

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

喪親家屬選擇環保自然葬的動機、安葬流程感受

與後續生活之探討

Choosing Natural Burial: Motivation and Burial Process
and the Subsequent Life of the Bereaved Family

郭宇鉸

Yu-An Kuo

指導教授：陳增穎 博士

Advisor: Tseng-Ying Cheng, Ph.D.

中華民國 108 年 12 月

December 2019

南華大學

生死學系碩士班

碩士學位論文

喪親家屬選擇環保自然葬的動機、安葬流程感受
與後續生活之探討

Choosing natural burial: Motivation and burial process
and the subsequent life of the bereaved family

研究生：郭牙鏗

經考試合格特此證明

口試委員：

黃育芝
符瑞兒
陳增穎

指導教授：

陳增穎

系主任(所長)：

廖俊龍

口試日期：中華民國108年12月26日

謝誌

很榮幸我能有機會進入南華大學生死學系所就讀，感謝系上所有老師自宇鉸進入大學以來，就受到各位師長的愛護及關愛，讓宇鉸求學路上總有許多盞明燈照耀，在面對未來茫然無措、學業遭受瓶頸時，也都有許多老師適時的幫助並協助我找到繼續努力向前的動力與目標，感謝系上所有師長。

特別感謝我的指導教授陳增穎老師，總本著每個學生不同個性的了解，給予最適切建議和教學，從不過分要求達成不切實際的目標，常常鼓勵宇鉸朝著夢想邁進。增穎老師為人和藹親切，總是與每個學生建立亦師亦友的關係；一直以來老師總是默默為宇鉸付出，把宇鉸視如自己的小孩般教誨及關心，使我獲得更多生命力與一般教學下的學生全然不同，感謝老師在平日盡心盡力地為我付出。修改論文期間也總是不辭辛勞、日以繼夜的為我一遍遍講解及修改、不忘從中給我建議與關懷，讓我總有寫下去的動力與勇氣。增穎老師不僅教導了我理論上的知識，更時常分享許多生活中的趣事，藉此讓我也學習到寶貴的生活經驗，並且也給予許多的支持與關心，讓我備感溫暖。感謝老師對宇鉸所做的一切，真的感到很幸運能成為老師的學生，希望在未來的日子裡，能在老師的諄諄教誨下，加倍充實自己的知識、拓展自己的視野。

感謝徐福全教授願意擔任我的口考委員，不僅在我求學期間時常鼓勵我以外，更時常將好書贈與給宇鉸，更在論文口考至修改完成期間時常關心，並且詢問進度；對宇鉸而言徐老師便是我在修改期間的一盞明燈。

感謝黃有志教授願意不辭辛勞，從高雄遠道而來擔任宇鉸的口考委員，謝謝老師也給宇鉸帶來相當多的回饋與意見，不僅擔任口試委員更好書相贈予我，學生真是感激涕零，感謝老師的支持，協助我完成論文。

自從進入南華大學開始，宇鉸就跟著班導師李慧仁老師學習，在宇鉸心中的慧仁老師就是那種不以現實為己利且熱心致力於教學的好老師，時常利用課餘時間為我授業解惑，更不辭辛勞帶學生走出校外、國外去參訪，實踐了讀萬卷書不如行萬里路的教學

宗旨，老師對學生愛之深、責之切，使我深刻感受到自己是被關心及真心對待教導的。也謝謝我最敬愛的慧仁老師，總是一次次帶領及指導宇鉸走出去參加各種活動與比賽，甚至在老師的鼓勵下讓宇鉸訂定了碩士論文的題目，孕育了對環保自然葬的濃厚興趣，讓我有勇氣挑戰這個題目。跟著慧仁老師的這些年，宇鉸受益良多，在此深深感謝慧仁老師，猶如大海中的燈塔般出現在我生命當中。

此外，還要感謝一路支持陪伴我的碩士班同學黃珮瑄、莊婷尹、黃瓊儀，無論歡喜與悲傷，總是以堅定的信念一起去國外實習、比賽、打工、甚至時常聚在一起寫論文，並且誓言要一起走到最後、一起畢業。

謝謝你們各位，一起為宇鉸付出的一切；我將永遠放在我的心中，感激不盡。



宇鉸 鞠躬

2019年12月26日

摘要

現今社會因時代變遷且台灣地區地小人稠，所有土地寸土寸金，葬法也由土葬轉變成火葬後進塔，隨著時代潮流日新月異的在改變，亡者與生者爭地的戲碼不斷上演，政府隨之推出了所謂的環保自然葬。

環保自然葬源於環境保護之訴求，主張環保，葬法是在人死後，將遺體採取環保自然的方式安葬，以減少土地及經濟負擔，進而達到生存環境的永續利用，隨著網路世代的來臨，少子化的現代人開始傾向環保自然葬的極簡葬法，但環保葬雖然能夠節省土地資源、節省了經濟成本，卻也失去了祭祀的意義與家庭連結的終止。因此本文聚焦探討現代人選擇的環保自然葬的動機，也藉此提出實施環保自然葬可再補足或加強的做法，以利生死兩安。

本研究採取質性研究方法，透過深度訪談的方式，訪談五位自然葬後之喪親家屬，探討以下的問題：一、探究喪親家屬選擇環保自然葬的原初動機；二、探究環保自然葬時喪親家屬對於安葬流程的感受；三、瞭解環保自然葬家屬的悲傷心理與後續生活。

透過研究提出環保葬的缺漏與可能產生的負面影響，最後則納入現代社會異於傳統社會的時代變遷因素，提出環保自然葬若要滿足生死兩安的創新做法之建議。

關鍵字：安葬流程、後續生活、喪親家屬、環保自然葬

Abstract

In today's society, due to the changes of the times and the densely populated people in Taiwan, all the land is full of land and gold, and the funeral method has also been changed from burial to cremation and entering the tower. The government then launched what is known as an environmentally friendly natural funeral.

Environmentally-friendly natural burial originates from environmental protection demands, and advocates environmental protection. The burial method is to bury the remains in an environmentally-friendly and natural way after human death, in order to reduce land and economic burden, and to achieve sustainable use of the living environment. With the advent of modernization, deceased modern people have begun to prefer the minimalistic burial method of environmentally friendly natural burial, but although environmental burial can save land resources and economic costs, it also loses the meaning of sacrifice and the termination of family connection. Therefore, this article focuses on the motivations of environmentally friendly natural burials chosen by modern people, and also proposes that the implementation of environmentally friendly natural burials can be supplemented or strengthened in order to benefit life and death.

This research adopts a qualitative research method. Through in-depth interviews, we interviewed five bereaved family members who were naturally buried, and explored the following issues: (a) Exploring the original motive of contemporary people choosing environmentally friendly natural burial; (b) Exploring the feelings of family members of environmental protection natural burials about the burial process; (c) Understand the sadness and subsequent life of family members.

Through research, the omissions and possible negative impacts of environmental protection burial are put forward, and finally, the factors of the times of modern society different from the traditional society are incorporated, and the proposal of environmental protection natural burial to meet the needs of life and death is proposed.

Keywords: burail process, subsequent life, bereaved families, natural burial

目錄

謝誌.....	I
摘要.....	III
Abstract	IV
目錄.....	V
表目錄.....	VII
圖目錄.....	VII
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景.....	1
第二節 研究動機.....	3
第三節 研究目的.....	5
第四節 研究問題.....	5
第五節 名詞界定.....	6
第二章 文獻探討.....	9
第一節 環保自然葬的定義與種類.....	9
第二節 環保自然葬的國內外相關研究.....	17
第三節 喪親家屬之後續悲傷關懷.....	29
第三章 研究方法.....	33
第一節 研究設計.....	33
第二節 研究參與者.....	34
第三節 研究工具.....	35
第四節 研究程序.....	38
第五節 資料處理與分析.....	41
第六節 研究的嚴謹度.....	43
第七節 研究倫理.....	43
第四章 研究結果.....	45
第一節 喪親家屬選擇環保自然葬的動機.....	45
第二節 環保自然葬家屬對於安葬流程的感受.....	54
第三節 環保自然葬家屬的悲傷心理與後續生活.....	60
第五章 結論與建議.....	72
第一節 研究結論.....	72
第二節 研究限制.....	73
第三節 研究建議.....	74
第四節 研究者省思.....	75

參考文獻	77
附錄	80
附錄一 訪談同意書	80
附錄二 訪談大綱	81
附錄三 訪談札記	82
附錄四 研究參與檢核函	83
附錄五 逐字稿範例	84



表目錄

表 1-1 105 年至 107 年台灣地區死亡人口數量統計表.....	1
表 2-1 台灣地區可實施環保自然葬之地點統計表.....	11
表 2-2 國內碩士論文相關研究.....	17
表 2-3 ACCA 紀錄澳洲的環保自然葬發展大事件表.....	26
表 3-1 受訪者與往生者關係基本資料.....	34
表 3-2 協同研究者背景資料.....	36
表 3-3 受訪者基本資料.....	41
表 3-4 研究分析步驟.....	42

圖目錄

圖 3-1 本研究設計.....	33
圖 3-2 本研究流程圖.....	41
圖 4-1 受訪者 A 家屬海葬照片.....	48
圖 4-2 受訪者 C 家屬的樹葬園區.....	49
圖 4-3 受訪者 B 的家屬樹葬照片.....	52
圖 4-4 受訪者 C 的家屬樹葬園區.....	52
圖 4-5 受訪者 B 的家屬樹葬照片.....	54
圖 4-6 受訪者 D 的家屬樹葬照片.....	55
圖 4-7 受訪者 A 的家屬海葬照片.....	58
圖 4-8 受訪者 C 的家屬樹葬園區照片.....	59
圖 4-9 受訪者 A 的家屬海葬照片.....	61
圖 4-10 受訪者 D 的家屬樹葬照片.....	62
圖 4-11 受訪者 B 的家屬樹葬照片.....	65

第一章 緒論

環保自然葬是近年來各國的發展趨勢。它具有提倡環保及節省土地的優點，但也造成部分土地鈣化及無法慎終追遠的缺點。本研究擬從喪親家屬的觀點探究：一、選擇環保自然葬的原動機；二、對於安葬流程的感受；三、瞭解悲傷心理與後續生活。

第一節 研究背景

根據內政部統計處（2018）死亡人口數量統計，民國 105 至 107 年三年來死亡人數達 516,431 人、平均 172,144 人。在土地不會變大，死亡人口卻每年都不斷增加的情況下，土地資源供不應求，死人與活人爭地的事件層出不窮。我國人口密度已經達到飽和，於是政府便鼓勵國人由傳統的土葬方式，轉為火化進塔、進而走向現今的環保之路，積極尋找及推廣環保葬甚至海葬之策略，為求土地資源永續發展。

表 1-1 105 年至 107 年台灣地區死亡人口數量統計表

年 Year	死亡人數 No. of Deaths	粗估死亡 Crude Death Rate
105 年度 (2016)	172,405	7.33
106 年度 (2017)	171,242	7.27
107 年度 (2018)	172,784	7.33
總計	516,431	21.93

資料來源：內政部(2018)。死亡人口數量統計表

自然葬 (natural burial，或稱環保自然葬) 在原始社會便以已實行過。當時的人類尚未發展出靈魂的觀念，認為人死之後，就效仿野獸，所以不必掩埋，棄之荒野甚至分而食之。但自然葬中斷於距今一萬八千年前，北京房山縣周口

店山頂洞舊石器時代晚期的遺址中，發現人類逐漸開始使用墓穴、內襯、防腐、陵墓等方法減緩腐爛分解的過程，演變成土葬（霍魏，1998）。然而近代又因地小人稠、提倡環保觀念，便又再度興起了環保葬的觀念。

環保葬的觀念興起於英國，直到 1980 至 1990 年代的自然葬地運動(natural burial ground movement)開始被推廣，但合法性不明且沒有管理制度。到了 1990 年代，因英國墓地老舊、管理費用不足等問題，加上環保意識高漲，1991 年「自然死亡中心」(The Natural Death Center, NDC)成立，1993 年五月卡萊爾市議會通過英國第一個自然葬墓地（林怡婷，2008）。所謂的自然葬，是促進地球永續發展的作法，讓骨灰返回大地自然分解、保護自然資源與殯葬從業人員的健康、不使用化學防腐、不侵犯地面景觀，有的會以樹木、石頭等自然標誌替代墓碑。

亞洲最早推動環保葬的國家是日本，其火化率近百分之百。日本的「推廣自由葬禮協會（葬送の自由をすすめる会）」於 1991 年成立，其宗旨為確認喪葬自由的基本原則，為擴大社會對自然葬的共識而持續辦理活動，提倡回歸自然，專門推廣樹葬、花葬、灑葬、海葬等自然葬，引起社會迴響（葬送の自由をすすめる会，2015）。綜上所知，環保葬主要分有英式與日式兩種：(1) 英式是不經火化，不使用化學防腐，使用可分解的環保棺木土葬，如是可避免火化浪費油電燃料與廢氣排放；(2) 日式是火化後將骨灰以環保自然方式處理。

根據內政統計處(2019) 通報殯葬禮儀服務指出，我國遺體火化數量占死亡人數比率，由民國 97 年（2008）的 88.1%增至 106 年（2017）的 96.3%，10 年內增加 8 個百分點，顯示國人葬俗觀念持續在轉變，多數民眾已能接受火化且逐漸成為主流趨勢。但顯然火化進塔終究緩不濟急，因我國可供殯葬設施使用之用地極為不足，且納骨塔有山坡地建築開發、影響環境生態與景觀的問題，所以內政部公布《殯葬管理條例》第 18 條第 4 項、第 5 項：「專供樹葬之公墓或於公墓內劃定一定區域實施樹葬者，其樹葬面積得計入綠化空地面積。但在山坡地上實施樹葬面積得計入綠化空地面積者，以喬木為之者為限。實施樹葬

之骨灰，應經骨灰再處理設備處理後，始得為之」。以裝入容器為之者，其容器材質應易於腐化且不含毒性成分。相較於英式環保葬，對於土地面積更為狹小的我國來看，火化後研磨的環保葬或是海葬也許確實更合適，但以內政部統計處(2019)統計資料來看，民國 105 年推動環保自然葬計有 6,774 件，其中非公墓內 1,304 件(公園、綠地等 1,024 件、海洋 280 件)，較 104 年增加 368 件(+39.32%)；公墓內(樹葬) 5,470 件，則較上年減少 2,730 件。以上述資料數據所見，105 年環保自然葬總數相較 104 年增加；雖說環保自然葬是近年來各國的發展趨勢，它具有提倡環保及節省土地的優點，但也造成部分土地鈣化及無法慎終追遠的缺點。本研究擬研究提出環保葬的缺漏與可能產生的負面影響，提出環保自然葬若要滿足生死兩安的創新做法與建議。

第二節 研究動機

台灣地區地少人稠且土地資源有限，人口居住密度也遠遠超過其他國家。自古以來對於往生的親人多以傳統習俗「入土為安」之因而選擇土葬，但在土地日漸飽和的情況下開始有「死人與活人」爭地之現象。其中土葬又以風水學之說，講求地理堪輿、定穴、安位，因台灣人傳統文化根深蒂固對風水學深信不疑，故多年來墓地大肆擴張，以求福蔭後代子孫。然近二十年間隨著時代變遷土地日漸稀少，火葬後進塔為之興盛，葬法雖有改變卻也仍以安奉、安葬、風水學為葬式之主流，皆留有遺骸可供風水扶蔭子孫及提供喪親家屬後續的祭祀、掃墓。

台北市殯葬管理處於民國 92 年 11 月 10 日設置國內首座生命紀念園區，也於北北桃海上舉行首創的海葬喪禮；96 年於富德公墓內闢建 1.2 公頃樹葬區，提供主題式樹葬園區約 6000 個穴位(臺北市殯葬管理處，2009)。自 92 年開辦累計至今，選擇環保自然葬者也越來越多。

根據內政部統計處(2019) 通報環保自然葬指出，環保自然葬係以火化方式

將遺骸燒成骨灰，不做永久的設施、不放進納骨塔亦不立碑、不造墳，以樹葬、花葬、海葬，灑葬等方式，讓骨灰歸於土地的一部分，永續循環於世。近 10 年環保自然葬件數佔全年安葬及骨灰（骸）納入數比率呈上升趨勢，106 年推動環保自然葬計有 7,743 件，較 97 年 669 件增逾 10 倍，其中非公墓內 1,447 件（公園、綠地等 1,153 件、海洋 294 件），較上（105）年增加 143 件（+10.97%）；公墓內（樹葬）6,296 件，則較上年增加 826 件，顯示愈來愈多民眾認同環保自然葬。

臺灣政府推行環保自然葬，便大幅改變原先之葬法，以不留存遺骸、不立墳、不立碑、不祭祀為環保自然葬之主要訴求，認為人之生死不過是氣聚氣散，來自自然，也認為遺體回歸自然，乃是極為簡易之事；甚至認為人死後符合回歸自然，是一種時代的潮流。環保自然葬主要訴求便是環保，主張將亡者的遺體火化、研磨後採取環保的自然方式進行安置，以減輕土地與經濟的負擔，進而達到環境的永續利用。的確，人類若是不珍惜土地及資源，勢必將受到大自然的反撲，屆時人類的生存也將受到威脅；但就人類而言，環境並不是生存的唯一條件，以環保自然葬來說，雖然達到環保的訴求，卻忽略了心靈的寄託。

雖然環保自然葬是迎合環境保護的，但是在環保之下是否有兼顧到台灣人根深蒂固的信仰以及風水學呢？因此本文有感於當代環保自然葬僅著重於遺體處理的環境保護面向，而忽略了傳統殯葬禮俗全方位關照遺體處理、靈性安頓以及重整生死關係之做法，而失去了喪葬活動應具備引領人們超克死亡而得生死兩安的終極意義與功能。故本文聚焦於現代環保自然葬是否能滿足生死兩安進行探討，也盼藉此文對現代環保自然葬可再補足或加強的做法提出建議，以利生死兩安。

從碩博士論文查詢結果得知台灣對於自然葬議題的研究篇幅僅 13 篇。既然自然葬為現代趨勢，卻鮮少研究者對環保自然葬進行研究，故本研究論文將以此為動機，希望能更深入了解喪親家屬選擇環保自然葬的動機、流程的感受與後續生活是否有顯著的幫助亦或是影響，希望為環保自然葬的發展帶來貢獻。

第三節 研究目的

環保自然葬的推動的確是各國未來的發展趨勢，但人類生存的唯一條件並不只是環境，在推動環保自然葬的同時，該如何以人類全方面的需求為出發點、並提出環保自然葬中缺少的元素，進而做一些改變及建議，讓環保自然葬不但可以兼顧環保更能體現生死兩安、溫暖人心，因此本研究從質性研究深度訪談中，來理解與詮釋環保自然葬中的生死兩安，希望可以從中發現值得參考及給未來環保自然葬推廣的努力途徑。本研究的目的如下：

- 一、探究喪親家屬選擇環保自然葬的動機。
- 二、探究環保自然葬家屬對於安葬流程的感受。
- 三、瞭解環保自然葬家屬的悲傷心理與後續生活。

第四節 研究問題

依據研究動機與目的，本研究擬探討的問題如下：

- 一、喪親家屬對環保自然葬的認識與印象為何？
- 二、喪親家屬選擇環保自然葬的主要動機為何？
- 三、喪親家屬對於環保自然葬的安葬流程之感受為何？
- 四、環保自然葬中對喪親家屬的悲傷心理感受為何？
- 五、環保自然葬的喪親家屬思念及掃墓方式為何？
- 六、環保自然葬後喪親家屬對於個人身後事安排有何想法？

第五節 名詞界定

一、環保自然葬 (natural burial)

所謂的環保自然葬，指的是當人死亡後，以火化的方式將遺骸燒成骨灰，之後不做永久的設施、不放進納骨塔，亦不立碑、不造墳。也可以說是：「讓遺體化作春泥、回歸大地，避免環境的破壞，節省土地資源，提升殯葬文化及精神內涵」(郭慧娟，2018)。

根據《殯葬管理條例》第 19 條：

直轄市、縣(市)主管機關得會同相關機關劃定一定海域，實施骨灰拋灑；或於公園、綠地、森林或其他適當場所，劃定一定區域範圍，實施骨灰拋灑或植存。前項骨灰之處置，應經骨灰再處理設備處理後，始得為之。如以裝入容器為之者，其容器材質應易於腐化且不含毒性成分。實施骨灰拋灑或植存之區域，不得施設任何有關喪葬外觀之標誌或設施，且不得有任何破壞原有景觀環境之行為。第一項骨灰拋灑或植存之自治法規，由直轄市、縣(市)主管機關定之。

在本研究中，環保自然葬指的是海葬及樹葬，遺體火化後將骨灰再次研磨成細粉末，在符合規定之區域進行骨灰拋灑或植存的葬法。

二、喪親家屬 (bereaved families)

喪親是指人因親人過世而陷入內心失落，是一種心理狀態，指親情因死亡而被剝奪。當家庭成員中其中一員無論任何因素死亡，家屬除了在情感上確定喪失這位親人，同時也喪失彼此原有的身份、關係和角色。這種角色或關係上的變換，會引發喪親家屬某種程度的情緒與悲傷衝擊，悲慟程度或時間過長，往往產生不良後果，影響當事人的身、心、靈及破壞生活適應。

喪親是生命中無法避免、必然會發生的一種客觀的事實。喪親雖是人類共有的經驗，但這是非常獨特而且私密的內在生命經驗。「喪親家屬」事實上只是一個概括的名稱，或稱為「喪親者」、「喪慟者」等等；當一個人遭遇至親摯愛

的人死亡時，同時他也一併喪失掉原有的關係、身份和角色，以及隨之而來的生理、心理、靈性與社會經驗狀態的多發性改變(何長珠、釋慧開，2015)。

本研究訪談的喪親者以逝者的三等親為限，以掌握喪親家屬彼此之間的依附關係，以及因為死亡事件發生後對於生者所造成一定程度的悲慟，並且有機會參與自然葬的儀式。

三、安葬流程 (burial process)

安葬流程指的是人過世後對遺體的後續處理方式，包括土葬流程、火化進塔流程、環保自然葬流程，其意義相同於埋葬，意為人死后埋葬及葬骨骸等儀式。

根據內政部全國殯葬資訊網 (2016) 提出之海葬流程：(1) 海葬前，骨灰需經再研磨；(2) 骨灰應放入可分解且無毒性之環保骨灰盒 (袋) 中；(3) 須向直轄市、縣(市)主管機關提出海葬申請，並依規定辦妥出海登記；(4) 當船隻行駛至港口防波堤外 6,000 公尺以上之合法拋灑骨灰海域，恭敬將骨灰盒(袋) 灑入海中；(5) 拋灑骨灰後，拋撒些許花瓣，取代焚香及燒冥紙；(6) 眾親友默禱祝福，恭送骨灰沉入海中，圓滿完成海葬儀式。

樹葬流程：樹葬沒有一定流程，但有一定的規範。根據《殯葬管理條例》第二條第十款，把「樹葬」定義為：指於公墓內將骨灰藏納土中，再植花樹於上，或於樹木根部周圍埋藏骨灰之安葬方式。此一對「樹葬」定義所指稱的「樹葬」，即是廣義的「樹葬」。

本研究的訪談對象是以海葬及樹葬的喪親家屬作為研究對象，故在本研究中的安葬流程僅代表海葬及樹葬的流程。

四、後續生活 (subsequent life)

係指喪親家屬在親人過世安葬後，重返日常生活、與其所處的生態環境展開交流互動時所面臨的生活事件，分為日常生活事件及重大生活事件。日常生活事件包括家人相處、同儕關係、婚姻、感情生活、工作經驗、學習、考試、

生涯規劃...等狀況。重大事件包括學業挫敗與轉換、家庭危機、重要關係中斷、暴力傷害及結婚生育...等狀況。

本研究中所指的是喪親家屬於親人過世，進行安葬儀式後的一切生活，所涵蓋層面包括：心理層面、生理層面、靈性層面之探討。



第二章 文獻探討

第一節 環保自然葬的定義與種類

一、環保自然葬的定義

人類生存總有離去之日，我國人民重視養生送死，對於至親遺體的埋葬多有極盡鋪張以顯哀榮的習慣，一直以來習慣選擇佔地較廣之處安葬。隨著時代變遷，厚葬親人的習慣思維急需改變，以求節葬、簡葬、環保葬，必須將珍貴的土地資源留給後代做永續的使用，我認為殯葬設施首要在於環境保護，殯葬行為需要兼顧公眾利益與個人尊嚴，同時也得致力於提升國人的生活品質。根據邱達能(2009)認為「環保自然葬是一種解決土葬、塔葬占用土地資源問題的做法。這種作法不是取消人類對於埋葬的努力，重新回歸到原始狀態。相反地，自然葬做法是要避免土葬與塔葬所產生的問題」。同樣的可以了解到環保自然葬對應解決的問題，主要還是在於土地資源的利用考量。唐士祥、陳雲卿、劉雅瑩、尉遲淦(2015)則描述環保自然葬必須具備三個重點，(1)是遺體必須先經過火化的處理，(2)是火化後的骨灰必須再透過研磨縮小體積，(3)是最終將處理過的骨灰以灑放或植存的方式回歸自然。

根據內政部全國殯葬資訊入口網(2010)所謂「環保自然葬」，指的是當人死亡後，以火化的方式將遺骸燒成骨灰，之後不做永久的設施、不放進納骨塔，亦不立碑、不造墳。也可說是：「讓遺體化作春泥、回歸大地，避免環境的破壞，節省土地的資源，提昇殯葬文化及人的精神內涵。」

根據91年公布的《殯葬管理條例》即針對環保多元葬法予以倡導規範，並授權地方政府因地制宜訂定公墓外實施骨灰拋灑或植存之相關規定，101年修正公布之殯葬管理條例就環保自然葬之規範如下：

- (一)殯葬管理條例第2條第11款規定：「樹葬：指於公墓內將骨灰藏納土中，再植花樹於上，或於樹木根部周圍埋藏骨灰之安葬方式。」

- (二) 第 18 條第 4 項、第 5 項規定：「專供樹葬之公墓或於公墓內劃定一定區域實施樹葬者，其樹葬面積得計入綠化空地面積。但在山坡地上實施樹葬面積得計入綠化空地面積者，以喬木為之者為限。實施樹葬之骨灰，應經骨灰再處理設備處理後，始得為之。以裝入容器為之者，其容器材質應易於腐化且不含毒性成分。」
- (三) 第 19 條規定，直轄市、縣(市)主管機關得會同相關機關劃定一定海域，實施骨灰拋灑；或於公園、綠地、森林或其他適當場所，劃定一定區域範圍，實施骨灰拋灑或植存。前項骨灰之處置，應經骨灰再處理設備處理後，始得為之。如以裝入容器為之者，其容器材質應易於腐化且不含毒性成分。實施骨灰拋灑或植存之區域，不得施設任何有關喪葬外觀之標誌或設施，且不得有任何破壞原有景觀環境之行為。第 1 項骨灰拋灑或植存之自治法規，由直轄市、縣(市)主管機關定之。」
- (四) 《殯葬管理條例施行細則》第 17 條規定：「依本條例第 19 條第 1 項規定劃定之一定海域，除下列地點不得劃入實施區域外，以不妨礙國防安全、船舶航行及漁業發展等公共利益為原則：1.各港口防波堤最外端向外延伸六千公尺半徑扇區以內之海域。2.已公告或經常公告之國軍射擊及操演區等海域 3.漁業權海域及沿岸養殖區。」

環保自然葬這種葬法其實是考量到台灣的土地越來越小，為了節省土地資源及回歸大自然的理念，既然土地資源有限，就在親人過世之後將遺體進行火化後再加以研磨成更細小的粉末，以利拋、或灑、或植存等方式，拋灑或埋藏於合法指定之大自然處所，不造墓、不立碑、不留記號、不做永久存放設施，讓親人的骨灰日後能與大自然融為一體，為不佔空間之骨灰處理方式。之所以稱之為環保自然葬，是希望藉由讓遺體化作春泥、回歸大地，避免環境的破壞，節省土地的資源，提昇殯葬文化及人類的精神內涵（郭慧娟，2018）。

內政部統計處（2019）於 108 年公布，國內遺體火化率 106 年來達到 96.3%，

創歷年新高；另環保自然葬件數 106 年已有 7,743 人，約每 20 人就有 1 人選擇樹葬、海葬等環保自然葬，顯示國人葬俗觀念持續在轉變，有愈來愈多民眾認同及接受火化及環保自然葬。且國內遺體火化率由 97 年 88.1%，逐年增加至 106 年的 96.3%，10 年內增加 8.2 個百分點，創歷年新高；另選擇環保自然葬的人數 97 年共 669 件，佔 0.47%，逐年成長到 106 年共 7,743 件，佔 4.5%，顯示民眾對火化及環保自然葬的認同度逐年提升。

環保自然葬法符合環保又節省墓地，想想看，在看似公園的墓地，其中開滿各式各樣的花朵，到處都是長滿樹林，蒼翠蔭天，不見一絲黃土，如此的景象對亡者而言是何等享受、何等安詳？自古人死後便黃土一坯受蛆蟲啃食，如今多數人都將遺體火化成灰、關進塔裡，然骨灰塔終究無法成為最好的鄰避設施，若未來環保自然葬能真正環保回歸自然且溫暖人心，那麼無論是何種葬法終將是生死兩安的終極訴求。根據內政部全國殯葬資訊網（2019）顯示，目前全國可實施環保自然葬的地點已有 39 處，國人隨著人口高齡化，死亡人數不斷上升，近年國人葬俗觀念轉變，各項殯葬設施管理漸朝現代化，並能符合環保之精神。內政部除持續推動公墓墓基輪葬制度，及遺體火化後存放於骨灰（骸）存放設施外，更積極推廣樹葬、海葬等環保自然葬，希望這些自然葬區可以兼顧慎終追遠及環境保護的精神。台灣地區全國可實施自然葬的區域一共有 39 處，如下表 2-1 所示：

表 2-1 台灣地區可實施環保自然葬之地點統計表

項次	名稱	類型	地點
1	陽明山第一公墓「臻善園」	花葬	臺北市北投區
2	臺北市軍人公墓「懷樹追思園」	樹葬	臺北市南港區
3	富德公墓「詠愛園」	樹葬	臺北市文山區
4	(私立)未來世界藝術墓園	樹葬	基隆市信義區
5	金山環保生命園區	植存(公墓外)	新北市金山區

表 2-1(續)

項次	名稱	類型	地點
6	三芝櫻花生命園區	植存(公墓外)	新北市 三芝區
7	新店區公所四十份公墓	樹葬、花葬	新北市 新店區
8	宜蘭縣殯葬管理所「員山福園」	樹葬、花葬	宜蘭縣員山鄉
9	龍潭樹葬專區-龍園	樹葬	桃園市龍潭區
10	蘆竹生命紀念園區-追思園	樹葬	桃園市蘆竹區
11	楊梅市生命紀念園區「桂花園」樹葬專區	樹葬	桃園市楊梅區
12	竹南鎮第三公墓「普覺堂」多元葬區	灑葬、樹葬	苗栗縣竹南鎮
13	臺中市大雅區楓愛園樹葬區	樹葬	臺中市大雅區
14	臺中市神岡區第一公墓「崇璞園」	樹葬	臺中市神岡區
15	臺中市大坑區第三十公墓「歸思園」	灑葬、樹葬、花葬	臺中市 北屯區
16	埔心鄉第五新館示範公墓	樹葬	彰化縣埔心鄉
17	南投縣集集鎮第三公墓樹葬專區	樹葬	南投縣集集鎮
18	草屯鎮嘉老山示範公墓樹葬專區	樹葬	南投縣草屯鎮
19	鹿谷鄉第一示範公墓	樹葬	南投縣鹿谷鄉
20	斗六市九老爺追思生命園區	樹葬	雲林縣斗六市
21	大埤鄉下崙公墓	樹葬	雲林縣大埤鄉
22	中埔鄉柚仔宅環保多元葬法區	灑葬、樹葬、花葬	嘉義縣中埔鄉
23	阿里山鄉樂野公墓	樹葬	嘉義縣阿里山鄉
24	溪口鄉第十公墓	樹葬	嘉義縣溪口鄉
25	臺南市「大內骨灰植存專區」	植存	臺南市大內區

(續)

表 2-1(續)

項次	名稱	類型	地點
26	(私立)麥比拉生命園區樹葬區	樹葬	高雄市湖內區
27	燕巢區深水山樹灑葬區「璞園」	灑葬、樹葬	高雄市燕巢區
28	旗山區多元化葬法生命園區「景福堂」	樹葬	高雄市旗山區
29	歸園納骨塔環保葬區	樹葬、花葬	屏東縣九如鄉
30	麟洛鄉第一公墓	灑葬、樹葬	屏東縣麟洛鄉
31	九如鄉「思親園」納骨塔	樹葬	屏東縣九如鄉
32	林邊鄉第六公墓樹葬區	樹葬	屏東縣林邊鄉
33	澎湖縣馬公市懷恩堂生命紀念園區	樹葬、花葬	澎湖縣馬公市
34	臺東市殯葬所懷恩園區	樹葬、花葬	臺東縣台東市
35	太麻里鄉三和公墓	樹葬	臺東縣太麻里鄉
36	卑南鄉初鹿公墓「朝安堂」多元化葬區	樹葬、花葬	臺東縣卑南鄉
37	花蓮縣吉安鄉慈雲山懷恩園區環保植葬	植存	花蓮縣吉安鄉
38	花蓮縣鳳林鎮骨灰拋灑植存區	樹葬、花葬	花蓮縣鳳林鎮
39	金城公墓樹葬及灑葬區	灑葬、樹葬	金門縣金寧鄉

海葬 目前可辦理海葬之縣市有：

臺北市、新北市、桃園市、臺中市、臺南市、高雄市、宜蘭縣、花蓮縣及臺東縣，自 90 年至今已服務上千名民眾。

資料來源：內政部全國殯葬資訊入口網-環保自然葬

<https://mort.moi.gov.tw/frontsite/index.jsp>

依據尉遲淦（2001）對於往生者殯葬自主權的研究發現，一般人針對身後事的自主安排，還是得立基於個人對於生死意義層面能有充分的了悟自主，如

此才能算是實質上的殯葬自主，否則，對於我們一般未能體悟生死的凡夫俗子來說，所謂的生前規劃仍然是停留在表象上的殯葬自主，對於當今土地利用資源掛帥，著重於經濟發展的氛圍中。所謂的殯葬自主權事實上仍淹沒於社會制度的設計中，實際上無法突顯個人自主的意義。

綜上所述，研究者認為環保自然葬的做法確實需要更周延與完善的研究與探討，避免社會大眾表面上似乎透過了喪禮，實踐個人自主而超克死亡，實際上仍然禁錮於如傳統宗族封建社會中犧牲小我而成就大我的情況中而不自覺。甚至更殘酷的情況是，傳統社會中個人權益雖被限制，但是對於當時能就身為人之義務責任已經盡力盡心圓滿而在道德領域有所成就者，即能因達光宗耀祖，而在死後晉升祖先得世代子孫奉祀，並因家族永續的存在而生命永續。過去的人們確實是在這樣的社會設計中，透過喪禮的執行而超克生命有限性的威脅，但是當今的環保自然葬除了回歸天地的訴求，和對家人與地球的愛之外，後代的子孫們會永遠記得這些先行者嗎？仍有機會思想起或懷念離世的親人嗎？這種憂慮與質疑，將不只影響臨終者的善終，也將引起人們懷疑活著的意義與價值。

2007年聖嚴法師遵照恩師的遺願將東初老和尚的骨灰入土於「金山環保生命園區」，因為恩師東初老和尚曾留有遺願，希望：「生前自在，身後不佔空間」，東初老和尚的悲智心懷意義非常殊勝。後來聖嚴法師也為自己預立遺囑，希望在自己圓寂之後也進行環保自然葬。根據聖嚴法師表示：環保自然葬就是自然環保，骨灰植存後沒有繁文縟節的殯葬儀式，也不需要焚燒紙錢、香、燭等，亦無國籍、信仰限制。在山水天地間，靜穆莊嚴，用最純淨的方式將骨灰置入洞中，以綠色向世間告別（潘煊，2009）。喪禮是古今中外所有宗教都很重視的，聖嚴法師的植葬無論是儀式、空間都完全符合環保自然葬的精神，他把一切都簡化的莊嚴肅穆，抱持著這樣的精神法鼓山植葬園區目前已將客滿一位難求，得到了社會廣大的回響，也引領了一股環保蔚藍的風潮。

二、環保自然葬的種類

近幾年選擇環保自然葬的使用率不斷上升，根據內政部統計處（2016）近10年環保自然葬件數占全年安葬及骨灰（骸）納入數比率呈上升趨勢，105年推動環保自然葬計有6,774件，其中非公墓內1,304件（公園、綠地等1,024件、海洋280件），較104年增加368件（+39.32%）；公墓內（樹葬）5,470件，則較上年減少2,730件，此乃因104年屏東縣清查納骨塔，將4,334件無主骨灰（骸）移至樹葬；但綜觀環保自然葬件數，各年多呈上升趨勢，顯示愈來愈多民眾認同環保自然葬。

不論是在國外還是在國內，為了生態環境的永續發展，政府及環保團體都在推行「環保自然葬」，而其可細分為「樹葬」、「花葬」、「灑葬」、「植存」、「海葬」、「鑽石葬」等新式葬法，藉由美麗的自然景觀代替冰冷幽暗的石碑墓園，除了可以維持生態的循環，還能減少繁文縟節所帶來的開銷。

（一）樹葬

樹葬是指將骨灰者骨灰研磨再處理後，放入可分解的袋子或盒子中，再埋入公墓內，並在上面種植樹木。如此一來，經過腐化、分解，就能夠「入土為安」，對自然也不會造成嚴重的傷害或汙染（內政部全國殯葬資料入口網站，2010）。

實施樹、花葬之骨灰都必須經研磨裝入容器，其容器及材質應易於自然腐化，且不含毒素成分，目前多使用玉米澱粉製作、可分解的骨灰罐，或是更易分解的棉紙袋（內政部全國殯葬資料入口網站，2010）。

（二）海葬

海葬是將火化後研磨處理過之骨灰（或裝入無毒性易分解材質之容器）拋灑於政府劃之一定海域。火化後的骨灰，需經過再處理，使其成為小顆粒或細粉，目前的做法是用雙層環保袋包裹盛裝，並加入一些石頭增添重量，當船隻行駛至外海後，再由家屬為亡者做最後祝福祈語後，將環保袋伴隨先花拋入海中，於眾人默禱下，目送骨灰沉入海中。但是目前海葬僅有台北市、新北市、

桃園市、台中市、台南市、高雄市、宜蘭縣、花蓮縣及台東縣可申請海葬。

骨灰海葬，衝破了傳統的「入土為安」觀念。「人從自然中來，又回到自然中去」，海葬是繼墓葬以後最重大的改革，也是人類思想的一大躍升。台灣地區是一個四面環海的國家，海葬若能慢慢蔚為風氣，將更助於台灣未來的環保之路（內政部全國殯葬資料入口網站，2010）。

（三）灑葬

灑葬(公墓內骨灰拋灑)及植存(公墓外骨灰拋灑或埋藏)是指在政府規定的特定綠化地點、花園或森林，以拋撒或埋藏骨灰方式進行，不立墓碑不設墳，也不記載亡者姓名，以供永續循環使用，並彰顯人於往生後一律平等之觀念(內政部全國殯葬資料入口網站，2010)。

（四）花葬

花葬與樹葬相同，在公墓內，埋入由可分解的骨灰袋或骨灰罈裝著的骨灰，唯一的差別在於亡者將「化作春泥更護花」，種植在上面的是花，不是樹。而現在臺灣目前多屬於樹葬，提供花葬的地點較少(內政部全國殯葬資料入口網站，2010)。

（五）鑽石葬

鑽石葬，又稱骨灰鑽石，是將被火化的人骨灰轉變成晶瑩的鑽石，從而實現了讓最親愛的人「真正永垂不朽」之目的，這些由人體骨灰轉化的「鑽石」通體呈現高雅的藍色，能滿足那些覺得墓地和骨灰盒過於呆板的人對思念親人的要求，由於這種「鑽石」可隨身攜帶，因此可用來製成「首飾」。

骨灰鑽石化學原理在於鑽石的基本成分是碳，而人體含有 18%的碳，火化後的骨灰含有 2%的碳，可被提取制煉鑽石。早在上世紀 50 年代，美國 GE 就率先利用此技術合成第一顆實驗室培養金鋼石，而後俄羅斯將其量產並大規模套用於工業。而國外的骨灰鑽石是採用 HPHT 改良技術合成的寶石級金剛石(鑽石)。HPHT 技術用模擬地底超高溫高壓環境的壓機將石墨的碳原子結構結晶並重組成鑽石(恆遠鑽石，2008)。

綜上所述，研究者認為近來生死教育的推廣下使得許多民眾自年輕時便開始思考身後事，相較於傳統的殯葬方式，也有越來越多人選擇樹葬、花葬、灑葬、植存和海葬等「環保自然葬法」。如今除了這些選項以外，其他新型葬法如液態葬、鑽石葬、太空葬等，只要是不佔土地、不破壞環境、不設墳立碑的葬法都可以算是環保自然葬的一種。

第二節 環保自然葬的國內外相關研究

一、國內研究

目前國內共有 13 篇論文與環保自然葬之議題研究相關，有從莊子的生死觀來探討環保自然葬的議題，也有中華人民共和國上海市與台灣的相關本研究，研究者將 13 篇論文依年代順序加以整理成表 2-2 國內碩士論文相關研究：

表 2-2 國內碩士論文相關研究

項次	作者	年代	論文	摘要
1	許孟娟	2007	從莊子生死觀論現代環保自然葬 The modern natural treatment of death –through life/death viewpoint of Chuang-tzu	本文主要藉由莊子的思想以「氣化論」為基礎，從生命的角度切入來論述幾與氣、神與形、生與死的相互循環變化的關係，並從莊子對死亡的觀點來談論莊子對殯葬的看法與作法。再者，透過莊子自然葬的思想，瞭解現階段的社會需求，並進一步分析傳統土葬與火葬的缺失，透過種種評估進而了解土葬與火葬只是階段性的社會需求，並不能達到一般意義上的社會需求，因此而引申出現代環保自然葬的新做法。 環保自然葬是以環保為前提，以火葬為基礎，推行火化後的樹葬、灑葬才能達到一般意義上的社會需求。而推行環保自然葬必是未來的趨勢。作者論述指出：人類可以透過莊子的無為、自然的精神，以體現環保自然葬對現代人的意義與價值。

2	邱達能	2007	<p>從莊子哲學的觀點論自然葬</p> <p>The Concept of Natural Burial from the Philosophy of Zhuangzi</p>	<p>對中國人而言，土葬一向是我們的主流葬法。但是在社會變遷的情況下，土葬的做法開始衍生出一些問題，例如土地利用的問題、環保的問題、景觀的問題。因此，自從 1990 年以後火化塔葬就逐漸取代土葬成為主要的葬法。然而時至今日，我們發現火化塔葬依舊存留著過去土葬的問題。為了徹底解決這些問題，政府在 2002 年通過的「殯葬管理條例」明確提出自然葬的政策，希望藉著自然葬的做法一勞永逸地解決上述的問題。可是這樣的決策如果只是移植西方的做法，那麼這樣的移植注定是會失敗的。為了確保自然葬的政策能夠成功，我們需要在傳統文化中找到相關的依據。在主要的傳統文化中，儒家與佛家都不適合直接成為自然葬的依據，只有道家才合適。因此，我們以道家中的莊子作為探討的對象，了解莊子對於自然葬的看法以及相關的哲學依據。</p>
3	林怡婷	2008	<p>環保自然葬政策在上海和台灣應用的案例研究</p> <p>A Study on the application of Natural Burial Policy in Shanghai and Taiwan</p>	<p>所謂自然葬一般是指樹葬、灑葬、海葬等不立墓碑的多元化葬法，中國和台灣近幾年也開始大力推動環保自然葬政策，或許因為同文同種、有特定的歷史文化、有傳統的習俗觀念，因此在環保自然葬的推動上有許多相似的地方，但也因為民情不同而有相異之處，可互相參考借鏡或檢討改進。本研究主要藉探討上海和台北兩地環保自然葬政策的推動綜合分析政策推動上的困境情況，並進行整體評估，除了文獻資料的蒐集和政策實施上的研究外，並選擇大陸上海第一個人文生態墓園-福壽園，和台灣第一座規劃環保自然葬區的-富德公墓自然葬園區，作為觀察研究實施環保自然葬的案例，因為上海之於大陸就如同台北之於台灣一樣，都是人口密度極高、也是政經匯集的首善之區，因此從這兩個都市的案例研究較可以觀察出政策推動的情形，所遇到的困境及利弊與成效，</p>

				進而發現問題，整理歸納並提出建言。
4	郭雅萍	2009	<p>環保自然葬墓地空間規劃設計之研究-以臺北市「詠愛園」</p> <p>The research of space planning and designing principles in eco-cemeteries – the case study of a “Yung ai yuen” cemetery in Taipei.</p>	<p>中國人認為死後土葬即是入土為安，因此墓地常與民爭地甚至濫葬造成山坡地景觀危害及水土保持的危機。反觀先進國家的墓園常被塑造成美麗幽靜的環境，讓人徜徉其間懷古思情。不但將墓園環境塑造成公園並與生活做結合，可讓後人緬懷先人。在順應永續發展的趨勢下，現代人對於傳統禮俗的觀念也逐漸轉化，進而接受環保自然葬的新方式；在民國六十五年推行墓地公園化政策，直到民國九十二年政府機關積極地提倡環保自然葬法的樹、灑葬與海葬...等方式，希望人死後能回歸自然，減少土地及經濟資源的負擔，達到環保與永續利用的雙重目的，同時也把握「節葬」與「潔葬」的原則避免資源的匱乏。</p>
5	郭慧娟	2009	<p>臺灣自然葬現況研究—以禮儀及設施為主要課題</p> <p>Taiwan Natural Funeral Research--Focus On Ceremony And Facilities</p>	<p>有越來越多的臺灣民眾選擇以自然葬的方式為自己的人生劃下圓滿句點，為全面、深度地瞭解國人對自然葬的認同、接受度，以及自然葬的發展性，本研究首度以田野調查、參與觀察、深度訪談結合全面性的問卷調查等多元研究方法，清晰地呈現了臺灣當前自然葬的完整樣貌。針對臺灣本島目前已實施之自然葬設施進行全面性的田野調查，並參與觀察自然葬的喪葬行為，再深入訪問採行自然葬的民眾、家屬、自然葬設施管理人員及殯葬禮儀服務業者、納骨塔業者等對自然葬的意見和建議。</p>
6	王滿貴	2011	<p>臺中縣霧峰鄉五福公墓自然葬園區規劃</p> <p>Planning a Natural Burial Area at Wu-Fu Cemetery in Wu Feng Township,</p>	<p>公墓屬於鄰避設施，但也是人生終點的長眠之地。早期對於生活環境品質較不注意，於是各鄉鎮到處充斥密埋疊葬的亂葬崗景象。造成土地資源的浪費、自然環境與生活環境的破壞，對當地的環境生態景</p>

			Taichung County, Taiwan	<p>觀負面衝擊至深且鉅。</p> <p>民國 91 年 7 月 17 日 總統公布施行「殯葬管理條例」，首次規範樹葬、花葬等自然葬方式之法源依據，提示墓園設施除永續經營之外應兼顧殯葬方式多元化及規劃人性化、綠美化等環境生態因素之規劃理念。法鼓山聖嚴法師遺言「無碑無墓歸塵土」乃是自然葬方式之典型範例。對於墓園景觀規劃手法，土地資源有效循環利用，生態景觀的永續經營等議題，提供令人期待的願景。</p> <p>對於墓園景觀規劃案例尚屬少數，尤其對自然葬園區規劃在國內更是屈指可數。本規劃以霧峰鄉五福公墓做為標的地，以自然葬園區規劃原則，各項應辦作業等進行系統性彙整暨課題探討，提供實質規劃模式做為目前各地區舊墓更新的另一種實際操作參考資料，藉以提昇墓園生態景觀的永續經營理念落實執行之效益，能有增進。</p>
7	陳彥錕	2011	殯葬政策行銷之研究-以環保自然葬之推廣為例 Policy Marketing on Natural Burial	<p>臺灣地狹人稠，民眾居住的區域急速擴張，墳墓土葬區實際上已經占用到民眾的生活空間。因此，如何妥善利用土地資源，又能兼顧對於先人的緬懷與追思，已是政府長遠需要解決的政策問題。殯葬政策因不具政治敏感性，亦一直為民眾所畏懼，以往不受政府當局的重視，直到生命教育的普及，個人權利意識的高漲，才開始受到社會逐漸的關注。透過對於環保自然葬的介紹。</p>
8	鄭冠揚	2012	環保自然葬園區規劃研究-以屏東九如思親園為例 A research on planning natural burial area - the case study of "Si chin yuen" cemetery in Pingtung.	<p>進行環保自然葬園區規劃原則的探討。研究地點選擇思親園為基地，整理國內相關法規條文，搭配實際案例的調查，進行比較與分析，再整合歸納出理論基礎原則，對其現況進行調查與分析，以使用者空間分區的角度為主，探討環保自然葬園區的規劃原則。研究內容包括:(1)環保自然葬之意涵 (2)殯葬設施評估因素 (3)紀念性與神聖空間 (4)墓園的使用者行為 (5)九如</p>

				思親園改善模擬規劃。
9	吳玉敏	2014	<p>臺東縣環保自然葬政策執行之研究</p> <p>Research on the implementation of the environmentally friendly natural burial policy in Taitung County</p>	<p>地球暖化、溫室效應造成天候呈現異常，加上人為的濫砍濫伐及濫葬行為對環境生態產生破壞，每遇颱風大雨即有災情，威脅人民的生命財產以及生存空間，臺灣地狹人稠國人亟需珍惜愛護這塊土地，維護後代子孫的生存權益，讓土地資源得以永續利用及發展，環保自然葬政策的實施即是為解決土地資源利用問題。然自推動環保自然葬政策以來，臺東縣執行未見具體成效。</p> <p>建議地方政府應加強環保自然葬政策宣導並且研擬有效的行銷策略，透過舉追思儀式，滿足民眾追懷祖先需求革新民眾葬俗觀念，強化殯葬業者正確經營理念賦與殯葬業者社會責任感、普及民眾對環保自然葬的認知、革新民眾葬俗觀念、透過生命教育、環境教育改變民眾葬俗及重視環境生態保護、推動接受環保自然葬的民眾預立遺囑藉助宗教團體宣揚政策理念以提高使用率。</p>
10	林彙庭	2017	<p>創新、環保自然葬認知與選擇動機之關聯研究 — 以臺北市環保自然葬為例</p> <p>Association among Innovation, Perception of Environmental-Friendly Natural Burials and Motivation Behind Choices: Taking Taipei City's Environmental-Friendly Natural Burials as an Example</p>	<p>政府鼓勵推廣火化後骨灰使用環保自然葬法，不但能節約喪葬費用、簡化儀程且紓解殯葬用地之需，更能達到永續發展之環保理念。論文深入瞭解不同個人背景變項在接受創新態度、環保自然葬認知與選擇環保自然葬動機的現況與差異以及對新事物的接受態度及對環保自然葬的認知程度，而環保自然葬認知、接受創新態度與選擇環保自然葬之動機是否會影響使用環保自然葬。</p> <p>結果發現會因年齡、教育程度、個人贊同環保自然葬及未來會不會選擇使用環保自然葬在環保自然葬認知、接受創新態度、選擇環保自然葬動機會有顯著差異，不同</p>

				的職業在環保自然葬認知、接受創新態度有顯著差異，以及不同的宗教信仰在選擇環保自然葬動機有顯著性差異，又環保自然葬認知、接受創新態度及選擇環保自然葬動機皆有正向關聯性，其中又以接受創新態度對環保自然葬認知與選擇環保自然葬動機的關聯性較高且有顯著影響。
11	黃勇融	2018	<p>混合商業模式成功經營策略之研究-以環保自然葬為例</p> <p>A Study of the Mixed Package Business Model Successful Operation Strategies: Case of Environmentally Natural Funeral Business</p>	全世界在人口數量不斷增加情況下，死後留下之骨骸數量以累加速度持續增加，成為全球及環境待解決之議題，殯葬禮儀服務業在政府倡導下，將環保自然葬做為產業之發展趨勢，在高齡化社會、土地資源稀少等因素，使環保自然葬商機逐漸龐大。客製化/標準化階段式混合商業模式，主要是創造顧客個性化、獨特性及專屬性之價值以滿足顧客，使顧客對所提供之價值主張有高度之滿意度。
12	張伊茹	2018	<p>台灣環保自然葬與網路祭祖儀式之研究</p> <p>Research on Taiwan's Eco-friendly Natural Burials and Online Ancestral-worshiping Rituals</p>	本篇論文主要探究台灣環保自然葬與網路祭祖儀式之淵源，以及古今祭祖儀式之異同，藉此在華人文化脈絡中評估其合理性。台灣祭祖文化淵源流長，但今世風俗已隨著社會的現代化與全球化而變化，國人對祖先觀念亦有些改變，但調查研究顯示台灣民眾大多都仍會奉祀祖先，以事死如事生的觀念，尊敬的對待著對已逝去的先人。由於相關情境演變，特別是網路科技因發達，因之各種祭祀方式，皆有所不同。故本文首先依據《禮記》、《論語》、《孝經》之內容，以說明祭祖儀式的重要，與國人祭祖觀念之源流；進而論述葬式類型及環保自然葬概念，以及現今科技發達時代所發展出的祭祖新型態－網路祭祀。本文檢討：現代網路祭祖儀式是否能傳承慎終追遠的倫理觀念？
13	張靜云	2018	<p>應用繪本教學發展國小中年級學生「綠色殯葬」概念之研究</p> <p>Application of Picture</p>	論文以國小四年級的班級為研究場域，來瞭解將繪本融入課程實施生命教育與環境教育，對學童在「綠色殯葬」的概念發展及其影響。首先要探究此行動方案對國小

		<p>Books in Developng the Concept of "Green Funeral" for Elementary School Students</p>	<p>四年級學生的實施成效，其次探討教師在行動歷程中的省思與專業成長。</p> <p>經研究結果分析發現主要結論如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.課程實施前後對照，兒童面對死亡態度有顯著改善，也能了解「綠色殯葬」意義並樂意行之，因此國小四年級發展「綠色殯葬」概念有其可行性。 2.運用繪本教學發展「綠色殯葬」概念獲得學生喜愛，足見繪本是應用生命教育與環境教育的極佳媒介。 3.以「綠色殯葬」概念為主軸，對學童在生命教育與環境教育兩方面，皆有良好學習成效。 4.研究者本身在本研究的歷程中，關於「綠色殯葬」知識的傳輸，以及如何運用繪本於小學教學及小學課程設計方面的能力皆有所成長。
--	--	---	---

資料來源：研究者自行整理

「環保自然葬」觀念的興起，與近幾年來全球暖化所帶來的環境危機有關。死亡是人類和大自然互動最後一個步驟，所以我們自然該去思考如何為地球、為環境、為了後代子孫帶來正面的助益。來達到「永續發展」的意義。根據黃有志、鄧文龍(2008)著《綠野仙終：生命教育與環保自然葬》，其認為「環保自然葬」是對自然環境最友善的方式，可以達成永續發展的目的，因為環保自然葬重視環境生態與人類的和諧關係。「葬者藏也」，最終試形移物化，回歸自然。

二、日本

日本 1991 年 10 月送葬自由倡導會（葬送の自由をすすめる会）在神奈川縣相模灘舉行了「第一次的自然葬」活動，引起社會大眾非常熱烈的反響，讓「環保自然葬」這個名詞首次出現在眾人的眼前（葬送の自由をすすめる会，2015）。法務省對自然葬的非公式見解是「做為送葬的一項過程，有限度地進行

並不構成違法」；當時的厚生省則表明「埋葬法針對的是墓地和埋葬的問題，自然葬並不在法律的對象之內」。

根據日本的研究表示，日本在環保自然葬法的歷史算是相當悠久，散骨（將骨灰撒在河川、大海或山林）在古時曾是主流的做法。淳和天皇（786年—840年）的遺言就是要將骨灰撒在山中，淨土真宗開祖親鸞（1173年—1262年）最後的留言，則是希望死後將屍塊投入水中餵魚。1948年（昭和23年），日本政府制定《墓地埋葬法》，禁止將遺體、遺骨或遺髮放在墓地以外的地區進行處理，違者可依刑法第190條「遺骨遺棄罪」辦理，所以「散骨」在戰後就被全面禁止（葬送の自由をすすめる会，2015）。

日本中江兆民是近代第一個公然倡導不需要葬禮的人。他在1887年（明治二十年），第一次提出葬禮無用論，1901年（明治三十四年）宣告罹患喉癌後，他寫了《一年有半》、《續一年有半》兩本書，主要闡述「靈魂不滅和神的存在不過是一種概念而已」的唯物論思想。他提倡「零死」，就是死後不舉行葬禮、不留骨灰、不要墳地、讓一切都歸於「零」的葬儀方式（中江兆民，2011）。

根據日本總務省發布，截至2015年十月的日本全國總人口數，年滿65歲的人口首次超過了14歲以下人口的兩倍，大約占總人口的21%，少子老齡化現象越來越顯著。而且與人口集中的東京首都圈相比，地方城市或鄉鎮的情況更加嚴峻。再根據最近以日本全國葬儀社為對象的調查，選擇「零死」的人占22.3%，大約是每五個人就有一個人選擇「零死」。據說，以前不舉行葬禮的例子，大多基於經濟上的理由，但現代人的觀念有了改變，到了現在猶如跟死亡人數的增長相反一般，經濟的發展日趨緩慢，通貨持續緊縮，薪資低落。再加上，年老後還得活上很長一段時間，導致人們在經濟上越來越吃緊，也就沒辦法在葬禮上花太多錢了。所以大部分的人都已經不想再把錢花在葬禮上，寧願將現金留給後代或配偶（島田裕己，2016）。

夏目漱石是日本知名的文學家，他的遺言即是：「不需要葬禮，不需要墳墓」。夏目漱石（2018）在《英倫見學之後》提到：「吾死時不留辭世之詩句，

死後不建造墓碑，肉體火化遺骨成粉，於一西風強烈吹拂之日，將其撒向空中即可，不須煩憂死後之事」。和過去相比，長壽的人變多了，能活到八十歲以上的大有人在，在現在的日本出現最大的問題就是墓地太貴也不夠用的窘境。日本推行環保自然葬到現在，也越來越多人接受零葬、簡葬。生老病死依舊存在，喪葬習俗又該如何更進一步演變成符合現代人的需求，是一個重大的課題。

三、英國

英國早在 1993 年就推動環保自然葬以及林地葬是全世界最早推動環保自然葬的國家，後續環保葬的概念又慢慢推行至美國、北歐、日本、紐澳等國家。自 1993 年在英國卡萊爾 (Carlisle) 建立了「綠色」墓地以來，所謂的綠色，「自然林地葬」葬禮數量與比例激增。現在有超過 270 個這樣的英國的網站，為國人帶來環保自然葬的服務及諮詢，也因此帶動英國人持續在發展新的環保自然葬法及其他新興的埋葬方式，包括鑽石葬可以把骨灰帶著走。

英國於 1994 年成立自然葬墓園協會 (Association of Natural Burial Grounds, ANBG)，以選擇自然的墓地為成立的目標，主要是幫助人們建設理想的墓地，適時給予會員指導與協助，當然也包括墓地周邊與動植物有關的相關保護措施，並且制訂自然葬業者的行為準則。這個協會的幫助包括如何安排葬禮、降低喪葬費用、自然墓地的選擇等，這個協會與台灣不同的地方在於他們不但以土地資源的節省著手以外，還能大幅降低喪葬費用。各方面的節約簡葬、節葬比日本的自然葬跟台灣的自然葬使用起來更具效果。

四、澳大利亞

根據澳洲公墓及火化協會 (Australasian Cemeteries & Crematoria Association, ACCA) 的說明，目前在南澳、西澳、塔斯馬尼亞、維多利亞和新南威爾斯均有可供自然葬的公墓。

表 2-3 ACCA 紀錄澳洲的環保自然葬發展大事件表

Timeline	大事件
1993 年	在英國卡萊爾公墓設立了第一片林地墓地。
2008 年	在利斯莫爾開始了澳洲第一次自然葬。
2010 年	雪梨第一個自然墓地在肯普溪開放。
2014 年	紀錄片《森林的遺囑》探索了自然葬和一個身患絕症的美國人決定採行自然葬。

資料來源：澳洲公墓及火化協會（Australasian Cemeteries & Crematoria Association, ACCA）

澳洲的環保自然葬區距離雪梨 40 分鐘的肯普溪，靠近利物浦和彭里斯，環保自然葬可減少每埋葬一具遺體產生的 30 公斤二氧化碳的碳足跡，並減少了花園和草坪維護以及降低用水量，但這對澳洲更廣泛群體來說，仍然還是一個新的概念。

五、加拿大

加拿大環保自然葬協會（Natural Burial Association, NBA）成立於 2005 年，該協會成立目的就是要向民衆推廣環保自然葬，並協助業者建設環保自然葬園區。自然葬禮協會（NBA）也是一個獨立的 NPO 組織，該協會也有列出目前加拿大已有許多州都已經開始實施環保自然葬。

加拿大的環保自然葬做法可以包括：（1）海葬；（2）植葬、樹葬；（3）公園葬、灑葬（又稱為綠色喪禮 Green Burial）。在加拿大，每個地區都有自己的資源和規範來處理死亡和遺體；在不列顛哥倫比亞省，對於環保自然葬的處理方式與傳統的墓葬處理方式相同，只有遺體防腐是法律要求必須要做的，其他所有的葬禮都必須遵守各自省政府規定的規定去進行。

近年來加拿大提供了廣泛的環保自然葬資訊與服務，環保自然葬逐漸取代了加拿大傳統的喪葬習俗和屍體的處理方法。綠色埋葬委員會是在北美（加拿大和美國）實行的綠色埋葬的環境認證組織。綠色葬禮委員會也提供有關環保材質的紙棺材、骨灰盒類型的信息以及屬於環保類別的防腐工具，可供北美消費者使用。隨著加拿大人民對於推廣環保做法的興趣日益濃厚，環保自然葬禮已在加拿大各大新聞媒體中巡迴演出。雖然一些傳統葬法與環保自然葬的爭論仍然存在，但在加拿大人民對於環保自然葬的使用率亦是逐年提高。

加拿大綠色葬禮協會成立於 2013 年，其目標是確保為綠色葬禮實踐設定認證標準。社會強調綠色埋葬的五項原則，希望未來能夠做到：一、不進行防腐處理；二、直接埋土；三、生態恢復和保護；四、社區紀念；五、土地永續的利用。

六、美國

現今，已經超過 50% 的美國人在死後為自己的遺體選擇傳統的葬禮。在美國，每年在常規墓地中埋葬 2000 萬板英尺的硬木，160 萬噸混凝土和 430 萬加侖的防腐液。如果當人死亡之後還要持續污染這個地球，那麼可想而知是一件多麼不環保的事情。

美國首個「綠色墓地」是於 1998 年在南卡羅來納州建立的拉姆齊溪保護區（Ramsey Creek Preserve），當比利和金伯利·坎貝爾（Billy and Kimberley Campbell）在 1990 年代中期開始在南卡羅來納州開發拉姆西溪保護區時，他們是美國的先驅。與傳統的埋葬相比，火葬是相對溫和的，部分原因是要對美國火葬場產生的排放物進行必要的過濾。儘管如此，平均火葬仍使用 28 加侖的燃料燃燒一個單體，向大氣排放約 540 磅二氧化碳。每年大約有 25 萬噸二氧化碳。儘管美國的火化率並不那麼高，但在政府推廣環保自然葬之下，美國的火化率卻也在逐年上升中，許多環境面臨浩劫，讓各國環保意識抬頭，所以人們正積極在尋找對環境更有益的选择。儘管美國已經開始了林地墓葬運動。比利受到

兩件事的啟發：(1) 他父親的葬禮；(2) 傳統葬禮上花費了大量的金錢和精力。據說新幾內亞的精神森林受到附近埋葬的死者的精神的保護，免受狩獵和伐木。坎貝爾夫婦購買了一個破舊的 36 英畝農場，並將其願景變成了現實。拉姆西溪 (Ramsey Creek) 在 2006 年與上州永久土地信託 (Upstate Forever Land Trust) 達成了一項協議，該保護區獲得了綠色埋葬委員會 (Green Burial Council) 的認證，成為該國第一個保護性埋葬場，這是獲得保護和最高的水平，實際上確保它會成為墳墓並永遠保存。他們還成立了紀念生態系統公司，這是一家營利性公司，致力於開發和維護包括拉姆西溪在內的紀念地。如今拉姆西溪保護區擁有 71 英畝的土地，可容納 1500 個墓地。允許在帶罩或可生物降解的棺木中埋葬。標記是可以接受的，但不是必需的，標記必須是天然石材，並且鼓勵家人在墓地上種下本地野花或灌木。丘陵保護區位於阿巴拉契亞山脈的山腳下，保留了一部分拉姆西溪。

美國還有另一個較大的環保自然葬組織是綠色埋葬委員會 (GBC) 該組織是一個獨立的免稅 NPO 組織，主要在鼓勵中介行業的可持續發展，並將埋葬用作生態恢復和景觀保護的手段。綠色埋葬委員會 (GBC) 成立於 2005 年，代表環境及保護社區、消費者組織、學術界、死亡護理行業以及自然保護協會，公共土地信託等組織和機構的個人領導，AARP 和科羅拉多大學。該組織為墓地、葬儀業者及墓葬產品製造商和火葬場，建立了美國第一個可認證的標準。截至 2013 年，共有 23 個州和不列顛哥倫比亞省的綠色墳場理事會認證了 37 個墳場。公墓通過證明其符合給定類別的嚴格既定標準而獲得認證。文中提到的拉姆西溪保護區已通過 GBC 認證。現在，在 39 個州中，傳統的殯葬服務提供者，也開始提供綠色喪禮及環保葬法的服務 (Katrina, 2014)。

綜上所述，環保自然葬在世界各個國家儼然已經成為新的趨勢，各國的使用率也都有逐年上升，近十年來因為大自然的反撲，大海嘯、龍捲風、南北極融冰、聖嬰現象等，迫使人類不得不正視地球的環保議題，世界各國紛紛宣導節能減碳，包括葬禮也一樣。但是在這「零葬」、「簡葬」的確達到環保訴求以

外，是否也有兼顧到心理層面？對於痛失親人的家屬來說是否這樣的葬法像是處理廢棄物一般？環保是環保了，人心呢？生、事之以禮；死、葬之以禮，這是儒家傳統孝道發展的喪葬思想核心。在中國傳統社會的思維中，葬禮強調的是對祖先靈魂的祭祀和崇拜。隨著物換星移的時空背景轉移，一般人對傳統禮俗還有所執著，若是完全零葬、簡葬也有違傳統無法生死兩安。

第三節 喪親家屬之後續悲傷關懷

喪葬後的喪親家屬對於掃墓、祭祀、憑弔、追思、以及後續生活該如何轉變、慎終追遠面臨的心理想法跟情緒。悲傷的心理是指失去對自己有意義的人、事、物所產生的解釋，舉凡失戀、失業、離婚、寵物過世...等悲傷的形式與表現有許多種，其中 Worden (2009) 的四類悲傷方式：

- 一、生理的悲傷表現
- 二、認知的悲傷表現
- 三、情緒的悲傷表現
- 四、行為的悲傷表現

不論失去的是人、事或物，凡失去對自己具有重要意義的對象，所產生的身體、心理與行為上的調適反應都包括在內。本研究所指為失去親人後選擇以環保自然的方式施行葬禮的喪親家屬，在葬後所產生的悲傷、失落感受，個體從歷經失落、悲傷到復原這個過程即稱之為悲傷歷程。

悲傷是失去對自己有意義的人、事、物所產生的解釋，舉凡失戀、失業、離婚、寵物過世...等，不論失去的事人、事或物，凡失去對自己具有重要意義的對象，所產生的身體、心理與行為上的調適反應都包括在內。本研究所指為失去親人後選擇以環保自然的方式施行葬禮的喪親家屬，在葬後所產生的悲傷、失落感受，個體從歷經失落、悲傷到復原這個過程即稱之(黃鳳英，1998)。當

個人經驗到某些屬於自己的東西被剝奪，而失去的部分具有重要意義或個人熟悉的特質時，依附與關係的結束即是失落，悲傷的感受不只是形容詞，更是一段過程、一種狀態，一份沒有別人能替代的經驗。悲傷就是在失落後所出現的一種複雜的情感、是一段非常不愉快的過程；悲傷是當個體覺知失落經驗後所引發的痛苦反應，包含心理、生理、認知、行為層面 (Prieto, 2011)。

通常哀傷歷程會持續六個月到一年的時間，在這一年的時間裡，每逢幾個重大的節日或是特別值得紀念的日子，哀傷者會特別想起過去與死者在一起度過這些日子的種種回憶。悲傷歷程與情感依附程度有關，感情深厚且依附關係越深，悲傷的歷程越長 (蔡春如, 2016)。

每一位喪親家屬都必須學習該怎麼對逝去的親人道別，根據李佩怡 (1998) 指出，「人是身、心、靈及社會層面的整合體，故對於因應悲傷，也分別由身體、心理、心靈精神與社會四個層面的自我調適：(1) 身體層面的自我調適：悲傷時對自己身體的照顧是很重要的，在身體上給與滋潤和養份，能讓自己感覺到愛、舒適和溫暖，為了給與身體面的照顧，需要維繫自己日常生活的規律性，留意我們攝取的營養，偶爾也自己做做放鬆的活動；(2) 心理層面的自我調適：需從想法、情緒及意念行為上做轉化；(3) 心靈層面的自我調適：心靈層面包含宗教信仰，以及其他個人對生命意義與生活信念的哲理；(4) 社會層面的自我調適：處於喪慟時期，最需要家人朋友或專業人士協助，該如何運用自己的社會支持系統是很重要的。本研究悲傷的自我調適就是探討喪親家屬將過世的親人環保自然葬後的心理調適轉變歷程，當喪親家屬將親人的遺體海葬、樹葬後是否有減輕不適的感覺，並保持身、心、靈及社會層面上的完整。

國外的學者 Johnson 與 Weeks (2001) 認為「後續關懷服務」是殯葬業者未來很重要的服務項目，後續關懷服務在喪葬業是一個相當新的發展，也是未來各國殯葬業趨勢。Miletich (2001) 也表示「後續關懷服務的領域正持續的被規劃和創造中，美國喪葬業之所以被人們接受為一門專業，除了過去的防腐處理之外，近年來更加強化它的專業性」。這項關懷服務卻能夠說明殯葬業是要對喪

親家屬進行悲傷支持，以及殯葬業在悲傷輔導的角色。

Corr、Corr 與 Doka (2018) 對於喪葬後續關懷服務界定為四個層次：(1) 第一個層次是一種「不定期」或非正式的後續服務層次。它是指喪葬指導員面對喪親者訴說他們故事時只是進行單純的傾聽，幫他們完成各種行政上和應得權利的文書工作，或在悲傷和喪慟上提供基本的文字作品；(2) 基本的後續服務，包含額外但沒有受過進一步訓練的工作人員，可提供打電話、通訊、聯誼會議、郊遊的晚餐和喪親者的旅遊事宜。根據 Johnson 和 Weeks 的說法，上面兩項層次的後續服務是殯葬業者可以自行進行的，至於其他兩項則應該聘請具有專業的諮商輔導人員來協助；(3) 標準的後續服務，將仰賴另外受過喪親議題特定訓練的工作人員，除了提供基本層次的服務外，還能發起促進支持團體的形成、提供喪慟者借閱適合的書籍或文學作品、在社區中覺察並緊急的評估相關資源、對特定的節日安排活動節目、進行社區生死教育、確認社區中喪親者有情緒抒發困難的可以透過卡片的問候或與其他人的溝通、甚至在需要時轉介給心理健康諮商專家；(4) 高階的後續服務，工作人員必須具備失落和悲傷的諮商碩士以上層級之資歷，且能提供前述所有的服務，並提供個別諮商、孩童方案、及對殯葬業人員或社區其他專業人員在服務方面的訓練方案、地方顧問團的服務、和媒體的發言人。

生與死必然會讓人覺得難過，但每個人都必須要學會接受，根據曾廣志 (2019)，生死無可避免，如何從貪生走向不怕死？曾廣志說：「把握當下來去自如、忘記生離死別哀痛確實是艱難的，但是學習面對卻是必然的，因為只有好好處理那些轉折、困惑、無助、痛苦...等情緒，人生才能展開新一頁。」我認為悲傷，可以很簡單，但也可以很複雜，當悲傷若牽涉到過去喪親的一些經驗和體驗，就變成複雜。悲傷輔導的一般過程包括：(1) 先協助他去接受失落的事實；(2) 幫助他表達、或認識有關失落情緒，悲傷不一定是悲傷，他可能是憤怒、愧疚、沮喪、失落，摻雜不同的情緒在裏面；(3) 協助他去適應逝者已經不存在的事實，適應新情景；(4) 幫助他開展人生新一頁。Kubler-Ross

(1983) 提出悲傷五階段論 (five stages of grief) 的觀點，認為悲傷過程需經歷以下五個階段：(1) 否認 (denial & isolation)；(2) 憤怒；(3) 討價還價 (bargaining)；(4) 沮喪 (depression)；(5) 接受 (acceptance)。

綜上所述，每個人經歷的悲傷都與眾不同。所以，不要用概念去看人，而是活在真實中。眼前看到的才是真實，真正的清楚是在這個當下與對方相遇。你不能去否決別人當下的情緒，而是接受他的情緒，不要讓你的想法干擾他。經歷悲傷事件，朋友往往只能做一個傾聽者，專業輔導能夠幫你去認清悲傷情緒的源頭，是愧疚？憤怒？或長期關係失落的部分？對展開新人生會很有幫助，前提是輔導者必須經過很好的訓練。在日常生活當中，不論是生活習慣改變，遇到重大變故，人們都無法避免要面臨轉換，悲傷的心理調適歷程沒有終點，即使走過哀傷的旅程，也不代表就可以遺忘悲傷這個經驗，不可能不再有情緒起伏，其實哀傷的旅程沒有終點。當我們逐漸看待這個失落經驗為生命的一部份，不再只是依戀失落的部份，能視回憶為生命中珍貴的資產，將這個經驗賦予意義，並感到平衡、安然時，哀傷旅程的任務可說是完成了。選擇環保自然葬的家屬需要悲傷輔導與一些適當的心理調適，也許會比較好。

第三章 研究方法

本研究為質性研究方法，以過去兩年內曾參與環保自然葬之五位喪親家屬作為研究對象，探討在參與環保自然葬後之喪親家屬的心理調適歷程，為回答研究問題，採質性研究內容分析法，以深度訪談的方式，將每次訪談過程錄音、謄寫逐字稿、進行開放性編碼、主軸編碼和選擇性編碼，配合訪談札記進行三角檢證，提高研究信效度。本章旨在說明本研究方法與程序，共分為下列七節：一、研究設計；二、研究參與者；三、研究工具；四、研究程序、五、資料處理與分析；六、研究信效度檢核；七、研究倫理。

第一節 研究設計

本研究是以參與親人環保自然葬的喪親家屬為研究對象，旨在探究喪親家屬於環保自然葬中的心理是如何轉變及調適，為探究其歷程研究資料的蒐集方式採深度訪談法，以研究者、協同研究者、訪談大綱、訪談札記、研究參與檢核函與錄音器材作為研究的工具，最後進行資料處理與統整。依據本研究之對象、研究問題繪製研究設計如下圖 3-1 所示：

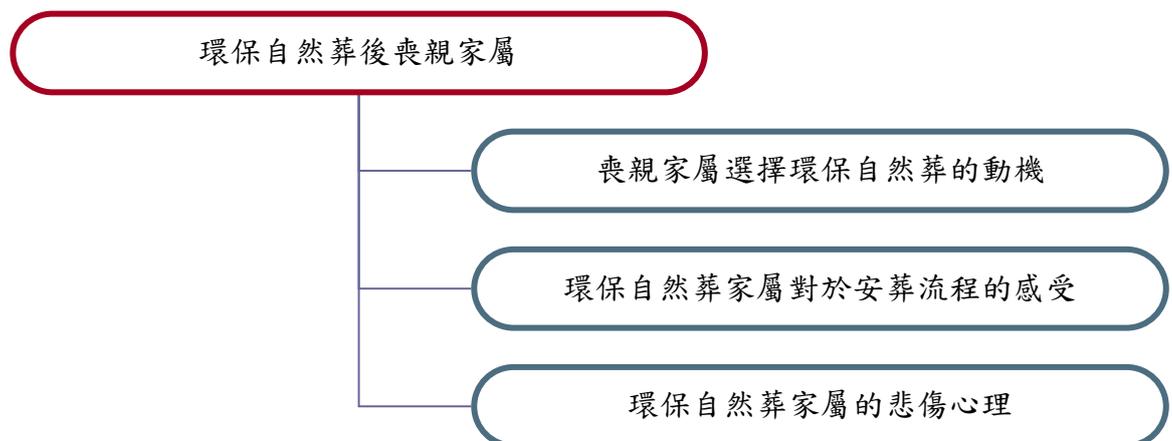


圖 3-1 本研究設計

第二節 研究參與者

本研究之研究對象，以立意取樣的方式，邀請五位參與自然葬的喪親家屬，並說明以下條件：(一) 葬後兩年內之喪親家屬，性別不限；(二) 能接受研究者訪談、錄音者；(三) 研究訪談將配合喪親家屬的時間，共進行一至三次，每次 60 分鐘。由研究者邀請訪談參與者，說明本研究之研究目的、性質及實施程序與資料運用等相關細節，並回答喪親家屬對本研究的相關疑問，喪親家屬自願且同意參與後簽署參與研究訪談同意書，如附錄一。

正式參與研究者共有五位，男性 2 位、女性 3 位，年齡多為 30 至 50 歲，學歷均有大學以上學歷，五位參與研究者皆參與環保自然葬兩年內之喪親家屬，與亡者關係親密均為直系血親。如表 3-1。

表 3-1 受訪者與往生者關係基本資料

代號	A	B	C	D	E
化名	陳小姐	康先生	林先生	葉小姐	林小姐
年齡	30	36 歲	47	44 歲	50
職業	民雄工業區 擔任行政工 作	聯邦銀行信 貸部專員	和潤汽車業 務經理	永固網路公 司企劃組長	新加坡洪振 茂集團擔任 禮儀服務人 員
學歷	碩士畢業	大學畢業	大學畢業	大學畢業	碩士畢業
婚姻家庭	未婚	已婚，育有 兩子	已婚、育有 兩子	未婚	已婚，育有 一子
宗教信仰	一般民間信 仰	一般民間信 仰	一般民間信 仰	道教	佛教
與亡者之 關係	父女	父子	父子	母女	夫妻
亡者年齡	64 歲	66 歲	85 歲	71 歲	53 歲
亡者信仰	一般民間信 仰	佛教	一般民間信 仰	道教	佛教

表 3-1 (續)

代號	A	B	C	D	E
過世原因	腦癌	腎臟病	胃癌	肝癌	癌症
安葬方式	海葬	樹葬	樹葬	樹葬	海葬
安葬地區	新北市八里	雲林縣大埤鄉樹葬區	嘉義縣溪口鄉第十公墓	雲林縣斗六市九老爺生命園區	新加坡
安葬日期	2018.12	2019 年 04	2018 年 3 月	2019 年 7 月	2016 年
安葬意願	自主意願	家屬意願	自主意願	自主與家屬意願	自主與家屬意願

資料來源：研究者整理

第三節 研究工具

本節說明本研究採用的研究工具，其中包含：一、研究者；二、協同研究者；三、訪談同意書；四、訪談大綱；五、訪談札記；六、研究參與檢核函；七、錄音器材；透過上述七項研究工具，藉此使整體研究達成目的，茲將其研究工具說明分述如下：

一、研究者

研究者本身為南華大學生死所碩士班研究生，曾修習臨終關懷與悲傷輔導、質性研究、詮釋現象學研究專題、台灣民間信仰專題、長期照護專題、殯葬行銷管理專題等相關生死學專業課程。研究者也於嘉義梅山殯葬業兼職，也至馬來西亞參與殯葬實習、新加坡海外殯葬交流，在殯葬實務課程的訓練下，讓研究者增進本身的訪談技巧，並與研究參與者建立良好的關係，以增進訪談氣氛之開放性。此外，研究者於修習質性研究之期間，在教授指導之下進行研究作業。因此，研究者具備有基本的訪談基礎及殯葬實務經驗及質性研究之能力，以助本研究順利進行。

二、協同研究者

為避免研究者的主觀意識在資料分析的過程造成偏誤，因此研究者於正式研究時邀請兩位協同研究者進行三角檢證，以確保資料分析的中立與客觀。本研究的協同研究者為南華大學生死學系兩位研究生，曾修習過臨終關懷與悲傷輔導、質性研究、詮釋現象學研究專題、台灣民間信仰專題、長期照護專題、殯葬行銷管理專題、質性研究等相關生死學專業課程。並以質性研究的方法撰寫過相關報告，目前也正以質性研究的方法撰寫碩士論文，具備足夠之資料分析經驗與能力，也助於資料分析之敏銳度。協同研究者之背景資料如表 3-2 所示。

表 3-2 協同研究者背景資料

協同研究者	性別	學歷
正式研究A	女	南華大學生死學所碩士班二年級
正式研究B	女	南華大學生死學所碩士班二年級

三、訪談同意書

研究者在進行正式訪談之前，將與研究參與者事先說明研究動機與目的、訪談進行的方式、保密原則、受訪者的權益、以及資料處理過程，在研究參與者完全了解後，進一步邀約訪問時間，並以當面簽名的方式作同意證明，訪談同意書一式兩份，一份由受訪者留存，一份由研究者留存，之後隨即進行訪談及資料的蒐集。

四、訪談大綱

本研究採用質性研究中之深度訪談法 (in-depth interview) 作為資料蒐集方式。深度訪談有別於一般的日常對話，其訪談具有特定目的與規則性的交談，在執行過程，均包含著有意圖之控制與安排，藉由與受訪者交談與詢問以蒐集第一手資料，因此訪談過程本身係屬研究行為 (陳向明，2002)。深度訪談屬於質性研究應用最為廣泛方式之一，以無結構性訪談為特徵，主要透過訪談者與

受訪者雙方經由持續之互動過程，藉由訪談過程中，雙方共同去經歷及選取所建構之意見與情緒，訪談者把焦點置於重要的或感到興趣的主題，而形成訪談的內容（王文科、王智弘，2007）。

研究者根據研究目的、問題擬定訪談大綱，引導訪談的進行，藉以獲得喪親家屬完整而深入的經驗及資料。問題的詢問次序依訪稿內容決定，並觀察紀錄訪談過程中受訪者的口語與行為表現，透過對資料的描述、分析和詮釋等了解其在進行環保自然葬中的心理歷程，這種訪談的方式使資料的收集較有系統性，並保留彈性。研究者在設計訪談大綱時，不斷反覆閱讀找出語意不適切、不清楚之處加以修改，並與指導教授討論並修正訪談大綱，以提升研究工具之效度。

正式研究時，邀請一位專業領域教授及兩位生死所殯葬專業碩士進行效度編製，以提高內容效度，最終由研究者綜合意見並加以修正，專家信效度修正意見如下：(1) 修正字句；(2) 調整問句順序；(3) 補充問題相關資訊；(4) 從重點題目開放蒐集資料；(5) 可進一步思考訪談次數，以達資料飽和。

五、訪談札記

訪談札記的重要性在於從旁觀察研究參與者在訪談過程中所表達的訊息，作為在事後進行資料分析時的重要依據。本研究參考黃光雄、楊龍立（2001）編製訪談札記，內容包括訪談前的準備、訪談現場觀察、訪談過程的重要特殊事件、訪談者的覺察與省思、下次訪談提醒及備註。研究者於每次訪談之後，將進行訪談省思，記載過程中的感受、想法與之後可修正的方向，透過訪談札記的回顧與省思，使研究者覺察自己在訪談過程的狀態，以更貼近研究參與者欲表達的內涵，深入了解環保自然葬中喪親家屬心理調適的歷程，訪談札記及訪談札記範例見附錄三。

六、研究參與者檢核函

在撰寫完參與研究者的訪問內容後，研究者邀請研究參與者協助閱讀，在閱畢後書寫研究參與檢核函，以檢核內容與本人實際經驗符合的程度，而研究

者將據此內容與研究參與者進行討論，以協助研究者刪除修改文字，使資料之分析更具信效度，見附錄四。

七、錄音器材

為了完整保存研究參與者的訪談內容，研究者將使用錄音器材以協助訪談逐字稿的謄寫與記錄，經由校對後，作為編碼分析的依據。在錄音之前，將事先向研究參與者說明錄音目的、訪談進行方式，以及後續檔案的處理與運用方式，並了解研究參與者在進行上述措施時，是否造成在敘述時的影響。待獲得研究參與者許可之後才開始錄音，進行正式訪談程序。

第四節 研究程序

本研究的實施過程可分為確定研究主題、閱覽相關文獻與擬定研究設計、前導性研究、撰寫與修訂論文計畫、參與論文計畫初審與初審口試、實施修改後正式研究、資料處理與分析、撰寫與修訂論文、正式發表等九大階段，詳述如下。

一、確定研究主題

研究者根據文獻收集，並透過課程的研習、相關研究與文獻的閱覽，以及與指導教授共同討論而逐步形成研究方向，並於 2019 年 6 月確定本研究的研究主題與變項。

二、閱覽相關文獻與擬定研究設計

確定研究主題後，研究者繼續蒐集並研讀相關研究與文獻，增加對研究主題與內涵深入瞭解並擬定研究設計，之後持續蒐集、閱覽相關文獻。

三、前導性研究

研究者於正式研究前邀請一位曾參與環保自然葬之喪親家屬進行前導性研究，並邀請一位協同研究者共同進行資料的編碼與分析，以提高研究者分析資料的可信度，避免研究者的主觀與偏見。研究者於前導性研究的過程中根據研

研究參與者對研究過程的建議，以及在前導性研究的過程中遭遇的困難，修改研究流程並修訂訪談大綱，以提升正式研究的效率，並使研究資料更便於處理與分析。

此外，研究者與協同研究者對前導性研究進行資料分析與處理的討論過程中，針對訪談專有名詞進行修正並加以練習，以增進資料分析工作的穩定度，以提升正式研究時進行資料蒐集與分析的效能，前導性研究結果如肆下列敘述。

四、撰寫與修訂論計畫

研究者與指導教授共同討論研究實施與設計細節，著手撰寫論文計畫。

五、論文計畫初審與口試

於 2019 年 4 月研究計畫初審撰寫完畢，並通過論文初審之計畫審查。

六、實施正式研究

在論文計畫初審的完成後，招募研究參與者於 2019 年 6 月開始由研究者發送研究邀請函招募符合條件之研究對象，待研究參與者同意後簽署參與研究訪談同意書，開始進行訪談。訪談的過程研究者將會全程錄音，研究者也將於每次訪談後開始繕打逐字稿並寄給研究參與者，請其依據訪談感受填寫研究參與檢核函，確保立場正確。

七、資料處理與分析

研究者於正式研究同時進行資料的蒐集、整理與編碼，形成文字描述進行分析，透過協同研究者與研究者之共同討論，理解所蒐集的資料，逐漸整理出質性資料的內涵與意義，統整研究結果。

八、撰寫與修訂論文

研究者根據資料處理與分析的結果，撰寫研究結果與討論，並據之提出建議，最後修訂完成正式論文。

九、提出論文口試

研究者進行論文修訂後，設於 2019 年 12 月提出論文口試。本研究流程如圖 3-2。

確定研究主題



閱覽相關文獻與擬定研究設計



前導性研究

1. 訪談一位參與環保自然葬的喪親家屬
2. 針對分析結果修改訪談大綱



撰寫與修訂論文計畫

1. 將正式訪談大綱進行專家效度編製
2. 與指導教授共同討論研究實施及設計細節



論文計畫審查



實施正式研究

1. 招募研究參與者
2. 訪談同意書
3. 正式研究訪談大綱
4. 訪談札記



資料處理與分析

1. 逐字稿編碼與分析
2. 評分者間一致性係數



撰寫與修訂論文



圖 3-2 本研究流程圖

第五節 資料處理與分析

一、謄寫逐字稿

研究者將現場錄音所留下來的資料，全部謄寫為逐字稿，以便日後分析時使用，在逐字稿內有許多符號的使用，以便於稱呼研究對象，或表達語氣、做強調或註解，以表 3-3 敘述說明謄錄之符號及其意義。

表 3-3 受訪者基本資料

受訪者 A 基本資料		往生者基本資料	
性別		性別	
年齡	歲	亡者年齡	歲
職業		死因	
宗教信仰		宗教信仰	
與受訪者關係		與受訪者關係	
亡者於 年 月 日 往生， 天後於○○○進行樹葬			

資料來源：本研究整理

以 A 訪談者部份訪談內容為範例：

2 月 20 日第一次訪談文本分析

二、資料編碼

CO (訪談者的聲音)。

CL (受訪者的聲音)。

編碼說明：CL-受訪者；第一位受訪者編碼為 A，第一個 1 為第一次訪談。

CO-研究者；與代號 A 受訪者進行訪談，第一個 1 為第一次提問。

CL-A-1001：研究參與者於第一次訪談中之第 001 個回應。

CO-A-1001：研究者對研究參與者進行第一次訪談分析所提出的第 001 個提問。

三、資料分析

研究者將受訪者之資料加以編號，即進行資料分析，分析方面由研究者與協同分析者共同執行，以開放的態度對逐字稿進行歸類與意義化的工作，並一再回到檢視與修正資訊背後的意涵，輔以訪談札記做資料分析，藉由持續比較的過程找出核心概念，以下為此研究的分析步驟如下表 3-4。

表 3-4 研究分析步驟

步驟	內容
標示出意義段落	分析首先要於選取各段中，標示具有一般性意義的段落
摘要各意義段落	標示出重要字句，仔細理解其含義後摘要出意義的段落
歸納回應主題	依同樣的方式對資料進行聚集與編碼的流程，最後形成主題。
撰寫研究結果	逐步的歸納出主題之後，研究者遂抽取出與本研究相關的核心主題，包含因應經濟需求而選擇自然葬、對於環保葬觀感與未來選擇、環保自然葬與慎終追遠間的衝突、自然葬家屬悲傷撫慰的功能，配合本研究的問題來進行描述與撰寫。

資料來源：研究者整理

第六節 研究的嚴謹度

高淑清（2008）認為質性研究並非不重視其結果的信度與效度，其實為確保質性研究品質，Lincoln 和 Guba（1999）提出以下五點：（一）可信性取代量化研究中的信度及效度；（二）信賴性來代表內在效度；（三）轉換性來取代外在效度；（四）可靠性來代表研究的內在信度；（五）可確認性來取代客觀性。為能夠確保本研究資料的可信性研究者將所整理好之訪談稿寄回給研究參與者再確認，研究者並無將其所表達之意扭曲，確認後則再將其編排，提高本研究之信效度。

為了增加研究的品質，本研究採取三角檢證（triangulation）以增加本研究的可信性，從不同的資料來源，如觀察記錄、訪談記錄，以及研討會所出版的相關文件來進行蒐集。之後並針對逐字稿等資料，與協同研究者之間交叉檢證。在研究者相互進行逐字稿分析後，把文字記錄給受訪者閱讀並簽署檢查函如附錄五，以避免記錄疏漏，造成錯誤的分析，將分析內容請協同研究者加以審核，並彼此交流想法，避免研究者使用的字彙過於簡易或艱澀，作為最後的確認與整理。

第七節 研究倫理

本節旨在說明本研究中可能出現的相關研究倫理問題，以及研究者的處理方式，下列的處理原則在邀請研究參與者時便事先加以說明，並徵得研究參與者的同意。

一、知後同意權

研究者在訪談前，與研究參與者當面說明研究動機、研究目的訪談進行方式，以及資料處理過程，在研究參與者完全了解後，簽署同意證明，並隨即進行研究資料蒐集。

二、自主權與隱私權

研究者邀請研究對象時以自願參與為原則，事先向研究對象詳細說明本研

究的性質與目的及研究過程中可能遭遇的困擾，尊重研究對象的自由決定權；此外，研究對象也有拒絕或中途退出的自由。

研究結果呈現時，研究者需要呈現訪談的部分對話，基於保護當事人的隱私權，研究結果中所呈現的資料均事先徵得研究參與者的同意，以匿名的方式呈現，以維護研究參與者的權益。

三、研究結果撰寫合乎倫理

研究者對於研究的結果保持客觀、公正的態度，以誠實的原則，自我監督與檢視，以保持最客觀、最中立的態度。



第四章 研究結果

本研究目的在探討喪親家屬選擇環保自然葬的動機、安葬流程感受與後續生活，想瞭解現代的環保自然葬是否能滿足生命永續需求，也就此提出實施環保自然葬可再不足或加強之處，以利生死兩安。

本研究是採質性訪談中的深度訪談法來蒐集資料，於研究分析，先針對五位研究參與者進行個別訪談，為能呈現研究參與者選擇環保自然葬的動機、以及安葬流程中的感受、還有自然葬後針對喪親家屬後續生活，研究者依本研究三個研究目的整理分析資料。本章主要分為三節，第一節為喪親家屬選擇環保自然葬的動機；第二節為環保自然葬喪親家屬對於安葬流程的感受；第三節為了解環保自然葬家屬的悲傷心理與後續生活。

第一節 喪親家屬選擇環保自然葬的動機

一、尊重往生者意願

現代社會觀念改變，如今人們已經對死亡的觀念已慢慢改變，逐漸從「忌諱聽、不敢提、不敢看」轉向「願意聽、主動提、會看」的坦然態度。政府單位也積極推廣、宣導民眾善終的觀念，提倡不施行心肺復甦術 DNR (Do Not Resuscitate) 以及簽署預立身後囑咐。所以每個人都應該對自己的身後事有絕對的自主權,不一定要完全依照傳統而行，可以在不違背社會善良風俗及秩序下依自己心願去表達。不但可以為自己的生命落幕方式負責，也可以為摯愛的親人著想，讓他們在慟失親人的悲傷中不會感到不知所措，也可以避免因意見不合而產生的各種紛爭，當然主要還是可以順利按照自己生前的意思，去執行和舉辦一切喪葬儀式，進而達到殯葬自主權力。

受訪者 A、C、D、E 都屬於癌症病患，長期於安寧療護中心進行緩和醫療，是殯葬自主意願的案例：

「決定海葬這算是我爸爸還在生病時就跟我媽媽達成的共識吧！也算是我老爸生前的遺願啦，爸爸有跟我們大家講說要用海葬，也有跟禮儀公司問價錢跟我媽商量。」(CL-A-1004)

「嗯，因為阮家丟很傳統ㄟ阿，阮阿爸嘛係 85 歲過世，我爸說樹葬跟傳統土葬一樣是入土為安，所以我爸爸從生前就是非常喜歡。」(CL-C-1002)

「我在我媽生前就有跟我媽討論過，禮儀公司也有帶我們去看過樹葬區，我媽也不忌諱生前就看好往生墓地，生前先準備好像是他們的傳統，之前我啊公過世也是有先找好塔位啊。反正我媽就跟禮儀公司說她要去看，她看完也說很喜歡，也同意這麼做。」(CL-D-1002)

「是我老公他自己決定的。我們都為自己的人生畢業典禮的儀式和方式做過交流和探討。我們都決定以海葬環保的形式來進行。」(CL-E-1003)

「在亡夫患病之前，他是避諱談論死亡課題的。在他知道病情後的日子裡，我鼓起勇氣與他討論，他瞭解了死亡是人生的必經之路。所以是他自己決定了海葬。做為家屬我們都贊同，也都決定在人生終點的時候進行海葬。」(CL-E-1004)

受訪者 B 是因為洗腎後造成急性感染腎衰竭而突然辭世，所以對於身後事宜皆來不及準備即交代，也無法為自己做決定，才由兒子主事，並且決定後續喪葬事宜：

「是我幫我爸爸選的，因為我爸爸生前也沒有交代，我爸本來只有定期在

洗腎，可是不知道爸爸會突然感染然後過世，在父親生前也並沒有與父親討論過身後事，所以並不知道父親到底想要什麼樣的喪禮及葬法，但我跟我妹妹是有跟我媽討論啦，討論完之後是覺得樹葬不錯，所以就選樹葬。」

(CL-B-1024-1)

綜上分析，為落實獲葬自主達到圓滿善終，現代人應建立坦然面對死亡的觀念和態度，平時能坦然與家人討論和面對生死問題，生病或臨終前能接受生命的自然凋落；並做好各項臨終前的準備，包括預立醫療預囑、財產分配、完成生前心願、規劃好喪葬預囑、做好各種身後交代等，只要形成自主的觀念，再加上家屬能給予完全尊重，以及喪禮服務人員提供專業、適切的禮儀規劃與諮詢，就能幫亡者劃下人生最完美的句點（現代國民喪禮，2016）。

二、環保自然葬的價格相對便宜

亡者去世後，喪葬費用常常成為家屬的負擔，政府在推行環保自然葬的同時，將價格壓低以吸引民眾投入環保自然葬的懷抱。

受訪者 A 是因為經濟因素，所以不得不選擇海葬，從生病到死亡已經大量耗費家庭存款，所以只好為了經濟選擇最便宜或免費的葬法：

「媽媽好像捨不得所以說不要海葬，但後來講到錢媽媽好像也就同意了。」

(CL-A-1004)



圖 4-1 受訪者 A 家屬海葬照片

「爸爸為了給我媽跟小妹留一點生活費所以爸爸才選擇使用政府的聯合奠祭加上海葬來減輕家裡的負擔，如果硬要說選擇海葬的動機我想主要就是因為經濟因素。」(CL-A-1023-1)

「家裡實際的經濟考量也不得不同意爸爸選擇海葬。」(CL-A-1023-3)

受訪者 C 雖然非經濟因素，但也因為價格較公塔便宜，所以選擇環保自然葬：

「價格又很省。我們這邊就是本鄉的人五千元一位，外鄉要一萬元一位。價格便宜以外又可以照傳統土葬這樣，比公塔還便宜，所以我對這邊溪口的樹葬區印象非常好啦，但是其他的我就不喜歡了。」(CL-C-1008)



圖 4-2 受訪者 C 家屬的樹葬園區

受訪者 D 也表示樹葬價格很便宜，無需在喪葬費用上耗費過多資源，不如將資源拿去投資其他保險：

「況且價錢也很便宜，雖然我們家目前經濟狀況比以前好，但是母親還是希望我不要花太多錢，可以留一些錢在身邊，母親很擔心我以後一個人沒再婚等我老了沒有人可以照顧我，所以他希望我把錢留下來去買長照保險。」(CL-D-1005)

不過，受訪者 B、E 則沒有提到經濟方面的考量。

三、考量子孫祭祀困擾

環保自然葬，不論是海葬、樹葬、花葬等，並不需如傳統的土葬或者塔葬，每年整理祭祀還要擔憂拆遷之問題，此乃成為許多家庭選擇的重要因素之一。除了海外發展之家庭節省祭拜上的困擾外，無子嗣又或者是後繼無人

之家庭，多數也選擇環保自然葬，免於擔憂往生後骨灰存放或者祭祀等問題。

受訪者 A、B、C、D、E 都因為看見未來的不確定因素，所以選擇環保自然葬，為避免買塔位或是土葬造成日後子孫困擾：

「我爸也有提到因為我們家都生女兒，之後三個如果結了婚也都要嫁給別人，所以大概覺得沒有人會祭拜他，因此也就沒有必要買塔位或是擺放神主牌位。」(CL-A-10023-2)

「目前我妹妹沒有結婚所以不知道將來會不會有孩子，而我的兩個兒子現在又確定將來會去國外發展，他們倆個國中畢業之後就要去澳洲找他舅舅，要去那邊唸書，那如果沒有子孫要留在台灣，那這樣買一個塔位不就反而造成他們的困擾？」(CL-B-1024-2)

「不然其實現代人吼，阿~以後子孫要怎樣你也是管不到啦，老實說以我們家來看就好，我的兒子還認識我爸，所以會去幫我爸掃墓，可是我兒子不認識我阿公，會去掃墓也是因為他知道那是他的祖父，那如果再下去一代我孫子根本不認識我阿公怎麼辦？你覺得他們可以掃到幾代？我也只掃到我阿公這邊阿，我根本不知道我祖父的墓在哪裡了...能拜多久不應該是人家告訴你，是你要問自己你能傳幾代才對吧？」(CL-C-1022)

「這世界上也就剩下我與母親兩個人，現在母親死了，我又單身一人無子無女，哥哥也好幾年沒有聯絡了。」(CL-D-1002)

「我們看到未來世界的不確定因素，子女將因工作、婚姻等等不同狀況，可能不會在一個固定的地方長久居住。為了不讓子女在清明或忌日等重要節日因不能祭拜或追思產生壓力，所以做自然葬的選擇。另外也想過第一

代子女會祭拜追思，但再隔代的子孫沒有曾經的感情與親情的直接聯繫，留著骨灰將是一種無奈與遺憾。」(CL-C-1022)

由於考量無人祭祀、不想造成麻煩或是經濟能力條件，樹葬與海葬成了新興選擇。但是，哪一片海域願意成為海葬地點呢？當地有沒有漁民，會不會影響漁獲銷售？日本當地規定不可在推廣海葬業務時，列出海域地點；然而也有社群主動成為海葬地點，藉由喪葬帶來的人潮，意圖振興沒落的濱海小鎮（無葬社會，2018）。

四、有入土為安、回歸自然的意義

由於土地的減少，台灣民眾由過去的土葬慢慢演變為目前最多人使用的火化及塔葬，然而兩者之使用皆對於土地空間有所侷限，且空間多狹隘、雜亂。但自然葬如公園般的舒適環境，也成了家屬選擇的因素之一。

「我妹妹倒是比較不一樣，她覺得將父親骨灰到下去入土為安時，她心中的石頭好像有跟著放下埋在土裡，所以她有達到釋放、釋懷、放下。」

(CL-B-1014-2)



圖 4-3 受訪者 B 的家屬樹葬照片

「因為我家很傳統，樹葬一樣是入土為安，所以我爸爸非常喜歡。」

(CL-C-1002)



圖 4-4 受訪者 C 的家屬樹葬園區

「我們都覺得環保自然葬很簡樸莊嚴，比放在塔裡更有回歸自然的意義存在。」(CL-C-1007-2)

「覺得像公園一般的墓園很自在，完全不會有陰森的感覺，回歸大地，有擁抱大自然的感覺。其實廖小姐也有帶我去看骨灰塔，一進去就能蓋的都蓋，蓋好蓋滿、層層疊疊、左右走道又擠又小。」(CL-D-1006)

「我們只是至親參與海葬，沒有舉行任何儀式。但當兒子與媳婦緩緩垂放先夫的骨灰甕至海面，然後我們撒下鮮花的的一刻，我們是感動與感傷的。」(CL-E-1010)

認真辦理喪事、深切懷念先人。生養死葬，祭祀祖先是國人的重要傳統文化，以及共同的文化心理。甚至，在漢魏時代，為提倡這些，還把這一條歸於孝子的重要標準，歷代流傳的孝子故事大都和對父母的態度有關，成為當時的舉薦入仕的重要標準。成為判斷一個人的道德品性的重要準則，成為國人的文化中極為鮮明的文化特徵之一。故本研究要探討的是後續追思、祭祀與掃墓等活動。要為死者行送終之禮是因為，如果讓親人的遺體暴露在地上而不加以掩埋、處理，遺體腐爛或是被牲畜野獸吞食，都會讓人感到傷心，孝道的產生已是人類思想觀念發展到一定階段的產物，但隨著靈魂觀念產生後，人們對於靈魂與遺體之間的關係也就出現了各種各樣的設想，便採取了各式各樣的葬法加以處理屍體，由此也產生了各式各樣的葬俗。如《論語·學而》：曾子曰：「慎終追遠，民德歸厚矣。」透過曾子所說的話出於孝道的觀念，認真辦理喪事、深切懷念先人，社會風氣就會歸於純樸。埋葬死者入土，也就是死者的親人出於孝道，不忍見親人遺骸暴露地面，故入土為安在國人心中相當具重要性。

第二節 環保自然葬家屬對於安葬流程的感受

一、安葬流程新潮浪漫

由於時代的變遷，環保自然葬的安葬儀式已不再如過去土葬、塔葬需要量方位、祭拜等錯綜複雜的儀式，傳統葬禮往往為亡者建構一個精神性的「生活」世界，延續著人生的階級和功利，處處呈顯貧富、貴賤、性別不平等，更欠缺多元尊重的態度，造成生死兩難安的現象。而環保自然葬是以較簡潔的方式進行，就樹葬而言，多數以一層骨灰一層花瓣的方式進行埋葬，家屬能夠透過花語給予亡者祝福，撫慰其喪親之痛；在環境保護、永續發展的時代潮流下環保自然葬的安葬流程與儀式較能為社會大眾普遍人所能喜愛、接受。

「實際樹葬後才知道原來不是整包埋下去，是倒下去洞裡一層骨灰一層花瓣這樣，整體葬起來滿新潮的，還可以自己選花瓣。像我們就有選三種花瓣，我媽媽跟我老婆還有我妹妹一人挑一種。一共選了三種具有特殊意義花語的花，然後與父親骨灰一起樹葬。」(CL-B-1008-1)



圖 4-5 受訪者 B 的家屬樹葬照片

「下葬過程也很好他都會慢慢引導，引導我將媽媽的骨灰撒入樹葬區那個挖好的洞裡，也知道我媽媽喜歡香水百合，都有幫我媽媽準備好香水百合，然後一層骨灰再放一層花瓣這樣慢慢灑慢慢放，我是覺得很溫馨。」
(CL-D-1008)



圖 4-6 受訪者 D 的家屬樹葬照片

部分樹葬區也會給予家屬製作標記小物，使其記住往生者埋葬位子，也能將思念的話語寫於標記物上。

「我們埋下去之後還有買一些小小彩色玻璃的石頭將石頭鋪在爸爸埋葬的地方上面，公所也有給我們一個水管可以畫畫或是寫字，埋在土根地面中間稍微露出一點點這樣，方便我們辨認親人的位置，所以我可以接受，也覺得有埋葬跟入土為安的意義在。」(CL-C-1008)

海葬安葬流程則是以先鮮花伴隨著往生者遺骨，讓家屬透過花瓣將思念及祝福一同隨亡者而去。

「但當兒子與媳婦緩緩垂放先夫的骨灰甕至海面，然後我們撒下鮮花的的一刻，我們是感動與感傷的。」(CL-E-1010)

二、環保自然葬與傳統安葬感受之差異

喪禮提供表達對死者的想法和感受的機會 (Worden, 2016)。從古至今舉辦喪禮乃為一種悲傷歷程的方式，使家屬在其中能夠得以宣洩失去至親的哀痛，然而相較於過去傳統的喪葬禮俗，現代的喪禮顯得較於簡化，許多傳統儀式皆被改為符合現代人需求的模式，而環保自然葬乃為葬法改變的結果之一，對於家屬而言，葬法的改變乃有不同的接受度，過去參與的經驗深刻的影響其選擇自然葬後之感受。

「以前我阿公死掉的時候禮儀人員都好兇，叫我們做好多很繁雜的事情，也都沒告訴我們為什麼要這樣做，只記得我很小就叫我跟著媽媽姊姊一起從很遠的地方跪著爬進去阿公的棺木旁邊這樣；現在老爸過世之後這些繁雜的程序好像都沒有做。」(CL-A-1007)

「像我們用的是追思會的方式幫父親辦告別式，有別於一般傳統還有家祭、公祭那個我們都沒有，我們就是有桌子、點心、茶、所有想來的親朋好友就一起圍著桌子吃點心喝茶這樣。」(CL-B-1009-2)

「以前母親過世時，因為禮儀繁雜搞得我好忙，直到進塔後我才想到我母親過世了，結果一句道別的話都還沒跟我媽說，我媽就進塔了。我阿公是

土葬，在過程中也是扛好久，大家好辛苦，上山去除草、燒東西儀式一堆，埋好後還要弄草皮，根本沒時間好好說再見。這次爸爸喪禮埋那五小包骨灰的過程，我就有時間跟爸爸說再見了。覆土的時候也又說了一遍，感覺反而很平靜很好。雖然沒什麼儀式，但因此有了更多說再見跟悲傷的時間。」(CL-C-1012)

「覺得像公園一般的墓園很自在，完全不會有陰森的感覺，有擁抱大自然的感覺；其實廖小姐也有帶我去看骨灰塔，一進去就能蓋的都蓋，蓋好蓋滿、層層疊疊、左右走道又擠又小。」(CL-D-1006)

「曾經在臺灣為家父辦理死亡證件時，看過文宣並和殯葬公司進行瞭解。雖然最終為家父選擇了骨灰塔安放骨灰。我為先夫進行海葬。我們並沒有進行特別的儀式，但對於海葬的流程的感覺是簡單而莊重的。」(CL-E-1008、CL-E-1009)

三、環保自然葬的不足之處

(一) 對海葬之觀感

內政部現代國民喪禮(2016)指出，我國傳統喪葬，人死後是「廟以安神、墓以藏形」，而且「神重於形」，也就是重靈魂而輕遺體或骨灰骸祭祀。但對於受訪者而言，雖然選擇因素乃因擔憂無人祭拜及骨骸存放問題，但對於往生者遺骸的處理，仍保持著深刻的羈絆，較難以接受海葬遺骸的離開方式。

「因為海葬要把骨灰丟到一個虛無飄渺的大海裡，我覺得這樣的方式很殘忍，骨灰畢竟是親人的遺骸，雖然人死後臭皮囊是沒有用的，但是那個遺骸對親人來說相當重要，還是有一定的牽絆存在。我就沒有辦法把親人當作廢棄物一樣丟入大海。」(CL-C-1004)

「海葬嘛~我很捨不得，因為我母親這麼辛苦把我養大，我還想在有生之年可以去為他掃墓祭拜，或是可以至少留下一個地方可以讓我去跟他說說話、想念他。」(CL-D-1003)

海葬，目前政府仍以聯合奠祭的形式進行，雖是安葬的流程，但卻無法使每一位家屬都能參與，使得家屬無法送往生者最後一程，心中備感憂傷。

「將我爸爸骨灰放入海裡的噗通一聲，在我心裡就大大扣分。我就覺得這樣好像很殘忍，好像是把什麼東西丟掉了一樣，心裡有一種傷心的感覺，讓我久久不能釋懷。當限制兩人的時候，媽媽與小妹就只能在岸邊等待，以至於我小妹沒有親自送爸爸離開。」(CL-A-1011-3、CL-A-10024-1)



圖 4-7 受訪者 A 的家屬海葬照片

(二) 對樹葬之觀感

受訪者 B 家屬是在雲林縣大埤鄉樹葬區進行樹葬，南北差異太大，不是所有樹葬區都蓋的如北部一些知名的樹葬區一般景色怡人，美不勝收。環保自然葬區就是要體現環保，若杳無人煙荒草蔓蔓則讓使用者的觀感大大扣分：

「園區沒有我想像中的那麼漂亮，樹木根花草都很貧脊以外，空空無人、荒草蔓蔓、杳無人煙，沒有像廖小姐當初給我看這樣好像公園，會有很多人去那邊；所以樹葬區的整體環境我大大扣了 5 分。」(CL-B-1013)

受訪者 C 家屬於嘉義縣溪口鄉第十公墓進行樹葬，也覺得該樹葬區可以再多種植些漂亮的花卉，於該地點播一些音樂的話會令人感到更加溫馨：

「我自己覺得平平靜靜地說再見是很好啦，但是可以再更溫馨一點吧，可以多一點漂亮的花卉跟一點音樂，畢竟只有平靜好像不太夠，應該更溫馨。」(CL-C-1015)



圖 4-8 受訪者 C 的家屬樹葬園區照片

自然議題是在全球暖化後最廣為討論的一個議題之一；如今人們經常聽到有關世界末日的末日宣言，希望提倡各種環保可以拯救自然環境、拯救地球，聲稱環保自然葬可以讓遺體回歸自然，回歸環保。但其實所謂的自然應該是維

持自然的事物，順應環保，而並非故意而為之；所謂自然應是回歸到將遺體直接下葬，而非透過火化進而下葬(Castree N, 2005)。在推行環保自然葬的同時，也許更應該兼顧葬區的自然環境水土保持，倘若葬區真的如花園般的景觀，讓人看了驚為天人，又怎會杳無人煙、空空無人？

第三節 環保自然葬家屬的悲傷心理與後續生活

一、思親時如何因應

愛要及時，對逝去的親人，大多數人會用什麼方式，來表達對他們離世的思念呢？思念不一定要透過一個地方或是一個東西，也許可以放在心中，也許思念的方式有許多種。

受訪者 A 是海葬的家屬，她認為經歷過海葬儀式後將爸爸的骨灰丟入海中後，就再也沒有地方可以進行想念、思念，唯有看著爸爸個骨灰才能夠睹物思人的感覺：

「有阿！就是海葬之後有點後悔，把唯一的爸爸丟下海了，就再也沒有地方可以去想念爸爸了，面對廣大的大海我沒有辦法去想念，因為太廣大了，也沒有睹物思人的感覺，看著山水的感覺跟看著自己老爸的骨灰那種感覺是不一樣的你懂嗎？」(CL-A-1020)

「我爸海葬之後，不知道去了哪裡，太飄渺虛無了，甚至讓我已經沒有一塊專屬於我爸爸的地方，可以讓我去想念也沒有一個地方可以跟他說話了。」(CL-A-1017)



圖 4-9 受訪者 A 的家屬海葬照片

受訪者 B、D 都是樹葬的家屬，反而他們都能認為如果想念，可以去樹葬園區走走看看，也至少有一片地方可以讓他們進行思念，在想念親人的時候就能夠到樹葬區去看看：

「想念的時候就會去樹葬區看看，去那邊走走，那邊雖然沒有美不勝收的公園美景，但也是一小片小公園、小綠地可以供人野餐。」(CL-B-1026-1)

「我還希望我能在有生之年每年都有一個地方可以去那邊想念我媽媽，至少有一個地方可以跟他說說話並且告訴他我過得好不好。就是想我媽媽的時候我可以隨時去那邊看看他，跟媽媽說說話。」(CL-D-1013)



圖 4-10 受訪者 D 的家屬樹葬照片

受訪者 C、E 是樹葬與海葬的家屬，他們認為思念都是在心中的一個念想，不需要透過一個地方、或是一塊地去進行思念才叫做思念，思念全部放在心中，可以用心中進行思念：

「其實思念是放在心裡的，所以我平常要上班也不會特別去想念我爸爸，就是放在心裡。」(CL-C-1023)

「我會在想念的日子裡（生日、忌日、節慶日和任何時刻和地點等等，與他們做心靈對話）。」(CL-E-1013-1)

二、清明節時預計如何過

始終認為「殯葬」是種「孝道」的表現，生前無法提供榮華富貴，但要懂得好好孝敬及服侍父母親（厚養）；死後也不需要鋪張浪費，卻要記得慎重及重

視他們的葬禮（重葬）。這也是我一貫秉持「厚養重葬」的想法。【論語學而】曾子曰：慎終追遠，民德歸厚矣。（譯：謹慎地對待父母的去世，追念久遠的祖先，自然會培育出忠厚老實的百姓。）部分宗教團體、地方政府，在推動環保自然葬的同時，又如何教育子孫，並推動『慎終追遠，民德歸厚矣』呢？

受訪者 A、B、C、D 仍保持慎終追遠的傳統觀念，會在清明節時、或清明節後，還是會找一天到墓園去走一走或是進行祭拜：

「我們家也經歷了第一個清明節，所以當我們真的買了水果到海邊時，才想到沒有地方擺放祭拜，放哪裡都不對也很奇怪，所以我們就站在海邊跟爸爸說說話，然後水果提著又回到家裡，至今這種無奈還是在我心中很過不去。」（CL-A-1025-2）

「清明我們也是一樣會去拜拜，但是我們家比較不會在清明節這天去作掃墓的動作，因為人很多的話，就無法好好跟爸爸說說話。」（CL-B-1016-1）

「我們就跟平時在家祭拜一樣，買三樣水果、四道菜跟一碗飯過去祭拜。我家都會準備比較傳統的東西，例如說「三樣水果、一塊豬肉、一隻雞腿、一條魚、一個青菜、還有一些元寶跟金紙。」（CL-C-1019）

「只有清明會去墓園，一般節日我們都在家祭拜」、「每到清明節或是父母忌日，就還是一樣會買東西過去掃墓跟拜拜。」（CL-C-1020）

「之後掃墓我一樣會去墓園去樹葬區那邊看我媽媽，因為我跟我媽感情很好，我還希望我能在有生之年，每年都有一個地方可以去那邊想念我媽媽，至少有一個地方可以跟他說說話，並且告訴他我過得好不好。」

（CL-D-1011）

受訪者 E 認為生前的陪伴勝過死後慎終追遠的掃墓：

「我個人不會因為沒有做傳統的掃墓儀式而不安。因為我覺得生前的關懷陪伴才是最重要的，在親人生前盡了自己的心意與能力，做到自己當時的身分所應盡的關愛，自己不會遺憾，就好。掃墓只是一個形式。」(CL-E-1013-2)

三、祭祀時將如何祭拜

環保自然葬的省思，非屬殯葬設施，又無人為的設施使用、宗教團體、地方政府在其使用的劃設下，難道就不正視死者靈魂？不重視死亡禁忌？死亡後與鄰避情結的影響力？如何顧慮到喪家百日、對年、每年治喪相關之聯繫作為？如何與遺族追思的便利性？如何像安厝於納骨塔或安葬，哪些慎終的禮制、節禮？

受訪者 A、C 依舊維持傳統祭拜方式，仍會為安頓祖先靈魂而擺放祭品供養祖先，合乎傳統文化與習俗：

「我們家目前是沒有擺放祖先牌位的，以往都是爸爸帶我們回去台南老家、阿嬤的家進行家族的祭拜，就可能到時候我們家也是一起回去台南，然後回到阿嬤的家（以後會變成大伯的家），然後去進行祭拜吧！」(CL-A-1015)

「我也是想到以後祭拜的方式，所以選離我家這邊最近的樹葬。樹葬區這邊可以給我們放祭品跟拜拜，旁邊還有一個大后土可以拜拜，也可以燒金紙。」(CL-C-1018)

「我們就跟平時在家祭拜一樣，買三樣水果、四道菜跟一碗飯過去祭拜。我家都會準備比較傳統的東西，例如說（三樣水果、一塊豬肉、一隻雞腿、一條魚、一個青菜、還有一些元寶跟金紙）。」（CL-C-1019）

受訪者 B、D、E 隨著世代變遷對祭拜觀念有所改變，也因為子孫將來無法傳承而捨棄傳統祭拜模式：

「忌日我們沒有那麼講究，我們家也沒有在過忌日，從我爸爸這一代就沒什麼在祭拜了。除了過世已久的哥哥有一個牌位放在菜堂（寺廟）以外，沒有在過忌日。未來我的孩子去了澳洲、去了國外，想必也不會祭拜。」（CL-B-1026-2）



圖 4-11 受訪者 B 的家屬樹葬照片

「我家中本身就沒有祖先牌位，我爸在我很小的時候就跟我媽離婚，而且也在我很小的時候就已經過世了，過世之後爸爸的家人都一直有在拜爸爸，我媽很年輕的時候就帶著我們兄妹出去外面住，所以我們家完全沒有拜拜的概念，也沒有神主牌位，我家中也沒有為媽媽設立一個牌位，因為我就沒有子嗣所以以後也沒有人會拜拜，就沒有設牌位的必要」

(CL-D-1024-1)

「當今的學校與家庭教育應該著重在家庭凝聚力與親情的關係等等實質思想與觀念的灌輸。當親人離世後，不會因為是否進行祭拜或掃墓等的形式而感情疏離和遺憾。」(CL-E-1019-2)

四、目前生活轉變為何

失去親人的悲傷是正常且每個人都會有的喪親情緒，一定要適度的紓解和釋放悲傷情緒。而通常哀悼時間視個人情形，悲傷的速度和強度不一而同，一般正常悲傷復原的時間，最少需要6個月到1年，但也有人需要1至2年。悲傷是一種疾病嗎？哀悼是必須的嗎？有這麼樣的言論：因失去所愛而形成的心理創傷其嚴重程度相當於一個受傷或燒傷的人在生理上所承受的創痛。如同身體受傷需要時間藥物使其復原，哀悼者亦需要一段時間回復平衡狀態。而哀悼是必須的。人在承受失落以後需要經過哀悼這過程來重建平衡、調適失落；以下會提到四項哀悼的基本任務：任務一接受死亡的事實、任務二經驗悲傷的痛苦、任務三重新適應逝者不存在的環境、任務四將活力重新投注在其他關係上 (Worden, 2011)。

受訪者 A、D 將活力重新投注在其他關係上：

生者不可能將希望與回憶永遠依附在逝者身上，但同時他也不可能完全忘懷逝者，畢竟那是曾在他生命史中如此親近的人。在日常生活中，哀悼者只要不再強烈需要恢復逝者的形象，哀悼就可以算開始結束了。在悲傷的旅程當中，

某些時候情緒會變得很低落、很艱辛，例如在重要的日子裡或節日、忌日、清明節，又或是父親節...等，喪親家屬可能也會因為記起病情急轉直下的那天、逝者過世那天、以及喪禮那天、又或是葬禮儀式的那一天。這時，喪親家屬會很懊惱，當自認為心情已經平復時，結果一切又回到原點，甚至感覺更糟。過節日沒有所謂正確的方法，雖然對這些喪親家屬而言，節日很難過又充滿壓力，但有些人可能會藉由能轉移注意力的方式，在繁忙的活動中找到慰藉。像是與其他家人團聚、說話就可以化解孤獨，而且分享回憶和懷舊也能撫慰人心。將活力重新投注在其他關係上並不意味對逝者放棄！輔導員的任務不是促使生者放棄、遺忘逝者，而是協助哀悼者在生活中將注意力投注在其餘的人、事、物上，找到一個更適宜的地方。生者拼命緊捉著對過去的依戀，不再往前走，也不去建立新關係，就無法完成這一項任務了。

「說到傷心時還是會有，不過我真的不知道可以去哪裡說？現在大多時間想爸爸的時候只能去看媽媽。」(CL-A-10018-1)

「辦完父親的後事之後還是要繼續生活啊~我是覺得我沒有太大的轉變，生活還是生活，每天睜開眼睛就是要去賺錢，似乎沒有太大轉變，唯一有差的就是母親，最近我們三個子女會花比較多時間在陪伴母親這點，不時就都回去看母親陪他吃飯用餐。」(CL-A-10018-2)

「那時候要是早一點知道鑽石葬，我就會拿一點骨灰去做鑽石骨灰，然後剩下的再來樹葬。因為這樣我就可以隨時想媽媽，也感覺好像把媽媽帶在身邊。可是那時候沒有想到，也沒有人告訴我們這些知識，我完全不知道，只知道一些樹葬、海葬、花葬、塔葬...這些比較大眾的葬法，其他的我都不知道，可是現在想一想有點可惜，如果可以做成鑽石項鍊，一輩子都會戴著，那將會是我最珍貴的飾品，我的媽媽。」(CL-D-10023-2)

「生活上沒有太大的轉變，唯獨只有之前媽媽生病時，我每天都搞得很忙，下班之後要先去小吃店看一下，然後都還要去醫院照顧我媽媽，雖然之前有請看護，但是晚上也還是會想要陪媽媽。現在失去媽媽以後，生活重心好像沒有了，感覺有一點失落。現在平均一個月會去一次葬區看媽媽一次，媽媽生前開的小吃店我也還在繼續經營，替媽媽照顧小吃店裡的老員工。其實我生活上跟以前比起來沒有太多的轉變，也還好，還是這樣繼續過生活。雖然以前是為了我媽媽而活，為了我媽媽沒有結婚，為了我哥哥坐牢，我要照顧我媽媽。現在失去媽媽以後，我也沒有想要重新談戀愛，也沒有必要幫我媽媽照顧我哥哥。除了小吃店，我沒有別的事情可以忙，不知道要做什麼，有點空白這樣，但還是繼續上班，繼續過以前該過的生活，人就是這樣啊！過世的人過世，活的人就要繼續往前走，總有一天會再見面的，我跟我的媽媽。」(CL-D-10024-2)

受訪者 B 重新適應逝者不存在的環境：

適應新環境對不同的人來說有著不同的意外意義。這得視生者與逝者的關係以及逝者生前到底扮演著怎麼樣的一個角色！而生者往往是在失落發生之後才會更清楚瞭解逝者生前所扮演的角色。他需要時間（約 3 個月）來「明白」沒有逝者的生活是怎麼樣的。之後再學習適應。喪偶的人，常常會覺得自己的配偶仍在身邊、彷彿還與自己一起生活，其實不是一句簡單的話就能夠安慰喪偶的人，其實喪偶者必須得到家人或摯友陪伴及談論，朋友及親人的安慰與支持；回憶與死者的美好過往，讓時間治癒在世者的傷痛。一個失去丈夫的女人要回歸到獨自的生活、面對空空的房間、孩子都在工作等問題。而在這適應的過程裡頭，喪偶者常會出現許多的情緒與困擾，若有輔助者在旁給予支持、協助或提供一些意見，有人分享分擔，相信多少可減短這難過的適應期。家人必

須時常陪伴她，並告訴她：人的適應能力是很強的，只要願意勇敢面對，願意接受事實並努力學習，你的新生活就在眼前。

「父親過世之後我們家目前生活都已經進一步上軌道；小孩忙補習、妹妹回北部當老師、我則是繼續我的工作。但我是有多花點時間盡量早點回來陪母親，自從失去父親後，只有母親生活上確實改變許多，以前都會煮飯照顧我爸爸，陪她看醫生，甚至後期都是我母親在照顧我爸爸。但現在父親過世之後我媽媽好像就時常不知道自己要幹嘛，坐著發呆，也會吃的比較隨便，畢竟平日裡就剩她一個人吃飯了，再也不用為別人準備，所以我媽最近都吃得很隨便，這個我倒是有點擔心她。」(CL-B-10026-3)

「實在鮮少有時間好好陪伴母親，在失去父親之後，當然我媽媽的心情上轉變真的很大，常常睡很久的時間，吃的很隨便，也不太說話。等我們回到家都已經晚上七點多了，她多半在看連戲劇八點檔，我們也不好打擾她。很多時候我老婆回家就也是忙著督促孩子去趕快去洗一洗，然後看看他們的功課，就叫他們去睡覺，然後我要做完家事才有時間跟我媽講一下話，一家人時間上過得很緊湊。我也不知道怎麼關心我媽媽，但失去父親後，媽媽確實變得不太愛講話、不太愛笑，我也很擔心。」(CL-B-10026-4)

受訪者 C 接受死亡的事實：

哀悼的第一項任務就是接受並面對死亡的事實。這是一開始時最困難的一件事。哀悼者要自己承認死者已經永遠不會再回來，以後也是不可能重聚的。有的人想透過通靈來逃避，逃避接受永遠與死者分離的事實，也有人干脆將死者所有的東西丟掉，以免睹物思人，總是用盡方法以減少失落感，但仍然無法避免面對事實。因此，人若拒絕相信死亡這事實意味著他在悲傷過程的第一關就停滯了，要往下走自然不容易的，其實彼此的關係並不會因為逝者的離世

而終結，也可以其他的形式延續下去，例如透過翻閱相片、到墳前拜祭、或以逝者的人生觀或價值觀去行事，繼續人生旅程。

「先人過世辦完後事之後，還是要繼續生活啊~我是覺得我沒有太大的轉變，生活還是生活，每天睜開眼睛就是要去賺錢，小孩要升高中要補習、買手機、學電腦，就是辦喪事，日子也還是要過下去啊…要怎麼轉變？老實說我這邊調適得很好啦。可能我是男人，我二姊就比較有敏感體質，她就會常常夢到我爸爸，上次看到我爸爸穿了一件她燒給他的新衣服，特地來給我二姊看，我二姊本來就跟我爸比較親，我爸病榻中跟臨終階段也都是我二姊在照顧他比較多，所以兩個人的連結或許比較深。而且我爸最疼我二姊，我二姊也因為沒工作當家庭主婦，夫家又離我們老家很近，所以也比較有時間陪爸爸。現在爸爸雖然離開，但我二姊有時候還是會中午時間就突然跑來我家，跑過來之後才想到，阿~已經不用煮飯給我爸爸吃了，因為我爸爸已經過世了！」(CL-C-10027)

「沒有，辦完就辦完了，只要爸爸沒有回來託夢說他過得不好，或是回來找，那就是沒事，沒事就是繼續過自己的生活。反正我們也不知道，只要沒有回來找，就都當作爸爸過得很好囉。」(CL-C-10028)

受訪者 E 悲傷五階段接受：這個階段的人會變的冷靜、走出「沮喪」，體悟人生無常，並不需要一直困住，終於學會放下並且重建生活，準備開啟一段新的人生旅程。

「無盡的思念和愛永存心底。如果有轉變，就是要學習獨立生活、獨自勇敢面對餘生。人生只能繼續……」(CL-E-10021)

「要迎向陽光、面對挑戰，我希望用我自身的經驗分享給其他人，我相信用正面的力量可以影響和我同樣喪偶的人。我覺得經過喪偶事後，我唯一的轉變就是變得更加堅強，也更加勇敢，更能幫助身邊的人；孩子也已經長大，不需要我操心，他有他的工作、我也有我的工作，彼此努力。」

(CL-E-10022)

失去癌症病人的家屬和其他因為天然災害、車禍或是自殺，而失去親人的家屬其實很不一樣。就喪失親人的時間來看，多數癌症病患都是經過一段與病榻纏綿的時光，所以癌症病患的家屬經過一段疾病治療和照顧陪伴的歷程，而後者因為天然災害、車禍或是自殺，而失去親人的家屬，則是突然地失去親人，措手不及。綜上所述之家屬中有四位都是因為罹患癌症因而過世，對於經歷過疾病治療和照顧陪伴癌症病人的家屬，通常可分為兩類其中第一類家屬是第一照顧者，有著深刻的羈絆，所感受的比較負面的情緒；第二類家屬反而有時間與亡者進行道別，也坦然接受逝者即將離開的事實；以上兩者後續生活轉變也都相當良好。

第五章 結論與建議

本研究目的在探究喪親家屬選擇環保自然葬的動機、安葬流程感受與後續生活為主，以五位受訪者於兩年內有經歷過喪親並使用環保自然葬法的研究參與者進行深度訪談。研究者在第四章運用內容分析來分析逐字稿，欲瞭解研究參與者在經歷喪親之慟後，將自己的親人進行環保自然葬，在安葬後回憶選擇環保自然葬的動機、安葬流程的感受與後續的生活對這樣的歷程進行探究，做出綜合結論。並且得知環保自然葬的葬法對喪親家屬的缺失，並對未來選用環保自然葬的喪親家屬提出相關的建議及方向。畢竟人類生存的唯一條件並不只是環境，在推動環保自然葬的同時，目的就是該如何以人類全方面的需求為出發點。

第一節 研究結論

從五位研究參與者中，研究者發現他們有共同的基本特質，並歸納如下：

- 一、青壯年的年紀：五位研究參與者的平均年齡均介於 30~50 歲之間。也表示此年紀的青壯年人口較能夠接受有別於傳統葬法的環保自然葬，代表青壯年人口隨著時代的轉變，思考轉型後會考慮選擇新的葬法。
- 二、未來祭祀掃墓的可能性偏低：五位研究參與者的平均子嗣只有一人。其中有兩位以目前現況來看尚無子嗣，也表示會選擇環保自然葬的家屬普遍認為未來子孫會進行祭祀掃墓的可能性相當低，也因為擔心後繼無人、無人祭拜，未來塔位或是墓地會因此無人看顧，所以選擇以環保自然葬法進行安葬，希望在無人祭拜的情況下，也不會對未來子孫帶來困擾。
- 三、海葬目前接受度偏低：五位研究參與者中只有一位覺得可以接受海葬，其他四位研究參與者都認為讓過世的親人進行海葬還是似乎有些殘忍，畢竟多事研究參與者都認為要將自己的親人丟下海有違道德理法，目前入土為安這個想法在喪親家屬心中還是相當根深蒂固，甚至對喪親家屬而言，若是將親人的遺骨投入海中就代表不孝。

- 五、喪親家屬悲傷心理：僅有一位家屬尚因經濟因素較不捨得將父親骸骨投入大海而難以調適，但平均都算圓滿，心裡也都調適的相當好。僅有一為喪親家屬的母親因為失去了照顧已久的父親頓時陷入空巢期，目前還仍需家人多關心陪伴與支持。其他三為位研究參與者平均認為環保自然葬的儀式都非常圓滿，非常滿意，環保自然葬的喪葬儀式對家屬而言是一種創新，可以接受的程度相當高，且因為儀式圓滿讓家屬不會因為痛失親人就無法釋懷，使用環保自然葬後目前的喪親家屬身、心、靈都相當平安；
- 六、教育程度偏高：五位家屬的教育程度普遍介於大學畢業，所以所做的職業方面也都有一定相當的水準，四位家屬經濟獨立且良好。僅有一位家屬 A 雖然高學歷也有相當不錯的工作，但尚因年紀稍輕初出社會而尚未完全能夠獨立。
- 七、多會尊重往生者的意願：五位研究參與者的親人中，有四位亡者均是透過自我意願選擇環保自然葬，代表現代人對身後事表達自我意願的觀念上稍有改變，自政府提倡環保自然葬以來也推行殯葬自主的觀念給國人，於是目前殯葬自主意願提高，國人對於面對身後事也不像以往忌諱，多半在生前就會先與子孫、家人討論好身後事，並且自己為自己安排往生事宜，經研究發現選擇環保自然葬之民眾自我意願相當高。
- 八、與亡者關係：五位研究參與者都與亡者是直系血親，是血緣關係最親近的喪親家屬，也是整場喪葬禮儀的主事者之一。

第二節 研究限制

本研究在研究進行過程中，仍有一些限制與研究不足的地方，研究者審慎檢視本研究，並提出相關的研究限制。

一、研究參與者的代表性

初期在邀請研究參與者的過程中，遭遇困難重重，也因為台灣人對喪親之

懶相當隱晦，研究參與者有些已將其深深隱藏在腦海的深處不願意說出來，不太願意向外人揭露，畢竟這是關於自己家庭的事情不太方便對外人說出來的議題，所以遇到許多困難。再者台灣目前以海葬及樹葬最為大宗，在研究過程中想遇到其他的環保自然葬案件實屬不易，所以本研究只能訪談到兩種大宗的葬法。

事實上，每個人的家庭生活環境及成長背景的生命經驗都各不相同，本研究為了在有效的時間內完成，來完整呈現研究參與者於喪親後選擇環保自然葬的動機、安葬流程感受與後續生活之，所以僅僅選了五位研究參與者，其代表性仍嫌不足，葬法只有兩種似乎偏少，以至於不能代表整體，希望未來，能夠有更多時間加以訪談，並且研究多種葬法及蒐集更多資料加以得知喪親家屬的選擇、感受、後續生活的情緒、認知想法、行為、生理感覺等心理，是否皆有隨著親人下葬後悲傷能逐漸隨時間過去，該如何讓喪親後的生活繼續變得更好。

第三節 研究建議

本研究以喪親家屬使用環保自然葬後的心理歷程為研究核心，啟發大家對於當今環保自然葬的省思，以這樣的視角確實有別於過往的學術研究範疇，有助於更多專家、學者對環保自然葬在政策擬定及實務執行規範時可以更加周延並合乎人性。

一、對社會大眾的建議

在少子化、高齡化的社會中處理身後事及完成身後事是每人必經的人生課題，我們往往在子孫是否能如願表達出孝道，該不該在意世人、鄰居的看法之下，不知道到底該不該花數十萬元辦理葬禮，而本篇論問要給社會大眾的建議便是，應該打破社會上約定俗成的觀念，並不是買了多大的墓地或是多麼高級的塔位就能代表孝道，而是需要以殯葬自主意願為主要考慮。

二、對喪親家屬的建議

失落經驗為人生之必然，一段關係的告別並不是三言兩語可以道盡的。愛恨糾結的情緒固然需要宣洩，適時引導喪親家屬與逝者相互「道愛」、「道謝」、「道歉」與「道別」是一個相當重要的過程，無論葬法如何選擇，我們在與親人道別之時，我們可以透過以上四種道別方式與親人進行最後道別，在這樣的道別進行下，有助於喪親家屬情緒上的宣洩，也有助於喪親家屬心理歷程調適。失落經驗是生命的一部份，不再只是依戀失落的部份，能視回憶為生命中珍貴的資產，將這個經驗賦予意義，並感到平衡、安然時，哀傷旅程的任務可說是完成了。當我們逐漸看待喪親的失落經驗為生命的一部份，能視回憶為生命中珍貴的資產，將這個經驗賦予意義，並感到平衡、安然時，哀傷旅程的任務可說是完成了，只要好好道別、完成悲傷任務如此一來將能有效的進行心理壓力與調適，走出傷慟。

三、對環保自然葬殯葬設施的建議

然而限於篇幅，未能將所有的環保自然葬種類進行深入的界定與探討，至於環保自葬的硬體現況以及實際上骨灰拋灑、植存及安葬、後續追思祭祀其實也需要採取量化的調查統計等等，在於本文未能納含的內容，盼有志之學者、專家未來也能共同投入，以利於建構能達生死兩安及生命永續的新殯葬文化。

第四節 研究者省思

透過研究發家屬在選擇環保自然葬的時候，通常不是因為該葬法真正環保，往往因為不確定未來子孫是否能夠持續進行祭祀，或是因為經濟因素才會選擇環保自然葬，並不是真正覺得環保自然葬是真的很環保，所以才選擇使用環保自然葬。許多家屬並不是因為自然葬對環保非常好而去做該葬法的選擇，多半傾向少子化、未婚、無子嗣、或是經濟上有所負擔者才進行環保自然葬。

在過去傳統的社會透過血緣與宗族概念永保住家族財產而延續家族的永續生存；也以父慈子孝在道德上的實踐將個人有限生命因轉化為祖先而獲精神生命永續，所以，喪禮成為生命傳承的媒介與關鍵，透過葬、祭的儀式確保亡者遺體物質性部分回歸大地，但精神的生命也能順利轉化到新的階段。但現今社會因為少子化以及子孫紛紛至國外發展，變成子孫出走，無後代可以進行祭祀，所以紛紛使用不占位、不立碑的埋葬方式。

現代的社會引導民眾選用環保的葬法，不立碑、不建墳及不設永久設施於土地上，雖未能達到莊子生死一體的境界，環保自然葬是人類文明再向上提升的一個里程碑。不過為了兼顧環保與人性需求，協助人們體認個體生命有限但精神永續的儀式仍需要被建構與執行。雖然環保葬也可以引導人們體認死後回歸大地可以因此長眠於花、樹叢或海洋中，但是對於大多數依舊受到孝道觀念所影響的民眾們來說，在環保葬的推動風潮中，除了擔心爾後不能依年節到墓地辦理祭祀盡孝的問題外，也讓當代未婚、單身或未生養子女者憂心死後「香火」無人祭祀的問題。不過就現代科技社會已非過去傳統禮俗所存在的時空背景，有關個人生命如何融入群體生命中永續存在，其實也能配合環保自然葬進行合乎時代進步的正變。

參考文獻

中文文獻

- 內政部(2015)。殯葬管理條例。2019年9月25日取自
<https://mort.moi.gov.tw/frontsite/statute/dcaStatuteAction101.do?method=doListAll&siteId=MTAx&subMenuId=511>
- 內政部(2016)。平等自主 慎終追遠-現代國民喪禮。臺北市：內政部。
- 內政部(2018)。死亡人口數量統計表(107年版)。臺北市：內政部。
- 內政部(2019)。107年第13週內政統計通報(近年遺體火化比率及環保自然葬件數均呈上升趨勢)。臺北市：內政部。
- 內政部(2019)。108年第13週內政部統計通報_殯葬禮儀服務。臺北市：內政部。
- 內政部全國殯葬資訊網(2010)。環保自然葬介紹。2019年9月13取自
<https://mort.moi.gov.tw/frontsite/nature/newsAction.do?method=viewContentDetail&iscancel=true&contentId=MjQ1OA==>
- 內政部全國殯葬資訊網(2016)。環保自然葬介紹。2019年9月13取自
<https://mort.moi.gov.tw/frontsite/nature/newsAction.do?method=viewContentDetail&iscancel=true&contentId=MjQ1OA==>
- 王滿貴(2011)。臺中縣霧峰鄉五福公墓自然葬園區規劃。東海大學景觀學系碩士論文，台中市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/hgbtqk>
- 吳玉敏(2014)。臺東縣環保自然葬政策執行之研究。國立臺東大學公共與文化事務學系區域政策與發展研究碩士班碩士論文，台東縣。取自
<https://hdl.handle.net/11296/tkr9v5>
- 李佩怡(1998)。失落的自我調適-如何運用創意度過悲傷。學生輔導雙月刊，54，84-99。
- 林怡婷(2008)。環保自然葬政策在上海和台灣應用的案例研究。國立東華大學環境政策研究所碩士論文，花蓮縣。取自
<https://hdl.handle.net/11296/9z7dd>
- 林彙庭(2018)。創新、環保自然葬認知與選擇動機之關聯研究——以臺北市環保自然葬為例。國立臺北大學公共行政暨政策學系碩士在職專班碩士論文，新北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/9658s5>
- 邱達能(2007)。從莊子哲學的觀點論自然葬。華梵大學哲學系碩士班碩士論文，新北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/nd6765>
- 邱達能(2009)。環保自然葬的省思。中華禮儀，21，51-55。
- 恆遠鑽石 Heart In Diamond® - 最專業的生命鑽石實驗室-鑽石知識，網址為
<http://www.heart-in-diamond.tw/>
- 高淑清(2008)。質性研究的18堂課：首航初探之旅。高雄市：李文文化。
- 尉遲淦(2001)。往生者的殯葬自主權。社區發展季刊，96，128-131。
- 張伊茹(2018)。台灣環保自然葬與網路祭祖儀式之研究。玄奘大學宗教與文

- 化學系碩士班碩士論文，新竹市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/e364xw>
- 張瀟云(2018)。應用繪本教學發展國小中年級學生「綠色殯葬」概念之研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，高雄市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/qgn54m>
- 許孟娟(2007)。從莊子生死觀論現代環保自然葬。華梵大學哲學系碩士班碩士論文，新北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/cehutm>
- 郭雅萍(2009)。環保自然葬墓地空間規劃設計之研究-以臺北市「詠愛園」為例。國立臺北科技大學建築與都市設計研究所碩士論文，台北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/2vqxcj>
- 郭慧娟(2009)。臺灣自然葬現況研究-以禮儀及設施為主要課題。南華大學生死學研究所碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/4x2xp5>
- 郭慧娟(2018)。台灣環保自然葬的轉型努力與期待。鈕則誠(主持人)，殯葬的未來—綠色殯葬與殯葬教育。2018年綠色殯葬論壇學術研討會暨亞洲殯葬教育聯盟會議，苗栗福祿壽。
- 陳向明(2002)。社會科學質的研究。臺北：五南。
- 陳彥錕(2011)。殯葬政策行銷之研究-以環保自然葬之推廣為例。世新大學行政管理學研究所(含博、碩專班)碩士論文，臺北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/4m87q5>
- 曾廣志(2019)。貪生不怕死：念念分明 來去自如。新北市：香海文化。
- 黃勇融(2018)。混合商業模式成功經營策略之研究-以環保自然葬為例。明道大學企業管理學系碩士班碩士論文，彰化縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/n43m3g>
- 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。
- 臺北市殯葬管理處(2009)。樹葬介紹：多元環保葬。2019年9月14取自 <http://w6.mso.taipei/eco-burial/include/index.php?Page=3-1>
- 潘煊(2009)。聖嚴法師最珍貴的身教。臺北市：遠見天下文化。
- 蔡春如(2016)。喪偶婦女悲傷歷程與療癒因子之研究。南華大學生死學系碩士班碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/8w48fj>
- 鄭冠揚(2012)。環保自然葬園區規劃研究-以屏東九如思親園為例。國立屏東科技大學景觀暨遊憩管理研究所碩士論文，屏東縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/5sz9sy>
- 霍魏(1998)。大禮安魂--中國古代墓葬制度。成都：四川教育出版社。
- 王文科、王智弘(2007)。教育研究法。臺北：五南。
- 何長珠、釋慧開(2015)。悲傷輔導理論與實務—自助手冊。新北市：楊智文化。
- 黃光雄、楊龍立(2001)。課程設計：理念與實作。臺北市：師大書苑。
- 黃有志、鄧文龍(2008)。綠野仙終：生命教育與環保自然葬。高雄市：高雄復文。

唐士祥、陳雲卿、劉雅瑩、尉遲淦(2015)。莊子的生死觀及其殯葬應用。輔英通識教育學刊，2，41-59。

外文翻譯文獻

伊之文(譯)(2018)。無葬社會(原作者：鵜飼秀德)。臺北市：帕斯頓數位多媒體有限公司。

侯詠馨(譯)(2018)。英倫見學之後(原作者：夏目漱石)。臺北市：紅通通文化出版社。

楊揚(譯)(2011)。一年有半·續一年有半(原作者：中江兆民)。南京：譯林出版社。

葬送の自由をすすめる会(2015)。自然葬について【線上論壇】。取自

<https://www.shizensou.net/shizensou/>

嚴敏捷(譯)(2016)。讓人生的終點歸零(原作者：島田裕己)。臺北市：商周出版。

李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫(譯)。(2011)。悲傷輔導與悲傷治療：心理衛生實務工作者手冊(第三版)(原作者：J. William Worden)。新北市：心理出版社。

Castree, N. (2005). *Nature*. Abingdon, United Kingdom: Routledge.

Corr, C. A., Corr, D. M., & Doka, K. J. (2018). *Death & dying, life & living*. Boston : Cengage learning.

Katrina, S.(2014,12 03). How Your Death Affects Climate Change [Online forum comment]. Retrieved from

https://www.huffpost.com/entry/how-your-death-affects-cl_b_6263152

Kubler-Ross, E. (1983). *On children and death*. New York: Macmillan.

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage Publications, Inc.

Miletich, L. (2001). Defining the essence of aftercare. In Weeks, O.D., & Johnson, C. (Ed.), *When all the friends have gone*. (pp.25-34). New York: Amityville.

Natural Burial Association(n.d.). About Us. Retrieved October 3, 2019, from <https://naturalburialassociation.ca/>

Presenter, P.T(2019). *EVENTS* .Paper presented at the 2019 ACCA Queensland Education Seminar Abstract retrieved September 21, 2019, from <https://accaweb.com.au/>

Prieto, L. R. (2011). Introduction to the special section on grief, loss, and bereavement. *Journal of Mental Health Counseling*, 33(1), 1-3.

The Natural Death Centre(n.d.). Association of Natural Burial Grounds. In *Natural Burial Grounds*(chap.3). Retrieved from

<http://www.naturaldeath.org.uk/index.php?page=the-anbg>

Worden, J. W. (2009). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner (4th ed.)*. New York, NY: Spring

附錄

附錄一 訪談同意書

受訪者 _____，您好，我是南華大學生死學所研究生郭宇鉸，感謝您願意參與本研究並且接受訪問，本研究主題為「喪親家屬選擇環保自然葬的動機、安葬流程感受與後續生活之探討」，其目的為了解環保自然葬對於喪親家屬的影響，期待研究結果能夠把環保自然葬做的更好進而達到生死兩安，因為有您的參與及協助，為本研究帶來相當大的幫助。

本研究採用質性的深度訪談法，訪談時間可依照您時間彈性調整，訪談地點以您方便舒適為原則，訪談次數則依實際狀況增減。本研究為了瞭解您生命經驗，因此需要談及過往及喪親之慟，且在訪談間需要錄音存檔並轉騰為逐字稿，便利寫作之進行。

若您訪談過程中因觸及感受而產生情緒，可隨時要求中斷訪談或錄音，或是訪談過程中如有任何涉及個人隱私或違反訪談倫理之處，可拒絕回答，亦保有隨時退出此研究及訪談的權力。所有訪談內容都遵守保密原則及隱私權相關規定，所有訪談資料不會對外公開，並會以匿名的方式存檔並妥善保管。此研究僅供學術用途，資料只有研究者及指導教授分析討論，發表時也不會提及您真實姓名或身分。錄音檔僅予研究者做逐字稿騰寫且不能公開給第三人，並且在研究結束之後研究者會將錄音檔全部刪除，再度誠懇邀請您參與本研究的訪談。

最後，非常感謝您對於本研究之參與，研究過程中若有任何疑惑，請與研究者郭宇鉸(電話：_____)聯絡。謝謝您

- 本人願意接受訪談
- 本人不願意接受訪談

受訪者簽章：

連絡電話：

通訊地址：

南華大學生死學所研究生 郭宇鉸 敬上
指導教授：南華大學生死學系 陳增穎 博士

中 華 民 國 _____ 年 _____ 月 _____ 日

附錄二 訪談大綱

主題：喪親家屬選擇環保自然葬的動機、安葬流程感受與後續生活之探討

受訪者基本資料：

受訪者○基本資料		往生者基本資料	
性別	<input type="checkbox"/> 男、 <input type="checkbox"/> 女	性別	<input type="checkbox"/> 男、 <input type="checkbox"/> 女
年齡	○○歲	往生者年齡	○○歲
職業		死因	
宗教信仰		宗教信仰	
與受訪者關係		與受訪者關係	
往生者於○○○○年○○月往生，於○○○○進行○葬			

家庭基礎關係簡述：

訪談問題：

1. 喪親家屬對環保自然葬的認識與印象為何？
2. 那你對其他葬法的印象好不好？為什麼？
3. 喪親家屬選擇環保自然葬的主要原因為何？
4. 對整個環保自然葬的看法是什麼呢？
5. 當初有沒有碰到業者特別推薦什麼葬法？業者口中的利與弊為何？
6. 喪親家屬對禮儀人員安排環保自然葬喪禮的安排與流程與引導之感受？整個過程帶給您的感受如何？
7. 整個過程帶給您的感受如何？
8. 喪親家屬覺得環保自然葬的哪一個部分，有達到撫慰悲傷的效果？
9. 後來辦完喪事家人還有說些什麼嗎？兄弟姊妹的感情有沒有受到影響？
10. 環保自然葬的喪親家屬祭拜掃墓方式為何？
11. 會如何拜拜？跟其他葬法有沒有差別？
12. 只有忌日和清明節會去拜拜嗎？
13. 環保自然葬的喪親家屬思念及憑弔方式？
14. 環保自然葬後喪親家屬的生活轉變？
15. 經歷過這樣新穎的葬法之後，您的生活上有什麼樣的轉變？
16. 自然葬後您可曾感到後悔的事？自然葬是否符合您的期待？為什麼？
17. 有沒有什麼缺點？

附錄三 訪談札記

研究參與者：_____，第_____次訪談，訪談時數：_____分鐘

訪談日期：_____年_____月_____日，訪談時間：_____點_____分

訪談地點：_____

一、訪談前研究者的觀察（對受訪者的肢體語言、訊息及環境概述）

二、訪談過程摘要

三、訪談過程中重要事件紀錄與處理：

四、研究者的整體回顧（與受訪者互動的感受）

五、下次訪談注意事項



附錄四 研究參與檢核函

敬愛的研究參與者您好：

首先非常感謝您的協助，讓本研究得以順利的完成，我已將您的訪談資料謄寫成逐字稿，煩請您在閱讀之後，將您認為有不適當之處（包括文意、字彙）加以修正或提出。並請您評估此份資料與您真實經驗的符合程度，以及寫下您對於研究者在訪談中的態度、您在參與訪談時的感受，以作為後續資料分析之參考。如您對於本研究有任何疑問或意見，歡迎隨時提出，再次衷心地感謝您的協助。

敬祝：

事事平安、一切順心

南華大學生死學系研究所
研究生 郭宇鉸 敬上

一、我覺得這份資料與我真實經驗的符合程度為：_____ %

二、在參與訪談的過程中，我覺得研究者給我的態度及感覺是：

三、看完這份資料後，我的感想是：

研究參與者：_____ 簽名

日期：_____年_____月_____日

附錄五 逐字稿範例

受訪者基本資料：

受訪者 C 基本資料		往生者基本資料	
性別	男性	性別	男
年齡	47 歲	往生者年齡	85 歲
職業	和潤汽車業務經理	死因	胃癌
宗教信仰	一般民間信仰	宗教信仰	一般民間信仰
與受訪者關係	父子	與受訪者關係	父子
往生者於 2018 年 03 月往生，一個月內於嘉義溪口第十公墓進行樹葬			

家庭基礎關係簡述：

林先生：47 歲，與妻子廖小姐育有兩男，母親早在許多年前過世火化進塔，目前安置在骨灰塔中，父親 2018 年 3 月往生後火化研磨樹葬於嘉義溪口第十公墓。父親林阿公和太太莊○○育有兩女一男，林○月(已婚兩女一男)、林○鳳(已婚一男)、林先生(已婚兩男)

大姊嫁的比較遠、二姊嫁的離老家(現在是我在住的地方)比較近，之前生病的爸爸一直是由家庭主婦的姊姊照顧著，所以她與爸爸的感情也一直最好。

編碼說明：CL-受訪者；第三位受訪者編碼為 C，第一個 1 為第一次訪談

CO-研究者；與代號 C 受訪者進行訪談，第一個 1 為第一次提問

CL-C-1001：研究參與者於第一次訪談中之第 001 個回應

CO-C-1001：研究者對研究參與者進行第一次訪談分析所提出的第 001 個提問

CO (訪談者的聲音)

CL (受訪者的聲音)

編號	講話內容	意義單元
CO-C-1001	喪親家屬對環保自然葬的認識與印象為何？	
CL-C-1001	如果問整體的話，我覺得印象還可以，不過我個人是對環保自然葬的樹葬比較有好感而以，對同樣是環保葬的海葬就是比較反感，然後環保葬的其他葬法我也是不太了解。	通常一般人都遇到家人過世或臨終才會去了解喪葬服務。
CO-C-1002	怎麼說?您可以多形容一點嗎?	
CL-C-1002	嗯，因為阮家丟很傳統ㄟ阿，阮阿爸嘛係 85 歲過世，我爸說樹葬跟傳統土葬一樣是入土為安，所以我爸爸從生前就是非常喜歡。但是像那個海葬要把骨灰丟下去海裡，我家就不能接受。	85 歲算是享壽高齡，正是台灣光復時代，思想較為傳統，該時代也流行土葬。
CO-C-1003	恩恩，所以林先生對環保自然葬的印象跟認識有點	

	兩極化	
CL-C-1003	對，我只有支持環保自然葬中的樹葬，但對其他的葬法我就覺得印象不太好也不可能去那樣做。	在傳統教育中成長思想也較為傳統
CO-C-1004	那你對其他葬法的印象好不好?為什麼?	
CL-C-1004	我是只有對海葬印象不好啦。因為海葬要把骨灰丟到一個虛無飄渺的大海裡，我覺得這樣的方式很殘忍，骨灰畢竟是親人的遺骸，雖然人死後臭皮囊是沒有用的，但是那個遺骸對親人來說相當重要，還是有一定的牽絆存在。我就沒有辦法把親人當作廢棄物一樣丟入大海。 其他的葬法倒是可以接受，像我們用的樹葬最終還是用掩埋的方式，類似土葬，我認為這樣的葬法就比較接近我家族的需求，我們家是比較傳統的那一種拉。	對海葬的感受是因傳統思想根深蒂固，所以印象封存在以往的入土為安，所以不能接受新式葬法，虛無的大海有違傳統孝道
CO-C-1005	除了這兩種葬法之外，自然葬還有拋撒、植存、花葬，您對其他葬法的看法呢?	
CL-C-1005	我又不太懂其他葬法，只是知道說其他葬法也可以接受，因為至少沒有把骨灰丟掉，完全找不回來。而且其他葬法也都是有一塊地方入土為安吧?	骨灰對親人有種牽絆的感覺、也等於親人的安身之所
CO-C-1006	對阿。只有海葬是丟入海裡，但是入海為安為什麼不行呢?	
CL-C-1006	當然不行啊，這樣不知道飄到哪裡去怎麼可以！我爸爸也不會同意我這樣做，會被家族罵死吧！在我認為這樣就是不孝。	台灣族親力量強大，多數人會在意宗族的看法
CO-C-1007	喪親家屬選擇環保自然葬的主要原因為何?	
CL-C-1007	主要就是嘉義溪口第十公墓離我老家很近，也可以入土為安。我爸一輩子都種田，他的觀念就是要入土為安。之前還自己去挑選過墓地，但都因為太貴，也都不是合法的土葬區就作罷，遲遲挑不到喜歡的地方。後來溪口這邊有了這個公墓樹葬區，我爸就來看，看一看就覺得很好。主要原因就是爸爸決定要葬在這邊的，要不然我們子孫是沒有意見，想說就尊重他。 我自己是覺得環保自然葬的安葬程序很簡樸，也喜歡像公園一樣的墓園。最重要的是墓園離溪口老家很近，因為先前有看過家族中其他家屬，也將長輩也安置在這裡，所以我也有帶父親過來看過。父親生前就看好這個地方，我們都覺得環保自然葬很簡	父親想土葬，但礙於法規上有所牴觸，況且土葬合法用地相當貴，所以不敢為之。 卻意外透過鄰居過世發現樹葬與土葬有異曲同工之處，可以入土為安，因此相當喜歡

	樸莊嚴，比放在塔裡更有回歸自然的意義存在。畢竟我們家也買不起土葬的墓穴，現代來說也沒有在賣土葬的墓穴，挑了這個自然葬就好像還是有入土為安的感覺吧！最後入土為安感覺是非常好的。	
CO-C-1008	對整個環保自然葬的看法是什麼呢？	
CL-C-1008	其他葬法我就知道了，但是樹葬是將骨灰分裝成五小袋，然後給我們埋在土裡，我們埋下去之後還有買一些小小彩色玻璃的石頭將石頭鋪在爸爸埋葬的地方上面，公所也有給我們一個水管可以畫畫或是寫字，埋在土根地面中間稍微露出一點點這樣，方便我們辨認親人的位置，所以我可以接受，也覺得有埋葬跟入土為安的意義在。但是海葬跟其他的葬法我就比較不能接受了，海葬好像把骨灰丟掉，那個我好難接受，而且我爸也不會同意。我們家比較傳統，老人家還是喜歡入土為安吧！就像我爸這樣樹葬，他覺得入土為安很好，以後孫子也都去那邊玩耍，就像公園一樣。鄰居親友也都在這邊，價格又很省。我們這邊就是本鄉的人五千元一位，外鄉要一萬元一位。價格便宜以外又可以照傳統土葬這樣，所以我對這邊溪口的樹葬區印象非常好啦，但是其他的我就不喜歡了	新潮、浪漫，儀式與傳統不相同，讓喪親家屬覺得很特別... 雖然樹葬不得占地也不能做記號，但聽說溪口鄉都有發一根水管給喪家，喪家可以將其水管頭稍微突出地面然後進行彩繪留下一點記號。
CO-C-1009	當初有沒有碰到業者特別推薦什麼葬法?業者口中的利與弊為何?	
CL-C-1009	其實當初業者就推薦一般火化進塔的葬法。我媽媽因為很早就過世，那時候這個第十公墓根本還沒有蓋好，所以就在十幾年前就將媽媽火化進塔。而且當初我爸爸生前幫母親買的塔位，原本是雙人的位置，本來我爸爸是要跟我媽媽合葬在一起，但是我們家因為地緣的關係，就在第十公墓附近。最近這幾年來，爸爸看鄰居他們都葬在那邊，家家戶戶也都很平靜，也符合他的期待是用土掩埋，所以我爸爸生前還沒生病以前就變卦了，決定要樹葬在這邊。既然我們家本來就看好要在那邊，就直接跟業者談那邊，業者也沒有再多推薦什麼，只有給我們推薦其他的誦經跟做七的一些服務，關於葬法跟墓地就都依照我們的選擇。業者一來就問我們想怎麼辦理喪事，我大姊就大概跟他們說爸爸生前的遺願是要葬在第十公墓樹葬這樣，所以業者就說好，之	母親在以前就過世，本來父親是購買雙人塔位，但是因為鄰居的過世經驗讓父親對自己的身後安排有了新的念想。 只要可以入土為安都覺得很棒

	<p>後也沒有再多說其他的。只有一直叮嚀我們做七辦法會這些事情，然後還有跟我們說樹葬要把骨灰再磨過一遍，問我們有沒有關係？我們大家就跟他說可以、沒關係，他們是有提醒我們說骨灰會再被磨過一遍，但我覺得那個也還好、無所謂，因為都燒了哪有差。我爸爸是只要埋在土裡他就覺得開心啦。</p>	
CO-C-10010	<p>喪親家屬對禮儀人員安排環保自然葬喪禮的安排與流程與引導之感受？整個過程帶給您的感受如何？</p>	
CL-C-10010	<p>嗯，也沒有什麼特殊的引導或是安排其他流程，就是把骨灰分成五小包，然後那個負責的禮儀師就叫我們站著唸一段經文，之後讓我們跟爸爸道別後就把爸爸的骨灰葬下去埋起來這樣子而已，當然儀式上比較土葬還是很多不一樣的地方啦，但是我爸主要的訴求就是埋進去土裡，所以安葬過程他不介意，也有交代子孫說：辦理喪禮不要鋪張浪費，不需要請太多陣頭，不需要燒太多東西，只要有做頭七跟滿七這樣就好，其他沒關係，我爸算很開放了啦，活到這個年紀這樣，阿什麼身後事也都有跟我們討論，也都有先交代好。</p>	<p>環保自然葬的流程極其簡單，雖然有該有的浪漫，卻缺少該有的流程。自主意願很重要，自己安排體現殯葬自主是一件好事情。</p>
CO-C-10011	<p>整個過程帶給您的感受如何？</p>	
CL-C-10011	<p>很平靜，雖然覺得沒有以往喪禮那種熱鬧跟那麼多儀式在進行，但是就是簡簡單單一家人安安靜靜的送爸爸離開入土為安這樣，反而鄉公所的人有來教我們弄管子跟陪我們選位置這樣。</p>	
CO-C-10012	<p>會很單調嗎？還是會覺得有些失落？</p>	
CL-C-10012	<p>單調是還好，我滿喜歡這樣簡簡單單、安安靜靜完成喪禮。以前母親過世時，因為禮儀繁雜搞得我好忙，直到進塔後我才想到我母親過世了，結果一句道別的話都還沒跟我媽說，我媽就進塔了。我阿公是土葬，在過程中也是扛好久，大家好辛苦，上山去除草、燒東西儀式一堆，埋好後還要弄草皮，根本沒時間好好說再見。這次爸爸喪禮埋那五小包骨灰的過程，我就有時間跟爸爸說再見了。覆土的時候也又說了一遍，感覺反而很平靜很好。雖然沒什麼儀式，但因此有了更多說再見跟悲傷的時間。整體感受是九十分，總之是不錯啦。</p>	<p>傳統葬法感受差異</p>

CO-C-10013	為什麼骨灰是分五小包？	
CL-C-10013	我不知道，沒有人跟我們說，不過好像每個地區的樹葬葬法都不太一樣，我聽人家說有的不是一包一包埋進去，有的是挖一個洞灑進去這樣，反正好像我們這邊就是這樣弄成很小包，像是香火袋子這樣在大一點點，然後五小包，阿有人說樹葬不能做記號，但是我們還是有做記號阿...像我們這邊溪口鄉的公所人員就有給人家一個水管，可以埋在骨灰上面，地板那邊露出一個小頭然後做一個小小的記號這樣，這個要看地區跟公所啦，阿我們溪口是這樣。	每個地區都不一樣，雲林跟台北就不是這樣做法，因地區而異
CO-C-10014	每個人的樹葬面積都一樣嗎？還是有分價錢算面積大小和位置？	
CL-C-10014	對阿，位置大小都一樣啦，價錢只有分本鄉跟外地，沒有分大小，這個價格比進公塔還便宜，阿怎麼選都是一樣的訂價。	價格的確環保葬較低廉
CO-C-10015	沒有打 100 分？為什麼？	
CL-C-10015	就是覺得整體還不錯，也不知道要怎麼說，好像就是有圓滿這樣，但是好像也沒有滿分。我自己覺得平平靜靜地說再見是很好啦，但是可以再更溫馨一點吧，可以多一點漂亮的花卉跟一點音樂，畢竟只有平靜好像不太夠，應該更溫馨，但我整體上還是覺得平靜的說再見很好。 我姊姊就覺得這樣好像太簡單，如果是我姊的話應該只會給 80 分，她覺得太簡單，就跟平日裡種一盆花一樣。我姊又比我傳統一點，她也比較會顧慮鄰居的想法，我姊覺得要是辦得太簡單，鄰居會說這樣就是不夠孝順，所以我姊對這次安葬儀式就是只會給 80 分吧。	樹葬的不足
CO-C-10016	喪親家屬覺得環保自然葬的哪一個部分，有達到撫慰悲傷的效果？	
CL-C-10016	看個人吧！我是覺得入土為安這對我家來說就是很有效果，但是我姊就說太過於簡單，好像很不孝順，對我姊來說，她就覺得反而因為辦得不好，怕被人家鄰居說話，然後更悲傷。我倒是覺得很好，所以我不會在意人家鄰居說些什麼，反而我就覺得讓爸爸入土為安對我來說就有最大的意義象徵，所以我很高興，自然就覺得有被安慰到，不那麼悲傷了，而且我都有時間慢慢跟爸爸說再見，還說了好	入土為安，生死兩安

	幾次，覺得相當的不錯。	
CO-C-10017	後來辦完姊姊還有說些什麼嗎？兄弟姊妹的感情有沒有受到影響？	
CL-C-10017	<p>我姊姊是沒有說什麼，我們的感情也沒有受到影響啦。只是我姊有提起過，覺得儀式太過單調，一直問我鄰居有沒有說什麼？可能是因為我姊他們夫家那邊的葬禮儀式都很傳統也很繁雜，以往母親跟我阿公的喪禮也都很繁雜忙碌，現在爸爸樹葬這樣儀式簡單，所以我姊有點不習慣吧！但是我不太認同她說的。</p> <p>我不覺得透過什麼儀式繁雜或簡單就可以代表孝順內，我覺得我有滿足我爸爸的遺願，只要讓親人入土為安、圓滿儀式這些就都是孝順阿。要說不孝的話就是那些將親人遺骸丟進海裡，除了那個丟入海以外其他我都可以接受，也覺得都很孝順，但那是我個人的看法，基本上孝順本來就沒有範本可以定義，對我來說就是入土為安、圓滿就孝順。</p>	<p>情感依附越深，越是照顧者感情的羈絆也就越深。</p> <p>在失去親人之後的確會有許多不習慣之處。</p> <p>簡單圓滿入土為安就是終極訴求</p> <p>至於孝不孝順，應該是看個人而非鄰居可以指手畫腳的</p>
CO-C-10018	環保自然葬的喪親家屬祭拜掃墓方式為何？	
CL-C-10018	<p>我也是想到以後祭拜的方式，所以選離我家這邊最近的樹葬。樹葬區這邊可以給我們放祭品跟拜拜，旁邊還有一個大后土可以拜拜，也可以燒金紙，基本上跟進塔、土葬那種都沒有差別。</p> <p>雖然沒辦法像阿公的墓園那樣，有自己的一塊小庭院可以擺放自家祭品，但是我阿公那種墓園現在已經不可能有了，傳統土葬太浪費土地，而且阿現在又不是合法的葬法，所以現在骨灰塔也一樣，都很多人一起用一個地方去祭拜，所以我們家以後也就是會帶祭品去樹葬區給我爸爸拜拜。雖然不用像我阿公的墓園這樣去拔草壓墓紙，但是就還是會買祭品去走一走、拜一拜。不過現在越來越多地方不給人家燒紙錢了，別說其他樹葬區不給燒，連我媽那邊的骨灰塔也在禁止人家燒紙錢了，所以我很慶幸我們家溪口這邊的樹葬區還可以燒紙錢跟點香祭拜。哎呀，只是那也沒辦法啦，以後國家要怎麼改我們也不會知道啦，人就是跟著這個時代趨勢走，搞不好以後想燒也沒辦法，所以也沒有特殊的想法，就是每到清明節或是父母忌日，就還是一樣會買東西過去掃墓跟拜拜。</p>	<p>清明才會去墓園拜拜</p> <p>平日祭祀還是在家中神主牌位</p>

CO-C-10019	買什麼東西過去拜拜？跟其他葬法有沒有差別？	
CL-C-10019	我們就跟平時在家祭拜一樣，買三樣水果、四道菜跟一碗飯過去祭拜。我家都會準備比較傳統的東西，例如說「三樣水果、一塊豬肉、一隻雞腿、一條魚、一個青菜、還有一些元寶跟金紙」，跟其他葬法沒有差別。我也是這樣帶過去骨灰塔拜我媽媽，跟帶去墓園拜我阿公。唯一有差的是我媽媽生前不喜歡吃魚，所以我們會換成別種的菜，可是也沒有差別，一樣都是四菜一飯，拜什麼這個是看每個家庭吧！我看過有人拿餅乾跟麵包還有咖啡，甚至還有冰淇淋囉。	祭品準備有依照事死如事生 尊禮而為之一樣尊重往生者 祭品選擇也較傳統
CO-C-10020	只有忌日和清明節會去拜拜嗎？	
CL-C-10020	只有清明會去墓園，一般節日我們都在家祭拜，現在老家這邊就只有我跟我老婆一家人在住，我家也只有我一個男丁，所以老家就是分給我這一房，大姊、二姊都沒有住在老家這邊。我家裡本身比較傳統，家裡從我阿公開始就有安置祖先牌位在這邊，所以過年、過節跟忌日都是在我家中進行祭拜；大姊、二姊他們雖然已經嫁出去了，但是要是逢節日、忌日也都會攜家帶眷回來我老家這邊拜拜。	逢年過節回老家進行家族祭拜
CO-C-10021	對於爸媽的葬法不一樣有沒有什麼想法？	
CL-C-10021	對我們來說當然是比較麻煩啊，如果兩個人有放在一起就會一起拜、去一個地方就好。現在爸、媽分開來葬，這樣當然是要多跑一個地方。還有阿公那古老的墓園那更麻煩，每年都要鋤草壓墓紙，可是又不能不去管，因為都是自己的先人，哪有可能因為麻煩就不要去或是放任不管，是說本來我爸也是要跟我媽一起住塔位，阿也都買好了，可是他就看到公所新開的溪口鄉樹葬區，看一看就很喜歡，喜歡就交代要這樣辦，我們也是尊重他啦，沒有道理連自己的爸爸都不願意尊重，所以我們就還是幫她樹葬，要不然我媽媽那邊是買雙人的位置，旁邊還空著一格，賣又賣不出去，也沒有人將來要去跟我媽住，所以換一個角度想就是我媽一個人住別墅，住特別大間這樣也好啦，還好樹葬區真的是離我們家很近，到那邊就只有 15 分鐘的路程，要是很遠才真的覺得麻煩啦。	只要父親高興子孫稍微辛苦一點都值得，是孝道的體現
CO-C-10022	業者有說樹葬可以拜多久嗎？	

CL-C-10022	<p>沒有啊，當然就是你有後代子孫就一直拜下去，沒有規定人家拜多久的吧！跟骨灰塔一樣，這種事情哪有規定人家要拜多久的拉，就是看你子孫要不要去顧，每年都要不要去拜一拜、看一看這樣啦。不然其實現代人吼，阿~以後子孫要怎樣你也是管不到啦，老實說以我們家來看就好，我的兒子還認識我爸，所以會去幫我爸掃墓，可是我兒子不認識我阿公，會去掃墓也是因為他知道那是他的祖父，那如果再下去一代我孫子根本不認識我阿公怎麼辦？你覺得他們可以掃到幾代？我也只掃到我阿公這邊阿，我根本不知道我祖父的墓在哪裡了...能拜多久不應該是人家告訴你，是你要問自己你能傳幾代才對吧？</p>	<p>認為祭拜這件事情無法永久傳下去，因為時代變遷，太多不確定因素存在。不敢保證未來會傳承，不如拜一代算一代...也不介意可以拜多久反而子孫部會固定的墓地、塔位綁手綁腳就好</p>
CO-C-10023	<p>環保自然葬的喪親家屬思念及憑弔方式？</p>	
CL-C-10023	<p>其實思念是放在心裡的，所以我平常要上班也不會特別去想念我爸爸，就是放在心裡，然後逢年過節給爸爸拜拜，弄點我爸爸喜歡的食物，或是燒點東西給爸爸，就這樣吧！</p> <p>憑弔的話，因為雖然樹葬區像公園一樣，但你就知道那裡是埋葬死人的墓仔埔...所以我平常也是不會隨便去那邊！所以硬要說憑弔，就是在家裡靜靜的想念爸爸而已啦，雖然你說樹葬區弄得像公園多少還是會忌諱說那裡就是埋死人的地方啊~</p>	<p>對傳統而言即使是樹葬區也終究是墓園，終究無法成為現代人的鄰避設施</p>
CO-C-10024	<p>你會覺得去樹葬區，像公園這樣想念爸爸很好嗎？</p>	
CL-C-10024	<p>不會，不管多像公園...你就是知道那邊是墓仔埔！所以平常不會去，也不會帶小朋友去，除了清明以外都不會帶去，盡量不要去，我們這邊的人比較傳統，不會想要動不動就去墓仔埔啦。</p>	<p>難以成為鄰避設施</p>
CO-C-10025	<p>當初沒有選擇海葬是不是也覺得很難祭拜？</p>	
CL-C-10025	<p>覺得那個是根本不符合我的道德觀念以外，當然也沒有地方祭拜啊，哪有人會在海邊放一個祭祀台？海葬真的有點讓人難以接受，擺明就是要後代子孫不要祭拜、不要掃墓、不要懷念過去的先人。在我看來是根本不可能選擇海葬，將先人遺骸丟進海裡就很不孝順了，之後清明到了海邊，也沒辦法祭拜跟燒紙錢，這樣我真的沒辦法接受，不是很難祭拜才不選海葬，是根本不孝所以不會去選海葬。</p>	<p>根深蒂固的觀念認為海葬等於不孝</p> <p>海邊確實不易祭拜</p>
CO-C-10026	<p>就算做的多像公園，是不是還會忌諱？</p>	

CL-C-10026	當然還是會，再怎樣像公園，你就是會知道說那邊有埋往生者，要帶孩子去應該也是白天去玩，絕對不會晚上去。但是真正的公園又不一樣了，也許傍晚吃過晚餐可以去散散步。我認為還是有差，不可能完全不忌諱，就真的把墓園當成公園，這點我比較難做到。	
CO-C-10027	環保自然葬後喪親家屬的生活轉變？	
CL-C-10027	恩恩，也還好。先人過世辦完後事之後，還是要繼續生活啊~我是覺得我沒有太大的轉變，生活還是生活，每天睜開眼睛就是要去賺錢，小孩要升高中要補習、買手機、學電腦，就是辦喪事日子也還是要過下去啊...要怎麼轉變？老實說我這邊調適得很好啦，可能我是男人啦，我二姊就比較有敏感體質，他就會常常夢到我爸爸，上次看到我爸爸穿了一件她燒給他的新衣服特地來給我二姊看，我二姊本來就跟我爸比較親啦，我爸病榻中跟臨終階段也都是我二姊在照顧她比較多，所以兩個人的連結或許比較深，而且我爸最疼我二姊，我二姊也因為沒工作當家庭主婦，夫家又離我們老家很近，所以也比較有時間陪爸爸，現在爸爸雖然離開，但我二姊有時候還是會中午時間就突然跑來我家，跑過來之後才想到，阿~已經不用煮飯給我爸爸吃了，因為我爸爸已經過世了這樣!	哀悼的第一項任務就是接受並面對死亡的事實
CO-C-10028	就是經歷過這樣新穎的葬法之後，您的生活上有什麼樣的轉變？	
CL-C-10028	沒有，辦完就辦完了，什麼葬法都一樣啦，只要爸爸沒有回來託夢說他過得不好，或是回來找那就是沒事，沒事就是繼續過自己的生活這樣，反正我們也不知道，只要沒有回來找，就都當作爸爸過得很好囉，什麼葬法都一樣吧？土葬也有人葬的不好變成蔭屍回來咬子孫，也有晉塔之後回來託夢說過得不好病一直沒有好之類的，所以過得好不好我覺得跟葬法沒有關係，並非是接受了新的葬法就一定會有什麼樣的轉變。	對生者而言平安就好，不託夢代表沒事情
CO-C-10029	之前媽媽或其他先人有託夢嗎？託夢說了什麼？	
CL-C-10029	我的體質好像比較沒有辦法遇到這種事情。某一年過年我姊姊回來老家這邊睡覺的時候，是有夢過媽媽回來家裡煮東西給大家吃，然後聞到家裡有麻油	

	雞湯的味道，但媽媽倒是沒有說什麼。我姊姊的小孩子之前有因為生病發燒住院，在醫院夢到阿公去醫院探望他。爸爸就都沒有夢過，只有一次穿了我二姊燒的新衣服回來給她看，僅僅這樣而已，我在想吼可能爸爸去年才剛剛過世，還很忙所以不能回家是嗎？我也不知道...夢這種東西我也真的不曉得，我兩個姊姊比較能夠感應。	
CO-C-10030	自然葬後您可曾感到後悔的事？自然葬是否符合您的期待？為什麼？	
CL-C-10030	沒有，沒有後悔的事情。 有阿，有符合我的期待阿。因為我們家也是事先看過隔壁親戚家樹葬後，我又帶我爸去看，大家都覺得很好、很適合才去做的。 主要也是依照爸爸的意願，所以當然有符合我們的期待，也覺得非常的好。	
CO-C-10031	有沒有什麼缺點？	
CL-C-10031	可能就單單像我姊說的那樣，我姊覺得儀式太過簡單了，不夠溫馨，所以感覺好像不孝順，很怕被鄰居說話，說我們不孝順這樣，其他倒是沒有缺點啦。鄉下地方的人比較傳統，隔壁鄰居的父母過世都辦得這樣熱熱鬧鬧，也會家家戶戶比較骨灰罐，就有聽過隔壁○家的人問我姊姊幫我爸選了什麼骨灰罐？然後當發現我們家樹葬沒有選骨灰罐的時候便露出吃驚的表情。 先前隔壁條巷子的○家他們就也是將長輩樹葬，我爸爸看了很喜歡，但是隔壁的○家就閒言閒語一堆，說是兒子賭博沒錢葬老爸才樹葬。 我姊就很怕這些流言蜚語，我是還好，圓滿就好啦。也是尊重我爸的意願。	厚葬等於孝道 相較之下表現出環保自然葬不孝