

台灣神學院基督教關顧與協談碩士論文

## 女性助人者喪偶之悲傷歷程研究

**Exploring the experiences of Female helpers facing  
grieving to their significant half**

指 導 教 授：胡瑞芝 博士

評 閱 教 授：錢玉芬 博士

研 究 生：嚴慧菁

日 期：103 年 5 月

## 博碩士論文授權書

本授權書所授權之論文為本人在台灣神學院基督教關顧與協談系所\_\_\_\_\_  
102 學年度第 二 學期取得 碩士學位之論文。

論文名稱： 女性助人者喪偶之悲傷歷程研究

同意      不同意

本人茲將本著作，以非專屬、無償授權台灣神學院：基於推動讀者間「資源共享、互惠合作」之理念，及回饋社會與學術研究之目的，或為上述目的再授權他人。台灣神學院得不限地域、時間與次數，以紙本、微縮、光碟或其他各種數位化方法收錄、重製與利用；於著作權法合理使用範圍內，讀者得進行線上檢索、閱讀、下載或列印。

-----

上述授權內容均無須訂立讓與及授權契約書。依本授權之發行權為非專屬性發行權利。依本授權所為之收錄、重製、發行、學術研發利用與再授權均為無償。上述同意與不同意之欄位若未勾選，本人同意視同授權。

指導教授姓名：

研究生簽名：

(親筆正楷)

學號:10124009

(務必填寫)

日期:西元 2014 年 5 月 日

台灣神學院碩士論文審定書

基督教關顧與協談研究所 碩士 班

研究生 嚴慧菁 所提之論文

---

經本所審查，符合基督教關顧與協談碩士論文標準。

指導教授 \_\_\_\_\_ 簽名

評閱教授 \_\_\_\_\_ 簽名

西元 2014 年 05 月

## 誌 謝

感謝主，完成了一件看似不可能的任務，論文終於完成了。當初決定寫論文時，自己都很訝異我會做這個決定，也曾經想放棄，因實在不容易。感謝主，靠著那加給我力量的主，賜給我力量使我可以走過這段不容易的路。更感謝主在我身旁擺了許多的天使，陪伴我走過寫論文的低潮。

謝謝這次願意幫助我做這次研究的三位受訪者，謝謝你們的分享，知道這是不容易的。每當寫不下去時，您們是支持我再度寫下去的動力。謝謝我的指導教授胡瑞芝老師，在這過程中包容我的煩躁及支持我將論文寫完。謝謝評閱教授錢玉芬老師，耐心的教導。要教一位對質性研究完全不懂的學生寫論文，真的是辛苦兩位老師了。更謝謝那些常常為我禱告，及陪我散步的小天使，您們的體貼、包容及傾聽給我很大的力量。

論文完成了，雖是辛苦，但其實得著很多。最終最感謝愛我的上帝，謝謝祢賜給我力量幫助我能夠完成論文。每當我想放棄時，祢用祢的話安慰鼓勵我，願一切的榮耀歸給愛我的天父。

## 台灣神學院碩士論文提要

研究所別：基督教關顧與協談

論文名稱：女性助人者喪偶之悲傷歷程研究

指導教授：胡瑞芝

研究生：嚴慧菁

論文提要內容：（共 1 冊，約 26000 字，分五章 19 節）

本論文旨在探討女性助人者喪偶時所面對的失落及悲傷之研究，期盼藉由與受訪者的深度訪談，能對女性助人者喪偶的過程中如何調適失落與悲傷有更深層的了解。藉由文獻的探討，從不同的理論中，更深的去瞭解一位婦女在面臨重大的喪偶危機中，會出現的悲傷歷程為何。在這樣的危機中，喪偶者如何自我調適。

本論文主要是以質性研究中的深度訪談，來訪問三位女性助人者。從受訪者自身的經歷中來探討喪偶者在經歷喪偶階段的心路歷程、調適過程及對自己在助人者角色上的重新認定。失去生命中的伴侶對任何人來說都是極大的危機，這樣的分離讓人產生重大的失落。一位助人者在工作領域上雖然已經習慣扮演一個關懷者的角色，但當個人生命起了重大危機或超重的壓力時，仍是需要積極的面對自我生命中的重大失落，承認自己需要更多及時的自我關懷。

關鍵字：喪偶、失落、悲傷、助人者

Abstract:

This study is to explore the experience of the female helpers facing grieving to their significant half. The death of a spouse is a big loss to a person, also to female helpers. This study is through qualitative research to understand more how female helpers adapt their lives due to the death of their spouse. What kind of sadness they experience, how they recover from the sadness, and what kind of help they need.

Through three female helper stories, we found that even though a female helper had the experience of helping people, when she lost her beloved husband, she also experiences pain and grief in her life. She needs time, space and support to help her go through all the difficulty.

Keywords: loss 、 bereavement 、 widowhood 、 grief 、 helper

## 目錄

<b>第一章 緒論</b> .....	<b>8</b>
第一節 研究動機 .....	8
第二節 研究目的與研究問題 .....	9
第三節 名詞定義 .....	10
<b>第二章 文獻探討</b> .....	<b>12</b>
第一節 依附理論 .....	12
第二節 悲傷類型 .....	15
第三節 喪偶婦女的悲傷歷程 .....	17
第四節 喪偶婦女之悲傷調適 .....	19
<b>第三章 研究方法</b> .....	<b>21</b>
第一節 研究取向與方法 .....	21
第二節 研究參與者 .....	22
第三節 研究工具 .....	23
第四節 研究步驟 .....	24
第五節 資料整理與分析 .....	25
第六節 研究倫理 .....	27
<b>第四章 研究結果分析與討論</b> .....	<b>28</b>
第一節 死亡的重擊 .....	28
第二節 重拾碎片的歷程與方式 .....	40
第三節 親友安慰方式 .....	44
<b>第五章 研究結論與建議</b> .....	<b>47</b>
第一節 研究結論 .....	47
第二節 建議 .....	52
第三節 研究限制 .....	53
<b>附錄一 受訪者資料</b> .....	<b>54</b>
<b>附錄二 研究參與同意書</b> .....	<b>55</b>
<b>參考書目</b> .....	<b>56</b>
中文文獻 .....	56
英文文獻 .....	58

# 第一章 緒論

本論文旨在探討女性助人者喪偶時所面對的失落及悲傷之研究，期盼藉由與受訪者的深度訪談，能對女性助人者喪偶的過程中如何調適失落與悲傷有更深層的了解。本章共分成三節，第一節為研究動機，第二節為研究目的與研究問題，第三節為名詞定義。

## 第一節 研究動機

幾年前，在一次偶然的機會中認識了一位朋友，當時的她已喪偶多年，但對她來說仍就如同昨日的事一般令她難已接受。她與先生的關係非常恩愛，生活的重心皆都以先生為主。再者，他們也剛結婚沒幾年，小兩口仍就享受在婚姻的甜美之中，從沒想過突然有一天先生會離她而去。先生當時是發生嚴重車禍，在送至醫院前已斷氣，對她來說是突來的重大打擊。時間雖然已經過多年，但當她再度回首這段意外時，對她來說仍是極大的傷痛，是一段來不及說再見的痛苦歲月。她每天都以淚洗面，甚至一直昏睡，不願意清醒。一醒來便會一直哭，有時更會大叫，內心疼痛到想尋死。她把自己封閉起來，不願意見任何人。家人很怕她做傻事，卻又不知該如何幫助她，這樣的狀況讓在旁的親人又難過又感到無力。最後她告訴了我一件很無奈且也是最不想聽到的關懷，就是聽到有人安慰她說：「你要堅強，時間久了，你就會慢慢遺忘的。」

聽完這位朋友的述說之後，內心著實揪了一下。喪偶是人生中極大的劇痛，若非親身經歷過，旁人真的無法體會當中的痛苦。這些籠統的話反而容易阻礙哀傷者表達內心的悲傷。看到別人在受苦，我們往往熱心的認為應該要為受苦的人做點事，應該盡其所能的關心當事人。我們期待藉由我們的關心，他們能盡快的脫離哀傷站起來。華人的文化中，似乎很怕去碰到悲傷、死亡及不順的事，因這些會觸動內心深處的感情。我們期待被看到的是光鮮成功的一面。是否也因為這樣，在華人文化中我們很難真實的表露內心的感受。



每一段婚姻的建立都是渴望能兩人一同攜手過一生，彼此扶持。在每天的生活中，不論是喜或悲都期待能夠與另一半一同分享。當有一人面臨低潮軟弱時，另一半能成為他的幫助扶持他；有美事發生時，也期待能與另一半分享心中的喜悅。但倘若因著某一些的原因，也許是突來的意外傷害，或是疾病造成的死亡，而導致失去另一半，這將造成喪偶者極大的悲傷及失落。喪偶是生命中的危機事件，喪偶嚴重地打亂了一個人原有的生活方式，其中包括了生理、心理、人際、社會及自我價值觀等方面。

面臨到失去另一半，不論配偶離開的原因及方式如何，對每個人來說都是極大的傷痛。對一位助人者相信也是難以避免的重大打擊，在她們的身份角色上，她們常是扮演著傾聽、引導及建議的功能。但在歷經關係中重大的失落，配偶的死亡，親密關係的斷裂，她們同樣會經驗到一種深層而強烈的失落感受。

研究者想藉由質性研究中的深度訪談，更深入想探討女性助人者在面對喪偶這危機事件中，所經歷的悲傷歷程為何，及助人者這身份所帶給自己在面對悲傷的歷程中，又是怎麼樣的景況。

## 第二節 研究目的與研究問題

基於上述之研究動機，以「女性助人者喪偶的悲傷歷程」為研究對象，探討喪偶之女性助人者面對失落與哀傷的相關議題，研究目的有以下三點：

### 一、研究目的

- (一) 瞭解女性助人者喪偶時的失落與哀傷反應。
- (二) 瞭解女性助人者在面對重大失落的自我調適。
- (三) 瞭解女性助人者在歷經喪偶之後，對自己在助人者角色上價值觀的看見。

## 二、研究問題

根據上述研究目的，提出以下三點研究問題，分別是：

- (一) 「女性助人者喪偶時」面對失落與哀傷之生理、心理反應為何？
- (二) 「女性助人者喪偶時」面對失落與哀痛的歷程為何？
- (三) 「女性助人者喪偶時」自我調適的歷程為何？

## 第三節 名詞定義

針對本研究重要相關名詞加以定義如下：

### 一、助人者 (helper)

助人是一種關係，有求助者，也有助人者。助人者是助人關係中的重要角色之一，他的專業知識與技巧會影響其求助者。而所謂的「助人關係」是指助人者與求助者共同在尋求解決之方法，以期使求助者能增進能力，在所面對到的困擾中做更有效率的決定（黃惠惠，2005）。

### 二、失落 (loss)

失落是當個人經驗到屬於個人某些部份被搶奪，而這些部份是具有重要意義或是個人熟悉的。失落是人生當中無法避免的事，是人類共同的經驗。（嚴敏秀，2014）。

### 三、哀傷 (bereavement)

哀傷是指一個人失去所依附之對象的情況（吳燕玲、嚴鎮國合著，2012）。哀傷是面對生活衝擊時所引起的反應，其中包括生理、心理、社會和經濟方面的影響，而其哀傷反應包括生氣、罪惡感、自責、焦慮、寂寞、無助、震驚、思念、解脫等等反應。

#### 四、悲傷 (grief)

悲傷是指留下來的人對失去所依附之對象的反應，包括對失落所產生的一切感受與思緒（吳燕玲、嚴鎮國合著，2012）。

## 第二章 文獻探討

當一位單身女性進入婚姻之後，從一人轉為兩人關係時，不論是在生活習慣、自我價值觀、社會經驗及自我成就感上，都會因著進入婚姻而有所改變。特別是對女性來說，要調整的也許更多。在婚姻中學習去仰賴自己的先生，建立一個新的身份，新的生活模式。一旦因著外來的原因導致這樣的婚姻關係起了重大的變化，這對一位喪偶的婦女來說是一種極深的破碎。

藉由文獻的探討，從不同的理論中，更深的去瞭解一位婦女在面臨重大的喪偶危機中，會出現的悲傷歷程為何。在這樣的危機中，喪偶者如何調適。

本章共分為四節，第一節為依附理論（Attachment Theory）；第二節為悲傷類型；第三節為喪偶婦女的悲傷歷程；第四節為喪偶婦女之悲傷調適。

### 第一節 依附理論

我們瞭解人類有和他人發生強烈情感聯結的傾向，且當這聯結受到威脅或破壞時，便會產生強烈的情緒反應。人不可能單獨一人活著，人與人之間勢必仍會彼此之間有依附關係，彼此依賴。而當這依附關係起了變化時，是在這依附關係中的所有人都會受到影響。特別是在婚姻中，一段婚姻的建立，也是兩個人互相依賴，彼此依附關係的開始，一人的決定便也同時影響了另一個人。而當這婚姻關係遭受破壞後，這重大的喪偶危機如何影響著喪偶者，研究者認為應該也跟她與先生之間彼此相依附的緊密度有關。因此，當失落的潛在危機越大，反應也會越強烈（引自李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯，1995）。

#### (一)早期理論

Bowlby（1969）提出依附是指人與人之間情感的連結，從幼年時期開始發展，具有持久穩定的傾向。Bowlby 認為主要照顧者與嬰兒之間互動的經驗，會影響此嬰兒日後對自己以及別人的看法，進而影響其與人互動的模式，及在人際

關係上的期待。嬰兒若與其主要照顧者分離，而從中經歷到關係的失落，可能會變得較不容易信任他人，難以與人有親密的情感互動。

Ainsworth (1979) 發現，照顧者對兒童的回應在兒童安全的依附發展上有重要的影響，也同時提出安全基地 (secure base) 的概念，安全依附關係是一個人安全感的來源。親子間親密的互動關係會為兒童帶來安全感與信任感，進而讓兒童發展出對自我的信任與自我價值感，有助其兒童向外探索與邁向獨立 (Bowlby, 1988)。

## (二) 內在運作模式理論

內在運作模式理論 (internal working model)，是依附理論中另一個重要概念，是 Bowlby (1973) 提出，是指個體於嬰兒期所發展出對自我、重要他人和世界的內在心理表徵。個體在生命早期與主要照顧者的依附關係、互動型態，會逐漸成為個體對外環境、依附對象及自我的看法，進而影響日後與他人互動，發展人際或親密關係的模式。當依附對象對嬰兒有一致的回應且嬰兒也感受從照顧者來的愛，他們所發展出來的運作模式會覺得自己是可愛的，且他人也是可信的。嬰兒便能在此情感連結中獲得安全感，向外探索環境，並發展出對自我的信任與自我價值。

相反的，若嬰兒的需求總是被依附對象拒絕，嬰兒可能會覺得自己是不可愛的，不值得被照顧的，且對他人也會產生不信任感。在此不確定的情境中，嬰兒則不確定自我價值，也不確定他人對自己是否會回應，嬰兒便會出現害怕、焦慮甚至是防衛的反應，漸漸形成不安全的依附關係。

依附行為並不會隨著嬰兒、兒童期的結束而消失。依附行為會存在於個體的人生歷程中，並隨著個體的成長而有不同的方式呈現，藉以獲得安全與親密感。個體依附的對象也會隨著時間、環境的變化而不再侷限於主要照顧者，生活中其他重要他人也都有可能成為個體依附的對象，與個體發展依附的關係 (陳夢華，2013)。

### （三）成人依附風格

成人依附風格（adult attachment style）係指成年個體與生活中重要他人的互動關係裡的依附關係。個體會在不同的發展階段，與不同的重要他人形成如同早期與照顧者之間的情感連結。用以支持自己滿足所需的心理需求。

成人依附與兒童依附間亦有一些相異點存在，其中最大的相異點在於「依附的互動性」。在兒童時期，兒童會希望從依附對象身上獲得安全、照顧與支持，這種依附關係是單向的。且其被依附的對象也不會要求兒童給予對等的安全與照顧。成人的依附關係則是雙向的，雙方同時給予與接受彼此傳遞出來的安全感、照顧與支持（曾威豪，2008）。

成人依附是個體整合過往的依附風格，在新的人際互動中展現的一種新的情感連結系統。成人依附風格對愛情、婚姻、或人際關係有著相當大的影響。成人依附可以反映出個體於親密關係中，對人的信任感與安心程度、對親密的渴望程度，及被拒絕的恐懼程度。

成人依附理論最早由 Hazan 與 Shaver（1987）提出，兩人以 Ainsworth（1979）所提出的依附風格為基礎，將成人對親密伴侶間的情感性連結過程分為三種成人依附風格。分別為「安全依附型」（secure attachment style）、「焦慮矛盾依附型」(anxious-ambivalent attachment style)、及「逃避依附型」(avoidant attachment style)（曾威豪，2008）。

#### 1. 安全依附型（secure attachment style）

此類型的人易與人親近，且能夠自在舒服地依賴他人或讓人依賴。不會擔心被人拋棄或被人接近。

#### 2. 焦慮矛盾依附型（anxious-ambivalent attachment style）

此類型的人覺得他人並真的想要與自己親近，經常擔心伴侶不愛他，或擔心自己若表現出想與他人親近時，會把他人嚇跑。

### 3. 逃避依附型 (avoidant attachment style)

此類型的人和他人親近時會覺得不自在，難以信任或依賴他人，當別人太接近時會顯得焦慮緊張。

Hazan 與 Shaver (1987) 所建構的依附理論強調「內在運作模式」的意涵，認為成人依附是新生兒時期與主要照顧者之間互動的延伸，學會期待、如何做、如何感受，進而發展出對世界、對重要他人與自我的獨特內在心理表徵。

## 第二節 悲傷類型

一段親密關係的結束，先生的過世，會導致喪偶之婦女會有一段的時間陷入情緒的低潮。在這段時間中，喪偶之婦女的身心靈都會經歷到因失落所帶來的哀傷。而處在喪偶之悲傷中的婦女，研究者認為喪偶之婦女會經歷到哪些哀傷類型，可能會因個人的生活經驗，及過往處理失落經驗的過程，而有所不同。對一位女性助人者而言，也是會難以避免的經歷到哀傷。

Worden(1976) 指出失落後的悲傷反應分為兩種，分別為正常的悲傷(normal grief) 與複雜性的悲傷(complicated grief)，其悲傷反應之特點分述如下。(李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯，1995)。

#### 一、 正常的悲傷 (normal grief)，又稱為單純悲傷 (uncomplicated grief)

- (1) 感覺方面：悲哀、憤怒、愧疚自責、焦慮、孤獨感、疲倦、無助感、驚嚇、渴念、解脫感及放鬆麻木等情緒，且會持續一段時間。
- (2) 生理感官知覺方面：胃部空虛、胸部緊迫、喉嚨發緊、對聲音敏感、人格解組的感覺、呼吸急促、有窒息感、肌肉軟弱無力、缺乏精力、口乾等反應。
- (3) 認知方面：不相信、困惑、沉迷於對逝者的思念、感到對逝者仍然存在、幻覺等想法。

- (4) 行為方面：失眠、食慾障礙、心不在焉的行為、社會退縮行為、夢到失去的親人、避免提起失去的親人、嘆氣、哭泣、舊地重遊及隨身攜帶遺物、珍藏遺物等行為。

## 二、 複雜性悲傷（complicated grief）又稱為未解決悲傷（unresolved grief）

Worden（1976）指出若個體無法正常的經驗悲傷，在哀悼過程中產生困難、有未解決或無法處理的議題，就稱為複雜性悲傷。他把複雜性悲傷分為四種類型：

- (1) 慢性化的悲傷反應：指過度延長，且永未達到一個滿意結果的悲傷反應。
- (2) 延宕的悲傷反應：又稱為被禁止的、壓抑的、或延後的悲傷反應。指悲傷的感受很強烈，源自過去失落經驗中未解決的悲傷。因此當失落發生時，過於沉重而令人無法負荷的感覺，會延宕了悲傷反應。
- (3) 誇大的悲傷反應：當事人經驗到強烈的正常悲傷反應，覺得不勝負荷，或者產生不適應的行為或反應。包括失落後發生的精神疾病、憂鬱現象、創傷後壓力症候群（PTSD）。這類反應者通常都能意識到自己的反應與失落有關。
- (4) 偽裝的悲傷反應：當事人雖然有些引起生活困難的症狀及行為，但卻不認為自己的症狀或不適應行為和失落有關，以隱藏的方式來呈現。不允許自己悲傷的當事人會產生類似逝者曾有的疾病症狀或其他身心症狀，但卻不認為自己的症狀或不適應行為和失落有關。所以喬裝成生理症狀、隱藏在某些適應不良的行為之下、精神症狀如無法解釋的沮喪、失控的情緒與行為。

失落和分離是人生的極大創痛，喪偶者藉由悲傷來哀悼失落，並宣告分離。然而哀悼過程中會有許多因素會阻礙悲傷的歷程，餘留未解決的悲傷，會導致生



理及心理的疾病或困擾，需要適度的解決才能真正的經驗悲傷。對一位女性助人者而言，雖在其工作領域上，所扮演的功能是傾聽、陪伴、教導及建議。但在婚姻裡，她所扮演的角色是一位妻子，或是一位母親。她與先生、孩子之間有彼此依附的關係存在。一段婚姻關係的破壞，相對的，對於喪偶之婦女來說也是與先生之間依附關係的破壞。不論是基於什麼樣的原因而讓這依附關係被破壞，對於喪偶之婦女來說，都是一種被迫與重要他人的生活分離。研究者認為當依附關係被破壞後，相對的，喪偶之婦女也面臨到被生命中的重要他人拒絕。而這樣的拒絕對其喪偶之婦女所造成的傷害有多大，跟她早期與主要照顧者之間的依附關係有相對的關係。夫妻間的依附關係遭受斷裂，導致喪偶之婦女的失落與哀傷，夫妻間的情感連結越深厚就會越明顯。

### 第三節 喪偶婦女的悲傷歷程

一段婚姻的建立，夫妻兩人都渴望能一同攜手到老。兩人彼此相伴，彼此扶持到年老髮白的日子。但當這樣的悲傷歷程是指個人體認失落事件至身心回復到適應正常生活運作的時期，在此時期中悲傷反應會隨著時間的演變而變動。

精神醫生恩格曾在「身心醫學」(psychosomatic medicine)發表一篇論文，恩格闡述人因失去所愛形成心理創傷，其嚴重程度相當於一個受傷或燒傷的人在生理上所承受的創痛。他認為悲傷代表脫離健康與幸福的狀態，如同身體需要復原，哀悼者也需要一段時間回復平衡狀態。恩格視哀悼為復原過程，且哀悼是必須的。(李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯，1995)。

Worden (1976) 認為一個成功的悲傷調適歷程必須完成下列四個悲傷的任務：任務一：接受失落的事實；任務二：經驗悲傷的痛苦；任務三：重新適應一個逝者不存在的新環境；任務四：將情緒的活力重新投注在其他關係上。其敘述如下：

### 任務一：接受失落的事實

當某人死亡，即使是預料中的事，仍會給人有種這是不應該發生的感覺。悲傷的第一個任務便是完全面對事實，承認這個人不會再回來。對失落事實的否定，可能只是輕微的扭曲，也可能嚴重到妄想的程度。接受失落的事實是需要時間的，因為它不僅是一種知性的接受，也是一種情感的接受。在知性上了解失落的終結性，卻要很久之後才能在情感上完全接受這個事實。

### 任務二：經驗悲傷的痛苦

許多人在失落後所經驗到生理、情緒、行為上的痛苦。承認和解決這種痛苦是必須的，否則痛苦會藉著病症或其他偏差行為的形式來呈現。雖然每個人經驗痛苦的程度和感受痛苦的方式各有不同，但是失去自己曾經深深依附的對象，而完全沒有痛苦是不可能的。

若社會對哀傷者的感受不以為然，而傳遞「你不需要悲傷，你只是自憐而已，或是暗示哀傷者最好試著轉移悲傷情緒，以免陷溺太深而無法自拔」的這種訊息，可能會導致哀傷者以「我不需要悲傷」的表達方式來否定悲傷的需要。有時候人會逃避痛苦的思想，藉由停止思想免於感受失落的痛苦；也有些人只想逝者愉悅的一面，以免除不舒服的感受。有些人不了解經驗痛苦的必要性，他們到處旅行，試圖從情緒中解脫，而不允許自己感受痛苦並進而相信終有一天痛苦會過去。

Bowlby (1979) 曾說：「這些逃避悲傷的人遲早會崩潰，通常是感到憂鬱」。如果第二項任務無法充分完成，以後可能要再重新經驗曾逃避的痛苦會更困難。日後的處理過程往往比失落當時及時處理要更複雜和困難。

### 任務三：重新適應一個逝者不存在的新環境

對喪夫婦女而言，適應新環境意味著她得花一段時間去明白那種沒有丈夫的生活是什麼樣子。喪夫本身迫使她們去面對調整自我概念的挑戰。對於那些透過

關係與照顧他人來界定自我認同的喪夫者，失喪不僅意味失去重要他人，亦是自我意識的失落。失喪可能導致嚴重的退化，喪偶者視自己為無助的、不足的、無能的，或是人格破產。亦可能進一步產生較低的自我價值感，個人功能被挑戰。

經過死亡而產生的失落可能使一個人的基本生存價值和信念被挑戰，而這些信念往往受到家庭、同儕、教育、宗教和生活經驗影響。喪偶者會有失去人生方向的感覺，他們在失落和伴隨而來的生活變遷中尋找意義，為的是了解其中奧秘且重新掌握自己的生命。

任務四：將情緒的活力重新投注在其他關係上

對許多人而言，這是最困難的任務，他們的悲傷過程停頓在此。一段時間之後，他們意識到在失落之後，生命也停滯在某一點上。但是，這項任務是可以完成的。重新建立新關係，所感受到的事實是在情感生命中為逝者找到一個適宜的地方，使喪偶者能在世上繼續生活，但這並不意味著對逝者的愛有所減損。

失落和分離是人生的極大創痛，喪偶者藉由悲傷來哀悼失落，並宣告分離。然而哀悼過程中會有許多因素會阻礙悲傷的歷程。一位喪偶之婦女在其所處的環境中，若周遭的人並沒有給予她有足夠的空間及時間去經歷哀傷，可能會導致喪偶之婦女在環境中退縮，或是有困難去經驗悲傷。對於一位女性喪偶之助人者也是相同的狀況，她同樣需要被給予時間與空間去經歷哀傷。

## 第四節 喪偶婦女之悲傷調適

失去所愛的人，是任何人都無法忍受的一種最深刻而痛苦的經驗。哀傷是一種持續發展的過程，它是動態的，會隨時間及情境而有所改變。而喪偶之婦女的哀傷調適過程，也會因個人的特質及能力等因素，而呈現不同的調適狀況。

當女性進入婚姻中，女性通常會拋棄單身時的自我認同，重新建構對自我，以及對配偶的觀點。一旦失去配偶，對女性而言意味著過往社會關係的崩解。針

對女性喪偶者，在婚姻中與先生的倚靠程度，在婚姻中的角色與支持系統因喪偶導致的解組程度，是影響女性喪偶者悲傷調適的重要因素。而重建自我形象是女性喪偶者哀傷過程中，最重要的任務之一，要學習過一個配偶不在的新的生活。這新的身份認同中，包含過去的情感與新發展出來的依附關係。從「我們」變為「我」的身份認同轉移、人際關係的改變、處理配偶離開後留下自己的憤怒，以及必須自我負責等（王上銘，2010）。

在哀傷的調適過程中，女性喪偶之助人者需要去認同自我的失落，承認喪偶所帶來的失落及痛苦。助人者若沒有適當的去面對生活中的失落經驗，或是沒有正視到因失落所帶來的嚴重性，日後若面對到同樣類似失落的情境時，可能會造成助人者在給予他人幫助上的困難。

## 第三章 研究方法

本論文旨在探討「女性助人者喪偶的悲傷歷程」之研究，期盼藉由質性研究中參與者的故事敘說，來瞭解並探討女性助人者在面臨喪偶時的失落與哀傷的調適歷程。

本論文主要是以談話訪談方式來做為資料收集的方式。研究者使用質性研究中的深度訪談法（*intensive interview*），加上使用半結構式訪談大綱為訪談工具來訪談參與者，從受訪者自身的經歷中來探討喪偶者在經歷喪偶階段的心路歷程、調適過程及對自己在助人者角色上的重新認定。

### 第一節 研究取向與方法

在人與人相處彼此認識的過程中，我們會使用觀察、聆聽和接觸來瞭解周遭的環境。而訪談就是創造一種情境，讓研究者可以透過口語方式與被研究者藉由在雙向溝通過程中，將被研究者的現象與行動還原（潘淑滿，2003）。在此研究中，所使用的是「半結構式的訪談」（*semi-structured interview*）又稱為「半標準化的訪談」（*semi-standardized interview*）或「引導式的訪談」（*guided interview*）。研究者在訪談進行前，必須根據研究的問題與目的設計訪談大綱，作為訪談指引方針（潘淑滿，2003）。訪談大綱可以迫使研究者明確地思考自己希望訪談應涵蓋的範圍，並且具體地考慮各種可能會遭遇到的困難（丁興詳、張慈宜、曾寶瑩等譯，2006）。

## 第二節 研究參與者

本研究為質性研究，做為探討女性助人者喪偶的悲傷歷程相關議題研究。被研究者是從周圍環境中尋找符合以下條件之喪偶女性助人者，經同意後做為此研究的受訪者。以下為本研究之受訪者條件：

一、 女性助人者：在工作領域上，其功能性以傾聽、引導、教導及給予建議為主。在本研究中，其女性助人者為教會牧師、師母，及醫院的關懷師。

二、 願意接受並開放自己之訪談者

訪談是以一對一的方式來進行蒐集資料，受訪者須有高的參與意願，願意坦誠並開放自己的喪偶經驗，並同意全程接受錄音。

三、 在婚姻中，因故配偶死亡

本研究旨在探討女性助人者喪偶之悲傷歷程研究，所訪談之對象其配偶基於某些原因，導致受訪者失去配偶。

四、 受訪者的招募方式

研究者是透過友人及同學的協助尋求願意且有意願接受訪談的受訪者。研究者藉由電話聯絡或親自拜訪的方式來尋問對方之訪談意願。研究者將研究主題及其研究目的告知受訪者，並向受訪者保證受訪內容是保密與安全。當受訪者同意接受訪談之後，即確定受訪地點與時間進行訪談。參閱附錄一，受訪者資料。

五、 受訪者招募過程

由於本研究是針對女性助人者之悲傷歷程研究，在尋找受訪者的過程中

，所遇到的困難是符合研究條件的受訪者並不多。在尋找的過程中，有遇到一、兩位是剛喪偶不久，但因喪偶的衝擊對當事人來說仍是很大，不願意接受訪談。基於尋找研究對象的不易，因此，研究者並沒有設限受訪者之喪偶時限。參閱附錄二，研究同意書。

### 第三節 研究工具

本研究之研究工具包括訪談大綱、資料整理與分析。

#### 一、 訪談大綱

訪談大綱分為（一）喪偶的原因、（二）面對喪偶的悲傷歷程、（三）目前的生活狀況、（四）社會支持系統。。

在訪談中，研究者會隨著受訪者的述說和情境來調整訪談的內容和形式，受訪者也可以自由地表達自己的想法。

#### 二、 研究者

研究者在過往教會服事中，曾經服事過喪偶或是離婚的婦女。在陪伴的過程中，看到自己的不足，也體會到從文化來，甚至從信仰而來強壓在失婚者身上的重擔。有時面對到哀傷者，我們可能會因不知該說什麼話，或是認為總要為失婚者做些什麼事，但使用的觀點或是方式是我們認為合適的。我們所認為的方式是否對失婚者合宜，有時卻是令人質疑的。為了能更深入了解失婚者在面臨失婚的歷程中，內心的感受及需要為何。因此，藉此研究更深去探討及了解。

#### 三、 資料收集與資料分析

研究者親自整理所收集到的資料，將訪談內容轉騰為文字，再將逐次稿不斷

的進行分析。在資料分析的過程中，為求得其準確性，同時也與指導教授做多方的探討及修改。

## 第四節 研究步驟

本節主要內容是在說明研究的步驟，其順序如下：

### 一、 確定研究主題和研究動機與目的

針對自己想要更多了解的主題搜尋文獻與適合的研究對象，形成最初的概念。再與指導教授討論後，形成這次的研究主題及探討的目的。

### 二、 文獻的搜集與研究方法

目的確定之後，經由與指導教授的討論，選擇使用質性研究方法中的深度訪談方法來進行，以獲得對研究對象更深層的理解。

### 三、 研究參與者之招募與確定

研究者經由朋友及同學的介紹與幫助，尋找到了三位願意接受訪談的女性助人者。在與參與者確定後，便約定時間與地點進行訪談。

### 四、 訪談錄音轉謄逐字稿

訪談結束後，研究者將正式錄音的訪談內容逐字謄寫。在謄寫過程中，會與指導教授多次的核對，以達其可靠性。

### 五、 資料分析與論文研究的撰寫

訪談資料經過分析後，與論文一邊進行撰寫，一邊進行修正分析，同時參考文獻的異同，不斷增強研究內容。



## 第五節 資料整理與分析

研究者親自整理所收集到的資料，將訪談內容轉騰為文字，再將逐次稿不斷的進行分析。本研究之研究訪談資料整理與分析過程主要包括轉騰逐字稿、編號、編碼。

### 一、 轉騰逐字稿與編號

為了維護受訪者的權益，研究中所有的訪談錄音皆由研究者進行逐字稿騰寫及編號。在騰寫的過程中，研究者會重複閱讀訪談逐字稿，以達到進入研究對象個人的獨特世界，了解研究對象所要表達的意義。

### 二、 編碼

本研究採取編碼方式進行資料分析工作，研究者反覆閱讀每次的訪談資料，逐字逐句的檢視資料內容，並找出意義單元群聚後的概念，再將此概念命名。之後根據概念歸類整理，以撰寫綜合討論及結論與建議。本研究編碼原則如下：

(一) 英文字母為受訪者之代號；

(二) 第二個數字為訪談之題號；

(三) 第三個數字為第幾句對話；

例如：A-1-1 即是第一位受訪者的第一題訪談問題的第一句對話，以此類推。B-2-3 便為第二位受訪者的第二題訪談問題的第三句對話。騰畢後，將重新校對逐字稿，以免遺漏及提高準確性。A 為第一位受訪者小芳； B 為第二位受訪者美美； C 為第三位受訪者林妹。

### 三、 質性研究效度分析

質性研究結果品質把關與信效度有著密切關係。Lincoln 和 Guba (1999) 提

出可信性（trustworthiness）的四個標準來取代量化研究中的信度及效度。

四個標準包括：

#### （一）可信賴性（credibility）

研究者需忠實的將研究參與者的主觀感受及經驗反應在研究結果上，即是將訪談所獲得的資料真實的呈現出來，以提高其信賴性（高淑清，2008）。也藉由與指導教授及同學的互相討論，以減低研究者本身在思考上、能力上及分析上的限制，以增加研究的深度。

#### （二）可轉換性（transferability）

可轉換性是指研究者在進行資料分析時，要精準和客觀地將受訪者所陳述的感受與經驗，能有效地轉換成文字敘述並加以進行厚實描述（高淑清，2008）。

本研究將完整呈現訪談的內容，研究分析之後，再此的確認訪談資料，以增加分析的客觀性與一致性。並於資料整理後與指導教授進行多次討論，並再次澄清與修改其編碼與概念，以達到研究之確實性育可轉換性。

#### （三）可靠性（dependability）

可靠性是指資料的穩定性及一致性。在資料的收集過程中，研究者從文本、訪談的錄音內容中，依據研究步驟進行資料分析，提高信度（林妙容，2009）。在訪談的過程中，為了達到其研究的嚴謹性，及與研究對象本意的一致性，研究者在資料分析過程中，就研究分析的內容會再度與研究對象進行確認，及資訊的補充，以達到能完整的呈現此研究的可靠性。

#### （四）可確認性（conformability）

為了避免研究者在研究過程中，涉入過多的個人主觀想法，造成資料偏頗，因此，當研究者在進行資料分析時，必須不斷的自我反思，以研究結果再進行檢

核以達到資料的可確認性（林妙容，2009）。可確認性是指客觀的概念，也就是指研究是否能得到他人的證實，也就是資料來源本身是否合乎可確認性，以達到證實其普遍性的研究。

## 第六節 研究倫理

質性研究中，研究者進入了受訪者的主觀與認知意識裡，因此，研究者為了避免自己的主觀意見，偏見導致扭曲研究結果，研究者本身必須要有高度的自我覺察態度。基於保護受訪者的權利，其研究倫理考量如下：

### 一、 尊重受訪者的意願

在訪談受訪者之前，必需先徵求受訪者的意願是否可以錄音。受訪者也可以隨時停止受訪或錄音。受訪者可以選擇回應與否，及不得擅自公開錄音訪談的內容。

### 二、 資料保密

為了保護受訪者的私人隱私，進行研究時是以匿名來替代受訪者。隱私性原則是在研究完成後，研究者應妥善銷毀原始資料。

### 三、 不造成受訪者的困擾

進行訪談過程中，需盡量避免造成受訪者心理上或生理上的不愉快，以免對日常生活的干擾。

## 第四章 研究結果分析與討論

本論文旨在研究喪偶之女性助人者的悲傷歷程，本章是將三位受訪者之生命敘說的研究結果呈現並進行討論。共分為三個章節，第一節是死亡的重擊；第二節是重拾碎片的歷程與方式；第三節是親友安慰方式。

### 第一節 死亡的重擊

#### 壹、身心之悲傷反應

##### 一、小芳的悲傷反應

###### 1. 著急：

我是輾轉才知道這個惡耗，因為家人不願意讓我知道這件事。(A-1-3)

他們一直跟我說他發生了一些事情，然後人在醫院，我一聽到說人在醫院，我內心就已經很著急了。(A-1-3)

我請家人帶我去，但他們都說不用，叫我留在家裡就好，在那種情況之下，心中非常焦急又很難過，直到早上約六點多，我看到他的哥哥回到家，但臉色就非常的沉重，他告訴我公婆說我先生走了。(A-1-5)

###### 2. 悲傷：

每天很難過，最難過的是要面對我的公婆。(A-2-2)

我幾乎是天天以淚洗面，我無法接受我所愛的人就這樣的離開，一句話都沒有跟我說就不告而別。(A-2-1)

### 3.生氣：

看到他的東西，就會落淚，就會想起跟他一起生活的點點滴滴。心中就會對他生氣，你怎麼會放下我一個人。(A-3-5)

### 4.孤獨、無助：

我便衝進去我的房間放聲大哭，為什麼這樣的事情會發生在我的身上，當時候很無助，及一直問上帝為什麼會發生這樣的事。(A-1-9)

有一份很深的思念，內心的孤單、無助，對未來徬徨，不知如何去面對未來的生命。(A-6-2)

因親人不在身邊，真的很無助，很孤單。(A-9-7)

### 5. 思念：

看到他的東西，就會落淚，就會想起跟他一起生活的點點滴滴。(A-3-5)

那時的情緒很大，老師給我一個抱枕，我就抱著它，把它當做是我的先生，然後一直問他為什麼、為什麼，抱的緊緊的，有一份很深的思念。(A-6-1)

對於他的離開其實是很不捨，因他是發生車禍，且是直接撞擊到頭部，在身體上是不完整的，就會想像那樣的撞擊對他來說一定是很痛苦的，對他有很深的思念。(A-6-4)

當然也還會遇到低潮的時候，特別是在他的生日、忌日或是我們結婚紀念日，會有悲傷出現。(A-11-4)

### 6. 健康出現危機：

我壓力大到一個地步，有一次我摸到我的胸部有一個硬塊，我還去馬偕做檢查。我的生理也出了一些狀況，因我不斷的壓抑自己。(A-9-2)

## 7. 無法接受：

當他們告訴我說我先生走了時候，我整個人是愣住的，我沒有辦法哭泣，因我無法知道發生了什麼事情，我無法接受。(A-1-7)

我便衝進去我的房間放聲大哭，為什麼這樣的事情會發生在我的身上。當時候很無助，及一直問上帝為什麼會發生這樣的事。(A-1-9)

我幾乎是天天以淚洗面，我無法接受我所愛的人就這樣的離開，一句話都沒有跟我說就不告而別。(A-2-1)

我每天仍然期待可以看到他的遺體，就算他不能起來跟我講話，72 小時對我而言，我沒有辦法去面對這種禮俗。(A-2-4)

信仰告訴我說，人有生有死，但我從不覺得這樣的事會發生在我身上。(A-5-8)

我相信上帝會看顧他。但我裡面的糾結是不願意上帝把他帶走的。(A-5-9)

## 8. 社會退縮行為：

我最難過的是每當晚餐吃完，三個人坐在客廳的時候，我婆婆都會重覆的一直問我，他去哪裡了？其實我一直想要逃，逃離那個地方。(A-4-8)

我先生出事後，我父母親就問我說：你是信基督教的，你的神怎會讓這種事發生？當他們講這樣的時候，我真的無言以對對我而言是很沉重的包袱。(A-4-9)

除了我的公婆及我的父母親，還有文化上的價值觀，對我而言就是能逃就逃。(A-4-11)

因為對於婆婆每天的提問對我而言是滿沉重的，好像我應該給她一些答案。所以我的處理就是逃。(A-4-13)

## 9. 哭泣：

我便衝進去我的房間放聲大哭，為什麼這樣的事情會發生在我的身上。(A-1-9)

我幾乎是天天以淚洗面，我無法接受我所愛的人就這樣的離開，一句話都沒有跟我說就不告而別。每天很難過，最難過的是要面對我的公婆。(A-2-1)

因為以前我都是在房間一個人哭，當老師讓我可以這樣講的時候，我覺得有人聽見了我的內心感受。(A-5-16)

老師就引導我一直講，並允許我一直哭，一直罵。那是我第一次把我裡面的東西倒出來。(A-5-17)

一打給我媽，我就先哭了五百塊。聽到親人的聲音就很思念，哭了很久之後才有辦法開始講。(A-9-8)

第一年回去時，我哭的很慘。可是後來，第二次、第三次，哭的就較少。那思念還在，但已經能接受他已經離開了。(A-11-5)

## 二、 美美的悲傷反應

### 1. 著急：

可是在縫的過程中，他又被送下來照 CT，我就聯絡我的同工，他們說要轉送嘉基，我當時才發現狀況其實是很危急的。(B-1-11)

我就請我們的副院長及院牧部主任來幫我，一直急救到十點多。我才發現是非常危急了。(B-1-12)

### 2.無助：

我不知道我的人生，我的婚姻為何會走到如此的狀況，我不知該如何去面對這樣的情況。(B-1-27)

接下來該如何跟肇事者談，我完全不知該怎麼辦。(B-1-28)

我覺得他就這樣一走了之，卻留給我很多的事要去處理，內心很複雜。(B-1-31)

當下我真的不知該如何與對方談，他們似乎想要隨便想要把我們擺平。我跟我媽媽都哭了。(B-1-33)

當下我真的想過就此消失，不要存在就好了，因為所有的事情對我來說都太難了，我真的沒有能力去面對。(B-1-36)

### 3.憤怒：

我覺得他就這樣一走了之，卻留給我很多的事要去處理，內心很複雜。(B-1-31)

特別是知道他有另一段婚姻時，我真的不知道我的婚姻到底算什麼。(B-1-34)

我本身又是牧師，面對到這樣的事，我真的覺得很丟臉，我不知道該如何啟口。(B-1-35)

我很生氣為何你都沒有交代任何的事就離開了，當下我真的非常非常的無助及孤單。(B-2-8)

### 4.驚嚇：

在當下我真的體驗到悲傷輔導所說的恍惚及驚嚇，我全都有。(B-1-18)

在當時我腦海中幾乎是一片空白的，都是家人在幫忙。(B-1-19)

結果他的堂弟告訴我說他有一個 34 歲的女兒，當下我真的呆住了，我不知他是誰，或我又是誰。(B-1-25)

### 5.自責：

在我的婚姻中，家事也幾乎是我的先生在做，我不知如何做家事。(B-2-2)

當他走了之後，我的生活不知該怎麼辦，他為了不讓我有後顧之憂，真的很疼惜我。(B-2-3)



以前我都不覺得這是疼惜，只覺得他常讓我沒面子，因他不喜歡我幫別人做太多事，特別是男人，我們常因此而吵架。(B-2-4)

我那時不明白他的用心，所以在婚姻有很多問題。(B-2-5)

在我們的婚姻中很沒有品質。現在回頭看才知道自己有很多的缺失，我是個不會照顧自己的人，在六年的婚姻中，都是他在照顧我。(B-2-7)

#### 6.思念：

我回到我們常去玩的墾丁，我在那裡哭了兩個多小時，在那段時間中，我一再的去回想我們相處的過程中，也才更深去體會到夫妻之間的溝通。(B-1-49)

我們都不是去吃很高貴的食物，我們大都是去吃南洋風味的食物，每到一個地方，我就會叫兩份，我會看著另一份食物，然後開始跟它對話。(B-1-52)

#### 7.不相信或困惑：

我先生被宣判死亡是十點五十分，我當時不敢跟家人說他已經走了，我只能跟他們說他出車禍很嚴重，當時我心想應該沒有很嚴重。(B-1-16)

#### 8.社會退縮行為：

當下我真的想過就此消失，不要存在就好了，因為所有的事情對我來說都太難了，我真的沒有能力去面對。(B-1-36)

在整個處理他後事的過程中，對我來說是很煎熬的，當時很想跟他說我跟你一起走好了。(B-1-42)

### 三、林妹的悲傷反應

#### 1. 孤獨感：

真的很思念他，我想只有經歷喪偶的人才能明白那種不捨。(C-6-2)

那種感受很不好受，很孤獨，無人可以講話。(C-6-3)

夫妻畢竟是夫妻，很多話也只有夫妻才能了解，他是我最好的伴侶及朋友，我們兩人很能夠聊。(C-6-4)

當牧師走後，我只能跟上帝說，聖經裡提到主耶和華是我們永遠的丈夫，隨時可以親近他，跟他禱告。(C-6-5)

再者，我就是出去逛一逛。但還是很孤寂，很多話你無法跟別人說。(C-6-6)

#### 2. 放鬆：

牧師離開之後，我身體的狀況才慢慢恢復。(C-5-16)

我誠實說在牧師走後，我才能好好的睡覺，身體慢慢的恢復。(C-6-1)

#### 3. 無助或無力：

他就算是已經住院了，還是說我要工作，我不要躺在醫院。(C-2-3)

他就算一邊發抖，一邊流汗，還是在貼壁紙，直到身體不行倒下去，旁邊的人無法阻止他。(C-2-5)

第一次大出血時，醫生特別交待他不要起來上廁所，他還是不聽硬要起來，結果又是大出血，滿地的血。(C-4-2)

最後幾個月便開始昏迷，但還是會出血，而我的個子小，我一個人無法搬動他，還好有教會的一位姊妹來幫助我。(C-4-4)

特別是牧師喜歡吃重口味，健康時還可勉強接受清淡的，哪知一生病，他反而一定要吃重口味的。(C-5-7)

我們常常會因為飲食的問題鬧不舒服，在醫院因為飲食被控制狀況就好一點，但一出院，他就會要我煮重口味的。(C-5-8)

他不會去顧慮到是否營養，常常造成我在預備飯菜時很為難。(C-5-9)

#### 4. 缺乏動力：

那種孤單感讓我沒有動力去打扮自己，以前很注重儀容跟清潔，現在完全不太在乎。(C-6-8)

#### 5. 健康出現危機：

一住院，我就又無法睡覺了。(C-5-11)

特別生病後，有時他晚上睡不覺便會起來看電視，聲音都開的很大，我根本就無法睡。(C-5-12)

我跟他說要早點睡，但因他怕熱，每天都要開冷氣，我晚上就要戴口罩睡覺，呼吸就很不好。(C-5-13)

長期下來，我的身體也慢慢出現問題，骨頭出現毛病。(C-5-14)

他在生病後期晚上睡覺身體會逆時鐘轉，我也無法睡覺，導致我有很多事情會無法記得。(C-5-15)

我的身體遭受很大的損失。我的腰跟膝蓋承受極大的壓力，呼吸系統也出現問題，氧氣不足。(C-5-16)

#### 6. 思念：

我真的很懷念他，特別他很幽默，他常常逗的我很開心。這種懷念是旁人無法理解的。(C-6-14)

我到現在還記得他說的笑話。我記得的都是他的好，他的優點，及他留下給我的東西，就這樣伴隨著我。(C-6-17)

## 7. 夢到失去的親人：

他過世後，我常常夢見他，就算是他過世七年了，我所夢見的人也常是牧師。  
。(C-6-16)

夢中的他就跟我認識的他一樣，仍是笑咪咪的，在夢中他還是在講笑話給我聽。  
。(C-6-17)

## 貳、自我衝擊

### (一) 重大的失落

#### 1. 小芳

下葬之後，對我而言，在那麼短的時間就好像是被劃了一刀，馬上要做切割。  
。我每天仍然期待可以看到他的遺體，就算他不能起來跟我講話。  
。(A-2-3)

對於我來說很難接受，很生氣，很殘忍。我很生氣，因那是一個很深的切割，  
好像是在我與他之間被畫了一刀。  
。(A-3-1)

他的離開對我來說是一個很大的失落，好像失去了什麼一樣，對他當然也有  
抱怨，會一直問他為什麼、為什麼，為什麼就這樣離開。  
。(A-7-4)

#### 2. 美美

我先生被宣判死亡是十點五十分。我當時不敢跟家人說他已經走了，我只能  
跟他們說他出車禍很嚴重。  
。(B-1-16)

在當下我真的體驗到悲傷輔導所說的恍惚及驚嚇，我全都有，在當時我腦海  
中幾乎是一片空白的，都是家人在幫忙。  
。(B-1-28)

我不知道我的人生，我的婚姻為何會走到如此的狀況，我不知該如何去面對  
這樣的情況。  
。(B-1-27)

### 3. 林妹

其實我當時一直禱告求神讓他可以活到八十歲，他的身體一直是很強壯的。  
(C-5-1)

後來牧師就告訴我說，不要為我做這樣的禱告，我只能接受他的想法，但我內心其實還是希望上帝能讓他活久一點。(C-5-2)

已經習慣的兩人關係，因著意外或疾病的原因，使兩人的關係起了變化。就如同自己生命中的某一部份被抽離了，非常的痛，更是難以接受。

## (二) 對未來徬徨

### 1. 小芳

因為別人告訴你的，跟你心裡面感受的是很大的衝突，更多的是不解啦。為什麼、為什麼會是這樣。(A-4-6)

內心的孤單、無助，對未來徬徨，不知如何去面對未來的生命。沒有方向，沒有目標的一種狀態，很深的悲傷。(A-6-2)

因親人不在身邊，真的很無助，很孤單。(A-9-7)

### 2. 美美

接下來該如何跟肇事者談，我完全不知該怎麼辦。(B-1-28)

當時面對先生的死亡心情真的很複雜。(B-1-30)

我覺得他就這樣一走了之，卻留給我很多的事要去處理，內心很複雜，我不知該如何去面對這樣的情況。(B-1-31)

當下我真的想過就此消失，不要存在就好了，因為所有的事情對我來說都太難了，我真的沒有能力去面對。(B-1-36)

### 3. 林妹

那種感受很不好受，很孤獨，無人可以講話。(C-6-3)

那種孤單感讓我沒有動力去打扮自己，以前很注重儀容跟清潔，現在完全不太在乎。(C-6-8)

## (三) 自我價值觀受挫

### 1. 小芳

那時候有很多弟兄弟姐妹告訴我，你要堅強，不可以倒下去，你還要照顧兩位老人家，這是最沉重的。(A-4-1)

人加給我很多的傳統觀念，我自己還是有很多不解。(A-4-2)

因為別人告訴你的，跟你心裡面感受的是很大的衝突，更多的是不解啦。為什麼、為什麼會是這樣。(A-4-6)

還有文化上的價值觀，對我而言就是能逃就逃。所以我覺得那個過程就是承載了很多人的東西，也包括我自己的。(A-4-11)

因為對於婆婆每天的提問對我而言是滿沉重的，好像我應該給她一些答案。(A-4-13)

### 2. 美美

平常都是我在安慰別人，但當時面對先生的死亡心情真的很複雜。(B-1-30)

因為有太多的事你不知該如何去處理。那種破碎很像刀割，我的自我價值觀是完全歸零。(B-1-44)

在外人看來我的成就是不錯的，但卻因著我的婚姻把自己搞的一團。(B-1-45)

#### (四) 身份角色的衝擊

##### 1. 小芳

發現自己會同樣落入到失去先生的悲傷中，但因角色的關係，便會強迫自己不可落入到悲傷中，因目前是要幫助他人。(A-12-2)

當看到這些姐妹在哭時，我也會忍不住一起哭泣。我不清楚這是否就是情感轉移。(A-12-4)

當時我在陪伴這位太太時，看到她的反應，好像我自己也在走一趟我失去先生過程的回顧。(A-13-3)

##### 2. 美美

自己本身就在輔導別人，又是位牧師。面對這樣突來的婚姻狀況，說實在我連訃文該如何寫都不知道。(B-1-37)

自己在面對喪偶過程中，深深體會到喪親者內心真正的痛是比輔導理論中所談到的還要深，那真的是很痛的。(B-1-43)

兩年後，我才有辦法再度教導悲傷輔導，也是在教導中更深的去看到自己，也才更深刻的去體會到喪親者內心的痛苦，在面對失落之時，當事者的心路歷程是什麼。(B-1-53)

##### 3. 林妹

但還是很孤寂，很多話你無法跟別人說，而我又是位師母，無法真實的向人說出我內心的感受，別人也無法理解跟體諒。(C-6-6)

我也比較不會去向人訴說內心的感受。(C-6-11)

## 第二節 重拾碎片的歷程與方式

本節所要探討的是女性助人者在面對喪偶的生命歷程及自我調適的方式。隨著配偶的離開，兩人關係的破碎。喪偶婦女需重新調整自己的生活模式，重新去適應新的身份，面對失落後的人際關係，及再度找回失落前所扮演的角色。

### (一) 接受已發生的事實

#### 1. 小芳

所以當我回去看到同樣的景況時，對我先生的思念還是在，但那種強度沒有像剛發生事情那樣強烈。(A-10-11)

我已經可以承認那個事實的存在。我已經可以接受他已經不在了。(A-10-12)

對他的思念已經轉換為我可以理解了，而不再是一直問為什麼、為什麼，要上帝給我一個理由。(A-10-13)

開始接受原來苦難是會發生在我身邊的，我有力量去接受他已離開的事實。(A-11-1)

那思念還在，但已經能接受他已經離開了，這是從愛而來的。(A-11-5)

#### 2. 美美

在那段時間中，我一再的去回想我們相處的過程中，也才更深去體會到夫妻之間的溝通。(B-1-49)

在那過程中也才明白上帝為何會給我這段婚姻，藉由再去走以前我們曾去過的地方，慢慢的去回憶過去的日子，我也才能慢慢的放下內心中的悲傷。(B-1-50)



### 3. 林妹

我跟牧師去屬於一見鐘情的感情，這種感情有時真的很難去向人訴說，也無人能真正了解這種關係，所以他走了之後，我也接受了這樣的結果，你很難要求別人去聽你說，別人也不太願意聽一位老人在訴苦。(C-6-12)

#### (二) 抒發內心感受

##### 1. 小芳

最重要的是那時我有一個出口，就是教會裡有一對夫婦就住在我家隔壁，我可以去他們家講話，在他們家我很開心，我可以哭，我可以做我自己，我可以跟他們講我的想法。(A-2-9)

當親人不在我身邊時，我學習去跟我的室友表達，我的難過，我的需要。(A-9-5)

還有我會寫日記，把我說不出來的感覺寫出來。(A-8-2)

再來就是唱歌，我喜歡唱詩歌，在詩歌中給我很大的幫助。(A-8-3)

我會用書寫及聽音樂的方式把我的感覺寫下來。(A-12-6)

我在醫院中也有督導幫助我，我有需要時會找督導談我的狀況，在談的過程中壓力能得到釋放，自己悲傷的部份就慢慢減低。(A-12-7)

##### 2. 美美

同年的八月，我回到我們常去玩的墾丁，我在那裡哭了兩個多小時，在那段時間中，我一再的去回想我們相處的過程中，也才更深去體會到夫妻之間的溝通。(B-1-49)

每到一個地方，我就會叫兩份，我會看著另一份食物，然後開始跟它對話，在我的哀傷過程中，我似乎常常是使用這樣的對話幫助自己療傷。(B-1-52)

### 3. 林妹

我有時會跟女兒跟媳婦說，同樣是女人，她們多少會體諒我的心情。特別是我的女兒會顧慮到我的心情。(C-6-7)

媳婦有時也會陪陪我，兒子比較難去了解女人的心情。(C-6-10)

## (三) 信仰的力量

### 1. 小芳

所以我知道神很愛我，因我經歷過神很多恩典，也看到上帝在我的家庭中動工。(A-5-10)

每一天都會重覆跟神的對話，禱告，從聖經中神給我話語安慰我。(A-5-11)

詩篇讓我覺得它是很人性的，大衛在遇到很多困難的時候，他可以向神呼求，甚至他也向神辯論說為什麼丟棄我，所以從詩篇中讓我覺得詩人很能夠懂我的心。(A-8-4)

當上帝透過學校這些同學給我的愛及包容，我覺得我有力量去聽我的公婆說。(A-10-10)

以前我有一個對信仰的框架，就覺得說我相信神，神就會保護我平順。當意外發生時，我的信仰受到挑戰。(A-10-15)

### 2. 美美

後來也藉由我在教 CPE，神讓一群學生一起陪伴我走悲傷。(B-1-48)

在那過程中也才明白上帝為何會給我這段婚姻，藉由再去走以前我們曾去過的地方，慢慢的去回憶過去的日子，我也才能慢慢的放下內心中的悲傷。(B-1-50)

### 3.林妹

當牧師走後，我只能跟上帝說，聖經裡提到主耶和華是我們永遠的丈夫，隨時可以親近他，跟他禱告。(C-6-5)

在面對孤單感受的時候，我就藉由禱告、讀經及去戶外走走來調適自己。(C-6-9)

## (四)體會人的需要

### 1. 小芳

那時候在教會中接觸一些離婚的婦女，在與她們談的過程中，覺得自己滿能體會她們內心的痛及失落。(A-12-1)

可能因為自己也遇到類似的失落，因此在幫助別人時，我還滿能感同身受他們內心的感受。(A-13-1)

### 2. 美美

自己在面對喪偶過程中，深深體會到喪親者內心真正的痛是比輔導理論中所談到的還要深，那真的是很痛的。(B-1-43)

兩年後，我才有辦法再度教導悲傷輔導，也是在教導中更深的去看到自己，也才更深刻的去體會到喪親者內心的痛苦，在面對失落之時，當事者的心路歷程是什麼。(B-1-53)

### 3.林妹

不久的將來我也會離開的，所以現在我會去思想的是要如何預備我的心朝見主，及要如何照顧好自己的身體，不要拖累自己的兒女。(C-6-20)

### 第三節 親友安慰方式

#### (一) 溫暖的支持

##### 1. 小芳

那段時間真的很痛苦，我只能陪伴在他們身邊，但又有誰陪伴我呢？還好有我姐姐一起陪在我身邊給我幫助。(A-2-8)

最重要的是那時我有一個出口，就是教會裡有一對夫婦就住在我家隔壁，我可以去他們家講話，在他們家我很開心，我可以哭，我可以做我自己，我可以跟他們講我的想法。(A-2-9)

因為以前我都是在房間一個人哭，當老師讓我可以這樣講的時候，我覺得有人聽見了我的內心感受。(A-5-16)

老師就引導我一直講，並允許我一直哭，一直罵，那是我第一次把我裡面的東西倒出來。(A-5-17)

我學習去跟我的室友表達，我的難過，我的需要。(A-9-5)

我很感謝神，他們都很願意聽我訴苦，即便是他們沒有辦法安慰我什麼，但是他們的傾聽對我來說就是一個很大的幫助。(A-9-6)

他們的陪伴給了我很大的力量，讓我的壓力減少很多。(A-9-7)

他們非常的接納我，也願意傾聽，不會給我不一樣的眼光，我被他們全然的接納。(A-10-1)

這些同學很能同理我的遭遇，讓我能自由去表達我自己。有時因思念而放聲大哭時，他們都願意接納我。(A-10-3)

他們的陪伴是給我很大的療癒。他們沒有指責，沒有批評，也沒有告訴我該做或不該做的，就是讓我在一個環境中做我自己。(A-10-4)

我在醫院中也有督導幫助我，我有需要時會找督導談我的狀況，在談的

過程 中壓力能得到釋放。自己悲傷的部份就慢慢減低。(A-12-7)

## 2.美美

我就請我們的副院長及院牧部主任來幫我，一直急救到十點多。我才發現是非常危急了。(B-1-12)

在當時我的好朋友就馬上過來，就跟我說已沒有辦法換醫院了。(B-1-13)

在當時我腦海中幾乎是一片空白的，都是家人在幫忙。(B-1-19)

那時候有兩位很要好的牧師當天晚上就從屏東趕過來，那天晚上我整個歇斯底里的時候，是他們在旁邊幫助我的。(B-1-40)

在整個過程中，支持我的是我的父母親，他們是很好的支持系統。(B-1-46)

後來也藉由我在教 CPE，神讓一群學生一起陪伴我走悲傷。(B-1-48)

## 3.林妹

而我的個子小，我一個人無法搬動他，還好有教會的一位姊妹來幫助我。(C-4-4)

我有時會跟女兒跟媳婦說，同樣是女人，她們多少會體諒我的心情。特別是我的女兒會顧慮到我的心情。(C-6-7)

媳婦有時也會陪陪我，兒子比較難去了解女人的心情。(C-6-10)

### (二) 難以消受的關懷

#### 1.小芳

他們不像其他弟兄姐妹一樣，會告訴我不要難過，不要做這，做那的。(A-2-9)

那時候有很多弟兄姐妹告訴我，你要堅強，不可以倒下去，你還要照顧兩位老人家，這是最沉重的。(A-4-1)

我其實可以回我家，但那時我父母親都還沒信主，我先生出事後，我父母親就問我說：你是信基督教的，你的神怎會讓這種事發生？(A-4-9)

我害怕我父母擔心，我害怕我公婆擔心，我害怕教會的人給我太多的壓力。  
(A-8-1)

在巴西的弟兄姐妹對我所說的話，我相信他們沒有惡意，但卻影響我很深。  
(A-10-2)

## 2.美美

有些人是真誠的在幫助我，但有些人是在看我的好戲，每當我有需要想將內心的感受說出來時，有時就會有人以不耐煩的眼神告訴我，這個人又要說她的故事了，不知要說幾次才夠。(B-1-47)

## 3.林妹

很多話你無法跟別人說，而我又是位師母，無法真實的向人說出我內心的感受，別人也無法理解跟體諒。(C-6-6)

## 第五章 研究結論與建議

失去生命中的伴侶對任何人來說都是極大的危機，這樣的分離讓人產生重大的失落。一位助人者在工作領域上雖然已經習慣扮演一個關懷者的角色，但當個人生命起了重大危機或超重的壓力時，仍是需要積極的面對自我生命中的重大失落，承認自己需要更多及時的自我關懷。

### 第一節 研究結論

就研究分析結果，與本論文之研究問題相對照後，而歸結出本研究結論。

#### 一、 女性喪偶之助人者經驗因失落而帶來的悲傷反應

對一位女性喪偶之助人者而言，失去親密的伴侶，是人生中重大的危機。喪偶對一個人來說是極大的破碎，是很深的失落。當個體與其伴侶有著極深的依附關係時，分離所帶來的傷痛就更大。根據訪談過程及所蒐集到的資料內容顯示，在面對喪偶這重大打擊中，每個人所呈現的悲傷反應不盡相同。喪偶事件對個人所造成的壓力和衝擊程度，會因情境不同、個人生活歷練及主觀詮釋的不同而有所差別。三位受訪者雖然在其身份角色上本身是助人者，喪偶對每一位來說仍是重大的衝擊，在喪偶的初期，遭受先生的離開仍是難以言喻的痛苦。失落所帶來的影響有多大，決定了悲傷時間的長短。

小芳的悲傷反應：著急、悲傷、生氣、孤獨、無助、思念、健康出現危機、無法接受、社會退縮行為。

美美的悲傷反應：著急、無助、憤怒、驚嚇、自責、思念、不相信、困惑、社會退縮行為。

林妹的悲傷反應：無助、無力、缺乏動力、思念、健康出現危機、夢到失去的親人、放鬆。

## 二、 女性喪偶之助人者亦需時間及空間去經歷悲傷

三位受訪者中，小芳及美美的先生都是在非預期的狀況下，發生車禍而去世。對小芳來說，那時她才剛新婚不久，車禍當天也是開開心心的在家等著先生回家吃飯。在她的計劃及期待中，車禍、分離，這些事是不可能發生在她身上的。對小芳而言，她也從不知道何為生離死別帶來的劇烈疼痛。因心中從沒也不認為有需要做任何分離的預備，因此，對小芳來說，先生的過世是無法接受的，也是不想接受的。就如同電影的劇情放到一半，機器出問題了，所有的情節都亂掉了，而看電影的觀眾被迫要去接受另一種不同的情境。但因有先前的記憶及計劃，一時之間要再裝進不同的情境是需要時間及付上極大努力的。

對小芳而言，她的婚姻生活在一夕之間全被打碎了。她對婚姻的計劃及期待，一場無情的車禍狠心的將一切都撕裂了。對小芳來說，她不知道發生什麼事了，她根本也來不及跟上先生離開的腳步。但馬上卻被迫要在 72 小時之內面對先生的喪禮，面對公婆的悲傷，面對親朋好友的關心，而這種種不管小芳要不要，她都被迫要接受這一切。從小芳的生命故事述說中，對一個非預期之喪偶婦女而言，研究者認為我們無法用我們自以為的方式來強迫喪偶者要去接受親密伴侶過世的事實。喪偶者需要被允許擁有她們的時間及空間去經歷悲傷，去調整她們生命中重大的失落。從小芳的生命故事中，我們看到小芳因著大家過多的關懷而導致她想逃，她需要空間及時間去經歷悲傷。重新去接受已發生的事實，在破碎中再度找回自己。而這過程中是無法被催促的，也是無法被忽略的。

美美的先生出車禍的那天，剛好是他們兩人的小週末。兩人開心的吃完晚飯，先生去借錄影帶，美美在家等候先生回來一同看電影。但就在借錄影帶的路途中，先生發生的車禍。雖然先生到了醫院仍是清醒的，卻也因這樣而導致在急救上的延誤。當美美意識到其嚴重性時，已經無法挽回她先生的生命了。美美一時之間不僅要去面對這突來的悲劇，讓她更痛的是她發現她先生在她之前早就有一個家庭。雙重打擊之下，美美幾乎是被打的遍體鱗傷，甚至不想活了。在外人看來似乎覺得美美在工作的表現上是很耀眼的，但實際上她因著先生的過世及事後



所發現的事實，美美幾乎已經快崩潰了。對於接下來所要處理的事，美美完全不知該怎麼辦？

林妹的先生是因生病而離開的，先生從生病直到離世，這整個的過程都是林妹在旁邊照顧的。對林妹來說，雖然先生的離世是在她能預料的範圍之內，但因她與先生的感情非常的好，且都是她親身在照顧生病的先生。她已經習慣與先生兩人相互扶持，彼此照顧。這種緊密的關係，是無法因著一人的離開而馬上就能切割的。從林妹的生命故事敘說中，研究者認為另一半就算是因著疾病而離開，對喪偶者而言，雖然她能約略知道另一半離開的時間，但實際上，對喪偶者來說，她也從沒預備好要讓另一半離開。對林妹來言，在她心中其實是希望她的先生能活到八十歲，故此，當先生離世之後，她仍是需要時間與空間去整理自己，去面對生命中的重大失落。

對一位喪偶者而言，不論另一半的離開是預期或是非預期的，對喪偶者而言，都是難以接受的事實。從三位受訪者的資料顯示，研究者認為雖然三位受訪者在工作領域上是助人者，在過往的工作經驗中，她們也都有陪伴失婚者的經驗，也親眼看過失婚者的痛苦。可能我們會認為她們在面對喪偶的悲傷歷程中，也許時間會縮短。但就三位受訪者的資料顯示，研究者認為不管一位助人者曾經陪伴過幾位失婚者的婦女，那些經驗永遠都不足夠讓她在自我的喪偶經驗中比較輕鬆，甚至時間縮短。有時，可能還會因自我角色的關係，而讓一位助人者否認悲傷的必要性。因此，研究者認為一位助人者在面對自我生命中喪偶之重大危機時，仍需誠實面對自我生命中的哀傷，承認自己需要時間及空間來自我關懷，旁人也必需允許一位助人者能在安全的環境中去經歷她的悲傷。

### 三、 女性喪偶之助人者需要支持系統

華人社會對情緒的表達有不少錯誤的觀念。華人的性格較內斂及慣於隱藏個人的負面情緒，認為負面情緒如悲傷、憤怒、恐懼等都是不體面的，不宜在人前

表達的。在華人的文化中，長期因社會文化所教導我們的生活習慣中，人與人之間常因太客氣，而無法真心的表達內心的感受。再者，我們也不習慣去麻煩別人，認為給別人添麻煩就是不好。因此，當有不好的事情發生時，我們會習慣於自己去處理或面對。因著這樣的文化習慣，久而久之我們也就不太容易去面對別人的失落與哀傷。當周遭有人正在經歷哀傷時，我們會習慣於應該要為他做些事，幫助他能盡快走過哀傷，過正常的生活，不要處在哀傷中太久。因此，我們會用我們自以為對的方式來幫助受苦者，鼓勵他要堅強，要勇敢，要倚靠主過喜樂的生活。特別是對於一位牧者或是師母，我們可能會因他們所擔任的角色，認為他們不應該處在軟弱中太久，面臨到生命中的重大危機，更應該靠主得勝，過平安喜樂的生活。我們似乎較難接受一位牧者會因軟弱到而需尋求幫助。

對一位在工作領域上擔任助人者的，旁人對她的期待也許會因她的角色而認為她應該比較容易走過哀傷，甚或她們比較知道如何去調適自己生命中的失落。就研究結果分析顯示，一位助人者在面臨生命中重大危機時，她的軟弱也需被接受，她的哀傷及痛苦也需被接納。研究者建議當我們面對到一位喪偶之助人者時，仍需用平常心來對待她們，需給予她們當有的尊重，允許她們有軟弱的時候，允許她們有走不下去的時候。更多的是單單的傾聽她們內心的聲音，不給予任何意見的陪伴。

#### 四、 女性喪偶之助人者對助人工作重新詮釋

如果助人者失去了關懷的能力，意味著她失去勝任能力的危險訊號。助人者經驗到從喪偶而來的壓力並不低，但若助人者忽略壓力帶來的不舒服，堅定信念持續工作，或是藉由工作來讓自己忘記悲傷，久而久之便會失去愛人與感受愛的能力。三位助人者在其工作領域上都有過陪伴或是輔導失婚者的經驗，也能明白失婚者當下的痛苦。但明白別人的痛並不代表我們真正知道那到底有多痛。三位助人者自己面臨到同樣失婚的狀況時，才真正體會到那種痛是若非親身經歷過，真的無法了解失婚者真正的感受。

小芳在經歷喪偶後，更能感同身受受苦者內心的痛苦，更了解當事者當下的需要。對於在受苦中的人而言，需要的是出自於內心愛的陪伴跟傾聽，不需過多的建議。

美美雖是牧師，也有陪伴喪偶者的經驗。但認知上的了解跟親身體驗喪偶者的痛是完全不同的。經歷喪偶的危機後，美美對喪偶者失去至愛的內心感受，及對未來的恐慌，有極深的不同體會。

林妹在經歷喪偶的過程中，真正體會到若非自己經歷過，無人能夠真正明白喪偶者內心真正的痛，那種苦是無法用言語表達，那種思念是無人能夠明瞭。

## 五、 信仰帶給助人者的轉變

生有時，死有時，人從出生的那日起便已朝死亡邁進。每個人都需面對死亡，雖然這是人人都知的道理，但沒有人真的認為這日子有一天會到來。上帝是掌管生命的主，當死亡臨到時，相對的，人便會向神尋找那無法理解的答案。三位受訪者剛開始面對到先生的離開，對三位助人者而言，陪伴別人走失婚的道路也許是不陌生的。但當自己親身經歷時，對自我的衝擊仍是很大的，是難以承受的。無法理解上帝為何會讓這樣的事發生在自己的身上，此時，內心對上帝充滿矛盾的心態。

小芳知道上帝愛她，她也親身經歷過上帝極大的恩典。她無法否認上帝的愛，但內心卻也充滿矛盾，為何愛她的上帝會讓這樣的事發生。美美不僅面對到先生突來的離開，更難堪的是她卻被先生矇騙在鼓裡，她完全不知自己的婚姻到底怎麼了。林妹捨不得先生的離開，她一直向上帝禱告祈求先生能恢復健康，但最終上帝仍把他接走了。先生的離開同樣讓三位助人者在信仰上受到考驗，認知上的上帝，與現實上所發生的狀況，出現了差異性。人所面對到的壓力到了極限，同樣的也讓人意識到人的有限。三位助人者在面臨到人生中重大的悲痛時，也意識到人的有限及無助，唯有上帝才是生命一切問題的解答，也唯有上帝完全的愛

能醫治人的痛苦。三位助人者從本身的悲傷歷程中，因著信仰的力量帶來生命的轉換。

## 第二節 建議

### 一、 對未來研究方向的建議

本研究論文的研究主題是針對女性助人者的喪偶悲傷歷程研究，之所以會以女性助人者做為研究的對象，主要的原因是缺乏男性助人者的訪談對象。同樣是面對喪偶，女性與男性的反應及調適方式肯定是會有所不同的，有相似性，也有差異性。在未來的研究方向上，男性助人者喪偶的議題是滿值得被探討的。特別是在華人的社會文化中，對男性已貫上社會對他的期待，例如：男兒有淚不輕彈，要有擔當，要剛強，這些從社會文化強壓在男性身上，無形中已讓男性不知該如何去坦承內心的需要。若男性助人者願意先打破這樣的框架，有更多的研究被呈現，相信對不管是女性或是男性都會有極大的幫助。

在本研究論文中，研究者因研究對象缺乏下，並沒有將研究對象做年齡區分。在未來的研究上，是可以針對研究對象做不同年齡層的區分，可以探討其他不同的層面，例如：再婚的議題，親子的議題等。

### 二、 對助人者的建議

失落的悲傷是生命中的一部份，人從出生到死亡，或多或少，或大或小每天都在經歷失落。助人者同樣的也是在經歷失落的悲傷，失落帶來的悲傷反應是應該被好好重視的，特別是助人者。當一位助人者忽略了自我的失落，沒有好好的去處理因失落所帶來的痛苦，也許助人者可以如常一般繼續幫助他人，但可能慢慢會失去愛人，及感受愛的能力。在工作上，若遇到有類似的情境出現，也有可能會出現移情行為，便會無法客觀的去看待他人的處境，而做有效及正確的判斷。

喪偶對一位助人者而言，更是生命中重大的失落。因分離所帶來的痛苦，助人者需要誠實的去面對內心的感受。也需容許自己有足夠的時間跟空間自我照顧，若因分離所帶來的痛苦及壓力已讓自己喘不過氣來，助人者此時該專心關注的是自己，自我照顧也是自助的一種行為。助人者可以學習接納自己有不同的情緒，過份壓抑自己和否定悲傷的情緒，只會帶來更多的痛苦，甚至會導致在助人工作上失去熱情或是失去感受的能力。因此，研究者建議助人者允許自己有軟弱的時刻，允許自己需要他人的傾聽跟陪伴，允許自己可以暫時不要當個永遠的助人者，承認自己也需被幫助及照顧。當一位助人者自己親身經歷過喪偶之痛，對自我及助人角色上都會有不同的認知與體會，對日後在助人的工作上更能體會當事者的感受，並給予更適切的幫助。

### 第三節 研究限制

研究者在與指導教授討論並確定其研究主題及研究方向後，便開始尋找符合研究條件的研究對象。在尋找研究對象過程中並不是很順利，其研究限制歸類為以下三點：

一、同時符合「女性助人者」及「喪偶者」的研究對象並不多。

二、願意接受並成為研究對象的女性助人者更少。

三、在多重限制下，研究者無法對研究對象喪偶之時限做限制，也無法對研究對象的年齡做區分。在研究對象缺乏的狀況下，研究者無法針對不同年齡層的研究對象做更深入的探討，例如：不同年齡層對再婚的看法。經由與指導教授的討論，及徵求指導教授的同意，此研究論文僅以三位受訪者所提供的生命故事做為研究來源。

## 附錄一 受訪者資料

姓名	年齡	喪偶年日	工作性質
小芳	約四十歲	超過十年	關懷師
美美	約五十歲	超過十年	牧師
林妹	約六十歲	超過八年	師母

## 附錄二 研究參與同意書

### 女性助人者喪偶之悲傷歷程研究

#### 研究同意書

我\_\_\_\_\_同意參與「女性助人者喪偶之悲傷歷程研究」，接受研究者嚴慧菁進行有關我個人生命經驗的訪談。在訪談過程中，我願意盡我所能的敞開分享我生命的故事，提供個人經驗供研究所用。如果有任何疑慮或感覺不妥之處，我有權停止訪談，甚至必要時退出訪談。

為了幫助研究資料的紀錄與分析，我願意全程接受錄音，且同意錄音資料轉騰為逐字稿進行分析。我瞭解本研究的目的，研究過程，及我個人的權利與義務後，我願意參與本研究，接受研究者的訪談。

參與者：\_\_\_\_\_ (簽名)

研究者：\_\_\_\_\_ (簽名)

日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

## 參考書目

### 中文文獻

- 蘇逸珊（2002）。大學生依附風格、情緒智力與人際關係之相關研究。屏東：國立屏東師範學院教育心理與輔導學系碩士論文。
- 蘇絢慧（2008）。於是，我可以說再見—悲傷療癒心靈地圖。台北：寶瓶文化事業有限公司。
- 蘇絢慧（2006）。請容許我悲傷。台北：張老師文化事業股份有限公司。
- 嚴敏秀（2014）。從失落事件談悲傷的復原之路。諮商與輔導，第 339 期，2014.3.5，第 39-43 頁。
- 潘淑滿（2003）。質性研究：理論與應用。台北：心理出版社股份有限公司。
- 劉小菁（2001）。助人工作者自助手冊—充滿活力的秘訣。台北：張老師文化事業股份有限公司。
- 黃惠惠（2005）。助人歷程與技巧。台北：張老師文化事業股份有限公司。
- 曾威豪（2008）。助人工作者之不同成人依附風格、個體化與同理心之相關研究。台北：國立台灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文。
- 陳夢華（2013）。依附關係的失落與影響—長期安置育幼院年輕女性的生命經驗敘說。台北：實踐大學家庭研究與兒童發展學系碩士論文。
- 陳文棋（1986）。失落感。台北：遠流出版事業股份有限公司。
- 高淑清（2008）。質性研究的 18 堂課—首航初探之旅。台北：麗文文化事業股份有限公司。



- 蔡文瑜（2001）。**女性喪偶者的悲傷調適歷程研究**。台北：國立台灣師範大學社會教育研究所碩士論文。
- 劉育林譯（2002）。**此刻有你真好—陪伴悲傷者走過哀痛**。台北：張老師文化事業股份有限公司。
- 袁麗芳（2009）。**非預期性喪偶婦女調適失落與哀傷之研究**。國立暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文。
- 李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯。（1995）。**悲傷輔導與悲傷治療**。台北：心理出版社股份有限公司。
- 李玉嬋、李佩怡、李開敏、侯南隆、張玉仕、陳美琴（2012）。**導引悲傷能量—悲傷諮商助人者工作手冊**。台北：張老師文化事業股份有限公司。
- 吳燕玲、嚴鎮國（2012）。**放下傷痛—助人及自助手冊**。台北：宣道出版社。
- 何瑞美（2012）。**諮商師的依附風格、共依附特質與其自覺諮商初期工作同盟關係之研究**。桃園：中原大學心理學系碩士論文。
- 伍育英（2009）。**基督宗教信念對女性喪偶者生命意義重構歷程之敘說研究**。台北：國立台灣師範大學教育心理與輔導學系博士論文。
- 白惠芳（2000）。**年輕喪偶婦女對再婚意向之研究**。台南神學院宗教社會工作研究所碩士論文。
- 王上銘（2010）。**意外喪偶婦女復原力展現之研究**。高雄師範大學教育學系研究所碩士論文。

## 英文文獻

Worden, J.W.(2009). *Grief counseling and grief therapy : A handbook for the mental health practitioner*. New York: : Springer Publishing Company.

Switzer, David K. (1970) . *The Dynamics of grief*. Nashvill: Abingdon.

Schoenberg, Bernard. (1970) . *Loss and grief : psychological management in medical practice*. New York : Columbia University Press.

Raphael, Beverley; Delaney, Pat. (2011) . Grief Matters: The Australian Journal of Grief and Bereavement., Vol.14, NO.3, Summer 2011:67-69.

Mallon, Brenda. (2008) .*Dying, death and grief: working with adult bereavement*. London: Sage.

Kolf, June Cerza. (1989) . *How Can I Help? : reaching out to someone who is grieving*. Grand Rapids: Baker BookHouse.

Detrich, Richard Lewis; Steele, Nicola J. (1996) . *How to recover from grief*. Valley Forge: Judson.

Anne M. Ober, Darcy Haag Granello and Joe E. Wheaton. (2012) . Grief Counseling: An Investigation of Counselors' Training, Experience, and Competencies. *Journal of Counseling and Development*, Vol. 90, Issue2.