個世界，在這個世界中訂定特定的人生目標。

#### (三)、生命意義的上層結構

從建夠的角度而言，當人被詢問及「生命意義」的時候，應該是經歷一個內在的心理歷程，個人會針對問題進行思索，先行理解問題的主指為何？當「自行」明瞭問題之後，會從個人的知識與記憶庫中，提取相關的資訊或是評價感受（affect and evaluation），而給出一個評價性的回答。

## 二、邊緣歷程

乃指一種認知統整或是情意回饋的系統，可以有效協助個人對於自我人格的認識與評價，更可以提供資訊回饋個人去調整其人格系統。

### (一)、情意評價系統

在個人信念系統中（世界觀）及個人目標系統的運作過程中，需要時時評價回饋給個人，說明個體運作狀況的好壞。主要是用於對個人能否明確的設定人生目標，以及是否能夠達成這些目標的判定來形成一些情意感受，回饋給個人並形成諸如幸福或是快樂的情緒。當目標受阻時個人會有苦惱、挫折及不快樂的情緒。負面的評價有時候是很重要的，可能象徵著個體的世界觀有誤，或是訂定了不正確的生活目標。然而當負面評價出現或是苦難的降臨，則是人生必定要面對的問題。

### (二)、認知命名系統

是個人對自己的一個認知、命名系統。經由對自己信念系統與情境的互動及評價系統的運作情形，用來標明個人各種與「生命意義」有關的信念，經驗或是簡單的「敘說」。可以是經由個人自我探索及自我覺醒的歷程，也可能是經由他人的指出而接納、明瞭的過程形成標籤，增進個人對於自己的認識。

生命意義是一個個人建構（meaning construction）的過程，意味著生命意義的獲得，需要經過一個可分析的心理歷程，而且需要一些基礎的元素存在。同時也意味著個人的發展階段與群體間個別差異的現象存在（張利中，2004）。

## 第二節 研究構想與步驟

### 壹、研究構想與設計

本研究目標既不是建立紮根理論，也不是尋找日常生活結構中的行動研究，而是以特定的生活經驗為文本，目的在於直接呈現「獨居老人」生活體驗所構成的世

界，以探討其主體生命經驗的本質與內涵。研究者根據 Denzin (1999) 之理論，努力捕捉「獨居老人」的聲音、情緒與行動，解釋的焦點乃在於「獨居老人」深刻的生命經驗，而這些經驗乃是徹底改變或塑造了「獨居老人」的自我概念，以及他(她)們自身經驗所賦予的意義。

本研究以訪談的方式為主，「獨居老人」的日記或札記以及研究者非正式的觀察為輔，收集「獨居老人」主觀建構的生活經驗及其對經驗的詮釋，並以語言為解釋的媒介，針對其獨特生命現象的「開展」與「詮釋」。訪談設計採半結構式的深度訪談，先以開放性的問題與寒暄方式與「獨居老人」建立關係，並關懷其目前的生活與處境，作為進入主題前的暖身。之後，根據「獨居老人」的反應，順著話題的自然流轉，深入其個人主觀感受與經驗加以探索。研究者在每段談話進行當中，隨時反思自己所問、所聽、所聞，並與「獨居老人」釐清對於談話內容是否有所誤解？研究者以嚴謹的態度重視談話中的語言（每一個字、詞、停頓）與非語言（聲調、臉部表情與肢體動作）所透露的訊息，需要如實呈現於逐字稿中，以利文本的分析。

研究者在經驗文本閱讀的視域化過程中，以詮釋現象學方法論為引導，在研究過程中不斷進行整體與部分之間的互動辯證與視域融合詮釋結構的軸線與意義，也會不斷地受到反饋影響，而需要調整和修正。因為研究者對於「獨居老人」各種生活調適的心路歷程，與身體感知對老人具有關鍵性之影響，故成為本研究深描的重點，此乃符合詮釋現象學所關心的人類生活經驗中可能存在的深層意義，因此，必須採用一對一的深入訪談方式，配合觀察法，方可得到真實互動行為的了解，並能從涉入者的角度了解現象背後複雜的因素；而訪談的分析應理解其訪談的情境及其現象的社會文化脈絡，這種研究精神符合質性研究的詮釋現象哲學觀與精神所在，所以本研究選擇使用質性研究的方式。至於詮釋的部分以文獻蒐集的方式，參考了 Yalom 的存在心理分析觀點，以及老年學理論納入成為研究之解釋觀點。

## 貳、研究場域與研究參與者

本研究依研究問題與目的，選擇可以提供豐富資訊的樣本作深入的探究（立意

取樣)，選取的「獨居老人」為新竹地區，接受天主教新竹社會服務中心提供「失能老人居家服務」之長者，必須符合年滿六十五歲（含）以上，意識清楚，聽力、語言、口語表達及認知功能不影響溝通者。研究參與者之選定乃是透過居家服務工作人員（社工員、服務員、志工）提供符合本研究對象條件之受訪名單，再由研究者一一電話聯絡及親自拜訪，徵求受訪者之意願，並詳細解釋研究動機、目的與有關訪談過程的細節，並確保他（她）們的隱私權。故本研究採用訪談文本共有四位獨居老人。（表一）

文本分析代號	A	B	C	D
年齡	76 歲	87 歲	74 歲	80 歲
籍貫	安徽省	山東省	台灣省	台灣省
宗教信仰	無	無	民間信仰	民間信仰
婚姻狀況	未婚	已婚	喪偶	喪偶
教育程度	自修	私塾	未受教育	未受教育
經濟狀況	中低收入	中低收入	一般戶	低收入
獨居時間	5 年多	23 年	3 年	10 年

PS：B 爺爺於民國 86 年將奶奶從大陸接來同住。

研究場域之選定，以研究參與者方便且感到安全、自在之場所為首要考量。另外，研究者需留意訪談情境是否容易被干擾，造成彼此無法集中於談話，或無法進行錄音，以免造成日後談話內容的流失或疏漏。

### 第三節 資料蒐集與分析

#### 壹、資料蒐集

##### 一、資料蒐集者

在詮釋學理念的研究中，研究者本身就是研究過程最基本且重要的工具，尤其是研究者的前理解乃詮釋學需要探討的重點。研究者從自殺防治中心、青少年中途之家、受虐婦女到老人服務，具有十五年的社會工作經驗，協助無數因身體、心理、家庭及社會因素困擾之案主。自民國七十八年即加入諮商輔導學會成爲其永久之會員；並於民國八十五年加入了社會工作專業協會迄今，故對於研究參與者之權益與隱私，絕對遵守研究倫理原則，並在訪談中以尊重、信任之合作關係，使研究參與者能在信任、安全、不具威脅的訪談氣氛下，探索生命經驗，謹慎防範訪談過程中可能對研究參與者之任何身心傷害。同時亦能夠充分說明研究目的與進行方式，確實徵得受訪同意書後，才進行訪談及錄音。過程中，受訪者隨時有可以拒絕繼續錄音、會談，或退出本研究之權利。

此外，對於參與者的基本資料及訪談內容將嚴格保密，在研究成果上均以匿名方式呈現。「訪談」是本研究蒐集資料主要的方式，故訪談技巧便成爲資料豐富性的關鍵因素，除此之外，研究者需有細膩的敏感性，以抽絲剝繭地還原研究參與者感受的真實面相，對生活世界的現象做出合理解釋之詮釋學的能力。訪談者由研究者本身擔任，需具備參與、尊重、積極傾聽與同理、與研究參與者建立良好之互動關係。在訪談過程中，若因研究大綱之提問或訪談內容觸及研究參與者個人深層的情緒問題，研究者需給予適當情緒支持之外，亦需尊重研究參與者之表達意願，如有必要可隨時中斷受訪，不可造成研究參與者之傷害。訪談過後研究參與者若有後續之情緒適應問題，研究者也會持續保持關懷與支持，若研究參與者需要且有意願接受諮商輔導之介入，研究者也會將研究參與者轉介給專業人士提供適當的協助。研究者參與爲期半年的詮釋現象學研究之讀書會，且在指導教授持續指導下，應具備操作本研究之能力。

## 二、文本資料蒐集過程

文本資料主要來自半結構式深度訪談「獨居老人」所獲得，以訪談的逐字稿爲主。內容以半結構式的深度訪談爲主，事先藉由相關資料之閱讀，設定開放性、半

結構式的訪談大綱進行訪談，然而訪談過程中並不設限於事先準備的訪談大綱，每位研究參與者各進行二到三次、一次約一至兩小時的訪談。本研究之取樣，首先於進入正式研究之前對研究現象作初步探討，能有一位「獨居老人」接受一至二次的訪談，按照預試之「獨居老人」選定適當時間與地點，並在其同意之下進行錄音及作筆記，並作為研究問題之釐清與調整，藉此修改訪談大綱和研究過程。第二階段有四位「獨居老人」，以進一步了解研究現象。此階段的訪談大綱，針對「獨居老人」之個別差異、獨特性與生活世界互動狀況，做開放性的深度訪談。採半結構方式，使用訪談大綱進行深度訪談。訪談大綱是研究中僅次於研究者的重要工具，它影響資料蒐集的內涵與方向。訪談前，需先向受訪者說明研究的目的、訪談進行方式和資料處理的方式。詢問受訪者對訪談有什麼想法或疑問？目的在於澄清和受訪者對訪談進行的疑惑。在整個訪談過程結束後，即進入文本資料分析的階段。

## 貳、文本資料分析

本研究將以文本詮釋現象分析層次為分析架構，研究者於訪談結束後，將錄音資料轉為文字，並將分析步驟簡述如下（蔡昌雄，2005）：

### 一、田野本文－訪談對話：

第一層次是訪談文本。除訪談文本外，其他以田野筆記、觀察紀錄或文件手札的資料都應納入反覆閱讀的範圍，試圖以此文本的初步閱讀和逼視「獨居老人」之主體經驗感受，以便為視域化過程作準備。

### 二、意義單元的浮現與分析：

第二層次是找出每段文字中有意義詞句的「視域化」過程。逐字逐句詳細閱讀逐字稿，反覆思考文本內容，對所浮現的意義單元進行描述和理解，得到視域的整體感，儘量不結構化，而去貼近文本之原義。在具有意義的訪談字句下方標上底線，在不同的意義內容進行文本內容分段，並給予分段文本標註編號，如 A101 即表示獨

居老人 (A)、第一次訪談逐字稿 (1) 之第一段落內容 (01)。在這個動態的理解過程中，隨著閱讀的深入，視域也將不斷的調整。此一層次與第三及第四層次，在進行過程中一直保持著雙向互動的關係。換言之，結構主軸面向的觀點以及前後文的脈絡走勢，已經在影響著意義單元的浮現。

### 三、現象脈絡走勢的梳理：

第三層次是文本橫向的現象脈絡走勢的爬梳過程。焦點放在不同的文本區段與區段之間的意義脈絡發展，針對現象矛盾或共鳴處進行對話，對文本做一個橫向切面的整體觀照，通常是以前後段順序的意義發展為主要觀察焦點，但是並不以此為限，同一訪談者文本的不同段落之間，以及不同訪談者的文本段落之間，亦可做橫向的連繫。但是，橫向脈絡的思考與結構面的主軸關懷，也保持著雙向互動的關係。

### 四、結構主軸面向的推敲：

第四層次是從研究採取的解釋觀點與理論中，找出足以對應文本前三層次意涵的概念，以作為文本詮釋可能的結構主軸。此一歷程也是雙向的，一方面由經驗文本中觀看，深掘現象脈絡的內蘊意涵，解釋潛在意義單元的結構，並推敲出結構主軸的面向，賦予結構主軸主命名，給予詮釋文本內容縱向切面的軸線。另外，也可由解釋觀點與理論中尋思重要的概念，以做為容納前三層經驗意義的範疇或構面。

最後，研究結果的鋪陳，則是以文本四個層次分析的結構主軸為依據，在書寫過程中不斷回到分析文本進行反思與理解。然後再檢視建構經驗意義的脈絡性與結構面，最後描述解釋本研究的經驗本質。

## 第四節 研究嚴謹度

依據 Denzin (1999)「解釋性互動論」觀點引導進行之本研究，將以整個研究進行的脈絡呈現研究嚴謹度的說明，以此取代經驗信、效度標準的討論。首先，在解

釋觀點的選取方面，以詮釋現象學、存在心理分析與老年人發展理論為主軸，並針對老人研究進行相關學習與訓練；其次，為了熟悉「獨居老人」的經驗世界，研究者進行為期五個月的讀書會及為期半年、每週一次的實地拜訪長者與訪談，使得做為質性研究工具的研究者，具備了探索與發現的能力；第三、訪談大綱是本研究的重要研究工具，其具體的擬定與調整過程已如前一節所述；第四、雖然詮釋現象學方法無資料分析的標準程序，但本研究所採取四個層次文本分析架構，也提供了一定的分析程序可供引證參考；第五、文本內容之分析除遵循在「全體一部分」之間反覆來回的原則外，文本意義經過與指導教授及同儕研究討論後，方才形成共識確定訪談大綱的形成，在讀書團體中形成預試訪談，進入場域；最後，研究者清楚自己同時兼具研究者、參與者（讀書會與場域見習）、支持者（當受訪者有情緒需求時）及轉介者的角色。

## 第五節 研究倫理

本研究乃是以深度訪談法進行資料蒐集，過程中涉及「獨居老人」隱私之揭露，因此，有關的倫理議題就顯得相當重要。訪談倫理的建立除了維持良好訪談關係之外，還可以讓「獨居老人」在安全、信任的氣氛中，深入地開放自己的經驗，透過「獨居老人」提供厚實的資料，可提高研究的信、效度（簡正鎰，2005）。因此，「獨居老人」的權益乃為最高之倫理考量。研究者除應極力避免角色混淆（研究者、提供關懷者、方案執行安排者、資源提供者與轉介者）之外，研究者通常身兼訪談者（資料蒐集者）、訪談資料的謄稿與校對者、資料分析者，以及研究報告撰寫者的角色，其中涉及研究倫理問題均應予以遵守。

研究者在進入研究場域前，會考慮到所抽取的樣本是最能夠提供相關現象的「獨居老人」，才能夠提供豐富與重要的資訊，如此才不至於產生研究倫理的問題。另外，研究者也會充分說明研究目的，並就保密、匿名與進行方式等倫理問題，擬出訪談邀請函，並在「獨居老人」充分了解訪談的目的、內容與方式之後，確實取得「獨

居老人」簽署之同意書後，才進行研究訪談及錄音。

訪談過程中，因研究題目與訪談內容易觸及「獨居老人」個人深層情緒問題，研究者除給予適當情緒支持外，亦會尊重「獨居老人」之表達意願，如有必要可隨時中斷受訪，尊重其決定，絕不可造成「獨居老人」之傷害，否則即違反研究者應有的「自主」、「無害」、「利他」等倫理原則。

訪談結束後，對於「獨居老人」的基本資料及所涉及的隱私內容將嚴格保密，研究成果呈現上均以匿名方式呈現，以確保「獨居老人」的福祉。訪談過後「獨居老人」若有後續之情緒適應問題，研究者會持續保持關懷與支持及提供專業諮商輔導之轉介。

## 第四章 獨居老人的生活世界

### 第一節 四位獨居老人的生命故事

這四位參與研究者均七十歲以上的「獨居老人」，他(她)們經歷了被日人統治的年代、國民政府遷台、政治解嚴、228 事件、土地改革等歷史變動，以及早期盛行的「童養媳」、「養女」、奉父母之命或媒妁之言的婚姻。故事以兩位男性、兩位女性的生命歷程為出發，時空跨越了 20 年代至 90 年代。每一位「獨居老人」都有屬於自己的悲歡歲月，路途中有荆棘、有漩渦，然其內心所追尋的無非是一段生命安定的旅程。然這四位老人無論處於什麼樣的文化、社經環境或家庭背景，皆因百味雜陳的「孤獨」而承受著莫名的煎熬，常感到自己孑然一身、孤立無援，深深地感受到不被任何人所了解，似乎與其他生命有著一道鴻溝，無法與任何人建立起有意義的關係。

#### 壹、身心無法落定的哀愁

A 伯伯七十六歲、安徽人，目前獨居於租賃的社區頂樓。中等身材，眉毛濃鬱似前行政院長郝柏村，頭髮雖已灰白卻濃密，鬆弛的臉部與手背有許多褐色的斑點，戴著黑色闊邊的近視眼鏡。多次見面，他都身著藍底細格花紋襯衫，下著卡其色西裝褲、黑皮鞋、灰色襪子，出門時總不忘手提環保袋，袋內裝有用毛巾裹著茶裡王塑膠瓶裝的白開水，A 伯伯幾乎都是眉頭深鎖，似乎有著許多無法開展的哀愁。

提及過往 A 伯伯像打開了話匣般娓娓道來。兩歲時就被送到阿嬤家，由阿嬤扶養長大，父親在抗戰期間即拋下妻小到外地從軍。十二歲左右阿嬤往生後，跟隨母親過著寄人籬下的生活，由於親友無法接受母親帶著孩子寄宿而遭排斥，只好不斷地遷徙，使得他的成長過程倍感艱辛。含辛如苦的母親渴望能夠給孩子一個穩定的生活環境，因此，透過親友的協助找到了父親，卻發現他已另結新歡。雖然如此，母親仍執意帶著孩子到上海找父親，然而父親卻將他們安排住在朋友家，拒絕與母親同住。到了民國三十八年大陸淪陷，當年十七、八歲的他從高雄、母親從基隆、

父親則從新竹進入台灣。原本以為一家人可以一同來台灣團聚，誰知道沒多久父親即要求他去從軍，服役期間居無定所，隨著部隊到處移防。

三十歲那一年，看到弟弟們都結婚了，主動向父親提出結婚的要求，父親卻以母親需要他負責照顧而不敢再提。一方面 A 伯伯一直無法適應軍中生活，另一方面，父親與弟弟均不願意照顧母親，為了擔起照顧的責任，毅然決然地主動退役，選擇回新竹照顧母親。當年五十歲的他以士官長的官階主動提出除役，因此，未拿到終身俸、也未配給到房子。直到母親病況穩定之後，曾做過一些零工，到了民國六十九年經朋友介紹到中興新村上班（社會處擔任司機的工作），只要假日均會抽空回來探視母親。母親遭逢父親惡意的對待與遺棄，一生坎坷的命運，導致終日鬱鬱寡歡而罹患了躁鬱症。A 伯伯則在民國七十九年因為心肌梗塞無法繼續工作而離開社會處，在榮總治療痊癒後即與母親同住、朝夕相處。民國八十八年，母親的病況惡化，不得已只好將母親安置於醫院附設的護理之家，母親於九十一年元月十八日在護理之家往生，享年九十歲，自從母親往生後，A 伯伯的情緒常處於憂鬱、沮喪狀態而且常有輕生的念頭。

## 貳、弱水三千取一瓢飲

八十七歲的 B 爺爺外型清瘦、兩頰凹陷、頭髮亦顯稀疏，身高約 160 公分、體重不及 50 公斤，還在持續下降中。曾四處就醫仍無法改善頭疼的症狀，長期有失眠以及胃痛的毛病，目前與一位高齡九十、長期需要仰賴他人照顧且無法言語的奶奶同住。

B 爺爺乃山東顯城富商之子，從小生長於優渥的家庭，原本父親欲將他送到洋學堂，母親卻堅持讓他到私塾唸書，自詡在私塾唸的是四書五經，受到嚴格的訓練。二十歲那一年與長他三歲的奶奶經媒人介紹成婚，奶奶則是地方首長的掌上明珠，兩人在新婚當天才第一次見面，即情投意合地過著恩愛的日子。民國三十四年抗戰勝利，原在游擊隊的 B 爺爺就被編到國軍部隊，民國三十七年奶奶生下一個女孩之後，連名字都來不及取，就投入戰場，離家前 B 爺爺告訴奶奶，他一定會回來，沒

想到戰亂從此未停過，B 爺爺就再也沒回過山東老家。民國三十八年大陸淪陷之後，B 爺爺隨著國軍，一路從山東經海南島輾轉到台灣。當年答應岳父要好好照顧奶奶，並承諾奶奶一定會回去，卻因戰亂導致妻離子散，而讓他心中徒留許多的遺憾。

歷經戰亂而流離顛沛的 B 爺爺一直未再婚，同袍及友人雖曾多次介紹與鼓勵他再娶，均遭 B 爺爺拒絕。然而在大陸開放之後，重新燃起找到一份情感寄託的希望，整個心思就想著尋找摯愛的家人，想著如何將她們接來台灣。努力試圖與大陸鄉親聯絡，卻發現故居已被剷平成紅磚紅瓦屋。回憶起奶奶仍有親友（爺爺的連襟）住山東，輾轉得知奶奶的訊息。卻因為當年的結婚證書掉了，只能重新結婚和辦理來台灣的手續，B 爺爺不辭辛勞地一級一級地從到鄉、鎮公所到縣政府、再到市政府，好不容易終於在民國八十六年將奶奶接來台居住，當時的奶奶已是一位八十高齡的老嫗，兩人相聚時皆已白髮蒼蒼、垂垂老已！

B 爺爺一直有落葉歸根的盼望，曾在民國九十三年四月份回大陸，原本打算在山東青島定居，卻因為當地氣候忽冷、忽熱，難以適應而只好返回台灣居住。民國九十四年六月奶奶身體狀況惡化，他為了照顧奶奶而嚴重失眠，造成體力透支，曾經透過「榮民服務處」安排入住「榮民之家」，卻因為夫妻無法同住，遭 B 爺爺強烈反對而做罷。民國九十五年六月遭鄰居火災波及，夫妻倆因驚嚇過度而雙雙住院治療。基於居住的安全與奶奶的病況，B 爺爺又重燃起回大陸定居的念頭，又於民國九十五年八月十日重回青島居住了近一個月，仍因難以適應當地的氣候而只好作罷。

奶奶因為身體漸漸衰老，又在兩年前摔倒後導致行動不便，又加上重聽及高血壓，因此，生活起居完全依賴 B 爺爺悉心照料。B 爺爺毫無怨言地承擔起照顧奶奶的責任，然而他內心最深的失落與孤寂，莫過在面對已無法言語的老伴時，總有著許多的話要說，卻已經得不到奶奶任何回應了，無奈地退到孤單的處境中，又不甘寂寞地渴望與居家服務員發展乾女兒的關係，卻遭到服務員拒絕，一種對關係渴求的失落，只好又退回孤獨的處境當中，顯現其內心的孤寂與無法安置的困境。

### 參、無子傳承的悲歌

C 阿姨七十四歲、中等身材，出門前一定會略施薄粉，好讓自己看起來精神好一點。C 阿姨有五個女兒，一位旅居國外、小女兒在外地工作，其他都住新竹市。目前獨居於三層樓的住家，固定星期一、三、五到醫院洗腎，星期二、四早上參加附近的老人社團。入贅的父親被阿嬤（外婆）嫌棄之後拋妻棄子、離開家鄉。而她在八、九歲的時候，因為叔公對母親說的一句話，被送到婆家當童養媳。在養母家，許多的農事與家事均仰賴她，度過了被迫長大的青少年期，除此之外，養母未讓 C 阿姨就學讀書，令她至今仍遺憾不已。

二十歲即與先生結婚，婚後先生十分疼惜，無論走到哪裡都形影不離，兩人因為賣衣服也共同打拼出一番事業，雖然每天像陀螺般忙得無法休息卻也甘之若飴。兩夫妻感情非常好，早期生意好的時候賺了一些錢，兩夫妻喜歡到處遊山玩水、全省走透透。回娘家也幾乎都是先生陪著她回去，讓 C 阿姨感到非常幸福。然而自從先生開車到海邊，因為煞車失靈而衝入海裡，發生意外導致身亡事件，令她時常陷入沮喪與失落當中。對於報紙刊說先生是久病厭世而自殺，鄰居卻篤定地說是因為她沒有生兒子，先生才會跑去自殺，令她承受著莫大的屈辱與哀傷。面對這樣的處境，心裡雖然感到委屈又生氣，卻也認為沒有兒子是自己一生中最大的遺憾。曾四處求神拜佛並未能如願以償。先生往生後，夫家的大伯嘲笑她是「豚母」（不能生兒子的女人），還噏聲說都是生女兒就不用回去拜祖先了，面對如此不堪的處境，C 阿姨滿腔的委屈與怨氣都只能往肚子裡吞。

C 阿姨洗腎已經十多年，對於這個惱人的慢性疾病，常早上一醒來就想昨天怎麼哪沒死呢？洗腎之後常有痛不欲生的心情，往往令她久久仍無法釋懷，許多的人生計畫因為洗腎的痛苦、先生的離開以及沒兒子而全都泡湯了。看著掛在牆上先生慈愛的遺照，抱著唯一陪伴她的小虎（博美狗），心裡總有著一份好深的失落。獨居於斗大透天的三層樓內，到了冬天冷鋒逼氣滲入屋內時，C 阿姨背脊兩條筋就疼痛不已，導致全身痠痛！雖然女兒與女婿們都非常孝順，不時會買一些高級保健食品給阿姨，假日也會回來探視或載她出去玩，並要求搬去同住，卻常遭她拒絕。C 阿

姨認為女兒嫁出去是別人的，有兒子才表示有依靠！在外人眼裡她的日子應該過得不錯，然而，C 阿姨內心的孤寂，總會無來由地湧上心頭。

#### **肆、三片壁無一片通好予我靠**

D 阿姨八十歲、獨居於一條無法兩人同行的小巷內，約四到五坪大的小房子，收拾得井井有條、整齊而且乾淨。四歲的時候，母親因為與阿嬤不合，而被阿嬤賣掉。到了六歲父親再婚，從此過著悲苦的日子，在她七歲的時候後母懷孕生子，她得幫忙到河邊洗衣服，回來還要煮飯、幫忙做月子。滿月後，她得揹著出生沒多久同父異母的弟弟削蕃薯、餵雞、餵豬，而且還要煮大鍋飯。對於自幼即失去母愛，至今仍存著無限的遺憾，母親的離開，讓她深刻體驗著情感無法投靠的孤寂感。

到了十二、三歲的時候，D 阿姨決定到出外做事（綁甘蔗）。才二十出頭，後母就急於將她許配給一位好吃、懶做又好賭的流氓。婚後不久即懷孕，當時遭受先生虐待而痛不欲生，雖然一度曾想放棄孩子，然而當生產時發現孩子的脖子被臍帶纏繞致死，內心仍充滿罪惡而不斷譴責自己，認為女嬰孩是被她活活悶死的。

婚後先生一直當她是搖錢樹，大約在她二十四、五歲時，以五百塊將她賣入娼館，從此踏入煙花界。二十八歲因為生病而無法再工作，而決定與丈夫離婚。與前夫離婚之後，遇見了正在服役的第二任先生，當時因為對方熱心又積極地用三個月的薪水幫她治病，D 阿姨為了報恩而以身相許。退伍後的第二任先生，因為不識字又無一技之長，只好依賴她來養家活口。一路走來都是 D 阿姨咬緊牙根，把這個家給撐了下來，彼此共同生活了四十年，後來先生中風了六個年頭，都是由 D 阿姨獨自照顧。

為了贖那位「胎死腹中」女嬰的罪，D 阿姨領養了一個女兒，兩夫妻均非常溺愛。十九歲就急於嫁人的養女，婚後還將孫子、孫女丟給 D 阿姨照顧，她也都照單全收。被寵壞了的養女毫無感恩之心，令她感到心寒。因此，在先生往生之後切斷與養女的關係。歷經滄桑的 D 阿姨想著自己無處投靠的晚年，對於自己的另一半向來不抱希望，一想到從小就沒有父母可以靠，老了也沒有子女可以靠，更別說是自

己的兄弟姐妹，怨嘆著「三面牆沒有一面可以讓她靠」，只好再回到孑然一身的孤獨處境，一種情感無處投遞的苦楚，令她感到孤單不已。

這四位參與研究的老人，每個人都擁有獨特的生命故事，有著屬於自己的痛苦與喜樂，而不管故事是動人的、哀戚的，總會有些許與自己相擁的經驗。訪談過程中能夠在尊重、安全的氛圍下，「說」者可以細緻地鋪陳其生命的內涵，彼此的一個微笑、一個眼神或含著淚水的眼眶，可以有一種很底層的流動，也都傳遞著一份心情與關懷，心裡的声音與內在的渴望，會不知不覺地從故事裡頭流了出來。老人那些塵封箱底的記憶，當壓抑的灰被輕輕拭去時，那既模糊又清晰的過往就會躍入眼簾，得以再度擁有已遺忘的自己。

## 第二節 關係剝離下的失落

生命走到黃昏期的四位研究參與者，從他(她)們的故事中，發現其生命轉彎處所遭遇到變數，例如：身體老化、疾病纏身、親友的離去、遷移、面對他人死亡等多重失落，莫不是繞著「分離 (separation)」與「融合 (mergers)」的生命經驗而徬徨、而吶喊。「孤單、寂寞」似乎是「獨居老人」在生活中最常碰到的處境，而這種「孤獨」的感覺大都是因為無法獲得家人或朋友的了解與接納所引發；另外，也有受到他人誤解或無意的推擠而陷入「孤獨」，因而在心靈需要時，身邊雖然有人卻已無法交流而倍感孤寂。在「關係」中不管是實質的、抑或象徵性的失落，都會帶給老人相當複雜的情緒經驗與行為反應。本節將透過這四位老人真實的生命故事，針對其在關係剝離之失落處境加以描述，並闡述老人生命經驗之重要關鍵時刻與生活處境。

### 壹、童年被棄置的經驗

A 伯伯來自破碎的家庭，因為母親與阿嬤失和，因此，在他兩歲多的時候就被送到阿嬤家。七十五歲的他，眼眶泛紅地以一種幾近吶喊的聲音說出：「…我童年不要講的啦，我很感慨，我童年的時候沒有父親、也沒有母親，都沒有！我那個父親

在抗戰期間丟下我母親跟孩子到外地從軍去了，那時候我大概才兩歲，所以我從小是在阿嬤家長大，燒飯、洗衣服，在我十二、三歲的時候阿嬤過世(A307)」。當時才剛學會走路的 A 伯伯，正需要依賴父母的滋養與呵護，試著探索週遭事物以及學習與他人建立關係，卻遭到父母的遺棄，跟著阿嬤兩人相依為命，過著艱困與被迫長大的日子。A 伯伯深刻感受到過去的生活經驗，思及目前的處境總是百感交集「會影響很大，小的時候沒有童年嘛！什麼童年我沒有嘛！我感覺我從小過的日子，很難講好，…我今天不曉得我現在過的日子，…(A203)」。Sullivan (1953) 指出人類的寂寞感源自嬰兒期與母親缺乏親密互動與照顧，在人格上會產生自我否定，以及對人的不信任，形成人際關係上的疏離而產生寂寞，缺少親密的人際關係所形成的一種強烈不安的經驗。人類有「親密需求」，這種需求從嬰兒渴望與他人的接觸產生，若無法滿足這種「親密需求」，則會導致孤獨產生，在情緒上會有無助感。

事實上，每個人出生時，並沒有能力與環境區分開來，必須從照顧者的愛與養育中去取得勇氣、去認識自己。一直等到擁有了足夠的關懷與愛之後，才會變得夠強壯、夠自信來接受自己的軟弱，接受「成為自己」的渴望，並且能夠去照顧別人。A 伯伯在缺乏父母的愛與滋養下，表現出「我也搞不清楚，大概七、八歲吧，反正都很大了，那時候不該死嘛，他們都死了，該死的我就不死，我一直在說喔，她們過的喔都是苦日子，…(A203)」，從他的思維中，似乎可以看出存在一種主體失落的茫然與孤獨，這種茫然似乎是無盡的徬徨，一種無法擁有純真童年的吶喊，深深地烙印在他內心深處，讓他時常自憐自棄，認為自己是一個不值得存在與活下去的人。

與 A 伯伯歲數不相上下的 C 阿姨，童年生活亦十分困苦，入贅的父親與外婆常有口角，就在外婆揚言要將他們一家趕出家門前，父親竟拋下妻兒離家出走。「…阮老爸就走去雞籠，不知道是挖金仔、抑是做礦工、還是什麼？我嘛毋知，阮老母都不識講過…(C101)」。當時因為父親的離家，母親無法作主，就在她八、九歲的時候，因為叔公的一句話，賣給別人家當童養媳，雖然認為在那個年代送給人家當養女或童養媳，是很平常的事，然而回想起當年被拋離原生家庭的不堪處境，仍感傷於

可憐的父親，因為入贅而得不到尊重，以至於離家出走，導致家庭破碎。在養父母家裡，C 阿姨承攬了大部分的家事工作（剝豬菜、種花生、洗全家衣服），至今心中仍感不平「我婆婆身體真歹，我是去做媳婦仔ㄟ啦！那時陣先生十四、五歲就出去五人請，啊！去做生意，啊！厝裡ㄟ代誌擺放放予我！做人的媳婦仔，伊叫你做、你就愛做，啊…家己嘛是歹命啦(C102)」！羨慕別人都是父母養大，自己卻是家中唯一賣給人家當童養媳的坎坷命運。

八十歲的 D 阿姨既非童養媳亦非養女，然其坎坷的童年遭遇卻不亞於他人。訪談過程閃著淚光述說著苦難的童年經驗，母親消失的悲困意象，以及綁在腰際的「揩襟」，多年來一直盤據在她心頭，這樣的剝奪感不時地在她內心翻攪，深刻體驗著情感無法投靠的孤寂與落寞。六歲那年父親再婚，在往後的日子裡，D 阿姨飽受後母的欺凌。訪談中提及個性暴躁的後母，至今仍咬牙切齒「…一天照三餐打，無論困仔感冒、壞肚子，無論怎麼樣她都打我箸帳，桌上我夾菜，…我要夾豆乾，我還沒夾她就用手捏我的大腿，我那敢夾，我就不吃了，…反正一天照三頓打，…(D106)」！當初後母將她的手綁起來的情景，歷歷在目且記憶猶新地烙在她的身體，尤其深刻烙在 D 阿姨手腕上的疤痕，那一道道的「印記」竟是如此地鮮明與深刻。

從以上這三位參與研究的獨居老人身上，發現童年時期均有著某種被父母棄置的形式，每一位在成長的階段所碰到的每一個挑戰，都等於是離開了安穩、熟悉的環境，投向陌生的境地而進入新的階段，這樣的過程無可避免地都會出現某種形式的孤獨。Hamilton（1999）指出在發展上，我們都是來自一個未分化的狀態（undifferentiated state），而共生（symbiotic）的融合經驗是最初也是最徹底未分化的自體－客體。一開始，我們必須從照顧者的愛與養育裡去得到勇氣，如果我們不能從照顧者的關係中得到那一份勇氣，則無助與孤單是令人害怕的。對於「獨居老人」來說，那麼深沉的孤寂與害怕，在生命的長廊中就像一條時光隧道，讓他(她)們掉入了回憶的深處，那裡有著曾是他(她)們最恐懼、最失落，卻也是最想回去的地方。

## 貳、親密關係的失落

### 一、沒結婚是男人的羞恥

因大陸淪陷而舉家遷徙來台的 A 伯伯，十七、八歲父母即要求從軍，雖然無法適應軍中的生活，仍委屈地順著父母的心意留在部隊直到五十歲。三十歲那年渴望有親密關係 A 伯伯，對父親提出要結婚的要求，「那時候我大概 30 幾歲，我就同爸爸講，弟弟她們都結婚了該輪到我了把？可是我爸爸他說什麼：『娘你要負責到底！』(A208)」，後來 A 伯伯確實獨自承擔起照顧母親的責任。另一方面 A 伯伯則認為政府沒有好好照顧這一群老榮民，回憶當時的處境，「…，你沒有糧食、你沒有房子，那你敢結婚嗎？你敢結婚嗎？誰願意嫁給你嘛！就算人家願意嫁給你，你拿什麼給人家(A114)」。擁有強烈傳統觀念的他，認為丈夫理當提供妻子基本的生活保障與安全感，才有資格許下結婚的承諾。在理性上 A 伯伯似乎找到了都是因為別人的關係，導致他無法結婚的正當理由，然而內心深處卻隱藏著一股未能完成終身大事的羞恥感，A 伯伯說：「有人問『你太太呢？』，我說慚愧哪，這是一生…我想這是男人最羞恥的地方(A308)」。「不孝有三、無後為大」一直是 A 伯伯最看重的價值，那一份強烈的羞恥感似乎是來自於無法傳宗接代，無法面對先祖的愧疚。

A 伯伯這一份感受似乎源自幼兒期的自我否定，以及對人不信任所形成的孤獨感，在生命過程中他不斷接受各種關係的各個面向，內化成為自己的一部分，也會把自己的各個面向向過去累積的內在關係歸因到外在的人、事、物。直至今日仍獨自承受著極大的孤單與寂寞的 A 伯伯的，童年並未得到來自父母的關懷與照顧，渴望有婚姻不僅未能得到家人的祝福，還被要求必須去照顧他們。父母的遺棄造成他自貶與自卑的內心，因而變得非常孤獨。Bradshaw (1993) 指出親子中的微妙關係，也就是一個越在情緒上被剝奪、有缺憾的孩子，與父母在幻想中的連結就越緊密，當越被無情地遺棄，他對家庭的依戀與理想化就越強烈。

### 二、命運造化弄人

民國三十八年隨著國軍到台灣的 B 爺爺。當年正值親密關係發展階段，因為戰

亂導致妻離子散，因此，發展任務仍停留在被剝奪的親密歸屬需求上，渴望著被人所愛以及愛人的這一份失落，在他心中徒留許多的遺憾。因此，當大陸開放探親時，B 爺爺不辭辛勞地打聽並積極地將奶奶迎接到台灣團聚，提及與奶奶的相處，「…有時候兩個人包著包子或水餃蒸一蒸，有那個老婆餅有點家鄉的味道，她也喜歡吃、我也喜歡吃…(B110)」，彼此經常透過食物分享愉悅的感受，以及回味家鄉的種種而享受著甜蜜的生活。原本沉溺於美好回憶的 B 爺爺，話鋒突然轉到「…有一天早上她去買菜，…看到她倒在地上，我嚇壞了，我要扶她扶不起來，…我才準備要吃飯聽到東西撞到的聲音，原來是她又摔到在地下了，…我那個床已經一邊靠牆，我一起床就看到她趴在地上，又摔倒了(B110)」，裹著三寸金蓮小腳的奶奶原本是一位千金小姐，自從兩年前跌倒之後便無法自行走路，生活起居全都需要依靠 B 爺爺照料。那一句「她又摔到在地下了！」道出 B 爺爺心中無法言諭的心疼與不捨。已邁入老年階段的 B 爺爺，一方面體力日漸衰敗，已經無法照顧奶奶；另一方面，身旁的老伴因為極度重聽、無法言語又不識字，彼此之間的溝通呈現斷裂狀態則令他心痛不已。無奈與牽掛和在一起，令 B 爺爺跳不出自己的世界，也進不了奶奶的世界，承受著得不到回應的痛苦與煎熬。

老伴雖在身旁卻已無法產生締結，每思及此，未來和過去忽然不見了，讓他只能活在受限的當下，所有他想去做或等待他去做而無法做的事情，讓 B 爺爺更清晰地覺察到身體的無能感。B 爺爺感慨地說：「…五年來我什麼時候罵過她了，我不把她當外人…(B204)」，B 爺爺對於服務員英淑的情感已超越了服務關係，有種移情的作用，也就是除了角色之外的關係在影響著他，B 爺爺從與奶奶關係的裂解轉移到服務員身上，期待與其發展乾女兒關係卻遭拒絕時，讓他倍感挫敗。似乎他的過去、未來都集中在一起，看出 B 爺爺有一種無法安置的困境，深沉的孤獨感來自於無法與人建立連結關係，似乎也隱含著期待後繼卻無人的失落與無意義感。B 爺爺悲涼哀愁的處境似乎越走越窄，現實生活從時空與人的關係，推進到一個孤獨的處境，撞見了自己的無能為力而陷入萬般孤寂，一種一無所有的失根悵然，以及那深藏在記憶時空下的苦澀愛戀。

### 三、無人可以載我轉後頭厝

在婚姻中備受先生寵愛與疼惜的 C 阿姨，回想起與先生從結婚到打拼事業的過程，雖然辛苦卻也甘之若飴。打開話匣的她，訴說的儘是先生的好，回憶起當年「…我很愁吶，我攏袂家己轉後頭厝，卡早都是阮頭家載我回去，我的依賴性很重，我準講哪要去叨位，伊攏會載我去(C114)」。在訪談過程，不斷述說著先生對他的疼惜與照顧，「伊什麼歌攏會唱，伊嘛是跟我同款真開朗，攏真愛玩愛去遊覽。…伊人跟我同款癩癩。…，伊脾氣真好，我如果叫伊做什麼就做什麼，伊袂說啊妳家己攏不去做，攏叫我去做，啊我如果真懶惰，…伊也袂說：『啊妳那人這麼懶惰，也會整理厝裡。』卡早咱兩個人去補貨，大家攏說看起來妳們兩個很相好(C123)」。對她而言，無人可以取代先生在她心目中的地位。至於先生開車衝到海裡的死亡事件，至今仍感到無法接受，C 阿姨表示：「非常的突然，我惦惦真孤單人時陣就會想說，伊為什麼要走甲這呢快？…，我就甲伊說你袂當人先死喔！一定要比我卡晚走！少年人時陣是我欠你，現在老了是你欠我人，所以你要照顧我到老，哪也當先死？…(C105)」。一種無法白頭偕老的遺憾，在生活當中，往往越叫自己不要去想，思念之河越會無由來地澎湃了起來，悲傷之情只能任由老淚縱橫。Littlewood (1992) 表示悲傷是個體在心愛的人死後所產生的情緒經驗，悲傷情緒會令個體無可避免地面臨不幸福或受苦的感覺。C 阿姨在與自己相處了大半輩子的先生往生後，一種從此被遺棄的感覺，讓她感到無限的淒楚。

### 四、充滿夢魘的親密關係

在二十歲的時候被後母許配給一位好吃懶做的流氓，D 阿姨表示「…，我頭家當作我是搖錢樹不予我去，…，賣入查某間，五百塊帶我去替人做買賣，人予伊五百塊…(D110)」，甚至「人客準講拿錢予我，領錢轉到厝，歸人身軀都搜，都已經拿走了，還是要搜我人身軀，…叫我去騙人錢，我做袂到，我無做、伊就打我…(D111)」。婚姻不僅無法為她帶來幸福，反倒被最親密的枕邊人賣入煙花巷，還不得不時地承受其暴力相向。有一次被先生打到受傷住院時，隔壁病床的一位阿婆看不過

去，拿了五百塊幫助她去驗傷。當時二十八歲的她，唯一的盼望就是儘快離開充滿夢魘的婚姻，誰知道「離婚了後，我真是歹命，有一個阿兵哥用三個月ㄟ薪水，說要醫治我ㄟ身體，…，就是我攔嫁ㄟ這個先生，這個先生用三個月的薪水治療我ㄟ身體，我飼伊四十年，阿兵哥不識字摑不曉做什麼工作，哪按呢我用什麼飼伊，妳知影嗎？我去替人家捧洗腳水加人客洗衫來生活，飼伊四十年(D111)」。

沉重又受苦的生命經驗，無時不刻地衝擊著 D 阿姨，埋怨著自己好不容易從一個火坑跳出，卻跳進了另一個更熾熱、更灼身的火坑。活在關係裡面的她，發現往往越親密的關係也就意味著更大的承擔。D 阿姨在親密關係裡的愛恨情仇，透過以往的生活經驗召喚出一大片痛苦不堪的場域，而在斷裂的關係中，雖然感受到極大的失落與痛苦，而她總是毫無怨言地承擔了下來。

Erikson (2000) 指出在整个人生週期裡面，個人需要在「親密能力」與「獨處的需要」間取得平衡，進而能夠真誠地與人互動，愛人及被人所愛。早年未能如願地建立一份親密關係，因此，在老年時想要擁有一種親密、彼此允諾的歸屬，顯然是困難且痛苦的。獨居老人們不僅是要面對失落親密關係的痛楚、哀傷與孤獨，似乎也必須要重新整理自我的概念、社會角色與人際關係。

### 參、後繼無人的哀愁

A 伯伯認為自己能夠順從父母，也能在身邊照顧，卻對於沒有結婚生子、無法傳宗接代、延續香火而深感遺憾。「遺憾！遺憾！非常遺憾！第一個我沒做到所謂的無後為大，不孝有三，可是我沒有做到第一個，我做到二個了。心理的遺憾是難免的啦，…(A305)」。

針對這樣的失落，A 伯伯表示「我有時會想領養一個小孩，可是現在體力也不行了，我希望多做一點好事，只要在往生的時候，不要那麼痛苦就好了，就這樣想，我常這樣子想(A210)」。

張利中 (2001) 指出「尋獲生命的意義」似乎是人類在面臨許多的困境與災厄時的最終解決之道，為 A 伯伯來說「傳宗接代」是他的終極意義，才能夠讓他不必承受痛苦地去面對死亡。然而這些落空的願望，導致他的生命變得毫無意義可言，因此，得承受著極大的痛苦去面對死亡，以致讓

他感到非常害怕死亡。

B 爺爺對於當年既不能留在身邊照顧妻兒，又無法帶著她們一起來台灣，導致年幼的孩子因為挨餓而死亡，內心深感自責與內疚。「本來有一個女孩，後來沒有了，…。在民國三十七年的時候生的小孩，民國三十八年大陸淪陷，我跟著國軍到台灣。等於說她還小、挨餓，沒東西吃，八歲就過世了，還沒來得及長大就走了！當時如果能夠帶著她們就好了。…(B114)」！B 爺爺的愧疚感源自於對孩子的責任感，自覺沒有盡到保護孩子的責任而深感痛苦。Worden (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孩子免於受傷害或死亡。近兩年來，常因為奶奶的病況而感到心思紊亂，遺憾著：「…像我這個沒有後代、沒有人可以交代，也知道什麼時候要走的，也可以知道年老了，也沒什麼人可以交代 (B113)」，B 爺爺意識到自己的體力日漸衰敗，並覺察到生命的有限性，因此對於奶奶的照顧令他感到焦慮之外，擔心老了沒人可以交代。「後繼有人」往往象徵著自己未來的希望，是過去與未來的連結，強烈感受到 B 爺爺仍期待著未來的希望與意義能夠有所依託。因此，B 爺爺非常期盼照顧服務員能夠成為他的乾女兒，能夠有一份如親人般的關係並提供照顧，然而現實的處境中，他的期待卻是落空的，使得憂傷深陷其靈魂之中。

同樣遭遇子女夭折的 D 阿姨，鉅細靡遺地述說著當時生產的情景「困仔動到九個多月而已，啊肚子痛沒翻轉，從腳頭屋先跑出來，…，我嘛叫甲真大聲，攏沒有人聽到。後來有人聽到，…，結果就昏去了(D110)」，痛醒之後發現自己所生的孩子「是查某ㄟ！脖子還圍著臍帶，啊沒翻胎。那ㄉㄟ困仔是活活予我悶死的，悶太久、拖太久，老ㄟ就講是予我悶死的，…(D110)」，由於被長輩指責，對於胎死腹中的孩子，內心充滿了愧疚與自責。雖然承受著不幸的婚姻，D 阿姨對於養兒育女仍停留在世代繁衍的使命當中，因此，承受著極大的痛苦向老天爺苦苦祈求「…天地予我袂擱再生，真痛苦。我甲天公伯仔講，準講我” 飼別人ㄟ困仔，我一定會好好疼惜，我這個詛咒甲真重喔！如果我那不疼別人的困仔，雷公祿就甲我打死，…(D205)」。

之後，D 阿姨領養了一個女孩，並視為掌上明珠般疼愛。自幼即霸氣十足、並視父

母的付出視為理所當然的養女，在十九歲就急於結婚。對於一個毫無感恩之心的養女，D 阿姨感到痛心地表示「…老伴走了以後，我完全切斷甲她們的關係，不然我擔不完養女，還有孫子我擔得足累，所以我攞攞切掉，…(D112)」。處於無後裔子嗣可交託的處境下，無奈地將後事交給提供關懷的志工，她說：「我想說有一點錢，就麻煩社會中心幫我辦後事，越簡單越好(D303)」。

C 阿姨深受傳統「重男輕女」觀念之影響，對於自己生不出兒子充滿咎責，「…我在怨嘆，怨嘆什麼，又沒生後生，…老了又攞破病，唉…我的命那ㄟ這呢壞，壞甲這呢徹底，自細漢予人做媳婦仔，又攞攞是生查某ㄟ嚷嚷，現在老了又攞破病，哪ㄟ按呢(C103)」？困惑又哀怨地訴說著，若沒有兒子，就沒了依靠。她一直存著中國傳統的文化社會中「傳宗接代」與「生男使命」的觀念，並內化了這樣的「男尊女卑」概念，認同父權社會對女性的要求與認定。因此，當大伯說「…伊那又攞講若生查某仔就免轉來拜公媽，…(C120)」，C 阿姨的悲傷來自於在夫家的祭祀中找不到自己安身的位置。除此之外，C 阿姨內心最深的隱憂是擔心自己往生後，「…我常常佇咧講，我這些查某子，我準講哪死了，她們將來連一個後頭厝攞沒，妳就無兄弟，哪有什麼後頭厝也當回去(C124)」，女兒們會變成無家可歸、無根可尋的人！C 阿姨重重的失落，彷彿千金錘般壓在她的心頭上，揮之不去！

老人的語言象徵 (symbol) 及文化符碼 (code) 一旦形成，可以廣泛地直驅生活領域，由信念、行為規範及制度結構，將此紮根於社會生活，成為社會實體 (胡幼慧, 1995)。(文化社會的期待) 從這四位參與研究的獨居老人，發現「有子傳承」的需求遠超過「被子女照顧」的需求。例如，期待有兒有女就可以將他的思想保存下來 A 伯伯說：「…我幾乎都把身邊貴重的東西都送給人家了，我感覺那些都是身外之物(A310)」，想要傳承的無非「…就只有是我的思想而已。其實我的腦海儲存了許多東西，…(A310)」；B 爺爺則感慨地表達，年老也無人可託「沒有子女可以交代，也知道什麼時候要走的，也可以知道年老了，也沒什麼人可以交代…(B113)」；D 阿姨則無奈的接受自己已是一位無依無靠的老人，「我講予你聽，今嘛就剩我一個人，我已經無依無靠了，嘛沒人通好交代囉…(D301)」；C 阿姨則是擔心因為沒有兒子供

俸祖先，女兒們會變成無家可歸與無根的人「…我準講哪死了，伊將來連一個後頭厝攏沒，妳就沒有兄弟，哪有什麼後頭厝也當回去(C124)」！

從這四位獨居老人身上看見了「有子傳承」的文化傳統思想，似乎隱含了希望自己能夠被記得，這是一種能夠把自己延續到後代的方式（Yalom，2003）。文化乃是透過社會繼承的機制而流傳下來，人類的每一個體生存於文化環境之內，而文化又制約著每一個體的行為。因此，可以說每個人的自傳，事實上是社會結構和歷史的產物，而老人生活世界的思想、信仰、價值、行為亦均由文化決定、社會定位（邱天助，2002）。

### 第三節 困守獨居的空間

Van Manen 認為「生活空間」即是對空間的知覺，而這樣的經驗很難以文字表達，因為它們是先前存在的概念，以致於不常反思它的存在。然而「生活空間」是一種探詢我們每天生活存在經驗的分類方式之一，透過這個分類的向度可以幫助我們解讀生命中基本的意義向度（Van Manen，2004）。Merleau- Ponty（2001）指出：「身體的空間性不同於外在物體的空間性或空間感覺的一種位置的空間，而是一種處境的空間性。對於生活在時、空脈絡當中，面臨身體老化與關係剝離的「獨居老人」，他(她)們的「空間處境」又是什麼？被困在獨居空間的老人，在面臨各種關係失落時，他（她）們是如何因應與走過？本節將針對老人獨居的處境空間加以描述與詮釋。

#### 壹、獨居老人的外在空間處境

##### 一、生活中的危機時刻

A 伯伯目前居住於紅磚外牆、人車分道且有中庭的大社區中，對於居家的安全仍心存恐懼「…我住在這邊有兩次火警，一次停電、一次停水，有些太太電忘了關，有時候出遠門插頭忘記拔掉，就這樣發生火警這樣子，一個大樓一家的話，整個大

樓都要驚醒(A201)」。由於目前居住環境不同於過去所居住的眷村，在陌生的環境中，對於客觀環境常處於不確定的狀態，彷彿其生命是掌握在他人手中，無法去建構一個有意義的生活空間，而令他感到憂心重重。

B 爺爺在實際生活上亦遭遇到被鄰居火災波及的境況，「老眷村了，可能是電線走火，那一天下好大的雨，鄰居失火延燒到我住的地方，… (B103)」！一向不喜歡麻煩他人的 B 爺爺，在里長家幾乎無法成眠，想要回去自己熟悉的住家卻餘悸猶存。好心的房東整理出另一個房間，B 爺爺卻發現「…床很低、很矮，要照顧我老太婆需要彎腰，我沒辦法，當時很危險，很害怕又很擔心我老太婆(B103)」！兩夫妻還因為這一次的火災事件受到驚嚇，導致身體不適而雙雙住院治療。兩位已經不太能夠自行外出的老夫妻，目前所居住的「家」在他們的存有中佔了一席特殊的空間位置，是一個能夠保護他們的安全堡壘。而今卻因為一場大火，讓他們的安全感與歸屬感蕩然無存。B 爺爺目前不僅對居住環境缺乏安全感，更對於無法照顧奶奶，產生了極大的焦慮與無能為力感。

擁有獨棟三層樓房的 C 阿姨提到，「…作風颳的時陣，大風颳嘛甘那我跟這隻狗而已 (C104)」，緊抱著小虎的阿姨，回憶起颳風夜的處境仍驚悚不已。一個人在颳風夜獨守著空蕩蕩的大房子，卻沒有人能給予溫暖與安慰，想要找人說說話，卻發現沒有人可以找，只覺得孑然一身、孤立無助地遭全世界摒棄。

對於充滿無助又無法獨立生活的人來，都會經歷生存所引起的焦慮與不安，對於身體日漸老化、能動性漸弱的老人，擁有不論是心理或環境的「安全感」，是非常重要的。往往他（她）們都會期盼能擁有安心、適意的生活氛圍。因此，「獨居老人」面對無法預期與控制的處境空間，安全性往往是他（她）們最看重的，尤其當是碰到生活空間有危機存在時，危險的考量更是令老人焦慮莫名，有時候甚至會引發「死亡焦慮」。

## 二、無法融合的外在空間處境

自幼即居無定所、四處漂泊的 A 伯伯，原以為居住了二、三十年的眷村可以讓

他落地生根而擁有歸屬感，眷村的改建卻粉碎了他所期盼的「安定感」。老來仍得為尋覓「老窩」而四處奔波，最後，被迫遷移至空軍醫院附近的一個大社區。對新環境的不適應，一方面是因為居住的地方離醫院很近，常有救護車的聲音聽得他心慌意亂，尤其是半夜的呼叫聲，令他容易連結到自己的死亡。另一方面，社區裡面雖然有許多他以前的老同事，減少了些許他對環境的陌生感，然而目前目光所及的盡是「看到他們都是老態龍鍾，有一些都是用輪椅推出來，有些就是不能出來了，…(A002)」，A 伯伯在意識上極力要避開這些景象，它們卻猛然地闖進他的生活，一些老態龍鍾或坐輪椅的老人，讓他無所遁逃地得去面對老化與失能，令他感到非常的不安。對於這樣的處境，認為只要不出門就不會碰觸到死亡與老化的意象，然而，不出門他又非常擔心自己有一天會因為失去能動性，變成無法行走需要坐輪椅或躺在床上的人，為此，常感焦慮不安與鬱鬱寡歡。

A 伯伯為延緩及避免自己步入缺乏自主、能動的處境，每天都會花一個半鐘頭運動。可以到外面動一動，讓他與社會有一些連結與互動，因此，不會只有自己一個人得去面對孤獨、寂寞的處境。A 伯伯在新的環境中，期待能夠找到可以聊天的朋友「…我也希望能夠在這裡交到朋友聊聊天，之前我曾拿收音機在樓下聽，以為會有人有興趣，結果沒有找到，…(A315)」！找不到志趣相投的朋友，退而求其次地想找人陪他一面聽戲曲、一面聊天，「…很多老人他根本就不喜歡聽這個東西了，他們就喜歡在那裡閉目養神，他不一定聽不懂，但是他已經沒那個精神聽了，老人就是喜歡閉上眼睛在那聊聊天，…(A306)」！滿懷期待地想找人聊天，卻發現碰上閉目養神的老人。一位無依無靠的「獨居老人」，找不到可以談話的朋友，渴望與他人有所連結卻落空的 A 伯伯，雖然身處人群當中，因為無法與他人連結所構築出來的空間感，令他感到孤寂萬分。

喜歡與人互動的 C 阿姨，不甘於一個人守著獨棟的大房子，認為「老人準講哪歸工攏佇在厝裡底坐咧，按那會得老人癡呆症，…(C128)」。為了避開鄰居對先生死因的逼問，C 阿姨常常自己騎著摩托載著小虎，從育賢國中繞到青草湖看看山，再到十七公里海岸線吹吹海風，她寧可到處趴趴走也不要待在家裡。以前與先生一起做

生意的時候門庭若市，與他人的互動非常頻繁，然而自從先生過世後，卻發現「… 摺沒朋友通好找，厝邊隔壁嘛都關門關窗的，跟誰開講呢？…(C128)」！找不到可以談心的對象，令她內心感受到一種無法與他人連結的孤獨。有時候只要聽到一些先生過去愛唱的歌曲「…，我就會想到是伊常常唱ㄟ歌，我就會哭，尤其是聽到那條『黃昏的故鄉』，我就走出去，一直哭、一直哭，哭煞就好了 (C105)」。尤其聽到「黃昏的故鄉」，瞬間就想逃開人群躲到陰暗的角落，一方面因為歌曲加強了先生珍愛她的「內在意象」在她心中的投影，另一方面，歌曲裡面深藏著她對先生無盡的思念，同時也感傷著失落不復返。

D 阿姨獨自居住於僅四、五坪大的矮房子裡，因為極度重聽且視力不佳，因此，在第二任先生往生後，每天固定的時間、固定的路線行走，以及每個星期二、四參加社區老人會之外，就很少出門了。每天散步回到家「…，厝裡底一塊椅仔家己一個人坐到爽快，差不多五點多，麵線嘛好、隨便攏好，煮一碗捧勒、撈撈勒吃煞，差不多六點半吃補，吃補ㄟ意思是講吃藥仔啦！憨憨坐佇那，然後我叨位嘛攏去，就甘那甲天板相對看，然後我叨位嘛去，…(D302)」。D 阿姨在人際互動上往往熱情投入社群，卻總是挫敗而返，無法融入外在空間處境。

老人們能夠到外面走一走、動一動，而不致於被禁錮在空蕩蕩的屋內，獨自面對孤獨的處境。在人群中能夠被接受除了增加自尊與自信之外，更象徵著「我」乃是存在於這個社群，藉此得以滿足個人「渴望被了解與建立歸屬」之需求。一切的人我關係始於與自己的關係才能拓展出和諧的人我關係，人是群體性的存在者，需要與他人交流，在他人的目光中學會思考並成長。

## 貳、獨居老人的屋內空間處境

### 一、斗室裡的煎熬

A 伯伯家中客廳十分寬敞，牆上並無任何掛飾，顯得有些單調。正門左側廚房僅放置一台瓦斯爐以及一台雙門大冰箱(房東留下來的)，右側餐廳、客廳一體成型，一部小型雙門冰箱在餐桌旁。客廳內兩套略為老舊且造型不同之藤製沙發椅並置(一

套是房東留下的)，木製鞋櫃及斗大的圓型餐桌(房東留下)，顯得非常不搭調。由於房東不准他裝置紗門，導致通風不良、屋內顯得十分悶熱，A 伯伯略有愠色地表示：「太熱、太熱了！就是跟以往不一樣，每一天都不一樣，氣溫在變，…，那個屋子裡面 31、32 度，很想不願意住在那個地方，實在太熱了，因為它是頂樓，頂樓的話它又是西曬，唉！它實在沒辦法住，…我以前住在破破爛爛的眷村三廠，幾十年都沒有這種感覺(A201)」。

一種蘊藉於環境中並透過身體知覺感知到的「熱」所形構的處境，導致 A 伯伯無法出門，必須被置放在空蕩蕩的屋內，承受與他人、社會失去聯繫的寂寞令他十分煎熬！由於頂樓散熱不易，留在屋內就得「一定要開冷氣才可以好一點，可是我又不喜歡開冷氣，聲音又大，吵死人，…(A309)」。A 伯伯目前居住的地方，常常因為天氣炎熱被迫留在屋內，必須忍受吵雜的冷氣聲、以及無趣的電視節目；然而出門又會遇見自己所不樂見的老殘景象，只能無奈地被困於獨居的斗室內。難怪 A 伯伯說：「我總感覺我現在住這個地方，都把我關起來了，我沒地方走啦(A309)」！

勤學的 A 伯伯，原來居住眷村的屋子裡有一張形狀不規則的原木書桌，倚靠在窗邊，透過照射進來的陽光，充分地溫暖而且也有足夠的亮度，可以讓他忘情、任意揮灑（寫字），而今搬到社區大樓，他無奈地說：「…我現在住的地方，沒有一張桌子可以寫字，房東不准我擺桌子，只有吃飯的桌子，寫字的時候要開燈，我感覺已經不像以前那個樣子，…(A309)」。目前屋內仍存留著許多房東的傢俱，「他有一些破破爛爛的家具，這個房東挺霸道的，花也不能種，他說要種就不要住在這裡，電冰箱不能搬走、也不能關，…(A109)」。對於一位渴望與他人關係締結遭受挫折，只能從他人的世界退場，回到堪稱可安頓身心的「家」，而這個所謂「家」的空間，卻無法按照自己想望所佈置的環境，令他感到極度不滿，一種與週遭扞格不入的狀態，顯現出極度的無奈與沮喪，回到內在自我的特殊存在樣態，讓他的生活瞬間陷落於無法隨自己心意的獨處空間，令他更難以適應。

B 爺爺與九十歲的老奶奶相依為命，居家服務員每天早、晚去兩趟，早上將奶奶從房間扶抱到客廳的木頭沙發椅上，協助奶奶吃早餐。吃完早餐後，B 爺爺則坐

在對角的餐桌旁的木椅，與奶奶相望兩無言。午餐由社會局安排的送餐服務，傍晚時服務員再將奶奶清洗妥當之後扶抱回床上，夜裡則由 B 爺爺自行照顧。由於奶奶無法言語又重聽，B 爺爺說：「我以前都看看報、看看電視，打發時間，現在對報紙、電視都沒有興趣了，有時會在屋子內走來走去，客廳這麼大一點，一走就是三、五個小時(B111)」。活在受限的空間裡，整個心情似乎也受困著，過去的時光好像已被如何照顧奶奶的瑣事佔滿，已經沒有什麼吸引著他，也沒有真正做了些什麼？對於未來更是無法預期，忽然地從未來和過去退縮了下來，被困在過去和未來的事情之外。只能專注地思考如何照顧，纏著小腳以及左手完全動彈不得的奶奶，「…晚上還是得我照顧，她拉在那個尿盆，晚上窗戶、門關著，得開門拿出去(B118)」。

近一、兩年來，兩個人時常無言以對地端坐在客廳，電視幾乎整天開著，無疑是想打破那一份空間的沉寂與凝固。當 B 爺爺望著已經無法以言語溝通的奶奶，心裡其實有許多的話想要說，卻「心裡邊很亂，不知道怎麼講？你說要講什麼，好像又沒有可以講，可是不講什麼，就是心裡邊很亂、很複雜、很火大(B116)」。也許是生氣自己的無能為力，也許是生氣命運造化弄人，一向期許自己要保有年輕的體力好照顧奶奶，卻不斷經驗到身體的無能感的。原本還可以帶著奶奶去就醫或出門去幫奶奶拿藥，這一陣子以來已是力不從心，都得仰賴服務員協助了！擔憂著自己日漸衰敗的身體，更感慨於身邊越來越無法溝通的老伴，無限的孤寂油然而生。

喪偶的 C 阿姨先生往生後獨處於一棟冰冷、空洞的大房子內，心裡仍渴望著老伴的存在，「準講哪有兩個老伴，雖然說互相照顧，晚上嘛有個伴，袂說什麼代誌只有家己一个人，…。(C122)」！C 阿姨懷念著與先生相處的甜蜜時光，這種對逝者的緬懷，常常佔據了 C 阿姨的心思，過去夫妻能夠成雙入對，想到目前自己落單的可憐處境，令她不禁悲從中來。尤其當她出門看到「咱厝邊攏是兩個老ㄟ攏佇咧，有一對 90 幾歲，摺有另外兩個老公婆相偕去讀冊，這一對、那一對攏有老伴在，就會想說我哪ㄟ…那有人ㄟ當開講就真好。(C129)」，總會讓他回想起過往不斷承受先生的關注，透過幸福的感覺，將它們融化在 C 阿姨生命的氛圍，即使先生已經過世，他們的生命依舊幢影重疊，今日與昨日交織成一片，每當夜闌人靜，先生的身影會

從「記憶的房間」出現，眼前卻遍尋不得，那份淒苦幾乎已經成了 C 阿姨的宿命。受挫的 C 阿姨只能退回獨守的空屋，總會不由自主地落淚，以宣洩心中的苦悶來幫助自己克服難過的情緒，似乎也因為抓不到未來而哭訴，望著先生的遺照以及寵物狗小虎，那些甜蜜卻已不復存在的記憶，更加深了 C 阿姨的孤單與寂寞。在這樣的處境空間中所看到、聽到都是儲存於她身體空間的記憶，所有的意向活動，不論是知覺的或是範疇的，都是發生在身體所規劃出的空間中（龔卓軍，2003）。

D 阿姨的家，麻雀雖小卻五臟六全，廚房、浴室、冰箱、一套木製沙發，小餐桌上擺設十分整齊，床角一疊折得十分平整的褥單。除一些簡單的乾糧外，還放了一些參加老人會時親手做的手工藝品。牆上掛著一個年代久遠、外殼烤漆已有些脫落的吊鐘之外，還貼著獨居老人秋季旅遊的團體照與志工們為她過八十歲大壽的慶生照片。D 阿姨在臥病多年的第二任先生往生後，獨居至今已十年，「我一向攏是家己住，自來我攏是家己住，吃睡攏佇五坪內而已(D201)」。D 阿姨非常幽默地形容自己那個小小的窩，「啊我攏沒剩什麼了，我三樓披衫(天板架著一支竹篙曬衫)、二樓做眠床、樓腳做倉庫(D302)」，常自詡為擁有三層樓豪宅的老婦人，自得其樂於所處的環境空間。一種無人打擾、無人陪伴的寂寞，自從老伴往生又與養女切斷關係之後，「什麼我都不管，有聽嘛好、沒聽嘛好，我攏毋知影(D103)」，往往獨處一室時，只能靜靜地望著天花板發呆，其實內心的孤獨簡直無法言諭。

## 二、床的特殊意涵

A 伯伯居住的房子共有三個房間、其中一間為套房，他將原先放在套房的雙人床搬到客房，則在套房內放置一張單人鐵床，自己則睡在舖著薄床單的鐵床。一直未婚的 A 伯伯，「床」所傳遞的雖然是一種情境空間，然顯現出的卻是 A 伯伯與他人的關係性。「雙人床」勾到他在親密關係上的缺憾，「…到現在為止 26 坪，可是我都不賴那個床舖，到現在我都睡在地板上都很舒服，我習慣了，那個雙人床對我來說無緣啦，那個雙人床再好對我來講，我沒興趣，… (A108)」。望著「雙人床」，喚起了年輕時曾交往過的女友，因為無法提供經濟與居住方面的安全感，覺得自己配不

上人家而錯失良機！另一方面因為父親要求他要承擔起照顧母親的責任，而不敢結婚，卻對於自己未能成家有著深度的遺憾與失落。早年未能如願地建立一份親密關係，因此在老年時想要擁有一種親密、彼此允諾的歸屬，顯然是困難且痛苦的。面對「雙人床」時，總會勾起一份親密歸屬的失落與懊悔。

B 爺爺對於可以「休養生息」的床有著極其複雜的心情，想到每天得吃五顆安眠藥，就覺得自己「真的！好像吃毒品似的，我晚上如果沒有吃就都不睡，中午想說睡一點，我也會吃，總共一天五顆我就分開吃…(B118)」。日復一日，夜晚來臨時才是 B 爺爺開始要上工的時刻，爲了幫助自己躺在床上真正得到休息，大概晚上七、八點鐘的時候會先吃一顆安眠藥，起碼躺在床上都要半個小時以後才能睡著。有時候當奶奶睡不著的時候，爺爺的睡眠也大受影響，「她這個人晚上她不睡，…，一會兒推著我，她的左手完全不能動，她就用右手搖我，我這個人只要有人一碰我我就醒了！…，我以前在部隊的時候非常機警，只要有一點風吹草動我就會提高警覺，現在老了還是一樣(B118)」。抗戰期間出生入死的經驗，以及在游擊隊訓練出來的高度警覺性，雖事隔近六十年，卻仍深深地影響著 B 爺爺目前的生活。

D 阿姨對於失眠狀態形容成自己與床的決鬥者，令研究者聽完不覺莞爾，她說：「…有時陣半眠仔兩點外，醒來八時陣就暈去，靜靜嘛跟眠床決鬥、無就是煎鹹魚，翻來翻去，真歹暈癖。什麼攏沒想，有什麼通好想，想嘛沒路用！…暈到一點清醒、掖是二點清醒，暈去就就甲棉被相決鬥，打過來、打過去、攔過來、攔過去，…(D302)」，夜間萬物歸於沉寂，對一般人來說，正是回到自己的窩得以進入甜蜜夢鄉的時刻，無法入睡的 D 阿姨卻翻來覆去地承受著難眠之夜的煎熬，床對她來說彷彿是戰場一般，她總是努力地奮戰著。

傅柯 (M.Foucault) 的「異質空間」(heterotopia) 理論，說明了主體與異己之間相互建構、彼此映照的空間意涵，並包納了隱喻與實踐的層次。並以鏡象 (mirror image) 來詮釋異質空間，認爲鏡中再現是一種混合的、連接的經驗，一方面它是無處所、虛擬的、非真實的地方，人們在非身處的地方看自己，在那裡我是缺席的；另一方面它也是真實的、消解的空間，人們在我在的地方發現自己缺席，因爲我知

道我自己在那兒。這樣的空間再現一個我們居住卻又自我抽離的地方，也指出一種掐住時間，啃蝕生命的場所（引自邱天助，2002）。

走入獨居也許是一種因緣際會，但繼續留在獨居當中則反映出個人在生命底層某種持續性的呼喚。對於獨居老人而言，物理的情境空間上常是獨自一人存在，如果又不能從社交生活中獲益而處於疏離、孤單的處境，容易令人聯想到孤寂；寂寞的情緒常源於個人形體獨立、自我價值感受到排拒、否定而退縮的時候（王以仁，1991）。我們的生活世界乃是由空間與時間所組成的。從建構主義的立場，空間結構與主體認同之間乃相互形塑，共同建構社會關係，也孕育著空間的動力，呈現複雜、分裂、矛盾和衝突的特質（邱天助，2002）。

#### 第四節 緬懷過去、無法望向的未來

Van Manen（2004）認為「生活時間」指的是主觀的時間，是一種暫時存有的方式，生活世界的結構是人們所經驗到的每日的情境與關係。在平面的時間軸上，生活是由過去、現在和未來所組成，我過去所遭遇的經驗事件成為我記憶的一部分，或者說那些遺忘的或即將遺忘的經驗，留下來的軌跡便是我的存有－我承擔我自己的一種方式（不管是希望的、自信的、失敗的或倦怠的）均構成了我的過去。

處於生命黃昏階段的「獨居老人」，承受著關係剝離的失落，以及受限的空間處境，他（她）們的時間感是什麼樣態？他（她）們是如何緬懷過去？獨居老人們各自有著各自不同的時空記憶，從過去到現在、從回憶到現實，他（她）們又如何在這樣的「時間」中去建構過去、現在及未來的生活世界。研究者發現面對關係層層被剝離，又只能困守愁城的「獨居老人」，往往在空間的活動範圍被侷限之後，時間反而延展開來了。因此，本節將透過四位研究參與者對於時間經驗的覺察與敘述，針對其經驗世界所構成的樣貌與特徵加以描寫，希望能夠揭示出「獨居老人」特有的時間感。

## 壹、生命的印記

俱已模糊的童年歲月，時空在某一點重疊，這四位接受研究訪談的老人們像是聽見自己的召喚般，打開一扇塵封已久的窗，回憶的洪流找到宣洩的出口，幼時回憶紛沓而來，任憑思緒飄盪，帶他(她)們回到記憶中苦難的過去。向來獨立的 D 阿姨，母親臨走前綁在她腰際的一條「揸襟」，「…一條揸襟到現在永遠攞攞佇那，永遠攞在我入心裡、在我身軀上，一頭綁在槌米穀頂（碾米的容器），在我的耳孔頂出力一直揉、一直揉再從伊耳孔頂的金墜子按我入耳孔穿落去，…就按呢媒人婆帶勒就走了(哽咽聲)，後來家己就佇那一直哭、一直哭、… (D104)」。D 阿姨的身體感覺儲存著極其深沉與悲傷的記憶，烙印的不僅只是母親的離棄，更刻畫著悲慘的童年歲月。幼小的心靈在母親離開的那一刻起，領會到自己必須孤單且勇敢地面對往後生命中的大風大浪。

幼年時期飽受虐待的 D 阿姨，至今回憶起來彷彿歷歷在目，當提到「蕃薯」，就會不由自主地喚起小時候被打的經驗，「…打一下會痛、打兩下會痛、攞再來就不會攞卡痛囉，我訓練到攞袜感覺痛，隨便伊袂按怎打我都袜痛，也不會去投，一直忍，有吃也好、沒通吃也好，庄腳孩子入飯、蕃薯裝著，隨便門檻邊坐咧，家己扒扒咧，我到今嘛還非常驚蕃薯，看到蕃薯我嘛驚，甘那後娘來囉！攞勿入予打入感覺…(D107)」。僅是「蕃薯」這兩個字，D 阿姨腦海裡馬上浮現出後母的嘴臉與惡行，將自己陷落到童年受虐的痛苦經驗當中。

猶記當年在磚窯廠工作時，D 阿姨非常興奮地為自己做了一根很好的扁擔，卻從此擔起了生命中無法承受的負擔，「…別人看到這支扁擔說很好擔，就欲跟我買，我就無賣她。我把伊拿去放水流，…，那一根扁擔會擔死人，我擔得欲死掉了，扁擔放水流…(D109)」。「一根扁擔」勾連起 D 阿姨過去婚姻生活與懷孕時的悲慘歲月，D 阿姨不願意將「扁擔」送人，是因為「扁擔」象徵著太多苦難的承擔，而自己所承受過的苦難，無論如何她都不願別人也受到同樣的折磨。「我入過去真悲慘，…，當時看到壁哪有洞我就一直甲伊挖，就是沒想要生，…，後來早產還沒足月就生沒有倒頭生，因為腳先出來，我就家己一直移、一直移，出來喊別人才會聽到，到後

來阮厝邊去叫阮大家，結果生出來了後就沒氣囉！…(D305)」。對於過去遙遠的記憶，如同 Merleau-Ponty (2001) 所說，當她回想過去經驗的時候，時間彷彿被重新打開般，她重新回到將來及過去界域的時刻，一切將她送回到呈現場(champ de presence)和最初的體驗，於是時間呈顯了一個將來轉變為現在和過去的維度。D 阿姨述說著不堪的往事，整個人陷溺於生命河流之中，痛苦不堪地再活一次。

回憶不停地落在被父母親拋棄的 A 伯伯，與阿嬤相依為命的歲月，以及阿嬤往生後跟著母親寄人籬下，「…因為又多了一個人，那時候沒住幾天就被趕走，沒辦法就被趕到外邊來，就住到外邊另外親戚家裡面，我童年沒有的，我感覺我童年很苦，我的爸媽對待我這樣子，不但沒有家跟弟弟妹妹之間也很生疏，…(A307)」！深切地感受到人情的冷暖，一直渴望與父親同住的母親，對於居住環境極容易產生適應不良而常吵著要搬家，孝順的 A 伯伯總會順著母親的意思。因此，新竹市許多的眷村都住過，「…新竹市好多地方都被我搬透了，…那由我現在住的地方就是看著我母親那個地方…我就說我不能住在這裡，這是傷感情的地方(哽咽)，很傷心的地方，我不願意住在這個地方(A119)」。來到曾經與母親同住的氛圍裡，透過回憶總會召喚出一段當年與母親相依為命的艱辛歲月，一種感悟到自身的邊界，卻又不甘於被這樣的邊界圍困，害怕陷落於再活一次而令他感到痛苦不堪。Sokolowski (2004) 指出因為我們擁有主體性的內存時間，客體時間才得以向我們顯示。屬所意的世界時間結構，依賴著屬能意的內在時間結構。作為有生命的生物體，我們是現在客體時間之中，不只是世界上的事物，還是事物對之顯現的接受者—超越的自我。對於 A 伯伯活生生存在過的時間與空間的情境，則是透過其感官知覺的運作，相互交錯於過去、現在及未來。

自幼成長於優渥環境的 B 爺爺自豪於受母親的庭訓，對自己的處世原則非常引以為傲，尤其回憶在軍中時閃著榮耀的眼神，述說著這些和著血淚與歲月而得來的肯定與功勳，「那些獎章，那就是大功而得到的，三個大功得炯風一星獎章，再三個大功得炯風二星獎章，…(B113)」。B 爺爺指著牆上掛著的獎狀與獎章，對研究者述說著打游擊時視死如歸、壯烈的精神，讓人感受到身為軍人的一股傲氣凜然與自我

肯定，為老人來說那是足以表徵其一生奉獻的印記。「…我本來都掛在牆上，因為火災拆下來，這一邊的那一張泡到水，就沒有了(B113)」，在其中一張象徵榮耀與表率信物的信物被毀損時，B 爺爺的心痛無法言喻，彷彿足以肯定其一生的功勳，毀於一旦！

四、五十年前的時、空背景已不復存在，如今望著家鄉，有著面目全非、一無所有的失根情懷。看著老伴、血親重逢有著互訴情衷的歉疚，猛然掀起深藏在記憶底下的苦難與眷戀，使得 B 爺爺不禁熱淚盈眶，「…回到家鄉一看連棵樹都沒有，房子一棟一棟的通通是紅磚紅瓦，看得心裡怪難受的！全部整個村子都是紅磚紅瓦的，一棵樹也沒有。…現在完全不一樣了…(B119)」。當重返家園時，發現多年來朝思暮想的故鄉，映入眼簾的是一種既陌生又熟悉的感覺，想像中家園裡的古宅、舊厝，那些充滿鄉情的傳說，突然與那些紅磚紅瓦的建築非常地不相稱，內心感到非常難過。長達四十多年無處投遞的家書終有歸處，髮蒼蒼、視茫茫的 B 爺爺，突然領會到回不去的是時光，而故鄉也已不是他原來的故鄉了。那些所謂現代建設，幾乎淹沒了歷史，飽受摧殘的文化仍在時空中掙扎，烙在 B 爺爺心裡頭的是一份巨大幽沉至今仍無法忘懷的淒涼。

C 阿姨回想起幼年期父親無聲無息地離家而不知去向，至今仍感慨著自己的命運與處境，「…，真衰，我那ㄟ這呢歹運，一直自細漢歹命一直到老，都沒才調好命…(C106)」，紅了眼的 C 阿姨回憶起以前在城隍廟前做生意，如果看到老人來乞討，寧可自己苦一點，她都會拿錢幫助老人。雖然老人都會說：「城隍爺會保底她」。結果在現實的生活中不僅求子不得、自己還罹患一身惱人的慢性疾病，外加無法白頭偕老的先生往生後，C 阿姨更不相信善有善報的輪迴，開始對神明感到懷疑與挫敗。另一方面，傳統的性別角色與義務，根深蒂固地深植於 C 阿姨的心中。回想起從小孤苦無依的自己，一路苦命地走到現在，內心深藏著許多因為沒有「生兒子」所產生的罪惡與自責，不斷地折磨著自己。

在生命河流中，我們會遺忘些什麼，也可能會清晰地記住了些什麼，透過記憶生命中某些遠去的生活片段，往往會與自己緊緊相繫，不刻意卻往往真真切切地存在著。Merleau-Pont (2001) 指出記憶是：「我又追回失去的時間，是因為從那一個時

刻到現在的我，回向（retention）時光的勾連及視域重疊保證了一種連續的狀態」。老人的晚年盡是從悲傷中夾雜著歡樂的過往所串連起，儲存而成的記憶是他們活過的知覺，當回憶時，召喚的是那些早先的知覺。老人們以回顧的方式連結過去、現在和未來的時間序列，透過捕捉先前在意向生活發生的那一部分，把它們再度帶到生活中，這也就是為什麼回憶可以如此充滿懷舊思緒。

## 貳、寓居於世的世界時間

以目前這四位獨居老人的關係處境以及空間處境看來，時間的感覺為他(她)們來說是受限且難熬的，有著不同於一般人的時間流動，在他(她)們的生活情境中凸顯出來。

### 一、透過知覺獲知世界時間

D 阿姨早上固定都會運動，也就是到外頭走一個鐘頭，不帶手錶的她，常憑自己對時間的感覺來做事，它可以從所處的空間情境中去綜合知覺到大概的時間。例如：「透早我四點起床，起來走路，五點我就來來去去在集賢路上我行一點鐘久，有時會超過一點時間，結果就是行了七趟，平常行六趟，而且我擱不愛掛手錶，她知道我走路五點一定轉來，…(D208)」。這是一種經過經年累月所沉澱出來的知覺經驗中，去得知現在是什麼時候。

B 爺爺也有著同樣是從情境空間去獲得世界時間的經驗，他說：「大概在十點多鐘我就醒了，醒了之後又幫她弄弄尿布，給她整理整理完了之後，我就再吃兩顆，吃下這兩顆藥起碼也是半小時後才睡得著，半個小時的時間什麼也不去想它，慢慢地就睡著了，睡到呢…，幾乎都是快 12 點了才慢慢睡著，這一睡大概可以睡到四點鐘，…(B118)」。深受睡眠困擾的 B 爺爺，對於這一份慰藉是熟悉的，這是可以讓他獲得暫時解脫心靈的痛苦，因為「安眠藥」可以使他在昏沉之際，覺得現實好像被推到好遠好遠的地方，這樣對於現實中的痛苦感受力會輕一些。

## 二、異樣身體的時間感

A 伯伯覺察到身體一年比一年差了，而五十是第一個器官退化的訊號。透過時間向度相較之下，目前身體的感覺與健康時的知覺經驗，發現自己的身體越來越差，「…，你的器官已經壞了，你走也沒辦法走遠，…，熱你也沒辦法耐熱，現在完全生活的話就靠那幾顆藥，不吃就沒有力氣了，…，這個又想吃又不敢吃。… (A113)」。

透過身主體在時間向度上的回溯體察，將當前身體的經驗流向過去健康的身體，而描繪出當下身體的感知經驗，並溢出了自己對生理反應極度的擔憂。

針對服藥問題有類似經驗的 D 阿姨說：「…我袂亂亂吃東西，…啊準講我哪吃東西就要補充藥啊，我只要照三頓吃，年久月深，補充藥就免吃那麼多，就不用補充。…吃了我會驚，心臟啦、血壓啦、胃酸啦！很久了，吃甲我會”驚” (D101)」。

藉由回憶之前與目前身體的變化，阿姨覺察到生理方面出現的許多反應，直至目前仍餘悸猶存。

B 爺爺常處於心裡面有許多複雜的感覺，卻不知道怎麼說？心痛地表達出「…，現在的事情記得很清楚，過去的事情用筆記記下來，現在手力不好，跟以前不一樣了，漸漸地…漸漸地…漸漸地，握筆握不住，你看寫字的時候手會抖、會麻，想寫也沒辦法。…連我自己都看不出是我的名字(B116)」，B 爺爺透過身體知覺到「會麻」、「會抖」，而其內在時間感受到的則是「慢」，在時間與身體知覺的交錯比較下，覺察到身體有惡化的現象，對於原本能夠握筆寫字的手逐漸地變成無法握筆寫字時，令爺爺感到失落與無奈。B 爺爺在煮稀飯時，也同樣從身體的知覺經歷感知道自己的無力，「說我要煮稀飯，我就先量好米泡著，洗到一半暈了、累了我就先休息一下，再去沖洗米，累了再休息一下，等休息好了，再將洗好的米放進電鍋。分段來完成，這樣時間也好過，你也比較不會那麼痛苦。…(B111)」，從客廳到廚房僅僅不到五十公尺距離的廚房，一般人只要一、兩分鐘就可以完成洗米的動作，B 爺爺卻花了近二十分鐘的時間，令他對於屬己的身體空間感的把握，夾雜著許多紛雜的情緒反應。

老化似乎意味著健康的不可逆，身體的不對勁以及失能的痛苦，容易佔據「獨居老人」整個的思緒，使得老人們清晰地體察到身體的存在，一種與身體格格不入

的感覺常駐心頭，尤其「服藥問題」與「身體能動性」的削弱，更令老人易陷入苦惱當中。

### 參、主觀的內在時間

「獨居老人」的主觀時間是一種從主體內部流出多於從主體外部流入的時間，它受主體本人的興趣、期望與焦慮所左右。Koch（1997）指出主觀的「專注時間」是一種流動性的個人時間感，它不受鐘錶時間的羈絆，還會對一系列不同的時間向度敞開，它時快時慢：它在人的情緒高漲時急激流湍，在人的情緒鬆弛時趨於平穩，有時候還會潛入潛意識當中，它負擔著記憶（過去）的擔子，又被對死亡（未來）的焦慮所籠罩。

#### 一、活在無奈的當下

在時間的流動中老人們覺察到自己的處境，已無法像一般年輕人那樣能夠以客觀的時間來規劃生命，而是以當下的身體狀態作為判準。對於長期需要洗腎又有風濕痛的 C 阿姨說：「…。腰椎很容易痛，洗腰仔的人祿當開刀，身軀像豆腐未堪入注射，麻藥身體會堪不去，我就看講過一工算一工，…(C119)」！已經不在乎會活到多老，「就只有想說，今日子準講可以過，明天就算死仔也沒關係，一工過一工，我不會想講我明天要做什麼、後日要做什麼、大後日要做什麼，我不會去做這種代誌，不管是活也沒關係、死也沒關係，隨在伊去…(C116)」！由於疾病變動的特性，透過時間向度相較之下，感覺越來越壞，增強了 C 阿姨對於自己身體惡化的不確定感，讓她只能無奈地去把握當下，因為規劃未來似乎是一件非常沉重與無法期待的事情。

渴望與他人有一份連結關係卻屢遭挫折的 A 伯伯表達，「現在就是把身體照顧好就好了，什麼都不要想，我那個老長官他年輕時很厲害的，可是他也不會去談他的事蹟了，他就告訴我，現在什麼也不要去想，不要去問就可以了，磨練自己到一種忘我的境界，什麼都不去想就好了(A315)」。認為老年人要磨練自己到一種忘我的境界，選擇一種忽略當下立即體驗的經驗現實，只看大字不看小字，不要去聽、去想、

去看，顯然是把自己隔離、封閉起來的，一種無法望向未來的生活方式，似乎是被迫活在當下。

D 阿姨說：「…根本讀書我不識半字，袂會半樣，啊我毋管識不識字，橫直唱歌、跳舞什麼我攏不學，我若快樂就好了，我甘拜下風，什麼攏沒關係，對不對，什麼代誌也不免放佇心裡，面皮卡厚一點丫，一皮天下無難事，對不對？人就是按呢！…什麼我攏不管，有聽也好、沒聽也好，我攏袂知道(D103)」。她選擇了具高度選擇性與僵固的生活方式，乃是當前的處境使得她無法傾力去規劃未來，在逐漸老化的處境下，逼使她只能著眼於當下，因為唯有當下的“現在”才是她所能掌握的。

## 二、時間是用來打發的

對獨居老人來說主觀的時間幾乎都是緩慢的，是需要被打發走的，為了適應能力的衰減，會花更多的時間來做同一件事。因為生活處境已越走越窄，往往他（她）們想要抓住的東西已經不太合乎實際，會讓人有種脫離現實的感覺。「生活有規律」或許是一種有意義的生活架構，一切按照常規可以讓他們擁有安全感與秩序感。另外，老人在失去自主的過程，會感受到自己漸漸對生活失去控制，或許透過規律可以得到些許的掌控感。A 伯伯說：「…所以我現在早上一定要走，我每天要花一個半鐘頭走路，不走的話，沒有辦法再吃東西，睡覺也不舒服，走走的話對身體會好一點也，可以打發時間(A302)」。雖已吃得不多，為了打發時間堅持自己買菜、做飯，「唯一的打發時間就是…買菜，買完菜回來就在那燒飯，燒飯也可以打發時間，我以前跟人家講，朋友說出去買個便當、吃個麵都可以嘛！你為什麼這樣子呢？可是呢我怎麼會是這樣子呢？打發時間嘛！這是一種寄託，雖然我只是吃一點點，但是可以打發時間(A109)」。因此，只要回到空出來的時間裡，他就會渴望在關係的締結中找到生命的意義，任憑他做了些努力，卻只能一直地獨處著。當他回憶到許多過去的事，在時間向度，他都不是活在當下，因為當下是糟糕的。時間對 A 伯伯來說似乎是一場惡夢，是一個必須不斷去把它打發走的東西。

C 阿姨往往為了打發無聊的時間，會騎車載著她的博美狗小虎去兜風，曾想過找

鄰居聊天的 C 阿姨發現「人伊也攞擱少年，攞真打拚佇工作，…，我哪好意思一直找人開講，老人卡閒對不對？阿少年人愛擱打拚，四十多歲的人，要顧賺錢哪有時間陪妳(C128)」。渴望被陪伴的 C 阿姨內心非常孤寂，往往期待在生活中，能夠與他人分享過去與現在的哀傷與喜悅，卻因為「孤獨」容易讓她覺察到根本無根的處境，爲了逃開這個處境，老人會在具高度結構的生活方式中找到安全感。Yalom (2003) 指出雖然透過依賴這個結構而提供了安全感，卻同時也限制了成長的可能性。從存在的角度來看自由意味著缺乏外在的結構，和日常經驗相反，人類並未進入（並離開）一個架構好、設計好的宇宙，而是個體要爲自身世界和生活的設計、選擇與行動負起完全的責任。

### 三、難以入眠的漫漫長夜

漫漫長夜又無法入睡，對 D 阿姨來說更是特別地難以忍受，當夜深人靜的時刻，其所經驗到的時間流動與客觀世界時間是難以勾連的，「…我每工要喝咖啡，準講哪沒喝我會無體力軟索索，睏得也不好。有時陣半眠仔兩點外，醒起來ㄟ時陣就睏袂去，踎踎嘛跟眠床決鬥、不然就是煎鹹魚，翻來翻去，真歹睏癖。什麼攞沒想，有什麼通好想，想嘛沒路用…(D302)」。

常會作夢的 A 伯伯，夢境都是「夢見白天想的事情…(A109)」、「…尤其是做一些怪怪的夢(A308)」。一種時間的流動在他的生活中呈顯出獨特性，亦即白天與黑夜的時間似乎失去了明顯的界限。「有時候睡著睡著就會驚醒，我認為那是幻想，那是沒關係的啦！就是每天能夠…反正就是一個觀念不要太複雜就可以了啦，我沒有跟你講嗎？現在這個社會這樣亂，你管它的，就是不要去管它、不要去想它(A308)」！A 伯伯似乎深受某些觀念所困擾，夢的內容似乎是負面而且不是他所樂見的境況。然當研究者想要進一步探索夢境的內容時，A 伯伯的回應總是欲言又止，研究者猜測或許是「死亡焦慮」透過夢境闖入了 A 伯伯的意識領域，然而可以確定的是，他深受過去的生活經驗所影響，A 伯伯說：「想很多！想的都不是目前的，想很多以前的事，…由童年想到軍中，由軍中想到退休，想到省政府上班，然後很糟糕就會夢

見(A009)」。

具有高度警覺心的 B 爺爺說：「…，我這個人，只要有人一碰我我就醒了！為什麼？這就是習慣，我以前在部隊的時候非常機警，只要有一點風吹草動我就會提高警覺，現在老了還是一樣…只要有一點聲音我就會醒來，只要醒了要再睡就比較麻煩一點。只有靠那個藥力還沒過去就可以再稍微睡一下(B118)」。在大多數人沉入夢鄉的時刻，卻是 B 爺爺最爲甦醒的時刻，內在時間流動到苦難的戰爭時期，在他等待入睡的時刻，卻只能讓自己的思緒默默地重返戰場，聆聽著當時絲毫不得有任何風吹草動的處境空間。在戰場上，至少知道敵人是誰，知道自己該做甚麼？來到台灣、住在這個老舊的眷村裡，卻讓他感到害怕，因爲他不知道敵人是誰？那一份惱人的不安潛伏著。「要再睡」而無法入睡的體驗當中，時間流動的速度竟是如此地緩慢與煎熬，外在深夜寧靜的氛圍更凸顯出 B 爺爺內在時間的停滯與緊繃狀態。長期失眠的他說：「目前我自己就是吃那個已經吃了五年的安眠藥，不能斷！我只要一失眠，就會全身不舒服，有些症狀就會跑出來(B118)」，頭痛的症狀以及夜裡必須照顧奶奶，一直困擾著 B 爺爺，對於服用安眠藥是一天五顆以時間來區隔分段服用。近兩年來白天透過服務員協助幫忙，到了晚上奶奶的狀況特別多，尤其拉屎、拉尿都得靠他處理，B 爺爺精疲力竭地表示因爲床比較低、手力不夠又無法彎腰，在處理奶奶排便的狀況，都得花上好長一段時間，時間的流動似乎非常地緩慢與冗長，爺爺的內在時間正處於一種無能爲力與身心俱疲的存在樣態當中。

老人經歷各種人生的幻滅，其悲觀情懷必然是伴隨無數的希望破滅而來。在「獨居老人」的生活世界裡，當他（她）們竭盡所能地想要向未來投射時，現實的處境卻將他（她）們狠狠地給彈了回來，身體的衰敗讓他（她）們無法擁有未來感，時、空處境也有種「時不我予」的困頓感，因爲無法爲未來找到出路，只好退回孤獨的處境去緬懷過去，孤寂感於焉產生。退縮的結果讓老人沒了出口，生命走到盡頭，似乎已找不到任何意義，想做的事也已無法完成，設定目標的同時似乎也被死亡那一條線給來攔了下來，當希望越來越稀少，身體資源越來越弱，老人的生活處境似乎都變成了苦難的煎熬與無望。

生命處於黃昏期的老人，經歷了關係的剝離、身體的衰敗、時間以及空間方面一連串的裂解，他（她）們的自我認同會在哪裡？又如何重新建構當下的意義？在其經驗世界中所構成的樣貌參與特徵又是什麼？有待下一節進一步加以描述。

## 第五節 生命意義的黃昏

每個人存活在這個世上，總會想要尋找目標，來作為一種自我肯定，也會朝向標的而予以追求，並賦予它們真實的價值。生命意義是一個在「斷裂」與「修補」的過程中，體驗到創造、愛及受苦意義的歷程，此一歷程進而給人對人生與世界有一番新的體認，發現人我的界限消失（石世明、余德慧，2001）。從四位「獨居老人」身上，看到會對失去的某事、某物有悲傷感或失落感，是因為先前有意或無意的認定該事物具有某種真實位階並賦予意義。因此，當發現自己所設定的目標幻滅或消逝的時候，就會產生一憂懼與虛無的感覺。

從前文的描述當中，我們發現四位生命週期處於黃昏階段的「獨居老人」，在經歷關係剝離之後，不斷被推到孤獨的情境空間，以至於大部分的時間只能用來緬懷過去，處於一種無法望向未來的狀態，因此容易陷入一種未知、孤立無援的深淵。這一節僅就四位研究者參與者，在生活世界中經歷一連串的剝落，生命走到盡頭，如何體驗生命意義步入黃昏的困窘加以描述與詮釋。

### 壹、身體老化與疾病所產生的無意義感

#### 一、器官老化

即使知道失落是生活的一部分，仍無人能免於失落；即使知道拋棄不再適合自己的東西會讓自己過得好，還是會覺得悲傷。A 伯伯雖然清楚「人是向死的存在」，然而對於日漸老化的身體仍充滿恐懼，知覺到自己不僅沒辦法走路也不耐熱，生活中如果不服藥又擔心沒力氣，服了藥又害怕會成依賴，「沒辦法寄託，現在糊裡糊塗！你會寄託哪裡我問你？現在沒辦法，再說你現在想到以前的事情，假使路大、路寬

的話我還可以換另外一個路，現在沒有路了，堵住了！… (A113)」。回首來時路，發現自己已無路可走，而有種前進不得、後退無門的困窘，回不去健康世界，也不敢望向未來，因為未來通向死亡。

深受頭疼困擾與骨骼嚴重鈣化的 B 爺爺，強烈感受到對於奶奶的照顧已力不從心。自從兩年前奶奶跌倒後，爺爺猛然意識到自己「老了」，以及每天得靠安眠藥才可以入眠感到無奈。奶奶跌倒的經驗，更強烈撞擊著他的「無能為力」感以及挑戰他「不願意麻煩人家」的信念，對於自己的老化現象清楚是一種自然現象，知道已經沒甚麼藥物可治療，然而在內心深處卻期待著有「長生不老藥」可以吃，「…我呢！也老了，不是年輕我七十來歲的時候還能吃點苦，現在八十多歲都靠這個失眠的藥，睡不好，沒藥可吃了就是老化了，…，哪有什麼長生不老的藥可以吃。… (B111)」。

發現隨著物換星移、時空與情境的變化下，B 爺爺因著能夠照顧奶奶而產生的意義感，隨著日漸衰敗的身體，對於賴以生存的價值信念終將幻滅，只能驚恐且無奈地面對自己的「無能感」。

在生活中經驗到「…在手力不好，跟以前不一樣了，漸漸地…漸漸地…漸漸地，握筆握不住，你看寫字的時候手會抖、會麻，想寫也沒辦法，越來越沒用了…(B116)」，幾近絕望地凝視著自己的無力狀態。多年來每天從未間斷地為奶奶量血壓，為求指數的精準性，因而捨棄可以省力的電子血壓機，近來卻只能「看著水銀的血壓計，卻怎麼也壓不動那個球時，知道自己力量不夠了！…(B118)」，「…，我也老了抱不動，…，我也八十七歲了，我也走不動了(B102)」，帶著衰敗的體力，望著水銀血壓計不停地對他召喚，一種已經無法照顧奶奶的挫敗感油然而生，無奈地望著身旁無法溝通的老伴，不禁悲從中來。對 B 爺爺來說能夠照顧奶奶代表著自己是一位盡職的丈夫，一旦失去了照顧奶奶的能力，對基本的生存是一種威脅，而這種茫然不可知的未來，蔓延在爺爺目前的生活處境當中，令 B 爺爺感到憂懼與無望。

C 阿姨身上的病痛令她無法望向未來「…腰椎很容易痛，洗腰仔的人祿當開刀，身體像豆腐毋堪 e 注射，麻藥身體會堪不去，我就看講過一工算一工，也當過日子就好了，毋管伊吃到幾歲，我也不計較了，吃甲外老我也不欣羨了，慶菜！慶菜

(C119)」！對於無法作主的身體，想做什麼都沒辦法了，「我身軀這呢歹，也當有什麼想法，我沒有什麼想法，我只是想活一工算一工’就好了，不然怎麼辦(C114)」？

如同 A 伯伯不斷期許自己「…我現在活著就像年輕人一樣工作…(A112)」

，總想找到一種生命情操或嚮往的目標，來作為一種自我肯定的方向，認為「獨立自主」的生活才是有意義的生活。當發現自己「不能做」又「不能動」的時候，生命就會被宣告要劃下休止符。

## 二、失去能動的無意義感

渴望年輕且不服老的 A 伯伯認為，「…，一個人行動不便的話就沒什麼意思，要人家來參扶，要人家來幫你推，感覺上就沒什麼意義了。…(A107)」！「不自由，那就完蛋了啦，沒意思啦！沒意思啦(A314)」，對於活著，A 伯伯認為當失去能動性或需要他人照顧時，他寧願走到海裡去自殺，也不想拖累別人「…那樣我會拿酒喝喝醉了，就自己跳到海裡邊去，很簡單嘛！就是趁晚上看不到的時候，喝醉了就走到海邊去(A301)」！「就是這樣，…，最後結束很簡單，想走到海裡面就可以了嘛！很簡單的事情，不想拖累別人(A107)。A 伯伯擁有「生命必須操之在我」的信念，拒絕仰賴他者協助的觀點下，凸顯出 A 伯伯高度無法面對自己的無力感，相對地，也無從體驗到自己是有意義的感覺。A 伯伯對於老化的意向是何等懼怖，寧死也不願見到自己變成一個需要依賴他人的老人。因為一般主流的社會價值觀認為，一個人能夠「獨立自主」才是有意義的生活，否則就會被社會孤立與邊緣化，並將此奉為圭臬。

洗腎已經十多年的 C 阿姨，對於這個惱人的慢性疾病，常有自殺念頭，往往早上一醒來都會想，「那時陣透早醒來就會想講呀，昨天怎麼哪沒死呢？…，洗腰仔以來擠落擺差一點啊死去(C111)」。阿姨強烈感受到無法自主的身體，幾乎是想做什麼都不行了！常表達，「沒路用呀！今嘛我是這樣子想啦，就是不用做好心啦，不是我也做祿落手，做好心也沒保庇！沒效啦！我認為我前世是陳進興來出世ㄟ，無就是那個尚壞ㄟ人來出世，那一些洗腰仔的朋友都嘛是按呢講，洗腰仔的人大家心都冷

了，對人生都沒什麼要求了啦，真多人攞是按呢想(C118)」。

在時間的流動中 C 阿姨覺察到自己的處境，已無法像一般年輕人那樣能夠以客觀的時間來規劃生命，而只能以當下的身體狀態作為判準，望著那一條年輕時候只要輕輕一扭就可以擰乾的毛巾，目前卻已經使不上力了，「…啊我也沒力啦，一條手巾仔都擰乾，…(C129)，感慨著連一條毛巾都顯得無能為力了，活著又能夠做些什麼呢？

從這群老人身上似乎看到，殘障或慢性疾病往往讓人容易喪失自我，而產生毀滅性的自我認同。尤其是當老人的身體資源越來越虛弱，讓他無法有未來感時，就會選擇退縮，退回到自己也無法安住的處境。因為沒有未來、沒有希望，生命找不到出路，因被強烈的無能感籠罩，因而產生強烈的無意義感與憂鬱。在一個強調行動（doing）而不強調意義（being）的社會，對一個再也無法完成傳統社會角色和義務的老人，早已喪失生存的意義。一般主流的社會價值觀認為，一個人能夠獨立自主才是有意義的生活，否則就會被社會孤立與邊緣化，並將此奉為圭臬，依賴似乎就成了所謂的原罪。因此，殘障或慢性疾病往往會讓人容易喪失自我，而產生毀滅性的自我認同。

## 貳、歸屬落空的無意義感

以照顧母親為自身存在價值的 A 伯伯表示，「…那時候還要照顧我的母親是我的責任，但是增加我好多的痛苦哪！我心臟病一個猝死的話，那是很不容易修來的啦，我可以在不知不覺中就走掉的話，就是人生最快樂的事情！可是我沒辦法修到！我已經盡到我做兒子的責任，…我已經盡到我的責任了，我可以結束了(A304)」！與母親的依附關係中，照顧母親的使命高於他自身存在的價值，因此當母親不在，也認為自己不值得存活於世。從文本中我們聽到了 A 伯伯的吶喊，「…甚麼父親節、母親節在我來講的話，人家有甚麼童年啦！青年啦！家庭溫暖啦！快活啦！我都沒有啦！我全部都沒有啦！對我來講我都沒有，過一天算一天過去就算了，我下輩子不要當人了，做人感覺很痛苦。那個痛苦來自於沒有享受到家庭的溫暖，我在埋怨別

人了，這是個人的修為。我跟志工講我能夠活到今天已經很不錯的了！我們已經八十歲了上蒼給的應該夠了啦！甚麼事情不要再去計較了(A308)」，再度呼應了之前「…該死的我就不死…(A203)」。

自從母親往生後，A 伯伯有明顯的憂鬱與無助感，Yalom (2003) 指出不相信自己有行動的力量，不相信自己有力量影響其經驗世界，這種具有外在控制觀的人，由於無法正確地理解行為和結果之間的關係，而發展出極度的無助感與絕望感。兩歲即被送到阿嬤家的 A 伯伯，在生命早期缺少了安全感、歸屬感、認同感、愛、尊重等心理需求。由於未能得到這些滿足，以致於無法實現與生俱來的潛力，達到成熟與自我實現。由於孩童時期的安全需求未被滿足，一種硬生生被拋棄，被放到不安與孤獨的處境裡，對於父母的依附需求幾乎是被剝奪的，令他感到極度缺乏關愛與照顧，呈現了高度的「低自己價值」，因為找不到意義與價值，而讓他覺得不值得存活下去。

從這些言語中流露出 A 伯伯的自我認同定位於如何回應父母對他的定義，其生存的意義一直著重於尋求父母的肯定與讚賞，並不是來自於對自我的肯定。另外，我們也瞥見了 A 伯伯有著「生之欲求」與「死之欲求」的矛盾心理，這兩股衝突的驅力嚴重地影響著他的人際風格與生活態度，更對於其身心產生失調的現象。小時候被送到阿嬤家、寄人籬下，到長大後被迫從軍、捨棄婚姻、放掉工作等等，他存在的位置、他人生的方向似乎都是出自於為了滿足他人的期望！因此，父母相繼過世後，A 伯伯面臨了重大的失落，生存的意義面臨崩析、瓦解。

女兒們雖已不需要 C 阿姨操心，卻讓她在生活上少了些動力，「今嘛的少年人擺比老人阿擱卡厲害，不免我煩惱我就也沒什麼通煩惱，沒有什麼掛慮…(C112)」，理性上告訴自己，孩子已不需要她操心、不需要她煩惱，語意中卻透露出一份深沉的失落感。在生活上，原先讓她投注許多關注的對象突然都不見了（先生走了、孩子成家），因而再也找不到生活的重心了。嚴重缺乏生存意志的 C 阿姨鬱悶地說：「…，我一直想講也當按哪死卡好，祇是沒勇氣自殺而已，我感覺離開這樣的世界真好，不免擱再受苦(C111)」，尤其自從先生往生後「…，我就 e 覺得什麼都沒囉，就親像

我現在沒什麼好計較ㄟ啦，早上還擱吃兩碗稀飯，晚息仔人就沒去了，還有什麼好計較的，就不免計較什麼了，來空空、去也空空也帶不走(C115)」！對於失去所愛的人或對自己有價值的人，是生活中常會發生且需要去面對的失落；尤其當相處了大半輩子的配偶往生後，有一種從此被遺棄的感覺。年紀大了又罹患慢性疾病得長期洗腎，C 阿姨強烈感受到自己的立足之處，空無一物，沒有了生活目標，令她找不到任何活下去的理由。受到傳統「男尊女卑」觀念所箝制的 C 阿姨認為「我一生中最大的遺憾就是袂生後生啦！按呢講卡緊(C108)」！常有自殺念頭的她，認為沒有兒子代表了「…就是沒人通好依靠！查某仔嫁出去是別人的(C108)」。對於這樣的結果，只能無奈的歸諸於「我自己ㄟ想法就是，啊這一切都是「命」啦！一切都是「業」啦！…(C108)」！認為自己「帶業」來討債，彷彿一切都被命定了。生活中不斷受到他人衝擊而處於怨嘆自己的命運，對 C 阿姨來說，「生兒子」似乎成了 C 阿姨此生的目標與意義。

B 爺爺對於來不及長大即夭折的小女孩，直至今日仍存著極深的愧疚。心裡想著如果那個孩子存活下來，應該是像服務員英淑的年紀，因此這麼多年來一直將服務員當成自己的孩子般對待。身心俱疲地望著在旁邊卻已經對不上的老伴，千辛萬苦地將奶奶接來台灣，卻發現目前已經無力照顧了。語重心長地說：「她倒是好打發，…我呢！我感覺無所謂，反正老了都會有生老病死，到了時候你反正要走了！…，總是要給她下一代的子孫交代，這樣她走的時候才有個交代。那個老年要走的時候，都要交代下一代，像我這個沒有後代、沒有人可以交代，也知道什麼時候要走的，也可以知道年老了，也沒什麼人可以交代，…(B113)」。期待與服務員發展乾女兒關係被拒絕後，讓 B 爺爺感到非常挫敗，深沉的孤獨來自於無法與人建立連結關係，似乎也隱含著期待後繼無人的無意義感。

受盡苦難的 D 阿姨，老伴走了又與養女切斷關係之後，歷經多重失落的 D 阿姨，變成了無親無戚，孑然一身也無所歸屬，好像要再失去些什麼也並不容易了，因為已經沒有什麼好失落了！經歷了這麼多的磨難，深受阿公輪迴觀所影響的她說：「這一世趕緊還完，不積欠到後世人，…，做人這條路隨人走，不違背良心就好了」、「無

論什麼，我就想我家已擔起來就好了，要死、死我一個人就好了，…我死了沒關係，我攏是按呢想ㄟ(D204)」。從小苦難一肩擔的她，對死亡之所以不那麼恐懼，似乎來自於她深信著，「我說人按怎害我攏不死，我講人是天公阿子，舉頭神明有佇咧看，無論人按怎陷害，天會保護住(D204)」。D 阿姨雖然耳不聰、目不明，卻早已做好後事的安排，有關不急救以及捐大體給慈濟醫院做研究的同意書都早已簽好。原本期待著老了可以含飴弄孫，卻發現自幼辛苦照顧的養女無法依託，因而懷抱著一份強大的失落感，急於另覓依託對象。

### 參、忽略當下、消極度日

渴望與他人有所連結卻屢遭挫折的 A 伯伯，被迫選擇一種忽略當下消極度日的生活，「…我們這個年齡不要想什麼事，我看報紙只是看幾個大字，小字一概不看，雜音一概不聽，這樣對我比較好，他說這是我們老人生活的基本態度，他說我們不要去想明天的事情、後天的事情，不要去想，我們今天過得很好就可以了，這是他基本的生活態度(A104)」。A 伯伯將接收外在訊息的所有感官切斷，過著一種封閉而且沒有未來的生活，生命呈顯出極度無聊、煩悶與空虛。從母親往生之後在適應上一直有困難的 A 伯伯，長期一個人承受巨大的精神壓力，當突然解除了精神壓力，相對的精神健康也將面臨考驗，似乎在這個時候更找不到屬於他的自我的認同與價值意義。

將生命意義定位在家族得以繁衍的 C 阿姨，一直活在別人嘲笑她是「豚母」（生不出兒子的女人）的陰影，內心的孤單、疏離與缺乏歸屬感，乃源於無法原諒自己無法生出兒子，以致於讓她在夫家宗祠找不到定位。生命的態度處於悲觀與消極狀態的她，對於目前的處境形容自己「甘哪家己是犯人一般，什麼時陣警察要將妳槍殺都不知道，這不是親像犯人予人關ㄟ意思，不然這是什麼意思(C117)」。長期洗腎的病況發展，讓 C 阿姨對於未知的無奈，「阿就閻羅王不找我去，我只好活一天算一天，…大廟啦！觀音亭、地藏王、城隍廟，四界拜拜，…無效啦！…(C126)」，處於完全無能為力的狀態好像只能等死，「善有善報」的輪迴一點都無法在 C 阿姨身上

產生效應，令她開始對神明的保佑感到懷疑與挫敗。生活上的艱苦與無常，以及身體的疾病，令她的生命意義與價值備受挑戰。

Frankl (1986) 意義治療中指出失去意義會引發沮喪，一個人如果長期生活在空虛的條件之下，必然會喪失元氣，而那些被抑制的潛能就會變成病態、絕望的型態，最後導致毀滅行動，亦即所謂「存在的空虛」。當老人們感到生命虛無、桎梏時，似乎走到「已經不能再做些什麼了？不知道要做什麼？以及不知能夠希望些什麼？」而掉入存在的空虛中，可能會感到極度的無聊，又找不到生活的意義，感到空虛與空洞。若不知道如何跨越這樣的障礙，又如何得以安身立命？研究者針對空間、時間、關係性等向度，描述有關獨居老人的生活經驗，發現他(她)的生活世界之所以出問題，乃是因為有著多重且重大的失落，重創著他(她)們的生命意義感！問題的核心在於這一群老人已經被現實生活從他的關係性以及時、空中，推進一個存在性的孤獨處境，而這樣的處境並不是一般人容易進入的原初經驗。在生命過程中，當發現自己處於意外的困境，或陷入了始料未及的處境時，總會感到驚慌失措，尤其面對會老、必死的宿命，總有著一份莫名的不安、一股模糊的焦慮以及對生活處境的煩躁。

走在生命黃昏期的老人，能夠失去的東西已經不多了，走下去的日子似乎已經很難在生命中找到意義與目的了！如此一來，既然終究要死，那現在所做的一切又有何意義？「獨居老人」們處於越走越窄的生命道路上，往往會困惑於何以自己會走到這一步？而開始懷疑自己過去所做的一切是否具有意義性？這一群平凡無奇的獨居老人活在時代裡，生命河流中的勇敢、執著、卑微與格格不入，一段段真實且動人的庶民記憶，是一個可以放大到歷史脈絡裡的去關照的，他(她)們的故事深深打動了正在抉擇生命態度的研究者。

#### **肆、存在挫折與疚責**

Jaspers 認為「存在的挫折」是基於邊界處境和二元對立的矛盾所引發的挫折，是一種生命基本處境的挫折（引自黃藹，1992）。Rollo May (2004) 人只要能夠開始有意識的做選擇，就必須承擔起一切的不確定性，以及能夠為自己所選擇的後果負

責，因此，結構性的內在衝突所導致的挫折也就在所難免了。

## 一、該死的我就不死

飽受焦慮所侵擾的獨居老人們，正在經歷一個新舊自我調整的原初過程。A 伯伯偏執地不願承認自己是老人，「現在我住的地方全部都是老人，前幾天我還跟碧莉（志工）講我想遷移，每天面對那些老人對我有影響(A102)」、「…很多老人一會兒說好冷、一會兒又說好熱喔，沒有一點抵抗力，就不敢出門，我會受影響。我感覺我還沒到那個年齡，我還可以到處走走。（A105）。這是一種所謂舊自我剝落、新自我尚未形成的「原初過程」，有一種進退不得而被卡住的感覺。此時最大的煎熬在於自我無法被安頓在任何一套既定的論述系統中，被強烈的焦慮折磨，而產生「存在的挫折與疚責感」（Yalom，2003）。由於自我認同感的不確定，因此，他經驗到的是一種極度挫折的存在經驗。

當時因為父親的一句：「…娘你要負責到底…(A208)」，從此承擔起照顧母親的重責大任。「我很堅強，我那時候很沮喪，但我只有一個意念，那就是我母親還在，只要我把我母親送走以後，我倒下去都沒有關係，每一個人都應該要這樣子，要完成最後的目標、心願(A111)」。將照顧母親設定為是最後要完成的目標與心願，認為自己到下去都無所謂。在母親病重之後，母親需要的是護理方面的照顧，為 A 伯伯來說是全然地無能為力，然而他卻為了無法實踐自己當初的承諾，因為無法親自照顧而深感愧疚。由於 A 伯伯不斷地想要將母親帶回家照顧，卻又改變不了這樣的結果，因而不斷地產生挫折。母親被安置在養護機構時，因為情緒躁動而雙手、雙腳被綁，進食則以插管進行管餵，A 伯伯看到母親所承受的苦，令他感到痛心並自責不已，同時也為這艱辛的照顧責任感到無奈，「…我就感覺呢我實在是沒有辦法的，我母親生病的時候就像阿兵哥一樣照顧她到最後，…所有薪水都給她看病了，因為我父親都不管的啦！…我心想我要擔負這種責任那一直到最後，…（A203）」！

Rank 指出如果父母教導孩子不能自由地表達所有的衝動，並認為所有對立的意志都是不好的，那麼孩子可能會壓抑自己的情緒狀態，意志受到阻礙時會充滿內疚(引

自 Yalom, 2003)。A 伯伯的壓抑指涉出他人不合理的要求，他都概括承受，要忍耐、不敢拒絕，其中包括了父親要求他照顧母親、長官要求加班、母親因住不習慣而不斷搬家，弟弟不願承擔照顧母親，他被迫去承擔，以一種犧牲自我與背棄自己生活的方式，讓自己擁有深刻的內疚感。「他們都死了，該死的我就不死，我一直在說喔，她們過的喔都是苦日子…(A203)」。自覺從未被好好照顧，而且沒有被擺在對的位置上，甚至像照顧母親這樣重要的倫理責任，他都沒有辦法盡責地留在身邊照顧所產生的無能感，以致於認為自己是一個沒有能力的人，因而產生強烈的存在咎責感。

A 伯伯充滿波折和遺憾的生命經驗中，認為自己是沒有價值的，生命為他來說似乎沒有真正的活過，沒有親情、沒有婚姻、沒有子嗣、也沒有可以讓他安身立命的家。從這些現象脈絡我們可以看出 A 伯伯一定要「很堅強、更需要忍耐」才行！A 伯伯心裡想要「擔負責任」是一回事，實際上他卻覺知自己並無法擔負起這樣的責任，因此，他有很強烈的「存在疚責感」。人是活在關係裡面的，如果這個關係有了裂縫，那麼在裂縫中的人常會感受到極大的痛苦。親人之間的愛恨情仇，透過回憶過往的生活經驗，而在斷裂的關係中，彼此的對待的方式恐怕一直是 A 伯伯深感困惑與無法理解的一環。

Yalom (2003) 認為責任是創始的根源，要了解什麼是責任，就要了解是自己創造了自我、命運、生活的困境、感受和苦難，如果不接受這種責任的人，就會不斷責備別人。所以人們如果學會為現在和未來而原諒自己，不再以過往的行為方式來對待自己，就能夠為過去而原諒自己。存在的內疚(自責、後悔)，來自於無法成全母親的期望，是一種不安的主觀狀態，因為自己不好、不夠孝順而感到焦慮的經驗，然而他的自責與內疚正是崇高品德的明證。若能將「存在疚責」視為來自內心的呼喚而加以注意，則可以成為實現自我的嚮導。

## 二、無法應許的承諾

B 爺爺心疼著為自己苦守寒窯五十幾載的老奶奶，承諾著要用他的餘生來照顧摯愛的妻子，卻發現自己的體力已越來越不行了，「…，我也老了抱不動，還有可以

抱她去上廁所，我也八十七歲了，我也走不動了！有一次生病的時候，我只是要喝個開水，爬著去提壺喝水再爬著回，… (B102)」。B 爺爺對於日漸老化的身體，感到非常挫折與焦慮，意識到自己老了不僅走不動、也抱不動奶奶了。已是髮蒼蒼、視茫茫的 B 爺爺述說著自己逃難經過與痛苦的離合故事，令人聽來非常的感動又殘酷無比。不可諱言，B 爺爺有無法接受自己老化的偏執，因而將自己陷入了進退維谷的處境，而被強烈的焦慮感所折磨，憶及那一場火災事件，B 爺爺說：「老眷村了，可能是電線走火，那一天下好大的雨，鄰居失火延燒到我住的地方，我每天晚上都要吃失眠的葯，那時候大概 10 點多鐘剛好要睡覺，房東來敲窗戶我就醒了一看那個窗戶有火，鄰居趕快把我老太婆背出去，背去里長那裡，那時候有下好大的雨，在里長家睡了兩個晚上。之後回到房東給的另一個房間，床很低、很矮，要照顧我老太婆需要彎腰，我沒辦法，當時很危險，很害怕又很擔心我老太婆(B103)」！

這一場大火不僅是對身體存亡威脅，也是對心理上以及存在價值產生威脅。眼巴巴地望著躺在床上的妻子，自己唯一能做的竟只是使盡所有的力氣、拼命吶喊、尋求他人的協助。這樣的過程不僅強烈威脅到 B 爺爺所看重的「凡事要自己來、不依賴別人」，以及「會用餘生來照顧摯愛的妻子」的價值觀。Rollo May (2004) 指出焦慮是因為某種價值受到威脅時所引發的不安，而這個價值則被個人視為是他存在的根本。每個人在關鍵價值受到威脅的處境之下，都會經驗到焦慮。當 B 爺爺的存在和價值受到威脅時，他所具備的一般和原初反應形式就是焦慮。隨後，當他能夠分辨出具體的危險對象時，防衛的反應也才能相對變得具體；而這種針對特定危險分化出來的反應，就是恐懼。因此，焦慮是基礎的、潛藏的反應；而恐懼則是同樣一種能力的表達，是以具體客觀的形式呈現出來。

眼看著只能躺在床上的奶奶，喚起了 B 爺爺對於家鄉對於「老人終日躺在床上」等於是與死亡掛勾的景象，令他內心充滿內疚與強烈的無能為力感。因此，對於自己喪失獨立自主的能動性充滿了焦慮與憤怒。對於無法照顧奶奶而感到內疚，並懷疑自己不夠好、不是一位信守承諾的人而產生極度的焦慮，「過去我什麼都不想，我的心不亂，現在呢！心裡頭好像亂了，想東想西，想到她呀！更亂了！尤其是這兩

年，我呢！也老了，不是年輕我七十來歲的時候還能吃點苦，現在八十多歲都靠這個失眠的藥，睡不好，沒藥可吃了就是老化了，… (B111)」。B 爺爺心裡頭的那一個「亂」，包括了不知如何照顧奶奶的「慌與累」。理性上，老化的必然性對 B 爺爺來說已無所遁逃，清楚地經驗著無法照顧奶奶的處境，由於自己的無能感碰觸到可能的分離與自我失喪，B 爺爺面對這樣的邊界處境，心情感到極度的挫折與焦慮。

Yalom (2003) 指出許多的實證研究均證實，分離是形成焦慮的原始經驗，人憂慮（焦慮）的是喪失自己，成為無物，而這種焦慮是無法定位的。無法了解也無法定位的害怕，就無法去面對而成為更可怕的寂靜，會引發無助的感覺必然產生進一步的焦慮，對於因為已無法繼續擁有照顧奶奶的能力，B 爺爺開始質疑著自己存在的價值。

B 爺爺似乎有著自我認同的危機，原先一直認為自己老當益壯地可以照顧奶奶，卻越來越發現事實的狀況並非如自己所想望，也就是 B 爺爺的行為跟他的自我認定不相符合時，有種不知該如何走下去，從開始質疑自己先前的信念是不是錯了，否則為什麼所做的一切都失去了準則，這使得他越想越害怕，越害怕就越痛苦，越痛苦就更害怕，因此，對未來無所適從、更是惶惶不可終日。

### 三、熊蓋遺憾就是伊先死

喪偶三年多的 C 阿姨，因為連生了五個女兒，被夫家的大伯逐出祭祀祖先的行列，老了又生病，回想起自己坎坷的一生，認為這一切都是前世的業障還沒還完，認為自己是「帶業來還債」，時常強調自己不想活那麼老，「…，我感覺免吃甲那呢老，早死早快活，加吃加累贅(C108)」！反觀 C 阿姨對疾病所抱持的信念與態度，她相信「輪迴」、相信「業障」，相信自己上輩子一定是「我認為我前世是陳進興來出世的…，無就是那個最歹人來出世…(C118)」，因為找不到任何存在的價值，令她感到「…今子日準講也當過，明天就算死去掖沒要緊，…我就說尚衰的就是今嘛這個樣子，啊擱有比這列時陣擱卡慘人嗎(C116)」？似乎活著只是為了「等死」。C 阿姨認為做過壞事的人，才會受到詛咒而生不出兒子，而且身體會受病痛折磨，

若不是這輩子做壞事，就是上輩子造了孽！然而這樣的答案卻讓 C 阿姨對疾病的恐懼與害怕未曾稍減，只要身體有任何不適，就開始懷疑身上是否又有其他不好的東西存在？C 阿姨的苦痛依舊在世間迴盪著！

每每思及唯一疼惜、照顧她的老伴撒手離去，將她遺落在人間，讓她獨自承受這麼如此沉重的苦難，令她不知該如何繼續走下去，導致 C 阿姨心中的埋怨與挫敗簡直無法言諭，「就會一直想說：「你哪ㄟ這呢天壽，放我作你去！」我一直塊想伊為什麼心肝這呢狠，我是破病ㄟ人沒死，顛倒是你這個沒破病ㄟ人先死，我心裡就不甘願，你為什麼心肝這麼按狠，我跟你拼死拼活，你就按呢放我作你去，…第一遺憾就是說伊先死，這世人尚蓋遺憾就是伊先死(C122)」。從 C 阿姨對先生的責怪與埋怨裡面，讓我們感受到的卻是許多不捨與遺憾，一位她可以仰賴以及依靠的肩膀不見了，也因為沒有兒子傳承而讓她在宗祠的牌位上缺席，舉凡總總皆讓她經驗到不安與焦慮的情緒，讓她的安全模式飽受威脅。

Wieland-Burston (1999) 認為孤獨是生命裡的一個必要的面向。如果我們能夠和自我建立一個夠穩固的基本關係，便可以使「孤獨」在人類經驗的光譜上，找到它該有的位置，而且是在人際關係旁邊的位置上，如同 Yalom (2003) 所論「我們都是黝黑大海上的孤獨之船，我們看見其他船上的燈火，雖然無法碰觸這些船，可是它們的存在和相似的處境，卻能提供莫大的慰藉」。「孤獨」在人類的家若是真要建立起來，便需要每人都能安然享有「存在孤獨」。「孤獨」並沒有解決的方法，因為它是存在的一部分，了解到自己是全然的寂寞與無助時，唯一能夠做的件事就是「覺察孤獨、面對孤獨、接納孤獨、享受孤獨」，能夠運用「孤獨」這項資源，更徹底地去處理自己的存在處境。

誠如 Rollo May (2003) 所指薛西佛斯擁有認清人類使命的不朽能力，我們便能生出超越推石頭、日常經驗等單調無聊的勇氣。當知道人類實存意義的深度，不論回到疲憊的過去與終極的死亡有多深遠，我們已然安住於狂喜的思想中，在顛沛流離之際，已經探索與體驗了心酸與悲傷。薛西佛斯神話解釋了人類無意義的努力；它為我們一成不變的辛勞注入了一道曙光，為我們單調的生活帶來一絲短暫的趣味。

## 第五章 獨居老人的孤獨體驗

從第四章老人的生活世界中，我們發現這四位參與研究者都試圖努力以培養關係的方式，避免讓自己陷入孤寂的恐懼。然而，問題的核心是「獨居老人」們已被現實生活從他（她）們的時、空與關係，被推進到一個存在孤獨的處境，這並不是一般人容易進入的「原初經驗」，而是一種邊界的經驗。老人們的期待與希望，往往在向未來投射時，卻狠狠地被彈了回來，孤寂感於焉產生。Yalom（2003）指出脫離人際的結合，會將人推進存在孤獨，人際的相會也許可以減輕存在孤獨，卻無法消除存在孤獨，害怕存在孤獨是許多人際關係背後的驅力，也是情感轉移現象背後的主要心理動力，焦慮來自於對死亡、無根、孤獨和無意義的恐懼，而防衛機轉則來自適應每一種主要存在恐懼而產生的特定功能。

第五章乃針對「獨居老人」之「孤獨體驗」進行現象描述與詮釋。首先，針對「獨居老人」在人際孤獨中的感受與表達，以及為老人所帶來的衝擊，藉以揭露社會和文化對老人孤獨的感知、體驗之影響；其次，透過孤獨感知的經驗，探討老人感到孤獨時何以如此恐懼與苦惱，內心真正欠缺的到底是甚麼？以至於無法面對孤獨處境而竭盡所能地想予以逃離。當無所遁逃時，進而揭露獨居老人從現實的生活經驗被推進到存在孤獨處境之現象脈絡；從而，探討獨居老人在孤獨處境中所抱持的的世界觀與生活目標；最後，則從中了解孤獨者生命意義之形構，以及如何在這樣的處境當中活出意義來！

### 第一節 人際孤獨的況味

「獨居老人」的「孤獨」似乎是眾所皆知，在「孤獨」處境中並非什麼都沒有，真正的孤獨很多時候是以人際孤獨的方式呈現。「獨居老人」在步入晚年的歲月中，自然地會從繁忙的社會中撤退，以至於淪落到社會的邊緣落寞地凋零。莊裕寬（1998）指出獨居本身不是問題，「獨居又不與社會或人際互動」才會造成問題。「獨居老人」在自尊心受創時會對自己失望，也對週遭親友和環境不滿時，容易產生自怨自艾的

心理，強烈感受到再也沒有人關心，甚至覺得自己是被遺忘的，因而容易讓自己跌入失望的深淵，而遁入孤獨裡面。

Yalom (2003) 認為人際孤獨指的就是一般經驗到的寂寞，意指與他人的分離。認為寂寞是一種不愉快的情緒，一種渴望與他人發生某種互動的情緒。害怕孤獨的人通常會試圖藉由某種人際模式來減輕恐懼、需要他人的在場來確認自己的存在、渴望被比自己更大的人吞沒，或是吞沒別人來減輕自己的寂寞、無助感，或試圖透過別人提升自己以及尋求多重的性關係。總之，充滿孤獨焦慮的人會極力從關係中尋求生存。

## 壹、處境空間的孤獨感

### 一、無處覓知音

A 伯伯原先居住在日式建築的眷村，因為靠近傳統市場，可以隨意到處走動，又能自由地與老朋友或鄰居往來。眷村改建後，不僅被迫與原來居住環境剝離，住進社區大樓之後自由度也大受限制。親友陸續相繼離開人世，同時代的人一個一個走了，似乎活的越久的人就得承受越多的孤獨，「跟我志趣相投的朋友，差不多都走掉了，對我了解的人也不多了，我猜想也許也會有跟我志趣相投的人，可是就找不到了，我也希望能夠在這裡交到朋友聊聊天，… (A315)」。

目前 A 伯伯雖然居住在一個生活機能相當齊全的社區，附近有公園、市場、醫院、多家小吃老店、便利商店，是一個新舊文化交流的地方。然而在他的心裡，這樣的居住空間簡直像個「異域」般無法融入，不僅找不到志趣相投的老人，「…你現在要找人聊天是找不到的啦！大家都是帶著小孩走兩個圈圈，不然就是坐在那個地方，老人之間我看你、你看我，偶而說一點點的話，也不曉得要聊些什麼？…，每天都會聚在這裡，年輕人才不會願意跟老年人聊(A316)」！試圖轉向年輕人示好，卻發現他們根本不願意接近老人。

除此之外，A 伯伯心情沉重地指出他所看到大樓裡的老人：「看到他們都是老態龍鍾，有一些都是用輪椅推出來，有些就是不能出來了，…現在我住的地方全部都是老人，前幾天我還跟碧莉(志工)講我想遷移，每天面對那些老人對我有影響

(A102)」，企圖逃避老年人必須面對的寂寞和死亡的 A 伯伯，一直希望有一個能夠產生年輕意象的「幼稚園」，顯然「環境」因素對 A 伯伯確實產生很大的影響。一個認定只要不出門就可以不用去面對老化景象的老人，當他越不出門就越顯得退縮，越是退縮一種深沉的孤獨感就會緊緊環繞著他。此時，A 伯伯真正想要的是與人建立強烈的依附關係，事與願違時更凸顯出一種無法言喻的孤單與寂寞。A 伯伯在歸屬需求上未得到滿足，而社會關係又無法建立，於是產生了被忽略、消沉、不快樂等感覺，同時也因為缺乏群體認同感及社會歸屬感，而將自己退縮到內在的孤獨處境，讓自己與自我、外界失去聯繫。

## 二、找無所在也當開講

對 C 阿姨來說，身旁雖圍繞著會主動關心的女兒、女婿們，卻仍令她深感孤單不已。在訪談過程中，她不斷回憶起過去與先生一起做生意時的景象，當時生意興隆、門庭若市，與他人的互動頻繁。而今卻落得只能獨守空閨，找不到任何可以談話的對象，擔憂再這樣下去可能會得老人癡呆症，C 阿姨說：「…，我就沒辦法按呢坐ㄉㄞ，那是大日頭只好佇厝，準講不是，我攞嘛是趴趴走，我攞嘛是載小虎去黑白轉，又攞沒朋友通好找，厝邊嘛攞關門關窗的，跟誰開講呢？… (C128)」！只有在傍晚鄰居出來倒垃圾的時候彼此寒暄一下子，其他時間家家戶戶幾乎都是大門深鎖，彼此之間關係淡薄。

C 阿姨期盼著能夠找人聊天，卻發現老年人與年輕人寓居於世的時間使用已是大不相同了，對於一位 C 阿姨喜歡的鄰居，她說：「…人伊也攞攞少年，攞真勞力佇做工，…，我哪好意思一直巴著人開講，老人卡閒對不對？啊少年人愛攞打拼，四十多歲的人，要顧賺錢，哪有時間陪妳(C128)」。正值生產、繁衍期的鄰居正忙於為前途奮鬥，已無暇照應一位渴望安慰與分享的老人，這樣的處境容易造成人際缺憾，而令 C 阿姨感到迷惘、空虛以及有種被忽略的感覺。Yalom (2003) 指出關係無法消孤獨，每一個人的存在都是孤獨的，可是藉著愛彌補孤獨的痛苦能分擔孤寂。如果我們能夠承認自身存在的孤獨處境，毅然面對，就能夠深情地轉向他人。

### 三、好心侯雷親

D 阿姨既憂傷又憤慨地訴說著一位視如己出、凡事都會找他幫忙的鄰居，竟然爲了一條她養的流浪狗，因爲整夜吠不停而責怪她的鄰居，「…茫茫白白予伊罵幾落蓋，我就想講我是老大人，伊就親像是我 e 囡仔，結果煞變丫子ㄟ？…，了後我就抹擦伊，罵三蓋了後，我就不跟伊說話，伊想要跟我說話，我攏抹擦伊囉…(D209)」。

被罵得一頭霧水的 D 阿姨，回想起一向傾全力照顧的鄰居，她卻將 D 阿姨視爲傭人般，無論大小事都得 D 阿姨幫忙的人，竟然爲了一條可憐的流浪狗與她反目成仇，令她不勝唏噓！對人性感到心寒而顯得不太願意出門的她，常常「…愁愁坐佇那，然後我叨位嘛攏抹去，就甘那甲天板相對看，然後我叨位嘛攏抹去，…(D302)。原本主動又熱心的 D 阿姨，好像戰敗的公雞無力且悲傷地回到獨處的空間，望著天花板發呆，那兒都不想去，獨自啃蝕著她對世界與他人開放的意向，呈現出「空間感的退縮」。

老人在生活中往往期待能夠與他人分享過去與現在的哀傷與喜悅，而「孤獨」常會令人容易覺察到「根本無根」的處境，因爲社交焦慮與自卑而感到沮喪。在這群老人身上，我們同時也發現當渴望連結同儕的情感落空時，轉而朝向年輕人時，卻往往無功而返，因而徒增挫敗與孤寂感。Koch (1997) 認爲社會網絡可以帶給人們很大的意義感，因此，一旦原有的社會連繫被切斷，很自然地會感到一種意義上的失落。因此，老人們渴望與「厝邊開講」所指涉的似乎已非談話內容，而是一種渴望關係的締結，更凸顯出老人內在的孤寂需要被陪伴。Wieland-Burston (1999) 也提到每一個人的生命裡都包含孤獨與人際關係兩條主軸交纏的多種組合。人類經驗中的這兩極狀態，一下收縮、一下舒張，形成我們生活裡的基本動力，從生到死永不中輟。

## 貳、老化與疾病所造成的人際孤獨

### 一、耳不聰、目不明者的孤單

D 阿姨因爲聽力與視力越來越差，造成她在人際互動上的困擾，「臭耳人(重聽)

聽沒囉，攞沒什麼朋友，我攞沒路通好去，…(D103)」。「重聽」的 D 阿姨內在其實有許多的經驗想表達的她，渴望自己的聲音能夠被聽到，卻因為已經無法「聽」到別人的聲音，因此，對於別人說些什麼已很難有所回應，導致人際疏離。另一方面，由於視力不佳，擔心出門之後會迷路，亦使得她不太願意出門，「又沒甚麼朋友、我攞沒路通好去」傳達出的也是一種空間上退縮的表現。獨居老人越不出門就顯得越來越退縮，一種深沉的孤獨感就會緊緊環繞著她。

在人際風格中，D 阿姨所採取的態度，「…我甘拜下風，什麼攞沒有關係，對不對，什麼代誌也袂放佇心裡，面皮卡厚一點丫，一皮天下無難事，對不對？人就是這樣，…什麼我都不管，有聽也好、沒聽也好，我攞袂知道(D103)」。這樣的生活態度，反映出 D 阿姨並未根據平常的經驗來看現實。當前身體老化的處境看來，她似乎已無法傾力去規劃未來，因為唯有當下的「現在」才是她所能掌握的。意識上因為與鄰居關係的挫敗，造成 D 阿姨內心深處形成了一股對人的不信任，然而在無意識裡，還是因為人際孤獨而感到痛苦，只是 D 阿姨擺出『悲壯的孤絕』試圖將「孤獨」蓋過而已。

## 二、洗腰仔ㄟ悲哀

必須定期回到醫院洗腎的 C 阿姨，原以為能夠在洗腎中心碰到一群可以互相加油、打氣的腎友，卻發現他們都非常沮喪與悲觀，常會說：「沒路用呀！…我們那一洗腰仔的朋友，都嘛是按呢講，洗腰仔的人大家心都冷了，對人生都沒什麼要求了啦，真濟人攞是按呢想 (C118)」，對洗腎充滿無望與悲傷的夥伴，令 C 阿姨感受到自己彷彿生活在一個無法懷抱希望的空間處境中。回到家中，卻只能靜靜地坐著，找不到任何人可以講話，令她特別感到地孤單與煩悶。

C 阿姨過去跟著先生做生意，兩人喜歡遊山玩水、也樂於與人交往。曾經想參加鄰居所辦的一日遊卻被拒絕，C 阿姨以著哽咽的聲音說：「…很愛玩，…。想跟厝邊隔壁去玩出國去玩，我是不敢啦！不過玩一工的，我加厝邊說：『要找我喔！』結果我發現別人攞驚甲袂死，攞叫是洗腰仔ㄟ人，是沒路用ㄟ人 (C131)」。渴望向外

尋得友伴的安慰與支持，卻因為別人對疾病的不了解，阻斷了她想要與人連結的期望，而減少了社交方面的互動。

在人際上感到孤獨的 C 阿姨會透過先生以前愛唱的歌曲、看到的照片、信件或衣物，保持著與先生同在的感覺。然而那些表徵物又會勾起她失落的覺知，縱使先生已過世三年多，仍令她感到痛苦萬分。C 阿姨常處於回憶與現實的生活當中，都會強忍著內心的悲傷告訴自己「都那麼久了，祇想了啦！我是祇一直對歹ㄟ去想，只是有時陣一些跟伊有關係的，我突然間想到就會真艱苦，會流目屎按呢而已啦 (C107)」！懷著一顆無法被了解的孤寂感，越叫自己不要去想，思念之河越會無由來地澎湃了起來，悲傷之情只能任由淚眼縱橫。

### 參、關係失落的孤獨

Wieland-Burston (1999) 指出人類天生的稟賦，乃必須和別人建立「依戀」的關係，就是需要覺得自己和某種東西有關係—不只是和人有關係，也和事物有關係，一旦沒有這些依戀「不論是切斷了，還是消失了」我們都會深覺痛苦。因此，不論是在人群或獨處當中，如果缺乏人際關係，在心理上即容易產生孤獨感。儘管社會結構崩潰、社群不在，每個人需要有人作伴的渴望依然存在。

#### 一、欲訴無人能懂

C 阿姨表示當年先生在世的時候，兩人非常喜歡叭叭走、全省走透透，自從先生過世之後，C 阿姨常陷入孤獨處境。雖然女兒、女婿都能夠感覺到她的痛苦，「…我那些查某仔準講我若說要去叨位玩？大家攞會趕快安排時間陪我去…(C121)」，會去填補那個空缺協助 C 阿姨，不時會帶她四處走走或邀請她同住。這樣的親情關係，雖然可以帶來些許的慰藉，然而身邊人這一種自動自發的反應，令她感到孤單無比。

除此之外，對於先生的往生，更令 C 阿姨陷於百口莫辯的處境當中，「像進前阮頭家ㄟ死，報紙就刊講伊是自殺，…結果他們就在報紙上寫：「久病厭世」！那些厝邊有看到報紙，他們就問我說：「阿那ㄟ忽然間死去，一定是無後生啦！才會跑去自

殺』(C120)」。對於這些污名化的標籤，讓 C 阿姨感到痛苦不堪卻無力辯解。感慨於自己年事已高，「…吃到這麼老了按是予人講東講西…(C120)」，卻要承受這種莫須有的罪名。未能完成「生子使命」變成 C 阿姨心中永遠的痛。苦於女兒們在她往生後變成沒有娘家可以回的擔憂，「我那些查某仔都跟我說：『阿妳不通煩惱那麼多，妳免講那些啦，煩惱那麼多，妳袂免講那些』，阮ㄟ大漢查某仔也說：『妳不用煩惱那麼多。』…(C125)」，心情無法被女兒們了解的她，與孩子之間有一道無法跨越的鴻溝，令她感到孤獨萬分。

既孤單又渴望被了解的 C 阿姨常常期待著「…最好是家庭有一個老伴ㄟ當開講，…，雖然罵啦！打啦！總是有個伴嘛(C125)」！其實她的身邊並不乏親友圍繞，然總有一份深刻的孤獨感揮之不去，而這種孤獨感，來自無法得到家人或是朋友的接納、了解所引發。因此，當一個人無法達到人際關係的目標，主觀知覺到某些重要的社會人際網絡有了質與量的不足，就會感到孤單、寂寞。「獨居老人」面對週遭親友或對環境不滿時，容易自怨自艾的心理，感到世上再沒有人關心，甚至覺得自己是被遺忘的，這種心態不但無濟於事，反而容易跌入失望的深淵（黃富順，2004）

## 二、最熟悉的陌生人

發展任務還停留在親密階段的 B 爺爺，當時離開家鄉時，他的親密關係處於被剝奪的狀態下，雖已高齡八十七歲似乎還一直活在過去，沒辦法與當下的處境連接而陷入人事全非的困境，整個時代的錯置令他倍感孤寂。擔憂著自己日漸衰敗的身體，感慨於身邊這位越來越無法溝通的老伴，「她現在妳給她電話她也不會講，另一邊講她又聽不見，筆寫她又不會看，這樣實在很沒有辦法。…要交代或講話什麼的，她根本講不清楚，她能講話就可以，她又講不出話來，…(B113)」。與奶奶之間無法達到締結效應的 B 爺爺，心裡想要對奶奶說的話，就像很多的石頭掉入水塘中，得不到任何的回應。B 爺爺的內在有許多的話想要說卻又無法說出，令他感到心煩意躁！雖有老伴在旁邊卻已經對不上的 B 爺爺，由於無法與奶奶產生締結，變成了最熟悉的陌生人，而感到孤寂不已。

奶奶二年前因為跌倒無法行走、以及因被火災的濃煙嗆傷喉嚨以致無法說話，因此，生活起居均需仰賴爺爺悉心照料。這些日子以來，B 爺爺望著已經無法言語的奶奶，心裡卻有許多的話想要說，生氣自己的無能為力，也生氣命運造化弄人，一向期許自己要保有年輕的體力好照顧奶奶，卻不斷經驗到身體的無能感。B 爺爺不斷回憶起與奶奶共處時的幸福感，眼前卻已不復存在，那份淒苦幾乎已經成了他的宿命。

### 三、後事欲託無人的茫然

從小到大磨練出以「不斷去做、不停助人」來證明自己存在價值的 D 阿姨，迫使她非作出一些成就不可，更要呈現出一副既能幹又堅強的樣子，因此，絕不可以讓軟弱、憂傷存在。然這樣的性格，到頭來卻對自己的感覺和需求全視而不見。提到被自己捧在手心上的養女，整個身體好像上緊發條似地述說著，「歸十年囉！攏沒來看我，孫嘛沒來囉，阿嬤沒油囉！那些外孫是我飼大的，轉來祿識說買什麼予我，攏是講阿嬤有錢沒？拿點錢來用！予我真失望！… (D303)」，令她最感到失望的是，見面只知道伸手要錢，不給錢也就再也不來探視。心碎的她在第二任先生往生後，忍痛地完全切斷與養女的關係。

由於日常生活中，D 阿姨習慣扮演一位照顧與關愛者，照顧長年臥床的老伴與養女的過程雖倍感辛苦，卻也甘之若飴。對她而言，似乎很難割捨俗事與塵念的糾纏，也許有點掙扎的苦澀，生命才顯得有活力。「阮的過去真悲慘…，我講人不用太計較，天飼人不是人飼人，我嘛是繼續生活落去，…(D305)」、「厝裡底一塊椅仔，家己一個人坐到爽快，差不多五點多，麵線也好、隨便攏好，煮一碗捧勒、撈撈勒吃煞，差不多六點半吃補，吃補ㄟ意思是講吃藥仔啦！憨憨坐佇那，然後我叨位嘛攏祿去，就甘那甲天板相對看，然後我叨位嘛祿去，… (D302)」。對於養女的離棄與老伴的離開，令她感到孤單萬分，整天就自己一個人待在四、五坪的斗室內，望著天花板，看著時鐘數算日子，度過孤獨且無奈的歲月。對於自己的後事欲託無人，處於無後裔子嗣可交託的處境下，無奈地將後事交付給提供居家服務的志工，

她說：「…，就麻煩社會中心幫我辦後事，越簡單越好(D303)」。她一想到孑然一身的自己，終將孤獨地走完生命旅程，竟然沒有任何親朋好友可以來告別，不由得心酸了起來。因此，極力委託社服中心的志工能夠為她辦理後事，至少讓她還可以在社群裡得到些許的慰藉。

#### 四、渴盼親人眷顧的孤寂

為 A 伯伯來說「家庭」是冷漠且沒得依靠的，難怪他提到父母與朋友時說：「這很重要，人家說在家靠父母，出外靠朋友，只要你是真心的他也會真心對待。我今天都是瞎掰，我只是把我看到、聽到的說出來(A115)」。終於得以理解 A 伯伯何以在說完「在家靠父母」、「外出靠朋友」這兩個口號之後，說自己是在「瞎掰」，因為父母從來沒讓他靠過，與人的相處只要彼此得罪了，他就選擇逃離。A 伯伯幾乎是用一種控訴的心情說出，「就是我跟你講的 …孝子很難當…我身體很多病，都是因為我母親所引起的，…，我的親身弟弟就跟我說，他不願意照顧我母親，…他錯就錯在這，你不讓我喘口氣嘛！是不是這個手足之情都沒有了啦…(A313)」。因為照顧母親而積勞成疾的他，能夠說出內心真正的感受，願意真誠地跟自己深層內在接觸，傾訴著自己過去所遭遇不公平的對待，一種完全被漠視的情緒，確實令他感到這是一個缺乏溫暖與沒有親情的家庭！A 伯伯回憶起有一次去台中榮總開刀的情景，渴望唯一的弟弟能夠來探視，卻發現「當然是很…(靜默)從上一次我告訴他，我出院到現在，他都沒有打過電話(A315)」，渴求親人眷顧的期待落空時，一股強大的孤獨、空虛感籠罩，令他陷入絕望與憂鬱。

對於未能擁有後代傳遞香火而深感遺憾的 A 伯伯，渴望將弟弟的孩子當成自己的血脈來照顧，卻遭弟弟拒絕，導致深沉的孤寂感強烈籠罩著他的內心深處。「…我一個親生的弟弟，對我母親從來沒有幫忙過，他有了個孩子，他能幫我什麼，幫我解決過什麼問題？所以我的家庭沒什麼親情哪，我感覺沒什麼親情。這個世界就是這樣，感覺很冷漠(A115)」。當 A 伯伯發現自己與親人的關係十分薄弱甚至崩解時，害怕後繼無人、害怕失去一切、害怕失去自我，心中的焦慮與惆悵重擊著脆弱的心

靈。一直以來孤獨感不斷在他的意識邊緣徘徊，在他的內心深處體會到不論自己做了什麼，或不做什麼，終將孤獨地面對死亡，沒有人能為他處理後事、沒有人能代替他死去。Kubler-Ross（1975）指出，面對死亡即是面對生命意義的最終問題。從研究中我們發現，大多數的「獨居老人」為了逃避獨自一人的情景而遁入人群之中，卻在人群的疏離中凸顯出內心的孤寂。然而生命的本質中自有孤獨的存在，一切的人我關係皆始於與自己的關係，由此才能拓展出和諧的人我關係。孤獨乃來自於和最深處的自我沒有關聯，主要的是因為覺得自己跟身邊的人、鄰里之間沒有關聯，而感到絕望與備受煎熬。

## 第二節 逃離孤獨的方式

這四位參與研究的「獨居老人」，均承受著某種程度的身心退化、社會人際孤立與無用感、害怕死亡以及對他人死亡之哀傷等心理壓力，每位都以非常個人化的方式，去經驗自己的壓力。當渴望建立的關係若始終遙不可及，又不甘於將自己安置在孤獨的處境時，往往會以抗拒、遮蔽或情緒反應的方式逃避。然而逃避減低了人們的能力，讓人無法擁有真實的親密關係，它奪走了活在當下的能力，並以為自己避開了痛苦，卻不知逃避令人陷入困惑。尤其是感到特別痛苦又無法理解時，通常都會去壓制，會將它從經驗中抽離，讓自己再也無法了解這些經驗，老人們會為了減低未滿足需求的焦慮，常會採取固著的人際風格，並從中找到部分、間接的滿足。

Moustakas 強調「寂寞性的焦慮」是一種防衛機制的體系，能轉移人們對處理重大問題的注意，並促使他們能尋求與他人共同的活動（引自林美蓉，1994）。「獨居老人」的孤獨往往來自無法與週遭的人、事、物建立關係所產生的挫敗，以致內心形成了不信任所造成的孤立。往往在他（她）們最感到「寂寞」的當下，正是別人在他（她）意識中涉入最深的時刻。本節將藉由獨居老人所體驗到的人際孤獨況味的揭露，進一步探索身陷「孤獨處境」，卻又無法安頓於這個處境的老人們是如何「逃離孤獨」？

## 壹、陷入回憶以避開孤獨

當「獨居老人」被四面八方所延展出來的寂寞包圍時，有些人會用回憶來打發寂寞，藉由回憶過往可以跟「故人」打交道。例如：想念一個人，縱使她在千萬里之外，但感覺上卻可以近在咫尺，在孤獨中人可以憑空想像，構築出一種以傳說為背景的空間、時間感。老人們在一起會聊一些他們年輕時候的往事，互相在回憶、交換意見，藉以撫慰彼此孤寂的心靈。

### 一、沉溺過往的英勇戰績

A 伯伯不甘於禁固在空洞的屋內，黃昏時分看到幾位已經九十幾歲，擁有規律生活的老長官聚集在社區中庭聊天，「…聊一些他們年輕時候的一些事情，有些是飛行員、有些是地勤的，有些是做稽察的，他們互相在回憶，在交換意見，在他們來講有悲有喜…他說：『我們不要去想明天的事情、後天的事情，不要去想，我們今天過得很好就可以了』，這是他基本的生活態度(A104)」。這一群參加過二次大戰，屬於空軍的同袍們細數著當年所擔當的重責大任與英勇事蹟，在足以摧毀生命敵軍密集轟炸之下得以倖存，讓他們有著深刻觸及生命脈動的昇華感。對於從大陸遷徙、輾轉來台的老榮民們，彼此因為經歷過往的傷痛而有著共命感，卻因為無法安身立命、無法落地生根，只能透過回憶讓自己沉緬於過去，更顯現其蒼涼而脫離現實的人生。老人們聚在一起常會聊一些「年輕時候」的事情，在互相「回憶」的過程，可以讓彼此再度經驗過往自己所經歷的悲歡歲月，「回憶」似乎是老人生活中非常重要的一部分，往往讓他們無視於或無感於「當下」現實環境中活著的事實。

聚集在一起的老人們，幾乎都以著「…不要去想明天的事情、後天的事情不要去想，我們今天過得很好就可以了…(A104)」，來彼此互相勉勵，然而這並不是一種強調活在當下的生活態度，似乎潛藏著一份深沉的焦慮，因為未來是通向死亡，因此，不敢望向不可知的明天，只能活在當下。Yalom (2003) 指出如果我們無法發展面對存在孤獨的內在力量、自我價值感和穩固的認同感，不能接納焦慮的話，人就會以拐彎抹角的方式努力尋找安全感。

## 二、回憶家鄉的老婆餅

B 爺爺在三十歲那一年離開奶奶，歷經了五十一年後兩人得以重逢相聚，因此，當那一份濃得化不開的鄉愁發作時，B 爺爺與奶奶會透過一起分享食物，勾憶起家鄉的點點滴滴而感到甜蜜不已。「比如說買麵，我喜歡家鄉口味的牛肉麵…(B101)」，「…有時候兩個人包著包子或水餃蒸一蒸，有那個老婆餅有點家鄉的味道，她也喜歡吃、我也喜歡吃…(B110)」，似乎唯有透過烹調家鄉的口味，方足以驅散那一股思鄉情懷，透過食物來圓那彼岸的鄉愁。B 爺爺特別容易從記憶中喚出食物味道的熟悉感，而這一份熟悉感在他的生活中顯而易見。B 爺爺說：「過去什麼都啃一啃、什麼都吃，尤其是咬那個脆果，卡茲、卡茲的聲音，非常喜歡吃… (B111)」！「…最近這幾年來很多東西就是甜，你知道嗎？我每次買的小籠包也都是甜的，那就不對口味了嘛… (B208)」！

透過回想起咬脆果，B 爺爺十分傳神地發出卡茲、卡茲的聲音，許多過去美好的經驗與回憶都收攏在裡面。如同 Sokolowski (2004) 所說：「我們所有看到、聽到、嚐到都是在身體空間上發生，我們的記憶也是儲存於身體空間中，所有的意向活動，不論是知覺的或是範疇的，都是發生在我們身體所規劃出的空間中，現象學的任務之一，即是從超越態度中，發掘出我們的種種感官知覺與運動方式如何建立起我們的肉身存在性」。儲存於 B 爺爺身體空間有「家鄉的味道」老婆餅，似乎可以對照之前爺爺提到康師傅的牛肉麵，更凸顯出 B 爺爺對家鄉味道的感知與懷念。

## 三、情歌依舊在、不見故人蹤

自從八、九歲就被當成童養媳扶養的 C 阿姨，長久以來生活中總少不了先生的陪伴，沉浸在甜蜜的過往時光，C 阿姨回想起每次回娘家時，「…，我攏袂家己轉後頭厝，卡早攏是阮頭家載我轉去，我的依賴性真重，我準講那去叨位，伊攏會載我去(C114)」。情感豐富的 C 阿姨表達，不管在任何場合，只要看到與先生相關的人、事、物，過去相處的景象總會令她措手不及地一幕幕被拉開，而感到痛苦不已，「…因為阮頭家很愛唱歌、也很會唱歌。我若聽到以前阮頭仔唱過的歌，我就會真艱苦…

伊什麼歌都會曉唱，伊嘛是跟我同款真開朗，攏真愛玩、愛去遊覽…(C123)」、「…有時陣老人作伙時會唱一些歌，我就會想到那是伊跔跔唱的歌，我就會哭，尤其是聽到那條『黃昏的故鄉』，我就跑出去，一直哭、一直哭，哭煞就好了(C105)」。

聽到過去先生常唱的歌曲時，很快地在心裡即會充滿先生的意象，好像需要透過這樣的悲傷過程，她才能夠與往生的先生有所連結。透過 C 阿姨的孤獨體驗示現出由內在意象所激起的情感，其源生之所在，就是自己對於心中所愛的回憶緊抓不放，所愛的「無意識形象」，或甚至只是所愛的「表徵」，只要抓著這樣的內在意象，在面臨生離死別的時候，就比較不會被孤單、見棄的感覺打倒，因為這樣，自己的所愛還是以著某種方式存在於內心深處(Wieland-Burston, 1999)。就存在的意義來說，由於「獨居老人」們不斷地感受並察覺到不被任何人了解，情感一直處於斷裂當中，於是會借用各種方式去逃離面對無聊、寂寞與空虛的存在處境。

## 貳、追求融合以逃離孤獨

### 一、戲曲覓知音

對人際關係有深切渴求的 A 伯伯，試圖以「聆聽國劇」來吸引同好，得以逃離令他不安的孤獨處境。A 伯伯說：「…，我好不容易買一部收音機，收音機在公寓頂樓聽不到，沒辦法我就拿下來，下面門口那裡有人聊天，我就在那裡聽，四點到五點想說以戲會友，就想只要有人會聽就可以搭腔，隨便就會有一些話題可以聊，可是我聽了幾天就沒有一個人過來聽一聽，…後來那個村長他有一句話就說我的收音機太吵了，我自己想聽聽戲曲裡面那個歡樂的氣氛，讓我自己好過一點，可是從那一天村長的那一句話之後，我就沒有再去那邊聽了(A306)」。

希望藉由國劇裡歡樂的氣氛來結交朋友，期待著有人陪他一面聽、一面聊，內心正勾勒著一幅美好的景象，卻被村長的一句「收音機太吵了」給打醒，自己才回神地發現，已經連聽了好幾天的國劇，卻沒有任何一位老人靠近他，甚至連探個頭訊問究竟的人都沒有，還被村長嫌太吵。A 伯伯為了避開直接面對被拒絕的焦慮，遂以「…這一部戲不是行家他聽不出來，他沒有興趣，他可能就沒有辦法聽得進

去，…(A306)」，別人不像他從小就喜歡聽平劇，可能聽不懂，因此沒有走向他，認為需要有說明書之類的來幫忙。這個想法讓他在當下能夠穩住，才有能力收拾起一顆期待落空的心。然而當回到空無一人的屋內，一份深覺不被接納的遺憾，令他沮喪到極點，甚而有種遭世人遺棄的感覺。

Rollo May (2004) 指出人們會不斷設法讓自己分心、逃避無聊、逃避孤獨，甚至逃避人生弔詭的焦慮和死亡焦慮。而這種逃避的代價便是深沉的寂寞和孤立，導致心靈的空虛且無法停下腳步傾聽自己心深層的觀照。隨之而來的則是憂鬱，以及認定自己從未真正活過，並且從生命中被放逐了出來。A 伯伯這樣的逃離方式呈現出，無法建立了一個自由體驗的心靈世界，而耗費了許多心力去強求一份關係。當人際關係的連結失敗之後，發現自己缺乏支持的社會結構、缺乏穩定的人際關係以提升自我的認知；另外，似乎也印證了他無法為自己期望些什麼或付諸實際的行動，令他內心充滿內疚與缺乏自信，更相信了自己是不夠好的，以至於令他感到憂鬱、沮喪不已。A 伯伯往往以壓抑自己的感覺試圖逃離孤獨，這樣的人際風格非但無法消除其孤獨，反而讓他陷入更深的孤獨之中。

## 二、觀山、觀海、觀孤獨

喜歡熱鬧的 C 阿姨對於自從先生往生後，家中冷清的氛圍感觸特別深刻，「有時陣是歸間人，有時陣一個人嘛無，作風颱的時陣，大風颱嘛甘那只有我加這隻狗而已。我的命運真坎坷，… (C104)」。對於自己喪夫無子、無所依靠的命運，感到又生氣、又厭煩！不被子女了解又找不到鄰居聊天的 C 阿姨，感到活著沒什麼希望了，雖然告訴自己過一天算一天，卻又非常不甘心。平常除了星期二和星期四早上固定參加社區「老人關懷站」，其他空下來的時間裡，她會騎著摩托車載著小虎去遊山玩水，「…。我也當騎足遠勿，我識按育賢國中繞到青草湖，啊擱有到十七公里海岸線，我大概都甘那騎二十，我慢慢騎搵東風，…(C116)」。渴望與他人連結落空的 C 阿姨，只能帶著小虎（博美狗）將情感訴諸大自然，去傾聽海風的絮語、看看山丘的蒼翠與寬廣。

讓自己感到仍然與週遭的環境有關聯、有互動、有依戀，對 C 阿姨來說是非常重要的生命經驗。C 阿姨因為無法從親人、朋友中找到慰藉，使得她的孤獨更加無助。她已經無法像年輕人般以酗酒、看電視、玩電玩、嗑藥、逛街、讓自己忙得要命，藉以抑止孤獨的痛苦，因此，採取的是一種「遺世獨立」的姿態，如同 Wieland-Burston (1999) 指出人們以一種遺世獨立的姿態，表露的其實是一種「分裂人格」(schizoid)，摻雜了大量無意識的共生幻想，希望在孤獨的追尋當中，找到「共生的渴慕」。而這個時候，往往在所謂「回歸自然」的運動中，都是人類在人際關係裡受挫之後，而轉向「萬物之母」(大自然)的懷抱裡尋找母性、共生的慰藉與連結藉以逃離孤獨。

### 三、以討好來獲得讚許

飽受後母虐待的 D 阿姨，從小就被要求承擔家務與照顧責任，她即以一種自我犧牲的方式承擔起來，似乎想藉由讓自己專心於幫忙家務或帶孩子來緩和孤獨的焦慮。從 D 阿姨的生命經驗中，我們看到她的互動模式，大都落在無可救藥的助人事件上。認為自己是，「我做人攞予人罵我是老雞婆，我ㄟ痛苦真多濟，啊看到別人痛苦我就艱苦，不時也ㄟ予罵講…，我這ㄟ老雞婆尚愛按呢做，人攞叫我老雞婆，我家己艱苦不要緊啦，我感覺我也攞少年(D206)」。發現 D 阿姨不管是照顧先生、教養孩子，甚至在人際關係方面都是以一個主動積極的「照顧者」呈現。「伊(養女)才十九歲而已就結婚去了，就存我兩ㄟ老 e，這ㄟ困仔予我寵歹ㄟ，親像是我ㄟ掌上明珠。伊將我當作是伊ㄟ查某矸仔，一領衫準講我做好了，伊就拿去穿，穿垃圾了才還予我穿，我也無第二句話。被單準講洗好伊就先拿去蓋，蓋幾天了後才還我，無論伊要什麼，我都先給伊，梨仔、蘋果，我那個養女…唉(D112)」！

D 阿姨在人際互動上表現得十分投入、非常負責、主動關懷、奉獻、無私的照顧他人，充滿利他主義，讓自己忙得不可開交，往往讓這些事佔據了 D 阿姨所有的心思。事實上，從這一份關係裡面，明顯地呈現出凱澤爾所謂「普世的症狀」：藉著弱化「自我」的界限而與他人融合，形成否認孤獨的防衛機轉 (Yalom, 2003)。人

們在面對痛苦經驗時，基於補償心理會創造一些逃避的方法，以便讓自己可以存活下去，可以無須去面對真實自我的痛苦與寂寞。D 阿姨除了提供別人無止境的需求與關愛之外，還讓自己變成不自私、不要求、以及自我犧牲的人。不管是幫助鄰居中風的老人，一直以來她都是根據內在要求來行動的她，就是「去做、就對了」，顯然這種要求並不是她的願望，而是由某種「與自我疏離」的東西來指揮，她被驅策要有所行動，而且常常違反她的願望，若她不有所行動的話會感到十分不安。誠如 Kierkegaard 所說：「這種藉著讓自己專心於某個人、理由或目標，以緩和孤獨焦慮的人，會有雙倍的絕望：先是根本的存在絕望，然後因為犧牲自我覺察而更陷入絕望，他（她）們甚至不知道自己的絕望」（引自 Yalom，2003）。

從四位研究參與的獨居老人身上確實發現，人際孤獨裡面讓我們瞥見了存在孤獨，人們無法脫離人際孤獨與心理孤獨的經驗而單獨去說存在孤獨，存在經驗只不過是因為我們提供了某一種視框，而使得人際孤獨跟心理經驗有了存在的意味，就「存在的意義」來說，人是孤獨的，做為一個個體的孤立處境，在生命階段裡面它會不斷浮現。由於「獨居老人」們不斷地感受並察覺到不被任何人了解，情感一直處於斷裂當中，並借用各種方式去逃離面對存在的處境、逃避無聊、寂寞與空虛。當「獨居老人」被擺放在無法接受又無法逃脫的位置上，和過去不發生關聯，也無法與未來接軌，好就像吊在半空中一般，失去了方向，更覺得自己好像是失根的浮萍，想要跨出去，卻不知道自己的路在哪裡，最後只好又退了回去，因而被推進了存在性孤獨處境。

### 第三節 存在孤獨處境的揭露

十七世紀的數理科學天才巴斯卡提到人類的偶合性時指出，

「在親眼目睹人類的盲目與可憐，以及明白整個宇宙都是無知之後，人類頓失光明，留給它的命運彷彿只有偏處於宇宙的一隅，不知道造物者為何如此弄人，也不清楚自己人生的使命，或者對自己死後的前途也感到茫然。」

這種全然無知的狀況，讓我為人類擔憂，因為它就像在睡夢中，被帶到一座可怕的沙漠孤島上的人一樣，他醒來時不知自己身在何處，也不知道如何才能逃離孤島。人類在如此可悲的情境之下，竟然沒有生出絕望之情，我對此感到震驚！」

巴斯卡 沉思錄

就存在觀點而言，「存在孤獨」最容易令人覺察到「無根」的處境，一種漂流的感觉，似乎想抓住些什麼，卻無論如何都抓不到。另一方面，人際關係處於斷裂、脆弱與懸置的狀態，一種完全沒得依靠所帶來的焦慮，往往導致意義方面產生困擾。「獨居老人」們存在的基本衝突，乃來自於面臨了「存在既定的事實」所造成的衝突，透過排除日常的生活世界，進入反思自己在世的「處境」，自己的存在、自己的界限以及可能性，而這個反思的過程常常被某些急迫的經驗所催化，亦即所謂「臨界」或「邊界」的處境。而「存在孤獨」是指即使和別人有最愉快的互動、有圓滿的自我認識和整合，仍然存留的孤獨。自己和任何其他生命之間無法跨越的鴻溝，是一種更基本的孤獨，亦即人與世界的分離，只剩下遺世獨立的自己，世界在逐漸消融，使得自己得面對空無。一種「前不見古人，後不見來者」的孤寂，而這種孤寂感是人類無根的表現（Yalom, 2003）。本節將針對這四位「獨居老人」的存在孤獨處境與原初自我現身所帶來的死亡焦慮，進行現象描述與詮釋。

## 壹、獨居老人之存在孤獨處境

### 一、神氣活現的小蝙蝠

Yalom（2003）指出「存在孤獨」的經驗會產生令人不舒服的主觀狀態，人無法長久忍受「存在孤獨」。潛意識的防衛會處理「它」，儘速將之埋藏，使之脫離意識經驗的範圍。防衛必須毫不猶豫地處理，因為孤獨存在於心，一直等待被人發現。由於 A 伯伯對於老人的生命階段與社群不具認同感，因此，更易突顯出一份無法言諭的孤獨。另一方面，社區裡盡是一些老態龍鍾或坐輪椅的老人，「現在我住的地方全部都是老人，… 看到他們都是老態龍鍾，有一些都是用輪椅推出來，有些就是不

能出來了…(A102)」。讓他無所遁逃地得去面對老化與失能的處境，因此，認為只要不出門就不會碰觸到死亡與老化的意象。外面複雜的社會對 A 伯伯來說，他已經沒有辦法去理解，也沒有能力去回應外在的現實，而是處於一種「被關起來、沒地方走」的隔離狀態，無法融入外在的世界，因此，外面對他來說已不具任何意義，他只好無奈地退回到所居住的場所，整個人陷落在孤單、狹小的空間裡，世界似乎縮小到只剩下一個屋子而已，裡面空無一物。

凝結的空氣所伴隨的情緒是極端的低沉與哀傷，A 伯伯因為無法出門而將自己的生命囚禁在屋內，在一個沒有氣息、沒有人生的場域中，默默地任憑空氣將某種斷裂填補，經驗著那種當人生都遠去而終於留下一種巨大無邊的寂寞，一種無所遁形的感傷襲擊而來，「…我總感覺我現在住這個地方，都把我關起來了，我沒地方走啦！我住三廠（市場旁）那時還可以看看這個、看看那個，…，而且我現在住的地方沒有一張桌子可以寫字，房東不准我擺桌子，只有吃飯的桌子，寫字的時候要開燈，我感覺已經不像以前那個樣子(A309)」！

一心渴望能夠與他人有所連結，而屢遭挫敗的 A 伯伯，日子落到無法被人了解、無所事事、生活沒有任何目標的狀態，A 伯伯試盡了各式各樣打發時間的方法，試圖減輕他在斗室內幽的痛苦，卻徒勞而功。有一天，在孤獨的即敬裡，他突然在屋內發現了一隻蝙蝠，結果他的整個心智狀態與情緒，因此而產生了巨大的變化，「…所以蚊子咬我，我感覺還蠻好的，我可以防治它、還可以消滅它，現在感覺就是不對！家裡有一隻小蝙蝠，我捨不得將它趕走，這是我唯一跟我做伴的小蝙蝠，它在天花板上跑來跑去，我感覺還不錯，有它可以陪我，我感覺有一個生命在陪我。對啊！七樓連一隻蒼蠅也沒有(A309)」！

生活在孤獨之中的人，往往會經歷到一種特殊的體驗，就是四周的事物忽然間活了起來，從中都會讓孤獨者帶來很大的慰藉。「小蝙蝠」對著被侷限在斗室的 A 伯伯盡情地召喚，A 伯伯依賴著「小蝙蝠」，清楚知道自己仍「活著」，如此不可思議的依賴包含著許多的生命力。他發現以前所沒有注意的「小蝙蝠」，竟然是如此地生趣盎然地在天花板上跑來跑去，感覺有一個「活的生命」極富意義性的陪伴著他。

當他看到那隻小蝙蝠的時候，心裡想著「一隻活的動物在陪他」的片刻時間，他珍惜著有人可以說說話，而這個「人」還不會亂回話。誠如 Koch（1997）所指，孤獨中的人，「別人」的那一極固然不存在，而「我」的這一極也會悄然隱退，這個時候，心靈會完全從別人身上脫離，而依附到其他的事物上。因此，存在孤獨就是一種與別人無交涉的意識狀態。蚊子咬他的情景，似乎喚起了伯伯仍有能力捍衛家園的攻擊，意味著仍有能力保護自己。相對地若抽掉「蚊子」「小蝙蝠」，彷彿死亡就會走進他的生活，讓他看不見生命的光景而感到焦慮。A 伯伯從這些一般人避之唯恐不及的小生物當中，獲得了全新的感受，比起任何活著的人，它們顯得更可靠、更可親近，讓他內在升起了感恩的心！然而從另一個角度來看，因為現實生活的關係形同枯井，A 伯伯無法與他人形成生活中真實的人際互動，只好轉向具生命力的替代品，從「蚊子、小蝙蝠」上尋求情感的慰藉，一種強烈需要與生命作聯結，才會覺得有歸屬與安定的感覺。

A 伯伯清楚自己若越不想出門就會顯得越退縮，彷彿生命中的每一天、每一步都帶他更接近絕望的境地，裡面空無一物，一種深沉的孤獨緊緊環圍著他。無怪乎一隻小蝙蝠飛進屋內，伯伯十分珍惜地不讓它飛出去，因為那是唯一有生命的東西在陪伴著他，讓他站立的基礎不至於崩解而可以擁有安全與歸屬感，也許更深一層地隱含著確認他還是「活著」的事實。

## 二、撫慰心靈的狗兒子

自從先生往生之後，C 阿姨待在屋子裡的時間變長了，突然時間多出了好多，對於原本跟老伴相處了大半輩子的空間處境（客廳），忽然變得寬敞許多。常常獨自坐在客廳，回想先生往生前早上還好好的，到了晚上人就沒了，感慨著人生的無常！

「…啊今嘛就是悒悒坐在家裡，只好看著壁頂阮頭家ㄟ相片，無人通好講話，予我感覺真孤單、真赤厭，…(C121)」。望著先生的遺照，腦子裡卻是滿滿的回憶，將 C 阿姨捲入了歲月的洪流裡面。一種不被摯愛親人所了解的苦處，將她推進了「存在的孤獨」處境，想要對人說，卻沒有人可以說，想要讓自己的心滑入社會的洪流，

卻又找不到出口，而無從流出，深刻感悟到自身的邊界、侷限，卻又不甘心被這樣的邊界圍困而深受其苦。

不乏人群圍繞的 C 阿姨對周遭所體驗到是一種飽受攻擊的處境，一種無法獲得家人或朋友了解的孤寂感，這個時候「小虎」就變成是她生命中一個可以推心置腹的知心。「小虎」的存在，讓 C 阿姨的孤獨有了一個底景，讓她的孤獨顯得沒有那麼絕對，就算極盡孤寂的夜晚仍可以隱約意識到小虎就睡在離她房間不遠的客廳沙發上。在 C 阿姨的心目當中，「小虎」已化成某種有生命、有同情心的物體，可以讓她將個人最隱密的想法和內心的恐懼和盤脫出的對象。這樣的想像，讓她將自己拋入另一種心境中，開始思索就是因為「小虎」，讓她不覺得孤單，還可以活下去。C 阿姨說：「…準講這隻狗哪不佇咧，我也沒什麼好活了，出去袂牽伊攏也一直想伊，那出門回來看到小虎佇咧，就會感覺心肝比較卡開，…(C124)」、「伊已經陪我十幾年了！不認識的伊會一直叫，伊都沒有離開過我的膨椅，伊叫做小虎。我那些查某困攏佇咧檢恨我講，我的生活中甘哪有那一隻狗，我就甘覺伊跟我相依為命(C110)」。

「小虎」對 C 阿姨而言是讓她回歸到生命的根本，生命要的其實不多，只想要用本心相依相伴，這似乎就是 C 阿姨最根本的依靠。「小虎」是她唯一可以傾訴心聲的伴侶，相對的，也是讓她能夠投注自己的情感的對象，因此，當她找到可以投注這些想像與情感時，就會覺得和自我、和生命有了關連，即使是在最艱困的情境下亦然，這也是 C 阿姨內心對關係最深的渴望，這時，生命就值得活下去。C 阿姨在她寵愛的「小虎」身上賦予了人的個性，投注了大量的愛，這樣的關係形同她和我之間的生命線，可以幫助她培養和自我的關係，為她帶來生命的樂趣。

A 伯伯與「蚊子、小蝙蝠」之間短暫卻熾熱的關係，以及 C 阿姨與寵物狗「小虎」獨特的關係中，我們似乎看到了個體小我和社群大我之間的樞紐，而這個樞紐可以彌補一個人在孤絕的時候所湧現出的絕望。同時也看到人們渴望與他人有共鳴的關係，在想像、感覺裡面知道有人跟你是站在同一邊的。A 伯伯因為和小蝙蝠與蚊子的關係，化解了些許他的痛苦，透過 A 伯伯和一隻蝙蝠之間極為短暫卻極其強烈的關係，可以了解到「覺得與世界相關」到底是什麼意思。如同 Wieland-Burston

(1999) 所說：「當我們覺得與世界相關的時候，才有可能得到共鳴，而生命裡若找不到一絲一毫的共鳴，就無法覺得自己是完整的人」。

### 三、凝結鄉愁的「烟風」記憶

面對目前已無法言語的老伴，是 B 爺爺內心最深的失落。「她現在妳給她電話她也不會講，另一邊講她又聽不見，筆寫她又不會看，這樣實在很沒有辦法。…要交代或講話什麼的，她根本講不清楚，她能講話就可以，她又講不出話來，… (B113)」。

從接奶奶來到台灣的那一刻起，自覺虧欠奶奶太多的 B 爺爺，許下了會用餘生來好好彌補的承諾。然而在現實的處境當中，一方面由於體力日漸衰敗，已經無法提供奶奶的照顧；另一方面，身旁的老伴因為極度重聽又無法言語，彼此之間似乎成了最熟悉的陌生人，一種進退不得的「心情」吊在半空中，飽受孤寂的折磨與煎熬。

目前已越來越無法出門的 B 爺爺，鎮日裡身旁枯坐著無法言語的摯愛，雖然電視是開著，卻無法吸引他的目光。當他注意到牆上掛滿的獎狀與獎章，生活頓時鮮活了起來，「…在那個部隊訓練新兵，不准打也不准罵，我從來沒有罵過新兵、我也沒有打過新兵，從來我每一次評比不是記功就是嘉獎，三個嘉獎一個小功，三個小功是一個大功，我光大功就有六個…那些獎章，那就是大功而得到的，三個大功得烟風一星獎章，再三個大功得烟風二星獎章，我本來都掛在牆上…(B113)」，「烟風一星、二星、三星」的獎狀與獎章，彷彿一條時光隧道般，讓 B 爺爺滑入回憶的深處，那裡曾是他最恐懼卻也是他最想回去的地方，自我深沉的對話讓時、空凝結，所有的思緒從看到「烟風獎章」開始糾結，迴盪著戰亂的驚恐與思親的聲響。所有的記憶喚出了塵封的往事，打游擊時視死如歸、壯烈的精神，彷彿讓自己重返戰場的一股傲氣凜然與自我肯定。「八年抗戰好不容易勝利了，共產黨又佔據了，國民黨時代共產黨打了四年，…共產黨用的是人海戰術，前面用的是人打前鋒，後邊是用槍桿的人，國民黨那時候為什麼一直往後退，看到機關槍一直掃射自己的老百姓，打不下去，…抗戰八年都是在十里洋場長大的，一天到晚都在逃難，… (B207)」。

一幕幕當年參加游擊砲戰的景象，跟日本人奮戰、在部隊裡頭的魔鬼訓練，南

征北討地一會兒這、一會兒那地打游擊，所訓練養成的高度警戒狀態，只要有一點風吹草動就會讓所有神經都豎了起來，直到現在仍深受影響。「我這個人只要有人一碰我我就醒了！為什麼？這就是習慣，我以前在部隊的時候非常機警，只要有一點風吹草動我就會提高警覺，現在老了還是一樣(B118)」。閃著榮耀眼神的 B 爺爺，述說著這些和著血淚與歲月而得來的肯定與功勳，B 爺爺自豪於訓練新兵時從來沒有罵過、也沒有打過他們。每一次的評比，不是記功就是嘉獎，沉浸於過往的榮耀當中，與盟友同甘共苦的時光，那個他踩過的路徑，是那麼熟悉又如此貼近，正是他在這一生足堪表率的軌跡。

為 B 爺爺來說，「炯風獎章」是一種鄉愁的記憶，透過聽覺、視覺、味覺而引發，他以回味昔日所吃過的食物，將自己和過去建立起緊密的聯繫，因而能夠幫助他維持和這個世界的「關係」。因此，當「鄉愁」莫名襲來，也只能還鄉愁以鄉愁，他的回憶、他的感覺，讓他不至於忘了自己是誰？讓他可以重建他自己和生命。一生經歷戰亂遷徙，生命中的駭浪不斷一波波襲來，將 B 爺爺推近自己的鄉愁，推進了老眷村、窄巷家裡的客廳，埋藏著 B 爺爺對家鄉深深的思念，也喚出了 B 爺爺心中積壓的思念與歉咎。別人的鄉愁他進不去，自己的鄉愁卻走不出來。

#### 四、屬「靈」的天花板

自認為從不與人計較的 D 阿姨，卻在人際關係上屢次慘遭滑鐵盧。由此，更印驗了她一生信守的價值觀，「凡是需要堅強、凡事得自己靠自己」，那「三面無法依靠的牆」（父母、兄弟、子女），更凸顯出 D 阿姨在親密歸屬關係上重大的失落與挫敗。因為眼力、聽力均不佳，因此，與他人關係連結遭遇挫敗時，會將自己封閉在五坪大的小屋子裡，D 阿姨表示，「…厝裡底一塊椅仔，家己一個人坐到爽快，…憨憨坐在彼，然後我叨位嘛攏袂去，就甘那甲天板相對看，然後我叨位嘛袂去，…(D302)」。在她的孤獨處境當中，「天花板」似乎與 D 阿姨產生了一份奇特的關係，讓整個屋子突然靈活了起來，漂泊的思緒在都斗室內四處遊蕩。端坐專屬於她的藤椅上，仰望天花板時充滿了感恩的心，彷彿看到一路庇佑與照顧她的神明，

「…，到了暗頭要睡覺時看不太清楚，親像在夢中穿白色 e 衫…我明明就佇咧睷，這就是神佇咧跟我醫，…我的身體漸漸、漸漸、漸漸、漸漸身體才勇起來，漸漸才勇起來，…我有一天我想這是神佇咧救我，…(D103)」。

D 阿姨相信在她所處的環境中，包括神明世界都是有靈性的，具有感同身受的能力，因此，向神明祈禱，神明會有所回應。生活中無所不在的神明，能隨時陪伴在她身旁，她可以隨時呼喚祂們，而祂們也一定會有所回應，無所不在的神靈世界可以提供希望。這樣的小宇宙中個人所屬的群屬以及神靈世界，能夠滿足 D 阿姨的「掌握」與「聯繫」的心理功能。從小到大所遭遇的折磨與苦難，一路都是受到神明的庇佑，深信「以前我的媒人婆和我的阿嬭害我祿當生，我說人按怎害我攏毋死，我講人是天公仔子，舉頭神明有佇看，無論人按怎陷害，天會保護住(D204)」。

誠如 Wieland-Burston (1999) 所說，能夠在神明與群屬當中找到肯定，將原本可能撕裂她的強烈情緒，因之得以重新聯繫到自己的大本我當中，如此一來，自己和自己的感覺，和自己的內在世界之間，就算有任何斷裂的現象也會因之癒合。

因為能與宇宙、大自然的神祇建立關係，而使她的痛苦化解了些許。對 D 阿姨而言，宗教因其可靠、正面的內在意象而能發揮聯繫的功能。宗教也是在社群中，個人處理最深的需求時，大部分人能夠接受的方法，亦可以滿足 D 阿姨希望在生命的最後一刻，有人關心的渴望。當她被生命中注定的存在孤獨所折磨時，都能熬過的關鍵在於她與「神祇」之間深厚的感情。靠著一股堅毅不拔、根深蒂固的使命感支撐著她，護持著她，讓她心裡萌生安全感、價值感，因而建立起自己牢固的自我認同。

透過這四位參與研究者身上可以知道「覺得和世界相關」是多麼地重要，能夠與他人或大自然的神有關係是非常有意義的，即使這份關係的對象是微不足道的事物，也具有非凡的意義。Wieland-Burston (1999) 提到孤絕之所以痛苦，就是因為缺乏這個投射屏，缺乏一個想像和情感投注的對象；這些想像與情感，大都是圍繞著傾吐、關懷、了解、同情、默契、接納打轉。我們需要一個讓我們投注正面情感的地方，同樣也需要一個可以想像別人對我們投注情感的地方。每一個人都得自己去

尋找當下可以給自己帶來慰藉的關係，可以是和一群人、一隻動物或一件物品的關係。

## 貳、死亡的焦慮

研究中我們也從「獨居老人」身上發現，在一些無法改變、無可挽回的狀況下，面臨了令他（她）們震驚的「急迫經驗」，才能拉出日常的存在狀態，而進入注意存有的狀態。不管是期望與他人融合的 A 伯伯、想要凝結時間的 B 爺爺、抑或想要永遠被愛、被人記得的 C 阿姨，以及有一個自己專屬終極拯救者的 D 阿姨，這些作用對老人來說都是為了減輕「死亡焦慮」。Rollo May（2004）認為焦慮是因為某種價值受到威脅時所引發的不安，而這個價值則被個人視為是他存在的根本，威脅可能是針對肉體的生命或心理的存在，也可能是針對個人認定的其他存在價值而來。威脅必定是針對某人認定的重要存在價值，及其衍生的人格安全感而來。人們為了避開死亡焦慮會發展出保護的機轉，以否認為基礎經過好幾個階段，最後形成整套非常複雜的心智運作，把赤裸裸的死亡焦慮壓抑下來，埋藏在層層的防衛機轉之下。

### 一、失去能動的死亡焦慮

A 伯伯居住的地方因為離醫院很近，常有救護車急駛而過，聽得他心慌意亂，尤其是半夜的呼叫聲，令他容易連結到死亡。另外，目前居住的大樓裡，他所看到大都是老態龍鍾、坐輪椅，甚至有些已經臥床而無法出門了，這些景象讓 A 伯伯很想搬家：「我就感覺到好像不久我就會走到那種地步，我可能明天就會趕上他，我是這樣子想啦！或者下個月就會趕上他(A301)」！七十五歲的他已經是一位老人，卻不願意跟老人住在一起，內心意味著仍在尋求生命的願望，好像只要從「老」的處境逃離，就可以避開「老」的樣態，而不至於走向死亡。「老態龍鍾」與「坐輪椅」乃象徵著力量或能動性的喪失，當他看到這些現象集會對生命的有限性感到焦慮，焦慮則來自讓他有種瞥見死亡的驚恐。通常「死亡」所代表的就是一種不存在或是一種可能性被剝奪的狀態，認為只要能夠跟人、事、物有所連結，讓自己感到在社

群中能有所歸屬，就得以避開存在的焦慮，這樣他就能夠歸屬於生命。

因此，A 伯伯深切地渴望社區裡有個象徵生命力的幼稚園，能夠從活蹦亂跳的孩子身上看到生機盎然的生命，「…當初設計的時候沒設計到、…，如果有一個幼稚園看得會舒服一點。其實從幼到老有一定的路，人一生下來一天一天地往墳墓那個方向走，就是這樣(A102)」！話語中似乎洩漏著許多的焦慮與不安，令 A 伯伯陷入一種無法言說的狀態，而想逃離、想遷移。「墳墓」似乎代表著生命終點的死亡，而「幼稚園」則是一種充滿活力意象的生命。

以生命歷程來看，基本上老人是往著墳墓的方向前進，然而 A 伯伯卻希望能夠走向代表充滿生命活力的幼稚園，理性上知道「向死」是人存在的事實，內心卻渴望著能夠延續生命。從中得以了解何以 A 伯伯強調「…活著就要像年輕人一樣工作…(A112)」；如同 B 爺爺也表示，「真的是越來越沒有力氣了，有時候會很生氣，…在我們家鄉沒有老人是躺著的，老人如果躺著看天花板，那這個老人就真的差不多了(B203)」；C 阿姨也提到「…我今嘛最驚的就是中風，…中風嘛會拖累別人，現在能行能震動就去行，…(C132)」！一躺就起不來的景象，只能活在受限的當下，所有原本自己可以自由操控的周遭處境與物品，在躺下的那一刻起，任憑自己如何死命召喚，「它」就是不到現前來，一切的一切都變得如此地無能為力。如此怵目驚心的景象，凸顯出老人們內心有著強烈的「死亡恐懼」存在。

Yalom (2003) 指出原始的焦慮總會轉化成某種對我們較沒有害處的東西，這是整個心理防衛系統的功能，例如，A 伯伯說：「…只要是身體健康，就表示還沒老…(A112)」，只要健康就能夠出門，被「綁」在家裡，意味著將從這個社會撤退而不再具有價值的意涵，這樣的觀念顯然是一種逃避孤獨、抵抗年老的盾牌。像 B 爺爺則希望能夠有長生不老藥可以吃，「…我算老化的慢一點，這也沒有藥可以吃，哪有什麼長生不老的藥可以吃。…(B111)」，對於老化現象理性上說服自己要接受，然而在內心深處仍舊有著一絲細微的期待，期待著有長生不老的藥可以讓他「不朽」；對於吃藥總是退避三舍的 D 阿姨表示「…我不會亂亂吃物件，我祇當亂亂吃物件，…啊準講我吃物件了就要補充藥，…吃很久了，吃甲我會怕，心臟啦、血壓啦、胃酸啦！

很久了，吃甲我會”驚”(D101)」。A 伯伯則希望能有安樂藥丸「…無痛苦的藥丸…。我嘛在一直在想，如果有這種藥丸我嘛想要(A305)」。蔡明昌(1995)指出老人對死亡存有焦慮，尤其是那些無法通過統整危機的老人，死亡是他們心中莫大的壓力；老人對死亡的焦慮可解析成對「瀕死過程中所遭遇到的痛苦」、「死後世界」、「喪失的焦慮」。A 伯伯這些焦慮來自對於死亡、無根、無意義的恐懼，人生偶而會遇到某種令人震撼的經驗，當防衛機轉的帷幕被撕裂，得以讓原始的死亡焦浮現在意識之中，然而潛意識的「自我」卻會很快修補這個裂縫，再度把焦慮的本質隱藏起來。

## 二、失序狀態的死亡焦慮

生活中期待與人分享哀傷與喜悅的 A 伯伯，因為「孤單」容易讓他覺察到「無根的處境」，為了逃開這個處境，他努力地在具高度結構的生活方式中找到安全感，好讓自己覺得有依靠，否則亂了方寸會令他感到孤寂與心慌，跨出安全的現狀，即意味著要冒死亡的風險，因為死亡所帶來的是一種失序與混沌的狀態。Yalom(2003)指出人在生活中的結構或心理機制如果崩解，會被迫必須去面對自由，去除了遮蔽自由的東西，解除了外在的結構，往往容易體驗到生活中存在的事實，而那就是孤獨。一個擁有自由卻需要負責任的人，基本上是孤獨的，從終極立場的觀點看「自由」會令人陷入恐懼之中。研究中我們發現大多數的老人們以著一種僵化、固著的模式與結構生活來穩住自己，例如 A 伯伯則以，「…生活有規律的，一天要走多少的路、要喝多少水、就是很多時間都是安排好的。…。我很幸運，還好比如說我現在不是躺在床上，也不是在家裡，我是可以來外面動一動，不會自己一個人(A103)」。

老年人因為年老體衰，而悲觀地認為發生在別人身上的不幸，也會輕易地發生在自己身上。在面對他人死亡的失喪經驗，最可能引發的反應，就是悲傷與哀悼的反應。「失落經驗」對於獨居的老人來說有著極具價值的影響力，一方面，這樣的失落經驗帶給獨居老人對自身生命有更深度的反思，另一方面，透過此反思後的生命會被帶回生活世界中，進而影響其晚年的生命歷程。誠如 Yalom(2003)所說：死亡

仍是最孤寂的人類經驗。我們是必死的生物，又因為我們能夠自我覺察，而知道自己是必死的。任何層面的否認死亡，都是否認我們的本性，會導致我們的覺察和經驗越來越受到限制。D 阿姨則提到自己，「…根本讀冊我不識半字，祿曉半項，…，我甘拜下風，什麼攞沒關係，對不對，什麼代誌也不免放佇心裡，面皮卡厚一點丫，一皮天下無難事，對不對？人就是按呢…什麼我攞不管，有聽嘛好、沒聽嘛好，我攞祿知影(D103)」。另外，已經不在乎會活到多老的 C 阿姨也說：「…，一工過一工，我不會想說我明天欲做什麼、後日欲做什麼、大後日欲做啥麼，我不會去做這種代誌，不管是活也沒關係、死也沒關係，隨在伊去…(C116)」

老人們都選擇了具高度僵固的生活方式，因為日暮黃昏的處境，已使得他（她）們無法對未來懷抱任何希望，在逐漸老化的處境之下，使他（她）們只能無奈地活在當下，因為唯有當下才是他（她）們所能掌握的。參與研究的老人們依賴著僵化的生活結構並從中得到安全感，卻同時也限制了自己成長的可能性。以這幾位「獨居老人」們在那樣動盪不安與複雜多變的環境之下，驚恐地洞識到責任所產生的焦慮，而這又是一種最根本的焦慮，即所謂「無根的焦慮」。需要自己做決定是痛苦的，不只是面對自由，更需要面對根本的孤獨，也就是每個人都得獨自為自己的生活處境負責。因而，在這種處境之下，如果能夠找到別人來為自己做決定的話，就能在決定時避免「孤獨」的痛苦。

Yalom (2003) 指出我們面對無根的焦慮時所做的反應，如同面對焦慮一樣會尋求焦慮的減輕，人會避開使自己覺察到根本無根的處境，所以人會尋求結構、權威、崇高的計畫、神奇的力量、某種比自己更大的事物。因此，當人們在面臨死亡的時候自然有一種防衛機轉，這個防衛機轉會啟動其內在某一種焦慮，因為矛盾所以會有兩種方向的拉鋸。其實生命與死亡是相依相存的，而死亡則不斷地在生命表層下騷動。A 伯伯長期以來在意識邊緣一直感受到生命已來日不多，「…老人家吃東西他想怎麼樣，就讓他麼樣，他說我來日不多了啦，你不要限制我這個、限制我那個，哎呀我現在能過一天就算是不錯，…(A112)！強烈表達出如果老了連自主權都被剝

奪，會令他心痛不已，因為他會再度體驗到那份無法自主的羞愧感，甚至讓他會有輕生的念頭！雖然他試圖逃避每個人都會面對的孤獨與死亡，然而內心卻清楚地了解自己終將孤獨地面對死亡。A 伯伯若能在這種狀態之下真誠地存在，能夠全然地自我覺察，覺察到自己是超越的「自我」，也是經驗的「自我」，因而擁抱自己的可能性和極限，面對完全的自由與一無所有，並因此而感到焦慮，那麼 A 伯伯對死亡的態度會影響他的生活和成長的方式，也會影響其衰老與生病的方式。

Yalom (2003) 指出責任有兩個層面，意義的歸因和生活舉止的責任，兩者都組成自身與世界，並對之負責，而了解一個人的責任是一種令人驚恐的洞識。覺察責任的主觀經驗常常被描述為「無根」。許多人認為死亡焦慮是無根焦慮的象徵，「我的死亡」真正令人害怕的是意味著我的世界崩解消散，「我的死亡」就是給予意義的人和世界的觀察者死去，從此真正面對虛無。而「虛無」和自我創造的關懷還有另一層更深而使人不安的意含就是「孤獨」。死亡是一種能引發人注意存有狀態的經驗，因為死亡在一般人的觀念裡，往往代表著一種終極、不可逆轉的邊境境況，是一種令人震驚的「急迫經驗」，會將人帶離「忽略存有」的狀態到「注意存有」的狀態之中，因而能讓人以更真誠的方式來面對生活，死亡可謂為生命的良師益友。

#### 第四節 孤獨者賴以生存的信念與生活目標

從研究中我們可以發現獨居老人心裡上的失落與被遺棄，容易產生社會隔離的孤單、寂寞感。透過時空以及關係方面一連串的剝落，老人存在孤獨處境被揭露，生命意義得以浮現。存在孤獨揭露了死亡的處境而令人陷入存在的焦慮，因為生命的有限性、脆弱性與無意義被揭露出來。由於存在孤獨是一種非世界的經驗，老人們無法在非世界的經驗中待太久，往往會因為焦慮而很快地想要回到世界經驗。因此，他（她）們通常會透過一些具體的生活目標或是一些信念，回到一個充滿意義觀念的世界。

針對孤獨者生命意義感的探討，將參考張利中（2004）生命意義的階層分析模

式，分第四、第五節進一步探究孤獨者的生命意義之形構。首先，以參與研究者所敘述的觀點、信念與體會，闡述獨居老人在孤獨處境中所抱持的世界觀；其次，針對其生活的各個層面進一步發掘獨居老人們的生活目標進行描述與詮釋；針對孤獨者的生命意義來源、感知，將在下一節進行描述與詮釋。

## 壹、孤獨者的世界觀

### 一、我是誰

#### (一)、我堅持、我不求人

A 伯伯對於母親經歷無數的人情冷暖，都能堅強地活下來，相對地從不負責任的父親身上，造就出極端負責的個性，「負責，這一個我就是對我母親負責到底，…(A207)」！一肩擔下照顧母親責任的 A 伯伯不斷地告訴自己，「…我一定要堅持下去，走一步算一步，我擔心我也沒有辦法…都是我一個人承(A106)」。生活在凡事自己承擔、孤苦無依的處境當中，如果沒有那股堅強的信念支撐他走下去，恐怕無法存活到現在。A 伯伯非常強調「那就是中國人的美德，…能不能堅持下去的是最重要的。我已經都做到了，感覺上我非做到不行(A305)」。因為這樣的信念，讓他對於照顧母親的部分感當到非常自豪。

在少年時期跟著母親寄人籬下且被迫不斷遷移下，「有一陣子我們三餐不繼，我還是咬著牙關，凡是『天無絕人之路』，我就是這個信念，可是這個信念發揮作用的時候使得對方會感動，這是很重要的(A111)」，從小就形塑了「天無絕人之路」的堅強信念，一種無論如何咬著牙根也要將它撐過去的信念。A 伯伯深受母親在為人處事方面庭訓的影響，謹守著「…人家的東西不能貪，如果不是你的非份之物的話，你絕對不要去貪它，我們也不去求人家，這是很重要的(A202)」。「…我三餐變兩餐，兩餐變一餐都可以的啦！我絕對不會向人低頭，…(A115)」，再怎麼苦也都要自己撐過去。如此強大堅固「不求人」的信念，得靠著超凡的「堅強」支撐著，然而這個「不求人」的信念，導致後來 A 伯伯在人際互動上產生了許多影響。

地理上的孤立與不期而遇的死亡意像，讓 A 伯伯感到相當孤寂，覺得自己是被

隔離的人，情感無法投遞的 A 伯伯，期待能夠在所處的環境中與他人有所連結與歸屬，卻總不得其門而入。由此可知，A 伯伯那一份無論如何都需要「堅強」的執著，似乎也與無法依賴人的「關係性」有著高度的相關。對於一位渴望與他人締結關係卻遭受挫折的老人，只能從他人的世界退場，回到一踏進去心就會往下沉的「無人之屋」，只有自己孤獨的蹣音在四周迴盪，令他的生活瞬間陷落於無法隨心所意的獨處空間，一種與週遭扞格不入的狀態，顯現出更需要堅強地獨處。A 伯伯以「我一定要堅持下去、忍耐是很重要、一定要走到最後一步、天無絕人之路、不去求人家、絕對不會向人低頭」等堅固信念來建構自己經驗與看待自己。這些來自童年與年少時期遭遇所形塑而成的信念，從中得以理解伯伯非得要「堅強」不可的非凡意義。

## (二)、我仁至義盡、說話算話

B 爺爺從小唸的是四書五經、聽的是忠孝節義的故事，自詡於在私塾唸書「戒尺」非常嚴格，因而造就出他對於自己的戒律亦十分嚴謹，一生引以為傲的就是「說話算話」。由於火災事件衣櫃遭毀損，衣物無處收納，因而要求服務員購買儲藏置物袋。因為袋子顏色的問題，服務員說是他指定要買「紅色袋子」，B 爺爺卻氣急敗壞地要對天發誓說：「紅色是她講的，不是我講的，…我上對天講話，…她為什麼一口咬定說紅的是我要她買的，我就對天講話，…，就好像是說：『我這個老人講話不算話』…，她這樣講好像說是『我在撒謊』對不對！…我說上有天…我對天發誓我什麼時候講過一次叫妳買紅袋子(B105)」！

這個事件似乎撞擊到 B 爺爺看重「一個人講話要算話」、「人不可以撒謊」的價值，無怪乎他會激動不斷地要「對天發誓」，以示清白，足見「負責、說話算話」對 B 爺爺影響至深。原本自豪於自己活得頂天立地、堂堂正正，卻因為這個「紅色袋子」的事件而覺得自己白活了，因為他所賴以生存的信念與價值遭到嚴重的威脅、甚至瓦解。無法接受自己在別人眼中是一個「講話不算話」、會「撒謊」的老人，而身陷痛苦當中。因為無法承受如此重大的打擊，而產生極大的情緒反彈，嚴重影響了他的人際關係。

當年因為戰亂導致妻離子散，臨走前一句：「我一定會回來」，B 爺爺信守承諾且費盡千辛萬苦將奶奶接來台灣。目前奶奶因為老化以及疾病的關係，B 爺爺縱使深刻地體驗到無能為力，卻仍堅強地依靠自己，而不願意仰賴他人協助。當進一步了解之後，才知道原來 B 爺爺認為不去要求別人，就可以免於承受被拒絕的痛苦。「…，你也比較不會那麼痛苦。至少還可以少依賴別人，可以減少你的不愉快的感覺，如果你太依賴別人，別人又沒辦法來，你就會很苦惱、很痛苦(B111)」。B 爺爺似乎與 A 伯伯有著共同的心結，因為害怕期待落空而不願尋求協助，而並非真的不需要他人的協助。了解到 B 爺爺所看重的「說話算話、不依賴、只要自己還可以絕不麻煩人」的價值信念之後，我們也比較能夠理解何以 B 爺爺對於社工人員的照護計畫顯得如此排斥與抗拒。

### (三)、我歹命、我認命

C 阿姨感嘆自己是一個「歹命人」，當人家童養媳，未能享有受教育的權利，有的只是粗重的家務工作，一件一件等著她去完成，表示自己「真衰，我哪ㄟ這呢歹運，一直自細漢歹命到老都沒法度好命。…(C106)」。深受傳統「重男輕女」觀念影響的 C 阿姨，對於生不出兒子內心充滿疚責，哀怨地訴說著，一個人若沒有兒子，「…就是沒人通好依靠！查某仔嫁出去是別人的(C108)」、「…，雖然查某仔都不予我操煩、但是沒效啦！今嘛就算查某仔擱卡好都沒法度庇蔭我，…，嫁出去就是別人的(C121)」！多次強烈地表達沒有「生兒子」就沒了依靠，還會遭受別人的欺凌，回憶當年她的大伯（先生的大哥）嘲笑她是「豚母」，還說：「…伊那又擱講若生查某仔就免回來拜公媽，…(C120)」。不堪負荷的失望與痛苦，一幅全然孤獨的景象，深深扣住她的內心深處。因為沒有兒子，老了沒依靠之外，在夫家的宗祠裡也找不到自己的位置，為此 D 阿姨感慨：「啊這一切都是「命」啦！一切都是「業」啦！我攏感覺我是「帶業」來討債！前世的業障掖沒還完，…(C108)」！

原本是一個堅強，且凡事皆可理直氣壯的 C 阿姨，唯獨對於沒有兒子這件事，彷彿自己矮了一大截似地，面對他人的嘲笑與質疑，只能暗自飲泣，想到自己當

童養媳已經夠歹命了，沒生兒子、失去摯愛的老伴又生病，當強大的挫敗感襲擊時，C 阿姨表示「…我感覺免吃甲那麼老，早死早快活，加吃加操煩(C108)」！一股「強大的無助感」籠罩著悲傷的 C 阿姨。信守著「在家從父，出嫁從夫，夫死從子」的傳統宿命，強烈地要求自己，一位高齡已是七十五歲的老人，對於「傳宗接代」、「生男使命」依舊強烈困擾著她，讓她在生活上、精神上持續承受著更多、更多的磨難。

#### (四)、我吃苦、我承擔

四歲就被母親拋棄的 D 阿姨說：「…我的個性真倔強，不過我不罵人也不打人。我予罵予打攏沒要緊，苦我家己就好了…無論如何攏是打我，…什麼代誌攏是我佇承擔，…(D202)」。從小被後母虐待長大的她，爺爺、奶奶看了心疼卻莫可奈何，於是會跟父親告狀，結果後母就會砸大鼎、水缸、碗，拿煎匙、菜刀摔過來丟過去，或者是扁擔拿著跟父親兩個人打了起來，D 阿姨看了之後總會苦苦哀求爺爺奶奶不要告訴父親，希望由她一個人承擔，「無論什麼，我就想我擔起來就好了，要死、死我一個人就好了，我真好命，我死了沒關係，我攏是按呢想ㄟ(D204)」。「吃苦」似乎比「受苦」更有意義，因為多了「甘願承受」的心情。

小小年紀竟開始承擔起生命中不可承受之重的負擔，遭受後母虐待、孩子夭折、飽受婚姻暴力又被丈夫出賣，以及後來 D 阿姨在一次開刀的經驗中，更展現其超凡的堅忍、毅力，「我嘛活過囉！我曾動過大手術，我 42 歲那年開刀ㄟ，那時陣醫生講我欲給你綁手，我講隨在你！伊講要綁腳ㄟ，我講隨在你，來這開刀出來第三天，醫生就問隔壁的講，我是查甫或是查某，伊講我開刀沒流一點目屎，真有勇氣(D304)」。從四歲那一年起，遭遇母親的離去時失落的痛苦，卻轉成認命地告訴自己是一個「歹命人」，因此，凡事都要靠自己、要堅強，「我是歹命人，…啊這勒歹命人…，艱苦就愛想辦法，越軟就越沒法度，那有人”奉待” e 人卡寶惜ㄟ就軟索索，啊妳沒人通好寶惜，家己一人，所以妳要命，就要堅強，…(D102)」。這樣的信念，持續不斷在她的生活中深深地影響著她，從 D 阿姨身上我們似乎不斷看到，她總是能夠

將痛苦轉化為成長的能量。從小就被後母與環境塑造成是一位主動積極的「照顧者」，不管是照顧先生、教養孩子，甚至在人際關係上，亦復如是。對於自己所受過的苦，立誓不讓他人受「對！攔卡艱苦我攏吃過，以前阮用過的”扁擔”有人甲我討，我攏不予伊，因為那支”扁擔”會擔死人，我予伊放水流，誰檢到就予誰，阮沒看到你檢到那是你ㄟ代誌，跟我沒關係(D305)」。Frankl (1985) 在《尋找生命的意義》一書中引用尼采的話：「知道為何而活的人，就能迎向任何」！D 阿姨一股越是困苦，我就應該越「堅強」、越要「一人承擔」的信念支撐著備受生活磨難的她。與鄰居的關係採取的是幾乎是主動積極協助的角色，然而有時過度的熱心卻也容易造成他人的壓力，以致於影響了彼此的互動關係。

從以上四位參與研究的「獨居老人」，幾乎生命中重要的關鍵時刻裡，「堅強、有擔當、不求人、認命」，對他（她）們而言都重要且核心的信念；而「歹命人」則是 A 伯伯、C 阿姨與 D 阿姨對自己命運所下的註腳。在生命的關鍵處境當中，他（她）們從病痛、失落與焦慮中有所覺醒，開始對於自己的價值觀與生命意義產生疑問？開始反省自己是誰？確認自己是誰，從中獲得自我的認定。Corey (1996) 指出個體心理學理論認為幼年回憶有助於了解老人如何看待自己、看待這個世界，以及了解自己的生​​活目標、動機、信念與價值觀。認為一個人會從豐富的早期經驗中選擇保留某些特定事件，顯然這些事件一定含有特殊的意義，早期記憶的重點不在事件是否真的發生，而在於個人如何建構這個經驗。

## 二、孤獨者的人我關係

### (一)、世界是冷漠的

秉持著「要堅持下去、忍耐是很重要、一定要走到最後一步、天無絕人之路、不求人、絕不向人低頭」等堅固信念來建構自己的 A 伯伯，經歷了許多悲慘艱困的處境，獨力面對與承擔起照顧母親的過程中，無可避面地讓他撞見了自己的「無能為力」，更令他產生了對父親與弟弟的怨懟與失望，親人之間的疏離令他感到缺乏親情的溫暖，進而強烈感受這是一個冷漠的世界。A 伯伯憤慨地說：「我就是這樣子的，

我從來沒有跟人家說過好話，…我弟弟也沒有，…，對我母親從來沒有幫忙過，…所以我的家庭沒什麼親情哪，我感覺沒什麼親情。這個世界就是這樣，感覺很冷漠(A115)」。母親生病之後，讓他深刻體會到老人久病之後，床邊無孝子的淒涼景象。對他而言，照顧母親雖然讓他承受了極大的痛苦，似乎也是他存在的唯一理由，包括他在醫院開心臟手術的刀時，仍掛記著老母親，「那時候還要照顧我的母親是我的責任，但是增加我好多的痛苦哪！我心臟病一個猝死的話，那是很不容易修來的啦，我可以在不知不覺中就走掉的話，就是人生最快樂的事情！可是我沒辦法修到！妳們在做老人就知道久病床邊無孝子，就是感覺上我已經盡到我做兒子的責任，還有就是有學問的人就說，我就這樣傳承下去，我已經盡到我的責任了，我可以結束了…(A304)」！

對於母親的照顧顯然承受著極大的痛苦，甚至痛苦到渴求能夠心臟病猝死，認為他已經盡到照顧母親的責任，因此可以結束自己了。如此隱含死亡的念頭，事實上，A 伯伯想要結束的是痛苦的照顧責任，而不是他的生命，從前面他希望社區裡面能夠有「幼稚園」以及「覺得自己還年輕」等訊息中均可略窺一二。一向自詡是一位孝子的他，卻語重心長地說出「久病床邊無孝子」。對於母親的照顧不僅是一個強大的責任感使然，更因能夠得到學識淵博的長官肯定與賦予使命，期許自己能夠成爲一個典範繼續將孝道傳承下去。然而以他「要堅持下去、忍耐是很重要、一定要走到最後一步、天無絕人之路、不求人、絕不向人低頭」的行事風格，勢必將他推向孤獨之谷。

A 伯伯與鄰居的相處上，顯然也受到他的「堅強、忍耐」的特質所影響著，「就我的個性，我很有忍耐性，假如是有人對我不好的話，我不會對他不好，我怕一但見面不好，…一但得罪了一個人的話，我就會搬家(A115)」。如此獨斷式的互動關係與行事風格必然影響他的人際關係。在面對房東惡意對待、老人寧願閉目養神也不願與之交談以及年輕人不願靠近等現象出現時，A 伯伯認定「這是個冷漠的世界」，面對如此冷漠的世界，需要的就是「我必須是堅強的、越冷漠、我得越堅強」。

## (二)、誰都可以吃定我

B 爺爺與鄰里關係較被動，僅是偶而與奶奶大陸的親友簡短地通電話之外，兩人的生活圈往往僅侷限於斗室之內。B 爺爺在人我關係上，往往信心滿滿地認為他人在想些什麼、做些什麼他都非常清楚，對於服務員英淑 B 爺爺說：「過去五年不是我說，從過去到現在，我一個老年人會不了解嗎？對方什麼個性，那麼我了解她，了解得非常清楚，她可不了解我啊！…我一眼就看出來了，我還能講什麼，她的意思我一看就看出來了，…(B101)」。別人在他眼中是什麼樣的人，似乎是一個無所遁逃的透明人，B 爺爺可以瞭如指掌，包括遠在青島照顧奶奶的親友，「…有的待她好一點、有的待她不好一點，他會給我講誰好誰壞，事實上我也非常了解哪個好？哪個壞，沒揭穿而已，其實一看那個面孔我就知道了，…(B114)」！或許因為 B 爺爺抗戰期間所接受的是游擊訓練，培養出高度的警覺心，「…我這個人只要有人一碰我就醒了！為什麼？這就是習慣，我以前在部隊的時候非常機警，只要有一點風吹草動我就會提高警覺，現在老了還是一樣(B118)」。因此對於週遭環境只要有任何的風吹草動，都足以引發他高度的注意力與警覺心。以至於認為別人「看表面上是一個很善良的人，實際上看起來不善良，是假的，帶著假面具，…(B105)」。

生活經驗中對於房東也有許多的不滿：「…房東給的另一個房間，床很低、很矮，要照顧我老太婆需要彎腰，我沒辦法，當時很危險，很害怕又很擔心我老太婆(B003)」！對於商家所賣的食物更是怨聲載起，「…現在更只是針對年輕人做生意，年紀大的都不照顧囉，做什麼都只針對年輕人，你走到哪裡也都是年輕人在做生意(B208)」。擁有這些想法與感受的 B 爺爺，在與他人交往時，只會將自己更推向孤獨的深淵，B 爺爺總認為別人「…就這樣一樣、一樣地好像吃定我了，…(B104)。似乎在任何層面的人我關係中，他都深深感受到自己是被欺負、被忽略的老人。

## (三)、不是冷嘲熱諷、就是關門關窗

曾經擁有一個甜蜜婚姻的 C 阿姨，自從先生往生後對其思念與日俱增，表示先生「…！伊人真好鬥陣，嘛真快樂一人(C106)」。雖然事業沒有什麼大成就，

然而對她的疼惜卻是眾所週知，阿姨說：「其實伊嘛沒什麼大成就，甚至有一點丫沒路用、沒路用的，…不是我全部都查某ㄟ，伊嘛攏袂任何的怨嘆，顛倒是阮厝邊都會對我說：『妳好狗命，嫁給雄阿，那袂你若嫁給我做某，我一定會跟你離婚，再攞來去娶一個某。』…(C106)」！原本就非常喜歡與人交往的D阿姨，對於左鄰右舍的冷朝熱諷，讓她感到非常委屈與難過，「不過這勒笑、那勒笑，聽了真艱苦，雖然查某仔都不用我操煩、但是沒，效啦！現在就算查某仔攞卡好都沒辦法庇蔭我，…(C121)」。只要C阿姨想去那裡去，五位孝順的女兒都會趕快安排時間陪她去，仍無法彌補C阿姨對於沒兒子的缺憾。她非常不喜歡獨自一人在家，出門卻發現，「…攞沒朋友也當找，厝邊隔壁嘛都關門關窗的，甲誰開講呢？阿少年人愛攞打拼，四十多歲的人，要顧賺錢哪有時間陪妳(C128)」！只能在傍晚或倒垃圾的時候與鄰居簡短的寒暄一下，在人我關係裡感慨「無人傾訴」的悲哀，顯得非常孤單與寂寞。

#### (四)、哪裡有需要、我就往那裡去

D阿姨在一個未能被好好照顧的環境中成長，切身體驗著沉重的痛楚，語重心長地說：「那離婚因子欲跟媽媽去，準講無跟媽媽是最可憐的！(D106)」。鄰居對她的評價是，「這個黃酸的，我的名真濟，然謎這勒、然謎那勒，啊這個黃酸ㄟ雖然沒有人要，但是祿害人，攏好的予別人吃，壞的撿起來家己吃，才會變成這麼『黃酸』就是按呢(D107)」。由於她主動與積極的個性，只要看到別人有需要，都會不管三七二十一，也不等別人提出請求，就是去做，「祿家己講家己善良，不過我真甲意做老雞婆。準講我看到不勢掖是不好的，我就甲伊拿來做做勒就好了。我那時陣佇後車站幫一個中風的人換尿布尿巾仔，伊ㄟ查某仔住真遠，有一個孫子住同間在讀冊，因為阿嬤是查某不方便，像這區大家都認識我這個三八的，就說那個人整個身體臭摸摸怎麼辦？我就說那我去幫她換，大家攏知道(D205)」。

遭受第一任先生身心凌虐之外，還將她當成搖錢樹邁入煙花界，D阿姨也都毫無怨言，定期將自己的收入交給先生，「…阮先生當作我是搖錢樹不予我去，…我不

識字不懂半項，穿別人「項項攏檢人家」，予人請「錢要寄轉去厝」，…賣入查某間，五百塊帶我去替人做買賣，人家五百塊…(D110)」。對於先生惡質的對待，也是旁人看不過去，無法忍受地拉她一把，方得以脫離婚姻暴力的苦海。然而對於視為掌上明珠的養女，她也是如出一撤的對待，許下誓言並茹苦含辛地扶養長大的養女，到頭來卻只會伸手要錢，令她感到極度心灰意冷。D 阿姨的熱心與主動是連自己都抵擋不了，不僅是對待親人，對於鄰居的協助更是有著「義不容辭、捨我其誰」地全力以赴！然而協助他人的經驗卻往往令 D 阿姨深感錯愕與失敗。認為自己所提供的協助與付出行為是無私且不求回報的，到最後受她幫助的人都會相繼離她而去。自嘲自己是「老雞婆」，卻仍樂此不疲！

孤獨者如何在人我關係裡取得平衡點是一項終身學習的功課。Yalom (2003) 認為老人生命的轉捩點，能夠在人我的關係中，全然地付出自己，能敏銳地覺察週遭的自然環境，找出對自己有意義的生命任務，為此奉獻自己。當你幾乎要失去時，每件事都會變得更有意義，對以前認為理所當然的事，有了全新的評價，開始品嚐生命。

### 三、孤獨者與大自然的聯繫

#### (一)、老天知道我的所作所為

A 伯伯感慨著自己淒苦的童年、悲慘的青少年期，從未得到到家庭溫暖與照顧，似乎人世間的愛與關懷對他來說遙不可及，雖然長期處於情感無處歸屬的愁苦生活，讓他下輩子已不想再投胎為人，然而在這麼不堪的處境之下，A 伯伯仍懷著感恩的心，認為可以活到現在是上蒼給的。捫心於自己所作所為，「…我感覺我做的事情都是上天知道的，…(A205)」。A 伯伯從軍中退下來之後，曾到幼稚園開娃娃車，發生了孩子被熱湯燙死的事件裡碰到了困難，當時正值 A 伯伯休假，院方卻要求他要承擔起這個意外事件，但他非常堅信「…我只有菩薩保佑我、不能讓我倒下去…我記得那時候開了五年，…(A205)」，A 伯伯即不斷透過祈求菩薩而得到力量。

長期受到母親影響的 A 伯伯，有時候會以寫字發洩情緒、看書打發時間，或找

談得來的朋友聊聊，對他多少有些幫助。然而當這些方法失靈時，A 伯伯曾考慮過，「…，當有一天靠宗教來解脫，去吃齋唸佛當和尚也是不錯的啦，但是我們沒那個機會，那麼我們可以寄託在宗教上(A113)。A 伯伯的壓抑指涉出他人不合理的要求，他都概括承受，要忍耐、不敢拒絕，其中包括了父親要求他照顧母親、長官要求加班、母親因住不習慣而不斷搬家，弟弟不願承擔照顧母親，他都被迫去承擔，以一種來自於犧牲自我與背棄自己生活的方式，讓自己擁有深刻的內疚感，而想遁入空門、尋求解脫。希望在俗世中能夠做點善事，好讓自己往生的時候不會那麼痛苦的他，「…，我有時會想領養一個小孩，可是現在體力也不行了，我希望多做一點好事，只要在往生的時候，不要那麼痛苦就好了，就這樣想，我常這樣子想(A210)」。雖然對於未能傳宗接代仍深感遺憾，然仍將自己的終極關懷望向更高的神祇與菩薩。

## (二)、「帶業」來「還債」

C 阿姨認為自己沒做過什麼缺德事，甚至以前我在城隍廟前做生意，看到乞丐也都會幫忙，雖然自己過得辛苦，看到失智的阿公都會常拿米單給他，有時候會給他一、兩百塊，阿公都會說好話祝福她，結果 C 阿姨認為，「…嘛是沒效啦，我攏想一定是我自己帶業障太重了，阿公攏會說：「城隍爺會保佑妳！」結果呢我猶原是破病，所以說沒效啦！我準講看到流浪狗，尤其那時看到一隻母狗，後來生了幾隻小狗，我攏是去買滷肉飯予牠們吃(C117)」。走遍各大廟宇求神拜佛，到頭來卻是一場空，讓她感到失望至極，甚至認為自己生不出兒子，是因為罪孽深重而受到懲罰，心中充滿了許多的不甘與無奈。當時為求得一子，和一位好朋友「…阮兩個人初一、十五阮就會到四界的廟裡拜拜，大廟啦！觀音亭、地藏王、城隍廟，四處拜拜，到最後一直生查某，我對這個神，心肝就真冷了，沒效啦！拜也沒效啦！就是一直生查某，無效啦！無效啦！… (C126)」。C 阿姨雖然說心都冷了、涼了，不再相信問乩童、不再問神，然而對神明的尊敬之心猶存，只是不再對神明有所期待，然而內心渴望擁有兒子的願望，至今未曾稍減過。

### (三)、神祇奧秘的體驗

D 阿姨對於神祇有許多親身的體驗，也是她精神生活上最大的依靠。她提到一次生病的靈驗處境，「…破病那時陣已經是第八天了，…。我不吃了，到了晚冥欲暈時看不太清楚，好像佇咧夢中穿白色 e 衫聽到：『煮一些暗粥拌鹼吃吃咧，無浪費我佇跟妳醫』，我明明就是佇暈，這就是神佇跟我醫，…(D103)」她就按照神所指示去做，竟然第二天身體就好了，爲了答謝神明還去打了五分的金牌答謝神。D 阿姨從小就體認著「天在養人」，經歷了幾次生死大關，也都是在求助無門的狀況下，她總是又活過來了。除了生病、生產之外，D 阿姨印象深刻的是自己剪痔瘡的經驗，「我家己弄加好好地就切，剪下去，剪掉就昏去了，到醒過來看到土腳一攤血水乾了，也抹抹藥仔，我就說是天飼人，不是人飼人，天有正神會跟我倆保護(D110)」。對 D 阿姨來說，人與人之間總有一些「前世冤孽、互相欠債」，舉頭三尺有神明，她說：「想欲講我的過去還很多，以後還很多機會，這世趕快還完，不要積欠到後世人，…我欠人家很多了，做人這條路隨人走，不通違背良心就好了(D112)」。Wieland-Burston (1999) 指出人們會因爲親人、信仰、或內心堅毅不拔、根深蒂固的使命感以及與神明之間具有深厚的感情，讓老人們心裡得以萌生安全感、價值感，因而建立起自己牢不可破的自尊與身分認同。這一份使命感補償了他（她）們成長於動盪不安的環境裡那一份至深的孤寂感。

從四位研究參與者的「孤獨」體驗中，發現存在孤獨是一種非世界的經驗，因此，老人們無法在非世界經驗裡待太久，因爲會陷入焦慮，於是很快地想辦法要回到世界經驗裡頭，也就是他（她）們賴以爲生存的世界，一個充滿意義觀念的世界，乃是通過比較具體的生活目標或一些信念所建構成的世界。他（她）們以著這樣的生活態度與信念，來幫助自己認識及預測這個世界，以因應自己所處的世界。Remen (1999) 指出思考生命的意義並非避開生命的痛苦，而是需要發揮個人生命的整體性，探索自己是誰？所欲與所求爲何？以及生命的定位與歸屬。生命意義的探索可以幫助個體獲得心靈的力量，超越生命的迷思與困難的處境，肯定自己生命的意義與價值。

## 貳、孤獨者的生活目標

### 一、生活世界裡的操煩

聖經中有一段話說：「他心怎麼思量、他為人就是怎樣」，亦即，一個人如何看待這個世界，進而影響他如何面對這個世界，以及他在這個世界會訂定出怎樣的目標。每個人生命中都有屬於自己非常重要的價值觀，每當一個新的價值產生，就會令人產生新的意義。如同亞里士多德所說：「我們會成為什麼樣的人，全看我們重複做了什麼樣的事。」

#### (一)、尋覓綿延的下一代

A 伯伯來自一個被家庭拒絕的小孩，不僅手足之情生疏、淡薄，跟著母親屢遭親戚嫌棄。因為這樣的生命經驗，造就他成為一位具有強烈「孝順、堅強、負責、承擔、忍耐」等價值信念的一個人。因此，照顧母親成為他此生的生活目標。當母親往生後，誠如 Yalom (2003) 所提到父母的死亡，會讓自己感到似乎離墳墓又靠近了些。目前對於自己的身體狀況常有過度焦慮現象，當身體稍有不適就會叫計程車掛急診，非常擔心未做任何交代就走了，常十萬火急地打電話給社工人員（A 伯伯一直不願主動連絡弟弟，乃因為無法承受被對方拒絕所致），要求連絡他的弟弟前來探視並交代後事，對於弟弟未能於第一時間趕到時，即會感到被忽略而生氣不已，感傷著人情之冷暖。

不斷感受到生命是「向死亡存在」的他，期望後繼有人的願望往往落空，轉而希望能夠從弟弟的孩子身上獲得慰藉，「我一直在想，…我弟弟的小孩我能夠幫助他們一點點，…他卻不願意讓我這樣做，…我母親雖然沒有說以後怎麼樣，我到現在還是這樣想，…他是我們王家的人嘛…當然我還有一點錢，我到最後我還有一點錢到底要給誰？我現在唯一苦惱的就是這個樣子(A305)。一直希望將他的財產過繼給弟弟的小孩，能夠傳承他的好德行，也能夠承諾照顧他到終老，甚至未來的慎終追遠，以免為世人所遺忘，卻遲遲未得弟弟的回應而深陷苦惱當中。

A 伯伯曾經想過要拿那筆錢去幫助困苦的人，卻又擔心：「我有想過阿！那一點

錢給人，老了怎麼辦哪？…我看報紙常有爲了幾萬塊錢自殺的人，也不知道他們住在甚麼地方，我也一直在想，他爲了幾萬塊錢一家人就自殺了，這個社會就這樣子(A305)」。想要用積蓄協助人，卻又擔心到頭來卻需要去依賴別人，這是他最驚恐的事情！也曾想過要領養小孩，卻因體力已無法負荷而做罷。一位已年近八十的老人，在生活中仍爲著希望後繼有人而操煩、而期盼著。

## (二)、欲振乏力的應許

因戰亂即音訊渺茫的奶奶爲 B 爺爺苦守寒窯五十幾載，認爲這輩子欠奶奶太多，因而承諾用自己的餘生來彌補奶奶。立下這樣的允諾，因此，在奶奶摔傷無法下床的處境下，B 爺爺仍堅持自己照顧。雖然明顯感受到自己的無能爲力，B 爺爺仍是堅持自己照顧，而不讓奶奶入住機構、入住榮家或申請外勞協助，「…我常自己跟她調配藥，就可以比較穩定一些。因為我了解她，自從她來到現在，我都固定會幫她量血壓，幫她拿藥、幫她配藥！所以從署立醫院看到現在，她的血壓一直都很正常，… (B202)」。B 爺爺不僅得意於自己的照顧模式，深信只有他最了解奶奶，而他也信守著「用餘生」來照顧的許諾。

目前 B 爺爺幾乎整個生活重心與目標，都放在如何照顧奶奶的身上，期待能夠擁有照顧奶奶的力氣。對於自己的身體狀況，發現醫生都說那是「老化」必然的現象時，對 B 爺爺來說像被悶棍重擊般令他感到暈眩，一股強大的無能爲力感如排山倒海般襲擊而來，令他焦慮不已的不僅僅是體能的喪失，更是他所信守的那一份許諾，已漸漸地無以爲繼了，而他將成爲一個「說話不算話」的人了！已是八十七歲的 B 爺爺，又如何能載動這許多的悲愁與困頓？

## (三)、查某仔袂後頭厝通好轉

C 阿姨的女兒已嫁了四個，最小的女兒也已三十幾，已經不需要她操煩，現在讓她操煩的是寵物狗「小虎」，C 阿姨說：「今嘛我最掛慮的是這隻小虎，是真的！我甘那掛慮這隻。我就佇咧想，這隻狗一定無人欲，會變成流浪狗，我惦惦啊佇想

準講這隻狗死了，我也差不多欲死了，這些孩子都不需要我顧慮，… 都不用我煩惱 (C112)」。出門都會帶著小虎，非不得已不能帶牠出去，只要一進門看到小虎在，就會感覺心情開懷、舒暢許多！

即使小虎可以提供慰藉，C 阿姨對於自己往生後，女兒們沒有娘家可以回，不禁老淚縱橫，「…我準講死了妳們將來連一個後頭厝擺沒，妳就無兄弟，哪有什麼後頭厝也當轉(C124)」。也許更深層的悲傷來自於找不到自己的安置，也找不到後嗣子孫來追思與祭祀。對於自己非常操煩的事情，女兒們卻認為她想太多，「我那些查某仔擺甘我講：『啊妳甬煩惱這濟，妳免講哪啦，煩惱這濟，妳甬說哪』…！唉！少年人有少年人的打算(C125)」。對於自己不被了解的苦，只能往自己肚裡吞！「無子傳承、找不到自己的定位以、女兒們沒有娘家可以回」仍在生活中困擾著 C 阿姨！

#### (四)、後事找祿人通好辦

沒有父母、也沒有兄弟可倚靠、更無法指望養女的 D 阿姨，「三面牆沒一面可倚靠」對於自己的健康與身後事的交辦，變成是她目前最關切的生活重心。「…吃東西我會家已有一個準，三頓吃了其他我什麼都不吃，…真濟年了家已擺清楚了，補充了去會按怎自己擺知道，這裡對我很好，我掖是要繼續跟恁鬥陣，一月日嘛好、一年嘛也好，加減都好(D101)」。孤孤單單一個人守著四、五坪大的房子，養女也跑了，舉目無親之下，想著已經照顧陪伴了她十多年的志工是可以依託的人，「我講予恁聽，今嘛就存我一個人，我已經無依無偎了，嘛沒人通好交代囉。阮 68 歲就去服務中心，照顧我到今年 81 歲了，阮剛來的時陣要死要死的，都是那些義工鼓勵我。到哪裡去玩都是頭一次，啊今嘛不敢說了，真濟所在擺係去幾落擺，真濟所在擺去過，足歡喜ㄟ！我 90 歲的時陣想去澎湖玩喔！妳一定要甲我到也記ㄟ(D301)」！

為 D 阿姨來說，能夠安頓好自己的身後事，似乎她就可以快樂地規劃未來，一直不斷地提醒研究者，她在九十歲的時候要去澎湖玩，因為那裡有她難忘的回憶。無親人依託的現實的處境，雖然如此不堪，仍無法阻攔 D 阿姨助人的意圖，她將一筆存款捐給老人社會服務機構，指定捐助獨居清寒的老人之外，每個月還會在日常

生活費用中省下 2,000 元，捐助她所參加的社區銀髮老人活動。甚至思考到自己的遺體處理，她表達：說「我若是活真久，我也當活活來去予人研究按呢擱卡好(D303)」，其豁達之心了然於胸，令人爲之動容。

## 二、孤獨者對能動性持存的關切

### (一)、不自由、就完蛋了

穿著打扮傾向年輕化的 A 伯伯說：「…我現在還健康，就表示我還沒有老，我現在還手足靈活，可以每天在大街小巷這樣跑，我很好。叫我如果把我綁在家裡不讓我出去我會受不了，就像年輕那樣，否則我會不快樂(A112)」。A 伯伯每天固定的運動，爲的是不要讓自己失去能動性，他說：「不自由，那就完蛋了啦，沒意思啦！沒意思啦(A314)」！失去能動的自由，就沒有存在的價值。因爲擁有不願意麻煩別人的信念，認爲如果到了不能走、不能動的時候「…，到時候我就到海邊跳到海裡面，你也找不到我，我遺書就寫一寫了(A314)」！「…，最後結束很簡單，想走到海裡面就可以了嘛！很簡單的事情，不想拖累別人(A107)」。不想麻煩人家，也不要讓自己走到那樣的地步，「…我會想到老了是人家的包袱，…這是一個很難過的事情(聲音哽咽)(A110)」。因此，爲了避免成爲別人的包袱，每天勤快地運動，好讓自己持有年輕的體力，以免讓自己變成是一個需要依賴他人的人。

### (二)、渴望能有長生不老葯

B 爺爺感慨於「真的是越來越沒有力氣了，有時候會很生氣，像這一次失火之後，生病到醫院住了一個多禮拜，在這一個多禮拜當中都躺在病床上，在我們家鄉沒有老人是躺著的，老人如果躺著看天花板，那這個老人就真的差不多(B203)」！難怪 B 爺爺想要喝水時，寧可用爬的去倒開水，不願意麻煩別人。「我只是要喝個開水，爬著去提壺喝水再爬著回，那個時候那些東西都是那個時候買的(手指角落的一些日常用品與器具)，之後鄰居買生菜或飯來給我，我都不要，我都不接受，我不要給別人添麻煩(B102)」。爲 B 爺爺來說不能動、躺在床上都意味著死亡。「ㄟ對！在

醫院那一個多禮拜都躺著，剛回來的那兩、三天都沒有辦法走，沒有力氣，沒有辦法走路呀！我自己告訴自己這一輩子，我絕對不要拄拐杖(B203)」！一方面因為家鄉的習俗認為老人不能躺，另外，B 爺爺也目睹了奶奶因為在醫院裡躺了二十天，兩條腿都歪了從此無法走路。沒住院以前扶著她還可以慢慢走，現在完全不行了，這樣的經驗讓 B 爺爺感到焦慮與擔憂。

B 爺爺對於自己身體狀況亦有莫名的焦慮，胃鏡照了好幾次，照過超音波、照 X 光都沒問題、沒什麼毛病，署新醫院、台北、台中榮總都看過，又到竹東榮民醫院照電腦斷層，只能無奈地表示「我呢！也老了，不是年輕，我七十來歲的時候還能吃點苦，現在八十多歲都靠這個失眠的藥，睡不好，沒藥可吃了，就是老化了，這個老化還有快慢，我算老化的慢一點，這也沒有藥可以吃，哪有什麼長生不老的藥可以吃 (B111)」！這一份焦慮背後，似乎是一份承諾的實踐與信守，渴求仍然能夠擁有照顧奶奶的體能。

### (三)、身體那無勇、想做什麼嘛攏沒效

C 阿姨一味認定自己是「帶業」來討債，她說：「這世已經過甲差不多了，攏快袂進入棺材ㄟ人囉，有什麼好計較的。我是感覺人生若像我這麼多歲的人甲歹命，是卡少啦！沒人親像我這麼衰啦，也就是講老了沒有後生，也沒後生至少身軀嘛愛勇勇，健康按呢不是很好嗎？啊妳ㄟ身體就沒辦法做主呀，你想欲做啥都嘛沒法度 (C114)」！對於自己長年都得進出醫院洗腎感到厭煩與無奈，「我身體加呢歹，也當有什麼想法，我沒有什麼想法，我只是想活一天算一天就好了，無怎麼辦(C114)」？他的生活重心與關注似乎都落在不可逆的身體狀況以及無能無理的處境當中，擔心「…中風嘛會拖累別人，今嘛能行能震動就去行，不能行的時候再打算囉！也當過就好了，不用特別擱注射什麼。過一日算一日啦！不用想那麼多，睏醒就要家己講又擱加活一工(C132)」！雖然一直有不想活的念頭，然也因為有一份對家人的愛與擔心會拖累人，而努力地去運動，因此「能走就去走、能動就去動」似乎也是她目前生活的目標。

#### (四)、祿人通好寶惜、要命就要堅強

非常珍惜與渴望與志工相處的 D 阿姨，對於自己身體的照顧，有一套自己的哲學，「…，吃了順順就好了。吃物件我會家己有一個準，三頓吃了其他我什麼攞不吃，物件攞再濟我攞祿再吃… (D101)」。除了非常注意生活中的飲食習慣之外，對於固定的運動也是她在日常生活中非常重要的一件事，「透早我四點就起床起來行路，五點我就來來去去佇集賢路上我行一點鐘，有時陣會超過一點仔時間，結果就是行了七趟，平常時行六趟，… (D208)」。認定自己是「…歹命人，…啊妳沒人通好寶惜，家己一人，所以妳要命，就要堅強，… (D102)」。凡是得靠自己

孤獨的老人對體力持存與能動性的關切往往高於一般人，不管是基於人際互動的考量，還是希望有健康的身體照顧家人或自我照顧，抑或擔心失能時死亡會靠近，在在都凸顯出老人們對身體能動性高度的關注。可見如何面對與接納不可逆的老化現象，會是老人需要面對的課題。

### 第五節 孤獨者生命意義的形構與挑戰

本節延續第四節針對「獨居老人」之孤獨處境中的世界觀、生活目標的描述與詮釋，進而透過四位研究參與者對生命意義感知的描述，詮釋獨居老人被擺放在無法接受又無法逃脫的位置時，雖然與過去不發生關聯，也無法與未來接軌，不再只是無奈地被逼進「存在孤獨」的處境，而是即便對生命仍然深感失望、無意義，卻可以當成是一種朝覲的旅程，能夠以不牴觸其原本核心價值的狀況下，重新尋獲生命的意義以及終極關懷與盼望。透過前面幾節的描述，我們得知老人乃處於 Erikson (2000) 所指的第八個人生階段，必須反省即將瀕臨生命的終結，思考其意義與重要性，達到生命意義的統整，若是對自己過去所做的選擇與結果感到滿足，則將擁有超越感，若是對自己的一生不滿意，會對失去的機會感到深沈的惋惜，而對即將來臨的生命結束感到無奈與失望。

## 壹、孤獨者之生命意義感知

### 一、擁有自主能力的意義感

孤獨老人往往因為老化或疾病而被排除在社會之外，以至於像活在孤島上，一個由疾病所環繞的孤島。如同 A 伯伯所說：「…一個人行動不便的話就沒什麼意思，要人家來參扶，要人家來幫你推，感覺上就沒什麼意義了(A107)」。當孤獨老人對於他人的依賴越來越多時，無助與無力感會如影隨形，A 伯伯說：「…像我是能走又能動(語氣顯得中氣十足)，不需要一個外勞推著我，就說是不要錢的外勞我也沒想要，我現在還不需要，我會感覺到內疚，我現在還不需要這樣子，我感覺人就是要堅強下去！一定要走到最後一步(A105)」！能夠堅強地走到最後一步，為他來說是非常具有意義性的。

堅持不願給別人添麻煩的 B 爺爺，為了培養體力「…，有時會在屋子內走來走去，客廳這麼大一點，一走就是三、五個小時，老人不走的話身體會不舒服。…(B111)」。雖然需要耗掉比一般人還要長的時間洗米，B 爺爺仍堅持要自己動手，「…，譬如說我要煮稀飯，我就先量好米泡著，洗到一半暈了、累了我就先休息一下，再去沖洗米，累了再休息一下，等休息好了再將洗好的米放進電鍋。分段來完成，這樣時間也好過，你也比較不會那麼痛苦。…(B111)」。B 爺爺認為自己可以動手的事情，都不去依賴別人，以免面臨被拒絕時的痛苦。另外，我們也從這兩位老夫妻住院回來之後，拒絕社工人員安排看護照料的處境當中，看到了「堅持不麻煩他人、無法信任他人」的 B 爺爺，如何展現其堅強的意志力，「對！在醫院那一個多禮拜都躺著，剛回來的那兩、三天都沒有辦法走，沒有力氣，沒有辦法走路呀！我自己告訴自己這一輩子，我絕對不要拄拐杖…對！我一輩子都不要拄拐杖，結果住了院之後，就是得拄著拐杖，否則你哪都不能去。我從床邊要走到廚房，如果不拄著拐杖就是過不去，我拄了三天，後來我就慢慢扶著牆，慢、慢、慢、慢地移動就還可以動。所以我說老人不可以躺，…(B203)」！

當 B 爺爺完全覺察到自己的願望和決定是用餘生照顧奶奶的承諾、絕不可以讓自己趟下的時候，堅強且篤定的意志力就會出來面對責任與承擔。沙特說：「個體的

生活是由自己選擇所組成的，人是自願成爲他現在的樣子，是自己創造了自己的不幸並非出於偶然，一個人只要相信自己『不能』，就不會知道是自己造成了自己的處境，一個面對自己存在處境和因爲面對責任而產生的焦慮，必須擁有「自我」的力量」（引自 Yalom，2003），從 B 爺爺身上，我們發現他從「受苦」找到了意義。

個性比較依賴他人意見的 C 阿姨，尤其對於自己罹患腎臟疾病得長期洗腎，顯現出極度的厭煩、無奈且缺乏意義感。「我身體加呢歹，也當有什麼想法，我無什麼想法，我只是想活一工算一工就好了，無袂按怎(C114)」？不時都會存疑自己的存活有何價值？以及是否有意義，總覺得自己，「…只是佇等死而已，…(C115)」、「…，我一直想講也當阿呢死卡好，祇是無勇氣自殺而已，我感覺離開這樣的世界真好，免擱再受苦(C111)」。原本喜歡遊山玩水的她，因爲這個慢性疾病所造成的限制，令她有種寸步難行的無奈以及被他人誤解困窘。常無語問蒼天「啊就閻羅王毋找我去，我只好活一工算一工(C126)」。至今仍無法接受何以自己會遭遇如此悲慘的命運「我不相信我的命那ㄟ加呢歹，歹甲這呢徹底，自細漢就予人做媳婦仔，又擱攏是生查某ㄟ而已，今嘛老了又擱破病，哪ㄟ按呢(C103)」？即使仍有自主行動能力的 C 阿姨找不到任何可以讓她賴以生存下去的意義，除了「認命」、覺得自己「歹命」之外，對於自己，她不知道還能如何思考？

## 二、掌握生活環境的意義感

A 伯伯表示「…我就很喜歡住鄉下的平房，還是回味以前那個比較好，我跟不上時代，我很多生活跟他們都市沒辦法跟他們…比較老式的生活心裡比較踏實一點(A201)」。之前的眷村是獨棟的房子，「對！即使那個地方蚊子蟑螂很多，可是我很喜歡那個地方，我看書寫字都可以抓住我的心(A314)」。目前居住的是連棟大樓，曾發生火災與停水，對於無法自主的生活環境產生驚恐，讓 A 伯伯慢慢對自己生活的掌控失去了信心。對於屋內房東沒有提供寫字的桌子，無法隨心所欲佈置出來的生活環境，讓 A 伯伯感到自己不被尊重，以至於讓自己有種無意義感浮現，「現在很久沒有寫了，房東不給我桌子，我都沒有寫了，最起碼有張桌子，我坐在桌子前面寫

字，寫字的桌子就是我的靈魂，在那個地方可以抓住我的心，我的靈魂，我愛寫什麼就寫什麼(A314)」！當伯伯在寫字時，不是只是坐在書桌前的一個人，桌子是他的靈魂，在那個地方可以抓住他的心，他的靈魂，自由飛揚地愛寫什麼就寫什麼！整個人全神灌注地沉浸在寫字裡頭。就在這個瞬間，坐在書桌前寫字這個行爲，充滿了深刻的意義性，因爲在伯伯的思維裡面，身、心、靈能夠完完全全地跟自己在在一起的這個目的，有了一張特定爲寫字而準備的桌子，而使得「寫字」這個動作就更顯得意義非凡了。

B 爺爺居住於相當老舊的眷村裡，提到那一次的火災，他說：「老眷村了，可能是電線走火，那天下好大的雨，鄰居失火延燒到我住的地方，我每天晚上都要吃失眠的藥，那時候大概 10 點多鐘剛好要睡覺，房東來敲窗戶我就醒了一看那個窗戶有火，鄰居趕快把我老太婆背出去，背去里長那裡，那時候有下好大的雨，在里長家睡了兩個晚上。之後回到房東給的另一個房間，床很低、很矮，要照顧我老太婆需要彎腰，我沒辦法，當時很危險，很害怕又很擔心我老太婆(B103)」！B 爺爺對於火災當時的驚慌餘悸猶存，環境的不安全爲獨居老人的生命來說極具威脅性，然而事實上，最令他感到挫敗與無意義感的部分，則來自於面臨如此關鍵的危機時刻，若不仰賴鄰居與里長的協助，他只能眼巴巴地看著最摯愛的奶奶躺在那裡「等死」，而自己毫無「束雞」之力。無法掌握生活環境中的安全性，令 B 爺爺開始懷疑自己真的可以用餘生來照顧奶奶嗎？爲 B 爺爺來說是此生最有意義的一件事情，就是能夠用餘生的許諾來照顧奶奶，如果無法做到，將會動搖到他賴以生存的價值信念，則會懷疑自己的存在又有何價值可言？

雖然有寵物狗「小虎」陪伴的 C 阿姨，提到颱風天仍驚悚不已，自己一個人獨守著空盪盪的大房子，C 阿姨說：「風颳天的時陣會煩惱、會驚，那只好按呢，驚沒法度，ㄟ當按恁！外面風雨倏倏叫，就是那個鐵門，好親像歸ㄟ攏予風吹加強袂掀過來，只好將電動歐兜拜牽去堵住，真擔心、真驚，有時陣歸眠攏睏袂去。…(C104)」。通常這種狀況之下，C 阿姨總是特別懷念往生的先生，深感無依無靠的老人，雖然有「小虎」相依爲命，「伊已經陪我十幾年了！不熟識的伊會一直叫，伊攏

無離開過我的膨椅，伊叫做小虎。我那 e 查某仔攏佇咧檢恨我講，我的生活中只有那隻狗，我就感覺伊跟我相依為命(C110)」，C 阿姨仍深感空虛與寂寞。渴盼「…尚好是厝內底有一個老伴ㄟ也當開講，雖然罵啦！打啦！總是有個伴嘛！…(C125)」。

一個人獨處時，想到先生時總會無法停止的去想，「就會一直想講：『你那ㄟ這呢夭壽，放我作你去！』我一直想伊為什麼心肝這呢狠，我是破病的人袼死啊，顛倒是你無破病ㄟ人先死，我心裡就毋甘心，你為什麼心肝這呢狠，我跟你拼死拼活，你就按呢放我作你去，妳準講有兩個老伴雖然講互相照顧，晚冥也有一個伴，不會講什麼代誌甘那家己一個，…我第一遺憾就是講伊先死，這世人尚蓋遺憾就是伊先死(C122)」。渴望有伴在身邊去遍尋不得的孤獨燃起時，「死亡」的念頭始終沒有離開過 C 阿姨，內在深層的低自我價值導致 C 阿姨缺乏積極存活下去的動力。

D 阿姨對於能夠仰賴自己的能力買下雖只有五坪大的房子，對她而言是非常具有意義性的，她說：「我一向攏是家己住，自卡早以來我攏是家己住，吃暍攏佇咧五坪內而已，細細的沒幾坪，我擱卡辛苦都甘願甲伊買落來，很多人都不願租給老大人，攏說我又不是欲租給兩副棺材，我甘願放佇那關蚊子，我也甬要租給老大人，驚講後日仔收不到厝租，我就是予這句話驚到，所以卡艱苦，阮老的不予我買，我自己儉，硬儉甲它偷買起來。媳婦仔嬰大漢就欲嫁人，等後日仔有辦法再來去用小間換大間，阿哪無至少擱嘛有通住(D201)」。

令人聽了為之動容的一句「又不是要租給兩副棺材，寧可放在那裡關蚊子，也不要租給老人」，老而無用的社會價值觀以及老了就會令人嫌棄的感受，任誰都承擔不起！因此，D 阿姨對於能夠擁有可以擋風避雨、而且是依靠自己能力買來的，讓 D 阿姨內心充滿了安定與成就的感覺。

## 貳、活出生命意義的挑戰

從四位參與研究者的訪談過程中，發現他（她）們在不斷提及自己過往生活經驗的同時，也都明白自己正處於生命的黃昏期，一種無法投射於未來的缺憾，彷彿「薛西佛斯推巨石上山」般，感慨於生命無能為力的同時，得以開始檢視、探求其

生命的價值與意義。Wieland-Burston (1999) 指出透過個人的使命感，可以為自己找到家，因此得以免除在他生命中這一份存在孤獨所為他帶來的嚴重困擾。雖然老人對於過去的眷戀，以致脫離現實環境接觸的一種生活方式，常被一般人視為只是在填補生活的空虛，然而 Norris (1986) 卻指出老年人可經由回顧過去的生命經驗得以維護其個人自尊、藉由與他人分享而增加其自我價值，以及保有個人的認同感（引自周玉真，1994）。

### 一、生命的延續感

Erikson (2000) 認為整個生命週期各階段必須有其連續性，並持續的投入，老年時期才能成就所謂的人生完整性。因此，一個成熟的人要意識到人生還有一段很長的路要走。A 伯伯指出「…宇宙繼起的生命，就是傳宗接代，這個家的觀念就是這個國家必須要有人。以前老祖宗講過生命的意義在創造宇宙繼起的生命，…(A305)」。如此強調與看重生命得以有所延續的 A 伯伯，對於自己沒有後代，內心深感遺憾，「遺憾！遺憾！非常遺憾！第一個我沒做到所謂的無後為大，不孝有三，可是我沒有做到第一個，我做到第二個了。心理的遺憾是難免的啦，… (A305)」！一向將弟弟一家當自己人看待，希望能夠有所傳承卻遭弟弟拒絕，令 A 伯伯十分苦惱。希望透過親人來延續生命，並從中尋獲意義總不得其門而入的 A 伯伯，曾經表達「…我有時會想領養一個小孩，可是現在體力也不行了，我希望多做一點好事，只要在往生的時候，不要那麼痛苦就好了，就這樣想，我常這樣子想(A210)」。礙於自身的體力與照顧能力的限制已無法領養小孩，然而對於想做一些好事的心意始終未曾更改，A 伯伯說：「我是有一點積蓄在銀行裡邊，就這一點而已，到時候我想把錢哪還是捐給社會，還是怎麼樣？…(A315)」。希望透過各種方式得到善終以及傳承下去，一直是 A 伯伯努力創造生命意義的職志。

B 爺爺信守的就是照顧奶奶心，始終堅定不移。他說：「…。通常她的身體狀況都得靠我，平常靠得我幫她量量血壓，把把脈，現在血壓計有很多種，電動的有時候測一測會沒有電了，水銀的比較準，老年人卻壓不動那個球，知道自己力量不

夠了！她有血壓高的藥、心臟的也有，我都給她吃過了，血壓還是高。我幫我老太婆把脈，我就知道她的身體狀況，狀況良好時脈搏跳動很順，當每秒脈搏跳動不順或很慢、很慢時，我就知道要趕緊送醫院掛急診，…(B118)」。對於奶奶身體狀況瞭如指掌的 B 爺爺，雖然體驗到已經有些力不從心，卻仍堅持自行照顧。B 爺爺多年的照顧經驗下來，表示「…，我常自己跟她調配藥，就可以比較穩定一些。因為我了解她，自從她來到現在，我都固定會幫她量血壓，幫她拿藥幫她配藥！所以從署立醫院看到現在，她的血壓一直都很正常，…(B202)」。如此豐富又充滿自信的照顧經驗，難怪 B 爺爺根本不放心他人的照顧，即便拖著已衰敗的身子仍堅定持續要自己照顧奶奶，而期盼著覓著「長生不老藥」，得以延緩老化，好全心全力地照顧奶奶。

總是將他人需求與考量擺在自己前面的 D 阿姨，自認自己非常雞婆，對於撿香蕉皮的行爲，「我不管別人按怎笑我、按怎講我，攞毋要毋緊！卡早我結婚了後，行路互笑講我是”肖仔”。我用籐籃仔買菜，佇路ㄟ我若看到芎蕉皮我就撿，撿到籃底拿轉去，到今嘛中山路、北大路ㄟ芎蕉皮攞歸我管，我曾把芎蕉皮倒到別人家的垃圾桶予人罵，後來我講好我甬倒，我拿回去(D207)」。不在乎他人眼光如何觀看的 D 阿姨，數十年來始終如一。

## 二、擁有與人、事、物連結的歸屬感

A 伯伯一直擁有期待與他人融合的需求，因此，能夠在生活中與他人有所連結並找到歸屬，讓他感到自己是有價值的人。對於志工的探視，A 伯伯說：「…他們都很關心我。…，大熱天她們也都會開車過去。不管那個熱天，其實我不值得他們對我這樣！…，我很感動(A101)」、「我昨天還在跟志工講，這三年、四年每天都是嘻嘻、哈哈、快快、樂樂…(A115)」。似乎只要在互動關係裡面他就得到了歸屬，從而感覺到自己還是一個有意義的個體。另外，A 伯伯在社區中，因為老長官的鼓勵讓他感到有歸屬的感覺「…我在那邊看到好多老的長官，給我很大的鼓勵，他們已經九十出頭了，可是他們還是一樣的生活有規律的，一天要走多少的路、要喝多少水、就是很多時間都是安排好的…(A103)」。

一向會主動靠近人群、積極協助他人的 D 阿姨，在人際關係上屢遭挫敗之後，開始對自己的身體健康方面有了更多的關照與發現，「我的身軀比以前好。臭耳人(重聽)聽無，攞無什麼朋友，我攞沒路通好去，所以讀冊我攞不曾歇睏，攞來這，我真愛來這。根本讀冊我不識半字，祿曉半項，啊我不管識不識字，非得唱歌跳舞什麼我攞不學，我若快樂就好了，我甘拜下風，什麼攞無要緊，對不對，什麼代誌也祿放在心裡，面皮卡厚一點丫，一皮天下無難事，對不對？人就是按呢(D103)」！老化似乎沒什麼不好，因為「耳不聰、目不明」，反倒讓一向堅強、不服輸的 D 阿姨，找到了另一種得以自我安住的生活態度之外，似乎也從參加社團的經驗中，與志工的互動找到自己的歸屬，「我的力量喔！那就是我自己想，搭一條路通行，哪一條路不通行，最大的力量就是服務中心，我家己想最大的力量就是服務中心鼓勵我，這些志工鼓勵我，天陷落下來妳會頂著，地動嘛壁會柱著，那有啥米通好煩(D112)」！D 阿姨因為有機會與社區、團體及志工們發展出有意義的關係，受到關愛與歸屬而覺得自己也是團體的一份子。

Wieland-Burston (1999)「孤獨」之苦與椎心之痛絕非一人可以隱忍不發的，當人在覺得隸屬於某個宇宙，而這個宇宙也算得上是精神宇宙時，它便會回應一個人內心的痛苦，肯定這一份痛苦，讓當事人覺得他的痛苦得到了他人的肯定、他人的接受、他人的允許。在身受孤獨之苦的人周圍有這麼一個充滿同情充滿關懷的世界，能讓當事人的本我，當事人的生命雖然因所愛死別而暫告破裂，但還是能夠因此而重建他和本我和生命之間的關係。

對生命感到絕望的 C 阿姨，雖然理性上告訴自己「過一天算一天」，而且又有「小虎」陪伴，「伊已經陪我十幾年了！…我就感覺伊跟我相依為命(C110)」。然而情緒上總覺得缺少了些什麼？而常常遭受一股強勁的失落感襲擊。C 阿姨表達之前還沒參加社區的老人會之前，「…每天攞真氣、真煩，坐佇厝內底哭！後來有一工就家己講：「好！我不甘願哭了！」就出門，剛好隔壁ㄟ太太拿一ㄉㄟ冊包講欲去讀冊，…！我就講那你欲幫我問，我嘛欲來去讀冊，也當讀冊真好，心肝嘛會卡開(C118)」！對於一位一向喜歡走向人群、與人交往的 C 阿姨，參加社群不僅可以滿足其對人際

互動的需求，另一方面，亦可一圓他幼時「想要唸書」的夢想。

目前 C 阿姨「…我今嘛一、三、五去病院上班（洗腎），佇新竹洗腰仔，二、四去老人學校那上課，裝愁愁甬想那麼濟，真快過日。…過一工算一工啦！甬想那麼濟，睏醒就要家己講又擱加活一工(C132)」！從她的語意中透露出，目前活在當下的「過一工算一工」，已大大不同於過往無奈且無望的「過一天算一天」了。

Nolan (2004) 指出老人爲了要維持本身的整體性與歸屬感，在晚年生活遭遇問題時會有三種因應的機制出現：首先是老人必須與不抵觸原本核心價值的部分妥協；其次需要修正原本的價值觀或生命中的優先順位與現實狀況做重新搭配；最後是當某些挑戰危及原先的認同和基本理念時，必須重新做選擇、重新組合再出發。雖然每位老人都有著「身邊雖有許多人圍繞，內心仍深感孤獨」的處境，然我們發現這些孤獨老人也能從生活的負面經驗中找到了正向的意義，也就是他（她）們在現實生活妥協或適應之後，從原本動態的生活模式中脫離出來，重新建構出來的自我概念並找到意義。當老人意識到自我的存在已經因爲老化、關係的剝離…而失去了一種明確的依靠時，還能夠擁有新的觀點以及尋獲新生命的新意義。

### 三、使命達成的統合感

相信熱情投入將會帶來高度覺醒 (heightened awareness) 因爲老人不只需要面對死亡，不再存在於這世間，也必須面對「存在的身分認同」發展成熟的最後結果。但同樣清楚的是，在老年期還有最後一次機會，可以超越其受到時間限制的統合感和知覺，而改變對「我」的感覺。那是一種人類一體存在的統合感，也是所有宗教及意識型態，所想要創造的統合感 (Erikson, 2000)。對 A 伯伯來說照顧母親是他這一生的使命與職志，他說：「我很堅強，我那時候很沮喪，但我只有一個意念，那就是我母親還在，只要我把我母親送走以後，我倒下去都沒有關係，每一個人人都應該要這樣子，要完成最後的目標、心願(A111)」。當時安置養護機構時，孝順的 A 伯伯每天探視、陪伴，因爲母親無法講話，飲食不習慣，每天用美食餵她，她都索然無味。然而 A 伯伯卻不斷告訴自己，「…，我一定要堅持下去，走一步算一步，我擔心、

我也沒辦法！…擔(A106)」，當時獨自一人承擔照顧母親的痛苦至今仍刻骨銘心，「…照顧我的母親是我的責任，但是增加我好多的痛苦哪！…感覺上我已經盡到我做兒子的責任，還有就是有學問的人就說我就這樣傳承下去，我已經盡到我的責任了，我可以結束了(A304)」！相信 A 伯伯對於照顧母親的重擔已經壓得喘不過氣，因此得以理解，在情緒上他的內在是充滿了趨避衝突的，強大的兩難、矛盾感迫使他想要結束掉自己的生命。據關懷訪視他的志工表達，A 伯伯在母親往生後常有輕生的念頭與憂鬱的情緒產生，然卻在一點小感冒時就掛急診，迫切地要求住在台北的弟弟來探視。

A 伯伯一直對於將母親安置於養護機構，認為那是非常不孝順的做法，因為打破了他是「孝子」的自我認定而感到無法諒解自己，然而在了解到如果當時不送養護機構，母親恐怕無法活過那三年，當 A 伯伯得以理性去剖析當時的處境時，雖然仍深感遺憾但不再深陷疚責當中，已經能夠肯定自己照顧母親到終老的完成感。A 伯伯表達「以前都繃著一張臉的，好像上了發條似的，我以前就是這個樣子繃得很緊，我不會笑臉的，我不會，從來不會像現在，可以這樣開心、可以大笑這樣子(A305)」！個人是自己生命意義的創發者，即便是在老年時期，也可以因應個人需要，有目的地統整自己的生命經驗。Frankl (1986) 指出，能夠尋獲事件的意義，尤其是事件對生命的意義，是受苦者能夠恢復身心適應的一個重要因素。

自豪於自己一輩子我沒做過壞事的 B 爺爺，表達自己在新竹住了五十多年，左右鄰居沒有一個對我壞，住近一點的鄰居或遠一點的鄰居都了解我，他對待人也都是一樣。在部隊裡十五年堂堂正正做人，還拿過許的獎狀，「我從來，我在那個部隊訓練新兵，不准打也不准罵，我從來沒有罵過新兵、我也沒有打過新兵，從來我每一次評比不是記功就是嘉獎，三個嘉獎一個小功，三個小功是一個大功，我光大功就有六個(B113)」。提到自己榮耀的戰績，B 爺爺的氣也旺了、聲音也大了些，這些足以代表其成就的勳章，相信也是 B 爺爺引以為傲的表現。B 爺爺另一件令人感佩的成就，來自於將失聯了五十年的老伴，費盡千辛萬苦迎接來台定居。B 爺爺說：「…開放第二年時我就去大陸，開放第一年又不通電話，第一趟去大陸也沒有電

話，我寫封信回去，…我就辦好了手續之後，我就直接到青島，…雖然我剛到那邊幾十年了有搞鬥爭大革命，我在電視上看到一點點，我那時候不怕(B107)」。「…從結婚到辦手續，是很難辦一級一級地，從大隊到鄉鎮公所，再到縣政府、再到市政府，他們是市管縣，再到市政府，那麼再到青島終於弄好了。折騰了很久，…(B109)」！

那是一份多麼堅定的愛與毅力，讓一位老人不辭辛勞地大陸、台灣兩地奔波，卻一點都不覺得辛苦，B 爺爺在回憶當時取得身分證與健保卡時，喜悅之情溢於言表，「…辦那個手續也好幾年哪！後來就把她接過來，住在這裡！回台灣的第二天我就去樹林頭管理局去辦手續，…我接著再到戶政事務所去登記，到了那邊很快十分鐘馬上可以拿了。再拿著身分證到東區辦健保卡，都很順利(B109)」！一股凜然的成就感從爺爺的神采中洩漏了出來。

苦於「未能生子」好傳宗接代的 C 阿姨，認為自己這一生只能用「歹命」來形容，唯獨讓她放心且覺得有完成感的是對於子女的照顧，C 阿姨說：「…無免我操煩伊，今嘛少年人都比老人阿擱卡厲害，毋免我煩惱我就也無什麼通煩惱，無什麼掛慮，…這些孩子攏不需要我顧慮，…每一個人攏有空缺，個人有個人的厝，也祇講沒通吃要我操煩，掖是講常常會轉來，甲我講她很可憐，攏毋免我煩惱(C112)」。

雖然表達孩子們長大已自組家庭，目前已完成了教養孩子的重責大任。

D 阿姨這一輩子完成了許多別人無法完成的任務，然而對 D 阿姨來說，對於自己身後事的交代有了著落，為她來說是才一件了不得的成就感，對於所謂的不急救、不積極治療、器官捐贈、大體捐贈，該簽的她都簽了，她說：「啊阮有簽不急救、嘛有簽予慈濟做研究，…我逐工四點起床行一點鐘久轉來，生活過了真快樂，菜堂入菜就有夠我吃囉，阿擱也當分予別人。… (D302)」。

期待志工能夠允諾為其處理身後事，D 阿姨說：「…，啊今嘛就靠恁，我哪看到恁，我入心情就真好，我就存這間厝，我哪往生了後，我就分三份，一份獻予老人基金，一份予我的查某孫，另外一份就予義工做手尾錢 (D302)」。

如此積極規劃身後事的老人，真正從她身上印驗了「不知死、焉知生」，好像一切交辦妥當後，她可以快樂地等待往生的來到。

周玉真（1994）指出老人在回顧人生的過程，不只提及過去的事件和行爲，也

藉由對過去經驗的回憶與重建 (reconstructing)，除了修通早年生活中的未完成事件，亦可擴展個人的自我了解與人格發展，亦可幫助個人達到一種完成的感覺。

#### 四、存在的價值感

A 伯伯對於志工們關心，「…，她們都很關心我。當時我住在三廠那一邊，大熱天她們也都會開車過去。不管那個熱天，其實我不值得他們對我這樣！那個文琪在前年除夕夜前一天特地打電話給我，送我一件毛料的背心，我一到冬天我就穿她那一件衣服，我很感動(A101)」。覺得有人在意他，而且自己對別人而言也是相當重要的人，存在的價值受到自我與他人的肯定。

照顧母親的過程雖然艱辛，對於母親被安置機構仍感遺憾，「她就覺得那不是家裡，…我很後悔將母親送到安養中心，可是當時我也是沒辦法，我就在想，因為我弟弟他不支持我，他家裡有太太，不會養她，所以我不要再求他，我一定要堅持下去，走一步算一步，我擔心、我也沒辦法！……因此，醫生建議送安養中心，她是老人病應該送到那裡去，有很多人建議母親去住安養中心，她也住了三年多，花了兩百多萬、一個月三萬多，我沒有讓任何人出，我弟弟沒出過一毛錢，都是我一個人承擔 (A106)」。然而 A 伯伯肯定自己是母親的重要他人。

B 爺爺不管是在軍中或是在職場上，一直非常肯定自己是一位被受器重的人，尤其是退役下來之後工作的老闆非常信任他，「…黃老闆的家裡我常去，他裡邊很放心我，我在那邊看門、煮飯，…黃老闆就很相信我，…門啦、辦公室的鑰匙都在我這，…黃老闆很滿意，…黃老闆非常信任我，…(B106)」。他從備受老闆的信任中感受到自己的重要性。另外，他也從看病過程感受到醫生、護士的貼心與照顧中感受到自己是被尊重的，「就如我去看病，都要掛號掛半天才看到病，我都是提前會很早去，把單子遞給護士小姐，在醫生還沒開始看病之前，就把藥開出來很快，排隊的時候也不能去講或幹什麼？護士小姐會在空號之間用喊我的名字的方式喊我進去，這樣對等的人也不會不好意思。這樣大概十點左右就可以回到家了。…這樣做是方便老人家(B117)！

在 C 阿姨想要出門或需要人陪的時候，「…！有啦！我那些查某仔準講我若講要去叨位玩？大家都會趕快安排時間陪我去。啊我以前是一個生意人，很甲意四界走，嘛很甲意跟人講話，… (C121)」。C 阿姨對於女兒、女婿的照顧與看重仍感到十分欣慰，讓他感受到自己是被孩子看重的老人家，滿足了老人被尊重的心理需求。

D 阿姨對於陪伴她已經十多年的志工，像自己的長輩一般照顧她，常會帶她出去玩，讓她感到備受重視而感動不已，期許自己要吃到九十歲還要到澎湖玩，「我講給恁聽，今嘛就存我一個人，我已經無依無靠了，嘛沒人通好交代囉。我 68 歲就去服務中心，照顧我到今年 81 歲了，我剛來的時陣欲死欲死的，攏是那些義工鼓勵我。到叨位玩都是頭一擺，啊今嘛不敢說了，真濟所在攏是去幾落擺，真濟所在攏去過，足歡喜ㄟ！我 90 歲的時陣想欲去澎湖玩喔！妳一定要甲我到也記ㄟ (D301)」！

### 參、活出生命意義的挑戰

從存在的觀點來看，孤獨處境是有意義的，面對無意義的挑戰更是深具意義性。Frankl (1988) 指出並沒有所謂普遍存在的生命意義，有的只是個人情境中的獨特意義，但許多的個別情境中仍擁有共通的特性，所以有些意義是透過人類社會或歷史過程所共享。而個別情境的獨特意義所形成的主觀意義，是來自個體對生活週遭的事物加入自己主觀的經歷，而這些事物本身仍屬於客觀性，並不因某些主觀經歷改變其性質。亦即，只有當我們透過事實並加入自己的觀點時，才能呈現我們對事物認知的主觀特質，事物本身不因此主觀特質的出現而捨去其客觀性。張利中 (2001) 指出能夠「尋獲生命的意義」是人類在面臨許多困境與災厄的最終解決之道。而尋獲事件的意義，似乎是受難者及受害者能夠恢復身心適應的一個重要因素。他說「體認生命會有絕境」能夠引導出「效能」以外的另一類思考，簡言之，便是能夠體認人生的無常，接受屬靈的生命。於絕境中，若是能夠正向積極的交託及放下，停止汲汲營營的思求「解決」之道，就可以保留一些心靈空間，來尋求生命的意義。

## 一、雖力有未逮、仍堅信「助人為快樂之本」

A 伯伯雖然情緒常處於鬱悶、沮喪、提不起勁的狀態，然而當他提到有一位目前挺有成就的老同袍時，精神卻為之一振。這位老同袍在上海有房子，徐州家鄉也有房子，…因為生病開刀之後變成行動不便，因此常有自殺念頭，熱心的 A 伯伯說：「他有這種想法，我就帶點書給他看鼓勵他，他兒子在軍中服役，女兒在外商機關工作都很好，房子有兩三棟，他行動不方便，心理就不接受，就是感覺行動不便是最重要的，…(A107)」！能夠去鼓勵人，讓伯伯感到有價值，由此可見「助人之心」一直是 A 伯伯的核心價值。A 伯伯深感欣慰地述說著，社區裡面老人照顧老人的事跡，「…，我們那個眷區的老人用他自己的車去服務我們眷區的老人，我們眷區的老人到醫院看病囉，然後到火車站接人啦、送人啦，都是八十塊、一百塊，都不超過一百塊。…都是幾個軍中退伍的，生意好的話最少也都會跑個幾百塊，最好的話千把塊的也有(A112)」。

這樣的服務模式，讓認為自己算是年輕老人的 A 伯伯聯想到，自己似乎也可以提供些什麼服務，他建議研究者，「到我們社區去租房子，住個三個月，你每天早上起床就觀察老人的行動，八點多賣菜的車來了，他們就趕緊去買菜，買完之後就回家做菜，下午大家都出來東家常西家短聊一聊，然後你可以到家裡面去訪問他們，就可以很清楚的了解。假日一到小孩來了，團聚一下熱鬧一下，就是這個樣子呀！就是這個樣子呀！…，這樣你就可以有很豐富的材料了，不會聽我在這裡瞎掰(A306)」。而且表達非常樂意為研究者安排或引薦接受訪談的老人，A 伯伯如此的表達令研究者感動萬分。

對於後繼有人仍存著很大期待的 A 伯伯，生命行走至此，似乎也放下了些許而能夠去接受現實的處境，他說：「凡事要以愛惜自己最重要，你要從小地方做起，要有尊敬的心，我有時會想領養一個小孩，可是現在體力也不行了，我希望多做一點好事，只要在往生的時候，不要那麼痛苦就好了，就這樣想，我常這樣子想(A210)」。對於苦惱於自己努力存了一筆錢，而希望弟弟的孩子能夠有所傳承，卻遭弟弟拒絕而感到失落的同時，A 伯伯告訴自己，「是！現在就是把身體照顧好就好了，什麼都

不要想，…現在什麼也不要再去想，不要去問就可以了，磨練自己到一種忘我的境界，什麼都不去想就好了(A315)」！雖然一再提醒自己不要去問、不要去想，然而我們都非常清楚，那種與環境隔絕的生活態度，絕不是一位「渴求人際歸屬」的他所期待的生活方式，因為 A 伯伯說他有一個心願，「…我就是在想如果我買樂透重了頭獎，我一定要帶我們這一群老人家去上海玩，上次買了一張結果只中了兩個數字，我就小說再接再厲！如果中了一千萬可以帶老人家去上海、杭州(A310)」。能夠為他人做些什麼，讓別人能夠記住他，為 A 伯伯來說這樣的生命才是有意義的生命。

## 二、為愛而生、勇敢面對不可能的永恆

對於奶奶的照顧完全不受自己身體失能的影響，十年來如一日耐心且細心地照顧，「…她那個狀況血壓高的很高、低的很低，她沒辦法看醫生，就只能拿醫師配的藥，…我常自己跟她調配藥，就可以比較穩定一些。因為我了解她，自從她來到現在，我都固定會幫她量血壓，幫她拿藥幫她配藥！所以從署立醫院看到現在，她的血壓一直都很正常(B202)」。以一個長期臥床失能老人，房間或床上能夠沒有異味、身體乾淨、服裝整潔，而且每天固定一定會抱奶奶起床在客廳坐一陣子，這需要非常大的能耐與愛心才可以做得到。相信對 B 爺爺來說，照顧奶奶會是他這一生的職志，即使無力、無奈他仍會堅持地走下去，因為這是一份珍貴且非常有意義的許諾。從這裡讓我們得以理解 B 爺爺在情緒上與行為上，不斷地四處求醫已減緩老化，甚至渴望著有所謂的「長生不老藥」可以吃，如此他才能夠與摯愛長相廝守、照顧妻子一輩子。當我聆聽到 B 爺爺因為能和自己真實的感覺在一起，他得到釋放產生力量，而讓自己更有能量去面對自己的失能，我也因他的允許能進入其生命深處，而對人的行為有更深刻的學習與體會。

## 三、在茫然中尋找新生活

自從先生走了以後，生活好像失去了重心般，「反正五個查某仔嫁了四個出去，…毋免我操煩伊，今嘛少年人都比老人阿擱卡厲害，毋免我煩惱我就也沒什麼通煩

惱，無什麼掛慮，我尚掛慮的是這隻小虎，是真的！我甘哪掛慮這一隻。我就佇咧想這隻狗一定沒有人欲，會變成流浪狗，我跼跼佇想準講這隻狗哪死了，我也差不多欲死了，這些囡仔攏不需要我顧慮，…攏毋免我煩惱(C112)」。

從 C 阿姨身上看到原來「操煩」是種美麗的負擔與極具意義性的象徵，一向忙碌又煩心的日子突然落到了無所事事的處境，突然發現自己活著不知道要做什麼才好，一向「能動、喜歡動」的身體突然變得動彈不得，難怪 C 阿姨會擔心，「老大人準講歸天攏佇在家裡坐著，那會得老人癡呆症，我就沒有法度按呢坐著，若是日頭大只好佇咧厝，準講不是，我攏嘛是趴趴走，我攏嘛是載小虎去黑白轉，…(C128)」！生活上沒得操煩的她，目前只能將生活重心落在寵物狗「小虎」身上，於這輩子唯一的心願就希望能夠求得一子，卻完全落空的 C 阿姨說：「反正求也求袂來呀，無妳能也當按恁！求會來講來去求，攏求不來顛倒ㄟ痛苦。老大人有狗作伴嘛不歹啦…(C130)」！「…，我的生活中只有彼隻狗，我就感覺伊跟我相依為命(C110)」。將生命意義寄託在「小虎」身上的 C 阿姨，對於目前的生活雖不盡滿意但還能接受。

C 阿姨說：「…啊我準講有閒去老人會，大家快快樂樂過一天。準講無去老人會，天氣準講卡涼一點，我會去阮厝對面有養一些鳥仔，五、六種的鳥仔，有時陣我會去看鳥仔，我很喜歡彼些小動物，去看彼些鳥仔，帶一點物件去予牠們吃（笑得非常開心），也當甲牠們講講話，看到那些鳥仔很開心，嘛卡快過日(C109)」。從鄰居餵養鄰居所飼養的小鳥，不僅滿足了 C 阿姨照顧他人的需求，更讓她可以感受到能夠付出的自己是有價值的人。另一方面，C 阿姨爲了圓小時候失學的梦想，看到鄰居，「剛好隔壁的太太拿著一個冊包說要去讀冊，…！我就講按呢你欲幫我問，我嘛欲來去讀冊，也當讀冊真好，心肝嘛會卡開(C118)！Erikson (2000) 主張在老年期的生活主題是尋找生活的意義，因爲老人追求權力與成就的能力已大不如前，相較於對於自己生命意義的探討對於老人益顯得重要。老人在面對有關生存的意義、價值觀、自由與責任等問題時，能夠將核心目標放在生命意義的追尋，並從中發現勇氣與力量。

#### 四、努力不懈地自我實踐

做了大體捐贈的 D 阿姨說：「…！免講放到死了才拿過去！活活來去也當使用 ㄟ就甲伊捐出去，按呢人才有價值，阿人的意義就是這樣而已嘛！也當給學生研究是不是很好的代誌呢(D304)」。認為大體捐贈是她有待實現的目標，如果有安樂死條例，她也會視死如歸。逆來順受所產生的巨大生命能量，阿姨在人生的轉彎處的執著與煎熬，彈起了孤獨走一生的樂章。擁有大愛精神的她，卻謙虛地告訴志工那是她做得到的事，而且是她認為有意義的事，她就去做。

立下宏願的 D 阿姨，認為對她來說其實最有意義的一件事是，只要在路上看到香蕉皮、西瓜皮她都會撿起來，D 阿姨說：「我毋管別人按怎笑我、按怎說我，攞毋要毋緊！卡早我結婚了後，行路予人笑講我是”肖仔”。我用籐籃仔買菜，在路ㄟ我若看到芎蕉皮我就撿，撿到籃底帶回去，到現在中山路、北大路ㄟ芎蕉皮攞歸我管，… (D207)」。完全無視於他人的偏見與眼光，D 阿姨五、六十年來「撿果皮」的行為始終如一日。D 阿姨成長於一個強調「凡是做就對了、做才會有意義」的社會價值觀中，如何從 Doing 到 Being 的過程，從「外界事物」來界定自己，到透過「自己存在的本質」來界定自己的過程，是她終身努力實踐、追求自我的旅程。

Frankl (1988) 說：「人所擁有的任何東西均可以被剝奪，唯獨人性最後的自由—在任何境遇中選擇一己的態度和生活方式的自由，不能被剝奪」。當獨居或老化已成事實，如何面對現實不將自己局限於困境中才有可能自由地選擇新的生活方式。時空的交織、聚攏，相對地也是時空的無限延展，是宇宙整體揭示的可能，此時訪談者與接受訪談者的意識全面開展，有如坐落在整體宇宙敞開的空間之中。不僅僅是獨居老人，我們同時也在過去現在和未來間形成緊緊的聯繫；這不是只存在老人的世界，而是我們所有人的共同記憶。當我們能夠勇敢咀嚼生命中的苦難，不再被殘障的意志力所矇騙，承認自己的軟弱，自然能夠產生一種向上天的仰望，而達到一種真正謙卑與合一的境界，而這樣一段「尋求生命安定的旅程」，可能在生命最初的某些地方開始有了答案。

## 第六章 結論、綜合討論與建議

本章根據前面呈現的研究結果分析，對照現有的文獻內容，以及詮釋現象研究方法，進行研究反省的綜合性討論，並簡要歸納出本論文的研究結論後，提出理論與實務兩個層面的建議，以做為未來老人研究與預防教育之參考。

### 第一節 結論

本研究在詮釋現象學觀點的引導之下，針對四位獨居老人生活世界中的「孤獨」體驗進行研究，根據訪談文本的分析，得到以下五點結論：

- 一、研究發現這四位承受著身心退化、面臨人際孤立、對空間的感受或時間的運用已不同於一般人的「獨居老人」，往往在他（她）們最感到「孤獨」的當下，正是別人在他（她）意識中涉入最深的時刻。當一個人內心渴望建立的關係遙不可及、或面臨關係連結遭遇失敗，又不甘於將自己安置在「孤獨」的處境時，往往會以抗拒、遮蔽或情緒反應的方式來逃避，不僅令他（她）們無法擁有真實的親密關係，也喪失了活在當下的體悟。尤其在「孤獨」處境中感到特別痛苦又無法被理解時，通常都會去壓制它，會將它從經驗中抽離，為了減低焦慮而採取固著的人際風格，以致於讓自己無法了解這些經驗，也無法找出意義來。
- 二、從這四位「獨居老人」身上，發現「有子傳承」的需求遠超過「被子女照顧」的需求。「獨居老人」在生活無缺的處境之下，不管有沒有結婚或有沒有孩子，「後繼有人」似乎是這四位老人內在深切的渴望。每一位生存於文化環境之內個體，透過社會繼承的機制而傳承下來，而每一個體的行為又受文化所制約。對於「有子傳承」的文化傳統思想中，象徵著老人未來的希望，是過去與未來的連結，也隱含了希望自己能夠被記住，是一種把自己延續到後代的方式，以及能夠將自己的思想、價值、信仰傳承下去的期待。

三、研究發現這四位「獨居老人」的集體思維與價值觀，在生命的關鍵時刻裡，「堅強、有擔當、不求人、認命」，對他（她）們而言是重要的核心信念，得以一窺他（她）們的生活態度與智慧，甚至可以了解其生活方式。地理上的孤立是獨居者的共同處境，而當情感無法投遞的孤寂感產生時，期待能夠在所處的環境中與他人有所連結與歸屬，卻又不得其門而入時，足以看出那一份無論如何都需要「堅強」的執著，似乎與無法依賴他人的「孤獨感」有著高度的相關，因為一旦一個人原有的社會連繫被切斷時，很自然地會感到一種意義上的失落，「孤獨感」於焉產生。

四、這四位「獨居老人」很多時候他（她）們大都處於既無法呼朋引伴、也沒有任何人可以一起取暖。然而卻能在「存在孤獨」中尋找到當下可以給自己帶來慰藉的關係，即使是一件物品、一隻動物或一群人，甚至是與大自然或與神的關係。這個時候能夠「覺得和世界有所關連」是非常重要的的一件事。因為能夠在小宇宙中與「它者」之間極為短暫卻極其強烈的關係，而「覺得與世界相關」對孤獨者而言更具非凡的意義。

五、身體的老化以及失能的痛苦，容易佔據「獨居老人」整個的思緒，使得老人們清晰地體察到身體的存在，一種與身體格格不入的感覺常駐心頭，尤其是無法接受身體日漸衰敗的老人，更容易陷入苦惱與「孤獨」當中。除此之外，「獨居老人」面臨了強烈的「無能為力」挑戰其「不願意麻煩人家」的信念，在拒絕仰賴他人協助的觀點下，對於老化與失能的懼怖，是寧死也不願見到自己變成一個需要依賴他人的人。從研究中清晰看到，大多數的「獨居老人」仍受到主流社會價值的影響，認為「獨立自主」才是有意義的生活，在一個強調行動（doing）而不強調意義（being）的社會，認為自己若無法完成傳統的社會角色和義務的時，就會喪失生存的意義。

## 第二節 綜合討論

### 壹、「獨居老人」與「存在孤獨」體驗的意涵

從四位參與研究的「獨居老人」發現，他（她）們的自我認同發展，大都透過「關係」來界定，受到親密關係、婚姻制度、以及社經環境等因素之相互影響，並強調「人是活在關係裡面」，必須和別人建立「依戀」的關係，一旦沒有這些依戀都會深覺痛苦與倍感「孤獨」。然就存在的觀點而言，所有「孤獨」的基底就是「存在孤獨」，而「人際孤獨」是「存在孤獨」的一種顯現，人們容易從「人際孤獨」中體驗到最基本的「孤獨」處境。研究中發現，老人在「存在孤獨」裡面無法久留，因為「存在孤獨」揭露了死亡的處境，生命的有限性、脆弱性與無意義性，而令老人陷入存在的焦慮。就「存在孤獨」的意義來說，個體的孤立處境在生命階段它會不斷浮現，人們在面對「孤獨、無根、無意義」時，往往會撞見自由，而自由所代表的意涵則是「內在無根」與「外在無所依附」的處境，這樣的處境促使老人必須面對自由，因為自由與責任是一體的兩面，對一個自由的人來說，當覺察到責任的同時，總是潛伏著無根的恐懼。尤其對生命走到黃昏期的老人來說，跨出安全的狀態意味著要冒死亡的風險，因為死亡是一種失序與混沌的狀態，為此令他（她）們感到驚恐、焦慮與想逃。

然而，本研究亦發現這四位「獨居老人」，在獨居的生命經驗中都經歷到一種特殊的體驗，當無法與他人形成真實人際互動關係時，一種身邊四週的事物忽然間鮮活了起來，為「孤獨老人」帶來極大的慰藉。他人關係形同枯井的現實生活中，卻在「存在孤獨」處境中，從極具意義性陪伴的「替代品」獲得情感的慰藉，對於有強烈歸屬需求的「獨居老人」來說具深刻意涵。幾乎每位「獨居老人」們在描述其「存在孤獨」處境時，他（她）們的知覺感官變得敏銳，其專注的眼神與生動的表情都充滿著激情，讓聽者不由自主地被帶入他（她）們的境地，一種既不是在回憶過去、也不是在瞻仰未來，時間對他（她）們而言已不復存在，既沒有過去、也沒有未來，有的只是現在，而這個現在是既非持續性、也不具變化性。「存在孤獨」處

境確實為「獨居老人」從人際的創傷中恢復了些許。

生命的本質中自有「孤獨」的存在，「獨居老人」在某種程度上或多或少都會體驗到所謂「存在孤獨」，而不是一般的「人際孤獨」或「心理孤離」。當感受到與他人連不上的「存在孤獨」時，反而可以回歸到自己、回歸到生命意義的層次上去省思。因此，協助受困於「孤獨」而產生困擾的老人，如何「面對孤獨」、「接納孤獨」進而「欣賞孤獨」，因而能夠在「孤獨」處境中安身立命，是老人實務工作者後續值得努力的方向。

## 貳、與艾瑞克森心理社會發展的對話

每一個人在成長的階段所碰到的挑戰，都等於是離開了安穩、熟悉的環境，投向陌生的境地，這樣的過程無可避免地都會出現某種形式的孤獨。Erikson（2000）指出生命週期是透過人生不同的階段，以其自身發展成熟的希望、意志力、目標、能力、忠誠、愛與關懷，以及圓融智慧的力量來面對活了大半輩子的人生。從「獨居老人」身上，我們發現並不似 Erikson 理論所言，是一種直線性的發展，一個階段發展完成之後即進入另一個階段。研究發現老人們在往後的階段，只要有機會仍可不斷透過自我、社會、文化的修正，得以在適當的機會完成發展的任務。例如，C 阿姨童年時經驗著當童養媳與失學的遺憾，使得她的自我受到壓抑與貶損，然直到老年以後，每週可以撥出兩天到「社區老人會」讀書，從中她仍得以慢慢找回自我的肯定與自我認同。

另外，Erikson（2000）指出每個人在每一個階段的發展，都必須活躍的參與、主動的投入，不僅是人類「活著」的實證，也是對環境的挑戰，活躍的參與即要靠這兩者之間的平衡，每一次的平衡都能產生一股完整人生、健康生活的力量。然而在我的研究中，幾位在人際關係上活躍的參與且主動投入的「獨居老人」都顯得相當無奈、悲觀與憤世嫉俗。他（她）們所面臨的「孤獨」處境很像是靠在懸崖邊，雖然沒掉下去，可是卻一直有掉下去的感覺，最後還得鼓足勇氣地回來面對「存在孤獨」處境。其中三位自幼即未能獲得適當的照顧，以致造成對自我的否定以及對人

的不信任，而形成人際關係上的疏離。然在這樣的處境之下，又渴望能夠與他人擁  
有關係的締結與歸屬時，必會導致負向的「孤獨經驗」。因此，當「孤獨」來臨的時  
候，老人們如果能夠享受「孤獨」，或是找到「孤獨」的正向意圖時，就不會只是一  
味地渴求從「關係中尋求生存」。誠如叔本華所說，「孤獨」是卓越心靈的命運，真  
正享受「孤獨」的人，是能在「孤獨」中完成自我，亦即，能夠保有自我的獨特性，  
也能在一些深入的關係中，保持某種不涉入的狀態。

### 參、研究者的反思

這四位「獨居老人」，原本即是「天主教新竹社會服務中心」的服務對象，在  
還沒有進入研究場域之前，研究者不可諱言地確實帶著某種程度上的距離感與成  
見，認為這幾位是比較固執、愛面子、不願意接受他人協助的「獨居老人」。然而  
當研究者透過文本慢慢開展出對他（她）們生命故事有了更深的了解之後，發現是  
這幾位「獨居老人」帶領著研究者去打開一扇扇的門窗，讓研究者不斷拓展自己先  
前的概念—從老人們冥頑不靈的固著行為中，深度了解到他（她）們堅定的毅力以  
及不求人等信念背後的正向意圖，以及他（他）們活成的樣子。

在寫作的對話過程中，研究者也試著去覺察與回顧自己在歷程中的感受、思緒  
的轉折以及詮釋角度的變化，在跟文本不斷對話的過程，一方面構思如何去描述與  
詮釋一個個珍貴的生命故事。另一方面，也不斷在反思過程中檢視著研究者的想法，  
並透過訪談文本中整體脈絡與片段之間來回的體會，在描述、詮釋與反思中發現新  
的理解與建構又會不斷產生。

一次次地走進「獨居老人」的生命經驗當中，再三體驗他（她）們所描述的悲  
歡離合，透過回顧他（她）們的生活背景脈絡，而試圖連貫其生命的關鍵時刻與主  
題，在片段的描述與整體故事當中，貫穿著研究者的理解。在訪談過程中，雖然有  
錄音、有紀錄、有詮釋，但更像在聆聽一個充滿掙扎與血淚的生命故事。尤其當聽  
到「獨居老人」深沉的創傷與掙扎經驗時，研究者常只能緊握老人的手，無法說出  
任何隻字片語，內心除了感動，還夾雜著許多複雜的情緒與敬佩。過程中，研究者

無可避免地會回顧自己的過去，透過這個研究也發現，在聆聽與敘述「獨居老人」的生命經驗中，同時也觸動了研究者對處於同一時代背景的父母，賦予了研究者一些新的意義，也在其中重新建構屬於自己與父母之間新的生命故事。當「聆聽」、「詮釋」、「描述」著「獨居老人」的故事，似乎同時也在紀錄著屬於自己的故事、自己的生命歷程。

### 第三節 研究建議

#### 一、運用「生命回顧」整合孤獨老人之生命經驗

由於身體老化與能動性的限制，許多的抱負與願望對老人來說已無法開展，久而久之，會對於過去充滿回憶的生活形成「真實的生活」。從訪談中發現老人在回憶的生活中似乎比當下的現實生活更為真實。研究過程中，老人們對往事深刻且多情的回味，他（她）們會把過去與現在這兩個時間融合起來，形成特殊的回憶方式。因此，當在重提起往事時，自己好像回到童年時代，把當時身邊的人物和生活環境都呼喚出來，而形成真正的生活，令研究者清楚照見到「客觀世界」如何反映在「主觀意念」當中。過去、現在、未來可以在意識流中交錯、重疊、顛倒、相互滲透。一塊老婆餅、一首老歌、一枚勳章與一張雙人床，都會將人帶回悄然遠逝的往日情懷。透過感官的觸動，牽連出永無止境、源源不絕的記憶，表現出生命的紛亂與豐富。

老人藉由回顧自己生命的經歷，能夠慢慢開展其完整生命故事，當有了更深的體驗時，能夠反思個人的信念與決定，也得以看到了自我的掙扎與成長。事實上，內在的回憶過程往往會進行一種意義的統整，在整合老年期「統整」與「絕望」這兩股對立個性時，用一種全新且屬於老年期的意願去回顧早年的經驗是不可或缺的。從研究中發現，「獨居老人」的困擾大多受到早年經驗的影響，因此，在實務工作上可運用早期回憶的方式協助老人做自我統整。記憶可以揭露出一個人目前的生活，一個人會從豐富的早期經驗中選擇保留某些特定事件，顯然這些事件一定蘊含

特殊的意義。從早期記憶的內容可以清楚地了解其人格特質以及他對自己、對外在世界的看法，藉由回顧自己的生命的經歷，可以反思個人的信念與決定。

訪談過程，研究者發現往往無須提問任何問題，這四位「獨居老人」均可以侃侃而談，似乎有著「說」的慾望。有人能夠「聆聽」指涉出一種不反抗、不插嘴的回應，凸顯出老年人的內在其實有許多的經驗想表達，並且渴望自己的聲音能夠被聽到。因此，若能讓老人們感受到被尊重、被解那，透過陪伴的過程，老人們可以藉由回顧自己生命的歷程，反思個人的信念與決定，得以對過去經驗的回憶與重建，除了修通早年生活中的未完成事件，可擴展個人的自我了解與人格發展，達到一種完成的感覺，亦可從中協助老人覺察到自己的力量與轉變。

## 二、老人居住問題

對於身體日漸老化、能動性漸弱的「獨居老人」，能夠擁有不論是心理或環境的「安全感」是非常重要的。「獨居老人」在物理的處境空間上常是獨自一人的存在，因此，老人們都會期盼能夠擁有安心、適意的生活氛圍。本研究發現「獨居老人」容易對於無法自主的居家環境產生不安與焦慮，繼而對生活的掌控失去信心。原本以為居住在醫院附近，方便老人就醫看診，卻發現救護車的聲音總會喚起死亡的焦慮；以為有了電梯老人居住大樓不用擔心上下樓梯，殊不知密閉的電梯仍令老人心生恐懼。因此，不管是居住的環境、抑或天災人禍，當對於環境喪失了安全感、或感受到不被尊重，甚至深感生命缺乏意義感時，便會開始懷疑自己存在的價值。

雖然這四位接受訪談的老人，並未明確地表達出害怕「孤獨地死去」，然在語境中仍可以獨到許多「獨居老人」仍害怕會「孤獨死在屋內、因無人發現而腐爛、而發臭」的恐怖意象。可見如何面對與接納不可逆的老化現象，並做好身後事的安排，會是「獨居老人」本身與照顧者需要面對的課題。

另外，在實務工作上確實也發現有一些民眾，不願意將房子出租給「獨居老人」，表達寧願將屋子空在那裡關蚊子，也不要租給兩副棺材。過去相關的老人研究或是老人福利法的修訂，似乎都忽略老人的居住問題，其實許多老人的生活的態度以及

對世界的看法，大都與其所居住的環境或調適產生緊密相連的關係，因此，老人對於居住的安全與歸屬需求常高於一般人，老人所期待的無非是希望生活週遭的人、事、物，皆是他們所熟悉的，能夠與這片熟悉的土地生活在一起而感到有所歸屬。因此，建議政府出資規劃與籌建貼近「獨居老人」的住家環境，讓他（她）們能夠「在地老化、在宅安老」，得以享有尊嚴的老年生活。

### 參、成立以身心健康老人關懷憂鬱老人之團隊

「人口高齡化」不單只是個體老化與因應的問題，它更牽涉到家庭、社會、政治、經濟與文化等層面所需要共同面對的問題。目前內政部針對社區中尚未失能或輕度失能的老人，開始辦理「社區照顧關懷據點—銀髮新樂園」、日間「半日托老」的照顧服務，提供「去機構式」的照顧型態。許多老人因為參與團體之後，個性顯得比較活潑與自信，在彼此的相處互動中，建立起互相扶持與傾吐情緒的情誼。然而對於一些無法面對「孤獨」而產生憂鬱的老人，會以身體症狀表現出來（到處喊痛、身體不舒服，但檢查都沒什麼大問題），常顯得抑鬱寡歡而不願意出門。建議透過民間社團招募與培訓社區中身心健康的老人，以家庭訪視或電話問安的方式將關懷傳遞到孤寂、憂鬱的老人心中，降低其人際孤獨感並提高其晚年的生活品質。

秉著「預防重於治療」的理念，建議社服機構投注心力於預防與整合工作，讓老人在社區中能夠得到最適切的照顧，以希望老人「活得久、又活得好」的概念下，希望透過社會工作人員成立「協助老人互助與互持團體」，以及結合志願服人力組成「關懷孤獨老人之服務團隊」，不定期到老人家中關懷訪視，藉由彼此生命經驗的分享與聆聽，得以重整彼此之生命經驗、以獲得嶄新的生命意義。

## 參考文獻

### 中文部分

- 內政部社會司（2005）。**老人人口相關統計**。台北市：內政部統計處。
- 內政部社會司老人福利（2005，9月）。**臺閩地區各縣市獨居老人人數及服務概況**。
- 內政部社會司老人福利網站。摘自 <http://sowf.moi.gov.tw/04/07/07.htm>
- 台灣省政府社會處（1998）。**台灣省獨居老人生活狀況及對社會福利需求調查**。
- 王以仁（1991）。學習及滿意程度與大學生寂寞問題之相關研究。**嘉義師院學報**，5，1-44。
- 王仁潔、李湘雄（2001）。**老化與心理健康**。台北：弘智。
- 石集成（1991）。老人角色失落感、社會網絡疏離感及經濟不安全感對生活適應之影響。**國立政治大學社會學研究所碩士論文**，台北。
- 石世明、余德慧（2001）。對臨終關懷照顧的靈性現象考察。**中華心理衛生學刊**，14（1），1-36。
- 李玉嬋（1996）。孤獨現象初探及其輔導。**諮商與輔導**，124，11-16。
- 李豐楙（1999）。有關民俗療法的一些省思。**性與命雜誌**，第九期。
- 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**，188，2-9。
- 汪文聖（1997）。**胡塞爾與海德格**。台北：遠流。
- 汪文聖（2001）。**現象學與科學哲學**。台北：五南。
- 周玉真（1994）。談懷舊的意義及在老人諮商中的應用。**輔導季刊**，30（3），45-50。
- 林美容（1994）。**二專生寂寞及其相關研究**。台北：桂冠。
- 呂應鐘（2001）。**現代生死學**。台北：新文京。
- 呂松庭（2005）。許一個老人共和國：為自己、也為高齡化社會做準備。**張老師月刊**，2，10-18頁。
- 余德慧（2001）。**詮釋現象心理學**。台北：心靈工坊。

- 林美蓉 (1994)。二專生寂寞及其相關研究。台北：桂冠。
- 邱珍琬 (2001)。淺談老人諮商。輔導季刊，37 (1)，30-38。
- 邱天助 (1993)。教育老人學。台北：心理。
- 邱天助 (2002)。老年符號與建構－老人研究的社會文化轉折。台北：正中。
- 邱天助 (2005)。老年、性別與政策：老年卓越與性別主流觀點。世新大學性別研究所第一屆性別研究與公共政策學術研討會：性別主流化在台灣。
- 吳靜吉 (1988)。害羞、寂寞、愛。台北：遠流。
- 胡幼慧 (1995)。三代同堂－迷思與陷阱。台北：巨流。
- 施教裕 (1998a)。老人福利社區化之理年與運作實務－以社區獨居老人為例。全國獨居老人需求與社區照顧研討觀摩會，高雄，1998年11月19-20日。
- 施教裕 (1998b)。獨居老人社區關懷之相關課題探討及省思。社會福利，138，10-25。
- 畢恆達 (1996)。詮釋學與質性研究。載於胡幼慧主編，質性研究－理論、方法及本土女性研究實例。台北：巨流。
- 徐淑貞 (2001)。社區獨居老人其內在資源對憂鬱與生活品質影響的探討。國立台北護理學院護理研究所碩士論文，台北。
- 高淑清 (2001)。在每華人留學生太太的生活世界。本土心理學研究，16，225-285。
- 許添盛 (2005)。你可以不生病－許醫師身心靈健康療法 15 式。臺北：遠流。
- 陳恆霖 (1992)。失落與悲傷的認識及其在輔導上的應用。學生輔導通訊，18，36-41。
- 陳肇男 (2001)。快樂銀髮－台灣老人的生活調查報告。台北：張老師。
- 莊裕寬 (1998)。從社區照顧談平宅關懷獨居老人的具體作法。福利社會雙月刊，1998年10月，15-20。
- 黃富順 (1995)。老化與健康。台北：師大書苑。
- 黃富順 (2004)。高齡學習。台北：五南。
- 黃麗玲 (2000)。社區獨居老人身體、心裡及社會功能之探討。高雄醫學大學碩士論文，高雄。
- 張春興 (1991)。現代心理學。台北：東華。

- 張 珣 (1994)。疾病與文化。台北：稻鄉。
- 張淑美 (1996)。死亡學與死亡教育。高雄：復文。
- 張苙雲 (1998)。醫療與社會—醫療社會學的探索。臺北：巨流。
- 張利中 (2001)。尋獲生命意義的時態與心理歷程。南華大學生死所研究通訊，5，嘉義。
- 張利中 (2004)。生命意義感的階層模式分析：一個生命意義研究新方向的議題。南華大學生死學系第四屆現代生死學理論建構學術研討會，嘉義。
- 項退結 (1986)。現代存在思想家。台北：東大。
- 傅偉勳 (1993)。生命的尊嚴與死亡的尊嚴—從臨終精神醫學到現代生死學。台北：正中。
- 彭駕驛 (1999)。老人學。台北：揚智。
- 楊培珊 (1999)。台北獨居老人生活暨需求概況調查-以文山區為例。臺大社會學刊，27，143-188。
- 趙安娜 (2001)。鄉村社區老人生命意義、健康狀況與生活品質及其相關因素之探討。國立台北護理學院護理研究所碩士論文，台北。
- 趙佩璇 (2003)。老榮民自覺健康狀況、憂鬱狀態及生活品質相關性之探討。中國醫藥學院護理學研究所碩士論文，台中。
- 蔡明昌 (1995)。老人對死亡及死亡教育態度之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，高雄。
- 蔡美麗 (1999)。胡塞爾。台北：東大。
- 蔡文輝 (2000)。社會學。台北：五南。
- 蔡坤良 (2004)。小琉球漁村老人生命意義感、死亡態度與幸福感之研究。私立南華大學生死學系碩士論文，嘉義。
- 蔡昌雄 (2004)。田野經驗與詮釋現象學。南華大學第三屆社會科學研究方法：質性研究方法及其超越研習會，嘉義。
- 蔡昌雄 (2005)。醫療田野的詮釋現象學研究應用。南華大學第四屆社會科學研究方

法：質性研究方法與議題創新研習會，嘉義。

蔡淑玲（2005）。關懷的功課－安寧護理人員之自我照顧。私立南華大學生死學系碩士論文，嘉義。

穆佩芬（1996）。現象學研究法。護理研究，4（2），195-201。

簡正鎰（2005）。進行質性訪談研究有關倫理議題之探討。輔導季刊，41（1），47-57。

顏蒨榕（2002）。老人生死教育課程內容與教學之研究。私立南華大學生死學研究所碩士論文，嘉義。

羅家玲（1998）。喪偶者的悲傷諮商團體。輔導季刊，34（2），9-14。

龔卓軍（2003）。生命詮釋現象學：從生病經驗的詮釋到醫病關係的倫理基礎。生死學研究創刊號，57-75。

網路資訊

健康熱線 [Http://www.jkonline.cn](http://www.jkonline.cn)

2005年12月29日 華夏醫藥健康網

### 中文部分（譯書）

Bradshaw, J.（1993）。家庭會傷人（The Family — A Revolutionary Way of Self-Discovery（鄭玉英、趙家玉譯）。臺北：張老師。

Corey, Gerald（1996）。諮商與心理治療的理論與實施（Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy）（李茂興譯）。臺北：揚智。

Denzin, N. K.（1999）。解釋性互動論（Interpretive Interactionism）（張君玫譯）。臺北：弘智文化。

Erikson, E. H. & Erikson, J. M. & Kivnick, H. Q.（2000）。Erikson 老年研究報告：人生八大階段（Vital Involvement in Old Age）（周伶利譯）。臺北：張老師。

Frankl, V. E.（1995）。活出意義來：從集中營說到存在主義（.Man`s Search for Meaning an Introduction to Logotherapy）（趙可式、沈錦惠合譯）。臺北：光啓。

Hamilton, N. G.（1999）。人我之間－客體關係理論實務（Self and Others: Object Relations Theory in Practice）（楊添圍、周仁宇譯）。臺北：心理。

- Hooyman, N. R. & Kiyak, H. A. (2003)。 **社會老人學** (Social Gerontology : A Multidisciplinary Perspective) (林歐貴英、郭鐘隆譯)。台北：五南。
- Krishnamurti (1990)。 **從已知中解脫** (You Can Create Your Own Reality) (若水譯) 台北：方智。
- Koch, P. (1997)。 **孤獨** (Solitude) (梁永安譯)。台北：立緒。
- Levine, B.H.(1996)。 **你的身體相信你說的每一句話** (Your Body Believes Every Word You Say) (湯新華譯)。台北：世茂。
- Merleau- Ponty, M. (2001)。 **知覺現象學** (Phenomenology of Perception) (姜志輝譯)。北京：商務。
- May, R. (2003)。 **哭喊神話** (The Cry For Myth) (朱侃如譯)。台北：立緒。
- May, R. (2004)。 **焦慮的意義** (The Meaning of Anxiety) (朱侃如譯)。台北：立緒。
- Manen, M. V. (2004)。 **探究生活經驗：建立敏思行動教育學的人文科學** (Researching Lived Experience : Human Science for an Action Sensitive Pedagogy , 2nd ed.) (高淑清、連雅慧、林月琴譯)。嘉義：濤石文化。
- Nolan, M., Davies, S., Grant, G. (2004)。 **老人照護工作－護理與社工的專業合作** (Working with Older People and Their Families : Key Issues in Policy and Practice) (萬育維譯)。台北：洪葉。
- Palmer, R. E. (1992)。 **詮釋學** (Hermeneutics) (嚴平譯)。台北：桂冠。
- Posner, R. A. (2001)。 **老人、社會、法律經濟學** (Aging and Old Age) (高忠義譯)。台北：商周。
- Rogers, C. R. (1990)。 **成爲一個人** (On Becoming A Person) (宋文理譯)。台北：桂冠。
- Schutz , A. (1991)。 **社會世界的現象學** (The Phenomenology of Social World) (盧嵐蘭譯)。台北：桂冠。
- Sokolowski , R. (2004)。 **現象學十四講** (Introduction to Phenomenology) (李維倫譯)。台北：心靈工坊。
- Teyber, E. (2003)。 **人際歷程心理治療** (Interpersonal Process in Psychotherapy – A

- Relational Approach) (徐麗明譯)。台北：揚智。
- Van den Berg, J. H. (2001) 。**病床邊的溫柔** (Psychology of The Sickbed) (石世明譯)。台北：心靈工坊。
- Wieland-Burston, J. (1999) 。**孤獨世紀末** (Contemporary Solitude) (宋偉航譯)。台北：立緒。
- Yalom, I. D. (2003) 。**存在心理治療【上】** (Existential Psychotherapy—Death) (易之新譯)。台北：張老師。
- Yalom, I. D. (2003) 。**存在心理治療【下】** (Existential Psychotherapy—Freedom、Isolation、Meaninglessness) (易之新譯)。台北：張老師。
- Yalom, I. D. (2005) 。**叔本華的眼淚** (The Schopenhauer cure) (易之新譯)。台北：心靈工坊。

## 英文部分

- Ailen, L. R. (1995) .*Aging: An introduction to gerontology*. California: SAGE Publications, Inc.
- Corey & Corey (1982) .*Groups: Process and Practice* . Brooks/Cole Publishing Company.
- Frankl , V. E. (1985) .*Man`s Search for Meaning*. New York: Washington Square.
- Frankl , V. E.(1986).*The Will to Meaning : Foundations and Logotherapy*. New York: Vintase Broks.
- Frankl , V. E. (1988) .*The Will to Meaning : Foundations and Applications of Logotherapy. (2ed.)*. New York: American Library.
- Kubler-Ross, E. (1975) . *Death: The Final Stage of Growth*. New York: Macmillan.
- Littlewood, J. (1992) . *Aspects of Grief-Bereavement in Adult Life*. London: Routledge.
- May , R. (1953) .*Man`s Search for Himself*. NewYork: Norton.
- May, R. (1981) .*Freedom and Destiny*. NewYork: Norton.
- Orbuch, T.L. (1992) .*Close Relationship Loss*. New York: Springer-Verlag.

Remen, R. N. (1999). Educating for Mission, Meaning, & Compassion. In Glazer, S. (Ed.)

*The Heart of Learning: Spirituality in Education*. New York: Jerem P. Tarcher/Putnam.

Sullivan, H. S. (1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York: Norton.

Weenolson, D. (1988). *Transcendence of Loss Over The Life Span*. N.Y.: Hemisphere, Pub. Cor.

Worden, J. W. (1991). *Grief Counseling and Grief Therapy*. New York: Spring.

## 「獨居老人之孤獨經驗研究」訪談邀請函

敬啓者您好：

如果您是 65 歲以上，單獨一人居住、或者是夫妻同住且無子女同住、或者雖然與家屬同住，但家屬缺乏照顧能力，均為研究者希望邀請的訪談對象。

本研究將透過深度訪談收集資料，研究者會在訪談前以電話爲您說明此研究的目的，並澄清您對此研究的擔心與疑惑，了解您參與此研究的合適性。接著，將邀請您接受一至二次的訪談，每次訪談時間約爲 60~90 分鐘，訪談時需全程錄音。

而研究資料的呈現將完全匿名，以保護您的隱私。研究完成後，研究者將與您分享研究的成果，以感謝您慷慨地分享個人寶貴而獨特的生命經驗。誠摯地邀請您！

研究者：梁碧雲

研究題目：獨居老人之孤獨經驗研究

就讀學校系所：私立南華大學 生死研究所

指導教授：私立南華大學 生死研究所 蔡昌雄教授

若您對此研究有些疑惑或願意提供您寶貴的意見與經驗，歡迎您與我連絡。

聯絡方式：

電話：03-5224153-20、0961022648

地址：新竹市北大路 373 號

碧雲 敬邀 95 年 4 月

## 回 函

姓名：

聯絡電話：

聯絡地址：

\* \* \* \* \*

同意接受訪談

\*可接受的訪談方式（可複選）： 團體       個別

\*推薦與你共同接受訪談人之姓名：

---

\*可接受訪談時間

（勾選所有可能時間，訪談前再以電話聯絡敲定確切時間）：

時 段	星 期 一	星 期 二	星 期 三	星 期 四	星 期 五	星 期 六	星 期 日
上 午							
下 午							
晚 上							

還需要更多資料才能做決定

現在不方便，稍後再聯絡

不同意接受訪談

## 訪談同意書

敬啓者，您好！非常感謝您願意參與本研究計畫，在您分享寶貴的經驗之前，請仔細閱讀以下內容，同時在正式參與本研究的任何時刻，歡迎您來電或直接面詢任何相關的問題。

研究者是南華大學生死學研究所在職班的學生，在本系蔡昌雄老師指導之下，進行一份研究計畫案，題目是「獨居老人之孤獨經驗研究」，希望藉由訪談內容，對獨居老人生活經驗與生命意義有所詮釋。

本研究訪談需要進行 2-3 次的當面訪談，每次的時間依實際需要而定，基本上訪談時間約 1 小時左右，過程需要錄音，以便日後做為資料分析之用。在訪談過程中，若您有任何的顧慮或不舒服，或不想讓這一段談話被錄下來，研究者可以馬上停止錄音或是不將聊天的文字存檔。

在研究者最後的論文中，只使用所談的內容部分，和引用訪談中的對話。若您的姓名，和所有提到的人名、地點、時間等，任何可以辨認出身分的資料都會用匿名或代號取代。您所提供的資料，只會在這次研究中使用，不會使用在其他用途。如果要做別的用途的話，研究者一定會徵求您的同意。當研究者將所有的訪談資料做一個整理過後，會再給您看過，讓您檢查一下研究者所整理出來的內容，看看是不是您所想要表達的。而且您也可以提出您所想要保留的部份。

這個研究需要您從一開始到最後一次訪談的全程參與，希望您可以盡量描述；但您也有權利保留您不想說的部份，研究者會完全尊重您的決定。最後，研究者竭誠地希望您可以參與這項研究。

研究者：梁碧雲      連絡電話：03-5224153-20      手機：0961022648

我了解並同意以上的敘述，願意簽名表示同意參與這項研究。

受訪者簽名： \_\_\_\_\_

簽名日期： \_\_\_\_\_

## 研究之訪談大綱

- (一)、獨居生活中有沒有什麼印象最深刻的事情或碰到過什麼困擾？
- (二)、在未獨居之前，您與哪些人同住？你們的關係如何？
- (三)、您從什麼時候開始獨自一個人居住？
- (五)、在您的生命歷程中，有哪些人或事物對您來說是重要的？或影響最深的？
- (六)、在什麼狀況下您最容易感覺到孤單、寂寞？
- (七)、當您感到孤單、寂寞時您會做些什麼？
- (八)、自我的存在遭受威脅時，會如何尋求協助或如何自處？
- (九)、您有些什麼樣的宗教觀點？您與老天爺的關係如何？您與大自然的關係是像什麼？如何形容？
- (十)、您與他人的關係如何？
- (十一)、您與自己的關係像什麼？
- (十二)、您如何看待年華不斷老去與身體逐漸退化、衰敗的現象？
- (十三)、目前的獨居生活，帶給您什麼樣的生命意義？
- (十四)、直到目前為止，您印象最深刻的記憶是什麼？
- (十五)、這一生中，有什麼是令您感到非常遺憾的事情？
- (十六)、如果有機會可以實現您的願望，您最想完成的是什麼？

#### 附錄四 文本分析範例

編號：A

段落：A104

B：就是還能夠跟其他人接觸的意思？

A：對、對！這樣感覺會好一點，他們也聊一些他們年輕時候的一些事情，

有些是飛行員、有些是地勤的，有些是做稽察的，他們互相在回憶，在交換意見，在他們來講有悲有喜……我就問大隊長，我說我是他的部下，他是一位很好的長官，很親切。他很愛護他的部下，他是一個飛行上校，他也參加過很多戰役，是一位頂尖的人物。我很難過的就是…，他就說：「我們這個年齡不要想什麼事，我看報紙只是看幾個大字，小字一概不看，雜音一概不聽，這樣對我比較好」，他說這是我們老人生活的基本態度，他說我們不要去想明天的事情、後天的事情，不要去想，我們今天過得很好就可以了，這是他基本的生活態度。

#### 【意義單元浮現】

老人們聚在一起常會聊一些「年輕時候」的事情，在互相「回憶」的過程，可以讓彼此再度經驗過往自己所經歷的悲喜歲月，「回憶」似乎是老人生活中非常重要的一部分。何以能夠與他人有所接觸「感覺會好一點」，似乎透露出伯伯對於「身體能動」與「人際關係」之心理需求。至於老人對「小字一概不看，雜音一概不聽」，是一種忽略了當下立即體驗的經驗現實，非常不同於一般人與人之間的互動狀況，老人何以要選擇這樣的生活態度呢？「不要去想明天的事情、後天的事情不要去想，我們今天過得很好就可以了」，是一種強調活在當下的生活態度？還是因為未來通向死亡，而不敢望向不可知的明天或後天？

#### 【現象脈絡走勢與梳理】

現實生活中不看小字、不聽雜音，這樣的生活態度反映出老人不願根據平常的經驗來看現實，反而選擇了僵固的生活方式，因此「回憶」似乎變成許多老人生活中很重要的一部分，往往讓他們無視於或無感於「當下」現實環境中活著的

事實。老人所經驗到的內在時間又是什麼？何以老人會選擇忽略「當下立即的體驗」？雖然我們共同分享著情境空間，而老人又是處在怎麼樣的情境空間呢？從「小字一概不看、雜音一概不聽」的語境中，似乎流露出老人對於情境空間是有選擇性、條件性接受的，似乎會排斥他們所無法做到的事情。對於生活失衡的老人來說，或許會選擇這樣的方式來平衡自己，是一種想要避開自己可能覺察到，無能為力的狀態或無根的處境，因此這樣的生活態度是有意義的。

對於從大陸遷徙、輾轉來台的老榮民們，彼此因為經歷過往的傷痛而有著共命感，卻因為無法安身立命、無法落地生根，只能透過回憶讓自己沉緬於過去，更顯現其蒼涼而脫離現實的人生。伯伯又是處於什麼樣的時間處境，而認同老長官所說：不要去想明天、後天的事，只要今天過得好就好了？只要今天過得好就好所代表的意義為何？會不會在後來的文本段落中，伯伯其實會不斷地去想明天、後天的事？仍有待研究者進一步了解！

#### 【結構主軸與面向的推敲】 死亡恐懼、情境空間性、回憶的時間

生活中小字一概不看、雜音一概不聽，所呈現的是一種將自己隔離、封閉的孤寂感。因此，為了逃開因為「孤寂」而讓人覺察到根本無根的處境，人們會從具高度結構的生活方式中找到安全感，結構雖然提供了安全感，卻同時也限制了一個人成長以及與他人互動的可能性。

雖然我們分享共同的空間，畢恆達在「權力就是空間」一書中指出：「改變我們每日生活空間的行動本身，就是在賦予自己一個界定自我的機會，而形塑空間就是形塑我們的未來。」「可以到外面動一動」、「不會只有自己一個人」、「能夠與他人有互動，感覺會好一點」均代表著他與生活世界有所連結，自我的存在便不會受到威脅，也不至於面臨孤立與邊緣化的處境。

段落：A308

B：伯伯，您這樣一路走來，您覺得誰對於您的幫助最大？還是您認為很多的時候您都是靠自己的？

A：靠自己！真的最重要的是要靠自己！靠自己。

B：您有沒有碰到過一些危險或關鍵時刻……………？

A：有！有！有！有關係，現在唯一的就是……………那現在坐在這個地方好涼快，太熱的話我就不太舒服，想找一個地方涼快，可是沒有地方啊！一定要開冷氣才可以好一點，可是我又不喜歡開冷氣，聲音又大，吵死人，那時候我就沒辦法，我要打發時間哪，掃個地、擦個地來打發間。我總感覺我現在住這個地方，都把我關起來了，我沒地方走啦！我住三廠（市場旁）那時還可以看看這個、看看那個，我母親在世我忙是忙，可是時間過得很快，而且我現在住的地方沒有一張桌子可以寫字，房東不准我擺桌子，只有吃飯的桌子，寫字的時候要開燈，我感覺已經不像以前那個樣子，所以蚊子咬我，我感覺還蠻好的，我可以防治它、還可以消滅它，現在感覺就是不對！家裡有一隻小蝙蝠，我捨不得將它趕走，這是我唯一跟我做伴的小蝙蝠，它在天花板上跑來跑去，我感覺還不錯有它可以陪我，我感覺有一個生命在陪我。對啊！七樓連一隻蒼蠅也沒有！

B：伯伯的寂寞好像小蝙蝠知道！

A：我以前住在三廠，我屋子兩旁花園裡頭有青蛙叫叫，我跟我們家鄰居太太講，你看多好友、青蛙作伴，她說吵死人了，我說你聽多好，有人唱歌給我們聽，有動物陪我們哪有不好的！我就拿收音機到樓底下去聽，他們就不讓我聽，在屋子裡三十度就出來坐，結果就不讓我聽。我有時候就想早上四、五點就出來新竹，可是不行的早上商店也沒有開、書店也還沒開。台北朋友要我去台北玩，台北比新竹熱，而且現在跟年輕時候不一樣，年輕的時候跟本不怕熱，在軍中日正當中打赤膊，小時候在住家附近的小水溝，那個溪流我們中午阿也不怕熱就跳下去泡水，可是以後就不行了，河水污染了，好好一個環境被他們破壞了。

### 【意義單元的浮現與分析】

「都把我關起來了」、「我沒地方走啦」、「房東不准我擺桌子」、伯伯退回到自己的住所，整個人陷落在孤單、狹小的空間裡，世界似乎縮小到只剩下一個屋子而已，裡面空無一物。在一個沒有氣息、沒有人生的場域中，默默地任憑空氣將某種斷裂填補，經驗著那種當人生都遠去而終於留下一種巨大無邊的寂寞，一種無所遁形的感傷襲擊而來！原本被世俗雜務所填滿的日子，突然落到無事的狀態、生活沒有目標，也就是社會價值所標籤的生活不具意義時，發現以前所沒有注意的「小蝙蝠」竟然是如此地生趣盎然地在天花板上跑來跑去，「小蝙蝠，捨不得趕走」、「唯一跟我做伴的小蝙蝠」、「我感覺有一個生命在陪我」。，感覺有一個活的生命極富意義性的陪伴著他。「蚊子咬我，我感覺還蠻好的」讓伯伯彷彿回到戰場可以英勇地奮戰，「我可以防治它、還可以消滅它」，擁有保護自己的能力，讓自己感到有價值。「蚊子」「小蝙蝠」朝向伯伯展露出生命的實情，讓他回歸到生命的根本，生命要的其實不多，只要用本心相依相伴，這就是人根本的依靠。

### 【現象脈絡走勢的梳理】

一方面伯伯對於老人的生命階段與社群不具認同感，且目光所及盡是一些老態龍鍾或坐輪椅的老人，讓他無所遁逃地得去面對老化與失能的處境；另一方面伯伯特地買了一部收音機到中庭聆聽國劇，試圖引來同好，卻發現不僅乏人問津，甚至遭大樓管理人員制止，向外尋求歸屬慘遭挫敗的他，只能時將自己囚禁在屋內，而這個時候，平常未被注意到的「小蝙蝠」，對著被侷限在斗室的伯伯盡情地招喚，伯伯依賴著在天花板飛來飛去的「小蝙蝠」，清楚知道自己仍「活著」，如此不可思議的依賴卻包含著更多的生命活力。蚊子咬他的情景，似乎喚起了伯伯仍有能力捍衛家園的攻擊感，意味著是一個有能力保護自己的人。相對地若抽掉「蚊子」「小蝙蝠」，彷彿死亡就會走進伯伯的生活，讓他看不見生命的光景而感到焦慮。

伯伯從這些一般人恐避之由不及的小生物中，獲得了全新的感受，比起任何活著的人，它們顯得更可靠、更可親近，讓他內在升起了感恩的心！然而從另一

個角度來看，因為現實生活的關係形同枯井，伯伯無法與他人形成生活中真實、活生生的人際互動，只好轉向具生命力的替代品（蚊子、小蝙蝠）上尋求情感上的慰藉。回應先前的段落中，伯伯希望社區裡面能夠設置幼稚園，需要與生命作聯結才會覺得有歸屬感與安定感。

伯伯會特別強調自己目前能走又能動，強調「人就是要堅強下去、一定要走到最後一步」，何以他有這樣的堅持？是否意向著如果能堅強些、不放棄地走到最後一步，就不至於會失能到坐輪椅，以致於需要去面對坐輪椅所隱含的文化歧視。

### 【結構主軸與面向的推敲】存在性寂寞

Cookman(1996)提到事件、地點、動物、物品或一個想法意念，都可能是老年人安全感歸屬感與自我認同的來源。以物品刺激老年人的回憶，這些都是與老人過往生命經驗有關的(引自萬育維，2004)。伯伯越是不想出門就會顯得越退縮，彷彿生命的每一天、每一步都帶他更接近絕望的境地，裡面空無一物，一種深沉的孤獨緊緊環圍著他。無怪乎一隻小蝙蝠飛進屋內，伯伯十分珍惜地不讓它飛出去，因為那是唯一有生命的東西在陪伴著他，讓他站立的基礎不至於崩解而可以擁有安全與歸屬感，也許更深一層地隱含著確認他還是「活著」的事實。

因為孤單會讓伯伯覺察到根本無根的處境，如果要改變社交上的孤單寂寞，伯伯必須面對更深層的存在孤寂。伯伯若能承擔起責任，他便會放棄終極拯救者的信念，當他完全覺察到願望和決定時就會面對責任。沙特說個體的生活是由自己選擇所組成的，人是自願成為他現在的樣子，是自己創造了自己的不幸並非出於偶然，一個人只要相信自己「不能」，就不會知道是自己造成了自己的處境，一個面對自己存在處境和因為面對責任而產生的焦慮，必須擁有「自我」的力量。