

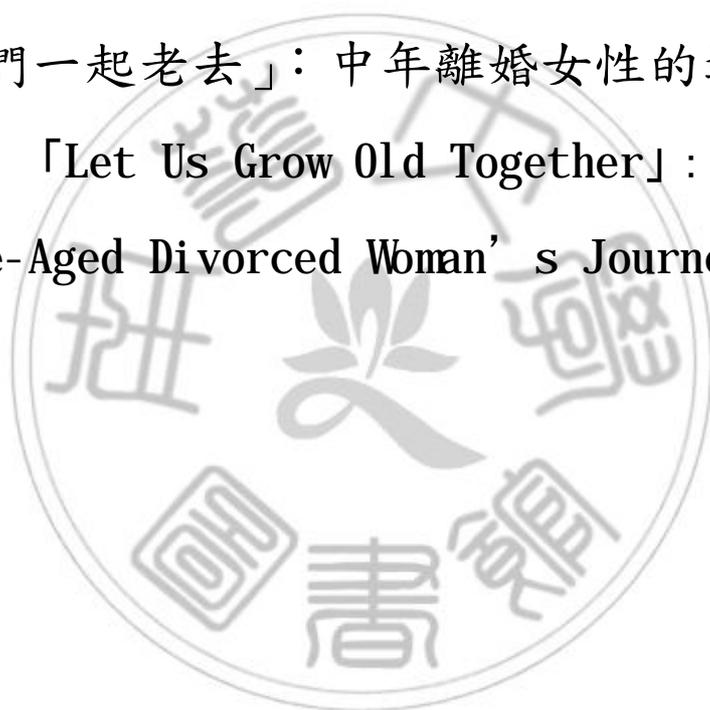
南 華 大 學

生死學系碩士學位論文

「讓我們一起老去」：中年離婚女性的返家之旅

「Let Us Grow Old Together」：

Middle-Aged Divorced Woman's Journey Home



研 究 生： 劉淑芬

指 導 教 授： 劉惠琴 博士

中 華 民 國 95 年 12 月

南 華 大 學

生 死 學 系

碩 士 論 文

「讓我們一起老去」：中年離婚女性的返家之旅

「Let Us Grow Old Together」：Middle-Aged Divorced  
Woman's Journey Home

研究生：劉淑芬

經考試合格特此證明

口試委員：\_\_\_\_\_

劉惠琴  
李燕蓁  
蔡心怡

指導教授：劉惠琴

系主任(所長)：釋慧開 (陳開宇)

口試日期：中華民國 95 年 12 月 28 日

# 謝 誌

在要邁入 60 歲的今年，我做了一件最不擅長的事，但是卻最有意義的事，就是本論文的書寫與完成。

論文研究的過程要感謝的人真的很多。首先，要感謝的是姊妹讀書會的全體成員，謝謝妳們的全力投入與支持。當然特別是木蘭、華宇、善真，謝謝妳們願意貢獻出妳們寶貴的生命故事，讓大家都學習與成長不少，同時也讓我們共同創造了此篇論文。

更衷心要感謝的是在「學術領域」與「實務經驗」兩岸來去自如，如同有輕功的俠女—指導教授劉惠琴。從在十年前晚晴傾訴團體第一次見面，因為您對受苦者的感同身受，滿框的淚水，讓我誤以為您是來求助婦女家屬開始，及至論文完成的今天，這十年的歲月，受到您的肯定、了解、接納、薰陶，讓我得以完成此篇論文—「一座以姊妹生命經驗為稻草，手工編織的草橋」，雖不富麗堂皇，但是總有它的風味。

感謝蔡昌雄老師，沒有您在學分班的生死學教導，以及引領我對學術界的認識與改觀，我不會有考研究所的動機，甚至考取的實力，您對論文最後修改的建議，讓論文更加完整了，衷心感謝。謝謝李燕蕙老師敘事理論的教導、口考時對論文的看見與對話，論文最後一節的內容與靈感就是這樣來的，讓我受益良多。

謝謝南華生死所的大家長慧開法師，您的理念與費心經營讓我們有這麼好的學術環境學習，謝謝何長珠老師對我「土」味的欣賞與帶團體能力的肯定，在您的課上與您的身上對心理與靈性方面，我都有很多的學習。

謝謝好友甄蘋、漢惠、幸玲對論文的書寫過程與編排諸多協助。謝謝好姊妹祖珺、張琪、秋蘭、師宇、碧珍、月清、玉純、麗芬、朋澄、守娟長期的支持。謝謝論文小組韻文、小三、如雁、純閔、建廷等對論文的討論與建議。謝謝口考時王浴與學妹淑芳、毓芬等陪考與會場的布置準備，謝謝金霖論文上傳的幫忙。謝謝同窗好友念晞、碧雲、美珠、佳珍、婉榛、秀琴、慧珍、淑玲等等以及熊家族讀書會的全體成員，認識你們、跟你們共同學習真好！

最後要感謝的是我的兒女心怡、菀儀、豪均、女婿崇宇的加油打氣，特別是大女兒心怡在英文部分給予的諸多協助。讓我記憶最深的是，女兒在教我英文時，我們常常相對相視莞爾一笑，因為我們都會想起她小時候在她書桌前，我在教她的場景。最後論文獻給我小孫女童童，論文真的跟妳一起出生、一起長大的。

# 摘 要

本論文所關心的是中年離婚女性的老年規劃以及死亡觀點。

論文是以「女性主義」為研究觀點。運用「自我敘說」、「團體敘說」、「田野觀察」的方法收集資料。在四位 50-60 歲的中年離婚女性坐入「中年」面向「老年」時，覺察「中老年女性共同處境」下，打破「傳統的養老觀」、建立「老年新境地」、在積極面對、探討「生死議題」之下，她們提出了以下八點的關注：

- 1、破除「養兒防老」的觀念，建立「自己照顧自己」的能力
- 2、「自由、自在的獨居生活」可以是很幸福的
- 3、破除「傳宗接代」觀念，「香火繼承」並不重要
- 4、破除傳統父系的「祭祀觀」，樹葬、海葬都是新的選項
- 5、建立互助社群、尋找生命中的感動，活出生活新境地
- 6、統整生命的課題、實踐生命的意義
- 7、「死亡」歸途的認識與準備
- 8、宗教歸屬與生命體悟

希望本研究對於台灣高齡化社會中，日益趨多的單身中老年女性，在規劃老年生活與出路時，提供多元的思維與選擇，也希望能作為台灣本土老年政策的參考，更盼望經由本研究可以引發更多元族群，投入安老問題的探討。

# Abstract

This thesis discusses middle-aged divorced women's plans for old age, and their perspective about death.

The thesis is written from a feminist perspective. Using "self-narrative," "group-narrative," and "participant observation" methods to collect data.

From the chosen four subjects ages between 50-60, facing old age, realizing the situation of living alone, breaking traditional old age retirement plan, constructing "new situation", and assertively facing and discussing the death questions, 8 issues were raised:

1. break the traditional old-age concept, contract self-help abilities
2. live freely and live independently can also mean happiness
3. break "having a son to carry on the family name"
4. break patriarchal "sacred" ceremony, see "tree burial" and "sea burial" as new options
5. construct a self-help society, look for life meaning
6. Integrate life lessons, to put into practice the meaning of life
7. prepare and recognize the death journey
8. to belong to a religious group and gaining life perspective

This thesis hopes to provide a fresh perspective for single middle aged females living a society with increase average age different perspective and options when planning for old age, as well as provide the following perspectives for policy makers to consider in regards to their welfare. Further more, this thesis hopes to inspire different social groups to discuss the importance of planning for old age.

Key Words : Divorced women, feminism, narrative research, planning for old age

# 目 次

第一章	緒論	1
第一節	研究動機	1
第二節	研究觀點	4
第三節	研究目的	8
第四節	名詞界定	9
第二章	文獻探討	10
第一節	台灣女性的處境與權益的變化	10
第二節	打開性別意識的鑰匙	15
第三節	生命的體悟	22
第四節	老年理論與公共政策	28
第五節	家的新意義	35
第三章	研究方法	40
第一節	敘事研究	40
第二節	自我敘說與團體敘說	43
第三節	參與觀察法	46
第四節	研究參與者	47
第五節	資料整理與分析	50
第六節	研究倫理	51
第七節	研究品質的檢核	52

第四章	我的生命故事	54
	淑芬的生命故事	55
第五章	三位離婚女性的生命故事	74
	第一節 瀟灑的「吉普賽」女郎—木蘭	74
	第二節 「苦行式」修行的華宇	88
	第三節 追求「真善美」的善真	97
第六章	中老年女性共同處境與關注	109
	第一節 中老年女性共同處境	109
	第二節 中年女性對老年與死亡的關注	110
第七章	研究討論與建議	129
	第一節 研究討論	129
	第二節 研究建議	131
	第三節 研究反思	133
	第四節 研究限制	137
	第五節 論文完成後的反思與發展	138
	參攷文獻	140
	【附錄一】台灣婦女運動	144
	【附錄二】研究參與同意書	147
	表格 1: 研究參與者相關資料	49

# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機

### 一、 尋找單身女性『回家』之路

台灣於 13 年前就已經正式邁入聯合國世界衛生組織所稱的高齡化社會。將來在「高齡化」與「少子化」交互衝擊下，台灣將加速變成高密度的老人國度。預計老化的速度將僅次於日本，高居世界第二位（邱天助，2005）。而且在離婚率日漸升高下，離婚女性再婚率明顯比男性低，再加上通常女性壽命又比男性長，所以台灣中老年的女性獨居人口將大量增加，因此，單身女性如何發現自己生命的意義、規劃中老年生活及如何面對死亡，在自己的人生最後階段能有成長與安排，替自己尋找一條『回家』的路是很重要的事，研究者認為這也是婦女運動對於台灣即將面臨大量女性老年獨居人口所要關注的事。

### 二、 傳統父系社會中對女性的歧視

中國傳統文化社會中一向是以父系為主的，當然祭祀觀更不會例外。婦運團體「婦女新知基金會」就於 2003 年清明節，「女人紀事—女人祭祀」記者會指出，在清明掃墓之際，已婚女人不能回原生家庭掃墓祭祖、離婚女人找不到安身的位置。部分不婚的女人，則在死後被擺放在姑娘廟（伍維婷，2003）。而有的父母怕單身的女兒變成「孤魂野鬼」，常常以舉行冥婚當作解決之道。婦女新知基金會更指出父系社會歧視女性的文化中不允許異性戀婚姻以外的選擇自由，對離婚、不婚、不育、不同性傾向的女人都不能給她們位置，而且常常用祭祀觀來進行「懲罰」。

至於喪偶的女人據研究者的長期觀察其實也不見得好過，有的夫家怕她分財產、怕她改嫁，甚至將先生的死亡怪罪給她，說是被她剋死的等等，因而被逐出家門的例子很多。而離了婚的女人，通常在離婚後，反而開始要負起照顧原生家庭父母的責任，因為其他兄弟姊妹都會說，自己有自己的家庭及另一半要照顧，他們認為你才是最合適照顧

爸媽的人選，因為你沒有另一半及公婆，甚至未嫁去的女兒也是如此被認為必須要承擔起照顧年老父母的責任，反觀傳統的祭祀觀，已經讓她們找不到自己死後的位置，生前的責任卻又是如此之重之辛苦。因此協助如此同樣處境的女性如何發展出健全的生命尊嚴與死亡的尊嚴更是不可或缺的重要課題。

### 三、 本土草根互助團體的發現

這 15 年來研究者參與工作的晚晴婦女協會與中華單親家庭互助協會，它們都是本土草根互助團體，一直秉持相互扶持的互助精神。晚晴婦女協會前身叫做『拉一把協會』，它的成立是因當時台灣法律的不公，造成很多婦女「無語問蒼天」的處境，在這裡有許許多多不同婚姻經驗的婦女相會，大夥各自掏出自己的經驗、在互動中互相交流、互相學習，更由於彼此之間的相互扶持，培養出了「拉一把」的姊妹情誼。督導夏林清（1997）形容晚晴像一個正在爐上墩著的大藥爐，鍋子裡裝滿了女性性別與婚姻經驗，就像是珍貴藥材，它溫熱的散發陣陣藥香，使女人循著香味而來。夏林清指出，在晚晴女性就這樣互為對方轉化的窗口與通路，而也藉由彼此互相的扶持，女性與女性之間的連結產生了力量，而力量的產生使得女性得以往前邁進。記得十多年前很多的婦女剛來晚晴求助時一臉茫然，因為在婚姻中已經盡力做好各種角色，甚至委曲自己，但是似乎委屈亦不能夠求全時，女性開始更自責的怪罪自己，認為是不是因為自己不夠好，而使婚姻產生問題，絲毫看不到女人的生存處境與社會脈絡。

經過這些年來，在晚晴婦女團體中，看見有些女性因女性意識的啓蒙，看懂女性生命的共同處境，而積極推動修法及作助人工作。研究者在「晚晴」、「單親」團體的社會參與中，也看見女性因離婚這種人生無常的生離經驗以及單親經驗，對生命有了體悟。中年之後，在這些跳脫傳統習俗、生活方式的夥伴們身上，大家的生命似乎更有了不一樣的開展。

這引發了研究者的思考，離婚女性經歷過類似小死亡般的離婚經驗，除了可以將自己的生命經驗作深度的描述並作出有意義的理解外，似乎也比一般女性提早面臨空巢期，提早面臨孤獨的處境，她們會有如何面對老年生涯與死亡這樣的問題意識。如果我

們隨著這樣問題意識的動態發展，經過詮釋處境，將經驗資料整合到問題意識與理論架構之中，經過立體化、結晶化，或許可以有新的經驗洞察，甚至有新的理論創造（鄒川雄，2005）。因此，整理這群離婚女性的生命經驗，在她們經過婚姻的解構，中年之後，她們如何發展出自身的安身立命之道，以及她們如何建構、發展出女性的互助方式的過程與意義，是值得更詳細、深刻的研究及紀錄的，並且這樣的研究是可以作為將來台灣要建立優質的單身女性中老年生活的重要參考。

#### 四、 將生命經驗應用到學術工作上

女性從小是被教養成乖女孩，聽媽媽講故事、講她們的經驗，讓媽媽帶著走，在正常狀況下很自然地與媽媽很近，是媽媽的好幫手，劉惠琴（2006）指出，女性很少會跟遙遠的老師或是父親談治國大道理，也因此很自然地她的世界觀、學習方式、她的種種，受媽媽影響很大。因為女性從小就跟著母親經驗學習的，所以經驗學習對大部分婦女是比較熟悉與拿手的學習方式。

因此研究者認為能將生命經驗應用到學術工作上，將學術與生命經驗結合是最適合女性的研究方式，也是研究者認同的學術典範。Mills（1999）認為「自己的經驗世界本身是最適合的研究題材」。他闡述此一立場：『學術界中最可敬的思想家...不會把工作和生活分開...換言之，你必須學習把你的生命經驗應用到學術工作上。』（引自 Denzin.N.K，1999）。因此研究者希望自己透過本研究有機會以不同視野的角度提供給學術界，能更進一步貼近了解一群在台灣生存的本土、草根的中年離婚女性生命經驗，並作為台灣中年女性生命發展的紀錄與見證。

此外，研究也不一定是完全地去探討未曾觸及的新世界，而也有可能是在想當然爾的事物中發現新觀點、指出原有的偏見。因此，研究不只是對於「外在」現象的瞭解，它其實也反映了我們的先前理解；原來我們是這樣看世界的，而期間也必然導致了研究者的自我學習與轉變。正如接觸女性主義以後，我們才發現原來自己過去是用一套男性價值觀來看待這個世界（畢恆達，2005）。

## 第二節 研究觀點

本研究將採「女性主義」為取向的研究觀點，因為「女性主義」不僅較能貼近中年離婚女性的處境與想法，更能發現中年離婚女性生命經驗的力量與意義。

我們生活在父系的家庭與社會裡，家庭與社會也一直在用父權的價值觀看待事情、評斷事情，而女性也內化了這樣的價值觀。從小並沒有提供女性做為主體意識思考的教育文化環境，女性不知道能有多少選擇，能不能結婚？要不要結婚？會過什麼樣的生活？只知道時間到了要結婚，沒有想到其他的路可走。結了婚之後，自然扛起了這個家，也毫不猶豫去擔那個傳宗接代的擔子。

在社會、家庭中隱形的父權價值觀對女性來說是很沉重的，女人生涯似乎從小女孩到老女人死亡之前，一切都被父權社會規範給界定了，該走哪條路，一但上了路，「第二性」的地圖就很清楚在哪裡，傳統婚姻令女人喪失了主體，而最後沉重婚姻生活擔子，促使與先生漸行漸遠，最終外遇成了先生的出口。

可是一旦婚姻走上離婚這條路，不管是什麼理由，也不管是不是自己的錯，女性還是會非常地挫折，認為離婚是自己的失敗，而離婚在社會上也常是被打壓的，因為它是不符合父權價值觀的，是錯的、是不好的，因為婚姻體制是在父權的思想下建立鞏固的。

### 一、 面對女性在社會生活的附屬地位

存在主義女性主義先驅西蒙·波娃（Simone de Beauvoir）的著作《第二性》全面探討自古以來女人在男性掌控的世界中淪為他者——第二性——的處境，主張沒有永恆固定的女性氣質或女人宿命（鄭至慧，1996）。

的確，不管東西方，我們都看到自古以來女性的附屬地位，也看到多年婦女運動爭取婦女地位的努力，但是即至今日的台灣，特別是在觀念上、習俗上，似乎女性的附屬地位依然存在，但是我們大多數的人並不了解為何女性會淪為第二性的處境。因此，我們來探討女性附屬地位的由來：

## (一)、 存在與他者

黑格爾 (Georg Wilhelm Friedrich Hegel) 的學說中提出，認為心靈需要是身體為他者、為異類，而自我又需要視他人為異類，來證實自己的存在，確定自己的主體性。沙特沿用、擴展了黑格爾觀點，沙特將黑格爾「觀者」與「被觀者」的雙重自我，稱之為「自覺存在」與「自體存在」，更認為意識還有第三種存在形式—Mit-sein，或 Being-for-other。這是一種與他人相處的意識，其作用是：本來一心一意「為自己」的自覺存在，可是很弔詭地，卻必須從直接間接地化別人為他者來確認自己的主體性。由此便產生了自我與他者的權力衝突：每個人都要靠掌控他人、矮化他人來證明自己的自由與超越。有趣的是，沙特在界定自覺/自體存在、自我/他者關係時，已隱然將男性的屬性皆歸諸這一配對關係的前者，而將女人屬性歸諸後者。但自我與他者的關係遠非平等的，波娃延伸了這個觀念，而闡述男人需要視女人為他者，來鞏固自己的存在。她說，女人甚至還將男人異化女人的觀念內化，認同了男尊女卑 (鄭至慧，1996)。

## (二)、 女人成為男性的「他者」

女人為何為社會選來扮演他者？波娃認為佛洛伊德用「陽具羨慕」來解釋女人註定屈於劣勢是太過簡化的，因為女人羨慕的並非真正的「那話兒」，而是社會賦與「有屌者」的物質與心理特權。波娃認為直到二十世紀中葉，女人仍然處於「他者」這個基本角色，例如家庭主婦，她們只能認同丈夫的行動，並假想那也是她們的成就 (鄭至慧，1996) 因此常常有成就的男人，背後往往有一個辛苦的女人。

波娃表示「女人的自欺通常表現在否定自己作為自由創造主體的潛力，以及接受客體或他者的角色，也就是『逃避自由』。波娃認為人有放棄自由、變為物體的慾望，但這存在主義的倫理中，是一項道德的罪過，可是對女人而言，這又常是阻力最小的一條路。這條路好走是因為可以避去『承擔真實存在的壓力』，然而，明明是主體，卻接受他者的角色，往往引起沮喪與精神分裂」(鄭至慧，1996)。

## 二、 人的存在處境先於性別分類的本質

波娃（1949）認為一個人之為女人，與其說是「天生」的，不如說是「形成」的。沒有任何生理、心理上，或經濟上的定命，能決斷女人在社會中的地位；而是人類文化的整體，產生出這居間於男性與無性中的所謂「女性」。唯獨因為有旁人插入干涉，一個人才會被註定為「第二性」。

波娃指出，社會角色是自我用來控制他者的首要機制。由教育及社會，女孩學到，她必須取悅他人，表現被動性的女性特質，才能博人歡心，因此在她自主的存在與他者的身分間始終有著衝突（鄭至慧，1996）。

其實不管男、女、異性戀、同性戀.....等等性別的分類，人的存在是先於性別分類的本質。沙特的名言：「存在先於本質」，意指人類不具備永恆、客觀、共同的人性本質。人是自由的，因為她本來什麼也不是，也從來沒有律令規定她應該成為什麼樣。波娃與沙特是至死不渝的非本質論者。他們肯定每個人的未來是開放的，有無限可能的，個人任何行動所包含的是環境的力量與個人的主體性。波娃比沙特更強調環境的力量對個人抉擇的影響。但不論環境如何，人仍然有有作決定的自由與義務，因為即使不作任何抉擇，也是一種抉擇（鄭至慧，1996）。

## 三、 剷除形式上、法律上的男女不平等的必要性

女性主義主要目的是標剷除公私領域形式上、法律上的男女不平等。主張女人的本性和男人一樣，是人性與理性而非生殖性。貝蒂·傅瑞丹（Betty Friedan）更強調女性在公共領域的參與（林芳玫，1996）。

在台灣，「1987年解嚴以後，婦女運動衍生出來的許多單一性議題或專業性婦運團體陸續成立，她們在服務、救助性的工作以外，亦積極介入政治改革，不斷以互相聲援的方式和共同的議題提昇其可見度，影響政黨及國家政策，並推動法律的修改制定」（黃慧文，2003）。

有關「離婚」的法律，在台灣是規定在民法親屬篇，如同國外的婚姻法。八〇年代開始，許多婦女認識了法律與她們的切身關係，發現法律是社會的縮影，因此，起始了

台灣第二波婦運，民間婦女團體開始在法律上為婦女爭取正義（李元貞，1992），開始為天下的女人討公道。因此，「婦女新知基金會」與「晚晴婦女協會」合作台灣史上第一次由民間主導『民法親屬篇』修正運動。它們共同組成了「民間團體民法親屬篇修正委員會」，歷經五年的研修，終於在民國 84（1995）年將「新晴版民法親屬篇修正草案」送入立法院審議。研究者與研究參者在民國 80-86 年間，均是晚晴會員，也都是晚晴的義工，而研究者更曾任副理事長、總幹事等職位。因此也參與多次的修法運動的活動。記得最深刻的一次是民國 85 年 9 月 6 日，一早大家胸前都別著粉紅色康乃馨，在當時「晚晴協會」理事長楊祖珺以及「婦女新知」的理事長尤美女律師領導下，帶著嚴肅以及使命感的心情在立法院的旁聽席上旁聽修法過程。

當審議「民法親屬篇詩刑法增訂第六條之一修正案」、「民法親屬篇部分條文修正案」時，大家屏息以待，當全案三讀通過，議事槌敲下的那一刻，大家都興奮的不由自主站起來，大聲的鼓掌，縱然旁聽席是不可以鼓掌的。

記得研究者在民國 82 年因先生外遇，要結束二十二年婚姻時，就是這條如尤美女律師（1992）所形容的「你的是我的，我的還是我的」的法律受害者，離婚時研究者必須在離婚協議書上載明，雖在研究者名下，但因於 74 年 6 月前購買的三棟房子必須「歸還」前夫。因此，當天特別在通過追溯在 74 年 6 月以前買的妻子名下財產仍為妻所有的條文時，我的眼框中充滿了淚水。雖然法律不追溯過往，此法的通過對研究者已經無實質用處，但在婚姻中被抹煞的尊嚴與貢獻，似乎在修法中重新找了回來。

過去社會因為公私領域性別的分工，女性的公共領域參與常是被剝奪的，但是現今情況已有改善，所以說即使因為各種條件或真的對撫育工作有興趣的女性，選擇了當家庭主婦一如研究者，在孩子大長大時，依舊可以有參與公共事務的機會。因為「女性若不能取得政治與經濟力量，那麼光在道德與意識型態層面上強調女性特質的珍貴是起不了效用的」（林芳玫，1996）。

### 第三節 研究目的

過去十年國內有關離婚女性的論文研究，大都是有關離婚女性及其子女的社會適應、生活調適、或是離婚女性生涯轉換與心理歷程的改變，特別是研究焦點大多擺在母職與單親子女的研究，關心的是離婚女性擔任親職的適應。甚少關心及研究無子女、或是子女不在身邊、以及子女已經長大成年的中年獨居離婚女性，她們生命的後續發展、轉折與特色。因此本研究的目的是：

希望經由研究瞭解經過婚姻解構、即將邁入老年的台灣本土、草根獨居中年離婚女性，她們的安身立命之道以及死亡觀，並能為現今的台灣中年女性生命發展歷程進行紀錄與見證。更希望本研究的結果，能對於研究本土中老年女性理論與政策，給予一個不一樣的視野與思考空間。此外，也希望能對於台灣日益趨多的單身中老年女性以及高齡化社會，提供多元的思維、選擇、規劃老年生活與出路，讓中老年女性在經歷生命洗禮的體驗、智慧下，未來的生活可以提供給下一代更多的生命史視野與生活態度。

基於以上研究目的，本研究所探討的包括以下內容：

1. 本土離婚女性的離婚過程與處境。
2. 女性在離婚後，碰到的重要的個人與社會議題。
3. 女性在經歷過離婚後，在生活價值觀上產生的改變。
4. 經婚姻的解構後，中年女性會如何去規劃自己的中、老年生活。
5. 離婚女性中、老年的支持系統與社會資源。
6. 離婚女性對於自己死亡的準備與祭祀的看法。

研究者將以上述之前三個問題，讓研究參與者回顧生命中離婚的過程，透過生命故事的敘說，經驗的整理、重新理解、並且覺察性別的結構以及性別意識的覺醒與改變，將其內容鋪陳出來，作為研究主題的基本材料與背景，如同植物的土壤。而後面三個問題的內容則是因為中年離婚女性對處境的自覺，而有新的責任與新的力量去面對老年與死亡。研究者希望因此能提煉出具體的建議，使之開花結果，以供建立更多元思維的單身女性中老年生活的重要參考。

## 第四節 名詞界定

### 一、 女性主義 (Feminism) :

女性主義一辭源於十九世紀法國，意指婦女運動。一般人傾向把女性主義看做是為了中止女性在社會生活中的附屬地位所做的種種努力。換言之，女性主義之產生是基於人們主觀上感受到男女不平等或者女性受壓迫而企圖以行動謀求改善，按照女性主義發展演變的歷史進程及特質將之劃分九大類（顧燕翎，1996），本論文解釋觀點是以『存在主義女性主義』與『自由主義女性主義』為主要觀點。

### 二、 性別意識 (Gender awareness) :

個人自覺到性別結構，對個人生活處境壓迫的意識叫性別意識。例如女性對性別意識的覺察，就叫做女性意識，其中處境的覺察包括了對壓迫與權力的察覺。一直以來，文化把男女帶到太極端的處境，兩性如能要有深刻的了解與體會，性別意識教育是重要的，要實踐性別意識教育，我們首要打開性別意識的這些鑰匙：「關係」、「性」、「憤怒」、「權力」。

### 三、 返家之旅 (Journey Home) :

本研究所謂的「返家之旅」，以內在的面向，是自我成長找到自己心靈的歸屬。外在的面向，就是在現實環境中找到一個想要的家。而面對死亡的返家之旅，也可以說返回宇宙原鄉，也就是個人從存在的此時此刻，到死亡前回家歸鄉的人生旅程。

## 第二章 文獻探討

本研究主要探討中年離婚女性如何面對死亡前的人生旅程，也就是中年離婚女性的「返家之旅」。首先，要了解台灣中年離婚女性就要先了解，「台灣女性的處境與權益的變化」。然後在性別意識覺醒，「打開性別意識的鑰匙」之後，中年離婚女性有了「生命的體悟」，再加上對台灣「老年理論與公共政策」的思考與批判，中年離婚女性產生「家的新意義」詮釋與建構，呈現出不一樣的返家旅程。

### 第一節 台灣女性的處境與權益的變化

#### 一、台灣女性的處境

人的本質基本上是自由獨立的，人是不應因性別的不同，而認定應該成為什麼樣子。男性應剛，女性應柔；男性主動，女性被動等的說法，這都是因為後天的處境形成的，其實女性是可以發展剛柔並濟以及主動的特質與個性的。劉惠琴（1991）就曾以心理學家 Sandra Bem 設計的「剛柔並濟」界定觀念的工具來研究大學女生的性別角色與事業態度間的關係，結果發現愈具備剛柔並濟的大學女生，其事業態度愈成熟。

但自古以來男性掌控了世界，女人成為附屬的、次要的性別。也就是說女人淪為「他者」—第二性—的處境。久而久之，代代相傳的結果，女性也就被塑造成聽話、乖巧、順從、被動、陰柔、的照顧者角色。

在中國從周朝宗法制度以來，傳統的文化社會中，當然更不例外的也一直存在著這種重男輕女的觀念。而社會對男性有形無形之間總是賦於較多的資源與特權，因此很多的女性內化了這樣「男尊女卑」的觀念，更認同父權社會對女性的認定及要求。因為女性如果反抗就會受到「懲罰」。離婚的女性就常常被用祭祀觀來進行「懲罰」的，像是離婚婦女是無法上祖先排位以及家譜的，所以選擇走不同於父權價值的離婚女性，死後

在夫家與原生家庭的祭祀中是兩邊落空的，是找不到安身的位置的，無怪乎很多傳統女性會在惡質的婚姻中，忍氣吞聲一輩子。

雖然如今法律已接近兩性平權，但是我們依然生活在父權的價值觀的中國傳統習俗裡，特別是在舊曆的過年中最能感受出來。台灣大學社會學系副教授藍佩嘉於 95 年 2 月 2 日在中國時報發表一篇「你也不喜歡過年嗎？」指出，台灣中壯年族群有高比例不喜歡過年。她指出，舊曆年的過年風俗是固著親族與社會關係的體現，大家因為肩負著為人子女、媳婦、女婿的義務，必須前往履行家族團圓的傳統劇碼，所以台灣在過年期間返鄉的車潮塞在動也不動的高速公路上，而原本台灣女人因小家庭而迴避的婆媳衝突，這時卻無可選擇的要回歸「媳婦」的角色扮演。除夕回婆家、初二回娘家的傳統風俗，彰顯了父系家庭的親族秩序中，女人作為「潑出去的水」的位置。而未婚女性，人間過年的尷尬反映出她們在父權系譜中的邊陲地位；根據傳統禮俗，往生的未婚女性只得被送去姑娘廟，不得入主宗祠，是不受家族後代祭祀的孤魂（藍佩嘉，2006）。有此可知，離婚女性過年在原生家庭與前夫家沒有「位置」，是極為平常之事了。但是不管舒不舒服、願不願意、想不想，大家還是去努力去維護傳統的習俗，不去面對不合理習俗中產生的壓力與歧視女性的問題。

而特別的是執行最徹底的往往也是女性，中國的女性不但如此要求自己，更是如此要求女兒、媳婦們，無怪乎及至今日的台灣，女性的「傳宗接代」「生男使命」依舊存在著如今我們二十一世紀的社會、家庭中，讓女性在身體上、精神上受了很多的苦及折磨。

社會給予女人最大的使命與肯定就是妻職與母職，在中國甚至還包括了媳職。「婚姻成為傳統社會指派給女人的命運」（Beauvoir，1949）。因此在家庭、學校、社會中，女孩從小就被教育要有女性特質，除了乖巧、溫柔外，更要會察言觀色、取悅別人，當然動作更要優雅，而且也要會打扮自己，以便長大可以找到理想的結婚對象，所以直到如今，不管一個女人的事業有多成功，她是不是一個賢妻良母，至今仍是對一個「真正的女人」被打分數的最大依據，因此不婚、不育、離婚、不同性向的女人常常遭受到很大的社會壓力。

而更多的女性在進入婚姻後卻失去了主體，開始依賴先生，並且以先生的成就為自己的成就。當有了孩子後，又把全副心思放在孩子身上，孩子成為她未來的寄託，夢想的實現者。波娃表示「孩子漸漸長大成為自覺的主體，需所無盡。當他注視母親時，又將母親轉為客體——煮飯、洗衣、照料、付出，以及犧牲奉獻的機器。母親被化約為物，為客體之後，出於深切的挫折感不免也要操縱兒童」（鄭至慧 1996）。

台灣這 50 多年來由農業社會進入工業社會，家庭與社會結構都發生劇烈的變遷。經過女性運動者的努力、女性意識的抬頭，現今女性在教育上、法律上、政治上爭取了自由平等的機會，而工作上、經濟上的條件也已日見好轉。但是中國的父權價值觀並未完全的消除，特別在婚姻關係中強調婚姻的和諧，在此觀點下，中國婦女在婚姻中的「受困」現象更為嚴重（劉惠琴，1999）。再加上離婚是對孩子最不好的大帽子，壓得婦女喘不過氣來。因此，當碰到婚姻出現問題時，很多的女性依舊無力去面對、去處理。因為在父權的社會文化中，留在婚姻中對女人而言表面上看似是最安全的、也最沒有壓力的一種生活方式。

此外，在台灣其實不管任何原因成為女性單親都會面臨社會壓力，因為成為單親的原因常常被歸因為女性的錯。而且也會因成為女性單親是可抗拒或不可抗拒的原因，而有不同程度的壓力。像喪偶是屬於壓力較小的，雖有時被認為是剋夫，但總是不可抗拒的原因成為單親，因此她的錯最小，離婚就較嚴重，會被認為不夠溫柔不能忍耐，未婚生子壓力就更大了。台灣有很多的單親女性，為了讓自己與孩子生存的好，使出百般的應對招數來面對自己的處境；像未婚生子的單親女性，為了避免別人不停的問孩子的父親是誰？乾脆說是離婚的。而離婚的女性怕被一再追問，為什麼離婚？乾脆說是喪偶的。當然有時因單親身分曝光而遭致鄰居或是同事性騷擾，甚至因單親而招置小偷光顧，因此在台灣的中華單親家庭互助協會在給會員的信封上不敢打上單親兩字，以保護會員的身心安全，由此可見雖然至今離婚成為單親女性的處境依然是艱困的。

基於以上的觀察，「女性主義取向的研究不只是要多了解，認識世界，也想要改變世界，尤其是現存的性別關係與女性附屬地位的處境，都需要改變」（劉惠琴，1999）。研究者在晚晴婦女協會的助人工作中也看到，唯有「協助女性透過對其處境的充分覺

察，使女性主體呈現，自我負責，並重新界定她自己、她的關係、與她的生活處境。同時，透過團體支持，促成新的個人改變，並進而促成社會文化的轉變」(劉惠琴，1999)，才是能真正改變女性處境之道。

## 二、 台灣女性權益的變化

Michel Foucault (1993)說，我們首先必須發現在幕後操縱所有這些「聲明」的法則，以及它們的來源。像誰在話語中發號施令？誰有權力去運用各種語言？誰有資格這樣做？從那些制度的「位置」，誰發表他的話語，並使話語從該處發展其合法的根源及應用的基點。誰有這樣權威的地位？的確，到底誰制定了我們的法律？

台灣有關婚姻的法律是規範在民法親屬篇，它的地位如同國外的婚姻法。早期在台灣是農業社會，是父權的社會，民法親屬篇是依照父權觀念所制定的，因此，像子女一定要從父姓不能從母性、妻要以夫的住所為住所、夫擁有與管理妻子財產的權力、子女的監護權是父親，絲毫不尊重女性的主體性，更何況是達到兩性平權了，因此，從台灣光復到民法親屬篇修法完成以前，生活在台灣的離婚女性，幾乎或多或少都是不公平法律的受害者。

台灣早期除了民法親屬篇的不公平外，在民國 87 年前是沒有「家庭暴力防治法」的立法，而男人觀念中又有「老婆是我的財產」、「老婆就是要教」等男女不平等的觀念。在當時法官又大都是有父權觀念的男性，在沒有家暴法保障下，認為夫妻吵架，先生衝動偶而動手是人之常情，因此婦女如果在半年內拿不到三張以上的驗傷單，想要以「不堪同居之虐待」提出離婚，要想勝訴是難上加難。而當婦女受不了暴力而離家時，先生又可至法院告太太「不履行同居義務」；因此報紙上常常刊載著「警告逃妻」等字樣，讓離家婦女心驚膽戰。

當時大多數婦女並不了解法律，「因此如果丈夫想離婚的話，只要略施小計便可將老婆掃地出門，如果他不肯離婚，想拖死狗，也可以把老婆拖上一輩子」(施寄青，1992)。因此，八 0 年代起始了台灣第二波婦運，民間婦女團體開始在法律上為婦女爭取正義(李元貞，1992)。婦女團體中的「婦女新知基金會」與「晚晴婦女協會」開始

合作台灣史上第一次由民間主導『民法親屬篇』修正運動。它們共同組成了「民間團體民法親屬篇修正委員會」，將「新晴版民法親屬篇修正草案」送入立法院審議。

### 三、 台灣女性目前的處境與課題

台灣這近 20 年來經過婦女運動以及婦女團體的努力，才將民法親屬篇修定、家庭暴力防治法立法，本以為前人種樹後代可以乘涼，下一代女性將生活在兩性平權的社會家庭中。但是民國 94 年 1 月 27 日女書店公佈「習俗文化與性別」的問卷調的結果，女性最不滿的習俗依舊是：「出嫁女兒，大年初一不能回娘家，因會把娘家吃窮」；「女性名字不能進族譜」；「未婚女性死後只能入姑娘廟」；「娘家要在出嫁時潑水，象徵嫁出去的女兒就像潑出去的水」；「新娘要過火爐、踩瓦片、丟紙扇，分別象徵為夫家帶來新氣象、避免生女兒、把壞習慣留在娘家」；「第一胎若生女兒，坐月子不能吃麵線，免得「牽拖」下一胎又生女兒」等等。所以雖然法律已接近兩性平權，但是可以感覺到父權的價值觀依舊在這些習俗中被執行，相對也凸顯了目前台灣女性的地位依舊是次等，看起來修法、立法只是平權的第一步，真正要兩性平等還是要確實落實到兩性教育上。台灣性別平等教育協會理事長蘇芊玲呼籲，這些習俗隱藏的價值觀值得深思，並應改變不合理的習俗（陳怡靜，2005）。

此外，父母死亡，繼承權的問題，在台灣亦是一個很嚴重的問題。依據民法親屬篇與繼承篇規定，扶養義務與繼承的權利並未因兒子或女兒的性別身份有所不同，婦女新知指出，雖然此法律施行 70 多年，但在父權思想與傳統禮俗下，女兒嫁出就被視作外人，及至現今，台灣仍有八成女兒無法平分遺產（高有智，2002）。根據研究者觀察，通常父母死後，兄弟就會在二個月內給女兒們一張拋棄繼承權的同意書，請她們簽名蓋章，被要求書面拋棄繼承財產，如果不肯不僅兄弟姊妹反目，女兒往往背負不孝罪名。因此，如何破除這些歧視女性的習俗改善女性處境、達到兩性在生活中可以平權、兩性可以互相尊重，是這一代女性的課題。

## 第二節 打開性別意識的鑰匙

一直以來，文化把男女帶到太極端的處境，因此，女性要走出傳統社會的歧視、壓抑，而能產生力量，是需要了解女性自己以及男性的經驗，經由這樣的性別意識教育，兩性如能有深刻的了解與體會，那麼不管性別為何，大家都可以在不喪失自己主體、不壓抑自己的情況下，讓主體呈現、讓主體內涵充實。在兩性相互的尊重、互相同理之時，大家都能活得更真實、活得更有力。因此，性別意識教育是相當重要的，要實踐性別意識教育，我們首要打開性別意識的這些鑰匙：「關係」、「性」、「憤怒」、「權力」。

### 一、女性的關係與增權作用（Relationship and Empowerment）

通常談到個人成長時，大家都不認為與關係有關。但是人其實是從關係中學習，在關係中成長，當你在做（doing）、行動（acting）或是工作（working），以及你需要支持、愛、接觸時都需要與人有關係，關係其實就是成長的機會（Janet L. Surrey，1991），人也常在透過與人的交往中，發現自我問題。

特別是女人，女人是從小就在跟別人的關係中產生自我的。Surrey（1991）發現，女人有能力加強別人力量的同時，自己也產生力量，女人之間是可以互相「增權」（empowerment）的。談到有力量（Power），其實女性希望的權力是，我們共享（power with）或共有（power together）的權力，也就是說我們大家一起有力量，而不是只有我有力量，女性是很不願意去壓制別人而自己得到力量的（Surrey，1991）。

Surrey（1991）說，母女關係是共享（power with）力量的理論基礎，女人從小是權力共享長大的，可是當女人進入父權社會，發現是一種傳統的階級權力（power over），只能有一個人有力量時，她就會退讓，這也是女人後來會產生憤怒的原因。研究者認為在中國人的婚姻中這種現象特別的明顯，通常女性在原生家庭是共享（power with）權力的，但是婆家通常是父權的權力（power over），女性進入婚姻後常因此而退讓，也在這樣的妥協中失去了主體。

小女孩在學習感情的部分，她是跟媽媽從關係裡面成長，母女的互動會一直到小女

孩長大，母女的互動會讓兩人有意識的看到、了解對方的需求。在這樣的互動中，女孩慢慢會學到不管在做什麼，都有意識的了解到別人的存在。這種能力比較沒有受限，互相給對方力量的互動，雙方都會覺得對彼此有深厚的影響，同時也會因對方而改變。沒有一個人人在控制這個狀況的，而且在相互的同理心增長下，每一個人變得更大、更有力量、更真實（Surrey，1991）。

男女從小的教育是非常不同的。Surrey 也提到，男生則從小被訓練是獨立的，要理性不要感情用事。女生則從小被鼓勵要在關係中一起工作一起行動，她們比較不會覺得說感情關係與任何行動是分開的，但是等到有一天她進入社會發現規則改變了，強調獨立性、不需要別人，在這樣的文化裡，她開始碰到了斷層，無法連結起來，Gilligan（1982）指出，在這樣的一個過程中，女人失去了自己的聲音（引自 Surrey，1991）。

女性最常在跟別人的互動中，跟自己的知識連結，也使得自己知識變大。當一個重要關係的大環境中，當她不能讓雙方對話、感覺、經驗融入在這關係大環境時，女人會覺得沒有力量（Surrey，1991）。女人在互動中得到力量，例如在台灣的晚晴婦女協會、婦女新知的基金會，女性聚集在一起推動修法運動，大家聚在一起，有情感上的連結，有互動、互相支持。Surrey 說，當「我們」（we）時，「我」（I）就變大了。

## 二、 女性與性的經驗

「性」是慾力的來源。但是中國傳統的父權社會對於女性的性是有規範的、是壓抑的。總希望婦女能「從一而終」，像是「處女情結」、「貞節牌坊」等觀念，看似給了女性一個崇高的理想與理由，使得過去的女性因此活生生的切斷自己的身體感覺。如今，現代社會依舊認為一個好女人是不能談「性」的，女性也內化了這些思想，因此在性的關係中，女性通常是被動的、配合的、討好的，甚至在婚姻關係中「性」是生殖性的，是以傳宗接代為最主要、重要的任務，而離婚的女性在這樣的觀念下是常是被批判的。

因此，何春蕤認為肢體、情慾、經驗三方面必須同時解放。她說，要打破處女情結，首先要解放身體，女性會發現快感事實上來自對自己身體的充分掌握和收放自如。沒有探索自己身體肌肉的運作，沒有嚐試全身能量瞬間收放，沒有經歷情慾波動的大起風

浪，女人的聲帶遂隨著肢體能力的萎縮與自主意志的薄弱而閒置退化。因此，解放情欲是防止情慾身體被『物化』（龔卓軍，1997）。

性在我們文化中是個被歧視的領域。在這種否性（sex negative）的文化中，只有符合條件的性才被大家認為是好的：(1)受婚姻保障；(2)有生育效果；(3)而且生的是男嬰。性的文化腳本如此單薄貧瘠，難怪一聽到性解放，大多數人的聯想都只能是「濫交的可怖圖像」。我們需要開始用比較複雜、細緻的方式，去看身體在文化中的各種呈現，而不是簡單地用主流的道德規範來判定一件事情是好或壞（何春蕤，引自龔卓軍，1997）。

何春蕤（1997）認為，身體不是原始的，身體是在經驗、論述、知識、社會文化操作下構成。作為現代的文明人，何春蕤不相信我們在經歷身體的時候能完全擺脫語言文化思考的滲透。但是它是否成為愉悅的「干擾」，那倒要看如何去延伸它、去挪用這些語言文化素材。重要的是，這個延伸挪用的能力，恐怕要在多所吸收操練情慾資源中才可能養成（引自龔卓軍，1997）。的確，身體有它的歷史處境，身體的反應是知識的結果。因此研究者認為如果沒有思想的改造、修通，要一下子回到身體的源頭，是不太可能的。所以很讚同何春蕤要用『豪爽女人』這樣的強而有力的『論述』，將歷史、文化、社會對女人的性別歧視、性壓抑的堅固結構解構。

如果大家的觀念不能改變，女性的處境就更不可能改變。如果女人不能開始述說，不能開口，如何能達到身體的察覺。因此，讓女性能開口談「性」，開始能談過去不敢談的、不敢說的，接下來才有可能更加去探索、了解、解放自己的身體。才可以讓自己活的更健康。

### 三、 女性與憤怒的經驗

#### (一)、 女人與憤怒

Jean Baker Miller (1991) 表示，我們社會對憤怒排斥，更不喜歡提到女人跟憤怒，如果把女人與憤怒聯結一起，就覺得好像女人是病態的，唯有一個例外，女人是可以光明正大生氣的，就是當她的小孩被攻擊的時候，女人被定位為要像聖母瑪麗亞一樣。

Miller (1991) 指出，我們住在一個男人為中心的社會，那就是我們對社會的定義，都是從男人的經驗以及由他們的觀點來看社會，所以這也是一個父權社會，男人有合法的領導權、權勢與權力。但是明顯地，不分男女，誰在被統治者的位置，都會不停的有憤怒出現。但是這個情緒是統治者是不允許、也不想看到的。所以他們會想辦法合理化，也會要去控制憤怒的破壞力。

當被統治者服從、遵守以上這些規範，久而久之，會在個性上產生這樣的轉變：(1)我是弱者；(2)我是不值得；(3)我是沒有權力來憤怒 (Miller, 1991)。父權社會把憤怒弄得複雜了，Bernardez (1978) 指出，在我們社會裡，一個女人如果表達憤怒時會破壞關係，因為這樣所以女人想要維持關係，不敢去感覺憤怒的感受，現實面也是很多女人在經濟上、在社會地位上她是依賴的，當然她不敢破壞這個關係，這是很實際的問題 (引自 Miller, 1991)。

但是如果你一直不停的去壓抑憤怒，會造成你就一直會無力、很煩、很沒有動力，然後這個感覺最後會轉變成覺得自己是弱的、對自己沒有自信，然後覺得自己沒有價值以及是低等的動物。所有以上這些自我實現後，因此最後當你的憤怒出來時，你就會尖叫、大哭、用沒有效率的表達方式出來，你發洩的同時你又會去道歉，你就會被標籤是歇斯底里和是不算數的，到最後憤怒並沒有解決問題 (Miller, 1991)。

中國傳統的婦女在家庭中是不允許憤怒的，因此「好媳婦」「好太太」「好媽媽」的角色要求下，在婚姻中她們常常是忍氣吞聲的，因此造成能量卡在身體裡，無法宣洩與暢通，人也因此沒有了活力與力量。

## (二)、 男女憤怒的對照

憤怒是一種情緒，憤怒時是可以表達不舒服，它是有動力讓你去行動、去改變現狀。大部分的男人對其他的男人來說，他有時一輩子也是被統治者，但是因為男孩從小會被鼓勵要有積極的行為，因此他可以讓憤怒發生（Miller，1991）。

研究顯示 1-2 歲小男孩，甚至更小時，他們的爸爸就會奚落他們，好像在跟他們玩遊戲，遊戲的當下是用貶損的方式一直在挑釁他們，因此他們很小就知道即使被父親挑釁也不能直接反抗，他們很小就知道這制度（Miller，1991）。

當男人最凶狠最攻擊時，就是當他們自己覺得很受傷脆弱、害怕、孤獨時候，這時他們就想要把自己變成有力量的那一方，就是從小學習兇的那一方。西方社會有一個很重要的說法就是說：「我們照著規則去玩」，不是針對個人。比如打仗或是商場、政治等上面的廝殺是「我們照著規則去玩」，男孩學習這規則（Gilligan，1982，引自 Miller，1991）。女人的麻煩是我們不知道如何照這套規則玩。Gilligan（1982）指出，看到目標盡自己全力去打擊對方，這個學習不是人或是人的關係，而且這也不代表你在傷害他們，你只是在玩這個遊戲。玩這遊戲有一個假像就是說沒有人會受傷，同樣的想法會用在戰爭上。

## (三)、 憤怒的理解

真正比較痛苦的是我們對憤怒的不理解，並且不允許真正去體會、經歷這個感覺，甚至用真正以引起的情感去反應它。Miller 認為在文化裡，男生女生都變成有系統性的方式不去承認他們的憤怒經驗，我們對憤怒的問題其實是我們不夠有真正憤怒的經驗。在出現憤怒的那個時間點上，我們不允許它直接來發生，但是如果正確的狀況上發生出來，可能就不會與受傷、虐待、暴力畫上等號，但是最後變的愈來愈複雜，變成了畫上等號。

最嚴重的是你受過傷而同時間又不允許你有情緒，而這時你發洩出來的才是最可怕的憤怒，通常稱為「無助的憤怒」（helpless rage）。其實我們現在看到很多的憤怒並不是與生俱來的，常是社會造成的。我們自己都不能忍受、經歷憤怒，因此我們也不能

讓我們小孩有這樣的經驗 (Miller, 1991)。Miller 認為，我們是沒有辦法解決憤怒所造成的問題的，除非直到我們可以鼓勵這兩個性別，都能去仔細觀察和了解自己的經驗，而有比較深刻的體會才有辦法。

## 四、 女性與權力的經驗

### (一)、 女人看權力

Miller (1991) 認為女人是要在一直不停地與人互動，權力才會發生。女人還是覺得在大家互生的狀況下，讓她們覺得是最舒服的。因此，在現實社會中女人很怕增長自己權力，在她們看起來比較有權力時，她們害怕這樣可能會綁住自己或是壓制別人。同時她們也很怕被看到她們需要權力，因為怕別人會不贊成她、怕自己會被攻擊，甚至最後自己會被放棄。而且她不能忍受別人看她是自私的，她也更不能忍受自己覺得自己是自私的，這種狀況在女人身上常常看得到，就算女人在很高的社會地位、社會資歷這些都會發生，相反的，這種情形很少發生在男人身上 (Miller, 1991)。

### (二)、 女人面臨權力的內在經驗：

1. 1. 權力與破壞力：女人是被統治的人，被統治人的文化中，相信自己決定的行為是錯誤的、壞的。但是女人可以存活到現在，Miller (1991) 認為女人還是有用權力，但是她們常是用在幫別人的身上，雖然用自己的能力去幫別人不是壞事。但是如果講成是女性的專利，女性一定要這樣做，不能按照自己的想法去做，這就是一個問題了。

2. 2. 權力與遺棄：女人覺得自己變成太有能力，就會不需要別人，當女人不需要別人時，她會覺得很害怕，她會感覺自己變成一種不像女人。她自己對自己的認定是依你需要什麼而定，當你不需要時好像就沒有了意義。女人也對不被需要極大的恐懼，女人的定義「我存在因為我需要」，其實女人的想法是反映了一個正確的現實，人是需要對方的，需要別人的。但是男人從小被鼓勵去否認這點，所以女人了解的比男人多，人是需要別人才活的下來，但是文化把女人帶到太極端了 (Miller, 1991)。

## 五、 全人類的挑戰

Miller (1991) 指出，女人是不想用現在對權力的定義，就是這種壓制性的權力，女人想要用的權力是可以幫助別人的，而不是貶低別人的。從這裡可以看出女人有一個很強的意願，她們是用不同的、有創意的想法來用權力，只要女人看到以及承認是需要權力的，她也渴望有權力時，她就可以找到新的辦法與人協商如何用權力。

Miller (1991) 提醒大家要想到其實女人的經驗通常並不是如大家所講的，它與男人的經驗是在完全不同的架構的。因此在研究女人時，發現人類的潛力在女人是沒有去探討、去發覺或是去給她價值的，所以這方面人性的潛能是沒有完全成熟和發揮到，所以說這些就是我們人類所缺乏的因素。看起來探討這些問題，一開始是幫助女人，其實最終是幫助所有的人類。

此外，直到現在，我們一般看性別還是不由自主的用生理的性別去分，事實上我們希望改變的是社會結構、性別的結構，如果我們把用身體對性別的分法提昇，那麼女性可以剛柔並濟，男性也可以剛柔並濟；那麼女性有主體性時，相對男性也會有主體性；女人能參與公領域，作一個快樂的女人，那麼男人也可以放鬆，他可以不用一直當領袖；可以不用那麼辛苦，作一個賺錢的機器；相對他的失敗也不會被放大。那麼不能養家也不會那麼羞恥，甚至也可以選擇作一個奶爸，相信這樣兩性才能更平等、輕鬆、快樂的過生活（劉惠琴，2006）。

而且性別意識教育是可以協助女性對其生存處境與社會脈絡的覺察，在充分覺察後，女性才能看到自己的生命力量是如何被其處境拘限著，當然也就會尋求最合適的策略，如此，改變自然就產生了，那麼相同處境下的女性透過了性別意識教育的過程，在彼此支持下，形成了社群，如此，力量就可以集結，改變才可以持續、深化及廣化（劉惠琴，2002）。研究者看到有些中年離婚女性透過了對自己處境的覺察、啟動並集結姊妹們的力量，創造一起前進的行動。在互相支持、互相照顧下，彼此可以安心、快樂的「一起老去」。

### 第三節 生命的體悟

人如果都能真正平等自主，沒有因性別的不同而有任何限制與框架，那麼中年之後，人也就更有機會活出生命的智慧來。傳統父權社會對婚姻的設計，導致女性在婚姻中處境的辛苦，但是一些中年離婚女性，透過了婚姻的解構、性別意識的覺醒，她們開始重看女性的處境之後，反而視野更寬廣、開闊了，她們看到的已經不只是女人的處境，而是看到身為一個人的處境，「家破」之後，一個人活在宇宙之內、在天地之中，開始思考生命的課題，死亡的智慧。

#### 一、 存在的終極關懷

海德格說，「人是向死存在」，死是任何人都無法逃避的。要死的安寧，人是需要探討面對存在的終極關懷。而要活的精采，人更需要探討面對存在的終極關懷。存在的終極關懷—「死亡」、「自由」、「孤獨」、「無意義」，組成了存在心理動力學的主體。這些固有的性質是人類存在世上必然會有的部分。它們是我們生命的底景，當底景清楚鮮明時我們才有可能活得更好（Yalom, I.D., 2003）。

存在主義心理分析提出的存在的終極關懷的四個主題，對中年離婚女性面對人生的最後階段的統整生涯是很非常重要的。Yalom（2003）認為「死亡」是一種激發視野大幅轉變的邊界經驗。「自由」幫助我們了解承擔責任、承諾要改變、決定和行動；「孤獨」則闡明關係角色；而「無意義」則使我們轉而注意參與生活的原則。

#### （一）、 死亡

死亡雖是一種結束，但也是進入另一新的開始的轉變。你可以創造生命的下一階段，重新建構新的實在（Angela Browne-Miller, 1998）。楊國樞（1993）認為「離婚」的心理轉變歷程，酷似 Kübler-Ross 所說，末期患者精神狀態的「五階段論」，即否認與孤離→憤怒不平→討價還價→消沉憂鬱→接受現實。這一相似可能顯示離婚也是一種「死亡」，即一種極其重要之親密關係的死亡。換言之，一種與此關係有密切關連之個人感情、個人經驗、個人歷史及個人青春的死亡。也就是說，離婚導致了當事人自

己之部分心理內涵與生活經驗的死亡（引自傅偉勳序，1993）。

Yalom (2003) 覺察死亡是一種「邊境處境」，會使個體的生活觀產生徹底的轉變。但是並不是每一個人都有這種機緣可以有「邊境處境」的經驗，而即使有「邊境處境」經驗的人，也未必都能把握這個覺察死亡的機會。對於品質不好婚姻，Yalom 的說法：「最終了解離婚可能是拯救，而不是人生的輓歌。」所以說離婚這種「邊境處境」，如果把握得好反而是可以有重生的契機，可是因為這種經驗太痛苦了（特別是對婦女），因此大家都把焦點放在減輕痛苦上，研究者也看過太多人因要減輕、轉移痛苦反而沉溺在情慾之中而錯失了成長的豐富契機。

此外，斯多葛派學者認為死亡是一生最重要的事。學會好好活著，就能學會好好死去；反過來說，學會好好死去，也才能學會好好活著。若想學會如何生活，就要能沉思死亡。最重要的並不是滿心想著死亡，而是促使人同時保有圖像和底色，使的生命變得更有覺察力、生活變得更為豐富。塞內加 (Seneca) 則說：「只有願意並準備好結束生命的人，才能享受真正的人生滋味。」所以，我們面對死亡的態度是會影響生活和成長的方式，也影響我們衰老和生病的方式（引自 Yalom, 2003）。

## (二)、 自由

自由與責任是一體的兩面，Viktor E. Frankl (2002) 認為「自由加上責任會使人成為靈性的存有」。有主動的選擇才是有自由的，但是選擇就必須負責，要自由就必須承擔責任。許多女性否認責任，寧願自己當無辜的受害者或是宿命論者，讓別人來作決定。殊不知誠如 Yalom 所說，責任是創始的根源，要了解什麼是責任，就要了解人是如何的自己創造了自我、命運、生活的困境、感受和苦難的。不接受這種責任的人，就會不斷的責備別人，認為是別人害的或是自己的命不好等等的藉口，不去面對自己的人生。

過去台灣沒有家暴法及公平的民法等等讓婦女無法自由，如今經過婦女團體的努力，很多法律已訂定與修定，但依舊很多受害婦女走不出來，很大的原因是因為很多人怕面對自由後所要承擔的責任，寧可被關在鳥籠裡，也不願意自由的飛翔，沒有勇氣面對那不確定的未來。但是當一個受害者是沒有力量的，只有幫助她們走出受害者的心態，才會有力量、才會有自由，所以能承擔責任是改變很重要的一步。

如何有意志力來承擔責任，是重要的事。羅洛、梅在「愛與意志」(Love and Will)一書中提醒我們，願望在意志之前，少了先前願望就沒有具有意義的行動所以願望是起點，但是願望需要感受，有感受才能接觸到真實的自我，才會有願望 (Yalom, 2003)。但是我看到很多傳統的婦女在家庭中常常是忍氣吞聲，能量卡在身體裡而無法感受，當然在無法感受之下就無法有願望，更無法做選擇與決定，更遑論有行動力了。研究者覺得在這個部分心理劇可以有很大的幫助。心理劇創始人 Moreno 認為「宣洩是治療的原動力」，心理劇特別有助於引發情緒的宣洩，讓主角能把情緒的管道清乾淨，殘骸片瓦去除，好讓「此時此刻」的感覺得以被澄清，之後，人才能真正的感受，也才能有力量量的往前走 (Marcia Karp, 2002)。

### (三)、 孤獨

孤獨有三種：人際孤獨、心理孤獨和存在孤獨。前面兩種都還好處裡，人最難面對解決的是存在的孤獨。什麼是存在孤獨？Yalom (2003) 指出，那是一種人與世界的分離，一種基本的孤獨。即使和別人有最愉快的互動，即使有圓滿的自我認識與整合，仍然存留的孤獨。

人為了逃避存在孤獨，有人活在他人的眼中、有人與人或物融合、有人用性來做短暫的緩解、有人借他人提昇自己等等的方式來避免面對存在孤獨。人不管用什麼方式，終究遲早要面對的，因為人是必須一個人死亡，是沒有人可以與你一起同死的，「死亡是最孤寂的人類經驗」。

另一方面，中國人說「鰥寡孤獨」，很多人很怕老年孤獨，因此有的即使知道婚姻品質不好了，也不敢輕易離婚，而很多喪偶、離婚的人，也怕老年孤獨而急急忙忙又進入另一個婚姻，造成很多的問題。而在一般婦女身上看到最多的解決方式是「犧牲自我」，藉著自己專心於父兄、先生、孩子等的前途、成就上犧牲自己，但是就如齊克果認為，這種人會有雙倍的絕望：先是根本存在的絕望，然後因為犧牲自我覺察而更陷入絕望，他們甚至不知道自己的絕望，Yalom (2003) 認為如果我們能承認自身存在的孤獨處境，毅然面對就能深情地轉向他人。

的確，我們不能也無法逃避孤獨，如果我們能勇於面對孤獨，不是被迫的孤獨，是

覺察孤獨、接受孤獨，反而能真正面對自己的內在、面對自己的問題，不只是能有所體悟、有所成長，而擁有心靈的空間後，更會有意想不到的創作泉源，就如同「自己的房間」，是伍爾芙用來形容女性若要寫作，所必須要有的條件。「自己的房間」並不是與世隔絕，而是在位於一棟女性歸屬的屋子裡，依伍爾芙的看法，在這樣的空間裡面，女性才有可能發展她的創作才能：唯有享有這份孤獨，她才有辦法接觸到她自己。伍爾芙稱這樣的孤獨是自願式的孤獨，同時也是相對的孤獨，容許變化，容許扭轉，容許變動（引自 Joanne，1999）。

Joanne Wieland-Burston（1999）認為我們每一個人都需要擁有這類內在的心靈空間，才能發展出成熟的人格，相信一個人既能孤獨又能合群，不只是我們人格發展的目標，同時也是不可或缺的先決條件。

#### （四）、無意義

Yalom（2003）指出，「工業時代之前的人，在日常生活有其他提供意義的活動，他們的生活接近土地，覺得自己是大自然的一部分，耕地、播種、收成、烹調、生養小孩，他們不自覺地投身到未來，而實現大自然的目的。他們的日常工作是有創造力的，因為他們從家畜、穀物中分享了生命的創造」。如今工業時代大家不需花時間生活，不像早期台灣煮飯要生煤球、燒木材，只要瓦斯一開就解決了，大家有了大量的時間，但是生活與工作不再能提供意義，常常出現的問題是缺乏意義的危機，Frankl 說現代人的兩難就是不再聽從本能說必須做什麼，也不再接受傳統教導我們必須做什麼，可是也不知道自己想要做的是什麼（引自 Yalom，2003）。

由於受到傳統文化、社會、家庭對女性的期望，讓很多女性全心投入婚姻中，傾全力在家庭中扮演媳職、妻職、母職的角色，以家人為優先、為重心，自己放在後面、自己是其次的、不是那麼重要的。因此，當婚姻解體時、大部分角色去除後，人沒有了意義，人整個空了、掉入了谷底，要走出生命的幽谷，離婚女性開始了尋找生命意義之旅。

其實人的心靈有與生俱來對意義的需要。人是有慾望想要了解所有的經驗與事件，所以我們從小就會對於大人的解釋與回答，一直不停的問“為什麼”？“為什麼”？（Sommer & Baumeister，1991）。因此，人要尋求意義，是其生命中原始的力量

(Frankl, 1995)。一位絕望的靈魂因為看見生命沒有意義而自殺，「存在的危機」已是非常普遍的問題，所以人是需要積極的去發現自己生命的意義，因為人是意義的動物。

尼采說：「打不垮我的，將使我更形堅強」。能走出生命幽谷的人，似乎都有這樣的精神，張利中（2001）也認為能夠「尋獲生命的意義」似乎是人類在面臨許多困境與災厄的最終解決之道。而尋獲事件的意義，似乎是受難者及受害者能夠恢復身心適應的一個重要因素。他說，「體認生命會有絕境」能夠引導出「效能」以外的另一類思考，簡而言之，便是能夠體認人生的無常，接受屬靈的生命。於絕境中，若是能夠正向積極的交託及放下，停止汲汲營營的思求「解決」之道，就可以保留一些心靈空間，來尋求生命的意義。

Yalom（2003）認為「利他」活動為許多人提供了生命的意義，他發現經驗到深刻意義感的人，生活顯得更為充實，面對死亡時比缺乏意義的人較不絕望，而「擁有宇宙意義感的人，通常會經驗到相應的人間意義感，也就是人間意義符合宇宙意義的實現和和諧」。當能無私的全力投入奉獻社會工作（利他的塵世意義）時，真的常常能感受到，就像「活的正確的生命，就會得到獎賞」般一樣的宇宙的意義（Yalom, 2003）。有時甚至像「牧羊少年奇幻之旅」這本書中所說，「當你真心渴望某樣東西時，整個宇宙都會聯合起來幫你完成」，真覺得不可思議。但是利他這一項找尋意義的塵世活動，女性主義研究，提出了要我們注意女性生活的特殊處境。傳統上，女性被要求先滿足別人的需要，為丈夫和子女而活；在社會扮演照顧人的角色，比如護士、志工和慈善活動。利他可說是強加在她們的身上，而不是出於自由的選擇，因此女性反而與男性相反，當男性得到世俗的成功，準備轉向利他方向時，許多中年女性卻是有生以來第一次關心自己。不過雖是如此，我覺得一旦女性關心自己、愛自己後，當她們再做利他活動時，那股力量是更大的，因為照顧別人與關心別人，一直是她們從小到大的特質與特長。

人類學家格爾茲（Geertz, 1973）認為文化是意義之網。人是懸掛在由他們自己編織的意義之網上的動物，他表示：「我把文化看作這些網，因而認為文化的分析不是一種探索規律的實驗科學，而是一種探索意義的闡釋性科學」。當我們要研究人的意義感時，也會因文化的不同而有所不同，因而研究人的意義感時，更需要注意自己的文化經驗。

## 二、 中年離婚女性的生死智慧

「中年期」的界定，從心理學的角度來看是介於 40 歲到 60 歲（臺美光，2004）。心理學家 Erikson 的心理社會發展論，也將人生全程分為八個時期，認為任一時期的身心發展，其順利與否，均與前一時期的發展有關；前一時期發展順利者，將發揮良好的基礎作用，有助於後期的發展（張春興，2002），因此中年期發展的好，是非常有助於老年期的生活，甚至面對死亡時的態度。因此，「以中年為界線，面對老年與死，是已決定了的腳本」（曾野綾子，2002）。

其實人從 35 歲開始就慢慢進入中年，中年之後，人漸漸趨向成熟。這時人已經具備有選擇自己生活的方式、方向的能力，因此，人也必須為自己的人生負起責任。不能再歸咎童年、怪罪別人。人開始有智慧，也更能理解人生。而中年以後的人，生活也開始在連續的選擇之中（曾野綾子，2002）。

Hurlock 也指出，中年期是轉換期，是個體在此時期從成年期轉入老年期，具有特殊生理、心理與行為變化的時期（引自臺美光，2004）。因此擅長於扮演照顧者角色的女性，特別是離婚後的女性，在中年面對更年期、空巢期之後，而自己如何面對照顧自己，以及轉化、創造此一時期，是非常重要的，並且也助於她老年生活，以及面對死亡時的品質了。因此在女性的人生旅程中，中年期是相當重要的一個時期。

很多人在 40 歲至 60 歲之間，開始了走向內在的旅程，從傳統的擁護者到擺脫社會的羈絆，往內在世界探尋，並渴望宗教與靈性的成長（Osho，2001）。這時人更能客觀、寬容的看待過去，原諒別人。「得」與「失」、「好」與「壞」有了新的見解與定義，也「能堅強地體認曾傷害自己的命運凶器其實是培育自己的肥料」，領悟後，劫後餘生的眼神就更堅定，更清楚自己要選擇什麼、想要什麼（曾野綾子，2002）。

那麼歷經人生重大事件—『離婚』中年女性，如何破繭而出，找到生命的源頭，活出力量，活出生命意義來，將生命危機變成轉機，並在中年之後，能有生命的體悟，老年面對人生宿緣關係時，能接受、原諒、和解、無憾，將是中年離婚女性重要的生命課題。

## 第四節 老年理論與公共政策

台灣已於 1993 年，因 65 歲以上人口突破總人口比率的 7% ，正式邁入聯合國世界衛生組織所稱的高齡化社會。2005 年初，高齡人口比率已占總人口的 9.48% (內政部，2005)。依照經建會的推估 2032 年時將達 20% ，屆時台灣每五位國人中就有一位是老人，老人將成社會結構的主力群之一 (邱天助，2005)。

而且經建會預測，台灣老化的速度將高居世界第二位，僅次於日本。2024 年每 3.6 個年輕人就要撫養一個老人，2044 年時變成 1.6 個年輕人就要扛一個老人的重擔。經建會預估民國 140 年 (2051) 起台灣男、女平均壽命將從目前 73.45 歲和 79.15 歲分別延長到 79.18 歲和 86.09 歲，加上每隔 25 年新生兒就會減少一半，在「高齡化」與「少子化」交互衝擊的趨勢下，台灣將加速變成高密度的老人國度 (邱天助，2005)。

台灣老人即將成社會結構的主力群，但是至今台灣對「老」還是刻板印象，似乎與衰弱、貧病、孤獨、失能畫上等號，引起人們對自己生命要進入老年的事實，產生了很大的恐懼，就連書局「老年」分類的書，90% 都是在教導醫療上我們要如何照顧老人，甚少有老人積極參與的書籍。婦運之母 Friedan (2000) 曾呼籲，專注於那些 5% 生病、無助、在社會中無法生存的老人，可不可能形成一種老年詛咒，矇蔽那些制定政策、處理問題的人，也矇蔽了老年人使他們看不到一個人在六十、七十、八十之後仍有發展的契機。

其實「老」不在於生理年齡，而在於心理年齡，在面對高齡化社會事實，每個人其實都應該有「自己將來都會老」的心理準備，許自己一個活躍、圓滿的老年生活 (呂松庭，2005)。活躍、圓滿的老年生活，除了自己心理的積極準備外，社會的支持網絡也是非常重要的。美國哥倫比亞社會學者 Germain 這樣說道：「社會網絡形成『互助體系』，使個體能適應環境，也提供資訊交換及促進自尊心與歸屬感，並提昇個人的自我認定和價值」(引自呂松庭，2005)。因此，我們在中年為自己的老年生活積極做準備是重要的，「老」不僅是生命的問題，也是智慧的學問。

## 一、 台灣現有的老年公共政策

邱天助（2005）審視當前台灣老年公共政策認為大都傾向殘餘性、救補性的措施，大都以病理導向或救助導向的思維模式，忽視積極性的老年政策取向，其中至少明顯呈現年齡歧視與性別盲點（gender-blind）兩大缺失。

邱天助（2005）指出台灣老年政策除了隱含老年歧視的意識外，更由於政策擬定過程中「性別盲點」，使得老年婦女成為當前社會最大的犧牲者。老年政策的擬定往往以男性經驗為論述客體，以男性思維型式或生活樣態當作標準的模本，忽視生命早期女性的性別弱勢，甚至不曾注意到生命晚期老年婦女所遭受的年齡與性別的雙重歧視與壓迫的事實，在政策的制定過程中，老年婦女是隱形的群體，幾乎沒人聽過她們內心的吶喊與需求。

邱天助（2005）認為相較於男性，在老化的過程中女性價值明顯的被貶抑。例如在婚姻市場伴侶的需求上「老夫少妻」往往成為美談，而「老妻少夫」則常常招致非議。這種現象也發生在勞動市場，女性的就業機會與待遇的偏低，影響女性經濟資源，加上孩子養育與家庭責任的承擔，減少婦女累積足夠年金的機會，一旦二度就業往往因年齡的歧視而被拒絕，壓縮社會舞台。因而，社會老化的性別差異造成婦女在晚年生活的物質不利，加上社會價值的貶意使得許多婦女只能落入「在家從父，出嫁從夫，夫死從子」的傳統宿命，終身必須依附男性而生活。將老人視為無性的存有，甚至以男性的思維來推論女性的需求，使得老年婦女陷入更艱難的生活境地。

研究者過去在婦女團體陪伴很多婚姻中的女性，縱然婚姻品質已經非常不好，像先生有家暴、外遇等，但是她們還是非常害怕離婚，因為對本土的女性而言，很重要的原因是因為宗祀意義的概念，她們怕死後沒人拜，怕老殘之後沒人來養，而台灣老年福利政策是傾向殘餘性、救補性的措施，就以目前的老年國民年金一人一月發三千元來看，甚至是無法維持個人最低品質生活，因此很多婦女無論如何受苦都要死守那個家，就怕老來沒人養。

## 二、 台灣現有的社會現象

呂松庭（2005）指出，調查數據顯示目前台灣老年人口的憂鬱症盛行率，達 12.9% -21.7%，而情況頗為嚴重的重鬱症，則有 6.1% -6.2%，輕鬱證為 6.8% -15.5%。患病原因是心態上覺得接近死亡，必須倚賴子女，卻與子女發生爭執，再加上體弱多病。女性病患比男性多出了 2 倍。台灣未來老人處境是勢必將活在一個家人愈來愈少的趨勢裡，逐漸地失去了家庭網絡的優勢，而老年是需要平等的關係、情感的傳遞，但是社會工作者提供的是工具性的支持如購物、打掃、醫護等，而不是情感性的支持（呂松庭，2005）。

研究者在一些獨居的中年離婚女性身上看見她們因為提早面臨空巢，而且經過離婚的經驗，不想讓下一代產生沉重負擔，因而積極為自己老年準備並且互相支持自組出女性社群，研究者認為這種現象是值得研究，或許可以給一些想要積極準備老年生活的單身女性有個典範作為參考。

## 三、 台灣老年的研究

邱天助（2005）曾經針對 140 位 65 歲以上高齡者進行深度訪談，依照過去、現在與未來的生活脈絡，透過敘事分析與內容結果分析，研究獲得三點具體發現：

1. 過去生活：男性老人生命呈現的是獲取與累積；女人呈現是給予與欠缺。
2. 現時生活：男性老人生活世界逐漸內撤，女性老人生活世界逐漸外張。
3. 未來生活：男性老人傾向高欲求、抽象化與多樣化，但卻較高的無力感。女性老人的則較細緻、具體、積極、而主動的想像。

整體而言，男性老人的老化是一種「去責任化」的過程，而女性老人的老化則是一種持續的生命承擔，甚至新角色開展的「新存有」狀態，兩性生命模式有互換的現象。

據研究者長期在婦女團體、社會團體以及社區的觀察，以台灣本土中老年來看，台灣中老年女性生活在逐漸外張、開展「新存有」的同時，常常會組成很多的互助、共享的小團體，這點是與台灣男性有很大不同的。像本論文中的姊妹讀會就是一個例子，姊

妹讀會彼此支持、分享，甚至可以說是呈現一種另類「家」的新風格。

## 四、打破對老年的刻板印象

### (一)、文化老年學

西方社會的老年發展理論是值得我們參考。邱天助（2002）指出 1990 年起，基於對「問題化」和「生物醫療化」老年研究的反動，形成另一股「文化老年學」（cultural gerontology）的潮流。其中以老年卓越（gerotranscendence）、老年的魅力再現（re-enchantment）、老年協商（negotiation）理論的發展，最為老年研究者的重視。

#### 1. 老年卓越特質

老年卓越理論是由瑞士老年學家 Lars Tornstam 所創，提出了一個另類的現象學的老年理論，以歇息、放鬆、舒適和懶散、遊玩、創造和智慧的生活風格，取代成就導向的生命樣態。Ruth & Coleman（1996）指出老年卓越理論可用來研究老年敘事、生命故事、生命回顧和回憶錄。Atchley（1997）也有用來研究老年精神、宗教和神秘世界。Seitsamo & Klockars（1997）提出北歐國家則以老年卓越作為詮釋 Erikson 的生命發展理論的補充，承認老年人卓越特質。Jonson & Magnusson（2000）說一些心理分析領域的工作者也將老年卓越作為典範之一，強調老人生命有持續成長的可能性（引自邱天助，2005）。

#### 2. 老年的魅力再現

「老年卓越」理論則是找回在理性化過程中，世界所失去的價值和意義，矯正以往以青年或中年為主體的價值準則。Jonson & Magnusson（2001）認為提供一個老年再現魅力的新觀點，老化變的是正向的，更有質感的生命發展，邁向更深奧的、更滿足的心靈和存有的境界。J.M.Erikson（1997）因此說：由於我正邁向老年、感覺衣衫襤褸，但卻又突然感到極端富有，似乎身體每一部份都有頓悟的感覺，每一個地方都美麗極了（引自邱天助，2005）。

### 3. 老人的主體選擇

老人的界定並非那麼絕對，而是有條件、有協商的餘地的。老年協商理論反對本質主義與絕對主義的說法，認為「老年」或「老人」是一種普遍性、絕對性的客體，相反的，在後現代多元與差異的思維下，強調老人的主體選擇，人們可以依據自己的意願和行動力，調整進入「老人」的時間表，甚且在老年生活中展同的生活樣貌(邱天助, 2005)。

#### (二)、 規劃老年新生活

##### 1. 老年生活的新境地

婦運之母 Betty Friedan (2000) 發現女性的人生軌跡圖，與專家的人生歷程理論不同，有中斷，有改變，比較沒有規律性，也比較複雜。她們發展開始得比較早，然後是停頓、轉向，到達一個高原期，接著可能又跨越前進。不斷地中斷，也不斷地前進。

Friedan (2000) 勸說婦女不要花太多力氣緊抓住青春幻影，害怕自己變老，她認為愈是追尋永恆之泉，繼續拒絕年老，把老年當成「問題」，那麼「問題」只會更嚴重，那樣將使婦女認不出可能已浮現的特質和力量。唯有突破自己對青春的盲點和對老年的恐懼，我們才能逐漸獲知自己正身處「新境地」，然後可以繼續前進，尋得新方式去愛、去工作、去學習、去冒險、去探求、去選擇給予或接受關懷，去贏得敬重、去建立親密關係，去感到活著是有意義。

Friedan 研究發現老年可以釋放我們，替自己作抉擇。老年的真正解放是：不再感到有需要證明自己、有需要成為最好、有需要打敗別人、有需要去競爭，而且可以容許自己失敗，這是多麼驚人的輕鬆和踏實。女性主義者 Jane O'Reilly 也體會到「成熟」似乎和五十歲連為一體的字眼，她認為五十並非四十的延續，五十就是五十，否定它就等於否定智慧、經驗與生命本身(引自 Friedan, 2000)。

##### 2. 男女特質的重新取得與整合

正確、真實而積極地認同自己的老化，不屈從於變「老」的刻板印象，也不否認年紀的變化，解放並統整先前自我被壓抑的一面，是活力型老化或長壽的重要關鍵(Friedan, 2000)。西北大學醫學院的老年學家葛特曼(David Gutmann)發現，

男性爲了成爲年輕的戰士，必須壓抑自己的女性特質，但及至年老即可重新收回；女性爲了養兒育女，必須壓抑期獨斷、進取的男性特質，同樣的，在年老時也可以重新取得。經由男女特質的重新取得與整合，老年人其實在種族的存亡上，扮演著更高層的父母角色（引自 Friedan，2000）。

### 3. 「個體化」發展歷程的開始

現代研究成人發展的始祖榮格（Jung）認爲，心理學家應該把注意力放在「後半人生」的發展上，年過四十，在解決童年期的情緒及衝突，滿足家庭與工作需求之後，相信「個人化」的發展歷程才會真正開始。榮格指出「最大的成長潛力及自我了解，乃存在於人生後半段」，晚年困擾多半是無法觸及潛意識或內在情感所致。榮格派的說法認爲老年有七件事是最重要的（引自 Friedan，2000）。

- (1)、面對年齡與死亡現實。
- (2)、必須回顧、反省、總結自己的一生。
- (3)、在心理上劃定一些界限，凡超出界限的事皆不值得浪費時間與精力。
- (4)、放棄自我的掌控。
- (5)、找到心靈的歸宿，尋求自己的完整性及獨特性。
- (6)、找出人生意義或人類存在的真正意義。
- (7)、榮格所說的七十歲，是個重生階段。

### 4. 自我統整擁有力量

九十多歲的 Erikson 夫婦，曾在二十世紀中葉提出心理社會發展論，將人生全程分爲八大階段。如今又與臨床心理學家 Kivnick 參與一項長達五十年的縱貫性研究後，提出了老年研究報告。

Erik H. Erikson、Joan M Erikson 和 Kivnick（2000）三人對於老年時期，共同研究探討得到一個結論是：人們應事先規劃老年生活。認爲整個生命週期各階段必須有其連續性，並持續的投入，老年時期才能成就所謂的人生完整性。因此，一個成熟的中年人，要意識到人生還有一段很長的路要走，如果想要爲前面生命階段做個美好的總結，有個美好的晚年，中年期就要養成積極參與的習慣。

相信熱情投入將會帶來高度覺醒 (heightened awareness) 因為老年期個人不須面對死亡，不再存在於這世間，也必須面對「存在的身分認同」發展成熟的最後結果。但同樣清楚的是，在老年期還有最後一次機會，可以超越其受到時間限制的統合感和知覺，而改變對「我」的感覺。那是一種人類一體存在的統合感，也是所有宗教及意識型態，所想要創造的統合感 (Erikson et al., 2000)。

Erikson 等人 (2000) 認為老年期可以將「統整」與「絕望」兩者的發展可以整合，並使之可以獲得平衡，在整合最後的兩股對立性格傾向時，用一種全新且持屬於老年期的意願去回顧早年的經驗，是不可或缺的，而且自我統整如果成功，老人將擁有力量，那個力量就是「智慧」(wisdom)。而重要的是像此種以人生歷程為出發點的研究，也必須與當時的環境一起討論，觀察個人的環境在特定時期中如何決定個人發展的條件，個人如何有機會參與特定年齡層的活動或消遣。這些活動對個人發展重要，對同屬一個年代的人也都很重要 (Erikson et al., 2000)。

同時他們也提醒大家說「活躍投入 (Vital Involvement)」定義中必備的兩項特質：實質性及相互性。即是能在實際團體活動中，提供主動及互相參與的真實感，及一種團體互動中產生的「我們」的感覺。

### (三)、 台灣中年女性的使命

根據內政部戶政司 (2005) 統計，國人女性壽命為 79.41 歲，較男性約多出近 6 歲。而目前 85 歲以後的老人，女性明顯多於男性。而且經建會預估民國 140 年 (2051) 起台灣女性平均壽命將延長到 86.09 歲。

而不管離婚或是喪偶，女性再婚率明顯低於男性，93 年 (2004)，再婚率女性僅千分之 17.9，遠低於男性的千分之 54.0，而且其差距有逐漸擴大的趨勢。93 年 (2004) 內政部人口統計年報也顯示，老年女性有偶率明顯低於男性，有偶老年人口，男性平均占 70.77%，女性僅佔 29.23% (邱天助，2005)。那麼台灣日益增多的單身女性老年人口，要如何走出一條完美無憾、隨心所欲，安享天年的路來，是值得研究的事。

人生命經驗的過程是需要學習的，因此，研究者認為中年離婚女性因經過婚姻的解構，除了面對經濟的獨立外，也比在婚姻關係持續中的女性較有獨立、自由、自主的時

間、空間，有提早進入開展的「新存有」狀態的趨勢。在她們的中老年時期，有可能率先創造出台灣新中老年女性的「老年文化」與「生活風格」(life style)，取代從前以男性、以疾病、失能、照顧、死亡為參照點所建構的老人世界(邱天助，2005)，這樣的研究，除了可以提供給政府制定老人政策的參考外，讓女性知道自己中老年生活是可以活出自己的風格、是有希望的、是可以自我實現的，當然更可以活出生命尊嚴與死亡的尊嚴的。

## 第五節 家的新意義

人來到世間的第一個地方就是『家』，通常人在就在這裡被保護、被養大。因此，『家』是一個提供每個人愛與基本需求的地方，「家」也是一個安全、歸屬滋養、休息的地方，所以大家都極力追求、維護一個傳統正常完整的家庭。

而在每一個人的內心也有一個家，那是一種心理狀態；是人心中油然而生的一種感覺；「家」就是心所在的地方，心在何處，那個地方就是家。的確，這些年研究者在上過成長與靈修課後，當有人再問我「離婚，你不是就沒有一個正常完整的家了？」，研究者會充滿自信的回答說，「我在哪裡，哪裡就是我的家」，研究者相信當人心靈成長到某一個程度，找到本真，就會有歸屬，就會有回家的感覺，也就是在心裡有一個真正自己的家。。

以長青哲學(perrenial philosophy)的存有巨鍊與存有巨巢的概念來看，宇宙各個不同階層體系下是彼此相連的，因此「死亡」也是存在的另一種樣態，那麼我們歸返之處也就是我們所來之處，故「死亡」可稱為歸返存有之家或宇宙原鄉。無怪乎常常有人談到死亡，就會有『回老家』的說法。

本研究所謂的「返家之旅」，研究者認為，以內在的面向，是自我成長找到自己心靈的歸屬。外在的面向，就是在現實環境中找到一個支持自己的家，如姊妹讀書會這樣的互助團體，對姊妹而言如同另一種家。而死亡的返家，則是希望可以安心、安祥的歸鄉。因此「返家之旅」，也可以說「返回宇宙原鄉之旅」，也就是「回家歸鄉的旅程」。

## 一、 傳統的家

傳統家庭的結構、爲了家的凝聚力，家人的人際關係常是大家認爲是最重要的。在傳統婚姻中的「家人」關係，就是夫妻兩個人所有的家族成員，生活是被「家人」所包圍，中國人的結婚已經不只是兩個人結婚，其實更可以說是兩個家族的結合，因此使得家庭產生的問題更是錯綜複雜。其實統計數字一生不變的核心一家庭，再也不是「基準」了，不過我們內心深處似乎總想要有個家」（Hite，1994）。

## 二、 家的解構

如今後現代已是多元化的社會，家不再是只有傳統家的形式，但是大家對於傳統家的解體充滿了擔心與害怕。Hite（1994）覺得好像我們沒有撐住傳統的家園我們就算是「失敗了」、「錯了」。而離婚的婦女最常被問到就是，離婚，你的家不是就「破碎」了？但是如果不離婚難道家就都沒有了問題？家就都是幸福、快樂嗎？家就都是完整、正常嗎？那麼「家」到底是什麼？家的解體是不是會釀成災難？或者反倒是重新組合，重新思考，重新創立基本的社會機制的最佳時機？我們實在不能再用「破碎」與「完整」的二元對立的想法去看「家」，其實只有真正面對「破碎」才有重建的可能。我們應該接受、欣賞各種不同家庭型態的存在。

## 三、 單親家庭

離婚走出傳統的家，有子女的建立了單親家庭。劉惠琴（2005）表示一提到「單親家庭」多數人馬上就想到「不幸」。的確，從「雙親」變成「單親」，好像是經歷了許多的「失去」。失去了可彼此支持的伴，失去了經濟的支柱，也失去了某些社會位置，整個家庭像經歷了場地震似地，震歪了原有的秩序，但也因而長出了新的結構（引自邱孟麗，2005）。

劉惠琴（2005）指出，要破除消解大家對單親刻板化印象與偏見，必須靠人心的

轉化，透過不斷「例外」化的過程，逐步解構，如從「女人都是這樣的……」，到「有些女人可以不是這樣」，到這種例外，越來越多時，固定的刻板化印象就可以不存在了，這些年研究者在「晚晴」、「中華單親」協會看到很多有勇氣的單親女性，做了勇敢的「例外」，劉惠琴（2005）認為這是有助於大家學習的，將「失去」透過轉化的過程，創造出「轉化」的可貴動力，成就一個讓人更自在的「家」。不管是如何成為單親、「家離」、「家碎」也就都有可能成就另一條返家之旅（引自邱孟麗，2005）。

#### 四、 家的新建構

因此，我們是不是能重新設計家和家庭的理念，超越「家/家庭是，進食和滿足性需求地方」的講法。而是找到家的所在，甚至是「感受到對方的愛、受到重視的地方」建立一個家，那麼我們便不難了解，「家」不一定非得由一男一女，加上小孩來組成，當然也不一定就是住在那種房子裡面了（Hite，1994），而離婚女性建立的互助團體是她們「離家」後建立的新家，一種可以分享、支持的家。

#### 五、 女人的家

傳統制式的家靠血源與婚姻關係來建構的，女人們的家靠女性情誼與女性意識在凝聚，女性組成的團體常是女人的另一個家。對女性已經從事長達二十多年研究的海蒂（Shere Hite），她出版的海蒂報告指出，女人常把她們與同性朋友之間的情誼形容成生命中最快樂、最滿足的部分。它為女人帶來一股隱形的支持力，就像空氣般可靠。女人彼此依賴，她們知道無論是陷入困境，或只為每日所需的情感滋潤與樂趣，她們都可以在同性朋友間得到如母女、如姊妹、如夥伴般的慰藉。特別是要度過男女關係的分手和婚姻低潮、離婚的困境等，女性朋友之間多會互相給予對方心理上與生活上的支持。

海蒂報告說由於女人會專心聽對方說話並給予回饋，而這樣的談話也更助於問題的解決或意念的溝通。再加上女人肯關心、肯付出，使對方獲益不淺。到頭來女人不至於被榨乾，因為這樣的支持是雙向的，女人間彼此的尊重、連結變得更有力量，而且因此種力量的團結，改變了女性的地位與處境。

## 六、 永恆的家：心靈宗教的家

出家人出家修行、引領在家眾回家。出家修行，透露「家」是修行的一大障礙，更真切的說，「家」是人生煩惱之源，走離家、割捨家，是修行的重大突破，出家人受戒剃度，三千煩惱絲離身，無家無煩惱，證入涅槃，而還歸真如（王邦雄，1999）。「無家無煩惱」，的確這也是很多空巢期的中老年女性，有了機會走向回家之路的原因。

在很多的法會中我們可以看到很多上了年紀的女性老菩薩，有些雖不識字但是依然能將心經、大悲咒琅琅上口，對於宗教的虔誠、堅定的信仰讓人感動，而佛教經典中西方極樂世界具體的描繪，讓她們對未來的「家」有了清楚的具體樣貌，心中也有了歸屬感。因此，她們對於死亡並不害怕，爲了自己、爲了眾生，很感人的是她們也常參加了臨終關懷、助念的行列，自己能送她人人生最後一程，假以時日，她人亦能送自己一程。宗教的家，超越形體的家，家有了新的建構。

各種宗教對死後的世界有不同的詮釋，最近研究者參加了大學老師的基督教的告別式，過程中詩班獻了一首詩，那是「我永恆的家在天上」：「我永恆的家在天上，充滿了溫暖和安詳，那裡毫無黑暗，美麗如畫，街道閃爍著金光。我永恆的家在天上，充滿了讚美和歌唱，那裡沒有咒詛，沒有憂傷，生命河如水晶閃亮，我將在其中跳舞歡唱。在世上雖有苦難，我心中卻有平安，……到永永遠遠。」現場的人都沈浸在這優美詩歌中，回家的路讓人覺得充滿了溫暖與平靜。

## 七、 思考回家之路

哲學思考是人類普遍的智慧，有了方法學有了知識論，對生命未必會有洞見，但是只要你認真地活過，有反省，你就有哲學，你就有智慧（王邦雄，1999）。

而「家」常是我們煩惱的根源，但是「家」也是修行的道場。不論是親情的家，童年鄉土的家，文化傳統的家，所有的「在家」，都是擔當與負累，人總是要有「出家」的修行與智慧，才能擁有「回家」的閒情與自在。倘若未有「出家」的成長覺悟，「在

家」終究有怨有憾，此所以，要開發「出家」的心靈空間，才能修成「回家」的價值天地（王邦雄，1999）。

心中有愛，且心中有道，家有道場，而心是修行人，人人「在家」修行，如同「出家」，有了道行有了智慧，隨時可以「回家」。「家」總在那兒，你要有「出」的心路歷程，才擁有「回」的幸福美好。實則，也不是回家而是把家的感覺找回來而已！（王邦雄，1999）。

## 八、 中年離婚女性的返家之旅

離婚如同一種短暫的「出家」，研究者希望藉由認真活過、自覺與反省的中年離婚女性，經過這樣的「出家」歷程，能真正走上「回家」之路。那麼家人也就不一定是真正的血親，而單身的中年離婚女性，可以與姊妹們一起老去，甚至互相送對方最後一程「回家」的路，回到存有之家，回到宇宙原鄉。

## 第三章 研究方法

本研究採用質性研究中 1.自我敘說。2.團體敘說。3.參與觀察法。為本論文的研究方法。研究對象有四人，即研究者自己與三位離婚的中年獨居女性。針對研究者自己生命故事的部分用「自我敘說」，針對三位中年離婚女性的生命故事部分，採用「團體敘說」，而彼此的互動與行動用「參與觀察法」。

### 第一節 敘事研究

本研究中的「自我敘說」與「團體敘說」均屬於敘事研究方法。敘事研究就是在（1）、關注經驗（2）、訴說經驗（3）轉錄經驗（4）分析經驗（5）閱讀經驗五種層級（它們之間有些部分事互相滲透的）之下，將生命經驗再度呈現，其中包括談話、文本、互動和解釋（Catherine Kohler Riessman，2003）。

#### 一、敘事中的「自我」

那麼首先我們要看什麼是「自我」？我是誰？我如何能說出自我的全貌，我的愛恨情仇。首先從心理學的社會建構取向來了解，Michele L.Crossley（2004）認為，社會建構取向特別和敘事心理學的視角有關。因為社會建構取向有某些理論假設涵蓋了自我（self）、認定（identity）與社會結構（social structures）之間的關係。而敘事取向非常強調「自我」與「社會結構」之間錯綜複雜的關係。我們從女性自我與認定大部分跟著「社會時鐘」走來看就可瞭解，例如女性 30 歲前該結婚，40 歲前該生小孩等等，社會建構對女性的「自我」形塑產生一定的壓力與影響。

Crossley（2004）表示，敘事心理學與社會結構論對自我的研究，都認為語言及意義是主要的角色。敘事心理學的基本信念，即為個人透過語言、敘說與書寫的方式，得以了解自己，也在透過使用語言的過程而不斷地投入於創造自我的歷程。其中「意義」與「詮釋」是最重要的核心焦點。要經驗真實的自我概念不可避免地與語言、敘事、他

者、時間、性別及道德等都有密切的相互關聯性，只有透過特定的語言學、歷史與社會架構，自我的經驗方能彰顯其意義。敘事心理學的主要目的，就是去研究那些構成自我的語言 (language)、故事 (stories) 和敘事 (narratives)，以及此類敘事對於個人和社會的啓示和影響。因此，在自我了解的過程中，一但我們覺察到、理解到特定敘事所扮演的角色，也許就能夠引領我們冷靜思索，以更具批判與反思的態度，來檢視自己是個什麼樣的人，未來又希望能成爲什麼樣的人 (Crossley, 2004)。所以「敘說」不僅是在日常生活說故事、聽故事、甚至寫自己故事的現象，在「人文及社會科學」中也代表科學對人根本隱喻的轉變，以不一樣的「視框」研究人，是一種開展生命的途徑，更是一種讓學術走向大眾的社會關懷，在學術發展或對於我們的生命上來看，它都是一種真真切切的實踐印記 (丁興祥，引自 Riessman 譯序，2003)。

## 二、 強調「生命史」的連貫與整體性

「意義」是一個活動，個人所經驗到的每一樣事務，都會從活動的「時間」與「序列」兩大主要層面，來加以理解、賦予意義，並做詮釋。爲了說明與解釋某特定時刻到底發生什麼事，事件的序列就顯得很重要 (Crossley, 2004)。因此生命史是連貫、整體的，生命史反應出了個人與文化、時間、空間彼此的相依性，那是無法分割、緊密相連、環環相扣的，並且在故事中，事件和行動是一起被描繪、組織爲有意義整體的情節，而在有意義的脈絡之下，呈顯出事件的意義 (李昭慧，2002)。因此本論文第四、五章將先呈現研究者與研究參與者的生命史，因爲這樣不但可以了解整個台灣近 60 年來的社會文化等面向，也可以對本研究的研究參與者的時空背景與婦女處境與意義能有連貫整體的了解。

## 三、 採用女性主義取向，呈現女性的主體經驗

Gilligan 與 Lever 都發現，男生從小喜歡玩競賽性的遊戲，女生們的團體則不喜歡競爭，喜歡合作，女生在意的是友誼能否維繫下去。Lever 認爲女生對規則比較傾向秉持務實的態度，她們滿能接受例外情形，也很樂意事情形改變規則。在這些研究都發現，

從小男性與女性在自我與認定的發展上是有所不同的，Gilligan 得到一個結論：女性的自我大部分是從與他人的連結、關係這個角度來定義，而男生則從分離、獨立等主題來論定自我（引自 Crossley，2004）。

因此，在不同的社會建構論取向進行自我研究時，研究者認為最適合女性的是批判性「女性主義」分析取向。因為它是挑戰父權主義意識形態理性的、統一的主體，因為女性的聲音、經驗、思考方法都與男性不同。Crossley（2004）認為女性主義取向，致力於一種「實在論」的方法來呈現女性的經驗，也就是同時強調女性個人特有的個殊性本質，以及她們語言與表意式結構。維持個人性、動力及自主性等基本要素之需求。從女性主義的觀點來看，女性主義希望能夠促使女性從自我的經驗中「發現」女性的獨立性和自主性，因為在父權的社會，女人長久以來是「由不得自己」的，特別是進入婚姻中的女人，幾乎所有時間、力氣為家人而活，沒有了自己，因此許多女性根本就不會在經驗之中感受到所謂的自我，當然就不可能如後現代主義所謂的放棄自我，就像 Waugh 所說，女性主義需要的是連貫一致的主體（引自 Crossley，2004）。

#### 四、 敘說主體性的歷程—「我感、我是、我存在」

主體性的歷程，是「我感、我是、我存在」的反覆歷程（翁開誠，2002）。很多的女性過去為家人而活，失去自己的感覺已經很久了，因此，劉惠琴（2006）提醒女性在說自己的故事時，首先要找回以及面對自己的感覺（我感），在敘事的過程中，去察覺自己，去發現自己的價值，也就能重新揀回自己對生命的熱情，才知道自己是個什麼樣的人（我是），而非社會所認定的那樣。在這樣一個「我感、我是」反覆的歷程中，經統整與確定後，才能回到「我存在」，才能找到自己的主體性（being in the world）。因此敘說時找到主體性是很非常重要的，因為在反思和發問當中，一切問題回到「我」，「我」正是這些問題的關鍵，而「我」也就是能夠還原這些問題意義感，最不可或缺的因素（王甄蘋，1999）。

## 五、從生命問題中尋找答案

佛家說：「煩惱即菩提」，的確，人的一生當中難免會碰到挫折與痛苦，而其實充分體驗這些痛苦煩惱，反而常由絕處逢生，從本研究的離婚女性生命故事即可看出。完形治療的創始者 perls 也形容這樣的過程，有如剝洋蔥，剝一次是掉一次眼淚，然而這些痛苦煩惱正是成長的來源（引自翁開誠，2002）。這些年來研究者在很多的社會團體與社區中，在作助人工作時，也看到長期處在被壓迫情境下的女性，她們如何在被聽見、看見的生命故事敘說中找到自己、找到意義，因此這些煩惱痛苦反而是成長的素材。翁開誠(2002)說，強調女性主體性的女性主義心理治療，更指出「力量來自脆弱」(power in weakness)，「力量來自徵狀」(power in symptoms)，而佛家這句名言：「煩惱即菩提」，更是簡單有力地說出了這種立場。因此敘說可以成為瞭解人「受苦」及「成長」的方式。而活過和說出來的故事，教育了自己也教育了他人（Clandinin & Connelly，1994）

## 第二節 自我敘說與團體敘說

### 一、自我敘說

通常我們說故事，會從小時候的成長背景開始一一說起，會把整個當時的社會脈絡鋪陳出來，這樣我們就有機會重新去檢視，故事的主人當初是生活在什麼樣的歷史、文化、社會背景下，以及在什麼樣的情境及條件下生活的。因此，我們就有不同的理解，就會有不同的觀點、認知、思考產生，出現了新的詮釋。那麼新的詮釋權力也就回到主體手上，因而解構了社會過去的認知與刻板印象，人本身就解放了，那麼故事的主人就能夠找到生命的源頭、人生的意義、呈現力量，創造未來生命的各種可能性。劉惠琴（2002）認為這就是「再建構」(re-framing)的整個過程，唯有透過這個過程，人對自己的經驗才會有新的理解，生命故事才可能有不同的軸線，而女性也因透過生命經驗的敘說與被理解，啟動了女人的生命動力。

「敘說自身經驗」，也具足海德格等現象學者所主張的日常性（Everydayness），

也就是說，透過生活或生命世界（Life-word）的實踐知識（Phronesis），在身處深刻本體性（profound ontology）的處境中，可以把存在顯出意義來。在「生活世界」裡敘說是由說話者自身來決定正當性，而非正確性，也就是說在實證論「看」不到的資料，在詮釋現象學裡被「看」到了（余德慧、呂俐安，1992）。

呂格爾（Ricoeur）提出用說自我一生的故事，來達到對自我的確認。通過說自我一生的故事，可由此找到自己的一生以貫之的統整之處，而由此確認自性（selfhood）。而在確認自我的過程中，也會顯現出對自己人生的價值澄清與取捨，也就帶來對自己人生，對他者所做的價值選取與實踐行動（劉惠琴、翁開誠，2003）。

因此，本論文研究者將先以敘說方式，將本土的中年離婚女性在台灣的歷史、文化、社會背景下，活過的事、未來將過的事，呈現、理解、討論、整理。在敘說的過程中，試著去保留、呈顯研究者生命經驗的連貫與完整性（李昭慧，2002）。而且這些年來研究者在婦女團體和單親團體，也陪伴過許許多多的女性朋友，看到她們流著淚、在娓娓道來的生命故事中，看見屬於自己的生命力量，也活出了生命的意義來。所以研究者認同「以故事的觀點，來敘說自己的現在或過去，從中尋找未來的可能性，使可能性成為事實，使故事有新的發展，解構並重新建構生命的故事」（Freedman & Combs，2000）。

人類學家 Batesonu 也說，人類是可以透過故事來面對差異、調適及學習。她說，這是一種存在的方式，對於一個擁有許多傳統與文化的社會，可以是一所生活的學校（引自 Clandinin & Connelly，2003），因此，故事的書寫是有教育性的。

翁開誠（2002）也指出這種經由真實生命實踐而逐漸開顯、說明出來的具體而普遍的真理，就是主體性的知識，也就是實踐智慧（Phronesis），也可以叫做生命學問。因此，研究者身為一個中年的離婚女性，恢復了主體性，找到一個發言的位置，開始自身生命故事的敘說，而從生命故事的敘說中，反思、建構生命的學問。研究者相信理論的建構是無窮無盡的，只要有耐心、肯花時間，每一個人都可以建構一套可信賴有學術價值的理論（王甄蘋，1999）。同時，更相信把生命當作是個有意義的文本，把自己當作是個看者、聽者，勇敢地攪和其中，發覺其閃爍動人之處，情感的智慧自能帶我們到生命更深的地方（鄧明宇，2000）。

## 二、團體敘說

第二個敘說方法是團體敘說。由於本論文是要針對女性中老年問題探討，對於資料收集而言，研究者認為只有研究者自己的生命故事是不夠的，因此，在「姊妹讀書會」中邀請三位 50-60 歲之間的後中年期的離婚獨居女性，進行團體敘說。

劉惠琴、翁開誠（2003）他們在協助弱勢族群的工作中體認到，在親密、可信任的團體中，說自己的故事，聽別人的故事，不僅探索自我，也彼此啟發，還會學習去欣賞別人的生命，甚至於可能看到彼此共同的處境（社會性、也包括文化與歷史性的）。由此所倡的共相也就可能浮現，也可能因此共同處境的鮮活被體認，團體關係的拉近，集體性的行動力量，也就可能發生。

因此，研究者會先把自己的生命故事與團體敘說成員分享，作為團體敘說的暖身，也會去引導她們回想離婚經驗對她們生命意義的影響，以了解中年離婚女性生命主體深度經驗，再邀請她們敘說她們的生命故事，因此，研究者與處境類似的團體敘說成員聚成小團體，在小團體中培養互為主體性的氣氛，學習說自己的故事，欣賞別人的故事，也發掘大家共有的故事（劉惠琴、翁開誠，2003）在這樣一個互動的過程中，能創造出新的意義來。

女性主義研究最注重研究者與研究參與者的「互動」（interaction）和她們之間的「關聯」（connection），在其他研究中往往被視為「無關研究」之事，在女性研究中其重要性往往超越了研究，成了持續的「難忘回憶」。胡幼慧（1996）指出研究者與研究參與者的這種持久密切關係，也一再成為研究洞識（insight）的最佳基礎。因此本論文，研究者與研究參與者的互動與關聯已有很深的互信基礎，相信在彼此的故事交流、生命互動中，不但「可以檢視了自己原有的視框，也有機會對同一事件產生新視框的理解」（李昭慧，2002）。

### 第三節 參與觀察法

研究者採用的第三種方法是參與觀察法（participant observation）。蘆蕙馨（2004）認為，參與觀察法是民族誌調查的靈魂，是研究者親自參加正在進行中的活動，建立對研究參與者其文化深入全面性的了解，是充滿人性的研究方法（引自謝臥龍主編，2004）。況且人類活動是個持續過程，許多人類行為現象必須透過互動才有意義，而意義則因時、地、人不同而有不同。參與觀察就變成研究社會現象的最佳方法之一（嚴祥鸞，引自胡幼慧主編，1996）。研究者會用田野觀察法是因為研究者與研究參與者，以及姊妹讀書會團體成員在日常生活上就常有接觸，像上次林沁要開刀摘除子宮肌瘤，需要住院時，大家排輪班表，住院的陪伴，家中幫忙照顧小孩，更有人送雞湯、魚湯、按摩、談心等等，如同一場姊妹會，林沁說，她不只是所有的恐懼都煙消雲散，自己還有一種幸福的感覺。

所以雖然自我敘說與團體敘說是重要質性研究方法，但言語傳達的訊息畢竟有限，有時我們很難完全以語言表達出真正的經驗意義，因此在田野的參與觀察生活經驗中，可以進一步檢視研究參與者所指為何，並驗證其所說的是否就是所發生的真實情況。此外，也許研究參與者遺漏了某些重要部份，或認為不重要，但對田野工作者而言，這部分反而是重要的（蘆蕙馨，引自謝臥龍主編，2004）。

因此，研究者除了自我敘說與團體敘說外，將自己持續在田野參與觀察紀錄資料作為網狀式的補充，使本研究的研究資料能夠更完整的呈現。對在台灣本土社會科學研究的人而言，「參與觀察」已是深度發覺社會現象的必要方法，而我們不應只是拿西方理論套用在社會現象的浮面解釋上。像蘆蕙馨（2004）就表示，她作的婦女研究，就是在社會變遷中，嚐試去捕捉性別角色的變貌，從社會與宗教資源中發現性別角色束縛的解脫之道。

## 第四節 研究參與者

本論文的研究參與者是「姊妹讀書會」的四位成員，目前 50-60 歲的獨居的離婚女性（包括研究者）。她們在民國 80-86 年間參加晚晴婦女協會而相識，更於 86 年 11 月 28 日組成了「姊妹讀書會」。

### 研究參與者的選擇

會選擇這群衝出婚姻體制的中年女人作為研究參與者，是因為大家生長年代背景與處境相同，在她們身上看到台灣光復後出生的女性經過婚姻解構、女性意識的啓蒙，對於人生似乎有了不同的觀點與視野，這引發了研究者的思考，究竟這些經驗與體悟，是會怎樣影響她們的中年生活？她們是怎樣詮釋人生意義？對於與即將進入的老年生活、甚至未來的死亡觀，有什麼樣的看法及規劃？因此選擇四人作為研究參與者，在生命故事敘說中，取得詳盡的資料，發展出具體的假設與參與者的解釋，可以提供給大家互相參考，做為一起老去的共同建構。

### 研究參與者的團體

這個雖然叫做姊妹讀書會的團體，其實大家在一起不只是讀書，所有的姊妹共同參與的活動都包括在內。

#### 一、 同色羽毛的疼惜

從在「晚晴」大家秉持「拉一把」精神為女性福祉打拚，到民國 86 年成立姊妹讀書會以迄至今，大家一起走過了 10 多年的歲月。

記得當年這一群比家人還親的姊妹們，在孩子還小時，大家形成了一個互助的人力銀行，當自己加班、上課、生病時，可以將孩子送到姊妹家，小孩有了妥善的照顧，而自己也可以放心的去完成自己的事情。

假日大家一起帶著孩子去郊遊，有人提供車、大家輪流開、有人帶吃的、玩的。而

在寒冷的冬天，一定有人帶爐子，去燒水煮麵、泡咖啡，在碧綠冷颼颼的山上與一群相知的姊妹，喝著熱湯麵、品嚐著香郁的咖啡，看著孩子健康的跑著，這是個多麼幸福的感覺。

有時我們會偷得浮生半日閒，一起去泡溫泉，大家可以自在的脫光衣服坦誠相見，我們會互相擦背、互相按摩，因為在晚晴「性心情」的團體裡，我們已經無話不談、無話不說。記得華宇學會刮沙、拔灌、放血，我們開始在華宇家互相實習，治療大家因為長年辛苦而累積在身體的宿疾，為了節省時間每個人拿著自己的「機絲頭」，一個幫一個拔灌，排成一排，宛如一條長龍。

## 二、 圍爐團圓取暖

其實父系社會自古以來就希望女子能「在家從父」、「出嫁從夫」、「夫死從子」，一旦婦女沒有遵守古訓離了婚，不但馬上有社會壓力，資源相對減少，更難受的事是立刻受到家庭的孤立。特別的是過年「嫁出去的女兒，大年初一不能回娘家，以免吃窮娘家。」的習俗。這種情況下，那出嫁後又離婚的女兒在年三十與年初一不能回娘家過年就更不例外了。因此這些年來不只是晚晴與單親協會會辦溫馨的圍爐，在這裡相遇的離婚婦女，更是自組了互助團體，每年過年、過節甚至生日，都會相聚團圓、慶祝，她們稱這些姊妹為「一輩子的朋友」。

## 三、 互相支持與照顧

記得有一位有三個女兒的中年離婚婦女，她本身是一位精神科的護士，在得了重度憂鬱症後，不只工作沒了，更因屢次想自殺下，常出入醫院，最後原生家庭放棄了她，而女兒們又需半工半讀身心俱疲，最後她也是在讀書會的姊妹以及單協會員的陪伴下，前後經過 6 年的時光，她恢復了求生慾望、恢復了健康，現今已經完全不需任何藥物了，而且成爲一位優秀的社工員。在這裡看到弱勢結盟、跨越既定的框架，大家自主的發展出支持系統，形成資源共享，讓空間能更有自主流動的力量，常常讓人感動不已。

民國 86 年，雖然大部分姊妹因為各種不同的因素離開了「晚晴」，但是大家依舊

成立了姊妹讀書會，一直繼續聚會著。慢慢地有些姊妹進入中年，孩子大了，孩子有結婚的、離家工作的、大學住校的，50 多歲的姊妹開始進入了空巢期、更年期。染髮劑、爬山的拐杖，開始在我們出外洗溫泉、郊遊的道具中出現。

雖然不同的生存條件，構成不同的生命景象，但是相同或是不同的生命經驗是值得被紀錄的。生命繼續下去，到底大家會走出一個怎樣的人生？因此研究者想和她們一起在分享、互動下討論，看看是否可以整理出另類的女性中老年的新出路。

#### 本研究參與者相關資料如下：

**淑芬**，59 歲，結婚 22 年後離婚，育有 3 子女（2 女 1 男）。

離婚後父母曾與之同住至老死，目前離婚 13 年，獨居 7 年，宗教信仰為佛教。

**木蘭**，50 歲，結婚 10 年後離婚，育有 2 子女（1 女 1 男）。

目前離婚 17 年，獨居 17 年，宗教信仰為佛教。

**華宇**，57 歲，結婚 12 年後離婚，育有 2 女。

離婚後撫養女兒帶著女兒同住直至女兒長大成人。目前離婚 18 年，獨居 8 年，宗教信仰為佛教。

**善真**，50 歲，結婚 14 年後離婚，無子女。

離婚前曾與先生分居 2 年，目前離婚 8 年，獨居 10 年，無宗教信仰。

表格 1：研究參與者相關資料

類別\名稱	淑芬	木蘭	華宇	善真
年齡	59	50	57	50
婚齡	22	10	12	14
離婚	13	17	18	8
獨居	7	17	8	10
子女數	3	2	2	0
宗教信仰	佛教	佛教	佛教	無

## 第五節 資料整理與分析

本論文從女性主義取向的觀點，以研究者的「自我敘說」以及三位中年離婚女性的「團體敘說」以及「田野觀察」等資料，在訴說、轉錄與分析中，整理出中年女性對老年與死亡的共同關注。

### 一、 進行敘說分析

#### (一)、 訴說：

研究顯示「女性擅長用說故事的方式回答問題」，因此研究者採用開放式的提問，對研究過程不加以控制，讓研究參與者能在自然、不干擾之下，盡情、盡性的訴說，三位研究參與者的長篇生命故事因而開展了出來。

#### (二)、 轉錄：

「有聲音的文本需要以聲音的形式呈現」(VanMaanen, 1988)。由於本研究團體的次數、時數很多，三位參與者的錄音逐字稿都有 5-6 萬字之多，因此研究者必須有選擇與化約的過程，從粗略轉錄到重新轉錄，到詳細的分析，研究者以解釋與組織的方式，將言談資料轉化成書寫的文本，使得參與者三位整體的生命故事能再度呈現出來。再加上研究者自我敘說的生命故事，就如同 Millett (1971) 所描述「像一個四重奏的樂譜，不同的聲音是以不同的樂器來表達她們互異的經驗」(引自 Riessman, 2003)。本論文的四位研究參與者就像以四種不同的樂器，共同彈奏出一首「返家之旅」的曲子。

#### (三)、 分析：

Mishler 表示，分析就是「按照我們發現的文本，針對我們對於言說中發生的事情的理解，加以檢測、澄清和深化的過程」。因研究者與研究參與者均為中年離婚女性，大家的背景、處境相似，比較能將她們的轉捩點和主顯節經驗加以敘事化，主題的核心，轉錄與分析時比較不會發生遺漏或是省略的現象。因此研究者以故事文本，理解其意義，形成一種總結與摘要。

## 二、 實際進行的流程

- (一)、為引發研究參與者她們對自己生命故事的回憶，研究者以自己的「自我敘說」生命故事作為團體敘說的暖身，並以研究者生命故事書寫的經驗與體會分享，來引發研究參與者在團體中敘說自己主體性的生命故事之動力。
- (二)、研究者發現研究參與者木蘭與華宇，曾於民國 91 年參加過劉惠琴老師帶的生命敘說團體，因此除了三人在團體中的敘說外，並匯集過去兩人生命經驗的整理資料，從原生家庭、婚姻家庭、離婚後、到現在的行動意義與精神，這樣的順序，轉錄成一以時間為序列的完整生命故事文本，然後在團體中一一討論。研究者並收集團員大家互動論的情形，如回饋、分享以及默會知識等的田野資料進行核對、檢證。
- (三)、最後將「自我敘說」、「團體敘說故事」、「參與觀察」三者所收集的資料進行整理、解釋與分析。
- (四)、提出研究討論與建議。希望能呈現臺灣獨居中老年女性的解釋與理論。
- (五)、此結果除了呈現中年女性多面向的生活與意義，可以對中年離婚女性面對終老的返家、歸鄉之路的理解外，更期盼理論更能再回到經驗上；給台灣中老年女性的生活經驗與生涯規劃有不同的視野與思考。

## 第六節 研究倫理

研究倫理的本質便是將研究參與當成「人」一樣的對待，而不是當成「物」或是「研究對象」看待。除了基本的倫理如保密外，在整個研究過程中還須考量研究參與者的感受、情緒、反應和本研究可能產生的影響。因為研究者與研究者參與者必須建立頗為深度關係，如不謹守研究倫理對雙方都會造成很大的傷害（范麗娟，2004）。

研究者自己曾是「被研究」的對象，雖然該篇論文發表時日已久，但是不舒服的感覺依然存在，基於研究者自己的經驗，因此，研究者將更重視並確實研究倫理的實踐。研究倫理的實踐(1)簽署研究參與同意書；(2) 確實尊重研究參與者的隱私與權益；

(3)敘說故事與參與觀察的資料內容請研究參與者檢證；(4) 整理、詮釋過後的資料經過研究參與者同意。因為敘說故事與參與觀察的資料會經過研究者的篩選和詮釋，因此，研究者最後會將整理後的資料，再與研究參與者互動，並經過她們的同意後，使用在論文中。

又基於研究者與研究參與者深厚的感情與交情上，在過程前、中、後研究者均將盡自己的全力給予研究參與者互動與回報，例如提供她們所需要的資源訊息或是情感支持、了解與情緒宣洩的管道等等（范麗娟，2004）。也希望本論文是真正研究者與研究參與者，共同參與創造出來的。

## 第七節 研究品質的檢核

質化的敘事研究，可以看出人們是如何在社會文化與時間的順序下，建構著他們的存在意義，甚至細微的變化都可看出，這樣的方法對於敘說者或多或少都有治療的作用。它可以治療創傷，並能使敘說者找到力量開啓不一樣的人生，因此敘事心理學與創傷心理學有著密切的關係。以「女性主義」敘事為例，讓女性為自己發聲，對於女性的創傷經驗，不但可以提供較為前後連貫的「情節」，而且更可以全面地統整到敘說者成長的歷史與社會脈絡之中（Crossley，2004），讓女性看懂父權的社會結構，不會再一味怪自己。

而且每一個人的生命是獨特的，因此個人敘說並不是要有正確紀錄，而是對於一個站在主體位置上的敘說者，可以從敘說的內容是否有感通性來衡量，因此研究者認為好的敘說分析，應該看它是否能感動自己、感動別人來考量的一種研究，而不在於是否正確。Mishler（1990）傳統對於信度的觀念並不適合應用於敘說研究，而傳統效度的觀念則在根本上必須重新概念化（引自 Riessman，2003）。

因此，Riessman（2003）認為有效性是，研究者的解釋是否具有信賴度的一種過程。信賴度並非真實（truth），他指出探究敘說研究的有效性，可以從五種方式來看：

- 一、說服力：這個解釋是否合理性，能讓人信服。
- 二、符合度：是否可以讓研究者參與者檢驗的。研究者必須對研究結果的真實負責。
- 三、連貫性：整體的連貫性，敘說者藉由訴說所要達到的整體目的。
- 四、實用性：是未來導向的、集體性質的、且具有社會建構的特性。
- 五、無教條：在解釋性的研究裏，沒有教條性的取向，沒有固定的食譜和公式。

研究者很同意 Riessman 以上的論點。因此在論文進行研究時，研究者在指導教授與同為質性研究的論文小組，定期的聚會中，研究者會提供敘事的書寫文本，讓小組其他成員當閱讀者，進行討論，以檢查它是否合乎以上五點方式。例如木蘭的故事，就是在成員的討論與回應中，研究者才能經過四次版本的修改，得以從像「阿信的故事」轉變成「瀟灑的吉普賽女郎」來完成詮釋木蘭故事。當研究者將最後版本「瀟灑的吉普賽女郎」給予木蘭看時，木蘭感動的掉下眼淚，這是研究者始料未及的，因此，也為了更確保研究的符合度，研究者將敘事的書寫文本與研究參與者在不斷的來來回回的修改確認下定稿。因此本論文的整個研究進行，研究者是在指導教授、論文小組、研究參與者的協助下，盡一切努力朝這個方向邁進的。

## 第四章 我的生命故事

### 緣起

「離婚」對於現今這個年代，已經是一個普遍的社會現象，但是對於民國三、四十年，在台灣出生的女性，離婚卻是晴天霹靂的決定。尤其在民法親屬篇尚未修訂前，離婚的女性可能會一無所有，而社會風氣的保守以及女性所受的家庭與學校教育的規範，「要決定離婚」是需要有相當大的勇氣。

當時離婚法律的不公，離婚後的社會壓力，單親的被標籤化，使得很多女性寧可在婚姻中受苦而無力走出婚姻。而走出婚姻的女性除了要適應外在環境的，內心更受煎熬。本論文四位研究參與者淑芬、木蘭、華宇、善真，她們當時就是因為離婚的這種生命經驗，嚐到如死亡般的斷裂滋味，掉落人生谷底，在尋求種種方法後走出了生命的幽谷，這種「死而重生」的經驗，使得她們有很深的體悟。也因為這樣的經驗，找到了自我的主體性，更練就獨立生活的本事，如今她們即將邁向老年，她們體悟了人生的無常、以及向老、向死的存在，因此讓她們提早開始主動積極面對、規劃老年生活以及死亡的「返家」之旅。

在了解她們對老年與死亡的共同關注前，了解她們完整生命故事是重要的，因為唯有這樣才能看出她們的重生過程以及如何找到她們的活水泉源、找到力量。也唯有透過這樣的回溯才能連貫統整自我意義，才能看出如榮格所說的個體化過程，個人性格發展和心靈的成長。而且她們的生命故事，可以對台灣近 60 年來的社會文化以及婦女處境與發展等面向有所了解。

因此，本論文第四、五章將分別以「淑芬、木蘭、華宇、善真」的順序，呈現四位中年離婚女性的生命故事。首先本章呈現的是我的生命故事，也就是淑芬的生命故事。

# 淑芬的生命故事

## 一、 決定離婚

民國 82 年，當時我結婚 22 年，育有 2 女 1 男，先生外遇，我想離婚。

當我說：「我要離婚。」

朋友說：「你瘋了！他條件那麼好，而且他又不是有暴力，還是他沒有負擔家用？」

當我說：「我先生有外遇，我想離婚。」

友人說「條件好的男人有外遇，很正常阿！他又沒要離婚，妳幹嘛要離婚？」

當我說：「我要提離婚。」

親友說：「你不怕別人說你不是好母親，你有三個孩子耶！」

當我說：「我一定要離婚。」

婆婆說：「看開點，男人只不過是玩玩，到老玩不動，就會回來的。」

媽媽說：「忍著點，為三個孩子犧牲，是值得的。」

我心想：「妥協、忍氣吞聲、犧牲、扮演著好母親、好太太、好媳婦，結果並不等於換來孩子的幸福。」

最後，我覺悟的說：「我要離婚。」

我是民國 37 年出生。在我那個年代，一個中年女性要離婚，不管是什麼理由，壓力如排山倒海湧來，對於一個有 22 年婚齡及三個孩子的我，在 45 歲的那年，做了一個冒險的決定，我離婚了。這十三年來，常有人會問我，妳會後悔嗎？那麼到底我有沒有後悔過？請聽我娓娓道來。

記得在我 56 歲的那年，也就是在苦讀一年後，我鼓起勇氣參加了南華大學的生死

學研究所的考試，當我報名後，發現平均六個人中取一名，而我在 56 歲高齡能考得取、能競爭得了嗎？因此當我接到初試（筆試）錄取時，真的非常意外及興奮，接著複試要繳交自己資料（自傳、學、經歷）及研究計劃。當離寄出截止日只有一天時，大女兒看到好友楊祖珺（曾任晚晴理事長）為我寫了一封推薦信，她也自告奮勇要為我寫一封，我說只有一天的時間，你可以嗎？她說她要連夜趕出來，我聽了很感動，但是後來更令我感動的是推薦信的內容，我想如果沒有這次的考試，也許一輩子女兒也不會告訴我這些話，至於我到底會不會後悔離婚，我想大家看了信的內容就會知道，以下就是我女兒的推薦信。

『敬啟者：

我非常高興，也非常驕傲的有這個機會，替我的母親-劉淑芬女士，寫這封推薦函。

想起小時候寫過「我的媽媽」作文題目，內容不外乎是她對於我們小孩子的貢獻，例如「我的媽媽很慈祥，很愛我，早上會叫我起床，晚上也陪我寫功課，我最喜歡聽她跟我說『做事只要有盡全力就好了，不用太擔心結果...』」但這次藉著這個機會，我想凸顯的並不只是她是一個盡職的母親，而是她對身旁的人及社會的正面影響。我的母親不只對她的家庭全心全意付出，也以她所有的精神不停地學習和貢獻她的生命給社會。

我母親的成就和資歷，相信審查委員很容易就從她提供的資料中看出來。寫這份推薦函，是以一個女兒的角度，看到母親在這三十年的蛻變及成長。我在她身上看到了人性在自我成長、愛與奉獻的潛能，因為我的母親在人生的經驗學習中，慢慢的變成一個完人。我對她的敬佩，並不只是因為她是我的母親，而是因為她是現代女性的典範。

我的母親，並非一開始就是個「完人」。就如同她那個年代在台灣長大的其他女性一樣，從我識事以來，她一直沒有對自己抱著太大的期望。從小就覺得我的媽媽是一個像書上描述慈祥的女性，以家庭小孩為自己的生活重心。在從小就想做女強人的我的眼中，家庭主婦們好像就是這樣子。小時候的我，一度覺得自己的母親胸無大志，並非我想學習的對象。在八〇年代長大的我，敬佩的是那種穿著墊肩西裝上班，「昂首闊步」的女強人。我相信對於家裡無條件付出的媽媽來說，感受到長女的想法，是難過的。但她還是以女兒的自信與「宏觀」為傲，相信那時候的她，可能也認同我的看法，亦即，她的角色，只是一個妻子、母親而已。

在我大學一年級那年，她的夢想和她一直努力扮演的角色受到威脅。我父母的婚姻出現了第三者，母親在心靈重創下，仍想努力挽回她花了二十年所建立的家庭，但是當她發現婚姻的裂痕是她無法挽救時，她做了一個令人意想不到的重要決定：對自己負責，走出婚姻！在當時的社會，她大可繼續過著雖不完美，但仍為社會大眾接受的生活方式，不過，她冒著被外人批評不為子女著想的母親的風險（對一個一直以做個好媽媽為目標的女人，這是多大的風險啊！）勇敢做出她認為正確的抉擇，而，她的選擇不僅改變日後的人生，也影響了我。

我從此看到的母親，不是一個被傳統社會教導出來的「弱勢」女性，也不是一輩子只會為了犧牲、奉獻，躲在「照亮別人而燃燒自己」的形象下，不去面對對自己該有的責任。對我而言，這種人是個傻子。因為她一昧的付出，只會造成她想成全的人壓力，讓別人揹著一個沉重的包袱。一個負責的人，應該先用自己的光芒去照亮自己，再照亮別人，這才是真正無條件的付出！只有如此，才能讓對方在沒有壓力下接受你的幫助，為她自己再勇敢的活下去。

我的母親，在她自己生活經驗中努力學習，充實自己，勇敢面對人生難題。就是因為如此，多年來，她才能有這麼多能量獨立照顧我重病在床的外祖父、外祖母，直到他們病逝，更陪伴我得癌症的二姨，走完她最後人生旅途。她可以比別人更勇敢的去面對死亡，是因為她知道怎麼活得漂亮。

現在的我，不再以外表的裝飾與打扮來評判誰是強者，我的母親用自己的人生教導我，真正的強者不一定從表面看的出來，因為她可能看起來柔和，但她的勇敢與韌性只有碰到人生最困難的難題時才會顯露出來。

我深信你們會發現，我母親的特質和她的人生經驗，是適合研究「生死學」的最佳人選。我以她是我的母親為傲，也希望你們能以擁有這麼精采、豐富的女人，成為南華大學研究生為傲。

敬此』

看完信後，我忍不住掉下了眼淚，信的內容對我來說意義重大，其實考不考得取對我來說已不是那麼的重要了，重要的是女兒對我的了解與看法。我相信大家一定也會很好奇，我是怎樣一個出生背景的女人？什麼原因讓有 22 年婚齡的我，下定了決心不再妥協，選擇離婚？離婚後這十三年來到底在我身上發生了哪些事？我是如何走過來的？又是什麼樣的原因在這樣的年齡去考生死研究所？以下就是我的故事。

## 二、 成長的過程

### (一)、 我是外省籍的台灣鄉土孩子

父親是公務員，任職於宜蘭縣羅東鎮的太平山林場（後稱為蘭陽林區管理處），民國 37 年，我就在這個樸實、四周稻田環繞的蘭陽平原上的小鎮誕生，在我高中畢業前全家一直定居在林場的日式木造的宿舍中。

身為家中的第四個女兒，我的誕生讓盼望有兒子的父母有些失望，但幸運的是我有一對疼愛孩子的父母，即使後來他們在四十多歲的高齡得到了弟弟，他們對我依舊非常的疼愛。

雖然父親是天津人、母親是山東人，但是我從小就喜歡在外面與小朋友玩，而父親任職的太平山林場宿舍旁住的幾乎都是本省人，所以從小我說的一口很輪轉的台語，現在回想我的母語應該是山東話（媽媽只會講山東話）然後是台語，國語一直是念小學才在學校學的，因此在小學時常常無法全講國語，而當時推行國語，在學校講台語是會被處罰的，而我是常常被罰的那個少有的外省小孩。

從小住鄉下，一天到晚與一群小朋友在外面玩，通常都是到吃飯時，媽媽或姊姊在家門口喊我小名我才回家。除了愛與小朋友一起玩外，我從小像一張白紙，完全沒有自己任何的想法。而我的母親是一位溫柔賢慧的傳統女性，在她眼中，只有丈夫與孩子沒有自己，只要有人晚歸，母親不只會留菜飯，甚至自己也會等著晚歸者一齊用餐。平常愛乾淨的她常常在家作的就是洗被單、曬衣服、縫被子，還有在過年、過節甚至平常都會請林場的單身朋友們到家吃飯，再加上她愛種花、養雞、養貓、養狗。在當時宜蘭民風保守樸實而排行又小的我，姊姊們全都上學去了，只有我整天跟著媽媽跟進跟出，所以媽媽的特質及價值觀，我完完全全全盤接收，也因此我從小立志當一個賢妻良母。我是媽媽的小影子。

## (二)、 傳襲著孟母的精神的文盲母親

媽媽姓孟，是山東省鄒縣人，那裡也是孟子的家鄉，媽媽常說她們是孟子的旁系後代，也常告訴我們孟子後代的故事，像孟子直系後代要生產時，必定有很多族長在產婦房中監督，以免有人掉包，而失去血統的純正等等。

外婆是外公的續絃所以年齡差很多，外公家是當地的大地主，當外公去世，很多族人看外婆年輕而且一個女人家帶著五個孩子，均覬覦外婆的家產，但是外婆非常堅強有主見，賣地送兩個舅舅念大學，媽媽常形容外婆將賣地的大洋，裝成一袋一袋的運去給舅舅繳學費，而大舅更在大學未畢業時就競選並當上山東省的國大代表，媽媽說當時競選時，在家鄉開著流水席讓大家吃，這些事在媽媽腦海裏留下深刻印象。

媽媽在五個孩子是排行在中間，她有一個哥哥、一個姊姊、一個弟弟、一個妹妹，但是奇怪的是家中只有媽媽是文盲，兩位姨媽均唸過私塾或小學，能看能寫，並且一位嫁給外交官，一位嫁給銀行高級主管。

據媽媽說她小時與小舅一起出天花，非常嚴重，外婆跟大夫說必要時只要救男孩，大夫生氣的說能活都能活，救不成時一個也活不了，由此可見媽媽的原生家庭是非常重男輕女的。

出天花快好時會結疤，大夫怕他們癢亂抓會留下痕跡，將他們手綁起來，但是可能太癢，媽媽還是忍不住，因此留下一個個坑洞在臉上，這個也是媽媽除了文盲外，在論婚嫁時另一個差的條件，但是我們一點也看不出來媽媽白晰臉上有過的痕跡。可能是媽媽婚後長胖了，臉上的坑洞都沒了。

## (三)、 獨門秘笈-用手傳遞豐富的愛

媽媽家中有一個瞎眼的外婆，她因為唯一的兒子去世而來投奔女兒，不知是因為排行的關係，或者是媽媽特別有愛心，這位婆婆都是媽媽在照顧她，我想媽媽也可能因此而喪失念私塾的機會。而媽媽從小得到的愛大概都是從這位瞎眼婆婆了。

北方天冷，而媽媽每天早上都不間斷的要幫婆婆打洗臉水、送早餐----等等，而老婆婆也會抱著媽媽在炕上暖媽媽的小手小腳，撫摸媽媽頭髮，講些鄉野傳奇的故事給媽媽聽。

這種專注、觸摸用手傳遞豐富愛的方式，在我小時候，媽媽完全也用在在我身上，小時候我最小，上學的時間最晚，醒來在榻榻米上，媽媽就開始專心的用梳子梳著我的長髮，幫我綁辮子，撫摸著我，有時梳好，離上學還有段時間媽媽會將我抱在懷裡，怕我沒睡飽，心疼的叫我再多睡一會兒。

可能因此我與別人互動有很多的肢體語言，而我的手常也是我傳遞愛的方式。除了觸覺外，當孩子們告訴我說：「媽為什麼你什麼東西都要拿起來聞一聞」我才發現我的嗅覺也較靈敏，怪不得我很喜歡買或種香香的花，像含笑、茉莉、夜來香、玉蘭花、香水百合等，我想與瞎眼婆婆、媽媽這一路來的傳承很有關係。這好像武俠小說中的獨門秘笈，家中只有我被傳承。

#### **(四)、 全家傳承著孟母的精神**

另外全家被傳承的是孟母的精神，孟母重視孟子的教育而有「孟母三遷」的故事，在那個時代外婆爲了舅舅的教育會賣田地，當然媽媽也不例外，媽媽對我們以及灌輸我們的想法也是如此，因此家中我們五個姊弟生了孩子也都全力以赴去培植，當我婚姻出現問題時，媽媽總要我忍耐，因爲爲了三個孩子。

#### **(五)、 母親「媒說之言」的婚姻**

媽媽是民國 2 年出生的，在當時 23 歲結婚算是晚婚的，當國大代表的大舅覺得媽媽條件不好，出過天花又不識字，因此託媒人只要人好就好沒什麼條件，媒人就想將媽媽說給一位有一歲女兒的鰥夫。

當媒人坐火車去說媒時，剛好碰到在車站當站長的大伯，大伯一聽說馬上跟媒人說，我們家窮，本來配不上孟家三小姐，但是既然要配給鰥夫，何不許配給我弟弟，我家弟弟從未結婚，人又長的相貌堂堂而且不多話，媒人覺得說的有理，就轉往大伯家去看爸爸，一看之下媒人相當滿意，因此也就成就了一段美滿的姻緣。

## (六)、 相貌堂堂的父親

父親長的濃眉大眼、鼻子又挺，人是又帥又有氣質及威嚴，因為父親從來不多話，據說民國 36 年父親來台到林場上班時，當時母親及孩子還未到，就有台灣婦女想要說媒嫁給他，因為他的帥像極了當時的日本明星。記得小時候鎮上難得有的照相館，櫥窗中就擺著父親放大的照片當樣本，那是老闆情竇父親幫忙而拍的。

從小家中有很多的親戚朋友來往，後來才知道都是媽媽的，爸爸沒有一位親人在台灣。媽媽很愛講話，所以從小到大她的故事甚至發生在她周圍的故事，我們都很清楚，小至她小時候看鄉人如何抓附在人身上的狐狸精，大至抗日戰爭時如何的逃難，而爸爸正相反爸爸從不多言，爸爸喜歡吃飯時喝點小酒，而媽媽也都會做一些下酒菜給爸爸，只有有時喝的微燻時才會多說兩句。不過爸爸酒量很好這種機會也就少之又少，所以我們完全不知爸爸任何背景。

一直到我 44 歲因上了成長課及心理課程在探索原生家庭，才找了一個機會帶父親去香港玩時，與父親長談他的家庭、他的童年，那年父親已經 80 歲了。

## (七)、 家道中落的天津鹽商

爸爸家世代是天津鹽商，生意做的很好很有錢，不過從爺爺起以上的三代家中的男性都沒有活過 40 歲，因此家道漸漸中落。爺爺去世時爸爸年紀很小，爸爸印象中家中有分一些財產，可能奶奶一個女人家要撫養三個壯丁一下就光了，爸爸只記得小時候每天早上起床，奶奶就會小心翼翼的擦拭著一個古董花瓶，那可能是劉家後來僅存的一個遺產。

爸爸與大伯年紀差很多，家中靠大伯在鐵路局做事而生活，因此住在火車站附近，爸爸說小時候他常常逃學，跟著運煤的火車到處去探險，所以小時候的爸爸並不愛唸書，我們小時候爸爸告訴我們無論如何他都會供我們每一個人念到大學，希望我們每個人都能大學畢業，因為爸爸雖不肯定學校教育，但他認為找工作時文憑很重要，沒有大學文憑這是他的遺憾，爸爸的學問及寫的一手好字，全是爸爸在中央社上班時自修而來，所以他從不催我們唸書，有時看我們為考試唸書他會說考 60 分就好，考那麼多分幹嘛！

## (八)、 大手牽小手去看電影

爸爸最喜歡的嗜好是看電影，而我又是爸爸最疼的么女，因此小時候印象深刻的是，爸爸溫暖的大手常常牽著我的小手，一起走到羅東鎮上的戲院看電影。當時電影院只有三、四家，我們都看完了就等它下片，記得我常常下課跑去看電影的廣告佈告欄，希望有新片上映好跟爸爸再去看電影。

## (九)、 光耀門楣的二姐

雖然我從小乖巧可愛得到父母關愛，但是在家中與姐姐的年齡差距大，自己在家中的位置其實是如同寵物一般。二姐與我就大不相同，從小她就非常聰明、漂亮、傑出，再加上她自律甚嚴，從不需要父母的操心，初、高中時她就常常代表蘭陽女中參加全宜蘭縣的歌唱和演講比賽，也常得到冠軍等好成績，更在大學剛畢業就考上當時台灣唯一的電視台，當上新聞主播，更因她的新聞採訪而得過金鐘獎，她一直是我們全家的榮耀。

雖然比不上二姐，但是我的求學過程也非常順利，初、高中也都步著姐姐們的步伐從蘭陽女中畢業。當我高中畢業考取文化大學時，而爸爸也調職到台北，因此全家也就搬來台北定居。

## 三、 婚姻階段

### (一)、 我的婚姻：進入侯門、深似海

在我大學畢業後即選擇較有興趣的教書工作，而同時也在畢業後不到一年即進入婚姻。先生是大一時認識的同學，談了近五年的戀愛，結婚的時候，對未來充滿憧憬，以為只要能做個『好媳婦』、『好太太』、『好媽媽』就能跟自己父母一樣白頭到老。

先生成長背景，跟我很不同，先生是獨子，在他父親逝世後，學歷高又能幹的婆婆一手掌管起與公公一起所創辦的事業。由於雙方家庭背景的不同，複雜的夫家環境實非我這個生長在鄉下，公務員家庭出生的單純女孩所能應付。

## (二)、 生兒育女傳宗接代：「沒有自己」的婚姻

婚後在婆婆的強大壓力下爲了傳宗接代，我與先生找遍醫生，克服了不孕症，在 8 年內，經剖腹產生下 2 女 1 男，而且我也將在我母親身上學的無私無我、任勞任怨的美德，在婚姻中發揮的淋漓盡致。

一晃 22 年，在這婚姻中的 22 年，我沒有了名字，我的名字是「媳婦」、「太太」、「媽媽」。

太多的角色太多的辛苦，而疏忽了夫妻生活的經營，當時先生「房地產」生意愈做愈大，回家時間也就愈來愈少了。

民國 75 年，先生警覺不對（當時他已有外遇，我並不知情），再加上剛好台灣房地產不景氣，因此他決定帶著我們全家前往澳洲，一方面也完成他的博士學位。

到澳洲時大女兒才上國二、小女兒上小學二年級、兒子上幼稚園，我得學英文、考駕照、接送孩子、洗衣、做飯、整理院子等等異常忙碌。

二年後，在台灣的女秘書給先生的信中，我發現他們的關係不尋常，我非常痛苦。這位女秘書是在她唸大一夜間部時，就來公司工讀的職員，與我及孩子們都很熟，我覺得當你發現你配偶的外遇是你熟識的人時，那種傷害真是大極了，除了痛苦外，同時也毀掉你對人的信任。

我好像整個世界崩潰了，從早到晚恍恍惚惚的，不能吃、不能睡，每天晚上藉喝酒或吃安眠藥以幫助入睡。當時我在澳洲沒有親戚及知心朋友可以訴說，每天只有以淚洗面，也曾有自殺的念頭，但又捨不下年邁的雙親和心愛的孩子，我知道我必須想辦法救我自己，但那時的我，幾乎是找不到自己的生命的力量與活水。記得有一天小女兒與她弟弟放學回家，發現我狀況不好，她就帶著弟弟關上門到房間玩，若干年後，我才從她弟弟口中知道，當天他的小姊姊要他把秘書阿姨送的、他很喜歡的貴重玩具，丟到垃箕桶，當時他非常詫異與不解。如今回想這段過程，對小女兒的懂事、體貼，還是讓我心疼不已。

### (三)、 找尋婚姻出口：接觸成長課程

這場外遇，是在我將信傳真給在台灣的婆婆後，果斷的婆婆在她兒子不願承認下，辭退了秘書，而草草收場。因為傳信的動作，使我因此激怒了先生，再加上受傷的我，讓我們的婚姻產生了裂痕。

民國 78 年底，先生拿到學位，我們全家回台，孩子們要補回三年的中文課程十分辛苦，每每我要幫孩子複習功課到 12 點，這時先生又開始晚歸。

而回國後的我也開始接觸心理學，上些婚姻及成長課程，希望對自己的婚姻有所幫助，當然也將所學開始助人，因為自己的婚姻經驗，深感女性朋友的辛苦，因此前往晚晴婦女協會作助人的工作。

自己努力成長並且費心的經營婚姻，先生開始有些改變，我想也可能因此而促使我絲毫不知情的外遇提前爆發。

在這樣如此努力下，當先生再度外遇爆發時，真的狠狠擊垮了我，第三者是二十多歲的華航空姐，比大女兒大不了幾歲，她是在飛機上與先生結識，他們講好不打擾我們的家庭。沒想到她知情的已婚姐姐，不想看到妹妹當第三者，而告知他們的父親，父親大怒，想盡辦法要找到我、告訴我。

記得那是在元宵節的晚上，對方騙我和婆婆說先生和他們發生車禍，要我們趕過去，到了現場才知道整個故事的原委。

不知怎的，當天晚上我完全忘記了自己，只是將自己所學的輔導全使出來了，在沉默的婆婆和無助的先生、以及充滿害怕眼神的女孩面前，排解著她盛怒的家人，一心只想解決問題。當深夜，走出談判的地方，這是我婚後 20 多年來，第一次走在婆婆和先生的前面。

可是一回到家後我就完全崩潰，一直抱著馬桶乾嘔，小女兒當時很不解，為何爸爸出車禍，而回家時是媽媽的臉色如此難看。

雖然當時已經在作助人的工作，但發生在自己身上、再加上事後得知他們還有來往，還是狠狠的重擊了我，我開始省思是否要為了孩子犧牲到底，繼續維持這個品質不好的婚姻？

#### (四)、 女人複製女人：從女兒身上驚醒

這時大女兒已經 20 歲了，其實大女兒從小個性就跟我不一樣，非常有主見，從不委屈自己，可是當她談戀愛時，她對男友的態度完全不同，男友的需求看得很重要，把自己擺在後面，就像我對待她爸爸一樣。

這樣的發現，讓我重新思考自己如此委屈求全維持婚姻的意義，我意識到，如果不快樂地維持婚姻，雙方不能平等相互尊重對待，而這樣品質不好的婚姻，對孩子反而有不良的學習與影響，因此雖痛不欲生，但在孩子們的支持下，我毅然決然離開外人羨慕、資源豐沛的家庭。

離婚的過程也是歷經波折，先生不願意離婚，我想最大原因是離婚會破壞他的形象，他一直都希望外遇地下化，當時我已不想配合他演這齣戲，縱然我可以得到較好的物質條件。

另一方面，爲了孩子我也不想撕破臉走判決離婚，因爲那是如此的不堪。記得剛開始，因得知他們還在來往，我想離婚而找過律師，律師幫我寫了一封存證信函，當我看了存證信函後，一路哭著回家。最後，我想無論如何，他總是孩子們的父親，因此爲了孩子們的將來，不想大家彼此弄得如此不堪，所以我沒有寄出存證信函，並且決定不設任何底限（縱然拿不到任何條件），進行協議離婚，因此我開始全力與先生溝通。

#### (五)、 離婚過程：看到法律的不公平

當進行離婚時，我才徹底嚐到台灣法律對女性的不公平，記得當時台灣民法親屬篇尚未修訂，因此在我名下的三棟房子，因爲是民國 74 年 6 月前買的，必須「歸還」先生，除非是先生願意給你，當然先生不會給我任何較好的條件，因爲他不願意離婚，所以在走協議離婚時，想離婚的一方，一點辦法都沒有，只有看對方的良心了，但通常人在這時候翻臉像翻書一樣，除了感受到無情外，我也深深體會到婦女對家庭的付出，是完全不被肯定的。

45 歲的我，當辦好離婚手續，抬頭挺胸走出戶政事務所時，我覺得我找回了我的尊嚴，當然沒想到日後也贏得了孩子們的尊敬。

很多人笑我是傻子，再忍耐幾年不是就過了嗎？但我不這麼想，不管幾歲如果你勇於面對妳的問題（特別是婚姻），孩子是會學習的，孩子是看你做的，而不是聽你說的。

## **(六)、 回想當年的單親生活**

三年前參加小兒子大學畢業典禮時，我的心情真是百感交集，記得剛離婚時，兒子才上小學五年級，他堅持要跟我住，我們住的地方離學校較遠，當時我沒有測準他上學所需要的時間，再加上公車他常擠不上，因此上學常遲到被處罰。可是懂事的他看到剛離婚的我狀況不好，所以不敢告訴我這些在學校被處罰的事情，直到有一天他遲到不敢去學校，在公寓的地下室徘徊到中午回家，藉口說老師帶他們參觀美術館所以只上半天，我信以為真，到了第二天才不小心被同學拆穿。

想起這段往事，至今都還感到心酸。當時看到孩子的狀況，知道自己應該要趕快站起來，所以，我常覺得單親時孩子反而是讓父、母振作堅強的最大的動力。

## **(七)、 離婚後：找回自己的旅程**

離婚，對我來說不只是失去了婚姻，而是我失去了所有的一切，就像經歷一次小規模的死亡一樣。因為沒有了從小立志的目標，再加上身上去除了角色後，人突然空了，不知道自己是誰？因此，開始了尋找自己的旅程。

記得剛離婚時心中充滿了情緒，似乎身體的能量也卡住了，沒有絲毫的動力，見到親人或好友常常淚流滿面。後來我想應該為自己、為兒女、為了一些求助的女性朋友們做些什麼，這讓我有使命感，我開始很勇敢、努力的去找尋一些方法，重新來整理自己、來面對自己。

在這些過程中，幫助很大的是處理情緒，因為人有大量的負向情緒是無法行動也無法聽清楚自己與別人的聲音，而心理劇是幫助情緒宣洩最好的方法，因此我上了龔毓老師的心理劇。

過去我一直知道我有大量的悲傷，直到有一次在別人處理「憤怒」的劇中，引發了我潛藏在我心深處而我不自知的「憤怒」。記得當天我打斷了三根棍子，傾洩了我所有的憤怒。說也奇妙，之後，好像我的任督二脈被打通了似的，我開始有了活力，而且對

週遭的世界有了感覺，原來樹葉是這麼的綠、天是這麼的藍，我開始感覺到這早已存在彩色的世界。

另外，剛離婚時我也不計成本的到舊金山，在好友阿彬的引薦下，參加印地安老師用原始療法的身心靈治療。也在一次療程中，悟到而對前夫釋懷、原諒時，有了騎在老鷹背上海闊天空翱翔的境界。這種種的『身、心、靈之旅』，重建了我的生命，也更豐富了我的生命。

## 四、 自我覺醒及成長

### (一)、 以女性與婚姻經驗而產生的輔導

記得當年在晚晴，除了修法運動外，輔導是很重要的一環，它與學院派的諮商輔導不太相同，它是以女性與本土婚姻經驗而產生的草根式輔導。特別是「傾訴團體」因為督導劉惠琴的看懂團體對婦女的幫助，以及肯定了我們因自身婚姻經驗所發展出的能力，因而也是「傾訴團體」帶領人之一的我，從那時起對「團體帶領」有了相當大的熱情、心得與信心。再加上夏林清、劉惠琴老師帶來寬廣的社會與女性主義的觀點，讓我更看懂女性處境；女性的處境不只是個人的問題，而是與父權社會結構有很大的關係的。

### (二)、 鼓勵與肯定：社大婦女課程得全國社大「社會科學祖」第一名

離開晚晴 2 年後，在夏林清老師創辦的蘆荻社大中，我為三重、蘆洲一帶的中年婦女設計的女性課程與社團，就是因為自己長期的女性和婚姻的經驗，以及在晚晴的磨練，使「女性成長與婚姻」、「電影、書香與女人世界」、「婦女成長社」等等課程與社團，就更能貼近她們了。

90 年 3 月我在蘆荻社大所設計帶領的「女性成長與婚姻」課程，獲選「全國社大之示範課程」並被評選「社會科學祖」第一名，給了我莫大的鼓勵與肯定。

### (三)、 對單親的關懷與使命

記得當年楊祖珺擔任晚晴理事長，而我擔任總幹事那段期間，我們協會曾被台北市社會局遴選承辦公辦民營的「單親家庭服務中心」，因此在我當總幹事期間，協會工作

不只服務婦女，也幫助很多辛苦的單親家庭。所以雖然我在社大對女性成人教育很投入，但總覺得對單親朋友還有一份關懷與使命未了。

民國 88 年，遇見中華單親家庭互助協會理事長時彥大哥，也是我晚晴的義工老友，看到他對單親的熱情，當他說缺人手力邀我當他的秘書長時，雖然忙碌，經過考慮再三，還是義不容辭接下此一職務。接著在單協又當了兩年的理事長，在這三年中，由於過去我們自己及在「單親家庭服務中心」服務單親的經驗，因此在這裡我們針對單親朋友的需要，設計了很多活動，提供了單親朋友的成長與支持的需要。

## 五、 陪伴臨終經驗的體悟

### (一)、 父母親的老年生活

離婚後我除了在單親協會、蘆荻社大工作忙碌外，家庭方面遠在民國 82 年，我離婚後，當時高齡 82、81 歲的父母，就在母親再也拿不動鍋劃，不願嗷嗷待哺的等弟弟、弟媳下班回家做飯之下，而來投奔於我。接著父親心臟病發作，住在桃園的弟弟連夜將爸爸送到台北醫院急診住院，當病情好轉要出院之際，因為父親白天也需要有人陪伴，因此父親也就理所當然的住進我離婚後的家。

離婚後，自己的心情雖然還一片混亂，但是父母前來同住，也讓我再次感受到家的溫暖，讓我覺得自己不是那麼的孤單。

但是好景不常，父母畢竟已經年老力衰，母親骨質疏鬆在家中沒有原因的跌倒，造成必須開刀換大腿人工的髖關節，否則會癱瘓在床。雖然開刀成功，但是因為母親年紀已大，無法吸收營養，瘦弱的腿沒有長出足夠的肉包住人工關節，因此有時連上個廁所都脫臼而疼痛不已，記得在那段時間裡，只要晚上我聽到「碰！」的聲響，就會從床上驚醒、跳了起來，深怕又是母親摔跤或是脫臼。

那段日子裡雖然我們姊弟合力出錢請了菲傭住在我家幫忙照顧，但是當時在工作的我還是疲於奔命，晚上無法好好安眠。心臟漸漸衰弱的父親也常常進出醫院。半夜一出狀況，我和菲傭就熟悉地收拾著臉盆、拖鞋、衣服等必需品，打包前往醫院。在半年內

就有七次我和菲傭半夜叫救護車送倆老到醫院急診的紀錄，最累的一次是兩個人同時住院。

## (二)、 陪伴父親臨終經驗

家中從來沒有長輩死亡的經驗，因此也未有任何的準備。記得在父親 85 歲時那次住院，有一天夜裡父親病危，醫生用電擊擊心臟進行急救，父親被醫生急救回來。

進入急救室看著嘴裡插著管子，痛苦、掙扎想要拔掉管子的父親，我趴在床頭心疼的看著父親的眼睛說「很痛苦哦！」，當時父親的眼神，讓我再也忍不住撲娑娑地掉下眼淚。

父親因為電擊震動內臟，再加上年老無法吸收養分，父親的身體更加衰弱，衰弱到有一天無法自己呼吸，醫生進行氣切（在喉嚨開洞插管接上機器）住進加護病房，完全依賴機器維生，但是父親的神智是非常清楚的。

父親個性一直都是堅韌、努力、認真、負責，在加護病房是護士們最喜歡的老爺爺，因為他是最合作的病人，一天兩次的探病時間，我們用筆與他談話，用嬰兒油幫他全身按摩，與父親的肢體在長大後重新有了接觸。

當醫生告訴父親他可以每天練習自己呼吸，也許有一天可以脫離機器回家，父親就全心全意的努力練習，每次去看他，就看到他滿頭大汗的在練習，從一天 1 小時到 2 小時到 3 小時、、、三個月後父親居然可以完全脫離機器回家。記得醫生及護士們都充滿欽佩的眼光，並說希望父親有一天可以到醫院做義工，告訴氣切的病人，復原是有希望的。

但是畢竟心臟老化是沒有藥醫的，父親出院半年後再度住進醫院，這次我們有了上次經驗，大家都堅持不簽氣切的同意書，記得二姐還被醫生罵，說我們為何如此殘忍，二姐回家痛哭，但是我們堅持不願意再讓父親受苦。一天一夜父親走不了，煎熬、痛苦的父親在深夜自己簽下了同意書，當我們早上到醫院看到再度氣切的父親時，真是心痛不已。

這次不管父親多麼努力還是無法脫離機器，當父親知道沒有希望時，在加護病房的

三個月的痛苦歲月中，父親常常在紙上寫著『我要安樂死』，但是沒有安樂死的法律，我們只好眼睜睜的看著父親因為機器而延長著『生不如死』的生命。

### (三)、 陪伴母親臨終經驗

當父親在加護病房奮鬥時，母親的老人癡呆症日益嚴重，當時在這重疊的時間裏，我過著蠟燭兩頭燒、心力交瘁的日子，常常半夜驚醒無法安眠。

當時母親的腦部開始失控，從有幻聽、幻象到失憶，身體上也出現大小便失禁等現象，有時走著走著就大小便，我和三姐跟在她的後面一路幫她擦著，怕她不好意思，我們也一路說著沒關係、沒關係，看著一直是最愛乾淨的母親，一臉惶恐，張著無辜、無助的眼神，讓我心疼不已，難道人老時真的要活的如此沒有尊嚴嗎？

接著母親的病情越來越嚴重，家中一片混亂。她常常會吵著要回家，一直要出去，還好當時她還記得我，我只好用最確定的眼神並且告訴她，她只要跟著我就對了，我在哪裡那裡就是我們的家。

我的母親，一直是一位犧牲奉獻、沒有自我的傳統女性，在她有體力時照顧所有的家人，眼睛從沒有看過自己，老年時，覺得自己無法繼續貢獻家人，而失去了自己的生命意義感，然而，母親更在父親去世二年後，似乎就背立著這個世界，最後以老年癡呆症告別人間。

在上了生死研究所後，有一次與同學王浴（台大醫院安寧病房護理長）談話中，才認識了什麼是自然死亡，她說有時老人在自然死亡前，會有長達三個多禮拜，躺著不說話、不進食的狀態。回想母親在最後一年已有此種現象，但是當時我不懂什麼是自然死亡，在等了近一個禮拜後，我害怕母親會餓死，而將她送進醫院，雖然當時一再說不急救，但是醫生說插鼻胃管灌營養食品不算是急救，當時因為我們大家的無知，使得這一插，讓母親像植物人似的多拖了一年，至今回想還是心痛、後悔不已。

### (四)、 陪伴二姐臨終經驗

母親去世四年後，二姐 9 年前得的乳癌復發了。從她罹癌後她一直努力的作化療，不管那是多麼的痛苦，這 9 年來她歷經了 28 次的化療。但是民國 92 年 3 月，她終於

因癌細胞侵蝕骨髓，生活完全失控，不想拖累親人，也不想再作化療的她，選擇了自殺。後來二姐雖然自殺獲救，但是最後 3 個多月因一氧化碳中毒的後遺症與癌末，使她的臨終過程相當辛苦。

在當時，因為我經過照顧父母臨終、死亡，所以當二姐癌細胞蔓延時，我想要有更多的資訊幫助親人，我參加了康泰基金會舉辦，趙可式博士授課的『2003 年安寧療護傳愛種子初階、進階班』，使我認識了安寧療護。也許當時我的介紹不夠有技巧，或者是介紹時機不對，讓從小倔強、好強的二姐不能接受安寧療護。記得當我和她提起時，她很生氣說你要我去等死嗎？甚至我給她的小冊子也被她丟掉，因此我不敢再跟她提起安寧療護。

現在回想如果當時大家都有安寧療護的知識與理念，也許二姐不只是可以減少痛苦，也可以好好與我們告別，而不是用自殺的方法，讓她自己與親人如此的痛苦。

六年中，看著自己最親的三個親人父、母、二姐的死亡，他們給了我很大的省思與體悟。除了讓我看到生命的有限與無常外，也使我對生死學知識有很大的渴望，因此我想我如何在自己的中、老年可以整合自己，活得無憾，並且積極準備人生道路最後一程，面對自己的死亡，是一件很重要的事，也是刻不容緩的事了。

#### (五)、 親人的死亡引領我進入生死學領域

在二姐癌細胞蔓延時，讓我在安寧療護領域有很多的認識與學習。而在三位親人陸續去世後，更使我對生死學知識有很大的渴望，如人所說：『當你真心渴望某樣東西時，整個宇宙都會聯合起來幫你完成』。就在此時好友甄蘋看到捷運報上的廣告告訴我「南華大學生死學研究所」台北學分班在招生，好高興，因此一頭栽了進去，一年多來在南華修了蔡昌雄老師教的『意義與象徵』、『生死學概論』、『臨終關懷』等課程，使我對生死學有了更大的興趣，想更深入的學習。

## 六、開啓一扇窗—生涯規劃

### (一)、未來生涯規劃-開始有考研究所念頭

過去從未有唸研究所的念頭，除了早期沒有條件（有三個小孩）外，這 12 年來在社會團體的實踐中，總覺得學術界好像離的很遠，好像理論與實際差距很大。

可是這一年多來在研究所選課後，讓我有改變，覺得我是否除了吸收生死學知識外，還可以學習做學問的方法，將一些實踐與體驗更有系統的整理呈現出來，進而再實踐，我想那將不只是會更豐富，也會使學術更貼近實務。

為了學習更多，我參加了研究所考試，放榜時傳來了好消息，我考取了，真是非常興奮、高興，人生真的雖處處有驚險、但也處處有驚喜，不是嗎？

### (二)、終身學習、終身成長、終生服務

目前愈來愈多的車禍、地震、癌症以及離婚率增高等等，使得單親家庭快速增加，而即使再婚或在婚姻裡的人，在老年時也有可能配偶比你先去世，因此單親如何規劃老年生活及如何面對死亡，替自己尋找一條『回家』的路是很重要的。

而目前社會死亡專業化，使得死亡非人性化；人的高齡化，老人問題層出不窮；這都是我們要面對的，希望我進入研究「生死學」的領域更深入學習，將來將所學能在社會團體中再次能有所貢獻。

更希望自己以及大家，都能『面對死神，回顧生命，之後，燦爛微笑。』，我想『死亡美如秋葉』就是我最後想追求的人生目標。所以，很多朋友笑我，為何在這樣的年紀裡，不去準備好好享受退休生活，而是決定念研究所這樣的人生規劃。因為我相信『老年』才是人一生智慧的精華，我希望自己在人生最後一個階段，依舊能有活力、創造和精采，面對自己的人生和死亡都感到無憾。

現在有些企業家開始重視老人，規劃「養生村」等養老中心，但我相信對老人的瞭解、尊重，除了物質層次的照顧，還必須增加更人性的關懷，我想這也是我尚可以努力的部分，希望自己有機會能唸完生死學研究所後，能為社會上的單親、老人，貢獻我最後一點心力。

### (三)、 爲自己開一扇窗

回想，當年在 45 歲時選擇離婚，這對我人生是很大的冒險，但是的確也讓我跨越了一大步，有人說『未經一番寒澈骨，哪來梅花撲鼻香。』我覺得很對，不怕困難，勇敢坦然面對人生所有問題，而重做人生的選擇與決定，是永遠都不嫌晚的。

很多人擔心離婚會影響孩子，我想從我女兒的推薦信中可以看出她對我的瞭解及肯定反而是離婚後的我，因此我很高興當時做了對自己負責任的決定。

當然這一路走來該感謝的人很多，除了前文提到的老師與朋友外，像在晚晴、單協、蘆荻社大認識的好姊妹、好朋友，還有賴念華老師，以及在舊金山的靈修朋友，當然還有我懂事、體貼的三個兒女及女婿（大女兒已於 93 年底結婚），以及我可愛的小孫女（95 年 1 月誕生），因爲有你們才讓我在人生道路上走的不孤單，而且有了這麼多豐富的收穫，最後我想更要感謝自己的勇敢與勇氣，回想當時，如果因爲現實的因素，妥協了我自己，也許不需要面對那麼巨大的社會壓力及生活壓力，但那樣是一個多麼不快樂的人生，如今雖然辛苦，但踏實豐富。

## 第五章 三位離婚女性的生命故事

本章敘述木蘭、善真、華宇三位離婚女性的生命故事。「離婚」是一個重大失落經驗，對於女性來說更是一個很大的打擊，「撕裂」、「斷裂」般的痛苦如同經歷了小死亡一般。但也因「死後重生」的經驗，重寫了她們的生命故事。

### 第一節 瀟灑的「吉普賽」女郎—木蘭

遇見木蘭是民國 81 年在「晚晴」。當時台北的晚晴婦女協會還座落在博愛路的一個老舊的小樓房中。在那個年代，大家對電腦都還是非常陌生時，木蘭已經是電腦打字高手，所以她來到晚晴做義工，受到晚晴工作人員的熱烈歡迎，當然工作人員也給了她很大的肯定與溫暖。

第一次見到木蘭就覺得她像極了自由奔放，不受拘束的吉普賽女郎。她高挑健美的身材、常常穿著花色的長裙、微捲的長髮、帶著有民族風的大耳環，耳環更在長髮的掩蓋下，若隱若現、搖搖晃晃的。很多人都說她長的很像歌星齊豫，也有人說她很像影星舒淇，木蘭總是開心地大聲笑著說：「我不是舒淇，我是舒淇的媽媽。」，的確已經中年的木蘭看起來還是相當的美麗，而在她爽朗的笑聲下，更看出她的樂天。

個性奔放的木蘭非常喜歡開車，她說方向盤掌握在自己手上，可以自由自在地想去哪裡，就去哪裡，她跟我們說，離婚後她最常做的事，就是一個人開著車到郊外去散心。當然由於她的喜好，姐妹們也受惠不少，假日時她就常會開著她紅色喜美跑車，載著我們到處玩。她特長就是她很會記路，在她的帶領下我們從來不會迷路，奇特的是她從不看地圖和地名，她完全是靠圖像認路，因此如果我們開很多輛的車一起旅行，她永遠是開著帶頭的那部車。

記得有一次午夜，大家一時興起，她開著車帶著我們到淡水。大家下了車在碼頭邊散步，微風徐徐吹來，大家悠閒的散步聊天，不知何故，突然一部白色轎車，高速的對著我們直衝過來，直覺下，大家都快速閃開跳到旁邊去，就在大家驚魂未定的時候，卻看到木蘭不只是自己跳開，還適時的推了反應較慢的華宇一把（因為善良的華宇不認為會有人這樣做），然後，她馬上記下對方車號，正在播打 119 給警方，當我們都只能本

能反應一個閃開的動作時，木蘭一連串的動作反應，讓大家都看得瞠目結舌、印象深刻。

木蘭出生在眷村，又是家中的長女，似乎練就了什麼都會，也什麼都不怕的大姊大性格，好像到哪裡都能存活的很好，木蘭很能吃苦耐勞，平常亦很節省，但是讓我們不解的是，她每年省吃儉用存下來的錢，她一定去國外旅遊一、二趟，一點兒也不心疼。木蘭說：

「平常吃穿住的花費，對我來說就像空氣一般，是不可缺的，可是旅遊對我來說就像陽光，我不能只有空氣沒有陽光，所以旅遊是我每年辛苦工作的獎品，我需要空氣，我更需要陽光。」

很多姊妹對木蘭充滿好奇與羨慕，覺得她一直都那麼忙，一大堆的事情要做，可是她走起路卻能悠哉悠哉的，搖來晃去的。

「我走路一直是慢，我就是走不快，就跟我寫字一樣，我字寫不小，我記得我以前寫字，從來沒有辦法寫在那個格子裡面，當有人問我，寫在格子裡面會死是不？我說會，我寫不進去怎麼辦，有那個格子我就寫不進去，他們說像個女孩子好不好，秀氣一點什麼的，我沒有辦法，就是寫不進去！」

跟木蘭更深一層交往後，發現傳統對女性的要求，甚至婚姻對女人的一個限制與框架，對木蘭而言如同寫字的格子，更如同一件傳統的旗袍，木蘭費盡了所有的力氣也穿不進去，甚至她努力到撐破了旗袍。可是從前的木蘭並不自知，因為當姊妹談到自己的婚姻、談到離婚，很多人哭的唏哩花啦的時候，木蘭總是充滿歉疚、不安並且自責的說：

「你們這麼用心，怎麼會有這樣的結果，我跟你們不一樣，我不是好媳婦、好太太、好媽媽，在婚姻中我不夠用心。離開婚姻時，我又放棄孩子，我想當時我至少該爭取一下，像我婆婆就曾說過人家又沒有人打你，也沒有人趕你，你跟人家離什麼婚？我覺得我真的是太不應該了。」

一直到在晚晴因團督我們分到了同一個小團體，木蘭在督導賴念華的帶領，以及我的鼓勵和團員的支持下，做了比較深入的自我內在探索，她開始有了感覺與體會。及至到了中華單親家庭互助協會時，督導劉惠琴帶著理事以及會員們開始整理自己的生命故事時我才知道，瀟灑吉普賽女郎的背後卻有一段像「阿信」一樣辛苦的童年故事。

## 一、六歲開始當媽媽的小助手

木蘭出生在「芋頭番薯」的家庭。爸爸是傳統的老軍人，隨政府來台，在軍中作固定上下班的理髮師。木蘭媽媽是南投人，是外公外婆的么女兒，在他們捨不得把么女兒嫁出去下用招贅的，但結果先生不事生產，花天酒地。

木蘭說：「當時我媽媽已生了我大哥並且還懷了身孕，但媽媽堅決離婚。離婚的條件除了給錢外，我大哥歸他爸爸，在媽媽肚子裡的哥哥則歸女方。我媽媽這段婚姻就這樣結束。離婚以後，我媽媽教裁縫、開雜貨店，維持那個家，所以我媽媽是非常能幹的。」木蘭自豪地說著。

而木蘭媽媽本來也無意再婚，在木蘭哥哥兩歲的時候，因為媽媽的前夫又娶了兩個，「大某小姨」，據說那時候在鄉下，人家都說木蘭的媽媽嫁不出去，爲了賭一口氣，經人介紹，木蘭媽媽就帶著哥哥從南投來到台北，嫁給了大 20 歲的外省籍軍人也就是木蘭的爸爸。數年後，原先留在前夫的那個大兒子，也來找媽媽，木蘭很欣賞爸爸，

她說：「我爸爸真的很厚道、度量很大。他把兩位哥哥當親生兒子一樣帶，帶的很好，更提供他們讀書的機會呢。」

木蘭是爸爸與媽媽所生的第一個小孩，雖然父母很愛孩子，但是家裡規矩、教條還是很多，因此，木蘭是在嚴格的環境中成長。當時家中有五個小孩，木蘭是女孩的老大，除了哥哥與妹妹外，在木蘭六歲的時候，家中多了雙胞胎弟弟，從此以後木蘭就好像是地下媽媽。

「記得有一天早上，媽媽去買菜，家裡就丟下兩個雙胞胎弟弟給我照顧，孩子醒了，雙胞胎一個起來，另一個一定是跟著起來的。我一手抱著一個小孩坐在大門口等媽媽，孩子哭了，我就不知道該怎辦，然後我就用我的嘴唇餵孩子，輪流餵，這個孩子給吸一下不哭，另一個孩子又在哭，然後趕快又給哭的孩子，我媽媽說她買菜回來一路上看到這樣的景象眼淚都掉了出來。我媽媽常常講的很心酸，我聽了卻很得意！」

其實那時候家裡的環境，木蘭等於說是媽媽唯一的助手。

「我好像真的從六歲開始，做所有媽媽做的事情。像我小學就開始洗全家人的衣服了，還有炒菜，當時站在那個爐子上，還不夠高，還要墊小板凳才可以構得上。還有那時候不是瓦斯爐是燒煤球，就是煮完以後要把新煤球放在下面，以免熄火，要

不然第二天煤球沒有火種，還得重新生火，用煤球生火真的很薰人。」

在木蘭印象裡，小時候的生活是忙碌的，放學回來做手工，還要完成一定的份量。因為媽媽一直在做家庭副業，早期做填充布娃娃，像兔寶寶、熊寶寶，做好後到市場寄賣。等到孩子大一點，木蘭媽媽就去工廠拿成衣回來加工，像小孩子的褲頭、西裝褲、襯衫，木蘭媽媽用縫紉機車，然後孩子們就一個一個剪線頭。

「後來媽媽又接聖誕燈來做，一大堆，一個個穿穿穿，穿的我的手都流血了，我就跟媽講，媽媽叫我戴手套，可是手套戴起來以後，手就不靈活，所以我還是帶著流血的手穿穿穿。有段時間，媽媽又改縫毛衣、十字繡、人字繡。當我們還不會縫時，就幫忙媽媽穿針引線。等我們再大一點的時候，我們就要開始坐在旁邊跟著縫，媽媽有一件是縫好的樣子，我們再照那個樣子縫，縫錯了要拆，再重縫。」

這樣辛苦的工作是沒有假期的，在木蘭小學、國中的時候，寒暑假媽媽就規定要勾圍巾、勾帽子，一天或是一個下午要勾一條，勾完了才可以去玩。

「圍巾較長，要勾一條，如果是勾帽子因為比較簡單，就要做兩頂的量，做完就可以出去玩。我都拼命的做，因為把它做完，我就可以出去玩了。」

木蘭從小在家裡做事外，開始出外工作是在木蘭讀高一年的時候，原因是看到媽媽的辛苦，木蘭想分擔家庭責任。

「出去上班，起因是我雙胞胎弟弟讀國中，他們功課不是很好，我媽媽就說要出去幫傭給他們請家教補習。媽媽說畢竟在家裡面做手工賺的是零頭錢。我說不行，妳不能出去，那樣孩子回家就看不到媽媽了，於是我就自告奮勇出去工作。」

木蘭從高一的寒假開始做事到結婚，就算中間沒有工作的時候，好像也不到一個月。

「在我結婚之前，賺的錢我從來沒有留下來過，都是全部交出去，然後我要什麼，再伸手跟我媽要，那個時候我媽大概一個月會給我兩百塊，車錢和飯錢。直到結婚以後，我自己賺錢才自己留下來。」

## 二、 回憶童年生活，爸爸的疼愛

木蘭的記憶中，爸爸是從來不打小孩的。在木蘭讀初中開始就常常偷偷跟著爸爸喝酒。通常情況是媽媽還在廚房做菜時，木蘭的爸爸就先在餐桌開始用白色小酒杯喝竹葉青或是雙鹿五加皮等烈酒，爸爸就會偷偷叫木蘭過去喝，因為是偷喝怕媽媽看見，所以木蘭形容說必須一口乾，就是烈酒一杯滑下喉嚨去，木蘭笑著說，我的酒量就是那時候練出來的。除了喝酒外，讓木蘭回憶童年生活時記憶最深的是爸爸做的包子。禮拜天如果木蘭爸爸沒有跟媽媽去看勞軍電影，就會在家做饅頭、包子、烙餅。會做一個禮拜的量，那時候沒有冰箱，木蘭爸爸會做好了把它晾乾、風乾，用沙布包起來，差不多一個禮拜都不會壞，然後早上要吃的時候拿出來蒸。

「我爸爸喜歡包紅糖包子，因為紅糖最便宜，紅糖包子蒸熱時，咬下去那個糖就流出來，很好吃。但是我從小就不喜歡甜食，爸爸知道我不愛吃甜的，就會特別為我做鹹包子，可是鹹包子要有餡才能做，爸爸很聰明，就把昨晚剩的菜，拿來來做包子餡。而且爸爸會說這是姊姊的，你們不能吃。我從小就有這個特權，因為姊姊不吃甜包子，姊姊要吃鹹的。」

另外木蘭記得爸爸對木蘭很特別的事，是在木蘭高中工讀的階段。

「我晚上就會比較晚回家，因為我上日間部，下課後五點到十點工讀，回到家再寫功課睡覺就比較晚，所以早上，我們全家有一個規定，每天早上六點半要起床，去運動、去讀書，不過我有特權，當爸爸叫每個人起床時，會說不要把姊姊吵起來了，其實我都聽到了，我很得意的睡在那邊。」

## 三、 辛苦卻無法作主的婚姻生活

木蘭會 24 歲結婚，是因父親去世必須百日內結婚，否則要等三年後，而當時先生已經 30 歲了，所以要求盡快結婚。木蘭回憶會嫁給先生，好像自己是有些戀父情結，因為他有像爸爸貼心的特質。

「在我父親去世守孝的夏天晚上，他會從街上買綠豆湯，媽媽不吃綠豆湯吃豆花，他就會買豆花給媽媽，從媽媽、妹妹、弟弟們，誰要吃什麼誰要做什麼，他通通可以打點好好的，不用你操一分心，然後陪著大家聊天，九點鐘我媽媽一定上床睡覺，我們就坐在門口樓梯那邊聊天，一直聊到很晚他才回去睡覺。」

雖然木蘭媽媽認識木蘭的先生，但是當木蘭要結婚時，媽媽是反對的，因為一方面木蘭結婚就不能再拿薪水回家貼補家用，另一方面先生職業是軍人再加上又喜歡打牌。我們也常困惑的問木蘭，先生愛賭這件事你婚前都不知道嗎？

「其實我事後想也不能說我不知道，而只是說我沒有去正視這件事情。因為事實上我們在做朋友的過程中，就有幾次因為打麻將搞的不愉快、不歡而散。事後第二天他就跟我道歉，他很會安撫人的。可是到後來結婚了以後，也為了這個事，也跟他吵過架，他說好，那你看著辦。他最喜歡說的就是這句話，那你看著辦！」

木蘭與一般女性一樣，成婚時心中充滿憧憬，在內心深處總有一個美滿的家庭圖像，想要建構一個屬於自己的理想家庭，可是有時家族或是公婆的干預，使得小家庭的功能完全無法作主與發揮，做媳婦的更是要全力的配合夫家的家族與家庭。木蘭也是如此。

「我無能為力建構我的家，因為這個家是我完全做不了主，房子的佈置，家俱的購置，反正我通通不能有意見就對了。十年婚姻裡，在那個家裡面，連釘個釘子的權利都沒有。我在家裡要掛一幅畫，必須要叫我公公來掛，我自己不能掛」，

是爲了抗議公婆表示自己能做一點主，還是爲了想給自己內在挪出一個呼吸的空間，木蘭並不清楚，木蘭只知道當時在家裡作的事就是不停的搬動家具。

「我放假在家沒事我就把家俱今天擺這邊，明天擺那邊，冰箱今天從客廳搬到廚房，明天從廚房搬到客廳。冰廂很大，是兩門式那種大冰廂，我就可以一個人搬，還有床，今天搬到這裡明天擺在那裡。我婆婆每次來就說，妳又搬動了，到後來我公公索性就來我家把床釘死了。」

除了搬動家具外，婆家的如影隨形，也讓木蘭感到被監視的不自由。

「我們雖沒有住在一塊，但是公婆隨時可以進來，因為那是他們買的房子。剛結婚的時候，我下班回家，發現房間怎麼變了，我去上班時候我記得我被子沒有疊，爲什麼我回來我被子疊好了。衣櫥怎麼被打開來了，原來白天婆婆帶人家來看新娘房。還有一個就是你會發現，你家冰箱都不會空，她進來看冰箱空

空的，她就幫忙擺一些東西進去了，然後告訴你有什麼在冰箱裡，不管你喜歡不喜歡，你要不要，她就告訴你她有東西給你了。」

#### 四、前夫嗜賭成性，爲了改善婚姻想辦法生兒子

賭博上癮是很難戒除掉的。婚後木蘭先生賭性更加堅強，他賭博最大理由是，生活的壓力太大了，他必須減壓、釋放。爲了躲起來賭博，可以整整一個星期就這麼的從空氣中消失了，第一次爲了他的不見，木蘭還差一點就到派出所報失蹤人口。接下來更可怕的事情發生了。

「半夜他同學的太太打電話來要賭債，而他不在家；我一個人走在路上，會被人攔下來要賭債；常常莫名其妙的會有一個人跑來告訴我，說我先生欠了他多少錢；甚至他會因要還賭場的欠債，嚇我說對方會是怎樣可怕的對付他，而我就乖乖的把錢籌出來；婆婆常說兩個人賺錢，爲什麼都看不到錢，讓我不知要如何跟婆婆解釋。」

而且更累人的是在十年的婚姻裡面，婆家任何一次的喜慶喪禮種種宴客的場合，木蘭都必須帶著孩子參加，而先生他經常是不見人影的，可是當媳婦帶孩子回家卻沒有先生時，家人親戚都一定會問，先生到那裡去了？

「當你說不知道，大家都會這樣想，奇怪他是妳先生，他到那裡去了？你怎麼不知道。夫家的親友們都會認為是我沒有把他照顧好，才會變成這個樣子！」

在婚姻中木蘭先生常常失蹤，木蘭幾個要好的同學，她們又有她們的家庭生活，更何況有一次木蘭對先生生氣，到朋友家去躲一下，結果先生就打電話去同學家恐嚇人家，說你要把木蘭叫回來，要不然後果你要負責！同學氣死了，說他怎麼這樣講話。因此在婚姻中木蘭無處可去，有一次木蘭居然異想天開，去醫院住院割盲腸。她想這樣就可以去到一個完全沒有別人，只有自己一個人的地方。

「我去住院割盲腸，割盲腸可以住院好幾天，都不要給任何人知道，我就自己一個人去。那時候軍醫院裡，只要找到熟人就可以割盲腸。醫生也答應幫我割盲腸了。可是，開刀一定要有人簽字，我就找我高中同學來幫我簽字，可是醫院不讓她簽，她沒有辦法，可是那時候麻醉也麻了，已經推進去，就要開刀了，非簽不可怎麼辦？我就趕快叫我媽媽來，變成我媽媽也知道，結果更搞的雞飛狗跳的。」

後來木蘭爲了讓自己晚上等人的時間不至發狂，學會紙雕，曾經是粗手粗腳的木蘭，最後竟然可以雕出百福圖、百壽圖、甚至孔雀開屏而不斷一刀。

雖然現代已經男女平權了，而太太也多是上班族，可是在觀念上，似乎孩子的照料還是媽媽的工作，因此工作與家庭，蠟燭兩頭燒的情況，使得女性異常辛苦。

「婚姻中怎麼會不苦，半夜小孩子發燒，我女兒又是有氣喘，她一發燒就氣喘，會嚇死的，衝到醫院去打點滴，然後小孩子又這麼小，圓不隆咚的，我女兒又胖，醫生要給她打點滴，我一個人抱不動又抓不住，點滴要點戳那個頭皮，你真的只有陪著孩子一起哭，真的不知道該怎麼辦。我有一次就是半夜帶小孩子去打點滴，然後通通安置好了，第二天先生、婆家他們人來，說要開車子，找不到車鑰匙了。我車鑰匙不見了，什麼時候掉的我也不知道，那時候真的很恐怖，半夜，小孩子就這樣子發燒，能怎麼辦呢？」

木蘭的女兒從小白天是婆婆在帶，晚上木蘭會帶回來自己帶。一直到讀婆婆那邊的小學，早上上學的時間沒辦法那麼靈活，所以也就全天住在木蘭婆婆那裡。兒子是請對門奶媽帶，其實木蘭生完兒子以後，就想把姊姊接回來，因爲木蘭在公家機關上班，四點半就可以下班，又自己開車，想讓女兒讀自家隔壁小學，放學回來，全家就可以團圓。但是先生就是不肯讓木蘭把孩子接回來，木蘭想跟婆婆商量，把孩子接回來，木蘭先生說不行他不同意，不准木蘭與婆婆提起。

木蘭在生兒子之前，曾經因先生的好賭、失蹤、欠債，再加上女兒、房子又沒有一件事是可以做主的狀況下，在婚姻中看不到希望的木蘭，生活幾乎活不下去了，曾經焦慮憂鬱到失神。

「那時候住在公寓房子的三樓，當我白天上班時都很好。當我下班回來，去開鐵門的時候，我手就會開始發抖，從樓下鐵門開始，到樓上鐵門，再到開木頭門，我的手是一直抖到屋裡去。晚上回到家，就會有一個下意識的動作，在房間裡面一直繞圈子，從這個房間繞到那個房間，然後一直唸唸有詞碎碎唸、碎碎唸。而且我還在家裡面做一件很可怕的事情，我公公是做木工的，所以我們家的家俱是上好木頭做的。其中有一張很大的書桌，那個木頭很厚，實心木，很好的。我就在那上面燒結婚證書、還有結婚簽名喜帳都被我燒掉，就在那個桌上燒，燒一個大洞。那個木板還好是實心木，所以沒有燒穿過去，我就這樣看著它燒，燒完以後再把它蓋掉。我婆婆來看到，她嚇死了。在當時我不會覺得它恐怖，我是事後看到那被燒成黑黑的東西時，才會覺得萬一火燒起來怎麼辦？」

對婆家而言，先生的好壞不但媳婦要概括承受，好像先生的不好也都是媳婦造成的，媳婦常常有苦難言，木蘭爲了想要婆家知道自己的生活，居然和婆婆要求要住到婆家去。

「在生我兒子之前，就有跟我婆婆要求過說我想搬回去跟我婆婆他們住。那時我想，我跟你住在一起你就會看到我們的生活，就可以知道你兒子他是怎麼樣過日子，你不會完全憑想像的。所以我說我搬回來跟你們住，在家裡面一些該做的事我都做，讓我住在樓上就好。那時候我女兒住我婆家那邊，之前我說要把女兒接回來，我先生不肯，他說女兒是我公公婆婆他們的一個精神支持，因為他們年紀都大了，有個孩子在那邊，他們有事情做，可以照顧孩子，妳把孩子帶回來，等於把他們抽空了，他們老人家會不行，孩子不能接回來。好那我搬回去住，我婆婆又說不行。她說妳搬回來住，人家會看笑，說你們在外面沒有辦法生活，所以才搬回來家裡面住，這樣也不行，那樣也不行，那我怎麼辦呢？後來有人告訴我說妳要生兒子，妳生個兒子就會改變。我聽進去了，因此我去算受孕時間、去問中藥店老板娘密方，我就準備生兒子。我在懷兒子的那段時間，家庭生活改變了一些，比較正常，比較看得到先生這個人，他開始會回來。可是等我孩子生出來以後，先生又一樣，人又不見了，所有的又通通回到老樣了，我看不到他，我經常看不到他，他整個人好像是從空氣中消失了，不曉得他在空氣的那一個角落裡面，根本不知道。」

## 五、心灰意冷下簽字離婚，當天開瓦斯自殺

會下決心離婚，是有一次木蘭與先生才通通談好，要怎樣過日子，先生又不見了。木蘭已經忍無可忍，情緒壞到極點，請同事千辛萬苦找到他，是在旅館裡。

「我上去就按門鈴，結果門一打開，他看到我站在門口，他也楞住了，他沒有想到我會找到那個地方來。他先叫他朋友回去。然後說走，我們回家。」

我說回家？我說這樣就回家？他說不然你要怎樣？妳看著辦嘛！他又叫我看著辦。剛好看到地上攤一堆報紙，報紙上「離婚」兩個字很大，我打電話過去，來了兩個證人，我們就這樣簽了離婚協議書。」

在簽完離婚協議書後，木蘭心灰意冷下，回家就開瓦斯自殺了，後來雖被女兒與先生發現而沒有死成，但是那次的自殺讓木蘭有了瀕死的經驗，很奇妙的是木蘭跟很多有瀕死經驗的人有相似的經驗。

「自從自己親身去體驗死亡，有了瀕死經驗後，就反而開始不想死了，那次之後我就再也沒有死這個念頭出現過。」

在台灣似乎沒有離婚文化，常常看到的離婚都是雙方反目成仇，這樣的過程往往受害最深的都是孩子，而雙方家族的參與往往讓事情更加僵化。木蘭的婆家也是如此，由於離婚婆家的不諒解，完全隔絕了木蘭與孩子見面的機會。

「當婆婆知道我們離婚後就很生氣，我公公做的第一件事情，就是門鎖馬上換掉，讓我再進不去那個屋子。然後接著第二件事情，就把我兒子從祿母那裡給帶走。最後就是叫我不再去看孩子了，我跟孩子完全被隔絕了。」

離婚後木蘭一個人出來，除了隨身的衣物，就是滿滿的債務，當時木蘭完全是很單純的想法，一個人怎麼樣都好辦，有一份正職，下班後可以繼續兼職打工還債。而且木蘭相信孩子在奶奶家會得到最好的照顧，這也是木蘭當時認定的想法，所以也就完全沒有去爭取孩子，但是萬萬沒想到離婚出來後，前夫很快的就跟他的女友搬進去住了，婆家也以「為孩子好」為由拒絕了木蘭的探視，木蘭只能利用中午休息的時間到學校偷偷的跟女兒見一面、講講話。當時女兒因為跟木蘭見面還曾被爸爸威脅要「斷絕父女關係」，讓木蘭備感無奈。

## 六、 俠女作風—「路見不平，拔刀相助」

木蘭記得剛離婚的時候，一個月薪水不到兩萬塊，而每個月固定付出去的會錢大概將近四萬塊。所以當時木蘭只要有錢賺的工作什麼都好，木蘭曾在餐廳端盤子、在海鮮店做出納、在超市、免稅店當收銀員、幫人打掃，甚至還有晚上到 PUB 煮宵夜等等工作，一個人有時同時做三份工作。而在那麼需要錢的時候，木蘭卻為了替鋼琴酒吧的公主打抱不平而得罪了經理，喪失了優渥的鋼琴酒吧的櫃台出納工作。

木蘭回憶起那段往事說：

「那時候除了白天工作，晚上我到過鋼琴酒吧做櫃台出納，正式上班應該是七點到一點，結完帳以後大概是兩點，所以我的工作時間大概是七點到兩點的回到家大概是三點，那時候上班，底薪不多但是小費很多，一個月可分到將近三萬塊，當時賺的錢比白天工作還多，小費多是因為那個鋼琴酒吧它是有房間、有小姐的。那邊的小姐有經理、副理、公主。經理最大，再來副理，然後就是公主，公主最小。公主就是到了房間她就要跪在那邊收盤子、換杯子、遞毛巾的，公主是不能坐椅子上喝酒的，即使客人敬妳酒妳都不能喝。那天大概有一個客人喝的比較多，我們有一個公主長的又比較漂亮，結果客人就叫那個公主

坐上來，喝了一杯酒然後給她小費。結果經理就把公主的小費搶走了，而且說她違規，她怎麼可以坐，她怎麼可以跟客人喝酒，經理就當場羞辱她一頓，所以公主就哭著跑出來。我一聽就很生氣，同樣都是女人在外面做事賺錢，而且賺的都是皮肉錢，你也在賺皮肉錢公主也是賺皮肉錢，好你比較了不起你可以坐在客人旁邊收小費，那公主比較可憐要跪在地上收小費。我就問公主是那一個經理，結果有一天我逮到機會，她要來跟我借煙給客人，我就堅持不借給她一定要當場收現金，搞得後來她很生氣，客人也很生氣，雖然當天就沒事，過了幾天，外場經理就把我解聘了。」

木蘭從不覺得那時為公主打抱不平而犧牲賺錢機會有什麼可惜，她總是笑著講這段故事給我們聽，而且有時候還得意的告訴我們，她那麼會划酒拳就是在哪邊學來的。

## 七、離婚後，真正徹底解放

木蘭離婚後，一方面見不到小孩，一方面要兼差還債，身心俱疲，而木蘭認為婚姻自己選擇自己承擔，因此木蘭離婚後也不願意回娘家訴苦。由於過去木蘭一直在軍中上班，所以朋友同事幾乎都是男性，當他們知道木蘭離婚的消息後，大家都默默的在旁陪她、照顧她、讓她發洩苦悶受傷的情緒，木蘭也一直覺得自己很幸運，離婚後有這些好哥兒們相陪。

「我覺得很幸運的是，我身邊的一些朋友、同事。好像我也沒有正式宣布說我離婚，後來我們辦公室的人全部都知道我離婚，他們怎麼知道的？很好笑我們那邊真的是個小地方，是我媽媽回到我們後山眷村裡面去喝喜酒，我媽媽講她女兒離婚，結果大家就全知道了。大家知道以後，反而沒有一個人正面來問我。那時開始有時候我就和幾個同事出去喝酒，就是喝醉他們都負責安全把我送到家，我是絕對安全的。所以也跟他們去酒廊喝酒、還有一起看脫衣舞，甚至好玩的跟他們打賭一百塊，看脫衣舞娘會不會脫光。他們叫妹妹我也叫妹妹，他們喝酒我也喝、他們划拳我也划拳，就這樣子跟他們玩在一起。那時候真的喝到醉就躺在沙發上睡覺，他們就玩他們的，我睡我的。睡到他們要回去了，就起來跟他們回去。我覺得這些朋友，能讓我這樣子的放肆喝酒，喝到後來我會發酒瘋，他們也都讓我，就是你要瘋就讓你瘋，你要鬧就讓你鬧，所以那一陣子，我真的很解放。後來自我統整、整理，生活又比較穩定，生活有一些改變了之後，那個喝醉酒、追酒的情況就越來越少了。其實這些朋友現在雖然都各自有工作環境的轉換，退伍的退伍，但是人都還在。現在我都還能很自信講，我需要什麼幫忙的話，我可以找到這些人是絕對沒有問題的。」

## 八、身心靈的成長

記得有一次晚晴請龔毓老師來上心理劇，當音樂停止時，大家拿筆在紙上劃下剛才在自己腦袋中浮出的影像，很多人當時最初的想法是我根本就不會畫畫，能畫出什麼來呢？可是神奇的是，拿起筆隨意的畫下去，居然真的就畫出了東西來。當天木蘭把筆放下的那一霎那，開始哭了起來，而且是停不下來的。因為畫中木蘭看到女兒，看到了兒子，淡淡的顏色象徵著輕飄的關係，好像隨時會中斷似的，她心疼的不知如何是好。當天木蘭被選上當心理劇的主角，龔老師就從木蘭的畫裡顏色選出輔助角色來演劇，整個過程讓木蘭看到淡淡的色彩中竟然藏著那麼多的心情，也藏著那麼多說不出的苦，更是連想不敢想的，連念頭都不曾在意識層面出現過的種種情緒，木蘭覺得太神奇了。

「也是經過了這次的體驗，我才稍稍的可以放心說我不是一個無血無淚、沒心沒肝的，我才知道我有滿滿的愛，我才體會到我的能量是那麼的多，只是在等待時機釋放。這次的心理劇真的給我很大的啟示，接下的兩天我都一直在排黑便，那真的是黑到跟墨汁一樣，剛開始看到還有點害怕，也有那種虛脫到不行的感覺，可是人就一直輕鬆起來，很奇怪的感覺。然後接下來的我，感覺就好像充電似的飽飽一樣，似乎在心的底層有個聲音不斷告訴我，現在的你只要努力的讓自己好起來，你是有無限的未來。」

## 九、在晚晴，擔任「性心情分享」帶領人、「女人與情慾自主」主講人

木蘭從小不停的工作，沒有時間與條件讓她靜下來「想」，因為想那麼多是沒用的，而且去感覺內在、去覺察感受，在當時對木蘭來說實在太奢侈了，因此木蘭沒有習慣太用「腦」去思考，但是卻因此發展出感覺身體化的能力，她有著特別敏銳的身體感覺，而母親的教育也從不避諱談身體，再加上離婚後的解放，因此木蘭對身體上面的觸感非常敏銳，她所有的力量幾乎都放在身體上。民國 86 年，當時我們在晚晴的督導夏林清與劉惠琴的鼓勵下，我們自己發展出很多的互助團體，記得木蘭是第一個「性心情分享」的團體帶領人，而我則是負責「女性經驗分享」團體。她在團體中帶著大家一起認識自己身體、探索自己身體、愛自己的身體。記得一位 40 多歲已生二子的離婚婦女分享說，她至今才知什麼是性高潮，可見當時婦女對性是如何的壓抑與不了解。因此當民國 86 年 2 月 15 日晚晴與粉領聯盟、大傳聯合會舉辦〈女性自主〉系列講座時，我們就推派木蘭與何春蕤教授聯合主講「女人與情慾自主」。

記得木蘭說：

「性就像吃東西，如果沒有吃飽，當然不會選美味精品，因為肚子餓嗎就會亂吃，只要有東西吃就好了，但是當你吃飽後，當然會挑你喜歡吃的或是好吃的。」

很多女人連吃都不敢吃的年代，她的話一語驚人，連專家都欣賞不已，最後整場講座在何老師鏗鏘有力的論述，再配上木蘭的有趣實務經驗的比喻與分享，當天講座就在與會人士驚喜的表情，以及不斷的笑聲中，收穫滿滿的結束。

在晚晴，木蘭開始越來越有自信。民國 84 年我和木蘭經過選舉進入了理事會當理事替會員服務。記得有一天我們開完會後，木蘭愁眉苦臉的告訴我說，女兒已經小四了，因為婆婆的去逝，女兒沒有了奶奶的坦護，似乎進入了黑暗期，現在跟繼母處的很不好，常常出了一些狀況，往往一通電話，木蘭就得趕到學校去，事實上木蘭又覺得好像幫不上女兒什麼忙，當時木蘭的心理是又急又疼，木蘭告訴我她只能跟孩子說「養育之恩大過生育之情」，所以會一直不停的勸女兒要聽繼母的話。可是當我聽了詳情後我告訴她說，

「你的孩子在受委屈，你都不能幫她，那她怎麼會聽進去你說的任何話呢？」

木蘭聽了恍然大悟

「對呀！從小女兒就很少感受到我的愛，現在我還要幫另一個女人來對她說教，而且那個女的還是搶走她爸爸的人，試想女兒她會有多沮喪呀！」

木蘭開始不再跟女兒說教，同理女兒，還有我也一旁不斷的為她加油打氣，終於木蘭慢慢的贏回女兒的心，一直到高二，女兒在家裡是再也住不下去了，她爸爸終於說，那你要不要去你媽媽那裡？女兒來到了木蘭龍潭的家，這一段時間是她們母女最親的時候，談的很多，也聊了很多。

## 十、 進入中華單親家庭互助協會，服務單親家庭

民國 88 年我進入中華單親家庭互助協會當理事長。當然也力邀姊妹讀書會的好友一起過來幫忙單親朋友，木蘭說自己一直沒有帶孩子在身邊，算是單親嗎？充其量只能算鐘點媽媽吧！可是我跟木蘭說你有這個能力，現在有這個機會，你不做，將來有一天或許你真想做些什麼，可未必會有機會讓你來做了。

「也對呀，自己的成長經驗是那麼的豐富，自己有的故事是那麼的精彩，如果可以，那我又有什麼不能做的呢？真的，到單協做了兩年常務理事下來，我想收穫最多的反而是自己，交了那麼多的好朋友，也接觸了那麼多的小朋友，填補多少我心中對孩子的思念，與其說服務不如說是這些大朋友、小朋友成就了我、滿足了我，讓我再一次有更多的成長。」

## 十一、木蘭的滿足與驕傲

木蘭說：「經過這些年的努力，現在的我雖不敢講是最好，但我相信我是一個健康、快樂、成熟的人；在過往十年的婚姻中，我不曾擁有任何，甚至是一個釘釘子的權利，而現在我自己的努力下，我擁有自己的房子，雖然不大，可是能夠自己完全的自主，那是一種滿足。離婚至今，我已換了第二台車了，這不是誇耀，這是我有能力為自己做；每年我會安排自己出國旅遊，這不是浪費，這是鼓勵自己辛苦的工作。也相信在我身邊的人同樣的可以感受到我的快樂跟幸福。也跟女兒講過只要是她想清楚做的決定，無論她做什麼我都會在旁邊支持她。這一路走來，不曾後悔結婚，也不曾後悔離婚，因為十年的婚姻讓我有個女兒跟兒子，因為離婚讓我找到自己，可以做自己。女兒也曾說過，好加在你離婚了，不然你怎麼可能會有現在這個樣子哦！謝謝我身邊那麼多的朋友幫過我，也謝謝那麼多好姊妹一路走來相互的扶持、家人完全的支持。今天的我在行有餘力之時，我想多少可以付出一些心力，讓身邊的朋友可以有些許的幫助，讓我的笑聲陪伴所有的朋友，一生這樣就夠了。」

## 十二、敘說後續：

木蘭的母親是虔誠的佛教徒，因此媽媽也就引領木蘭進入宗教領域。木蘭近幾年受母親的影響更大了，除了依舊在法鼓山的齋×寺當義工外，也很喜歡禪修像是禪坐等，我們都覺得木蘭越來越精進了，但是木蘭爲了讓媽媽高興，更努力的去受菩薩戒、八觀齋戒。去年木蘭誠實地告訴我們菩薩戒有十戒，她只能守八戒，因爲「酒」與「色」她無法戒。今年她很高興告訴我們，因爲宗教的洗禮，因爲我們這些好朋友的接納與支持，她去結束了長達 8 年不能公開的戀情，她高興的說我能守九戒了。其實不管幾戒在我們的眼裡這位瀟灑、鮮活、獨特、有力量的女郎，修佛似乎讓她的內心更堅定、更踏實了。

## 第二節 「苦行式」修行的華宇

在人生道路上碰到任何難題，不管是多麼的苦澀，華宇從不曾逃避、轉移或是讓自己好過一些，總是全力以赴去面對，去處理。特別是在關係上，有時需要的時間比較長，她還是很努力去看、一直不懈怠的去，去面對、直到讓自己能走過，能通過、甚至能成長為止，我覺得很了不起、很感動，而姊妹們也都覺得她好像是一位苦行僧，讓人佩服。

華宇在我們這一夥姊妹中，可稱得上是氣質美女。她美在她的內涵、美在她純淨的品性、美在她的心地善良，她真的從內而外散發著優美典雅的氣質。其實在姊妹中，華宇的物質條件算是較好的之一。但是因為她節儉的美德，再加上帶著兩個女兒的長期單親生活，她也是我們姊妹中生活儉樸的一個。但是很特別的是，她會不計成本的治療、收容流浪狗，而她每年定期在佛教團體的捐款也是非常之多。她真的可稱為是苦行、種福田的美麗在家女居士。

記得第一次遇見她是民國 83 年在晚晴，我在帶領「傾訴團體」，而她是來幫忙的義工，當時她已經在少輔會（少年輔導委員會）當義工，再加上她單親帶大兩個優秀的女兒，因此在當天因為求助的人很多，我看她非常穩重，而且對於親子教育與相處非常有心得，因此我將一些求助的婦女分工給她，請她繼續輔導。但是她告訴我說她覺得她能力還不夠，無法勝任，我很驚訝，心想這麼有能力的她會不會是因為學歷的關係而沒有那麼的自信，可是不久後我發現她是一女中畢業，大學更是藥劑系的高材生時，大吃一驚，那到底是什麼原因讓內涵那麼豐富的她，是如此不能自我確定呢？我的心中充滿了疑惑！

### 一、 孤獨沒有玩耍的童年生活

早期在姐妹讀書會的活動中，華宇最喜歡參加的就是林沁辦的戶外活動像爬山、踏青、住民宿、採果子、洗溫泉、烤肉等等，記得有一次不知道是什麼事，我不經意的說了一句「沒有玩又不會死」時，華宇非常生氣，對於從小就在外邊和小朋友玩的我，大惑不解。華宇慎重地對我說「玩」對她來說，是一件很重要的事。

華宇回憶童年說：

「我跟我弟弟差五歲，跟我妹妹差六歲，差很多。在我長大的過程中，是非常孤獨的。我也完全沒有印象說跟我媽媽有身體接觸，跟爸爸更不用講。我在學

校會那麼認真唸書，因為好像那是唯一可以讓我媽媽肯定的部分，而且是可以讓她覺得很驕傲的。那個年代，初中到大學，都是要聯考。我一直要拼學校的功課讓我媽媽高興，一直想要保持好成績，只有一直唸書，好像平常我一回家就唸自己的書，跟弟弟妹妹也都沒什麼互動。我沒有玩耍的童年與學生時代，即使在大學時候，學校社團有個女青年聯誼會，我曾經當會長，有辦過幾次活動，但也是因為課外活動的關係，沒有說是自己私下和同學去玩的，完全沒有。」

心理纖細敏感的華宇，她說她最早的記憶是在她三歲時，爸爸得了肺病，當時還沒有抗生素，因此肺病是很嚴重的，是會致命的。爸爸辭掉了工作，在全家沒有收入下，只好搬到外公外婆家去住。

華宇回憶說：

「因為肺病是會傳染的，因此，我記得小時候，我跟媽媽及弟妹是睡一個比較大的床，我爸爸自己睡一個小床，是靠窗邊的。我媽說我爸爸吃飯用的碗是不能跟家人混的，然後洗衣服也另外拿到一個地方去洗，那時候我媽也是蠻辛苦的。」

但是更禍不單行的是，跟華宇差一歲的妹妹，得了肝癌，在拖了一年多後去世，華宇當時雖然只有三、四歲，但是對於妹妹出殯當天卻印象深刻：

「出殯當天我媽把妹妹放在一個竹子做的有柵欄的嬰兒車上。妹妹穿著白色的嬰兒服，媽媽把她全身裝扮，幫她化妝，擦口紅、擦粉弄很漂亮。放在我外婆家的大廳上，我媽就坐在旁邊哭得很傷心。在習俗上，媽媽不能送小孩，所以小孩是要被拿去隨便埋了，埋在那裡就是父母也不可能知道。我就在隔壁房那邊看著，當時我好像對死亡不是那麼清楚，可是我看到我媽在哭，然後覺得整個家氣氛都不一樣，至於我是不是難過我自己也不知道。就聽到一個家裡的大人說，你看這個小孩怎麼會這個樣子，他大概是看到我的表情吧。其實我每次敘述都沒有感覺，對我妹妹的死我都沒有感覺」。

華宇直到中年，因為上課時老師要每一個人分享第一次失落的經驗，一直以爲對妹妹的死沒感覺的華宇，在那天，壓抑的深層情緒終於潰堤。

## 二、 外婆完全接納的愛

在華宇的生命中外婆是最重要的人，外婆四十幾歲時就開始吃長齋，並且很喜歡去寺廟，從小華宇就跟著外婆到各個寺廟去參拜。小時候因為爸爸生病的關係，華宇大部

分跟外婆睡，外婆似乎與華宇特別有緣，所有孫子裡面，不管是內孫、外孫加起來大概有八個左右，外婆就是最疼華宇。華宇媽媽常說以前其實外婆管他們是很嚴的，可是外婆對華宇就是完全的接納，甚至媽媽要罵或責備華宇的時候，外婆都會阻止。早期爸爸媽媽最辛苦、完全顧不到華宇的時候，外婆給了華宇充足的愛。

後來父母雖然買了房子搬離外婆家，但是在中學放寒假、暑假時，華宇就會往外婆家跑，一住就好久，幾乎整個寒假暑假都在外婆家渡過。外婆每次看到華宇總是笑咪咪的。

「外婆都叫我「華仔」，讓我覺得好親切，有一種被膩愛的感覺。我這輩子最重要的一樣東西就是在我考上一女中的時候，外婆給我的一個金戒指，那個年代，初中才剛畢業的我，拿到金戒指覺得非常珍貴，那個戒指對我這一生都是非常重要。我會覺得那個是代表外婆對我完全的接納。所以其實在這六、七年當中，我在處理與母親關係的時候，每一次回家，面對母親都會胃痛，到後來沒辦法，我就帶著外婆給的那個戒子，金戒指對我來講是無價的。」

的確對於華宇來說，金戒指就象徵著外婆完全的接納的愛，戴著金戒指也就是帶著外婆給的支持、愛與力量。

### 三、 從小爲了公平正義，扶助弱小幫助弱勢

與華宇認識多年，平常看她都是默默地、認真地、努力地做她的工作，但是一旦她看到不公平、不正義的事，她馬上會跳出來打抱不平，而她的義工生涯也一直在幫助弱勢以及弱勢團體。因此對於佛教徒的她，自己對於弱勢被壓迫的感同身受以及對公平正義的重視，她常常在想到底是她的投射？還是前世的願力？

「記得在我很小的時候我就會注意到公平，我外婆常常去指南宮，而且她一去那邊有時候會住好幾天，我都會跟她去。指南宮的階梯很多，走上去會很累，記得有一次外婆叫我去買東西，當時有兩個人在賣，比較靠近我們這一邊其實很近，另外那一頭就蠻遠的，可是我就看那一個人比較沒生意，我就跑很遠去跟他買。而且從小到大我對於被壓迫的，或者被欺負的人，他們那種感受我很容易感受到，好像我馬上就能跳到他的感覺中。」

不只是對外面的人，從小華宇在家中也常會為父、為弟打抱不平，

「小時候家裡面經常有風暴。母親主要都針對爸爸，我覺得我家大概只有我會對抗媽媽，可是所謂的對抗只是我覺得沒道理的時候我會跟她講，我覺得我不是想跟她沖，我只是會跟她辯，可是這樣在我家就已經很不得了了。媽媽每次在講我爸爸的時候，我爸爸講幾句後來就不講了，我在旁邊看不下去，我就會跳出來，變成到後來我都是替爸爸打抱不平。又有一次，我弟弟唸小學時，我應該已經唸初中了，可能我媽媽覺得我弟弟唸書不夠認真，我媽媽很氣，就拿著碗筷給他叫他去外面當乞丐去討飯吃。我看我媽那樣，我很不以為然，也很不能接受，我覺得這樣子好像很侮辱人家，我就已經很不舒服了。然後她在那邊一直跟我弟弟拉扯，我弟弟當然不肯出去，我弟弟就在那邊哭。當時我媽生活壓力也是很大，後來兩個拉扯在地上，我覺得她那個時候可能已經有一點歇斯底里，她後來咬我弟弟的腿，我就一直跟她講你不要這樣，你不要這樣，一直在旁邊想保護弟弟卻又不敢的我，終於失控了。後來也不知道那來的勇氣，我就對我媽大嚷，然後奮力的把我媽拉開，而我自己也哭了。」

#### 四、 婚前、婚後，纏繞著深深的母女情結

雖然小時候華宇有時會跟媽媽辯，但是內心深處跟所有孩子的幼小心靈是一樣的，是非常仰望母親、渴望母親的愛與肯定。華宇在學校受到很多的肯定，經常是當模範生或者是重要幹部，可是一回到家常會受到母親的批評，這常常使得華宇很困惑，自己到底是好的？還是不好的。我想這也是華宇直到長大成年以後，往往不經意的會出現如此不能自我確定的最大的源頭。

「就是因為這個樣子，我每次在我媽媽不高興的時候，就會覺得自己好不配當模範。記得有一張獎狀對我來講，是我這一生當中很大的一個榮譽，是很重要的，也是我很想珍藏一輩子的。我會覺得它難得，是因為那時候我唸一女中，我們一共有二十四班，二十四班每一班選出一位模範生，然後從二十四個模範生當中再選兩個出來，我居然當選了。不管怎樣我都覺得當選就是真的是很不容易的事情，所以我對那張獎狀是非常珍惜的。有一次我媽對我生氣的時候，我覺得自己不配得這一張獎狀，就把它燒了。畢竟當時我認為讓媽媽生氣就是不孝順！」

華宇似乎從小到大的成績，以及後來相親結婚的對象，都是為了讓媽媽高興，華宇認為如果自己嫁給醫生，媽媽會覺得很有面子。因為媽媽一直很在意她自己婚後家境遠不如兄弟姊妹，甚至堂兄弟姊妹，所以華宇的婚姻似乎也是為博得母

親的歡心，讓媽媽覺得比較抬得起頭來！

「我拼命討好母親，其實我結婚之後還一直在做這樣子的事情，自己以為跟她的關係已經很好了，因為我覺得她對我好像是蠻滿意。婚後診所病患常會送東西，只要有人送，我一定起碼拿一半回去，而且是拿最好的，然後幾乎每個禮拜都回去。我覺得我前夫在這一部份也是很不容易，他願意每個禮拜陪我回娘家。」

## 五、婚姻夾在兩個家族的戰爭當中

### 華宇回憶與前夫第一次約會

「我們約在公司附近，看到他時，他剛好擺出一個姿勢，身體微彎，雙手向前，好像媽媽還是阿嬤，看到小孩子要跑過來的時候，要接住他的那種姿勢。我覺得那時候有很想跑過去的感覺。其實那時候我跟他不熟可是那種感覺對我來講是很有吸引力，有被接住的感覺。這種感覺，讓我第一次約會就想跟他繼續交往。我很喜歡前夫的一點，也是他讓我覺得很體貼的部分，從約會的時候就這樣，到結婚以後還是這樣，因為我沒習慣帶手帕，每次上廁所出來他一定拿手帕給我擦。我覺得就是那種很被照顧的感覺，包括第一次跟他約會，他那種肢體語言，是讓我很懷念的部分。」

華宇婚後甜蜜的生活沒有多久，即開始夾在兩個家族的戰爭當中。當時在南部台灣有兒子唸醫科當醫生會覺得很了不起，常常女方會陪嫁房子、車子，而華宇的婚姻出問題一開始就是嫁妝的問題：

「結婚之後，我婆婆用台語當著我的面跟我講，她說人家都說你兒子以後房子車子都咁你傳便便。就是說你兒子唸了醫科，你們家以後就是人家房子、車子都幫你準備好了。我們婚姻裡面太多問題，一開始就是嫁妝的問題，不知媒人怎麼傳話，變成說我前夫他們那邊的人會覺得說我們騙人，就是騙說要給房子結果沒給。我不知道這中間怎麼傳的。可能就是媒人猜的吧，因為，好像聽起來是這樣子，就是因為我媽跟他們要求希望有一個鑽戒，可是當時對他父母來講負擔是比較大的，那個媒人就說，她跟你這樣要求，他們應該也會有打算。所以他們就想成說這個打算那應該就會有房子。那個媒人又是他姊夫的媽媽，所以後來搞到他姊夫也很不高興。我媽很不高興，從此就不跟我婆婆他們往來。結果我在婚姻裡面就是，夾在兩個家族的戰爭當中。變成說我們要出去玩不能兩邊的老人家一起帶沒辦法，因為我媽只要一聽說要找他媽媽，我媽就不去。我們母親節就是要分兩頭做，沒有辦法一起慶祝一起做。」

## 六、 婚後婆家的不公平對待

一開始就因為嫁妝問題，讓婆家對華宇很不能接受，再過來就是結婚半年不到公公得了肝癌去逝，婆婆覺得是華宇剋死的，華宇就這樣子被莫名其妙的扣帽子。可是華宇當時還天真的認為只要把對方當媽媽，就不會有問題，華宇一直抱著這個信念去做。因此，在公公去世、小叔在當兵的情況下，接婆婆來台北同住。華宇真的認為只要自己一直努力去做，到後來婆婆應該會懂，包括有時候去百貨公司買東西，華宇買自己的衣服，也一定買婆婆的。可是在婚姻生活中華宇卻還是不停受到委屈。例如下班只有一次晚歸，一進門就被婆婆罵，指責華宇為什麼那麼晚才回來。又例如：

「小叔當兵剛回來，還沒找到工作之前，包括在當兵當中，他回來跟我們住的時候，是我們賺錢養他們兩個。在吃飯的時候甚至在我坐月子的時候，我吃的麻油雞她會夾雞腿給我小叔吃，但是吃飯我夾塊雞肉，她都說我。她不曉得怎麼講，我忘記了，讓我愣在那邊，我不知道怎麼辦，我只記得我那時候整個血液往腦子沖，我的頭皮整個麻掉。然後我就定在那邊，不知道這塊肉到底要放回去還是拿過來吃。」

不過經過多年華宇契而不捨的努力，最後華宇終於被婆婆接納了。從後來前夫再婚時，婆婆對小姑說這輩子只認定華宇這個媳婦，就可以看的出來。

## 七、 吵鬧的家對孩子是傷害，下決心離婚

婚後先生白天在醫院上班，下班在家開業，壓力大得夫妻爭吵不斷。

「那個時候我們經常發生爭吵的問題就是，我們診所寫說六點開始看診，但是他四點多下班，一下班就跑去釣魚，然後回來有時候快七點了。病患來，我就只好在那邊招呼，一直陪人家講話，想想剛開始創業，好不容易人家來你又不希望人家跑掉，就一直在那邊陪他聊天，聊到後來人家等得不耐煩，還是走啦。就是這樣，回來就會跟他吵，我就很氣，我說你明明知道六點開始，那你為什麼不準時回來，如果差也不要差那麼久，半個鐘頭一個鐘頭的，人家怎麼可能在那邊等我還得在那邊陪人家，沒話找話講。但他就還是這樣子，那就會吵架。我那時候不會去想說他因為壓力，然後好好跟他講，那時候剛結婚，老大才一歲吧」。

接著又爲了生孩子的問題，讓華宇感到不被先生尊重，華宇回憶說：

「有一天他很晚回來，大概十二點多吧，然後我看到他好像在外面燒什麼東西。後來他跟我說，因為一個朋友跟他講說這樣子做可以生兒子。那因為在生老二之前，有人幫他算命說他生兒子以後就會很順很好，所以我生老二的時候還覺得好像很對不起他，我又生個女兒，這會讓他沒有辦法很好，我還跟他說對不起，又生個女兒。我不是對男女性別的區別，而是說可能沒能讓他很好，沒能讓他很順。後來老二已經上小學了，所以那已經過了好幾年了，我那時候聽他說這樣子可以生兒子的時候，我很生氣。我就覺得說我們講好了，只生兩個，今天你要生兒子，你也沒徵求我的同意，然後你就去這樣搞，這是在幹嘛？」

那段日子兩人不停爭吵，最後吵到後來，又回到原點，好像兩人永遠講不清，沒有一個結果。華宇受不了，搬出去住，慢慢華宇才發現先生已有外遇。大概兩個月左右後，華宇就決定離婚了。下決定下得這麼快，是因爲華宇了解自己已經沒辦法接受他，如果再在一起一定就是會經常吵鬧，華宇覺得這樣對孩子會很不好。

## 八、 離婚條件公平，所以沒有什麼遺憾

離婚時，華宇兩個女兒在唸小學，一個是一年級升二年級，一個四年級才要升五年級。

「回想起來都覺得很好玩，離婚時還跟他在那邊算。比如說小孩子一個人一個。然後房子我說你名下房子就歸你的，我名下房子就歸我的。然後還有一些現金，我說現金也一個人一半。當時他已有外遇，可能覺得有虧欠的部分吧，所以那時候我說一個人一半，他說不用，我還說不行，就是要給他，講好了一個人一半的。因為劍潭那房子歸我，可是他還在那邊工作，就跟他講好一個月五萬給我，可是給沒幾次就沒了。後來他就搬走了，於是我就開始將房子租給人家。所以離婚後，我覺得我跟前夫之間似乎沒有什麼遺憾的部分。孩子的狀況是，那時候離婚的條件是講好一個人帶一個。那時老二跟他，但是後來他因為白天在醫院，晚上去診所，無法照顧，就把老二放到他妹妹那邊去，所以其實他自己也沒辦法帶。一開始，我想看老二的時候他不給我看，可是到後來他又答應把老二給我，因為他大概也覺得他自己沒有辦法帶。再者他是有再婚的打算，不要帶小孩對他來講是比較容易。我搬出來之後他曾經跟我講過說他精神上已經有寄託了，我那時候還不知道是什麼意思，後來我聽小孩講以後才知道他早有外遇。」

## 九、離婚後，勇敢面對社會壓力，自立自強的單親生活

離婚後，華宇覺得自己要能夠去接受這個事實，才能比較快走出來。所以在離婚差不多兩個月左右後，在一個很要好的大學同學介紹下去找到一個工作。

「我去應徵的時候，我那時候應徵的是研究助理，那個大夫後來問到我先生，我就跟他說我離婚了，我蠻佩服我自己這一點，我願意這樣去跟他講，因為我冒險，在那個時候我很可能會沒有工作。那是將近二十幾年前，一般人對離婚女人是敬而遠之，想法是相當負面的。」

華宇除了工作外，又要照顧兩個女兒，華宇完全自己一個人一肩扛起，真的忙不過來時，華宇就請工讀生來幫忙，但是因為工作關係華宇必須晚歸，後來華宇覺得長期如此也不是辦法，就把整天的工作調成半天。甚至在女兒一個考大學，一個考高中那年把工作辭掉全力陪考。

「那時候是想說，她們一個考高中一個考大學，往後學費其實負擔還是很重，我沒有工作的收入，最壞的打算是說，萬一房租不夠的話，我就把房子賣掉，我覺得起碼撐到她們畢業應該還不是問題。最後那一年，一個高三，一個國三，就陪她們一年，那一年很辛苦，國三那時候當局不准補習，補習老師就會被抓，因此老師就不出面，由我們幾個家長，租房子、買冷氣機、買便當全部都是我們在處理。我很佩服自己，後來我對老師教學的方式不太認同，我就沒有讓她再跟著老師，我自己去買一堆參考書，買一堆練習卷，每天排進度，讓她寫，然後還要批改。」

由於華宇的用心，最後兩人都考取很好的學校。回憶單親生活最辛苦的事，華宇說：

「我覺得要扮白臉又扮黑臉那個是最困難的部分。有時候自己情緒累積到一個程度而又沒有辦法調整，沒有辦法轉換過來時，我就會跟她們講說，我可能到那裡去兩三天我再回來，我就跑到中南部去，她們在家裡，那是她們比較大了，大概高中以後，國中時候我還不敢放，我有時候會這樣子做。抽離出來，理性的整理。我就在那邊自己想想，然後過兩三天心情也比較好了，回來就比較能夠看怎麼跟她們講。」

除了自己努力想出各種招數面對單親生活外，華宇常常告訴我們說她到少輔會的義工學習與服務對自己的親子關係幫助很大，讓她對逐漸長大的孩子們更開放、更有彈性。的確這些年我們看到她對孩子就業與交男朋友都會幫忙分析，但是最後都會尊重孩

子的決定與選擇，讓人不由得佩服這位辛苦偉大的單親媽媽。

## 十、原生家庭看待出嫁女兒的不公平

離婚後，華宇在假日與節日，常常回到娘家與家人團聚，與原生家庭的連繫更緊密了，直到民國 86 年父親得了癌症。

「在我爸爸得癌症的時候，因為我沒有在上班，我弟弟、妹妹、弟妹都在上班，他們可以請假的也比較不是那麼多，所以大部分都是我在照顧，其實那時候自己身體很不好，晚上都睡得很不好，我覺得我去照顧我爸爸真的是已經盡力了。在所有小孩裡面，即使在我婚姻當中，我也是這麼盡力這麼努力，例如第一次買車子就帶他們去玩，然後只要有假日我們要去那裡玩，一定帶我父母出去的，在我爸爸生病的時候也是我照顧最多。」

就在華宇盡全力付出時，有一天癌末的爸爸請華宇去開保險箱，交代生前財物時，華宇赫然發現原來原生家庭對待她是如此的不公平，不但是重男輕女，而且對待曾經出嫁的女兒，與未出嫁的女兒是如此的不同，這讓華宇傷透了心。

「我其實在乎的是他們的愛，不是錢，家裡不平等的愛，這次剛好由財務分配明顯地突顯出來。其實我以前一直覺得說我是他們的女兒，跟我妹妹是沒有差別的。可是自從看到他們安排他們的財產以後，我覺得他們基本上對這個沒有嫁出去的女兒，跟嫁出去的女兒差別是蠻大的。然後好像在這個過程當中，我又覺得說隨他們的需要，盡義務時，一下子把我擺在女兒的位置；享權利時，一下子擺在嫁出去的女兒。所以我不太能平衡，我會想那我到底是什麼？我的位置是隨著責任、義務或權利而會被搬來搬去的。我突然發現，他們在財產分配的時候，對我而言，讓我嚴重深刻地感受到似乎像是被第二次離婚的感覺，而且是被我親生父母離掉的。」

經過父親生病到去世，華宇才發現自己跟原生家庭真的綁的很緊，面對原生家庭的不公平的爱，華宇幾度幾乎崩潰。華宇提到她的受苦經驗。

「離婚的時候，我覺得只有睡著的時候才不痛苦，一醒就開始痛苦，就是這樣子，然後也沒什麼胃口，然後渾渾噩噩，那時候也是一種憂鬱症狀態。後來我原生家庭的事情就更嚴重，因為時間拖很長有七、八年之久，因為我在離婚之後起碼我覺得我有娘家可以回，然後我過年過節我媽會叫我回去，所以感覺還

好。另外，還有小孩子這個責任要擔，必須要去工作，所以注意力分散了。原生家庭的問題，小孩子大了，我不用操心，然後我自己當時又沒有在工作，我覺得家人有這種血緣關係，跟先生沒有血緣關係，我覺得還是有一段落差，我覺得有血緣關係更痛。另外，「天下無不是的父母」讓我有罪惡感。在求助的過程中，「你媽媽年紀那麼大了，妳還跟她計較！」「這是財產爭奪！」「你就是愛錢！」種種帽子扣下來，更加深我的罪惡感和冤屈。我討厭貪財的人，卻被打成這種人，但又說不清楚，大家似乎只能看到表面。」

求助無門華宇又很難去面對這個事實，但是華宇知道逃避、不來往，不是真正解決之道，要跟母親真正的靠近，必須能處理、面對這樣的關係，這些年我們都看著華宇，從心理學的學習，從宗教上的體悟，努力在處理母女關係。

## 十一、敘說後續

在這次我們團體敘說生命故事的過程中，因為我看了五、六萬字的華宇敘說逐字稿後，對華宇有了更深的了解，也因為故事的書寫與校正，我跟華宇有較多的單獨接觸與討論。上個月（95.09）在讀書會聚會前，我接到華宇的電話，她很高興的告訴我說她要謝謝我，她說她和母親的關係有了新進展，因為在陪母親看病時她找到機會單獨和母親吃飯、長談，她接受了我的建議，從母親與外婆的關係談起，當母親說外婆對她不如對阿姨好時，華宇適時的說到，妳好像也是如此對待我時，母親突然了解到華宇一直在生氣的是什麼，開始有了一連串的反省，也和華宇訴說著自己與母親與姐妹們的關係。華宇那天覺得自己和母親化解了一些恩怨，自己對母親有了釋懷，也和母親靠近了許多。

## 第三節 追求「真善美」的善真

善真 25 歲時，與有共同志業的伴侶結婚了，讀書時兩人因共同理念而結識，婚後，更是如魚得水般，積極開始實踐理想。白天，他們各自都有各自的工作，安份地上班，晚上則結伴投入當時已如火如荼、無法遏止的黨外民主催生運動。當時台灣尚未解嚴，社會氣氛也仍然緊張，但為著理想，兩人對這種兩面生活並不以為苦。由於先生不喜歡有小孩，加上婆家、娘家又都沒有強加干涉，喜歡小孩的善真因此也覺得，如果為了更偉大的理想要去實踐而必須沒有小孩的牽絆，也就是說為了大愛而必須犧牲小愛的話，她個人也是可以接受的，因此結婚十多年來，善真從未積極想要為家庭增添一個第三者---生小孩。

民國 84 年，在結婚 12 年後，善真先生卻在不預警下有了第三者。先生的外遇重重打擊了善真，雖然夫妻仍然同處一個屋簷下，但是兩人變得相對無言，沒有同林鳥的感覺了。善真雖然也試著努力重新找尋兩人新的婚姻出路，但先生似乎不想回應，再去開發另外一種關係形態，然後，彼此又回不去過去那樣單純的夫妻生活，在進退無據之下，最後善真主動提出分居的要求，當時，善真只想好好整理，一個人安靜地生活。

對於善真而言，婚變的最大考驗不是愛的失去，而是「信念」的崩解。善真開始找答案，找她--如何還能去信任別人？找--人存在的理由？找--活著還可以做什麼？在這樣的思考下，善真被文化大學的生活應用研究所的「生涯規劃」、「諮商」、「心理」等課程強烈吸引，善真很想搞清楚「我是怎麼一回事？」，因此善真毫不猶豫就去上課了。善真開始學著整理自己，善真心想自己從小到大，從來沒有好好規劃過自己，也不了解到底人生規劃是怎麼一回事，但善真可以肯定的是，婚變已使她的人生碰壁，善真想停下來，認真、重新去思考這些事情。就在文大課業快結束時，有一天善真接到好友電話，說她接了晚晴協會理事長的工作，而晚晴現在有一個志工的培訓計劃，問善真要不要參加，善真覺得不錯，因為一方面可以延續在文大的課程，一方面可以做義工，因此，善真就到了晚晴。我認識善真就是在民國 85 年善真來晚晴上志工的培訓課時，當時我是晚晴的總幹事。

由於忙於總幹事的行政工作，沒有太多機會跟善真有更進一步的認識與了解，只知道她是理事長過去從事黨外民主運動的夥伴，看她的外表，感覺她是一個端莊、美麗、穩重、篤定又冷靜的人，而在她的談吐與分享中，更覺得她是一個有方向、有目標、有理想，願意支持婦女，有知識、有正義感的女性。但是因為在志工培訓課程結業不久，善真即被挖角到另一個婦女團體當執行長，就更難得進一步了解善真，直到我們共組姐妹讀書會後，才真正有機會和善真有更進一步的接觸與相處，這才發現「不做社會敗類、做一個有良知的人」，是善真一生最珍貴的價值觀，而她也努力去爭取資源幫助婦女，甚至推動各項相關立法，要為女性找到一片人間淨土。我雖然曾在過年姊妹們的旅遊中，因善真帶著她的母親同來，而見過善真的母親，但是真正的詳細瞭解善真的原生家庭，則是這次的團體敘說中，我們敘說了自己的生命故事之後。

## 一、 養女生涯，練就生存本事的母親

善真的母親很小時即被送去給人當養女。原因是善真的外祖父因為戰爭的關係被日本送至南洋當軍伕，從此沒有回來。年輕的外祖母帶著善真的母親和舅舅過著寡居的清苦日子，後來外祖母在她婆婆的壓力下，不得不將母親送人當養女。送去的養家並不是正常的家庭，雖然有個小店舖，但是更有一個好吃懶做、散盡家財的養兄，善真母親的童年生活備受威脅恐嚇，以致成年後，在儘速逃離養家的念頭下，嫁給了隻身來台、人稱「外省仔」的善真父親。除了被俊秀的身影吸引外，善真母親認為公務員的生活有保障，而且又無公婆的牽絆，雖然男方有家無恆產、語言障礙的缺點，還是在不畏鄉下保守的異樣眼光下，毅然嫁給了這位敦厚的外省丈夫。

由於從小的成長遭遇，加上聰明機警又勤奮耐勞的個性，婚後雖然相繼生下六個小孩，但善真記憶所及，家中大部分的經濟都是母親憑著養女生涯練就的本事--開雜貨店所供養而來的。善真母親的能幹一直是街坊之間所津津樂道的，不只表現在雜貨店的經營上，也呈現在一個八口之家的管理上。善真記得小時候身上穿的毛衣就幾乎都是媽媽親手織的。

「媽媽織給大姊、二姊的毛線衣，好漂亮喔！我排行老四，上頭還有一個哥哥，但是因為我是家中第三個女的，所以印象中我常常穿的就是姊姊們的衣服。記得大姊（中間有一朵花）、二姊（有一隻蝴蝶）她們各有一件很漂亮的毛線衣，都是我媽媽自己織的喔。小時候我會吵說怎麼我都沒有？媽媽就會哄我說有呀有呀，妳有兩件呀！意思是到我出生的時候，媽媽其實已經很忙很忙了。你想，已經生下四個小孩，又要經營一家店，她根本無暇照顧我。我們家的經濟到我這個時候算是已經轉好了，那時我們家開店的店面房子，從最早期租的茅草房、土角屋，到我印象裡自己擁有的磚房，其實已經翻了三番了，所以我猜是，應該我出生的時候家裡還很苦，可是我開始上小學以後就已經不錯了。我跟我大姊差九歲，我們的童年沒有甚麼交集，而童年的記憶也很不一樣，她就說她的童年非常非常苦，甚至有點怨恨我媽媽。但我根本就不覺得苦。」

## 二、 獨立發展的童年

大姐比善真大九歲，大姐常說小時候家中是多麼的苦，說媽媽既嚴厲又強勢，她小小年紀，即要幫忙帶弟妹、要煮飯、要洗衣服，還要做很多很多的家事。不過對家中第四個孩子，又是第三個女兒的善真而言，沒有這樣的感覺，善真只有覺得媽媽好像沒時

間管她，也從不管她。除了可能是因為善真母親稍稍有重男輕女的觀念外，再加上子女眾多，又要做生意看店，也就根本無暇勻出時間給善真或是照顧善真，因此，善真總覺得自己從小好像都是獨立自我發展長大的。

雖然說媽媽無法針對善真，但是媽媽的話善真倒是從小全部聽到耳裡的，是在意的。

「理智上來講，我會知道說我能幹的媽媽為維持我們這個家庭做了很多，至少在經濟供應上應該算是沒有匱乏的。可是我媽媽嘴巴很會唸，她就是有這個缺點，別的媽媽或許就是默默地做，但是我媽不是，她太忙了，沒有時間陪伴小孩就用嘴巴「教」。譬如說下個月要繳學費了，她這個月就會開始唸說，下個月稻仔會又要標會了、學費都不夠付、、、等等。我最怕母親的言教了，所以一放假，我就會自動自發去找事情做，反正我就是會默默去找事做。」

因此，從小學開始，善真就很獨立，會利用各種可能的工作機會，譬如去農家撿稻穗、剝花生、裝聖誕燈飾賺錢。大一點的寒暑假，還會跟著鄰居到罐頭工廠、毛衣工廠去打工。當時正是台灣加工出口業急速起飛的時候，身處中部的鄉下，只要願意，不難找到這類童工的機會。即使到唸大學的階段，除了學費由母親支付外，在台北的生活費也幾乎都是善真自己想辦法去工讀來的。不過這樣的成長過程，善真從不以為苦，她反而覺得自己的童年很充實，無憂無慮的，別的小孩可能會將這些視為苦差事，但善真的感覺不一樣，她認為大太陽下撿稻穗、或者剝花生剝到小手脫皮的時候都還是很好玩。那時家裡不一定需要她這麼做，大人也不一定會同意，但是她一有機會就會偷偷去嘗試，而且往往先斬後奏，除了有錢賺，對善真最大的吸引是可以接觸很多新鮮的事，去體會不同的經驗是她很大的快樂。這也是為甚麼，現在看善真對工作總是那麼認真、投入，還不時能夠在她的工作中找到樂趣的真正源頭吧！

### 三、 跟知識對話的知性女青年

善真從小喜歡唸書，功課好再加上認真負責，因此一路走來在學校一直都是班上的佼佼者，不是當班長就是當副班長。母親及家人也都一直很引以為榮。

「他們當然是會以我為榮的，因為我在學校表現很好，唸書都不用他們擔心。當別的家長來我們店裡買東西的時候就會講啊，她們會捧我媽媽說，琴仔你女兒「尚教」，聽說成績都是第一名，按怎按怎...的，然後我媽媽的表達方式是，她會用台灣式的客套說「那無影啦...，伊愛讀就讀啊，我都不管她的啦..」。媽媽從來不會正面稱許她的兒女們，她只會用這種狀似謙虛迂迴的方式，讓你

知道她以你為榮就對了。可是我不喜歡這種方式，我們家一直缺乏正面的肯定和讚美，媽媽嘴巴能說但吝於說，爸爸憨直更不會說。家裡除了妹妹嘴巴比較甜，會說一些好聽的話以外，我們其他家人都沒有學到讚美，說話都是硬梆梆的。」

除了學校的學習外，影響善真最大的是自己從報章雜誌中吸取到的知識。進入青少年時期，糖廠小小圖書館裡的有限兒童讀物、電影畫報，已經無法滿足善真對知識的需求了。善真開始被其他事務吸引。每當假日空檔，善真都要和媽媽換班看店，在沒有客人的午后，善真會把每天的中央日報從第一版詳詳細細看到最後一版，這是媽媽對善真「顧店」的最大獎賞（當時一般家庭能夠訂閱報紙的非常少，更何況是鄉下），報紙成了善真得以開始展開對世界好奇的一個重要窗口。在當時戒嚴時期、報禁未開放的台灣，中央日報是第一大報，素質非常高，而且不管是報導的內容、社論、副刊文章都是經過嚴格把關的，因此在報紙的內容、道德水準要求很高，這也可能是善真理想、正義性格養成的來源。善真最喜歡看副刊裡的小說、散文，也因此薰陶下有了一手好文筆，這在善真的工作場合對工作夥伴的要求中常常會不由自主的表現出來。

「我有時候會反省這一點，譬如說我對別人寫的東西要求比較高，忍不住就是會動筆改啊改的，有時候我會反省說，要是我寫的東西被人家改得不成原來的樣子了，我可能也會恨死那個人的。其實我只有對文章方面會這樣子挑惕，其他的事情我是都很放手授權的，夥伴們說什麼就是什麼，他們想怎麼做，我就說，好啊給你去決定。等他回來再報告時，我也大都是完全信任的。」

#### 四、 看見女性在婚姻中的妥協與依賴

善真雖然很喜歡孩子，但是因為當初與先生有更高的理想要去實踐，讓一向理性、有優先次序感的善真，在婚姻中妥協了不生孩子這個部分。又由於成長過程中，母親的能幹、強勢與實質的主控經濟大權，善真從小到大很難感受到「女性是弱者」的這個社會事實，也從不認為「女性會是弱者」，她也一直以爲自己是一個自由的人，是一個獨立強者，壓根兒就不可能會是「依賴男人」的女人，可是婚姻劇變讓她完全改觀。

「婚變發生後，那種持續不斷撕裂的劇痛才讓我慢慢意識到，自己心中的某一部分其實也是不折不扣的「依賴」。表面上我在婚姻關係中是平等的，但骨子裡我早就被整個既有體制眷養得很「依賴」，依賴這個社會幸福的價值觀，依賴婚姻所張起來的安全網（其實天知道它才是最不安全的！）。那時我的痛主

要不在失去所愛，或者害怕失去被愛，痛是來自於看清真相，決心要跟自已原先的信念分離，要重新組合出一個全新獨立的自己。那個過程是緩慢而孤獨的。這個崩解及重建的過程讓我領悟到，這是一個整體制度面的東西，而不是個別哪個女人的好或不好、婚姻的幸福或不幸。即使你目前婚姻順遂，那也只是暫時的幸運，你只是還沒有碰到那個問題，當你碰到的時候同樣就會出現這樣的掙扎與考驗。以我為例，在十餘年的婚姻裡，幾乎是完全沒有像婆媳、子女、發展壓抑這些傳統婚姻束縛的呀，算是很幸運的女人了，可是，當婚姻發生了問題，我才看到了自己的依賴與軟弱，原來我自己也在那個「女性是弱者」的網內，在社會原先所設計的箝制裡頭。而那個無形的網的設計對女人是非常偏頗不公平的。」

善真很感慨的說：

「在晚晴，每一個女人的故事雖然不一樣，可是我覺得呈現的面貌、主軸都還蠻一致的。主軸之一就是「依賴」。很多女人最常呈現的面貌就是依賴男人，但這個「依賴」並不一定是她自願的，有時是社會制度讓她必須依賴、不自覺地依賴或被迫依賴；因為過去的成長裡頭，往往教育女人依賴一個男人才是好女人或是才是正規的女人。依賴才是正確的，要依賴男人、以男人馬首是瞻才是好女人。因此進入婚姻關係後，男主外女主內，男人的事業就是一切，而女人的發展充其量只是補貼或者點綴，即使是很有能力的女人，也很難依靠個人力量擺脫這樣的社會箝制。」

## 五、從不孕的問題，發現女人的共同處境

在善真考慮是否和前夫分手前，她才開始認真想，自己應該從這個十二年的婚姻得到什麼？最後善真的結論是，想要一個小孩。善真因此積極地到醫院做檢查，在那兒，善真遇到了一群不孕的婦女，對於女人雖然走不同的道路但卻有共同的處境，善真受到很大的震撼。

「那時候我已經三十八歲，沒有多餘時間可以等待了，所以，我就直接了當跟他表達，前夫不置可否，但我不管太多，那時憑著一股氣，自己跑去長庚做檢查，檢查結果一切 OK，醫生跟我確認很健康，沒有子宮異位、輸卵管阻塞什麼的。但就在我去長庚檢查的這段期間，在那邊見識到了很多不孕的女人，我受到很大的震撼。我看見很多婦女為了讓自己受孕，身體歷經無數大小手術，被整得千瘡百孔，甚至，前前後後進進出出長庚十來年。這些，對我來說是蠻嚇人的，因為不管學歷、出身高低，只為了「生」，一群女人的青春竟然可以

就這樣虛耗在這裡，我開始想，是甚麼原因逼使她們這樣？」。

就這樣，善真每次去，就會這樣細細貼近觀察，去了解這些女人行為裡的為甚麼，去看自己與她們的相同與不相同。善真第一次非常強烈的感受到，原來其他的「女人」是這個樣子在活的，原來「當女人」的壓力是大到必須用這個樣子活的。善真一方面覺得自己很幸運，一方面也反過來思考，自己目前正在遭逢的婚姻困境，對自己這樣一個「人」造成的傷害是甚麼？而不管這個困境是不是由於先生的外遇所引發的，究竟「婚姻」這件事情，對一個女人的影響又是什麼？是甚麼讓女人陷入泥沼，動彈不得？

「就這樣，正在跌跌撞撞走著的同時，意外看到隔壁那條路上的這些不孕婦女，她們更是辛苦認命地在走她們的「宿命之路」，兩相映照，讓我對人性的幻變、對婚姻的本質、對女人的處境，突然有很深的體悟。自己感覺一下子由無知無愁的女孩變成了成熟世故的女人。那時也慢慢下定決心，要讓自己這條女人的路不一樣。」

## 六、 婚姻觸礁，發展出自我對話的能力

婚變之初，善真短短一個月狂瘦了五公斤，躺在床上幾乎沒有辦法起來行動。她沒有再到後來夫妻兩人共同創業的公司上班，也沒有出去找其他工作，差不多整天就待在家裏，唯一偶而會做的活動就是到處「遊蕩」。對善真來說，因為過去都沒有發生甚麼大挫折或大波折，她自認沒有什麼事情難得了她，所以碰到先生婚姻外遇這件事情的時候，那種突然而來的心痛，嚇壞了善真。

「那段期間，我意識到自己的婚姻出問題了，然後很痛、很痛，這個痛出乎我意料之外，當時我也搞不清楚心怎麼會這麼痛，那種痛...，幾乎就是要死掉的感覺。我無法開口對別人講，只能夠讓自己在街上遊蕩，那時候走路，心裡都好像有一顆大石頭隨時在壓著，都開不開，就壓著...。當我在人來人往的街上走的時候，環顧四周，好像什麼都有看到，又好像什麼都沒有看到一樣，就茫茫然...，有時候會走到這邊街角站一站，然後有時候又會走到那邊站一站。就這樣...，腦筋一片空白。我曾經想過死這件事情，但應該還不至於是自殺的念頭。我那時候是想，我現在這樣毫無目的地活著，我要如何找出活著的理由？理由又在那裡？有幾次我開車到淡水去，一個人就在海邊這樣子走著走著，我不是要去尋死，可是我也想說，很多人可能就這樣子真的尋死了，那為什麼我沒有？我會去思考這些事情。那陣子的感覺，就像隨時有另外一個自己在觀看

自己，會看見在台北市的街頭有一個名叫善真的人，在那邊走來走去晃來晃去，不曉得要幹嘛。那時候彷彿隨時都有兩個人這樣，一個是自己本來的這個實像，那另外一個是一直在旁邊觀看的、與這個實像對話的另外一個自己。真的好像是兩個人耶，在家裡也常常就是好像有人在那裡對話，像是問，善真妳今天又要幹什麼？然後，就會有一個回答說沒有呀，沒有要做什麼！就是兩個人在那邊，一個不斷的問，一個就一直要去找答案出來應付這個人的問。這種狀態持續好長一段期間，我想起碼有一年吧。」

## 七、 看到別人走過，相信自己一定可以走的更好

在先生外遇半年沒有適當回應後，善真不得不採取行動，她決定請先生搬出去，開始過獨自的分居生活。善真想要把注意力移開，專心找自己的答案。

「我沒有跟他吵架，我只是請他搬出去。我告訴他，我覺得我們還這樣子住在一起，不但在彼此消耗，而且沒有任何意義。有個夫妻名份，但實質生活不是這樣，對我來說是一種虛偽，我不願意去過虛偽的生活，因為那種傷害對我來講是更大的，我不喜歡。我寧可請他搬出去，讓我好好整理，因為我跟他一起生活，我沒辦法整理，我會被他一直干擾，一直干擾。我寧可要在一個沒有干擾的情況下，來思考這些問題，所以我就請他搬出去了。他在自覺理虧之下，雖然不情願也只好配合了。」

其實，善真從小個性就是隨遇而安，走到哪裡就是哪裡，凡事似乎都不需要花太多腦筋去想，當然幸運的是也都一直沒有碰到什麼傷害。但是「分居」這件事情就不同了，這是她自己主動提出的一個重大選擇，對善真來說，停下來，重新思考到底發生了什麼事情，是過去根本沒有的機會與習慣的行為模式。起初，她仍然有些不安，但在分居、思考二年多後，善真進一步確定要與先生離婚。她回想當年：

「我跟前夫講，我看了施寄青的書，施寄青說她用六年的時間走出婚殤，而那位晚晴理事長好友說她花了三年，我跟他肯定講我只要一年，我說有她們走在前頭，我會容易得多，所以，我委婉請他搬出去沒有關係，不用擔心我。而且我向他保證絕對要比她們更早走出來，我說只要一、兩年吧，我有這個決心，看到別人可以走過，覺得自己也一定可以，然後還自信自己痛苦的時間會更短些。我一直用這個期許來激勵自己，能不能做到我不知道，可是當時就是有那個決心，我就一直這樣鞭策鼓勵我自己。」

## 八、自創自我療傷的方法，走向療癒之旅

善真除了看到典範，相信自己一定可以走過外，善真還創造出很多「變」的自我療癒的方法，像是「用唱歌跳舞搖掉心中的大石頭」，像是「每天去做一樣從來沒做過的事情，讓自己 HIGH 起來」，像是「大口呼吸，把所有的細胞打開，為自己找尋出路」... 等等。就這樣，這些她所謂自創的「阿 Q」笨方法，真的讓她走上療癒的旅程，不僅慢慢搖掉了心中的大石頭，大口呼吸讓自己活了起來，也活出了彩色快樂的人生。

「因為那時候我好像失去了活的能力，不曉得怎麼讓自己快樂，因此我就要刻意去「找」啊。因為開車對我來講一直是愉快的一件事情，所以那個時候我會常常獨自開車去山區、鄉間逛逛。我會打開收音機，沿途大聲唱歌發洩，讓身體隨著節奏強烈的音樂搖擺，在車子裡頭跳舞，邊開、邊唱、邊跳，故意要讓自己很 high、很 high 這樣子，我不會跳舞，可是隨著音樂，我的身體自然就會擺動起來，後來我才明白，或許我是用這個方式來強迫自己搖心中那顆大石頭的吧。因為這樣搖呀搖的，沉重感就會暫時不見了，感覺比較輕鬆舒服，所以慢慢自己就會越來越投入，久而久之車上的跳舞就變成是我開車時的一種習慣。後來又變成，只要一聽到節奏明快的音樂，我全身的細胞好像都會控制不住一樣，身體自然就會想要動想要跳，音感節奏也都變得很好。其實，從小我就是乖乖女，很拘緊的一個人，一直是別人眼中的好學生等等，我想應該就是那種好女孩的社會壓抑吧，我很難去表達自己的內心感受，更不用說是用身體跳舞了。我只會努力去滿足別人對我的期望，很難去放縱自己尋樂。我很意外，也很高興的是，「婚殤」之後，我開放了自己的身體，把不知不覺中束縛了好幾十年的社會、道德擺脫了，最可貴的是還學習到讓「自己快樂」和「快樂自己」的方法。記得那時候，有時候心情實在太低潮、太沮喪了，為了要讓自己 high 起來，我也常常在家裡頭放熱門音樂，一放就是幾個小時，然後自己一個人狂舞。剛開始是故意的、刻意地做，後來發覺很有效果，而且好喜歡喔，現在差不多是變成一種嗜好了，我經常會在家裡獨舞亂跳，不只不高興的時候跳，高興的時候更愛跳呢。」

婚殤之後，善真就這樣一直努力讓自己 HIGH 起來，而且善真深深的相信這是可以鍛練的，善真不只這樣實質去跳舞、唱歌甚至游泳，還嘗試給自己設下一個目標就是每天去做一樣從來沒做過的事情。

「我那時候也會設定目標勉強自己去做一些從來沒做過的事情。簡單到就譬如說，走不同的街道回家，每天吃一樣不曾吃過的菜，每天去嘗試一樣新的事物，

我很有意識的去做，利用這些新的刺激來讓自己重新體會愉快的感覺。真的耶，到後來自己竟然就有一個 HIGH 的境界，然後還可以一直保持在那樣狀態，有些像高峰經驗。我練到...就是突然聽到一首歌或看到什麼，就滿心喜悅，心裡會充滿感動、很高興，而且隨時可以這樣，甚至是長達幾年的時間都處在這樣的狀態。譬如早上醒過來，覺得好棒哇又一天到來了，意念突然一轉，就會快樂起來。或者，看見一隻鳥在那邊吱吱喳喳，我看著看著快樂就來了。或者想到春天來了，葉子綠油油的，我也會莫名其妙的快樂。好笑的是，有段期間，我常常讓別人誤解是在戀愛呢。所以啦，我也開始擔心，怎麼一個人的時候都還可以那麼快樂？我是不是太孤癖了！哈。現在，我不太會討厭誰，不會怨恨誰，也不容易對誰生氣。當然生活裡頭還是有煩腦的，不是沒有，我的意思是說，我轉念很快，煩腦通常可以很快就被其他念頭蓋掉了。」

爲了要大口呼吸，在婚殤那一段最堅苦的歲月，善真幾乎把所有的細胞打開，不停的從朋友、書、電影、歌詞中在找尋出路，善真覺得自己當時好像智慧全開了。

「我覺得大概就是每一個人對生命過去所累積出來那種智慧也有關係，我覺得另外一個是機緣，你在那一段最堅苦時候的當下，你可能碰到誰？他告訴你什麼，就是什麼。譬如說，我那時候就是拼命看很多書，我覺得那時候人會特別敏感，因為你要找出路，智慧好像整個全開了，像我隨便聽到電影中的某一句話，就覺得怎麼那麼有智慧，我怎麼都沒有想到。聽到某一句歌詞，我也會哭得稀哩花啦的，感嘆怎麼那麼深得我心。那時候真的是...，哎，你知道嗎，因為你要找出路，所以你身體所有的細胞幾乎都是張開的，是吸收最好的時候。這時候，你接觸到的東西、你交的朋友是什麼，可能妳就會成為什麼，譬如說，妳苦悶去喝酒，大概妳就會交到喝酒的朋友。如果你去接觸宗教尋求解脫，大概就會是交一些宗教的追隨者。就是說，那時候是你大口要呼吸的時候，所以機緣很重要。我很慶幸，自己就是這樣走進婦女工作的行列啊！」

## 九、堅持拉回自己本來真純的面貌

善真其實從小就覺得沒有什麼解決不了的事情，也沒有什麼大不了的事情，只是，那時候這種想法只是知識上的一個信念而已，沒有經過任何生命的考驗，不一定具有真實感。婚變發生，才算是第一次真正考驗這個信念。

「當然，這種考驗過程是很痛苦的，搞不好有可能會讓人整個崩潰掉，我也是在這個過程中不斷地有過懷疑，那時候，我是一直在挑戰、一直不斷不斷地質問，最後，我替自己找到的答案是：我不能扭曲我自己，我不能失去我的真純，

我不能被這個婚姻打敗，我不能失去對人的信任！這也包括那次意外在路上碰到那位第三者，跟踪跑進她的公寓房子，呆在樓梯門口的時候，我突然意識到，我怎麼變成這個樣子？我在做甚麼？我想要甚麼？那一刻，我嚇到自己，才突然清醒。我很慶幸自己最後沒有去敲那個門，如果當時真的敲了那個門，前夫如果在裡面，不曉得我會變成什麼樣子，大哭大叫？還是冷嘲熱諷？我絕對不希望自己是那樣子的，不希望自己去扭曲了自己，不希望自己是不能夠去信任別人的人，變成一個歇斯底里的人，那是我憎恨討厭的。因為不喜歡、害怕自己變成那個樣子，所以就不斷的有一個另外的自己在拉這一個自己，把自己拉回來，回到自己本來的面目。那時候的感覺就好像是整個人的靈魂是漂浮的、是空散、是紊亂的，失魂落魄地到處遊走，毫無感覺，那另一個我就一直要把它們「Call 回來」，簡單講就是，自己替自己叫魂吧，自己替自己收魂。一有任何刺激異動你就要趕快把它們抓回來，就是一直在抓、在抓，然後再慢慢一個一個拼兜起來這樣子。從婚變開始幾乎有一年半的時間，我大概都在過這樣子的生活。即使去上課也都是在找方法做這些事情，都在努力把「自己」抓回來。現在重新回想，那種感覺還是非常真實鮮明」

當然女性在婚變的初期，特別是先生有外遇時，難免會認為自己是受害者或者受難者的角色，善真認為自己原先也難免有「Victim 情結」，會自怨自艾，有時又會逞強，怪東怪西的。

「可是後來慢慢我不太能夠接受自己這種自欺欺人的狀態，因此開始找答案、找出路，最後我承認自己痛，婚姻讓我痛，婚變讓我很痛、很痛。我是在承認痛、接受痛之後，才有能力再開始重新接納自己的。我是在明白人的有限性，知道自己的有限性後，才從那個痛走出來的，這樣講或許太哲理了，但是我真的是透過這樣的痛苦，慢慢才體會到生命裡「變就是不變、不變就是變」的真理。現在事後看這些，其實這對我來講是非常幸運、美麗的一件事。」

## 十、突破獨立形象，開始學習與人親密互動

大家認識善真這麼多年很少看到她做感性的表達或是軟弱的求助，她總是那麼獨立、堅強、冷靜，每件事都自己做的好好的，似乎讓人很難更進一步的親近她。直到有一次她寫了一封文情並茂的信給林沁，感謝她這些年來為我們姊妹讀書會辦的旅遊，信中訴說出豐沛的情感以及感恩的心，當林沁驚喜的拿給我們看與我們分享時，我們也才看出原來酷酷底下的善真有那麼多細膩豐富的情感，讓我們很感動。從此，大家就常提醒並鼓勵她有什麼事要講出來，有什麼需要要告訴我們，因此最近善真有了改變。

「其實，我不會覺得自己孤單。但是，現在我需要反向操作，偶而生病時也要裝裝可憐，我覺得這樣我可能會比較平衡些。因為我從小就很獨立，能力還不錯，身體也沒甚麼病痛，一直就只有付出幫人的份，而不會開口向別人求救。陌生人或許無所謂，但是親密關係的人可能就會覺得疏遠、摸不清楚了。因此雖然是天性，可是我自己現在也會覺得這樣子好強不好，因此強迫自己要去修正這種心態，像生病的時候，我就會故意告訴自己說，哎呀，善真你好可憐啊，怎麼自己一個人生病都沒人照顧，這樣之類的話，我要反向操作讓自己有點軟弱，我覺得讓自己覺得可憐、需要被照顧也是一個健全關係的必要。像前一次重感冒，我就打電話給方妤求救。然後那個曉玉來關心，我就跟她講說我需要你去買東西送來給我吃（她買來一大堆食物，因為生病胃口不好，我幾乎花了兩個禮拜才吃完，哈！），我現在慢慢在學向別人開口要求幫忙了（有點可笑，但確實是我該學的功課之一）。雖然我並不一定真的需要別人來照顧，但是這樣互動似乎也蠻好的，因為別人有對我付出的機會，有獲得付出的滿足，然後我自己得到實質的照顧回饋，確實也比較輕鬆。」

又有一次善真玩一個心理分析遊戲，結果它的分析，大意竟然就是：你是一個獨立勇往的人，可是你要注意，你常常都不注意你旁邊的人，你不在乎別人的想法，容易造成別人的誤會，所以你要多關心旁邊的人，了解他們對事情的看法、對你的想法。善真看了哈哈大笑，跟我們說：

「這個分析竟然跟你們大家的感覺如此相像，那顯然我很有檢討的必要，我可不要變成一個孤芳自賞的老太婆，讓大家都理我呢！哈！其實，我並不排斥開口向別人求助，可能是因為不是真的那麼需要，所以常常會被自己忽略掉。然後，這個忽略可能會對有需要這樣子互動的人產生負面的東西出來，所謂的負面，可能就是責怪、不信任之類的，譬如：你怎麼都不關心我？或者懷疑：你不需要，是不是不愛我了？哎，天知道，我不一定是不需要，我只是沒有習慣用那種方式去表達我的需要罷了。」

最後善真笑著對我們大家說，五十歲開始學撒嬌，應該為時不晚吧！。

## 第六章 中老年女性共同處境與關注

### 第一節 中老年女性共同處境

光復後，在台灣出生的這一代女性，已經進入中年，馬上要面對自己的老年。一般人到中年，面對自己老年養老問題，大部分的人是恐慌的，即使有存再多的錢總是嫌不夠，也會擔心自己生病沒人照顧，很難感覺老時自己是幸福的。而傳統理想的家庭，是根據「養兒防老」的觀念來安排安老，基本上是用客觀的家庭單位，用血緣關係、按照親屬遠近，來區分責任義務關係。然而現在已經不再是農業社會，也不再只有單一的傳統大家庭，家庭的型態很多元，有小家庭、有單親家庭、有不生育的家庭、有離婚或是不結婚一人家庭、、、等等不同的家庭形式。即使有子女的家庭，也不一定住一起，而孩子們長大後也有自己的事業、家庭要忙碌奔波，有時因為需要照顧年老的父母，相對也有不少經濟壓力，再加上目前少子女化、高齡化的人口結構，當父母年老時，孝順的孩子通常東奔西跑、焦頭爛額、蠟燭兩頭燒的疲於奔命，而有遺產的家庭，則有些子女會在猜你什麼時候死去，你身邊有多少錢，像這種老的與小的之間的不捨、不滿、抱怨或是猜忌層出不窮，甚至被棄養的老人新聞報導，經常出現在我們的日常生活中。

習慣在家中扮演照顧者角色的女性，或許期待老年可以不用再這麼辛苦，可是最後好像老女人還是很辛苦逃也逃不掉，很少有女人可以在心理層面覺得她很幸福，可以在家庭中不用擔心的老去，多半的女人是擔心害怕的。害怕自己會老去、害怕體力會退化、害怕會生病、害怕孩子會離家、害怕會寂寞、害怕自己沒有用、害怕沒有職場的關係會逐漸走到生命舞台的邊緣。再加上根據內政部戶政司統計數字來看，目前女性壽命比男性約長 6 歲，而且通常先生平均又比太太年長約 3 歲，因此加起來女性到老年時，平均獨處或獨居約 10 年的時間是很平常的事。

當傳統的安老安排已經無法實踐，而台灣老年公共政策又傾向救補性，因此生為一個負責任的人，都應該面對、安排自己的老年，而且甚至可以是積極主動的建立一個有意義、有尊嚴、有幸福感覺的老年生活，當然特別是需要獨自面對自己老年到臨終返「家」的離婚獨居的女性朋友們。

## 第二節 中年女性對老年與死亡的關注

本研究以四位台灣中年獨居離婚女性，在她們坐入「中年」面向「老年」時，**覺察**到中老年女性共同處境下，打破傳統的養老觀、建立老年新境地、在積極面對、探討生死議題之下，她們提出了關注。

首先，認為要建立老年的新存有、新境地，必須解構很多傳統的觀念，否則在現代傳統家庭已瓦解的社會環境下，緊抱著「養兒防老」、「傳宗接代」、「傳統的祭祀觀」等觀念，即使老年獨居生活安排得再好，也無法有幸福的感覺，要真正的破除、解構才能有真正的建立與建構。

第二，建立老年新境地，不只要考慮老年實質的生活面，亦要考慮到老年生活的情感面，因此互助社群的建立、尋找生命中的感動、學習享受獨居的自由樂趣是重要的。第三，要走向安心、安祥、無憾的「返家之旅」，統整生命、實踐生命意義，對臨終、死亡的關懷與認識，甚至宗教意義與生命體悟，都是很重要的思考與行動。研究者彙整研究資料後，整理出研究參與者－四位台灣中年獨居離婚女性，面向老年時的八點關注：

### 一、 破除「養兒防老」的觀念，建立「自己照顧自己」的能力

當人進入老年，甚至臨終、死亡前，難免會生病需要照顧，如果我們沒有妥善的安排與計畫，完全想依賴子女，不但不可靠，也會造成子女金錢上、精神上的沉重負擔，何況很多人是沒有子女的。

#### (一)、 不為難孩子，準備好照顧自己的晚年

「我有買醫療險、癌症險，因為陪伴我的父、母與二姐的臨終經驗，我知道一

個人生病真的要花不少錢，雖然我相信我需要時，我的兒女會照顧我，不過我不想要麻煩他們，像我大女兒已經結婚有小孩，她有自己的先生、孩子、公婆，還有她的爸爸、奶奶，我想他們壓力已經夠大了，我不想拖累孩子給他們增加壓力，我要準備好自己照顧自己。」(淑芬)

## (二)、 有危機意識，為老年生活做準備

「我當然知道要有危機意識，因此很早就有預做準備了，譬如說善用保險，像癌症險、醫療險、儲蓄險，讓自己比較安心些。老的時候也需要養老金，我現在每個月有儲蓄，雖然不多，不過因為自己不是物質要求高的人，覺得夠用就好。我認為，老年的生活型態其實是很簡單的，重點是如何讓精神層面維持富足。」(善真)

## (三)、 生病就找人來看護，因此儲蓄養老金就很重要

「生病住院時，健保好像只提供四個人一間的，若要單獨一個人住一間就要靠醫療保險的補助，但是看護費這一部分則沒有補助。其實這兩部分費用比較大，尤其是看護費。另外，還需要的費用就是健保不給付的藥需要自費。我不會去期待小孩子可以來照顧我，像我爸生病的時候我剛好沒在工作所以可以去照顧，我想我女兒她們一定有她們的工作，所以說如果生病不舒服我會找人來看護。如果沒有保險，自己儲蓄養老金就很重要。」(華宇)

## (四)、 老年生活要踏實，需要足夠的物質條件

「講到老年，錢很重要，我覺得如果我的錢再豐裕一點，我會覺得更踏實的。需要多少錢，我不知道！我會有退休金，可是如果我能夠在我還工作這段時間把我的房子貸款還完，這樣子的話，退休後就比較不會有壓力了。」(木蘭)

## (五)、 老年時經濟獨立，才能活的有尊嚴

「我覺得老年的時候自己經濟獨立是第一重要的事，當要跟人要生活費時，是要看人臉色的，我想即使是自己的孩子都是一樣，人要活的有尊嚴就是要經濟能獨立。基本上我想有一個住的地方、簡單三餐沒問題就可以了，其實老來時也不需要山珍海味，簡單的飲食反而能吃出健康，所以我認為為了老來時有尊嚴的活著，儲備基本年老時所需的存糧是很重要的。」(淑芬)

## 二、「自由、自在的獨居生活」可以是很幸福的

「獨居老人」總是讓人和貧病交迫聯想在一起，甚至是獨居是被迫的、是需要救援的。離婚沒有再婚的女性，到中老年時獨居機率很高，如果是主動的選擇、周詳的安排是否可以活出另一番風貌的「獨居老人」。

### (一)、 想要一個人住

「我目前是自己一個人住，目前的計畫是這樣子，因為我覺得小孩子結婚他們不太可能來跟我住。因為自己也是過來人，像我們剛結婚的時候也不希望跟老的一起住，所以我也不會去要求說他們要跟我住。而且說實在的，我看很多人也是怕跟小孩一起住，他們都在上班在忙，總又要幫忙煮飯帶小孩，不想再這樣子，已經辛苦那麼久了。」(華宇)

「我現在一個人住，我很喜歡這樣自由、自在。以前和婆婆住在一起 20 年，有很多的不自由、不自在，因為婆婆勤儉，像是買較貴的蔬菜、水果她都捨不得，那麼家具就更別提了。還有剛結婚時晚起一點自己都覺得不好意思。而現在又都相反過來，如果偶而孩子來住些時候，洗衣、打掃還是自己做，因為過去都是這樣，很難改過來，所以我喜歡一個人住，可以看書、打電腦、寫故事，很清靜、很自由、自在。」(淑芬)

### (二)、 生命階段性的居住安排

「我的過去大致都是外放的，很少有心思想到自己。這幾年才開始意識到不能對自己繼續荒唐，都要五十歲了，要稍微認真一點思考自己。我覺得，重新規劃自己的中老年是非常必要的，尤其是單身，譬如說換小房子、住有電梯的房子，甚至集合一些好友住在附近彼此照應...等，即使進入中年、老年，生活裡還是有很多事情可以期待的。」(善真)

「老年時住的機能是需要考慮到的，像我大姐的腿以及大姊夫的膝蓋都不好，住沒有電梯要爬四層樓梯的房子很辛苦，還好我外甥女有能力為他們換了房子。所以我想我們老時真的要考慮自己是否能繼續爬樓梯這件事，真的沒有人會每天會扶你。上次聽說有一位中風的老先生住在山上別墅區，早上他爬階梯去搭公車的時候，拿柺杖每上一個階梯就停兩分鐘，他走完階梯大概要 30 分鐘，聽了很讓人心疼。」(淑芬)

### (三)、 參觀比較養老院，準備很老沒有行動能力時，去住養老院

「我有交代小孩子，準備說真的到很老比較沒有行動能力的話，去住養老院。好幾年前我們讀書會姊妹們曾經一起去參觀養老院，在淡水，那時候善真好像也想要幫她媽媽找，我們就去看，可是實在太貴，它像大飯店，後來我看報紙，覺得×庚的養生村似乎比較好，因為它的保證金還不到那麼多，我是覺得比較合理。他們老闆好像有意要把成本再降低，桃園的養生村我就是一直去看，我們那一天一起去看。我覺得桃園的養生村它有附屬的醫院，我覺得比較好。」  
(華宇)

### (四)、 養老院不准養寵物，中間跳板的考慮就是生活機能較好的房子

「可是我現在還有一點質疑，因為像我有朋友已經住在養老院了，我有去拜訪過，都很小，大概十坪左右，常常必須到外面去走走，因為一進屋子裡面就沒地方走，也不能種花、養寵物。不過聽說小也有好處，中央管理都可以監控得到，他們還會看人影今天有沒有動，沒有動就會過來看。我有在思考，就直接從大房子跳到住養老院嗎？還是身體還好時，中間需要有一個跳板，換小的、生活機能不錯的房子，這樣子有個居住階段性考量。」(華宇)

## 三、 破除「傳宗接代」觀念，「姓氏」是一個形式，「香火繼承」不重要

傳統「家」已解構，但是很多人依舊有著傳統的觀念，爲了要傳宗接代，常用收養、招贅等等的解決方法，但是往往造成了更多的問題。

「我自己完全沒有像媽媽那樣的傳統觀念，沒有兒子時女兒要招贅，覺得姓氏沒有什麼重要。現在是中年，我會想怎麼安排自己的晚年，我跟我媽媽觀念很不同，她會一直說我女兒應該要招贅，或是結婚時約定跟夫家要一個孩子回來繼承香火，我完全沒那些觀念。我覺得姓氏有那麼重要嗎，我覺得姓氏只是個外表，一個形式，我對這些比較不在乎。小孩子我也是尊重她們是否要結婚，但要想清楚，做好準備。」(華宇)

## 四、 破除傳統父系的「祭祀觀」，樹葬、海葬都是新的選項

在清明節掃墓的時候，最能看出傳統祭祀對女性的不公平對待，以及不尊重女性的主體選擇，如已婚女人不能回原生家庭掃墓祭祖、離婚女人找不到安身的位置。部分不婚的女人，則在死後被擺放在姑娘廟。

### (一)、 死時想將骨灰撒到山上去，孩子要來看的話，就帶杯咖啡來！

「我媽在我爸去世之前他們就買了「×海福座」靈骨塔。我媽買了七個位子，她排好了，全部都在她的旁邊左右，她就是要所有兒女圍著她，我想那會讓她有一種幸福感，可是我不願意。我比較喜歡當有機肥料，再生的元素，活著要有意義，死了也要有意義。現在市政府有樹葬。之前市政府還沒有的時候，我就跟我女兒說，你就把骨灰，撒在山上，那偶爾你要來看我的話，你就帶杯咖啡來！」(華宇)

### (二)、 海葬，是自己希望的葬禮

「海葬，我已經交待我妹妹，我這麼喜歡自由的人，把我關到那小小的地方，不必了。原來在我爸爸往生的時候，我們家買了一塊墓園，四四方方蠻大一塊，後來我哥哥往生，我媽媽就說不要另外去找墓地了，然後把這一塊墓園重新整理一下，變成像家祠，裡面做一層一層的，可以放很多骨灰。我媽媽說這樣子的話，以後大家就不用到處去掃墓。我媽媽就跟晚輩說以後我和妹妹如果沒有再嫁人的話，要讓我們放進來。我就跟我妹妹講，不必，你不要幫我放，我要海葬。我媽媽她做的事雖然不是很傳統，但是她腦袋裡面還是有很多傳統的觀念。」(木蘭)

## 五、 建立生活的新境地

破除了傳統的養老觀後，要能建立新的生活觀，人生才能活的豐富、踏實。而且要建立新生活境地，不只是要有生活面的周詳考慮，情感面的照顧更是不可或缺的。

### (一)、 互助社群、網絡的建立

#### 1. 姊妹讀書會的好朋友，彼此可以了解、可以互舔傷口

「因為工作的關係，我接觸的人很多，但能跟私下生活相連結的，坦白講是我們這群姊妹讀書會的好朋友們。因為大家都經歷過婚姻的傷痛，彼此曾經互舔

著傷口前進，既知心又體己，我一直非常珍惜。當然，我也參加其他很多很多團體，但是那些都是正經八百啦，不像我們這一群，彼此的喜怒哀樂都知道，在一起很輕鬆啊，可以毫無忌諱的哭鬧、瘋狂。我覺得這些姊妹幾乎是我人生很好的「伴侶」了，我很滿足。」(善真)

## 2. 姐妹讀書會大家互相支持、鼓勵與學習

「我們這個姊妹讀書會是九年前成立的，讓我受益很多。因為如果讓我自己去看書，從書本上我體會不到，我對文字上是有一些障礙的。而在讀書會的過程早先淑芬用很多遊戲活動讓我們做了很多練習，那個東西當下可能沒有馬上會知道，可是我覺得它對我來講發酵很大，讓我以後自己在看書的時候，當我看到一句話，我會想到說淑芬以前怎麼帶我們，我會把那句話，連續地自己做一些推練。在讀書會的過程中姊妹彼此之間的互相帶動是很可貴的。」(木蘭)

## 3. 搬到桃園後，在生命線再建立一個互助網絡

「工作地點搬到桃園後，我的家也就搬到桃園，因此整個生活重心移到桃園，所以我在想應該在桃園拓展我的生活圈。可是如果就我工作職場上面來講，那真的是很困難，所以我去生命線，因為類似一些助人團體，去的人會比較相投，而且我也可以去作義工、值班、上課。我覺得在台北的姊妹讀書會這個支持網絡很不錯，所以想在桃園再建立一個。我現在生命線已經一年多了，在這裡我已經有很契合的義工朋友，彼此也會互相幫忙，譬如我幾天不在家，我這裡面有一個朋友她可以去幫我餵貓咪，幫我去家裡看看，又像我這次在韓國旅行腳受傷回來，剛開始第一個禮拜我的腳是不能彎、不能動，很不方便。然後其中有一個她就會每天就到我家來幫我做晚餐，還幫我把第二天東西也做好。所以這個功能發展的很好，讓我不會那麼擔心沒有伴。寂寞的時候也知道去哪找朋友，我覺得這樣子老年不會有大問題。」(木蘭)

## (二)、 尋找生活中的感動

### 1. 喜歡運動，欣賞運動肢體的美，也願意去學習新的事物

「我覺得自己比同齡的人，更開放、更容易接受新的事物。像這幾天世足賽，我就瘋的不得了。辦公室那些二十幾歲的年輕女孩都覺得不可思議，奇怪怎麼看得懂？我反而很訝異她們怎麼會不喜歡？她們說，一顆球踢來踢去的，很無聊。我說，這就是運動，運動很美啊！肢體展現，球藝高超，還有場邊觀眾的如痴如醉，輸球的悲傷，贏球的狂喜，真的無一不美。我自己運動不多，但是喜歡那些人性裡頭很真實的美感。另外，我也喜歡看溜冰、跳水和網球。其實，

我這個人學什麼都很快，譬如下棋、橋牌，只是不會沉溺，通常玩過就忘了，下次要玩，就重新再學。我想，除了頭腦不算笨外，主要是，我對事情都很好奇，願意去嘗試，心境還年輕。」（善真）

## 2. 養流浪狗、種花、種菜，不會孤獨或寂寞

「我大女兒去英國留學回來之後就自己租房子，後來又結婚買房子，小女兒從大學時候她就住外面了，所以我獨居有八、九年了。獨居有時也會覺得孤獨或寂寞，但是我覺得有狗的陪伴差很多，因為起碼就是回來有一個生物很歡迎你，其實牠給你的歡迎比任何人都要多，即使你有小孩、有先生，回來也不會這樣子歡迎你。此外，我還有蠻多嗜好，像種花、種菜呀，光是這些動、植物就很夠我忙，我不會沒有事做，反倒是事情做不完，那些雜草，拔了老半天，一下雨它統統補回來，還有養狗處理大小便也是一天花蠻多時間，還要餵牠們藥吃、點藥。因為我都養流浪狗，生病的狗要一直照顧，我覺得狗就是很溫暖的，你照顧牠，牠一定會回報，牠就會把你當親人信任你，像電視上也報導過，說有一個地方有兩隻狗流浪狗，人家都說那兩隻狗很兇，結果有一個人收養牠，現在還刁著籃子跟他每天去菜園去摘菜，狗就是這樣的。」（華宇）

### （三）、 學習享受獨居的自由樂趣

#### 1. 獨居很自在，常常有那種幸福的感覺

「我是民國 87 年離婚的，可是 84 年底我們就分居了。所以從分居算起，這十年我都是一個人住，獨居十年了。我覺得一個人住很自在，常常有種幸福的感覺，我蠻喜歡這種感覺的。其實當初在婚姻裡頭時，雖然家庭單純，也沒有傳統家族的束縛，可是還是會有一種無形的壓迫感。因為前夫很黏我，他對我的需求跟別的男人不同，他去那裡、做甚麼，都希望我在旁邊陪著，而通常，我也都不會拒絕，會盡量去滿足他的需求。可是後來慢慢我感受到心裡有一些不足，就是除了滿足他，我好像還應該要擁有其他甚麼東西似的，但當時又說不上來是甚麼東西。我是獨居之後才發現，原來我想要擁有的是在婚姻關係中不知不覺失去的自主、做自己的感覺，現在我算是找回來，也充分在享受了！」（善真）

#### 2. 孤獨也是一種自由，也是一種有機會成長的狀態

「獨居，自己一個人生活，當然孤獨、孤單這些都會有，或者生活上的不方便，需要人家幫忙的時候沒人在旁邊，可是我覺得孤獨也是一種自由，你不要去顧慮到別人，你自己想怎樣就怎樣，還有一個就是，你可以有很多的空間跟時間，

你可以面對自己而覺察很多的東西，你跟別人住在一起的時候，你沒有那個空間跟時間，可是這也要很大的勇氣，因為一般人會趕快找事情不要讓自己去想那麼多，我覺得我不會，我會很直接就去面對，我不願意逃避，所以我會活得比較辛苦，就是這樣，而我覺得越痛苦或越有狀況我會越要去搞清楚，我要去面對它，我希望能夠處理好它。我覺得我真的過了以後，就真的又往上一步，就是會有成長。因此我認為一個人獨處時，自己覺察能力會比較強，可以想很多事情。」(華宇)

### 3. 一個人OK就全家OK，自在的獨居生活

「我民國78年開始就獨居了，已經17年了。我目前有車子，有房子，雖然還有貸款，但是我還是可以每年自己出去玩，每年最得意的就是出去旅行，可以自己供自己出去旅行，供自己房子，獨居的好處就是一個人飽全家飽，一個人OK就全家OK，反正就是一個人很自在。如果說它有壞處的話，我覺得唯一的就當你生病不能動時，需要找人幫忙。」(木蘭)

## 六、統整生命的課題、實踐生命的意義

人在負責、承擔了自己的生命後，反而有更多的自由與能量，瞭解、接納人的限制，甚至能去承擔別人的生命。奇妙的是，人往往在助人後，反而更幫助了自己，也因此活出自己的生命意義。

### (一)、 義工生涯的投入

#### 1. 海嘯過後，隨法鼓山醫療團隊前往斯里蘭卡服務

「人生的意義對我來講很重要，我很早就開始想到這個問題，「無緣大慈，同體大悲」，為認識或不認識的人奉獻，讓人生顯得有意義，也讓一個人活著有了價值。其實從小自己就會對弱勢特別有感覺，會想去做義工，是小女兒上國中的時候，學校有父母成長班，最後一堂課就是「生涯規劃」，我是那個時候開始有要去做義工的想法，我覺得那是人生的意義，後來就到晚晴和少輔會做義工。我再來就是因自己是藥劑師背景，所以在法鼓山醫療組當義工。去年法鼓山組織醫療隊去海嘯過後的斯里蘭卡服務，找不到藥師，果×法師跟他們推薦我，我就覺得很好，起碼配配藥我還可以。秋雨說她願意幫我看狗我才有辦法去，第一次去，是在去年十二月二十，去了15天，今年五月又去，去了10天。目前我希望能活到八十歲，義工的部分就做到不能做為止。至於將來還會

去哪裡做，就隨緣了，看機緣在那裡，就去哪裡。」(華宇)

## 2. 在晚晴、單協作義工，直到搬到桃園繼續加入了桃園生命線

「我是民國八十年到八十六年間在晚晴作義工，民國八十八年進入中華單親家庭互助協會作義工，直到工作地點搬到桃園時，這一段義工生涯差不多告一段落。這其實也蠻機緣的，就是當我正在想到說我應該在桃園拓展生活圈的時候，剛好就看到報紙上面有生命線在招義工，跟過去在晚晴一樣，是電話諮商，應該等於線上諮商員，但比較跟晚晴不同的是，晚晴比較是同質性的，屬於兩性的問題比較多，在生命線裡面的就比較多元化，也比較有立即性。」(木蘭)

## 3. 義工生涯，走向更大的社會關懷與生命意義

「義工生涯對我是重要的、是有意義的。像在晚晴、在單協，這種同色羽毛的互助團體不只是自助、助人，更在大家連結下走向更大的社會關懷與生命意義。如今我的愛與關懷不只是自己的家人，還有社區的婦女、社團的女性，單親的朋友等等。我想我的義工生涯會做到做不動為止，而我現在在生死研究所的學習，也是我希望在人生最後階段還能貢獻我最後一點心力的能力學習。」(淑芬)

## (二)、 生命的「和解」與「無憾」

### 1. 這輩子想到「和解」會想到前夫

「前夫在離婚一陣子後曾經要求復和，但是電話中被我明確拒絕，從此他彷彿從人間蒸發，我們就沒有再聯絡了。後來我偶而會想，當時我是真的希望斷絕？還是以退為進希望復合？我不知道，但是此刻說到和解，我唯一會想到的人是他。因為從小到大，我幾乎都沒有跟別人吵過架耶，我唯一清楚可能有被我傷害的就是前夫。那時我很篤定拒絕他，請他不要再來找(煩)我的時候，他哽咽著問我，那你會恨我嗎？我回答說：不會，反而我要謝謝你，因為你讓我開啟了另外一個人生，不管這個人生是我原來期盼的，或是我意外去走出來的，總之那是我的一個新的開始。我是這樣謝謝他的，結果他在電話那頭就哇的哭出來。後來我從旁聽說，他身體不好，生活不順遂，我心裡就一直掛意著最後分手的這一席話。只是，如果重來，我也不知道自己是否還能夠說什麼更委婉的話了。」(善真)

## 2. 從「緣」的宗教觀，對母親的不公平對待較能釋懷

「媽媽今年八十九歲了。之前對於媽媽對我的不公平對待，我就一直走不過去，我現在能用宗教的那個「緣」來想，其實每一個人就是這輩子這樣的緣份，前幾輩子你跟她是什麼緣，你不知道，這輩子她就是你媽媽，這個也是你這輩子的功課，然後會覺得說就是緣份，我覺得從這樣子在看的時候比較能跳脫那種情緒。其實對於一段在乎的情愛，無論是親情、友情或愛情，在產生階段性變化的時候，往往有人受傷，重點在於受傷的人是否只顧自己的感受加以回擊而最後兩敗俱傷。寬恕與愛似乎是最終最善的選擇，是讓關係得以無憾地延續的關鍵，畢竟，我們在關係中成長。」（華宇）

## 3. 沒有與兒子正式的接觸，是此生一點點的小遺憾

「今天唯一要說有遺憾的話，可能就是我兒子吧！因為我畢竟跟他還沒有正式的接觸。其實在去年的時候我有跟他學校老師聯絡過，知道他的想法跟他的意向，我就覺得也還好了。因為我知道他知道我是他媽媽，而且他也知道他的繼母對他很好，我感覺他至少心態是正常的、是健康的。我也就比較放心了，所以我不覺得是牽掛，真的要講我覺得是遺憾，可能這個會是人生的一點點小遺憾。」（木蘭）

## 4. 當原諒前夫時，頓時海闊天空

「結婚 22 年，與婆婆同住又生養三個孩子，在婚姻中付出很多，離婚時碰到法律的不公平，所有努力無法被公平對待，心中要沒有怨恨其實很難，雖然在心理劇的工作坊中，發洩了排山倒海的憤怒，對前夫沒有了生氣，但是真正的和解是有一年在舊金山，參加印地安老師的心靈工作坊。老師是用傳統的印地安心靈療法，當我在裡面看到我前夫，突然我悟到我們這一世是有約定合作的，而如今我們已完成了任務，當我內心了然並且放下時，我突然發現我騎在老鷹的背上，在原野大地翱翔，剎那間我才體會到當我們心裡真正原諒別人，那個境界竟是如此的美妙、如此的海闊天空，至今我都常常回憶這段經驗。說也奇妙，從那次以後，有時因孩子關係我再見到前夫時，居然可以和他談笑風生了。」（淑芬）

### (三)、擁抱、提攜下一代

1. 「我現在懂得付出愛，特別是對我身邊的人，我會很心甘情願的去付出，不像以前會覺得那是責任。以前是被動，現在是比較主動付出。像我妹妹、弟弟的幾個小孩，他們任何時候找我，我都可以去陪他們，我跟他們都建立很深的感

情，然後他們也知道他們有困難可以找我這個阿姨或姑姑。像我弟弟小孩丫丫，她只要跟我抱抱，她就覺得她有力氣了。我覺得她成長模式很像我小的時候，我好像能夠懂她，所以我每次抱她的時候我都會親親她抱抱她，我感覺到她可以感受到我們兩個人在愛對方，她們的需要我真的可以感受到。」(木蘭)

## 2. 樂在其中，把愛給社大的學生、單親的大、小朋友

「從小認同母親，立志當一個良母，自己也一直盡心盡力享受在其中。今年小外孫女誕生了，我更嚐到當阿嬤的喜悅，常常抽空去陪陪她，也幫幫女兒的忙，當然不會像婚姻中忙到沒有自己。自從離婚、孩子長大後，我更把很多的愛給社大的學生、單親的大朋友、小朋友等，我真的樂在其中。」(淑芬)

## 七、「死亡」歸途的認識與準備

人要能面對死亡，有所準備，才能活的安然踏實。因此，對老年疾病的認識、臨終的關懷、生死議題的探討，面對死亡前的準備等等，是很重要的。

### (一)、 臨終關懷

#### 1. 對病人「病情告知」的重要

「我同母異父的哥哥從他進醫院到他走真的是很短的時間。我覺得××醫院的醫生沒有跟病人做一個很清楚的解釋，因為他是血症，他肺部有一點衰竭呼吸比較吃力，那時候已經有一個新藥進來了，我嫂子也願意自費花錢買那個藥，醫生就說要幫他插管，讓機器來幫他呼吸，他比較不會那麼累，比較有體力，然後才用新的藥物來治療，可是醫生他沒有跟病人做這樣子的解釋，那我哥哥他的想法是說插管子就沒救了，他的求生意志其實很強的，他會覺得說他一定要活下去，醫生要幫他插管他不要，他拒絕，可是後來醫生只跟家屬講，並沒有去跟病人做溝通，醫生沒有經過他同意，早上給他插管，他就跟機器抗爭到中午，機器就壞掉了，然後下午又再插，三點多鐘他就死掉。他就是把所有力氣用去跟那個機器抗衡。至於那個新藥，現在也沒有試也不知道真的結果會怎樣。」(木蘭)

#### 2. 「老年疾病」認識的重要

##### 老人失智症的認識與家屬支持性團體的重要

「當父親在加護病房奮鬥時，母親的老人癡呆症日益嚴重，母親從有幻聽、幻象到失憶，常常一片混亂，有時會吵著要回家，一直要出去，問她哪個家，她

又說不上來；有時又說在打仗逃難，非常害怕沒有安全感，而且她的腦袋就好像電腦當機一樣無法關機。最高紀錄有過四天四夜不睡覺，我和菲傭都累垮了，有時看她痛苦的樣子，我無助的抱著她痛哭；有時看她痛苦的樣子，又真想用枕頭將她悶死，解除她的痛苦，我就這樣痛苦掙扎的一天過一天，直到有朋友介紹到市立療養院。後來才知道阿茲海默症因為屬於腦部的關係，也是他們的領域。當天在市立療養院有護士來作問卷，當她問到我種種照顧此種病人的辛苦時，我因為被了解而眼淚不由自主的掉下來，那時才知道不只我一個人是這樣的，而且也知道照顧此種病人的家屬有支持性的團體可以參加，可惜知道太晚了，因為不久母親即無意識，直到死亡。」(淑芬)

### 3. 安寧療護理念的重要

「二姐 9 年前得的乳癌復發了。從她罹癌後她一直努力的作化療，不管那是多麼的痛苦，這 9 年來她歷經了 28 次的化療。但是民國 92 年 3 月，她終於因癌細胞侵蝕骨髓，生活完全失控，不想拖累親人，也不想再作化療的她，選擇了自殺。後來二姐雖然自殺獲救，但是最後 3 個多月因一氧化碳中毒的後遺症與癌末，使她的臨終過程相當辛苦。在當時，因為我經過照顧父母臨終、死亡，所以當二姐癌細胞蔓延時，我想要有更多的資訊幫助親人，我參加了康泰基金會舉辦的安寧療護傳愛種子班，使我認識了安寧療護。但是當時二姊好強的個性，她完全不能接受安寧療護，現在回想如果每個人有安寧療護的理念，也許臨終前就可以減少痛苦，也可以好好與親人告別。」(淑芬)

### 4. 「自殺」與「安樂死」的探討

「很多的宗教都不贊成「自殺」與「安樂死」，但是我是非常贊成有條件的安樂死。因為父親和二姐臨終前真的是太痛苦了。當 86 歲的父親在加護病房知道第二次氣切無法脫離機器後，身心劇痛到不停的在紙張上寫著我要安樂死。而二姐更在癌末時痛苦到自殺，讓我們家屬痛不欲生，如果當時有「安樂死」的法律我想我們一定會申請的。我覺得為了死亡的尊嚴，人應該考慮提供合法的死亡權利的機會，以便能做出最人道的決定。」(淑芬)

「我不會去自殺。其實我從小就常想去自殺，每次陷入憂鬱狀態也會想自殺，可是我不會去做。如果別人自殺我會很同情，我覺得我可以理解他們的痛苦，同情但不同意做那樣的事。我覺得死亡是好朋友，當你辛苦、勞累，無法再繼續走下去的時候，它會告訴你來吧！朋友！到我這裡來休息一下吧！在今生，努力活出價值和意義，做完功課，完成心靈成長的階段性目標。而後透過死亡，略事休息，再迎向來世，朝另一個更高的目標前進。」(華宇)

## 5. 「死亡權利」的探討

「對於死亡，我贊成有條件的、自主性的死亡。我覺得人應該有選擇死亡的權利。但是如果是用條件去交換，用自殺來懲罰別人、報復別人，那就萬萬不行。我認為，歹活不如好死，這不是對人生消極，相反的，是認為任何生命都是很獨特珍貴的，而且任何一個生命都有他活下去的機會跟可能。可是，當他覺得說已經失去活著的意義，活著是在糟蹋自己，活著卻無法維護自身生命尊嚴的時候，我覺得就要尊重他對生命結束的選擇。基本上，我也會希望別人尊重我對死亡的選擇。」(善真)

「我贊成「尊嚴死亡」的觀念，當理智能力與身體功能的消失導致了人失去尊嚴與自尊，我覺得那比痛更難讓人承受。像我媽媽晚年得了老人癡呆症就是如此，她腦部萎縮、機能退化，而產生了失控、退化現象，諸如，記憶力喪失、行為能力失控 像失禁、失去自主能力等等，活的品質很差，沒有了人的尊嚴，自己與家人都痛苦，因此我贊成人應有最後的權利，即死亡的權利。當活著無法保有尊嚴時，可以有選擇死亡的權利。」(淑芬)

### (二)、 「返家」前的準備

#### 1. 「遺囑」的書寫

「我會事先安排，平常我就會寫遺囑，每次出國前還會再拿出來看看改改。譬如我會交代東西要給誰，要請哪個好朋友來挑一挑，不要的就捐出去。因為從事婦女志業，我還會分配將我保險金三分之一給婦×會，三分之一給婦女新知，另外三分之一留給媽媽。平常就寫好，如果有新的想法時再更改。我會特別指定捐給婦女團體的原因，是因為雖然我人死了，但是透過他人、好的團體，理想還是可以延續。實踐理想對我而言就是活著的意義。我不知道這樣子恰不恰當，可是目前我是這樣安排的。」(善真)

#### 2. 「生預囑」的重要

##### 預立布施行心肺復甦意願書等的重要

「家中從來沒有長輩年老生病死亡的經驗，因此大家都沒有這方面的概念及學習。記得在父親 85 歲時那次住院，有一天夜裡接到父親病危的通知趕到醫院，醫生正在進行急救，從布簾的縫細中，看到醫生將父親衣服脫光，用電擊擊心臟進行急救，漫長的數十分鐘後父親被急救回來。進入急救室看著嘴裡插著管

子，痛苦、掙扎想要拔掉管子的父親，我完全沒有父親獲救的喜悅。父親因為電擊震動內臟，再加上年老無法吸收養分，從此以後父親的身體更加衰弱，衰弱到有一天無法自己呼吸，醫生進行氣切〈在喉嚨開洞插管接上機器〉住進加護病房，完全依賴機器維生，但是父親的神智是非常清楚的。就這樣父親前後進出加護病房的六個月，在這段痛苦歲月中，父親常常在紙上寫著『我要安樂死』，但是台灣沒有安樂死的法律，我們只好眼睜睜的看著父親因為機器而延長著『生不如死』的生命。經過父親的死亡過程，我常想如果我們早有預立不急救自願書的觀念，父親在老年也許不必受這麼多的苦，在第一次發病時就能自然死亡而安享天年，不必受兩次氣切的痛苦，畢竟父親已是高壽而且心臟衰竭是無藥可醫的，不是嗎？」(淑芬)

### 3. 儀式的選擇：告別式與葬禮的安排

#### A. 告別式，最好用逝世者喜歡的方式去懷念他

「爸爸過逝的時候，我第一次誦經。爸爸是一位出家法師，所以那時我們非常密集地誦經。雖然我自己並沒有宗教信仰，但是還蠻喜歡那樣行禮如儀的莊嚴氣氛。我覺得，對死者的最大敬意和尊重，就是用他喜歡的方式去做，用死者喜歡的方式去呈現就是生者對他最好的懷念。當然死者是知道了，但是，我們知道他會喜歡，我覺得那樣就有意義而且會是一件美麗的事。」(善真)

#### B. 希望的葬禮，是滿佈白色的茶花、放著音樂、好友來跳舞

「也許我的葬禮可以放熱門音樂，讓大家來跳跳舞。這次世足賽那條主題曲，好像是「不可能的任務」吧，我喜歡這種有節奏的歌，衣服就隨便你們愛穿什麼啦！花！我喜歡茶花，白色的茶花，我也喜歡檳色的玫瑰，有多重花瓣的那種，用白色的茶花、香檳色的玫瑰陪伴我就好，至於照片？我覺得一張照片要如何呈現人的一生？而且挑年輕的太矯情，如時反應的又太醜，我看就免了吧。」(善真)

#### C. 生前的告別式。今生有緣，大家聚一聚，來一個句點像是謝幕。

「我倒是對生前的告別，我覺得還比較有意思。不過問題是你也不知道自己什麼時候會走，如果說真的像得癌症，精神還可以的時候來做一做，就是生前跟大家聚一聚，大家今生有緣，最後來聚一聚，也來一個句點，有一點這樣的意思。譬如說謝幕，這一世已經結束了。我覺得我會很感恩，因為我們這些緣份。我覺得多多少少彼此之間都有一些互相的給予和付出，有時我們對別人不一定是有意識的付出，但是可能在無形當中對方就有一些收穫。」(華宇)

### (三)、 死亡的體驗

#### 1. 瀕死經驗

##### A.自己親身去體驗死亡以後，反而開始不想死了

「那天下午離婚簽完字後，回到自己家，我也不知道那是什麼感覺，我就拿了一大把藥和一瓶酒，然後把在陽台上的大瓦斯桶搬到廚房裡面來，把窗戶關好，縫都用抹布塞好，把瓦斯打開，嘶！嘶！嘶！瓦斯聲音很清楚，然後我就坐在地上，喝酒吃藥，當瓦斯也吸到了差不多的時候，腦袋裡面就想到我媽媽，我就爬出來打電話給我媽媽，跟我媽說對不起她，不孝順幹嘛幹嘛的，又爬進去門再關起來繼續，又想到我女兒，又爬出來打電話。

那時候我女兒二年級，電話那頭我女兒在哭，我也在這頭哭，然後就又爬回去。之後，我有一個很深刻的印象是，我感覺到我看到我的身體躺在那邊，然後我一個人這樣子飄、飄、飄上來，然後我又看到一個全身是白的，（我後來解釋她是觀世音菩薩），她把我這樣擰起來，丟到門口去，後面我就知道了，再醒來就在醫院了。自從那次自己好像已經接觸到死神後，從此就反而開始沒有想死的念頭了，真的是很奇妙。」（木蘭）

##### B.體驗死亡，感覺到自己沒有牽掛

「有一次我參加一個課程，那個課程叫我們去體驗死亡，他營造一個氣氛，就是航海出去，突然間碰一下發生船難然後你就死了，然後那個時候你想到的是什麼？那一次我有蠻深的一個體驗就是說，我不想回來。因為我不像其他的人說有很多牽掛，可是我覺得說我不想回來，我就想躺在那邊就好。我覺得那整個一切對我來講都太美了，我不想回來，我覺得我好享受那種感覺我覺得我沒有牽掛。」（木蘭）

#### 2. 靈魂學

##### 鐘的停擺—靈魂回來的象徵。深度意識進入前世今生的經驗

「父、母及二姐去世後，雖然出現的時間不同，但我家的鐘均出現停擺的現象，父、母在死後第二天即出現，而二姐是在死後的第七天，所以我相信有死後的生命，也許在他們臨走前會來看我們一趟。後來有幾次有很好的機緣有了進入前世的經驗，一次是上呂旭亞老師的深度意識的課，用呼吸法進入了前世，一

個清楚的影像是-我是一個中國古代的男士，正騎上馬與要與我的愛人分離，愛人用深情不捨、哀怨的眼神看著我，讓我心痛不已，但是我好像有重要任務因此依然策馬而行。當時有一個很強的訊息出現-『分離』是我此生的功課。而好友是我的上課的同伴，她後來分享說當時的她也感受到一股強烈分離撕裂般的痛苦，真是奇妙。」(淑芬)

## 八、 宗教歸屬與生命體悟

人在中年，身心成熟後，會往內在世界探尋，會走向內在的旅程，並渴望宗教與靈性的成長。

### (一)、 「宗教信仰」是一種歸屬

「沒有信仰好像很自由，可是我也蠻羨慕有信仰的人，我覺得那種信仰的情操會讓我感動，讓我景仰跟欽佩。我周圍的家人跟親友，有很多都是非常虔誠的宗教信仰者，他們有的是佛教徒、基督或天主教徒，甚至是比較新的統一教。和他們在一起或許偶爾有些不自在，但基本上我並不會去排斥，如果必要，我也會陪著他們去廟裡誦經或上教堂禮拜。我喜歡、尊敬，也享受他們那種情操，所以會跟他們一起做，但那還不是我的信仰，我還沒有那種歸屬感。」(善真)

#### 1. 接受輪迴，不害怕死亡，死亡是另外一個階段的開始

「我是佛教徒，我相信佛教所說的輪迴，我覺得每一生每一世，不管父母小孩，或者朋友都是暫時的因緣，死亡就是這個因緣到一個段落了。我覺得如果你真的接受輪迴的講法的話，那麼對死亡就比較不會那麼害怕，其實一個階段的結束，是另外一個階段的開始。當然我還是會害怕那種臨終前的痛苦，可是我會看到說，修行再高的人好像有時候還是免不了的，但是師父他們年老甚至有病痛了還是繼續在關心社會、服務社會，我就很佩服他們。另外，在離婚那個階段宗教幫助我很大，當時對前夫家族有一些恨，但是只有很短暫的時間我就走過了，我覺得宗教讓我可以把這種東西很快放掉。」(華宇)

#### 2. 消業的過程中，學到接納，接納所有發生的事情

「我現在如果真的要我說生命意義，我會說我是來消業的。因為，佛家說的，生命是累世的累積，累世的累積裡面就是不斷的有業在那邊循環，這一次可能在做的事也許是下次的因，也可能是在消上次的果，所以我就在消業。像譬如，

我這一輩子是要做感情的這個課業，還沒做完，我說好吧那我就認真努力的去吧，看可不可以參透一些什麼東西，我覺得都有學習，至少在整個過程中，學到一個就是接納，我接納很多，不管是可以發生，不可以發生，應該發生不應該發生，我都接納接受所有的事情，然後我也付出。」(木蘭)

### 3. 親近宗教，讓我有力量

「接觸佛緣是民國 83 年，其實一直就陸陸續續有在接觸，那真正的比較深入是 88、89 年吧！其實基本上到目前為止，憑良心講，還是大部分為媽媽，比如說像我去受八觀齋戒，去受菩薩戒，也都是我媽媽說，我就去。其實我自己比較主動的大概是禪修，我覺得坐禪安靜下來，我比較喜歡，其走進到道場就會讓自己沈靜舒服。還有現在我每個禮拜都固定的在齋×寺做義工，然後參加一些法會，最近我開始也去上菩提道次第廣論課讀經班。我覺得親近宗教會讓我有力量，讓我可以比較給的出愛，也讓我可以靜的下來。」(木蘭)

### 4. 在佛教的『往生被』與「往生助念」中送親人一程

「我信佛教，我相信佛教儀式的重要。所以在父、母剛去世時，我都趕緊打電話請助念團來與我們家人一起助念 8 小時，送親人一程。記得父親去世時，是請到法鼓山的師兄、師姐們，而母親去世時，有一個奇妙的機緣，請到密宗〈紅教〉的師兄們，他們每隔一段時間，就會開示，呼喊母親的名字，教她要往哪裡去，哪裡是不能去，這對文盲而又一向不會認路的母親而言，這種明確的直引，讓我們在旁的親人放心不少。而二姊去世時，因為二姐沒有任何宗教信仰，而二姐夫又是×教徒，他希望二姐能用×教的儀式安葬，因此我沒敢叫助念團來，而我問他可不可以在醫院的祈禱室中讓我們姊妹等親人陪陪她，默禱 8 小時，二姐夫欣然同意。當二姐的遺體要推到地下室的禱告室時，我發現他們只用一條毛巾毯覆蓋，因此我問二姐夫是否在靈車未到前這 8 小時，可不可以讓二姐覆蓋我帶去密宗的「往生被」，二姐夫說沒問題，他尊重一切的宗教。當我將黃色莊嚴的「往生被」覆蓋上去，頓時整個氣場完全不同，更奇妙的是當大姐來到，要看二姐最後一面而掀開往生被時，不可思議的是二姐的臉色轉為紅潤、安祥，和剛去世時很不相同真是不可思議。」(淑芬)

## (二)、 生命的體悟

### 1. 從流浪狗身上學會了尊重選擇、接受命運、隨緣宿命

「像我兩隻流浪狗「尼可」、「一將」，牠們後來都離開了。我知道「一將」被動物醫院弄丟後，大概幾個鐘頭就會沒命了，因為它打了心絲蟲藥。可是尼可

出去，我第一次會很急，下著雨也會撐者傘一路叫一路找，牠那次好像是第二天回來，後來第二次又走丟的時候，我也是出去找，牠大概十天以後回來了，然後第三次的時候，我就不出去找了，我後來想說牠那麼想出去，也許牠出去外面會比較快活也說不定，那是牠的選擇，我其實就是會尊重，然後會接受，而且我覺得可能是緣份到了。你看我其實一直想要找一個比較有空間的房子，就是有小院子，也是希望不要把狗關在籠子裡，所以我才選這樣的房子，然後，兩隻狗都不見了，所以我就比較接受命運，我覺得好像越來越宿命的感覺，我覺得人跟人的緣份也是這樣子，我覺得跟狗的緣份也是這樣！我覺得跟事情也是這樣子，那就是緣份，該你的不該你的就是這樣。」（華宇）

## 2. 隨緣放下的修行觀

「我覺得我都會靠自己，我不會想靠別人，我覺得那樣太累了，包括小孩子，她們要回來就回來，我不會去叫她們回來，我覺得自己應該要有跟自己獨處的能力，這種能力其實蠻重要，也應該是修行的一部分，因為宗教來講他們修行其實都是個自在的，你如果說一定還要拉這個拉那個，有那個家的觀念其實也不是那麼自在，有一次去法鼓山回來，一位師父搭我們便車，他就在講，他說其實出家就是不要有那個家，什麼都放下了，他說甚至住在寺廟也不能算，他過一陣子一定要換一個寺廟，你不能把這個寺廟又當家，然後就要有什麼，我覺得其實應該是要這樣子。」（華宇）

## 3. 能覺察自己、能接納與自己的不同

「我現在會很快就知道我的情緒來了，它是什麼，它是怎麼來的。我覺得我現在有情緒的時候比較少，很多事情我知道我不喜歡或者是我不要，但我不會去厭惡。剛開始的時候我也會覺得很奇怪，為什麼我現在不一樣，可是後來我就發現我可以分辨我不喜歡的東西，可是不表示它不可以發生。我慢慢的體會到這點。所以就可以接納很多，不會那麼黑白分明，比較有智慧，所以現在過的比以前好，感覺是比以前輕鬆。」（木蘭）

## 4. 十戒，自己有動力去修，希望能圓滿

「佛教裡有十戒，目前我只有守九戒。有天我跟果×師談到這件事，你知道笑死我了，我的膽子也越來越大，講完以後，我好後悔，不過他沒有叫我戒酒，他叫我先少喝，他說這個部分你要好好去處理。雖然這個戒可以暫時不修，但是自然而然你會希望如果能夠修的圓滿的話盡量把它圓滿，我覺得這是很大的功課。然後在有幾次的過程以後，我覺得我已經在放，我自己感覺到一次比

一次有在放下，佛家講戒也要緣到，有緣自然就成熟了。」（木蘭）

## 5. 珍惜活著時候用什麼樣姿態去完成這生命

「我覺得我應該是不怕死的，人生早晚就是這樣。我反而比較珍惜活著的時候在幹什麼？快不快樂？滿不滿意？對人是不是夠好？對社會是不是有用？有沒有去傷害別人？我比較在乎這些，至於死亡，我覺得那是無從選擇的，該來的時候，就只有接受吧！任何抗拒都沒有用，重要的是用什麼樣姿態去完成你這個生命。面對死亡，當然會有很多種心態，有些人可能不甘心，有些人瀟瀟灑灑，至於我自己呢？大概就是安安靜靜走吧。哈！我面對死亡的姿態，就是下台一鞠躬，謝幕啦，然後舞台就換別人，我覺得人生不就這樣子嗎？！要爭什麼呢？拍拍屁股就走了。」（善真）

## 第七章 研究討論與建議

### 第一節 研究討論

本研究主要關心的重點是中年離婚獨居女性如何面對自己中老年到死亡的旅程。因此，研究者以姊妹讀書會中的四位中年獨居離婚女性，以自我敘說與團體敘說的方式，整理出生命故事，依照過去、現在與未來的生活脈絡，透過敘事文本分析研究，獲得她們對未來老年生活與死亡議題的八項共同關注。

從八項共同關注的內容，一方面可以看出中年離婚女性跳脫了傳統的價值觀與生活方式，對於人生最後一段旅程在主動面對規劃下，有了不一樣的思考與行動，展開了女性的「新存有」。另一方面也看出中年離婚女性有主體意識的來面對自己的生命責任，反而讓自己顯得更自由，畢竟自由與責任是一體的兩面。Frankl (2002) 說「自由加上責任會使人成為靈性的存有」，在邁向人生最後階段，人也可以是不完全衰退的，在靈性方面反而更可以是成長的、提升的。

目前在我們的社會中只肯定所謂的成功老人，像極少數的企業家、政治家、或婚姻幸福美滿的佳偶等等，似乎他們的生命才是有價值的、有智慧的，甚至也只有他們才有能力去做自己的安老安排。其實，每個人都可以致力於去找到自己的價值，特別是常年扮演照顧者的女性，研究者相信像「佐賀的超級阿嬤」這樣有生活智慧有力量的老人，其實普遍存在於社會的每個角落，本論文的研究目的就是要呈現、呼籲單親、單身女性，在中年時即可以主動的去整合自己、積極進行安老，相信安老絕不是少數成功人士的專利，離婚女性，其實是在積極地自助與互助下，讓自己的老年生活依然自在幸福，讓自己最後的死亡可以是有尊嚴的。

由於過去大家對老化與死亡問題的迴避，造成了人與老年、人與死亡彼此的疏離，除了想當然爾的配偶外，很少有人會認真思考自己將來會跟誰一起老去，或選擇跟誰一起老去的問題。研究者認為，單親、單身女性在積極安排個人安老問題時，互助社群的

建立是一個非常重要的特色。Surrey (1991) 曾指出，女人在賦予別人力量的同時，也會產生自我增強的能量，也就是說，女人與女人之間是可以互相「增權」(empowerment) 存在的。而且增權的發展模式是呈現「共享」(power with) 與「共有」(power together) 的樣態，即是，大家在一起時，會變得每一個人都有力量，而不只是哪個各別個體有力量而已。以本研究中的案例為例，在民國 80 年到 86 年間，當時的離婚女性仍處於社會的晦暗、自我隔離狀態，我們 11 人有幸在晚晴婦女協會相遇，共同經歷了艱困的洗禮，從不識、認識到熟識。離開晚晴分飛後，研究者鑒於情誼難捨，組成間續不斷的姊妹讀書會，持續增強了姊妹們相互支持與取暖的功能，讓彼此都更顯力量。十年間，可以明顯發現，原先獨立的每個圓圈個體，因為在晚晴而讓圈圈有了相連，而後，每個月一次的讀書會分享，加大了彼此圓圈相連的部份，分享彼此，也「增權」了彼此。這個姊妹讀書會的存在，讓這群中年失婚女性雖然缺少了「老伴」的支柱，仍然不乏感覺有一群信任了解的人在那兒陪著，面對逐漸老去的年華不會那麼的害怕與恐慌，甚至開發出另外一種群體的幸福感來。Surrey 說，當「我們」(we) 時，「我」(I) 就變大了。因此，讀書會(互助社群)的建立，增強了每一個姊妹，也創造了一起老去的可能，充分印證「個人透過團體支持，促成新的改變，並進而促成社會文化的轉變」(劉惠琴，1999)。

本論文的研究，不只是四位中年獨居離婚女性為自己找尋一條「回家」的路，更相信其中建立的價值觀、共同關注的內容，也可以作為其他女性進入老年及準備返家歸鄉的「地圖」指引，提供另一種提醒與參照。過去俗話「家有一老，如有一寶」，但隨著社會家庭型態的解構與重組，未婚獨身、分居同志、男女性別餘命差距擴大，未來，恐怕每個人都必須抱持「人當安老，即是至寶」的自我獨處心態，才是可以安身立命的最佳寫照。我們這群中年獨居的離婚女性，在過去對抗婚姻的失落中，已經意外預嚐了分離、死亡的斷裂滋味，粹練出來的生死豁達，不但增強自我，無形中也鋪成了漫漫歸鄉之路上的堅實踏石，對社會上的其他他者而言，或者難以化身具體想像，但這樣的蛻變經驗卻是值得生命迷途者的檢視與傳承。

另外，研究論文中四位台灣中年女性的生命故事，對於一般女性單親子女想了解自己中老年的母親心態，也可以有些通路、指標作用。陪獨身的媽媽一起老去，讓「孝順」不再是硬要符合主流社會價值觀下的面子問題，而是老母親自己主體的意見與選擇，不但減少單親家庭兒女的疚責，老母親的獨居更可以是自在的、感覺幸福的。女性一向就過於投入家庭內的親密關係，尤其是女性單親，與子女特殊「相依為命」的生命連結，更是犧牲奉獻到底而看不到自己。因此步入老年時，對子女難免有更多過多的期待，常常形成了「母怨」、「子疚」的情況。本研究看見研究參與者建立了互助的社群，讓女性的親密世界不再只是依賴於血緣關係的子女，而能在互助社群中，依靠彼此的互相扶持，安穩、創意的一起走向老年。當母親過得健康、快活時，單親子女也才能夠放心地去經營自己的人生，母子、母女間彼此的相處，也才會從彼此交纏的依存、依附關係轉為健康自在，開展出正向的互動、學習與相互尊重。

## 第二節 研究建議

能將生命經驗應用到學術工作上，能將學術與生命經驗結合是研究者最認同的學術典範。Mills (1999)『學術界中最可敬的思想家...不會把工作和生活分開...。』〈引自Denzin.N. K, 1999〉。因此，研究者希望透過本研究，有機會將研究結果作為實踐的參考，就是說能將學術工作應用到生命的經驗上與生命經驗結合。因此，研究者有以下幾點建議：

### 一、 積極面對中年期發展任務，整合自己可以是一種很好的選擇

#### (一)、 整合自己的重要

從心理學的角度來看介於 40 歲到 60 歲算是人生的「中年期」。而很多的心理學家也認為中年期發展的好壞，關係著接下來老年期的生活，甚至面對死亡時的態度。

以本論文的研究參與者為例，她們大都是介於 50 到 60 的離婚女性，是屬於後中年期了，這些女性她們在中年之後，為自己的人生負起責任，選擇了自己獨居的生活方

式，不但自我照顧，並且積極進行安老的準備，面對人生宿緣關係時，也漸漸走向了解、接受、原諒、和解的幾個人生不同境界。生命是一條長河，如何迎納不同年齡階段發展而來的層次境界，是每一個生命個體都需要面對的重要生命課題，不但決定著當時的人際應對，決定著老年品質的選擇，同時也在預告，個體面對最後死亡時，所在進行的一筆一筆態度的描繪。因此，對於生命的自我發展與自我整合，中年期是人生旅程中相當重要而關鍵的一個時期。

## (二)、 透過生命故事書寫的整合方式，也可以成爲家族故事的傳承

生命故事的敘說與書寫，不只是整理、整合自己，也使得「互助」網絡更加親密與緊密。研究者發現，將自我敘說的生命故事文本，交與親近的家人分享時，更是有不可思議的功效，家人之間對過往家庭事件有更深切的瞭解，彼此也更能接納與欣賞。研究參與者木蘭就曾經分享，自己因此而與她叛逆的女兒意外貼近的驚喜經驗；而淑芬的女兒看後，更感動得說她將繼續書寫下去。因此，這樣的生命敘事文本可以成爲家族故事的珍貴傳承，後代綿延的子孫也得以縮短時空與世代隔閡，藉著文本尋根覓溯，重新了解、接納家族的緣起分合。而研究參與者善真也認爲，不論個人或是家族，整理一份完整的生命敘說故事是非常有意義的事。雖然現代人已經習慣在節慶或者有家庭紀念的日子，以影帶作爲紀錄，譬如婚禮、葬禮、作壽...等，但那都是表面的影像呈現，真正深沉、智慧的生命心境還是需要用文字來表達。人去世的時候，如果有一本書，一本自己敘說的真實生命故事，不但可以由自己來蓋棺論定，而且也可以作爲遺留給家人、親友最好的「禮物」。那是人生「最後的禮物」，也可能是一個人終其一生給親人最好的「生命禮物」。

## 二、「互助」社群的建立，可以提供作爲積極安老的參考

中年期的自我統整除擁有力量的外，如何自助助人，轉化、創造更豐碩的中年時期，「互助」社群的建立居於重要角色。本論文的研究參與者的「互助」社群，是延續多年的姊妹讀書會，她們之間因同性、同境情誼的理解與信任，帶來一股隱形的支持力，這樣的支持是以網狀型態交錯呈現的，每一個彼此都可以接住另一個彼此。因此互助社群

不但發揮了具體功能，而且也讓女人彼此間的連結變得更有力量，而這種無形力量的連結，同時改變了單身、單親老年女性的處境。

### 三、 本論文希望作為民間婦女團體未來服務方向的參考

中老年的離婚女性再婚率低，再加上不婚、單身與喪偶的女性，台灣老年的女性獨居人口大量增加，過去民間婦女團體為婦女爭取權益，推動相關立法與修法，雖然貢獻已經很多，但在政府還未能積極妥善關心照顧單身老年女性時，也希望民間婦女團體能秉持相同使命，關注老年女性權益的維護與爭取。若從本論文研究的具體結論指陳，未來，廣設支持團體、鼓勵生命敘事工作，以及加強中老年生死教育...等等的服務關懷，都將可以成為從事中老年婦女支持、服務工作的方向參考。

### 四、 本論文希望提供政府制定老年政策以及養老院軟體設計的參考

本論文關注的內容，亦可提供政府制定老年政策時的參考，更可以供給老年安老機構或集合住宅的軟硬體的設計參照，考慮老年生命階段性的特殊需求，如硬體部分的空間、設備規劃，生活部分的嗜好如種植物、養寵物，心靈安頓如生命故事的回顧、書寫等等。

## 第三節 研究反思

### 一、 希望更多人投入安老問題的探討

本論文一方面是希望能有「拋磚引玉」的功效，讓更多人可以思考、研究、討論如何面對老年生活與生死議題，從每個人一路累積的生命經驗、智慧中長出一套「生活哲學」，發揮更多的想像力、創造力去準備、規劃、實踐多元的老年生活，讓台灣在邁入高齡化的社會時，可以看到各種不同精采、豐富樣貌的老人。另一方面，研究者認為當前的社會變遷快速，家庭型態轉變，在政府的老年福利政策未能完全提供滿足老年人需求時，自己的「未雨綢繆」不失是一個好的方法，單身、單親女性透過中年的積極安老

準備，以及互助社群的支持陪伴，在自主、充分的準備下，才能有一個自己想要的老年生活，才會活得快樂、安心與安祥。唯有老年獲得心靈的快樂與安祥、獲得安頓與慰藉，那麼「善終」的可能性才會提高，也才能免除措手不及死亡的到來。

## 二、可以有更多元族群的探討

研究者同時認為，不同的族群將會有不同的安老想法與設計，如果有更多元樣態的族群參與探討，不同文化、不同族群及主體性的老年需求就可以互相看見與參照，必將更豐富未來的安老規劃與想像。本論文會選擇中年離婚女性作為研究參與者，是因為她們比一般女性提早面臨空巢期，提早面臨獨居的處境，她們在中年時，會先有如何面對老年生涯與死亡安葬等等的問題意識，而且在她們的生命故事中發現，她們因離婚「死而重生」的生命經驗、獨立生活的歷練，以及對於愛慾離合的特殊體悟，她們看到的已經不是女人的個別處境而已，而是看到了身為「人」的終極有限處境，體悟到「人」恆常是向老、向死的存在，因此讓她們提早開始主動積極面對、思考中老年生活以及死亡的「返家」之旅。誠如翁開誠（2002）所言，「這種經由真實生命實踐而逐漸開顯、說明出來的具體而普遍的真理，就是主體性的知識，也就是實踐智慧，也可以叫做生命學問」，那麼生命學問的林立與展現必將豐富人生的舞台。

## 三、針對台灣生命教育的反思，提供一種參照

反思台灣的生命教育似乎還未跟上時代的腳步，因為當前社會已經改變，人們對於自我的老年生活及退休規劃已有出現不一樣的思維及需求，但如何活出老年的價值、意義及品質，似乎尚未成為當代教育及文化的重要一環。觀察目前台灣已經既有的現象，有人提早退休，規劃返樸歸真的生活；有人退休後因豐富的職場、人生閱歷再度轉戰國外，聘用到大陸展開事業的第二春等等，這些大環境、時空的變化，舉證了「高齡化」的不同面貌及發展，再再印證活的有意義、有品質的可能性。而女性的互助情誼精神、支持網絡的建立，更是在提升老年生活與心靈品質上往前跨躍了一大步，更值得作為未來生命教育的一種參照。

#### 四、 論文過程中有關「研究關係」與「研究倫理」的反思

在論文初審時，研究者曾設計給研究參與者一份「簽署同意書」，但是在整個研究過程中，研究者一直在思考「簽署同意書」，到底是在保障誰？是研究參與者，還是研究者用法律保護自己的一種方法呢？這讓我想起自己曾在七年前當過「被研究者」的不愉快經驗，爲了我的論文不要再犯同樣的錯誤，爲了避免研究者、被研究者的不對等關係，爲了能彼此在「平等關係」、「尊重」、「當事人的主體性」原則之下，以偕同研究的模式進行研究，因此我做了一個決定，我要不怕麻煩的與姊妹們來回確認，而不光是「簽署同意書」。因此訪談、詮釋、整理的稿子就在我們多次的來來回回確認、回饋、分享中定稿，而論文也就在姊妹們的主動積極參與中，共同創造了出來。

同時這次的團體敘說，姊妹們看懂對方生命的主軸是怎麼在運轉，也看到姊妹們在面對自己的生命課題，雖然裡面有那麼多的辛苦，但是仍然努力認真好好的活著，讓彼此都深深感動，使得姐妹們生命的界線、顧忌與隔閡都沒有了。因此，這次「團體敘說」方法，它不但作爲研究材料的收集，同時在進行的過程中，姊妹們彼此間的看見，姊妹之間關係進入了一種新狀態與新的境界，不但確認了大家是一輩子的朋友，也更加強了大家一起老去的可能。

另外，姐妹們不只是看見別人，更因爲自己生命故事的整理，而遇見了自己。木蘭在回顧自己的生命故事，分享說：「在我生命經歷離婚的過程後，雖然已經知道自己開始有信心了，但是這次再重新完整看自己生命故事，清楚的感覺到，越來越欣賞自己、喜歡自己、更愛自己、更能肯定自己。過去常常在嘴巴上說能愛自己，讓自己活的好，說的很好，可是好像少了什麼，這次整個生命整理後，現在再說那些話是懇切的、是有血有肉的。同時也更細緻的感覺到自己，細緻的感覺到對自己的人生更加有信心，而大家給我的回饋以及我看見了別人的故事，我覺得我們這一群人是交心的，生命是有深度的。」善真的分享是：「人的一生很奇妙，自己在那裡頭時，喜怒、哀樂、痛苦往往都糾纏成一團，等過了，回頭再去，貪瞋痴怕都不見了，只有覺得感動，不管那個人是誰，也不論權貴低賤，看到的那個人就是活生生的、是有生命的、是不簡單的。我看每

一個人的故事都有這樣的感覺，忍不住都要深深讚嘆，啊~生命是這個樣子的！而我也更欣賞我自己了！」而華宇，她說：「看過自己的生命故事，很佩服自己。會覺得自己今天可以長成這樣子，實在是一件很很不容易的事。」至於淑芬的分享，則是：「自己的生命故事讓自己更了解了自已；了解自己的處境，更了解自己的力量與生命意義。以前上心理課的整理好像是片段的，這次看到整個脈落，從小到大，從內到外整個整合起來。似乎抓到了生命的精神與生命的主軸，讓我更完整了」。

就這樣，研究參與者的生命故事，在論文製作過程的來來回回確認中，大家有了更多重新的整理、回溯、理解、詮釋自己生命經驗的機會，因此整合自己與治療自己的作用就發生了。

## 五、 研究方法的反思

本論文因為最後的討論的重點是抽取四位研究參與者對老年生活的規劃與生死議題的探討，因此在論文的內容中，要呈現研究參與者生命故事的多少，是一直讓研究者困擾的問題，困擾的原因是，如果以時間為序呈現四位研究參與者從小到大完整生命的故事，雖然可以看見生命經驗的豐富與厚度，但是勢必會打散最後討論的焦點，思考再三並與指導教授討論後，最後研究者還是決定呈現完整四位離婚女性的生命故事，並且得到指導教授的支持。

理由是，因為質化的敘事研究，讓研究參與者的生命故事完整呈現，不只可以看出研究參與者意義存在經驗之建構，像生命的主軸、離婚後的重生、生命意義等等，這種理解更可以知道研究參與者為何可以脫離過去事件的控制，開啓更新的可能性和改變的自由（Polkinghorne, 1988），特別是當研究參與者的生命故事巨細靡遺的出現，看到轉化的過程，反而催化了後面的討論，而且使得討論更具深度性。更因這樣的深度生命故事敘說整理的過程，在團體中大家彼此的看見，堅定了一起老去的可能性。

另外，研究者也很同意 Crossley（2004）所說，敘事心理學的研究是在尋求能敏

銳地區辨意義細微差異的研究方法，量化研究無法勝任探索人類心理的角色，原因是量化未注意最具決定性的時間這個向度，當然也就無法注意到人類存在與認定的核心本質，這就是為什麼詮釋技術會比統計方法更為適當。但是，因為量化研究企圖利用將抽象的變項抽取出來並加以推斷的方法來呈現人類多變的經驗，因此，當更多的中老年生命故事的出現，可以對人生命歷程更細膩而深入的洞察與描述，那麼將來量化的老人問卷，就可以研發出更多的對老人有意義的變項，而且如同 Crossley 所說，要讓研究有深度則必須適時地加入質性研究的方法與分析，相信這樣才能呈現更多對中老年人有意義的研究。

#### 第四節 研究限制

本研究採用團體敘說法的團體「姊妹讀書會」，其成員與研究者之間的關係是熟識、信任、有革命情感的，因此研究者對研究參與者生命經驗的詮釋，是可以比較深入但也容易落入主觀。如果研究者研究的團體不是熟識的團體，或是團體成員彼此也非有情感的話，可能會呈現不同的研究風格與結果。

本研究還有一限制是在於，本研究的研究參與者目前身體狀況都尚稱良好，是健康的中年人，再加上有獨立的經濟能力、基本反思的能力，因此不能代表所有的中年、離婚、獨居的女性。由於本論文受限於研究對象，因此希望本論文可以引發更多的老年生涯規劃議題的關注與探討。

本研究的另一研究限制是，基於尊重研究參與者對自己隱私部分開放的程度，因此對於研究參與者情慾面向的部分，未能著墨太多。

## 第五節 論文完成後的反思與發展

研究者覺得在自己要邁入 60 歲的今年，生命故事的書寫，好像對自己的人生作了一個總整理，不只整合自己，也因更清楚、接納、尋獲自己生命主軸與人生意義，反而更有動力走下一階段的人生。例如研究者對當一位「良母」而言，不只是自己生命的主軸，更是傳承自己母系孟氏家族的精神，過去在幫助和輔導社區婦女、單親婦女，有時會有人投射母親的部分，當時總覺有些不妥，如今當有人這樣時，研究者會欣然接受，不只是因研究者接受自己生命的主軸的關係，研究者也相信人回到像子宮一樣安全、無條件母愛環境下，自然會自我療癒過去的創傷，研究者認為這是一個很好的輔導方法。

研究者在姐妹讀書會團體中的關係也起了變化，例如因生命故事的敘說而化解一些誤會，增進了彼此的感情，如華宇說看了淑芬故事才了解到，當時自己在原生家庭被不公平對待最嚴重、最痛苦的時候想找淑芬幫忙，可是總覺得淑芬意願不高，如今看了淑芬生命故事才知那時淑芬的母親病情嚴重。又例如研究者對木蘭過去在協會合作工作時的反應常常不解，如今因她的生命故事而瞭解了整體的她，不再會用片段的反應去評斷一個人，反而接受、了解、欣賞木蘭整個人以及她整體的生命經驗。又例如研究者這次與善真深度接觸後以及她生命故事的分享，一夕之間彼此的了解超越了十年的相識。似乎論文的創作讓研究者與木蘭、華宇、善真，三位研究參與者的情感更貼近，也更深化了。

如今論文的完成，很多的議題在團體還在持續發展中，像姊妹讀書會其他的團員都在等著，大家要繼續輪流敘說整理自己的生命故事。又如姊妹讀書會的姊妹們除了已在安排今年過年圍爐活動外，也在計畫相約繼續去參觀養生村。

論文的完成，對研究者而言，是做了一件最不擅長，但是卻是最有意義的事，過去研究者都是做實務工作，對學術界一點都不了解，而在晚晴、單親協會工作時，總有很多學術界的研究者來找尋個案做研究，像需要離婚婦女、單親媽媽、單親爸爸等，而自

己也於七年前熱心提供過自己生命故事作為一碩士論文的研究，但是結果不是有的一去不回，就是研究不知對我們有什麼幫助，而自己那次被當個案研究也有被評斷的不舒服感覺。如今自己寫論文，不但可以為自己與同樣處境的姊妹發聲，將經驗、實務做些提煉，更能將生命經驗應用到學術工作上，雖然自己不擅長用學術語言、不擅長用學術方法，但是自己對自己的勇氣以及努力還是很肯定的，我想論文的完成，對我而言是一件有意義的事。

## 參考文獻

### 中文文獻

- 內政部 (2005)。中華民國臺閩地區重要人口指標。台北市：內政部戶政司。
- 尤美女 (1992)。愛情·法律·新女性。台北市：聯經。
- 王邦雄 (1999)。在家、出家與回家。台北市：九歌。
- 王甄蘋 (1999)。壓迫中的解放與自由：一個諮商員的自我敘說、自我生成與專業實踐。  
輔仁大學應用心理研究所碩士論文。
- 伍維婷 (2003)。女人祭祀、殘缺的價值。(聯合報)。2003/4/9。十五版
- 呂松庭 (2005)。許一個老人共和國：為自己、也為高齡化社會做準備。張老師月刊，  
2，10-18 頁。
- 余德慧、呂俐安 (1992)。中央研究院科技學術研討會。中國人的心理與行為：敘說資  
料的意義－生命視框的完成與進行。台北：南港。
- 李昭慧 (2002)。生命之河：一個中年女性安全感與母職的破解。輔仁大學心理學研究  
所碩士論文。
- 林本炫，周平編 (2005)。質性研究方法與議題創新。嘉義縣大林鎮：南華大學教社所。
- 邱天助 (2005)。老年、性別與政策：老年卓越與性別主流觀點。發表於世新大學性別  
研究所第一屆性別研究與公共政策學術研討會：性別主流化在台灣。
- 邱孟麗、林汶娟、吳少君編 (2005)。返家之旅：單親家庭生命故事。台北市：中華單  
親家庭互助協會。
- 胡幼慧主編 (1996)。質性研究：理論、方法及本土女性研究實例。台北市：巨流。
- 夏林清 (1997)。晚晴婦女協會：義工支持團體上課筆記。
- 翁開誠 (2002)。主體的探究與實踐。應用心理研究，16，19-244 頁。
- 高有智 (2002)。婦女新知：女兒爭產有理。(中國時報)。2002/8/25。十三版
- 陳怡靜 (2005)。名禁列族譜、女性最不滿。(蘋果日報)。2005/1/27。十八版

- 黃慧文 (2003)。台灣婦女非政府組織的角色與功能。南華大學非營利事業管理研究所碩士論文。
- 畢恆達 (2005)。教授為什麼沒告訴我。台北市：學富文化。
- 傅偉勳 (1993)。死亡尊嚴與生命尊嚴：從臨終精神醫學到現代生死學。台北市：正中。
- 張利中 (2001)。「尋獲生命意義」的時態與心理歷程。南華大學生死學通訊第五期，31-35 頁。
- 張春興 (2002)。現代心理學。台北市：東華書局。
- 臺美光 (2004)。女人與中年的對話。應用心理研究，24，215-244 頁。
- 劉惠琴 (1991)。從心理學看女人。台北市：張老師。
- 劉惠琴 (1999)。女性主義看夫妻衝突與影響歷程。婦女與兩性學刊，10，41-77。
- 劉惠琴 (2002)。助人專業與性別實踐。應用心理研究，13，45-72。
- 劉惠琴、翁開誠 (2003)。自我的生成與轉化。行政院國家科學委員會專題研究計畫，未出版。
- 劉惠琴 (2006)。研究生論文討論會筆記。
- 鄧明宇 (2000)。獻身與沉淪：一個男性的自我生成與發展。輔仁大學應用心理研究所碩士論文。
- 謝臥龍主編 (2004)。質性研究。台北市：心理。
- 藍佩嘉 (2006)。你也不喜歡過年嗎？。(中國時報)。2006/2/2。十五版
- 顧燕翎主編 (1996)。女性主義理論與流派。台北市：女書文化。
- 龔卓軍主編 (1997)。台灣現象學：性・身體・現象學。台北市：梅洛龐蒂讀書會出版。

## 英文文獻

- Alexandra G. K., & Irene P. S., Janet L. S. , Jean B. M. ,Judith V. J. (1991) .Women's Growth In Connection. New York : The Guilford Press.
- Angela Browne-Miller (1998)。擁抱死亡 (Embracing Death) (申曉玉譯)。台北市：月桂文化出版社。
- Baumeister, R. F. (1991) .Meaning of life. New York : Guilford Press.
- Betty Friedan (2000)。覺醒與挑戰：女性迷思 (The Feminine Mystique) (李令儀譯)。台北市：新自然主義。
- Betty Friedan (2000)。美好的銀髮歲月：生命之泉 (The Fountain of Age) (李錄後、陳秀娟譯)。台北市：新自然主義。
- Catherine Kohler Riessman (2003)。敘說分析 (Narrative Analysis) (王勇智、鄧明宇譯)。台北市：五南。
- Clifford Geertz (1973)。文化的解釋 (納日碧力戈、羅紅光譯)。上海：上海人民。
- Denzin, N.K. (1999)。解釋性互動論 (Interpretive Interactionism) (張君玫譯)。台北市：弘智文化。(原書於1989年出版)
- D. Jean Clandinin & F. Michael Connelly (2003)。敘說研究 (Narrative Inquiry) (蔡敏玲、余曉文譯)。台北市：心理。
- Erik H. Erikson. , Joan M Erikson & Helen Q. Kivnick (2000)。Erikson 老年研究報告：人生八大階段 (Vital Involvement in Old Age) (周伶利譯)。台北市：張老師。
- Jill Freedman & Gene Combs (2000)。敘事治療 (Narrative Therapy) (易之新譯)。張老師出版社。
- Joanne Wieland-Burston (1999)。孤獨世紀末 (Contemporary solitude : the joy and pain of being alone) (宋偉航譯)。台北縣：立緒文化。
- Marcia Karp (2002)。心理劇入門手冊。(The handbook of psychodrama) (陳靜如譯)。台北市：心理。

Michel Foucault (1993)。知識的考掘 (L'archéologie du savoir) (王德威譯)。台北市：麥田。

Michele L. Crossley (2004)。敘事心理與研究：自我、創傷與意義的建構 (Introducing Narrative psychology : self, trauma, and the construction of meaning) (朱儀羚等譯)。嘉義市：濤石文化。

Osho (2001)。成熟：重新看見自己的純真與完整 (Maturity-The Responsibility of Being Oneself) (黃瓊瑩譯)。台北市：生命潛能文化。

Simone de Beauvoir (1992)。第二性，第一卷：形成期 (Le Deuxième Sex) (歐陽子譯)。台北市：志文。(原書於 1949 年出版)

Simone de Beauvoir (1992)。第二性，第二卷：處境 (Le Deuxième Sex) (楊美惠譯)。台北市：志文。(原書於 1949 年出版)

Shere Hite (1994)。海蒂報告 (21、22 冊) (Women and love : A Cultural Revolution in Progress) (林淑貞譯)。台北市：張老師。

Viktor E. Frankl (1995)。活出意義來：從集中營說到存在主義 (Man's search for meaning an introduction to logotherapy) (趙可式、沈錦惠合譯)。台北市：光啓文化。

Viktor E. Frankl. (2002)。意義的呼喚 (Was nicht in Büchern steht. Lebenserinnerungen) (鄭納無譯)。台北市：心靈工坊。

Yalom, I.D. (2003)。存在心理治療 (上、下兩冊) (Existential psychotherapy)。(易之新譯)。台北市：張老師。(原書於 1980 年出版)

## 日文文獻

曾野綾子 (2002)。中年以後。(姚巧梅譯)。台北市：天下雜誌。

## 【附錄一】台灣婦女運動

有關「離婚」的法律，在台灣就規範在民法親屬篇，地位如同國外的婚姻法。這些年『民法親屬篇』修正運動，使台灣的法律上走向兩性平權之路，台灣的婦女運動功不可沒。

### 台灣婦女運動發展史

「婦女運動」一直是國際間推動「民主化」過程中的一個重要指標。其目標在於將過去一向視為「女人的事」，提升為公共政治論述，進而落實為公共政策。女權的提昇與維護婦女權益是推動社會進步與政治不可或缺的一股力量（黃慧文，2003）。

日據時代的台灣女性，在兩性關係中，絕對遵守著男尊女卑的關係型態，男性是一切主宰，女性扮演「無我」（selfless）的角色。1945年台灣光復後，台灣雖然有婦女會等少數婦女團體，但大部分是與執政黨關係密切的官方及半官方團體，功能與宗旨都停留在幫政府維持政治和社會穩定、對老弱婦孺進行社會救助以及成員之間的聯誼為目的，參與者也大多以官夫人或是經濟條件為佳的婦女為主。其次是國際婦女團體在台灣分支機構及宗教性團體，如基督教女青年會、崇她社、女青年商會、國際職業婦女協會等，主要也是以社會服務及聯誼為目的（黃慧文，2003）。

七〇年代，呂秀蓮女士將女性主義帶回台灣，倡導「新女性」。1970年中期呂秀蓮等人籌組「拓荒者出版社」，曾經以媒體造勢的方式在台灣掀起第一波婦運高潮，挑戰性別不平等的意識型態，造成台灣戰後女性意識的興起，在當時戒嚴時期對台灣社會產生鉅大的影響。其後李元貞等人於1982年創立婦女新知雜誌社，在戒嚴時期試圖為兩性平等做紮根的努力，對社會現狀做立即反映，經常同時處理多種議題，並且兼顧觀念的散佈（黃慧文，2003）。

「1987年台灣解嚴以後，婦女運動衍生出來的許多單一性議題或專業性婦運團體陸續成立，她們在服務、救助性的工作以外，亦積極介入政治改革，不斷以互相聲援的方式和共同的議題提昇其可見度，影響政黨及國家政策，並推動法律的修改制定」（黃慧文，2003）。

顧燕翎用週期理論來剖析婦女運動，她將台灣分成兩個階段。第一階段主要是呂秀

蓮時期又稱為拓荒期；第二個階段是新知期，以李元貞所主導的婦運為主。王雅各也將台灣婦運劃分成三個時期，1980年代之前、1980年代和1990年代。第一時期是婦運組織化的醞釀期；第二時期是以婦女新知為主的運動期；第三時期為婦運的成長期與成熟期。經過七十年代女性意識的萌芽，八十年代女性意識的覺醒，婦女團體的興起、孕育與深耕，到九十年代的開花結果；這三十年來台灣婦女團體扮演著一個非常重要的角色（黃慧文，2003）。

### 「晚晴協會」歷史

民國 71（1982）年，當時因法律的不公，造成很多婦女「無語問蒼天」的處境。如果先生不想離婚，要達到離婚的目的是困難重重的。既使費了九牛二虎之力離了婚，孩子的監護權以及財產也都爭取不到。因此，在民國 71、72 年間黃露惠女士聚集了一些婚變初期以家庭主婦居多的離婚婦女，大家聚會互吐苦水、互相疼惜、互相支持。民國 73（1984）年東吳大學副教授林蕙瑛等 18 位女性，決議成立一個非正式組織『拉一把協會』，到了民國 74（1985）年『拉一把協會』更名為『晚晴協會』。因成員多是離婚婦女，更因施寄青女士擔任公共關係，公開談論離婚婦女的苦楚與困境，從此引起媒體的注意，但因台灣戒嚴時期，難以合法登記。民國 76（1987）年台灣解嚴。民國 77（1988）年 5 月這個由離婚婦女發起創辦的，民間草根婦女團體「晚晴協會」正式成立。「晚晴」一名取自李商隱「晚晴」詩「天意憐幽草，人間重晚晴。」，並於次年，成立義務輔導義工與開放專線電話及法律諮詢服務，求助的婦女，如潮水一般湧來。

### 『民法親屬篇』修正運動

八 0 年代以來，許多婦女認識了法律與她們的切身關係，發現法律是社會的縮影，因此，起始了台灣第二波婦運，民間婦女團體開始在法律上為婦女爭取正義（李元貞，1992），開始為天下的女人討公道。因此，「婦女新知基金會」與「晚晴婦女協會」合作台灣史上第一次由民間主導『民法親屬篇』修正運動。它們共同組成了「民間團體民法親屬篇修正委員會」，歷經五年的研修，終於在民國 84（1995）年將「新晴版民法親

屬篇修正草案」送入立法院審議。

民法親屬篇修正運動時間表：

期間	策略	主導團體	支援團體
1990.10.20	第一次會議	晚晴、新知、台北市律師 分會婦女問題研究委員 會	
1991	全省法律巡迴講座	新知	
1993.05.15	第一次公聽會	晚晴、新知	
1993.06.05	「邁向 21 世紀兩性平等的 家事審判制度」	晚晴、新知、謝啓大立委	
1993.12.02	「終結舊民法種子培訓」 課程開始	晚晴、新知	
1994.03.06	「牽手出頭天，修法總動 員」	晚晴、新知	
1995.03.08	三萬人大連署		
1995.07.09	民法第 1089 條聲請釋憲	晚晴、新知、謝啓大立 委、羅瑩雪律師	
1995.02.02	民法 1016-1020 聲請釋憲	晚晴、新知、台北市 律師公會	
1995.03.08	女人連線 3.8 修法大行動將 草案送入立院	晚晴、新知	48 個加盟團體
1995.03.18	「女人修法大隊」持續赴立 院監督、旁聽	晚晴、新知等婦女團體	

資料來源：(黃慧文，2003)

## 【附錄二】研究參與同意書

### 研究參與同意書

親愛的姊妹，您好！

我劉淑芬，因為有你們這些好友的支持與陪伴，使我才有了這麼大的勇氣在 58 歲的今天，作為南華大學生死學研究所的研究生。經過兩年台北嘉義的來回奔波與學習，目前正在進行碩士論文的研究，研究主題是『讓我們一起老去』：中年離婚女性的返家之旅。

本研究我想要了解的是我們這群衝出婚姻體制的女人身上，在中年以後，獨居的生活經驗中對生命的體悟。除了能紀錄與見證台灣中年女性生命發展外，更希望研究的結果，能對於台灣日益趨多的單身中年女性以及高齡化社會，給於一個不一樣的視野與思考空間。親愛的姊妹，一直為女性福祉而努力的妳們，相信妳們對這樣的研究計劃一定會有興趣。

因此，我誠心的邀請妳們一起參與此篇論文，讓我們一起共同創造這篇論文，相信論文有你們的參與創作定會更有價值和意義的。為了確認我們所陳述的內容都能確實符合我們的生命經驗及歷程。在論文所有資料收集、選取、分析、詮釋，都會在我們共同的同意下工作，任何一人都有內容的刪修權。

親愛的姊妹，如果您同意我的邀約，請在本同意書上簽名。讓我們再度一起合作展現我們生命的力量與姿態吧！

受訪者：\_\_\_\_\_

研究者：\_\_\_\_\_

日期： 年 月 日