

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

蔡佩真

摘要

本研究關注喪親家庭集體的悲傷經驗，採用質性研究法訪談喪親家屬，研究發現華人文化下的情緒表達具有不同程度的開放性以及情緒的共享性。喪親情緒的表達是受到個性、宗教、情境和家庭關係的信任程度而有不同的表達策略，本研究稱之為「關係脈絡下的情緒表達模式」。研究亦發現家屬情緒具有變動性與轉換性，家屬會在不同的情境切換情緒表達方式，本研究稱之為「喪親情緒的情境轉換現象」，家屬在人前人後、白天黑夜、或是在平日和特殊節日時會有情緒的轉化。據此發現，本研究建議悲傷評估勿忽略文化與情境因素，悲傷輔導宜營造支持情境以引導情緒的表達，並建構具有華人文化敏感度的喪慟支持。

關鍵詞：悲傷、家庭、死亡、關係脈絡

蔡佩真 國立暨南國際大學社會政策與社會工作學系副教授
(pj1965sw@gmail.com)

壹、前言

近期曾經上映的電影「父後七日」，生動刻畫華人家庭在文化脈絡下所進行的喪葬儀式與哀悼過程，這部黑色喜劇引發不少共鳴與討論，戲劇中諷刺而誇大的手法突顯出悲傷與哀悼並非單純的情緒展現，而是環境因素與文化因素融合的結果。喪親是極大的壓力事件，但悲傷情緒的表達深受文化背景和社會因素的影響，悲慟是社會文化所建構的，使人在價值觀、語言的使用上有所限制，社會因著性別、年紀、場域的差異而規範出不同的悲傷反應（林綺雲，2005）。本文擬就華人喪親家庭的悲傷表達處境及經驗，進行探討與分析，以更寬廣的面向了解家庭的失落反應。

歐美學者認為悲傷的表達是一種權利（Wolfelt, 1983），喪親者有權利對死亡擁有特定感受、用自己的方式來表達、有權請求幫助、有權感到沮喪、有權想念逝者、有權與悲傷長期共處，直到痊癒。然而，在華人社會有悲傷權嗎？文化中的節哀順變，使喪親家屬遭遇悲傷權的剝奪。葉何賢文（2003）的研究發現喪親是一種符號、禁忌，容易形成社會孤立，雖然死亡是人生必然要面對的課題，然而死亡卻一直是人類社會中的禁忌。在有些家庭中，死亡甚至是不可談論的話題，家屬擔心不吉利或怕遭受責備，於是親人過世時會隱藏感覺並且表示堅強，悲傷的表現不被鼓勵，並且被標示成病態，促使喪親者的壓抑；整個社會環境和喪親者之間產生微妙的互動，社會對喪親者傳遞節哀的訊息，導致家屬壓制與否定悲傷。因此，從喪親者的觀點，並不是所有能接觸到的社會網絡都是積極和有益的（Wilsey & Shear, 2007）。喪親家庭實在需要誠實面對失落，需要較充足的時間調整悲傷的情緒與家庭生活的秩序。

目前所盛行的悲傷理論，不論是悲傷的階段論或是任務論，多由歐美學者所建構，這些理論是建構在歐美的文化社會中，悲傷表達的型塑是源自社會文化因素，跨文化間的表達有著極大差異（Rosenblatt, 2001），華人重視關係取向與相互依賴取向，Singelis (1994) 認為東方人的自我是相互依賴的自我，具有彈性和可變性，強調地位、角色、關係的外在公開表現要適切且合宜，在不同地方要有適切的行動，溝通是間接的，而且要能讀懂別人的內心（reading others' minds）。Ho (1997) 提到華人的自我為關係導向，人與人之間是相互依存而非獨立，人際之間的界線並非嚴格區分，而且自我不能與別人不同或有所區隔，對於環境的意涵與想像，要能有強烈的敏感度與覺察力。由此可見，文化與民族性的差異，促使遺族處理悲傷情緒的模式也會出現差異，而華人的悲傷模式的差異性，需要加以探討與理解。

為了解華人家庭悲傷表達的現象，本研究採取質性研究法，以紮根理論做為資料分析與處理的策略，總共針對 9 個喪親家庭進行家庭訪視，並針對其中 14 位喪親家屬進行深度訪談，輔以家庭聯合訪談，探討華人家庭關係脈絡中，悲傷情緒的表達情形。本研究希望提出：分析華人家庭悲傷模式的觀點，以華人經驗補充歐美的論點，使我們得以在更大的脈絡下，釐清喪親對人生的變化與影響。

貳、文獻探討

一、從家庭系統看悲傷表達

家庭系統 (family system) 概念源自於系統理論 (system theory)，是將物理學的系統運作原理應用至人類問題的分析，系統理論提供一個架構可用於瞭解家庭的關係與動力，因此成為家庭社會科學與實務工作者廣泛引用的理論 (周月清，2001)。由於家庭成員彼此相互影響，他們相互依賴、相互關連，任何一個成員皆會影響家庭整個系統，家庭成員彼此之間的相互關係，構成了家庭的整體 (周月清，2001)。因此，家庭成員不是單獨生活，而是互賴地生活著，在家庭系統之下，包含著物質方面以及愛、情感、友誼、社會化與其他無形的需求 (Goldenberg & Goldenberg, 2000)。系統觀點的工作者認為家庭之所以產生問題，並非單一成員所引發的，而是家人間的溝通、互動及相處的結果。問題的重點不是個別成員有問題，而是「家」有問題，所以需要改變的不只是個別成員，而是整個家庭 (王行，2000)。

家人的悲傷情緒也是相互影響，牽一髮而動全身，周玲玲 (2001) 的研究發現喪親家庭在個人的悲傷適應、家庭角色轉換、家庭功能的轉變、雙方原生家庭的互動關係、家庭與外在系統的互動產生很大的變化，也都會影響悲傷適應。親人的死亡會改變既有家庭的關係與氣氛，喪親家屬之間的關係可能變得更緊密，可能有機會修通舊僵局，也可能變得疏離或是衝突對立。蔡佩真 (2009) 的研究也發現喪親會引發家庭認同危機包括：家庭氣氛空洞化的危機、對逝者典範依循的落差危機、家庭結構鬆散分化的危機，因此，喪親與悲傷不是一個單一的個體適應，而是整個家庭都需要集體去面對變化與進行調適。

二、從文化觀點看悲傷表達

文化影響人們的死亡觀點與悲傷反應 (Chow & Chan, 2006)，緣起於西方社會的喪親理論，在近年間受到多元文化的挑戰，特別是東方的韓國、日本、香港、台灣等亞太地區學者，已開始更多的反思：日本的研究結果，發現社會文化因素會影響喪親家屬對於哀傷服務的需要，日本文化傾向把個人問題留在家裡解決，不會把需求顯露於家庭外 (Matsushima, Akabayashi, & Nishitateno, 2002)；韓國的 Lim (2005) 則提出從文化的脈絡談悲傷輔導在韓國的實施，她認為悲傷的行為有東西文化的差異性，西方人重個人主義、理性認知、自由主義，東方人的悲傷則受到集體主義、情緒主義、靈性主義所影響，因此，悲傷是屬於家庭取向以及集體的哀悼儀式。

Walter (1996) 以社會學的角度來理解不同社會文化背景的喪親經驗，他認為悲傷療癒不一定需要告別過去，有些文化中的喪親者，經由不斷談論死者而能走

出悲傷，將死者重新整合於喪親後的日常生活。誠如許敏桃、余德慧、李維倫（2005）發現華人喪親家庭常見現象，包括：家庭常規的固著、死者位格的重置、尋求與死者的關係，這三項主題呈現華人喪親家庭為了達到圓滿、保留逝者象徵意象的努力，該研究顯示台灣文化中，與逝者關係的再連結，是文化中的哀傷反應，透過靈媒、祖先崇拜而與逝者連結，華人是經由連結以達到哀傷的療癒。

Yick 和 Gupta (2002) 發現華人的文化價值與規範包括集體主義、強調家庭、階層化的社會結構、重男輕女、重視和諧、重視孝道、間接的溝通型態、父子關係是最重要的家庭關係，而其中與華人的死亡、悲傷儀式有關的價值如下：（一）相信亡魂存在；（二）愛面子：治喪儀式多與遺族的面子有關；（三）盡孝道：儀式需展現子女的孝道，如燒紙錢供逝者在另一個世界使用；（四）祈求祖宗賜福氣與保護。

既然文化差異影響悲傷表達，因此 Lim (2005) 建議悲傷輔導應該從個人取向、家庭取向、社區取向來著手，對於喪親者所處文化場域的理解，是悲傷反應與輔導的重要考慮因素。然而，綜觀過去的研究文獻，本土的悲傷研究過少，有限的研究多聚焦於個體的悲傷心理，缺乏以文化脈絡為思考的悲傷探究，因此本研究希望透過實際訪談喪親者，正視文化與家庭關係對悲傷的影響，探索華人文化脈絡下的悲傷表達模式，以補足過去研究的缺乏，擴大悲傷研究的視野。

三、華人家庭的悲傷經驗

華人的悲傷表現具有特殊性，比較傾向迴避悲痛，不容易聚焦於情緒的表達與個人經驗的表達 (Russell & Yik, 1996)，而且傾向於將負面與混亂的情緒，視為個人與家庭的恥辱 (Kleinman & Kleinman, 1985)。華人的悲傷情感與死亡，就像是詛咒一樣難以表達，一切關於自責、罪惡感與痛苦，都是那麼強烈卻難以用字眼表現；華人的務實導向與行動導向完全表現在喪葬與宗教儀式上，而且認為對家庭以外的人揭露悲傷被視為是不適當的，華人的家庭關係彼此非常緊密，在公領域談論家務事，對家庭是不忠與不光彩的，華人家庭對外人大都只講述逝者的好話，家庭人際間之前隱藏的緊張與衝突，在親人死亡之後會立即浮現出來，尤其在手足之間更為明顯，例如：角色期待的衝突、結盟、權力與控制的議題，特別是在分家產與繼承權時 (Chow & Chan, 2006)。

華人普遍地否認死亡，甚至想到「死」這個字都不吉利，死亡成為禁忌話題，彷彿提到「死」這個字，死亡就會上門，因此逝者常留下許多未完成的願望，遺族也會特別感到自責與懊悔。華人的家庭認為：家人間彼此有相互照顧的義務，死亡象徵著照顧的失敗、家人未能保護逝者免於死亡，因此，華人家庭的悲傷會包含很多的自責、羞愧與罪惡感 (Chow & Chan, 2006)。在世者剛過世那幾天，華人親族在家中守靈、念經、燒紙錢並且談論逝者，治喪期間提供家族機會可以彼此連結，但葬禮之後，社區人們就會停止探視，華人文化上是藉此避免碰觸喪家的「穢氣」，造成遺族面對孤獨的悲傷處境，遺族得承受失去親人的痛苦，以

及社會孤立 (Chow & Chan, 2006)。

華人文化在喪親後幾個月，為一種向外展演的悲傷過程 (extensive grief processing)，透過諸多儀式的呈現，盡可能歌頌逝者、幫助逝者轉化到另一個靈魂的世界，或是藉此與逝者連結 (Braun & Nichols, 1997)。華人的悲傷特質，表現在被宗教強化過的一些外在儀式，最密集的悲傷儀式是在逝者死後七日、七週，接著持續到百日或者更久，華人在這些儀式上有堅定的信念，嚴格地禁止過度地表現悲傷，甚至在喪葬儀式結束之後，再表達哀悼是不恰當的，歐美學者認為華人在喪親第二年之後，就有很高程度的悲傷迴避現象 (grief avoidance)，而「悲傷迴避」成為家屬之間的默契與台面下的共識 (Bonanno, Papa, & Nanping, 2005)。華人自尊的主要來源是建立在人際互動，需要與社會系統相襯 (Singelis, Bond, Sharkey, & Lai, 1999)，幫助喪親者去保有或重新建構角色與功能，以及整合於社會網絡，對家屬是有其益處。

Tsui (2001) 的研究，發現香港華人的悲傷反應中，有一些項目未曾出現在西方的悲傷評估工具，她以互依／獨立的架構作為分類，認為華人的悲傷反應存在於人際間的許多細項，如角色與責任的承擔、社會關係面向，如表 1 所示。

表 1 可得知華人的悲傷行為與人際面向有關，悲傷者不能只顧自己的感受，反而得顧慮到自己的角色、責任與盡本分，似乎必須要對逝者做出承諾才能讓生死兩相安。面對外界時，又擔心影響別人，而必須振作與強打精神。諸如此類的特徵，都使得華人文化下的悲傷模式有別於西方世界。

參、研究方法

本研究採用質性研究法，並以紮根理論分析，以下針對研究參與者、資料蒐集與分析加以說明。

一、研究對象

基於研究的便利性，抽樣策略是以立意抽樣尋找符合研究目的之喪親家庭，並選擇資訊豐富之受訪者做深度的研究，研究對象的選擇標準如下：1. 中部地區

表 1 悲傷反應的人際面向

角色與責任方面 (Roles/Responsibilities)	社會關係方面 (Social relationship)
1. 我會做好自己的本分	1. 我覺得好像沒有人可依靠
2. 我要繼續維持這個家	2. 我擔心自己的悲傷會影響其他人
3. 我願意努力為逝者完成遺願	3. 我會與其他家人互相體諒支持
	4. 我在他人面前會假裝堅強

註：“Other-focused grief,” Y. K. Y. Tsui, 2001.

的喪親家庭；2.喪親半年以上，但於一年六個月以內，避免喪親時間太久遠，以致經驗的模糊與遺忘；3.訪談對象為逝者的配偶或是子女。理論性抽樣是紮根理論收集資料的方法，本研究盡量以資料的豐富性及飽和度之足夠與否、是否據以形成理論，來決定個案數的多寡。透過病友團體以及醫院的介紹，本研究共訪談 14 位喪親家屬，分別以代號 m1 至 m14 代表之。其中男性 5 人，女性 9 人；有 3 位是逝者的配偶，4 位是逝者的兒子，7 位是女兒；在逝者生病期間，這些受訪者全部都有參與照顧的工作（參見表 2）。

二、資料蒐集與分析

本研究透過各醫院醫療團隊，正式介紹本研究員給喪親家庭的家長或主要照顧者認識，取得家屬同意之後，研究者先寄給喪親家屬一封問候信，說明研究的主題及重要性。由於家長或家中主要照顧者，往往是家庭系統的守門員，研究者針對家庭守門員說明本研究目的與預期的貢獻與資料的處理方式，取得受訪家庭的同意與安心參與。透過研究者誠懇的態度、轉介機構的支持、訪視時的小禮物，順利取得喪親家庭的接納，並且在進行家庭訪視與訪談過程，深得家屬的信任與熱誠款待。

研究以訪談法為主，訪談地點都在喪親者的家中，採用半結構訪談法、事先

表 2 受訪者基本資料一覽表

編號	(受訪者) 與逝者的關係	年齡	性別	教育	宗教	訪談距 親人死亡 時間	職業	與逝者 同住否	婚姻
m1	女兒	40	女	大學	基督教	10 個月	幼教老師	同住	已婚
m2	配偶	65	女	中學	基督教	10 個月	家管	同住	喪偶
m3	兒子	39	男	博士生	基督教	10 個月	心理師	否	未婚
m4	女兒	38	女	高中職	道教	13 個月	美容師	同住	離婚
m5	女兒	50	女	高中職	佛教	12 個月	美術館導覽	同住	離婚
m6	女兒	43	女	高中職	佛教	9 個月	家管	同住	已婚
m7	兒子	41	男	大專	拜祖先	10 個月	房東	同住	未婚
m8	女兒	39	女	大學	基督教	10 個月	採購專員	否	已婚
m9	配偶	50	女	高中職	一貫道	12 個月	家管	同住	喪偶
m10	兒子	27	男	大學	一貫道	12 個月	大學生	同住	未婚
m11	兒子	25	男	大學	一貫道	12 個月	服役	否	未婚
m12	配偶	87	男	研究所	拜祖先	6 個月	退役將軍	同住	喪偶
m13	女兒	37	女	高中職	佛道教	16 個月	自家工廠幫忙	同住	已婚
m14	女兒	21	女	大學在學	基督教	13 個月	大學生	同住	未婚

設定訪談方向，訪談題綱如下：(一) 受訪者與逝者以及家庭的關係如何；(二) 家庭有哪些的追思與哀悼的儀式；(三) 家人喪親感受的表達方式；(四) 台灣文化對喪親庭產生哪些影響。訪談的內容很有彈性，在所探討的主題內隨狀況而應變，沒有被預先設定的問題所限制。訪談結束前，喪親遺族常會邀請一同參觀居家環境、逝者的房間、逝者的遺物與照片、族譜、逝者告別式的專輯 VCD、家中關於逝者的作品或手藝品、神明桌等，通常家屬在此時，更會開啓諸多敘述與回憶，且該部分的訪談也會有其他家屬加入、一起互動，但仍然有持續錄音，並共同納入訪談記錄。徵得家屬同意，研究者也會照相，以對於該家庭的環境與氛圍留下更深刻的觀察印象。訪談結束時，研究者會贈送一本「悲傷關懷手冊」，給予家屬正向回饋與悲傷照顧的建議。

資料分析部分，本研究採用 WinMAX 軟體來分析訪談資料與管理文本，WinMAX 為針對紮根理論研究法而設計，本研究從文件中整理出若干主題，再將這些不同主體所對應的文字段落加以搜尋及分析，以便利於形成概念，並看出概念之間的關係，依據紮根理論的編碼程序，把蒐集到的資料打散、加以概念化，再以新的方式將資料重新放在一起的操作化的過程。這一組程序是由開放性編碼、主軸編碼、選擇性編碼所組成，本研究依循對研究主題的理論敏感度，經過一層一層不斷地深入，持續歸類、分析、整理出更具象的概念與主題，研究者企圖藉此發展出華人在關係脈絡下的悲傷模式。

資料分析的嚴謹與可信方面，Lincoln & Guba (1985) 提出了確實性 (credibility)、可轉換性 (transferability) 以及可靠性 (dependability) 等三個層面來檢核質性資料的分析，後來以「值得信任」(trustworthiness) 的原則取代效度的原則 (Lincoln, 1995)。Padgett (1998) 也認為質性研究所強調的是研究值得信任，儘可能貼近研究現象的原貌，並且研究結論也應該尋求被研究者的同意與共鳴。為了確認資料分析結果的可信程度，本研究在每次訪談後，寫下筆記進行反省，並且持續聯繫與觀察受訪者，以觀察、訪談、文件蒐集等方法進行三角檢定。資料整理完成及分析歸納後，研究者也將文本與分析的概念初稿寄交給受訪者確認，請研究對象查核，並對於概念的命名與文本引用的適切性提供意見、同意研究者完成書寫與發表。

肆、研究結果

本研究發現：家庭關係的情境脈絡會影響喪親情緒的表達方式，關係緊密的家庭因為凝聚力較強，家人之間的情緒表達可以比較放心；凝聚力較弱的家庭，尤其是關係嚴重的緊繃和衝突時，家庭成員悲傷情緒的表達就更難以得到支持體諒，反而可能換來交相指責，尋找代罪羔羊。因此，喪親者所處的環境，與其情緒表達方式有關係。以下將先探討喪親家庭關係的變化，再探討關係脈絡下的情緒表達模式。

一、喪親家庭關係變化

本研究發現：喪親促使家庭的過往恩怨更為突顯，有些家庭更緊密連結、看重親情，能建立新的依附關係與安全感；有些家庭能修通舊的僵局，建立更友善的關係；相對地，有些家庭變得疏離而有隔閡，沒有逝者的居間緩衝，家庭更為冷淡；也有家庭因著親人死亡，引發嚴重的衝突與對立。以下針對這四種家庭系統互動關係的變化詳加說明。

（一）更緊密依附

研究對象中有很多家屬有更頻繁的互動：常常回家相聚、更多電話的關懷、彼此不吝於表達關愛、手足更親近、兒女更守護喪偶的父母、夫妻更珍惜婚姻、家屬更緊密的連結，親人似乎找到了新的依附，建立新的信任，重拾失去的安全感，因此，這一類的家庭呈現出更強的凝聚力和家庭向心力。

「像我媽現在我也是啊，我會說：媽！來我抱一下。你知道嗎，我們以前很少去擁抱自己父母親，現在我說：媽，我抱一下。會覺得說不會去吝嗇了。我也會打電話給哥哥說：你最近好不好啊？做的怎麼樣啊？我會變成說畢竟有一個親人走了，你就會發現原來世界上只有自己親人是最好的，你跟朋友跟什麼都是外的，然後真正這輩子在這個世上，只有親屬關係的人才是重要的」 「過年的時候我發現我媽其實現在已經慢慢是有點依賴我，變成是我講的話會比較有那種，她認為會比較有一種安全感吧！為什麼你知道嗎？因為她要靠我們。」(m6)

（二）修通舊僵局

有些家庭原本存在僵局，但是喪親家屬意識到親情的可貴，家屬之間會開始試著修通過去膠著的關係，過去逝者還活著的時候，逝者可能扮演家庭訊息的守門員、溝通的代言人、衝突的緩衝劑，現在逝者離開了，僅存的家人必須學習直接溝通，有一位受訪者提到他開始要和兒子「沒話找話」；另外一位受訪者則態度軟化，原諒了曾經犯錯的哥哥；還有一雙姊弟因著母親死亡，不再吵架了，家屬修通舊僵局，讓親情重新被維護下來。

「人都是需要愛，我以前對哥哥很排斥的，為什麼？他們以前一天到晚欺負我媽，向我媽要錢，砸我們家東西，在我的成長過程中都這樣子啊！可是我們現在是坐五望六的人了，....他跟我約要去跟媽媽拜拜，我說好 OK~，以前，他是不可能來我家的，因為我是很排斥的。...去拜拜時，我就跟媽說：『今天帶妳大兒子來看妳歐！大兒子現在有所歸宿了歐！有安定的窩了！妳放心啦！』，我講了我就傷心了，我就掉眼淚了，然後我哥就拿那衛生紙給我，那種親情兄妹之情，歐那種感覺，其實嗯...我現在突然發現到，那種兄妹之情的愛，每個人都需要愛，像他也是一樣。」(m5)

(三) 疏離與冷淡

有些家庭的關係原本就比較不熟絡，喪親後變得雪上加霜，尤其是家庭中原來有一些次系統存在，例如：原本較親密的母子或母女的次系統，因著母親過世，次系統瓦解了，留下來的家屬感到失去依靠，以前的關係模式又難以轉變，溝通更吃力，家庭關係冷漠，成員對家的認同也開始產生動搖。

「媽不在，會覺得沒有依靠，沒有安全感，而且人家就會變得比較那種現實吧！媽媽在的時候，可能有的人會比較關心，那種感覺跟媽媽不在的那種感覺不一樣，就像媽媽在的時候，我在家裡可能還會有媽媽想到我，媽不在的時候可能比較沒有人會去想到我。畢竟女兒長大嫁出去，已經不屬於這個家庭裡面的成員，然後，我今天住在娘家，媽媽還在，可能媽媽比較會關心到你，媽媽不在了，家裡的一些事情也就沒有人會去支持你，也會有那種你不是家裡的一分子，這不是你家，會有這種感覺出來。」(m4)

(四) 衝突與分家

喪親家庭的凝聚力遭遇大考驗，死亡使家庭問題白熱化，有些是逝者生前照顧工作的勞逸不均，或是原本存在婚姻恩怨、治喪期間的意見不一、財產分配的爭奪戰、死亡原因的相互指責。有一個受訪者明白指出「以前是看在媽媽的份上，不想把氣氛搞砸」，隨著逝者的離開，家庭戰爭浮上台面，彼此抱怨、指責，尋找代罪羔羊。憤怒，也是悲傷情緒的一環，遺族可能就是將憤怒發洩在原本不好的關係上，甚至在親人死後就自立門戶，互不往來。

「因為阿姨其實一開始也是跟爸爸和阿嬤不錯，可是媽媽過世之後，姨就跟他們已經有點像仇人的感覺了，姨都覺得他們對媽媽有虧欠吧，她多少就是會覺得是他們把她害死的這樣子，對啊！就是覺得她今天會死得怎麼快，都是因為就是他們害的這樣子，當然爸爸是最主要的原因啦！他們只是間接的。」「我跟爸爸關係就更差了！我們沒事不會講話，縱使是在同一個房子，就是沒事都不會講話。以前因為我都是看在媽媽份上啊！就是想說大家既然都一家人，就不要氣份搞成這樣。」「媽媽過世之後爸爸搬回阿嬤那邊，因為他跟姨不好，他跟姨就是那種見面就會吵架的人，然後我跟他也不好，所以他住在這邊就他一個人，他回那邊應該也比較好吧！我們都希望他回那邊。因為他在這邊我們覺得很奇怪，氣氛很尷尬，因為我們跟他不好，所以不希望他在這邊。」(m14)

死亡促使家庭出現新的動力，關係的變化極具張力，有些家庭從死亡學習到寶貴的功課，更珍惜所擁有的親情，家庭得以重新凝聚整合，彼此能夠相互支持。殘酷的是，有些家庭面臨死亡之外的衝擊和改變，在痛失家人之餘，延生出來的次級失落，使家屬的悲傷處境更為艱難。

二、悲傷情緒之表達

喪親家庭是如何表達悲傷？家人之間又是如何回應？喪親家庭的悲傷表達模式，可以從情緒開放性與情緒共享性分別探討之。

(一) 情緒開放性

情緒開放性是指涉家屬表達情緒的自由程度，有些研究參與者可以做開地表達悲傷情緒，多數家屬是採取壓抑方式。

1. 「壓抑」：多數研究參與者壓抑情緒，特徵就是把悲傷留給自己，避免提到逝者，他們的家庭環境對於悲傷情緒較難忍受，無法提供支持，甚至指責悲傷的表達，對於哭泣者感到不耐煩，例如兒子會嫌棄母親一再哭泣；或者是家庭中有一些人會提出要求，希望大家快點恢復功能，強求振作；男性更容易採取壓抑的方式，維持表面正常的樣子與英雄氣概，甚至假裝很忙碌，壓抑內心真正的感受，希望自己不會讓別人擔心。受訪者使用的字眼包括：「一個人躲起來」、「忍」、「武裝自己」、「壓下來」、「不講，放在心中的角落」、「避免提到死者」、「假裝忙碌，掩飾難過」、「不想讓人擔心」、「覺得很丟臉」、「理性」、「英雄氣概」。

「我不想要帶給別人那種不開心的感覺，因為我覺得不开心是會感染的，會傳染的，所以，妳看到有個人不开心，妳可能就是也會跟著不开心起來啊，而且我也不想要人家擔心我，...我就是想要是讓別人都覺得我是很好的」(m14)

「也是有很失落也有很悲傷，可是它可以放在心裡的某個角落，在那邊不斷的失落跟悲傷，...沒有哭不必然就是不難過。」(m3)

「他一直都叫我們鎮定鎮定一點！我爸的個性就是跟我媽一樣，就是很好強！你像我爺爺要走，其實他很難過，老人家回來還有一口氣，我爺爺一直沒有斷氣就對了！因為拖滿久的，我爸他為了要顧住自己悲傷啊！假裝忙來忙去啊！又要忙靈堂什麼的」(m13)

2. 「敞開」：有一些受訪者較能做開地表達情緒，原因包括：個性樂觀開朗、家庭關係親密、信仰等因素。尤其關係親密的家庭，表達悲傷情緒較為自由與開放，家屬有安全感，哭泣與思念都不會受到指責，能夠放心地表達真實情緒，談到逝者和死亡話題或是夢境時不需避諱，情緒很自由，可以哭可以笑，彼此較具支持性，這一類的研究參與者表示他們可以「自由表達，常常講」、「坦然分享，沒禁忌」、「自在的談到」、「很平常的樣子」、「不避諱」、「初期可以公開表達、不覺得丟臉」。

「其實我們都看得蠻開，就是覺得有生就有死嘛，生死不用去避諱啊，不要說怕去談這樣子，所以，反而談開來大家都比較好處理，不會害怕，也不會有一些紛爭」(m10)

「我姐還跟我講說：『妳現在還會不會想爸？』我說：『我現在還是好想爸爸』，對，她就說她還是常常思念起爸爸！.....其實對我們基督教來講，我們是覺得那個情緒是不要去壓抑它的，因為妳一壓抑的話，不知道哪天妳忍到

什麼時候妳會爆發另外一個妳沒有辦法去面對的一個情緒的狀況」(m8)

「我本身也不是會把不開心的事情放在心裡面，我都還是會講出來，就是跟朋友或是家人跟姨說吧！姨就會幫我，姨也是非常樂觀的人，她會給我意見，就是想開了就好。對啊，我本會就會這樣，就不會像媽媽把不高興的事情都放在心裡面，因為我覺得對這樣對身體不好，像媽媽就是一個很好的例子，就是她一直壓抑，所以到最後就生病，然後死掉這樣子，所以我覺得，妳要順著妳的生理反應，就是它表現出來是怎樣，就是妳可能想哭想笑，妳就放情地去大哭大笑，我覺得這樣也算是一種抒發自己的心情，也是對身體或是心理都是很好的」(m14)

(二) 情緒共享性

情緒共享性，是指悲傷情緒得以在不同的家屬之間被體會、得以共同分享和面對，可分二類：獨自承擔，以及集體面對。

1. 「**集體面對**」：這類受訪者的家庭能集體面對悲傷，彼此理解與體諒，家庭關係較具支持性，情緒的表達是安全的，家人可以一起思念逝者、分享感受、一起進行哀悼的儀式（如掃墓祭祖、追思禮拜），特殊節日也都會全家一起度過。家人可以彼此傾聽，相互陪伴，共同度過悲傷。在研究訪談過程可以看出這類受訪者的情緒是比較平穩，喪親的調適也較佳。

「我爸爸過世的當天，我姐姐就從那天開始幾乎每天都會帶我們讀聖經唱詩啊，然後分享一些話，然後試圖把我們心裡面的想法講出來啊，我們家每個小孩都很愛爸爸，聚在一起的時候，聊天聊一聊的時候也會聊到老爸，然後，講老爸的事情有時候講一講，大家也會覺得很好笑，就笑一笑，講到難過的地方，有的人就會哭，有的人就會安靜下來。……原來，在想念爸爸的人不是只有我啊」(m1)

「家人彼此的在一起難過，一起想念他，也可以一定程度的讓自己不會那麼難過，因為我媽常會哭嘛！大家就說說對老爸的想法跟思念，因為我們現在的互動、溝通也算還滿多的啦！」(m3)

2. 「**獨自承擔**」：這類受訪者的家庭成員比較是獨自咀嚼哀傷，缺乏宣洩對象與支持，另一方面是家屬之間的悲傷情緒有落差，復原的速度也有落差，以致無法彼此體諒與共享情緒，他們多半是獨自消化悲傷的情緒，各自尋找情緒出口。

「這種難過在心裡面是沒有人可以講的，女朋友也不知道，就是很難用口語跟她講說我現在在難過，所以就是 always 一直在心裡自己難過這樣子，自己想辦法跟把那些東西消化消化掉。我的基本就是假定**每個人都是各忙各的事情，誰管你！我是覺得沒人沒有人關心，沒有人理你，當然我也會懷疑那個安全度**，我跟你講你會用什麼眼光來看我，我也一方面覺得我們也會因應的還好，我自己在那邊慢慢的咀嚼那個感受，那個傷心跟難過，自己慢慢咀嚼、慢慢消化。……我的反應不是常人，我自己處理自己的悲傷跟難過，自

己處理自己的失落，自己面對死亡，自己跟家人互動，都是自己想辦法處理跟消化，自己來處理」(m3)

「我們家的人都很怕讓彼此知道內心世界，怕沒面子。有的人的觀念可能認為這種事情講給人家聽好像滿丟臉的，像我自己的心態上也會這樣想」(m4)

悲傷的情緒落差是導致家屬得獨自承擔悲傷的因素之一，因為家庭成員對於喪親並不一定會產生相同的反應，有許多因素可能導致悲傷程度不一樣，從訪談資料中，顯示家屬之間的情緒落差，包括悲傷反應、性別、復原狀況都有落差。情緒落差促使家屬間難以共享悲傷情緒，只好採取「獨自承擔」的情緒策略。

「在我們家族裡面，我嫂嫂他們就是認為媽不在了，她們就會去接受這個事實，她們想法比較看得開吧！所以，認為不在了，就不要在意，講難聽一點，比較不惜情，比較現實這樣子，講好聽一點，是說她們心情調適的滿好的。我的想法可能會認為說畢竟不是她的媽媽吧！所以她都比較能坦然」(m4)

「我看人家有些很快恢復，很正常啊，出去跟人家怎樣都沒事情，我也很羨慕，不過我就放不下（哽咽），看他們有些也是沒了另一半，人家啊感覺說沒那回事，啊我就放不下（哭），我特別依賴老伴才會這樣」(m2)

情緒落差可能會讓家人彼此產生錯誤的期待，例如：希望別人也要跟他一樣很快地走出悲傷、希望別人趕快恢復正常，而較缺乏同理與支持。其次，情緒落差也造成家屬彼此譴責，有些傷心人覺得別人都不夠悲傷、不夠重感情、不該太快恢復生活。因此，喪親家庭的情緒，若是缺乏家人之間彼此的共享與體諒，很可能就讓家人間有更多的疏離與隔閡，促使家庭中悲傷情緒更為孤單和壓抑。

三、關係脈絡下的情緒表達模式

喪親情緒的表達策略，受到個性、宗教、情境和家庭關係的信任程度等因素而決定，本研究將此概念稱為「關係脈絡下的情緒表達模式」。綜合上述受訪家屬的經驗，我們將喪親家屬的「情緒開放性」、「情緒共享性」二個概念組合，可以得到以下 4 種喪親家庭情緒處理方式（表 3）：（一）自我壓抑型，（二）集體壓抑型，（三）各自抒解型，（四）集體分享型。以下分別敘述之。

表 3 關係脈絡下的情緒表達模式

情緒表達方式	喪親家屬特性	
	情緒共享性	情緒開放性
自我壓抑型	獨自承擔	壓抑
集體壓抑型	集體面對	壓抑
各自抒解型	獨自承擔	敞開
集體分享型	集體面對	敞開

(一) 自我壓抑型

這類的情緒處理模式是家屬獨自面對悲傷，並且採用的是壓抑且迴避的情緒策略，有些情況是家庭關係不夠支持，有些則是喪親者自己向來習慣的情緒模式，研究中看到有些男性家屬的喪親情緒比較內斂（不說、不表現），但是受訪者 m1、m2、m3 和 m4 也提到「不哭，並不是不想念不難過」。

「不要提起他，我比較不會傷心，若提起老伴的名字，我就會傷心（啜泣），我就盡量不要講！不要提起比較好，比較不愛提起那些啦，不愛啦，最好都不要提起啦，讓我靜靜地過就好」（m2）

「媽不在的那段時間比較會公開表達難過，一段時間就不會去公開了，就會什麼事情都壓抑在心裡。而在他們面前我就會盡量去避免提到我媽媽的這個事情。還是可能會有情緒控制比較不好的時候，我就會藉故要忙事情，要找事情做這樣子...我比較會把自己封閉起來，就是盡量去避開這樣子」（m4）

(二) 集體壓抑型

這一類家庭的情緒開放性為「壓抑」，在情緒共享性為「集體面對」，完全籠罩在憂傷痛苦的家庭氛圍，有時候這種情形發生在病人剛死亡時，家屬基於宗教信仰的要求，有人會發號施令要求全家壓抑淚水，為的是讓逝者不要眷戀、安心離去。日後的家庭成員們彼此都很難過、心照不宣，但是刻意避開與逝者相關的話題，就像是彼此心中擁有一個共同的家庭秘密，集體壓抑住情緒的流露和表達。這類的家庭系統較封閉，成員不能自由展現情緒，也不敢破壞家庭的規則，家庭的運作缺乏彈性和溝通，在研究訪談過程中，研究者對此類受訪者的觀察，發現她們的悲傷調適比較困難，悲傷的強度也較強，其中一位受訪者在喪親後有憂鬱症，另一位受訪者則有焦慮症，均有接受精神科治療。

「移靈到太平間的時候，等於要送我爸爸，我們到往生室的時候，我哥就叫我們不要哭，他說因為妳這樣爸爸他會更捨不得。我還想哭，而沒有哭出來。對！可是我姐姐她就念一些經，就.妳就突然..情緒想要..發洩，突然被一個.這樣..打醒就..有點..沒有辦法很..很盡情的表達。」(m8)

「我就說通通不准哭，八小時前面一定用唸佛給他，我妹在哭，我說你到旁邊去哭，我不要讓我爸知道。...我媽的反應歐，她當然會難過，可是後面那時候，我一直有灌輸她說：『爸爸走，你難過，可是你在旁邊不能哭，不能讓他有牽掛，不能有牽掛，要不然他放不下，他沒有辦法到』，因為他們說死的時候，只要看到光，有光的時候，你要跟他走，旁邊的不要再給他掉眼淚，不要給他呼喊他名字，他會放不下，那時候我爸走的時候，我媽還滿鎮定的。」(m6)

「什麼事情都壓抑在心裡，到現在也是一樣，好像沒辦法去接受媽不在的那種情形，只是表面上我不會跟人家講，我爸他不講，我也不講，然後，心理都知道，都滿清楚的。...我爸爸也會強忍著淚水，但是我感覺出來，我媽媽離開，我爸他心裡很不好受，所以，他刻意不提我媽媽，其實不是說不提

我媽媽就代表我爸爸不想媽媽，他是非常非常想，但是他是要避開這個字眼，就好比我怕控制不了自己的情緒這樣子」(m4)

(三) 各自抒解型

這類的家庭可能因為家庭關係疏離或是衝突，比較不能給予足夠的情緒支持，家庭成員只好各自尋求自己的抒發管道。受訪者提到他們會：找朋友談、去運動健身、爬山、去當義工、打牌、睡大覺、抽煙、做一些自己有興趣的事、讓自己忙、寫日記等。

「因為我們每個人都有表達他們思親的方式，那是他的選擇，可是並不代表他一要 follow 我的選擇。他說我應該要尊重，後來我就跟我哥哥說對不起！」(m8)

「像我有時候在掉眼淚哭啊！他（兒子）就說：借過一下，ㄟ，他要走了！去打球，我就一直掉眼淚，誰理妳歐！誰理妳啊！...大家都各自窩，自己悲傷，自己去找自己的出口吧！只能這樣講，很辛苦很辛苦。」(m5)

當研究者詢問一旁這國三的少年是否會擔心母親的情緒，孩子說：「不會，習慣了，她下次還是會這樣的」，這孩子因為家中的孤單氣息，使他常常往外跑，這是青少年抒解情緒的方式，留下母親獨自抒解自己的悲傷情緒，哭泣、打牌，在一些事物上尋找情緒壓力的出口。也有受訪者抒解情緒的方式是避開家人，只選擇跟外面的朋友談心事。

「就我們姐妹當中也是一樣啊！他們什麼事情都跟朋友講，不會跟姐妹這樣子，一些心裡的內心事跟朋友比較談得來，跟家裡的人反而比較不會去談這樣，會避開，而且那種感覺很不自在，反倒是朋友不會有無形的壓力，你就會跟他們聊什麼，不會不拘束。就會變成說盡量不要知道我的內心世界是最好的，反而跟朋友比較有辦法去談內心世界，跟姐妹當中，你開不了口，不知道是什麼原因？，反到是姐妹當中，幾乎每個人都不希望自己姐妹了解她太多內心世界吧！反倒是每個姐姐每個人的內心世界是跟朋友談的。」(m4)

(四) 集體分享型

這類的家庭處理情緒是開放的，全家也可以共同面對、集體承擔喪親的情緒；由於彼此很尊重、接納家人的正負面情緒，也能夠彼此支持陪伴，全家人一起參與追思的活動，家屬的心情似乎都比較愉悅而且滿足，甚至可以恢復得比外人想像得快速。在受訪者中，兩個家庭屬於這類家庭，訪談中其他家人會適時參與，訪談後家人也會熱情提供補充與分享家庭的成長；死亡雖然是家人共同的痛苦，但是彼此陪伴的經驗，似乎讓他們都有所成長與體悟，也更促進家庭凝聚力。研究者進行這類的家庭訪談時，能明顯感受家庭充滿愛、團結，以及復原力。

「家人彼此的在一起難過，一起想念他，也可以一定程度的讓自己不會那麼難過」(m3)

「第七天，人家外面說頭七的時候，聖歌隊跟我們一起在家裡面舉辦一個禮拜啊。爸爸百日，還有我爸爸的骨灰要送出去的前一天，我們也有自己做

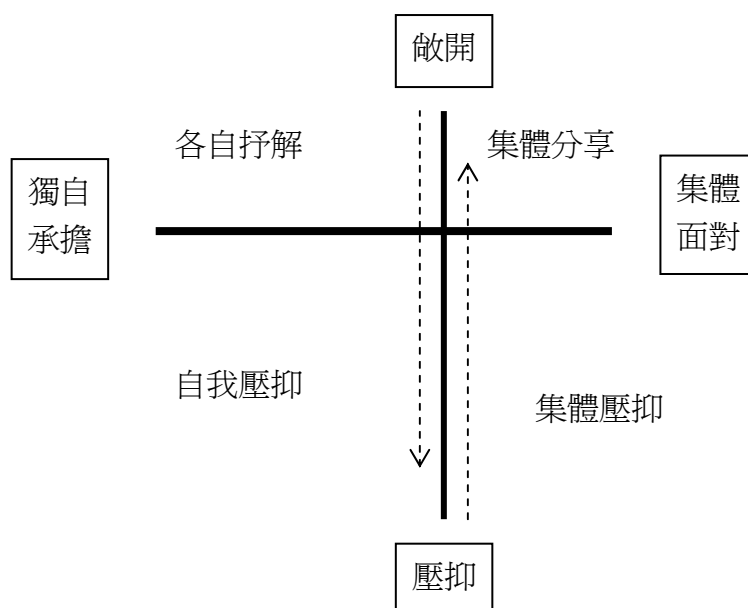
家庭的小禮拜啊，然後，爸爸過世一百天的時候，我們也有請叔叔親朋好友他們來家裡做禮拜。然後，我們爸爸剛過世的前幾個月，我們比較常去他的墓地去看他，我們只要去的話就會媽媽啦，我啦，姐姐，弟弟我們就會一起去啊，然後，就去坐在爸爸的墳墓上面聊天啊，想念爸爸啊，有時候講到好笑的地方，全家人也會在那裡笑啊」(m1)

(五) 綜合說明

綜合上述四類型的喪親家庭情緒處理方式，以圖 1 加以呈現，並說明如下：

1. 華人喪親家庭的情緒處理模式是依據「情緒開放性」為縱軸，「情緒共享性」為橫軸，本研究依據受訪者的屬性歸納分出四類型的情緒模式，每一個軸向均有可為代表的受訪者。研究對象之中，屬於集體分享者如 m1、m3；屬於集體壓抑者如 m8、m6、m4；屬於自我壓抑者如 m2、m4；屬於各自抒解者如 m5、m8。
2. 從受訪文本概念出現的次數，可看出受訪者的情緒比較偏向於「壓抑」與「獨自承擔」；從質性分析軟體的編碼次數，可看出受訪者偏向「壓抑」的有 11 人次，提及「獨自承擔」的 9 人次，因此在縱軸與橫軸都有所偏。除了治喪期間為其情緒宣洩找到合理性，而且僅有治喪儀式能整合家庭成員在一起，幾乎在治喪期間之後，悲傷的情緒就轉為自我壓抑與各自抒解為多。
3. 「壓抑」與「敞開」是具有變動性與轉換性，因此圖 1 以虛線箭號代表情緒的流動現象，同一個受訪者可能不同的情境或是關係下選擇「壓抑」，在另一個場合選擇「敞開」，例如對家人十分壓抑，對外面的朋友比較敞開，呼應本文所提到的「關係脈絡下的情緒表達模式」。

圖 1 喪親情緒的處理模式



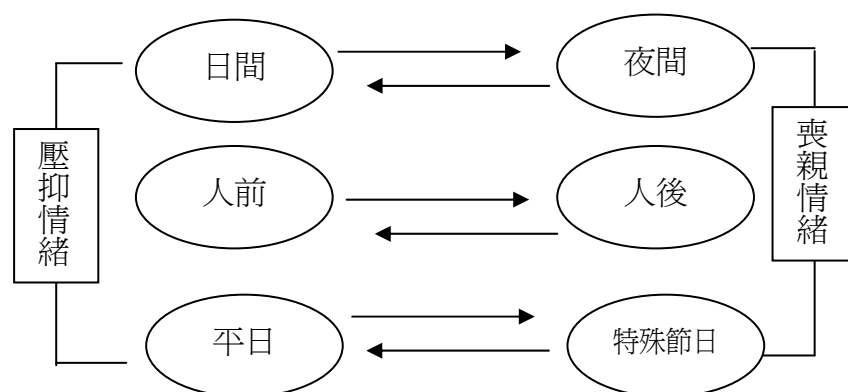
四、喪親情緒的情境轉換現象

本研究發現受訪者的喪親情緒處理並非一成不變。「**關係脈絡下的情緒表達模式**」就是指：喪親者的情緒表達，受到環境和家庭關係的信任程度影響，以決定要採取「壓抑」或「開放」的策略；如果周遭環境是安全而接納，喪親者就比較能做開情緒，否則若環境不能令人安心，喪親者就採取壓抑的方式，把悲傷留給自己。因此，本研究發現喪親家屬會在不同的情境之下轉換情緒，可稱之為「**喪親情緒的情境轉換**」，也就是受訪者常提到的現象：人前人後的悲傷情緒表現不同、白天和夜晚的悲傷情緒不同、上班下班二樣情、平日和特殊節日也是會有情緒的變化，本研究以圖 2 來呈現這種悲傷情緒的情境轉換。

喪親一段日子之後，家屬終究需要回到工作崗位，重返原來的日常生活，但是心中對逝者的悲傷和思念，並不能隨著葬禮的結束而立即平息下來，反而是在葬禮的塵埃落定、曲終人散時，許許多多的感覺就會逐漸浮上心頭，例如：提不起勁、萎靡、沒有活力、後悔、自責、無助、無依無靠、失去重心、很空、落寞、悲哀、心痛、痛苦、流淚難過、沈重等情緒，總是會在一些情況下觸動，有些時候家屬可以很平靜、很「正常」地作息，彷彿一切都已過去，但是有些時候，悲傷情緒卻又是那麼真實而鮮明。

白天因為工作忙碌以及家庭活動較多，人多的時候，喪親家屬比較不會有時間想到逝者，只有下班後，夜闌人靜、無人干擾，才會浮現一些思親情緒；平日情緒還好，但是在特殊節日時也比較會有情緒，因為「每逢佳節倍思親，遍插茱萸少一人」，於是家屬在過年、中秋、清明、端午等節日，都會覺得傷感；尤其是一些家庭重大的日子，例如兒女娶親等人生重大關卡，同樣也是會浮現思親的情緒。因此，喪親家屬的情緒，會因著情境不同而轉換，即「人前、人後」、「白天、黑夜」、「平日、節日」之間，情緒常會由一般日常心情，轉為喪親的悲傷與思親之情。

圖 2 喪親情緒的情境轉換模式



「自己面對一個空間的時候，還是一樣會很難過，但是變說在大家面前表面上，我可能就是比較正常啦！」(m4)

「我打電話去，講到後面的時候，我哥哥回來了，她那種講話的聲調就變成不是那麼悲傷了，所以我跟我二姐說為什麼我對媽媽會產生一種心口不一，我會覺得說我媽媽為什麼講話這樣不一樣。...她又怕說如果那天在我哥哥前面，我哥哥又罵她啦！」(m6)

「白天忙進忙出比較少，有時候還會想到，但是比較沒那麼多時間去想，比如說工作的時候就專心做工作的事情啊。那當然晚上如果真的有空閒的時候，再來回想也無妨」(m10)

「回到工作職場我就要必須要變成正常人，沒有人會管你死了爸爸，我的理解這個世界是這樣子在運作，你只能夠用你的公眾的那個臉孔來跟公眾進行交涉跟協調，我相信在那樣公場合人家也不會管你死了爸爸就讓你在旁邊難過，他就是要讓你趕快恢復功能，作業照樣交、工作照樣完成！所以難過只能夠在自己心裡面的某個角落，或者是在安靜的時刻在那邊難過這樣而已」(m3)

本研究發現喪親情緒會跟著情境做不同的情緒切換。受訪者在「白天、人前、平日」的情緒是比較採取「壓抑」策略，由於白天上班，並且與外界接觸較多，華人情緒在公領域的展現是盡量不干擾與影響別人。「夜間、人後、特殊節日」象徵著情緒的私領域與自由空間，特殊節日如百日、忌日，更賦於遺族悲傷的許可性，喪親者在公領域與私領域視情況調整情緒的展現策略，場域只是一個舞台，而悲傷的展演腳本全視此一舞台的安全性、開放性、與情緒的容忍度來做不同的呈現。

五、喪親家屬間的情緒落差

本研究發現喪親家庭的成員，對於喪親並不一定會產生相同的反應，有許多因素可能導致悲傷程度不一樣，從訪談資料中，顯現出家屬之間有情緒落差，特別是性別與宗教有明顯的意義。首先，不同的性別的悲傷表達方式有所差異，例如受訪者提到「其實對男孩子來講會比較壓抑，其實男人都口是心非（笑）。不知道，就是習慣吧，對啊，不會輕易的掉淚，不是說沒感情，但是就不喜歡，不會像女生一樣直接表現出來」(m11)，另一位受訪者也提到「我覺得我們家在感情上，大概只有我啦！我的喜笑是比較形於色的，比較情緒化，那其它像我哥就可能跟我爸比較像，都是那種情感比較內斂的表達，不像我這樣很外放，大哭大笑。我哥哥他是比較沉默的，他是那種做的不一定會掛在嘴巴上，他做得多，說得少，可能男孩子吧！可能傳統的世俗觀念女孩子在愛的表達這部份可能比較清楚」(m8)

兩性之間的情緒表達的確不盡相同，性別一直是學者們進行喪親研究時很感興趣的變項之一，在一個男尊女卑、男強女弱的社會規範中，男性的悲傷多以憤怒方式代表堅強，男性的悲傷是受性別角色的制約（李佩怡，2000）。男性通常

負責處理工具性工作，如：喪禮、埋葬、財務 (Bach-Hughes & Page-Lieberman, 1989)，他們的哀傷典型反應是掩飾他們的害怕與不安全感，男人保持沈默、採取生理或法律行動，以表現憤怒與展現控制力、，把自己沈浸於工作、家務、娛樂、性活動、投入單獨或秘密的哀悼、出現上癮行爲。Cook (1988) 發現哀傷的父親有雙重束縛經驗，社會期待他們保留情緒，以保護和安慰妻兒，但是如果沒有分享自己的感受，則很難治癒自己的喪親之痛。李佳容 (2002) 認為性別本身並非差異的來源，而是社會對兩性角色上有了不同的期待與規範，使兩性選取不同的因應策略。

伍、討論與建議

一、壓抑的集體性易造成悲傷剝奪

華人的社會是集體主義、家族主義，在悲傷情緒的表達上，發展出一套默契和情緒規則，凡事得識大體、顧慮別人的感受，顧慮太多外在因素，使得壓抑似乎成爲華人的集體性格，也使得華人家庭的悲傷展現顯得悲壯、偉大、犧牲的意味濃厚。Doka (2002) 認為社會所提供的悲傷規則有可能形成「悲傷剝奪」的現象，使有些人的情緒被忽略或是不被接受和支持。華人社會的喪親者，甚至因爲延續過長的悲傷歷程而遭受譴責，除了得控制自己的悲傷情緒之外，還得注意到自己的情緒是否破壞了大家的氣氛、是否造成別人的不安，回過頭來，喪親者還要安慰周圍的人，然後保證自己會好好地、識相地活下去。以 Doka (2002) 的悲傷剝奪概念來看華人家庭時，最可能的剝奪就是：悲傷的時間不夠久、悲傷的表達機會不夠多、悲傷表達的強度受到壓抑。

因爲集體壓抑的狀況太普遍，造成華人社會與西方國家對於何爲「正常」的悲傷，有不同的見解，源自於歐美的悲傷理論鼓勵悲傷的表達與宣洩，然而，華人社會自有一套療癒的規則，所謂「正常」的悲傷反應，是在適當的場域與節日表現多數人能接受的情緒水平，公領域過度的情緒揭露，反而造成自己和眾人的不安、增加悲傷的複雜性，於是華人家庭只好在私領域，各自找尋讓自己與旁人兩相安的抒發方式。

華人家庭關係脈絡下的悲傷表達模式，就是喪家在華人文化中「看情況」來決定情緒表達的正當性與適切性，環境就像是一個活動舞台，悲傷情緒得收放自如、適切地在不同情境中轉換。有時需要辛苦地壓抑，有時需要外放，例如：治喪期間，如有訪客來要哭，還要請五子哭墓強化效果。林綺雲 (2002) 認為死亡事件中每個人都像是演員，按社會期望表達情緒。未表達的悲傷不代表不悲傷，有些孩子爲了怕大人擔心，喪親後表現正常，大家都很放心，而且還會加以肯定和鼓勵孩子「懂事」的行爲，以致於錯失提供更多支持給喪親者。

由於悲傷的展現具舞台效應，悲傷的評估必須兼具考量家庭的支持程度與凝聚力，如果家庭關係凝聚力越高，越有面對死亡的能力，家屬越不需壓抑和粉飾

憂傷，悲傷的表現越能夠內外一致、人前人後一致，而且家屬之間有高度的情緒共享性，家屬就不需要花力氣壓抑，只要安然地與悲傷共處。

二、宗教信仰引領悲傷的表達

關係與脈絡型塑悲傷的反應，超越單純的內在悲傷經驗 (Yeh & Hwang, 2000)，在本研究訪談過程，幾乎所有的受訪者，都不約而同地提到宗教信仰對他們的幫助；受訪者所屬的宗教社群提供的支持形式，包括緊急探訪、形成代禱網絡、主持入殮及喪葬儀式、信徒來參加告別式與追思禮拜、協辦喪禮、宗教助念、誦經迴向、到喪家上香、喪親後的探訪及活動邀約。家屬在宗教信仰中重新安置逝者的位置，宗教信仰對於面臨生離死別的喪親家庭是一個重要的支撐，有宗教信仰的喪親者比沒有宗教信仰的喪親者能更快速地處理哀傷的情緒。

此外，本研究特別發現宗教信仰引領受訪者處理他們的悲傷，悲傷情緒比較能夠開放與共享的家庭，來自五位受訪者 (m1, 2, 3, 8, 14)，他們都是信奉基督教，根據受訪者的經驗，他們在信仰中比較能自由表達愛與感受，也比較能夠在一起聚集，鼓勵表達與分享感覺，一起禱告與相互安慰，因此能夠促進悲傷情緒的開放與共享。從以下兩案例，可明顯看出宗教對於情緒表達的影響，案例 m8 足以說明基督信仰促進的情緒開放性，案例 m1 足以說明的是基督信仰所促進的情緒共享性。

「後來因為我受洗，我們基督教比較會教導愛的表達，不只言語，有可能肢體，所以我每次從台北回來的時候，我都會抱我爸爸，我離開也會抱他。……我記得後來我們到往生室的時候，那到最後一定要移靈到太平間的時候，等於要送我爸爸，我們到往生室的時候，我哥就叫我們不要哭，他說因為妳這樣爸爸他會更捨不得。我哥因為我跟他信仰不同，他可能對這種死亡，因為一般可能講說，那個靈魂還在七竅之間，所以身體是慢慢逐漸冰冷，可是他還是有那個感應的。其實對我們基督教來講的話，我們是覺得那個情緒是不要去壓抑它的，因為妳一壓抑的話，不知道他哪天妳忍到什麼時候妳會爆發另外一個妳沒有辦法去面對的一個情緒的狀況。……掃墓時我跟爸說：他在現在已經在上帝的旁邊了，那是上帝很早為他預備的一個地方，...所以對我來講我覺得可能因為我知道他在哪裡，所以不會讓我覺得那個失落感太重」(m8)

「我爸爸過世的當天，我姐姐就從那天開始幾乎每天都會帶我們讀聖經唱詩啊，然後分享一些話，然後試圖把我們心裡面的想法講出來啊，然後，第七天，人家外面說頭七的時候，聖歌隊跟我們一起在家裡面舉辦一個禮拜啊。爸爸百日，還有我爸爸的骨灰要送出去的前一天，我們也有自己做家庭的小禮拜啊，然後，爸爸過世一百天的時候，我們也有請叔叔親朋好友他們來家裡做禮拜。然後，我們爸爸剛過世的前幾個月，我們比較常去他的墓地去看他，我們只要去的話就會媽媽啦，我啦，姐姐，弟弟我們就會一起去啊，然後，就去坐在爸爸的墳墓上面聊天啊，然後想念爸爸啊」(m1)

綜上所述，悲傷評估實在不能忽略情境與宗教文化脈絡。

三、營造支持情境以引導情緒的表達

從關係脈絡下的情緒表達模式，可得知悲傷輔導不只是從個體著手的諮商，華人的悲傷輔導更需要先為遺族營造安全而支持的情境，促使家屬的情緒能夠從壓抑中逐漸敞開，從獨自承擔到共同面對。失落是家庭的共同經驗，危機也是家庭成長的契機，悲傷工作者在協助喪親家庭時，可以引導家屬們安排全家人能共同參與的追思儀式與家庭活動，並且引導家屬提升情緒的容忍度。

四、建構具文化意涵的喪慟支持

華人的悲傷輔導當然不需要全盤複製西方社會的模式，建構具文化意涵的喪慟支持，是指：在華人社會文化中一套生死相安的邏輯，悲傷者考慮情緒的影響層面與對周遭的殺傷力，巧妙地適度控制，並在他處尋找安全的情緒港口。在中國人適合的場合與節日，是家屬好好悲傷的機會，華人文化中有些特殊節日提供遺族慎終追遠的合法性與正當性，例如清明節、過年、對年（死者死亡滿週年），全家人攜老扶幼一起去掃墓祭祖，各地墓園充滿祭祖人潮，在這些特殊而且被許可悲傷的情境，建議家屬們可以把握機會互相分享對逝者的思念與回憶、共同進行一些家族儀式來追念逝者。在特殊節日一起紀念逝者，有助於家屬之間悲傷情緒的集體分享、促進家庭的凝聚與營造支持的氛圍，家屬可以知道彼此的情況、體諒彼此的情緒，能夠好好的悲傷，也能夠好好地過生活。

參考文獻

- 王行（2000）。**回家**。台北：張老師文化。
- 周月清（2001）。**家庭社會工作**。台北：五南。
- 周玲玲（2001）。**癌症病逝者其中年配偶悲傷適應之研究**（未出版博士論文）。東海大學社會工作研究所，台中。
- 李佳容（2002）。**個人面對親人死亡事件心理復原歷程之研究**（未出版碩士論文）。國立彰化師範大學輔導與諮商研究所，彰化。
- 李佩怡（2000）。失落與悲傷。載於林綺雲（主編），**生死學**（311-331頁）。台北：洪葉。
- 林綺雲（2002）。從社會建構論談國人憂鬱與自殺現象的隱憂。**新世紀宗教研究**，**1**（2），109-128。
- 林綺雲（2005）。社會文化與悲傷反應。**生死學研究**，**2**，107-127。
- 許敏桃、余德慧、李維倫（2005）。哀悼傷逝的文化模式：由連結到療癒。**本土**

- 心理學研究，24，49-84。
- 葉何賢文（2003）。悲傷調適歷程及生命意義展現之研究：以喪子（女）父母為例（未出版之博士論文）。南華大學生死學研究所，嘉義。
- 蔡佩真（2009）。台灣喪親家庭關係之變化與探究。生死學研究，10，159-198。
- Bonanno, G. A., Papa, A., & Nanping, K. L. (2005). Grief processing and deliberate grief avoidance: A prospective comparison of bereaved spouses and parents in the United States and the people's republic of China. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(1), 86-98.
- Braun, K. L., & Nichols, R. (1997). Death and dying in four Asian-American cultures: A descriptive study. *Death Studies*, 21, 327-359.
- Bach-Hughes, C., & Page-Lieberman, J. (1989). Fathers experiencing a perinatal loss. *Death Studies*, 13(6), 537-556.
- Cook, J. A. (1988). Dad's double binds: Rethinking fathers' bereavement from a men's studies perspective. *Journal of Contemporary Ethnography*, 17(3), 285-308.
- 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: Hong Kong University Press.
- Doka, K. J. (2002). *Disenfranchised grief: New directions, challenges, and strategies for practice*. Champaign, IL: Research Press.
- Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (2000). *Family therapy an overview* (5th ed.). Belmont, CA: Brooks/Col.
- Ho, D. Y. F. (1997, July). *Relational counseling: An Asian perspective on therapeutic intervention*. Paper presented at the 55th Annual Convention International Council of Psychologists, Graz, Austria. Retrieved from: <http://www.psycontent.com/content/0722h6l3x1734k52/>
- Kleinman, A., & Kleinman, J. (1985). Somatization: The interconnections in Chinese society among culture, depressive experiences, and the meanings of pain. In A. Kleinman & B. Good (Eds.), *Culture and depression: Studies in anthropology and cross-cultural psychiatry of affect and disorder* (pp. 429-490). Berkeley, CA: University of California Press.
- Lim, S. H. (2005, March). *Bereavement and bereavement care in Korea-cultural context*. Paper presented at the meeting of Paper presented at the meeting of The 6th Asia Pacific Hospice Conference, Seoul, Korea.
- Lincoln, Y. S. (1995). Emerging criteria for quality in qualitative and interpretive research. *Qualitative Inquiry*, 3, 275-289.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). Establishing trustworthiness. In Y. S. Lincoln, & E. G. Guba (Eds.), *Naturalistic inquiry* (pp. 289-331). Beverly Hills, CA: Sage.
- Matsushima, T., Akabayashi, A., & Nishitaten, K. (2002). The current status of

- bereavement follow-up in hospice and palliative care in Japan. *Palliative Medicine*, 16, 151-158.
- Padgett, D. K. (1998). *Qualitative methods in social work research: Challenges and rewards*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Rosenblatt, P. C. (2001). A social constructionist perspective on cultural differences in grief. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, & H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (pp. 285-300). Washington, DC: American Psychological Association.
- Russell, J. A., & Yik, M. S. M. (1996). Emotion among the Chinese. In M. H. Bond (Ed.), *The handbook of Chinese psychology* (pp. 166-188). Oxford, England: Oxford University Press.
- Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(5), 580-591.
- Singelis, T. M., Bond, M. H., Sharkey, W. F., & Lai, C. S. Y. (1999). Unpackaging culture's influence on self-esteem and embarrassability: The role of self-construals. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 30(3), 315-341.
- Tsui, Y. K. Y. (2001, September). *Other-focused grief*. Paper presented at the 8th Hong Kong International Cancer Congress, Hong Kong.
- Walter, T. (1996). A new model of grief. *Mortality*, 1, 7-24.
- Wilsey, S. A., & Shear, M. K. (2007). Descriptions of social support in treatment narratives of complicated grievers. *Death studies*, 31, 801-819.
- Wolfelt, A. (1983). *Helping children cope with grief*. Muncie, IN: Accelerated Development.
- Yeh, C. J., & Hwang, M. Y. (2000). Interdependence in ethnic identity and self: Implications for theory and practice. *Journal of Counseling and Development*, 78(4), 420-429.
- Yick, A. G., & Gupta, R. (2002). Chinese cultural dimensions of death, dying, and bereavement: Focus group finding. *Journal of Cultural Diversity*, 9(2), 32-42.

Pattern of Grief Expression in Chinese Families

Pei-Jen Tsai

Abstract

Most literature on grief focused on the reactions of bereaved individuals while neglecting the collective grief of families. This research is a qualitative study in which bereaved families were interviewed. Results indicated that family dynamics, specifically the degree of trust and intimacy, affect patterns of emotional expressions, termed “grief expression patterns in relational context” in this study. Among the different types of Chinese familial relationships, four types of family grief expression patterns were found. In addition, context switching was observed, that is, family members switch ways of expressing their bereavement under different situations. In this study, this phenomenon is called the “situational conversion of bereavement emotions,” where the mood of family members often changes according to whether they are in public or private, day or night, weekdays or special occasions. Finally, the study revealed “gaps in grief emotions,” that is, there may be gaps in the bereavement emotions of family members, such as reaction gaps, gender gaps and recovery gaps, thereby often resulting in misunderstanding and false expectations among family members. Based on the research findings, suggestions for culturally sensitive mourning support appropriate to Chinese people were recommended.

Keywords: death, bereavement, family, relational context

Pei-Jen Tsai

Dept. of Social Policy & Social Work, National Chi Nan
University (pj1965sw@gmail.com)