

南 華 大 學  
生死學系碩士論文

成人飼主面對寵物死亡的心理調適與歷程之研究

A Study on the Adjustment and Process of Adult  
Who Faces With the Death of Their Pets

研究生：劉子綺

指導教授：蔡明昌 博士

中華民國 九十六年 六月 十五日

南 華 大 學

生 死 學 系

碩 士 學 位 論 文

成人飼主面對寵物死亡的心理調適與歷程之研究  
A Study on the Adjustment and Process of  
Adults' Facing With the Death of Their Pets

研究生： 劉子綺

經考試合格特此證明

口試委員： 蔡明昌

許營珠

李燕慧

指導教授： 蔡明昌

系主任(所長)： 蔡明昌

口試日期：中華民國九十六年六月十五日

## 謝 誌

終於走到了這一天，終於可以動筆寫出我的感謝了。一直都很期待能夠書寫謝誌的這一日，沒想到真要動筆，才知道這是最難寫的一篇文章。

在南華的時光轉眼六年，從大一走到如今，似乎就在昨日還清澀的我，今日就要從這裡離開了。回想這六年，要感謝的人實在太多。開師父、魏書娥老師、戚常卉老師、蔡昌雄老師、何長珠老師、永有法師對於學問的認真與堅持，還有關懷學生的溫柔與耐心都是我學習的榜樣也是我在求學路上的溫暖指引。

跟著蔡明昌老師學習研究算起來總共是三年的時間，在這段期間，老師不指教導了我們研究應有的態度與方法運用，更讓我們學習到待人處世的道理，在老師身上學習到不只學問，也看到老師學者般的泱泱風範。也要感謝李燕蕙老師對於我的敘事研究方法能耐心的提點與指導。還有要感謝許鶯珠老師大老遠的撥空來口試我的論文，並且給予精闢的建議。

這六年來一路陪伴我的家人、朋友，真的很感謝你們，因為你們的支持，我才能一路安穩的走過來，沒有你們的陪伴，我實在很難走到今日。最後，本研究的參與者：雅雅、帆帆、欣欣、琳琳、蕙蕙，你們才是這本論文真正的擁有者，因為你們的開放，才使我能夠有足夠的資源著手進行研究，真的謝謝你們！

2007.06.27

## 中文摘要

本研究之主要目的在於探討「成人飼主面對寵物死亡的心理調適與歷程」此一議題，希望透過訪談的方式，了解飼主在何種機緣下開始飼養寵物，並了解在飼養寵物之後，飼主的生活型態做了哪一些調整，以及與寵物的互動經驗。最後，在面臨寵物的臨終與死亡，是如何衝擊飼主的生命經驗，而其又如何面對與調適。也希望藉由本研究過程與結果試圖了解：成人飼主與寵物之間的依附關係。

本研究採用質性研究中的敘事研究方法，深入訪談五位曾經飼養過寵物或現在正在飼養寵物，且曾經歷過寵物死亡之成人。運用敘事研究的訪談方式，將其自我敘說化為故事文本，以「整體 --- 內容」方式呈現於第四章；另於第五章以「類別 --- 內容」模式進行文本分析。

研究結果發現，在心理歷程與調適上，寵物的「意義」與親密關係的斷裂是影響悲傷情緒的主要原因，研究參與者由寵物死亡中學習到「成長」，懂得更珍惜身邊的人事物。研究參與者最主要的調適的方法概分為五種：(一) 一個人獨自面對；(二) 朋友陪伴；(三) 與家人共渡悲傷；(四) 注意力的轉移；(五) 尋找相同的「他」。在調適悲傷的過程中，通常不會只單獨使用一種因應方法來面對失落，大部分是所有方法交互運用，以渡過悲傷情緒。所有方法的選擇也並非絕對或是階段的，都是連續而互動發展的歷程。

關鍵詞：成人飼主、寵物、寵物死亡

## **Abstract**

The main purpose of this study is to explore the issue of the adjustment and process of adult who faces with the death of their pets. Through the method of interview it is hoped to understand the pet owner under what kind of opportunity when it starts to raise the pet and after the raising of the pet, what kind of adjustment is in the form of life of the pet owner and what is the interactive experience with the pet. Finally, facing with the dying and death of the pet, how this will strike against the life experience of the pet owner and how the pet owner will face and adjust. It is also hoped to try to understand the attachment relationship between the pet owner and the pet based on the course and result of this study.

This study adopts descriptive research method with the qualitative research to conduct in-depth interview of five adults who raised pets or are raising pets and had experienced the death of pets. The interview method of descriptive research is utilized and the self description is transformed into story text and is shown in Chapter 4 based on “holistic --- content” method. In addition, text analysis is conducted in Chapter 5 based on the “categorical --- content” form.

The result of the study finds that in respect of the psychological course and adjustment, the “meaning” of the pet and the broken of close relationship are the main reasons of inducing the sad emotion. From the death of the pet, the research participants learn about “growth” and know how to treasure people, things and matters besides them. The main ways of adjustment by the research participants are separated into five types: (1) Face it solely alone; (2) Accompany by friends; (3) Pass the sadness with the family together; (4) Shift the attention; (5) Find a similar “it”. In the course of sadness adjustment, usually not one coping method is used independently to face the loss and mostly all methods are utilized mutually. The selected method is not absolute or in stages and instead it is a continuous and interactive development process.

Key word: Adult pet owner, pet, death of pet

# 目 次

## 第一章 緒論

第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的與問題意識	4
第三節 研究限制	6
第四節 名詞解釋	7

## 第二章 文獻探討

第一節 依附理論的內涵與相關研究	9
第二節 悲傷歷程的內涵與相關研究	12
第三節 依附理論與悲傷歷程之關聯	16

## 第三章 研究方法

第一節 研究方法論	21
第二節 研究者與研究參與者	26
第三節 訪談大綱	29
第四節 資料整理與分析	31
第五節 研究流程與步驟	33
第六節 研究的嚴謹度	34
第七節 研究倫理	37

## 第四章 我們的故事

第一節 用愛擁抱我的守護天使	40
第二節 溫暖的心靈避風港	46

第三節 屬於我的親親寶貝	52
第四節 可愛的大胖胖小寶貝	63
第五節 新體驗、新關係	69

## 第五章 研究分析與討論

第一節 成人飼主面對寵物死亡的心理歷程	77
第二節 成人飼主面對寵物死亡的調適方法	88

## 第六章 研究發現與歷程省思

第一節 研究發現	97
第二節 研究歷程回顧與省思	99

參考文獻	103
附錄一	107

## 表目次

表3-1 研究參與者及與主角寵物的相處情形	28
表 3-2 訪談大綱	30
表 3-3 訪談次數與地點	34
表 4-1 雅雅基本資料	40
表 4-2 帆帆基本資料	46
表 4-3 欣欣基本資料	53
表 4-4 琳琳資本資料	64
表 4-5 葳葳基本資料	69

# 第一章 緒論

## 第一節 研究背景與動機

### 一、研究背景

人類與動物的關係最早可以追溯到 12000 年前，動物在人類演進的歷史上佔據了重要的角色，除了是基本的食物來源外，我們也可以從古文明及東西方神話中看到動物神靈的角色，例如：古埃及人常將狗作為亡者的陪葬品，因為狗象徵忠誠、康復、來生，他們相信狗可以在另外一個世界陪伴主人生活。在佛教傳統中，白象代表佛陀的耐性與聰慧；中國人也認為大象有宇宙力量的象徵(Fontana, 1993/2003)。

在現代社會中，動物早已脫離了「單純的食物供給者」的角色，馴養動物、將其視為寵物畜養已是常態。台北市動物衛生檢驗所指出，統計截至 2005 年底，北市家犬總數約是十四萬兩千八百隻，這篇報導中還有提到一個值得關注的現象：家犬數逐年遞減、流浪犬數卻沒有因此而增加。這顯示了國人飼養寵物的觀念有越來越進步的趨勢，在考慮飼養寵物更加慎重，飼養後也保持應有的責任感，這也是符合世界潮流的正確態度(陳志豪，2006)。

迅速變遷的現代社會，改變了人們舊有的支持系統和家庭關係的本質。住家人口簡單，或是住家是遠離其他家庭成員，在這樣的生活情境下，若是擁有寵物，在情緒與社會支持上自然會對寵物產生較高的依賴(Corr & Corr, 1999/2001)。也因為如此，飼主(不論兒童或是成人)與寵物之間依附的關係，是親近且密不可分的。常常有人說：寵物是主人的一部分，但是主人卻是寵物的一輩子。飼養寵物跟生養小孩一樣，需要細心照料、關懷疼愛，必須花費許多時間照顧。

寵物不能使用人類的語言與我們溝通，就必須要更耐心教導。但是寵物是單純的、不會背叛的，是主人可以全心信任的對象，所以，飼主與寵物之間的關係，往往是貼近且親密依附的。這樣的純粹關係是建立在一個連續且開放的基礎上，不受到外部的社會和經濟生活狀況所影響，在平等而親密的過程中發展出承諾；寵物與飼主相互信任、依賴，也許寵物無法給予飼主口頭的承諾，但卻用行動表示出對其絕對的忠誠，在關係中確認自己需要與被需要的角色地位。

許多飼主會用人際間的稱呼來建立自己與寵物之間的關係，透過擬人化的稱呼加強自己與寵物之間的連結。對於人類而言，動物所扮演的角色早已從過去的牲畜轉變為寵物進而擬人化，就飼主的角度說來，寵物在其生活中的地位不再僅僅是只是動物而已，有時更是如同朋友、家人一般的重要。

飼主與寵物之間，就如同每段親密依附的關係一樣，當關係連結受到嚴重破壞時，悲傷與失落可能會很強烈，甚至難以承受(Corr & Corr, 1999/2001)。而飼主與寵物之間的連結遭到嚴重破壞的原因，通常是由於寵物失蹤或死亡造成；一般而言，寵物的生命不如人類長壽，飼主在遭遇寵物死亡之後，可能會經歷如喪親一般的悲傷，若是無妥善處理或是以逃避心態面對此種失落的心情，對於飼主本身與其家人容易產生負面的影響。

台灣地區自民國八十四年(1995)起，各大都會地區也開始設有寵物葬儀社(林綺雲、曾煥棠、林慧珍、陳錫琦、李佩怡、方蕙玲，2000)，提供接體、焚化、安葬等服務，就跟一般的墓園一樣，他們有提供祭拜與悼念的場所，也根據不同的宗教習俗安排飼主所須的服務。寵物殯葬服務的興起與近年來逐漸增多的寵物美容、寵物餐廳，都是在我們生活周圍顯而易見的事實。當寵物的日常生活、美容保健，甚至是身後事都成為飼主關心的重點時，我也認為當飼主面臨寵物死亡後，所經歷的心理歷程與調適經驗，都應該是值得被關注的焦點。

## 二、研究動機

接觸生死學的領域多年，在生活中、在課堂上，一直都是在學習與閱讀與人相關的生死學。直到一年前，突然有種新的想法：想要研究跟寵物相關的生死議題，這樣的想法除了是想要在研究上有些新意之外，最大的原因還是因為家裡養了一隻貓。

貓是一種很奇妙的生物，可以被豢養，卻不那麼聽話；可以很靠近，卻又有些若即若離。我們家的貓很獨立，不太依賴人，他可以一個人自己獨處很久，他喜歡往外跑，到樓頂曬曬太陽、跑一跑之後，又回家吃飯、睡覺。他不喜歡被人家抱著，但又喜歡偶而用尾巴勾一下你的腳。人家常說：什麼人養什麼動物，好像還真有些道理，有時候靜靜的觀察著牠，好像都會看到自己，甚至我還覺得我們兩個長的有些相像，我媽媽也說，牠的個性還真像我們家的人。

就是因為開始觀察起牠的一舉一動，開始掛念牠的生活起居，會為了他提早回家、不在外逗留，我才開始認為依附關係不會只出現在人與人之間。有一句用來提醒、規勸所有正考慮養寵物或是正在養寵物的人的話是這麼說的：不要隨便的丟棄牠，因為牠是你生活中的一部分，而你卻是牠的全世界。寵物依附著人類是因為牠們活在當下，全心相信眼前這個照顧牠們的人；對於人類呢？相信有過與寵物相處經驗的人都知道，跟寵物相處時，會是全然輕鬆的，不需要社交技巧、不需要花費心機，只需要認真的跟牠們一起活在當下就足夠了。不可否認的，以上這些也許來自於人類過度的詮釋，但是與寵物之間建立起親密的關係與信任卻也是真實的。

前面提到的依附關係，我是指人類對於寵物的，我相信是存在的。因為我為了貓改變了我的生活，時時刻刻掛念著牠，想著牠該吃什麼、該看醫生、該打預

防針，這些都是出於在乎的心情，就好像面對一個家人或是在乎的人那樣的關心與掛念。從我開始在乎牠的那一天開始，我會很認真的思考：如果有一天我面臨到牠的死亡問題，我應該怎麼辦？我該怎麼樣抉擇(是否安樂死)、應該怎麼樣處理(牠的遺體)……都是我常常思考的問題。或許很多人會不解，只不過是一隻寵物又何必煩惱那麼多？這樣的問題我無法給出一個四平八穩的解答，我只能說因為我希望牠是幸福的，就算牠要面臨死亡了，我也希望能在我的能力範圍之內，再多給牠一些什麼。這並不是唱高調，只是一個主人的小小心願而已，就好像一個在乎的人即將離世，我們也都會希望再多做些什麼一樣的想法。

所有的在乎與擔心，就是促成著手本研究的動機，也希望能透過研究過程更了解成人飼主面對寵物死亡的心理歷程與調適，並將研究結果呈現予同樣關心此面向的朋友。

## 第二節 研究目的與問題意識

### 一、研究目的

根據前述研究動機，本研究之主要目的在於探討「成人飼主面對寵物死亡的心理調適與歷程」此一議題，希望透過訪談的方式，了解飼主在何種機緣下開始飼養寵物，並了解在飼養寵物之後，飼主的生活型態做了哪一些調整，以及與寵物的互動經驗。最後，在面臨寵物的臨終與死亡，是如何衝擊飼主的生命經驗，而其又如何面對與調適。也希望藉由本研究過程與結果試圖了解：成人飼主與寵物之間的依附關係。

綜合以上所述，本研究之目的如下：

- (一) 了解成人飼主與寵物的互動情形及其與寵物的依附關係。
- (二) 了解成人飼主看待「寵物死亡」的想法與態度。

- (三) 了解成人飼主在寵物死亡後，面對悲傷與心理調適的歷程及因應方法。
- (四) 藉由具體呈現成人飼主面對寵物死亡的心理調適與歷程，提供給類似的遭遇者及相關的助人者一個有助益的參考資料。

## 二、問題意識

根據本研究之研究背景與動機及目的，提出幾個值得思考的問題方向：

- (一) 成人飼主與寵物之間的互動情況與依附關係其特殊性為何？
- (二) 成人飼主若是曾經經歷寵物死亡，是否會選擇再擁有寵物？若是再擁有寵物，依附關係會有何不同？當談論到寵物時，所表現出來的依附情感對象是已過世的寵物或是後來加入家庭中的新成員？
- (三) 成人飼主是如何看待寵物死亡的悲傷事件？
- (四) 成人飼主在面對寵物死亡的過程，做了哪些因應措施及如何走過悲傷的歷程？

從過去的研究我們可以發現：研究內容幾乎都是著眼於兒童與寵物間的關係，對於成人與寵物關係的討論似乎為數不多。但，就如前所述，寵物與現代人之間的關係比起以往更加的密切；失去寵物而造成失落的心理現象，不僅僅發生於兒童，縱使其為成人，在寵物離開時也有可能面臨失落的衝擊。

本研究希望將方向擴大著眼於成人飼主與寵物間的探討，而不繼續只著眼於兒童與寵物之間的關係，以上所提之問題意識，是研究者在閱讀文獻後與研究動機相結合而提出的，期望能在與研究參與者互動的過程中，將問題聚焦、釐清，在此動態的過程共同將本研究建構得更加完整。希望能夠擴展研究領域，並有利於因寵物離去而失落的朋友們能從中獲得支持與協助。

## 第三節 研究限制

本研究將採用敘事研究作為研究方法，選取五位成人飼主作為訪談對象，研究者經由訪談的過程，邀請研究參與者訴說自己與寵物的故事，藉此收集研究所須之資料。本研究限制大致分為以下二個部分：(一)研究對象的限制、(二)研究方法限制。

### 一、研究對象的限制

本研究選取研究對象的方法，是研究者透過網路及電子郵件發送訊息，由研究參與者看到訊息後自動回覆而取得聯繫，故所得之參與者有較主動且關心寵物議題等特性。且不一定所有的成人飼主都會與本研究之研究參與者經歷相同的心理歷程，所以無法將研究結果廣泛的推論。

### 二、研究方法的限制

本研究基於考量每個人皆為獨立的個體，且面對失落時，就算外在反應或表現差異不大，但心理歷程的調適卻不盡相同，故選擇採用敘事研究作為主要研究方法。因為敘事研究著重反映個人主體性，本研究僅能呈現研究參與者個別之心理歷程與調適，而無法對所有曾經遭遇寵物死亡的成人飼主予以推論。

## 第四節 名詞解釋

### 一、成人飼主

一般成人定義是指年滿 18 歲以上、65 歲以下者。故本研究所選取之研究對象為：曾經飼養過寵物或現在正在飼養寵物，且曾經歷過寵物死亡之成人。而本研究之參與者年齡介於 23 歲至 35 歲之間，係屬於早成年期之成人。

### 二、寵物 (pet)

動物保護法將寵物定義為：「指犬、貓及其他供玩賞、伴侶之目的而飼養或管領之動物。」並規定不得因「為肉用、皮毛用，或餵飼其他動物之經濟利用目的」而被宰殺、販賣。本研究寵物的定義為：人們因喜愛或是將其當成精神伴侶而參養的動物。

### 三、心理調適與歷程

本研究所指之心理調適與歷程，為成人飼主在面對寵物就醫過程及寵物死亡後，心情調適及態度轉變之歷程。

## 第二章 文獻探討

本章目的在於探討與本研究相關之理論，依據國內外相關文獻，本章共分成三節：第一節先探討依附理論的源起及其概念、看法，並且整理國內外相關文獻之重點；第二節擬將針對不同學者所提之悲傷歷程相關研究進行討論；最後，第三節將就依附理論與悲傷歷程之間的關聯研究做綜合比較。

### 第一節 依附理論的內涵與相關研究

John Bowlby 於 1936 年開始參與兒童輔導，他發現與母親連結斷裂的孩子，在人格與情緒上容易搖擺不定，這樣的發現使他相信必須了解母親與嬰兒的連結，才能了解行為發展。為了更了解母親與嬰兒關係連結的重要性，及若是連結斷裂所產生的嚴重性，Bowlby 轉而投入動物行為學的研究(Crain, 2000/2003)。

根據 Bowlby 在 1958 年所提出的理論，依附是指個體與主要照顧者間的情感連結(Crain, 2000/2003)，Ainsworth 等人(1978)將依附定義為嬰兒與照顧者之間強烈且持久的情感連結。更廣義的說，依附是指人對人的親近傾向。嬰兒在不安時，會運用哭泣、叫喊及擁抱來尋求依附對象的親近與接觸，Bowlby 也認為微笑也是增進依附行為的訊號之一。事實上，依附行為是為了維持情感連結，任何危及這個連結的情境都會引發不同的情緒反應(Worden, 1991/2003)。當我們意識到自己的依附對象有可能消失時，心中會產生焦慮，會希望能做一些什麼來安撫自己不安的情緒，嬰兒可能運用哭泣、叫喊，來引起母親的擁抱；成人也可能會採取危險行為，試圖吸引他人的關注。

Bowlby (1973)認為母親若能在嬰兒發出訊號時，即立即回應其需求，給予精神上及物質上的滿足，嬰兒在長大後，便能勇於向外探索陌生的環境。因此嬰兒

時期的依附對象，如果是穩定且能滿足需求的，嬰兒則發展出安全性的情感連結；相對的，若是嬰兒時期的依附對象是不穩定的，則發展出缺乏安全感的依附連結，個體在行為上容易出現猜忌、防衛性的反應。

Ainsworth 與他的學生曾針對新生兒及母親做了一項依附型態的研究，特設計了陌生的情境以測試 12 個月大的嬰兒，是如何離開母親並向外探險，且如何面對兩次短暫的分離。第一次分離：母親離開嬰兒，且留下一名女性陌生人；第二次分離：嬰兒獨自被留下。每一次分離時間為三分鐘，但若嬰兒狀況過於低落則縮短時間。實驗結果，嬰兒大致可分為三種依附類型：安全型依附、逃避型依附、兩極型依附。後續有研究指出：安全型依附的孩子在各方面發展上有較健康的表現。Bowlby 與 Ainsworth 也都提醒父母要適當的處理與孩子的分離，父母應該陪伴在孩子身邊，讓孩子探索世界的同時，肯定的知道有一個安全的基地是很穩固的等待著他(Crain, 2000/2003)。這樣的提醒也讓我們知道，依附行為的安全發展對於孩子是非常重要的，依附發展是否良好是有可能影響到後續的其他行為。

依附理論中的客體關係理論強調個體化的發展，所謂客體(object)意指個人生活中的相對於自己的重要他人，客體的存在是個人經由知覺與經驗，而從心理表徵而反映出來的(Liebert & Liebert, 1998)，嬰兒出生即有能力主動與外在客體建立關係，嬰兒在與母親或是主要照顧者的互動過程，會將關係內化於心理層面，這樣主客體的互動關係也是個人發展個體化過程中的重要因素之一。

從上述的理論看來，依附關係是照顧者與被照顧者於相處互動中所建立起的情感連結關係，被照顧者也會於與主要照顧者的雙向互動過程中，經驗到主客體關係的差異。本研究將此理論延伸至成人飼主與寵物之間的關係，在此關係中，成人飼主身兼兩種角色，一為主要照顧者，另一為情感依附者。在理論中，被照

顧者會對主要照顧者產生依附情感，而在成人飼主與寵物之間的關係中，飼主在照料寵物日常瑣事及與其互動的過程中，會自然的向其傾訴心事，主動的想到寵物的需求，也因為生活的貼近相處，所以在情感連結上就更加緊密，是一種又像家人又像朋友的關係。

Jarolmen 於 1998 年時，尋找最近一年內失去寵物的飼主作為研究對象，其中包含 106 位孩童、57 位青少年及 270 位成人。在分析資料時，以年齡(孩童、青少年、成人)、寵物死亡多久(1-4 個月、5-8 個月、9-12 個月)及悲傷因素作為分析的變項。這份研究的假設有三：1、不同年齡層的應答者對他們寵物的依附層度不同；2、不同的年齡層在經歷悲傷或喪親時會有不同程度的反應；3、如果失落是可以被預期的，悲傷是比較少的。

在假設 1 的部分，研究結果顯示成人對於寵物的依附是高於孩童與青少年的，而孩童與青少年對於寵物的依附程度是差不多的。而這樣的研究結果支持了 Bowlby 的依附理論，但卻與 Jean Piaget 的認知理論所假設的不同，其假設為：青少年因為能夠了解認知的觀念，所以青少年相較於小孩應該是較依附的。研究結果也呈現出：飼主在 5-8 個月及 9-12 個月這兩個階段所表現出的依附是較高的，這樣的結果也同樣的符合了 Bowlby 的悲傷歷程，因為在失落的初期，人們通常是麻木或是否認死亡訊息的。

在假設 2 的部分，數據顯示孩童的悲傷是高於成人的，孩童與青少年則沒有顯著的不同。這個發現又證明了 Bowlby 的理論，孩童較有悲傷的能力，只是他們不一定有公開表達自己情緒。而悲傷與否與寵物已死亡多久並沒有關係。

研究結果同樣支持了假設 3，若是寵物的死亡是可以被預期的，飼主的悲傷程度通常會較容易平復；如果寵物死亡是無預警的，情緒上通常會經歷較大的起

伏。

由這份研究我們可以看到，對於寵物的依附不僅僅出現在孩童或青少年，大多數的成人飼主也都會與他們的寵物產生依附的連結。當然我們也同樣的發現矛盾的結果，一般而言：依附程度高會引發較高的悲傷反應，在這份研究中，卻呈現相反的結果，所以我們應該要注意的是：孩童在不擅表達的反應之下，不見得是比較不悲傷的；成人雖然懂得處理或宣洩自己的哀傷情緒，但是也有可能因為依附程度深，而在寵物死亡的初期階段過後，產生較深的悲傷情緒反應。

當飼主有一部分情感依附於寵物身上時，寵物的死亡是的確會造成失落的情緒反應，這樣的情緒不因為飼主身分、年齡不同而有差別，重要的關鍵在於依附關係本身，成人飼主也許因為生活較精采、忙碌，容易被分散寵物死亡的注意力，但是並不表示成人飼主是不容易感到悲傷的。正因為如此，所以成人飼主與寵物的關係及飼主面對寵物死亡的心理歷程與調適這個議題也應該值得被注意。

## 第二節 悲傷歷程的內涵與相關研究

人的一生中，都無法避免生離死別的課題，因為死亡事件所引發的失落反應，往往也都是悲傷情緒中最強烈的。因為如此，認識悲傷與面對失落便成為我們應該關心的議題。

何謂「失落(loss)」？在英語中有「被剝奪的東西」或「不再擁有曾經擁有的某人或某物」的意思(黃君瑜，2002)。而「悲傷(grife)」通常是指伴隨著失落感而來的痛苦情緒，那是一種持續性、自然性且個人化的反應(Hughes，1995；黃有志，2001)。也就是說，當我們面臨失去目前所有的某人、某事或某物時，我們會因為連結的斷裂，而失去了自我的平衡，常見外顯的行為或情緒反應有：

哭泣、失眠、沮喪、自閉、煩躁、鬱悶等等。唯有正視這些行為表徵，面對低落的情緒，才能讓我們維持穩定，重建遭遇失落事件之前的平衡。

一般談到悲傷歷程時，有幾個理論是經常被提及的：疾病論、心理分析論、壓力論、階段論(stages or phases)、任務論(tasks)及雙軌擺蕩模式(dual process model)。黃有志(2001)將幾項常見的悲傷理論作出整理，疾病論派的學者認為喪親者在經歷喪親後，身體會出現生理不適的狀況，例如：失眠、胸悶等現象，所以將悲傷經驗看作是一種疾病，這一觀點有助於喚起人們對悲傷經驗的重視。哀悼的過程冗長且耗費心力，喪親者若能於經歷此過程後，重新建立起新的依附關係，便算是完成哀悼的過程。若是喪親者在經歷悲傷的過程中，沒有引發病理上的情況，悲傷就是一種因失落而引發的正常情緒反應。壓力論的學者認為喪失親人是一個重大的壓力源，這樣的壓力有可能使喪親者面臨危機，因為這一次的壓力有可能引發先前類似的失落經驗，若是個人能運用的社會資源較為豐富時，就較容易復原。

1960-1970 年代，學術界與實務界在探討悲傷歷程這樣的議題時，大多都提出階段論的概念。階段論中最常為人所知的就是 Kübler-Ross 於 1969 年提出的臨終五階段：否認、憤怒、討價還價、沮喪、接受。Kübler-Ross 根據多年臨床的經驗認為此五階段是臨終、瀕死的病人將會經歷的心路歷程，且面對親人即將死去的家屬也有可能經歷這五階段(李佩怡，2000)。

1972 年 R. Kavanaugh 提出七個悲傷調適段論，(1)震驚與否認、(2)解組、(3)不安定的揮發作用(volatile reactions)、(4)罪惡感、(5)失落與寂寞感、(6)解脫感、(7)重新建立。Rando (1984, 1993)則是較近期提出三階段論的學者，逃避階段(avoidance phase)、對抗階段(confrontation phase)、重新建立階段(reestablishment phase)，這樣的區分並不在於嚴格分類悲傷屬於哪個階段，而是希望了解每個階

段會引發的悲傷反應(李佩怡, 2000)。提出依附理論的 Bowlby(1980)認為個體若經歷一段永遠無法復原的失落, 會經歷四個悲傷的階段: (1)麻木期、(2)尋覓失去的依附對象(逝者)、(3)解組、(4)重新整組自我(王純娟, 2002)。綜合而言, 雖各家學者所使用的名詞不同, 但大多傾向認為面對悲傷時, 人的情緒轉則模式大致為: 震驚、不相信事件的發生→抗拒接受事實、封閉自我感官→努力尋找與逝者有關的一切→情緒、生活崩潰、解組→面對現實並重新整合、與現實生活接軌。

在眾家學者皆提出哀傷階段論的後期, 也開始有不同的聲音出現, 認為階段論過於武斷的論定悲傷的歷程。王純娟(2002)就認為面臨非預期性死亡的哀慟者無法經歷 Kübler-Ross 所提出的五階段過程。事實上, 在面對死亡事件時, 不同的外在因素是會引發不同心理的情緒, 例如: 死亡事件的發生是否為預期事件、生者所擁有的社會支持系統是否構充足, 都是影響生者在面對悲傷的重要因素。

哀悼任務論的觀點是由 Worden 於 1991 時提出的, 其認為一個人在承受失落之後, 為了重建平衡, 必須經歷哀悼的過程。哀悼的四項任務有: 任務一、接受失落的事實; 任務二、經驗悲傷的痛苦; 任務三、重新適應一個逝者不存在的新環境; 任務四: 將情緒的活力重新投注在其他關係上。哀悼被視為是調適失落的必經過程, 他是一個動態且持續的過程, 對於每個階段須完成的任務都應該盡可能去努力, 因為不完全的悲傷有可能會阻礙了進一步的成長與發展(Worden, 1991/2003)。

哀悼的第一段任務便是完全面對事實, 要接受並且相信與失去的對象相聚是不可能的了(Worden, 1991/2003)。這樣的接受是需要時間與空間的調適, 通常我們可以透過喪禮的舉行, 來漸漸幫助生者面對事實。這階段的面對與接受是理性也是情感的, 但在事發初期大多都是理性知道逝者已矣, 而感性上卻仍舊無法接受。要完成第二階段的任務就必須: 不要否定痛苦的感覺。協助生者整理逝者的

遺物，引導生者談論逝者的過往種種及為逝者禱告，都是讓生者經歷悲傷經驗的方法。第三階段要重新感受自己的生活，界定出新的生活環境，才能重新定位自己的生活角色，並且適應一個逝者已不存在的環境。第四項任務並非要求生者放棄過往與逝者的關係，而是將逝者置放於一個情感上適宜的位置，建立與新事物、人物的連結，能夠幫助生者更穩定的完成哀悼的任務。

雙軌擺蕩模式的悲傷理論是由 **Stroebe & Schut** 所提出，其理論認為：「失落主導」與「復原主導」是悲傷歷程中會引發的兩個概念性心理反應模式，在喪親者經歷悲傷的過程，心理情緒會來回擺蕩於這兩個反應模式。當喪親者陷入強烈的悲傷情緒中，情緒會傾向於「失落主導」，否認且逃避已經改變的生活現實；當情緒較偏向於「復原主導」時，喪親者會努力發展新的人際關係，將注意力轉移開，嘗試將心力投注於新事物中。**Stroebe & Schut** 認為這一歷程是動態的，且喪親者的情緒是來回擺蕩於「失落主導」與「復原主導」的悲傷經驗間 (**Stroebe & Schut, 1999**)。

因著社會型態的轉變，飼養寵物成爲一種常態，寵物也是許多人的情感寄託對象。對於許多飼主而言，寵物的角色與意義是如同家人、朋友一般的貼近，關係建立相當親密，正因為與寵物的依附連結密切，當飼主面對寵物死亡時，會因為關係的連結遭到破壞，而產生失落的情緒，在悲傷的過程中所發生的行爲反應，其實都是爲了要和失落的對象重新建立關係(**Worden, 1991/2003**)。

**Gage and Kolcomb**於 1991 年做了一項探討寵物死亡是否會造成夫妻間相處壓力的研究，研究樣本爲 1650 對夫妻，其中包含三年內曾經歷寵物死亡的夫妻 242 對。這項研究的背景爲家庭壓力理論，其理論認為家中成員因死亡而消失，是造成家中壓力的最大原因。**Bowen(1987)**認為寵物也是家庭情緒系統中一個重要的成分。對於夫妻而言，家中成員或是親近朋友的死亡比寵物死亡的壓力大，

但是親戚死亡與寵物死亡相比又是較小的。對於丈夫而言，寵物死亡的壓力與失去親近友誼一樣大，且比孩子離家、回來或是結婚的壓力大。對於妻子而言，其壓力與孩子結婚差不多，且高於失去親近的友誼或是孩子離家。這個研究結果意味著，寵物死亡會對家庭系統造成水準上的影響，夫妻對於寵物死亡所產生的壓力感覺不一定相同，一般是沒有關係，但也有可能會引起關係的緊張或是不平衡。

Wrobel and Dye (2003)調查飼主在經歷寵物死亡後，特別的症狀與悲傷歷程的長度。調查結果發現：這樣的傷痛通常持續 6 個月到一年，平均的長度約為 10 個月。人們從寵物身上得到的情感依附，有時與從人類身上得到的不太相同，因為寵物可以提供無條件的愛、支持、安慰、安全與安定感的來源。Cowles (1985)認為飼主對於寵物的依附程度，決定了他們面臨寵物死亡所遭遇到的心理衝擊。

從以上兩個研究結果，我們可以知道，飼主會因為寵物的死亡而有悲傷的反應，這樣的情緒有可能會對於人際關係與家庭生活產生壓力。就如同所有的失落一樣，我們應該認同在經歷寵物死亡後，是會產生失落的悲傷情緒及反應；若是能夠藉由前述所提哀悼任務的完成，或是經由一些支持性的團體抒發情緒，都是有效治療悲傷的方法。但我們在運用悲傷理論時，也應該要更謹慎一些，悲傷歷程應是一個動態的過程，若只是化約的說應該這樣、應該那樣，這樣處理情緒是相當粗糙的做法。

### 第三節 依附理論與悲傷歷程之關聯

從上述文獻看來，探討飼主面對寵物死亡是否感到悲傷，大多採用 Bowlby 的依附理論，有此可知依附理論與悲傷歷程，在此方面的研究有顯著的關聯性。

閱讀文獻後，我看到有幾個方向是值得更深入思考的，(1)華人社會慣常以

「節哀順變」來安慰喪家，希望在喪禮後，喪家家屬能夠盡快將生活重新導引回正常的軌道。但是看著前述各家學者所提不論是階段論或是任務論亦或是雙軌擺蕩理論的悲傷歷程，我們都會發現生者在面對一段重要關係的消逝，是需要經歷漫長的過程或階段才有辦法重新與生活軌道建立連結，此時若是社會氛圍是期望生者「節哀」，生者要完成悲傷歷程的路就更顯漫長。

延續著此想法，當我們陪伴遭遇失落而正在經歷悲傷歷程的朋友時，我們應該要更謹慎的部分是：悲傷歷程是一個動態的情緒擺蕩適應過程，我們不該只將心態與眼光狹隘的著眼於：他究竟是正經歷著第幾個階段？他好了嗎？何時會接受事實？何時會復原？我們應該了解情緒是有正有負的起伏，有可能因為個人所處的外在或內在情境，而有不同的情緒反應，所以我們應該盡可能耐下性子等待與協助這段歷程的進行，才能成為一位有幫助的陪伴者。

(2)華人的喪葬文化是不准生者因死者的死亡而哭泣的，這樣一來是否也是阻礙哀悼任務完成的絆腳石，因為負面情緒得不到適當的管道宣洩，過度的壓抑有可能妨害生命轉化的正常歷程。再由此更深入的思考，當喪失親人時都有可能必須面對「節哀」的社會氛圍，萬一遭遇寵物死亡，是否更不可能成為他人關懷的重點？

Sharkin & Bahrick (1990)指出，寵物通常能給於人們無條件的愛與支持，在一個變動較高的環境下，人們會從寵物身上獲得精神上或身體上安慰、安定的安全感。也因為如此，飼主與寵物之間的依附連結與其他重要關係一般，面對與寵物重要關係的喪失，飼主的內心是必須經歷心理調適的歷程。若是因為外在眼光，而草率的處理此歷程，對於飼主本身的影響實在令人擔心。

從一些研究我們可以看到，寵物死亡的經驗對於個人或是家庭都會造成一些

影響，對於個人會因寵物死亡的失落，而經歷悲傷的情緒歷程；家庭內部的壓力平衡也有可能因為寵物死亡而產生失衡的狀況。Quackenbush (1985)認為家庭內的寵物死亡，是一種令人低落且困難的經驗。其認為在經過寵物死亡後，人們會產生一些正常的失序行為。Jabs (1995) 所有的家庭成員都會因為寵物死亡而感到哀傷，甚至家庭的氣氛也都因寵物死亡而影響。McCutcheon & Fleming (2001-2002)曾指出自然死與安樂死也是會影響飼主悲傷情緒的原因。所以，我們可以知道寵物死亡影響了家庭的氣氛，而死亡的原因也影響著飼主悲傷情緒反應的強弱。

Kaufman D.& Kaufman R.(2006)提醒父母應該要多留意孩童於寵物死亡之後的情緒調適，因為孩童往往將寵物視為是家庭成員的一份子。Sansone & Mark (1995)也曾提到父母應協助孩子面對寵物死亡，尤其要注意孩子的情緒，也可透過寵物紀念或是尋找新的寵物的方式來渡過失落。

Brown, Richards & Wilson (1996)針對青少年與寵物的連結做了研究，有三點發現：(1)當青少年與寵物連結關係較密切時，寵物死亡後會承受較高悲傷；(2)當單獨測驗時，與寵物的連結是女孩高於男孩的；(3)女孩比男孩有較為強烈的悲傷。從以上的研究我們會看到，通常女孩與孩童對於寵物死亡的悲傷是較高的。

目前著眼於飼主與寵物關係方面的文獻，大多為西方研究，而華文的研究為數甚少。但是若依循著依附及失落、悲傷的觀點來看，當飼主與寵物建立的關係是貼近且親密時，當寵物死亡後，飼主確實有可能必須承受失落所帶來的衝擊，進而引發悲傷的情緒，也如同前面研究所示，寵物死亡也可能造成家庭內部壓力平衡的改變。Albert and Bulcroft (1988)注意到現在許多家庭擁有寵物比擁有小孩多，建議注意這個問題的重要性(引自Gage & Kolcomb, 1991)，也許學者所言，只是指出當年美國的現況，不過近年來台灣飼養寵物也漸為普遍，所以我認為飼

主面對寵物死亡後的心理歷程與調適的確是值得被關注的議題。

長久以來，華人的社會文化，對於死亡相關議題都是避而不談，這樣的文化現象也是造成華文在此方面相關文獻缺少的原因之一。讓我開始思考：文化的差異，對於這樣主題的研究是否會產生不同的結果或是有不一樣的發現，也希望能經由研究的過程去更了解飼主面對寵物死亡的心理歷程與調適經驗。



# 第三章 研究方法

## 第一節 研究方法論

因為身處於多元社會，加上每個人的個人特質與成長文化都是不同的，因而所經歷的生活經驗與感受也大不相同。經驗與感受是個人化的，他人或許能從外在的言語和表現去貼近，但是最內心的體會卻是專屬於當事人的。

本研究主要是採用敘事研究作為貼近研究參與者的主要方法，並運用訪談法邀請研究參與者分享及述說他們與寵物之間的相處過程，以及面對寵物死亡的心理調適與歷程。因為訴說屬於自己的故事是人類溝通形式中最基本的表達方法，因此希望能夠透過研究參與者述說故事的過程，讓我能更貼近的傾聽他們與寵物之間那段親密的相處經驗。

### 一、敘事研究與建構經驗

目前對於敘事(narrative)還未出現精確的定義，廣義的來看，似乎任何事情都可以成為一篇動人的敘說故事；較狹義的來看，所有的敘說都是關於過去某件特定事情的故事。大多數的學者較中庸的定義，把敘說當作是分離的單位，有清楚的開始與結束，可從圍繞的言說(discourse)中分離出來，而非只是情境中的事件 (Riessman, 1993/2003)。

敘事研究學者 Mishler 於 1986 年曾經表示：「故事是理解人類經驗的基本方式」(吳芝儀, 2005)。對他人訴說過去曾經發生的事件是每天存在於我們生活中的表達經驗，他人經由當事者的表達靠近其所經歷的事件，當事人運用言語或是肢體的呈現，描繪出他所想讓對方了解的部分。

在《詩論》(Poetics)裡，亞里斯多德(Aristotle)曾說，一個敘說有起始(a beginning)、中段(a middle)和結束(an end)。我們選擇某個位置作為敘說的開始和結束，這樣的選擇可以深深地改變這個敘說的輪廓和意義，這個決定也影響了傾聽者(解釋者)的互動涉入這個文本的程度有多深。就像一個電影的製作人，決定了這個劇本要採什麼形式表達，要呈現的面貌。不同的呈現方式與表達的深度，使我們關心的部分不同，述說者藉由表達把我們拉到他們觀點 (Riessman, 1993/2003)。

Gorge Kelly (1995)提出個人建構理論(personal construct theory)，認為個人會透過建構的方式來理解他們所經驗到的世界。對於個人而言，生命的意義都是個人主動、積極建構出的，意義的形塑來自於個人心理與外在社會、文化脈絡的相互交織而成。這樣真實的意義是屬於個人的，必要時，也會依據需求而修正、擴充甚至捨棄原有的意義框架。Anderson (1997)提出社會建構的觀點，認為詮釋當中的理解並非只有單一的標準，其意義是在說者與聽者的對話中被建立與創造。在此過程中，開啓了多面向的詮釋空間，強調每個解釋都只是真實的其中一個面向，且每一面向都還可以繼續開展(陳佩鈺、林杏足，2006)。敘事的概念並非理性的討論認知的架構，事件背後的社會、文化脈絡，才是真正需要被重視的。說者、聽者、背景、情境是相互流通且互動的，所有的事件都是在其所屬的脈絡下被理解與詮釋，並且不斷的重新塑造與再呈現。

吳芝儀(2005)在文章中曾提出他自己對於「經驗的本質」與「建構的歷程」的困惑，他反思到：無論在訪談過程中，用多麼開放式的態度去向受訪者提出問題，都或多或少的對受訪者造成經驗的干擾和介入。甚至許多受訪者坦言：如果不是研究者提出這樣的問題，他們根本不會這樣思考過。這也就是說，當事人是用自己的生命來經驗這個事件，而研究者透過提出問題的過程，來了解這個事件對於研究參與者究竟有何意義或是他們是如何想的。研究參與者也經由問答的過

程中，更近一步的知道「原來我是這樣想的！」。所以，研究者所收集到的資料有可能是研究者與參與者共同建構的，參與者爲了回答這樣的問題，而建構出了這樣的答案。吳芝儀最後提到：現象學者相信透過現象的還原，以求回歸於經驗的本質；而建構論學者相信任何經驗的覺知與理解都奠基於我們本身的建構，在這樣的前提之下，每個覺知和理解的當下都是真實的，而真實的呈現是多元化的，每一個真實都是真實的！

敘事的特點在於重視個體性，在研究過程中所呈現出的個人獨特本質，及對主觀性的強調，許育光(2000)指出敘說資料的完整性與個體所展現的獨特脈絡是敘是研究最爲看重的。也就是說：我們應從研究參與者的角度切入，進而了解其是如何建構及看待這個生命經驗。藉由研究文本的呈現，我們看到的是，研究參與者個人對於那段生命經驗的想法、感受及體會，那是主觀且獨特的，專屬於某人所有。這其中當然也包含著研究者的理解與詮釋，這裡的詮釋指的是真實的呈現，而非任意、獨斷的。所以我們可以說：研究者藉著訪談的過程收集到研究參與者的經驗與想法，其後經由研究者的詮釋與理解，進而呈現出這些資料，故研究的文本是由研究者與研究參與者所共同建構而來的。

許育光(2000)認爲敘事研究有兩大重要的特性：故事性的思考及互爲主體性的觀點。說故事是一個普遍性的活動，就好像假如某人對你呈現幾個零散的圖片或是描述的段落，你會主動將它們串成一個「故事」。個人主觀的選取出當下所認爲有價值的事件，進而加以連結並且脈絡化，形成一個有主題性的故事。個人在說故事的同時，也是在向他人呈現自己是如何看待故事，以及建構與理解自己所經驗的事件，當然個人也透過這樣的過程又重新的建構了自己。

在互爲主體性的觀念下，研究者與研究參與者不再是對立的「主體」和「客體」的關係。兩者互爲主體，而共同邊織出研究的情境且投入於其中，研究者紀

錄著參與者所訴說的，努力將其真實的呈現，這也是在撰寫研究報告時所應保持的態度。

## 二、經驗的再呈現

研究者是無法透過任何方式「直接」進入研究參與者的生命經驗，我們所接觸的都是某種經驗的再呈現，最多我們只能說「貼近經驗」。我們無法完全中立、客觀的，所能做的只是再現過去的事件或是當事人的世界。

Labov 於 1972 年所提出的結構取向，是大多數研究者所引用與應用的典範，他主張敘說具有形式上的特徵，每一個部分都有其功能。一個完整形式(fully formed)的敘說應包含六個元素(Riessman, 1993/2003)。

1. 摘要(an abstract)：概述與總結敘說的整體內容。
2. 狀態(orientation)：將事件中所包含的人、事、時、地、物說明清楚。
3. 複雜的行動(complicating action)：事件內容發生的次序。
4. 評價(evaluation)：這個行動的重要性和其意義，敘說者對於此事件的看法與態度、評價。
5. 解決方式(resolution)：最後發生了什麼事，事情是如何收尾的。
6. 結局(coda)：回到現實，對未來的想法。

研究參與者可以利用這樣的架構，從基本經驗中建構出一個故事，並加以描述，研究者可以從參與者的語句和評價中來了解事件的重要性。

Riessman (1993/2003)提出了經驗的再呈現的程序，大致可分成五種層級，每個層級的某些部分是相互重疊與滲透的。

1. 關注經驗(attending to experience)：研究者提供一個主題性的方向，讓參與者由自身的基本經驗中，找出他所認為值得被提出或他自己想訴說的部分，來進

行述說。

2. 訴說經驗(telling about experience)：在個人訴說的階段，會有兩個部分的經驗同時在發生，(1)口語的，可錄下的文本；(2)存在於研究者與參與者之間的存在與發生的經驗，兩者同樣重要。在訴說經驗的同時，訴說者是在創造一個自我---一個想被他人如何認識到的自我。

3. 轉錄經驗(transcribing experience)：是一種不可取代的經驗，在轉錄口語文本的過程中，也必須反覆省思、調整是否還有未結束的問題，也可能進行不自覺或自覺的分析。若是不加思考的轉錄方式，就只是一種機械式的轉錄而已。轉錄言說是一個解釋性的過程，對於同一段談話若用不同的方式轉錄，將會以不同的方式建構其意義。

4. 分析經驗(analyzing experience)：分析的工作就是將整個文本的主顯節掌握住、分辨出來，並形成一個總結與摘要。最後分析者創造一個後設故事，加以編輯和賦予新的型態，成爲一個建構的文件。

5. 閱讀經驗：文本被閱讀的過程，也是一個訴說的過程，文本是在何種文化脈絡、何種空間被閱讀的，也會影響其所顯現的意義。閱讀與被閱讀也是一種互動。

Riessman 也有提醒所有的研究者注意再呈現的限制，我們所能做的只是談話和文本做出有限的描繪與呈現，他們是部份的、選擇性、不完整的呈現了真實，所呈現出的是某一種的意義，經由如此互動而產生出的文本，只能貼近、而無法直接達到基本經驗本身。因爲意義是流動且具脈絡性的，他不是固定及普世的，某個事物之所以重要，是因爲他存在於某個社會、文化脈絡之下。對於敘說而言，訴說當事人的部分是重要的，但是聽者、轉錄者甚至是讀者也是同樣的重要，因爲意義的顯現是訴說者、聽者與閱讀者的互動而產生而來的，這也就是前述所提及到的互爲主體的概念。

基於考量每個人都是獨特的個體，且面對失落時，就算外在反應或表現差異不大，但事實上心理歷程的調適卻是大不相同的想法，本研究選擇採用敘事研究作為主要之研究方法。研究者將邀請研究參與者說出自己獨特的故事，盡可能呈現出獨特個人的主體性，訪談過程中，研究者與參與者共同建構研究情境，是互為主體的研究概念，而非只是研究者站在客觀立場、運用套裝式的問題收集資料。

研究者會將與研究參與者所共同建構而得的研究資料，置入當下的社會、文化環境脈絡中，並給予符合脈絡的意義，在整理、理解、詮釋、分析的過程中，盡可能的貼近經驗並將其再呈現。

## 第二節 研究者與研究參與者

### 一、研究者

研究者大學時就讀南華大學生死學系，目前為生死學研究所研究生。大學時期曾修習心理學、社會學、心理輔導與諮商、悲傷輔導、研究方法、心理諮商與治療、藝術治療、沙遊治療、諮商實務等課程；研究所時修習質性研究方法、死亡議題與現代性專題、詮釋學與敘事研究、生死心理學等課程。大學四年級時，曾與同學一起製作畢業專題，當時是採用質性研究的訪談作為蒐集資料的方式，讓研究者能夠將課堂所學的訪談技巧有實際應用的機會。有了專題的磨練，與研究所課程中的研究方法訓練，也讓研究者對於研究方法的使用更為清楚。

研究者在幼年時曾經經歷寵物死亡的經驗，大約在小學三年級的時候，曾經養過一隻黃色的小鴨子，那時候將他養在陽台上、關在籠子裡，回憶起當時我與他的關係，其實新奇、有趣是大於親密關係的。在某一天的夜裡，睡前一直不斷聽到他的叫聲，我有點緊張的問媽媽，是否要去看看他，媽媽當時也沒多想，就只是說：他只是怕黑，晚一點就沒事了。我似乎有些擔心，但是也很快的被說服

了。到了隔天早晨，我們才發現他的脖子受傷了，老鼠將他的脖子咬了一整圈，害他無法將身體直立起來，無法喝水、進食，當然也就很快的過世了。直到現在我對於這件事情還是難以忘懷，因為我的不經心而使一條生命消逝，而且是非常痛苦的結束生命，自責的感覺至今都還令我印象深刻，這也是當初在抉擇是否要再次飼養寵物時，令我猶豫的原因之一。

現在研究者家中有飼養寵物，與寵物的關係親密，研究者與家人都將寵物視為是家中的一份子，回想當年的那段經驗，雖然與現在家中的寵物相處經驗、親密程度都有差異，但是也是記憶中一段深刻的過往。因為記憶深刻的過往與現在的親密關係，故而對於本研究主題產生興趣，進而想了解其他成人飼主與寵物之間的關係，及面對寵物死亡時會經歷怎樣的心理歷程。

研究者將採用敘事研究中「與研究參與者共同建構」的概念進行訪談，也就是說，在訪談進行過程，研究者會保持真誠、開放的態度事實的分享自己的經驗，進而提問及開啓一些話題，但是不會過度影響研究參與者的自我敘事建構。同時避免研究者本身主觀意見過於強烈，將自我觀點帶入訪談過程，而影響研究參與者的心情與想法。

## 二、研究參與者

研究者於2006年6月時，透過網路BBS網站內的寵物版張貼尋人公告，希望尋求飼養寵物且曾經經歷過寵物死亡的朋友，成為本研究的訪談對象。另外，我也利用電子郵件的通訊名單將本研究的相關訊息發送給親近的朋友，希望透過網路傳送訊息的方式能夠將尋找研究參與者的範圍擴大。

大約一星期的時間，即收到回信，其中包含從網路看到訊息而自動回覆的網

友，也有研究者親近的朋友看到訊息，而推薦的寵物飼主。經由聯絡之後，表達願意參與研究者有六位，五位女性、一位男性。最後因為訪談進行之細故，而刪除男性參與者，而保留下其餘五位女性參與者，研究參與者資料及與主角寵物相處之概略時間，如表3-1所示。

表3-1 研究參與者及與主角寵物的相處情形

研究參與者	性別	年齡(歲)	職業	相處時間	死亡多久	主角寵物的類型
雅雅	女	35	美容業	13年	2年	狗
帆帆	女	25	服務業	13年	1年	狗
欣欣	女	27	學生	5年半	3年	狗
琳琳	女	23	學生	2個半月	7個月	天竺鼠
葳葳	女	28	學生	1年半	1年半	楓葉鼠

因為是透過網路尋得的參與者，是故於取得聯繫後，擬定一份初步的受訪者基本資料表(如附錄一)，請參與者填寫。表格包含二部分：1、受訪者基本資料，請受訪者填下聯絡方式方便日後連絡；2、請受訪者簡述(約300-500字)與寵物的親密程度、飼養時間多長、已死亡多久等等的相處情況，讓研究者能夠大約了解參與者與寵物的關係。

雅雅現職為專業美容師，自己開設工作室，與客人關係良好，乖乖死後，漸漸將關懷動物的心力轉向流浪動物。帆帆剛離開大學校園兩年左右，從事服務業，個性開朗、是團體中的領導者。欣欣是一位人文學科的研究生，很愛動物，認為家中一定要有狗才算是完整。琳琳現為大四學生，對於小動物很喜愛的他養了兔子跟楓葉鼠，天竺鼠則是第一次飼養。葳葳也是一位人文學科的研究生，因

為大學實驗課的關係才養了楓葉鼠，也在楓葉鼠死後，確定不會再次飼養寵物，因為他認為養寵物的責任及需要付出的心力太大，除非能夠保證寵物的幸福，不然就不會在飼養寵物了。

### 第三節 訪談大綱

本研究採用敘事研究的進行方式，以研究參與者為主要說者，說出參與者與寵物相處的過程，及面對寵物死亡時的心理歷程。為避免參與者不知從何說起，研究者依據閱讀文獻和與研究參與者的初步接觸，大致歸納出四個大項作為訪談最主要的方向。

1.我是誰：請研究參與者自我介紹，了解參與者的背景，及目前的生活型態。除了使研究者能夠對研究參與者有初步的認識外，收集到的背景資料也對日後分析時會有幫助。

2.親密接觸：請參與者分享是在何機緣下與寵物相遇，及相處過程。最想分享的事情往往是印象最深或是最感動的回憶。

3.天下無不散的筵席：回憶面臨死亡的那段過程，是令人心痛的，最後那段日子裡，我曾經為牠做了些什麼？請參與者分享那段心痛的過程。

4.我心裡的他：請參與者談談寵物在自己心中的定位及家人看待寵物的態度跟角度。他的離開是不是有造成一些影響？

表 3-2 訪談大綱

問題類型	問題	備註
我是誰	請先談談您目前的生活現況。	請研究參與者自我介紹，了解參與者的背景，及目前的生活型態。
親密接觸	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 何時開始養寵物的？動機是什麼？是什麼樣的寵物？</li> <li>2. 您們總共相處了多久時間？</li> <li>3. 相處中最特別的經驗是什麼？</li> <li>4. 如果談到他，最想分享的一件事是什麼？</li> </ol>	請參與者分享是在何機緣下與寵物相遇，及相處過程。最想分享的事件，往往是印象最深刻、最令人感動的回憶。
天下無不散的筵席	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 他的死亡是多久之前的事情了？</li> <li>2. 發生了什麼事而死亡的？(突然的、可預期的)</li> <li>3. 在他面臨死亡的期間，您心理的感受如何？</li> <li>4. 有沒有見到牠的最後一面？當下的情境讓您有什麼感受？</li> <li>5. 他過世之後，有特別為他再做些什麼嗎？是以何種心情去做的？</li> <li>6. 新寵物的加入，對家庭與自己的影響是什麼？</li> </ol>	回憶面臨死亡的那段過程，是令人心痛的，最後那段日子裡，我曾經為他做了些什麼？請參與者分享那段心痛的過程。
我心裡的牠	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在您的心中，他的定位是什麼？</li> <li>2. 家人又是如何看待牠的？</li> <li>3. 他的離開，有沒有對您造成什麼影響？</li> <li>4. 如果想請您為您們的關係下一個註腳，你會怎麼說？</li> </ol>	請參與者談談自己及家人看待寵物的態度跟角度。

## 第四節 資料整理與分析

### 一、資料整理

本研究主要採取半結構的訪談方式，依據訪談大綱與訪談札記，應該會獲得研究參與者所提供之口述資料。另外，研究者與研究參與者互動中也會獲得一些非言語的資訊，並且於閱讀文本資料後所得之研究省思也是研究參考之依據。

在反覆熟悉訪談錄音後，即將其謄寫為逐字稿，並送交研究參與者做確認後，以其作為研究分析之口述重要紀錄。研究者的省思是於訪談後、閱讀文本後，將與研究參與者之互動過程回顧而得，並將所產生的想法詳實紀錄，以作為研究參考之用。

### 二、資料分析

本研究主要焦點鎖定在成人飼主面對寵物死亡的心裡調適與歷程，由研究參與者敘說關於自己與寵物之間的互動及關係，研究者透過連續且互動的訪談過程收集資料，並將訪談內容整理成分析文本。經由反覆閱讀、思考文本，試圖具體呈現成人飼主於面對寵物死亡事件，是如何經驗並渡過的。

敘說研究中最重要資料文本為研究參與者的口述資料，因此反覆閱讀逐字稿並顯現其中的意義是一個重要且繁複的過程。Crossley (2000/2004) 在書中提到：目前敘事心理分析還沒有什麼標準化的分析方式，不過參考了 McAdams 對於個人敘事所提出的理論與方法，研擬出六個步驟的分析藍圖是可以作為參考的。1、閱讀與熟悉；2、找出待探尋的重要概念；3、區辨出敘事基調；4、確認表徵意象與主題；5、交織成一篇脈絡連貫的故事；6、撰寫研究報告。

Lieblich, Tuval-Mashiach & Zilber (1998)針對敘事研究應該如何分析與閱讀，提出以兩個主要向度分成四類別的分析模式(林美珠，2000)。

(一) 整體 --- 內容：研究者將敘說者所說的片段，建構並連結成有意義且完整的故事。

(二) 整體 --- 形式：透過故事情節、架構的分析，找出故事的高潮點或轉折點，了解完整故事的發展，以呈現完整敘事的脈絡。

(三) 類別 --- 內容：此取向研究主題的分類，是事先按主題選出，從文本摘錄，進行分級、歸類再聚集。處理方法較不注重故事整體脈絡。

(四) 類別 --- 形式：焦點放於故事的形式與敘說的風格，以了解敘說者其語言特徵及情感表達。

事實上，在進行實際分析時，若是按著 Crossley 所提出之六個步驟按步分析是有困難的。所以研究者最後只將其所提之六步驟，作為分析時的基本原則，熟讀文本、尋出重要概念及主題、連結成一篇完整且有意義的故事。而 Lieblich 等人所以提之四類別，其中也只有「整體 --- 內容」及「類別 --- 內容」較合於本研究之用。根據定義所述，關於「形式」上的分析，較適用於文學作品的研究與分析。本研究的分析焦點著重於文本的內容而非其敘事之形式，故第四章採用「整體 --- 內容」的模式，將每位參與者訪談所得資料視為是單個完整的文本，研究者建構、書寫成有意義的故事；第五章則選用「類別 --- 內容」的模式，抽取五個獨立的故事中與研究目的相關之主題進行文本分析。

## 第五節 研究流程與步驟

本研究流程共分爲三個階段，分別爲：研究前準備階段、正式研究階段、研究資料整理與分析階段。

### 一、研究前準備階段

此階段主要任務在於：完成文獻探討分析，對於研究主題有更深入且豐富的了解。並根據文獻探討所得概念與結果，設計本研究之訪談大綱及問題。

閱讀、蒐集與本研究相關之文獻，並加以整理，可成爲本研究日後重要參考資料。以參考文獻與本研究達到目標相對照之焦點，作爲設計訪談方向與訪談題目之基準，進而確定訪談大綱。

在訪談大綱擬定完成後，先針對本研究訪談對象以外之成人飼主進行前測，以確保研究對象能夠清楚了解訪談大綱之內容。若於前測結果發現題意不清，或是易產生理解混淆等情況時，加以修正，有助於蒐集到更多豐富、深入且有價值之資料。最後，確定訪談題目最終定稿，並準備進行訪談。

### 二、正式研究階段

在正式研究階段，最主要的任務爲：進行敘事訪談，以蒐集本研究重要文本資料。爲節省訪談進行時間，且讓研究參與者能夠了解訪談大致的方向與問題內容，故必須先將訪談大綱於訪談前交給參與者，使其清楚訪談流程，以利訪談進行。

在進行正式訪談前，會先取得研究參與者同意，並告知三項訪談原則：(一) 資料保密原則，(二) 若訪談進行中，參與者有不願回答的問題，也可拒絕回答，

(三) 因研究需要，請准許錄音，在確定參與者對於訪談原則無異議時即開始訪談。在訪談後，研究者必須將訪談錄音帶所得資料，以逐字稿方式謄寫成研究文本，以方便研究。

表3-3 訪談次數與地點

研究參與者	訪談總次數	訪談總時數	訪談地點
雅雅	2次	6小時	工作室、餐廳
帆帆	2次	3小時	工作地點
欣欣	2次	4小時	咖啡廳
琳琳	2次	2.5小時	咖啡廳
蕨蕨	2次	3小時	宿舍

### 三、研究資料整理、分析階段

在此階段重要任務為：將訪談所得資料進行編碼與分析，並加以詮釋及理解。以文獻探討及訪談所得資料為依據，大致分三到四個議題方向作為分析主軸，並將受訪者表達資料參入其中、加以詮釋。在歸納時，須先注意受訪者是否有出現前後矛盾之表達，及所有受訪者對於相同議題是否出現不同看法，若欲此情形，則加以探討。同時也會持續閱讀與研究主題相關之文獻，以豐富研究者對於研究主題之概念，也使本研究之結果更有品質。

## 第六節 研究的嚴謹度

我們如何評估一個敘說分析的有效性呢？傳統的實證論強調信度、效度的觀念，研究者應保持中立客觀，研究結果是具有普遍性、客觀性的真實，這樣的想法及態度並不適用於敘說研究。Riessman 建議可以用以下四個方法來探就敘說

研究的有效性，當然每種方法都有其可能性與其本身的問題 (Riessman, 1993/2003)。

(1) 說服力(persuasiveness)：說服力最終是要依賴寫作的文學技巧與讀者的反應，因為我們的文本沒有固定不變的意義，在某個脈絡下閱讀有具有說服力的解釋，在另一個時空之下未必如此。

在敘事研究重視個人獨特性與文化脈絡的概念下，研究主題所呈現的意義並非靜止不動的，可能因時、因地、因人會有差別。但是研究者會掌握研究參與者本身的背景及我們現在身處文化脈絡，與資料文本相連結，詳實的呈現出故事本身，及研究者與參與者共同建構出的意義。

(2) 符合度(correspondence)：人的故事並不是靜止的，當我們的意識變遷了，經驗的意義也就隨之改變了。我們必須區辨出我們對研究對象的觀點，以及他們對於自己的觀點，這也是真實呈現所要表達的重要部份，因為他們有可能不同意我們所解釋的，而研究者必須對研究結果負責。

分析、撰寫時，研究者盡可能的將觀察出的主題提出，並區辨出何者為研究者的想法、何者為參與者的觀點。事件的意義是流動的，參與者可能將我們的研究結果帶回他的社群，也可能不同意我們所下的解釋；我們也可能透過參與者的反應(正面或是負面)來激發出更多新的思考面向。

(3) 連貫性(coherence)：連貫性必須盡可能深厚(thick)，連貫性的標準有三：總體的：敘說者藉由訴說所要達到的整體目的；局部的：一位敘說者嘗試在敘說裡影響敘說本身；主題的：關於基本特定主題的大段的訪談文本說明其重要性，而且不斷重複的出現。主題與主題不可斷裂，並應注意其先後排列。

(4) 實用性(pragmatic use)：我們要考慮某個特定的研究，最終能夠變成其他研究之基礎的程度。在結論與建議，應該必須提出簡要的結論，使讀者能夠清楚的了解本研究所得到的研究結果；提出具體建議時，也應具體或是有完備的思考方向。

敘說研究之所以有彈性，是因為其有效性標準無法化約成一套形式準則或操作程序。也因為無教條的框限，所以研究者與參與者之間的互動呈現，是必須有說服力的，故分析與主題的選取是十分重要的。

Lieblich 等人(1998)也曾在書中提供四個評鑑敘事研究品質的標準。(1)寬度(width)；(2)內聚性(coherence)；(3)洞察力(insightfulness)；(4)簡約性(parsimony) (引自吳芝儀，2005)。也就是說，作為一個研究者應該提供一個完整且有連貫性的故事，其中應包含足夠的證據能夠讓閱讀者自行判斷與詮釋，並在有連貫性的分析與詮釋後，提出精要並具有原創性的結論，若能把握此原則，也就能確保敘事研究的品質了。

綜合 Riessman 與 Lieblich 等學者評鑑敘事研究是否具有水準的幾項原則後，研究者將督促自己：

- 1.詳實謄寫研究參與者所提供的文本資料，並交回給參與者確認是否有闕漏之處，提高資料可信度，以符合廣度與內聚性的檢驗。
- 2.擅用書寫與修辭的寫作技巧，將理解與詮釋詳細紀錄於研究報告中，以符合洞察與精簡的檢驗。
- 3.經過整理、分析，做出精要且具原創性的結論，提出有效之建議，而成為一份具有品質的研究報告。

## 第七節 研究倫理

研究倫理方面，研究者在進行訪談前，會先與研究參與者說明本研究之研究目的及進行過程，使其充分了解後，再決定是否進入研究。因研究需求必須於訪談過程中錄音，也同樣會於事前徵得研究參與者同意；研究者謄錄訪談文本後，也會請參與者再次確認，以確保研究資料的可信度。

若研究參與者已同意加入研究，會與參與者說明隨時可退出的選擇權利，請參與者放心、輕鬆的接受邀請。研究者在研究過程中，會遵守研究倫理，以保密為原則，並且尊重研究參與者的個人意願，保護研究參與者不會因參與本研究而受到傷害或不必要的干擾。

## 第四章 我們的故事

經由敘事訪談的過程，研究者獲得了寵物飼主與寵物間的相處故事，在本章研究者將採用以第一人稱的角度，去嘗試以研究參與者的口吻書寫故事。故事的焦點會鎖定在飼主與寵物的互動及關係的呈現，還包含飼主與寵物及其家人的互動也都會稍做描寫，在故事中所談及的寵物，不一定是研究參與者唯一的寵物，卻是最令參與者感受深刻的，在敘說時，也會將細節交代清楚。

在正式書寫故事之前，研究者爲了該如何下筆而煩惱，因爲每位研究參與者的寵物經驗都不盡相同，若是用一般生命故事的人生經歷去作時間的區隔，反而會使讀者不易閱讀。

最後，研究者決定：五個故事皆從「寫在故事之前」出發，研究者將把自己眼中的研究參與者稍做描寫，以及他們與寵物之間的關係大略說明，算是爲故事做個引言，也附上表格，使閱讀時更容易區辨出故事中的各個主角。再來由參與者與主角寵物的死別場景出發，後而回溯到年幼時的寵物經驗，終而寫至與現在寵物的另一段相處，或是目前的生活做爲故事的結尾，這樣的情節安排，時序與經驗較不易混雜，也更方便閱讀。若是沒有親眼目睹或親身參與死亡過程的研究參與者，故事則從得知死亡的場景出發敘寫。

研究者在書寫故事時，曾爲了該以第一人稱或是第三人稱切入故事而猶豫，因爲使用第三人稱切入撰寫，可以清楚的分隔研究者與研究參與者的角色身分，但是嘗試寫作後，研究者發現若是將自己以第一人稱的角色融入故事，更能夠貼近故事本身，與指導老師討論後，便決定以第一人稱敘寫故事。

因此在本章所出現的「我」皆爲研究參與者，而研究者則隱身爲背後說故事

的人；在第五章時，「我」則再度回到研究者身上，研究者將會試就每一個故事的獨特性，及故事間的共通性分別做出整理，後而分析與討論。

## 第一節 用愛擁抱我的守護天使

### 寫在故事之前

雅雅是一位專業的美容工作者，我們的訪談是在他的工作室進行的，工作室裡現在養了兩隻大狗---奇奇跟嘟嘟，他們都是雅雅認養來的，嘟嘟是一隻有些害羞、自閉的狗兒，也許在我們不知道的過去，他曾經受過不好的對待吧。奇奇算是中途的狗兒，也就是雅雅從流浪狗場救下來的幸運狗兒，但是因為他太過好動了，所以可能很難找到願意接納他的認養人，但是雅雅還是堅持要好好的、用心的照顧他們，讓他們接下來的日子能夠擁有幸福。

因為原生家庭的特殊原因，雅雅的心裡覺得跟動物在一起他能夠更安心、更放鬆，他甚至還在網誌中寫下「愛狗>愛貓>愛人」的排行順序，故事中的乖乖是雅雅生命中第二個的最愛最愛人，第一個是阿媽，而乖乖對雅雅而言，就像是阿媽轉世來保護她的一般給她溫暖，也像是再度回到阿媽的懷抱一樣的充滿愛的味道。

表 4-1 雅雅基本資料

研究參與者	已逝寵物	相處時間	過世距今	現在寵物
雅雅	乖乖(狗)	十三年	二年	嘟嘟(狗)、奇奇(狗)

### 一、當死亡降臨

這一天，終於還是到了，我一直以為我準備好了，但是...還是來的太突然。他 13 歲，但是看起來還是像小狗，就突然有一天心臟肥大，就突然的，然後我

就帶他就台大，然後…他就中暑或是心臟病發作，死的還蠻快的。那一天我是感覺他喘的很不對勁，我才趕緊將他帶到醫院的，就是在門診的時候，還沒叫到他的名字，就忽然呼吸不夠來叫一聲，然後後來醫生不管嘛，他就叫實習醫生急救，然後就沒有用阿，乖乖就是這樣離開我身邊的。

## 二、來來去去的動物朋友

印象中從很小開始，家裡出現動物物就是常態了，從小... 家裡有養過兔子、小鳥、鴿子、小貓，之後有養過狗，小學五六年級有養過一隻有品種的狗，那個是人家不要養的，後來就車禍死掉了。家裡的這些事通常都是媽媽作主的，應該要從我媽說吧，我媽的話都是路上撿的，他看到覺得跟他有緣，他又 OK 就會帶回家。我們家狗的地位是比人高的，狗在我們家的地位都很高，我媽可以花非常多錢，冷氣可以 24 小時開都沒有問題，或是他們吃肉、吃牛肉，我在旁邊流口水...

### 貓咪---小四

那是我第一次養貓，貓咪都會和我躲在被子裡面，然後吸我的手臂，和我感情很好，可是，它漸漸地不回家了。有一天晚上，回來，我好高興，結果，又多了一隻貓，大概是它老公吧。阿媽趕那隻公貓，從此以後，貓咪就沒回來了。就因為這樣，貓咪對我而言代表著「背叛」，你怎麼可以拋棄我。

### 討人憐愛的小可憐

我們家的狗兒都是來來去去的，可是有權作主留下他們的也只有媽媽，沒有人可以撿狗，只有我媽，他可以做主。乖乖是在寒冷的冬天，被一對小兄妹丟出來的，他就這樣的被撿回來了。

當時我們家還有另外一隻狗狗---雅雅，他得了犬瘟，我的心思都只放在照顧

雅雅身上，看到戴黑眼鏡的乖乖，討厭、不想理！走開啦~~~我只愛我的雅雅，但是他只是跟著，對我熱情的搖搖尾巴，我就被融化了。

### 我是他眼中的唯一

其實，一直以來照顧乖乖的事情，都是媽媽在處理的，而且在這十三年中，我還曾經有兩年，因為家裡的問題拒絕回家，他很護我，我媽養他、照顧他，我其實都沒照顧到，但是他很護我，他只對我好，我睡覺的時候我媽來，他還會保護我。然後我去外國七天，我媽說他都在裡面，像憂鬱症，把球都咬到裡面，甚至我買玻璃杯、他打破了，本來他很高興出來迎接我，發現我進房間他就不敢進去了。

他真的很聰明、很認我、很護我，我一年沒回去，我回來的時候他還是很高興，就是不管分開多久了，他還是很高興。可是像嘟嘟，我出去一個月，他已經忘記我是誰了，要看久一點才知道，可能我跟嘟嘟相處也沒有那麼久，也可能他有換過主人。乖乖讓我覺得：不管多久他都會等我。

之前我住家裡的時候，他都會叫我起床去上班，連禮拜天都是，而且只有對我，對媽媽、姐姐都不會。媽媽說他都會去等我的門，如果我的時間是固定的，他就會等在門口，連我沒回家的那兩年都是。

### 爭地盤的小把戲

養乖乖的時候，家裡還有另外一隻狗兒---咪咪，在他們小的時候，總是會互相爭地盤，印象最深刻的是：後來咪咪的出現，他們會在我們互相的床上尿尿，那我們根本不知道誰尿的，所以我的床鋪都是尿，就必須翻來翻去一直翻，有一次我在我媽的房間，我一進去就發現他尿已經滴下去了，就看著我，好像一副被抓到的樣子，就是他尿的。看乖乖那副心虛的樣子就好笑，但是他最後還是被修理了一頓。咪咪本來就是一隻比較獨來獨往的狗兒，所以等到他們都老一點之後，就都是各自過各自的。

### 三、傷神又傷心的就醫過程

因為以前看獸醫的經驗都很差勁，所以乖乖從沒進過獸醫院。十三年來第一次看病是因為實在咳的太厲害，做了一堆檢查之後，醫生診斷是心因性氣喘，需要控制他的飲食、減肥，還要連續打三天的針。打了針之後，咳的情況是有好轉，但是不到一個星期情況又惡化了。

終於，媽媽同意換一家醫院試試看，檢查後醫生說有心臟的問題，溝通完，醫生覺得順其自然，端看你要怎麼做，雖然，意思一樣，但是，比較聽的下去。量了體重後，醫生說：要改變狗的行為與食物，以求壽命，人和狗都痛苦，還是快快樂樂地陪他走完，肉片可以吃，但少一點。聽了之後，我的心裡舒服多了，相較於第一家的冷漠，這一間的醫生似乎比較人性化，也有為我的乖乖考慮到，我喜歡這個。我現在也只能祈禱情況能夠漸漸改善，一定要有改善！

#### 與死神拔河

我已經兩天沒有去上課和上班了，並且將最近所有的 Case 都停掉了，因為，她狀況時好時壞，尤其是半夜，喘的很難過。我臉上的眼淚沒有停過，想起她對我的忠心和愛，一生都放在我身上，我走到哪就跟到哪。她到底知不知道她生病了？眼睛還是雪亮的，連醫生都覺得生命力真的很強，比較沒喘的時候，就開始玩，除了生理是老狗外，心理根本是小狗。醫生說，最好不要讓她動，但是我捨不得，只好儘量不讓我自己動，她就不會動。

某一天的晚上，忽然不間斷的咳嗽，中間還一度不動了，簡直把我嚇死了，最後我還是妥協了，雖然，我贊成儘量不要打針，但是，實在是...狗難過，人更難過，我屈服了。醫師說要讓他盡量平靜，不要情緒波動太大，也不適合激烈運動，小心天氣溫差，要按時吃藥控制。我能做的也只有按照醫生的規定，他的一生都爲了我，而我...在這時候...卻什麼也不能做。

## 悲傷 0729

就在這一天，乖乖在台大獸醫院過世了，名醫教授的默視，實習生的急救，親眼在我眼中 bye bye 的，我的打擊很大，當天抱著狗狗數個小時，直到變的硬梆梆，發現他已經不是往日抱在手上的狗狗後，才驚覺了這個事實。當天晚上，還有幻聽和跳樓輕生的瞬間念頭，現在想想，覺的好可怕喔！

乖乖的離開，讓我有瞬間失去一切的感覺，讓我崩潰了。我們請了專門處理寵物殯葬的人，他就開車來、有冷凍櫃、他就問你要不要往生被。我去靈骨塔的時候，真的有看到有人在地上擺了一大堆罐頭還是食物的，真的比... 真的很豐盛，我們本來已經很愛狗了，花了很多錢了，但是到那個地方會發現真是小巫見大巫。

那時候我還買了金剛經回來唸，我那時候完全沒辦法思考，那時候應該已經過兩三天了... 應該是一天兩天吧...，因為那時候的時間... 那個 24 小時太長了，長到受不了，晚上都在聽，一直讓他重覆，我沒辦法不聽，我就一直唸一直唸。寄託...？已經超過寄託了，你就.. 整個人快裂了，整個人快四分五裂的，整個人就沒辦法承受，也許吧，不是寄託兩個字可以形容的。

把乖乖帶去火化、放骨灰、作法會，讓我覺得心安，而且在那裡看到大家都是遭遇到相同的心痛，在心裡會有得到支持、互相撫慰的感覺。現在覺得有點白痴和浪費錢，不知道下一個寵物愛人走的時候，會不會又白痴一次。

## 四、將小愛化成無限大愛

### 悲憐更多不幸的生命

在乖乖過世後，前半年，我跟著愛心媽媽去餵養流浪貓狗，後半年，我則是深夜在附近養街貓街狗。影響就是現在我會悲憐這些動物阿，讓我覺得說是自己的責任，又覺得乖乖以前小時候是流浪狗很可憐阿，所以能夠救幾隻就救幾隻，還的確影響蠻大的，自己都還不知道為什麼... 搞不好找到了原因... 所以才會陸續

就了解很多，像這個愛心媽媽(侯媽媽)因為他的狗走失了，才害他變的那麼「慘」(經營狗場)。

中間是有到收容所去找看有沒有跟他一樣的，當然是沒有阿，但是也因為這樣子你就會看到更多的流浪動物很可憐，然後就是一直去看那些資料，然後有看到愛心媽媽這樣，又看到網路上資料，然後你就有同理心，然後就陸陸續續去了解，了解了很多繁殖場，了解了很多流浪動物很可憐的一面。

幫助流浪貓狗是一條漫長且艱辛的路，說不走了，是嘴巴說不走了，要繼續走下去，真的需要很多的時間、體力跟愛心，這也是我現在克制自己的原因，我不贊成讓自己負擔超過能力以外的慈善，那樣會讓動物們跟自己都過的很沒有品質。

#### 雖然辛苦，但我不後悔

今天我望著狗狗的骨灰罈，還會微笑的覺得，我做對了。也許，有的人天生就有愛心，而之前的我卻是沒有行動力的，現在，我把對它們的思念轉成行動，我很快樂。在這溼冷的天氣，我連續兩天當家事女傭，也心甘情願。

## 五、愛動物 > 愛人

乖乖是我這一生中最愛的第二個人，從零歲到 17 歲，我在阿媽呵護下無憂無慮的成長；從 20 歲到 33 歲，我在乖乖的愛下滋長，和媽媽保持著微妙的關係。乖乖似乎就是阿媽轉世來保護我的，這兩年來，一直不敢叫乖乖的名，看乖乖的照片，只是低著頭猛幫流浪動物，這一切的初衷，都是因為---乖乖，今天我可以坦然面對了。

更特別地是，這二十年來因為流浪狗狗，我和媽媽，現在感情特好，因為這兩年無怨無悔的幫助流浪狗，我學習到寬恕，學習到心中無怨無恨。因為現在身邊的流浪貓狗，我彷彿回到童年阿媽愛的懷抱很快樂，很舒服的感覺

也許有很多人覺得這樣對狗很不值得，但是，我只能說，沒有人像他一樣一生守候著我，即使到現在都是。

## 第二節 溫暖的心靈避風港

### 寫在故事之前

研究者與帆帆是相識多年的好友，曾經因為這一層的關係，下不定是否應進行訪談。但是研究者知道，這一段往事，確實讓帆帆很傷心，所以決定不要輕易放棄。在訪談的過程，研究者看到一個真實的他，一個習慣理性的他，所以儘管話語間盡是平淡，但是情感的張力卻不是可以用言詞形容的。

小皮從出生到死亡，都待在帆帆家，帆帆的爸媽對於小皮非常保護，所以除了跟媽媽出門爬山，平日很少出門，因為如此，在小皮眼中一家四口就是他的世界，這也是讓帆帆很愧疚的地方，因為總是想著「以後」再帶小皮出門走走，卻忘記了，也許小皮的生命不如人們來的長久。當小皮走後，也讓帆帆思考了更多，讓他更積極的付出心力在家人身上。

表 4-2 帆帆資本資料

研究參與者	已逝寵物	相處時間	過世距今	現在寵物
帆帆	小皮(狗)	十三年	十個月	寶寶(狗)

### 一、當死亡降臨

在農曆新年的前一段時間，小皮可能是因為太冷，而中風了。據說好像是中風耶，太冷，就是太冷，以前也不知道狗原來不能吃太油的東西，鹹的也不能吃太鹹，反正血液可能本來也不好，脂肪過高之類的，又因為太冷。是因為我爸起床、他想起來，他從被窩跑出來的時候，忽然就抽筋就哀嚎，就開始不太會動了，就有點接近癱瘓。

小皮中風的那一天，我不在家，後來剛好遇到過年，我才從外地回家。平時在家都是爸媽在照顧的，所以我也不是很了解，我也不懂只是覺得他不舒服，我叫他、他也不理我，他只會看著我，我就想說好吧，他不舒服就不要吵他了。就給他睡覺阿，也不知道他到底怎麼了，又因為天氣很冷，所以你只會覺得他就是想睡覺。

### 無法倒帶的那一日

可是當天…我還記得那時候在看電視，就忽然我爸媽就交頭接耳、就穿衣服，就說要把他帶走，我就說怎麼了，他就說要把他帶去看醫生。我沒有跟去，我在家的時候也在想：為何我沒跟去？他走的那一天，我不知道為什麼幫他照相，就有一種感覺：會不會沒有回來了？就幫他照相，他眼睛還有睜開，然後他就走啦。

一切就好像反應很慢，就一直告訴自己不要亂想，但是其實都是有感覺的，但是把他掩蓋掉了。爸媽回來後，只是很平常的說要住院幾天，醫院會處理，我心裡那悶，但因為爸爸口氣平淡，而且在當下他沒有跟我講很多，後來我回新竹上班了。

等了幾天都一直沒有消息，我跟妹妹就打電話回家追問，我爸那時候在爬山，我就說阿小皮咧？他就說在醫院阿，我就說那醫生說什麼，他就說沒有阿，他就說我跟你媽已經…反正他就是…可能怕我們難過吧，所以他就是講的不清不楚的，就說他們已經在找狗了，就他們有打算再養一隻狗。

我不能理解為何沒有結果，卻又要再找狗。幾天後，我接受了小皮的死訊，我開始埋怨爸爸為何隱瞞不說，為何會這樣，顧不得還在上班的我，就躲到門口的角落大哭了起來。

## 二、快樂的回憶

我與動物的相處經驗，從很小就開始了，以前爸爸總會帶著我去摸摸外婆家的狗，有一次，自己愛逞強，沒有大人在就去摸狗，結果被狗狗壓在地板上，連胸口都被咬傷了，但是我也不知道為什麼，我也沒有因此而怕狗。

在小皮來之前，家裡也曾經有過幾隻狗，但是我真的太小了，所以也沒什麼印象了。小皮是阿公家的小狗---皮皮的小孩，他從出生到死亡都在我們家，他的一生都是在我家。

### 小小的棉花兔子

小皮長的白白的，耳朵垂垂的，我們小時候都覺得他很像兔子，他都會這樣跳跳跳，他跑的時候，都會跑一跑、去撞牆壁，他會跑斜線的，他都是腳歪歪的，一直跑斜線的，不知道為什麼，就很有趣阿。因為我們家有個長廊，他年輕的時候，幾乎都是這樣跑，後來老了，比較少了。

因為我們家地板滑滑的，他很喜歡玩把他推出去的遊戲，滑遠遠的，他就會在跑回來讓你推，要不然就是丟球，他會立正，他會拜拜還會裝死，就這樣碰他就倒在地上裝死，很可愛。

有一次騎腳踏車帶他出去，他站在籃子前面，看到其他的狗狗經過，他也不管車子還在行進，就跳了下去，腳一跛一跛，還是要去找別人玩，真的是不怕死的溫室裡的花朵。

他平常最喜歡人家幫他搔癢，最愛四腳朝天的要別人摸摸，會快樂的踢著左腳，一副舒服的樣子。

### 心靈的避風港

小皮對我而言，就像是家人一樣，在成長過程當中一定會遇到很多困難阿，甚至會遇到不好的人，可是這麼多來來去去的人裡面，你會發現只有家人是在你

身邊的，有的時候你也不會去跟他講什麼，可是你會知道他就是在你旁邊，他就是會聽你講話，所以我有時候也會跟他講話阿。

這也是我喜歡狗的原因，狗會很誠懇的看著你，聽你講話，搖搖尾巴，開始逗你玩，我不知道他們懂不懂，或許人們就是會很一廂情願的覺得你就是對我那麼好，我就很不喜歡貓給人冷冷的感覺，狗狗隨時都很有活力，會覺得他就是一直陪著你。

我覺得小皮對我來說，是我的兄弟姐妹，他不是小孩，他跟我一樣大，因為我覺得他最了解我，因為我覺得從國小到現在出社會，你在每個階段可能會做忤逆爸媽的事情，可能會忽然又變個好人，或是會怎麼樣，父母一定會唸你嘛，兄弟姐妹可能因為年齡或是環境不同就會覺得你到底在幹嘛，可是…或許狗不會講話、或許狗只會搖尾巴、或許我不知道他要什麼，可是他就是會等著你，他就是會看著我去改變，但是他永遠就是會默默的支持我，你會覺得有時候人在江湖身不由己，但是他會知道你是好人，他會知道你自己知道你在做什麼。

我很難過的時候，他就是聽，我覺得他好像聽的懂，他就會窩在你旁邊，或是舔舔你，或是咬了一顆球，想要讓你不要那麼的難過阿，跟他一起玩這樣子。所以我覺得他就很像家人，因為家人是不管怎麼樣他都不會離開你阿，今天不管你再怎麼機車他還是都會挺你，不管你有沒有餵他吃飯，他都還是會看著你，他不會唾棄你還是怎麼樣的。

我覺得小皮給我是一種心靈上的保護跟依賴，很多事情我知道是我自己要去面對的，但是我也知道他會一直陪著我。

### 三、從來沒想過的分離

我從來沒有想過小皮會離開，我現在會覺得都沒有去珍惜跟他在一起的時間，永遠都是無止盡的讓他等待，我回來在跟你玩、我等下再抱你、下次再帶你出去。你就是會覺得都會在阿，就像我們都覺得家人都會在，所以想去學很多，

想去幫別人，會覺得除了自己，我還想要幫別人，可是總是會忘記家人，與你最親近的人總是分到最稀少的時間。

#### 只是想多做些什麼

我有幫他念經耶，我知道以後回去，我記得好像是當天晚上吧，我只是想要為他做什麼，所以就拿那本經來唸，就說要給他。如果還能多做些什麼，也許是超渡吧，因為人是很愚蠢的動物，所以你會在他走了以後，想要為他做什麼，我也不知道幫他唸這些他是不是可以收到，或是是不是有輪迴這些事，我都不知道，只是覺得能做什麼就做什麼，就是你已經不知道要做什麼了，你就會去花很多錢、很多精力，填補人心裡的空缺。

我後來都有在想，醫院是怎麼對待他的，有沒有好好的對他。可是我覺得我可能沒辦法接受，接受他死在我面前，我可能沒辦法親手，親手把他放在土裡，或是親手把他送到焚化爐什麼的。我會想要看大家怎麼做，我就怎麼做，什麼對他最好，看大家寵物是怎麼做的，我不要他好像捲草蓆捲一卷就丟掉了。

#### 四、故事的餘溫——新舊的交會

小皮的走，有帶給我一些東西，我現在會覺得要珍惜眼前的一切，他讓我知道歲月不等人，因為有痛才會怕，才知道要做。也讓深刻的感受到「子欲養而親不待」，所以我更珍惜我與家人相處的時光，不再吝惜對家人釋出關懷。

#### 故事線的延伸

因為朋友知道我很難忘懷小皮，所以在我生日的時候，送了一隻馬爾濟斯——寶寶給我。爸媽跟我都一直在期待著一隻馬爾濟斯，但是他們不希望是用買的，寶寶就這麼來了。

寶寶剛來的時候，我曾經猶豫過，到底要不要叫他小皮，但是我不願意看到

他背著另外一隻狗的陰影生活，所以決定取新的名字。我覺得我爸媽還蠻愛這隻狗的，我不知道這是不是一個陰影，就是一個…替補，我覺得有可能，因為他們每次跟他玩一玩就會叫他小皮，然後我就說他不叫小皮。

### 精力充沛的小頑皮

我爸媽對寶寶都很好，甚至連寶寶跳到媽媽身上，媽媽都不會怎麼樣，要是小皮的話，早就被打。可是寶寶完全不鳥他，可是我媽卻笑的很開心，然後你會從他們的一些反應中知道他們都很懷念小皮。或許他們也都會難過，可是他們覺得他們是父母，或是中國人本來就不善於表達自己的感情，所以他們就是會好像沒事，可是其實很多細節就會看的出來是很在意的。

媽媽真的很疼寶寶，我今天早上去看病是我一個人去的，我媽說下兩天他懶的去，回來之後我發現狗洗好澡了、毛也梳好了。昨天我回來的時候，他們就說狗有沒有帶回來，我就說有，他們就說狗不要帶去醫院，他們就跑到外面來，就把狗帶走，然後我就一個人開車去看醫生，就很妙。我覺得小皮對他們而言像是女兒，而寶寶現在很像他們的孫子、很疼孫。

### 另一個讓爸媽開心的我

一開始我曾經很不確定，他到底是不是我的、我又該不該放感情呢？因為送我的人很喜歡他，爸媽也很愛他，所以我的心裡總是不踏實。一開始其實我對他沒有那麼愛，頂多就是回家抱抱他，然後就去忙別的事情了，可是後來受傷啦，在家相處，就會覺得他一個人在玩很可憐，就會覺得要疼他，而且他是我的狗，就是要疼他。

後來我就回中壢了，就看到爸媽非常的疼愛他，你就會覺得這個生命很妙阿，他給我帶來一種活躍的感覺，狗很奇怪很喜歡我爸媽，很奇怪，一回去他就跟在他們旁邊，跟他們玩，睡覺也睡在我爸房間，我爸媽就會去翻一些以前不要的衣服阿，比較暖的那種，就弄了一個窩給他讓他在裡面睡覺，很疼。

半夜咳嗽，他支氣管不好，我爸就會起來幫他蓋棉被、蓋衣服阿。早上刷牙的時候，我爸怕他太冷，因為小皮是因為太冷所以中風，就把他放在自己的棉襖裡面，還把棉襖紮在褲子裡，因為這樣狗才不會掉下去，然後抱著他刷牙，真的很疼。我覺得寶寶比較像我的小孩，好像是可以代替我去為爸媽做些什麼。

### 不要再有遺憾

小皮很溫馴、很乖，可是寶寶就是非常皮，但是爸媽卻好像被他逗的很開心，也讓家裡好像注入了一股新的活力。我不知道家人怎麼樣，但是我不想再讓我對小皮的想法，依舊只是空想。我就會去想要帶寶寶出去，我覺得我一定要做到，我不要讓他只窩在家裡，我要讓他的世界看的到很多不一樣的東西。像我有時候回家，有很多事情要做，他就是在你旁邊繞來繞去，我現在就會覺得要抱抱他，因為他一個人在家，我覺得這樣很孤單，我不想讓他變成一個黃臉婆，黃臉婆很可憐，可是他一個人在家，現在是有人陪他玩阿，要是沒有人陪他玩的話，我就會把他遣送回家，我覺得那是互相陪伴吧，就不要都讓他孤單一個阿。

## 第三節 屬於我的親親寶貝

### 寫在故事之前

欣欣是一位就讀的人文學科的研究生，自己也是採用敘事方法進行研究，加上年齡相仿，所以在進行訪談時，研究者覺得似乎就是在與朋友談論關於寵物的事情，一點也不生份，初次見面的不熟悉感，也很快就消失了。

阿寶是爸爸給欣欣的大學禮物，與家人相處了五年半，過世距今大約二年半左右的時間，目前也有飼養博美狗---多多。欣欣的敘述很生動活潑，在第二次訪談時，也帶了阿寶的相片，所以感覺上就更貼近阿寶、多多跟欣欣的生活了。

表 4-3 欣欣基本資料

研究參與者	已逝寵物	相處時間	過世距今	現在寵物
欣欣	阿寶(狗)	五年半	二年半	多多(狗)

## 一、當死亡降臨

### 緊急電話

大約是阿寶過世前的一個星期，媽媽打電話給我：阿寶情況很不好了，你趕快回來。我聽了很焦急，但是那個時候還有課，所以時間上也不是那麼好控制。在我排定的前一兩天電話又更緊急了，我就說：好，我明天一早就搭飛機回去！結果回去已經來不及了，他半夜就走了。

回到家之後，媽媽告訴我：他那天晚上他其實不是一次就走，他中間有斷氣過。可是我們家人就一直跟他說：不行，你還不能走，姐姐還沒有回來。他就真的又醒過來啦，真的就恢復心跳啦、呼吸什麼都恢復啦，可是他還是撐不到我回來。他是清晨五點多走的，可是我七點多才有飛機，所以他真的很撐，我覺得我沒有看到他最後一面，我真的好罪過喔。

我到家的時候，他甚至還有一些些的體溫，我覺得他也很努力想撐到我回來，可是撐不到。我覺得對阿寶來說他一定也很難過我沒有跟他在一起，雖然他比較常黏我媽，可是我對他來說也是非常重要的阿，他一定是很撐很撐的再等我，他才會多撐那段日子。

### 陰陽相隔~身相離

我們就用他平常的浴巾包著他，帶去新店那邊的動物殯儀館火化。明明…放進去的時候還包著浴巾，但是真的要送進去的時候，要把浴巾卸掉、就只能有那隻狗進去，你就看好像阿寶只是睡著了，進去之後再出來，就只是一堆灰了，進去那一瞬間……心如刀割啊！火化完後，他還有一個很漂亮、很可愛的小甕，還

有包著絨布，我們就把他抱回來，拿去埋在他最喜歡去的公園。

因為他最愛去那個公園，我們就偷挖一個洞把他放在那，而且離我們家也近，剛開始的一個月，我們都還會每天去看看他、去跟他說說話阿，只要有經過那個公園就一定會進去，甚至是會故意走過那個公園，去跟他講講話阿，你有沒有好好的阿、有沒有常回來阿……。

因為公園旁邊有停車位，還會要他幫我們找車位，真的有試必有用喔。每次開車經過附近，我就會說：寶~寶~，有沒有車位，趕快幫我找個車位。就會有，就很妙。而且我媽去試也是一樣的，就會有一樣的效果，你只要說：阿寶~~你怎麼沒有幫我們顧車位，就會有位置。妙吧，可是我覺得那應該都是我們家的心理作用啦，就覺得他都還在。

## 二、曾經的寵物天使

### 地下動物園

小時候家裡就有養寵物，狗阿、小鳥，這是官方的。我自己還偷養過兔子，結果摔到他，隔天就死掉了。因為那時候還太小，我不知道他那麼脆弱，分不清楚輕重，後來我就不敢再養兔子了。不過大概是高中之後，還有養了一次，結果被我媽罵的半死，我就送給我同學。後來因為兔子真的太大隻了，同學就送到動物園了。

### 殞落的雪花---雪兒

我國小的時候還養過一隻貴賓狗---雪兒，記憶並不是很清楚。我跟雪兒比較不親，因為他會咬我，我很愛跟他玩，但是他很會咬人，他跟阿寶不一樣，阿寶不會咬，怎麼樣就是不咬主人，但是雪兒不是。那時候我跟哥哥睡一張床，他們很喜歡在我抱雪兒進去的時候，就躲在棉被裡、變成食人花把我包起來，雪兒被包在裡面就會怕阿，也不知道是膽小還是被激怒…他就是會咬我，我就…變成大

花臉了。

可是他走的時候我也是很難過，而且他真的很通人性。雪兒走的那一天，媽媽先是打破碗，我在家裡，聽到陽台有人叫我名字，我就衝出去看，但是外面都沒有人，我很清楚我有聽到那個聲音，然後就想：可能我聽錯了。

到了下午的時候，就聽到我們家鄰居說：你們家狗被撞了、在樓下、趕快下去，我們家三兄妹就趕快衝下去。下去的時候，你就看到一隻狗一直發抖、發抖、發抖，就緩緩的看了我們家三兄妹一眼，就這樣看、看、看，然後就閉上眼睛死掉了。你就會知道他其實很痛，但是他就是撐著要看過我們最後一眼才要走。

### 三、我的親親小天使

#### 「我的」大學禮物

爸爸答應要是我考上大學，我們就再養一隻狗，所以阿寶是在我大一一的時候來的。他等於是我的大學禮物，記得最清楚的就是，那天我自己下去，從高雄坐火車上把他帶回來，很遠ㄟ，我好怕他叫喔，可是也還好那時候太小了，就算叫也是很小小聲，而且他那時候那麼小，你真把他拿出來玩，人家也不會怎麼樣，他叫、我就把他拿出來，他就用小小的手爬著你的身體，一直想往上爬、往上爬。那時候很開心阿，真的超開心的，因為終於又有狗了，而且是屬於我的！

#### 小小寶貝

他剛帶回來的時候，放在我的房間、一個小箱子裡，他就這麼小隻，半夜會小小聲的呻吟。他那時候吃泡軟的飼料，我都是這樣一個一個用手指頭餵他，那時候最親。因為我才剛升大一，時間很多，每天都陪著他，那個時候他還在學步爬，就一直跟著我，一直跟在我屁股後面。

## 掌上明珠

他是女生，他名字很好玩喔，本來他是叫寶寶，結果後來我爸每次都聽錯，「寶寶、寶寶、爸爸、爸爸」，我爸每次都會應我們，所以我爸就很生氣，就不準我們再叫他寶寶了，就叫阿寶了。全家跟他都很好，剛帶回來的時候，我們全家看到那可愛的樣子都快瘋了，真是太可愛了。我爸每次都說：他每次回家都沒有人迎接他，都只有阿寶理他。

不過最疼他的就是媽媽，還沒上研究所之前，我跟他相處時間是最長，但他還是最粘我媽，上研究所之後，他放在台北，他就成天黏著媽媽，跟媽媽玩。

他平常都是吃飼料，但是我爸我媽就都很寵他，有時候吃東西阿，就會分塊肉、麵包阿給他，還會給他喝牛奶、巧克力阿，我們後來才知道狗不能喝牛奶，巧克力我們是後期才不給他吃的。一開始我們真的不知道，後來我在想可能這也有影響吧。很寵他，他睡覺也都跟我跟媽媽一起睡床上。他從來都不關籠子的，他從小就沒有籠子。最常就是睡枕頭上，睡掉三分之二的枕頭，我就睡小小的枕頭。

阿寶就是跟我和媽媽最親，他出去就是要我媽抱、不給我抱，可是他在家就是找我，出去就是找媽媽。如果我們不在家、他也是睡我們床上，不會去睡哥哥床上。

## 守護天使

每天都會帶他去公園散步，他很兇，家裡人抱他都沒問題，搶食物也都 OK，對家人個性很溫馴，可是你只要抱著他，別人要去摸他或是要去摸你，他就會叫、還會咬，他就會保護著你。假如我抱著他、我媽要打我，他會吠我媽。或者就算我們不抱他，我要打我媽，他就會來吠我或是咬我的手，要我不能打媽媽。很好笑。

有一次帶他回去阿媽家，他就站在我們枕頭上，一直看著門，很像顧著我們的樣子，盯著門，整個晚上沒睡。他就是對我們很忠心阿，我覺得他對其他人也

不是惡意，只是就…保護的感覺，要是有人想抱要他，他都不會肯。

每天都會帶他去公園或是在樓下走走，他跟我們跟很緊，看到人就吠，很標準的博美狗型。我們也會很試著讓他不要對其他人吠，但是就是沒辦法，就算來我們家再多次的人，他還是一樣，不是家人他就吠。我是後來養多多、看書，才知道狗是需要社會化，一定是小時候沒讓他社會化，就是一個吵字。

### 死神的預告

差不多四歲半的時候吧，他犯了好幾次的癲癇。他一犯癲癇就整隻狗身體僵直、翻白眼、一直發抖、一直發抖，你就一直抱著他、安撫他，等他平復阿。

大概犯了兩三次之後，我們覺得不太對勁，就帶他到常去的那間動物醫院看醫生，醫生說他的心臟可能有問題。之後帶他去台大動物醫院做超音波阿、心電圖的，才檢查出來有先天性的心臟病，而且蠻嚴重的。那時候就開始每天吃藥阿，讓他定期回診，然後藥越加越重阿，可是就……。是沒有再犯癲癇，可是常常會咳嗽。

### 戒慎恐懼

我們後來查資料是說，其實狗的耐受力是比人好上很多倍的，所以當狗表現出他不舒服的時候，其實都已經非常嚴重了。要不是那時候他犯癲癇，我們也不會去檢查。在他犯癲癇之前完全沒有其他症狀，都很活潑，甚至犯癲癇後的半年，也都好好的。可是如果他太緊張或是太興奮，就會犯，就跟人一樣，我們都覺得很恐怖，就很怕他哪一次沒過、就走了。

到後期，他都是勉強的跟你玩，可是玩一下他就很累了。我聽媽媽他們說的，那時候我在花蓮，他到最後幾天，幾乎是躺在床上的，他起來動一下他就會咳嗽。

### 生命..慢慢的•消融

接下來就吃藥、回診，剩下的都還蠻正常的，就只要注意他的狀況就好了。

第一次我們也不懂，什麼也不能做，可是就算懂了我們也還是不能做什麼阿，了不起就是換飼料，換心臟病的飼料，可是除此之外還能怎麼樣。之前真的都不懂，所以到後期才會發現自己什麼都不能做。你就是看著他，慢慢的、慢慢的、慢慢的不見，而且那時候我還不在台北…厚…生氣！

#### 四、聲聲呼喊喚不回

阿寶剛過世的時候，全家都哭阿、無人倖免。我從小到這麼大，我只有看我爸哭過一次、兩次吧，連之前那隻貴賓狗死掉的時候，我爸爸都沒有哭喔。

本來爸爸也要跟我們一起去火化的，可是他那天有事，就沒有去了。所以就我們家…兩個哥哥、媽媽跟我四個人一起去。火化的時候也是哭成一團，ㄟ…真的會很受不了那種感覺。

#### 永遠的遺憾

那時候哥哥真的很怪我，他說都是因為我不在阿寶身邊，我們沒有好好照顧他，才會害得他這麼早就走了。怪我為什麼沒有早點回來，為什麼在最後的時候沒有陪著他。我跟他說：這不是我能控制的阿，我那時候有事，他在的時候，我也是一直很盡力的再照顧他啊，而且，我那時候住宿舍，又不可能養狗。

可是…雖然我這樣怪他怪我，可是…可是…我自己心理還是會很自責…就是會覺得我在的話…狀況可能會好一點…或是…狀況不一定會好一點，他可能還是會這樣走，可是可能就不會有遺憾…，至少全家人都覺得…大家都在…在一起。

我就在想，當初我如果真的為阿寶著想的話，我就不應該到外地去唸書，我不應該離他那麼遠，我會覺得我真的很自責的是：我不該離他那麼遠。我還在台北的時候他就犯過一次癲癇，可是我不知道他有那麼嚴重。如果今天是我照顧的話，我也許會早點發現他的不一樣，他可能可以多活半年、一年，但是我卻選擇離他那麼遠的地方，我不能陪著他，就連他最後一面我都見不到。

## 又美好又心痛

他過世之後，大家不會避免談他，但是不能談久啦，不能談到他後面過世的時候的事情，全家都一樣，碰到就趕快彈開，各自做自己的事情，大家都知道談了是個無底洞。

我們還把他以前的相片收集成兩本，一開始的時候看到就哭，現在好一點了，看到照片會笑。就會說以前怎麼樣、怎麼樣的，怎麼那麼可愛阿。講到後面就會哭出來，只要講到後面生病的事情就會哭出來。

哥哥跟爸爸好像好一點，但是我覺得是因為他們把他藏的比較深，所以你要碰到比較難，爸爸應該是不會跟我們談這些啦，可是我現在還是…我媽應該也是啦，我們家很久沒有討論過著個話題了。

## 默默舔舐傷口

阿寶剛走的時候，就只能不去想阿，就不想、逃避，男朋友跟朋友來看我的時候，我也都是笑笑的，我覺得那就是一種逃避的心理，好像我只要不想他，這件事情好像就是不存在，所以就是不要去想。其實他是隔天就火化了、放在家裡一天，可是心情沒有辦法馬上平復，我翹了快一個禮拜的課。

在花蓮的時候，因為有室友，所以還好，反正我就不要想就好啦，不要想就不會痛。回台北比較難，回台北反而很難不去想，因為你就是那個空間，他就是曾經存在過，你曾經就…開門他就跑到你腳邊阿，可是……。真的很殘忍。可是我就不去想，都已經兩年多了，都不去想，但是偶而想到都還是很痛。

回台北的時候，我就會找我哥一起去逛寵物店，要不然就找我媽一起逛，那時候就一起去編織說：我們會找到一隻很喜歡、很喜歡的狗，會有一隻新的成員。我覺得那也是一種逃避吧，就是一直去編織一個美麗幻想，然後不去想著已經消失的事情。就不要去談、不要去想，很烏龜齣。

### 最不捨的祝福

最想跟他說的話：放心、好走！因為他活的已經那麼痛苦了，他一定是放不下才會ㄍ一ㄥ一個晚上的，…放心…好走… 只能這樣啦，留不住，又能說什麼呢？看著阿寶很痛苦，是可以叫他加油，說你可以撐過去的。可是你也會希望說：你就放下、你就走吧、你不要再撐了、很辛苦的。

一開始我們都有夢到他，後來有一次我夢到他，那種意像好像要告訴我：他要走了，從那之後全家就再也沒有夢過他了。家裡就討論最近好像都沒有夢到阿寶了，全家就再也沒有夢過他了，我想他應該已經投胎去了。

### 只想見你最後一面

對生活其實沒有什麼影響，只是那一陣子哀傷期就是茶不思、飯不想、想到就會哭。有什麼影響喔，我覺得最大的影響就是我不願意再讓多多離開我，我不要…要是有一天多多再發生…我不要再看不到多多最後一面…。我現在只要想到：我沒有看到阿寶最後一面，我就覺得好難過喔，這就是我現在為什麼要把多多帶來帶去，我不要再發生這種事。

## 五、新生活、新關係

### 另一個交集 悄悄開啟

阿寶的離開真的很痛，可是我真的很愛狗，我真的很喜歡那種感覺。別人家的狗就是不一樣，跟你的心理沒有聯繫，我就是覺得一個家，除了小孩還要有一隻狗。養這隻狗是…媽媽那時候也很心動，他就說那你就養在花蓮，有事我罩你，我就偷偷養在花蓮了。

### 故事線開始延展

多多其實是男朋友送的，因為我三不五時的說：我好想養狗、我好想養狗，

他就真的買了一隻狗，也是騙我媽說那是在花蓮買的，不是在台北買的。兩個禮拜後，把狗帶回家，就騙哥哥說：學姊出國，幫他代養的。兩次之後，我就說：那我跟學姊要好不好，他就說：你學姊又不會給你。我就知道：大勢底定！

之後剛好有一次，我不想回鄉下，哥哥就說：你下去我就給你養狗。我就知道其實他已經想了，只是想找個台階下，我就決定下去，就一直到了現在了，哥哥到現在都還搞不清楚。

### 多多與我的新生活

多多跟我住在花蓮，大概兩三個星期回台北一次。我養多多的方法跟養阿寶就不太相同了，有些改變。因為阿寶是心臟病死掉的，所以我很擔心，就有帶多多去做檢查，醫生發現他有心律不整。醫生說這很輕微，只要帶他多運動就可以了。所以我就會常常帶他出去跑，訓練他的心肺功能。阿寶我們就是太保護他了，很少讓他出去。

多多很厲害，他現在會坐下、會握手、會敬禮、會趴下、會說謝謝、會爬、還會翻、還會裝可愛。不過他也比較沒狗格，我們不在家、誰在家就跟誰睡了。反正誰在家他就跟誰，一點都不像狗。

多多對我來說，應該會比阿寶更重要，因為他從我帶回來一直到現在，他離開我最長的時間，就是有一次我把他放在台北跟我媽住十天，就那十天，剩下從來沒有離開我超過二十四小時。

## 六、故事的餘溫

### 相似而不同——新舊的交會

新的狗狗我取了名字是多多，但是我一帶回台北，每個人都叫他阿寶，怎麼糾正他們都不管，我很生氣，阿寶就是阿寶，多多就是多多，幹嘛要混在一起叫。

但是他跟阿寶的地位就是不一樣，我不知道耶，我養了多多十個月，可是我

皮夾裡還是阿寶的相片，就是阿寶小時候的相片跟長大的相片，我還是沒有換阿，我覺得那五年半的回憶就是在阿，我會說他是我曾經非常非常重要的人，一個家人，他也不會因為一個家人的去世就可以取代，也不會忘掉，我覺得再過十年，我再講到阿寶我一樣還是會哭阿，就像我現在已經過了兩年半了，我新的狗已經快一年了，我還是…就是只要想到就還是難過。

### 無可取代的每一個特別的你

為什麼他不能被取代？為什麼？我從來沒有想過要把他取代掉阿，嗯…應該是這樣說吧，我從來沒有想過他會從我的生命中不見。就算以後我放了多多的照片進來，一定有一面是他，可是都還是一定會在阿，像我們家現在也是到處都有，多多的照片再多，我們也還是沒打算把他拿下來。看到多多的每個動作，都會說：多多會這個、阿寶不會，或是，以前阿寶都不會怎樣怎樣，多多會。即使多多比阿寶再好、再聰明、再親，他都沒有辦法去取代阿寶的地位。

那種感情是同時存在的，多多聰明又不會亂叫，爸爸也很喜歡他，可是我敢說，如果真的有一天多多走了，我爸也會哭，但是那不代表說阿寶在他心目中的位置已經沒有了。

### 絕對不要再有一次自責的機會

前陣子我決定要養狗後，我就很掙扎，假使我今天養了狗，我就絕對不出國唸書，我絕對絕對絕對不要再離開他。其實是不要再讓自己有那種自責的機會，而且會覺得其實他的一輩子就是這麼短，你怎麼還捨得離開他，你也不知道他下一刻是不是真的還好好的。

我常在想：要是現在多多有個什麼三長兩短，我研究所就不唸了。我不可能唸的下去了，而且你知道就是那種痛一定是加倍的。我現在只要想像多多走，我就會哭。你可以想像以前那種痛複製到現在這種痛，你已經很水深火熱了，又發生那種事情，不是精神上可以承受的。

## 美好的過程與失去的痛苦

我都一直說服哥哥說：你不能因為怕那個結果，你就不要他發生，不然，談戀愛也是，就算結婚了，也會有離你而去的一天，你們也有可能會離婚，難道你就不交女朋友了嗎？我都這樣一直告訴我哥，但是我哥說：不行！太痛了！他不要。

我覺得，就算我想到我會再難過，我還是會很開心說：我曾經有那五年半的快樂，我有阿寶陪、我很快樂，我相信這五年半，阿寶也很快樂。你有那個很美好的過程就好啦，那你又何必一直想著那個悲慘的結果呢？什麼事情都是有好有壞的，不能因為他的結果可能是壞的，或一定是壞的你就不要他發生，那中間美好的過程呢？你都忘了嗎？我覺得如果你真的很怕失去的話，你可以給他更好的生活，讓他這一遭更快樂阿。

## 第四節 可愛的大胖胖小寶貝

### 寫在故事之前

琳琳是一個活潑的大學女生，養寵物的經驗很豐富也很多樣化，小兔子、小老鼠最得他的緣。跟他訪談最不需要花腦筋，因為只要開了一個頭，他便滔滔不覺得分享了起來，把經驗的過程及感覺交代的一清二楚，研究者只需要專心的聆聽就可以了，是一個很特別的訪談經驗。

大毛是一隻天竺鼠寶寶，是琳琳跟網友領養來的，網友很認真也很負責的交給他，所以琳琳更覺得責任重大。雖然才相處了兩個半月左右，大毛就因為急性腸胃炎過世了，但因為大毛給了琳琳許多個不一樣的第一次，所以他在琳琳心中的位置，反而更甚過其他的寵物寶寶。

表 4-4 琳琳基本資料

研究參與者	已逝寵物	相處時間	過世距今	現在寵物
琳琳	大毛(天竺鼠)	二個半月	七個月	共三兔、一鼠

## 一、當死亡降臨

### 迴光返照

我跟姐姐約好要到員林找他，也想把生病的天竺鼠帶去給他看看，我就帶去啦，結果…我也不懂耶…可能真的是不讓我養吧，明明就已經打一針，也吃了藥，吃了藥回來當然會有點虛弱，醫生還給我葡萄糖補充體力，他回到家就很有活力，休息一陣子就開始會動來動去，我就很開心說他好像漸漸的會好起來了，我就想說帶去給我姐看，沒想到帶去給我姐看的那一天，也就是隔天的下午，我跟我姐姐有出門買東西，回到家的時候發現他的後腳有一腳完全攤了，我就趕快衝進來去看他，他就很虛弱的樣子，我就很難過。

我們那天晚上就跑了三四間動物醫院，只有一家願意看，我是想說先看緊急的，其實我事後心裡在想啦，也不一定是醫生不會看，他也是看你的寵物已經蠻病危了吧，也不太想要經手吧。

我最錯愕的是：天竺鼠狀況都已經很不好了，醫生居然還建議我們到台中中興大學，我說中興大學在外縣市，我們光坐火車過去的時候他就可能…，醫生說對阿，可是還是要去，我不認為說寵物醫院全台灣只有一間最好，而且重點不是還是要去的問題阿，而是有沒有就近就可以的處理的阿。我都不想坐火車浪費時間了，我只想趕快救他，你居然還要我浪費時間在火車上。

### 無法挽回的生命

那時候大毛連呼吸都必須要張開嘴了，醫生建議給他吸氧氣，姐姐說不用管錢的事情，給他就對了。當下他是有好一點，不用張嘴了，但是我自己知道那天

應該沒有什麼大的希望了。

醫生說：他應該已經呈現瀰留狀態了，你要不要趕快跟他講話？可是我當下的感覺的是：我該講什麼？講什麼都沒什麼用了吧，因為我一直很自責說…因為我真的以為他有好起來一點，從嘉義市醫院回來的時候，他真的活力變好了，他可以自己走去吃草了，我真的很開心，沒想到帶去給我姐看的時候就這樣，那一天寵物就過世了阿。

## 二、翻開寵物寶貝的這一頁

從小家裡就會養流浪狗，以前住在舊家會有狗狗跑來家門口窩著，我媽的個性是來了他就餵，不會去趕啦，可能是他的信仰有混佛教道教啦，就是來者是善，有的狗最後賴著不走了，阿就養了。所以小時候也有一些傷心事，我們家的流浪狗小黑，我媽開了鐵門，他就衝出去，就被撞死了。馬上喔，剛出去就撞死了，所以很小就有過很傷心的感覺。

小學的時候，也有養過小白老鼠，但是開始印象深刻後的第一隻兔子其實是男朋友送的，是完全無預期的闖入我的生活，那時候也不太懂，所以他沒多久就過世了。對於他因為並不是自己期待而來的，所以心裡的感受不算太強烈。過沒多久，男朋友又從熟識的朋友手裡接過一隻健康無虞的兔子，也就一直陪著我們到現在了，接著就陸陸續續的又來了幾隻兔子及老鼠。

### 圓滾滾的大屁股小寶貝

大毛是我跟網友認養來的，因為家裡別隻天竺鼠會去欺負比較弱小這一隻，所以在網上公布要請人家認養。我是領養者嘛，可是我覺得他很有心喔，天竺鼠是他從台北開車下來，拿到大林火車站給我的，就超級有心的一個主人，你相對的就是他那麼有心，我就要更用心的去幫他照顧這個小動物。

前主人真的很有心，還準備了一個組合式的籠子一起給我。當我接過他的時

候，我是真的很開心，當天晚上我就一直看著他。大毛的個性非常的膽小，也很神經質，如果幫他換了別的籠子，他就很恐慌，會在籠子內不斷的繞圈奔跑，換回原本的籠子又好了。把他放出來，他也不會到處探索，就會一直鑽到毯子下或是鑽到我的腳縫，可是我覺得他應該是需要人家陪他玩。

### 無預期的病兆

我觀察到他的排泄物是軟便，我以為是食物的問題，所以我幫他換了另外一種草，過了兩天，狀況還是不好，但是嘉義市的醫院已經休息了，所以我就想說就近在大林看一下，但是我真的很後悔這一次的就診。

因為我覺得他真的不會看，我跟他講了症狀，他看了老半天，他居然跟我說我的老鼠得了尿失禁，尿失禁也要有個病因阿，他就沒有說，我就說會不會是感冒，因為動物常會感冒，我的兔子也有過，打一針過幾天就會好了，他就說也有可能喔，他的回答…阿…就整個讓我好想哭喔，可是我太緊張了，還是有給大毛吃他開的藥，我真的很後悔自己這樣子耶，他明明不確定你寵物的病因，我卻還是讓他吃了藥。

隔天我衝去嘉義市的醫院，女醫生說大毛得了嚴重的急性腸胃炎，有可能會過世，根本不是尿失禁，為了趕緊治療，所以必須要打針，我是第一次讓那麼小的寵物打一支針，我看針打在他身上，我真的真的很難過，覺得自己怎麼可以讓一隻那麼小的寵物生病成這樣子。醫生提醒我大毛太瘦了，要注意他的食慾，原本該肥嘟嘟的天竺鼠，都摸到點骨頭了。

### 不假手他人的最後一程

本來姐姐跟他男朋友都很擔心我會太過悲傷，有要送我回來，或是幫我處理，但是我堅持要帶回來，我是帶回來學校埋葬的，靠近學舍的那邊，學舍那邊有佛堂，所以我埋在那邊，挖一個洞放在那邊。

我請一個同學陪我去的，那天早上去找他的時候也是又哭了，我覺得養寵物

的人，也是很難避免遇到寵物過世的，其實這些道理我都了解，但是還是必須自己調適。

### 溫情的撫慰

對於大毛的過世，除了難過更是自責，也覺得愧對大毛的前主人，畢竟人家是這麼的有心，我打給他說：很抱歉你這麼誠心、還開車下來交給我的寵物過世了，我那天是在廣播間錄完音的時候打給他，就一個人在裡面跟他講一講就哭起來了，也不是要讓他感覺我在傷心啦，我就覺得很對不起他，他反而還安慰我，他就說：沒關係阿，小動物本來就很容易生個小病就過世了，他說他那天把寵物交給我的時候，就看的出來我很想要認真的照顧他，他說只要沒有做對他不好的事情，這就只是意外，小動物本來就是很容易因為小病或意外而死掉的，聽了他的安慰，我真的很感動。

### 獨飲悲傷

我不太敢跟我家人說我好難過喔，因為我姐姐是個感性的人，跟他講會影響他上班。整整一個月，我會一個人坐在電腦前面，就是會很不自覺的去看照片，想起一些事情，也不太想跟同學出去，就只是看著相片、想著他，想一些事情。

### 特別的大毛

在我心裡有個排行榜，感受比較深的就是這隻天竺鼠，再來就是我男朋友那隻兔子了，再來是楓葉鼠。我為什麼會想要這樣排名，第一點當然是因為他已經過世了，第二點是我從別人那裡領養，我第一次跟人家領養我沒有養過的寵物，都是第一次阿，深刻的印象是人家特地拿給我的，以及他真的是我覺得很可愛的動物。他有特殊的特點就是安靜，他真的很神經質又膽小，所以在我心裡面就真的覺得他好可憐喔，就越想要疼愛他，所以我的感覺是很深刻的。

### 三、反省與成長

其實剛把大毛從前主人手中接過來的時候，我常常跟自己講說：你不能再這樣隨便玩玩了喔，因為我從小就是有點三分鐘熱度，我就想說他真的是一個很可愛的小動物，你既然有心跟人家拿，你就要好好的照顧他，我真的很自責。

#### 痛心的教訓

我最後悔的是：在當天拉肚子的時候，沒有即時反應他生病了。給我自己很大的教訓，有些事情一有徵兆的時候，就該趕快看醫生，而不是等個一天兩天，第三天才看醫生就已經來不及了，有些事情真的不是真的沒關係的，還有補救的機會，當然當下那天是有補救，打針後是還好，但是誰又不曉得他是不是迴光返照。我知道了：真的要很認真看待一件事情，不然他就會從你眼前溜走。

#### 只想告訴你

如果有個管道可以跟自己過世的寵物溝通的話，我會想跟他說，我很對不起你。我真的很抱歉，我也很對不起你，太輕忽你的症狀。雖然有同學告訴我，他可能已經自由了，或是上了天堂，可是我想擁有的是現在，就是你跟我相處的時間，如果真的能夠跟他講話的話，我想跟他說對不起。

#### 努力再出發

有一陣子我完全不敢再跟人家領養寵物，而且我罵自己說我把一隻寵物養死了，你憑什麼還跟人家領養寵物。你為什麼還敢再養天竺鼠，你忘記了嗎？我會拿這件事情來責備自己，就是要自己對某些事情真的要負責，不是說你認為沒關係就沒關係的。

我告訴自己，我不應該害怕，或者該說我的害怕程度比較低，所以我寧願是再好好照顧他，像大毛的前主人說了一句話：難免就是生老病死阿，如果你一直

放在心上，要怎麼過自己的生活。我就是聽了他講這句話，一個月後才比較釋懷，也許再過一陣子，我會再領養一隻天竺鼠，但我會更用心的讓他過著幸福的生活的。

## 第五節 新體驗、新關係

### 寫在故事之前

葳葳是一個做事認真、謹慎的人，他與小老鼠的相遇，是因為學校的課程需要，雖是因為課程需要而建立的關係，但是在與葳葳訪談的過程中，卻依然感受到他的用心與認真。

對於哈姆的種種習性跟特徵都如數家珍，也是在觀察紀錄的過程中，與哈姆建立起情感，葳葳更是佩服哈姆的母性偉大，能夠撫育幼鼠，讓他們都能健康長大，這也是葳葳於實驗結束後，將哈姆帶回家飼養的重要原因，而哈姆也在葳葳與爸媽的細心照料下，結束了一生。

表 4-5 葳葳基本資料

研究參與者	已逝寵物	相處時間	過世距今	現在寵物
葳葳	哈姆(楓葉鼠)	一年五個月	一年半	Nike (狗)

### 一、當死亡降臨

大約是一年後，我慢慢的看著哈姆逐漸的衰老。那時候是暑假，我在照顧他，那段時間就是看他越來越衰老，有時候就是都趴在那邊都不會動。我媽說有時候餵他的時候就以為他死掉了，就大叫：哈姆！他就跳起來，原來是在睡覺。就是看他動作比較緩慢嘛，吃東西有時候會抓不穩阿，飼料會抓不穩，就看著他慢慢變老，就忽然有一天早上起來，就看他這樣側躺著，怎麼叫他都不會動了，我就

確定他已經過世了。

## 二、漸入佳境的關係

### 從無知到熟悉

助教說下學期要做迷宮實驗，每一組都必須養寵物，我們這一組的學妹家裡剛好有老鼠，我們就決定養老鼠完成作業了。其實我們剛開始什麼都不懂，沒有接觸過，連他們的基本習性都不清楚，也是因為這樣，我們開始翻書、找資料、觀察他們，也就越來越了解他們了。

一開始學妹是用高岡屋的罐子裝著他們，我們就湊了一筆經費，作為他們籠子及飼料等用品的公基金。大家會相約到夜市去購買他們需要的東西，算是邊做邊玩，還蠻不錯的，只有輪到自己的那一個星期會比較累。

### 既快樂又辛苦的過程

其實照顧他們是一種很複雜的情緒，跟他們在一起很好玩，但是也很累，輪到自己照顧的那個禮拜就會覺得晚上又要被他吵了，可是又會覺得跟他在一起是很好玩的，比如說我就怕他太呆阿，所以…我就想說每天跑滾輪又每天呆在這個籠子裡，你會變笨，就會帶他在我的宿舍裡到處玩阿。

比如說現在給你玩桌面好了，我就會讓他在我的桌面上跑來跑去，他都會躲到桌曆的後面，他喜歡沒有光的地方，他會躲起來，在那邊整理毛阿。或者是說他有一個囊袋，他會把瓜子都吃進去，會等他有時間的時候才把它吐出來慢慢去咀嚼，我就會發現說每次桌曆後面都有一堆殼、屑屑，他就會在那邊吃東西，就在整理他的毛、就躲起來這樣子。有時候就是帶他去玩我的書櫃阿，就是書櫃的頂，就是弄一些箱子、罐子讓他去探索這樣子。

## 大玩捉迷藏

我最擔心的就是他們會跑不見了，有的時候我的籠子沒有關好，就會跑出去，就在我的房間裡跑來跑去，我覺得最麻煩的事情就是會怕他不見，哪一天早上睡起來發現他不見了，不在籠子裡，就開始緊張了，就會發現老鼠捉迷藏，就會在房間喊：哈姆、哈姆你在哪裡？

不過，久了以後，我就知道大概可以在哪裡找到他，因為他都會躲到比較陰暗的角落，通常都是我的書櫃底下、或書櫃後面的縫隙暗暗的、或是桌子的角落。有時候就喊久了，偶而會聽到某個角落有悉悉疏疏的聲音，他也會動一動，然後就去那邊找他。

## 整夜不得安寧

他們的活動時間是晚上，他都是在晚上活動、跑滾輪，也就特別的吵，每次他在吵的時候我最擔心的就是籠蓋被他打開，或是滾輪飛出去、脫落阿，而且他還會去咬那個盒子，就會很擔心那個塑膠盒會被他咬的鑽出一個洞來的。自己養的時候最睡不安穩的地方就是在這裡，怕他不見了。

## 意料之外的新生命

當我們觀察到太郎(一隻公老鼠)總是不時的騷擾哈姆時，我們就將他們分籠了，所以我們根本沒有人知道哈姆已經懷孕了，我們是等到小老鼠出生的時候，才直接接受事實的。生小孩那天晚上，那個男生很緊張，他馬上說你們要不要來看看，有沒有人要養他這樣子。我就覺得比他自己當爸爸還要緊張。

小老鼠出生後，就是觀察小老鼠前半段的生命過程，那也是很有趣的過程，我們也不用太幫他照顧，只需要多注意他的食物及飲水就可以了。比如說他在餵奶的時候，你就會發現他的水，一天就可以喝半瓶，那時候就是每天都給他加水、換新的水這樣子，他的飼料也會吃比較多。

小老鼠剛生出來的時候，每一隻都粘著媽媽的肚子喔，連爬出他的槽穴的時

候都是這樣拖著，真的就是跟課本上說的一樣，如果老鼠掉到槽外了，媽媽就會去把他叨回來。就這樣子，我們從小老鼠出生、睜眼、長毛，到他開始學習平衡感、離開媽媽、獨立生活，讓我們把哈姆跟太郎的前半生經驗給補齊了。

### 三、鼠媽媽的後半生

在課程結束後，我們把所有的小老鼠送給有意認養的同學，而鼠爸爸---太郎早就自己離家出走了，一開始我本來是計畫要養太郎的，因為我覺得太郎比哈姆溫馴。其實我是很同情媽媽的，大家都會覺得小老鼠好可愛喔，都會覺得想要從小養到大，都會覺得要養小老鼠阿，我覺得…我比較同情媽媽。而且不確定別人會不會好好的待他，大家都想從一開始養，媽媽也很辛苦阿，都沒有人照顧他，而且那時候有人養小老鼠，養幾個禮拜，就說暴斃死掉了，就說不知道怎樣忽然那天早上起來就死掉了。所以就會覺得說，學妹不一定會好好的養他，我們已經養一學期了，會比較知道他們的習性。

其實為什麼會對鼠媽媽特別有感情，一方面是因為養一學期了，另一方面就覺得媽媽他已經完成了一階段的「鼠生」任務，他已經自己從小長大，幫我們完成了這些實驗，他也照顧了很多小老鼠到他們可以獨立覓食，反正我覺得媽媽的人生經歷比較豐富，他的後半生應該得到好好的照顧，應該是他讓我看到老鼠的一生就是這樣子，我就會覺得想要用心照顧他。

後來那一年，我暑假就把他提回家了，我在學校的時候就是爸媽養，寒暑假回來就是我在養。我就教爸媽應該怎麼養哈姆，他們也覺得老鼠就不會難養，因為習性不一樣，所以跟他互動要不多也是可以很不多。我爸媽最驚訝的地方是老鼠不是都很怕人嗎，那為什麼每次都會好像趴在門口等食物一樣，每次要餵他的時候他都會在那邊等，而且你不要一把把它(指葵花子)抓過去，要一個一個餵他、他會一個一個接過來，那你跟他的互動就會比較多。

### 慢慢軟化的態度

一開始把哈姆帶回家的時候，爸媽還不太能夠接受，他們就說你幹嘛要帶老鼠回來阿。我回去的時候，還計畫幫他買了一個比較大的籠子，兩層的那種。我是用小紙箱裝著，把他帶回來的。我剛回到家的時候，就跟我媽說我要去寵物店買一個籠子阿，我媽一開始就說：我們家有阿，在後面，我就說真的嗎？等我回到家的時候，我媽就拿給我看，我就說：天阿，怎麼可以拿這個給他住阿。我媽拿了一個捕鼠籠說要養他，我就說媽你太過分了！

後來，我堅持要到寵物店買一個籠子給他，也慢慢的教他們如何與哈姆互動，引導他們慢慢接受哈姆，欣賞哈姆的可愛。我覺得媽媽就把它當成家裡的狗一樣，就是路過會講講話。

### 陪他走完最後一程

那天早上我發現哈姆過世了，跟媽媽說的時候，媽媽顯得有些驚訝，我就想說…八個小時不要動他。我只是覺得說就八個小時以後再處理他阿，處理他的時候，我就去拿環香的盒子上面就鋪了牧草，旁邊有放一些飼料阿，一些磨牙石阿，他就放在中間，我還不太敢去摸他，因為他有點僵硬，我就用筷子把他夾到盒子裡面去，我就把他拿到我們家後面的花園，就把他埋葬。要把他放下去的時候我好像還有放音樂，我忘記放什麼了，就感覺很像他的出殯。

我就把他埋在我家後院，我爸還特別交代我要把他埋深一點，不然野狗會把他挖出來，我就在那上面還種了一株蘆薈，那個蘆薈現在已經雜草叢生了，之後的一個月內，每個禮拜好像都會去給他…掃墓，用石頭堆了一個墓園的感覺。

### 失落的感覺

平常我們會跟他講話，比如說他亂跑的時候，會說：哈姆你不要太頑皮之類的阿，會就他的動作去回應他這樣子，哈姆你在哪裡？或是你不要吃那麼多啦之類的。

到了時間不用去餵他，也不用跟他玩，好像少一件事情的感覺，因為我們家四樓是佛堂嘛，爸媽都是早晚去那裡拜拜嘛，經過那個樓梯間，我們是養在樓梯間，然後就會去餵他，等於說順便去餵他，等於說路過那裡的時候，都會說…以前可以跟他互動一下，比如都會說哈姆你在幹嘛，現在就好像那裡就空了這樣子，那老鼠籠子就收起來了。所以我覺得哈姆過世會有一種失落感阿，就是你跟他已經習慣了互動了，突然有一天他就已經…死了嘛，之後經過那裡的時候就會覺得…ㄟㄚㄎ…他走了喔。

其實在他逐漸衰老的過程中，我也會在想他哪天會過世阿，可是真的那天過世之後，還是會有一點點失落感阿，就覺得有點錯愕、驚訝，阿~他真的走了這樣子。其實我跟媽媽也在討論，哈姆這一生算是善終了，至少有很好的照顧，最後也算是壽終正寢了，我也希望他能去到一個很棒的地方安息。

#### 四、耗費心力的飼養過程

其實我對於養哈姆的過程感觸一直都很複雜，我很開心能有一段很愉快的時光，但是又覺得要用心照顧會耗費很多心力，因為要給他一個好的生活，就必須很用心的照顧他，當他過世的時候，也需要耗費很大的心力讓心中的失落平復。

##### 葳葳對照顧的定義

我覺得基本上你要養他就是該給他一個很好的照顧，不然就不要養，就好像狗是很大隻那種，如果養在籠子裡，我就覺得你這樣限制他的自由阿，他明明就是奔跑型的動物，你就把他關在那裡，就只為了你想每天觀察他、想要每天跟他接近，這樣我就覺得不是很好的環境。如果你們家只能用籠子養一隻狗、關在那裡，我就覺得不適合養狗阿，我就覺得說如果我想要養他，我要提供一個我覺得很好的環境，讓我覺得說對他來說，好像也不是一種不舒適這樣子。養他就是希望他在你照顧之下是很快樂的，所以會覺得捕鼠籠他根本跟照顧是扯不上邊好

嗎？

之前在學校至少有一個家的感覺，有一個盒子有鋪牧草、有水、有滾輪、有玩具，至少是一個窩，雖然也不大。可是要接受一個籠子(捕鼠籠)的感覺，一個鐵絲網和鉤子的那種籠子，我就覺得冷冰冰的，這根本就談不上照顧，感覺就是給他一個地方關在那裡，讓他不會跑走而已，所以我就覺得我無法接受捕鼠籠，因為太誇張了。

### 未來不考慮再養動物

也許就是我這樣的觀念，才會覺得養寵物是很花心力、很累的一件事，所以老鼠過世了，一方面有一種解脫感，一方面也覺得說真的是很豐富的回憶，他帶給我很豐富的一些觀察跟回憶，但是要再養一隻，我也覺得我累了。

以後如果還有那個心情，也是有可能再養，可是我可能不會特意說買一隻來養，有時候可能也是一時的心情跟一時的因緣這樣子，或者是說剛好那時候自己想養，也有這樣的機會，然後看到你自己喜歡的或是怎樣，然後才會去養，不會說爲了要養一隻才刻意去買來養。最重要的是說我那時候可以照顧好他。

## 第五章 研究分析與討論

本章採用「類別---內容」的分析方法，針對與研究參與者的訪談內容進行資料分析與討論。研究者將依據本研究目的來釐清成人飼主面對寵物死亡的心理歷程與調適，試圖將此悲傷經驗影響研究參與者的部分完整呈現。摘述之研究參與者言說資料，將以標楷體表示，作為與正文之區分。

本章分成二節，第一節成人飼主面對寵物死亡的心理歷程，分別就寵物的意義、死亡的原因及在經歷寵物死亡後，看待人事物的看法是否有改變三方面進行討論；第二節成人飼主面對寵物死亡的調適方法，主要是針對情緒調適方法及心態轉變兩部分探討，與文獻及先前研究之對話則於各節小結呈現。

### 第一節 成人飼主面對寵物死亡的心理歷程

本節針對成人飼主面對寵物死亡的心理歷程此面向，分成三個部分探討：(一) 寵物的「意義」影響飼主面對寵物死亡的情緒；(二) 非預期性死亡為主要悲傷的原因；(三) 寵物死亡調整了看待世界的焦距。

#### 一、寵物的「意義」影響飼主面對寵物死亡的情緒

一件相同事物在每個人心中的份量會有不同，因為每個人在乎的、喜愛的部分都不一樣；同樣的，寵物對於家中的每一個成員也都有著不同的意義，「屬於我的」與「只陪伴我」這樣的感受，會讓寵物之於飼主的意義變得不同，這樣的意義也影響著面對寵物死亡時的情緒反應。

### (一) 屬於「我的」寵物

他剛帶回來的時候，那時候最親，我都是這樣一個一個用手指頭餵他，那時候最親。然後那個時候他還在那邊學步爬，然後一直跟在我屁股後面，那時候我大一又很閒，每天回家就一直陪著他，那時候就很疼，等於是自己的大學禮物，……可是那時候很開心阿，真的超開心的，因為終於又有狗了，而且是屬於我的，我們全家看到那可愛的樣子都快瘋了，真是太可愛了，（欣-1-7-3/12）

對於欣欣而言，阿寶是他一手養大的，親自下高雄將他帶回家、親手餵食，這樣親密的日夜相處及照料過程，是與家人有所不同的地方。再者，阿寶的到來，是因為爸爸曾允諾欣欣：若是大學考得好，便可以養狗。本來就很愛狗的他與家人都很開心的迎接阿寶的加入，「一手照料」與「大學禮物」兩種意義混雜，更讓阿寶之於欣欣的意義有別於曾經養過的其他寵物。

感覺說照顧的責任是在我，因為那時候爸媽是委託他們照顧的，但是飼主應該是我，等於說對他是有一種責任的感覺，有一種我要照顧他的感覺，可是也是同樣的責任跟感覺讓自己覺得有點累，所以當他離開的時候會覺得這個責任卸下了。……因為對哈姆我會覺得我有責任阿，因為如果爸媽都不養還是我要養阿（葳-1-11-38/3）

哈姆之於葳葳原本只是一隻與作業相關的動物，在經過長期的觀察與相處，葳葳決定在期末時，將他帶回家飼養。雖然最後葳葳因為考量到睡眠品質的問題，而決定把哈姆放在家裡由父母代為照顧，但在心態上，葳葳還是會認為哈姆是「自己的」寵物，是多了一份責任感的。其意義有別於現在家中的小狗---Nike，在葳葳的心裡 Nike 是「家裡的」狗，平日也會幫他洗澡，但是在情感層面就牽連較少，也不會有「一定要照顧他」的那份責任感。

阿寶與哈姆的重要與特別之處，就是因著「一手照料」與「我的」的那一份感情，這也是相較於家裡其他寵物不同的部分。不過欣欣與葳葳情緒反應的強度卻不太相同，哭泣與家人共渡悲傷是欣欣最主要的療傷方式，而且在腦中其實還

是在編織著找尋到「另一個相同的他」的美夢，甚至於死亡事件的發生距今已經兩年半了，在訪談過程時，還是因為想起阿寶臨終的那些情景而哭泣。

雖然對於葳葳而言，哈姆同樣有著「一手照料」和「我的」的特殊性，但是看起來「責任感」的部分與喜愛的情感部分似乎是平分秋色，甚至較為強烈，在後續料理哈姆後事的時候，是很慎重卻也很平靜，有些失落但是不到強烈的情緒，這是欣欣與葳葳不太相同的地方。

## (二) 長期的陪伴與守護

小皮在帆帆家的時間總共十三年，從一出生就被帶回家了，在帆帆的記憶裡，小皮是一直存在著的。小皮曾經陪著他經歷過每一個成長的階段，成績優秀的他、叛逆的他、意氣風發的他、低潮的他，在小皮的眼中，他都只是帆帆，不曾因為任何的外在條件而背棄他。

這隻狗等於說是陪著我長大，……因為他陪我經歷了每一個成長的過程，比如說我叛逆阿、不喜歡在家什麼的，……你就會覺得好像不管發生什麼事他都會在你旁邊，就是不管做什麼事他都會在那裡。……像家人…可能是因為你在成長過程當中一定會遇到很多困難阿，甚至會遇到不好的人，可是這麼多來來去去的人裡面，你會發現只有家人是在你身邊的(帆-1-2-12/24)

小皮對我來說是我的兄弟姐妹，他不是小孩，他跟我一樣大，……因為我覺得他最了解我，我覺得從國小到現在出社會，你在每個階段可能會做忤逆爸媽的事情，可能會忽然又變個好人，或是會怎麼樣，父母一定會唸你嘛，兄弟姐妹可能因為年齡或是環境不同就會覺得你到底在幹嘛，可是…或許狗不會講話、或許狗只會搖尾巴、或許我不知道他要什麼，可是他就是會等著你，他就是會看著我去改變，但是他永遠就是會默默的支持我，你會覺得有時候人在江湖身不由己，但是他會知道你是好人，他會知道你自己知道你在做什麼(帆-1-8-24/32)

我覺得他很像一個會保護你的人，是一種心靈上的保護跟依賴，很多事情是我自己要去面對的，但是他會一直陪著我(帆-2-3-2/3)

總是默默的搖著尾巴、給著支持的小皮，讓帆帆知道小皮總是支持著他，並且不懷疑他所做的任何一個決定，這樣的支持是一種很有安全感的保護，雖然每一件事情都還是要帆帆自己去面對與解決，但是就如同家人一般，陪在身邊、不離不棄的溫暖是真正避風港的感覺。

他很護我，我媽養他、照顧他，我其實都沒照顧到，我只照顧嘟嘟，我沒照顧到，但是他很護我，他只對我好，我睡覺的時候我媽來，他還會保護我。然後我去外國七天，我媽說他都在裡面，像憂鬱症，把球都咬到裡面……感覺上他很保護我，從小保護我的就兩個，一個我奶奶，但是奶奶高中就去世了，另一個感覺像在保護我的就他了。(雅-1-2-10/17)

雖然乖乖是媽媽撿回家的流浪狗，雅雅並不是主要照顧乖乖的人，但是在乖乖的眼中，雅雅是最重要的人，雅雅說：乖乖每天都會叫他起床上班、晚上為他等門，只要雅雅在家，乖乖更是跟前跟後的形影不離。這樣十三年的相處與被照顧、被保護的心靈支持，是讓雅雅最捨不得乖乖的原因。

有一次帶他回去鄉下，去我阿媽家，他就這樣整個晚上沒睡的站在我們枕頭上，就一直看著門。他就是很像一直顧著我們這樣子。一直盯著門，整個晚上沒睡，然後隔天都睡趴了…呵呵呵。他就是對我們很忠心阿，我覺得他對其他人也不是惡意，只是就…保護的感覺(欣-1-3-6/10)

欣欣與家人從小就將阿寶保護的很好，心裡總是擔心再一次發生像雪兒一樣的車禍。也因為這樣，欣欣眼中的阿寶是一隻社會化不完全的狗兒，他不太清楚自己其實是狗，他也很保護家人，對家人很忠心，不管去過家裡多少次的人，只要不是家人阿寶都是照吠不誤。他這樣神經質的個性是有些吵鬧的，但對於欣欣與家人來說卻是貼心的，被自己寵物保護與忠心對待的感覺，是每一個主人都會感到驕傲又欣慰的。

帆帆跟雅雅在小皮與乖乖的眼中幾乎就是唯一，雖然餵養他們的可能是家中

的其他成員，可是真心的守護跟陪伴是一種特別的殊榮，其他人無法享有的，這也是當死亡事件發生時，帆帆跟雅雅最心疼、自責與懊悔的原因。而阿寶的忠心守護又與他們不同，那是一種保護全家人忠心，有點類似士兵們要保家衛國的感覺，希望將所有家人都納入保護傘下緊緊的守護著，想起這一點，欣欣是感覺貼心又驕傲的，倒不會是造成難過的主要原因。

## 二、親密關係的斷裂為主要悲傷的原因

五位研究參與者的例子，其中四位的寵物死於病痛，其中一位的寵物則是壽終正寢，在敘說的過程中，可以很明顯感受到悲傷情緒起伏是有差異的。雖然生病是一個持續性的過程，其中包含了就醫治療、病情好轉到最後的撒手離世，在這段過程中，飼主可能已經慢慢的在調適與接受即將面臨的分離，但是當分離近在眼前、真正發生的時候，往往都還是令人難以承受。

### (一) 壽終正寢的離世較易寬心

相較於其他的受訪者，葳葳的寵物死亡經驗是比較不同的，哈姆算是壽終正寢的，在相處的過程中，看著他一天天的老化，從睡覺的時間變長、接食物的手微微顫抖等等的現象，葳葳都知道哈姆慢慢的步向死亡，直到有一天早晨醒來，哈姆是真的離開了。

暑假我在家阿，那時候是我在照顧他，那段時間就是看他越來越衰老，有時候就是都趴在那邊都不會動，我媽說有時候餵他的時候就以為他死掉了，就大叫：哈姆！他就跳起來，原來是在睡覺。……就是看他動作比較緩慢嘛，吃東西有時候會抓不穩阿，飼料會抓不穩，就看著他慢慢變老，就忽然有一天早上起來就看他這樣側躺著，怎麼叫他都不會動了，我就確定他已經過世了。(葳-1-8-28/34)

其實在他逐漸衰老的過程中，我也會在想他哪天會過世阿，可是真的那天過世之後，還是會有一點點失落感阿，就覺得有點錯愕、驚訝，「阿~他真的走了」

這樣子，就是沒有生病也沒有怎麼樣的狀況，某一天早上起來他就僵在那裡了。  
(歲-1-10-5/7)

媽媽告訴葳葳其實哈姆已經很幸運了，在活著的時候被好好的對待，又是善終而亡的，葳葳在最後也幫哈姆辦了一個小型的葬禮，有舖牧草的環香盒、一些飼料、音樂伴奏，就將哈姆埋葬在後院。在剛開始的一個月裡，每星期葳葳都會去幫他掃掃墓(拔雜草)、跟他說說話，希望他能好好安息、到一個好好的地方去，雖然在習慣上或有些不適應他的存在，也還是會想起他的點點滴滴，可是祝福跟寬慰的心情是多過於悲傷的，這一點也是不同於其他研究參與者的部分。

## (二) 尚未準備好的失落

小皮大約是帆帆國小高年級的時候，進入帆帆的家庭，所以除了前面所提到的每一階段的陪伴之外，小皮之於帆帆就更像是另外一個家庭成員，從沒想過他會有消失的一天，所以常常會把想為他做的事情先放到一邊，例如：帶他出去看看世界、跑跑跳跳之類的，現在都只剩下想法，而無法實行了。

像我之前覺得小皮…就是他都會在阿…，我找時間一定要帶他出去玩，他都會在結果哪一天，他不在了，我的這些想法都只剩下想法，我沒辦法做(帆-2-2-7/9)

相較於帆帆，雅雅似乎是有比較長的時間預備著死亡的到來。根據雅雅的說法，乖乖從病發到死亡大約是兩、三星期的時間，這段期間跑醫院是家常便飯的，醫生甚至說要天天打針，乖乖的情況也常常很緊急，像是下一瞬間就會離開一樣，雅雅是緊張、擔心卻也無能為力。

他 13 歲，但是看起來還是像小狗，就突然有一天心臟肥大，就突然的，然後我就帶他就台大，然後…他就中暑或是心臟病發作，死的還蠻快的。……其實自己已經有準備好了，但是就是承受不了(雅-1-2-23/38)

那一天又忽然情況不對勁，在門診的時候就忽然喘不過氣，就走了。其實在就醫的這段時間，早就想過乖乖的狀況實在不太好，死亡似乎是避免不了的，但是當死亡事件真的發生的時候，一切似乎來的太突然、衝擊太大了，讓人無法承受。

而琳琳面對的狀況，跟雅雅就有些類似的，生病→就醫→情況好轉→病情急轉直下→死亡，其實那樣的心情起伏，就像是坐雲霄飛車一般，上上下下的忐忑心情，雖然看起來並非一夕死亡，似乎有一些可以準備的時間，但是過程中間的情緒拉扯，就更令人傷心了。

後來醫生看了就說他應該已經呈現彌留狀態了，你要不要趕快跟他講話，可是我當下的感覺的是：我該講什麼？講什麼都沒什麼用了吧，因為我一直很自責說…因為我真的以為他有好起來一點，而且嘉義那個醫生是…他也不是說說讓你好一點，而是他真的帶回來的時候…他真的活力變好了(琳-1-3-31/34)

大毛生病這件事，實在是出乎琳琳的預料，因為大毛原本雖然就有些神經質，但是身體狀況基本上是沒問題的。當琳琳意識到大毛可能生病的時候，似乎已經延誤了就醫的黃金時期，這也是琳琳很自責的部分。在那幾天琳琳的心情起伏很大，從剛開始的擔心到漸漸好轉，結果只是幾個小時的不在身邊，大毛的病情便急轉直下。因為有好轉的跡象，所以當後來又轉成病情危急的時候，心情上實在是難以接受。

帆帆因為工作的關係，平時居住在外地，在他心中，小皮的存在就跟家人一樣-----「不會消失」，也因為每天忙碌於生活，所以都忘了回頭看看家人、看看小皮，而且心裡根本沒有想過小皮總是會有離開的一天。乖乖與大毛的離開，也同樣的發生在雅雅和琳琳的意料之外，縱使有陪著寵物們經歷過生病、就醫的過程，但是別離終究是來的太快了一些。

### (三) 自責與遺憾的心理情緒

雖然欣欣家裡並不是第一次養狗了，可是對於小型犬容易有的心臟病，卻是第一次面對，而且當病徵開始出現時，通常都已經是很嚴重了。怨自己不懂、了解的不夠多，更恨自己無能為力，只能眼睜睜的看阿寶的生命一點一點的消失。

就吃藥回診阿，剩下的都還蠻正常的，就只要注意他的狀況就好了，可是我們也不能做什麼阿，可是就算懂了我們也還是不能做什麼阿，了不起就是換飼料，換心臟病的飼料，可是除此之外還能怎麼樣。……不過我覺得是真的之前都不懂，所以到後期才會發現自己什麼都不能做。你就是看著他慢慢的、慢慢的、慢慢的不見。而且那時候我還不在台北…厚…生氣！（欣-1-4-22/38）

若說對於病情的發展是感到無能為力，那對於沒能見到阿寶最後一面就是更深的自責。

我覺得對阿寶來說他一定也很難過我沒有跟他在一起，……我覺得我沒有看到他最後一面，我真的好罪過喔。…….. 當初我如果真的為阿寶著想的話，我就不應該到外地去唸書，我不應該離他那麼遠，我會覺得我真的很自責的是：我不該離他那麼遠。如果今天是我照顧的話，我會早點發現他的不一樣，他可能可以多活半年、一年，但是我卻選擇離他那麼遠的地方，我不能陪著他，就連他最後一面我都見不到。（欣-1-9-19/31）

沒有陪伴在旁的，除了欣欣還有帆帆，平日帆帆都在外地工作，所以對於小皮的病情並不是非常了解，也只是知道他不是很舒服，就單純的想：不要去吵他，而沒有強烈的危機意識。

在他走之前，我沒有辦法去為他做什麼，我沒有辦法去察覺到他其實現在是很危險的，如果是人倒在地上你會說好危險喔，趕快送醫院，可是狗就是…可能是沒天天注意，所以你也不曉得，其實會有點自責會覺得是自己太愚蠢，沒有去注意到什麼事情，沒有去做什麼，然後你甚至會覺得說我是不是當下馬上送醫院會比較好，還是說我應該要更去注意一些什麼，你會試著想要去挽回什麼，你會覺得自己像是有這個責任跟能力，但是你卻沒有去做。（帆-1-6-35/3）

其實雅雅已經是家裡為乖乖做最多事情的人了，但是在他心裡卻還是認為「自己什麼都沒做」，心裡盡是沉重的無力感跟只能陪伴的無奈。

每天就他在哪裡…他在廁所前面我就睡在廁所前面跟他一起睡，聽到他有一點呼吸不過來我就趕快氧氣給他。……煎熬阿，你不知道自己能幫他做什麼，不惜一切代價，然後我什麼事都沒有做……我完全沒有做，我就陪他阿，然後半夜沒辦法睡覺就一直驚醒阿。(雅-1-3-17/31)

從欣欣、帆帆與雅雅的敘說當中，可以發現到他們三個都同樣為了「沒能為他多做些什麼」而自責著。欣欣跟雅雅同樣為著寵物們因病痛而受苦，自己卻無能為力替他們改善痛苦而自責著；而帆帆是因為自己明明有責任或能力，卻粗心的忽略小皮所發出的警訊，對自己不甚諒解。

### 三、寵物死亡調整了看待世界的焦距

面對死亡事件，對於個人往往會造成或大或小的影響，本研究中的研究參與者也不例外，他們從寵物的死亡當中，學習到珍惜家人、珍惜現在、對事情要更負責任，甚至是將關懷動物的眼光與愛擴大，去看到更多流浪動物可憐的一面。

#### (一) 更懂得珍惜家人

在經歷小皮死亡後，帆帆不再認為家人的存在是理所當然的，變得比從前關心家人，也更敢把心裡的擔心告訴家人。現在知道除了振翅高飛、追尋自我的夢想外，回頭看看家庭也是很重要的。

我覺得小皮對我來說，他有帶給我一些東西啦，比如說他走了，我就會覺得都沒有去珍惜跟他在一起的時間，就會：我要出門啦，不要煩我，我回來在跟你玩。或是說你好臭我不想抱你，你就是會覺得都會在阿，就像我們都覺得家人都會在，所以我們從國中、高中、大學都會覺得…我知道你們對我好，但是不要囉唆，我知道。就是自己想出去，就會覺得朋友很重要，就覺得玩社團很重要，覺

得學東西很重要，然後就想去學很多，想去幫別人，後來去唸了很多書，什麼心理、諮商的阿，就會覺得除了自己我還想要幫別人，可是唸到最後你就會覺得…你的家人爲什麼…就是你很吝惜吝嗇給他一個關懷。我覺得小皮走了就是會讓我想到很多這些事情，就會覺得應該要珍惜。(帆-1-4-30/38)

## (二) 學會負責任的意義

至少給我自己很大的教訓，有些事情一有徵兆的時候，就該趕快看醫生，而不是等個一天兩天，第三天才看醫生就已經來不及了，有些事情真的不是真的沒關係的，還有補救的機會，當然當下那天是有補救，打針後是還好，但是誰又不曉得他是不是迴光返照。……很自責，也就是說你真的要很認真看待一件事情，不然他就會從你眼前溜走(琳-1-4-15/31)

琳琳從前主人手中接過大毛的時候，曾經告訴自己：前主人都可以這麼有心的大老遠將大毛親自送過來，所以不能再三分鐘熱度、隨便玩玩了。開始養了之後，琳琳也是用這樣的心在看顧大毛的，所以大毛這樣無預警的離開，對於琳琳的衝擊實在很大，也讓琳琳更深刻的了解到不是所有事情都有補救的機會的。

## (三) 不再讓遺憾發生

有了前車之鑑的欣欣，在多多還小的時候就先帶他去做了心臟及氣管的檢查，也聽從醫生的指示加強多多的心肺功能，而且也不願意再讓多多離開他的身邊超過二十四小時，這一切都只是不希望遺憾再有發生的機會。

我覺得最大的影響就是我不願意再讓多多離開我，我不要…要是有一天多多再發生…我不要再看不到多多最後一面…(哽咽)…我現在只要想到我沒有看到阿寶最後一面，我就覺得好難過喔，所以現在就是我爲什麼要把多多帶來帶去，我不要再發生這種事。(欣-1-9-4/7)

小皮的離開還有一點讓帆帆最愧疚，那就是一直沒有機會多帶他出去跑跑跳跳，多看看世界的一景一物。帆帆不想再讓這樣的遺憾發生在寶寶身上，所以只要他有能力，他一定會多帶寶寶到外頭，而不再讓這些想法只是空談。

像我之前覺得小皮…就是他都會在阿…，我找時間一定要帶他出去玩，他都會在結果哪一天，他不在了，我的這些想法都只剩下想法，我沒辦法做，所以現在在養這隻狗的時候，當然這隻狗不是自己硬要去求來的，就忽然…他就進來了，我就會去想要帶他出去，我覺得我一定要做到，就是我要帶他出去，我不要讓他只窩在家裡，我要讓他的世界看的到很多不一樣的東西(帆-2-2-7/11)

#### (四) 讓愛擴大，疼惜更多的流浪動物

雅雅的轉變算是所有研究參與者裡面最不同的，雅雅是將小愛化為大愛，將關懷的眼光看相更多的流浪動物，只因為當初的乖乖也是流浪狗，只要想到乖乖的可憐命運，就讓雅雅對於流浪狗的心疼更多了一些。

影響就是現在我會悲憐這些動物阿，讓我覺得說是自己的責任，又覺得他(乖乖)以前小時候是流浪狗很可憐阿，(哭泣ing)，然後…然後…所以能夠救幾隻就救幾隻，還的確影響蠻大的(笑)…自己都還不知道為什麼…搞不好找到了原因…(雅-1-5-20/22)

透過死亡事件而學習到更多，是令人難過卻也欣慰的。經過與寵物們的相處及分離，研究參與者們更知道珍惜眼前能把握的事物，懂得負責任、更知道不要再讓自己有遺憾，其實這些都是帶著感傷卻也十分寶貴的經驗，經由與他們的分離，我們學習到了成長。

#### 四、小結

綜以上所言，我們可以看到影響成人飼主面對寵物死亡的情緒有兩個最主要的原因：1、寵物的意義；2、親密關係的斷裂。在寵物的意義方面，證明了不同的相處關係會引發出深淺不同的依附程度，若此寵物只是屬於「家裡的」其中一員，研究參與者在心態上，可能就只是陪他玩耍或是定期幫他洗澡，在心中的認定上，與「屬於我的」的寵物情感及表現都有差別。從 Jarolman 於 1998 年所發表的研究中，也發現成人對於寵物的依附是比孩童較高，從這一點來看，雖然本

研究的受訪對象全部選取成人飼主，無法證實成人的依附是否高於孩童，但是依附的現象卻是明顯可發現的。

在大部分的死亡事件中，最令人無法接受往往都是非預期性的狀況，在尚未準備好面對失落的時候，卻已經面臨死別此種無法挽回的局面，實在令人難以平復。Jarolman (1998)的同一份研究也有發現寵物無預警的死亡，飼主會經歷較大的情緒起伏，這一項發現是與本研究相合之處。除了非預期性的死亡外，親密關係的斷裂也是影響悲傷歷程一個重要的原因，參與者心裡有咎責的罪惡感，覺得自己做的不夠、處理的不夠好、陪伴的不夠細心，這些也與一些學者所提出的悲傷階段論有些相合，但是也不盡然相同，因為參與者所呈現的並非「此階段→下階段」的狀況，咎責的情緒是針對當時陪伴所發生的情境，例如：如果我可以早點發現他不對勁，儘早送醫可能就沒事了；或者，如果我有陪著他，多做些什麼就好了。現在想起當時的狀況依然哭泣、依然自責，但是並不代表「沒有走過」或是「沒有完成哀悼任務」，以上的自責與難過都是飼主因為親密關係的斷裂所產生的心理反應。

另外，本研究中的參與者，在經歷寵物死亡事件時，大多是持正面的態度面對，雖然雅雅曾經浮現輕生的念頭，但是後來也將悲憫的心情轉化成幫助流浪動物們的力量。而其他的參與者，在經歷悲傷的同時，也都從中學習到珍惜家人、珍惜當下，更知道負責任的面對接下來的一切，這是先前文獻、研究不曾出現過的新發現。

## 第二節 成人飼主面對寵物死亡的調適方法

面對與處理悲傷情緒的方法，通常是因人而異，沒有絕對的對錯與好壞，飼主經歷寵物死亡時，是利用何種方法調適，以及在經歷寵物死亡後，心情、心態

上又有何轉折，是本節主要討論的重點。

## 一、調適悲傷情緒的方法

整理研究參與者的訪談資料後，可以歸納出幾個主要的方法：一個人獨自面對、朋友的陪伴、與家人共渡悲傷、注意力的轉移，及尋找相同的「他」，以下便從這幾點切入討論。

### (一) 一個人獨自面對

面對悲傷的處理方法每個人都不太相同，帆帆家裡的人都習慣自己面對，默默的處理，都怕互相影響情緒而一個人獨自承受。

那時後我就哭的超慘的，那時候我還在上班，可是又不能到店裡哭，可是又止不住了，就走出去外面，就打電話給我妹…就自己一個人窩在角落抽煙阿一直哭，就很像個智障，那感覺…我覺得比失戀還難過。這次回來我媽才講比較多那時候的事情，他之前都沒有跟我講，怕難過吧，我是最近才知道原來他當天就走了，我爸很難過，所以他怕我們會難過，所以他就是要無所謂，可是我媽好像說我爸哭了一整夜。(帆-1-3-33/38)

有過寵物經驗的人都知道，一般而言寵物的壽命是比人要短的，面對寵物死亡在所難免，但是知道道理跟真正面對，在感受上還是有一大段差距的，大家安慰的話語再多，還是必須獨自的面對悲傷的調適。

我覺得養寵物的人，也是很難避免遇到寵物過世的，他就說你真的想要他陪你也不可能阿，他們本來就活不長阿，像狗也是，不可能活的比一個人長阿，聽一聽也是要一個人調適自己(琳-1-8-15/18)

整整一個月，因為我房間是一個人的嘛，就是會很不自覺的去看照片，想起一些事情吧，就會一個人坐在電腦前面……因為我不太敢跟我家人說我好難過喔，因為我姐比我更…再講會影響他上班，後來是我怕影響他工作。(琳

帆帆跟琳琳都是很為他人思考的想法，怕家人擔心、難過，所以再多悲傷的情緒也是一個人哭泣、發呆的消化掉，他們的家人也是，因為談起這個話題，會更加深彼此悲傷，所以都是背過身的躲起來，獨自品嚐與寵物分離的心痛。

## (二) 朋友的陪伴

雖然面對悲傷事件，自己是必須獨自去走完調適的心理歷程的，但是若有朋友在身邊加油打氣，心裡是不孤單的，也是溫暖的。

所以那天的心情真的好複雜喔，就是寵物剛過世沒多久，可是你的同學又跑過來在你，讓你很感動。他們就說你不要難過了，就說要上去梅山喝咖啡，後來就去了。所以就是感覺真的很複雜耶，因為我是那種很容易讓自己沉浸在悲傷當中的，我可能會因為天竺鼠的事情，就哭個好幾天的，我就覺得很感動朋友可以很照顧你阿，帶你到外面走走。(琳-1-4-10/12)

琳琳很幸運的在他遭逢寵物死亡當天晚上，能夠有朋友陪著他、帶他到戶外散心，當然，正如之前所說，悲傷的過程是必須靠自己走完的，但是能夠知道背後有一群朋友是在默默支持著的感覺，便為寂寥的心中帶進了一股陽光般的溫暖。

## (三) 與家人共渡悲傷

在所有的研究參與者中，欣欣家庭的支持力量是最為明顯的，從文字中可以明顯的看到家人互相支持的力量，全家一起哭、一起聊著往事，坐在雪兒最愛的窗簾邊、阿寶最愛的房間裡；大家一起送雪兒到後山埋葬、一起陪著阿寶到火化場，家人相互支持、互相依偎，不是一個人面對悲傷的感覺很好，也很令人羨慕。

哭阿、全家都哭阿、連我爸也哭阿，(哥哥呢?)，全家都哭阿、無人倖免，

我從小到這麼大我只有看我爸哭過一次、兩次吧，連之前那隻貴賓狗死掉的時  
候，我爸爸都沒有哭喔，……全家都哭，本來我爸爸也要跟我們一起去火化的，  
可是他那天有事，就沒有去了。所以就我們家…2個哥哥、媽媽跟我四個人一起  
去。(欣-1-5-28/36)

像雪兒也是大家聚在窗簾邊哭阿，阿寶的話也是大家一起聚在房間哭阿，我  
覺得那個感覺還蠻好的，雖然哭的很慘，可是大家在哭的時候就可以想一些往事  
阿、回憶阿，就是邊哭邊講，可是我覺得起碼那時候不是自己一個人，不過我還  
是很難想像，要是多多也走了我要怎麼辦？(欣-2-5-20/23)

#### (四) 注意力的轉移

雖然前面我們可以看到，欣欣的家庭支持力量，但是逃避的不去想，悲傷的  
事件就彷彿不存在的現象，也存在在欣欣的調適歷程中。回到花蓮的欣欣，在宿  
舍有室友、空間也不是阿寶曾經待過的，所以要遺忘似乎就簡單的多了。

反正我就不要想就好啦，不要想就不會痛。回台北比較難，回台北反而很難  
不去想，因為你就是那個空間，他就是曾經存在過，你曾經就…開門他就跑到你  
腳邊阿(欣-1-11-27/30)

雅雅將乖乖火化後，還曾經參加過兩次寵物葬儀社所舉辦的超渡法會，第一  
次法會的時間，距離死亡事件較近，所以雅雅非常投入，看到大家爲了寵物的心  
是一樣的，會覺得很安慰。第二次法會則因爲已經有了嘟嘟，也開始在餵養其他  
流浪動物了，悲傷的心情不像之前那麼強烈。

乖乖死了以後，甚至我有把注意力轉到咪咪身上，對他很好這樣子。……第  
一次就非常認真阿，看到其他的人就互相扶持，感覺上很有意義，看到大家都這  
樣爲自己的…也看到大家都還蠻好人的，感覺有寄託，覺得狗死後可能有怎樣怎  
樣的，就覺得很好，然後你就真的很認真做。……因爲第二次還是第三次的時候，  
就有帶他(嘟嘟)去了，他都有去過那個地方。後來其實有他在了，就有比較轉化  
了，注意力都在他身上了(雅-1-5-27/37)

蕙蕙的狀況跟欣欣一樣，因爲課業而回到學校，反而因爲環境的轉換，讓自

己的注意力不再專注於寵物的死亡上。

一個禮拜內好像是每天都會去看一下，跟他講話，之後大概一個月內啦，就常常會去拔草啦、掃墓，就是那個蘆薈好像旁邊有長雜草就幫他拔一拔，整理墓園。我覺得一個月之後，後來也就開學啦，開學到不一樣的環境去唸書，就比較不會那麼常再想到。(葳-1-12-16/19)

欣欣與葳葳都有利用轉換環境的方式來試圖脫離那樣悲傷的情境，而雅雅雖然沒有轉換環境，卻因為接觸到流浪動物的餵養，有了更多需要被關懷的動物們，反而讓他更快的轉移注意力、走出悲傷。

#### (五) 尋找相同的「他」

雅雅、欣欣跟帆帆都在死亡事件剛發生的時候，也許在收容所、也許在寵物店，甚至是在路上，都試圖的去尋找相同的「他」，結果當然都是失望的。雖然現在欣欣有了多多、帆帆養了寶寶，但是經過相處之後，也都知道在怎麼樣都是不同的。

中間是有到收容所去找看有沒有跟他一樣的，當然是沒有阿，但是也因為這樣子你就會看到更多的流浪動物很可憐，然後就是一直去看那些資料，然後有看到愛心媽媽這樣，又看到網路上資料，然後你就有同理心，然後就陸陸續續去了解，了解了很多繁殖場，了解了很多流浪動物很可憐的一面。(雅-1-6-3/7)

回台北我覺得很好玩，我就會找我哥一起去逛寵物店，要不然就找我媽一起逛，那時候就一起去編織說：我們會找到一隻很喜歡很喜歡的狗，會有一隻新的成員。我覺得那也是一種逃避吧，就是一直去編織一個美麗幻想，然後不去想著已經消失的事情。(欣-1-11-29/32)

他們本來就有想要在養一隻馬爾濟斯，可是他們不要用買的，因為這種狗你都要用買的嘛，你路上撿不到阿，剛好朋友送我，他們沒有很反對，他們很開心，我覺得我爸媽還蠻愛這隻狗的，我不知道這是不是一個陰影，就是一個…替補，我覺得有可能，因為他們每次跟他玩一玩就會叫他小皮，然後我就說他不叫小

皮。(帆-1-2-6/10)

帆帆跟欣欣也都相同的經歷了一件事，就是家人對於新加入的這隻狗兒，還是會用著前一隻狗兒的名字，雖然他們皆試圖的想要糾正，也都告訴家人不該把前一隻狗兒的枷鎖套在新的狗兒身上，因為那樣太沉重了，不過，家人依舊改不過來。

以上的五種調適方法，只是從訪談資料中較為明顯的線索約略分類出來的，每一位參與者所用的方法幾乎都不只一種，所以我們也會發現有些參與者，可能又期望以轉換環境以逃避現實，卻又希望能再尋到另一個相同的「他」，有這樣既逃避又面對的態度顯現。悲傷調適是一個連續發展而有彈性的歷程，不是可以以階段或是步驟便清楚界線出的，上述的分析只是針對他們資料中最為明顯的部分作出分析。

## 二、再次面對寵物的心態轉變

悲傷事件發生後，人們會很自然的將對那件事件的記憶做出跟以往不太相同的處理，也許因悲傷而封閉、也許勇敢面對、也許做出突破性的決定，本研究的參與者有人仍是堅持愛狗、一定要養狗；有的則是心裡多了份擔心；有的則是因為不想再一次經歷那樣耗費心神的過程，而選擇不再飼養寵物。

### (一) 開放、接納的面對

欣欣很愛狗也很勇敢，他想法中的「家」除了要有小孩，還要有一隻狗那樣才算完整。雖然他知道養寵物必然會經歷寵物先一步離開的經驗，但是他認為有先前那些美好的經驗，也就足夠了，不該因為結果而否定了曾經擁有過的美好。

因為我很愛狗阿，我真的很愛阿。我真的很喜歡那種感覺。……就是覺得一

個家除了小孩還要有一隻狗。……我覺得就算我想到我會再難過，我還是會很開心說我曾經有那五年半的快樂，我有阿寶陪、我很快樂，我相信這五年半阿寶也很快樂，對阿，你有那個很美好的過程就好啦，那你又何必一直想著那個悲慘的結果呢？什麼事情都是有好有壞的，不能因為他的結果可能是壞的或一定是壞的你就不要他發生，那中間美好的過程呢？你都忘了嗎？(欣-1-12-23/27)

## (二) 害怕、抗拒的面對

寶寶是朋友送給帆帆的生日禮物，帆帆不知道爸媽是否會接受，也害怕自己放了感情之後，萬一又要再一次的接受寶寶的離開。

他一開始來的時候有考慮要什麼時候讓我爸媽知道這件事，因為我不知道他們接受的程度是怎樣，所以是別人在照顧，所以我對他的感情沒有很深，我其實有…會害怕，我會覺得如果我放感情了，那如果這隻狗……，因為是人家送的，所以你會覺得說：這真的要給我的嗎？……因為這隻狗不是隨便抓來的阿，而且一開始他在送我的那個人家裡有住一個禮拜，其實他們也都很喜歡他，所以哪時候我都跟他說如果你很喜歡你就留著養，因為我不希望…因為我覺得你已經對他有了感情了，如果你決定這樣，這個生日禮物心意我領了，我不用狗，可是他就一直堅持嘛，阿你一直堅持，等我放感情我就不可能會還給你了，可是你會害怕，一開始會去猶豫說…就會想說到底要不要放感情，就像有些人談戀愛談一談，因為受傷了，覺得害怕，就覺得那不要放感情了，其實有一段是這樣。(帆-1-5-4/16)

因為乖乖生病的經驗，讓雅雅在動物的醫學常識方面成長很多，養嘟嘟之前，猶豫著要不要再養動物，因為害怕再一次的分離。養了嘟嘟之後，則是努力的學習關於狗狗醫療的常識，希望能夠先有預備，而不至於手忙腳亂。

所以我們中間大概有一年沒有養…應該是一年多以後，才養這隻的(嘟嘟)，養了之後我媽2月的時候又撿到才又養的。他也說不養啦，我也說不養啦。(Q: 那時候剛開始會抗拒?)，會，非常抗拒，(Q: 就是覺得不要再發生任何感情…?) 對押，所以現在我就很害怕，所以我現在有什麼狗狗醫療百科全書阿、急診的醫生的電話好幾個，甚至就是摸骨頭哪裡酸痛，像嘟嘟的我就摸的出來，就跟人一樣尾椎會酸(雅-1-4-17/23)

因為大毛的死亡，讓琳琳到現在都對於養天竺鼠有些擔心，雖然很想養，再

買一隻也很便宜，但是又擔心自己照顧不好，就一直不斷的跟自己說要記取經驗，不能再粗心大意，因為很多事情真的不是想著沒關係就不要緊的，是該負責任的。

有一陣子我完全不敢再跟人家領養寵物，而且我罵自己說我把一隻寵物養死了，你憑什麼還跟人家領養寵物。你為什麼還敢再養天竺鼠，你忘記了嗎？（琳-1-8-29/31）

帆帆、雅雅和琳琳都曾經歷或是正在經歷害怕和抗拒的時期，帆帆因為跟太多的相處時間漸漸變長了，已經開始慢慢接受了多多的一切，也開始體認到多多是「自己的」狗。雅雅是個不會拒絕動物的人，雖然他心中害怕再養寵物，但是「遇到了也沒辦法」，所以他將乖乖的經驗好好的利用，讓他更知道如何照顧嘟嘟或是其他的動物們。琳琳看起來似乎還沒完全的準備好要再重新養一隻天竺鼠，雖然手上還有其他的寵物們，不過要重新鼓起勇氣的走上曾經跌倒的路，還是需要多一些時間的準備。

### （三）不再考慮飼養寵物

葳葳認為這次是用長大的心情去養哈姆，跟以前小時候養寵物的經驗與心情都不一樣，也是因為如此，才會覺得很累，跟哈姆的感情上比較有連結，也是會有失落的主要原因，所以他決定以後不要再養寵物，讓自己的心情起伏那麼大，這也是葳葳與其他研究參與者最大的不同之處。

那種感情是混雜的，跟我等他過世了以後回憶他的感覺也是，我會覺得說：好累喔，我不想再養一隻寵物了，因為感覺就是自己投入了情感很多，又經歷了失落感，就會覺得說不想再經歷一次這種心情起伏很大的樣子。而且三餐都要顧他怎樣怎樣的，如果要出遠門就是會想說老鼠怎麼辦，就是有很多的美好回憶，但是同時也是你要付出照顧他的一些辛苦跟疲累這樣子，所以這種回憶就是有一點複雜的，輪到自己照顧的那個禮拜就會覺得晚上又要被他吵了，可是又會覺得跟他在一起是很好玩的（葳-1-5-6/12）

而且在葳葳的心裡，理想養寵物的狀況是必須把他照顧的很好，也要給他好的環境，不能只因爲自己喜歡，而不顧慮到寵物的感受。因爲如此，葳葳才會覺得飼養寵物是一件很累人的事情，與其如此，不如不要養。但若是未來有了因緣跟心情，也許還有可能，但是絕對不會刻意的去養寵物。

### 三、小結

調適悲傷情緒的方法，因著每個人都各有差異，有些人可能需要旁人的陪伴，有些人則是需要獨處。從資料中可以看到，不論是否曾經有人陪伴，琳琳點出了一個關鍵：養寵物的人，也是很難避免遇到寵物過世的，…聽一聽也是要一個人調適自己。

幾乎每一位研究參與者都表示過獨處的時候，最爲思念過世的寵物，尤其在他曾經存在過的環境下，思念與不捨更加明顯。轉移注意力就包含了新的環境與新事物的加入，有些利用學校生活忘懷，有些則因爲新的寵物加入而努力建立新關係。在相同世界希望能夠找到一個「相同的他」，是爲自己的悲傷編織的美夢，也是藉由這樣的美夢來讓自己更有希望的渡過悲傷的過程。

是否選擇再次飼養寵物，其實是個重大選擇，因爲心裡都知道：總還是有那一天。參與者大多都有再次飼養寵物，經過掙扎與抗拒的過程，還是認爲應該再勇敢的走下去，因爲回憶是美好的，不會因爲分離而消失。葳葳雖然不考慮再養寵物，但是在研究者看來，他依然是勇敢的，因爲他懂得面對自己的能與不能，不會貿然的因爲一時興起而不顧慮另一個生命。

## 第六章 研究發現與歷程省思

本章已接近論文的尾聲，最主要分成二個小節，第一節為研究發現，根據研究者所蒐集到的資料分析整理過後的結論；第二節則呈現出研究者從本研究之初，選定題目、研究方法、與研究參與者的接觸過程，及從研究過程中的學習與收穫，並為整個研究總結、畫下句點。

### 第一節 研究發現

本研究最主要是想了解成人飼主與寵物的互動情形與依附關係，其中包含了成人飼主是如何與寵物相處及面對寵物死亡的悲傷調適歷程與因應方法。研究者從分析的結果整理出以下三點：一、寵物的「意義」與親密關係的斷裂是影響悲傷情緒的主因；二、寵物死亡調整了看待世界的焦距；三、調適悲傷情緒的方法概分為五種。

#### 一、寵物的「意義」與親密關係的斷裂是影響悲傷情緒的主因

人因為相處與喜愛而親近寵物，使他們之間產生情感性的依附關係，而此時對於飼主而言，主角寵物不再只是動物，他是有別於其他同種動物的「特殊份子」。對於五位研究參與者來說，主角寵物都有其特殊性，「只屬於我」及「只陪伴我」便是參與者能夠清楚辨識他們的認同標誌。

研究中，除了哈姆是壽終正寢的，葳葳從日常照顧終究觀察到他慢慢的經歷老化的過程，所以當死亡真的發生的時候，也許有著些許的震驚，但是也很快就過了，並且很平靜的完成他的後事。其他參與者的主角寵物都是因病痛過世，雖然也有經過就醫的過程，看起來並非突發的過世，可是他們大多表示：以為自己準備好了，其實並沒有；或是：我沒有想到會來的這麼快等等。在他們回顧那段

過程時，也都會有很深的愧疚感，認為自己做的不夠完美，以致於讓寵物受苦了。其實親密關係的斷裂造成悲傷與失落的一個關鍵原因，因為參與者的日常生活已經與主角寵物密不可分，在關係上也培養了貼近的情感，研究參與者身兼照顧者與依附者的角色，當死亡事件發生時，自然也加強了悲傷的情緒。

## 二、寵物死亡調整了看待世界的焦距

本研究的研究參與者主要是用網路及 email 公告尋找，三位在研究前是完全不認識的，二位則是研究者原先就熟識的朋友，他們皆是看到公告而主動回覆願意接受訪談的意願。由此看來，他們的基本思考模式是較為主動且願意開放自己的，在面對寵物死亡的悲傷情緒時，是較偏向正向思考。從寵物死亡事件中，他們學習到把握當下，珍惜眼前所擁有的事物。知道家人的可貴，了解負責任的真諦，提醒自己不再重蹈覆轍，更將懂的愛傳出去，幫助、愛護更多受苦的動物們。

經歷此次寵物死亡的經驗，除了讓他們重新思考了養寵物的意義，也讓他們調整了看待世界的焦距。欣欣知道自己夢想中的「家」要有狗狗才算完整；雅雅將愛擴大，悲憐更多的流浪動物；琳琳時時提醒自己要以更加負責任的態度來對待每一隻寵物寶貝；帆帆告訴自己不要再有遺憾，要把握多多在的時光，實現對他的承諾；葳葳在悲傷後，更加肯定自己正確的飼養觀念，一定要能夠給他幸福的生活，才可以再次的飼養寵物。

不過，在研究後研究者思考到一個問題，就是：研究參與者的正向思考模式，是其本身之特質或是經歷寵物死亡後才轉變的？其實這個問題在本研究文本中，沒有直接、明顯的資料可以判別，但是也是一個值得再深入研究的方向。

### 三、調適悲傷情緒的方法概分為五種

研究參與者最主要的調適的方法概分為五種：(一) 一個人獨自面對；(二) 朋友陪伴；(三) 與家人共渡悲傷；(四) 注意力的轉移；(五) 尋找相同的「他」。

欣欣很幸運的與家人一同分擔悲傷，利用回到宿舍、轉換環境來轉移注意力，腦中編織著再尋得阿寶的美夢；琳琳有朋友給他溫暖的心理支持，但是還是必須一個人獨自走過失落的低潮；葳葳透過儀式送哈姆最後一程，之後回到學校忙碌的校園生活成為最好的療傷藥；帆帆則是一個人哭泣；雅雅試圖在流浪動物身上尋找乖乖的影子，而後將愛心分給更多需要關懷的動物，也因為這樣的舉動，讓雅雅的注意力不再集中於乖乖已經死亡的悲傷事件上。在調適悲傷的過程中，通常不會只單獨使用一種因應方法來面對失落，大部分是所有方法交互運用，以渡過悲傷情緒。所有方法的選擇也並非絕對或是階段的，都是連續、互動發展的歷程，本研究所歸納出的五個調適方法，只是文本資料中最為明顯，而並非調適過程中的絕對。

## 第二節 研究歷程回顧與省思

行筆至此，回顧一路走來的過程，從初時懵懵懂懂的摸索，到現在為研究收尾，是一段漫長的旅程。初進研究所時，我就已經決定要做一本與寵物相關的論文，原因很簡單，就是因為家裡養了一隻魯蛋貓，這是長大之後，第一次養寵物。飼養之前，花了一年時間仔細思考自己的條件是否合適，才敢下定決心為生活納入一位新的成員，這樣仔細慎重，原因無他，就是因為他是一個活生生的生命，不可輕忽！

在與他相處的時光中，我總難免擔心著他的生命是否很脆弱、隨時有可能流逝，就是因為這樣的在乎與擔心，讓我的論文題目就此定在飼主面對寵物死亡的

心理歷程與調適方向上，而後與指導老師幾經討論、修正，本研究的題目就此誕生。

大學的研究方法訓練裡，我並沒有接觸過與敘事研究，經由指導老師推薦我選用此研究方法，我開始站在一個新的角度重新學習研究方法。我個人很喜歡敘事研究的精神，他尊重每個人的獨特性，不需要被化約，也不會被推論，將每個人都當成一個獨立的個體來關懷。

其實，在初初研究時，我時常反問自己：「這個題目真的重要嗎？」這樣的疑問不時出現著，因為寵物經驗不過是人類生活中千百樣經驗中的一小部分，甚至很多人是嗤之以鼻的。不過當我真的開始著手進行研究之後，首先給予我肯定的是老師們，他們從來沒有問過我：這個題目重要嗎？有貢獻嗎？老師們只是很認真的跟我討論著字裡行間的細節、論文研究的架構該如何修正。接著，便是本研究的參與者們，在第一次見面時，他們除了感興趣為何我會選擇此題目探討，他們都表示很開心有人願意以此為研究重點，因為這部分的心情平時實在不太受到重視。

訪談過程中，我聽著他們談論著寵物們的點點滴滴，看著他們說到傷心處便落下的淚滴，其實，心情都跟著他們而起伏。因為自己也有寵物經驗，很幸運的，他目前還在我身邊，而參與者們卻都已經經歷過一段令他們傷心的往事，所以我除了感到幸運外，我同樣升起一股擔心，不過，聽著聽著，我又放下了心，因為他們每個人的經驗都讓我學習到了不少。

從欣欣的經驗裡，我學到了關於小型犬的相關常識，看到了家庭溫暖的力量；從雅雅身上，我感受到無限的關懷與愛的溫暖，因為努力走著餵養、幫忙流浪狗的路，實在不容易；從琳琳的話語中，我更提醒自己，應該謹記他的經驗，

要讓自己記取負責任的意義；帆帆跟葳葳是原本我就熟識的朋友，受訪談的他們跟平常並無不同，不過我真的很感謝他們願意幫忙我的論文研究，葳葳「很清楚自己要的是什麼」的態度，是我很需要學習的；我期待帆帆能將心中的顧慮，漸漸放下，讓他與多多展開一段全新而無負擔的關係。

走到現在，我回頭看看來時路，我試圖讓自己再重新審視一次自己的研究歷程，我試想著：若是我要再重新來過一次，我又該如何著手探討這個議題。首先，應該就是時間的問題了。在謄打與分析逐字稿的時候，我都會假想：若是我與研究參與者有更多的時間可以相處及彼此了解，我今天問到的資料是不是會更深刻？其實情緒的表達，往往都不是可以簡單用文字就可言出的，我相信在參與者他們所使用的文字背後，應該都還包含了一份更深刻、深層的情感於其中。若是再讓我重新一次研究，我也許會將參與者減少，但是每個參與者再花更多的時間相處，也許所呈現出的又會是不同於此次面向，或者該說會是更為深刻的情感描述資料。

在參與者的選擇上，也許有更多不同場域的角色是可以關心的。有一些朋友從事的職業是專門陪伴動物或是飼養動物的，例如：動物園的工作人員、馴獸師、流浪動物的餵養者等等。他們因為角色不同於一般飼主，所以在情感的建立上也許也有所不同。當然若是調整了研究參與者的選擇，也勢必會將題目方向再做調整，不過人類與寵物或動物之間的感情連結，依然會是我所關心的方向。

在這一趟研究旅程中，我感受到敘事研究尊重個人獨特性的精神，我從研究參與者身上看到了他們從寵物死亡經驗中的所得，這一切的一切都使我收穫豐富，也讓我在心中慢慢的預備著，在未來，我必然有機會遇到相同死亡分離的寵物經驗，我期待自己不會手忙腳亂的面對他，更期待自己能因為有準備，而讓自己的他能更舒服的走完他的最後一程。

## 參考文獻

### 一、中文部分

- 王純娟 (2002)。哀傷歷程《階段論》之批判。**輔導季刊**，38(3)，48-52。
- 李佩怡 (2000)。林綺雲主編，**生死學**（一版三刷，311-348）。台北：洪葉文化。
- 林綺雲、曾煥棠、林慧珍、陳錫琦、李佩怡、方蕙玲 (2000)。**生死學**。台北：洪葉文化。
- 林美珠 (2000)。敘事研究，從生命故事出發。**輔導季刊**，36(4)，27-34。
- 吳芝儀 (2005)。敘事研究的方法論探討。**質性研究方法與資料分析**。嘉義：南華大學教育社會學研究所，二版。
- 張春興 (1989)。**張氏心理學辭典**。台北：東華書局。
- 許育光 (2000)。敘說研究的初步探討---從故事性思考和互為主體性的觀點出發。**輔導季刊**，36(4)，17-26。
- 陳佩鈺、林杏足 (2006)。自我建構的多元開展---從個體、關係到脈絡。**輔導季刊**，42(1)，35-46。
- 黃有志 (2001)。悲傷輔導。尉遲淦主編，**生死學概論**（初版，109-133）。台北：五南出版。
- 黃君瑜 (2002)。悲傷治療之理念演變。**諮商與輔導**，199，2-5。

### 二、譯書部份及網路資料

- Crossley, M. L. (2004)。**敘事心理與研究---自我、創傷與意義的建構**(Introducing narrative psychology, 朱儀羚、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀)。嘉義：濤石。(原著出版於2000年)
- Crain, W. (2003)。**發展學理論與應用**(劉文英、沈琇靖譯)。台北：華騰。(原著出版於2000年)。

- Corr, C. A. & Corr, D. M. (2001)。死亡與喪慟：兒童輔導手冊（李閏華、張玉仕、劉靜女譯）。台北：心理出版社。(原著出版於 1999 年)
- Fontana, D. (2003)。象徵的名詞（何盼盼譯）。台北市：知書房。(原著出版於 1993 年)
- Worden, J. W. (2003)。悲傷輔導與悲傷治療（李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯）。台北：心理出版社。(原著出版於 1991 年)
- Riessman, C. K. (2003)。敘說分析（王勇智、鄧明宇譯）。台北市：五南。(原著出版於 1993 年)
- 陳志豪 (2006, 2 月 9 號)。養寵物更加慎重 北市家犬數下滑。2006 年 8 月 21 日取自<http://www.udn.com/2006/2/10/NEWS/LIFE/LIF4/3154068.shtml>(聯合報)。

### 三、英文部分

- Archer, J. & Winchester, G. (1994). Bereavement following death of a pet. *British Journal of Psychology*, 85(2), 259-272
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment : a psychological study of the strange situation*. Hillsdale : NJ : Erlbaum.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Vol.3 : sadness and depression*. New York : Basic Book.
- Brown, Brenda H., Richards, Herbert C. & Wilson, Carol A. (1996). Pet Bonding and Pet Bereavement Among Adolescents. *Journal of Counseling & Development*, 74 (5), 505-509.
- Collins, N. L. (1996). Working Model of Attachment : Implications for Explanation, Emotion, and Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 810-832.
- Gage, M. G. & Kolcomb, R. (1991). Couples' Perception of Stressfulness of Death of the Family Pet. *Family Relations*, 40 (1), 103-105

- Hughes, M. (1995) . *Bereavement and support*. Washington DC . : Taylor & Francis.
- Jarolmen, J. (1998). A comparison of the grief reaction of children and adults:  
 Focusing on pet loss and bereavement. *Omega: Journal of Death & Dying*, 37(2),  
 133-151
- Jabs, C. (1995). Saying good-bye. *Country Living*, 18(2), 178.
- Kelly, G. (1955). *The Theory of Personal Constructs*. New York:Norton.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York: Macmillan.
- Kaufman, Kenneth R.& Kaufman, Nathaniel D. (2006).And Then the Dog Died .  
*Death Studies*, 30(1), 61-76.
- Liebert, R. M. & Liebert, L. L. (1998). *Personality : strategy and issue* (8<sup>th</sup> Eds).  
 California : Cole.
- McCutcheon, Kelly A. & Fleming, Stephen J. (2001-2002). Grief resulting form  
 euthanasia and natural death of companion animals. *Omega: Journal of Death  
 & Dying*, 44 (2), 169-189.
- Quackenbush, J. (1985). The death of a pet. How it can affect owners. *The  
 Veterinary Clinics Of North America. Small Animal Practice*, 15 (2),  
 395-402.
- Stroebe, M. S. & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with  
 bereavement: rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197-224.
- Sharkin, Bruce S.; Bahrck, Audrey S. (1990). Pet Loss: Implications for Counselors.  
*Journal of Counseling & Development*, 68 (3), 306-309.
- SanSone, Arricca E. & Mark, Erika R. (1995). When your family's pet dies. *Good  
 Housekeeping*, 220 (4), 210.
- Wrobel, T.A.& Dye, A. L. (2003). Grieving pet death: normative, gender, and  
 attachment issues. *Omega: Journal of Death & Dying*, 47 (4), 385-393.

## 附錄一

親愛的朋友您好，我是南華大學 生死學研究所的研究生 劉子綺，目前我想針對

「成人飼主面對寵物死亡的心理歷程與調適」此一主題進行研究。很感謝您願意參與我的研究，分享您與寵物的美好回憶。

在我們正式接觸之前，有一份資料是要麻煩您先做填寫的，受訪者基本資料的部分希望您能確實填寫，有了您的基本資料，我們的進一步接觸也才能順利的展開。第二的部分，想請您簡單描述一下您與寵物之間的關係。因為在與您開始正式訪談前，確認您與寵物的親密程度是有其必要性的。

在還未正式接觸前，即要求您先配合的部分，是我冒昧的地方，還請您多多包含。感謝您的主動與配合，謝謝您！

生死所研究生 劉子綺 敬上  
zichi0525@yahoo.com.tw

#### 受訪者基本資料

姓名	
聯絡電話	
聯絡地址	
email：	

請大略簡述您與您的寵物寶貝的關係：約 300-500 字

(此部分大約說明一下您與寵物的關係密切度、飼養幾年、已死亡多久了等等的簡略情況，謝謝您)

--