

國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程

碩士論文

失散的碎片—非預期喪親長男之生命故事敘說

Missing pieces- A Firstborn Son with Unexpected Bereavement:

A Narrative Study of Life Story



指導教授：傅如馨 博士

研究生：紀昀 撰

中華民國一一零年七月

## 謝辭

～ 謹以此論文獻給 我的摯友阿韜 與 他摯愛的在天之靈的父親。～

這篇研究的完成，最首要的必須感謝我的研究受訪者阿韜，感謝阿韜用他的生命與全然的信任，成就這份研究論文，教導我關於「愛」的意義與真諦。

接著，我要感謝我的指導教授傅如馨老師，老師總是用一致的溫和鼓勵，給予我足夠自由的空間，支持我走完在政大將近 2000 個不容易的日子，因為有如馨老師的陪伴，使我能堅持到最後而沒有選擇放棄；再者，我也要謝謝我的論文口試委員李宗芹教授與謝政廷教授，謝謝兩位老師以耐心與用心指導我，將這篇論文研究修整得更加圓滿，也幫助我對自己的能力感到肯定與自信，允許我用自己的方式去表達，讓這篇研究有機會生長成現今獨一無二的樣子；當然，還有政大輔諮碩系辦的韓明愷助教，明愷助教在我進行論文研究與口試期間，對於我所有的提問和需求總是能不嫌麻煩，並提供我一切大力可靠的幫助，讓我在這段不容易的路可以稍有安全感，能夠以安定踏實的心平穩前行。

另外，我也想對在生活中支持我的親朋好友們表達感謝之情，這一路走來若非有諸多親朋好友在身邊為我加油打氣，我可能很難能夠好好完成這場艱苦的修練之旅。謝謝無私支持我的爸爸、媽媽、弟弟斯豪；謝謝溫暖陪伴我的摯友們：富謙、方愉、又之、豈陌、哲翊、恩洋、羅升、祺祥、毓宏、暉盛、峻永、璧竹、佳樺、臺師大出遊團的老友、藝啟發光藝術治療團隊的工作夥伴。想感謝的人太多，在此礙於篇幅無法一一鳴謝，但每一份點水之恩，我都必深切銘記在心。最後，我要對堅持到最後的自己表達肯定，期許自己能一直忠於純粹清澈的初心，以柔軟、善良的心意去回應千變人間裡與萬事萬物的相遇。

## 摘要

本研究採用深度訪談法進行生命故事敘說探究，研究參與者為一位三十歲擁有非預期喪親經驗之長男，欲藉由研究參與者的生命故事看見其失落悲傷調適歷程，並從華人家庭的觀點中了解其家庭關係變化，以及長男在家庭關係中扮演的角色及功能，理解研究參與者在自我與他人之間的關懷與拉扯，而影響其中的是傳統華人家庭對長男的角色期待，和研究參與者如何在現有的家庭關係中取得並保有自己與他人之間的平衡，因而使其能漸漸成為現在的自己。

研究參與者的敘說主題聚焦在原生家庭裡受期待的長男、父親驟逝的打擊、家庭關係的衝突、在關係中練習愛回自己等四個面向，這四個面向組織成為研究參與者獨特的生命經驗。本研究將訪談文本與文獻內容進行對話後，發現研究參與者的悲傷調適歷程從動盪到漸漸邁向復原，也因為研究參與者對家人的愛，讓其在長男角色中從甘願為家犧牲付出、發生關係的衝突拉扯到尋回自我空間，對研究參與者來說，這是一段困難卻富有意義的生命之旅，也是已逝父親用愛與生命教導他的人生智慧。

關鍵詞：非預期失落、悲傷經驗、喪親、長男、家庭關係

## Abstract

This study adopts in-depth interview method to explore life story narrative, in which the research participant is a 30-year-old eldest son with unexpected bereavement experience. The researcher looks at the participant's loss and grief adjustment process through the study of his life story in order to understand the caring and pulling between the participant's ego and the other people. What affects this process is the role expectation of traditional Chinese family for eldest son, and how the research participant has been achieving and maintaining a balance between himself and the others in the existing family relationship, so that he can gradually become who he is now.

The narrative theme of the research participant focuses on four facets: the expected eldest son in the native family, the shock of the father's sudden death, the conflict in the family relationship, and the practice of loving oneself in the relationship. These four facets organize into the unique life experience of the research participant. After conducting a dialogue between the interview text and the literary content, the researcher finds that the sorrowful adjustment process of the participant has taken a step forward from turmoil to gradual recovery. Also, because of the love of the study participant for his family members, he has been playing the role of the eldest son, from willing to sacrifice for his family, having a relationship conflict, to finally finding a self-space for himself. As for the research participant, this is a difficult but meaningful journey of life, and it is also the wisdom of being taught by his dead father with love and life.

Keywords : unexpected loss, grief, bereavement, the eldest son, family relationship

# 目次

<b>第一章 緒論</b> .....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	5
第三節 研究問題.....	5
第四節 名詞釋義.....	5
<b>第二章 文獻探討</b> .....	7
第一節 喪親的失落反應與心理調適歷程.....	7
第二節 非預期性失落與悲傷.....	17
第三節 喪親對家庭關係的影響.....	19
第四節 臺灣家庭中的長男圖像.....	24
<b>第三章 研究方法</b> .....	29
第一節 研究方法之選取.....	29
第二節 研究參與者.....	30
第三節 研究工具.....	32
第四節 研究流程.....	35
第五節 研究資料蒐集與分析.....	35
第六節 研究倫理與研究嚴謹度.....	39
<b>第四章 研究結果與討論</b> .....	42
第一節 阿勒的生命故事.....	42

第二節 生命故事主題.....	56
第三節 綜合分析與討論.....	84
<b>第五章 研究結論與省思.....</b>	<b>93</b>
第一節 研究結論.....	93
第二節 研究省思與限制.....	97
第三節 研究後記.....	100
<b>參考文獻.....</b>	<b>104</b>
<b>附錄</b>	
附錄一 研究訪談大綱.....	114
附錄二 訪談邀請函.....	116
附錄三 訪談同意書.....	117
附錄四 訪談札記.....	118

## 表次

表 1 研究受訪者基本資料.....	31
表 2 研究訪談紀錄.....	32
表 3 逐字稿編碼與研究者省思範例.....	38
表 4 將文本萃取出受訪者的敘事主題範例.....	38



## 圖次

圖 1 研究流程圖.....	35
圖 2 紀昀。〔碎片·記憶封藏〕.....	101





# 第一章 緒論

本章分為四節，第一節以研究者個人成長背景為研究動機開端，第二節說明本研究目的，第三節羅列本研究問題，第四節則為本研究之相關名詞釋義。

## 第一節 研究背景與動機

「姊姊應該要多讓弟弟啊，弟弟年紀比你小，要讓他，不應該跟弟弟計較，不該做個愛計較的姊姊，跟弟弟爭寵的姊姊很自私……」這些話語對我來說一點都不陌生，從家族中集三千寵愛的獨生女到三歲後成為家族所有平輩手足的大姊姊，對我來說一直是一個需要「不斷適應」的過程。

從小到大聽聞生為長女的媽媽在童年時期為家庭的付出、犧牲與委屈，我常常在想家族中第一個出生的孩子為什麼總是這麼的辛苦，甚至需要比平輩受更多來自家庭的苦呢？所謂的姊代母職、兄代父職真有那麼值得歌頌嗎？好哥哥、好姊姊們的無憂童年又要由誰來負責守護呢？手足之間誰又應當承受最多來自家庭的壓力，亦或是不分年齡手足們共同承擔？這些問題不禁引發我對家庭的角色及義務有更進一步的思考，並促發我想繼續探究相關議題的渴望。

作為父系、母系兩方家族中最大的長女，幸運的是我的父母在我的成長過程中給予很多的滋養，讓我無需如同媽媽一般度過身心匱乏的童年，但我仍發現自己隱隱之中似乎需要扮演著上一代跟自己這一代的溝通橋樑，設身處地的夾在兩代之間以及不同的關係中轉換、調頻、求取平衡，努力讓兩代關係的意見及相處趨於和諧，在這樣的處境下，有的時候我會成為在平輩間執行長輩期望的叛徒，但有些時候我也渴望能成為平輩間關係單純的玩伴，不用擔負「長

輩期望執行者」這個不討喜又不輕鬆的任務角色，但無論我如何努力脫逃，我發現這個角色卻是怎樣都改變不了，它就像是與生俱來的某種設定，自從要成為一個「受大人喜愛的好姊姊」開始，就如同紋身一般牢牢刺在我的生命中，在和與手足站在同一陣線或與手足關係對立的位置上不斷擺盪，形成我在家族關係中與長輩與平輩間親密卻又疏離的曖昧處境。

第一次感受到明顯的手足輩分階級是在爺爺的葬禮上，葬禮的儀式將子孫們依輩分明確劃分，我的父系家族第三代僅有我與弟弟以及最小的堂弟，由於堂弟是長男大伯的獨生長男，所以年紀最小的堂弟便成了家族長孫，擁有代表家族為爺爺進行重要喪禮儀式的身份。當年還是小學生的堂弟在沒有心理準備的狀況下臨時肩負起家族哀悼儀式的重要任務，而作為孫子輩年紀最大的我，雖然已是大學生，卻因為性別的緣故成了全家族輩分最小的角色，只能於一旁觀看或是跟隨眾人進行喪禮儀式。

站在家族長女的位置，並從旁觀察家族舉辦喪葬禮儀式，觀察與參與的過程中讓我開始反思「長男與長孫」在華人家庭裡所扮演的獨特地位，也成為這一份研究起心動念的起點。我藉由參與華人文化脈絡下的喪葬儀式過程，看見的是不同家庭角色間因喪親事件，相應而生的家庭關係變動與家庭角色的重新組織建構，從家族喪禮的過程中可見華人長男角色被傳統文化賦予許多社會期待，當家族成員（尤以長輩）面臨非預期的、諸如生老病死的生命急難事件時，華人家庭中的長男便可能會被迫要顯現超齡的成長，以及面對短時間內突如其來的身心壓力與失落事件的悲傷反應，在兩者影響力的共同交織下，若喪親的長男無適當調適方法，恐造成長男身心狀態的嚴重失衡進而產生不良影響，故這份研究欲關注華人長男在喪親經驗，亦想了解華人長男的失落悲傷調適歷程。

在傳統的華人家庭中，父母通常對於不同排行的子女有相異的期待，出生序是影響個體人格發展的關鍵，家庭排行不僅影響個體與家人關係的互動，亦影響個體對於其所在家庭角色的主觀定位。有鑑於華人社會文化脈絡，長男在成長過程中往往比平輩手足承擔更多的家族責任與期望，再者，在經歷生命中非預期的喪慟事件時，多數男性受到性別刻板印象的影響，對於悲傷情緒的表達更是不易外顯於色，久而久之形成內在壓抑的傷痛不得排解，任憑傷痛在生命的不經意處發酵膨脹、隱隱作祟，使得埋藏於內心的未竟事物成為生命當中過不去的「結」，影響喪親者失落悲傷調適的困難。

本研究除了受研究者自身生命經驗的啟發，研究者亦從在社區心理諮商中心進行諮商專業實習而獲得本研究開展意圖的促發。研究者在實習過程中陪伴多位創傷悲傷相關議題個案，並且從心理實務工作中發現，願意談論自身失落經驗並袒露悲傷情緒的對象，主要以女性為大宗；再者，研究者在為民眾進行自殺防治關懷的電訪經驗中，了解到大多數的男性自殺者遺族傾向拒絕接受關懷員的電訪關懷，亦根據研究者實際接觸的經驗，研究者感受到男性在悲傷反應的情緒上易出現憤怒、漠然、理智的表現，對於逝者及失落事件的細節也不願回顧多談。縱使悲傷反應具有個殊性也因人而異，但研究者從與男性個案的互動當中體會到難以表達、更隱微複雜的失落悲傷調適歷程，更突顯出本研究探尋之研究對象的不易與珍貴，因此更加深研究者欲以喪親長男為研究對象之聚焦重點，盼能對喪親長男能有更深度的了解。

另外，研究者亦在「臺灣博碩士論文加值系統」搜尋與本研究主題相關之論文研究，以了解前人的研究貢獻。研究者發現自 1996 至 2018 年間，以「喪親」為主題的研究中，共有 84 篇；接著，再進一步針對與本研究題目較有明確關聯的主題進行搜尋，發現「非預期喪親」、「驟然喪親」相關主題之研究計有

4 篇，分別是：蘇絢慧（2005）「喪慟夢～非預期喪親者夢見已故親友經驗之敘說研究」、黃姝文（2014）「非預期喪親家庭接受悲傷諮商之歷程變化」、陳憶雯（2016）「非預期喪親大學生的哀傷經驗—以華人文化的角度探究之」、洪美新（2016）「驟然喪親遺族治喪歷程的喪慟經驗之探究」；而以「喪親長男」為標題之相關論文計有 1 篇，研究為：張志宏（2010）「喪母後長男與父親關係變化之研究：系統觀點」。由此可知，臺灣目前以非預期喪親議題為主要的研究論文數量並不算多，而聚焦於家庭男性角色非預期悲傷之相關研究更是少之又少。然，而世界上無論年齡、種族或性別，人人皆不可免於經歷生命中不可預期的失落，非預期性失落事件會對個體身心產生重大衝擊影響，因此，在大多數研究對象聚焦女性居多的情形下，關注男性非預期悲傷之研究是未來值得推進與極待探索開展的研究領域。

根據本研究的主題，本研究後續將針對文獻回顧的部分，進行以下四個方向的探究：第一方面，針對喪親的失落反應與心理調適歷程進行整理，了解成人的失落經驗與悲傷反應，並統整悲傷調適歷程相關理論，例如：階段論、任務論、雙軌擺盪模式、意義重建模式；第二方面，因應研究參與者之非預期喪親經驗，探討創傷性失落定義與創傷性失落之悲傷反應；第三方面，藉由文獻整理出喪親對家庭關係的影響，家庭關係因喪親事件產生的變化，以及喪親家庭中不同成員關係的特性；第四方面，研究者嘗試從文獻當中描繪出臺灣家庭中的長男圖像，包含：臺灣家庭典型特徵、華人文化的長男角色。

基於本章上述研究動機與背景所述，本研究旨在希望透過生命故事敘說研究，深入了解非預期喪親長男的悲傷經驗，以及長男受非預期喪親事件影響之家庭關係轉變歷程，期望本研究之研究呈現能更加了解男性的悲傷經驗，也期盼能為悲傷輔導及心理專業實務工作拋磚引玉、對相關議題貢獻己力。

## 第二節 研究目的

本研究之研究目的如下所述：

- 一、探討非預期喪親的失落經驗對長男產生的身心影響。
- 二、探討非預期喪親的失落經驗對長男與家人互動關係的轉變。

## 第三節 研究問題

本研究之研究問題羅列如下：

- 一、非預期喪親的失落經驗對長男產生的身心影響為何？
- 二、非預期喪親的失落經驗對長男與家人互動關係產生什麼轉變？

## 第四節 名詞釋義

### 一、非預期喪親

非預期喪親指在不可預測的情形下，因突發事件發生而獲知親人過世的消息。本研究所謂之非預期喪親指的是在毫無心理準備的情形下，因突發意外而導致父或母任一方過世的喪親者。

### 二、長男

本研究所指之長男為家庭手足當中第一個出生之男性，在華人社會的脈絡下，長男在成長過程中承擔更多的家族責任與期望，相較於其他平輩手足，長男在家族中亦被賦予傳宗接代、家族傳承的重要角色。

### 三、家庭關係

在家庭當中，家庭成員既是完整獨立的個體，也是整體家庭的一部分，尤其對於以家族為中心的東方國家而言，家庭關係就如同一個群體的系統，家庭系統間單一成員的改變，會影響系統內其他成員之間的關係。





## 第二章 文獻探討

本文獻探討共分為四節，第一節整理喪親的失落反應與心理調適歷程，第二節則因應研究參與者之非預期喪親經驗，探討非預期失落與悲傷，第三節呈現喪親對家庭關係的影響，第四節則探究臺灣家庭中的長男圖像。

### 第一節 喪親的失落反應與心理調適歷程

#### 一、失落經驗與悲傷反應

失落 (loss)，似乎是人們生命經驗中無法避免的事。失落具有多重意義，廣義來說，失落本身代表一個人原有的東西非志願地被剝奪、失去，或者遭受毀壞，甚至個人主觀的個人認定無法完成、做到的事，都可稱為失落。因此，失落絕非單一事件，親人死亡也絕非失去一個親愛的人而已，還會有接二連三不同層面的失落伴隨而來，這些連鎖反應的續發性或次級性失落，可能包括四大層面（李玉嬋等，2012）：

1. 關係的失落：最明顯的失落是在關係的改變。
2. 珍愛物的失落：失落親人，可能伴隨失去與之共同參與的活動或嗜好。
3. 成長發展上的失落：成長過程也意味著失落，如：失去父母意味自己必須長大且負責一切。
4. 部分自我的失落：失去自己投入在「我們」關係一體中的部分，它可能發生在任何一種涉及個人認同的形式中。

是故，因失落而生的各種角色或關係上的變換，會引發某種程度的情緒衝擊，

依悲慟程度或時間長短往往產生不同形式的後果，進而影響當事人身、心、靈，甚至阻礙喪親者後續的生活適應。

悲傷 (grief) 則源於失落，在個體過去曾經擁有過，後來卻分離或失去的經驗後，於生理、情緒與精神上承受痛苦的反應 (蘇絢慧，2005；詹菁華，2014；陳憶雯，2016)。失落與悲傷的差別在於，悲傷必然會包括失落，然而失落不一定會包含悲傷 (何長珠 2008；賴淨慈，2013)。

關於悲傷的反應，最熟為人知的是學者 Worden (2009/2011) 提出一般常見的正常性悲傷反應與特徵，共分為情緒、生理、認知、行為四層面，亦有學者在上述四個面向中增加了社會、靈性二方面 (Worden, 2009/2011；鄭宇斐，2015)：

1. 生理方面：由身體所呈現出的悲傷反應，包括醫學診斷出的疾病或個體主觀感覺的身體不適，例如：體重減輕、心臟悸動、喉嚨緊收、窒息感、缺乏精力、失眠等生理反應。
2. 情緒方面：在面對親人往生事件的當下及後續調適的歷程中，個體可能會出現悲哀、憤怒、驚嚇、愧疚與自責、孤獨、無助、絕望、解脫等情緒感受。
3. 認知方面：喪親者的認知反應會明顯受到喪親事件的影響，且隨著悲傷調適歷程的發展，不相信、困惑、沉溺對逝者的思念、感到逝者存在、幻覺幻聽。
4. 行為方面：喪親者可能產生哭泣、退縮、封閉自己、夢到逝去的親人、坐立不安、隨身攜帶遺物、尋找與呼喚逝者、舊地重遊。
5. 社交方面：喪親者在人際互動產生的社交困難，諸如社交退縮、無力去維持原有社交圈或自覺不被了解而自我孤立、少與外界聯繫、在所處組織無法發揮功能。



6. 靈性方面：喪親者可能會追尋生命意義感、對神存有敵意、或是明瞭個人的價值體系無法因應特殊失落。

失落的種類繁多，失落程度的大小也因個人的意義而不同，取決於個人對失落之人、事、物依附深淺關係，而「關係」是處理失落的焦點（吳明富、黃傳永，2013）。喪親者的失落經驗具有個殊性且因人而異，從「依附理論」觀點來看，失去所愛之人，等於失去安全感的依靠，因而感到害怕、擔心、焦慮、哀傷，會希望與逝者再相聚，持續與逝者有所聯結，這些都是平常且健康的反應（王若蘋，2016）。相關研究探討了依附關係對悲傷反應的關聯，有研究指出逝者生前在家庭中與家屬的情感依附關係，會影響喪親者後續的適應狀態，若喪親者與逝者的依附關係愈緊密，其悲傷反應相對的愈強烈（劉佳芳，2014）。

學者 Worden（2009 / 2011）針對不同失落事件的悲傷反應提出單純性悲傷及複雜性悲傷兩大分類，單純性悲傷即是指正常的悲傷反應現象，複雜性悲傷又稱為困難的悲傷，複雜性悲傷包含四大類：慢性化悲傷反應、延宕悲傷、誇大悲傷、偽裝悲傷，整理如下（羅耀明，2018；林凱慧，2011）：

1. 慢性化悲傷（chronic）：是指悲傷反應過度延長，而且永未到一個滿意結果的悲傷反應。因為喪親者無法接受失落的事實，對逝者有高度依賴關係，而喪親者往往很清楚自己還沒有走過悲傷，且慢性化悲傷不會因為喪親者覺察到而結束。
2. 延宕悲傷（delayed）：又稱為壓抑悲傷或延後悲傷，是指原先的失落經驗中悲傷反應未能充分解決，而日後再度遭遇失落時，卻產生過度強烈的悲傷反應。缺乏社會支持是造成延宕悲傷反應的相關原因。
3. 誇大悲傷（exaggerated）：是指悲傷反應強烈到無法負荷，而產生不適應行為，轉以偏差行為表達情緒。例如：有恐慌反應、畏懼行為，或發展出焦

慮疾患，如社交恐懼症、懼曠症、創傷後壓力症候群（PTSD），而在行為上如酗酒及藥物濫用。

4. 偽裝悲傷（masked）：悲傷被潛藏或抑制，轉而偽裝成有生理症狀或隱藏在某些適應不良的行為之中。誇大悲傷與偽裝悲傷都能導致精神疾患或生理疾患，區別在於誇大悲傷的喪親者明瞭症狀是始於死亡事件發生後，而偽裝悲傷的喪親者則不覺得身心症狀與死亡事件相關。

有研究進一步指出個體的依附型態是引起與維持複雜性悲傷反應的重要因子，Worden（2009/2011）提出阻礙複雜性悲傷反應的因素，其中在「關係因素」與「歷史因素」方面，顯示逝者與喪親者的關係品質與依附型態對失落悲傷調適有重大影響，說明如下（許育光，2002；Worden，2009/2011；劉佳芳，2014）：

1. 關係因素：

- (1) 喪親者與逝者的關係或是較高度依賴或自戀的：在這段關係之中，逝者是喪親者自我的延伸，喪親者會經歷自我形象的改變，從強而有力的自己轉變為脆弱無助的人，倘若承認失去了逝者，等於就是要面對一部分自我的失落，因而否認失落。
- (2) 喪親者與逝者的關係是愛恨交織、愛恨衝突的：因為死亡事件會重新撕開舊有的傷口，而重新喚醒喪親者在被虐境中殘存的情緒，因而會出現較多的憤怒與愧疚。例如：家暴事件、亂倫家庭。

2. 歷史因素：

- (1) 過去的失落影響現在的失落：過去的失落與分離經驗會影響現在的失落與分離以及依附關係，然而現在產生新的失落事件又會影響到未來的失落與分離的恐懼感，以及未來的依附能力。
- (2) 早年的成長經驗：與不一致或不成熟的父母同住的經驗，也會造成悲傷困難；也有研究提到童年對第一個依附對象—母親，存在著愛恨衝

突的矛盾關係，而產生不安全的依附，致使困難悲傷的產生。

3. 人格因素：

(1) 若個人在「自我概念」之中一直存在著自己身為「強者」的想法，而不斷的受到社會的增強，結果致使喪親者不能允許自己去體會那些失落的感受。

(2) 其他：如個人抗壓性低、傾向逃避的因應型態者等。

4. 情境因素：不確定的突發的失落事件、同時多重的失落事件、毀滅性的意外自殺等。

## 二、悲傷調適歷程相關理論

有關悲傷調適歷程的研究，各學者提出的理論模式強調的面相各異(王若蘋，2016；鄭宇斐，2015；黃鳳英，1998；蘇完女、林秀珍，2010)：1944年 Lindemann 研究急性悲傷反應，引發起精神醫學界與實務工作者對悲傷問題探討的興趣；1969年 Kubler-Ross 提出哀傷復原五階段模式；1982年 Bowlby 以其所發展的依附理論解釋喪親失落；1982年 Worden 提出悲傷的任務模式；1993年 Rando 提出喪親者要經過六個階段才能重新投入生活；1996年 Parkes 解釋喪親者會出現的各種身心反應，並認為哀悼歷程有不同時期；1999年 Stroebe 和 Schut 提出雙軌擺盪模式，認為悲傷歷程是動態的，是來來回回的過程；2001年 Neimeyer 提出意義重建模式，主張尋找失落意義對悲傷復原有重要影響。綜上回顧，可知悲傷調適理論主要包含：階段論、任務論、雙軌擺盪模式、意義重建模式，以下將進一步詳細說明此四個主要理論。

### (一) 階段論

階段論以直線的線性模式來看待悲傷當事人在經歷失落悲傷事件時依循時

間的進程所呈現主要心理感受。學者 Kubler-Ross (2009) 認為喪親家屬的悲傷調適歷程和臨終病人的心理反應類似故於觀察臨終病人及家屬的反應後，提出喪親家屬會經歷五個階段的心理歷程 (林書如, 2009; 林秀玲, 2009; 鄭宇斐, 2015):

1. 否認與孤立 (denial and isolation): 拒絕接受親人已死的事實，認為親人可能隨時會再回來。家屬對突如其來的噩耗，出現否認的反應，是一種正常的自我防衛機制，也是一種健康的因應方式。
2. 憤怒(anger): 對親人拋下自己離開感到憤怒，或生氣自己未能阻止親人往生。
3. 討價還價(bargaining): 嘗試將親人死亡的時間延後，或藉由自我欺騙的方式以改變死亡時間，或沉溺在過去，後悔自己當初為何未做自己認為該做的事。
4. 沮喪(depression): 對親人之死感到絕望、難過等悲傷反應。
5. 接受事實(acceptance): 逐步接受親人已死的事實，並重新適應新的生活。

學者 Rando (1993) 整合悲傷歷程的概念，將正常的悲傷調適歷程區分為三大階段 (李佩怡, 1998; 陳信英, 2002; 林書如, 2009; 鄭宇斐, 2015):

1. 逃避階段: 包括甫得知失落事件發生時之「驚嚇」、「震驚」，及個體為保護自己不被傷害而出現「否認」的防衛機制。
2. 對抗階段: 喪親家屬因失去摯親感到無所適從，對未來充滿不確定感，覺得「焦慮」和「緊張」，並認為逝者拋下自己離去，或醫護人員沒有盡力搶救而感到「憤怒」，或認為自己未妥善照顧逝者，為盡力孝順長輩而感到「罪惡感」；然後，家屬因覺察自身認知、情緒及行為反應與平常不同，害怕自己變得不正常，而感到「恐懼」，且心中對自己充滿負面想法覺得「沮喪」；最後，家屬會藉由認同逝者過去的行為來懷念逝者。
3. 重新建立階段: 家屬會逐漸淡化或減少悲傷反應，慢慢恢復對周遭人、事、物的興趣，回歸原先生活並允許自己發展新的關係。

Randon (1993) 亦提出，人們在喪親之後會經歷六個正常的哀傷過程：承認失落、對分離有反應、回憶及再次經驗和死亡的關係、放開以前的聯結、調整及適應新世界（但未忘記原有的世界）、再次投入生活。在這個過程中，若有一個或一個以上過程未完成，或是有所妥協、扭曲，則會發展成複雜性悲傷，而使得哀傷工作變得困難（鄭宇斐，2015；王若蘋，2016）。

在階段論中，可以發現在失落發生的初期，個體首先出現的會是「難以置信」與「否認」的狀態，而當個體開始意識到失落事件的真實性與不可逆性，個體會進入悲傷的情緒，包含憤怒、難過等等，考驗著個體回應悲傷與維持生活的能力，有些喪親者在悲傷的同時也會失去平時生活上具有的功能，包含做決定、行動等等，而進入到絕望感的階段。最後，當個體開始真正學習承認悲傷的事實、重新定義生活與自我，復原即開始發生（陳憶雯，2016）。

## （二）任務論

任務論以區塊模式從悲傷當事人的主動歷程著眼，強調悲傷當事人必須完成一系列四大區塊的任務以達成與悲傷共處並藉以修通悲傷。學者 Worden (2009/2011) 認為，哀傷過程的階段論和時期論概念有許多重疊，運用上是有困難的，因為事實上喪親者並非按照階段或時期的順序在經歷哀傷，因此他引用發展心理學「發展任務」概念提出「任務論」，歸納出四項能幫助喪親者完成哀傷歷程的任務，喪親者要完成此四項任務，才能成功調適哀傷，關於悲傷調適四大任務內容述如下（林道修，2005；呂欣芹，2006；鄭宇斐，2015；陳憶雯，2016）：

1. 接受失落的事實：個體需要真正於認知及與情感層面皆相信並接受逝者以逝的事實。個體要能面對現實，承認逝去親人已不會再回來。有時個體會在不同層次上來否定現實，包括死亡事實、失落的意義、失落的不可逆轉性等。



2. 處理悲傷的痛苦：個體不可能在經歷失去緊密的依附對象後不感到悲傷與痛苦，悲傷者承認和解決這種痛苦是必須的，否則痛苦會藉著病症或其他偏差行為的形式呈現。
3. 重新適應逝者不存在的環境：失落之後，個體需經歷許多領域的適應，適應沒有逝者的日常生活、調整內在的自我概念、自我效能感，以及尋找生命的意義感與價值觀。「適應」所涵蓋的範圍甚廣廣泛，包括：(1) 內在適應：指的是逝者如何影響生者的自我概念；(2) 外在適應：指的是逝者如何影響生者生活上的日常功能，生者會擔負起原來逝者所扮演的角色；(3) 心靈適應：指的是逝者如何影響生者的價值觀和世界觀。
4. 投入新生活並建立與逝者的連結：個體需將自己與逝者的關係重新定位，調整逝者對自己的意義，以新的方式與逝者產生連結，個體才能夠有心理準備，將活力投注在其他的新關係中，因此個體需在情感上重新定義與逝者的關係，若個體未完成第四項任務，將會妨礙個體發展新關係。

Worden (2009/2011) 認為喪親者的悲傷調適不一定會按照每一階段或任務的順序出現，也不一定經歷每一個階段或任務，有時不同任務可能會同時進行，有些時候也考能會在不同任務之間反覆來回。亦有學者參考任務論提出個人對悲傷調適的見解，將悲傷調適的任務擴充成五個包括：(1) 承認失落的事實；(2) 讓自己願意面對痛苦；(3) 修訂自己的假設認知架構；(4) 與失去的人重建關係；(5) 重新定位自己 (黃傳永，2012；羅耀明，2018)。

### (三) 雙軌擺盪模式

雙軌擺盪模式以來回曲線來說明哀悼的過程是一個整合模式，其過程是不斷擺盪在失落導向與重建導向之間。學者 Stroebe & Schut 於 1999 年提出雙軌擺盪模式 (Dual Process Model of Coping with Bereavement)，認為哀傷是動態的調

整過程，為了隨時間做最佳調整，「擺盪」是需要的。所謂「擺盪」是指人們為了因應喪親哀傷，會反覆來回於「失落」與「復原」之間，有時正面對抗，有時逃避轉向（羅耀明，2018）。

Stroebe & Schut（1999）以人際歷程的觀點來探討悲傷歷程，強調喪親家屬的個別性差異，認為處理悲傷時應注意文化、性別、個體及時間等條件，例如：在詮釋兩性表達悲傷的方式，女性喪偶者較常用失落導向面對悲傷，而男性喪偶者則傾向重建導向處理未來的實質問題，良好的悲傷調適應考量上述個別差異，使喪親者可以有更好的擺盪空間，若固著於其中一端都容易形成悲傷調適的困難（王若蘋，2016；陳憶雯，2016；羅耀明，2018）。

另外，Stroebe & Schut（1999）雖認為雙軌擺盪模式能適用於任務論模式，但喪親者仍有額外的任務要併入復原傾向的調適中：(1)不只接受失落的事實，也需要接受世界改變的現實；(2)不是只經驗哀傷的痛苦就能夠調適，反倒是需要花時間脫離哀傷的痛苦。(3)不只要適應逝者不在的環境，還需要重新理解個人對環境的主觀看法。(4)不只在情感上重新安置逝者，往前走繼續過生活，還需要發展新角色、新認同及新關係（王若蘋，2016）。

#### （四）意義重建模式

意義重建模式認為對失落事件的「意義追尋」是悲傷調適歷程中最主要的過程，以一種核心模式來看待失落悲傷的調適歷程，其最主要核心主軸乃在於尋找失落悲傷事件對於當事人的獨特意義。

學者 Neimeyer（2003）以「意義重建模式」解釋個體經歷失落事件之後透過以下三個途徑建構出關於失落事件的新意義，喪親者在面臨個人內在的重整時，

也維護與逝者間寶貴的連結，關於建構意義的途徑展現在下列三個層面(張淑容，2015；李荏芸，2016；林詩儀，2018；羅耀明，2018)：

1. 理解失落：指人們為保護自己免於傷痛，恢復秩序感並感到安全與有理可循的狀態，會試圖去理解失落事件（死亡），並努力為失落尋找原因。
2. 尋獲益處：指人們因為失落哀傷而被迫成長，學會去珍惜失落可能帶來的正向經驗，以及學習重新整理平日生活的優先順序，亦對失落事件擁有正向的評價，並在經驗中建立起新的意義結構。
3. 改變認同：指人們在失落事件發生之後，逐漸建立起自己的「另一個不同的面向」，例如，變得獨立、更能覺察生命脆弱、增加同理心並且在情緒上能與他人親近等。

喪親後的復原並不表示回到喪親前的正常生活，而是要找到能促使個人達到更高層次的成熟、新的意義與目的（羅耀明，2018）。當失落發生後，個人意義架構的重建必須要納入我們與真實生活中以及象徵意義上的持續關係，亦包含了哀悼者本身的內外資源。最終，我們還是要面對自我認同轉變的任務，也需要重新定義我們與死者之間的抽象關係，而另一方面仍能維持與其他活著的親友的關係（黃傳永，2012）。

綜合上述，失落除了是從有到無的一個過程外，個體也可能因為從未有過而感到失落，而失落與悲傷的差別在於，悲傷必然會包括失落，然而失落不一定會包含悲傷（何長珠，2008；賴淨慈，2013）。失落悲傷的功能在於幫助個體進行調適與因應，失落時的悲傷是個人為失落做出調節因應藉此動用之調適機轉，失落悲傷的調適亦可說是人類試圖學習由失落、喪慟和悲傷中生活下來，而努力適應失去自己生命中重要人、事、物的歷程(吳明富、黃傳永，2013；李荏芸，2016)。



## 第二節 非預期性失落與悲傷

洪美新（2017）透過相關文獻發現，非預期喪親者在失落悲傷的調適，會比預期性喪親者面對更大的悲傷調適困難，例如：在哈佛兒童喪親研究中，以預期死亡（60%）和猝死（40%）做為對照，猝死會同時影響小孩和家庭的適應，而這種情形在喪喪的第一年最明顯；非預期性失落對個體的影響大於預期性失落，預期性失落多為生命發展過程中可預見之自然轉變，通常是與代表安全感的人或物分離，例如：母親、家、成長獨立。

當意外失落的對象對個人越重要時，越是影響個人的整體感和自尊，亦對個人造成的創傷較為嚴重（黃傳永，2013）。非預期失落事件發生的可能性繁多且狀況複雜，研究者根據王若萍（2016）及洪美新（2017）的研究，羅列出非預期喪親的大致類別：

1. 猝死喪親：親人突然死亡，對於喪親者來說將帶來不真實、愧疚、憂鬱及無助感，心中的秩序感也會為之減少，於此，喪親者最容引發逃避或攻擊的行為，由於無心理準備，來不及和親人說再見，將成為心中永遠的傷痛。喪親者需要去了解事件發生的原因，尤其對猝死者而言，更加需要了解亡者死亡的原因。
2. 自殺喪親：自殺者遺族會持續探究亡者自殺的動機，遺族主觀會覺得有被亡者拒絕的經驗，也會在宗教信仰上探索亡者將歸何處，不但覺得對外界說明亡者因自殺死亡是種羞愧的事，更害怕步入亡者的後塵，也就是說自殺者遺族會覺得相對於自然死亡，自殺者的死因可能會被污名化、不被接受。
3. 車禍喪親：車禍是最不能預期的死亡，受害者往往不知道是誰肇事，而肇事者也非故意選擇受害者。經歷車禍喪親的家屬面對突發事件來不及接受的衝擊下，常會不顧一切想立刻探觸親人遺體，有時司法人員為蒐證限制而不加

以解釋車禍狀況，讓家屬在沒有心理準備下見到死者時，通常會造成家屬更大的心理創傷，甚至產生創傷後壓力疾患。

4. 他殺喪親：他殺是具有目的性、外來的、非法的加害行為，特別會影響喪親者的悲傷反應，而這些反應若嚴重可能會符合 DSM-5 診斷的創傷後壓力症候群長期劇烈或延長的類型。

何長珠（2008）整理相關研究發現，喪偶半年內的老年女性，更易引發憂鬱或創傷性悲傷有關的反應，且罹患癌症機率也較高；不論男女，喪親後六個月所存在的創傷性悲傷可預測出其負面的健康情況，包括癌症、心臟病、高血壓；研究也發現，在健康方面，慢性病逝者的遺族傾向於得到較輕之疾病，但非預期死亡逝者之家屬則傾向於得到重病，可見非預期喪親對個人身心健康之重大影響。而在 DSM-5 的診斷中亦界定若喪親者擁有思念逝者、感到強烈悲痛、思緒被逝者佔據、難以接受死亡、逃避與逝者有關的人事物、想與逝者以死相伴、對沒有逝者的生活感到無意義、與人群隔離等狀況，則喪親者的症狀便達診斷準則，即為持久的複雜性喪親疾患（王若萍，2016）。

由此可見，人們遭遇生活中非預期的失落事件，例如：親密家人死亡、突然遭逢生活危機等，會使喪親者因意外被迫與重要他人分離，甚至因死亡而陰陽分隔不再相見，彷彿生命中重要的一塊被活生生的剝離開來，內在因而痛苦、混亂、傷痛不堪，強烈的失落造成內心世界創傷與不安，這個不得不面對的殘忍事實，會促使喪親者的悲傷反應更加劇烈複雜，加深內心因意外而受創的程度，若長期以來無法調適，則會導致喪親者的身心陷入困境當中，進而發展成複雜性悲傷。

另外值得提醒的是，輔導人員在協助非預期性失落或身心創傷相關議題個案的過程中，可能會經常經歷到無力感，也可能會出現替代性創傷或專業耗竭的現

象，這是輔導人員在陪伴相關議題個案須要留意的部分；輔導人員應從人本取向的角度出發，提供傾聽、接納、同理、瞭解與陪伴，協助個案度過人生幽暗的困境（謝政廷，2016）。

### 第三節 喪親對家庭關係的影響

在家庭當中，家庭成員既是完整獨立的個體，也是整體家庭的一部分，死亡事件的發生會對個體及整個家庭造成影響，使兩者間產生錯綜複雜的連結，尤其對於以家族為中心的東方國家而言，個體的悲傷與家庭的悲傷之間更是息息相關，家庭系統間單一成員的改變，會影響系統內其他成員之間關係（鄭宇斐，2015；吳佳錡，2017）。那麼，對於想知道喪親事件會對家庭系統產生何種影響呢？事實上，對一個具有整體特性的家庭而言，沒有任何一個單一的家庭成員可提供充足的資料，故若欲了解喪親事件對家庭的影響，除探討家庭成員個別的悲傷反應與悲傷調適歷程外，也應以整個家庭中每位成員的角度去看待喪親事件對其個人之影響（鄭宇斐，2015）。

#### 一、喪親家庭關係的動力與變化

蔡佩真（2021）發現家庭關係的情境脈絡會影響喪親情緒的表達方式，關係緊密的家庭因為凝聚力較強，家人之間的情緒表達可以比較放心；凝聚力較弱的家庭，尤其是關係嚴重的緊繃和衝突時，家庭成員悲傷情緒的表達就更難以得到支持體諒，反而可能換來交相指責；在悲傷的哀悼中，華人的務實導向與行動導向表現在喪葬宗教儀式上，認為對家庭以外的人揭露悲傷是不適當的，尤其華人的家庭關係彼此非常緊密，因此在家庭系統中家人的悲傷情緒會相互影響，牽一髮而動全身，且華人的悲傷表現具有特殊性，比較傾向迴避悲痛的方式表達情緒。

喪親會引發家庭認同危機包括：家庭氣氛空洞化的危機、對逝者典範依循的落差危機、家庭結構鬆散分化的危機，因此，喪親與悲傷不是一個單一的個體適應，而是整個家庭都需要集體去面對變化與進行調適；在以老年癌症逝者的喪親家庭為對象的研究中，學者透過訪談發現喪親事件會促使家庭成員關係變化，而此變化不全然為優勢的發展，可分為四種模式（蔡佩真，2009；蔡佩真 2021）：

1. 更緊密相親：家庭會更緊密連結，更看重親情，並且從中建立新的依附關係、新的依賴和新的安全感。
2. 修通僵局：修通舊的家庭僵局，建立更直接而友善的關係。
3. 疏離隔閡：原來因逝者而存的次系統瓦解之後，有些成員更覺得失去依附，沒有逝者的居間緩衝，家庭更為冷淡。
4. 衝突對立：因著親人死亡而引發家庭更嚴重的衝突與對立，彼此怨恨。

若從家庭生命週期來看失落在家庭中的樣貌，有研究回顧五篇文獻後發現已離家而獨立在外生活的年輕成人，其生涯發展正處於投入新關係(伴侶)的承諾，若此時期經歷父母親任一方的過世，則此成年孩子會在追求自己的生活及為人子女的照顧責任間被迫痛苦抉擇，但往往成年孩子搬回家照顧喪偶的父母親是常見的選擇，當擔任照顧者的責任因喪親而延長時間，便會阻礙年輕成人生命週期的往前邁進（王若萍，2016）。也就是說，意想不到的重大事件會破壞家庭的次序並擾亂成員生活節奏，尤其是突發性或非家庭生命週期的轉變，對於家庭生活是種干擾與阻礙，會徹底地動搖並改變家庭系統，以致於個人或家庭再也無法回復先前的運作方式，家庭系統中任一成員的改變，皆會直接或間接的影響其他成員，特別是家庭的失落事件，例如：喪親便會影響家庭成員的關係（蔡佩真，2009）。為因應本研究聚焦之研究對象為喪親長男，故以下進一步探討關注於喪親長男或喪親子女與家庭關係之相關研究發現。



陳瑛吟(1998)採用自我分化的觀點探討低收入戶喪父家庭對青少年期子女自我分化之影響,研究顯示由於失親造成子女再失去的恐懼,因而強化母子關係,此可能讓青少年養成迎合或依賴母親,不利成員的自我分化,尤其女性家長易與長男形成黏結或疏離的關係,故長男可能是家中最不分化的孩子。張志宏(2010)探究一個經歷母親罹癌過世後的家庭,於該家庭喪母後與父親、長男、小妹三名成員在喪母兩年與三年後進行訪談,以理解長男與父親關係隨著時間演進而於系統中所產生的關係變化,喪母後父子經歷衝突,再由小妹遞補原有母親的角色恢復短暫平衡,後來小妹離開母親的角色,使得父子關係發生衝突、陷入僵局,經歷嘗試修復的階段。研究發現長男與父親變化分為六階段:「關係疏離期」、「三角關係期」、「三角關係瓦解期」、「新三角關係過渡期」、「關係擺盪期」與「迴避衝突期」,其中華人孝道文化、社會傳統性別角色期待在父子關係轉變的過程中有深遠的影響。

喪親對於家庭生活層面的影響,致使家庭原有穩定的生活模式也隨之變動,失去了家庭運作的平衡,李佩怡(2000)與陳雅婷(2007)兩篇研究發現喪親家庭中長男與長女在角色任務分工的轉變,若原先逝者在家庭中所扮演的角色猶如主要照顧者,當逝者亡故後,會由長男或長女頂替兼代父職或母職的角色,以維持家庭秩序的運作,身為排行的老大會在喪親後一肩扛起所有父母責任,不允許自己倒下,因而沒有太多機會去碰觸自己內心的悲傷,或不允許自己有時間悲傷。

若子女在喪親家庭中需要擔任家庭照顧者的角色,也就是親職化子女,如此會使得親職角色逆轉,由子女扮演父母的角色。在親職化的喪親家庭中,女性容易陷入家庭勞務,因此在初成年期的女性照顧者會令他們無法自由選擇伴

侶，就算可卸下照顧者的角色，也會礙於家中潛藏的照顧需求而無法輕易進入婚姻。男性也會在找尋伴侶中，尋覓能夠接受一同擔任家庭照顧者的伴侶（沈眉均，2012；劉安庭，2015；林碧如，2017）。劉佳芳（2014）深度訪談了3位在童年具有親職化經驗且成年經歷喪親事件的親職化子女，發現子女的悲傷反應會受依附關係、情感連結程度及文化因素影響，喪親的親職化子女因肩負家庭照顧者的角色會經歷我-他關係之拉扯，但會試圖嘗試將關係中的矛盾兩難轉化為具有個人意義之經驗。

在針對成年喪親所做的研究顯示，喪失雙親會造成家庭成員產生失去家的感覺，因而重新思考家的意義，而喪親者在雙親逝世的衝擊之下，粉碎了原有的生活秩序與安全感，特別是從訪談喪父家庭的結果中發現，喪父後的三到五年間，家庭會經歷低潮期、角色重新分配、對失落的彌補及關係的再調整，母親會擔負起照顧責任，家人彼此間關係會更加密切，手足間也會互相支持。喪親除了個人層面的影響，例如：失去角色中的自我認同、失去與逝者對應的角色、失去摯愛的對象、失去依附的關係，以及失去內在價值系統的穩定與平衡外，也包括了整個家庭關係的影響，例如：家庭生活方式的變動、家庭結構的重組、互動關係的變化以及家庭角色的重新分工等（彭英慈，2005；林子清，2006，劉佳芳，2014；鄭宇斐，2015）。

## 二、喪親家庭中成員關係的特性

喪親事件的發生會使得家庭成員之間的關係發生相應的轉變，而轉變的結果則會受到家庭成員原有關係品質的影響。蔡佩真（2009）統整了喪親家庭關係的不同面向，並建議助人工作者對喪親家庭有所評估之後，可根據喪親家庭的特性

來進行後續悲傷輔導的處遇。關於喪親家庭關係特性的種類，摘述如下：

1. 團結共渡型：由於這類的喪親家庭與逝者很親密，家屬之間也很親密凝聚，家庭認同高，彼此信任支持，因此家屬情緒能夠放心宣洩。這類的家庭本身很有能量，也具有面對危機的支持資源，雖然有喪親的悲傷，但是，家庭本身的內部支持力量能夠減緩家屬的痛苦。因此針對這類的喪親家庭只要提供一些宣導資訊與情緒照顧手冊，提醒家屬有需要時可以向外求助即可。
2. 悲憤衝突型：這類的喪親家庭的每個人都和與逝者很親密，家屬之間卻比較傾向疏離隔閡，甚至衝突對立，所以家屬的情緒比較有困難，卻得不到家人彼此的支持，反倒可能互相指責。協助這類型的喪親家庭時非常耗費時間和心力，既需要進行個別支持，也需要進行家庭關係的修通與促進關係。如果是長年的家庭疏離冷漠，家庭關係能夠改善的空間有限，專業人員的著力點就只能在於困難成員的個案工作。
3. 解脫更新型：這類家庭成員與逝者較疏離，但是家人之間很好，逝者在家中角色份量並不重要，所以逝者死後影響不大，大家也不太難過，他的角色也容易被替代，所以家庭面對喪親危機的能力很強，也能較快恢復秩序，這類的喪親家庭較不需要專業介入，家族內部的支持系統就足以應付暫時的混亂。
4. 淡漠解離型：這類家庭與逝者不親，成員彼此關係也不好，所以逝者死亡後，家屬有解脫和自由的感覺。又因為活著的人關係不好，情緒也是各自抒解。這類的家庭很有可能因著長輩死亡而分家，自立門戶。專業人員介入這類的家庭時，除了提供成員情緒支持之外，也是可以試著修通與促進家庭關係，鼓勵家屬珍惜既有的血脈親情，但也要尊重家庭的自主。

若以「危機即是轉機」的觀點來看，則死亡不應被視為家庭生活的病態，而是家庭生命週期的常態，「變化」在家庭系統中是正常的過程，因此，喪親不應被視為是一個問題，而是一個生命發展性的危機。有關悲傷復健工作的開展，家

庭關係的品質會決定家庭是支持系統或是壓力系統，家庭關係凝聚與信任，就能安心表達情緒，家庭情緒模式可以自由敞開，關係品質良好的家庭可以產生很好的支持效果，幫助成員共渡難關。但相反的，當家庭關係不好時，家屬不只承受喪親之痛，更要承受親情衝突緊繃的傷害，家屬反而得面臨更多次級失落（蔡佩真，2009）。

從上述可知，家庭成員面對喪親事件，其悲傷反應不僅表現在喪親者自身的失落（自我角色的轉變），也表現在喪親者與逝者之間（失去生命重要關係），更重要的是喪親家庭個別成員之間的悲傷反應可能會彼此交織影響，尤其非預期性失落遠比預期性失落可能會造成更強烈複雜的悲傷反應。因此，喪親的失落悲傷不只要關注在喪親的個體，更需要進一步關注於喪親家庭成員彼此之間互為影響的失落悲傷面貌，從整體脈絡來理解家庭中的每個成員獨有的失落悲傷調適歷程。

#### 第四節 臺灣家庭中的長男圖像

本研究之研究對象聚焦於臺灣喪親家庭的長男，因此本節從臺灣家庭典型特徵出發，再接著探究華人文化的長男角色，藉此嘗試勾勒出臺灣家庭的長男圖像，與華人男性的失落悲傷經驗，幫助研究者對研究對象所處的家庭文化脈絡有更清楚全面的概念與理解。

##### 一、臺灣家庭典型特徵

相對於個人主義，所謂的家族主義向來被認為是華人行為的核心價值，但隨著社會的變遷，家庭呈現多元面貌，在深層的家族主義根基之上形成不同程度的變化，家庭成員彼此連結與依附的程度也有不同的差異（蔡佩真，2009）。陳秉



華與游淑瑜（2001）在研究中深入探討了臺灣家庭文化特徵，對於臺灣家庭的典型樣貌有較全面性的刻畫，以下重點摘述此研究整理之臺灣的家庭文化特徵，內容包含：

1. 家族主義：強調家庭延續、家族和諧、家族團結、家族富足、家族榮譽和泛家族化。例如：講責任而不求回報；全力保護家人；無條件互相依賴、互相信任；講求親愛之情；家醜不可外揚等。
2. 父權的與階級的家庭結構：受到傳統父權社會的影響，兩性之間也存在不對等的從屬關係，男性的地位與權力相較於女性有相當的優勢。除了性別階級差別外，受儒家思想長幼有序觀念的影響，年長者的地位權力也優於年幼者。
3. 兩性在婚姻與家庭中的性別角色與行為：在家族主義的影響下，婚姻不是兩人世界，而是兩個家族的事。家庭內的性別角色，縱使現今臺灣已婚婦女投入就業市場，但家事的操持、子女的教養責任仍主要落在女性身上，而男性則負責家庭的重要決策。
4. 婆媳關係：男性結婚並不是要離開父母而與妻子結合，而是把妻子納入原有的母子關係之中，母子關係仍然高於夫妻關係，因而形成了一個複雜的三角關係，使得兩個女人經常處於緊張的關係中，而男性也因為必須經常在兩個女人的衝突之中作調解而感到不勝負荷。傳統的孝道倫理常使得男人以父母的需要優先於夫妻關係，妻子的需要常被丈夫置於次要位置甚至忽略，妻子也無法公開表達或爭取自己的需要，以致引發了婆媳衝突與婚姻不和。
5. 孝道倫理：孝道依然被臺灣社會看重，臺灣青年仍重視尊重和禮遇父母、祭念父母、使父母無慮、為父母揚名等，但隨伺在側、為父母留後、順從父母等則不再是被認為需要完全遵守的行為。
6. 親子教養觀：李美枝（1998）認為臺灣的親子關係有四個特徵，即順從、認同、內化、利他。隨著臺灣的社會觀念愈趨開放，親子關係也轉而變為類似西方的平等對待關係，有學者稱這種關係為「類平輩關係」（林文瑛、王震武，

1995)。類平等式的教養方式，顯示出父母似乎不再使用高壓嚴格的方式對待孩子，而改以較為柔性和關懷但仍具控制引導的方式。

7. 重視和諧及面子：黃曬莉（1996）認為中國人的家庭倫理原具有情感性、相互性、自主性、支持性、責任性，講求不計較的犧牲，以達到親和圓滿幸福的家庭關係，稱為「親和式和諧」。但當家庭成員衝突時，在衝突發生時因受階級化角色的規範，成員間會盡量保持表面的或部分的和諧，這稱為「區隔式的和諧」或「疏離式的和諧」，這兩者都是為了維繫和諧的關係及彼此的面子，以免衝突表面化甚至令關係破裂。

華人受到傳統儒家思想的影響，家庭成員的自我與其生存的環境是密不可分的，個體必須在相互依存的關係中善盡角色義務、盡力維護人際和諧，並幫助家族或家庭發展茁壯、光耀門楣，如此種種皆被視為非常重要的價值觀(高旭繁，2013；洪珮淳，2018)。

## 二、華人文化的長男角色

長男是家庭中出生序為首的男性，也就是家庭中第一個出生的孩子，但長男在家庭中的角色意涵卻不只是第一個出生的兒子如此淺白，從長幼有序、長兄如父等成語顯示出「長」在華人文化的重要性。楊國樞與葉明華（2005）說明中國人的家庭中有明顯的人倫關係，這種關係從小就受訓練而不易變動，每種角色關係都有其穩固具體的角色行為。故長男在中國文化源遠流長的歷史中，扮演起家族傳承的關鍵角色，張志宏（2010）探討華人長男的相關文獻，對「長男」在華人文化中的角色進一步歸納：

1. 長男的淵源：中國的宗法制是以血緣關係為基礎，自父系家庭中按長幼尊卑形成以「嫡長男孫繼承制」的宗法制度，無論是國或是家，中國過去的直接

繼承規定是傳給長男的，而臺灣的傳統家庭同樣承襲此文化規範。

2. 長男的家族繼承傳統責任—傳宗接代：孟子言：「不孝有三，無後為大。」，孝道是華人傳統家庭價值觀的核心概念，長男必須擔負傳宗接代責任，此外，傳統觀念也認為兒子婚後應與父母同住，形成一個經濟與祭祀的單位（謝繼昌，1999），且長男通常需要在婚後與父母同住給予奉養。
3. 母親與長男的獨特關係—母以子貴：以男性為中心的華人宗法社會，在父系制度下男女性別不對等（男尊女卑），臺灣傳統女性需要憑藉夫婿兒子來表現自身存在的價值，而所謂的「三從」，即女性未嫁從父、既嫁從夫、夫亡從子，只有在兒子娶妻當上婆婆後，女性才能在家庭的婆媳關係中展現出關係的支配權力。

根據上述所言，在探究臺灣家庭典型特徵的文獻中，在傳統華人深植父權階級觀念的家庭結構裡，可以清晰看到長男角色的特殊意義，相較於其他家族成員，長男尤其被賦與更優勢之權力地位與角色期待，例如：在盡孝道方面比平輩手足接受到更多的社會期望、代表家族的重要決策角色、家族財產優先分配者、肩負為家族傳宗接代的責任等。由於家族主義、父權與階級家庭結構的影響，長男天生即被賦與繼承家族的地位，而嫁入夫家的婦女則要仰賴懷孕生產兒子，才可鞏固自身於夫家的權力地位並獲得重視，此外，在「重男輕女」男女性別不對等的文化下，所謂「母以子貴」、「三從四德」加諸於女性身上的觀念，便更加突顯出傳統文化上母子關係不對等與特殊連結，即便是到了現代臺灣性別平等意識發芽的年代，性別刻板印象仍舊以各種外顯或內隱的形式，根深蒂固存在於臺灣民眾的言行思想與日常生活當中，所謂真正的性別平等之路需要有更多時間在生活中落實前行。

### 三、華人男性的失落悲傷經驗

喪親男性對自己的情感較為陌生或排斥壓抑，多以認知調整的方式調適哀傷，喪親男性對家人的情感多以保護的立場，透過行動表達關愛，喪親事件會影響自我概念、家庭動力、人際互動、生命態度等，社會文化亦常要求男性要以不哭泣作為力量的象徵，男性被加諸不可示弱的社會角色期待，同時也造成男性在經驗悲傷時必須收起情緒，展現出堅強和責任感（彭英慈，2005；張志宏，2011）。

此外，有研究將性別因素作為悲傷議題的焦點，發現男性喪偶者在悲傷反應上較感性，也較容易感到自責或遺憾；男性喪偶者在行為因應上，會以保持忙碌或逃避策略為主，並傾向以結交異性知己來度過喪偶的生活；在生活調適方面，男性喪偶者的日常以操持家務為主，相較於女性會以積極態度面對失落；人際支持網路部份，男性喪偶者與兒女的關係在喪偶後會變得更加親密，亦影響喪偶者與親戚朋友之間的往來互動（陳永銓 2009；張志宏，2011）。

綜合上述，在華人社會中的男性，其悲傷的表達較不易外顯，大多數華人男性調適悲傷的方式會以埋首於現實生活事物來因應，並以家庭照顧者或家庭保護者的角色來穩定逝者不在的情境，男性被賦予以強壯、堅強、責任承擔的角色期望，使他們在悲傷情緒的流露與釋放上有一定程度的不易與困難，受到華人社會文化對於性別角色刻板印象的影響甚深。

## 第三章 研究方法

本章闡述本研究之研究方法，共包含六節，第一節研究方法之選取，第二節說明研究參與者，第三節研究工具，第四節研究流程，第五節研究資料蒐集與分析，第六節則是研究倫理與研究嚴謹度。

### 第一節 研究方法之選取

研究設計中的每一個步驟都是一個重要的決策過程，決策的背後更受到研究者哲學概念的影響。一個研究者在進行質性研究前，必須先瞭解自己的潛在觀點或是引用哲學的立論，才能適切地進行研究設計（楊政議等，2008）。

本研究透過深入了解非預期喪親長男的悲傷經驗，以及受非預期喪親事件影響之家庭關係轉變歷程。研究從探究研究參與者之生命經驗開始，深入了解研究參與者的非預期悲傷經驗、悲傷調適歷程變化、家庭角色與關係轉變、悲傷經驗對自我概念的影響等，透過了解非預期喪親事件與家庭互動的交織影響，探索研究參與者面臨的悲傷反應與復原歷程，使研究成果能助益於悲傷輔導對華人男性失落悲傷調適經驗的認識。

質性訪談是社會科學研究中最廣泛運用的收集資料的方法之一，主要著重於研究參與者個人的感受、生活與經驗的陳述，藉著與受訪者彼此的對話，研究者得以獲得、了解及解釋受訪者個人對社會事實的認知（林金定等，2005）。敘事探究則具有著重以「敘事」作為理解生命經驗的方法，重視敘事的「時間、情境脈絡和其關聯性」，以及強調「合作讓研究參與者充權賦能」的特性（紐文英，2019）。結合上述與研究者個人生命經驗，研究者始終對人抱持著深



厚關懷的態度，亦在心理諮商工作中深感「說故事」對生命帶來的反思與療癒性，也認為「聽故事」可以做為進入他人生命世界的重要渠道，因此本研究選擇質性研究之敘事探究作為本研究之研究方法。

敘事研究能完整呈現個體在事件中的獨特經驗，比較敘事與故事的差異，紐文英（2019）區分兩者不同之處在於，故事是一系列靜態的事件，敘事則是以「建構」之形式呈現，並加以敘述的故事，此建構的形式包含了敘事者揀選生命中的重要事件，以及詮釋關聯性和其個人的意義等。為了解研究參與者之生命獨特經驗，可透過深度訪談作為蒐集敘說文本的途徑，深度訪談之主要概念仍根據受訪者日常生活中重複地建構自己的解釋模式中，去發掘它們對社會真相的經驗以建立其理論基礎；深入訪談基本上以半結構式或開放式的研究問題為主，而其訪談的技巧是類似的，訪談中可以較客觀的角度來了解受訪者的真正觀點與想法（林金定等，2005）。

綜上所述，為了探究研究參與者之獨特生命經驗，本研究從研究參與者的主觀經驗出發，透過質性深度訪談在研究中如實呈現受訪者生命敘事文本，以開放、尊重、接納、傾聽的態度，以了解研究參與者面對非預期喪親經驗之主體感受。

## 第二節 研究參與者

### 一、研究參與者之選取與邀請

為符合本研究之研究目的，本研究採取立意取樣的方式，邀請有意願以言語表達並有非預期喪親經驗之長男進行深度訪談，由於本訪談可能會引發強烈情緒，

故考量訪談主題對受訪者身心可能產生的影響與衝擊，基於研究參與者之最佳福祉與研究倫理，本研究設定非預期喪親事件發生應距今至少超過半年以上，且受訪者年齡為已成年者。因本研究採用深度訪談法，且研究主題為探討研究參與者之主觀生命經驗，受訪者之表達與意願會影響研究資料的呈現，故研究參與者需為精神狀態穩定，有意願談論研究主題，並具有清楚口語表達與覺察能力之對象。

本研究採取立意取樣的方式邀請受訪者，研究者從研究者自身現有人際關係網絡中，邀請家庭出生序為第一個孩子，有意願藉由言語表達自身生命經歷，並有非預期喪親經驗之成年男性進行深度訪談，以蒐集符合本研究主題之相關資料，關於本研究之受訪者資訊請參照下方內容。

## 二、研究參與者基本資料

研究參與者（阿韜）現年 30 歲，目前為某大型企業工程師。研究者針對受訪者進行六次訪談，每次訪談時長約 60-120 分鐘，總計大約 8-9 小時之訪談。研究參與者之基本資料如表 3-1、研究訪談紀錄如表 3-2 所示。

表 1 研究受訪者基本資料

編碼代號：A	代稱：阿韜
性別：男性	年齡：30
教育程度：大學	職業：工程師
婚姻狀況：未婚	家庭排行：老大
家庭概況：雙親皆持有身心障礙手冊，手足人數一位（弟弟）。	
非預期喪親對象/原因：父親/猝死	非預期喪親事發距今年數：5 年

表 2 研究訪談紀錄

訪談次數	日期	時長 (小時)	地點
1	109.09.27	1.5	小樹屋會議室
2	109.10.03	1	小樹屋會議室
3	109.10.09	1.25	小樹屋會議室
4	109.10.19	1.5	小樹屋會議室
5	109.10.30	1	小樹屋會議室
6	109.11.06	2	小樹屋會議室

### 第三節 研究工具

本研究之研究工具包括研究者、訪談大綱、研究邀請函、研究參與同意書、訪談札記、文本檢核回饋表及錄音設備，說明如下：

#### 一、研究者

研究者目前就讀國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程，於大學及碩士階段受過教育與心理學相關訓練，研究者對失落悲傷相關議題深感興趣，在學期間修習「失落悲傷藝術治療」課程，研讀失落悲傷調適理論、撰寫相關主題之小論文，並投稿「2018 年『學習、測驗與評量』暨『輔導與諮商』學術研討會暨全國大專校院輔導與諮商系所主管共識會議」，以「喪親兒童藝術治療團體方案—以小學為例」為研究主題，進行研討會壁報論文發表。除了學術研討與相關課程的學習，研究者亦在諮商中心進行心理諮商專業的實務實習方面，陪伴創傷悲傷相關議題個案總計 300 人次以上。研究者在實習過程中接受專業督導的指導，並參加相關



專業訓練工作坊，對失落悲傷議題有更進一步的研討，故研究者透過學習與實習的機會，陪伴個案同行於生命失落的幽谷，體會生命陪伴生命的意義旅程。

另外，研究者在成長背景裡，作為父系、母系兩方家族中的長女，對於本研究之研究問題有相當程度的生活體會和思考。研究者首次感受到家族中明顯的手足輩分級是在葬禮的宗教禮俗裡，華人民間習俗的葬禮儀式會將家庭成員依輩分明確劃分，而男性往往在其中會扮演比女性更重要、更核心地位的角色。研究者藉由參與華人文化脈絡下的喪葬儀式過程，察覺了家庭角色會因喪親事件產生關係變動與重組，當家庭成員面臨非預期的、諸如生老病死的生命急難事件時，華人家庭中的長男或長孫便可能會被迫要顯現超齡的成長，在身心壓力與失落事件的悲傷反應與交織下，恐造成家族成員的身心失衡。綜上說明，研究者透過個人實際的生活體驗，能有助於研究者對本研究之主題有更深、更多的體悟與思考，並進一步將個人經驗與研究文本相互對話、產生呼應和共鳴。

## 二、研究訪談大綱

本研究之研究訪談大綱請詳見附錄一。研究者針對研究主題擬定訪談大綱作為訪談進行的參考，本研究訪談採半結構深度訪談，但因為時間限制未實施前導研究，研究者透過參閱失落悲傷相關文獻設計本研究訪談大綱，並依據研究問題發展訪談大綱，內容主要涵蓋：(1) 事發當時長男對非預期喪親的經驗與感受，(2) 長男經歷非預期喪親事件時的悲傷反應，(3) 非預期喪親長男悲傷調適歷程的變化，(4) 長男經歷非預期喪親事件其家庭角色的轉變，(5) 長男經歷非預期喪親事件其家庭關係的變化，(6) 其他。

### 三、研究邀請函

本研究之研究邀請函請詳見附錄二。本研究依照立意取樣方式，期望與符合本研究主題的潛在對象進行接觸，邀請並提交研究邀請函於符合研究標準之對象，對研究目的、權利等內容進行說明。

### 四、訪談同意書

本研究之訪談同意書請詳見附錄三。研究者在進行正式訪談前事先徵求研究參與者之同意，協助研究參與者知悉本研究之設計、目的、方向、進行方式、保密原則、權利及研究結果運用等，在研究參與者充分了解的前提下簽屬研究參與同意書。

### 五、訪談札記

本研究之訪談札記請詳見附錄四。紀錄訪談過程中口語與非口語之現象細節，提升研究者對受訪者之生命敘說有進一步省思，亦作為下一次訪談進行的線索或指引，以加深歷次訪談的探索深度，協助研究者一步步建構出研究參與者完整的故事圖像。

### 六、錄音設備

因本研究主要以蒐集口語訪談資料為主，故準備相關錄音設備，研究者在每次訪談時確認錄音設備狀態，確保訪談資料的安全度與保密性，以符合研究倫理

的要求，保障研究參與者的福祉與權益。

## 第四節 研究流程

關於本研究之研究流程，如圖 3-1 所示：



圖 1 研究流程圖

## 第五節 研究資料蒐集與分析

### 一、研究資料的蒐集

研究者將依據本研究編訂之訪談大綱對研究參與者進行訪談，透過歷次訪談逐步整理與研究參與者之對話紀錄及文本反思手札等資料，並將訪談錄音檔轉騰

為逐字稿文本以作為本研究之主要研究材料。研究者於訪談過程謹遵研究倫理，尊重受訪者意願與權益，若受訪者在過程中感到不適或違反其意願，則立即暫停相關議題訪談或得終止本研究之進行。

## 二、文本資料分析步驟

本研究主要探究華人長男的非預期悲傷調適經驗，透過文本資料的蒐集整理，並進一步對主題進行抽絲剝繭與釐清，得以深入了解及解釋受訪者對所屬社會脈絡與生命經驗的認知。敘事探究是以「敘事」為主要理解研究參與者生命經驗的方法，看中敘事脈絡的豐富性與複雜性並探究其中意義，而分析敘事資料就在「擁抱生命經驗跳一場詮釋之舞」(紐文英，2019)。

敘說分析為從個人經驗的多元觀點解釋過去的回憶，指將敘說者接受訪談的內容轉騰為逐字稿，然後藉由整體-內容的方式來進行分析，以呈現出敘說者之生命轉變，可避免偏狹的觀點與詮釋。故本研究採用 Lieblich 等人提出的分析方式，以「整體-內容分析」的方法對訪談之資料文本進行以下步驟整理：(一) 轉騰逐字稿；(二) 逐字稿編碼；(三) 反覆閱讀熟悉敘事文本；(四) 整理敘事文本形成整體印象；(五) 萃取生命敘事主題；(六) 省思與討論 (洪鵬翼，2017；吳美麗，2017；紐文英，2019；阮菲，2019)。

### (一) 轉騰逐字稿

研究者蒐集訪談之口語資料，將口語資料的錄音轉騰為紙本之逐字稿，對於逐字稿的資料處理的原則為實事求是，逐字稿轉譯內容包含語言及非語言訊息。研究者在現有資料的基礎上反覆閱讀有意義的字句，將字句歸納出重要概念，若發現資料不足或不清楚的情形，則在與受訪者的下一次訪談中補足所需

資料，力求研究資料內容詳盡確實，貼近研究參與者之主觀事實。

## （二）逐字稿編碼

在逐字稿編碼時，將受訪者之對話段落視為一個單位編排整理，再依據編排完成之段落進行編碼工作。關於逐字稿編碼之代碼設定原則，研究者代碼為 R，研究參與者代碼為 A，第一碼為受訪者代號，第二碼則為訪談順序，第三碼則為該次訪談的第 N 次對話，以 A1-001 編碼為例，則表示為受訪者阿韜之第一次訪談的第一個對話。

## （三）反覆閱讀熟悉敘事文本

研究者透過反覆聆聽錄音檔、閱讀逐字稿與紀錄手札，以了解研究參與者敘說之生命故事，並將其敘說之內容作為後續分析的重要研究素材。

## （四）整理敘事文本形成整體印象

透過反覆閱讀熟悉敘事文本的步驟，將受訪者敘述分散之人事時地物等內容，依據時空脈絡與主題，整理出對研究參與者生命故事之完整全面的印象。

## （五）萃取生命敘事主題

研究者經由反覆閱讀研究參與者之生命故事情節，從重複出現的敘說內容中理出脈絡，進而整理與決定敘說內容的焦點，作為資料分析的敘事主題，研究者依據逐字稿內容進行省思，協助研究者建構出受訪者的生命故事。

表 3 逐字稿編碼與研究者省思範例

逐字稿	編碼	研究者省思
因為媽媽以前很依賴爸爸，家裡面 很多事都不會做，所以爸爸過世後 我就需要去代替爸爸的位子，下班 後要回家陪媽媽，也幫忙管家裡的 事，像是家裡的存款跟開支等等。	A1-001	在爸爸過世後，改變原本 兒子的角色，從而肩負爸 爸的伴侶與照顧者角色， 照顧家裡與媽媽情緒，以 維持家庭關係的穩定。

關於主題的確認是透過為每段敘說文本訂定主題名稱，而主題命名的原則則是來自於逐字稿文本的敘事摘要，再藉由命名來反映該段落的概念，進而萃取出受訪者的敘事主題。

表 4 將文本萃取出受訪者的敘事主題範例

編碼	敘事摘要	敘事主題
A1-002	牽掛媽媽，若去做自己的事， 未花時間滿足媽媽的需要，便 覺得自己不好、對不起媽媽， 也覺得媽媽失去爸爸很可憐。	自我需求與母親期待的掙扎

#### (六) 省思與討論

整合研究主題、研究問題與研究目的，並將文獻探討及訪談分析結果做進一步的對話與交叉驗證，在過程中亦與研究參與者檢核敘事文本內容和修正，經由與指導教授討論與參酌專家建議修改後，形成本研究之結論與建議，逐步完成本研究論文撰寫。



## 第六節 研究倫理與研究嚴謹度

### 一、研究倫理

本研究以研究參與者最高福祉為第一考量，研究過程謹慎遵守研究倫理，詳細要點分述如下：

#### (一) 知後同意

研究者於訪談前清楚告知研究參與者有關於本研究之訊息，含括研究者本人之訊息、說明研究目的、進行方式、資料的使用，研究參與者之權益，尊重研究參與者意願並取得錄音同意，在研究參與者充分了解說明後簽署同意書。

#### (二) 隱私保密與匿名

研究參與者之生命敘說涉及個人隱私，故在呈現研究內容與成果時，研究者將刪除能辨識出研究參與者身分之資訊，且在處理訪談內容時皆遵循匿名的原則，以代號與化名來替代。研究者在徵詢研究參與者之同意進行錄音後，檔案僅供學術研究使用，研究結束後謹遵保密承諾即刻銷毀錄音檔案。

#### (三) 尊重意願與資料後續處理

研究者在訪談過程中保持開放的傾聽態度，尊重研究參與者個人想法、生活習慣與價值觀等，研究參與者有權利決定受訪內容的深度與表達意願，包含退出訪談與終止錄音等，若研究參與者要求停止研究，研究者須刪除與研究參與者相關的一切資料訊息，對研究參與者之個人隱私採取嚴格保護措施。

#### (四) 後續諮商服務

在研究過程當中，若研究訪談對研究參與者之身心產生了不好的影響，無論短期或長期，研究者有責任採取補救措施以移除對研究參與者的負面效果。訪談的內容涉及研究參與者過去生活經驗，極有可能碰觸到研究參與者的失落或創傷等不愉快的經驗，若此記憶喚起對研究參與者生活產生不良適應，研究者有責於研究結束後徵詢研究參與者個人意願，協助安排心理諮商資源以修復研究參與者因創傷經驗而起的負面身心效應。

## 二、研究嚴謹度

為保障敘說研究內容的真實可信，Lincoln & Guba (1985) 指出資料分析完成後，應再透過受訪者檢核來確認資料的真實性與可靠性 (紐文英，2019；吳美麗，2017)。故本研究提升信度與效度之實施方法如下：

### (一) 質性研究之真實性

遵循質性研究的三角驗證原則，研究者透過多元的資料來對研究的現象有更加全面的了解，經由多元資料的互相參照及比對，例如：訪談大綱、訪談方式、一手研究資料、分析策略等，增加質性研究的可信賴性。本研究自第二次訪談開始，在歷次訪談開始前皆會與研究參與者檢核前一次的逐字稿內容，共進行六次訪談，與四次逐字稿檢核。再者，研究者完成研究參與者之生命經驗故事與資料分析詮釋後，便會立即詢問研究參與者內容是否有需增修之處，並針對缺漏處加以補正修改。而在訪談結束後亦會請研究參與者給予研究回饋，以確認整體研究結果對研究者生命故事的表達符合真實性的驗證。

## (二) 質性研究之可靠性

關於質性研究之可靠性學者 Riessman 提出四個判斷指標，透過這四個指標可以協助研究者確認研究的有效性：

1. 說服力：研究資料本身能具備良好的說服力。例如：本研究即透過資料反覆檢核來提升資料內容的說服力。
2. 符合度：研究資料的呈現與解釋能獲得研究群體的接受與認可。例如：本研究藉由與研究參與者檢核文本，並參照研究參與者意見修改文本。
3. 連貫性：資料蒐集、敘述與解釋皆呈現一致的符合邏輯的連貫。例如：透過與指導教授閱讀討論研究文本，並依其建議進行修改。
4. 實用性：研究結果能被社會接納採用，具有實用的價值，亦能將研究結果公開以接受他人評價。例如：本研究呈現的非預期喪親長男的悲傷調適與家庭關係轉變，能提供給悲傷輔導實務工作對華人家庭脈絡下的男性非預期悲傷經驗有更深入的理解與認識。

## 第四章 研究結果與討論

### 第一節 阿韜的生命故事

#### 一、家的起點—父親與母親

阿韜是在 1990 年後出生的孩子，在家中排行長男，亦是家族長孫，其手足有弟弟一人，兩人相差三歲。阿韜的家庭狀況普通，父母皆持有身心障礙證明，求學時期曾申請低收入清寒家庭，隨著阿韜長大成人，家庭經濟條件漸好，因而家庭生活無虞。阿韜從小到大就是個善解人意、個性木納的孩子，心裡有很多的愛卻不擅長表達，可能因其父母都是身心障礙人士，讓阿韜有一顆柔軟的心，十分能夠去體諒、理解他人需要，阿韜也希望自己可以成為一個強壯的人，就像他最愛的漫畫《第一神拳》男主角，可以用自己的力量對抗世上的霸凌或欺凌。

阿韜的阿公與爸爸都是家族排行長男，阿公在南部鄉下務農，家族重男輕女觀念甚深，逢年過節也很重視祭祀祖先的事宜。阿公與阿嬤關係不佳，在一次阿公酒後對阿嬤家暴後，阿嬤一氣之下離家出走，一人獨自北上在市場擺攤賣水果，後來標會在北部買房，便將兒女接來北部居住，此時爸爸約為國中畢業，爸爸國中畢業後便沒有再升學，直接到木雕工廠當學徒。爸爸是小兒麻痺患者，他在三歲時發了一場高燒，因為鄉下醫療條件不好，所以只救回一隻能正常行走的右腳，另外一隻左腳則是萎縮不良於行，因為補償心態，阿嬤一直對爸爸感到很虧欠，阿公也是從小對爸爸就是特別疼愛、特別照顧。

雖然爸爸是長男，但因為小兒麻痺的關係，爸爸的長男責任，多半都由家族裡其他四位手足來承擔，像是排行老大的大姑姑、第三的二姑姑、第四的小姑姑與老公的叔叔。阿韜說爸爸作為長男及從小有小兒麻痺的原因，爸爸是阿嬤最寵的小孩，爸爸分配到的家族財產也較其他手足還多，爸爸的手足為了財產問題產生多次爭吵衝突。雖然如此，家族財產的分配仍由阿嬤來主導支配，姑姑們為此都感到非常不公平，且阿嬤的日常照顧都以姑姑們付出為多，不過阿嬤的日常開銷或醫療費用則是由阿韜家與叔叔一家承擔為主。

阿韜的媽媽出生於南部公教家庭，其娘家手足目前在社會上都算事業有成的人士。媽媽排行第三，其娘家手足排行第一到第五都是女性，排行老公的舅舅則最受寵愛，是一個極度重男輕女的傳統家庭。媽媽是天生的唇顎裂患者，因為童年唇齶裂沒有縫合、好好處理的關係，媽媽的自我意象一直很自卑，也很怨懟父母偏心其他表現優異的手足，總是感受到自己像是家裡的隱形人不被重視。媽媽直到高中畢業後才靠自己賺錢，找醫生動手術縫合修復唇顎裂的狀況，這個天生就必須承受的臉部傷疤，就算到中年後仍是阿韜媽媽心中過不去的一道最在意的坎。

雖然媽媽原生家庭的文化條件較爸爸高一些，但從小家庭經濟條件並不優渥，所以媽媽國中畢業後，便直接到傳統紡織公司學習裁縫手藝，另一邊靠自己賺學費，下班後去高中夜間部半工半讀，努力進修自己，媽媽因為工作認真、學習手藝有成，為原生家庭手足的求學過程注入很多經濟支持。後來，娘家的幾位手足接連考取北部知名大學，故娘家人全部北上定居生活，當時正值青春年華的媽媽跟隨家人北上後，隨即至當時北部具規模的裁縫公司工作，在當時，裁縫手藝是很蓬勃發展的產業，心靈手巧的媽媽在工作裡持續精進手藝，也因為年輕時嚐到賺錢回家討父母歡心的喜悅，加上媽媽又是隱忍刻苦的

個性，所以賺錢一直是她提升自我價值感、建立生活重心的主要來源。

爸爸與媽媽兩人在二十九歲時，透過媒人介紹認識，兩人認識不久後，阿嬪便帶爸爸到媽媽娘家提親，在阿嬪保證婚後給予百萬作為聘金的條件下，外婆便很快答應婚事，媽媽因為外表缺陷，只好放棄當時心儀的約會對象，順從這場母親談好的婚約，兩人認識三個月後便快速地走入婚姻、建立家庭。

阿勒的家族有根深蒂固的傳宗接代觀念，阿嬪一直催促要生男孫，大約在父母婚後的一年阿勒出生了，三年後又生了弟弟，接連兩個男孩的出生，鞏固媽媽在婆家的份量，然而姑姑也曾冷嘲熱諷關於媳婦要生男孩的事情。婚後，阿勒的爸媽與婆家人同住，但因媽媽與阿勒姑姑有很多生活摩擦，像是姑姑未經同意便擅長使用媽媽的私人物品，讓媽媽忍無可忍，一年後便要求爸爸必須舉家搬出去住，所以使用當時阿嬪給的聘金購入兩層樓公寓的小店面做為家庭居所。在店面的生活因為空間不大，爸媽會分開房間睡，阿勒與弟弟則主要跟媽媽一起擠同一張床，國中後三人在同一空間同睡，阿勒一直到升上高中後才搬新家擁有真正的個人空間。

## 二、風雨中相濡以沫的小家

對爸爸來說，能夠娶到太太是三生有幸的事，因身為小兒麻痺患者，爸爸對這輩子要能夠找到共同生活的伴侶不太樂觀，所以阿勒的父母在婚姻之路上一直都是相濡以沫、相依為命的關係。媽媽是家中重要的經濟支柱，不過媽媽並非是家庭主要照顧者，家中的大小事則都是爸爸在負責張羅，相較於與爸爸深厚的感情，媽媽在家裡與孩子一直都是很有距離感的存在。從小到大，阿勒對媽媽的印象就是不斷工作與工作，媽媽總是專注在賺錢，將工作的重要性放



置於家庭生活之前，雖然家庭的物質條件無虞，但阿韜與媽媽的感情一直不太親，因為卻乏家庭足夠的關懷，加上阿韜的性格也比較壓抑，讓阿韜在青春期因同儕模仿效應產生過一陣子自傷行為，後來因為被父母發現才停止自傷行為的情緒發洩，阿韜覺得小時候的自己其實受到忽略，希望能夠獲得大人的關心與關注。

阿韜記憶深刻的是，有一次騎機車出重大車禍摔斷腿動手術，獨自住院休養很長一段時間。但在阿韜住院期間，媽媽卻未曾到醫院探望，認為只是骨折而已沒有大礙，對媽媽的反應阿韜覺得奇怪，心想這不是一般媽媽對待孩子的方式，但無奈自己的媽媽就是這樣。相較於媽媽，爸爸一直在家庭裡扮演溫暖的核心支柱，也是凝聚情感的重要人物。雖然爸爸書讀得不多，但卻可以用身體力行的方式教導身教，阿韜記憶中很少聽爸爸抱怨承擔家庭的一切，面對有脾氣的媽媽，每次爭吵也總是爸爸先忍讓低頭，爸爸為了這個家的付出勝過對自己的愛。

在家庭生活裡，阿韜最珍惜的是週日與家人騎機車出遊的時光，為了小兒麻痺行動不便的爸爸，阿韜會事先貼心上網查適合爸爸行走的戶外無障礙景點，也總是不嫌累的要陪伴家人有個好好放鬆的時光，阿韜覺得自己跟爸爸一樣，都是喜歡往戶外跑的人，大自然的洗禮總是能為疲憊身心充電，阿韜想起兒時快樂的回憶是與爸爸站在溪邊釣魚，爸爸總是會帶著阿韜與弟弟做好玩的事情。

有爸爸在的日子，心裡就好像有一座大大的靠山，阿韜在大學畢業後自由嘗試許多感興趣的事，像是與朋友合夥擺攤、考試錄取大企業工程師等，還記得公司錄取名單放榜公布那天，爸爸甚至開心得想要為阿韜放鞭炮慶祝佳績。

自己能夠順利考取企業工程師，對阿韜來說是人生階段的第一巔峰，深深提升阿韜的自信與自我肯定，而爸爸在阿韜生命裡總是扮演在逆境中鼓勵支持的角色，阿韜也喜悅著自己終於能獨當一面了，希望自己在未來能為辛苦的爸媽減輕家庭照顧的負擔，更理想的話，是可以迎娶個好伴侶與他一同孝順父母，擁有一個和樂融融的家庭是阿韜個人衷心的願望。

### 三、眾人之望的長孫

由於阿韜是長孫的關係，所以比起平輩，阿韜自小就倍受阿公、阿嬤偏心疼愛，尤其是零用錢的部分，阿韜從小到大每次回阿嬤家，阿嬤總是偷偷塞零用錢給阿韜，因此阿韜小時候就嚐盡了作為長孫的好處，對此，其他平輩手足對阿嬤對待孫子類似的不平等待遇也沒有做出特別的反應，對於長孫受到獨有的尊寵對待，大家似乎都視為自然平凡，並無見怪不怪。

身為家族長孫，從小爸爸總是叮嚀著阿韜，長大以後要多加承擔家族角色的責任，阿韜希望能夠以同樣身為長孫的爸爸為榜樣，長大後成為為家奉獻的男人。阿韜第一次感受到長孫義務是阿公過世的時候，由於身為家族長男的爸爸行動不便，許多喪禮儀式就由阿韜代勞，當時還是高中生的他對繁複、強調輩分的喪禮習俗感到很疑惑，他並不清楚這些禮俗真正的用意和目的，就只是跟著大人說的指令做，但事實上大人也似乎很難將這些喪葬禮俗解釋明白。雖然阿韜心裡帶著許多疑問，但面對家族裡作風強勢的姑姑們，阿韜還是決定乖乖聽姑姑和阿嬤的話，遵照眾人眼中的神聖禮俗行動。

在阿公過世後一年，長期勞動做工的叔叔積勞成疾、因病過世，留下陸配孀孀與他的四個子女，阿嬤也因短期內失去丈夫和小兒子在情緒上無法接受。

因此，阿韜爸爸天天都往阿嬤家跑，積極陪伴探望年邁的老母親，也會替亡故的叔叔照顧青春期的幼子女，甚至在叛逆的堂妹闖禍時到警局幫忙處理。爸爸對原生家庭無怨無悔付出，每一個舉動阿韜都深刻的看在眼裡心裡，爸爸的一言一行深刻影響阿韜的家庭價值觀，阿韜希望自己可以像爸爸一樣，為家族與家人的利益盡自身最大努力，期許自己將家族成員的情感凝聚在一起，甚至希望自己若進入到婚姻，自身的另一半也可以獲得家族認同，一同與孩子成為家族關係促進的重要推手，這些都是阿韜對家族情感熱切付出的奉獻與盼望。

#### 四、父親驟逝的霹靂噩耗

在 2016 年 7 月一個普通的上班日早晨，阿韜開心打電話給爸爸傳達公司的親子日活動邀請，興奮的想帶爸爸到公司看一看，讓從未見過世面的爸爸對兒子餘有榮焉，當時在電話那頭的爸爸也欣然一口答應，父子兩人期待著這個日子的到來。只是誰也沒能料到，阿韜當天下午突然接到弟弟緊急來電，電話那頭弟弟焦急說爸爸騎機車身體不適，突然暈眩倒臥騎樓邊，送醫後失去心跳等生命跡象，這個突如其來的噩耗宛如晴天霹靂，阿韜接到消息後就止不住淚水，急忙從外縣市搭計程車回臺北，一路哭著祈求上天能讓奇蹟發生，好希望能見到爸爸好好的安然無恙。

阿韜抵達醫院後發現一切都亂成一團，阿韜媽媽情緒逼近崩潰，歇斯底里不斷大聲哭喊爸爸的名字，嘴裡念念有詞說著「怎麼還沒一起享受生活怎麼就突然走了...」，一旁的親友接連安慰媽媽，但外婆在醫院的出現，讓媽媽想到娘家人過去對丈夫無禮的看不起和酸言酸語，一瞬間情緒直接爆發上來，媽媽忍不住對外婆大聲嘶吼「都是你們害的！都是你們害的！」，媽媽認為丈夫突然間驟逝是因承受不住娘家人閒言閒語，才導致丈夫因長期情緒壓力所致的意外猝

死。

阿韜當下看到媽媽情緒崩潰，也顧不了太多了，當下首先要務是要和弟弟一起跟警方做筆錄，警方播放事發的監視器畫面，影片顯示爸爸騎車停在騎樓隨即摔倒在地，阿韜看了非常心痛，自責自己為何不在爸爸身邊，如果當時自己可以在現場，一定會馬上把爸爸扶起來送去醫院急診，不會讓爸爸摔倒在地後心臟驟停，想到這些阿韜的心真的好痛好痛，彷彿安穩的世界完全要崩塌毀滅了。阿韜與弟弟一起做完警方筆錄後，警方告知爸爸被醫院診斷為心肌梗塞死亡，警方評估爸爸非人為因素致死，故不需進行大體解剖，直接請阿韜與家屬們自行依喪葬習俗平安處理就好。

看著爸爸的遺體被放置在病床上，大家圍著爸爸開始誦經念佛，這一切發生得太突然，突然得令人無法感到真實，摸著爸爸還有餘溫的身體，阿韜心裡大聲吶喊「怎麼會這樣...怎麼會這樣...早上不是還好好的在說話嗎？」，但是無論怎麼喊，事實是爸爸不會再醒過來了，阿韜感到悲痛萬分、非常傷心，彷彿幾百萬根針齊發而來，讓人難以忍受的扎心之痛。見到媽媽情緒已經崩潰到失去處理能力了，阿韜只能與弟弟一起向禮儀公司討論殯葬事宜，徬徨的兄弟倆其實真的很無助，只能聽七嘴八舌的大人說什麼就做什麼。面對爸爸無預警驟逝，阿韜與弟弟真的都很悲傷，但兩人的悲傷都表達得內斂，他們習慣在人群裡壓抑著悲傷情緒，以安頓好外在生活事件的安排為第一優先序位。

## 五、浮沉悲傷的衝擊之海

阿韜是個不擅長表達情緒的人，每當悲傷的浪潮湧入心裡，阿韜總選擇夜深人靜的時候，獨自一人到靈堂為爸爸點上一根他生前習慣抽的香菸，聞著香

菸的味道感受彷彿爸爸還在世一般，在一根菸的時間裡允許眼淚淌淌留下。阿韜把所有悲傷、無助、孤單，在靈位前向爸爸傾訴，好希望能像爸爸還在一樣，可以獲得爸爸明確的回應，只是這些話都僅能用靜默的方式，傳達到另一個未知的冥冥空間，「爸爸，好希望你可以在我身邊，就好了，你為什麼要離開？」阿韜心裡極力呼喊想得到爸爸的回應，但是這一次爸爸是真正的離開了，喪禮的流程一切從簡，家裡的戶長從原本的爸爸變成了阿韜，阿韜覺得自己必須在一夕之間長大，不能再跟以前一樣想做什麼就做什麼。爸爸驟逝就像突如其來的火山爆發，濃厚沉重的悲傷是爆發後的滾燙岩漿，恣意在全家人的心裡流動肆虐，每個人的心都被悲傷惡狠狠腐蝕了。

爸爸過世使家庭失去凝聚核心，阿韜在悲傷中試著承擔起爸爸在家庭中的角色，但由於一直以來家裡的大小事都是由爸爸在掌理，所以爸爸驟逝後很多事情都沒有被好好交代，甚至留下一片混亂，例如家裡的貸款、水電、保險、租金、投資，所有來不及被交接的一切，散落在家裡的各處角落。面對媽媽對家事的一無所知，阿韜與弟弟只好耐著性子，將被遺落的所有碎片一件件撿拾起來，看著爸爸的日常物品一瞬間成為了遺物，阿韜的心裡真的好痛好痛，這是一股無法用語言訴說的深深傷痛。爸爸走後，媽媽仍把爸爸的摩托車停放在店門口，想向外人宣告這個家的男主人仍在，還有人可以保護她；弟弟則是保留著爸爸生前戴的木珠手環，將手環隨身攜帶著；阿韜選擇將貼有爸爸照片的身心障礙證明放在皮夾裡，作為自己與爸爸持續保有連結的方式。

看著因突然喪偶而憔悴消瘦的媽媽，阿韜很不忍心媽媽遭受的情緒磨難，於是將更多心力和時間投注在家庭裡。爸爸過世後，阿韜每天除了規律上下班之餘，下班後及假日的時間幾乎都投注在陪伴媽媽身上。在阿韜眼中，媽媽是一個非常依賴爸爸的人，媽媽既不會搭公車也不會使用手機，以往爸爸總是百



分之百配合媽媽的生活需求，現在爸爸不在人世，媽媽在情感與生活上就似乎一無所有了，縱使自己的心裡仍有很多難過悲傷，但身為長男的阿韜決定要成為體貼媽媽的角色，為了爸爸堅持經營這個家，默默決心不能讓這個家就此散去。阿韜時常在心裡想著，若是爸爸還在爸爸會怎麼做或是怎麼想呢？雖然爸爸已經不在了，但爸爸在阿韜心裡就像是一個最高原則的指導者般，引領著阿韜去應對爸爸驟逝後的各種狀況或任務。

爸爸離開後的日子真的很難熬，阿韜花許多時間陪伴媽媽填補爸爸不在的位置，阿韜除了要滿足媽媽對配偶的情感需求，很多時候也要承受家裡可能會隨時引燃的爭吵。心裡「悲傷的冰」與家庭「爭執的火」不斷滾動翻攪，讓阿韜的情緒異常難受，阿韜在情緒上需要受苦的地方有太多太多，家庭裡難以言喻的結，阿韜無從訴說，也沒有人可以真正的聽與懂。況且除了媽媽將他做為情緒伴侶外，阿嬤也因家中的男丁一個個相繼過世，而對人世產生怨懟的心態，阿嬤也將她所有的情緒都寄託在阿韜身上，阿韜同時背負著兩個女人的心情，感到生命無以復加的沉重，但又覺得這兩個女人對自己的生命有恩，縱使心情感到沉重，仍堅決不會拋下媽媽與阿嬤對他的依賴，阿韜想要代替爸爸照顧這兩個他生命中最重要的人。

## 六、親情裡難解的結

在陪伴媽媽度過悲傷幽谷的歷程裡，阿韜彷彿又重新回顧了爸爸走入家庭二十幾年來的生活，阿韜感受到爸爸二十幾年來默默獨自守著這個家的辛勞，然而媽媽的脾氣像是家庭裡的炸彈一樣，隨時隨地都要家人戰戰兢兢去安撫，再加上弟弟阿飛雖然很聰明優秀，但阿飛個性急躁暴躁，阿飛每每只要與媽媽相處，家庭戰火就有可能隨時引爆，因為媽媽是個很容易跨越別人界線的人，



而阿飛則是個需要個人空間隱私的人，阿飛很容易有被媽媽侵犯到生活界線的感覺，阿韜對於媽媽抱持比較大而化之的態度，相對阿飛而言阿韜與媽媽衝突較少，比較能夠提供穩定的媽媽情緒支持陪伴。

記得以前爸爸還在的時候，爸爸總是扮演家庭和事佬的角色，幫大家應付媽媽的壞脾氣，如此大家便能夠相安無事、好好和平相處，但如今爸爸突然離世了，面對媽媽與阿飛的火爆的爭執，為了維持家庭原有的和諧，阿韜只好跳入阿飛與媽媽的戰火裡調停紛爭，媽媽與阿飛的爭吵總是會吵到讓家庭關係支離破碎的程度，媽媽總是和阿飛誰也不讓誰，兩人非得爭個道理上的輸贏，阿韜夾在兩人中間真的好為難，就算是站在中立的立場理性講道理，都會被任何一方認為自己是偏袒對方，尤其媽媽總是愛擺出自己是長輩的架子，認為小孩應對媽媽說話溫柔有禮貌。

每當阿飛或阿韜表達意見的語氣比較大聲強硬，媽媽就會覺得被兒子冒犯母親的權威，而祭出財產資源分配的手段拉扯親情關係，阿飛很受不了媽媽老愛用錢壓人的態度，多次向媽媽表態自己跟哥哥並不是爸爸，阿飛覺得媽媽就是被老爸寵壞的人，非常忍受不了媽媽過度依賴兒子的行為，因此爸爸過世後，阿飛已經清楚表態自己未來不會住在家裡，就算不拿家裡一分一毫財產也可以，只求能擺脫媽媽情緒的控制跟束縛，相較於弟弟，心軟的阿韜覺得媽媽喪偶已經很可憐了，如果自己也拋下媽媽，那這樣媽媽可能也會步上爸爸的後塵，阿韜無法承受再次失去摯親的感覺，所以便一直這麼忍讓媽媽的脾氣。

自從爸爸離世之後，家族裡的所有期待就像是枷鎖一般，牢牢地騰空降落在阿韜的肩上，雖說媽媽是爸爸的配偶亦是長輩身分，但媽媽實際上卻無法承擔家裡的任何重大要事，甚至對家族之事採取消極逃避的態度面對，老實說阿

韜真心覺得無論當長男或是長孫都令他心很累，在媽媽、阿嬤、姑姑之間扮演溝通斡旋的橋樑，阿韜之所以要扮演橋樑的角色，是因為家族女性長輩們間互動多有衝突，因為大家無法好好相處，所以夾在兩三個世代之間的阿韜成為了非自願的接著劑，負責串聯起代表家族的這盤無從凝聚的散落串珠，勉強維繫著其他家族平輩之間不太看重的親情關係。

阿韜為了替早逝的爸爸照顧家族和家人，他決定想成為像爸爸一樣的人，要成為像爸爸一樣，無怨無悔為家人犧牲奉獻的人。這改變是跟阿韜原本的個性截然不同的，他感受到自己許多時候都需要退讓妥協，他很懷念以前那個自由自在的少年。但是，現在狀況已經不同了，媽媽、阿嬤的情緒羈絆著他，他一方面同情媽媽和阿嬤，另一方面也覺得這些如同綁架一般的情緒實在是受夠了！他想離開這些人卻離不開，他想放下這些掛念但也放不下，因為他覺得離開了會對不起老爸的在天之靈。想起爸爸總是叮嚀他長男應要為家族奉獻更多，可是他又好羨慕弟弟阿飛能夠做自己，想做什麼就去做什麼，阿飛並不理會家族價值觀念的道德綁架，雖然阿韜心理覺得弟弟阿飛真有點自私，但無論如何羨慕阿飛，阿韜自己都還是狠不下心，沒有辦法忽視媽媽、阿嬤在情緒上依靠他的需求。

阿韜的媽媽沒有個人信仰，對媽媽來說丈夫過世就等同於夫妻關係的直接斷裂，從爸爸過世後的喪禮儀式、遺體火化到每年忌日的追思祭祀，媽媽始終沒有真正參與，媽媽就像家庭局外人一樣，極少參與相關事務，也未曾到靈骨塔探望丈夫。反倒是阿韜一肩扛起所有重責大任，逢年過節一人獨自去山上的靈骨塔祭拜阿公、爸爸和叔叔，阿韜每次都會在爸爸的塔位前獨自念念有詞，就像爸爸還在世一般，跟爸爸報告家裡的大小事，就算爸爸已不在世了，阿韜仍是對爸爸報喜不報憂，總要請爸爸對家裡安心，自己會扛起照顧家人的責

任，阿韜也會請爸爸保佑家人的平安健康，縱使每次去祭拜爸爸的人都只有自己一個，身為長男的阿韜仍是記著這些重要的日子，不辭孤單與舟車辛勞，帶著親人生前愛吃的美食飲品，獨自前往靈骨塔追思探望親人，這個祭祖行動好像成為了阿韜每年固定的儀式，象徵著阿韜與過世親人的重要連結。

## 七、慢慢練習愛回自己

距離爸爸離世已將近五年了，因為弟弟阿飛在家族長輩眼中是個不配合、作風我行我素的人，相對而言，阿韜柔順配合的個性再加上具有長男、長孫身分，阿韜因此就更加容易被家族眾長輩寄予許多厚望。對阿韜來說回顧這幾年心裡真是非常煎熬，尤其是身為長男的他，態度上常常在「想做自己」與「為家庭奉獻」這兩端擺盪。在爸爸過世後的二到三年，阿韜幾乎二話不說會直接選擇後者「為家庭奉獻」，可以說阿韜凡事以家人為重，他習慣將自己的需求或渴望埋藏起來，只希望家人開心就好，阿韜心想，或許這樣會讓心中失去爸爸的遺憾有所安慰吧，於是他盡責的扮演起好兒子、好孫子的角色，也承擔起家族對長孫的期待，一肩扛起這些被託付在身上的眾人的期待。

在家族其他親戚長輩的眼中，阿韜是個乖巧老實、溫和單純的少年郎，有什麼事交代給阿韜這個長孫最放心，而他也將長孫、長男的角色放在自己的身上作為使命般執行，也會向親友樂道家族長輩們對自己的肯定和愛戴。阿韜作為一個能夠串連起家族之間關係的橋樑，他覺得自己有能力肩負家族的責任，這麼做不論是為了過世的爸爸，還是為了在世的家人，這一切的奉獻都很值得，因為他有在自己的角色上發揮功能了，也感到自己很被家族看重，在家族裡很有價值感與存在感。

縱使在阿韜的心中，他可能曾經對忽視自己的需求，萌生許多隱微的自我犧牲感，但他不太會把這些情緒放在心上，他覺得只要一覺醒來那些負面情緒就會過去。可是到了爸爸過世後的第四年，阿韜發現全然為家奉獻的行動，開始讓他感到在情緒上有點難以消化，這樣的問題尤其反映在他與伴侶的關係中，阿韜被夾在家庭與親密關係中左右為難，這樣的處境讓他很難掌握好不同關係的平衡，往往都是照顧到了一邊的期望，就照顧不了另外一邊的需要，他時常會在關係裡經歷一番痛苦拉扯，而且往往在關係裡的溝通也都是以不愉快的氣氛收尾，面對被夾在關係裡的自己，讓阿韜覺得好累、好無力、也好無奈。

從爸爸過世後種種情緒感受的體驗當中，阿韜看見自己並是一個願意為家庭付出的人，但這一切使他更意識到要正視自己的內在需求，而他也必須表達出來讓周圍的其他人知道，他知道要打破他人期待才能停止現況的無盡循環，因此，阿韜決心要練習向長輩說出自己真實的想法。在爸爸過世後的第四年，阿韜嘗試在家族中表達出自己的需要，起初他的自我表達並不順利，當然也避不可免會在表達的過程中和長輩起衝突，阿韜為自己的發聲讓許多長輩感到情緒衝擊，長輩們紛紛覺得這個長孫被帶壞了，長輩的閒言閒語讓阿韜感到很生氣，他認為自己的付出並非理所當然，人與人之間可以互相著想，但也需有互相尊重的原則，可是很顯然家族長輩們並非這麼想，這件事讓阿韜感到很無可奈何，可是也讓他更加堅定在拿捏「尊重自己」與「滿足他人」之間的界限與平衡。

雖然在「尊重自己」與「滿足他人」之間的界限，仍然不是非常容易處理的議題，或許這個過程是一條漫漫長路，但阿韜至少已經開始走在拾回自己的路上。阿韜很明白爸爸驟逝的傷痛在他心中不會消失，可是他可以帶著爸爸的

愛與溫暖在人生的道路上前行，也因為爸爸生前的言教與身教，讓阿勒在關係中更懂得以柔軟與體貼待人，他領悟到面對生活裡無數的人事物，以及生命中各種錯綜複雜的關係，他明白自己無法面面俱到去回應每段關係的期待，學會放下生命中面臨的沉重和限制，真是好困難的一份功課，像是面對父親的離世和失落、面對家族長輩的期望與落空，生命裡有太多不可掌控，當這些諸多的不可掌控是生命的必然存在時，阿勒唯一能做的或許就是承認、接納、處理和放下，這是在經歷失落悲傷的經驗中，學習到面對人生無常的態度與智慧。

經歷父親非預期驟逝的喪親之痛，阿勒曾在哀悼裡徘徊於悲傷的大霧之中，不小心在其中丟失了自己，但他也從這裡面開始摸索學習，學著慢慢拾回自己失落的心傷碎片。回想過往的生活，阿勒心疼爸爸生前受到媽媽娘家人界限侵犯的委屈，他深刻感受到那些以愛之名的不合理期待是親情的枷鎖，他知道愛是建構關係的重要橋樑，但他也發現在捧著他人的心之前，更要好好捧著自己的心、好好撫慰自己受傷的心，如此才能保持合宜心理界限去回應來自外在的聲音。爸爸生前待人的真誠溫暖，對阿勒有很深刻的影響，不過阿勒在這段日子學習到的另一個重要領悟，是要在傷痛中好好安頓自己的身心。他好感謝爸爸用全部的生命教給他智慧，他想人生的路途無論是長是短，他都會將爸爸的愛放在心上珍惜，而爸爸的愛也輕輕提醒著他，要記得在關係裡好好溫柔善待自己，就像爸爸從小到大愛他、溫柔照顧他一樣，他值得世界上所有珍貴的愛、值得好好被愛。



## 第二節 生命故事主題

### 一、起一家的意象與人格發展之影響

#### (一)緊密相依的風雨小家

阿勒的父母為人簡單純樸，作為由身心障礙者組成的家庭，阿勒的父母在婚姻關係中相依為命，母親居於家庭中比較強勢的地位，父親則是退居於母親之後，父親扮演關係中忍讓討好的角色，阿勒的童年與家人生活空間高度緊密重疊，故家人彼此之間的界限較模糊，阿勒從小習慣於模糊的家庭界線中，且他的童年在這樣的家庭界限中並不感到困擾與影響。

「我爸爸是鄉下來的好好先生，個性比較純樸單純，蠻照顧家人，跟手足的感情也不錯，唯一不好的嗜好就是抽菸。因為爸爸三歲得小兒麻痺，有救回一隻腳，不過另一隻就萎縮，走路會一跛一跛。」(A1-004)

「媽媽天生是唇顎裂，在媽媽高中之後才把唇顎裂和牙齒矯正好，所以媽媽一直對自己的外表覺得很自卑，好像自己比不上別人。」(A1-035)

「爸爸跟媽媽是相親認識的，他們彼此其實也沒甚麼選擇，認識三個月就結婚，婚後沒多久就懷孕生我和弟弟了，以前住在舊家空間小四個人睡一塊，有時候還蠻好玩的。」(A1-094)

「爸爸媽媽他們兩個感情是比較互相依附、互相依賴，就算吵架爸爸到最後都會先跟媽媽低頭，媽媽是一個你軟我就軟、你硬我就硬的人，媽媽不喜歡



輸的感覺吧，媽媽只是希望人家多站在他的立場去想而已啦，只要這樣他們就會沒什麼事情。」(A1-097)

經由相親介紹而締結婚姻的阿勒父母，父母各自面對婆家人與娘家人皆有不被善待的經驗。母親與婆家關係疏離，僅認為生男孩便是給了婆家交代、盡了做媳婦的義務；父親則是經常受到岳母的挑剔，給予外表不友善的言語和評價，這些因親戚之間而起諸多不和睦的關係相處，使得阿勒在高中之後便經歷父母分居不同地方的狀況。在高中時期歷經搬家，使原本家人間緊密重疊的生活空間獲得相當改善，所以阿勒在高中之後有了專屬於自己的生活空間，不必再與家人擠在狹小的空間裡作息。

「阿嬤那邊比較複雜是姑姑、嬸嬸還有我媽，我覺得他們相處不來。」  
(A3-026)

「媽媽對於自己扮演媳婦的角色喔，媽媽她只覺得說我生兩個男生，對你們祖宗有交代那就好了，傳宗接代這部分，我就幫你做好了，然後媽媽就在做自己事情了，她覺得已經生男生滿足阿嬤的要求，其他事情都不干她的事情了。」(A2-048)

「外婆也會嫌棄爸爸，爸爸就是大小腳嘛，有的時候褲子比較容易掉下來，像之前高中要搬新家，外婆他們就會覺得說，這樣子的人怎麼可以住在這麼好的房子裡，爸爸就覺得說還是不要住新家好了，他也因為腳不方便原本就不太想搬去新家，所以後來他就一個人獨自在舊家生活，沒有跟我們一起搬去比較大的新家。」(A4-005)

阿韜從小到大與母親關係疏離，甚至沒有獲得母親足夠的關愛與重視，阿韜內心深處其實渴望母親的愛，但卻感受到母親只看重金錢物質勝過於親情。母親在家庭中行事作風自我，且家人需對母親有很多牽就退讓。母親在生活裡有很多事都非常依賴丈夫和兒子，阿韜雖然對母親的行為感到不滿，但還是會心軟為母親代勞，事實上阿韜和弟弟一致認為母親被父親寵壞了。相對於母親，父親無怨無悔為家庭付出，將家人的需求優先放置在自己之前，父親在家庭中很關心孩子，是凝聚關係的溫暖存在。

「其實我不太懂媽媽這個人，反正她就是以工作為主，只能等她放下工作，大家聚在一起，才会有大家聚在一起的感覺，不然她就是以自己的工作為主。」(A1-023)

「其實我以前蠻不喜歡媽媽，我覺得媽媽很奇怪，但是我又知道媽媽是一個很辛苦的人，像是我之前車禍受傷骨折了，媽媽會叫我趕快去醫院，但她會覺得骨折還好又不是什麼重病，所以她不會來醫院看我，只有爸爸會來看我。其實媽媽都有做該做的事情，就是賺錢、養家、打掃家裡，但是媽媽的感情方面，感情的連結比較低，對於家好像就只注重物質的方面，感情的部分媽媽與家人比較沒有連結。」(A1-034)

「媽媽在家的角色比較像賺錢、整理家裡，媽媽比較不知道怎麼去教我們。家裡如果要處理事物的時候，就是爸爸來處理，媽媽都會叫爸爸去，媽媽會觀察，但媽媽會叫爸爸去處理，媽媽就負責賺錢就好了。因為爸爸比較可以去，而且爸爸失業後也比較有空把時間放在家裡，爸爸在家人裡扮演關係核心的角色。」(A5-026)

「我覺得媽媽是一個很任性的小朋友，媽媽很任性，很多事情都給爸爸處理，媽媽不想做的就丟給爸爸，爸爸人很好，媽媽就被爸爸寵壞了，什麼事情就叫爸爸做就好。我覺得不管喜不喜歡，有些事情媽媽要試著去做啊，不可能都不會吧，像媽媽不會用手機，不會跑銀行，不會坐捷運，媽媽只會說他要工作，我覺得這些都只是藉口，我覺得媽媽的藉口我不是很喜歡啦，但其實家裡也是需要媽媽賺錢，那就先暫時先不管他，先這樣維持.....媽媽可能情緒就比較難掌控，她會命令人或者是情緒比較激動。」(A5-033)

阿韜一家人在現實窘迫的處境中彼此相依為命，家庭的主要照顧者是父親，父親是在阿韜成長過程裡給予重要滋養的人，而母親則比較像是家庭的局外人，將自己的注意力放在工作或賺錢的層面，甚少與孩子有高度的情感交流，所以阿韜十分缺乏母愛的關懷，也對母親存有疑惑和無奈，所以在阿韜心中的父親既是爸爸也像媽媽。

## (二) 體貼父母的長男

阿韜面對父親身體的殘疾有很多心疼和不捨，身為長男的他對照顧父親有很強的義務與責任感，溫暖付出的父親是阿韜成長路上學習的楷模，也是他形成自我認同的重要參照對象，阿韜很珍惜自己與家人之間的感情，當家人受委屈時會為家人挺身而出，主動站出來保護捍衛自己珍視的家人，不容許家人輕易受委屈或傷害，阿韜跟父親一樣很願意為家人付出，只要家人好自己就好。

「我一直都蠻照顧我爸的，我比較在乎他的感受，畢竟他也是已經腳不方便了，然後手又不方便，可能我也是老大吧，我就比較有同情心的感覺，爸爸人生已經很坎坷了又更坎坷，就會想多照顧他。」(A1-026)

「我知道爸爸是一個，生活很單純、工作，家裡用好，以孩子為榮，他就是一個很單純的人，也希望他參與我的生活……我不喜歡爸爸被欺負，他本來就是弱勢，爸爸媽媽都有身心障礙，就覺得應該要保護他們，怎麼可以欺負他們，我爸是比較重感情的人，我也覺得我比較像我爸，比較重感情。」(A1-028)

阿韜是個體貼細心的兒子，雖然父母並不足夠好，也沒有刻意去教導或要求他什麼，阿韜仍然將父母為家庭付出的辛勞放在眼裡。跟其他貪玩的孩子不同，早熟細心的他知道自己長男應要多為家人承擔，所以他從小就會主動幫忙母親工作，一些叔叔阿姨看到阿韜在幫忙大人工作不免要口頭稱讚幾句的，獲得肯定的阿韜無形中被增強了符合大人期望的行為，成為了大人眼中讚譽有加的模範乖小孩，只要大人認為是好孩子的好表現，阿韜總是會願意去做、願意去承擔那份來自他人「要孝順」的期望。

「我國中的時候吧，那時候時間已經很晚了，舊家是一二樓，我在二樓的樓梯間看著媽媽，看到他這麼晚還在工作，我就覺得為什麼媽媽要那麼辛苦，為什麼那麼晚還要工作，就覺得以後要孝順他們，爸媽用一生去賺錢為了把這個家用好、顧好，讓我們去補習，那時候覺得媽媽很辛苦這樣。我都是自己觀察，其實我覺得我爸媽他們不會教人，但他們都是以身作則，就是身教，很多事情他們都是每天做，像是每天整理家裡，久了之後我也會知道就是說要整理家裡，或是爸爸都會去看阿嬤，我也會知道就是要懂得去照顧家人、照顧阿嬤，這種東西不用講，就是身教這樣子。」(A-036)

「我跟媽媽比較有回憶的地方是幫媽媽拆衣服，媽媽小時候叫我們在店裡幫忙拆衣服，然後我跟弟弟我們兩個就傻不隆咚的幫忙拆褲腳，一堆阿姨就會

進來跟我說好乖喔，這麼小會主動幫忙媽媽工作，我還蠻開心的。」(A1-092)

「爸爸會跟我說我是長子，以後很多事情我要多幫忙，我也知道爸爸不方便，爸爸的狀況比較特別，他是小兒麻痺走路不方便，所以很多事情大家不會去多麻煩他。阿嬤會覺得她把孩子照顧成這樣，害爸爸小兒麻痺，其實阿嬤跟阿公都對爸爸很有愧疚，所以他們會想說能給他的就都會給，爸爸自己也蠻孝順的有空會多去陪陪阿嬤，爸爸也很常叫我們要記得回去看阿公阿嬤，所以我會主動記得要去阿嬤家。」(A2-053)

阿韜從小就將長男的責任背負在肩上，用心成為父母生活裡的小幫手，也以能夠成為大人眼中的好孩子為榮，內化大人的期待和要求在其成長經驗中。

### (三) 家族眾所期望的長孫

阿韜在青春期的自我意象較缺乏自信心，作為家族長孫的身分，阿韜感受到自己背負了許多無名的期望和責任，這些責任是其他平輩手足不需承擔的壓力。事實上，阿韜也很希望自己可以成為他人眼中優秀的模樣，並希望能藉此獲得身邊親友們對自己的認同與肯定，但他在現實生活中察覺到自己的能力似乎比不過別人，再加上家族平輩手足的表現都很優異，讓阿韜感受到很多來自平輩或同儕之間的比較競爭，加上他並不擅長向他人表達自己的負面情緒，所以往往都用壓抑的方式來處理心情，壓抑情緒的感覺讓他很不好受，缺乏適當的情感支持及情緒宣洩的出口。

「我去過南部鄉下老家，我覺得老家的人都一樣，覺得生男的就比較有地位，長孫就是有種...嗯可能阿公是長孫，爸爸也是長孫，就覺得長孫是家裡最



重要的人。雖然他們覺得長孫重要，但我覺得長孫就是需要責任感比較重，家裡如果有甚麼事情就要去處理，長孫是要第一個回來站在前面的那種人。其實我覺得，長孫就是被家族期待要去承擔、撐起整個家族的責任。」(A2-015)

「國中我比較內向，然後就也沒有甚麼才藝，我很喜歡看一個卡通叫『第一神拳』，那時候瘦瘦小小的就覺得打拳擊可以變壯，可能這樣也比較有自信吧，我覺得我不會表達負面情緒，所以只能用這種方式來減輕負向的情緒，其實我有很多壓力耶，一方面是自己是長孫，然後爸爸媽媽又是比較不會讀書的人，就覺得自己好手好腳應該要優秀一點，然後再來就是一些表哥表姊他們都很會讀書，讓我感到壓力比較大。」(A1-063)

阿韜第一次感受到長孫角色的重擔是在高中時祖父的喪禮上，由於父親腳不方便的緣故無法順利執行喪葬禮俗，所以就由長孫阿韜為身為長男的父親代勞執行，阿韜對於喪葬禮俗完全不懂只能任由大人差使，但當時的阿韜其實很困惑，明明有其他更年長的表哥、表姊等平輩手足，為何這些習俗必須按輩分來劃分呢？阿韜對此感到不平衡及不公平，但又回想到祖父生前對他疼愛有加，所以便沒有反抗的承擔下所謂的長孫責任。

「我第一次遇到死亡是高中時阿公過世，要守喪而我又是長孫，因為爸爸腳不方便，就變成說我要多幫忙，我的穿著也跟其他人不一樣，我對阿公過世感到難過，但也會覺得為什麼要有這麼多喪葬禮俗要我去做，就因為我是長孫，其實我當時有點小狀況外，看到大家怎麼都在哭，我內心雖然難過，但沒辦法像其他人哭那麼大聲。」(A2-003)

「第一次遇到這種狀況我不知道要怎麼調適心情，心情很複雜。我握著阿



公的手叫阿公，當然阿公已經不會回了，就覺得屍體是冷冷的。對呀，然後所有人就會被叫到阿公旁邊去跪著，一直唸經不能停到有法師來牽魂，流程跑完後遺體才送到殯儀館冰起來。爸爸已經很難過了，爸爸就一直哭，一開始跟大家一起跪，但因為爸爸腳不方便，所以後面就坐著了。我也不會說耶，在唸經的過程中才意識到阿公走了，然後會回想起阿公怎麼照顧我們的，會想到他帶我們去夜市吃牛排，想到我們來他都很開心，會偷偷塞零用錢給我們，我們住在阿公家，阿公會鋪棉被讓我們躺地上看電視，對我們都很好，尤其是帶我們去吃牛排。」(A2-007)

「照理來說阿公喪事應該是爸爸去，但爸爸也是說叫我比較方便。沒有人跟我解釋，我的感覺是明明有其他的哥哥啊，我不是最早出生、年紀最大的，但我卻還是長孫，只是輩分最大，但輩分要幹嘛呢？就覺得為什麼不是年紀最大的哥哥或姊姊去，反而是我要去，我會有點不舒服，因為我是不喜歡講話的人，我是不喜歡在團體裡當第一個的人，又要逼我當第一個，我跟爸爸一樣個性稍微木訥一點，所以我蠻無奈的。然後，像是他們也會說長孫應該要幹嘛，長孫應該要來多看阿嬤、多照顧阿嬤，長孫要幫家族包紅包、白包，有喪事或結婚也要代表去，好像全部都是我去，就沒有人會叫我弟去，也沒有人會叫我媽去。」(A2-022)

「嗯...一開始我都是沒關係，就是該做的我就做吧，但有時候踩到底線的時候我就會不舒服，像他們就會叫我請假去做什麼，久了之後長輩就會覺得我應該要這樣做，我就會不爽。像姑姑他們呀，我還是會有自己的意見，但他們就覺得因為你是長孫所以應該要做，這種話我聽了很不開心。」(A2-036)

「我會覺得很煩，我就想要趕快回去我的學校生活，不想要碰這些，因為

被叫來叫去的，對啊，但是我只能告訴自己我是長孫，就會一直有這樣的想法，有事情就必須回去。嗯...我覺得長孫身分是枷鎖，因為在以前的年代大家會覺得是王冠吧，但現在大家平輩都是對等的，以前可能老大說什麼就是什麼了，但現在大家比較平等，大家才不會理你是不是長子或長孫什麼的，大家都是平等啊，長孫反而變成一個工具人。」(A2-040)

「像高中時叔叔過世了，有時候我也會稍微看堂弟堂妹他們在網路上 po 文，看到他們比較憂鬱的時候，我會主動關心，我會試著用關心的方式去問怎麼啦之類的，就比較柔。當然我覺得是跟我們家的關係，我爸的關係啦，因為我爸比較欠照顧，他比較需要照顧，所以我就比較習慣去照顧比較弱勢的人，因為我們家比較 ok 嘛，然後像爸爸不行，我就會比較知道他們的心情，就是一個同情心吧，我會覺得他們是不是心裡有甚麼狀況。對啊，就原本就有這個關懷的心，但又再加上長孫這個角色的責任就會變成有點中彈(笑)。」(A3-062)

阿韜自認天生個性內向木訥，他感到身為長孫要成為一個家族的領頭人，對他而言，在他的性格裡是極為困難的挑戰，對此阿韜感到很無奈但又無法拒絕承受這些，因為他明白家族裡的平輩除了他之外，沒有人會願意主動扛下這些家族人情世故了，對家族親情放不下也無法不去管的阿韜，縱使在情緒上感到不開心不服氣，他仍會去執行長孫義務，卻間接受到家族的傳統價值觀念的影響，此外他也受到了爸爸身教的啟發，會主動關心年幼喪父的堂弟與堂妹一家，習慣用柔軟的心去照顧生活中需要被照顧的弱勢者。

## 二、承—非預期喪父經驗與哀悼歷程

### (一) 父親驟逝的打擊

父親的身體一直不太好，除了小兒麻痺行動不便外，父親長期有心臟病、肥胖與免疫系統皮膚病的問題，但父親自身與家人似乎缺乏了病識感，且家人們對父親的健康狀況了解並不深入。在父親如常騎車外出的夏日午後，阿勒突然在公司接到爸爸過世的噩耗，當下阿勒直奔回家一路上整個人都崩潰了，他不斷回想著如果自己在爸爸身邊是否就不會發生憾事，好想挽回父親驟逝的這個不可逆的事實，他也不好希望這一切能夠不要真的發生。

「我在公司接到弟弟的電話，他說爸爸在回家的路上不行了，倒在路就走了，當下聽了非常震驚，我趕快搭計程車離開不管了工作了，搭車路上我想到爸爸一直在哭，到靈堂看到爸爸躺在醫院冰櫃，當時警察也給我看了爸爸的監視錄影，那天是7月18號的下午，因為要變天了，爸爸通常會拿家裡的棉被去公司附近曬，因為要變天下雨了他就騎車去拿。但其實爸爸那時心臟就有一點問題，胖又心臟病，免疫力也不好又有皮膚病，其實具體我一直都不太曉得，我只知道爸爸有在吃藥，加上他又吃得比較油，讓他突然心肌梗塞。警察給我看監視錄影，我看到他騎著摩托車，因為下雨要躲雨，他騎到騎樓的屋簷底下，把車停好後接著就整個人倒在地上了。我當下看到就是很崩潰啊，我沒有辦法接受爸爸倒在那裡，而我不在他身邊，因為我也沒有辦法去救他，我沒有辦法幫他做些什麼，如果我在旁邊，我會動用任何資源把爸爸送到醫院急救。」(A4-001)

「我自己大概知道爸爸身體差不多啦，從他很多的疲態看得出來，因為心臟病這種東西很容易一下就走了，加上他會喘會累，所以我那時候有一直勸他去看醫生，跟他說要不要去看我可以帶他去，但我爸又堅持要自己去，我很後悔當時我沒有堅持要帶他去健康檢查，爸爸媽媽他們都是要等生病很嚴重，才

會願意去看醫生。」(A4-002)

阿勒趕抵爸爸的靈堂後，隨即馬上與警方確認父親的死亡事宜，由於母親已過度悲傷失去處理事情的能力，阿勒只能與弟弟一起觀看父親倒臥路邊當時的監視錄影器，監視錄影器裡的畫面對阿勒來說很痛、很殘忍，警方判定父親死因是突發性心肌梗塞猝死身亡，阿勒對父親的猝死感到極度悲傷，悲傷的情緒讓他不由自主全身顫抖。

「警察要我跟我弟一起去看監視器，主要是要確認說爸爸不是意外死亡，所以那個死亡證明不能寫意外，應該算是心肌梗塞，就不需要解剖，因為看影片就知道，爸爸他心臟以前就有一點問題，所以一看就知道是猝死，那就比較不算意外，就是自然死亡了。」(A5-013)

「我和弟弟看完爸爸意外的錄影帶之後，我真的很難過，我難過的方式是全身顫抖，顫抖得難過，我會不由自主地顫抖，沒有辦法控制，到醫院看到爸爸人已經沒有元氣、沒有任何生機，不管摸手或摸腳都是冰冰的……」(A4-010)

「其實沒什麼變，我覺得反而是我不能倒下，要做更多事的感覺，其實在爸爸走之前，我已經大概有感覺了，就是爸爸身體衰老，所以我也不會這麼沉浸在悲傷中，雖然一開始我真的很難過，但是該做的事還要去做啊。」(A6-003)

家裡每個成員對父親的驟逝都很悲傷，但是阿勒一看到情緒崩潰的母親便立即要求自己將悲傷收起，他希望身為長男的自己可以成為維持家庭功能的

人。阿韜提醒自己不能亂了陣腳，凡事務必以家庭為重、以母親為重，所以他要自己在日常中暫時放下喪父的悲傷心情，用理性大腦去處理各式各樣的生活瑣事，這是在父親過世後，他為了家庭的安定所優先選擇的付出表現。

## (二)在悲傷淚流中的流浪

阿韜從小與父親有深厚情感連結，父親驟逝讓阿韜的生命彷彿斷了根，在父親過世的初期，他心中日日存著滿溢的悲傷，但他並不會讓自己內心的悲傷隨意袒露，只有在父親靈堂或是晚上睡前看到父親的照片時，悲傷情緒才會湧上心頭表露出來。平日的阿韜面對情緒是壓抑的，他知道如何照顧別人，但卻不知道該如何照顧自己的心情，在靈堂跟父親說說話是他情緒唯一的出口，其實他面對父親的驟逝感受是無助、徬徨的，他好需要有像父親一樣的人可以告訴他接下來的日子該怎麼辦。

「早上我去爸爸靈堂看一次哭一次，晚上回來的時候我就看手機，因為我帶他們出去會拍照片，我也是會哭，但其實我比較不在乎自己的心情，我比較在乎媽媽的心情，我反而比較不在乎自己的感受，其實我覺得我不太會照顧自己的身體，我就是一直忙，一直做事情去淡化悲傷吧。」(A4-016)

「私底下在沒有人的時候去爸爸靈堂，我才會講得出來、表達得出來，跟爸爸把自己想講的講出來，有人在旁邊就是不行...我...我覺得...有人在旁邊我反而講不出來，因為我會想要把全部的心力放在跟爸爸對話，如果還要再顧一個人，我就會很累，我想要好好喘一口氣，跟爸爸好好單獨講話。」(A6-002)

「有時候凌晨我會去醫院靈堂看一下爸爸，跟他講講話這樣，我就會說我



還沒等到他參加我的婚禮，有很多事情還是很需要爸爸，我沒有辦法一個人做這麼多事情，就那天早上才答應要參加公司的懇親，說好要來看我，怎麼突然就變這樣，為什麼要這樣...」(A4-019)

「其實，我在靈堂大部分都在問爸爸怎麼辦、怎麼辦？現在剩媽媽跟弟弟，弟弟要怎麼辦，媽媽又怎麼樣，而且那時候剛好就是感情要分手，也是不知道這種事該怎麼辦，還有上班...那時候很多問題啦，也變得不太會思考，有時候在爸爸靈堂前面就變得不太會思考，心裡會期待一個聲音給你答案，但是又期待不到，大概是這樣。」(A6-018)

出生在身心障礙的家庭中，阿勒清楚父親的健康狀況隨著年紀增長會快速退化，但父親在五十幾歲突然之間驟逝，對他仍是非常劇烈的衝擊，隨著父親的離世，他心中好多對未來幸福的想像都破碎了。沒有父親的家令阿勒失去歸屬感，他的心在人間孤獨流浪著，遺失了停靠生命的安全港灣，留下來的的是對父親數不盡的長長的遺憾與思念。

「對呀，爸爸身體不是很好，知道他總有一天會走，但沒想到這麼早，五十幾歲措手不及的走了，有一刻就在想爸爸不是要等我結婚嗎？我希望爸爸可以參加我的婚禮，想要讓爸爸對我引以為傲，我一直很想要講些話給爸爸聽，但是現在都辦不到了，想到這些很難過，因為我理想中最幸福的輪廓就這樣破滅了，好像心裡缺了很重要的一塊。」(A6-007)

「爸爸是讓大家歡樂的開心果，沒有他這個家就變得有點嚴肅，好像開心不起來，大家要開心又開心不起來，到現在都是，這種感覺一直都在，沒有辦法真的開心，不知道為什麼，你會覺得說家裡應該要是個歸屬，但是現在少了



爸爸，就變成自己好像有點在流浪的感覺，回到家媽媽雖然在，但爸爸不在就覺得空虛啊，兩個人跟三個人就是不一樣，爸爸不在，心情蠻流浪的，到現在都還是在流浪的感覺，偶爾去想一些以前的事情，有時候邊騎車邊回憶。」

(A6-008)

「其實我也不能怪爸爸，因為爸爸小兒麻痺又身體受傷，有很多疾病在身上，這也是沒辦法的事情，我也知道，但就是會希望可以拿自己一部分的生命給他，讓他可以再多陪我們一下，五十幾歲而已就走了，我覺得太早了，如果是六、七十的話我可能還可以接受。我也想說以後要買車載家人出去，但都破滅了，家裡少一個人你會覺得...原來少一個人是這樣的感受，你會覺得很無助，覺得很熟悉的場景、熟悉的位子都應該要有他。」(A4-020)

「爸爸走後，整理爸爸留下的東西，心理覺得空很多，我的心境就是懷念小時候，會懷念小時候家人住在一起的空間，以前我們四個人擠在舊家樓上那兩個房間，小時候過得很開心，會懷念也有悲傷，我會理解難怪爸爸不想要離開舊家，爸爸可能喜歡舊家這裡，或許爸爸可能也是住習慣了，畢竟舊家是他人生第一個房子，但我想就把這些東西放心裡就好。」(A6-051)

父親雖然已不在人世了，但父親的身影仍在每個熟悉的生活片段裡無限重複播放著，腦海裡每每播放與父親的生活點滴，他會深深感受無助的悲傷湧上心頭。阿韜最想念的是小時候與家人擠在舊家睡覺的日子，雖然舊家的空間並不大，但家人間緊密相依、互相依靠，這是屬於阿韜與家人一同共築的童年生活。日日夜夜對父親的思念讓他心裡空蕩蕩，情感內斂的阿韜選擇將思念父親的深沉悲傷埋藏在心中，像洋蔥般將情緒一層一層牢而嚴密的包裹起來，不習慣輕易袒露被人察覺。

### 三、轉—家庭關係的崩解與衝突

#### (一) 母親崩潰的依靠

父親驟逝後在靈堂守靈的第一晚，外婆突然出手翻動父親的衣物，外婆在靈堂上觸碰父親大體的行為，讓母親憤怒得對外婆大吼，加上母親對外婆長期累積許多情緒不滿，成為這次母女關係衝突的導火線，引發這場靈堂上的意外衝突，母親對外婆的憤怒一發不可收拾，讓在場的眾人大吃一驚。母親對父親的離世極度哀慟，從婚後便互相依靠的兩人突然間關係被死亡強行剝離開來，母親感到自己又再度被拋擲在世上，哀嘆著命運弄人，來不及與丈夫在辛苦為家庭打拼後一同享清福，母親也失去了心中期盼的人生幸福藍圖。

「爸爸過世的時候，媽媽情緒已經很難過了，其實媽媽也不知道怎麼處理自己的情緒，就又看到外婆有一些動作，媽媽就直接對外婆爆發大吼，因為爸爸躺在靈堂的時候，外婆就動手去翻爸爸的褲子，看爸爸褲子有沒有拉好，然後外婆也去翻爸爸的口袋看有沒有錢，我是覺得外婆不需要管這些。」(A5-005)

「當時媽媽狀況很糟，只有我和弟弟比較可以處理，媽媽就在那邊一直哭，媽媽兩隻眼睛都很腫，像阿姨來媽媽就會崩潰哭的很大聲，大聲唸爸爸的名字，就跟爸爸說他怎麼這麼早就走了，爸爸昨天還在陪我做事情，隔天還沒碰到爸爸，也沒有說到話，人就走了，兩個人辛苦從結婚到現在，辛苦到現在就是這麼多年了，才正要開始要享受，已經有房子了，小孩都長大，正要開始享清福的時候就拋下她一個人，類似這樣的話。這些話媽媽一直重複講，不過後來媽媽有比較冷靜一點，可能她也累了吧。」(A5-014)

「我看到媽媽崩潰，其實我也是一樣，像叔公來我就直接當面爆哭，我的內心很難過，但是我又必須控制好自己的情緒，總之就是盡量把重點放在還有哪件事情要處理，我告訴自己說爸爸走了，家裡剩三個人，媽媽崩潰不可能處理事情，但家裡輪順位就是我，我覺得我就是長子，這個重擔第一個是先放在我身上，所以不管怎樣我不能亂，因為我亂大家都亂，大家有很多事情要我，那我不可能還在那邊情緒崩潰吧。」(A5-017)

阿韜也對父親的離世感到非常哀慟，不過相對於自己的悲傷，阿韜更擔心母親的瀕臨崩潰的情緒，身為長男的他心心念念著家人的狀況。雖然阿韜從小到大與母親並不親近，但一想到父親已不在人世，家裡的長輩只剩無助與無能為力的母親，他便想代替父親去照顧好母親，想盡力去填補父親原本在夫妻與家庭裡所扮演的角色與位置。

「爸爸走了之後，就會想想我還剩下什麼？家裡只剩我、我弟、我媽，我就是長子嘛，雖然媽媽的個性和我不合，但我就會想要代替爸爸去照顧媽媽，因為媽媽是很依賴爸爸的人，而且媽媽有點自卑，他們兩個互相依賴一輩子，兩個人畢竟都有一點身心障礙不方便，沒辦法像一般人一樣，所以他們兩個人一直都互相依靠，現在家裡只剩一個媽媽了，我不能夠讓跟著媽媽垮，我就變得要跨位成爸爸吧，要在生活裡多陪陪媽媽，一開始都會要這樣。」(A1-041)

「什麼東西掉下來，我就什麼東西都要接，我是自己去接的，因為我覺得這是長子該要擔得起的責任，這已經根深蒂固了，是我自己可能傳統的觀念吧，就覺得我最大的要做，能力越大，責任越大，家裡的事我來用就好，其實我覺得我寧願犧牲自己，這樣大家會好一點。就是像爸爸一樣，他就是犧牲他的一切去照顧這個家，我也覺得我也可以這樣犧牲去照顧這個家，應該說是那

個當下，可能是這一年，或是這幾年，等大家都比較好了，大家可以平復了再說，至少這一年，我可以把這些都扛起來。」(A4-024)

「我覺得我沒有辦法像爸爸這樣，可以當家庭的核心，因為畢竟我不是爸爸，而且我覺得媽媽不具備當家裡領導或核心人物的能力，當核心人物必須有一個溫暖的心，但我知道媽媽沒有辦法，而且他也不是一個可以聆聽其他人，媽媽沒有辦法站在人家的角度去聆聽人家的感受，我覺得媽媽沒辦法...媽媽可以賺錢，她可以賺很多錢，她會把家裡打掃得很乾淨，但是她不具備擔任家庭靈魂人物的能力。對，我覺得媽媽沒辦法，再加上媽媽的脾氣又比較不好，所以我覺得情感上媽媽真的沒辦法，媽媽是需要被關愛，反而不是去關愛別人。」(A4-026)

身為長男的阿韜，為了讓家人們可以挺過父親驟逝的打擊，他願意承擔下父親在家庭裡的角色功能，扮演維護家人關係的重要連結者。可是，阿韜其實清楚知道自己沒辦法像父親一樣，成為家庭裡真正的核心領導人物，只是迫於現實的無奈與對母親的不忍心，才主動肩負起主要連結家庭關係的角色與責任。阿韜將自己對父親的愛、悲傷及遺憾，表現在為母親和家庭傾力付出的奉獻行動上。

## (二) 母子之間的衝突

父親生前會為母親處理生活裡大部分的事情，由於母親婚後與婆家人一直相處不好，婆家事務大多都由父親獨自回應處理，但自從父親過世之後，顧及母親的情緒和弟弟仍在求學，因而家裡與親戚溝通往來的橋梁就直接轉嫁到阿韜身上，雖然阿韜願意將溝通橋樑的角色承擔下來，可是他仍然對長男必須背負的種種責任感到累及無奈。

「因為媽媽是一個很孤僻的人，尤其是跟我爸那邊的親戚，媽媽會覺得他們比較沒水準，所以我會卡在爸爸和媽媽兩個家族中間，媽媽比較不喜歡姑姑他們，媽媽不喜歡跟他們相處，但是又在傳統的這種家族裡，有時候要照阿嬤他們的方式來，媽媽跟他們不配合，然後就變成說我要去當那個橋樑，蠻累的，很麻煩。」(A1-042)

「媽媽跟家人很難處，跟其他人也很難相處，媽媽遇到不喜歡的事就會一直講一直抱怨，她很容易抱怨，我就會覺得這個人有問題，不要把這種小事放在自己的心上。媽媽就是比較偏激的人，很多事情都比較計較，但我就跟爸爸一樣比較不拘小節，所以我有的時候會跟她有小衝突，但還好，因為我會體諒媽媽，畢竟大家長還是媽媽，雖然她都會說我是戶長，但是大家長還是她，就是要做到尊重。再來，就是媽媽跟弟弟這兩個人就是兩塊鐵，媽媽個性很硬，弟弟個性更硬，兩個脾氣很硬的人意見不合就吵架，我就要夾在他們之間，真的很衰很煩。媽媽會為一點小事情抱怨，我弟會因為不喜歡被她講就生氣爆發，兩個都是爆發型，尤其是媽媽的反應很大。」(A1-043)

「可能媽媽有點想綁住弟弟吧，然後弟弟不想被綁住，主要是因為他們兩個常常意見有摩擦，然後媽媽就會有一種為反對而反對的態度，就是不管我們說什麼她都反對，如果我們不聽話媽媽就會用分財產這件事來壓我們。」(A1-046)

「媽媽都會說，你看哥哥都沒關係，哥哥門都會打開(房間)，但我覺得說我是我，我弟是我弟。其實，我覺得這樣也是很自然，很多人會有自己的隱私，只是我比較沒關係，比較不在乎，但這也沒有對錯，但媽媽就會比較，當挑起戰火的人，我覺得媽媽很容易挑起戰火。」(A1-047)



母親與弟弟的性格很像，兩人強硬火爆的脾氣都是說來就來的急驚風，只有父親與阿韜是大家公認的溫和好脾氣。雖然家裡的許多重要的大小事都是由阿韜與弟弟共同承擔，但母親在態度上仍是以長輩身分自居，認為兒子應對母親表達絕對的尊敬與尊重，不能夠接受兒子對她有任何的頂撞或不從，若是阿韜與弟弟惹母親生氣，母親最常用來對付兄弟兩人的方式便是拿家產做籌碼，時常搞得家庭關係嚴重惡化。每當母親與弟弟意見不合時，就是家庭關係進入惡夢的開始，弟弟很常因個人界限受母親侵犯而生氣，母親也因弟弟的憤怒感到自己被拒絕與受傷。此外，母親亦會將弟弟與阿韜做評價和比較，母親的行為很容易挑起家人之間的爭端戰火，而導致家庭關係緊張不睦。

「其實我跟我弟兩個人都是花了很多力氣，在想要恢復到以前的那種自由，從媽媽那邊脫離，但有時候這個情，遇到情這個字的時候，你就沒辦法斬這麼快。因為我弟比較不好講話，他有他自己的...弟弟跟媽媽一樣很有個性，他也很堅持，你犯到我，我就...弟弟就覺得說我自己都顧不好，還顧你的感受幹麻，媽媽是你就是要聽我的，你怎麼可以對我這樣，不准對他大小聲。媽媽會很無理取鬧，但同時也會做一些很荒謬的，我們完全想不到的，很荒謬的事情，然後又堅持自己是對的。」(A4-049)

「我會覺得說，媽媽應該要去負起爸爸的責任，但媽媽又不是可以去負擔起的人，然後變成說，我們小孩子要去承擔大部分的責任，其實媽媽這樣也不好，像我弟就會很明確的表達說這不是他該做的事情，但我就是心比較軟的人，會把事情撿起來做。就像我弟說的一樣，爸爸以前把媽媽寵壞了，然後現在是換哥哥把媽媽寵壞，我弟有這樣講，因為我沒有辦法像我弟一樣，這麼硬的去戳媽媽的點。其實有時候我也會憤怒，但就會退一步去想說這是自己長子的責任，這些事就是沒有人做，你生氣也沒有用，你還是要做。」(A4-067)



「現在去看，覺得自己做了蠻多事的，我會覺得以前有爸爸真好，會覺得有問題問爸爸就好了，以前爸爸都很厲害，他都會可以給予我很多的意見，就是比較有人可以討論，然後現在就變成我會比較慌，大部分都是我會比較聽從，然後有了概念之後才會去下決定這樣。我要開始學習很多事情，現在變得說很多東西我沒有人可以問，我就要獨立、要自己去思考，而且又一個人，媽媽不太懂又很傳統權威，很多事情要學習自己一個人去處理，其實心裡有時候也蠻有壓力，我覺得自己的力量很渺小，還沒有能力去成家。」(A6-026)

面對這樣個性的母親，阿勒其實也很同意弟弟的看法，父親以前的確把母親寵壞了，現在父親無法繼續照顧母親了，母親就要依靠兩個兒子去代替丈夫的角色繼續生活，但是弟弟並不願意成為父親的替代，心軟的阿勒只好承擔起父親在母親生命中丈夫角色的位置，好讓母親暫時不會被悲傷的情緒擊倒。但其實，阿勒還是深深地希望父親可以陪伴在自己的身邊，生活裡少了父親的存在，讓阿勒感到很慌張，遇到生活中的疑問也少了能夠分享討論的對象。他心中一直都很有壓力，也對自己的能力缺乏自信，沒有了父親在身邊支持陪伴，阿勒感受到自己在生命裡好渺小、好孤單，無依無靠地獨自飄零著。

### (三) 兄弟合作度難關

父親過世後有好多事需要處理，包含第一時刻要跟警方確認錄影和做筆錄、處理父親後事跟喪禮的事情、接待親戚朋友拜訪、整理父親遺產遺物等事宜。對沉浸在悲傷中的母親來說，丈夫的後事實在沉重得難以勝任，但阿勒和弟弟也都是第一次面對這些陌生的事情，因此父親過世後各項重要交辦的事項，只能交由兄弟倆一同想辦法，在跌跌撞撞地摸索中尋找可能的解決方案。

「爸爸過世當晚，我在靈堂處理很多事情，警察給我和弟弟看爸爸最後的錄影，還有在靈堂旁邊的小房間簽一些文件，當天要處理很多事情，我們就讓媽媽休息，我跟我弟一起去看，因為媽媽完全不懂，媽媽完全沒辦法幫忙處理任何事情，而且我也是覺得不要給媽媽看爸爸最後的影片比較好。」(A5-009)

「畢竟媽媽她失去的是丈夫，她一定是最難過的，我覺得她是最難過的，兩個人一起經歷了很多事情，包含生孩子、工作，很多方面都是一起的，不像我們讀書就是一直在外面，也不是跟他們二十四小時膩在一起的人，所以那種感情還是不太一樣，所以我覺得沒關係。我比較可以接待親戚，然後家裡的東西我出體力整理，弟弟是腦袋比較好、比較清楚，像爸爸的一些股票、房屋相關就給弟弟用，還有像遺產稅這種東西，弟弟也會去查說要怎麼分。弟弟很難過我知道，但他是屬於默默難過型，因為我還是有看到他在掉淚，所以我知道他很難過，但我也不知道怎麼安慰他，因為我們平常不會這樣，我不知道怎麼安慰他。」(A4-031)

「爸爸過世以後媽媽變得更憤世嫉俗，媽媽以前可以跟爸爸講，現在沒有人講，有時候跟我們講，但我們觀念不同，媽媽不開心會罵一整晚。媽媽的情緒以前爸爸會吸收，因為他們同年紀又是夫妻，他們比較可以互相，畢竟適應那麼久了，但我們不會去跟媽媽談這些，我們沒有跟媽媽磨合。」(A5-034)

阿韜能夠體貼母親與弟弟的情感，他總能站在他人的情緒需求去為對方著想，像是傾聽母親訴苦的需求，或是在一旁默默關心陪伴弟弟生活的挫折。雖然家裡的事多半由兄弟兩人合作，但弟弟與母親的衝突是最膠著的家庭議題，阿韜除了擔心母親的身體會垮掉以外，也擔心著弟弟會因為與母親的衝突而離家出走，阿韜內心深處好希望這個家不要散，他想要可以好好守護家的完整。

「弟弟有什麼事就會跟我講，我會陪他聊，因為家裡就三個人嘛，我也比較好相處，弟弟會跟我講一些家裡或媽媽的事情，跟我聊他覺得媽媽哪裡不對，或是家裡哪裡不好，或是他工作上一些辛酸吧，弟弟有些壓力也很少會和同事講，這些事情和家人講就比較沒什麼壓力。其實弟弟會跟我講心事我很開心，因為以前他不會跟我講，我很珍惜有這個弟弟，可是媽媽不高興就是會一直用金錢壓迫我們，我一直有個不好的預感就是弟弟有一天會離開這個家。我們家只剩三個人了，如果媽媽再這樣，我保證弟弟就不會想待在家裡了，但媽媽還是一樣，我勸媽媽的時候她居然說不要回來啊！我覺得家人比什麼都重要，所以對媽媽的態度比較不諒解，雖然弟弟有時候也是做錯事情。對啊，因為媽媽覺得她一個人打不過我們兩個，不知道為什麼媽媽要跟我們對立，媽媽覺得她是一個人，然後我跟我弟可能比較年輕，想法上比較一致，我們跟媽媽觀點不一樣，有的時候如果我贊同我弟的想法，我媽就會覺得說為什麼我沒有站在跟她一陣線，媽媽覺得我應該要跟她站在同一陣線，我就會覺得說為什麼我要跟她站在同一陣線。」(A1-054)

「對長子這個身分，其實我有想過如果我是弟弟的話就好了，因為可以不用做這些長子的事務，但這是我自己的一個責任啊。我覺得當大家都在找我的時候，就覺得我要去做（苦笑），我也覺得我可以做，然後就變成都是我在做了，但我不行的時候，我還是會叫我弟幫忙。我不會說都我自己一個人做，我還是會分配下去，但爸爸不在後，我就想說我要成長，要變得成熟一點，要強迫自己不可以再這麼不成熟。所以家裡的事情就變成我也要學會管理，我可以接受因為我覺得這是磨練，因為以後我當爸爸也還是要做這些事情。而且今天我如果去過我的生活，我弟過他的自己，我媽過她的自己，那我回來這個家幹嘛？為什麼大家那麼自私只顧自己，我願意當家裡的中心，我不想當個自私的人，我媽確實把事情丟給我很自私，但媽媽也待在她的崗位上，我只會想說下

班回來就是幫忙維持家裡的運作，我不會去想說我在家的位置是什麼，我只覺得說家裡少了爸爸，那爸爸的工作現在就由我來做。」(A4-039)

面對自己的長男義務，阿韜其實很羨慕弟弟不用被期待必須擔負任何事，如果自己可以不被受長男角色期待，他就可以不必扮演家裡的和事佬、承擔者、溝通橋樑，甚至是照顧母親情緒的替代伴侶。縱使有這些不情願的感受想法，阿韜仍不會拋下這些來自家庭的責任，因為他不要讓家的凝聚失散，雖然要成為一個緊緊維護關係的人真的很辛苦，可是他不會放棄也不會拋下任何一個人。在長男位子上的阿韜，大多數都是由自己獨自去扛責任，不過當自己忙不過來的時候，他會尋求弟弟的幫忙，弟弟雖然脾氣比較不好，但的確是個明事理又聰明的人，家裡許多重大決策都是由兄弟兩人一起給意見。其實，大家都是真心的愛著這個家，只是每個家庭成員表達愛的方式不相同，需要的關係空間距離也各自相異，關於愛的靠近和舒適的關係距離，家庭成員們彼此也都還在學習調整的過程，每個人都曾經在家庭關係裡受傷，但是始終都沒有人是真心的想去傷害另一個人。

#### 四、合一家庭關係界限之重新形塑

##### (一) 奉獻和犧牲的拉扯

阿韜盡了非常大的努力想維持家人關係的連結，說實在這是一件吃力不討好的苦差事，若非有長男的身分和義務在身，他十分羨慕弟弟擁有的自由之身。以前父親還在的時候，阿韜就像一般年輕人一樣可以想去哪就去哪，沒有太多來自家庭的羈絆和後顧之憂，但父親離世後他的生活就發生滔天翻轉，他以承擔父親的角色來哀悼內心的悲傷，但卻在其中因為失去自己而感到掙扎。

「我會變成爸爸的角色幫助媽媽，不管是工作的事還是跑腿，我上班很累下班還要陪媽媽聊天，但媽媽聊的又不是我要聽的，上班很累回家還要被轟炸。還有阿嬤那邊，以前我都不太會想聯絡，因為我覺得有爸爸在就好了，現在我要變成他們的溝通橋樑，他們有事不會先找我弟，而是先找我，因為我比較好講話吧，我每個禮拜都會找一天去看阿嬤，爸爸過世後我的生活有一百八十度大轉變，我從很自由變成被困在這個家和家族裡，還有媽媽的工作裡。」

(A4-035)

「我會犧牲自己去照顧別人，像我弟要寫論文，我就會覺得說我下班就回家幫忙，因為我希望我弟他可以不需要被家裡的事困住，當然我也可以逃，但我覺得也許這是我的責任啦。對啊，以前長輩他們會說長子就是要做這些事情，如果不做的話誰來做，你也不可能看媽媽一個人承擔這所有的東西吧……媽媽她一直在自己的崗位上，媽媽如果不賺錢，我們反而更累，媽媽讓我們多了金錢的來源，她還會賺錢，我覺得還算好，畢竟媽媽賺錢，她可以專注在她的工作上，她的心情也比較不會這麼亂，我反而覺得這樣好，賺的錢也可以繳家裡的開銷，就先這樣維持著。如果這些事放著，就會變成是媽媽去用，但是你又不忍心看到她去用，因為你會覺得她已經很多事情要忙了，那我覺得我就順使用一用就好了，其實我覺得我不會去計較說，這個事情是誰要做，我覺得撿起來做就對了。」(A4-036)

隨著父親離世的日子越來越長，原本混亂的家也開始發展出新的秩序與互動模式，阿韜從一開始對責任的完全承擔，到後來能夠開始和家人協調責任的劃分，雖然長男的責任在他身上無法完全卸下，但責任漸漸能開始獲得些許釋放。此外，他也開始練習對母親的溝通進行設限，雖然與母親原則協商過程很不易，甚至會與母親發生激烈的衝突，他仍努力在長男角色裡爭取個人空間。



「爸爸過世一陣子之後，家裡很多東西都定位了，所以可以跟媽媽定好家裡的事情該怎麼樣分配處理，一切簡單處理就對了，不要再那麼複雜，爸爸的遺產稅也用完了，房子該整理的整理了，我弟也研究所畢業啦，雖然還是搬出去工作了，其實我開始工作之後，生活就是這樣，我就是這樣過，只是比較忙一點，跟比較不忙而已。跟媽媽相處久了會覺得煩，那我會跟媽媽談條件，覺得說她有時候要自己去處理一些事，像我最常跟媽媽說她可以少接點工作，可以退休，對阿，她一直喊累，因為她那些東西，我們不可能一輩子幫她做吧，我和弟弟會這樣講，但是媽媽又有他自己的想法。媽媽不想退休，而且她退休反而沒事做我們又更累，媽媽的固執我也沒辦法，我覺得任何人都沒有辦法改變她，所以就只能算了，不要再這麼累，反正他要這樣就這樣啊，對，然後我也會想要爭取自己的東西，但是他們就是一個慣性的吧，就覺得就不會想要做，是我後面一直很激烈的抗議才有自己想要的生活，他們才會開始去做，對阿，我不可能一直去照顧他的心情，我也要有自己的生活。」(A4-045)

「對啊，有的時候會覺得不公平，像大姑姑也有兒子啊，為什麼阿嬤生病他不用參與照顧？都是自己的阿嬤嘛，還要分，對大姑姑的兒子來說，阿嬤也是他的外婆啊，有什麼差？一定要分內外嗎？需要照顧就照顧啊。」(A6-012)

盡責的阿勒內心很多糾結的情緒，有時他也會對長男、長孫這種被期待的身分感到憤怒不公，他不太能理解家族平輩手足為何要做內外之分，其實大家都有同樣血緣也流著相通血液，為何大家不能共同來為家族凝聚付出，反而事事都要互踢皮球。例如：先前阿嬤生病住院，姑姑們吩咐阿勒與堂妹共同排班去醫院照顧阿嬤，但姑姑們的孩子卻可以對阿嬤病況不聞不問仍不會遭受指責，雖姑姑的孩子是不同姓的外孫，但有必要如此計較嗎？阿勒不認同卻也無法表示什麼，因為表達不滿反而會遭受長輩控訴，被說是忤逆長輩的不孝子。

## (二) 設立界限愛回自己

距離父親過世至今已經五年了，阿韜逐漸意識到自己對父親角色的承擔多半是來自於長男、長孫的角色期望，也有一部分的付出和遷就是因為心中對父親的一份哀悼之情。五年前父親突然心肌梗塞過世，使大家突然陷入一片手忙腳亂，讓阿韜不得不在家庭中擔當救火隊的角色，他嘗試用穩定的方式或時間的付出，練習將家庭裡許多不穩定的狀況撥亂反正，例如：固定每天下班後直接回家陪伴母親或阿嬤的情緒等。但這些付出往往需要他投注生活大多數的時間，甚至當他有了伴侶之後，又會經歷到陪伴母親、阿嬤、伴侶之間的關係拉扯，周旋在三方之間的阿韜，大多數會選擇犧牲個人的獨處需求，優先滿足其他三方的期望和需要，日子一久了他確實也會產生心累及失去空間的耗竭感。

「其實我會這樣去承擔爸爸的角色，我覺得是自然的，這樣可以讓我覺得爸爸還在，但其實時間久了有些事情會慢慢遺忘，會變得比較在乎個人的感覺。」(A6-029)

「原本生活就很制式化，看阿嬤、帶媽媽出去、上班、下班，因為生活沒有變動的話，就不會改變。可是當我有交往對象，生活跟著出現變化的時候，才會轉動自己的想法，會開始會想要有自己的時間、空間，再空出一些時間去陪自己的另一伴。」(A6-030)

「生活就越來越忙，從以前的天真無邪，到現在就變成要為這個家做很多事，貢獻很多時間，除了做家裡的事、陪媽媽，也要陪另一伴，生活幾乎沒有什麼自己的時間，我就只能等，等終於可以自己時間的時候，就出發自己出去玩。有時候蠻享受自己一個人，其實會想要一個人，可以擺脫這些關係的心

理負擔，當我玩回來就又充飽電了，可以有餘裕繼續陪伴他們，但我不會刻意想要啦，要剛好有自己的時間才會去做。」(A6-053)

這些年為了家庭和家族奉獻犧牲許多的阿勒，回首過去的歲月，認真想想，他明白自己辛苦做了許多吃力不討好的苦差事，如果父親能夠看見這一切，父親一定會跟他說希望他的生活能夠過得開心就好，帶著這些新的領悟與體會，阿勒領受到自己與父親愛的連結，他決定鬆綁與母親之間原有的綑綁關係，練習向母親對他的依賴立下健康的關係界限。阿勒明白好好愛自己、為自己而活，不代表要就是自私或棄家人於不顧的行為，如此反而能從喘息的關係空間中好好去對待彼此，因此明確說出自己真正的需要給關係中的另一方知道，是阿勒練習照顧自己、對自己好的新起點，就如同父親在世時曾經給予他的那麼好的愛，他值得被自己與他人好好的愛和對待。

「有了自己的生活後，就會開始忙起來，想爸爸的時間變短，除非一些節日，覺得就是一個很自然的事情，因為沒辦法，其實我覺得只要我過得開心，也許這就是爸爸想要看到的。」(A6-046)

「以前我會跟媽媽在時間上綁得很死，後面就會在拉扯中協調出一點自己的空間來，當媽媽自己意識到我不可能為她而活的時候，很多事情她就變成自己要做，像我就會跟媽媽說好禮拜六是我自己的時間，我想要出去玩、做自己的事情，如果媽媽有需要我幫忙做的事情，我答應禮拜天會幫她。」(A6-054)

「現在面對親戚，因為以前什麼都不懂就只能聽從，但現在就是比較可以去發聲了，有收回自己的話語權，我也比較知道怎麼應付親戚、會跟他們相處，久了之後，你知道怎麼應對那些人，對家族關係的概念會比以前更深，家

族裡面也是很複雜，例如誰跟誰不好，其中也存在很多八卦。我覺得我顧好自己這輩的弟弟、妹妹就好，但我也發現現在大家沒有什麼凝聚力，我們這一輩變成有點各過各的，大家平時基本上不會互相來往，跟我期待的有點不一樣，但就是逢年過節見面的時候盡量跟他們多聊一點。只是有時候在 Line 上問平輩事情大家都不太回，所以我覺得有點放棄了吧，乾脆有事就直接跟姑姑他們長輩討論。我覺得以後如果阿嬤也離開人世的話，我們這一輩應該就會散掉了，我想未來我跟平輩的方式就是偶爾去看一下堂弟、堂妹，透過大家互相問候小孩的狀況關心彼此，我期待未來會有自己的孩子，透過孩子可以讓大家族連結在一起，我喜歡家裡有很多快樂的感覺。」(A6-055)

帶著對關係的新領會，作為長男與長孫的阿韜，漸漸可以不再對長輩的話語言聽計從，他能夠取回自己的話語權為自己發聲，也從與家族親戚的複雜互動中找到自己的應對進退方式。只是肩負著長孫期望的他，仍然會期帶著家族平輩手足可以如上一代人為家族事務凝聚共識，但實際上的互動經驗讓阿韜感到有些失望，因為平輩手足之間並沒有建立起一定程度的情感連結，彷彿只有他獨自一人為家族事務在努力跟長輩溝通。可是，擁有家族責任感的阿韜並不想放棄經營平輩手足之間的感情，未來他會以哥哥的身份持續關心問候堂弟、堂妹的近況，就像當年父親對家人付出的關懷，他甚至希望可以藉由擁有下一代兒女來保持平輩之間的聯繫，其實阿韜心裡對家族的血脈延續還是有一定程度的傳統價值認同。父親一生為家庭奉獻至生命的盡頭鞠躬盡瘁，因此「家」對阿韜來說是思念父愛的象徵，內心深處期許自己能夠為父親守護家人關係連結，並為傳承家族使命盡己力；而「守護家」的意象亦是他承諾為父親照顧其家庭所表達出來的愛與行動，對阿韜來說家是他生命極為重要的「根」和其內在核心需求的歸屬之所。阿韜在對父親的失落哀悼裡重拾對愛的理解，內心帶著慈悲和善意接受長男與長孫角色的託付，他從中學習先好好愛自己、再去好

好愛別人，這條在家庭關係中的練功之旅，阿韜還在行走並從中體會成長著。

### 第三節 綜合分析與討論

研究者根據第四章的訪談逐字稿與生命故事文本，針對研究問題一：「非預期喪親的失落經驗對長男產生的身心影響為何？」，以及研究問題二：「非預期喪親的失落經驗對長男與家人互動關係產生什麼轉變？」，研究者根據上述兩個研究問題，分別進行以下綜合分析與討論以回應本研究之研究問題。

#### 一、非預期喪親事件發生後，長男阿韜經驗了哪些失落悲傷反應？

失落絕非單一事件，親人死亡也絕非失去一個親愛的人而已，還會有接二連三不同層面的失落伴隨而來（李玉嬋等，2012），所以個體因為失落而生的各種角色或關係上的變換，會引發某種程度的情緒衝擊，依悲慟程度或時間長短往往產生不同形式的後果，進而影響個體的身心靈狀況與發展。而悲傷則源於失落的經驗，在個體過去曾經擁有過，後來卻分離或失去的經驗後，個體於生理、情緒與精神上承受痛苦的反應（蘇絢慧，2005；詹菁華，2014；陳憶雯，2016）。

失落既是人人無法倖免的生命經驗，也在人的生命當中具有多重意義，失落也因個體的生活遭遇或經歷而分成不同類型（李佩怡，1996；林怡君，2015）。阿韜經驗的父親非預期驟逝則屬於非預期的生命失落，意指個體在無法預料或沒有心理準備的情況下，因死亡因素被迫失去與自己有關係的生命體，此逝去的生命體是無法再度恢復的。再者，阿韜在非預期喪親事件後，其悲傷反應可參考學者所提出之正常性悲傷反應特徵，進行以下六面向的歸納整理：



#### (一) 生理層次—健康無虞，穩定處理繁瑣事

在得知父親猝逝的第一時間，阿勒難過到不由自主全身顫抖，無法控制自己身體的反應，他表示在生活裡是個不太會照顧自己的人。也由於事發當下必須以優先處理父親繁瑣的後事，所以除了感到身體疲憊外，阿勒身體的其他方面沒有太多感覺或發生不適的變化，整體來說阿勒經歷喪親的失落事件後其生理狀況尚算穩定。

#### (二) 情緒層次—錯愕震驚，獨自壓抑內心悲傷

面對父親驟逝，阿勒心裡感到非常震驚，在夜深人靜獨處的時候，悲傷會如浪潮般湧上心頭，陷入到情緒的低潮裡。父親遺留下來的許多沒有交代清楚的事情，讓阿勒感到無助、慌張和不知所措，心的完整缺了很大一塊，整顆心無依無靠像在流浪，把悲傷壓抑在深處不輕易表達。

#### (三) 認知層次—對噩耗無法接受，逝者身影重複回映

阿勒起初對父親的驟逝極度不能接受，他好希望這一切從來沒有發生過，也好希望父親可以活過來就像以前一樣，能夠和自己好好說話，遇到困難時有父親跟自己討論要怎麼辦，但是這一切都已經成為無法逆轉的事實了，每每看到父親生前經常活動的空間、座椅或是摩托車，他的腦海裡都會不斷回放著父親在世的身影。此外，他其實也有個小遺憾，父親過世後，他曾期待父親可以來到夢裡與自己相會，想說或許透過夢的形式可以遇見爸爸，但這心願一直都沒真正實現。

#### (四) 行為層次—撿拾遺物，隨身收藏表思念之情

阿勒在父親甫過世之際，會經常一個人在深夜去醫院的靈堂獨自跟父親說說話，他會幫父親點上一根菸，將香菸供奉在父親牌位前，用一根香

菸燃燒的時間與父親獨處。而阿勒在整理父親遺物時，也特別將父親皮夾裡的身心障礙證明取出隨身攜帶，深怕隨著歲月的流逝父親的身影會在腦海裡日漸褪去，他想把父親的模樣一輩子牢牢記在心裡，收拾整理著父親的遺物，他對父親懷著濃濃的思念之情。

#### (五) 社交層次—扮演親友溝通橋樑，但苦無傾訴對象

阿勒作為長男在日常生活裡雖然需要扮演親友之間的溝通橋樑，但實際上能夠讓他放心坦露悲傷的人實在少之又少，他的生活裡沒有人能夠真正提供他情感支持，且在父親治喪期間他也與當時的交往對象發生摩擦，加上對方無法在哀悼過程中扮演體諒與支持的角色，在多方的壓力下阿勒面對心中沉悶和悲傷更是無人可以傾訴，他多半都是獨自苦撐、壓抑自己。

#### (六) 靈性層次—對習俗感到困惑，重要節日持香頌禱連結逝者

阿勒的家族篤信一般傳統民間信仰，而且老家親友對民間信仰的態度十分虔誠，所以在為父親治喪的過程大多數都是以傳統禮俗來進行。縱使如此，阿勒對於民間傳統禮俗的許多祭祀儀式，尤其針對以長男或長孫為首的規範感到諸多困惑，但他還是會順從按照禮俗規則走，以滿足家族長輩的期望與交代，實際上他對禮俗是持保留態度，不過對於神明仍是抱著虔誠敬畏的心，也相信藉由持香頌禱可以連結父親的在天之靈，故阿勒會留意父親的忌日或是各大重要節日，定期到山上祭拜探望父親，這是在人世間與父親持續保持連結的方式。

## 二、在非預期喪親事件中，長男阿韜的悲傷調適歷程及對其生命影響為何？

學者 Worden 提出四項能幫助喪親者完成哀傷歷程的任務，任務論指出喪親者要完成四項任務「接受失落的事實」、「處理悲傷的痛苦」、「重新適應逝者不存在的環境」、「投入新生活並建立與逝者的連結」，才能成功調適哀傷。喪親者的悲傷調適不一定會按照每一階段或任務的順序出現，也不一定會經歷每一個階段或任務，有時不同任務可能會同時進行，有些時候也可能會在不同任務之間反覆來回（林道修，2005；呂欣芹，2006；黃傳永，2012；鄭宇斐，2015；陳憶雯，2016）。阿韜在面對失落事件中的悲傷調適歷程符合學者 Worden 提出的任務論，其悲傷調適的不同任務會同時進行，而且悲傷調適過程也在不同任務之間反覆來回，根據其失落悲傷調適歷程的說明分別敘述如下：

### （一）接受失落的事實

阿韜在非預期喪親經驗中，需要在認知及與情感層接受逝者已逝的事實，承認逝去的父親已不會再回來。在父親過世的當下，父親猝逝的事實讓阿韜措手不及，一時之間沒有辦法接受，好希望父親還像過去和家人們的生活一樣，對於悲傷的感受也用壓抑的方式處理，不輕易像他人袒露情緒。隨著父親離世的時間越來越長，也陪伴母親、弟弟度過生活谷底低潮期，阿韜明白父親已真的離開這個家了，因為意識到父親不可能再回來了，所以大腦的理性使他承擔起父親在家庭中的原有角色功能，但感性的情緒處理還需要許多時間與支持協助他慢慢調節。

### （二）處理悲傷的痛苦

阿韜從小到大與父親的關係非常深厚密切，所以他在經歷失去成長過程緊

密的依附對象時必定會經驗到強烈的悲傷與痛苦，阿勒從第一時間接到死亡消息的顫抖痛哭，到後來因為要帶著情緒去應對來自外界的期待太辛苦，也為了承擔起家庭事務而將內在悲傷情感隔離凍結。在那段不容易的期間，阿勒排解內心悲傷的方式，是藉由獨自一人騎摩托車到大自然走走散心，大自然讓他感受到放鬆自在，不用被包夾在繁雜又鬧轟轟的人間瑣事裡；另一方面，也因為過去父親還在世時，週末全家總是會一同到戶外休閒散心，故與大自然接觸能夠喚醒阿勒對父親無限追思的回憶，而大自然的寬廣與無條件接納也幫助阿勒一點一滴鬆綁壓抑的心情，逐步釋放了因父親驟逝的悲傷帶來的痛苦，亦找到了哀悼父親、照顧自己心情的方式。

### (三) 重新適應逝者不存在的環境

阿勒在父親驟逝之後需經歷許多生活的適應，適應沒有父親的日常生活，他需要調整內在的自我概念、自我效能感，以及尋找生命的意義感與價值觀，「適應」包含了三個層面：內在適應、外在適應、心靈適應。

1. 內在適應：父親非預期離世對阿勒自我概念之影響，在此失落事件發生後，阿勒的長男角色認同與責任便直接被突顯出來，他覺得自己在一夕間必須面對長大的議題，也擔心自己沒有能力，好希望能夠在生活裡找到如父親一般的依靠，需要有人來指引他未來該怎麼辦才好。
2. 外在適應：父親生前在阿勒的生活裡是滋養其生命的照顧者，父親也是家庭感情凝聚的核心，但父親過世後父親在家裡的位子空缺了，阿勒便以長男之姿擔負起父親的角色，穩固家庭因意外而產生的變動，也作為如父親般的伴侶支持母親失去丈夫的低潮情緒。

3. 心靈適應：其實阿韜對父親猝逝已稍有預期，隨著父親年邁身體健康每況愈下，看著父親身體不適、大小病痛不斷，他實在於心不忍看父親受苦，所以看到父親可以藉由死亡遠離身體的苦痛或許是種心理安慰。縱使如此，他雖然知道死亡是生命的必然，但同時也對至親死亡的生離死別感到痛苦心碎。

#### （四）投入新生活並建立與逝者的連結

父親過世後，阿韜需將自己與父親的關係重新定位，調整父親對自己的意義，以新的方式與父親產生連結，如此，阿韜才能夠有心理準備，將活力投注在現實生活裡其他的新關係中，因此阿韜需在情感上重新定義與父親的關係。父親驟逝的當下，雖然家族舉行了傳統道教喪葬儀式，在儀式裡有許多牽引魂魄的環節，但對阿韜來說那些儀式並不是直接連結父親的方法。他會自己一個人每晚到靈堂與父親說話，像生前一樣為父親點上一根香菸、促膝而談，爾後的幾年只要是相關的紀念日子，他也會主動獨自上山探望父親，這是他哀悼以及與父親建立連結的獨有方式。在現實生活中，他也意識到必須替父親照顧家人，所以長男的角色功能在他的身上開始明確顯現，他在這段危機時期承擔起家庭與家族之間的溝通橋樑，付出自己生活的重心於陪伴家人及安頓家庭之中。

Stroebe & Schut 認為雙軌擺盪模式能適用於 Worden 的任務模式，像阿韜這樣的喪親者，仍有額外的任務要併入復原傾向的調適中（王若蘋，2016）：

（1）不只接受失落的事實，也需要接受世界改變的現實；（2）不只經驗哀傷的痛苦就能夠調適，更需要花時間脫離哀傷的痛苦；（3）不只要適應逝者不在的環境，還需要重新理解個人對環境的主觀看法；（4）不只在情感上重新安置逝者，往前走繼續過生活，還需要發展新角色、新認同及新關係。從上述文字內



容可見，就阿韜而言，阿韜的悲傷調適歷程大致符合雙軌擺盪模式羅列的四項延伸任務條件，故可得知阿韜的悲傷調適階段正漸漸往邁向復原之路靠近。

### 三、父親的非預期猝逝，讓長男阿韜在家庭與家族的角色發生了什麼轉變？

喪親會致使家庭原有穩定的生活模式隨之變動，讓家庭失去原有運作的平衡，而喪親家庭的長子女在角色任務分工的轉變也會因之影響。若逝者原先在家庭中所扮演的角色為主要照顧者，當逝者亡故後往往會由長子女頂替兼代父職或母職，以維持家庭秩序的運作，在喪親家庭中若子女需要擔任家庭照顧者的角色，如此可以界定為親職化子女，這樣的現象會使得親職角色逆轉，由子女扮演父母的角色，喪親的親職化子女因肩負家庭照顧者的角色會經歷我—他關係之拉扯，但會嘗試將關係中兩難轉化成為具有個人意義之經驗（劉佳芳，2014）。

阿韜在喪父之後替代了家庭的父職角色，用以維持家庭功能的穩定運作，阿韜替代父親成為家庭主要照顧者的功能，阿韜對父職角色的替代亦能夠被界定為是經歷親職角色逆轉的「親職化子女」。他在發揮親職化子女功能裡，經歷了家庭的低潮期、家庭角色重新分配、對父親猝逝失落的彌補，和對家庭關係的再調整。雖然在一些訪談喪父家庭的相關研究結果裡發現，家庭在喪父後的三到五年間，家庭的母親會擔負起照顧責任，家人彼此間關係會也更加密切（彭英慈，2005；林于清，2006，劉佳芳，2014；鄭宇斐，2015）。但阿韜的家庭裡，其母親實際上並沒有擔負起家庭照顧的責任，反而是在家庭角色重新分配的部分，母親與兩個兒子之間為此產生許多關係衝突，由於阿韜的母親個性難以溝通，故衝突協調後的照顧家庭的責任是以阿韜為主、弟弟為輔，喪父後

的家庭危機靠著阿韜與弟弟手足之間的互相支持共度難關。

喪親事件的發生必然會使得家庭成員之間的關係發生相應的轉變，而轉變的結果則會受到家庭成員原有關係品質的影響，蔡佩真（2009）統整了喪親家庭關係的四大可能面向：團結共渡型、悲憤衝突型、解脫更新型、淡漠解離型。根據阿韜的描述，父親在他的成長過程裡一直都扮演著凝聚家庭關係的角色，故家庭成員每一位都與父親保持親密的關係，但家人彼此之間卻顯疏離，尤其是母親與大家之間關係最具隔閡，阿韜與弟弟都同意母親任性難搞的個性是父親生前寵壞母親的結果。若將阿韜的處境歸類在喪親家庭的四大面向裡，阿韜的喪親家庭關係符合「悲憤衝突型」的特點。

「悲憤衝突型」喪親家庭中的每個成員都和與逝者關係很親密，但家屬之間的關係卻比較疏離隔閡，甚至衝突對立，所以「悲憤衝突型」喪親家庭家屬的情緒在調適上都比較有困難，心裡很悲痛卻得不到家人彼此的支持，反倒可能互相指責，此部分在阿韜的母親與弟弟之間的對立糾結最為彰顯。若想要協助這類型的喪親家庭改善困難非常耗費時間心力，既需個別支持喪親者，也需要進行家庭關係的修通與促進關係，是相當有挑戰的一類型，可見阿韜作為長男夾在母親與弟弟的衝突之間，扮演著關係和事佬與溝通橋樑的角色實屬疲憊辛苦和大大不易（蔡佩真，2009）。

既然死亡是生命的自然與必然，那麼死亡的發生不應被視為家庭生活的病態，而應是家庭生命週期中的常態現象，所以任何的「變化」在家庭系統中發生都是正常的過程。因此，喪親的失落應是一個生命發展性的危機，當家庭關係不好時，家屬不只要承受喪親之痛，更要承受親情衝突緊繃的傷害，家人之間反而得面臨更多次級失落，增加個體失落悲傷調適的壓力與困難。故喪親家

庭的家庭關係品質是協助喪親者邁向傷復原之路的重要影響因子，值得悲傷輔導實務專業助人工作者仔細留意和重視相關議題。



## 第五章 研究結論與省思

### 第一節 研究結論

人出生便被拋擲於這個世界，生命的本質便是一場從生向死的流浪。

—— 紀昀（紀昀，2020）

死亡是一個根本的孤獨時刻，沒有人能夠插手任何人的死亡。雖然生與死是生命的必然與恆常，但當非預期失落的對象對個人越重要時，就越是影響悲傷者的整體感和自尊，身心亦會受到較嚴重的損傷。且當失落事件發生後，個人意義架構的重建，必須要納入悲傷者與真實生活，以及象徵意義上的持續關係，亦包含了哀悼者本身的內外資源。最終，喪親者要面對自我認同轉變的任務，也需要重新定義悲傷者與死者之間的抽象關係，另一方面也要能繼續維持與其他在世親友的關係（黃傳永，2012），本節透過梳理以下文字內容來回應本研究之研究目的。

#### 一、華人家庭中的照顧關係—照顧主體性的世代轉換

阿韜在父親過世後傾己之力將時間心力奉獻給家庭，成為一個愛家顧家的好兒子、好哥哥、好長孫，「乖」代表著家人的盼望與期待、是符合社會價值認可的好行為，也揭示了華人家庭在孝與順之間、在付出與保留自我之間，面臨了關係界線相當程度的拉扯。

黃應貴等（2020）談及華人家庭主義是華人社會日常生活的主幹，牽動了

每個人的家庭情感與價值，故與時俱進調整是適當的策略。家庭個人主義認為華人文化中的家庭核心是照顧關係，照顧關係中的核心是情感，被照顧的子女期待有一天能夠成為家庭照顧者，這是家庭中照顧者地位的轉移，態度上以「照顧家人」為優先。相對於家庭個人主義，傳統家庭主義核心問題在於親代即使年老病弱，也並不將家庭中的照顧者地位轉移給子代，使得承擔照顧工作的子代實權不符，左右為難。

在阿韜的家庭中母親就是典型的傳統家庭主義者，使得在家庭照顧者地位轉移的過程裡關係屢屢受挫，阿韜與弟弟往往要用非常大的力氣爭吵才能取得共識，且往往還要顧及母親在意的權威與面子，讓兄弟倆對安撫母親感到疲憊又無奈，這是在父親過世後至今家庭關係裡最棘手的問題，到目前家人之間只能慢慢磨合或是表面順從母親，亦還沒有找到彼此都能完全接受的溝通模式。

對照阿韜目前家庭關係的處境，或許「家庭」的觀點可以用一種新的概念來換置，將「家庭」的定義概念化為以「照顧—被照顧」為核心的共同生活模式，如此便能讓照顧主體性的世代轉換納為家庭發展的正常歷程中，並進一步將家庭照顧關係從僵化的傳統家庭主義，轉置為家庭個人主義的平權世代關係，藉由照顧行動獲得實踐的自由，以消弭世代不轉換所相應的世代競爭與世代不協調現象，如此能夠讓年長世代與年輕世代，從家庭的的困局中釋放出家人各自需要的空間，使家庭內的各個世代都能在應當的位置上適得其所（黃應貴等，2020）。

## 二、喪親成人的悲傷調適與意義重建—生命成長的轉機

家庭中當父母年老之時，家庭照顧者與被照顧者的角色，在親子關係中很



可能產生反轉的情形。父母離世後，在父母生前越是最照顧父母的成人子女，在喪親之後對自己產生自責的念頭最為普遍，喪親成人的失落反應不只有悲傷，且常常伴隨內疚情緒，以為自己對逝者生前有保護和照顧不周之處，若逝者是被生者依靠的角色，那麼生者的依附系統會因為喪失安全基地和避風港，其依附系統將會變的活躍起來（吳秀碧，2020）。

父親一直以來都是阿韜重要的情感依附對象，因此當阿韜收到父親非預期猝逝的消息後，除了鋪天蓋地的悲傷襲來之外，他心裡無數次縈繞著「若是當時有在父親身邊就好了」的念頭，當他這樣想的時候自責與內疚感便會被強化加深，好希望生活裡可以有像父親般的長輩指引自己的無助，於是阿韜將這份情感放置在與父親年齡相近、外貌相似的叔公身上，以這樣的連結讓自己在悲傷調適裡可以稍微感安定一些，於是叔公成為阿韜在面對喪父之痛時的避風港，叔公提供了阿韜撫慰、情緒關照的重要人際支持，讓阿韜的脆弱得以獲得關照而邁向重建復原之路。

「意義重建模式」認為對個體失落事件的「意義追尋」，是以一種核心模式來看待失落悲傷的調適歷程，其最核心的主軸在於尋找失落悲傷事件對當事人的獨特意義。若個體能將失落視為生活的一種轉變，並強調喪親者在轉變中除了會失去原來所擁有的，但卻也能從這生命的轉變中獲得成長的契機，這其中的關鍵因素在於生者與逝者的繼續聯結，以及生者對失落事件的意義重建。

Neimeyer（2003 / 2007）以「意義重建模式」解釋個體經歷失落事件之後，會透過以下三個途徑建構出關於失落事件的新意義。喪親者在面臨個人內在的重整時，也維護與逝者間寶貴的連結，關於建構意義的途徑展現在下列三個層面：(1) 理解失落、(2) 尋獲益處、(3) 改變認同，進一步的說明整理如

後（張淑容，2015；李荏芸，2016；林詩儀，2018；羅耀明，2018）。

首先，在「理解失落」的層面，人們為保護自己免於傷痛，恢復秩序感並感到安全與有理可循的狀態，會試圖去理解失落事件，並努力為失落尋找原因。在阿韜經歷父親驟逝的經驗裡，一開始面對的是非常混亂的處境，所以阿韜不得不在第一時間先將感覺放置一旁，轉先處理棘手的各項家庭事務，目的是努力從過程中去理解父親驟逝原因，好讓自己可以接受父親已不在人世的事實。

再者，在「尋獲益處」的層面，人們因為失落哀傷而被迫成長，學會去珍惜失落可能帶來的正向經驗，以及學習重新整理平日生活的優先順序，亦對失落事件擁有正向的評價，並在經驗中建立起新的意義結構。此階段的調適對阿韜來說需要用更長的時間來度過與轉化，在喪親事件發生的初期，喪親者在自身陷入強烈的悲傷情緒中，較難以真正用「尋獲益處」的觀點來看待死亡的發生。不過在阿韜慢慢哀悼、與父親進行內在對話的過程裡，心中的悲傷慢慢沉澱過濾，這輩子對父親的許多感謝也漸漸浮現出來，他從父親的離世裡學習到對生命的珍惜，學會如何對家人付出愛，也透過對家人付出愛來延續父親的存在，或許父親正是用自己的生命在教導阿韜溫柔對待關係的智慧。

最後，在「改變認同」的層面，人們在失落事件發生之後，逐漸建立起自己的另一個不同於以往的面向。阿韜經驗了父親非預期的驟逝，讓他更能覺察生命的脆弱，使他快速成長、變得獨立，能夠對他人的脆弱抱持柔軟的同理心，面對家人的低潮情緒願意付出更多陪伴，失落經驗促使阿韜成長成熟、能夠承擔、願意關懷，阿韜感受到自己是有能力的，並藉此發展出別於父親仍在世時更高層次的改變認同。

承上所述，Neimeyer（2003 / 2007）談及悲傷者對失落事件的意義重建立基於個人選擇，意義重建應建立於深信悲傷者在喪慟調適過程中，無論其文化、靈性或性別等向度會成為復原之路的刺激或阻礙，悲傷者自身就是調節工作的主要原動力，悲傷者將有能力去選擇、擷取適合自身的資源，並重新建構在失落事件發生後對世界的新觀感（Neimeyer，2003 / 2007），故從阿韜的身上可以看見其強韌的復原力，協助他在悲傷調適中轉化突如其來的非預期失落，一步步走向身心復原的平穩。

## 第二節 研究省思與限制

### 一、研究省思

卸除生命中不必要的內疚感，找回平靜，成為溫柔且堅定的自己。

—— 蘇絢慧（蘇絢慧，2021）

研究參與者阿韜是我在生命裡一位非常重要的老朋友，我與阿韜的相遇是在他經歷非預期喪父發生後的第三年。當時，阿韜給我的第一印象是溫和親切的大男孩，平日的興趣是喜歡去大自然走走，在大自然裡自在放鬆的氣息就如阿韜的氣質一般，眼神清澈透明，像晴朗春日的藍天與微風，溫暖和煦。

與阿韜相處起來很輕鬆隨意，個性樂觀真誠，喜歡嘗試新鮮的事情，是個耐心細膩的傾聽者與陪伴者。漸漸熟識阿韜之後，從閒聊間對阿韜的過往有更深的了解，也在心中對阿韜經歷的喪父之痛感到不忍不捨，雖然有這段令人心碎的經歷，但阿韜對於生命仍保持務實的活力，這是我對他最感到佩服的地方，阿韜的生命力就像一片樸實滋養的土地，就算被用野火燒灼過後，依然可

以生長出堅拔挺立的野草。

以摯友的形式陪伴在阿韜的生活之中，也慢慢了解了阿韜的家庭狀況，發現眼前的這位大男孩其實心裡面深藏許多沒有掀開的壓抑，那些是關於父親、母親、家族、家庭的一切，我彷彿看見了阿韜的另外一面，沉重的、悲傷的、沉默的、承擔的，種種的苦都是阿韜每天經歷的難言之隱。

隨著我們友誼的累積，阿韜越來越願意與我分享放在內心那些幽微的記憶，聆聽著阿韜的生命故事，陪伴他慢慢經歷消化著，父親離世後的生活照樣要過下去，濃厚的悲傷在日子裡慢慢淡去，轉變成為的是對家人的關懷和責任，這是阿韜身邊的親友有目共睹的，但同時也心疼著他為照顧他人的勞碌奔波與無怨無悔。

或許，同為長子女的我們，就算生活在現代社會的開放思想裡，我們仍會默默守住一部分的家庭傳統觀念，就像是家庭裡的一小塊基石，總是牢牢守候不會輕易移動，但是在現代與傳統觀念的差異和拉扯下，總有些時刻會感受到身處其中的不適與為難，家庭是心中那個想放又放不下的牽掛，可能是臺灣社會部分長子女的心聲，究竟關於「孝」與「順」該如何拿捏、取得自我與他人間的平衡，是個沒有標準答案的考題，但卻是世世代代都可能遇到的問題。

在訪談阿韜的過程裡，一步步陪伴他將數個關於父親的記憶，卻封存在心底的記憶盒子一個一個揭開盒蓋，亦透過此次研究訪談的機會，使阿韜能將當時那些在混亂中發生的喪親記憶，有機會透過訪談與文字保存的方式好好被梳理和重新看見，我想這是一件特別具有意義的事情。我更相信這個歷程中的生命學習與收獲，絕對遠遠超越學術論文研究的價值，這些緣分使身在其中的我

覺得感恩感激，而我能夠作為與阿韜友誼深厚的一位摯友，能見證他這一段不易的生命路途，使我對自身生命感到加倍的謙卑與渺小。

謝謝阿韜願意無私的用他的生命教導我在生命困頓中的智慧，而我也希望能夠藉由這一份研究的機會，透過用點滴時光繕打的字字句句，為阿韜紀念他與父親之間的這份永恆的愛與親情。或許，父親的肉身已離開人間，但他們父子間的情感還是能以任何形式長存於世，阿韜的生命成長受父親澆灌與滋養，使他在穿越悲傷幽谷的路途裡仍能對他人付出愛和連結，而「愛」正是轉化悲傷最有力量、也最溫柔的復原因子，就如同蘇絢慧（2021）提到的，人們透過自身的復原力對內在傷痛進行療癒，以卸除生命中不必要的內疚感，幫助人能夠在生命幽谷裡找回自在平靜，成為溫柔且堅定的生命存在。

## 二、研究限制與建議

研究者依據本研究之研究結果，提出研究限制與建議，提供未來遇從事相關議題的研究者作為參考：

### 1. 對相關研究主題的拋磚引玉

本研究關注於非預期喪親長男的失落悲傷調適經驗，以及與喪親後其家庭關係之變化，研究者在整理文獻的歷程中發現，目前針對臺灣男性的非預期失落悲傷之相關主題研究非常鮮少，故本研究盼能扮演拋磚引玉的角色，促進未來更多研究者共同投入相關主題的探究。

### 2. 受限於研究對象的取樣與個殊性，難以反應非預期喪親長男之經驗全貌

本研究主要重點在於深度了解研究參與者之獨特的生命故事，故取樣之研



究對象具有個殊性的特色，而本研究之受訪對象為年齡在 30 歲之成年長男，目的聚焦於受訪者經歷非預期性喪親事件後，其悲傷調適歷程與家庭關係轉變之研究，因此並無法概括推論到所有非預期喪親長男之全部面向與面貌，而本研究內容以深度的方式呈現單一個案為主，在內容上有稍嫌過於微觀之傾向，為本研究可能具疑慮之處。

### 3. 研究者對質性研究的掌握初淺，對於質性文本研究的客觀性有待加強磨練

本研究之研究目的在於深度探究非預期喪親長男，在經歷喪親之後其悲傷調適歷程與家庭關係變化之研究，然而在訪談過程中會邀請受訪者以倒敘法來敘說過去的喪親事件，訪談文本內容可能會因時間倒敘的因素，使得記憶事件與現實事件之間有誤差或缺漏，造成記憶與事實不相符的狀況；另外，在整理訪談文本的過程中，礙於研究者對質性研究的掌握缺乏實務經驗，對於生命故事敘說文本的分析解讀能力尚待精進，這是本研究略為可惜之處，望未來有更完整的相關研究可補足本研究不足之缺憾。

## 第三節 研究後記

研究來到尾聲，層層堆疊許多文字，在最後我想用圖像創作來回應阿勒的生命故事，對阿勒的回應性創作圖像如圖 2。我使用信封的背面空白處來作畫，嘗試用圖像來映照組成阿勒生命的無數記憶碎片，以對比與堆疊拼湊出所謂的人生，象徵回憶裡那些繽紛、混沌、暗沉、空白的碎片，總有一天會在合適的時間成為有意義的生命圖像。我深深地相信，在生命旅途中所有的行走與體驗都不會白費，其中總有宇宙想教導我們、需要我們悉心聆聽的生命智慧。

最後，特別感動的是，我也邀請阿勒在此時此刻寫一封信送給父親，阿勒

本人同意這一項書寫的邀請，所以下一頁我會呈現我對阿韜生命故事的回應性創作，以及阿韜書寫給父親的一封信。阿韜的父親離世第五年了，恰巧完成論文研究的這週正逢阿韜父親的忌日，阿韜也練習著表達出未曾對親人說過的心裡話。

生活就像浪潮一般，潮起潮落、浪花翻騰、來來去去，海浪的存在倏忽即逝，從不為誰駐足停留，人們眷戀海浪的美麗與多變，我想，生命何嘗不也是因其多變的特質而顯得美麗迷人。

### 一、研究者對於阿韜生命故事之回應性圖像創作

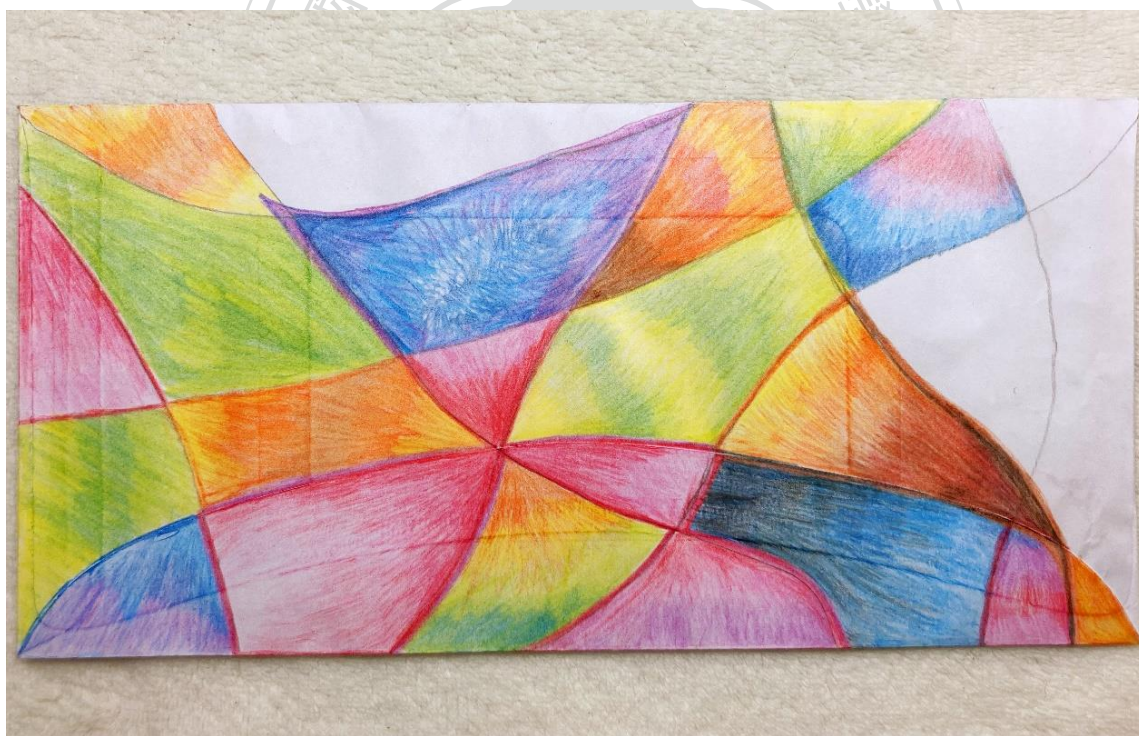


圖 2：紀昀（2021）。[碎片·記憶封藏]，色鉛筆，23x11cm，作者自藏。

## 二、研究參與者阿韜致父親的一封信

「爸爸：

已經五年了，時間過好快，你身上的病已經好了嗎？你的生活過的好嗎？你有看到這個家現在的樣子嗎？沒有你、生活還是能繼續，但我們的笑容卻變少了，以前的那種均勻感已不再，對於你現在的生活我們只能想像而已，想對你說的話變成了拿著香悶在內心裡說，在家我看到椅子的位置，在外我看到那些親戚，總是有你的影子，你的笑容，心理還是會在想你還在嗎？

老爸你知道嗎？最後一次看到你的時候是在一個盒子裡，一個冰櫃，最後一次聽到你的聲音的時候是我約你來我的公司參觀，只是一瞬間我的生命就全部改變了，就像要置我於一個危險的孤島一樣，一切都變的好陌生，一切都是那麼熟悉又陌生，我只知道這一切已經無法再恢復了，我變成了要為了家人挺身而出那個人了。想到如此純樸又善良的你，如今媽媽也是常常會在夜裡想你，出眾的弟弟在外也是會擔心家裡的一切，我呢！我只希望某天在我結婚的那天好好感謝你。好好謝謝你一路來的付出，讓你覺得你的責任已經結束了！

我看完論文的一切，我們的曾經，我會想著爸爸我們是在幫助人吧！以前的傳統已經改變了，但長子的我依舊守在家裡，親戚還是我來應付，即使生活讓我改變了，處理事情的時候有自己的方法了！我還是會不時的想一下爸爸你會是怎樣想的！雖然子非魚安知魚之樂，但在面對人生的階梯在往前走的每一步我都帶著你的影子！」

—— 阿韜，寫於 2021 年，7 月夜晚

### 三、結語

這篇研究嘗試用文字梳理阿韜五年間經驗非預期喪父後的生命歷程，研究內容記錄下是阿韜生命故事的零散片段，就如同我對阿韜的回應性創作《碎片·記憶封藏》，所有的文字都不足以完形阿韜的生命面貌，只能以模糊概括的輪廓去描述阿韜的主觀經驗，從細微的縫隙去了解他在生活裡所遭受之種種際遇。

在訪談阿韜的過程中，讓身為家族長女的我有許多反思，像是我對於家族未婚長輩逐漸老化的照顧議題便存有許多憂慮，以及家族長輩們未來老去的安頓、安葬事宜等，這些煩惱甚至會左右我對於自己人生規劃的方向，這些在我身上莫名降臨的長女角色「義務感」深刻影響了我在未來人生抉擇上的決定，比起平輩手足，作為長女的我可能會更傾向於協調出一條能兼顧自己與家人之間平衡的道路，再將平衡後的決策付諸進一步的實行和實踐。在自己與家人之間，對我來說，我無法只單純顧慮到個人需求，而不去考量家人對於我的需要，我想這一點特質在長男阿韜的生命裡也有同樣明顯的照見。

生活在華人家族文化脈絡下的我們，縱使會感到衝突與矛盾，但卻無法真正屏除這樣的文化脈絡，也因為這樣的文化脈絡給予了社會普世的規則依循，生長並浸泡於其中的我們每一個人，都應好好去思考家庭照顧者與被照顧者之間的關係平權，這兩者之間的關係如何和諧的去形成翻轉，如何好好的能夠讓家成為老少之間互相照護，亦能保有各自尊嚴與自由的「共同生活單位」，是未來非常值得我們與時俱進去思考的議題。

或許，關於「家」的議題與衝突的解決之道無他，唯有「愛的關係」、「愛的耐心」、「孜孜不倦的態度」，以及「時間之潛移默化」已矣。



## 參考文獻

### 中文部分

- 王若蘋 (2016)。喪親之「變」—他殺喪親家庭於調適哀傷歷程之生命故事 (未出版之碩士論文)。國立東華大學諮商與臨床心理學系碩士學位論文，花蓮縣。
- 朱芷儀 (2018)。此岸到彼岸：墓園藝術導覽結合生命教育之初探研究 (未出版之碩士論文)。臺北市立大學，臺北市。
- 何長珠 (2008)。悲傷影響因素之初探。《生死學研究》，7，139-192。
- 吳佳錡 (2017)。父母重男輕女對於家庭關係之影響：以未婚成年女性為例 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學輔導與諮商學系婚姻與家族治療碩士班碩士學位論文，彰化縣。
- 吳明富、周子涵、黃俊勇、姚力元、周大為、林正寰、徐玟玲、陳奕宇、王蓉瑄 (2019)。從相遇到療癒：自我關照的藝術遇療。臺北市：張老師文化。
- 吳明富，黃傳永 (2013)。藝術園丁：失落與悲傷藝術治療。臺北市：張老師文化。
- 吳秀碧 (2020)。失落、哀傷諮商與治療——客體角色轉化模式。臺北市：五南。
- 吳美麗 (2017)。目睹雙親自殺之遺族青少年生命故事之敘說研究 (未出版之碩士論文)。國立屏東大學教育心理與輔導學系碩士班碩士學位論文，屏東縣。
- 呂欣芹 (2006)。自殺者遺族悲傷調適之模式初探 (未出版之碩士論文)。國立臺北護理學院生死教育與輔導研究所碩士學位論文，臺北市。



- 李玉嬋，李佩怡，李開敏，侯南隆，張玉仕，陳美琴（2012）。**導引悲傷能量 悲傷諮商助人者工作手冊**。臺北：張老師文化。
- 李佩怡（1998）。失落的自我調適—如何運用創意渡過悲傷。**學生輔導**，54，84-89。
- 李佩怡（2000）。失落與悲傷。載於林綺雲（主編），**生死學**（頁311-348）。臺北市：洪葉。
- 李美枝（1998）。中國人親子關係的內涵與功能：以大學生為例。**本土心理學研究**，9，3-52。
- 李荏芸（2016）。青少年面對親人癌逝之心理復原歷程：藝術治療創作取向的個案研究（未出版之碩士論文）。臺北市立大學藝術治療碩士學位學程碩士學位論文，臺北市。
- 李慧菁（2004）。癌症病人之重要他人喪失摯愛的靈性衝擊（未出版之碩士論文）。國立成功大學護理學研究所碩士學位論文，臺南市。
- 李維倫、賴憶嫻（2009）。現象學方法論：存在行動的投入。**中華輔導與諮商學報**，25，275-321。
- 李德材（2011）。「孤獨」之現象學取向探究—兼論其生命教育意蘊。**朝陽人文社會學刊**，9（2），23-58。
- 沈眉均（2012）。心在好家在一失親長子女持家經驗之探究（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所碩士學位論文，嘉義縣。
- 余德慧（2018）。**生死無盡**。臺北市：心靈工坊。
- 余德慧（2020）。**生死學十四講**。臺北市：心靈工坊。
- 周志建（2012）。**故事的療癒力量**。臺北市：心靈工坊。
- 阮菲（2019）。多元時代的挑戰—安康平宅社區家長參與ACT親職教育方案之經驗（未出版之碩士論文）。國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程碩士學位論文，臺北市。

- 林于清 (2006)。成年喪親者的悲傷復原經驗之研究 (未出版之碩士論文)。  
國立嘉義大學家庭教育研究所碩士學位論文，嘉義縣。
- 林文瑛、王震武 (1995)。中國父母的教養觀：嚴教觀或打罵觀？。本土心理學研究，3，2-92。
- 林秀林 (2009)。喪子女佛教徒之哀傷意義重構歷程研究 (未出版之博士論文)。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所博士學位論文，高雄市。
- 林怡君 (2015)。童年關係失落經驗影響未婚成年女性親密關係之對偶研究 (未出版之碩士論文)。國立臺中教育大學，臺中市。
- 林威利 (2011)。談喪親兒童的哀傷處理。諮商與輔導，304，53-55。
- 林金定、嚴嘉楓、陳美花 (2005)。質性研究方法：訪談模式與實施步驟分析。身心障礙研究季刊，3(2)，122 - 136。
- 林書如 (2009)。兒童期喪親青少年哀傷經驗之研究 (未出版之碩士論文)。  
國立屏東教育大學教育心理與輔導學系碩士班碩士論文，屏東縣。
- 林書如、陳慶福 (2014)。一位兒童期喪親青少年哀傷經驗之敘說研究。家庭教育與諮商學刊，17，61-89。
- 林凱慧 (2011)。在藝術治療團體中一位加護病房護理人員面對病患死亡的悲傷經驗探討 (未出版之碩士論文)。國立臺北護理健康大學生死教育與輔導研究所碩士學位論文，臺北市。
- 林詩儀 (2018)。Robert A. Neimeyer 意義建構悲傷心理治療中的詩性時刻 (未出版之碩士論文)。國立臺北護理健康大學生死與健康心理諮商系碩士學位論文，臺北市。
- 林道修 (2005)。喪親兒童接受讀書治療之悲傷反應及因應行為改變歷程研究 (未出版之碩士論文)。國立臺南大學教育學系輔導教學碩士班碩士學位論文，臺南市。
- 林耀盛、吳英璋 (2004)。雙重變奏曲：探究「九二一」地震「失親家毀」受

- 創者之心理經驗現象。中華心理衛生學刊，17(2)，1-41。
- 林碧如(2017)。阿拉丁神燈精靈的救贖：一個初成年期家庭照顧者之照顧經驗(未出版之碩士論文)。東海大學社會工作學系碩士學位論文，臺中市。
- 林耀盛、吳英璋(2004)。雙重變奏曲：探究「九二一」地震「失親家毀」受創者之心理經驗現象。中華心理衛生學刊，17(2)，1-41。
- 紀昀(2020)。以單一歷程性創作回應生命失落議題之藝術治療個案研究(未出版之碩士論文)。臺北市立大學，臺北市。
- 洪美新(2016)。驟然喪親遺族治喪歷程的喪慟經驗之探究(未出版之碩士論文)。南華大學生死學系碩士學位論文，嘉義縣。
- 洪珮淳(2018)。探討臺灣地區老年人家庭關係和身體健康狀況與幸福感之相關研究(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系碩士學位論文，臺北市。
- 洪鵬翼(2017)。青年待業者的生涯故事—華人家庭文化動力觀點(未出版之碩士論文)。國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程碩士學位論文，臺北市。
- 紐文英(2019)。質性研究方法與論文寫作(最新版)。臺北市：雙葉。
- 高旭繁(2008)。華人在傳統與現代生活情境中的傳統與現代行為：人境互動論的觀點(未出版之博士論文)。國立臺灣大學心理學研究所博士學位論文，臺北市。
- 高旭繁(2013)。通往華人幸福之路：性格特質與文化價值的雙重作用。本土心理學研究，39，165 - 214。
- 張玉薇(2008)。死亡與孤獨—喪偶女性諮商助人工作者之寂寞經驗研究(未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義市。
- 張志宏(2010)。喪母後長男與父親關係變化之研究：系統觀點(未出版之碩

- 士論文)。國立彰化師範大學輔導與諮商學系所碩士學位論文，彰化縣。
- 張淑容 (2015)。青少年喪親經驗意義建構之敘說研究 (未出版之碩士論文)。國立屏東大學教育心理與輔導學系碩士班碩士學位論文，屏東縣。
- 許育光 (2002)。從分離個體化觀點探討--協助複雜性哀傷兒童在治療關係中疏通悲傷。諮商與輔導，199，13-17。
- 陳永銓 (2009)。兩性喪偶者悲傷與調適之探討 (未出版之碩士論文)。國立臺北護理學院生死教育與輔導研究所碩士學位論文，臺北市。
- 陳秉華、游淑瑜 (2001)。臺灣的家庭文化與家庭治療。亞洲輔導學報，8 (2)，153-174。
- 陳信英 (2002)。青少年單親經驗中的悲傷與復原:生命故事敘說之研究 (未出版之碩士論文)。國立花蓮師範學院國民教育研究所碩士學位論文，花蓮縣。
- 陳雅婷 (2007)。許心靈一個慰藉的窗口——青少年時期歷經喪親的吶喊。網路社會學通訊期刊，36。取自：<http://mail.nhu.edu.tw/~society/e-j/63/63-04.htm>
- 陳瑛吟 (1998)。低收入戶喪父家庭對青少年期子女自我分化之影響 (未出版之碩士論文)。東吳大學社會工作研究所碩士學位論文，臺北市。
- 陳憶雯 (2016)。非預期喪親大學生的哀傷經驗——以華人文化的角度探究之 (未出版之碩士論文)。國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所碩士學位論文，嘉義縣。
- 彭英慈 (2005)。成年男性喪失父(母)親之哀傷經驗敘說研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士學位論文，臺北市。
- 黃姝文 (2014)。非預期喪親家庭接受悲傷諮商之歷程變化 (未出版之博士論文)。國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所博士學位論文，高雄市。

- 黃傳永 (2012)。藝術治療運在失落悲傷調適之探討。臺灣心理諮商季刊，4(2)，22-41。
- 黃傳永 (2013)。靈性取向藝術治療團體對喪親者失落悲傷調適之知覺經驗與影響之研究 (未出版之博士論文)。臺北市立大學教育學系博士學位論文，臺北市。
- 黃應貴、翁士恆、彭榮邦、李維倫、陳怡君、呂孜媛 (2020)。主體、心靈、與自我的重構。新北市：群學。
- 黃鳳英 (1998)。喪親家屬之悲傷與悲傷輔導。安寧療護，10，69-83。
- 黃曬莉 (1996)。中國人的和諧觀／衝突觀：和諧化辯證觀之研究取徑。本土心理學研究，5，47-71。
- 楊政議、李麗紅、曾雯琦 (2008)。質性研究與實證主義的關係。護理雜誌，55(5)，64 - 68。
- 楊淑貞 (2010)。創傷復原與療癒歷程之探索：以表達性藝術治療為例。臺灣藝術治療學刊，2 (1)，73-85。
- 楊國樞、葉明華 (2005)。家族主義與泛家族主義。載於楊國樞、黃光國、楊中芳主編，華人本土心理學—上 (頁 249-292)。臺北：遠流出版社。
- 葉明華、楊國樞 (1997)。中國人的家族主義：概念分析與實徵研究。中央研究院民族學研究所集刊，83，169-225。
- 詹菁華 (2014)。喪親大學生參與心理劇團體悲傷輔導的轉化歷程之研究 (未出版之碩士論文)。南華大學生死學系碩士學位論文，嘉義縣。
- 劉安庭 (2015)。兒少家庭照顧者成年轉銜過程的經驗 (未出版之碩士論文)。國立臺灣大學社會工作學研究所碩士學位論文，臺北市。
- 劉佳芳 (2014)。親職化子女經歷喪親事件之自我轉化研究 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學輔導與諮商學系所碩士學位論文，彰化縣。
- 蔡佩真 (2006)。臺灣癌症喪親家庭關係之變化與探究。國立暨南國際大學社



- 會政策與社會工作學系博士學位論文，南投縣。
- 蔡佩真 (2009)。臺灣癌症喪親家庭關係之變化與探究。**生死學研究**，**10**，159-198。
- 蔡佩真 (2012)。華人家庭關係脈絡中悲傷表達模式之探討：以台灣經驗為例。**臺灣心理諮商季刊**，**4(1)**，16-38。
- 蔡榮美，吳晶萍，黃初雪 (2007)。失落之概念分析。**馬偕護理雜誌**，**1(2)**，16-23。
- 蔡麗芳 (2015)。創傷性悲傷諮商之個案研究—以莫拉克風災少女為例。**臺灣藝術治療學刊**，**4(1)**，1-22。
- 鄭宇斐 (2015)。一個喪親家庭的悲傷調適歷程 (未出版之碩士論文)。慈濟大學社會工作學系碩士班碩士學位論文，花蓮縣。
- 蕭仁釗、李介文 (2014)。創傷與創傷後成長。**國教新知**，**61(1)**，54-61。
- 賴思穎 (2005)。靈性照護課程、靈性自我覺察、靈性照護態度與靈性照護能力之相關性：以某學院護理學群碩士生為例 (未出版之碩士論文)。國立臺北護理學院，臺北市。
- 賴淨慈 (2013)。臺灣悲傷研究之趨勢分析—以 1998-2002 文獻為例 (未出版之碩士論文)。南華大學生死學系碩士學位論文，嘉義縣。
- 謝政廷 (2016)。暗夜裡哭泣的天使—從性平議題個案談學校輔導的系統合作。**輔導季刊**，**52(3)**，11-17。
- 謝繼昌 (1999)。中國家庭的文化與功能。載於漢學研究中心主編，**中國家庭及其倫理研討會論文集** (頁 69-83)。臺北：漢學中心。
- 羅耀明 (2018)。喪親成人之悲傷調適與復原力增長之研究-以參與社區大學體驗式生死教育活動者為例 (未出版之博士論文)。國立臺灣師範大學社會教育學系博士學位論文，臺北市。
- 蘇完女、林秀珍 (2010)。從意義建構觀點談喪親者的哀傷調適歷程。**諮商與**

輔導，294，46 - 51。

蘇絢慧 (2005)。喪慟夢～非預期喪親者夢見已故親友經驗之敘說研究 (未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學教育心理與諮商學系碩士班碩士學位論文，臺北市。

蘇絢慧 (2021)。立下界線 卸除生命中不必要的內疚感，找回平靜，成為溫柔且堅定的自己。臺北市：天下雜誌。

Corey, G. (2009)· 諮商與心理治療——理論與實務。(譯者：修慧蘭、鄭玄藏、余振民、王淳弘)· 臺北市：雙葉。

Neimeyer, R. (2007)· 走在失落的幽谷—悲傷因應指引手冊。(譯者：章薇卿)· 臺北市：心理。

Worden, J. W. (2011)· 悲傷輔導與悲傷治療—心理衛生實務工作者手冊。(譯者：李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫)· 臺北市：心理。

Wolfelt, A.D. (2012)· 見證幽谷之路：悲傷輔導助人者的心靈手冊。(譯者：章惠安)· 臺北市：心理。

## 外文部分

Bowlby J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664-678.

Bugge, K.E., Darbyshire, P., Røkholt, E.G., Haugstvedt, K.T.S., & Helseth, S. (2014). Young Children's Grief: Parents' Understanding and Coping. *Death Studies*, 38, 36-43.

Doka, K. J. (2002). *Disenfranchised grief: New directions, challenges, and strategies for practice*. Champaign, IL: Research Press.

Feen-Calligan, H., McIntyre, B., & Sands-Goldstein, M. (2009). Art Therapy Applications of Dolls in Grief Recovery, Identity, and Community Service. *Art*

- Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 26(4), 167-173.
- Gilbert, K. R. (1996). We've had the same loss, why don't we have the same grief? *Death Studies*, 20(3), 269-283.
- Jalmsell, L., Kontio, T., Stein, M., Henter, J.I., & Kreicbergs, U. (2015). On the Child's Own Initiative: Parents Communicate with Their Dying Child About Death. *Death Studies*, 39, 111-117.
- Keeley, M.P., & Generous, M.A. (2014). Advice From Children and Adolescents on Final Conversations With Dying Loved Ones. *Death Studies*, 38, 308-314.
- Kubler-Ross, E. (2009). *On death and dying (40th ed.)*. London: Routledge.
- Lane, N., Rowland, A., & Beinart, H. (2014). "No Rights or Wrongs, No Magic Solutions": Teachers' Responses to Bereaved Adolescent Students. *Death Studies*, 38, 654-661.
- McGoldrick, M. & Walsh, F. (1999). *Death and the family life cycle*. In Carter, B. & McGoldrick, M. (Eds). *The expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives. (3rd ed.) (pp. 185-201)*. Boston: Allyn and Bacon.
- Mowll, J., Lobb, E., & Wearing, M. (2016). The transformative meanings of viewing or not viewing the body after sudden death. *Death Studies*, 40(1), 46-53.
- Neimeyer, R. (2003). *Lessons of loss: A guide to coping*. New York: Routledge.
- Rando, T.A. (1993). *Treatment of complicated mourning*. Champaign, IL: Research Press.
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23, 197-224.
- Vickio, C.J. (1999). Together in spirit: Keeping our relationships alive when loved ones die. *Death Studies*, 23, 161-175.
- Worden, J. W. (2009). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental*

*health practitioner (4th ed.)*. New York: Springer Publishing Co.



## 敘說者版訪談大綱

### 一、敘說者成長經歷

1. 請您描述您的原生家庭背景。
2. 請您談談您的成長過程（包含家庭對您的影響）。
3. 請您說說您的家人與家人之間的關係（包含與過世父親的關係）。

### 二、敘說者失落歷史

1. 請您分享在父親過世前，您的生命經驗裡，您曾經歷過的重大失落事件。
2. 在這些重大失落事件中，哪一件失落事件對您產生的影響最大？對您造成的影響為何？

### 三、非預期喪親前的生活經驗

1. 請談談在父親過世前您的生活情形如何呢？
2. 請您描述在父親過世前您與家族的互動狀況如何？
3. 請談談在父親過世前您與家人的相處情形。
4. 請說說您在父親過世前您與親友(同事)的互動情形如何呢？

### 四、非預期喪親後的生活經驗與失落悲傷反應

1. 請您描述父親過世時的情形。
2. 請您回顧一下，您在父親過世當時的心情如何？
3. 談談在父親過世時，您的身體狀況如何？
4. 談談您在父親過世的當時，您有哪些行為反應呢？
5. 對於自己當時的行為反應您有何看法呢？是什麼原因讓您產生這些看法？
6. 請您談談在父親過世時，親友參與的情形。



7. 請您回顧關於父親後事的處理情形。
8. 除了公開的喪禮儀式外，您個人還有做哪些事情是跟父親有關的呢？

#### 五、非預期喪親後的失落悲傷調適

1. 請回顧在父親過世後約三年至今，您的心情如何呢？
2. 請談談在父親過世後約三年至今，您的生活情形。
3. 請談談在父親過世後約三年至今，您的身體狀況。
4. 請談談在父親過世後約三年至今，有哪些行為跟過去有不同的改變呢？
5. 請您描述在父親過世後約三年至今，您與家族的互動狀況。
6. 請談談在父親過世後約三年至今，您與家人的相處情形。
7. 請說說您在父親過世後約三年至今，您與親友(同事)的互動情形。
8. 請談談在父親過世後約三年至今，您對人生以及生命的看法如何呢？
9. 請談談在父親過世後約三年至今，您對家庭與家人關係的看法如何呢？
10. 至今還會感到悲傷嗎？原因為何呢？

## 訪談邀請函

您好：

我是就讀於國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程研究生 紀昀，目前正著手進行碩士研究論文，研究題目為「非預期喪親長男的悲傷經驗與家庭關係轉變：生命故事敘說研究」。本研究將從受訪者的主觀經驗出發，透過深度訪談如實呈現受訪者生命敘事文本，深入了解非預期喪親長男的悲傷經驗，以及受非預期喪親事件影響之家庭關係轉變歷程，秉持開放、尊重、接納、傾聽的態度，了解受訪者面對非預期喪親經驗之主體感受，期望研究成果能助益於悲傷輔導對華人男性失落悲傷調適經驗的理解。

參與本研究之方式為接受 1-5 次，每次時長約 90-120 分鐘之錄音訪談。訪談的時間地點則視您的需求彈性安排。訪談結束後會附上參與研究的車馬費，感謝您對本研究的積極參與。

本研究之訪談內容僅供研究者及分析人員分析研究之用，並嚴密遵守保密原則；對於足以辨識身分的資料，在研究中一律以匿名方式呈現，相關資料僅供學術研究使用決不外流，以保護您及相關人員之隱私。在文字方面則會與您一起確認用詞與呈現，若有不符合之處，您有權利刪除與更改以確保本研究之文字能真切呈現您的生命故事。

最後，誠摯邀請您成為本研究的受訪者，共同參與本次研究論文的完成。如果您願意參與本研究並與我分享您的生命故事，歡迎與我聯繫。

末祝

順心安康 萬事如意

指導教授：傅如馨 博士

研究生：紀 昀

聯絡方式：0921-1###-####

## 訪談同意書

本人\_\_\_\_\_經研究者詳細說明研究目的與過程後，同意參與研究者所進行的「非預期喪親長男的悲傷經驗與家庭關係轉變：生命故事敘說研究」，接受研究者進行關於非預期喪親長男的悲傷經驗，以及受非預期喪親事件影響之家庭關係轉變歷程的訪問，以供本研究之用。

我了解研究中所擁有的相關權益，包含：個人身分隱私保密；所有資料都將經過我的檢核才能列入研究中；我可決定透露資料的內容；在研究中我的感受與意見都能受到尊重與適當處理，而我也擁有權隨時收回與終止研究或訪談。

我了解因為研究需要，研究者可能會與我進行約五次面對面的訪談；在訪談過程中，我同意全程錄音，此錄音僅供學術研究之用。

研究參與者： (簽名)

研究者： (簽名)

中華民國 年 月 日

附錄四 訪談札記

研究訪談札記				
時間		地點		第_____次
對受訪者的印象與觀察				
研究者訪談後之反思				
其他/備註				