

南 華 大 學

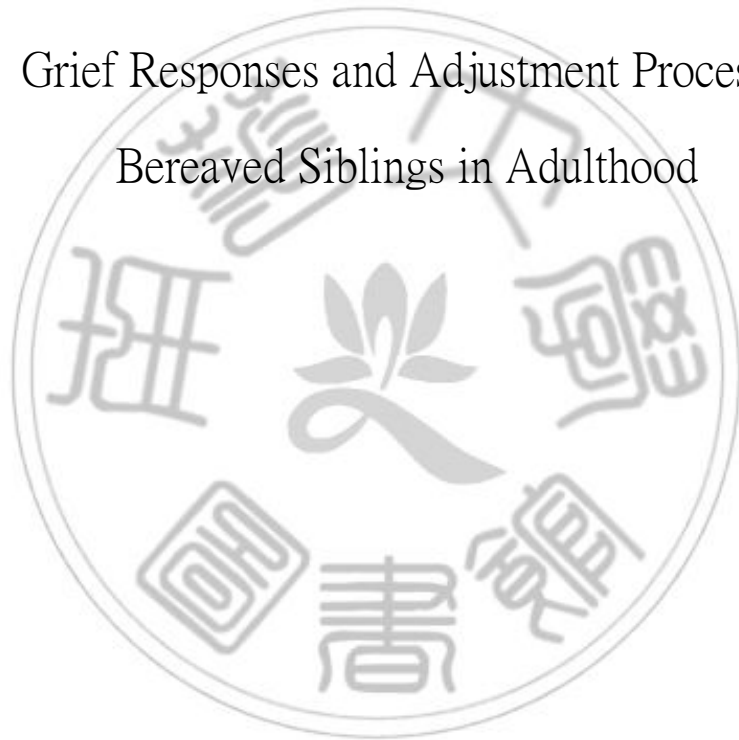
生死學研究所

碩士論文

喪手足成人的悲傷反應及調適歷程之探究

Grief Responses and Adjustment Process of the

Bereaved Siblings in Adulthood



研 究 生：許玉霜

指導教授：蘇完女博士

中華民國九十七年六月十七日

南 華 大 學
生 死 學 研 究 所
碩 士 學 位 論 文

喪手足成年的悲傷反應及調適歷程之探究
Grief Responses and Adjustment Process of the Bereaved
Sibling in Adulthood

研究生： 許 玉 霜

經考試合格特此證明

口試委員： 蘇 美 女

許 煥 昭

蔡 品 璇

指導教授： 蘇 美 女

系主任(所長)： 釋 慧 開

口試日期：中華民國九十七年六月十七日

謝誌

二年的時光，在這漫長的一生中或許並沒有占據太多的長度，但在這二年的研究生涯中卻也紮紮實實地熬出沈沈的份量來，然而這一切的經過之於我，所發生的一切，都是爲了教導我學些什麼，而時間也總是會沈澱出某些意義來。十年前我歷經了父親的死亡事件，更在五年前尚沈浸在喜獲麟兒的愉悅之中，卻面對了哥哥的死亡事件，或許也因為如此而對我的研究主題埋下了強烈的種子。如果我夠誠實的話，我會坦白的說，最初我是不想碰觸喪親的議題，尤其是喪手足部份，因為我知道面對這樣的主題，必然會與我的經驗交織著，我不知道自己是否做好了準備，但不可否認的，在這樣的一個互爲主體的研究歷程之下，也似乎是漫長難熬的時光中，一點一滴的讓自己更加坦然的面對自己的真實感受。因此，在這佈滿荆棘的研究旅途中，更能感受到來自四面八方的每一個溫暖的支持與呵護，尤其是我的恩師 完女老師如是，我的研究同儕如是，我的摯愛家人更是如是。

由此，感謝我的指導教授 完女老師總在我每一步摸索前進之時，給予我最強而有力的支持，尤其是在第一次下筆、只擠出五百字左右的動機之時，出乎意料之外的給予我鼓勵言辭「每個人的第一次都是如此，有這五百字的開始，才會有後面逐漸累積而成的成果」，使我原本沮喪不已的內心頓時充滿了能量，也因此，每當無法再有進展之時，總是鼓勵自己「沒關係，就算只有一個字的刪減也是有進展的」，使自己有能量再繼續前進；感謝我的口委老師：昌雄老師與瑛瑤老師，因您們不辭辛勞與殷切指導，使這份研究更臻完美；感謝身旁的每一位摯友：美慧的遠渡嘉義，兩肋插刀是我心底最深的感動、芳綿學姊與淑芳學姊的鼓勵、玲蘭姊的包容、賢文姊無時無刻的關懷、秋雲的打氣並協助校稿、麗續與建江無條件的協助與期限的提醒、系辦玉枝姊的鼎力協助與方便行事，還有其他曾給予我鼓舞與祝福、無法一一列出的伙伴們，您們一切一切的

付出，都是玉霜無法道盡的感謝；然後，是我深深至愛的家人：母親對我無儘的愛的付出，幫我料理孩子與日常生活的一切、大姊對我暨嚴厲且甜密的鞭策與指導，使我在原典的閱讀上，從三個星期無法閱讀完一篇到一天可以閱讀一篇的驚人進展、老公的堅實臂膀與不善言辭地溫暖的接送與家事支援的行動支持，使我無家庭負擔的後顧之憂、女兒可愛的笑容與善解人意的的心，是我精神動力的主要來源，您們如同海般的愛，是我生命中最大的感恩；最後，我要將這一切獻給我最親愛的家人，尤其是父親與大哥，我知道您們尚未離開，沒有您們的愛，我相信我無法完成這一切，我深深愛著您們。

至此，心中仍有著太多太多的感謝與感恩仍未清晰表達，陪伴我走過研究歷程的您們，對我無儘的愛是我的無價珍寶，千言萬語的感謝終化爲一句：謝謝您們，因爲您們使我生命中充滿著動人的美妙音符。

中文摘要

孩子死亡是家庭的重大事件，對喪子女父母而言是一種椎心之痛，對倖存手足也是強烈的失落，然而，許多研究都把焦點放在喪子女父母的悲傷，而忽略了倖存手足的傷痛及調適歷程。

本研究採質性研究的深度訪談，共訪談了七位喪手足女性成人，進行回溯性資料收集，以了解倖存手足者之悲傷反應，及影響倖存手足悲傷調適的因素，並探討成年面對手足死亡的悲傷調適歷程。本研究結果，摘要如下：

一、喪手足成人的悲傷反應：包含有情緒、認知、生理與行為等層面，與一般喪親者並無太大的不同。

二、喪手足成人悲傷調適的方式：分為正向積極與負向消極之調適方式。喪手足成人採取正向積極調適方式來接受手足死亡的事實，並適應沒有逝者的新生活，而負向消極方式則多半以逃避方式不願面對手足死亡的事實。

三、影響喪手足成人悲傷調適的因素：包括了與已逝手足的互動關係、喪手足成人的支持系統、其他重要他人的死亡、手足死亡時的微笑表情、喪葬儀式、輔導志工的專業訓練等正向因素；家人的悲傷反應、台灣文化下的喪葬習俗等負向因素；以及亦正亦負的因素有喪手足成人的人格特質；宗教或民間信仰。

四、悲傷經驗對喪手足成人的影響：分別為對生死態度的影響；個性的改變；教導孩子如何面對死亡；重新定位自己的角色；容易觸景傷情；終其一生活在因手足死亡引起的自責之中；人生（生命）觀的改變；家庭結構與互動模式的改變等。

依據上述的研究結果，研究者針對喪手足成人、諮商實務工作及未來的相關研究提出具體建議。

關鍵詞：喪手足成人、悲傷經驗、悲傷調適

英文摘要

It is a significant period when a family loses a child. The parents who lose their child feel painful; meanwhile, the other children in this family also feel strongly lost. However, many researchers put their study focus on the pain of those parents who lose a child but neglect the feeling of the other children in the family and how they adjust themselves.

This research used the qualitative method to interview seven female adults who lost their sibling and collected the retrievable information. According to the information this research collected, we made more understanding about the grief reaction of people who lost their sibling and those factors related to how they adjusted their bereavement.

The following is the result of this research.

1. The grief reaction of those adults who lost their sibling has four different dimensions. They are emotional, cognitive, biological, and behavioral dimensions.
2. There are the positive and negative ways for people to cope with the loss of their sibling. People who use the positive way accept the truth of their loss and adjust themselves well. However, people who use the negative way usually deny the truth of their loss.
3. The factors related to how people adjust themselves when they lose their sibling includes their relationship with their lost sibling, the level of their social support, the loss of their significant others, the smile of their lost sibling, how the funeral is held, the training of the helping volunteer, religion, and personal traits.
4. The grief experience of those who suffer from the loss of their sibling influences their attitude about the life and death, the change of their personality, how they teach their child towards death, that they define their role again, that they live with guilt, and how they interact with their family.

Based on the result of this research, the suggestions about the practical counseling work and the direction of future research are provided.

Keywords: bereaved siblings in adulthood; grief responses; adjustment process

目錄

謝誌.....	III
中文摘要.....	V
英文摘要.....	VI
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機.....	1
第二節 研究目的.....	3
第三節 研究問題.....	4
第四節 名詞界定.....	4
第二章 文獻探討.....	6
第一節 手足關係之相關研究.....	6
壹、手足關係的意義.....	6
貳、手足關係的功能與影響.....	9
第二節 喪失手足者的悲傷與悲傷反應.....	12
壹、失落與悲傷.....	12
貳、悲傷反應.....	15
參、喪失手足者的悲傷反應.....	21
第三節 喪失手足者的悲傷調適歷程.....	25
壹、悲傷調適歷程理論.....	25
貳、悲傷調適策略.....	34
參、影響悲傷調適的因素.....	38
肆、喪失手足的悲傷調適歷程之相關研究.....	42
第三章 研究方法.....	47
第一節 研究參與者.....	47
第二節 研究工具.....	49
壹、研究者本身.....	49
貳、訪談大綱.....	50
參、研究日誌.....	51
肆、錄音設備.....	51
第三節 研究步驟與流程.....	52
第四節 資料整理與分析.....	53
壹、資料的整理.....	53
貳、資料的分析.....	54
第五節 研究的信度與可靠度.....	57
壹、研究信度.....	57
貳、研究可靠度.....	57
第六節 研究倫理.....	58

第四章 研究結果分析與討論.....	59
第一節 喪手足成人的悲傷反應.....	59
壹、喪手足成人之悲傷情緒反應.....	59
貳、喪手足成人之悲傷認知反應.....	68
參、喪手足成人之悲傷生理反應.....	75
肆、喪手足成人之悲傷行為反應.....	75
第二節 喪手足成人的悲傷調適歷程.....	81
壹、悲傷調適方式.....	81
貳、影響悲傷調適之因素.....	91
參、悲傷經驗對喪手足成人的影響.....	105
肆、重建與逝者之情感連結.....	120
第三節 綜合討論.....	123
壹、悲傷反應.....	124
貳、悲傷調適歷程.....	127
第五章 研究結論、建議與省思.....	136
第一節 研究結論.....	136
壹、悲傷反應的發現.....	136
貳、悲傷調適歷程中的發現.....	137
第二節 研究建議.....	140
壹、給喪手足成人的建議.....	140
貳、給諮商實務者的建議.....	140
參、給未來研究者的建議.....	141
第三節 研究者的省思.....	142
參考文獻.....	144
中文部份.....	144
英文部份.....	146
附錄一 訪談大綱.....	150
附錄二 訪談同意書.....	151
附錄三 小玲的手足失落風暴.....	152
附錄四 小碧的手足失落風暴.....	157
附錄五 小慧的手足失落風暴.....	163
附錄六 小梅的手足失落風暴.....	170
附錄七 小欣的手足失落風暴.....	177
附錄八 小美的手足失落風暴.....	182
附錄九 小靜的手足失落風暴.....	185

圖表目錄

圖 2-3-1 因應失落的雙軌歷程模式.....	33
表 2-3-1 Hogan 和 DeSantis 之影響悲傷調適歷程之因素一覽表.....	41
表 3-1-1 受訪者的基本資料.....	48
圖 3-3-1 研究步驟流程圖.....	52
表 3-4-1 編碼範例表.....	55
表 4-1-1 七位受訪者悲傷情緒反應綜覽表.....	59
表 4-1-2 七位受訪者悲傷認知反應綜覽表.....	68
表 4-1-3 七位受訪者悲傷行為反應綜覽表.....	76
表 4-1-4 七位受訪者悲傷反應一覽表.....	80
表 4-2-1 七位受訪者悲傷調適方式一覽表.....	89
表 4-2-2 影響七位受訪者悲傷調適之因素一覽表.....	103
表 4-2-3 悲傷經驗對七位受訪者之影響一覽表.....	118
表 4-2-3 重建與逝者之情感連結一覽表.....	123
表 4-3-1 七位受訪者悲傷調適歷程與理論/策略一覽表.....	128
表 4-3-2 影響七位受訪者悲傷調適之因素一覽表.....	132
圖 4-4-1 喪手足成人悲傷反應暨悲傷調適歷程圖.....	135

第一章 緒論

本章將分成四節：第一節將敘說研究動機；第二節說明研究的目的；第三節則說明本研究的研究問題；第四節則是為名詞界定。

第一節 研究動機

在短短的五年之內，研究者經歷了喪父與喪手足的傷痛事件，深深體會喪親之痛，也深刻了解喪父與喪手足的痛是不盡相同，尤其是當手足的死亡事件並非意外或疾病，而是自己選擇結束生命時，那種社會對自殺死亡的污名化，更讓喪親者的悲傷無法言喻，只能深藏內心獨自承受，喪親者除了要面對親人突然離去的悲慟，還要面對自己良心的譴責，總覺得如果自己平日多給他一點溫馨的關懷，或多注意他的言行，可能今日的悲劇就不會發生。對於親人的自殺，除了自責，研究者本身還有著許多的困惑與憤怒，無法理解已故手足為什麼可以如此的「不負責任」、如此的「輕蔑生命」，自以為「死是一了百了」，自己死了可以解決很多的問題，疏不知他的死亡只是把問題和悲傷留給年邁母親「白髮人送黑髮人」的悲痛與兄弟姊妹「手足無法承擔」的悲痛，以及無法說「再見」的遺憾。曾有一度，研究者對手足的自殺死亡有抱怨，因為手足的自殺在社會文化價值裡是不被接受的，也就是說研究者的失落是不能公開哀悼的，因此，研究者對已故手足的死只能以「逃避」來面對。

在研究者的手足死亡之後，雖然研究者的朋友們都認為手足的死亡錯不在自己，不用如此的自責與悲傷，但是研究者本身就是無法『放下』與『看開』，也因此，研究者開始思索手足的死亡對自己的影響是什麼？為什麼在手足死亡的當下與之後的兩年內無法面對手足的死亡事實？Conrad（1991）認為這是因為倖存手足的喪手足之悲慟無法被公開認同，家人與朋友也往往會遺忘他們是需要哀悼的，而關心與需求常常是被忽視的。Doka（1996）也提到意外或無預

期的死亡，其悲傷通常更強烈，是因為心理上僅一點點或完全沒有準備面對失落，也沒有機會向死者道別或完成未竟之事。此外，我國社會強調要讓逝者不帶牽掛離開的善終觀念，如「別哭了，讓他安心的走吧」，也隱含鼓勵著遺族在失去親人後要盡量地強忍悲傷。

近幾年來，從朋友經歷父母或手足死亡的喪親經驗中，發現在這些喪親經驗中，喪手足的悲傷是最難與人分享，甚至有些人無法體會為什麼手足的死亡會對倖存的兄弟姊妹有所影響或者倖存手足會產生強烈的「否認」情緒？而這些倖存的兄弟姊妹又是如何因應手足死亡的悲傷？此乃研究者想要進行本研究的主要動機之一。

一般而言，孩子死亡是家庭的重大危機之一，對喪子（女）父母而言，子女死亡的同時也失去了他們未來的希望，是他們生命中難以承受的痛苦經驗之一，同時，父母在子女死亡後，本身已被傷痛所淹沒，幾乎沒有能力再照顧倖存的孩子，因而對倖存手足而言，他們不僅失去了兄弟姐妹，也失去了父母的關愛與支持（Anschuetz, 1997），可見倖存手足是「被遺忘的哀悼者」，他們只能默默地獨自承受手足死亡的重大失落（Wolfelt, 2007）。而 McCown 和 Pratt（1985）以 CBCL（Child Behavior Checklist）問卷方式調查 65 位 4 歲到 16 歲喪手足者在其手足死亡後的行為研究時，也發現對手足而言是雙重關係的失落，尤其是手足成員數較少者，即不但失去了兄弟姊妹，也失去了手足關係。然而在成年期面對手足死亡的成人，他們不只失去了友伴、競爭者，他們也失去了共同參與照顧年老父母的合作者，甚至因為手足的死亡而意識到自己的死亡（Withrow & Schwiebert, 2005；Packman, Horsley, Davies & Kramer, 2006）。由此可見，手足的死亡對倖存手足而言，不僅是少了一個手足，也失去了手足關係，更有可能失去了父母的關愛與支持。因此，研究者想要進一步探討手足死亡對倖存手足的影響為何？哪些因素會影響倖存手足的悲傷調適？此乃進行本研究的動機之二。

此外，根據 Corr 和 Balk（1999／吳紅鑾譯，2001）整理有關喪親的文獻後發現，雖然攸關喪手足的文獻不少，但有許多是採用父母親的觀點來看手足喪慟過程，較不是直接研究喪慟中的手足；有些研究則著重於青少年時期手足死亡對其往後身心健康或生活適應的影響，或者是當倖存手足成人後探究在其青少年階段的手足喪慟。除此之外，也有學者針對喪手足之青少年進行有關手足死亡後對其價值發展之影響，發現在手足死亡後 2 年，其手足關係雖會受到影響，但對喪慟手足的價值發展卻有正面的影響，且有將近 33% 至 50% 的受試者對哀悼有持久的反應（Balk，1983；Hogan & Greenfield，1991）。

至此，得知國外致力於喪手足研究雖已多年，但相關文獻較之喪子（女）父母或喪父（母）等之研究卻是少之又少，且多半集中在研究青少年的悲傷反應及手足死亡對其自我概念發展之影響；而國內有關喪手足悲傷反應與調適歷程的研究，更是付之闕如，僅有一篇碩士論文以敘說方式探究成人在青少年時期手足死亡之生命故事（巫志忠，2006）。

總之，喪手足的傷慟並不亞於喪父（母）或喪子（女）之痛，且手足死亡的傷慟是沒有時間界限且持續存在著，然而有關喪手足者之相關研究卻是遠少於喪父（母）或喪子（女）之研究，尤其是喪手足成人的悲傷反應與調適歷程之國內外研究文獻更顯得不足，加上，研究者發現一般喪親家庭面對親人空缺的常見反應有過去就過去了，不去管它；或嘗試找事情或替代物填充空缺、填補空虛感；或假想逝者仍存在生活週遭的持續關係。因此，促使研究者想要深入探討喪手足成人的悲傷反應，並了解其調適歷程為何，期使喪手足成人了解喪手足的悲傷不是一個罪惡，是正常的，是可以說出來的，也希望透過本研究進一步了解倖存手足的悲傷調適歷程以提供悲傷輔導工作者之參考。

第二節 研究目的

基於上述的研究動機，本研究的研究目的如下：

- (一) 探究成人面對手足死亡的悲傷反應。
- (二) 探究成人面對手足死亡的悲傷調適歷程。
- (三) 提供實務工作者從事悲傷輔導之參考。

第三節 研究問題

基於上述的研究目的，本研究探討的問題如下：

- (一) 成人面對手足死亡的悲傷反應為何？
- (二) 成人在手足死亡後的悲傷調適歷程為何？

第四節 名詞界定

女性成人：心理學所定義的成人為年齡約介於 20 歲到 65 歲之成年期 (Papalia & Olds, 1992 / 黃慧真譯, 1994)。本研究所指的女性成人則以年齡介於 20 歲到 60 歲間曾經歷手足死亡之女性，且事件發生至受訪時間在一年以上。

喪手足：指失去具有血緣關係的兄弟姊妹。

悲傷反應：Worden 在 1991 (李開敏等譯, 1995) 的文章中提到悲傷反應是指因失落所引發的生理、心理、認知及行為上之各種反應。本研究將依據 Worden 的理論架構將悲傷反應界定為喪失手足經驗之成年人在心理、認知、行為及生理方面的各種反應。

調適歷程：有學者認為悲傷之調適歷程具有其階段性 (Kubler-Ross, 2005 / 張美惠譯, 2006; Rando, 1996)，也有學者認為悲傷之調適歷程並非是階段性，而是在於「任務」的完成 (Worden, 1991 / 李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯, 1995; Neimeyer, 1998 / 章薇卿譯, 2007; Balk, 1996)，近年有學者提出雙軌歷程模式來說明悲傷的調適歷程

(Stroebe & Schut, 1999)。本研究所指的「調適歷程」是指喪手足成人在失去手足之後，為適應其身體上、精神上的失落感所採取的一些因應策略，是一種動態且持續的過程，目的在導向個人從悲傷中復原，其中包括有悲傷調適的方式或策略、影響悲傷調適的因素、悲傷經驗對喪手足成人之影響等範疇。

第二章 文獻探討

死亡意味著分離，同時也破壞了家庭的平衡，以致於家庭成員角色必須重新調整，並發展出新的平衡關係。由於死亡所帶來的哀傷是難以言喻，是人人避之唯恐不及，很多人不願意思考死亡問題，也不願意面對有關死亡的觀念，死亡似乎是被遺忘的話題，然而，未被正視或避談及死亡，並不表示死亡就不存在，相反的，萬物皆有生有死，「生」與「死」都是人生之大事，死亡是生命歷程中自然的一環，也是任何人及所有生物發展的最後階段，而且是必然要面對的問題，但卻因為對死亡的未知及恐懼，促使人們忌諱避談，因死亡而引起的種種強烈的悲傷情緒反應，也讓人難以承擔。

喪手足者在失去手足的同時，對喪手足者的父母而言是失去了子女，有著「白髮人送黑髮人」之痛，感覺身上一部份的永久殘缺，就如同被截肢一樣，因此，對喪手足者而言，必須先強忍住自己的悲傷而關注父母的失落，這對喪手足者而言，他們的悲傷是無法說出的，而 Doka (1996) 將無法公開或得不到社會支持的失落稱為被剝奪的悲傷，而剝奪悲傷會導致喪慟複雜化。在手足死亡之後，喪手足者將會有悲傷反應的產生，並且在有意或無意之中採取一些調適方法，以維護身心的平衡，據此，本章的文獻探討共分為三節：第一節論述手足關係之相關研究；第二節在探究喪手足者的悲傷與悲傷反應；第三節探討喪手足者的悲傷調適。

第一節 手足關係之相關研究

壹、手足關係的意義

手足關係從母親懷第二胎時就已經開始。手足有著共同的基因來源，關係的開始並非經過選擇，並享有人生中最長的人際互動關係，包含著共享或非共

享的經驗，然而隨著個體的成長、外力或者非預期的生命事件，手足關係會受到影響而有著豐富的變化（王釗文，2001）。

在 2001 年王釗文從四個研究取向來論述手足關係，分別是：

- （一）社會心理取向：從認知方面認為手足互動可以促進較年長手足的認知發展，而較年幼手足會觀察、模仿、尋求年長手足的協助並談論彼此合作時所引發的內心狀態，此外，手足間的學習可能還包含對人互動的理解能力、助人行爲、合作行爲、陪伴行爲、或是攻擊行爲等，而手足是可以信任的，在手足關係中的溫暖與支持能保護個體免受生活經驗中的負向影響。
- （二）心理動力取向：手足的出現及存在對個體而言，是對母子共生關係的威脅，是早期嫉妒感的主要來源之一，而這些嫉妒的感受會產生罪惡感，影響手足關係，同時，手足可以協助轉移對父母的依附關係，轉而建立同儕關係，並提供理想自我的模範。
- （三）家庭系統取向：手足關係是家庭內數種主要關係中的一種，很少有不受家庭因素的影響，但手足關係在家庭中的影響力卻常常被忽略。由家庭系統來看，手足關係一方面是家庭影響孩子的中介因素，另一方面手足關係對家庭裡的其他系統，或是整個家庭的發展也會有重大影響。手足關係在家庭中的地位固然很重要，但不諱言的，手足關係是無法取代親子關係的。
- （四）一生的依附取向：手足關係是跨越一生的關係，關係中的互動、對彼此的意義會因彼此所經歷的生命階段，以及重要的生命事件而有所不同。而隨著個人一生的發展，手足關係提供陪伴和情緒支持的重要功能，而手足關係的心理支持程度可以用依附連結作為指標，並在成年之後，仍可能將手足當作安全感的來源。

此外，在王釗文（2001）研究成年手足互動行為與意義之建構後，發現手足關係具有下列四種意義：

- （一）手足關係具有疏離層面：因手足個人身處關係中感到「壓抑狀態」而和其他手足疏遠開來，但卻又無法掌握自我，以至於處於「懸置狀態」，而在「懸置狀態」後，可能的出口將是重新詮釋關係，而形塑新的歸屬關係；也可能是朝向成為獨立個體的方向邁進。
- （二）手足關係是一種歸屬：源自於共同家庭或血緣意識，可以對手足營造出一種獨特的熟悉感，並將此熟悉感轉成可以延伸至未來的允諾，而個人因手足產生了現在的滿足、過去的熟悉、以及對未來的允諾情感即為歸屬感。
- （三）手足關係是建構自我的場域：手足關係儼然是一個交往的場域，在其中自我現身，而關係的歷史記錄著個人成長的總總，且個人可以從手足的角度，看到自己成長的軌跡，並知道家人和歷史對自己的影響，清楚自己的力量，或者帶動了對自我概念的解構。
- （四）手足關係是拓展視域的網絡：手足之間以互為主題的方式互動，可以欣賞手足們從家庭中走向家庭外的世界，發展出不同的生活體驗，並因手足有共同的背景，能感同身受彼此的生活體驗，改變了原來持有的觀點，豐富了認知的架構，因而手足之間共同的歷史建立了一個多元的經驗網絡，可以拓展彼此的「視域」。

而宋博鳳（2002）歸納整理出手足關係的意義，分別從三個概念面向來論述手足關係。首先就生物演化層面而言，手足間有保護相似基因傳承的傾向；其次從心理層面發現，手足間擁有共享的生活成長經驗，對情境的知覺或價值觀的相似不會影響所做的決定，同時能增加彼此間的理解；最後就文化層面可以看出，手足之間彼此相互依靠並且會提供協助。

除了手足探究的意義外,陳冠中(2000)認為手足的意涵包含下列五點:(一)手足關係是因血緣關係而獲得的,是無法選擇的,不同於同儕關係是透過相互吸引及選擇的方式而取得。(二)手足關係是人生中最長期的人際互動關係,從出生至死亡均受到手足關係之影響。(三)手足關係在幼年及青少年時間因彼此互動成爲日常的生活經驗而最爲密切且穩定。(四)手足關係爲人際係中相對平等的關係之一。(五)手足關係受到長期經驗分享與非分享經驗的影響,形成手足之間的相似性與差異性。

本研究歸結上述文獻後,將手足關係分別爲生物演化層面、心理層面、社會文化層面三個面向說明:

(一)生物演化層面:手足關係從母親懷第二胎時就已經開始,是因血緣關係而獲得的,是無法選擇的,因此手足間有保護相似基因傳承的傾向。

(二)心理層面:手足關係是人生中最長期的人際互動關係,擁有手足間共享的生活成長經驗,是家庭內數種主要關係中的一種,也是人生中最長期的人際互動關係。

(三)社會文化層面:手足之間彼此相互依靠並且會提供協助,因而手足之間是可以信任的,而手足關係是一種歸屬感。

由上可知,手足之間除手足本身具有自己的獨特性外,彼此之間因彼此共享與非共享之經驗而相互依賴,因而存在著手足依附的功能,但也存在著競爭關係,因此,手足關係的親疏會對手足彼此間有著不同的影響,接下來將探討手足關係的功能與其影響。

貳、手足關係的功能與影響

手足關係在人類共同關係中具有唯一性(Robinson & Mahon, 1997; Ruiz, 2001),是終生的強制性關係,彼此之間扮演了朋友、競爭者、監督者、及老師

等數種角色，更是提供了友誼、滿足感、親情、朋友關係，以及更多親密情感的分享（Martin, Anderson & Rocca, 2005），且彼此之間具有生氣、嫉妒、極親密與愛等複雜情緒（Wolfelt, 2007）。手足可以共享生物學及／或家庭特性、價值觀與經驗，在與其他家庭關係的比較，如父母與孩子的關係，手足在平等狀態的關係下經歷其他的經驗（Robinson & Mahon, 1997）。Robinson 和 Mahon（1997）在他的文章中提到 Doun 在 1993 描述手足關係是互惠(reciprocal)與互補(complementary)，不僅是獲得與付出，任一手足都符合「相異而相依的角色(different and dependent roles)」，且會隨著時間而改變，一旦手足接近或進入成年階段時，會減少其互惠關係而增加互補關係。而且手足關係會隨著年齡的增長減少了義務性而增加了自發性，個人可以選擇是否要維持手足關係與保持彼此間的親密程度，對於接觸型態、問題與支持等經驗也會隨著時間而有所改變（Martin, Anderson & Rocca, 2005）。

由於手足關係的建立基礎來自於同一家庭的血緣關係，在分享與非分享的經驗下，手足關係比其他社會關係來的緊密且持久，因此，手足支持（手足間的互助行為）是社會支持的一項重要來源，而手足情感則是手足支持的一個重要基礎，尤其是個人在成年期後，因事業、婚姻、子女、照顧年邁雙親等生命事件的影響，與手足的接觸會逐漸減少，但卻不會因為互動的減少而削弱手足情感，進而影響手足關係。有研究指出擁有良好手足關係者，在成年期通常具有健康的心理功能與高自尊，而較多衝突與競爭的手足關係，在成年期則是較差的心理功能與低自尊（Stocker, Lanthier & Furman, 1997）。換句話說，衝突與競爭的手足關係，低自尊、憂鬱、焦慮與行為等問題仍會持續發展至成年階段。可見，手足關係是從彼此間的親密關係所引發的，而先天的血緣關係與後天的互動關係，促使手足間產生依附的情感，無法切割，並延伸為對彼此的關心與照顧的互助關係，形成一種互惠式的手足支持的社會網絡。

據此，手足關係本質上是終生的，就算父母離婚了也只是婚姻關係的結束，

並不會造成手足關係的結束，因取得與接觸到手足才有手足連結發展，且手足對自我特質發展扮演著重要角色，因此，手足關係的重要性與唯一性預示了手足死亡之內心深處的影響，而手足的死亡意謂著失去了玩伴、紅粉知己、角色模式與朋友，而喪手足者尚未對這麼多的失落做好準備，且手足的特質因類似經歷而有著錯縱複雜的連結，致使手足的死亡對喪手足者而言，本質上是失去他們本身的一部份（Packman, Horsley, Davies & Kramer, 2006）。

謝孟娟（2007）也發現手足之間越頻繁的接觸，手足間的情感會越佳，也會增加手足間支持的行為，而婚姻狀態與子女狀態對於手足支持是有所影響的，但若手足情感強烈，則影響較不顯著；而手足結構、手足數目與手足組合對於手足情感與手足支持都是沒有影響的。由此可見，手足情感是手足支持重要且關鍵的因素。因此，手足的死亡不只是破壞了原有的家庭系統，對倖存手足而言更是多重失落，失去了一位手足，也失去了手足關係，將手足之間一生的依附關係畫上一個休止符。由此可見，喪手足者的悲傷反應將會不同於喪子女或喪父母的悲傷反應，而這也是研究者想要深入了解倖存手足在面對手足關係的終止時，其如何因應因手足死亡而產生的悲傷反應。

綜合上述，手足關係具有唯一性，來自於共同的基因，並且存在於家庭系統之中，擁有共享與非共享的生活經驗。然而從心理動力方面來看，因手足的出現與存在會威脅到母子的共生關係，而產生競爭、相對權力／地位等問題，但又因手足關係是一生中最長的人際互動關係，是一生的依附，因此，從依附關係來看，手足之間存在著屬於彼此的親密與忠誠，同時也存在著一種特殊的熟悉感，並延伸至未來特有的歸屬感。因而，在面對手足死亡時的悲傷程度應不亞於其他喪親者的喪慟。接著，我們要探討喪手足者在面對手足死亡時，其悲傷反應為何。

第二節 喪失手足者的悲傷與悲傷反應

壹、失落與悲傷

失落是生命中會遭遇到的經驗，但大多數人在面對失落時的情緒處理仍然是處於沒有準備的狀態，VanPraagh（2000／胡英音、張志華譯，2004）認為這是因為當人在面對失落時，不習慣談論自己的悲傷情緒，通常是將想法和感覺藏在心裡，或急著將它們拋開，或忽視感受到的痛苦；此外，他們會把情況合理化，認為「不去想它，就會自動消失了」；而整個社會體系也沒有幫助社會大眾了解失落會對他們生活產生的影響，甚至沒有給予他們足夠的時間去認知他們所感受到的傷痛與困惑。

通常「失落」會伴隨著兩種行為反應，一是在聽到或得到不幸消息當時的立即性自動反應，而當下立即反應的程度與性質往往視死亡型態而定；另一種是所謂「調整的行為」，即失落事件發生一段時間之後，當事人怎麼去調整自己來適應改變的事實、對既定事實的接受，並修正個人行為來應付新的情況，包括對時間、空間、心理與社會等層面重新規劃安排，但對經歷失落的人而言，實際上的「時間」不見得對他們有意義，反而是心理時間更重要（Doka，1996）。

有研究指出一般人在面對失落時，通常會產生下列這幾種的感覺及情緒（Conrad，1991；Giunta & Giunta，2002／林恂譯，2006）：

- （一）否認：否認是一種防衛機轉。從發展角度，青少年的發展就在改變，而且是很不容易被接受的，此外，改變是會因為這個失落而持續，而否認表面上是有積極的功能，直到他們心靈可以處理死亡。
- （二）恐懼：恐懼是一種正常的反應，因失落而產生的恐懼包括害怕再度失去、擔憂已逝之親人的去處、害怕無法照顧自己、害怕失去經濟能力、害怕獨居、害怕被拒絕以及害怕專業介入等，並建議喪慟者要認識自己內心

的恐懼是什麼，了解自己恐懼的原因，可以透過向信賴的朋友傾訴內心的恐懼，幫助自己釐清恐懼的緣由，進而持之以恆、逐步地面對恐懼。

- (三) 無助與害怕：死亡發生時，家庭成員也會感覺到悲傷、害怕、退縮，國中學生不僅要讓自己家庭的其他成員覺得舒適，也要壓抑自己的悲傷情緒，而不去解決自己的悲傷情緒，因此他們沒有辦法與別人分享自己的感覺與想法，而必須獨立去處理這些死亡的哀傷。
- (四) 憤怒：憤怒是悲傷過程中最強烈的一種情緒，是一種對抗無助與害怕的能量。憤怒的表現可能是大吼、大叫、或運動等方式，但也可能隱藏自己的憤怒，假裝自己不會生氣，而憤怒更可能會隨著時間的流逝轉為指責自己或他人。然而，憤怒不會自動消失，因此喪慟者必須正視憤怒的感受，停下、聆聽、並敞開心胸來討論它、接受它，進而為憤怒注入饒恕的因子。饒恕並不等於忘記，饒恕也不是要喪慟者原諒傷害自己的人，而是為了要釋放自己，使自己能自失落的枷鎖中展翅飛翔。
- (五) 孤獨：孤獨可能是悲傷過程中最不尋常的一種情緒，除了帶來必須與之對抗的孤獨循（投入人群或遠離人群）外，也可能帶來出人意外的驚喜，如面對孤獨的考驗，就如同經過火的精煉，煉淨生命的「雜質」，將喪慟者的生命冶煉為更純淨的精金，當然，喪慟者也可能選擇逃避，不去面對孤獨，因此，在孤獨裡充滿著抉擇，選擇是否要抗拒孤獨，繼續藉由忙碌來填補生命中的空缺？或者選擇忍耐孤獨？或者尋求孤獨帶來的屬靈含義？
- (六) 痛苦：痛苦屬於悲傷過程中一種情緒性的反應，痛苦就如同生命的芒刺，而生命中的芒刺就如同刺保護玫瑰般的保護我們，在危險之初發出訊息警告喪慟者必須要保護自己免於受傷害，但相對的，喪慟者也在生命的痛苦中成長、茁壯。
- (七) 自責與罪惡感：與失落有關，特別是死亡或離婚。親人死亡的時候，家中的青少年就會產生自責與叛逆行為，因為他們覺得說要花很多時間去愛一個人，結果也都離開了他，也沒有跟他說，他愛的人沒有跟他說愛他就離開他，所以他對死亡的另外一個情緒就是有罪惡感。罪疚感可能

使一個人生命崩潰互解，其產生可能是來自於實際錯誤的行為，也可能是喪慟者自己應做什麼事卻沒做、應說什麼說卻沒說等，而掉入自疚的陷阱中。一般處理疚責感的方法可能是藉著將自己孤立來逃避罪疚感，也可能是藉由濫用藥物、酒精或毒品來麻醉自己，讓自己不再有任何感覺，更可能是藉由指責他人來合理化並緩和自己的罪疚感，除上述較為負向的處理方式外，喪慟者可以藉由和信任朋友的分享，幫助自己調整觀念，重新解釋當下情況，並重新詮釋自己在其中的角色，然後重新開始。

儘管因應失落的情緒會帶來負面的影響，但相信情緒也應當有其正面的作用，如恐懼能教導喪慟者認清界線，孤單能幫助喪慟者看見與靈性建立關係的需要，自責與罪疚感能使喪慟者認識自己的失敗，痛苦與憤怒則能幫助喪慟者在受苦中成長並明辨是非。

然而，社會對死亡與失落的逃避、否認，不勇敢面對並從中學習，我們也未曾適切地被教導如何因應因死亡與失落而產生的悲傷反應，導致我們在面對死亡與失落時，不知道如何面對，也不懂得該如何處理自己的悲傷情緒。然而，VanPraagh（2000／胡英音、張志華譯，2004）認為悲傷是生命的自然過程，既是過程，就必須花時間走過。但我們卻是期待它越快過去越好，不讓自己突破悲傷的障礙，以一種希望與新生的心情重新建構沒有逝者的生活。

此外，Conrad（1991）則指出家人在面對死亡的失落時往往會遺忘其他家庭成員，如：手足，是需要哀傷的，所以倖存手足的失落是沒有被公開認同的，因此，關心與需求常常是被忽視，然後因為他們的哀傷一直沒有解決，就會有一段長時間的影響。社會文化價值容易將悲傷污名化，視悲傷為不健康的行為，而我國文化強調不讓逝者帶著「牽掛」離開的善終觀念，隱含著鼓勵遺族要儘量忘掉逝者，與習慣性的安撫行為，如：別哭了，也容易使倖存手足對悲傷產生防衛、否定悲傷或認為悲傷不好等。

基於上述的文獻得知，失落是生命中會遭遇到的經驗，雖然大多數人在面對失落時多半是逃避、否認與無法勇敢面對並從中學習，尤其是伴隨死亡事件產生的失落，因此也不知道要如何處理因死亡失落而產生的悲傷情緒，包括恐懼、無助與害怕、憤怒、自責與罪惡感等。但是，每個人面對任何一種失落都會產生不同的悲傷反應，接下來研究者將進一步探討伴隨失落而來的悲傷反應。

貳、悲傷反應

悲傷 (grief)、哀悼 (mourning)、喪慟 (bereavement) 常被廣泛運用於描述人們遭逢喪親時的反應或情緒狀態。Todd 和 Baker (1998) 認為悲傷是指結合身體、心理及社會三方面的失落反應；哀悼通常被用來描述個人想法及感受的表達，且會受到個人所處文化及社會背景的影響；喪慟則是指失去所愛的人時所擁有的一種失落狀態。簡言之，悲傷是指對失落的情緒反應，包含傷心、自責、內疚等。哀悼則用於描述調適失落的內在心理過程。喪慟則描述個人經驗親人死亡的失落。此外，Todd 和 Baker (1998) 也指出在 DSM-IV (The fourth edition of the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) 定義喪慟為因所愛的人死亡而產生的「憂鬱情緒」，且未超過二個月，其出現的症狀類似於憂鬱症發作的特徵，包括失眠、食慾不佳、不易專注、失去興趣或嗜好、悲傷的感覺等一些症狀，但是當這些症狀持續二個月以上，或出現下列症狀就可以考慮作重鬱症的診斷：(一) 罪惡感 (guilt)，但並非有關於死亡發生時倖存者已做或未做的事情，(二) 死亡想法 (thoughts of death)，但並非倖存者覺得自己最好死去或應該陪逝者死亡，(三) 病態的專注於無價值感 (morbid preoccupation with worthlessness)，(四) 顯著的精神運動性遲鈍 (marked psychomotor retardation)，(五) 長期且明顯的功能損害 (prolonged and marked functional impairment)，以及 (六) 幻覺經驗 (hallucinatory experiences)，但並非覺得自己聽到逝者的聲音或短暫看見逝者的影像。

此外，Carson、Butcher 和 Mineka（2000／陳美君等譯，2003）認為個體通常在一年內可以走過與所愛之人死別的哀慟歷程，但也有些人可能在哀慟歷程的某個階段停滯不前，若憂鬱症狀在其經歷死亡失落後持續一年以上者，可能需要尋求專業治療的介入性，其發生率約 10% 至 20%。

Giunta 和 Giunta（2002／林恂譯，2006）從陪伴個案走過悲傷的歷程後，確信悲傷絕對是一種過程，是一種應當被接受的過程，而不是一件可被忽視或避免的事。他們也為悲傷下了一個定義，「悲傷是個人在獨特地經歷任何一種關係的失落後，所產生的自然情緒及感覺的正常過程」。

基於上述文獻得知，很難使悲傷者、喪慟者與哀悼者能夠各自展現清楚定義的特質，而有些研究者也常將這三個用詞概念交互使用，因此，本研究將不試圖對這三個名詞進行區隔，而著重於三者所共同隱含的靜態描述與動態歷程。

雖然悲傷情緒是因應失落的正常反應，且是應當被接受的感覺，然而，喪手足者有時候會懷疑自己的行為是否正常，也有些人發現他們無法解決自己對失落的感覺，因而阻礙了完成悲傷任務和重新開始正常生活的能力，形成所謂的「複雜性悲傷」，對個人及家庭造成很大的影響。由此可見，生者若處在一個「複雜性悲傷」的狀態下而沒有適當的處理，會對生者造成終其一生的困擾。基於上述觀點，有必要了解「正常的悲傷反應」與「複雜性悲傷反應」的特點。

一、正常的悲傷反應

正常的悲傷反應又稱為單純的悲傷，是指遭遇失落後常見的許多感覺和行為，然而，正常的悲傷反應涵蓋的範圍很廣且種類繁多，Worden（1991／李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯，1995）將正常的悲傷反應區分為感覺、生理、認知與行為四種，將分別敘述如下：

- （一）感覺：包括悲哀、憤怒、罪惡感、焦慮、孤獨感、疲倦、無助、驚嚇、思念、解脫感、輕鬆及麻木。

- (二) 生理：包括口乾舌燥、胃部空虛、胸部或喉嚨有壓迫感、對聲音敏感、呼吸困難、肌肉軟弱無力、缺乏精力、不真實感。
- (三) 認知：包括困惑、沈迷對逝者的思念、感到逝者仍然存在、幻覺。
- (四) 行爲：包括失眠、飲食障礙、心不在焉、退縮行爲、夢到逝去的親人、避免提起逝去的親人、尋求與呼喚逝者、坐立不安或躁動、哭泣、舊地重遊與隨身攜帶遺物、珍藏遺物等四個層面。

而 Giunta 和 Giunta (2002/林恂譯, 2006) 則將正常的悲傷反應分爲生理、情緒與認知三方面，在生理方面則會產生食慾不振、脫水與疼痛、身體疲勞、過度亢奮、夢魘與幻覺等；在情緒方面包括失控感、麻木感、需要告別的感覺與憂鬱情緒等，這些情緒反應就好比是坐在雲霄飛車上旋轉，忽上忽下，一會兒被頂至高峰，一會被盪到谷底；至於在認知方面則是有無法作決定、無法用言語表達思想、記憶疏漏與重複、交錯敘述等反應。

Lindemann (1944) 觀察了 101 位喪親者後，歸類出下列六正常的急性悲傷反應：

- (一) 某種形式的身心症狀或生理不適。
- (二) 逝者影像縈繞腦海不去。
- (三) 對逝者或死亡發生當時情境感到自責。
- (四) 敵意反應並對他人憤怒。
- (五) 失去遭遇失落前的生活功能，即生活功能失序。
- (六) 發展出逝者曾有的行爲特質。

雖然，悲傷反應不盡相同，但 Pine (1996) 認爲其中五種反應是常見且必須要了解的，分別爲，第一個反應是疑惑(disbelief)：傷慟者在死亡事件發生後

難以接受這項失落的事實，並嘗試讓自己相信疑惑是合理的，且死亡事件尚未發生；第二個常見的反應是質疑(questioning)：傷慟者要尋找出死亡的原因；第三種特別常見的反應是憤怒：憤怒可能是情緒性的或沒有方向的，也可能產生類似暴力的行爲，如拳頭用力捶打牆壁；第四種反應則是罪惡感以及／或指責他人(blame)：找出誰（或什麼）該爲此死亡事件負責；自暴自棄(desperation)也是一種常見的反應：傷慟者由於對死亡的無望、絕望與放棄，使他們躲避跟別人的目光接觸。

而 VanPraagh (2000／胡英音、張志華譯，2004) 認爲悲傷是一個過程，且每個人可能會以不同的方式和時間來經驗各種悲傷反應，如震驚反應，通常是因無法認同死亡事件的發生及其所帶來的衝擊，而處於震驚的狀態，且可能會持續一段時間；否認反應經常伴隨震驚而來，它和震驚一樣，是一種防衛機制，讓我們假裝事情不曾發生過，不必面對因改變而產生的情緒；而在逝者往生前或剛失去逝者時，和上帝（神）討價還價或談條件是很常見的情況，但討價還價其實也是一種自我保護的機制；憤怒也是一種常見的反應，當逝者剛走時，我們會對逝者產生憤怒的情緒，感覺被逝者遺棄了，也可能會對醫護人員憤怒，怨怪他們沒有在逝者生前盡到照顧的責任，但憤怒也可能會向內壓抑形成憂鬱和絕望；在失去親人時，生者容易產生罪惡感，覺得自己有所疏忽，沒有盡到責任，如「如果我多注意一點，他（她）可能就不會死」，或做錯什麼事而感到愧疚或罪惡感，也可能會覺得自己沒有用，或自己受到了咀咒；至於悲傷與憂鬱，在悲傷過程中其實是一直存在著，是最難走過的，可能會持續好一段時間，此外，在悲傷過程中，輕度憂鬱是正常的，它表示喪親者正對「失落」的感受及反應。

Dutton 和 Zisook (2005) 認爲悲傷具有普遍的、強烈的負向情緒的特性，包括哀傷、孤單、痛苦、疑惑、無望、無助、自責、焦慮、恐懼、與憤怒等，而痛苦的感受通常在至愛的人死亡後數月內是很普遍的，但不會隨著時間而不

再感到悲傷，只是隨著時間的流逝，悲傷感受會逐年變得較為短暫，並在特別事件或觸景傷情時，雖喪慟者仍會悲傷，但會較為緩和，也比較不會那麼的劇烈而無法抵抗。

綜合以上的文獻發現，沒有人準備好面對親人的死亡，每個人的感受、反應、哀傷也不盡相同，各種可能出現的症狀難以截然區分，也會因不同的時間和方式來體驗各種悲傷反應，可能同時存在著數種不同的悲傷感受，而且來來回回地重覆出現，因而較不易理解。而 Worden 的分類取向有其共通的特點，悲傷反應會出現在感覺、生理、認知、行為等方面。因此，本研究試圖從 Worden 這四個向度來了解喪手足者的悲傷反應。

二、複雜性悲傷反應

Lindemann 在 1944 年指出不正常的悲傷反應(Morbid grief reaction)包括了（一）反應的延遲(Delay of reaction)，較常見的有延遲或延滯(delay or postponement)的悲傷；以及（二）扭曲反應(Distorted reactions)，包括有(1)毫無失落感的過度活動、(2)得到與逝者相同的疾病、(3)出現身心疾病或疾病惡化、(4)改變與親朋好友的人際關係、(5)對特定的人有強烈的敵意反應、(6)和精神分裂症者有相似的行爲與態度、(7)社交行爲模式的持續性失落、(8)從事不利個人與社會經濟生活的活動，以及(9)焦躁的憂鬱情結。

而 Worden (1991/李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯，1995) 將複雜性悲傷反應區分為慢性化、延宕、誇大與改裝四種：

（一）慢性化悲傷反應：指悲傷時間的過度延長，而且永遠未達到一個滿意結果的悲傷反應。

（二）延宕的悲傷反應：當事人在失落發生的當時情緒反應不足，在日後再度遭遇失落時卻產生了過多、過強的悲傷反應。

(三) 誇大的悲傷反應：當事人經到強烈的正常悲傷反應，覺得不勝負荷，因而產生不適應的行為。

(四) 改裝的悲傷反應：悲傷潛抑而轉為生理症狀或隱藏在某些適應不良的行為之下。

但是，Giunta 和 Giunta (2002/林恂譯，2006) 卻認為任何一種因失落而產生的悲傷若沒有得到適當的處理，就可能為形成所謂的「慢性化悲傷反應」，同時也提到關於悲傷未經適當處理時，會在行為、生理與情緒上發生一些變化；他們認為在行為上可能會有濫用藥物與過度沉溺於善行等徵兆；在生理上可能會發生持續性失眠、經常聽到或看到一些不存在的幻象、經常感覺困惑或混亂以致無法平靜等症狀；至於在情緒上最危險的則是從過去正常的人際關係中退縮，產生生理與情緒上的孤立。

Rando (1996) 認為突然、未預期的死亡會引發下列十一項悲傷的議題，特別是複雜性的悲傷：

(一) 因應能力降低，因為死亡的震驚效應，加上同時產生的各種新壓力，使自我負荷過重。

(二) 預設的世界在毫無預警的情況下粉碎了，並引發恐懼、焦慮、脆弱以及失控等強烈的反應。

(三) 失落是無預期的、無法理解或接受的。

(四) 沒有機會和逝者道別，及完成未竟之事，因而造成遺憾。

(五) 悲傷以及身體和情緒震驚症狀持續延長。

(六) 傷慟者會強迫自己重新建構死亡事件以企圖理解死亡，並準備好回顧這件事。

(七) 喪親者深切感受到生活中安全和信心的失落，而這個失落感會影響到生活的每一層面，且增加不自覺的焦慮。

(八) 失落貫穿了和逝者的關係歷程，並突顯死亡前後發生的狀況，造成現實回憶和愧疚感的問題。

(九) 死亡帶給傷慟者相當強烈的情緒反應，如憤怒、矛盾、無助、罪惡、死亡焦慮、脆弱、混亂、失序、和妄想追隨逝者，以及迫切需要找出死亡的意義，並決定責任的歸屬。

(十) 非預期性死亡會引發主要的次級失落，如因經濟困頓而失去房子。

(十一) 死亡會引發創傷後壓力反應。

綜合以上所述得知，複雜性悲傷反應通常伴隨著未解決的情緒和困難，悲傷程度已達到個體無法負荷的階段，且過度激烈的反應以及長期陷溺於悲傷情緒，可能不利於個人或家人，需要特定心理諮商或精神科醫師的專業醫療照護。因此，本研究不對這部份作深入的探討。

參、喪失手足者的悲傷反應

喪手足者常見的反應有憤怒、痛苦、自責、焦慮、睡眠障礙、震驚、矛盾、麻痺、與恐懼等，在兒童與青少年身上尚可能會產生學校課業荒廢、行為問題、人際退縮、自我認同發展的妨礙、以及自殺想法的產生等 (Balk, 1983; Withrow & Schwiebert, 2005)。而 Robinson 和 Mahon (1997) 認為手足死亡是一種唯一且極度失落的經驗，並在文章中提到有幾篇研究企圖從倖存手足保有的感受，及其暗中努力保護自己父母的反應來解釋知覺，而根據 McCown 和 Davies(1995) 的研究顯示有 25% 的喪手足兒童有行為上的問題。但在情緒有效控制下，青少年是沒有情緒的，也避談已逝手足，通常是排除失落感讓自己無異於同儕。而 Rosen (1986, 引自 Robinson & Mahon, 1997) 認為這種反應是「逃避哀傷」，

並將這種手足喪慟的共同特性歸之於一個孩子的死亡可能是最糟的失落經驗，這種喪手足的悲傷表達方式通常會被微小化或被父母的悲傷所掩蓋，因此選擇了一種保護姿態，不論是外表上的欺騙或自我欺騙。同時提到社會退縮與問題行為的「正常」悲傷反應可能限制倖存手足在未來的生活中去表達感受與／或接受他人支持的機會，雖然社會退縮與問題行為通常被視為是正常的哀傷反應，但也可能是令人困惑的，然而也因為喪手足者的悲傷沒有機會被了解或接受，可能會導致喪手足者在未來更容易與社會隔離，即喪手足者的悲傷程度並不會隨著時間的流逝而減少，而這樣的發現與一般的假設「悲傷反應會隨著時間而遞減」是相互矛盾的。而 Fanos 和 Nickerson (1991) 發現，手足死亡的悲傷反應和時間的流逝並沒有明顯的關係，但手足的死亡使得原先被期待為生命中最長，有時候甚至是最親密的關係結束，Ruiz (2001) 也提出相同的觀點。

然而，在孩子死亡後，其他的家族成員或朋友大都把焦點放在喪子女父母的悲傷，而忽略了倖存手足的傷痛。因此，倖存手足可能是「被遺忘的哀悼者」(Ruiz, 2001; Wolfelt, 2007)，他們只能默默地獨自承受手足死亡的雙重失落。事實上，喪子(女)是生命中最大的痛苦經驗，因此父母容易移情且得到支持，父母在子女死亡後，本身已被傷痛淹沒，幾乎沒有多餘的力量幫助倖存手足渡過傷痛的日子(Adams & Deveau, 1987)。至於倖存手足呢？雖然我們無法量化他們的悲傷程度，但可以認為他被死亡嚴重衝擊，就如同他們的父母一樣。當手足死亡時，倖存手足必須獨自走過真實且承認手足已永遠離開的艱辛歷程，而接受手足已永久死亡的事實對任何一個人都是困難的，即使是成人也是一樣。

此外，在 Batten 和 Oltjenbruns (1999) 的研究指出，倖存手足於手足死亡後會幻想自己的生命受到威脅，尤其手足是因疾病死亡，甚至有些倖存手足會瓦解自己的知覺一致性或認為自己的實存與已故手足是相似的，並指出喪手足者透過兩種管道經歷與逝者的進行之中依附(ongoing attachment)，一是承認與逝者的持續性連結(continuing bonds)，即使生命不在但仍感覺其存在感；一是透過

逝者的遺物或類似於逝者的「延續性」(continuation)回憶。而持續性連結的調適功能與失落事件的時間點、失落事件的型態、依附安全、文化以及宗教等幾個因素有關 (Field, Gao & Paderna, 2005)。此外，在悲傷歷程中可能要花數年時間尋找「延續性連結」的意義，且可能持續進行中，而心靈信念建立了延續性連結感並提供舒適感，喪手足者多半相信手足是在更好的地方，並認為彼此是可以再重聚在一起，也相信已逝手足仍然是與他們同在，甚至是「在上面看著他們」，至於擁有與使用已逝手足的遺物（包括不丟棄逝者曾使用過的東西，以及尋找面對逝者親密關係的連結）是對他們有所幫助的，藉由對已逝手足以正向態度回憶過往經驗是維持連繫的另一種方式 (Boelen, Stroebe, Schut & Zijveld, 2006; Packman, Horsley, Davies & Kramer, 2006)。另外，有研究指出宗教在死亡悲傷調上是非常重要的媒介，它可以協助倖存手足面對手足死亡所引起的生活模式的改變，接受手足死亡的失落，並積極尋求新的生活模式 (Batten & Oltjenbruns, 1999; Balk, 1991)。

從 McCown 和 Pratt (1985) 針對 65 位 4 歲到 16 歲喪失手足後的行為研究，結果顯示若有子女生病超過平均值 419 天時，父母會壓縮照顧健康子女的時間去照顧生病的子女。若兄弟姊妹較少的人在喪失手足後，對倖存手足而言是經歷了雙重失落，即失去了兄弟姊妹，同時也失去了手足關係。此外，父母的關注減少導致倖存手足會感受到孤獨與被忽略感，繼而尋求同儕的支持與戶外生活，使得倖存手足對家庭產生更大的衝突與較少的凝聚力，兒童更容易受父母悲傷反應的影響 (Adams & Deveau, 1987; Balk, 1996)。

此外，Balmer (1992, 引自 Corr & Balk, 1999/吳紅鑾譯, 2001) 從 40 位手足死亡後三年內的倖存手足探討死亡發生至今時間對他們的影響，發現在第一年的喪慟期裡明顯適應不好，出現較多的憂鬱症狀、自尊心降低和較多的身體症狀，然而在喪慟期的第二年或第三年狀況比較好，也發現年紀越輕者在手足死亡後出現較多身體的不適，而年紀較長者因有較獨立的思考能力和強烈的個人認同感，出現較少身體的不適，但相對出現較多的憂鬱症狀和較低的自

尊。由此可見，倖存手足也可以藉由手足的死亡來學習喪慟的調適。

雖然，每個人的悲傷是唯一且逐日改變的，但也不能忽視倖存手足在手足死亡後的特定感受，要聆聽並接受他們所有的感受。大部份倖存手足在手足死亡後會感到自責，認為自己對手足的死亡有責任，覺得自己可以阻止死亡。「思考導致行動」促使他們認為是自己的想法，如「我有時候會希望他永遠的離我遠去」導致手足實際的死亡；除自責外，倖存手足在手足死亡後感覺到解脫了，如「沒有人管我的事」、「我擁有自己的房間」等，但不表示他們不愛已故手足，也不是背叛。解脫感只是反映出暴風雨過後的平靜心情，因此，提供一個安全且能抒發他們感受的環境是必要的；恐懼也是在手足死亡後讓倖存手足產生的感受之一，驚恐家庭的其他成員也會死亡，然後留下他一個人獨自生活；最後則是對自己在家庭與在世界必須重新定位感到混淆，如僅存的倖存手足產生「我仍是老大嗎」的混亂（Ruiz，2001；Wolfelt，2007）。

由於手足關係是唯一性且永久性，並預期手足應是可以陪伴長久，然而，伴陪著手足的死亡，不僅失去了手足，同時也失去了手足關係，更可能面臨著其他的失落，如父母的離異、父母的關注也隨著手足的死亡而逝去等，加上手足死亡後，大都把焦點置放在喪子女父母的悲傷上，忽略了倖存手足也是有著深沉的哀悼，致使他們成為「被遺忘的哀悼者」，然而，對倖存手足而言，手足的死亡也是重大的失落經驗，也是將他們與手足一生中特殊且親密的關係畫下一個句點。此外，他們的悲傷反應並不會隨著時間的流逝而減少，他們的悲傷也是需要被社會所接受或了解。

然而，死亡對家庭系統及遺族成員提出最大傷痛調適的挑戰，並反應在所有的關係上。家庭成員的死亡被視為個人所歷經的最大痛苦事件，等同破壞家庭的平衡系統，並將其放置於水深火熱之中。當手足死亡後，家庭生活一直在調整中，因為悲傷歷程是個人及家庭的歷程，手足的死亡瓦解了家庭功能，改變了父母及倖存手足與其他人的關係，也改變了家庭成員的期待與家庭的完整性。

家中任何人的死亡，家人都必須重建與重新調適，但喪手足者在手足死亡

後，除了從其他家人或朋友獲取支持外，溝通與凝聚力的程度對喪手足者之悲傷調適具極大的影響；若喪手足者經驗到親密或與家人同為一體的感覺，以及共享家人與朋友的支持力量，則較不會產生問題行為。

由此可見，喪手足者的悲傷是如此的複雜，以致他們必須為此重大失落受苦，喪手足者常以「忘記了或無法公開哀悼」接受來自重要他人公開或藏匿訊息，而壓抑或延宕其悲傷，如青少年可忽略或延緩自己的悲傷而將其強烈的情緒遺留給父母，即將自己的悲傷微量化，迫使自己不去感受悲傷、忽視它並排除它。同時，在喪手足者面對手足死亡期間，也不能低估父母支持的重要性，在協助喪手足者失落之因應及調適上，父母扮演了極重要角色。而喪手足者若無法坦誠表達內心感受或談論逝者，基本上是忽視自己內心感受並獨自一人暗自悲傷難過；反之，若可以在家公然談論逝者，彼此分享現有的支援環境則有益於喪手足者之情緒抒解，因此，公開談論及家人的支援是有助於喪手足者的悲傷調適。接著，我們要探討喪手足者的悲傷調歷程為何。

第三節 喪失手足者的悲傷調適歷程

壹、悲傷調適歷程理論

悲傷調適歷程可以說是重新定位與逝者的關係，或許是心靈上將實質關係提昇為精神上的互動，或是轉化為其他形式的關係，因此，悲傷調適歷程可視為自我調適的歷程，但在完成的時間上是沒有一致性的，且在不同的人身上會有不同的樣貌出現，很難有一致的脈絡與準則，因此，悲傷調適的理論也有所不同。研究者將對於傳統所提出的階段論與任務論進行說明與討論。

一、階段論

雖然階段論被批評在悲傷調歷程中過於單純化，但在悲傷過程中仍具有普

遍趨勢的啓發性價值（Field, Gao & Paderna，2005）。Kubler-Ross（2005／張美惠譯，2006）提到自己在三十年前的〈論死亡與臨終〉首度提出悲傷調適的五個階段，但各個階段並非呈直線發展，會因應不同的感受陸續進出不同階段，可能從一個階段進入下一個階段，然後又回到前一個階段。其五個階段分別為：

（一）否定：悲傷者的否定心態一直受到誤解，當時所討論的重點是臨終者，但現在談的是喪親者的否定心態。臨終者的否定是難以置信，可能根本否定自己即將面臨死亡的事實，堅持繼續過著正常的生活；喪親者的否定並不是說不知道親人已去世，而是仍認為已故親人可能隨時會再回來，無法真正理解與消化親人已死的這個事實，即象徵意義大於實質意義。當個人剛進入否定階段時，可能會震驚到無法行動或變得麻木，生命失去了目的，而否定心態能幫助喪親者在潛意識裡整理好自己的感覺，幫助喪親者不被傷痛擊倒，因此，一方面否定失去的痛苦，一方面嘗試接受失去親人的事實，經過一段時間後，否定心態逐漸消散，才能夠慢慢面對現實。

（二）憤怒：在憤怒階段會以多種形式呈現。你可能為親人沒有好照顧自己或沒有好好照顧他而憤怒；你可能氣親人拋下你，你應該有更多時間和他在一起；你可能知道親人已經確實死了，但他不應該死，至少不是現在；你可能氣自己未能阻止悲劇發生；你可能會認為在自己身上竟會發生最不願意、也認為不該發生的事。然而唯有當喪親者有足夠的安全感，知道自己可以經得起未來的一切時，憤怒才會浮現，接著是悲傷、驚慌、受傷、孤單等情緒。事實上，憤怒是永無止境的，而隱藏在憤怒之下的是痛苦。同時，憤怒是力量的表現，能夠讓失落的空虛感暫時穩定下來；憤怒展現了情感的深度，也表示著正在進步，能夠讓過去無法承受的所有感覺浮現出來。此外，罪惡感的感受其實是將憤怒轉向自己，它證明你有感覺、你曾經愛過，但是已經失去了。因而不要讓任何人貶抑充分

感受憤怒的重要性，也不要讓任何人批判自己憤怒。

(三) 討價還價：討價還價其實是逃避痛苦的方法，暫時忘掉失落的痛苦。失去親人之前，告訴上帝，只要不讓親人死亡，願意做任何事；失去親人之後，討價還價的形式變成暫時求和，迷失在「悔不當初」或「假設當時...」的迷霧裡，沈溺在過去裡，許多「假設」讓喪親者不斷自責，懊悔沒有做自己認為該做的事，而愧疚總是伴隨討價還價而生。討價還價也可能幫助喪親者從一種失落的狀態進入另一種狀態，或是發揮中間站作用，讓心靈有時間慢慢適應，同時，討價還價的內容可能隨著時間改變，也許剛開始時祈求讓親人活著，後來又祈求讓自己代替親人死亡等在心裡不斷改寫討價還價的內容，然而，最後終究會得到「親人確實永遠離開了」的結論。

(四) 沮喪：沮喪讓人覺得彷彿沒有盡頭，是面對巨大傷痛的正常反應，幫助喪親者充分體會失去的感覺，任由悲傷與空虛洗滌內心的感受。雖然沮喪是喪親之後悲傷的正常階段，但同時也要避免長期陷入嚴重沮喪，演變成憂鬱症。因此，沮喪固然痛苦，但它會讓喪親者放慢腳步，好好省思自己失去了什麼，學習從頭開始追求成長，探索靈魂更深處。

(五) 接受：是指接受親人已不在人世，認清這是永遠無法改變的事實。雖然喪親者覺得破碎的心永遠難以平復，但終究會接受，學習適應新的生活狀態，學會與逝去的親人共存。因此，接受現實並不是喜歡目前的狀況，而是承認失去所愛且學習接受事實。接受現實是一個心理過程，並沒有確切的終點，但總要經驗過辛苦的歷程，才可能找到真正能接受的程度。

Bowlby 在 1980 年（引自 Carson, Butcher & Mineka, 2000／陳美君等譯，2003）曾觀察到個體在失去親密家人時，會有下列四個階段的反應：

(一)麻木與不相信的感覺：這階段可能持續數小時至數週，而在強列哀痛、恐慌

或生氣情緒暴發後，這個階段可能中斷。

(二)思慕與尋求逝者：這個階段可能持續數個月，甚至持續數年。哀慟者在這個階段可能顯得不安、失眠、生氣、並全神貫注於逝者之相關事物，然而，當開始接受永遠失去逝者，並發現自己必須拋棄舊有思考、情感、與行為模式，包括建立新的身份時，開始出現第三階段的混亂與絕望感。

(三)混亂與絕望感：在這個階段，哀慟者可能會出現重鬱症診斷標準模式，但大部份的人會進入第四階段，重新建立自己的生活。

(四)某種程度的重整：在這個階段中，哀慟者逐漸恢復對外在世界的反應能力，悲傷情緒逐漸減緩，並重拾熱情，面對生活挑戰，開始重新建立自己的生活。

Rando (1996) 提到自己在 1993 年提出 6R 哀慟過程，即認知失落、對分離起反應、回憶與再經驗逝者和其關係、拋開對逝者和昔日預期環境的依附、非忘記過往生活的再適應、與重新投入生活。

二、任務論

哀悼被視為調適失落的必要過程，Worden (1991 / 李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯，1995) 認為一個成功的悲傷調適歷程必須完成下列四個任務：

(一) 接受失落的事實：悲傷的第一個任務即完全面對失落的事實，承認逝者不再回來，並且相信與失去的對象重聚是不可能的事。然而，接受失落的事實是需要時間的，因為它不僅是一種知性的接受，也是一種情感的接受。

(二) 經驗悲傷的痛苦：為了完成悲傷工作，生者必須經驗悲傷的痛苦，任何允許生者逃避或壓抑痛苦的事反而會延長痛苦。雖然，社會可能會對喪親者哀悼的感受不以為然，因而傳遞著「你不需要悲傷，你只是自憐自

己」的微妙訊息而唯有生者親身體驗喪親之痛，才能完成悲傷歷程。

(三) 重新適應一個逝者不存在的新環境：經過死亡而產生的失落可能使一個人的基本生存價值和哲學信念被挑戰，因而喪親者不僅需就失落以前為逝者所分演的角色加以調適，死亡本身也迫使他們去面對調整自我概念的挑戰。因此，生者唯有不斷提醒自己，認知到生活環境的改變，逐漸調整並修正自己在自己生活中所代表的意義，並且重新界定自己人生的目標，才有助於適應逝者死後的新生活環境。

(四) 將情緒的活力重新投注在其它關係上：將情感從逝者身上放開，轉而投入在另一個關係上，即不再將希冀與回憶依附在逝者身上。

而 Neimeyer (1998/章薇卿譯, 2007) 認為悲傷調適歷程的「任務」並非依照固定的順序來達成，也不能用「結束或完成」來界定悲傷歷程的後續發展，因而將它視為一種「挑戰」，包括從面對新近失落個體最明顯任務到後段歷程如何表達自己最微妙的部份，包括了下列五項任務：

(一) 承認失落的事實：包括須從深度情感的角度去學習失落課題，並且要能夠經過一連串看似永不止歇的對抗，對抗那些因受傷、所愛的人的缺席，或曾經在自我認知過程中扮演重要角色的人不在身邊而造成的種種阻礙；而且我們不僅是以個人的身分悲傷，同時也是大家庭系統裡的一份子，也就是說，這個承認與討論失落的行為，必須發生在所有受到影響的個體之間，尤其是對孩童、生病中人以及老年人要特別照顧到，而且當家中有人死亡，孩子們通常會因為父母錯誤地以為應「保護」他們而被忽略了，也會因用委婉語詞形容失落致使事實混淆，或暗示著孩子為失落而悲傷的感覺是不得體的而不敢公開表白。

(二) 讓自己願意面對痛苦：悲傷典型是一個波動感受(feeling)和行事(doing)兩者之間的歷程，從這觀點，如果一個人只擇某一方向發展而摒除另一部

分，最後就「深陷」在永不止息的思念或長久逃避痛苦的情境中，因此，喪慟者需要允許自己面對兩種情境，時而讓自己沉浸在悲傷之中，時而當實際需要或心理需求出現時，讓自己對悲傷的注意力有所分散。

(三) 修訂自己的假設與認知架構：重大失落經驗不只是掠奪了我們的財務、能力或所愛的人，同時也暗中破壞了不曾言明的信念和假設認知。由於假設認知架構的無效證明而需要修訂其基礎，這對行為、承諾和價值觀達了深遠的意義，而那都需要非常多的時間和精力，且需在經歷該事實後持續而長久的消化吸收才能達成。

(四) 與失去的人重建關係：當遭死亡事件或關係終結時，喪慟的人會感到似乎被迫要「忘掉」所失去的人，於是產生錯誤的想法，以為他們必須要「向前走，不能向後看」，因此，舊時的悲傷理論時常強調從與逝者關係中「抽離感情能量」的重要，如此才能夠「重新投入」新的關係。但根據 Stephen Shuchter 和 Sidney Zisook 的研究發現，在喪親後兩年內有 60% 的遺族經驗到逝者存在，其中 80% 都為這個經驗到逝者存在的感覺令人感到欣慰且受到支持，十分歡迎未來仍有類似的「接觸」機會，可見死亡是關係的轉換而非結束，不需要隔離自己對逝者的種種懷念記憶，而是欣然接納它們並且轉換關係，使原來以實體為重的存在變成象徵的連結。當活著的人發現有意義的未來而須承受艱苦的悲傷工作時，保有這種懷念逝者持續關係的「連結物」可以延續我們原先因失落而中斷了的生命故事。

(五) 重新定位自己：在非常真實的感覺中，每當失去一位所愛的人，倖存者的一部份就跟著死了，無論喜不喜歡，都不可能在重大失落後在回到從前的自己，唯有努力重建其他的連結形式，才能夠對自己的新角色重建對自己的認同，並與舊時的自己保有連續性，就如同 Shuchter 和 Zisook 的研究中發現，大多數的喪偶者在失落事件發生後一年仍感覺到「自己

的一部份不見了」，但事實上也都表示生活「是豐收的」，且也會「試著自每一天當中獲得最大利益」。因此，可以視失落的痛苦如一面鏡子，反映了支持著我們依附關係的珍貴之處，而生命的脆弱必然會提我們把生命紮根在最需要關注之處的重要性。

此外，Balk (1996) 視喪慟為「生命危機」(life crisis)，並提供五個調適任務：

- (一) 建立事件對個人的意義：即處理危機 (coping with the crisis)。當面對因死亡而產生的失落時，首先是接受失落，接著統整與失落有關的觀點。
- (二) 面對事實並反應事件的需求：指的是危機本身 (crisis itself)。面對親人的死亡時可以思考要對其他親人說些什麼，以及思索死亡對立即性及未來長期的意涵是什麼。
- (三) 維持人際關係：喪親者在面對親人的死亡時仍需要保持開放的溝通管道，不管是對家人或親朋好友，且他人的支持幫助喪慟者處理因死亡引起的壓力與矛盾，並學習到重要的一課，即社會性支持可以協助人們管理生命危機。
- (四) 維護情緒平衡：不可改變的失落產生痛苦、哀傷感受，並產生不可預期與不安的情緒，而這些情緒在當下似乎是超乎掌控，且喪慟者的悲傷感受，如矛盾、生氣、恐懼與絕望等，比表現出來的還要長久持續且強烈的，因此，表達個人感受與獲得希可以保持這些情緒的平衡。
- (五) 保持滿意的自我意象及維持自我效能感：重大意義的失落會暗中破壞個體自我信賴 (self-confidence) 與威脅個人的自我意象 (self-image)。親人的死亡會動搖青少年的感覺能力，而持續強烈的悲傷會讓喪慟者質疑平衡感 (sense of balance) 是否曾回來過。

三、其他理論

Ruiz (2001) 視悲傷調適歷程是一個學習的任務，在調適過程中必須完成三項的學習，即學習死亡，學習經歷深層的痛苦並感受更多因喪慟而產生的悲傷情緒，以及學習接受死亡並享受著沒有逝者的生活。而 Giunta 和 Giunta (2002 / 林恂譯，2006) 則視悲傷調適歷程為「回家的路上」，而「回家」是恢復正常的生活能力，重新取回或重新得到控制自己生活的能力，也是計畫並決定自己要如何運用時間，營造新的生活模式，也可以視「回家」為接受現實，重新塑造傳統取代過去，展開新的生活方式、迎向未來。

Rubin(1981)曾提出悲傷調適的雙軌模式(two-trace model)，認為失落的經驗對喪慟者造成廣泛的衝擊，其主要著重於歷程與結果，並從喪慟者與逝者之情感關係關注其悲傷反應，以及喪慟者的個人改變。軌跡 I 著重於結果，重視心理社會層次的悲傷反應，並要求喪慟者在失落反應過程(reaction-to-loss process) 中接受失落的本質以及逐漸放開對逝者的情感依附；軌跡 II 說明喪慟者與逝者依附形式轉換的方法，並建立出新模式的持續性關係。然而在 Rubin 的雙軌模式中並未提出如何因應悲傷的方法，僅就其認知部份做一探討。

近十幾年來受到後現代主義的思潮影響，有些學者提出新的哀傷理論，如 Stroebe 和 Schut (1999) 從更廣泛的概念來描述人們如何調適喪親之痛，有別於傳統的階段或任務，而是主張人們再處理失落時會呈現失落導向因應與復原導向因應交互影響的雙軌歷程模式(dual process model)。雙軌歷程模式除了分析失落的因應過程外（失落導向）外，也重視對環境的因應（復原導向），其失落導向包括悲傷工作(grief work)、悲傷的干擾(intrusion of grief)、打破對逝者的連結／限制／重新安置(breaking bonds/ties/relocation)，以及復原改變的否認／逃避(denial/avoidance of restoration changes)等四個指標；復原導向包括注意生活的改變(attending to life changes)、從事新事物(doing new things)、悲傷焦點的轉移

(distraction from grief)、否認或逃避悲傷(denial/avoidance of grief)，以及新角色／自我認同／新關係的建立(new roles/identities/relationships)等五種，如圖 2-3-1 所示。

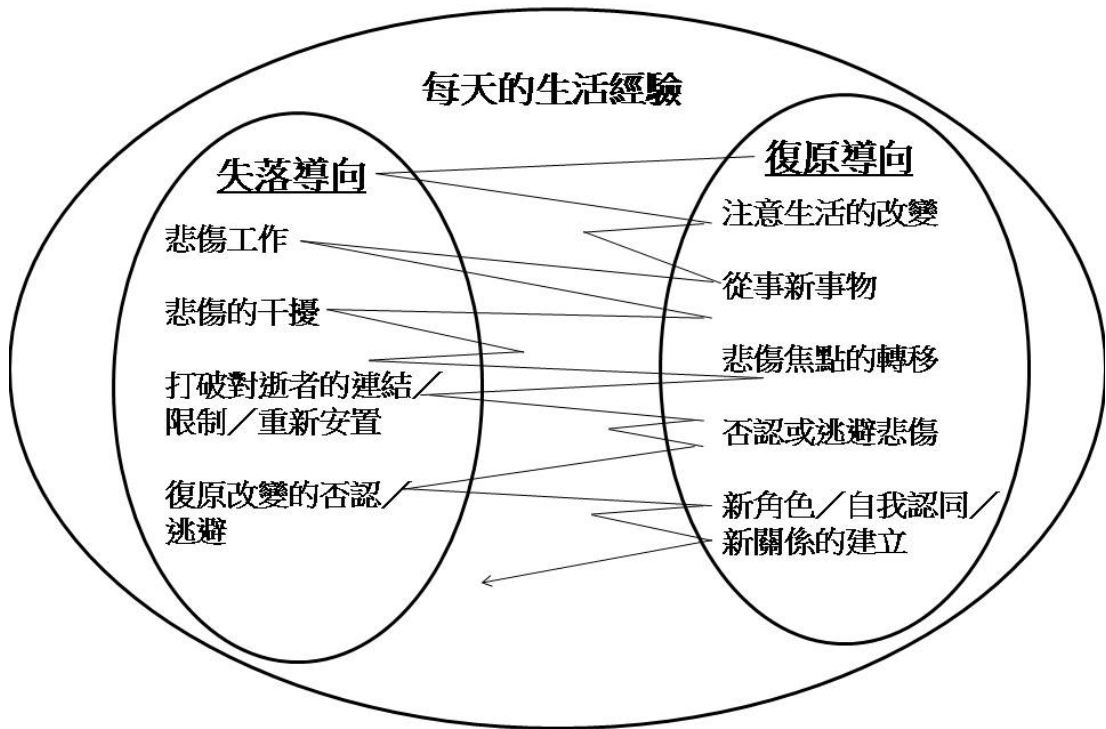


圖 2-3-1 因應失落的雙軌歷程模式

Bonanno 和 Kaltman (1999) 則著重於調適的四大元素，即(1)影響失落之調適變數，如年紀、性別以及覺察到的社會支持；(2)賦予失落的主觀意義；(3)改變與逝者失落關係的象徵；(4)因應與情緒調整策略。

綜合上述文獻可知，悲傷調適歷程在完成的時間上時沒有一致性，且每個人所經驗的調適歷程也不盡相同，很難有一定的標準或原則，端視個人的發展脈絡而定。

VanPraagh (2000 / 胡英音、張志華譯，2004) 也認同所有因死亡與失落產

生的悲傷都需要被感受與認知，且認為在悲傷調適過程中，首重接受失落的事實，而被壓抑、未經處理的悲傷會影響日後的一切生活，且在壓抑真實感受的同時，將痛苦推向心靈更深處。宗教是遺族期望在死後與親人重聚的希望來源，而佛教視死亡是一種「輪迴」的宗教思想，可以安撫遺族對死亡未知世界的恐懼，如死後去了西方極樂世界，使得生者與逝者間的世界不因死亡而完全斷絕。因此，死亡是終止生者與逝者實質關係的過程，但並不代表著終止心靈關係，Wolfelt (2007) 提到思念已故手足是持續手足先前關係的適切方式，同時也鼓勵倖存手足在特定的日子裡，如生日或週年紀念日，用自己的方式說出對已故手足的思念，不論是好的或是不好的回憶。

貳、悲傷調適策略

Balk 在 1996 年提出三種如何完成悲傷調適任務的處理技巧：

- (一) 焦點評估因應：包括邏輯分析、心理準備、認知再定義，及認知逃避或否定。
- (二) 焦點問題因應：包括尋求訊息與支持、行動，及尋求替代方向。
- (三) 焦點情緒因應：包括情緒控制技巧、情緒宣洩，及情緒接受。

在 1998 年，Neimeyer (章薇卿譯，2007) 提供了悲傷調適的十個實務步驟，但也提醒著失落和悲傷是非常個人的經歷，無法以一式套用於所有的哀悼者：

- (一) 認真看待微不足道的失落：如寵物的死亡可以用來作為機會教育，讓孩子了解死亡的意義，和它在生命中所扮演的地位，為孩子做好未來將遭遇失落的準備。
- (二) 花一些時間去感受：為自己保留寧靜的片刻，讓自己有獨處和專注的機會。如寫下私人日記，把自己這段轉化時間的歷程和觀察記錄下來，對

於情緒的釋放與理解是很有幫助的。

- (三) 尋求健康的方式來解壓：尋求有建設性的方式來處理壓力，如透過活動、運動、放鬆訓練等都有幫助。
- (四) 了解自己的失落：與其試著把失落丟掉，使自己更加迷惑，倒不如為自己的經驗建構一個合情合理的故事，它會變得更有前瞻性。
- (五) 找一個值得信賴的人：找一個值得信賴且能夠傾聽個人的經歷而不介入他們本身的議題，有人分攤負擔，負擔才不會那麼的沈重。
- (六) 放開想要掌控他人的需求：其他受到失落影響的人會有屬於他們自己的哀悼方式和時間，不要強迫他們依照自己的個人經驗來進行哀悼。
- (七) 用自己覺得有意義的方法來為失落進行儀式：尋求具有創意且符合自己需求的方法來紀念逝者，使它符合自己的個人風格與轉化過程。
- (八) 允許自己有所改變：欣然接受自己因失去逝者所做的改變，從中發掘成長的機會，致力於失落經驗中增強自己的方向，同時也認知到它曾經瓦解自己的部份。
- (九) 從失落中有所獲得：重新評估人生目標的優先順序，並在未來的行動或關係裡尋求機會，以便應用失落中所學習到的東西，如伸出援手協助有需求的人。
- (十) 把重心放在靈性的信念：把失落的發生視為是重生的機會，讓我們回顧和重新看待理所當然的宗教信念或哲學思想，並尋求更為深厚和洗練的精神。

然而，李佩怡（1998）提出另類悲傷調適歷程的看法，認為可以運用創意來渡過悲傷。創意是個人面臨現階段的問題，接受新觀念或應用新方法，來解決問題與調整自我，重要的是創意的構想可以滿足個人的需要和欲望。而喪親

者如何運用創意協助自助來渡過悲傷，他提供了下列幾個方式：

- (一) 照顧自己的需求：喪親者每天至少要能簡單照顧自己、要主動尋求協助，而「逞強」是不智的，沒有必要以此來證明自己的能力。
- (二) 滿足自己安全感的需求：在失去親人後可能會引起經濟狀況不穩定、對未知的未來具有高度的不安感，及內心失去親人的空虛，因而可以藉由工作上的專注、在一段時間內只從事單一的事情、尋找其他方式以維持財務上的穩定等來滿足自己安全感的需求。
- (三) 滿足自己歸屬感的需求：失去家庭中任一成員均會打擊到家庭原有的歸屬感，進而由原來的社交生活中退縮出來，因而可以藉由參與支持性團體、尋求親友的陪伴等來滿足自己歸屬感的需求。
- (四) 滿足自尊的需求：在悲傷過程中，無助感、無意義感、失序感是常見的反應，也會覺得自己退步了，形成低自尊的自我意象，因而尋求支持自己的方式、接受他人給予我們正向的回饋或鼓勵等方式來滿足自尊的需求是必要的。
- (五) 滿足自我實現的需求：真正的復原是坦然的去面對失落，可以回憶過去美好愉快與傷痛的部份，對自己的未來有所準備、規劃等，這可以說是喪親者跨越生命中的一大障礙、是一種自我實現，因而學習怎麼向逝者說再見，重新面對不同的生活是每位喪親者悲傷調適歷程的最終目的，也是滿足自我實現的需求。

此外，黃春女（2005）從認知評估與因應行為二方面提出青少年的喪慟因應方式。認知評估是決定個人喪慟因應方式的關鍵，因應行為則包含問題焦點取向與情緒焦點取向兩種：

- (一) 認知評估：包括與逝者建立連結、建立死亡的意義、認知逃避、悲傷詮

釋。

1. 與逝者建立連結：包括為逝者找一個安置處、經驗到逝者、尋找連結開端、喚起回憶或想法，以及保有逝者的遺物而得到安慰。然而要在往後生活中重新找到與逝者的新關係，才是真正接受死亡。
2. 建立死亡的意義：死亡可能會讓青少年覺得生命的短暫或脆弱，升起把握有限生命的心情，或積極想對死亡事件有更多的了解，也可能會帶來如過度認同逝者、責備自己或他人對逝者不夠好等負面想法，導致強烈的罪責感，或出現情緒或行為問題，更可能會因喪親經驗而加劇對死亡態度的影響，對死亡存有較多的疑惑。
3. 認知逃避：面對失耆青少年普遍的反應是逃避，傾向於壓抑自己的悲傷情緒，而衝擊未來的適應，且較無法與人建立關係或易附著在退化行為上。
4. 悲傷詮釋：週年紀念是一個回憶逝者機會，也是家人共同公開對逝者的一項回憶，不需要否認它，也不該視為是無法忘懷喪親傷痛的問題，儘管如此，喪親者的傷痛回憶常伴隨週年紀念而週期性復甦，因此，必須正視週年紀念日才是對喪親者有幫助的。

(二) 因應行為：包括問題焦點取向與情緒焦點取向二個部份。

1. 問題焦點取向：採取解決問題行動與發展替代性方式二個面向。在採取解決問題行動面向發現青少年會因為擔憂父母情緒而主動填補逝者角色，提供家人情緒支持，或被要求承擔成人責任而感到較重的責任與較少的讚賞。然而，若青少年完全取代逝者的角色，容易導致悲傷複雜化，出現情緒或行為問題。在發展替代性方式面向裡，青少年普遍以努力得到好成績、建立崇高目標、追求同儕接納、投入參與學校事務或課外活動等替代方式來適應喪慟。

2. 情緒焦點取向：包括尋求支持、情緒釋放與情緒控制三個面向。雖然尋求支持有助於因應喪慟，但多數喪親者因覺察與他人討論逝者會引發他人的不舒服，而從未或很少與他人討論逝者。情緒釋放的因應可能會與悲傷反應混淆，如哭泣，也可能產生負向情緒抒解行爲，如藥物或酒精。在情緒控制方面，有些青少年會盡量往好的方面想、回想過去美好回憶或儘量控制不去回想等方法控制自己的情緒，有些青少年會以「堅強」信念面對未來，並期許自己獨立與勉勵自己向前進，也有些青少年傾向於命運導向，不去處理喪慟而讓時間慢慢治療、慢慢接受事實。

綜合以上所述得知，儘管每個人在悲傷調適歷程中，因應策略也不盡相同，但最終的目標卻是相似的，即慢慢接受死亡的事實，重新面對並適應沒有逝者的生活，並滿足自尊與自我實現的需求。

參、影響悲傷調適的因素

Worden (1991／李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯，1995) 認為影響悲傷調適的因素有：

(一)失落的對象是誰：逝去的對象是誰，和他們與生者間之關係，會引發不同的悲傷反應。

(二)依附關係的本質

1. 依附關係的本質：悲傷的強度常由愛的強度來決定。強烈的愛的關係，悲傷反應大幅的增加。
2. 依附關係的安全度：如果生者需要逝者支持其自尊，則生者的悲傷反應會較痛困難。
3. 愛恨衝突的關係：任何親密關係都有某種程度的愛恨衝突的矛盾現象。在

強烈的愛恨衝突關係中，含有強烈的愧疚感，認為「是不是我做的還不夠？」，也會因為自己被拋棄而感到強烈的憤怒。

4. 與逝者的衝突：在衝突關係中，對死亡之前未竟之事永遠無法解決有其可能性，因而影響生者如何處理其悲傷反應。
5. 依賴關係：依賴關係可能會影響生者對親人死亡的反應，並影響悲傷的調適。

(三) 死亡的形式

1. 地理位置的接近：發生在遠方的死亡可能讓生者產生不真實的感覺，而影響悲傷調適歷程的接受失落的事實。
2. 突然或預期：在突然死亡情況下的生者，會有一至二年更艱難的時日。
3. 暴力或有創傷的死亡：在生者意外殺死逝者或他殺的情況下，罪惡感很明顯是適應失落的重要因素；而暴力死亡可能會粉碎生者的世界觀，而對尋找意義造成挑戰。
4. 多重失落：太多的失落，有「失喪過度負荷」的可能性，而影響生者的悲傷調適歷程。
5. 可預防的死亡：若死亡被認為是可預防的，罪惡感、責備等會浮現於面，而影響生者的悲傷調適歷程。

(四) 過去的悲傷經驗：過去的失落經驗，以及如何處理失落的悲傷會影響現在的悲傷調適歷程。

(五) 人格變數

1. 年齡和性別：年齡和性別差異會影響生者的悲傷反應和如何處理失落，特別是男性傷的方式。

2. 適應風格：一個人悲傷的程度會受其適應選擇的影響－情感壓力、處理焦慮、適應壓力情境的狀況，而適應風格會因人而異，有些人的適應方式較為主動，而有些人則為被動。
3. 依附風格：較不健康的依附可能導致分離失調，是創傷悲慟目前的重點。
4. 認知風格：認知風格因人而異。樂觀的風格和在惡劣情況中仍能找到正向事物或救贖的能力有關。
5. 自我力量：即自尊和自我效能。個人面對死亡的態度和其影響所發生事物之能力的自我價值和態度有關。
6. 世界觀（信仰和價值）：死亡可能挑戰某些人的世界觀，對那些不確定真假的人引發精神危機，致使心靈適應更加的困難。儘管如此，某些世界觀提供保護功能，允許個人整合生命中的悲劇。

(六) 社會因素

1. 可獲得的支持：社會支持會減輕壓力的負面效果；而社會支持衝突或不足者，其悲傷調適較差。
2. 支持滿意度：較僅獲得支持更為重要的是，悲慟者對社會支持的看法和滿意度。
3. 社會角色參與：多重角色的參與被發現可影響死亡後對失落的適應。
4. 宗教資源和種族期待：生者的社會、種族、宗教背景可能會影響喪慟者的悲傷調適方式。

(七) 伴隨而來的壓力：因死亡引發的改變和危機，有些個人或家庭在死亡事件之後，歷經很大的破壞，包括嚴重的經濟惡化。

Hurd（2004）認為影響悲傷調適歷程的因素有四個，包括：

(一) 個人特質：智能、問題解決技能、社會能力、幽默感、個人目標、適應力、自我效能、獨特的天賦與才能等。

(二) 自我概念：自我了解、人際關係能力、協助資源、個人的正向觀點等。

(三) 家庭環境：教育環境、家庭網絡運作模式及相關支持、父母合理的高期望、家庭約束等。

(四) 支持網絡：老師、鄰居、神職人員等。

此外，根據 Hogan 和 DeSantis (1994) 調查 140 位喪手足之青少年後發現，影響悲傷調適歷程的因素有自我、家庭、朋友、社會系統，以及時間等五個因素，如表 2-3-1 所示。

表 2-3-1 Hogan 和 DeSantis 之影響悲傷調適歷程之因素一覽表

影響因素類別	正向因子	負向因子
自我	減輕壓力的行動 個人信念系統	自責與愧疚感 孤獨感 覺察手足死亡的不變事實
家庭	父母的支持，包括對逝者回憶的分享 親朋的支持，包括悲傷的敘說	父母的失序 父母的悲傷
朋友	朋友的支持，包括無條件的關注	
社會系統	專業的援助 悲傷團體的支援，包括正常的悲傷反應	對他人毫無感覺 閒言閒語 不公平的世界
時間	時間會沖淡一切	

Packman 等人 (2006) 認為個人、文化與環境變數是會交互影響喪手足者的反應。在個人方面包括有性別、年紀、健康狀況、處事風格、氣質、自我概念及失落與死亡的經驗；文化方面包含了引起死亡的環境、慢性疾病、死亡地點、死亡開始後的時間流逝，包括生病及死亡的周圍事件（醫院就診與喪禮）；環境方面則包括生活空間的分享、聚合力、家庭環境、親子溝通、父母傷痛、家庭功能、父母延續性表達、父母培養喪手足者的延續性表達的能力。

Packman 等人 (2006) 則認為在悲傷歷程之影響因素中，喪手足具有其獨

特性，分別為我內心受傷了、我不明白、我沒有歸屬感，以及我是不夠的。茲分述如下：

(一)我內心受傷了：第一個反應是屬於情緒及精神生理學方面的，如難過、憤怒、挫折、孤獨、恐懼、焦慮、易怒與自責，喪手足者無法有較多的準備來表達自己的情緒和反應，因而運用其他的方式來了解自己受傷了，如哭泣、退縮、尋求關注、行為不正、抱怨其痛苦、容易滋事、爭辯、做惡夢、怕黑、厭食或暴食等。

(二)我不明白：喪手足者若未協助或引導他們了解死亡及其相關物，會變得十分困惑與矛盾，進而尋求答案。

(三)我沒有歸屬感：父母是痛苦的，而家族與非家族的訪客在家裡出沒，若喪手足者認為自己並非其中一份子，是不屬於這個團體，則對他們也是另外一種打擊；而家庭成員的重新排列也會使他們感到「失去自己的空間」，甚至感覺自己和同儕不同而產生無歸屬的感受。

(四)我是不夠的：若死亡的孩子是優秀或父母最疼的，父母往往是恍神的或沈浸在自己的悲痛中，而倖存的孩子會認為該死的是自己，且不論自己做了什麼總是「不夠的」，無法讓父母開心，以致於他們必須努力做好所有的事情，並努力證明自己是夠好的，是有價值的，而有些則是尋求父母仍愛自己的「證據」。

綜合以上所述得知，影響悲傷調適的因素可分為個人特質、家庭系統、社會環境、支持網路、文化因素，以及時間等六個部份，且影響喪手足之悲傷因素更是有別於其他喪親者，具有其獨特性。

肆、喪失手足的悲傷調適歷程之相關研究

死亡的威脅打破家庭功能的平衡，可能立即激洩起整個家庭成員的驚惶情緒，但也可能是等到死亡事件發生後很久後才發生，而逝者在家中的重要性影響著喪手足者情緒反應的強度。Hersh (1996) 提到遺族在遽失親人的悲痛難喻，

從開始的震驚與否認，最後可能會發展成家庭和個人的功能喪失。在 Corr 和 Balk (1999／吳紅鑾譯，2001) 出版的書中提到 Balk 在 1981 年的研究發現喪失手足的青少年中，在「家庭凝聚力量表」得分較低的人容易在手足死亡後感到迷惑、氣憤及罪惡感；反之，得分較高的人則較容易感到憂慮。同時也提到 Balmer 在 1992 年 (引自 Corr & Balk, 1999／吳紅鑾譯，2001) 的研究中也發現家庭氣氛和某種程度的凝聚力、衝突和表達，對倖存手足而言都會有所影響，然而在研究中卻發現倖存手足無法也不想和其他的倖存手足分享自己的哀悼，也有多數的倖存手足認為手足間的相處變得很疏離、冷漠、缺乏支持，甚至是「漠不關心」，同時有部份的受試者表示和失去手足的朋友相處因可以自在地談論傷心事、談論哀悼的情緒，而有較好的感覺。

Robinson 和 Mahon (1997) 認為大部份喪失手足青少年的自尊(self-esteem)自手足死亡開始，以時間為基準似乎是不斷變化，在 Pettle 和 Lansdown (1986) 藉由 28 位 5 歲與 21 歲的樣本研究，描述低自尊是在手足死亡後 5 至 30 個月內發生，但在 Balk (1990) 研究 42 位倖存手足青少年的樣本卻發現，在手足死亡後的前幾週內，人際關係、睡眠與飲食習慣等會改變，也會不時想到已故手足，並浮現出自殺念頭，但一般性整體自我概念發生在他們手足死亡後 2 年後，而 Martinson、Davies 和 McClowry 在 1987 年從 29 位 9 到 18 歲喪失手足發現手足的死亡長期下來會影響倖存手足的心理成長及自我概念，低自我概念者會在手足死亡後因父母持續增強倖存手足本身不如已故手足或「還不夠」的意識而覺得「我不夠好」，但在手足死亡後 7 到 9 年會產生高自我概念。由此可見，在青少年時期喪失手足者，其心理成長與自我概念會受到影響，至於其影響時間，不同的學者有著不同的看法。

此外，Martinson 和 Campos (1991) 從 31 位青少年敘述個人成長(personal growth)時也發現大部份在手足死亡後 7 到 9 年後會產生正向的影響，並提到家庭功能若能供情緒支持，並共同討論死亡有益於死亡經驗的正向發展，然而有些人對手足死亡的悲傷調適會延宕至他們發展出新的親密關係。此外，在手足死亡後，喪失手足者的心智發展更加成熟、學業改善、高道德觀以及更成熟的態

度，也對死亡感到較坦然面對、有助人的能力，相較於逃避之下，更能坦然面對家人的死亡，對未來生命發展更敏銳，以成熟態度學習並面對生命的逆境；且當父母與其他成年人能提供喪手足者有效且支持的獨特行爲時，會提昇其正向結果與潛在的發展，而喪手足者正向的改變包括：(1)更成熟；(2)更真摯感謝生命的圓滿性；(3)較不冒險；(4)對重要他人表達情感；(5)卓越的生命目標；(6)發展出較佳的同理、合作與憐憫心(Balk, 1983; McCown & Davies, 1995)。由此可見，手足死亡對倖存手足的長期效應應是正向的，表示倖存手足從手足死亡的失落經驗中學到了個人的成長，在自我價值感及個人成熟度方面有所提昇。

Robinson 和 Mahon (1997) 提到喪手足者有三種特徵，首先，倖存手足呈現多向度的喪慟反應，包括悲傷，伴隨著身體的、心理的及／或行爲的層面，這些悲傷反應持久性的出現且隨時間逐漸形成；其次，自我知覺(self-perception) 改變，通常包括一個或多個人格特質；再者，世界觀的改變(a change in world view)，包括個人角色及責任；此外，生活事件對手足的衝擊（不限於死亡事件）會導致其知覺界限的改變。手足的死亡有時候看是更容易受傷害，卻也可以增加對別人經驗的覺察敏感度。即對喪手足者而言，喪慟反應、改變自我知覺以及改變世界觀的三個因素總是存在著，而這些改變可能兼具正向與負向觀點，如喪慟反應隨時間而逐漸改變，最終結果是世界觀與自我知覺的改變。

同時，Robinson 和 Mahon (1997) 認為喪手足者的悲傷反應是有脈絡可循，並不單指喪慟者的反應，與個人所處的文化及環境有著關聯性，其脈絡會呈現出下列三種特性：

- (一)已故手足與倖存手足之間的關係是存於家庭脈絡(family system)裡：重要因素包括經驗與故事的分享。喪失手足與喪失知己好友的喪慟是有所區別的。
- (二)因手足的死亡而產生身體的分離：因死亡而產生的悲傷反應通常伴隨著失落發生，重要的是，情緒與社會的分離(emotional and social separation)並不是喪手足者的基本特徵，因為依據 Hogan 和 DeSantis (1992) 針對 157 位手足死亡之青少年的研究調查結果，認為情緒與社會的連結(emotional and social connectedness)通常會繼續存在於喪手足者與已故手足之間。縱然成因有待處理，手足系統卻因死亡分離而永久的改變。

(三)決定外界對倖存手足的客觀性角色定位：這不同於世界觀的改變，它包含了角色上自我定位(self-defined)的改變。每一位手足都是家庭系統的一部份，並在那個系統中擁有多重的角色，而一對或成群的手足也存在自己所屬的系統中。然而在手足系統(sibling system)中的角色並不同於家庭系統的角色。此外，喪手足者不同於其他喪親如配偶、父母或孩子的死亡，會因部份手足系統被移除而影響個人系統(individual system)與手足系統，對倖存手足的影響管圍可能從生活上的安排（如：喪禮、搬離原住所），到填補死去手足的角色或唯一倖存手足必須面對獨立的問題。因此，藉由家庭關係的本質來說明手足系統在手足死亡後如何被改變是非常重要的，而唯一倖存手足更難去面對角色的改變。

Ruiz（2001）認為喪手足者每個人的悲傷反應與調適歷程是獨特的，沒有對與錯的問題，因此，允許自己感受悲傷情緒是重要的，不論是自責、罪惡感、憤怒、傷心難過、恐懼、解脫等，儘管沒有辦法為這些情緒做好準備，但最好的方法就是當它們出現時去接受它們，當然，倖存手足可能在手足死亡後會出現一些身體的不適反應，如嗜睡或失眠、緊張、容易疲憊、嗜吃或食不下嚥等徵兆，也可能會產生憂鬱情緒，甚至想要結束自己的生命等，因此建議可以尋求他人的協助，尤其是有想要結束自己生命的想法時更是需要尋求協助。

即使是調適良好的喪手足者也會有關於感受到死亡、自責、抗拒、恐懼、分離、焦慮、憂鬱及精神病徵等相關情緒，且會對父母只關注到已故手足而感到生氣，同時也對無能保護手足免於死亡而責備父母；此外，父母期待倖存手足須和已故手足一樣優秀，甚至超越，而較少允許他們談論已故手足或自己的感受，或者期待他們能夠取代已故手足的地位，也因此，倖存手足通常會感覺自己較已故手足不重要，悲傷會因社會與父母的期待而倍感束縛（Adams & Deveau，1987）。

綜合上述的文獻，研究者發現有關喪手足者的悲傷反應與調適歷程等相關文獻，焦點都放在兒童與青少年，甚少著重於喪手足者成年的悲傷反應與調適歷程之探究，原因可能在於學者們認為成年人的發展階段已臻成熟，應有足夠的能力處理自己的悲傷情緒，然而，經由研究者個人的經驗與朋友的經驗中卻

發現，喪手足成人並不完全可以坦然地面對死亡而產生的悲傷情緒。因此，研究者的目的之一即是想要了解影響成年倖存手足哀傷復原因素為何，期使能讓喪手足者較為容易排除阻礙因素而走出手足死亡的陰影，重建適合自己的生活模式。

第三章 研究方法

本研究旨在探究倖存手足在死亡事件發生後，當事人的悲傷反應、悲傷調適歷程，以及影響其復原的因素，並了解倖存手足如何處理手足死亡後的悲傷，以及手足死亡對自己的影響，因此，本研究重視受訪者的主觀意義及建構，企圖從受訪者的觀點對手足死亡事件做敘述及解釋，希望獲得深度且有意義的資料，其重點不在推論，而在於對研究參與者的內心世界做更深入、真實的瞭解，探索研究參與者當下對手足死亡事件所賦予的意義脈絡、如何處理手足死亡後的悲傷，以及手足死亡對自己的影響。

據此，本研究採質性研究的深度訪談（in-depth interview）為研究方法，進行回溯性資料收集。訪談者在資料的蒐集過程中除依據本研究預先擬定之半結構式（semi-structure）訪談大綱（interview guide）（附錄一）詢問主要問題外，並視受訪者實際回答內容加以探問，同時對研究參與者所呈現出的線索抱持「存而不論」的態度，以增加資料的豐富性與可靠性。

第一節 研究參與者

本研究之研究參與者為手足死亡的兄弟或姊妹，由研究者依照研究目的，篩選出符合之參與者，篩選標準如下：

- （一）研究參與者之已故手足的年齡不限，不論已婚或未婚，不論是預期或非預期性死亡。
- （二）Bode（1993／小知堂編譯，1994）認為當親人死亡事件發生後，不要期望自己在幾個月內就能夠重返正常生活，通常需要一至兩年才能略為舒緩自己心中的悲痛。Hogan（1988）也相信一才年才是對「解決」悲傷之可靠性測量的較佳時機點。基於此，本研究之參與者的喪手足經驗距離受訪時間需在一年以上。

(三) 無精神方面的疾患，具備清晰的口語表達能力。

(四) 同意接受訪談，並簽署訪談同意書（附錄二）。

本研究從二個管道選取受訪者：

(一) 以熟識的朋友為對象：此法的優點為訪談者與受訪者原本就熟識，可以訪談的過程不需花太多時間建立關係，況且朋友與訪談關係雙重的存在，有助於較深度的分享與探索，同時在訪談中的雙方關係較為平等、易於合作，而不會造成研究者的權威和被視為研究參與者客體的不平等關係。

(二) 經由親朋好友的介紹：透過熟人介紹，受訪者比較不會產生懷疑與抗拒的心態，而能充分的配合。

茲將本研究七位受訪者的資料作一說明，為保護受訪者的隱私分別予以暱稱，如表 3-1-1：

表 3-1-1 受訪者的基本資料

受訪者	小玲	小碧	小慧	小梅	小欣	小美	小靜
代號	A	B	C	D	E	F	G
倖存手足部份							
性別	女	女	女	女	女	女	女
年齡	57	43	37	54	36	34	34
宗教信仰	佛教	佛教	佛教	佛教 (一貫道)	民間信仰	佛教	藏傳佛教
手足數目	5	9	2	4	3	4	4
婚姻狀況	已婚	已婚	已婚	已婚	已婚	已婚	未婚
死亡手足部份							

死亡手足性別	男	男	男	男	男	男	男
手足的死亡年齡	56	51	23	56	23	26	26
手足的死亡年數	3	3	13	1	3	3	2
手足的死亡方式	心臟衰竭 (原已罹患 帕金森氏 症)	肝癌	車禍	食道癌	車禍	脂肪肝	意外事故

如表 3-1-1 所陳，本研究為保護受訪者之隱私並基於研究倫理，分別以小玲、小碧、小慧、小梅、小欣、小美、及小靜等暱名代表受訪者之姓名：七位受訪者皆為女性，年齡介於三十七歲至五十七歲之間；在婚姻狀況上，七位中有六位已婚，一位未婚；教育程度乃從高中（職）至大學；喪手足時間自一年至十三年；其手足死亡原因包括有心臟衰竭、肝癌、車禍、食道癌、脂肪肝與意外事故。

第二節 研究工具

壹、研究者本身

研究者除了親身歷經父親因心臟病發而身亡外，也親眼目睹大哥的自殺身亡而無法挽救，在來不及道別聲中就此天人永隔。尚未完全走出喪父的喪慟，就再次面臨手足的死亡，這晴天霹靂的噩耗讓研究者難以承受，而研究者的母親更是痛不欲生，終日沉浸在喪子的痛苦之中。由於研究者的手足是自殺身亡，而自殺在社會文化價值是不被接受，導致研究者的失落是不能公開哀悼的，對已故手足的死只能以「逃避」來面對。儘管手足的死亡錯不在研究者，不需要如此的自責與悲傷，但是研究者本身就是無法割捨手足之情。經過一段長時間的摸索，並廣泛涉獵生死、生命、心理，及心靈等有關的議題，在書籍的教化

之中，漸漸透視死亡的本質，才逐漸將自己從傷痛的深淵中釋放出來。

研究者在大學時代曾受過台北張老師、善牧基金會等輔導志工的專業訓練，並曾於大學時旁聽「心理學」課程，並在研究所就讀期間，曾修習過「生死心理學」、「生死學基本問題討論」、「敘事研究與敘事治療」、「質性研究方法」、「諮商理論與技術」、「存在心理分析專題」、「戲劇治療」、「悲傷輔導」、「超個人意識專題」，以及至台灣師範大學選修「客體關係理論與實務」和「變態心理學」，也到新竹教育大學選修「諮商與心理治療實務」等與研究主題有關的課程，且研讀相關文獻並接受指導教授在研究方法操作上的指導。

在質性研究中，研究者本身就是重要工具(Bogdan & Biklen, 1992; Marshall & Rossman, 1995; Patton, 1990/吳芝儀, 李奉儒譯, 1995)。訪談之資料由研究者本人蒐集，而資料的蒐集直接影響到研究結果的有效性，因此，研究者既是研究設計者，又必須自研究情境抽離出來，本著「存而不論」的中立觀點，注意並避免個人觀點的干擾以搜集到真實可靠(valid)的資料，才能深入分析思考(Patton, 1990/吳芝儀, 李奉儒譯, 1995; 徐宗國, 2000)，據此，本研究中，研究者於研究期間同時扮演研究設計者、訪談者、逐字稿謄錄者及資料分析者四種角色。

此外，在訪談過程中研究者需秉持同理中立的態度，把個人的經驗世界放至一旁，嘗試進入受訪者的內心世界，避免涉入個人的主觀經驗。由於悲傷經驗屬於深層的情感，在訪談的過程中，有可能引發受訪者的強烈情緒反應，所以研究者不僅需擁有足夠的訪談技巧，以鼓勵受訪者做深度的自我開放外，同時要能夠適時地給予情緒上的支持與同理，以避免造成受訪者的傷害。

貳、訪談大綱

研究者依據本研究目的，擬定訪談大綱作為訪談時的基本架構，以確保訪談方向能切合研究目的，並透過前導性研究後的討論與修正，形成正式研究的訪談大綱，其編製程序如下：

- (一) 根據相關文獻內容、研究者的實務經驗以及與指導教授討論後，擬定初步訪談大綱。

(二) 根據初步訪談大綱，運用於先導性的研究上（在正式訪談前，預先實地訪問一位失去弟弟的女性手足），了解正式訪談時可能遭遇到的問題，以及訪談時應該注意的細節。

(三) 依據先導性研究所獲得的資料及受訪者的回饋，如在先導性研究中發現受訪者無法回答家裡其他成員（父母、其他的手足）、朋友、或社會對對這事件的看法，以及是否注意到受訪者的心裡感受等，因而將這類的開放式問題刪除，由原來的十一個題目變為九個題目，同時，因在先導性研究中也發現問題的順序容易將受訪者的思緒打亂，因而也將題目的順序做了一個調整，俾使在訪談過程中，受訪者的思緒較不易混亂，修訂訪談大綱。

(四) 將修訂的訪談大綱與指導教授討論後成為正式的訪談大綱。

參、研究日誌

研究日誌主要是記錄研究者在進入現象場之描述、訪談過程中的細節或訪談後針對訪談情境所做的補述，也是記錄著研究者之心路歷程，並作為研究者反思的重要輔助工具，因此，研究者在每一次訪談後，立即記錄研究日誌，將訪談過程中重要訊息內容、特殊口語及非口語訊息、訪談心得及研究者反思等詳細記錄，不但可以作為下次訪談之重要線索及修正指引，並可做為研究分析及討論時的參考。

肆、錄音設備

本研究採深度訪談蒐集資料，因此需要對訪談做全程錄音，而其相關設備則包括了錄音筆及電池。錄音可以讓研究者在訪談過程中專心觀察受訪者細微動作的表現及情緒反應，而且可以在錄音後反覆聽、專心聽，以避免遺漏細節，達到資料完整性。

第三節 研究步驟與流程

研究者根據本研究的動機與目的，擬定研究步驟與流程如圖 3-3-1 所示進行：

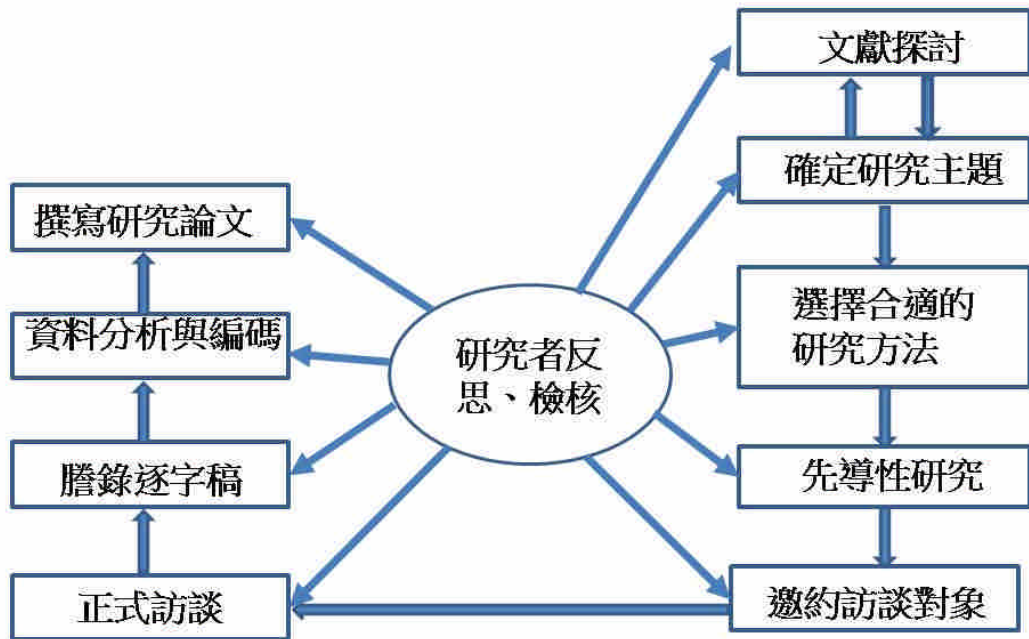


圖 3-3-1 研究步驟流程圖

根據圖 3-3-1，茲就本研究之研究步驟與流程說明如下：

- 一、文獻探討：至圖書館及利用網路蒐集類似研究主題之相關國內外文獻資料，仔細閱讀並做整理，對目前國內外的研究成果深入瞭解，以充實本研究之內涵。
- 二、確定研究主題：根據本研究的研究動機與目的，並參考所閱讀文獻資料以確定本研究的正式主題，並依此主題擬定初步訪談大綱。
- 三、選擇合適的研究方法：根據研究目的、文獻探討及與指導教授討論後，確定採質性研究的深度訪談方式作為本研究收集的方法。

- 四、先導性研究：在進行正式訪談之前，實地訪問一位失去哥哥的女性手足，其目的有二：(1) 了解正式訪談時可能遭遇到的問題，以及訪談時該注意的細節；(2) 根據先導性研究結果與受訪者的回饋，修訂訪談大綱。
- 五、邀約訪談對象：先以電話連繫，表明研究動機、目的、訪談方式，並說明保密之原則與受訪者之權利與義務，取得受訪者的信任及同意後，約定訪談時間及地點。
- 六、正式訪談：選擇一個寧靜、舒適不受干擾的談話空間，進行訪談。同時針對訪談同意書內容加以解釋並請受訪者簽署。此外，在整個訪談的過程中，研究者尊重受訪者當時的情境、思維、情緒等，引導受訪者論述與研究主題相關的經驗，並避免涉入研究者個人主觀的經驗。
- 七、謄寫逐字稿：在整個訪談結束後，研究者將正式訪談的錄音帶內容逐字謄寫，包括重要的非語言訊息，如哭泣、歎息、語氣或語調等。
- 八、撰寫個人描述文：研究者依據逐字稿，配合訪談期間的研究日誌撰寫成個人描述文，交由受訪者確認。
- 九、資料分析與編碼：研究者根據逐字稿做來回的檢視，逐步發展成共同主題，確定分析時的編碼架構。在與協同編碼員取得一致性後，開始進行正式編碼、同時與指導教授討論資料分析方式及編碼架構，本研究從開放編碼、主軸編碼到選擇性編碼，歸納出研究核心意義。
- 十、撰寫研究報告：根據資料分析的結果，撰寫研究報告。
- 十一、提出正式論文：研究者於研究初稿完成後，再次潤飾研究報告，完成正式的論文。

第四節 資料整理與分析

壹、資料的整理

資料蒐集完畢後，研究者將依訪談內容及研究日誌進行資料整理：

- (一) 訪談內容的整理：以記錄受訪者之原意為基本原則，將訪談錄音轉謄為逐字稿，包括受訪者在言語中的停頓、語氣、音調及其他非口語表現等都加以記錄說明。
- (二) 研究日誌的整理：包括受訪者在訪談過程中口語及非口語等方面傳遞的訊息，以及研究者在訪談過程中，針對研究主題的發現、困難、思省或感想。

貳、資料的分析

本研究透過深度訪談所蒐集的資料，其分析的步驟如下：

- (一) 現象的還原：保持開放的態度，去附研究者先前可能對問題的預設，進入受訪者個人獨特的內在世界，用受訪者的世界觀來理解及陳述其所談的意義。
- (二) 訪談內容整體感的掌握：將訪談錄音帶逐字謄寫，重複聆聽，仔細閱讀逐字稿內容，將訪談內容視為一個事件的發生，以獲得整體的感受，得以提供意義單元呈現的脈絡。
- (三) 找出與研究主題相關的意義單元：研究者與協同編碼員以受訪者的訪談逐字稿獨立進行編碼，在和協同編碼員取得一致性後，進行正式編碼。
- (四) 分類與主題命名：將相關意義句子聚集起來，給予分類，形成概念後加以歸類，以產生共通的主題。
- (五) 主題的脈絡關係闡述：將分析所得出的主題回置於研究的整體脈絡中撰寫摘要。
- (六) 統整摘要形成核心概念：將所有的訪談摘要加以統整，形成核心概念。

表 3-4-1 為研究者截取 C 受訪者部份談話紀錄為例說明，(C-016) 即表示 C 受訪者第十六句的談話內容：

表 3-4-1 編碼範例表

受訪者之談話內容	意義單元	主題命名	核心概念
<p>C-016：其實那時我一直在想我一直跟我媽說他們一定是認錯人了、<u>這種事不可能發生在我們身上</u>、因為我覺得我弟那麼乖，然後他一向就是個很乖的孩子然後什麼都 OK 阿，怎麼可能就突然就不見這樣，然後到那時我跟我媽還、我們全家都還<u>不相信是他</u>、然後那時一來我一個念頭，我<u>一定要看到，要拉出來的是他</u>我才會相信、我<u>覺得應該不是他</u>，結果等到拉出來就是、就是我看到他就是我弟被拉出來然後那時候他，我記得那個場景就是<u>他整個被拉出來的時候他的頭髮就是在晃動</u>、因為那個移動，然後他<u>整個人都是那就好像在睡著一樣</u>，我那時候只是一個念頭就是你們是不是醫院急救沒有努力，我覺得他人應該沒有那麼快就會走掉，所以我們應該是去醫院看他被急救不是來這邊這樣、然後就我們去看他然後可是看到他的那一煞那我就、<u>我就整個心都已經就碎掉</u>、因為那整個頭都變形了、因為他是撞到大石塊，然後撞擊到太陽穴，所以他整個頭都變形，然後整個臉都是因為凹下去變形這樣。然後我們大家都呆住了，然後真的看到是他，然後我媽媽就去摸他的手、那時候他的手還是溫的、軟的，然後就是那個場景然後出來之後我</p>	不相信	情緒反應	悲傷反應
	不相信	情緒反應	悲傷反應
	不相信	情緒反應	悲傷反應
	否認	認知反應	悲傷反應
	責備	認知反應	悲傷反應
	心碎	情緒反應	悲傷反應

<p>們大家真的就、<u>整個腦筋一片空白的</u>，然後那時候就、然後他們同學有在。到場、就問我們說有沒有需要幫忙的，我們那時候就是不曉得要說什麼然後就跟他說、聽說他有一個女朋友，他那時候在唸書的時候的一個女朋友，就是我們希望他可以通知通的女朋友、對、然後就我們就處理那個後續的情況然後就到他的我弟的、他在外面租房子到他那個宿舍去、然後就看到所有的東西就是好像他還在的樣子、然後一定要在那邊睡一個晚上，因為第二天要繼續去殯儀館去處理事情、然後那天晚上其實大家都是睡不著的，就跟我媽說、<u>我覺得好像只是一場夢</u>、<u>我希望明天睡起來就沒有什麼、就一切就會恢復原狀</u></p>	<p>腦筋一片空白</p> <p>否認</p>	<p>情緒反應</p> <p>情緒反應</p>	<p>悲傷反應</p> <p>悲傷反應</p>
<p>E-011：很難接受，現在可能還好。在那之後，<u>我覺得我強迫自己會再去一直重複那個畫面，會讓我比較韌性一些</u>。就是有的人可能想是他怎麼，我怎麼那麼可憐，遇到我弟弟會遇到什麼事情怎麼樣，家人會怎麼樣，我就強迫自己去回想。</p>	<p>重覆回想以減緩痛苦</p>	<p>調適方式</p>	<p>悲傷調適歷程</p>

(七) 協同統論：將內容分析統整所得結果與指導教授討論，並得共識，形成結論。

(八) 撰寫論文：綜合上述，將研究發現撰寫成正式的論文。

第五節 研究的信度與可靠度

壹、研究信度

爲了提升本研究資料的信度，本研究共有三位編碼員。除了研究者外，尙邀請二位協同編碼員共同進行編碼工作，一位國內諮商博士，目前任教於某私立大學，及一位國外諮商碩士，目前爲某私立大學之兼任講師。這兩位協同編碼員，具有多年的諮商輔導經驗，同時熟悉本研究相關主題內涵，其中國內諮商博士指導過多位學生相關主題的碩士論文，對質化研究方法有相當的了解，亦具備充分質性研究的能力。

分析過程，由研究者與協同編碼員分別針對一份資料獨立編碼，於編碼完畢後，對於編碼間的差異及相同之處，進行討論，並計算出兩份資料間的一致性係數。爲建立分析信度本研究採用評分者信度 (scorer reliability)，依據 Miles 和 Huberman (1984) 提出的公式， $\text{信度} = \frac{\text{一致之數目}}{\text{一致之數目} + \text{不一致之數目}}$ ，求其信度。本研究達到一致性係數.91 的標準。

貳、研究可靠度

研究者爲使資料蒐集能兼具深度和意義，透過下面三個層面提昇本研究的可靠度：

- (一) 訪談前先確認受訪者的受訪意願，選擇一個合適的談話空間，以同理、澄清、摘要、發問等方式蒐集資料，以減低研究者的主觀經驗對受訪者談話內容的影響。
- (二) 將訪談資料整理成逐字稿，參照研究日誌撰寫成個人描述文，交由受訪者親自檢核成爲資料分析的依據。在研究結果與討論完成後，研究者邀請受訪者對有關研究結果之資料進行確認，並且在個人描述文評估其符合程度之百分比，且針對遺漏之處進行補充。
- (三) 研究者於訪談與分析資料時，隨時自我反省，覺察是否陷入主觀或不當

的情緒中，以確保研究結果之客觀與正確性。

第六節 研究倫理

質性研究在研究過程中，往往需要深入研究參與者的生活世界，深入了解其內在想法與生命經驗，再透過研究者的觀點，將研究過程收集到的資料加以分析呈現出來。因此，質性研究需要更嚴謹及更周延的研究倫理來防範研究者的一言一行及可能對研究參與者不利的影響。否則主觀、武斷、扭曲的研究結果，不僅會傷害到當事人，對社會亦會產生負面的影響（陳伯璋，2005）。由此可知，研究倫理在研究過程中是重要的一環，因此，研究者將從下面幾方面來考量研究倫理：

- （一）在徵詢受訪者的同意時，研究者會清楚解釋整個研究目的與進行方式，並說明受訪者的權益。在與受訪者商確同意書內容後，請受訪者簽名。
- （二）尊重受訪者的意願，在訪談過程中，受訪者有權利決定訪談內容選擇性的公開，同時為避免受到二度傷害，受訪者有權利拒絕敏感性的訪談議題，在研究過程中隨時退出或終止錄音的要求，以受訪者不受到傷害為原則。
- （三）訪談資料整理成逐字稿後，撰寫成個人描述文，交由受訪者親自閱讀檢核後才能成為資料分析的依據。
- （四）研究者對於受訪者的身份資料嚴格保密，錄音檔與逐字稿則於整個研究結束後，由研究者銷毀或交由受訪者自行處理。
- （五）對於尚未走出悲傷或對生存感到茫然無助的受訪者，研究者於訪談過程中除給予情緒支持外，若需進一步的諮商輔導，研究者將視受訪者的意願及情況，提供相關必要的資源。

第四章 研究結果分析與討論

本研究旨在探究喪手足成人面對手足死亡時之悲傷反應、悲傷調適歷程，及影響悲傷調適歷程之因素，本章將呈現研究結果，並進行說明討論，因而本章共分為三節，第一節在了解喪手足成人之悲傷反應，包括情緒、認知、生理與行為；第二節在探究悲傷調適歷程，包括了悲傷調適方式、影響調適的因素、悲傷經驗對喪手足成人之影響，以及沒有逝者的新生活模式；第三節則是綜合討論。

第一節 喪手足成人的悲傷反應

在本節中，針對手足死亡經驗發生時喪手足成人的悲傷反應加以分析與整理，該反應包括情緒、認知、生理與行為四部份。從受訪者的悲傷反應中，除了有相似之悲傷反應外，在面對喪手足的傷慟反應也有著個別差異，尤其是生理反應之個別差異較大。研究者從七位受訪者之悲傷處理中討論其悲傷反應。

壹、喪手足成人之悲傷情緒反應

研究者整理深度訪談資料後發現，七位喪手足成人的悲傷情緒反應包含有愧疚感或自責感、遺憾、痛入心扉的難過感、震驚、腦筋一片空白、憤怒、惶恐、害怕、疲倦感、無助、麻痺、以及不耐等反應，茲將彙整如表 4-1-1 所示。

表 4-1-1 七位受訪者悲傷情緒反應綜覽表

情緒	說明	受訪者之反應狀態
愧疚感或自責感	愧疚感來自於喪手足成人認為自己對已逝手足生前做得不夠好或在手足往生前未能好好對待。自責感主要是因為喪手足成人認為手足的死亡是自己所造成而產	1.因在手足生前給予責難而感到愧疚感 2.因在手足生前與之計較而感到愧疚感 3.因事情做得不夠好而感到愧疚

	生的。	感 4.因自己未盡照顧責任而致弟弟死亡感到自責
遺憾	面對早逝的手足，在沒有預期情感關係會提早結束的情況之下，有著未完成的事務而產生了遺憾。	1.因當時未求救而感到遺憾 2.因誤會未解而感到遺憾 3.因嫂嫂未來送二哥一程而感到遺憾 4.因未參與弟弟之生活點滴而感到遺憾 5.因見不到最後一面而感到遺憾 6.因未能運遺體回台灣而感到遺憾
痛入心扉的難過感	難過情緒是喪慟者常見的一種悲傷反應。而從受訪者的體會中，心碎是一種極致難過、無法接受的感覺	1.難過 2.傷心、難過、痛苦等複雜情緒 3.痛與難過 4.心碎的感覺
震驚、腦筋一片空白	在無任何預警的情況下，得到手足死亡訊息的瞬間，震驚、腦筋一片空白是最先出現的反應。	1.腦筋一片空白、嚇一跳 2.震驚
憤怒	憤怒是悲傷後的一種強大情緒，並指向他人對待已逝手足的態度，或指向造成手足死亡的對象，而受訪者憤怒的對象會因為手足死於疾病或意外有所不同，如醫護人員或肇事者。且受訪者憤怒情緒背後似乎在尋找誰該為手足的死亡負起責任。	1.憤怒的對象是醫生 2.因父親的態度而愈到憤怒 3.因人倫問題而感到憤怒 4.因草率的處理行為而感到憤怒 5.因未真告知而感到憤怒

惶恐	不知如何面對非預期性的手足死亡事件時，容易呈現出惶恐的情緒。	惶恐
害怕	在面對死亡議題時，即便是陪伴自己的手足也無可避免的與死亡如實的接觸而產生害怕的情緒。	1.害怕下班 2.害怕面對手足的死亡事件
疲倦感	除面對手足死亡事件造成的失落外，還要面對死亡事件後之喪葬等相關事與與家庭因死亡事件而造成的變化等其他失落，容易讓人產生疲倦感。	疲倦感
無助	無助是面對手足死亡事件時容易產生的另一種情緒，尤其是手足數目少的倖存手足更是容易產生無助感。	無助
不耐煩	喪手足成人尚處在悲傷情境之中，卻又要照顧家庭其他成員的悲傷情緒，很容易產生不耐煩的情緒。	不耐煩、沒耐心

1. 愧疚感或自責感

愧疚感來自於喪手足成人認為自己對已逝手足生前做得不夠好或在手足往生前未能好好對待；或喪手足成人認為手足的死亡是自己造成，因而產生自責感。。

(1) 因在手足生前給予責難而感到愧疚感

小玲對自己在手足死亡之前給予責難而感到愧疚：「...那一次我陪他看病回來的時候...我就跟他罵說『你怎麼這樣子不會照顧自己呢，把自己照顧這個樣子』」(A-016)「我事後想起來我幹嘛講那句話」(A-017)。

(2)因在手足生前與之計較而感到愧疚感

小碧對自己在手足生前與之計較而感到愧疚：「...又會開始責備自己阿，為什麼那時候要跟他計較就對了...」(B-062)「...幹嘛那個愛計較幹麻，那樣那樣那樣，我覺得那種東西出來以後就開始責備自己阿...」(B-064)。

(3)因事情做得不夠好而感到愧疚感

小慧認為自己事情做得不夠好而感到愧疚：「...我那時沒有把事情，就是我應該可以把事情作的更好...」(C-120)。

(4)因自己未盡照顧責任而致弟弟死亡感到自責

小美認為弟弟的死亡是來自於自己未能好好的關心與照顧而造成的：「...其實就還有很大的自責！對弟弟這塊就有很大的自責...」(F-020)「因為我覺得，我們覺得說如果多花一點點心思去關心他、注意他，然後給他關懷啊，然後就、應該就不會發生這種事情啊！...」(F-021)「...還是會覺得說有一點對不起他，或許他的生命不該這麼早結束，你多用一點心在他的身上，他的生命就不會這麼早結束。」(F-052)「我覺得他的死亡真的就是你多用一點心在他身上，這一些事情都不會發生...這件事情應該不會發生。」(F-054)。

小靜認為自己未能在弟弟不想回到軍中時，若多加關心，或許就不會發生了：「其實在事發之前，弟弟在休假回來的時候有講到說不想回到軍中，我跟他說，不回去的話軍罰其實會滿重的，然後弟弟就，也就沒有說什麼就回去，可是他的神情是很落寞的，然後，就接到軍方的電話說弟弟怎麼了，那時我曾想過若我不叫弟弟回去是否就不會發生了？」(G-044)「...只是如果當時多聽他說，或許會有不同的結果。」(G-045)。

2.遺憾

面對早逝的手足，沒有預期會提早結束的情感關係，即使是生病已久的手足，期待事情的圓滿而減少內心的遺憾。

(1)因當時未求救而感到遺憾

小慧因自己當時沒有求救而覺得遺憾：「...我不曉得求救，就是都因為我那

時候都沒有辦法求救...那我覺得遺憾...」(C-120)

(2)因誤會未解而感到遺憾

小碧則對自己與手足生前之誤會未解而感到遺憾：「...就會想我那時候幹嘛要跟他誤會，以前幹嘛要跟他有誤會阿...」(B-062)

(3)因嫂嫂未來送二哥一程而感到遺憾

小梅遺憾嫂嫂沒來送二哥一程：「比較有遺憾的是他老婆沒上來...」(D-153)
「...覺得這點比較遺憾的...」(D-155)「...但是嫂嫂部份仍是無法有一點點的缺憾吧！」(D-173)。

(4)因未參與弟弟之生活點滴而感到遺憾

小欣在弟弟死亡事件發生後，對於自己於婚後即較少參與他的生活點滴而有遺憾：「...因為我結婚之後跟他的接觸比較少，然後我覺得好像結婚之後這段是空白的就想要去把這段補起來。」(E-038)。

(5)因見不到最後一面而感到遺憾

喪手足成人在面對手足死亡時，往往都會眼見為憑，看見了才願意相信手足真的離他們而去，然而，有些時候，會有一些狀況讓喪手足成人無法看已逝手足的最後一眼。猶如小欣在車禍現場無法靠過去看弟弟的最後一眼而感到遺憾：「...已經就是蓋白布...」(E-007)「然後我又不能靠過去，其實我很想靠過去可是不行。」(E-008)。

小美因為沒有勇氣，不敢去看弟弟的最後一眼而有些許遺憾：「...可是我沒有那個勇氣去看弟弟的最後一面...然後我沒有那個勇氣去看阿...所以後來我就沒有進去看了阿。」(F-006)。

(6)因未能運遺體回台灣而感到遺憾

小靜因無法將弟弟的遺體運回台灣而感到遺憾：「...實我們是想把他帶回來...那個飛機拒載...」(G-047)。

3.痛入心扉的難過感

難過情緒是喪慟者常見的一種悲傷反應。而從受訪者的體會中，心碎是一種極致難過、無法接受的感覺。

(1) 難過

小玲很在事發當下真得很難過：「...我們那時候的感覺是、真的是很難過、真的是很難過」(A-018)「...那時候真的是很難過你知道嗎、那時候在講真的是很難過...」(A-053)「...我講的，其實講了一句話我就開始哽咽了、就開始難過...」(A-122)。

小慧在當下很難處理自己的難過情緒：「...我覺得在家裡反而會更、更難過、那個情緒又更難處理...」(C-002)。

小靜在事發當時是難過的：「...我剛開始的時候也是很難過的...」(G-135)。

(2) 傷心、難過、痛苦等複雜情緒

小慧同時有著傷心、難過與痛苦的複雜情緒：「...心理很難過...」(C-102)「...很傷心很難過很痛苦那種情緒上的感受...」(C-019)。

小梅對手足的死亡感到很悲傷、難過：「那哀傷我還是會悲傷啦...會很難過...」(D-130)「那悲傷還是會...」(D-132)「...想到他還是會悲從哀來...」(D-134)。

(3) 痛與難過

小美對手足的死亡感到痛與難過：「...我覺得那個傷口是很痛的，很難過啊！...」(F-029)「...你去觸碰它的話就覺得很痛...」(F-110)。

(4) 心碎的感覺

小慧看到弟弟時整個心都已經碎掉：「...可是看到他的那一煞那我就、我就整個心都已經就碎掉...」(C-016)「...那種就是很心碎的感覺...」(C-017)。

4. 震驚、腦筋一片空白

在無任何預警的情況下，得到手足死亡訊息的瞬間，震驚、腦筋一片空白是最先出現的反應。

(1)腦筋一片空白、嚇一跳

小慧在接到弟弟死亡訊息時的瞬間反應是嚇一跳：「...接到電話我就嚇一跳說怎麼會這樣...」(C-011)。

小慧在殯儀館看到弟弟時，腦筋呈現一片空白：「...出來之後我們大家真的就、整個腦筋一片空白的...」(C-016)。

(2)震驚

小梅原本以為先走的會是罹癌的二哥，沒想到卻是大哥先走：「其實原本我們會認為癌症這個二哥會先走的...」(D-003)「...所以在這個過程我們都認為我二哥會先走。」(D-004)「...原則上我們都沒有想到說我大哥會先走掉。」(D-006)「他比較突然...」(D-007)。

由於事發突然：「真的是很突然...」(E-027)，小欣弟弟的死亡訊息時很震驚：「他說你弟弟出車禍了...我說怎麼會這樣...」(E-003)「...是我小弟，我就很訝異」(E-004)。

颱風天接到弟弟死亡的通知，小美很震驚：「...那天就是颱風天...爸爸...把窗戶關好之後就發現弟弟躺在那裡，可是那時候已經有那個蟲子跑出來了啦！」(F-003)「...很震驚阿...」(F-005)。

小靜看到弟弟完整的死亡狀態時感到訝異的：「...滿驚訝的...比我想像中的完整，因為我們看不到傷口...」(G-042)。

5.憤怒

憤怒是悲傷後的一種強大情緒，並指向他人對待已逝手足的態度，或指向造成手足死亡的對象，而受訪者憤怒的對象會因為手足死於疾病或意外有所不同，如醫護人員或肇事者。且受訪者憤怒情緒背後似乎在尋找誰該為手足的死亡負起責任。

(1)憤怒的對象是醫生

小碧對醫生有著憤怒的情緒：「...要去罵個醫生嗎？或者說要去醫院跟他鬧嗎？我們那時候曾經想過，真的很想過，你知道嗎？...」(B-040)「我們這些兄

弟姊妹就忿忿不平...」(B-041)。

(2)因父親的態度而感到憤怒

小慧則是因為爸爸並不心疼弟弟的死亡而有了憤怒的情緒：「...我心理一直對爸爸有氣、氣他從還不重視我，也氣他對媽媽那麼的不好，然後也氣他在弟弟走的時候，他其實並不是心疼我弟弟，他是心疼他自己少了一個兒子...」(C-030)。

小美對爸爸的態度有著微許的憤怒：「就覺得爸爸好像什麼都要省...什麼東西都用最便宜的...感覺上死掉的好像不是他兒子，那是他唯一的兒子...覺得弟弟好像沒有那個價值的感覺。」(F-012)。

(3)因人倫問題而感到憤怒

小梅認為二哥的女婿不來送自己的父親是不合人倫，而有著憤怒的情緒：「...女婿阿，他婆婆起先是不同意阿...」(D-115)「會觸眉頭，比較不好...婆婆起先是不願意他女婿去送嘛...女婿就是半子阿，當然他一定要送，哪有不送的道理，甚至連孫子都不願意，我說不可，這是不合乎人倫的道理...你是女婿，你是半子，基本上你一定要送，而且孫子也要送，沒有不送的道理...」(D-116)。

(4)因草率的處理行為而感到憤怒

而小欣則是則肇事者與警方不顧受害者家屬心理與處理逝者的草率行為感到憤怒：「而且像很多這種處、比方說警方會跟一些公司配合，所以他們就會。」(E-016)「恩。應該說，我不曉得這是業績還是什麼，就是會有一些他們固定這區是誰負責的哪一家公司負責的，然後那家就是會來處理一些後續的事情，但是沒有人，我覺得他們只是處理而已。」(E-017)「得不到那個心理的安慰。」(E-017)「而且好像有一點他們為了趕時間，就會去草率說要怎麼樣怎麼樣，要先去哪裡什麼的。」(E-019)。

(5)因未真實告知而感到憤怒

小靜因軍方的刻意隱瞞而有著憤怒的情緒：「...他們有可能刻意隱瞞...」(G-043)「...我覺得不滿的是其實你可以真正的告訴我，人都已經這樣子了，隱

瞞其實沒有太大的用處這樣子，沒有太大的意義。」(G-046)。

7. 惶恐

不知如何面對非預期性的手足死亡事件時，容易呈現出惶恐的情緒。如小欣在面對車禍現場呈現出惶恐的情緒反應：「那時候是很惶恐...」(E-009)。

8. 害怕

在面對死亡議題時，即便是陪伴自己的手足也無可避免的與死亡如實的接觸而產生害怕的情緒，然而，那種害怕不是因為對象，而是害怕面對手足的死亡事件或害怕待在家裡。

(1) 害怕下班

小慧在弟弟死亡後害怕下班：「...那時候每天都很怕下班。」(C-002)。

(2) 害怕面對手足的死亡事件

小美害怕面對唯一弟弟的死亡事件：「...因為怕一再去觸碰那個傷口...」(F-110)。

9. 疲倦感

除面對手足死亡事件造成的失落外，還要面對死亡事件後之喪葬等相關事與與家庭因死亡事件而造成的變化等其他失落，容易讓人產生疲倦感。如小慧因弟弟的死亡必須面對父母離婚的事件而有身心俱疲的感覺：「其實那時候就一直覺的說很累，就覺得好累喔...」(C-081)。

10. 無助

無助是面對手足死亡事件時容易產生的另一種情緒，尤其是手足數目少的倖存手足更是容易產生無助感。小慧不只要面對弟弟的死亡，也要面對父母婚姻的觸焦而感到無助：「...我不曉得我接下去要怎麼辦。就只有我一個孩子，然後就沒有人跟我分享對父母婚姻焦慮阿，都沒有人分享...」(C-081)。

11. 麻痺

在無法面對手足死亡事件時，容易麻痺自己的感覺以使自己能有精力面對之後接踵而來的一連串瑣碎事件。就如小靜在面對弟弟的死亡事件時已經麻痺了：「那我其實覺得其實是麻痺耶...」(G-060)。

12. 不耐煩

喪手足成人尚處在悲傷情境之中，卻又要照顧家庭其他成員的悲傷情緒，很容易產生不耐煩的情緒。小靜為自己在傷心時期還要照顧家人的情緒感到不耐煩：「其實有時候也會覺得不耐煩啦，剛開始的時候，我會覺得說你們在傷心我也在傷心，可是我還要照顧你們的情緒，那有時候我會感覺到自己相當的沒耐心...」(G-089)。

貳、喪手足成人之悲傷認知反應

從受訪者的資料分析中，研究者歸納出七位喪手足成人的認知反應有不相信、否認、尋找替罪羔羊、幻覺、心疼、不捨、不忍心、懷疑、猜測、更加保護自己的想法、凡事要圓滿的想法、離職念頭萌生、無價值與喪失自信心等，而在尋找替罪羔羊部份，其對象包括了已逝手足本身、醫護人員、命運、父親等，茲將彙整如表 4-1-2 所示。。

表 4-1-2 七位受訪者悲傷認知反應綜覽表

認知	說明	受訪者之反應狀態
不相信、否認	由於事發突然，在喪手足成人接到消息的那一瞬間的認知反應即為不相信、否認，難以接受這個事實。	1.不相信自己的手足真的死亡了。 2.即使知道手足已死亡，但仍否認死亡的事實。
尋找替罪羔羊	喪手足者容易在手足死亡時，為了為死亡找一個原因來責備他人。	替罪羔羊對象： 1.已逝手足 2.醫護人員逝者 3.命運 4.父親

		5.沒有特定的對象，只想知道是誰的錯
幻覺	由於未完全接受死亡事件的真實感，藉由想像已逝手足仍然活著來維持與逝者的連繫，因此，幻覺反映出喪慟者企圖尋找逝者的一種持續性連結的表示方式	體驗手足無助感的幻想。
心疼	心疼已逝手足仍要承受爸爸的責備，也為如此年輕即死亡感到心疼。	心疼
不捨、不忍心	不捨手足就這樣與自己天人永隔，更不忍心手足在死後仍要承受急救時的疼痛。	不捨、不忍心
懷疑、猜測	1.因詐騙集團之昌厥，以致接獲死亡訊息時仍懷疑是詐騙集團之所作所為。 2.也有受訪者對手足的死亡原因產生懷疑，是自殺或他殺？	懷疑、猜測
更加保護自己安全的想法	自己不能出事，否則會對不起父母，是家中僅存孩子在接獲手足死亡訊息時的立即認知反應。	更加保護自己的安全
凡事要圓滿的想法	「圓滿」在這裡指的是盡心盡力做好每一件事，儘量不要留下任何的遺憾，不論對象是已逝手足或者是自己，甚或是其他相關的家庭成員。	凡事必須要達到圓滿
離職念頭萌生	因手足死亡的傷痛太過劇烈而萌生了離職的念頭。	在工作上可能沒有辦法留職，想走的時候隨時都會走。

無價值	因無心於工作，以致調離公司核心的工作崗而感到無價值。	被抽離工作核心，那好像沒什麼價值的感覺。
喪失自信 心	死亡讓自己變的更加脆弱、更沒有自信。	事情沒有辦法掌控，沒有自心去處理事情，而感到很脆弱。

1. 不相信、否認

由於事發突然，在喪手足成人接到消息的那一瞬間的認知反應即為不相信、否認，難以接受這個事實。對於手足的生命在瞬間連接到生命的盡頭—死亡，不論已逝手足的年齡為何，均出現不敢相信，甚至否認手足死亡的反應。

(1) 不相信

小玲很難接受這個事實，認為應讓不會這麼嚴重吧：「...聽她們告訴我這些、這些狀況，阿真的很難接受這個...我想，大概沒有那麼嚴重吧!我還不想回去...」(A-008)。

小慧在接到弟弟死亡訊息開始一直到看見為止都不相信這是事實：「...那時候我覺得我第一個感覺就是完全沒有辦法相信...」(C-014)，甚至到殯儀館時看到弟弟的名字時仍是無法接受：「...我就抬頭一看就看到我弟的名字，那種感覺是很奇怪的，就是你看到一個很熟悉的名字在上面，然後你你沒有辦法接受那個在這樣的場景下你看到弟弟的名字...」(C-015)，直到進入冰庫確認前仍有著不相信的想法：「...我一直跟我媽說他們一定是認錯人了、這種事不可能發生在我們身上...我弟那麼乖...怎麼可能就突然就不見這樣，然後到那時我跟我媽還、我們全家都還不相信是他...我一定要看到，要拉出來的是他我才會相信、我覺得應該不是他...」(C-016)

小欣在接到弟弟死亡訊息的電話時，懷疑是否為其他的堂兄弟：「...接到我爸爸的電話就說我弟弟，恩他說你弟弟死掉了。」(E-002)「...我想可能受傷了或怎麼樣，沒有他死掉...我還很懷疑說那是我弟弟還是因為...」(E-003)「...不能相信...」(E-005)，在前往出事地點仍是不能相信這是事實：「...那時候我去的時候，我一路上騎去，我一直不能相信，我覺得一定不是真的，可能就是出車

禍而已...」(E-007)「很難接受...」(E-011)「...好好一個人為什麼會變成這樣子。」(E-082)。

小美對弟弟很年輕就走的事實難以相信：「我的感受是怎麼可能...因為弟弟還那麼年輕、那麼小阿...怎麼可能一下子就這樣走了。」(F-005)。

(2)否認

小慧否認弟弟已經死亡的事實，覺得弟弟好像只是睡著一般：「...他整個人都是那就好像在睡著一樣...」(C-016)，甚至在晚上睡覺前仍認為那是一場夢而已：「...我覺得好像只是一場夢、我說我希望明天睡起來就沒有什麼、就一切就會恢復原狀。」(C-016)。

而小美則否認法醫檢驗出來的死亡原因：「就是我覺得怎麼可能，恩弟弟就是會喝酒阿會什麼，可是我覺得那個不可能會死亡阿...可是法醫出來說我弟弟是死於那個脂肪阿、肝、那個脂肪肝，然後我們覺得不大可能阿！」(F-007)。

小靜不承認弟弟死亡，只想趕快結束，然後一切又回復原狀：「...其實那時候只想趕快結束啊。」(G-048)「其實在那時候沒有，你沒有去，就是承認，我覺得，就只是要趕快結束，然後一切生活就回復了...我們想說處理，趕快處理然後說嗯結束了...」(G-051)「就回復，搞不好就只是一場夢，然後就一切又回復了。」(G052)。

2.尋找替罪羔羊

喪手足者容易在手足死亡時，爲了爲死亡找一個原因來責備他人，包括醫護人員、逝者、命運。

(1)已逝的手足

小碧因哥哥是如此的信任醫生卻導致自己的死亡時，最想責備的是哥哥，卻做不到：「...可是我發現我做不到！因為我那時最想講的是說你幹麻那麼笨阿！那醫生講什麼你就跟著做...」(B-065)「...最想講的就是罵他，可是又罵不出來...我最想罵他的是幹麻那麼相信那個醫生...」(B-068)。

(2)醫護人員

小碧因醫生的專業判斷促使哥哥連續兩次的化療而壓縮到存活時間來責備醫生：「...醫生是不是混，醫生幹麻那麼躁進...」(B-068) 「...要怪那個醫生太躁進了...」(B-070)。

小慧認為醫護人員不努力急救而有著責備：「...我那時候只是一個念頭就是你們是不是醫院急救沒有努力...」(C-016)。

(3) 命運

小碧同時也怨怪命運讓哥哥碰到一個躁進的醫生：「...能怪阿我哥沒有那個天命，他碰到一個躁進的醫生...」(B-070)。

(4) 父親

小美則是認為是爸爸把弟弟怎麼樣了：「...我們就懷疑說是不是爸爸把弟弟給，嗯就是不是爸爸把弟弟怎麼樣了啦...」(F-007)。

(5) 沒有特定對象

小欣對弟弟的死亡只想要知道是誰的錯：「...我覺得那時候想要知道到底是怎麼樣，是誰的錯？...」(E-071)。

3. 幻覺

由於未完全接受死亡事件的真實感，藉由想像已逝手足仍然活著來維持與逝者的連繫，因此，幻覺反映出喪慟者企圖尋找逝者的一種持續性連結的表示方式 (Field, 2004)。小慧感覺弟弟的手是溫的：「...我媽媽就去摸他的手、那時候他的手還是溫的、軟的...」(C-016)，並且看到弟弟的頭髮在晃動：「...我記得那個場景就是他整個被拉出來的時候他的頭髮就是在晃動...」(C-016)。

小慧在助念過程中，經歷了體驗弟弟無助感覺的幻覺：「...那時候就我的狀態就好像漂在一個奇怪的地方...是我弟弟要跟我說什麼...就是感覺他到我的軀殼裡，我到他的軀體裡！...那一次給我的感覺是我忽然感覺到弟弟的嗯無助...」(C-019)。

4. 心疼

小慧心疼已逝的手足仍要承受爸爸對他的責備：「...甚至在我弟的面前就是罵他...那時候我的感覺也很心疼我弟弟...我那時候心理就是我很心疼我弟弟...」(C-017)，也很心疼弟弟這麼年輕就走了：「...我覺得他我很心疼他，因為那麼年輕他就這樣走了...」(C-061)。

5. 不捨、不忍心

小玲對已逝手足有著不捨：「...我對他的不捨」(A-019)「...我們對我哥哥最不捨的地方就是、他其實是很優秀，那只是因為我爸爸的管教方式，讓他就這樣子，這一輩子就被這樣子過去，嘿，真的覺得很不忍心阿！...」(A-020)。

小梅很不捨兩位哥哥的相繼離開：「...他們要走，我真的是很不捨...」(D-130)「...我還是不捨...」(D-167)。

小靜因急救而留下的瘀青痕跡，內心為弟弟在死後仍要承受痛而感到很不捨：「...如果我知道的話，就不會讓他再急救...(手指胸腔)應該是急救瘀青的，應該是急救留下的...我覺得應該是電擊或急救壓的，讓他這邊整個都，那我那時候覺得如果他那時候活著，我覺得會因為這個傷而覺得更痛...那我也不知道那時候我為什麼會覺得壓他會比較痛...」(G-040)。

6. 懷疑、猜測

小靜於接獲消息時以為是詐騙集團而打發掉：「...我們接到的時候...以為他是騙子，還不理他...就打發掉...」(G-034)。

此外，小靜也因軍方不願送回台灣就診而懷疑弟弟病重：「...我們那時候一直質疑說那你為什麼不把他送回來...那我們那時候就有一個底啦。我覺得說不是因為受傷太重，然後沒有辦法」(G-034)「沒有辦法搭飛機這樣子，也有一個底啦。」(G-035)。

小靜曾一度懷疑弟弟是否自殺身亡：「...我們一直以為他是自殺死。」(G-043)，而小美則曾猜測是否爸爸為了錢而殺了弟弟：「...我曾懷疑是我爸爸...因為媽媽死掉的時候還留了三百多萬給、然後都是在弟弟的戶頭啊...」(G-007)。

7. 更加保護自己安全的想法

在手足死亡事件發生後，小慧成爲家中唯一的孩子，因而有了我不能再讓自己出事的想法：「...那時候我第一個感覺是說我不能坐計程車、因為第一個計程車很危險，我那時候忽然感覺就是我是、我現在是這個家唯一的孩子了、我想說弟弟出事我不能再出事、不然我對不起爸媽...」(C-014)。

8. 凡事要圓滿的想法

「圓滿」在這裡指的是盡心盡力做好每一件事，儘量不要留下任何的遺憾，不論對象是已逝手足或者是自己，甚或是其他相關的家庭成員。

小梅認爲事情要處理的圓滿才可以，因而對於侄女婿不來送二哥感到不圓滿：「...我覺得讓事情圓滿不是這樣子...」(D-116)，直到他來送才感到圓滿：「來了就圓滿了...」(D-120)，因此，對二哥的整個處理覺得很圓滿：「...事實上我也是幫他處理這樣子...我是覺得很圓滿啦！」(D-159)。

9. 離職念頭萌生

小靜在弟弟死亡後曾想要離職：「...可是我的工作上可能是沒有辦法留職，那我那時候有跟他講我要離職，然後我想要回家...」(G-082)「...做到我不想做為止，我那時候是這樣跟他講，那我想走我隨時都會走，那時候我這樣子跟他講我隨時都想走。」(G-083)。

10. 無價值

小靜的工作崗位在弟弟死亡事件發生後做了異動，被調離公司的主要業務核心，而感到沒有價值：「...那工作是以前是那麼的注重這一塊，那這一塊你被抽離工作的那個，核心，應該算核心，那你就會覺得，ㄟ，那日子好像也沒有什麼啊，沒什麼價值的感覺...」(G-083)。

11. 喪失自信心

小靜在弟弟死亡後，喪失了自信心，而感到脆弱：「...這件事，讓我沒有辦法，很有自信的去處理，我的那個自信不見了，你就會覺得，我現在變得很脆弱，沒有辦法去掌控。」(G-084)。

參、喪手足成人之悲傷生理反應

研究者根據受訪者的深度訪談資料分析後，發現悲傷生理反應為對聲音的敏感、缺乏精力、失眠、以及昏倒。

1. 對聲音的敏感

小欣因事故當時卡車停放時有一種聲響，故對某一個聲音比較敏感：「但是有一個聲音會比較敏感」(E-131)「那個大卡車的那種暫停的那種嗶嗶嗶那種聲音」(E-132)「就會很敏感，就會覺得那種聲音很尖銳，然後是不好、不好的聲音，因為那時候現場，就是那輛車就一直閃著這樣，就那個聲音就會很敏感...」(E-133)。

2. 缺乏精力

小碧直到自己處理完哥哥的喪事後才發現自己不行了：「...一直到我哥哥喪事辦完了我才受不了...」(B-059)「等我回到北部的時候」(B-060)「就是這樣完了以後，回來以後就不行了」(B-061)。

小慧發現自己看到就不行：「然後我覺得我看到就不行這樣...」(C-004)。

小慧因弟弟的死亡而身心俱疲：「...就上班也很累，身體上的累，精神上也很累，...」(C-081)。

3. 失眠

小靜在弟弟死亡事件發生後失眠：「...會睡不著覺...」(G-079)。

4. 昏倒

小慧在助念過程中昏倒：「...念一念我就忽然就昏倒了這樣子、就倒下去...」(C-019)。

肆、喪手足成人之悲傷行為反應

從深度訪談資料分析中，研究者歸納分析出七位喪手足成人之悲傷行為反

應包括有哭泣、見逝者最後一面、與逝者對話、夢到逝去的手足、避免看到靈堂、避免提到逝去的手足，以及刻意避開出事地點、瘋狂尋找答案等反應，茲將彙整如表 4-1-3 所示。

表 4-1-3 七位受訪者悲傷行為反應綜覽表

行為	說明	受訪者之反應狀態
哭泣	哭泣是喪慟者很自然的悲傷行為反應，有些人會很自然、不自覺的流下眼淚，但也有些人必須在人前故作堅強，尤其是在喪慟的父母面前。	1. 哭泣 2. 不自覺的流下眼淚 3. 忍住淚水直到喪禮結束
見逝者最後一面	「見逝者最後一面」目的在於讓逝者因一家人的團圓而了無遺憾的離開，另一方面則是讓生者有著陪伴逝者最後一程而不再內心存有未竟事物的遺憾。	接到手足死亡訊息時，只想著要和父母趕緊去看他，或立刻趕到出事地點等行為，只為了看逝者的最後一面。
與逝者對話	即便手足已經死亡，即使是喪手足成人，仍會以為已故手足聽得見自己與他的對話。	在已逝手足的靈堂前與之對話，並認為逝者應聽得見自己說的話。
夢到逝去的手足	在手足死亡事件發生後夢到已逝手足，但已分不清是夢是真？	夢到已逝手足來告知媽媽宜多出去走走，會有貴人相助。
避免看到靈堂	藉由離開手足的靈堂即可不用面對手足死亡的事實。	因無法待在家裡面對手足的靈堂而使自己投入忙碌的工作。
避免提到逝去的手足	認為只要不提已逝手足就不會感到痛苦，因而避免提到逝去的手足。	不提就不會感到難過，因而有人避免提到有關逝去手足的相關事情。
刻意避開出事地點	出事地點往往是會勾起喪手足	不想勾起手足死亡的痛苦回

	成人痛苦的回憶，因此，在日常生活中會刻意避開出事地點，不想再回想起手足死亡的喪慟。	憶，而刻意避開出事地點。
瘋狂尋找答案	因手足的死亡事件而想要知道有關於死亡的一切，包括死後世界的答案。	瘋狂尋找死後到哪去的答案。

1. 哭泣

哭泣是喪慟者很自然的悲傷行為反應，有些人會很自然、不自覺的流下眼淚，但也有些人必須在人前故作堅強，尤其是在喪慟的父母面前。

(1) 哭泣

小欣看到弟弟後就哭了：「看到之後是眼淚就掉下...」(E-082)。

小梅只要一想到哥哥就會掉淚：「...我有時自己想到也是會掉淚，真的還是會。」(D-139)「還是會就是想到眼淚就會掉一掉...」(D-140)。

因軍方負責處理所有事情，小靜只需負責哭泣：「...他們都是很盡心很盡力的在幫我們處理各種事情，其實就是我們去那裡只是負責哭，其他的都不用做...」(G-038)，提到時仍會哭泣：「...那時候一講完的時候就哭...」(G-131)。

(2) 不自覺的流下眼淚

小玲在喪禮中聽到祭文時不自覺的流下眼淚：「...當我在聽聽到這篇祭文的時候我一直、一直流眼淚」(A-032)，且在生活中也會不自覺的流淚：「...我都會玩著玩著就不自覺的就會掉眼淚阿...」(A-059)「...我覺得那時候真的只要一提到我哥哥我就會掉眼淚...」(A-123)。

在面對弟弟死亡事件時，小靜無法控制自己的淚水：「...我的眼淚上是沒有辦法控制的，可是，把它擦一擦再繼續...可以專心的哭...」(G-082)。

(3) 忍住淚水直到喪禮結束

小碧因為害怕淚水滴到哥哥衣服上而永生處在血海之中，強忍住喪慟，直到喪禮結束後才發現自己在處理哥哥的喪事時並沒有哭泣：「我發現我一滴淚都沒有掉...」(B-059)「等我回到北部的時候」(B-060)，直到結束後才開始哭：「我發現我之後就是開始哭阿」(B-062)。

2. 見逝者最後一面

「見逝者最後一面」目的在於讓逝者因一家人的團圓而了無遺憾的離開，另一方面則是讓生者有著陪伴逝者最後一程而不再內心存有未竟事物的遺憾。

小慧在接到手足死亡事件時，想著要和爸媽一同去看弟弟：「...然後回到家的時候就是跟家人就有陪著車去台中看、看弟弟阿...」(C-014)。

小欣在得到手足死亡訊息時，趕緊回家並到出事地點：「...我就騎著摩托車就回家去，因為他是在離我，他出事的地點離我們家很近...」(E-005)。

小美同樣地在接到消息後趕緊回去：「因為那時候我已經快要下班了，所以後來就等我下班的時候，我就趕快回去阿...」(F-006)。

小梅在接到電話後，趕緊去見大哥最後一面：「...我們接到這個電話，那我的感覺是要趕快去看他，可能是最後一面...」(D-010)「...我們去看大哥最後一面，有可能是最後一面...」(D-017)。

3. 與逝者對話

即便手足已經死亡，即使是喪手足成人，仍會以為已故手足聽得見自己與他的對話。猶如小慧覺得弟弟應該是聽得見：「...我就在弟靈堂面前我就跟他說，...因為我就覺得他應該是聽的見就像那個...」(C-017)。

4. 夢到逝去的手足

小靜歷經弟弟死亡事件半年後夢到弟弟，但分不清是自己的想法還是真的是弟弟來托夢：「...剛辦完我弟的事大概半年吧，我有夢到我弟，然後他說叫我媽，他叫我跟我媽講說要出去走走，然後他跟我講就會遇到貴人，然後，他就這樣跟我講，講完就醒了，那時候我醒過來，就覺得會不會是我自己的想法，也就是我的想法變成我弟弟的樣子，還是真的是弟弟來托夢，我就其實我也不知道

耶...」(G-130)。

5. 避免看到靈堂

藉由離開手足的靈堂即可不用面對手足死亡的事實。就如小慧因看到靈堂時情緒難以控制而無法待在家裡：「...一進客廳就看到靈堂這樣子」(C-003)「...然後我離開...離開家裡那個場合去去做別的事、就會覺得我的情緒比較能控制住...」(C-004)。

6. 避免提到逝去的手足

喪手足成人認為只要不提已逝手足就不會感到痛苦，因而避免提到逝去的手足。

小美認為不要提起手足死亡的事件時就不會感到痛與難過：「... 其實我跟妹妹他們其實也盡量不去提這件事...然後就盡量不要去談啊！就不會覺得很痛啊...我覺得就是不要去講就好了。」(F-029)「提起的話就會比較難過...」(F-059)，因而儘量不去提到：「就會想盡量不要去想就好啦，不要去提起他就好啦。」(F-113)「...我們彼此都不太可能提起...我們彼此也不太敢說在去提起這件事情...」(F-110)。

小靜自弟弟死亡後選擇逃避：「有一些同學我沒有讓他們知道，那他沒問，我也不會提這樣子。」(G-014)，以模擬兩可的話來回答手足數目：「我就可能會說二、三個，因為我有一個姊姊，一個妹妹，我就會這樣跟他講。」(G-012)，即使到現在仍會避重就輕的回答：「...有些我會挑著跟他說我很久沒有看見他了...」(G-016)，也不會主動提及：「...其實在我內心裡，還是有啦，有一個程度不願意主動去講。」(G-106)。

7. 刻意避開出事地點

出事地點往往是會勾起喪手足成人痛苦的回憶，因此，在日常生活中會刻意避開出事地點，不想再回想起手足死亡的喪慟。

小欣因出事地點離家很近，常會刻意避開：「那在那個出事的地點在我們家，常常會經過」(E-140)「會避開那個位置」(E-141)「會避開那個位置...」

(E-142)。

8. 瘋狂尋找答案

因手足的死亡事件而想要知道有關於死亡的一切，包括死後世界的答案。小靜在弟弟死亡後瘋狂的想找答案：「...我那時候急於想要」(G-024)「抓一個東西讓我去能夠，不管是踉下去(台語)或是怎麼樣，我想要去探討這樣子的東西...」(G-025)「其實瘋狂要找答案...想要找裡面的答案...」(G-070)。

綜合上述七位受訪者的悲傷反應，將其彙整如下表 4-1-4 所示。

表 4-1-4 七位受訪者悲傷反應一覽表

悲傷反應		小玲	小碧	小慧	小梅	小欣	小美	小靜
情緒反應	愧疚感或自責感	◎	◎	◎			◎	◎
	遺憾	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	難過	◎		◎	◎		◎	
	腦筋一片空白、震驚			◎	◎	◎	◎	◎
	憤怒		◎	◎	◎	◎	◎	◎
	惶恐					◎		
	害怕			◎			◎	
	疲倦感			◎				
	無助			◎				
	麻痺							◎
不耐煩、沒耐心							◎	
認知反應	不相信、否認	◎		◎		◎	◎	◎
	尋找替罪羔羊	◎	◎	◎		◎	◎	
	幻覺			◎				
	心疼			◎				
	不捨、不忍心	◎			◎			◎
	懷疑、猜測							◎
	更加保護自己安全的想法			◎				

	凡事要圓滿的想法				◎			
	離職念頭萌生							◎
	無價值							◎
	喪失自信心							◎
生理反應	對聲音敏感					◎		
	缺乏精力		◎	◎				
	昏倒			◎				
	疲倦			◎				
	失眠							◎
行為反應	哭泣	◎	◎		◎	◎		◎
	見逝者最後一面			◎	◎	◎	◎	
	與逝者對話			◎				
	夢到逝去的手足							◎
	避免看到靈堂			◎				
	避免提到逝去的手足						◎	◎
	刻意避開出事地點					◎		
	瘋狂尋找答案							◎

第二節 喪手足成人的悲傷調適歷程

本節呈現在悲傷調適之心路歷程中，喪手足成人在面對手足死亡時之悲傷調適方式，並分析影響其悲傷調適之因素，以及手足死亡之悲傷經驗對喪手足成人的影響，最後則是分析沒有逝者的新生活模式。

壹、悲傷調適方式

根據資料分析，研究者歸結出主要的悲傷調適方式有面對或接受死亡的事實、重覆回想以減緩痛苦、正向思考或重新解釋事件、閱讀死亡相關書籍、隨時間的流逝淡化悲傷、轉移情緒、借助宗教信仰的力量、尋求協助、對逝者的

承諾、哭泣、書寫—網路部落格、以及壓抑或逃避等十二種方式。

一、面對或接受手足死亡的事實

小碧接受了哥哥死亡的事實：「...不是說我覺得我忘了我哥哥怎麼樣...我覺得是說可以接受我哥哥死掉了。」(B-073)。

小欣強迫自己面對並接受弟弟死亡的事實：「我覺得有時候我會選擇那種強迫自己去面對」(E-145)「就是自己要，還是要接受這個問題。」(E-147)。

小靜認為弟弟的死亡事件是一個事實，故不是承認，而是接受：「...最後可能不是承認這一塊，因為它是事實。只是接受之後不代表不再傷心、難過，只是程度減少，時間變短...」(G-135)。

二、重覆回想以減緩痛苦

小欣是藉由強迫自己不斷的重複畫面回想來減緩痛苦：「...在那之後，我覺得我強迫自己會再去一直重複那個畫面...我就強迫自己去回想。」(E-011)「我那時候想法就很直接，就我多想幾次就不會那麼的難過」(E-146)，雖然強迫自己回想會勾起傷痛：「回想那些的畫面或者是那會再去勾起那個傷痛...」(E-012)，但一次次之後會比較緩和：「...我覺得一次一次會比較緩和...」(E-012)。

三、正向思考或重新解釋事件

喪手足成人在回顧悲傷調適歷程中發現，即使有重要他人的陪伴與支持、尋求專業的諮商師協助等，最終似乎仍是自己有正向的思考方式或重新解釋事件來自我調適。

1. 正向思考

(1) 醫生是助人而不是害人

小碧因自己在想法上的轉變而對哥哥的死亡感到釋懷：「...那問題是我們後來想想，他不相信醫生他要相信誰...你說當你完全沒有資訊之下，其實一定相信醫生阿...」(B-068)「...我們自己本身沒有那個知識，那尤其在生死關頭的時候...我們也只能相信醫生阿...」(B-070)「期待說可以幫助我哥一把...人在生死關頭的時候哪一個人不想度過下來，每個人都是想尋求我是有希望的那條路...」

那最後喔我想我最後應該是釋懷了,,,」(B-071)「...我去年就已經釋懷了。」(B-072)
「...最後也是要釋懷阿，也是釋懷啦...」(B-076)。

(2) 死亡也是一種福報

小欣以正向思考的方式解釋死亡事件：「...就會告訴自己往好的地方想，他雖然是車禍當場就走了，但是沒有」(E-155)「沒有任何拖延，沒有什麼，瞬間就走了，如果想說他還在的話，可能就不是一個完整的，我想這也算是他的一種福報。」(E-156)。

小靜與小欣一樣以正向思考的方式解釋死亡事件：「...就會堅持讓他安寧的去吧，就會這樣子覺得。因為他如果好起來的話，病情會不樂觀，因為他起來的話可能是植物人。」(G-040)。

(3) 自責是無濟於事

小美沒有一定的方式，只是認為一定要靠自己：「沒有說什麼方式去發展，一定是要靠自己吧！」(F-056)「就想開一點發生就發生啦！怎麼自責也是沒用啊！」(F-057)。

(4) 相信自己一定可以走出喪慟的陰影

小碧在面對手足死亡的事件時，剛開始相信自己可以走出喪慟的陰影：「...剛開始我非常自信可以走的出來...那時我很有把握，我覺得我是可以走的出來，因為我覺得我該做的都作了...我覺得我能作的我通通都作了，我覺得應該是可以...」(B-063)。

2. 重新解釋事件

(1) 以因果論解釋

小梅透過因果論解釋的方式而自我調適：「...因為業果、生老病死的過程每個人的不同，那我會調適...我們過去身造現在受,,,」(D-128)「...用這樣的心來對來調適自己。」(D-141)。

(2) 以死亡是痛苦的結束觀點解釋

小慧逐漸學會放下：「會心疼我弟弟出事那天會，他會不會很痛苦很難過這樣，那可是後來知道，...即使那他那刻很痛苦，可是過去之後他可能就是換了一個身體或是怎麼樣這樣子，就痛苦就會過去...」(C-034)

四、閱讀死亡相關書籍

小欣會藉由閱讀與死亡相關的書籍來自我調適：「...還有去找一些有關死亡方面的書來看」(E-086) 「可以穩定我的情緒...」(E-087)。

小靜與小欣有著相同的調適方式：「...我會找一些相關的書...都是跟生死有關的...」(G-067) 「...不管是宗教的書還是什麼，只要是跟死亡有關的書，就會買回來看看這樣子...都是宗教的、死亡方面的書。」(G-070)。

五、隨時間的流逝淡化悲傷

時間對喪手足成人是最好的自然療傷方式。

小欣覺得喪慟無法抹滅，只能靠時間去淡化：「...記憶擦掉用橡皮擦擦掉，對，我真的很想擦掉，可是又擦不掉，所以只能靠時間去淡化是這樣。」(E-095)。

小美覺得時間沖淡很多事，包括弟弟死亡的喪慟：「我覺得時間是可以把很多事情給噁就是怎麼說，就是其實時間是可以把很多東西給沖淡掉的，其實不用去、不用去煩，不用去那個其實是 OK 的。」(F-035)。

小靜認為在悲傷歷程中，時間也是一個重要因素：「...其實我覺得時間也是滿重要的，也許時間愈長，有些東西會被取代掉，也會有些其他的情感吧...」(G-135)。

六、轉移情緒

為閃避悲傷情緒的襲擊，喪手足成人會讓自己藉由其他方式轉移情緒，不再去感受喪慟的情緒。

1. 投入工作轉移情緒

小慧藉由投入工作來轉移自己的情緒：「...那時候我是剛開始上班...那時候

就是每天都還是讓自己去工作...就去公司工作工作以後然後覺得好多了...」(C-002)。「...那其實是藉由工作...忙到我自己忘記也就沒有再去想起他...就是沒有時間思考我弟那件事，然後就這樣過了十年左右...」(C-051)「...每天上班下班，我就讓自己用上班的忙碌，就是不要再去想那些事...」(C-098)。

小美與小慧一樣，是藉由投入工作來轉移自己的情緒：「就是讓自己忙啊，很忙啊，忙一點啊，就OK了啊！然後像之前的話就是，就會忙工作啊...」(F-030)「就讓自己忙碌一點就好啦！」(F-046)「忙一點吧！其他事情就會就會比較淡忘一些。」(F-058)「對你可能就是沒有去想到他的時候，你就不會那麼在意。」(F-060)。

小靜將情感投注到工作而傷痛稍減：「...我可能把情感移到工作了...」(G-120)「...注意力畢竟不完全放在弟弟這一塊...」(G-129)。

2. 透過照顧小孩轉移情緒

小美目前則是透過照顧小孩來轉移自己的情緒：「...後來就是會變小孩啦，我會把現在注意力都會放在小孩身上。」(F-030)「...重心整個都轉移到小孩身上也就沒有太多時間去想那些的事情。」(F-125)。

3. 藉由張羅喪葬事宜的忙碌來忘卻悲傷

小欣藉由張羅喪葬事宜的忙碌來忘卻悲傷：「...我跟我弟跟我先生就負責張羅所有的事情。」(E-030)「包括他喪禮的後續的這一塊。」(E-031)「那就其實，忙這些事的話就還好，可是一當你靜下來想的時候，就是你就會想事情，你就會想到這件事然，後又全都開始倒帶。」(E-032)。

七、借助宗教信仰的力量

宗教信仰對喪手足成人而言十分的重要，有人借助宗教或民間信仰尋求死亡的答案，有人借宗教信仰的力量帶領喪手足者走過悲傷歷程，更有人因為宗教信仰而對死亡有著較容易接受的態度。

1. 因學佛慢慢放下生死執著

小慧藉由學佛慢慢放下生死的執著：「...我是學佛走過來的...」(C-022)「...」

慢慢接觸接觸就覺得自己比較能夠放的下生死那塊...」(C-033)「...我就比較能夠慢慢放下那種心理有些比較難過的或是想不開的東西。」(C-034)，但還無法完全放下：「那到現在還是沒有辦法完全放下的那麼坦然...」(C-035)。

2. 因學佛緩和悲傷情緒

小慧因學佛可以較緩和的處理情緒：「...可以讓我放下很多情緒上的一些煩惱這樣子，包括生氣像剛才的害怕，然後很多難過的情緒可以慢慢就這樣度過去...」(C-035)「...在情緒很低落很氣憤或是很激動的時候，我可以回過頭慢慢平復自己的情緒，然後慢慢去處理...」(C-038)「...就是很多情緒上可以藉由佛法那種宏觀個概念去處理掉，就覺得生活過的比較快樂...」(C-071)。

小靜因加入宗教而緩和痛苦：「...如果我沒有加入，其實我會覺得我很痛苦...」(C-035)。

3. 因宗教緩和手足死亡的傷痛

小欣認為在佛堂的誦經具有穩定作用：「...藉由說宗教...其實在我回想那些過程的時候不會那麼的傷痛啦！」(E-012)。

4. 藉由宗教尋找人生答案

小靜藉由宗教來尋找人生的答案：「...加入宗教...」(G-024)「...我覺得很多可以在宗教這裡找到答案，說是修行嘛，有一定的程度在...」(G-076)。

5. 因宗教信仰重拾自信

小靜藉因加入宗教才慢慢調整，重拾自信：「...加入宗教，它一直強調一些觀念問題跟，我才慢慢去調適...」(G-085)。

八、尋求協助

喪手足者在面對手足的死亡事件時，常會因陷在喪慟的泥濘中，此時，尋求協助顯得十分的重要。

1. 尋找專業諮商師的協助

小碧剛開始相信自己可以走出喪慟的陰影，但因無法渡過自責與悔恨的漩

渦中而尋求專業諮商師的協助：「其實那時候我有去找諮商師！因為那時候走不出來...可是我發現...我沒有辦法度過那時的悔恨...我就會開始陷在那裡頭。」(B-063)「...後來就覺得阿不行阿，還是找諮商師好了，所以後來我就去找諮商師...」(B-064)「...我早上去諮商，很有精神跑去諮商的時候，就哭哭哭哭出來，我回到家下午就睡覺，我就睡整個下午...發現我好像消耗掉身體上的能力能量，可是我心理上的能量卻越變越強，然後我那時發現說，我不僅是自己走出來...」(B-081)。

2. 參與悲傷團體

(1) 從別人的例子告訴自己要站起來

小慧參與團體幫助自己走過再度引發的產後憂鬱症：「...我為什麼會參加這個團體是因為我發現我生產寶寶後有憂鬱狀況...」(C-031)「...是精神科醫師...介紹我去參加你們悲傷輔導的團體...」(C-041)「進入這個團體...我就覺得我不應該這麼的讓自己那麼沮喪跟墮落吧...在那團體當中我會藉由別人的例子，然後告訴自己，反而告訴自己說我的狀態沒有他們那麼差，人家都可以努力的站起來那為什麼還陷在裡面。」(C-042)「...參加完你們這個團體沒多久就是就都OK了這樣。」(C-056)。

(2) 在團體中抒發自己的情緒

小欣參與團體後有了重生的感覺：「...那時候剛好一個朋友...」(E-148)「...聽廣播聽到那個生命重建團體，他說他想要去參加，可是他沒辦法...他說你不要帶你媽媽去看看...」(E-149)「...在那個團體還是會強迫自己要說一些那種情緒，然後我覺得說出來可能就好一點。」(E-152)「...結束之後不覺得怎麼樣，反而覺得有一點那種重生的感覺。」(E-161)。

小靜在悲傷團體中獲得抒發管道：「非宗教體系的人好像真的沒有，就除了參加那個生命團體之外。」(G-072)。

九、對逝者的承諾

小慧覺得弟弟應該是聽得見，因而承諾自己會好好照顧爸媽：「...我就跟他說現在剩下爸爸媽媽，剩下我一個孩子阿那我會好好照顧爸爸媽媽不用擔心...」

(C-017)。

十、情緒的宣洩

1.以敘說方式

小玲認為敘說有助於悲傷的調適：「...本來真的是不想講...也沒有說一定要講一定不講這樣子，啊我很自然的就講...我講完之後我發現把我們家的那些事情都講出來，我自己覺得也沒有想像中的那麼糟糕...」(A-053)。

2.以哭泣方式

哭泣是喪手足者最常見的悲傷行為反應，小碧認為哭也是一個很好的自我調適方法：「...因為我父親的關係吧！我就發現哭是一個滿好的治療方法...」(B-062)。

3.以放縱、自然方式

小玲會放縱自己，很自然的宣洩情緒：「...我就是會放縱自己，放縱自己就這樣子。」(A-059)「我有情緒我會自然去去發洩出來。」(A-061)「...我自己是那一種不願意自己受委屈的。」(A-060)「...我很能夠去，很自然的去表達我的我自己的感覺、感受。」(A-071)。

十一、書寫—網路部落格

此外，由於網際網路的發達，很多人都有屬於自己的部落格，留下生活的點滴，因而網路部落格成了喪手足成人另類自我調適的方式，藉由網路文章的書寫來抒發自己的情緒。

小欣透過上網寫文章的方式來舒解自己的傷痛：「我就會上網寫文章，就把把情緒寫下來，把他從小我記憶中有關他的事情，然後由我的文字寫出來。」(E-036)。

十二、壓抑或逃避

壓抑或逃避可以讓喪手足成人不用直接面對手足的死亡，可以減緩自己的喪慟。

	<p>2.死亡也是一種福報</p> <p>3.自責是無濟於事</p> <p>4.相信自己一定可以走出喪慟的陰影</p> <p><u>重新解釋事件包括：</u></p> <p>1.以因果論解釋</p> <p>2.以死亡是痛苦的結束觀點解釋</p>							
閱讀死亡相關書籍						◎		◎
隨時間的流逝淡化悲傷	時間對喪手足成人是最好的自然療傷方式。					◎	◎	◎
轉移情緒	<p><u>因應方式有：</u></p> <p>1.投入工作轉移情緒</p> <p>2.透過照顧小孩轉移情緒</p> <p>3.藉由張羅喪葬事宜的忙碌來忘卻悲傷</p>			◎		◎	◎	◎
借助宗教信仰的力量	<p><u>產生之作用包括了：</u></p> <p>1.因學佛慢慢放下生死執著</p> <p>2.因學佛緩和悲傷情緒</p> <p>3.因宗教緩和手足死亡的傷痛</p> <p>4.藉由宗教尋找人生答案</p> <p>5.因宗教重拾自信</p>			◎		◎		◎
尋求協助	<p><u>尋求協助之對象：</u></p> <p>1.尋找專業諮商師的協助</p> <p>2.參與悲傷團體</p> <p><u>參與悲傷團體對受訪者所產生的作用為：</u></p> <p>1.從別人的例子告訴自己要站起來</p> <p>2.在團體中抒發自己的情緒</p>			◎	◎		◎	◎
對逝者的承諾				◎				
情緒的宣洩	<p><u>因應方式為：</u></p> <p>1.以敘說方式</p> <p>2.以哭泣方式</p> <p>3.以放式、自然方式</p>	◎	◎					
書寫一網路部落格						◎		

壓抑或逃避	因應方式為：							
	1.將死亡記憶彌封在記憶的深處			◎			◎	◎
	2.悲傷情緒無法表達出來							
	3.逃避不去面對							

貳、影響悲傷調適之因素

從資料分析中，研究者歸納分析出影響喪手足成人悲傷調適之因素為正向因子、負向因子以及中性因子三部份，其中正向因子又分為(1)喪手足成人的支持系統、(2)其他重要他人的死亡、(3)已逝手足的微笑表情、(4)喪葬儀式的影響、以及(5)輔導志工的專業訓練；負向因子則包括了(1)台灣文化下之喪葬習俗的影響、以及(2)家人的悲傷反應；至於其中性因子則有(1)宗教或民間信仰的影響、(2)與已逝手足的互動關係、以及(3)喪手足成人的人格特質。

一、正向因子

(一)喪手足成人的支持系統

支持系統對喪手足者的悲傷調適有著很大的影響，而每個人的支持系統不甚相同。研究者根據資料分析後，歸納出重要他人的陪伴與支持、團體的支持、朋友的支持與陪伴、國網友的回饋等均對喪手足成人的悲傷調適有正向的影響。

1.重要他人的陪伴與支持

(1).先生

小碧為當自己要處理哥哥的事宜，又要跟先生起爭執其實是很痛的，因而感謝先生的支持：「...我有問他你這次怎麼那麼配合阿，我說要回去你就給我回去，因為他是不是這種人...我愛怎麼回去就怎麼回去，甚至於我我回去，我就在南部過夜，孩子我都丟給他。」(B-046)「他也是承受的起來，那後來問他、他說擋你有用嗎！後來就是擋不住就給你去吧！但是對我先生我其實還是滿感謝的。」(B-047)「...這時候我還要去跟他爭執，我這邊已經一塊了，那還要去跟他爭執，我覺得那很痛ㄟ...」(B-049)。

先生（之前的男朋友）的一路陪伴對小慧而言是很重要的：「...我男朋友陪

著我...就是一直陪著我...一直陪著我，是我情緒上的一個依靠跟出口這樣...他都一直陪在我身邊，他也不會忌諱說喪事的人怎樣怎樣，他就是就像家人一樣的扶助我...」(C-077)，並取代了弟弟的地位：「...我身邊還有男朋友的時候他一直陪我撐過來，然後到照顧我這樣...」(C-062)「...我弟不在我身邊的時候，我男朋友是取代弟弟的位置，然後就可以跟我對話啊，一起出去看什麼阿，就覺得去代我弟弟的位置。那時候我弟還沒出事一直在身邊的時候就取代他的位置...我身邊的一個是陪伴的角色、剛開始是我弟弟後來換成是我男朋友...」(C-063)「...在照顧爸媽那一塊，我就找我先生共同去處理那塊。」(C-105)。

(2).孩子

小慧認為孩子給了她很大的力量：「...回頭看看我兒子他們也很可愛很小，就這樣黏著我，我就覺得我幹麻讓自己那麼站不起來，那我的小孩要怎麼辦，還要靠我激勵他們，帶他們長大，然後就是有時候我覺得說孩子給我力量...」(C-035)。

(3).其他手足

小美難過時會和妹妹分享：「其實我會去跟妹妹說啊，就是會跟他們，其實我們三個就會、就是會說啦、就會在一起說這樣子。」(F-028)。

2.團體的支持

(1)讀書會

小玲在持續十幾年的讀書會團體中得到成員的陪伴與支持，有助於悲傷情緒的宣洩：「...我有一個讀書會,,我們那個讀書會應該有十幾年有囉...另外一個他就跟我說厚、就說你來參加、阿你不想講都沒關係、阿你只要出來就好、阿他就說你要講當然最好、阿你不講也是沒有關係。」(A-052)。

(2)志工團體

小碧認為在志工團體裡有很多人可以問，不用孤軍奮鬥有助於悲傷調適：「...反正一個團體裡面，我們就有很多人可以問啊，我碰到這個問題的時候我該怎麼解決，那以前我都不是，我都是孤軍奮鬥，碰到問題我是自己解決...」

(B-076)。

(3) 悲傷團體

小慧認為悲傷團體是一個可以敘說的場景，：「...還有參加你們這個團體我覺得當初對我來說很重要，因為因為那時候沒有人跟我對話...」(C-038)「很奇怪，我就覺得我不行，我就覺得我就覺得我就比較不會沉溺在那種很奇怪的情緒當中、那種日子那樣。」(C-043)「那時有個很奇怪的想法就是說即使那個算命師對了，我先生怎麼樣了，我還可以有這個團體撐著我，然後帶著孩子起來這樣。我不用一個人就是在大海游，然後掙扎沒有人救我，我就覺得有這個團體就除了那個，就是還有這方面，就是我可以很安心，就是有一群人支持的。」(C-044)。

小靜覺得悲傷團體對自己有很大的幫助：「...我覺得，其實我在那個團體裡面受到滿大的幫助。其實我很想要參加第二階...」(G-133)。

(4) 宗教團體

學佛團體也給了小慧很大的力量：「...我覺得我在這個學佛的團體有很多師兄姐，就是像兄弟姐妹一樣的對待我非常的好、關照我，對我就覺得那個團體也給我很大了力量...」(C-067)。

小靜因宗教團體而有了支持的力量：「...因為有一個宗教團體...而非是你一個人在面對這樣子...」(G-029)，而可以與宗教團體的成員談：「...宗教之內的人你會去找他談啦，宗教體系的人會找他談...」(G-071)。

小欣認為有一個支持的團體是很重要的：「...我覺得有一個支持的團體是滿重要的...」(E-149)「真的就有人了解我有些那種感受...」(E-165)「所以會覺得阿，就是真的得到安慰，有人了解我、懂我們這樣子。」(E-166)。

3. 朋友的支持與陪伴

(1) 國、高中、大學同學或朋友

小慧需要朋友分享自己的情緒：「...我是找朋友...或是以前我的國、高中、大學朋友，就開始去聯絡，因為我覺得我需要這一塊，我沒有了弟弟，我還是

需要跟我分享的人、朋友群，就需要朋友群取代這一塊，就是心情分享這一塊...」(C-105)「...情緒上也可以有人分享，我覺得那樣是很好的一件事情...」，覺得朋友幫助自己從更多的角度看待事情：「...其實很多朋友可以幫我從很多角度去看這件事，我就可以慢慢比較走出來，就覺得「這樣才比角健康的健康的做法。」(C-115)。

小欣認為朋友的幫助是很重要的：「...朋友的幫助也是一個滿大的一個助益。」(E-095)。

(2) 學校的老師

學校的老師是小慧的重要支持系統之一：「...後來我跟一個老、很要好的老師聊我有這塊的焦慮...」(C-110)「就是學校那個老師，就是廣三學習的那個老師其實對我幫助很大...他說你沒有求救，我們也看不出來，他告訴我說你以後都要懂得求救」(C-115)。

4. 網友的回饋

目前網路十分的發達，多數人都會在網路上製作屬於自己的部落格，記錄著自己的生活點滴，小欣也是如此，製作了一個屬於自己與寶寶的部落格，因而藉由網友的回饋而獲得情緒上的安慰：「...我就把我心情寫上去，然後就有一些朋友會回應，那我就覺得會有一些安慰。」(E-085)。

(二)其他重要他人的死亡

通常接二連三的遭逢親人死亡，會讓喪手足成人的喪慟加遽。但卻有些喪手足成人是反其道而行，從父母或其他重要他人的死亡中體悟到手足的死亡或許對倖存的任一親屬而言，是減輕了負擔，因而減緩其喪慟。

小玲卻從父親的喪禮中領悟到是哥哥自己選擇離開的時間點，因而感到釋懷：「因為、因為接著、因為再接著就是我爸爸的，我哥哥是八月三十號、我爸爸是十月二十六號」(A-042)「...那我們發現在辦我爸爸的葬禮的時候，我們也領悟到一件事情、我覺得我哥哥他是已經預知到、因為葬禮都要拿那個骨灰壇你知道嗎？「不是骨灰壇、就是那個那個牌、那個什麼牌位」(A-044)「我哥哥哪有那個力氣捧(台語)」(A-045)「他一定沒有力氣捧(台語)，阿然後你說他，

當一個唯一的兒子」(A-047)「沒去捧(台語)，人家又會說，而且又多難過。阿所以那時候我就領悟到，我哥哥走真的是，選擇一個很對的時間」(A-048)「我覺得他真的會選時間...」(A-049)「他不想成為我們的負擔，因為我覺得他他是自己選擇要離開的...我覺得我哥哥真的是很善解人意，他真的是選擇自己選擇不讓、不麻煩我們。」(A-144)。

(三)已逝手足死後的表情

小梅對助念後大哥與生前一一致的微笑表情嚇了一跳，也感到很安慰：「...那助念完之後...助念完八小時要入殮，我沒有辦法看，所以我姪女就用手機幫他拍最後一張遺照給我看...我也嚇一跳，跟他生前微笑的表情是一樣的...結果透過這樣子讓他回到家裡，然後又幫他助念之後，哇那個助念之後是微笑的...真的是微笑...」(D-025)。「...是微笑的表情，我是真的覺得很安慰。」(D-026)，認為大哥是放下了、無遺憾的走了：「他最後走的其實他放下了，...他是很無遺憾的走了...」(D-027)「...哥哥走其實也走的滿安祥的...」(D-112)，因而對手足的死亡並沒有感到遺憾，而且覺得心安：「...我就覺得沒有遺憾，然後也很心安也了了...」(D-159)。

(四)喪葬儀式的影響

喪葬儀式是每個人面對死亡事件時必然會碰到的儀式，在儀式的過程中，會因為參與的程度、殯葬業者的態度等都會影響喪手足成人的悲傷調程歷程。

1. 祭文的撰寫

小玲認為自己在喪禮儀式中的祭文撰寫有助於悲傷調適歷程：「...我覺得寫這篇祭文是對我其實是有幫助...」(A-022)「...想要把我的感覺講出來」(A-027)。

2. 莊重、尊重的喪葬禮儀

小玲對參與喪禮過程的感覺是一種緣份，且與逝者情感不同而有不同的感覺：「我覺得、其實是緣分喔!那剛好那個葬儀社的...比較慈悲吧!...我爸爸後來的葬禮是由其他的葬儀社，那我就覺得態度就很不莊重，不尊重」(A-034)「...我們跟我哥哥的關係就比較好、跟我爸爸的關係就沒那麼好，結果我們找到的那個葬儀社的那個就感覺真的就是有差，真的有差。」(A-035)。

小靜因特殊緣故，辦了兩場喪禮，認為莊嚴肅穆的佛教喪禮能予給心靈支持：「...佛教的就比較寧靜、安祥、祥和，它可以填補心靈的空虛，給予心靈的支持，給我心靈支持的感覺吧...」(G-054)，隆重風光的道教似乎只是自我安慰：「...感覺上沒得到什麼安慰。那儀式是給來參加的人感覺很大，那對家屬來講，覺得是安慰，我覺得是自己安慰的，我給他們辦很大的了，讓他們能夠安心或怎麼樣...我沒有虧待你啊，我對你其實也不錯啊，死後還辦得很風光這樣子。我覺得，我不知道，感覺上好像是給別人看的，對我弟來講他也是沒有得到什麼啊！」(G-056)。

3. 喪禮過程的參與

參與喪禮的過程，有助於小玲的悲傷調適：「...像就葬禮以後嘛!因為我哥哥的朋友是我通知他們來來的...他葬禮的時候我就通知他、透過一些關係聯絡到他一些朋友啦...」(A-122)「...也沒有人給他道別的那種感覺」(A-135)「我覺得自己有作了，我覺得那會讓我比較讓我比較不會那麼的難過、起碼我有幫他作了」(A-138)「參與這個過程給了我很大的幫助」(A-139)。

小碧在協助嫂嫂處理哥哥的後事時，認為自己是在做一件應該做的事：「...我哥喪事不管是幾天到他骨灰完然後送進那個我都 ok，我就發現我是我也沒有行屍走肉阿，我就覺得我是在辦一件事情我就必須把他處理好。」(B-059)。

小靜則藉由處理別人的喪禮過程中，學習到提早面對人生的生死而有所助益：「...處理別人的時候的那個機會，你平常先去，怎麼講，訓練自己，我不會講啦，就是提早面對人生的生死。」(G-017)「我覺得對我有很大的幫助...」(G-018)。

4. 殯葬業者的態度

小梅因負責處理自己小女兒喪葬事宜的道親處理的不錯，委由那個道親幫忙處理大哥與二哥的後事較為放心：「...當初幫我女兒處理喪葬的道親、是一貫道的道親...我大嫂就說那就透過那個道親幫忙弄...他不是以賺錢為目的的啦！就是幫道親處理而已啦...那他就接受就這樣子幫我大哥大嫂處理...」(D-021)「...道親幫忙處理喪事...」(D-025)「他的喪事是透過道親協助的，基本上我是滿放

心的...」(D-031)「...也是給我大哥幫忙處理殯葬的道親處理這樣子。」(D-112)。

5. 喪葬儀式的選擇

(1) 一貫道的儀式

小梅因以一貫道方式處理，而感覺很圓滿：「...大哥他有求道過，一切就以一貫道的儀式幫他作處理...都是佛教的體系...那一切就跟這樣的儀式處理，所以就很圓滿。...」(D-032)。

(2) 佛教的儀式

小碧藉由佛教的儀式來處理哥哥的後事：「後來就是用佛教的儀式嘛...」(B-057)

6. 助念的儀式

在面對手足死亡事件時，喪手足成人藉由助念來引導已逝手足的亡魂，使其毫無掛罣的離開，讓逝者安息、生者安心」。

小碧藉由助念的形式來引導哥哥的亡靈：「...那種就是引導亡靈，我是密教...在他過往的八個小時，你要引導他...」(B-057)「...也是信佛教的說要來助唸，就讓他來助唸，可是那個靈引的過程...那個八個小時就一直由我做」(B-058)。

小慧雖然在手足死亡事件發生時沒有任何的宗教信仰，但仍常和媽媽到殯儀館幫弟弟助念：「...送回台北殯儀館之後...騎著摩托車然後去殯儀館載他旁邊助念這樣子就幫他念經、因為我媽信佛教。那時候我還沒有宗教信仰就跟著我媽...幫我弟念，念念念念...」(C-019)。

小梅因有過自己小女兒與外甥女的經驗而找人幫大哥助念：「...我先生.....派一些人過去幫忙大哥做助念這樣子...我經歷過一個小女兒、外甥女的經驗了...」(D-021)「...又連絡一些人就過去幫我大哥助念，那助念完之後...助念完八小時要入殮...」(D-025)。

對於二哥，小梅也是在完成助念後才回到南部：「睡眠中就這樣走的，所以我們就推到一間安寧病房有一間那個助念室，就把他推到那邊...」(D-107)「...助念是在這邊做助念，助念八小時...」(D-109)「...助念完之後...就載回南部...」

(D-112)。

(五)輔導志工的專業訓練

輔導志工的專業訓練可以讓喪手足者更加真誠的與自己的感受、情緒接觸，因而有助於自己面對手足死亡的失落經驗。

1.擔任輔導志工有助於自己面對生死

小玲認為自己輔導的學習有助於自己面對生命的歷程：「...學了輔導才去面對了那個生命的歷程，我覺得對我有改變...」(A-062)。

小碧認為擔任志工讓自己勇於面對生死：「...自己也當志工了...我們心理頭有準備，就是自己在心裡頭清楚...但是我知道至少對我自己，就是說我自己是有準備去面對他死亡的那一塊，我覺得這有差。」(B-138)。「」

2.輔導志工訓練有助於喪手足成人表達自己的悲傷

小玲從輔導訓練中發現自己，並學會表達自己的感覺與感受：「...然後才發現輔導真的不錯，先要輔導自己。那時我真的是一個很ㄍㄟ的人...」(A-069)
「...我很能夠去，很自然的去表達我的我自己的感覺、感受」(A-071)

3.從助人的歷程中領悟到只有靠自己才能走出來

小玲從助人的歷程中領悟到只有靠自己才能走出來：「...我其實我現在那個真的能夠領悟到那個真的只有自己要去走出來，別人真的幫不上忙」(A-072)。

二、負向因子

(一)台灣文化下之喪葬習俗的影響

喪葬習俗雖然因地制宜，但仍有些傳統的喪葬習俗不甚合理，可是仍很多人不求甚解的加以遵守，並將其視之為「戒律」，對喪手足成人的悲傷調適造成了負向的影響。

小碧因嫂嫂怕以後哥哥會生活在一片血海，特別交待不可將眼淚滴落到哥哥的衣服上，直到喪禮結束時，都必須壓抑住自己的悲傷，不讓自己流下一滴淚水：「...我嫂嫂...跟我們說你們要哭去旁邊哭，不可以哭到床上，不要去哭到

他的衣服...她說他以後會看到一片血海」(B-055)「很特別，他不是看到淚喔！他是說他會看到一片血海，所以對他還講就是不好就對了，就是說他將來會生活在一片血海。」(B056)「我發現我一滴淚都沒有掉，一直到我哥哥喪事辦完了...」(B-059)。

小靜因聞及前七天不要去動弟弟，但三天內就要火化而感到憂慮：「...好像前幾天，前七天不要去動他。那我那時候還滿憂慮的，我覺得他說三天之內就要火化了...然後就沒辦法啊...」(G-048)。

此外，小靜也因存有「長輩不能送晚輩」的習俗想法，而讓妹妹先陪媽媽回來，自己一個人面對弟弟的火化過程：「...我就讓我媽，我媽他們就是習俗就是不會在那邊看，那就剩我一個人，因為我妹妹就是陪我媽媽先回去，那我就一個人等在那邊看，然後等，等他燒出來這樣子...」(G-040)。

(二)家人的悲傷反應

手足的死亡對喪手足成人而言是失去了手足，但對父母而言是失去了孩子，喪手足成人必須要關心注意父母的悲慟而忽略，甚至壓抑自己的悲傷，不敢在父母的面前表現出來。

1.故作堅強而不能在父母面前哭泣

小慧認為自己應該要照顧好爸媽：「...我又會關心媽媽的情緒，如果他很累或怎麼樣，就會關懷她...」(C-084)，尤其是看到媽媽的堅強，讓小慧覺得自己更應該要比媽媽堅強：「...我那時候有一個心態，我看著我媽比我還堅強...我想說我不是應該比媽媽還要堅強嗎？...」(C-082)「...媽媽叫我做什麼我就做什麼...」(C-084)應該要先站起來，不能在爸媽面前哭泣，表現出軟弱的一面：「...我覺得因為我爸媽畢竟是長輩，我覺得我不能在爸媽面前哭，覺得我很軟弱，就爸媽應該怎麼辦，我應該要照顧我爸媽，那時候我姑姑就說你應該是趕快先站起來的，全家先站起來的就是你，因為你要照顧爸媽、我就告訴自己說不能在爸媽面前軟弱...」(C-077)「...就想說先站起來，我要怎麼站起來...」，因此，「...因為看到媽媽那麼堅強，我會跟著他的腳步，就覺得我要跟著他慢慢走出來，不能一直這樣子在那邊。」(C-083)。

2. 兼顧家人喪慟情緒而要自我克制

小欣必須兼顧很多人的喪慟情緒，包括要安慰阿嬤：「...像我阿嬤...會說怎麼他先走了放下他怎麼樣的，我還是會安慰他...」(E-040)、害怕媽媽不能接受：「...我排斥讓我媽媽去看，因為我怕他看他會」(E-083)「更不能接受...」(E-084)，看到媽媽的悲傷：「那幾天我就每天回家，那我媽就會盯在電腦前面，然後看我弟的一些照片，然後他就、他看著看著他就會哭，可是他不是那種痛哭失聲的。」(E-042)，能體會：「可能畢竟自己也作了媽媽，我就會體會。」(E-044)，但卻無法做什麼：「其實我也不知道該對他說什麼。」(E-043)，同時也擔心大弟：「...那時候我比較擔心的是我大弟。他的情感是很封閉的...」(E-051)，而必須在回娘家時忍住自己的悲傷情緒：「是我回媽媽家的時候就是要強忍住...」(E-040)。

小靜與小欣相同，必須兼顧很多人的喪慟情緒而不可以哭泣：「...你不再是可以哭，而是變成家裡，全家人悲傷情緒的一個...」(G-030)「就是每一個都要去照顧這樣子...」(G-031)

三、中性因子

(一)宗教或民間信仰的影響

尋求宗教信仰是喪手足成人在面對手足的死仰事件時的一種管道，藉由信仰的力量來調適自己的喪慟，因而，宗教信仰在悲傷調適歷程中扮演了重要的角色。

1. 算命的負面影響—害怕算命

小慧曾求助於算命，但更加的難過與害怕：「...其實我也有尋求，甚至於同事帶我去算命...可是算命讓我更難過...算命先生就說，你，是你爸爸做了太多壞事，然後這個對你爸來說是個懲罰...如果是爸爸的錯為什麼讓弟弟受苦這樣子...我就覺得那種不公平的感覺又在我心理就燃起這樣，然後他們三個就說我們家欠香火，因為平常都不虔誠拜佛...我開始會害怕算命這件事...」(C-031)，

2. 佛教的力量

(1) 佛教具有正向的力量

小梅認為學佛對自己有很大的幫助：「其實我覺得學佛對我幫助很大。」(D-125)。

小靜因加入宗教而對自己有了正面的影響：「...有加入宗教，我覺得跟那個有關耶，因為我以前比較沒有宗教信仰的，我比較相信我自己，我以前的我會是我只相信我自己」(G-006)「...我加入了之後，我才真正了解...我覺得，因為它對你會有正面的影響。」(G-008)「...連我的個性什麼完全都是會影響...」(G-009)。

(2) 協助喪手足成人渡過生命的低潮

學佛對小慧而言有著很大的影響：「...我就發現慢慢就覺得佛法對我來說有很大的影響...所以我覺得整個講起來佛法對，幫助我最大...」(C-035)「...我慢慢發現學佛的過程真的有幫助我...」(C-038)「我覺得我生命最大陷入的那塊是就是學佛幫我。」(C-073)。

(3) 幫助喪手足成人面對無常

小慧從佛教中學到如何面對無常：「...我弟弟的那塊對無常的恐懼是一直到我後來慢慢才處理掉，那我後來處理的比較好是因為我學佛...有一個很年輕的女師父...講了一句話讓我印象很深刻...說其實人生沒有出路這樣子...」(C-032)。

(4) 佛教成為喪手足成人的精神寄託

佛教成為小慧的精神寄託：「就有一個寄託，寄託在那邊...幫助我很大，就是一個寄託...」(C-069)。

3. 誦經回向已逝手足的力量

小梅透過誦經回向給已逝的手足：「...透過我們誦經再回向給他們，讓他們更好...」(D-141)。

小欣與小梅一樣，也會透過誦經會回向給已逝的手足：「...一個禮拜有兩天就是有念經回向...我覺得有穩定的作用...」(E-012)「...念經會回向...就是念經，每天念這樣子」(E-087)「...我心裡會念會念經文給我回向...」(E-142)「然後沒空的話就可能撥放 CD，在車上一直念一直念這樣子。」(E-088)。

(二)與已逝手足的互動關係

本研究將焦點放置於受訪者本身，並未特意對家庭系統做深入探討，從喪手足成人的悲傷經驗中，可窺見喪手足成人與已逝手足的互動模式會影響受訪者的悲傷調適。

小梅因與已逝手足之間的情感很好，且具有良好的互動關係而縮短了悲傷期：「...我們兄弟姊妹感情都很好。」(D-007)「互動都很好，感情都很好...」(D-008)「...我現在就像把他當成爸爸一樣，一種回饋，我來照顧他，因為是親情...」(D-077)「...比較短會過去的。」(D-132)「比較淡化...」(D-133)「...所以他走了之後，基本上我還好，不會說像會很難過多久或怎樣...」(D-159)。

而小靜則因與弟弟朝夕相處而延長了悲傷期：「...好像花滿久的時間在走...可能，因為就是每天看到有差吧!」(G-003)。

(三)喪手足成人的人格特質

喪手足成人的人格特質會影響自己如何面對創傷事件，不同的人格特質會有不同的情緒處理方式，而處理情緒的方式會影響受訪者的悲傷調適。

1.凡事靠自己的個性

小碧因從小被訓練成有事自己解決的個性：「...我們從小就被訓練到有事情自己一定要想辦法解決...」(B-030)「...我這人是有問題就要解決嘛...」(B-076)，因此在面對悲傷事件時也是給自己一個時間：「...想說我給自己三個月還是一個月我忘了、就是給我自己一個時間，很特別的是我給我自己一個時間，然後我就認為這個時間以後，我就走的出來阿...」(B-100)。

2.無法求救的個性

小慧習慣把事情悶在心裡：「...我以前是幾乎都悶在心裡的，個性就是我都不會去求救，我覺得拜託別人幫我是不好意思、很丟臉的事，然後很麻煩人家的事...」(C-114)。

3.老大的個性

小欣認為自己是家族中的老大，必須要承擔一些責任：「可能是我是家裡的

老大，然後也是家族裡面的老大...心中就會自己到要去承擔一些責任。」(E-033)，也不習慣爲了抒發自己的喪慟情緒而增加家人的痛苦：「...我只是希望有一個傾訴的對象而不是好像更增加他們的痛苦。」(E-050)「...爲什麼我不能去跟吐露一些...我也不想增加他的壓力。」(E-063)、而無法與親人傾訴：「...其實有我想過我在路上走我很想抓著一個人路人，不認識的人批哩啪啦跟你講，可是我反而不能跟」(E-049)「對即使先生、爸媽或是跟誰講，可能跟朋友可以，但是就是對親人好像沒有辦法、完全突兀...」(E-050)。

4.內斂的個性

小梅因自己的個性較爲內斂：「...甚實我這個人是比較內斂啦！」(D-124)，在面對哥哥的死亡時，則會忍住自己的哀傷：「...我會忍住自己的哀傷...我哀傷...」(D-124)。

綜合上述影響七位受訪者悲傷調適的因素，將其彙整如下表 4-2-2 所示。

表 4-2-2 影響七位受訪者悲傷調適之因素一覽表

影響悲傷調適之因素		產生之正負向效應	小玲	小碧	小慧	小梅	小欣	小美	小靜
正向	喪手足成人的支持系統	具有正向效益： 1.重要他人的陪伴與支持，包含有先生、孩子、其他手足。 2.團體的支持，包括了讀書會、志工團體、悲傷團體以及宗教團體。 3.朋友的支持與陪伴，包括國、高中、大學同學或朋友，以及學校的老師。 4.網友的回饋	◎	◎	◎		◎	◎	◎
	其他重要他人的死亡	一般爲其負向效應之增強，但對本研究之受訪者卻爲正向效應。	◎						

因子	已逝手足死後的表情	因逝者死時的微笑表情，讓喪手足成人感到心安，因而具有其正向效應。				◎			
	喪葬儀式的影響	具有正向效應之緣由： 1.祭文的撰寫 2.莊重、尊重的喪葬禮儀 3.喪禮過程的參與 4.殯葬業者的態度 5.喪葬儀式的選擇，包括了一貫道、佛教等儀式。 6.助念的儀式	◎	◎	◎	◎			◎
	輔導志工的專業訓練	其正向效應為： 1.擔任輔導志工有助於自己面對生死。 2.輔導志工訓練有助於喪手足成人表達自己的悲傷。	◎	◎					
負向因子	台灣文化下之喪葬習俗的影響	具其負向效應之因包括有不可將淚水滴落到逝者的身、七天之內不要火化，以及長輩不能送晚輩的習俗。		◎					◎
	家人的悲傷反應	產生負向效應之緣由： 1.故作堅強而不能在父母面前哭泣 2.兼顧家人喪慟情緒而要自我克制			◎		◎		◎
	宗教或民間信仰的影響	負向效應為算命時所說的因果報應與香火之欠缺。			◎	◎	◎		◎

在受訪者正常生活的背後，他們是如何看待這場插曲對自己生命的影響？本節歸結成年喪手足之悲慟經驗對受訪者的影響，主要有人生（生命）觀的改變、對生死態度的影響、個性的改變、觸景傷情、家庭結構與互動模式的改變、教導孩子如何面對死亡等，甚至終其一生活在因手足死亡引起的自責之中的負向影響。

一、人生（生命）觀的改變

喪手足者在經歷手足死亡事件後，對人生的態度與生命的觀點有所改變，有正向積極的態度，也有負向消極的面對。

1. 正向積極的人生態度

(1) 活在當下

小碧在經歷手足死亡事件後，在人生的態度上有了正向的改變：「...我那時候有作一個改變，我發現人是要及時的啦，你今天跟誰怎麼樣，那也都過去了，講清楚就好了。」(B-062)。

小慧認為應把握時間做該做的事：「...就是趕快把握時間做我該做的事，我就不用去擔心未來的那一塊，那即使人生可能在不曉得什麼樣狀況下」(C-035)

小靜也有著同樣的想法，認為應把握現在：「...其實有時候我會督促有一些想法有一些事就立刻去做，我不會放著等我有時間我再去做這樣子。那我就會去把握現在，因為我也不知道什麼時候。」(G-110)

(2) 人無法做到最完美的狀態

小碧體認到人無法做到完美狀態：「...我希望能作到最完美，讓自己是沒有遺憾的，可是我覺得那是騙人的，永遠有遺憾阿！」(B-098)。

(3) 生命重心從事業移轉至家庭

小靜歷經弟弟的死亡事件後，深刻體會家人比事業重要：「...你會覺得家人他會永遠在那裡等你，你是，那時候我是覺得事業比較重要，那現在是可能，因為這件事，把生活步調都改變過來。現在對我來講我覺得事業也可以放棄，家人比較重要，就是對調。」(G-079)「...我覺得我現在想對我現在的工作漸漸

地把我對它的執著拋棄...」(G-135)，並調整自己的作息時間：「...現在我會調整自己的作息時間。因為我以前是幾乎都是很晚回家...」(G-079)。

(4)正向的生命成長，形成良好的正向循環

小碧從自己正向的改變，發現正向觀點的良好循環：「...我發現很特別，一個家庭喔，家庭裡面有一個改變，如果那個改變是正向的，這個家庭就會往正向的，很特別。」(B-111)。

小梅在歷經兩位哥哥的死亡事件後，讓自己的生命有了正向成長：「透過這樣子，自己的生命有一個成長有一個很大的轉變...」(D-138)「...覺得對我整個的生命的概念那個轉變非常大...」(D-169)「基本上我整個內心很豁達很開...」(D-167)。

小欣認為經歷過弟弟的死亡事件之後，對自己是一種成長：「我覺得一種成長吧...」(E-101)「...有一句話就是「道殤家必成長」，對，我覺得這件事情讓我有成長。」(E-103)。

小靜認為不同的人生歷煉會到達不同的境界：「...至少我的潛意識啊，待人啊都有很正向的影響，讓我有不同的人生歷煉，帶領我到不同的境界。」(B-136)。

(5)人生是一個學習的過程，透過學習面對境遇

小碧認為人是透過不斷的學習來面對各種境遇：「我覺得，其實人生還是要學習啦！還是要去面對。就是有環境的時候，其實不管是面對到了什麼生老病死阿，什麼不管任何一塊，總是我們在學習，其實孩子也是要給他機會去學習。」(B-142)。

(6)產生自信心

小慧是對自己較有信心：「...現在會比較對自己有信心...」(C-035)

(7)感恩、惜福、珍惜的心

小慧心存感恩與珍惜的心：「...我坐我先生車子我就會覺得好感謝他們在我身邊這樣子，就我先生現在好好的陪著，我很感謝他那種感謝，珍惜的心情起來，我應該珍惜身邊的家人，不要去擔心以後的事情。」(C-060)。

小梅抱持著惜福的態度：「...我如果現在好，我即使是樂的，我也不能太過於安逸，忘記那個不好的，所以要更惜福。」(D-128)。

(8) 勇於面對自己的人生

小慧並不再害怕面對未來的人生：「...讓我覺得不會那麼害怕去面對後來我未來的人生...」(C-067)。

小梅認為應該去面對自己的人生：「...我們必須承受。」(D-048)「那個歷程那我們也必須勇敢去面對...」(D-049)。

(9) 多元角度看人生

小慧學到了從不同的角度看待生命：「...會學習不同的角度看待生命的事，就是不會沉溺在自己的那個封閉的象牙塔裡面，對，就慢慢很多事情會從很多面向去思考...」(C-072)。

小靜同小慧一樣，學到了多元角度看事情，以及團隊的重要：「...等我思想比較成熟後，我再看問題不會很自己，不會只想到自己的部份，會再看問題以外的層面，不會像以前一樣很自己，只看到自己的部份，你不會看到別人的部份，其實也忘記工作是一個團隊。不管是工作，其實我覺得任何時候都是團隊，只是以前比較會要求自我的部份...」(C-072)。

(10) 更能同理他人

小欣則是體會到身為老大真的很辛苦：「...就覺得大姐真的很、老大真的很辛苦。」(E-093)。

(11) 唯有自己真的要走出喪慟，才能走出來

小玲從手足死亡事件的經驗中，體悟到喪慟的調適歷程只能靠自己：「...真的只有自己要去走出來，別人真的幫不上忙。」(A-072)。

2. 負向消極面對的人生態度

(1) 隨緣、順其自然的人生觀

小梅歷經死亡事件後，有了隨緣、順其自然的人生觀：「...我們都很難預料

誰會先走，都不知道，我們就順其自然啦！因緣就是這個樣子...」(D-038)。「...我們必須順其自然阿。...」(D-046)「...我們不能違反自然。」(D-047)。

(2)改變金錢觀

小美對金錢不再是那麼地重視：「...死了之後也是什麼、就什麼都不能帶走什麼，我就會覺得對錢看的比較開一點。」(F-114)「就想說你該花的就去花，該玩的就去玩啊...」(F-115)「...後來對錢就不是那麼的看重，覺得該花就花啊，覺得什麼啊就這樣做。」(F-050)「」

二、對生死態度的影響

喪手足者在經歷過手足死亡的悲傷失落後，對生死態度與死亡觀點有了不同的詮釋與感受。

1.視生死為天命

小梅在面對死亡事件後，認為人生原本就是無常，無法防範的：「...人生就是這樣子，無常來的時候，其實誰要先走都不知道。」(D-036)「...搞不好我會先走也說不定，因為這個無常要來...你防範不來不了的。」(D-037)，因而「...體會到這個無常的示現隨時來臨...」(D-126)。

小碧覺得死亡是一種天命，無法阻擋：「...我覺得我最後就告訴我說那是一種天命，就是人要死的時候誰也擋不了你，我是常常在想說，不是有一句俗話嗎，他說「閻王要你三更死不會留你到五更」，對阿，我就常想這句話，所以就覺得說想那麼多也沒有用...」(B-071)。

小欣的生死觀念則是期待生，可是又無法避免死：「我覺得就對生命這種東西，我覺得出生大家好像都很期待，就是你不管怎麼樣就是會上接受這個東西，但是好像死亡不是，死亡就是」(E-101)「你想要拒絕，但你也沒辦法的那種感覺...」(E-102)，並領悟到人生是無常且注定的：「領悟到人生好像真的是一種無常，然後就是我覺得好像還有一點就是那個那段時間好像就是注定的。」(E-105)「不一定是老了才會走，那也不是年輕的就不一定不會走...」(E-106)。

2.認真看待死亡

小靜因弟弟的死亡事件而開始關注死亡：「...沒有感覺，沒有想到無常，而且那時候感覺那是很久，很老的時候才會遇到，不是現在。」(G-080)「然後遇到，就把它改過來這樣子。」(G-081)。

3. 因果論

小梅體悟到生老病死是因為業果，且其過程不同：「應該透過我學佛的這樣子...人生當中喔生老病死的問題是因為業果...人的一輩子當中都會有生老病死四個過程都有，只是有的人沒有到老就死了，像我女兒一樣，他二十歲就走了，他沒有透過老，他是病，然後死，阿有的人是有到老然後病然後死，有的人是有老沒有病就自然死，每個人死的過程不一樣...」(D-126)，而好與壞均是自己造就而來的：「...才去慢慢體會好的壞的都是我們過去造的，那我們都要去承受...」(D-126)。

4. 死亡是生命的終止

小碧認為死亡是一個終止：「...就覺得其實死了他就是一個終止阿，就是對依照我的信仰來講對死亡的人不是一個終止，而是一個開始，可是我覺得對我們活著的人來講其實是一個終止...」(B-074)。

5. 生命是生生不息的延續

小梅了解到人生是生生不息的：「...我會了解原來人生是這樣子...死了之後我們只是換了一個、一件身體這樣」(D-130)「還會再來。」(D-131)

6. 死後上天堂

小碧期待人死後可以上天堂：「...我發現我就會有一種念頭，期待那個人也可以很平順的到達天堂那種想法，就是會有想法出來ㄟ...」(B-074)。

7. 因害怕無常而相信功德回向、來生

小慧開始害怕無常：「...我很害怕無常的那個東西，就是好像人可能就忽然就不見這樣子...」(C-031)「...因為知道說我們死了之後還可以有生，生的時候，就是一個循環。」(C-033)「生命是一直延續下去，雖然肉體是改變的這樣...」(C-034)「...說每次去做一件ㄟ有功德的事，然後回向給你的家人，就可以幫助

你的家人度過一些災惡這樣，然後我就覺得「這樣很好阿，就趕快回向...」
(C-068)。

8. 不害怕死亡

小梅因經歷死亡經驗而對死亡比較不會害怕：「對死亡就比較不會害怕...」
(D-132)。

三、重新定位自己的角色

在歷經悲傷事件的重大衝擊後，對喪手足成人而言，會重新思考自己的定位或角色功能。

小靜在弟弟死亡事件之後，重新思考自己的定位或角色：「...因為這件事情，讓我會去重新思考我以前，重新思考我自己的定位或角色...」(G-009)「...我就清楚的說知道我在家裡應該扮演的角色，要做的事情。」(G-086)「...要照顧家人的情緒，要照顧家人的需求，然後幫父母調整情緒，然後也幫家人調整情緒。」(G-087)。

四、個性的改變

在歷經悲傷事件的重大衝擊後，對喪手足成人而言，會有個性部份改變之影響。

1. 從很「ㄍ」到主動求救

小慧的個性從很「ㄍ」到主動求救：「因為我覺得主動求救滿重要的...後來慢慢走過這段，我有覺得我是軟弱到需要援手的，就覺得沒有人拉我，我自己根本沒有力量讓自己撐起來，所以就慢慢學會去求救這樣，甚至求救、找援手。」(C-114)「...我那麼「ㄍ」有什麼用呢！我自己都還是做不好，那我應該就是用求救...」(C-115)。

2. 從強悍到柔軟、從恨到愛的轉變

小碧的個性從強悍到柔軟、從恨到愛的轉變：「...我發現就是好奇怪的是，好像我仇恨變少了喔，然後愛就會變多吧！...」(B-081)「...當我們知道有不同的理念不同的思考模式的時候，我們變的好像比較沒有那麼強悍。」(B-083)

「我覺得我不管是在語言上，或我們在手腕上，我們都會變的比較柔，不是很剛硬的...」(B-086)。

3. 從暴躁到自我控制的轉變

小靜的個性從暴躁到自我控制的轉變：「應該是我的個性吧。其實我以前的個性其實是還滿暴躁的，之前脾氣也是很不好...不能把自己的情緒帶給別人這樣子...而且你還要控制，稍為控制一下你自己的情緒...」(G-078)。

4. 樂心助人

小梅因醫院助念團幫二哥助念，而發心發願想幫人家助念：「...我二哥他往生的時候是那助念團來助念...助念的時候也需要義工，所以那時候我就很發心、很發願想說如果我有機會有，也要去幫人家作助念...」(D-134)，因此以歡喜幫人助念：「每次都xx醫院癌症病房去幫人助念的時候是很歡喜心去幫人助念啦...」(D-136)。

小靜覺得自己的經驗可以幫功人，而想擔任志工：「...我想說要在假日當那個義工這樣子。我覺得我的人生經驗應該可以幫助到一些人這樣子。」(G-074)

「...我的經驗竟然是可以幫助到人的，所以那時候才讓我覺得比較能夠真正地去助人的...我覺得對我自己的影響很大，是很大的轉變。」(G-135)，並改變以往對志工的想法：「我以前都不覺得啊，我以前都覺得當義工幹嘛。看人家在慈濟當義工，都以為是在演啊。這些人是不是被洗腦啊。」(G-075)。

五、觸景傷情

手足死亡的悲傷情緒會讓喪手足成人，更容易與日常生活中類似情境的悲傷相連結，相關的情境會挑起其心中難以抹滅的傷痛。

1. 看見與已逝手足年紀相仿的人

小慧在經歷手足的死亡事件之後，看到類似情境會一直掉眼淚：「...坐車看到跟我弟年紀相仿的，我就沒辦法，就一直掉眼淚...」(C-022)。

2. 特殊節日

(1) 逢年過節

小梅逢年過節時會觸景傷情：「...其實有時候想起還是會，比如說今天母親節還沒到嘛！我會想到說我哥哥這樣子，然後今天的過年、去年的過年」(D-133)「就想到大哥...然後想到他還是會悲從衷來，還是會掉淚啦！還會觸景傷情，真的有很多...」(D-134)。

(2) 畢業季

車禍事件發生後半年即是弟弟的畢業典禮，但弟弟卻無法參加，對小欣有很大的影響，在畢業季時則會強迫自己不要去想弟弟：「可能我第一年我覺得那個問題滿大的，因為那時候就再半學期，他們就要畢業了，然後畢業典禮就」(E-124)「就會比較特別的地方就會想要跳過，會想要自己不要去想這樣。」(E-127)「就是強迫自己那段時間不要去想」(E-128)「就把那幾天、那段時間畢業季節就不要去想。」(E-129)。

3. 與死亡事件相關的事物

(1) 大卡車

小欣看到大卡車就會勾起弟弟死亡的痛苦回憶：「...大卡車...就會勾起痛苦的回憶。」(E-134)。

(2) 因喝酒而就診的患者

小美因護士職業的關係，會因喝酒的病人而想到弟弟的死亡：「就是說像說我在，因為我是護士嘛...在那邊會看到像弟弟這樣子的一個病人啊，然後我就很想跟他講說你不要再喝了啦！因為我弟弟就是因為這樣死掉的，然後就想想很想告訴他，然後把這個去跟他說。」(F-025)。

六、家庭結構與互模式的改變

手足死亡事件對整個家庭結構造成衝擊，當喪手足成人經驗此重大事件後，其家庭結構也有所改變，且在家庭的意義，以及和家人的互動模式也會有所改變。小玲因而改變了與媽媽的互動模式，小靜則是變得更重視與家人相處的時間，而小慧與小美的家則是破裂不完整的。

1. 家庭結構互解

(1)父母的婚姻關係因弟弟的死亡而結束

對小慧而言，在手足死亡之後，不再是一個完整的家：「...我弟過世沒多久，我爸媽就協議要離婚這樣子...後來就協議，他們就分手了這樣。」(C-022)「半年還是一年就是很快。」(C-093)。

(2)與原生家庭的關係破裂—沒有娘家了

小美自弟弟死亡後，爸爸把娘家斷了：「爸爸那邊」(F-064)「...他現在又把我們娘家斷掉什麼的...」(F-041)「就等於說整個你的後路已經被斷了...」(F-069)「...，也就是告訴自己你已經沒有娘家了。」(F-069)「...覺得自己已經沒有娘家啦...就感覺上他好像覺得弟弟死之後...就讓我們覺得沒有娘家這樣子的一個感覺，因為沒有地方啊...就好像就是他不要我們這樣子啊，然後我們都沒有娘家了，所以我們現在就告訴自己說我們沒有娘家，沒有什麼了。」(F-038)

(3)與父親的關係破裂

小美與爸爸的聯繫除過年外，也幾乎斷了：「...除了過年就等於說我們跟爸爸是沒有聯繫的。」(F-068)。

2.家庭更具凝聚力

(1).手足之間的情感更爲親暱

對小玲而言，與姊姊的情感更爲黏暱：「我就會比較會就跟他在一起，其實沒有聽他講話只是我就陪在他旁邊...他就會跟我講、他反而不會去跟兩個妹妹講...他會來會來找我...他就會覺得比較安心」(A-113)。

小欣與大弟更是保持聯絡：「...像我小弟走的這三年我就會不時」(E-055)「打電話給我大弟...」(E-056)「可能是他覺得久了之後，他假日就會打電話問我要不要回家去...」(E-057)。

(2).更常回娘家陪伴家人

小欣自弟弟死亡後，常常回娘家陪伴家人：「...然後我會覺得我沒有回家感覺是不是對不起他喔，好像是會讓他有一個失落的感覺。」(E-057)「我不曉得是不是，可能或許人都比較熱鬧，因為我回去會帶兩個小孩回去...」(E-058)「...

那假日的話,可能就阿嬤、我爸跟我大弟,很孤單。」(E-059)「那我阿也希望我回去,那我弟可能在家...就是到假日心中就會有一點再怎麼樣也要回去一下子,那也幸好就是娘家住很近阿!」(E-060)。

3. 互動模式的改變

(1) 與媽媽的互動有所改變

小玲改變了與媽媽的互動模式,讓她了解到還有女兒的存在:「對我們的影響喔!就跟我媽媽的互動上會有影響...我就故意要讓他去、也應該說要讓他去發洩他的那些情緒吧!我就故意跟他說「你就這麼重年輕女喔!男生的就需要、需要你的錢、女生就都不需要」(台語)」(A-074)「...要讓他知道說兒子去了還有女兒在阿!」(A-075)。

(2) 與先生、孩子的互動變得更柔軟

就小碧而言,改變了她與先生、孩子之間的相處方式:「...跟他們講話比較不命令式...」(B-082)「...好像這樣子個性上就會變的比較柔和吧!...」(B-087)「...跟先生的不高興我覺得次數就變的很少阿!」(B-112)。

(3) 期待再把弟弟生回來

在喪子(女)父母的研究中會發現,喪子(女)父母會在孩子死亡後期待再將孩子生回來(葉何賢文,2003),而小靜的媽媽也有著相同的想法,期待女兒再把兒子生回來,因而會對女兒耳提面命一番:「...那我姊又沒生,還沒有生,那她就會唸我姊沒有小孩,而且她會覺得我姊姊會把我弟弟生回來,她會有那種感覺。她一直跟我們講,小孩子會像舅舅...她就會說如果你生了,不要太像啦,一半像啦,像你舅舅就很好了。」(G-124)。

(4) 更關注父母的生活起居與健康

儘管不再是一個完整的家,小慧仍不忘自己身為子女的責任,要照顧好父母:「...我會想說我要怎麼照顧好爸媽,因為只有我一個人,那我就會想說是不是要多存一點錢幫爸媽弄保險阿,就是醫療保險,然後就是想我給我爸媽我有去辦那個健康檢查阿,那種健診診所的會員卡,可以讓爸媽去每年去作健康檢

查，那可以用那種會員價這樣...我沒有我弟弟，我自己要撐著去處理...」(C-105)。

小欣認為要多付出一些心力照顧父母：「...之後就剩下我們兩個人了，我們要多為這個、爸爸媽媽有，就是多付出一些照顧。」(E-051)。

(5) 家庭氣氛變安靜了

小欣感受到家庭氣氛變安靜了：「家裡就安靜許多啊！」(E-098)「...可能就是家庭氣氛會有一點點影響。」(E-100)。

(6) 非理性的擔心家人

經歷弟弟的死亡事件，讓小慧對自己與家人的生命產生了不理性的擔憂：「...我之後擔心我任何一個家人外出，就是騎車或開車外出，我就會一直擔心說他出門一直擔心到他回家。」(C-019)「怕他又出事忽然又忽然沒有回家這樣子，就是那種很奇怪的擔心我自己也知道那是很不理性的、可是就是會一直很擔心，甚至連我自己騎摩托車，我都會很神經兮兮的。」(C-020)「我都會很小心然後那種車出來我就會嚇一跳然後就會、我覺得我那時候一定是到那種很沒有辦法好好出門的狀態...」(C-021)「.....那我一直去擔心他，我已經嚴重影響我現在的生活...」(C-035)。

(7) 弟弟是家中的禁忌

小靜覺察到弟弟是家中的禁忌：「...我們之前，可是還是有禁忌的，他的話題在我們家是一個禁忌。」(G-098)，並試圖去打破：「...我可能就會主動去跟他們談...」(G-099)，因而有些許的改善：「爸媽，其實會談，可是就比較沒有像以前那樣會藏，會隱藏這樣子。」(G-101)。

(8) 父母的移情

小靜覺察到父母將對弟弟的情感轉移到弟弟的一位學弟身上：「...還有一個就是我弟弟高中學弟...我覺得他某一個程度上補彌了我爸媽的缺憾，所以我覺得，我就發現我爸媽對他就，等於是把對我弟的那個情感轉移到他身上，就轉移到他身上...我媽媽...她就常跟我講他也是我的另外一個弟弟這樣子...」(G-115)「...我就有察覺啊，她可能是過度的情感轉移這樣子，轉移到我弟的學

弟身上。」(G-115)，對父母的移情不甚認同：「...那我就跟她講說其實他應該是，畢竟是還不是，也不是我弟弟，就是沒有...」(G-115)「...我覺得感覺上總是不太一樣，畢竟那不是我弟弟...」(G-120)，期待可以扭轉父母的移情作用：「...我還是會去慢慢地去努力說，扭轉，你不能說把對兒子的情感加諸、加重在另外一個人身上，去請另外那一個人替你做到，去期望另外一個人能夠取代那個人的位置...」(G-119)「...我覺得是儘量把他們的注意力分散開來，讓他們不要再投注到這個弟弟身上...」(G-122)。

4. 家庭結構的改變

(1) 少了一個可以分享或傾訴的對象

小慧失去了手足，同時也失去了一位可以分享或傾訴的對象：「...我就想如果他還在這樣、如果他還在我就會有個伴可以傾訴...」(C-022)。

(2) 失去了一個可以陪伴的對象

小玲認為手足的死亡代表著手足消失了，同時自己也少了一個伴：「...是那種少了一個、一個伴」(A-082)「就是他就這樣子消失掉，然後我們是一路過了五十幾年的手足，然後就這樣子去了」(A-083)。

(3) 少了一個家庭成員

小欣認為家中少了一個人，尤其是過年：「...過年了，應該很高興的，可是就缺了一個人。」(E-041)。

(4) 建構屬於妹妹們的娘家

小美努力建構屬於妹妹們的娘家：「我就告訴我自己我沒有娘家，我應該要振作啊！我應該要過的很好啊，我才能成為我弟、兩個妹妹的娘家，就這樣子啊。」(F-044)「...我就是跟他們講說我就是你們娘家，然後你們什麼事情一定要來找我，一定會讓你們靠的這樣子。」(F-042)。

七、教導孩子如何面對死亡

談論死亡對很多人而言，都是一個忌諱，對孩子更是如此，更不用說讓孩子面對死亡的場景。而研究者從受訪者的資料中發現，有些受訪者採取反向觀

點，認為讓孩子參與死亡過程或許在將來較容易面對死亡。

小碧採取不同的方式，讓孩子與自己一同面對死亡的議題：「...我發現我哥哥這塊，我跟我兄弟姊妹最大的不同就是我讓孩子去面對，我只是把孩子也趕到第一線，只是他們跟著我去面對哥哥的死亡，我沒有對他們怎麼樣啦！我讓孩子去參與我哥哥的死亡，就是生病到最後，就是安寧病房，他們也有去，就是我都會」(B-091)「帶他們去...我那時候一個很簡單的想法，就是說即使這個舅舅不見了，但是你永遠要知道他是你媽媽心理頭敬仰的那個哥哥，所以我讓他們參與，後來我發現參與到最後我，又發現說其實小孩子將來要面對我死亡嘛！那我就覺得說我讓他們參與是對的，所以我就又那些喪禮什麼，我就會讓他們通通參與，而不是說我自己去而已就好。」(B-092)「...我就覺得說如果孩子他可以先去面臨這一塊，他將來萬一我是不是先死了，或者說「怎麼樣了，那他們是不是比較容易去面對。」(B-094)「...對孩子來講是一種機會教育...」(B-098)。

小欣經歷過手足的死亡喪慟後，認為可以讓孩子了解到什麼是死亡：「...不管是誰都，我們不知道什麼時候會不見，即使是媽媽，那我兒子會比較激動「我不要媽媽死掉」，然後就一直哭「我不要媽媽死掉」，然後女兒，也是會想到有一天媽媽死掉，他也是會很難過，我就盡量讓他們知道「死，那個死亡是什麼樣的，對但是不知道哪天會看到，碰到這個事情。」(E-104)。

八、終其一生活在因手足死亡引起的自責之中

小美認為自己一輩子都無法對自責釋懷：「我覺得可能很難釋懷...」(F-052)「這一塊可能是一輩子都沒辦法結束。」(F-053)。

綜合上述悲傷經驗對七位受訪者之影響，將其彙整如下表 4-2-3 所示。

表 4-2-3 悲傷經驗對七位受訪者之影響一覽表

悲傷經驗對喪手足成人的影響		小玲	小碧	小慧	小梅	小欣	小美	小靜
人生（生命） 觀的改變	正向積極的人生態度，包括了： 1. 活在當下 2. 人無法做到最完美的狀態	◎	◎	◎	◎	◎		◎

	<p>3.生命重心從事業移轉至家庭</p> <p>4.正向的生命成長，形成良好的正向循環</p> <p>5.人生是一個學習的過程，透過學習面對境遇</p> <p>6.產生自信心</p> <p>7.感恩、惜福、珍惜的心</p> <p>8.勇於面對自己的人生</p> <p>9.多元角度看人生</p> <p>10.更能同理他人</p> <p>11.唯有自己真的要走出喪慟，才能走出來</p>							
	<p>負向消極的人生態度，包含有：</p> <p>1.隨緣、順其自然的人生觀</p> <p>2.改變金錢觀</p>			◎		◎		
對生死態度的影響	<p>其影響包括：</p> <p>1.視生死為天命</p> <p>2.認真看待死亡</p> <p>3.因果論</p> <p>4.死亡是生命的終止</p> <p>5.生命是生生不息的延續</p> <p>6.死後上天堂</p> <p>7.因害怕無常而相信功德回向、來生</p> <p>8.不害怕死亡</p>	◎	◎	◎	◎			◎
	重新定位自己的角色							◎
個性的改變	<p>具有其正向的改變，包括了：</p> <p>1.從很ㄍ一ㄥ到主動求救</p> <p>2.從強悍到柔軟、從恨到愛的轉</p>	◎	◎	◎				◎

	變 3.從暴躁到自我控制的轉變 4.樂心助人							
家庭結構與互動模式的改變	家庭結構瓦解：包括了父母婚姻的破裂，以及與原生家庭關係的結束。			◎			◎	
	家庭更具凝聚力：包括手足間的情感以及與原生家庭的情感。	◎				◎		
	互動模式的改變：包括與家人的互動方、非理性擔心家人、父母的移情與已逝手足成為家中的忌諱。	◎	◎	◎		◎		◎
	家庭結構的改變：包括少了一個可以分享或傾訴、或陪伴的家庭成員，以及建構屬於妹妹們的娘家。	◎		◎		◎	◎	
教導孩子如何面對死亡			◎			◎		
觸景傷情	具有其負向影響，尤其是下列情境中更是如此： 1.看到與已逝手足年紀相仿的人 2.特殊季節或節日，包括逢年過節與畢業季。 3.與死亡事件相關的事物，包括大卡車、因喝酒而就診的病患。			◎	◎	◎	◎	
終其一生生活在因手足死亡引起的自責之中							◎	

肆、重建與逝者之情感連結

從受訪者的資料分析中，研究者發現喪手足成人在歷經手足死後的悲傷經

驗後，與已逝手足的情感連結模式有改變，其中有著緬懷、感謝、祝福已逝的手足，並視已逝手足為心靈禱告的對象，因而，手足關係並不會因手足的死亡而中斷，只是轉化為心靈層次的手足關係，但也有人選擇遺忘。

(一)緬懷

懷念是喪手足者在接受手足死亡之後最常有的反應，藉有懷念逝者讓自己感覺到與逝者的關係仍然存在。

1.懷念

如小玲認為哥哥的生病只會讓自己更加的懷念他：「...其實他生病更讓我、會讓我更懷念他、真的會讓我更更懷念懷念他」(A-058)。

小碧認為手足死亡後無法做什麼，唯一能做的只有懷念：「...我覺得能怎麼樣，頂多就是懷念他嘛，阿好像不然還能怎麼樣。」(B-074)。

小慧則是懷念弟弟：「...我很懷念他...」(C-062)。

小梅則是將兄妹情存在心理：「那我們兄妹這份情就這樣了」(D-160)「存在心理...」(D-161)。

小靜對弟弟心存思念：「...應該是感到思念...」(G-109)「...我是漸漸地，慢慢地走向思念這部份...」(G-135)。

2.快樂時光的回憶

小欣回想弟弟陪伴時的快樂時光：「我覺得就陪伴這段時間，至少回想是快樂的，回想他的點點滴滴是快樂的...就覺得還算是一個美好的回憶...」(E-114)。

小碧回想起哥哥對自己好的一切：「...我無形中就會回想那個我哥哥在的時候，然後他對我們的一切阿，或者說有一些誤會什麼...」(B-062)。

(二)感謝

若手足彼此之間有著很良好的互動，在手足死亡之後，喪手足成人對已逝手足有著感謝的心。

小碧感謝哥哥帶給自己的一切：「...我那時候的心情是感謝他帶給我的一切好的阿...」(B-062)

小慧感謝弟弟陪伴自己二十幾年：「...我很感謝，我在想說為我從小沒有，就至少陪我長到二十幾歲...我就覺得很感謝有他陪我，然後我覺得他是用他短暫的生命來到人世間陪我走過那段我的成長過程...」(C-062)，同時也感謝弟弟讓她提早體驗到生命的無常：「我覺得我很感謝我弟弟吧...我覺得我很感謝我弟弟吧...可是我很感謝他，因為我覺得那件事情讓我去思考生命這塊...因為我弟這件事讓我開始去準備去準備每個面臨生死交關...我很感謝我弟弟讓我讓我提前去準備好生死這件事。他給我很大的一個禮物啦。我一直很感謝啦。」(C-061)。

(三)祝福

當手足是因久病纏身而後病故時，喪手足成人會以祝福的心，祝福他們再重新一個無病、無痛的開始。

小梅認為應該祝福已逝的手足：「...我會想說其實他也許更好阿。因為一直在的話一直接受病苦阿，他這樣子一個結束再一個開始，我們應該是祝福他的。」(D-140)「祝福他，希望他更好...」(D-141)。

(四)成爲心靈禱告的對象

喪手足者雖然接受手足已經死亡的事實，但遇到事情時仍會不自覺的向已逝手足禱告，祈求他的協助。

小玲會期待以預兆夢的方式獲得答案：「...要睡覺的時候...我是跟我哥哥禱告...」(A-089)「兆夢，兆夢」(A-090)「你要兆夢，然後那個夢就會、就會來跟你顯顯顯、顯靈」(A-091)「阿我要睡覺之前我就一直禱告我哥哥能夠幫我、我姪子可以找到工作這樣子。所以我睡覺不久我就真的夢到我哥哥來跟我講說、說、就來跟我說「阿你把這裡只要掃一掃就好、沒事情沒事情(台語)」意思就是說他工作就不會有問題，你只要把這邊打掃，阿可是我醒來還以後我不知道他說要打掃哪邊...」(A-092)「...結果隔兩天喔，真的隔兩天喔、真的就他已經我姐姐的孩子就已經很久沒有面談的機會、結果隔兩天就聽到他說有人通知他去面談」(A-093)。

(五)心靈層次的手足關係

手足的死亡對喪手足者而言是多重關係的失落，包括手足關係的中止，但小玲認為手足關係仍然存在，只是轉換了另一種形式的存在：「...覺得跟他其實還是很，我們關係其實還是都在，他雖然不在了、可是我還是相信他還在看著我」(A-100)「我覺得他我、他還跟我們在一起那種感覺」(A-101)。

小慧則是幻想如果弟弟還在的情形：「...因為沒有我弟弟嘛！就常常幻想我弟弟如果他現在還在，他有一個家庭，然後我的孩子他有表兄弟他、有堂兄弟可以相處，然後我們可以到他們家去怎樣怎樣阿！...」(C-105)。

(六)遺忘

自弟弟死亡後，小美選擇遺忘弟弟，不再提及：「應該是不會提弟弟」(F-061)「因為他已經是不存在的」(F-062)「...只有三個，就把弟弟這塊排除掉了...」(F-063)。

綜合上述七位喪手足成人重建與逝者的情感連結方式如表 4-2-3 所示。

表 4-2-3 重建與逝者之情感連結一覽表

沒有逝者的新生活模式		小玲	小碧	小慧	小梅	小欣	小美	小靜
緬懷	懷念	◎	◎	◎	◎			◎
	快樂時光的回憶		◎			◎		
感謝手足的陪伴			◎	◎				
祝福					◎			
成為心靈禱告的對象		◎						
心靈層次的手足關係		◎		◎				
遺忘							◎	

第三節 綜合討論

在這一節中，研究者將依據七位受訪者的悲傷反應、悲傷調適歷程做一綜合性討論。

壹、悲傷反應

（一）悲傷情緒反應

Dutton 和 Zisook (2005) 認為悲傷感受多為負向情緒，而從研究資料中發現到喪手足成人的悲傷反應，包括愧疚感或自責感、遺憾、難過、嚇一跳、腦筋一片空白、震驚、憤怒、焦慮、害怕、疲倦、無助、麻痺以及不耐、沒耐心等，也是以負向感受居多。Worden (1991/李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯，1995) 提出悲傷情緒反應應包含有憤怒、罪惡感、焦慮、孤獨感、疲倦、無助、驚嚇、思念、解脫感、麻木等，本研究之受訪者呈現出愧疚感或自責感、遺憾、難過、嚇一跳、腦筋一片空白、震驚、憤怒、焦慮、害怕、疲倦和無助等反應，與 Worden 之論述相同。可見喪手足之悲傷反應普遍而言與喪親（子）者並沒有太大的差異，反映了人對於失去摯愛親人的共同感受。

悲傷情緒中的愧疚感源自於喪手足成人認為自己對已逝手足生前做得不夠好或在手足往生前未能好好對待；而自責感則來因喪手足成人認為手足的死亡是自己所造成而產生的。Worden (1991/李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯，1995) 認為這種愧疚感或自責感，當事人會隨著時間的流逝而逐漸釋懷。在本研究中，研究者發現受訪者的自責情緒並不會隨著時間的流逝而逐漸釋懷，其之所以不易消退主要來自於受訪者認為手足的死亡是因自己沒有盡到照顧與關心的責任而造成的，而這種因失落而引起的「應該」與「早知道」似乎是種永遠都來不及的悔恨。倘若沒有適當的處理，愧疚感或自責感會使喪手足成人經驗到未解決的衝突、未表達的情緒等未竟事務，使悲傷過程變得更複雜，而無法繼續他們的發展任務。如受訪者中小美的自責感並沒有經過時間的流逝而放下對自己的指責，且認為自己將終其一生活在這種自責之中。

（二）悲傷認知反應

Worden (1991/李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯，1995) 指出悲傷認知反應包括困惑、沈迷對逝者的思念、感到逝者仍然存在、幻覺，本研究之喪手足成人在歷經手足死亡事件的認知反應中包含有不相信、否認、尋找替罪羔羊、幻覺、心疼、不捨、不忍心、更加保護自己安全的想法、凡事要圓滿的想

法、離職念頭萌生、無價值與喪失自信心等，除了對自身及該悲傷事件的認知外，更牽涉到家庭成員的位置與責任的覺知。

在悲傷情緒之後，伴隨而生的認知反應是不相信、否認。無論手足是死於意外或疾病，喪手足成人無法接受手足就這樣離開自己，甚至在手足剛過逝的時期中，仍會下意識的認為手足僅是睡著而非死亡，而這種否認認知是因渴念感覺所對應的認知反應。除此之外，喪手足成人也會想找外在歸因來為手足的死亡負責，如受訪者小碧、小慧、小美、小欣等均呈現出誰該為手足的死亡負責的認知反應。此外，小靜因無法掌控手足死亡事件而喪失了原本存有的自信心，更因為喪慟的劇烈導致無法專心工作萌生了離職的念頭，公司因體諒其悲傷反應而將其轉換工作崗位，但也因調離工作的核心崗位而感到無價值。

手足關係是家庭數種重要關係中的一種，手足的死亡會牽動整個家庭手足系統的改變，對喪手足成人在家庭中的位置似乎也可以視為是一種默許的遞補，自動補位承接已逝手足原先的家庭責任，然對喪手足成人來說都不是其原先的「本分」，而是家庭系統在遭到破後產生的替代作用。在歷經手足死亡事件時，受訪者小慧認為自己是家中僅存的孩子，而應更加保護自己，不可讓自己陷於危險之中，而小美更是認為自己應該替代逝去媽媽的角色，建構起屬於妹妹們的娘家，此種認知在於喪親與喪子女的文獻中並未提及。研究者認為這是一種默許的遞補或轉移，替代已逝手足在家庭中的位置。

（三）悲傷生理反應

訪談的過程中，七位受訪者均較少提到生理反應。悲傷的生理反應往往容易被忽略，但卻是喪慟者日後求助醫師的主要因素（Worden，1991／李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯，1995）。從本研究資料中歸出喪手足成人於悲傷事件發生時之生理反應為對聲音的敏感、缺乏精力與昏倒等。

學者 Worden（1991／李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯，1995）歸結出傷生理反應包括口乾舌燥、胃部空虛、胸部或喉嚨有壓迫感、對聲音敏感、呼吸困難、肌肉軟弱無力、缺乏精力、不真實感等，本研究的喪手足成人除對聲音敏感、缺乏精力外，並未提及到其他的生理反應。研究者思考是否因為回溯性訪談，而受訪者較容易記憶的片段為衝擊較大的情緒反應、認知反應與行為

反應，反而較少關注於當時的生理反應。

（四）悲傷行為反應

學者 Worden (1991/李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯, 1995) 提到悲傷行為反應包括失眠、飲食障礙、心不在焉、退縮行為、夢到逝去的親人、避免提起逝去的親人、尋求與呼喚逝者、坐立不安或躁動、哭泣、舊地重遊與隨身攜帶遺物、珍藏遺物等層面。本研究之受訪者行為反應有相同之處：失眠、夢到逝去的親人、避免提到逝去的手足等。在避免提到逝者部份，研究者從小美的訪談中看見其不想提到弟弟死亡的事實，此乃因為深度自責而引起的逃避行為反應，並想儘快忘記手足因自己未盡照顧之責而死亡一事。

在悲傷行為反應部分最一致的為哭泣。哭泣為最一致且連續不斷的行為反應，並且會隨悲傷事件後時間的增加而減少、或改變哭泣的頻率。然而，本研究受訪者小碧的哭泣有延宕的現象，以壓抑的方式因應悲傷，事發至喪禮結束期間均未落淚，卻在回到台×後而崩潰決堤。

除此之外，研究者從發談資料中發現，在台灣喪葬習俗下，七位受訪者的悲傷行為反應中，有四位受訪者，如小慧、小梅、小欣、小美等因要趕快「見逝者最後一面」而趕緊回家或到出事地點的行為反應，而小美因無法坦然面對弟弟逐漸腐敗的遺體，雖至現場但卻因沒有勇氣見弟弟更是心存有遺憾。由此可見，「見逝者最後一面」之於喪手足成人者之重要性，同時也是台灣喪葬習俗下特有的文化產物，在國外的文獻中並沒有類似的發現。

綜合以上所述，性別刻板的悲傷反應未能在本研究中探究其差異性，然在社會文化影響下，男女性別在面對死亡或失落經驗時有所差異，男性傾向於以壓抑方式處理悲傷；而女性則擁有較多的情緒抒發管道 (Hsu, Kahn & Huang, 2002)，例如，透過「分享感覺與情緒」(Sharing feelings and emotions)來學習他人在類似我的情境中是如何解決問題 (Stroebe & Schut, 1999)。因此 Stroebe 和 Schut (1999) 認為需要「教導」(Teaching)人們如何去因應悲傷：教導男性如何有更多的情緒導向(emotion-oriented)和教導女性如何有更多的問題導向(Problem-oriented)。本研究中，小美與小慧較少有情緒的抒解，而是以逃避的方式面對悲傷，此現象讓研究者思考受訪者的個性似乎會影響其情緒反應。從研

究者的札記與訪談過程中，小玲、小碧、小梅與小欣當時是以較理性與堅強的方式回應悲傷，因此較無悲傷情緒之陳述。

貳、悲傷調適歷程

一、悲傷調適方式

Worden (1991/李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯, 1995) 認為接受失落的事實不僅是理性的接受，而且是情感上的接受，因而是需要時間的。從受訪者的經驗中，時間成了他們最有效的療傷藥劑，在理智上或許能夠讓自己接受手足死亡的事實而回到生活，但內在情感的調適更是需要時間來緩和傷痛。

從 Stroebe 與 Schut (1999) 雙軌歷程模式(Dual Process Model)在復原導向(restoration-oriented)的行為描述中，提到復原的行為包括注意生活的改變、悲傷焦點的轉移、從事新事物、否認或逃避悲傷及新角色、自我認同、新關係的建立。研究者從受訪者的悲傷調適方式與該理論做比較，發現本研究小慧、小美、小欣之轉移情緒與雙軌歷程模式之注意生活的改變、悲傷焦點的轉移、從事新事物等這些調適方式相符；而否認/逃避悲傷則與小慧與小美的壓抑或逃避行為相同；至於新於新角色、新關係與自我認同與小碧尋找諮商師、小慧與小欣參與團體、小慧有先生的陪伴相同。

從 Neimeyer (1998/章薇卿譯, 2007) 認為悲傷調適歷程的「任務」—承認失落的事實、讓自己願意面對痛苦、修訂自己的假設與認知架構、與失去的人重建關係以及重新定位自己—並非依照固定的順序來達成，也不能用「結束或完成」來界定悲傷歷程的後續發展，因而將它視為一種「挑戰」。研究者從受訪者的悲傷調適方式和該理論做比較，發現本研究小碧與小欣的面對或接受手足死亡的事實和該任務論之承認失落的事實相符；小欣藉由重覆回想以減緩痛苦之調適方式與該理論之讓自己願意面對痛苦相同；修正自己的假設與認知結構則與小碧、小慧、小梅、小欣、小美之正向思考或重新解釋事物相同；而與失去的人重建關係與玲、小碧、小慧、小梅對逝者的思念、感謝等行為相同；至於重新定位自己則和小靜的重新思考自己的定位之行為相同。

台灣習慣將哀傷視為私密的個人情緒，因而常是避開公眾而獨自療傷，研

究者從受訪者的悲傷經驗中看見台灣社會對悲傷情緒表達傾向於自己處理，且因家庭系統並不會特意處理家庭死亡事件，因此，多數喪慟者僅能自行調適。

從喪手足成人的訪談中，研究者發現喪手足成人會所信仰的宗教或民間習俗，為已逝的手足聊盡心力。信仰對喪手足成人或許是一種依靠力量的來源，透過宗教儀式，而讓喪慟者緩和悲傷的情緒。然本研究中所見之調適方式之一「時間」與巫志忠（2006）之研究發現相同，對喪手足成人而言，被動隨著時間的流逝而淡化或沖散悲反應，卻是一種重要的調適方式。

本研究中所見之調適方式－「情緒的宣洩」。在其他相關研究並未特別提及，或許因為情緒宣洩可視為悲傷反應而非悲傷調適之具體可行的方式，因而未納入悲傷調適方式之中。倘若從本研究受訪的經驗來看，即便情緒宣洩是一種悲傷應，然而對他們而言，透過哭泣、敘說與書寫的方式，得以抒發其悲傷情緒而得以緩解其悲傷反應，是他們的調適方式之一。

喪手足成人之悲傷調適歷程並無法以單一悲傷調適理論來概括，如階段論、任務論或雙軌歷程模式。茲將七位受訪者之悲傷調適歷程與理論/策略做一整合，彙整如下表 4-3-1 所示。

表 4-3-1 七位受訪者悲傷調適歷程與理論/策略一覽表

調適方式	調適理論/策略
面對或接受手足死亡的事實	階段論：Kubler-Ross（接受） 任務論：Worden（接受失落的事實） 生命危機：Balk（建立事件對個人的意義）
重覆回想以減緩痛苦	任務論：Neimeyer（讓自己願意面對痛苦）
正向思考或重新解釋事件	任務論：Neimeyer（修訂自己的假設與認知架構）
閱讀死亡相關書籍	調適策略： Balk（焦點問題因應） Neimeyer（了解自己的失落）
隨時間的流逝淡化悲傷	調適策略：Neimeyer（花一些時間去感受）
轉移情緒	任務論：Worden（將情緒的活力重新投注在其它關係上） 雙軌歷程模式：Stroebe 和 Schut（復原導向之悲傷焦點的轉移） 調適策略：Balk（焦點情緒因應）

借助宗教信仰的力量	生命危機：Balk（維持人際關係） 雙軌歷程模式：Stroebe 和 Schut（復原導向之從事新事物） 調適策略： Balk（焦點問題因應） Neimeyer（把重心放在靈性的信念）
尋求協助	生命危機：Balk（維持人際關係） 調適策略： Balk（焦點問題因應） Neimeyer（找一個值得信賴的人）
對逝者的承諾	階段論：Rando（回憶與再經驗逝者和其關係）
情緒的宣洩	調適策略：Balk（焦點情緒因應）
書寫—網路部落格	調適策略：Neimeyer（花一些時間去感受）
壓抑或逃避	雙軌歷程模式：Stroebe 和 Schut（失落導向之復原改變的否認／逃避）

二、影響悲傷調適之因素

影響喪手足成人悲傷調適之因素有已逝手足的互動關係、家人的悲傷反應、手足成年的人格特質、喪手足成人的支持系統、其他重要他人的死亡、已逝手足的微笑表情、喪葬儀式的影響、宗教或民間信仰的影響，以及輔導志工的專業訓練等。

台灣社會文化下的家庭對於悲傷的處理，不管是刻意不談或是不習慣談，通常是擱置一旁，鮮少共同面對家庭的失落與悲傷。且父母親在子女死亡的初期是沈浸在自己的悲傷中而忽略其他子女，讓倖存孩子獨自承受喪慟。因而，台灣華人的哀傷是各自家庭成員獨自處理並分別與死者建立不同的關係，而形成家庭內的秘密或禁忌。

Worden（1991／李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯，1995）認為影響悲傷調適的因素有失落的對象是誰、依附關係的本質、死亡的形式、過去的悲傷經驗、人格變數、社會因素以及伴隨而來的壓力等。從本研究之受訪者經驗中發現影響悲傷調適的因素包含與已逝手足的互動關係、家人的悲傷反應、手足成年的人格特質、喪手足成人的支持系統、其他重要他人的死亡、已逝手足的微笑表情、喪葬儀式的影響、宗教或民間信仰的影響等有相同的影響因素，其

中以喪手足的支持系統以及宗教信仰是影響悲傷調適之兩大重要因素。然而在本研究中發現「輔導志工的專業訓練」也是影響悲傷調適的重要因子之一，這在其他相關之研究並未特別提及，或許未曾考量到該因子與悲傷調適有其相關性，然從本研究受訪者小玲認為因輔導志工之專業訓練讓自己覺察到悲傷情緒，並因表達並放縱自己的情緒而得以適度的宣洩，因而有助於悲傷調適；而小碧則因為輔導志工之訓練而勇於面對生死，而有益於悲傷調適。

父母對孩子死亡的反應與悲傷方式對喪手足成人的喪慟歷程中有重大衝擊，即面對手足死亡的失落與失去父母支持的失落，在此刻烈喪慟中，為避免加遽父母的悲痛，喪手足成人往往是壓抑或不表達自己的悲傷，且避談已逝手足，常以「忘記了或無法公開哀悼」承受來自他人的訊息，而導致壓抑或延宕其悲傷（Packman 等人，2006）。從本研究之受訪者經驗中，研究者發現喪手足成人在面對手足死亡事件時，無法以真實的感受面對父母，且因要照護父母的悲傷反應，往往必須以堅強的一面面對父母的悲傷反應，除不可哭泣外，還要肩負起安慰的角色功能，也因而導致獨自承受手足死亡的喪慟。如在小慧、小欣、以及小靜等三人身上看到了在歷經手足死亡事件後，因要顧慮到父母的悲痛情緒、肩負起安慰父母的責任，而在父母面前故作堅強或避談等行為，並在父母面前壓抑或不表達自己的悲傷情緒。

從七位受訪者喪手足成人的悲傷情緒反應，研究者發現小碧、小慧、小欣與小梅是以壓抑與隔離情緒的方式面對悲傷。與小梅的訪談歷程中鮮少看見強烈之情緒反應，然若從其互動過程中所見之形象，似乎能理解在其理性堅強外表下的壓抑情緒。至於小慧則長期受到悲傷情緒的影響，但卻不自覺而未加以處理，以致有產前、產後憂鬱症，後經由悲傷團體的參與來為自己尋找答案。反觀小碧的情緒反應雖近崩潰狀況，但會試圖自己尋找出口，如尋求諮商師的協助等。至於小欣因身為老大，必須承擔一些責任的個性使自己無法在家庭成員面前抒發自己的喪慟情緒，但仍會企圖為自己找到一個抒發管道，如透過網路部落格的書寫。由此可知，不同人格特質之喪手足成人會採取不同之因應方式，面對悲傷與失落，此和巫志忠（2006）對青少年時期喪失手足者之研究有著相同的結果。

喪禮是為逝者做的最後一件事，透過莊嚴、尊重的喪禮儀式，表達對逝者

的敬意外，也滿足了倖存手足補償的心理作用，因而喪禮可以讓悲傷情緒獲得緩和，具有悲傷輔導的功能。從本研究受訪者小玲藉由祭文的撰寫，而得到悲傷情緒的抒解；小玲與小碧透過喪禮過程的參與，為已逝手足完成最後最一件事，做了自己應該做的事而讓自己心安，而減緩了悲傷情緒。

然而，在台灣「白髮人不能送黑髮人」的特有習俗之下，導致很多父母無法送子女最後一程而有著遺憾，但也可能因此而導致喪手足成人必須獨自面對手足死亡之事實，並肩負起所有的喪葬事宜，此在受訪者小靜身上看見其父母因有著「白髮人不能送黑髮人」的禁忌，而留下小靜獨自面對弟弟的火化儀式，以及簡易而隆重的喪禮儀式，更是一個人面對手足死亡的失落喪慟。

助念儀式的力量提供了安定與轉念力量、神聖的庇護力量、救渡的感應安慰(如遺體之安祥或夢境呈現)，提供喪慟中支持及安慰，因而助念儀式對於親人死後去處的解說及引導形成一個「可以想像的死後存在」，幫助對於親人「生死意象轉換」維持關係連結，儀式導引給予了一個幫助親人的方法及生死情感傳達的通道，跟隨著助念人員引導「往生」的過程，令喪親者原有「親人死亡」的悲傷轉換成「親人即將往生到一個很美好地方」的心像支持，而儀式導引之生死信念如「死亡不是永遠的結束」、「分離是短暫的」、「有再相聚的一天」，給予喪慟中希望與支持（謝雯嬋，2004）。透過助念的程序，有助於悲傷之調適，如小碧的引靈儀式與小梅在見到二哥安詳、微笑的表情而感到心安。據此，喪禮對於悲傷調適確實具有某些功能，莊重合宜的喪禮儀式與參與喪禮的過程有助於往後的悲傷調適歷程。

據此，從訪談資料歸結出助念儀式是一個連結生者與逝者的橋樑，且期待藉由助念儀式讓逝者放下對生前環境的執著，安然的回歸到歸處，尤其是當助念後逝者安詳、微笑的表情更容易讓生者感到欣慰，也因此，助念儀式無形之中成為喪禮儀式中的重要一環。如小梅即因為兄長的微笑表情而感到欣慰；而小慧雖無宗教信仰，也會藉由助念儀式讓弟弟安詳的離開。

然而，有些喪葬習俗，如佛教主張在死亡八小時內忌遺體碰觸與哭泣，避免逝者心存傷悲與執著而阻礙了其往生之路（謝坤欣，2004），因而喪慟者往往在逝者出殯前或頭七前是強忍住悲傷不哭泣，也因此而導致有延宕性悲傷。從

受訪者小碧身上看到其因為嫂嫂告知若在哥哥身旁哭泣，哥哥將會生活在血海之中，故而為避免哥哥往生後仍深陷血海之中，而強迫自己不淮哭泣，直到喪禮結束為止，也因此而導致自己在喪禮結束後回到台×後立即崩潰，哭泣不已。

茲將影響七位受訪者悲傷之因素與理論之整合後，彙整如下表 4-3-2 所示。

表 4-3-2 影響七位受訪者悲傷調適之因素一覽表

影響悲傷調適之因素		
正向因子	喪手足成人的支持系統	Hurd：支持網絡 Worden：社會因素
	其他重要他人的死亡	Worden：多重失落
	已逝手足死後的表情	Hurd：自我概念
	喪葬儀式的影響	Worden：社會因素
	輔導志工的專業訓練	Hurd：自我概念
負向因子	台灣文化下之喪葬習俗的影響	Worden：社會因素
	家人的悲傷反應	Hurd：家庭環境
中性因子	宗教或民間信仰的影響	Worden：社會因素
	與已逝手足的互動關係	Hurd：家庭環境 Worden：依附關係的本質
	喪手足成人的人格特質	Hurd：個人特質 Worden：人格變數

參、悲傷經驗對喪手足成人之影響

Hersh (1996) 提到遺族在遽失親人的悲痛難喻，從開始的震驚與否認，最後可能會發展成家庭和個人的功能喪失；Packman (2006) 等人也提到當孩子死亡後，家庭生活一直在調整中，包括手足系統，因為悲傷歷程是個人及家庭的歷程，孩子的死亡瓦解了家庭功能，改變了父母及倖存手足與其他人的關係，也改變了家庭成員的期待與家庭的完整性。此外，「養兒防老」是台灣文化下的特有產物，因而重男輕女、兒子具「傳宗接代」的重要功能在台灣社會文化下

屢見不鮮，也因此對兒子有所期待，因此，當家中唯一的男性手足死亡時，容易產生家庭結構的巨大改變。如本研究之受訪者經驗小慧，因歷經手足死亡的悲傷事件後，改變了家庭結構，主要來自於小慧的父親一心一意要有兒子傳宗接代，因而當唯一的兒子死亡後，在小慧的媽媽因年紀大不願也可能無法再生一個兒子時，爲了要「傳宗接代」而決定離婚後再婚生「兒子」，也因此導致小慧在手足死亡後立即且必須面對父母離婚、家庭結構的不完整；而小美也因為家中唯一的男性手足死亡，導致原生家庭的支離破碎，也不再有了「娘家」可以依靠，與父親的關係更是形同陌路，整個家的結構致此支離破碎；最後小靜的父母更是在唯一兒子死亡後，將對兒子的情感轉移到與兒子最親近的一位學弟身上，期待他可以替代兒子的角色功能。

Balmer (1992, 引自 Corr & Balk, 1999 / 吳紅鑾譯, 2001) 發現家庭氣氛和某種程度的凝聚力、衝突和表達，對倖存手足而言都會有所影響。從本研究之受訪者經驗中有著類似的發現。小玲與小欣與家人的互動更爲融洽，尤其是和其他的倖存手足更爲親暱；小碧則因此而與家庭成員的互動更爲柔和，減少家庭衝突。然而，不管如何，家庭結構仍會因爲少了一個成員而顯得不再是完整的。

Martinson 和 Campos (1991) 認爲手足死亡對倖存手足的長期效應應是正向的，表示倖存手足從手足死亡的失落經驗中學到了個人的成長，在自我價值感及個人成熟度方面有所提昇。本研究之受訪者經驗中發現，手足死亡事件對喪手足成人而言，在個人的人生（生命）觀有著較正向的提昇，且從喪手足成人的悲傷經驗中，深刻且直接地體會並靠近死亡議題，使其能正向死亡的本質，影響其生死態度，並從中珍視生命的價值，增加對生命議題的關注。小梅、小碧與小欣因面對手足的死亡事件後，視死亡爲天命，是命定的、無法防範或阻擋，因而更加珍惜生命並活在當下，也學會以多元角度看待生命，更能同理他人以及勇於面對自己的人生。

對喪手足成人而言，歷經了生命中重大悲傷事件的衝擊，使其個性有了改變，如小慧的個性從很「一」到主動求救，有了一百八十度的轉變；小碧的個性則是從強悍到柔軟、從恨到愛的轉變。同時，也讓喪手足成人重新思考自己的定位或角色，如小靜。

除此之外，從本研究之受訪者經驗訪談中，發現喪手足成人在面對手足死亡事件後，因自己來不及做好面對死亡的準備而不容易面對手足的死亡傷慟，因而死亡議題對其而言不再是一個禁忌，而是教導孩子了解什麼是死亡，並藉由共同面對死亡議題的同時，讓孩子了解到如何面對死亡。此項發現並未在其他相關研究提到，研究者思考或許是因為受訪者已婚，有了自己的孩子，因不願孩子重蹈自己的覆轍，而與孩子共同探究死亡議題，期待孩子在未來較容易面對死亡事件。

在喪手足者長期影響(long-term effect)中，允許喪手足者在特定行為中保持與逝者的接觸是其維持連結的方式，有些手足意圖將已逝手足納入其生活中，通常是結合已逝手足的遺物至特殊事件中，如因已逝手足的喪禮中使用玫瑰花瓣，以致自己在婚禮中使用玫瑰花瓣時感覺到逝者與其同在，而很多手足在生活中持續與已逝手足對話、或祈禱已逝手足在困境中保佑或引導他們(Packman, Horsley, Davies & Kramer, 2006)。如小玲在兒子與侄子尋找工作之際，因擔憂其工作是否有著落，會向其兄長禱告，期待兄長會入夢預兆其結果，儘管結果非如其意，但總覺得透過這樣的一個方式，可以感受到兄長其實仍是常伴身旁，並沒有因為死亡而終止其手足關係。

綜合上述之綜合結論，研究者將喪手足成人的悲傷反應、調適歷程與影響因素，以及對喪手足成人之影響整理如圖 4-4-1：

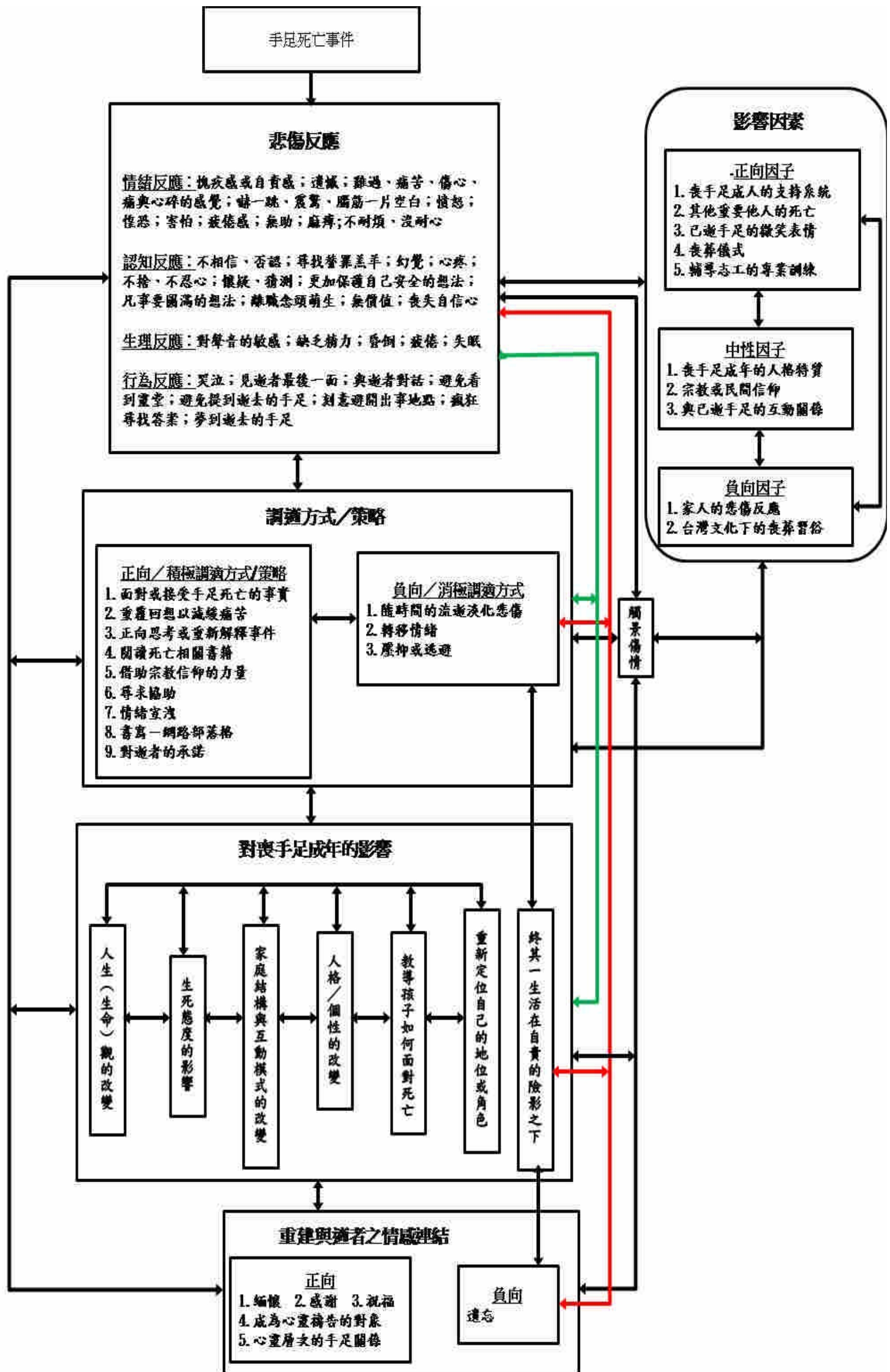


圖 4-4-1 喪手足成人悲傷反應暨悲傷調適歷程圖

第五章 研究結論、建議與省思

本研究的主要目的為理解喪手足成人手足死亡經驗之悲傷反應、悲傷調適歷程，以及影響悲傷調適歷程的因素，並採深度訪談法蒐集資料，歸納研究結果後，將在本章中分成兩節加以探討。第一節為根據七位受訪者喪手足成人悲傷經驗之陳述與分析，歸納出研究結論；第二節則是研究建議，針對結論提出研究限制與建議，以提供未來相關研究及實務工作者從事悲傷輔導之參考；第三節則是研究限制與省思。

第一節 研究結論

壹、悲傷反應的發現

根據研究結果發現，雖然喪手足成人因為人格發展與認知發展趨於一定的穩定，但當手足死亡的悲傷經驗發生時，其情緒、認知、生理與行為等悲傷反應之間的關係是綿密的，因此，研究者試著將悲傷反應的所有症狀都儘可能的歸到適當的位置，使諮商實務者能清楚悲傷反應的範圍，以利工作的進行。

(一)悲傷情緒反應

當手足死亡已是事實，喪手足成人的情緒包括了對死亡訊息的嚇一跳、震驚、腦筋一片空白，隨之而至的有對自己的自責感或對已逝手足的愧疚感；對悲傷經驗的難過、痛苦、傷心、痛與心碎的感覺；對醫生、父親的態度、子女的態度、肇事者與警察草率的處理行為感到憤怒等共同之悲傷情緒反應。除此之外，也有著焦慮、害怕、疲倦、無助之個別差異的悲傷情緒。其主要原因來自於喪手足成人之個性差異、家庭結構與互動。

(二)悲傷認知反應

在手足死亡後，大部份的喪手足成人無法接受手足死亡的事實，在接獲手足死亡消息時的不相信、否認，與誰該為手足的死亡負責的咎責等共同認知反應，並有著體驗已逝手足無助感的幻覺產生。但隨著接受死亡事實開始，受訪者的悲傷認知轉為心疼、不捨、不忍心、更加保護自己安全的想法，以及凡事

要圓滿等認知反應的個別差異性。

(三)悲傷生理反應

七位喪手足成人因對自己責任的承擔有著確切的了解，於陳述生理反應片段甚少，包括對聲音的敏感、缺乏精力與昏倒等個別差異反應，可見悲傷生理反應容易被遺忘，因此，喪手足成人在經歷悲傷事件的同時，宜需多加關注生理狀態。

(四)悲傷行為反應

喪手足成人於悲傷事件發生後的行為反應包含了哭泣、見逝者最後一面、與逝者對話、避免看到靈堂、避免提到逝去的手足、與刻意避開出事地點等。其中，雖逐漸接受手足死亡的事實，但下意識仍有著避開出事地點的行為產生；並透過與逝者對話來和已逝手足產生連結，喪手足成人希望藉此傳達自己的想法，讓彼此心安。

研究者同時也發現，生理反應受訪者身上較少出現，這可能是因為受訪者較少有體驗身體感覺的接觸，或者是因為回溯性研究方法容易受時間影響而遺忘。

貳、悲傷調適歷程中的發現

(一)悲傷調適之因子

喪手足成人於手足死亡後的悲傷調適歷程中，藉由面對或接受死亡的事實、重覆回想以減緩痛苦、正向思考或重新解釋事件、閱讀死亡相關書籍、對逝者的承諾、哭泣、書寫—網路部落格等方式，面對悲傷事件所造成的傷害與衝擊；有些喪手足成人認為時間是最好的自然療傷方式，隨著時間的流逝可以沖淡手足死亡的悲傷；也有人向外尋求協助，幫助自己走過悲傷歷程；但也有人選擇壓抑或逃避、轉移情緒等方式，不願面對手足死亡的事實，認為只要不再去想起就不會難過與傷心。

(二)獨特且個別化之悲傷調適歷程

本研究發現在悲傷的調適歷程中，不論死亡事件是突發或預期性的，喪手足成人的悲傷調適方式都不相同，每個人的反應都是獨特而個別化的，並沒有如 Kubler-Ross (2005, /張美惠譯, 2006) 所指的，在面對死亡時，個人會經歷否認、憤怒、討價還價、沮喪、接受等五個階段。除了在面對死亡失落時的第一階段，大部份受訪者會有否認的傾向外，是依照個人不同的脈絡而完成自己的調適歷程，具有高度個別化。換句話說，悲傷的調適歷程是每一位喪慟者必須經歷的過程，這個過程是一個治療的過程，也是一種成長的經驗，不論是以何種方式完成，都會讓喪手足成人對於生或死、個人的生活有著不同的詮釋與想法，這樣的發現和 Worden (1991) 有著相同的看法，不主張悲傷的完成有著一定的階段性歷程，而強調悲傷的調適歷程是喪慟者主動經驗的歷程，主要是在完成接受失落的事實、經驗悲傷的痛苦、重新適應一個逝者不存在的新環境、將情緒的活力重新投注在其它關係上等四個任務，而這樣的觀點會比較接近真實的悲傷歷程。

(三)影響悲傷調適的因素

從研究中歸結出影響喪手足成人悲傷調適的因素為家庭、喪手足成人的人格特質、支持系統、社會文化、輔導志工的專業訓練四部份。其中家庭對悲傷調適之影響可分為與已逝手足的互動關係、家人的悲傷反應、其他重要他人的死亡、已逝手足的微笑表情等四部份；而社會文化對悲傷調適之影響則包括了喪禮儀式、喪葬習俗、宗教或民間信仰等三部份。

支持系統對喪手足成人在悲傷調適歷程中具有重大的影響，尤其是重要他人的支持與陪伴，更是給予他們很大的力量。此外，朋友的支持與陪伴、網友的回饋是喪手足成人情緒抒發的一個重要管道，而在安全的團體環境中，團體成員的支持也具有相同的功能，如悲傷團體。

最後，從訪談中得知，有較好調適能力的受訪者普遍具有下列特質：1.主動積極、尋求協助的人；2.有宗教信仰者；3.懂得自我表達、情緒宣洩的人；4.懂得關心照顧已逝手足且願意付出的人；5.有正向思考者。由此可知，喪慟者的人格特質也是影響悲傷調適的重要因素之一。

除此之外，研究者也從訪談資料中得知，受訪者在調適歷程中以較正向積

極調適方式者，如尋求協助、情緒宣洩、正向思考或重新解釋事件，對其人生（生命）觀、生死態度、個性的改變等具有較正向的影響；而在悲傷歷程中，受訪者的支持系統對其調適過程具有重大的影響，至於宗教或民間信仰的力量、喪葬儀式，也是影響受訪者悲傷調適的重要因素之一。

(四)悲傷經驗對喪手足成人影響的發現

手足死亡的悲傷經驗對喪手足成人的影響，主要為人生（生命）觀的改變、對生死態度的影響、個性的改變、在面對其他情境時引發的情緒連結、家庭結構與互動模式的改變、教導孩子如何面對死亡等。

手足死亡事件對喪手足成人的人生（生命）觀有著不同的影響，有人是正向積極的人生態度，如活在當下，但也有人面對生命或人生觀時產生消極的無力感，如隨緣、順其自然的人生觀。

喪手足成人在歷經手足死亡事件後，對生死的態度也有了不同的影響。有人覺得死亡並不是一個結束，而是生生死、死死生生不斷的循環；有人則認為死亡對活著的人而言就是一個結束，而不是一個開始；更有人從死亡經驗中體會到每個人的死亡過程都不一樣，因而了解到人生只不過是一個軀體的轉化，死亡之後還會再來。

歷經人生重大創傷事件後，受訪者認為自己的個性因此有所改變。有人的個性從很「一」到主動求救、從剛強變得較為柔軟；也有人因此發心、發願想擔任志工，為往生者助念。而悲傷事件的經驗讓受訪者情感變得更細膩，很容易觸景傷情。

面對手足死亡事件會直接衝擊到家庭結構與互動模式。有人因而改變了與原生家庭其他成員的互動模式，也有人因而改變了與婚生家庭的互動模式；然而，手足的死亡可能帶來更大的家庭結構的改變，尤其是已逝手足是家中唯一的男性手足，則極有可能面臨家庭結構的瓦解，如父母的離婚等。

不論是預期性或非預期性的死亡事件，都有著難以承受的痛，喪手足成人在歷經死亡的悲傷事件時亦是如此，因而體悟到及早做好面對死亡的準備有助於悲傷調適，尤其是已婚的喪手足成人，更是認為必須讓孩子提早面對死亡的場景，了解到什麼是死亡後，在未來較能坦然面對死亡事件時。

第二節 研究建議

本節將依據研究發現與結果，提出以下建議，給諮商實務工作者，以及未來研究者做為參考。

壹、給喪手足成人的建議

從本研究發現，喪手足成人在面對手足死亡悲傷失落經驗時，不太容易表達自己的情緒感受，且因必須兼顧家人的悲傷反應，往往將自己的悲痛壓抑下來，甚至不敢在長輩面前流露真實的感受，而導致延宕性悲傷。然而，情緒的宣洩與情感的流露是在面對手足死亡時很真實的反應，不宜壓抑自己的情緒與感受。

貳、給諮商實務者的建議

（一）對喪手足成人失落與悲傷經驗的關注

從本研究中發現，喪手足成人在面對手足死亡的悲傷失落經驗時，其喪慟程度不亞於喪子（女）父母或喪父（母），但在其悲傷反應中，悲傷生理反應常是喪手足成人所忽略的。此外，因成年正值事業與婚姻之發展階段，而未在死亡事件發生當下覺察到死亡是一種失落，容易將焦點轉移至工作或子女的照顧。不僅如此，唯喪手足成人正值人生的顛峰期，且經歷的是難以為外人道的悲傷事件，加上個人的人格特質，因而在支持與陪伴喪手足成人方面，實需建立起安全的環境，產生足夠信任的互動模式，以協助喪手足成人渡過喪慟。

（二）生死教育的推廣與加強

「未知生，焉知死」道盡我們的文化中避談死亡，更是讓死亡的一些禁忌與傳說披上神秘的色彩，人們更不清楚死亡究竟是怎麼一回事，也因而對死亡心存恐懼。況且個人原先對人生（生命）觀的看法也會對死亡事件產生很大的影響。而在本研究中也有類似的發現，因為文化中對死亡的禁忌，使得喪手足成人在面對手足死亡事件時，無法與人坦然分享悲慟，而獨自面對悲傷。因此，輔導機構、學校或政府相關部門宜於平日加強生死教育，尤其是學校教育，從中引導培養正確的死亡態度與觀念，讓死亡相關之議題能夠被看見與重新了解，改變傳統避談死亡的制約現象，並協助個人面對不可避免的死亡、瀕死、失落與哀傷、死別等相關事件與主題，培養個人有能力為自己的死亡做準備，從死亡來體悟生命的有限性，同時也可訓練個人於平日時養成思考死亡與安排身後之事的習慣，以及在面對死別時，如何調適其悲傷反應。

（三）悲傷輔導與諮商的需要性

研究者對於受訪者小碧陳述的一段話極為深刻。小碧表示在哥哥死亡的那段時間給自己三個月左右的時間調適悲傷情緒，但時間過了情緒依舊，才尋求專業諮商師的協助，在安全與信任的時空環境、諮商師溫暖的陪伴中逐步走過悲傷歷程。可見諮商師的介入有助於倖存者調適其悲傷反應。或許喪手足成人身處之場域對諮商心理師並不甚了解，將其於心理問題畫上等號，因而，在諮商心理師證照落實之際，更需將專業諮商人員融入各個場域中，協助成年處理生命重大事件，以免影響其家庭與工作效能

參、給未來研究者的建議

（一）研究對象方面

本研究因關注喪手足成人的悲傷反應與悲傷調適歷程，以及影響調適歷程的因素，而決定受訪對象。本研究徵尋到七位女性受訪者，且其已逝手足均為男性。在未來研究對象方面或許可以以男性受訪者為主，或者以已逝手足為女性為主，相信可以豐富這一族群的悲傷經驗內涵，並提供更多的省思與回饋。因而在未來研究也可單獨以男性受訪者來進行研究，以期深入了解男性成年之喪手足經驗。

（二）研究內容方面

在研究內容方面或許可以針對喪手足成人的原生家庭系統、支持系統、喪禮儀式、喪葬習俗、或悲傷支持性團體等某一特定主題深入探討；或許也可嘗試分析比較老人、成年與兒童之喪手足經驗，以期深入了解這三類族群在悲傷經驗上之異同。

第三節 研究者的省思

深深走過手足死亡的悲傷調適歷程，化為句句的文字敘述，都是我生命中最重珍貴與重要的經驗與淬煉：

一、研究歷程的省思：

從開始決定研究題目到尋找受訪者為止，便明白這是一條漫長而艱辛的歷程，因為研究主題具有高度自我情感揭露的部份，因此在尋求受訪對象時，除需透過人際網絡投石問路之外，也曾遭逢欲受訪對象的拒絕，因在其尚未做好面對手足死亡的心理準備，更無法接受手足已死亡的事實之下，實在是無法接受再次自我體驗的回溯。在研究的進行過程中，因研究者有著手足死亡的經驗，為避免不夠客觀的看待受訪者本身獨特的經驗，時而提醒著自己秉持著中立的立場，並輾轉反覆自我檢視。除此之外，在研究的過程中，大量閱讀文獻對於本研究的助益極大，尤其是原典的閱讀，透過前人的研究成果不斷來回檢視自我研究的盲點，同時也是在撰寫過程中，靈感與文思不可或缺的來源，儘管在閱讀的過程中是充滿著艱辛與痛苦，但卻也是頗豐的另類收穫－閱讀與理解能力的提昇。

此外，由於研究者受過些許訪談的專業訓練，略為熟悉訪談技巧，如積極傾聽、摘要、重述語意等，同時必須保持開放、尊重、同理與親切的態度，並適時的自我揭露，因而在訪談過程中較容易取得受訪者的信任與合作。接著，在訪談的過程中，雖然研究者時而加入自己的觀點，容易形成角色互換，取得之資料容易流於形式，而非受訪者內心世界的真實反應，表面上似乎是浪費時間取得與研究不相關之資料，但卻因而建立起彼此雙方的良好關係，而使後續的訪談更為順暢且拉近彼此的距離。除此之外，因研究者本身也歷經手足死亡

的經驗，因而在研究過程中，為保持「客觀」，避免將自己的「主觀」加入研究中，因而要時而將自己抽離傷痛情境，以保持研究的真實反應，但不可否認的是，也正因為研究者本身的手足死亡經驗，拉近了與受訪者的距離，使受訪者願意接受訪談，並在訪談過程中開放自己的真實感受。

二、一路走來的人生體驗：

在研究的過程中，我體認到無論是實地訪談時無法「NG」的真實相對之情境，或者是之後鉅細的分析過程，在在都與研究者本身的特質有著不可分割的緊密關係，或許一份相同的研究主題由不同的研究者進行，將會呈現出不同的研究結果，而這樣的結果來自於每個研究者獨一無二不可取代的獨特性與特殊性，也反映出研究者本身具有的特質與文化脈絡，而這樣的生命歷程正是他人無法替代經歷的。

手足的死亡在每個受訪者的生命中是如此的沈重，這種與至愛的手足生離死別的沈刻痛苦，絕非是在受訪中三言兩語、輕描淡寫般的滑過。那一段段娓娓道來的話語，全是受訪者當事人用生命的全部力量所經歷過的痕跡，是我們所無法取代的經驗，換句話說，是任何人都無法取代的生命的經驗本質，但也因此而顯得生命的高貴。從創傷開始的不相信、否認、憤怒，至慢慢地回復到日常生活的過程，都是成長經驗的累積與呈現，與我的經驗交織著，逐漸地，似乎有著某些本質的改變，我不清楚是不是所謂生命意義的呈現？但清楚的是，在這過程中，我也是另一個主體，任何的經驗對我而言都是最好的，因為我相信它是為了要讓我體悟人生並從痛苦中自我成長而來的。

或許是因為初生之犢不畏虎的心情，常在反覆閱讀文本時五味雜陳，更常因為不夠自信自己的文筆能夠突顯文本的內容，而出現了患得患失的焦慮心情，也因此，這種酸中帶甜、甜中帶酸的滋味總是難以忘懷。在訪談之前，我的心情是極為複雜的，不可否認，我的內心中有種難以形容的擔憂。或許是因為自己有著手足死亡的高度相似經驗，擔憂著自己是否會不自覺將自己的經驗投射到受訪者身上？但或許這也是我在這歷程中所必須體驗的生命的一部份。然而當我走過這整個歷程之後，發現等待自己的是雖不致於瑰麗非凡，但卻是我人生中不可錯過的風景。

參考文獻

中文部份

- 王釗文(2001)。單親家庭成年子女手足關係互動行爲及其互動意義之建構。未出版之碩士論文。台灣師範大學教育心理與輔導研究所。台北。
- 李佩怡(1998)。失落的自我調適－如何運用創意渡過悲傷。《學生輔導》，54，84-98。
- 宋博鳳(2002)。成年前期手足關係之研究。未出版之碩士論文。台灣師範大學人類發展與家庭研究論文。台北。
- 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。高雄師範大學輔導與諮商研究所。高雄。
- 林如萍(2003)。家庭擴展期。載於黃迺毓、林如萍、唐先梅、陳芳茹編著，家庭概論（第七章，120-135）。台北：國立空中大學。
- 徐宗國(2000)。質性研究概論。台北：巨流出版社。
- 陳伯瑋(2005)。質性研究方法的理論基礎。在中正大學教育學研究所主編，質的研究方法（25-49）。台北：麗文文化。
- 黃春女(2005)。喪親青少年的喪慟因應及其對國中時期適應的影響。未出版之碩士論文。慈濟大學社會工作研究所。花蓮。
- 葉何賢文(2003)。悲傷調適歷程及生命意義展現之研究～以喪子(女)父母為例。未出版之碩士論文。南華大學生死學研究所。嘉義。
- 謝坤欣(2004)。神聖與世俗～從佛教喪葬儀式探討當代台灣殯葬發展。未出版之碩士論文。世新大學社會發展研究所。台北。
- 謝孟娟(2007)。手足支持形式之研究。未出版之碩士論文。東吳大學社會學系。台北。
- 謝雯嬋(2004)。佛教助念對喪親者悲傷療癒影響之探討。未出版之碩士論文。南

華大學生死學研究所。嘉義。

- Bode, J.(1993)。人生不可承受之死(小知堂編譯)。台北市：小知堂出版社。(原作 1993 年出版)
- Carson, R.C., Butcher, J.N. & Mineka, S.(2003)。變態心理學(陳美君、陳美如、陳秀卿、林宜美譯)。台北市：五南圖書。(原作 2000 年出版)
- Corr, C.A. & Balk, D.E.(Eds.)(2001)。死亡與喪慟：青少年輔導手冊(Handbook of adolescent death and bereavement)(吳紅鑾譯)。台北：心理。(原作 1999 年出版)
- Giunta, C.R. & Giunta, C.(2006)。走出悲傷－實用聖經輔導手冊(Grief recovery workbook)(林恂譯)。台北縣：橄欖文化事業。(原作 2002 年出版)
- Kubler-Ross, E. & Kessler, D.(2006)。當綠葉緩緩落下：生死學大師的最後對話(On grief and grieving finding the meaning of grief through the five stages of loss)(張美惠譯)。台北：張老師文化。(原作 2005 年出版)
- Neimeyer, R.A.(2007)。走在失落的幽谷－悲傷因應指引手冊(Lessons of loss: a guide to coping)(章薇卿譯)。台北市：心理出版社。(原作 1998 年出版)
- Papalia, D.E. & Olds, S. W.(1994)。發展心理學－人類發展(Human Development)(黃慧真譯)。台北：桂冠。(原作 1992 年出版，五版)
- Patton, M.Q.(1995)。質的評鑑與研究(Qualitative evaluation and research methods)(吳芝儀、李奉儒譯)。台北：桂冠。(原作 1990 出版，二版)
- VanPraagh, J.(2004)。走出哀傷(Healing grief: Reclaiming life after any loss)(胡英音、張志華譯)。台北：宇宙花園。(原作 2000 年出版)
- Worden, J.W.(1995)。悲傷輔導與悲傷治療(Grief counseling & grief therapy: A handbook for the mental health practitioner)(李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯)。台北：心理。(原作 1991 年出版，二版)

英文部份

- Adams, D.W. & Deveau, E. J.(1987). When a brother or sister is dying of cancer: The vulnerability of the adolescent sibling. **Death Studies**, 11, 279-295.
- Anshuetz, B. L.(1997). Adolescent Grief. In J.D. Morgan (Ed.), **Readings in Thanatology** (chap. 15, pp.391-402). NY:Baywood.
- Balk, D.E.(1983). Effects of sibling death on teenagers. **The Journal of School Health**, 53, 14-18.
- Balk, D.E.(1990). The self-concepts of bereaved adolescents: Sibling death and its aftermath. **Journal of Adolescent Research**, 5(1), 112-132.
- Balk, D.E.(1991). Sibling death, adolescent bereavement and religion. **Death Studies**, 15, 1-20.
- Balk, D.E.(1996). Model for understanding adolescent coping with bereavement. **Death Studies**, 20, 367-387.
- Batten, M. & Oltjenbruns, K.A.(1999). Adolescent Sibling Bereavement as a Catalyst for Spiritual Development: A Model for Understanding. **Death Studies**. 23(6), 529-546.
- Boelen, P.A., Stroebe, M.S., Schut, H.A.W., & Zijerveld, A.M.(2006). Continuing Bonds and Grief: A prospective analysis. **Death Studies**, 30, 767-776.
- Bogdan, R. & Biklen, S. (1992). **Qualitative research for education : An introduction to theory and methods**. Boston : Allyn & Bacon.
- Bonanno, G.A. & Kaltman, S.(1999). Toward an integrative perspective on bereavement. **Psychological Bulletin**, 125(6), 760-776.
- Conrad, G. Jr., J.(1991). Death, loss, and grief among middle school children: Implication for the school counselor. **Elementary School Guidance & Counseling**. 26(2), 139-148.

- Davies, B.(1988). Shared life pace and sibling bereavement responses.
- Doka, K.J.(Ed.)(1996). **Living with grief: After sudden loss: Suicide, homicide, accident, heart attack, stroke**. Bristol: Taylor & Francis.
- Dutton, Y.C. & Zisook, S.(2005). Adaption to bereavement. **Death Studies**, 29, 877-903.
- Fanos, J.H. & Nickerson, B.G.(1991). Long-term effects of sibling death during adolescence. **Journal of Adolescent Research**, 6, 70-82.
- Field, N.P.(2006). Unresolved grief and continuing bonds: An attachment perspective. **Death Studies**, 30, 739-756.
- Field, N.P., Gao, B. & Paderna, L.(2005). Continuing bonds in bereavement: An attachment theory based perspective. **Death Studies**, 29, 277-299.
- Hersh, S.P.(1996). After heart attach and stroke. In Kenneth J. Doka (Ed.), **Living with grief: After sudden loss: Suicide, homicide, accident, heart attack, stroke** (chap. 2, pp.17-24). Bristol: Taylor & Francis.
- Hogan, N.S.(1988). The effects of time on the adolescent sibling bereavement process. **Pediatric Nursing**, 14(4), 333-335.
- Hogan, N.S. & Greenfield, D.B.(1991). Adolescent sibling bereavement symptomatology in a large community sample. **Journal of Adolescent Research**, 6(1), 97-112.
- Hogan, N. & DeSantis, L.(1992). Adolescent sibling bereavement: An ongoing attachment. **Qualitative Health Research**, 2(2), 159-177.
- Hogan, N. & DeSantis, L.(1994). Things that help and hinder adolescent sibling bereavement. **Western Journal of Nursing Research**, 16(2), 132-153.
- Hsu, M.-T., Kahn, D.L. & Huang, C.-M.(2002). No more the same: the lives of adolescents in Taiwan who have lost fathers. **Family & Community Health**,25(1), 43-56.,

- Hurd, R.C.(2004). A teenager revisits her father's death during childhood: A study in resilience and healthy mourning. **Adolescence**, 39(154), 337-354.
- Lindemann, E.(1944). Symptomatology and management of acute grief. **American Journal of Psychiatry**, 101, 141-148.
- Marshall, C. & Rossman, G. B.(1995). **Designing qualitative research**. London : Sage.
- Martin, M., Anderson, C.M. & Rocca, K.A.(2005). Perceptions of the adult sibling relationship. **North American Journal of Psychology**, 7(1), 107-116.
- Martinson, I.M. & Campos, R.G.(1991). Adolescent bereavement: Long-term responses to sibling's death from cancer. **Journal of Adolescent Research**, 6(1), 54-69.
- Martinson, I.M., Davies, E.B. & McClowry, S.G.(1987). The long-term effects of sibling death on self-concept. **Journal of Pediatric Nursing**, 2(4), 227-235.
- McCown, D.E., & Davies, B.(1995). Patterns of grief in young children following the death of a sibling. **Death Studies**, 19, 41-53.
- McCown, D. E. & Pratt, C.(1985). Impact of sibling death of children's behavior. **Death Studies**, 9, 323-335.
- Miles, M.B. & Huberman, M.(1984). **Qualitative data analysis: A sourcesbook of new methods**. California: Sage.
- Packman, W., Horsley, H., Davies, B. & Kramer, R.(2006). Sibling Bereavement and Continuing Bonds. **Death Studies**, 30, 817-841.
- Pettle, M.S.A. & Lansdown, R.G.(1986). Adjustment to the death of a sibling. **Archives of Disease in Childhood**, 61, 278-283.
- Pine, V.R.(1996). Social psychological aspects of disaster death. In Kenneth J. Doka (Ed.), **Living with grief: After sudden loss: Suicide, homicide, accident, heart attack, stroke** (chap. 8, pp.103-116). Bristol: Taylor & Francis.

- Rando, T. A.(1996). Social Psychological Complications in mourning traumatic death. In Kenneth J. Doka (Ed.), **Living with grief: After sudden loss: Suicide, homicide, accident, heart attack, stroke** (chap. 11, pp.139-159). Bristol: Taylor & Francis.
- Robinson, L. & Mahon, M. M.(1997). Sibling bereavement: a concept analysis. **Death Studies**. 21(5), 477-499.
- Rubin, S.(1981). A two-track model of bereavement: Theory and application in research. **American Journal of Orthopsychiatry**, 51(1), 101-109.
- Stocker, C.M., Lanthier, R.P. & Furman, W.(1997). Sibling relationship in early adulthood. **Journal of Family Psychol**, 11(2), 210-221.
- Rubin, S.(1981). A two-track model of bereavement: Theory and application in research. **American Journal of Orthopsychiatry**, 51(1), 101-109.
- Ruiz, R.A.(2001). **Coping with the death of a brother or sister**. N.Y.: Rosen.
- Stroebe, M. & Schut, H.(1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. **Death Studies**, 23, 197-224.
- Todd, G.L. & Baker, B.(1998). Grief, mourning, and bereavement: A guide for the OB/GYN. **Prim Care Update OB/Gyns**, 5(6), 311-314.
- Withrow, R. & Schwiebert, V.L.(2005). Twin loss: Implications for counselors working with surviving twins. **Journal of Counseling & Development**, 83, 21-28.
- Wolfelt(2007). Helping bereavement siblings heal. See http://www.lifefiles.com/libraryArticle.php?i_messageid=965258199. index date on 2007/3/19.

附錄一 訪談大綱

1. 這件事是什麼時候／什麼地方發生的？事情是怎麼發生的？
2. 事件發生當時，您想到什麼？心裡有什麼樣的感受？當時身體上有什麼樣的反應？當時您做了哪些事？
3. 事件發生當時，你是否注意到家裡其他成員（父母、其他的手足）的心裡感受？他們身體上的反應？當時你為他們做了哪些事？事件發生後，其他家人的生活有什麼樣的不同？
4. 現在回想起來，手足死亡時，您是怎麼走過來的？傷心難過的時候怎麼處理？（如常想到什麼？常做什麼事？有什麼人幫忙）經過多久您才覺得自己比較好過些？
5. 手足死亡後，您用過哪些方法讓自己得好過些？您覺得生活比較好？經過多久的時間才有改變？
6. 事件發生後，您自己的生活有什麼樣的改變？這件事你對目前的生活狀況有什麼影響？（例如：睡眠、食慾、人際關係、生活方式與態度等）
7. 對於剛剛所說的那些感受、想法與反應到現在有什麼不同？
8. 到目前為止，有哪些想法、行為困擾著自己或家人？
9. 現在想到了已故手足會有什麼感覺？這種感覺對您有什麼影響？如果感覺不好時，您用什麼方法來調適？

附錄二 訪談同意書

本人為南華生死學研究所二年級研究生，目前在蘇完女教授的指導下，進行「喪手足成人的悲傷反應及調適歷程之研究」，希望了解在成年期喪失手足者的悲傷反應，以及調適歷程，並深入了解影響倖存手足悲傷調適的因素有哪些，以便能提供實務工作者從事悲傷輔導之參考。

本研究的研究目的如下：

- (一) 成年面對手足死亡的悲傷反應。
- (二) 成年在手足死亡後的悲傷調適歷程。
- (三) 影響倖存手足悲傷調適的因素。

因為您所提供的資料相當寶貴，如以徒手記錄可能會錯失許多資訊，並且無法專心聆聽您說話，為了更進一步了解您的想法，我們必須徵求您的同意以進行錄音，在訪談過程中，如果您有些想法不想被錄音或不想繼續受訪，您有權隨時要求中止錄音或退出本研究。訪談內容將被轉謄為逐字稿，同時送交予您確認，您保有內容的刪修權。資料分析完成並撰寫成論文後，將贈予您一本論文。

請您再次詳閱以上說明，如果您同意參與本研究，請於下欄中簽名。

本人了解以上的敘述，同意參與本研究並接受研究者的訪談錄音。

受訪者簽名：_____

研究者：_____

中華民國 年 月 日

過程中您如有任何疑慮，請隨時與我們聯繫。連絡電話：(03)5736289、

0935-587737 許玉霜

附錄三 小玲的手足失落風暴

家庭背景

我家中雖有五個小孩，但只有一位男性手足，且排行老二，十分的優秀，智商高達一百三十，也非常地照顧弟妹，更是以我為榮。我排行第三，除哥哥外以及最小的妹妹沒有結婚外，其餘的均有各自的家庭，平常是由有結婚的大妹（排行第四）負責照顧爸爸、媽媽以及哥哥，大妹因長期辛苦的照顧，不忍見哥哥如此的「活著」，曾向天禱告，若哥哥的時限到了就讓他去。

我的父親是留日的優秀人才，在家中是最具權威之人；母親是初中畢業，在家相夫教子，有「重男輕女」的觀念，而家中五個小孩的教育程度都很高，且我曾在美國住了十年。小時候的我是生病不斷、很「一」、很怕在公眾場合講話，也很怕與陌生人交談、做朋友，個性上是屬於「你不對我好，我也不對你好」，且在自己的婚姻生活中必須當個好媳婦、好太太、好媽媽，必須讓自己「有耳無嘴」，但自從回國後，適逢家庭教育中心招募輔導志工，經由受訓之後，才漸漸自我覺察，才漸漸地能自我表達、慢慢地開放自己內心真實的一面，做自己、活出自己。

而我的哥哥罹患帕金森氏症已經十多年了，手無法寫字，體重也下降至三十多公斤，儘管如此，哥哥卻也不會浪費醫療資源，只會在必須看診的時候才會到醫院去看醫師，雖然無法騎機車前往，但也不會麻煩他人，就一個人走路前往，是一個十分有病識感的人。正因為我的哥哥是如此的善解人意，是如此的為他人設想，是如此的不想成為妹妹們的負擔，是如此的不想麻煩他人，以致於自己選擇離開的時機點也是在父親死亡之前。而如此體貼、善解人意的人離開了怎能不令我懷念呢！

最後一次的互動

我在哥哥去逝之前，曾有一次陪伴哥哥到醫院看診的經驗，是第一次也是唯一的一次的陪伴經驗。在當時，哥哥十分的瘦弱，體重不到三十公斤，雖然我會騎機車，但卻不敢載哥哥，只好改搭計程車，然而卻也因此才知道哥哥瘦

弱到沒有足夠的力氣去打開計程車的門，是跟在其身後，從自己下車的一邊下車。

從醫院門口至診間，哥哥走起路來已經十分的不穩，且在搭乘手扶梯時，差點往後倒，幸好自己當時在其身後，用手支撐住，也在這時才發現到哥哥真的好「輕」喔，自己一把就可以把哥哥抓住了，也因此回來後罵哥哥「你怎麼這樣子不會照顧自己呢，把自己照顧成這樣子」，而哥哥也顯露出一臉很難過的樣子，甚至患有老人癡呆症的阿姨都為哥哥抱不平。

但就在二天後接到哥哥死亡訊息的電話，我有著深深的自責，認為自己為什麼在當時沒有警覺到，那一次可能是自己與哥哥的最後一次互動，而自己不但沒有體諒哥哥的心情，為什麼還要責備哥哥不會照顧自己，將自己照顧成這樣子。

事發當下的反應

我的哥哥在死亡之前因腳沒力而蹲下去，弄倒了一旁的電扇，發出很大的聲響，使得住在二樓的姊夫聽到聲響後立即下樓探視，並將哥哥扶到房間，而妹妹覺得可能是哥哥身體不舒服，弄了一杯蜂蜜水給他喝。稍後之際，爸爸聽到哥哥房間有聲音再趕過去時，我的哥哥就已經倒下不動，在其身旁留有歪歪斜斜的一些字，姊妹們事後分析認為應是哥哥知道自己已不久人世，雖躺下但仍想掙扎起來，想要寫下一些事情，但無奈因罹患帕金森氏症後已多年無法充份使用手寫字，導致字體歪歪斜斜的，最後終究不支再度倒下，才會再度發出巨大聲響。雖然當時有立即送醫，但因其當下已經瞳孔放大，到達醫院時院方告知已經沒救了。事發之時已經晚上十二點多了，我尚在使用電腦之際，接獲家裡的死亡電話時，除了很難過、很難接受之餘，尚要顧慮到媽媽的感受，直覺要將媽媽帶離開來，同時，也因為大姊適逢喪女之痛，實無心力再著手哥哥的喪禮，而家中也因為姊姊女兒的死亡呈現混亂狀態，我於是一肩承擔起喪禮的所有事宜，包括與殯葬業者的聯繫，

儘管哥哥已經生病好一段日子了，且在病發之初時常有同學來探望，但因哥哥的人際退縮之故，拒絕他人的探視，以致之後幾乎不與同學相互往來，但在哥哥死亡後的喪禮籌劃中，我卻因為深深的不捨，不捨哥哥就這樣子走掉，

也不捨沒有人給他送別，而想要找到哥哥的同學來參加他的喪禮，並輾轉取得哥哥一位同學的電話，與他取得聯絡，並藉由他的協助，聯絡到幾個同學前來參加哥哥的喪禮，在其過程中，雖然曲折與辛苦，但我覺得自己有了，最起碼已經盡力了，會讓自己比較不會那麼的難過。

我對哥哥十分的不捨外，對哥哥也心存不忍心，認為是爸爸的管教方式導致哥哥如此過完自己的一生，因而將對哥哥的不捨與不忍的情緒充分地表達在祭文之中，且想藉此祭文讓他人了解哥哥是一個怎樣的人，儘管如此，當司儀在葬禮中朗誦時仍是淚流滿面，十分的不捨。

調適歷程及影響因素

由於我負責喪禮的所有事宜，大小細節均親自參與，對自己的悲傷情緒有所助益，尤其是祭文撰寫部份，不僅抒發了將對哥哥的不捨與不忍的情緒，也因為可以將自己內心的感受盡情發揮而對自己有所幫助，但卻對其他姊妹無此機會而感到遺憾。此外，我對負責哥哥喪禮事宜的葬儀社感到滿意，認為自己受到尊重，但對於哥哥死後是否要立神主牌位有所爭議時感到困擾，我的媽媽認為在未來不會有人祭祀哥哥而表示不要神主牌位，身為基督徒的姊姊及大妹也不要，我沒有特別的看法，但小妹卻因為要傳統習俗而堅持要，但也在最後得知神主牌位僅是用來追思先人後也就不再堅持，因此哥哥是沒有神主牌位，可是卻也只有我和小妹會在清明或七月普渡之際前往祭祀。

我的父親在哥哥死亡後二個月跟著死亡，在父親的葬禮中我領悟到為何哥哥會選擇在那時候死亡。因為哥哥是家中唯一的男丁，在中國傳統的葬禮中男丁是要「捧斗」，而哥哥因罹病變得十分瘦弱，根本沒有氣力來執行這項工作，但又怕他人道長短，故而哥哥選擇走的時機點是正確的，也符合哥哥不喜歡麻煩人家的優點，因而，我內心的自責、不捨與不忍心才稍加釋懷。

除此之外，我持續十多年的讀書會也在這時發揮了功能，原本十月應擔任導讀的我因為適逢喪父之痛，無法參加，但於十一月時，讀書會之友力邀我參與，且認為只要出席即可，不想談論自己的喪手足與喪父之痛亦可。我原本是不想敘說自己的心情故事，但在讀書會團體中卻很自然地敘說了自己的失落故事。在敘說的過程中，傷慟、痛苦、難過之情是無法避免的，但也在敘說之後

心情上有所抒緩，並認為事情並沒有自己想像中的糟糕，尤其哥哥具有精神分裂的「標籤化」污名，更在事後體悟以父親的管教方式，哥哥若沒有精神分裂的話，將如何渡過其一生實在是無法預測之事，只是會可惜父母無福享受哥哥高智商的優秀表現，同時也對哥哥更加的懷念。加上我曾在參加家族治療工作坊，藉由家族排列得知哥哥的精神分裂其實是一種轉移方式時，是偽裝而不是真實之際，就覺得死亡對哥哥而言是一種解脫，是對他有好處的。

我在事發之後仍會常常不自覺的掉眼淚，甚至是在玩電腦的當下。因回國後接受到輔導訓練之故，我會放縱自己，不去克制、也不去掩藏自己的悲傷情緒，很自然的表達、發洩內心的情緒與感受，讓自己可以慢慢的接受哥哥與父親的死亡事實。

雖然在調適過程之中，將自己內心的情緒與感受盡情地在祭文之中揮灑、全程參與喪禮，也有讀書會團體的支撐，更有著輔導志工的背景，但我經由這些歷程之後體悟到唯有自己真的想要去面對悲傷、想要走出悲傷困境，別人的從旁協助與支撐才會有所助益，否則任何人真的都無法幫上忙，因而覺得悲傷歷程仍唯有靠自己的力量才能夠走的出來，而重新適應沒有哥哥的生活，將對哥哥的難過、不捨與不忍化為對哥哥的懷念。

由於我歷經喪父與喪手足之經驗，知道悲傷過程中難過、傷心是在所難免的，也知道在事後談論到與哥哥有關的事情時仍會悲傷難過是一種正常的歷程，不用感到不好意思而去掩飾自己內在的情感，同時也時而會在無形之中去宣導這個觀念，鼓勵有喪親經驗的親朋好友宣洩自己的悲傷，而不是將其壓抑下來。

現今我對哥哥的難過不再是那種十分的不捨，而是那種一路共同陪伴渡過五十幾年的手足就這樣子消失掉，不再陪伴著自己，讓自己覺得少了一個「伴」，但卻也因「夢」中的哥哥是意氣風發的而感到欣慰，當有困境時會藉由睡前禱告、夢中顯靈的「預兆夢」方式來與哥哥溝通，希冀哥哥能夠幫助自己，而哥哥也總是能夠在需要之際與我夢中相會，因此我會藉由「夢」與哥哥維持心靈上的關係，同時也感覺到自己與哥哥的關係其實一直都還存在著，並沒有中斷，只是在形式上有所不同，認為哥哥仍時常看著自己，體會到他還與自己同在的

感覺，在心情上會比較高興。

手足死亡後對自己與家人的影響

我哥哥的死亡對自己與媽媽的互動會有所影響，因為哥哥活著時，媽媽的錢是交由哥哥管理，即使哥哥生病後實際上是由姊姊來管理，但在媽媽的認知上仍是哥哥在處理，因而十分的放心，但一旦哥哥死亡後，仍由姊姊管理時，媽媽的內心卻充滿著「不信任」，不放心由女兒來管理自己的錢，因而對「錢」更加地看重，常爲了錢的問題而鬧情緒。曾有一次，我爲了讓媽媽發洩自己的情緒，以及讓她了解到「即使兒子走了仍有女兒啊」，故意對媽媽說「你就這麼重男輕女喔！兒子就需要你的錢，女兒都不需要」，讓媽媽真實的宣洩出自己的情緒，即使是負向情緒也是可以的。

至於對自己及姊妹的影響，除沒有結婚的小妹或多或少受到哥哥死亡的衝擊外，已婚的自己與姊妹受到哥哥死亡的衝擊較少，因而覺得婚姻應可以減緩哥哥的死亡衝擊。

自從哥哥死亡後，我與家中其他姊妹的情感更加凝聚，如姊姊有土地或租賃問題時總會打電話給我，與我共同協商，或由我幫忙處理，而姊姊的喪子之痛，我也會靜靜地陪伴在她身旁，給予精神上的鼓舞。

附錄四 小碧的手足失落風暴

家庭背景

我是位在南部鄉下長大的小孩，共有九位兄弟姊妹，家境不是很好。我回顧自己自幼即非常地討厭父親，也認為自己一輩子的不快樂是父親造成的，更是時常與父親背道而馳，藉反向行為向父親做無言的抗議，讓父親了解自己的言行是錯誤的、是不對，我在以往並不知道什麼是家暴，長大後才知道自己是在家暴環境中長大，即父親一喝酒後常會與母親有言語上的衝突而後會對母親施暴。我因自幼常與兄弟一起長大，覺得男生應是很好相處的，卻在自己的婚姻中，覺得自己的老公是個奇怪的人，好像這也不對那也不對，加上自己的婚姻好像不單純是自己與老公兩個人的婚姻，也不是嫁給一個家庭，而是嫁給一整個家族，且兩人自幼接受的家庭教育方式也全然不同，而自己的父親也在此時開始感到不舒服，甚至住院。

在父親住院的期間，雖也有前往探視，但因為自己當時已育有一個二歲的兒子，加上自己也必須要上班，無法時常前往醫院探視父親，且在當時我也沒有將父親的生病與死亡連結起來，從不認為父親會因為生病而死亡，但父親就在我尚未做任何準備之下死亡。雖然我覺得自己在當時沒有什麼感覺，也不覺得自己會悲傷，但會有一些較往常不相同的行為發生，如聽到救護車聲或目睹送葬行列時會不自覺的開始想哭，甚至淚水就不自覺的流下來，並在事後才知道自己對父親其實是很有情感的。現在回想起來，儘管父親與我不合，但仍對我的婚姻生活十分關注，會與我先生悄悄話，藉機探究其婚姻生活是否適應、婚後是否美滿等，更在我的兒子誕生之後，非常喜歡且疼愛這個孫子，更是時常讚美孫子，而這些種種的體會，我感慨為何以往不曾有過如此的體會，非等到父親過往後才能體悟呢！

我嫁後的家境仍是很窘困，之後因某種因素，家境逐漸富裕，也開始會帶母親一同出遊，但卻會感慨每次出遊父親總是缺席的，此時，以往對父親的厭惡開始有了不同角度的看法，如自己討厭爸爸，但自己又何曾給爸爸什麼，以及以往認為爸爸的死亡可以讓媽媽解脫，但真的看到媽媽孤單一個人時，又覺

得她好像失掉了一個東西，而不是真正的解脫，除此之外，儘管媽媽認為現在的她其實較其他兄弟姊妹幸運，也必須要去適應「輪流」與兒子同住、適應媳婦的生活模式，想想剛開始也真的是很辛苦。

我的父親是歷劫二次世界大戰的生存者，從小即流浪，家境困頓，且是靠海為生，認為有受過教育即可，於是在我的哥哥小學畢業之後即將他送至石雕業界擔任學徒，學習石頭雕塑，原以為石雕師父會長期定居下來，可卻在幾年後，年僅十多歲的哥哥卻因父親的「重承諾」、「一日為師終生為父」的觀念，而必需離鄉背景、隻身一人隨師父到台北繼續自己的未來生活。

在我的往日回憶中，認為哥哥是家中最有貢獻的一個人，不僅在擔任學徒之際，將其所賺的錢全數寄回來之外，更是在成為師父級之後，也將其所賺的錢大部份寄回家用，更是體貼用心留意父母的心事，自己省吃節用，幫父母購買田地與魚塢，十分盡心盡力地維持整個家計，幾乎凡事都是他在出錢出力，也從不讓父母擔心，但可惜的是，我的哥哥一向與父親合不來。之後，哥哥也成家立業了，唯一不變的是哥哥仍然不太喜歡把事情講出來，常一個人悶在心裡直到十分不爽的時候才會說出來，而在敘說的當下時會很焦慮以致脾氣暴躁，可最神奇的是，或許是因為從小被訓練成有事自行解決之故，總是有辦法將事情處理的十分完善。

我與哥哥的情感很黏密，兩人在行為上、心理上是相互支持的，即使哥哥的某些事情的決定不受到家人的支持時，我仍是無條件的支持，加上哥哥十分的呵護，等同第二個父親的情感，可惜的是我的哥哥在父親亡故後十二年後也因罹患肝癌而死亡。

事發當下的反應

我的哥哥在最初時以為是感冒，一直咳嗽，從沒有人會將感冒與肝癌結合在一起，因此並未警覺到。隔年再度感冒時發燒，藥物治療功能失效，醫師照射 X 光後懷疑有狀況，但又不確定，因而建議做全身健康檢查才發現已是肝癌第三期，接近癌末了。雖然如此，我的哥哥十分的勇敢的去面對罹患癌症的事實，但仍未告知家人自己罹癌這件事，以致家人只認為其或許是因為太勞累所以更為消瘦，直到哥哥密集在一星期內接受兩次化療後身體健康狀況嚴重衰竭

後，家人才知道哥哥罹癌這件事，尤其是我為彌補當初因懵懂未盡力去照顧爸爸的缺憾，也為了不想讓自己有第二次的後悔，而有了「補償作用」的心態，只要一聽及哥哥的狀況不對徑，即使再晚、再累，一定立即南下，尤其是在哥哥住進安寧病房中的兩個星期。

在我得知哥哥罹癌後，為不讓自己有再次後悔的機會而產生的照顧行爲，而我先生也因為知道無法制止我的行爲，因而也就任由我自行決定，甚至產生行動上的默默支持，如當我南下時他就必須負起對孩子的照料，而我對先生的無形支持心存感激，感謝他體諒我，知道我在心煩哥哥之際若還要與他爭吵，會造成我內心更加的痛。

在哥哥住進安寧病房這段期間，身體是每況愈下，我為此也時常陪伴在其身旁，院方的設備雖不太人性化，但基本上仍有一大交誼廳讓來探視的家屬與患者可以在那盡情的聊天。我覺得哥哥在安寧病房的這段日子，雖然仍有病痛纏身，但心理上至少是很快樂的，也可以與其盡情的哈拉，這或許是因為哥哥對妹妹的疼愛吧！但是我對哥哥這樣的疼愛行爲又感到十分的心疼，只因不想讓自己看到其不好的一面而將自己的情緒壓抑下來，直到自己離開病房才爆發出來。

我的哥哥在死亡前三、四天，不知是因為肝癌末期所造成的因素，我的哥哥一直處在亢奮階段，一直不眠不休地敘說個不停，在期間，嫂嫂曾告知哥哥想「回家」的心願因而辦理出院回家。儘管回到家裡，哥哥仍是說個不停，兄弟姊妹一致認為這樣下去身體是無法負荷的，而幫其注射鎮定劑幫助其睡眠，卻也因此而造成哥哥的死亡，雖然事發當時我仍陪伴在哥哥的左右，可是此時我的內心卻有著不捨與責備，為何護士不明說注射鎮定劑後可能會走的事實，只是含糊的說注射後身體可能會受不了。

我自哥哥死亡後幫忙穿衣服，且覺得嫂嫂十分的堅強，一手負責起哥哥的所有喪葬事宜，因嫂嫂信奉佛教，便以佛教的儀式完成哥哥的喪禮，同時，我很感激嫂嫂對自己的信任，在哥哥走後八小時內的助念是由我一人獨立完成，完成引導的過程。不知是否因為嫂嫂忌諱哭泣時將淚水滴落到哥哥衣服上，害怕哥哥在未來會看到一片血海並生活其中，或是我覺得自己就是在處理一件必

須處理好的事情，總之直至喪禮結束時，我真的是未流下一滴眼淚，但當喪禮結束後回到北部就整個人癱瘓了、就不行了、就一直地哭泣。

因醫生疏失的行爲，造成哥哥快速惡化而死亡，我們幾個兄弟姊妹十分的忿忿不平，曾很想很想抬棺至院方抗議，或責罵醫生害死了哥哥，但卻又因內心對如同第二個父親的哥哥十分的不捨，覺得人已經過往，想讓哥哥儘快安心，加上個人的修養素質，因而沒有與院方抗議，後來也覺得醫生應不致於想害人，只是心太急、行爲太躁進了，想說患者體能尚且不錯，想儘快化療殺死癌細胞，卻不知如此的行爲是欲速則不達，加速患者的死亡，才對院方如此急速的醫療行爲稍加釋懷。

調適歷程與影響因素

我認爲哭泣是很好的治療方法，在無形之中會回想起哥哥在世的時候對家人無形的付出，在當下是心存著感謝，感謝哥哥帶給自己的一切，但卻又有著深深的自責，責備自己爲何要與哥哥有所計較、要有無法解開的誤會，讓他帶著一絲絲的遺憾離開，因而在心態上有所改變，認爲一切都要及時，凡事都要說清楚講明白，不管是好的或壞的，然後就讓事件隨著今日的結束而過去了。

因爲哥哥之於我如同第二個父親般，覺得自己該做的、能做的都做了，也彌補了自己對父親未盡事宜的缺憾，包括未陪伴父親人生之最後一程之遺憾在哥哥身上並未發生，也陪伴了嫂嫂，因此，我剛開始時非常有自信、有把握自己可以走過喪慟歷程，也對自己設下三個月的期限，要自己在三個月內調適好自己的情緒，但是不知爲什麼一直存有著「悔恨」，也一直深陷其中無法跳脫，任何人的安慰都沒有效益，因而請求諮商師的協助。

雖然諮商師在當下告訴我一些調適方式，例如當逝者仍活著般，說出你內心想說的話等，但我仍覺得很難做到，因爲在當下我最想對哥哥說的是「你幹嘛那麼笨啊，醫生講什麼你就跟著做」，可是又罵不出來，覺得人都死了，也受了很多的痛苦，且是醫生的問題，罵他又能做什麼呢！事後回想，認爲家中不曾有人罹癌過，無法做經驗交流，哥哥在當時除了信任醫生外，又能信任誰呢！更何況醫生也是本著「救人」的心態在醫治患者，並不希望患者死亡，更沒有理由或立場來責備醫生。接著覺得人在生死關頭的時候一定想要度過、想要尋

求最有希望的那條路，終至生存下來，同時也告訴自己說那是一種天命，如同俗話所說「閻王要你三更死絕不留人至五更」，死亡是無法抵擋的，想再多也無法喚回哥哥，不如多花點時間陪伴嫂嫂更有效用，因而也就逐漸釋懷了，可以接受哥哥真的死亡了，直至去年（約死亡事件發生後二年的時間）才真正的釋懷。

儘管我的宗教信仰認為死亡對人而言不是一個終止，是一個開始，但我卻認為人死了對活著的人而言即是一個終止，除了懷念之外又能做什麼呢！

我十分慶幸自己在哥哥死亡之前剛好當上了志工，藉由志工的受訓階段察覺自己內在的問題，例如為什麼母親不願意帶著他們幾個孩子離開父親、遠離家暴，而讓自己在家暴的陰影下成長，使自己的成長過程不完美。此外，擔任志工讓我勇於表達自己而發現問題的癥結，讓自己在面對死亡有所準備，也交到幾位可以談心的朋友，且上課過程中也可以自在地抒發自己內心的情緒，因而體認到當志工最大的收穫不是你幫助人家，而是人家幫助你。

同時也因為擔任志工，才得以在自己無法走出哥哥死亡喪慟之際尋求諮商師的協助，而展開了為期三個月「很有精神的前往諮商，在諮商時段中不斷的哭泣，回家後就累的睡著」的諮商歷程，讓自己在信任的諮商關係中，逐漸解開對父母的心結，逐漸釋懷對兄長的愛或恨或遺憾。在這種「耗損身體能量換取心靈能量」的轉變過程中，我覺得自己不僅走出手足死亡的喪慟，也因自己「仇恨減少、愛增加」的改變而帶給家庭一個正面的影響，例如在以往總認為自己很討厭先生，想逃離這個婚姻關係，只因先生認為孩子在一個破碎的家庭中成長不會幸福而堅持不肯簽字離婚，如今則會以「每個人的家庭背景、所受教育也不盡相同」不同的思考角度來看待自己的婚姻，而使自己不再是強悍的一方，對先生講話也不再是完整的命令口吻，也不再如同敵人般的對待自己的小孩，認為多了「愛」行為上也將有所改變，且覺察到其實人生不用像父親使用暴力仍可以達到相同的目標，而後開始相信自己、相信孩子、相信先生，在脾氣上變得較為柔軟，婚姻衝突也相對的減少了。

手足死亡後對自己與家人的影響

我因在面對父親死亡時是被「隔離」、不用直接面對而有所遺憾，在面對哥

哥死亡將不再讓孩子有所遺憾，也希冀孩子在未來能較坦然面對親人的死亡，因而讓孩子參與哥哥的死亡歷程，讓孩子了解「即使舅舅不在了但仍是媽媽心裡頭最敬仰的哥哥」，包括先前的生病到安寧病房，到死後的喪葬過程，讓孩子學習怎麼去面對人生的四大議題—生、老、病、死。對孩子而言，這是一個機會教育，我也希望能做到最完美，讓自己沒有遺憾，但也知道那是騙人的，覺得「只要是人永遠有遺憾」。

附錄五 小慧的手足失落風暴

家庭背景

在弟弟出事之前，家庭狀況已經不是很好，並不是指經濟上的狀況，而是指父母的關係不好，兩人因為個性的緣故時常吵架，在弟弟出事之際吵得更兇。

我的爸爸十分的重男輕女，認為一定要有個兒子來傳宗接代，正因為這個觀念，使他願意繼續留在這個爭執不斷的婚姻之中。

我先生的年紀比我小，從大學時代開始陪伴著我，包括弟弟死亡事件的一路陪伴，是我生命中不可或缺的陪伴角色，也因此很害怕失去先生，怕先生如同弟弟般的不見，更害怕從此之後沒有人可以陪伴，產生了極大的焦慮，

我在弟弟出事後十年懷孕，並有產前與產後憂鬱症，因為在產前、入新居之際，媽媽好心找了一位風水算命師前來看風水，要了我與先生的八字後告訴我「若這個小孩生下來將會剋父，你先生可能會在孩子生下後不久恐遭不幸」，讓我好不容易將弟弟意外死亡這件事塵封已十多年的擔心感覺再度浮現，擔憂自己到底要不要將小孩子生下來，但肚子已經這麼大了，又不能不生，於是請風水先生看剖腹生產的日子與時辰，期待把先生的噩運度掉，先生可以因此不會出事死亡，可孩子生下來之後仍是一直擔心兩個孩子都那麼小，那若先生走了怎麼辦，於是開始失眠，再度引發對無常的恐懼感。

事發當下的反應

我的弟弟在台中逢甲大學就讀，因擔任班代，在假日時帶著同學到東勢林場班遊，回程的路上，騎摩托車，因怕熱未戴安全帽，在下坡轉彎時機車打滑，跌落山溝時頭部正好撞擊到太陽穴，大量失血很快就走了。在事件突發之時，同學沿路攔車要載弟弟到醫院去，可是就是沒有車願意停下來載他，直到一輛計程車願意送他到醫院急救，也經由院方急救，可是仍是來不及了，弟弟仍是走了。也因而接獲警察電話時弟弟人已經是在殯儀館了。

我的爸爸接到警察電話通知弟弟已經死亡的當下立刻大叫一聲，任憑電話

掉落在地上，無法言語，直叫媽媽，直到媽媽接起電話後才得知這個心痛的訊息，但因媽媽個性較為冷靜，打電話通知我弟弟出事了，時值我午睡時間，當下我的反應是嚇一跳，然後問在那家醫院趕緊去探望弟弟，但當得到的答案卻是「殯儀館」時，我的第一個感覺是完全沒有辦法相信，然後趕緊讓自己從輔大（當時我就讀輔大外文系）回家，可又不能坐計程車，因為計程車很危險，覺得自己現在是這個家唯一孩子了，弟弟出事自己不能再出事，不然會對不起爸媽，於是搭公車，但又太慢了，於是到台北車站後仍是忍不住地叫了計程車回家。

一回到家裡，趕緊同爸媽坐車到台中殯儀館看弟弟。到殯儀館後抬頭看到白板上寫著弟弟的名字時感覺很奇怪，沒有辦法接受在那樣的場合看到一個很熟悉的名字被寫在白板上。

由於我的弟弟是大量出血，因而被送到冰庫中冰存著，在工作人員拉出冰櫃確認前，我仍一直認為警方認錯人了，弟弟是那麼的乖，怎麼可能就這樣突然不見了，且這種事情不可能發生在我們身上，我們全家都還不相信會是弟弟，一定要親眼所見、眼見為憑，冰櫃拉出來的人是弟弟才會相信。當冰櫃拉出來的瞬間，因為移動而產生弟弟的頭髮在晃動，整個人感覺就像是睡著一般，當下想法是質疑院方沒有盡力對弟弟予以急救，弟弟不會這麼快就走了，可是當看到弟弟因撞擊而造成頭部變形時，整個心都破碎了，當場呆住，整個腦筋呈現一片空白，對弟弟同學詢問是否需要幫忙時不知道要說什麼。而後因路途關係，必須到弟弟租屋處過夜，以便第二天仍要到殯儀館處理一些事情，可是那天晚上，大家其實是睡不著的，我仍覺得好像是一場夢，希望明天一覺起來一切都會恢復原狀的。

我爸爸的態度一直是很難過、很激動、很生氣，生氣唯一的心愛的兒子這麼年輕就離他而去，並一直罵弟弟「你很瀟灑吧，說走就走，有沒有想過爸媽需要你」，我很心疼弟弟，直叫爸爸不要罵弟弟，直到爸爸離開了，我認為弟弟應該是聽得見的，於是在弟弟的靈堂前跟弟弟說「我們都很難過你走了的事實，你不要因爸爸這麼罵你而覺得難過，你也不用擔心爸爸媽媽，我會好好照顧他們的」，當時的心情是很心疼的，且有心碎的感覺。

至於我媽媽的表現則是一直很冷靜的，負責處理弟弟的所有後事，包括到停屍間幫弟弟洗身體、穿衣服，與台北的殯儀館聯絡，並將弟弟送回台北，找骨灰罈等。

在喪禮期間，我與媽媽、男朋友（現在成為我的先生）、四位大學同學等常到殯儀館幫弟弟念經。我有一特別的經驗，即在念經過程中昏了過去，可是嘴巴仍在念誦經文，感覺好像漂在一個奇怪的地方，正巧是弟弟臥躺冰櫃的位置，且只聽到媽媽念經的聲音而聽不到其他人的聽音，感覺是弟弟要跟我說什麼而不是身體虛弱之故，就好像是弟弟到我的軀殼裡，而我到弟弟的軀體裡，感覺到弟弟的無助，感覺到弟弟對媽媽的眷戀。

我雖然很傷心、很難過、很痛苦，但不太會用說的表達自己的悲傷情緒，只能讓自己每天到公司上班，藉由忙碌來忘懷自己的難過與傷痛，很害怕下班，尤其是要回家面對弟弟的靈堂，更是無法抑制哀慟的情緒；甚至看到與弟弟年紀相仿的人就一直掉眼淚，心想如果弟弟還在的話就有個伴可以傾訴。

我很感動弟弟的女友，在弟弟走後仍非常盡心盡力的幫弟弟做很多事，也很心疼那個女孩子，於是認她為乾妹妹，一直很關心她，試著處理自己的喪慟情緒，也試著處理她的情緒。

調適歷程與影響因素

雖然我知道爸爸十分的重男輕女，對自己不是那麼的重視，但當我的爸爸曾一次在弟弟的靈堂前脫口說出心裡話「可惜死的是你弟弟而不是你」時，我仍是被嚇到、很驚訝且覺得很傷心，同時也了解到即使弟弟走了，爸爸仍非常的不看重自己的事實，但並不因此而覺得自己沒有價值。反之，我較心疼媽媽，爸爸曾在喪禮過程中怪罪媽媽不難過弟弟的死亡，只因為媽媽的佛教信仰告訴她，在亡者面前流淚會讓逝者無法安心的離去而強忍住自己悲傷的淚水，特別是在弟弟的告別式中爸爸完全不體會媽媽的心情而逕自責備媽媽時，我更是心疼媽媽，也對爸爸的行為感到生氣。

我曾尋求自算命師的協助，但算命回應是爸爸做太多壞事，弟弟的死亡是對爸爸的懲罰讓我更加難過，覺得既然是爸爸的錯為什麼讓弟弟代為受過、受

苦，讓弟弟這麼年輕就走了，而燃起了不公平的感覺，又說我平常不虔誠拜佛，欠缺香火而引起弟弟的死亡事件，使得我更加的害怕算命。

我覺得自己不能在父母的面前哭泣，那代表著軟弱，而姑姑也告訴自己應該要趕快站起來，以便照顧父母，對我而言是一個極大的負擔，只能以一個「累」字形容，身體因上班而累，心理因父母的分手、弟弟的死亡而累，但我又必須不斷地告訴自己說「不能在爸媽面前哭泣，不能在爸媽面前軟弱」，很自然地，男朋友及弟弟的女友成爲自己情緒上的一個依靠與出口，包括誦經、火化過程、進塔等甚難度過的悲傷歷程，彼此就像是家人一樣。我對媽媽比自己還要堅強感到自責，覺得自己都沒有照顧到媽媽，還要讓媽媽照顧自己而感到無力、自己不夠好，可也因爲看到媽媽堅強的一面，覺得自己應該跟著媽媽一路慢慢走出來，不能一直沉浸在悲傷之中。

我曾在一次弟弟的法事中聽到一位很年輕女師父講過一句話「其實人生沒有出路」，讓我留下很深刻的印象，也對這句話感到很奇怪，好奇爲何學佛的人會對生死看的比較淡，比較可以有勇氣去面對生死關頭，因而埋下了對佛學的好奇種子。以致於在多年後開始慢慢接觸後，佛法觀音說人死後還可以有生，生之後又有死，形成一個生命持續性的循環，即使肉體產生了變化，以及人雖然在死亡之際可能會很痛苦很難過，可是在他走了之後就可能換了一個身體，痛苦就會過去了，才發現自己慢慢比較能夠放下那種難過或想不開的心理，能夠放下生死，但仍然沒有辦法完全地放下，也無法那麼的坦然面對生死，仍會存有一絲絲對無常的恐懼感，只是沒有像的事發當初之際那麼的誇張，會對自己比較有信心，並把握時間做應該做的事，不再花很多時間去擔心未來可能會發生的事，因爲想再多也是無濟於事。

我覺得自己在當初並沒有處理好弟弟的死亡喪慟，只是藉由工作的忙碌將喪慟壓抑下來，直到「淡化」弟弟的死亡事件，以致於在十多年後因風水算命師的一句話引發了懷孕之產前與產後的憂鬱症，更是在產後擔憂的失眠，尤其是在坐月子期間，於是在坐完月子後經由醫生了解到自己並沒有處理好弟弟的死亡喪慟，而建議參加悲傷輔導團體，藉由團體安全的環境，讓我有一個可以對話的窗口，分享自己的擔憂，同時也看到其他團體成員的成長力量，更覺得自己不應該讓自己那麼的沮喪與墮落，藉由其他成員的例子告訴自己「我的狀

況沒有他們那麼差，別人都可以努力的站起來，為什麼我就不行」，來讓自己比較不會沉溺在自己的悲傷情緒中，來激勵自己去做一個調適、做一個改變，並有了即使先生發生了意外，仍有一個團體支持自己，不用自己一個人在大海中掙扎而無人救自己的想法，讓自己安下心來。

同時也因為產後憂鬱症才下定決心要參加佛法班，藉由佛法的力量讓我放下很多情緒上的煩惱，讓自己逐漸走出喪弟之痛，走出父母離異的陰霾，走出對弟弟的心疼，也走出對爸爸的忿怒，走出爸爸對自己不重視的恨意，更走出爸爸並非心疼弟弟的死亡而是少了一個傳宗接代的「兒子」。同時當我回頭看看自己還嗷嗷待哺且黏著自己的兩個兒子時，覺得自己幹麻站不起來，那小孩怎麼辦，孩子給了我力量，警覺到自己不能再如此頹廢、不能再癱瘓在原地，應該要趕快站起來陪著孩子成長，因而讓我比較積極面對現在生活當下的每一刻。

學佛的團體讓我有了一個支持的力量，團體中的師兄姊如同兄弟姊妹般地照顧自己，讓自己有了一個精神上的寄託，不再是那麼地害怕面對未來的人生，也相信每做一件公德的事會回向給家人，協助家人度過一些災噩，尤其是回向給先生，期待化解所有的噩運，同時也藉由佛法宏觀的概念來處理自己在日常生活中的情緒，並積極努力的備課、引導學生、教養孩子，也學習從不同的角度看待生命中的每一件事，不再是躲在自己的象牙塔中，任自己沉溺在情緒的低潮之中。

儘管我逐漸走出喪手足之痛，也走出了產後憂鬱症，而我又不能將自己的擔心與先生敘說，一路走下來其實是滿辛苦的，可也很感謝有先生的一路陪伴，並覺得應該珍惜身邊的家人而不是擔心那莫名的無常，同時，也很感謝弟弟用自己短暫的生命陪伴自己二十幾年，直到自己可以獨立與男友的陪伴，更因為弟弟的意外事件讓自己有了機會去思考生命，且開始準備面對生死之關卡，更認為這是弟弟最後給自己的一個大禮物，因而很懷念弟弟。

我在逐漸走出自己喪手足的喪慟後，開始考慮自己要怎麼照顧好爸媽，想要多存一點錢為爸媽準備醫療保險，並申請健診診所的會員卡每年固定幫爸媽做健康檢查，也常常幻想著若弟弟還在的話，自己的小孩就有了表兄弟可以一同成長。由於我已沒有了任何的手足，在照顧父母這部份只能與先生兩人共同

努力，至於孩子的遊伴則是藉由學佛團體或者是國高中、大學的朋友來共同分享。

更重要的是，往昔的我認為拜託別人幫自己是很不好意思的、是很丟臉的事，將所有的事情都悶在心裡不會去求救，也因而讓自己在喪慟歷程中走得很辛苦，也因沒有求救而無法協助到自己的爸媽，更是遺憾自己在那時沒有把事情處理的更好，情緒上受到滿大的打擊，但也很心疼自己，故我喪慟調之後體認到主動求救是非常的重要，尤其是當自己根本沒有力量撐起來之際，且藉由朋友，可以從多重角度看待事情，對事情會有不同的見解，有比較健康的想法，在情緒有人分享是一件很好的事情。

我與爸爸的情感在爸爸再婚有二個兒子後曾對我坦誠自己的後悔而有了轉機，我的爸爸體認到自己年紀大了，未來孩子的成長過程是陪伴著媽媽，自己只是一個幫忙帶大孩子的角色，只是在幫別人養孩子而已，同時也開始關心起我目前的生活工作等狀況，加上我對僅大一歲的阿姨與兩個同父異母的弟弟十分友善，故目前我和爸爸的情感已經很好。

手足死亡後對自己與家人的影響

我在弟弟死亡事件發生後，對自己有了很大的影響，十分擔心家人的外出，從家人一出門即擔心至他們平安歸來為止，也知道那種擔心是不理性的，可是就是不自覺會如此的擔心，甚至自己也沒有辦法好好的出門之狀態，騎摩托車也是如此，十分的小心翼翼，連車子一出來都會嚇一跳，後來有一位學佛的團體成員告訴我若擔心騎車出狀況就念一段百色明咒保平安，我因每天都要騎機車於是催眠自己相信那樣做真的可以保平安，也因而讓自己的心定下來，不再那麼的急躁，比較可以自我放鬆，儘管仍會擔心、仍會小心謹慎，但慢慢地不再那麼地擔心到無法出門的狀態。

之後，我很害怕「無常」，更加擔心會出事，擔心人可能忽然不見，以致於做任何事情都會很緊張兮兮。後來雖藉著工作忙碌讓自己將它壓抑下來，並逐漸淡化，可是卻對自己產生了潛在的巨大影響，以致於在產前因算命先生的話而再度引發了對無常莫名的恐懼感，雖然我在意識上告訴自己不能擔心，但潛意識仍是很擔心，因而無法做到「不擔心」的狀態，而影響到我日前的生活，

於是在產後坐完月子之後參加團體來幫助自己，也讓自己在團體結束後沒多久就可以完全不用靠藥物而有一個很安穩的睡眠，不再是失眠狀況。

而我的爸媽在弟弟走後不久即離婚對她而言是另一個傷害，儘管我知道爸爸重男輕女、需要一個「兒子」來傳宗接代，曾在弟弟走後詢問媽媽要不要再生一個「兒子」，可我認為媽媽再懷孕不見得是生「弟弟」，加上爸爸並非十分想要這個婚姻，自幼看到他們婚姻的不和睦，爸爸對媽媽的家暴與壓榨，並不贊成媽媽再生一個小孩，也因為心疼媽媽的受虐、心疼爸爸年紀這麼大而弟弟走了，也希冀離婚這個決定可以讓爸媽更加快樂、不再傷心難過後半輩子，於是贊同爸媽的離婚，因而在弟弟過世後一年之內，我的爸媽即離婚了，媽媽付出了慘痛的代價，將名下所有的不動產過戶到爸爸名下，而爸爸也立即再娶進一位僅大我一歲的大陸女孩，並育有二子，目前有一子正就讀我服務的學校，使得我有著錯綜複雜的情感交織著。

我在弟弟死亡後，由於男朋友，即現在的先生，一直陪伴在其身旁、照顧並支持我一路走過來，加上先生的年紀也比我小，無形之中他取代了弟弟的位置，也因而在婚後風水算命師預測孩子的出生會造成先生的死亡時產生了極大的焦慮，整個人都慌掉了，害怕失去先生，害怕弟弟的事件再次重演，失去了先生，孩子與自己未來怎麼辦，失去了先生，未來爸媽走了的時候，沒有兄弟姊妹的自己又有誰可以陪伴？

附錄六 小梅的手足失落風暴

家庭背景

我的大哥在一月份死亡，二哥在同年的五月份死亡，等於說一年之中有兩個手足死亡，而在家人的認知中本來以為會是罹患食道癌末期的二哥會先走，結果卻是曾經車禍、胸腔受到撞擊出血造成心肌梗塞、以藥物控制的大哥先走。大哥雖然在之前的胸腔出血開刀時呈現穩定狀態，曾經開刀加裝人工電子在心臟，後來卻曾有好幾次經由電擊撿回一條命。

我的婆婆因心臟肥大、衰竭現象讓她感到不舒服，透過打點滴方式舒服一些，當時也因為不舒服，我的先生開車送到榮總去打點滴，因我在下午四點多因小孩子之故先行回家，而先生在醫院等待婆婆打完點滴載她回家，可在打的過程中婆婆睡著了，先生以為婆婆是前一天晚上不舒服幾乎沒睡，現在比較舒服所以睡著了，也就坐在外面沒有吵她，沒想到再進去探望婆婆時，發現嘴唇顏色不大對才知道她在睡夢中走掉，也因此，當我的大哥因心臟肥大而衰竭時較有心理上的準備。

二哥早先是住在高雄的醫院，是由住在高雄的大姊來照顧，但因大姊本身有兩個孫子要照顧，不會開車，也害怕一人騎機車載著二名孫子到處走，因而在往返醫院與住家都是以計車程代步，加上家裡、醫院兩邊跑，對大姊而言是蠟燭兩頭燒，讓我感到十分的心疼；此外，當二哥出院時，因無家可歸，只能借住在廟裡，若可以走動時還可以如此暫時度日，但若無法走動時，又有誰可以照顧呢？因而，在二哥癌末時期，我徵求大姊與二哥同意後，將二哥接來與自己一同住。事實上，我在徵求二哥的同意時，態度較為強硬，直接告訴二哥「你不能不同意耶，在廟方一天一餐怎夠，加上現在你又無法起來走動」，因而二哥在不能不同意的情況下同意了。

我的二哥是個食道癌末期的患者，且在胃的幽門處也有一顆腫瘤，因此，除要忍受經由樓管從腸子處灌食外，也要忍受腫瘤壓迫胃的疼痛，而那疼痛是難以忍受的，即使有了嗎啡，仍無法控制住疼痛的感覺，以致於有了輕生的念

頭，想要早點解脫，或許就不再有痛的感覺，雖然我有過照顧罹患大腸癌女兒的經驗，知道這種輕生的念頭在癌末是很常見的，但增加了我傷心的感受。我一路陪伴著二哥走過來，在期間，也不斷的從佛學的業果觀念勸戒二哥不可以違反自然，必須勇敢地去面對你的癌症，更是自己必須要承擔的。

儘管我陪伴在二哥身邊，但仍為二哥感到很難過，也覺得他很可憐，因為在一般癌末患者都有親人陪伴在身旁，唯獨二哥是自己一個人，沒有任何家屬陪伴左右。雖說二哥有兩個女兒，但因年輕時經濟不佳，沒有能力負擔女兒的學費，以致後來離婚後二名女兒歸由二嫂扶養。二哥的兩個女兒中，大女兒較有孝心，可是已經結婚了，二女兒雖然未婚但因母親恨意情感的轉移而與二哥情感疏離，不想也不願照顧二哥。可是我很想讓二哥在走之前的最後時光能夠圓滿，而了無遺憾的走，同時也希望侄女將來沒有遺憾與「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」的悔恨，在照顧二哥的期間，也不斷的在想辦法，希冀達到讓侄女照顧二哥的圓滿，但在內心深處卻也很心酸二哥現階段的處境。最後，二侄女留下來照顧二哥，但卻是以例行公事般的照顧，連多一分的關心都不願付出，甚至連多待病房一分鐘也不願意，對於二侄女這樣子對待二哥的方式，我看了真得是很心疼二哥，並設身處地為二哥設想，認為在二哥的內心中一定很難過，因而很坦誠佈公的對二侄女說出自己不希望她在未來會後悔等語重心長的話語，二侄女卻回以「我在報復他，因為他不但拋棄媽媽，對我們也未盡到照顧的責任，在更早之前，阿嬤生病時，他也都沒有在照顧，幾乎是我跟姊姊在照顧。他怎麼對阿嬤，我現在就怎麼對他」，而我也不厭其煩的再三告訴二侄女，為何自己只是一個妹妹，卻願意對二哥如此的照顧，是因為在爸爸中風生病時，都是二哥在盡心盡力照顧中風的爸爸，此外，自己與二哥有著無法割捨的親情存在，因此，現在我把二哥當成爸爸一般，以回饋的心來照顧，同時，也讓二侄女知道，自己是會完全的尊重她的決定，但是一旦決定要繼續留下照顧時，就要用歡喜心來照顧，相對的，若決定不要照顧二哥，那姑侄之間的關係也會因為她與二哥關係的斷裂而絕斷，但又因能感受到二侄女內心的苦痛而不忍過於苛責，只是希望整個照顧過程都能圓滿。

辛苦的溝通有了代價，最後二侄女決定留下來照顧我的二哥。在照顧的態度上也逐漸的轉變，慢慢的與自己的父親有了些微的互動，雖無法完全消除二

侄女對自己父親的仇恨，但至少在態度上有了轉變，先前的辛苦也有了收穫。

事發當下的反應

大哥因為心臟有肥大的狀況，終究導致衰竭，而大哥基本上是都還好，但那次突然發生在送醫途中，大嫂說很危急，沒有辦法了，除了換心臟外已沒有其他的方法，隨時，都會走掉，而當時是剛動完手術、從腸子處加裝樓管以灌食的二哥接到電話，我因為自己的婆婆也是心臟肥大而走掉的，知道心臟衰竭這部份若已經沒辦法時，真的是沒辦法，所以感覺上要趕快去見大哥，因為大哥隨時都有可能走掉，這可能是見到大哥最後一面的機會，因而徵求剛動完手術、仍很虛弱的二哥同意後，便開著車帶他到台南的奇美醫院，並聯絡姊姊，大家趕快到醫院來看大哥，因在加護病房，大家只能輪流進去看大哥，一個人大概沒有幾分鐘的時間。在我進行的幾分鐘內，因為知道這關若大哥渡過了可以看到明天的太陽，若沒有辦法渡過則會因此而走掉，而提示大哥萬一有危急時，一定要什麼都不要想，只要唸佛號即可，並告訴他孩子都大了應該可以很安心了，而大哥雖然戴著氧氣罩不方便講話，一講話就會發抖，但我相信大哥是了解的。至於我的二哥因為剛動完手術，不宜久站，因知道可能是最後一面講不出話來，看一看就掉眼淚了，感覺很不舒服。由於是加護病房，家屬不能留下，所以大家就都回家了。

那天半夜，大哥陷入昏迷、心臟衰竭到不能自己呼吸，院方未通知家屬做了氣結、插管等措施，隔天一早大嫂到醫院也幫忙弄好，但其實也知道只是延續生命在那邊等待而已，直到中午過後，我趕快聯絡先生說大哥可能不行了，希望先生找一些台南附近的朋友幫忙大哥助唸，以及即將面對的喪葬事宜等。我覺得自己因為經歷過自己小女兒、外甥女的經驗，知道大哥已救不回來了，所以比較不會慌，並與大嫂提及，以免到時會不知所措。至於喪葬事宜則委由當初幫忙我處理喪葬的道親所幫忙，而道親也因為與我一家熟識而答應處理其大哥的喪葬事宜。

原本大嫂接受他人說法直接將大哥送到台南的殯儀館處理，但那附近都沒有住家，有著荒郊野外的感覺，且風也大，後因我接送侄兒回家拿衣服以便守靈時要穿時，發現大哥家的客廳及車庫整理一下，放在家裡會更好，也因而再

度回到台南殯儀館時告訴大嫂自己的想法，認為回家比較方便，大嫂也認同，因而再請救護車幫大哥整理好就送回家中了，並聯絡一些人來幫大哥助唸。在助唸完八小時要入殮時，因我沒有辦法趕過去，侄女用手機拍了大哥最後一張遺照，事後我看了覺得很不可思議、很詫異，因為在拔管時，嘴巴張開有一點痛苦，可是助念之後卻是微笑的，如同生前的微笑表情，差別只在於眼睛是閉著而已，而那個嘴唇往上揚的微笑表情令我覺得很安慰，感覺他最後的走其實是放下了，加上有人助念，因而很無遺憾的走了。

大哥於一月五日死亡，二哥於一月九日到省立新竹醫院住院，因而在大哥往生後至出殯整個過程中，二哥並沒有參與，大部份是由我先生協助我大嫂處理，至於我則留在新竹照顧二哥，直到大哥出殯那天才趕回去。儘管我無法完全參與喪葬過程，但仍從旁協助，負責聯絡先生及大嫂，內心的焦慮是難免的，可是也因為是透過熟識的道親來負責大哥的喪葬事宜，基本上是滿放心的，盡量以莊嚴為主，且是以一貫道的儀式進行，也因為一貫道與佛教都是佛教體系，所以也感到很圓滿。

至於二哥，於省新手術完後，我即接回自己照顧，在這段期間，因心疼二哥沒有子女在旁照顧，因而與二侄女溝通主要由她來照顧，但自己會從旁協助。在整個溝通過程中十分的辛苦，除要改變二侄女對二哥不諒解的態度外，也要修正她照顧二哥的行為模式，所幸最終仍有較為圓滿的結果。

由於藥劑的劑量問題，二哥會在施打之後產生幻想、幻聽、胡言亂語，甚至有時會痛到要求只要睡覺就好，並不希望清醒的，因為清醒時會覺得自己沒有明天，但從醫師觀點會擔心若嗎啡、安眠藥劑量過重會加速呼吸中樞的抑制而縮短他活著的時間，而不敢冒然加重劑量，會針對情形斟酌加減劑量。甚至到了後期，樓管因為導尿關係而掉了，但因二哥也不願意再動手術接上新的樓管，醫師尊重他的決定，等同加速二哥的死亡，我雖無耐的尊重二哥的決定，但仍希望二哥縱然要死了，也要活得莊嚴，必須要有些微的體力，因而只能加減餵食他一滴滴的蔘茶。

我覺得二哥的意志力滿堅強的，竟然可以在斷食後仍支撐了近一個月，直至母親節前夕，二侄女因想幫自己的媽媽慶祝母親節而回到高雄，同時，也在

二侄女返鄉之後，才發現導出的竟是血尿，我見了愈想愈不對，於是聯絡大姊與先生，告訴他們情況不大對，似乎二哥即將走了的前兆，希冀他們能上來見二哥最後一面。幸好母親節是週日，大姊與先生在週六晚上一同趕到醫院探望二哥，二哥在當時是很清醒的，並沒有呈現昏睡狀態，還可以與人閒聊一會。而後留下大姊在醫院照顧二哥，隔天一早，大姊餵食二哥蔘茶，但全數吐掉，且整個身體都沾到嘔吐物，因而大姊幫忙全身擦拭，換上乾淨衣物，並幫二哥整理頭髮，直到下午二哥仍是保持清醒狀況與大家聊天，累了就睡覺休息。直至週一凌晨三點多，在醫院照顧的大姊發現不對勁，趕緊呼叫護士，並聯絡我一家人，就這樣，我的二哥在睡夢中離世了。

二哥走了之後，先推到安寧病房的助念室助念八小時，因二哥在生前同意作器官捐贈，在作完眼角膜捐贈後，就將二哥帶回南部繼續其後事處理。在整個過程之中，我覺得比較難過的是二哥的女兒不願意照顧他，以及在二侄女的掙扎過程，不僅是我難過，二哥也難過，且大家都很痛苦。然而也因為經歷這個過程，二侄女也比較盡心盡力在照顧二哥，使得二哥是在睡夢中走的，感覺上滿安詳的。

至於二哥的喪葬儀式仍是由原先負責我小女兒及大哥的道親來負責，但負責聯絡的仍是我，在整個喪禮過程中，發生一個小插曲，即大侄女的先生因剛搬新家而有些習俗之故，無法前來送別二哥，讓我覺不合人倫道理，因而再度發揮「溝通」功能，並訴諸情理，使得這件事情終至圓滿的結果，但在我內心深處仍有一個遺憾，即「無緣」的二嫂因恨意猶存仍不願意前來送二哥一程。除此之外，我認為整個喪葬過程還算是一個圓滿。

我認為自己是個內斂的人，在整個照顧及喪禮過程中，表現一個理性的處理方式，在處理任何事情之前，會忍住自己的哀傷，優先思考「理」在哪裡，照著「理」走，並勇於面對問題。

調適歷程與影響因素

我認為是學佛對自己的幫助很大，藉由讀書會分享佛經的方式，從中體會到生老病死是人生既存的問題，只是每個人的過程都不同，有些人或許未到老之階段即死亡，如同自己的小女兒在二十歲時就走了，並體會到現世的無常隨

時到來，了解業果是由自己塑造出來的，因而會自我調適，體認「過去身造現在受」的道理，認為即使身處於樂也不能太過於安逸而忘記不好的，因而要更加惜福。

因兄弟姊妹之間的情感很深，我對大哥、二哥的走仍是感到很悲傷、很不捨，以及很難過，但是也因為經歷這些事件，讓我了解到人生原來是這樣子，並且認為死亡對兄長而言是痛苦的結束，再重新一個開始，應該祝福的，用這樣的心會比較能調適，並藉由死亡只是換了一個身體仍會再來的心態，對死亡比較不會感到害怕，雖會悲傷但時間會比較短暫，且會隨著時間而淡化，但仍會在年節時觸景傷情，如過年時想到大哥，而母親節則想到二哥。

我在內心對二哥有些許的遺憾，並思及到一般人斷食一、兩星期就會走掉，會何二哥可以支撐至將近一個月，是不是在二哥的內心深處仍存有心願，希望老婆來看自己最後一面，因而硬撐至母親節時仍未見老婆才發現那是不可能達到的願望，但因家人都在身旁也感心安而離開了。因而在我的心中覺得有點遺憾，若二哥的老婆能來送二哥最後一程的話會更加圓滿而沒有一絲絲的缺憾，但也因為照顧二哥直到他走，感覺上好像了了一個心願而沒有任何的遺憾，只是兄妹之情會永存心裡。在我的心中雖仍有些許的不捨，但整體而言，整個內心是很豁達、很開，沒有欠「情」的感覺，而且因為是將手足之情轉為親情般的在照顧二哥，所以是以很歡喜心、很樂意的態度來照顧二哥。

手足死亡後對自己與家人的影響

由於我認為大哥雖然在後面有好幾次是由電擊救回一條命，但在整個過程之中仍認為會是二哥先走，但事實上卻是大哥先走掉，感覺上是突然的，加上手足之間的情感都很好，造成較大的衝擊。

大哥的死亡不僅是我沒有預期到，連二哥也沒有預期到。在二哥的心裡始終認為自己已是癌症末期應該會先走，沒想到卻是大哥先走，其內心是很難過、很難熬，且內心有著些許的自責，覺得應該先走的是自己而不是大哥，加上因為身體的不適，無法去送大哥最後一程，其內心是複雜難以言語的。更何況二哥本身又是癌症末期，更認為自己這樣活著有什麼意義，覺得自己是個沒有明天的人，又要如何去面對無知的未來，並忍受著疾病侵蝕難以忍受的痛苦。我

安慰二哥，認為人生無常本來就如此，誰要先走都無法得知，更是無法防範的，也因此，不如就「順其自然」吧！

我因為二哥是在醫院往生的，有志工幫忙助念，使得二哥走的很圓滿，因而發心、發願有機會時也要去幫其他人助念，因而成為醫院的志工，以歡喜心到癌症病房幫忙助念，只是仍會存有一點點的觸景傷情。我覺得藉由經歷大哥、二哥的死亡歷程中，讓自己的生命有了成長與轉變，雖然親人的往生會讓自己更加的思念，也會在思念之際流下眼淚，但那並不致於讓自己無法走出來。除此之外，對日常生活並不會造成任何的影響。

附錄七 小欣的手足失落風暴

家庭背景

我與小弟相差十歲，從媽媽懷孕時就很期待，知道懷孕的整個過程，然後到小弟生下來的那天，還是我打電話回去告訴阿嬤媽媽生了，從小幫忙照顧小弟，包括換尿布、餵牛奶、洗澡等等，等小弟上小學時，還要先送小弟到學校，我再搭車到學校上課。這類生活的點點滴滴對我而言仍歷歷在目，可惜的是，當小弟長大、我結婚後，這黏密的生活方式中斷了。

所幸與小弟同年齡的堂兄弟姊妹、表兄弟姊妹計有五個人，他們五個很要好，從小一起長大，到了念大學時仍然是很親近，會討論畢業之後要做什麼啦等等一些生活上的點滴理想，而我也因為在婚後與小弟的接觸減少了，婚後這段對小弟的回憶幾近空白，只能藉由與堂弟妹、表弟妹的分享中補足這段空白記憶。

小弟與爸媽的情感十分的黏密，雖已是大學生，但仍會偶爾與爸媽擠睡在一張床上，或許是因為他是老么之故，爸媽也無所謂，如同在小弟走前幾天，三更半夜是跑到爸媽房間，也不會將爸媽吵醒，只是靜靜的窩在床的角落睡覺，那種童心未泯的狀態，連爸媽見了都覺得說「怎麼都那麼大了還那麼可愛」。

事發當下的反應

事發之際，我人正在新竹國泰醫院等待拔牙，護士正叫到我看診時，接到爸爸打來的電話，告知小弟死亡訊息，我當下懷疑怎麼可能，應該是在哪一家醫院，或者會不會是其他人，像堂弟之類的，但爸爸篤定的語氣讓我在詫異之餘，不看門診了趕緊騎著摩托車前往小弟的出事地點，就在離家上學不到五分鐘的路上被砂石車壓過死亡。我在前往出事地點的途中仍一直不能相信，覺得這不是真的，只是出車禍而已，但到了現場後，才發現那是事實，小弟已經蓋上白布，摩托車倒在一旁，而砂石車也在旁邊，我很想靠過去，但因警方的一些規定而不能靠過去，內心感到很惶恐，也很難接受這樣的事實。

在事發當下，我心裡直想到媽媽還不知道，雖然爸爸、叔叔、大弟與先生相繼趕到，但突然碰到這種事誰也不知道該怎麼辦。除面對弟弟的死亡外，尚要到警察局做筆錄、與砂石公司斡旋責任歸屬與賠償金事宜，但卻無法得到來自內心的一個道歉，並因為趕時間之故，很快地將小弟的遺體送到殯儀館，辦理一些登記事項，進而開始聯繫後續工作事務。接著爸爸和叔叔前往告訴媽媽這個噩耗，媽媽的反應是被嚇到，怎麼會這樣，太突然了，早上還在叮嚀路上小心怎麼就面臨小弟的離開，但媽媽很堅強，到殯儀館時一滴眼淚也沒有，只有在靈堂念經回向時才激動地流下眼淚，歷經那白髮人送黑髮人的椎心之痛。至於後事則因為我是家族的老大，很多事情會幫父母處理，在心中會想到自己要去承擔一些責任，因而由我、大弟及先生負責張羅所有事務，包括火葬場的整個聯繫。

事發當天，時值小弟的期末考，於案發現場時，即使手機響也不能接聽，因而等到警方將手機歸還家屬時已是中午過後。當小弟同學來電探問小弟何故缺席時，我也不能哭哭啼啼的訴說原委，而小弟的同學在獲得此訊時感到十分訝異，甚至有幾位要好的同學在當天晚上即趕探究一二，尤其是小弟的女友，更是無法接受早上還在叫自己起床的男友如今卻已是天人永隔了。

我覺得比較好的是自己沒有參加驗屍的過程，聽爸爸說是慘不忍睹，而自己聽到之後會吐了一下，但也因為爸爸在自己的面前沒有哭，所以自己也不能哭。可是自己在最後仍是忍不住，提起勇氣到冷凍庫處看看小弟，覺得小弟好像一個人在那邊很孤單，看了之後眼淚就無法自主的掉下來了，內心更是難過，心想好好的一個人為什麼會變成這樣子，且在事後再回想起這個畫面時，仍是忍不住的流下眼淚。由於我的爸爸在看了小弟之外，仍無法克制的趴在桌上痛苦，因而我很排斥讓媽媽去看小弟，怕她看了之後除了更難過之外，也更不能接受。

在弟弟走後的幾天，我每天都回娘家，面對媽媽坐在電腦前看小弟的照片，默默的流下眼淚時，我也不知道應該對媽媽說什麼，只能默默的陪在一旁，更因為自己也已經為人母親，所以更加能夠體會媽媽失去小弟時的心情。

在忙碌的過程中，我感覺還好，可是當自己靜下來時，就會想到這件事，

然後又全都開始倒帶，悲慟的情緒又從中而來。特別是當我到戶政取消弟弟的戶籍，以及聯絡小弟的同學時，面對他人問及小弟死亡原因時，對自己更無疑是傷口上灑鹽，刺痛無比。

調適歷程與影響因素

我在小弟出事之後，回到娘家時，媽媽一看自己就開始說怎麼會這樣，怎麼小弟先走了，放下她一個人等等，面對媽媽的傷慟，我必須要強忍住自己的悲傷來安慰媽媽，更何況是即將到臨的過年，是一個相當沉重的過年。而我在面對小弟的走，除要面對自己的悲傷外，還要去顧慮到媽媽的心情跟感受，對於自己的感受則是被忽略了，因此我也透過網路來抒發自己的情緒，藉由在自己的育兒部落格上寫下自己的情緒，透過文字敘述，留下自己記憶中有關小弟的事情，更想要彌補婚後對小弟幾近空白的回憶，也為這段空白帶有絲絲的遺憾，同時，從朋友的回應中獲得一些些的安慰。

我選擇強迫自己去面對小弟的離開，強迫自己一再地重複弟弟出事的畫面，因為唯有如此，才能讓自己變得比較有韌性些，強迫自己不斷地回想，雖然每回想一次會痛一次，但一次次的傷痛會趨於緩和，此外，宗教具有穩定作用，讓我在回想過程中不會那麼的傷痛，且認為念經會回向，因而每天念經，即使沒空念經，也會撥放經文 CD 來聽。又我會去找一些關於死亡方面的書籍來看，如天使走過人間、前世今生等，從中擷取一些關於死亡的知識。

我很期待有一個可以傾訴的對象，即使是路人甲、乙、丙都可以，朋友或許也可以是個傾訴的對象，但是就是親人反而好像無法分享自己內心的傷痛，認為他們與自己一樣正承受著失去親人的痛，又怎麼可以將自己的痛苦加諸在他們身上，無形之中增加了他們的痛苦，尤其是先生，還必須要面對民事與刑事上的問題，更使得我不能與先生吐露自己內心的傷痛，同時也不想增加他的壓力。

我在面對刑事這部份，很想釐清到底是誰的錯，砂石車司機不覺得是自己的錯，即使是司機錯了也不會去承認，更何況出事地點是一個攝影死角，拍攝到車道狀況的攝影機被很高的砂石車擋住了，而另一面則沒有攝影機。我內心深處很想知道到底事件是怎麼發生的，而先生與大弟也為這部份付出很大的心

力，那是一個很痛、很痛、很殘忍的一個事件，必須一再的回到那個事故現場，尤其是在驗屍這部份，更是慘不忍睹的狀況。

我的朋友告訴我，關於與逝者的記憶用橡皮擦擦掉，但我真的很想依照朋友的想法將關於小弟的記憶擦掉，卻是怎麼也擦不掉，只能仰賴時間來逐漸淡化。並不斷提醒自己，回想起小弟陪伴的這段時間，至少是快樂的，以期減緩自的傷痛。

自從小弟走了之後，我在比較特別的地方就會跳過，例如經過車禍現場會刻意避開、特地繞道而行，會想要自己在六月畢業季時不要去想，會對大卡種暫停時的嗶嗶聲特別的敏感，會覺得那聲音很尖銳，也很討厭聽到那種聲音，更因為嗶嗶聲會勾起痛苦的回憶而特別的排斥。

我與媽媽攜手參加生命重建團體，在團體之中感覺到有人與你是站在同一陣線，並強迫自己說出一些內心的情緒，認為抒發出內心的感受會比較好，儘管要再次面對弟弟離開的痛，但會告訴自己往好的方向想，弟弟雖然在車禍當場、瞬間就走了，沒有任何拖延，也沒有任何的痛苦，對他而言或許是好的，因為若有幸活下來，可能就不再是一個完整的他了，因此，或許這也是小弟的一種福報吧！在每次的團體之中，會很期待下一次團體時間的到來，藉由團體的力量感受到那種心靈上的慰藉，並在團體結束後有一點重生的感覺，覺得團體的力量對自己有著很大的助益。

我從自己與朋友的經驗中體認到，喪親後情緒要回復到較一般狀況，至少讓自己比較能夠接受小弟離開的事實，最少需時兩年，而自己身為老大也更能體會老大的「責任」，認為老大真的很辛苦，要張羅所有的一切事務，雖有一個看似很榮耀，但實際上卻是箝住自己自由的有利器具。此外，一路走過小弟離開的悲傷歷程，對自己而言是一個成長的經驗，覺得對生命而言，大家多是期待出生、拒絕死亡，可是對於拒絕死亡卻是無技可施，儘管知道死亡是一條必須之路，可是就是沒有辦法接受死亡這個事件，也因此，我藉此事件對自己的兩個小孩做機會教育，趁機讓他們了解到人生是無常的，死亡是什麼，且因死亡好像是已經注定好了，自己也有可能隨時面臨死亡，只是不知道是在那一天會面臨到。

手足死亡後對自己與家人的影響

因為小弟即將在六月畢業，之後將要入伍當兵，卻在一月時發生車禍事故而走了，因而在小弟走後第一年，對我影響最大的是面臨畢業季，小弟的同學邀請我參加他們的畢業典禮，但是我不會想要去參加，並且強迫自己在那段時間不要去想，就比較不會覺得難過。

小弟在家中就如同家中的開心果，自從他走了之後，好像少了一個開心果，連帶的家裡也沒有了歡樂的聲意，變得比較沈靜、安靜了許多。因此，小弟的走，影響了整個家庭的氣氛，從歡樂不斷到一片沈寂。

我很擔心大弟，覺得小弟的走帶給他很大的傷痛，比自己更加的難過，畢竟他們兄弟兩還住在一起，同時，我也在小弟出事的第二天跟大弟談到「之後只剩下我們兩個人，我們要多為爸媽付出一些照顧」，雖然大弟對這些話並沒有做出直接的回應，但我仍可以從他的回應「前一天的凌晨我還煮麵給他吃，他的最後一餐是我煮給他吃的」，感覺到他內心更深層的悲慟、遺憾與自責，但我對於大弟肯與自己談心而感到高興。

我自從小弟走後，想到家人間的聯繫真的很重要，因而在小弟走後這三年會不時地打電話給大弟，久了之後，大弟也會在假日來電詢問我要不要回娘家，然後我會覺得自己沒有回去好像是會讓大弟有一種失落的感覺，不知道是因為自己回去時會帶兩個小孩子回去，家裡比較熱鬧，比較不會感到孤單，加上阿嬤也很希望我常回娘家，以致於一到假日時，我心中會有一絲絲再怎麼樣也要回去一下子的感覺，也很慶幸娘家住的很近，而我的先生更是在小弟走後支持自己在假日回娘家。此外，也會常與堂弟妹、表弟妹聯絡，關心注意他們日前的生活狀況，他們也不時與我一家互動頻繁，跟我一家聊天等，也因此，整個家族的向心力在這無形的情感中更為穩固。

附錄八 小美的手足失落風暴

家庭背景

我已經結婚，育有一女，目前是一名專職的家庭主婦，但之前我是從事護士工作。我父母的婚姻一向不和睦，時常有所爭執。我總共有四個兄弟姊妹，我排行老大，下有二個妹妹以及一個弟弟，弟弟是家中的老么。自小因父親的外遇不斷，且常常是不回家的，對我而言形同陌路，也不認為自己有父親，整個的生活重心是在放媽媽及手足身上，與爸爸之間的關係，更是在弟弟死亡之後形同陌路，也幾乎不再與他聯絡，除了在過年要回家祭祖之外。

我媽媽在弟弟死亡的前一年，當時正值自己的新婚大喜之前幾天，媽媽卻在幫我拿新娘禮服回程的路上發生車禍身亡，也因此導致自己的婚禮變成十分低調，完全沒有了新嫁娘的喜悅，反而帶著著些許的哀慟，更是無法面對媽媽的死亡，在潛意識中滲差著對弟弟的不滿與責備，認為若弟弟不是那麼的愛喝酒，那麼媽媽也不用那麼的擔心與操勞，也不會有「用自己的生命換取兒子戒酒」的願望，或許就不致於會死亡，以致對弟弟採取疏離的態度，而另外的二個妹妹，自媽媽死亡後也不敢與弟弟同住，除了比自己早婚的妹妹外，另外一個妹妹也逃進男朋友的家，並在最短的時間內與男朋友結婚，故而導致弟弟與爸爸住在一起。

事發當下的反應

弟弟大約在三年前死亡，是在娘家發生的。事當當時正值颱風天，爸爸回去關好門窗後，發現弟弟已躺在地上多時，已有蟲子跑出來，這才報警處理。經由法醫驗屍後，是死於脂肪肝，並無他殺之嫌，雖然在我的專業認知中認為脂肪肝不可能導致死亡，但不可否認這份報告確實讓我有鬆了一口氣的感覺，因為在我內心的深處其實是懷疑爸爸殺了他，因為媽媽死亡後存在弟弟戶頭的保險金額三百多萬在短短不到一年中不翼而飛了，更何況那屍臭味是如此的重，門一打開即可以聞到，爸爸怎麼可能會沒有聞到，連前來處理的警察都覺得不可思議，可是不可否認的是，在等待驗屍結果的過程中，內心是忐忑不安

的，也有著若真是爸爸殺了弟弟，我們身為子女的又能做什麼的矛盾心態。

當妹妹打電話通知我時，我正好在醫院當值且近下班，當時的反應是震驚的，「怎麼可能，弟弟還那麼的年輕，而且很健康、沒有生病，怎麼可能說走就走？」因而一下班立即趕過去，本想見弟弟最後一面，但沒有勇氣，先生也認為我不想看的話就不要看，所以我最終還是沒有看弟弟的最後一面。

至於弟弟的喪事是由爸爸一手包辦，但我們姊妹也是有幫忙出錢，只是對於爸爸什麼都要省、都用最便宜的做法感到些許的不滿，好像今天死的是別人，不是他的兒子，感覺上好像弟弟是沒有價值。

但弟弟的死亡，對我而言，在我的內心深處，有著很深的自責，如果我可以多花一點心思在弟弟身上，多關心他一點，多注意一些，這件事應該就不會發生了，弟弟年輕的生命也不會這麼早就結束了。我想這自責的心理，我終生都無法卸除，將會背負著它過一生。

調適歷程與影響因素

在弟弟死亡後，我不會跟先生說自己的心情，但會跟另外二個妹妹互相敘說自己的心情，可是說了又不能做什麼，因此，我們也是儘量不談、儘量不去提這件事，將它放在內心的深處，並壓抑著，這樣才不會覺得很痛。因為這件事對我而言是一個深的傷口，而且是很痛的，很難過，而不要去講就不會痛了。所以我讓我自己忙於工作、忙於照顧孩子，讓自己的注意力轉移不要去面對這件事情。而且，我覺得時間是可以把很多事情給沖淡掉的，包括死亡事件，所以即使不去煩、不去理它也是 OK 的。此外，這種傷痛是沒有人可以幫得上忙的，一切都只能夠靠自己而已。

在弟弟死亡之後，當有人問我有幾個兄弟姊妹時，我都會回答三個，因為弟弟已經不存在了，而且也不用再去回答後面的問題，因為再提到弟弟時，那傷喪慟會再回來，而那種痛是很難忍受的，因此我選擇將弟弟遺忘，不再提他就不會再痛了。

手足死亡後對自己與家人的影響

因為我之前是一位護士，有時在值班時，若碰到類似喝酒的患者時，我會

忍不住的想要告訴他：「不要再喝了，我弟弟就是因為喝酒而死掉的」。可是礙於專業倫理又不能如此告訴患者，因而內心有著矛盾的情緒。

此外，更因為爸爸在弟弟死亡之後即將我們幾個孩子住的房間租給別人，因此，就算我們回去了，也是沒有屬於自己的房間，感覺上，就好像自己是一個沒有娘家的人，就好像就是他不要我們了，也因此，我們現在就告訴自己說我們沒有娘家了，什麼都沒有了，而我因為排行老大，我就是二個妹妹的娘家，因而必須讓自己過得更好，成為足以撐起妹妹的一片天，讓妹妹有一個強而有力的娘家。

對於人生的看法則會認為死了就死了，任何的東西都帶不走，就像我媽，一生省吃節用，既沒有現到什麼好玩的，也沒有吃到什麼好吃的，最後生命結束時也是沒有帶走一毛錢，因此，對金錢的看法比較透一點，該花的時候就花、該省的時候就省、該玩的時候就玩，會對自己好一點，假日時到郊外走走。

附錄九 小靜的手足失落風暴

事發當下的反應

事發當時，弟弟是在軍中服役的，當軍方來電告知時，我們還以為是詐騙集團，而草草打發掉，之後再去求證。當確定之後，我們立即趕過去。本以為只是受傷較嚴重無法搭飛機而已，但卻沒想到是最後一面，且因為飛機拒載遺體，因此只能在當地先行火化再返回，更因為文化習俗，長輩不能送晚輩，因此，妹妹先行陪爸媽回來，我獨自一人在那裡面對所有的過程，也很慶幸軍方幫忙處理一切事物才不致於手忙腳亂，而莊嚴隆重的佛教式喪禮讓我覺得備受心靈上的安慰。而當我將弟弟帶回來時，父母覺得應該為弟弟做一些事情，因此又再舉辦一場道教式的喪禮。對我而言，道教式的喪禮只是讓生者自我安慰，認為自己幫他辦了一場風光的喪禮，表示自己對逝者很好，但對逝者是沒有任何幫助的。

在火化弟弟遺體之後，發現未化成灰的胸骨有著瘀青的痕跡，當下心裡有著不捨，會覺得弟弟如果還在的話可能會覺得很痛。若是我知道的話，我可能會不贊同急救，就這樣讓他安寧的去吧！因為即使救活了，病情也不樂觀，極有可能成為植物人。儘管如此，我對軍方這方面的隱瞞不說感到不滿，反正人都已經這樣了，你再隱瞞也沒有任何的意義。

但對弟弟的死亡，我有些許的自責，因為在事發之前，弟弟曾反應不想回到軍中，我因為清楚軍罰很重，因而鼓勵他回去，雖然他沒有說什麼，但卻是一臉落寞的回去了，如果在那時我可以多花一點時間了解，或許會有不同的結果，也或許我不要求他回去，是否這件事就不會發生了？

雖然知道七天內似乎不可移動逝者，但在當時只想一切趕快結束，因此在軍方停留的時間也不長，對於三天內火化感到些許的憂慮，可是無法考量太多，只想趕快處理，結束後就回復了，搞不好這只是一場夢而已。

之後，因傷心、難過，無心工作而提出辭呈，但老闆並沒有答應，只是將工作崗位做了調動，但對我而言，我是被抽離工作的核心，感覺上好像沒有什

麼價值，也沒有什麼了，因而想說就做做看，做到不想做為止，有可能隨時都會離職。然後也因為這件事情，讓我沒有辦法很有自信的去處理，我的自信不見了，會感覺到自己變得很脆弱，很多事情是沒有辦法去掌控。

調適歷程與影響因素

面對弟弟的死亡，我是很傷心、難過的，但是我不再是可以哭的，因為你要照顧全家人的悲傷情緒。

對於弟弟的死亡事件，我不想、也不會跟人家講。像知道這件事情的同事，只要是相關的他都不會提，至於同學，有些同學我也不會讓他們知道我弟弟已經死了，而且他們不提我也不會主動去提及。

在我弟弟死亡後大約一個月或二個月左右，因為瘋狂地想要趕快找到答案，我就加入宗教了。我覺得加入宗教後，感覺上像是一個團體，有人在支持你，而不是只有自己一個人在面對，那對我其實有很大的影響與幫助。以前的我比較相信我自己、我只會相信我自己，至於神這個東西，也不是不信，但就是不會迷，而且很多東西可以在宗教找到答案。但加入宗教之後，我才真正了解，我覺得一個人或多或少都要有一個宗教信仰，因為它是一種精神支柱，對我來說有很正面的影響，例如我的個性，從情緒爆燥到情緒控制，從不考慮別人到注重團隊。此外，我也會透過書籍的閱讀來尋求答案，也因此我購買了很多有關生死方面的書籍。當然還有悲傷團體的參加，只是在那時因為時間點不對，還無法很完整的表達自己的情緒與感受，所以我那時候一講完就哭，就是沒有辦法把自己的想法詳細說出來。

在剛辦完我弟的事大概半年吧，我有夢到我弟。夢中弟弟叫我跟我媽講說要出去走走，就會遇到貴人，講完就醒了。當我醒過來時，就覺得會不會是我自己的想法變成我弟弟的樣子，還是真的是弟弟來托夢，我其實我也不知道。

手足死亡後對自己與家人的影響

在歷經弟弟死亡事件後，我覺得死亡這種東西是無法練習，可是我覺得若在平时協助他人處理死亡事件的機會中，先去訓練自己，或許就可以提早面對人生的生死課題。對我而言，因為這件事情，讓我有機會去重新思考我自己

的定位或角色。

另外，因為覺得我的人生經驗應該可以幫助到一些人，而想要在假日當義工，幫助更多人。此外，在事件之前我完全沒有感覺到家人會那麼快就離開你，一直以爲他們會永遠在那裡等你，因而覺得事業比較重視，幾乎以工作爲主，每天都很晚回家，但現在我會調整自己的作息時間，把生活步調都改變過來，因爲現在對我來講我覺得家人比較重要，事業是可以放棄的，逐漸地拋棄我對工作的執著。

至於我爸媽則是將對弟弟的情感轉移到一位弟弟的學弟身上，待他如同我的另外一個弟弟，也希望我們視他爲另外一個弟弟，但我覺得這是不妥的，畢竟也還不是也不會是我弟弟，那種感覺是不一樣的。因而也在努力扭轉他們的觀念，期待藉由其他事物可以轉移注意力。

除此之外，弟弟在我們家是一個禁忌，不大去談，後來當我發現後，才主動去提及，也因而覺得跟人家談一談會比較好。也因爲不知道什麼時候會碰上死亡事件，我會督促自己有一些想法、有一些事就立刻去做，不會放著等我有時間我再去做，換句話說，我會去把握現在。

我覺得這些都是很好的轉變，至少我的潛意識，待人處事等都有很正向的影響，也因爲不同的人生歷煉，帶領我到不同的境界。