

第三章 研究設計

第一節 研究方法

質化研究的方法很多，本研究所用的研究方法主要有文獻探討與深度訪談法。本研究希望用這兩種資料分析方法，來對研究資料做整理分析，以期研究結果能達到研究的目的。

本研究先查閱有關助念、助念志工、生死學、關係圓融之資料，包括學術報告、書籍、期刊、論文、網站資料等，再將相關資料蒐集、分析、彙總、比較，進一步選擇較具助念經驗的助念志工做為訪談的對象，並擬定訪談指引，藉以研究分析助念志工之助念動機、心路歷程、生命觀及關係圓融度，期望能透過此研究，來了解助念的活動對助念志工在生命觀及關係圓融兩大向度上有何影響。

本研究訪談對象主要以正德社會福利慈善基金會的「西方蓮社」臺北分社助念志工為主，以助念經驗逾兩年以上者挑選五位作訪談之研究；另外訪問兩位承天禪寺蓮池共修會助念志工，至

於其他四位受訪者各隸屬於法鼓山、諾那精舍、靈巖山念佛會、圓山念佛會，合計本文之訪談助念志工共有十一位，希望借助他們豐富的助念經驗，除增加訪談對象的多元化之外，亦希望能稍微比較不同道場其助念重點之異同。



第二節 研究大綱

一、訪談指引

本研究以大綱式的訪談指引為主軸，再用開放性的問題來作訪談。訪談的重點有：

(一)個人基本資料

以聊天方式慢慢引導受訪者把資料說完整，這樣可第一步瞭解所訪談對象的基本資料。

- (問題 1) 請問您目前年齡大概多大？
- (問題 2) 請問您參加助念多久了？
- (問題 3) 請問您目前有沒有工作或職業？若已退休則之前的職業是什麼？（分別詳細說明當時職位、公司規模、職業類別、服務時間及長短、收入）您對於工作的態度與看法如何？
- (問題 4) 您一直都是佛教徒嗎？請問您都是參加哪個道場的助念服務？
- (問題 5) 請問您是哪裡人？目前住址在哪裡？
- (問題 6) 請問您最高教育程度？或就讀科（系）？
- (問題 7) 請問您家庭結構為何？（請問您是否有結過婚？有無家人或子女？）
- (問題 8) 請問您會幾種語言（流利的國語、閩南語、客家語…）？您助念開示時用過幾種語言？用哪一種語言您比較會開示？
- (問題 9) 請問您的健康狀況？

(問題 10) 請問您的家人反對或支援您的參加助念服務嗎？

(二) 受訪者成為助念志工的動機為何？

此一部分是採用開放性問題由受訪者自由陳述，答案可為多種原因；當有一個以上動機，則繼續訪問哪一個動機是最主要的動機？或是每個動機一樣重要？

本研究訪談對象有十位，受訪者參加助念的動機為何？是本研究首先要探討的重要議題，是為親友往生之因緣、或為積功德、或為增長人生經驗、或為回饋社會...等，本研究希能忠實記錄受訪者所表白的助念動機。再者，在其動機之下，進一步瞭解助念是否影響其飲食（素食）及休閒時間（休閒時間減少的情形）？

(問題 1) 請問您是什麼因緣來當助念志工？

**(問題 2) 請問您當助念志工後，是否吃全素或蛋素？
請問當助念志工前，原本是否吃全素或蛋素（若是，已吃素幾年了）？**

**(問題 3) 請問您當助念志工的時間，約佔您空閒時間多少比例
（例如約五分之一、或三分之一）？**

(三) 受訪者持續助念服務的動力為何？

受訪者能堅持長達兩年以上的助念服務，是什麼動力促使他們如此堅持去做？他們計畫還要繼續助念多久？這背後的動力、原因與未來展望也是我們想瞭解的內容。

(問題 1) 請問您當助念志工期間，有沒有過「想退出助念志工」的念頭？若有，是什麼原因？您到如今能持續當助念志工的動力是什麼？

- (問題 2) 請問您未來有沒有預計還要當助念志工多久時間？
有希望自己能一直幫人助念下去嗎？
- (問題 3) 請問您有沒有曾向親友或陌生人介紹「助念」是什麼？
你會希望讓更多人認識助念的意義跟好處嗎？你會希望影響更多人來當助念志工嗎？

(四)助念服務過程中其生命觀有何改變？

這個議題也是以開放性問題的方式進行訪談。以得知受訪者生命觀的轉變。

- (問題 1) 請問您個人對死亡情境的相關經驗，或有無親友往生之經驗？
- (問題 2) 請問您參加助念服務後，個人對於死亡的恐懼感有無改變或相同？
- (問題 3) 請問您參加助念服務後，你覺得你面對親友的死亡，能不能也跟面對不認識的受助念者一樣的穩定與超脫？
- (問題 4) 請問您參加助念服務，曾經看過什麼瑞相嗎？或有特殊的經歷嗎？您的感受如何？
- (問題 5) 請問您相信因果嗎？您會因此做事比較小心以免造下惡果嗎？(若是，請舉例)
您會不會積極地去造善因或行善利他嗎？(若是，請舉例)
- (問題 6) 請問您相信有西方極樂世界嗎？為什麼？
- (問題 7) 請問您個人有發願要往生西方極樂世界嗎？為什麼？
- (問題 8) 請問您個人認為「幫人助念可以幫助自己將來往生西方」嗎？為什麼？

(五)助念服務過程中其關係圓融有何改變？

本研究透過深度訪談，以分析整理助念志工在職場上或家庭生活或人際關係上有無轉變？亦即探討助念志工在助念服務之後，其個人有無關係圓融方面的轉變。

- (問題 1) 請問您覺得目前您人際關係中有沒有那一種關係讓
您最煩惱或最感壓力的？請問助念經驗對您的這個問題
有沒有幫助？
- (問題 2) 請問您參加助念志工後，人際關係中（同事、朋友、
親戚、家人等）有沒有哪一種關係變圓融了？為什麼？
- (問題 3) 請問您助念經驗是否有增加您對別人的關懷、更加肯
定愛的重要性？
- (問題 4) 請問您會常反省自己嗎？
- (問題 5) 請問您是否追求物質的興趣減低？若是，請舉例說明。
您參加助念後是否更加相信生命的精神層面和精神意
義？
- (問題 6) 請問您平常有時間修行嗎？您會主動去研究佛學嗎？
如果現在讓您完全空閒，您有沒有想要研究哪些佛
書？為什麼？
- (問題 7) 請問您過去曾主動去研究有關助念的文章或和人討論
有關助念的事嗎？為什麼？如果現在讓您完全空閒，
您有沒有想要去研究有關助念的文章或是去請教什麼
人？為什麼？

二、錄音設備

在徵得受訪者同意後，研究者於每次的訪談作全程錄音，以
便作資料的整理分析。

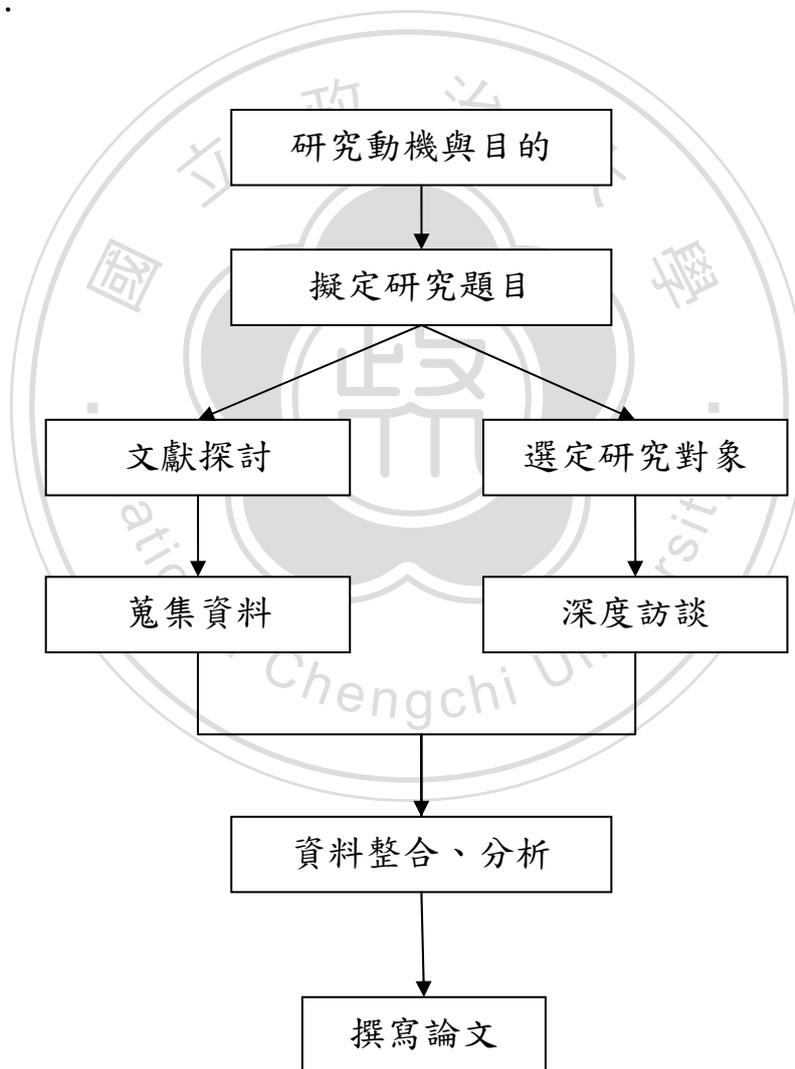
三、訪談筆記

於訪談過程除了錄音，並作重點式筆記，以記錄內容摘要，還有受訪者情緒起伏及其表情、肢體語言等，以求忠實記錄訪談原貌，增加資料的完整性。



第三節 研究架構

本文依據研究目的，整理出本研究的研究流程及架構，如下圖所示：



研究流程圖

圖 1：研究流程圖

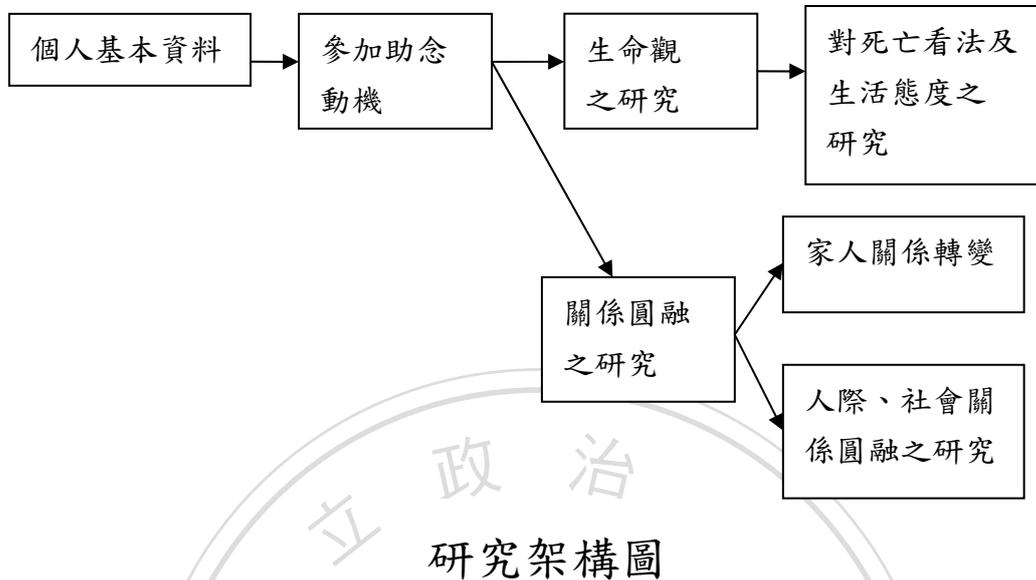


圖 2：研究架構圖

一、個人基本資料

即指助念志工本身的背景資料，包括性別、年齡、婚姻、教育程度、職業是家庭管理或其工作性質、子女數、健康狀況共七個項目。

另外要瞭解受訪者會幾種語言（例如閩南語、客家語、國語等），因為助念開示時，通常會希望用往生者所熟悉的語言來開示，像宗普法師就曾爲了和臨終病人溝通而去學會了客家話，以求受助者能心開意解、佛性發露，內在昇華。

此外，助念時間多久也是本研究很重要的一項變數，基本上，投入助念的時間越久，越有樣本的參考價值。

還有，家人對助念服務的支援度會影響到關係圓融的轉變，因此在個人基本資料的項目上，我們也需明白志工家人對其參加助念服務是反對、排斥，或是非常支持？這也是本研究想探討的，故個人基本資料合計約十個項目。

二、參加動機

本研究採開放式問題，受訪者成爲助念志工之因緣爲何？助念志工參與動機或因緣，或爲親友往生之因緣、或爲積功德、或爲增長人生經驗、或爲回饋社會...等，讓受訪者自由陳述，以統計其結果。

據文獻資料所示，助念志工參與動機有基於親人往生被助念的因緣而加入助念、有宗教信仰所引發的善行、利他的心態、積功德、喜歡幫助別人、增長自己人生經驗、回饋社會；甚至也有未經思索便加入助念的。（許良后，2006）

本研究也想瞭解志工人能持續幫人助念的動力是什麼？及志工人有無計畫將來還要繼續參加助念嗎？

另外，在這個研究「一開始參加助念之動機」與「助念服務能持續兩年以上的動力」大目標下，研究者又設計兩個次目標，一是研究「助念志工是否會改變爲吃全素？」，二是研究「助念服務是否有縮短志工的休閒時間？」，由訪談志工日常生活習慣飲食、休閒時間是否有所改變的調查，以期能對整個研究可見到更完整的輪廓與內涵。

三、助念服務後其生命觀如何

根據文獻探討，助念志工接觸死亡的轉變歷程大多一致，由心存恐懼、最好坐遠一點不要看到死者，到不再害怕接觸死亡情境，到最後將助念視為-「給亡者最後祝福」而含笑目送每一位亡者。（許良后，2006）

本研究想瞭解受訪助念志工個人對死亡情境的相關經驗，或
有無親友往生之經驗？另外受訪者對於死亡的看法，在他們參加
兩年以上助念志工之前與之後，有無相同或轉變？

四、助念服務過程中其關係圓融之轉變

文獻記載助念志工參與助念後，其生命價值觀的轉變有：珍
惜生命、精進修行、坦然面對死亡。在活態度的轉變有：學會反
省、覺察自我、增進自我價值感。

人際間對待方式的轉變有：增加同理心、體諒他人、尊重別
人、反省自己為子女的行爲。還有能力的增長像是：溝通能力
的提昇等。（許良后，2006）本研究透過深度訪談，以分析整理
助念志工在職場上或家庭生活或人際關係上有無轉變？亦即探討
助念志工在助念服務之後，其個人有無關係圓融方面的轉變。

第四節 研究倫理

研究者本身是正德社會福利慈善基金會的「西方蓮社」臺北分社助念志工，爲了此次研究，我先向正德臺北分院（位於臺北市市民權西路 125 號）的監院師父報備，先徵得師父首肯，再從目前助念志工中選擇五位來約定訪談。

在進行研究過程中，本研究切實遵守下列規則：

1. 採用訪問同意書

研究者正式接觸個案後，立即給予訪問同意書，當面說明研究的計畫，並告知訪談內容僅供學術研究，絕對保密；在訪談過程中將採錄音方式，如不願意或訪談中想停止都可以隨時中止，絕不勉強，一定要尊重受訪者的訪談意願。

2. 尊重個案自主意願

由徵得道場負責人同意後，到接洽受訪之助念志工時起，本研究尊重訪談志工的自主意願，在什麼地方談？什麼時間談？要談多久？其決定都由受訪志工覺得方便、自在爲原則。

另外，研究者本身是正德社會福利慈善基金會的助念志工，因此在作論文期間，研究者本身實地參與並觀察志工的活動。包含參與固定念佛共修活動，機動性參加助念工作，每月的訪貧活動，每月的免費量血壓活動，每月的志工成長課程及志工聯誼，

一年兩次的登山健行活動，南投埔裡大佛的朝山活動，還有不定期的法會、愛心園遊會活動、幹部受訓課程、正德全國志工大會。最近，研究者參加正德在宜蘭分院主辦的佛七，鎮日修習佛法，清淨身心靈，收獲良多、法喜充滿。

研究者與志工們互動這麼密切，也著實關切志工們內心世界的真實想法，期盼我所研究的議題能引起志工本身及更多社會大眾的重視與省思。



