

# 每逢佳節倍思親—— 一位中年喪偶女性的週年反應悲傷經驗探究

陳增穎

## 摘 要

本研究旨在探討一位中年女性喪偶後，有哪些特殊節日與紀念日易引發悲傷，瞭解她的週年反應悲傷經驗。研究者採用深度訪談法蒐集資料，再以主題分析法進行資料分析。研究結果先呈現她的喪偶經過及自述重要的節日與特殊紀念日，另將她的週年反應悲傷經驗分成兩大主題。因節日的特殊性引發的週年反應有：（1）特別記得先生逝世前夕最近的節日——母親節的場景；（2）心疼孩子沒有爸爸陪伴的節日；（3）某些節日特別難過，因為先生在世時特別看重這些節日；（4）代替已故的先生幫婆婆過母親節；（5）絕對不會忘記先生的生日、忌日和父親節，一定去墳前祭拜。其它的週年反應特徵有：（1）刻意躲避歡樂的人群；（2）情緒容易激動，對親友惡言相向；（3）有時會找有相同遭遇的人一起過節。依據上述發現，本文結論建議助人專業工作者進行喪偶婦女的悲傷諮商時，應留意有哪些節日或紀念日對當事人深具意義，提醒當事人可能會引發的悲傷反應，注意節日效應對當事人產生的反作用力，尋找可以因應週年反應的資源，使週年反應成為促進悲傷調適的機會。

**關鍵詞：**中年喪偶女性、悲傷經驗、週年反應

---

陳增穎 南華大學生死學系所（通訊作者：chengtsengying@yahoo.com.tw）

## 壹、緒論

喪偶，是最嚴重、也是最需要社會再適應的生活壓力事件 (Holmes & Rahe, 1967)。台灣在經濟發展的過程中，民國 103 年國人的平均壽命雖然提高到男性 76.72 歲，女性 83.19 歲 (內政部統計處，2015)，標準化死亡率呈現男高於女之現象，男性為女性之 1.7 倍 (衛生福利部統計處，2015)。民國 89 年至今，無論是哪個年齡層，女性喪偶的人數約為男性的兩倍 (內政部統計處性別統計專區，2015)，顯示女性喪偶的機率高於男性，也使得女性較易暴露在喪偶的生活壓力中。雖然大多數的喪偶女性經過一段時間後逐漸找回復原力，但仍有六成以上的女性在喪偶三年內仍有思念及情緒一陣劇痛等悲傷反應 (Bonanno, Wortman, & Nesse, 2004)，有的悲傷反應症狀甚至會持續五年 (Kowalski & Bondmass, 2008)。

悲傷需要時間，在這段時間中，有些時刻可能會特別困難 (Worden, 2009)，容易喚起與悲傷事件有關的記憶或情感，心理學家稱之為「週年反應」(anniversary reactions, AR) (Gabriel, 1992; Ribner, 1998)。例如 Freud 即描述患者「在每年的追悼亡靈的節日裡追憶著她遭受的各種災難，在這些情景中，她生動的視覺再現和情緒的表達使她能回憶起過去精確的日期。」(金星明譯，2006/2000，197 頁)其後亦有多位學者將週年反應概念化為在過去重大創傷或失落事件發生後的週年而產生的特殊心理、生理和 (或) 行為反應。這些反應可能是意識的，也可能是潛意識的 (Gabriel, 1992)，在當事人未覺察時間的情況下發生，令其困惑不解。週年反應不只發生在悲傷事件一年後當天，而是與事件有關的時刻、日子、月份、生日、假日、節日等特殊時段，都屬於週年反應 (Renvoize & Jain, 1986)，連季節或天氣變化、影像、聲音、氣味，社會及文化習俗慶祝節日或哀悼紀念日的儀式與氛圍，任何

會喚回悲傷事件的都可能是觸發因子 (Chow, 2010)，因此又可稱為「假日反應」(holiday reactions)、「季節反應」(seasonal reactions)、「重複的儀式觸發反應」(repetitive ritual-prompted reactions) (Rando, 1995)。因此週年反應可說是一種「特定時間」(time-specific)或因「時間提示」(time cue)而產生的悲傷反應 (Panos, 2014)。

週年反應在悲傷事件發生後七至八年間發生是常見的現象，有的人還會持續數十年，例如研究就發現有 25% 的受訪者曾報告他們在摯愛故人的忌日仍會心煩意亂和不舒服 (Carnelley, Wortman, Bolger, & Burke, 2006)。週年反應是哀悼過程的再現，有學者認為它是悲慟尚未解決而產生的反應，但也有學者視之為正常的悲傷 (陳錦宏等人譯，2001/1994; Worden, 2009)。此時雖然急性哀悼期已過，但之後可能會發生突然高漲的一陣悲傷。此種突然、急促、週期性的悲傷，並不是複雜的哀悼反應 (Rando, 1995)，但卻可能令哀悼者又再清楚回憶起過去的事而痛苦，因為此種復原過程中的倒退現象 (setback) 心生悲觀，擔心自己無能處理失落 (Archer, 1999)。

週年反應的程度從輕度、短暫的一至二天的心情低落，到更嚴重的精神或生理失調皆有 (Porcelli et al., 2012)，表現方式不一而足，例如睡眠問題、敏感易怒、坐立不安、不安全感、無望感、挫折感 (Chow, 2010)、否認、麻木、侵入性的回憶、大量的情緒等 (Jordan, 2003)。以災難倖存者而言，常見的週年反應有：想起已經忘卻好幾個月的事、夢見有關此災難的事、回憶與感受歷歷在目、強烈的思念與鄉愁、因損失的財物而悲傷、重新出現提心吊膽、驚嚇反應、對安全過度敏感、重新喚醒悔恨及憤怒的情緒、對於重建與療傷止痛的緩慢過程感到不耐、無能為力、刻意把週年日當成「只是個尋常的日子」(陳錦宏等人譯，2001/1994)。台灣則在 921 大地震後，國內的精神科醫師分析，每逢「節日」必悲傷的創傷患者有九大特質，分別為：迴避相關事物、不

提痛苦回憶、強忍淚水、誓言再站起、家中避免痛苦話題、人群中武裝自己、不接受藥物治療、停止精神醫療以表清白、認為痛苦會隨時間忘懷等（吳慧芬，2002）。

從臨床醫學的角度來看，週年反應會以各種身體症狀來表現，最常見的是疼痛，其它如：消化不良、疲倦、呼吸困難、胸悶、肥胖等，彷彿身體也有記憶能力般的「記起」這是一個特別的日子（Hentz, 2002）。其它心理症狀如：急性焦慮、憂鬱心情、突如其來的擔憂、恐慌、罪惡感、無助感、未解決的心理衝突、自認會得到報應、擺脫不了的宿命，有的人甚至會自殺或猝死（Renvoize & Jain, 1986）。心身研究診斷準則（Diagnostic Criteria for Psychosomatic Research, DCPR）對週年反應及其轉化症狀的判斷標準是：（一）自主神經的警醒症狀（如：心悸、冒汗、發抖、激動）或內科功能失常（如：腸躁症、纖維肌痛、心血管神經官能症）或因悲痛所引發的轉化症狀反覆就醫，導致生活品質受損；（二）經過適當的醫療評估後，發現並沒有器質性的病因能解釋這些生理不適；（三）症狀的發生始於病患到達親密的家人得到重病甚至死亡的年齡或週年的時間，病患未能意識到此種關聯性。週年反應的盛行率約為 3.6%，女性比男性更普遍（Porcelli et al., 2012）。雖然週年反應這項症狀並未列入 DSM-IV 的分類裡，但它很像是隨時間減緩的 PTSD（Jordan, 2003），例如一樣會有重新經驗（re-experiencing）、逃避（avoidance）和警醒（arousal）等症狀，不過週年反應並沒有典型的反應，每個人的情況可能各不相同、發生地點也不同，依失落悲傷事件的類型、距失落悲傷事件的時間、個體的特質等其它因素而定。大部分的人會在一至二週內好轉，隨時間過去，症狀的頻率與嚴重程度也會減緩（Hamblen, Friedman, & Schnurr, 2010）。

傷性的壓力與未完成的哀悼是引起週年反應的兩個條件，不過也有學者認為週年反應可以提供一個情緒上慢慢痊癒的機會，藉由認清、容許與注意這些週年反應產生的感受與課

題，讓哀悼與悲傷重新浮上檯面（Eyre, 2001），逐步的修通悲傷反應。藉由回顧此事件在個人心中、生活中的地位，比較昔日和今日的自己，看到個人已達到的成長，不再把自己視為「受難者」，而是真正把自己看成「倖存者」（陳錦宏等人譯，2001/1994; Jordan, 2003）。只要個體沒有涉入自我傷害或傷害他人、濫用酒精或其它物質麻痺痛苦、施虐或受虐，有週年反應是康復過程中正常且適當的現象（Jordan, 2003），不需要覺得困惑或不自在。

如上所述，喪偶是對身心健康威脅最大的生活壓力事件，對中年女性來說，配偶死亡更會對個人、家庭、社會等互動關係層面產生極大衝擊（周玲玲，2001）。國內多數研究目前著重在中年女性喪偶後的整體悲傷反應（丁思惠，1996；柯俊銘，1998；袁麗芳，2010）、悲傷調適過程（周玲玲，2001；侯懿真，2006；洪瑩慧，2007；郭淑娥，2000；陳永銓，2009；蔡文瑜，2001）、復原力（王上銘，2011；曹桂榮，2005）、生命意義重構歷程（伍育英，2010）、生活經驗（吳家鳳，2009；林斐霜，2002；張覺元，2006）、多元族群（王田明，2008；王國慧，1998；林秀芬，2002）等等，鮮少研究對喪偶後的悲傷反應進行特定時間歷程的了解（Carnelley, Wortman, Bolger, & Burke, 2006），因而無法得知「週年反應」的效應。但在進行悲傷輔導與悲傷治療時，瞭解週年反應不但有助於專業助人工作者重視此一現象，提供相應的介入措施與活動安排（陳錦宏等人譯，2001/1994；Worden, 2009），更可協助喪偶中年女性了解自己在特殊時日的悲傷反應，及時尋求必要的支持與因應方式。因此本研究欲以一位中年喪偶婦女為例，瞭解她的喪偶經過、她有哪些週年紀念日、她的週年反應為何。期待透過這些問題的探討，瞭解中年女性在喪偶後的週年反應悲傷經驗，並進一步對悲傷助人工作的知識與實務提出建議。

為探討上述問題，本研究具體的研究目的如下：

1. 瞭解中年女性喪偶後，有哪些特殊節日與紀念日易引發悲傷。
2. 瞭解中年喪偶女性的週年反應悲傷經驗。

## 貳、研究方法

本研究採質性研究中的深度訪談法 (in-depth interview) 蒐集資料，由受訪者回憶喪偶後四年間的重要節日或特殊紀念日。透過建立訪談的信賴關係，使彼此的對話朝向一種有目的、積極參與的談話，讓研究者和受訪者可以透過雙向溝通的過程，瞭解受訪者對生活經驗事件的看法與感受，並共同建構出她對現象本質的理解與行動的意義 (潘淑滿，2003)。因此在深度訪談的過程中，研究者會觸及受訪者經驗的歷史，從時空脈絡去梳理事件發生之頭緒，協助受訪者自在地表露深度情感，提供瞭解現象背後的意義與發現經驗主題的機會，更進一步刺激研究者和受訪者雙方對這些主題的敏感度與自我覺察 (高淑清，2008)。

### 一、研究參與者

本研究採立意取樣，研究參與者怡君 (化名) 現年 54 歲，四年前丈夫因肺腺癌過世，育有一雙兒女，皆已成年。怡君 19 歲時與先生相遇，26 歲時終於結成連理，夫妻攜手同心，努力打拚建立美滿、溫暖的家。正當兒女逐漸長大，先生在大陸白手起家的工廠步上軌道，怡君也準備展開第二專長進修，先生卻在歡樂的農曆年除夕團圓前兩天被醫生宣判「癌症末期已轉移到骨頭」、「不用化療了，沒有用了，最長六個月」！雖然她不死心，再拿 X 光片給其他醫生看，但醫生們都只是嘆息的搖搖頭，表示無能為力，請全家人把握所剩無幾的相處時光，有什麼事情想做趕快做一做。

25 年的婚姻被先生罹癌死亡畫下句點，怡君從此成了社會眼中的喪偶女性。研究者認識怡君時已是她喪夫三年後，正式開始進行訪談

則是喪夫後四年。

## 二、資料蒐集

如前所述，本研究以深度、半結構式的訪談做為一種交談行動。由於本研究題目涉及受訪者較隱私主觀的悲傷經驗與受訪者對研究者的信任，因此由研究者親自訪談。研究者以時間軸的方式請受訪者回憶先生過世後，對她而言印象深刻且具意義的特殊節日。本研究共進行五次訪談，全部訪談時間約為 10 小時。

訪談大綱內容如下：

1. 請簡述妳的喪偶經過。
2. 喪偶後共經過哪些令妳印象深刻的特殊節日？
3. 請詳細回憶逐年來妳如何度過那些特殊節日，引發妳哪些悲傷反應？

除了上述的半結構式訪談大綱外，研究者在訪談過程中，也特別留意請受訪者詳述經驗的空間、行動者、活動、主題、行為、事件、時間、目標、感受等 (嚴祥鸞，1996)，期使訪談資料更豐厚詳實。

## 三、資料分析

執行完深度訪談，研究者請助理將錄音檔謄打為逐字稿後，經過多次閱讀核對，再針對語意不清楚和不明白之處詢問受訪者，以防缺漏或誤解，並詢問受訪者有無需修改或補充的部分，請受訪者參與檢核，確認文字稿之可信度。

校對文字稿無誤後，研究者再度反覆閱讀全部的文本，採主題分析法 (thematic analysis) 進行資料分析。研究者首先整體閱讀與反思訪談資料，寫下最初的理解與省思。接著進行部分分析與歸納，將訪談逐字稿的重點事件、感受與意念加以劃記，給予初步的資料編碼。進行資料編碼時，研究者將第一碼設為受訪者的代號，即以字母 A 代替。第二碼為訪談次序，如 2 即為第二次訪談。第三碼為該次訪談的第 N 次對話，第四碼為第 N 次對話段落中的有意義斷句劃分。以 A2-119-1 編碼為例，即為受訪

者怡君 A 的第二次訪談的第 14 個對話中，第一個有意義的段落小節。

接下來，研究者持續進行比較和歸納，將相似意義的短句段落歸類，形成對主體經驗的第一次理解，並用貼切的標題為此歸類命名，再反思各歸類間有無重疊、是否有足夠的辨識性。此時研究者已能發現並漸次詮釋受訪者經驗的來龍去脈，還有她的視框移轉與變化。最後是整體的理解與詮釋，省思各主題間是否有矛盾之處、是否有回答研究問題，再次產生新的理解，然後以夾論夾敘、佐以訪談內容的寫作方式呈現本研究論文，達到解釋的有效性(高淑清，2008)。

#### 四、研究倫理

由於質性研究的議題多與社會中弱勢族群的生活經驗有關，而研究者本身又是主要的研究工具，因此，為了避免研究過程中因權力不平衡造成的傷害，研究者在研究過程中需誠實面對知情同意、欺騙、隱私與保密、潛在的傷害與風險、互惠關係等倫理議題(潘淑滿，2003)。以本研究而言，研究者邀請受訪者參與研究時，即以不欺瞞的態度告知研究的目的、預期持續時間與程序、確保個人隱私與資料處理保密、可能的風險或不舒服、錄音的需要，以及研究開始後仍有拒絕和退出參與的權利。

由於本研究題目在回溯受訪者的喪偶悲傷經驗，可預見受訪者在回憶往事的過程中必會引發較為傷心難過的情緒。研究者據實將此潛在風險告知受訪者，並反思自己是否有處理風險與傷害的能力。研究者獲得受訪者的知情同意與自願參與後，即與受訪者約定在安靜不受打擾的空間進行訪談與錄音。每次訪談最後必尋求受訪者的回饋，詢問受訪者是否因訪談而對該經驗有新的領悟與理解，強調研究者與受訪者雙方對於研究行動的完成均具有貢獻意義，以此賦權受訪者。

#### 五、研究的嚴謹度

本研究以可信賴性、可轉換性、可靠性、可確認性及解釋有效性(高淑清，2008)五個指標達成研究的嚴謹度。在可信賴性方面，研究者透過與受訪者長期認識與持續探索、互為主體、研究參與者檢證的方式達成。在可轉換性方面，研究者厚實描述受訪者陳述的經驗，亦透明化研究過程中所涉及的步驟及資料轉化程序。在可靠性及可確認性方面，研究者商請另一位資深悲傷諮商領域學者稽核研究過程，並與受訪者達成互為主體的同意。解釋有效性方面，研究者在撰寫研究結果時務求洞察力與論證之間和諧且可以理解，包括主題命名與文本詮釋之用字遣詞，均真實而貼切，且獲得同儕學者和研究參與者的認可。

另外，研究的嚴謹度不能僅限於「研究結果」的檢證，質性研究嚴謹性的考核亦須注重研究的「歷程品質」(高淑清，2008)。以本研究而言，在訪談時研究者即不忘對受訪者投入深度的理解，使受訪者在訪談時都會脫口而出的肯定研究者。例如她在訪談中曾說：「老師謝謝妳聽得懂，聽懂那種不是我們在計較什麼，妳聽懂那種對待別人的方式，怎麼跟她們相處，一件事情就聽懂了對不對。」(A2-193)由此可知研究者初期經由深度訪談蒐集的資料已具有真確性，相信在這種正確理解的前提下，方能有自信的說研究具有可信賴性。

#### 參、研究結果

為協助讀者進入受訪者怡君的生活經驗脈絡，以下的研究結果先呈現她得知先生罹癌的心情與喪偶經過，再依序說明她認為喪偶後的重要節日與特殊紀念日，以及她的週年反應悲傷經驗。

##### 一、怡君的喪偶經過

快過年了，怡君在家裡一邊打掃，一邊殷殷盼望在大陸工作的先生回來，甚至「繫了一

些黃絲帶在我們家的門口的樹上。」(A1-14)兒子把車子停在外面準備一起去接爸爸，他大叫：「媽，快點，來不及了」，沒想到竟成了以後一直抹不去的印象。

還沒到家前，先生說咳嗽咳了一個多月，想先繞去住家附近的醫院看病，怡君沒有多想，就先回家了，「看著家裡整理得好乾淨，我覺得好開心。」(A1-20)先生一回來，坐到她對面的藤椅，很小聲地跟她說：「怡君，我是肺癌也。」那一剎那間，怡君根本不敢相信，「我不相信，那一刻我就整個人掉到地獄。」(A1-30)、「我就整個人傻掉了，我就很大聲跟他說：『你亂講！』」(A1-29)害怕的感覺無預期地如狂風暴雨般襲來，「我是害怕的要命，我是非常害怕非常驚恐。」(A1-33)怡君根本顧不了先生的心情，「我沒有注意到他什麼反應，我那一天就完蛋了，整個晚上沒辦法睡。我的心好痛好痛，我痛的不得了沒辦法睡。」(A1-34)

過兩天就是除夕了，可是怡君馬上就可以想到很遠的未來，「我看到我的孩子看到我的家庭破碎，然後看到我沒有伴，所以才會那麼痛苦，我才會非常的害怕跟破碎，我根本就是…我覺得我是站不起來了。」(A1-46)她知道她應該要振作，可是她整個人也垮掉了，「我根本就是跟他一樣判了死刑，我根本沒辦法陪他，我覺得我根本就是我也是癌症了。」(A1-37)、「我顧不到我先生，我好痛哦，我痛他、痛我、痛我們家、痛孩子，我好痛哦，我沒有辦法顧他，我好痛，看到孩子以後就快要沒有爸爸了。」(A1-58)兒子說先不要讓女兒知道，因為姊姊要忙畢業製作。這個過年也是怡君第一次沒有回娘家，她「沒有心情了，完全沒心情，當然還是有不知道怎麼跟爸爸講，就是捨不得跟爸爸講。」(A1-164)依先生的病情，這也是最後一個過年了，最後一個過年必須要讓他在家裡等妹妹們回來。

那一次先生說要請大家吃飯，包括他的舅舅、爸爸媽媽、妹妹等。怡君和先生、兒子三個人守著一個秘密，「我們自己很慘，然後女

兒不知道，女兒很開心，然後兒子也很慘，我也很慘，我先生也很慘，然後我們就在那邊吃，然後小姑姑就帶男朋友回來，然後我們就坐在那裡吃，婆婆很開心。」(A1-197)其實當下的情緒是滿複雜的，一方面心裡覺得很慘，一方面又受到歡樂氣氛的影響，而稍微有活在當下的感覺。

好不容易過完年，和先生一起去大陸把工廠的事情交待一下，回來後才開始一個一個跟小姑講，再來才敢跟公公婆婆說。接下來的時間非常混亂，「覺得說，天啊，我要來承擔，我又不得不承擔，那時候哦，每天都很害怕，就是說我每天都要跑出去哭，因為每天都要崩潰了，然後哭一哭才回來。」(A1-294)雖然夫妻倆應該有很多事情要聊，可是心情還沒有穩定下來到可以談生死問題的時候，才三個月先生就走了。

臨近母親節時，先生的狀況已經很差了。母親節的晚上，女兒和兒子要回學校讀書，一家四口說要出去吃晚餐，但是先回家看他爸媽。怡君看到先生「回去都撐著，比平常還撐，就是他整個都站的挺挺的。」(A1-299)先生也不知道怎麼跟爸媽講，因為爸媽會心痛啊，他是爸媽唯一的長子，爸媽多愛他啊。先生把錢拿給爸媽，他也很痛苦，「然後離開家時，爸媽在門口送我們，然後一下子看不到爸媽時，他就哭了，很傷心的哭了。」(A1-300)那天全家四個人在一起，雖然心情很低落、雖然先生一直咳嗽，「可是我們四個人在一起好開心，不曉得為什麼我們四個人在一起就是很開心，就是可以一起玩，很幸福，雖然很心酸。」(A1-302)、「我們四個在一起還是很珍惜，可是那都是就要沒有、就要被剝奪掉，妳就莫名其妙的就覺得說『天啊，妳連努力都沒有辦法了。』」(A2-98)母親節的晚上吃完晚飯送孩子上車後，半夜先生就一直咳一直吐，吐血吐了大半個碗。「我就送他到急診，我一個人，他好害怕，我就說不要怕不要怕，我就唱歌。」(A1-304)送去急診後就再也沒有出院，過完母親節後的一個星期，先生溘然長逝。

## 二、怡君喪偶後的重要節日與特殊紀念日

瞭解怡君的喪偶經過後，研究者畫出一時間軸，請怡君列出喪偶後印象深刻的重要節日與特殊紀念日，接著再請怡君詳述每一個日子到來時的悲傷反應。研究者將在稍後呈現。怡君自述先生過世後，依序的重要節日有：端午節、女兒的畢業典禮、七夕情人節、父親節、中秋節、除夕、春節、清明節和母親節等。另外還有怡君的生日、先生的生日、孩子們的生日、結婚紀念日。怡君形容先生死後接下來的日子：「那種心情真的沒辦法形容，就是妳所有的寧靜、平靜、幸福通通都沒有，像我們平常發生事情還可以說一兩個月過去了，或是『啊，算了』或是想開一點、不要了丟掉了，可是這種恐怖不曉得怎麼說，後來那種恐怖在這三、四年間一直會出現。」（A2-89）也就是說往後的日子裡不時會「突然出現一種恐怖跟失去。」（A2-90）、「就突然一陣…無依，那個襲來會讓我從頭到腳整個這樣冒冷汗，我整個冒冷汗。」（A2-91）研究者雖然接下來要分析歸納怡君的週年反應悲傷經驗，但仍應謹記受訪者「掙扎著要把自己站起來活下來」（A4-84）的心酸與勇氣。所以在接受訪談時她才能稍感自豪的說：「我現在發覺到我比較習慣了，我就好高興。就算有痛，就帶著痛活到70歲、80歲都沒關係，已經比較習慣我就覺得好開心喔，我比較習慣了。」（A3-51）

## 三、怡君的週年反應悲傷經驗

### （一）因節日的特殊性而引發的週年反應

#### 1. 特別記得先生逝世前夕最近的節日—母親節的場景

怡君的先生在母親節過後一星期逝世。在當年的母親節，他的病況已經非常糟糕了。四個人吃完母親節的晚餐，女兒和兒子兩人就要回台北了。怡君的心裡非常失落，因為「孩子在家我真的好多了，有力量、有人生、有人的聲音，然後有力量，然後有陪伴，然後多一點人，不是一個人在那邊扛。」（A2-106-1）可

是先生堅持孩子們要回去好好上課。怡君說：「我好不願意喔，因為我真的還滿害怕的，我就要一個人撐著他、面對他，因為我自己都破碎了，好捨不得孩子走喔，好捨不得送他們上國光號喔，好捨不得。」（A2-106-2）結果那天晚上先生一直咳一直咳，接下來的遭遇，讓怡君覺得「過了一個很難忘的母親節。」（A2-117）

後來母親節變得好像一個很重要的指標在那裡，母親節變成很重要的指標。」（A2-119-1）那天晚上怡君非常害怕，她要在半夜開車送他去外縣市醫院的急診室，沒有人陪他們。雖然她很害怕，可是她還唱歌給他聽，還講一些正面的話。到了急診室的時候，先生竟然以為他馬上就可以走，一直問是不是可以離開了，「當他說出這些話的時候，妳知道我好心酸喔。」（A2-119-2）、「覺得好捨不得他喔。對，看了好捨不得他喔，他好想回家。」（A2-121）

當時的怡君已經沒有什麼能量能夠讓他開心或是撐他，她轉過頭去，眼淚差點要嘩啦啦流下來。她趕快跑出去打電話，打了20多分鐘。回來時看先生好可憐，眼裡只能望著她。先生一住院，再也沒有出來了。「母親節好像是一個分水嶺。」（A2-123）每年的母親節，怡君都會特別想起當天晚上送他去醫院的場景，種種強烈的不甘、生氣、害怕、心酸、不捨的情緒，成了四年來碰到母親節時抹滅不去的感覺。

#### 2. 心疼孩子沒有爸爸陪伴的節日

怡君一家人的感情很好，先生當然看重孩子，特別疼愛女兒，每次先生回去大陸，一定會接到女兒的電話，女兒是兩人的驕傲。先生生病的時候，很希望是女兒陪伴他，女兒也毅然決然請假回來陪爸爸。先生告訴她說他沒有白疼這個女兒，不管什麼時間、不管半夜幾點還是中午，他只要輕輕一叫，女兒就說：「爸爸我來了。」可是「女兒在爸爸走後的幾分鐘而已，她抱著我大哭，她第一個想法就是說：

『媽，以後我們所有的照片裡都不會再有爸爸，我們每一張照片都不會再有他。』哭得好慘。然後她說：『媽媽，我走紅地毯的時候沒有爸爸了吔』。」(A3-32-2)她跟女兒兒子是一條心，所以不用說什麼，大家都明白那是什麼意思，往後的日子，都不會有爸爸了。

夫妻兩人以前也常連袂出席孩子的各種典禮。但是先生在五月過世，撐不到六月女兒的大學畢業典禮。雖然女兒的自我要求很高，以第二名畢業，但沒想到「我們卻是這麼的破碎跟失落去參加。」(A2-9)、「一切的東西都變得很將就了。」(A2-10)雖然阿姨舅舅都捧場來參加，可是沒有多餘的座位留給爸爸。看著女兒在台上呈現戲劇表演，「然後我心裡想說：『唉，爸爸為什麼都不在』。」(A2-107)她不禁無奈地感嘆：「原來這就是人生啦，就是妳想了千百回的畢業典禮，妳想了千百回的畢業製作，會是有一個什麼隆重的呈現啦那個心情，我們舉家開車過去，爸爸從大陸坐飛機回來，我們一起去參加那種開心，原來很多時候人生就是在這樣子草草中就結束了。」(A2-65)同樣的，兒子才剛上大學一年級，可是先生也來不及看兒子的任何一場演出了。

兒子的20歲生日，本來是一個男孩蛻變為成人的日子，本來有好多事情要爸爸傳承，例如穿西裝、工廠的事業、洞房花燭夜等。但先生死於兒子20歲前夕，怡君根本無暇顧及兒子的生日，「我不知道他怎麼過的，我自己都死了妳知道嗎，我根本不知道他怎麼過，根本沒有人幫他過生日，西裝不曉得在哪裡，到現在都還沒有做給他，他根本不要了。」(A4-236)、「他沒有了，沒有生日了。」(A4-237)先生走後，這個家彷彿四個桌腳缺了一隻，他們三個人在一起都傾斜了，連女兒往後的生日「就是簡簡單單的過了。」(A4-291)

先生不在了之後，父親節也令怡君特別不舒服：「電視上一直在播這個父親節，然後送搖椅，怎麼對爸爸說，那時候看了好難受。」(A5-12)對女兒來說，「就這個節日她沒有爸爸，然後一定痛到爆，已經很痛了妳知道嗎？

然後看到她沒有爸爸了啊！」(A5-36)以前女兒在父親節、爸爸生日和聖誕節時都會寫信給爸爸，這些節日都是女兒很有感觸的，但現在沒有寫信的對象了。女兒在爸爸過世後到異鄉求學，「她跟我說，她假日去別的國家玩的時候，她說看到那個…爸爸把孩子放在肩膀上或是牽手，她說她已經沒有辦法看，她說她好痛，她都沒有了。」(A5-42)女兒好羨慕，可是她沒辦法看，她太痛了！再也不能跟爸爸撒嬌了。

### 3. 某些節日特別難過，因為先生在世時特別看重這些節日

怡君認為先生生前有很多有意義的節日，分別是他的生日、怡君的生日和孩子們的生日。「他把我的生日看得很重，從追我開始，所以我的生日我特別難過，還有他的生日、孩子的生日。」(A2-160)以怡君的生日而言，先生明明非常節省，可是卻很捨得幫她過生日：「他是真的很有心，而且他是真心真意，因為他不會說一些有的沒的，就是行動跟寫詩。」(A4-22)、「晚餐他一定也很重視，說要去吃什麼好吃的約我去。有時候孩子上課都是中午，有一兩次我們兩個去吃，因為我滿喜歡吃西餐牛排的。」(A4-34)其它還有買禮物、買花、買畫送她，特地在她生日那天為她做早餐等，25年來如一日，如此的真心和浪漫，都會讓怡君很感動，開心的跟他說謝謝。

先生死後，他不能再幫她過生日了。50歲那年他送她的一首詩，沒想到就戛然而止，是最後一首了。生日那天她好傷心好痛苦，先生再也不能買花送她了，只能自己送自己：「我就買了一大束鮮花，因為他每一年都會買花送我，那我心裡想說『好啊，那我就自己買花這樣可以了吧，我去看你可以了吧？』，就抱了一大束花放到他的墓前。」(A4-64)可是那是一種故意，並不是真的開心地去買花慶祝自己的生日，「那種故意是好傷心喔、好想他，沒有人買花給我了，我自己買然後抱著那一束花，我自己買然後去看你，然後放在你的墓前，那個故意是好傷心喔，沒有人買花給我，我自

己買。」(A4-65)其實在生日前幾天，女兒就打電話給她所有的好朋友，叫她們一定要打電話給怡君、送花給她、去家裡陪她，可是就算好朋友來幫她過生日，她還是覺得失落，「我也沒辦法補那個失落」(A4-42)、「其實別人怎麼給我都補不起來，真的不能怪朋友，我心裡知道。」(A4-43)

另外最讓怡君不舒服的節日是除夕，「除夕是團圓，是比較明顯的團圓。像我們因為中秋節端午節他也都不見得會回來。」(A4-387)從以前他們就很重視家的氣氛，除夕更是重頭戲。先生一定會從大陸回準備過年，從廣東帶香腸、臘腸來，夫妻兩人一起做年夜飯。但就從先生重病的那一年開始，怡君就不再做香腸臘腸，因為心情實在太淒慘了。那些做香腸臘腸的材料甚至到現在還放在冰箱裡，沒辦法丟。

先生過世後的第一個除夕，家裡的人突然看起來變得好少，「一桌都坐不滿了」(A4-397)。怡君本來就跟公婆的感情淡淡的，但除夕最難過的地方是一定要團圓，一定要在一起，「其他節日我們都可以不用一定要在一起，我也不想跟她們在一起，就是除夕最難過。」(A4-406)少了先生當潤滑劑，所有的團聚都顯得不自在和刻意。怡君還是很心疼公婆、還是很真心的對待他們，「可是我不快樂、我不舒服，然後常常有恩怨情仇，我常常就會很不舒服，然後我的臉就不開心，我也笑不出來。」(A4-428)、「我沒有辦法笑嘻嘻，然後變成莫名其妙就要看我的臉色。我沒有故意的，我沒有辦法開心，而且我心裡有很多的傷痛。」(A4-432)沒有喜歡和沒有愛的家族團聚，永遠缺了一個人沒有回來團圓，更讓她觸景傷情，更顯得缺席的這個人多麼重要。

#### 4. 代替已故的先生幫婆婆過母親節

其實結婚 25 年來，婆家待怡君並不能算是很好，幾位小姑們對待她的方式十分粗糙，但是貼心的怡君會告訴自己，「她們所有的粗糙啊那些都不是故意的，因為我能夠了解別人不是故意的時候，我真的也沒有那麼的小氣。因

為我都了解她們不是故意的，她們的成長也是不好，那有一部份是我自己…當然有一部分是幫我先生做，尤其是我相信媽媽母親節特別不好過，她母親節過了就沒有看到兒子了，我相信她特別不好過。」(A2-153)

怡君覺得自己沒有特別在過母親節，但是她為婆婆感到難過。早年她把孩子含辛茹苦拉扯長大，以前先生在世時，他一定打電話回家祝媽媽母親節快樂，或者家族的人一起聚餐。怡君相信先生過世，婆婆也是很痛苦的，白髮人送黑髮人，「她根本莫名其妙，孩子就死了，都還沒有告別、都沒有好好說，就死了。母親節過後一個禮拜，就叫她回家看，遺體送回來。」(A1-307)

怡君很捨不得婆婆，因為夫家裡沒有人能夠跟她好好的聊心情，讓她好好的哭，因此怡君希望能盡力做她能做的事，「我都會買花，然後我也會包紅包。」(A2-150)就算婆媳兩人以前有些不愉快，但她不想在這種節日斤斤計較。同為人母，她了解身為母親的心情，將心比心，並希望藉此延續先生的孝心。5. 絕對不會忘記先生的生日、忌日和父親節，一定去墳前祭拜

每到先生的忌日、生日和父親節，怡君一定抱一束花，或帶什麼東西去看他。當初在選墓地時，雖然大風大雨讓她站不住腳，但是她一定要把最好的墓地選出來，要把他葬在很美的山上，可以看到他們的家。先生的忌日早已烙印在她的心裡，每一年都很清楚，那天就是個特別的日子，「那一天會特別記得，都會記得那天是忌日那天是忌日那天是忌日，不管我在做什麼事情，都會想到那天是忌日那天是忌日。」(A4-214)怡君會算今天是第幾週年，「然後一直會記得說四年過去了。」(A4-218)算得很清楚，「也許我就會這樣一直算下去吧。」(A4-221)

每到墓前去看他，怡君的心裡都很難受，會想說「為什麼我要來這裡看你？」(A4-155)、「唉，什麼時候能再看到你？」(A4-159)儘管心情難受，不過待在墓地的時間不會很長，雖然會在他的墳前說話，報告孩

子的近況，幫孩子去看他，可是不會說很多話或停留很長的時間，「不會刻意跟他說太多話，可能就是說孩子在外國讀書你要保佑她順利。我大部份都是說平平安安順順利利就好了，就是會這樣講。或是跟他講說孩子表現都很好啊！好可惜！你都看不到。就是會跟他說你都看不到，很難過的。」（A5-54）怡君好捨不得他，因為知道他也捨不得離開家人，可是又很氣他。第一年的時候她覺得「他把命交到我手上吧，可是我沒有辦法救他，我心裡很氣吧，你憑什麼把命交到我手上。」（A4-187-1）第二年的時候，她的心情才轉為不捨，「捨不得他就走了，然後我們努力經營的家，孩子這麼好都是被人家稱讚。」（A4-187-2）真的為先生感到好惋惜，他都沒有福氣享受到：「我就是一直捨不得他，覺得說他都沒有辦法再享受這種東西，然後這麼辛苦。」（A4-155）

有一次先生的生日時，她跟女兒一起去墳前，女兒哭著說：「『爸爸生日快樂，我真的很氣你，我很氣你，我生氣你怎麼可以這樣。』」（A4-158）聽到女兒這麼說，怡君心裡好難過。爸爸的生日其實刻在女兒的心裡，不會比她輕。不過女兒畢業後要出國留學時，卻刻意避開爸爸的生日，「女兒告訴我說她八月多走，學校是九月多開學。然後她說潛意識裡，她故意要在爸爸的生日前走。」（A4-163）或許對女兒來說，失去父親的心情還沒撫平，還沒有準備好要面對呢。

## （二）其它的週年反應特徵

### 1. 刻意躲避歡樂的人群

多數的節日免不了洋溢著歡樂的氣氛，餐廳、觀光景點充斥著家族團聚的身影。怡君本來是一個喜歡熱鬧、喜歡有人陪的個性，但得知先生罹癌的那一剎那，「我已經像是沒有先生了」（A4-323）、「馬上就變邊緣人」（A4-307）。例如當年的大年初一，她和先生在社區散步，遠遠看到一對夫妻走過來，就覺得他們倆人感情很好，心裡就好酸哦，「我沒有辦法看到他們吧，我心裡好邊緣喔，我就要

沒有先生了，我沒有辦法看到他們可以走那麼久，我們年齡差不多吧。」（A4-317）、「我就躲，我不要跟他們打照面。」（A4-319）先生過世後，怡君覺得「自己心裡是淒涼的，然後也不舒服人家看我是形單影隻。」（A4-95）使得她刻意不去熱鬧的地方，就算難得舉辦一次的燈會在自家小鎮附近，她連想邀朋友來觀賞的意願都缺缺，「想要邀…我都沒有邀，還是因為失落，我那個興致就這樣過去了。」（A2-171）

印象最深刻的一次，是第四年的母親節前夕，由於女兒和兒子都在國外，她獨自一人留在家裡寫論文。但是連留在家裡都難過，因為家在一個小小的社區裡，「我就聽到小孩子在那邊練鋼琴，可能要唱給阿嬤聽。」（A3-20）、「爸爸也在那邊練，然後等到他們晚餐開始的時候，過一下子就聽到孩子在表演，然後姊姊在彈，就這樣歡笑聲拍手啊笑啊」（A3-21）、「好熱鬧，『母親節快樂』、然後『媽生日快樂』，還唱生日快樂歌。」（A3-22）整個就覺得隔壁很多豐富的聲音沒有停歇的感覺，此起彼落。怡君說：「那天晚上我不敢出去，就是自己的形單影隻。」（A3-27）早知道就去找姊姊或是爸爸，這樣就可以不用那麼孤獨的一個人在家裡。好不容易快要九點的時候聲音慢慢變小，怡君竟然有一種鬆了一口氣的感覺，「好像終於那個節日要過了，那個歡樂要結束了，我竟然會豎起耳朵去...我以前從來不去管人家的事，我的個性不會去管。然後我就豎起耳朵去聽說是不是爺爺奶奶要送回去了，竟然好希望他們趕快回家。」（A3-32）

### 2. 情緒容易激動，對親友惡言相向

記得先生剛過世後的第一個端午節，怡君一早就心情很差，在住家附近的便利商店跟好朋友哭訴，哭的很慘，兩隻眼睛又紅又腫，自己很瘦很黑很恐怖，突然看到小姑她們爬完山進來便利商店買飲料喝，「我就看到我的小姑從她哥哥去世到現在就胖了一點。」（A2-168）怡君心裡明白，先生的死其實只影響五個人，「被打到地上爬不起來的那種影響只有五個

人，爸爸、媽媽、我、女兒、兒子。我們不用去說以為會去影響多少人，沒有，就這五個。」

(A2-169) 其他家族的人還是照常過日子，還是可以笑得很開心。剎那間怡君之前被小姑不當對待的新仇舊恨湧上心頭，「妳現在不是好好的嗎，根本不會影響妳，因為妳哥跟妳根本沒有連結。」(A2-174) 怡君不禁脫口而出，故意說了諷刺的話：「我就說：『妳氣色還不錯，變胖了哦。』」(A2-188-1) 雖然小姑說車上有奇異果要給她一箱，但是怡君一直說不要，「因為我已經心裡決定我不要跟妳們做朋友，我隨便跟她講一下話，因為她還是高高在上啊，都是回來啊很有錢啊，買高級水果啊。」

(A2-188-2) 這不是怡君以前對待人的方式，以前的她都是笑著說謝謝收下的，但是面對小姑實在太生氣了，「我已經決定我再也不跟她們過任何節日。我是吃了秤砣鐵了心，我不要。」

(A2-199) 怡君是故意要讓小姑們知道她很不好，不是只有她們會痛別人不會痛，她們會難過別人不會難過。

有時候，朋友一句好意無心的話，也會被怡君扭曲，例如先生過世後第二年她的生日，雖然已經跟孩子們約好要一起吃晚飯，但出發前一個人在家裡，還是「整個人是抓狂又怒的狀況」(A4-51-1)。這時候正巧有位朋友打電話來祝她生日快樂，「她那種口氣我聽起來很不舒服。很尖，非常尖。」(A4-58) 突然怡君就像神經病一樣，「然後她就被我啪啦啪啦罵了一頓。」(A4-51-2)、「整個是抓狂的罵她」(A4-59)。其實怡君知道這位朋友很冤枉，「她真的想要我開心，我的生日什麼的，可是她真的很白癡也很粗糙地，我說真的，第二年我怎麼會好嘛。」(A4-53) 或許當時怡君的情緒也需要一個出口，只是這個朋友來得不巧，「她原來掃到我的颱風尾，確實的本來我就真的憂鬱，正在哭正在憤世嫉俗正在怨天尤人，真的是恨天恨地，然後啪啦啪啦全部罵完…其實也不是針對她。」(A4-54)

### 3. 有時會找有相似際遇的人一起過節

自從喪偶後，孤獨感讓她覺得好像「被丟

在另外一個世界，然後在那個世界裡是別人沒辦法理解，因為我們在不同的世界裡，妳講不清楚。」(A2-105) 這些心情感受跟朋友講，別人也無法瞭解，或者「講起來自己都覺得有點不堪。」(A5-279) 心裡的一大缺口讓自己變成邊緣人。但是先生過世後的某年中秋節，有位朋友的先生也剛過世，對方知道她的遭遇，另外一位朋友的小孩也有些家庭關係問題，希望怡君能幫忙開導一下，她們就相約帶孩子一起烤肉。

怡君形容當時三個媽媽聚在一起的緣故是「彼此都有一些狀況、都有一些缺口、都有一些問題的人聚在一起。」(A5-290) 她們希望像這樣聚在一起「能夠有一點能量，然後我也可以幫助，我也可以陪伴一下那個小孩。」

(A5-296) 雖然那時候她的心也是很痛，但是為了別人的小孩，她願意打起精神來陪他們烤肉，讓他們有一些開心的事，因此當天她們並沒有哭哭啼啼的談，而是陪孩子們聊天。否則在喪偶的情況下，她真的沒辦法到別人家去，因為「別人家有著爸爸媽媽，是完整的。」

(A5-301) 怡君坦言，若不是有類似的遭遇，她是沒辦法跟她們在一起的，因為彼此的特質差太多了。幸好為了孩子，她們幾位媽媽也藉此互相陪伴，相濡以沫。

## 肆、討論與建議

### 一、討論

本研究整理一位喪偶中年婦女的週年反應悲傷經驗。從本研究可看出，受訪者曾有數個節日讓她特別難過和難忘，包括：端午節、女兒的大學畢業典禮、七夕情人節、父親節、先生的生日、中秋節、怡君的生日、結婚紀念日、女兒的生日、除夕、春節、兒子的生日、清明節、母親節、先生的忌日等。這些節日有的與文化習俗有關，有的則是具個人或家庭意義的日子，在她的婚姻生活中佔有重要的分量。當先生還在世時，他們一家人就像其他尋常百姓

家一樣，順其自然的依中華民俗過節，並在婚姻生活裡創造屬於他們一家人的特殊日子。但當先生過世後，有些節日雖然在民俗的推動下依然得過，但卻失去了往昔的趣味，而那些屬於家庭意義的紀念日，更儼然失去了存在的意義。

從得知先生罹癌的那一刻起，怡君形容她整個人像掉到地獄。她痛的不只是自己，還有先生和孩子，一個家庭即將因先生過世而破碎。以先生離世前最近的節日母親節為例，她在白天才全家團圓過完母親節，當天半夜卻是孤身一人送病情急轉直下的先生就醫，從此沒有活著踏出醫院。自此之後的母親節，怡君都會「重新經驗」(re-experience)當天的場景和心情，回憶湧上心頭，歷歷在目栩栩如生，把她從現在拉回到過去，剎那間有時空錯亂的感覺，使得她的哀悼歷程彷彿退回到先前的狀態。此時的喪親者常再度陷入無助中，覺得自己無力逃離創傷情境，又被困在痛苦的循環裡。現在的時間和過去喪慟發生的時間猶如打了死結，也就是雖然外在的客觀時間一直在流逝，但她的內在時鐘卻動也不動，她得一再地「重返現場」(revisit)，折磨受苦的喪親者很長一段時間，向前走和整合傷痛經驗的困難度提高 (Azarian, Miller, McKinsey, Skriptchenko-Gregorian & Bilyeu, 1999)。

「嗟餘隻影系人間，如何同生不同死？」(陳衡恪，題春綺遺像)許多夫妻的婚姻生活雖不足為外人道也，但個中相處的樂趣唯有當事人意會。因此當另一半過世時，從婚姻當中經營起來的愛情和友情也隨之斷裂，孤單成為喪偶過程中最嚴重的負面情緒 (Rando, 1984)。此種孤獨感在中年喪偶婦女身上益發明顯，若此時正值子女離家就學，其形影相弔的身份更是昭然若揭。令人心酸的是，婚姻越美滿者，孤獨感越重。經年累月的婚姻生活讓配偶間的互依深浸到角色及日常活動，帶來喪偶後的適應困難。而這種情感的孤獨往往因社交的孤獨而加劇。也就是說，雖然喪偶女性很孤獨，但她們卻更寧願待在家裡也不願出門

(Worden, 2009)，喪偶女性把自己邊緣化了。尤其是假日和節日，因為出門後都是看到別人在歡笑、在熱鬧地享受生活、在一家子團聚，相形之下自己是缺一角的，是被逝者拋棄的，失去被愛的感覺、失去陪伴與互動分享、失去共同的目標與理想、失去共同的朋友。周遭親友往往因為不知要如何安慰喪偶者，選擇敬而遠之，使喪偶者失去社會的連結。更有甚者，喪偶女性成為污名化的受害者。喪偶女性被視為威脅者，因為其他女性的丈夫還活著，所以同齡已婚的女性朋友常逐漸將喪偶女性排除在她們的社交圈之外，不邀請喪偶女性參加她們的家庭或節日聚會。此等種種常讓喪偶女性覺得她被社會放逐了 (socially ostracized)，導致喪偶女性更加懷念先生在世的光景，會想像如果先生還在的話那該有多好 (Rando, 1984)，這樣她就不用一個人孤孤單單的過日子了。但這種想像可能會加重悲傷適應的困難。

由於中年女性喪偶後常有顧影自憐、矮人一等的心情，「剩下一頭，被人看輕」(台灣諺語)，使得她們難以走入人群，甚至迴避人群。這種情形如上述，在節日時特別明顯。除了朋友很少邀請怡君加入家族聚會外，她自己也不想因看到別人的家庭完整而觸景傷情。這時能夠讓她們有歸屬感的地方，常常是有相似際遇的人聚在一起。相似境遇者較能吐露心事，感同身受相互扶持與傾訴 (林佩儀、楊其璇、陳筱瑀, 2011)，發揮了「自助團體」的功能。在這個小團體裡，她們不一定要刻意談跟喪偶有關的感覺和想法，但可以聊些親子教養或日常開心的事，分享過來人的經驗，達到社交、教育與情感支持的效果。

挫折、困惑和憤怒亦是中年喪偶女性的週年反應悲傷表現之一。明明覺得發生在自己身上的喪偶事件是天大地大的事，整个人生都因此而崩解了，但看到別人毫無煩惱的笑臉、聽大家聊的都是雞毛蒜皮的小事，不禁嫉妒他人能活在單純美好的世界。再看看自己，就會忍不住問：為什麼我在過這種日子？為什麼你(逝者)不在了？喪偶女性常氣憤先生離她而去，

但通常無法對逝者生氣，因此才將憤怒和敵意的情緒轉嫁到家人和朋友身上，殃及池魚（Balkwell, 1981; Worden, 2009）。以受訪者怡君為例，她怨懟小姑，早就不滿她們喜歡說三道四，先生在世時會忍耐，先生過世後她倒是不想忍了，不再戴假面具來營造家和萬事興的假象。她也特別責備不體貼的朋友，自以為很快樂就要祝她生日快樂，隨隨便便地打氣，完全沒有顧慮到她的心情，所以她也反唇相譏。她氣朋友為什麼不多用點心來瞭解她，為什麼不能至少一點點去感受她的痛呢？她聲嘶力竭地講給好朋友聽，換來的卻是朋友跟她搖搖頭，也難怪她到最後都有點口不擇言、故意要用話來傷人了。

喪偶並不是中年女性一個人的事，而是整個家庭成員都被衝擊到。以怡君的先生來說，他在家中的角色不僅是丈夫，也是爸爸，另外也是公公婆婆的長子。因此喪偶女性在悲傷時，並不單只為自己悲傷，尤其看到孩子失去父親的扶持，更替孩子感到心疼。他們被迫提早面對父親死亡的殘酷現實，已經可以想像未來的一切重要場合，如：生日、畢業典禮、結婚典禮、孫兒出生等，都將不會有父親出席，得不到父親的關愛與祝福，也不再能大刺刺地慶祝爸爸的生日和父親節，不能報答父親的養育之恩了。看到孩子在這些日子裡依舊強顏歡笑，卻隱然落寞的神情，身為母親的怡君也黯然神傷。此外，看到婆婆老來遭受喪子之痛，怡君也於心不忍。在母親節時，怡君自己不但要強忍傷痛，還得代替過世的先生盡孝。但若能藉此傳達先生的孝心，或許亦能安慰他在天之靈。

除了約定俗成的民俗節日外，還可以看到家庭成員的生日和結婚紀念日對受訪者深具意義。這些日子記錄了過往婚姻與家庭生活的重要情感，例如生日代表重視這個人降臨到這世間，結婚紀念日代表珍重締結的關係。當先生過世，這些日子再也索然無味，缺乏慶祝的心情，就算女兒幫她慶祝或自己慶祝，也彌補不了最愛的那個人不在的空洞。另外一個先生在

世時很重視的除夕，在華人的習俗裡，是一年當中最重要、最團圓的節日，所有出外的遊子一定要趕回家過年。但是越強調團圓，先生不在的事實愈加明顯，身為長媳的受訪者也有回婆家過年的壓力。而且過年期間常強調要開心，否則就怕一整年不吉利。喪親者往往得壓抑悲傷的心情，更增加勉為其難的感受。

先生的忌日對受訪者而言更是不可能忘卻的日子，那天就是兩人陰陽永隔的一天。依傳統習俗，除了清明節外，家屬通常都會在這一天的前往掃墓和祭奠，受訪者也不例外。除了掃墓之外，不同的遺族對這一天有不同的紀念方式，有的固定捐款、撰寫追思文、供奉特殊的物品、回憶這一年來的點點滴滴心情、允許自己大哭一場、完成逝者的遺願、翻看照片、想為這一天找出意義（如怡君先生的忌日是五月20日，即有「我愛妳」的意味）等，不少是具有建設性的悲傷調適方式。但也有些研究指出，忌日這天前後容易促發生者「想要跟著逝者一起去」（wish to join the dead）的心理，極易引發自殺行動（Gabriel, 1992; Renvoize & Jain, 1986），是助人專業工作者應特別留意的日子。

綜合本研究上述的結果與討論，受訪者的週年反應，如過去研究提到的，有重新經驗、逃避和警醒等現象（Hamblen, Friedman, & Schnurr, 2010），但也有思念、孤獨感、心疼他人、探訪墓地等情緒與行為。這些週年反應，讓過去發生的失落事件或圍繞著這個失落事件的情感再度浮現或被喚起（陳錦宏等人譯，2001/1994），有學者稱之為「悲傷引爆器」（grief triggers）或「悲傷狂瀾」（grief surges）（陳增穎譯，2016/2012），是因特定日期而對過去失落事件的悲傷反應「重新經驗」的現象。它引發的情緒強度和擾亂性雖甚於「似曾相識感」（déjà vu），但亦可算在正常的悲傷反應內（Erlich & Sederer, 2011）。如悲傷的雙軌模式所言，哀悼並非線性的，而是擺盪在失落和復原之間（Worden, 2009）。從本研究亦可看出週年反應的雙軌模式現象，即喪偶者平日亦

可執行復原面向，但遇到對其而言具有特殊意義的節日或紀念日，往往容易擺向失落的一端。有時悲傷的情緒衝擊，可能會相當強烈且非喪偶者能預期的強度，令當事人和周遭親友不名所以，連帶產生關係的緊張和不舒服，如此一來反而讓喪偶者覺得困窘，或對該如何向周遭人表現「正常」的週年反應惶惶不安，誤解了週年反應是「餘震」而非復發，是康復過程中自然且正常的一部分。如同學者所言，週年反應有一種「時間的特徵」，伴隨著渴求或寄望的期盼感，和生物本能對危險的警覺性與敏感度（陳錦宏等人譯，2001/1994）。但週年反應的強度、持續時間是否隨時間沖淡，或是否會移轉成它種哀悼儀式？本研究尚不敢斷定。因為有些特別的日子雖然很有意義，但過了就沒了，沒有下一次經驗的機會，例如受訪者女兒的大學畢業典禮。而有些節日的外在環境提醒效應也不一，例如受訪者提到第四年的母親節前夕，因為兒女不在身邊，又一直聽到隔壁的歡樂聲，更顯得自己形單影隻；或是某一年的中秋節剛好有朋友邀請一起過節，有人陪伴不會那麼孤單。諸如此類每年不會碰到完全相似的人事物場景，使得週年反應不能「同日而語」、「一概而論」、「因人而異」。但由此亦可知對週年反應的辨認，受個人賦予的特殊意義、環境、文化禮俗等影響。或許也可藉著不同週年反應的出現，成了喪偶者、周遭親友和助人工作者發現可以再使哀悼任務更加達成和完備的契機。

## 二、建議

綜合上述討論及研究發現，本文建議助人專業工作者進行中年喪偶婦女的悲傷諮商時，應留心有哪些節日或紀念日對當事人深具意義，藉著認清、容許、以及注意這些特殊節日引發的週年悲傷反應和特徵，提醒當事人可能有尚未修通的議題，注意節日效應對當事人產生的反作用力，尋找可以因應週年反應的資源，使週年反應成為促進悲傷調適的機會。具體協助喪親者發展重要節日的適應策略，可參

考 Turret 與 Shear (2012) 的四個原則：預期困難時刻到來並預做規劃；傷心是必然的，要善待自己；把部分心力集中在生活上，並盡可能找一些有趣或開心的事來做；找到緬懷逝者的方式。

本研究的限制為單一個案研究，未能以此類化到全部喪偶者的週年反應悲傷經驗，也因為著眼於中年喪偶女性，所以無法得知其他年齡層、性別或性別認同取向者的經驗。更何況悲傷反應有個別差異，因此死亡的形式、依附風格、歷史經驗、人格特質、社會變數、附加壓力等影響哀悼的要素，亦不在本研究的討論範圍內，但以上變項可做為未來研究的建議。其他的限制尚有：(1) 受訪者善於省思想法及表達內在情緒，但生理感覺的部分則著墨較少；(2) 研究者在訪談過程中曾試圖詢問受訪者將來若遇到節日時，可能會有的反應和做法。但受訪者說她不會特別去想像未來會怎樣，而是希望自己能做到隨遇而安、隨緣而定。

本研究主要是探討一位中年喪偶婦女的週年反應悲傷經驗，未來對週年反應有興趣的研究者，可以聚焦在某一特殊的節日，邀集多元化的研究參與者提供經驗，如特別討論忌日或除夕等對當事人和家人的影響。此外，未來的研究亦可針對某一社會大型事件，如自然災害或其它人禍等，探討受影響地區民眾的週年反應，建構提供更適切心理衛生服務的理論知識基礎。

收稿日期：105.3.2

通過刊登日期：105.5.27

## 參考文獻

- 丁思惠 (1996)。癌症病逝者其配偶悲傷過程之探究。東吳大學社會工作學研究所碩士論文，未出版，台北。
- 王上銘 (2011)。意外喪偶婦女復原力展現之研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄。

- 王田明 (2008)。原住民喪偶婦女生活適應之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 王國慧 (1998)。漁村婦女喪偶後的心路歷程。國立中正大學心理學研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 內政部統計處 (2015)。103 年簡易生命表。取自 <http://sowf.moi.gov.tw/stat/Life/T05-1-t-quary.html>
- 內政部統計處性別統計專區 (2015)。十五歲以上死亡人數按年齡及婚姻狀況分 (按發生日期)。取自 <http://www.moi.gov.tw/stat/gender.aspx>
- 伍育英 (2010)。基督宗教信念對女性喪偶者生命意義重構歷程之敘說研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文，未出版，台北。
- 周玲玲 (2001)。癌症病逝者其中年配偶悲傷適應之研究。東海大學社會工作學研究所博士論文，未出版，台中。
- 吳家鳳 (2009)。看見台灣真女人：初為喪偶單親母親之生活經驗。國立陽明大學衛生福利研究所博士論文，未出版，台北。
- 吳慧芬 (2002)。他，每逢 921 恐慌症發作。取自 [http://forums.chinatimes.com/report/2002euro/921\\_3/04091701.htm](http://forums.chinatimes.com/report/2002euro/921_3/04091701.htm)。
- 金星明譯 (2006)。歇斯底里症研究。台北市：胡桃木文化。Freud, S. & Breuer, J. (2000). *Studien über Hysterie*. Changchun, China: Changchun Publishing House.
- 林秀芬 (2002)。絕處逢生——探討九二一地震喪偶女單親災變後之社會支持過程。國立台灣大學社會學研究所碩士論文，未出版，台北。
- 林佩儀、楊其璇、陳筱瑀 (2011)：探討老年喪偶婦女之孤寂感因應歷程。澄清醫護管理雜誌，7 (3)，22-29。
- 林斐霜 (2002)。中年喪偶婦女生活經驗之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 柯俊銘 (1998)。喪偶婦女之哀傷反應、社會支持與身心健康——以某支持性社團為例。高雄醫學院行為科學研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 侯懿真 (2006)。悲悼的歧義——癌症新近喪偶者傷逝療癒歷程的建構詮釋。高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 高淑清 (2008)。質性研究的 18 堂課：首航初探之旅。高雄：麗文文化。
- 洪瑩慧 (2007)。鑲嵌憂鬱的身體敘說：一位中年喪偶女性與舞蹈治療的交會。台北市立體育學院舞蹈碩士論文，未出版，台北。
- 袁麗芳 (2010)。非預期性喪偶婦女調適失落與哀傷之研究。國立暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，南投。
- 曹桂榮 (2005)。喪偶婦女悲傷反應與復原之研究。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 張覺元 (2006)。與君別後——喪偶婦女的生存圖像。國立東華大學族群關係與文化研究所碩士論文，未出版，花蓮。
- 衛生福利部統計處 (2015)。103 年國人死因統計結果。取自 <http://www.mohw.gov.tw/news/531349778>。
- 郭淑娥 (2000)。中年喪偶者的 A 型人格特質、生活危機與調適策略關係之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 陳永銓 (2009)。兩性喪偶者悲傷與調適之探討。國立台北護理學院生死教育與輔導研究所碩士論文，未出版，台北。
- 陳增穎譯 (2016)。悲傷諮商：原理與實務。新北市：心理。Winokure, H. R., & Harris, D. L. (2012). *Principles and practice of grief counseling*. New York, NY: Springer.
- 陳錦宏、劉慧卿、林博、鍾明勳、廖定烈、劉時寧、李秋月、林秀慧、林明雄、巫毓荃譯 (2001)。災難與重建——心理衛生實務手冊。台北市：心靈工坊。Myers, D. (1994):

- Disaster response and recovery: a handbook for mental health professionals*. Darby, PA: Diane Publishing Co.
- 潘淑滿 (2003)。質性研究：理論與應用。新北市：心理。
- 蔡文瑜 (2001)。女性喪偶者的悲傷調適歷程研究。國立台灣師範大學大學社會教育研究所博士論文，未出版，台北。
- 嚴祥鸞 (1996)。參與觀察法。載於胡幼慧 (主編)，質性研究：理論、方法及本土性研究實例 (195-221 頁)。台北市：巨流。
- Archer, J. (1999). *The nature of grief: The evolution and psychology of reactions to loss*. London: Routledge.
- Azarian, A., Miller, T. W., McKinsey, L. L., Skriptchenko-Gregorian, V. & Bilyeu, J. (1999). Trauma accommodation and anniversary reactions in children. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 29(4), 355-368.
- Balkwell, C. (1981). Transition to widowhood: a review of the literature. *Family Relations*, 30, 117-127.
- Bonanno, G. A., Wortman, C. B., & Nesse, R. M. (2004). Prospective patterns of resilience and maladjustment during widowhood. *Psychology and aging*, 19(2), 260-271. doi: 10.1037/0882-7974.19.2.260
- Carnelley, K. B., Wortman, C. B., Bolger, N., & Burke, C. T. (2006). The time course of grief reactions to spousal loss: evidence from a national probability sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(3), 476-492. doi: 10.1037/0022-3514.91.3.476
- Chow, A. Y. M. (2010). Anticipatory anniversary effects and bereavement: development of an integrated explanatory model. *Journal of Loss and Trauma*, 15, 54-68. doi: 10.1080/15325020902925969
- Erlich, M. D., & Sederer, L. I. (2011). *Mastering the anniversary reaction: Putting memory to rest*. Retrieved from [http://www.huffingtonpost.com/matthew-d-erlich-md/grief\\_b\\_1164254.html](http://www.huffingtonpost.com/matthew-d-erlich-md/grief_b_1164254.html)
- Eyre, A. (2001). Post-disaster rituals. In J. Hockey, J. Katz, & N. Small (Eds.), *Grief, mourning and death ritual*. Philadelphia, PA: Open University Press.
- Gabriel, M. A. (1992). Anniversary reactions: trauma revisited. *Clinical Social Work Journal*, 20(2), 179-192.
- Hamblen, J., Friedman, M., & Schnurr, P. P. (2010). *Anniversary reactions: Research findings*. Retrieved from [http://www.ptsd.va.gov/professional/research-bio/research/anniversary\\_reactions\\_pro.asp](http://www.ptsd.va.gov/professional/research-bio/research/anniversary_reactions_pro.asp)
- Hentz, P. (2002). The body remembers: grieving and a circle of time. *Qualitative Health Research*, 12, 161-172. doi: 10.1177/104973202129119810
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218.
- Jordan, K. (2003). What we learned from the 9/11 first anniversary. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 11(2), 110-116. doi: 10.1177/1066480702250158
- Kowalski, S. D., & Bondmass, M. D. (2008). Physiological and psychological symptoms of grief in widows. *Research in Nursing & Health*, 31, 23-30. doi: 10.1002/nur.20228
- Panos, A. (2014). *Anniversary reactions: A survivor's guide on how to cope*. Retrieved from <http://www.giftfromwithin.org/pdf/panos2.pdf>

- Porcelli, P., Fava, G. A., Rafanelli, G., Bellomo, A., Grandi, S., Grassi, L., Pasquini, P., Picardi, A., Quartesan, R., Rigatelli, M., & Sonino, N. (2012). Anniversary reactions in medical patients. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 200*(7), 603-606.
- Rando, T. A. (1984). *Grief, dying, and death: Clinical interventions for caregivers*. Champaign, IL: Research Press.
- Rando, T. A. (1995). Grief and mourning: accommodating to loss. In H. Wass & R. A. Neimeyer (Eds.). *Dying: Facing the facts* (3<sup>rd</sup> ed., pp.211-241). Washington, D. C.: Taylor & Francis.
- Renvoize, E. B., & Jain, J. (1986). Anniversary reactions. *The British Journal of Psychiatry, 148*, 322-324. doi: 10.1192/bjp.148.3.322
- Ribner, D. S. (1998). Death anniversary reactions and the Hassidic Yahrzeit Observance. *The American Journal of Family Therapy, 26*, 215-222.
- Turret, N., & Shear, M. K. (2012). Working with difficult times. In R. A. Neimeyer (Ed.). *Techniques of grief therapy: Creative practices for counseling the bereaved*. (pp. 114-116). New York, NY: Routledge.
- Worden, J. W. (2009). *Grief counseling and grief therapy*. New York, NY: Springer.

# Anniversary Reactions in a Middle-aged Widow

Cheng, Tseng-Ying

## Abstract

The purpose of this study was to understand which holidays meant to a middle-aged widow and her anniversary reactions. In-depth interview and thematic analysis were used to understand her experiences. The following 2 main themes and 8 subthemes showed during the widowhood. Anniversary reactions emerged because of the characteristics of holidays: (a) vivid remembrance of Mother's Day before her husband's death; (b) felt sorry for her children because their father was not around during holidays; (c) became sadder on some holidays since her husband valued them; (d) celebrated Mother's Day to her mother-in-law in behalf of her dead husband; (e) went to her husband's tomb every his birthday, deathday and Father's Day. Other features of anniversary reactions: (a) avoided from happy people on purpose; (b) got irritated to relatives and friends; (c) spent some holidays with friends who had similar fate. Based on these findings, this study suggests that practitioners should pay attention to which holidays are significant to the bereaved widows when performing grief counseling, remind them of possible grief reactions and keep an eye on holiday side effects, therefore find useful resources to cope with anniversary reactions and make it a chance to promote grief adaptation.

**Keywords:** anniversary reactions, middle-aged, widow

---

Cheng, Tseng-Ying Department of Life-and-Death, Nanhua University (Corresponding Author: chengtsengying@yahoo.com.tw)