

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

乘愛飛翔—

經歷父喪後成年兒女悲傷調適之自我敘說

Flying with Family Resilience--

Grief Adjustment of Adult Children Bereavement Experience

Self-narrative

林靖儀

Ching-I Lin

指導教授：陳增穎 博士

Advisor: Tseng-Ying Cheng, Ph.D.

中華民國 111 年 6 月

June 2022

南 華 大 學

生 死 學 系 碩 士 班

碩 士 學 位 論 文

乘愛飛翔—經歷父喪後成年兒女悲傷調適之自我敘說

Flying with family resilience-Grief adjustment of adult
children bereavement experience self-narrative

研究生：林 靖 儀

經考試合格特此證明

口試委員：翁 明 昌

孫 智 辰

陳 博 新

指導教授：陳 博 穎

系主任(所長)：楊 國 松

口試日期：中華民國110年12月15日

謝誌

壓傷的蘆葦，祂不折斷，將殘的燈火，祂不吹滅。

—摘自聖經以賽亞書 42 章 3 節

感謝上帝，因著沒有被折斷吹滅的生命，我才有機會將自己的故事敘說出來。

在這條路上，真的有很多人要感謝，縱使喜怒哀樂交雜，有時落淚有時困頓，但最終收穫的是美好的禮物。特別要感謝我的指導教授-陳增穎。在我遭遇重大「失落」時，她對我伸出援手，並且接納了我的情緒及眼淚，之後就一路陪伴我走過這段「修通」的路。期間，她沒有任何的催促，有的只是理解與陪伴。

增穎老師是一個開放又溫暖的人，在指導論文前她曾說：「我不會催促你要寫論文，也不會盯著你寫，但是你需要我的時候，我會幫助你，隨時可以跟我約時間。」一路寫下來，我很感謝增穎老師始終支持我聽從內在的聲音，過程中不斷地包容與鼓勵我，並且不斷地想要幫助我長出能力，看清在經驗中自己到底怎麼了，在許多次的討論中，總是好好地聽我，給我適切的支持和回饋。當我在書寫過程中猶豫不前時，是老師溫和又堅定的態度與話語，讓我再次有了新的亮光。因為老師讓我對生命經驗有了新的啟發，讓我得以在痛苦的深淵中，得以療癒。能接受您的指導是我莫大的幸運與幸福，老師謝謝您，也辛苦您了！

最後，要將這一切獻給我最親愛的父親，我知道您從未離開，我總是懷念您厚實大手的每一吋溫暖，沒有您的力量與愛，我無法完成這一切，謝謝您。也要感謝自己當初鼓起勇氣，堅定地書寫自己的哀傷失落故事，因為自己的不放棄，讓我重新有了新的視野去看待過往的經驗，而這經驗對於我而言是珍貴的。

本論文的結束並不代表結束，而是一個新的開始，我會帶著一路上幫助及啟發我所有的師長、同學們給予我的禮物，重新開始生活，同時有能力去協助在哀傷中受傷的人們。

靖儀 謹誌

2022 年 6 月

摘要

本研究關注成年喪親兒女的失落的心情、悲傷的表現方式、悲傷調適的歷程，以及家庭韌力對悲傷調適之影響。在本研究中，成年喪親兒女係指研究者自己，因此選擇以自我敘說法（**Self-narrative**）加以呈現。研究者失落的心情持續至少兩年，除了思念、懷念方式外，父親甚至出現於夢境或幻覺。傳統社會風俗壓抑了成年人失落的情緒無處宣洩，包含責怪、逃避、憤怒、忌妒，都有可能只是用理智與意志力撐著。成年人內在的失落心情，除了對自己的自責外，還可能對他人產生憤怒、責怪親友、憤恨不平，導致親友在同樣難過自責外，還要忍受內心傷痛與承擔更多他人的言語折磨。

結論顯示：研究者喪父事件的「悲傷調適歷程」悲傷情緒會在「失落導向」或「恢復導向」或中間空白地帶來來回回不停。悲傷的表現擺盪在麻木、渴望、憤怒、失序與絕望中，最受困擾的悲傷反應：食慾減退、想從人群中退縮、最嚴重的是變得有點神經質。此外，家庭韌力能正向促進研究者學會如何調適及適應因失落帶來的生命困境，並且開啟研究者的新生活。

本研究中，以下三個研究問題都得到確認：1、家庭的信念系統，對成年人喪父的悲傷調適產生正面影響。2、家庭的組織模式，對成年人喪父的悲傷調適產生正面影響。3、家庭成員的溝通，對成年人喪父的悲傷調適產生正面影響。

研究反思：成年人應當注意生活意義的失落，可能影響生活品質。加上傳統社會文化的壓抑，成年人失落的情緒可能無處宣洩，不能專心在工作上，因此，可以透過悲傷輔導（**Grief Counseling**）與生死教育（**Education about Life and Death**）的課程，協助建立一個出口宣洩。

關鍵字：喪父、家庭韌性、成年兒女、自我敘說、悲傷調適、失落感

Abstract

The purpose of this study was to investigate the feelings of loss, the expression of grief, the process of grief adjustment, and the effect of family resilience on grief adjustment in adults who bereaved their parents. In this study, the bereaved adults refer to the researchers themselves. Therefore, the self-narrative method was applied to the study. The researchers' feeling of loss lasted for at least two years, including missing and thinking and their father even appeared in dream or hallucination. The traditional social customs have repressed their emotions and nowhere to let off, including blame, avoidance, anger, and envy; they may just survive by intellect and willpower. In addition to remorse for themselves, their inner feelings of loss may also cause anger towards others and scold relatives and friends when their relatives are also under the suffer and have to tolerate the inner grief and bear more verbal torture from others.

The results of the study were that the sad emotion in the "grief adjustment process" appeared intermittently among the "loss-oriented", "recovery-oriented" or the blanks. The expression of grief showed up in the form of numbness, longing, anger, disorder and despair and the most perplexed reactions are loss of appetite, shrink back from the crowd and the worst was a little neurotic. Moreover, family resilience can positively promote researchers to learn how to adjust and adapt the life dilemmas caused by the sense of loss, and launch a new life.

The study confirmed that the following three factors have positive effect on grief adjustment.

1. The family faith 2. The family organizational model 3. The communication among family members

Research reflection: Adults should pay attention to the loss of life, which may impact the quality of life. Due to the repression of traditional social culture, adults may have nowhere to let off their lost emotions and can't concentrate on their work. Therefore, the courses of Grief Counseling and Education about Life and Death can be used to help establish an emotional outlet.

Keywords: bereavement, family resilience, adult children, self-narrative, grief adjustment, feelings of loss

目錄

謝誌.....	I
摘要.....	II
Abstract	III
目錄.....	IV
第一章 研究緣起.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與問題.....	4
第三節 名詞解釋.....	5
第二章 文獻探討.....	7
第一節 失落感及悲傷反應.....	7
第二節 失落悲傷的調適理論.....	13
第三節 成年兒女的喪親調適.....	18
第四節 家庭韌力.....	20
第三章 研究設計.....	23
第一節 自我敘說研究方法.....	24
第二節 研究對象與範圍.....	25
第三節 研究過程.....	27
第四節 研究嚴謹度.....	30
第五節 研究倫理.....	31
第六節 研究限制.....	32
第四章 經歷父喪後成年兒女悲傷調適.....	33
第一節 生命陷落的轉折.....	33
第二節 白日黑夜都是你.....	38
第三節 難以言說的悲傷.....	42
第四節 我要為你唱新歌.....	44
第五節 帶著典範向前行.....	49
第六節 結果與討論.....	52
第五章 結論與研究反思.....	54
第一節 研究結論.....	54
第二節 研究反思.....	55
參考文獻.....	58

第一章 研究緣起

夏天的飛鳥，飛到我的窗前唱歌，又飛去了。
秋天的黃葉，它們沒什麼可唱，只嘆息一聲，飛落在那裏。
世界上的一隊小小漂泊者呀，
請留下你們的足印在我的文字裡。
世界對著它的情人，揭下浩瀚的面具。
它縮小，小如一首歌，小如一枚永恆的吻。
是大地的淚，使她笑靨如花。
無垠的沙漠熱烈渴求一葉綠草的愛，綠草搖搖頭，笑著飛開。
如果你為錯過太陽而流淚，那麼你也將錯過群星。

《漂鳥集》（泰戈爾，2014）

本研究首先引用泰戈爾（2014）的這首詩，描繪研究者的失落。

研究者經歷成年喪親的自述：「2014 年那日父親也是一笑，飄飛遠去。他選在了一個烈日當空的日子離開這個世界，那熱情的太陽仿若父親熱情的性格，往後每每看到如熾的烈日便會勾起研究者的思親之情。」（記錄時間：2017.10）對於研究者而言，父親的存在就如同白日的太陽、夜晚的星星；失去父親的研究者陷入很深的喪慟中，這首詩剛好抒發研究者對父親的思念之情。

研究者成年喪親的失落心情自述：「2015 年那年對生活中的一切深感挫敗的感覺，緩慢的侵襲了研究者的人際關係、研究者的感情、愛情，甚至影響了研究者對自己的看法。」（記錄時間：2016.2）在那段剪不斷理還亂的歲月裡，成年人甚至不知道是悲傷在作祟，成年人不知道該怎麼幫助自己。例如：研究者喪父喪慟之後的心中，總是有滿滿的憂傷、悲傷、憤怒、拒絕…這些情緒影響著研究者。

第一節 研究背景與動機

研究者的父親被癌症奪走了生命。依照衛生福利部最新公布的 109 年死亡率之排序，惡性腫瘤為十大死因之首。雖然，自民國 71 年起十大死因之首即為惡性腫瘤，但是，喪父的喪慟對成年喪親者所造成的衝擊、悲傷的表現，依然值得探究。本研究關注成年的兒女經歷生命中重要他人死亡的悲傷調適歷程。

一、研究背景

在父親的喪禮過後，研究者隱藏的哀慟情緒才漸漸顯露。當研究者沉默的時日愈來愈多，感覺生命了無生氣，一片死寂。「孤兒？研究者是孤兒？這念頭一直盤旋在研究者腦中，揮之不去。」（整理於 2020.6）

(一)研究者已是不惑之年，為何封閉自己？

李佩怡（2000a）指出失落的概念與相對被剝奪、喪失有關，當不再擁有人們所曾經擁有的某個人、某段關係或某件事物，即是失去和人與事物的依附關係。Bowlby（1980a）指出悲傷者可能會一直處在掙扎是否要接受親人死亡的事實中，即有可能封閉情緒，不再有往前的動力。

(二)為何「成年孤兒」的影像一直出現在研究者腦中？

Alexander（2017）認為成年孤兒（The Orphaned Adult）一詞，說明我們在任何年紀都有可能變成無父無母的孤兒。就算已經過了童年，失去雙親，並不會因此而變得較不嚴重。一個成年人需要時間來慢慢沉澱，才能和生命中的已逝者和好，讓回憶得到安寧。

(三)喪親者覺得有必要從家人那裡得到支持？

喪親者家屬們，因失去自己所愛之人，產生悲傷（Grief）的感受與反應，有些甚至嚴重衝擊到身、心、社、靈層面，在與親人死別後忍受痛苦與煎熬。Thomas（1996）提及悲傷調適：人在悲傷中會特別感到孤立和孤獨，於是他們想知道是否有人理解他們的感受，他們目前生活在一個不知道自己經歷了什麼的世界裡。因為喪親之痛在他們的人生經歷中是前所未有，他們渴望得到別人肯定他們的感受是真實的存在。

更進一步來說，家庭韌力（Family Resilience）也可以協助成年喪親者調適悲傷，穆佩芬（2009）指出家庭可以為逆境創造正面展望與家庭信念。家庭的情感連接、家人的溝通、情感分享，以及包容個別差異與負面情緒，可以共同解決問題。

因此，研究者悲傷調適過後，家人支持之下開始重視健康養生：學習重視日常飲食、調整身體所需、關注自身營養。

根據上述，成年喪親者失落的心情、悲傷的表現方式、以及成年人的悲傷調適為本研究重要研究背景。

二、研究動機

在質性研究的眾多取向中，個人敘說研究(**Personal Narrative**)與生命故事研究(**Life Story**)因其具有開採深層經驗的特殊性，而佔有一席之地，自我敘說(**self-narrative**)也是其中一項。因此，本文以探討研究者親身經歷喪親後之情感、情緒變化，探討成年人失落的心情、悲傷的表現方式，作為本研究動機之一。其次，研究者經歷悲傷調適之經驗歷程，期望探討成年人的悲傷調適歷程為本研究動機之二。最後，家庭對於成年人的悲傷調適之影響，本研究也將透過敘事研究(**Narrative Inquiry**)方式加以呈現，為本研究動機之三。



第二節 研究目的與問題

成年喪親兒女的失落的心情、悲傷的表現方式、悲傷調適，本研究關注此一研究問題，研究者自述：「癌症如此可怕，但是悲傷與悲慟的感覺才是慢性殺手。」(記錄時間：2015.10) 研究者的幾段失落與悲傷與家人癌症死因有關，它屢屢奪去研究者的重要親人。然而，當審視令研究者潰堤的原因，竟是自小所經歷的失落 (Loss) 未曾被自己察覺與擁抱。

因此，在與父親告別的這段過程，是研究者既疼痛又甜蜜的時刻，本研究即以自我敘說 (Self-narrative) 方法，探討成年人對父親的念想。研究者悲傷調適歷程依序為：整理每段失落、指認悲傷的反應、理解自己當時的感受、完成自己與父親及每位逝去長輩至親之間最後的道別。本研究預期結果能確認：家庭讓擁有強大家庭韌力基礎的研究者化悲傷為力量，圓融自身的生命，俾供相似經歷者參考。

根據上述，研究者已是不惑之年，為何「成年孤兒」的影像一直出現在研究者腦中？審視成年人對父親的思念令其潰堤的原因，竟是自小所經歷的失落？本文探討研究者的重要親人因為癌症逝去，悲傷調適的歷程與家庭影響為何？

本研究目的的分述如下：

- 1、 本研究呈現經歷父喪成年兒女失落的心情、悲傷的表現。
- 2、 本研究歸納經歷父喪成年兒女的悲傷調適歷程。
- 3、 本研究分析家庭韌力對成年兒女悲傷調適的影響關係。

第三節 名詞解釋

一、成年喪親兒女

指在成年後喪失父、母、雙親的子女。成年人是一群被社會期待與要求成為一個堅強、冷靜、快速經歷失喪歷程的人。成年人被社會要求對喪親不該有太多的感覺或是經歷太長的反應。在本研究中，成年喪親兒女係指研究者自己。研究者親身經歷，在 2014 年底父親因癌症末期由安寧病房離世，且拒絕心肺復甦術或維生醫療（Do not resuscitation, DNR），成年兒女與家屬無力回天的苦楚。

二、喪親經驗

在過去研究中，李佩怡（2000a）認為喪親經驗指曾經失去親人的經驗。本研究定義為生命中經歷重要他人死亡、生命失落事件。此事件容易造成成年人在生理、心理、認知、情緒及行為上的種種變化及影響。

在本研究中，喪親經驗係指研究者在 2014 年 11 月 30 日上午 12:15 左右失去摯愛的父親。從此不斷經驗到對愛的渴望與失落、矛盾與衝突的情緒為起點，研究者用自我敘說的方式，深刻描述關於自身過去、現在，失落的心情、悲傷的表現與錯綜複雜的生命經驗。

三、悲傷調適

在過去研究中，失落悲傷的調適亦可以說是人類試圖學習從失落、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（李佩怡，2000a）。悲傷是孤立的，本研究的悲傷調適便是以此為基礎，期盼經歷喪親之痛的每個人及其家庭都能經由學習來調適悲傷、擁抱悲傷、照顧悲傷、適應悲傷。

在本研究中，悲傷調適係指研究者在喪禮過後，面對現實生活的漫漫調適過程。起初研究者總是沉默，對於喪親的痛，或許還能用沉默來面對，但研究者自己後續人生，更該以積極負責任的態度來表達，獲得悲傷調適最終階段產生的認同作用（Identification）。

四、家庭韌力

在過去研究中，江麗美（2008）指出韌力是一種面對危機與挑戰，忍耐、自我修正與成長的積極過程。Walsh（2006）並且從正向觀點指出家庭韌力可以促進家庭健康。

研究者定義的家庭韌力即韌力是從困境中站起來，變得更強壯，而且更具有資源使用的能力。在本研究中，家庭韌力係指研究者在成年喪父後，接連回想起過去自身幾段的生命失落事件，因而越陷越深、家庭成員此時彼此間的正向關係，讓整個家庭更有力量迎接挑戰。促進研究者學會如何調適、適應因失落帶來的生命困境，並且開啟研究者的新生活。



第二章 文獻探討

本研究探討成年喪親者失落的心情、悲傷的行為表現、悲傷調適歷程，以及探討家庭韌力正向影響成年人悲傷調適之可能性。將採用自我敘說的研究方法，研究者透過文字書寫，敘說個人過去的生命事件。呈現如何從掙扎痛苦中迎向新生，組織和建構一個新的生活方式。

本章共分為四節。第一節探討失落感及悲傷反應、第二節探討失落悲傷調適理論、第三節探討成年兒女的喪親調適、第四節探討家庭韌力對悲傷調適的影響。

邱惟貞（1996）認為自我敘說即個人陳述與自己有關或若干互為關連的事件，故事的主角是自己。為了指認研究者經歷失落後所產生的情緒及悲傷反應，研究者開始閱讀大量文獻及書籍，試圖釐清在父親去世後讓研究者的生活陷入黑暗的這些情緒所代表的意義，研究者也想藉由理解這些情緒與反應後學習照顧及安慰自己，俾供相似經歷者參考。

第一節 失落感及悲傷反應

失落感(feelings of loss)常以各種不同的形式在生命裡展現。失落是一種被剝奪的經驗，存在於人類生活裡的普遍現象（李開敏，1995）。失落像是被剝奪的部分，從幼年時期未曾學習表達而失去某人、青少年時期被傳統習俗壓抑了情緒無處宣洩。漸漸地，學會抑制悲傷情緒與反應，即便痛苦的想哭泣也會被理智或大人們制止，被剝奪的悲傷經驗就這樣一路跟隨著研究者長大成人（Neimeyer, 1998）。

失落定義涵蓋的層面很廣，可以是具備有多重的意義，像是被剝奪的、無法完成的、受到破壞或減損的。個人的認定或是生命中無法表達意義的，都可以視之為失落（Neimeyer, 1998）。因此，失落無所不在，包括身體與精神兩方面，它所帶來的強烈痛苦足以毀滅一個人。

一、失落的分類

Weenolsen（1988）認為失落可分為六大類型，分別為：1、較大與較小的失落。2、原生與衍生失落。3、實際與威脅失落。4、內在與外在失落。5、選擇與強迫失落。6、直接與間接失落。再者，以內在、外在與轉型區分失落，可分為：1、外在客觀的失落，如失業、失親、天災、訴訟失敗。2、內在的失落心情，如絕望、重創後壓力。3、轉型的失落，如家庭及個人生命週期等三類。

章薇卿（2011）提出了廣義的失落，具體或抽象兩種：1、具體的失落：失去親人、失業、失婚、永久分離、失能等。2、抽象的失落：角色的失落、關係的失落、自我認同的否定、意義的失落。3、具體的失落中，如：分手、失去寵物、搬家、分班、轉學等等也都是平常會遇到的失落情境。但在日常生活中，人們還常常有其他的失落，相對被剝奪感也會帶來失落，如抽獎沒抽到產生短暫的失落感。

然而，不論是什麼形式的失落，其相同的部分就是依附（attachment）的結束，可能是與人的依附關係結束，或者是對某項事物體的連帶關係結束（Corr,1997；林綺雲，2000）。

這些失落樣態即傳達那些曾經擁有過的人、物及互動或回憶，再也無法擁有。對於發生在成年人生命中失落事件所引發的悲傷情緒和悲傷反應，綜合上述，失落的樣貌與型態相當多元。

二、面對失落

根據上述關於失落的樣貌與種類，接下來該如何面對失落呢？面對生命中的失落事件，日常習俗引導人們隱藏個人感受、咬緊牙關，但馮以量（2016）認為：「我們每個人都擁有悲傷的權利。當你失去了所愛的人或面對重大失落時，你可能會有許多傷痛的感覺與害怕的想法。這些想法與感覺都是一種悲傷的反應，是每一個人在失去他們所愛的人或經歷重大失落事件之後的普遍反應。」

本研究整理自馮以量（2016）所提出十個悲傷的權利，認為成年人得以學習用合理的想法看待失落。並且對受創的生命重新燃起希望：

- 1、成年人可以有自己獨特的失落感。成年人可以生氣、傷心或感到寂寞，可以害怕甚至感到一股解脫的感覺。因此成年人可以痛苦、也可以沒有任何感覺。
- 2、成年人可以隨時自由地表達悲傷的感受。當成年人需要述說時，就去找願意傾聽並且愛我的人。而當成年人不想談這件事時，也是可以接受的。
- 3、成年人也可以用自己的方式表達悲傷。透過嘻笑、吵鬧、躲藏等各種不同的方式來表達成年人的悲傷。
- 4、成年人可以請求協助。當成年人需要幫忙時，成年人知道可以找人幫助自己。
- 5、成年人可以對生活瑣事感到厭煩。成年人有時可能覺得自己脾氣很壞，難以與人相處。

- 6、 成年人可以有突發的情緒。可能是思念、可能是悲傷、可能是憤怒…，但成年人理解這些都是正常的情緒反應。
- 7、 成年人可以借助信仰處理悲傷。讀經及禱告能使自己感到平靜，而且覺得與去世的親人更近一些。
- 8、 成年人可以探尋失落事件帶給自己的疑惑。生死的問題是世界上最難回答的問題之一，即使找不到解答也沒關係。
- 9、 成年人可以思念或說出自己懷念的人或事。有時是甜蜜的，但有時卻使人痛苦。不管是哪一種感受，都可以讓自己對逝去的人或事保留一份真誠的愛。
- 10、 成年人可以在療癒過程中帶著悲傷成長。知道自己將會有一個愉快的未來，失去的那些人或事都將成為滋潤自己生命的養分。

Grief 這個英文字有人翻譯成「悲傷」，也有人翻譯成「哀傷」。研究喪親經驗在文中提及這個字時，傾向以「悲傷」來表達。

李佩怡（2000b）定義悲傷為經歷痛苦時的情緒反應，喪親經驗指出，失落引發悲傷，悲傷反應的強度會因內涵不同的失落事件、個人因素而有所差異。

Littlewood（1992）提出悲傷是個人喪失所愛後所產生的經驗，悲傷是一個包含痛苦、困惑與苦惱的過程。並進一步地強調悲傷包含五個主要涵義：1、悲傷是心理、行為、社會、生理的感受。2、隨著時間的發展並呈現不同樣貌。3、是一種自然的反應。4、是失落的反應。5、是個人獨一無二的感受。

據此，喪親者的悲傷是孤獨、孤立、被自己的痛苦所佔據，即使說出來旁人也是難以經歷的痛苦感。本研究將悲傷理解為失喪至親之後最自然的表現與反應，即失落的心情會呈現在悲傷的行為表現上。

三、悲傷的行為與表現

由於無論何種形式的失落，都伴隨著出現一連串悲傷的行為反應。Worden（2002）便指出悲傷是個人失去所愛後的經驗。悲傷反應可以透過感覺、身體感官知覺、認知、行為來描述。茲將四項反應分述如下：

(一)感覺

喪親者的悲傷最常見的感覺是悲哀，可能會有的感覺是憤怒、愧疚感與自責、焦慮、孤獨感、疲倦、無助感、驚嚇、渴念、解脫感、放鬆、麻木等。所呈現感覺情緒面向較多是負向情緒。

(二)身體感官知覺

與悲傷反應有關的生理感受，這些感受往往被忽略，但是在悲傷的過程中很重要。以下是最常見的生理現象：1、胃部空虛。2、胸部緊迫。3、喉嚨發緊。4、對聲音敏感。5、一種人格解組的感覺。如：「研究者走在街上，可是沒有一件事看起來是真實的，包括研究者自己在內。」6、呼吸急促，有窒息感。7、肌肉軟弱無力。8、缺乏精力。9、口乾。

(三)認知

不相信通常是接到噩耗的第一個反應，之後會產生困惑的現象，再來是沉迷於對逝者的思念，而且是強迫性的思念。逝者的影像總是不斷的在腦海裡盤旋，揮之不去，常感到逝者仍然存在，他還跟我們在一起，就在這個空間中，然後會覺得聽到逝者的聲音，產生幻聽的經驗，有時還會看到逝者就坐在他常坐的那個位置上。視幻覺和聽幻覺都是正常的悲傷行為中常有的過渡經驗。

(四)行為

跟據 Worden (2002) 所描述的悲傷反應。有些行為是正常的悲傷反應，將其分述如下：

- 1、失眠：失去親人的早期常會失眠，包括難以入睡或太早醒來。失眠象徵著害怕，包括害怕作夢、害怕獨眠、害怕不再醒來。
- 2、食慾障礙：失去親人的動物會有食慾障礙，人類亦然。食慾障礙包括過度進食和食慾減退，而食慾減退是較常見的現象。
- 3、心不在焉的行為：初喪親者常常心不在焉，給自己添麻煩或傷害自己。有位女士在喪親不久，曾有三次開車去辦事，忘了自己開車出門，而搭公車回家。最後這種現象也自行修正了。

- 4、 社會退縮行為：喪親者想從人群中退縮是很正常的。而這也是短暫的現象，會自行消失。
- 5、 夢到失去的親人：夢到逝去的親人是很尋常的，有的夢是一般的，有的夢卻是令人痛苦，有的則是惡夢。夢有時會提供診斷上的線索，顯示出喪親者處於哀悼過程的某一階段。
- 6、 避免提起失去的親人：有些人會迴避引發痛苦悲傷的地方，如死亡地點和儀式，或避免令人回想逝去親人的事物。
- 7、 尋求與呼喚：鮑比和派克斯的論著中都提到很多尋求的行為。「呼喚」也是尋求的行為。喪親者常會有聲無聲的呼喚逝者的名字。
- 8、 嘆氣：嘆氣是很常見的一個行為，和不能呼吸的感覺是密切相關的。
- 9、 坐立不安、過動：在親人逝去後有不安及過動的現象，無法待在家裡，必須外面四處逛以求能釋放坐立不安的感覺。
- 10、 哭泣：眼淚可能有某種治療功能。有些研究者相信，眼淚可以移去有毒物質，使因壓力引起的體內化學物質失調現象重新獲得平衡穩定。
- 11、 舊地重遊及隨身攜帶遺物：這和避免觸景生情或睹物思人剛好是相反的行為，通常這些行為下的意義是，喪親者害怕會失去對逝者的記憶。
- 12、 珍藏遺物：喪親者總會不自覺的珍藏逝者的遺物不忍丟棄，好像丟棄遺物後，那個人就徹底的從生命中消逝一般。例如：隔壁家的一個姊姊，在她母親去世後不久，拿了幾件母親的衣服穿在身上，看似是節儉的行為，事實上，她是想穿著母親的衣服，心裡才舒服。等哀悼期過去，才慢慢的不再需要穿母親的衣服，最後將衣服捐了出去。

Corr (1997) 提到悲傷的行為反應，影響了社會、靈性二方面。社會方面包括：人際關係的困擾、在組織中有功能上的問題。靈性方面包括：追尋意義感、對神產生敵意、了解個人價值的體系無法因應特殊事故而導致失落。

四、面對悲傷

如果將「失落」的心情比喻為傷口，「悲傷」的表現可以說是傷口癒合的過程(Engel,1961)。既然如此，喪親者又該如何面對悲傷呢？張淑美(2003)指出：1、承認這個事件的重要性與力量。2、每天花時間去重視你的悲傷、談論悲傷。3、寫出想和逝者做的事情。4、參與家人

間的新互動。5、探索你的生命方向與品質。6、不要強迫自己「回到正常」，給自己多一點時間。7、給自己養分、愛、保護與鼓勵。8、讓朋友知道你的需要，以及朋友能為你做什麼。9、至親的忌日到時，以你想要的方式紀念他。10、為改變或新觀念的產生而喝采。

研究者在進入南華大學生死所就讀後，因為修習了悲傷輔導（Grief Counseling）與生死教育（Education about Life and Death）的課程才明白悲傷是需要「說」的，悲傷它需要一個出口宣洩。於是研究者開始透過回想、回憶、書寫、整理筆記、雜記及自我對話，藉此，整理並分析個人的每一段失落，並向它告別。



第二節 失落悲傷的調適理論

為了分析父喪後悲傷的調適歷程，研究者決定勇敢面對父喪後的失落與悲傷，繼而走向調適與整合。本研究從常見的階段論、依附論、任務論、意義建構論，來分析研究者自身的失落調適歷程。

一、以階段論探討失落悲傷調適歷程

Kubler-ross (1969) 提出瀕死五階段，認為悲傷者需經過這五個歷程，慢慢接受親人離去的事實，也在此過程中學會面對及接受失落。這五個階段並不是一直線發展，如何發展這些階段是很個人的，歷程也是獨一無二的。瀕死五階段，也常被用來描述悲傷調適過程：

階段一：否認與孤獨。否認是處理不舒服和痛苦情境的一種健康方式。

階段二：生氣。當無法再繼續維持否認的狀態時，悲傷者的反應會由生氣、憤怒、忌妒和憎恨取代。

階段三：協商。雖說這個時期很短暫，但悲傷者仍會依據過去的生活經驗以酬賞與神進行交換，要求讓親人延長生命。

階段四：憂鬱。悲傷者在此階段已經面臨即將失去親人的事實。親人產生預期性悲傷，準備與這個世界分離。悲傷者陷入失落，感覺所做的一切都沒有意義。

階段五：接受。接受即將失去或已經失去的事實，能以平和的心情面對。

回看研究者的幾段失落經驗，一開始都是「否認」居多。隨著時間的推移，才慢慢產生了生氣、憤怒、憂鬱等情緒狀態。而在面對父親即將離世的那段時間，階段三的「協商」反覆地出現，幾乎成了研究者每日的渴求。

此外，Parkes (1970) 提出一個四階段模式，在悲傷階段的主張與論述中，認為失落引發了警覺，使得悲傷者可能選擇面對失落事實或迴避失落的事實。四階段模式：

階段一：麻木。出現在失落剛發生後的這段時間，在失落的初期絕大多數的人都會體驗到麻木的反應狀態。

階段二：渴望。渴望將失落的對象找回來，但是這份渴望常遭到挫折，因此會導致憤怒。

階段三：失序與絕望。找不回所依附的對象，對於失落產生了現實感。悲傷者會有絕望感受，同時在生活中發現規律不再，工作效能亦會降低，甚至會失去工作熱忱。

階段四：重組行為。悲傷者開始返回並恢復個人生活，恢復社交及人際活動，並獲得新的自我認同（self identity）。

研究者的悲傷歷程總是停留在失序與絕望，渴望找回曾經的依附對象卻找不回，漸漸的對生活及工作失去熱忱。身邊的人總說：「時間久了就會好的。」研究者也如此相信著，但卻沒有想到原來時間無法帶走失落及悲傷的感受及情緒，反而隨著時間越來越難忘記。悲傷調適最終階段產生的認同作用（Identification）是指人格發展中對父母、重要他人、理想人物以及自我之言行，產生模仿、再製或價值觀一致的內在心理歷程。

二、以依附論探討失落悲傷調適歷程

Bowlby（1980b）認為幼年階段失去至親的失落雖然變得模糊，卻會隱藏在大腦的某一區塊，並且會持續地影響悲傷者。依附論的互補行為中，說明喪親導致未成年子女的悲傷。

研究者成年喪親的悲傷行為表現自述：「經歷父喪，逐漸的，那些過去在研究者生命中的失落（Loss）事件一件件的浮現眼前。國小，疼愛研究者的阿婆突然死去，長大後才知道她死於子宮頸癌。國中，研究者美麗、高尚又尊貴的外婆，被肺癌奪走了生命。高中，爺爺死於肝癌。專科，視研究者如親生女兒的大舅媽，喝農藥自殺…本來以為研究者的失喪到此結束，沒想到研究者的父親也被癌症奪走了生命，再為研究者的失喪添上一筆。」（整理於間：2020.07）而這一筆將研究者徹底擊潰，這次研究者非常心碎與疼痛，甚至一度封閉了自己。

如上所述，研究者發現在幼年階段，面對失去疼愛自己的阿婆，幼年的憤怒或是抗議並沒有得到安撫。即使當時已經能夠分辨分離與死亡，但那份譴責仍是存在於研究者心中，以致始終找不出適應失落的方法。長期下來因為對失落的無知，只能選擇以壓抑或逃避來面對失落的情緒及反應。

在研究者開始釐清讓生活陷入黑暗的那些情緒之前，必須先認識自己長期下來的幾段失落經驗。因此也意識到自己的失落大部分都與人有關。而且，這些人都是對研究者生命造成許多重要影響的人，尤其是父親，是研究者的情感依附者。

三、以任務論探討失落悲傷調適歷程

Worden (2001) 提出「任務論」觀點，認為必須以行動來調適悲傷。Parkes (2001) 認為必須以行動來完成哀悼的最後恢復階段。完成哀悼強調主動的任務概念，「任務論」主張調節悲傷具有以下四項任務：

(一)接受失落的事實

原先，當至親離世，即便是預期性的死亡，喪親者始終會有一種感覺，就是會認為死亡這件事情從未發生過，會以各種不同方式來否定現實。因此，要完成此階段任務需要很長的一段時間。

(二)奮力走過悲傷的痛苦

雖然不是每個人都會有相同的痛苦經驗，但是對於失去自己情感依附的對象，都會感到痛苦。要完成此階段任務必須去經歷生理、心理、行為上的痛苦。面對傷慟情緒雖說是療傷最好方法，但對悲傷者來說極其困難。但是，如果採取迴避或克制的方式處理失落與悲傷，會延長痛苦、影響日後的人際關係和生活適應能力。

(三)適應沒有死者的世界

- 1、 外在的適應：每日過著沒有那個人的生活。在生活中去尋找新的標的物來取代逝者，發展新技巧，經歷許多的不適應。面對世界是迴避退縮的，卻還是要告訴自己必須重新展開一段新生活。
- 2、 內在的適應：現在的我是誰，發展對自己新的認同。重新找回自我效能感、自尊、對自己的控制感。
- 3、 靈性的適應：重新架構假設的世界。透過改變個人對世界的看法，畢竟，死亡挑戰了個人的生活價值和哲學觀。

(四)找到一個與死者永遠的連結並且邁向新生活

這個悲傷歷程的最後一個任務，就是悲傷者能夠將和死者情緒關係的連結部分，放在想法與回憶中。作為內在的力量，並開始有意義的參與愉悅之事物。或者，進入一段新的關係過有意義的生活。

Worden (2002) 認為即使完成了四項任務，哀悼何時結束並沒有一定。由於失落的是一段親密關係，就算花兩年也不算長、可能也結束不了、只是隱藏在記憶的某處。以後若再遇到重要失落或是人生的關鍵期，那份失落的記憶就會再被勾起。

四、以意義建構論探討失落悲傷調適歷程

意義建構的過程中，重新將因喪慟而產生的許多情緒表達，以概念化的方式處理。意義建構論主張是發展與死者有象徵性的連結，強調認知過程的處理，在失落的困境中，再建構對自己的認同。

Neimeyer (1998) 認為意義重建有以下四個定義：1、喪親者企圖找到或創造生活的意義，也對親人死亡尋找意義。2、喪親者統整意義，並建構意義。3、意義建構是人際的，也是個人過程的。4、意義締造，定錨在文化，以及親密的、交談的情境。5、意義建構，包括不明言的、語前的，以及明白的、說出來的意義。6、意義重建的過程和產物一樣，是「尋找」和「發現」，而不是由一群找它的人所創造。

意義建構論在失落調適歷程中扮演重要的角色，因為悲傷治療就是意義建構的過程，而意義建構可能會發生在調適歷程的任一時候。悲傷的復原是將精神層面的精力，從投入在死者中撤退。章微卿 (2007) 也將重建個人意義建構的工作，視為悲傷調適歷程中的中心任務。

喪親者所愛之人的死雖然是個艱難的事實令人難以接受，但悲傷經歷的本身卻可以有許多選擇。可以選擇是否處理因失落引起的困擾，或是去感受並探索死者消逝所帶來的悲傷，也能決定不理會或逃避並壓抑自己的痛苦，轉移焦點到外在的事物上。

五、雙軌擺盪理論

雙軌擺盪模式 (dual process model)，認為悲傷者在接受失落與逃避失落之間來回擺盪，他們強調良好的悲傷調適是讓自己在情感與認知層面有更好的擺盪空間，固著於任一邊都容易形成悲傷調適的困難 (張藝馨，2007)。

雙軌擺盪模式強調的是悲傷者在所採取的兩套互補的因應歷程中的擺盪：1.以情感為主的失落導向：會出現較強烈的悲傷及傷痛，所涉及的是喪慟者生活裡的悲傷入侵、悲傷工作、打破連結、克服對於改變的抗拒；2.以認知為主的復原導向：致力於生活問題的改變解決、

嘗試新事物、發展新社會角色、新身份及人際關係，避免讓自己因悲傷而困擾。因此，復原所要恢復的並非過去的生活模式，而是能繼續在目前及未來讓自己生活過得好的能力。



第三節 成年兒女的喪親調適

成年期的年齡約指 21 歲到 65 歲，是人生最長的一個時期，個體在此時期開始適應並習慣社會生活（張春興，1998）。Angel（1987）曾提到，任何年齡的成年人都會成為孤兒或感到像孤兒，因為成年人免不了要遭遇父母過世之痛。在人生早期已內化來自父母存在的安全感，以及由於良好親子關係所建構的個人原生家庭的意象，會因父母過世而感到被動搖。

因此，與安全感有關的存在意義和個人的死亡課題都將隨父母的過世而被挑起（Douglas,1990）。父喪那潰堤的情緒源自研究者生命的其他發展階段，如：兒童期、青少年期。一個發生不久的死亡事件或其它新近的失落，即使是一個低度的悲傷反應事件，卻往往誘發出一個極端強大的悲傷反應，這個現象稱為悲傷重演（recapitulation），而這可能是過去的悲傷未得到解決所導致的結果。

悲傷調適的概念與哀悼（mourning）相近，Siggins（1966）認為哀悼是個人在因應失落或悲傷的過程，嘗試將這些經驗納入自己往後的生活中。哀悼可以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（李佩怡，2000a）。在悲傷調適的歷程中，喪親者無疑是面對著許多現狀的破碎與斷裂。

喪親者悲傷調適，需與逝者情感連結，自己重新調適適應於一個逝者已不在的環境，重建接下來的人生課題。當個人面臨危機時，基於生物本能，會發展出所謂的「自動回復功能」，使個人在面對失落之後，能夠將干擾減低，很快恢復正常生活。基於個體會因其不同的內、外在因素(如：人格特質、家庭環境、社會支持資源等)，影響其悲傷之調適。調適這個詞，本研究認為是指個體為順應環境要求而形成心理改變的歷程。也有將其視為與適應同義，是指個體在社會生活中，為求與別人或團體間保持和諧關係所做的改變（張春興，2000）。

Kelly（1955）認為，人理解世界的方式是主觀的，所以一樣的客觀事件，不同的人會產生不同的理解，而成就每個人迥異的主觀世界。另外，Epstein（2006）認為，個人「理智上的意念解釋」和「經驗到的體驗和想法」才是調適哀悼的關鍵。所以悲傷復原的歷程中，喪親者如何解釋失落經驗，會影響悲傷復原的關鍵。

據此，大部分的成年人與其父母親依舊維持有意義的連結，當父母過世時，親子間的依附關係遭到破壞，因此產生強烈的情緒與行為反應。雖然，隨著成長和獨立，父母對於成年子女的實際功能早已蛻變。但成年子女內心世界的安全基礎，將因父母過世而受到挑戰。



第四節 家庭韌力

Walsh (1996) 對家庭韌力 (Family Resilience) 做了定義：所有的家庭都有修復和成長的潛能，能夠在危機中重新振作的 ability。家庭韌力不僅僅是單純的克服負面事件、創傷事件或災難而已，家庭韌力中有個關鍵性的影響是家庭成員彼此間的正向關係，而且這樣的關係讓整個家庭更有力量迎接挑戰。探討家庭韌力，能瞭解家庭成員的正向影響過程如何彼此調節壓力，讓家庭及其成員能克服危機，渡過長期的困境。

家庭韌力 (Family Resilience) 是要從困境中站起來，而且變得更強壯、更有資源運用能力，不僅僅是為了生存、熬過或逃脫可怕的煎熬。家庭韌力的展現是一種面對危機與挑戰時，家庭成員忍耐、自我修正與成長的過程。不是所有倖存者都能產生韌力，有些人會被困在受害者的位置舔舐傷口，以憤怒與怨怪阻礙其成長 (Wolin, 1993)。

家庭每個人韌力的特質，讓人能從痛苦的傷口中痊癒，為自己的生命，負責任的繼續生活得更完整與付出愛。

一、家庭韌力對悲傷調適的影響

Wolin (1993) 認為韌力是一個變動過程，是不斷接受困境與挑戰的成長過程。而家庭韌力這個名詞是指以家庭為單位，發揮因應與適應功能的過程。Walsh (2006) 指出家庭韌力對悲傷的調適，詮釋如下：

(一)家庭的信念系統

每一個家庭共有的信念都根植於文化價值觀之中，並且會慢慢受到他們在社會裡的地位與經驗所影響。家庭信念體系會讓人有中心思想，也有助於經驗的組織與整理，讓家庭成員有能力理解危機狀況。核心信念是家庭認同感與應對策略的基礎，會以規則形式表現，例如：「即使時局困難，家人們也絕不放棄。」或是「男兒有淚不輕彈。」

(二)家庭的組織模式

不論是何種形式的家庭、具備何種關係網絡，都必須提供某種結構，來支持整個家庭成員的整合與適應。家庭必須發展成有彈性的組織，才能在逆境中發揮最佳功能。

(三)溝通及問題解決的歷程

好的溝通過程能夠釐清危機狀況、鼓勵坦誠的情感表達，和促進合作解決問題，進而增強韌力，協助家庭渡過危機。

鄔佩麗（2008）指出家庭中能展現韌力的人往往具有下列六個特質：1、他們能與人相處，並且有智慧的幫助他人。2、他們相信自己有能力去掌控自己的生活。3、他們願意接受未來的挑戰。4、他們採取正向思考的態度，來面對具威脅性的處境。5、在他們成長過程中，至少曾得到一位成人的關愛。6、他們能對自己的經歷賦與意義。

根據上述，家庭組織的核心元素是連結感及凝聚力，讓家庭成員之間情感以結構相連。因此，有高度連結與向心力的家庭，成員通常會在家庭裡尋求滿足和情感聯繫，再加上社會與經濟資源的支援，當家庭遭受創傷或失落事件時，家庭和社區、社會網絡能提供情感的支持與務實的協助。

二、家庭韌力讓成年兒女從喪親的悲傷中復原

面對死亡與失落，是一個家庭所遭逢的至大危機。一個家庭要在危機中保持韌力，家庭韌力能夠提升家庭在遭遇危機後的復原能力，也能幫助家庭擁有因應悲傷調適的能力，使家庭更強壯。

由家庭系統觀點來看，失落是一個包含逝者與生者處於共同生命週期的動態歷程，可以看到死亡的終結和生命的延續是同時並存的（Walsh, 2006）。死亡或失落的威脅打破家庭功能的平衡，如同 Bowen（1978）的觀察，家庭產生失落時的統整，以及逝者在家中的重要性，影響著家庭成員的情緒反應。

家庭韌力的提升，可以面對喪親逆境的壓力。Walsh（2006）也提出了家庭韌力對於喪親失落經驗中的影響：1、產生新經驗，從喪親的危機中重新了解生命的意義。2、從悲傷的經驗中復原，開創美好未來。3、與他人產生新關係並且更懂得珍惜身邊的人。4、感受到自身充滿力量，對生活的因應能力更好。5、了解生命無常，懂得安排生活、投入生活。6、身心靈經過淬煉後，都得到滋養與成長。

穆佩芬（2009）針對提升家庭韌力的方法提出以下建議：1、強化家庭為個人逆境創造意義、正面展望具有靈性的家庭信念，2、強化家庭彈性、情感連接及社會經濟資源，以形塑家

庭韌力，3、建立家人溝通之清晰性、坦承的情感分享、以愛包容個別差異與負面情緒，並共同解決問題，以促進家庭健康。

據此，當研究者一步步跟著文獻裡所記錄的情緒反應、心情感受、行為表徵等一一重現，並核對每段失落事件中的「經歷」，文獻探討逐漸統整出能擺脫「研究者生病了」的學術觀點，用以進行第三章的研究設計。



第三章 研究設計

「我為何…時常哀痛？」

幾年前，這節經文躍進了我的腦海

一開始，我拒絕探究，置之不理

因為心裡有個模糊的聲音在提醒

妳一直不快樂，強顏歡笑不再適合妳

我討厭這個提醒

想自顧自地做自己，拒絕承認我哀痛

時常哀痛

經過醫院急診室哀痛、看到外傭推著輪椅上的老人

心中總忍不住嘆息

我為何會容憂慮、傷痛常駐我心

然後

悲傷與輔導、生命教育課開啟了我的眼

不能再逃避了吧

同學建議將那份悲傷寫出來

一為抒發，一為論文

我的念頭轉了轉，又想了想

好嗎？

霎那間

我意識到 – 要

要說故事 – 說我的哀痛 – 先療癒自己吧！

— 聖經(詩 42：9)

本文引用聖經這首詩來描繪研究者悲傷調適歷程的心境與念頭轉變。期待從自身出發，透過回想、書寫、內在對話溝通與調適，整合個人的喪親失落經驗，研究探討悲傷調適的經驗歷程與家庭之影響，俾供未來在輔導助人的工作實務應用，能更清楚的協助身處在喪親傷痛中的個人及其家庭。據此，研究設計分六節說明：第一節是研究方法、第二節是研究對象與範圍、第三節是研究歷程、第四節是研究嚴謹度、第五節是研究倫理、第六節是研究限制。

第一節 自我敘說研究方法

本研究採取質性研究自我敘說作為研究方法，Connelly (1990) 指出，敘事或稱為敘說，就是描述、陳述事情或故事，是一種質性研究的方法。自我敘說法為呈現及了解經驗、現象的最佳方式，本研究可透過自我敘說法，呈現研究者和家庭成員隨着時間的流逝，在一個或一連串的地點、環境、社會互動中所建立的合作關係。

一、自我敘說法

敘說就是對生命經驗的傳述故事，可以定義為對人類生命所發生的一連串事件的組織與解釋。人們過著故事般的生活，傳達故事，再敘述故事，繼續過著故事般的生活。在傳述故事的過程中，整理了他們的生活經驗，賦予其意義，就成為敘事。敘說法為一種探究的方法，是一種質性研究取向，旨在引出和分析個人的敘說，並允許參與者使用語言來描述其生命經驗。敘說法是呈現及了解經驗的最佳方式。敘說法更完整了解生命經驗的本質與意義，並且覺知它是在何種社會文化、社會歷史脈絡下形成，以什麼語言形塑的 (Pavlenko, 2002)。

敘說法的研究者們活在一個敘說的世界，永遠被故事圍繞，研究者們透過敘說生活，並用敘說來描述研究者們的生活 (丁興祥, 2006)。敘說不只是看世界的方式，人們也透過敘說主動建構世界，敘說法研究者們就活在自己講的故事和別人講的故事中。透過來自研究者的建構，個體看見來自研究者的敘說，同時也看見交織在其中他人的敘說 (蔡麗芬, 2006)。

Parker (2005) 強調，訪談中的生命故事，或是人類學家在觀察中以敘說方式記下觀察內容，皆以故事方式收集資料，而敘事研究可以做為研究的目的，亦可做為一種研究工具。本研究建構悲傷調適經驗之意義的角度來看，敘說探究不失為最適合的研究方法。

自我敘說法藉由與自己生命經驗的對話，產生新的領悟與啟發，或是精進實務工作。本研究採用的自我敘說法，根據 Bruner (1986) 指出有兩種不同的認知和思考模式：敘事性思考模式是組織其重要而零碎的經驗，成為整體且連貫的故事；而問題思考模式是一種演繹的思考，獲得實證資料以確認心中的問題。本研究首先以敘述性思考方式，以故事呈現悲傷調適的經驗歷程。其次，問題思考方式確認家庭韌力對悲傷調適的影響。

第二節 研究對象與範圍

根據研究背景與目的，本研究對象與範圍的選擇以研究者親身經歷喪親後的：1、情緒變化與悲傷的表現方式。2、悲傷調適經驗歷程。3、家庭韌力對於成年人的悲傷調適之影響。作為研究範圍。並且，本研究旨在關注成年人經歷生命中重要他人死亡的悲傷調適歷程，因此選擇以自我敘說法（self-narrative）加以呈現。

一、研究對象－我

研究者是一個按部就班，不喜歡高變動的人，然而當研究者決定以自己當作研究對象來自我敘說時，過程中到底會遭遇什麼研究者雖然無法預料，但仍選擇相信會是一場療癒之旅。畢竟，自我敘說是一種研究的取向及方法，透過自我敘說研究者本身有機會理解及反省過去，亦有機會發聲與主動探究個人的專業發展。自我敘說的探究，需要被鼓勵真正去說出、寫出及組成屬於自己的觀點與經驗脈絡，為自己的生命經驗帶來嶄新的意義（高敬文，2002）。

二、喪親後的情緒變化與悲傷的表現方式

本研究探討情緒變化與悲傷的表現方式採用自我敘說法，研究者自身的幾段失落都被隱藏在記憶之中，直到幾年前面對父親的死亡，那些年幼時未被處理、安撫的失落反應一一浮現，後來選擇去釐清、認識、指認、了解、接受、接納及安撫，才使研究者得以重新與這個世界連結，繼而逐漸走向整合與復原。

三、喪親後的悲傷調適經驗歷程

本研究探討悲傷調適經驗歷程採用自我敘說法，邱惟真（1999）認為採用自我敘說法的好處有：

- (一)敘說性思考方式：著重脈絡與過程，敘說心理學鼓勵研究者將意向與態度表達出來。
- (二)使研究者成為敘說者：研究者原先是客觀的，一旦成為說故事者，研究者就成為主觀的建構或被建構者。「故事」是以敘說表達「研究者」經驗與基模的組織方式，也就是個人對自己、對事情、對其身處環境及對將來的詮釋，「故事」與「研究者」都是社會建構的產物，而建構是不停變動、重新形成的過程（列小慧，2009）。

四、家庭韌力對於成年人的悲傷調適之影響

本研究探討家庭韌力對於成年人的悲傷調適之影響採用自我敘說法，Hollway（2000）提出當研究者們能夠說出生命故事時，生命的真實型態才真正產生。而研究者們所訴說的這個故事結構，是受到有意識及無意識的社會與心理動力影響而形塑的（丁興祥，2006）。當人開始自己思考與解讀自己的生命故事時，是把自己一生的故事當作詮釋對象。理解自研究者文本的形構，正是理解自己獨特存於世界之處，對於家庭中的每個成員心理健康而言，也有深遠的意涵（賴誠斌，2005）。

綜合上述，研究者自我敘說具有療癒的能力。本研究透過說故事與重說故事，使研究者表達自己生命中遭遇過的重要事件，有機會重新創造經驗與意義。此外，這種理解自己生命的真實樣貌及獨特之處，在心理諮商領域中，很適合以自我敘說來理解及整理喪親經驗，俾供實務界參考。



第三節 研究過程

研究者自覺喪父經驗對於自身的影響，故而在 2020 年 12 月與指導教授討論論文方向，決定以自身經驗為出發訂定論文題目，並以自我敘說方式呈現成年時期喪親者的失落經驗及與家人的關係發展與變化。

在論文方向訂定後，研究者在 2020 年 12 月隨即開始蒐集文獻並開始書寫緒論，研究者於 2021 年 7 月開始進行自我敘說的資料蒐集整理與分析過程。本研究根據自我敘說研究方法的各個階段之建議，依序執行研究歷程（張敏如，2000）。每個階段說明如下：

一、準備階段

- (一)茫然與焦慮：研究者不知道該如何設定情節、步驟與目標，研究者對自我敘說充滿了未知的恐懼。
- (二)尋找敘說的相關資料：重複相同的步驟，查找資料以及閱讀。
- (三)過來人的分享：請教寫過自我敘說論文的學長姐，消除心中的疑慮，慢慢有自我敘說的雛形。

二、形成文本階段

- (一)邁開第一步：依照過來人的建議，先將研究者的生長過程或是將對失落對象的特殊記憶，不論事件的大小，先記錄下來。
- (二)說自己的故事：紀錄並整理完資料及記憶中的事件後，將故事拿給他人看，也用說的方式說給對方聽，幫助自己釐清故事的脈絡，使想說的故事更清楚。
- (三)故事主軸的顯現：透過書寫，慢慢的研究者發現幼時的失落事件影響了成年後的研究者的喪親經驗。如同杜威所說，經驗是由過去的經驗而生，因為過去沒有好好處理與面對失落，因此成年後的研究者面對喪父之慟才更加疼痛以致被擊潰。因此研究者把故事做了連貫並希望從中賦予它新的意義。

三、重複閱讀文本階段

- (一)喪親故事再理解：嘗試以成年的眼光去看待事件的發生。研究者想隨著心智的成熟，應該能帶進與過去不同的解讀與理解，再記下理解後的想法與感受，但對於感受的認知太淺薄，寫下的想法居多。

- (二)對喪親經驗的抗拒：哭。研究者知道要寫下喪親故事的文本，但試了幾次就只結下眼淚這個果子。研究者知道需要突破，因為喪親經驗是研究者的研究初衷，必須對自己的內在一再碰觸。
- (三)先從回顧爺爺開始：因為對爺爺的情感依附比較淺薄，因此研究者選擇先從有關爺爺的記憶開始書寫，除了幫助自己不再逃避，也能降低焦慮。
- (四)練習不用腦袋思考：傷痛的故事與沉重的情緒總會干擾研究者的理解與反思。當研究者產生這個問題時，研究者再次求助，學姐幫助研究者看到聚焦在當下的感受與想法，使用「此時此刻」幫助自己更專注在自己的感受上。

四、反思與發現階段

- (一)當踏出第一步開始，研究者就經歷了許多情緒反應，當中，「哭」這個行為最常出現。從被「哭」挾持到研究者能問自己為什麼哭？並留意當時腦中的想法，盡可能記錄下來，走了相當長的一段時日。以後也開始聚焦在當下的感覺，記錄所有浮現在腦中的想法與感受或是體會。
- (二)寫著寫著研究者發現有些研究者年幼時的「以為」與「感受」似乎鬆脫了，這個發現也讓研究者增加了對舊經驗的了解，卸下了一些研究者過去所背負的包袱，漸漸的研究者也產生了新體會，似乎對過去的失落事件也有了新的看見與解讀。
- (三)研究者慢慢去期待自己能否再有新發現，害怕與崩潰的感覺已經漸漸消逝。自我敘說進行到這裡，就像農夫歷經春夏，預備收成。此刻，研究者體會了自我敘說，它幫助研究者更懂得觀照自己、幫助研究者更珍愛自己的生命，也教研究者去實踐愛。

五、整合階段

- (一)資料的整理：閱讀所蒐集與整理的筆記及雜記資料，享受了透過回憶來書寫的自我對話，但卻不知如何統整及彙整，一時之間也不知從何著手。
- (二)合併故事：幼時的失落事件影響了成年後的研究者的喪親經驗，研究者如何將它組織成一個故事，需要反覆的閱讀。
- (三)放下對研究貢獻的擔心：觀摩一些論文都有研究貢獻這部分的討論，對此研究者產生了一些疑問及擔心。之後研究者去參加了一個敘說團體，研究者體驗了說故事就能引起成員的反思與回饋。原來研究者只需提供真實的故事與體驗，對他人就是有幫助的。

(四)開始整理吧：放下了對研究貢獻的擔心，研究者將焦點轉回自己身上，就先從最有感覺的部分先整理吧！有些資料雖然還不知道該將它擺放在哪裡，但研究者想到最後一定會有屬於它的位置出現。

六、反思故事的內容架構及脈絡

(一)接著開始閱讀紀錄下來的段落。

(二)雖然思緒還是會轉變，但是對故事的主軸與架構卻越來越清晰。與學姐討論時也會發現一些自己看不到的地方，對於要擺放的位置也漸漸有了輪廓，整體的脈絡也漸漸成形。



第四節 研究嚴謹度

鈕文英（2014）認為質性研究有信賴度及可確認性兩類品質標準。Kvale（1996）認為信賴度看研究結果是否可有效解釋相同事件與現象，研究中的解釋必須連貫、有條理的。此外，研究的可確認性為研究者的客觀、一致與中立（高淑清，2008）。

一、研究的信賴度

本研究為確保研究品質，研究者進行信賴度的檢核，會透過自我敘說過程，盡可能在自我揭露與自我對話中被看見。本文的主體是由研究者本身建構而成，所設定的情境脈絡強調研究者自己，研究者會確保對資料的解釋是邏輯性、具統整性、連貫且有條理的。

本研究的信賴度來自研究者盡量將研究呈現的結果，可解釋共同主題的文獻，且解釋為真確有效。而其先決要素在於研究者的洞察力與所蒐集與整理的筆記及雜記資料敘述間的平衡一致，使意義的解釋達到兩者的協調統整，避免邏輯上的矛盾。

二、研究的可確認性

本研究當研究者在撰寫文本時，研究者盡量避免存有如不夠客觀。會不斷的檢視自己內心的動機、目的與過程，落筆之處總來來回回的檢視記憶，期能如實呈現失落經驗於當時的內涵及感受。

第五節 研究倫理

此外，研究的倫理範疇，本研究亦謹守分際，說明如下：

- (一)如實呈現生命中失落事件，盡力還原事件的始末，不予扭曲竄改。
- (二)事件的始末無關乎人身的價值觀念或批評。
- (三)對事件的相關人物不予置評。
- (四)研究過程中出現的人物以匿名稱呼，以尊重個人隱私。
- (五)以研究者自己對失落歷程的省思與重建生命意義為主軸。



第六節 研究限制

質性研究最常被實證主義所質疑的就是不夠客觀，本文是研究者個人以心智努力了解在悲傷中那變化微妙的失落經驗，是發自內心的資料，本研究資料蒐集內容盡可能在自我揭露與自我對話中被看見。

本研究反思所有研究過程中所涉及的步驟及資料地轉化程序，是否達到詳實與透明。在自我敘說研究中，可轉換性的確認者大都是受訪者，自我敘說研究資料的轉換的詳實透明不會經過第三人，而且不會出現選擇性的呈現或產生誤解等問題，因此，全賴研究者將內心的經驗與感受轉化為文字的能力，可視為是本研究之限制。



第四章 經歷父喪後成年兒女悲傷調適

本章根據 Bruner (1986) 指出的自我敘說研究之兩種不同認知和思考模式，呈現並求得客觀之結論：1、以敘述性思考方式：用故事呈現失落心情、悲傷行為與悲傷調適的經驗歷程。2、問題思考方式：確認家庭韌力對悲傷調適的影響。

據此，本章第一節為敘述性思考方式，呈現父親於研究對象認知中難以抹滅的重要性與影響性，鋪墊後續喪父後可能產生被剝奪之感受。此外，本章第一節亦說明父喪事件的發生情境，還原研究對象事發時的客觀情境，並帶入當下研究對象如何主觀看待事件的發生。

本章第二節為敘述性思考方式，用故事呈現研究對象失落心情，當失去了所愛的人、面對重大失落時，失落心情是每一個人在失去他們所愛的人或經歷重大失落事件之後的普遍反應。當然也不可否認，成年人可以有自己獨特的失落感。

本章第三節為敘述性思考方式，用故事呈現研究對象失落事件所伴隨著出現的一連串悲傷行為反應。悲傷反應將透過感覺、身體感官知覺、認知、行為來進行故事性描述。

本章第四節為敘述性思考方式，用故事呈現研究對象悲傷調適歷程。研究對象決定勇敢面對父喪後的失落與悲傷，繼而走向調適與獲得新的自我認同 (self identity) 之歷程。

此外，本章第五節問題思考方式，為確認家庭韌力對悲傷調適的影響，根據 Walsh (2006) 詮釋家庭韌力對悲傷可能產生的調適作用，本研究用故事呈現家庭所扮演的角色。確認家庭功能對研究對象悲傷調適的正向影響，針對以下三點問題進行探討：

研究問題一：家庭的信念系統，對成年人喪父的悲傷調適產生正面影響。

研究問題二：家庭的組織模式，對成年人喪父的悲傷調適產生正面影響。

研究問題三：家庭成員的溝通，對成年人喪父的悲傷調適產生正面影響。

第一節 生命陷落的轉折

一、父親與我

「我是父親最疼愛的小孩，我從小就有這樣子的認知。」(2020.自我對話)

「我的父親是一位貨車司機，具有樂觀爽朗的性格。」(2020.自我對話)

「我的父親很受客戶青睞，因為這樣他的訂單總是很多。長時間的南來北往，有很長一段時間母親還必須跟著他一起外出送貨。」(2020.自我對話)

「我的父親偶而會讓我跟車，父親送貨的時間總愛聽著卡帶唱著歌，渡過漫長的路程。」(2020.自我對話)

「我的父親暑假或是假日時，有時送貨會去到宜蘭或是基隆，他會找間旅館過夜。如果是在寒冷的冬天，父親會抱著我睡，用他的體溫溫暖被窩，讓我可以睡得安穩，記憶中即使是在家中，只要是冬天，父親都會先抱著我睡，等到被窩溫暖了他才回他的房間或是抱我回房間睡。」

(整理於 2020.01)

2015 年到 2016 年我很常想念父親，想著想著就寫下小時候與父親的相處情形...

「父親是一位好導遊，可能是因為擔任貨車司機的緣故，他對旅遊景點總是非常清楚，小時候會開著貨車帶我們到處旅遊、看花燈、露營、烤肉，他總是能找到絕佳的景點，讓我們避免人擠人或因為人潮錯失最佳視野。」

「父親也是一名美食家，他不挑高檔餐廳，總是尋找他記憶中的古早味，當他找到了並確認那確實是古早味就會帶著我們一起去品嚐，即使要開很遠的路程他也欣然前往。即便到他生命最後的那段日子，他依然邀約我們一起去品嚐古早味。」

「父親是五音不全的歌者，他喜歡聽電台，跟著電台播放的歌曲哼哼唱唱，記得小時候他最喜歡聽陳一郎，總會唱著他的歌對我們訴說陳一郎的發跡史，也總會跟我們分享他覺得好聽的歌，而且還會整天在家裡播放那張卡帶。」

「父親是我們的零食供應者，家裡有一個房間總是堆放各式各樣的零食、泡麵及飲料。同學或是鄰居哥哥每次到我家總是投以羨慕的眼神，因為我家的零食、泡麵、飲料不是一包一包的放在房間，而是一箱一箱的堆滿整個房間，父親是一個優秀的採買者，他的採買總是對了我們的胃。」

(2015~2016 年筆記資料)

面對重大事件需要找個支持者時，父親的微笑會浮現在我的腦中，翻看 FB 的動態訊息，訊息上寫著「父親是我的支持者。從小到大，只要我的要求或希望，他從不曾拒絕過，總是應好。那堅定的眼神與寵溺的笑容讓我堅定地度過很多困難。」

(整理於 2021.07)

面對至親離世的悲傷輔導，已是心理諮商中的常見議題。父愛如山，如果失去了這摯愛的父親，可想而知，除了具體的失落：失去親人。還會有抽象的失落：角色的失落、關係的失落、意義的失落，甚至相對被剝奪感也會帶來失落。研究者回憶至此，認為不論喪父故事即將面臨的是什麼形式的失落，其相同的部分就是依附 (Attachment) 的結束。

二、最後一里路

我的父親與肝癌纏鬥了十年，在這十年間我與家人們一起走過疾病樂觀期，也經歷過病程的危急時刻…

「終於，還是來到了這一天。十年來，父親終會離去的事實一直存在我們的心中，只是不知道那日何時會來臨。」(記於 2014.10 上課筆記)

這天我正在神學院上課，下課後我跟平日一樣搭乘火車回家，在我準備騎摩托車時來了緊急電話，父親吐血了…

「當我從台南趕回時，救護車正好來到家門下，看著電梯的顯示我知道救護人員正將父親運下來，接著我跟上了車前往醫院。」(記於 2014.10 上課筆記)

「因為父親簽過 DNR，又是重大傷病患者，急診醫師在救與不救中徘徊。而父親雖躺在病床上，卻眼目清明的看著我，抬起微弱的手讓我出去等。一段時間後，父親被送往加護病房，加護病房的護理師建議插管，不然父親會因吐血被血塊堵塞致死，隨後請來了一位醫師協助插管，父親就穩定下來。」

「在加護病房的那段日子，父親會說著他的記憶(過去)，他說已經第二次了(吐血)，他的日子到了。他的腦海好像有一部放影機一直播放著他的一生。他即使走了也很安心、滿足。他說不要難過，你們都很好，我很完滿的走過這一生。身後事我都交待好了，只要打電話給葬儀社就好。」

「在與主治醫師討論後，決定從加護病房出院後就轉進安寧病房。安寧病房的醫師與個管師也分別向我們說明治療方向及注意事項。轉進安寧病房的當日父親開始進入肝昏迷狀態，醫師及護理師都讓我們待在病房不要離開，因為父親可能隨時會離開。」

「在安寧病房的數日，我們為父親擦拭身體、按摩、洗臉、擺位，也會在他身邊說話、聊天。隨後到了生命與死亡相望的那一刻…」

(整理於 2021.7)

研究者也藉由與家人一同討論父親病情，讓家人知道父親的死亡隨時會來臨。研究者看到父親逐漸衰弱的身體，感到不捨、悲傷、無奈，意識到父親離死亡時間越來越近。

(2014.11.20) 直到那天，父親又吐血了，當下我腦海裡想起醫師的叮囑：「若再吐血，就無法再救。」

(2014.11.27) 護理師巡房後說：「阿伯嘴角開始起沫，要注意喔!應該是這 2 天了。」

(2014.11.28) 醫師巡房後問：「針劑要不要撤掉呢?現在這些輸液對病人並沒有幫助，只會加重負荷，因為排不出去?」家人們討論過後決定移除所有針劑、輸液。

(2014.11.29) 父親總是拉扯著上衣，開始有躁動的現象。詢問護理師後得到的回覆是阿伯將要離開了，多跟他說說話。

聽著護理師的話，我們不曾離開病房，一家人都守在病床邊，小心觀察父親的需要，即便他陷入昏迷，我們也為他的肢體適時提供擦拭、翻身或按摩。

(2014.11.30) 上午 9:00 左右，護理師告訴我們父親的血壓已經開始往下掉，叫我們都留在病房，因為他要離開了。我們圍在父親的病床邊，從我開始一個接著一個對他訴說感謝，謝謝他總是支持著我們，謝謝他最後的日子選擇與我同住，謝謝在成長的過程中對我們的付出…然後我們見他高高的舉起右手，對我們揮了一下，好像對我們揮手道別，在熾熱的午間離開我們，回去他的世界。

研究者陪伴父親走人生的最後一段路，研究者回憶至此，認為全家人採自身最能鎮定接受事實的方式照顧父親，然後用錄音及錄影的方式，來留下父親要對我們說的話，父親留下的都是鼓勵的話語。此時都還不知道父親的離開會對自己產生多麼大的衝擊，研究者不知道

該如何面對父親開始向家人告別，研究者當下也在擁抱父親，感謝從小到大的照顧，請父親不用掛念擔憂家人，與父親說再見。研究者珍惜把握與父親相處的每分每秒，因此，越靠近陪父親走的這最後一段路，記憶越是如此深刻且詳細。

三、小結

當面對至親家人罹患重大疾病而即將離世的處境時，可以猜測心中的悲傷反應為預期性心理所導致，畢竟 Hottensen (2010) 認為當知道親人得到癌症時，家人心情會隨著病人病情起伏，開始接受病人臨終死亡的準備，預期性悲傷可緩解病人過世對家人悲傷的影響程度。家人的預期性悲傷可提供個體，面對即將完成的未竟之事一個緩衝機會。

但是研究者並不這麼認為，當親身經歷時，會是相當難以預先承認即將經歷失落悲傷。預期性悲傷有助於家人在得知親人疾病及死亡的預先的準備，但是，研究者認為預期性悲傷會隨著親人疾病的存活期，病情慢慢好轉而轉念，研究者期望親人病情有痊癒的可能性。因此。較認同張雅嬪 (2005) 所指稱，預期性悲傷使家屬感受到即將要失去親人悲痛情緒反應。悲傷情緒會在「失落導向」或「恢復導向」或中間空白地帶來來回回不停。直到最後必須面對現實。

第二節 白日黑夜都是你

一、自我敘說-失落心情

「父親的喪禮過後，我遵循社會期待，很快的在 2014 年 12 月回到職場工作，同時繼續在國中擔任生命教育志工。」

「2015 年元月對同事的邀約不再感興趣，下了班只想趕快回家窩在房間。」

(整理於 2021.7)

研究者經歷失落悲傷的經驗指出，成年人在有限時間中，帶著內在的失落心情，要面對現實與回歸日常生活。面臨日常生活的角色轉換，另外亦需面對家庭、社會、經濟等重大轉變的壓力，及隨著失落湧現伴隨而來的情緒落差，成年人可能因此對生活瑣事感到厭煩。

「2015 年整年(去世後隔一年)，可是每到夜深人靜時，我總是不斷想起與父親一起做過的事或是想做卻還沒做的事以及與父親的生活對話，想著想著又是以哭泣來結束。」

「2014 年上半年，父親未離開時，我總是祈禱著，希望他能再多活一些日子，即使坐著輪椅也沒關係，我想帶著他去好多地方，吃很多古早味。」

「2016 年 11 月之後我很常想起父親，想起他跟我的對話、想起他說我很有耐心、想起他臨終前特別想吃黃帝豆，但是我沒買到、想起他因為癌痛睡不着杵著四腳拐走到客廳的身影…想著想著就會大哭。」

「我的心裡也充滿著自責，為什麼沒買到皇帝豆給父親吃?為什麼沒有注意父親的臉色又變的黑黃?為什麼不能多花一些時間陪他出去走走?有許多的為什麼充斥在我的內心。」

(整理於 2021.7)

研究者經歷失落悲傷的經驗指出，成年人內在的失落心情，如絕望、重創後壓力，會產生自責而有突發的憤怒情緒。研究者反覆自責沒讓父親在離開前再次吃到最愛的黃帝豆，父親去世後研究者才發現皇帝豆的盛產期是每年 12 月到隔年 1 月之間。研究者認為，可能是思念、是悲傷、是憤怒…自責於盡孝心想做卻還沒做的事，但成年人應該理解與漸漸放下，因為這些都是當下正常的情緒反應。

「2014 年 12 月喪禮過後，我也責怪奶奶，我爸的身體並未好全，為什麼要叫他回去整地種菜?為什麼總用不新鮮的食物給我爸吃?剩菜剩飯是健康的殺手，我責怪因為奶奶的固執導致我爸健康惡化而後走向死亡。」

「2015 年到 2016 年常生氣，憤怒也常出現在我的心中，我其實不太明白為何我變得很常生氣?我總是莫名其妙的感到憤怒，有時是看到奶奶，有時是聽到某句話或某件事，心裡的憤怒就會跑出來，父親還沒過世前我很少有憤怒或生氣的情緒，喪禮過後，憤怒卻很常出現在我的身上，感覺我都變成了另一個人。」

(整理於 2021.7)

研究者經歷失落悲傷的經驗指出，成年人內在的失落心情，除了對自己的自責外，還可能對他人產生憤怒、責怪親友、憤恨不平，導致親友在同樣難過自責外，還要忍受內心傷痛與承擔更多他人的言語折磨。

「我只要在路上或是公園看到有人推輪椅，我就會不自覺地避開，有時也會有忌妒的感覺生出。父親生命中的最後一個月也是在輪椅上渡過，我總是推著他去買菜及水果，有時推著他去買他愛喝的蘋果牛奶後再推他去家附近的公園邊曬太陽邊享用。」(整理於 2021.7)

研究者經歷失落悲傷的經驗指出，喪父一年半後經歷失落心情最低潮，以 2016 年 7 月開始為最為嚴重的失落期間，看到公園裡坐輪椅的老人在曬太陽會產生忌妒心理。此外，研究者認為成年人思念或說出自己懷念的人，有時是甜蜜的，但多數時候卻使人痛苦。

「2016 年 11 月在國中擔任生命教育志工時，明明該堂課應該講述死亡議題，我卻說不出口，隨著日子一天天過去，同學及老師也漸漸察覺到我的不對勁，在某一次的課堂回饋中，同學讓我回去聽歌，五月天的歌-你不是真正的快樂，甚至有同學直接回饋我，請我不要再強顏歡笑，直到那時我才驚覺，喪父這件事讓我失序了。」(整理於 2021.7)

Littlewood (1992) 提出悲傷是個人喪失所愛後所產生的經驗，悲傷是一個包含痛苦、困惑與苦惱的過程。研究者認為這過程將持續一段時間，將經歷長長的思念期間。林于清(2006)指出父母親過世的失落感及負面情緒，會有種世界末日的感覺，經過時間沉澱，才能發現自己的生命中有許多未完成的責任，而轉為正面的看待至親的死亡。研究者經歷失落悲傷的經驗指出，這需要較長的時間，以思念、懷念方式重新適應父或母不存在的生活環境。

「2016年的我仍然掛著面具繼續過活，即使已經知道不對勁卻不想去承認我過得不好、不願承認我被失去父親這件事影響。堅決我是成年人了，沒有過不去的坎，何況家人們也都已經回覆正常的生活，沒道理我會一直被影響，於是用理智與意志力撐著。」(整理於 2021.7)

研究者經歷失落悲傷的經驗指出，失落感像是一種被剝奪的經驗，成年人的失落像是被剝奪的部分，從幼年時期之後，未曾學習表達失落，青少年時期則開始被傳統社會風俗壓抑了情緒無處宣洩。漸漸地，學會抑制悲傷情緒與反應，即便痛苦想哭泣也會被理智或大人們制止，被剝奪的悲傷經驗就這樣一路跟隨著研究者長大成人。Neimeyer (1998) 指稱成年人會壓抑失落心情。研究者認為成年人應該用自己的方式表達情緒，甚至可以請求協助。

二、歸納失落的心情

「我變得不快樂、失去熱情、迴避及退縮、總是哭泣、太多的想念、憤怒、忌妒（看到公園的老人總會有這種情緒），然後我受不了了，因為我的笑容也漸漸失去，不能專心在工作上。」(整理於 2021.7)

Weenolsen (1988) 認為失落可分為六大類型，分別為：1、較大與較小的失落。2、原生與衍生失落。3、實際與威脅失落。4、內在與外在失落。5、選擇與強迫失落。6、直接與間接失落。

研究者經歷喪父的失落悲傷經驗指出，成年人喪父確實是較大的失落事件，應當好好面對與處置。除了原生的失落，失去父親寵愛角色的失落、失去親子關係的失落，還衍生出自我認同的否定、生活意義的失落，更可能影響生活品質。除了實際的失落感，遠離社交圈、逃離現實生活、不能專心在工作上，更可能產生更多失落的威脅，喪父事件間接導致更多的沉淪與失落。

三、小結

研究者喪父經驗發現，世間有很多事是自己無法掌握的，家庭是最早建立依附關係及互動的地方，而父親是研究者最主要的力量，父親的溫暖、呵護、寵愛、穩定、不害怕的力量，隨著父親的過世，依靠的關係從此不存在了。

研究者喪父經驗指出，失落的心情持續至少兩年，除了思念、懷念方式外，父親甚至出現於夢境或幻覺。傳統社會風俗壓抑了成年人失落的情緒無處宣洩，包含責怪、逃避、憤怒、忌妒，都有可能是用理智與意志力撐著。

研究者經歷失落悲傷的經驗指出，喪父一年半後的全家人失落心情依然相當低潮，不只我，其實全家人仍然掛著面具繼續過活。2016年4月的清明連續假期，全家人聚會都還感受得到家裡少了一個父親，家庭格外空虛。以往清明節連續假期，家庭聚會的歡樂氛圍無法再現。



第三節 難以言說的悲傷

一、自我敘說-悲傷行為

「2014 年 12 月一切好像如常，但是慢慢的我發現自己吃東西沒有味道，食慾減退，就連記憶力也退步很多。」(整理於 2021.7)

研究者經歷失落悲傷的經驗指出，悲傷反應有關的生理變化往往被忽略。在悲傷的過程中，注意體重變化與均衡飲食很重要，研究者自身體重減輕並時常缺乏精力。

「2014 年 12 月 10 日喪禮，喪禮過後大約有一年的時間，我總是沉默，面對喪親的痛，或許只能用沉默來表達，我也變得不愛說話也不喜社交。隨著時間我也害怕與人深交，心裡總有恐懼。」(整理於 2021.7)

研究者經歷失落悲傷的經驗指出，喪親者想從人群中退縮，社會退縮行為雖然是短暫的現象，隨著時間會自行消失。但是孤獨感反而會增加更多的負面情緒，讓內心深陷持續的焦慮、憤怒、愧疚與自責當中。

「2014 年底到 2016 年初，經過醫院的急診彎道我也會刻意避開。父親吐血的那天，救護車就從那個彎道轉進去，之後，我的父親沒再活著出來，我只要想到那個彎道帶走了父親就非常的憤怒及痛苦。」(整理於 2021.7)

研究者經歷失落悲傷的經驗指出，悲傷的行為反應經常是避免提起失去的親人、迴避引發痛苦悲傷的地方，避免路過令人回想逝去親人的醫院。研究者回憶至此，認為當時除了不想經過醫院，任何的地方我都變得不想去。呼應了 Littlewood (1992) 認為悲傷是一個包含痛苦、困惑與苦惱的過程。悲傷的反應所呈現的情緒面向較多是負向情緒。

「2015 年到 2017 年大約 3 年的時間，有時會看（夢）到他，他總是靜靜的坐在我的床邊，有時會拍拍我，甚至在早上起床時也會聽到他叫我起床準備上班的聲音，更有時會覺得他就坐在常坐的那個位置看著報紙或電視，眼前的一切異常清晰真實，我分不清是夢還是現實。」(整理於 2021.7)

研究者經歷失落悲傷的經驗指出，悲傷的行為反應中，不相信通常是接到噩耗的第一個反應。此外，有 3 年左右逝者的影像總是持續不斷的在腦海裡盤旋，揮之不去，常感到父親

仍然存在，會覺得聽到父親的聲音，產生幻聽的經驗，有時還會看到逝者就坐在他常坐的那個位置上。研究者認為視幻覺和聽幻覺都是正常的悲傷行為中常有的過渡經驗。

二、歸納悲傷的表現

「2015 年整年出現喪父後最嚴重的行為是我也變得有點神經質，除了注重自己的飲食及生活習慣，也開始留意其他家人的健康，會時不時的傳一些「早安健康」的訊息給家人。提醒親友要注意身體，多吃蔬果、多喝水、睡飽覺、運動…因為導致父親病情惡化的原因就是飲食及睡眠。」(整理於 2021.7)

研究者經歷失落悲傷的經驗指出，悲傷的行為反應最嚴重的是變得有點神經質，不自覺地先展露出來。而前一節自述的失落心情，最嚴重的憤怒、忌妒則是較晚才被研究者察覺。Littlewood(1992)認為悲傷的表現是一種自然的反應。研究者也認為相對於悲傷的表現而言，失落的心情可能長期被成年人給壓抑或隱藏。

如同 Worden(2002)所描述的悲傷反應。研究者根據喪父經驗認為，多數的悲傷行為是經常且反覆發生的，悲傷反應例如：哭泣、失眠、害怕獨眠、食慾減退、常常心不在焉、想從人群中退縮、夢到失去的親人、迴避引發痛苦悲傷的地方。

三、小結

研究者心中良好的親情關係與家庭美好意象，會因為父親過世而感到被動搖。隨著成長和獨立，父母對於成年子女的實際功能早已蛻變。但成年子女內心世界的安全基礎，將因父親過世而受到挑戰。

當父母過世時，親情的依附關係遭到破壞，因此產生強烈的情緒與行為反應。研究者最受困擾的悲傷反應：食慾減退、想從人群中退縮、最嚴重的是變得有點神經質。

研究者認為悲傷的行為反應，從悲傷事件發生的 2014 年底就開始，一直到 2017 年才真正想開。即便研究者已經承認喪父的事實並由失落的心情中想開，但是悲傷的表現及情緒持續地擺盪在麻木、渴望、憤怒、失序與絕望中，直到 2017 年進入南華大學生死所就讀，透過「生命教育課程」以及「悲傷輔導課程」才慢慢從喪父的悲傷中走出來，也在此過程中學會面對及接受失落，因此，本研究下一節將釐清研究者的悲傷調適歷程。

第四節 我要為你唱新歌

一、我敘說-悲傷調適歷程

「即使在父親的喪禮過後，我還是不能相信父親已經離開的事實。2015 年 1 月到 2015 年 10 月，每當回到家裡，很習慣的坐在聽父親說話的那個位置，甚至有時會感覺到父親依然坐在那個位置，說著他從收音機聽到的故事。」

「2016 年 12 月，家裡一直還是留著父親的用品以及他買給我的兩支電扇。某天，我很想跟父親分享我的文章被刊登到報紙上的消息，於是我撥打了父親的手機，電話被接起的那刻，我習慣性的脫口說了「爸爸…我跟你說喔！」可是電話那頭傳來母親的聲音時，我頓時察覺到「爸爸是真的不在了」。而從那次以後，父親離開的事實就印在了我的心上。」

(整理於 2021.7)

研究者認為悲傷調適的歷程，要透過某個行動來接受失落的事實。2016 年 12 月，研究者撥打了父親的手機，是母親接起的電話，才意識到父親真的不在。研究者真正承認父親的離開花了兩年時間，但是不等於真正意識到自己完全走出喪父傷痛，直到 2017 年 10 月研究者才從虛幻走到現實。

「我一直想找一個不遺忘父親的方法。」

「2017 年年底在我找不到對象訴說心事的那段日子，小時的歌唱記憶安慰了我，雖然父親已經不在，但是這些記憶帶我回到那段歡樂的日子，這個時候就能驅散我的悲傷，也讓那些煩悶離開。」

「2017 年 10 月，我從書上看過這樣一句話：「死亡，結束的只是父親在世上的生命，不是與我的父女關係。」

(整理於 2021.7)

2017 年 10 月上述這句話，才是成為研究者真正開始轉變的動力，才是真正從虛幻走到現實。研究者認為悲傷調適的歷程，要透過某個行動來接受失落的事實，包含研究者從各式書上找尋說服自己的關鍵文字、從各種回憶中抽絲剝繭小時候歡樂的唱歌記憶。

此外，2017 年 10 月從書上看到的這句話，讓研究者終於願意承認喪父的事實，研究者認為悲傷調適的歷程，需要經歷許多生理、心理、行為上的痛苦，從這個過程中去體會緊密難忘的父女關係，如此才能勇敢告別自己重要的情感依附對象。

「2017 年年底的某一天，聽著這首流行歌曲恰似你的溫柔。某年某月的某一天……難以開口道再見……讓它好好的去……年復一年……沒有停止懷念……但願那海風再起，只為那浪花的手，恰似你的溫柔……。雖然有一種悲傷從心底竄了出來，卻為我的失落找到了連結的方法。」(整理於 2021.7)

研究者認為悲傷調適的歷程，包含喪父之後要能夠適應沒有父親的世界，從內在的適應開始重新找回自我效能、對自己的控制感。研究者找到一首歌曲、一首老歌，以歌詞寓意說服自己有能力且有方法適應沒有父親的世界。

「父親在住院期間，我承諾父親等他出院要帶他去一個帶有古早味氣息的地方，是我無意中的發現，我告訴父親他一定會很喜歡的，那時父親也高興的說好。只是沒想到，父親再也沒機會去。」

「有一回向母親說起上述這件事，母親說，帶我去吧!我跟你爸是一體的，我去幫他體驗那個地方，以後等我去見他可以跟他說，女兒要帶他去的那地方…如何…如何…。所以我帶了母親去，在整個參觀過程中，母親用著父親的語氣、口吻給予我讚賞。母親告訴我她很喜歡這個地方，相信父親也很喜歡。那一刻我的心放鬆許多，感覺父親真的與我們同行，而且父親很滿意。」

(整理於 2021.7)

研究者認為悲傷調適的歷程，包含喪父之後要能夠適應沒有父親的世界，以外在的適應而言，研究者要在生活中去尋找新的標的物來取代父親。從 2017 年 4 月 4 日當天帶母親去父親口中古早味的地方舊地重遊，發現生活中所謂新的生活重心即為母親，取代已逝的父親。雖然研究者感嘆悲傷調適的歷程經歷了許多的不適應，面對世界曾經迴避退縮，卻還是要告訴自己必須重新以母親為重心展開一段新生活。

「爾後，我經常打電話給母親，有些想對父親說的話變成說給母親聽，母親也會告訴我如果父親還在的話會說什麼話?或是會有什麼想法或看法。我與母親也很常去旅遊，父親從年

輕時就很喜歡旅遊，他喜歡四處走、四處看，在旅遊的過程中我更常跟母親一起談論父親，除了更了解父親，也幫助我梳理了喪父的情緒」(整理於 2021.7)

研究者自認從小說心事的對象都是父親，2017 年 5 月開始，研究者轉換說心事的對象為母親。2017 年 4 月 4 日到 2017 年 7 月在與母親交流的這段日子，研究者想起父親時比較不那麼悲痛，漸漸的就只剩下酸酸的感覺在心中。

研究者意識到母親，是一個與父親永遠的連結，並且以母親為重心邁向新生活。

「我的父親待人很和善也很熱情，更喜歡幫助鄰里。這成了激發我往助人領域前進的動力，於是我 2017 年報考了南華生死學研究所，並進入生死教育與諮商組開始我的助人專業之路。」

「我想成為跟父親一樣積極樂觀開朗的人，也想像父親一樣對有需要的人伸出援手，因著這個念頭，讓我對生活生出了不一樣的想法與看見，對生活的熱情也漸漸湧現，不再陷在悲戚裡。」

(整理於 2021.7)

研究者認為悲傷調適的歷程，包含喪父之後要能夠適應沒有父親的世界，以靈性的適應而言，父親死亡挑戰了個人的生活價值和哲學觀，2017 年研究者決定考南華生死所，就讀助人的相關科系。由於父親向來會對有需要的人伸出援手，研究者藉由假設研究所就讀幫助別人的科系，就可以像父親一樣，重新架構了新的世界，畢竟，親人的死亡挑戰了成年人的生活價值與哲學觀。

二、歸納悲傷調適的歷程與階段

本研究認為，研究者自我敘說的悲傷調適歷程，較貼近於 Worden (2001) 提出之「任務論」的觀點，研究者以具體行動來調適悲傷，並完成哀悼的最後恢復階段。

(一)接受失落的事實

根據前述研究者悲傷調適歷程的故事，本研究認為研究者的悲傷調適歷程，第一項任務為「接受失落的事實」，悲傷調適的歷程要透過某個行動來接受失落的事實 (Worden,2001)。包含研究者從各式書上找尋說服自己的關鍵文字、研究者從各種回憶

中抽絲剝繭小時候歡樂的唱歌記憶、研究者撥打了父親的手機，是母親接起的電話，才意識到父親真正的不在了。

(二)奮力走過悲傷失落的痛苦

根據前述研究者悲傷調適歷程的故事，本研究認為研究者的悲傷調適歷程，第二項任務為「奮力走過悲傷的痛苦」，悲傷調適的歷程要透過面對傷慟情緒，去經歷生理、心理、行為上的痛苦（Worden,2001）。對於喪父，成年人會失去自己情感依附的對象，研究者經歷很長的一段時間，心理上：受傳統社會風俗壓抑了情緒，責怪、逃避、憤怒、忌妒、用理智與意志力撐著；行為上：哭泣、失眠、害怕獨眠、食慾減退常常心不在焉、想從人群中退縮、夢到失去的親人、迴避引發痛苦悲傷的地方。歷時近三年，才真正從虛幻走到現實。

(三)重新適應一個逝者不存在的新環境

根據前述研究者悲傷調適歷程的故事，本研究認為悲傷調適歷程，第三項任務為「重新適應一個父親不存在的新環境」（Worden,2001）。悲傷調適的歷程要透過外在的適應：研究者轉換述說心事的對象為母親。以母親為重心邁向新生活，母親是一個與父親永遠的連結，研究者在生活中，去尋找新的標的物來取代父親。因此，成年人要在生活中去尋找新的標的物來取代逝者。

此外，悲傷調適的歷程要透過內在的適應：重新找回自我效能、自尊、對自己的控制感，例如研究者找到一首歌曲，以歌詞寓意說服自己有能力且有方法適應沒有父親的世界。再者，悲傷調適的歷程要透過靈性的適應：親人死亡會挑戰個人的生活價值和哲學觀，研究者 2017 年決定考南華生死所，除了探討生死哲理，也期待在其中學習與喪父的悲傷共處。

(四)將對逝者的情感重新投注在未來的生活上

根據前述研究者悲傷調適歷程的故事，本研究認為研究者的悲傷調適歷程第四項任務為「將對父親的情感重新轉投注在母親身上」。悲傷調適的歷程要透過放下和父親情緒關係的連結部分（Worden,2001）。研究者就讀助人的相關科系，藉由假設研究所就讀幫助別人的科系，就可以像父親一樣，重新架構了新的世界，並且以母親為重心邁向新的生活，藉此能夠將和死者情緒關係的連結部分，放在想法與回憶中。

三、小結

本研究認為，上述根據 Worden (2001)「任務論」的四項任務所主張之研究者的悲傷情緒與階段，較能敘說本研究中喪父的悲傷調適歷程。

研究者的悲傷情緒總會在「失落導向」或「恢復導向」或中間空白地帶來來回回不停，直到最後必須面對現實。有別於 Kubler-ross (1969) 的瀕死五階段或 Parkes (1970) 提出的四階段模式，指稱悲傷者經過這些歷程，慢慢接受親人離去的事實。

研究者的悲傷調適歷程，亦有別於依附論，僅說明了研究者經歷父喪，逐漸的，那些過去在研究者生命中重要親人逝去的失落 (Loss) 事件一件件的浮現眼前。但是只有父親，是研究者最重要的情感依附者。如今取而代之的是母親。

研究者的悲傷調適歷程，亦有別於意義建構論，意義建構論在失落調適歷程中扮演重要的角色，而意義建構可能會發生在調適歷程的任一時候。悲傷的復原是將精神層面的精力，從投入在死者中撤退。而章微卿 (2007) 也將重建個人意義建構的工作，視為悲傷調適歷程中的中心任務。

第五節 帶著典範向前行

本研究探討家庭韌力對研究者喪父事件悲傷調適的影響，能瞭解家庭成員的正向影響過程如何彼此調節哀慟，讓家庭及其成員能克服危機，渡過長期的困境。

Walsh (2006) 提出了家庭韌力對於喪親失落經驗中的影響：1、產生新經驗，從喪親的危機中重新了解生命的意義。2、從悲傷的經驗中復原，開創美好未來。3、與他人產生新關係並且更懂得珍惜身邊的人。4、感受到自身充滿力量，對生活的因應能力更好。5、了解生命無常，懂得安排生活、投入生活。6、身心靈經過淬煉後，都得到滋養與成長。

Wolin (1993) 認為韌力是一個變動過程，是不斷接受困境與挑戰的成長過程。而家庭韌力這個名詞是指以家庭為單位，發揮因應與適應功能的過程。為確認家庭韌力、家庭功能對研究者悲傷調適的影響，本章節根據 Walsh (2006) 指出家庭韌力對悲傷的調適，問題思考方式如下：

一、研究問題一：家庭的信念系統，對成年人喪父的悲傷調適產生正面影響。

「父親去世前半年，父親還到高雄看他的大哥。雖然在大哥家很不受歡迎，但是父親說，從爺爺過世後他們兄弟的關係就越行越遠，趁著還有時間就去走走吧！我(父親)帶著祝福去，接不接受是他們的選擇。」

「父親去世前半年，展開了他的感謝之旅。第一站是買了許多水果到診間向主治醫師道謝。謝謝醫師在這十年間對他身體的照顧，父親也對主治醫師說這或許是最後一次來這裡看你了，送上一些水果聊表謝意。」

「從小，父母親就教育我們感恩惜福、吃人一口要還人一斗。」於是感恩惜福、吃人一口要還人一斗的話語默默的變成我們家的隱形信念。

「有一次，父親要我推他到鄰近的水果攤，他挑選了兩大袋的水果回家，我問他你買這麼多水果怎麼吃得完？父親告訴我那是他要送人不是自吃的。在進大門前他順手將兩大袋水果放進警衛室，接著和氣的告訴警衛，水果請你們分著吃，謝謝你們辛苦守衛我們的社區，父親總會做這樣的事。」

「在我陷入失去父親的傷痛日子裡，每每回想父親所作，總會有一股暖流湧現，稍稍沖淡那傷痛。」

(以上整理於 2021.8)

研究者的父親總是對他人心存感謝的，會將感謝隨時放在心上，並且會以行動展現。父親的這個信念，也形塑了家人們共同的信念，研究者與家人們對家庭的概念，即是心存感激、家庭和諧至上。家庭信念(convictions about family)會讓家庭成員有中心思想、形成家庭成員共有的信念，根植於家庭文化與每一個家庭成員的價值觀之中。研究者全家人對父親心存感念，也對彼此心存感激。感激與家庭和諧的家庭信念，讓彼此相互陪伴走過悲傷調適的歷程，家庭的信念系統對悲傷調適產生正面的影響。

二、研究問題二：家庭的組織模式，對成年人喪父的悲傷調適產生正面影響。

「成年後我加入教會開始了對信仰的追求。父母看我的轉變及喜樂也由反對變成支持與尊重。父親去世前對自身喪禮的儀式安排也將我的信仰考慮進去，他說不會讓我為宗教的儀式產生為難，所以他的儀式中沒有上香及誦經。」

「我記得母親在安寧病房中對我說，我們知道你跟我們的信仰不同，不過你不用擔心喪禮儀式，你爸爸有考慮到這點都安排好了。你爸也說如果你參加喪禮時有任何的不舒服或是覺得跟你的信仰有衝突，你隨時可以離開，你爸已經很滿足，不在意這些禮節，喪禮是做給活著的人看的。」

「而當入殮時，禮儀人員請我們雙手合十圍走棺木，那時我也跟著雙手合十，姐姐看到我的舉動馬上拍掉我合十的雙手說：「你不需要跟著做，爸爸已經說了要尊重你的信仰。」因著家人們的尊重，我在參加喪禮這件事上沒有愧疚。」

(以上整理於 2021.8)

組織彈性是指組織應對逆境的能力，在面對異常、令人擔憂的或意想不到的威脅之後，能夠恢復和回到常態。組織彈性的概念最初被用於描述企業需要應對快速變化的商業環境。

家庭必須發展成有彈性的組織，才能在逆境中發揮最佳功能(Walsh, 2006)。組織彈性是指組織應對逆境的能力，在面對異常、令人擔憂的或意想不到的威脅之後，能夠恢復和回到常

態。研究者的家庭能包容家庭成員各自的宗教信仰，對於研究者與家庭成員而言，每個人都能透過信仰得到不同的價值與啟發，家庭成員彼此尊重的組織模式，支持整個家庭成員的整合與適應，也對悲傷調適產生正面影響。

三、研究問題三：家庭成員的溝通，對成年人喪父的悲傷調適產生正面影響。

「從父親病後，本來分散在各地的家人都會定期回家陪伴父親，除了陪他聊天、吃飯，有時也會安排輕旅行。在整個病程中，父親及家人們全程參與討論醫生的治療方針，即使在過程中有任何的疑問也都會提出來討論毫不隱瞞。」

「當父親第三次因為發生原位癌住院時，父親簽署了 DNR，那天只有母親及專科護理師在場，而當我下班前去探望時，父親告訴了我這件事，也開始訴說他不想在病入膏肓之時還被施予痛苦的急救，他跟母親一致認為該放棄就放棄不要捨不得。之後他也分別跟姊姊、妹妹說起這件事，並請我們尊重他的決定。」

「喪禮前，我們在討論火化後的安放所在。父親只有交代放在台中，但是地點卻沒告知。我們討論了許久後，就一個地方、一個地方的去看。過程中，家人們一樣將我的信仰考量在最優先，遵循父親遺願連他安放骨灰的地方也要讓不同信仰的我在日後走得進去。」

「後來在台中東海大學附近找到了一處清淨優美之地。」

(以上整理於 2021.8)

溝通是訊息的交換，強調訊息有來有往的回饋。好的溝通過程能夠釐清危機狀況、鼓勵坦誠的情感表達、促進合作，以解決問題，進而增強家庭韌力，協助家庭渡過危機。研究者的家庭成員之間透過溝通表達對彼此的體諒，包含透過語言與非語言的溝通，表達對研究者不同信仰與宗教典範的尊重。家庭成員間的充分溝通，從父親臨終前就開始彼此互相表達，對重要事件的討論、對家庭成員的關懷，要適時在彼此情緒低落的時候，透過更多的訊息傳遞，可以來彌補成年人喪父的悲傷，家庭成員的溝通，對悲傷調適產生正面影響。

家庭韌力不僅僅是單純的克服負面事件、創傷事件或災難而已，家庭韌力中有個關鍵性的影響是家庭成員彼此間的正向關係，而且這樣的關係讓整個家庭更有力量迎接挑戰。本研究中，家庭韌力體現在研究者家庭的信念系統、家庭的組織模式、家庭成員的溝通，對研究者喪父的悲傷調適產生正面的影響。

第六節 結果與討論

本研究關注成年喪親兒女的失落心情、悲傷表現方式、悲傷的調適歷程。本章節即以自我敘說 (Self-narrative) 方法，探討研究者經歷父喪的悲傷調適歷程，並確認家庭韌力對成年兒女悲傷調適的影響關係。

那本研究怎麼知道資料蒐集是否恰當？是否足夠？這問題取決於「飽和」(saturation)，此乃質性研究的品質指標之一，Guest(2006)認為飽和已經成為健全的科學研究在決定樣本數目時的黃金指標了。本研究新的自我敘說資料無法再提供新知識，而且確認新資料與現有資料導致重複。當受訪者已經敘述了所有的相關故事，此時即達到了飽和點(Suarez-Ortega, 2013)。本研究認為自我敘說資料已經飽和，意謂著資料蒐集的深度與廣度都同時到達飽和。受訪者已經敘述了所有的相關故事，因此停止自我敘說法的資料蒐集。據此，彙整本章節自我敘說的結果進行討論，期望我的故事可以引出更多的敘說，也就是說，我的問題，可以引出更多受訪者的經驗故事。

一、失落心情與悲傷感

研究者喪父事件「失落心情」持續至少 2 年，從悲傷事件發生的 2014 年底就開始，一直到 2017 年才真正想開。除了思念、懷念方式外，父親甚至出現於夢境或幻覺。傳統社會風俗壓抑了成年人失落的情緒無處宣洩，包含責怪、逃避、憤怒、忌妒，都有可能是用理智與意志力撐著。前後 2 年多，研究者喪父事件「悲傷反應」，悲傷的表現擺盪在麻木、渴望、憤怒、失序與絕望中，慢慢接受親人離去的事實，也在此過程中學會面對及接受失落。研究者最受困擾的悲傷反應：食慾減退、想從人群中退縮、最嚴重的是變得有點神經質。

二、悲傷調適歷程

研究者以具體行動來調適悲傷，較貼近於 Worden (2001) 提出之「任務論」的觀點，以四項任務所主張之「悲傷調適歷程」，來完成哀悼的最後恢復階段。第一項任務為「接受失落的事實」，包含研究者從各式書上找尋說服自己的關鍵文字、研究者從各種回憶中抽絲剝繭小時候歡樂的唱歌記憶、研究者撥打了父親的手機。第二項任務為「奮力走過悲傷的痛苦」、悲傷調適的歷程要透過面對傷慟情緒，去經歷生理、心理、行為上的痛苦。第三項任務為「重新適應一個父親不存在的新環境」，研究者轉換述說心事的對象為母親，以母親為重心邁向新生活。第四項任務為「將對父親的情感重新轉投注在母親身上」。悲傷調適的歷程要透過放下

和父親情緒關係的連結部分。並且，研究者就讀助人的相關科系，藉由假設研究所就讀幫助別人的科系，就可以像樂於幫助別人的父親一樣。

研究者喪父事件的「悲傷調適歷程」，悲傷情緒會在「失落導向」或「恢復導向」或中間空白地帶來來回回不停。悲傷情緒同樣會牽動喪父者主觀判斷對於家庭韌性是否起作用，在「失落導向」或「恢復導向」來來回回不停。喪父一年半後的全家人失落心情依然相當低潮，不只我，其實全家人仍然掛著面具繼續過活，推論家庭韌性發生作用要一段時間、至少要一年半後，家庭韌力對研究者喪父事件悲傷調適的影響為正向影響關係。

三、家庭韌力對悲傷的調適

本研究中，確認了 Walsh (2006) 指出「家庭韌力對悲傷的調適」：家庭信念體系會讓人有中心思想。研究者的家庭呈現充滿感激，愛與和諧至上的信念，讓家庭成員有能力來渡過危機狀況。此外，研究者的家庭能包容家庭成員各自的宗教信仰，提供某種組織彈性結構，來支持整個家庭成員對悲傷的調適與適應。再者，研究者的家庭擁有良好的溝通，能夠釐清危機狀況、鼓勵坦誠的情感表達，而且這樣的關係讓整個家庭更有力量迎接挑戰。

本研究中，以下三個研究問題都得到確認：1、家庭的信念系統，對成年人喪父的悲傷調適產生正面影響。2、家庭的組織模式，對成年人喪父的悲傷調適產生正面影響。3、家庭成員的溝通，對成年人喪父的悲傷調適產生正面影響。

第五章 結論與研究反思

本研究關注成年喪親兒女的失落的心情、悲傷的表現方式、悲傷調適的歷程，以及家庭韌力對悲傷調適之影響。在本研究中，成年喪親兒女係指研究者自己，因此選擇以自我敘說法（Self-narrative）加以呈現。

關於悲傷輔導（Grief Counseling）與生死教育（Education about Life and Death）的課程，皆指出悲傷是需要「說」的，它需要一個出口宣洩。於是研究者開始整理個人失落的心情、悲傷的表現方式，並向它告別。本研究透過研究者自己在喪禮過後，面對現實生活的漫漫調適過程，將失落與悲傷的表現方式、悲傷調適歷程以故事加以呈現。並且，以問題思考方式確認家庭韌力對悲傷調適的影響。家庭成員此時彼此間的正向關係，讓整個家庭更有力量迎接挑戰。

研究顯示：悲傷情緒會在「失落導向」或「恢復導向」或中間空白地帶來來回回不停。悲傷的表現擺盪在麻木、渴望、憤怒、失序與絕望中，最受困擾的悲傷反應：食慾減退、想從人群中退縮、最嚴重的是變得有點神經質。此外，家庭韌力能正向促進研究者學會如何調適及適應因失落帶來的生命困境，並且開啟研究者的新生活。

第一節 研究結論

- 一、**研究父喪成年兒女悲傷的表現，結果顯示：**隨著父親的過世，依靠的關係從此不存在了，並且，成年人喪父確實是較大的失落事件，應當好好面對與處置。而家庭韌性發生作用要一段時間，結果顯示：當父親過世時，成年人因此產生強烈的情緒與行為反應，其中，研究者最受困擾的悲傷反應：食慾減退、想從人群中退縮、最嚴重的是變得有點神經質。
- 二、**研究悲傷的調適歷程，結果顯示：**悲傷調適包含接受失落的事實、奮力走過悲傷失落的痛苦、重新適應一個逝者不存在的新環境、將對逝者的情感重新投注在未來的生活上。
- 三、**研究家庭韌力對成年兒女悲傷調適的影響關係，結果顯示：**家庭的信念系統、家庭的組織模式、家庭成員的溝通，皆對成年人喪父的悲傷調適產生正面影響。家庭韌力不僅僅是單純的克服負面事件、創傷事件或災難，家庭成員彼此間的正向關係能讓整個家庭更有力量迎接挑戰。

第二節 研究反思

一、家人間的同舟共濟，形成彼此相互陪伴的情感

剛開始，我不懂回憶小時候失落事件的意義在哪裡？那跟父親的死亡不相關，為什麼需要寫？人是容易遺忘的動物，重新回憶那些童年經驗，才喚起我對當年經驗的新理解，看到以前生活的困苦、家人的勤奮，以及自己從小學就加入為家庭盡一份心力的行列。

對於自己小時候就會選擇協助家裡的工作，還是感到納悶，可能是看到爸爸、媽媽更辛苦，可能是其他兄弟姊妹也都要工作，可能是當時的貧窮，讓我覺得只要是家裡的一份子都該盡一分心力，加上有好表現會獲得父母的讚美，在這樣的正增強之下，讓我選擇勤奮的工作吧！

在那樣忙碌的時代，不管外出送貨或做家庭代工，都講究團隊合作，回想兒時的記憶，是一幕幕家人互相陪伴的畫面。尤其，騎腳踏車送貨時是最看的出家人的團結和鄰居的相互扶持，大家一起送完貨後或是趕完一批手工，臉上浮現的那種滿足的笑容，我到現在還記得。長大後，家人也經常團聚，彼此支持扶持，也因為過去有著同舟共濟一起克服貧窮與艱難的過程，養成了家人彼此相互陪伴的合作情感，即便之後遇到接二連三的事故，家人還是陪伴彼此共同面對與處理。

二、逝去的親人讓我對生命有更深的體會

我一直以為「我喜歡的家人是會互相陪伴到終老」的信念，我建構的未來家庭圖像被粉碎，當時覺得老天爺瞎了眼，對待我們家不公平，我的家人是如此善良，不該被這樣對待。寫自我敘說的過程，我看到「生命逝去」對我的信念衝擊有多大、「生命無常」這個議題的體會、以及在我經歷父親死亡之後，對生命不可預期和不可控制的恐懼，如何影響我的生命與生活。

過去的信念可能來自於家庭的訓誨：小時候大人總會說，你要乖不能做壞事，不然出門會被雷公打死；電視劇上的劇情也都是壞人的下場是慘死，或是劇中常有傳達「人在做，天在看」「舉頭三尺有神明」「善有善報，惡有惡報，不是不報，時候未到」這樣的警世概念；學校教育，也是賞罰分明的環境，做好事得到獎勵，做壞事得到懲罰，讓我覺得做壞事才會

被懲罰，對於生命的死亡，生命的早夭，是不是得到處罰，雖然沒有直接的教導，但是從來也沒有人教我們該如何去看待生命的結束與面對失去親人的哀傷。

看到自己的信念是如此被型塑出來，當走過喪親後，我對生、老、病、死有了不一樣的解讀，我不再把生老病死看成是一個人必經的生命連續歷程，而將它當成解讀地球上生命的狀態，也就是每天都新生命誕生、有人變老、有人生病、有人死亡，生命就是如此，生病和死亡，也是生命的現象，有些生命來不及出生就死亡，有些生命一出生就生病，有些生命可以活到一百多歲，每個生命都是獨一無二，無從比較。

三、敘說 - 幫助我看到自己面對哀傷的樣貌

透過自我敘說的過程，回過頭來細看自己經歷喪親的哀傷反應與調適歷程，我似乎慢慢能理解自己是怎麼經歷失去父親的喪慟，是如何慢慢調適與因應這樣的喪慟的，理解了自己的哀傷經驗，讓自己進而對哀傷調適有一些新的想法與看見。

在自己身上看到自己的哀傷不敢談的原因，讓我不禁思考，我是怎樣在成長環境中學到，親人死亡的哀傷該在喪禮結束時就完成，怎麼學到「死亡」是個禁忌的話題不能談？

回顧我生命中經歷的親人死亡事件，從爺爺的死亡，家人在爺爺死後從來不談論爺爺的事，一直到我長大，我沒聽過奶奶或爸爸、媽媽談論過爺爺的死亡，大家都不談死亡，讓我感覺死亡是很禁忌談論的話題。我觀察到的家人在爺爺的喪禮結束後，就很快恢復正常生活，我沒再看過奶奶哭，也沒看過爸爸哭，我想突然的喪夫之痛應該是非常哀傷的，我不知道奶奶當初是怎麼面對喪夫之痛；喪父之痛應該也很劇烈，我也不知道爸爸是怎麼因應喪父之痛。因為，大家在爺爺的喪禮結束之後，就好像不曾經歷過哀傷般的正常過生活。

在我居住的村莊裡如果有人死亡也是一樣，在死亡剛發生的時候，大家會好奇的談論死亡是怎麼發生的，接著就是辦喪禮，喪禮結束後，大家就恢復正常生活，很少再談論死亡，更不會在死者的家人面前提起死者。

就在這樣無形的文化環境影響，讓我不知如何談論親人的死亡，更不敢談父親的死亡，當然也不敢讓人知道我的哀傷，然而，死亡真的不能談嗎？失去親人的哀傷，真的該在喪禮結束後就處理完成嗎？從我經歷喪父的哀傷經驗告訴我，哀傷是需要長時間處理的，並不是喪禮結束就能完成的。

對喪親者而言，哀傷是需要談的，寫自我敘說的過程，更讓我體驗到談哀傷才能療癒自己的哀傷，為自己的失落經驗建構意義。並且喪親的成年人應當注意生活意義的失落，可能影響生活品質。加上傳統社會文化的壓抑，成年人失落的情緒可能無處宣洩，不能專心在工作上，因此，可以透過悲傷輔導(Grief Counseling)與生死教育(Education about Life and Death)的課程，協助建立一個出口宣洩。



參考文獻

- 何粵東 (2005)。敘說研究方法論初探。《應用心理研究》，25，55-72。
- 吳秀碧 (2020)。失落、哀傷諮商與治療－客體角色轉化模式。五南。
- 巫志忠 (2006)。青少年時期喪失手足悲傷經驗之敘說分析〔未出版之碩士論文〕。國立高雄師範大學。
- 李玉嬋 (2003)。悲傷輔導的理論基礎與康復之路。《諮商與輔導》，212，2-8。
- 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。張老師文化。
- 李佩怡 (1996)。台灣地區大學生失落事件、失落反應與調適行為之描述性研究—以北部四所大學為例。《中華心理衛生學刊》，9(1)，27-54。
- 李佩怡 (2000a)。在安寧病房中與瀕死病人及家屬接觸之[心領神會]經驗 (五之三)。《諮商與輔導》，179，41-46。
- 李佩怡 (2000b)。失落與悲傷。載於林綺雲 (主編)，生死學 (頁 313-348)。洪葉文化。
- 李佩怡 (2002)。失落、悲傷與哀悼—個人諮商工作經驗之彙整。《生死教育與輔導》。洪葉文化。
- 李佩怡 (2014)。探討「夢見逝親」現象對喪慟的心理療癒。《安寧療護雜誌》，19(1)，47-66。
[http://doi.org/10.6537/TJHPC.2014.19\(1\).4](http://doi.org/10.6537/TJHPC.2014.19(1).4)
- 李雪瑩 (2012)。成人經歷喪親之悲傷、失落與復原。《諮商與輔導》，318，17-20。
- 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。
- 林雨青 (2015)。陪伴國小喪親兒童的啟發與反思。《諮商與輔導》，351，49-50。
- 林青秀 (2009)。青少年失落經驗、社會支持與自我傷害相關之研究〔未出版碩士論文〕。國立台灣師範大學。
- 林綺雲、曾煥棠、林慧珍、陳錫琦、李佩怡、方蕙玲 (2000)。生死學。洪葉文化。

- 邱惟真 (1996)。朱光潛自我之建構：一種敘說式研究〔未出版之碩士論文〕。輔仁大學。
- 胡嘉琪 (2014)。從聽故事開始療癒：創傷後的身心整合之旅。張老師文化。
- 泰戈爾 (2014)。漂鳥集中英雙語版。好讀出版社。
- 高淑清 (2008)。質性研究的 18 堂課首航初探之旅。麗文文化。
- 高舒、林耀盛 (2018)。哀悼時刻：照顧者從臨床陪伴到「後臨終」情感現象的心理轉化經驗。
中華心理衛生學刊, 31(3), 275-301。
- 高敬文 (2002)。質化研究方法論。師大書苑。
- 張春興 (1998)。張氏心理學二版。東華書局。
- 張春興 (民 89)。現代心理學。東華出版社。
- 張娟鳳、李亞芸 (2016)。喪親復原歷程的研究。*諮商與輔導*, 367, 11-13。
- 張敏如 (2000)。沙發上的說話課。經典傳訊。
- 張淑美、劉玲君 (2001)。成年人之失落經驗、失落反應及其因應行為之探討。*輔導季刊*, 37(2), 23-29。
- 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。
- 張雅嬪 (2005)。安寧病房癌末病患家屬預期性悲傷之情緒轉換因子探討〔未出版之碩士論文〕。私立東海大學。
- 張藝馨 (2007)。車禍遺族的悲傷反應與調適歷程之研究—以喪子母親為例〔未出版之碩士論文〕。台北護理學院。
- 陳增穎 (2013)。一位資深心理師的受苦生命經驗轉化與實踐之敘說研究。*中華輔導與諮商學報*, 35, 65-94。
- 鈕文英 (2018)。質性研究方法與論文寫作二版。雙葉。
- 馮以量 (2016)。允許悲傷：最溫柔的療癒。寶瓶文化。

- 馮觀富 (1992)。壓力、失落的危機處理。心理。
- 黃小玲 (2009)。愛的力量—從經歷哥哥車禍死亡看見自己及家人的哀傷與韌力之自我敘說研究〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣師範大學。
- 黃思郁 (2018)。青少年喪親的自我敘說研究。臺灣教育評論月刊, 7(9), 17-22。
- 黃慧涵 (1992)。青年學生對父母過世的哀傷反應, 調適行為與家庭關係之研究〔未出版之碩士論文〕。國立彰化師範大學。
- 黃錦敦 (2014)。生命, 才是最值得去的地方—故事治療與旅行的相遇。張老師文化。
- 楊國樞、張春興 (1984)。張氏心理學辭典 (再版)。東華書局。
- 葉寶玲 (2002)。如何運用說故事與儀式於喪親家庭之悲傷輔導。諮商與輔導, 199, 23-26。
- 鄔佩麗 (2008)。危機處理與創傷治療。學富文化。
- 劉麗惠、張淑美 (2016)。喪親兒童復原力之初探。幼兒教育研究, 7, 1-19。
- 蔡文瑜 (2001)。女性喪偶者的悲傷調適歷程研究〔未出版之碩士論文〕。國立台灣師範大學。
- 蔡佩真 (2007)。宗教信仰與喪親者的悲傷療癒。安寧療護雜誌, 12(4), 385-394。
- 蔡佩真 (2009)。永活我心: 逝者的虛擬存在與影響力之探討以父母死亡之成年喪親者為例。中華心理衛生學刊, 22(4), 411-433。
- 蔡素妙 (2004)。地震受創家庭復原力之研究-以 921 為例。中華人文社會學報, 1, 122-145。
- 蔡蕙如 (2019)。告別與迎接—初為人母失親者悲傷復原經驗之自我敘說研究〔未出版之碩士論文〕。國立台北教育大學。
- 蔡麗芬 (2006)。生命歷程作為宗教經驗—一個禪修者的自我敘說探究〔未出版之碩士論文〕。私立南華大學。
- 鄭喬之 (2018)。失落的探戈—我的失落療癒敘說〔未出版之碩士論文〕。國立屏東大學。
- 鄭媛玲 (2017)。罹癌者之中年子女的生命經驗〔未出版之碩士論文〕。國立屏東大學。

- 穆佩芬、楊寶園(2009)。由家庭韌力觀點促進罕見疾病病童家庭健康。《源遠護理》, 3(2), 15-22。
- 賴怡霖(2007)。喪親兒童的失落與復原。《諮商與輔導》, 262, 25-28。
- 賴誠斌、丁興祥(2005)。自我書寫與生命創化：以蘆荻社大學員蕃薯的故事為例。《應用心理研究》, 25, 73-114。
- 聶慧文(2005)。大學生經歷失落事件的悲傷迷思、因應行為與至今復原程度之關聯性研究〔未出版之碩士論文〕。國立交通大學。
- 羅子婷(2018)。喪親家庭的家庭韌力。《諮商與輔導》, 385, 44-48。
- 蘇絢慧(2008)。於是，我可以說再見：悲傷療癒心靈地圖。寶瓶文化。
- 鐘裕燕、洪菁惠(2017)。成年中期女性面對父親癌逝之悲傷調適歷程研究。《輔導季刊》, 53(1), 25-34。
- Ainsworth, M. S., & Bowlby, J. (1991). An Ethological Approach to Personality Development. *American Psychologist*, 46 (4), 333–341. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.333>
- Alexander, L. & Jeff, S. (2017). *Client-Centered Therapy*. Blackstone Pub.
- Angel, M. D. (1987). *The Orphaned Adult: Confronting the Death of a Parent*. Human Sciences Press.
- Attig, T. (1996). *How We Grieve: Relearning the World*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195074567.001.0001>
- Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. Aronson.
- Bowlby, J. (1960). Grief and Mourning in Infancy and Early Childhood. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 16, 9–52.
- Bowlby, J. (1979). The Bowlby-Ainsworth Attachment Theory. *Behavioral and Brain Sciences*, 2(4), 637-638. <http://doi.org/10.1017/S0140525X00064955>
- Bowlby, J. (1980a). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Basic Books.

- Bowlby, J. (1980b). *Loss: Sadness and Depression*. Basic Books.
- Brammer, L. M. (1993). *The Helping Relationship: Process and Skills*. (5th ed). Allyn and Bacon.
- Bruner, J. (1986). *Actual Minds, Possible Worlds*. Harvard University Press.
- Connelly, F. Michael. & Clandinin, D. Jean. (1990). *Stories of Experience and Narrative Inquiry*.
Educational Researcher (19.5), 2-14.
- Corr, C. A., Nabe, C. M., & Corr, D. M. (1997). *Death and Dying, Life and Living* (2nd ed).
International Thomson.
- Corr, C. A., Nabe, C. M., & Corr, D. M. (2004). *死亡教育與輔導* (張靜玉、顏素卿、徐有進、徐
彬、黃慧玲、章薇卿、徐慧娟等譯)。洪葉文化。(原著出版年：2003)
- Corr, C. A., Nabe, C. M., & Corr, D. M. (2000). *Death and dying, life and living* (3th ed).
Washington, DC: International Thomson.
- Cyrułnik, B. (2016). *心理韌性的力量：從創傷中自我超越*(謝幸芬、林德祐譯)。心靈工坊。(原
著出版年：2016)
- Douglas, J. D. (1990). Patterns of Change Following Parent Death in Mid-Age Adults. *Omega*,
22(2), 123-137.
- Engel, G. L. (1961). Is Grief a Disease? *Psychosomatic Medicine*, 23, 18-22.
- Epstein, R., Kalus, C., & Berger, M. (2006). The Continuing Bond of the Bereaved Toward the
Deceased and Adjustment to Loss. *Mortality*, 11(3), 253-269.
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How Many Interviews are Enough ? An Experiment
with Data Saturation. *Field Methods*, 18, 58-82.
- Hollway, W. & Jefferson, T. (2000). *Doing Qualitative Research Differently: Free Association,
Narrative and the Interview Method* (1st ed). SAGE Publications Ltd.
- Hottensen, D. (2010). Anticipatory Grief in Patients with Cancer. *Clinical Journal of Oncology
Nursing*, 14(1), 106-107.
- Hurlock, E. B. (1974). *Adolescent Development*. McGraw-Hill.

- Kelly, E. L. (1955). Consistency of the Adult Personality. *American Psychologist*, 10(11), 659–681. <https://doi.org/10.1037/h0040747>
- Kennedy, A. & O'Donohue, J. (2001). *生死一線牽—超越失落的關係重建*(張淑美、吳慧敏譯)。心理。(原著出版年：2001)
- Kubler-Ross, E. & Kessler, D. (2005). *當綠葉緩緩落下：生死學大師的最後對話*(張美惠譯)。張老師。(原著出版年：2005)
- Kubler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. The Macmillan Company.
- Kvale, S. (1996). *Interview an Introduction to Qualitative Research Interviewing*. SAGE Publication, Inc.
- Littlewood, J. (1992). *Aspects of Grief: Bereavement in Adult Life*. Routledge.
- Loreto, R. P. (2011). Introduction to the Special Section on Grief, Loss, and Bereavement. *Journal of Mental Health Counseling*, 33(1), 1-3.
- Neimeyer, R. A. (1998). *Lessons of Loss: A Guide to Coping*. Mc Graw Hill.
- Neimeyer, R. A. (2007). *走在失落的幽谷-悲傷因應指導手冊*(章薇卿譯)(林綺雲、李玉嬋 校閱)。心理。(原作出版年：1998)
- Olds, S. W., Papalia, D. E. (1994). *發展心理學：人類發展*(黃慧珍譯)。桂冠。(原著出版年：1994)
- Parker, F. and Riley, K. (2005). Second Language Acquisition. (Eds.), *Linguistics for Non-linguists A Primer with Exercises* (4th ed, pp. 214-234). Pearson.
- Parkes, C. M. (1951). *Client-Centered Therapy*. Houghton-Mifflin.
- Parkes, C. M. (1970). The First Year of Bereavement: A Longitudinal Study of the Reaction of London Widows to Death of Husbands. *Psychiatry*, 33, 444-467.
- Parkes, C. M. (2016). The First Year of Bereavement. *Psychiatry*, 33(4), 444-467. <http://doi.org/10.1080/00332747.1970.11023644>

- Pavlenko, A. (2002) Narrative Study: Whose Story Is It Anyway? *TESOL Quarterly*, 21, 2/3, 163-196.
- Payne, M. (2000). *敘事治療入門* (陳增穎譯)。心理。(原著出版年：2000)
- Siggins, L. D. (1996). Mourning: A Critical Survey of the Literature. *International Journal of Psychoanalysis*, 47, 14-25.
- Suarez-Ortega, M. (2013). Performance, Reflexivity, and learning through Biographical-Narrative Research. *Qualitative Inquiry*, 19(3), 189-200.
- Walsh, F. (1996). The Concept of Family Resilience: Crisis and Challenge. *Family Process*, 35(3), 261- 281.
- Walsh, F. (2006). *家族再生—逆境中的家庭韌性與療育* (江麗美、李淑瑤、陳厚愷譯)。心靈工坊。(原著出版年：2006)
- Weenolsen, P. (1988). *Transcendence of Loss over the Life Span*. Hemisphere Publishing Corporation.
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise above Adversity*. Villard Books.
- Worden, J. W. (1991). *Grief Counseling & Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*. Spring.
- Worden, J. W. (2001). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner* (3th ed). Springer Publishing Company.
- Worden, J. W. (2002). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*. Springer.
- Worden, J. W. (2002). *悲傷輔導與悲傷治療：心理衛生實務工作者手冊* (李開敏，林方皓，張玉仕，葛書倫譯：3版)。心理。(原著出版年：2002)
- Yalom, I. D. (2005). *凝視太陽：面對死亡恐懼* (廖婉如、陳耿雄譯：全新增訂版)。心靈工坊。(原著出版年：2005)