

喪親者與逝者關係之轉化及哀傷調適之研究：以與逝者對話活動為例*

羅耀明

靜宜大學
通識教育中心

研究發現華人喪親者雖透過喪儀平台，持續與逝者連結來療癒哀傷，但有些喪親者可能因諸多外在因素而長年壓抑哀傷表達，且與逝者處於不和諧關係。根據東西方文獻指出，表達哀傷及與逝者連結可作為哀傷調適之策略，故本研究將之融入與逝者對話活動。本研究目的在探討喪親者參與與逝者對話活動前後，轉化其與逝者關係及哀傷調適之情形。本研究採質性取徑，以 3 次深度訪談 5 位喪親多年之中高齡者，蒐集其參與與逝者對話活動前後之資料，以詮釋學分析資料。本研究結果：（一）受訪者參與本活動前已持續多年哀傷，且與逝者維持不和諧關係；在參與本活動後，哀傷獲得調適，與逝者關係轉化為和諧關係；（二）本活動轉化哀傷及與逝者關係之因素為：在允許哀傷之安全教學環境，本活動提供回憶逝者及與逝者對話之平台，使其有機會經驗與表達哀傷，並喚起與創造好的內在客體的逝者；而正念呼吸有協助其放鬆與覺察。本研究發現：（一）喪親者的哀傷和逝者的不和諧關係密切關聯，對長年哀傷者，與逝者連結的華人喪儀，可能缺乏表達哀傷之安全社會環境；（二）本活動提供此環境，協助其表達哀傷，並與逝者有正向的連結，進而與逝者轉化為和諧關係或完整的客體關係，並獲得哀傷調適，而此關係也持續伴隨喪親者。

關鍵詞：哀傷調適、客體關係理論、持續連結、逝者

* 1. 作者通訊方式：yaoming@yuntech.edu.tw。

2. 本文為博士論文改寫，指導教授為黃明月。作者亦感謝兩位匿名審查委員提供寶貴修改意見，尤其在回應本土哀傷理論方面，協助本文為華人哀傷理論奠立基礎。

西方學者 (Freud, 1917; Neimeyer, 1998/2007; Worden, 2018/2020) 認為喪親後的哀傷／悲傷 (grief) 需要去經驗，並透過適當的方式表達，將有助於哀傷調適。國內學者 (李秉倫等人, 2015; 洪雅琴, 2013; 鍾文佳等人, 2019) 也認為在喪葬儀式 (簡稱喪儀) 中表達哀傷，有助於哀傷療癒。東西方除了將表達哀傷作為哀傷調適的重要策略，原本在華人文化就存在的與逝者連結，近來也被西方研究 (Boerner & Heckhausen, 2003; Field, 2006; Klass, 2001; Klass & Goss, 2003) 認為和逝者維持連結關係是正常現象，甚至具有哀傷調適效果，並建議喪親者和逝者保持一種正向的持續連結關係。

國內許多研究 (吳秀碧, 2016; 李秉倫等人, 2015; 洪雅琴, 2013; 鍾文佳等人, 2019) 發現華人透過喪儀進行與逝者連結及與逝者對話，並將生者與逝者的關係轉化為和諧的關係，以達到哀傷療癒。這些研究指出華人文化受到儒釋道影響，重視天與鬼神關係的和諧，當逝者死後，生者在喪儀平台善盡個人角色實踐倫理儀式，祈求天或神幫助逝者好走或往生善處，則逝者可成為「神」庇佑遺族；反之化為「鬼」，遺族心中不得安寧。在喪儀的過程不僅能催化生者哀傷情緒的表達，在喪儀中與親族彼此連結可獲得支持，並透過喪儀協助安頓逝者靈魂讓生者能心安，且持續在不同時節的喪儀與逝者保持連結與對話。李秉倫等人 (2015) 與鍾文佳等人 (2019) 認為，華人的哀傷治療目標要考量喪親者在哀傷處理過程是否有達到關係和諧與平衡，並將天鬼神與逝者的關係和諧，作為評估喪親者的哀傷療癒程度，進而協助其尋找可行的方式達到彼此關係和諧，而獲得哀傷調適與內心和諧。因此，本研究將喪親者的哀傷視為與逝者關係不和諧的反應，需要尋求喪儀或其他方式來達到與逝者關係和諧，以調適哀傷。

雖然華人的喪儀文化提供表達哀傷及與逝者連結之療癒因子，然而華人仍可能受到喪儀或社會規範而壓抑哀傷表達。鍾文佳等人 (2019) 指出在哭踊設飾的喪儀中，依據不同親疏關係哭泣程度便各有不同，雖可抒發悲傷，但也不宜過度悲傷，以免傷害自己或親友。洪雅琴 (2013) 研究發現喪儀雖提供集體正當表達哀傷情緒的機會，但個人的情感表達不是很被公開鼓勵，或是喪家忙於治喪事宜無暇哀傷，甚至有些佛教信仰者可能會要求喪家不要號哭，使得生者壓抑哀傷而未能充分抒洩。再者，在治喪期後，Chow 與 Chan (2006) 認為社區人們因為避免碰觸喪家穢氣反而停止探視，易使喪親者孤獨面對哀傷。蔡佩真 (2012) 研究發現國人表達哀傷情緒有一套默契和情緒規則，凡事得識大體、顧慮他人感受，因顧慮太多外在因素，較不會向家人與他人談論逝者與表達哀傷，而有長年壓抑哀傷的表現，因此在治喪期後多數華人的哀傷情緒轉為自我壓抑與各自抒解。

綜上可知，雖然華人的喪儀有哀傷調適之效，但在喪葬期間與治喪期後，或因喪儀規定，或因喪親者顧慮諸多外在因素，使得哀傷表達多少受到限制轉而壓抑哀傷。我國所建構的哀傷療癒理論，許多是透過儒釋道的喪儀平台處理天鬼神的和諧，並持續與逝者連結與對話，以達到哀傷療癒。不過，綜合前述文獻可知，或許喪親者缺乏抒發哀傷的安全場域是其中關鍵。因此，本研究將關注喪親多年仍持續哀傷的喪親者，延續與逝者連結與對話的文化基礎，並結合東西方皆認同的療癒策略 (表達哀傷及與逝者連結)，設計為「與逝者對話活動」(簡稱本活動)，介入喪親多年的喪親者，盼在安全的教學環境裡，將喪親者與逝者的哀傷與不和諧關係，轉化為和諧的關係以達到哀傷調適。

因此，本研究目的在探討喪親者參與本活動前後，轉化其與逝者關係及哀傷調適之情形。於是，本研究目的須先瞭解受訪者參與本活動前的哀傷情形，若仍未調節哀傷，則視為與逝者處於不和諧關係；接著，探討其參與本活動帶來的知覺與反思；然後，透過受訪者參與本活動前後的反思，探討轉化與逝者關係與調適哀傷之因素；最後，綜合討論本研究之發現。以下為本研究目的：

- (一) 瞭解喪親者參與本活動前的哀傷，及其參與本活動後引發的知覺與反思。
- (二) 探討本活動轉化喪親者與逝者關係及哀傷調適之因素。

我國極少有將與逝者連結作為教學活動以調適哀傷之研究，本研究以實務課程出發，可補充相關研究之不足，研究結果也將作為喪親者的哀傷調適與相關教學方案之建議。

文獻探討

基於本研究目的探討本研究之相關文獻。首先，探討西方與本土的哀傷理論；接著，探討與逝者連結對於哀傷調適之相關研究；然後，探討以客體關係理論詮釋喪親者與逝者的關係轉化與哀傷

調適；最後，說明本活動採取的教學法，以及與本活動相關的教學活動與研究。

（一）西方常見的哀傷理論，以及本土的哀傷理論

西方學者從不同面向解釋哀悼歷程，常見的有哀傷階段論、雙軸模式、意義重建模式，以及哀傷任務論。首先，以階段（phases）來看哀悼過程的哀傷階段論，如 Kübler-Ross（1969）的否認、憤怒、討價還價、沮喪、接受五階段。接著，擺盪於雙軸的哀傷調適模式，如 Rubin（1999）的喪親雙軌模式，依喪親者的意願與準備程度進行適應生活及與逝者關係之變化；以及如 Stroebe 與 Schut（1999）的雙重歷程擺盪模式，擺盪於失落導向與重建導向。然後，Neimeyer（1998/2007）提出的意義重建模式，認為重要他人死亡衝擊個人既有的意義系統而導致悲痛感增加，此時喪親者便會投入找尋道理、益處以及認同改變等尋找意義的哀傷歷程，並建構出新的意義結構。最後，Worden（2018/2020）提出的任務論，認為喪親者應積極採取行動進行哀傷功課（grief work），進行四項任務以完成哀悼歷程，其在第五版新修的內容為：接受失落的事實；處理悲傷的痛苦；適應沒有逝者的世界；喪親者開始餘生之旅，同時找到一個記憶逝者的方式。

階段論與任務論提供一個長鏡頭的角度觀看喪親後從哀傷到復原的發展路徑，其中階段論是被動隨時間推演而發展，而任務論主張積極處理哀傷。不過，這兩理論簡化了哀傷到復原的歷程，因為喪親者會因死亡事件因素（死亡原因、與逝者關係、逝者以前所扮演的角色）、個人因素（性別、人格、健康情形、過去哀傷經驗、意義建構）、環境因素（家庭因素、社會支持、宗教因素、社會文化）等多重因素，而使得喪親者呈現非常個別化的哀悼歷程。雙軸模式提供理解與詮釋喪親者擺盪在失落導向或重建導向，以及適應生活或與逝者關係的改變，雙軸模式詮釋了哀悼歷程中內在擺盪反覆的特性，而且都強調喪親者與逝者連結以達到關係的重組與建構來調適哀傷。而意義重構模式，則著重尋找與創造失落意義的重要性，昇華喪親者與逝者的連結。

近來有學者以中華本土化的角度建構哀傷理論。李秉倫等人（2015）提出的「儒家關係主義和諧哀傷療癒理論」，共有與天鬼神關係和諧、倫理關係實踐以促進和諧及與逝者關係和諧等三個系統來達到哀傷療癒，其中與逝者關係和諧，是透過喪儀持續與逝者連結，由生者為逝者做點事或盡孝，以儀式安頓逝者的死後世界，協助生者完成遺憾及哀傷因應。鍾文佳等人（2019）接續李秉倫等人的理論，提出的「儒釋道喪禮儀式的悲傷療癒歷程模式」，著重喪儀帶來的哀傷療癒，認為以儒家為主佛道信仰為輔的喪儀，可催化悲傷表達，獲得親族連結，安頓逝者靈魂，持續與逝者保持連結，以協助生者在「與逝者的倫理關係」和「與天鬼神的倫理關係」的和諧而達到悲傷療癒，並引用 Worden（2009/2011）第四版的四項悲傷任務，說明喪儀能協助生者完成悲傷任務。不過，上述兩項本土理論尚未經實證研究支持。此外，余德慧等人（2004）認為華人的生活終極目標是圓滿，喪親哀傷需處理倫理的失序，再連結（reconnection）便成為療癒的根基，因此本土喪親家庭的復原，是兩條倫理性的網絡療癒之路，不僅有與逝者另世的斷裂修補的網絡，還有另謀出路的人際網絡連結。余德慧等人的觀點指出在與逝者連結的喪儀之外，還有社會網絡連結帶來的療癒之路。

綜合上述東西方哀傷理論，本研究採取表達哀傷及與逝者連結此兩項哀傷調適策略，這不僅符合許多西方的哀傷理論，也是華人哀傷療癒的重要精神。此外，本活動以團體學習形式介入喪親者，也提供社會連結帶來療癒的可能。

（二）與逝者連結對於哀傷調適之相關研究

上個世紀哀傷治療的觀點深受到 Freud（1917, p. 268）影響，其主張喪親者的 libido（能量）需從客體（逝者）的標的（target）撤回，才能告別哀傷，其認為「哀悼得完成一項精密的心理任務：它的功能就是將生者的希望與記憶從逝者身上解離出來」。雖然對於 Freud 主張要從逝者撤退投注（decathexis）以調適哀傷在學界仍有爭論，但許多學者接受此觀點，如 Worden（2009/2011）第一版提出的哀傷任務論的第四項任務：將情感活力從逝者身上放開，轉而投注在另一段關係上。此外，Payne 等人（2002）在諮商師運用哀傷理論與實務的調查研究也發現，有半數採取階段論或任務論的哀傷治療觀點，且有三分之一採取向逝者告別的方式，即撤回與逝者的情感連結以調適哀傷。

然而，近來研究（Boerner & Heckhausen, 2003; Klass & Goss, 2003）已轉移至建議喪親者和逝

者保持一種正向的持續連結關係。Field (2006) 與 Klass (2001) 的研究發現與逝者維持連結關係是很正常的現象，甚至有助於適應喪親的失落。不過，與逝者連結的形式，會因不同文化的世界觀有所不同 (Root & Exline, 2014)。綜合學者 (李秉倫等人, 2015; 鍾文佳等人, 2019) 觀點，認為西方以一神為信仰的宗教，逝者成為與神的關係，未來接受神的審判決定前往天堂或地獄，故生者較不擔心逝者過得是否安好，生者以懷念與回憶來與逝者進行內在連結，或以祈禱來陪伴哀傷，著重與逝者的精神聯繫及與神的連結，屬於內在關係的持續連結。據 Worden (2018/2020) 描述第四項任務主張的與逝者連結，乃是找到一個記憶逝者的方式，讓生者仍能繼續生活下去，較偏屬內在關係的連結。然而東方儒釋道文化，生者透過喪儀安頓逝者靈魂，使逝者的角色轉化為祖先，祖先如神具有保護與懲罰功能，生者透過喪儀持續與逝者連結，是倫理關係的延續，因此李秉倫等人認為是外在關係的持續連結。

國內有許多研究指出喪親者若能與逝者有某種形式的再連結，將有助於轉化彼此關係及哀傷調適，如蔡佩真 (2009) 研究發現逝者會轉化為精神上虛擬的存在，在喪親的家庭中可具有溝通、決策、空間與情感的位格，藉此緩解喪親的衝擊；Huang (2008) 研究發現持續連結是一個平台，使得喪親者處理和逝者未完成的事件成為可能。因此，蕭高明 (2015) 研究發現，若能善用與逝者連結及對話，將有機會處理喪親者和逝者未解決的情緒糾葛、遺憾與衝突，使得自我轉化成為可能。

綜上，不論是西方以談論和回憶逝者的內在連結，或是華人以喪儀進行與逝者對話的外在連結，皆說明與逝者連結可作為哀傷調適之策略，並且提供本研究與逝者對話之教學活動的文化基礎。

(三) 以客體關係理論詮釋喪親者與逝者的關係之轉化與哀傷調適

以客體關係理論的觀點，哀悼歷程是修補 (reparation) 因失落而導致逝者在喪親者內在形象的損傷 (Klein, 1940)。客體包含外在與內在，外在客體指的是一個真正的人或東西；內在客體則是一個心理表徵 (mental representation)，包含和他人有關的形象、想法、幻想、感覺或記憶。客體關係是自體 (self) 與內在或外在客體之間的互動，而客體分有好的與壞的客體，比如兒童在被母親溫暖擁抱而產生喜樂的融合狀態，便近似全好客體關係，也成為未來好的客體單元的基礎；反之亦然。內射的好的客體是往後所有好的客體關係的基礎，未來在痛苦時可回憶這些好的內射物並提醒美好的事物依然存在。自我終究會整合自體與客體的好與壞的部份，同時將全好與全壞的自體形象、客體形象聚合，例如我／他有善良的特質，也承認有不討喜的特質，我們感受到客體基本上是好的，但也有令人遺憾的部分，這樣分裂的客體關係就轉化為完整的客體關係。而諒解，須仰賴完整客體關係的認識，須在心裡維持兩種情感上相衝突的形象，一是令人受傷的客體，另一是摯愛的客體。而成人面對失落時，可能令自我感到整合能力被暫時壓垮了，但若隨著整合與分化逐漸擺脫掉情緒起伏不定的影響，穩固的自體與客體關係便發展出來 (漢默頓, 1990/2013, 頁 103-161)。因此，本研究延伸詮釋，若喪親者過去的經驗已將逝者內射為壞的內在客體，使其回憶到逝者多為壞的客體形象、想法、幻想、感覺或記憶時，此時與逝者的持續連結可能持續引發哀傷。因為個體若對重要他人的正向感不足，很難去進行內在整合，以免碰觸內心深處脆弱的自我 (許皓宜、李御農, 2015)。然而，若能藉由回憶甚至創造與逝者有關的好的客體，整合好的與壞的客體，發展出完整的客體關係，將會創造新的滿足來源。如 Attig (1996) 認為生者仍可保有和逝者的美好回憶，並從其中得到支持、安慰、意義與啟示。

綜合國內學者 (李秉倫等人, 2015; 鍾文佳等人, 2019) 的觀點，華人的哀傷療癒，透過喪儀來進行與逝者連結與對話，以達到轉化哀傷並與逝者轉為和諧關係，獲得接受適應與安心和諧。從客體關係來看喪親者的哀傷及與逝者的不和諧關係，哀傷乃喪親者內射壞的內在客體勝出，需發展出完整的客體關係。漢默頓 (1990/2013, 頁 77-80) 認為要為被投注強烈情感的客體打造穩定的內在形象，需要許多時間，累積足夠的美好經驗是重要的基礎，此外穩定且溫暖的環境對認知能力的開展也很重要。因此，Worden (2018/2020) 在論及悲傷治療的程序中提到翻新對逝者的記憶的方式，就是讓喪親者談論逝者，並且以呼喚其對逝者的正向記憶為主，有了正向記憶為基礎，再接觸負面的部分。

綜合上述文獻，本研究在評量喪親者的哀傷調適，將檢視喪親者在參與本活動的歷程，能否回憶逝者、能否經驗與表達悲傷，尤其能否產生與逝者連結的美好經驗，甚至創造新的且好的逝者形

象，使其整合好與壞的客體，發展出完整的客體關係，轉化為與逝者的和諧關係。

(四) 採體驗式生死教育教學法

要融入何種教學法才能達到本研究目的？Durlak (1994) 認為以體驗式 (experiential) 教學法講授生死教育課程，是透過參與練習活動、觀想、角色扮演、媒體呈現等方式，鼓勵學習者探索與分享個人的感覺與經驗，最終目的是幫助其變得較能坦然面對與接受任何由死亡相關議題引起的負面情緒，可增加個人死亡態度的體認，營造可增進分享與接納死亡態度的團體氣氛，並使用態度改變技巧去修正參與者的信念。陳世芬與楊淑晴 (2005) 的研究認為體驗式教學法較教導式 (didactic) 教學法有較好的學習效益，可加速、加深彼此分享經驗的層次，可降低人們對死亡之恐懼與焦慮情形，個體在參與時感受到內心深處的悸動正是最大的收穫。因此，本研究採體驗式生死教育之教學法。

(五) 體驗與逝者對話活動之相關教學活動與研究

有關本活動之主要教學活動，綜合學者提出與逝者對話之相關實務經驗與研究，可包含介紹逝者、介紹逝者的連結物與以想像開啟視覺化與逝者的連結與對話等三項主要活動。「介紹逝者」，Attig (2000) 建議在帶領團體活動時，引導喪親者回憶逝者的美好記憶，回想什麼是最感謝或最想念的，並專注在逝者留給喪親者的傳承。過程中暫將不愉快的記憶放在一邊。Neimeyer (1998/2007) 認為「連結物」可作為喪親者紀念與慰藉，有助於催化哀悼歷程，並指出讓喪親者卡在哀悼歷程的主要衝突，有助於回溯美好記憶，以維繫比較健康形式的連結，並可將連結物整合至往後的生命。「以想像開啟視覺化與逝者的連結與對話」，運用類似「空椅法」的操作，Worden (2018/2020) 發現，讓喪親者直接以現在式向逝者對話十分重要；Jordan 與 McIntosh (2011) 建議喪親者可以以沈默或大聲說出的方式完成，這有助於重修並再處理彼此關係；李秉倫等人 (2015) 也有相似觀點，強調促進與逝者關係的和諧，透過心理治療中的角色扮演，讓生者有機會說出內心話及完成儀式，協助安頓逝者靈魂與其關係的轉化，以增進生者社會心理平衡。

我國有關介入與逝者連結之教學活動的相關研究極少，其中有吳秀碧 (2017) 以 3 小時的「創造死者死後的世界」儀式活動介入修學哀傷諮商課程的 23 位非複雜性悲傷之研究生，該活動由參與者以繪畫創造現在逝者及其居住的世界，並向同儕說明畫作，該研究發現儀式產生了轉化功能，使參與者產生認知結構的改變，發展逝者的新意象與新連結，而產生療癒效果。

此外，為使參與者增加內外之覺察、放鬆身心，以及緩解悲傷情緒，也將正念覺察融入每週的教學活動裡。正念 (mindfulness) 意旨活在當下，集中注意力覺察此時此刻，且不對內在和外外在刺激訊息進行評價 (Kabat-Zinn, 2003)。以正念為基礎的課程，主要包含正念呼吸、身體掃描、瑜伽、行走與日記寫作。研究指出，以正念為基礎的課程有助於減輕哀傷和負向心理症狀 (Roberts & Montgomery, 2016)，提升自我控制和管理的能力 (Tang et al., 2015)。因此，本研究之活動亦融入正念技巧，主要以覺察呼吸、全身掃描與正念寫作為主。此外，在觀賞影片或實施會引發情緒的活動前或後，也會引導正念呼吸，緩和情緒，加強對當下的身體、感受與念頭等之覺知。

綜上，本研究以體驗式生死教育教學法，規劃連 3 周每周 3 節課之與逝者對話活動，欲探討喪親者參與本活動前後，協助其轉化與逝者關係及調適哀傷之情形。

方法

依據本研究目的，需瞭解受訪者參與本活動前後與逝者之關係及哀傷調適，因此須對受訪者進行脈絡的理解。本研究採建構主義中詮釋學派的現象詮釋。胡塞爾主張研究者應該持開放的態度，用自己的經驗來對現象進行瞭悟，而要把現象相關聯的一系列之表象 (representations) 連結一起，說出該現象的特性 (manifestations) (黃光國, 2008)。詮釋學的詮釋循環以前見為起點，達到視域融合，新意義的誕生為終點，也就是在詮釋者與文本的互動過程中，形成論述，彼此的視域得到融合與轉化，變得更豐富 (畢恆達, 1995)。本研究以自由開放的態度面對喪親者的深度訪談與訪

談文本，蒐集研究對象主觀陳述參與本活動前後之資料，以先前理解作為引導，進入研究者與文本的理解循環，在詮釋循環的理解歷程中，詮釋其與逝者關係之轉化及哀傷調適。

(一) 活動設計

研究者長年在國內外講授生死教育課程，及帶領體驗式生死教育活動。本研究是透過研究者教學與研究累積之經驗，以研究者專長之教案設計與教學活動介入參與者，並非對參與者進行治療或諮商。本研究探討之本活動，是研究者於社區大學開設之 3 學分為期 18 週之生死教育課程。該課程乃非正規教育認證課程，非以一般大學生為對象，而是以多元思考並考量成人學習需求而規劃（楊蕙芬，2019）。該課程每週上課 150 分鐘，其中第十五至十七週乃本研究探討之活動。由於第十五週之前的課程活動有催化作用，以下先簡要說明此前的活動及內涵，接著再詳細闡明本研究探討之本活動之相關內涵。

為了營造安全的學習環境，本研究在課程第一週上課，便規劃每堂課有分組分享，由參與者自主尋找 4 至 6 人為一小組，進行分組討論與分享，藉此使學員隨著課堂一次次的進行中，瞭解彼此與建立情感。生死教育課程之設計主要分成三部分，第一週至第四週為「死亡觀與死亡本質的講述與討論」，第五週至第八週之「實用的醫療喪葬知識」，第十週之後皆以體驗式生死教育活動為主。第一週課程介紹並分組交流參與本課程之動機與接觸死亡經驗；第二週「我的生死觀」，說明個體死亡觀形塑之成因，並分組交流個人死亡觀形成之背景；第三週「各宗教生死觀與輪迴觀」；第四週「何謂死亡」，說明醫學、法律、宗教對死亡的定義，以及面對生死的認知與想像影響生理與情感，在播放相關電影後，分組交流觀影心得。第五週「死亡時鐘與死隨念」，說明衛福部每年公布國人的十大死因，以及將死亡放在心上的死隨念；第六週「遺囑與環保葬」，介紹環保葬與說明民法遺囑篇；第七週，播放相關電影後，書寫遺囑；第八週「守護善終權」，說明急救與安寧療護對臨終者的影響。第九週公民素養週，本課程停課。第十週之後，為體驗式生死教育活動，包含第十週至第十二週之「體驗臨終關懷」，第十三週至第十四週之「體驗向此生告別」，第十五週至第十七週之「體驗與逝者對話」等三項活動，第十八週為學期心得分享。接著，簡要說明，首先，「體驗臨終關懷」，內容有臨終關懷前的準備，認識臨終病人的生理狀態，臨終關懷前須具備的認知與態度，解說臨終關懷時的口語表達要領，以及小組角色扮演演練關懷者對臨終者的肢體碰觸與表達內心話；接著，「體驗向此生告別」，內容有學員交流參與告別式的心得與自己想要的告別，並且透過電影與觀想，想像意外往生前後，書寫想要留給親友的話，以及回顧一生的感悟；最後，則是本研究探討之「體驗與逝者對話」活動。

本活動依 Durlak (1994) 與李秉倫等人 (2015) 建議以角色扮演教學法設計本活動流程，綜合 Milroy (1982) 之 3 階段與 Shaftel 與 Shaftel (1982) 之 8 步驟的角色扮演實施流程，修改為暖身活動、敘述問題、表演互動與討論建議等 4 階段流程。以下詳述本活動之活動設計：

表 1
「與逝者對話活動」之活動設計

流程	單元	內容 / 教學策略	依據文獻
暖身活動	認識與逝者連結 / 210 分 / 第十五、十六週	(1) 觀賞有關與逝者連結的電影 / 70 分；(2) 小組與大組分享 / 40 分；(3) 與逝者連結之研究與文化 / 30 分；(4) 說明同理心 / 20 分；(5) 認識哀傷理論 / 30 分；(6) 分享與逝者對話的經驗 / 20 分 教學策略：經驗與表達哀傷	(1) (2) (6) 依據前述文獻 (四)；(3) 依據文獻 (二)；(5) 依據文獻 (一)；(4) Wiseman (1996)

(續下頁)

表 1
「與逝者對話活動」之活動設計（續）

流程	單元	內容 / 教學策略	依據文獻
敘述 問題	回憶逝者 / 90 分 / 第十六週	(1) 《遺產小故事》/20 分；(2) 介紹逝者並分享連結物 /50 分；(3) 書寫與逝者對話的內容 /20 分 教學策略：經驗與表達哀傷、與逝者連結與對話	(1) (3) 依據文獻 (四)； (2) 依據文獻 (五)
表演 互動 + 討論 建議	與逝者對話 / 100 分 / 第十七週	(1) 回顧上週內容與心得 /10 分；(2) 戴眼罩呼吸放鬆 /10 分；(3) 與逝者對話：引導畫面開啟與逝者視覺的連結，與逝者對話 /40 分；(4) 向逝者再見：向逝者道別，允許逝者的力量回到自己的心中與生活 /20 分；(5) 書寫心得 /20 分；(6) 討論建議與大組分享 /50 分 教學策略：經驗與表達哀傷、與逝者連結與對話	(1) (3) (4) (6) 依據文獻 (四)；(2) (3) (4) (5) 依據文獻 (五)

1. 「認識與逝者連結」單元

透過觀賞有關與逝去親人連結的電影片段，如 2018 年之後改為播放《心靈小屋》（海澤丁，2017）後半段，觸發學員憶起喪親的記憶與情緒，省察與逝者之關係，催化向逝者表達內心話之動機，並在觀影後小組分享觀影心得。因電影涉及逝去親人的哀傷，有助於學員連結個人的失落，並對小組成員表達喪親的經驗與哀傷。接著，認識哀傷理論，以及東西方學者提出的哀傷期，讓學員理解哀傷是正常且被允許的，進而接納失落與哀傷。最後，回到大組由教師介紹與逝者連結的研究與民俗文化，並邀請學員分享如何與逝者對話，如早晚上香，依節日祭拜，到納骨塔或看照片傾訴，或其他宗教活動。藉由本單元教學活動，欲營造給學員可以經驗與表達哀傷的安全學習環境。

2. 「回憶逝者」單元

首先，觀賞《遺產小故事》（安德森，2011），藉由影片引發學員回憶逝者留下的美好記憶。然後，學員圍一圈，介紹逝者、連結物，以及有關逝者的傳承與美好回憶。最後，在呼吸沈澱後，各自書寫內心想對逝者說的話。藉由本單元教學活動，在小組分享中獲得接納與支持，欲協助學員經驗與表達悲傷，並整理想要對逝者表達的話。

3. 「與逝者對話」單元

Worden (2018/2020) 認為讓喪親者直接以第一人稱和現在式向逝者對話十分重要，Armstrong (Neimeyer, 2012/2015, pp. 268–272) 認為可導引畫面，解開喪親者對逝者不健康的情結，並鼓勵他們重新回到與逝者的關係中，去感受逝者扮演新的支持角色。Jordan 與 McIntosh (2011) 建議喪親者以沈默或大聲說出的方式向逝者表達，有助於重修並再處理彼此的關係。因此，本單元進行時，學員戴上眼罩，教師引導學員以正念呼吸放鬆身心，回到真心或個人信仰，為逝者與其他學員祝福，並引導學員想像走到宇宙中心的一扇門前，當門開啟時會出現期待見到的逝者。描繪逝者以平靜、溫暖、微笑的樣貌出現（可能是記憶中逝者的形象，或是光，或一種存在的氛圍），可默念或向逝者說出內心話。對話後，向逝者祝福與道別，並允許逝者的力量回到心中與生活中。完成體驗後，回到呼吸沈澱及書寫與逝者對話的感受與想法。藉由本單元教學活動，讓學員安心地經驗與表達悲傷，以及與逝者連結與對話。

本活動進行過程可能引發喪親者哀傷情緒，基於表達哀傷之需求，並據蔡明昌與顏蒨榕 (2005) 研究發現，認為成人在生死教育課堂產生負向情緒時並不會排斥，且認為教師應保持彈性的態度，注意學員的情緒反應，但不刻意迴避負向情緒產生的可能。研究者講授生死教育課程之經驗也有相同觀察。因此，研究者在活動期間是以下述 5 點處理學員的哀傷情緒：(1) 出現哀傷反應是正常的，是被允許的，成員毋需阻止；(2) 多次強調同理心 (Wiseman, 1996) (接受對方觀點、不評斷、辨識情緒、一起感受)；(3) 每週有正念練習，遇到哀傷情緒來時，提醒以正念呼吸覺察與調節；(4)

依 Durlak (1994) 建議，在安全無威脅的氣氛下進行體驗，以團體討論與支持方式處理負面感受，並讓學員在團體中自主互動分享；(5) 公開分享諮商與治療之轉介資訊，並對於有明顯哀傷反應或沈默的學員進行課後關懷，必要時協助轉介。研究者帶領本活動時，確實扮演促進者角色，引導思考與表達，但不強加觀念，不強迫參與體驗，學員可自主決定涉入的深度，若不願意參與或感到不適也可以旁觀者的角色參與，若要中輟也是學員的自由（本活動無人中輟）。

(二) 研究對象

表 2
受訪者基本資料

	化名	性別	逝者	喪親歷年
1	葳葳	女	母病逝	13 年
2	樺樺	女	母病逝	7 年
3	嘉嘉	女	母病逝	16 年
4	靜靜	女	公公病逝	3 年
5	樂樂	男	父病逝	3 年

本研究對象來自 2016 年某兩間社區大學由研究者講授之生死教育課程之學員，研究者於開課時向學員說明課程大綱含有與逝者對話活動，並欲進行本研究。依據 Horowitz (2005) 建議，要等到喪親後一年才評估是否有困難的悲傷，因此以立意取樣公開邀請喪親一年以上自評仍有持續哀傷之學員自願參與，最後選取 5 位年齡介於 45–55 歲之中高齡者，有參與本活動且能流暢表達個人感受與想法者，並簽署研究同意書。葳葳、樺樺、嘉嘉與樂樂表示參與生死教育課程的動機，是希望面對喪親的哀傷並獲得調適。靜靜則是因曾選修研究者開設的心理學課程，想持續深入學習，卻在參與本活動中恍然發現原來長久的呼吸鬱悶不快是來自喪親。

(三) 研究工具

依據本研究目的以自編半結構式訪談大綱為工具，以 3 次深度訪談蒐集受訪者陳述經驗之資料，以發展成為對人類現象有更豐富和深入理解力的資源，且能與受訪者發展有關經驗意義的會話關係（高淑清，2008）。第一次訪談蒐集受訪者參與本活動前的喪親經驗與哀傷情形；第二次訪談在本活動後一個月內，蒐集受訪者參與本活動的知覺與反思，以及想到逝者的感受與想法；第三次訪談在本活動半年後，訪談問題除了與第二次相同，也訪談其主觀認為轉化與逝者關係及哀傷調適之因素。本研究進行訪談之地點均於安靜且不受干擾之處所，包括居家客廳、社區大學無人教室、大學圖書館、咖啡館等地。第一與第二次訪談，每次每位受訪者費時近半小時至 1 小時，第三次訪談約 20 分鐘。

(四) 資料蒐集

研究者曾學習諮商技巧，有質性研究經驗，熟悉本活動內容，因此負責蒐集研究資料。以研究者與受訪者互為主體進行訪談，運用關係建立與會談技巧（如，傾聽、接納不論斷、澄清等），訪談前對受訪者說明訪談進行的可能程序與目的；哀傷反應的處理，如前述課堂 5 點處理學員的哀傷情緒，充分尊重受訪者的自主決定，可隨時退出本研究。本研究第一次訪談受訪者時，其談到逝者時皆有流露哀傷情緒，但第二、三次訪談時，受訪者已無明顯哀傷反應。

受訪者之引文以「標楷體」示之，括弧內文字乃本研究為了清楚呈現所摘錄之逐字稿之脈絡而補充說明。逐字稿編碼舉例如下：「那個夢也有影響（與逝者對話單元前一晚夢到母親），在跟媽媽對話後，就感覺比較放心，就沒有那麼放不下，感覺她在那邊活得很好。」（樺 2/10–1/1）。編碼「樺 2/10–1/1」，第一碼「樺 2」代表摘自樺樺之逐字稿之第二次深度訪談；第二碼數字「10–1」

代表以訪談大綱第 10 題之第 1 小題蒐集資料；第三碼數字「1」為訪談對話段落第 1 段之序號。因此，此範例編碼完整轉譯為：第二次訪談樺樺之文本，在第 10 個訪談大綱提問中第 1 小題，訪談對話第 1 段。

(五) 資料分析

黃光國（2015）認為雙方各自以自身主體的「視域」，跟對方進行辯證詮釋的過程，此過程可彰顯雙方的主體性，是所謂的「互為主體性」。本研究以互為主體的辯證詮釋進行理解的詮釋循環。資料分析方面，採張芬芬（2010）質性資料分析五階段：第一階段文字化，本研究將訪談錄音轉譯為逐字稿，並依據前述逐字稿編碼方式予以編碼。第二階段概念化，本研究依據研究目的將研究對象之文本分為參與本活動前與逝者關係及哀傷情形、參與本活動時的體驗、參與本活動後的哀傷調適等主軸，並進行概念編碼，即將受訪者的一段回答找出概念，再將相同或相似的概念歸納為核心概念。第三階段命題化，找出整個資料中的主旨與趨勢，用命題的形式呈現，命題通常是陳述句，即是暫時的研究假設與結論，有待進一步去驗證。以下表 3 為資料分析之範例：

表 3
參與本活動前受訪者與逝者（內在客體）之關係之資料分析示意表

主軸	命題	核心概念	概念	文本
活動前與逝者 是不和諧關係	想到逝者壞的 客體勝出，感 到哀傷	愧疚未辦好母 後事	未遵照喪葬文 化的擔憂	這樣做對嗎？媽媽會不會因為（我沒有依照長輩要 求）沒有燒金紙沒有腳尾飯而沒得吃沒錢用？（樺 1/4/5）
		疑惑母親過得 好嗎	逝後過得好？	想知道媽媽在那邊過得好不好（樺 1/4/9）

本研究由研究者與協同研究者進行與研究對象互為主體的辯證詮釋之資料分析，在五階段資料分析出現分歧時，研究者與協同研究者進行討論直到達成共識，並將分析結果交予受訪者檢閱同意。協同研究者是一位諮商輔導碩士，曾任國中輔導主任 6 年。

(六) 研究之可信實性

本研究採用 Lincoln 與 Guba（1985）提出質性研究之判準構念，增加本研究的信實度。可信度：研究者於真實有效的場地與情境取得資料，並運用低推論字詞，適量引用受訪者文本，以利讀者閱讀與理解。可靠性：由研究者擔任教學者與訪談者，熟悉活動內容，並以相同訪談大綱提問，可獲取具有一致性與可靠性的資料；惟避免單獨進行資料分析所可能產生的偏見或盲點，協同研究者針對本研究編碼、分析進行同儕檢核。可證實性：本研究之分析結果交予受訪者檢閱證實無誤。

討論

以下闡明本研究結果與討論：（1）受訪者參與本活動前的哀傷，及參與本活動後引發的知覺與反思；（2）本活動轉化受訪者與逝者之關係及哀傷調適之因素；（3）綜合討論。

(一) 受訪者參與本活動前之哀傷，及參與本活動後之知覺與反思

1. 葳葳參與本活動前後

（1）葳葳參與本活動前之哀傷。葳葳是高中教師，母親是最支持葳葳和最能傾訴之人，但在葳葳第二個孩子出世第三天，母親因血癌復發住院，不久在葳葳坐月子期間病逝。葳葳對於母親嫁到傳統的客家大家庭，30 年來節儉勤奮，勞碌於果園的農事與大家庭的家事，她感嘆母親活得很辛苦，認為母親離世是一種解脫。然而，葳葳在參與本活動前，對於 15 年前母親臨終時未見最後

一面仍感到遺憾：「（我坐月子時）鄰居都不讓我去看我媽媽，我覺得那是很大的遺憾。」（葳 1/4/15）。喪親後，葳葳「每天就是忙著顧小孩，沒有機會去處理這部分的情緒。」（葳 1/4/18），而且不會向家人表達悲傷，「畢竟有很多事情不能跟爸爸說，也不能跟先生說。」（葳 1/3/14），每當思念或難過時，她會回到老家向佛堂旁的母親遺照傾訴：「難過的時候就會去那裡說說話，去傾訴一下。」（葳 1/4/4）。此外，葳葳失去母親的支持常感到孤單，所以「我才會說我一直在找媽媽到底在哪裡？」（葳 2/9-3/1）

（2）葳葳參與本活動的知覺與反思。在「回憶逝者」單元，葳葳帶母親的舊傘（連結物）到課堂，分享舊傘「可以顯現出節儉的部分，我從媽媽身上學到的就是節儉。」（葳 2/9-2/1）。葳葳知覺到向同儕分享母親的美德時，「好像媽媽就會得到一些滿足，媽媽就不會遺憾她好像什麼都沒有遺留下來。」（葳 2/9-2/3）。在「與逝者對話」單元，葳葳「覺得媽媽就在面前，就會真情流露出來。」（葳 2/9-3/1）。葳葳向母親表達心中疑惑：「為甚麼這麼早就把我們拋棄掉，好希望她能夠繼續陪伴我。」（葳 2/9-3/1）。在對話後，找到了母親對她的信任：「對話之後，就知道媽媽什麼都不說，其實就是她信任我做的所有事情都是對的，……知道我怎麼做媽媽都是支持我的。」（葳 2/9/3）。因此，葳葳表示「已經找到我的答案了，有種如釋重負的感覺。」（葳 2/9-3/1）。而且，葳葳也相信母親已在很好的地方，並認為母愛無所不在：「我覺得媽媽應該就在天上，因為我外婆也走了。我相信她們是在一起的，所以是有一個很好的地方，讓她能夠不用再受苦。」（葳 2/9-3/3）；「比較不會胡思亂想，就是比較正向，是喜悅了，不需要悲傷了，因為媽媽就是無所不在了。」（葳 2/11/2）。葳葳參與本活動半年後，其哀傷調適延續第二次訪談的感受：「可以很喜悅地想到媽媽就是在旁邊保護我、給我祝福這樣子，很開心。」（葳 3/16/1）

葳葳多年來未向家人表達哀傷，參與本活動前遺憾未見母親最後一面，會思念、難過與孤單，不知母歸於何處而未能心安，雖然會向母親的遺照表達哀傷，但仍未有效調適哀傷，其與亡母處於不和諧關係。參與本活動時，葳葳從舊傘憶起母親的美德，並在與母親的對話中找到答案，原來母親是信任支持她的，當她知覺到母親已在很好的地方時，心感到安頓，即使在本活動後半年。

2. 樺樺參與本活動前後

（1）樺樺參與本活動前之哀傷。樺樺從事美容服務業，是5位手足的老大。母親於7年前往生，從檢查出罹癌到逝世不到3個月。在初受訪時樺樺自覺喪葬辦得不好而感到愧疚，掛心母親是否往生善處：「這樣做對嗎？媽媽會不會因為（我沒有依照長輩要求）沒有燒金紙、沒有腳尾飯而沒得吃、沒錢用？」（樺 1/4/5）；「有愧疚感。幫媽媽辦後事之後，總會覺得自己辦得不好，她在那裡過得不好。」（樺 2/6/9）。樺樺喪母後壓抑哀傷，不向人表達悲傷是因「怕對方會給我不想要的回應，覺得對方不會懂我的感受。」（樺 2/6/2）。即使面對母親牌位仍然壓抑著，「我會覺得我講出來，也許她會更難過，她會擔心我，所以我不會講。」（樺 3/16/5）

（2）樺樺參與本活動的知覺與反思。在「回憶逝者」單元，樺樺聆聽同儕喪親歷程與逝者的回憶，更能同理同儕並拉近彼此情感：「同學在分享時，覺得每一個人的傷痛是不一樣的。……有拉近彼此的情感。」（樺 2/9-2/3-5）。樺樺參與「與逝者對話」單元的前一晚，在母喪7年後未曾夢到的母親竟入夢來，增加體驗的真實感。在本單元樺樺與母親對話時表達內心話，並感受到母親在那邊活得好因而感到放心：「可以很真實地對媽媽說謝謝，跟她說對不起，很真實的擁抱，跟她說我愛妳。」（樺 2/10-1/3）；「那個夢也有影響（與逝者對話單元前一晚夢到母親），在跟媽媽對話後，就感覺比較放心，感覺她在那邊活得很好（樺 2/10-1/1）……對媽媽的懺悔，感覺沒那麼深了。……好像有真實的看到媽媽的面相，她是微笑的。」（樺 2/10-4/1-2）。在樺樺與逝者對話後，找到了答案，相信母親在另一個世界過得很好。樺樺感謝本活動「圓滿了我以前從來沒有對媽媽說出這麼寫實的話，對媽媽情感的表達。」（樺 2/10-3/2）。在參與本活動後半年，樺樺覺得「整個心裡就開了，不會這樣子憋著。」（樺 3/20/1）；此外，樺樺體悟到「當你覺得她好的時候，她一樣通通都是會過得很好的。」（樺 3/20/9）

樺樺多年來未向人表達哀傷，在參與本活動前，對於母親後事的處理感到愧疚，掛心母親是否

過得好，即使向母親牌位說話，仍壓抑哀傷，可知其與亡母處於不和諧關係。樺樺在「與逝者對話」單元前晚夢到7年未入夢的母親，使其與母親對話的體驗更真實。與母親對話後找到了答案，她相信母親在另一個世界過得好而感到放心，即使在本活動半年後。

3. 嘉嘉參與本活動前後

(1) 嘉嘉參與本活動前之哀傷。嘉嘉曾在臺北某大醫院工作，處理醫師的合約與薪資。嘉嘉出生於彰化傳統家庭，家庭以父親為權力中心，母親是順從權威的傳統女性。嘉嘉與母親的關係緊密，即使嫁到臺北並工作21年，但與母親心很靠近。2000年家人來電說母親得了流感，送到彰化某醫院掛急診，肺部已經浸潤。嘉嘉驚訝只是流感怎會如此嚴重，原來是父親與弟弟延誤就醫。當時，嘉嘉請假趕回彰化，母親已無意識地躺在加護病房，終因併發肺炎及敗血症，於送醫後第五天往生。嘉嘉於初受訪時自責自己在醫院工作卻幫不了母親，並感到虧欠：「我平常都是在幫同事的或朋友的家人找醫生或者是找病房，……我自己的媽媽我幫不上忙，我是覺得說這個自責、虧欠，恐怕比較大。」(嘉 1/3/1)；「只要想到媽媽就會想到對她的虧欠，還有最後那段對她沒有陪伴，覺得對她失職，沒有盡到子女應盡的。」(嘉 3/17/4)。嘉嘉長年壓抑喪母悲傷，不會向家人表達與談論母親，「怕談論母親時會引發自己的悲傷情緒，不想讓他人看到我悲傷。」(嘉 2/6/2)，也拒絕回憶這段過往：「參加(本活動)前拒絕與害怕回憶此事，較多負面的連結。」(嘉 3/17/1)

(2) 嘉嘉參與本活動的知覺與反思。在「回憶逝者」單元，嘉嘉帶了結婚時母親送的項鍊回憶著母親的疼愛：「媽媽跟我講一句話『妳從此就是臺北人了』，……年紀慢慢大我才想到她是不捨。……透過這次的課程，我又重新把媽媽來圓山飯店參加婚禮時買的項鍊找出來，又重新喚起對媽媽過去那種美好的回憶，或是她對我們的那種疼愛。」(嘉 2/9-2/2)……透過這樣回想過去，會更加深媽媽對我們的愛比我們所想的、所感覺的還要多很多。」(嘉 2/9-3/7)。嘉嘉在「與逝者對話」單元與母親對話時，將壓抑16年的哀傷傾瀉而出：「感覺好像真的她就在現場，就在妳旁邊。……當然悲傷的情緒是非常高的，因為覺得她臨終前的那種情境又再次回來了，……但悲傷沒有持續太久。」(嘉 2/9-3/2)……我覺得整個好像潘朵拉的盒子一樣整個打開了，因為已經蓋住十幾年了，那一天(與逝者對話單元)我非常的震撼，那個悲傷的情緒是整個用倒的倒出來……。就是因為透過這樣子，才能真正去面對原來埋在心底的那種悲傷，或者虧欠自責。」(嘉 2/9-3/5)。嘉嘉參與本活動後，認為虧欠與自責有大幅減輕，也減輕了思念、難過、悲傷與罪惡感：「剛開始時極為痛苦，就像一次又一次地揭開傷口，上完課才發覺這是療癒必經的過程。……我覺得罪惡感有減輕，當然，身為一個子女，還是會覺得說自己還是應該說是不孝還是失職吧！認為還是有一點點遺憾啦！」(嘉 2/11-2/1)。在參與本活動半年後，嘉嘉「參加後喜樂多於哀傷，同時感受到生命有定時，生有時死亦有時，應順應生命的自然。」(嘉 3/17/1)，「想到媽媽時會比較正面，會想到她對我的愛。」(嘉 3/16/4)，也減輕了哀傷：「自責、思念、難過、悲傷、不甘心，已經淡化很多，如果用十點量表來量化它，過去可能七、八分，現在已經非常低了，大概兩分、一分吧！……虧欠、愧疚，大概一分兩分吧！」(嘉 3/17/2-4)

嘉嘉多年來未向人表達哀傷，在參與本活動前，對於無法幫到母親而感到自責、虧欠與未能盡孝，喪母後她不敢回憶喪母經歷，可知其與亡母處於不和諧關係。在參與本活動後，從母親的項鍊裡回憶起母親的疼愛，壓抑16年的悲傷，終在與母親對話時傾瀉，使其減輕了哀傷，即使在本活動半年後。

4. 靜靜參與本活動前後

(1) 靜靜參與本活動前之哀傷。靜靜與丈夫樂樂自營一家水電公司，兩人一起參與本活動。隨著課程進展，靜靜才覺察到面對因膽道癌往生的公公仍感到哀傷，「我知道心裡面是不快樂的，呼吸是悶的、不順暢的，但不知道那是什麼東西，上課後才知道原來是公公的往生。」(靜 2/10-1/7)。靜靜曾跟著公公做粿、賣粿，深受公公信任。當公公在安寧病房，婆婆卻要靜靜幫大伯的兒子說媒提親，靜靜認為此時應該好好照顧公公，因此對說媒一事感到抗拒。在公公往生3年後，靜靜在參與本活動前仍感到遺憾，未能向公公道謝與道歉，並感到自責：「沒有感謝他這28年來的

照顧，我很謝謝公公的信任。……我到病房又不能好好陪伴公公，每次婆婆都是講做媒人這件事情，這是我比較自責的。」（靜 1/3/2）。由於公公對靜靜的信任，一次公公住院開刀，公公要靜靜到大甲媽祖拜拜卜卦，那時卜卦寫著公公的貴人在北部，不過小叔與婆婆都反對到臺北就醫：「我會覺得是內疚的成分比較重，我當時是不是做得不夠多。」（靜 1/3/2）；「我那時候就看到公公求助的眼神，好像沒有帶他到臺北就醫，我有點捨不得！可是，那是我沒有辦法作主的，因為有婆婆，還有先生他們兄弟在。……想到公公求助的眼神，我就很捨不得。」（靜 1/3/12）。靜靜曾向丈夫表達哀傷，但不曾在家族裡談論，「他們好像都不談這一塊，婆婆也不談。」（靜 1/4/4），並認為「社會傳統習俗忌諱談論死亡。」（靜 3/21-1/1）

（2）靜靜參與本活動的知覺與反思。在「回憶逝者」單元，靜靜分享和公公相處的回憶，每逢過節時「清晨 3、4 點就會跟公公一起去市場賣菜，……那些美好的回憶。」（靜 2/9-2/1）。在「與逝者對話」單元，靜靜向公公表達內疚以及說明無法作主的苦衷：「（與公公對話）那個當下，我有跟公公講我的內疚……，跟他講到生命的最後我真的沒有辦法承擔他要去哪個醫院……。跟公公講真的是很抱歉，這個部份我真的沒有辦法做主，因為還有媽媽（婆婆），還有他們兄弟。」（靜 2/9-3/1-2）。此外，靜靜向公公道謝時，浮現公公疼愛孫女的畫面：「就是（在與公公對話中）在跟公公道謝……，就讓我想起來在我女兒一歲多的時候動過一次小手術，我公公賣完菜就自己一個人搭公路局去醫院。那時候因為麻藥退了，女兒一直在哭，公公就說他肚子餓了，我就去買了兩碗稀飯，公公一碗餵女兒吃，一碗公公吃。那個美麗的相又回來了，那個相給我的感覺就是內疚的部分就沒有了，而且他是理解的，知道我已經盡力了（沒帶公公到臺北就醫）。感覺是被愛的，感受到他的愛。」（靜 2/10-1/3-5）。靜靜「覺得最後跟公公的對話非常的美好，讓我跟公公有一個說明的機會，說明我真的盡力了，那個當下我真的無法作主的。」（靜 2/11/2），她相信公公「他知道了，都聽到了，比較沒有遺憾。」（靜 2/11/2）。因此，靜靜自覺哀傷已減輕：「我覺得在上課前是內疚的，那時候比較不安。上完課我覺得被理解了，被公公那個相理解了。（靜 2/11/1）……也有好好地跟他道謝，我覺得這一塊就被療癒了。」（靜 2/11-2/1）。參與本活動半年後，靜靜內在的公公的形象已是正向的：「就是我女兒住院的時候他來，然後我覺得是一個長者的照顧，是正面的相、溫馨的相，畫面是那種有被疼惜到的感覺。（靜 3/16/1-3）……那是很穩固，我知道永遠不變的，我知道永遠不變的，真的！」（靜 3/17/15）

靜靜參與本活動前，對於未能向公公道謝與道歉感到內疚，可知其與公公處於不和諧關係。參與本活動時，喚起了公公的美好回憶，在與公公對話時，她向公公道謝與道歉，也說明內心的苦衷，使其減輕哀傷，且連結到公公的愛，即使在本活動半年後。

5. 樂樂參與本活動前後

（1）樂樂參與本活動前之哀傷。樂樂在傳統家庭長大，是水電公司自營商。父親是終生勞碌於種田與賣菜的農夫。樂樂會在假日回鄉幫忙農事，雖然父子不會談心，但可以感受到父親的疼愛。樂樂接受初次訪談時，憶念到父親仍會感到不捨與難過想哭：「他（爸）是一個很勤勞的人。……我們又沒有時間過去幫忙，所以一直都不捨（父親勞碌沒有享清福）。」（樂 1/3/1）；「其實很少表達出來，現在想到的時候真的很想哭。」（樂 1/4/3）。樂樂壓抑哀傷不會向人表達，除了因「男孩子比較不會表達出來」，也認為「自己的事不要帶給別人困擾。」（樂 3/21-2/1）。

（2）樂樂參與本活動的知覺與反思。在「回憶逝者」單元，樂樂憶起父親在割稻時對他的愛護及傳承：「因為他們那一輩割稻的速度都很快，他（爸）會偷偷跟我說，你如果跟不上的話，你就去喝杯茶，讓前輩在前面，你跟在他（爸）的後面。他會掩護你，對你的愛護。」（樂 2/9-2/1-2）；「從他那邊學到他刻苦耐勞的精神。（樂 2/9-3/2）……他一直都影響我的工作態度跟生活態度，到現在。」（樂 2/10-1/1）。在「與逝者對話」單元，樂樂與父親對話時，發現眼前的父親不一樣了，「我感覺他變得好像比較胖，而且他的笑容是非常燦爛的，不是小小的微笑，感覺他笑得很開心。」（樂 2/9-3/3）。樂樂參與本活動後，回顧過去的喪父悲傷，發現「以前對往生者的思念其實好像都沉醉在悲傷裡面。」（樂 2/11/3），然而參與本活動後，連結到父親正向的記憶，且減輕了哀傷：「我們要想念他以前的一些對我們的好和對我們的幫助，然後會想一些以前他美好的事情。

(樂 2/11/3)……上課之前思念會比較沉重，現在感覺他在那邊如果過得很好，心情比較不會那麼沉重。」(樂 2/11-2/3)。樂樂參與本活動後半年，想到父親仍延續第二次訪談，「因為看到他那個笑容有感覺他現在過得很好，可以比較寬心。」(樂 3/16/2)

樂樂多年來未向人表達哀傷，在參與本活動前，對父親勞碌一生未能享福，感到不捨與難過，其與亡父處於不和諧關係。參與本活動時，他憶起與父親共事的美好回憶與傳承，連結到父親的愛；與父親對話時，看見父親變胖與其笑容，知覺他過得很好，減輕了哀傷，並感到寬心，即使在本活動半年後。

6. 小結

綜上可知，參與本活動前，受訪者憶起逝者時有多項哀傷反應，且與逝者處於不和諧關係。其持續多年的哀傷，似與以下本土文化有關：(1) 未盡孝道：Chow 與 Chan (2006) 認為家人間彼此有相互照顧的義務，死亡象徵照顧失敗，因此哀傷會包含很多的自責、羞愧與罪惡感；(2) 未善盡喪儀的個人倫理：受訪者認為未能完整實踐喪儀，無法安頓逝者死後世界而感到不安(吳秀碧，2016；李秉倫等人，2015；鍾文佳等人，2019)；(3) 受訪者顧慮太多外在因素，多壓抑哀傷且不表達哀傷(蔡佩真，2012；Chow & Chan, 2006)。比較受訪者參與本活動前後，皆獲得哀傷調適，且與逝者轉為和諧關係。綜合受訪者參與本活動前後的哀傷情形及與逝者關係，整理如下表：

表 4

受訪者參與本活動前後的哀傷情形及與逝者關係之比較

	活動前的哀傷及不和諧關係	活動後調適哀傷且與逝者轉為和諧關係
葳葳	遺憾臨終前未能見母；對母的思念；尋找母到哪裡去	想到母較正向、喜悅；感受母的支持、信任；發現母的美好回憶與美德；相信母在很好的地方；母愛無所不在
樺樺	愧疚未辦好母後事；疑惑母親過得好嗎	減輕愧疚；見到母微笑，相信母在另外一個世界過得好
嘉嘉	自責幫不了母而感到虧欠；未盡孝的罪惡感	減輕虧欠、自責、悲傷與罪惡感；想到母時較正面，想到母對我的愛
靜靜	遺憾未向公公道謝與道歉；想到公公求助的眼神，會感到內疚與不捨	減輕內疚與遺憾；相信公公理解我的苦衷；想到公公是正面、溫馨與穩固的形象；感受到公公的愛
樂樂	捨不得父勞苦一生未享福；想到父會難過想哭	減輕悲傷；見到父變胖與其笑容；相信父在另一個世界過得很好；想到父的美好回憶與傳承

(二) 本活動轉化受訪者與逝者關係及哀傷調適之因素

1. 提供回憶逝者與向逝者表達哀傷之平台

Worden (2018/2020) 在論及哀傷治療的程序中，提到翻新對逝者記憶的方式，就是讓喪親者談論逝者，且以呼喚其對逝者的正向記憶為主。受訪者參與「回憶逝者」單元，圍一圈在團體中由學員自主分享有關逝者的故事、連結物、回憶與傳承，喚起有關逝者的正向回憶，連結到逝者的愛。受訪者在參與「與逝者對話」單元，戴上眼罩觀想與逝者相會與對話的過程，提供了受訪者較少外在干擾，有助於鬆懈防衛心，專注在教師的引導，及專心與逝者對話的想像，讓受訪者有了向逝者表達哀傷與內心話的平台，並在表達後減輕了哀傷。例如分別喪母多年的葳葳與嘉嘉表示：「之前都沒有一個對象，媽媽死了，我真的沒有見到最後一面，我覺得我很多話沒有真正去表達出來。在老師的課裡面有讓我們把媽媽好像彷彿就在你面前，可以真實的去把自己想說的話講出來」(葳 3/20/1-2)；「已經蓋住十幾年了，那一天(與逝者對話單元)我非常的震撼，那個悲傷的情緒是整個用倒的倒出來……」(嘉 2/9-3/5)。本研究發現與逝者對話的效果如 Armstrong (Neimeyer,

2012/2015, pp. 268–272) 所認為，透過導引畫面進行對話，喪親者感受到逝者慈愛的身影與他有了連結，能夠給予喪親者所需的情緒支持與愛的連結，感受到所愛的逝者過得很好。本研究以教學活動形式搭建與逝者連結的平台，雖然不是以華人喪儀作為平台（吳秀碧，2016；李秉倫等人，2015；鍾文佳等人，2019），但皆有共通的精神，即透過與逝者連結，表達哀傷與對話，處理與逝者關係及調適哀傷。

2. 喚起與創造好的內在客體的逝者

從客體關係（漢默頓，1990/2013）來看，參與本活動前受訪者想到的逝者是內射壞的內在客體勝出。本活動喚起受訪者對逝者的正向記憶，接著在與逝者對話時知覺到逝者的愛存續著，包含逝者對其的支持、信任、保護、祝福與疼愛；在本活動後，其知覺到逝者已往生到善處，在死後的世界過得好，或知覺到逝者的愛與自己永遠同在，甚而協助其創造逝者具體的好的形象，如看到逝者微笑或身形變胖。因此，本活動協助受訪者回憶與創造逝者的好的客體，來整合好壞客體，發展出完整的客體關係，使其與逝者有和諧的關係。

3. 正念呼吸協助身心放鬆與覺察

研究者在訪談受訪者哀傷調適的因素時，有3位提到有持續練習正念呼吸或靜坐（受訪者過去並未學過），協助其回到當下、放鬆身心與紓解壓力：「很緊繃的時候，或者是太久沒有回歸內心的時候，就會利用老師教的靜坐小片段，來提醒自己記得放鬆。」（葳 2/11-1/2）；「現在平時會用老師教我們的呼吸方式來放鬆。」（嘉 2/11-1/1）；「以前胸口會卡卡的、悶悶的，現在好了！1-5分來看，過去可能4、5分，現在接近零了！應該是上課的經驗，我的心胸敞開了，而且是完全性的。……調節身體的放鬆，就呼吸這部分，已經有播種在生命裡面了。」（靜 2/11-1/1-7）。本研究與過去研究（Roberts & Montgomery, 2016; Tang et al., 2015）的研究發現相同，當學會了正念的技巧，便可獨自在日常生活中使用正念，助其減緩負向心理症狀，提升自我控制和管理的能力等。

4. 同儕提供活動期間的支持與鼓勵

受訪者認為同儕在本活動進行期間提供的支持、鼓勵或示範，使其感受到安全與支持的學習環境，有助其投入體驗：「很信任，覺得很有安全感，覺得組員都非常善良又非常的支持。」（葳 2/10-2/1）；「每個同學都有自己不同的故事，雖然都是一個表達愛的故事，……可以跟往生者說愛他，說對不起，說感謝他。」（樺 2/10-2/1-2）；「我覺得他們很棒，可以很自然的表達出來道謝、道愛、道歉、道別，……我還是很感謝他們給我一些鼓勵作用。」（嘉 2/10-2/1-2）；「對！安全的，同學之間，大家都用真心在上課。」（樂 2/10-4/1）

5. 教師的特質與活動引導有助其投入體驗。

（1）教師的特質。綜合教師的特質為信任學員、溫暖、慈悲、善解、接納開放的心胸、不評斷，以及令學員感到情緒穩定與有安全感：「很慈悲的老師，很穩定，是一個很溫暖的，不是用權威的方式來帶領學生的，帶給人很安定的安全感。」（嘉 2/10-3/4）；「覺得他（教師）很善解，而且可以給人放心的……，很穩的、很有安全感，而且是信任的，比如說同學講什麼，你都可以的，沒有什麼對錯，沒有什麼樣的比較。」（靜 2/10-3/3）

（2）教師的引導。本活動的節奏與活動內容主要由教師引導，因此在本活動扮演重要角色。嘉嘉認為教師「帶領我們回顧過去，然後好像又能夠讓我們的生命繼續往前走。」（嘉 2/10-3/4）；葳葳較被動於情感表達，但教師的引導「有推動自己的力量。……有這個機會能把心裡上以前過去累積的情緒，都可以在那個時候把它發洩出來。」（葳 2/10-3/1）；教師引導樺樺記得母愛在心中：「老師在做最後總結時有說媽媽永遠都活在我心中，這句話就烙印在我心裡了。」（樺 2/10-3/1）

綜上可知，受訪者在教案、同儕與教師共築安全的學習環境裡，隨著本活動提供回憶逝者及與逝者對話之平台，而有機會表達哀傷與內心話，並喚起與創造好的內在客體的逝者，因而轉化與逝

者關係並減輕哀傷。

(三) 綜合討論

1. 藉由喪儀與逝者連結，對多年哀傷者的哀傷調適效果可能有限

本研究發現受訪者在喪親後長年壓抑哀傷，較不會向親友談論逝者與表達哀傷，此與蔡佩真（2012）的研究相同。過去許多研究（吳秀碧，2016；李秉倫等人，2015；洪雅琴，2013；鍾文佳等人，2019）著重華人喪儀協助哀傷療癒的功能，但本研究發現若喪親者已有多年哀傷，與逝者處於不和諧關係，即使持續以喪儀與逝者連結與對話，其調適哀傷的效果可能有限。如葳葳和樺樺已向母遺像或牌位傾訴多年仍持續哀傷。因此，本研究認為若喪親者持續壓抑哀傷，無其它喪儀之外的作為，則可能不易達到哀傷調適，需另謀其它出路。

2. 當多年的哀傷者知覺到允許哀傷的安全環境，有助於表達哀傷

依據本研究結果，受訪者在參與本活動前已壓抑哀傷多年，且多不向他人表達哀傷，這或許受到在喪儀中需節制悲傷，治喪期後哀傷不被公開鼓勵，以及考量諸多他人或外在因素使然，此與過去的研究發現相同（洪雅琴，2013；蔡佩真，2012）。或許，缺乏安全、允許哀傷與表達哀傷的社會環境，是華人喪儀文化在哀傷療癒的路上較缺乏的。本研究發現，若能讓喪親者知覺到環境與人員是安全的、支持的、允許與接納悲傷的，則可令其獲得支持及鼓勵其表達哀傷。本研究結果也同意吳秀碧（2017）的研究，在儀式活動中社會性支持乃轉化內在逝者客體不可少的一環。

3. 本活動提供非喪儀方式催化喪親者與逝者連結並經驗與表達哀傷

東西方學者認為經驗與表達哀傷有助於哀傷調適，本研究結果不僅有相同發現，更在華人以喪儀平台與逝者持續連結與表達哀傷的療癒精神之下（吳秀碧，2016；李秉倫等人，2015；洪雅琴，2013；鍾文佳等人，2019），認為本活動可提供有助於哀傷調適的非喪儀方式。喪親者參與本活動有機會跳脫原來持續壓抑哀傷的行為模式，在參與本活動期間，隨著各單元進行，因感受到教案、教師與同儕構築了安全及允許哀傷的環境，使其願意敞開談論喪親經驗，回憶逝者，以及與逝者連結與對話，藉此經驗與表達多年的哀傷與內心話。

4. 將與逝者的不和諧關係轉化為和諧關係時，便獲得哀傷調適

本研究結果發現受訪者參與本活動前已持續多年哀傷，且與逝者處於不和諧關係。雖然哀傷治療的傳統觀點（Freud, 1917; Payne et al., 2002）認為要撤回與逝者情感的連結以調適哀傷，但本研究發現與逝者連結有助於哀傷調適，此與近來研究相同（蔡佩真，2009；蕭高明，2015；Field, 2006; Huang, 2008; Klass, 2001）。喪親者在參與本活動與逝者連結的經驗時，能向逝者表達哀傷與內心話（自責、愧疚、虧欠、道謝、道歉與道愛），並知覺到逝者有著正向而美好的樣貌（逝者的信任、支持、愛、微笑、溫馨、好面容與獲得理解），且讓喪親者主觀地知覺到逝者在另一個世界過得好，而能解答逝者往生何處、是否過得好的疑惑和不安，使心靈獲得安頓。本研究比較受訪者參與前後的改變，發現喪親者的哀傷與與逝者的不和諧關係有著密切關聯，這與李秉倫等人（2015）與鍾文佳等人（2019）的觀點相同。本研究結果同意蕭高明（2015）與 Huang（2008）的研究發現，即持續以與逝者連結作為平台，讓喪親者處理和逝者未解決的情緒與衝突，產生自我轉化，而能釋然與安心繼續人生；不過，所不同者是本研究以本活動作為平台來化解和逝者的情緒與衝突。

5. 與逝者的和諧關係與完整的客體關係，持續伴隨喪親者往後人生

本研究發現受訪者參與本活動所喚起與創造與逝者有關的正向回憶、正向情緒與和諧關係，延續到至少半年後。從客體關係理論（漢默頓，1990/2013；Klein, 1940）的觀點，喪親者已修補了原已損傷的內在客體的逝者形象，整合了好壞客體，發展出完整的客體關係。此外，戴上眼罩進行與

逝者對話可能令人聯想到臺灣坊間走入地府的「觀落陰」。研究者認為本活動有心理學的研究與理論基礎，目的不在於讓參與者認為與逝者的靈魂進行對話，而是協助其從喚起逝者的正向記憶，向逝者表達哀傷與內心話，感受到逝者的愛與精神傳承不因死亡而消逝，並創造與逝者新的正向連結經驗；因此，本活動較無「觀落陰」的宗教或民俗色彩，或許更能普及一般喪親民眾。李秉倫等人（2015）與鍾文佳等人（2019）認為透過喪儀來安頓逝者的靈魂，使逝者角色轉化為祖先保護生者；不過，本活動雖未透過喪儀祈求天或神幫助逝者往生善處，似乎也能透過本活動使受訪者增加好的客體的逝者，並感受到逝者往生善處，或成為守護與支持的角色，使其與逝者轉化為和諧的關係，並持續伴隨未來人生。

結論與建議

（一）結論

本研究以實務課程出發，以表達哀傷及與逝者連結作為教學策略，並設計與逝者對話活動介入喪親多年的5位哀傷者，探討其參與本活動前後，其與逝者關係之轉化及哀傷調適。研究結果為，喪親者在參與本活動後，哀傷獲得調適，與逝者關係轉化為和諧關係。探討本活動的轉化因素，主要為：在教案、教師與同儕共築的安全環境裡，協助受訪者談論與回憶逝者，以及在戴上眼罩與逝者對話時，經驗與表達哀傷，並喚起與創造好的內在逝者客體，而正念呼吸也助其身心放鬆與覺察。本研究發現，雖然華人喪親者普遍以喪儀為平台持續與逝者連結，但本研究發現長年的哀傷者會壓抑哀傷表達，且與逝者持續不和諧關係，因此需在華人喪儀之外另謀出路。本研究發現，本活動營造允許哀傷的安全環境，是哀傷表達及與逝者連結的基礎，基於此才易催化喪親者表達與經驗哀傷，與逝者有正向的連結與對話，使與逝者的不和諧關係轉化為和諧或完整的客體關係，也就獲得哀傷調適，且此關係可持續伴隨喪親者。

雖然華人哀傷療癒（李秉倫等人，2015；鍾文佳等人，2019）強調透過喪儀平台與逝者連結進行療癒；然而，隨著時代演變，喪儀可能逐漸不完整或不受重視。本研究認為，可持續喪儀的精神，並在允許哀傷的安全社會環境，透過類儀式活動讓喪親者經驗與表達哀傷，及與逝者連結與對話，以達哀傷調適。因此，本研究支持余德慧等人（2004）提出的本土社會喪親家庭的復原將走上倫理性的網絡療癒之路，即修補與逝者斷裂的網絡，以及另謀出路的人際網絡；本研究結果或許可作為兩種網絡的實務回應，亦即透過本活動提供喪親者與教師及同儕共築的安全環境的人際網絡，再透過本活動修補原本與逝者已斷裂的網絡關係。

（二）建議

1. 對喪親者哀傷調適之建議

本研究結果發現，若能讓喪親者在安全的環境下回憶逝者的正負向記憶，允許並適當表達哀傷，將可能改善與逝者關係並促進哀傷調適。因此，建議喪親者多關注在改善與逝者之關係，並尋求安全的社會網絡來表達哀傷。

2. 對哀傷調適活動之教案與師資之建議

李秉倫等人（2015）建議可設計針對喪親者所需之本土相關儀式化課程，讓喪親者有機會說出自己的內心話及完成儀式。本活動可作為本土儀式化課程的具體實踐。此外，可組織有生死學、哀傷輔導與成人教育背景之專家團隊，研發更多符合我國民情之與逝者連結之活動教案與帶領技巧，並舉辦相關師資之培訓，以補充教材與師資之不足。

3. 對未來研究之建議

研究對象：未來可擴及喪偶、喪子或不同死亡形式等喪親對象。研究方法：增加研究對象並進

行量化研究，以獲取統計學上之證據；或以準實驗研究探討參與課程前後的效果。研究範圍：未來可納入不同國家之華人進行研究。

（三）研究者反思

以研究者擔任生死教育教學者的視角，受訪者之哀傷調適亦受到兩項因素影響：其一，受訪者在參與本活動前，較少有機會向親友討論逝者與表達哀傷，當受訪者接受本研究訪談時敘說喪親經驗，也有助其哀傷表達；再者，因本活動是生死教育課程的最後主題，因此前面課程積累的學習受益及教師與同儕之情感，皆有助於受訪者投入本活動。此外，依據研究者教學本活動多年之經驗，多數喪親參與者會在與逝者對話單元向逝者進行對話，但有少數參與者覺得戴上眼罩向逝者對話並不實際；不過，他們在分享逝者單元仍有助其喚起逝者的正向回憶，而憶起或增加正向的內在客體的逝者。

（四）研究限制

研究對象之限制：本研究對象其逝者恰好皆為長輩，由於哀悼歷程也受到與逝者親疏關係影響，甚至其他死亡事件因素、個人因素與環境因素等多重因素影響，故本研究結果無法說明所有喪親者的哀傷調適。研究時間之限制：為了瞭解受訪者參與本活動之延宕效果，故於活動後半年再蒐集相關資料，在第二與第三次訪談以相同問題詢問之，以減少取得的資料可能受到其他生活事件影響，結果其自陳轉化與逝者關係及哀傷之因素，深受到本活動影響。研究者角色之限制：由於研究者在本研究擔任教學者、訪談者、研究者等多重角色，故研究資料與分析可能偏頗與無法周詳。為減少此不足，由協同研究者即輔導與諮商碩士陳老師全程參與本活動進行觀察，並共同參與資料編碼與資料分析，以及檢證本研究結果；此外，分析結果也交予受訪者檢閱同意。最後，研究方法之限制：本研究採質性研究，以深度訪談蒐集 5 位受訪者自陳之資料，而自陳喪親經驗、逝者關係與哀傷情形，可能因回憶式資料會有選擇遺忘或選擇社會偏愛之情形，且質性研究之研究結果無法推論至其他喪親者。

參考文獻

- Neimeyer, R. A. (2007) : 《走在失落的幽谷：悲傷因應指引手冊》(章薇卿譯)。心理出版社。
(原著出版年：1998) [Neimeyer, R. A. (2007). *Lessons of loss: A guide to coping* (W.-C. Chang, Trans.). Psychological Publishing. (Original work published 1998)]
- Neimeyer, R. A. (2015) : 《悲傷治療的技術：創新的悲傷輔導實務》(章惠安譯)。心理出版社。(原著出版年：2012) [Neimeyer, R. A. (2015). *Techniques of grief therapy: Creative practices for counseling the bereaved* (H.-A. Chang, Trans.). Psychological Publishing. (Original work published 2012)]
- Worden, J. W. (2011) : 《悲傷輔導與悲傷治療：心理衛生實務工作者手冊》(李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯)。心理出版社。(原著出版年：2009) [Worden, J. W. (2011). *Grief counselling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (K.-M. Li, F.-H. Lin, Y.-S. Chang, & S.-L. Ge, Trans.; 4th ed.). Psychological Publishing. (Original work published 2009)]
- Worden, J. W. (2020) : 《悲傷輔導與悲傷治療：心理衛生實務工作者手冊(第五版)》(李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯)。心理出版社。(原著出版年：2018) [Worden, J. W. (2020).

- Grief counselling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (K.-M. Li, F.-H. Lin, Y.-S. Chang, & S.-L. Ge, Trans.; 5th ed.). Psychological Publishing. (Original work published 2018)]
- 海澤丁 (導演) (2017) : 〈心靈小屋〉〔電影〕。勁藝多媒體。[Hazeldine, S. (Director). (2017). *The shack* [Film]. JingYi Multimedia.]
- 余德慧、李維倫、林耀盛、余安邦、陳淑惠、許敏桃、謝碧玲、石世明 (2004) : 〈倫理療癒作為建構臨床心理學本土化的起點〉。《本土心理學研究》, 22, 253–325。[Yee, D.-H., Lee, W.-L., Lin, Y.-S., Yu, A.-B., Chen, S.-H., Hsu, M.-T., Shieh, B.-L., & Shieh, S.-M. (2004). Ethical healing as the starting point for indigenization of clinical psychology. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 22, 253–325.]
- 吳秀碧 (2016) : 〈傳統喪禮儀式在哀傷諮商的省思和啟發〉。《輔導季刊》, 52 (1) , 1–13。[Woo, S.-P. (2016). About grief counseling: Some reflections and inspirations from traditional funereal rituals. *Guidance Quarterly*, 52(1), 1–13.]
- 吳秀碧 (2017) : 〈客體角色轉化在非複雜性哀傷諮商影響之初探〉。《中華輔導與諮商學報》, 48, 71–106。[Woo, S.-P. (2017). The effects of psychotherapeutic ritual on uncomplicated griever: Transforming role of a deceased's internal object. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 48, 71–106.] <https://doi.org/10.3966/172851862017040048003>
- 李秉倫、黃光國、夏允中 (2015) : 〈建構本土哀傷療癒理論：儒家關係主義和諧哀傷療癒理論〉。《諮商心理與復健諮商學報》, 28, 7–33。[Lee, B.-L., Huang, K.-K., & Shiah, Y.-J. (2015). To construct a grief healing theory in Confucian societies: A Confucian harmonious relationships approach of grief healing theory. *Journal of Counseling Psychology & Rehabilitation Counseling*, 28, 7–33.] <https://doi.org/10.6308/jcprc.28.01>
- 洪雅琴 (2013) : 〈傳統喪葬儀式中的哀悼經驗分析：以往生到入殮為例〉。《中華輔導與諮商學報》, 37, 55–88。[Hung, Y.-C. (2013). The analysis of mourning experiences in traditional funeral rituals: From death to encoffining ceremony. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 37, 55–88.]
- 安德森 (導演) (2011) : 〈遺產小故事〉〔影片〕。YouTube。 <https://www.youtube.com/watch?v=TtvUn2PR8cs> [Andersen, M. L. (Director). (2011). *Turning point* [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=TtvUn2PR8cs>]
- 高淑清 (2008) : 《質性研究的 18 堂課：首航初探之旅》。麗文文化。[Kao, S.-C. (2008). *Eighteen lessons of qualitative research: The first trip to explore the journey*. Liwen.]
- 張芬芬 (2010) : 〈質性資料分析的五步驟：在抽象階梯上爬升〉。《初等教育學刊》, 35, 87–120。[Chang, F.-F. (2010). The five steps of qualitative data analysis: Climbing up a ladder of abstraction. *Journal of Elementary Education*, 35, 87–120.] <https://doi.org/10.7036/JEE.201004.0087>
- 畢恆達 (1995) : 〈生活經驗研究的反省：詮釋學的觀點〉。《本土心理學研究》, 4, 224–259。[Bih, H.-D. (1995). Introspection in the study of life experience: Hermeneutic viewpoint. *Indigenous*

- Psychological Research in Chinese Societies*, 4, 224–259.] <https://doi.org/10.6254/1995.4.224>
- 許皓宜、李御儂（2015）：〈外遇與分裂：一位男性外遇者的經驗詮釋〉。《教育心理學報》，46（3），449–469。[Hsu, H.-Y., & Lee, Y.-N. (2015). *Affair and splitting: An Interpretative study of the experiences of an unfaithful husband. Bulletin of Educational Psychology*, 46(3), 449–469.] <https://doi.org/10.6251/BEP.20140630>
- 陳世芬、楊淑晴（2005）：〈從建構主義觀點探討死亡教育課程設計〉。《課程與教學》，8（3），73–89。[Chen, S.-F., & Yang, S.-C. (2005). *Conceptualizing curriculum design of death education from constructivist perspectives. Curriculum & Instruction Quarterly*, 8(3), 73–89.] <https://doi.org/10.6384/CIQ.200507.0073>
- 黃光國（2008）：《社會科學的理路》。心理。[Hwang, K.-K. (2008). *The logic of social science*. Psychological Publishing.]
- 黃光國（2015）：〈「靶子論壇」、辯證詮釋與「互為主體」〉。《輔導與諮商學報》，37（2），73–84。[Hwang, K.-K. (2015). *Forum for discussion on target article, dialectical hermeneutics and intersubjectivity. The Journal of Guidance & Counseling*, 37(2), 73–84.]
- 楊蕙芬（2019）：〈臺灣非正規教育課程教學策略與學習成效之研究〉。《當代教育研究季刊》，27（1），79–112。[Yang, H.-F. (2019). *Instructional strategies and learning achievement of nonformal curricula in Taiwan. Contemporary Educational Research Quarterly*, 27(1), 79–112.] [https://doi.org/10.6151/CERQ.201903_27\(1\).0003](https://doi.org/10.6151/CERQ.201903_27(1).0003)
- 漢默頓（2013）：《人我之間：客體關係理論與實務》（楊添圍、周仁宇譯）。心理出版社。（原著出版年：1990）[Hamilton, N. G. (2013). *Self and others: Object relations theory in practice* (T.-W. Yang & J.-Y. Chou, Trans.). Psychological Publishing. (Original work published 1990)]
- 蔡佩真（2009）：〈永活我心：逝者的虛擬存在與影響力之探討以父母死亡之成年喪親者為例〉。《中華心理衛生學刊》，22（4），411–433。[Tsai, P.-J. (2009). *In my heart forever: A study of Taiwanese people's continuing bond with their deceased parents. Formosa Journal of Mental Health*, 22(4), 411–433.] <https://doi.org/10.30074/CJMH.200912.0003>
- 蔡佩真（2012）：〈華人家庭關係脈絡中悲傷表達模式之探討：以台灣經驗為例〉。《台灣心理諮商季刊》，4（1），16–38。[Tsai, P.-J. (2012). *Pattern of grief expression in Chinese families. Taiwan Counseling Quarterly*, 4(1), 16–38.]
- 蔡明昌、顏蒨榕（2005）：〈老人生死教育教學之研究〉。《生死學研究》，2，129–174。[Tsai, M.-C., & Yen, C.-J. (2005). *A study on teaching about death for elderly education. Journal of Life-and-Death Studies*, 2, 129–174.] <https://doi.org/10.29844/JLDS.200506.0004>
- 蕭高明（2015）：《中年喪偶婦女哀傷與持續連結之研究》（未出版博士論文），國立彰化師範大學。[Hsiao, K.-M. (2015). *A study on grief and continuing bonds of middle age women with conjugal loss* (Unpublished doctoral dissertation). National Changhua University of Education.]
- 鍾文佳、郭怡芬、夏允中（2019）：〈建構儒釋道喪禮儀式的悲傷療癒歷程模式〉。《中華輔導與諮商學報》，54，59–90。[Chung, W.-C., Kuo, Y.-F., & Shiah, Y.-J. (2019). *The grief healing model of the funeral rituals based on Confucianism, Taoism and Buddhism. Chinese Journal of*

- Guidance and Counseling*, 54, 59–90.] <https://doi.org/10.3966/172851862019010054003>
- Attig, T. (1996). *How we grieve: Relearning the world*. Oxford University.
- Attig, T. (2000). *The heart of grief: Death and the search for lasting love*. Oxford University Press.
- Boerner, K., & Heckhausen, J. (2003). To have and have not: Adaptive bereavement by transforming mental ties to the deceased. *Death Studies*, 27(3), 199–226. <https://doi.org/10.1080/07481180302888>
- Chow, A. Y. M., & Chan, C. L. W. (2006). Introduction. In C. L. W. Chan & A. Y. M. Chow (Eds.), *Death, dying and bereavement: A Hong Kong Chinese experience* (pp. 1–14). Hong Kong University Press.
- Durlak, J. A. (1994). Changing death attitudes through death education. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Death anxiety handbook* (pp. 243–260). Taylor & Francis.
- Field, N. P. (2006). Continuing bonds in adaptation to bereavement: Introduction. *Death Studies*, 30(8), 709–714. <https://doi.org/10.1080/07481180600848090>
- Freud, S. (1917). *Mourning and melancholia* (Vol. 4). Basic Books.
- Horowitz, M. J. (2005). Meditating on complicated grief disorder as a diagnosis. *Omega*, 52(1), 87–89. <https://doi.org/10.2190/ALWT-JH33-6474-0DT9>
- Huang, F. Y. (2008). *Bereavement and culture*. The University of Manchester. <https://search.proquest.com/docview/2236310812?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>
- Jordan, J., & McIntosh, J. L. E. (2011). *Grief after suicide: Understanding the consequences and caring for the survivor*. Routledge.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology-Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Klass, D. (2001). Continuing bonds in the resolution of grief in Japan and North America. *American Behavioral Scientist*, 44(5), 742–763. <https://doi.org/10.1177/00027640121956476>
- Klass, D., & Goss, R. (2003). The politics of grief and continuing bonds with the dead: The cases of Maoist China and Wahhabi Islam. *Death Studies*, 27(9), 787–811. <https://doi.org/10.1080/713842361>
- Klein, M. (1940). Mourning and its relation to manic-depressive states. *The International Journal of Psychoanalysis*, 21, 125–153.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. Macmillan.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Milroy, E. (1982). *Role-play: A practical guide*. Aberdeen University Press.
- Payne, S., Jarrett, N., Wiles, R. A., & Field, D. (2002). Counselling strategies for bereaved people offered in primary care. *Counselling Psychology Quarterly*, 15(2), 161–177. <https://doi.org/10.1080/09515070110115680>
- Roberts, L. R., & Montgomery, S. B. (2016). Mindfulness-based intervention for perinatal grief in rural India: Improved mental health at 12 months follow-up. *Issues in Mental Health Nursing*, 37(12), 942–951. <https://doi.org/10.1080/01612840.2016.1236864>
- Root, B. L., & Exline, J. J. (2014). The role of continuing bonds in coping with grief: Overview and future directions. *Death Studies*, 38(1), 1–8. <https://doi.org/10.1080/07481187.2012.712608>

- Rubin, S. S. (1999). The two-track model of bereavement: Overview, retrospect, and prospect. *Death Studies, 23*(8), 681–714. <https://doi.org/10.1080/074811899200731>
- Shaftel, F. R., & Shaftel, G. (1982). *Role playing in the curriculum*. Prentice-Hall.
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies, 23*(3), 197–224. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>
- Tang, Y. Y., Holzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience, 16*(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Wiseman, T. (1996). A concept analysis of empathy. *Journal of Advanced Nursing, 23*, 1162–1167. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1996.12213.x>

收稿日期：2020年05月01日
一稿修訂日期：2020年08月05日
二稿修訂日期：2020年09月28日
三稿修訂日期：2020年11月05日
接受刊登日期：2020年11月06日

Bulletin of Educational Psychology, 2021, 53(1), 85–108
National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R. O. C.

Transformation of Relationship Between the Bereaved and Deceased and Promotion of Grief Adjustment: Activity Involving Conversations with the Deceased

Yao-Ming Lo

Center for General Education

Providence University

Most grief theories have been proposed by Western scholars, and Taiwanese studies about coping with grief are primarily based on Western theories. However, death and grief in Taiwanese society are primarily influenced by Confucianism, Buddhism, and Taoism. In recent years, Taiwanese psychologists have proposed that Confucian societies such as Taiwan value harmony and balanced relationships with the deceased, spirits, and deities. Therefore, the bereaved have an ethical responsibility to perform a series of funeral rituals and to pray for deities to provide guidance to the deceased's soul, such that the deceased can become a "deity" who protects the bereaved; otherwise, the deceased becomes a spirit, and the bereaved family cannot be at ease. In addition, funerals can catalyze the expression of grief and allow relatives to interact and provide support. After the deceased becomes a deified ancestor, the bereaved family worships the deceased regularly to cope with unresolved emotions and obtain blessings. Psychologists have proposed that, in Confucian societies, the goals of grief healing include ensuring that the bereaved achieves harmony and balance; the harmony of the relationship among the deceased, spirits, and deities is used to assess the grieving process and aid the bereaved in finding inner harmony.

Per object relations theory, mourning repairs the damages loss causes to internal objects. Objects can be good or bad, and the study of object relations considers the interaction between the self and internal or external objects. Introjecting good objects is the foundation of positive object relations; individuals can think of these good internal objects and be reminded that good things exist even when the individuals suffer. The self eventually integrates the good and bad parts of the self and the object, achieving a complete object relationship.

However, some individuals may be unable to develop a complete object relationship. Therefore, this study extends the interpretation of object relations theory as follows: When a bereaved individual introjects a deceased individual as a bad internal object associated with mostly bad object images, ideas, fantasies, feelings, and memories, the bereaved individual may continue to grieve because of continuing bonds. Nevertheless, if the bereaved individual can reminisce or introject good objects related to the deceased individual and integrate good and bad objects, then a complete object relationship can be developed. Therefore, this study considers grief derived from bereavement to be a response to a disharmonious relationship with the deceased and assumes the necessity of funeral rituals or other means of achieving a harmonious relationship. Although studies have indicated that the funeral rituals practiced in Confucian societies can help bereaved individuals to release their grief and maintain a harmonious relationship with the deceased, some bereaved individuals may experience grief for years because of many external factors (such as the rules of funeral rituals and social norms) and thus maintain a disharmonious relationship with the deceased. Studies have found that bereaved individuals have a tacit understanding of grief expression and follow emotional rules for expressing grief. Because bereaved individuals must account for the feelings of others and a multitude of external factors, they

are unlikely to talk about deceased individual or express grief to family members and other people. Therefore, after the funeral period, most bereaved individuals convert their grief into self-repression and individual relief.

Both Eastern and Western sources state that the expression of grief and maintenance of bonds with deceased individuals are strategies for coping with grief; therefore, the present study incorporated these concepts into an activity in which a bereaved individual engages in a conversation with the deceased. Studies have indicated that experiential death education is superior to didactic death education. Therefore, the present study adopted experiential death education. We divided the activity into three parts associated with a specific objective: knowing the deceased, reminiscing, and conversing with the deceased. By achieving these objectives, a bereaved individual might share a bereavement experience as well as stories and good memories of the deceased by creating a safe environment to experience and express grief. In our activity, a bereaved individual is blindfolded and instructed to breathe and relax with mindfulness and to imagine walking toward the door at the center of the universe. Upon reaching and opening the door, the deceased individual appears in front of the bereaved individual and takes a form determined by the bereaved individual's imagination (which incorporates introjections of internal objects). The bereaved individual can then express their thoughts to the deceased and receive or feel the thoughts of the deceased. After participating in this activity, the bereaved individual is instructed to write down the thoughts received from the deceased individual.

The present study examined the transformation of the relationship between the bereaved and deceased individual and the grief adjustments made by the bereaved while participating in this activity. A qualitative methodology was applied in the present study. A study sample comprising five participants (four women and one man) aged between 45 and 55 years was recruited. Data were collected using in-depth interviews and analyzed using hermeneutic analysis. The results were as follows. (1) Before participating in this activity, the participants had experienced grief for years and had disharmonious relationships with the deceased; however, by participating in the activity, they adjusted their grief, and their relationships with the deceased became harmonious. (2) The transformation of the relationships between bereaved individuals and the deceased can be attributed to the safe learning environment created during the activity, which allowed the bereaved to express their grief, recall their memories of the deceased, and converse with deceased; these processes resulted in opportunities for the bereaved to create and evoke good internal objects associated with the deceased. In addition, mindfulness and breathing helped them to release their thoughts and emotions and maintain a sense of awareness.

The findings of the present study are as follows. (1) Unresolved grief is often closely related to a disharmonious relationship with the deceased. For individuals who had been mourning for years, the culture of mourning rituals, through which they maintained a relationship with the deceased, was not a safe social environment for expressing grief. (2) The activity provides an environment for individuals to express their grief, establish a positive connection and converse with the deceased, transform their relationship with the deceased into a harmonious or complete object relationship, and achieve grief adjustment. Taiwanese psychologists have proposed that bereaved individuals can participate in grief healing and find peace through mourning rituals; however, over time, such rituals may gradually become insufficient or be ignored. Conversing with the deceased not only helps bereaved individuals to repair their relationships with the deceased but also establishes an interpersonal network through which bereaved individuals can work through their grief. These findings support the implementation of grief adjustment-related support measures for bereaved individuals and warrant the further investigation and development of grief adjustment activities.

Keywords: grief adjustment, object relations theory, continuing bonds, deceased

