

南華大學
生死學碩士論文

喪偶婦女悲傷歷程與療癒因子之研究
A Study on Journeys of the Widows upon Their
Bereavement and Healing Factors

指導教授：廖俊裕 博士

研究生：蔡春如

中華民國 105 年 7 月 5 日

南 華 大 學
生 死 學 系 碩 士 班
碩 士 學 位 論 文

喪偶婦女悲傷歷程與療癒因子之研究

A Study on Journeys of the Widows upon Their Bereavement
and Healing Factors

研 究 生：蔡春如

經考試合格特此證明

口試委員：蔡明高

陳坤毅

廖俊詒

指導教授：廖俊詒

系主任(所長)：廖俊詒

口試日期：中華民國 105 年 6 月 1 日

謝誌

這本論文能夠完成，最先感謝我的指導教授－廖俊裕老師，感謝他在我茫茫不知所措時，不斷地給我指導、鼓勵、祝福，讓我可以順利完成論文寫作。另外感謝口試委員蔡明昌博士與陳增穎博士，給予我精闢的建議，讓我得到很多的啟發與收穫。

感謝我的研究參與者，願意跟我分享她們人生寶貴的經歷，在她們的身上體會到女人的韌性、堅強、愛與智慧，感謝她們，因有她們才有這本論文。在論文寫作過程怠惰時，我的同學－玉菁她會不斷的拉著我、鼓勵我、安慰我，謝謝她的協助讓我可以盡早完成我的論文。感謝我的長官及同事，在我需要支持與鼓勵時，給我很大的支持力量，讓我放心將論文完成，謝謝他們。感謝我的好朋友們一路來的陪伴與鼓勵，在我感到疲累不堪時給我精神糧食。

在研究所學習路上，我要感謝我的父母、孩子、兄弟姐妹及先生的家人們，因有他們的體諒支持，我才能再次回到校園學習，我為此感到幸福，謝謝家人們的包容、協助、支持。在我早出晚歸的日子裡讓您們擔心了，不過請放心，我一定會很安全的回到家裡，孩子也因我的忙碌而更加獨立。感謝南華大學生死所有的老師，讓我在學習路上收穫滿滿，並感謝我們班上的同學們，能跟大家同一班是一件幸福的事，我們彼此關懷、交流讓研究所學習路上不孤單，謝謝大家。

摘要

喪偶，成人重大壓力的來源，以配偶死亡之衝擊為最，也是人類生活經驗中最令人刻骨銘心的痛苦，它是一種生命過程的無奈，卻也是另一種成長的學習，另一種從黑暗迎向曙光的歷程。

本研究訪談三位 40 歲前即喪偶之婦女，以其生命之痛苦經驗為研究材料。研究者以「置身所在」概念理解三位參與者之境遇感後，以第一人稱作自我敘說並藉助該感受，完成半敘半論之喪偶歷程分析，並瞭解喪偶婦女所面臨之共同境遇有震驚、慌亂、斷裂、失落等，亦共同經驗了悲傷、失落、孤寂、調整心緒的歷程，三位研究參與者在喪偶的歷程中得以走出生命幽谷之療癒因子有：一、受苦共存經驗，二、重要他人支持陪伴，三、宗教倚靠，四、時間的自然療癒，五、找到生命意義，六、重回職場接觸社會，七、肯定並接納自己等。

關鍵詞：喪偶、生命價值、療癒因子

Abstract

The death of a spouse was a cause of adults' big pressure, which impacted the living one the most, and the most painful experience in mankind living experience. It was a life journey that human being didn't have any choice but to learn by going through it, to step forward from the darkness to the brightness.

In this research we interviewed three participants who had lost their husbands before age forty, and studied their painful life experiences. To complete the analysis of the journey that they have been through by comprehending their feeling of being situated in the concept of "situatedness", the researcher who put herself as the first person applied self-narrative to understand that the participants faced the same situation in which there were shock, panic, being broken, loss etc. and experienced the same sadness, loss, loneliness and the journey of mental adjustment. The healing factors, which the three participants had and which helped them go through the valley of life during their journey of becoming widows, were 1. being there with suffering, 2. the support of important company, 3. religion, 4. healing by time, 5. finding the meanings of life, 6. going back to work and making contact with society, 7. accepting and affirming oneself etc.

Key words : to become a widower or widow 、 the valley of life 、 the factor of life healing

目錄

謝誌.....	i
摘要.....	ii
Abstract	iii
目錄.....	iv
圖目錄.....	vii
表目錄.....	vii
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與研究問題.....	3
壹、研究目的.....	3
貳、研究問題.....	3
第三節 名詞界定與釋義.....	3
壹、喪偶婦女.....	3
貳、悲傷歷程.....	4
參、置身所在.....	4
肆、療癒因子.....	4
第二章 文獻探討.....	5
第一節 「置身所在」的研究方法.....	5
壹、非實物化心理研究 – 理解的言說.....	5
貳、研究困境的出路.....	6
參、「置身所在」的特質.....	7
肆、「置身所在」概念的建構.....	8
伍、「置身所在」的詮釋方法.....	9
第二節 喪偶婦女生活壓力與悲傷情緒反應.....	10

壹、婦女喪偶後的生活困境與壓力.....	11
貳、婦女喪偶後的悲傷情緒反應與調適歷程.....	13
第三節 療癒相關概念之詮釋.....	17
壹、療癒概念之詮釋.....	17
貳、婦女喪偶後哀傷經驗療癒之概念詮釋.....	18
參、宗教療癒之概念詮釋.....	29
肆、敘事治療與療癒之概述.....	30
第三章 研究方法.....	34
第一節 質性研究.....	34
壹、深度訪談.....	34
貳、訪談大綱.....	36
第二節 研究方法中的「置身所在」.....	36
壹、「置身所在」的詮釋.....	36
貳、分析與詮釋中的「置身所在」.....	37
第三節 敘事研究法.....	38
壹、敘事訪談.....	39
第四節 研究架構與流程圖.....	41
第五節 實施步驟.....	42
壹、研究參與者.....	42
貳、資料蒐集方法.....	42
參、進行研究資料編碼歸納.....	42
肆、資料分析.....	43
伍、文本呈現與意義單元.....	43
第六節 研究信效度.....	44
壹、研究嚴謹性.....	44
第四章 分析與討論.....	46

第一節 A 參與者喪偶之置身處境及心路歷程與療癒因子.....	46
壹、A 參與者走出喪偶幽谷歷程的置身處境.....	46
貳、A 參與者喪偶前後的轉折歷程.....	49
參、A 參與者喪偶轉折歷程的討論.....	55
肆、A 參與者走出喪偶歷程療癒因子之討論.....	57
第二節 B 參與者喪偶之置身處境及心路歷程與療癒因子.....	61
壹、B 參與者走出喪偶幽谷歷程的置身處境.....	61
貳、B 參與者喪偶前後的轉折歷程.....	63
參、B 參與者喪偶轉折歷程的討論.....	71
肆、B 參與者走出喪偶歷程療癒因子之討論.....	73
第三節 C 參與者喪偶之置身處境及心路歷程與療癒因子.....	80
壹、C 參與者喪偶置身之處境.....	80
貳、C 參與者喪偶前後的轉折歷程.....	81
參、C 參與者喪偶轉折歷程的討論.....	90
肆、C 參與者走出喪偶歷程療癒因子之討論.....	92
第四節 三位參與者療癒因子之比較歸納.....	98
第五章 研究結論.....	99
第一節 喪偶婦女走出生命幽谷之置身處境與歷程.....	99
第二節 本研究之研究歷程反思	108
壹、研究歷程.....	108
貳、研究反思.....	109
第三節 研究限制	110
參考文獻.....	111
附錄一 訪談同意書.....	118
附錄二 訪談大綱.....	119
附錄三 逐字稿編碼、意義單元樣本.....	120

圖目錄

圖 3-1-1 研究架構流程圖.....	41
圖 4-1-A.....	57
圖 4-1-B.....	73
圖 4-1-C.....	92

表目錄

表 1 研究參與者資料.....	42
------------------	----



第一章 緒論

感恩、有遺憾、有痛苦、有哀愁這些總會在人的生命中落下深遂的刻痕，尤其是面臨配偶死亡的經驗，是多數人無法承受的生命經驗。在我國傳統的家族裡，一個驟失親愛丈夫的婦女，在哀傷的失落情緒中裡，開始了苦不堪言、無人理解的生活。配偶去世之後，往常有丈夫支持的許多事，現在得學習獨立面對，學習承擔生活的大小事，這正反映生命的無常，也是喪偶婦女無奈必須承受的生活考驗。

第一節 研究背景與動機

研究者身旁的朋友曾經歷過喪偶之慟，原以為結婚生子後可過著幸福快樂的生活，但一次的意外事故裡面，改變了整個人生，深深跌落到谷底，不知以後的生活該如何面對，就好像掉到生命幽谷之中。他的先生雖已經離開八年了，但她總是回想起八年的生活仍歷歷在目，那時，還有嗷嗷待哺的幼兒。那悲慟是無法用言語所能形容的，曾經朝夕相處、相互信任的伴侶天人永隔後，再也無法一起體驗各種生命經驗，是什麼力量讓她從幽暗的深谷中走出來？這就是我渴望探討喪偶婦女的悲傷歷程與療癒因子的動機之一。佛教認為人生有八苦，「愛別離」就是其中之一。尤其和曾經朝夕相處的配偶生死永別，更是離別苦之最。佛教教義中也常把生命比喻為離弓之箭，一刻不停流的往死亡的目標奔進。每當想到人終將一死，再恩愛的人總有生死分離的一天，生命總是無法避免和親愛的人別離，雖然了解因緣所生法，終因緣盡而散，雖這是世間法之必然，但是心裡仍充滿不捨，生命總是無法避免和親愛的人別離。本研究探討女性喪偶者失去配偶後的心路歷程，如：面對經濟壓力、撫養孩子、與長輩相處的情境壓力，以及如何面對自我的幽暗生命，重新找回光明的生命價值與意義。在傳統的家庭裡面對長輩及周遭人們的質疑、責怪與誤解，面對未來的生活該怎麼辦？這心路歷程是苦不堪言的，幾乎無人能理解的，這為探討探討喪偶婦女的悲傷歷程與療癒因子的動機之二。

就客觀而言，按內政部統計處的統計資料顯示，2010 年全台約有 118 萬人喪偶，約佔總人口數 5.11%，全台喪偶人數從 2005 至 2010 年，在人口總數差距不大的情況下，

平均每年增加約 2.55 萬人，經歷喪偶的失落與悲傷。若喪偶歷程未調適得當，將影響個人身體健康，造成心理疾患、重大病症或身體失能，甚至有較高的死亡率與自殺率，危及人類的依附需求，影響個人身心發展，喪偶後失落與惆悵降低個人因應生活的能力，陷入適應不良困窘中，形成個人危機創傷（鄔佩麗，2008）。因此喪偶悲傷調適與失落因應的研究有其重要性。對生活伴侶辭世，使喪偶者失去「配偶」這個角色，缺乏與配偶實體互動經驗與感受，對適應生活變動造成的壓力勢必產生重要的影響。

人生無不散的宴席，但無預期性的生離死別總是令人難以接受，讓人痛不欲生，甚至無法生活。林覺民他在參加起義前，知道自己有可能從此要跟妻子訣別了，所以他可以有時間寫一封令人動容的「與妻訣別書」，但無預期死別，往往無從準備而令人窒息。加上喪偶者看到他人成雙成對，更會加深自己的孤獨與傷感，愈來愈避免參加各種聚會將自己隔離起來（林斐霜，2002）。

人間悲歡離合，總是不停的在我們的身邊上演著，每一個人在一生中一定會面對許多的失落，小至畢業、搬家，大至親友的死亡，並因而產生或多或少、或深或淺的哀傷，尤其遭逢所愛的至親死亡時，更是人生的至痛。一個曾經朝夕相處的人就這樣消失在這個世界上，對未亡人來說何其傷痛，情何以堪。瞭解喪偶的悲傷經驗，和死去配偶持續連結的內涵，及其對哀悼歷程的影響，應當有助於幫助他們安然度過傷痛。

瞭解喪偶者的經驗是重要的，許多的協助所以無效，是因為沒有考量到當事人的感受與觀點，沒有同理理解當事人的生活經驗，將難以有效的協助當事人。從悲傷輔導或治療的觀點，我們有必要仔細的瞭解其間相互的影響，可惜國內目前對這個議題少有探討。研究者在深入瞭解台灣文化習俗與宗教信仰背景中，青年喪偶婦女的哀傷經驗，及在哀傷歷程的角色有其被探討的迫切性。目前國內關於喪偶的研究幾只有幾篇，主要為研究論文，且由國家論文網蒐尋 99 年~104 有 10 多篇，期刊文獻對喪偶議題的研究為數不少，研究者近期內發現，論文研究「中年喪偶婦女哀傷與持續連結之研究」（蕭高明，2015），研究者仔細研讀後發現該論文論述，係以中年婦女喪偶之悲傷失落情緒轉化為內容，與本研究從療癒因子觀點出發，探討青年喪偶婦女之脫困心路歷程有別，本研究主要探討人在任何境遇下都有它的生命力與環境共存的潛力，喪偶婦女在面臨生活

困境，如何去激發內在潛力迎向未來的生活，期待本研究題目能增加學術上之理解，為本研究動機之三。

第二節 研究目的與研究問題

壹、研究目的

本研究以心路歷程及經驗的意義為主軸，探討本研究參與的喪偶婦女心路歷程，及其經驗所內涵的意義，觀察走出生命幽谷的動力。本研究目的有二：

- 一、瞭解喪偶婦女走出生命幽谷之置身處境與歷程。
- 二、瞭解喪偶婦女走出生命幽谷之療癒因子。

生命歷程最大的哀慟過於死亡的別離、尤其是最親密而相互依附最深刻的深情配偶尤然。死別會使情感的流動變成空蕩、而有寂滅的孤獨感、人的生命境遇感再將會陷入谷底。但是在得與失的哲學思維中、卻可以使人在最低落中、找到生命另一盞燈，這是求生潛能的開啟、也是研究者試圖在本研究中探討療癒之因子。

貳、研究問題

研究問題承接著研究目的而來，它明確的說明了研究者在這個議題上想要探索的重點。本研究依據研究目的，閱讀相關文獻並作整理與反思，再經由和協同研究者及指導教授的討論後，形成一組研究問題，以作為資料蒐集及分析之導引。本研究問題亦有二項：

- 一、探討喪偶婦女走出生命幽谷之置身處境與歷程為何？
- 二、探討喪偶婦女走出生命幽谷的療癒因子為何？

第三節 名詞界定與釋義

壹、喪偶婦女

本研究之婦女經法律認定，具有配偶的女性，配偶因各種因素而死亡，在本研究的參與者都是失去法定丈夫的婦女。在本研究界定是指婦女喪偶時年齡介於 30~40 歲的研究參與者。

貳、悲傷歷程

通常哀傷歷程會持續六個月到一年的時間，在這一年的時間裡，每逢幾個重大的節日或是特別值得紀念的日子，哀傷者會特別想起過去與死者在一起度過這些日子的種種回憶。本人認為悲傷歷程跟丈夫的感情及依附程度有關，感情深厚且依附關係越深，悲傷的歷程越長。

參、置身所在

置身所在不是一個具有特定元件或構成因子的實體，不可以被當成物品來檢視。同樣地，置身所在也不能被理解為「內在心理的」作用或機制；它是涉入者們的置身之所，而不是在這些人的腦部之內。不過，由於置身所在關涉到人們在具體生活場景中如何思索、欲求、行動、與反應，是人心生活的「理路」(the “logos” of psyche) (李維倫，2004)。

肆、療癒因子

Barbara J.Huelat、萬德合(2007)傳統觀念裡的「治療」系對身體損傷之修復，而「療癒」是強調身體、心理及靈性三方面之平衡存在，治療與療癒是健康照護的兩個重要構面，西方醫學之父-希波克拉提斯(Hyprocrites)所說的：「我們每個人體內所蘊含的自然療癒力量就是邁向健康大道的最大力量。」，「療癒」是由體內部慢慢療癒形成，在逐漸向外擴展蔓延。促使療癒過程有很多重要的因素，本研究將這些具有效能的療癒因子定義為「療癒因子」。經歷喪偶歷程透過有效的療癒因子進而讓自己達到療癒，這些有效的療癒因子如：父母、孩子、朋友的支持與陪伴、自我認知轉變、轉念、宗教信仰力量、學習、社會支持、接納自己、時間、重新找到人生意義，最終獲致了情緒紓解。

第二章 文獻探討

本章文獻探討將從了解喪偶者悲傷的情緒反應與心理調適過程，文獻分為：第一、文獻引用李維倫的置身所在，瞭解喪偶婦女處於喪偶處境之心路歷程 第二、在悲傷情緒及哀傷反應與壓力文獻中，瞭解喪偶婦女的悲傷情緒及哀傷反應與壓力。第三、整理出療癒相關論述如：療癒理論、悲傷療癒與創傷療癒、宗教療癒、敘事療癒，藉由療癒相關論述，瞭解影響喪偶從悲痛幽谷困境中走出的療癒因子，從而開展幸福美好的未來，積極面對人生且能重新生活找尋生命意義。

第一節 「置身所在」的研究方法

李維倫於 2004 年發表：「以置身所在做為心理學研究的目標現象及其相關之方法論」，在本土心理學研究掀起另一種心理現象非實物化的歸屬感。「心理現象的非實體化」指的就是以現象學的還原思考謹慎的理解研究對象的心理現象。在心理學的研究上，這樣的還原思考可以區分出兩種不同的層次。根據海德格的分析，還原考察「人與事物之間的理解關係」將會獲得「人在關係之中理解」的結果。此所謂關係或稱之為相涉關係（relatedness），指的是事物與人如此這般相互遭逢（encounter）的狀態，這就是人如此這般理解事物的理據。人在顯現出對某件事或物的歡喜、排斥、或產生任何的反應之際，同時意含著人與此事物相互遭逢而獲得理解的相涉關係。因此，人在某一個生活場境中所顯露出的，正是人置身其中（being situated in）而理解相涉關係整體（a related whole）的表達，此種表達可以被認定為人心理處境瞭解的主要目標之一。所以，在這個層次的還原思考，可說是在於對心理學研究目標的現象設定。

壹、非實物化心理研究 – 理解的言說

在非實體化、非對象化的心理研究上，我們要瞭解，每一個研究問題的起心動念都是因為研究者對某一個心理經驗或現象有追問的意圖，卻缺乏適當的語詞來描繪這樣的經驗或現象，使人可以心領神會。也因為這種研究者無法解除的在意，但卻面臨無話可

說的狀態，研究者終必被問題現象所影響，成為一位問題的追問者。從另一個角度來說，也是問題的現象在召喚著研究者為其發聲，使該問題的本身得以被人關注。非體實化與非對象化的研究，可以定義為從無言到有言過程的開顯。這種探求研究的結果，會是指向獲得合適的說明來揭露這樣的心理經驗（Lee, 1999）。

貳、研究困境的出路

研究者的追尋問題的思路行，如何能維持在非對象化的路途上而超越過去令人無言的困頓呢？這個問題，我們可以從海德格語言失落的思索（*thinking*）、傾聽（*listening*）、與言說（*speaking*）的交互思辨來作為參考。海德格的方式是，人在日常生活的行事中習而不察的基礎的破碎，也正是「回到思索之路的真正邁步（*the true step back on the way of thinking*）」。而在這種追尋問題的思路裡，指的是「一種對問題之所以為問題的先在給出的傾聽（*a listening to the grant, the promise of what is to be put in question*）」。也就是人要把自己投入困局之中將思路轉變為傾聽，讓自己對困局作成理解（*making sense*）。更深入的說，當人面對無語時，人將會被投擲到一個陌生的處境，尋求理解（*sense-making*）的傾聽也正是創造（*a creative relation-making*）人與陌生處境建立連結的契機，也就是說，傾聽思路裡的諸多問題，正是去接收那些破碎，矛盾事件經驗，也在接收之際可以建立一個新的相互關聯形式（*a new form of relatedness*）。由此途徑我們可以重新獲得語言，我們的敘說（*speaking*）是有系統性地將事件中的人事物勾連（*articulate*）在一起，並且可以因此而開創出一個新的論述範圍，在這有新的論述之中，那些曾經一度晦暗不明的雜亂無章，將會因為新的聯結敘說而轉變成清晰明白。也就是說，隨著此新的關聯形態而來的，將會是人重組一團亂序後的新視界、新語言，甚至是存在的新的可能（李維倫，2004）。

統合的說，當人的研究開始對某一種生活中的心理經驗或現象產生窘迫而無從敘述時，我們所追尋的問題，不能只是陷在對那些矛盾的分析 and 如何修補，而是要深入經歷（*undertake*）這一段矛盾、破碎的問題核心，並因這個經歷而觀照出超越的路徑和理解。更具體地說，對於置身所在的研究，所得到的結果將會是具有使該被追尋的問題，被整合而有新意明白言說（*innovative articulation*），而不是僅止於一個邏輯解釋（*logical*

explanation) 或是一個補充說明而已。這個取得的途徑，是要發揮人類在相對或相互的差異中，建立新的意思聯結的能力，而不是從已知的事物或理解中出發的演繹能力。因此，非實體化的研究路徑，並非建立在人對各種存在事實的考察而依該從事實性的陳述，而是要能夠因著對人們置身處境中的破碎和矛盾，有一個清晰明白的統合整理性的勾連，將涉入者送到一個新情境中的立足點。此狀態可以說，由於人日常行事中的語言與理解，已無法因應某一個新的生活處境，所以人必須追尋出新的論述語言，方能通順的表達人理解新處境中所遭遇到的事件與經驗之內容（李維倫，2004）。

叁、「置身所在」的特質

我們以海德格對人與語言之間探問關係，所討論出非實體化研究行動可呈現出的特質有三。

第一、它是非對象化的，因為它要求研究者首先承認自己是被現象召喚而成為追問者，被追問的現象並非只是被客化的對象。

第二、由面對現象經驗的無話可說到獲得顯露意涵的言說，它的目標在於對某一生生活處境中的心理經驗與現象產生一個新的論述話語（discourse）。

第三、既然超越無言困局的努力在於獲致這樣的論述話語，此研究行動在本質上便也是聚集說者與聽者的公共行動（李維倫，2000）。

依上面三種特質可表達出，研究參與者將不再只被定位為實驗對象或研究資料提供者，而是共同深入研究而提供出可追尋問題的研究伙伴。而非實體化、非對象化的心理學研究的本身，也就在這種追尋問題的集體行動中，成為一個創造人們寓居的境地。

本研究並不是在驗證「事實」，更不是在建構普遍性的實證理論；它是要適切地把握住人類與世界萬物共在，而顯現出現象的「意義」(meaning)。依據海德格 (Heidegger, 1962) 的看法，意義指的是，在人在與世界萬物得相處行事中，事與物被如此這般理解的基礎，它不是事與物被如此這般認定的事實內容或標籤。依此，所要解析的就是這個隱而未現的基石 (latent ground)。這個隱而未現的理解基石正與前開對置身所在的敘述相互符合，亦即人類生活的涉入狀態中，人們所遭遇、理解的事物，也將會因應這個理解而採取某特定的處理模式。

再依前面對於「置身所在」的描述來思考，要形構「置身所在」的特質，最重要的切入點是人的理解。在海德格(Heidegger, 1962)對人存在的分析中，理解(understanding)並不只指人對事與物的心靈認知，而是人的最根本的且持續不斷顯現其存在性的活動。況且，這個顯現存在模式的理解活動，總是具有特殊時間性的：人類的一舉一動皆出於自身保持著過去(肯認於我們已經存在的)、未來(投向於我們所欲前往的存在)、以及現在(著手於我們的此時此刻)這三個整體的面向。當人類存在於世界，這三個時間面向的綻放(temporal ecstases)則開展成海德格筆下的「綻放出的界域(ecstatical horizons)」就是在這時間性綻放界域的整體中(the horizontal unity of ecstatical temporality)，人類發現在自己與事物相互遭遇而自己則處身於一個自己可以理解的路徑之中。也就是說，當一個人與事物遭遇在某種情境下，這個人即已置身於一個被時間性所綻放界域整體環繞為骨幹的世界(world)之中。這個世界並非於人的「內在」，更不是世上的種種有形事物或可摸得著看得到之物(李維倫，2004)。

肆、「置身所在」概念的建構

海德格對人存在的本體論，清楚的勾勒出所謂「理解」的結構脈絡，一個從事理解的人，必須在理解時涉入事物其中狀態，以及理解與被理解的事物之間的根本關聯所在：所以，人與事物在世界中遭遇，事物將顯露其與人之間的意義而得讓人所理解，但是，人與事物所置身的世界並非另存的第三者，而是人與事物如此這般相互遭逢，所顯出來の世界。

海德格對理解結構的分析指出，人們在其遭逢中的感受、理解、行動所涉入的狀態具有上述「世界」(the world)的特徵。正因為這種相互遭逢相互涉入狀態，是人置身其中而使理解變得可能，而不是因個人的擁有物或是在物理場所中，人才把它稱之為「置身所在(situatedness)」。

進一步的說，「置身所在」在做為人們對事物與世界相互涉入關係的理解與行動，當然也有過去、未來、與現在的時間性三個面向，所以它必須被解讀為一個動態性且寓居於世的籌劃整體(a project of Being-in-the-world)，它不是人通常稱作「場所」、「狀況」或「環境」等等的靜態性事實條件或事物的聚集處所。也就是說，我們必須要承認在人們舉手投足或是說話的行動中，事物與人相互遭遇而具有了意義。

而事實性的狀況條件如果不是在一個可以籌劃整體的世界中，該事與物的本身是不會具有任何固定意義的。所以對於「置身所在」概念的建構，不能被曲解為像一個物體對象般的存在。

置身所在的概念，可以作為日常生活行為與事物的意義來源（a source of meaning）之本質，它應該被當成一種「現象學的現象」（a phenomenological phenomenon）」（Heidegger, 1962）來對待：現象學的現象指的即是那種使事物的意義，被如此這般的顯現出來，但又同時隱匿其自己本身者（that which makes something seen as such but at the same does not show itself）。而置身所在正有著這種使事物置於情境之中而得以被理解，但卻又隱匿於我們所覺察的特質之外。事實上，這個詭異的特質其實並不難瞭解，或許我們換一種方式解讀，因為人類的眼光通常僅只投注在事物與行動的表面和方向之處，而忽略事物的發生根源，所以這個發生根源，雖然是事物與人遭逢而與之行動之所以如此的根本，卻常遺漏在我們的所關注的範圍之外。也根據這個特質，對於置身所在所追尋的問題，就如同現象學中現象探問的理據。也可以說，想要讓「伴隨著事物給出但又隱匿自身」的對象特質被揭露，就不能以對待外顯事物的量測、分析等研究方法，而必須要根據海德格所指出的，對已顯露之事物的意義做必要的詮釋分析，才能將將隱晦者帶入到明亮之中顯現。也因如此，置身所在的理解意將有賴於人們具體行動與交談內容做詮釋性的解讀。

為了在思路從存有的思考層面返回到人的生活場境，來追尋具體而具有意義的顯現事物，以進行揭露置身所在的詮釋，本文的討論轉而以呂格爾（Ricoeur）的方法詮釋學（methodological hermeneutics）為研究者的思路做方向的指引，呂格爾的繞道（detour）在文本（text）的詮釋中，在其相互隸屬關係中加上採取距離的操作（distanciation）（王榮麟，1997），使研究者可以站在事件的制高點，觀察人與事物共在而相互遭遇所產生的現象，以尋求揭露置身所在的具體可能性。

伍、「置身所在」的詮釋方法

綜上所述，我們必須確認足以定義追尋「置身所在」所需要的詮釋材料（the materials to be interpreted），以及對這些材料的詮釋方法（the interpretation of these materials）。首先，

在一個生活場境或關心主題的關涉者口中與身上，所顯現出來，有關此場境或此主題的日常言談與行為，將是解析該主題「置身所在」所需的理想研究材料。此係因為除了真實表達的意見之外，語句（utterances）也暗含著表達者對該意見與經驗被言說者所理解的方式。這些理解方式雖然在語句中有顯露或表達，但卻隱匿了不被揭露的理解方式，則是架構成屬於言說者「寓居於世的可理解性」（intelligibility of Being-in-the-world），也就是言說者置身情境中所顯露的可理解性。除此之外，追尋置身所在的詮釋任務，即必須明白的解明出這些理解情境者他們之所以理解經驗的種種方向與根據。

換言之，即使是人們習以為常的日常語言，研究者仍需對該語言做開顯性的現象考察，亦無需要考量是否需要先做何者為本真的說出（authentic speech）的判斷或何者為否。至於本真性的理解部分應是理解者的理解作為，而非在於對理解材料的事先辨別。當研究者確定了以某一個生活場境或所關心主題的涉入者，所言說的話語為詮釋材料後，依序研究者需要以呂格爾的方法詮釋學，來導引研究者往下思考後續的詮釋分析途程。其因是此方法的操作中，原本人類的日常生活言談中作為意義連結表達的語句，卻必須在研究中被轉換角色成為「語句物（utterance entities）」來做分析。而實作上，此一步驟經常被應用錄音機將言談中的事件固定下來，並進一步地把內容逐字謄寫。日常交談話語因為這個操作而從談話事件（event）變成了文本（text）（Ricoeur, 1976）。當然，以詮釋現象學的角度而言，這種語言位階與角色的轉變，並不是詮釋方法的缺失，它反而可以幫助參與者呈現出置身所在來作為現象學現象的重要特徵：也就是說，對於置身所在的詮釋，並不是要去達到言說者所提到的或所參照的事實場境或條件；它是要去描繪從話語與文本中所顯露出來，某種特定的被理解的存在的可能樣態（a description of certain possible modes of being revealed from the discourse/text）（李維倫，2004）。

第二節 喪偶婦女生活壓力與悲傷情緒反應

根據陳惠君與宋麗玉（2000）研究顯示，喪偶的傷害比因離婚或是分居來得多，其中更發現喪偶比離婚者有較高的生理與心理困擾；學者林萬億（1993）在比較男女單親家庭生活適應中對象以喪偶、離婚的女單親做比較發現，喪偶比離婚不快樂。可能的原

因是離婚是自願分離，而喪偶則非出於個人所願（洪秀珍，1999）。根據以上所述，因喪偶變成單親，不管在生理或是心理上，都比其他因素造成的單親來得困擾，也使當事人不快樂，因喪偶事件是被迫分離的，本節文獻整理喪偶婦女之情緒反應與壓力，讓研究者更能瞭解喪偶所造成的心理壓力層面之問題。

壹、婦女喪偶後的生活困境與壓力

一、婦女喪偶後生活常見之困境概述

周玲玲（2001）常見婦女喪偶後會產生的困難有：

- （一）、經濟的困難：一般而言，傳統家庭中經濟主要來源大都還是以丈夫為主，且先生的薪資也高於女性。
- （二）、社交上的困難：原本社交活動都是由夫妻共同參與，喪偶後則需獨自處理。
- （三）、本土以男性為中心社會，使女性要單獨生活比較困難。
- （四）、親職間的角色改變：因必須母代父職身兼兩職，常常會覺得力不從心的感覺。
- （五）、悲傷的適應：喪偶女性除了需要適應自己的悲傷、失落；而且還要協助子女走出喪親的陰影，這也讓喪偶婦女感到有雙重的壓力。
- （六）、再婚的問題：是否再婚，並非一己之事，須要顧及孩子的感受與接納程度。

二、婦女喪偶後之經濟壓力概述：

- （一）、婦女在喪偶後因失去另一半導致原來的收入減少，造成其經濟壓力，且喪偶女性經濟的自足能力較男性喪偶差（周玲玲，2001；曹桂榮，2004）。
- （二）、原先須照顧家庭所以導致跟社會職場脫節，在喪偶後，要在再度就業並不容易，即使找到工作，也會因需要照顧家庭成員的沉重負擔，讓喪偶婦女無法專心投入工作，只能從事工作時間短較低薪的臨時工作，因此經濟容易陷入困頓。
- （三）、婦女在婚後都是以夫家為主，跟自己以往的親友及朋友漸漸疏離，其生活種中的人際互動主要是和先生有關的上司、同事及親友上，配偶過世之後因關係改變所以少了人際關係的中間人，以往與配偶有關的人際網絡很容易因而失

去（周玲玲，2001；林斐霜，2002）。

（四）、喪偶後和婆家關係如果不是在丈夫生前就有很密切的聯繫，容易因為先生過世而疏遠，更難從婆家得到心理的支持和經濟的支援（周玲玲，2001）。

三、婦女喪偶後之兒女教養角色的轉變概述

吳家鳳（2009）指出在一般雙親家庭的運作，通常都是由「人父」和「人母」兩個角色，這兩個角色是維持家裡生計、子女照顧、家務及重要決定等親職任務。然而因喪偶導致家庭結構的改變，更影響家人互動及權力結構的重組，對於家庭關係及角色產生很大的變化。一般的雙親家長在教養子女方面已遭遇許多難題與困難，更何況是單親家庭，婦女喪偶後必須擔任起母兼父職的任務，形成角色負荷的壓力和角色不熟悉的困境，且常有著「角色過度負荷」及「多重角色」的壓力。尤其對喪偶婦女而言因受文化意念「夫死從子」的影響，丈夫過世後，寡婦的生活大多轉至以子女為核心，婦女本身的自我由依附丈夫關係轉化為以為子女的重要依附（許敏桃、余德慧，2005）。孩子在婦女喪偶後往往是成為支撐她活下去的最大意義。因此在對子女嚴慈與鬆緊管教上的拿捏是相當難掌握的。有時會因心疼孩子沒有父親，對孩子較為溺愛；或將全部的重心與希望放在孩子身上，這時對孩子教養就會產生過分的苛求。

四、婦女在喪偶後之感情觀的概述：

喪偶對婦女來說，是一件極大的創傷，尤其又以年輕喪偶婦女來說，傳統的社會觀點對寡母與孤兒的肯定，如：「貞節牌坊」這會加附女性在喪偶後，必須為先夫守貞，為孩子犧牲奉獻。

白惠芳(2001)在喪偶婦女的感情生活討論裡提出下列幾個方向：

（一）、喪偶後須獨自面對孤單與寂寞感:喪偶婦女在生活或公共場合裡，看到他人雙雙入對時，心中對丈夫的思念會油然而生，這讓孤獨感更加強烈，而且這些孤單、寂寞、悲傷容易引發起身體的不適。

（二）、傳統從一而終的觀念，讓喪偶婦女承受過重的角色負擔：台灣社會深受中國文化與社會價值觀的影響，並且用「三從四德」的價值觀來規範婦女，這樣的框架，不僅會壓抑喪偶婦女發展獨立思考的空間，而且會加重喪偶婦女認為

必須盡心盡力的教養兒女。

(三)、喪偶婦女的生活壓力會影響其喪偶後的情感生活：因先生的死亡，婦女必須擔負起照顧家庭之責，容易造成角色的緊張與衝突，使得壓力更為沉重。

再者喪偶婦女比較難以用再婚的方式，改變其社會與經濟中的地位。

(四)、支持系統對喪偶婦女情感的影響:家庭支持系統的完整性，會影響著婦女喪偶後的生活調適，當生活漸入平順單純後，對他們來說是學習獨立與自由的生活才是新的經驗開始。

(五)、白惠芳（2001）影響喪偶婦女對再婚保守態度的分析原因有以下兩點：

1、子女是喪偶後最重要的而非是再婚問題。

2、經歷喪偶之痛後，需較長的時間調整其心態與情緒。

貳、婦女喪偶後的悲傷情緒反應與調適歷程

一、婦女喪偶後孤獨、寂寞、失落之因素概述

按 Corr、Nabe 與 Corr（2003）指出失落幾乎是人類生命必有的經驗。失落的涵義是個體被剝奪，與所愛的人、事物或關係呈現分離斷裂的狀態。Murry（2005）研究中發現，孤單寂寞與情緒調適是喪偶者的主要問題，Koch（梁永安譯，1997）也在研究中提出，孤寂感是喪偶後常出現的另一種情緒（胡英音、張志華譯，2000）。因喪偶婦女不只需悲痛的面對丈夫的死亡，而且必須單獨面對生活的改變，這會讓喪偶者感受到與社會的隔離，以及可怕的孤單感（林斐霜，2002）。因曾經朝夕相處、相互信任的伴侶天人永隔後，因再也無法一起聊天、用餐、共眠、一起出去訪友、郊遊、看電影。更怕看到他人成雙入對，這種情境會更加深自己的孤獨與傷感，因此會避免參加各種聚會活動，漸漸將自己隔離起來（林斐霜，2002）。Burston（1999）談到「覺得孤獨的人，是覺得自己活在沒有共鳴的世界裡。」這種感覺是因心理內部狀況的投射，而非是從外而來的。換句話說當一個人內心有強烈缺乏共鳴的情形，是因為他對自己欠缺了解所導致。

高國書、龍紀萱、林文元、黃美玲（2006）研究中指出失落（loss）是一種個人失去具有重要意義的部分，而經驗到被剝奪的感覺；悲傷（grief）本身乃於失落之後不論

在生理、情緒及精神上，都將會承受痛苦的反應。蕭高明（2015）的研究中指出，失落是一種關係的分離，配偶的死亡是關係的分離，也是大部份人一生中最重大的失落，更是天人永隔的失落，這樣的失落極可能會衝擊到原來對這個世界的希望與期待（Matthews & Marwit, 2004）。在婦女在喪偶失落情緒中，有些人可能會對配偶的離開感到迷惑與不解，不知道自己該相信什麼，也不敢再相信什麼（Pargament, 1997）。換言之有的人則會認為自己與死者從來沒做過什麼壞事，不應該遭遇這種痛苦而感到失落。

二、婦女喪偶後之悲傷情緒反應概述

喪偶，可能會帶來很多強烈而持久的後續悲傷反應，且喪偶後的內心情感層面，在羅家玲(1998)研究中也談到喪偶是生命中的挑戰，除了可能經驗到哀傷、痛楚、孤獨等情緒，也意謂著個人必須，重新面對重整我概念、社會角色與人際關係的新任務。悲傷被界定是一種在面對失去一個人、一件事或者是一個想法的時候，也一種尋常普遍的內在反應。這屬於是我們情感上對生離死別的反應（陳重仁譯，2001）。悲傷是一種持續發展的過程，既不是事件也不是一種靜止的狀態（Tagliaferre & Harbaugh, 1990）；是對失落中的一種情緒反應，常常帶有感情、悲傷、憤怒和痛苦的感覺（Margolis, et al., 1985; Kastenbaum, 1991；陳信英，2002）。在 Worden（2011）認為悲傷的過程，是經由接受失落的事實、經歷悲傷的痛苦、重新適應一個逝者不存在的新環境、將那些情緒的活力重新投注在其它的關係上。

（一）、Rando 之悲傷概念

Rando（1984）指出，悲傷是一種知覺失落的生理、心理及社會的歷程，包括：身、心、靈及社會等方面的表現、持續發展及改變的歷程、自然且可預期的反應…等，許多的失落，不僅是死亡而已，都會經歷悲傷。Rando 進一步強調悲傷有五個重要含義：1、悲傷是對心理、行為、社會、生理的感受；2、悲傷的持續發展是一個隨著時間而會有許多改變；3、悲傷是自然的反應；4、悲傷是失落的反應；5、悲傷是個人獨一無二的感受。

（二）、單純性與複雜性之悲傷反應

1、Worden 之單純性的悲傷

Worden (2011) 提出單純性的悲傷是指當遭遇失落後常見的有許多如：感覺方面、生理反應方面、想法及行為方面的反應。在感覺方面中常伴隨的情緒有：悲哀感、憤怒感、愧疚或自責、焦慮感、孤獨感、疲倦感、無助感、驚嚇、渴念、解脫感、麻木、放鬆等感覺；雖然有些看似為不健康的反應，但這其實是因個體為了避免承受不了的痛苦，而做出的防衛，並不可將視為「不正常」的情緒反應。生理反應方面，如：胃部空虛感、胸部的緊迫感、喉嚨發緊、人格解離、呼吸的急迫感、有窒息感、肌肉軟弱無力感、缺乏精神、口乾等的生理現象。那在認知方面，失親者常會有否認、困惑、懷疑以及對逝者反覆的思念、感到逝者依舊存在的想法。在行為反應中，則會伴有失眠現象，無法正常的進食、心不在焉、社會退縮、夢到失去的親人、嘆氣、哭泣、舊地重遊、珍藏遺物、坐立難安或過動等行為。

2、Worden 之複雜性的悲傷

Worden (2011) 指出在悲傷的復原歷程中，失落事件剛發生的一段時間內個體會產生程度不一的悲傷，但是趨於強烈的悲傷反應，經過一段時間之後，大多數人都能順利的調適悲傷並恢復正常的生活，但卻也有一些人的生活仍然被悲傷緊緊纏繞著，這樣的情形即可能有「複雜性悲傷」反應。複雜性悲傷，可說是正常悲傷的延續，相對於復原，悲傷的適應過程因受到了阻礙，「過長的悲傷」（即悲傷反應持續的時間過長）與「強烈的悲傷程度」，即一段時間之後，悲傷程度仍然很強烈，嚴重者可能會影響到身心健康。

3、許育光之複雜性悲傷

許育光 (2002) 認為「複雜性悲傷」(complicate grief) 就是無法有正常的悲傷，在哀悼過程中產生困難，有未解決或無法處理的議題，等同於不正常的悲傷(abnormalgrief) 或病態的悲傷 (pathological grief)，正也意謂著在正常的哀傷過程進行中無法順利達成任務，或者無法走出某一情緒或深陷於某種困境之中。

(三)、Doka 之引起創傷性悲傷之因素概述

Doka (2002) 指出，創傷性引起的死亡等同於複雜性悲傷的因素，也就是說，有些特殊死亡的情境會造成創傷。引起創傷性的悲傷因素如下：1、突發性且完全沒有預

期的；2、暴力、殘殺、以及毀滅性的；3、可預防性的死亡；4、多人的死亡；5、親身面臨死亡。所以「創傷性悲傷（traumatic grief）」是指因創傷性事件（traumatic events）的失落所引起的悲傷反應。

綜合以上文獻整理所述：單純性的悲傷又可言之為正常性的悲傷，複雜性的悲傷是正常性悲傷的延續，創傷性的悲傷等同於複雜性的悲傷，無法有正常的悲傷反應，複雜性悲傷通常伴著還無法解決的情緒困擾，而且會因過度悲傷及長期陷溺悲哀低落的情緒裡，而造成對個人或家人的影響。亦即影響哀悼過程時間延長，進而也會影響療癒過程。

（四）、Worden 之影響困難悲傷的形成概念

Worden 指出有五個因素會影響困難悲傷的形成：

- 1、與逝者的關係：這是一個非常重要的因素：因高度愛恨交織的關係，在隱藏中無法表達的敵意，這是阻礙悲傷常見的關係。死亡有時候會重新揭開一些舊有的傷痛，比如：有關虐待事件的感受，死亡引發的是一些來自於與施虐者之間複雜且衝突的情感、感受與想法。高度的依賴關係也會促使生者難以哀悼，個人會經歷自我形象的改變，並且短暫喪失調整負向自我概念的能力。
- 2、失落發生的情境：這會阻礙悲傷宣洩的特殊情境，使得生者的悲傷無以獲得一個結果，如不確定的失落、生死未卜使生者無法順利完成悲傷之過程。還有像是多重失落的困難情境，如地震天災、火災、飛機失事或意外事件，奪走許多人的生命，使人一下子增添許多失落對象，令人震驚與措手不及。
- 3、過去的經驗：過去有過困難悲傷的人，像是無法完成的悲傷及無法宣洩的悲傷，將悲傷深深的隱藏著，在面臨對新的失落事件時，將會因過去的經驗影響現今悲傷的表達與宣洩。
- 4、人格因素：指的是個人的性格特質影響克服情緒壓力的能力。其自我概念也是可能會阻礙悲傷的人格層面因素，假使一個人他認為自己應該是強者，便無法順利的經驗，失落所帶來的深層感受。
- 5、社會因素：悲傷也是一個社會過程，當失落事件是社會所無法接受、談論、言說，例如：他殺、流產、墮胎、自殺等，宣洩悲傷便會是相當困難的，通常親

友間都會對死亡的事件保持緘默，形成共謀的沈默。

第三節 療癒相關概念之詮釋

在本節文獻中將探討婦女喪偶後的療癒過程以及影響其療癒因子的相關因素有那些，故本節研究者將以療癒相關之文獻做整理：療癒之概念詮釋、婦女喪偶後哀傷經驗療癒之概念詮釋、悲傷療癒與創傷療癒相關論述、宗教療癒。敘事療癒。針對本研究主題中，以此療癒文獻作為探討喪偶婦女走出生命幽谷的悲傷療癒因子為何？

壹、療癒概之念詮釋

療癒是每個人都會經歷的旅程，每一個人都曾以自己的方式受過傷（無論是看得見或看不見的傷害），且每個人也都有自己的故事。心理上的創傷和肉體上的傷口並沒有什麼不同，情感上的傷痛是為非常真體的感受，往往和外傷一樣的疼痛。我們大都會很擅長隱藏自己的傷口，這不只是怕別人知道，也怕自己察覺，從中逃避面對問題，但當生理上出現問題的時候，我們就會去看醫生，尋求治療，然而我們卻持續的壓抑內在的傷痛。不過當我們真正想要更進一步的認識自己，尋求完整的自我時，療癒的旅程就正式開始了。

那什麼是療癒呢？所謂的「治療」(curing)和「療癒」(healing)之間有著非常重要的區別，治療它是指修復某一個特定的部位，西方醫學的「對抗療法」特別擅長於這一點，它是以藥物及外科手術，來壓制、消滅或移除種種的不適、疾病或生理的問題。它可以是減輕病人的痛苦，也能夠及時挽救生命，提供醫療的協助，是非常珍貴的貢獻。而療癒是讓我們恢復成完整的一體（邱溫譯，2002）。療癒是釋放掉或移除致使人們和完美的宇宙分離的阻礙或干擾的原因。更進一步認識自己，重新組合分離對立與壓抑的部分，尋求更完整的自我（邱溫譯，2002）。因此「療癒」也意謂著必須要拋開抗拒、拋開以前建構出的障礙、拋開以往層層的自我保護、拋開根深柢固的舊有思考模式和行為、拋開壓抑的感情、拋開所堅持的方式和所堅持的事情。療癒就是使我們能恢復成完整的一體，把失落的聲音和遺忘掉的自我找回來，擁抱那些被隱藏即被否認的部位。

一、凱洛琳·梅斯之療癒詮釋

能量醫學先鋒—凱洛琳·梅斯（Caroline Myss）提出詮釋如下：療癒是一種主動、內在的過程，其中包括了檢視自己的態度以及記憶和信念，期盼能釋放出所有阻礙個人情感與心靈徹底痊癒負面模式。這種內在檢視的過程中，勢必會引導一個人重新審視自己的外在環境，以活化意志的方法去努力重新建構自己的人生。這種意志就是去看、去接受自己生命所發生的一切及事實，以及個人如何使用能量的事實；這種意志就是開始運用能量來創造愛、自尊與健康。林靜馨（2005）當各方面達到整體的平衡，才是真正的健康，所以療癒的過程中並不一定需要實質的治療。

二、療癒概念詮釋

（Barbara J.Huelat、萬德和，2007）真正的療癒是不可預期的、激進的、突發的，而且取決於我們如何抉擇，而不是我們做了什麼，更重要的有，信仰、希望、禱告、以及奇蹟事件，還有存在於內心那股良善無形的療癒力量都扮演重要的角色。療癒需與靈性做結合才得以獲得真正的健康，健康是「身體」與「心靈」以及「社會幸福」跟「精神幸福」，會讓個體感到快樂、滿足、幸福的狀態。希波克拉提斯說：「我們每個人體內所蘊含的自然療癒力量就是邁向健康大道的最大力量。」療癒是由個體內部慢慢孕育形成，再逐漸向外蔓延展開出去。

三、何謂療癒者之概念詮釋

Barbara J.Huelat與萬德和（2007）「療癒者」指的是療癒他人之人，也是重要他人，當人在傷痛中感到無法勝任與絕望、想要放棄時真正的療癒照顧者，才能提供療癒神奇的力量，這些療癒照顧者可能為：父母、配偶、伴侶、朋友、小孩、同事或是家中的幫傭，不論如何他（她）是一個真正能夠幫助其重新建立人際網絡重新燃起療癒希望之人，那也是一種無私愛的力量。「愛的力量」能協助我們度過痛苦的折磨，撐過艱困環境並能創造出療癒的奇蹟。

貳、婦女喪偶後哀傷經驗療癒之概念詮釋

學者 Engel（1961）視哀悼過程相似於療癒過程，Engel 的論述是，失去所愛而有的心理創傷，相當於一個燒傷或受傷的人生理的創傷，他認為，悲傷代表脫離健康與幸福的狀態，如同為了讓身體回復平衡，在生理領域的治療是必須的，同樣的哀悼者，哀

悼者亦需要一段時間回復類似的心理平衡狀態，因此 Engel（1961）視哀悼過程相似於療癒過程，經療癒後所有大部分的功能都會回復。他是哀悼是需要一段時間去恢復功能的歷程。故針對哀悼過程與療癒關係研究者整理出：

一、Worden 之任務觀與療癒的概念

Worden（2011）以任務論的觀點來劃分悲傷的階段，認為悲傷階段需要經過接受失落的事實、並經驗悲傷的痛苦、重新適應逝者不存在的新環境、使生活重新步上正軌，悲傷才算完成（李開敏等譯，2011）。

Worden（2011）認為悲傷就如同疾病一樣，他認為可以從三個方向來看悲傷是否已經適應：

第一、是主觀的經驗；第二、是行為上的轉變；第三、是症狀的解除。因此，要完整的經驗悲傷，需要達到四項任務：第一、接受事實；第二、經驗痛苦 第三、重新適應；第四、重新投注新的的生活。採任務的觀點將有助於悲傷者採取行動，這是代表著悲傷者可以自己有所行動，而不是被動的以時間來結束悲傷，當悲傷者採取行動時，重新適應生活，就是發揮個體復原力的最佳時機，如果在某一時間點無法完成某一任務，將會阻礙下一階段任務的完成，也將影響療癒歷程。第一、否認階段：在此階段是處於震驚狀態當中，拒絕接納並否認所發生的事，不願相信事情真的會發生在自己身上，所以不想去看、去聽、去接觸。

二、Rando 之悲傷模式與療癒的概念

學者 Therese Rando（1993）。他擴展了 Worden 的模式，更提供了一個詳盡且寬廣的評鑑和處遇策略。在他擴展的模式中分為三個時期：逃避（avoidance）、對抗（confrontation）與調適（accommodation）。這三時期的陳述如下：

第一個時期：逃避時期，喪偶者首先會經驗到震驚與排山倒海而來的情緒，在這階段裡可能是在潛意識或意識層次上的不相信，因此喪偶者通常會試圖以逃避承認失落來因應創傷，然而當失落的事實逐步入侵時，很可能會變為否認，但最後喪偶者必須承認這個失落。

第二個時期：對抗，針對失落，喪偶者必須對分離做出反應、回憶雙方的關係與除

去依附，在這個時期中最困難的，包括會對所愛的逝者產生渴念與尋求，因此在此時期的任務需要處理與逝者有關的現在和過去的議題。Rando 相信在這個時期，個體自己會找到適當的方式表達失落所帶出的情緒。在這時期也必須辨視哀悼與逝者有關的次要以及象徵性的失落，譬如：喪偶者不但因失去伴侶而產生悲傷，也有可能因為逝者無法再提供經濟收入、無法一起整理家務、烹飪、用餐，倘若還有孩子的話，也會為再也無法分擔照顧孩子的責任而感到悲傷。所以 Rando (1993) 指出，個體必須透過回憶與再經驗與逝者過去的種種關係，接受過去所發生的事，這個過程是與逝者間的回顧與回憶。故在此時期中的最後一個任務是除去 (relinquishing)，這時必須要放下逝者及放下舊有的假設世界。對 Rando 而言，這個任務正也意謂著個體不再期望透過逝者來滿足需要，才能進入下一個悲傷時期的任務。

第三時期：調適時期。在此時期，個體將重新調整自己以及重新將心力投注在生活上。

綜合以上所述 Rando (1984) 則將悲傷反應分為三個階段：逃避、對抗與重新適應，這樣主要區分是為了解喪偶者，在每個階段可能會有哪些反應：恐懼、焦慮、憤怒、罪惡感、沮喪、失落、認同逝者；最後到了重新建立階段，所有的悲傷反應將逐漸的減少，喪偶者慢慢地對其他人、事、物產生興趣，在情緒與社交方面重新回到日常生活軌道上展開新的生活。

三、Kubler-Ross 之哀傷五階段與療癒的概念

關於處理哀傷反應理論主要是來自於 Kubler-Ross (1969) 在她 1969 年出版的「論死亡與臨終」(On Death and Dying) 一書中提出「哀傷的五個階段」如下：

第一、否認階段：在此階段是處於震驚狀態當中，拒絕接納並否認所發生的事，不願相信事情真的會發生在自己身上，所以不想去看、去聽、去接觸。

第二、憤怒階段：將內心的挫折投射至外界，想要找個代罪羔羊為整件事情負責，歸咎於他人或社會，但也可能歸罪於自己。

第三、討價還價階段：搖擺於接納事實與拒絕事實之間，企圖修改事實，減少事實對自身的衝擊。嘗試著使死亡延後，或藉著自我欺騙的約束、否定、

祈求以及承諾來試圖改變已預測的死亡時間與事實。

第四、放棄階段：發現既成的事實無法改變，但心理上還無法接受，陷入無助、無奈，準備開始面對與處理。

第五、接納階段：接納失落為人生的一部份，並從中得到成長與學習，找到失落的正面意義。因此哀傷階段從初聞噩耗的否認和孤立，到對逝者感到憤怒，逐漸的轉而討價還價，漸漸進入到無助的憂鬱，最後慢慢的能夠接受親人死亡的事實，接受親人死亡的事實後，療癒就會漸漸產生。

四、丘引之哀傷六過程與療癒的概念

丘引（2012）失去親人的劇痛，以喪偶最甚。失去親人的哀傷有 6 個階段等級，叫 Six-R process of mourning，其各階段如下：

第一階段：承認和接受親人過世的事實。但這是個性獨立女性的反應，而多數的人很難接受親人遠去的事實，還需要一段時間適應。

第二階段：對失親的反應，包括經驗連結、分離、懊悔、深沉的痛。

第三階段：追憶親人，回憶往事、一再地訴說、夢境。

第四階段：重新調整失去親人的生活和腳步，重新訂定新的生活目標和方向，並且包括死亡的過程等。

第五階段：告別過去，迎接新的生活空間。

第六階段：再投資，揮手告別沉痛和過往，全面往新的方向走。

綜合以上概念詮釋，所有失去親人的人，不論年紀大小，不論性別，也不論教育程度高低，工作和收入及社會地位，在這階段過程裡，都需要友情和親情的支持，才能度過這哀傷過程。哀傷歷程與療癒有著密不可分的關係，當每個哀傷階段或過程完成時，才能進行下一個療癒過程。

五、創傷與復原療癒歷程之概念詮釋

（一）、呂旭亞、張美涓（2009）提出創傷復原的三階段歷程，第一階段：自我療癒期；第二階段：自我重建期；第三階段：自我創造期。創傷復原的過程沒有可以依循線性的階段，因為創傷症候群的本質是搖擺不定而且是矛盾

對立的。

(二)、Herman (2004) 將創傷復原歷程分成三個階段，第一階段：安全機制的建立：此階段恢復受創傷者的自主性。第二階：回顧與哀悼，在這階段可以完整回顧創傷的故事，使創傷記憶轉換，並讓融入其生命之中。第三階段：重建與正常生活的聯繫，回顧創傷並哀悼過去之後，開始尋找出屬於自己的生命意義與新的生命信念，在開展新的自我，並重建與外在的聯繫（施宏達、陳文琪譯，2004）。

Herman 認為創傷復原的關鍵方法，在尋找被壓抑在潛意識中那些失落的片段，Thompson 與 Laubscher (2006) 認為在創傷恢復的過程中，重述創傷故事可以轉變創傷記憶，使得創傷的記憶可以統整至倖存者的生命故事中，並且重新賦予意義而使創傷倖存者得到重新的療癒。覺察創傷對生命造成的影響，並從中獲得療癒與轉化的體會，如此才能夠提供創傷倖存者更多的包容、同理與接納，同時避免替代性創傷與創傷性的反移情造成的影響與傷害，讓倖存者的創傷復原與療癒歷程獲得更真實的幫助，同時也讓治療者透過陪伴獲得更多的成長。

凌坤禎 (2011) 認為創傷是生命中的挑戰，創傷彷彿是被凍結或被封鎖在某處，但無須讓它成為終身的折磨，因為療癒即藏在身體裡。不預期也不干預，讓身體自然的做工，因為身體最擅長的事情就是力求生存，維護健康，安然自在。

六、影響悲傷療癒之概念詮釋

學者 Rosenclatt、Walsh 與 Jackson (1976) 的人類學回顧研究中，發現悲傷雖然具有普同性，但因為文化或人種之不同，而會有極大的差異性。在統整相關文獻之後，列舉以下幾點因素：「個人因素」、「圍繞死亡事件的情境因素」、「自然與時間因素」及「社會因素」。

(一)、個人因素：

1、家庭因素：

Kissan 等人 (Kissane et al.,1996a ; Kissane, Bloch, & MBKenzie, 1997) 於墨爾本的家庭悲傷群聚分析研究 (MFSG) 中發現，擁有良好家庭功能模式 (支持及衝突解決)，

相較於其它的家庭功能模式，顯示有較好的悲傷策略和功能適應。由家庭系統的觀點中來看，未解決的悲傷不僅僅是家庭不健康關係的關鍵因素，也是會使不健康關係在世代間傳遞下去（Shapiro, 1994；Walsh & MBGoldrick, 1991）。由以上得知良好的家庭的功能模式會有較好的因應悲傷策略。

2、與逝者生前的互動關係與依附情形：

Bowlby(1980)的研究結果中指出，悲傷(grief)是被視為從小就學來面對失落(loss)的反應。如喪親者會經驗到麻木(numbing)、思念與尋找(yearning and searching)、崩解與失望(disorganization and despair)及重組(reorganization)不同的階段，這些是孩童時代，面對分離情境以及避免再度失去依附對象的自我保護反應(Bowlby, 1980)與逝者生前互動的關係會影響其悲傷的反應。和逝者生前的互動與依附關係的深淺、喜歡與否與逝者是否產生過衝突都會影響其悲傷反應。

Sander(1989)的研究結果中，也認為生者對死者情感依附的程度，以及死亡是否在意料之中，是影響復原的兩個重要因素。此項因素又有可能因為文化風俗不同而有所差異，例如：中國傳統的文化中之親子是屬於共生的依附關係，父母親易將自我與孩子的自我合一(余德慧、林麗雲, 1991)。進而造成複雜性悲傷或創傷性悲傷產生之可能影響。

3、性別因素：

Doka(1989)的研究結果中指出，男性悲傷者他們對於親人死亡的反應是埋首在工作中，相對的，女性悲傷者她們重視關係的失落，所以傾向於表達與開放情緒(Martin & Doka, 1998)。在調適型態上，女性為情感導向，男性為問題導向(Billings & Moos, 1981; Folkman & Lazarus, 1980)。也有研究顯示，男性車禍遺族較傾向以復原導向處理其悲傷課題；而女性車禍遺族，則傾向以失落導向協助其面對悲傷(引自李玉嬋、張藝馨, 2006)。

4、年齡因素：

陳淑霞(2002)認為孩子和大人一樣都會有哀傷與悲傷的情緒反應。大人和孩子面臨親人死亡時，他們所呈現出的反應有所不同，像孩子經常無法用言語表達悲傷及失落的感受，而是將反應直接呈現在行為上，因此當孩子感到生氣、害怕，尤其獨自面對空

盪盪的家時，他們的行為上常會出現吵鬧、焦躁、或出現一些不恰當的行為（Health et al., 2008；賴念華，2000）。大人較會透過言語表達極尋求其他方式宣洩其悲傷情緒。

5、信仰因素：

宗教信仰在失落調適上呈現正向關係（Bohannon, 1991；Blayton, Halikas, & RoBins, 1973；GliBk, Weiss, & Parkes, 1974；Gray, 1987；Heyman & GianturBo, 1973；Levy, Martinowski & DerBy, 1994；Nolen-Hoeksema & Larson, 1999；Sherkat & Reed, 1992；Burks, Lund, Gregg, & Bluhm, 1988；Lund, Baserta & Dimond, 1986；SBhut, 1992；StroeBe, StroeBe, & Domittner, 1988；Amir & Sharon, 1982；Rosik, 1989；蔡佩真，2007；張藝馨，2007；林于清，2006；巫志忠，2005；葉何賢文，2003）。在宗教因素當中，不論是其思考架構、或是儀式中行為如念經等，均具有平撫傷痛、安穩心情的作用（Hunter, 2007）。使個體在療癒歷程中較易尋得「平靜狀態」。

6、人格類型因素：

李佳容（2002）提及，影響個人面對喪親的復原因子，其中包含喪親個人天生的氣質，例如：樂觀、獨立、堅強、爽朗的天生氣質，有助於個人在面對親人往生時，有較小的威脅與危機感。再者是正向思考習慣，當個人面對親人的死亡事件時，若選取正向積極的意義，有助於增加心理因應程度與療癒。高自尊或內在控制能力較好的人，未必在失去伴侶時比那些低自尊或低內控信念者，具有更佳的調適能力（StroeBe, StroeBe, & Domittner, 1988）。研究顯示，在親人過世後，能當場盡情表露情感的家屬，他們在一年後的生活情況比較好；相反的，在親人往生後當時若沒有充分表達情感的家屬，其有些人還背負著悲傷，且有些則已經陷入憂鬱狀態，不容易再恢復到以往的生活狀況（引自柏木哲夫，2000）。

7、生命意義因素：

傅偉勳（1993）認為，生命的存在與肯定是有充分的意義，生活的本身是意義，唯有積極正面的人生態度與行為表現，才能從體認中讓我們對於生命真實的自我肯定，如此也才能真正地完成人生中的自我責任。吳秀碧（2001）整理出 Rollo May 與 Viktor Frankl 等學者的生命意義的看法，認為死亡是構成生命存在意義的實際要素，而生命的意義基

本上來自於有無限的可能，因此對於生命意義抱持不同觀點的人，運用生命的方式便會不同。因此，鄭玉英（1999）及 Wheeler（2001）認為死亡帶來悲傷同時也帶來成長的機會，唯有真正進入悲傷時，才能體認個人生命的絕對價值，重新整理其生命的經驗與生命的意義，並激發潛能澄清自我價值感與信仰。Neimeyer、Laurie、Mehta、Hardison 和 Burrier（2008）亦提到個體因經歷悲傷事件，更進一步統整，自我的生命故事中的意義，將會促進個人成長。

8、過去的悲傷經驗：

林于清（2006）指出個人的過往經驗，例如過去面對哀傷或是挫折經驗，將有助於提升個人問題解決能力，從成功的經驗當中提升自我勝任感。當一個人面臨失落經驗時，以上的因素皆會影響個人的悲傷因應與療癒，但每個人解讀與對感知事件意義不同，所以從悲傷經驗的復原力也不一致，造就可能同為喪親但是彼此反應卻都不相同的情況。

（二）、圍繞死亡事件的情境因素：

根據研究指出，死亡的情境與死亡的方式會影響整個悲傷過程（Romanoff & Terenzio, 1998），因此在悲傷的因應過程與療癒之中，也會因為死亡的方式和情境有所差異。死亡的原因分成「預期性死亡」與「非預期性死亡」，兩者對喪親者所產生的悲傷感受程度也會有所不同，「預期性死亡」提供了發生前經驗悲傷與完成未竟事宜的機會（Romanoff & Terenzio, 1998），使生者較能夠接受也較容易去因應死亡事件；「非預期性死亡」因為是無任何預警下發生、無法有徵兆加以協助個人做好心理準備，較容易引起生者的強烈震驚及難以置信之反應（DeSpelder & StriBkland, 2005/2006），造成極大的壓力與悲傷，因此悲傷療癒過程也將延長。

（三）、自然與時間因素：

每個個體本身都具有「自動回復功能」將此稱之為復原力(resilience)。李俊良(2000)進一步闡述復原力之概念中談到，復原力是從疾病、挫折及其他種種逆境中復原的能力，在每個體中，其身上或多或少都蘊藏著復原力，只是有沒有被自己覺察或是經由他人發掘，進而強化起來，復原力的概念可讓諮商員從正向及資源的角度出發，並藉由協

助個體在不利的情況下，找尋到屬於自己的力量，因此覺察自身的能力與資源，可進一步喚起個體內在更多的能量。個體的「自動回復的過程」也展現在悲傷因應的歷程中，李佩怡（2002）提及悲傷的治癒力量就在悲傷之中，首先是為過去的自我破滅而哀悼，為每個與所愛的人共有的記憶哀悼，然後逐漸地整合破碎的部分，重新長出新的自我，產生接續生命之流的力量。除了個體有自然的自我治癒能力外，時間亦是幫助個體因應悲傷歷程的因素之一。青少年時期喪失手足者於喪失手足後之調適歷程中，除了前面所提到的民間信仰及喪禮儀式外，亦可藉由自我調適、時間、重要他人的陪伴與支持、轉移焦點、轉換環境等方式，來面對悲傷事件所造成之傷害與衝擊（巫志忠，2006）。Batten 和 OltjenBruns（1999）曾提出一個死亡對於心靈發展影響的模式，發現死亡事件產生的影響會因反應時間、影響時間長短、及是否堅持要很快恢復平靜造成心理失調等因素，而有不同的影響。換言之，自己的決定與選擇是影響時間歷程長短的重要因素。Bowlby（1980）提到：「哀悼永遠不會結束，只有隨著逝去的歲月而減輕。」根據上述自然因素與時間因素相關文獻可得知，兩者皆為影響悲傷復原與療癒相輔相成的因素。

（四）、社會因素：

1、社會支持：

哀慟者在悲傷的歷程中，需要在他人的支持及安慰中，重新調適親密關係的距離，重建對安全依附關係的認知與生活，才能走到部分連結舊客體、部分連結新客體的彈性距離依附關係上，完成哀悼的任務（引自李玉嬋，2003）。Vries、Lana 和 FalBk 人（1994）檢視過往文獻時發現：社會支持是影響個人哀傷經驗與療癒的因素之一。Reed（1998）在其研究中印證了，在社會支持中可以減輕「親人驟逝」的衝擊力，對於個人展開復原、重建社交關係具有重大的幫助。蔡文瑜（2000）對女性喪偶者的悲傷調適歷程研究中發現，充足的社會支持確實是有助於個體的悲傷調適。由以上可知社會支持在哀慟者悲傷療癒歷程的重要性。

2、文化因素：

因哀慟者文化的不同，產生悲傷的規則也不同，文化不僅影響著悲傷的表達，失落的經驗與調適，也可能相對的剝奪了我們可能有的表達方式（林綺雲，2005）。在不同

的社會中，對悲傷所形成的意義與過程後果，常有極大的差異。例如：高階層社會中，通常透過服裝、行為與舉止表現出其公開悲傷（Lerner, 1975）。人們在喪禮上的表現，仍然會因文化而有所不同（林綺雲，2005；Marshall & Sutherland, 2008）。例如：美國人的喪禮認為嚎啕大哭是不適宜的，但在中國人的文化中卻認為是恰當的表達方式（林綺雲，2005）。詹姆斯·唐傑婁（2009）指出，不論是笑、哭、嘆息、打呵欠、慟哭，這些都是屬於表達情緒的工具，在發出這些聲音時，若能夠全心全意投入，便具備了極大的療癒力量。

根據上述資料得知，個體在經歷悲傷的當下，可能會受到以上所述之因素的影響而有不同的反應，個體在這些因素的影響下經歷悲傷因應的歷程，在療癒悲傷的歷程中獲得成長的力量。

七、從受苦經驗中與療癒關係之概念詮釋

婦女在經歷喪偶後，也經歷許多痛苦，有些來自個人內心，也有來自外在的苦，如：遭受他人異樣的眼光，通常喪偶者會形容這苦是有苦難言之苦。學者余德慧（2006）從人文學領域來界定「受苦」（suffering），他指出受苦不僅僅是在於生理上的疼痛，各種精神與心靈的困厄都是受苦。社會性的受苦（social suffering）如：被歧視、文化弱勢、遭遇坎坷以及橫遭劫難皆是；而所謂療癒（encountering healing）就是，在人們相遇後所觸發出的關懷，療傷止痛的過程就會發生，故曰：「遇而療之」。然而，該應用什麼樣的方法緩解各種受苦中的折磨，增進療癒之可能性，是我們必須努力探尋的方向。

羅伯特·舒華茲著，張國儀譯（2009）認為受苦的歷程對靈魂而言，是一份無比隆重且具有意義的禮物，對被挑選來協助靈魂走上療癒旅程的其他人來說也是一樣的，換句話說，受苦對靈魂來說是具有意義的。受苦的語言本身會自成一種頻率。身在其境的人能從眼裡、心裡、腦子裡，散放出這個頻率。受苦語言對世俗來說具有很深的影響。也正因為那些微小與有意識的行為和善意，療癒才有可能產生。一切都是選擇與認知的問題以及所有的發生，雖然是最艱辛難熬的，但都深深埋藏了有關理解與美好的種子。換言之，受苦的歷程，可以強化它們的意義，並且會給來另一種人生經驗，而且是自己從來不知道自己原來擁有的天賦與力量，換言之在經歷受苦經驗時，這從來未知的力量

將得以甦醒過來。

當個人從某個特定的困境人生挑戰中學習並重新再站起來，就會提升了克服挑戰困難的氣場。其他同時在場的人也會感受產生出的某些不一樣的感覺，使他們有感於沐浴在希望與信心之中。療癒的頻率能夠帶領著靈魂向前進，但是靈魂本身必須也要準備好接受帶領。雖然接受者的肉體並不會因而改變，或是得到符合物質世界標準的「治療」，但靈魂確實是往更高處提升了（張國儀譯，2009）。

八、生命意義賦予的療癒概念詮釋

（一）、傅偉勳（1933）針對 Frankl 的觀點指出，就人生意義而言，體驗價值比創造價值來的更有深度，當人處於毫無創造性價值的處境中，如保有體驗價值，生命仍可以得到肯定。而從高度精神性或宗教性的觀點來看，態度價值又高於體驗價值。Frankl 他也已一名癌症患者為例，因為生病，促使這名患者以戲劇化的型態呈現從「創造價值」被迫轉到「經驗價值」最後到「態度價值」的過程，並以此顯現出生命意義的不同層次的轉變。然而我們一般人除創造價值外，如何不斷提昇自己的生命意義呢？Frankl 引用了尼采所說：「任何人只要持有一個生存的理由，就幾乎可以承受任何的生活型態。」Frankl 認為幫助個體克服或承擔客觀的困境或主觀的困擾的，莫過於讓個體意識到她生命的課題，特別是這個課題似乎別人無法取代。尼采的話正是要將生活型態中所有的障礙與倦怠撤退到背景之後，讓生存的理由凸顯出來。了解生命是一種課題與任務，人生的苦難、疚責以及生死的無常，面對越具高難度的課題，我們的挑戰可使的生命顯得更有意義。

綜合以上的論述，Frankl 對現代人心靈所面臨到的問題，以及如何開顯生命的意義所提出的觀點，研究者是著於主張中理解對於生命意義的探索，並在其脈絡下對應到單親喪夫女性所面臨的處境，以及如何從他們對事物的態度。Frankl 嘗試為人在生命的旅程找出一條通往意義的捷徑，也許透過肯定生命對自己的生命負責，人方能開始探索意義的可能。

（二）、Neimeyer（2001）意義重建模式與療癒概念：Neimeyer（2001）所提出的意義重建模式（Meaning Reconstruction Model）找到失落中的意義對喪偶者的哀傷之調適

非常重要，唯有如此喪偶者才能接受與整合失落之事件，繼續面對未來的生活。喪偶對個人內在之意義系統是一個非常重要的挑戰，尤其是遇到配偶非預期性死亡、被謀殺、或自殺身亡，更可能會強烈的衝擊他們對生命的看法，進而影響其人生敘說，喪偶者需重新調整他的信念系統，以面對沒有所愛之人的新生活（Hagman, 1995; Horowitz, 1990; Parkes, 1993）。Neimeyer（2001）認為重建失落的意義是為哀傷調適的重點，他所提出的意義重建模式主要根源於建構主義（constructivist）和敘事取向（narrative approach），強調人們對於自身的經驗尤其是痛苦經驗會主動的賦予意義，也因此可以重新評估（re-evaluate）、重新解釋（re-interpret）、與重新建構（re-structure）我們的生命敘說（Matthews & Marwit, 2004）。意義之重建不只是被動的發現其事件意義，而且是主動賦予意義的歷程（Attig, 2001）。綜合以上所述，意義重建有助於哀傷療癒過程。

參、宗教療癒之概念詮釋

蔡佩真（2007）的研究結果顯示，宗教信仰對於當人面臨生離死別時，宗教信仰在喪親家庭中是一項重要的支撐力量，有宗教信仰的喪親者比沒有宗教信仰的喪親者更能快速的處理悲傷情緒，因在宗教信仰中能重新安置死者的位置，故宗教信仰能成為喪親家庭生死兩相安之所在。張琦萍（2009）「從失落與哀傷談靈性層面的諮商工作之一文。」宗教經驗主要在強調個體內在的真心體會，重視個體在宗教的信念過程中所獲得無形且貫徹體內，而產生情感上的正向轉換，如：平靜、頓悟、感恩。

一、宗教信仰對哀傷的影響

蕭高明（2015）宗教信仰對哀傷經驗有很重要的影響，當生者可確認配偶是「好死」，可以減少和死者之間未完成的遺憾；尤其是非預期性死亡，「緣」與「命定」的解釋能幫助喪偶者免於認知混亂；相信人投胎到這輩子有重要修學的功課，可以有繼續活下去的理由與動力。發生非預期性或嚴重的失落事件時可能會使喪偶者質疑宗教的意義，不但要面臨喪偶之慟，還要掙扎於信仰危機，但隨著時間的增加，大部分虔誠的信徒都會找到正向之方式重新詮釋失落事件。

（一）、Stroebe 與 Schut 之宗教信仰對喪親者的協助

Stroebe 與 Schut（2001）提出出宗教信仰能提供喪親者三方面的協助：1、提供情

緒支持；2、重建自我認知與理解；3、賦予死亡事件意義。

(二)、Nolen-Hoeksem 之宗教信仰的順應策略

Nolen-Hoeksema 等 (1999) 指出，有宗教信仰的傾向使用順應策略，比較容易找到失落的意義，接受喪偶是上帝的旨意。宗教信仰幫助喪偶者能為死亡找到可以接受的二個理由：1、重新找到生命意義，讓生者有勇氣面對迎接未來生活；2、為喪偶者的心靈提供支持與撫慰，減少孤立感、沮喪感與絕望感。

二、佛教信仰與療癒之關係

佛教的生命觀是「無始無終」的圓周生命觀，人生的循環從過去世的因緣起，現在世的果，又從現在世的因，緣起未來世的果，此種業報輪迴的思想，為人們解答了「生從何來，死往何去」的困惑，同時也為人們提供了來世生活的希望（鄭曉江，2004）。

郭美純 (2015) 研究中提出，佛教強調，凡一切病源皆有自我療癒的本能，也唯有自己才能真正的治療那個我，且在研究中也提出佛教療癒之功能宗教的功能包括：提供精神上的滋養、提供希望感與提升生命昇華的機會。佛教療癒主要是靠功德的迴向，所謂迴向，是迴轉所修之因轉向所求之果，此果不止自身受用，獲得「身病心病，即日消除的利益」。也可藉由懺悔迴向給自己累世「所有怨家債主負財負命者」，讓他們也可以「領功德分」，放棄糾纏，使個體脫離了過去宿世因緣業障所造成的病災（鄭志明，2003）。誦經念佛，出自內心真誠的懺悔，是在一位佛教徒病患在沒有任何行功立德的情況，最直接的和最快速的療癒方法之一。在悲傷療癒的歷程中，參與宗教活動對悲傷的療癒有正面的影響，亦可減輕個體因悲傷所引起的憂鬱程度。

綜合以上所述，透過宗教信仰讓人得以尋求內心平靜、頓悟、重新重建詮釋事件賦予的意義、提供心理支持，進而產生自我療癒功能。

肆、敘事治療與療癒之概述

每個人從小到大，生命中必會經歷一些悲傷、痛苦、經驗，將這些塵封已久的傷痛，藉由敘說、寫故事，透過故事將內在經驗從傷痛中的已被紓解，周志建 (2015) 在敘事中稱之為重寫生命故事，因為故事，使我們同在；因為故事，讓我們感受到生命溫度與力量；因為故事教我們活著時、不再感到孤單，也因為故事，讓我們擁抱不完美，並活

出真實的自我。所有的故事療癒，都是來自於真實，當我們可以真實的面對自己，不用假裝完美時，就自由了。

一、蔡宜芯（2011）敘事治療中重要的觀點之概述：

（一）、現實是經由敘事而組成

我們所見到的現實，是人們在長時間的社會互動之下所建構出來的，語言則是成為組成我們世界與所看見的現實表達，社會的文化脈絡往往會構成特定的主流故事，對那些沒有機會說出口的故事，是成為敘事治療中令人好奇與關心的。「外化」是將人與問題區分開來的敘說方式，外化方式能將問題從內在被拆解出來，如此才能重新審視問題與症狀對人產生的影響（引自 Freedman, & Combs, 1999/2000; Morgan, 2000/2008）。因此敘說是對一連串事件中，組織成獨特解釋意義的過程，其敘說者對故事情節與角色具有主導性（黃素菲，2008），當有不同的說法加入時，情節也會隨之改變，可使人將混亂的生活現狀，重新賦予新的意義，也有助人重新理解自己和我們所處的世界。

（二）、陪伴者的角色

從敘事治療的觀點中來看，「專業」並不等於「專家」，「專業」是一種「有品質的陪伴」，所以一份「有品質的陪伴」不見得需要「專家」才能夠做得到（林香君，2008）。因此只需要用心聆聽與陪伴那些「有故事的人」，當故事能夠被敘說及聽見時，療癒自然而然就會產生了，陪伴的角色可以是家人或朋友。敘事對專業工作者的定位是謙遜的、在經驗中學習、向多元文化關懷、好奇、慈悲的欣賞（林香君，2008）。所以當工作者能踏在當地的泥土上時，才能夠真正地瞭解整個社會文化的脈絡，並從聆聽原本複雜糾結的故事，透過好奇與欣賞的眼光，為看似扭曲成塊的情節，找到一絲的光線與鬆動，重新開啟新的故事意義與自我認同。

二、敘事治療的基本假設與基本概念：

吳熙娟（2001）敘事治療中強調社會脈絡對人的影響，其重要的基本假設原因有：

（一）、「問題」才是問題，問題來自問題本身，而不是個人或人際關係的問題，人與問題是分開的（White & Epston, 1990）。

（二）、每一個人都是自己生命的「專家」，唯有自己才能最清楚自己的狀況，所以

自己是問題解決專家，沒有人能比自己更瞭解自己，也因這樣不需在意別人在背後指指點點與談論。

(三)、自己是自己生命的作者，每一個人都有能力依照自己的喜好，重新改寫屬於自己的生命故事。

(四)、許多的問題都來自於種族、階級、性取向及性別等文化環境所衍生出來的，所以要看問題而不是看這個「人」出了什麼問題，是要真正去看這個人的背後文化脈絡是如何影響這個人。

(五)、只要人能發現自我的資源與自己的優缺點（自我特質與寶貝），就能取得自己生命的主控權（agency）進而有能力脫離受害者（victim）的角色。

(六)、問題是不會百分之百的操縱人，人的一生中難免會有幾次不被問題影響的例外經驗。

二、周志建敘事療癒之概述

周志建（2015）《擁抱不完美認回自己的故事療癒之旅》一書中整理出：影響自我療癒的因素有：（一）回到過去，認回過去受傷的自己，接納自己的不完美。（二）失落與創傷的療癒是急不得的，需要的是時間。（三）懺悔與慈悲之所以能帶出療癒，是因裡面有著深深的愛，愛的意義能撫平傷痛，愛是療癒最大力量。（四）傷痛會隨著逃避與不敢面對反覆的出現，所以不逃避與勇敢面對是重要因素。（五）寬恕別人也是寬恕自己，寬恕是出自於內在，若做不到時別勉強，不然會傷的更重，所以療癒先從「寬恕」自己起，才能寬恕他人。療癒最重要的是要重新找到人生的意義，人生重現出另一個出口，真正的療癒隨之而產生。

三、高啟雲之憂鬱療癒因子之概述

高啟雲（2016）憂鬱療癒因子：（1）支持資源、（2）行動實踐、（3）情緒調適、（4）認知轉變。重大傷痛經療癒後才得以重啟生命動力，生活回歸正軌。療癒歷程裡內心常掙扎煎熬著，當走過一段痛苦、失去和悲傷的經驗。回想一下是何種力量幫你面對並療癒傷痛，以及什麼樣的內在、外在資源是要求協助的。如：高啟雲（2016）憂鬱症過程的療癒方法：尋求專業醫師、家人支持與陪伴、運動療法、飲食療法、作心理劇、靜坐

靜心、懺悔迴向、正念療法。

影響療癒成功的因素：高啟雲（2016）是助力與阻力之間的拉扯，助力來自於人際關係、群體關係、家庭關係、職場關係友好的維繫與互動當各種助力匯集後，在時間效益累積下，必有機會獲得療癒。阻力是來自於本身的自我退縮、認知偏見、內心封閉、不良環境的影響，更重要的是缺乏支持的力量，無法獲得家庭或社會資源支持時，阻力就會壯大，如同一座城牆阻隔了療癒的道路。



第三章 研究方法

本研究的主要目的瞭解喪偶婦女面臨生命中的重大生命事件，如何自我檢視、覺察與批判、進而產生觀點並採取實際行動的過程。因此，本研究採用質性研究取向的半結構式訪談的方式來蒐集資料，接續運用質性研究的半敘半論分析法來研究、詮釋。試圖理解並解釋喪偶婦女自我認同之轉化學習歷程。

第一節 質性研究

質性研究是以自然研究對真實世界的觀察，了解在自然發生狀態中所產生的現象（吳芝儀、李奉儒譯，2008）。王金永也指出，質性研究強調的是個體「內在特殊性（emic）」，獲取當事人主觀意識「活生生的經驗」（lived experience），從中創造意義（王金永等，2000）。因此，質性研究是呈現個體內在的獨特，理解參與者的觀點，而不是站在「客觀」者的位置做其表面意義的解讀（陳圭如，2001）。Patton(1980)也對質性研究的特質做出三種詮釋，（一）整體的方法：將每個案例、事件或情境當作實體而融入其中，它即會具有個別而獨特的意義，但在整體的脈絡上卻是互相連結的。（二）歸納的途徑：從案例分析中發現重要問題，做為分析者的實體經驗再延伸為其他個案的連結或結果。（三）自然的探究：在了解並敘述情境的體現，不在操作、控制或減少情境的變異和方案的開展。謝秀芳（2002）融合整理質性研究特性之結論有四：（一）自然的情境中蒐集描繪或敘述性的資料。（二）強調現場參與者對經驗事件或情境歷程的關注。（三）採取歸納後並分析統整的資料。（四）事件或情境的「意義」是整體研究的核心也是分析的重點。

壹、深度訪談

「質性訪談是社會人文科學的研究中，運用最廣泛的收集資料方法之一，這個方法主要是著重於受訪者個人對事物情境的感受，及生活與經驗的陳述，也藉著與受訪者對話或個體的敘說，研究者得以獲得、理解及解釋受訪者對任何社會事實的認知或感受。」

(林金定、嚴嘉楓、陳美花，2005)。訪談是從日常的會話中發展出來的方法，它使我們有機會進入他人知覺的世界，包括隱藏在行為背後的其他想法、態度和意見，訪談的目的是在得知對象的觀點、解釋並賦予意義，以對受訪者敘述的情境有更多的理解(夏林清譯，2000)。

深度訪談在實務操作上大概區分為「非結構性的」或「開放的」，「非指導性的」或「彈性結構的」訪談方法，研究者在細節上經常會傾向想要理解人們究竟是如何思考，又因何發展出現在的觀點(吳芝儀、李奉儒譯，2008)。質性研究的訪談方法，通常是採取迂迴方式，運用語言、文字，及其他活動作為傳達媒介，在過程中循著受訪對象的思路探問、引導，相較於量化研究的問卷，訪談法通常都能蒐集到更多敏感而具有深度情緒的資料(王金永等，2000)。而半結構式訪談研究者則利用較寬廣的問題作為訪談的主軸，導引訪談的圖程向研究目的進行；訪談指引(interview guide)通常會在訪談開始前就被設計出來，做為訪談的基礎架構，訪談問題的形式或討論方式也會採取較彈性的方式進行，所以研究的對比性可能降低，但半結構式訪談的優點是，它可以提供受訪者的認知與感受，並以較真實的語意來呈現(林金定、嚴嘉楓、陳美花，2005)。

在質性研究中，深度訪談的意圖並非研究者刻意去發掘受訪者內在記憶的過程，而是透過研究者與受訪者相互之間的語言對談，重新建構(to reconstruct)受訪者過去經驗的過程(Seidman, 1998)。所以，「研究者除了需具備質性研究方法的知識外，更需要理解以下正確的認知：不可曲解合理的歸究因素、避免過度以受訪者的主觀來詮釋事件緣由、體認事件情境所產生的現象是稍縱即逝的、避免對極端意見作抉擇、避免以單一成分(single element)來當作詮釋原因的依據、體認受訪者的文化因素與事實常是相互伴隨存在的。」(Silverman, 1997)。

本研究中在質性研究部分以深度訪談為蒐集資料的方法，再輔以半結構式開放之訪談大綱，並再依實際訪談狀況整理蒐集資料，對三位喪偶女性各訪談二次，每次時間約一個小時左右，研究者經過二次訪談即已獲得豐厚資料。

(一) 訪談前置準備

在決定訪談協同教師之後，研究者先與教師們取得聯繫，說明研究主題、研究目的

與訪談內容及訪談進行的方式，並以電子郵件寄送訪談大綱

（二）訪談進行過程

研究者，分別與三位研究參與者進行深度訪談，以了解研究參與者喪偶歷程。

（三）訪談後續整理

訪談完成後，研究者將訪談錄音謄寫成為逐字稿，並隨即寄送給受訪者加以檢證，以求資料的完整與可靠性。

貳、訪談大綱

本研究之訪談大綱以喪偶歷程階段之情緒哀傷反應、經濟壓力、教養孩子、感情層面及如何走出生命幽谷，採用質性研究取向的深度訪談法，訪談主要依據訪談大綱進行訪談，並以開放式的問題進入研究參與者喪偶之歷程。在訪談中，研究者會隨著受訪者的思路和情境來調整訪談的內容和形式，受訪者也可以自由地表達自己的想法，在訪談的過程中則由研究者掌控進行的方向及引導。

第二節 研究方法中的「置身所在」

「解釋性互動」所強調的是生命過程的「主顯節」，在生命的重要事件發生後，對該生命的整體經驗必然會有重大改變。而主角在經驗中如何轉化學習，運用詮釋的方法為研究方法，並深入主角的處境以其「置身所在」來作為描繪的起點，方為使用工具的適切合宜。

壹、「置身所在」的詮釋

綜觀目前國內的眾多論文，對資料的詮釋大多是從訪談蒐集所得的資料來進行文本分析，但是對於喪偶婦女心路歷程既有「對話」的資料詮釋則甚為少數。本研究將喪偶婦女之心路歷程與境遇互為主體性，彰顯出主角的置身處境，並以詮釋現象學來解讀喪偶婦女心理衝突中主角轉化學習之外，同時再佐以李維倫（2004）的「置身所在」之理論，來詮釋、理解並揭露主角「置身所在」所呈現現象的意義。進而從「置身所在」（situatedness）來作為探討人存在現象的一種詮釋現象研究取向（approach），是李維倫深耕心理學研究的成果（Lee, 1999），此研究啟蒙於德國哲學家海德格對人存在狀態的

現象學分析 (Heidegger, 1962)，以及其後期對語言的思考方向。根據海德格的說法「人與事物之間理解關係」的還原考察將會得到「人置身其中的理解」，喪偶婦女其療癒歷程需在還原與修復兩者間，其最重要之核心就在於回歸本真。然而在喪偶婦女的心境與情境中，就是去試圖理解喪偶婦女置身在關係中的處境，方能使主角對（其身所）處境有所覺察、學習。其在海德格 (Heidegger, 1962) 分析中，若人以寓居於世來作為存在的理解，那麼人的活動終將會顯露在某些生活所指涉的狀態，其中某些特定的文化框架會為人所用，而人生活所指涉的事物也會朝著這特定的方向被解讀，人們也將會依此而採取特定的處理行動 (Lee, 2004)。此概念刻劃出人的各種生活行動，在其所置身處境中會受到特定的文化視框所約束，而喪偶婦女的行動，都會受到其處境中的社會規範和文化視框所影響，因此在人與人的置身處境中，將從喪偶婦女的社會文化視框出發，做現象詮釋學的理解，也在這個理解中，可以觀察到喪偶婦女受其社會文化視框影響所產生的現象。

貳、分析與詮釋中的「置身所在」

德國現象哲學家海德格早期作品中對人存在狀態的現象學分析，以及後期作品中對語言的思考。根據海德格的分析「人與事物之間的理解關係」的還原考察將會得到「人在關係中的理解」，李維倫 (Wei-Lun Lee) 運用是項理論，在心理學研究時從「置身所在」(situatedness) 作為探究與研究人存在現象的一種詮釋現象研究取向 (approach) (Lee, 1999)，此與 Kubler-Ross (1969) 在她 1969 年出版的「論死亡與臨終」(On Death and Dying) 一書中提出「哀傷的五個階段」喪偶婦女之哀傷階段之情緒轉折互呼應，而要瞭解喪偶婦女走出生命幽谷關係的目的，是要理解人在關係中的處境，一旦瞭解人在關係中的處境方能使主角對處境有所覺察、有所頓悟、有所學習。

若我們以寓居於世來作為的瞭解，人的行為與活動將總是顯露了某些生活的涉入狀態，在其中某些特定的社會文化視框為人們所用，而事物也因此被朝著某些特定的方向來理解，人們並且依此而採取某些特定的處理行動 (Lee, 2004)。此點出了人的各種生活籌畫，在其置身處境之中會受制其特定的社會文化視框，喪偶婦女在處境中的行動，都受其置身處境中的社會文化視框所影響，因此若人對人的置身處境與社會文化視框做

現象詮釋學的理解，將能探究、理解喪偶婦女心路歷程中所心理與處境的現象。因此，本研究採取詮釋現象學之「置身所在」(situatedness)作為本研究的方法。

第三節 敘事研究法

敘事取向中強調「自我」與「社會結構」之間關係，尤其是「自我」與「語言」之間的互相關聯。屬於社會建構取向中的一部份，社會結構論又稱為「語言本為取向」。聚焦於建構自我的方法，其問題的重點不在於自我的真正本質是什麼，而是自我將如何被敘說？將如何在論述中被理論化？認為自我的存在是取決於理解自己和他人間的語言和語言表達。視語言為其建構真實的工具，過程中透過特殊的語言、歷史與社會結構，自我的經驗才具有意義。

因此敘事心理學企圖保有主體與論述(朱儀羚等人譯，2004)。在敘說的過程中，研究參與者不僅是說故事的人，自己也將重新再聽到自己所敘述的故事，藉由這樣的過程中，研究參與者有了重新整理自己過去經驗的機會，並提供了讓自己有新的視域去理解與認知過往的經驗，並對這個經驗賦予新的意義與價值。這對研究者而言，因為在研究過程的傾聽與陪伴、真誠和尊重，並且參與了研究參與者的生命重構歷程，一起共同建構了他們的改變，這是一種共享的故事，也是共同創作與凝聚意識的過程。所以敘事內容是否真實也不再重要，重要的是這段敘事歷程中的改變，以及重新活過的意義(李燕蕙，2006)。每一個人的生命故事都是獨一無二的，它會因所處文化脈絡的不同而呈現不一樣的風貌，生命中沒有任何一個人可以替代且經驗自己的生命，所以同樣的經歷更不會重複出現。曾經存在過的生命經驗也是一種存在，而且可能是一種最真實的存在(李燕蕙，2006)。

敘事在描述或解釋生命的時候，沒有絕對所謂的客觀，因此生命故事中的敘說並不是要找尋一個公認的事實，而是要能反映出一個社會的價值與真正的關懷，因此在敘事研究中既重視論述也重視主體。生命故事以語言表達的敘說方式被呈現，它將個人的生命史以一種有意義且具有文化脈絡的論述方式呈現在讀者與聽者之間，在敘說與被理解的過程中，透過研究者與研究參與者互為主體方式，敘說者將對其生命重新產生新的理

解與頓悟，進而開展與實踐更豐富的生命故事。

壹、敘事訪談

擬定一份半結構式的訪談綱要，過程中不斷嘗試，並投入「受訪者的心理與社會世界」。訪談者與受訪者維持融洽的關係是首要步驟，因為可促成受訪者對訪談的方向及訪談主題的呈現次序擁有較大的主導性。此外，訪談者亦可依據訪談過程與內容，延伸並探詢未陳列於綱要上的問題，當然是受訪者有興趣或認為重要的問題，訪談者並適時追隨受訪者的意向。可依照以下問題焦點提出訪談大綱：

問題一：生活章節

將生活歷程想像成一本書。至少分成二到三個章節，至多不超過七或八個章節。這些章節即是生活書的綜覽，並於每個章節下一個標題，簡述各章節的主要內容。只要將故事的大綱---生活中的主要章節提出來即可。

問題二：關鍵事件

關鍵事件係指在過去生活中曾發生的某些重要事件，或是具有關鍵意義的劇情。標誌出關鍵事件，有助於釐清生活中具有意義的特定時刻。特定的角色、行動、想法和感受都鑲嵌在特定地點、特定時刻裡。針對每一項關鍵事件，詳細闡述事件中發生了什麼事、自己處在什麼樣的情況下、何人參與其中、自己採取什麼行動，以及在此事件中的想法和感受。關鍵事件對自己的生活故事造成什麼樣的衝擊，以及此項關鍵事件是否改變了你？如果有，哪裡改變了？具體明確談論生活中的各個面向。

問題三：重要他人

每個人的生活中都會出現一些重要他人，這些重要他人對於敘事具有重大的影響。列舉出生活故事中最重要幾位人物，並指出自己和這些重要他人的關係，以及這些重要他人對自己生活故事的哪些具體面向造成影響。再試著談談生活中是否有特定的英雄或崇拜對象。

問題四：未來藍圖

在未來的生活中，自己有什麼計畫或藍圖？描述一下自己未來的整體計畫、綱要或

是夢想。

問題五：壓力與難題

所有的生活故事都難免出現重大的衝突、棘手的難題、待掙脫的困境以及高壓時刻。試著思索並描述生活中的壓力與難題，如：值得注意的壓力、主要的衝突、棘手的難題、必須克服的挑戰。將壓力、難題和衝突的形成來源羅列出來，並交待一下這些壓力、難題和衝突形成的概略歷程。

問題六：個人意識型態這個問題與個人的基本信仰和價值有關。

問題七：生活主題 透過描述生活的章節、情節與人物，回顧了整個生活故事，有沒有覺察到貫串整個生活故事的核心主題、訊息或概念？生活中最主要的主題是什麼？

（引自朱儀羚等人 譯，2004）



第四節 研究架構與流程圖

研究者進行本研究，過程中有許多的步驟與流程，包括如何選定研究主題、尋找研究參與者並邀約、文獻蒐集整理、研究方法、編排、閱讀、分析文本與詮釋、討論，為論文做完整的修改與整理。如下圖：

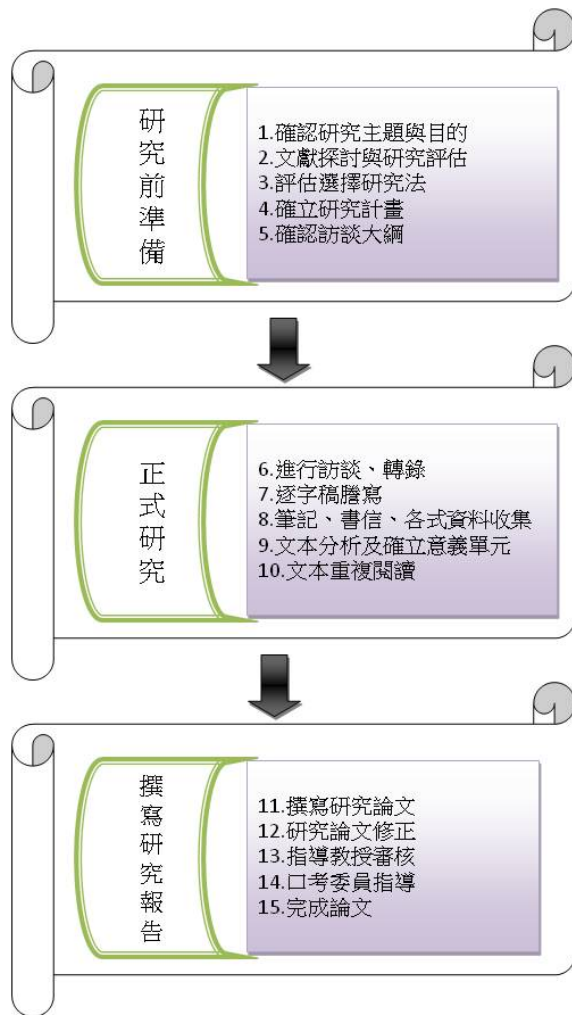


圖 3-1-1 研究架構與流程圖

第五節 實施步驟

壹、研究參與者

研究參與者係採立意取樣，參與者來自研究者生活週遭之喪偶婦女，對生命經歷感受深刻之相同境遇者三位喪偶婦女，為本研究之研究參與者，經徵求同意，進行訪談並收集資料，探討喪偶婦女走出幽暗的生命歷程。故研究參與者之檢選以喪偶當時年齡 40 歲以下喪偶而未再婚，且已經走出生命低潮之經驗者為本研究共同參與條件。

表 1 研究參與者資料

姓名	喪偶當時年齡	育有子女	目前年齡	再婚
A	33	2	39	否
B	30	2	39	否
C	38	3	52	否

貳、資料蒐集方法

- 一、訪談同意書：訪談前先與個案解釋並溝通研究之目的與錄音的必要性，在徵得其同意後簽署訪談同意書開始進行訪談。
- 二、擬定訪談大綱：與教授討論後修改進行訪談。
- 三、深度訪談：研究者主要以深度訪談為蒐集資料的方法，再輔以半結構式開放之訪談大綱，並再依實際訪談狀況整理蒐集資料，訪談時間約一個半小時~2 個小時左右。
- 四、錄音筆：將訪談內容錄音以謄寫逐字稿，作為逐字稿分析。

參、進行研究資料編碼歸納

本研究為保護研究參與者及涉及之相關者，將受訪之參與者以英文字母代表之，英文字母後第一個數字代表訪談次數，後三碼代表談話之句次。研究者之訪談問句亦以雙英文字母代表之，第一個字母為研究者，第二個字母是受訪之參與者，英文字母後之數字代表意義與前開說明相同。例：A1005，A 代表研究參與者，A1005 第一次受訪所說的第五句話。RA1009，R 代表研究者第一次訪談 1 的第九句話。

肆、資料分析

一、採質性研究為取向，以開放的態度 接納多元觀點與方法。採取符合本研究精神的敘事研究法，以半敘半論方法分析研究參與者喪偶前後以及走出悲傷之轉折歷程，並在歷程分析的討論中與本研究之文獻探討相互對話。有助於研究者深入探究訪談資料，因此，研究者將納入本研究資料處理與分析之參考。

二、置身結構的描述（situated structure description）

此分析步驟中主要是將構成主題綜合（synthesis）為一個完整置身結構的描述。在描述置身結構時，將以不同構成主題彼此間結構面向與結構面向相互關連之方式呈現，其關連性呈現出受訪者和死去配偶悲傷歷程的經驗，也呈現出不同面向的同一性。李維倫與賴憶嫻（2009）強調置身結構的描述需要避免以「因為—所以」的因果模式呈現，經驗之間的因果認定是人們給於的賦義，因果方式的描述常會讓讀者失去進一步瞭解機會。

伍、文本呈現與意義單元

一、校對逐字稿：反覆聽取訪談錄音的語言，再逐字校對。對於訪談敘說過程的停頓及語氣變化，也需要細心的琢磨與記錄。

二、編碼登錄：將謄寫完成的逐字稿進行編碼，例如 A1001 代表第一位受訪者的訪談，RA001，為訪談者訪談第一位受訪；B001 代表第二位受訪者；RB001 為訪談者訪談第二位受訪者，其餘以此類推。

三、分析與詮釋：

- （一）、將轉成文字稿之紀錄反復閱讀，不斷思考其所明示、隱含或反射中之脈絡。
- （二）、確認文本資料與研究目的關連性與符合性。
- （三）、將個別經驗分析並萃取有意義的意義單元。
- （四）、再將有意義的單元萃取出意義來描述特質及特性。
- （五）、將訪談資料綜合歸納出共通之性質及具體詮釋。
- （六）、將特質及詮釋形成概念化的主題，歸納統整後確立研究結果。

四、研究倫理

陳向明（2003）指出研究者對於研究有自己的動機目的，對於研究現象有自己的看法與假設，而且在生活經歷中也可以找到從事該研究的理由，必須考慮研究所涉及的倫理議題。本研究透過訪談同意書，讓研究參與者清楚明白研究動機、目的及進行方式，並遵守個案的保密原則，將個人資料謄稿時，進行匿名處理。

第六節 研究信效度

壹、研究嚴謹性

Lincoln & Guba（2000）在建立質性研究的信度及效度時，提出可信賴性、可轉移性、可靠性、可確認性的概念，與量化研究之信度、效度等同（高淑清，2008）。本研究即以此進行嚴謹性的檢核，以加強研究效用，將各別予以說明。本研究採半敘半論方式，以提升研究的品質與信賴。

一、可信賴性（credibility）

指所蒐集資料是否真實反映研究對象的主觀感受及經驗，進而反映出研究者所要探討的議題。本研究對象為三位喪偶年紀相當的婦女，針對喪偶歷境做深度訪談，希望藉由研究的完整呈現，能讓人更了解喪偶婦女走出生命幽谷的真實療癒面貌。

二、可轉移性（transferability）

指評估研究結果在相似的情境和因果下，是否具有可類推性或應用性。其意涵在於反思研究過程中所涉及的步驟及資料的轉化程序是否詳實透明。研究過程在研究者受訪並轉錄為逐字稿文本後，研究者在分析階段不斷思索文本隱含的意涵與所要顯現的層次，務使研究者非語言表達的內在感受能自然被透視而呈現透明狀態；在相似的情境下，更能啟發研究者更深的層面。藉由深層的描述，能讓研究的可轉移性提升。

三、可靠性（dependability）

指能詳細記錄研究中收集資料的過程，使讀者有跡可尋，以了解研究者如何詮釋，如何取得可靠性資訊，以確保資料的穩定性不至於產生失真狀態。

四、可確認性（confirmability）

指研究的客觀性、中立性、一致性，即研究是建立在研究對象清楚的脈絡下，非研究者的任意想像與偏誤，使研究發現能符合原始資料的意涵。本研究主題非蓄意編織，為讓自己更深清明白喪偶婦女的處境，研究者也將訪談大綱及文本分析與跟其他三位參與者做討論。本研究通過初審，對於研究發現具有一致性，且研究過程的透明化，具有增進本研究結果之可確認性。藉由自我覺察與反覆閱讀，能看到更多的生命經驗，以豐富文本的詮釋與意義轉化，最後為使研究結果信實度一致。本研究亦是以團隊檢閱的方式，團隊意指及南華大學指導教授、生死學所的同學等討論，反覆閱讀及檢核，以增加研究結果的可靠信與可信性。



第四章 分析與討論

本研究旨在探討喪偶婦女在生命最低潮時期，如何走出悲傷幽谷之心路歷程，本章共分四節；前三節以每節研究一位參與者的架構，分別在各節中先以李維倫「置身所在」的概念，作三位研究參與者之生命故事，以深化研究者之境遇感。再以半敘半論方法分析研究參與者喪偶前後以及走出悲傷之轉折歷程，並在歷程分析的討論中與本研究之文獻探討相互對話。並在最後第四節將比較歸納三位參與者喪偶歷程之療癒因子，

第一節 A 參與者喪偶之置身處境及心路歷程與療癒因子

壹、A 參與者走出喪偶幽谷歷程的置身處境

為了真實的體現 A 參與者在整體歷程之內在經驗與感受，研究者為經驗參與者之內在經驗，乃擷取李維倫教授「置身所在」概念作為參與者心境體現之方法，期使參與者之內在感受得以被呈現。李維倫（2004）認為，置身所在不能被理解為「內在心理的」作用或機制；它是涉入情境者的置身之所，它也不是在這些人的腦部之內。不過，由於置身所在關涉到人在具體生活情境中如何思索、欲求、行動、與反應，是人心生活的「理路」（the“logos”of psyche）（李維倫，2004）。況且，人之顯現出對某件事物或事件的喜好、拒斥、或產生這樣那樣的反應行動，也正同時意含著人如何與此事物遭逢理解的相涉關係（李維倫，2004）。為此，研究者為使 A 參與者在喪偶歷程的情境中，有更深層而真實的內在感受呈現，研究者再以 A 參與者在情境中的置身所在出發，以第一人的位置作自我敘說，以真實揭露 A 參與者喪偶前後及走出悲傷重見陽光所經歷五個心境階段的內在經驗。

一、婚前婚後置身於甜蜜幸福處境

青春花樣年華和穩定的工作，使自己充滿對未來的期待和遐想，生長在農村鄉間少了都會市區的吵雜和虛榮，日子過得反而踏實。自己和他同一個單位工作，同進同出互相照應羨煞多少眼光，孩子接續出生雖然忙碌卻也讓家中更加充實。從少女到少婦的蛻變，從小姑獨處到日夜有人相伴，也從凡事自己憂煩到事事有人貼心代勞呵護，似乎

一切理所當然且順理成章，充滿著溫馨與幸福，人間苦難與我不再相干。

二、面對惡耗的震驚與憂慮處境

或許日子過得太安逸，老天爺總會丟一些功課讓我傷神，醫生說他得了腦癌，瞞著他讓他心安的去接受手術。從此，我無憂無慮的好日子過完了，手術過程順利，他也恢復得不錯；可是每天看著他和孩子的歡聲笑語，看著他和同事、朋友喝茶聊天，我卻是無時無刻問著上天：「他真的好了嗎？」「他的癌細胞切除乾淨了嗎？」我向所有的神祉祈求，庇佑他一切安康，先生不知自己得癌症，我卻活在癌症復發的恐慌中，沉默的觀照他一切的身體反應，原來面對可能失去摯愛的憂慮的折磨，更勝於自己面對死亡的恐懼。

六年的復發追蹤期限過了，我所憂心的一切彷彿是多餘的，但才剛放下的心事，卻被一張傷病卡的申請重新打入地獄，丈夫的癌細胞復發而且不受控制，每天看他緊擁著他就怕在下一刻找不到這個溫熱的身子，害怕失去卻必然會失去，看他的面頰裡的不甘、不捨，卻不得不捨的無助和無奈，我即使緊緊握住拉住他的手，也抵不住死神的無情，就這麼短短的幾個月。

三、置身死亡斷裂與失落深淵之處境

從此，他的身影只在虛暝之中，從此，沒有人可以讓我依靠，從此沒有人再來寵我，我的幸福人生、燦爛笑容，也跟著他的逝去中止。他走了，空蕩蕩的客廳，少了溫度的臥房，往日的情形縈繞在腦子裡，所有的溫暖熱懷，只能憑著想像去感受重溫，夜半醒來彷彿他仍舊在身旁，伸手卻是抱了個虛空，日間帶著疲憊重回工作崗位，夜裡打發了孩子獨自淚眼到天明，失去丈夫，讓我失去一切生活的重心。我並不想活下去，感受不到任何意義，甚至興起與他一同離開的念頭。

過去，他是家庭的支柱，他在，家中充滿歡笑，他在時我的生命會有依托，他在時，凡事有人幫著拿主意，孩子的課業有人照看，生活裡瑣碎的事總由他經手處理，我也不必思索生活的瑣碎。如今他不在了，孩子笑容不復見，家中的樑柱傾倒，一個溫暖豐富的家頓時變成空蕩無所支持的危樓，我也變成行屍走般的生存著，只剩呼吸罷了。過去他的寵愛，讓我不必承擔許多雜事，隨著他的離開，家庭生活失去重心，孩子與我都失

去了生命的方向。

四、境遇的掙扎中燃起生命曙光

失去他的日子很難熬，我試圖逃避自己對他的思念，所以我用不停的工作來填滿自己的時間，工作時的忙碌讓我無暇想起他。我讓自己疲累，累了就睡，醒了又再度投入工作，如此的循環讓自己變得更加憔悴，卻發現抹不去丈夫無時無刻的存在。在幾乎放棄一切時，我猛然發現孩子在沉默中時時凝望哀傷的我，他們還需要支持陪伴，他們也需要母親雙臂的擁抱，他們更是丈夫生命的延續，我竟然自私的只顧自己的失落和逃避，與其自我退避在工作中，不如將自己的精神專注在孩子身上，或許對先生、孩子及自己更具有意義些，於是，我打點起精神，慢慢將重心放在孩子身上。

母兼父職的確是件辛苦的事，過去凡事有他扛著有他拿捏方向，現在一切得要自己作主學習適應一切。婆家有事時，仍舊要出面，家裡大小瑣碎雜事得一手包辦，開始單親帶孩子，才發現過去，丈夫在時，我有多幸福。孩子成長很快，我也掙扎在思念丈夫和專注孩子教養之間，與其說是自己在照顧孩子的生活，或許是孩子陪伴自己度過這生命中最幽暗的時段。我孤單奮力地走在這艱難的日子，也必須孤獨地避開世俗對寡婦的猜測和婆家的期待，很苦、很難、很無助，卻沒有人可以傾訴及真切感受，對丈夫那種情感斷裂的痛雖然被生活瑣事沖淡，卻更加懷念過去那些被呵護備至的時光。

偶然回顧，難免對那心碎的痛楚心有餘悸，這一路的掙扎和顛簸，使我從思念裡進化到懷念，也從有形擁有期待的失落轉化為揮揮衣袖的懷想，孩子的陪伴及天真兒語總是給我無限的希望，我感覺日子一天一天好過了，也不在時刻的哀傷了。

五、生命力與時間的療癒走出幽谷

陪伴孩子成長的日子是辛酸的。我將全副的精神專注在工作和孩子的身上，因為我和孩子必須生活，也因為時間是最好的療癒處方，所以我重新披掛上陣，開車、理家、修繕，無所不包的學習了過去不曾碰觸的生活技能，我與孩子，相依為命的生活在相互的陪伴中度過，或許無法完全母代父職，終究可以在孩子們日漸開朗的笑容中，感受到自己努力後的安慰與驕傲。我也在瑣碎的日常需求中學習了許多必要的技能和知識，內在的信心跟隨著自我獨立逐漸挺立，婆家的期待和擔憂不再是我畏首畏尾的難題，終於

可以讓他們理解我有能力持家把孩子養大。外界對寡婦的不當認知也不再困擾自己的行為舉止，自我能力的提升和信心的建立，幫助自己坦然的面對社會的人、事、物，自己將不再是過去的小女人，自己將不再畏懼陽光，而是重新面對也迎向陽光了。

夜深人靜時，每每思索別人的關懷：「是否該再有個伴？」那種撕裂的痛、碎裂的慟，至今餘悸猶存，我尚無把握自己能否克服那份恐懼，但是在時間的療癒中，或許那個伴會在不知不覺中出現，但應該不會是現在，我還是想他，想他時心裡酸酸的，已不會是痛，這是進步？或是時間這帖良藥造就我的無情？我找不到真正適切的答案，但是我還是會勇敢的繼續走下去。

貳、A 參與者喪偶前後的轉折歷程

一、青春年華，幸福的憧憬與無憂的歲月

農村冷冽的清晨，在人車稀少的路上，我走向工作場境的腳步總是輕盈而愉快，雙十年華的期待總有數不盡的目光在背後徘徊。辦公室裡總有特別殷勤的他，我心動卻也有少女的矜持。長時間的辦公室戀情，終得投入他的懷抱。我們是在金融單位認識的，他也是我們單位的職員。對，那一開始大家都是同事。對，然後就..感覺還不錯就在一起了，我們 19 歲認識 (A1004)。四年的溫柔和浪漫戒指的牽引，他成了我生命的伴侶，在懷胎的日子裡百依百順、無微不至的照顧，讓我享盡小女人的幸福。我們有很多很難忘的事。因為他很疼我。嗯~應該說有一種被寵壞的感覺。尤其是在生小孩的過程，每次的產檢，都是他陪著 (A1005)。孩子出世了，在夜深人靜時餵哺幼兒的父愛，也滿足了妻子心靈。然後坐月子時，他捨不得我累，所以是他在泡牛奶餵孩子 (A1006)。假日，帶著孩子踏著陽光清風徐徐，全家共浴天倫與生命的美好。然後我們會固定出去玩。所以全省走透透都有很多美好的回憶 (A1006)。

二、天妒良緣，惡疾纏繞與憂慮的六年

天老爺似乎見不得生命的圓滿，他突然倒了下去，從鄉間到都會區的教學醫院，人人避之唯恐不及的絕症竟然降臨他身上。民國 94 年 5 月份。病發暈倒了，就一路從北斗的醫院，一直檢查，然後最後選擇在台大手術 (A1007)。令人無法忍受的窒息，開始冷卻這個熱情的家。窗外藍天已罩著烏雲，病情的真相是否據實相告，讓自己卻步。然

後...手術的過程也很成功，那 94 到他...99 第二次發病其實這過程，他跟正常人沒有甚麼不同。只是說沒有把病情跟他講(A1008)。他術後復原良好，活力一如往常，再回復開心生活卻難以抹去心底的憂慮。六年追蹤期限到了，他重大傷病須重申請，不安與焦慮不經意的浮現在日常生活裡。所以他活得很快樂，那 99.3 月 23，因為滿六年了，重大傷病要在重新申請 (A1009)。回家的路上他沉默不語，蹣跚沉重踏進家門，眼神渙散而屏息不安籠罩在家中，「他終於知道病的真相了」。然後剛好在健保局的因緣際會下，因為他本人去要親簽，所以老師開的病...就杜老師，等於是他的主治醫生開的病因讓他看了。所以一路他很...沉重的回來，他甚麼都不講 (A1010)。深夜裡的苦痛與牽掛，緊緊相擁而似乎想要將僅剩殘餘的日子留下。複診報告是很完美呀!為何還是復發?甚至醫生也說可以不用檢查，幾乎是很完美，可是在八月份，他覺得耳朵裡面有水。可是，那時候我心裡就覺得不太對勁。然後，就再去檢查 (A1012)。晴天霹靂重擊在我們身上。然後，就復發了(A1013)。第二次的復發，應該是他的心情影響到了他的生理。因為 3 月份檢查是正常的(A1011)。

三、復發、永別；白頭到老轉眼成空

急轉而下的病情讓人束手無策，一切都回天乏術了，他就這麼走了！未完成夢想跟著他破碎了，說好的要一起到老的誓言變成孃孃迴音，留下的是我無窮無盡的痛。然後一路走來，他就從第二次到復發走了，就短短的六個月的時間。留下了很多的遺憾和不捨(A1013)。無法挽回的痛，痛得讓人難以面對難以忍受。因為從他走了到現在，其實我不太想談這樣的問題，因為很痛 (A1014)。

四、明珠淚痕，空留回憶

美好的回憶湧上心頭，被寵壞的感覺已變成無限的追憶，少了他變得很難熬。從結婚到他走了這中間...只要是到哪裡，都是他一路陪著我，我甚至這 13 年來，很少去碰到車子。所以他走了這幾年，我很難適應 (A1014)。過去的日子父子三人總是談笑風生，而今……孩子失去父親也失去燦爛，留下的是默默而若有所思地寂靜。孩子沒有爸爸的陪伴總是...畢竟媽媽的角色跟媽媽的角色...還是不同 (A1015)。家中溫馨熱鬧的氣氛不再，過去的杯觥茶酒餘音猶存，卻看孩子們面容只剩思念和想望。孩子雖然不聊、不

談，可是他們還是很想念爸爸，尤其是爸爸在的時候，大家都會來家裡泡茶聊天，就是很溫馨很有氣氛 (A1016)。家中支柱不再，朋友也少了，世俗人情的避嫌讓這個家更冷清。自從爸爸走了，不是這些人不來... 是因為要避嫌。畢竟，媽媽是自己一個人 (A1017)。屋子裡就只剩母子三人，顯得格外冷清寂寥。孩子會覺得家裡怎麼變得很冷清、冷淡的，畢竟大房子裡就只剩下媽媽跟兩個小孩 (A1017)。

五、陪伴走過步履闌跚的溫情

那苦不堪言的日子，有我好友們相陪，陪我哭，強迫我吞不下嚥的吃那一口又一口的米飯。一路走來很謝謝他們陪我走過來，當我心情不好的時候，他們會陪著我哭，吃不下飯的時候會陪著我吃飯 (A1018)。雖然步履闌跚，冥冥中卻早有安排，好似他還護佑著我們，也感謝陪伴我度過困境的善心好友。不管是在醫院，甚至我老公最後的這一程，很多事情冥冥之中似乎有安排，難題會迎刃而解。所以我很感謝在身邊陪伴我陪我度過的這些人 (A1020)。失去他的日子讓我痛不欲生，渾渾噩噩不知如何渡過每個分分秒秒。那時候的心情很痛。然後那時候幸好有嘉義的姊姊陪著我。她只跟我講一句話：所有的責任都在你身上，兩個小孩，兩個老的，你不堅強沒有人可以幫你挺起這些責任 (A1021)。告別讓我徹底的崩潰，想跟著他一起去，根本無法想像沒他在的日子該如何度過。在他出殯的那一天，我跟姊姊講了一句很痛的話：我說我可不可以也跟著他一起走。因為我不曉得怎麼去面對沒有他的日子 (A1022)。姊姊輕輕卻堅定的說「不行，妳還有兩個寶貝，將他們照顧好」，讓他放心的去吧!還有兩個寶貝，你就讓他安心的走，你就幫他把兩個寶貝好好照顧長大 (A1022)。

六、孩子在失去爸爸的瞬間長大 - 令人心酸的成長

孩子還小，失去爸爸使他們一夕間長大了。一個小六，一個小五。那也覺得兒子一夕之間長大了。兒子也變得聽話了 (A1023)。家裡面的氣氛變得冷清，喜歡熱鬧活潑好動的老二，令人有點擔憂，老是喜歡往外跑，但這是他找尋爸爸同在時的記憶與安慰的方式之一吧! 現在最放心不下的就是小兒子，因為他個性像爸爸，很活潑好動、喜歡交朋友，他講過一句話，他不喜歡家裡這樣冷冷清清的 (A1023)。夫妻生活難免有爭吵，但我總是活在，被寵愛呵護的手掌心裡，如今扶持的手不見了，剩下的只是讓人心酸回

憶罷了。真的我老公送給我兩憶，就是美好的回憶跟記憶。雖然我們結婚過程也有吵鬧，可是...我就說真的是他把我寵壞了。他是真的把我捧在手心裡面(A1026)。苦澀的心使我淚如雨下。

七、孤獨前行與重重考驗

少了傾訴和商量的對象很難平靜面對生活的繁瑣，尤其孩子的教養問題令人難以應付。遇到孩子教養的問題，或者是遇到家裡的一些問題的時候，沒有人可以商量，沒有人可以傾訴的心情，會是比较沒有辦法面對的(A1029)。夜深人靜的蟲聲不再是琴瑟和鳴的序曲，它已變成孤單寂寞、獨力前行的嗚咽，紛亂思緒中，湧在心頭的盡是難忍的絞痛。就是沒有一個傾訴的人，跟一個陪伴人在身邊...最大的痛吧(A1031)。公婆待我如女兒，老人家也有難以言喻的恐懼吧！我公公婆婆很疼我，也沒有給我甚麼壓力。最大的壓力就是怕，我把兩個孩子丟著不管(A1033)。我不敢面對娘家父母，深恐兩老擔心與哭泣，他們翁婿感情好，更無法接受他的離開。一開始...一開始不太有辦法面對他們，因為...怕爸爸媽媽陪著我哭及難過。因為老公就等於他另一個兒子，因為老公很孝順，就是把我的爸爸媽媽當成他的爸爸媽媽。所以我爸跟我媽不太能接受...所以那陣子很怕回家，然後爸爸媽媽會擔心我(A1035)。擔心我會沒有人可以照顧(A1036)。

八、兩代間觀念差異的功課

兩代間教養孩子的觀念不同，且成與敗關鍵都在我的身上，使我成為理性與親情的夾心餅乾，這才是最大的難題我在乎的是常規跟態度，別做出傷害自己跟他人，至於讀書成績的好壞只要不太離譜就好。當夾心餅的那種心境是最痛苦的，因為老人家就是覺得孩子就是要讀書。背負的壓力...就是小孩子教得好不好、成與敗都在你身上，所以那是我最大的難題跟困難點(A1042)。因為孩子只要你乖就好，不要給我染毒品、飆車、殺人，我都覺得OK，至於讀不讀書，不要太離譜我都能接受(A1043)。寶貝們很皮但相當體貼，媽媽心中的感動無法形容。兩個小寶貝其實是很貼心啦！像前陣子人不舒服，孩子就會說兩個人輪流要顧媽媽(A1045)。孩子想念爸爸找不到父親的那種痛好讓人心疼，自從他倒下那天起孩子就變得沉默了，他們的淚水不停滑落，意識到自己也必須要長大了。小孩子雖然不講可是你能體會到他找爸爸的那種痛，畢竟父子連心。他爸爸走

的那一天...兩個小孩都沉默了，只是默默的流著眼淚。比較貼心的是大兒子跟爸爸說：爸爸你放心好了，我們會乖會幫你照顧阿公阿嬤，還有媽媽。大兒子有長大了(A1046)。那時他們正值青春期的，為讓父親走的安心，努力做到最好。第一次的成績，不是很理想。應該有影響到他。然後他說沒關係媽媽我在拚第二次，他說他要讓爸爸走的安心，他會乖。嗯~孩子很棒(A1049)。我有跟他們講，雖然你少了爸爸，可是你們該有的媽媽都不會少給你們(A1050)。女人的韌性與堅強加上媽媽呵護的心，讓孩子安定下來了。

九、父親的愛與角色，母親無從取代

父親的角色與愛是無人可取代的，孩子們無法像從前一起開心快樂地做任何事，母親終究取代不了父親在他們心中萬能的角色。他們跟爸爸之間的關係，跟媽媽的關係有不一樣，尤其是兩個又都是男生。然後媽媽沒有辦法陪他們瘋狂，沒有辦法陪他們談車子。沒有辦法帶他們像以前這樣子去游泳、釣魚...很多事情是媽媽沒有辦法代替爸爸去做的，這可能是我最大的遺憾吧!(A1051)。偶而面對孩子的叛逆，情緒會不由自主的潰堤。只是叛逆期，有時候真的會被他們有時候氣到吼，常常被兩個氣哭了(A1053)。尤其對祖父母不禮貌跟調皮搗蛋時。

十、回復單身多了敏感，埋首工作等待療癒

鮮少人知道我已喪偶，朋友都感到無限訝異，不知從哪時候起我刻意與有家庭的異性保持距離，避免不必要的誤會。看不出來我是單親，因為也很少人知道我是單親。甚至他們覺得很訝異。不過，其實最大的問題應該是我們自己沒有想通沒有想開。只是我會跟男同事跟有家庭的，稍微保持距離，因為會怕被誤會(A1057)。追求者變多了。自我感覺良好哩(A1060)。因為回復單身，身旁追求者似乎也變多了。感情的空窗令人好奇難免，但縱使我把心放下把窗打開，又有誰能像他這般疼我愛我？然後我都會笑笑地回應。等待有緣人啦，這種真的不強求。真的要在找一個像我老公那樣疼我寵我的人...有難度(A1061)我基本上都讓自己很忙，然後晚上也很忙，然後忙到睡了(A1062)。日子總是得過，我刻意讓忙碌填滿心靈的空虛，累了就睡睡醒又做直到身心俱疲為止。就讓時間慢慢治療學習漸漸放下，也調適自己的心境讓自己可以平靜，孩子更是療癒的最大寄託。就慢慢放下，然後吧...反正我現在最大的寄託就是這兩個孩子。然後，一些

事還是要讓自己慢慢放下，讓自己平靜(A1064)。

十一、一千晨昏的淚水與感恩陪伴的親情

一千多個日子過去了，心底多了對他的緬懷少了黑暗中獨自淚流，或許時間真是千金難買的療癒良藥。經過了這麼多，也快三年了，有比較能釋懷了啦，至少有減少在半夜裡留著眼淚，到睡著...的那種頻率了吧，事情發生了總是要面對要釋懷(A1065)。在這哀慟逾恆的日子裡，大姊與同事們的陪伴，對我來說是非常重要的，她最懂外表剛強內心脆弱的我，感謝有大姊一路來的守護與陪伴。我的大姊跟單位的好朋友一路就他們陪著我。嘉義的大姊不會講甚麼，可是她就是陪伴(A1066)。從老公病倒到守護都是她。因為她知道我是一個外表堅強，內心是很脆弱的人。她就是漸漸的陪著我(A1067)。

十二、學習獨立，學習堅強，學習孤獨

三年的日子，最難適應就是他不在身旁了，為孩子為生活也為自己我得趕緊學會堅強獨立自主，學會解決處理事情的態度，因為不再有人幫我擋風擋雨呵護我，小女人的蛻變果然是讓人痛徹心扉。沒有人相陪，凡事要自己來。讓我重新適應自己獨立生活的日子。自己開車自己接送小孩，事情要自己學習面對。也讓我學會了堅強跟獨立(A1068)。從小女人變成女強人，真的是很痛(A1069)。內心充滿掙扎與矛盾，天使與惡魔的拉扯，累得想將一切都放下，但意識中總放不下兩個孩子。有惡魔跟天使。累的時候想放下。小惡魔就會出現了，你就放了吧。可是小天使就出現，你還有兩個孩子，這就是內心針扎的地方。放下真的很難啦！真的還要自己慢慢調適自己。人就是很矛盾(A1070)。有太多次，我想拋下所有離開這一切。我想要離家出走。這是我最大的想法(A1071)。可是看著兩兄弟的臉龐，總是讓我再武裝自己再堅強面對一切，他們是我在生命中谷底最堅強的力量，最甜蜜的負擔。兩個寶貝就是我最大的力量。對，他們就是我最甜蜜的負擔。為了他們我要更堅強也要面對(A1072)。沒有再婚的想法(A1074)。我沒有再婚的念頭，生命中若會有另一個他時，應也只是陪伴不是再婚，那刻骨銘心的痛，不想再有。那只是陪伴絕對不會再婚，我沒有那麼笨，我絕對不會再去結婚的(A1075)。甚至現在都不會想去在找另一半，不想再痛一次(A1076)。有很多人想介紹第二春，但這令人感到相當煩。太多了，煩死人了(A1078)。

十三、走出幽暗的心願

對兒子最大期許是平安、快樂度過每一天。人生只求兩個字「平安」(A1080)。我的最愛還是他(A1081)。我最親愛的人是他，永遠不變。

參、A 參與者喪偶轉折歷程的討論

悲傷是人低落或激烈情緒中的表達方法之一，其中又以死亡別離所引起之情緒為悲傷之最，故以「慟」謂之。A 參與者的處境在訪談文本中呈現了一個遭受深度失落斷裂哀慟的喪偶婦女，從幸福快樂的婚姻生活中跌入生命中最低落的谷底，與逐漸走出幽暗的心路歷程。人的生命脆弱而無常；逝者已矣，留給未亡人無盡的哀思和傷痛。A 參與者與丈夫情感深厚備受呵護，在其無憂的感知世界中一切圓滿美好無甚缺憾，卻在毫無危機意識之間，驟然得知最親密的丈夫罹患絕症，所有的震驚、慌亂、憂慮、無助、掙扎、抗拒、不能接受、害怕失去，瞬間浮現也夾雜在其平靜的生活中。

短促的六個月，病魔奪走了一個家庭的支柱；令人無從準備也無從接受，彷彿從天堂掉入地獄的黑暗，看著空蕩的房裡屋外，隨時感受著他熟悉身子的幻影似乎不曾離去；回首之間又找不到真實的溫暖；淚水隨時在眼底氾濫，流在臉頰上的是不捨的痛與無法喚醒的裂絕。按一般婦女在結婚後都以夫家為主和過去親友及朋友漸漸疏離，人際互動主要環繞在和先生有關的上司、同事、及親友上，配偶過世後少了人際關係的中間人，配偶所建立的人際網絡，很容易因而瓦解（周玲玲，2001；林斐霜，2002），也因此在此 A 參與者的情境裡，將會更感受到喪偶後的孤單寂寞，與毫無未來期待的絕望。

人間悲歡離合，總是不停的在我們的身邊上演著，尤其遭逢所愛的至親死亡時，更是人生的至痛。一個曾經朝夕相處的人就這樣消失在這個世界上，對未亡人何其傷痛，情何以堪。在無所憑依的黑暗中，想跟隨丈夫比翼雙飛而去，「妳有兩個孩子」猶如枯雷，驚醒沉溺在谷底低落的生命；原來這不是與他同享共在的時候，孩子是他生命的延續，讓他們安然成長與安身立命的責任，開始點起生命的動力燃煤；她開始學習生活、學習開車、學習教養、學習與公婆共處，掙扎、矛盾、孤單、無助隨侍在生活的每個角落。A 參與者度過此失落情緒強烈的階段後，偶然回顧前塵，竟也三年過去，淚水已乾責任未了，卻也磨得另一番人生理解逐步進入心理與生理的復原階段。

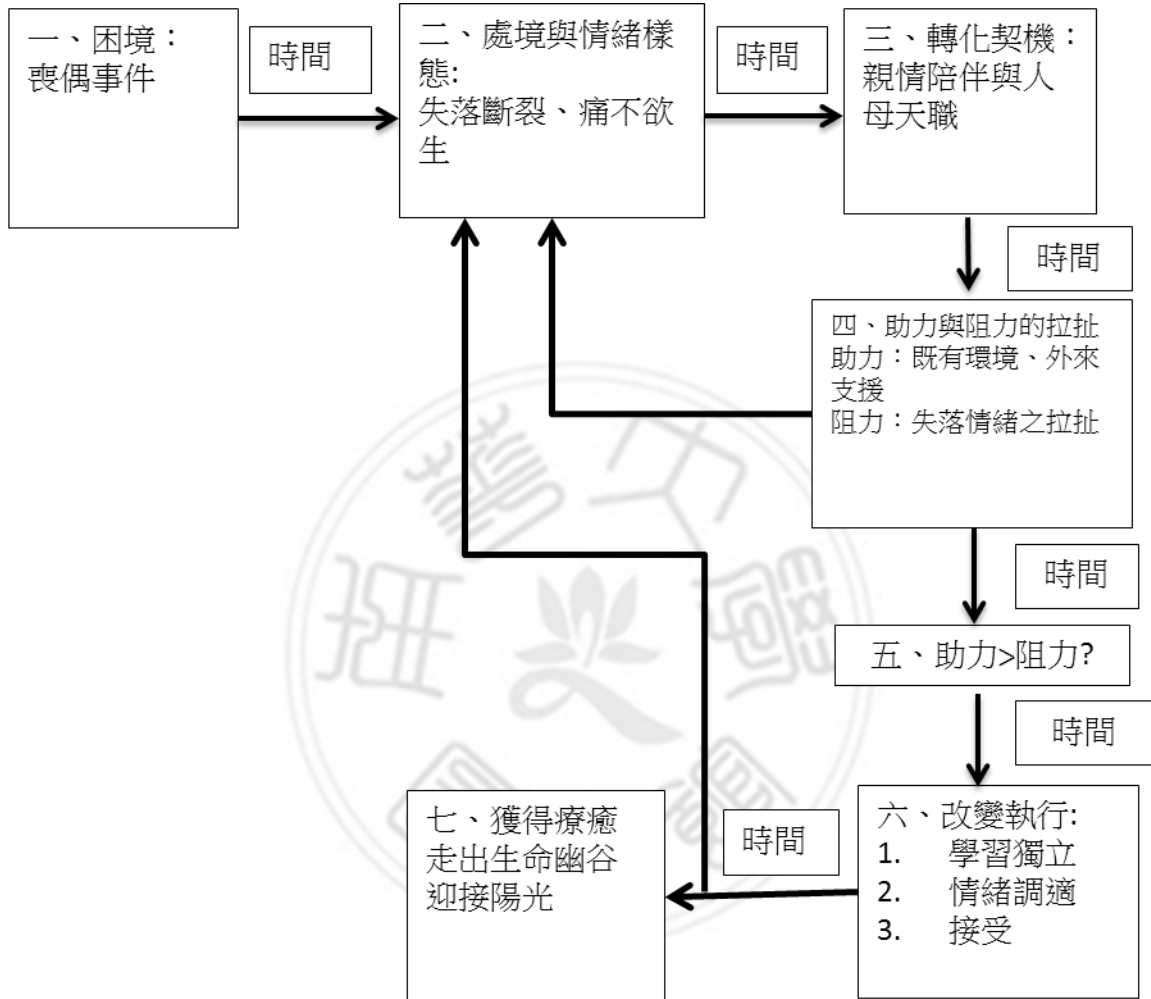
失去親人的哀傷有 6 個階段等級，叫 Six-R process of mourning。第一階段：承認和接受親人過世的事實。這是個性獨立女性的反應，而多數的人很難接受親人遠去的事實，需要一段時間適應。第二階段：對失親的反應，包括經驗連結，分離、懊悔、深沉的痛。第三階段：追憶親人，回憶往事、一再地訴說、夢境、包括死亡的過程等。第四階段：告別過去。第五階段：重新調整失去親人的生活和腳步，重新訂定新的生活目標和方向，並有新的生活空間。第六階段：再投資，揮手告別沉痛和過往，全面往新的方向走，這是本研究第二章文獻探討中對喪偶劇痛哀傷所觀察引用的六過程（丘引，2012）。

研究者在訪談文本的閱讀跟分析中將意義單元串聯，並在經驗 A 參與者過去經驗的感受後，將 A 研究參與者在喪偶前喪偶後的心路歷程，區分為五個較為具體處境：第一、婚前婚後的甜蜜幸福處境。第二、面對惡耗的震驚與憂慮處境。按 Corr、Nabe 與 Corr（2003）指出失落幾乎是人類生命必有的經驗。失落的涵義是個體被剝奪，與所愛的人、事物或關係呈現分離斷裂的狀態，研究者乃將此狀態，作為該參與者喪偶歷程的第三、死亡的斷裂與失落的深淵處境。又 Rando（1995）稱最後一個悲傷時期為調適時期，個體將重新調整自己以及重新投注心力，這二個任務涉及在未忘記舊的情況下，修正與更新自己的假設性世界，並在沒有逝者的情況下，將自己重新投入有意義的生命經驗，也能夠健康地繼續過新的生活。A 參與者調適悲傷而責任未了的第四、掙扎境遇燃起生命曙光處境。研究者所區分的第五、生命力與時間的療癒驅動走出幽谷處境。

肆、A 參與者走出喪偶歷程療癒因子之討論

一、研究者經文本分析歸納出圖 4-1-A：

A 參與者喪偶轉化歷程圖



二、圖表 4-1-A 之說明：

(一)、墜入生命幽谷原因：喪偶事件

喪偶對婦女來說，身、心、靈的受創是急遽的，要被迫失去執愛，對婦女來說是悲慟的。他就從第二次到復發走了，就短短的六個月的時間。留下了很多的遺憾和不捨 (A1013)。

(二)、處境與情緒樣態：失落斷裂、痛不欲生

先生的死讓她跌入痛哭深淵，沉浸在哀傷、失落、掙扎、孤獨、寂寞，生活頓時失去目標與意義。在他出殯的那一天，我跟姊姊講了一句很痛的話，我說我可不可以也跟著他一起走。因為我不曉得怎麼去面對沒有他的日子(A1022)。周志建 (2015)：療癒是在「經驗」當中，自然產生的事。經驗傷痛，才得以轉化傷痛；與痛苦同在，才能超越痛苦。時間到了，自然轉化，療癒就會產生。

(三)、轉化契機：親情陪伴與人母天職

A 參與者在痛苦不堪悲傷裡，要如何才能看見生活中依附關係，其實除了先生，還有其他的重要他人。是姐姐，被姐姐堅定的一句話喚醒了。我說我可不可以也跟著他一起走。因為我不曉得怎麼去面對沒有他的日子。姊姊說不行，還有兩個寶貝(A1022)。在那當下驚醒了，還有重要的寶貝跟兩位老人家。轉化來自，自己深感責任重大，不讓自己繼續沉淪悲傷下去。

(四)、轉化之助力與阻力：既有環境、外來支援與失落情緒之拉扯

高啟雲 (2016) 在各種可能的療癒途徑上，所接觸的、人、事、物都是一種很好的助力，阻力是本身的自我退縮、內心封閉、認知偏見等等。療癒的成功與否，就是助力與阻力之間拉鋸，是重要的關鍵。A 參與者助力來自於家人與同事好友的陪伴。我嘉義的大姊跟農會的好朋友。對，一路走來就他們陪著我(A1066)。阻力來自於自身內心狀態交雜著複雜情緒。有惡魔跟天使。累的時候想放下。小惡魔就會出現了，你就放了吧(A1070)。可是小天使就出現，你還有兩個孩子，這就是內心掙扎的地方。我想要離家出走。這是我最大的想法(A1071)。情緒變化隨情境而改變，內心掙扎拉扯著。

(五)、助力>阻力

高啟雲（2016）認為：當助力匯集後，在時間累積之下，形成正能量並推向極點，必會獲得成功療癒。當阻力強大時，會阻絕了療癒康復的機會。A 參與者在丈夫病逝三年之間讓自己邁向療癒道路。兩個寶貝就是我最大的力量(A1072)。兩位孩子是她和先生愛的結晶是她療癒的助力之一；我也有很多的好朋友跟同事。一路走來很謝謝他們陪我走過來（A1018）。親友的陪伴為療癒助力之二；事情發生了總是要面對要釋懷(A1065)。

(六)、執行與改變

高啟雲（2016）二十世紀的時代偉人史懷哲會迎刃而解。所以我很感謝在身邊陪伴我跟我度過的這些人(A1020)。心境轉變並充滿感恩的：「只要改變心態，便能改變生活，這是人類最重要的發現。」A 參與者改變了先生生前的依賴，凡事要自己來。讓我重新適應自己獨立生活的日子，對，自己開車，自己接送小孩，遇到事情要自己學習面對。也讓我學會了堅強跟獨立(A1068)。重新學習新的事物，學習獨立生活是改變行動之一。情緒的調整與接受加速改變行動的流暢度，A 參與者三年的時間讓自己內心條是處在平靜中為改變行動之二經過了這麼多，也快三年了，有比較能釋懷了(A1065) 一些事還是要讓自己慢慢放下，讓自己平靜(A1064)。

(七)、獲得療癒

喪偶事件是存在的，但如何在悲痛過程中走出，讓生活不在沉溺這痛苦深淵中是重要的，A 參與者在諸多助力下，隨著時間的流逝，讓自己漸漸放下過去的傷痛，迎接陽光改變家的氛圍，雖家中少了他的陪伴，但生活已能步上正軌，時間是最佳療癒處方。

三、療癒因子分析：

(一)、與受苦經驗共存的療癒(情緒調適)

A 參與者在丈夫離世後，面對接踵而來的問題與壓力，內心不時的掙扎著，在此稱為婦女受苦階段，A 參與者原本生活皆是由丈夫協助，以使自己成為失能的個體，沒有發覺自己隱藏的潛力，經由喪偶事件，提升了自己生活的能力，改變自己與學習獨立，這對她來說，是具有極大的意義，她將潛藏的能力得以發揮，發現原來自己是有能力可

以獨當一面，面對未來的生活。這也成為喪偶婦女療癒的開始。

(二)、孩子、家人、朋友的支持與陪伴的療癒(家庭關係)

喪偶事件，對婦女來說是一件非常悲慟的事，當 A 參與者想跟著丈夫離去，因孩子讓他有活下去的動力，孩子、家人、朋友的支持與陪伴是他們走過喪偶階段的動力來源，使他們在悲傷歷程中有著相互支持的力量與生活目標，當感受到家人與朋友的付出與關愛，這是一種來自無私的愛與關懷，療癒就已經開始。

(三)、自然與時間的療癒(情緒調適)

A 參與者在經歷悲傷歷程中，時間是等待轉化自然療癒的開始，參與者過去的境遇以及情緒，隨著時間慢慢去體會當中滋味，將痛苦慢慢轉化、淡化、釋懷，進而接受喪偶的事實並放下過去的執著，重新整合並調適自己產生自然療癒。

(四)、重新找到意義的療癒(認知轉變)

A 參與者在喪偶歷程中重新找到了人生中的意義，進而開始療癒過程，A 參與者經姊姊提醒，驚覺意識到，尚有照顧孩子之責任，是當前重要的人生意義與責任，這使她生活重新開啟，邁向未來幸福之路。

(五)、重回職場 (職場關係)

A 參與者一開始被哀傷層層包圍，重回職場讓 A 參與者在職場上，尋求同事的支持與鼓勵的力量，讓情緒得以宣洩。

(六)、接受自己、肯定自己(認知轉變)

喪偶歷程過程中，諸多的壓力來源常與他人的言語或行為有關，常因外人的閒言閒語，讓自己內心痛苦不已，自己的狀況自己最清楚，別人沒有任何資格談論，所以不必在意旁人的異樣眼光，接受所有的事實，肯定自己有能力面對處理一切，讓生活步上正軌，獲得療癒。

第二節 B 參與者喪偶之置身處境及心路歷程與療癒因子

壹、B 參與者走出喪偶幽谷歷程的置身處境

為對於 B 參與者在整體歷程之內在經驗與感受，有更深層而真實的內在感受呈現，研究者將以 B 參與者在情境中的置身所在出發，以第一人的位置陳述，以真實揭露 B 參與者喪偶前後及走出悲傷重見陽光所經歷六個心境階段的內在經驗。

一、婚前婚後的甜蜜幸福處境

農村女孩，正值青春年華，在醫院上班，經他人介紹與他相識，深深被他的體貼、呵護、誠懇打動，步入婚姻禮堂，享受著生活中的甜蜜與幸福，孩子接續出生雖然忙碌卻也讓生活中更加充實，孩子的到來更感受到他有著強而有力的肩膀，守護著家和孩子，被他的愛與體貼包覆著，開心幸福過著生活。

二、心力交瘁，父女住院處境

他在一場意外導致需住院開刀，已忙碌不堪時，女兒又因氣喘須住院治療，心裡充斥著焦慮、無助、等各種複雜情緒，恨不得自己有三頭六臂，深怕沒照顧好這兩個病人，娘家母親此時亦伸出援手照顧孫女，婆家大伯則幫忙照顧先生，但先生的病情似乎不是那麼單純，莫名的咳血，而醫院又檢查不出確切病因，當先生出院療養，女兒繼續住院，我一面擔心先生出院的身體，一面照顧住院的女兒，簡直心力交瘁。

三、死亡的斷裂與悲傷的失落處境

先生在娘家療養期間突然倒下，令人措手不及，深陷在無助而痛不欲生的泥沼中，我的生命猶如被狠狠地拔起，內心猶如千刀萬割般狠狠地被撕裂著，我再試圖找尋，他卻消失得無影無蹤，心中充滿著哀慟、無助、絕望、震驚的感覺，老是想著：「若是多留意或堅持不要出院。」現在情況也許不同，親友的談論及質疑，再度令我崩潰，我想拋開一切跟隨他去。

深夜裡腦中浮現的是他的身影，他倒下的樣子以及被急救著的場景，每到深夜，這沒由來的思念，更讓我恐懼與害怕，他的驟逝讓我的生命跌入地獄裡，令我喘不過氣，我找不到活下去的勇氣與力氣，只要他能回來要我做什麼我都願意，我克制不了對他的

思念，他就這樣離去了，我遍尋不著他的蹤影，多麼盼望時光倒流，讓一切回復往常，請風兒告訴他我好想他，請他快回到我的身邊。

四、追尋死因，疲於奔命的處境

他是在娘家突然倒下，鄉間耳語的謠言引人遐想，夫家公婆無處宣洩哀傷，總需有人作為他們可以指責發洩的對象。而醫療行為的漫不經心也令人髮指，為查明真正死因，檢察官會同警察、法醫進行解剖，最後終究還了娘家人的清白，但醫療行為呢？我已快無力招架疲累不堪，真想可以什麼都不要管，靜靜地陪在他身旁，不論原因為何，對我已沒有意義。但是，命運總不肯這麼輕易的放過我，檢察官解剖報告上存有疑慮，於是又重提異議，最後死因終於由心肌梗塞變更為與意外有關的死因，我置身在煎熬的境遇中，每看一次病例，內心就不斷的痛苦與自責，一切都肇因於對醫療專業的信任，我也無法注意到有潛藏的致命因子，我恨自己更無時無刻的自責為什麼沒注意到？糾結、哀傷、煎熬、自責、無力，卻必須強打精神在痛苦中尋找答案。

五、自責悔恨境遇燃起生命曙光處境

一連串的糾結與自責，常在午夜夢迴裡啜泣著，卻不知幼小孩子也體會到媽媽內心的感受，在兒子的那一句話驚醒了，我想最糟的都已經過去了，一定要重新振作，要改變消沉哀傷的情緒，積極尋找能出去工作的機會及安頓好孩子，積極尋找出口，漸漸收起悲傷與眼淚，在朋友家人鼓勵下重新回到職場。

生命不該就此黯淡，況且還肩負重任，孩子是最大動力來源，接觸佛法平復紛亂的內心，更紮實的面對、看待一切，心中充滿對一路相伴的家人、朋友感謝，也感謝那位法鼓山師姐，藉由佛法慢慢放下並祝福著他。愛他就要讓他放心，以慰他在天之靈。

六、生命力與時間的療癒驅動走出幽谷處

重新燃起的動力除了維持好生活狀態，更積極學習新知，探究生命課題與意義，於是在職進修研究所，在研究所所學更加可以覺察自己的心與情緒照顧自己身體，努力的學習開展潛藏的自己，真實面對與接納所有的發生，人因殘缺而圓滿，因遺憾而更珍惜。我深受他人的鼓勵振作而重新燃起生活的勇氣，心想假使有能力，也要幫助他人，陪他們走過艱難的路。只有老天曉得我們之間的點滴、地曉得一起踏遍的足跡；淚曉得心中

尚存的隱痛，轉眼已是事過境遷，歲月已將苦痛帶去，展開笑顏迎接美好的未來。

貳、B 參與者喪偶前後的轉折歷程

一、相識相愛共組家庭

漫步在鄉間田埂，迎風而來是飄舞的稻香穗浪，那股清新吹走了在醫院工作的藥味和壓力，家鄉的甜美和溫暖，深深吸引著離家回鄉的遊子。我是在鄉下長大，思想純真的醫護人員(B1002)。他任教於某高中，是個人人稱讚的好老師，是位老實人。對人、對事都是一股腦的熱心與盡忠職守，他是學生口中的好老師，是人人口中的好人(B1004)，經由友人介紹的他，是個敦厚可靠而溫暖的男人，彼此相愛著互訂終身，婚後甜蜜形影不離，也享盡兩人世界的甜蜜。在他人介紹下認識，跟我先生相遇、我們相識到相愛。他很體貼很溫柔，非常疼愛我，三年後決定結婚了(B1002)。

二、一切都來的那麼措手不及

擁有幸福美好的當下，正值對未來充滿期待時，無奈好景不常，讓他在一個微不足道的小意外中離開了人間，命運絕情的將這萬縷千絲的情斬斷，連他最後一句話也沒能留下。也許吧！就是這麼的好，這麼的完美，天忌英才，讓他還來不及與我陪著孩子長大的一個意外，他走了，走得如此倉促，如此.....不道再見!(B1005)。只留下無法置信的我和尚在學步的兩個孩子。

三、一失足成千古痛

他，熱心負責任，看到哪裡需幫忙他一定會主動幫忙，當然在校也不例外，颱風天，外面正刮著風下著大雨，雨水沿著破掉的窗玻璃飄進教室，他顧及學生安全趕緊幫忙修補，卻在鋁梯踩空時跌落地面，幸福美滿快樂的家，就在這踩空之間一步走走上破碎的道路。因為颱風，起大風又下雨，窗戶破掉了，他怕雨水滲進而影響上課及學生安全，為了要去縫那個破掉窗戶的窗簾，結果一個不下心，就跌下來了(B1006)。

四、就醫過程的艱辛，讓人不忍

同事協助他去診所照 X 光，接獲通知的我，載著孩子內心焦慮擔心著趕去把他接回家，路上無知的三歲兒子，口無遮攔地問道：爸爸如果死了，媽媽會不會怎麼樣？不吉利的兒語，卻是一語成籤。在路上兒子竟然問我說媽媽，若爸爸死掉了你會怎麼樣？

我回答：小孩子別亂說話(B1007)。就醫時他腳腫脹寸步難行問醫生結果，醫生只解釋沒問題回家冰敷休息即可，尊重醫師專業的我們，就回家了，回家路上先載先生去買輔具以利行走，看著這樣的他心有無限不捨，同事緊急將他到醫院，亦隨即通知我前去。到醫院，醫生居然都沒有說要住院或幹嘛的？只是檢查而已，他那時候還是不太能走啊？只因照 X 光說又沒骨折也沒甚麼，就叫我們回家多休息(B1007)。看著他如此不舒服，內心存著焦慮與緊張。心還是很焦慮緊張與不捨，第一次看他這麼不舒服(B1007)。

五、老公、女兒同住院心力交瘁

當時因腳仍腫痛不已，隔天經由他人介紹至彰化某醫院再度檢查，醫生也說是韌帶斷掉需作修復手術，當然尊重醫師決定做手術。手術過程順利，卻發現有咳血狀況。醫生看一看後，就說，韌帶斷裂，需安排住院，要做修護手術，卻在這之間，他一直有咳血(B1008)。事後複診時將咳血情形告知醫生，卻查不出原因，在此同時小女兒因氣喘需住院治療，我蠟燭兩頭燒，小女兒才十一個月無時無刻黏著媽媽，僅能將照顧的心力大部分放在女兒身上，也因查不出他咳血原因，醫師通知先出院療養，再按照回診時間複診即可。當時的女兒氣喘尚未復原，故無法一同出院，我也只能跟女兒住在醫院，先生先由大伯帶回家中休養。醫生說：就是檢查不出原因來，那韌帶修護手術也做完了！在先生住院動手術的這段期間，又遇到我女兒又氣喘住院。唉！要顧先生又顧小孩，真的是蠟燭兩頭燒，但我還是硬撐下來。終於醫生要先生出院回去，只要照時間來複診就好了(B1009)。

六、心力交瘁，自責不已

婆家樓下無房間，為方便照顧，在徵得婆家與娘家的同意我們暫時搬回娘家療養。因為夫家那邊的房間是在三樓，只能走樓梯，娘家一樓有房間。為了照顧先生跟女兒方便，獲得婆家同意認可，我們先暫時回娘家住(B1010)。那天的回診他與女兒同一天，先推輪椅帶先生在門診等候，然後帶女兒去回診，就這樣陰錯陽差，兩人同時間進入門診，我無法分身陪同先生門診，卻造成讓我終生的自責與不捨。複診才發現為什麼恢復的不是那麼的 OK，原來是之前沒有處理部分要再處理。而今我還萬般的不捨與自責，複診時，因為先生號碼還沒到，要再等，那我就趕快先帶我女兒去應診(B1011)沒想

到，就我女兒看完我先生也看完 (B1012)。先生複診狀況似乎有了變化，醫生認為股骨裂開，但醫生仍說輔具固定休息即可，我又載著先生女兒回家了。醫生說了些甚麼嗎？我先生回我說：回去多休息就好，因為都有固定了，就不要亂動就這樣子 (B1012)。

七、他就這樣倒下了，慟、慟、慟，拜託別丟下我們

隔日的午後，帶著兒女在外散步的我，被母親的大叫聲中，狂奔至房間，驚見先生倒臥在床旁。回去之後，就是大概...隔了幾天吧！我那時候想說，嗯，應該都沒事了！很 OK 了！那一天我帶著小孩子在散步，我媽準備東西了一些補品要給我先生吃，發現我先生怎麼倒在床旁 (B1013)。救命啊！119 將他挪到外面等候的救護車，神啊！我求您別帶走我的先生，我願意用我的生命換回我先生。在 119 載往醫院的那個路上，我自己是很驚慌失措的，一直不斷的自問著：為什麼？為什麼？怎會這麼突然啊？求你別離開我們。求神別將先生帶走 (B1014)。我有醫護背景知道這時該準備急救了，但救護車人員直說意識尚未消失，我狂吶喊著拜託給先生多些氧氣，拜託車開快一點，求您們拜託我先生快不行了，淚水毫無止盡的落下，緊握著先生的手深怕鬆開來，一路轉院轉到彰化大型醫院，先生已經不省人事，需緊急救護，他竟這樣再也沒有醒過來了。現在怎會演變成這個樣子？我不斷的要求 119 的醫療人給他氧氣，給他這、給他那，他們覺得我又不內行不是專家，回我：還不用，還不需要，結果就一直延遲 (delay 英文) 延遲，我跪地求菩薩們別將我的先生帶走，但似乎祂們沒聽見我的請求，到了急診室就...走了 (B1015)。

八、屋漏便逢連夜雨啊！為什麼？命運要這樣捉弄我？回娘家療養是錯的嗎？

先生英年早逝，因外界有諸多聲音，不利娘家的聲音與醫療疏失聲音隨之而來，我無法陪著他回家，需要跟隨員警做筆錄，釐清一些疑點。在急診有太多的聲音出來，一下先生家那邊懷疑娘家，一下說要告醫院，所以就在先生被送回家時，我當下無法跟他回家，我跟父親被帶到警察局做筆錄，做完回娘家那邊派出所也要做筆錄 (B1018)。隔天早上帶著年幼無知的孩子們回家，到家中看著他冷冰的身體躺在那。那畫面的殘忍，讓人有說不出的慟，真希望躺在那張床的人是我而不是他。我就這樣做完筆錄，回去看我先生時，已是冷冰的身體，躺在那邊動也不動，他真的再也不理我了，真希望躺在上

面的人是我，一對兒女殊不知爸爸再也無法醒來了，無法再陪他們長大了（B1018）。他的死因備受質疑，又住娘家讓人更起疑竇，是不是想要詐領保險金。很多莫名其妙的聲音全出來。沒想到我苦，我媽更苦，我媽非常非常的自責外，更是有口難言，百口莫辯，當時很想死，想跳海一了百了（B1020）。且醫院無法開立死亡證明，故檢察官會同法醫勘驗屍體，開立需解剖查證死因，為保護家人澄清真正死因，同意檢察官開驗。為娘家，為自己，更為孩子，竟然疑似他殺，檢察官說要解剖，我也說好，要有公信力，我同意解剖（B1021）。

九、隨著解剖結果出來，事實已能證明但仍有疑慮；是該結束了

等待解剖報告的時間夠令人煎熬，我的家人是很疼愛他的，我想證明家人清白，讓那些人閉上嘴巴。事實真的證明了，無他殺嫌疑。解剖了，很 OK，沒有他殺問題；我與我媽如釋重負（B1022）。婆家人卻將矛頭轉向醫院處置不當，當他們問我意見時，我只想讓我先生好好地走，不想再做那些無謂的抗爭，只想圓滿地辦完他的後事，我已筋疲力竭了，對我來說任何的賠償，都喚不回自己的摯愛了。婆家移向要告醫院，問我的意見，其實我什麼都不想，我是痛苦的，只想一心一意把我先生的喪事，辦好辦圓滿（B1022）。雖解剖報告已能證明，但大姑和我都覺得他不可能心肌梗塞，一定哪邊出問題，於是開始找資料，分析原因，串聯事發至死亡的真相，向法院提出上訴。解剖報告出來為心肌梗塞，但以我們的專業知識跟先生的一切症狀，我和大姑堅決說不可能，所以就在上訴，檢察官說，法醫解剖是心肌梗塞（B1023）。就這樣來來回回直到了最後遇見那位法醫，案情得以釐清，最後接受了，檢察官另開死亡證明。內心感謝他願意接納我們的意見。我們所懷疑的，直到後來遇到一位法醫，整個事情有轉機，並且證明是「脂肪栓塞」。整個司法過程冗長又漫長... 精神體力之耗弱...（B1025）。就在一切塵埃落定時，婆家聲音又出來了，要讓孩子有些保障才行，因公受傷事實，且跟死亡有絕大關係，所以我又繼續漫長的官司，一路從地方法院打到最高法院，雖律師已告知勝算微乎其微，但想打到最後，不管結果如何，至少努力做了，結果如何我都接受。因此，我又得繼續打官司了，打到高等法院，法院仍然沒辦法給我的孩子一個應有福利，在這過程中，我覺得我已盡力了！我對自己說：夠了真的，這樣就好。我們已經努力過了，是應

該結束了 (RB1011) 。

十、最怕黑夜來臨跟去醫院時

白天忙碌可以麻痺自己忘卻痛苦，但黑夜來臨時最感痛苦，寂寞、孤獨、無助、失落、悲傷、自責、懊惱、思念、回憶總是在夜深人靜孩子睡時蜂擁而來無法阻擋，緊抱著他的衣物淚流到天明。最難熬的時候是當黑夜來臨時，白天的忙碌填補了心裡的空虛與時間，但尤其在夜深人靜時孩子也睡了那時候，最痛苦，很想他真的很想他，常常一個人哭，哭了睡，睡了又哭，心中常浮現的是如果死的人是我就好了 (B1027)。

醫院的場景讓我害怕、焦慮，深怕再見到那殘忍的一幕，尤其女兒氣喘發作半夜獨自帶她就醫時，害怕再度失去的心結令人恐懼，我只能留著眼淚拜託醫師讓女兒早點康復。還有孩子生病時，我女兒氣喘那時常發作，我常常一個人帶去急診，到急診時我就一直不停地流淚，很害怕失去孩子，請醫生一定要好好診治 (B1028)。他送急診急救時的位置依舊，一眼望去，當時急救的場景一再浮現，讓人不敢正視那急救室的角落，我只能轉頭快速通過，深怕腦中在浮起那慘痛的畫面。去醫院急診我發現我害怕看到先生曾經在醫院的那間急救室急救場景又出現在腦海，我經過都刻意轉頭不去看那邊 (B1029)。隨著時間的流逝，我總該面對不敢面對也不願意面對的事，就在一次清晨父親割菜時，不小心割到手血流如注，弟弟打電話給我，我趕緊帶著家裡醫護箱趕到田裡止血後送阿爸去急診，就在阿爸送去縫合，心裡提醒著自己，也該正視那間急救室了，心裡很複雜也強迫著告訴自己對話一切都過去了。隨著時間慢慢過去，我也該面對了，有幾次機會讓我在那邊出入，最後一次真正面對是，有次阿爸清晨在田裡受傷，我弟趕快打電話給我請我趕緊帶阿爸去急診，需縫合，又是那間醫院的急診室，當阿爸進去做外科縫合時，我告訴自己也該面對好好看著那一間，我鼓起勇氣深呼吸，站在走到對面看著那裏一直看著，心中真的五味雜陳，但我告訴自己，都過去了一切都過去了，沒關係 (B1030)。

十一、孩子的一句話令我驚醒、改變

孩子小卻也懂得媽媽的心情，看似他們都睡覺了，竟會說出那令人震驚的話語，小孩子知道我有一些不好、想輕生的想法，使我改變自己的思緒。我的小孩子才三歲會說：

媽媽啊，你晚上都在哭，您真的那麼想死，您要去死，也要帶我一起去。天啊！我的小孩子都知道我想輕生，那我真的不可以再這樣下去了（B1032）。我一定要改變也不能不改變，我不能讓自己繼續沉浸在無止境的悲傷裡，我必須出去工作，也一定要去工作，但似乎不是那麼順利，請婆婆照顧孩子，也被拒絕了，但天無絕人之路一定會有別的方法。醫院鼓勵我回去上班。我想：我也應該出去了！請婆婆能不能幫我帶兩個小孩。我婆婆說：不行，我很受傷。本來婆媳之間有一些...一些...的小磨擦總是會存在的啦！既然婆婆她不幫我帶小孩，我再想辦法（B1033）。醫院體恤我的情況，願意拉我一把。很感恩醫院幫忙，讓我上白天班，不用輪班。孩子還小，我還是需要去上班賺錢。

十二、似乎一切都是菩薩安排，讓我遇見這世間苦的人不是只有我

當回醫院上班後，看見令我動容故事，我的遭遇別人也正在經歷著，原來世間的苦並不只是我的身上、心上。感覺菩薩有一直在幫我，感覺菩薩有在說，在安慰我，妳來看看，出來看看（B1035）。那位病童的阿嬤，正訴說著他內心的恐懼與害怕，我突然領悟到，原來我的媽媽在我沉浸悲傷的日子裡，也經歷著同樣的害怕與恐懼。我出去上班的第一個，遇到的一個病人。巧的是：她女婿也是在她家走的！她再不把她這個孫子顧好不行，所以她壓力很大（B1036）。那時候的我其實很想哭，因好像看到自己的媽媽。強忍著眼中的淚水安慰著她，抱抱她如同抱著我母親一般，原來菩薩早已安排了這個故事，告訴我人間世的苦難與救贖。剎那間我若有所悟，看到、體會到、一切的因緣，原來早已註定與安排，菩薩早就都幫忙安排好了，不是嗎？（B1037）。阿嬤的訴說讓我從失落中醒過來，我不再怨天尤人，至少接受了人間的無常。我漸漸不再怨天尤人了（B1038）。

十三、離開婆家回娘家

在機緣下考上校護，這讓我開始看到希望，可以有更多的時間陪伴孩子。後來有個學妹，問我：學姐妳想不想當校護，有隔機會妳可以去考看看，很順利的我考上（B1038）。工作地點離娘家很近，考上後更可以名正言順回娘家住了，有了這份工作，我才可以明正言順的回到娘家住（B1041）。尚未回娘家居住時，來自外界一些謠言使我無法忍受，幾經證實也為傳統鄉間對寡居婦女的歧視，終於帶著孩子離開了婆家搬回到娘家。最後

導致我必須回娘家住的原因是：我婆婆是個很傳統的老人家。她兒子走後沒多久，就提出一些很不合理的要求。真的...我自己完全無法接受，我先生才走多久啊？怎會有那種想法，因此我就真的沒有辦法再婆家那邊待下去了（B1040）！事過境遷的現在，回想當初也幸好婆家有這不合理要求，可以堅定我離開婆家而安心教養孩子。

十四、怨與恨，這是痛苦的成長

心裡總夾雜著諸多不平還有怨恨，其實在開始，是非常的怨恨！還有很多的不平為什麼？為什麼？我沒做錯事，為什麼老天爺要這樣待我？為什麼婆婆要這樣責怪我？（B1042）。為什麼要讓一個失去丈夫的可憐女人，將所有的責任都往自己身上扛。一路走來，好像所有的責任都要我去扛！去承擔（B1043）！

承擔讓我有所成長，否則現在的我還是個柔弱無知、不知世事為何物的女人，這痛苦的經歷讓我長大，成為可以獨立生活、獨力教養兒女的一家支柱，過去在親人和丈夫保護傘下被呵護而不知人情世故，不過這成長的代價似乎也過於沉重。因為如此讓我學習獨立堅強，頓時長大了，不再是以前那個在保護傘下無知柔弱的女生（B1043）。

十五、患難見真情，感謝家人與朋友

經歷喪夫之慟，感謝一路陪著我走過來的好朋友，他們總是擔心我做出傻事，常在下班後跟先生從台北開車南下來陪我，父母與兄弟姐妹們一路的相挺，讓我無後顧之憂的我照顧孩子長大，也因為孩子讓我有活下去的目標，還有夫家大姑的明理和鼓勵，讓我有回婆家的勇氣，先生的同事與好友們的噓寒問暖讓我備感溫暖，真是患難見真情。應該就是我兩個孩子，因有他們讓我忙碌，跟我的爸爸媽媽還有兄弟姐妹，他們是我堅強的後盾，還好有他們，不然我現在不知在哪飄泊，再來是我的好友，她無聲地陪伴，常常下班就和她先生從台北下來看我陪我，他說這樣他才能安心，最後是我大姑，因她讓我有勇氣再回去那個家。還有先生的好朋友跟同事們，真的非常感謝他們（B1044）。

十六、巧遇佛法

在艱難困境路上，巧遇法鼓山師姐的關懷，我也初次接觸佛法，使我在艱困中頓如浮木靠岸港口，她帶著、陪伴著，教我為先生做了些身後的事，這些佛事撫慰先生也撫

慰了我，誦經迴向給他並祝福他一路好走，往生極樂淨土。誦經讓我心裡舒坦，她常分享聖嚴師父法語中的意涵，成為我面對困境時的概念「面對他、接受他、處理他、放下他」，的確，我是該放下了，讓他了無罣礙的走。因先生離世讓我有機會在一位法鼓山師姐陪伴下，接觸佛法，藉著佛樂及誦經讓自己內心平復，聖嚴師父有句話讓懂了，該如何面對現在困境「面對他、接受他、處理他、放下他」，這讓我的心漸漸地已放下讓他好好去（B1044）。

十七、難以面對失去父親的孩子

孩子還小，從小每年就帶著他們去父親的塔位祭拜，兒子似乎懂了，但女兒太小完全無法理解，有次去幼稚園接她，她卻哭著訴說被同學取笑，我的心底更是酸楚和痛苦，強忍著淚水，慢慢地用兒語告訴她父親的離世，也讓她從照片中汲取父親的影像，才使她漸漸釋懷。記得有次在女兒回家路上，女兒哭了，我問妹妹你為什麼在哭，你怎麼了？她說媽媽同學都笑我沒有爸爸，我淚水不停地掉下來，但我強忍著，跟他說誰說我們沒爸爸，如果沒爸爸哪會有你們，只是我們爸爸早別人爸爸上天堂而已呀！我們的爸爸又高又帥，又有才華，而且超愛我們的。但那時心真的很酸很酸，回到家後讓他們看爸爸與媽媽結婚的照片。還有他們小時候爸爸跟他們拍的照片（B1045）。兒子對父親尚有記憶，他隨我禮佛時的一個舉動寫著祈願卡，讓我感動並也看到他對父親的掛念。有次帶他們去廟裡拜拜，有祈福卡，兒子說要寫我說好啊，她說媽媽你不能看喔，我當然回答好，但最後我還是忍不住偷看了，當下為我先生跟自己感到開心，他這樣寫著，拜託佛祖們幫我照顧在天上的爸爸，謝謝您們（R1046）。

十八、令人好奇的感情觀

我喪夫寡居時年紀尚輕，很多人難免關心是否再婚問題，我的母親也深怕若沒再婚，等孩子長大後我將變成孤苦終老，親人及朋友都建議還是需要有個伴，很多人都投以好奇眼光，你還那麼年輕，再找個伴吧！剛開始尤其是我媽，很害怕孩子長大後我就是孤單老人（B1047），但是，自己內心蓄存著隱約的恐懼，深怕自己的境遇帶給他人不幸，或是再度投入感情後又再失去的撕裂痛楚，所以自己並不曾想要有個伴；何況現在正做著有意義的事，生活變得充實忙碌又很開心，母親當然放下懸心，不再跟我提這些

事。但現在我媽說這樣也很好，生活開心快樂最重要，現在的我依舊非常忙碌的生活著，這樣的自己雖有時感到疲累不堪，但心中的踏實與自在是開心的，我不知未來如何？但我願意做更多有意義的事（B1047）。

十九、增加知識，不與外在脫節

陪著孩子長大是我的責任也是我的喜悅，但我也在他的驟然逝去中，感受到人生的無常與知識的缺憾；所以我重新在生命之中，開始尋找攸關生死議題的知識。讓自己忙碌點增加自己的學識，不可與社會脫解，陪伴孩子長大是我的重點，剛開始除了上班，就是帶兒女們到處去走走，後來覺得自己該增長學識了（B1048）。

就讀研究所對我而言，是個調整自己的起點，學校與書本改變我對生命與死亡的認知，也學習到照顧自己、接納自己、跟過去和解，知識與智慧隨著自己的步伐成長，與同學一起學習討論的過程，除了開心之外更使我在人際互動中，開始一步步的走出封閉的深谷，迎向陽光。我深深覺得計畫趕不上變化，就好好努力認真過好每一天，好好生活著，若遇到別人有困難時也拉他一把，聽他說陪她，相信在艱難的路也可以走的過去，而且當你放下時，才會感到原來世界也有美好的一面（B1052）。

貳、B 參與者喪偶轉折歷程的討論

喪偶婦女面臨經濟、家庭、人際關係、子女照顧等多重困境，急需要多方資源的投入與支持，心理上的痛苦來自於曾經朝夕相處的親密伴侶間關係的斷裂，B 參與者的處境在訪談文本中呈現出一個遭受哀痛至極，嚴重夫妻關係斷裂，且面臨了重重考驗司法爭議的喪偶婦女，最後她走出幽暗的心路歷程。B 參與者原與先生過著甜蜜快樂的家庭生活，在那一次意外後引發一連串的問題，導致生喪失生命，跌入萬古深淵，哀慟至極，所有的哀傷、悲痛、失落、無助、自責、痛苦、疑惑、失眠、掙扎、遺憾、懊惱、自卑、怨與恨排山倒海而來，侵襲著她的生活。

短短四年的婚姻生活，因那場意外引發突然的驟逝，充滿無限遺憾，尤其在夜深人靜，經常悲從中來，腦中不時浮現他被急救著的那一幕，卻無力救他，那自責是很深很深的，假使當初多留意他的狀況或轉院事情就不會變得那麼糟，他或許就不會離開。也曾多麼的想望這一切都不是真的，他應該會再回到我們身邊，午後時間仍依舊盼望著他

下班後歸來。望著門口，是失落的痛與無法喚回的絕望斷裂。佛教認為人生有八苦，「愛別離」就是其中之一。尤其和曾經朝夕相處的配偶生死永別，更是離別苦之最。因此 B 參與者的情境裡更感受到，喪偶後的失落、自責與絕望。

生、離、死、別，是一直不斷的在上演著，尤其面對摯愛的死別，最令人沉痛，對活下來的另一半是何等的殘忍不堪，尤要面對一連串的后續司法問題，總在夜幕低垂時，留著淚水想跟他比翼雙飛，但就在兒子的話裡驚醒「你晚上都在哭，你真的那麼想死，你要去死，也要帶我一起去」。這句話驚醒了她的心，深知絕不可以，在如此消沉下去，應要改變自己的心念與活下去的態度，因此她重新燃起生命動力，她開始去工作、學習新的事物、學習獨立、轉換生活環境、重新學習去讀研究所、學習與內心的情緒共處。B 參與者度過此極度失落情緒的階段後，偶然回顧前塵，竟也過了六年的時光，淚水已乾，責任未了，卻也磨得另一番人生理解逐步進入心理與生理的復原階段。

研究者在訪談文本的閱讀跟分析中將意義單元串聯，並在經驗 B 參與者過去經驗的感受後，將 B 研究參與者在喪偶前喪偶後的心路歷程，區分為五個較為具體處境：第一、婚前婚後的甜蜜幸福處境；第二、心力交瘁父女住院處境；第三、死亡的斷裂與哀傷的深淵處境；第四、面對死因，疲於奔走司法處境。又 Rando (1995) 稱最後一個悲傷時期為調適時期，個體將重新調整自己以及重新投注心力，這二個任務涉及在未忘記舊的情況下，修正與更新自己的假設性世界，並在沒有逝者的情況下，將自己重新投入有意義的生命經驗，也能夠健康地繼續過新的生活。蘇完女與林秀珍 (2010) 在『從意義重建的觀點看哀傷調適』中，指出意義建構的內容可能依不同的個人特質、喪親者和死者的關係、宗教信仰或文化習俗而異，不管東方或西方文化，研究都發現，意義重建對喪親者的哀傷調適有很重要的幫助。B 參與者在陷入自責與悔恨，未能救夫時，經孩子、家人及好友們陪伴提攜重燃起生命曙光的第五、自責悔恨境遇燃起生命曙光處境。及最後 B 參與者如何走出幽谷的生命力的第六、生命力與時間的療癒驅動走出幽谷處境。

肆、B 參與者走出喪偶歷程療癒因子之討論經文本分析後歸納出 4-1-B：

B 參與者喪偶轉化歷程圖

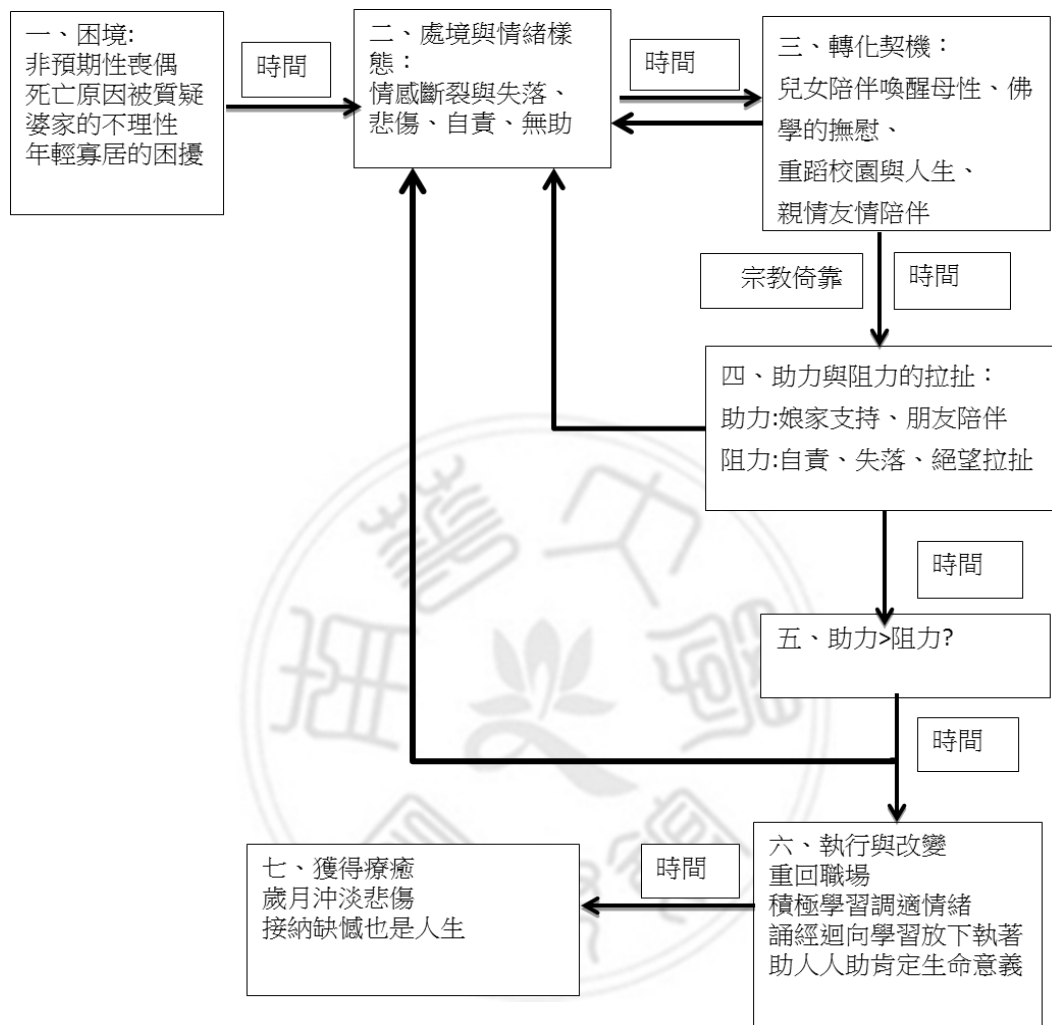


圖 4-1-B

二、圖表 4-1-B 說明:

(一)、墜入生命幽谷原因：

(1)、非預期性喪偶事件：

喪偶者在心情最痛苦的時候，同時需要獨自繼續面對生活上的種種困境，很容易超過身心負荷，無怪乎喪偶被認為是人生中最重大的壓力事件（Marris, 1974；Norris & Murrell, 1990）。蕭高明（2015）非預期性失落是指親人突然的死亡，例如自殺、意外身亡、車禍等。人們在沒有心理準備的狀況下突然獲知親人死訊，這種死亡的衝擊讓喪親

者措手不及，留給生者很多遺憾和未完成的事務（Bright, 1996），哀傷反應可能變得更複雜而難以處理。在 119 載往醫院的那個路上，我自己是很驚慌失措，也一直不斷的在自問著：為什麼？為什麼？怎會這麼突然啊？求你別離開我們求神別將先生帶走（B1014）。對我來講是很殘忍的，他被急救的過程，就這樣一路的被送送送，送到... 他一句再見都沒有的走了（B1016）。看我先生時已是冷冰的身體，躺在那邊動不動，他真的再也不理我了，一對兒女殊不知爸爸再也無法醒來了，無法再陪他們長大了（B1018）。

（2）、死亡原因被質疑：

失去先生已經是沉痛到無法負荷，對於先生的死因，在外又有諸多想像，一下說因先生在娘家療養，是否被娘家之人加害，另一方面又說是醫療疏失，為求確證死因，聽從檢察官之命令，執行驗屍解剖。為娘家，為自己，更為孩子既然疑似他殺，檢察官說要解剖，我也說好，要有公信力，我同意解剖（B1021）。為娘家及確認死因疲於奔命，最後證實非他殺因素，過程漫長，終於解除了媽媽與家人的苦和煎熬。解剖了，很 OK，沒有他殺問題；我與我媽如釋重負（B1022）。

（3）、婆家的不理性

喪夫後，原仍繼續居住婆家，但壓力真的很大，一面忍受喪夫之痛一面要忍受婆婆的不諒解，實為痛苦，但這些我都可以默默承受，唯獨他最後提出那個無理要求，讓我實覺有必要離開，所以帶著孩子回到父母身邊，最後導致我必須回娘家住的原因是：我婆婆是個很傳統的老人家。她兒子走後沒多久，就提出一些很不合理的要求。真的... 我自己完全無法接受，我先生才走多久啊？怎會有那種想法，因此我就真的沒有辦法再婆家那邊待下去了（B1040）！

（4）、年輕寡居的困擾

對於年紀才三十歲的喪偶女性，外界都會是想年紀那麼輕，應該再找個對象，尤其是娘家媽媽擔心孩子以後長大，我該怎麼辦，深怕乏人照顧，但後來釋懷了，因女兒現在過得很開心又有宗教寄託，找另一半的事已不強求了。很多人都投以好奇眼光，你還那麼年輕再找個伴，剛開始尤其是我媽，很害怕孩子長大後我就是孤單老人，我自己是

很害怕再一次失去的痛，及怕讓他人不幸所以保持距離以策安全。但現在我媽說這樣也很好啦！生活開心快樂最重要，現在的我依舊非常忙碌的生活著，這樣的自己雖有時感到疲累不堪，但心中的踏實與自在是開心的，我不知未來如何？但我願意做更多有意義的事（B1047）。

（二）、處境與情緒樣態極度斷裂：情感斷裂、悲傷、自責、無助

喪失所愛的人是人生的至痛，哀傷經驗主要來自於關係的斷裂，B 參與者與先生感情深厚，在失去先生時產生了關係極度斷裂，因 B 參與者本身也是護理人員，對於先生死亡完全無計可施，急救中深感自己忽略留意先生狀況，而自責不已。白天的忙碌填補了心裡的空虛與時間，但尤其在夜深人靜時孩子也睡了那時候，最痛苦，很想他真的很想他，常常一個人哭，哭了睡，睡了又哭，心中常浮現的是如果死的人是我就好了（B1027）夫家不諒解！責怪我是醫護人員，怎麼會顧成這個樣子！此時的我以自責不已（B1019）。當時很想死！想跳海一了百了（B1020）。

（三）、轉化契機：兒女陪伴喚醒母性、佛學的撫慰、重蹈校園與人生、親情友情陪伴

（1）、兒女陪伴喚醒母性

轉化是療癒的力量，在 B 參與者跌入萬古深淵，已快失去生命希望時，兒子那句話驚醒了她。媽媽啊，你晚上都在哭，你真的那麼想死，你要去死，也要帶我一起去，天啊！我的小孩子都知道我想輕生，那我真的不可以再這樣下去了（B1032）。這句話猶如被雷擊一般，促使她重燃生命動力。

（2）、佛學的撫慰

接觸佛法，讓她從自責、哀傷、怨與恨，漸漸放下平復自己的內心，藉由誦經迴向祝福他，往生西方極樂轉化內心的不平與自責。因先生離世讓我有機會在一位法鼓山師姐陪伴下，接觸佛法，藉著佛樂及誦經讓自己內心平復，聖嚴師父有句話聽懂了，該如何面對現在困境面對他、接受他、處理他、放下他，這讓我心漸漸地已放下讓他好好去（B1044）。

(3)、重蹈校園與人生

人生的課題不外乎就是生的問題與死的問題，重返校園是她開始找尋她人生生死問題，在學校所習得的，更讓她增長智慧並療癒創傷學習照顧自己的心與接納當下，研究所習得的知識，讓我體會到生命有很多的議題，其實這些議題，好像都是，要讓我成長給我智慧與療癒創傷。感謝老師、感謝所上這些課程使我成長了，也感謝同學們的鼓勵與提攜（B1051）。

(4)、親情友情陪伴

孩子、家人及好友的支持陪伴，是轉化的能量來源，透過親友的陪伴，讓她可以重始以往生活，父母與兄弟姐妹是 B 參與者的後盾，朋友是陪伴與傾聽始起情緒得以宣洩。應該就是我兩個孩子，因有他們讓我忙碌，跟我的爸爸媽媽還有兄弟姐妹，他們是我堅強的後盾，還好有他們，不然我現在不知在哪飄泊，再來是我的好友，她無聲地陪伴常常下班就和她先生從台北下來看我，陪他他說這樣他才能安心（B1044）。

(四)、轉化助力與阻力的拉扯：既有環境、外來支援與失落情緒之拉扯

高啟雲（2016）在各種可能的療癒途徑上，所接觸的、人、事、物都是一種很好的助力，阻力是本身的自我退縮、內心封閉、認知偏見等等。療癒的成功與否，就是助力與阻力之間拉鋸，是重要的關鍵。B 參與者擁有著娘家父母、兄弟姐妹、先生同事、好友們相伴讓她在照顧幼小的孩子無後顧之憂，但面對黑夜來臨腦中浮出的畫面，不禁讓她感到失落、無助、孤單、絕望。最難熬的時候是當黑夜來臨時，白天的忙碌填補了心裡的空虛與時間，但尤其在夜深人靜時孩子也睡了那時候，最痛苦，很想他真的很想他，常常一個人哭，哭了睡，睡了又哭，心中常浮現的是如果死的人是我就好了（B1027）。她就在之間逃避與面對間拉扯擺盪著。

(五)、助力大於阻力

B 參與者助力來自於孩子、家人、好友及法鼓山師姐的陪伴與提攜，讓她有幸接觸佛法。應該就是我兩個孩子，因有他們讓我忙碌，跟我的爸爸媽媽還有兄弟姐妹，他們是我堅強的後盾還好有他們，不然我現在不知在哪漂泊，再來是我的好友她無聲地陪伴常常下班就和她先生從台北下來看我陪他，他說這樣他才能安心，最後是我大姑，因她

讓我有勇氣再回去那個家。還有先生的好朋友跟同事們，真的非常感謝他們。因先生罹世讓我有機會在一位法鼓山師姐陪伴下，接觸佛法 (B1044)。是其療癒助力之一。靠著自己努學習，以積極的態度面對人生，是其療癒助力之二。活著是不是應該改變我的生活態度，讓自己跟家人活得更快樂幸福 (B1050)。大姑則是她讓她重新返回婆家的勇氣為其療癒助力之三。因此我就真的沒有辦法再婆家那邊待下去了。最後是在大姑的鼓勵下重返婆家(B1040)。

在學校所習得的課程是促使她療癒助力之三。就讀研究所之後，讓我體會到生命有很多的議題，其實這些議題，好像都是要讓我成長，給我智慧與療癒創傷(B1051)。

(六)、執行與改變：重回職場、積極學習調適情緒、誦經迴向學習放下執著、助人人助肯定生命意義

(1)、重回職場

療癒的成功與否看自己轉化的執行能力，正如：坐而言不如起而行，B 參與者將重新振作重回工作崗位，她開始安頓孩子，想辦法讓自己去上班面對現實的生活，他體認到唯有自己先改變了，孩子才有美好的未來。所以這是她跨出困境的第一步。醫院鼓勵我去上班。我想：我也應該出去了，既然婆婆她不幫我帶小孩，我再想辦法 (B1033)。活著是不是應該改變我的生活態度，讓自己跟家人活得更快樂幸福 (B1050)。

(2)、積極學習調適情緒

學校所學的，讓她得以調適自己內心情緒照顧好自己，讓自己身、心、靈達平衡狀態。在研究所學的知識，讓我學習覺察自己的心、情緒、接納當下，穩定自己的心照顧自己的心跟自己過去和解，將情緒宣洩出來，學會照顧自己的身體與情緒，感謝老師、感謝所上這些課程使我成長了，也感謝同學們的鼓勵與提攜 (B1051)。

(3)、誦經迴向學習放下執著

誦經迴向並帶著祝福的心祝福著先生，讓他往生西方極樂淨土，以撫慰亡人與未亡人的哀慟之心，讓心漸漸得以平復。接觸佛法，藉著佛樂及誦經讓自己內心平復，聖嚴師父有句話讓懂了，該如何面對現在困境「面對他、接受他、處理他、放下他」，這讓我心漸漸地已放下讓他好好去 (B1044)。

(4)、助人人助肯定生命意義

所謂:助人人助之，借助人人讓自己找到自我價值與生命意義，人生不就只是如此嗎？當我們陷入困境時她人拉我們一把，當她人陷入困境時，換我們拉她一把，這是善的循環，也是件開心幸福的事。就好好努力認真過好每一天，好好生活著，若遇到別人有困難時也拉他一把，聽他說陪她，相信在艱難的路也可以走得過去，而且當你放下時，才會感到原來世界也有美好的一面。助人而人助，這是善的循環 (B1052)。

(七)、獲得療癒: 歲月沖淡悲傷、接納缺憾也是人生

她正開心積極態度幸福的過生活，對於以前她接納了，將生命殘缺醫腳慢慢地修補，使得生命趨向圓滿，因遺憾而讓他更珍惜，將怨與恨化作祝福及轉變的動力，好好努力認真面對生活，愛將一切變溫暖了，接納讓自己處得自在開心，隨著時間的流逝已能讓自己對遭遇的種種處之泰然，不再因喪夫事件而封閉自己。我深深覺得計畫趕不上變化，就好好努力認真過好每一天，好好生活著，若遇到別人有困難時也拉他一把，聽他說陪她，相信在艱難的路也可以走的過去，而且當你放下時，才會感到原來世界也有美好的一面 (B1052)。

三、療癒因子分析

(一) 與受苦經驗共存的療癒 (情緒調適)

B 參與者在丈夫離世後，面對接踵而來的問題與壓力，在此稱為婦女受苦階段，B 參與者原本生活皆是由丈夫協助，沒有發覺自己隱藏的潛力，經歷喪偶事件，提升自己生活的能力改變自己與學習獨立，這對她來說，是具有極大的意義，她將潛藏的能力得以發揮，發現原來自己是有能力可以獨當一面，面對未來的生活。這也成為喪偶婦女療癒的開始。

(二)、孩子、家人、朋友的支持與陪伴的療癒 (家庭關係)

B 參與者曾經為此想跟著丈夫離去，但因孩子，讓他們有活下去的動力，孩子、家人、朋友的支持與陪伴是他們走過喪偶階段的動力來源，使他們在悲傷歷程中有著相互支持的力量與生活目標，不至於覺得自己是一個人孤軍奮鬥，當感受到家人與朋友的

付出與關愛，這是一種來自無私的愛與關懷，療癒就已經開始。

(三)、宗教療癒（支持資源）

B 參與者在宗教的信仰中，對過去世懺悔跟無形和解，懺悔是和解的一步，B 參與者重新定位與賦予喪偶事件所帶來的意義，並藉由宗教倚靠祝福先生往生善處，撫慰她的心靈，療癒就會漸漸產生。

(四)、自然與時間的療癒（情緒調適）

B 參與者在經歷悲傷歷程中，時間是等待轉化自然療癒的開始，B 參與者為過去的境遇所有的情緒，隨著時間慢慢去體會當中滋味將痛苦慢慢轉化、淡化、釋懷，進而接受喪偶的事實與放下過去的執著，接受先生死亡的事實，重新整合並調適自己產生自然療癒。

(五)、重新找到意義的療癒（認知轉變）

B 參與者在喪偶歷程中重新找到了人生中的意義，進而開始療癒過程，B 參與者更在走出生命幽谷後找到助人助己的意義，在助人過程提升自己成長及重新建構自我的生命意義與價值，這對喪偶婦女的生命來說有，正面的意義與價值。

(六)、重回職場與校園的療癒（職場關係）

喪偶婦女來說失去丈夫是悲慟的，若一直沉浸在悲慟裡，後果令人無法想像，就如同 B 參與者一開始被哀傷層層包圍，有輕生念頭。當她們重回職場後不一樣的思考模式，對所接觸到的人、事、物有感而發，如同 B 參與者重回職場遇到憂心忡忡阿嬤的那一幕，這一幕讓她不再自哀自憐，原來世上不是只有我苦而已。B 參與者因丈夫的驟然離世，開始對死亡議題產生興趣，B 參與者重回校園，學習新的知識，這為她人生中帶來很大的變化，她學習與自己情緒共處，以寬闊開放的心接納一切，照顧自己的身、心、靈，重新擁抱自己，這也是她療癒力量的來源。

(七)、接受自己、肯定自己(認知轉變)

在喪偶歷程過程中，諸多的壓力來源常與他人的言語或行為有關，常因外人的閒言閒語，讓自己內心痛苦不已，別人沒有任何資格談論，所以不避在意旁人的異樣眼光。最後接受所有的事實，接受自己生命中所發生的事，讓生活漸漸步上正軌，獲得療癒。

第三節 C 參與者喪偶之置身處境及心路歷程與療癒因子

壹、C 參與者喪偶置身之處境

本節第貳段對於 C 參與者喪偶之歷程業已完整分析及討論，為對於 C 參與者在整體歷程之內在經驗與感受，有更深層而真實的呈現，研究者再以 C 參與者在情境中的置身所在出發，以第一人稱的位置表達出參與者之境遇感，以真實揭露 C 參與者喪偶前後及走出悲傷重見陽光所經歷六個階段的內在經驗。

(一)、失婚獨力撫養孩子之處境

第一段婚姻，對自己來說有苦難言，結束了第一段婚姻獨自撫養二女，當時為要繼續生活得工作賺錢，女兒交由娘家的媽媽幫忙照顧，自己身在北京工作，心中充滿對女兒們的思念與牽掛，當時的男友，得知後提出將女兒帶至台北，他可幫忙照顧，但礙於男友愛喝酒，在某天吵架分手了。

(二)、無從抗拒的婚姻之處境

在龍蛇雜處的聲色場所工作，因同事得知與男友分手，想盡辦法要得到自己，於是那天醉醺醺的夜晚，自己無力抗拒讓他得逞，從此他開始跟別人宣示主權，緊迫盯人，深感自身處境是非常艱難險峻，甚至危害到家人與自身生命安全，在情非得已的情況下，做他的押寨夫人，從此開始了戰戰兢兢的日子，深怕他情緒失控讓家裡烏煙瘴氣，也慢慢找到和他相處的方法。

(三)、關係斷裂之處境

就在生活與夫妻關係漸入佳境，互相有了共同話題、共同信仰，甚至覺得好不容易雕塑的藝術品可呈現時，在一次與孩子們外出的路途上，先生因心肌梗塞導致車禍喪失生命，雖然並不愛先生，但因已習慣他的存在，有他在時他可幫忙照顧孩子們的生活起居，使自己在事業上無後顧之憂，先生的突如其來的噩耗，頓時生活失去了重心，深感失落、空虛與寂寞。

(四)、重拾生活之處境

生活還是必須走下去，更要努力工作賺錢，工作場所大家平時都知道我與先生感情欠佳，所以都調侃著先生死了應該很開心，其實不然一點也不開心，少了一個伴怎麼開

心地起來呢？外界對喪夫的女人投入了特別關注的眼光，一舉一動都很容易落入他人的口舌，或茶餘飯後聊天的對象，那種感受是最令自己不舒服的，好像被人緊盯著，明明他們不會幫忙又愛道人長短，這是一件令人痛苦的事，生活忙碌沒關係但不希望自己的生活被拿來檢視與做文章，真希望那些人別管閒事。

（五）、喪偶後的再次相遇舊情人之處境

生活中少了可聊天、可互動的對象，真的很難過，C 參與者想將這些感覺說給懂的人聽，於是拿起電話打給前男友，漸漸地拉近了彼此的距離，因他是有婦之夫，家人反對我與他來往，這會讓娘家人感到沒面子，所以當時哥哥常出言羞辱我，那時的心是痛的。更因他是有婦之夫，所以自己的內心，常過意不去沒安全感，時常藉著他回家時，冒用他的同事打電話找他，並順便探探他老婆，對於他在家的定義，這讓自己知道他為什麼願意跟我在一起了，心理的虧欠感漸漸放下了。

朋友對於這件事更無法諒解，他們因宗教理由無法接受，漸漸地疏遠我，那心裡的滋味真的不好受，孩子也會深怕因為媽媽交男朋友而離開他們，這時的自己就會很肯定的對孩子保證不再婚，且我永遠都是愛你們的媽媽，漸漸孩子也懂事了也理解了大人們的感情生活，回想起來，當時自己若懂得拒絕，這感情就不會傻傻地來了，拒絕是自己一生要學習的功課。

（六）、走出自己生命價值之處境

C 參與者，對於自己生命唯有自己最清楚，因自己是真正走在路上的人，當下可選擇逃避或面對，在去年的英國之旅自己有種脫胎換骨的感覺，雖生命有很多塊拼圖，但都努力且認真地將他拼湊的更完整，不作假不虛實，一步一腳印踏實的踩著步伐，現在行有餘力做助人之事，在助人中能助己也能歡喜自在，人生墨過於此了。

貳、C 參與者喪偶前後的轉折歷程

一、失婚帶著兩個小孩

C 參與者第一段的婚姻因兩人相處有問題，所以不歡而散以離婚收場。因為我第一次離婚（C1019）。生活為求溫飽兩個女兒給娘家媽媽帶，獨自一人在台北八大行業裡打拼，心理不時牽掛著在娘家的女兒。每次半夜酒醉的時候，就是想孩子（C1019）。當時

與顏先生已在一起，他知道我一個母親對孩子的思念，就將兩位女兒帶上來台北，他會幫忙照顧，但因他愛喝酒，所以不得不又分手了。他酒性不改他把我惹毛了，我就跟他分手（C1019）。

二、難以形容的五味雜陳

在八大行業裡形形色色的人皆有，當時有位同事得知明珠恢復單身，見機不可失。他就認為機會來了（C1019）。所以想盡方法開始展開追求，在偶然機會，他友人的欠款問題跟同事一起去交際應酬。你的朋友欠那個 860 塊，他都沒有來還（C1021）。下班沒事，就喝你 860 塊，然後就跟他們去喝酒（C1024），沒想到當天卻不勝酒力。我掛了，沒辦法走路了啊（C1025），讓他有機可趁。他說我已經等這個機會很久了（C1027）。C 參與者也是個老手竟然碰到這個老千。老手碰到老千（C1030）。半推半就無從逃脫就這樣讓他得逞了。所以就沒有辦法逃離那個... 那個場合（C1031）。

雖當時已告知他勿說出去，此事當成沒發生，不然在這行業裡要何從混起。隔天早上我跟他講說，我們昨天晚上的事情就當作沒有發生（C1032）。但似乎這對他來說似乎沒用，這樣他開始與他人分享他做到了。結果他沒有讓我這樣子，他明天去店裡的時候，他非常的開心，對跟所有人講他做到了...（C1033）。從此開始蠻橫霸道，客人若要指定我服務時，他就開始向他人宣示 C 已名花有主了。客人來找我的時候，他就說 C 不是你的，C 是我的，你不用點他了（C1034）。他開始自以為是地愛上 C 干擾著 C，他不願看到 C 陪別的男人喝酒。他沒有辦法看著我跟別人，跟別的男生再一起，然後他說他已經愛上我，他還要讓我陪著客人去喝酒，他說他不可能跟我出去（C1035）。他開始緊迫盯人，時常出現在家門口站崗。然後他就說他要先提早到我住的地方去等我（C1036）。醋勁大發的他常常讓場面一發不可收拾。他就抓著客人的領子，就這樣抓著叫樓上開門，其他人就這樣子嚇得跑掉了啊（C1037）。情緒失控令人閃躲不及，身陷危險之中。就走到我的臥房，然後菜刀就又到我的化妝檯上面，那個人就被他猛捶啊，牙齒就斷兩根（C1038）。心想此時此刻那裡再待下去會出人命。然後我就想一想那個地方我不能待了，再待下去可能會出人命（C1040）。

在他的恐嚇威脅之下，只能乖乖的待著深怕鬧出人命。所以我就... 他說給拎北乖

乖待在家裡，不要出門(C1041)。如果你敢給拎北走，阿哩兩個渣某女兒穩死。你家的人穩死的...對(C1042)。

三、為求保命成了押寨夫人

為求保命，就是保命而已(C1043)。就成了他的押寨夫人了，所以我就變成押寨夫人(C1042)。這是他人人生第一次結婚，他的婚禮要風風光光的。他說他沒有結過婚，他一定要辦個風風光光的婚禮(C1044)。C的家人因很怕他。我們家的人看到他就會怕(C1045)。所以當時娘家這邊沒半個人參加婚禮。沒有一個人出席，我娘家這邊... (C1047)。個性衝動的他連自己婚禮都搞砸了，只因租的場地需要換一下位子，就心生不滿當場掀桌，賣啦賣啦麥擱換了啊，等一下就要收了。他就站起來把這三桌通通翻掉(C1049)。這場婚禮是多麼的令人難堪呀。然後我覺得丟臉，我家裡面的人都沒來我也沒話說了，你把我的婚禮翻桌子(C1049)，顏面盡失C再也承受不住奪門而出，深怕被人認出使勁地將自己弄得亂七八糟，我就往外衝，我就在路上我就開始扒我的婚紗扒我的那個妝，我就故意把它弄得胡得亂七八糟，把那個頭髮弄亂，因為我不要让別人認出我是誰(C1050)。所以就這樣結婚了，就結婚了(C1054)。

四、危險婚姻關係中夾縫中生存

他非C所愛之人，且這婚姻是被強迫而來。他不是我的愛人了，因為我是強迫去嫁給他的啊(C1056)。迫使C想盡辦法就是不想跟他同床共枕。因買房必須要付貸款，故每天夜以繼日的工作。你看很多的貸款，我必須沒日沒夜的做事情(C1055)。所以我就會找盡各種理由，不跟他同房同床這樣子(C1056)。當時白天就做菜市場，晚上就擺夜市，早上要做市場，晚上要做夜市(C1058)。

每當下雨C的心情是開始憂愁，因要提早回家面對不想面對的。然後他如果看到陰雨天的時候啊，就5~6點就開始下雨，下雨表示我不能出去做夜市了(C1059)。每每下雨天他是非常開心與期待的。他每次看到快要下雨了，晚上吼5、6點在下雨，他就會說老婆喔下雨了喔(C1060)。因C終於可以陪他了，等到晚上我就會有空在家裡面啊，然後他每次...我就要表演給你看(C1059)。C想人高馬大平常是霸道無理的他，會做出這樣的事，真的有其可愛一面。他又人高馬大你知道他又100公斤左右，理個大

光頭，就像日本那個山口組，黑道老大那種，就是很大隻，然後就跳這種舞這樣子給你看，哈哈哈哈哈（C1061）。可愛一的面，讓 C 好氣又好笑，不禁讓 C 覺得他也有難能可貴的一面。就是很可愛，吼~我就會好氣又好笑這樣子。對嘛~這是很好笑的部分嘛對不對，看他很細膩的部分（C1062）。

他喝酒醋醃子若打開是讓人招架不住，常疑神疑鬼，他回家總是令 C 戰戰兢兢。他每次下班回來，他就會酒醉，然後他從樓下走到二樓來也是這樣樓梯...走一步「砰、砰、砰」，我就知道他要回來了，嚇個半死，因為不知道這個下一步會怎麼樣（C1063）。一不小心就會鬧出人命，曾幾何時也鬧到一發不可收拾要簽字離婚。所以就開始鬧，就開始吵架，然後就不能收場，我就狂哭，然後狂哭後，反正就是鬧局一場，他就會說好那離婚！（C1064）。但事後總是要賴否認將離婚協議書撕掉。就開始來動你的腳，我給你亂假的啦，我叫你寫假的啦，我才不可能跟你離婚，一張撕一張撕給你看，這樣子的（C1065）。這種婚姻真的非 C 想要的。當然不是我想要的（C1072）。

他常危言聳聽，讓彼此關係焦著，對 C 疑神疑鬼，一下聽說 C 在菜市場能立足是因有其他男人幫助。給拎北貢你菜市場有人對嘛，我說有菜市場很多人，你現在要講哪一個人？他說我要說你的客兄是哪一個？（C1077）。C 已嗅到他的不安全感與疑心，但因沒心思多做解釋，搞得 C 不得以善意謊言安他的心。我說，那個人要針對他你去跟他回答，你去跟他說拎北就是命比你甲好，所以我老婆漂亮也會賺錢，阿我老婆說她對男人都沒有興趣，只對我有興趣而已。我說我看你怎麼看怎麼可愛，其實我是騙他的，可是我已經略懂說他有表達出說他對我的不安全感，那我也實在沒有心思去跟你搞這些就是還要去解釋一堆，我覺得我有聞到不安全的滋味，那也聞到他被別人忌妒的感覺，那我就把那個忌妒化成你優秀的地方，你的優點的部分，我就是甚麼人所以我有那個命，你就是甚麼命所以你沒有那個命，我老婆說只愛我一個（C1079）。聽 C 這麼一說讓他眼睛為之一亮。我說我只愛你一個，他的眼睛是亮起來的（C1080）。讓 C 從中化解危機，是這樣子化險為夷的（C1081）。

五、習得佛法讓彼此成長

C 在佛法中習得利他的智慧。因為我後來從學佛當中，從一些...就是一個利他你

知道嗎!為什麼這個人對我不利?那可能是因為我自己跟他結的緣(C1082)。為時日子過下去，C將佛法運用危急緊張家庭關係，讓自己與三個孩子能安然度過。我以前其實是不懂得，我們師父在講安心，其實是有聽沒有懂，只是因為自己面臨這樣子生死的關頭，而且包括照顧這三個孩子，如果說家庭沒有辦法一直很和樂的話，其實日子過不下去(C1083)。

六、當一切漸漸步向正軌，他卻離去了

在婚姻關係的第八年的耶誕節他走了，第八年(C1086)。那一天剛好就是耶誕節(C1088)。猶記那天貼心的他體恤C要做生意，所以自告奮勇說孩子要去埔里參加活動。然後那一天他要帶三個孩子，宗本山是在那個埔里泐花園，那天剛好要辦小朋友的那個甚麼....就是為小孩辦的一個活動(C1089)。剛出門做生意不久，弟弟騎著機車來市場找我眼裡帶著淚水。那東西擺下來都還沒有幾分鐘，然後我弟就突然騎機車過來，他就在擦眼睛，我說弟為什麼在哭啊(C1090)。他述說著剛醫院打電話來說姊夫出車禍現狀況不明。他說聽說姊夫發生車禍了，現在怎麼樣還不知道，然後呢?他說不知道..佑銘醫院打電話來(C1091)。那時C拋下身旁一切，帶著忐忑不安的心，請弟弟開車前往醫院。因為我也沒有辦法開車，我說我真的沒有辦法開車了，請你載我去南投(C1092)。原以為是車禍但經警察詢問孩子的經過是心臟衰竭。警察也過來處理了，警察就問筆錄，他是根據小孩子的口供為基準嘛~她說爸爸開車開車一直往右邊靠，才停下來，他說車子並沒有跟別人相撞，爸爸是開開一直往右邊，然後一隻手去護著前面這一個人，所以警察說這樣子不算是意外，可能是送到醫院說心臟衰竭，所以他的病因是心臟衰竭，他的病因是心臟衰竭(C1094)。他為保護孩子將車滑行後撞山壁方能使車停住，減輕傷害。那還好他有停在路邊，所以那時候我兒子坐前面，他就被那個吉普車就這樣滑行(C1094)。到醫院時他已被白布覆蓋住。當我去到醫院的時候，他是被蓋在，我先生就被用白布蓋在急診室的最前面的位子(C1095)。但那時候我已將注意力轉向兒子，因醫生正在縫合他的傷口，兒子哭得很大聲，心想有哭就是還活著，趕緊去安撫他。臉孔縫了一百多針你知道嗎~我那時候根本不敢想他的事情你知道嗎?因為至少他還在哭，我的第一個念頭是他在哭他是活著的(C1096)。當時的他正值壯年40歲，C38歲。

先生那時 40 歲 (C1098)。

七、他的改變與善良從回憶中浮現

C 參與者長期在佛法薰陶下，常聽法師開釋的錄音帶，原以為會生氣的他，竟然出乎我意料之外也想聽看看，然後有一次我家裡面聽法師的錄音帶 (C1101)。阿你是在跟誰說話？我就說阿就是這個阿，一個法師在講話，你要聽嗎？他說放給拎北聽聽看 (C1102)，最後也主動要 C 幫他報名八關齋戒，有一天他問我說阿你仙說甚麼八關齋戒，給拎北報一下，那我一定三更半夜說給他聽，我就特地去找一個一袋很大的海青，教他穿，還教他禮佛，然後就幫他報名成功 (C1102)。回到家中 C 聽他的分享，感覺到他得很乖，乖的很可愛。你知道最好笑的是什麼？他跟我分享說：阿你說一定要給那個仙拜，我就去等等等，然後那個仙出來我就說仙ㄟ哩等一下，我還沒給你拜，我老婆說一定要給你拜一下，呵呵呵。你不覺得他真的很乖有沒有 (C1102)。C 認真聽他回來分享的每件事，他說拎北跪到流整身汗，皮皮挫，因為他沒有跪過那麼久，他說隔壁的阿桑說年輕人如果你受不了可以坐著，他說：她頭髮白蒼蒼的，叫我受不了可以坐下，我怎麼好意思，他說我就跪到整身汗 (C1103)。發現他善良的一面，孺子可教也。我覺得這個人真的孺子可教也，他畢竟有很善良的一面 (C1104)。漸漸的我們學會婚姻關係裡的相處之道，爭吵生氣變少了，我那個生氣的紀錄吼，那個時間就拉得更長，那個頻率就是越來越少 (C1105)。

八、失落、空虛、沒安全感隨之而來

當時的心情雖 C 沒有很愛他。那時候心情，我有跟我女兒講過我沒有很愛他 (C1114)。但因彼此已能抓住如何互動，有種倒吃甘蔗越來越甜的感覺，畢竟已經有點倒吃甘蔗的感覺 (C1115)。深覺得老天爺在惡作劇，好不容易雕塑成的藝術品突然不見了，完完全全沒有後悔的餘地。我說我有一種被老天爺惡作劇的感覺，我好不容易做了一件藝術品，我好不容易打算要好好呈現出來，結果這個藝術品突然不見了 (C1115)。頓時失去他有種踩空的感覺，生活中充滿著失落與空虛。整個突然沒有著力點，整個突然覺得走路有點踩空的感覺，當我辦完他的佛事之後，我覺得前一年開始到一年之間，我覺得我很虛 (C1118)。那時候也感到非常沒安全感，家裡的男人不見了。因家裡的男

人不在了，要帶著三個小孩，怕壞人會跑進來，我怕會不知道該怎麼辦（C2008）。所以家中硬體設備加裝鐵窗。所以我馬上二、三、四樓加裝鐵窗（C2009）。當時常常對著他的照片宣洩。會覺得他不應該跟我開這種玩笑，所以會對著他的相片罵（C2003）。雖然他有威嚴又兇的感覺，但在孩子的心中，孩子還是非常懷念爸爸，因他會在我不知情下帶著孩子去冒險。然後弟弟有一天跟我講說，我也很懷念爸爸，我說你懷念甚麼？他說：媽我都沒跟你講，其實爸爸每次開吉普車都會載我去那個他說海邊那個沙灘，然後爸爸就玩那個衝沙灘，然後車子就這樣砰上去滑下來，我說什麼？這麼恐怖的事喔，你怎麼都沒講。他說爸爸說一定不能講，講了你一定不讓我們出去（C1151）。所以每每談起爸爸孩子們總有些失落，因現在沒有人可以偷偷帶他們出去衝沙灘了。

九、失去先生後旁人異樣的眼光讓人不舒服

失去先生後，常引起外界不同的眼光，被當成飯後茶餘話題。痛苦的點就是...，因為一樣我還是要繼續做生意（C1125）。生活總是要繼續，即便充滿忙碌還是得繼續，傳統的婦女喪夫的觀念，常不時被以嚴苛的標準看待著，連不相干的人都要來湊一腳欺負著。我第一天去做生意的時候，一個歐巴桑走過來說，聽說妳老公死了，我說處理好了，我以為他來關心我，她說：妳這個女人真不要臉，你老公剛死你就在化妝（C1126）。你看連這樣子八竿子打不著的人也要這樣子來欺負你，那是第一點原來老公死了就有人要欺負你（C1126）。旁人這樣也就算了，連自己的母親也是，見到男人到攤位前就想趕他離開，怕別人言語。我媽媽每次來的時候，看到我這裡有生意人，就是有客人坐在我旁邊，我媽就會有這樣的動作手摀著嘴巴，說叫他走，我問，媽為什麼要叫他走？我媽說：他是一個男人，我跟媽說：那是客人（C1130）。不得不表態說先生走了，自己要更獨立賺錢。我說媽~那是客人，那種...我要獨立自己賺錢，然後因為我是沒有先生了（C1130）。世人的眼光，心中有說不出的滋味，難以用言語形容。然後我變成在世人的眼光，包括自己親媽媽的眼光裡面，我變成...那種感覺我不會說（C1131）。那些人不會幫助，沒有人要幫助你（C1132）。但又用那種眼光那是令人不舒服，好像隨時被監控的。受人矚目，而且要控制你（C1133）。生活中的忙碌、累還好，苦的是別人異樣的眼光。在於被那個異樣的眼光，那種折磨的時候比較不舒服啦，其實忙跟累還 OK

啦 (C1140)。

十、喪偶後與夫家、娘家的矛盾

還是一如往常過年過節帶孩子回去給老人家看。我每年都會帶孩子回去看他 (C1142)。只是公公問起他，然後回去看他的時候，他就會數人頭。婆婆就說他去大陸，你兒子跟別人去大陸做生意啦，暫時不會回來 (C1142)。直到公公往生後，有種感覺是當夫家需要時，但到公公往生後令我驚覺他們並沒有真正把我們當成他們的家人。有個部分是比較不 ok 的就是說，孫子的阿公往生的時候，我們竟然沒有分到手尾錢喔，一毛錢都沒有，就是他們要叫我們回去掃墓，好像我是他們家的人，但跟我有利益的時候好像不是他們家的人，這個感覺我非常的強烈 (C2014)。娘家母親開始覺得 C 應該要有個伴。媽竟然跟我講就是有一個親戚，說要幫你介紹一個人作老伴 (C1147)。但矛盾的是，兩人不要兩人住在一起。他說那你們兩個都有房子了，所以你們兩個都不用說誰要住誰家，你們兩個談戀愛就好 (C1147)。

十一、感情生活與 Y 先生重新相遇

夫妻倆以前雖很會吵架，但生活中有了很多的樂趣與互動，現在生活中，少了一個可以說的人跟吵架的人，一點也不開心。因為平常有人互動啊，會吵架啊，或是跟先生互動一下請他幫個什麼忙這樣子。然後他不在真的是完全你要吵架都沒有人可以和你吵架 (C2011)。那時候真的很想可以找一個人懂的人、可以吵的人，於是就打電話給顏先生。我一定要找一個人講話，當然這個人必須要我認識的，他是懂我的，就是一些比較知道我個性的人，講一些我的心事，所以我打給顏先生 (C2011)。因先生走了，C 希望有個人可以說說話即便是吵架也好。我第一句話我就跟他說，我老公死了，你有沒有很開心，我就是要找吵架 (C2011)。我一定要把我那個感覺說出來，畢竟先生往生了，我不能跟他吵說你怎麼這樣子就走掉了，我一定要找一個可以跟我對話的人啊 (C2013)。真的好想找個人聊聊。

十二、重新開始的感情生活面對的壓力

雖我們兩人在一起了，但因相處上難免也會有些爭執，因為他的工作不穩定 (C1159) 主要經濟來源還是在賺錢，我時常一個人在想，如果不用這樣忙碌奔波賺錢的那種滋

味，不知那是什麼滋味。我很羨慕那種有老公說，啊我們要做甚麼？啊你有錢嘛？那種？那種不曉得是甚麼一種滋味吼（C1160）。

跟他在一起後也有很多不能理解的輿論壓力。因為他跟我住在一起，我遭受很多的輿論壓力（C1163）。因學佛的關係有很多平常很好的師姐，也漸漸遠離了。因為阿彌陀佛的哪有在交男朋友（C1164）。一些朋友的態度也非常地不屑。還有我的朋友們，也都知我有交男朋友，對我很不屑，因為他們說我是佛教徒，怎麼可以交男朋友（C2014）。經常面對街坊鄰居們的冷嘲熱諷。我們鄰居還跟我敲門，喔~明珠啊你就是有交男朋友，才會禮拜天沒有做生意（C1165）。

連自己的母親也來也時常提起這件事，他們對於交男朋友且同在一個屋簷下生活非常的鄙視。你同學哪個人離婚、老公死了，人家都沒有再交，你就跟人家跟流行（C1166）。然後她就開始跟我說，他有沒有給你生活費？我就說就是這樣子，她說你這樣子太便宜了。呵呵（C1168）。傷口常會血淋淋地被掀開，很血淋淋（C1169）。動不動就碰到傷口（C1170）。常遭娘家的人侮辱跟不屑的對待。娘家這邊給我很大的侮辱，包括我哥哥，登門來跟我羞辱（C2014）。他們一路來都不接受也不支持跟Y先生在一起，他們就一直不支持（C2014）。

因他是個有家室之人，偶而也會回去他的家裡看看。那時常會冒用他同事之名打電話關切他，順便探探他老婆的口氣。那甚至我有冒名他的同事，打電話回去，聽說前兩天他有回家捏（C1171）。才從他老婆那邊得知，原來她對老公的評分標準已達滿分。男人就是要在外面這樣比較好過日子，如果男人拿錢回來給太太兒女用這樣就滿分了（C1171）。顯然她對老公的標準真的不高。你看標準這麼低ㄟ（C1172）。

因他得知C狀況後，他不時噓寒問暖與關心，就是因為不懂拒絕的C。讓他傻傻地來了，我說我這一輩子最沒有修的功課就是我不會拒絕（C1189）。回想起來真的很氣，若當時懂得拒絕，生活就不會那麼的亂了。其實你都弄亂了我的生活，其實是不會拒絕你（C1190）。

十三、媽媽的感情讓孩子感到不安

男友的到來讓孩子覺得媽媽被瓜分了。他對孩子來講他是個剝奪（C1191）。常因這

樣，讓母子之間起了衝突。母子之間會起爭執 (C1192)。雖爸爸往生時，他們還小沒什麼概念，他們對爸爸的概念是不明確的。阿弟弟因為到七歲，爸爸才 over，所以弟弟對爸爸有概念 (C1193)。弟弟會覺得奇怪為什麼這男人常出現在家裡，會跟我表達他不喜歡，他深怕他的媽媽變成別人的媽媽，他看著一個莫名其妙的人常常來找我，他跟我講媽媽我不要你結婚，他怕我會去當別人的媽媽 (C1194)。這時會跟弟弟堅決表明媽媽永遠都是愛你們的媽媽。我說媽媽不會去當別人的媽媽，媽媽永遠是你們三個孩子的媽媽 (C1195)。所以當時也要處理另一半的佔有欲，讓孩子安心，如果有辦法去處理那個人對你的佔有欲 (C1196)。這樣子比較安心放心 (RC1179)，對對 (C1196)。倘若那男人愛妳，他一開始一定會愛屋及烏，但最後好像都不是那樣。那個人要愛你，他一定起初會說會愛你的小孩，但那都是騙人的騙人的 (C1197)。

十四、利人利己

為什麼要助人呢？有時助人是在助己。我們這一些比較辛苦的人為什麼那麼喜歡去幫助別人，她說這叫做自助... (C1174)。這也是讓自己重新站起來的方法。終於知道為什麼我們這麼熱情去幫人家做這些事情，她看著我們她說從這樣當中我們才可以自己又重新站起來 (C1175)。因這些都是用生命去做的，不求名利。這些我們是用生命去做那樣子的事情 (C1176)。我們不為名、不為利，都沒有目的。(C1177)。

一趟英國之旅有總讓人脫胎換骨的感覺，自己的生命發生什麼事只有自己知道，將每一塊限有的生命慢慢一個一個拼湊出來讓它變美，讓生命發揮光度，因我的生命從不虛假肯定自己所作所為。是我現有的資源將我的生命拼湊起來的，讓我人生拼圖每一張相片都那麼好看，發揮生命的光度，我去年底從英國回來我有一種脫胎換骨的感覺，別人認為我 o 不 ok，我認為我全部都 ok，因為我覺得我就是用生命真正的過我不虛假 (C2015)。

參、C 參與者喪偶轉折歷程的討論

C 參與者縱然先生非她所愛，但在當時的情境下若她絲毫沒有心動，以她的社會歷練，應該不會赴那場鴻門宴，讓自己深陷泥沼之中，滯礙難行，C 參與者的處境在訪談裡呈現出這段婚姻是為求保命有百般的不願意，所以我就變成押寨夫人 (C1042)。他就

跟我講，如果你敢給拎北走，阿哩兩個渣某女兒穩死（C1042）。，但已成定局無法改變只能見招拆招，在婚姻生活情境看見艱辛與相處智慧，漸漸進入佳境時突如其來的外出引發心臟病發車禍身亡，對 C 參與者來說留下來的的是失落與空虛。

雖然婚姻短短的八年且一直在爭吵磨合，但最後他們有了共同的孩子，共同的信仰，也開始有了共同話題，生活變得有樂趣。先生突然的離世對她來說生活中頓時失去互動交談的對象，所以有失落空虛感。整個突然沒有著力點，整個突然覺得走路有點踩空的感覺，當我辦完他的佛事之後，我覺得前一年開始到一年之間，我覺得我很虛（C1118）。在失落中是一種關係絕對斷裂的處境，面對關係的斷裂，最容易讓人意識到寂寞的處境，Koch（1997）針對「寂寞」的定義，也指出了「寂寞」含有情緒的成分在內「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。」從中分析了「寂寞」的狀態是一種情緒，因其包含了每種情緒都必然有的成分：欲望、生理感受、知覺模式、認知判斷在內。

也因 C 參與者因喪夫產生失落空虛感到孤獨，必須找個人談，Burston 談到「覺得孤獨的人，是覺得自己，活在沒有共鳴的世界裡。」這種心靈缺乏共鳴的感覺，一般人會把這些意識和感覺，當作是從外面來的，然而這其實是心理內部狀況的投射。也即是說，當一個人內心有強烈缺乏共鳴的情形，是因為他對自己欠缺了解所導致。所以才會跟顏先生開始聯絡，因平常的依附關係沒了，也沒有可以吵架溝通的對象，所以 C 必須找個懂 C 且知道她的人，讓 C 從失落空虛感走出。

研究者在訪談文本的閱讀跟分析中將意義單元串聯，並在經驗 C 參與者過去經驗的感受後，將 C 研究參與者在喪偶前喪偶後的心路歷程，區分為六個較為具體階段：第一、失婚獨力撫養孩子階段。第二、無從抗拒的婚姻階段。第三、關係斷裂階段。第四、重拾生活階段。第五、喪偶後的感情階段。第六、走出自己生命價值階段。

肆、C 參與者走出喪偶歷程療癒因子之討論

一、研究者對於 C 參與者喪偶歷程，經文本分析歸納整理後的療癒因子如圖 4-1-C:

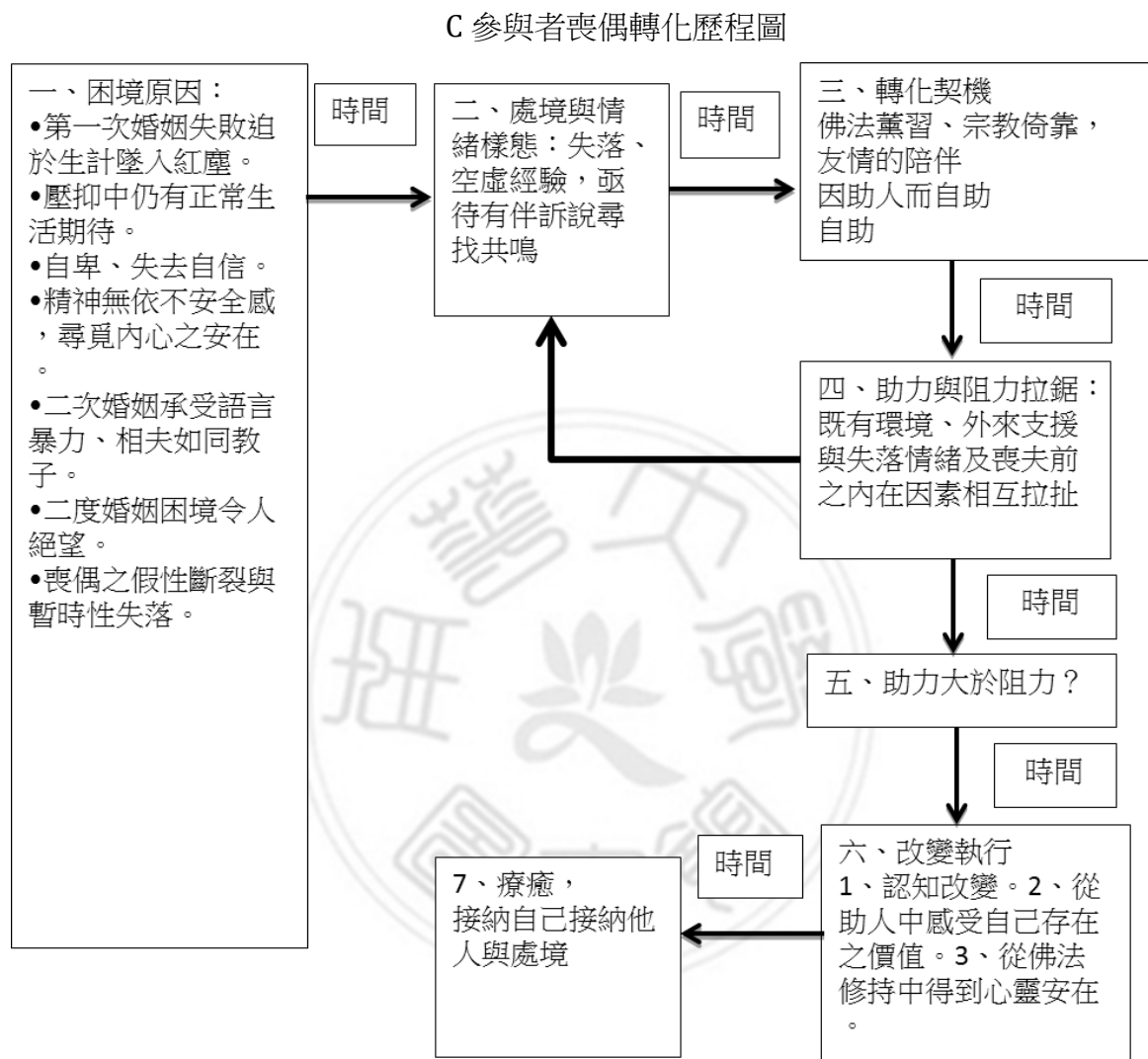


圖 4-1-C

二、圖表 4-1-C 說明：

(一)、困境之原因:

1、第一次婚姻失敗迫於生計墜入紅塵：

因第一次婚姻的不幸福，導致離婚收場。因為我第一次離婚 (C1019)。C 參與者必須被迫與孩子分開，將孩子安頓於娘家照顧，自己為求經濟獨立但卻又無一技之長，故

僅能在八大行業裡工作。那個...我那時候有個藝名 (C1019)。

2、壓抑中仍有正常生活期待：

雖然離婚，且在酒店上班，但對於正常的家庭生活仍充滿期待，所以在當時認識了 Y 姓男友，並在他的鼓勵下將兩個女兒帶來台北就近照顧以解思念之苦。那時候我還是跟 Y 先生在一起，就是想孩子，然後家裡面沒電話，然後就他就跟我發了一個願，好啦，不然你把孩子帶過來 (C1019)。

3、自卑、失去自信:

C 參與者在經歷第一段婚姻失敗後在八大行業裡上班，又遇人不淑，經歷那些過程，人生感到自卑沒自信，所以在歷程中皆委曲求全，讓自己被人踩在底下。在那邊，因為一個女股東被那個...一個小咖，這樣子吼...很好笑，客人會跑光光啊你知道嗎 (C1033)。然後我們家沒有人去。沒有一個人出席，我娘家這邊... (C1047)。然後我覺得丟臉，我家裡面的人都沒來我也沒話說了，你把我的婚禮翻桌子(C1049)。然後被他弄到實在不曉得怎麼辦的時候，我就用跪的用爬的 (C1068)。

4、精神無依不安全感，尋覓內心之安在:

在經歷那麼多的波折，從失婚第一段感情；第二段失婚後與 Y 先生的再一起；第三段在八大行業裡與林先生結婚、第四段先生離世後又跟 Y 先生再一起，可見出內心有極度的不安全感與空虛，一直在人生中尋覓可依靠之安全感，最後佛法讓她安定。我很羨慕那種有老公的人，會說我們要做甚麼?啊你有錢嘛?那種?那種不曉得是甚麼一種滋味 (C1160)。那個就是因為我後來從學佛當中，從一些...就是一個利他你知道嗎?為什麼這個人對我不利?那可能是因為我自己跟他結的緣嘛~ (C1082)。

5、二次婚姻承受語言暴力、相夫如同教子：

第二段的婚姻，從相識到結婚，幾乎每天生活在恐懼與暴力之中，由與他蠻橫的愛與不安全感讓婚姻陷入困境，他猶如教育小孩般要半哄半騙，讓生活漸漸進入佳境。我覺得我有聞到不安全的滋味，那也聞到他被別人忌妒的感覺，那我就把那個忌妒化成你優秀的地方，你的優點的部分，我就是甚麼人所以我有那個命，你就是甚麼命所以你沒有那個命，我老婆說只愛我一個 (C1079)。我說我只愛你一個，他的眼睛是亮起來的，

我覺得這一帖有效 (C1080)。是這樣子化險為夷的 (C1081)。

6、二度婚姻困境令人絕望：

第二段婚姻是 C 參與者不想要的，但因他的蠻橫及暴力，危及家人安全，如同趕鴨子上架，成為了他的押寨夫人，由於此段婚姻毫無幸福甜蜜可言，無法跟他人一樣享受正常的婚姻生活。他不是我的愛人，因為我是被強迫去嫁給他的啊，所以我就會找盡各種理由，不跟他同床 (C1056)。

7、喪偶之假性斷裂與暫時性失落

喪偶事件對 C 參與者來說，因先生非 C 參與者所愛，所以先生離世時，C 參與者沒有極度的哀痛經驗，但雖不是自己所想要的，但也共同相處了八年，彼此有了共鳴，所以在先生往生時，C 參與者感到有雙腳踩空之空虛感及失落的感覺，這讓她覺得痛苦，在一年後，她想找人談談，所以又與 Y 先生相逢。對 C 來說喪偶是假性斷語暫時性的失落。一年的時候是最痛的。滿一年那一年，整個那一年整個垮掉 (C1011)。我說我有一種被老天爺惡作劇的感覺，我好不容易做了一件藝術品，我好不容易打算要好好呈現出來，結果這個藝術品突然不見了，沒有著落，一種失落感，不見就是不見了，沒有討論的空間 (C1115)。因為 Y 先生是我還沒有嫁給他之前我交往，後來分手了，後來先生往生後隔年，因為人總是會有心情不好的時候 (C1143)。

(二)、處境與情緒樣態：失落、空虛經驗，亟待有伴訴說尋找共鳴

C 參與者在經歷喪偶後，整個陷入失落與空虛之中，覺察到自己快窒息的感覺，此時一定要找個出口，找人談談，且希望談論的人是了解我的人。整個突然沒有著力點，整個突然覺得走入有點踩空的感覺，當我辦完他的佛事之後，我覺得前一年開始到滿一年，我覺得我很虛 (C1118)。我一定要把，我的感覺說出來，畢竟先生往生了，我不能跟他吵，說你怎麼這樣子就走掉了，我一定要找一個可以跟我對話的人 (C2013)。我就是要找一個人吵架你知道嗎？找一個熟悉的人，他必須是在我生命中算是有個份量的人 (C1144)。高啟雲 (2016) 空虛和心靈貧乏的人，需要藉著別人才能使自己變得更完整。在痛苦邊緣一定需要有人或力量支持，邁向療癒之路。

三、轉化契機:佛法薰習宗教倚靠、友情的陪伴、因助人自助

(一)、佛法薰習、宗教倚靠：

C 參與者有幸認識佛法，師父的學佛權宜。我這個人甚麼都不愛，就是愛看書 (C1112)，因為我後來從學佛當中，從一些...就是一個利他，你知道為什麼這個人對我不利?那可能是因為我自己跟他結的緣 (C1082)。從佛法中得到啟發，瞭解因果輪迴從中放下，正所謂放下即解脫。佛法薰習是轉化療癒因子之一。

(二)、親情與友情的陪伴：

經歷喪偶使自己擔負起照顧家庭得重責大任，背後需要有支持的人或是力量，成為 C 參與者支持的力量，來自於孩子跟親友的陪伴生命的動力。那時候兒子還小，就讀大班 (C1138)。起初媽媽會覺得，我沒有吃早餐就去擺市場，所她早上就會煮稀飯的時候，就會幫我多裝一碗稀飯去菜市場給我 (C1128)。那時候孩子要託親友幫忙，照顧 (C2006)。C 參與者當時孩子小，覺察到先生不在了，須積極努力工作賺錢撫養小孩，所以早上做菜市場生意，晚上做夜市生意，親友伸出援手協助，使在工作無後顧之憂，故親朋好友的陪伴是 C 參與者轉化療癒因子之二。

(三)、助人自助

天無絕人之路，只要願意，上天一定會再開另一扇窗，所以她願意付出去幫助他人，提升自我的價值感。我去幫他們接洽，幫他們完成這個過程啦。他們終於知道，我們這一些比較辛苦的人，為什麼那麼喜歡去幫助別人 (C1174)。她看著我們，她說從幫助他人當中，我們可以讓自已重新站起來 (C1175)。這些我們是用生命去做那樣子的事情 (C1176)。C 參與者，藉由幫助他人重新找到生命價值，這是一股自我支持的力量，是她療癒因子之三。

四、轉化之助力與阻力：既有環境、外來支援與失落情緒之拉扯

助力幫助療癒創傷之路更加順暢，改變的力量來自助力，C 參與者擁有著獨立自主的經濟條件，使得她不畏經濟問題困擾，成為助力之一。經濟層面較不受影響，因主要是我在賺錢 (C2002)。孩子跟親友們過程的陪伴為助力之二。兒子還小，就讀大班 (C1138)。起初媽媽會覺得，我沒有吃早餐就去擺市場，所她早上就會煮稀飯的時候，

就會幫我多裝一碗稀飯去菜市場給我 (C1128)。那時候孩子要在託親友幫忙，幫忙這樣子 (C2006)。真實面對自己成為助力之三。我就是用生命真正的過我不虛假 (C2015)。阻力只要讓療癒之路窒礙難行，C 參與者阻力來自於他人異樣的眼光，備受矚目關切的感覺那麼不自在，如同在別人監視下活著，那是痛苦的。受人矚目，而且要控制你 (C1133)。連這樣子八竿子打不著的人也要這樣子來欺負你，那是第一點原來老公死了就有人要欺負你 (C1126)。被那個異樣的眼光，那種折磨的時候比較不舒服啦，其實忙跟累還 OK 啦 (C1140)。那種滋味讓人不好受，所以成為她的阻力來源。

五、助力>阻力

C 參與者，重新找到生命價值、獨立自主的經濟條件、真實面對自己，這使 C 參與者助力大於阻力，增強了療癒康復的動力，加速療癒。

六、執行與改變:認知想法改變

(一)、認知改變

只要認知改變心境就能改變，C 參與者生命中走過這麼多的風風雨雨，她體認到唯有認真生活，做該做的事，最後她自己的認知改變了，心真正得以解放了。我是用我現有的資源將我的生命拼湊起來的，讓我人生拼圖每一張相片都那麼好看，發揮生命的光度，我去年底從英國回來我有一種脫胎換骨的感覺，別人認為我 o 不 ok，我認為我全部都 ok，因為我覺得我就是用生命真正的過我不虛假 (C2015)。認知改變，接納她的所有，為自己而活，不必在乎他人的眼光，是其重要的療癒因子。

7、獲得療癒

自己發生什麼事自己最清楚，王佑驊 (2010) 指出：接納，是承認任何一切你所抗拒的負面思想是自身的一部份，並將它們帶出來整合到一式之中，這是最不容易也是最重要的一步，當選擇接納一切，生命就會更加順暢的流動，便能處之安然，獲得療癒。別人認為我 o 不 ok，我認為我全部都 ok，因為我覺得我就是用生命真正的過我不虛假 (C2015)。C 參與者人生經歷大風大浪，過程艱辛，但堅強真實面對自己的內在，及每個階段所發生的事，她面對、接受，所以心更加遼闊，寬廣了。

三、療癒因子分析

(一)、與受苦經驗共存的療癒（情緒調適）

C 參與者在丈夫離世後，面對接踵而來的問題與壓力，在此稱為婦女受苦階段，C 參與者較其他兩位參與者不同，C 參與者的受苦經驗來自於婚前、婚後的夫妻相處問題及喪偶後的情感問題及外界言語壓力，但 C 參與者始終沒有從中脫逃並與她生命所發生的受苦經驗共存，這也促使 C 參與者從中得到相處的智慧。

(二)、孩子、家人、朋友的支持與陪伴的療癒（家庭關係）

研究者發現 C 參與者悲痛歷程中，孩子、家人、朋友的支持與陪伴是他們走過喪偶階段的動力來源，使他們在悲傷歷程中，有著相互支持的力量與生活目標，不至於覺得自己是一個人孤軍奮鬥。

(三)、宗教療癒（支持資源）

C 參與者在宗教的信仰中，對過去世懺悔跟無形和解，如懺悔文中所寫的「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，一切我今皆懺悔」，懺悔是和解的一步，C 參與者藉著宗教信仰，積極協助需要幫助之人，重新定位與賦予喪偶事件所帶來的意義，療癒就會漸漸產生。

(四)、自然與時間的療癒（情緒調適）

C 參與者在經歷悲傷歷程中，時間是等待轉化自然療癒的開始，C 參與者為過去的境遇所有的情緒，隨著時間慢慢去體會當中滋味將痛苦慢慢轉化、淡化、釋懷，進而接受喪偶的事實與放下過去的執著，重新整合並調適自己產生自然療癒。

(五)、重新找到意義的療癒（認知轉變）

C 參與者在喪偶歷程中重新找到了人生中的意義進而開始療癒過程，意識到照顧孩子之責任，是當前重要的人生意義與責任，這讓他們生活重新開啟邁向未來之路。C 參與者更在走出生命幽谷後找到助人助己的意義，在助人過程提升自己成長及重新建構自我的生命意義與價值，這對喪偶婦女的生命來說，有正面的意義與價值。

(六)、接受自己、肯定自己（認知轉變）

在喪偶歷程過程中，諸多的壓力來源常與他人的言語或行為有關，常因外人的閒

言閒語，讓自己內心痛苦不已，事實上自己的狀況，真的唯有自己最清楚。C 參與者最後接受生命所有的事實，接受自己生命中所發生的事，讓生活步上正軌，獲得療癒。

第四節 三位參與者療癒因子之比較歸納

在三位參與者的喪偶轉化歷程圖中有著相似處，係因我們在揀選研究參與者時採立意取樣，所以在，從已經走出喪偶的婦女中尋找案例，看出他們的復原力，因此從療癒因子的觀點來討論，因而都會有助力阻力等拉扯，而最後得勝，因此其心路歷程形式上會雷同，但內容仍然不同，如：宗教因素在三者中的療癒效果就差距甚大。

壹、三位參與者相同之療癒因子

依據本研究第四章文本分析中，歸納出 A、B、C 三位參與者相同之療癒因子，計有五個：

- 一、與受苦經驗共存的療癒。
- 二、孩子、家人、朋友的支持與陪伴的療癒。
- 三、自然與時間的療癒。
- 四、重新找到意義的療癒。
- 五、接受自己、肯定自己。

貳、三位參與者相異之療癒因子

依據本研究第四章文本分析中，歸納出 A、B、C 三位參與者不盡相同之療癒因子，計有二個：

- 一、宗教療癒（僅 B 與 C 參與者）。
- 二、重回職場與校園的療癒（僅 A 與 B 參與者）。

參、走出生命幽谷療癒因子之歸納

綜合以上之分析，歸納出本研究之療癒因子計有七項，分別為：(一)、與受苦經驗共存的療癒；(二)、孩子、家人、朋友的支持與陪伴的療癒；(三)、宗教療癒；(四)、自然與時間的療癒；(五)、重新找到意義的療癒；(六)、重回職場與校園的療癒；(七)、全然的接受自己的療癒。其中最重要的是孩子、家人、朋友的支持與陪伴的療癒。

第五章 研究結論

依本研究第四章所分析研究參與者之喪偶歷程與置身處境，並就三位研究參與者走出生命幽谷之療癒因子做成分析後，本章將就該分析與討論做成研究之結論。本章分為三節；第一節將對研究參與者喪偶歷程之置身處境與如何走出生命幽谷獲得療癒之因子做成歸納後的結論。第二節係本研究之研究歷程反思。第三節說明本研究之限制。

第一節 喪偶婦女走出生命幽谷之置身處境與歷程

一、喪偶婦女之置身處境

人悲傷際遇之最，莫過於死亡之情感斷裂。尤以配偶情深與相互依持，而有一方驟然棄世必然造成原有家庭劇變。本研究旨在探討四十歲前喪夫婦女之經驗歷程。四十歲乃人生之黃金歲月，年富力強而整備待發，值此時刻竟遭逢喪夫，令人措手不及難以承受，況且，傳統華人家庭面對親人逝去，哀傷之餘難免尋求一個情緒宣洩出口，致喪偶婦女除了擔負內在悲傷之外，尚須面對傳統禮俗、家族與社會流言之不理性對待，本研究除了以敘事分析方法對研究參與者之喪偶歷程深入探討之外，亦在分析之先佐以李維倫「置身所在」之研究概念，將研究者置身於研究參與者之文本中，並以第一人稱的位置出發，對於喪偶前、喪偶後與面對社會、家族之艱難處境做深刻的描繪，使研究者得以在研究中深入體會研究參與者之境遇感。

本研究之三位研究參與者，在喪偶前後經歷中，可歸納出處境之共同點有三：

- (一)、面對噩耗震驚與慌亂。
- (二)、情感連結之斷裂與情緒失落。
- (三)、掙扎中燃起生命曙光。

夫妻配偶乃人類關係中最為親密的一部份，配偶之間因心理的相互歸屬感與生理上的無距離感因素，使配偶之間身心交互融合，假使其中一方驟然消逝，必然完全改變相互依存的生命意義。所以，面對配偶的死亡，其心境反應必然是震驚與慌亂，而使喪偶婦女陷入情感斷裂、情緒失落之深谷。本研究 C 參與者與其配偶之情感非屬正常狀態，

由於長期習慣的互動模式，生命之中在情感上及心理上，均已習慣了對方，當 C 參與者配偶驟逝，C 參與者震驚、慌亂，其情感與情緒仍然失落。而 A、B 參與者與其配偶感情甚篤，該二人斷裂感與失落感當尤為深邃，但是，人在失落與斷裂的情緒下也必然是存在於本真的時間之中，人有求生的本性，猶如生命所與生俱來免疫力，更何況三位研究參與者都背負著養兒育女的責任，所以在其消沉、悲傷、無助的時間裡，他們都會以自我敏銳的知覺去感受情緒以外的人、事、物，他們會在親情和境遇之中，看到足以讓自己脫離黑暗的光線，所以他們有掙扎中看到曙光共同處境。至三位研究參與者境遇感之差異點如下：

- (一) 失婚獨力撫養幼兒之處境
- (二) 無從抗拒婚姻之處境
- (三) 自責悔恨之處境
- (四) 心力交瘁，夫女同時住院處境
- (五) 追尋死因，疲於奔命的處境

至於三位參與者處境之差異，與其婚前原生家庭、婚姻樣態有必然連結關係。A、B 二位參與者婚前是在正常農村家庭成長，對於婚姻有其少女憧憬，且婚後受配偶感情包覆，生活在幸福快樂之中，其認知裡對於未來人生即失去危機意識。當命運之神奪走其生命中所依附、倚靠的丈夫時，他們頓時失去方向感，而逃避、躲藏在悲傷、無助、自我放逐的境遇感裡。C 參與者所面臨景況與前面二位不同，她曾有一段失敗的婚姻，因為有了前車之鑑，對於婚姻的依存度遠低於 A、B 二位參與者，加上 C 參與者第二段婚姻是在半推半就之下完成，其內在並不存在對配偶之依附，反而是其配偶對其有較深之感情依賴，所以在其配偶驟然去世之際，縱然仍有情感斷裂與情緒失落問題，惟該情緒之狀態僅係因長期而慣性的境遇感改變而產生之情緒波動，要與感情連結之斷裂與失落樣態完全不同。喪偶婦女之處境，必然在其喪偶之歷程中被感受，而喪偶婦女之心路歷程亦將是多重的處境和感受所串連而來，在本研究第二章文獻探討中，李維倫(2000)引用海德格的分析：「還原考察『人與事物之間的理解關係』將會獲得人在關係之中理解的結果」。此所謂關係或稱之為相涉關係 (relatedness)，指的是事物與人如此這般相

互遭逢 (encounter) 的狀態，這就是人如此這般理解事物的理據。從而，研究者即從李所發展的「置身所在」研究概念中，理解三位參與者之境遇感，與他們與環境、人、事的關係作成上述「置身處境」之理解。

二、喪偶婦女走出幽谷之心路歷程

就一個婦女的人生旅程而言，對於婚姻的想望是其幸福的開始也是永遠的歸宿；即便世代思潮已有改變，婚姻仍是大多數婦女的傳統選擇。婚姻生活佔據了人類生命旅程的五分之四，尤其婦女被大自然賦予較為陰柔的特質，其天性需求的呵護與倚靠亦較男性強烈；本研究探討之參與者係四十歲以下，在婚姻中喪偶婦女之心路歷程，在該參位參與者年富力強且亟待建構其一生理理想家園之半途，竟因病或意外使他們的生命旅程失去共同攜手的親密伴侶，其悲傷、失落、無助等情緒必然齊聚於一身。羅家玲（1998）在研究中談到，喪偶是生命中的挑戰，除了可能經驗到哀傷、痛楚、孤獨等情緒，也意謂著個人必須，重新面對重整自我概念、社會角色與人際關係的新任務。本研究在參位研究參與者的訪談文本分析中，對於喪偶婦女在悲傷墜入生命深谷之際，再度走出生命陽光之歷程獲致結論如下：

（一）、悲傷歷程

Rando (1984) 指出，悲傷 (grief) 是一種知覺失落的生理、心理及社會的歷程，包括：身、心、靈及社會等方面的表現、持續發展及改變的歷程、自然且可預期的反應……等。Rando 進一步強調悲傷有五個重要含義：1、悲傷是對心理、行為、社會、生理的感受；2、悲傷的持續發展是一個隨著時間而會有許多改變；3、悲傷是自然的反應；4、悲傷是失落的反應；5、悲傷是個人獨一無二的感受。本研究之參與者皆為喪偶之婦女，他們失去生命共享的伴侶，失去共創未來的夥伴，也失去日常生活習慣性的依靠，生活頓時失去環繞的聲音、影像、形體甚至可在數十年相依為命的希望；所以他們在悲傷之中逃避了社會與生命的責任與義務。尤以 A、B 二位參與者在其婚前階段，係典型農村之純樸女孩，生活經驗單純，且婚後更受丈夫百般呵護，在驟失生活支柱的丈夫之際，其內在知覺即非悲傷而已，他們的感受中必然滲入無依及無助之感，所以二位參與者，俱有隨夫而去輕生之念；C 參與者之樣態與上述二位不同，其與丈夫婚前毫無感情，且

生活經濟獨立自主，但因長久相處，丈夫又受其影響而漸有相同之宗教信仰，故其丈夫的突然棄世，對其仍然脫不去斷裂與失落感，C 參與者仍然處在悲傷歷程之中，由本研究之文本可明顯揭露，婦女喪偶將無從背離死亡哀傷的宿命，配偶之間情感愈深，悲傷情緒期將更為長久，配偶情感不佳者其悲傷情緒之延續其將會遞減，此在高國書、龍紀萱、林文元、黃美玲（2006）研究中指出失落（loss）是一種個人失去具有重要意義的部分；而情感不佳之配偶其相對之意義感較為薄弱，其浸淫於悲傷情緒當然容易為日常生活記事所沖淡。

（二）、失落與孤寂的歷程

蕭高明（2015）的研究中指出，失落是一種關係的分離，配偶的死亡是關係的分離，也是大部份人一生中最重大的失落。本研究參與者皆帶有幼小的孩子，A 與 B 參與者婚後生活重心均在丈夫、小孩身上，面對先生驟然離世，猶如被撕開的裂絕感取代其原有的世界，他們變成被剝奪的個體，他們與所愛的人、事、物或關係呈現完全的分離狀態。惟 C 參與者與夫感情不佳，但維持婚姻的平衡感，C 參與者使自己變成婚姻生活重心，丈夫突然的離世，雖然如是重擔，卻仍然因原有生活模式的改變而感到失落。

悲傷本身（grief）乃於失落之後，不論在生理、情緒及精神上，都將會承受痛苦的反應。孤寂感是喪偶後常出現的另一種情緒（胡英音、張志華譯，2000）。三位參與者的生命藍圖裡，本就有丈夫的參與，在丈夫逝去後每每夜深人靜時，孤單感將毫無隱晦的充斥在其原有共在的空間，他們無從閃躲也不能抹去，當孤獨的上街看別人牽手的情境，孤寂感令人沉痛。林斐霜（2002）喪偶者更害怕看到他人成雙入對，這種情境會更加深自己的孤獨與傷感，因此會避免參加各種聚會活動，漸漸將自己隔離起來。本研究之三位研究參與者無可豁免的處於悲傷、逃避的歷程之中。

（三）、掙扎的歷程

喪偶對婦女而言，意味著必須開始獨力面對經濟壓力、與周遭生活環境所帶來的複雜感受，甚至如何代理夫職，教養孩子的問題，所以，對喪偶婦女來說是艱困的境遇的開端，A 參與者的教養問題來自於公婆的干涉，兒女的成敗讓她背負極大壓力與痛苦，甚至想離開家裡逃避所有責任，但因難以割捨孩子而作罷，其內心之掙扎是旁人無法體

會的。B 參與者的複雜悲傷情緒讓她深陷其中，且無法自拔，負面情緒揮之不去，卻也因孩子的兒語中驚醒，童言童語卻刺痛了 B 參與者，讓她從悲傷之中，開始思考如何振作起來。C 參與者之境遇較有差異，她在悲傷失落之中，去找尋前男友，她喪夫的情緒本非極其深刻，僅因夫妻情感並非你情我願，所以，她在自我孤寂感終極欲掙脫，卻又侷限與世俗傳統對於新寡婦女的社會評價，她為此而矛盾、掙扎也想與世俗對抗。Rando (1984) 對人的悲傷反應中指出喪偶者必須對分離做出反應、回憶雙方的關係與除去依附，在這個時期中最困難的，包括會對所愛的逝者產生渴念與尋求，因此在此時期的任務需要處理與逝者有關的現在和過去的議題。個體必須透過回憶與再經驗與逝者過去的種種關係，接受過去所發生的事，這個過程是與逝者間的回顧與回憶。故在此時期的最後一個任務是除去 (relinquishing)，這時必須要放下逝者及放下舊有的假設世界。對 Rando 而言，這個任務正也意謂著個體不再期望透過逝者來滿足需要，才能進入下一個悲傷時期的任務。本研究之三位參與者中 A、B 二位都是在兒女的呼喚聲中，驚醒了沉溺在悲傷失落中的個體意識，他們驚覺自己的逃避將使家庭支離破碎，也將使兒女無從依靠。所以開始分離對逝者的感情渴望與活下去的動力來源，兒女變成她們最為正義的依據，他們也依靠著這份正義的感受強迫著自己脫出回憶的羈絆；C 參與者更是在孤寂感與淡泊的悲傷情緒對抗中，輕易的超脫內在矛盾；本研究之參與者已在自我覺察中與悲傷失落情緒相互抗衡之歷程中。

(四) 調適心緒的歷程

經歷喪偶歷程之婦女不僅要面對悲傷情緒，還有家庭結構改變須獨立承擔所有的事，這兩項是研究者在文本中發現此乃多數喪偶婦女無從迴避的過程。這個調適過程時間之長短，須以喪偶者與其丈夫感情樣態與家庭結構或支持系統或資源的多寡有必然關係。不過人的自然意志力中具備了求生的本能，猶如人之身體有上天賦予的免疫力一樣，會在喪偶後悲傷與失落中隨著處境與歷程的變化，尋找出可滋養內在或使之平衡的元素平衡，逐漸開展面對新生活的內在調整歷程。本研究 A 參與者在悲痛哀傷之際，透過家人朋友的陪伴，隨著時間流逝使其哀傷情緒漸漸的淡化，她積極學習獨立生活能力取代過去對丈夫的倚靠，也在夫家公婆與朋友的溫暖中獲得力量，啟動了內在與所處

情境共處的適應與掙扎。B 參與者在悲傷歷程中藉家人朋友的支持陪伴度過艱困，透過宗教信仰讓她心理尋得平靜和倚靠，隨著時間的流逝「兒女」是她找到活下去的動力，她雖不能完全放下過去的傷痛，卻也在境遇的需求和暫時取得的目標中，調整著自我與內在掙扎的腳步，B 參與者也透過學習增加新的知識，增進獨立自主的生存能力，她不停地整理思緒邁步向前。C 參與者在面對多叢而複雜的情緒，對逝去的丈夫有不捨、有怨恨、有悲傷等錯綜複雜情緒，難以言喻。她需要中肯的建議、也需要填補內在的空窗期，所以在前男友的連繫後，失落感也漸少了，C 參與者藉著學習佛法、找到內心的平衡與歷程共存，更積極的在助人過程獲得開闊包容的心，隨著時間漸漸過去也能回顧以往，重新肯定自我價值感，開創新的人生。Rando(1984)對人悲傷反應中指出，在此調適時期，個體將重新調整自己以及重新將心力投注在生活上。最後到了重新建立階段，所有的悲傷反應將逐漸的減少，喪偶者慢慢地對其他人、事、物產生興趣，在情緒與社交方面重新回到日常生活軌道上展開新的生活。本研究三位參與者在悲傷調適過程中，時間是成為內心轉化重要調適的因素，A、B 兩位積極學習獨立以面對失去丈夫後的生活，將心力重新投注在孩子及生活中。B、C 參與者在宗教信仰中找到背後支持的力量與信心，重新開展生活是此時期重要的歷程，參與者意識到自己必須調適並改變生活狀態，自己、孩子才能幸福快樂，家人才能放心，這也是調適動力的來源。

本研究三位參與者的處境樣態各有不同，惟在經歷喪夫之重大打擊後，經歷悲傷、失落、孤寂、掙扎、等複雜情緒，最終撥雲見日，重新生活，而 Therese Rando(1993,1995)擴展了 Worden 的情境模式，他提供了一個詳盡且寬廣的評鑑和處遇策略為：逃避(avoidance)、對抗(confrontation)與調適(accommodation)等三個時期，本研究之參與者所經歷程顯然與之相互符合。

三、 喪偶婦女走出生命幽谷之療癒因子

每個人生命中都曾經受過傷，我們大都會很擅長將自己的傷口隱藏起來，壓抑在內心深處，深怕被他人發覺，漸漸身、心、靈失去平衡影響正常的生活。療癒是讓我們恢復成完整的一體(黛比·夏比洛著，邱溫譯，2002)。療癒的因素可以是聲音、人、事、物、書、植物、宗教信仰、愛...等，舉凡可讓人回復到身、心、靈平衡的狀態就得以

療癒。在療癒過程是需要很多的支持、陪伴與關懷。婦女在丈夫往生後內心的哀痛，通常是外人無法理解，他們也深怕家人擔心，將傷痛隱藏在內心深處與黑夜中。高啟雲（2016）憂鬱療癒因子：（1）支持資源（2）行動實踐（3）情緒調適（4）認知轉變。重大傷痛經療癒後才得以重啟生命動力，生活回歸正軌。療癒歷程裡內心常掙扎煎熬著，當走過一段痛苦、失去和悲傷的經驗。回想一下是何種力量幫你面對並療癒傷痛，以及什麼樣的內在、外在資源是要求協助的。高啟雲（2016）提到影響療癒成功的因素來自助力與阻力之間的拉扯，助力來自於人際關係、群體關係、家庭關係、職場關係友好的維繫與互動當各種助力匯集後，在時間效益累積下，必有機會獲得療癒。在本節研究者將從第四章文本分析中，試圖找出喪偶婦女的悲傷療癒因子。

（一）、與受苦經驗共存的療癒（情緒調適）（A、B、C 三位參與者）

研究者在文本中分析三位參與者在丈夫離世後，面對接踵而來的問題與壓力，內心不時的掙扎吶喊著，在此稱為婦女受苦階段，三位參與者無法在這過程中逃出而是選擇與受苦共存，在 A、B 者婚姻生活皆有丈夫愛的包圍，使其二為幾乎成為失能的個體，他們已遺忘自己隱藏的潛力。喪偶事件衝擊了他們原已隱藏的潛能，這是生活能力與學習獨立的強迫改變，縱然喪偶令人悲傷，但對他們而言卻具有極大的意義，他們將潛藏的能力得以重新啟動，他們也發現原來自己有能力獨當一面，可以承擔責任面對未來的生活。這也成為喪偶婦女療癒的開始。羅伯特·舒華茲著，張國儀譯（2009）因受苦的歷程可以帶來另一種人生及意義。

（二）、孩子、家人、朋友的支持與陪伴的療癒（家庭關係）（A、B、C 三位參與者）

喪偶事件對婦女來說，是極度悲慟的事，A、B 者曾經為此想跟隨丈夫而去，但孩子讓他們有活下去的目標，孩子也會變成他們對丈夫感情的投射，研究者發現三位參與者悲痛歷程中，孩子、家人、朋友的支持與陪伴是他們療傷止痛的因素之一，使他們在悲傷歷程中有著相互支持的力量與生活目標，不至於覺得自己是一個人孤軍奮鬥，當感受到家人與朋友的付出與關愛，這種無私的愛與關懷，就已開始療癒悲傷。Barbara J. Huelat、萬德和（2007）「療癒者」指的是療癒他人之人，也是重要他人，當人在傷

痛中感到無法勝任與絕望、想要放棄時真正的療癒照顧者，才能提供療癒神奇的力量，這些療癒照顧者可能為：父母、配偶、伴侶、朋友、小孩、同事或是家中的幫傭，不論如何他(她)是一個真正能夠幫助其重新建立人際網絡重新燃起療癒希望之人，那也是一種無私愛的力量。愛的力量，能協助我們度過痛苦的折磨，撐過艱困環境並能創造出療癒的奇蹟。本研究發現三位參與者重要他人來自於孩子、家人、朋友的陪伴，他們也是療癒歷程中重要的療癒者。在參與者生命中感到絕望無所依靠時，陪著三位參與者度過生命中重要課題，本研究之參與者喪偶後，陪伴之重要他人當然為療癒因素之一。

(三)、宗教療癒（支持資源）（B、C 二位參與者）

B、C 參與者在悲傷歷程，藉由宗教信仰的力量獲得心裡的平靜與心理支持力量，B、C 兩位參與者在佛教的信仰中，以實際行動將誦經功德迴向給往生者並給予祝福，這有助於減低對亡者的自責、愧疚，使其產生心靈撫慰的力量，他們對過去懺悔，也在無形中和解，如懺悔文中所寫的「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，一切我今皆懺悔」，懺悔是和解的一步。鄭志明（2003）懺悔迴向給自己累世「所有怨家債主負財負命者」，讓他們也可以「領功德分」而放棄糾纏，使個體脫離了過去宿世因緣業障所造成的病災。在第二章文獻討論中 Nolen-Hoeksem 等（1993）指出，宗教信仰幫助喪偶者能為死亡找到可以接受的理由，讓生者有勇氣面對迎接未來的生活提供心靈支持與撫慰。宗教的信仰讓 B、C 參與者重新定位與賦予喪偶事件所帶來的意義，其二位之心靈在宗教的倚靠中逐漸療癒。

(四)、自然與時間的療癒（情緒調適）（A、B、C 三位參與者）

李俊良（2000）提到每個個體本身都具有自動回復功能，身體本身可喚起更多能量在悲傷因應之中，本研究中發現三位參與者在經歷悲傷歷程中，時間是等待轉化自然療癒的開始，三位參與者過去的境遇以及情緒，隨著時間慢慢去體會當中滋味將痛苦慢慢轉化、淡化、釋懷，進而接受喪偶的事實與放下過去的執著，接受親人死亡的事實，重新整合並調適自己產生自然療癒，李俊良（2000）每個個體中，其身上或多或少都蘊藏著復原力，只是有沒有被自己覺察或是經由他人發掘藉由協助個體在不利的情況下，找尋到屬於自己的力量，因此覺察自身的能力與資源，可進一步喚起個體內在更多的能

量。這種個體的「自動回復的過程」將展現在悲傷因應的歷程之中。就如同 A 參與者所言：也快三年了，有比較能釋懷了啦(A1065)。在三位參與者中發現，雖然每個人的療癒期程不一，但時間卻是自然療癒的不變法則。

(五)、重新找到意義的療癒（認知轉變）（A、B、C 三位參與者）

三位參與者在喪偶歷程中重新找到了人生中的意義進而開始療癒過程，如三位參與者驚覺意識到照顧孩子之責任，是當前重要的人生意義與責任，這讓他們生活重新開啟邁向未來之路。B 與 C 參與者更在走出生命幽谷後找到助人助己的意義，在助人過程提升自己成長及重新建構自我的生命意義與價值，這對喪偶婦女的生命來說有正面的意義與價值。第二章文獻中探討生命意義與療癒中 Neimeyer(2001a) 所提出的意義重建模式 (Meaning Reconstruction Model) 找到失落中的意義對喪偶者的哀傷之調適非常重要，唯有如此喪偶者才能接受與整合失落之事件，繼續面對未來的生活。

(六)、重回職場與校園的療癒（職場關係）（B、C 二位參與者）

對三位喪偶婦女來說失去丈夫是悲慟的，若一直沉浸在悲慟裡，後果令人無法想像，就如同 A、B 參與者一開始被哀傷層層包圍，有輕生念頭。當她們重回職場後，藉由所接觸到的人、事、物的啟發，讓她們得以得到支持的力量，如 B 參與者重回職場，在醫院遇到憂心阿嬤的經歷，讓她不再自怨自艾。B 參與者因丈夫的驟然離世，使他對死亡議題有了探索的動能進而重返校園學習。而 Rando(1984)指出喪偶者慢慢地對其他人、事、物產生興趣，在情緒與社交方面重新回到日常生活軌道上展開新的生活，療癒漸漸產生。B 參與者重回校園學習新的知識，這為她人生中帶來很大的變化，在學校所學的課程讓她學習與自己情緒共處，以寬闊開放的心接納一切，照顧自己的身、心、靈，重新擁抱自己，此亦是療癒因素之一。

(七)、接受自己、肯定自己（認知轉變）（A、B、C 三位參與者）

在喪偶歷程過程中，諸多的壓力來源常與他人的言語或行為有關，常因外人的閒言閒語，讓自己內心痛苦不已，就如同 C 參與者所說連八竿子打不著的人也要這樣子來欺負你(C1126)。與 B 的很多很多莫名其妙的聲音全出來(B1020)。這些都是讓人感到有火上加油的滋味。事實真相只有自己最清楚，旁人沒有任何資格評論，所以不必在意

旁人的異樣眼光。如同 C 參與者最後提到別人認為我 o 不 ok，我認為我全部都 ok(C2015)。將全然的接受自己、肯定與自信的自己，進而能從過程中獲得療癒。在第二章文獻中吳熙娟（2001）指出每一個人都是自己生命的「專家」，唯有自己才能最清楚自己的狀況，所以自己是問題解決專家，沒有人能比自己更瞭解自己，也因這樣不需在意別人在背後指指點點與談論。「療癒」也意謂著必須要拋開抗拒、拋開以前建構出的障礙、拋開以往層層的自我保護、拋開根深柢固的舊有思考模式和行為、拋開壓抑的感情、拋開所堅持的方式和所堅持的事情。療癒就是使我們能恢復成完整的一體，把失落的声音和遺忘掉的自我找回來，擁抱那些被隱藏即被否認的部位（黛比·夏比洛著，邱溫譯，2002）。三位參與者在最後都接受所有的事實，接受自己生命中所發生的事，讓生活步上正軌，獲得療癒。

綜合以上歸納出本研究三位研究參與者之喪偶悲傷療癒因子如下列：(一)、與受苦經驗共存的療癒；(二)、孩子、家人、朋友的支持與陪伴的療癒；(三)、宗教療癒；(四)、自然與時間的療癒；(五)、重新找到意義的療癒；(六)、重回職場與校園的療癒；(七)、全然的接受自己的療癒。這些療癒因子幫助喪偶婦女得以走出生命中的幽谷，邁向新的未來。其中最重要的是孩子、家人、朋友的支持與陪伴的療癒。

第二節 本研究之研究歷程反思

壹、研究歷程

一、論文的開始

雖然身邊不乏喪偶婦女，但因本研究有限制其喪偶婦女的年齡，且真正願意接受訪談的真的不多，很感謝三位參與者願意參與並再度讓我藉由訪談剖開自己的內心，從訪談過程中彼此間有更深的互動與支持，真的讓我看見也體會到喪偶婦女內心不為人知的悲傷與處境。當然她們在訪談後也給了我很好回饋，很謝謝有此機會讓自己更了解自己目前的狀態。

二、困境

在過程中研究者本身自己也面臨到困境與危機，這是來自於對自己的不信任、害

怕、恐懼，很感謝諸多教授們在這過程的協助與包容，讓我更有動力，但自己的能力有限，常捫心自問：「我真的可以完成這份論文嗎？」就在這時出現了影響我繼續寫完這份論文的兩位老師及同學，感謝他們的指導，因為有他們的鼓勵支持促使我可以完成這篇論文。

三、該如何選擇分析方法可以讓自己有更深入的理解與表達

一開始分析方法只用了敘事分析法的半敘半論的方式，可以表達三位喪偶婦女的心路歷程，研究者為求有更深入的理解與體會參與者心路歷程中的境遇感，故研究者以李維倫的置身處境的方法將自己放在研究參與者的文本分析中，深入研究參與者在喪偶前與喪偶後之境遇感，進而深刻描繪出研究參與者的心路歷程中的處境為何，這也促使我在心路歷程中加了置身處境去詮釋喪偶婦女的置身處境。

四、修改修改再修改

研究者本身的學識與詮釋表達的能力有限，所以在過程中老煩老師們耐心的指導與建議、不斷的修正，這也是為求還原其喪偶婦女歷程與處境的樣貌，這讓研究者自覺早知道多看點書，增加自己知識與詮釋的能力，相信自己在表達上及思考邏輯上還有很大的進步空間，可再進一步做努力。

貳、研究反思

一、研究歷程中的收穫

一份論文要完成對於我來說非常不容易的事，是需要很多人的幫忙與協助，如參與者、老師、同學、家人、小孩，在這歷程中我不僅對喪偶婦女的心路歷程藉著研究有更多的認識，也與參與者有良好的互動關係，互相支持陪伴。除了這個研究歷程中還有其他的收益，這些收益只有在這過程中可以讓自己有 deeper 的體會與感動。(一)、原來有這麼多人關懷著我陪著我、協助我走過這個歷程，我為此而感動。(二)、論文寫作上其實最放心不下的是孩子，這也讓我的內心掙扎了好久，因我必須放棄我的舊有模式，深怕小孩在我忙碌之時會有些狀況，但我割捨陪伴他們的時間，好好靜下心盡力將論文完成，他們一開始也不適應媽媽無法待在他們身邊，但我跟他們分享我自己的目標，請他們多體諒，感謝他們的體諒配合，他們也變得懂事獨立，我也放下了牽掛，再這過程我

們彼此學到尊重、體諒，我不再像以前那樣緊迫盯人，他們也更加成熟，這個過程也使得我們的親子關係更加和諧緊密。

二、喪偶婦女走出生命幽谷之最佳療癒因子，就是身邊的家人，所以我們平時就要珍惜與家人共處的時間，建立良好互動，並未兩綢繆地考量不幸事件發生的風險，提早規劃急難基金（存款、保險、不動產），以舒緩後續在世者的經濟壓力，讓家人平安順的生活，使亡者再無任何牽掛。

三、參與者們是否已經走出生命幽谷了呢？

C 參與者曾經說道，這不算走出也不算走入，因喪偶這件事是一直存在的，事件並沒有因時間而從此不存在，只能說我們可以好好過日子，沒有因這件事讓自己在死胡同裡纏繞著。研究者也深深覺得這很重要，我想就是當一切步入正軌，悲傷療癒歷程就得以完成吧！

第三節 研究限制

本研究採立意取樣的質性研究，共有三位研究參與者，但因非屬量化所以僅能以三位參與者的心路歷程與置身處境來描繪還原喪偶當時的樣貌，不足以代表所有喪偶的婦女心路歷程，因每個人都有自己的生命與故事，此研究僅能提供三位參與者生命歷程的特殊性和他們的意義。

參考文獻

中文部分

- 余德慧 (2006)。人文參與受苦處境——種人文臨床的實踐經驗，本文為《感受台灣心希望--2004~2006 心靈白皮書紀錄》之推薦序文
- 李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫 (2011)。悲傷輔導與悲傷治療：心理衛生實務工作者手冊。台北市：心理出版公司。
- 李燕蕙、張秋蘭、趙庭鈺 (2007)。本土敘事研究論文資料彙編。研究生團體講義資料。
- 李佩怡 (2002)。失落、悲傷與哀悼——個人諮商工作經驗之彙整。載於吳庶深等合著，生死教育與輔導。台北市：紅葉出版社。
- 林香君 (2008)。敘事：草根常民能到的有品質陪伴。載於從故事到療癒——敘事治療入門 (頁 9-12)。台北：心靈工坊。
- 易之新 (2003)。存在心理治療。台北：張老師文化。
- 周志建 (2015)。擁抱不完美：任回自己的故事療癒之旅。台北：心理攻坊文化。
- 陳向明 (2002)。社會科學質的研究。台北：五南。
- 高淑清 (2000)。現象學方法及其在教育研究上的應用。高雄市：麗文文化。
- 凌坤禎 (2011)。療癒藏在身體裡：從創傷復原到生命整合。臺北市：張老師文化。
- 傅偉勳 (1993)。死亡的尊嚴與生命的尊嚴。台北：中正書局。
- 鄔佩麗 (2008)。危機處理與創傷治療。臺北市：學富文化。
- 劉桂光 (2007)。活出精彩的生命。台北市：財團法人生命教育學會。
- 林妍如、陳金淵 (譯) (2007)。療癒環境：身心靈的健康照護環境設計。(原作者：Barbara J. Huelat、萬德和著)。台北市：五南。
- 張靜玉、顏素卿、徐有進、徐彬、黃慧玲、章薇卿、徐慧娟 (譯)。死亡教育與輔導。(原作者：Corr, C. A., & Nabe, C. M., & Corr, D. M. (2004)。台北：洪葉。(原作出版年：2003)

- 邱溫（譯）（2002）。身心調癒地圖。（原作者：Debbie Shapiro 黛比·夏比洛著）。台北：生命潛能。
- 陳重仁（譯）（2001）。*打破沉默-幫助孩子走出悲傷*。（原作者：Goldman,L.）。台北：張老師。（原作出版年：1996）。
- 施宏達、陳文琪（譯）（2004）。從創傷到復原。（原作者：Herman, J.）。台北：遠流。
- 宋偉航（譯）（1999）。孤獨世紀末。（原作者：Joanne Wielind-Burston 著）。台北：立緒。
- 章薇卿（譯）。林綺雲、李玉嬋 校閱（2007）。走在失落的幽谷-悲傷因應指導手冊。（原作者：Neimeyer,R.A.）台北：心理。
- 胡英音、張志華（譯）（2004）。*走出哀傷*。（原作者：Praagh,J.V.著）。
- 張國儀（譯）（2009）。*從未知中解脫*。（原作者：Robert Schwartz 羅伯特·舒華茲著）。台北：方智。
- 張琇雲（譯）（2011）。*慧眼視心靈：從心靈能量檢視你的身體健康*。（原作者：Caroline Myss 著）。台北：遠流。
- 王金永等（譯）（2000）。*質化研究與社會工作*。（原作者：Deborah K.Padgett 著）台北市：洪葉文化。
- 朱儀玲、吳芝儀、蔡欣志、康翠婷、柯嬉慧（譯）（2004）。敘事心理與研究。（原作者：Michele L. Crossley）嘉義：濤石文化
- 吳芝儀、李奉儒（譯）（1995）。質的評鑑與研究。（原作者:Patton, M.Q.）。台北市：桂冠。
- 施宏達、陳文琪（譯）（2004）。從創傷到復原。（原作者：Herman, J.）。台北市：遠流出版社。
- 高熏芳、林盈助、王向葵（譯）（2001）。質化研究設計一種互動取向的方法（原作者:J.A. Maxwell）。心理工坊。
- 梁永安（譯）（1997）。孤獨。（原作者 Philip Koch）。台北縣：立緒。

- 章薇卿（譯）（2007）。走在失落的幽谷-悲傷因應指引手冊。（原作者:Neimeyer，R.A.）。台北：心理。
- 許玉來、成蒂、林方皓、陳美華、楊筱華、葛書倫、呂嘉惠（譯）（2002）。與悲傷共渡—走出親人遽逝的喪慟。台北：心理。
- 趙可式、沈錦惠（譯）（1983）。活出意義來：從集中營說到存在主義。（原作者:Frankle，V.E.）。台北:光啟。
- 謝文斌（譯）（1973）。論死亡與瀕死。（原作者:Kubler-Ross，E.）。台北：牧童。
- 丘引（2012）。喪偶之痛-當另一半走了。自由時報副刊。
<http://news.ltn.com.tw/news/supplement/paper/576635>。
- 白惠芳（2001）。年輕喪偶婦女的感情婚姻。新使者雜誌，67，49-52。
- 林綺雲（2005）。社會文化與悲傷反應。生死學研究，2，107-127。
- 林萬億、吳季芳（1993）男女單親家長生活適應之比較分析。中國社會學刊，17，127-162。
- 呂旭亞、張美涓（2009）。以書寫開創人生新局：一個台灣婚姻受暴婦女表達性書寫治療團體的行動研究。台灣藝術治療學刊。1（1），55-69。
- 李俊良（2000）。復原力對諮商的啟示。輔導季刊，36（3），32-36。
- 李玉嬋（2003）。悲傷輔導的理論基礎與康復之路。諮商與輔導，212，2-9。
- 李維倫（2004）。以「置身所在」做為心理學研究的目標現象及其相關之方法論。應用心理研究。22，157-200。
- 高國書、龍紀萱、林文元、黃美玲（2006）。悲傷輔導之進行—以喪母之成年已婚女性為例。安寧療護雜誌，11（4），369-382。
- 莊小玲、葉昭幸（2000）。概念分析—哀傷。長庚護理，11（1）。
- 許敏桃、余德慧、李維倫（2005）。哀悼傷逝的文化模式：由連結到療癒。本土心理學研究，24，36。
- 許育光（2002）。從分離個體化觀點探討協助複雜性哀傷兒童在治療關係中疏通悲傷。諮商與輔導，199，13-17。

- 陳淑霞 (2003)。以繪本協助幼兒面對死亡悲傷。《諮商與輔導》，212，28-31。
- 陳惠君、宋麗玉 (2000)。單親父母之生活壓力、因應方式、社會支持與其情緒適應之相關性研究—以高雄向日葵聯誼會為例。《台大社會工作學刊》，2，1-54。
- 楊淑貞 (2010)。創傷復原與療癒歷程之探討-以表達性藝術治療為例。《台灣藝術治療學刊》，2 (1)，73-85。
- 蔡佩真 (2007)。宗教信仰與喪親者的悲傷療癒。《安寧療護》，12 (4)，385-394。
- 蔡宜芯 (2011)。以敘事治療觀點看逆境中的個人韌力與療癒。《諮商與輔導》，308，48-51。
- 蘇完女、林秀珍 (2010)。從意義建構觀點談喪親者的哀傷調適歷程。《諮商與輔導》，294，46-51。
- 羅佳玲 (1998)。喪偶者的悲傷諮商團體。《輔導季刊》，34 (2)，9-14。
- 巫志忠 (2006)。青少年時期喪失手足悲傷經驗之敘說分析 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所，高雄。
- 李佳容 (2002)。個人面對親人死亡事件之心理復原歷程之研究 (未出版之碩士論文)。彰化師範大學輔導與諮商系碩士論文，彰化。
- 林于清 (2006)。成年喪親者的悲傷復原經驗之研究 (未出版之碩士論文)。國立嘉義大學家庭教育研究所，嘉義。
- 林斐霜 (2002)。中年喪偶婦女生活經驗之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，嘉義。
- 林靜馨 (2005)。健康的整體觀—陪伴癌末家屬的生命省思。佛光人文社會學院生命學研究所碩士論文，宜蘭。
- 吳家鳳 (2009)。看見台灣真女人：初為喪偶單親母親之生活經驗。國立陽明大學。衛生福利研究所碩士論文，台北。
- 周玲玲 (2001)。癌症病逝者其中年配偶悲傷適應之研究。東海大學社會工作學系博士論文，台中。
- 洪秀珍 (1999)。高雄縣單親婦女社會支持、社會參與生活適應之關係。國立高雄

- 師範大學碩士論文，高雄。
- 施靜芳（2003）。*走過生命的幽谷～九二一喪親青少年的悲傷與復原*。暨南國際大學社會政策與社會工作學系碩士論文，南投。
- 高啟雲（2016）。*走出生命幽谷——一位憂鬱症患者療癒之自我敘說研究*（未出版之碩士論文）。私立南華大學生死所碩士論文，嘉義。
- 陳圭如（2001）。*我的抉擇——三位受暴女性的心路歷程*。家庭暴力與性侵害學術論文研討會論文集，彰化師範大學輔導與諮商學系。
- 陳信英（2001）。*青少年單親經驗中的悲傷與復原-生命故事敘說之研究*（未出版碩士論文）。國立花蓮師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 陳珍德（1995）。*癌症病人生命意義之研究*。彰化師範大學輔導學系碩士論文。
- 劉香蚊（2003）。*不同取向生命教育課程對高中生自我概念、人際關係及生命意義影響之研究*。私立南華大學生死所碩士論文，嘉義。
- 張玉薇（2008）。*死亡與孤獨-喪偶女性諮商助人工作者之寂寞經驗研究*。國立嘉義大學輔導與諮商研究所碩士論文。
- 曹桂榮（2004）。*喪偶婦女悲傷反應與復原之研究*。南華大學生死學研究所碩士論文，嘉義縣。
- 蘇秋雲（2001）。*安寧照顧志工照護經驗極其生命意義之探討*。慈濟大學社會工作研究所碩士論文。全國博碩論文。
- 蕭高明（2015）。*中年喪偶婦女哀傷與持續連結之研究*（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學輔導與諮商學系博士論文，彰化。

英文部分

- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss, Vol III Loss: Sadness & Depression*. N.Y. American.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4,139-157.
- Corr, C. A., Nabe, C. M. & Corr, D. M. (2000). Death and dying, life and living, Dennis Saleebey 2nd ed. *The strengths perspective in social work practice* .New York: Longman, p97~113.
- Doka, K. K. (Ed.) (2002). *Disenfranchised grief: new directions, challenges, and strategies for practice*. Champaign, Illinois: Research Press.
- Engel, G.L. (1961). Is grief a disease? A challenge for medical research. *Psychosomatic Medicine* 23.18-22.
- Fabry, J. (1980). *Use of the transpersonal in logotherapy*. In S. Boorstein
- Freud, S. (1917). *Mourning and melancholia*. In a general selection from the health practitioner. (2 ed) New York : Spring Publishing Company, Inc.
- James, J. M. (1944) .*The grief recovery handbook*. New York : Harper Perennial.
- Kissane, D., Bloch, S., & McKenzie, D.(1997). *Family coping and bereavement outcome*. Palliative Medicine, 12, 191-201
- Kisthardt, Walter E.. (2009) . The opportunities and challenges of strengths-based.
- Kubler-Ross, E. (1969) .*On death and dying*. New York: Macmillan.
- Marris, P. (1974). *“Loss and Change”* . London: Routledge and Kegan Paul.
- Neimeyer, R. A. (1998). *Lessons of loss: A guide to coping*. New York: McGraw-Hill.
- Neimeyer, R.A.(2001a). The language of loss. In R.A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction and the experience of loss* (pp.261-292). Washington, DC: American Psychological Association.
- Parks, C. M. & Weiss, R. S. (1983). *Recovery from Bereavement*. New York: person-centered practice purpose: Purpose, principles, and applications in a climate of system

- integration,” in Dennis Saleebey 5th ed., *The strengths perspective in social Psychjosomatic Medicine*, 23,18-23.
- Rando,T.A.(1993). *Treatment of Complicated Mourning*. IL: Research Press.
- Rando, T. A. (1984). *Grief, Dying and Death*. Illinois: Research Press Company.
- Rosenblatt, P.C.,Walsh, R.P., & Jackson, D.A.. (1976). *Grief and mourning in cross-cultural perspective*. Washington, DC. HRAF Press.
- Romanoff, B., & Terenzio, M.(1998).*Rituals and the grieving process*. *Death studies*,22, 697-711.
- Rapp, Charles A. and Goscha, Richard, J. (2006). *The strengths model: Case management with people with psychiatric disabilities*. 2nd Edition . New york: NY: Oxford.
- Rapp, Charles. 1998. *The strengths model: Case management with people suffering from severe and persistent mental illness*, NewYork: Oxford University Press.
- Stroebe, W., Stroebe, M., & Domittner, G.(1988). Individual and situational differences in recovery from bereavement: A risk group identified. *Journal of Social Issues*, 44, 143-158.
- Sanders, C. M.(1989).*Grief :The mourning after :Dealing with adult bereavement*. New York:Wiley.
- Shapiro, E. (1994). *Grief as a family process: A developmental approach to clinical practice*. New York: Guilford Press.
- Walsh, R., & McGoldrick, M. (Eds.), (1991). *Living beyond loss*. New York:W.W.Norton.
- Weick, Ann and Chamberlain, Ronna. 1997. “*Putting problems in their place: Further explorations in the Strengths perspective*,” in Dennis Saleebey 2nd ed.,
- Weiss, R. S. (1982). Attachment in adult life. In Parkes, C. M., & Stevenson-Hinde, J. (Eds.). *The lace of attachment in human behavior*. New York: Basic Books.
- Wheeler, I.(2001).Parental bereavement : The crisis of meaning. *Death studies*, 25,51-66.
- Worden, J.W.(2011). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental work practice* (Pearson Education, Inc), pp. 47~71.

編號：

敬愛的小姐您好：

我是蔡春如就讀南華生死所，指導教授廖俊裕老師，非常感謝您願意接受「喪偶」相關研究的訪談，此份為訪談同意書，煩請您詳細閱讀後簽名，若有疑問隨時提出，我將進行修改，在此誠摯的感謝您，有您的分享讓此份研究更具意義與價值！

- 一、在本研究中，我將接受研究者至少兩次、每次 2 小時左右的訪談，探討喪偶相關問題。我願意誠實的提供我所知及經驗，配合研究者的需要盡量回答。
- 二、在訪談過程中，我有權決定回答問題的深度，也有權隨時決定終止訪談。
- 三、為研究之需要，我願意接受訪談錄音，訪談過程將轉譯成逐字稿，提供研究者分析資料之用。錄音帶及逐字稿在研究結束後必須立即銷毀，我知道研究者有保護我的義務。
- 四、研究結果呈現時，訪談的部份對話可被引用，但有關個人隱私及私人資料不便公開，必須將足以被辨識出的個人資料轉成隱匿，務必達到保護研究參與者與私人權益的目的。
- 五、研究期間若有任何疑問，我可以隨時要求研究者說明。
- 六、針對全部研究內容，研究參與者有給予建議的權利，但研究者保留其著作權及修改編寫的權利。

我能了解我的參與對本研究深具意義及價值，因此我願意參加本研究。

參與者： （簽名）

研究者： （簽名）

日期： 年 月 日

- 1、 可以請您簡單自我介紹一下自己嗎？
- 2、 您跟先生是如何認識的？
- 3、 在婚姻裡跟先生的相處有哪些事件令你難忘的？
- 4、 可以談談先生離開後當時您的心情嗎？
- 5、 可以談談您在當時所面臨的壓力是什麼？
- 6、 面對長輩時的心境為何？
- 7、 面對長輩有哪些的壓力？
- 8、 面對獨自撫養孩子的心境為何？
- 9、 獨自撫養孩子壓力有哪些？
- 10、 失去先生後生活經濟能力的改變有哪些？
- 11、 失去先生中令你感到最深的問題是什麼？
- 12、 如何獨自面對黑夜？
- 13、 這事件對您來說有哪些人令您感到重要？
- 14、 面對自己的內心有哪些聲音浮現？
- 15、 您如何重拾您的生活？
- 16、 您如何面對自己的內心情感？
- 17、 有重新想到您的感情依靠嗎？
- 18、 是否有過再婚的想法？
- 19、 你認為生活中最重要的價值是什麼？
- 20、 在您的生活中，最主要的主題是什麼？

A 參與者意義單元分析樣本

喪偶婦女心路歷程		(A 參與者)	訪談人:蔡春如	
編碼	訪談內容	摘要	意義單元	主題(類別)
RA1001	訪：你好，我是南華大學生死所的學生，我叫蔡春如，那很高興也很感謝你願意跟我分享你的生命經驗，那這份論文我們待會進行訪談，然後若在訪談中若有不舒服或是怎樣，你可以表達，那我們過程我們會錄音。	訪談說明		
A1001	受：OK			
RA1002	訪：好...你可以先介紹你自己一下嗎?			
A1002	受：我目前在農會工作，目前有兩個小baby...那...謝謝春如給我這個機會，讓我可以跟他分享一的生命路程，也謝謝她	基本資料		
RA1003	訪：那想請問一下，你今年幾歲?			
A1003	受：~39	基本資料		
RA1004	訪：39，那可以談談就是你當一開始是怎麼跟妳先生認識的嗎?			
A1004	受：我們是在農會認識的，他也是我們農會的職員。對，那一開始大家都是同事。	先生是同事	青春年華，幸福的憧憬與無憂的歲月	婚前與結婚的甜蜜

	對,然後就..感覺還不錯就在一起了對, 嗯~19 歲認識, 然後我們 23 歲結婚, 我 23 歲的時候結婚, 對			
RA1005	訪：那你跟...你覺得在婚姻裡, 你覺得你跟你先生最難忘的是甚麼?			
A1005	受：我們有很多很難忘的事。因為他很疼我。嗯~應該說有一種被寵壞的感覺。尤其是在生小孩的過程, 每次的產檢, 都是他陪著。	生子	幸福無憂的生活	婚後生活
RA1006	訪：嗯。			
A1006	受：然後小孩子坐月子, 他捨不得我累, 所以是他在泡牛奶餵, 然後我們會固定出去玩。所以全省走透透都有很多美好的回憶。	有很多美好回憶	幸福無憂的生活	婚後生活 親子甜蜜時光
RA1007	訪：嗯, 那先生是哪時候...開始有發病的?			
A1007	受：嗯~民國 94 年 5 月份。嗯~發現...就是...等於是..病發暈倒了, 就一路從北斗的南幸醫院, 一直檢查, 然後最後選擇在台大手術。嗯~發現...就是...等於是..病發暈倒了, 就一路從北斗的南星醫院, 一直檢查, 然後最後選擇	94 年發病, 於台大進行手術	晴天霹靂, 惡疾纏繞	先生發病過程

	在台大手術。			
RA1008	訪：嗯哼。			
A1008	受：然後...手術的過程也很成功，那 94 到他...99 第二次發病其實這過程他跟正常人就沒有甚麼不同。只是說沒有把病情跟他講。	手術很成功，沒跟他講真正病情	隱瞞事實，陷入兩難	憂慮的六年矛盾與煎熬
RA1009	訪：沒有把病情跟他講?			
A1009	受：對。所以他活得很快樂，那 99.3 月 23，因為滿 6 年了。嗯~就是重大傷病要在重新申請。	重大傷病需重新申請	坎忒不安的心	病發至今 6 年
RA1010	訪：嗯。			
A1010	受：然後剛好在健保局的因緣際會下，因為他本人去要親簽，所以老師開的病...就杜老師，等於是手術的主治醫生開的病因讓他看了。所以一路他很...沉重的回來，他甚麼都不講。	因緣際會下，他的主治醫師開的病因讓他看了。	東窗事發，	他知道病因了，沉重
RA1011	訪：嗯哼			
A1011	受：可是，嘖...我們之間有那個默契，我們都了解。然後我就覺得說，第二次的復發，應該跟他的心情影響到了他。因為 3 月份檢查是正常的。	二次的復發跟心情有關	無語中彼此的默契	第二次復發
RA1012	訪：嗯哼。			
A1012	受：甚至醫生也說可以不用檢查，幾乎是很完美，可是在 8 月	耳朵裡面有水，心覺不太對勁		疾病纏身

	份, 嗯~他就是他覺得耳朵裡面有水。可是, 那時候我心裡就覺得不太對勁。然後, 就再去檢查。			
RA1013	訪: 嗯。			
A1013	受: 然後, 就復發了, 然後一路走來, 他就從第二次到復發走了, 就短短的六個月的時間。留下了很多的遺憾和不捨。	復發. 永別了	白頭到老轉成空, 徒留遺憾與不捨	喪偶
RA1014	訪: 嗯, 現在心情很難過, 沒關係。			
A1014	受: (啜泣) 因為從他走了到現在, 其實我不太想談這樣的問題, 因為很痛~(啜泣), 說真的這 13 年來。他真的是把我寵壞了, 從結婚到他走了這中間... 只要是到哪裡, 都是他一路陪著我, 我甚至這 13 年來, 很少去碰到車子。所以他走了這幾年, 我很難適應。	結婚這 13 年他把我寵壞了, 他走了, 我很難適應	白頭到老轉成空, 徒留遺憾與不捨	夫妻的感情喪偶後, 很難適應
RA1015	訪: 嗯, 是。你剛剛談的遺憾, 你覺得有哪一些遺憾?			
A1015	受: 身邊少了一個人, 孩子沒有爸爸的陪伴總是... 畢竟媽媽的角色跟爸爸的角色... 還是不同。	孩子沒有爸爸的陪伴, 媽媽的角色跟爸爸的角色... 還是不同。	無可替代的腳色	喪偶後