

國立交通大學教育研究所

碩士論文



逝者真的已矣？
青壯年喪偶者
與逝者持續性連結經驗之研究

Continuing Bonds Experiences of Middle-aged People
after Losing their Spouses

指導教授：許鶯珠 博士

研究生：陳采熏

中華民國一百零一年七月

逝者真的已矣？青壯年喪偶者與逝者持續性連結經驗之研究

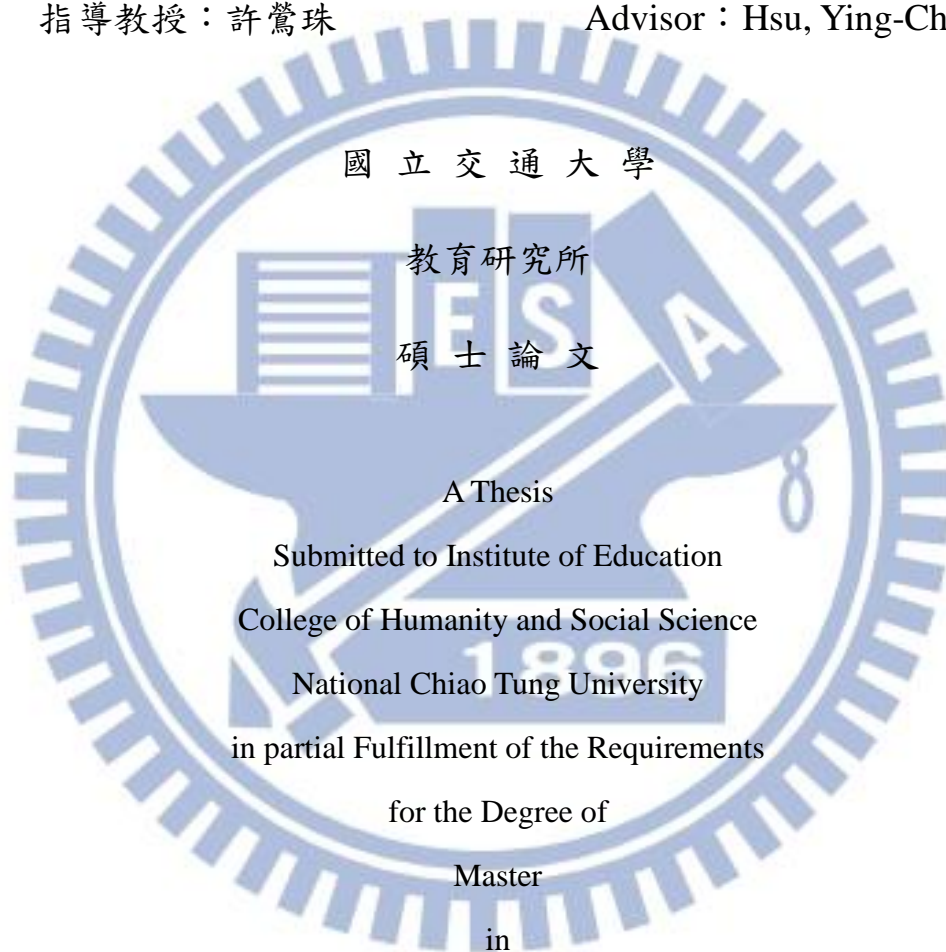
Continuing Bonds Experiences of Middle-aged People
after Losing their Spouses

研究生：陳采熏

Student：Chen, Tsai-Shiun

指導教授：許鶯珠

Advisor：Hsu, Ying-Chu



Institute of Education

July 2012

Hsinchu, Taiwan, Republic of China

中華民國一百零一年七月

逝者真的已矣？青壯年喪偶者與逝者持續性連結經驗之研究

摘要

本研究目的在於深入了解青壯年喪偶者所經驗到與逝者持續性連結現象內涵，採用質化研究典範中的現象學取向，以半結構深度訪談，共訪談四位青壯年喪偶者，所獲得的結論如下：

- (一) 將青壯年喪偶者持續性連結經驗區分成三部分「無法承受的生死分離」、「生活充滿追思與憑弔亡者的絕望」、「超越死亡的逝者恆存與再現」。
- (二) 持續性連結勾起倖存者對逝者的正負向情感，反映倖存者對逝者關係的詮釋，以及倖存者對於逝者死亡的調適狀態。
- (三) 持續性連結之意義建構面向，建構亡者帶給倖存者的生命啟示。
- (四) 華人社會文化脈絡下持續性連結型態包括：「來世」、「子嗣血脈相傳」、「亡者擁有神力」，而「無常」與「命運」的概念納入倖存者持續性連結的意義系統。
- (五) 持續性連結的調適功能在於投射、宣洩與解構喪偶者的傷慟，正向的持續性連結能修補與轉化青壯年喪偶者與逝者的缺憾和負向持續性連結。

研究者並據此結論提供喪偶者、諮商專業助人工作者與未來研究建議。

關鍵詞：青壯年喪偶、持續性連結、悲傷調適

Continuing Bonds Experiences of Middle-aged People after Losing their Spouses

Abstract

The objective of this thesis explores continuing bonds (CBs) experiences of 4 middle-aged bereaved spouses by semi-structured in-depth interviews, based on the qualitative approach, phenomenology paradigm. The CBs experiences of middle-aged people after losing their spouses were explored as follows.

1. Phases of CBs are "unbearable separation", "living death" and "permanent deceased".
2. The influences of CBs on mood regulation are both positive and negative, referring to relationship between the survival and the deceased.
3. CBs bring about the insight of life after death for the survival.
4. CBs are shaped by traditional Chinese culture, including the concept of "afterlife", "children as a symbol of the deceased", "supernatural power of the deceased", "uncertain life" and "Fate".
5. CBs are the way to project, express and reframe grief of the survival. Positive CBs help survivals work through their lost and transform negative CBs.

Finally, suggestions to bereaved spouse, counselors and future researchers were offered by this thesis.

Keywords: middle-aged bereaved spouse, continuing bonds, grief, bereaved adjustment.

致謝

「死亡服務生命，認識死亡，讓我更懂得如何活著」

一本碩論的完成是許多人投注關心、善意、支持與生命的結晶，首先感謝論文中的四位主角—弘毅、敬文、月亮與沛妤，有他們的分享讓喪偶的哀傷與沉痛有機會被看見與理解，讓更多哀傷的朋友能獲得更適切的支持與陪伴，讓大眾更能體諒喪偶的辛酸與艱難，這份研究的核心是關懷死亡的悲傷與失落，期盼從認識死亡的過程中豐富生命的活力。特別感謝這研究能夠順利完成的重要推手—許鶯珠老師，仔細詳盡又有耐心的陪伴與指導，協助我奠定學術研究素養，從萃取文獻的重要意義開始到能條理清晰地闡述論點，老師不辭辛勞的提點與修正滋養我的研究執行力，沒有老師的大力支持這本碩論無法如期完成。

感謝交大教育所，讓我學習成長豐富我生命能量的空間，嘉凌姐、雅怡姐與佩萱姐提供完善與貼心的行政資源，所內老師的教學熱忱令我感動，讓我能從享受學術的樂趣中提升專業素養，方紫薇老師對學生的關愛與慈藹，總能溫暖我的心，我的同學—秋秋、Eating、小璐和郁娟，我們一起經驗內在統整涵養助人專業的青春時光，真是太棒了，有你們當同學真好，念研究所的日子真的好幸福！最後感謝關心這個研究，協助研究的所有人，許多人的支持與鼓勵，這研究才得以呈現眼前。謝謝我的寶貝妹妹錦樺在學業與玩樂兼顧的狀態下，情義相挺地幫我謄寫大部分的逐字稿。感謝口試委員李玉嬋老師與蘇完女老師的意見，提點我持續性連結與意義建構研究的概念與架構，溫和地指出研究中的疏漏，讓此研究能更完善。

感謝所有跟這份研究有關的付出與努力，期盼這份對人文關懷的真善美能透過這研究成果傳遞開來。

感謝打從我思索轉換職涯跑道，離職準備考試，完成學業過程中一直在旁默默支持我的P，讓我能朝心之所向發展專長。

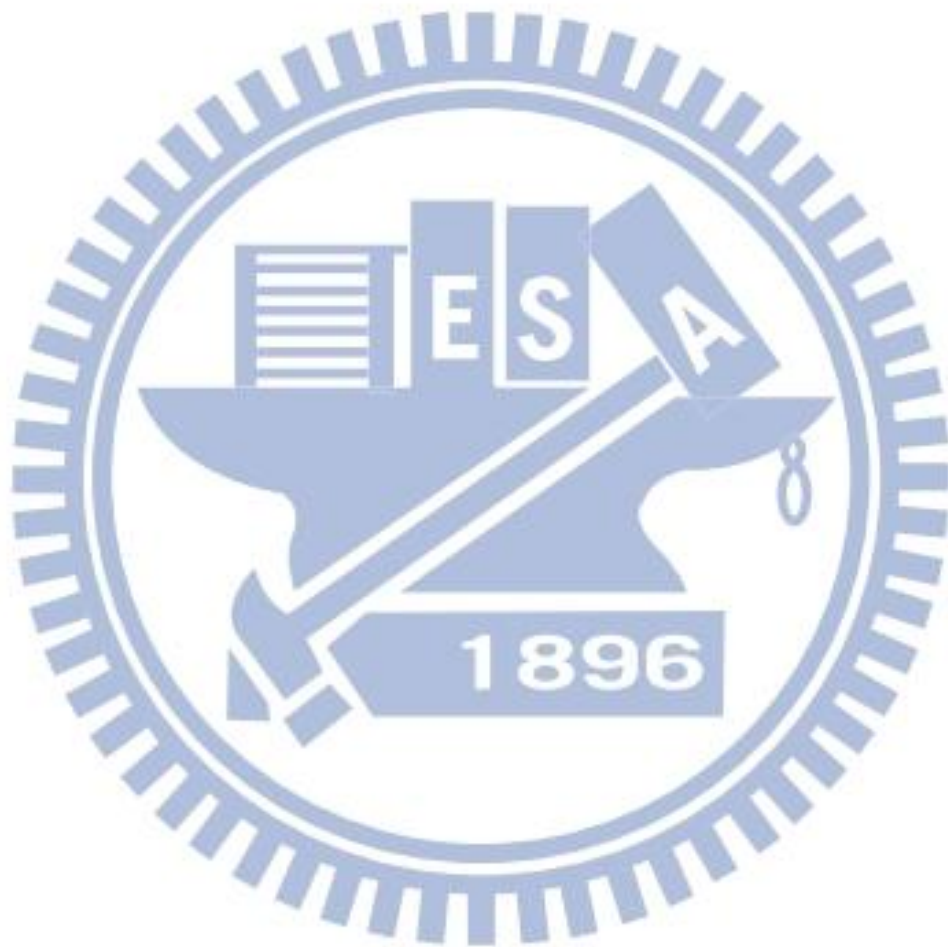
采熏

目 錄

中文摘要.....	I
英文摘要.....	II
致謝.....	III
目 錄.....	IV
圖 次.....	V
表 次.....	VI
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與問題背景概要.....	1
第二節 研究目的與研究問題.....	4
第三節 重要概念陳述.....	5
第二章 文獻探討.....	6
第一節 死亡的悲傷與失落.....	6
第二節 喪偶者的失落與成人發展歷程.....	10
第三節 喪偶者的持續性連結.....	13
第四節 喪偶的意義.....	21
第五節 喪偶者持續性連結與意義建構之關聯.....	26
第三章 研究方法.....	29
第一節 研究取向.....	29
第二節 研究工具.....	30
第三節 研究參與人員.....	33
第四節 資料收集與分析.....	35
第五節 研究嚴謹度與倫理.....	38
第四章 青壯年喪偶者與逝者持續性連結現象.....	40
第一節 弘毅的喪偶困境與持續性連結經驗.....	40
第二節 敬文的喪偶困境與持續性連結經驗.....	50
第三節 月亮的喪偶困境與持續性連結經驗.....	63
第四節 沛好的喪偶困境與持續性連結經驗.....	74
第五節 綜合討論.....	85
第五章 研究結論與建議.....	97
第一節 結論.....	97
第二節 研究限制與建議.....	100
參考文獻.....	103
附錄一：研究參與邀請函.....	108
附錄二：訪談同意書.....	109

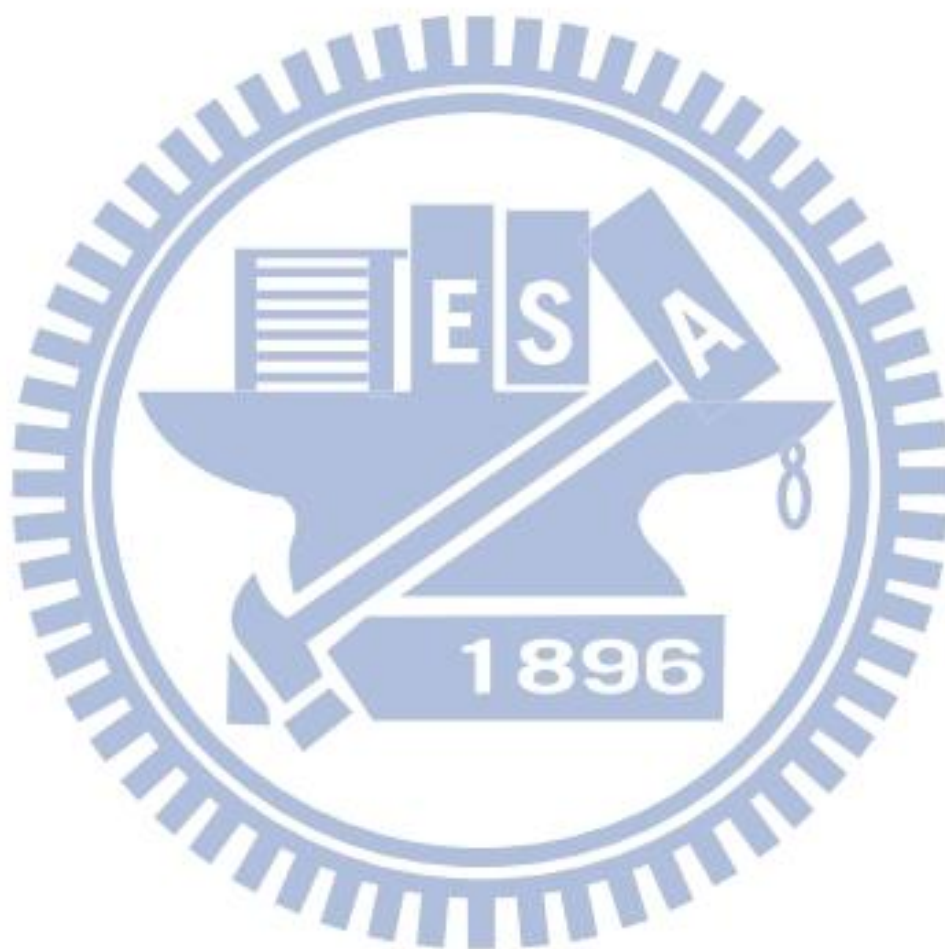
圖次

圖 2-1 倖存者失落意義調節複雜性與無複雜性悲傷的路徑模式	25
圖 2-2 持續性連結的運行關聯網絡	26



表次

表 3-1 訪談大綱	32
表 3-2 受訪者基本資料表	33
表 3-3 逐字稿符號表	35
表 3-4 訪談編碼簿	36
表 5-1 受訪者持續性連結階段經驗分類表	85
表 5-2 受訪者持續性連結之意義建構面向	90



第一章 緒論

你問我會不會走出來 我會跟你講 我不知道
我會覺得 那個就是生命重新做一個統整
那 什麼時候會走出來 我真的也沒有一個答案
也許 我這輩子都 走不出來 都有可能
我一直陷在這樣的情緒裡面 都有可能

~受訪者 沛妤~

第一節 研究動機與問題背景概要

親人死亡的心情是悲傷的，而不同對象的親人過世，個人需要面對的傷慟心情是不一樣的，就如同台灣俚語提到個人失親還有手足可以共同承擔與依靠，而喪偶是獨立面對這令人肝腸寸斷的傷慟，道盡了喪偶的沉重苦痛與無依的失落感（許蓓苓，2000）。根據內政部統計處（2011）的統計資料顯示，2010 年全台約有 118 萬人喪偶，約占總人口數 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。在 Hobson 等人（1998）的研究中，喪偶仍高居壓力生活事件的第一位；而每年有數百萬人面對喪偶傷慟，若未調適得當，將影響個人身心健康，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，喪偶的失落與悵然降低個人因應生活的能力，陷入適應不良的困窘中，形成個人危機與創傷（Walter, 2003；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。面對生活伴侶辭世，使喪偶者失去「配偶」這個角色，缺乏與配偶的實體互動經驗與感受，面對生活變動的壓力，勢必要重整其人生下半場的生命架構，找到人生繼續前進的方式，如何在喪偶的傷慟中，重新調整自己，成為喪偶者的重要任務，喪偶的悲傷調適歷程之研究，有其必要。

在失落議題中，最沉重的莫過於死亡。然而，在成長過程中往往鮮少學習如何面對死亡與經驗悲傷與失落，尤其是華人文化中，死亡更是極度避諱的話題，談論死亡更是不吉利的。甚至在民間的喪葬習俗中，更有許多禁忌與象徵性的儀

式，造成華人社會文化獨特的悲傷反應，例如：不要在亡者面前掉眼淚，此舉容易牽絆亡靈無法投胎或前往極樂世界；認為死亡是命運安排或因果報應，而會在喪禮過程中或農曆七月時為亡者祈福、植福田，為亡者盡最後的心力，以紓解對亡者的哀傷與思念之情；藉由靈媒「牽亡」與祖先崇拜的方式與死者溝通，以提供情緒支持（Chan, et al., 2005; Ho, Chow, Chan, & Tsui, 2002; Klass, 2006；王純娟，2006；林綺雲，2005；許敏桃、余德慧、李維倫，2005；廖梅花，2002），透過這些儀式來與亡者產生連結。

早期悲傷輔導著重處理「情感分離」議題，90年代至今重視「持續性連結」（Continuing Bonds）與悲傷轉化—將悲傷失落視為成長契機（Boelen, Stroebe, Schut, & Zijerveld, 2006; Field, 2006a; Field & Filanosky, 2010; Field, Gao, & Paderna, 2005; Klass, 2006; Neimeyer, Baldwin, & Gillies, 2006; Noppe, 2000; Schut, Stroebe, Boelen, & Zijerveld, 2006；石世明，2008）。近期的悲傷研究重視個人與逝者持續性連結具有悲傷調適的功能，同時探討其非適應性的相關因素與脈絡，了解個人持續性連結與悲傷與失落調適之關係（Field, 2006a, 2006b; Field & Filanosky, 2010; Klass, 2006; Malkinson, Rubin, & Witztum, 2006; Neimeyer, et al., 2006; Noppe, 2000; Packman, Horsley, Davies, & Kramer, 2006; Schut, et al., 2006），國內有關持續性連結對悲傷調適影響之相關研究則較缺乏，有待深化。另一方面，持續性連結與生命意義重建交互作用影響人們對失落的反應，倖存者與亡者維持緊密的連結卻無法整合失落於個人生命意義時，將使個人陷入複雜性悲傷的危機中，個人重大失落形成個人自我感危機，正向整合失落意義將促進生活導向創傷後成長（Neimeyer, et al., 2006）。Fry（1998）的研究中發現，經驗喪偶之慟所帶來的正向改變，個體歷經自我轉換，發現不同的自我，復原力提升，也重新建構生命意義，對生活有更高層次的存在性意義。

悲傷理論的發展歷程中，最初 Freud 在 1957 年提倡阻斷生者對亡者的依附，因為倖存者思念亡者的憂傷與渴望關係永存將形成個人病態憂鬱，隨後 Bowlby 於 1980 年以依附關係的失落與重建觀點，看待傷慟者重建內在安全感的階段性歷程，認為悲傷復原在於省思和表達對亡者與失落的負向情緒，著重再運用生者的回憶，告別與逝者的關係揮別悲傷，1969 年 Kübler-Ross 由臨床觀察彙整出悲

傷五階段論：否認、憤怒、討價還價、沮喪，並在最後的階段接受與逝者永久分離，都在強調倖存者要與逝者道別，重建新的人際關係（Hooyman & Kramer, 2006）。到了 1991 年 Worden 以情緒、生理、認知、行為描述一般人正常的悲傷反應，並發展悲傷任務以說明個人完成哀悼歷程的行動任務，隨著近年持續性連結概念的興起，Worden 於 2010 修正悲傷任務的最後階段，認為倖存者需憑弔亡者，以處理個人與逝者的連結使倖存者能投入新生活，並且讓逝者能持續地伴隨倖存者往後的人生（Worden, 2010）；近年受後現代建構主義影響，Neimeyer 提出意義重建模式，認為重要他人的死亡衝擊個人的既有的意義系統（existing meaning system），倖存者面臨個人內在的重整，倖存者創造失落意義的同時，也在維護與亡者間寶貴的連結（Neimeyer, 2007; Neimeyer, et al., 2006）。悲傷理論演進至今顯示倖存者與亡者的關係都是有所連結的，個人從死亡的失落中昇華至與亡者產生新的共處模式，近幾十年來，國外累積了許多對持續性連結與生命意義重建的理解，在研究者參閱國內悲傷相關研究時，發現國內研究著重於失喪者悲傷調適歷程與因應策略等研究，並且已經開始認識生命意義重建對失喪者的影響，卻沒有專門探討持續性連結的相關研究。

目前國內碩博士論文中關於喪偶的研究共有三十多筆（檢索日期：2011 年 1 月 12 日），大多以女性喪偶者為研究對象，在生命意義重建歷程方面僅有伍育英（2009）以敘說研究探討基督宗教信念對女性喪偶者生命意義重構歷程；而持續性連結相關碩博士論文僅有吳佳珍（2009）探討喪親者與已逝親人的連結經驗。在期刊資料中許敏桃、余德慧、李維倫（2005）訪談喪夫家庭以探討國人哀悼傷逝的文化模式，藉由本土信仰以靈媒與祖先崇拜的方式與亡者產生連結，以此關係連結達成哀悼療癒，而蔡佩真（2009）就逝者的虛擬存在與影響力的角度探討成年喪親者與逝者的關係與連結。綜合以上研究文獻，發現目前國內研究中，喪偶經驗持續性連結與生命意義重建研究相關之探討仍缺乏；在研究對象方面則以女性的哀悼經驗為主，鮮少談論性別差異。在 Chen 和 Hsu（2011）針對社區民眾所進行的哀傷反應調查中顯示，喪偶者對逝者持續性連結的程度顯著高於失喪對象為朋友與一般親戚的個人，並且男性的持續性連結顯著高於女性，說明持續性連結的性別差異，以上發現引起研究者欲深入了解持續性連結內涵對喪偶者悲

傷調適的功能與發展歷程。

Field 等人（2005）闡述持續性連結的發展階段，描述倖存者對亡者實體依附轉化到依附於對逝者心理表徵的過程，當中所引發的行為、情緒與認知反應，反映出持續性連結本身即是倖存者對亡者關係轉化的情感歷程。因此，本研究採用歷程性觀點，探討不同性別青壯年喪偶者與往生者的持續性連結，在青壯年喪偶者意義重建之路所扮演的角色，增進理解台灣青壯年喪偶者與逝者的持續性連結之現象，以及探討持續性連結在悲傷調適歷程中持續性連結的功能，提供失落與悲傷研究與實務工作者，對喪偶者的持續性連結有更多的認識，裨益於喪偶悲傷調適實務工作，並促進喪偶者了解個人與逝者的持續性連結。

第二節 研究目的與研究問題

本研究以青壯年經驗喪偶失落者為對象，希望達成研究目的如下：

- (一) 了解青壯年喪偶者與逝者持續性連結經驗。
- (二) 了解青壯年喪偶者持續性連結內涵。

依據上述研究目的，本研究探討之問題如下：

1. 青壯年喪偶者與逝者的持續性連結之經驗為何？
2. 青壯年喪偶者與逝者持續性連結的內涵為何？

第三節 重要概念陳述

壹、青壯年喪偶者

Erikson 將成人心理社會發展區分成三階段：成年早期、成年中期與老年期，成年中期位於成人 35 歲至 60 歲之間 (Corey, 2002)。本研究中的「青壯年」是指年齡介於 35 歲至 60 歲之間，正處於 Erikson 成年中期，投入工作生涯、家庭與休閒活動的個人；「喪偶」指有婚姻關係的男女雙方，其中有一方死亡之下的倖存者，不論是預期性或意外等各種死亡方式所造成個人失去配偶的狀態，法定配偶亡故的個人，「青壯年喪偶者」指成人於 35 歲至 60 歲期間面臨喪偶的個人。

貳、持續性連結

持續性連結是個人內在認知對失落的回應模式，意指人們在依附的實體對象消失後，以依附在象徵形體的方式回應其失落 (Noppe, 2000)，倖存者對逝者自然生成的內在表徵，呈現的形式涵蓋生者認同亡者為角色楷模或特定情境決策的引導者，繼承死者的價值觀或是回憶與死者的過往記憶等 (Marwit & Klass, 1995)。本研究中的「持續性連結」是指個人對逝者所產生的連繫感，描述生者用以維持與逝者連結的各種方式，生者利用種種象徵性儀式或物品獲得撫慰，以維持自身與死者的連結關係。

第二章 文獻探討

第一節 死亡的悲傷與失落

壹、死亡的悲傷

人出生的同時就走向通往死亡的道路，在生命發展的過程中死亡是必然的，但不論東西方文化面對死亡都隱諱不談，因此面對死亡，通常令人感到悲傷與措手不及。面對至親好友辭世時，人們有一段時間情緒會陷入低潮，經驗到傷慟 (bereavement)，呈現悲傷 (grief) 反應，需藉由哀悼 (mourning) 加以調適因應。親友亡故的失落議題在於失去個人情感依附所連結的生命體，當個人的心理運作模式為安全依附的型態，較能以成熟的態度面對失落，而內在機制為不安全依附類型的個人，較容易產生毀滅性行為，需要專業人員協助以化解危機；人們面對親友死亡的反應除了人格特質的差異之外，與死者的親密程度和其死亡方式也會影響個人的哀傷反應，與死亡對象的情感連繫程度愈強，對個人所造的傷痛與壓力越大；此外，突發性的死亡，如車禍、天災、或火災等，更是令人感到震驚與遺憾而陷入強烈的情緒起伏，對於自殺亡故的家人更有許多難以言述的複雜情緒，如困惑、憤怒、焦慮、羞愧與罪惡感等 (鄔佩麗，2008)。喪親者面臨人生中重要他人的死亡，常因此而改變人生觀與生活態度，重整個人的世界觀與個人對人我關係的假設，從死亡事件中獲得對生命的啟發與領悟 (黃鳳英，1998)。

貳、悲傷反應

悲傷 (grief) 指個體喪失所愛或親人後的經驗，包含引發身體化各種類型的痛苦，亡者身影在腦中揮之不去，對亡者或死亡情境有罪惡感或憤怒，無法發揮失落前的生活功能等 (Worden, 2010)。Hooyman 和 Kramer (2006) 指出悲傷是面對失去重要他人或事物時，在生理、心理與社會上的反應。悲傷會造成生理改變，如：沒食慾或失眠，在情緒上感到苦惱、憂愁或有罪惡感，在社交上影響家庭與其他入際關係。鄔佩麗 (2008) 認為悲傷是人面對傷慟經驗時的特殊反應，而親友死亡方式也會影響生者傷慟的程度：長時間患病導致死亡時，相較意外突發身亡者所感受到的震驚，較有心理準備面對死亡；遭遇親友自殺亡故時，除了悲痛，也會有困惑、憤怒等複雜的情緒反應。因此，綜合而言，悲傷是個體面臨

重要他人死亡的衝擊所產生的各類身心傷慟反應，對倖存者的生活形成重大改變，悲傷會因亡者的死亡情境、個人與亡者的關係親疏，以及個人特質形成個人化的悲傷反應。Worden（2010）將悲傷反應分成三類，分述如下：

一、 正常性悲傷：

泛指一般未完結的悲傷狀態，包含普遍在失落後的情感、行為、認知與身心反應。

二、 複雜性悲傷：

包含個人處於過度誇大、長期性、延宕性的悲傷狀態，或是個人有隱藏性的悲傷反應，過度或壓抑性的反應都造成正常性悲傷的表達困難。

三、 創傷性悲傷：

當個人經驗猛烈的死亡事件時，或死亡事件勾起個人過往死亡經驗，不安全依附或與死者關係衝突時，皆可能引起創傷壓力症候群（PTSD）的相關症狀形成創傷性悲傷。

大多數的人在經驗失落之後，皆呈現類似的典型悲傷反應，如焦慮與憂鬱症狀，個體有足夠的資源形成有效的調適策略，獲得情緒性支持與社會支持，此為正常性的悲傷反應；在某些情況下，例如：遭逢多重失落、缺乏社會支持、多重壓力、個人失落成為公眾媒體焦點等，使個人難以因應失落悲傷，且在失落發生後產生持續性的長期壓力，甚至在環境與社會支持強健的情況下，仍有調節悲傷情緒的困難，形成過度誇大、壓抑、長期性或延宕性的不正常悲傷反應

（Walsh-Burke, 2006; Worden, 2010）。哀悼是悲傷調適的歷程，在東方文化中，例如華人社會與日本，藉由喪禮或祭拜祖先等等各種儀式，協助倖存者與逝者溝通與對話，從儀式的過程中區分生者與亡者分屬於兩種不同的世界，使生者相信亡者的存在而不至於與現實生活混淆，轉換與逝者的連結方式，即是適應性持續連結的表現（Field, 2006a; Ho, et al., 2002; Klass, 2006）。

參、 喪偶的失落與悲傷

喪偶的失落與悲傷不單只是面對一個人的死亡，而是與配偶的所有關聯，包含倖存者與未來伴侶共度的計畫、希望與夢想等種種所帶來強烈的失落與悲傷，喪失了共享日常生活點滴的親密感，不再成為某人生命中的唯一摯愛，失去共享

生命重大經驗的重要他人，除了社會網絡的重大改變，生活中的重要節日，如：結婚週年、生日、家庭假期、親友的婚喪喜慶等，喪偶者承受這些事件所觸動的情感，成為獨身的成人，因應亡者離去的憤怒與其它負向情緒，掙扎是否對亡者忠貞，甚至性議題，都是艱難的悲傷歷程；兩性在面臨喪偶的反應亦有差異：女性喪偶者因應喪慟所激發的情感性苦痛與強烈情感反應而感到哀傷與麻木；男性喪偶者對亡妻有許多的思念卻難以言述，傾向以認知或行動的方式以解決哀傷（Walter, 2003）。在國內的知名青壯年喪偶人士當中，台灣首富郭台銘捐款 150 億成立「台成幹細胞治療中心」跨足醫療產業，以悼念癌症逝世的亡妻與胞弟（王詩雅，2010），展現男性以成立基金會紀念亡者行動的哀傷調節方式；帽子歌后鳳飛飛形容自己喪夫後四個月「吃飯拌眼淚」，「每天哭得很辛苦、很累」（劉衛莉，2009），顯示女性喪夫後情緒感受上的煎熬。除了喪偶的哀傷與情感麻木，作家鄧美玲（2010）描述自己在先生墜機身亡的四年後，體會到與亡夫合而為一，感受超脫男女情愛所帶來的純淨喜悅，從極大的悲傷中發現最珍貴的禮物。

肆、悲傷反應的差異性相關實證研究

Versalle 和 McDowell（2004）指出諸多研究認為，相較於男性，悲傷的女性較容易尋求支持，且有較高程度的痛苦、情緒反應與悲傷症狀，此論述忽略男女表達悲傷的差異性；在社會文化的規範中，人們較能接受女性表達強烈悲傷反應，而認為男性表達強烈的悲傷反應是不恰當且缺乏男子氣概的表現。Martin 和 Doka（2000）提出悲傷反應的男女差異模式，將悲傷反應區分為工具型（男性化）、直觀型（女性化）兩種，直觀型（intuitive）悲傷指個人情感上尋求支持，深刻的感受悲傷的痛苦，著重在開放直接的情感展現、尋求支持、與他人抒發情感，女性屬此類型居多又稱為女性化的悲傷反應；工具型（instrumental）悲傷指個人認知、失落問題解決模式的因應方式，較可能以蓋紀念碑或紀念館的方式以榮耀亡者，或是在為亡者的願望與期待上盡最後的心力，男性較傾向此方式因此又稱之為男性化的悲傷反應。悲傷輔導中強調經驗與宣洩悲傷的重要性，認為經驗悲傷的苦痛是悲傷調適歷程所必經的階段，認為工具型的悲傷模式較無法以適切與健康的方式表達悲傷（Versalle & McDowell, 2004）。Martin 和 Doka（2000）則認為工具型悲傷反應是以成熟且高階的認知活動，幫助個人因應難以承受的情

感，有別於傳統性的悲傷觀點過於關注情感經驗的面向，不論是工具型或直觀型的悲傷反應型態，皆是悲傷適應的有效策略。

喪偶者因應伴侶死亡的生活考驗所產生的悲傷反應與調適策略，適應情況因年齡、性別、文化、個人特質、因應能力、社會環境支持等有所差異；個人對生活的掌控感與自信程度，成為調節個人從喪偶中的復原力之一，在死亡當下嚴重憂鬱的個人，更容易有心理與情緒困擾，而願意尋求社會支持；再此，透過宗教信仰、正向思考、內控型的個人較能舒緩喪偶失落與悲傷對個人所產生的衝擊，以因應生活變動所帶來的壓力（Henderson, Hayslip, & King, 2004）。至於對生活的掌控力與正義失去信心的喪偶婦女，常無力照顧年邁的雙親或是青春期的子女，喪夫影響心理健康，使其處境更為艱難，往往使喪偶婦女陷入長期的生活壓力中；與已婚婦女相較，喪偶婦女自覺缺乏工具性與情感性社會支持，在喪夫一年之後，親友往往期待喪偶婦女能夠因時間流逝而能自我照顧，家人與朋友的支持是喪偶婦女生活滿意度的重要來源，有助於喪偶婦女的社會適應，從中感受到自己被需要、被愛與讚美（Ungar & Florian, 2004）；相較之下，男性較難表達喪偶的失落情感，相關研究也較為缺乏，有待進一步深入研究探討。

綜合以上所述，青壯年面對配偶死亡的不可逆性，悲傷乃人之常情，悲傷調適是個人化的生命歷程，青壯年如何因應喪偶後的生活，在人生道路中繼續前行，成為青壯年喪偶者的重要課題。

第二節 喪偶者的失落與成人發展歷程

不同年齡層遭遇喪偶的個人會面臨不同的挑戰。對五十歲以下面臨喪偶者，同年齡層的朋友可能較少有喪偶經驗，周遭朋友都成雙成對並將重心放在家庭生活，因此喪偶者容易缺乏支持，更需要適應其「獨身生活」的孤寂，因應社交網絡的轉換，另談婚嫁與否的兩難，「再婚」的決定更是挑戰喪偶者對忠貞的道德尺度以及對逝者的忠誠度（Walter, 2003）。除了喪偶者的生活適應之外，喪偶還涉及到經濟方面的議題，吳家鳳（2008）深度訪談並觀察四位因癌喪偶之單親婦女，其研究結果發現，即使在親友陪伴下，喪偶婦女仍是獨自承受喪偶傷慟，並且需要肩負起「養育子女」與「維持家計」的重責大任，這樣的議題容易發生在青年與中年的喪偶者。以下就社會心理發展的論點闡述人生各階段喪偶對個人的影響。

壹、青年喪偶

根據 Erikson 的理論架構成年早期從認同的發展危機轉移到重要他人的親密關係，在這階段的個人嘗試與他人建立關係與連結，在親密與孤獨間來回擺盪的方式經驗愛，在這個階段的青年戮力達成穩定的經濟獨立，也從種種的抉擇中建立其自主性。青年期所面臨的重大失落事件包含喪子或喪偶，都會中斷個人穩定的成年生活架構，也可能勾起個人早期對死亡的失落與悲傷，影響個人與他人的關係與身心健康（Hooyman & Kramer, 2006）。

青年喪偶並不普遍，青年的年齡很難讓人聯想到死亡的悲傷，四十歲以下喪偶更顯少被人所知，因此喪偶青年在此所面臨的壓力更勝於年長者，與同儕的差異性更被凸顯而增強個人的孤寂感；同儕與喪偶者相處更顯得不自在，因此而遠離喪偶者，同時扶養孩子長大也可能會成為青年喪偶者的挑戰。青年喪偶一般來說會對死亡有強烈的情緒及身心反應，與死者有關的人事物更容易勾起喪偶者的苦痛，出現較多的回憶、夢與對話等方面，形成與亡者的持續性連結（Hooyman & Kramer, 2006）。白惠芳（2001）指出喪偶婦女被迫失去婚姻伴侶，在複雜、混亂的悲慟情緒中，還需面對現實生活的壓力，包含經濟問題、照顧子女和雙親、打理家務等，成為家庭主要的支持者與收入提供者。青年喪偶者須面對壓力與孤寂感，但卻較少尋求協助，林佩蓉（2010）深度訪談三位分別在 27、35、40 歲

的喪偶男性，發現三位受訪者並未主動尋求協助，甚至對社工師的電訪感到厭煩，受訪者及其家人多迴避喪妻話題，鮮少情緒性的支持，多以忙碌活動轉移注意力；此外，社會文化較能接受且鼓勵喪偶男性再婚以獲得生活中的工具性支持。

貳、 中年喪偶

中年期的個人大多經歷親人死亡等事件，因此較能理解人走向死亡的必然性，逐漸適應老化造成的體力、視力、聽力等衰退，體會個人已達事業高峰並遠離早期夢想，承擔對子女、父母與社群的義務，藉由帶領或指導將焦點投注在對下一代的關懷上提供創造性的生產力，完成個人在中年的發展任務 (Hooyman & Kramer, 2006)。但是，中年時期的個人肩負許多家庭責任，因此，中年喪偶容易造成經濟上與子女照顧蠟燭兩頭燒的生活困境，台灣諺語：「中年失妻，親像三歲囡仔無老爸」。女性喪偶者要扛起經濟重擔，男性喪偶者要負起養兒育女照顧家庭的責任，個人身兼逝者原先在家庭系統中所扮演的角色而左右為難，無法盡善家庭責任造成家庭危機 (許蓓苓, 2000)。林斐霜 (2002) 對六位中年喪偶婦女進行深度訪談，發現婚姻對女性的限制以及經濟上仰賴男性更凸顯喪偶婦女的脆弱，喪偶婦女多以孩子為生活重心，對孩子有較多的期望，感覺單親是一種缺陷且放棄再婚。相較於女性喪偶者的經濟安全壓力，對男性喪偶者而言，「操持家務」成為主要的日常生活壓力 (陳永銓, 2009)。

參、 老年喪偶

Erikson 認為老年的發展任務是達成自我整合，獲得內在的整體感，個人過去所完成的發展任務有助於老年期的整合，個人在這階段回顧、評估與重新解釋過往經歷以消除早期的內在衝突建構新意義，準備為自己的人生蓋棺論定，若無法完成此發展任務的個人則表現出絕望與懊悔。老年比其他階段更容易面臨喪偶的悲傷與失落，甚至對年長的婦女來說，喪偶是必經的人生歷程，喪偶隱含多層關係的失落，包含好友、愛人、同伴與知己，失去例行性的習慣與互相依存的關係，也失去個人的認同核心。老年喪偶對個人來說更具有破壞性，不論男女都感受到強烈的孤寂感，老年喪偶的個人比青年喪偶更容易生病或死亡 (Hooyman & Kramer, 2006)。台灣俚語提到「臨春失犁，臨老失妻」、「滿堂兒女，不如白頭夫妻」、「一子子，毋值得四兩尪」來描述老年喪偶的處境，談到即使子孫滿堂也抵

不過可以談心話當年的對象（許蓓苓，2000）。楊麗絨（2005）深度訪談 11 位 60 歲至 104 歲老年喪偶婦女，歸納出五個主要概念，包括病中之情、夫亡之沉重、思夫之痛、生死兩相安與守節自在，其中提到面對夫亡的沉重，嘗盡人間冷暖，面對世俗無常與認命，感念子孫平安爭氣，也透過宗教祈求親友平安與自身善終，顯示受訪者對老化與死亡的不確定性。

綜合上述，不論喪偶發生在生命的任何階段都是沉重的壓力事件，青壯年與配偶相識交往與婚齡皆較青年夫妻來得長久，青壯年夫妻攜手共度許多婚姻生活的柴米油鹽醬醋茶，也正在為下一代努力工作付出的階段，不如老年夫妻皆已子女成家立業，青壯年遭逢喪偶除了造成情感上失落之外，更失去共同支撐家庭生活的伴侶，獨立承擔家庭責任，因此，有必要研究青壯年喪偶者如何在喪偶傷痛中調整與逝者的情感連結，重建生命意義，深入了解青壯年如何因應喪偶所造成的人生改變。



第三節 喪偶者的持續性連結

壹、持續性連結的歷史脈絡

二十世紀開始悲傷相關理論，在過去的 100 年中，持續性連結不被認為是正常性悲傷的一部分，在這過程中並非沒有學者發現持續性連結對倖存者的重要性，而是相關現象的觀察不屬於研究預期性焦點資料，因此未將持續性連結整合到悲傷理論與實務架構中 (Klass, Silverman, & Nickman, 1996)。

現代傷慟的概念始於 Freud 對哀悼的定義，在當時 Freud 沒有提到死亡後的悲傷，Freud 認為完結哀悼工作與否端看個人的自我是否能夠再次自由且不受拘束，需要摒棄對失落「客體」的投射與認同，消除自我對逝者的依附，將個人欲力 (libido) 投注在他人身上，經由個體不斷在現實中試驗的過程中終結與逝者的連結；從 Freud 的個人經驗來看，Freud 在女兒 Sophie 二十七歲死亡後退化到嬰兒性自戀 (regressive infantile narcissism) 的狀態，難以找到新的依附對象，也無法尋求超宇宙連結 (transcendent connection)，Freud 體會到悲傷工作是永無止境的歷程，無法切斷舊依附至新依附之中即成為複雜性悲傷，因此將哀悼工作的焦點放在截斷舊依附到新依附，認為持續性連結是不健康的，後佛洛伊德學派 (post-Freud paradigm) 延續 Freud 的理論架構，認為悲傷的主要目標是切斷與逝者的連結，促進新依附的生成，所以持續性連結並不屬於正常性悲傷的反應，對死者的持續性依附是個人未解決悲傷 (unresolved grief) 的表現 (Klass, Silverman, & Nickman, 1996)。

少部分的精神分析學者，如 Pincus 與 Takha，提出修正精神分析理論以囊括更多與死者持續健康連結的型態，認為解決傷慟涵括哀悼者整合對死者的認同，在失落調適的歷程中發展出新的自我感，而此評論並未納入主流精神分析學派的悲傷理論思維。之後精神分析學派仍持續的研究內在客體關係，重視嬰幼兒與主要照顧者的關係品質，由此延伸出個體與亡者的關係層面，認為戀親衝突 (Oedipal conflict) 止於父母失喪時，存在於理想我所內化的父母當中，將內化視為精神分析悲傷工作的一部分，就此論點看來，更能說明精神分析理論的本質在於闡述個人與亡者間的關係變化，雖然亡者於外在世界消逝，但卻展現於個體心理建構的內在表徵之中 (Klass, Silverman, & Nickman, 1996)。

Bowlby 提出悲傷的依附理論，針對精神分析理論進行大幅度的修正，仍延續切斷哀悼者與死者連結，與死者的分離 (detachment) 是悲傷適應的最終展現，而 Bowlby 覺得在哀悼的議題規避認同 (identification) 所扮演的角色即是失去哀悼的本質，但卻將倖存者認同的歷程視為病態的；Bowlby 的同僚—Parkes 隨後從喪夫者的研究工作中彙整出主要的悲傷模式，認為倖存者與亡者的內在表徵互動是悲傷早期的重要元素，倖存者一再重複感覺到心灰意冷的同時，也開啟倖存者消除與死者依附之路，然而，Parkes 的研究中也發現喪偶婦女與亡夫保有持續性連結，喪偶婦女與亡夫對話時感覺到亡夫同時也在旁聽著，此狀態撫慰了喪偶婦女，是 Parkes 與其同僚無法解釋的現象，也未因此非預期性的發現而變動其理論，也未持續追究這類型的撫慰對喪偶婦女的意涵 (Klass, Silverman, & Nickman, 1996)。

持續性連結的議題逐漸受到重視，從 Worden 修正悲傷階段論的歷程，似乎也呈現悲傷理論的更迭。Worden (2010) 基於持續性連結的觀念，二度修正悲傷任務論的最後任務，Worden 原先採用 Freud 認為哀悼的目的在於解除倖存者對逝者冀望與回憶，因此提倡倖存者要抽離對逝者的情感，投注於另一段新的關係之中，之後隨著持續性連結概念的興起，修正最後的悲傷任務，認為倖存者要將對亡者的情感安置於某處弔唁，以處理個人與逝者的連結使倖存者能投入新生活，然而，Worden 發現逝者持續地伴隨著倖存者往後的人生，倖存者需要找到個人緬懷逝者的方式，因此，又再次重新定義第四項悲傷任務——在新生活中找到與逝者的持久性連結 (enduring connection)。

總結以上所述，持續性連結的現象普遍存在於喪慟者的生活中，過去精神分析的理論主張截斷持續性連結以完成哀悼歷程，而稍後提出的依附失落理論已納入亡者的內化與認同議題為哀悼的核心，但仍以不正常悲傷的觀點看待持續性連結，客體關係理論以內化往生者認同的方式處理倖存者與死者的依附議題，隨著悲傷理論與相關研究的累積，使持續性連結的重要性浮現，學者們逐漸將焦點放在此現象帶給喪慟者的撫慰與悲傷適應性。

貳、持續性連結與依附

持續性連結乃指倖存者維持與逝者的依附關係，而非阻斷與逝者的依附

(Worden, 2010)。持續性連結為依附理論所延伸的新概念，依附連結的產生立基於個體遭受威脅時，所啟動的一系列行為反應，促使個體維持或再建構依附對象的親近感 (proximity)，此種維持親近感的依附效用有助個體生存，透過生理距離調節作用 (physical distance regulation)，產生一種回應性依附對象 (responsive attachment figure) 的心理表徵，激發對依附對象的心理性親近感，使個人感到安全的內在運作模式，此能力攸關個體在摯愛死亡後是否能有效運用持續性連結；當情感依附對象死亡，倖存者永遠與其所愛分離時，引發深刻的生物心理社會層面的轉換 (Field, et al., 2005)。

Field 等人 (2005) 引用依附理論的概念，將倖存者的持續性連結歷程區分為三階段，說明逝者亡故後，倖存者對亡者實體依附轉化到依附於對逝者心理表徵的過程，將持續性連結形成的三階段分述如下：

一、 抗議期 (protest phase)

倖存者在死亡事件發生後，意圖再次與逝者有實質上的接觸，以對抗死亡事件的真實與痛苦。在此階段的持續性連結，呈現出倖存者在個人生活中再次發現逝者的種種行為反應，例如：走訪逝者經常出沒的地點，以期能與逝者重逢，甚至感受到超自然現象，在人群中發現逝者的蹤影，覺得自己看到逝者或聽到逝者的聲音，也會將他人錯認為亡者等。當倖存者不相信逝者已經與逝者永久性分離，而保留逝者的所有物品，希望亡者能再歸來時使用，此類型的持續性連結，由於倖存者無法接受此永久性的失落，成為個人未解決悲傷的指標。

二、 絕望期 (despair phase)

倖存者相信自己已經與逝者永遠分離，引起憂鬱與退縮反應，此時的持續性連結勾起個人覺察分離的痛苦，倖存者想要避免任何引起回憶的東西，持續性連結在這階段中調節悲傷的效益有限，倖存者對逝者產生的幻覺比抗議期來得少。持續性連結在抗議期與絕望期當中，暫時緩解失落所帶來的情緒性苦痛。

三、 內化期 (internalization phase)

在最後的階段中，倖存者將苦痛轉化為全然接受實體性的永遠分離，持

續性連結表現於個人使用特定客體成為逝者的象徵，形成與逝者連結的媒介，倖存者將逝者內化為自我系統中的一部分，例如：將逝者轉化為個人的重要楷模，成為個人過往中深刻意涵的認同及連結，藉由心理性的親近感替代過往親近實體的需求，重新發展與逝者實體性永久分離的新生活。

Field 等人（2005）認為倖存者的持續性連結在逝者亡故後，歷經階段性的轉換，最後階段的持續性連結能協助倖存者於當下追憶亡者，在死亡事件後為倖存者帶來情緒調節的效益，因此持續性連結屬於個人健康調適中的一部分，倖存者需要轉化持續性連結的歷程，而非阻斷倖存者與逝者的連結。

Neimeyer 以哀悼與悲傷調適的觀點看待持續性連結與意義重建的關聯性，認為重要他人的死亡事件衝擊個人的既有的意義系統（existing meaning system），倖存者面臨個人內在的重整，倖存者創造失落意義的同時，也在維護與亡者間寶貴的連結，失落意義的重建透過種種儀式，協助倖存者經驗與逝者關係的改變以知覺失落，並藉由關係中的種種連結物——如：亡者的重要物品、照片、禮物、紀念物等，將關係轉化至與象徵性媒介的互動以重建倖存者的自我，發現死亡經驗對個人的意義，以延續因死亡失落而斷裂的生命故事（Neimeyer, 2007; R. A. Neimeyer, et al., 2006）

維繫與死者的持續性連結是對古典精神分析的悲傷與哀悼觀所產生的修正，後現代取向認為成功地解決悲傷並不代表一定要打破依附連結，考量面對死亡的多元反應與悲喪者的歷史文化脈絡，從連結的持續性中更進一步深入的架構出死亡對生者的意義，重新建構與死者的社會關係，從生命全程與整合性的依附觀點來看，關係並不因死亡而產生斷裂，持續性連結回應個人生活課題產生歷程性的變化，延續個人與死者的關聯性（Field, 2006a; Field, et al., 2005; Klass, 2006; Malkinson, et al., 2006; Marwit & Klass, 1995; Neimeyer, et al., 2006; Noppe, 2000; Schut, et al., 2006）。

參、持續性連結與悲傷調適

在悲傷調適歷程中，持續性連結被視為調適悲傷與失落的方式之一，逐漸成為個人悲傷調適成功與否的指標之一。持續性連結是個人內在認知對失落的回應模式，意指人們在依附的實體對象消失後，以依附在象徵形體的方式回應其失落

(Noppe, 2000)，倖存者對逝者自然生成的內在表徵，對倖存者的生命全程扮演健康的角色，呈現的形式涵蓋生者認同亡者為角色楷模或特定情境決策的引導者，繼承死者的價值觀或是回憶與死者的過往記憶等 (Marwit & Klass, 1995)，持續性連結並非在死亡當下突然產生，乃是隨著時間轉變的歷程中發展而成 (Packman, et al., 2006)。

不利於悲傷調適的持續性連結形式涉及到個人未解決失落 (unresolved loss) 的行為反應，此時所衍伸對亡者的持續性連結無助於喪慟調適，倖存者認為死者如往常般活著，否認死者已亡故的事實，持續性連結成為個體抗拒失落的痛苦所形成的防衛現象；而在適應性的持續性連結中，倖存者能了解其連結的本質有別於逝者生前，完全轉向內在的表徵且不再有任何涉及他人的實體存在，形成維持個人認同與生活功能的內在資源 (Field, 2006b)。

持續性連結是悲傷調節反應的一部分，當倖存者能夠將個人與逝者的關係昇華內化，此時持續性連結有助於個人適應逝者已逝的生活，調節倖存者對逝者死亡的傷痛，因此持續性連結展現正向的悲傷調適功能；然而，倖存者持續性連結無法達成關係昇華內化的階段，長期停駐於抗議期與絕望期，將形成倖存者悲傷調適困難 (Field, 2006a, 2006b; Klass, 2006; Neimeyer, et al., 2006; Noppe, 2000; Packman, et al., 2006; Schut, et al., 2006)。Worden (2010) 以悲傷任務論說明喪者在哀悼調適的歷程中需要完成四項任務，其最新的著作中修正最後一項悲傷任務，認為倖存者要能在新生活中找到與逝者的持續性連結方式，持續性連結成為倖存者哀悼歷程結束與否的指標。Neimeyer 等人 (2006) 指出持續性連結在喪親者面對逝者往生後數月甚至數年之後，仍不斷地沉浸在對逝者的回憶與形象中，此舉有助於維持對亡者的依附。Malkinson 等人 (2006) 提出悲喪的雙軌模式 (Two-Track of Bereavement) 應用於悲傷治療中，雙軸中第一軸為個人在失喪後的生活因應與調適，以促進倖存者的生活功能；第二軸即是協助失喪者維持與逝者的關係，在逝者死亡後須要重新建構與亡者的連結，因此倖存者能述說與分享亡者的事情與回憶，對倖存者處理與逝者關係來說很重要。

綜合以上所述，失喪者使用持續性連結策略紓解對亡者的思念，協助倖存者因應逝者死亡所帶來的生活改變，維持自我的完整性，持續性連結轉化逝者成為

倖存者的精神依附表徵，延續逝者與倖存者的關係，內化成自我中的一部分，協助喪偶者調節失落的生活角色與生命意義。近代的悲傷治療強調與亡者保持連結的適應能力，而非斷絕關係，將逝者內化為自我的延伸，維繫其心理依附。

肆、相關研究

Field 和 Friedrichs (2004) 使用正負向情緒量表與持續性連結適應量表測量 30 名不同時間喪偶的婦女，以每三小時的頻率一天四次共測量十四天，以了解喪偶婦女使用持續性連結策略的悲傷適應情形，結果顯示當喪偶婦女早期較多持續性連結經驗時，可預測個人有較強烈的負向情緒，因為初喪偶者較無法接受逝者已逝的事實，持續性連結的表達方式偏向「實體依附」的期待，出現死者還在的錯覺，但對喪偶超過兩年的婦女來說並沒有此現象，因為喪偶超過兩年的婦女其持續性連結的表達方式傾向與死者的「象徵性連結」，諸如保留遺物但知道死者已逝，而將死者當成是生命中的角色楷模等，所以持續性連結程度與正向情緒呈現正相關。從這樣的研究結果中發現，持續性連結與情緒具有雙向的關聯性，在喪偶婦女早期高度的負向情緒引發更多的持續性連結因應策略，而在情緒與持續性連結的多次波動之下，持續性連結的表達從實體形象的期待、失望、失落到象徵意義的出現，最後產生正向情緒，因此持續性連結是情緒調節的有效策略，此效益會隨著喪偶後時間的流逝更為彰顯。Field, Gal-Oz 和 Bonanno (2003) 對 39 位喪偶者進行為期五年的長期性追蹤研究，分別喪偶後 6、14、25 與 60 個月後測量持續性連結量表 (Continuing Bonds Scale, CBS) 與其他悲傷症狀量表後發現，高程度的持續性連結，不論何種持續性連結的表達方式，皆為調節哀傷的有效策略，大幅降低悲傷症狀，其研究結果也發現過往與配偶關係滿意度高的個人預測其有較高的 CBS 分數，顯示與配偶的關係品質影響個人形成持續性連結。某些情況下的持續性連結也可能會造成個人不適應的社會功能，Lopata (1981) 大樣本調查芝加哥的女性喪偶者，發現超過六成的婦女將亡夫的形象神聖化，理想化亡夫有助於促進婦女在婚姻中的自我感，如此行為表現於社交活動時卻危及他人自我認同，建構出他人不如亡夫的意象，影響女性喪偶者與他人往來的意願。當喪偶者再婚時，喪偶者與亡故配偶的連結將持續影響往後的婚姻，亡故配偶、新配偶與喪偶者將形成三角關係，對喪偶者而言前段的婚姻關係並未結束，

而新配偶的順位總是被放在亡故配偶之後，讓新配偶覺得自己像個局外人，甚至是喪偶者與亡故配偶婚姻關係的侵入者，因此喪偶者再婚時需要重新建構婚姻的照顧、親密、承諾、家庭感與認同感，當新配偶成為喪偶者新的支持與安全感來源時，將改變喪偶者對亡故配偶的持續性連結（Moss & Moss, 1996）。

除了喪偶者的持續性連結之外，在其他失喪對象的持續性連結相關研究中，會因為失喪對象對於個人的角色意義差異而有不同的表徵現象，就喪手足來說，手足身兼玩伴、密友、楷模與朋友等角色，共享生命的過往，在面臨手足失喪時，手足的認同更會錯綜複雜的與個人連結著，往往採取特定行動以維持與失喪手足的聯繫伴以隨著倖存手足成長，例如持續回憶與失喪手足的種種甜蜜往事，在婚禮會場擺放逝者最愛的花朵裝飾與佈置代表亡者同在於典禮會場中，期待未來的重逢等等，如同帶著亡者一起生活般在生命道路上前行，每一個持續性的連結代表著與逝者關聯性的存在，喪手足者會感覺遺留亡者獨自在生命歷程前行是不忠的行為（Packman, et al., 2006）；關於父母失喪的持續性連結的相關研究中，Silverman & Nickman（1996）發現喪親兒童使用一系列的回憶、感覺與行為等建構自己對已故父母的連結，讓自己能更親近已故的父母親，其連結策略包含：（1）設定逝者身處所在，認為逝者存在於某空間中，如天堂；（2）感覺逝者的存在，認為自己被逝者的靈看顧著；（3）採取行動以親近逝者，例如拜訪墓園；（4）追憶自己與亡者的過往；（5）保留逝者遺物，以維持對亡者的連結。蔡佩真（2009）訪談 11 位父母死亡的成年喪親者，歸結出與逝者連結的形式包括：完成遺旨、繼承家族有形或無形資產、依循死者典範、發展變革突破、展現個人主體性等等，認為「逝者虛擬的存在緩解失落的巨大衝擊」。

在華人社會中，會在家中擺放亡者牌位或照片，並在冥誕時祭祀往生者，如同逝者仍與家族共存的現象，也屬於維持連結的形式（Ho, et al. 2002）。許敏桃、余德慧、李維倫（2005）分析 52 位寡婦與 30 個喪父青少年的訪談，發現三個家庭哀悼傷逝主題皆為了達成生活圓滿及保留逝者象徵意象，其中一個主題是尋求與死者的關係：喪偶婦女藉由靈媒與祖先崇拜的方式與死去丈夫產生連結，以平復喪夫的不完整感或失敗感。文中認為與亡者的連結是哀悼的重要歷程，而使用「再連結」的方式描述持續性連結的現象，以「關係重新締結的療癒現象」說明

華人文化脈絡系統下持續性連結的適應功能。

綜合上述相關研究，持續性連結的功能在於調節死亡悲傷與失落所伴隨而來的負向情緒，不同失喪對象的持續性連結有其獨特的意涵，以協助個人維持與逝者關聯性。喪手足者的持續性連結，維繫著同心搭檔的存在感；喪父母者的持續性連結，以回憶、感覺、祖先崇拜或傳承家族無形的價值與資產等方式維繫與父母的親近感；喪偶者的持續性連結，延續婚姻關係中的自我感，持續性連結協助個人從健康的依附關係中，紓解倖存者情感，調節死亡所帶來的失落。在華人相關研究中，提到以宗教性的儀式或家族體系價值觀傳承的方式描繪華人持續性連結的樣貌，然而許敏桃、余德慧、李維倫（2005）的研究中，單單以靈性的宗教文化性層面描述喪夫者持續性連結的現象，缺乏持續性連結表徵中對亡者追憶、感覺、行為、價值觀影響等層面的探討，本研究深度探討台灣青壯年喪偶男女持續性連結的多元面貌，不單以宗教的觀點，還期待發現青壯年喪偶者持續性連結的形成歷程與呈現方式，以及持續性連結對青壯年喪偶者的意義與影響。

第四節 喪偶的意義

壹、意義的陷落

創傷事件及其失落粉碎了個人對生活世界的認知假設，破壞個人對世界良善和賦予意義的認知，且損害了個人自我價值感，使人們認為世界是黑暗邪惡的，生活沒有意義，個人沒有價值也不值得去感受任何美好，這令人承受極大的痛苦，內心與外在世界遭逢突如其來的陌生感受所壓迫著，生活最基本的信賴感蕩然無存，將倖存者逼上了絕路，並非所有的失落皆會危及個人對生活世界的認知假設，唯有足以猛烈衝擊個人生活假設的重大失落才會對個人造成極度傷害，當個人對生活的認知假設有能力容納失落時，即可保護正處於苦難煎熬中的失喪者（Gillies & Neimeyer, 2006）。

青壯年正值人生中為個人事業與家庭打拼付出的階段，相信個人努力投入生活即能獲得回報，此階段遭逢喪偶，面對生命難以掌控的生死變數，頓時不知道自己能夠相信什麼，該為了什麼而努力，失去了生活的動力，無法理解也很難相信死亡竟然會發生在自己的伴侶身上，對生活感到絕望無助與混亂，死亡硬生生的闖入喪偶者的生命，伴侶的死亡失去家庭生活的要角，怎麼樣努力打拼也換不回伴侶真實的擁抱，生活一切變的沒有意義也不值得。

貳、意義重建的核心

Gillies 和 Neimeyer（2006）闡述悲傷經驗當中尋找、創造與重建意義的核心概念奠基於意義建構理論，人們意義重建以回應失落的歷程中涵蓋三個主要項目，包含：合理解釋失落（sense making）、發現內在成長（benefit finding）與改變自我認同（identity change），茲分述如下。

一、合理解釋失落

當人們難以對失落有合理解釋時，是悲傷工作最艱難棘手的時刻，既有的生命意義捲入一場充滿懷疑與混亂的風暴，拒絕感受失落隔離失喪者的痛苦，也遠離重建生命秩序、安全感與掌控感的種種可能。人們在合理解釋失落的過程中，會尋求死亡發生的原因，何以死亡會發生在所愛的人身上？過去對於生活的見解與經驗為何？以上問題不一定能找到答案，也並不一定會去找人指點迷津，失喪者歷經各式各樣對於死亡與生命意義的謎團中，倖存

者質疑、尋找與感知個人傷慟是知覺失落與經驗悲傷的核心。

二、 發現內在成長

發現內在成長的能力，不論是對事件進行正向地再框架或是假想自己得到某些好處，對於適應事情的發生皆扮演著重要角色。從意義建構的觀點來看，發現內在成長即是建立新的意義架構的方法，有時內在成長包含了失落所帶來的悲慘，益處鮮少在事件發生後立刻被發現，通常在數個月甚至數年後，發掘生命的啟示並非悲傷最後的結果，而是個人的成熟、個人內在與社會資源運作之下的生活寶藏。

三、 改變自我認同

意義建構理論深信人們重建生命意義回應失落，勢必要歷經自我重建。過程中必然是極度痛苦與艱辛，而創傷後的成長（posttraumatic growth）即是個人適應失落的展現，人們往往會提到自我觀感的改變，變得更堅韌、獨立、有自信，有新的生活舞台，社交關係改變，更有同情心與親近他人的能力，覺察到生命的脆弱性，更能順應往後的失落。

青壯年喪偶者，感受失落源自於生活中伴侶不在身邊所引發的困境，孩子沒人照顧，肩負家庭經濟重擔，失去生活中為自己加油打氣噓寒問暖的活力源，孤枕難眠，想要為個人喪偶的寂寞與悲傷尋求合理的解釋。青壯年面對配偶死亡的衝擊，開始質疑喪偶怎麼會發生在自己身上，想要去理解配偶死亡的種種生活跡象，嘗試定義伴侶死亡的因果關係，較以往更能面對生死議題，領受死亡萃煉生命成熟度等內在成長。青壯年因應喪偶的挑戰，硬著頭皮面對現實生活中的責任，過程中學會更獨立自主打點生活的一切，更能處理孩子的議題，漸漸地對自己較有自信，改變自我認同，再次發現自己的能力與力量之所在，更能體會他人面對喪偶的困難。

參、 悲傷的意義

悲傷是人類的天性，同時也是社會所建構而成，死亡造成的天人永隔形成個人依附連結的斷裂，改變個人的內在與集體認同。意義重建奠基於個人社會心理的本質，在社會層面，民俗儀式、行為與地方文化提供倖存者整合重大失落的資源以及調節喪慟的混亂情緒；在個人與人際方面，倖存者掙扎著如何將失落納入

其既有的自我表述之中 (Neimeyer, Prigerson, & Davies, 2002)。失落因應是隨時間流動的動態過程，在因應調適的社會認知模式中，意義建構能維持被失落與創傷威脅的自我概念，維護個人自我價值感與既有的世界觀。人們假設生活事件都是有意義的，認為凡事都有講求公平正義，當喪親者無法滿足於對死亡的一般性理解，因此尋求深層的哲學性的失落意義，因此尋求意義以知覺失落或是冀望能從失落經驗中獲益，不論是修正對失落的詮釋或是修正世界觀以調適失落，都將是艱鉅的任務 (Davis & Nolen-Hoeksema, 2001)。

喪親者可能會經驗到重大的創傷後成長，顯現出深層的存在與靈性領悟，改變生活重心，對人有更多的熱情與親密感。其意義建構與持續連結的強度交互預測悲傷哀慟程度，對逝者強烈的情感依附但缺乏尋求更深遠的失落意義，將出現更多複雜性悲傷的症狀。複雜性哀傷是倖存者的「意義危機」，喪失有著重要意涵的過去、無法真實地活在當下且遠離有意義的未來，消極的世界觀與錯誤詮釋悲傷經驗，形成災難化與自我設限的認知過程，逃避焦慮與憂鬱增強複雜性悲傷的核心症狀，造成記憶整合困難 (Neimeyer, 2006)。

肆、相關研究

Davis 和 Nolen-Hoeksema (2001) 訪談親友在家病逝，請看護在家臨終照料的喪親者，分別在參與喪親前、喪親 3、6、13 個月後進行訪談，從 205 人的文本分析中發現，大多數人對尋求意義的無力感產生絕望。意義的呈現也相當具有個人色彩，每個人對意義關注的焦點也不同。焦點放在「知覺失落」以維持個人受威脅的世界觀；「尋求獲益」著重在維持或重建受威脅的自我感，改變自我認同、價值觀等失落的自我，「尋求受益點」的意義模式和知覺失落感受的能力無顯著關聯，但可為無意義事件創造意義。在逆境中尋找益處，則對事件本身不做處理，而將事件視為催化的歷程，發現的益處無關於事件本身的特質，卻關乎人格特質 (如：樂觀)，「獲益」的意義模式隨時間流逝對情緒的調節力越強。

面對喪親，倖存者往往企圖要理解死亡而尋求解答，尤其是非預期的意外死亡事件 (林秀玲、戴嘉南、黃瑛琪，2008；Lindqvist, Johansson, & Karlsson, 2008；Neimeyer, 2006)。對於創傷性悲傷的倖存者而言，難以將喪親失落納入其自我表述中，複雜性悲傷的倖存者無力建構出一個有意義的真實世界。然而，悲傷促使

人在絕望中成長，拓展倖存者的意義感（Neimeyer, et al., 2002）。意義重建模式轉化喪親者對喪親失落事件的詮釋，從調整認知過程，將失落事件視為個人成長的轉機（Neimeyer, 2006）。

Neimeyer 等人（2002）提出生命意義影響悲傷調適的假設模式（如圖 2-1），藉由依附理論說明個人對死亡所建構的意義如何引發個人複雜性悲傷的反應。個人童年成長經驗，對主要照顧者的安全依附與否及重要他人的死亡經驗會影響個人對死亡意義的解讀與悲傷調適。當個人主要依附對象死亡時，在不安全的自我運作模式之下，死亡事件成為危及個人安全的重大威脅，促使個人產生複雜性悲傷反應；相反地，對於安全自我運作模式的個人，經驗到死亡事件所帶來的悲傷與痛苦，不認為死亡事件對個人安全、長期生活目標與存活形成威脅，不會有悲傷困難的情形。Neimeyer 等人（2002）的研究中發現，安全感越高且穩定的婚姻關係喪偶者較沒有複雜性悲傷，身體健康較佳，醫療照護的費用相對較少，顯示個人對亡者依附關係的品質，影響倖存者對生命意義的建構，個人對生命意義的詮釋成為個人悲傷反應適切性與否的關鍵。

綜合以上所述，意義是人們面對生活的基本認知假設，青壯年對於人生已經有穩固的參考架構，不如青年時期的混沌探索，青壯年已從生活歷練建構出許多個人所相信的真理，青壯年喪偶直接衝擊個人與伴侶攜手共度白頭的假設，以及破壞對生活持續穩定發展的掌控感與安全感，身邊親友家庭父母健全孩子安在，唯獨自己痛失伴侶，難以理解死亡為何降臨正值青壯年的伴侶身上，為何自己要承受如此苦難，引發個人意義危機，因此本研究旨在了解青壯年喪偶的意義重建，發現青壯年將喪偶事件整合納入個人生活認知假設的過程，青壯年喪偶對個人意義建構的影響。

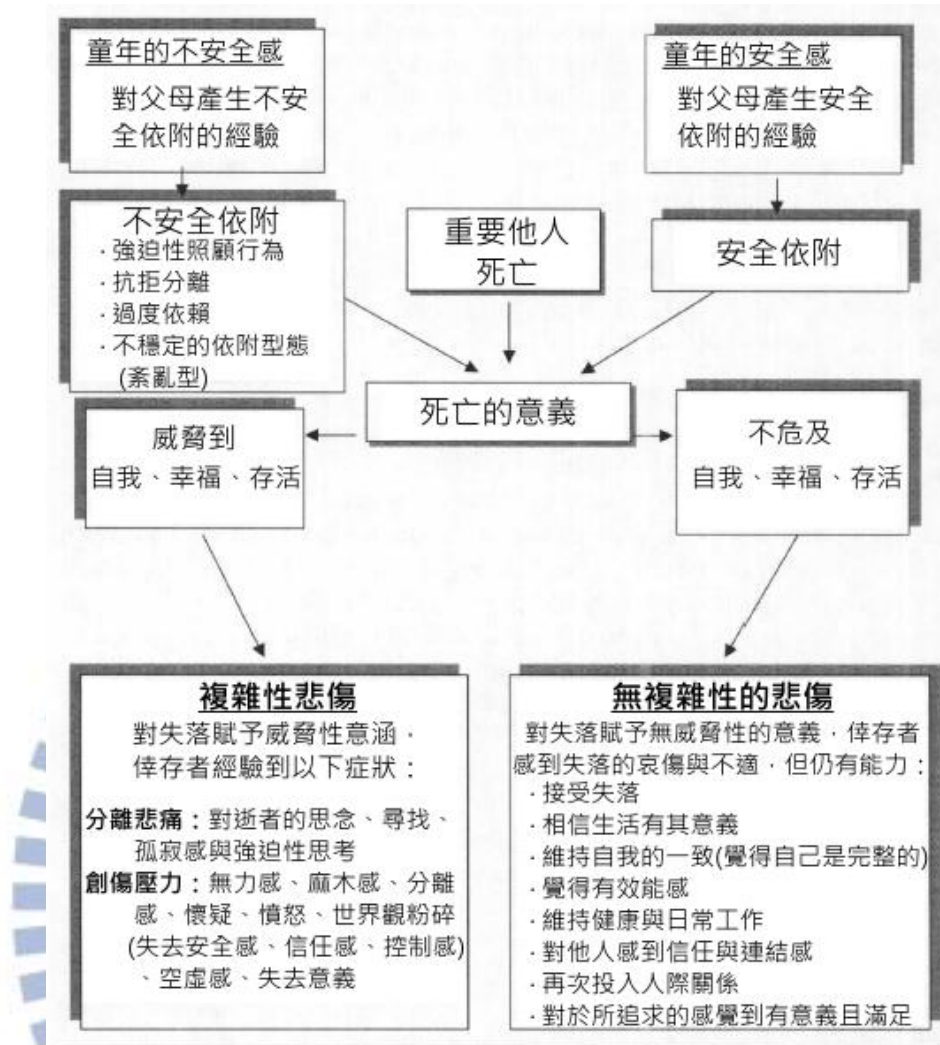


圖 2-1 倖存者失落意義調節複雜性與無複雜性悲傷的路徑模式
翻譯自“Mourning and meaning,” by Neimeyer, Prigerson, Davies, 2002,
American Behavioral Scientist, 46 (2), p244.

第五節 喪偶者持續性連結與意義建構之關聯

喪偶者面臨人生中重大轉變，衝擊個人對生活的信念系統與價值觀，造成生命意義的斷裂，在重新調整人生方向中整合喪偶失落，喪偶者與亡者持續性連結的過程中紓解與配偶天人永隔的哀慟，調整喪偶者與逝者的關係連結，重建個人認知意義的假設，喪偶後所帶來的生命意義同時也在與逝者連結的歷程中不斷深化與再造，喪偶與逝者的連結轉換與意義內涵持續隨時間變動並交互影響著，直到倖存者將逝者死亡事件融合成個人自我主體的一部分。

Klass(2006)以交錯的互動性網絡說明意義與連結兩者錯綜複雜的關聯性(如圖 2-2)，表示悲喪者任何的介入與歷程，無論網絡中各點的正負向變動都將造成全面性的變化，持續性連結含有社會與文化性的本質，當人們建構持續性連結的同時也在建構個人內在的現實世界和新的社會認同，從個人、家庭、種族、國家到宗教，各種層級的社會性論述的催化，建構出持續性連結的意義核心。

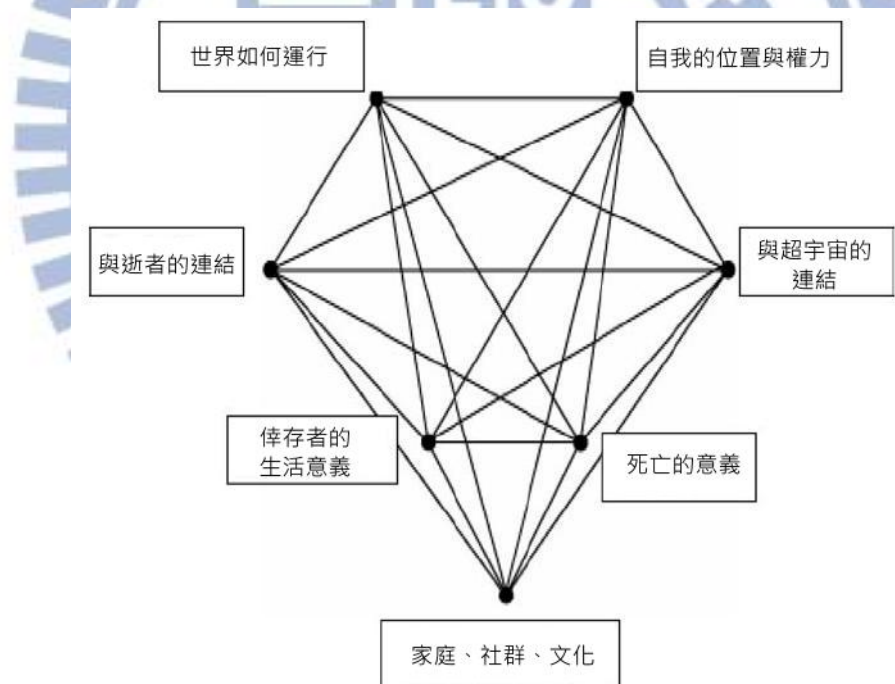


圖 2-2 持續性連結的運行關聯網絡
翻譯自” Continuing conversation about continuing bonds,” by Klass, D.,
2006, *Death Studies*, 30 (9) , p846

持續性連結的網絡架構中的各節點基礎源自於神話、象徵、生活史與社群歷史等，型塑出個人生活型態與生命論述，以下分別就 Klass (1999) 的論點簡述持續性連結網絡中各節點涵義。

一、 世界如何運行

個人與社群所認知的世界運行方式，以及個人與社群對於世界運行的作用力，建構而成的世界運行秩序包含信念、神話、生活儀式、關係隸屬、道德標準等等。倖存者難以適切的描繪個人失喪狀態，質疑既有所認定的世界觀，直到人們覺察到個人生活當中無法掌控的部分，仍可保有個人生活依循的型態。

二、 自我的位置與權力

重要他人的殞逝，形同個人所延伸的部份自我消逝，造成無力挽回的失落，倖存者學習如何在失喪後的世界中生活，以克服逝者死亡的失落與悲傷，如何在家庭與社群中再次做自己，讓生活再次變得有意義。

三、 與逝者的連結

倖存者與亡者天人永隔身處不同的世界，而與逝者的連結串連倖存者現實生活世界與超宇宙之間的隔閡，東西方傳統信仰中逝者以天使、聖徒、菩薩、神祇等姿態存在，增進倖存者親近逝者的空間。

四、 與超宇宙的連結

超宇宙意指超越時空，並超越當下生命與社會可觸及的真實世界以外的終極世界，是超越人類可理解的神祕力量。失喪者面對逝者死亡無法挽回的事實，了解生命死亡的必然，藉由對超宇宙靈性層面的啟發中獲得慰藉，面對死亡回天乏術的失落。

五、 倖存者的生活意義

亡者生前與倖存者交互共構而成的生活目標，在逝者亡故後倖存者的生活意義隨之改變，如同夫妻在孩子出生後生活意義在於撫育稚子，喪子後失去輔育稚子的生活意義。

六、 死亡的意義

逝者所扮演的生活角色隨者逝者亡故消逝，亡者對倖存者而言獨特的象徵意義，伴隨著逝者的亡故連同在倖存者的生活中死去。例如：家庭中以孩子為重要核心的爸爸，認為孩子是自己的小公主，喪子時連帶失去家庭的重要核心，同時也失去心目中的小公主。

七、 家庭、社群、文化

家庭、社群、文化是個人與他者產生人際社交連結場域，享有共同的價值觀與社會視野，倖存者所隸屬社群的風土民情促進個人整合失喪後的生活變動，並透過社群人際互動再次投入生活。

Klass 的圖中（如圖 2-2）研究者認為重要他人死亡事件的解讀，源自於個人家庭、社群與所屬文化的影響，倖存者須調整既有的生活以因應死亡事件的發生，包含對生活意義的修正，以解釋死亡的個人意涵，在認知的調節變動中，產生對逝者的連結，引發對個人對超宇宙的靈性連結，從過程中對生命有更高層次的啟發，獲得對生命更深刻的體悟，從深刻的體悟中找到個人自我的生活效能得到賦權，生命意義的重建與逝者的連結伴隨悲喪者度過悲傷調適的歷程。

Neimeyer 等人（2006）調查 506 位兩年內遭遇親友死亡的悲喪者（年齡平均數=20.52，標準差=3.83，全距=17-53）發現持續性連結與意義重建有交互作用的影響，兩者能有效預測創傷壓力與分離焦慮，在樣本中發現較高層度的意義重建者在悲喪的前兩年悲傷調適程度較佳，而失落後與亡者依附程度較高以及低知覺失落者與複雜性悲傷症狀有顯著的關聯性，顯示知覺失落程度影響悲傷的持續性依附，與亡者維持高度連結卻又無法整合失落事件於個人意義認知系統的個人，將是複雜性悲傷的高危險群。持續性連結與意義重建交互影響個人對失落的反應，促使倖存者在個人化的深層涵義中知覺失落調適悲喪。

綜合上述，倖存者持續性連結與意義重建的確有其關聯性的連結意義存在，然而當代研究中缺乏對持續性連結與意義重建二者關聯現象的深刻描繪與探討，本研究即在了解青壯年喪偶者的哀悼歷程中，與亡者持續性連結與意義重建所交融出的變化過程。

第三章 研究方法

本章共分成五節，第一節至第五節分別為「研究取向」、「研究工具」、「研究參與人員」、「資料收集與分析」與「研究嚴謹性與倫理」。

第一節 研究取向

本研究目的在於深入了解青壯年喪偶者持續性連結的主觀經驗與意義重建的現象，發現這當中的核心本質意義，因此採用質化研究典範中的現象學取向。現象學的目標在於，藉由個人界域 (horizon) 的所有體驗匯聚而成的資料，歸結出本質的規律性，達成揭露或認識每一存在本質與意義的目的 (汪文聖, 2001)。「生活世界」是現象学的核心概念，現象學關注被人類所經驗的現象，即是日常生活的經驗，關心人類意識活動所建構的世界，拓展對人類經驗的理解 (高淑清, 2008)。

目前國內對於持續性連結相關議題研究較為缺乏，對於相關概念仍處於初步建構的階段，研究者使用質性研究的現象學方法了解青壯年喪偶者的內心世界，獲得青壯年喪偶者的持續性連結的心路歷程及內在經驗，發現並還原經驗與現象的本質結構，重視青壯年喪偶者個人的生命經驗觀點，以建構喪偶者持續性連結的樣貌。

本研究旨在呈現青壯年喪偶者和逝者持續性連結的變化歷程，以及青壯年喪偶者生命意義轉化脈絡與持續性連結的互動關係，難以將現象化簡為少數變項，或是將喪偶、持續性連結等現象脈絡加以控制等量化研究方法進行研究。因此，本研究以現象學為研究方法，採深度訪談探究青壯年喪偶者對持續性連結現象的描述，關心持續性連結對青壯年喪偶者的意義。

第二節 研究工具

壹、研究者

在質性研究中研究者即是主要的研究工具（高淑清，2008；潘淑滿，2003），研究者本身的背景與經驗攸關研究現象的理解與執行研究的能力，以下說明研究者個人相關訓練背景與對死亡的印象。

一、研究者背景

關於研究者個人的死亡印象，初次經驗到親友死亡事件發生在國小一年級時曾祖母往生，當時在曾祖母的告別式，所有的大人都哭得柔腸寸斷，研究者對於大人們放聲大哭感到相當詫異與困惑，研究者那時只知道以後就會像平常一樣看不到曾祖母，並不了解死亡，無法體會大人哭嚎的哀慟。到了國中，某日學校朝會時，校方緊急清查三天未到校上課的同學名冊，確認後得知班上同學因車禍意外身亡，當時的我無法相信同學怎麼會就這樣突然消失了，對研究者而言，死亡好像是魔術般把一個人變不見，死亡好神祕，而且死亡似乎是不能說的秘密。大學畢業那年，外婆病故讓我悲痛欲絕，尤其看到外婆彌留前的面容、形體飽受病魔摧殘更讓我感到萬分哀慟不捨，在那之後的三年內研究者偶爾會在夢中與外婆相遇，在平日也會因為思念外婆而落淚，後來似乎在心中有個外婆的形象陪伴研究者說話，在生活中遇到挫折時也會想起外婆刻苦奮鬥的影像來砥礪自己，研究者感覺到與外婆的關係因為這內心形象的出現而變得更親密了，對於外婆形體的離去也因此而漸漸釋懷。出社會工作後，看到同事們因至親驟逝而抑鬱消沉，或是耳聞其他單位的職員因病或意外辭世，研究者才深深體會到原來死亡離我這麼近，原來「活著」並非想像中的那樣理所當然，這讓研究者更警惕自己把握現在、活在當下，珍惜活著的每一天，以及與人相遇的每次機緣。

研究者從人生經驗中醞釀生命人文關懷，在進入輔導諮商研究所後，選擇「失落與悲傷」為研究主題，在研究過程中不斷省視個人價值觀與經驗，檢視悲傷事件對個人的影響與意義，有助研究進行。然而，研究者盡力保持存而不論的情況下，在研究過程中仍可能會被受訪者深刻且寶貴的生命經驗所觸動，藉由研究札記的反思記錄，並且與研究團隊討論澄清的過程，協助

研究者將無關受訪者意識活動的想法和概念擱置一旁，以利於呈現受訪者內在經驗的生活世界。

研究者目前為國立交通大學教育所諮商組研究生，曾修過的質性研究相關課程有：「教育研究法」與「質的研究法」等課程，並曾參與過高淑清老師的「詮釋現象學資料分析工作坊」與鄭怡世老師的「質化研究資料分析工作坊」。關於悲傷主題相關的訓練，包含修習「心理衛生」時選擇「悲傷失落理論與實務」作為課程主題報告，並於期末時針對「失落與悲傷」議題進行文獻探討。研究方面，研究者在修習「質的研究法」時，曾經執行一個小型質性研究深入探討一名喪偶婦女的生命意義重建歷程；並於「教育測驗與評量研究」課程發展「台灣成人悲傷反應量表」，將持續性連結納入量表中的一部分。

二、 研究者的角色

在本研究中，研究者除了設計研究並撰寫研究報告之外，同時也訪談員、逐字稿騰錄者與資料分析者。由於研究者在設計研究時閱讀相關文獻，先前遭遇外婆去世的經驗，將文獻理論轉化為生活經驗，感受個人在悲傷中的心理歷程，也有喪偶友人分享其喪偶前後的生活經驗，以上經驗豐富研究者的理論敏感度，相對地對於現象描述有先前的理解與假設，在訪談的過程中研究者可能會被受訪者的經驗所觸動影響受訪者，對此研究者將秉持現象學存而不論的精神，將個人理解懸置，盡可能以開放的態度面對喪偶者的經驗，在研究過程中與指導教授及研究團隊討論，並請受訪者檢核，透過個人價值觀和經驗的澄清與區辨，盡可能呈現研究現象（Smith, 2006；高淑清，2008）。

綜合以上描述的相關經驗與訓練背景顯示研究者有執行本研究的能力，而研究者本身對死亡的印象與喪親的經驗可能在理解受訪者與描述現象的過程中產生偏誤，因此請研究團隊與協同分析員協助研究者澄清和討論，以期最終研究結果能盡量忠實呈現喪偶者持續性連結的現象。

貳、 訪談大綱

研究者依據文獻資料和研究目的擬定訪談大綱（表 3-1），訪談大綱主題為：

(1) 喪偶前後對人生的體悟與轉變歷程；(2) 與逝者持續性連結的方式與經驗；
(3) 與逝者的持續性連結對意義重建的影響。根據上述主題與指導教授討論，
發展半結構式的訪談大綱進行深度訪談，在實際訪談過程中依受訪者獨特經驗彈
性調整訪談問題，以貼近受訪者的脈絡與經驗。

表 3-1
訪談大綱

1. 先生或太太在什麼時候過世？怎麼過世的？
 2. 先生或太太過世前，對於死亡有過什麼樣的討論嗎？
 3. 接到先生或太太噩耗當時的感受、想法是什麼？
 4. 先生或太太死亡後當時在身體上與心情上有什麼感覺？
 5. 你怎麼和親友來往互動呢？親友對你的協助是什麼？
 6. 先生或太太過世讓您需要調適的部份是什麼？怎麼調適？
 7. 先生或太太死亡對您的衝擊是什麼？
 8. 先生或太太的後事和遺物是如何處理的？
 9. 您覺得先生或太太活著的時候和他過世後你的生活有哪些改變？
 10. 對先生或太太過世到現在，談談現在的心情或看法？這樣的想法或心情是如何改變的？
 11. 什麼時候或狀況下，會讓你想起先生或太太？
 12. 當你想念先生或太太的時候，你通常會做什麼？
 13. 雖然先生或太太已經過世了，你覺得自己有哪些部分是受他的影響？
 14. 談談你先生或太太以前相處的情形，你怎麼看這段婚姻？怎麼看現在和先生或太太的關係？
 15. 先生或太太過世對個人的人生觀、價值觀、生活目標有何影響？
 16. 從先生或太太過世至今，幫助你重新面對生活的力量是什麼？
 17. 從先生或太太過世到目前為止，您生活中哪些事讓您感到滿意、覺得很有意義？
 18. 你目前覺得生活中最有價值、最值得追求的是什麼？
-

第三節 研究參與人員

本研究參與人員除了研究者以外，還有受訪者、協同編碼員和研究團隊，分別說明如下：

壹、受訪者

本研究以立意取樣方式，邀請符合研究主題的喪偶者四位，進行訪談半結構訪談，受訪者篩選標準為：

- 一、 喪偶當時年齡介於 35~60 歲之間。
- 二、 喪偶逝世一年以上十年以內者。
- 三、 願意接受訪談述說喪偶經驗者。

本研究受訪者招募管道如下：

(一) 新竹生命線喪親支持團體成員

新竹生命線曾開辦幾期針對親友失喪民眾的支持性成長團體，其中有部分喪偶民眾，藉由支持團體的成員資料，針對符合資格者提出邀請，招募願意接受訪談的喪偶者。

(二) 其他

透過親友引薦符合資格的喪偶者，並對喪偶者進行研究參與的邀請。

本研究經上述招募過程，共邀請弘毅、敬文、月亮、沛妤等四位喪偶者參與，受訪者基本資料整理如下表（表 3-2），為尊重參與者隱私與研究倫理，將受訪者個人資料匿名處理。

表 3-2
受訪者基本資料表

受訪者	弘毅	敬文	月亮	沛妤
性別	男	男	女	女
喪偶年齡	近 60 歲	40 多歲	40 多歲	約 40 歲
喪偶迄今時間	二年	七年	三年	四年
喪偶原因	癌症	癌症	意外	癌症
病發至死亡時間	約三個月	約五年	驟逝	約三個月
與喪偶結婚年數	34 年	17 年	24 年	7 年
與喪偶戀愛史	交往一年	交往五年	交往八年	交往二年

貳、 協同編碼員

本研究邀請一位協同編碼員與研究者共同針對一份逐字稿進行主軸編碼；協同編碼者曾以質性研究方法進行悲傷反應與調適歷程碩士論文研究，有足夠的質性資料分析經驗。在分析資料前，研究者將對協同編碼員說明研究目的及相關理論概念，討論編碼綱要的內容，訪談逐字稿騰寫完成後，研究者與協同編碼者針對同一份逐字稿分別進行編碼，編碼完成後核對，針對彼此編碼不一致的部分進行討論與澄清，直到雙方編碼達成一致。

參、 研究團隊

在研究過程中不斷的在研究團隊中提出研究的討論與反思，指導教授所帶領的研究團隊涵蓋生涯與悲傷專長的研究生，協助澄清研究者理解研究者與現象描述的偏誤。



第四節 資料收集與分析

壹、文本資料的收集

本研究以半結構式訪談大綱進行深度訪談以收集資料，訪談內容以訪談大綱為主，並依循實際訪談時受訪者的回應與經驗，彈性調整訪談內容順序，預計每一位受訪者訪談一至二次，每次預計約 1 到 1.5 小時。在徵得研究對象同意參與研究後，進行全程錄音的訪談，訪談地點依照受訪者意願，期望受訪者能在舒適且獨立的空間中侃侃而談。研究者在訪談進行時，將對喪偶現象的理解懸置，以存而不論的態度探究受訪者的喪偶經驗，藉由文獻蒐集中取得的問題意識，進行未預設立場的開放性訪談（汪文聖，2001）。訪談過程全程錄音，研究者於訪談結束後將互動過程記錄於研究札記，訪談內容謄寫成逐字稿，逐字稿紀錄語氣之符號如表 3-3，逐字稿謄寫完成後送交受訪者確認。在首次訪談結束後，研究者將針對文本中需要更進一步理解的部分，邀請受訪者進行補訪。利用訪談文本、研究札記以及與受訪者澄清討論的書面紀錄或錄音過程的敘述，將所蒐集的資料內容加以分析，以增進對受訪者喪偶生活世界的理解。

表 3-3
逐字稿符號表

符號	意義
(停頓)	談話間的停頓
(笑)	笑聲
(哭)	哭泣
(哽咽)	語帶哽咽
(嘆氣)	嘆氣聲
(?)	聽不清楚

貳、資料分析的步驟

本研究依據 Smith(2006)所提出的現象學資料分析四個基本步驟進行分析，對文本進行意義萃取，發現青壯年喪偶者持續性連結現象的核心意義，四個步驟依序說明如下：

一、對參與者所做的描述進行詳盡的閱讀

研究者對所蒐集的文本資料進行整體性的閱讀，反覆沉浸在文本中，以期對

受訪者的喪偶經驗有整體性的了解。

二、 將全部的描述區分成幾個區塊（部分）

對文本敘述進行意義單元的切割，釐清文本中所隱含喪偶持續性連結的意義單元，經由詳細閱讀文本內容的過程中，以「意義」為單位建構不同區塊的文本，使用底線區隔研究者所經驗到的意義轉變。

三、 資料轉化

資料轉化旨在將意義單元連結到特定主題，組織主題脈絡的描述。資料轉化的首要目的在於，將所蒐集得的原始文本更能與喪偶的持續性連結心理歷程產生關聯性，考量受訪者的意義脈絡和內在所有關連的參考架構，彰顯喪偶者的經驗意義；第二個目的是要將資料類化，從受訪者的經驗當中，發現喪偶者的持續性連結的心理意義，研究者以理論的敏感度描述喪偶者所經驗到的現象；第三個目的是展現隱微的意義，反映受訪者陳述生活經驗中的情感與潛在意涵，明確表達喪偶者持續性連結的心理意涵，訪談編碼簿如表 3-4，依表中例子說明編碼代號（AA091）依序表示：A 是第一位受訪者弘毅，第二個 A 指第一次訪談，第二次、第三次訪談依序為 BC，091 則是受訪者發言依先後順序所標記的流水號，該段發言中涵蓋有兩個重要意義則加註底線與序號，分別描述時以 AA0911、AA0912 加以區分。

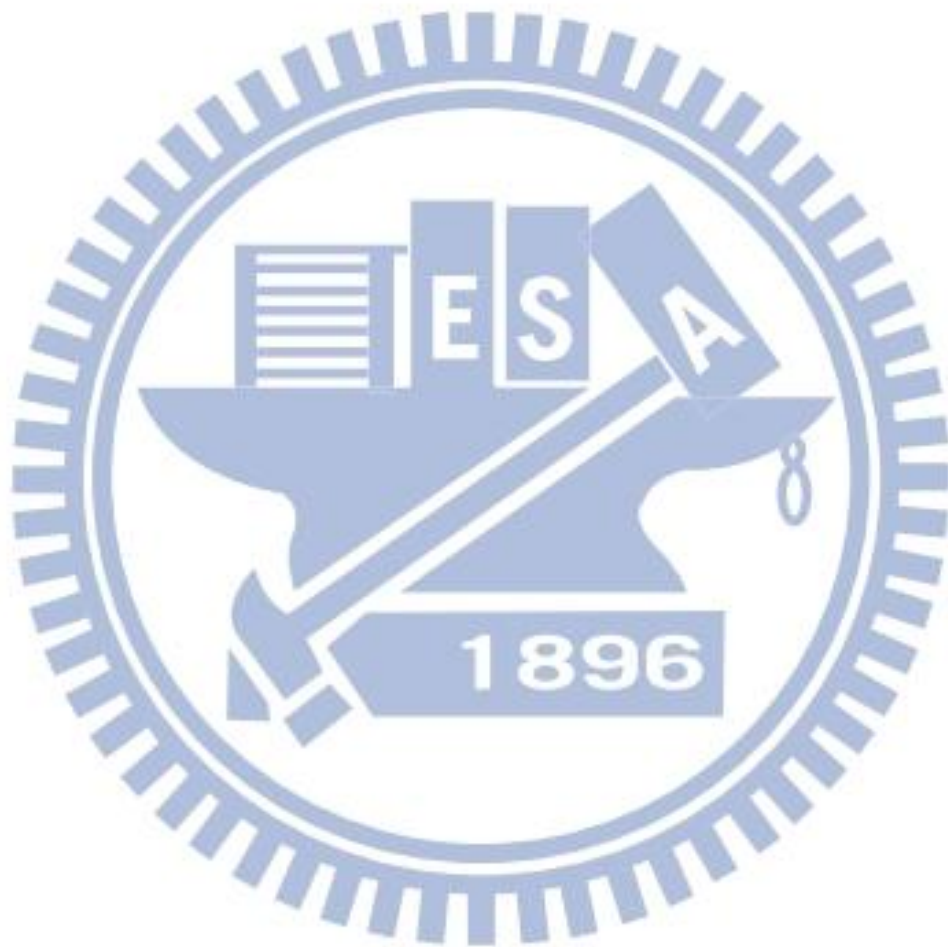
表 3-4
訪談編碼簿

逐字稿	開放編碼	意義單元	主題
<u>哀（嘆氣）說實在的阿，人家說每逢佳節倍思親，尤其是碰到那一年三節的時候，端午、中秋、過年喔，甚至有家族聚會的時候，或是自己過生日，小孩幫忙過生日的時候，特別容易，勾起對太太的思念。因為過往都有她的參與，現在開始就是說，就為什麼就剩下我孤伶伶一個</u> 1. 他過世，他，她 12 月 9 號過世，去年的 2 月 14 日是除夕，我們那年沒有過，我們跟人家一般人所說的圍爐， <u>因為那已經是一個，不完整的家（哽嚥）</u> 2. (AA091)	1. 逢年過節沒有太太的參與更顯孤單 2. 少了太太的家就缺乏家的整體性	太太死亡 的失落	死 亡 的 意 義

四、 找出具體經驗中的典型要素

藉由最後的資料轉換發現青壯年喪偶者的經驗結構，整合所有意義單元，形成完整的整體描述，從受訪者的主體性的脈絡當中，展現持續性連結的基本架構，包含受訪者主體的時空、跟自我相關的關聯性、因果與意向性等等，了解台

灣青壯年喪偶者與往生者的持續性連結在喪偶者意義重建所扮演的角色，增進理解台灣青壯年喪偶者與逝者的持續性連結之現象，及持續性連結在悲傷調適歷程中的功能。



第五節 研究嚴謹度與倫理

壹、研究嚴謹度

為提升本研究的有效度，訪談前確認受訪者的受訪意願，並將初步分析結果交由受訪者親自檢核。在研究結果與討論完成後，研究者再次邀請受訪者對研究結果進行確認，並補充遺漏之處。在整個研究過程中，研究者隨時自我反省，確保研究結果的正確性。

避免研究者個人主觀認知造成詮釋上的偏誤，提升研究結果的嚴謹度，本研究以多元測定增進研究可靠度，效度檢核方式分述如下。

一、 協同編碼

訪談逐字稿完成後，先送交一份給協同編碼員，由協同編碼員與研究者分別進行編碼，並比對彼此編碼不一致的部分加以討論，待雙方編碼達一致，繼續討論意義單元的命名，之後再由研究者進行單獨分析。

二、 同儕檢核

與研究團隊中的同儕討論研究發現與問題，協助發展和調整研究策略，澄清喪偶持續性連結的概念。

三、 專家效度

研究過程中形成青壯年喪偶持續性連結的內涵與主題後，敦請指導教授進行審閱檢核，針對差異處加以討論釐清、修改或補充，以期最後研究結果能忠實呈現青壯年受訪者喪偶的持續性連結經驗。

四、 受訪者檢核

將彙整後的受訪者脈絡文本與受訪者討論，確保能完全呈現青壯年受訪者喪偶持續性連結經驗與想法。

本研究的資料單元編碼以受訪者陳述的內容為主，並輔以研究札記作為分析文本，並將初步的分析結果邀請受訪者進行效度檢核。研究者反覆閱讀文本，沉浸於資料中，找出研究主題的意義單元加以編碼，進而對相關意義單元做分類並為之命名。初步的分類與命名結果呈現於研究團隊中，取得同儕與指導教授的回饋後再進行修改，以期真實描述受訪者的經驗與研究現象。

貳、研究倫理

本研究藉由受訪者的真誠與深入的表露才能了解青壯年喪偶者與逝者持續性連結經驗，訪談過程中可能勾起受訪者未解決的喪偶悲傷，基於維護受訪者福祉，研究過程倫理議題的處理方式如以下：

一、 保密

尊重受訪者對於其資料公開與否的權益，對於能辨識受訪者的個人資料加以隱匿或變造，並將所有記錄於研究結束後銷毀。

二、 知後同意

受訪者在充分了解研究相關內容後簽訂研究同意書，研究過程中受訪者對研究內容提問時，研究者針對受訪者不了解處更進一步對受訪者說明，協助受訪者了解研究內容，並尊重受訪者能依其自由意願隨時終止參與研究。

三、 避免傷害

研究者在訪談過程注意受訪者情緒狀態，當觸動受訪者強烈悲傷情緒時，或是在過程中受訪者提出暫停訪談的需求時，研究者暫停研究訪談，提供情緒支持性陪伴，等待受訪者情緒平穩後，依受訪者意願決定是否表達，並視受訪者需求，提供必要的資源與協助。

有受訪者擔心研究公開後會影響生活中重要他人對受訪者觀感，研究者於研究呈現時將受訪者背景資料模糊處理，以降低閱聽者對受訪者的辨識度，並在分析訪談內容時以中性字眼描繪受訪者經驗，於綜合討論時整體性描繪受訪者的處境，並將研究結果資料供受訪者審核確認無虞，避免研究內容造成受訪者生活困擾。

四、 事後處理

若受訪者在研究參與過程中觸及喪偶傷慟而情緒激動時，在訪談結束後協助受訪者平復哀傷的情緒，評估受訪者個人的情緒支持資源，視受訪者需求轉介心理諮商資源，或於研究完成後，由研究者義務提供心理諮商服務，協助受訪者撫平悲傷與失落情緒。

第四章 青壯年喪偶者與逝者持續性連結現象

本章共有五節，前四節分別描述弘毅、敬文、月亮、沛妤等四位青壯年受訪者的逝者持續性連結現象形成背景、內涵與歷程，第五節為研究結果的整合性討論。

第一節 弘毅的喪偶困境與持續性連結經驗

壹、關於弘毅

弘毅，年近 60 歲，結婚 34 年，三年前 49 歲的太太因肺癌過世，弘毅夫妻育有四名子女，尚有么兒正服兵役尚未成家，大女兒育有二女一子，二兒子育有二子，三女兒規劃明年懷孕，弘毅家中尚有一位八十歲的老媽媽，太太過世前，弘毅夫妻與媽媽、兒孫四代同堂。

弘毅的太太生前在科技公司擔任經營團隊中的要角，工作表現特出積極投入，哪怕是正在全家出遊的旅途中，公司臨時請求支援，弘毅一家人絕對是全力配合太太配合公司，迅速讓太太返回工作崗位，配合度高態度認真負責，太太深受公司重用與賞識，令弘毅感到於有榮焉。弘毅是生活規律朝九晚五的上班族，而太太工作是採做二休二的輪班制，太太公務繁重之下難以兼顧家庭，家事大部分由弘毅承擔，特別在烹飪方面，喜歡下廚的弘毅，讓老婆在工作回家後就有熱熱的飯菜可以吃，早上出門買菜一定會問太太「今天想吃什麼？」，太太特別喜歡吃什麼弘毅就會特別去買，只要是弘毅煮的太太都會吃，夫妻倆在經濟與家庭照顧上分工合作，搭配得天衣無縫，鄰居會取笑弘毅疼老婆，弘毅覺得老婆實在太操勞了，自己沒能力賺錢讓太太在家當少奶奶，因此分擔家務讓太太回家能完全的放鬆休息也是應該的。

太太的個性直接，溫柔的時候比棉花還軟，生氣時像針一樣又硬又帶刺，出自於對太太的愛，弘毅包容太太所有的優缺點，願意為太太做很多事，弘毅從未跟太太大吵過，當兩人意見分歧，或是太太發脾氣的時候，弘毅總是先安撫太太的情緒，再試著跟太太講道理，弘毅有時候難免會受不了太太的叨叨念念，但不想跟太太計較，也就算了。夫妻兩人感情很好，三十幾年的夫妻出遊，還是會手

牽手，甚至在人多的時候還是會摟腰，鶼鶼情深盡在不言中。弘毅夫妻計畫退休後準備一百萬，兩人一起玩遍中國大陸各省，親身體驗歷史課本中的情境。

太太發病前有著咳嗽不止與日益消瘦的現象，以為是感冒與更年期的症狀，朝此方向調理身體健康，直到弘毅帶著太太參加管家職訓結業午宴，太太突然身體不適送馬偕急診才發現是癌症末期，弘毅對於自己忽略太太健康的危險訊號感到相當自責，遍訪名醫勞心勞力，卻沒有對症下藥，發現病症時，為時已晚，大勢已去，太太住院期間，弘毅擔心太太會因為對癌症的恐懼感而加速病情惡化，與孩子協議隱瞞病情，請醫師對太太說是感冒引起的肺炎，深怕太太知道自己沒救了而有所恐懼與痛苦，弘毅當時覺得自己能做的就是讓太太安心的走，也因為這樣，太太走的時候一句話也沒留下，對弘毅來說更是遺憾。

貳、弘毅喪偶困境與悲傷調適

太太亡故後，弘毅覺得身上好像失去手腳般，整個人變得不完整，太太在世時，夫妻鶼鶼情深宛若生命共同體，如今太太不在了，弘毅隻身一人孤單落寞，也不用想什麼退休後的旅行計畫，少了太太的真切的關懷，弘毅的內心空虛寂寥，家庭不再圓滿，令弘毅心痛的是如果自己能一肩扛起家庭生計，不讓太太為工作操勞賺錢養家，也就不會賠上太太的性命。太太辭世這幾年來，弘毅開創事業的第二春，結交了位相知相惜的女伴，透過轉移生活注意力調適個人喪偶後的生活。

一、失去生命共同體

(一) 形單影隻的落寞

弘毅出門總看到成雙入對的恩愛夫妻，相對照下更顯得自己的孤單落寞，少了太太在旁叨叨絮絮生活更是寂寥，太太走了，沒人分享弘毅生活的酸甜苦辣，日子變得乏善可陳。

「在外面看到雙雙對對成雙入對的喔，夫妻恩恩愛愛的樣子，我們會勾起那些傷痛，當年我們是這樣子，為什麼現在只有我一個人。」(AC0912)

「沒有人跟我計較，沒有人計較反倒是會覺得說很落寞哪。啊以前有時候，太太都會東念西念的阿，碎碎念啊，啊沒有人念，我還跟我妹夫講，那當初被人念的時候想得很不是滋味(台語)，現在沒有人念感覺怪怪(台語)。」(AB075)

「就像少了什麼東西一樣，就這樣子啦。...，好事沒有人一起分享，憂傷痛苦沒有可以分享那個痛苦，沒傾訴的對象」(AB0761)

(二) 無法完成的共同目標

原本滿心歡喜期待兩人退休後的旅行計畫，成為沒有意義的廢紙，丟掉夫妻倆共構的旅遊計畫書，失去生活目標的弘毅，不知道這樣的人生還能有怎麼樣的期盼與希望。

「生活上沒有達到的目標，我們能共同來完成，那我們當初所期待的就是說，兩人退休後，...兩個人要去環遊世界，我們已經有計畫，計畫書都出來了，先到中國嘛，...，各省來講我們都走一遍這樣子，看一看那邊的特色，...，是我們在複習歷史課本，喔，因為我們對他們的歷史過程，一些事情的延伸，我們歷史上念過，去玩起來才比較有意思」
(AC1002)

「(旅遊計畫書)已經是，只能說沒有希望，沒有期待的東西，所以我太太過世就把它扔了」(AC101)

(三) 缺乏生活相扶持的伴

沒有太太在身旁相扶持，遇到身體不舒服的時候，沒有人噓寒問暖在旁照料，什麼都得要自理，沒有太太的關心，弘毅身體微恙時，更突顯生活的空虛與無助。

「碰到不舒服的時候，像感冒肚子痛很不舒服的時候，身邊少了她，真的就蠻傷感的，...一般夫妻都會做的事情，拿藥給他吃，要陪他看醫生，甚至端茶送水，噓寒問暖都會有的，...，不是很嚴重時像小感冒還不到重感冒時都會有這種感受，...，就是少了一份關心，內心的空虛就存在那裡了啦」(AC0931)

二、 太太勞碌至死滿懷愧疚

弘毅對太太的死心懷愧疚，覺得如果自己能獨力賺錢養家，不需要太太外出工作，太太就不會因為過於操勞影響身體健康，對於太太戮力為工作付出維持家計，弘毅總覺得對太太有所虧欠，如今讓太太的命都給賠上了，令弘毅痛心疾首。

「你有能力賺錢，把太太供在家裡，做一個少奶奶什麼的，因為她出去這樣做也是做一個我們做先生的責任，...我自己心裡也想說我蠻愧疚的。絕對不會說，因為會想說她工作重要，她也是無可奈何，對不對。如果我有這個條件，不要讓她去上班，她也不需要做那麼累呀。」
(AB0661)

「她真的是為了這個家喔，為了她的工作，鞠躬盡瘁，做到死，你說，這樣的狀況，我，心裡怎麼能不難過，怎麼不傷心，怎麼不痛。」(AA014)

三、 轉移注意力療傷止痛

太太過世這兩到三年期間，弘毅覺得日子還是要過，藉由工作重建生活步調，將情感寄託在女伴身上得到關懷與安慰，生活有相互扶持的對象，而太太仍長在心中極具份量。

(一) 開創事業第二春

弘毅覺得每天待在家裡思念太太也不是辦法，想要發揮自己的第二專長，強迫自己去工作轉移注意力，從工作中獲得被肯定的成就感，得到金錢

上的回報。

「在忙中會忘記很多事情，工作是最好的療傷辦法。把整個心思體力放到工作上面，你可以服務人群、你也可以享受工作中的成果，享受主人回到家給你稱讚，除了賺取別人的稱讚以外，我們還賺到實質上的金錢」(AA0711)

(二) 相知相惜老來伴

弘毅透過朋友介紹認識同為喪偶的女伴，兩人一見如故相知相惜產生感情，弘毅對女伴付出關愛，也從女伴身上得到心靈的慰藉，弘毅生活有可以相互關照扶持共度餘年的老來伴，漸漸能夠走出喪妻幽谷。

「現在最需要的就是一個溫暖，心靈上的慰藉，那她付出了很多」(AC015)

「我有跟我現在女朋友講，我說我們相處的目的，所謂的就是老來伴，就是碰到問題的時候，能及時出現在身邊」(AC0922)

「我們也有將來能夠一起走完餘年、晚年啊，我就要必須去照顧她，也讓她感受一下我對她的關心」(AC0112)

四、 不經意地墜入與太太的時空

弘毅想要藉由工作沖淡對太太的思念，但有時仍不自覺地墜入與太太相處的情景中，旁若無人地沉醉在往日情懷中無法自拔。

「當然有時候在工作中，雖然在工作中淡化對她的思念，但是工作中一樣的動作的時候，不知不覺就會想到她，想的就很投入。然後一樣的動作就會重複的在做...，不會說這個動作該結束了，這種狀態會發生，偶爾想到入神。想到太太相處的情景，他的一言一行、一頻一笑啊，都是我們思念的一個，主要的主因。」(AA0851)

「一個人靜靜的，或者是旁邊有人的時候，有時候想到她，會完全無視他人的存在，旁人跟我講甚麼都沒有聽到一樣，經常有這種狀態出現。」(AA083)

五、 將太太放在內心深處

弘毅總是希望自己能不要掉眼淚，要像個男人，一天到晚懷念太太想著太太也於事無補，為了生活日子還是要過下去，弘毅把太太放在內心深處，永遠都有個位子，有著無可取代的地位。

「把她放在內心的最裡面，她永遠的位子在心裡」(AC1122)

「畢竟也是已經過了三年了，對我來說我已經把她放在我最內心深處，就所謂著亡者已矣來者可追嘛！日子還是要過下去，那總不能每天活在傷痛的陰霾裡面嘛」(AC054)

參、 弘毅與亡妻的持續性連結經驗

太太的驟逝令弘毅不知所措，無法話別的遺憾使弘毅對太太的情感更深刻，初期弘毅望著太太遺容難以接受太太氣絕身亡的事實，只是覺得太太少了一口氣，難消受的生離死別讓弘毅盼望能與太太相逢，生活中處處觸景傷情，再再提醒弘毅太太不復返的事實，弘毅強烈感受與太太分離的孤獨痛苦，弘毅逐漸將與太太的關係轉化至象徵性的連結，能透過有意義的物件追憶與太太的生活點滴，

從生活中感受太太的身影相伴，期盼下輩子能再次的照顧太太，從關照女伴健康的過程中紓解疏於照料太太健康的遺憾。

一、 不告知病情而無法道別的遺憾與懷念

太太臨終前，醫生告訴弘毅癌細胞轉移到腦部之後，弘毅決定對太太隱瞞病情，不忍心讓太太面對死亡的恐懼與痛苦，然而這善意的隱瞞卻讓弘毅沒有機會與太太訣別，誰知太太轉瞬間就沒有知覺了，弘毅絕望到不知所措，這樣的遺憾更加深弘毅對太太的眷戀，以及無限的傷感。

「特別的生氣，而且，很很，(滋一聲)傷感，為什麼這樣呢，一直很多為什麼這樣子啦，喔。年輕的時候，在戀愛的時候，曾經海誓山盟，喔，啊結果為甚麼妳先走，為什麼妳走的時候一句話都沒有留下來，我們也不敢問，我們也不敢告訴她病情，一直到她，癌細胞轉到腦部之後，那段期間，住院的那段期間，我們都不敢跟她講，妳是，已經沒有救的癌症。第一個，我們擔心她會，有恐懼感，會，對病情沒有幫助，而且會急速加倍惡化，我們是善意的隱瞞，我們一直跟醫生溝通說，不要告訴他，只能告訴她說，你現在是感冒引起的肺炎，喔，把那不好的蓋掉。因為病人的心情很重要」(AB1131)

「走的那麼突然，我們都沒有一句話交代下，這種最不捨的。」(AC0561)

「啊，沒關係啦，那個的，人生沒有十全十美喔，留下一點遺憾，對我來說，我會更懷念她」(AB1261)

二、 感覺太太只是沉睡而非死亡

太太斷氣之後，大體接回家中，本身忌諱死亡的弘毅，望著太太的大體，一點也不感到害怕，覺得太太只是在睡著了，跟平常沒兩樣，只是沒有呼吸，太太躺在弘毅眼前，臉色紅潤，安詳沉睡，弘毅難以接受太太怎麼會氣絕身亡，沒想到差一口氣就是天人永隔。

「就認為說她還在睡覺啊，就很正常這樣子，只是少了一口氣而已，而且我很奇怪，她，我太太過世之後三天，臉色還很紅潤，沒有化妝」(AB1071)

「唉叻(嘆氣)，百感交集，一直想說，好好一個人，為什麼(滋一聲)，突然間這樣，就沒有氣了，躺在哪邊，為什麼事情發生這麼突然」(AB1111)

三、 期盼太太歸來相會

在持續性連結的第一階段「抗議期」中，倖存者企圖與逝者重逢(Field, et al., 2005)。弘毅處於抗議期的階段，熱切渴求與太太再次相逢，大約有三個月，弘毅不認為太太死了，日日期盼太太歸來，弘毅就算知道不可能仍抱有期待與盼望，雖然看似無稽之談，但那時候弘毅這份殷殷切切的期盼卻相當深刻真實。

「想不開為甚麼喚不回來。那時候還不承認太太已經死了，還不能接受，你到底去了哪裡。一直盼說哪天你會不會能夠回來，那怕是在夢裡，一直在期待。」(AA065)

弘毅漸漸相信現實生活中太太再也回不來了，放下盼望太太歸來的期盼，轉

而希望能與太太夢中相會，弘毅縱使有幾次夢見太太，但畫面模糊，也沒有跟太太說話的機會，弘毅這份真切地期盼一次又一次的落空，弘毅不得不接受太太回不來的事實。

「想不回來了啦。我常常在想說，那怕是在夢中，見上一面也好。可是，不是沒有啦，是很少，沒有機會，...，而且很奇怪，夢到了，那情景醒過之後就很模糊了，拚命用力去想，不會很完整，就是很模糊就對了，從還沒有對過話。」(AA0412)

四、 觸景傷情，感受分離的孤獨與痛苦

處於持續性連結的第二階段「絕望期」的個人，過往回憶勾起個人覺察分離的痛苦 (Field, et al., 2005)。弘毅在絕望期的階段中，不論是在家中或是外出，總會想起太太的情影與笑顏，以及昔日兩人牽手出遊的親密場景，這些回憶都勾起弘毅對太太的思念，也讓弘毅感受太太離去那種肝腸寸斷椎心刺骨之傷痛。

「我有時候出去玩，我就會想說這個地方，留下多少的足跡。或在家裡我們曾經有過多少的歡笑。這所有的點點滴滴，在所有不同的場合、不同的場景，都會勾起思念。」(AA0361)

「茶不思飯不想，想的都是太太以前的點點滴滴，想的就是心裡的痛」(AA0621)

「(家中)任何一個角落、任何一個地方、任何一個物品，都會勾起喔，往日的回憶」(AB0261)

五、 追思中有太太身影相伴

(一) 太太隨時都在

弘毅覺得太太隨時都在身邊，雖然人不在現場，但精神是長在的，弘毅認為太太現在是天使，無時無刻都在天上看顧著弘毅，太太注目著自己眼神不曾離去，太太隨時都在弘毅的生活中與心中。

「你也會感覺到說，她隨時都還在我身邊，就這樣子，精神與我同在，希望她現在是天使，這個天使隨時在天上看著我，保佑著我」(AC1233)

(二) 太太跟隨舊地重遊

弘毅喪事完成後的時間，常常到山裡去追思與太太的過往，身處於太太最愛的自然風景中，當時的弘毅感覺太太因此而伴隨在身邊。

「(啜泣)平常時...，每天開著車子往山上跑，接近大自然，聽聽鳥叫，聽聽蟲鳴。...就是自己靜一靜啦，靜的過程中，你可以去追思喔，太太過去的一點一滴，因為太太以前很喜歡爬山。那我也深信，我到山上以後，她也跟隨到我旁邊，就是那種心理。」(AA0231)

(三) 眺望風景感知太太身影

弘毅將太太的骨灰安放在過去兩人常去爬的後山，太太最愛去那兒瞭望開闊的景色了，弘毅去探望太太的時候，就會想像自己在後山跟太太偕同看風景，內心再次經驗兩人相伴的感覺。

「由於她現在骨灰放在一間廟的納骨塔裡面，那間廟的後山是她生前我們幾乎有時間有空的時候都去爬那座後山，...，就是納骨塔後面那邊有一大片樹蔭我們都在那乘涼，她

也很喜歡，因為整個看出來整個鄉鎮，很開闊，她每次都很愛去坐在那邊看風景，所以我決定就把它擺在那裏，所以不管是春秋兩季，清明跟重陽兩季，我一定會去，我就是一個人，我心裡面想像我現在是陪妳看風景，我是這樣憑弔她，...，我是用內心去感受，自己一個人去陪她」(AC1191)

六、 珍藏追憶太太的象徵物

死亡讓關係轉換，從死者實體的存在轉變成象徵性的連結，藉由追憶緬懷亡者的方式持續彼此的關係，保留過去關係中珍貴的「連結物」，以延續因死亡而中斷的生活故事 (Neimeyer, 2007)。弘毅珍藏了許多太太的東西，這些寶貴的紀念品代表著弘毅與太太婚姻生活的重要片刻。

太太過世後，弘毅將太太有紀念意義的遺物，包含喜歡的衣服、獎狀、獎杯等專櫃收藏擺放，將太太的照片護貝或是存在光碟片中，為得就是要永久保存太太的點點滴滴，雖然太太走了，太太的身影藉由這些遺物停留在弘毅的生活中珍藏。

「以衣服來講，人家說壓箱寶，就比較，最喜歡的，最常穿得最喜歡的留下來，擺在抽屜底下，又譬如說照片，我們以護貝的方式保存起來甚至燒成 DVD，那個才是長久保存的辦法，哪譬如說他們的一些獎狀獎杯，我都是用一個櫥櫃專櫃框起來」(AA0441)

七、 透過回憶錄流傳與追憶結禱情

弘毅開始寫日記，提筆紀錄夫妻倆共同回憶，紀錄弘毅現在和過去與太太交織的生活點滴，追憶與太太共度的生命時光，並且在未來計畫將日記內容集結成回憶錄，以紀念與太太的這段結髮情誼，透過紙本與文字弘毅與太太的回憶能夠長久保存，再三回味，流傳於子孫後代，讓兩人結禱情誼在弘毅的生活中源遠流長。

「從我太太過世開始我開始寫。每種想她的、或者是碰到的事情，或者是夢到的，都會很詳實的記錄下來，我將來，再過幾年啦，想要出一本太太過世之後回憶錄，喔，什麼留一些財產，留一些家當給小孩，不如說留個回憶給他們。」(AA0421)

「我會寫回憶錄...，讓小孩子的媽媽、孫子的祖母，我的太太，當初是怎麼樣的認識，經過怎麼樣的戀愛過程，結了婚之後怎樣的生活，走過，怎麼樣的辛苦，做成一個紀錄之後，也是讓小孩子知道啦吼，如果用口述的方式，說不定今天講一講，明天就忘了。如果有一本回憶錄一本書的話，後代子孫一翻開就知道，那個時候 祖父也好曾祖父也好，那就是有這麼一段，值得讓他們去回味去思想，或者一個東西。」(AA0431)

八、 搬離共同生活的老家，以免觸景傷情

弘毅鎮日沉浸在喪妻哀慟中感到相當痛苦的，這讓弘毅覺得自己很脆弱很糟糕，認為活在過去不是辦法，想要去除自己對太太的眷戀與不捨，不想觸景傷情，一年後搬出老家，希望能脫離傷痛陰霾過日子。

「我自己想想，想跳脫原來那個家喔（滋一聲）走出那個傷痛，所以搬去那邊住。...因為住原房子，原屋子的話，會觸景傷情。」(AB0231、AB0241)

「亡者以矣，來者可追，...我還有我的生活要過，我不能，經常還活在傷痛的日子裡。我現在試著，跳脫出來，走出陰霾這樣子。」(AB0511)

九、 生活中讓太太常相左右

弘毅雖然搬家了，但仍舊是割捨不下對太太的情感，新家的各個重要角落，都擺放太太的遺物，期盼能創造太太活著的場景，弘毅藉此睹物思人抒發思念之情，走出家門要面對生活的現實，回到家一見遺照如見太太本人，就好像太太在身邊一樣。弘毅睹物思人進入持續性連結的「絕望期」，倖存者能理解與逝者實體性的永遠分離，卻又感到相當的不捨，運用持續性連結增進個人內在的安全感，對逝者的亡逝進行哀悼，消解失落的痛苦 (Field, et al., 2005)。

「每天眼睛睜開就看到，看到她的遺物就好像看的到她的人」(AA0471)

「我是留下幾件衣物掛在我衣櫃裡，再來就是她生前在職場上國家給的或者是公司給的獎狀與獎盃，那就是她努力的過程的成果，最值得懷念」(AC1171)

「我是擺在每天都看得到的地方，譬如說她幾件衣服跟我掛在同一個衣櫥裡面，我只要每天換衣服，要外出穿什麼，衣櫃一打開，就看得得到，那獎盃獎牌都放在客廳電視櫃那邊，我不管是看電視，或是要走出門都看的到，那不用刻意的去看，...，就在我生活裡每天都可以接觸到，好像她有一部分就存在在那邊，所謂精神永在，精神常在我身邊這樣的意思，很多事情不用刻意去做，自然就好，...，那你在生活中的一般擺設，譬如說衣櫥裡面，或者是客廳的電視櫃上面，那每天都可以接觸的，不用說刻意去憑弔，對不對，你每天出門也看得得到，回家也看得得到，這是最好的辦法，...啊憑弔就是很自然的，每天看得到的這樣子，譬如說她的遺照把她掛在明顯的地方，隨時都可以看得得到」(AC1232)

「懷念她的最好辦法，就是每天睜開眼睛就會看的到，我把太太的遺照放在門的正前方，我一進門就看的到她，她也是笑咪咪的，這也是，稍微可以安慰自己一下，雖然她走了，而且是永遠不變的。當然，照相是把最美麗的一面給呈現出來，永久的，留在那邊，不會改變。」(AA0561)

十、 期待下輩子再當我的太太

弘毅去後山探望太太的時候，會自言自語的對太太情話綿綿，述說思念，說下輩子還要一起白頭到老，坐在樹蔭底下，靜靜地沉醉在與太太往日的回憶中。

「自言自語...，想說如果還有下輩子，...，我常叫她香子，...『香子(日語)，...我實在很想妳，這輩子絕對不會忘記妳，心裡在想，如果下輩子我還是很希望說能做我太太』，當然啦，在那邊靜坐的時後會想起過往啦，應該是說回憶吧」(AC1201、AC1211)

十一、 圓夢的旅行

弘毅與太太曾規畫要一起去旅行，如今太太往生，弘毅有了交往的對象，弘毅念念不忘與太太的旅行，徵求女友同意，之後帶著太太的香火與照片隨行，就如同帶著太太實現彼此的旅遊夢。

「甚至哪一天，我有跟我那個新的女朋友講，我們去旅遊的時候，我要帶著我太太的照片，跟他的香火放在口袋，跟他一起隨行。圓夢嘛，喔。最起碼對我，對我的心裡來講也比較安慰啦。」

畢竟當初，我們當初想做的事情，我現在，才來做，可是少了她，最起碼把她的香火袋子(台語)、相片放在身上」(AB0922)

十二、太太教給弘毅生命的啟示

太太突然往生，帶給弘毅對於生命的領悟，了解人生的無常，弘毅較以往更注重身體健康，更捨得花錢購買保健食品，也體會到凡事沒有十全十美的缺憾，弘毅不吝分享個人從太太身上學會的生命功課，勉勵他人更珍惜身邊的另一半。

(一) 人生無常的感慨

突如其來的一場急症，撞碎了弘毅夫妻的退休旅行計畫，讓一切退休夢都成空談，怎麼樣完善的計畫都禁不起生命無常所造成的衝擊，造成一輩子無法彌補的缺憾。

「對呀，對呀，生老病死你看。我太太好好的計畫，人家說計畫趕不上變化，計畫在兩年退休之後，我們準備一百萬，就是兩三個月去大陸，這樣玩遍。結果呢，空有計畫，沒辦法實現，這是很大的，一輩子很大的遺憾。」(AB0921)

(二) 重視健康更勝金錢

在弘毅太太過世後，弘毅警覺到保養身體的重要性，過去太太忙於工作疏於保養身體，從來沒有使用任何營養食品，現在弘毅適時服用營養補充品，並且每年做高級健康檢查，務必使用最先進的技術與儀器，以利於及早偵測出身體的小毛病，這些都是弘毅以前不會做的事，弘毅認為「有錢時要買健康，花錢買命買不到」。

「他過世對我來說，對我來講警惕性很大，我現在每年都會花一兩萬塊，做比較高檔的健檢，喔，電腦斷層我一定會做...最新的，我如果可以的話，我要求做核磁造影，最起碼你的什麼小問題可以發現，及早發現。這前，我之前如果叫我這樣做，我做不到，捨不得！現在沒問題，我每年都花」(AB0901)

「我說人平常健康的時候，就要花錢去補充營養，尤其維他命，是我們三餐，以營養學來說一天要五蔬果，對不對，但是有時候忙起來，哪有可能每天都，這樣平均。這不足的部分，你要吃維他命，當然維他命吃過量會傷腎沒有錯，可是什麼事情都要適量，最起碼你有吃比沒有吃好多了。」(AB0861)

(三) 人生沒有十全十美

弘毅與太太的感情人人稱羨，本以為兩人能白頭偕老，沒想到太太走的這麼早，走的這麼突然，讓自己完美的夫妻感情留下缺憾，體悟生活不可能事事完美無缺，總是有無法盡如人意的時候，這就是人生啊！

「我一路走來，我們夫妻之間的感情沒有遺憾，遺憾的是她太早走而已。對，不過兩夫妻喔，對我們兩夫妻，我的親戚、家族也好，鄰居也好，每個人都很羨慕，真的。」(AA100)

「唉(嘆氣)，世間就是，很多事情，喔，沒有十全十美，你沒有辦法盡從人願，任何事情都有一點缺憾」(AA1011)

(四) 更加珍惜另一半

弘毅不吝惜分享這段歷經喪妻傷痛的過程，希望能勉勵他人珍惜與伴侶共度的時光，將弘毅的經驗引以為鑑，能更疼惜關愛身旁的另一半，把握當下的幸福與健康。

「希望說了解(自己的)過程之後，對現在的配偶、另外一半要好好珍惜，這也是我來這裡接受訪談最終期待與目的，把我的痛苦經驗分享給大家，現在還過著健康幸福生活的朋友們，能夠以我過往的例子，過往的經驗，能夠更加的珍惜對方，也更希望未婚的男女們看了之後，對未來的另一半更加珍惜疼愛。」(AC073)

(五) 照顧愛人健康為己任

健康議題引起弘毅對太太病逝的情感，覺得過去照顧太太身體健康有疏忽之處，沒有及早發現太太身體異樣對症下藥，弘毅深感有責任要呵護太太身體健康防範未然，不論是面對女伴，或是下輩子能再次與太太結褵，弘毅都希望以另一半的健康為重，弘毅更悉心照料身邊女伴的健康，太太往生的遺憾與哀傷再提醒弘毅更要關心另一半的身體狀況。

「因為有前車之鑑嘛！阿又看她(女朋友)這麼忙，免疫力肯定會降低，所以檢查看看，免疫力方面有沒有問題。聽說疾病是及早發現及早治療，像我太太，就是太晚發現，造成了一個遺憾。所以說...對自己敬愛的女人來說，這份關心是有必要付出的」(AC008)

「如果還有下輩子，我就會像我告訴我女朋友這樣，妳(太太)身體一定要好好珍惜，我可以做的我會常常帶她去健檢，定期健檢，再來就是，我盡力分擔她的工作」(AC1181)

第二節 敬文的喪偶困境與持續性連結經驗

壹、關於敬文

敬文，現年約 50 歲的退休工程師，與亡妻認識 22 年，結婚 17 年，育有二子，亡妻約七年前因為癌症復發過世，當時兩位兒子分別剛升上國中與高中，亡妻過世 2 年後敬文再婚，去年與現任太太的小女兒剛出生，現在小兒子也上大學了。

敬文與亡妻在大學時期就認識了，兩人交往五年後結婚，在單純的學生時光，敬文與亡妻相遇、交往與熱戀，有許多共同的興趣，兩人都喜歡爬山、種花草，也會一起練太極拳。婚後夫妻兩人皆在園區服務，直到老二的出生，亡妻想專職帶小孩而辭去工作，因此亡妻成為全職家庭主婦處理所有家務，家庭經濟由敬文負擔，亡妻則負責照顧家裡與打點孩子的一切，亡妻把家庭照顧的很好，讓敬文可以放心的專注在工作上。

亡妻從罹癌到過世共有五年，這五年不斷進出醫院進行化療與開刀手術，這過程中敬文忙碌於工作與醫院間，又需要將孩子託給爸媽照顧，這些都讓敬文焦頭爛額又疲憊，敬文覺得夫妻倆無法全心去看顧小孩子，家庭等於出了一些問題，造成兒子行為偏差以及在親職教養上的缺憾。

亡妻最後癌症復發期間，夫妻兩人常常為了治療方式而爭執，亡妻擔心化療傷身體而放棄化療，堅持以民俗療法與草藥方取代化療，敬文為此帶著亡妻尋求名醫而南北奔波，另一方面敬文也動用了很多關係，找朋友與丈母娘勸說亡妻接受正統西醫化療，亡妻的固執讓敬文既無助又無奈，直到了最後一刻敬文送太太進醫院，還懷抱一絲希望，就在醫師宣告束手無策的當下，敬文更是絕望難過到了極點，也很氣憤亡妻怎麼不為了這個家，堅強且積極地跟癌細胞奮戰，敬文心中百感交集，這也成為敬文心中一輩子的痛。

貳、敬文喪偶困境與悲傷調適

敬文喪偶失去心靈契合親密伴侶，「鰥夫」形單影隻的落寞與無奈真令敬文感到難為情，教養孩子的親職責任是支持敬文活下去的力量，親職教養的困難，難以彌補孩子所失去的母愛，敬文在物質方面盡可能滿足孩子的需要，生活中缺少親人的支持，同有失喪經驗的朋友才是哀傷得以停靠的港灣。敬文再婚重建個

人家庭的完整性，並再度經驗夫妻生活的磨合，感受到婚姻的親密與溫暖，也縮減個人哀悼亡妻的空間。

一、失去最 Match 的親密人生伴侶

Klass (1999) 逝者的亡故不單單代表者單一角色的死亡，而是亡者被倖存者所賦予種種生活意義的消逝，因此當逝者死亡時，倖存者意義架構當中與亡者相關的意義內涵連帶的陷入困境，破壞個體生活意義架構的平衡運作，個體無法解釋死亡因何而起，無法理解死亡如何發生，引爆個體的意義危機。亡妻在敬文的生活當中扮演著親密人生伴侶的角色，代表著一段青澀真摯的學生戀情終成眷屬，多年的共同生活之下，亡妻成為敬文消愁解憂的心靈依靠，也是共同分攤家庭責任的家庭照顧者，喪偶對敬文來說，代表著生活沒人扶持，獨力承擔壓力的痛苦。

(一) 樸實單純學生戀，真摯契合牽手情

敬文與亡妻的情感源自於單純真摯的學生時光，沒有經濟基礎，不受物質功利所左右，兩人被彼此的特質吸引而交往，樸實無華的學生戀情在校園中萌芽，經過多年的磨合，雙方生活價值觀相近，共同參與許多自然休閒活動怡情養性，興趣相同志同道合，可說是最速配的親密搭檔，一同共度人生的大半時光。

「我們認識五年才結婚，就是這五年中，其實兩個人的，不管是價值觀阿理念阿，其實都是很 match 阿」(BA0372)

「因為我們念大學就認識了阿，我覺得在大學交往的時候，最單純的，那時候還沒有出社會，不像有一些，有一些人會是說，一定要房子，要車子，才要嫁給你還是怎麼樣，他不會麻，念大學的時候，學生很單純啊。」(BA1142)

「我的人生有一半的時間是跟他一起共度的，所以我那時候真的很難過。而且我們的興趣又蠻相同，我們都喜歡爬爬山啊種種花花草草啊，啊喜歡到戶外去走一走啊，就是，而且我們很喜歡練功，我們兩個都有去練太極拳，就是說蠻多興趣一樣」(BA0152)

(二) 消愁解憂的心靈依靠

失去亡妻後敬文才體會到，亡妻是自己生活的心靈依靠，情感撫慰的重要來源，陪在自己身邊分憂解勞，失去了一個可以傾聽、商量與安慰的支持管道，抒發生活中的大大小小的煩惱。

「沒有一個人可以跟你討論...，以前你在辦公室鬧得不愉快，可以跟老婆談一談，可是亡妻走了以後，沒有阿，你如果碰到甚麼事情沒有人可以跟你商量，沒有人可以給你意見，或是沒有人可以安慰你。」(BA1341)

(三) 喪偶——沒人扶持，獨力承擔的痛苦

亡妻是要陪著敬文走一輩子的人生伴侶，對敬文而言，喪偶等同失去生

活相互扶持的另一半，孤身承擔喪喪的痛苦，獨力面對生活中的種種困難，以及親職上角色扮演的拿捏，妻子的早逝相較長輩衰老死去的衝擊更大，因此再也沒有什麼比喪妻的苦難還要來得沉重與傷慟。

「喪偶其實比喪子還要難過，還要痛苦，因為你喪偶之後，你一個人要父兼母職耶，你喪子...至少你的伴侶還在，還可以去，兩個人還可以有，...可以去互相扶持或什麼，啊你喪偶，並沒有辦法」(BA0982、BA099)

「我外公外婆過世一樣，我也是覺得，有點難過，可是，那個難過喔，沒有像配偶過世那麼難過，其實我從小是我阿嬤帶大的，我跟我阿嬤感情很好，我阿嬤過世我也是哭啊，可是，可是沒有像我太太過世這麼難過，就是說，那個難過你可以很快就走出來，可是你這個喪偶的痛喔，你沒有辦法這麼快走出來」(BA1653)

「所以我覺得喪偶的痛真的是，很痛，恩，真的是非常痛，真的是比爸媽兄弟祖父母都還要痛，...雖然是父母親把你帶大沒錯，可是他不會陪你走一輩子啊，你小時候跟爸媽很親近，可是你長大以後不會這麼親密麻，對，這樣，所以，我一直覺得，這個喪偶比喪親、喪子女還要痛。」(BA1663)

(四) 失去共同分攤家庭親職責任的家庭照顧者

在家庭生活與親職教養方面，亡妻扮演著家庭主要照顧者的角色，敬文在工作之餘與假日時分攤家事與親職角色，亡妻去逝後，敬文一個人承擔整個家庭責任，無法兼顧工作與家庭角色感到艱辛疲憊，少了亡妻協助打點家庭生活，敬文特別覺得自己父兼母職，在大兒子的教養方面遇到很大的困難。

「以前是兩個人做的事情，後來我亡妻走了之後，都變成我一個人人在做....就是本來一個家是夫妻兩個人共同分擔麻，後來少一個人，就變成你一個人要做全部，原本都是家庭的工作，要變成你一個人要去，去承擔啊」(BC0122、BC0131)

「你夫妻兩個人本來就是，一個家在養，總是比較輕鬆一點，兩個人，就變成只剩你一個人，就覺得，就是壓力變得很大」(BA161)

「至少說，ㄟ，有人幫你 share，一部分，不用說覺得說，好像都是你一個，一個人要去 take care 這個全部的事情這樣子，就會覺得，比較累啦」(BA0531)

「所以你就會覺得滿頭痛的。你就會覺得說如果亡妻還在，他就幫你分擔(親職)這一塊。...夫妻都是一個扮黑臉一個扮白臉麻，對不對，那就像我現在要父兼母職，我就很難啊，我又要當白臉又要當黑臉，就，這種扮演就很困擾。」(BA0272、BA028)

「(有亡妻在的家庭生活)那一定會更好，至少，或許我老大(大兒子)，或許就不會像現在這麼叛逆啊，因為我們比較多的時間去 take care 這個家裡的狀況，因為之前就是，公司啊醫院啊，一個人像小蜜蜂這樣飛來飛去沒辦法兼顧得很好，我是這麼覺得。」(BA019)

二、 形單影隻的落寞，無奈成為鰥夫

敬文從未想過自己竟然會以「鰥夫」來描述婚姻狀態，看見身旁朋友夫妻成雙成對，更顯得自己的孤單落寞，情何以堪，真是難為身為鰥夫的敬文。

「天天看到我好朋友，那夫妻感情很好啊，都健在阿，對啊，那你就一個人孤單，而且，中國字那個字又很難念，『鰥夫』，那種，(輕笑)，就是，就是覺得，不曉得怎麼講，因為有時候你要填資料，對不對，他會寫你的婚姻狀況，對不對，現在就只能寫這個字」(BA138)

三、 承擔養兒育子重任，成為敬文維持存在的因素

在亡妻亡故初期敬文承受巨大的痛苦，曾經有輕生的念頭，但一想到年幼孩子已經失去了媽媽，覺得自己為了孩子更要堅強，成為孩子的依靠，敬文不單單只是活下來而已，更要把自己照顧好，才能夠肩負起拉拔孩子長大成人的責任，獨力承擔起養育的重擔與挑戰，至少要撐到孩子大學畢業能自力更生，這樣的責任感支持著敬文將生活重心轉移到孩子身上，一路走到現在。

「那時候小孩子還小，對，反而，其實我之前也想過跟我老婆一起走，我會有這個念頭，可是後來我發現，反而，不行啊，小孩子還這麼小，ㄟ，為了小孩要堅強點，ㄟ，曾經有這個念頭，在那個 moment，就覺得，就覺得，活著很痛苦」(BA1332)

「那時候覺得，我的責任更重，就說，要把自己，就說自己要堅強啦，小孩才，才有依靠，不然，你自己不能倒下去啊」(BB056)

「那時候只想說好好把小孩子帶大，沒有想什麼特別的，那個時候我還在上班，ㄟ，對，是這樣子，那以前你還有亡妻，他還有媽媽，現在沒有了嘛，對不對，就只剩你麻，就算我們現在我們還是只有你，沒有媽媽，對阿，你會覺得，小孩子的壓力都在你身上，對ㄟ，你是覺得說，你還是要為小孩子好啊，把自己身體照顧好啊，然後，至少，讓他，到大學畢業啊，他可以獨，經濟獨立了阿，」(BA159)

四、 彌補對於孩子失恃的無力與不捨

身為父親的敬文心疼自己的孩子年幼失恃，捨不得孩子如此痛苦無助，面對孩子失去媽媽的哀痛，做爸爸的無可奈何，無法做些什麼減輕孩子的苦難，讓敬文深感無力與挫折。

「我看到我小兒子，那時候都要寫聯絡簿麻，國中要寫聯絡簿，他也寫說，我還這麼小，媽媽就不在了，可是你，那時候喔，那怎麼寫，我想想看喔，可是他覺得很痛苦很無助啦，這麼小就失去媽媽，他說，對阿，你看他那個聯絡簿，你就覺得，眼淚都掉出來，那個，因為你也沒有辦法幫他，媽媽不在這是事實啊！」(BA103)

敬文身陷哀傷泥沼無法自拔，更無法與孩子談論媽媽逝世的悲慟，害怕觸動憂傷情感，瓦解自己與孩子維持生活規律的保護膜，僅能陪伴在孩子身邊，父子默默的陪伴與支持彼此的哀傷，度過媽媽離去的黯然時光，靜靜的讓媽媽身影消逝在生活中。

「沒有特別去談，就盡量陪他，只要下班有空，或假日有空，就盡量陪他，並沒有說特別去，針對這個議題去討論...因為我覺得，傷心的事情越講，就是對小朋友，可能怕他會更傷心，因為我覺得他還很小...方面他可能沒辦法完全去，去體會那種，所以我覺得，我就沒有刻意討論那一塊，我只是盡量抽時間陪他而已，就這樣」(BB050、BB051、BB052)

敬文無能為力為孩子找回媽媽，為了彌補母愛不復在的缺憾，敬文盡可能的滿足孩子提出的種種要求，儘管敬文經濟負擔沉重，但只要孩子開口，敬文覺得孩子有需要，就算勒緊褲帶縮衣節食，也覺得值得，敬文無法提供孩子母愛，但毫不保留地供應孩子物質無缺的生活，展現個人對孩子最大的支持。

「你會覺得你能補償他就盡量補償他，就這樣子。...就是說他如果有提出什麼那種的一些

需求，你覺得在合理的範圍之內，你都會盡量去去滿足他啦，對阿，比如說他現在考上大學，如果他要一台新的摩托車，那就，你還是要想辦法給他啊，雖然摩托車很貴（笑），但你還是要給」（BA104、BA105）

五、 喪偶是親情的試煉

（一）難以修補的親子鴻溝，費盡心神仍無計可施

亡妻罹癌與辭世，敬文與大兒子的親子關係陷入困境，少了亡妻對孩子的關愛，令敬文覺得自己對大兒子管教無方且束手無策，在親職教養上有心無力充滿挫折，使敬文比較容易跟大兒子起衝突，敬文總覺得跟大兒子有距離感難以親近，自己對兒子的關愛總是被拒絕，讓敬文很頭痛，如果亡妻安在，親子關係勢必更融洽，大兒子也不會有這麼多的狀況，這點總是讓敬文對兒子懷抱愧疚感。

「我們家庭等於出了一些問題，然後變成你沒有辦法全心去，本來是你兩夫妻可能全去看顧小孩子嘛，...，我覺得就是，而且假設說，他可能行為本來就比較不會想，那會對他造成很大的影響。」（BA0022）

「不曉得是因為這樣子，變成就是說覺得跟小朋友，這樣子沒有辦法去好好照顧他，所以我老大他的行為後來變得越來越偏差，結果後來就變成比較難矯正他的一些錯誤，...，後來他會比較叛逆一點，然後你很難去矯正他一些不對的地方，你有跟他講，但是他可能有聽沒有到，根本沒聽進去。」（BA0012）

（二）手足情誼靠不住，孤立無援心灰意冷

敬文在亡妻罹病後，感受到與兄弟姐妹間的疏離，頓時覺得自己孤立無援，怎麼平日往來頻繁的親手足一個個不見蹤影，連一句慰問都沒有，這讓敬文失望透了，在自己如此困頓的處境下，親手足竟然能如此淡漠，沒有情義相挺，盼不到溫暖支持，更別提簡單的問候與探望，敬文與手足間的關係漸行漸遠。

「我覺得，有時候覺得，是你自己孤自在奮鬥，你的，旁邊的那種親戚啊，...，平常大家都很好，都有講話，可是他生病以後，親戚也不會來醫院來看我們一下，給我們鼓勵，很少，連我們親兄妹都沒有，甚至是，朋友有時候會來醫院看一下，...，自己的親弟弟，親妹妹都不會，都不會來醫院看一下，啊也不會打電話來關心一下，說現在治療怎麼樣啊，啊出院回來，回到家裡喔，也不會來看一下，...所以我現在跟我的兄弟姐妹就不會很親，像以前，因為我是老大，我都會盡量去幫忙他們，可是我後來發現，我最需要幫忙的時候，你們都躲起來，都不出面，就覺得很灰心啦，好像親兄弟都還比不上朋友」（BB0372、BB039）

「就覺得，以前我這麼照顧你，然後，真的，需要你們幫忙的時候，你們都躲起來，一通電話也不會來慰問一下」（BB040）

「你就覺得，你那個時候，需要有人，給你個 support，支援你，來旁邊幫你加油打氣也好，或是，就算你來出現一下也好，所以，真的是這樣」（BB038）

六、 哀慟只有同樣歷經悲喪的人才懂

親手足都無法給敬文安慰，唯獨同有喪喪經驗的悲喪者，才能體會到那種深切的苦痛，使得敬文痛失亡妻的哀傷得以被了解與撫慰。雖然沒有血濃於水的親情，但是卻因為共通的親身經驗所引發的情感共鳴，讓彼此能更親近。

「你可能要真的是說，你沒有辦法感同身受，除非你自己遇到了，真的是這樣子」(BA141)

「如果沒有碰到喪偶至親的人我跟你講可能感受沒那麼強烈，你可能沒辦法完全體會到那種感覺，你可能知道他很難過，但無法體會到內心的深處，我們可以感覺到，那真是痛」(BA012)

七、 敬文再婚對喪偶的調適意涵

悲傷剝奪是指喪者在真實社會文化脈絡中無法自由表達悲傷的苦境，喪者一再地被提醒要停止哭泣或遺忘悲傷重新開始，包含三個層面：第一層面為個人經驗重大失落的客觀事實/情境不被認可，涵蓋有不被認同的關係（例如前任配偶、婚外情伴侶）、失落事件（例如墮胎）、喪者（例如孩童、老人）；第二層面為抑止面對悲傷的種種失落反應（包括身體、認知、情緒的反應）；第三層面指個人因應重大失落的哀悼調適方法受到抑制（廖梅花，2002）。敬文再婚後，亡妻成為「前妻」，敬文對亡妻的感情落在悲傷剝奪的第一層面，是難以被當下婚姻關係所認同的前任配偶，使敬文對亡妻的哀傷之情抒發空間受限。

深刻體會喪偶傷痛的敬文，不願意讓自己持續沉溺在悲淒與哀傷中，想要恢復健全家庭的完整性，敬文選擇將情感投注在第二段的婚姻生活，避免讓自己被喪偶的孤寂與悲慟所淹沒，敬文體悟到兩段婚姻無法相提並論，現任太太讓自己再次感受夫妻結縈的親密、價值差異的磨合與家庭生活的煩瑣。然而對亡妻的哀悼與悲哭無法在現任太太面前展現，太太無可取代兒子心中的母職角色，敬文對亡妻的哀痛也無法與太太敘說，再婚促使敬文將亡妻埋藏在內心深處，新婚姻剝奪了敬文悲傷反應的空間，家庭生活的勞碌以及對現任太太的忠誠掩蓋了敬文的哀傷，對於過去喪偶的失落更顯惆悵與感慨。

（一） 再婚讓家庭更完整的信念

敬文喪偶後兩年再婚，覺得家裡少了女主人，不像是一個完整的家，想要轉移情感，不再耽溺於失去亡妻的傷痛中，讓自己的生活能回歸到正常的家庭生活型態，不要自己孤獨終老，敬文決定再婚，找回家的感覺。

「為什麼我會想要再婚就是說，一個家裡找一個女主人，比較像一個完整的家，主要的觀念是這樣子，我想說，ㄟ，再找一個女主人進來幫忙我」(BB095)

「你如果說不再婚，也不好啦，你自己一個人，小孩子大了，你自己一個人，沒有伴啦，老了以後，家裡就剩你一個，像現在兩個小孩都出去了，如果沒有再結婚，然後，就

你一個人在家」(BB098)

「你感覺上這樣比較像一個家，我是這麼覺得啦，我是覺得說，而且，而且這也是一種把你的情感的做適度的轉移這樣子，不然你會一直沉，沉在那個亡妻的那個，那個情境的裡面比較難走出，所以你可能要把情感轉移出來，才有辦法讓你的生活可以比較正常一點。」(BA0142)

(二) 再娶也無法取代孩子心中媽媽的位置

敬文清楚的明白，就算再娶，敬文的婚姻與家庭仍跟以往有所不同，現任太太怎麼樣也不是孩子的親媽媽，無法取代亡妻身為母親的角色，孩子的媽媽已成過往。

「我現再娶一個也不是一個完整的(家)，...畢竟我們兩個兒子不是我現在太太親生的，她沒辦法用那種，就是媽媽的那種角色來對待他們，她頂多也就是比較像朋友。」(BA0133)

「小孩子又比較大了，她結婚，嫁過來小孩也比較大了。因為我想很難，我覺得，因為她也沒有影響他們，所以她也不是他們的媽媽，對呀，所以他們都叫她阿姨麻。」(BA0311)

(三) 第二段婚姻甘苦與磨合的開始

敬文步入第二段婚姻，現任太太與亡妻個性迥異，敬文了解兩人各有各的優點，敬文也能夠欣賞現任太太的獨特之處，現任太太的溫柔關懷，令敬文感覺特別窩心。在小女兒出生後，敬文再次經驗到夫妻間教養觀念差異所產生的衝突，敬文日夜看顧女兒的疲勞，使敬文難與太太以理性溝通的方式對教養問題進行協商討論，孩子照顧者的角色不同，想到與亡妻對教養孩子的差異，夫妻間價值觀差異磨合的困難更勝以往。

「有小孩子以後喔，其實兩個人對小孩子的教育阿，各方面觀念都不太一樣，像我跟我亡妻，我那時候之前，從來不會吵架，可是有老大以後，大兒子出生以後，我們其實會因為大兒子的一些教養觀念會有起爭執...，之前，...小孩子跟媽媽睡覺，晚上你可以好好地睡覺，因為第二天還要上班。現在變成晚上小朋友都是大部分的時間都是跟我睡覺，那變成你，你晚上都會沒辦法一覺睡到天亮，那你會睡不好，...沒有辦法像以前一覺睡到天亮，你起來精神就會比較不好，精神不好的情況下，就更會，脾氣比較不好比較容易吵架」(BA045、BA046)

「(太太)她也很溫柔，...平常沒有吵架爭執的時候，她其實蠻溫柔的，譬如說，我有時候做菜手受傷沒有跟她說，她會說，趕快，我看一下，對我就會很關心，...，就覺得很窩心」(BC0021)

(四) 再婚深埋喪偶的傷痛與失落

當喪偶者再婚時，前段的婚姻關係並未完全結束，亡故配偶、新配偶與喪偶者將形成三角關係，新配偶覺得個人順位總是被放在亡故配偶之後，讓新配偶覺得自己像個局外人，甚至是喪偶者與亡故配偶婚姻關係的侵入者，

因此喪偶者再婚時需要重新建構婚姻的照顧、親密、承諾、家庭感與認同感，改變喪偶者對亡故配偶的持續性連結，以因應喪偶者再婚的家庭生活 (Moss & Moss, 1996)。敬文顧及太太內在不安與焦慮的感受，覺得自己是亡妻的替代者，擔心自己覺得不如亡妻，或是不被敬文重視，因此敬文不願意讓喪偶的情緒影響現今的婚姻關係，而不提亡妻的事情。

敬文敬重現任太太的感受，珍惜這段梅開二度的情誼與幸福，顧及太太內心會有疙瘩，考量太太會因為自己提及亡妻而不開心，敬文對亡妻的情感潛藏在內心深處，難以言喻的限制與顧忌，使得再婚讓敬文對喪偶的失落，更有說不出口的無奈與感慨。

「除非他主動講，我不會主動講亡妻的事情，對，就是說，除非是說，小朋友發生什麼事情，牽扯到亡妻，會談到亡妻，才會提到，後來，平常，盡量不提這一塊，如果她問我，我就會跟她講，她如果沒有問我，我不太會主動講這個...剛開始的時候啦，剛開始在交往的時候，會談起，我會發現她有時候會很不高興，所以我是覺得以後這種事情除非必要，或是她自己主動問我，她想要知道，我不會主動去談那塊，這樣子...我如果跟小朋友談，我會單獨跟小朋友談，談他媽媽，是在我現任太太不在的時候，我不會當她的面去，我跟他們單獨在一起講」(BC003、BC004、BC0051)

參、敬文與亡妻的持續性連結經驗

持續性連結的最高層次是發展往生者的象徵形象，形成與逝者連結的媒介 (Field, et al., 2005)。許敏桃、余德慧、李維倫 (2005) 提出家庭哀悼傷逝的主題之一即是將死者位格的重置，藉由重塑死者印象及重建死者的關係，死者以象徵性的樣貌融入於日常生活中，成為家庭某種安定的力量，倖存者談論亡者轉化的象徵形象處理死亡議題，緩解直接談論死亡的威脅感，蔡佩真 (2009) 以逝者的虛擬存在描述逝者從家庭實質的存在角色轉化為在家庭中的新角色，持續發揮亡者對家庭的影響力，以上兩篇研究顯示往生者的象徵形象透過精神連結，持續影響倖存者家庭生活，紓解死亡的衝擊與生活壓力。敬文亡妻往生至今歷經舊地重遊回顧亡妻蹤跡，感受死亡分離的絕望與痛苦，直到能轉換追悼將亡妻照顧家庭的精神內化成家庭守護神的形象，透過這樣的形象持續的看顧敬文一家人，亡妻長存在於敬文的生活中與心中。

敬文與亡妻臨終前相互許諾來世續結良緣，使難以忍受的生死分隔，有了關係延續的期待與希望，在告別式結束後敬文深刻體會與亡妻分離的孤寂，形單影隻舊地重遊，促使敬文更接納亡妻不復在的事實，敬文藉由亡妻塔位前的對話，

發展出亡妻亡故後的與亡妻的溝通型態，敬文感受到亡妻以另一種守護神的型態看顧著一家人的生活平安，亡妻原本身為家庭照顧者的功能，化身為生活中的隱性力量，存在於敬文的生活當中，帶給敬文生活困頓時的穩定感與安適。

一、 臨終前期待來生緣

臨終前，敬文與亡妻約定下輩子還要一起當夫妻，雖然亡妻先走一步，生死隔開了兩人，但夫妻的情份不減，透過最後的許諾將兩人繫在一起，期待來生能再續夫妻情緣。

「之前我亡妻快臨終之前跟她講啊，我說...我們下輩子再在一起阿，阿她那時候已經不能講話了，她就點點頭，我那，很難過啦！」(BA0711)

二、 最後一件事——溫馨的告別式

敬文覺得自己能為亡妻做的最後一件事就是籌辦一場溫馨的告別式，在亡妻過世後張羅著告別會場播放投影使用的大型布幔，整理一張張的老照片，彙整亡妻的生活形影，讓亡妻能在溫馨的氣氛下與眾多親友告別，敬文也撰寫祭文對亡妻抒發內心感受。親友們被敬文所籌備的告別式深深感動，敬文覺得好安慰，也藉此對亡妻做最後的溫情告別。

「其實告別式，我主要都是，花時間，主要都花在做光碟，跟寫，把內心的感受把他寫下來，因為我覺得，...最後能為她做的事情是辦一場，...，辦一場比較溫馨感人的告別式，反正只能最後做的事情是這樣。」(BA125)

「我趕快去籌備那個，去挑照片，哪些照片，十幾年了，二十幾年，很多照片啊，還要一張一張找把他找進去，做成電子檔播出來，我最後花好幾天去做那個。」(BA1261)

「因為我是覺得我最後能做的事就是這樣子，讓她，我們最後能做的事情，只能這樣子，幫她，最後幫她做那個，事情啊，而且那天會有很多公司的，還有她的朋友親戚都會來，ㄟ，對呀，我只是覺得，就是可以幫她做最後一件事情，讓她，讓她更，比較溫馨的做告別，ㄟ，留下一個，讓大家留下一個回憶，...大家參加那個告別式都會被感動到。」(BA127)

三、 感受與亡妻永隔的孤寂與絕望

在持續性連結的第二階段「絕望期」中，死亡的分離引發倖存者憂鬱與退縮的反應，倖存者甚至想要逃離悲傷的情緒 (Field, et al., 2005)。敬文反應出處於絕望期的感受，亡妻過世的當下，敬文有強烈的孤寂感，覺得自己有憂鬱症，生活壓力很大，日子根本過不下去，很害怕一個人獨處，自己好像快要崩潰了，在告別式結束之後，更是難過到了極點，敬文難以承受如此的痛苦，卻又無法克制。

「我當下就很難過啊，啊我現在都過不下去，...那時間那還要很長，...，好像那陣子我覺得我那陣子可能有輕微的憂鬱症，我那時候我沒辦法說一個人獨處在家裡，又像現在這種陰雨天，哇，你就會覺得，有一點，不知道怎麼形容，就是說，好像有點要發瘋的前兆，心情很 down，down 到谷底。」(BA0053)

「我覺得很難過。我曾經就是一個人在開車的時候，一個人在車上大叫。你就覺得那種，壓力很大，就覺得說小孩子還小，那時候小孩子還小嘛，然後，你又要上班，可是你心情又還沒恢復，然後回來，回來又要面對家裡，因為回來家裡的環境又會想起，那個，那個傷心的事情。」(BA009)

「是阿，真的是，很難過，那陣子，我常常會哭阿。」(BA097)

「害怕也有，就沒有辦法，很害怕一個人孤單，你那個時候一定需要有人陪在你旁邊，跟你說說話，或是怎麼樣，其實轉移你的注意力啦，不然你會一直一直，一直沉浸在那個悲傷的情緒裡面，你會一直在鑽牛角尖，一直鑽，你的心情會越來越悲傷，越來越悲傷。那時候遇到這種陰雨天，會更大，你如果其他晴天待家裡會不舒服，但是陰雨天會更加重這種感覺。」(BA121)

四、 舊地重遊，人事已非的感慨

敬文跟亡妻都喜歡到戶外踏青，在亡妻過世前幾個月，敬文常常都會抽空到戶外走走，排解憂傷的情緒，敬文走在曾與亡妻同行的路上，感覺不久前才剛與亡妻同遊，路徑上充滿許多兩人的足跡，這會兒亡妻已亡故更增添無限感傷，感慨萬千。

「我以前跟我亡妻都會去爬山，那你再走過同樣的路徑就會想說，哇，好像我們之前才，好像昨天的事情，還在這邊爬爬山，那是很感傷。」(BA0111)

「我們最常就是去爬十八尖山，最近，就是她剛過世後，我去走十八尖山，唉(嘆氣)，就是，景物依舊，可是人事已非，你就會覺得蠻感傷的，尤其是剛開始前幾個月，就覺得，那時候心情很不好，...，有空就去十八尖山，走一走，這樣子，我記得我那時候很常，幾乎一到放假有空，或是早上上班前，帶小朋友去念書以後還早啊，我就去十八尖山稍微走一下再去上班，在走的時候就會覺得，就這樣子，會，就是你如果去舊地重遊的話，就會想到啊，之前跟亡妻有來到這個地方，對呀，你就覺得，是昨天的事，就覺得是不久前發生的事，可是現在已經人事已非了，蠻感慨的。」(BB066)

五、 與亡妻對話抒發情感，尋求庇護

敬文不定時會到亡妻靈骨塔前跟亡妻說說話，亡妻剛過世的那段時間，敬文特別頻繁去跟亡妻聊聊心事，抒發思念，談談孩子們的近況，特別請亡妻幫忙看顧孩子，現在就算不去亡妻的塔位前，敬文也會對著天空跟亡妻說說話，傳達自己的心意。

「都會想到就會去(靈骨塔)這樣子，那你像是清明節掃墓就一定會去的阿，那中間過程也都會去，尤其是剛過世的那幾個月，都會過去跟她講講話阿，這樣子。」(BA074)

「就說很想她阿，跟她講一些，就是說，ㄟ，小朋友現在的情況大概是怎樣啊，大概跟她講一下，ㄟ，叫她要保佑小朋友大家這樣子，跟她謝謝她這樣子，我會跟她說我很想她。」(BA075)

「或是我自己一個人的時候，我會對天空，我想跟她講話，我就跟她講講話」(BA1452)

六、 生活流轉中不乏亡妻的眷顧與陪伴

在敬文的生活中發生一些巧合，這讓敬文相信，已故亡妻並沒有離開自己，在冥冥之中細心地照顧自己，幫助自己打點一些事情，完成自己的心願。

「我亡妻曾經問我說，我的願望是甚麼，她生病的時候，我說，我想說我想要換車子，換房子，就他過世之後，ㄟ，很玄耶，...，我車子好好的，開了十年了也沒有甚麼問題，可是很奇

怪喔，那天我停紅燈停下來，後面車子來撞我的車，...，他撞擊衝力量太強，我去撞到前面的車，後來之後就賠了車錢，車子就被弄壞了，我就是因為這樣，我才換車的，不然，不然，老實講，我也不會換車，就是，就是，對，我就覺得是，冥冥中我亡妻安排的就是說，叫我要換車，因為我之前有跟她講，要換車，她知道我個性我，...不會想換，不然我覺得，你車子賣了就是折舊率很高，不划算，而且車子都還好好的阿。」(BA084)

「我就覺得她好像，故意安排，就是因為，我跟她講過，我的願望就是要換車，她就讓我換車，就是，就這樣。像房子，這邊也是我們，就是後來結婚才買到這邊來，之前老家...，後來你要結婚嘛，那後來，你不可能住在原來的房子，你現在的太太一定會，喔，痛苦，我覺得一定吵，...所以我們才換到這邊來，那這邊剛好，這個社區也是，有她的一些好朋友，...亡妻的好朋友也住在這裡，...，或許，這是她冥冥中安排的，因為我們來看房子，是很，...陰錯陽差，然後，我們就買了，所以，我就覺得她冥冥之中，其實她人有安排啦。」(BA0872)

七、 藉回憶抒發思念，亡妻長存我心深處

持續性連結最高層次的「內化期」，持續性連結展現於個人使用象徵性地特定客體，藉由心理性的親近感取代個人親近逝者實體的需求 (Field, et al., 2005)。敬文腦海中的回憶是敬文與亡妻婚姻最有意義的片段，即使敬文目前婚姻美滿，也能夠欣賞現任太太的獨特之處，過去與亡妻共度的生命歷程仍都在敬文的內心深處，在夜深人靜的時候，或是當敬文情緒低落，敬文就會打開潛藏在心中的記憶盒子，喚起亡妻的容顏、對家庭的照顧以及彼此紀念日的種種影像，緬懷與亡妻共構的美好時光。

「在我內心深處，我亡妻 always 還是存在的，我只要有空就會去想起，這樣子。」(BB025)

「一般就是，可能是晚上的時候，就是你比較，靜下來的時候，或者是說你有時候心情不好的時候，也會想到她」(BA016)

「都會想到阿，都會想到她的人呀，想到她的笑容啊，之前我們相處的那個都還是會啊。」(BA1141)

「就是想到說，她如果還在有沒有，那該有多好，因為，因為我亡妻她，她蠻會照顧家裡，她很會喜歡做菜，尤其她手藝又很不錯，我都蠻懷念她說，她人燒，燒菜這樣子會煮飯像家人這樣子，因為之前每天只要下班，她晚上一定會煮飯，她沒生病以前她都會煮飯。」(BA0171)

「有時候想一想，我們以前認識啊，大學的時候，交往啊，或是結婚十周年，反正都有啦，我覺得我結婚十周年的時候，我還特別帶她回到我們學校去，就是我們認識的地方，在那個地方相遇，我們又回到那個點，然後就去看一看，買一個蛋糕給她，對啊，我就覺得，真的是，世事無常啊！」(BB023)

「我想這件事情把她放在內心的深處，這樣子，就是說，其實我在內心深處一定還有一塊地方，放我亡妻這個記憶，這是我，我就是，平常盡量，不要去，去把她，回憶 call 回來，但是，我常常會想到，但是就是想到而已，不會去把她講出來。」(BA1451)

八、 亡妻是家的守護神，眷顧全家平安健康

亡妻雖然已不在人世，而敬文從生活中發現種種巧合，證實亡妻存在於冥冥之中，形成一種力量，守護敬文一家在生活中能夠順利安康，敬文將亡妻視為神祇，透過意念與言語的對話與亡妻溝通，盼望亡妻能喚醒沉淪的孩子，幫忙管教

孩子。

「我是覺得，好像冥冥之中，好像，她還是有在，在保佑我們，對，就像我前陣子出車禍，還好人沒有怎麼樣，是皮肉傷。」(BA1571)

「我覺得是這樣子啦，感覺上，就是，你覺得好像是說，ㄟ，她還是隨時的在，有在 watch 我們。」(BA1581)

「其實我就是，我常常會跟她講，都是希望她能後去，去喚醒我們家的老大，ㄟ，他早日覺醒這樣子，...我說，妳是不是可以託夢告訴他，或者是，因為你真的，真的沒辦法了...或者有時候會請她保佑兩個小孩子，平平安安健健康康，這樣子。」(BA146、BA148、BA1502)

「最近不是要買一輛摩托車嗎，那我亡妻的英文名字叫 Jenny，...我說你看你的車牌，你的車牌是 JNY 像不像是，Jenny 的縮寫，我實在覺得，ㄟ，好像冥冥之中，他媽媽在保護他，因為，這車牌我們沒有挑，是我們剛好拿到就是這個車牌。」(BA1561)

「我說，你還記得媽媽生日嗎，他說知道啊，你看看你的車牌是不是跟媽媽生日一樣，一樣的車牌不是我們選的，買車他就剛好給我們這個車牌...ㄟ，冥冥中她就有保佑這樣子，因為他是 712 麻，啊我亡妻是 2 月 17 號生的啊，從這個方向念過去就是 217 啊.....我就覺得，ㄟ，好像冥冥中，媽媽要買給你，或者是冥冥中，媽媽在給你加持，保佑你騎車安全。」(BC0052、BC008)

九、 亡妻帶給敬文的生命啟示

敬文在喪妻之後，對自己從一而終婚姻關係有不同的詮釋，認為喪偶是個人雙妻命的安排，婚姻喪偶則是無可控制改變的宿命，促使自己更能順應種種人生際遇，將生活中的苦難視為磨練與體驗，喪偶後的敬文更能將眼光放在當下，取代過去往往著重在未來十、二十年的虛無嚮往中，更能關注眼前生活的人事物，無法掌控的生命冥冥之中自有定數，一切隨緣生活更安適。

(一) 命運的安排，造就生活的曲折

透過算命仙的鐵口直斷，解釋敬文家庭變故的淵源，敬文開始相信生活是被一股更高層的力量所牽引與掌控著，敬文原本認為自己能掌握住生活中屬於自己的種種，但歷經亡妻的死亡後，敬文不得不臣服於冥冥之中，操控生活運行的力量—「命運」。

「後來過一陣子之後我有去算命，對，那算命算滿準的，一看，我就給他我生辰八字，他就跟我講說，ㄟ，你有兩個兒子，然後，他就說，ㄟ，你有雙妻命，你還會再結一次婚」(BA1152)

「我現在，我蠻相信說，其實喔，人的一生在冥冥之中其實都已經註定好了，你會遇到什麼事情，只是我們不知道而已，其實在冥冥之中已經，已經，下一步會做什麼，...，冥冥之中已經安排好了，...其實我之前，我是，沒有很相信，可是，我，還是覺得，我不相信人有這種事情，但是只是，之後，我亡妻過世之後，我就相信了，事後發生的一切我就更相信了。」(BA0822)

(二) 生命本無常，憂慮未來徒勞無功，不如當下盡力而為

敬文本當與亡妻遊山玩水相守到老的願景，生死無常一切幻化成空，敬

文對未來不敢有過多的憧憬，任憑命運安排，走一步是一步，看似消極，然而卻能不過度擔憂與規劃長遠的未來而徒增困擾，更一種積極活在當下的作為，踏實盡力隨遇而安的過日子。

「你就會覺得無常啦，就覺得人生真的很無常啦，就說，...是無常先到，而不是明天先到，你永遠不知道，你下一個時刻會發生什麼事情，可是我現在就覺得要活在當下，就是，你不需要去想太多啦」(BB058)

「之前，我還想說，我還跟我亡妻白頭偕老，會很好啊，小孩子大了啊，我們會到處遊山玩水啊，想了很多啊，...沒有玩到啊，沒有帶亡妻到處去玩到，有出去，但是沒有就是說去很多地方，這樣子講，所以我就覺得有時候，人生喔，真的是，活在當下真的很重要啦，因為你永遠不曉得下一秒會發生什麼事情」(BB0621、BB0631)

「以前我會想比較多，我會一直比較 worry 說，未來會怎麼樣，就比較想要去規畫，就想得很遠，現在我就覺得說，不需要想這麼遠，你活在當下比較重要，有些事情想太多，沒有用，只是增加煩惱..我現在盡量都不要想太多，我頂多想我今年，或是這一兩年就好」(BB059、BB060)

「人家說船到橋頭自然直，就是，活在當下，...，目前的事情，能多做到，你能做多少是多少。」(BA0542)

(三) 生命的意義在於隨遇而安的生活體驗

敬文往昔生活重心在工作上，家庭生活為輔，而現今家庭生活為重，形成強烈的對照，面對生活極大的落差，敬文當成是上蒼安排的生活體驗，讓自己嘗試有別以往的生活模式。人不可能終其一生都安逸順遂，過去是如此安然無憂，後半生理當增添些磨難，生活轉變是豐富人生閱歷所必然的。

「ㄟ，心酸，對啦，會覺得說，你的上輩子，前半生和後半生真的完全不一樣。前半生真的亡妻都會幫你，假日幾乎，頂多就是幫忙拖拖地啦，掃掃地這樣子，然後過年過節幫忙整理環境，那平常平常的打掃我亡妻幾乎都會做啊。」(BA052)

「老天爺給我的考驗麻，這樣子，真的是，因為，可能你之前，你前輩子生活過得無憂無慮，可能下半輩子要來考驗你吧，很多事情，可能前輩子，...家裡不需要我，不需要擔心什麼的，老婆都會打理的好好，你煮菜煮飯，也都不會需要我去，去張羅什麼的，她都會弄得好好的阿，....你上半輩子的生活磨練，下半輩子是，不要說完全，可以說，大部分是不一樣的模式啦，對阿，但是，我在想，或許是要讓你體驗不一樣的人生吧，這樣，我自己的解讀是這樣子，可能老天爺要你去體驗不一樣的人生」(BA167、BA168)

第三節 月亮的喪偶困境與持續性連結經驗

壹、關於月亮

月亮年近 45 歲，是大賣場的服務員，與先生結禱二十四年，育有三女一子，先生於三年前工作時的一場意外當場死亡，事發當時月亮的大女兒大學畢業剛投入職場工作，么女還在念高中，這場意外來的突然，讓月亮驚慌失措，打亂了月亮簡單平凡的婚姻生活。

月亮跟先生是自由戀愛結婚的，婚後的月亮盡心盡力照顧家庭，月亮還工作賺錢貼補家用，侍奉公婆照顧小孩，打理家中的大小事，除了相夫教子之外，月亮還常常居中調停婆婆與先生的衝突，擔任家族聚會宴客的主廚，也常帶著先生小孩參與社區表演活動，不論是節慶時的踩街，或是聯歡晚會的舞蹈表演，都可以看見月亮一家人活躍的身影，先生就在一旁錄影照相紀錄家庭生活的點滴，下班閒暇之餘月亮偕同先生跟朋友唱歌，偶而夫妻倆也會一起小酌調劑生活，月亮一心要當先生的好太太，孩子的好媽媽，以及公婆的好媳婦，月亮擔任家庭照顧的角色沒有什麼可以被挑剔的。

在婚姻生活中月亮免不了跟先生發生爭執，有時候先生沒有工作，找工作不順利，沒辦法拿薪水回家，夫妻倆就容易因為經濟問題而爭執，或是先生因為喝酒過量，醉酒時說話大小聲冒犯別人，擔心先生傷害身體健康而生氣冷戰。月亮對先生情深意重，仍不免叨叨絮絮，時而陪著先生難過生氣，也會溫柔撒嬌，心甘情願地照顧先生與家庭，月亮歡喜做，也甘願受，雖然家庭經濟狀況不是很好，但也衣食無虞，夫妻倆被生活壓的喘不過氣來的時候，常常會想著等孩子長大，月亮的先生要開著拉風的跑車帶著月亮環島旅行，要去哪裡做些什麼，兩人共構編織未來生活的逍遙夢，讓月亮夫妻稍能跳開生活壓力，懷抱著夫妻倆對未來生活的盼望，攜手共度現實生活的煩惱，月亮用心經營家庭生活，一家子和樂融融是月亮最大的幸福與驕傲。

先生事發當時擔任工廠的工人，當天中午還回家吃飯休息，沒想到下午上工的時候被所背負的重物壓斃，事情發生的很突然，月亮接到電話時嚇壞了，到醫院時就看到一具冰冷的屍體，月亮哭得肝腸寸斷，更感慨的是那天是月亮與先生結婚二十四週年的紀念日，面對如此重大打擊，月亮亂了方寸。

貳、 月亮喪偶困境與悲傷調適

喪偶後的月亮失去生活核心支柱，失去老公的月亮感到羞愧與卑微，生活面臨性騷擾與被排擠的困擾，人際交往受限的月亮蜷縮在家，從全力扮演家庭照顧者的角色過程中轉移生活重心，重建自信肯定自己，終於能再次走出家門面對人群，讓孩子成為個人的成就感與重要支持來源以調適喪偶悲傷。月亮結交男友獲得情感支持，因此而感到內疚渴望得到老公的諒解，月亮心中仍割捨不下老公、孩子與家庭，並沒有再婚的打算。

一、 喪失家庭生活核心與自我價值

(一) 逝去夫妻未來的生活夢想

月亮跟老公養育四名子女負擔沉重，常常盼望兒女獨立後能逍遙自在的遊玩全臺灣，構思兩人世界的悠遊生活，如今老公往生，兩人共築的逍遙夢碎，空留遺憾，現在不論去哪遊玩或做什麼，這個家就是少了一個人。

「我們也有很多想法是說，就是我們要把小孩照顧好啊，那小孩長大之後，那我們要怎樣怎樣，我們那時候有很多想法，可後來都不見了，唉（嘆氣）。」（CA0572）

「兩個人也有在商量到說，以後小孩全部都自己能打理自己，我們兩個以後要怎樣生活的，那個計畫啊，還講到那裏勒。唉，結果都甚麼都不見了、什麼沒有了」（CA0091）

「小孩的一些負擔減輕，我們兩個要我們兩個的共同生活，共同的一些，譬如說我們兩個就一些，看怎麼計畫，到哪裡玩啊，或者到哪裡，做一些事情啊，就是我們兩個人這樣。我們那時候會有想法，他說我就開一台跑車我載你去環島啊，或者到哪裡玩這樣，就我們兩個人喔。小孩長大了，那時候講得很好聽，唉啊，結果，你看，都沒有完成。...可是（現在）我身邊沒有伴啊。」（CA058）

(二) 生活的靠山沒有了

1. 過去老公是家庭支柱

老公去逝前，月亮本身就有工作收入養家，也身兼家庭照顧的責任，然而老公亡故，要獨立全權扛起家庭照顧與經濟責任，讓月亮覺得倍感沉重艱辛，以往老公三兩下就能處理好家裡的勞動修繕庶務，現今這些老公擅長的事情都要月亮一個人來，月亮更顯得徬徨無助力不從心。

「尤其是家裡有什麼狀況啊，我們沒辦法處理，因為以前爸爸在的時候，爸爸會弄啊，啊現在不在什麼都我們都要弄，你要扛起那個責任、壓力，你要出去外面賺錢，你家裡也是又要，回來又要，什麼東西沒弄好，比如說甚麼東西壞了，以前（苦笑），以前是開口說甚麼東西壞了，老公就會修理，現在，那個壞了誰修理啊，是自己啊，在那邊摸摸索索，有時候又不太會。所以我就覺得，有時候老公真的很厲害，有時候有些東西他們自然就比我們更會，就很會喔，我們就不會。啊（嘆氣），在那個時候就覺得好傷心，好難過喔，要靠自己，甚麼都不會怎麼辦。就會覺得，會覺得沒依靠就會很難過。」（CA0293）

2. 少了生活任性耍賴推諉的對象

生活中有老公當靠山，月亮可以耍賴，可以任性，還可以調皮的撒嬌，可以什麼都不會，現在少了老公寬厚的肩膀，說不會也沒有用，什麼都得自己來，月亮的生活失去小女人的光采。

「少了老公可以靠，那時候什麼都不會，就我不知道，耍賴，我都不會你去弄，他就去弄(笑)，現在都沒人可以耍賴，以前還可以裝可愛，現在沒有人可以裝(笑)，唉呦。唉(嘆氣)」(CA030)

(三) 失去自我肯定的後盾

月亮向來以照顧家庭為志業，積極投入維持和諧美滿的家庭氣氛，在老公往生後失去家庭生活的重要支柱，月亮的自信隨之瓦解，失去自我肯定與支持的活力源。

「沒人肯定我，沒人給我支持，沒人給我做後盾啊，你會覺得整個瓦解了，那ㄟ安吶？」(CA085)

(四) 喪偶所引發的羞愧與自卑

老公不在身邊，月亮連說話都沒有份量，被周遭的朋友恥笑、看輕、瞧不起，讓月亮覺得好丟臉又自卑，在人們面前抬不起頭來，月亮覺得自己好卑微懦弱，老公走了，自己什麼都不是也好沒用，月亮失去了自我價值感。

「老公在的時候講話都會很大聲，因為老公在旁邊，人家也不敢說你甚麼，現在老公不在了，夭壽喔，都被人家取笑，然後被人家的老婆取笑，說喔你嘛講這樣，幫幫忙。後來有一陣子躲起來通通沒有出去面對別人，就只有去工作然後回來就在家裡。」(CA074)

「覺得別人會看你容易(欺負)，跟別人一起出去的時候，你會覺得，別人身邊有伴，自己身邊沒伴，就會覺得被看不起那樣子，就覺得會這樣被看不起那種心態。」(CA0662)

「先生在就不敢啊，他就是看，有時候看我們身邊沒伴啊。那時候會有一點(訕笑)，有點覺得自己怎這麼可憐，覺得自己越來越懦弱，有一陣子就把自己躲起來，不敢面對人群民眾，看到人也是頭低低這樣。都不太想跟人打招呼啊，不太想跟人家說話，跟人家對話，會覺得自己就是很弱啊，被人家看不起」(CA0731)

二、 生活中的性騷擾與排擠

失去了老公，月亮喪偶的身分，惹來許多不必要的麻煩，造成月亮生活困擾。似乎老公不在身邊，人人都可以把月亮當成隨便的女人，月亮遇到言行舉止輕薄的男性，女性朋友擔心先生被搶走而對月亮相當苛刻，月亮好氣又不知如何是好，滿腹的委屈與辛酸，如果老公在世就不會發生這樣的事情，人際交往受限，月亮好怕讓人看笑話，不得不武裝自己，或是乾脆躲起來。

「就覺得先生不在啦，恁家沒查甫人，就是這種...輕薄的言語騷擾，就會有這種狀況出現，啊你就知道，當你聽到就會轉身轉開。...有人會覺得說，覺得你老公不在了可以欺負你啊，所謂欺負就是想要輕薄你這樣，就會有這種言語出來。...譬如說講話對你不禮貌啊，就是想要，想要

親你，親脖子這樣子。...有時候我們會武裝自己，就是會大聲吆喝，啊不然，我們說不過人家就轉身借機離開。因為有時候，你跟他大小聲，我們怕會給人家笑話」(CA067、CA068、CA070)

「有些女人，人家的老婆啊，他假如說看到你，我們出現喔，老婆就會講話，就會說啊你這個沒老公的又要來拐人家的老公。雖然我們都沒有那個心態，可是很多人都會有這種心態，都會這樣想，因為他們的某些男的大概我們這種年紀，他會靠過來，講話這樣就會靠過來就會被人家說閒話，『唉呦，你要交朋友就要交年輕一點的，不要交我老公這麼老』。就會覺得被人家這樣取笑，就會把自己藏起來不敢出去，有一陣子都不太敢去面對一些群眾」(CA0732)

四、 生活重心轉移至照顧孩子

(一) 照顧孩子，當孩子們的好媽媽

這個家是月亮跟老公共同擁有經營的家庭，雖然老公不在人世，但月亮接下所有家庭照顧的責任，照顧孩子走向正途，讓孩子成家後能夠承襲家中溫馨的家庭氣氛，擁有和樂美滿的家庭。

「我老公假如在這邊，我也會這樣跟他講，你放心，我們兩個這個家，我們倆共同的，我一定會把他照顧好」(CA1082)

「最主要把小孩顧好，最主要，小孩一天天的年紀漸漸大了會結婚生子，會懂事啊，然後把小孩照顧最重要，譬如說男生不要變壞啊，女生也不要走歪啊。」(CA0292)

「我都想要把他們照顧好，一定要把他們照顧好，雖然他現在做媽媽了，現在要照顧他的小孩，我要把她照顧好，她(女兒)間接就可以把她(孫女)照顧好」(CA110)

(二) 照顧自己，避免造成孩子壓力

月亮為了不讓自己的哀傷給孩子造成壓力，月亮努力克服生活中難過的感覺，害怕對孩子產生不良影響，月亮小心翼翼地關照自己的悲傷，注意生活中能讓自己調解悲傷的方法，月亮照顧自己的同時，也在照顧孩子。

「有時候很怕給他們(孩子)壓力或者負擔，所以我就盡量，盡量自己找自己不會很難過的時刻、難過的那種感覺。因為我老大曾經說過，他的身邊他的同學很多，媽媽、爸爸或者就是另一半走了，他們的媽媽有時候都會有點想不開，就會很難過，然後就會要死要活這樣，就會影響他小孩的心態，他說製造他小孩的壓力，所以我女兒會跟我講的時候，我就會警惕自己，我不要給小孩製造那種感覺。」(CA0192)

三、 重建自信面對人群

人際交往挫敗缺乏同儕支持的月亮，蜷縮在家裡待了一陣子，漸漸從家庭生活中重建個人自信，更努力的照顧家庭，肯定自己在家庭所扮演的媽媽與媳婦的角色，月亮更看清楚自己的能力與魅力所在，面對外在的冷嘲熱諷不為所動，接納喪夫的缺憾，也相信自己有力量，月亮再次踏出家門走入人群。

「反正我們自己做得正，不怕人家講，我們就自己做的正。啊沒老公也不是我願意，啊就已經沒了，啊我，我也把自己的位子給做好來，譬如說我要做我們家小孩的媽媽，做好來，婆婆的好媳婦，做好來，我們就不怕人家說什麼。那後來慢慢的，我們就把自己的位置站穩來，這些聲音就都不見了，就不會了。」(CA076)

「我們的條件還不錯，還 OK。人家覺得，他們的另一半會，會沾到我啊。...有時候也蠻自

卑的。有時候要自信，因為我覺得比上不足比下有餘，我們覺得要自信。因為你沒有自信的話，你自己生活上也會過得很辛苦，你會覺得自己什麼都不如人家，怎麼樣，還有一點就是，你假如不清楚的話，人家怎麼樣就搞得自己自怨自哀，搞到最後就覺得自己過得這麼辛苦幹嘛」
(CA080、CA081)

五、 孩子是自己的重要支柱與成就來源

孩子是月亮喪偶後的重要支持來源，孩子性格樂觀開朗，雖然沒有成就什麼大事業，但都能在自己的工作崗位上對社會有所貢獻，孩子的成長讓月亮感到得意與驕傲，各個孩子都能夠鼓勵自己，聽自己述說對老公的思念，支持自己喪夫的傷痛，令月亮好欣慰，覺得很窩心。

「我生養的小孩我非常得意。這種得意，我非常高興，非常得意，然後每一個都，不要說非常好，成就至少不是社會的敗類，至少不是為非作歹，就覺得這樣很安慰，而且他們的思想都很正面，都不會說有的思想比較偏激那種。」(CA111)

「成就就是我的小孩，...孩子很支持我，這是真的，孩子不會說，...，不要聽你的話，不要聽你說，不會耶，我孩子很會聽，他們很聽話，所以他們是我最大的支柱」(CA1123)

六、 交男友仍惦記要老公的諒解

月亮突破傳統婦女喪夫貞節忠誠的思維，嘗試接受能幫助自己走出喪偶陰霾的感情，結識了男友，彼此交心相互關懷，也偕同出遊，月亮心情不好的時候，男友的一句鼓勵或玩笑話，就能消解月亮的憂愁，讓月亮展開笑顏，認識男友後，月亮可以不用終日沉浸在喪夫的哀傷中，逐漸找回往日的生命活力，但有時候會因為約會出遊不在家照顧家庭的時間，內心覺得對孩子與老公有所虧欠，因此月亮對老公再三保證，絕不會丟下這個家，想要藉由這段感情，找到照顧家庭與支持自己的力量，渴望得到老公的諒解。

「有時候很難過很不舒服，心需要一些依靠，所以我會尋求能幫助我的人，所以我就會說變成我不在家」(CA109)

「人世間，你需要一些力量，所以我有一個另外的朋友，...雖然我有時候會跟那個朋友在一起，就在一起，可是我，我的心，假如說以100分來講，我有八九十分的心都向在這裡(家庭)。我只是，只是我需要力量，你叫我一個人靜靜的我實在很難過，很難過活，所以我必須要有一，必須要找一個力量來支持我能夠把我想做的這些事情做好。」(CA1082)

「所以我覺得我老公假如在，假如聽到了在的話，我希望他能體諒我這種心態，體諒我這種心情，...有些人，...，就覺得譬如說，我這樣在交朋友的話是不對的，對老公不忠啊，怎樣。我覺得有些人思想比較保守會這樣想，可是我覺得有些事情不是做給別人看的，雖然我們自己心裡覺得他對我有，那個朋友對我有什麼影響，對我有幫助，我就會很樂意去接受，可是重點是，我在我該做好的事情，譬如說我這個家庭我也一定不會遺棄。我一定要把這個家顧好，可是我要顧我這個家的前提下，我需要一些力量來支撐我，我需要我有後盾來支撐我，我才有這個精神力來顧這個家。」(CA1082)

七、 暫無再婚的打算

月亮現在跟男友穩定交往，很滿足與男友現在的關係狀態，月亮對男友表明

自己仍是掛念家庭，一心一意要照顧孩子，目前沒有打算再婚，月亮割捨不下與老公共同經營的家庭，以及所愛的孩子們，孩子需要月亮，月亮也需要孩子需要這個家。

「我們都有年紀了，不要講說一定要怎樣，就說一定要結婚怎樣，我們目前關係也很好啊，你關心我，我也關心你，我們這樣最好」(CA0612)

「我的前提啊，我有講的很清楚，我要照顧這個家。所以我覺得很質疑的就是說，很多人都有第二春再結婚，因為我目前我沒有辦法這樣耶，因為我小孩需要我啊，我怎麼可以這樣，就是自己找自己的。」(CA0602)

參、月亮與亡夫的持續性連結經驗

持續性連結協助失喪者接受失落事實，喪偶者的持續性連結包含三面向：知覺逝者的存在、與逝者溝通以及關係再現 (re-living the relationship)、夢見所思念的逝者等，持續性連結有助於調節倖存者憂慮失眠、分離焦慮與創傷壓力等悲傷反應；在初期難以接受亡者離開事實的倖存者，情感上強烈的渴望亡者能再次出現，需要一段時間才能發展出逝者不復返的體悟，對於正遭逢悲喪的倖存者，談論與亡者的夢境有助於探索個人對逝者的感受，有助於倖存者獲得掌控感並減輕痛苦 (Epstein, Kalus, & Berger, 2006)。月亮喪夫迄今常夢見老公，生活中常與孩子談論與先生的夢境，盼望老公回家的身影，透過影音檔案或是閒話家常追憶老公在世的過往，利用言談與心像使關係再現，紓解思念亡夫的痛苦，發展個人具適應性的持續性連結因應老公辭世的生活。

月亮喪夫初期熱切期盼老公回家，生活情境總能勾起月亮對比過去老公相伴的歡樂與當下的絕望與哀傷，月亮藉由夢境與老公交會，透過談論夢再次經驗與整理個人對老公的情感，漸漸地月亮能夠使用影音檔案再現與老公的生活情景紓解相思，之後月亮更能透過談話自發性地產生心像，並將血脈相傳的孩子和孫女與老公連結，轉化成老公長存於家中的意念。在現實生活中，月亮與男友交往，延續個人親密關係的情感需求，從真實人際互動中得到支持性的伴侶關係，協助月亮發揮家庭功能。雖然老公的人不在了，月亮心目中最愛的還是老公，不可抹煞的是兩人共同經營的家庭生活，老公的形影存在於月亮的腦海中、言談間和這整個家。

一、為往生的老公等門

老公往生後，月亮難以接受老公死亡的事實，覺得老公出門工作還沒回家，

常常坐在大廳等老公下班，總是期待老公出其不意地從門縫探頭打招呼，盼望老公回家相聚，就算現在承認老公亡故，還是月亮望著門，仍有等待老公回來的感覺，就算大家都說老公永遠都不再回來了。

「剛走的時候，當然不能認同他不在了，你會想說出去了，還沒回來」(CA0891)

「每天都坐在這邊(客廳)，都想著。因為那時候坐在這邊等著他下班回來啊，就想說有一陣子更可憐，坐在那邊一直看，我門什麼時候會被開開來，就是希望他回來那個畫面，一直都沒回來，那就覺得，好心酸，好心酸，一直都沒人，原來以前都很調皮喔，會一開個小洞門這樣，嗨，我回來了，就會很調皮這樣，會有那種動作，會想想想就會好難過好心酸，可是漸漸漸漸現在，還是會看著那扇門，突然之間頭探出來，那種感覺。」(CA0901)

二、 與老公在夢中相會

對於老公突然死亡的衝擊，月亮透過夢境跟老公交流互動，在老公意外死亡初期月亮常常做夢，經由夢境感受老公意外所承受的痛苦與難過，夢境中的感受是如此深刻與真實，讓月亮好心疼又痛苦，只能寄情於夢境與老公交會，夢中再現老公的身影，撫慰月亮思念亡夫的悲慟。

「夢見很多，不是一次兩次很多，啊有時候醒來就會覺得很難過，假如他說很痛苦的話，剛走的那一陣子，他都說背很痛啊，因為他整個是從背後這樣壓下去，那我就覺得，你就是這樣被壓死了，所以那可能是我們人去想的這樣，那很清晰。」(CA0093)

「他走的那段日子我很常做夢，很長做夢，大概我覺得日有所思夜有所夢，真的是這樣，就會，有時候情緒不好，尤其是碰到挫折，碰到困難的時候，我都很想念很想念，都坐著很難過很難過，到那個晚上就會夢到，不是夢到他很痛苦，就是夢到我們會有見到面這樣。」(CA0092)

三、 同事歡唱與家族餐會老公身影盤旋

月亮與老公常常會跟同事唱歌，老公往生後，月亮在唱歌聚會中失魂落魄的呆坐著或是在一旁哭泣流淚，腦海中盤旋不去的是過去與老公歡唱的身影，如今一切只剩幻影空留遺憾，直到月亮能藉由歌唱抒發對老公的情意，設想自己是在對老公獻唱，讓月亮再次拾起麥克風吟唱出對老公無境的眷戀與感慨。

「我老公在的時候我們很喜歡唱歌，會很常出去唱歌，所以我們那時候唱歌喔。剛開始的時候，我都唱不下去，都坐在那邊發呆，...他剛走的時候，我去那邊都沒辦法唱歌，都有他的影子，有一段時間通通不能唱歌，所以，好像大概這一年喔，大概兩年後，這一年來就比較可以釋懷，唱歌就會想到他，你在唱歌的時候就會想到他以前跟我，就是我在唱歌的時候他欣賞，或者我們兩個一起合唱的那個畫面就會想到。」(CA0262、CA027)

「剛開始根本不能唱，坐在那邊人家唱，就在那邊流眼淚，假如沒有流眼淚，就是呆在那邊放空啊，你沒辦法，...去了也不會唱。後來慢慢慢慢，就會覺得，怎麼釋懷，就覺得我現在這首歌要唱給，心裡這樣想，唱給老公聽，我就是這麼愛你，...我也很想跟他講說，我這麼愛你，我想要跟你走完這輩子，可是，你就，老天就要把你帶回去，走了啊，唉(嘆氣)，走了也不知道走到哪裡去，我怎麼樣也找不到你，然後現在只能怎樣，只能就這樣默默想你啊」(CA0291)

面對老公過世的月亮，很害怕也很刻意迴避家族聚餐時熱鬧的氛圍，過去這種家族聚餐的場面，老公總是在旁起鬨，一邊得意的宣揚月亮的好廚藝，一邊拿

起錄影機紀錄聚餐的點滴，而今少了老公在身邊，月亮失去動力準備一桌子的好菜了，沒有老公的大力讚許，月亮怎麼煮都沒意義，這光景更突顯自己喪夫的落寞，月亮會草草吃完飯，讓自己能盡速離開這觸景傷情的家族餐會。

「他會很得意，我的老婆會弄一堆東西出來給大家吃，他非常高興，然後他最喜歡，我在裡面很忙喔，ㄟ，那真的做死都甘願，他會。...就說，我在煮的時候，他都會招呼招呼，然後就跑到廚房跟你講說，老婆妳好辛苦喔，煮這麼多菜，想到老婆你好辛苦喔，我就啊小 CASE，你做的很心甘情願。你看，就是老老公會疼惜妳啊，你就會覺得做的很心甘情願，我老公會這樣，這個時候，那後來老公不在了，那邊煮東西就在想，煮了都沒有人進來講個話，就會，就會那種落寞感覺很，就很明顯，你就馬上提不起勁，就會覺得現在為誰做，啊以前做的很高興。所以有差，做的時候差很多，唉（嘆氣）」(CA0331)

「我就很怕那種熱鬧氣氛，因為我在熱鬧的時候，那個氣氛喔，我先生...，他會這樣嘻嘻哈哈，他很喜歡拿著錄影機一下子把你拍起來啊，...，然後那時候我很常煮飯，飯菜都是我煮的，...，然後就大家這樣吃，所以我老公很喜歡很得意，...，他說他超級喜歡，後來他走之後，這感覺就不在了，那我就懶了。因為我好像就很怕那種場所，非常的熱鬧，可是我的腦海會發現少了一個聲音，少了一個人這樣。...所以我到現在可能，我還是不太能接受這種很熱鬧的時候，...我會逃避，在那個吃飯的時候，我會藉故就是工作忙，或者幹嘛，或者說吃一吃馬上就離開那種。...因為那種感覺你會覺得，突然間，你會覺得很熱鬧之中很落寞，為什麼我身邊沒有人了，為什麼我那個人不在了不見了，聲音不在了。」(CA0142)

四、 照片影音檔案紓解相思苦

月亮常常一個人坐在電腦前面，細數與老公的過往，點開一張又一張的照片，觀賞一段又一段的影片，就這樣老公的形影與聲音再次把月亮帶回往昔有老公相隨的家庭時光，撫慰月亮的相思之情，也讓月亮禁不住的悲從中來，只能依偎在這些影音檔案讓自己有親近老公感覺，觸動自己喪夫的沉重哀慟與無限的辛酸。月亮知道點開這些檔案又會讓自己傷心難過，可是真的好想念老公，月亮又能怎樣呢？

「我們電腦上都會有存錄影，錄影的畫面和照片，就很多，家人照片很多，就在電腦裡面，所以有時候想一想就坐在電腦裡面，我可以在那邊看相片或看錄影帶，錄影畫面看兩個小時，坐在那邊一直看，看一看，很安慰，可是又很辛酸、又好痛苦。...很複雜那種感覺，你會覺得，我又聽到這個聲音了，可是相對的，我以後聽不到了。就會覺得那種感覺，很想聽很想看，可是又會觸動那種，自己那種傷心的那種感覺，所以有時候不太敢去摸他。可是假如沒人坐在電腦那邊，我就會坐過去，ㄟ看相片比較還好，看那個錄影的都好難過，好難過喔。...就是會想看，會想看，可是又不太敢去看，可是有時候突然間很想要聽到」(CA0143、CA015、CA0161)

五、 言談間激發老公的影像在腦海中迴盪

隨著時間流逝，微微沖淡月亮喪夫的惆悵，月亮漸漸能夠跟人談論老公，並且樂於將老公帶到跟孩子與同事聊天的話題中，透過這些閒話家常想念老公，想到與老公的生活畫面，讓老公的影像能浮現在腦海中，一開始談論老公的時候會感到傷心落淚，可是現在講到想到月亮心裡就會感到滿足與開心，不論是老公的

夢境、糗事或是了不起的大小事。月亮知道老公是永遠回不來了，但是老公的畫面在記憶中，存在於家人的言談中，雖然沒看見老公，但老公的精神一直都在這個家中，老公對自己的照顧與愛迴盪在月亮的心中。

「我有時候會找個機會，就是可以共同講的話題，然後在講的同時，我都會想他，然後想到他以前就覺得心裡很高興。」(CA0332)

「在講的同時，我頭腦會想到他的，以前的一些一舉一動，他的喜怒哀樂，什麼什麼的，我就會一直想，現在講我就會一直想，我就會覺得，也很感謝他，他以前很照顧我很愛我」(CA0572)

「一直都會想到那個畫面，也會想到說，我們夫妻在一起的生活，我們兩個很恩愛，那個很疼惜我們那個畫面，都一直都在，一直都在，好譬如說，坐在那邊客廳的一舉一動喔，一直都在，可是那個畫面是不可能隨著時間不變，一直都在，所以我的小孩都講爸爸一直都在，一直都在，他只是我們沒看到他，可是他的精神一直都在。」(CA088)

「然後，後來漸漸漸漸的，就是要看清了，就是心裡要認同真的不在，可是他的形影，影像啊，都一直在我們的腦海裡面，一直都在。」(CA0892)

六、 見兒孫宛如再見老公的身影

月亮見到孩子就會想到孩子的爸爸，見到小外孫女就會想到小外孫女的外公，兒孫承襲了老公的血脈，總是能讓月亮隨即連結到老公，看到兒孫就會想到老公，就這樣開啟月亮與老公的話匣子，隨著言談的話題，月亮將老公帶到了現今的家庭脈動中，讓老公的精神與這個家同在。

「一看到小孩就看到他爸爸的影子啊...，最容易想到爸爸就是看到小孩，有時候看到他(孫女嬰孩)，呎，你身上有沒有外公的影子，我會這樣想耶...，看到我的小孩就會想到他爸爸，看到小孩最容易講到爸爸，因為我可以跟他們聊他爸爸。」(CA1032)

七、 延續的親密關係中再次感受到被信賴

月亮的男友與老公同年紀，而且也能夠信任月亮，讓月亮全權做主，特別是在準備聚會宴客的場合，完成這樣的工作，月亮又有籌畫下廚的衝勁與活力，月亮從過程中再次得到能夠大展身手表現的舞台。

「他(老公) 非常信任就是把一切都交給我張羅，張羅說你要怎麼辦。我其實有時候蠻會做這種事情。像我現在這個男朋友，他說改天什麼人，要請長輩吃飯啊，你要怎麼弄，啊你去負責約人，要弄什麼菜，弄什麼菜怎麼弄都我來，全部一手我包辦，就是我很喜歡我去做這些事情。所以，我的對象，就是我的伴，我老公也好，這個男的，他會很相信，他會很信任把這些都交給我，讓我做，放手給我做，我說你相信我，我絕對不會給你漏氣(台語)，就是說我做出來的結果我不知道好不好，我會很盡力去做好，我會非常盡力的去把他做好。...他們會信任啦，我會叫他給我一個方向，教他怎麼做，他會信賴的把這事情，讓我全權處理。」(CA1053)

八、 老公是永遠的最愛

月亮不避諱跟男友聊老公的事情，在月亮的心中老公是永遠無可取替的最愛，月亮真摯地對男友坦承，男友與老公在自己心中的份量是無法比較的愛，也

都同樣的重要。老公不是月亮與男友忌諱的話題，而是彼此相知相惜的因緣。

「(笑)我跟那個朋友，常常都會聊到說，你要感謝我老公，他說感謝你老公把你送給我(大笑)。說你老公也要感謝我，叫我照顧你啊。我們會互相，這話題我們會說，不會說不敢談，避談不會，我們會互相說，我說我今天不是離婚，我是我老公意外走了，不是離婚，你假如說離婚，這種話題就沒辦法講。他曾經問我說，你比較愛我還是比較愛你老公，我說，我都愛，可是我更愛我老公，為什麼，因為老公是我最，我的最愛，第一個最愛，因為他今天是意外走了沒辦法，所以才會認識你，所以你們兩個沒辦法拿來比較，你們兩個不要拿來比較，假如果老公在的話，就沒有你的存在，我老公在我就是老公，...我老公假如在，你就不可能出現了啦，就是講白了這樣，所以不要拿來比較，可是你們兩個都是我的最愛。」(CA106)

「有一次我有跟那個男的朋友講說，其實我還是很愛我老公，他離開了，我也沒辦法啊，然後我也跟我小孩講，爸爸就是永遠放在腦海，放在心裡，可是他已經走了，媽媽目前身邊也需要有人鼓勵啊需要有人伴啊，但有時候真的很無助的時候，...跟他聊天或幹嘛，他會聽，所以我就很感謝，所以，目前我們就是朋友這樣」(CA0603)

九、 老公往生帶給月亮的生命啟示

(一) 無力挽回命中注定的劫數

老公意外發生來的突然，月亮難以接受，無法理解老公怎麼會遭逢如此嚴重的意外事故，總想著事發前是否能夠察覺任何惡運的徵兆，讓月亮能夠求神拜佛替老公消災解厄去晦氣，月亮左思右想老公臨走前並無任何異樣，認清老公在命運安排下難逃此劫難，接受老公大勢已去，月亮了解自己無力回天，只好接受生死有命由天注定的事實。

「想說這大概就是命啊，不然怎麼會，想說他有這個劫啊，有辦法幫他解過或許他就不會走了，可是事情就這樣發生了」(CA0334)

「很久以前啊，會知道他有什麼劫數啊，運不好啊，會幫他改運啊，去幹嘛，可是這一次這種狀況，他也有什麼，有時候人家會說怪怪的有跡象啊，或到那個廟裡去改運啊，啊求神拜佛，應該這樣講，以前我很常做這個，假如他最近運不好幹嘛的，那一次我也不知道，前段日子也沒有什麼跡象啊，你也不知道，所以這個，應該說這一場意外，很意外，不知道怎麼會發生的，我就想說，假如那是個厄運，是一個劫數啊，假如說能改的話，就改劫改掉啊，那現在應該還在，那只是想啊，啊都已經發生了，想想而已也什麼用，那都是命吧。」(CA034)

(二) 人生無常，珍惜當下所擁有的幸福

月亮過去在家庭經濟壓力負擔之下，常常與先生遙想長遠的未來，沒有充分利用當下相處的時光，有時為了錢吵架而陷入冷戰，月亮因此感到惋惜，老公過世後，月亮更領悟到夫妻倆難免有爭執，更要珍惜恩愛與甜蜜的時候。

「那時候因為都一直有，我們一直會有一些經濟壓力。所以想不會想很遠，喔，都不會想當下，都會想很遠。」(CA0581)

「有時候會為了家裡經濟狀況，有時候會有口角，有時候會有，就會說，為了錢啊，或者為了家裡的經濟狀況啊，所以兩個人有時候會吵架，...有時候就會為了錢的問題在，

爭吵啊，或者，所以有時候會冷戰不講話，有時候為了，他大聲一點，我就會生氣，或者說我就不給他金錢就會生氣，就會冷戰不講話，常常會覺得，其實那不是很嚴重的事件，所以就這樣，那也不是很大不了的事情，就可以一個禮拜不講話，就是冷戰。所以說，應該要，應該要珍惜啦，就是很遺憾，就是有時候遺憾說，那時候有時候為了錢大小聲，我覺得每對夫妻都會，就是兩個人恩愛的時候，也會有爭吵的時候，說過了就好了。我們那個也是會過了就好了，就講一講就好了。」(CA037、CA038)

月亮萬萬沒有想到自己與老公的緣分是如此短暫，這場意外讓月亮深刻了解生活中難以預測捉摸的無常，人與人之間的交會不是那樣理所當然，月亮常常告誡周遭的人，也警惕自己更要珍惜相處的每一刻。

「人生真的很無常，不知道說他會走這麼早，這麼早就走了，真的很無常，以前會覺得說，人家的，你看老先生老太太人家年紀這麼多了，人家都白頭到老這樣子，人生就是這樣一直走下去，這樣子，可是發現人生無常耶，或許有一天不知道人生誰離開了，誰離開了，...，所以我們要珍惜當下，我們不知道什麼時候有什麼狀況會發生，所以這個就是想法不一樣就是說，我們一定要珍惜現在，現在我不管在怎麼的環境下，我們相處在一起，我們的一些對話，我們的一些點點滴滴我們都要很珍惜，或許我們明天一眨眼，就不在身邊了，不是說我們要分開了，有很不可，沒辦法控制而分開，我們都沒辦法去控制的那一種狀況，所以我們現在在我們能控制的狀況下是要珍惜，要互相珍惜，我都常常這樣講。」(CA107)

失去了最愛的老公，月亮固然哀愁落寞，但是月亮看見自己所珍愛的孩子們，感受到孩子們對自己的支持與鼓勵，月亮也會給自己正面的想法，學會珍惜當下身邊所擁有的孩子們。

「即使你失去了你的最愛，可是你還有很多很多人愛你，譬如說我現在失去我老公，可是我還有我這些小孩就是我的最愛，他們就是我的依靠。」(CA0973)

第四節 沛好的喪偶困境與持續性連結經驗

壹、關於沛好

沛好，年約 40 歲，是一位藝術工作者，也擔任教職，結婚七年，育有二子，約四年前 46 歲的先生因癌症過世，先生辭世當時兩位兒子分別為四歲與二歲，現在兩位小男孩都已經上學了。

婚後先生投注許多心力發展事業，回到家的時間很晚也很少待在家裡，平日的晚上頂多就是幫忙洗碗，好讓沛好去張羅孩子睡覺，假日偶爾會陪孩子遊玩，沛好為家庭的主要照顧者，除了擔任教職之外，其餘的時間多在家庭、孩子與先生上打轉，先生主導著家庭生活，沛好的婚姻生活中多在配合先生的生活作息，甚至在先生事業上進行溝通與協調的工作，許多事情都依照先生的規劃在走，就某種程度而言，沛好圍繞在以先生為核心的家庭生活而忙碌著。沛好的先生事業企圖心強，常常忙於工作，能夠分配給家庭的時間非常少，沛好覺得先生沒有辦法同時扮演好很多的角色，造成先生壓力很大，先生沒有辦法將壓力調適的很好，相對的讓沛好在這方面承受許多的情緒與精神壓力，沛好覺得自己沒有辦法成為先生心目中理想的伴侶，夫妻兩人無法達成彼此對家庭角色的期待，婚姻對沛好而言並非想像中的那樣甜蜜和樂。沛好視先生為家庭的生活支柱，但是卻沒有從先生身上得到對於家的安定感，沛好婚後一直覺得沒有自己的空間，租賃的居所讓沛好覺得沒有「自己的家」，先生可以有很多的理由，沒有處理家裡的修繕工作，沛好難以跟先生溝通，更覺得先生是個長不大的孩子，這些都讓沛好對婚姻的期盼落空，沛好希望自己在結婚中能夠感覺自己是被照顧的，但在實際生活中，沛好反而要花很多的時間跟精神去照顧先生，婚姻生活讓沛好感受更多的是「一個更累的負擔」。

得知先生罹患癌症末期，當下沛好最難接受怎麼正值壯年的先生會是癌症末期，再來就是，沛好永遠不知道先生的狀況會不會好轉，先生的病情起起伏伏沛好的心也七上八下的，到底什麼時候會是先生生命離開的那一天，在那三個月之中，沛好覺得一切都很混亂，下課後日日往返於醫院與夫家間，遵循醫師醫囑，參考朋友們的各種建議學習去照顧先生，也考量就醫的便利性需求而搬家，沛好為了照顧先生而不停的奔波勞碌著，先生的病情充滿了許多的變數，沛好不知道

接下來明天會是一個什麼情況，可能醫生今天跟沛妤說先生很好，明天又說不太好，就在沛妤沒有心理準備的情況之下，先生就過世了，沛妤覺得自己像是半推半就，在錯愕中看見先生就是這樣走了，接下來把喪禮辦完，沛妤難以置信，覺得生命不可能這麼脆弱，可是先生死亡當下，沛妤赫然發現，原來生命真的是這麼樣的脆弱，沛妤就這樣親身面對死亡，一個活生生的人，突然間就不會動了，就這樣死了。

貳、沛妤喪偶困境與悲傷調適

沛妤喪偶後，婚姻關係中的負向經驗失去與先生協調修正的可能，對先生的負向情感更缺乏宣洩的管道而壓抑塵封，剝奪沛妤悲傷的空間。沛妤將家庭生活重心轉移到孩子身上，喪偶後的沛妤感受不到娘家的支持，沛妤只能靠自己，隨著孩子的成長，沛妤一步步從生活中克服獨立扶養小孩的困難。

一、婚姻成為生活中無法彌補的缺憾

先生過世後，沛妤重新思考自己的婚姻，認為自己在婚姻中與先生缺乏心靈層次的溝通與交流，讓自己的婚姻生活以先生為依歸沒有個人生活的規劃與安排，沛妤認為這樣為先生的付出並未得到對等的回應，婚姻對沛妤而言是犧牲自我，婚姻成為沛妤人生中不完美的缺憾。

「我沒有想得很清楚就去進入那個婚姻，喔，可能我也沒有想得很清楚，包括說我在那個互動過程當中，有很多程度是配合對方，...去犧牲掉自己某一些東西，我在不知不覺當中，我剛開始的那樣覺得沒有關係，無所謂，就這樣不知不覺，到後來才發現說，其實，不可以這樣子，就是說，人還是要去，你不能一味的只是在付出，然後沒有，沒有去想說，ㄟ，那你自己是誰，把自己，我是誰這件事情，好像拋到後面去，好像是不太對的」(DA023)

「人生當中總是會有一些不完美啦，那就是，當然你去願意去接受接納說，就說我人生當中就是會存在這一塊不完美，固然他可能會給你一個缺憾，譬如說，可能在情感上的一個，託付，那如果，對我自己來講，我可能會覺得比較遺憾的是，...適婚年齡的時候我覺得我該走入婚姻，可是可能我自己也要回頭檢討，原來我也沒有想得很清楚我就去結婚了」(DA0224)

二、對先生的負向情感找不到出口

雖然先生形體消逝，但沛妤對先生的情感還是存在著，仍持續影響沛妤的生活，不論是孩子心目中的美好父親，或是自己眼中不及格的先生，始終牽引著沛妤對孩子與親友們的互動方式與言談態度，畢竟沛妤與先生的婚姻關係與家庭生活的種種過往，不會隨著死亡而煙消雲散。反到是因為死亡，沛妤對先生恩怨糾葛失去了出口，在「死者為大」的圍堵之下，沛妤的怨懟沒有可以反擊與和解的對象與出口，更讓沛妤與先生的關係在死亡的壓制中塵封。

「我發現只要一提到，我大概，還是有（停頓），有七成的情緒是圍繞在對他的不滿」（DA0392）

「這個人已經離開了應該所有對他的，一些抱怨啦，或者是不滿，應該就要隨著他離開，就，就沒有了，就不要再提了，可是我發現，我常常，講到，跟別的朋友提到或聊到的時候，我還是會，很在意，很生氣，」（DA037）

「我的家人，叫我不再講，是因為他們覺得，你一直去講別人不好，是，這件事情不對啦，不應該這樣子」（DA0461）

「我姐是有提醒我，說你最好不再講（他爸爸的壞話），因為這樣對孩子不好，他會一直，覺得你在責怪他，因為某些東西孩子感受不到，所以他會覺得，父親在他心目中的形象就是好的」（DA0452）

三、 家庭核心由先生轉移至孩子

先生辭世的生活，孩子成為沛好重要的精神慰藉，看著孩子成長適應喪父與死亡的傷痛與恐懼，沛好也逐漸能夠轉移生活注意力，孩子成為沛好的生活重心，當下怎麼做可以讓沛好跟孩子最快樂，沛好就這麼做，在孩子的陪伴下，稍能撫慰沛好喪偶傷痛以及對婚姻的遺憾，沛好明白自己依靠著孩子過生活。

「這兩個小孩對我的陪伴，更讓我走出悲傷這一塊其實幫助非常大，甚至我覺得，我會越來越依賴小孩子，我其實沒有辦法去忍受說小孩子不在我身邊，譬如說，（停頓），白天還好啦，晚上我會覺得我會很依賴小孩子在我身邊，對，可是我自己其實心裡很清楚知道說，孩子不可能永遠在我身邊，有一天他一定會離開我，那，但是，我覺得，我對我現階段來講，是，我覺得我是在依賴孩子...我是依賴孩子在生活」（DA0142）

四、 終究是要靠自己過生活

過去先生在世時，沛好的生活常常要配合與協助先生的規劃與安排，先生過世後，沛好曾想過要回南部老家投靠父母，好讓自己有個支持的後盾，可是就算回老家漸漸也體認到自己終將是要靠自己過生活。

「我有時候會跟我的媽媽，會會稍微提一下說，...，我帶著孩子回南部好了，...」（媽媽說）『在那裡好好你幹嘛回來』，...，我突然就會有種感觸，就會覺得，（停頓），好像也不能也沒有辦法回到自己的原生的一個環境裡頭，我好像也沒辦法回去，阿其實那個是矛盾的，...覺得很無助的時候你想回去，啊等到你真的常常回去或者是說，回去久一點的時間，互動久了你就會覺得說，嗯，我還是出來外面好了...你可能還是，要很清楚知道說，即便你回去，你不，不是去依靠別人，你還是要獨立過生活，那其實是一樣的，你不管到哪裡都一樣」（DA0334、DA0341）

五、 克服獨立教養孩子的艱辛

沛好沒想到自己會在人生這個階段面臨喪偶的磨難，沛好不得不從這樣的事件中去體悟更深刻的生命歷練，能不能調適喪偶所遭遇的壓力，承受喪夫的痛苦與困難，從這樣的歷程教養孩子面對死亡以及因應父親缺席的家庭生活，沛好沒得選擇，硬著頭皮一點一滴的去克服如此沉重的生命困境，學習面對喪偶的生活，學習在喪偶後如何教養孩子。

「我只是會突然間覺得說，老天爺讓我很早去面对，也許是要讓我去學習更多的東西，那

其實，我到是比較在意的，反而會覺得說，他給我一個功課，...當你是一個單親，單親媽媽你要去帶你的孩子，你要去生活工作這一塊，你有沒有辦法把你自己自身，能夠做一個比較好的，不能說自我完成，應該是說你的過程當中有沒有辦法把自己調適得很好，還有就是說，你要給這兩個孩子什麼樣的態度跟觀念」(DA0031)

「可能老天爺要我多磨練一下吧，大概是這樣子，然後，對阿，那個過程，真的是不太一樣啊，對阿，但是，就走過來了，我也覺得，(停頓)，其實有時候你要問我說，我到底都在做些什麼，我其實還是覺得我，就是在一團慌亂當中，就一點一點把他建立起來，有時候，...，我就是隨順著慢慢做吧，大概是這樣子，那你要說，很不容易，或幹嘛，我覺得就是遇到了，就是得把他做完」(DA071)

這些日子以來，隨著工作有所成就，孩子逐漸成長，沛好覺得自己能更獨立處理孩子的事情。過去孩子還小，工作中與孩子總是有些突發狀況需要處理，沒有先生從旁協助，也找不到援手，沛好分身乏術感到氣餒與無助，如今工作與親子生活得到平衡，讓沛好相信自己有能力為自己打點生活，使沛好對目前生活感到滿意。

「我目前我來講，我還蠻，蠻喜歡我目前的生活，就是說，嗯，我在工作上得到一些成就感，然後，我的，(停頓)，我試著讓我自己開始慢慢可以獨立一點，包括說以前，可能小孩子再更小一點的時候，會覺得，比較，(停頓)，很多事情比較沒有辦法獨立把他，把他 cover 起來，現在孩子慢慢大，就覺得，情況越來越好」(DA0403)

參、沛好與亡夫的持續性連結經驗

先生死亡的當下令沛好感到錯愕震驚，無力對抗先生死亡的真實與痛苦，感受先生亡靈在旁跟隨遺體回老家，守靈時停放靈堂的大體，沛好覺得先生尚未離去仍猶在，初期生活中會有錯認先生外出工作的感受，須刻意提醒自己先生死亡不復返的事實，沛好與先生婚姻關係因死亡而產生斷裂，斷絕沛好既有的家庭連結，伴隨著沛好進入絕望的低潮，先生的遺物、手札，以及親友、孩子與自己對先生的印象，激起沛好的內在衝突，生活中難以整合與消化對先生的種種恩怨情愫糾葛，沛好對先生的怨懟與委屈沒有疏導的出口，讓沛好難以對先生建構出更能排遣內心傷痛鬱悶的持續性連結。

一、先生形體已死靈魂猶在

先生的形體已經失去生命跡象，但沛好感覺先生仍在旁相隨，沛好移送大體回老家，讓先生能跟著回家，預備將先生的排位與骨灰安放在老家旁祠堂，讓先生的生命終點停駐在畢生依戀的老家與老母身邊得到安慰，沛好在先生靈堂前守靈摺蓮花，仍感受到先生存在於家中未曾離去，而先生罹病期間的種種不安與紛擾反到是能告一段落。

「他的大體放在家裡頭，...因為他那時候幾乎到後來，幾乎是都是在醫院裡頭，他其實也

沒有好好在家裡待過，那我感受得到說，他其實對他的媽媽，對他的家庭很依戀，...如果那時可以讓他回家，也許，假定真的有靈魂這件事，可以給他一點安慰，就說，他最後還是讓他可以，帶他回家，不要留在一個陌生的地方這樣」(DA066)

「讓他(大體)回到他的老家去，那，因為還擺著麻，所以你的感覺就會覺得說，好像還在...那個時候在靈堂，...，我不會覺得他走掉了」(DA0652)

二、 彷彿先生仍猶在，如今往生不復返

在持續性連結第二階層「絕望期」的感受中，倖存者相信自己已經與逝者永遠分離，持續性連結勾起個人覺察分離的痛苦，引起憂鬱與悲傷反應(Field, et al., 2005)。沛妤的心路歷程有類似經驗，知道先生死亡的事實，而在先生大體火化喪禮結束後，沛妤才深刻感受到先生死亡的哀傷，體認到先生不復在的哀慟，一開始還會覺得先生因為公務忙碌暫時離去，生活中接到洽詢先生的電話，觸動到沛妤面對先生死亡痛苦，勾起沛妤體悟與先生永久分離的絕望，慢慢接納先生回不來的事實，深刻感受天人永隔所帶來的絕望與痛苦。

「會覺得真的沒有了，那個人真的不見了，然後，剛開始的時候，我會覺得，我會覺得他不在啦，就會覺得說，他應該是去工地去哪裡，...，剛開始你還是覺得不可能，就算辦完了還是會覺得，還在阿，啊到了最後就是慢慢慢慢就說，是阿，是不在啊」(DA0655)

「其實很清楚他不會回來，但是，...，理智上知道不會回來，但是感情上會覺得他應該就是又出去忙了，會有一段時間大概是這樣」(DA067)

「生活當中，可能有時候，會面對到，人家會問到，喔，或者是，譬如說是，我常常就會接到電話要來找他，那，我就會說：『他不在』，他說：『喔那去哪裡』，我就跟他講：『對不起，他已經往生了』，喔，然後，有時候要常常接到那樣的電話」(DA0132)

三、 喪失與家庭連結的歸屬感

在先生臨終前的照護中，沛妤感覺到自己與先生共同建立的家庭並不是先生心目中的「家」，夫妻倆親密連結沒有比先生與父母的連結來得穩固牢靠，每當先生提到要回家休養的時候，並不是指回到兩人共築的居所，而是回到父母親的家才算是「回家」，沛妤覺得自己並不屬於那個「家」，先生的罹病與死亡更顯現夫妻倆親密連結與家庭歸屬感的不足。

「我跟他結婚之後，所一起經營的那個不是他認定心目中的那個家，他的家是在他家，他的父母親建立的那個家，而不是我跟他建立的這個家，...回我婆婆家，去陪他照顧他，但是我那時候回去的時候，我常常都會有一種感覺，我覺得我，我在那個家好像是，多出來的」(DA0324)

先生住院後，為了節省租金開銷，顧及先生就醫交通上的便利性，沛妤退租住所，搬進了先生買下的工作室，並且將辦公場所調整成居家生活空間。在告別式結束後，沛妤要帶孩子回到新搬遷的居所，孩子困惑地問沛妤家在哪裡，沛妤感到迷惘，覺得自己的婚姻缺乏先生對家庭的情感認同，對於個人家庭歸屬的圖

像頓時瓦解，沛妤覺察到婚後的這些年來迷失了自己，先生的死不單只是夫妻關係的斷裂，沛妤也失去與家庭連結的歸屬感，開始重整個人的家庭圖像，令沛妤感到諷刺的是，在先生的離開之後才算是真正有屬於自己的家，建立對於「家」的歸屬感。

「其實那時候好難過喔，怎麼會他問我說我們家在哪裡（哭泣），那我不跟這個人結婚，生了兩個孩子，會有自己的家嗎，為什麼他會問我說我們家在哪裡，...那時候的感覺就是，嗯，其實我，原來我們沒有家（哭泣），在精神上面，我們有一個外在看起來的一個，嗯，有一個婚姻的儀式，有一個婚姻的一個，嗯，證明，我們有一個家，我們結婚了，我們一個家庭，但事實上，沒有，對，所以我覺得，我那時候才慢慢意識到，其實我需要的是，好好去重新整理一下，我自己到底在做什麼，我這幾年到底在做些什麼，嗯，對，那，（停頓），我覺得那幾年人真的是混亂的」（DA0333）

「我恨透了組合櫃這件事情，...我跟我先生結婚之後，我們還是買了好多組合櫃，然後我沒有自己的家，...現在他不在了，可是我居然有我自己的房子可以住了，不要家裡有組合櫃」（DA0262）

四、企圖與先生的生活進行切割，想過自己的日子

面對先生的離去，沛妤要獨力照顧兩個稚齡的兒子，又要回到工作崗位上，沛妤極力地在生活中與先生做切割，重整自己與孩子的生活，不願意沉溺在喪偶的悲傷中，盼望親友們在哀悼先生亡故時，能夠體恤自己喪偶生活艱難，沛妤不願意觸及任何與先生有關的事物，更需要親友們能關心與支持自己接下來要面對的生活。

「你接下來要面對的，要照顧兩個孩子要帶其實，你其實你，到後來就會很明確麻，就是你跟兩個孩子的生活，所以那個，那個關係一旦模式建立好，然後就是這個家也重新做一些調整之後，就很清楚知道說，那男主人不在」（DA0692）

「我公公就說，你要好好幫我把這兩個孩子顧好，可是，往往不會來問說，啊你，要好好照顧你自己，你的責任更重大，你很辛苦，我比較少聽到這樣的話，啊包括很多人要來幫他做這件事情的時候，我覺得，你應該要問的是我過得好不好，我覺得你幫他做這些又怎麼樣呢？」（DA0752）

「我開始希望生活當中，他的影子不要那麼多，...，重新去建立一個我跟孩子的一個家，那可能過去他給我們的那種感覺就是說，營造一個家的感覺，不是那麼的強烈，或者是，嗯，我覺得他一直沒有給我有一個，很穩定的安定的一個，一個空間，...，所以就會慢慢慢慢覺得，應該是以我跟兩個孩子的生活重心為主」（DA030）

五、無法宣洩與亡夫未完成的情感糾纏之不滿與委屈

夫妻與朋友間的互動差異，沛妤對先生的追憶與朋友有所不同。朋友們為先生籌備許多追念活動，對沛妤卻是無謂的負擔，無助沛妤抒發追憶之情，看見大家過度美化先生的形象，更讓沛妤無以宣洩對先生與婚姻的不滿與委屈，投入追念活動的準備工作對於想要與先生切割生活的沛妤來說，再度觸及沛妤對先生的

複雜情感讓沛好倍感沉重，關於先生的一切沛好不願多提。

「不用一直去耽溺在那個地方，也不用去為那個亡者，去建立一個，完美的形象，如果說，我，他在我的生命當中曾經帶給我一些不快樂，我就是要去面對那個不快樂，我就是去承認是，我就是不快樂，包括說，...一些朋友，就幫他辦一些紀念會什麼的，...我事後再去回頭看的時候，我突然會有一種感覺，覺得，嗯，離開的這個人大家開始在他身上貼了好多光環喔，可是他到底是不是這樣，可能，我心裡面最清楚...那是一個很虛幻耶，你們幫他貼了好多標籤啊，...，他如果在生前他知道，他也會想要擁有很多的，光環或者是很多好的一個東西灌在他身上，但是我會覺得說，那個很不真實啦」(DA0033、DA004)

「我會覺得他跟我的互動，跟別人看到的那個地方(輕笑)是不一樣的，...，我不太想參與這樣的活動，嘿，我曾經一度不想，包括說，嗯，後來有一個...，他們要做一個類似紀念的一個東西，...，還要我幫忙蒐集資料啊，還等我我要幫忙參與，這樣，後來，我就跟他們...說，如果你們要做你們應該要自己做，不是找我做，喔，然後你們要我再碰這些東西你們不會覺得很殘忍嗎，喔，在傷口灑鹽這樣子」(DA0051)

六、 先生象徵著完美，更凸顯自我與婚姻的不完美

已故的先生在親友、孩子的心中留下美好的印象，相較下更凸顯出沛好在現實生活中的不美好，沛好更不願意自己對孩子全心全力的照顧與付出之下，卻總是不如孩子心中對父親的完美形象，現實生活中的沛好怎麼樣也無法破除先生亡故後的幻象，先生完美的形象讓沛好承受到更多的挫折。

「照顧兩個孩子當中，...要扮演黑臉的角色，...，他們可能不喜歡看到那個時候的我，我覺得我要承受這麼多，為什麼還要去幫這個人塑造一個美好的形象，貼一個，讓你們覺得，讓你們去，好像變一個對照組，這個不在的人好棒好完美，然後這個在的人，對我們好壞，因為有一次，...我小孩子...有小朋友來我們家玩，...『我跟你講我爸爸對我們很好喔，他都陪我們玩，不像我媽媽，好兇喔，一天到晚亂罵人』，...，我就發現說，原來他們，因為爸爸很少時間可以陪伴他們，所以一旦有時間陪伴他們，當然你就是扮演那個，完美的形象，帶他出去玩啦，喔，或者是陪他做什麼，那，我，我因為，這樣的轉換，轉變，所以我當然，就是我有時候會，對他來講，不是那個永遠都是扮演那個，好人的角色，所以我會，其實我是會有點不平衡的，我就會覺得說，我不需要為他塑造那個完美的形象，沒有錯，他有好的時候，可是他的確也有不好的時候，我也要讓我的孩子知道」(DA0462)

「我們家哥哥(大兒子)就跟我說，嗯，他希望我以後不要再講他爸爸的壞話，他覺得我都在替，講他爸爸不好，...我就會覺得，我不想幫，我的先生去塑造那個完美的形象，我會覺得，他的確過去曾經做了某一些，對我真的不開心，讓我覺得不愉快，我不想要對孩子隱瞞」(DA0451)

七、 遺物勾起對先生的恩怨情仇

沛好看到先生所遺留的創作品，就會想起自己為了配合先生而失去自我的婚姻生活，連結到自己為了先生的工作成就所犧牲掉的創作空間，想到先生為了這些作品所佔去的家庭生活，引發沛好對於家庭與婚姻生活的種種不如意，卻也想到這些作品又是先生畢生心血結晶，到底這些東西留或不留，要留什麼都讓沛好有著矛盾與掙扎，或許更難以割捨的是與先生共結連理的恩怨情仇。

「那時候會覺得，你會很不捨得，這個人這麼辛苦，你不幫他留下來好像有點對不起他」

(DA028)

「他有很多東西我也捨不得丟，我也不知道這要不要丟，其實，還是，剛開始，你再怎麼樣對這個人的負面表列多一點(笑)，你還是有一些東西會捨不得丟掉，這要不要留給孩子，這要不要留這樣子...這個人這麼執著在他的工作，在要去成就他自己，花了這麼多的心力，你就會覺得，為什麼，他的性命不要多撥一點給我們這樣子(笑)...剛開始我捨不得丟，...，可是慢慢這幾年就開始覺得，ㄟ，活著的人(笑)東西都不夠放，我放這麼多幹什麼」(DA0263、DA027)

「我自己也在做創作，那包括說，我跟他相處的模式當中，後來我發現，我其實有很多部分是我要配合他，然後我自己本身，的那個角色，定位是不見的，包括說，我自己本身原來的創作，我可能都必須配合他的作息，配合他的生活，甚至說要幫他做很多溝通跟協調的事情，所以我會覺得，那個東西其實是在我心裡面是有不愉快的感覺啦，那個，那個是，自己自我喪失的那一個部分，所以，回頭要我來，幫他做專輯，...，我不做」(DA0063)

八、 從孩子身上看見先生的象徵特質

婚姻當中沛妤最值得欣慰的是有兩個孩子的陪伴，沛妤在孩子的身上也會感受到先生的身影，沛妤最不樂見的是孩子承襲先生過度自我的人格特質，有時候責備孩子的同時也象徵著責備沒有關照自己的先生，「過度自我」是沛妤心目中對先生最直覺的印象，當孩子只有顧及到個人需求的時候，連帶著也觸動沛妤對先生的不滿與委屈，這往往讓沛妤覺得自己難以控制地將對先生的批判加諸到孩子身上而感到自責，沛妤內疚因此而傷害孩子對先生的情感，加重孩子失怙傷痛。

「當我修養不是很好的時候，在罵小孩的時候連帶會把他爸爸一起罵進去，(訕笑)...，有時候就講一講就開始罵小孩...，小孩子有一些行為，我覺得他太自我了，或者是，他太為他自己，沒有去提，想到別人，我就會講說，我告訴你，你爸爸以前也是這個樣子，這樣子是很不好的，幹嘛，我就會連帶一起罵，...，坦白講，真的不好啦，尤其是，他已經沒有爸爸了，其實我又再幫他爸爸這樣貼很多不好的標籤，是不好的，所以，那個加在一起，也是讓我覺得說，其實我還沒有完全走出來，就是，沒有辦法很釋懷。」(DA0472、DA048)

九、 日記手札宛如先生心口不一的自白

沛妤在整理遺物時不經意的看見先生多年前的日記，有如親見先生的獨白，沛妤才驚覺自己並不了解自己的先生，原來自己的伴侶是這樣心口不一的人，這讓沛妤感到傷心，對自己的先生竟然是如此的陌生，夫妻之間到底算什麼，先生日記所載的心情告白，使夫妻情誼蒙上一層陰影，也歸咎出先生鬱悶致病的原因。

「我先生十年前，我認識他之前，他所留下來的一些，可能是心情的一些日記之類的，我才赫然發現我完全不認識這個人，原來他的外顯行為外表想的，跟他內心想的是截然不同的，對，那難怪我就想說，喔，難怪，會生病，然後再來就是，原來不快樂是有原因的，因為你的，你表現出來跟你心裡想的是不同的一件事情」(DA0133)

「其實有某種程度是陌生的，我其實不是那麼了解他，然後，(停頓)，所以我後來覺得，我真的就是覺得，他就是一個過客啦」(DA0141)

十、 對先生的糾葛情感並沒有隨風消逝

沛妤對先生的埋怨與責怪，並沒有隨著先生的死亡而消逝，當生活困頓時，

沛妤對先生的情感更難以釋懷，特別是先生的離去讓自己承受更多生活的壓力，更難放下的是對婚姻的遺憾，對於先生未盡家庭責任的埋怨，雖然生活中的某些片刻自己與先生的過往已雲淡風輕，但其實先生死亡的哀慟一直都難以釋懷。

「我到目前為止，我對於，那個離開的人，我還沒有寬恕他，我沒有選擇去放下其實，我覺得我沒有放下，所以我對他還有很多的責怪」(DA0363)

「我覺得有時候進步有時候退步就是，當然你覺得進步的時候，好像，你今天覺得 OK 啊，那個都不算什麼了，都可以放下了，可是，哪一天又提到的時候，你會發現你其實還是會有情緒在裡面，對，你還是會，非常在意這些事情，好像，會把所有的不對，都灌到他身上去，對阿，包括有時候，真的，一累起來，壓力大的時候，有時候也會情緒上覺得，會變成這個局面都是他害的，喔，或變成今天這樣的生活，搞得自己很不開心，幹嘛，都是因為他，也會把那個責任灌到他丟到他，反正他走了嘛，沒有，他不會反駁嘛」(DA0382)

「我也有把很多他跟孩子合照的照片，其實我有貼在牆上，但是後來就像背景一樣，剛開始看會覺得很難受，到現在就是，自然而然的就走過去，可是，比較不會停留下來多看他幾眼，因為我覺得那個看裡頭也會有一些遺憾或者是說，有一些，我覺得還是，容易回到那個比較不愉快的感覺，因為畢竟那個過程很辛苦」(DA0561)

十一、 形成婚姻關係經營不善的自我意象

在持續性連結最後的「內化期」，倖存者將逝者內化為自我系統中的一部分，將與逝者的關係轉化為人格特質，成為個人過往中富含深深刻意義的認同及連結 (Field, et al., 2005)。沛妤與先生的婚姻關係，隨著先生亡逝而蓋棺論定，促成親密關係經營失敗的自我意象，納入自我認同中成為個人的缺陷，沛妤喪夫造成夫妻與家庭關係的斷裂，但卻又失去了重建親密連結的機會，加重沛妤的失落感，形成雙重悲傷。

「我常常會跟學生講，你不要來跟我談感情的事情，我可能沒有辦法給你很多建議，我覺得我在經驗感情，經營婚姻，我有某一種程度我是失敗的，喔，所以不要來問我，這一塊我覺得我還蠻失敗的，當然可能給我的比較大的一個影響可能就是，在這一塊上，在經營感情跟互動上面，我覺得我並沒有做得很好。」(DA0226)

十二、 先生帶給沛妤的生命啟示

沛妤深刻體會死亡帶給自己的衝擊，從喪偶中經歷了自我崩解的痛苦，從喪偶的人生功課中，學習提升獨立生活的能力感，視為重整個人自我與生命的契機，從過程中領悟從執著到放手人生哲理，回頭統整生命的歷程，調整個人的生活重心，緩和沛妤對於死亡與婚姻缺憾的哀愁。

(一) 看見死亡，感受生命的脆弱

親眼看著先生斷氣，沛妤不敢相信一個活生生的人就這樣走了，先生住院的醫療過程就像在生死間的徘徊拉扯，但就在死亡的剎那間忽然了解到，

掙扎也沒有用，只有去面對與接受生命的脆弱與死亡，沛好毫無選擇也無法思考。

「你永遠都會覺得，不可能嘛，生命不可能這麼脆弱這樣子，可是到他真的走掉，你就發現說，啊，生命真的是很脆弱，就是這樣子，那接下來就是，你人生當中該當如何，就是得去做，就是，我覺得都沒有辦法很理性，或是冷靜，或是說，我有心理準備要去面對這一刻，都是在一種，我覺得那種感覺有點像是半推半就，那種，啊，就是這樣走了，你就是這樣了」(DA0651)

(二) 死亡無法預期，更重要的是如何活著

半年前沛好的父親無預警的往生了，事情發生比先生的亡故更為突然，先生與父親的死亡，更讓沛好領會死亡的無可預期，面對亡者離開後的生活，生者所承受的磨難更是艱苦。

「上半年，我父親是，更無預警，他也離開了，...，我們沒有任何一個心理準備，所以我在看待我爸爸的死亡，跟我先生的時候，其實，我那時候就突然就有一個感覺，我們其實都沒有辦法預設說我什麼時候會走，對，那，那個過程當中，其實，活下來的確是比較重要的，那，那個過程，我覺得，是自己走過之後，你才會去體會到說，你活著的人去面對的那個生活，可能比離開的那個人，去一直把傷痛留在那個地方，你後面要做得功課更多，那離開了，畢竟是離開了」(DA0014)

(三) 自我的崩解與重建

沛好在先生辭世後也換了工作，生活有許多的調整與改變，沛好重新省思自己生活角色，重新建立沛好個人的生活定位，而這些改變使沛好更能安排自己的生活樣貌，為自己做決定。

「其實我覺得，我是重新再去，嗯，面對一下我自己是一個什麼樣的人，跟我，我到底現在應該要扮演的角色，因為畢竟，我現在的狀況，雖然我單身，但是我有兩個孩子，喔，所以，我相對，我有一些責任在孩子這裡，我還是有某程度需要去，對人生當中做某一些取舍」(DA0241)

「我就是過我自己的生活，我開始要去幫自己設想，我的人生、未來，那甚至於可能不要想這麼多，那當下我跟我孩子怎麼做我們最快樂，我們就怎麼做，這樣子」(DA0103)

十三、 生命重整的歷程

喪偶使得沛好回頭再去思考人生、婚姻與自我，先生的死亡有如啟動沛好生命重整的緊急按鈕，驚慌失措的沛好面對死亡衝擊下的混亂生活與碎裂的人生，儘管困頓無助，仍堅毅地重建個人失落的生命缺口，從執著到放手，看見生命的虛幻無常，順應生命的推演，沛好只有接受死亡沖刷自己的人生，整合婚姻、家庭與自我的斷裂，繼續在人生道路上前行。

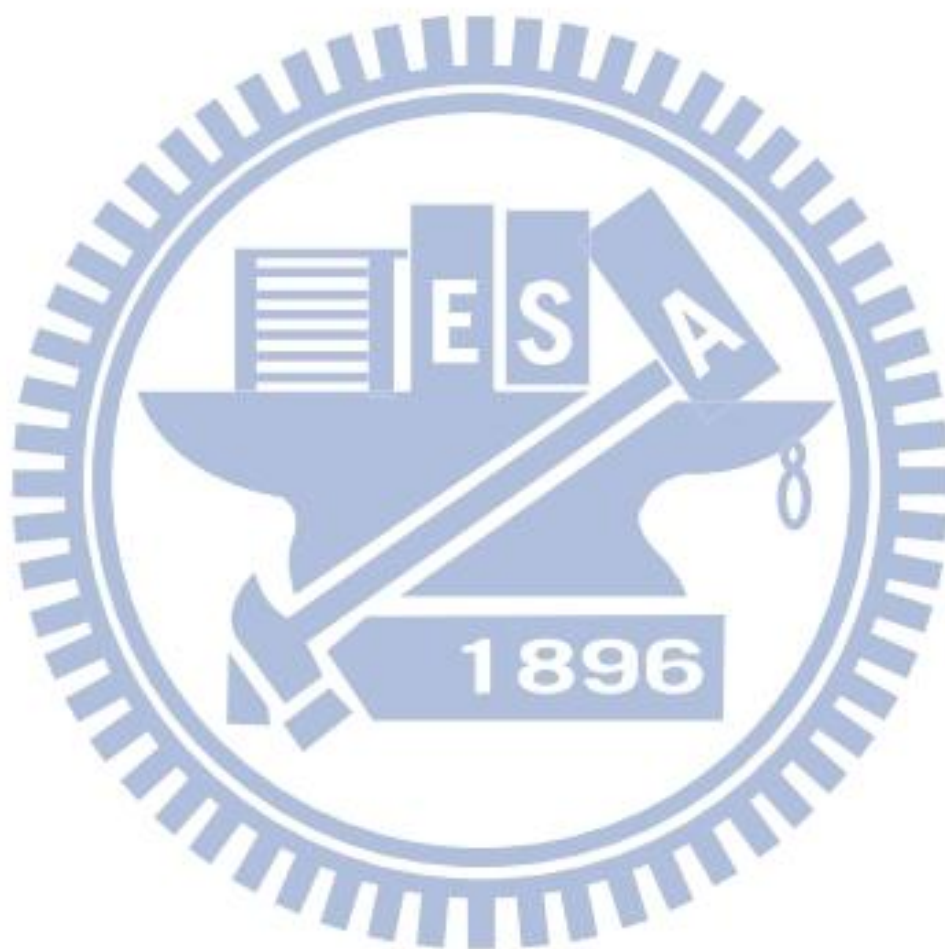
「他的死亡，不是單純只是去面對這個人的死亡，而是，他的死亡，後面帶給我很多是，對於(停頓)，我人生某一部分，的一些，回頭再去看，看我的人生」(DA0402)

「我自己如何在這個過程中，好好的把自己的生命再重新整理一番，我覺得，反而是，因

為他，他的走讓我，重新去整理這一塊，因為，我其實有時候不太敢想像說，如果他沒有走，他還在，我們現在生活是什麼樣的模式，我很難去想像，...，我覺得是，嗯，應該要對自己好一點」(DA0342)

「我覺得就是，重新整理，那種感覺很像磁碟重整的感覺，就是，我再重新整理我的人生，喔，我的一個，我要面對的一個人生」(DA0321)

「我後來也會覺得說，嗯，人生某一些東西不要太執著，喔，那我先生走了之後，其實，那時候，我很多東西都可以丟掉，...，我覺得，走了，就是走了，留了很多這樣的東西下來不盡然需要，有時候，人就是空手來一定是空手走，很多東西其實是沒有辦法，一直都留下來，而且人必須往前走」(DA0242)



第五節 綜合討論

本研究目的在探討青壯年喪偶者與逝者的持續性連結之經驗內涵，本節依據四位受訪者與逝者的持續性連結經驗內涵進行綜合性討論。

壹、 青壯年喪偶者持續性連結經驗

以依附理論發展而成持續性連結階段性模式，提供探索持續性連結的整體性參考架構；初始階段的抗議期，反應出抗拒接受死亡分離的痛苦，難以區分親友死亡的不可逆性，倖存者意圖有再次與逝者形體接觸；接著的絕望期，倖存者全然體會逝者往生與在世的差異性，經驗失去因逝者所造就的自我的苦痛低潮中；最後階段的內化期，倖存者全然接受死亡無可復返，斷絕與逝者形體接觸的期盼，發展特定客體成為逝者的象徵，保留個人自我感並對過往產生有意義的連結（Field, et al., 2005）。四位受訪者皆有歷經持續性連結的三階段，同樣地在絕望期中感受亡者逝去觸景傷情的低潮與哀痛，皆達成持續性連結的內化期，各自展現豐富的內化期持續性連結樣貌。本研究青壯年喪偶受訪者的持續性連結階段經驗分類歸結如表 5-1，以下分別對受訪者持續性連結階段經驗與調適策略進行討論。

表 5-5
受訪者持續性連結階段經驗分類表

持續性連結階段	弘毅	敬文	月亮	沛好
抗議期 意圖再次與逝者有實質上的接觸，以對抗死亡事件的真實與痛苦。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不告知病情而無法道別的遺憾與懷念 2. 感覺太太只是沉睡而非死亡 3. 期盼太太歸來相會 4. 期待下輩子再當我的太太 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 臨終前期待來生緣 2. 最後一件事—溫馨的告別式 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 為往生的老公等門 2. 與老公在夢中相會 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 先生形體已死靈魂猶在
絕望期 覺察分離的痛苦，倖存者相信自己已經與逝者永遠分離，引起憂鬱與退縮反應。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觸景傷情，感受分離的孤獨與痛苦 2. 追思中有太太身影相伴 3. 珍藏追憶太太的象徵物 4. 透過回憶錄流傳與追憶結稿情 5. 搬離共同生活的老家，以免觸景傷情 6. 生活中讓太太常相左右 7. 不經意地墜入與太太的時空 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 感受與亡妻永隔的孤寂與絕望 2. 舊地重遊，人事已非的感慨 3. 與亡妻對話抒發情感，尋求庇護 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 同事歡唱與家族餐會老公身影盤旋 2. 照片影音檔案紓解相思苦 3. 言談間激發老公的影像在腦海中迴盪 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 彷彿先生仍猶在，如今往生不復返 2. 喪失與家庭連結的歸屬感 3. 企圖與先生的生活進行切割，想過自己的日子 4. 無法宣洩與亡夫未完成的情感糾纏之不滿與委屈 5. 遺物勾起對先生的恩怨情仇 6. 日記手札宛如先生最真實的自白 7. 對先生的糾葛情感並沒有隨風消逝 8. 對先生的情感找不到出口

(接下頁)

內化期 生者以特定客體象徵逝者，形成與逝者連結的媒介，將逝者內化為自我系統中的一部分。	1. 圓夢的旅行 2. 照顧愛人健康為己任	1. 生活流轉中不乏亡妻的眷顧與陪伴 2. 藉回憶抒發思念，亡妻長存我心深處 3. 亡妻是家的守護神，眷顧全家平安健康	1. 見兒孫宛如再見老公的身影 2. 延續的親密關係中再次感受到被信賴 3. 交男友仍惦記要老公的諒解 4. 老公是永遠的最愛	1. 先生象徵著完美，更凸顯自我與婚姻的不完美 2. 從孩子身上看見先生的象徵特質 3. 形成婚姻關係經營不善的自我意象
與逝者形體連結的象徵	太太遺照、衣物、工作褒揚獎項、香火、回憶錄、旅行、最愛的風景	夫妻倆平日健行的路徑	老公的照片影音檔案、夢、閒話過往夫妻生活	婚姻家庭生活、先生的創作品、日記手札與照片
與逝者產生連結的表徵	照顧女伴身體健康	回憶、家的守護神、生活平安順遂的時刻與吉祥物	孩子與家庭、不二嫁的忠誠、男朋友	孩子的負向行徑、婚姻關係裡的自我意象與缺憾

一、 持續性連結的開始：無法承受的生死分離

亡者氣絕身亡之後，倖存者的持續性連結呈現再次感受逝者安然無恙的狀態，以親近逝者仍在世的形象 (Field, et al., 2005)。四位受訪者的持續性連結初期反應出抗拒接受與配偶生死分離，但不至於完全沉溺在亡者仍活著的假象中，可以了解配偶死亡，而對於與逝者共同生活仍有所盼望，四位受訪者各自表達持續性連結形式有所差異。弘毅與月亮於抗議期中，熱切的期盼亡者歸來，似乎反應出亡者驟逝，倖存者更抗拒接受亡者往生的事實，月亮的老公死於意外，突然死亡的猛烈衝擊，讓月亮無法相信老公已死，仍如平常般為老公等門，透過夢與老公交會；對比敬文與沛好，在醫療過程中皆被告知預備面對亡者生命消逝，配偶死亡是生命不可承受之重，而在最後醫療與死神拔河的過程中，敬文與沛好漸漸能理解逝者死亡難以挽回的事實，除此之外，敬文亡妻離癌病程長，亡妻氣絕身亡後隨即尋求心理諮商協助，藉由告別式完全告別亡妻的形體，使得抗議期的反應較不明顯，即進入絕望期，沉浸在亡妻不復返的低潮中。

二、 持續性連結的痛苦：生活充滿追思與憑弔亡者的絕望

持續性連結的抗議期生者對逝者死亡還稍有逝者復返的盼望，歷經抗議死亡無效的階段後，則開始相信與逝者永遠分隔，此階段的持續性連結勾起倖存者覺察天人永隔的絕望與無助 (Field, et al., 2005)。四位受訪者不論彼此間的夫妻關係的品質如何，家庭生活中熟悉的人影、聲音、體溫、味道不見了，那生活真是感傷苦痛到了極點，無時無刻都在體醒自己感受伴侶亡故的傷慟，夫妻間曾共度的青春，婚姻家庭生活的點滴都在，然而那人不在，所感受到的苦痛與心酸令

四位都想要在生活中阻斷喪偶的傷慟，弘毅搬離老家，沛妤想與先生進行生活上的切割，敬文害怕自己一個人，月亮受不了與家人同事共處時總內心總充斥著先生的身影。持續性連結運作時與逝者形體連結的象徵，舊地重遊的感慨與觸景傷情，一度又一度地引發痛苦，生者卻又遏制不住地想要抒發對亡者思念。對四位受訪者來說，喪偶的沉痛難以言喻，就僅能獨自去承擔那樣的痛苦，但是對沛妤而言，隨著持續性連結勾起了對於先生過往恩怨情仇的情感糾葛，委屈與憤怒更是找不到出口反倒打了個死結，與伴侶間的情感並不會因為死亡而煙消雲散，生活充滿追思與憑弔亡者的絕望是必經的過程。

三、 持續性連結的轉化：超越死亡的逝者恆存與再現

持續性連結最後的階段是內化期，倖存者全然接受與逝者形體的分離，亡者成為特定模範角色，形成生者的個人認同與過往產生有意義的連結，藉由內在心理表徵的激發提供生者情緒支持，逝者恆存於生者心中，協助逝者投入新生活 (Field, et al., 2005)。四位受訪者喪偶悲傷調適到一定程度，將逝者轉化成個人認同，喻涵夫妻關係中的重要意義，持續影響倖存者的生活，當個人在夫妻婚姻與家庭中的互動經驗，交融出個人化的持續性連結表徵。弘毅念著太太病逝的不捨與缺憾，以照顧愛人健康為己任；敬文將過去亡妻照顧家庭生活的特質昇華成家的守護神，持續眷顧家庭生活，守護家人平安健康；月亮過去從夫妻關係中得到支持與肯定，如今身邊有條件與老公相似的男友相伴得到安慰。並非所有與逝者的持續性連結都會轉化為對新生活的積極正向影響，沛妤將夫妻關係內化成個人婚姻經營不善的自我認同，內在對先生難以整合的愛恨情感，轉化成對先生與自我極端的象徵，「先生若象徵完美，及是個人與婚姻的不完美」，先生的負向特質成為沛妤情緒的地雷區。持續性連結的轉化，使逝者超越生死分隔，長存於生者內在與生活中。

四、 持續性連結再現生者對逝者的情緒感受

四位受訪者中，除了沛妤之外，皆能藉由持續性連結紓解思念亡者之苦，激發夫妻間的情感經驗是正向的，唯獨沛妤從對先生的持續性連結中勾起對先生難以了結的恩怨糾葛，由此可見，持續性連結是中性的維繫倖存者與亡者的情感，當生者感受與亡者過往的正向經驗越多，持續性連結激發倖存者正向情感調節對

逝者的哀傷，當生者對逝者情感恩怨未了，持續性連結再度反映生者未完結的情緒狀態，無法單憑持續性連結消彌倖存者對逝者未了結的情感糾葛，而倖存者負向的持續性連結經驗，更難以啟齒得到他人支持與宣洩，需要諮商專業介入透過持續性連結修復生者對逝者未完結的情感。

貳、 青壯年與逝者持續性連結內涵

一、 持續性連結勾起對逝者的正負向情感

持續性連結促使生者與逝者關係再現，對生者而言不全然都是正向的情感經驗，而是反映出生者對逝者關係的詮釋，以及生者對於逝者死亡的調適狀態，因此持續性連結勾起生者對逝者及逝者亡故的正負向感受。

(一) 持續性連結維繫著「亡者消逝」與「亡者永存」的情感

青壯年喪偶者的持續性連結，可能帶給生者感受亡者消逝的喪偶哀慟，或是感受到亡者長存相伴的撫慰，「哀慟」與「安慰」好比光譜的兩端，持續性連結帶給喪偶者的感受從極度的「哀慟」到全然的「安慰」都有可能，也有可能是兩種感受參半或是其中一個的程度較高。研究中的受訪者，面對曾與伴侶共度的情境時會「觸景傷情」或是能夠「藉景緬懷」，當喪偶者較能接納與面對逝者死亡時，較能夠緩和觸景傷情的哀慟，而是藉由情境緬懷亡者抒發思念，受訪者從持續性連結的過程中感知到亡者永存的程度越高，則持續性連結越能維繫著正向感受。

(二) 持續性連結是亡者帶給倖存者的「幸福」與「傷害」

Klass (1999) 亡者在倖存者生命中所扮演的角色，對倖存者而言具有獨特的象徵意義。持續性連結關係著喪偶者對於伴侶對個人生命意義的詮釋，牽動喪偶者與伴侶婚姻家庭經驗的感受，喪偶者對婚姻關係整體回憶是欣喜愉悅的，感受到伴侶帶給個人的是「幸福」，則帶動喪偶者的正向情緒，例如：言談中想到過去與伴侶發生的糗事覺得很好笑，想到逝者就會感念亡者對自己的照顧與愛；喪偶者對過去婚姻關係的整體印象是痛苦的，認為亡者對個人是種「傷害」，則帶動喪偶者的負向情緒，如同看到伴侶遺留下來的作品，就想到過去自己為了協助伴侶追求工作成就而沒有時間去發展個人專長，因此而感到委屈與憤怒。

(三) 與亡者關係中的缺憾造成生者痛苦的負向持續性連結

隨著逝者死亡，喪偶者與伴侶關係中未了結的缺憾，成為喪偶者痛苦的負向持續性連結，弘毅選擇不對太太告知病情而無法告別的遺憾，形成個人無限的感傷，沛妤認為與先生良性互動經驗不足，形成親密關係經營失敗的自我意象。喪偶者完結與亡故配偶的缺憾，轉化負向持續性連結所經驗到的痛苦，弘毅原本要和太太計畫要去旅行，喪偶後雖然太太不在了，弘毅仍決定要偕同女伴帶著太太的香火完成圓夢旅行，負向持續性連結的轉化對喪偶者而言具有悲傷調適的正面意義。

與逝者持續性連結觸動青壯年喪偶者的正負向情緒經驗，受訪者從負向的持續性連結深刻感受到喪偶的哀傷與痛苦，從正向的持續性連結中感受逝者長存相伴獲得慰藉，追憶婚姻關係中值得回味的喜樂。如何轉化痛苦的負向持續性連結，促進與保留喪偶者正向持續性連結，是青壯年因應喪偶悲傷失落的重要課題。

二、 亡者帶給喪偶者的生命啟示

Klass (2006) 提出持續性連結的意義建構網絡涵蓋：世界如何運行、自我概念、與超宇宙的連結、逝者死亡的象徵意義、倖存者生活意義、與逝者的連結與家庭社群文化等，網絡中各面向雙向交互影響，每個面向的變動都將造成全面性的變化。而悲傷經驗當中尋找、創造與重建意義的核心概念涵蓋三個主要項目，包含：合理解釋失落 (sense making)、發現內在成長 (benefit finding) 與改變自我認同 (identity change) (Gillies & Neimeyer, 2006)。將研究受訪者經驗參照以上文獻所提及的意義面向，彙整受訪者持續性連結之意義重建面向歸結如表 5-2，以下分別討論受訪者持續性連結之意義建構面向。

表 5-6

受訪者持續性連結之意義建構面向

意義建構面向	弘毅	敬文	月亮	沛好
世界如何運行	喪偶前 夫妻相扶持，完成共同目標	夫妻白頭偕老	求神拜佛消災解厄	生命不可能這麼脆弱
	喪偶後 人生無常	人生無常	人生無常	死亡無法預期 看見死亡， 感受生命的脆弱
自我權力位置	喪偶前 人人欣羨的 恩愛夫妻	婚姻家庭和樂	老公是靠山是自我 肯定的後盾	為先生的期待與 需求而犧牲
	喪偶後 照顧愛人 健康為己任	落寞的鰥夫 再婚讓家庭更完整	喪偶所引發的 羞愧與自卑 重建自尊與自信	婚姻成為生活中 無法彌補的缺憾
生活意義	喪偶前 照顧太太家庭生活起居	工作為主 家庭生活為輔	以老公為主的 家庭生活	以成就先生為重 的家庭生活
	喪偶後 開創事業第二春 相知相惜老來伴	肩負家庭責任，投入再婚家庭生活	全心照顧與先生 共有的家庭 暫無再婚的打算	家庭核心 轉移至孩子 終究是要獨立 過生活
死亡的意義	失去生命共同體	失去最 Match 的 親密人生伴侶	失去生活靠山	突顯與家庭連結 的歸屬感不足
死亡事件歸因詮釋	太太勞碌至死 滿懷愧疚	命運的安排， 造就生活的曲折 喪偶是親情試煉	無力挽回 命中注定的劫數	先生心口不一 鬱悶致病
內在成長的領悟	重健康更勝金錢 更加珍惜另一半	憂慮未來徒勞無 功，當下盡力而為	珍惜與人相聚的 每一刻	死亡無法預期，如 何活著更重要
逝者護佑形體	天使	家的守護神	無	無
與超宇宙的連結	沒有十全十美	生命冥冥之中 自有定數，一切隨 緣生活更安適	珍惜當下 所擁有的幸福	喪偶是老天爺 給的功課

(一) 喪偶後將死亡無常納入世界運行的一部分

人們以既有世界觀看待死亡的發生，失落事件與生者既有世界觀相互契合，則能理解與知覺失落事件，當無法理解死亡時，則認為死亡是不公不義的或隨機發生的，能夠理解死亡感受失落的人們，都覺得這個世界並沒有如想像中的公平有規律性 (Davis & Nolen-Hoeksema, 2001)。如同受訪者喪偶前認為夫妻理當白頭偕老，死亡打破了受訪者對個人人生既有的看法，歷經喪偶後了解到死亡的不可預期性，以「無常」的概念理解死亡調節失落的衝擊，將死亡的體悟納入人生哲學中，接納生死是個人無法控制的變數，沛好

喪偶後體會生命無法抗拒死亡的脆弱性，本研究發現青壯年面臨喪偶促使生者意識到死亡的存在，將生死無常的概念納入生活世界運行中的一部分。

(二) 配偶死亡的意義衝擊喪偶者自我的權力位置

亡者對倖存者而言具有獨特的象徵意義，伴隨著逝者的亡故連同在倖存者的生活中死去 (Klass, 1999)。配偶死亡對受訪者所代表的意義是不同的，而青壯年喪偶失落影響個人自我意象，弘毅由他人欣羨恩愛夫妻，轉變為個人家庭破碎的自我意象，太太的死亡代表弘毅生命的殘缺，敬文婚姻家庭和樂美滿的自我認同，喪偶讓敬文失去生活親密搭檔，自我貶抑為落寞的鰥夫，老公的死亡代表月亮失去所生活仰賴的依靠，月亮失去自我效能感與自信，沛妤喪偶突顯個人對家庭連結薄弱的歸屬感，失去對家庭的自我認同，受訪者皆感受到青壯年喪偶形成個人自我認同的缺陷。死亡衝擊倖存者者的自我感，影響個人的自我概念、自尊與自我效能感，女性從人際關係與照顧他人的過程中得到自我認同，失喪不僅是失落重要他人，同時也隱含自我的失落 (Worden, 2010)，如同以照顧家庭為榮的月亮，喪偶後覺得自己卑微弱懦，失去自我價值感，不敢面對人群，直到月亮能肯定自己身為媽媽與夫家媳婦的角色，相信個人能力與魅力，再次建立自信走出家門；沛妤在喪偶後反思個人的自我認同，統整個人與婚姻家庭經驗，重新定位自己，為自己的生活做決定，從工作中重拾自我效能；敬文再婚脫離鰥夫的狀態，讓家庭重新有個女主人，展現家庭的完整性；由受訪者的經驗中發現婚姻關係自我失落重建的差異，可區分成由外另覓伴侶重建夫妻關係所失落的自我，另外是由內自我省思增進自我強度以因應喪偶所失落的自我。

(三) 生活意義改變轉移重心

Worden (2010) 描述悲傷任務論的內涵包括適應逝者離去的生活世界，外在環境調適涉及獨居、獨力扶養孩子、單獨處理經濟等議題，如同本研究中的受訪者轉移生活重心，重建逝者不在人世的生活意義。弘毅過去下廚買菜常常徵詢太太意見，照顧太太生活需求，太太辭世後，退休的弘毅開創事業第二春轉移注意力，結交女伴，以因應太太香消玉殞的生活；敬文過去生活以工作為核心，喪偶後肩負照顧家庭稚子的責任，再婚後小女兒的出生，

敬文生活更完全的投入家庭照顧角色；以老公為重的月亮，喪偶後孩子成為月亮的生活焦點；喪夫後沛好的生活不需要圍繞著先生打轉，沛好除了孩子之外，較能獨立開創個人職業生涯發揮專長。青壯年喪偶者喪偶後一肩挑起家庭照顧與經濟責任，青壯年喪偶者投入工作以維持經濟收支平衡之外，生活多以就學中的孩子為重，從生活重心轉移的過程中，調適喪偶生活的哀傷與失落。

(四) 對死亡的詮釋帶給生者的內在成長領悟

本研究發現倖存者對於配偶死亡事件的詮釋造就個人內在的成長領悟，弘毅認為太太病逝乃受公務操勞忽略身體健康，太太往生後，弘毅重視身體健康更甚一切，願意投入資金購買健康食品，每年進行高級健檢，當女伴公務繁忙時，更要求女伴放下工作接受健檢；敬文認為喪偶是個人命中注定，改變以往規畫長遠未來的生活方式，著重眼前的生活，隨緣順應命運安排，只求自己當下盡力而為；月亮認為夫妻緣分短暫，老公遭逢命定劫難，因此放棄過往遙想未來的逍遙夢，珍惜當下生活與人交往的機緣，以及當下所擁有的幸福；沛好認為先生是心口不一而鬱悶致病，因此更將生活焦點放在個人與孩子的生活品質。青壯年正值為家庭與事業投入付出的階段，配偶死亡的衝擊破壞生者既有的生活規律，倖存者嘗試理解死亡，帶著對死亡事件的詮釋與理解，發現個人內在生活的領悟，重建死亡衝擊的壯年生活。

(五) 與逝者連結的護佑形體

東西方傳統信仰中逝者以天使、聖徒、菩薩、神祇等姿態存在，增進倖存者親近逝者的空間，串連倖存者現實生活中與亡者天人永隔身處不同的兩個世界 (Klass, 1999)。逝者形成生者內在護佑安全堡壘的一部分，弘毅的太太幻化為天使，敬文亡妻成為家的守護神，尚未形成與逝者連結護佑形體的受訪者，沛好對先生為了結的恩怨難以視先生為看顧守護自己的對象，而月亮尚未達成將老公轉化為內在安全表徵的狀態，仍全然割捨不下對老公過往形體影像的眷戀，顯示面對逝者形體死亡有困難的喪偶者，難以將亡者形成個人安全堡壘的護佑形體。

(六) 逝者帶出生者與超宇宙的連結

失喪者面對逝者死亡無法挽回的事實，了解生命死亡的必然，藉由對超宇宙靈性層面的啟發中獲得慰藉，感受超越個人可理解的神祕力量（Klass, 1999）。受訪者從配偶死亡的經驗中，感受到的超宇宙力量與終極關懷的智慧，沒有十全十美的人生，冥冥之中上蒼自有安排，喪偶成為人生的功課，在了解個人的有限性之下，珍惜當下所擁有的幸福。

綜合而言，青壯年喪偶者與逝者持續性連結的意義建構網絡中，本研究發現青壯年喪偶串連世界對於生死無常運行的認識，配偶死亡的意義衝擊個人的自我權力位置，喪偶者生活意義改變轉移重心，由個人對死亡的詮釋帶出個人內在成長的領悟，發展個人得到逝者庇護的形體象徵，感受個人與超宇宙的關連，以上皆屬青壯年喪偶者與亡者持續性連結意義建構脈絡中的重要部分。

三、 持續性連結的社會文化脈絡

Klass（2006）表示個人生命敘說基礎源自於神話、象徵、生活史與社群歷史等所建構而成，持續性連結含有社會與文化性的本質，在社會層面，民俗儀式、行為與地方文化提供倖存者整合重大失落的資源以及調節喪慟的混亂情緒。呼應上述概念，本研究發現本土社會文化脈絡對死亡的詮釋與逝者連結表徵建構青壯年喪偶者的持續性連結，在本土社會文化脈絡交融之下，與逝者持續性連結與倖存者意義系統共構喪偶者因應逝者亡故的生活。

（一）社會文化脈絡下的持續性連結經驗

華人婚姻重男方世系，婚姻為求男方家系延續，並且將夫妻關係視為可延續狀態，如「七世夫妻」（楊國樞、黃光國、楊中芳，2006）。弘毅與敬文面對亡妻，皆有來世再續夫妻姻緣的嚮往，期盼來生能再度延續夫妻關係，呼應華人婚姻延續的本質。華人視婚姻為男方家系的延續，子孫承襲男方血統，月亮對於子孫與家庭，自然發展成為對老公的重要連結象徵，為延續月亮與亡夫的婚姻關係，相對影響月亮再婚意願。沛妤未從婚姻關係中建立個人對家庭的整體感與歸屬感，隨著先生往生，沛妤與家庭的連結隨之斷裂，因死亡而無力與先生改善家庭生活的婚姻缺憾，衍生成沛妤個人婚姻經營不善的自我認同。

臺灣華人宗教信仰與崇拜祖先的概念，使神、鬼魂、祖先等字眼交替互

用創造亡者的象徵世界，展現華人持續性連結的獨特樣貌，亡者顯靈對生者極富啟示力量，對亡者的祭祀崇拜，死後的鬼靈成為神，護佑眷顧家人，神鬼的世界成為個人死後的生活時空，延續某種生活世界的狀態（許敏桃、余德慧、李維倫，2005）。以上論述提及亡者具有神力以庇佑生者，另一方面在神靈與生者的世界能有延續交流互動的空間，從敬文的經驗當中，感受亡妻展現護佑家人的神力，敬文在亡妻往生後發現生活中亡妻保佑的線索，顯示亡妻已成為家庭的守護神，亡妻以神祇之姿長存於敬文的生活中，月亮也相信老公的靈存在於家中不可見的時空，敬文與月亮因此能自發性的與逝者對話表達，沛妤在先生剛病故時，同樣感受到先生靈魂的存在，而弘毅能夠認同祭祀後的香灰，等同代表亡妻的「香火」，帶著香火的旅行，如同亡妻伴隨，慰藉未能與亡妻攜手同行的遺憾。

(二) 社會文化脈絡下的持續性連結意義建構脈絡

華人社會以家族做為基本結構與功能單位，認知上強調家族延續與和諧，情感上涉及對家族的一體感、歸屬感與責任感，行為上重視繁衍子孫與為家奮鬥等，生活凡是以家族為重（楊國樞、黃光國、楊中芳，2006）。弘毅喪妻後即認為家庭破碎，敬文難以接受以「鰥夫」字眼描述個人婚姻狀態，喪偶影響男性青壯年喪偶者個人對家庭的整體自我感，女性青壯年喪偶者則認為個人失去家庭生活依靠，並切寡婦的身分難以被人接受，月亮遭受到他人的性騷擾與排擠，沛妤難在原生家庭有容身之處被迫學習獨立，不分男女青壯年喪偶後失去家庭健全的整體感。家庭也成為青壯年喪偶者重新出發的起點，敬文、月亮、沛妤在喪偶後，以家庭做為生活重建核心，青壯年面臨尚有子女未離家獨立的階段，青壯年喪偶者側重對孩子的親職責任，展現延續家族的責任感。青壯年喪偶後的個人失落家庭夫妻關係中的自我認同，藉由再次發揮個人家庭生活功能建構生活意義。

華人傳統文化思想深受佛教的人生哲學觀點所影響，以人生苦難為本質，「無常」乃人生的實相，表示諸事萬象皆為因緣和合，變化無常，沒有恆常不變的，所做所為皆有因果作用影響，生死業報輪迴，永無終期，佛教的人生哲學深深影響華人的歸因方式（楊國樞、黃光國、楊中芳，2006）。

面對配偶死亡不可預測性，喪偶者紛紛以「無常」理解死亡，將「無常」納入人生哲學，接受生活變動的本質。承襲儒釋道三家思想，華人持有命運(宿命)觀的信念系統，「命運」是指出生時人生的發展趨向結果無可改變，而人生歷程中的生活環境與社會際遇受個人善惡作為影響，「緣分」屬於宿命觀的一部分，意指人際關係的發生出自於先前特定的先前條件(楊國樞、黃光國、楊中芳，2006)。面對喪偶的強烈衝擊，敬文、月亮、沛妤皆歸因於命運安排，敬文順應宿命體驗喪偶後人生的苦難，月亮認為與老公緣分短暫，沛妤面對喪偶則認為是人生必修功課，喪偶者對死亡的詮釋深受華人信念系統所影響，增進個人理解死亡知覺失落的論述能力。

總而言之，喪偶者的持續性連結經驗與意義建構深受本土社會文化脈絡影響，華人信念系統中的「無常」、「命中注定」、「緣分」促進華人理解死亡，華人以家族為基礎的社會取向，喪偶強烈危及個人對家庭的自我感，喪偶者家庭生活重建屬於自我權力位置重建的重要部分，來生延續婚姻關係，神鬼信仰與祖先崇拜的思維使持續性連結更具本土化的獨特面貌。

四、持續性連結的調適策略

(一) 青壯年喪偶者與逝者持續性連結的方式

Silverman 和 Nickman (1996) 提及喪親兒童持續性連結策略包含：(1) 設定逝者身處所在，認為逝者存在於某空間中，如天堂；(2) 感覺逝者的存在，認為自己被逝者的靈看顧著；(3) 採取行動以親近逝者，例如拜訪墓園；(4) 追憶自己與亡者的過往；(5) 保留逝者遺物，以維持對亡者的連結。受訪者並沒有脫離前述五項策略之外，使用行為調適策略居多包含：做喜歡跟亡者一起做的事情、安靜追憶抒發思念、記錄兩人的過往、收藏遺物睹物思人、舊地重遊憶當年、談論與亡者的生活點滴、觀賞亡者昔日照片影音、面對孩子就像是面對亡者、與亡者對話與祈禱，除此之外，接受新伴侶再次修復遺憾、以日記手札再次解讀夫妻關係等，以運用持續性連結舒緩亡者分離的痛苦，或是呈現個人內在感知逝者的狀態。

持續性連結策略極具個人與關係中的獨特性，弘毅透過太太工作褒揚的獎項成為追憶太太的象徵物，藉此撫慰思念太太的心情，也透過攜帶太太香火與照片

的圓夢旅行，並以照顧女伴身體健康為己任，彌補對太太病逝的缺憾；在敬文心中亡妻成為守護全家的神祇，透過祈禱、對話與回憶，感受亡妻的眷顧，達成心靈上與亡妻維繫的親近感，成為敬文面對生活困難的靈性支持力量；月亮擅長使用言談間所激發的心象使老公再現於腦海，長存於日常生活中，隨著時間流逝，受訪者更能以個人化的方式，運用持續性連結的調適策略抒發個人對逝者的情感。受訪者的持續性連結顯現性別差異，弘毅與敬文不約而同感覺到逝者看顧自己生活，並表示下輩子與逝者再續結髮情，再續夫妻情誼顯示本土宗教「來世」概念促成此持續性連結形態；月亮與沛妤皆能從孩子身上觸動個人對亡夫的情感，月亮覺得見兒孫就如同見到老公，沛妤覺得孩子的某些行徑承襲先生過度自我的特質。

(二) 青壯年喪偶者與逝者持續性連結的調適功能

青壯年喪偶者透過持續性連結與逝者的回憶進行互動，寫日記以文字書寫記錄與亡故配偶的結縭情感，重新咀嚼消化再次解讀個人與伴侶的情感，舊地重遊再次感受過去婚姻生活情境，宣洩配偶亡逝的哀慟情感，或是從追思的情境中獲得心靈上的安慰，夢境也屬於喪偶者與亡者互動的空間，喪偶者創造與亡者的傷慟夢，投射個人對亡者的情感，透過喪偶者談論夢，解析個人的傷慟夢，揭露喪偶者對亡者隱而未現的情感。

青壯年喪偶者持續性連結的表徵是開啟夫妻關係情感再現的鑰匙，如同看見孩子的面貌與行徑就能激發喪偶者與亡故配偶的情感，持續性連結也是修補與轉化青壯年喪偶者與逝者缺憾和負向經驗的關鍵，弘毅以照顧愛人健康為己任，將太太病逝的缺憾轉化成帶給個人生命意義的啟示，圓夢旅行完成弘毅與太太的退休夢，青壯年喪偶者期待來生緣更是讓未來雙方相會的希望消滅生死分離的哀傷。

青壯年喪偶者形成逝者保佑的持續性連結象徵，如天使、守護神，將逝者昇華為心靈內在安全堡壘中的一部分，亡者成為天使無時無刻的看顧，幻化成家的守護神護佑平安與健康，讓逝者殞逝的靈給予喪偶者祝福，逝者對生者的愛憐常相左右，當生者遭遇生活艱難困頓的時候，逝者的庇佑與疼惜成為喪偶者心靈休憩的港灣。

第五章 研究結論與建議

本研究目的在探討青壯年喪偶者與逝者的持續性連結之經驗內涵，本章對於受訪者持續性連結現象分析討論，將研究結果彙整總結，並對失落與悲傷研究與實務工作者提出建議，期盼本研究的分享能供心理助人工作者應用於喪偶悲傷調適實務工作，並促進喪偶者以及關心喪偶者的朋友們更能因應喪偶失落與悲傷的困難。

第一節 結論

壹、 持續性連結經驗

總結受訪者持續性連結經驗的共通特質，將持續性連結經驗區分成三部分「無法承受的生死分離」、「生活充滿追思與憑弔亡者的絕望」、「超越死亡的逝者恆存與再現」分述如下。

一、 無法承受的生死分離

青壯年受訪者面對配偶亡故的衝擊，皆經歷抗拒接受與伴侶天人永隔的過程，感受到逝者「存在」的感受，了解配偶處於亡故的狀態，但仍盼望能與逝者共同生活。當配偶驟逝的越突然，逝者盼望亡者復返的狀態越強烈，月亮為老公等門，透過夢境與老公互動，弘毅除了期盼太太歸來之外，感覺太太只是沉睡非死亡；敬文與沛妤於伴侶臨終時及預告死亡，較能接受與配偶天人永隔的狀態。

二、 生活充滿追思與憑弔亡者的絕望

受訪者面對逝者形體消逝的期間，感受到與逝者關係斷絕的痛苦，是持續性連結過程中最難熬的階段，難以承受的傷痛令受訪者想要在生活中阻斷喪偶的傷慟，諸如搬家、切割與逝者的生活、害怕孤獨、腦海與生活亡者身影歷歷在目。與逝者曾共有的種種都勾起哀慟，強烈的孤獨、絕望與無力感都只能獨自承擔，倘若青壯年喪偶者對於亡故的配偶尚有恩怨糾葛未釐清，更哭訴無門，成了內心無解的死結。青壯年喪偶者不論對伴侶愛恨孰輕孰重，不論內心多痛，與伴侶間的情感並不會因為死亡而煙消雲散。

三、 超越死亡的逝者恆存與再現

受訪者將夫妻關係中的重要意義與逝者的人格特質，轉化成個人化的持續性連結表徵，諸如敬文將亡妻生前家庭照顧特質昇華家人的守護神，月亮將老公的特點延伸至條件相似的男友身上得到個人持續照顧家庭的力量，弘毅內化太太病逝的缺憾，以照顧女伴健康為己任，沛妤將婚姻關係的缺憾內化成婚姻經營不善的自我認同。持續性連結象徵再現生者與逝者內在關係狀態的意涵，沛妤難以整合與先生的恩怨糾葛，亡者的完美意指個人的不完美，呈現雙方關係未統整的極端。持續性連結最後將逝者內化為自我系統中的一部分，讓生者與亡者超越死亡恆久存生者內心，再現生者與逝者的情感。

總括來說，青壯年個人的婚姻家庭經驗不全然如青年新婚夫妻的甜蜜憧憬，也不全然如老年夫妻攜手共度人生所有的風雨，青壯年夫妻生活充滿了對於經濟工作與家庭親職的權衡，從生活甘苦中磨合夫妻間的分歧，不論婚姻品質為何，青壯年喪偶者面對伴侶的生死分離都經歷抗拒接受死亡的時刻，隨後生活充滿追思與憑吊亡者的絕望，難以斷絕喪偶悲痛，直到能超越死亡再次感受逝者的存在再次經驗夫妻關係的情感，運用持續性連結的策略，緩解與逝者天人永隔的痛苦，或是透過持續性連結呈現生者內在與逝者關係狀態。

貳、 持續性連結內涵

青壯年喪偶者的持續性連結內涵，以「持續性連結勾起對逝者的正負向情感」、「亡者帶給喪偶者的生命啟示」、「持續性連結的社會文化脈絡」與「持續性連結的調適策略」進行總結說明。

一、 持續性連結勾起對逝者的正負向情感

與逝者持續性連結觸動青壯年喪偶者的正負向情緒經驗，反映生者對逝者關係的詮釋，以及生者對於逝者死亡的調適狀態，維繫「亡者消逝」與「亡者永存」的情感，連結是亡者帶給生者的「幸福」與「傷害」，青壯年喪偶者與亡者婚姻關係中的缺憾造成生者痛苦的負向持續性連結，受訪者從負向的持續性連結深刻感受到喪偶的哀傷與痛苦，從正向的持續性連結中感受逝者長存相伴獲得慰藉，追憶婚姻關係中值得回味的喜樂。轉化痛苦的負向持續性連結，促進與保留喪偶者正向持續性連結，是青壯年因應喪偶悲傷失落的重要課題。

二、 亡者帶給喪偶者的生命啟示

青壯年喪偶者持續性連結之意義建構面向，建構出亡者帶給喪偶者的生命啟示。喪偶者後將死亡無常納入世界運行的一部分，配偶死亡的意義衝擊喪偶者婚姻與家庭的自我權力位置，喪偶自我失落的重建可區分為內外向度差異，由外另覓伴侶重建夫妻關係所失落的自我，另外是由內自我省思增進自我強度以因應喪偶所失落的自我。喪偶後生活意義改變，青壯年喪偶者承擔家庭照顧與經濟責任，青壯年喪偶者投入工作以維持經濟收支平衡之外，生活多以就學中的孩子為重。喪偶者帶著對配偶死亡事件的詮釋與理解，發現個人內在生活的領悟，重建死亡衝擊的壯年生活。喪偶者轉化後的逝者形體，諸如天使或神祇，成為生者內在護佑安全堡壘的一部分。配偶亡故促進青壯年喪偶者與超宇宙連結，感受冥冥中的命運安排，了解個人的有限性之下，珍惜當下所擁有的幸福。

三、 持續性連結的社會文化脈絡

華人社會文化下「順應天命」與「民俗信仰」的智慧豐富了華人持續性連結的資源，協助華人面對逝者亡故的生活，以下就「社會文化下型塑而成的持續性連結樣貌」與「社會文化促進持續性連結意義建構系統脈絡」兩部分進行總結。

(一) 社會文化下型塑而成的持續性連結樣貌

華人社會文化脈絡下，「來世」的概念，生者面對亡者可以來生緣的認知，予以關係不滅的期待；「子嗣血脈相傳」，從子子孫孫的基因傳承，子嗣也成為與逝者象徵性的連結，將配偶的特質投射映照在兒孫身上，面對兒孫反應出對配偶熱愛（月亮）與厭惡（沛好）的情感；「亡者擁有神力」，往生的伴侶有著特殊的神力與感知能力，生者內心祈求與自發性的對話皆可與逝者取得聯繫，夢境成為與逝者互動的空間，神靈本身看不見，卻可在生活中的特殊經驗與際遇中感受得到逝者對生者未曾離棄的心意，以上種種華人社會文化概念，豐富持續性連結的樣貌。

(二) 社會文化促進持續性連結意義建構系統脈絡

華人傳統思想的本質中，「無常」與「命運」的觀點深植民心，雖然受訪者喪偶前並不會特別看重此概念，但在喪偶後，面對無法掌控的配偶死亡，感到無力與挫折，卻能夠很自然地深刻感受到「無常」與「命運安排」的作用力，協助受訪者能夠接納與緩衝沉重的喪偶打擊，善盡人事聽天命，

接受死亡事件的發生與配偶的離去，將焦點放在個人順應喪偶的哀傷與生活調適。

四、 持續性連結的調適策略

青壯年喪偶者與逝者持續性連結的方式以行為調適策略居多，持續性連結策略極具個人與關係中的獨特性，呈現關係中的重要意義與逝者人格特質的轉化。青壯年喪偶者與逝者持續性連結的調適功能在於觸發喪偶者對亡者的回憶進行互動，藉由持續性連結投射、宣洩與解構喪偶者的傷慟，修補與轉化青壯年喪偶者與逝者缺憾和負向經驗的持續性連結，終極的持續性連結在於促進生者將逝者昇華為心靈內在安全堡壘中的一部分，做為生活艱難困頓的心靈休憩港灣。

第二節 研究限制與建議

壹、 給喪偶者的建議

一、 熱切盼望與亡故配偶交會是哀傷過程中的一部分

喪偶初期難以接受配偶身亡，會在生活中感受到死者猶存屬正常性悲傷中的初始歷程，生者會熱切的期盼與亡者再次交會，可在心中保留亡者一席之地，不用全然的阻斷對亡者的思念與哀傷，感受面對伴侶天人永隔的痛苦。

二、 重整與逝者共度的經驗，發現安慰自己的力量

可以讓自己沉浸在與逝者的思緒回憶裡，追憶與緬懷逝者，感受過去與逝者共處的氛圍，剛開始此舉會挑起喪偶的傷慟，隨著能夠發現喪偶的生命意義，找到個人回憶逝者的方式能夠紓緩生死分離的悲傷，喪偶的生活中能夠自己喘息的空間，能找個能夠安慰自己的人聊聊也是很棒的。

三、 澄清個人對逝者與再婚或再交往對象的情感

喪偶的日子令人感到孤獨寂寞，如果想要幫自己找個伴給自己支持的力量，也是一項選擇，本研究的受訪者有再婚，也有再交往的，當然也有選擇獨身的。再交往進而再婚的過程中，難免會遇到對方問到自己與喪偶的感情，為了不讓亡人橫互自己與再交往對象之間，適時的澄清個人對逝者與交往對象的情感是重要的，不會有人能替代亡者在生者心中的位置，倘若能交代清楚自己與交往對象的情感，以及對逝者所保留情意，才不至於因為再婚再交往而壓縮了個人抒發悲傷

與緬懷追思的空間，如果想要運用再交往與再婚意圖要抑制個人悲傷的狀態，屆時讓喪偶的悲傷只能往肚子裡吞，反而更辛苦了。

四、 尋求失落與悲傷專長的諮商心理師協助

喪偶生活路之難，讓喪偶者點滴在心頭，體貼哀傷中的自己，適時讓自己疏解喪偶的沉重與哀悽之情是重要的，可尋求具失落與悲傷專長的諮商心理師一起疼惜自己被生活挫折所勾起喪偶的心酸與哀愁，淬煉出死亡帶給生命的成長與領悟。

貳、 對悲傷實務工作的建議

一、 協助喪偶者適應逝者形體不再的低潮

初期喪偶者面對逝者形體消逝想要追尋逝者的身影是悲傷正常的現象，助人者不需要遏止，而是與喪偶者討論追尋歷程的經驗與感受，協助喪偶者知覺逝者死亡；當喪偶者感受與逝者天人永隔時，引發的強烈痛苦是必然的現象，生者感受到與逝者分離的痛苦，協助此階段的喪偶者去抒發哀傷，促進喪偶者接納個人正處於極度痛苦的狀態，過程中需要以同理支持喪偶者敘說，更能協助受訪者發展與探詢具個人意義的持續性連結策略。

二、 協助喪偶者統整與逝者持續性連結的意義架構

助人者協助澄清與修正個人與逝者持續性連結的意義架構，將配偶死亡納入世界運行的表述中，發展個人與超宇宙的連結，重建喪偶後的生活意義轉移重心，找回自我權力位置，陪伴喪偶者抒發配偶象徵意義死亡的哀慟，支持喪偶者看見配偶死亡的生命啟示。

三、 協助喪偶者發展個人化的正向持續性連結形式

在悲傷輔導的過程當中，支持喪偶者談論夫妻關係中的重要片刻回顧，協助喪偶者追憶與緬懷與逝者的情感，轉化個人負向持續性連結，催化與豐富個人與逝者的正向連結表徵，在諮商過程中經驗持續性連結激發個人與喪偶關係再現，撫慰逝者不復在的感受。

四、 運用持續性連結使關係再現處理與逝者未完結的情感

持續性連結再現生者對逝者的情緒感受，並非每位喪偶者對逝者的意象皆是正面的，當喪偶者對逝者整體負面表列較多的時候，可藉由持續性連結處理未完

結的情感，其目的從關係再現的過程中解構個人負向經驗與自我意象的可能，並不需要期盼喪偶者一定要從緬懷的過程中對逝者心存感激或頌揚。

參、 對未來相關研究的建議

一、 拓展研究對象

本研究受訪對象設定在青壯年受訪者，青壯年喪偶者面對配偶亡故，需要獨力照顧未成年的孩子，對於喪偶的生活因應生活角色的變動，轉移生活重心，這與年老退休的喪偶者子女皆已成家立業的狀態有所差異，其背後可能含有不同寓意，影響個人持續性連結脈絡，值得在未來相關研究深入探討，以發現更多持續性連結樣貌。

二、 探討生者因應自我權力位置的內外向調適策略

本研究中的受訪者因應喪偶後自我權力位置的調適策略有性別程度上的差異，男性受訪者由外另覓伴侶重建夫妻關係所失落的自我，女性受訪者由內自我省思增進自我強度，並無法推論於所有男女青壯年喪偶者的因應差異，關於自我權力位置改變的調適策略是否能區分成內外向或是能描述性別差異，有待日後研究進一步探討。

參考文獻

中文參考文獻

- 丁興祥、張慈宜、曾寶瑩、王勇智、李文玫(譯)(2006)。**質性心理學**(原作者: Smith, J. A.)。台北市: 遠流。(原作於 2003 出版)
- 內政部(2011)。**婚姻狀況統計**。檢索日期: 2011, 4 月 15 日。檢自:
<http://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=15408&CtNode=4594&mp=1>
- 王純娟(2006)。**哀傷或不哀傷? 當西方的哀傷治療過上台灣的宗教信仰與民俗**。
生死學研究, 3, 93-131。
- 王詩雅(2010)。**郭董您累了嗎? 亡妻忌日行程滿檔**。檢索日期: 2011, 2 月 9 日。檢自:
http://www.tvbs.com.tw/news/news_list.asp?no=sunkiss20100312184110
- 白惠芳(2001)。**年輕喪偶婦女的情感生活**。**新使者**, 67, 49-52。
- 石世明(2008)。**悲傷輔導新觀念—從心靈成長到悲傷轉化**。**腫瘤護理雜誌**, 8 (1), 27-33。
- 伍育英(2009)。**基督宗教信念對女性喪偶者生命意義重構歷程之敘說研究**(未出版之博士論文)。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系, 台北市。
- 吳佳珍(2009)。**喪親者與已逝親人連結經驗之研究**(未出版之碩士論文)。南華大學生死學研究所, 嘉義縣。
- 吳家鳳(2008)。**看見台灣真女人: 初為喪偶單親母親之生活經驗**(未出版之碩士學位論文)。國立陽明大學衛生福利研究所, 台北市。
- 汪文聖(2001)。**現象學方法與理論之反思: 一個質性方法之介紹**。**應用心理研究**(12), 49-76。
- 林佩蓉(2010)。**年輕喪偶者的男聲**(未出版之碩士論文)。國立東華大學國民教育研究所, 花蓮。
- 林斐霜(2002)。**中年喪偶婦女生活經驗之研究**(未出版之碩士論文)。國立嘉義大學家庭教育研究所, 嘉義市。
- 林綺雲(2005)。**社會文化與悲傷反應**。**生死學研究**, 2, 107-127。
- 林秀玲、戴嘉南、黃瑛琪(2008)。**浴火鳳凰: 一位喪子母親的哀傷調適與意義重建歷程研究**。**諮商輔導學報: 高師輔導所刊**, 19, 31-68。
- 高淑清(2008)。**質性研究的 18 堂課: 首航初探之旅**(初版)。高雄市: 麗文文化。

- 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，24，49-84。
- 許蓓苓 (2000)。台灣諺語中婚姻的終止與再婚。臺灣文學學報，1，167-214。
- 章薇卿(譯)(2007)。走在失落的幽谷—悲傷因應指引手冊。(原作者: Neimeyer)。臺北市：心理。(原作於 1998 出版)
- 陳永銓 (2009)。兩性喪偶者悲傷與調適之探討 (未出版之碩士論文)。國立台北護理學院生死教育與輔導研究所，台北市。
- 黃鳳英 (1998)。喪親家屬之悲傷與悲傷輔導。安寧療護雜誌，10，69-83。
- 楊麗絨 (2005)。老年婦女喪偶經驗探討 (未出版之碩士論文)。國立台北護理學院護理研究所，台北市。
- 鄔佩麗 (2008)。危機處理與創傷治療 (初版)。臺北市：學富文化。
- 廖梅花 (2002)。探索「悲傷剝奪」的本土社會文化意涵。行政院國家科學委員會專題研究計劃成果報告 (編號：NSC91-2413-H-150-001)，未出版。
- 鄭玄藏 (譯) (2002)。諮商與心理治療理論與實務 (原作者：Corey, G.)。台北市：雙葉書廊。(原作於 2001 出版)
- 劉衛莉 (2009)。鳳飛飛喪夫 吃飯拌淚。檢索日期：2011，2月9日。檢自：
<http://www.libertytimes.com.tw/2009/new/oct/20/today-show6.htm>
- 潘淑滿 (2003)。質性研究：理論與應用 (初版)。臺北市：心理。
- 蔡佩真 (2009)。永活我心：逝者的虛擬存在與影響力之探討以父母死亡之成年喪親者為例。中華心理衛生學刊，22 (4)，411-433。
- 鄧美玲 (2010)。遠離悲傷 (初版)。台北市：心靈工坊。

英文參考文獻

- Boelen, P. A., Stroebe, M. S., Schut, H. A. W. & Zijerveld, A. M. (2006). Continuing bonds and grief: A prospective analysis. *Death Studies*, 30(8), 767-776.
- Chan, C. L. W., Chow, A. Y. M., Ho, S. M. Y., Tsui, Y. K. Y., Tin, A. F., Koo, B. W. K., et al. (2005). The experience of Chinese bereaved persons: A preliminary study of meaning making and continuing bonds. *Death Studies*, 29(10), 923-947.
- Chen, C., & Hsu, Y.-C. (2011). *The Measurement of Grief Reactions for Taiwan Adults* Paper presented at the 12th European Congress of Psychology, Istanbul.
- Davis, C. G., & Nolen-Hoeksema, S. (2001). Loss and meaning - How do people make sense of loss? *American Behavioral Scientist*, 44(5), 726-741.
- Epstein, R., Kalus, C., & Berger, M. (2006). The continuing bond of the bereaved towards the deceased and adjustment to loss. *Mortality*, 11(3), 253-269.
- Field, N. P. (2006a). Continuing bonds in adaptation to bereavement: Introduction. *Death Studies*, 30(8), 709-714.
- Field, N. P. (2006b). Unresolved grief and continuing bonds: An attachment perspective. *Death Studies*, 30(8), 739-756.
- Field, N. P., & Filanosky, C. (2010). Continuing Bonds, Risk Factors for Complicated Grief, and Adjustment to Bereavement. *Death Studies*, 34(1), 1-29.
- Field, N. P., & Friedrichs, M. (2004). Continuing bonds in coping with the death of a husband. *Death Studies*, 28(7), 597-620.
- Field, N. P., Gal-Oz, E., & Bonanno, G. A. (2003). Continuing bonds and adjustment at 5 years after the death of a spouse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(1), 110-117.
- Field, N. P., Gao, & Paderna, L. (2005). Continuing bonds in bereavement: An attachment theory based perspective. *Death Studies*, 29(4), 277-299.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press.
- Fry, P. S. (1998). Spousal loss in late life: A 1-year follow-up of perceived changes in life meaning and psychosocial functioning following bereavement. *Journal of Personal & Interpersonal Loss*, 3(4), 369-391.
- Gillies, J., & Neimeyer(2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19(1), 31-65.
- Henderson, Hayslip, & King, J. K. (2004). The relationship between adjustment and

- bereavement-related distress: A longitudinal study. *Journal of Mental Health Counseling*, 26(2), 98-124.
- Ho, S., Chow, A., Chan, C., & Tsui, Y. (2002). The assessment of grief among Hong Kong Chinese: A preliminary report. *Death Studies*, 26(2), 91-98.
- Hobson, C. J., Kamen, J., Szostek, J., Nethercut, C. M., Tiedmann, J. W., & Wojnarowicz, S. (1998). Stressful life events: A revision and update of the Social Readjustment Rating Scale. *International Journal of Stress Management*, 5(1), 1-23.
- Hooyman, N. R., & Kramer (2006). *Living through loss : Interventions cross the life span*. New York: Columbia University Press.
- Klass, D. (1999). *The spiritual lives of bereaved parents*. Philadelphia, Pa.: Brunner/Mazel.
- Klass, D. (2006). Continuing conversation about continuing bonds. *Death Studies*, 30(9), 843-858.
- Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. L. (1996). *Continuing bonds : New understandings of grief*. Washington, DC: Taylor & Francis.
- Lindqvist, P., Johansson, L., & Karlsson, U. (2008). In the aftermath of teenage suicide: A qualitative study of the psychosocial consequences for the surviving family members. *Bmc Psychiatry*, 8.
- Lopata, H. Z. (1981). Widowhood and husband sanctification. *Journal of Marriage and the Family*, 43(2), 439-450.
- Malkinson, R., Rubin, S. S., & Witztum, E. (2006). Therapeutic issues and the relationship to the deceased: Working clinically with the two-track model of bereavement. *Death Studies*, 30(9), 797-815.
- Martin, T. L., & Doka, K. J. (2000). *Men don't cry ... women do : Transcending gender stereotypes of grief*. Philadelphia, Penn.: Brunner/Mazel.
- Marwit, S. J., & Klass, D. (1995). Grief and the role of the inner representation of the deceased. *Omega-Journal of Death and Dying*, 30(4), 283-298.
- Moss, M. S., & Moss, S. Z. (1996). Remarriage of widowed persons: A triadic relationship. In D. Klass, P. R. Silverman & S. L. Nickman (Eds.), *Continuing bonds : new understandings of grief* (pp. 163-178). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Neimeyer(2006). Complicated grief and the reconstruction of meaning: Conceptual

- and empirical contributions to a cognitive-constructivist model. *Clinical Psychology-Science and Practice*, 13(2), 141-145.
- Neimeyer, Baldwin, S. A., & Gillies, J. (2006). Continuing bonds and reconstructing meaning: Mitigating complications in bereavement. *Death Studies*, 30(8), 715-738.
- Neimeyer, Prigerson, & Davies (2002). Mourning and meaning. *American Behavioral Scientist*, 46(2), 235-251.
- Noppe, I. C. (2000). Beyond broken bonds and broken hearts: The bonding of theories of attachment and grief. *Developmental Review*, 20(4), 514-538.
- Packman, W., Horsley, H., Davies, & Kramer, R. (2006). Sibling bereavement and continuing bonds. *Death Studies*, 30(9), 817-841.
- Schut, H. A. W., Stroebe, M. S., Boelen, P. A., & Zijerveld, A. M. (2006). Continuing relationships with the deceased: Disentangling bonds and grief. *Death Studies*, 30(8), 757-766.
- Silverman, P. R., & Nickman, S. L. (1996). Children's construction of their dead parents. In D. Klass, P. R. Silverman & S. L. Nickman (Eds.), *Continuing bonds : new understandings of grief* (pp. 73-86). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Ungar, L., & Florian, V. (2004). What helps middle-aged widows with their psychological and social adaptation several years after their loss? *Death Studies*, 28(7), 621-642.
- Versalle, A., & McDowell, E. E. (2004). The attitudes of men and women concerning gender differences in grief. *Omega-Journal of Death and Dying*, 50(1), 53-67.
- Walsh-Burke, K. (2006). *Grief and loss : Theories and skills for helping professionals* (1st ed.). Boston, Mass.: Pearson Allyn & Bacon.
- Walter, C. A. (2003). *The loss of a life partner : narratives of the bereaved*. New York: Columbia University Press.
- Worden, J. W. (2010). *Grief counselling and grief therapy : a handbook* (4th ed.). London: Routledge.

附錄一：研究參與邀請函

您好，我是國立交通大學教育研究所諮商組碩士班研究生陳采熏，目前正於許鶯珠教授指導下進行論文研究。

我的研究題目為「逝者真的已矣？青壯年喪偶者與逝者持續性連結之生命意義重建之路」，關注此議題主要目的是想了解先生\太太過世對個人生活的影響，及個人感覺和想法等的變化過程，了解如何調適先生\太太過世後的生活，對個人的人生觀、價值觀、生活目標有何改變？藉由此生命經驗的分享，將有助於未來相同經驗者的參考！

如果您、您的家人或朋友具有以下特性，敬邀您或推薦他們參與研究：

(一) 喪偶當時年齡介於 35~60 歲之間。

(二) 配偶逝世一年以上十年以內。

(三) 願意接受訪談述說喪偶經驗。

本人萬分誠懇邀請您，以及有相同經驗的人，一同來探討配偶過世後的生活經驗。透過生命故事的分享，不只能以具有意義的訪談來整理自己在喪偶後的生命狀態，對於本人和學術範疇也將是一份有意義的禮物和貢獻。研究者將於研究完成後附上此研究論文及小禮物以示感謝。若對於本研究有任何疑問，歡迎與我聯繫，感謝您們的協助與參與。

祝 平安順心

國立交通大學
教育研究所諮商組
碩士班研究生
陳采熏

聯絡電話：0952-xxx-xxx

E-mail：cindychen@xuite.net

附錄二：訪談同意書

感謝您同意接受本研究訪談，在您分享寶貴經驗前，請仔細閱讀以下內容，於正式參與本研究之前，您可以詢問任何相關問題。

以下為本研究的承諾：

一、關於您所提供的訪談資料，研究者不隨意公開，僅供研究之用，訪談後所謄錄的逐字稿將交給您檢核與確認。而研究報告撰寫的過程中，需要討論或引用這些資料時，研究者都會將您的基本資料（包括姓名、住址）保密，並以匿名方式呈現。

二、訪談地點則尊重您的意願與便利性來選擇，在安靜不受干擾的環境中進行；訪談約進行 2 至 3 次，每次訪談時間約為 60-90 分鐘，為方便日後資料分析，訪談過程將全程錄音。

三、參與訪談可能揭露您個人內心深處所不願觸及的事件，或是一些尷尬、不適的感覺等，您可以拒絕回答讓您不愉快的問題，或是隨時可決定退出本研究。而您的分享有助於相同經驗者的參考，研究者不勝感激，再次誠懇地邀請您參與本研究的訪談。

誠摯地感謝您對本研究的貢獻，也因為您的真誠分享，使我們對喪偶的生活經驗有更深層的瞭解，並提供給悲傷與失落諮商的學者和實務工作者參考，以此來幫助更多相同情形的朋友。

最後，在研究過程中如果有任何疑慮，請隨時聯繫研究者。

受訪者： (簽名)

研究者： (簽名) 中華民國 100 年 月 日

陳采熏—電話：0952-xxx-xxx、email：cindychen@xuite.net。