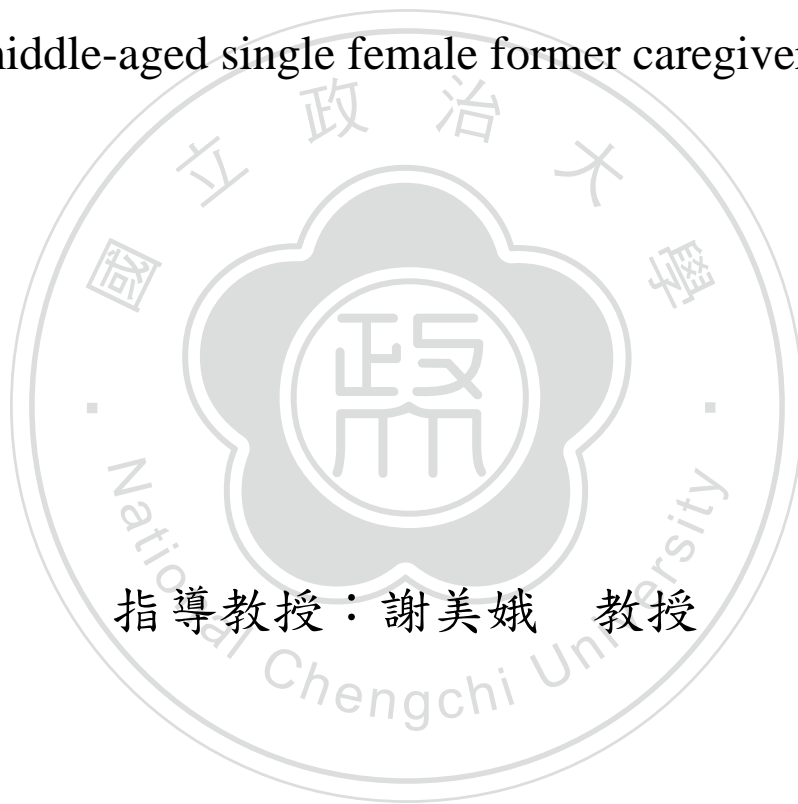


國立政治大學社會工作研究所碩士論文

當照顧已成往事：中年未婚女性畢業照顧者之生活調適

When time goes by : A study on life adjustment of  
middle-aged single female former caregivers.



指導教授：謝美娥 教授

研究生：楊祝惠 撰

中華民國 99 年 9 月



# 章節目錄

## 第一章 緒論

第一節	研究背景陳述	1
第二節	研究動機與目的	4
第三節	研究重要性	5
第四節	名詞解釋	6

## 第二章 文獻探討

第一節	家庭照顧者之現況、成因與影響	9
第二節	照顧的階段性調適	17
第三節	家庭照顧者的喪親影響	23

## 第三章 研究設計

第一節	研究方法之選擇	33
第二節	研究場域與對象之選擇	35
第三節	受訪者基本資料	37
第四節	資料處理與分析	39
第五節	研究倫理	40

## 第四章 研究結果

第一節	回首來時照顧路	43
第二節	當照顧已成往事	64
第三節	單身女子的老後	86

## 第五章 結論與建議

第一節	研究發現與結論	96
第二節	議題探討	100
第三節	相關建議	103
第四節	研究限制與未來研究建議	105
參考書目		108
附件一	訪談說明書	114
附件二	參與研究同意書	115
附件三	訪談大綱	116

## 圖表目錄

圖 2-2-1	照顧工作末期歷程圖	20
表 2-3-1	檢閱家庭照顧者的喪親結果研究摘要	29
表 3-3-1	受訪者之基本背景資料	37
圖 4-2-1	生態系統觀的目次安排	64



## 感謝

挫折沒有什麼不好，只是當我繞遠路而抵達終點時，感動是加倍地刻骨銘心。

研究所期間，最大的挫折莫過於失去了疼愛我的父親，所上師長與同學們對我即時伸出援手的關愛讓我銘感於心，特別要感謝郁芬助教、文山社福中心的嘉倪主任與巧翊督導，妳們在特別時期給予我最直接的關懷與陪伴，拉了一把深陷低潮的我，如果沒有妳們，或許我也就不會有後續完成論文的動力。

得以完成這份研究，首要感謝指導教授謝美娥老師的提攜，老師很瞭解我的個性與特質，每當我力不從心、散漫時，您會適時 push 我，但當我焦慮不安時，又能給予我空間和時間去吸收與沉澱，感謝您的因材施教與耐心。

同時，要感謝百忙之中撥冗參與學生口試的兩位口試委員：許臨高老師與呂寶靜老師。來自輔仁大學的許老師，謝謝您風塵僕僕地往返政大這座山城，您在計劃書審查時的提醒與鼓勵，以及在資格考試時的肯定與勉勵，在在都讓我受寵若驚；感謝恩威並重的呂寶靜老師，我會記得在那個路燈下的傍晚，妳勉勵我放下糾結的心，相信雨後總會有彩虹的鼓勵，我的心著實被溫暖了起來。也因為有您們的寶貴建議得以讓這份研究更臻完善，謝謝您們。

感謝中華民國家庭照顧者關懷總會的穎叡、慧文和台北縣家庭照顧者關懷協會的青儀，從實習、研究補助案到碩士論文的完成，感謝有您們的大力協助！也要感謝畢業照顧者支持團體的林小鶯老師、蘇以青老師，以及接受訪問的多位家庭照顧者，您們如同我的長輩，願意與我分享照顧過程的心情點滴，甚至不吝給予晚輩建議，都讓我感動不已，我何其有幸得以進入您們的生命故事，陪您們一同走一段。

感謝同門師姐妹的淑怡、雅嵐與小丸子裕婷，眼看著妳們順利畢業、考上公職，無不砥礪著我要更加努力，也感謝妳們在我需要的時刻，從不吝於給我精神支持與鼓勵，讓我得以跟隨妳們的步伐堅定地前進。

要感謝不同階段陪伴我的好室友蔡小米旻真與筱潔、怡苓，妳們給予我在台北仍有像家一樣的溫暖，不論是生活起居上的照顧，或甚至在我面臨人生重要抉擇時，多謝有妳們的理性分析與建議，有妳們的傾聽就足以讓我的煩惱煙消雲散。

感謝研究所同學婉嬪、筱涵、劉懿、怡仙、思偉、明峰、佳怡、立德、裕昌和于倫，經由無數的聚餐、分組報告以及南韓畢旅等活動，堆疊出了我多彩多姿的研究所生活。

還要感謝社會局的長官給予我工作的機會，感謝俞人、羽涵以及嘉瑩給我最大的照顧，讓我擁有從工作中成長的機會，也使我在重返學校完成論文的階段，擁有滿滿的能量去面對。

最後，我最要感謝的是給予我最無私包容與支持的母親與庭官，因為有你們的鼓勵與陪伴，讓我的脾氣、個性、想法與處事態度上，得以更臻成熟與積極，讓我得以變成一個更好的我。我在父親倒下的那一刻，意識到自己長大太慢、而父母親老得太快的事實，迫不及待長大的心情讓我在研究所期間跌跌撞撞，休學

投入職場工作的決定來得突然，卻也讓我在繞了遠路之後，嘗到加倍甜美的果實，我很高興自己最終沒有放棄碩士學位的資格，我謹記當時所許下的願，用己力量行善！謹此，獻給我最愛的家人，以及天上的父親。

祝惠於台北 2010 年 9 月



## 摘要

本研究目的係為探索中年未婚女性畢業照顧者之生活經驗，以瞭解其生活調適情形與對未來生活的規劃，促使社會工作者對畢業照顧者有更深層的認識，並作為未來擬定處遇計畫及支持性福利措施或方案的參考。本研究採用質性研究中的深度訪談法，以立意取樣選取8位符合研究條件（照顧失能家人之時間至少需達1年以上；且被照顧者已逝世，照顧者脫離照顧身份時間已達6個月以上）之受訪者。主要研究結果分述如下：

一、成為「畢業照顧者」的心情包含：卸下重擔的輕鬆感、感傷自己孤獨一人、慢慢釋放的壓力等三種類型，因應受訪者的照顧年資、畢業年限、被照顧者的自我意識是否清楚，以及自身適應能力等差異，呈現出迥然不同的情緒反應。

二、中年未婚女性畢業照顧者之生活重心移轉情形，依「程度」劃分出：頓失生活重心、摸索生活重心、重拾生活重心等三類，並將「場域」劃分為：職場工作、志工、社交與休閒娛樂等。呈現出畢業照顧者的生活重心由「逝者」漸轉移至「生者」，進而開始重視自身需求的情形。現階段遇到的挑戰包含：(1) 不易重返職場；(2) 孤獨與寂寞；(3) 處理內心解不開的結。

三、對於老年生活的規劃，研究結果指出：(1) 理想居住型態有二，以與單身未婚的朋友共居為主，進住養老院為輔；(2) 為降低個人在晚年生活的風險，體認保健、保險與儲蓄的重要性。(3) 作好面對死亡的準備，包括預立遺囑、遺產分配、接受安寧療護的意願釐清，以及身後歸屬與處理方式等。本研究彙集了受訪者分享「當照顧已成往事」的心得，有感於畢業照顧者淬鍊過後的人生智慧益發顯得寶貴，本研究歸納出：重拾原有的夢想和興趣、把握當下與志工生活，以及注重生命品質等三項重點作分享。

根據研究結果進一步討論發現：(1) 中年未婚女性畢業照顧者面臨喪親時的調適方式與一般人相去不遠，相異之處在於照顧工作帶給她們身體、心靈、社交活動上的影響，導致畢業照顧者容易出現「筋骨酸痛」、「失落又解脫的矛盾心情」與「不易重返職場」等特殊需求，進而需要「職能治療與復健」、「專業心理諮商」以及「提供友善政策以支持重返職場」等專業服務或福利政策；(2) 畢業照顧者因提前接觸老年與臨終生活，彷彿替自己預習了老年生活與死亡的課程，這種經驗將有助於自身面對老年生活的態度與適應；(3) 中年單身者擔憂未來失去生活自理能力後的照顧問題，我們必須正視此一中高齡單身族群的照顧議題，文末並依結果分析提出對社工實務、政策與未來研究之建議。

## Abstract

The purpose of this study was to explore the life experience that former caregivers which were unmarried middle-aged female, to understand the life adjusting and future planning, and to promote social workers to get deeper understanding for the former caregivers in order to help draft the action plans and supporting welfare measures or projects. This research employed qualitative methods. The researcher conducted semi-structural interview with eight former caregivers individually, and collected in-depth data. 8 interviewees who conform to research conditions (time of taking care of disabled family members is at least more than 1 year; if care receiver passed away, the time that caregiver loses care-giving status has been more than 6 months) are selected by purposive sampling. The study findings after data analyzed are listed below :

First, the feelings of became former caregivers were three types : The relaxation of unloading the heavy responsibility, loneliness and strain was slow down. Research results demonstrate totally different emotional responses according to differences, including interviewee's care-giving seniority, years of graduation, whether care receiver's self awareness is clear or not, and self adaption ability.

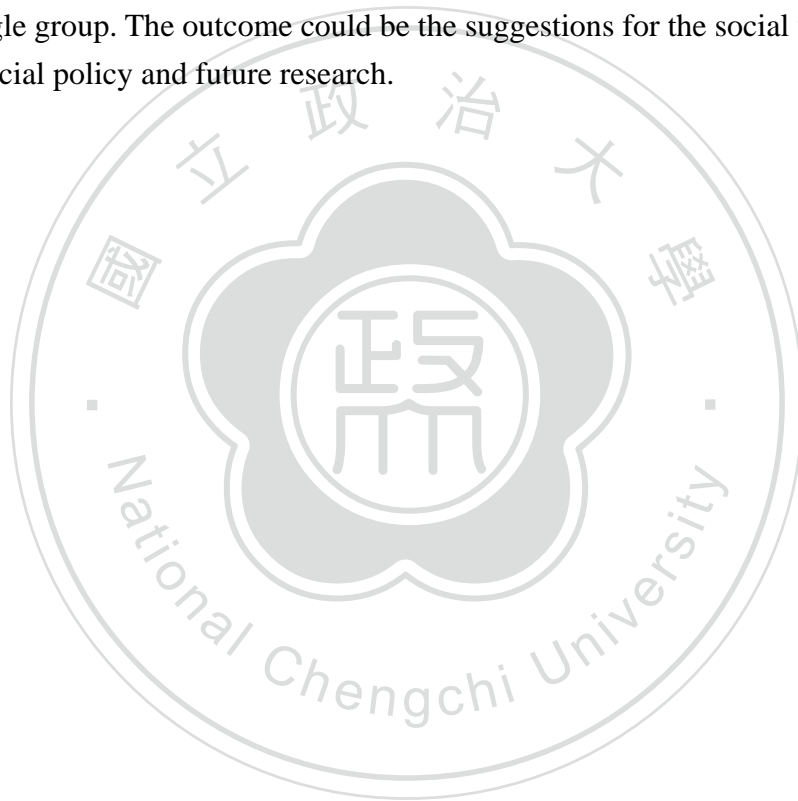
Second, As for middle-aged single female former caregiver's life center shift condition, it can be divided according to "level": three kinds including losing life center, exploring life center, and regaining life center. In addition, it can also be divided according to "field": workplace, volunteer, social and leisure entertainment. The conditions that former caregiver's life center gradually shifts from "dead" to "living", and begins to attach importance to self requirements are demonstrated. The challenges in current stage include: ( 1 ) Not easy to go back to workplace, ( 2 ) solitude and loneliness, and ( 3 ) dealing with the untied knot in heart.

Third, Concerning the planning of old age life, research results indicate that: ( 1 ) There are two ideal living styles, which is mainly living together with single friend supplemented with living in House for the Aged, ( 2 ) in order to reduce individual risk in old age life, and realize the importance of health care, insurance, and saving. ( 3 ) Prepare for facing death, including living will, estate distribution, clarification of willingness to accept hospice care, after-death ownership and disposal method. This study summarizes interviewees' experiences of sharing "when care giving has become by-gones". Realizing that former caregiver's life wisdom is valuable, it is summarized in this study: Sharing the three points including regaining the original dream and interest, seizing the moment and volunteer life, and focusing on life quality.

Based on the findings of this research, the researcher finds three points : ( 1 ) middle-aged single female former caregiver's adjustment method when facing



bereavement is quite similar to general people. The difference is the effect of care giving work on their body, mind, and social activity, which easily induces former caregiver's special requirements including "aching muscles", "ambivalence of loss and relief", and "not easy to go back to workplace", and then professional service or welfare policy including "occupational therapy and rehabilitation", "professional psychological counseling" and "providing friendly policy to support going back to workplace" are required. (2) Former caregivers contacts old age and death life earlier, so it is just like to preview the lesson of old age life and death for themselves. This kind of experience will be helpful for the attitude and adjustment of facing old age life. (3) Middle-aged single people worry about the care giving problem when they lose life providing ability in the future, and we must face the care giving issue of this elderly single group. The outcome could be the suggestions for the social work practice, social policy and future research.



# 第一章 緒論

## 第一節 研究背景陳述

研究者曾於「中華民國家庭照顧者關懷總會（下文簡稱家總）」進行社工實習，後因緣際會接下該會的研究助理一職，藉由整理實務工作經驗的機會，我開始接觸這一群「畢業」家庭照顧者，他/她們是曾經奉獻自己人生於家庭的照顧者，在歷經親愛家人病情惡化後，失去家人、失去扮演「照顧者」角色，繼而回復自己在原來人生道路上的角色。在社會工作實務上，工作人員總是以「畢業了」來暱稱此一階段照顧者的特性，意即照顧的工作告一段落、結束照顧之意，所以這樣的一群人，我們也稱之為「畢業照顧者」。

爾後，我有幸完整地參與家總與地方協會合辦的兩場畢業照顧者支持團體，分別由「台北縣家庭照顧者協會」與「高雄市家庭照顧者協會」於台北、高雄兩地舉行。期間接觸了多位畢業照顧者，從聆聽他們的經驗出發，我試著用照顧者的立場去思考生命中的照顧經驗，究竟為自己帶來什麼改變或得失？我思考著，畢業照顧者結束照顧之後，生活有什麼樣的改變？生活重心從以往的照顧家人轉變為何？是失喪，還是重新得力？這是在接觸畢業照顧者之初所持有的疑問，也是本研究發展之濫觴。

本研究想探討「畢業照顧者」的調適情況，在進行探索旅程之前，我們有必要先瞭解這群曾經「在職」的家庭照顧者。本研究採取家總的定義：「凡是照顧因為年老、生病、身心障礙或遭逢意外等而失去生活自理能力的家人，即為家庭照顧者（caregiver）」，為了聚焦並回應高齡化社會之長期照顧議題，研究者選擇相對狹義之解釋，在此並未將「撫育幼兒」的範圍納入討論。

目前無論是實務工作或學術研究上，針對「畢業照顧者」的需求服務與認識都明顯不足，這是因為當前服務係以「現職照顧者」為主，原因不難理解，因為現職照顧者的身心壓力值得社會大眾關注，在高齡化與少子女化雙重影響的時代，照顧失能長者的情形隨時可能發生在你我之間，這樣的「普同感」引起各界的關切，並值得實務工作者與專家學者一同為照顧者而努力。然而，在以「現職照顧者為主」的情況下，對於「畢業照顧者」領域的探索相對付之闕如。為此，

研究者希望能藉由既有的照顧者文獻為基礎，進一步瞭解成為畢業照顧者之後的生活樣貌或其可能產生的需求，為照顧者議題的完整性略盡綿薄之力。

針對家庭照顧者而言，結束照顧家人之工作，對個人的衝擊與影響不亞於從工作中退休，因為照顧關係中除了勞務上的付出，還涉及情感上的依附與分離，故本研究認為照顧者於畢業階段仍有其特殊需求！以下分別舉實務案例及研究資料加以佐證。在**實務經驗**上，家庭照顧者宣導短片「我的灰姑娘」女主角的媽媽過世了，她卻向「家總」表示「不知道該怎麼安排自己生活的下一步」。這讓我們注意到照顧者在被照顧者逝世以後，對於自身生活的安排未必自然有能力勝任，也許是哀傷尚未止盡，照顧者仍身陷悲傷的泥淖之中；也或許是照顧者頓失以往的生活重心，對於自己角色的轉變尚未適應。

另一方面，從**研究文獻**上回顧，我們舉家庭照顧者欲重回勞動市場為例，謝雅渝（2006）研究發現，家庭照顧者重回勞動市場的歷程並非順利，由於面臨許多外界的限制，包括勞動市場對於工作年齡、就業能力的要求，照顧者本身必須克服心理障礙，於此過程中，照顧者一方面具有重回勞動市場的期待與動機，另一方面卻因脫離勞動市場而產生對就業的害怕與不安全感。綜上所述，研究者認為結束照顧工作的「畢業照顧者」值得我們去探索其需求，以作為實務工作者提供適切服務的基準。

然而在搜尋國內既有文獻及研究後，發現少有報告是針對此特定群體「畢業照顧者」作深入調查與研究，對其需求、或適合的協助模式亦未有所探討，為使此一初探性質的質化研究資料更容易分析，研究者乃決定將研究對象的範圍縮小，聚焦於「照顧失能母親的中年未婚女性照顧者」，並以單一面向生活重心的轉移作為探索其生活調適的切入點。條件設定的原因說明如下：

#### 一、照顧母親的中年女性照顧者

研究對象擇定「照顧母親的中年女性」，主因是國內外探討主要照顧者特性的研究發現，照顧者有高齡化的趨勢，年齡層集中於 40 歲至 64 歲間（53.4%），約有三分之二為女性（64.6%），且照顧類型以「父母-子女」的關係居多（李德芬，2008；吳淑瓊、陳正芬，2005）。加上我在實務領域中的接觸經驗，中年女性照顧者占多數比例，且照顧類型以「雙親」與「配偶」最多，故以服務需求思量，研究者認為占多數比例的中年女性照顧者值得被研究。另因 Littlewood

(1992) 研究發現喪母比喪父更令人難以適應，因為母親從一開始即扮演了一個自然的照顧者角色，使她的孩子從幼時就尊敬她直到進入成年期（引自黃郁雅，2002：2）。故為使資料分析更單純，照顧類型擬以照顧失能母親者為主，排除配偶照顧的部分。又研究對象在性別部分擇定女性，除了係女性照顧者比例遠高於男性之外，尚有研究呈現出性別差異，如謝雅渝（2006）研究發現照顧者重拾勞動角色的過程中，考量因素存有性別差異，男性對於工作的期待與規劃甚為重要，女性則是期待增加自己的獨立性、保障老年經濟安全，經濟因素的考量會優先於本身的生涯規劃，故研究對象以單一性別為宜。

## 二、未婚狀態

國內尚未有研究文獻係將家庭照顧者的婚姻狀態作為研究的主要變項，尤以「未婚照顧者」尚未能成為研究的主題，頂多是夾雜在其它相關家庭照顧者研究的受訪者之中，且年齡層是以 20 至 40 歲之間為主，未能顯現出中高齡未婚照顧者的樣貌。然而研究者實際的接觸經驗，知悉未婚女性照顧者的比例並不低，根據 2010 年內政部戶政司統計資料顯示，國內未婚單身女性的比例有日漸增多趨勢，15 歲以上未婚者人口數從 1995 年至 2009 年逐年上升，其中 45 歲至 64 歲的中年女性占有所有未婚女性的比率從 1.33% 上升至 4.21%。又近期內有關中年已婚女性照顧者的文獻，已獲有一篇博士論文關注（李德芬，2008），反觀未婚女性照顧者的狀態仍曖昧不明，種種因素提高研究者對中年未婚女性照顧者的興趣。

## 三、生活調適

欲瞭解畢業照顧者可從許多面向去探討，諸如：再次就業、身心健康、人際網絡、家庭成員互動、生涯規劃、興趣發展、休閒安排等，蒐集每一個面向的資訊可讓我們拼湊出「畢業照顧者」的圖像，也有助於回答研究者對「家庭照顧者在卸下照顧角色後的生活樣貌？」的提問。惟考量研究的可行性、時間成本與研究者能力，將選擇單一面向「生活重心的轉移」瞭解其生活調適情形，以描繪畢業照顧者此一階段的生活藍圖，並探索潛在需求。

## 第二節 研究動機與目的

照顧者卸下照顧工作的情形約可分為兩種，其一，是「被照顧者」的情況好轉、或是其照顧場所轉移至安養護場所，此時的照顧者是「暫時性」地卸下照顧責任與壓力；其二，是「被照顧者」逝世，兩人之間的照顧關係將會「永久性」地劃下休止符。本研究所欲探討的「畢業照顧者」即屬後者之定義。形塑研究的動機有三項，分述如下：

一、作為一位社會工作研究所的學生，我期待透過自己的碩士論文能為實務工作者帶來實質上的益處，欲使論文存有價值的想望，讓我在自身經驗和實習經驗中找到著力點。

二、生命中的失落經驗是無可避免的，面對他人的失落情緒該如何處理？常是實務工作者面臨的挑戰，「悲傷輔導」之議題值得助人專業者一探究竟！除了心理輔導諮商等專業領域對此有所鑽研之外，研究者認為在社會工作專業領域上也應有其一席之地。然而，有別於輔導專業強調的心理需求，社會工作專業更強調「人在情境中」等社會性需求。因此，本研究嘗試從親人逝世的階段去瞭解照顧者，為避免只偏重探討心理需求層面而模糊了社會性需求的焦點，乃選擇生活重心移轉等面向作為具體討論生活調適的切入點，進一步瞭解畢業照顧者於此一階段和社會互動、時間安排等情形，期許本研究能以社會工作專業的視角，去探索中年未婚女性畢業照顧者的樣貌與需求，同時也為社會工作實務界、學術界以及身處在相似情況中的人們做些努力。

三、有鑑於對提供服務的專業助人者而言，現正面對著許多未知的「畢業」家庭照顧者，我們不清楚照顧者在卸下照顧身份的同時，會有怎樣不同的需求出現，甚至不知道這群畢業照顧者是否仍需要協助？為此，研究者認為實有必要透過研究加以瞭解此一群體之樣貌，首先即從「中年未婚女性畢業照顧者」的生活調適情形瞭解起。

綜上所述，本研究以「長期照顧失能母親的中年未婚女性家庭照顧者」作為研究對象，考量既有文獻不足之情況下，採用質化研究的深入訪談方法，蒐集具體而深入的豐富資料，呈現出「當照顧已成往事」階段的中年未婚女性畢業照顧者面貌。期許本研究的結果能為這一群關心家庭照顧者的助人工作者，找到適合的協助方式，看見未被看見的需求。基於上述研究動機，本研究所欲探討的三項

研究問題如下：

- 一、照顧結束後，中年未婚女性照顧者對於照顧經驗的態度與看法為何？
- 二、中年未婚女性畢業照顧者喪親後的生活調適情形？
- 三、中年未婚女性畢業照顧者面對未來老年生活的規劃為何？

針對上述研究問題之探究，藉由質化研究方法來觀察「畢業照顧者」與「現職照顧者」的需求有無差異，並希望達到下述**研究目的**：

- 一、瞭解中年未婚女性畢業照顧者如何詮釋照顧經驗。
- 二、知悉中年未婚女性畢業照顧者生活調適情形。
- 三、探索中年未婚女性畢業照顧未來老年生活的規劃。

### 第三節 研究重要性

試問本研究對社會工作實務界與學術界有何意義？以下將從實務界與學術界兩面向論述本研究預期重要性：

壹、增進助人工作者瞭解此一特定族群。

本研究期待瞭解中年未婚女性畢業照顧者的生活樣貌，以從中發現畢業家庭照顧者可能的需求，因此，本研究之結果對於實務界的實質助益，乃增進助人工作者瞭解此一服務對象的需求，有助於實務工作者發展適合的協助模式。

貳、彰顯不同照顧歷程有不同需求，並倡導專業協助應涵蓋至照顧結束之後。

本研究乃延伸照顧者議題的既有面向，將之涵蓋「照顧」的全部歷程。自從成為家庭照顧者之後，可想見的是照顧者生活開始起了變化，如果我們把照顧工作想像成是一條連續且不可逆之光譜，照顧初期的照顧者會處於難以接受家人失能事實的階段，若有工作者可能面臨工作與家務難以兼顧的情形；照顧中期的照顧者可能自身的社交生活圈會開始受到影響，因為長期與外界疏離導致生活視野越來越小、朋友逐漸失聯，最終甚至有照顧者放棄了工作；照顧後期的照顧者則可能會因身心的長期疲憊不堪，需要身旁的家人朋友多些關心與支持等，上述情

形是一般人對照顧者所持有的印象。許多人會以為，我們關懷一位照顧者至此告一段落，研究者認為或許未必如此。當照顧者面臨終日為伍的家人病逝，此一重大事件除了會造成家人心理悲慟之餘，失去生活的重心反而會讓照顧者更形失落孤單，甚至有可能貶低自我價值感。為此，在看見照顧者不同階段可能擁有的不同需求之後，希望本研究能為已結束照顧工作，但仍需要支持或協助的家庭照顧者盡一份心力，而此份研究結果也希望能用以促進照顧者全方位的權益。

參、促使照顧者領域的研究主題更多元。

國內有關照顧者領域的相關研究已逐漸飽和，涵括各式各樣不同角度觀點作分析，其中以「被照顧者失能病症」分類占大多數，如精神分裂症(謝宏林，2000)、失智症(伍碧濤，2005)、癌症(徐薇鈞，1996)等；以「角色」作為探討對象亦不算少數，諸如女兒照顧者(涂翊珊，2004)、父母照顧者(洪湘婷，1998)等；另以「特殊性」畫分的有男性照顧者(陳奎如，2002)、少年照顧者(吳宇娟，2004)等，上述主題皆已有碩、博士論文進行相關探討。於此，若我們從照顧階段的完整性加以考量，透過本研究進一步了解卸下照顧者角色者可能面臨的困難與需求，除了能豐富既有的照顧者研究主題，亦有利於相關團體進一步研擬符合其需求的服務，或能向政府提出具體的政策建議。

#### 第四節 名詞解釋

##### 壹、畢業照顧者 (former caregiver)

本研究援引家總對照顧者的定義：「凡是照顧因為年老、生病、身心障礙或遭逢意外等而失去生活自理能力的家人，不分男女，通稱之為『家庭照顧者』」。本研究指稱的「畢業(家庭)照顧者」乃針對「已結束照顧工作之家庭照顧者」，文獻中原文採「former (family) caregiver」一詞，中文翻譯取名「畢業」乃取其意義，指完成必修課程後給予證書之意，用以借代比喻照顧者在完成照顧家人之工作後的階段，來形容卸下照顧責任的家庭照顧者。而卸下照顧者角色的原因可略分為兩種類型：其一是短期性因素，即選擇將被照顧者送往安養護機構進行安置，家屬的照顧重擔得以獲得暫時性地解除；其二是長期性因素，即因被照顧者

已去逝，雙方的照顧關係結束，家屬得以從照顧責任中解脫。本研究所指稱的對象乃以後者為主。

## 貳、生活調適 (life adjustment)

「adjustment」一詞常被運用在社會學、心理學、教育學及生物學等領域，中文翻譯多為調適或適應，本研究援引社會工作辭典之解釋，統一採用調適 (adjustment) 一詞。調適是一種維持內在平衡的持續過程，使個體不至於以過渡妥協的方式來配合環境的期望，即使遭遇失落的打擊、面臨深切的悲傷，個體仍能發揮潛能加以調適，使個體恢復能力以適應情境的變化，不至於導致崩潰。「生活調適」即指人類參與社會生活，在個人及環境之間適應的過程與方法，牽涉了個體內在需求及外在環境三個變數之間的和諧均衡關係，個體為了滿足其內在需要，必須不斷地應付外在環境的各種壓力，以達到和諧均衡的一種動態過程。一般研究常將生活調適的概念界定在生活滿意度或身心適應等面向，也常將生活調適簡稱為調適 (黃春英，1996；楊錦登，1998)。

根據心理學家 Lazarus 之定義，其將「適應」視為「個體與其所處之社會或環境奮鬥的過程，強調個體能夠主動運用各種技巧，以增進個體內在與外在環境維持和諧關係的歷程」，並將適應一詞由「adaptation」修正為「adjustment」。此一解釋同時合乎社會工作領域中的「生態觀點」，生態觀點強調個人成長歷程中的壓力、適應、因應與發展，重視個人如何運用內在資源與外在資源有良好的互動，以及外在資源應提供何種適合生存的條件。本研究欲瞭解中年未婚女性家庭照顧者在其喪親之後如何調適其生活，即採用此一「人在情境中」的雙重焦點作為觀察視角。

## 參、中年時期 (middle-age)

Daniel Levinson 將成人依照人類的生物、心理、社會特徵分為早成人期 (era of early adulthood, 17-45 歲)、中年期 (era of middle adulthood, 40-65 歲) 和成人晚期 (era of late adulthood, 60 歲以上) 三個重要時期，每個時期約持續 25 年，存在著數個發展階段及轉變，中年轉變期在 40-45 歲，開始認識死亡及瞭解夢想在現實中不一定會實現，有人對此會感到不確定性的焦慮 (引自李德芬，2008：27-28)。本研究援引文獻中對「中年時期」的定義，並鎖定以 50 歲以上、未滿



65 歲者為本研究的研究對象族群，屬於即將邁入老年階段的中高齡者。而根據沈秀瓊(2005)研究得知，單身中年女性在各層面的生活適應皆為中等程度以上，對生活滿意度來自人際關係與獨立性。

#### 肆、未婚 (unmarried)

廣義而言，單身者的婚姻狀態涵蓋未婚、離婚(含分居)與喪偶三種類型，而本研究係針對從未結婚生育子女、現階段亦未有交往伴侶之中年女性家庭照顧者為研究對象。據沈秀瓊(2005)研究得知，不同婚姻狀況的單身中年女性，在心理、家庭、社會、工作等層面的適應皆無顯著差異，惟在生理適應方面有顯著差異，未婚的單身中年女性其適應程度高於有婚姻經驗的單身中年女性。



## 第二章 文獻探討

為有利於文本資料的分析，我試從既有文獻中整理出「家庭照顧者」與「喪親調適」兩大類型交集的文獻。本章將分為三小節作重點文獻回顧：第一節為家庭照顧者之現況、成因與影響；第二節為照顧的階段性調適；第三節則從國外文獻檢視家庭照顧者的喪親影響。

### 第一節 家庭照顧者之現況、成因與影響

本節先從統計數據來看國內家庭照顧者的現況，並從研究文獻中去檢視成年子女承擔老年父母親照顧責任之原因，以瞭解照顧者如何主觀詮釋「照顧」對自己的影響，企圖描繪出台灣現況的家庭照顧者樣貌。

#### 壹、我國家庭照顧者之現況

隨著人口結構高齡化與疾病型態的改變，失能老人與身心障礙者人數逐漸增加，台灣目前擁有多少比例的家庭照顧者？雖然尚未有任何普查研究，但依據行政院衛生署民國 90 年度「國民健康訪問調查」的結果顯示，家戶需要長期照顧情形以「完全由家人照顧」所佔百分比最高（72.9%），「請看護、外勞至家中」或「送至養護中心」的百分比分別為 12.6%、11.1%；其中以家戶組成的總人口而言，需要長期照顧者為 7.5%。依此比例推估現今台灣地區老人需要長期照顧者大約有 18.5 萬人(註1)，其中需要由親人照顧者約有 13 萬個家庭。另外，截至 2010 年第二季為止，我國領有身心障礙手冊的人口約 106.4 萬人(內政部社會司，2010)，其中居住在家宅中且需他人照顧者約 38.3 萬人(註2)。因此，在台灣需要由家庭照顧者協助其生活的失能老人及身心障礙者至少有五十萬人，這同時意謂著全台的家庭照顧者至少有五十萬人之多。

<sup>1</sup> 截至 2010 年 7 月為止，我國 65 歲以上高齡人口已達 247 萬 6,230 人，已占總人口數的 10.69%。依照需要長期照顧者之比例約占 7.5%，保守推估台灣地區老年需長期照顧者約 18.5 萬人。

<sup>2</sup> 依據台北市身心障礙者生活需求調查研究報告書(2001)，失去生活自理能力之身心障礙者約佔四成，住在家中佔九成以上，而截至 2010 年第 2 季為止，領有身心障礙手冊人數約 106.4 萬人，故推估居住在家宅中且需他人照顧之身心障礙者約 38.3 萬人。

照顧的責任日趨重要，因為我們每個人都有可能成為家庭照顧者！慢性病被美國視為第一大健康問題，而綜觀國內十大死因，慢性疾病亦占了其中八項（衛生署，2009）。對於步入高齡化社會的時代，我們可預見：未來下一代所擔負的照顧責任會遠重於時下。在面臨高齡化與少子化的雙重影響之下，長期照顧生活自理能力缺損的家人，已成為不可避免的重要課題，我們不僅需思考老人化社會可能產生的問題，也應極力尋求如何因應家庭必須承擔的照顧責任與負荷之道。

## 貳、女性擔任照顧者之歸因取向

「照顧」是個多層面的概念，誠如學者指出家庭中的「照顧」實質上包含了體力上的勞動服務（laboring / service）與情感上的愛與關懷（care about），這種滲透著「愛」與「關懷」的勞動，即所謂愛的勞務（labor of love），蘊涵著工作與情感兩個面向（Graham,1983）。經學者整理研究發現，家庭照顧者中女性的平均比例約 64.6%至 70.8%（趙善如，2001；吳淑瓊、陳正芬，2005），雖然這些研究並非全國性的調查，但結果均指出照顧者當中女性占多數的結論，我們在實務中亦看見家庭照顧相關活動參與者的性別比例呈現女多男少的現象。在此，我們必須特別注意參與活動尚涉及參與動機等因素干擾，雖不能將此片面結果推論至全體照顧者特性，但我們仍可由此窺見照顧者女性化的特徵。

在東方文化傳統性別角色規範下，照顧失能家人被視為女性的責任。國內外文獻對於女性成為主要照顧者的可能因素有諸多探討，黃彥宜（2005）引自 Graham，將女性擔任主要照顧者角色之成因歸納為「個人心理因素」與「社會結構因素」等兩種分析途徑，前者認為照顧是女人的天性，與幼時被母親照顧所經驗的女性認同有關，個人期待母親具有犧牲、照顧及母職的獨特能力，而此一婦女的母性（motherhood），即是造成兩性差異的根本因素；後者指稱性別角色社會化的過程中，兩性不平等的差別待遇會被個人所內化，進而成為生活行為準則與文化規範。然而，我們知道照顧老人的感受不比照顧小孩，因為照顧年幼的子女可帶來無限可能的美好希望感受，但照顧年邁的長者卻象徵著衰老與走向死亡的無望感受，為此，下一段落我們將從理論觀點檢視成年子女的照顧角色。

## 參、形塑成年子女照顧角色之理論觀點

首先，我們要關注的是個人承接起照顧老人工作的原因何在？在決定由誰來照顧老年父母時，文獻中探索成年子女承擔起照顧老年父母的原因，不同學者有不同看法，目前用來解釋成年子女照顧老年父母因素的理論主要有交換論（exchange theory）、責任論（obligation theory）以及依附論（attachment theory）三者，分述如下（轉引自洪湘婷，1998：14-19）：

### 一、交換理論

交換理論假設每一件事物均有其代價，而所有人類的關係便是一種維持給予和收還的均衡模式，在過程中所依循的是一種理性的抉擇過程，意即個體在交換的過程中是爲了追求最少成本、最大報酬，而其所強調的更是一種互惠與公平的原則，只是公平與否的判斷除了因社會文化、風俗不同而有所差別外，更涉及個人的主觀感受。

Abel（1991）引用 Tamam Hareven（1987）的話指出，生命週期中最典型的交換即來自父母和子女之間，因此，在交換理論的假設下，成年子女照顧老年父母的原因有二，一是基於成年子女在過去的依賴時期（嬰幼兒、兒童期、青少年期）依賴父母照顧的回饋，二是在當父母年老後，父母不僅僅只是依賴子女照顧者，在某方面也可能是照顧與援助子女者，亦即在此時資源與協助的流通並非單向，而是一種雙向的互惠與回饋。不論基於何種原因，上述兩種交換之目的在於達成長期或短期交換的平衡。成年子女與老年父母的交換行爲以及所擁有的資源，不僅是子女是否擔任照顧者角色的決定因素，更會影響到子女的感受，過往研究多針對當下子女與父母的交換與互惠行爲作探究，而忽略應該同時兼顧縱向與橫向的時間點之交換行爲與特質。

### 二、依附理論

依附理論最早是用來解釋嬰兒與照顧者之間建立的關係與強烈的情感連結，特別是指嬰兒與母親之間的關係。相互依附的雙方不僅有經常性的互動，且有尋求親近對方的傾向，如嬰兒常以哭聲引起照顧者的注意，或在母親離開時顯

得焦慮不安等現象。Bowlby 將依附理論的觀點擴充到成年子女與老年父母的接觸上，他指出雖然分離是人生發展階段的一部分，但成年子女仍會繼續和父母接觸及維持親密的關係，以解決分離的衝突。當老年父母生病、殘疾或經濟匱乏時，成年子女即以協助或照顧行為來回應，以維持老年父母的生存及與子女之間的情感連帶，不只成年子女會依附老年父母，老年父母在情感上同樣也會依附成年子女。Wallhagen (1991) 指出子女和父母之間「過去關係的品質」才是影響子女提供照顧意願的主因，然卻無法解釋早期和父母情感關係不佳的子女何以願意提供父母照顧之情形，關於這個疑惑，或許可由下一個論點獲得解答。

### 三、責任論

責任論認為成年子女相信父母年老時照顧老年父母為其義務或責任，所以子女的責任觀不只是家庭中老年父母支持系統的一個重要指標，也可預測其與老年父母的接觸及照顧行為的提供。另外，考量孝道文化對我國的影響，社會價值講究的是長幼有序的倫理觀與地位階層，奉養父母是子女應盡的責任與義務一直被認為是天經地義、不容置疑的，這種責任感與價值觀將促使成年子女在老年父母衰老或依賴日深時，仍會持續負起照顧老年父母的責任。

Gatz 等人 (1990) 研究則有相似結果，研究指出肩負照顧責任的理由有：一為依附關係及同理心，二為互惠關係及道德責任，三為避免罪惡感之內在經驗的自我奉獻 (self-serve)，並指出家中失能者由誰照顧與失能者居住所在地的距離、照顧者是否兼具多元角色，是否已婚或有無年幼稚子、有無職業等有關，多數家庭並未經過協商即順理成章地確認失能老人的主要照顧者 (李德芬，2008：18)。

### 肆、家庭照顧者之特質

經學者整理照顧者基本特性因素，歸結出女性照顧者自覺健康程度越高，角色負荷將越減低 (黃俐婷，2003)。若以照顧角色而言，有研究指出子女照顧者比起配偶來說，會面對較多的角色緊張，包括家庭、工作與照顧的多重壓力，雖然子女照顧者適應得較好，但有較多研究指出女兒覺得壓力較大，因此以同輩照

顧者中，女性感受到的負荷過於男性（謝美娥，2001）。在有關照顧者因應策略的研究指出，問題解決的因應模式常比情感為主的因應來得有效，尤其是逃避策略常帶來更大的壓力，簡而言之，採用問題解決策略對於女性照顧者角色負荷的減輕有相當的助益。然而相關研究指出，女性照顧者傾向使用以情感為焦點的因應策略，因此，女性照顧者所感受到的負荷程度較男性高。又以兒子與女兒相較，女兒較會主動尋求社會支持與資源；兒子較會用直接面對問題來處理（謝美娥，2001），由此可以顯示照顧角色中不同性別有不同的因應策略。

另根據家總公布「家庭照顧者現況調查」（中時電子報，2007/11/26），家庭照顧者平均任期約 10 年，最長超過 20 年，平均每天照顧時數約 13.55 小時，比一般上班族的 8 小時高 50%，夜間還要隨時起床警戒，無休假又無收入。「照顧」本身即是一項需要高度投入、勞心又勞力的工作，照顧者可能顯得壓力大，感到焦慮、憂鬱、挫折與疲倦，甚至有時會覺得被過度依賴。在社會新聞上有關照顧者自殺的報導，常令我們不勝唏噓，諸如「父癱女脊傷，雙雙厭世自縊」（中國時報，2007/02/13），以及「勒死中風老妻，夫上吊與她共赴黃泉」（聯合報，2007/07/04）等家庭照顧者不堪長期照顧壓力而尋短的新聞事件，更讓我們意識到照顧壓力隨時都可能成為殺人魔鬼，透露出此一群體需要外界協助與支持。

#### 伍、家庭照顧工作對個人的影響

Corbin and Strauss（1988）形容慢性病的照顧為「永無止息的工作與照顧」，因為慢性病不僅影響個人，亦會使整個家庭經歷疾病的生活（Woods, Yates and Pijmomo, 1989），造成家庭中新的責任與角色、需求衝突及情緒壓力等（引自李維綸，2004：9）。研究指出照顧勞務對於女性的影響主要是在身體、心理、社會參與、財務，以及工作方面造成的壓力與負荷（陳景寧，1996）。因此，有研究者將女性家庭照顧者視為一群「隱形的病人」，研究發現照顧角色的確對女人造成相當大的影響，正面影響包括：成就感、滿足感、凝聚家中成員的感情等；負面影響則包括生理心理的負擔、財務負擔加重、社交休閒生活受限、家庭關係改變等（劉芳助，1998）。

由此可知，家庭照顧工作對個人的影響是正負向經驗皆有，惟以負向經驗較多人研究，故以下先就負向經驗談起。

## 一、負向經驗

照顧工作對個人的影響甚鉅，家庭照顧者爲了照顧家人，在生理、心理、社會各方面都可能面臨喪失的議題，無論是失去健康、自我或工作等，皆會對其個人後續生涯造成不可抹滅之影響。已有文獻指出家庭照顧工作對於主要照顧者的生理影響最低、心理影響最高；社會功能負荷最高，身體功能負荷最低(林昀蓉，2001)，以下分生理、心理、社會等層面分析家庭照顧工作對個人的負面影響。

### (一) 生理層面

家庭照顧工作對個人生理層面的影響，係常出現自覺不適之身體症狀，其中以肌肉關節疼痛最多，其次爲失眠(陳麗如，2003)。性別差異方面，有研究發現照顧工作對個人的影響中，大多數的兒子認爲身體並沒有因照顧而受到影響，而認爲身體變差很多的照顧者中以女兒居多(謝美娥，2001：83)。

### (二) 心理層面

家庭照顧者在心理層面會經歷無助、過渡要求、發脾氣(劉春年，1995)，以及害怕、憂鬱、憤怒、緊張、焦慮、認命、愧疚感、心力交瘁等情緒(黃俐婷，2003：227)。另有研究指出照顧者教育程度中學以下者，感受到較多因照顧而帶來的「能力感增加」，其會因照顧而滿意自己的能力、對父母有所貢獻，但他們也較易感受到「經濟負擔的增加」，這可能是受其教育程度會影響個人經濟狀況所致；此外，與老人同住的照顧者較易受到負面的身體心理影響，可能是因爲與老人同住，壓力的感受較爲持續有關(謝美娥，2001：86-90)。

### (三) 社會層面

指干擾自身的社交功能，包括沒有自己的時間，如半數以上的照顧者需要放棄社交活動(黃俐婷，2003)，無法兼顧家人、與家人相處時間減少、社交隔離等(謝美娥，2001)，亦有改變生活及就業方式者(馬吉男，2001)。照顧者和職場工作者的雙重角色會使得照顧者承受較大的心理負荷與壓力(Cafferata, Stone, and Sangl, 1986)，約有百分之十的照顧者最後因爲照顧責任而無法同時兼顧工作而決定離開工作場域(Tennstedt and Gonyea, 1994)。女性爲照顧工作而改變工作時間或甚至離職的比例遠高於男性(Starrels and Ingersoll-Dayton, 1997；引自謝美娥，2001：63-64)。另兒子比較會產生自絕於人的情形，意即拒絕向親友表達心

中感受，甚至會躲起來不與原來好友聯繫：50 歲以下的照顧者較可以做照顧管理，知悉如何尋求照顧的資訊與協助（引自謝美娥，2001：83-85）。

## 二、正向經驗

現有相關家庭照顧工作對個人影響之研究，係以照顧衍生的後果（outcome）居多，其中以照顧負荷、憂鬱或照顧壓力變項為多（Walker, Pratt and Eddy,1995），亦即多以負面後果或照顧成本為主（Matthews,1988），然而照顧後果或影響是否完全為負面之影響？學者 Matthews 認為照顧研究才剛起步，老人照顧特別是雙親照顧的影響，尚無法下絕對結論，因其認為許多研究樣本有偏誤，有的來自尋求正式機構協助的案主群（Matthews,1988），有的來自社區中的便利性樣本

（MalonBeach and Zarit,1991），這些照顧者皆已呈現較多的心理問題，研究結果亦呈現照顧影響多為負面（引自謝美娥，2001：60-61）。事實上，照顧工作可能也有正面的影響，誠如後來研究指出失能老人家庭照顧者正向經驗包括：（1）益己酬賞（注重身體健康、個人自我成長、滿意自己的能力、在家中地位提昇及獲得老人感激或稱讚）、（2）互惠酬賞（照顧使老人開心、使老人延壽、使老人身體功能進步）、（3）社會酬賞（善盡孝順職責、照顧品質好、作為子女典範、對父母有所貢獻）、（4）經濟酬賞及（5）關係層面的酬賞（與老人親密感增加、家庭凝聚力增加）等（何瓊芳，2000；謝美娥，2001）。

### 本節小結

綜上，本節先藉由國內相關統計數據，突顯在高齡化、少子化人口結構變化下的現代，「家庭照顧」是你我不容忽視的重要議題；由文獻中歸納出成年子女承接老年父母照顧責任之原因與理論觀點；並進一步探討家庭照顧工作對個人的影響情形，包含生理、心理及社會層面等，照顧者在照顧過程中所獲得的經驗同時包含正、負向經驗，其中負向經驗雖容易造成家庭照顧者不同面向的失喪，惟其正向經驗亦能發揮作用，減輕家庭照顧者在照顧過程中的心理負荷，使照顧者勝任照顧工作。

另一方面，關注女性權益的學者在討論「照顧」概念時，曾提出主張，認為只有將「照顧」脫離「愛」的層面，提昇於情感成份之上，進入「工作」的意義，



重新看待照顧的技術與勞動層面，才不致將此陷於關懷與愛的自然付出，也才更能協助照顧工作的公共化，正視照顧者的情感、經濟等物質與精神需求(趙善如，2001)。研究者認為，照顧議題確實有其「公共化」思考的必要性，國家不能將照顧責任推卸給家庭等私領域來承擔，不管是從老人長期照顧觀點、身心障礙者權益保障觀點或是婦女權益促進觀點等面向，業有許多專家學者致力於分擔或減輕照顧者身心壓力、並給予國家政策層面的建議。

是故，研究者進一步思考的是個人在卸下照顧者角色之後呢？回到本研究的主題，瀏覽資料後發現國內探討主要照顧者，大多以照顧者的負荷、壓力與因應為主，且是以關切「現職」照顧者的立場出發。若以研究視野區分內容，微觀層面即從探究擔任主要家庭照顧者會面臨的身心壓力與生活品質之因應；宏觀層面的研究即從社會政策面著手，進一步瞭解長期照顧政策與福利服務需求等，卻鮮少有人關注照顧者身份成為過去式之後的階段。



## 第二節 照顧的階段性調適

在瞭解家庭照顧者樣貌後，本節旋即切入研究重點：照顧者於喪親後的生活調適，以下先就「生活調適」之涵義，以及「照顧過程階段改變」的縱貫性研究進行文獻整理，希望能連接起「現職照顧者」與「畢業照顧者」的階段。

### 壹、生活調適之意涵

「adjustment」一詞常被運用於社會學、心理學、教育學及生物學等領域，中文翻譯多為「調適」或「適應」，本研究援引社會工作辭典之解釋，統一採用調適一詞。調適即有機體在過程中與其環境所建立之一種和諧與均衡的關係。一般學者便於研究起見，遂將調適分為個人與社會兩類：(1) 個人調適：指個人與某個社會情境處於和諧狀態之中，或為達此狀態之調適；(2) 社會調適：指有關人格、團體、文化要素和文化整理之間的各種協調而互相滿意的關係，或為產生這些關係的過程。

在檢閱文獻中發現「適應(adaptation)」、「調適(adjustment)」與「因應(coping)」常是互相援引比附的概念。Arkoff(1968)認為**適應**(adaptation)是以「個人與環境的交互作用」，個體不斷的尋求滿足自身的需求以達成目的，但同時也承受來自環境的壓力，因為適應包含了個人與環境雙方力求達到和諧的狀態(引自楊錦登，1999)。而**因應**(coping)則是當個體接受了壓力的存在能以更積極的態度，鎮靜地思考壓力來源，並能應用自我或周遭的資源或力量，去解決問題，減輕壓力所帶來的影響(游恆山，1995；賴倩瑜等，2000)。

在論述適應理論時，首先會回應到 Piaget 在其「認知發展理論(Theory of cognitive development)」提出「同化」與「調適」兩種概念，用以解釋人類心理適應的過程。同化與調適是所有生物系統的特性，無論其內涵如何轉變，兩者之間並不常保持平衡。換言之，當同化作用與調適作用達到平衡狀態時，即是適應(楊錦登，1999)。當個體面臨刺激情境或問題情境時，他的第一步適應方式，即以其既有之認知結構與之核對，並產生認知作用；亦即企圖將所遇到之新經驗，納入其舊經驗的架構之內，此乃「同化」；如果既有舊結構不能對新事物產生認知作用，那就形成心理上的失衡狀態。而為免除失衡，即需改變或擴大原有的認知

結構，俾能適應新的情境，此種歷程即稱為「調適（accommodation）」（張春興、林清山，1989）。

「生活調適」即指人類參與社會生活，在個人及環境之間適應的過程與方法，牽涉了個體內在需求及外在環境三個變數之間的和諧均衡關係，個體為了滿足其內在需要，必須不斷地應付外在環境的各種壓力，以達到和諧均衡的一種動態過程。一般研究常將生活調適的概念界定在生活滿意度或身心適應等面向，也常將生活調適簡稱為調適（黃春英，1996；楊錦登，1998）。

又根據心理學家 Lazarus（1976）之定義，其將「適應」視為「個體與其所處之社會或環境奮鬥的過程，強調個體能夠主動運用各種技巧，以增進個體內在與外在環境維持和諧關係的歷程」，並將適應一詞由「adaptation」修正為「adjustment」。此一解釋同時合乎社會工作領域中的「生態觀點」，相較於系統理論著重於系統之間相互的影響、交流關係，生態觀點更強調個人成長歷程中的壓力、適應、因應與發展，個人如何運用內在資源與外在資源有良好的互動，以及外在資源應提供何種適合生存的條件。這種強調生命歷程與特定時空下各系統間的交流互動，顯然是相當合乎社會工作的雙重焦點，即增進個人能力、適應力及改善社會環境以利個人生存的兩種使命（Greene,1999，引自宋麗玉等，2002：20-21）。

綜上，我們可以瞭解「調適」意旨個體透過內在與外在的努力，讓自身與環境達到和諧的狀態，Lazarus（1976）之定義與社會工作中的生態觀點見解相似，其將適應視為個體與其所處之社會或環境奮鬥的過程，強調個體能夠主動運用各種技巧，以增進個體內在與外在環境維持和諧關係的歷程。本研究欲瞭解中年未婚女性家庭照顧者在其喪親之後如何調適其生活，即採用此一「人在情境中」的雙重焦點作為觀察視角。

## 貳、照顧過程中的階段性調適

照顧者所經歷的照顧歷程—包括成為照顧者的因素及過程、照顧者所遭遇的問題與需求、照顧者在涉入照顧工作時的知覺（Perceptions）、家庭關係的改變、照顧者的改變與調適等面向，皆是社會工作領域關心的焦點，許多照顧者相關文獻多聚焦於「現職」照顧者的生心理負擔，較少是聚焦在「照顧過程階段改變」

的縱貫性研究，如「照顧者」身份轉換至「畢業（家庭）照顧者」。以下將檢視文獻中有關個人照顧歷程的轉變，以及研究文獻中焦點面向的延伸。

### 一、照顧工作三階段

國外 Carolyn（2005）從實務經驗指出照顧工作可分為三階段：

- (一) 早期階段 (The early stage)：個人所擁有的感覺與情緒如驚訝、害怕、否認、困惑、沮喪等，心裡會有個疑問「我摯愛的人身上究竟發生什麼事了？」，這時因為親人有一顯著的健康危機，身旁的配偶或手足是最為直接可提供照顧的資源，當然也可向外尋求資源協助。
- (二) 中期階段 (The Middle Stage) 個人會有挫敗、內疚、忿怒、衝突的要求等，心裡的疑惑是「這還要持續多久？」。
- (三) 晚期階段 (The Late Stage) 個人會擁有悲傷、內疚、放棄、懊悔、痛苦減緩、安慰及終止，心裡的感受是「我該如何顧及我摯愛家人的需求？」。

此一縱貫性的情緒起伏歷程，國內學者有相似的研究發現，邱啓潤和金繼春（2006）從高雄市家庭照顧者關懷協會服務中，整理一位照顧失能母親長達二十年的個案經驗，發現家庭照顧者在愛的勞務中自處歷程，恰如聖嚴法師所提出解決人生困境的「四它」：面對它、接受它、處理它、放下它。

### 二、角色調頻理論 (Role-tuning model)

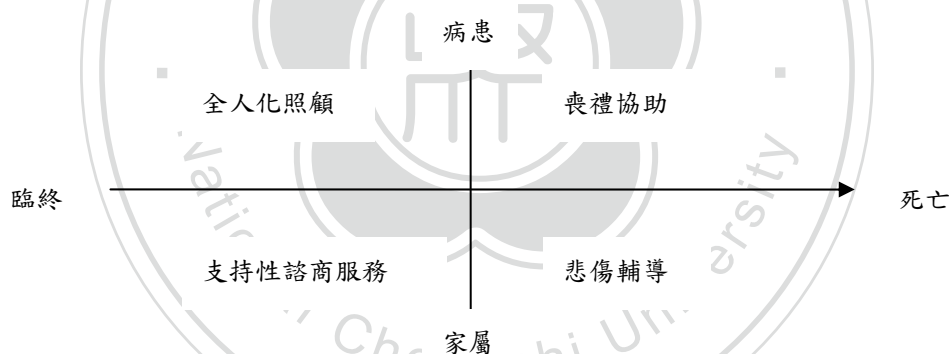
另有專家學者徐亞瑛以角色適應的觀點來看照顧過程的階段性改變，其提出照顧者角色的調整 (role tuning) 可分為三期 (Shyu,2000)：

- (一) 角色的投入 (role engaging)：在家人疾病發作或功能下降時，照顧者必須面對現實承擔起照顧的角色。
- (二) 角色的磋商 (role negotiating)：照顧的角色會受到許多因素影響，包括改變原來在家中的角色、生活方式或調整理想與現實生活差距等來執行照顧的工作。
- (三) 角色的確定 (role settling)：照顧者在病人的照顧工作中角色逐漸定位，如與疾病共處、照顧的例行公事、遇突發狀況如何處理等。

又徐亞瑛（2003）在其國科會研究計畫案「失智症患者家庭照顧過程之理論建構」，內文同樣採用角色調頻理論（Role-tuning model）架構來解釋台灣地區出院過渡時期之家庭照顧過程中產生的動態變化，包括處於剛開始提供照顧的家庭、經歷強烈衝突及壓力中的家庭、和有穩定照顧關係與規律照顧行事曆的家庭。研究結果發現：角色調頻模式可以解釋台灣地區失智老人家庭照顧長期變化的過程。此一結果亦提供我們一個縱貫性思考的觀點，用以瞭解照顧者於照顧過程中的階段性變化。

### 三、從「照顧者」身份轉換至「前照顧者」之喪親調適

前述研究內容皆未涵蓋至卸下照顧者角色一職的階段，而本研究關心的是：家庭照顧者在卸下照顧角色後如何重新步上生活軌道？其生活調適情形為何？如果我們把照顧工作的貫時性歷程圖示化，在照顧末期會步入臨終及喪親階段，此一階段可參考鄒平儀（1996）探討綜合性安寧照顧模式如圖 2-2-1：



資料來源：引自鄒平儀（1996）臨終病患及家屬綜合性安寧照顧模式。

圖 2-2-1 照顧工作末期歷程圖

由圖 2-2-1 可知，臨終階段的病患及家屬分別所需外界的協助，包括全人照顧、支持性諮商服務、喪禮協助與悲傷輔導等，然而，在探討照顧者相關議題時，卻鮮少有人願意去正視臨終階段的準備（如安寧療護）或思考社會工作人員可提供之服務（如喪親者支持團體）。

因國內未有針對家庭照顧者於喪親後的調適情形作研究或調查，照顧者的悲傷處理，不僅是要處理失落階段的悲傷，更是要處理自己失去在過往照顧生涯中核心角色的失落感。研究者擬從悲傷輔導領域的文獻，檢視學者如何解釋喪親調

適的情形，進而於下一節專篇介紹國外研究指出的家庭照顧者悲傷調適模式。悲傷調適的歷程可參考 Kubler-Ross 及 Worden 所提出著名的悲傷階段論：

#### (一) Kubler-Ross 五階段

針對哀傷可能經歷的階段，Kubler-Ross (1969) 經由觀察臨終病人後提出悲傷調適會經歷：1.否認與孤立 (denial and isolation)；2.憤怒(anger)；3.討價還價 (bargaining)；4.沮喪(depression)；5.接受(acceptance)等五個階段。

#### (二) Worden 四階段

Parkes (1970) 則提出了哀悼的四個時期 (引自 Worden,1991)，包括：1.在失落的感覺出現後，出現逃避事實反應的「麻木期」；2.接著，否認失落是永恆的，期待親人能再回來的「渴望期」；3.然後進入了生活秩序被打亂，生活功能也難以有效發揮的「紊亂與絕望期」；4.最後，則是開始恢復正常生活的「重組期」。

最後，援引蘇秋雲 (2001) 在其「安寧照顧志工照顧經驗及其生命意義之探討」研究中的一段話：「有鑑於臨終關懷相關議題的盛行，生死學論述更如雨後春筍，死亡這個不可說的禁忌，正被人類一步一步抽絲剝繭地探究其境，然而，大多關注的焦點仍停留在對瀕死狀態或瀕死者的了解，至於在接觸臨終處境後的生者，卻鮮為人所關注與探討，特別是承受照顧壓力及喪親悲痛的照顧者。」據此也帶出了本研究欲突破之重點，即我們將研究焦點由「現職照顧者」轉移至「畢業照顧者」，同時我們不僅關切照顧者在失去照顧者身份後的階段，亦關注其復原與重建生活的調適情形。

### 本節小結

綜上，我們以生活調適及照顧過程中的階段性調適等，來瞭解本研究受訪者可能面臨的調適情形，整理既有的文獻及理論，推演家庭照顧者的調適情形如後，依其時間的縱貫歷程約可畫分四階段：

- (一) 痛苦期：一開始不能接受家人失去生活自理能力的事實、照顧者本身不具備照顧技巧無法扮演照顧角色等。
- (二) 磨合期：從照顧經驗累積中學習照顧技巧、照顧者與被照顧者之間逐漸接受現狀等。

(三) 適應期：照顧者已能運用過往成功的經驗來解決現有的問題、進一步發展自身照顧技巧與因應等。

(四) 再適應期：歷經重大事件被照顧者逝世，照顧者體驗悲傷或失落，重新找到生活重心與目標，回覆到日常生活的平衡點。

惟我們必須瞭解人有其獨特性，在照顧過程中的調適，實難發展出每人的調適階段皆一模一樣的通則性，同時，個體因應照顧壓力的調適，無論是情緒波動的起伏或適應的情況等，都具有可逆性的特徵，我們僅能就其調適的軌跡找出復原的階段性，作出上述的結論供參。



### 第三節 家庭照顧者的喪親影響

因應高齡化社會來臨，國人平均餘命增加，照顧失能長者的議題已顯然成爲中年時期的發展任務，而「照顧 (caregiving)」時常與「喪親 (bereavement)」是互有關係的，然而，目前大部份的研究卻是分開個別地討論之。在家庭照顧者的相關研究中，已有多數研究係聚焦在照顧活動進行式的當下，另一方面，喪親研究通常只聚焦在死亡事件發生之後的調適 (Schulz et al.,2001)，少有研究會關注「從照顧到喪親 (from caregiving through bereavement)」期間，本研究希望先透過文獻回顧促進此兩領域的集中。

國內研究 (王素芬，2009) 欲探討安寧療護家屬於照顧親人逝世後的心理調適歷程爲何？其研究發現經過時間的淬鍊與自我重建，「死亡」不代表結束，反而是另一生命階段的轉捩點。惟其質化訪談的六位受訪家屬中，被照顧者的罹病時間短則 45 天，照顧者的定義以及年齡、婚姻狀態亦與本研究皆不相符，故研究結果僅供參考價值，未能適切地解釋本研究的主體-中年未婚女性長期照顧者。

因在國內未獲有適當的研究文獻作參考，轉而搜尋國外期刊文獻終有所獲，本節即以 Schulz (1997) 於 *Aging and Mental Health* 期刊發表的一篇「The effects of bereavement after family caregiving」文獻爲主要架構。Schulz 整理多篇研究結果均顯示出：當被照顧者逝世、照顧者呈現出的相關結果是**利多於弊**，據此 Schulz 認爲照顧者於照顧期間「可獲得的支持」以及「照顧經驗的品質」，皆有利於促進家庭照顧者喪親之後的悲傷調適。

#### 壹、喪親的理論模型

國外情形如同國內一般，傳統喪親研究都著重在失去親人後照顧者的情感或者身體上的健康狀況，並藉此提出包括憂鬱症發作(e.g., Brown and Harris, 1989; Clayton, 1990)、焦慮 (Jacobs et al, 1990; Parkes and Weiss, 1983)、免疫功能受損(Irwin et al, 1987)以及身體健康問題(Arens, 1983; Reissman and Gerstel, 1985)的相關影響。Lindemann (1944)的經典喪親研究便提出喪親後失落的主要反應特徵，此特徵包括身體不適與強烈的情感、認知和行爲反應。



近期喪親研究著重於影響喪親調適情況的因素，Stroebe and Stroebe (1985, 1987)將與調適情況相關之個人與情境因素歸納，每個人在宗教、個性與先前健康狀況的差異都與喪親之後的健康狀況有關，對於調適情況而言，重要的情境因素包括先前的壓力事件、與殘疾親屬（受照顧者）的關係、親屬死亡原因和喪親之後的環境等。

為了解人們如何面對喪親之痛，許多理論觀點因此而產生，包含精神分析影響論(Bowlby, 1969; Freud, 1957; Marris, 1974; Parkes, 1970; Parkes and Weiss, 1983)、認知－行為觀點(Gauthier and Marshall, 1977; Ramsay, 1979)以及壓力與應對框架(Reich et al., 1989; Stroebe and Stroebe, 1985; 1987; Zautra et al., 1990)。

Stroebe and Stroebe (1987)則提供一個有用的理論分類架構，他將悲傷(grief)分成兩類模式：沮喪模式(depression model)與壓力模式(stress model)。「沮喪模式」係聚焦於面對家人死亡的情緒反應，以及探究與正常悲傷相對而被歸於病態反應的因素為何，沮喪模式強調此一因果機制(casual mechanisms)，例如分離焦慮、失落的強化或習得無助感等，這些因素皆有助於我們分辨複雜的哀傷反應並不同於正常的失落適應；另一方面，「壓力模式」則是將喪親(bereavement)視為生命中的壓力事件，它將挑戰個體的因應能力。在此模式中，失落的壓力可被視為一種在個體與環境之間交互影響的複雜因素，而「個人與社會資源」會減緩此種失喪的壓力(引自 Schulz, R. et al,1997:269-271)。

## 貳、將喪親模式應用於照顧者悲傷

立基於照顧壓力與因應的典範，針對家人逝世前提供照顧的家人，國外已有研究指出相關的兩種調適模式(引自 Bernard et al,2003:808-809)：

### 一、複雜的哀傷模式(a Complicated Grief model)

又稱之為消耗模式(The Depletion model)，其主張照顧是一種長期性的壓力，會消耗照顧者個人和社會的資源，因此，在面對另一種壓力(指喪親事件)時，照顧者是沒有能力去因應，且容易受到負面結果影響的(Bass and Bowman,1990; Schulz et al.,1997, 引自 Lydia W.Li,2005, 190)。「照顧的經驗」將會使個體在面臨

失落時「可獲得減緩壓力的資源」降低，這是因為個體長期面臨慢性壓力的情境將會耗盡其社會支持的資源，並且也會弱化個體有關控制的感知能力，這些將使得家庭成員較不具備面對失落的因應能力。而當壓力越大、照顧情境的時間越久，個體調適失落的困難將會越多。因此，個體扮演照顧者角色的時間越長、提供的協助越多，被視為是喪親後調適與健康與否的關鍵因素（引自 Schulz et al.,1997：271）。

## 二、如釋重負模式（a Relief model）

如釋重負模式主張照顧工作是充滿壓力的，然而，它亦提出接受照顧的家人死亡，會提供照顧者的壓力解除，並且使得照顧者得以重新安排其它的角色或活動，這有助於照顧者調適其喪親的悲傷（Bass and Bowman,1990；Schulz et al.,1997，引自 Lydia w.Li,2005，190）。此結論與 Lori L. Bernard, MS, and Charles A. Guarnaccia (2003) 的看法相同，其提及既有的照顧者悲傷調適文獻指出：當充滿角色壓力的照顧者喪親後，其個人的悲傷調適會呈現出兩種截然不同的反應取向。

綜合而言，若我們將照顧過程視為壓力來源，可預期死亡對於喪親後調適情況的影響可以是正面或負面的(Bass and Bowman, 1990)，其中一個可能性是照顧過程的壓力可能會將照顧者的應對資源耗盡，並增加調適喪親傷痛的難度(George and Gwyther, 1986; Pearlin, 1983)，另一方面，受照顧者的死亡理所當然能減輕照顧者於照顧過程的壓力，也有可能會讓照顧者的健康狀況逐漸提升(Norris and Murell, 1987)，從這些矛盾的假說可見仔細的檢驗此領域內的理論模型與實證研究結果的確有其必要性（引自 Schulz et al.,1997：270）。

## 參、預期性悲傷

另一個要提出的概念即是「預期性悲傷」。我們每個人或多或少都會有過親人逝世的生命經驗，但身為一個家庭照顧者，其所經歷的是長期照顧家人的歷程，也許在過程中照顧者已發展出「預期性的悲傷」，故在家人去逝時比旁人更快釋懷，但是預期的時間若拖得太長，生者可能在死者去逝前就已將情感撤退，

這會造成尷尬的關係(李開敏等, 1995:171)。

預期性悲傷之相關文獻或許能使我們了解照顧者喪親後的調適狀況(回顧請參見 Sweeting and Gilhooly, 1990), 在慢性病的案例中, 家庭成員有時間對於親屬的死亡預先準備, 某些作者認為這樣的準備能夠減少喪親後調適的困難, 而親屬驟逝則無法有這樣的準備機會(Gerber et al., 1975; Levy, 1991; Rando, 1983; Sanders, 1982)。然而, 此假說仍無明確證據能夠證明其準確性(例如 Hill et al., 1988) (引自 Schulz et al., 1997: 271)。

#### 肆、家庭照顧者的喪親結果

Schulz 等人 (1997) 回顧了 11 篇有關照顧者與喪親議題的實證研究, 研究方法包含質化、量化皆有, 本研究僅將研究結果摘要翻譯如下 (轉引自 Schulz et al., 1997: 276-277), 並將其研究作者及結果整理如表 2-3-1。

最早研究照顧者喪親結果的研究者為 George and Gwyther (1984), 他們從較大的照顧樣本中擷取了 51 個喪親家庭的照顧者為子樣本, 並針對健康狀況做出 4 個不同的測試, 並且將此比數與喪親前相比, 喪親照顧者在 4 個健康測試中的情況皆有改善: 不但自願性組織的參與度與社會與娛樂活動增加, 精神藥物的使用以及壓力相關的精神病症狀亦減少。

Cleiren 等人 (1988) 研究親屬死亡前與照顧者在喪親後分離與認知影響的情境特性, 於喪親後第 4 與第 14 個月與 125 位其親屬於長期生病後去世的喪親者進行訪談, 喪親後第 4 個月的訪談顯示憂鬱與一般健康的水平都比整體規範來得更差, 且這些受訪者皆顯示負擔得到相當大程度地減輕。

在 157 個照顧者與被照顧者配對的研究中, Gold 等人 (1995) 發現因為進入安養院或者死亡的漸進性失智症病患, 其照顧者的活動力與生活品質相較都有改善, 且較為健康。再者, 喪親後的照顧者在獲得其他家庭成員的支持上稍多, 其次則是朋友; 而親屬於安養院的照顧者以及持續提供照顧的照顧者在社交網路上則稍小。另一個研究雖然主要著重於曾提供照顧之照顧者的喪親結果, Bass and Bowman (1990) 卻推論受照顧者死亡後並不會對照顧者造成「嚴重的負面後果」。

對於 Jones and Martinson (1992) 來說，無法找到負面影響也是其研究的主要結果，其研究中與 13 個照顧阿茲海默症患者的喪親家庭照顧者進行開放式訪談，進行訪談的時間從被照顧者死亡後的 1 到 20 個月，基於定性分析法(Strauss, 1987)，研究者將訪談回應分為 8 個特性類別，其中一個主要的種類為喪親後壓力減輕的表現，大部分的訪談 (77%) 顯示病患的死亡是一種解脫，他們也準備好「要讓病患離開人世」，基於這些訪談，研究者能夠推論出喪親有一個初始階段，此階段始於受照顧者仍在人世時，其中包含強烈的悲痛以及與病患失去活動能力而產生的依賴以及病情加重時個性上的改變，研究者將此依賴階段與預期性悲痛區分開來。接下來是受照顧者的死亡，也就是第二個悲痛階段發生的時間點，此階段隨後將感覺到放鬆、內疚到最後的恢復。

Bodnar and Kiecolt-Glaser (1994) 評估以下受試組的憂鬱與焦慮程度：98 個仍持續提供阿茲海默症病患照顧者以及 49 個在喪親後不同時間接受訪談的阿茲海默症病患照顧者(平均 19 個月)；以及 107 個對照者。受試者為照顧者壓力、健康與免疫功能研究其中的部份受試者，與對照組相比，持續照顧的照顧者組以及喪親的照顧者組都有較高的憂鬱比數 (漢密頓憂鬱量表: Hamilton, 1967)，並且其憂鬱與焦慮現象較有可能達到 DSMIII-R 組織臨床面談量表的標準(SCID-NP: Spitzer et al, 1987)。

Collins 等人 (1994) 根據流行病學研究中心憂鬱量表(Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale, CES-D)來研究 3 組阿茲海默親屬的家庭照顧者之憂鬱程度。46 個正提供照顧的照顧者、49 個病患於安養院的照顧者以及 47 個喪親照顧者皆在 3 個時間點接受持續 37 個月的測試與比較分析。由於喪親照顧者組在第一次與第二次受試時間點，也就是第 22 個月時喪親，所以首次的喪親後評估則便需要改變，憂鬱程度在這三個受試組中並沒有隨著時間而明顯改變，反而隨性別而變。喪親後，女性的憂鬱比數在初期下降並持續減少，而男性的比數則在初期增加。

將照顧者之壓力與喪親適應情況使用總和計算法加總，Mullan (1992) 檢驗了較大家庭照顧樣本中所選取之 67 個癡呆患者之喪親家庭照顧者作為子樣本，訪談約於喪親後六個月進行，訪談顯示照顧者在喪親的適應過程中會產生許多混合的結果，與持續提供照顧或者將病患送入安養院的照顧者相比會更加的自我超越，且過多負擔會大幅降低而內疚則持續增加，更多的自我超越以及負擔的減少

皆顯示了正面的喪親適應情況，然而，內疚的增加也能看出死亡帶來的悲痛，喪親後憂鬱症狀與時間形成曲線關係，喪親初期憂鬱情況會增加，6 個月後則低於基線，喪親後 1 年則回到基線。

喪親後自我超越與負擔減輕的影響在相同研究中較大（ $n=456$ ）且重複的樣本中有相同的結果（Skaff et al, 1996），同樣有 3 個受試組於為期三年的兩個以上時間點接受測試，持續照顧的照顧者（ $n=137$ ）在自我超越、社會支持和自感健康上明顯下降，而喪親照顧者組（ $n=188$ ）則在自我超越上增加、減少過多負擔、工作與經濟壓力，但是在健康或者社會支持上則無改變，長期照顧安置組（ $n=131$ ）亦顯示減少過多負擔、角色束縛、家庭和工作壓力，但經濟壓力增加，而健康或者社會支持上則無改變。

Norris and Murrell（1987）研究喪親與家庭壓力對於生理健康與心理不適的影響，他們根據家庭壓力測量而將其研究分類於照顧文獻當中（Cantor, 1983; Poulshock and Deimling, 1984），他們認為家庭壓力是照顧壓力的主要來源。63 個喪親的老年人與 387 個未喪親的老年人樣本取自老年人的資源與生活事件與心理健康的關係研究，包含失去配偶、父母或孩子的喪親者，此研究的主要研究結果為喪親並不是影響心理健康的主要因素，然而，無論喪親前的悲痛情況如何，喪親都會增加內心悲痛的情況，而此內心悲痛的情況是短暫的，在六個月內就會回到基線，與經歷親屬因病而衰的照顧者相比，喪親組的情況則相對良好。

Moss 等人（1993）研究年邁母親過世對於中年女兒的衝擊，將研究區分為女兒經常照顧而母親去世、母親於安養院中去世、母親與女兒相距甚遠而母親驟然去世，以及女兒較少照顧而母親去世這幾組，長期照顧者為那些需要幫助母親至少兩項日常生活照顧為期六個月以上者，而短期照顧者為母親不需要日常生活照顧者，此四組內的女兒在憂鬱程度上無異，短期照顧者比起長期照顧者或母親於安養院的女兒經歷過較多悲痛，較無法接受且較渴望能夠再與母親重聚，經常照顧的女兒以及與母親相距甚遠的女兒則無異。

最後，Wasow and Coons（1987）研究阿茲海默患者寡婦鰥夫悲痛過程的結果，共有 44 個來自支持性團體的受訪者接受面對面訪談，有 25 個受試者認為此過程讓他們更加茁壯，15 個受試者則認為此過程讓他們更加能夠接受，9 個受試者認為此過程讓他們更加痛苦，另外 10 個受試者則使用軟弱一詞來形容自己，研究者推論此應對機制與受試者的人數一樣能夠無窮無盡的增加。

表 2-3-1 檢閱家庭照顧者的喪親結果研究摘要

作者	喪親結果
Bass & Bowman 1990	<p>照顧評估與喪親評估有強烈關係。</p> <p>若家庭在提供照顧上越感困難，則喪親時亦越感困難。</p> <p><b>相關因素:</b></p> <p>加上喪親以及家庭喪親結果的因素，喪親後的時間長短以及與病患的關係並無法明顯的看出喪親評估、個人或家庭喪親結果。</p>
Bass, Bowman & Noelker, 1991	<p>照顧滿意度比起喪親時來自親友的支持還要來得強烈。</p> <p>喪親前直系親屬的支持與個人喪親困難度有關。</p> <p><b>相關因素:</b></p> <p>個人和家庭照顧壓力能夠明顯預測家庭喪親困難度，家庭照顧壓力亦能夠有效解釋個人喪親的困難度。</p> <p>與死亡親屬的關係與個人和家庭喪親困難度無關。</p>
Bodnar & KiecoltGlaser, 1994	<p>持續提供照顧者比起控制組在憂鬱比數上會獲得較高的分數也比較容易達到憂鬱和焦慮症的範圍，此外，正面支持度也較低。</p> <p>持續提供照顧者比起喪親照顧者明顯有較多的社會角色。</p> <p><b>相關因素:</b></p> <p>喪親的時間長短並無法明顯解釋喪親照顧者的憂鬱情況或者社會支持度。對於那些在事件影響量表得到高比數的事件，隨後與持續憂鬱症狀相關的照顧過程仍需未來的研究。</p> <p>疾病的持續性與照顧者對於輕鬆的理解為何有正面關係。</p>
Ciciren, van der Wal & Dickstra, 1988	<p>疾病的持續性與照顧者對於輕鬆的理解為何有正面關係。</p> <p>死亡的預先警告並不是對死亡的準備。</p> <p>照顧者有照顧困難與患者處於疾病時照顧者的自感健康不良有關係，在死亡後 4 個月會有較強烈的憂鬱情況。</p> <p><b>相關因素:</b></p> <p>壓力的增加與社會接觸的減少與照顧困難有關係，且能預測出較不良的喪親結果。</p> <p>父母與配偶在照顧上會比小孩或者手足遇到更多困難。</p>
Collins, King, & Kokinakis, 1993	<p>確認六個主題：失去熟悉與親密感、失去復原的希望、喪親前的哀痛、死亡的預期、喪親後的哀痛、照顧觀感。</p> <p><b>相關因素:</b></p> <p>除了在社會或家庭支持度相當低的情況下，喪親前感到哀</p>

	<p>痛的照顧者較可能感到喪親後的哀痛。</p> <p>與社會孤立的照顧者在喪親後並沒有輕鬆的感覺；他們在喪親後較可能有持續的負面情緒。</p>
Collins, Stommel, Wang & Given, 1994	<p>無論患者於家中、安養院或者喪親，照顧者的憂鬱程度都沒有隨著時間而改變。</p> <p><b>相關因素:</b> 喪親的女性照顧者在喪親後的憂鬱情況會減少，而男性則增加。</p>
George & Gwyther, I Q84	<p>與喪親前的比數相比，喪親照顧者在 4 個健康指標上都有進步的跡象：自願組織的參與度增加、社會與娛樂活動滿意度增加、精神藥物服用量減少、與精神疾病相關的壓力減少。</p> <p><b>相關因素:</b>無。</p>
Gold, Reis, Markicwicz & Andres, 19Q5	<p>由於進入安養院或死亡而無繼續提供照顧的照顧者在活動力與生活品質上皆有增加，也比仍持續提供照顧的照顧者來得更加健康。</p> <p>喪親照顧者在喪親後會比起病患發病前有較良好的人際關係；然而其他的照顧者在病患發病前的人機關係上並無改變。</p> <p>喪親後的照顧者獲得較多的親友支持，而持續提供照顧或者患者進入安養院的照顧者則有較小的社會網路。</p>
Jones & Martinson, 1992	<p>77%的樣本指出患者的死亡是一種解脫，照顧者已準備好讓他們離開。</p> <p><b>相關因素:</b>無顯示。</p>
McHorney & Mor 1988	<p>在喪親訪談(約喪親後 4 個月)中，19.7%的受訪者達到憂鬱的標準。</p> <p>身體健康、教育程度、照顧過程的不滿以及家庭壓力都是憂鬱情況的明顯預測因素。</p> <p><b>相關因素:</b> 若主要照顧者為配偶、教育程度較低、先前有憂鬱或者健康問題，以及患者英年早逝的情況，則照顧者會有較高的憂鬱風險。在喪親的配偶中，照顧情況的不滿是喪親後憂鬱情況最主要的預測因素。</p>
Moss, Moss, Rubmsten & Resch, 1991	<p>短期照顧者(母親行動不便但卻不需要日常生活相關的輔助)比起母親於安養院的照顧者有較高的悲痛感、較無法接受且較希望能夠與母親團聚，無其他組別差異。</p> <p>憂鬱情況上無組別差異。</p> <p>在控制母親的日常生活與認知功能後，悲痛與容忍的感覺</p>

	仍存在。
Mullan, 1992	照顧情況對於自我超越、負擔過重與內疚上有明顯影響，喪親與自我超越程度增加、減少過重負擔與內疚感增加有關係。 <b>相關因素:</b> 喪親後時間長短以及憂鬱情況間存在有曲線關係:剛開始憂鬱情況會突然增加，喪親後六個月憂鬱情況會低於基線，一年後則回到基線上。
Norris & Murrell, 1987	喪親本身對於照顧者的健康沒有明顯影響。 喪親後家庭壓力會減少。 喪親所造成的短期心理不適與喪親前壓力程度以及喪親後健康狀況不佳無關。
O'Rryant, 1991	分開研究照顧與預先警告的過程顯示照顧者能夠得到明顯的正面影響，但是當事先的經濟討論和死亡的事先警告成為預測因素時，兩者的差異就會被排除。
Sankr, 1991	喪親被視為過渡時期。 喪親前獲得的社會支持對於喪親後的適應狀況來說相當重要。
SkalT, Pearlin & Mullan, 1996	自我超越的意識在喪親組增加、持續提供照顧組減少、將病患送入安養院組則維持穩定。在喪親組別中，自我超越意識的增加與過多負擔、工作與經濟壓力減少有關。 自感健康與社會支持在喪親與安養院組持平；持續提供照顧組則增加。
WaSW & Coons, 1988	使用大量的應對機制。 25 位受試者認為此過程讓他們茁壯；15 位認為已經比較能夠接受此過程；9 位認為痛苦；10 位認為讓自己軟弱。

(資料來源：研究者整理自 Schulz et al.,1997：272-275)

總結而言，這些研究都提供了照顧過程中喪親的正面影響，負面的影響通常較短暫（如 6 個月或更少），幾個研究顯示悲痛情況如憂鬱症狀在短期會增加（Cleircn et al., 1988; Jones and Martinson, 1992; Muflan, 1992; Norris and Murrell, 1987），但是大部分則顯示照顧與喪親階段的憂鬱程度無異，甚至於被照顧者去世後照顧者會產生更良好的結果。受照顧者去世後照顧者所顯示的正面影響包含放鬆的感覺、生活品質的提升、自我超越的意識增加、減少負擔過重的情況、社會與娛樂活動增加、與壓力相關的精神症狀以及精神藥物的使用。



## 本節小結

本研究欲探究家庭照顧者喪親後的生活調適情形，不僅只著重於探討死亡事件發生之後的心理調適，更期許能以一種社會工作觀點的視角去檢視個人喪親後的生活調適及其需求，看個人如何與其所處的環境互動，以回歸日常生活的步調。在面臨家人死亡的情況下，如果個人能夠妥善運用過去的機制應付得宜，個人對於其關係的變化及對死亡的詮釋或許會產生不同以往的見解；若過去的機制無法應付，個人或可從社會支持或自我的調適方法中找到回歸過往生活的方法。但無論採用何種因應方式，皆旨在協助自己的生活能早日回歸到生活軌道之中。

上述研究結果皆提供我們國外有關家庭照顧者喪親調適情形之寶貴資訊，惟東西方之間仍存有文化差異，其一可從照顧類型看出端倪：西方多為配偶照顧，且價值觀為尊重自主性，以及較不鼓勵自我犧牲；而華人社會重視的是親屬系統間的代間責任，比起西方擁有較多的子女照顧。因而研究者好奇：台灣家庭照顧者的喪親調適情形是否會與國外研究結果相同？本研究之發現或許不能用於解釋台灣家庭照顧者的全部面貌，然其喪親後的生活調適是否會與國外研究結果相似？此亦留待後續的討論與分析。

## 第三章 研究設計

本研究係以研究者參與畢業照顧者支持團體的研究經驗作為基礎，進一步以深度訪談來建構研究對象於結束照顧之後的面貌。與家總（2008）性別議題研究的差異在於介入時機與研究焦點不同，本研究的訪談時間係在支持團體結束一年之後進行，並將重點聚焦於瞭解研究對象的生活調適情形。本章將分為五小節來陳述本研究的相關設計，首先，第一節談及研究方法為何選擇質化研究，而非採用量化方法來蒐集資料；第二節提及研究場域與研究對象之選擇；第三節先描述受訪對象的基本資料，提供閱讀者瞭解本研究所呈現出的結果與論述適用於探討何種群體之經驗；第四節羅列資料處理與分析之重點；最後第五節為實施本研究所涉及的相關研究倫理。

### 第一節 研究方法之選擇

本節在闡述選用質化研究方法作為資料蒐集的原因，首先定義何謂質化研究，其次說明本研究選擇質化研究的理由。

#### 壹、定義質化研究

自 1980 年代以來，社會工作領域中時常互為爭議的兩種研究方法為量化研究法（quantitative methods）和質化研究法（qualitative methods），前者強調準確性和統計上的普遍性，較屬於通融性描述取向，其優點在於它能夠同一時間測量許多人對某些特定問題之反應，並能促進資料之間的比較，使得廣泛而普遍性的發現結果，得以簡潔和經濟地呈現；而後者強調瞭解的深度，致力於探求特殊人生經驗的深層意義，並企圖使多元的觀察能夠理論化（Rubin and Babbie,1989；趙碧華、朱美珍譯，2000：29）。

進一步瞭解質化研究法，可知質化研究就是一種從整體觀點對社會現象進行全方位圖像（holistic picture）的建構和深度了解（depth of understanding）的過程；反對將研究現象切割為單一或多重的變項，亦反對運用統計或數字作為資料詮釋

的依據 (Jacobs and Razavith,2002)。潘淑滿 (2003)彙整國內外數名質化研究學者意見，將「質化研究」下一個比較明確的定義：質化研究有別於實證主義的科學研究取向，主張社會世界 (social world) 是由不斷變動的社會現象所組成，這些現象往往會因為不同時空、文化與社會背景，而有不同的意義；因此，質化研究學者在整個研究過程，必須在自然的情境中，藉由與被研究者密切的互動過程，透過一種或多種的資料收集方法，對所研究的社會現象或行為，進行全面、深入的理解。研究者在過程中必須融入被研究者的經驗世界當中，深入體會被研究者的感受與知覺，並從被研究者的立場與觀點，詮釋這些經驗與現象的意義(引自潘淑滿，2003：18-19)。

## 貳、選擇質化研究之理由

本研究主要探討家庭照顧者於結束照顧工作之後的生活調適情形，基於下列三項理由，本研究將採用質化研究方法作為資料蒐集的方法：

### 一、國內以「畢業照顧者」為主題之研究尙付之闕如

在本研究第一章論述研究貢獻時，曾提及欲促使照顧者領域的研究主題更多元，本研究將延伸照顧者議題的既有面向，將觸角涵蓋至結束照顧工作後的階段。觀察國內針對家庭照顧者的研究多以量化研究為主，國外研究亦同，探討主題以照顧者的負荷、壓力、生活品質及社會支持等為主，其中關切照顧者所經歷的歷程包括成為照顧者的因素及過程、照顧者所遭遇的問題與需求、照顧者在涉入照顧工作時的知覺 (Perceptions)、家庭關係的改變、照顧者的改變與調適等面向，卻尙未發現有研究係以「畢業照顧者」為主題。由於質化研究正適用於探索某種意義與現象，並期望能獲得新概念的啟發，而對特定的研究領域及問題做整體性和深入性的了解和描述 (簡春安、鄒平儀，1998)，故若欲探索此一尙未被大眾所熟悉之議題，採用質化研究應該會比量化研究更為妥適。

### 二、著重受訪者主觀經驗之詮釋

本研究的主軸乃欲探討特定族群之生活調適情形，惟量化研究較難描繪出研

究主體之生活經驗、行爲、情緒和感覺的演變過程，若以量化方式進行則無法細究其中差異，且研究對象的主體感往往會被限制或簡化。因此，爲著重於照顧者本身主觀經驗的詮釋，希望能獲取富有本身語言又具整體性的深度經驗資料，透過質化訪談可深入了解家庭照顧者的照顧經驗，並探索其主觀見解及對現象的詮釋與意義，故本研究將以受訪者的觀點去描述自身過往經驗，該事實會隨著參與者的主觀詮釋而有不同，故不適合以量化方法進行研究。

### 三、畢業照顧者的生活調適乃一動態的歷程

因質化研究主張社會現象是不斷變動、也處於不確定狀態，所以研究者必須敏感察覺到任何社會現象都是錯綜複雜的，故研究對象的現象、事件、行爲發生的過程等皆是質化研究注意的焦點，研究者可從事件先後發生的次序中，串連起事件之間的關係，最後建構出事件或現象的完整圖像。而爲瞭解中年未婚女性畢業照顧者此一動態的生活調適情形，選擇富有彈性並具回溯性的質化研究爲宜。

綜上，研究者選擇採用質化研究作爲研究方法，目的乃希望透過研究者本身對於研究現象進行全面式的瞭解之後，再根據自己的理解、運用自己的語言與方式，來表達對研究現象的詮釋。Strauss 指出質化研究之目的不在於驗證或推論，而是在於探索深奧、抽象的經驗世界之意義，所以研究過程非常重視研究對象的參與及觀點之融入，且強調藉由各種資料收集方式，完整且全面性的收集相關資料，並對研究結果做深入的詮釋，因此，這份研究最後結果的呈現，乃是展現了研究者如何看待被研究對象與現象的事實（徐宗國譯，1998：19-20，引自潘淑滿，2003：18）。本研究爲欲瞭解結束照顧之後的家庭照顧者，此乃某一特定人口群在日常生活的經驗與行爲意義，故研究者認爲選擇深度訪談法的質化研究取向，會比社會調查法等之量化研究取向更爲適合回答本研究之提問。

## 第二節 研究場域與對象之選擇

### 壹、研究場域之選擇

「社團法人中華民國家庭照顧者關懷總會」是國內第一個倡導家庭照顧者權

益的公益團體，其組織任務包含增進大眾對家庭照顧者的了解與關懷、督促政府訂定保障照顧者權益之法令、福利服務方案之研究發展等，是研究家庭照顧者領域的一個合適媒介管道；又研究者曾任家總社會工作實習生，亦曾參與該會的性別議題研究方案，在考量研究之可行性與便利性後，乃選擇家總作為研究對象來源之媒介。經由家總推薦台北縣家庭照顧者關懷協會（以下簡稱北縣家協）岳組長的協助，順利取得居住於台北縣各地的會員名單，研究場域也因此限縮聚集於台北縣的中年未婚女性家庭照顧者。

## 貳、研究對象之選擇

由於本研究為一探索性研究，在研究對象的選取上不強調抽樣代表性，本研究對於研究對象設定特殊的標準及條件，以選取豐富資訊個案來提供深度和多元社會現象之廣度的資料，故採取立意取樣（Purposeful Sampling）中的標準抽樣（criterion sampling）。標準抽樣是指在抽樣之前先設定一個標準或是一些基本條件，然後選擇這些符合事前預先標準或條件的個案來進行研究（陳向明，2002）。

經由家總與台北縣家庭照顧者關懷協會之協助，順利取得符合研究條件對象之聯絡方式，在社工員逐一與當事者接洽聯繫徵詢同意（詳見附錄一）後，轉由研究者去電說明研究目的與其權益，並對其保證研究之保密性，待當事者瞭解並願意接受訪談（詳見附錄二）之情況下，進一步邀約訪談時間與地點，以面對面深度訪談方式蒐集資料。針對本研究之目的，研究對象之選取需符合下列條件：

- 一、未婚照顧母親之中年女性家庭照顧者。
- 二、照顧失能家人之時間至少需達 1 年以上；且被照顧者已逝世，照顧者脫離照顧身份時間已達 6 個月以上。
- 三、照顧者願意分享自身照顧經驗與心路歷程者為佳。
- 四、照顧者已脫離照顧情境，現未有另一名失能家人待照顧之需求。

上述第四點，係由社工實務經驗發現，考量許多卸下照顧責任的家庭照顧者，若家中有其他照顧需求者時，容易落入另一個照顧循環的情境，因為其他家屬會優先認為其照顧技巧較好，是最為合適的照顧人選，此時照顧者的情境猶如是「一腳踏上岸了、另一腳還陷在照顧泥濘裡」。為此，本研究所選擇的研究主體，在於強調「照顧責任已成為過去式」的階段，希望能藉此呈現出不同於「現

職」照顧者的需求與面貌。

### 第三節 受訪者基本資料

本研究是以「曾長期照顧失能母親且現階段已結束照顧的中年未婚女性家庭照顧者」為研究對象，針對其中的不確定概念作以下之界定：此處「長期照顧」是指全職照顧親人的年資至少達 5 年以上；「失能」是指日常生活功能與自理能力受損，需他人照料之情形；「中年」係指年齡屆於 50 歲至 65 歲之間。本研究樣本來源的選樣與接觸過程，係透過「中華民國家庭照顧者關懷總會」推薦介紹「台北縣家庭照顧者關懷協會」之社工員進行媒合，社工員從既有的會員名單中，依據本研究擬定之篩選條件，整理出一份符合本研究目的之人選名單，先經由社工員逐一與當事者接洽聯繫，在徵得當事者同意接受訪問後，轉由研究者主動去電說明研究目的與其權益，並對其保證研究之保密性，待當事者瞭解並願意接受訪談之情況下進一步邀約訪談時間與地點。

爲了增加讀者對於文本資料的可閱讀性，本節先彙整受訪者的個人基本資料於表 3-3-1，內容包含個人年齡、照顧年資、母親去世至今的「畢業年資」、原本從事職業類別、手足與居住安排情形，以及母親逝世時的年齡與病因等資訊，以供讀者熟悉研究樣本的輪廓。在考量資料飽和程度以及時間、人力、經費等限制情況下，本研究共計訪談 8 位中年未婚女性照顧者，其基本資料如表 3-3-1 所示。

表 3-3-1 受訪者之基本背景資料

受訪者	年齡	照顧年資	畢業年資	原本職業	手足情形	母親逝世年紀與病因	居住安排
A01	52	9.5 年	2 年	百貨公司	兄、已婚姐妹	76 歲，中風	與已婚手足住
A02	62	11 年	5 年	紡織成衣	未婚姐	94 歲，骨折	與未婚手足住
A03	60	5 年	5 年	學校舍監	兄	81 歲，心肌梗塞	與已婚手足住
A04	60	13 年	6 年	音樂教師	兄、未婚妹	81 歲，失智症	與已婚手足住
A05	51	30 年	2 年 9 月	打字員	獨生女	89 歲，失智症	獨居
A06	62	8 年	7 年	皮飾車工	兄、已婚姐妹	79 歲，跌倒骨盆破裂	與已婚手足住
A07	56	6 年	6 年	相機修理	兄、已婚姐妹	77 歲，心臟疾病	與已婚手足住
A08	56	20 年	2 年 9 月	醫院總務	獨生女	96 歲，失智症	獨居

(資料來源：研究者自行整理)

因考量研究倫理之保密議題，有關受訪者之個人真實姓名，在文中將以匿名代號的方式呈現。受訪者代號的標記方式採隨機選取、並無特殊意義，A01 即代表第一位受訪者，其餘類推。整體而言，受訪者的平均年齡為 57.3 歲（最長 62 歲、最幼 51 歲），平均照顧年資約 12.8 年（最長 30 年、最短 5 年）；母親去世至今的「畢業年資」平均約 4.5 年（最長 7 年、最短 2 年）。在工作影響部分，原本擔任的工作職務因受照顧工作影響，導致選擇辭去工作者佔有七位，另一位受訪者則是在照顧初期即處於就業不穩定的失業狀態。

為避免於表 3-3-1 中提供足以辨識個人身份的資料，另針對整體受訪者的重點細目說明如下，八位受訪者當中，有兩位受訪者具有同時照顧雙親之經驗；有三位曾經參與過家總舉辦之畢業照顧者支持團體。另外，研究者認為「手足有無的情況」會影響其照顧的資源，且「現有居住安排」會影響其對自身未來老年生活安排的期望，故另外補充說明「受訪者之手足情形」如下：身為獨生女者（含養女）有 2 位、僅有兄長者 1 位、有兄長與已婚姐妹者 3 位、有兄長與未婚姐妹者 1 位，有未婚姐妹者 1 位。而「受訪者現有居住安排」如下：獨自居住(自有住宅)者 2 位、與其他已婚手足共住者 5 位、與其他未婚手足共住者 1 位。

綜上所述，表 3-3-1 可提供讀者對本研究樣本之照顧類型有基礎認識，惟針對受訪者「能否接受喪親事實」部分之討論，依研究樣本中母親辭世年紀皆屬高齡之現象（受訪者母親逝世時的年紀平均 84.1 歲，最長 96 歲、最幼 76 歲），我認為縱使受訪者仍會對此結果感到悲傷，但其對於母親辭世一事應已事先有所體認和理解，意即早已認知失落（或死亡）的本質是為人所無法改變與避免之事；另外，就受訪者母親「失能的病因」而言，我認為可從「認知功能是否健全」將樣本區分為兩類，其一是認知功能障礙的類型（例如失智症），其二是認知功能健全的類型（例如骨折、心臟疾病與中風），兩者最大差異在於「被照顧者的自我意識是否清楚」，這將使得照顧者在照顧過程中心理層面有不同程度的壓力感受。其他議題例如「手足有無的情形」會回應到受訪者在初成為照顧者時的原因，而「現有居住安排」在受訪者結束照顧工作之後有何種改變？此等相關議題將一併留待下文中進行探討。

## 第四節 資料處理與分析

### 壹、資料蒐集方法

本研究蒐集資料採用半結構式的深度訪談法（in-depth interviewing）進行，藉由面對面訪談方式蒐集受訪者的生活經驗，每位研究對象訪談 1-2 次，每次訪談時間約為 1-2 小時，並在受訪者的同意下，全程錄音記錄訪談內容，訪談的地點皆選擇在安靜不受干擾、適合錄音的場合，例如家總之諮商中心、受訪者家中。過程中研究者會除仔細聆聽受訪者的語言訊息，亦會觀察肢體動作等非語言的訊息，並於訪談告一段落時紀錄心得感想或疑問於田野筆記中。

訪談時，研究者依事先所擬之訪問大綱，邀請受訪對象先行自述照顧家人的基本資料（例如照顧年資、成為照顧者的緣由、曾經參與過的團體或服務、家人逝世多久等），再請受訪對象分享當照顧已成往事的心路歷程，除回顧過往照顧經驗對自身影響的層面；也請受訪對象檢視喪親後自身曾遭遇何種問題和調適方式；同時亦鼓勵其分享對自身未來有何安排與期待等。訪談大綱（詳見附錄三）依研究問題而設計，主要分為三部分：（一）回首過往，受訪者主觀詮釋照顧工作對己身或家人的影響；（二）檢視現在，喪親後的生活重心、時間安排與面臨挑戰或擁有何種資源等；（三）展望未來，邀請受訪者分享對未來生活的規劃與心得建議，探索其潛在需求。

### 貳、資料分析

研究者在進行質化研究過程中，對現象的敏銳度是非常重要的，研究者在自然情境中對研究現象蒐集資料，在進行詮釋過程中，必須是以研究對象的立場與觀點出發，融入當事人的研究情境中，充分瞭解被研究者主觀的感受、知覺與想法，進而理解這些研究現象或行為之外顯或蘊涵的意義（manifest and latent meanings）（潘淑滿，2003：16-17）。本研究資料的處理主要是針對訪談內容的逐字稿及研究者的田野筆記作文本分析。待相關資料轉化成文本資料後，研究者依據下列步驟進行資料分析：



## 一、將不同方式蒐集之相關資料轉譯成文本資料

研究者必須貼近研究對象所處的環境，以便深入了解研究對象的生活經驗，除了利用深度訪談的錄音檔，及其轉化成文字敘述的訪談逐字稿，尚需紀錄研究者於訪談過程中所浮現出的想法與心得，以觀察研究對象所透露出的語言與非語言的豐富資訊。在訪談過程中雖然無法詳實記錄訪談內容，但經由全程錄音方式，事後將訪談內容以逐字稿方式謄寫為文本資料。另外，將訪談過程或分析過程中湧現腦海的想法或問題予以紀錄，形成研究者的田野筆記，這些文本資料有利於後續進行分析討論。

## 二、進行編碼分析

編碼分析是研究者打破既有的規則，將資料重新分類，以便在不同類別中進行比較，從而發展出理論概念（潘淑滿，2003：130）。研究者將訪談資料轉換為文本資料後，研究者從中反覆仔細閱讀，註記出受訪者表達的重點及關鍵字，並將受訪者對每個問題的回答分類。

## 三、歸納發展類屬

接著進行譯碼的工作，透過跨個案之間不斷比較、找出屬性相近的資料歸成同一類，發展出次類屬，再從多個次類屬中形成一個屬於相同概念的類別，即發展出「核心類屬」(core category)。

## 四、建構結論與詮釋

最後將分類後的類屬找出共同特質，由具體經驗抽象化成概念性資料，並適時佐以理論概念作為分析的基礎。

## 第五節 研究倫理

研究者於正式訪談之前，先讓受訪的家庭照顧者對本研究有初步的瞭解，並以參與研究同意書（如附錄二）正式邀請受訪者參與本研究。本研究在研究倫理上的考量如下（簡春安、鄒平儀，1998）：

## 壹、被告知及獲得同意（informed consent）原則

研究者先向家總及北縣家協說明研究目的及預期成果，以取得機構守門人的同意與協助，並在邀請受訪者接受訪談前，以書面形式的訪談說明書（如附錄一）與參與研究同意書（如附錄二）向受訪者說明訪談目的、內容、方式及其在研究過程中的各項權益，以確定受訪者充分了解及同意後才安排訪談。

## 貳、參與者自願性參與原則

讓受訪者自由決定是否參與研究，並確定每位受訪者都是在自願參與下進行訪談，如同本研究設定的研究對象條件三「照顧者願意分享自身照顧經驗與心路歷程者為佳」。

## 參、保障參與者的隱私、匿名及守密原則

訪談前必須對受訪者說明錄音的必要性及研究倫理的考量，在取得受訪者的同意之後，才能對訪談進行全程的錄音，而且訪談過程所獲得的任何訊息不隨意告知第三者。

## 肆、保障參與者不受傷害原則

本研究選擇的研究時間點，為家庭照顧者已卸下照顧責任之時，原因有二，其一是礙於臨終階段的忙碌與對談論死亡的禁忌，難以尋覓有意願的家屬成為研究對象。其二，基於研究倫理以及研究者處遇能力之考量，選擇於家屬卸下照顧責任階段進行訪談，邀請其以「回溯方式」較為妥當，分享此一從照顧到照顧已成往事之心情感受與生活調適情形。故本研究尊重受訪者的隱私，由受訪者決定自我揭露的程度，並得以在研究過程中的任何時刻終止訪談或退出研究。

受訪的家庭照顧者皆有經歷親友死亡的失落，以及轉換角色地位的失落，談論此一心路歷程，恐會觸及對方內心的深層情緒，研究訪談過程中，研究者除了必須詳實紀錄受訪者的情緒變化之外，並將適時提供情緒性支持，必要時會適當地轉介相關單位進行後續輔導。此外，研究者亦將訪談心得回饋給成員所屬之服務單位，俾利相關團體得以提供適宜之服務。

與家庭照顧者談論死亡，可能會讓部份受訪者認為是種「觸霉頭」或「不吉

利」的禁忌，雖然其可選擇拒絕受訪，但仍會讓其殘留不愉快的感覺。其次，受訪的家庭照顧者皆有經歷親友死亡的失落，以及轉換角色地位的失落，談論此一心路歷程，恐會觸及對方內心的情緒，訪談時研究者必須具備敏銳度，以避免資料蒐集的過程中，造成受訪者的不良感受。

#### 伍、研究結果的公開與分享原則

除了進行研究者碩士學位論文發表之外，亦將視受訪者的意願提供研究結果報告予受訪者及其相關服務單位。

#### 陸、研究者涉入情形

研究者自身經驗中，也曾有過類似的人生故事片段。研究所期間，最疼愛我的父親因病於醫院中辭世，歷經了人生中最痛心卻也重要的失落經驗，雖然我的狀況無法與家庭照顧者的辛苦畫上等號，但面對同樣喪親的失落情緒與感受，我相信自己能比他人更加體會箇中滋味。而藉由這份「局內人」的同理感受，有助於我在此類的研究主題中與受訪對象建立關係，也使接下來的研究階段得以更順利地進行。然而，研究者於研究場域中進行自我揭露，應秉持「坦白，但要模糊」的原則，即研究者在自我表述的過程中，應該對於研究者在研究過程中所採取的立場為何進行自我揭露，但其程度則自行決定（潘淑滿，2003：125）。因研究者本身曾歷經相似的照顧與喪親經驗，因此，在與研究對象訪談時，研究者本身也可能經由自我揭露分享自身看法，透過雙向的互動過程，使研究對象產生普同感與安全感，此舉除了可以作為關係建立的基石，更希望有助於受訪對象更進入訪談情境，然而研究者尚需注意自我揭露尺度的掌握，以避免模糊研究焦點。

## 第四章 研究結果

本研究旨在瞭解已結束照顧家人階段的中年未婚女性家庭照顧者，在照顧失能母親多年後（平均照顧年資達 12 年）的生活調適情形。本章主要就訪談資料進行分析，共分為三節來詮釋其結束照顧後的調適經驗，按照時間順序的概念畫分出三個階段，分別是「回顧過往」、「檢視現在」與「展望未來」，第一節「**回首來時照顧路**」內容即呈現出受訪者成為照顧者的考量因素、如何詮釋自身照顧母親的經驗，以及照顧經驗對自身的影響等，藉以瞭解照顧者對於照顧經驗的態度與看法；第二節「**當照顧已成往事**」係呈現出照顧者在母親過世後截至目前為止（平均畢業年資約 4.5 年）的生活概況，從人在情境中的概念出發，不僅要瞭解受訪者的身心狀況，同時，受訪者與其所處環境的互動，包括社交生活、職場工作、遭遇的困難與解決之道等面向，藉以瞭解照顧者在喪親後、現階段的生活重心移轉情形；第三節「**單身女子的老後**」則是透過畢業照顧者的立場與觀點，企圖呈現出中年未婚女性照顧者的潛在需求，點出其對於未來的擔憂或期盼，藉以提供實務工作者對這一群畢業照顧者有更進一步的認識。

### 第一節 回首來時照顧路

研究者認為欲知個人現階段的生活現況，有必要從其過往經驗開始瞭解起，本節旨在呈現出中年未婚女性照顧者回首照顧母親的態度與看法，包含：探討成為家中主要照顧者的考量因素、對照顧工作和照顧經驗的評價與詮釋，以及瞭解照顧工作對其個人的影響等三個面向。文本資料皆係受訪者的主觀描述，本研究即以「受訪者之立場」為出發點，由其自我詮釋來帶領我們進一步瞭解中年未婚女性照顧者的樣貌。

#### 壹、成為主要照顧者的考量因素

在第一部份，首要探討中年未婚女性照顧者成為家中主要照顧者的緣由，受訪者在手足之間以一名未婚女兒的身份成為家庭主要照顧者，其考量因素為何？

女性成爲家庭照顧者的原因，不同學者有不同觀點與論述，主要可分爲：個人心理因素和社會結構因素等兩種分析途徑（Graham,1983），前者認爲「照顧是女人的天性」，與幼時被母親照顧所經驗的女性認同有關，個人期待母親具有犧牲、照顧及母職的獨特能力，而此一婦女的母性（motherhood），即是造成兩性差異的根本因素；後者指稱性別角色社會化的過程中，兩性不平等的差別待遇會被個人所內化，進而成爲生活行爲準則與文化規範（黃彥宜，2005）。既有的研究指出成年子女照顧者之所以成爲年邁父母親的主要照顧者，通常會衡量本身的客觀條件，如性別與排行、工作、與被照顧者的關係等（謝美娥，2000），而本研究則歸納出四點主要的考量因素：手足、婚姻狀態、工作情形以及親子關係，進一步說明如下：

#### 一、「有無手足」會影響照顧資源的多寡

因應現代少子女化的趨勢，子女的手足系統已日漸縮小，照顧老年父母親的負擔越顯沉重，而「手足的有無」將會直接地影響每個家庭照顧資源的多寡與分工方式，例如趙小瑜（2006）的研究即指出成年子女的手足系統型態對家庭照顧體系有其影響性，主要包括手足人數、排行、性別組成等三大因素。

從訪談資料中我們看見，受訪者主觀詮釋成爲主要照顧者的因素之中，「手足的有無」將是客觀考量的先決條件之一，因「手足的有無」會影響其家庭照顧資源的多寡。例如受訪者A03即表示，家中手足擁有七人之多，故在照顧母親的資源上算是豐富的，其照顧母親的分工方式亦較其他家庭來得多元。

「我們家有一個弟弟在家啊，他也會幫忙，不是全都是我一個人，阿有時晚上他們也會輪流一個人回來這邊照顧。...我們家是七個，連我是七個，六個男的一個女的，所以人手算是蠻多的啦。」（A03, 0240-0241、0547）

而在無其它手足可供選擇的情況下，理論上照顧雙親是每位獨生子女責無旁貸之本職，本研究中即有兩位受訪者是獨生女（含養女）身份，但我們無法斷言獨生子女必然會承接起照顧雙親的責任，僅能從受訪者分享的經驗去做歸納與整理。在願意照顧失能母親的家庭照顧者中，相較於其他有手足的受訪者而言，身爲獨生女的家庭照顧者必須承擔起全部的責任，其身心壓力也因無法與他人分攤

而顯得較需外界社會資源介入，本文並藉此點出獨生子女照顧母親的圖像，作為少子女化社會未來藍圖的借鏡。

「因為我的情況跟人家不同嘛，而且沒有兄弟姐妹啊，都是一個人」(A08, 0649-0701)

「長期照顧者哦旁邊沒有人去支援哦，過得暗無天日的日子，真的是很不能想像啦，這是我們過來人才知道得這種辛苦...因為只有一個人。家裡有的很多人，運氣好的話兄弟姐妹願意輪流...」(A05, 0445-0447)

另一方面，據既有研究顯示，「成年子女的排行」對於家庭照顧體系有其意義，例如手足中的老大或老么可能是父母或其他家庭成員所期待的照顧者人選，在台灣，「長子」更是許多家庭視為奉養父母的不二人選（陳奎如，2000；趙小瑜，2006）。中國社會是一個強調長幼尊卑觀念的社會，據研究發現，同樣是子女的角色，然而老年父母照顧責任的承擔，深受成年子女的排行序以及性別等因素影響（洪湘婷，1998）。原先研究者以為排行老大的子女，對於照顧雙親的責任會多過於其他手足，但從研究結果中尚看不出「手足的排行」係影響其成為家庭照顧者的考量因素之一，究其原因，可能係因研究樣本數不足或選樣偏誤所致，故無法彰顯出手足排行的影響性與重要性。但若有其他兄弟姐妹的情況之下，受訪者對於自己成為主要家庭照顧者的主觀詮釋理由為何呢？繼續有以下之討論。

## 二、婚姻狀態

既有研究曾針對子女照顧者之成因進行瞭解，文獻中普遍提及舊有社會價值觀認同家族中已婚的女兒形同「潑出去的水」，故對於原生家庭父母親的老年照顧責任擁有「豁免權」（簡雅芬，1996；洪湘婷，1998）。面對研究者詢問「為何是由妳成為母親的照顧者？」時，除了其中兩位受訪者因身為獨生女，別無其他人選之外，其他受訪者在擁有兄長與姐妹的情況下，「結婚與否」的婚姻狀態亦成為受訪者擔任照顧者的主要考量因素。多位受訪者（A01、A03、A06、A07）異口同聲表示手足都已各自結婚、組成再生家庭，相較之下理應由沒有家庭包袱的自己負起照顧失能母親之責。本研究呈現出照顧者的「婚姻狀態」與「家庭照顧者成因」之間具有某一程度的相關，此一結果與利翠珊、張妤玥（2010）的研

究結果相符合，意即在擁有其他姐妹的情況下，「未婚」的條件將使自己比起其他已婚姐妹更有機會成為家庭照顧者。

「我有三個姊妹，只是姐姐妹妹都結婚了，只剩我一個，所以就變成我照顧，因為她們都有家庭了。」（A01, 0421-0422）

「我兩個妹妹都結婚了，我一個大弟他有結婚... 那剩下兩個弟弟都沒有結婚。我也沒結婚，所以媽媽生病當然要我照顧... 我兩個妹妹也嫁人啦，她不可能回來照顧... 是我們自己倒楣啊，沒結婚啊，像我妹妹說妳沒結婚當然妳照顧...」（A06, 0104-0106、0208、0928）

（A06, 0104-0106、0208、0928）

「一些姐妹兄弟他們也都是成家了，然後都各自自己成家立業這樣子，就剩我跟媽媽一起住，之前是我有一個姐姐啦，後來她也結婚了... 然後我就跟我媽媽兩個人住在一起，那就很自然地這樣照顧她。」（A07, 0105-0106、0115）

照顧責任的承擔，考量因素除了「手足有無」與「婚姻狀態」之外，亦反映出「性別差異」之議題。本研究受訪者 A06 雖有其他兄弟尚未結婚成家，但其論述卻不假思索地認同女性應當負起照顧之責。文本資料中顯露出中年女性對兩性的性別角色期待有所差異，在擁有異性手足時，受訪者認為身為女性的特質似乎比男性更適合成為照顧者，對於這樣的「性別差異」，研究者在訪談過程中感受到許多受訪者其實是不自覺的，「我兩個弟弟要工作，男生要工作嘛，我就把工作辭掉，就留下來照顧媽媽（A06, 0106-0107）」，從談話中感受到她們似乎認為「男主外、女主內」是天經地義的真理，而「女性比男性更善於照顧家人」一事是理所當然的安排，身為女性就該有母職照顧的特質！既有研究指出，受到社會價值中既定的性別角色期待所影響，女性在成長過程中易被灌輸適合照顧的觀念，從文化規範的脈絡來檢視「女性照顧者」之現象，研究指出華人文化對兩性照顧工作的期待不同，因而使得女性會有「男性比較粗心」、「男人不會做照顧的工作」、「男人要工作比較沒空」等意識型態被社會所建構（溫秀珠，1996；陳奎如，2000；蔡承儒，2005）。

追根究底，中國文化體系中有關照顧責任的承擔，除了長幼有序之外，多數認為「兒子」比「女兒」更應該負擔起照顧父母之責，特別是已出嫁的女兒更是被合理化地豁免照顧雙親之責，轉而附從於先生之下承擔公婆之照顧責任。早期社會文化擁有「嫁出去的女兒猶如潑出去的水」之價值信念，故男性照顧者主觀

認為手足之中已婚的姐妹無須照顧原生家庭之父母。然而，針對照顧責任傳子不傳女的現象，從趙小瑜（2006）研究及本研究的結果均顯示出：女性照顧者無論結婚與否，皆呈現出期望自己能與兄弟共同分擔照顧之責，並認為女兒會比兒子來得貼心與細心。

對此差異，研究者的詮釋在於：隨著時代與價值觀念的改變，女性經濟權力地位漸提昇，女性開始反思自己對原生家庭父母的照顧之責，奉養雙親責任的公平觀念，已漸出現在新一代的成年子女身上。跨時代的差異在於：年長一輩的女性認為母職較適合照顧工作；而年輕一輩的女性認同女兒與兒子無差異，因為同是父母生養。是故，對照兩性日漸平權的今日，不同世代對女兒照顧者或許有其不同的解讀，然而我們無須評論其中對錯優劣，值得令人反思的是：塑造年長一輩女性照顧者的觀念是否係社會建構所致？意即父權制度建構出女性適合照顧工作的男性優越意識型態。

除此之外，訪談期間研究者尚有一感想，即我體會到這一群年屆五、六十歲的未婚女性，對於自己「尚未結婚」一事都曾經感到在意，或許這是因為早期女性未婚的比例不高之故，顯得未婚的自己在大環境中是突兀的。但對於這樣的結果，多數受訪者並不認為「照顧母親」是促使其成為「單身」的原因，反而她們對自己單身的原因傾向解釋為「個人因素」，諸如自己眼光高、適婚年齡卻無適合對象等。

### 三、工作情形

照顧工作因為需要花費個人的時間、體力與精神，故在兼有職場工作的情形下，照顧者易有工作與家庭「蠟燭兩頭燒」之疲憊感。本研究歸納出第三個成為主要照顧者的考量因素即工作情形，包含「工作的有無」以及「可替代性」兩個層面，意即受訪者在擁有其他未婚姐妹的情況之下，會先自行評估「工作職務」與「照顧家人」孰輕孰重？這涉及是否須要負擔家計維生的「經濟因素」與母女親子間「情感因素」。當母親生活自理能力日漸下降須有專人照顧時，眾多子女中為何是由受訪者成為主要照顧者？本研究發現受訪者「當下的工作情形」將成為抉擇考量的因素之一，包括這份工作的待遇福利、穩定與否以及可替代性等，思考「放棄工作以便照顧母親」或者「持續工作」兩者對自己與對全家的利弊得失。同時，照顧者除了自身評估之外，也會與其它手足的工作互相比較，以便能



「兩害相權取其輕、兩利相權取其重」。

「因為我只有一個姐姐，姐姐是教職人員啦，那還不到退休年齡啦，那只有我是在私人機構作，那辭掉那份工作應該也不受影響啦，所以我就辭工作去照顧她。... 我覺得沒有關係啊，犧牲自己啊，那沒什麼關係啊。」（A02, 0104-0105、0118-0120）

「因為... 我們家裡的人都是在上班嘛，兄弟姊妹都在上班，... 就以就沒有再繼續上班，就去照顧媽媽這樣子。...」（A03, 0102-0103）

「我想說也好，不然就照顧媽媽。因為我很早啊，三十幾歲就失業了，工作都斷斷續續的。」（A07, 0220）

有研究指出男性照顧者形成的歷程，依序決定於「勞動就業狀況」、「性別角色規範」以及「親屬關係」等三項因素（陳奎如，2001），本研究與之有相似結果出現，雖然本研究並未明確將其考量因素排出優先順序，然亦再次肯定了「工作情形的有無及可替代性」因素之重要性，同時，點出了成年子女照顧者皆會考量工作情形，並無性別差異。

另一方面，依據洪湘婷（1998）之研究歸納：家庭成員中多數係由經濟狀況好的子女承擔起照顧之責；對照本研究之發現：受訪者多數是由失業或工作替代性高者擔任，兩者呈現出迥然不同的解釋，究其差別，研究者認為乃是「個人」與「家族」之考量觀點不同所致。洪湘婷之研究主要是以「經濟能力代表個人提供照顧的能力」著眼照顧者的成因，認為如此一來還可以平衡手足之間的負荷與落差；而本研究之受訪者則係以「家族整體利益」作為考量，多數受訪者認同盡量不改變現狀、以尋求家族中最大利益與最小損害作為擔任照顧者的考量因素。除此之外，我們尚須注意在家庭經濟的結構下，女性往往因為經濟弱勢而難以跳脫照顧者的角色，照顧角色又會促使女性照顧者經濟不安全因素增加，故此一窘境有可能迫使女性照顧者落入經濟弱勢的無限迴圈中。

#### 四、親子關係的親疏遠近

在決定由誰來照顧老年父母上，不同學者有不同看法，Levin（1989）等將提供父母照顧的子女稱之為榮譽子女（honorary child），他們多是過去和父母住在一起，且和父母有不尋常的親密關係（引自洪湘婷，1998：14），換言之，親子關

係的親密程度，係影響成年子女照顧雙親意願的重要因素之一。依本研究顯示，受訪者在母女兩代親子之間的情感因素部份，若有其它手足可作為照顧者的選擇時，受訪者與母親之間較其他手足親密度高者，是受訪者主觀詮釋成為照顧者的影響因素之一，本研究僅以親子關係的「親疏遠近」來表達母女之間的情感。

「我本來就跟媽媽比較親啊，我也總覺得媽媽比較依賴我，當然她倒下了我會照顧她..  
我才發現說，跟其他人比起來，原來我跟媽媽這樣親。」(A04, 0408-0409、0432)

綜上所述，對於受訪者主觀詮釋自己成為主要家庭照顧者的考量因素有哪些？本研究歸納出四個因素，分別是：有無手足會影響照顧資源的多寡、未婚女兒比已婚女兒易承接照顧之責、工作的有無以及可取代性，以及親子關係的親疏遠近等。本研究的結果在「工作情形」、「手足情形」以及「與被照顧者的關係」等方面，與謝美娥（2000）研究結果相似，而照顧者結婚與否的「婚姻狀態」則是呼應了利翠珊、張好玥（2010）之研究。

## 貳、對照顧關係的評價與詮釋

前一部分所探討的內容將與此段討論息息相關。在瞭解中年未婚女性照顧者形成原因的過程中，其實也間接地探討了她們對於照顧工作的認知與評價，因此有別於第一部分探討受訪者會考量哪些因素進而影響其成為照顧者的選擇，在第二部分，將進一步瞭解受訪者是如何評價母女之間的照顧關係。

既有文獻指出照顧者詮釋自己照顧雙親的「意義」，是在於遵循道德或孝道、是為回報父母恩情出於一種責任承諾，以及對父母親依附的表現。研究發現成年子女基於交換與互惠、孝道責任、情感依附以及自身經濟、時間以及人力考量等因素而決定是否擔任老年父母照顧角色，子女與父母兩代之間的「代間交換」及「孝道觀念」更是詮釋研究中子女照顧雙親意願的重要影響因素（簡雅芬，1996；洪湘婷，1998）。故進一步探討中年未婚女性家庭照顧者對其本身的照顧經驗是如何評價？研究者即認為兩代之間的「代間交換」與「孝道觀念」，將會影響著子女評價照顧關係的意義。

本研究根據受訪者提供的文本資訊，參考其用詞而歸納出四個概念，包含「子女的责任與孝道之表現」、「感念母親之養育恩情」、「找回母親的愛」，以及「為求生死兩相安」等四種類型，呈現出中年未婚女性照顧者如何評價與詮釋其母女之間的照顧關係，如下所述：

### 一、子女的责任與孝道的表現

本研究劃分出的第一個類屬，即屬於「孝道觀念」的責任論。既有研究指出女兒之所以成為照顧者，係持有「父母是公家的」之信念，故無論性別或結婚與否，子女皆有照顧老年父母的責任（趙小瑜，2006）。孝道文化與責任是因應傳統中國社會而衍生的一套思想規範與價值體系，因為在傳統農業社會中，家族在維繫個人生存與地位中扮演了重要的角色，社會價值講究的是長幼有序的倫理觀與地位階層，故對於子女而言，照顧年邁失能的雙親是傳統孝道的表現，也是普遍的社會期許與責任，而奉養父母是子女應盡的責任與義務一直被認為是天經地義、無庸置疑的，此一責任感與價值觀將促使成年子女在老年父母衰老或依賴日深時，仍會持續負起照顧老年父母的責任（引自洪湘婷，1998：18）。此種捨我其誰的「使命感」讓照顧者願意肩負起照顧工作的責任，雖然仍會期待有人分擔照顧工作與獲得適度的休息，但多數照顧者其實又會不放心將家人交給別人來照顧，此與李德芬（2008）研究結果相同。

「自己的責任啦，沒有什麼了不起啦。我是覺得說，阿既然媽媽養我們，那我們照顧她也是應該的」（A03, 0536-0537）

「因為，你說請人來照顧的話覺得不放心啊，所以我就自己照顧，總是比較...適合，因為母親她的習慣、我們照顧者的習慣，她都自己女兒她比較瞭解。所以妳去照顧她，她也比較安心跟放心。」（A02, 0118-0120）

比較東西文化差異，由於西方社會的家族觀念較為淡薄，且強調個人主義，加上福利制度較為健全，故子女感受到的老年父母照顧責任也較低，相反地，我國長久在傳統儒家文化及農業社會生活型態的影響之下，重視家族中長幼尊卑的順序，故孝敬並照顧家族中長者（特別是父母）是晚輩或子女應盡之責，照顧老年父母對成年子女而言，不只成為一種來自外在無形的責任規範，同時藉由教育及社會化的過程，也內化成個人既有的觀念與行為（洪湘婷，1998：72）。此一

類型的照顧者，即是以「照顧雙親」的行動作為「盡子女責任」的最佳寫照。

## 二、感念母親的養育之恩，用行動回饋母親

本研究劃分出的第二個類屬，即屬於「代間交換」的互惠回饋論。研究發現成年子女之所以提供老年父母照顧，一是立基於過去從小到大接受父母照顧的回報；二則是當下與老年父母發生的交換與互惠關係。至於交換的內容涵蓋了勞務性、情感性與經濟層面，意即子女過去接受父母不論是身體照顧、經濟支持或情感關懷，當父母年老、子女成人時，成年子女會反過來回饋父母，此一交換過程對許多子女而言是理所當然、再自然不過的事（引自洪湘婷，1998：66）。大多數受訪者對照顧的評價較傾向於「代間互惠交換」的概念，意即照顧付出的動機是為了回饋母親的養育之恩，身為子女在母親年邁時給予照顧，多數是感念自幼身體孱弱受到母親的關愛與照護，便抱持著感恩知足的心情陪伴失能與年邁的母親，猶如慈烏反哺、羔羊跪乳之報恩。

我從受訪者的分享中感受到每一對母女之間雖擁有著不同的故事，卻都相同地展露其母女情深的一面，回首過往的照顧歲月，解析受訪者如何看待這一段照顧關係與母女關係？有受訪者直說在母親臨終之前盡全心全力地照顧，這是身為子女給予母親最好的「回饋」。所謂養兒方知父母恩，在這一群未婚、無育子女的受訪者當中，有人表示在母親尚未病倒之前，是由母親扮演稱職的母親角色，家事全然不用自己操心，受訪者早已習慣母親對子女照顧的付出，惟等到自己承擔起照顧母親之責時，才更加體會母親的偉大，所以抱持著「回饋」的心情、善盡照顧之責，也算是為人子女盡一份心力的孝道表現。

「大部分都是沒有結婚的那個女兒去，比較多。那我們家是我自己願意去照顧，因為我從小身體就不好，媽媽對我特別照顧，我能理解到一個人生病的狀況，再說我對這方面也很有興趣，我願意去做，這我自願的沒錯。」（A06, 1130-1132）

生命中最典型的交換來自父母與子女之間，受訪者A07於訪談中分享一個幼時令她印象深刻的經驗，曾有一次她與弟妹隨同母親返鄉探親的機會，在回程路上她卻肚子莫名疼痛無法行走，適逢母親滿手行囊又有年幼弟妹需照顧，火車停靠進站的當下，母親當機立斷丟下所有的行囊，一把抱起當時年僅七歲的受訪

者，年幼的弟妹則拉著母親的衣角，一路奔波將她送醫。直到現在這個畫面仍存留於受訪者A07的心中，述說這段經驗的過程中受訪者幾度哽咽，但感念母親的養育之恩，卻也是令她無悔無怨地照顧母親的初衷。

「我就突然間好像就肚子痛，痛到我整個就快要倒了，那時後我媽媽看到我狀況不對，她就抱我，然後她叫我妹妹就拉她的衣服這樣子，然後背上又背我弟弟... 月台都要這樣爬上又爬下... 我看到我媽媽喘得很辛苦。然後所以說我媽生病，我不會有怨言說怎麼會是我，我會想到那時候，真的我媽就把東西丟在車上，喔~我看到我媽爬樓梯這樣喘喘喘，因為我那時候印象蠻深刻的」（A07, 0243-0247）

### 三、找回母親的愛

本研究所劃分出的第三個類屬，即是屬於「情感依附」的親子關係表現。針對成年子女對老年父母的協助行為，Cicirelli（1983）曾提出一個以依附理論為基礎的模型，他認為子女對父母的依附行為與父母的依賴程度會影響到子女現有的協助行為及對未來協助的承諾，而依附行為則是受到依附感與孝道責任的影響，意即成年子女與老年父母的關係遠近、情感好壞將影響到子女所提供給父母的協助與照顧，以及未來持續承諾照顧的可能性（引自洪湘婷，1998：17）。

受訪者A04回想起照顧母親的日子，直言「很幸福」！原因是她認為從照顧過程中得到了母親全部的愛。在所有的兒女當中，父母親感受到子女之中有人願意照顧自己是抱持著感恩的心態，由於尚能清楚表達自己意思的母親，曾經向受訪者A04表示感恩她的照顧與所做的一切，而對於母親這樣的回應，這讓受訪者A04學習到「付出即是收穫、施比受更有福」的寶貴經驗。對於如何詮釋照顧母親的主觀感受，研究者認為此一類屬，較適合解釋於「情感依附」上的互惠行為。

「之前媽媽還沒生病的時候，總覺得說跟她的感情也不是說很... 親啊，但是自從照顧媽媽之後，覺得跟媽媽會比較親，總覺得媽媽也會比較依賴我。」（A01, 0418-0419）

「（問：那你現在去回想當初照顧爸媽的那一段日子，你的感想是什麼？）很幸福，因為我得到了全部的愛，他們瞭解到... 所有的兒女裡面，不管你生了幾個，有一個能照顧你，他們就真的很感恩了」（A04, 0428-0430）

#### 四、問心無愧

本研究劃分出的第四個類屬，即是屬於「道德精神」層面的心安理得之論。李德芬（2008）研究指出，照顧者因為承受不起「棄養」或「不孝」等汙名化的罪名，所以儘管照顧工作再辛苦，仍不願意將失能長者送至機構或離開家中安排其他類型之照顧，而此一「生命無法承受之罪」的類型與本研究中所劃分「為求生死兩相安」類屬的照顧者有異曲同工之妙。「避免遺憾發生」是普世眾人所追尋的價值，本研究受訪者表示在經歷照顧歲月過後，因為自己曾經在照顧過程中盡心盡力地付出，最後換來的是心安與滿滿的回憶，故對此表示，對於自己在母親生老病死的最後一個階段，能努力使母親獲得有生活品質的善終，這是身為子女最後能力所及之事。言下之意，即在於子女盡己之力，但求問心無愧，生死兩相安的境界。

「我覺得啊，他們是得到了一個，在我覺得，我不敢說照顧得很好，但是就是他們得到了一個『善終』... 他們走的時候都沒有太大的痛苦，這一點我還蠻安慰的... 在照顧過程中妳難免有不周，但是最後得到了一個善終，這方面我自認還做得不錯了。」  
(A05, 0426-0428、0620-0621)

「有些親人的照顧陪伴，你在這個過程當中，妳陪伴他妳將來就不會後悔... 我會覺得我有陪她走過這一段路，是值得回憶的... 在世的時候，你有好好孝順他對待他，你走了他也安心，**生死兩相安**，你不會後悔，我就這麼好好地照顧過你了，我不會去太多的後悔。」(A08, 0632-0636、0913-0914)

Mok等四人（2003）作了一份有關二十四位癌症病人的主要照顧者研究，他們於病人死後六個月至一年之間進行質性研究，發現喪親後的家屬已經不再將照顧病人視為負荷，而是樂意為病人做，認為「完成病人的心願及協助病人平靜的死亡」是一件重要且有意義的事（引自蔡佩真，2006：37），此與本研究「生死兩相安」之結果可互相呼應。

#### 本段小結

綜合過去的文獻與研究，目前用來解釋形塑成年子女照顧老年父母因素的理論主要有交換論（exchange theory）、責任論（obligation theory）以及依附論（attachment theory）三者，Sinclair（1990）便指出大部份的人是身不由己或自然

而然的情形下，因情感、責任、義務等因素而提供照顧工作，且照顧行為與親屬關係、性別、距離遠近及情感親密度有關（引自洪湘婷，1998：14）。照顧者如何詮釋與評價照顧關係？本研究歸納出的四項類屬，前三項依序呼應「孝道責任」、「交換互惠」與「情感依附」理論，第四項「道德精神」層面則緊扣照顧者獨特情境作闡釋，亦可與李德芬（2008）之博士論文研究結果比較其中異同之處。

根據李德芬（2008）研究指出，中年女性照顧者承接家中失能老人照顧責任之原因包含：角色認同的責任、婚姻的綁樁效應、反哺回饋的情懷，以及生命無法承受之罪等四個原因，與本研究不同的是，李德芬之研究場域是適用於已婚女性的婆媳照顧關係（十二位樣本中僅有三位是女兒照顧母親，並且已婚育有子女），對照本研究的未婚女性於原生家庭中的母女照顧關係，兩者應有不同的參考價值。本研究因為將研究對象限縮於未婚者，故扣除「婚姻綁樁效應」之原因後，尚有兩項結果與李德芬之研究直接相互呼應。至於本研究「為求生死兩相安」之類屬命名，我認為比起李德芬歸納之「生命無法承受之罪」類型，較能突顯出家庭照顧者與被照顧者之間雙重主體的特殊性，亦能顯示出受訪者正向思考的積極面。而究其細節，「生命無法承受之罪」一類，主要是照顧者本身自覺承受不起棄養或不孝等汙名化的罪名，所以照顧工作儘管再辛苦，仍不願意將失能長者送至照顧機構；本研究的「為求生死兩相安」類型，除了包含照顧者內化認同子女應奉養父母之責任外，亦認為避免自己將來遺憾，故同時考量雙方主體的處境，選擇對兩者皆好的方式來作因應。

### 參、照顧經驗對畢業照顧者的影響

對於家庭照顧者而言，「照顧」對其個人的影響存在於個人之間與家人、社會之間，受中國社會文化影響，成年子女照顧年老甚或失能的父母，往往代表著的不僅僅只是照顧者與被照顧者之間的單純關係，而是一個家庭、一個家族的事情，甚至牽涉到整個體制文化規範對子女盡孝道的表現，這些在在都是帶給照顧者莫大心理負擔的來源。家庭照顧者因為這份「責任」，在身體、心理、情緒，以及家庭、社交等生活安排各個層面都會受到影響，其不僅與被照顧者一樣會感受到喪失生活自理能力的無力感和社交生活圈的窄化，更要處理相關的人際互動、生活與財務問題，因此照顧者可能要比被照顧者經歷更多的痛苦，除非親身

經歷，否則難以體會其影響個人所及的廣度與深度。

多項研究針對失能老人家庭照顧者的各層面影響作探討，歸納出照顧者的負荷與壓力主要呈現在身體、心理、社會參與、財務及工作方面，且女性會面臨較高的貧窮風險，須借助政府制定經濟性、勞務性、心理性或就業性措施予以協助（陳景寧，1996）。而本研究擬以生理、心理、社會和經濟等四個層面，進一步闡釋畢業照顧者回首照顧工作帶給自己的影響為何：

### 一、生理層面的影響：累出一身病

多數研究皆曾指出照顧工作會為照顧者帶來身體上嚴重的負荷（陳景寧，1996；謝美娥，2000；趙小瑜，2006）。研究者即曾聽聞照顧者開自己玩笑談到：「若我不注意自己的狀況，有可能她（指被照顧者）還未痊癒，我自己就先倒下了！」。家庭照顧者因為長期照顧工作的壓力負荷大，迫使自己神經緊繃到出了問題，甚至患上憂鬱症者皆有例（例如受訪者A4、A5）。在初成為照顧者時，多數照顧者尚未能即時接受專業照顧訓練，也未具備相關的護理知識，往往導致照顧者在照顧技巧不熟悉的狀況下，連帶地也讓自己受傷了，「阿照顧病人也會後遺症啊。那時候根本就不知道怎麼樣照顧病人，結果就受傷了，手都抬不起來，妳要梳頭就不行哦，就很~痛啊，最那個就是，妳要去廁所要脫褲子，哀~不能脫哦。」（A6,0237-0242）。照顧者的壓力顯現在身體上的疲憊無力，反應在其筋骨痠痛之處，旁人可能難以想見照顧壓力的可怕，那是一種二十四小時的高壓狀態，連帶地心理影響生理，照顧者身體健康狀況也開始出現問題，如糖尿病、高血壓、心臟病，甚或是憂鬱症等精神官能症，受訪者A8直言因壓力太大了，自己得了乳癌後卻在接受化學治療的當下，因為無其他人手可接替照顧，心理也無法放下需他人照顧的母親，因此出現了「病人照顧病人」的情況。

「我邊做電療邊把她帶回來，還把她帶到醫院去。醫生就說妳是病人了，妳還在照顧病人，我說沒有辦法啊，又不能把她放在家裡（笑）」（A08,0446-0447）

「那時候我的重心全部都在媽媽身上，只是說照顧久了，自己也會...精神什麼，會覺得很疲累，...像之前都二十四小時在照顧，照顧久了也是真的會有壓力，身心會疲累。」（A01,0226-0228）



令研究者印象深刻的尚有受訪者A05的心路歷程，她談及在照顧父母時期所看到的「老人病」，現在竟然一一提前在中年的自己身上出現！這讓她感覺到既可怕又感慨，是畢業照顧者始料未及的結果。此一結果猶如呈現了家庭照顧者燃燒自己、照亮親人的處境，也點出照顧過程中易被忽略的其實是照顧者自身的健康狀況！

「那時後就一直在照顧的心力交瘁，然後很疲憊、身體也不好，也沒辦法就醫，然後其實那時候哦，就已經心臟都跳很快，其實那時候就焦慮的厲害...身體也是很多症狀，我們因為壓力太大也得了糖尿病，心臟又不好，就是變成說好像很可怕就是，他們原來老的病變成我們才中年，我才五十一歲，變成那些毛病我們都已經得了...因為我也知道，家裡還有父母要照顧，所以我是最後逼得我沒辦法了，只好去精神科，然後才知道得了憂鬱症。」（A05, 0107-0108、0128-0130、0306-0307）

訪談後的研究者有一感想，即受訪者於訪談過程中，多以簡單幾句話的方式描述照顧過程中的辛苦，或許這是事過境遷以一種輕描淡寫的方式敘述當時的照顧心情，但如果我們把這樣的心情點滴（或者該說是辛苦）放大成每日二十四小時、持續長達數年的程度來看，研究者實在是難以用字句具體描繪出家庭照顧者所遭受的壓力程度是如何龐大！然而，我們可從另外一面來加以檢視，即從受訪者的非語言訊息作客觀判斷，或許可看出其身體健康情形為何。研究者從受訪者外貌上作觀察，有受訪者已經因為眼壓過高患有青光眼，外出因畏光而必須隨身攜帶口罩與墨鏡才能行動；另有受訪者手腕關節因長期推駛輪椅，導致多年後的今日仍需定期復健與攜帶護具等，這些細節在在顯示出：照顧者在經過照顧歲月後，身上皆遺留下了痕跡。

## 二、心理層面的影響：既甜蜜又心酸的負荷

既有研究指出照顧工作會造成照顧者的情緒低落，「出外散心的興致」不復存在（趙小瑜，2006）。而本研究在心理層面的發現，則以「既甜蜜又心酸的負荷」為其命名，以同時呈現出正負向經驗的感受。

在研究訪談過程中邀請受訪者回憶照顧母親的片段，我可以感受到受訪者的心情是百感交集、五味雜陳的，受訪者談及照顧過程中的艱辛，除了曾經因為徬徨無助尋求宗教以求心靈上的寄託之外，也看到了受訪者因為努力的付出與照

顧，使得母親病況好轉，甚至受到專業人士與親朋好友的讚賞與肯定，從言談中流露出的「成就感」令受訪者印象深刻。研究者也從受訪者身上看到謙讓的一面，對於自身的努力卻不認為自己有何偉大之處。

「照顧的過程真的是很苦，因為你用盡全部的心力投注在老人身上，你自己都好像...都乾枯掉了你知道嗎，像我覺得我那時候是心裡累，那人家說相由心生，結果就變得很憔悴，整個人氣色又不好，就整個人一下都老了十幾歲很可怕，所以現在要慢慢回復過來哦，很不容易。」（A05, 0442-0445）

「因為知道她年紀也蠻大了啊，可是唉（眼眶紅、沉默十秒），但是那時後（哽咽）看到她的病痛妳會很傷心（流淚，沉默五秒），還是會一直希望她趕快好起來這樣子...所以有時後就會求助於那些神明什麼的...」（A02, 0306-0309）

「照顧媽媽最困難的時後就是她感染到蜂窩性組織炎的時候，她本身有糖尿病、中風還有癱瘓... 醫生說那是感染到蜂窩性組織炎，說要截肢啊！... 那時候就跟醫生講，看能不能幫我們，能不截就盡量不要截，後來整個後腳跟都挖掉了！哦！那整個真的是很那個（哽咽）。那時後，後腳跟都沒有了... 後來那個腳，真的很不可思議，後來竟然長出肉來了... 那醫生就說真的很不可思議，糖尿病竟然還會長出肉來！」（A01, 0102、0105、0107-0108、0115-0116）

回想照顧過程的辛苦，旁人難以想像其中的艱辛，心理素質甚至影響了生理狀況，有受訪者自我剖析壓力如此大的原因之一，即是「害怕自己做得不足」、等到長輩已經不在人世時，會有「子欲養而親不待」的遺憾，才會給自己如此大的壓力。研究者認為這是一份來自於子女想要盡善盡美地奉養孝親的表現，期許自己做得更多更好，不允許「後悔莫及」的情況發生在自己身上所致。

「所以妳倒回去想，奇怪了，妳照顧了這麼久，當時妳覺得說唉呀他怎麼這麼折磨人，怎麼把我們折騰得要命，可是一倒回去想都是覺得說唉呀我那時候怎麼有些地方照顧得不好啊怎麼樣，等到人突然走了，妳就會覺得妳照顧得，嗯還有很多地方妳覺得不足，又會很後悔。可是不曉得，如果再來一次的話，我們是覺得我們已經做到了、盡了最大的心力了啦，可是我總覺得我們照顧者有的時候，給我們自己哦，有的時候一方他也會給我們壓力，我們就是給自己太大的壓力，都已經都飽和啦」（A05, 0112-0117）

「把她送去安養中心一段，然後我覺得有一點很後悔這樣子。（問：妳說如果再來一次的話，妳會怎麼做？）我會好好照顧她（哽咽）。」（A07, 0304-0306）

面對如此龐大的心理壓力，透過訪談的再次整理經驗，也無意間讓受訪者吐露出多年來秘密，她曾經因為母親發病一直辱罵她，甚至到半夜仍被吵得無法睡覺，而一時情緒失控毆打了母親，「她就一直罵我一直罵我，一直罵得很難聽，我就一直打她臉一直打她，一直叫她不要講話不要講話，她就一直講，哦... 這件事就是，可是我那時候真的是氣~死了 (A05,0516-0517)」，面對受訪者如此真實而難以說出口的經驗，我除了震驚之外，也感受到受訪者的無奈與難過，「後來早上起來看到她眼睛這邊都瘀青，我差點被送社會局...，因為她給我的是一種精神上的虐待，我們這個受虐者就常常淪為施暴者，就那一次，後來事後我也很後悔... (A05,0514-0517)」，這些不能公開於檯面上的負面照顧經驗，最後成為受訪者心裡難以抹滅的痛苦。

在看見受訪者心裡壓抑的痛苦之後，旋即我也看到濃烈情感中既愛又有怨的矛盾，受訪者因照顧不離身，無論何時何處皆心繫母親，這種感覺就像自己的靈魂被出賣了一般，但等到結束照顧多年後的今日，受訪者卻明白表示最思念的人，仍是讓她照顧最久也最辛苦的母親。「我們就被這些綁得死的就是了，妳根本就透不過氣來，就像被賣給他們一樣，妳就是每分每秒都要在、看著她，感情會更親密，像我媽媽對我脾氣又壞，也很自私，也不會想到我，又折磨我，我照顧她最久，可是人真得很奇怪，妳照顧久了，妳最思念的還是妳照顧最久的這個人 (A05,0536-0539)」，這樣的心情表白讓人感受到受訪者與母親之間那種既親密，卻又帶點怨懟的矛盾情緒，不能否認的是受訪者背負起照顧母親責任的辛苦，這種在天秤兩端來回不斷拉扯的情緒擺盪了近十年之久，這對家屬而言何嘗不是一種既甜蜜又心酸的負荷？

### 三、社會層面的影響：社交生活圈漸狹隘

照顧工作帶給照顧者的影響包含生理、心理、社會及經濟等各方面的壓力，這使得照顧者所能擁有屬於自己的自由時間相當有限，許多需要時間的社交活動、休閒旅遊均會受到限制 (董香欄，2002)，此階段的照顧者生活誠如 Cantor (1983:600-1) 所言，那就是「個人空閒時間愈來愈少，與朋友相處、渡假、休閒及整理房子的機會也愈來愈少...」(引自呂寶靜、陳景寧，1996)。這一段話貼切地形容了照顧者時間被剝奪的困境，因為對於家庭照顧者而言，照顧家人必須付出一定的時間，相對的也剝奪了照顧者本人的社交時間，甚至是影響了婚姻選擇的可能性。李佩君 (2008) 的研究有相似的發現，照顧工作把照顧者的時間分割成許多片斷，對於照顧者的社會參與亦產生很大的影響，因為照顧者會擔憂老

人隨時可能發生突發狀況，以致身心受限制，亦無法放心地出遠門。

根據趙小瑜（2006）研究顯示，照顧工作對個人的影響，包含工作、健康、休閒生活與生育子女的安排等。有鑑於失能長者的需求，多半需要照顧者長時間隨伺在側，或必須機動地應付許多突發狀況，因此照顧工作會造成照顧者生活時間的排擠，進而影響了照顧者從事原有的社交休閒生活的意願與時間。本研究邀請受訪者回顧照顧階段，歸納畢業照顧者在社會層面深受影響之一，即是社交生活圈地逐漸狹隘。

受訪者A02表示照顧時期的自己，其實連運動（指打太極拳）的時間也沒有，一方面是時間不允許，二方面是本身的體力早已不堪負荷。受訪者A01則表示，照顧期間的朋友群因疏於聯繫而流失不少，又加上沒有時間去認識新朋友，故久而久之，自己的朋友圈也日漸狹隘。受訪者A07則提及直到卸下照顧者角色的現在，才漸漸擁有自己的社交生活圈。

「在照顧我媽媽的那段時間活動沒有辦法，連打太極拳都沒有時間，因為體力方面不行，所以而且時間走不開」（A02, 0416-0417）

「照顧那麼久，本來是朋友很多啦但是，因為照顧嘛，所以就...跟朋友都沒有聯絡了... 因為照顧了媽媽，而且，相等的，因為照顧媽媽比較沒有時間到外面去結識新的朋友。」（A01, 0145-0146、0424-0425）

「（問：妳之前照顧媽媽的時候朋友有變少嗎？有受到影響嗎？）有啊，那時後都不像現在都可以有一些朋友。」（A07, 0625-0626）

此處所指稱的社交生活圈亦屬於所謂的「非正式支持系統」，包含有親屬、家人、朋友、鄰居等。非正式支持團體的功能在於情緒支持、資訊的提供與交換、人力支援等，而照顧工作原本就需要非正式關係的支持，但女性照顧者卻往往因為照顧工作的繁雜與耗時，導致時常必須捨棄與朋友聯繫感情的時間，包括互相聊天、相約去從事活動等，以及錯失參與社會活動或社區活動的機會（蔡承儒，2005）。在本研究中，畢業照顧者表達出照顧期間難有機會認識新朋友，連舊識朋友也會因為疏於聯繫而遞減，這呈現出受訪者的社交生活圈如同築起象牙塔一般，形塑了日漸窄化的非正式支持系統。

另一方面，既有研究在討論照顧工作對照顧者的影響時，絕大多數將焦點著

重在身體暨心理負荷、社會參與或職場經濟等面向，較少有研究探討照顧工作對「個人的生涯規劃」是否有排擠效應，例如結婚與否之議題。

「當然有時後也是環境因素，不是完全說自己不想結婚，也是會想，但是有時後是一種時期過了以後就不會想了。... 最先差不多是三十初頭，妳沒有結就不會想要結婚，因為妳會覺得... 妳所選擇的對象越來越窄，還有... 環境有時後也不允許妳，如果結婚的話，或許自己親人照顧上就沒有辦法周全啊。」（A02, 0705-0709）

「說要結婚，人家說很困難，因為妳要帶個媽媽，人家說這樣還要多附一個老母哦不行啦(笑)，這樣就沒辦法啦。... 媽媽很著急之前要幫我找對象啊，人家說妳要沒有房子，還要多附一個老母，那很困難啦。條件不好。」（A08, 0519-0520、0522-0523）

然而嚴格來說，受訪者當中僅有 A05 是適婚年齡階段同時負有照顧母親之責，而 A05 選擇未婚的主因即是「未遇有合適人選」，其餘受訪者皆屬於先主動或被動選擇未婚，再進入到照顧者階段，故本研究可能無法準確地呈現出適婚年齡階段照顧工作與婚姻選擇之間的關聯性。另一方面，適婚年齡與否雖存有生育能力的差別，但因為超過適婚年齡仍有結婚的可能性，若不考慮年齡與生育子女的因素，其照顧工作與婚姻選擇的關聯性仍值得探討，故最後仍選擇將此資料呈現出來以供參考。

最後，引述成員 A06 的心聲「我沒有結婚的事我不會後悔，但只有我媽那時候、那一個時期哦，就很後悔，想說如果我有一個伴，可以有人商量，那時候我真的沒有地方可以說，那時候實在是很鬱卒，其他都不會，現在我一個人我自己負責（A06, 1210-1212）」，呈現出未婚照顧者在照顧母親過程中的心情，每當遇到情緒低潮時刻，無人可以抒發內心的壓力與困擾，也無人共同商量照顧問題，除了顯示出未婚照顧者的處境，也再次回應到社交生活圈日漸狹隘的根本問題。

#### 四、經濟層面的影響

既有研究指出，在家庭照顧與職場工作之間煎熬的婦女們，採取的因應策略不外乎是調整照顧責任或調整就業行為，用以回應照顧的壓力（陳郁芬，1999；趙小瑜，2006）。本研究歸納照顧工作帶給照顧者的第四個影響層面，即是屬於照顧母親與職場工作的兩難議題。曾有研究指出家庭照顧者在無法兼顧家庭與工

作的兩難情況下，多數皆曾面臨辭去工作的困境，約有10%的照顧者因照顧與工作的雙重角色而無法承受較大的心理負荷和壓力，決定離開工作場域（Tennstedt and Groyea,1994），其中女性為照顧工作而改變工作時間或甚至離職的比例遠高於男性（引自謝美娥，2001：64），而本研究中的受訪者普遍存在因為照顧家人而無法兼顧、選擇辭去工作的情形（初為照顧者時僅A08屬就業不穩定的失業狀態，其餘受訪者皆在業，並於照顧之後選擇辭職），又再次驗證照顧與工作兩難的情形。本研究歸納出照顧與職場工作無法兼顧存有幾項問題，將按次說明如下：第一項是無法兼顧照顧與工作的爭扎，第二項是不堪負荷選擇辭去工作，第三項是入不敷出導致經濟困難。

### （一）照顧與工作的兩難

第一項的問題是「照顧與工作的兩難」，在照顧了一段時間之後，有受訪者因為看到母親的病況好轉，興起找份工作賺取收入的念頭，沒想到這個決定的最後結果，反而是讓自己先病倒！因為照顧家人的工作量並沒有隨著自己身兼職場工作而獲得減少，反而在原本就負荷不輕的照顧工作之上增加了新的工作職務，因此在既有的時間內，相對剝奪了自己的可分配時間，蠟燭兩頭燒的情況之下就是累垮了自己，也賠上了自己的身體健康。

「那時後我有出去工作，因為看到他們有好一點，我就在附近有找一個工作，那工作是上一整天的，是在家附近，可是禮拜六禮拜天呢，我就必須要做很多事情、要燒很多菜出來，然後把他們這一個禮拜的東西都安排好，那時後就是太累了，所以就引起眩暈，就內耳不平衡，後來就變成官能症、憂鬱症，那時後我得了憂鬱症哦」

(A05, 0301-0304)

### （二）不堪負荷辭去工作

第二項的問題是「不堪負荷選擇辭去工作」，辭去工作主要考量因素包含自己的能力與母親失能的病況等。「自己的能力」是指提供照顧的能力，受訪者意識到自己無法同時勝任工作職務與照顧家人，為避免自己比母親更早倒下，而選擇辭去工作，以便全心投入照顧工作；「母親失能的病況」則指母親失去生活自理能力的嚴重程度，考量母親需要他人協助的程度，進而選擇辭去工作之情形。

「我中午還要回來煮飯給她吃，因為她那時後不能行動嘛，我那時上班在松江路，我還要回來弄一弄給她吃，我有時到晚上六點才下班，因為這樣趕，我那時後是鬧出胃潰瘍、胃下垂，那姨婆就說妳這樣太累了，不要啦，而且姨婆那時候也從美國回來，有回來一陣子又回去，她說妳還是在家裡照顧媽媽好了啦，所以那時後就真的辭掉。」  
(A08, 0620-0623)

「她以前有髖關節開過刀...那因為她年紀大了，這個醫生就沒有給她再開刀，就三角巾這樣子讓它固定。所以我那時後就把工作辭掉就照顧她。」 (A02, 0107-0110)

「本來媽媽還沒生病之前，自己的朋友也是很多，反正常常假日都看不到人，那後來...因為不得已了，媽媽生病了，所以那時候有工作也辭掉，所以就...，幾乎都照顧她這樣。」 (A01, 0201-0203)

### (三) 入不敷出導致經濟困難

第三項的問題是「入不敷出導致經濟困難」，主因是受訪者辭去工作即代表戶內減少一份工作收入，加上照護家人花費甚鉅，包含醫療費用、消耗品（如成人紙尿布、營養品、溼紙巾等），在人力缺乏支援狀況下，最大宗的支出項目非看護費用莫屬，因此在收入來源減少的前提之下，支出的不斷擴張讓受訪者家庭的經濟問題更是雪上加霜。

「我們是屬於經濟不是很好所以必須要靠自己，所以就會比較吃力... 她也是要回診啦、還有吃營養品這些，那自己又少一份薪水，所以就會比較辛苦，那人家經濟許可他可以請外傭，自己有時候還可以有自己的事做，就不用這麼累，整天都二十四小時連煮飯什麼都要自己。」 (A01, 0622、0624-0626)

「在看護費用上面我們這些年，就是把我們家的經濟整個...，傷了就是花了很~多的看護費用，看護費用甚至超出了醫療費用，因為就是沒有人手照顧」 (A05, 0433-0434)

### 本節小結

總結而言，在照顧過程中不同階段會有不同的挑戰與影響，經驗與收穫也由此逐漸累積。本節呈現出家庭照顧者在歷經照顧工作結束後，回顧照顧歲月並檢視自己的付出與收穫。研究者分別整理了照顧者如何詮釋自己成為照顧者的理由、從中瞭解受訪者對照顧工作的評價與信念，以及照顧工作對自己各方面的影響，研究結果指出「手足」、「婚姻」、「工作」與「親子關係」是受訪者成為照顧

者的考量因素，而對照顧關係的評價與詮釋有四項，分別是子女孝道的責任表現、回饋母親養育之恩的具體行動、找回母親的愛，以及為求生死兩相安表現。末段則整理出照顧經驗對畢業照顧者在生理、心理、社會與經濟層面的影響：其一生理層面的影響，畢業照顧者表示最明顯的莫過於身體上的勞累疲憊、筋骨痠痛，甚或有因龐大的壓力患上憂鬱症者皆有例；其二心理層面的影響，畢業照顧者的情緒則顯得五味雜陳，談及照顧過程中印象深刻的事件，有多位受訪者不約而同提及照顧過程的艱辛，以及看見母親病況因自己細心照料而好轉、獲得他人肯定之成就感；其三社會層面影響，照顧經驗對受訪者社會層面的影響則呈現出受訪者因照顧家人面臨社交生活圈逐漸狹隘；其四則討論經濟層面的影響，引出職場工作與照顧無法兼顧的兩難、不堪負荷選擇辭去工作、入不敷出導致經濟困難等議題，藉以展現出這一群中年未婚女性照顧者的想法與經驗。





## 第二節 當照顧已成往事

本節是針對中年未婚女性照顧者在喪親後的調適情形作經驗整理，將受訪者歷經母親逝世事件後截至目前為止的心路歷程作重點式分享，本研究欲瞭解畢業照顧者在喪親後的生活重心移轉為何？其所遇見的挑戰與困難為何？又該如何調適之？下文將透過對受訪者生活經驗的描述與詮釋，探討其生活重心與其背後蘊含的意義。本節寫作的方式將依序從「微觀」漸至「鉅觀」層面，並以此作為探討主題的視角由小至大，希望可以提供讀者更有系統脈絡地瞭解受訪者現階段的心情與處境。本節的目次安排將從微觀層面瞭解喪親心情、身心反應與調整，進而瞭解畢業照顧者的生活重心與社會支持系統，再者，檢視畢業照顧者遭遇的難題，例如重返職場不易、重新適應生活等，最後，則蒐集受訪者喪親復原的正向動力來源，藉以釐清可能的潛在需求，以作為未來提供服務及擬定支持性福利措施或方案的參考，分析架構請參考圖 4-2-1。

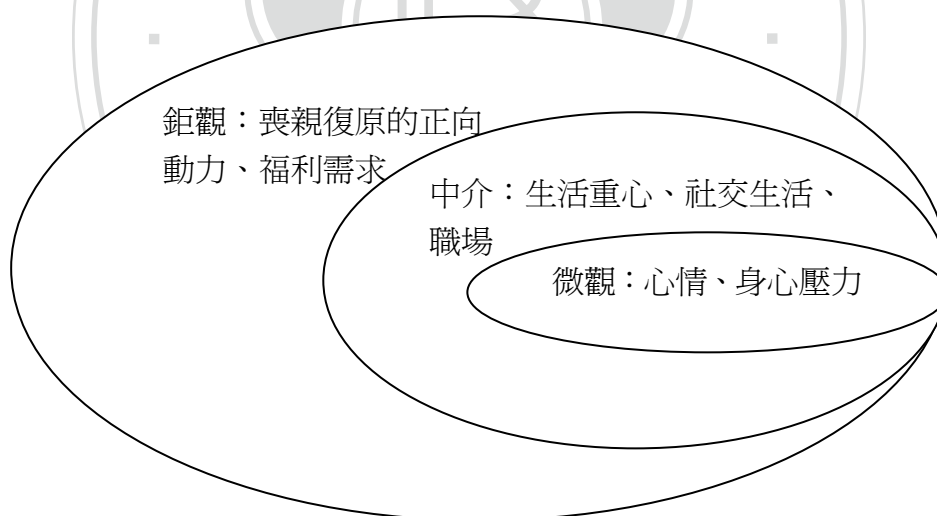


圖 4-2-1 生態系統觀的目次安排

### 壹、成為「畢業照顧者」的矛盾心情

喪親是人生中的重大失落，然而每位當事人因應生活的危機，皆有其獨特的能量展現，以下針對中年未婚女性照顧者的調適情形作探討，兼論其調適策略。首先從微觀層次談起，畢業照顧者在喪親後的身心反應與一般喪親者有無不同？

單純就喪親的「情緒反應」這一件事情來看，畢業家庭照顧者的情緒即呈現出兩極化的反應，如同 Schulz, R.等人(1997)提出喪親家庭照顧者的悲傷模式有兩種：(1)複雜的哀傷模式(a Complicated Grief Model)，與(2)如釋重負模式(a Relief Model)。其認為畢業照顧者的喪親反應，是立基於照顧壓力與因應的基礎之上，不同於一般喪親者，故不適用一般喪親理論加以解釋。

而本研究的發現如下：有些受訪者(A03、A04、A06)直言肩膀上的重擔終於卸下了！有些受訪者(A01、A02、A07)則至今仍深受喪親的悲傷打擊，甚至意志消沉無法重新振作，也有少數受訪者(A05、A08)呈現出折衷的情緒反應，即照顧壓力是以遞減的方式在釋放。故本研究依受訪者的不同情緒反應，下文擬就：(1)卸下重擔的輕鬆感，(2)感傷自己孤獨一人，(3)慢慢釋放的壓力等三個類型進行探討。

### 一、卸下重擔的輕鬆感

喪親的悲傷反應即屬於自我調適的歷程之一，換言之，即個人在悲傷的過程中出現調適行為以維護身心平衡，本研究針對喪親調適反應所劃分出的第一個類屬，即是「卸下重擔的輕鬆感」。中年未婚女性照顧者在母親過世的第一年因為生活步調的突然鬆懈，自己無意識的暴飲暴食，在吃東西沒有節制的情況下，體重迅速增加，連帶地也讓身體出現狀況，藉由健康檢查得知血糖偏高、憂鬱症復發等，對於此等結果，受訪者坦言心理壓力的釋放雖讓人感到輕鬆，卻也需要時間適應，因為喪親後展開一個人的生活，雖然相對地比照顧時期多出了許多屬於自己的可分配時間，但卻也因為輕忽了好好照顧自己的重要性，讓自身健康狀況出了問題。從她的分享中，我可以感受到「卸下照顧重擔的輕鬆感」是猶如「一顆充滿壓力的膨脹氣球洩了氣一般」。另有受訪者直言這是一個很棒的問題！我想她的表述旨在呈現出她已經盡心盡力地照顧雙親，甚至是生死兩相安、問心無愧的境界了。

「(問：那我可不可以冒昧地問一下，在爸媽初期剛過世的時候，妳有沒有覺得鬆一口氣啊?) 有啊！非常棒的問題。重擔卸下了一個，爸爸走的時候，哇~好輕鬆，等到媽媽走的時候，哇~這重擔卸掉了... 輕了一個、再輕了一個(手指左右肩膀)，他們告別式時候我沒有掉一滴眼淚，我照樣處理安排事情，全都哭得希哩嘩啦的就我一個人(微笑)...」(A04, 0808-0814)

蔡佩真（2006）的研究曾把逝者依生前角色份量分為三種類型，其中之一為「耗損能量的依賴者」，我認為其研究結果的呈現與此處有異曲同工之妙。所謂的「耗損能量的依賴者」，是指逝者在去世前的功能已退化到無法履行家庭的角色與責任，甚至已經成為家庭沉重的負擔，故有些家庭耗盡一切能量來照顧失能的家人，在情感上也似乎因為照顧過程的衝突摩擦，或逝者的個性和病中情緒的起伏，而使得照顧者與逝者間的關係變得疏遠，甚或緊繃衝突的現象，照顧者要承擔被照顧者情緒的發洩，照顧關係將變得痛苦，逝者儼然成了家中難以背負的重擔和依賴者，故死亡事件對於此類的家庭而言，被視為是逝者與生者的解脫，通常喪親者的情緒較不會有太大起伏的悲傷，同時也獲得了喘息機會讓生活秩序再恢復平衡。

## 二、感傷自己孤獨一人

「死亡」結束了照顧家人的責任，但逝去親人所留下的回憶與空缺，也使得悲傷與失落成為家庭生活重建時必須因應的日常課題（蔡佩真，2006）。雖說人遭逢喪親會顯得哀慟欲絕，但若經過一段時日後仍顯得意志消沉、久久無法平息內心的痛苦，則有可能是所謂的「複雜的哀傷模式」，係與「卸下重擔」截然不同的另一種感受，其表達的情緒則較屬於萎靡不振的類型。失去父母親是多數人生命中莫大的痛苦與失落經驗，但面對年歲已高的雙親，照顧者心裡仍是會對「人終究難逃一死」的道理明白幾分，雖然真正那一天的來臨總讓人措手不及！

畢業照顧者的喪親反應在初期呈現出悲傷反應的特徵，例如淚流不止、觸景傷情等，然而即使已事隔多年，若仍無法振作精神、重返生活軌道，生活猶如行屍走肉般，對任何事物皆失去信心與動力者，其喪親調適則屬於「複雜的哀傷模式」最佳寫照，亦即本研究所劃分出的第二個類屬「感傷自己孤獨一人」。尤其身為獨生子女的受訪者在雙親過世後更顯得形單影隻，重新展開的生活必須自己學會獨立，總讓人覺得時間怎會過得如此緩慢。隨著年紀增長，受訪者也已漸漸步入中高齡，渠等或許可以看淡生與死，但親子之間母女情深的「牽掛」卻是難以一時放下。

「嘗到失去親人的那種感受實在是...，因為之前跟媽媽那麼親嘛，那時候真的是自己不能接受，那時候有時候騎車在路上，想到都眼淚一直汪汪地流，會流不止，那時

候好像...，一具行屍走肉一樣(哽咽)，真的是沒辦法形容，好像什麼都失去意義，就會想到以前媽媽的種種...畢竟那麼長一段時間，也不算很好啦，但是還...就盡量在努力啦，因為畢竟再沉寂下去也不是辦法，每天過得這樣子，總覺得好像也沒有什麼意義。」(A01, 0232-0234、0528-0529)

「好像自己慢慢也是在退化，好像我就從我媽走了以後，我的視力也減弱了，然後就開始有老花，然後記憶也慢慢不好，然後都打不起精神來，變成什麼好像都沒有信心，以前我都會去學什麼學什麼，現在叫我去學什麼我都沒有信心。」(A07, 0330-0332)

「那以前反正有父母在啊，好像有什麼事情長輩會幫妳頂著，妳就不必想那麼多，自己好像無憂無慮啊。可是到了妳要去撐這個大局的時後，妳就會考慮到好多東西，然後尤其媽媽走掉以後，阿~妳就覺得那往後我以後怎麼辦？」(A02, 0512-0514)

依據蔡佩真(2006)的研究曾把逝者依生前角色份量分為三種類型，除了前述曾提及的「耗損能量的依賴者」，另一類型為「功能退化的交棒者」。其意指逝者生前已生病一段時間，在病中經歷慢慢老化的過程，角色功能漸轉由其他家中成員擔任，家庭也在此階段因應調整，諸如清楚授權子女或配偶處理家務的權力等，雖然逝者於此階段已慢慢卸下實質的責任，但仍保有家庭精神的象徵與情感的保護作用，家人雖然在情感與精神上仍有衝擊，但逝者幻化成的精神象徵會帶給家人安定效果，家庭的機能影響程度相對較小。

### 三、慢慢釋放的壓力

本研究所劃分出的第三個類屬，則屬於「慢慢釋放的壓力」的第三種類型，此乃呈現出與前兩種類屬不竟相同的反應。易言之，照顧的壓力係以遞減的方式在釋放，畢業照顧者並非一夕之間就可以感受到心情上的壓力完全解脫或解放，而是喪親情緒以一種正常的悲傷形式存在。「正常的悲傷反應」包括適度的傷心與緬懷，但卻不至於影響原有的生活步調，意即悲傷的強度與長度不該是極大化的狀態。此類型的畢業照顧者，其喪親後的心情寫照宛如「照顧壓力解除的同時卻也形成新的壓力」，代表著受訪者在照顧壓力解除的同時，仍相信生活中會有新的壓力源出現，例如必須正視並重新規劃自己的未來、重返職場的挑戰、排解孤獨感、適應新的社交生活，或者是要面對自己的老年與死亡等許多挑戰。

「我不覺得有什麼卸下重擔，那時候我覺得好像還有的感覺(笑)，沒有說完全卸下，

是慢慢慢慢的卸下，我沒有那種感覺，我是慢慢地在卸，慢慢地在...，因為那個包袱是很沉重很沉重，很長久的累積，不是說一下子就卸得掉的。」（A08, 0927-0929）

「等到媽媽走了，其實那時候，就是很矛盾，一方面也是卸下了重擔哦，就是說不用再照顧了，我可以休息了，可是另外一方面，因為妳失去親人，妳變成一個人，妳這個生活就是... 妳難免一個人的時候、妳獨處的時候，妳會想東想西，就變成一個人。」（A05, 0109-0111）

畢業照顧者的矛盾心情是心裡明白「喪親代表著照顧重擔的卸下」，但卻不認為「照顧壓力解除的日子會變得更美好」，在經歷多年照顧歲月後，畢業照顧者現階段回想起的日子是有苦有甜，對於自己辛苦付出的回憶、壓抑的情緒還清晰可見，但矛盾的是自己卻會希望能有機會再多付出一點，最後引述成員 A05 的心情感言為這一段下最好的註解：「我們照顧者最痛苦的就是，很矛盾，就是妳照顧她，妳看她這個樣子，妳就覺得說哪一天她走了妳也解脫了、她也解脫了，可是等到真正走了，變成妳一個人的時候，妳又會回想到以前，以前在一起的那個好像一起奮鬥的，都難免會想到(流淚)。」（A05, 0541-0543），也具體呈現出畢業照顧者喪親的心情寫照。

總結而言，成為「畢業照顧者」的矛盾心情幾乎都曾經出現在受訪者身上，只是多年後的今日各人顯現處理哀傷的結果並不相同，此與受訪者的畢業年限、人格特質、依附類型與認知方式等或許有關，惟受限於質性研究的限制，本研究無法檢測變項之間的相關程度或因果關係，僅能提供畢業照顧者在喪親後心境上的多元類型，以豐富世人對畢業照顧者的認知。

## 貳、生活重心的移轉

在瞭解完微觀層次的身心反應之後，接著要檢視畢業照顧者與社會互動的層面，本文擬從「生活重心的移轉」作為分析切入點。Brice（1991）認為親人的死亡不只是一個軀體的死亡，對喪親者而言，那是一個世界的逝去，是一種生活方式的結束，也是另一種生活的開始（引自蔡佩真，2006：1）。在喪親後成為畢業照顧者的階段，其生活重心如何的移轉是呈現出一段磨合的歷程：受訪者分享自己也曾出現過一段頓失生活重心的時期，歷經一段心有餘而力不足的茫然時期，為了能再從新探索自己人生的新目標與生活重心，展開摸索新生活重心時期，進而找到屬於自己重生的下一階段人生。本研究將之分為三個類屬：（一）頓失生

活重心；（二）摸索生活重心；（三）重拾生活重心，用以說明畢業照顧者在喪親之後的生活重心移轉情形。

### 一、頓失生活重心

家庭照顧者的時間原本是運用在照顧家人身上，現因為照顧工作的卸除，讓家庭照顧者可自由支配的時間多了出來，若未能善加利用則猶如失去原有的生活重心一般。根據既有研究顯示，喪親家庭中家屬與逝者之間的關係，會隨著時間的演進，呈現出生活重心移轉的現象：在剛喪親的階段，因為家屬心裡頓失依靠、產生失落感，所以生活是以「逝者」為重心，然而新的生活重心將漸轉移至以「生者」為主（蔡佩真，2006；周玲玲，2001）。本研究呈現出的結果，即可與之互相呼應，經訪談瞭解，本研究歸納出的第一個類屬即為「頓失生活重心」時期，因為最初直接反應在畢業照顧者身上的感受是「時間突然空了下來」！應該如何處理這些可自由支配、屬於自己的時間？多數的家庭照顧者顯然並未作好充分地準備。

「妳剛畢業的時候，妳照顧的人往生以後，妳會很失落感，妳的精神本來就是在照顧媽媽或是爸爸這裡，那她一下不在妳無所事從，不知道要幹什麼... 妳一個人，大家都去上班，剩下妳一個人，也沒有人啦，妳照顧的人已經往生，就不知道怎麼辦，就看天花板或是不知道要想什麼... 朋友是有，可是人家都沒時間，上班的上班，有的帶孩子的帶孩子，我也不敢去東家長西家短，我也不敢去吶... 現在有時候感覺好像不踏實這樣，怎麼越老越不踏實(笑)，感覺好像還不知道，還沒抓到重點這樣，抓不到什麼這樣。」（A06, 0222-0225、0404-0406、0410-0411、1017-1018）

「我覺得現在好像什麼都沒有感興趣的樣子，要不然之前都會去學什麼學什麼，現在就是身體狀況還是怎樣，覺得好像都很疲勞這樣子，就好像自從我媽過世以後，我覺得都好像沒有那麼起勁。」（A07, 0605-0607）

「(思考3秒)照顧媽媽失去，反而失去重心，所以生活過得雖然沒有壓力，但整個放鬆下來變得什麼都不想做耶！」（A01, 0317-0318）

誠如受訪者所言，面對喪親後的生活其實是很「不知所措」的，一時之間不知該找誰分享、不知該往何處去？最具體的感受即是對任何事都失去興趣、也不曉得該怎麼做才好，感覺生活過得並不踏實，本研究將此情形歸因於畢業家庭照

顧者「頓失生活重心」所致。若再加上照顧工作對於照顧者的身體健康、職場工作、社交生活圈等負面影響，導致受訪者在卸下照顧者身份的同時，其實是需要時間與計畫來「恢復」原有的生活（或者應該是說「拓展」新的生活），故協助畢業照顧者擬定下一階段的生涯規劃、重新思考自己的未來，以及培養新的興趣或訂立階段性的生活目標等，都將有助於畢業家庭照顧者適應新生活，這些需求的存在，也將成為實務工作者設計服務方案時可著手之處，我們亦可將之視為悲傷輔導之一環，目的在於協助畢業照顧者順利轉銜、展開新生活。

## 二、摸索生活重心

面對新生活自己存有想法，卻沒有實踐的動力、或是具備體力完成之，這將是令人感到挫敗而遺憾的。在喪親後結束照顧工作的階段，受訪者不約而同談到自己找不到生活重心的茫然感，有別於前一個類屬的「頓失生活重心」時期，本研究歸納出有關生活重心移轉情形的第二個類屬即是「摸索生活重心」時期，係針對心中存有想法與計畫，卻缺乏付諸實行、將之實現的動力或體力，呈現心有餘而力不足的狀態，尚待重新摸索出新的生活重心階段。

「有時候應該完成的事情也都沒有完成啊...好像是什麼都不在乎、什麼都使不上力這樣。所以說，人走掉了真的反而，在比沒走的之前精神會更沮喪、更低落。(A01, 0318、0349-0402)」

「我媽媽往生的時候，那一段時間就真的蠻奇怪的哦，就好像家裡都待不住，就會到外面去跑啊...我也不敢去東家長西家短，就只有去市場啊，這個市場逛一逛、那個市場逛一逛，我們那邊三四個市場每天都這樣逛，也不知道要幹什麼...」

(A06, 0222-0223、0411-0412)

首先舉「重返職場」為例來說明，畢業照顧者曾提及遇到類似的照顧情境易使之觸景傷情，令某些受訪者無法接受，直言不想再接觸類似的照顧工作，尤其是老人照顧領域，如居家服務等，這正是為了避免自己陷於過往回憶之中。對於此情形，受訪者亦客觀地表示，就照顧技巧而言，她們是輕而易舉、熟能生巧，並不會造成問題或困難，然而就心理情緒而言，因為照顧情境容易使人回想起照顧母親的片段，若因此而造成心裡不舒服，多數受訪者是不願意再碰觸相關議題，而本研究中僅有三位受訪者表示願意並從事照顧服務員之職務。

「還好時間也會慢慢沖淡一些些啦，還有我們也很矛盾，我們好像覺得照顧人是我們好像一個，變成另外一種專長，我們也有照顧技巧、也有照顧經驗，人家都說我們可以再去當居服員，可是就是很矛盾，妳去照顧別人，妳又怕想到以前的事情會很難過... 會讓我們聯想到以前一些心酸的過往啊」(A05, 0319-0321、0322)

另一個呈現出畢業照顧者心有餘而力不足的例子，則是有幾位受訪者同時提到：自從母親辭世後遲遲無法整理家務之情形。受訪者選擇將屋內擺設仍盡量維持母親在世時的模樣，導致東西越積越多，即使心裡明白應該要著手整理這些舊有的衣物與家飾（或者該說是她與母親之間的回憶），每每卻力不從心、幾度逃避。從她們不願意讓友人進入家內的情況判斷，受訪者對此現狀的感覺是不好意思讓他人知悉的，縱然明白自己必須著手打理事務，然而卻尚還未有足夠的行動力支持她們去改變現狀。

「應該做的事像房間應要整理也都懶得整理這樣子，這樣不好，自己看了是會很難受但就是不想去動，所以如果能將自己的環境整理乾淨，那看起來會舒服，會看起來比較有精神這樣。」(A01, 0532-0533)

「...他們說要整理這個家啊，可是每次哦要整理我媽一些東西，然後就會掉眼淚，然後我就不整理，會想起然後就丟著，就跑出去，所以我不好意思叫妳到我家的原因，就是因為我家現在還是很亂... 我要整理這一塊的時候，看到那種我就又想起，然後我就丟著就跑出去，然後後來不行也是要整理，可是就是會想到。」(A07, 0308-0312)

「人家說這個不要那個不要(指搬家丟東西)，我說沒有，媽媽那個怎麼可以不要!... 我是一個很念舊的人，所以我還是會... 妳看媽媽照片我都還把它擺在房間(笑)。」(A08, 0221-0222、0947-0948)

在訪談過程中，研究者發現，當我們詢問受訪者現階段的心情與需求時，多數受訪者在提到目前生活的現況之前，都會先回應自己過往照顧家人的情形，不論是辛苦或甜蜜的點滴回憶，都在在反應出家庭照顧者對照顧家人是全心全意的付出，故當我們將焦點的時序從「照顧時期」拉回到現在「畢業照顧者時期」，邀請受訪者回想今昔差異時，更可以明顯感受到照顧者正經歷「找回自我」的摸索過程與改變。而此一「心有餘而力不足」的時期，正是畢業照顧者需要外界給予一臂之力的階段，用以協助畢業照顧者將心中的想法與目標具體實踐之，重點不在於目標設定的遠大或計劃周詳，而是必須讓畢業照顧者認清此一磨合過程將



是展開下一階段人生的必經之路，否則將只會不斷重蹈覆轍，逃脫不了「對未來感到茫然而又不知所措」的循環。

### 三、重拾生活重心

本研究歸納出有關生活重心移轉情形的第三個類屬，即是「重拾生活重心」時期，與前兩種類屬的差異，在於受訪者已經開始行動去尋求突破與改變，不管是在職場工作、社交生活或者休閒娛樂等面向，重新為屬於自己的可支配時間發揮創意、善加利用，並懂得找尋以「自己」為生活重心的新生活方式，是此一類屬的最大特色。本研究中，家庭照顧者結束照顧工作後重返職場的比例不高（僅 A02、A03、A07 重返職場，且 A02 已退休），所以對於這群並未重拾工作的畢業家庭照顧者而言，其生活重心移轉至何處是本研究欲加以探討的部分。透過受訪者之分享，本研究歸納出：職場工作、志工生活，以及社交與休閒娛樂等三個場域，來呈現中年未婚女性畢業照顧者的生活重心移轉情形。

#### （一）職場工作

畢業照顧者對於原本被剝奪的時間，如果能加以妥善運用，意即重新找回讓自己感覺有價值意義的生活重心，無論是有酬的職場工作或是無酬的志工生活，都能讓畢業照顧者的生活再重新獲得力量！「職場工作」對於喪親照顧者的復原是很重要的一個環節，除了有無工作會直接影響到經濟層面的收入，也包括心理層面的工作成就感。實證研究方面 Fitzpatrick 和 Bosse（2000）曾探討有無工作的狀態對於喪親者的身心影響，以 248 位過去一年內遭遇喪慟者和 262 位過去二至三年內遭遇喪慟者作兩組比較，研究結果指出兩組的心理健康雖無改善，但工作對兩組的身體健康都是有益的（引自何長珠，2008：147-148）。本研究的發現則提出職場工作的好處，認為擁有職場工作可改善生活漫無重心的消極態度，亦可避免獨自一人在家胡思亂想的窘態，若職場表現佳，尚能獲得工作成就感，研究者從受訪者的分享中體認到「生活愜意與否最終取決在於自己！」的道理。

「因為我媽媽過世以後啊...五年多都在這邊... 照顧完了就再繼續再工作，把重心放在工作上啊。」（A03, 0127-0129、0147）

「我自己，也是慢慢體認到說，有很多時候妳自己也是要想開一點，難過也是一天，

妳不能讓這個事情哦無限地延伸下去...我覺得最好的話還是要有工作，哪怕是去做義工啊、做什麼都可以，就是要有個工作就對了，能把時間打發掉，在家的話一定會胡思亂想。」(A05, 0343-0347)

「年紀慢慢大，筋骨都在慢慢委縮在退，我現在就想說有個工作做，時間這樣過，覺得也蠻有充實這樣，，，。所以說那段時間這樣也不行啦，所以兩年就出來找個工作，也舒解自己那種不知道該做什麼的心情。」(A07, 0801-0804)

畢業照顧者在退出勞動市場多年後，要再次重返職場工作亦非我們想像中順利，例如現年56歲的受訪者A07畢業年資已達6年，在這段時日中困苦無職場工作機會，故她採取先從無給薪的志願服務做起，一方面是可以多與人接觸以累積人脈，二方面是排解自己在家無所事事的空虛感。直到近兩年適逢政府對於中高齡再次就業的重視，受訪者A07把握住「馬上上工」與「黎明專案」等工作機會，順利重返職場工作。據其表示，重返職場工作雖然不一定是每一位畢業照顧者現階段的生活目標，但上班總比留在家中無所事事來得好，對於受訪者07而言，職場工作的具體好處是可以從中獲得成就感、按時上班可排解空閒時間，並改善自己於母親過世初期意興闌珊的消極狀態。

「沒有工作的時候，我也不知道這段時間在忙什麼，然後都忙不完，然後也做不好，就這樣時間就過了，然後我總覺得我出去工作，好像在那工作，可是多少比在家裡好多了，好像有一點成績這樣。雖然是待遇不多，可是總覺得心裡上還不錯，因為我在那邊做，做起來好像還不錯，可是工作也是蠻累的。我在做建檔嘛，在整理資料，我速度有比以前快多了，就有小小的成就感。如果在家裡就摸東摸西，時間就過了...我媽過世的時候，都在家裡不想出來，我也不知道做些什麼，日子就這樣過過過，後來好像才出來做志工這樣子，然後才跟人家接觸。」(A07, 0613-0617、0619-0620)

另外一個職場轉銜較為順利的案例則是受訪者 A02，她在結束照顧工作時期，適逢中低收入老人特別照顧者津貼的政策轉型，經由機構社工的介紹，進而接受專業訓練並考取居家服務員證照，成為在結束照顧工作後仍選擇擔任照顧服務員者之一。當時的政策轉型，主要訴求是照顧者必須接受照顧訓練才得以繼續領取照顧者津貼，形同間接地促使無薪的家庭照顧者紛紛轉而習得照顧技能與知識，以便取得居家服務員證照並續領照顧者津貼，對此結果亦算是政策導向所附帶的價值。根據受訪者 A02 表示，在母親逝世後接手照顧服務員的工作，從照

顧母親的角色轉移到居家服務員的工作者角色，再從職場工作中退休並進一步將生活重心轉移至自己身上，這一段歷程正是畢業照顧者生活重心移轉的寫照。

## (二) 志工生活

參與志願服務工作的生活易使人們增加自信與拓展人際網絡，據研究顯示，參與社區志工是女性照顧者抒解照顧壓力的方式之一，因為志工生活是一種可以獲得他人認可、本身也認同具有合法性的生活出口，且擔任社區志工亦是提供女性照顧者一個走出私領域的機會（黃彥宜，2005）。家庭照顧者在結束照顧工作後若無重返職場者，多半會選擇投入無給職的志工生活，本研究中僅 A03 因持續從事有給職工作之外，其餘皆曾先後陸續投入志工生活，包括自照顧母親時期即從事志工的 A08、現已自工作崗位退休的 A02，另 A07 則是近年找到全職工作而暫別志工身份。志工生活的場域多半來自周遭生活圈，例如：家庭照顧者協會、醫院、慈濟環保站、教堂、社區健康中心、里辦公室、圖書館等，依個人的興趣、時間配合度等自由選擇志工生活的場域。

「我媽那時後走了以後，那段時間就比較傷心的時段啦，後來經過兩三年吧，我想說這樣不行啊，總是要走出來啊，就出來當志工，後來就好像跟人家差距很大啦，因為我在職場脫離了很久了」（A07, 0713-0714）

「參加協會這裡啊，那他們有時候就是辦活動會參加。...那還有我們家那個里的義工啦，它是兩個禮拜去掃幾條街巷，就是有七八個人一起這樣，那兩個禮拜才掃一次。」（A01, 0521-0524）

「媽媽走了之後，之前就有在做志工啦，志工也是一直延續下去做，又有增加一些其他的，像照顧者這方面的去學如何舒壓啦，聽老師去講課啦，又多一面、多了一個協會，多一個管道認識朋友... 接著就是健康中心的課，然後他們又安排我陪獨居老人去就醫啦這些事情，還有健康中心上課啦，就都很忙碌，幾乎每天都不在家(笑)。」（A08, 0125-0127、0135-0137）

從忙碌的志工生活中去釋放照顧親人的壓力、排解思念親人的情緒，是志工生活帶給畢業照顧者良好的治癒功效，我看見畢業照顧者藉由投入照顧失智症長輩或社區中的獨居老人等關懷活動，從陪伴關係中找到自己情緒抒發的出口。舉受訪者 A08 的特殊志工經驗為例，她曾經手受傷仍堅持擔任獨居老人的送餐服

務員，即使手骨折打上了石膏，仍然騎著腳踏車去幫忙老人送餐，「...手骨折打石膏，應該要好好休息的，也沒有休息！石膏打著還是騎腳踏車照騎，還是幫獨居老人去買便當(笑) (A08, 0204-0205)」，她認為擔任志工是有助於治癒其喪親悲慟的好選擇，因為她從母親逝世後事情接踵而至，忙碌得沒有足夠的時間去悲傷與懷念，但她清楚知道自己有思念母親的情感需求，而擔任陪伴獨居老人的志工，則讓她獲得尋求慰藉的機會。而我認為這樣的情感轉移關係並不是將社區長輩假想成自己的母親，而是從新的關係中去學習並修復自己內心的缺憾。

### (三) 社交與休閒娛樂

志工生活的多元化，也相對使得畢業照顧者的社交生活圈與休閒娛樂活動充實起來，欲瞭解畢業照顧者的生活重心移轉情形，我們尚可從受訪者現階段的「一日生活作息」瞭解起。根據受訪者 A02 表示，她一日生活的開始是從晨間打太極拳運動開始，接著返家梳洗完畢，吃過早餐便投身於居家服務的工作，夜晚則將時間充份留給自己好好休息；另受訪者 A06 則是因與慈濟環保站結緣開始志工生活，晚上更學會善加利用時間就讀國中補校，若再加上原本就認識的照顧者協會，便多了許多管道熟識新朋友，社交生活圈也隨之開擴，朋友們的邀約與聚會活動相繼填滿了原本空下來的時間，讓她學習並享受現在的生活！且根據受訪者 A06 表示，求取新知與獲得文憑並非其就讀補校的主要目的，而是拓展原有的社交生活圈才是其追求的目標。故我們也在此肯定「志工生活」與「社交生活」對於畢業照顧者的重要性！

總結受訪者分享現階段的生活，研究發現畢業照顧者的社交與休閒娛樂生活類型相當多元，項目包括：重拾信仰（上教堂、靈修、心靈課程）、參與志工團體（公益團體、里辦公室）、參與研習課程（健康講座、電腦、醫學、補校等）、接觸藝術（音樂、繪畫、舞蹈），以及定期運動以保持健康等方面。可以感受到畢業照顧者改變過去生活型態、充實現階段生活的積極與努力，不管在身體上或精神上都致力於讓自己得以過得更好！

「後來就是人家幫我介紹去慈濟環保站幫忙做，我就去那邊，後來交了很多朋友，比較合得來的，講話合得來的，就協會也越來越認識(笑)，就慢慢就好了，就不會再像以前那個不知道要幹什麼、整天看天花板、不知道要做什麼...後來晚上就去讀那個補校(笑)，讀補校真好玩，就糊里糊塗也讀三年了(笑)，後來就慢慢比較好了。」

(A06, 0412-0414、0415-0423)

「(問：請分享畢業後的生活?) 哦! 就很充實啊，就去學電腦課啊，那又上教堂啊，那教堂也活動也蠻多的，像靈修啊什麼的，那讀經啊有一些講經的道理啊這樣。」

(A02, 0412-0413)

「我現在的生活重心就是要，把我自己的身體好好的練好、照顧好，把以前那些累積的毛病哦能夠，像有些慢性病妳已經得到了，妳就希望說能夠讓它不要繼續惡化下去...所以早上運動對我而言非常重要，每天早上出去、晚上，早晚都有做運動，這對我而言非常重要。我希望有一天我可以不要吃憂鬱症的藥，身體就很好。」

(A05, 0344-0345、0413-0418)

本段最後則引用受訪者的一席話，來呈現出畢業照顧者這段時日的生活重心移轉情形：「我的快速人生就是，小的時候為讀書而讀書，長大的時候為生活而生活，中年的時候為父母、照顧父母而生活，父母走了以後為自己，這是我的快速人生。(A04, 0815-0816)」。縱然喪親初期的悲傷反應仍是會存在，但隨著時間流逝，人們會漸漸地走出傷慟，雖然仍是會思念與想念親人，但不至於影響現階段的生活才是屬於正常的悲傷反應。而畢業照顧者的生活重心由「逝者」漸轉移至「生者」，將是多數畢業照顧者呈現出的調適歷程。

## 參、挑戰與困難

當照顧已成往事，欲瞭解家庭照顧者在喪親後的生活，我們已陸續談及畢業照顧者的心情感受、與社會互動的生活重心移轉情形，現在我們將繼續討論畢業照顧者現階段遇有的挑戰與困難。有文獻提及家庭所擁有的資源與能力是可以幫助家庭面對死亡危機的，例如婚姻親密度 (Lang, Gottlieb and Amsel, 196)、家庭凝聚力與調適力 (Payne and Range, 1996) 和開放與誠實的溝通 (Hurd, 1999) 等 (引自蔡佩真, 2006: 145)，然而，中年未婚女性畢業照顧者現階段面臨的挑戰與困難為何？本研究根據受訪者的經驗，歸納出三個面向，其一是不易重返職場；其二為孤獨與寂寞；其三為處理內心解不開的結，分別闡述如下：

### 一、不易重返職場

家庭照顧者如何在卸下照顧角色後重新步上生活軌道？在此我們舉中年家

庭照顧者欲重回勞動市場為例，謝雅渝（2006）的研究發現，家庭照顧者重回勞動市場的歷程並不是那麼順利，對照顧者而言，這是一段調適過程，由於面臨許多外界的限制，包括勞動市場對於工作年齡、就業能力的要求，照顧者本身必須克服心理障礙，於此過程中，照顧者一方面具有重回勞動市場的期待與動機，另一方面卻因脫離勞動市場而產生對就業的害怕與不安全感。同時，重拾勞動角色過程中的因素考量，也存在著性別上的差異，謝雅渝（2006）發現男性對於工作的期待與規劃甚為重要；女性則是期待增加自己的獨立性、保障老年經濟安全，經濟因素的考量會優先於本身的生涯規劃。而本研究整理歸納家庭照顧者在結束照顧之後，自我詮釋重返職場工作不易的內外因素，內在因素包括擔心自己無法勝任，而外在因素則是結構性的環境不景氣等，故選擇採取彈性時間上班、兼職的工作作為其重返職場的策略。

「因為畢竟離開職場那麼久了，所以要重新步入社會，真的是...會覺得很惶恐，而且因為現在經濟又不景氣，像我們這個又中高齡的，找工作又不好找...，所以這個就會覺得很頭痛。像重新步入社會，不知道要怎樣去適應工作。」（A01, 0304-0306）

「我們太多年沒有去上班，妳要去打開報紙、或者是要去找工作，心裡會很害怕，很害怕說我們不能接受這分工作，或者是說我們能不能做得很好，就覺得說離開這個職場太久了、都脫節了，就覺得有很多事情想要去學電腦、想要去充實自己，有很多事情要做，可是自己身體又有毛病，唉，就覺得好像力不從心吶，也會有這種感覺就對了。」（A05, 0408-0411）

「陸陸續續我想說如果有工作關於電腦的話我也來去找，可是實在真的也不好找，因為年紀也五十多歲啦，誰要妳？後來就在公所先做清潔隊開始，挖水溝我也去挖，整身都髒兮兮的做，能有錢就賺點錢」（A07, 0721-0723）

綜上所述，本研究受訪者提及重返職場不易的內在因素，包含內心對於久違的工作職場感到惶恐、因照顧作息顛倒尚未調整、怕技巧生疏無法勝任，以及擔心身心狀況不足以應付工作壓力或筋骨痠痛無法負荷工作等。另一方面，重返職場不易的外在因素則包含經濟不景氣、中高齡的年齡限制導致不易謀職等結構性問題。由此我們可以發現，畢業照顧者對於自己要重返職場一事，內心容易存有許多的不安、惶恐與缺乏自信心，即使問題還未碰到也會先自行打退堂鼓。故研究者認為，協助畢業照顧者重返職場的實務工作方針，除了繼續提倡政府給予中高齡二次就業者一個友善的就業環境支持政策之外，尚可從內在因素「增強信心」

著手，例如強調家庭照顧者的照顧能力，以作為個人的工作優勢條件；積極媒合工作機會與在職訓練資源；善用「角色模擬」的演練來克服畢業照顧者內心的焦慮和疑問等，希望藉由同時改善內外因素、雙管齊下的方式，以收事半功倍之效。

## 二、孤獨與寂寞

逝者原本在家庭中都具有某些地位與角色，然而死亡事件的發生往往造成了家庭的失落與變動，據此，本研究歸納出畢業照顧者遇到的第二項挑戰與困難，將是「習慣一個人生活」之議題。在本研究中有兩位受訪者是單獨居住的獨生子女，另有五位受訪者是與已婚手足共住，一位與其他未婚手足共住，研究者認為「現有居住安排」除了會影響其自身對未來老年生活的安排，亦會影響其喪親調適情形的優劣。受訪者 A05 分享了世上只剩自己孤獨一人的「淒涼感」，所謂「每逢佳節倍思親」，團圓的日子裡幸好有其他未婚的姐妹淘朋友互相作伴，但若是遇有突發的天災時刻（如地震、颱風），內心無依無靠更顯出心靈脆弱的一面。

「本來從一個照顧者、照顧別人，妳現在已經畢業了，變成一個人，家裡也沒有別人，妳變成一個人要自己生活的話，很多時候，妳會陷入那種好像很淒涼的那種情境，什麼都是一個人，像有碰到什麼天災，譬如說有地震的時候啊，妳覺得就會覺得說，雖然媽媽只是一個病人很難照顧，可是至少是我們的一個伴，如果說我們地震的時候也可以有個人抱在一起，可是現在都沒有了。心理想一想也是會很難過，可是沒有辦法的」（A05, 0403-0407）

「死亡」代表的不只是一個生命的結束，同時也代表結束了過去的生活方式。中年未婚而又無育子女的照顧者，在結束照顧者身份的同時，多數也代表自己將成為無父無母的孤兒，無論年齡長幼，「孤兒情結」都將讓人感到莫大的失落感，因為人們會意識到接下來的生活都必須由自己一個人去面對。相較於照顧時期，受訪者與母親兩人尚可相依為命、互相作伴，即使照顧過程再辛苦，自己的喜怒哀樂仍有家人可以分享；但當中年未婚無育子女的家庭照顧者回歸自己一人的獨居生活時，僅有的手足可能早已各自嫁娶、成家立業，若未能適時給予支援，將使得「習慣自己一個人」成為未婚家庭照顧者的另一項生活挑戰！

由此我們可以發現，畢業照顧者對於「習慣自己一個人」的議題，多數是尙未能「接受」，亦無法更進一步去「享受」身為一個人的狀態，故研究者認為，

單身議題的宣導可適時融入這一群家庭照顧者之中，同時，實務工作者可以參考服務獨居老人的方案設計，例如照顧者關切的是安全議題，即可考慮於中高齡畢業照顧者家中增設緊急安全鈕，以防生命身體安全危急時能即時通報警政、衛政單位。本研究在此要點出的問題是，老年單身的畢業照顧者若有福利需求或許可順利併入「獨居老人」服務系統，但對於年齡尚未屆滿六十五歲的中高齡畢業照顧者而言，最怕的情況是要工作賺錢卻沒體力，健康也比同齡者老化許多，受限於殘補式的福利政策都有基礎的補助門檻限制，專業助人工作者如何在體制之內提供適切的服務、媒合資源給需要的中高齡單身者，或許是未來可努力的空間。

### 三、處理內心解不開的結

在邀請畢業照顧者回首照顧經驗時，研究者發現，多數受訪者遇到壓力時早已習慣將心酸與辛苦「壓抑再壓抑」，陳年累積的壓力源在每位照顧者心中留下一個個「解不開的結」，面對這些內心充滿情緒的糾結，成因多半是來自於人際關係之間的互動所產生，包括自己與母親、手足或親友之間等。據此，本研究歸納出畢業照顧者遇到的第三項挑戰與困難，即是「處理內心解不開的結」。

「我們其實有很多事情哦，都是壓抑著，其實我們這個應該講哦，應該去團療，我們應該去團療才是治療。... 我覺得應該找更專業的那種精神科、心裡那種的，因為我們有很多事情都是在放心裡面，有壓抑，其實我們真的是也是在壓抑壓抑壓抑」

(A05, 0711-0712、0718-0720)

解鈴還須繫鈴人，欲處理自己內心在意的糾結，尚待畢業家庭照顧者自己願意去面對、去處理，才能有機會接受與放下。而受訪者 A05 提議畢業照顧者可藉由團體治療的方式舒展內心的「糾結」，呼應了受訪者 A01 接受心理諮商後感覺有所助益的經驗，在心理諮商的療程中，因為擁有安全的空間和允許的時間，受訪者 A01 藉由將心裡話一遍又一遍地訴說出來，得以重新整理這一段關係，也獲得情緒釋放的機會。由此我們可以得知，心理暨教育性支持服務對於家庭照顧者而言，確實有其重要性與實質助益，服務給予的時機點不僅存在照顧過程期間，在結束照顧工作之後，對於擁有複雜性哀傷的照顧者，也應該鼓勵其適時尋求專業資源協助。另一方面，允許家庭照顧者擁有負面情緒的觀念，就如同允許家庭照顧者可以說「不」一樣，必須適時教育社會大眾與多加宣導觀念，才是維



護家庭照顧者人權的正途。

第二個關於心理層面需要調適的案例，則是有關受訪者在結束照顧工作的這一段日子遇到搬家事宜，當她面對屋內滿滿與母親之間的回憶，她發現「捨不得」的情緒讓她無法進行丟棄與割捨，而選擇將母親的遺像留在顯眼處，自己返家時面對空無一人的家，也會習慣性地與母親問候說聲「媽！我回來了」，彷彿母親還在世一般的生活著。這與前文分享「生活重心移轉」議題的「摸索生活重心」類屬中有相似的內容，但詮釋出的意義不甚相同。經由同一案例，除了看出畢業照顧者於生活重心轉換的過程中，呈現出心有餘而力不足的階段之外，於此，則是要點出畢業照顧者遇到的第三項挑戰與困難「探究內心解不開的結」。從蔡佩真（2006）研究發現，喪親者在家庭從變動到重新穩定的過程中，會發展出一個過渡性的概念，意即喪親者會將逝者轉化為一種虛擬的存在，除了用來重新定位逝者於家中的位置和角色，也同時跨越了時空的限制，亦讓逝者持續影響著喪親家庭的生活。根據此一過渡性的概念，我們發現研究中亦存有逝者影響生者現階段生活的情形，例如因為珍愛母親的遺物、捨不得拋棄而無法整理家務的情況。

「沒有什麼困難，搬家最困難而已(笑)，我搬家最困難，那麼多的東西，那麼多的要打包，那麼多的要丟掉，大型的家具都要丟掉。... 還是這樣過啊，還是照過原來的，他們說這些通通丟掉，過新的，耶我不適應，我還是要把那些東西拿來，一些骨董那些... 我還是想辦法把它擺一擺。這樣子，我覺得我會比較開心一點。」

(A08, 0232-0233、0312-0315)

我也曾經懷疑受訪者 A08 如此的表現是否有違正常的悲傷反應？但其實從其言談之中，可以讓人放心的是受訪者 A08 清楚知道自己的言行舉止，她不謊言自己深深地思念母女情誼，同時，她也體認並理解人死不能復生的事實，進而認為現下就是把自己照顧好、開心過日子為重，對此她作出解釋，認為這僅是她選擇思念母親的方式，就如同其他受訪者提及要接受團體治療以探索內心的深層情緒一般，故周遭的朋友選擇尊重她。就理性層面而言，本研究受訪者皆能體認人終究一死的事實，但就感性層面而言，因各人的情感依附程度不同，因應的作為亦不相同。故實務工作者也應當理解每個人在處理內心解不開的結時，所採取的心理支持資源應因人而異。

第三個有關內心解不開的結，則是受訪者內心期許自己可以做得更好的議

題。面對摯愛的親人失去生活自理能力、需要他人二十四小時的照顧，那種心痛又心慌的滋味是旁人所無法理解的，也正因為自己突然要負起照顧他人之責，在未受過專業訓練的前提之下，照顧過程中容易疏忽許多細節，連帶地被照顧者的生活品質也無法獲得保證。分享過程中，有受訪者提及曾經因為負荷不了照顧的壓力，選擇將母親送至安養中心一段時日，當下雖然獲得暫時性的解脫，但自己事後卻相當後悔，認為重來一次也許會有更好的安排。另外，受訪者 A06 則是因為早期照顧經驗與技巧不足，身為子女未能給予母親更貼近她需求的照顧，事後回想起仍然感到抱歉與內疚。

「把她送去安養中心一段，然後我覺得有一點很後悔這樣子。（問：妳說如果再來一次的話，妳會怎麼做？）我會好好照顧她（哽咽）。」（A07, 0304-0306）

「所以如果說我如果有醫療知識，像現在比較有知識，照顧她的品質會比較好啦，不會像以前我感覺上不好啊這樣。真的，有時候感覺對我媽很抱歉... 那時候真的沒有人問，也沒有人可以商量，我朋友她們也沒有這個經驗，這個照顧病人的經驗... 雖然是我們有盡心，可是現在回想起來那個品質不好。」（A06, 0823-0836、1107-1108）

當時照顧的辛苦早已成了過往雲煙，誠如 Mok 等四人（2003）的研究結果所述，喪親後的家屬已經不將照顧病人視為負荷，而是樂意為病人做，認為「完成病人的心願及協助病人平靜的死亡」是一件重要且有意義的事，並且會為了曾有機會為病人付出而感到心安及快樂（引自蔡佩真，2006：37）。同樣的，對於照顧過程中自己的不足與缺失，在結束照顧工作後，仍然可能糾結在照顧者心中，遲遲無法釋懷這些內疚的情緒。故由此我們可以得知，畢業照顧者內心的糾結情緒型態相當多元，當我們瞭解糾結情緒的成因，多數係來自於早年與家人互動的負面經驗，實務工作者也應當視其困擾嚴重程度，而適時予以媒合專業輔導資源協助之。

#### 肆、社會支持系統

當照顧已成往事的階段會擁有許多矛盾和重生的議題，本文相繼介紹了畢業照顧者的心理情緒、與社會互動的生活重心移轉情形，以及現階段所遇困難挑戰之後，接著要介紹畢業照顧者的社會支持系統，以從中瞭解喪親復原的正向動力與潛在需求為何。

首先，本研究欲強調「社會支持」對於畢業照顧者的重要性，社會支持的來源主要可分為「非正式支持系統」與「正式支持系統」，前者係指存於個體周遭的親朋好友、社區鄰里與志工夥伴等重要他人；後者則指專家團體所提供的專業協助，如心理諮商、社福團體等。多數研究指出，社會支持對喪親者的調適很有幫助，支持系統的多寡和悲傷反應是有相關的（周梅琴，1997；周玲玲，2001；蔡佩真，2006）。

從既有研究得知，喪親者的問題解決與求助策略是有其優先順位的，家屬習慣先靠自己的力量和過去慣有的模式，其次才是接受自己認識和熟悉的非正式支持系統的幫助，例如親友、教會或宗教社群，即便是接受專業的介入，家屬仍然偏向「關係取向」的問題解決模式，接受熟悉的醫療團隊給予的追蹤支持。在求助專業的時機上，也都認為要很嚴重時才會去運用專業的資源（引自蔡佩真，2007：307）。本研究的受訪者亦呈現出類似的結果，意即傾向於先運用自身周圍資源來解決問題，若問題無法解決時，才會考慮尋求外界資源協助。因此，對於畢業照顧者的社會支持系統，本研究將分為正式與非正式支持系統來進行探究，如下所述：

### 一、非正式支持系統

「非正式支持系統」即所謂的親朋好友，包括同儕團體、鄰居、親戚、摯友等。面對長期照顧壓力的釋放，受訪者除了憑藉著自己的意志力與信仰宗教的力量協助撫慰心靈之外，更重要的是有親朋好友等非正式支持系統存在！尤其是在喪親調適階段，關心畢業照顧者的親朋好友常擔心喪親者獨自一人在家會胡思亂想，便常會主動邀約活動、鼓勵受訪者走出戶外。我們看見，舊雨新知的同儕陪伴存有療癒的力量，除了畢業照顧者可與之作心靈交流之外，雙方也可發展出共同的興趣以豐富原本的生活。所以，非正式支持系統存在的形式相當多元，例如透過旅遊、聚餐、運動、唱歌、跳舞、繪畫、看展覽、志工活動等，皆可以發揮支持的力量。由此我們可以得知，畢業照顧者在摸索下一階段生活重心的同時，非正式支持系統的存在，得以讓畢業照顧者從培養興趣之中，找尋屬於自己的生活目標，同時，非正式支持系統所給予的支持力量，將有助於畢業照顧者喪親調適的復原。

「真的筋疲力竭，沒有動力但是我在強迫自己走出去，靠著信仰、靠著意志力，靠著社區的朋友幫忙。靠著親戚、親友的幫忙，長輩的力量，最主要最主要，是靠自己的意志力，妳意志力不夠的話就倒下去」 (A04, 0828-0830)

「我想朋友是很重要！因為當時我自己沒辦法接受，我想也是要靠朋友在旁邊安慰，我覺得是很重要... 像我自己... 就學畫畫，雖然不是很專心地在那個，但是有同學，到那邊... 就會比較好過一點，聊聊天啊，讓我暫時忘掉一點。」 (A01, 0504-0507)

「里長也很照顧，就說要出來哦，然後社區的一些活動也常常在參加，還參加了環保志工(笑)，里長就說志工都要去.. 有課程(笑)，所以幾乎天天都在忙」  
(A08, 0142-0143)

然而，我們必須注意的是，社會支持系統所發揮的效果不僅出現正向影響，同時也會有負向影響出現，當喪親者與別人互動時，互動的結果可能撫慰了悲傷的痛苦，但也可能增加喪親者的壓力與負擔，尤以社會文化對於悲傷的權力不夠尊重時，甚至對悲傷者的情緒有所指責與制止時，皆會讓喪親者面臨衝突，形成複雜性的悲傷反應。故既有研究指出，社會支持對於個人面對失落是有所幫助的，但必須是在個人能夠知覺到，且是適切的介入而非施加壓力給喪親者時，支持才能發揮效用。若他人幫了太多的忙，反而會導致個人減低自助的程度，會產生較多的憂慮和難題（黃郁雅，2002；蔡佩真，2006）。由此我們可以得知，社會支持系統要發揮最佳的效果需要「質、量」並重，不僅需要注意提供關心的品質，同時也要注意提供的程度與方式。

本研究欲呈現出另一個社會支持系統相關議題，即「老來伴」的主題。畢業家庭照顧者在努力擴展社交生活圈的同時，對於未來即將邁入老年的生活，除了表達希望心情能振作起來，期待謀求一份足夠溫飽的工作之外，也透露了不排斥尋找老伴的可能性。受訪者 A01 認為人到一定年紀，若有相互扶持的伴侶是老年生活的福氣，若遇有適合對象會試著交往，但主張一切隨緣、對於緣份並不強求；儘管現在是與其他已婚手足共同居住，仍會擔心各立門戶的手足無法給予長久性支持。由此我們可以看見的是，中年未婚女性照顧者除了擔心自己年屆中高齡謀職不易之外，對未來生活的態度顯得憂心忡忡，甚至將「找一個老年伴侶」視為一種減緩對未來不安全感的方法，研究者認為此乃自身「經濟獨立的不安全感」所致，相關老年生活議題將留待第三節進行討論。

「自己能夠振作起來、找份工作，那可以的話就，如果有適合的對象就試著交往，因為畢竟自己年紀一大把，人家說兄弟不能靠，所以如果可以的話，就可以找個互相照顧的人。... 如果是有機會的話我不排斥，畢竟人到了這個階段還是要有一個相互扶持的人。」(A01, 0437-0438、0440)

## 二、正式支持系統

「正式支持系統」則指專業團體所提供的資源與協助，包含政府公部門、社福公益團體、心理諮商輔導系統等專業資源。身為家庭照顧者，可接觸到的正式支持系統亦不少，例如政府提供照顧者津貼、慈濟功德會給予案家經濟補助、家庭照顧者協會提供情感關懷支持，以及心理諮商中心提供協談服務等。社福公益團體提供的服務相當多元，例如保健養生、醫療健康、美容美食、抒壓等講座主題，促使畢業照顧者增廣見聞之外，尚可藉由參與活動轉移悲傷情緒，讓同儕團體發揮陪伴與支持的力量，協助畢業照顧者渡過低潮的日子。由此可見，正式支持系統的建立，也有助於非正式支持系統的擴展，例如屬於正式支持系統的照顧者協會，因為會員皆曾經歷照顧家人一事，故對於彼此的處境與心情較能同理，參與活動的過程中能適時發揮情感支持的效用，從中發展出非正式支持系統。

「謝謝家協啊，因為他們幫忙安排心理諮商，讓我有時候可以吐一吐心事這樣。... 我想現在唯有就是靠這樣子，不然自己一個人這樣下去也是不行，... 老師偶爾會鼓勵妳吶... 讓自己重新再站起來，面對生活面對工作可以去適應。... 我真的覺得.... 協談真的是，我覺得是蠻重要的」(A01, 0321-0322、0324-0326、0347)

「有時候也有什麼刮沙啦什麼，也有健康醫療的，也有美容的，都很多啦。... 那我們聚餐聚好了，吃飽了就上課這樣子。所以現在心情比較開朗了，差很多啦，00（指社工員）就會知道（笑），以前都不敢講話（笑），現在話比較多。」(A06, 0606-0608)

綜上所述，本研究整理出有助於畢業照顧者喪親調適的支持系統尚可分為心靈與人群關係兩種層次，分別是心靈層次的宗教信仰、自我意志力、心理諮商輔導，以及專業服務等；人群關係層次則包括同儕團體、親朋好友、社區鄰里等。從家總（2008）研究案可知，畢業照顧者會透過以下多元方式逐漸走出家人逝世的過渡期：時間淡化、同儕支持、擔任志工、走入人群、自我療傷與宣洩、學習轉念正向思考，以及知足常樂的人生價值觀等。本研究則另外提出：專業諮商輔

導、培養休閒娛樂興趣以轉移生活重心、尋找老年伴侶、多元講座資訊，以及從工作職場上獲得成就感等，皆可視為畢業照顧者喪親復原的正向因子，一併提供給實務工作者作為服務方案設計時的參考。

### 本節小結

當照顧已成往事，研究者看見畢業照顧者呈現出的是「矛盾與重生」並存的生活，易言之，儘管生活中遇有不少挑戰困難，但處處仍存有「柳暗花明又一村」的希望，其關鍵在於「生活重心的順利移轉」。本節呈現出畢業照顧者現階段生活的情形，研究者首先整理了受訪者成為畢業照顧者的心情包含：卸下重擔的輕鬆感、感傷自己一人的孤獨感，以及逐漸釋放壓力的矛盾感。其次，從日常活動的安排來瞭解畢業照顧者生活重心的移轉情形，再進一步彙整現階段生活遇到的困難挑戰，並瞭解畢業照顧者的社會支持系統。研究結果指出，不易重返職場、孤獨與寂寞、探究內心解不開的結等三項，是畢業照顧者現階段遇有的挑戰；另外，職場工作、志工生活、社交與休閒娛樂等三項，則是畢業照顧者重新展開新生活的主要場域，且生活重心的順利移轉，將有助於畢業照顧者的喪親調適。

無論是從實證研究或實務經驗得知，非正式支持系統的影響力一向是大於正式支持系統的影響力，因為大部分的喪親者會先尋求家人或朋友的支持，其次才會考慮專業團體的服務（趙可式，1996；Payne,2001；蔡佩真，2006）。惟專業團隊提供的服務可能會使照顧者連結過往與逝者的記憶，「害怕觸景傷情」的感覺將使得喪親家屬使用專業團隊服務的意願降低，故本研究中的受訪者傾向參與早已熟識的照顧者協會等團體，除了可以適時媒合正式支持系統的專業服務，亦可增加畢業照顧者的社交生活圈，若能珍惜並善用這些非正式支持團體，將可以協助畢業照顧者獲得足夠的社會支持。

至於畢業照顧者的喪親調適是否與一般人有所差異？根據黃郁雅（2002）的研究發現，針對成年人面臨喪親時的自我調適方式，公共面包含找同儕聊天抒發情緒、尋求社會資源協助；私人面包含獨處與排解孤獨的行動方式（尋找出氣筒、開車、散步、看電視、喝酒等）；尋求的社會支持網絡來源包含家庭成員和同儕；社會資源較常使用宗教團體、醫療院所。由此可以得知，本研究受訪者面臨喪親時的調適方式與一般人相去不遠，惟「失落又解脫的矛盾心情」、「解開心中的糾結」與「重返職場工作」將是本研究看見此一群體的特殊需求。

### 第三節 單身女子的老後：未來生活的安排

近日研究者發現一個有趣的投票活動，源自於雅虎網路平台（2010/5/19）對於「最佳養老方式」的網路票選活動，總計 22,830 票，最終結果以「努力存錢、靠己有尊嚴」獲得 35.1% 網友認同，而「回歸田園、生活儉樸」則獲得近兩成的票數，至於「擔任志工」則獲得近一成的選票，反觀「靠政府、安養中心等選項」的得票率皆在一成以下，顯見網友多數仍是希望保有獨立自我空間的養老生活，而據其票選結果指出「老本、老友和老伴」是老年生活最重要的事！此一結論簡單而有力地點出現代人對於晚年生活的期待，回應本研究受訪者對自身老年生活的想法，發現研究結果有異曲同工之妙。

本研究發現，照顧者議題時常伴隨著老年經濟生活不安全的擔憂，中年未婚女性照顧者除了擔心自己年屆中高齡謀職不易之外，對未來生活的態度則顯得憂心忡忡，甚至將「找一個老年伴侶」視為一種減緩對未來不安全感的方法，研究者認為此乃自身「經濟獨立的不安全感」所致。細察本研究的受訪者平均年齡已達 57.3 歲，眼光放遠一點來看，所謂的「老年生活」對她們而言或許不是那麼遙遠。故本節將以「單身女子未來老年生活的安排」作為切入焦點，分別探討渠等對於老年生活的擔憂，以及如何調適與準備老年生活的到來，去解構中年女性未婚照顧者對於晚年生活藍圖的想像與規劃，最後則是整理這一群中年未婚女性照顧者在歷經淬煉過後的人生智慧，提供作為指引後進晚輩人生方向的指南針，亦讓實務工作者與學術研究領域的有志者，得以更熟悉此一群體的樣貌。

#### 壹、擔憂成為「孤獨老人」

本研究首先提出的是有關「擔憂自己成為孤獨老人」的想法。從親身照顧年老父母的經驗中，家庭照顧者會看見自己未來老年生活的縮影，當我們邀請中年未婚女性照顧者分享面對未知的老年生活時，多數受訪者不約而同提及「擔憂成為獨居老人」一事。隨著年齡增長、體力視力逐漸退化，「害怕成為獨居老人」就像是個巨大的陰影籠罩著中年未婚女性照顧者的心靈。本文類屬的命名未採用受訪者使用的「獨居老人」一詞而改採「孤獨老人」，係研究者整理訪談文稿後的收穫之一。研究者認為，所謂「獨居老人」並不同於「孤獨老人」，因為心靈上的「寂寞」會比形體上的「單身」更脆弱，若心理素質佳、對晚年生活有所

規劃，即使一個人住也可以不寂寞。故以「孤獨」來形容受訪者所擔憂的情境，我認為比採用「獨居」一詞來形容更為恰當。

於此，我們要進一步探究「害怕自己一個人」所蘊含的深層意義，其一可能是自己逐漸失去生活自理能力時，擔憂自己老來無伴、心聲不知向誰訴說，且又無經濟能力僱請看護的狀態，若生命中的最後一段時光不能獲得「善終」對待，「晚景淒涼」將會是面對自己一個人老去的最大擔憂。因受訪者皆曾經歷（甚至目睹）母親年邁老去的生活，體認到擁有家人隨侍在旁地照顧是晚年最幸福的事，但受限於自己未婚且無育子女，因此，除非入住集合式住宅（如老人公寓、養老村等）或找朋友共居，否則自己將會是社區中的另一名獨居老人！而這一段人生走向死亡終點的旅程，對畢業照顧者而言是既熟悉又陌生的過程，此時期盼身旁能有一個人在需要時出現並提供協助的心聲，更加突顯出老友與老伴對中高齡族群的重要性。

「我們心裡就會很恐慌，因為我們沒有結婚、我們也沒有子女，我們就很擔心說老了以後，那誰來照顧我們？... 單身的人最擔心的就是說，當你沒有能力生活沒辦法自理的時候，尤其你又自己，你成為照顧者，你清清楚楚地，你陪伴老人從生病走向死亡，因為妳已經看得很清楚了，妳自己就會害怕」（A05, 0131-0132、0645-0647）

「我現在都不敢想太多，不敢想以後老了怎樣」（A07, 0706）

獨居老人所遇問題除了失去生活自理能力而擔憂無人照顧之外，研究者體悟到第二個「害怕自己一個人」所蘊含的深層意義，即可能是對於人際關係的信任感降低所致。或許是肇因於現今社會詐騙案件頻傳，詐騙方法及手段不斷創新，長輩們內心油然而生的孤單和不安全感，常使得長輩們無法輕易相信外界社會，究其原因我認為應是獨居長輩在遇有突發狀況時，第一時間沒有家人或親近友人可以商量討論所致，人們在情急之下容易失去理性判斷的準確性，導致的結果將可能讓自己蒙受生命財產等傷害，更會讓長輩們擔心自己最後落得一無所有。

「我照顧的那個奶奶，... 她面臨很多問題。那那個問題可能就是講的，我將來會面臨的問題。那她會很孤單... 又恐懼，恐懼又孤單，恐懼孤單她也很怕一個人... 以前我也會覺得... 奇怪，有什麼好怕的，可是我現在能感受地到，他們老年人為什麼會怕，他也很需要朋友，但是他也怕朋友。... 為什麼有的人說，孤獨老人的脾氣很古怪，有時候並不是他們古怪，而是環境有時後讓他們很不願意去TOUCH到社會層面



這樣子，他們或許怕受到傷害，或怕怎麼樣。。(A02, 0533-0538、0540-0541、0544-0546)

研究發現，此階段的畢業照顧者尚呈現出另一個矛盾情緒，即中年未婚畢業照顧者既需要朋友卻也害怕朋友，需要有個能互相分享心事、尋求協助願伸出援手的人，但同時對於自己一無所有的不安全感卻又感到害怕。每當提及老年照顧議題時，研究者即可感受到受訪者言談中流露出擔憂獨居生活無人照應之心情，因此，本研究建議中年未婚女性畢業照顧者應積極思考老年生活如何預作安排，讓晚年的生活即使是「一個人」也不等同於「寂寞」。

## 貳、對老年生活的規劃

死亡的發生可能幫助人們去處理中年期的一些發展課題，例如調適自我的改變、社會關係的改變，以及對本身死亡認知的改變等，根據研究指出，照顧的經歷讓照顧者對照顧工作有了清楚地體認，面對老化、人不免一死的事實，多數照顧者會引發自己對未來的思考（黃郁雅，2002；趙小瑜，2006）。由此可知，無論我們現在身處何種人生階段，「為老年生活作準備」即是一種社會化的過程，為瞭解中年未婚女性照顧者對晚年生活藍圖的規劃與看法，本研究整理出以下三個面向作討論：居住的選擇、為老年生活預作的安排，以及對死亡的預作準備。

### 一、住的選擇：朋友共居為主、養老院為輔

陳正芬（2006）在其博士論文中曾針對老人居住安排模式進行瞭解，在其資料庫中雖不乏有「無偶老人（含離婚、喪偶與未婚）」之樣本，但居住型態僅有「獨居」、「與配偶同住」、「與未婚子女同住」、「與已婚女兒同住」和「與已婚兒子同住」等五類，尚未有「與（已婚/未婚）手足共住」之類型。此外，研究指出婚姻狀態對無偶老人居住模式的影響可分為喪偶老人（widowed）及從未結婚（never-married）的老人兩方面觀察，針對從未結婚的老人可從其子女數作觀察：未擁有子女的老人獨居比例相對較高，顯示老人居住安排深受婚姻關係及子女數影響（陳正芬，2006：147）。

因陳正芬（2006）研究顯示「先前居住安排模式」將影響後來的狀態，故先說明本研究受訪者「現有居住安排」情形如下：獨自居住（自有住宅）者2位、

與其他已婚手足共住者5位、與其他未婚手足共住者1位。而研究結果指出，中年未婚女性照顧者對老年生活的理想居住方式有二，以與單身未婚的朋友共居為主，進住養老院為輔。然而，對於進住養老院的安排則顯出較屬非自願選擇、呈現一種「不得不」的無奈。另外，擁有自有住宅者並主動提出將房屋分租的想法，其好處是一方面可增加經濟收入來源，二方面有伴互相照應，不失為一項利多的選擇，但受訪者卻也同時表達出擔心「遇人不淑」或是找不到相處融洽的同性夥伴等問題，而顯得對此提議有所顧慮。

「我也想把我的房子分租給別人，一方面有一個伴，一方面就是說可以貼補一點經濟的來源...那也很怕說找到了別人，要不是跟我們很合的話，會不會很麻煩，反正就很矛盾就對了。很希望說有伴，然後大家又很合得來，住在一起的話大家可以互相照顧，這樣是很好。」 (A05, 0420-0424)

「到最後就是... 養老院吧，就去安養機構還是養老院那一類的，有一些老伴了啊，如果真的沒有... 如果有朋友還可以在一起啊，阿如果沒有，就去安養院或是養老院啊... 最好是自己能照顧自己最好... 有那個合得來的朋友也可以自己住啊，我們那一群朋友也有沒有結婚的啊。」 (A03, 0436-0440、0729)

「那時候我們協會大家好朋友，好幾個都沒結婚嘛，我們就想說找一個安... 養老院，比較便宜的，我們可以負擔的哦，我們住在一起...」 (A06, 0736-0737)

中年未婚女性照顧者因為重視老友與老伴，故對其老年生活的居住安排傾向與契合的同性未婚朋友共居，原因不難理解，因同樣未婚、無育子女，面臨相同無伴侶的條件皆相同，容易激起雙方互相扶持之情感；而選擇養老院作為老年生活者，同樣會考慮經濟能力負擔得起的範圍，以及有無同儕夥伴的支持，研究結果再次印證老年生活三大元素「老友、老伴與老本」之重要性！因此，對於單身老人的居住安排型態，本研究認為：保有自我私密空間、卻又同時享有好友同儕支持的居住環境，不失為是多數人理想的居住安排。

## 二、為老年生活預做的安排：保健、保險與儲蓄

老年生活的準備方式與家庭內部代間資源移轉觀念相同，主要是以子女扶養老年父母的方式為主，然而，台灣的少子女化現象日趨嚴重，未來老人是否能依靠子女照顧係一大隱憂，對於沒有子女的老人之照顧問題將更形嚴重（引自趙小

瑜，2006：192)。因此，本節即欲探討中年未婚女性照顧者對未來生活的藍圖，前一段落已論述居住型態選擇之主題，第二部分將針對老年生活的調適與準備作分享，本研究簡單整理出下列三項重點：保健、保險與儲蓄，作為單身女子在老年生活來臨前應該預備好的功課。

### (一) 保健

首先是「自我保健」議題，因為擁有健康的體魄將是老年生活中的最大資本！從實務工作經驗得知，家庭照顧者對於保健相關議題的講座與活動，一向持有較高的參與動機與興趣。受訪者於分享中提及自身重視保健議題，無疑是為了老年生活預作準備，因為健康不佳的自己不僅生活不愉快，更可能需要一筆資金支付醫療費用。為此，受訪者認為當照顧工作結束後，身心飽受壓力的照顧者更該照顧自身的健康！

「我很注重保健，因為我知道我倒下去沒人管我，也沒有錢讓我去住機構...老年生活只要不生病就好。」(A04, 1029、1049)

「最重要的是當父母都走了，像我們這個長期照顧者，最重要的就是我們的身心都受到了很大的衝擊，我們都要顧好身體是一件很重要的事...我們現在就是希望說，別的都還好，現在是很擔心自己的身體，只要自己身體能夠健健康康的哦，別的好像也不會要求很多」(A05, 0147-0149、0312-0313)

### (二) 儲蓄

其次是儲蓄的重要性，如何為單身的老年生活作預備？受訪者認為應即早養成儲蓄的習慣，意即照顧者應該趁年輕時為自己存下「老本」。早年因為尚未開辦國民年金等政策，導致照顧者的老年經濟安全保障不足、易有風險，人們要解決未知生活的危機，透過儲蓄將是最保守的因應方式之一。中年未婚女性照顧者正面臨逐漸年邁、生理機能日漸退化的時期，不免擔心一旦失去生活自理能力時該由誰來照顧自己？雖然樣本中有幾位受訪者尚擁有其他手足，但因多數手足皆已各組家庭，無暇顧及受訪者，所以，受訪者便認為：唯有自己多存一些老本來照顧自己才是正途！連帶地也影響了畢業照顧者現階段生活勤儉的習慣。

「最主要自己本身要有自己的老本在啊，沒有妳真的會怕啦 (A03, 0746)」

「現在重心就是要自己存一點錢。不然妳沒有錢，以後生病也是要錢啊，動不動什麼都要錢，所以我現在都很省啊，幾乎都沒有買衣服啊。(A07, 0702-0704)」

### (三) 保險

第三則是保險的議題，此乃受訪者從照顧失能母親身上獲得的寶貴經驗。畢業家庭照顧者會體認到保險的重要性，主要是醫療意外險及住院理賠部分，因保險對於小康家庭的確是有其風險分擔的功能存在，「人不怕一萬、只怕萬一」，正因為親身經歷母親與疾病的長期抗戰，更加體會老年生活與醫療分不開的事實，對於自己未婚無育子女的身份，畢業照顧者若能在年輕時為自己投保一份終身醫療險，可說是送給老年的自己一份最為妥適的禮物。

「後來安排自己的生活，我就是買保險... 以前因為自己經濟的不允許，到後來就有點錢的時候，賺的錢都用在買保險這些上面。... 也是因為在媽媽身上看到，才買這種醫療險，就是住院那些理賠啦。」(A07, 0538-0547)

「我們認為人，就是說不論我們單身或結婚，那妳老後該怎麼辦... 你要自己身體保護，保養好，然後金錢方面不匱乏，還有要交一些朋友；妳身後事要怎麼去處理，然後妳要買一些應該保的一些保險這樣」(A02, 0449-0504)

現代社會對於「養兒防老」的觀念日漸淡薄，資源移轉除了家內代間移轉之外，尚包括生命週期的移轉、社會的移轉等。為了獲取老年時期所需的物資或服務，個人可藉由儲蓄、投資或參與政府社會安全制度的保險體系，達到將生命早期及中期的資源移轉至晚期使用，以降低個人在晚年時的經濟安全風險程度。

### 三、迎向人生的終點：為死亡預作準備

對死亡的預作準備也可看作是對自己老年生活調適的其中一環，由於華人社會總對於談論死亡有所禁忌，故較無法以積極正向的態度面對人生的最後一程。既有研究發現，因為照顧的特殊經歷使得照顧者擁有新的人生體認與省思，經歷父母的死亡必然提醒了子女面對自身死亡的議題，有些照顧者發現了老年生活準備的重要性，有些則是對老死有新的想法、希望能獲得死亡的相關知識，讓自己

在面對死亡時可以較為輕鬆以對（趙小瑜，2006；黃郁雅，2002）。對此，受訪者A02表示：摯愛的親人皆已相繼與世長辭，自己好像也沒有什麼值得害怕的了，既然死亡是人生必經的過程之一，爲了避免留下遺憾，應在事前有所規劃。爲死亡預作安排的事項尚可包括：預立遺囑、遺產分配、接受安寧療護的意願，以及身後歸屬處與方式等。我們應該學習破除一個迷思：「後事安排的選擇關鍵並不在於自己想以什麼方式離開人世，而是活著的人堅持以什麼方式送親友最後一程」，爲了要避免此一扭曲現象，我們應該學習趁著自己尚能自由表達意思的時候，爲自己做個周詳又順己心意的安排，爲自己預先規劃後事將會是個具有可行性與可及性的方式。

「我們最近的親人都陸陸續續走掉啦，像我舅舅、舅媽那些也都陸續走了，像我表哥、表嫂也是，也都陸續走了。...那死亡是人都會走到這條路的嘛，妳就會知道說我都會走到這條路就沒什麼好害怕的了，只是你走的要很舒服，不要說...沒有遺憾這樣子。」（A02, 0436-0445）

「覺得生老病死當然是人生必經之路啦，但是我覺得說我們中國人比較忌諱談到死嘛，但是我覺得什麼事情都是要有個規畫...我覺得我們中國人有很多事情都沒有講，都放在心裡面...妳自己有權做決定妳可以講出來，讓妳的子女或身邊的人知道要怎麼辦這樣子，像我覺得這樣是最好。」（A05, 0632-0633、0635、0637-0638）

「我已經安排好，如果我往生的話我要放在法鼓山那裡有樹葬，它就是把妳燒好了哦，把妳撒在樹，骨灰磨成粉，再放進去一個紙盒，再種在那個樹下，那如果種的很滿的話，就把那個樹砍下來，土翻一翻再來種。...我跟我妹妹說，那這樣就不用哦麻煩人家...妳要去看也可以，不去看也可以。」（A06, 0801-0803、0806-0807）

最後談及後事安排議題，中年未婚女性照顧者在居住選擇、儲備自己老年生活有關保健、儲蓄與保險相關事宜後，身後事的處理則可視爲最後一項可以自己爲自己做決定的人生大事。

### 參、淬煉過後的人生智慧

照顧工作對於家庭照顧者的影響不全然是負面的，照顧經驗亦可能使照顧者獲得正向的經驗，或從中得到寶貴的經驗及人生智慧。本章最後則彙集了受訪者分享「當照顧已成往事」的心得，有感於畢業照顧者淬煉過後的人生智慧益發顯

得寶貴，本研究歸納出：重拾原有的夢想和興趣、把握當下與志工生活，以及注重生命品質等三項重點作分享。

### 一、重拾原有的夢想和興趣

在先前照顧家人時期，家庭照顧者常因照顧家人的忙碌與分不開身，而限制了自身追求夢想的行動力，如今時間與人生已全然屬於自己，想做就做的自由讓受訪者得以重拾原有的夢想。受訪者A04在照顧時期曾因照顧過勞而輕微中風，影響其手部至今仍無法高舉，故原本熟練的樂器已無法再彈奏與調音，但其實受訪者內心對音樂的喜愛仍不減熱忱，故抱持著「山不轉路轉、路不轉人轉」的心態，受訪者A04退而求其次，開始學起了適合現階段有能力彈奏的樂器，我在她的身上看見了重拾夢想的勇氣與堅持！關於年輕時的夢想存在與否？據受訪者的反應，我看到的是其實不管物換星移都了然於心的默契，表達出只要人們願意靜下心來、傾聽自己內心的聲音，就會發現被自己遺忘與埋藏心中的夢想。

「(問：妳有沒有覺得自己還有更重要的事情沒有去做?)有(肯定且大聲地說)!(笑)有，因為自己的理想，很想有一番...自己能做出一番事業啦，可是因為...環境的關係嘛，被牽制住(小聲)，而且也沒有那方面的方展。」(A02, 0248-0301)

「以前我是有說書法畫畫，那是我最愛，可是因為時間關係沒有再繼續這樣子，那就是說再空檔的時間還會再這方面去努力這樣子。」(A01, 0413-0414)

### 二、把握當下與志工生活

如同電影「練習曲」的經典名句：「有些事情現在不做，一輩子都不會做了...」，受訪者 A02 認為現階段的生活應把握當下，「所以說有時後感觸很多，就是人生這部分。所以說要把握現在啊，你想要做的事情要趕快自己計畫去做。(A02, 0439-0440)」。  
自認喪親調適的部分終究會漸入佳境，而對於自己未來的規畫也會因為人生閱歷豐富愈加完善，例如遇到問題的應變與解決能力、老人保險相關問題等。而關於把握當下的原則，有受訪者是選擇運用在志工生活方面，秉持著「施比受更有福」的理念讓自己學習付出，往往收穫的效益會出乎意料之外！

「其實哦，人生一個目標一個意義就是...妳都是以自己為中心的話，那也不見得都

好過吧，妳挪一點時間出去做一下志工，就是一個上午的時間，其實也很好啊... 就是生活的領域不要太狹隘，就是一直把自己關在一個房間裡面，吃飯睡覺，看電視。」  
(A08, 0332-0335)

### 三、注重生命品質

對於生命中最後人生階段的生活品質，有受訪者認為這是一生中最重要的一段時光，主要是生、老、病、死的各個人生階段中，由生病邁向死亡的過程是多數人未能掌握的時期，故能求得一個「善終」對於個人而言堪稱是莫大的福氣，點出了中高齡者對於生活品質的期待，值得我們重視並可作為服務提供或政策規劃時的參考

「我常常講，我最困難的就是前面照顧，等到他們眼睛一閉，後面這些事情我覺得一切都是按照我們既定的來做，這都很容易，我覺得人生就是眼睛閉起來，後面那些都是自己不能決定、別人幫你做。最難的就是生老病到死之前，這一個中間的照顧哦是最困難的，這是一個大家很忽視，但卻是活生生在我們每天身旁周遭發生，我覺得這一段時間的生活品質，也許是我們一生中最重要的那段時光。」(A05, 0639-0643)

#### 本節小結

綜上所述，本章最後一節是針對中年未婚女性的老年生活安排作一概括性的介紹，由畢業照顧者的立場出發，將她們對於未來老年生活擔憂的事項、預作準備的重點項目，以及現有的生命價值觀等作整理。首先，呈現出受訪者「擔憂成為孤獨老人」的處境，突顯了單身者失去生活自理能力後的照顧問題。其次，在老年生活調適部分，中年未婚女性照顧者傾向以朋友共居為主、養老院為輔，作為老年居住型態的選擇；另外，將身體保健、儲蓄與保險等項目作為投資未來老年生活的資本。最後，則是受訪者在歷經長期照顧後，反省人生悟出的感想，認為人生應把握當下、莫忘初衷，用夢想與興趣來提升自己未來的生活品質。

在結束之前我想先分享一本書籍，這是在研究進行中，有受訪者向我推薦日本女性作家上野千鶴子<sup>1</sup>的「一個人的老後」一書，書目附標為「隨心所欲，享受單身熟齡生活」。看完之後，讓我對於單身女性的老年生活有更多的瞭解，對

<sup>1</sup> 現任職於日本東京大學人文社會學研究所教授，畢業於京都大學研究所社會學博士，主要研究領域為性別學、女性學。

研究議題的敏銳度亦有莫大的幫助。因作者主張無論是誰、結婚與否，最後都是自己一個人，加上兩性的平均餘命一向是女性高於男性，所以作者主張「老年問題等同於女性問題」。此一論調無異是提醒了我，本研究中的中年未婚女性家庭照顧者，其實也正在面臨此一類似的處境。

書中主張：針對單身熟齡女性的居住、人際、理財、照護、遺產和身後事安排等生活課題，鼓勵長者應提早規劃生活住居、維繫人際交往、做好理財規劃、面對醫療照護，以及學習如何畫下人生句點等。此與本研究結果有相互呼應之處，一併提供讀者作參考。至於本研究的特殊性，我認為在於家庭照顧者擁有照顧失能家人的經驗，因此中年未婚女性照顧者得以提前知悉老年人的需求，無論好處或缺失皆一覽無遺，就像替自己預習了一堂老年生活的課，相信這經驗將有助於老年生活的適應，並提高自身老年生活的穩定性。





## 第五章 結論與建議

本研究主要係藉由面對面深度訪談的方式，邀請中年未婚女性照顧者分享「畢業」至今的生活概況，根據受訪者之分享與詮釋來歸納出畢業照顧者的生命經驗，目的在於探索中年未婚女性照顧者在結束照顧工作後的生活重心移轉情形，以及她們對於過往照顧經驗和未來老年生活的態度與看法，以期能作為未來擬定服務方案或支持性福利政策之參考。本章將依據研究分析之結果，提出本研究之結果與建議，共分為四節，第一節為摘要研究發現與提出結論；第二節為相關議題探討；第三節則提出相關建議以供政府單位和實務工作者參考；第四節為反省本研究之限制或不足，提出未來研究之建議。

### 第一節 研究發現與結論

本研究嘗試從親人逝世的階段去瞭解中年未婚女性家庭照顧者，並選擇以「生活調適」作為討論切入點，瞭解「畢業照顧者」於此一階段和社會互動、時間安排等情形，期待能以社會工作專業的視角，去探索「畢業照顧者」的樣貌和需求，以下就本研究所擬定的研究問題按次整理研究發現與討論：

#### 壹、中年未婚女性畢業照顧者對於照顧經驗的態度與看法

中年未婚女性畢業照顧者對其照顧經驗的態度與看法，可由以下三個面向來檢視：(1) 成為照顧者的考量因素；(2) 對照顧關係的評價與詮釋；(3) 照顧工作的影響。

首先，本研究歸納出受訪者之所以承接照顧者角色的考量因素包括：手足、婚姻狀態、工作情形以及親子關係等四項。研究顯示：「手足的有無」將會直接影響家庭照顧資源的多寡，並藉由呈現出獨生子女照顧失能雙親的困境，作為少子女化社會的未來借鏡；「婚姻狀態」係指受訪者普遍認同「已婚的女兒猶如潑出去的水」之傳統價值信念，比起已婚姐妹有再生家庭的包袱，相較之下將使得未婚的受訪者必須承接起原生家庭的照顧責任；「工作情形」係指照顧者會評估

「工作職務」與「照顧家人」孰輕孰重，思考「放棄工作以便照顧母親」或者「持續工作」兩者對自己與全家的利弊得失，以便從利害關係中取其平衡點；最後「親子關係的親疏遠近」係指受訪者與失能母親之間較其他手足親密程度較高者，是受訪者成爲主要照顧者的考量因素之一。簡而言之，照顧者除了會自身評估提供照顧的能力與資源之外，也會與其他手足相互作用比較，以便能謀取家族整體最大利益和最小損害的平衡點。

其次，本研究欲瞭解受訪者如何評價母女之間的照顧關係，歸納出四個概念：「子女的責任與孝道的表現」、「問心無愧」、「感念母親的養育之恩」以及「找回母親的愛」，分別反映出「責任觀」、「道德觀」、「交換互惠觀」以及「情感依附觀」等文獻中探討成年子女提供老年父母照顧時的理論觀點。

最後，照顧工作的影響反應在受訪者的生理、心理、社會以及經濟等四個層面。(1)生理層面包括：罹患憂鬱症、慢性疾病，以及需定期復健的肌肉傷害等，呈現出照顧經驗在照顧者身上留下的痕跡；(2)心理層面則呈現出受訪者與母親之間的依附親密感，卻又因爲照顧過程的辛苦帶點怨懟的矛盾情緒，這種在天秤兩端不斷拉扯的情緒，帶出受訪者既甜蜜又心酸的心理負荷；(3)社會層面的影響主要反應在「社交生活圈的日漸狹隘」，因照顧者於照顧期間難有閒暇時間與機會認識新朋友，連舊識朋友也會因爲疏於聯繫而遞減，形塑了日漸窄化的非正式支持系統。(4)經濟層面則歸納出受訪者無法兼顧職場與家庭的兩難、不堪負荷辭去工作以及入不敷出導致經濟困難等三項問題。

綜上所述，研究發現中年未婚女性照顧者在成爲照顧者之初，因接受傳統價值觀的薰陶，較易存有刻板印象的性別分工傾向，並且重視家族中的整體利益勝過於個人福祉，這種持有犧牲小我以完成大我的精神，猶如我在母親一輩等傳統女性身上看到「油麻菜籽<sup>1</sup>」的韌性堅強精神。早期我們以「油麻菜籽」的特性「隨風飄散、落地生根」，來形容女性缺乏自主權、凡事皆由他人作主而活在他人安排之中的情形，但反觀現下的未婚女性已漸走出自己的道路，開始學習作自己的主人並爲自己而活，某程度而言也透露出跨時代「女性意識覺醒」的意義。

---

<sup>1</sup>源起兩性作家廖輝英的首部小說作品「油麻菜籽」，該文描寫兩個世代女性經驗與思想的差異，內容刻劃傳統女性生命痕跡，揭開長久以來不平等的兩性關係，也展現了一向被歌功頌德的母愛，其中宰制、對立的黑暗面。曾獲時報文學獎短篇小說首獎，被譽爲當代女性小說的經典。

## 貳、中年未婚女性照顧者喪親後的生活調適情形

欲瞭解受訪者在卸下照顧工作責任後的生活調適情形，可由以下四個面向來檢視：(1) 成爲畢業照顧者的心情；(2) 生活重心移轉的程度與場域；(3) 所遇挑戰與困難；(4) 擁有的社會支持系統。

首先，歸納受訪者成爲「畢業照顧者」的心情，大致包含：卸下重擔的輕鬆感、感傷自己孤獨一人、慢慢釋放的壓力等三種類型，因應受訪者的照顧年資、畢業年限、被照顧者的自我意識是否清楚，以及自身適應能力等差異，呈現出迥然不同的情緒反應。

其次，整理中年未婚女性照顧者的生活重心移轉情形，依「程度」劃分出：頓失生活重心、摸索生活重心、重拾生活重心等三類，並將「場域」劃分爲：職場工作、志工、社交與休閒娛樂等。呈現出畢業照顧者的生活重心由「逝者」漸轉移至「生者」，進而開始重視自身需求的情形。

再來，畢業照顧者現階段遇到的挑戰包含：(1) 不易重返職場：內在因素係擔心自己身心狀況、體力不足以勝任全職工作；外在因素是結構性的環境不景氣、中高齡的年齡限制等；(2) 孤獨與寂寞：係中年未婚女性照顧者必須適應一個人的生活，尤以獨生子女最易有「淒涼感」，若有其他手足卻未能適時給予支援，將使得「單身」成爲中年未婚女性照顧者的挑戰；(3) 處理內心解不開的結：陳年累積的壓力在照顧者心中留下一個個的糾結，成因多半來自人際關係之間的互動所產生，包括自己與母親、手足與親友等，可適時透過專業資源（如精神科、心理諮商等）處理之。

最後，呈現出受訪者現階段所擁有的社會支持系統，研究結果顯示，受訪者傾向於先運用自身周圍資源來解決問題，若問題無法解決時才會考慮尋求外界資源。非正式支持系統的存在，得以讓畢業照顧者從培養興趣之中，找尋屬於自己的生活目標，然而我們必須注意供給的「質與量」要並重，以避免增加喪親者的壓力；而正式支持系統的建立，亦有助於非正式支持系統的擴展。

綜上所述，當家庭照顧者結束照顧工作之後，生活重心的順利移轉將有助其喪親調適，並早日回歸屬於自己的人生道路。而「畢業照顧者」在各方面的反應或需求與「一般喪親者」有何差異？本研究結果指出，中年未婚女性畢業照顧者

面臨喪親時的調適方式與一般人相去不遠，然而相異之處在於照顧工作帶給她們身體、心靈、社交活動上的影響，導致畢業照顧者容易比一般喪親者有不同的需求出現，例如「筋骨酸痛」、「失落又解脫的矛盾心情」與「不易重返職場」等特殊需求，進而需要「職能治療與復健」、「專業心理諮商」以及「提供友善政策以支持重返職場」等專業服務或福利政策。

### 參、中年未婚女性照顧者面對未來老年生活的規劃

針對這一群未婚、無育子女的中年單身女子而言，未來老年生活呈現出何等的藍圖？我們可從受訪者擔憂的事項，以及她們對於老年生活的調適等兩個面向加以檢視之。首先，研究指出受訪者「擔憂成為孤獨老人」一事，進一步探究其所代表的意義有二，第一個係「害怕晚景淒涼」成為面對自己一個人老去時的最大隱憂，因受訪者皆曾經歷母親年邁老去的生活，故這一段人生走向死亡終點的旅程，對畢業照顧者而言是既熟悉又陌生的過程。第二個係對於人際關係的信任感降低，肇因於近日詐騙案件頻傳，若遇突發狀況卻無家人可商量，內心油然而生的不安全感將使得獨居長者無法輕易相信他人。

其次，中年未婚女性照顧者對於未來老年生活的規劃，將由以下：居住的選擇、為老年生活預作安排，以及對死亡的預作準備等三個面向加以瞭解。(1) 居住的選擇：研究結果指出，中年未婚女性照顧者對老年生活的理想居住型態有二，以與單身未婚的朋友共居為主，進住養老院為輔，而此一保有自我私密空間、卻又同時享受有好友同儕支持的居住環境，不失成為多數人的理想居住型態。(2) 為老年生活預作安排的項目包括保健、保險與儲蓄，三者都是為了老年生活身體健康與金錢物資所投資的「老本」，用以降低個人在晚年時的生活風險。(3) 迎向人生的終點作好面對死亡的準備，包括預立遺囑、遺產分配、接受安寧療護的意願釐清，以及身後歸屬與處理方式等，藉由事前規劃讓自己做個周詳又能順己心意的安排。

最後，則整理受訪者歷經淬煉過後的寶貴人生智慧，提出重拾原有的夢想與興趣、把握當下與志工生活，以及注重生命品質等三項心得作分享。(1) 重拾原有的夢想與興趣：先前因照顧家人而忙碌得無法做自己，如今時間與人生已全然屬於自己，受訪者分享指出，只要我們願意靜下心來傾聽，不管時間相隔多久，

都會發現被自己遺忘與埋藏心中的夢想。(2) 把握當下與志工生活：隨著時間的沉澱，受訪者分享自己喪親調適的部分終將漸入佳境，對於未來的生活也會因人生閱歷豐富而更泰然面對，對於想做的事應把握當下，例如選擇擔任志工即是一種施比受更有福的表現。(3) 注重生命品質：受訪者認為生老病死的人生階段中，最後一階段是最重要的時光，若能因此獲得「善終」將是個人莫大的福氣，點出了中高齡者對於生活品質的期待，值得我們重視並可作為服務提供或政策規劃時的參考。

綜上所述，中年未婚女性照顧者因為擁有照顧失能家人與喪親經驗，因此「畢業照顧者」與「現職照顧者」的差異之一，在於畢業照顧者因提前接觸老年與臨終生活，就像替自己預習了一堂老年生活與死亡的課程，這種經驗將有助於自身面對老年生活的態度與適應。另一方面，本研究也突顯出中年單身者擔憂未來失去生活自理能力後的照顧問題，我們必須正視此一中高齡單身族群的照顧議題。

## 第二節 議題探討

死亡是人生不可避免的議題，對於家庭照顧者而言，成為「畢業照顧者」是大多數照顧者終究會面臨的課題，本研究希望結果的呈現有助於實務工作者與學術界瞭解中年未婚女性照顧者的處境與想法，尤其是針對結束照顧工作後的階段。從本研究檢視，針對值得探究的議題提出以下討論：

### 議題一：畢業照顧者之「性別」、「婚姻狀態」與「年齡層」。

本研究係針對「中年」、「未婚」、「女性」之照顧者，瞭解她們在結束「照顧母親」後的生活調適情形，研究結果無法類推適用至所有類型的畢業照顧者，原因在於「性別」、「婚姻狀態」或「年齡層」等變項類屬不同亦有不同的調適反應，檢閱相關文獻後發現：

#### (一) 兩性對照顧之責有不同看法

家庭照顧者的兩性比例懸殊，女性家庭照顧者約占整體照顧者七至八成的比例（趙善如，2001），從既有文獻中可看出兩性對於照顧之責有不同看法。照顧

父母的成年子女照顧者中，兒子照顧者因背負家庭責任的角色較為突顯；另一方面，即使同樣是女性照顧者，女兒照顧者與媳婦照顧者對照顧之責亦有不同看法，相較於女兒照顧者成因的主動性，媳婦照顧者則是內化了文化規範對媳婦角色的期待，被動地擔任照顧工作（趙小瑜，2006）。

另將本研究與洪湘婷（1997）等研究比較後發現，男女兩性對於照顧雙親責任的看法有截然不同的見解。承擔雙親照顧之責的男性認為，照顧雙親理當是兒子的責任，尤以長子應該負擔的責任最為重大；承擔雙親照顧之責的女性則認為，同是父母生養的子女當然有相同的責任，且女性特質比男性更適合照顧工作。由此可知，兩性對照顧責任之認知有不同的解讀與看法，本研究僅蒐集女性照顧者之意見，未能瞭解男性照顧者於結束照顧工作階段是否有同樣的看法，故不敢貿然將研究結論推論至一般畢業照顧者。

## （二）婚姻狀態 VS. 照顧雙親的意願

既有研究指出，已婚女兒的身份形同擁有原生家庭父母親照顧責任的豁免權，因為傳統社會認同「嫁出去的女兒猶如潑出去的水」，導致已婚女兒被賦予照顧公婆的責任優於照顧原生家庭的父母親（簡雅芬，1996；洪湘婷，1997），此一結論於本研究中再度獲得驗證，本研究受訪者認為，在擁有其他姊妹的情況下，「未婚」的條件將使自己比其他已婚姐妹更有機會成為家庭照顧者。因此，女性照顧者婚姻狀態之不同，可能影響其照顧父母親的方式或意願，且已婚女性照顧者於結束照顧工作之階段，因擁有夫家小孩等自組家庭資源存在，面臨情況將與未婚女性照顧者不同，故本研究結果恐怕無法推論至已婚女性照顧者。

## （三）不同世代的女性對照顧雙親責任有不同解讀

對照文獻與本研究之結果，呈現出女兒照顧者承擔起照顧雙親之責的原因有年齡上的差異，年長一輩的女性認為母職較適合照顧工作，而年輕一輩的女性則認同女兒與兒子無差異，因同是父母生養故需負起一樣的責任，因此，對照兩性日漸平權的今日，不同世代的女兒照顧者或許有其不同的解讀。

綜上所述，Gilligan（1982）認為女性的認同通常是在關係的脈絡中界定的，透過強烈情感連代的關係來滿足情感依附的需求，亦即所謂的「強迫利他主義（compulsory altruism）」，因此中年女性照顧者會抱持著「犧牲自我、成全家庭」的心態，願意以自身的福祉來換取其他家人及失能老人的需求滿足，使家庭的損

失降至最小、家庭運作盡可能不受影響（引自趙小瑜，2006：202-203）。此種信念於本研究中亦獲得印證，即受訪者若同時擁有其他未婚手足，尤其是未婚姊妹時，受訪者的「利他思考」往往促使其自願成為照顧者，此類「犧牲小我以完成大我」的思想或許與受訪者所處的年代背景環境有關係，研究者認為此乃「性別」、「婚姻狀態」與「年齡層」交互影響所致。因此，本研究結果僅適合解釋中年未婚女性畢業照顧者之族群，尚無法推論至其他照顧類型之畢業照顧者。

## 議題二：實務工作者需瞭解並因應畢業照顧者的特殊需求。

近十年來，家庭照顧者係逐漸被社會大眾關注的一群「隱形的病人」，在社福機構中，社工員往往於照顧者結束照顧工作後進行結案，協助面向也僅包括照顧期間的心理暨教育支持、經濟支持、就業支持與勞務性支持，對於結束照顧工作後的階段，尚缺乏服務需求的評估與瞭解，而本研究定義所謂的「畢業照顧者」身份，即是欲探究照顧結束階段的特殊性與重要性。本研究認為畢業照顧者仍值得獲得實務工作者的關懷與協助，是因為畢業照顧者的需求不同於一般喪親者或現職照顧者，畢業照顧者因為存有照顧工作所遺留下的影響，例如「失落又解脫的矛盾心情」、「解開心中的糾結」與「重返職場工作」等特殊需求，需要實務工作者明白其中差異，以提供適切的專業服務，因此，本研究認為持續提供畢業照顧者專業服務，將有助於家庭照顧者不同階段的不同需求被彰顯，亦可促使家庭照顧者的專業服務更周延。

## 議題三：畢業照顧者的調適歷程與感受 VS. 被照顧者的「認知功能健全與否」

在選擇研究樣本時，研究者事先並未限定被照顧者的失能類型，一方面是考量尋找樣本的容易與方便性，二方面是不確定「被照顧者的失能類型」於此研究主題中是否具有差異性。在完成訪談之後，本研究的受訪者可依被照顧者認知功能健全與否分為兩類：一是病因不影響認知功能的類型，如心臟疾病、中風、骨折等，二為認知功能障礙的類型，如失智症。兩者最大的差異在於「被照顧者的自我意識是否清楚」，意即被照顧者本人能否與他人進行理性的溝通與互動。本研究認為被照顧者的認知功能健全與否，攸關照顧者於照顧期間的經驗感受，也與結束照顧後的心情調適有關，然而對於個人未來老年生活安排的期望較無明顯差異。究其原因，可能係「被照顧者的認知功能健全與否」會影響其與照顧者之

間的親密程度和互動經驗所致，因照顧過程中的正負向經驗會直接影響個人的心情感受，且對於結束照顧工作一事的認知，會依照照顧者與被照顧者之間的關係親密程度而有不同反應。然而本研究係採質化方式進行，無法針對變項之間的因果關係進行推論驗證，僅能提出經驗現象之歸納，供作未來相關量化研究之參考。

### 第三節 相關建議

除了相關議題探討之外，本節將依研究結果檢視，試針對社會政策層面、社會大眾與社會工作實務界提出建議如下：

**建議一：將家庭照顧者議題從私領域提升至公共層面，建請政府重視弱勢單身長者的照顧政策；針對畢業照顧者的銜接時期，政府積極面可提供就業機會與營造友善職場環境，消極面則給予福利補助資格的放寬認定。**

依 Allen (1989) 研究顯示，未婚單身女性的逐漸老化，象徵的是越來越孤獨與依賴，尤其中年時期擔負原生家庭父母親照顧責任的未婚單身女性，在進入老年期後，父母的死亡將使得單身女性更形孤單，並且因為工作能力的減低而無法經濟獨立(引自丘玲玲，1998)。本研究結果呼應了未婚女性長者所擔憂的事，特別是未滿法定退休年齡(65歲)之畢業照顧者，本文試從社會政策面提出兩點建議：

第一點係針對畢業照顧者特性，建議優先適用二度就業服務方案，並在福利資格審查時作有限度的放寬認定。因為在福利資格審查中，未滿65歲者仍被視為具有工作能力的個體，導致「年齡」往往成為畢業照顧者在社會福利資源中無法跨越的門檻。從研究結果省思，當家庭照顧者成為「畢業照顧者」時，無法順利重返職場往往被視為個人因素，背後甚至隱含「不努力謀職」等指責意味，我們缺乏從環境結構層次的鉅視觀點作思考，因此，政府單位若能積極給予畢業照顧者二度就業的機會、營造友善支持的就業環境，讓畢業照顧者適用擴大就業服務方案，或是在經濟弱勢的畢業照顧者申請福利補助時(現金給付或福利服務)，能考量照顧者脫離勞動市場的處境，給予有限度的資格放寬認定(例如至少半年至一年的緩衝時期等)，相信有助於畢業照顧者銜接起自己的人生。



第二點建議係針對單身族群的晚年生活品質與照顧議題。廣義而言，單身者的婚姻狀態包括未婚、離婚、分居或喪偶等，依據 Gorden (2003) 研究顯示，對單身者而言，親戚、朋友或許可提供某種程度的支持，但卻無法取代配偶和子女（引自侯瑾瑜，2007：22），本研究突顯出單身族群擔憂未來年老時孤苦無依、乏人照顧的議題，儘管尚有親朋好友等社會支持系統存在，但生活自理能力下降後的晚年生活品質無法掌握，係單身長者面臨的處境。因應高齡化社會來臨，本研究欲提醒政府單位重視弱勢單身長者的照顧政策，建請研擬相關服務方案與因應之道，以實現「老有所終」之理想社會，並將「家庭照顧者權益」從家戶內的私領域層次提升至社會福利政策的公共領域層次。

**建議二：透過社會教育方式宣導「生命教育」與「安寧療護」之重要性，倡導以積極樂觀的態度面對老年生活。**

相較於西方國家，東方社會普遍視死亡議題為禁忌，在自己尚未碰觸死亡議題以前，總是逃避此類話題，認為自己身上不會發生這類的事！而此一消極態度讓多數人未能提前預備老年生活，也無法瞭解死亡可能帶來的遺憾。從研究結果省思，畢業照顧者從喪親經驗中正視「老年生活品質」與「死亡」議題，並領悟到後事安排的重要性，本研究於此向讀者提出生命教育與安寧療護的重要性，建議社會大眾應持正面態度為自己規劃與儲備老年生活。

**建議三：鼓勵畢業照顧者將生命中的照顧經驗轉化為正向助人的力量。**

第三項建議是針對社會工作實務界，考量照顧家人是一種獨特且富力量的經驗，建議實務工作者可形塑出「讓畢業照顧者訴說」以發揮正向價值的場域，例如鼓勵畢業照顧者進入「照顧者支持團體」中扮演學長、姐的角色，用過來人的角度分享心路歷程，以自身經驗協助現職照顧者渡過生命中的難關，讓照顧經驗得以轉化為正向助人的力量。

**建議四：實務工作者應以正向尊重的態度提供畢業照顧者適切服務，社福機構亦需培養工作人員具備喪親輔導的資源與能力。**

第四項建議同是針對社會工作實務界，建議可將服務焦點從「現職照顧者」

延伸至「畢業照顧者」，以正向尊重的態度提供適切的支持服務與喪親輔導，同時機構應培養工作人員具備喪親輔導的資源與能力。本研究指出，畢業照顧者容易比一般喪親者有不同的需求出現，例如「筋骨酸痛」、「失落又解脫的矛盾心情」與「重返職場不易」等特殊需求，進而需要「職能治療與復健」、「專業心理諮商」以及「提供友善政策以支持重返職場」等專業服務或福利政策，社工人員除了應該具備專業知識與瞭解案主需求之外，更需進一步提供適切的服務。

經研究得知，喪親者之所以壓抑情緒是因為害怕悲傷的表達被貼上「病態」的標籤，親友和助人工作者若是欲介入喪親家庭以提供支持和協助，必須持以正向、尊重、接納的態度來面對喪親家庭的情緒，並且以客觀持平的態度看待喪親家庭的爭吵和恩怨（引自蔡佩真，2006：189）。本研究認為社工人員可提前於服務「現職家庭照顧者」時，適時安排「安寧療護」與「死亡議題的準備與因應」等教育性課程，以正向尊重的態度協助照顧者熟悉相關議題。此外，社會福利機構應適時培養工作人員面對死亡情緒負荷的能力，並提供紓解壓力之管道。

#### 第四節 研究限制與未來研究建議

##### 壹、研究限制

進行研究的過程中，研究者亦不斷反省研究設計與分析的不足、限制之處，試提出本研究的主要研究限制有下列兩項：

##### 一、採橫斷性研究觀察調適歷程，回溯方式記憶有限。

本研究係邀請受訪者回溯過往照顧經驗的方式作分享，受訪者平均「畢業年資」達 4.5 年，其中最長已達 7 年，回溯記憶的真實程度會隨著時間流逝而可靠性降低，雖然優點是受訪者的情緒已能跳脫悲傷情境之中，較能客觀看待調適歷程，但缺點誠如陳向明（2000）所言：回溯記憶可能是選擇性的，受訪者可能選擇記憶而忘記某些事情，因此有關喪親以來的調適歷程，每位受訪者所陳述的內容豐富程度不一，此乃本研究方法之限制之一。

另外，本研究原欲企圖呈現喪親調適歷程之概況，惟基於研究時間與人力經

費的限制，並未能持續長期的追蹤探討，因此畢業照顧者的生活調適歷程無法呈現全貌，或許將研究時間拉長，對於畢業照顧者的生活調適歷程將有更臻完善之詮釋。另一方面，因歷程存有反覆來回之特性，本研究蒐集資料過程僅約四個月左右，係採某一時間點做橫斷性研究，並非長期性觀察的貫時研究，研究者僅就短時間內所蒐集到的資料作呈現，研究結果難免有片斷之虞，尚無法清楚界定所謂的喪親調適歷程，研究結果以呈現受訪者的生活調適內涵為主。

## 二、明確範定研究主體，質化研究結果的推論受限。

本研究係以質化方式進行探索研究，受限於經費、時間及人力成本，本研究僅以台北縣地區之家庭照顧者為主，且將受訪者聚焦於中年未婚女性之畢業照顧者，故對於「區域」、「性別」、「婚姻狀態」與「年齡層」等不同變項之畢業照顧者，可能存有未被發覺的特殊性，尚無法貿然將本研究結果推論至其他家庭照顧者群體。例如在研究區域部分，根據洪湘婷（1998）研究所示，職場工作對照顧者的影響除了時間的限制性之外，對生長在非都會區的成年子女而言，常會面臨工作機會與照顧角色的兩難，意即多數工作機會皆集中在都會區，迫使子女必須離鄉背井，無法留在父母身邊提供必要的照顧與支持，此一限制也將影響到成年子女提供老年父母照顧的形式。而本研究因樣本來源的場域侷限於台北縣，未能呈現其他地區之畢業照顧者情形，故研究結果不僅無法推論至其他地區之畢業照顧者現況，亦無法呈現出城鄉差異。

## 貳、未來研究建議

根據本研究之限制或不足，以及與本研究目的不符卻值得探究之訪談資料，進一步針對有志於家庭照顧者與喪親研究領域的研究者，提出未來研究建議之方向供參：

### 一、家庭照顧者婚育抉擇的原因與態度

本研究中多數受訪者並不認同照顧母親是促使其單身未婚的原因，反而傾向將未婚主觀解釋為個人因素所致，例如眼光高、適婚年齡未遇有適合對象等。針對家庭照顧者的婚育狀態（包含抉擇與態度），尤以子女照顧年邁雙親之類型為主，或許可將「性別」與「年齡層」等作為控制變項，以探究家庭照顧者婚育抉

擇的原因與態度。

## 二、不同世代女性照顧原生父母的態度

子女孝順奉養老年父母被視為是倫常孝道之表現，然而女兒的婚姻狀態是否攸關其孝道觀念與表現？過往的觀念是「嫁出去的女兒猶如潑出去的水」，但似乎隨著時代轉變，成年女性對於奉養原生家庭雙親的態度已與過往大不相同，建議可針對不同世代之成年女性為研究對象，藉由量化研究檢測其婚姻狀態與其照顧原生家庭父母態度之間的關係，以檢視不同世代的女性對照顧原生父母親之態度有何轉變。

## 三、研究樣本細分被照顧者的失能類型

研究樣本中依被照顧者的失能類型，可粗略分為「慢性心臟疾病與骨折」和「失智症」兩類，兩者最大差異是患者的意識得否清楚表達，相對地家人的照顧壓力亦不同。建議未來研究可細分家人失能病因，例如以「認知功能是否健全」作為分類，採量化研究以調查畢業照顧者的悲傷反應是否有顯著差異。

## 四、性別議題

本研究將結果侷限解釋於中年未婚女性照顧者身上，為彰顯性別議題可先確認是否存有性別差異，建議未來研究可聚焦於男性受訪者，與本研究相比較可觀察兩性有何異同之處，以呈現畢業家庭照顧研究領域的性別議題。

### 本節小結

綜上所述，本研究結果之呈現，即是彙集了這一群「中年未婚女性畢業照顧者」寶貴經驗之結晶，縱使研究者能力有限，資料處理與分析有不足之處，仍希望能提供給實務工作者或未來研究者有參考價值。

## 參考書目

### 一、中文部分

- 內政部戶政司 (2010)。《統計年報中華民國六十五年底至九十八年底人口婚姻狀況》。內政部統計處網頁 (<http://sowf.moi.gov.tw/stat/year/y02-03.xls>)。
- 內政部戶政司 (2010)。《戶籍登記現住人口數按五歲、十歲年齡組分》。行政院主計處網頁 (<http://sowf.moi.gov.tw/stat/month/m1-06.xls>)。
- 內政部社會司 (2010)。《社會福利統計身心障礙者人數》。行政院主計處網頁 (<http://sowf.moi.gov.tw/stat/month/m3-05.xls>)。
- 中華民國家庭照顧者關懷總會 (2008)。《卸下照顧者角色的家屬支持性團體成效初探》。臺北市政府社會局九十七年度性別議題補助研究報告。
- 王品喬 (2008)。《家庭女性照顧者需求之初探-以高雄市長期照顧管理中心為例》。國立暨南國際大學社會政策與社會工作系碩士論文。
- 王素芬 (2009)。《安寧療護家屬心理調適歷程之個案研究》。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文。
- 丘玲玲 (1998)。《台北縣市中小學未婚女教師單身壓力、單身壓力因應與單身生活滿意的相關研究》。國立台灣師範大學教育心理學系碩士論文。
- 朱武智 (2007)。《無假無薪 66 萬家庭照顧者需喘息》，中時電子報，11 月 26 日。
- 行政院衛生署 (2001)。《2001 年「國民健康訪問調查」結果報告》。台北市：國民健康局、國家衛生研究院。
- 行政院衛生署 (2009)。《97 年度衛生統計動向-十大主要死因，貳 11-貳 20。》。行政院衛生署網頁 (<http://www.doh.gov.tw/>)。
- 伍碧濤 (2005)。《愛的樂章---以一個失智老人家庭個案家屬長期照顧角色之探討》。國立臺灣大學社會工作學系碩士論文。
- 呂寶靜 (2004)。《老人照顧：老人、家庭、正式服務》。台北：五南。
- 呂寶靜、陳景寧 (1997)。〈女性家屬照顧者之處境與福利建構〉，載於劉毓秀主編，《女性、國家、照顧工作》，頁 57-92。台北：女書文化出版。
- 吳尹冬 (2009)。《嘉義縣安養護及長期照護機構老人生活適應樣貌》。國立中正大學社會福利研究所碩士論文。
- 吳宇娟 (2004)。《少年家庭照顧者之生命故事》。國立政治大學社會學研究所碩士論文。
- 吳淑瓊、陳正芬 (2005)。《家庭照顧者對長期照護服務使用意願之探討》。國科會研究計劃 (NSC94-2412-H-002-015) 研究報告。

- 沈秀瓊（2005）。《單身中年女性控制信念、懊悔與生活適應之相關研究》。國立台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 李佩君（2008）。《「愛的勞務」-以失能老人之家庭照顧為例》。國立臺北大學社會學系碩士論文。
- 李慧君（2004）。《癌症病人之重要他人喪失摯愛的靈性衝擊》。國立成功大學護理學研究所碩士論文。
- 李維綸（2004）。《血液透析患者配偶之調適過程》。南華大學生死學研究所碩士論文。
- 李開敏、林芳皓、張玉仕、葛書倫等（譯），Worden, J. William 原著（1995）。《悲傷輔導與悲傷治療》。台北市:心理。
- 李開敏、林芳皓、張玉仕、葛書倫（譯），Worden, J. William 原著(2004)。《悲傷輔導與悲傷治療-心理衛生實務工作者手冊（第二版）》。台北市：心理。
- 李德芬（2008）。《照顧家中失能老人中年女性生命經驗之研究》。國立政治大學心理學研究所博士論文。
- 利翠珊、張妤玥（2010）。〈代間照顧關係：台灣都會地區成年子女的質性訪談研究〉，《中華心理衛生學刊》，第 23 卷第 1 期，頁 99-124。
- 林昀蓉（2001）。《接受居家照顧老人主要照顧者之照顧負荷、生活品質及其相關因素探討》。國立台北護理學院護理研究所碩士論文。
- 周玲玲（2001）。《癌症病逝者其中年配偶悲傷適之研究》。東海大學社會工作研究所博士論文。
- 周梅琴（1997）。《支持性團體諮商對於喪親悲傷的大學生影響效果之研究》。國立彰化師範大學輔導學系碩士論文。
- 邱啓潤、金繼春(2006)。《一位家庭照顧者在愛的勞務中之自處-面對它、接受它、處理它、放下它》，《護理雜誌》，第 53 期第 4 卷，頁 49-57。
- 侯瑾瑜（2007）。《熟齡-非自願單身未婚女性的自我轉化經驗之研究》。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文。
- 洪湘婷（1998）。《期待與現實之間--成年子女提供老年父母照顧的角色探究》。國立台灣大學社會學系碩士論文。
- 洪筱涵（2009）。《隔代教養祖父母照顧經驗之初探—完整「生命裡的不完整」》。國立政治大學社會行政與社會工作研究所碩士論文。
- 馬吉男（2001）。《居家脊髓損傷病患主要照顧者負荷及需求之探討》。台北醫學大學醫學研究所碩士論文。
- 徐亞瑛（2003）。《失智症患者家庭照顧過程之理論建構》。國科會專題研究計畫編號：NSC92-2314-B-182-035。中華民國行政院國家科學委員會。

- 徐薇鈞（1996）。《癌症病患主要照顧者生活品質與社會支持及其相關因素》。高雄醫學院護理學研究所碩士論文。
- 涂翡珊（2004）。《女兒照顧者角色形成與照顧經驗之初探》。國立政治大學社會學研究所碩士論文。
- 陳正芬（2006）。《從老人居住安排及未滿足需求論我國長期照顧政策》。國立中正大學社會福利研究所博士論文。
- 陳向明（2002）。《社會科學質的研究》。台北市：五南。
- 陳奎如（2000）。《男性家庭照顧者之研究》。國立政治大學社會學研究所碩士論文。
- 陳郁芬（1999）。《婦女擔負老人照顧與就業責任處境之初探》。國立台灣大學社會學研究所碩士論文。
- 陳景寧（1996）。《女性照顧者角色之成因、處境及其福利政策分析：以失能老人的家庭照顧為例》。國立政治大學社會學系碩士論文。
- 陳麗如（2003）。《居家照顧病患主要照顧者人格韌性、健康狀況與生活品質相關性探討》。高雄醫學大學護理學研究所碩士論文。
- 彭英慈（2005）。《成年男性喪失父母親之哀傷經驗敘說研究》。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學研究所碩士論文。
- 黃彥宜（2005）。〈照顧的難題：以一個婦女志工成長團體為例〉。《臺大社工學刊》，第12期，頁51-88。
- 黃春英（1996）。《老人的社會關係模式與生活適應：男女樣本的比較》。東海大學社會學系碩士論文。
- 黃郁雅（2002）。《成年男性面對癌症母親死亡之調適過程》。東海大學社會工作學系碩士論文。
- 黃俐婷（2003）。〈女性照顧者角色負荷及其資源運用探討〉，《社區發展季刊》，第101期，頁224-238。
- 董香欄（2002）。《中年女性照顧者休閒生活之研究》。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
- 董香欄（2002）。《中年女性家庭照顧者休閒生活之研究》。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
- 鄒平儀（1996）。〈臨終病患安寧照顧模式之建構分析〉，《中華醫務社會工作學刊》，第6期，頁101-112。
- 游恆山編譯（1995）。《心理學》。台北市：五南。
- 溫秀珠（1996）。〈誰成為失能老人的照顧者？—以文化規範的脈絡來審視〉，載於胡幼慧主編，《質性研究—理論、方法及本土女性研究實例》。台北：巨流。

- 楊明綺譯，上野千鶴子原著（2009）。《一個人的老後：隨心所欲，享受單身熟齡生活》。台北：時報文化。
- 楊錦登（1998）。《國軍軍事院校學生生活適應與人際關係之研究》。國立政治作戰學校政治研究所碩士論文。
- 楊淑芬（2007）。〈父癱女脊傷，雙雙厭世自縊〉，中國時報雲嘉南綜合 C4 版，2 月 13 日。
- 趙小瑜（2006）。《家庭照顧體系與家庭協商過程之初探—以失能老人照顧為例》。國立臺灣大學社會工作研究所碩士論文。
- 趙可式（1996）。《安寧療護照護品質及哀傷輔導需求研究》。行政院衛生署八十五年委託計畫醫療保健工作研究報告。
- 趙善如（2001）。《失能老人女性照顧者的經濟生活現況》。第六屆全國婦女國是會議論文網頁（<http://taiwan.yam.org.tw/nwc/nwc6/safe/10.htm>）。
- 趙碧華、朱美珍編譯，Allen Rubin, Earl Babbie（2000）。《研究方法：社會工作暨人文科學領域的運用》。台北市：學富文化。
- 劉芳助（1998）。《誰來照顧這群隱形的病人--被遺忘的女性家庭照顧者》。國立臺灣大學新聞研究所碩士論文。
- 劉春年（1995）。《住院中風病人主照顧者負荷情形及其相關因素之探討》。中山醫學大學醫學研究所碩士論文。
- 潘淑滿（2003）。《質性研究：理論與應用》。台北市：心理。
- 蔡承儒（2005）。《女性外籍配偶作為失能老人照顧者之研究--以台南縣東南亞籍女性外籍配偶為例》。國立政治大學社會學系碩士論文。
- 蔡佩真（2006）。《臺灣癌症喪親家庭關係之變化與探究》。國立暨南國際大學社會政策與社會工作研究所博士論文。
- 蔡佩真（2007）。〈喪親遺族追思活動之挑戰〉，《安寧療護雜誌》，第 12 卷第 3 期，頁 298-311。
- 賴倩瑜、陳瑞蘭、林惠琦、吳佳珍、沈麗惠（2000）。《心理衛生》。台北市：揚智文化。
- 謝宏林（2000）。《精神分裂症家屬主要照顧者期待病患長期安置之相關因素探討》。國立暨南國際大學社會政策與社會工作學系碩士論文。
- 謝美娥（2000）。〈成年子女照顧者：經驗之初探〉。《國立政治大學社會學報》，第 30 期，頁 43-80。
- 謝美娥（2001）。〈成年子女與照顧失能老年父母之影響-一個量化的探討並以台北市為例〉。《社會政策與社會工作學刊》，第 5 卷第 2 期，頁 57-112。
- 謝雅渝（2006）。《家庭照顧者勞動角色轉換歷程初探》。國立台北大學社會工



作學系碩士論文。

聯合報，2007年7月4日，C5。(勒死中風老妻，夫上吊與她共赴黃泉)。

簡雅芬(1997)。《子女照顧失能父母之意願及其影響因子》。國立台灣大學公共衛生學系碩士論文。

簡雅芬、吳淑瓊(1999)。*〈影響子女照顧失能父母意願之因子〉*，《中華公共衛生雜誌》，第18期第3卷，頁189-198。

簡春安、鄒平儀(1998/2004)。《社會工作研究法》。台北市：巨流。

蘇秋雲(2001)。《安寧照顧志工照顧經驗及其生命意義之探討》。慈濟大學社會工作研究所碩士論文。

魏玲雅(2008)。《單身老年人非正式社會支持之初探》。國立中正大學社會福利研究所碩士論文。

## 二、英文部分

Bernard, L. and A. Charles (2003). 'Two models of caregiver strain and bereavement adjustment: A comparison of husband and daughter caregivers of breast cancer hospice patients.' *The Gerontologist*, 43(6):808-816.

Cantor, H. Marjorie(1983). 'The Informal Support System, Its Relevance in the Informal Support System.' *Research on Aging*, 1:434-463.

Feeling Down May Promote Inflammation. (2003, October 17). Reuters Health. McIntyre, Carolyn (2005). 'The Three Stages of Caregiving.' *Caring Today*: 32.

Graham, H. (1983). 'Caring A Labor of Love.' In Finch, Janet and Dulice Groves (Eds.) *A Labor of Love: Women, Work and Caring* (pp.13-30). London: Routledge and Kegan Paul.

Graham, Hilary(1983). 'Caring : A Labor of Love. ', in Finch, Janet and Dulice Groves.(eds.), *A Labor of Love: Women, Work and Caring*, pp.13-30. London: Routledge and Kegan Paul.

Kubler-Ross, E. (1969). 'On death and Dying. ' New York: Macmillan.

Payne, S.(2001). 'The role of volunteers in hospice bereavement support in New Zealand.' *Palliative Medicine*, 15, 107-115.

Schulz, R., J. T. Newsom, K. Fleissner, A. R. Decamp and A. P. Nieboer (1997). 'The effects of bereavement after family caregiving.' *Aging and Mental Health*, 1(3):269-282.

Shyu, Y. I. (2000). 'Role Tuning between Caregiver and Care Receiver during

Discharge Transition: An Illustration of Role Function Mode in Roy's Adaptation Theory', *Nursing Science Quarterly*, 13 (4) ,323-331.

Tennstedt, S. L. and J. G. Gonyea(1994). 'An agenda for work and eldercare research: Methodological challenges and future directions', *Research on Aging*, 16(1) : 85-108.

Worden, J. M. (1982/1991/2002). 'Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner.' New York: Springer.



親愛的家庭照顧者您好：

我是政治大學社會工作研究所的研究生楊祝惠，曾於中華民國家庭照顧者關懷總會進行社工實習，因對照顧者議題有興趣，從己身經驗出發，選定「當照顧已成往事-家庭照顧者之調適歷程」作為研究主題，希望您不吝於分享自身的寶貴經驗和看法。相信您可以提供非常寶貴的意見，本研究的成果也應歸功於您的參與和貢獻！

本研究採用深度訪談法，訪談時間約1-2小時，將視資料飽和程度進行訪談，約需1-2次，研究進行期間為3-5月，確切訪談時間將視您方便為主。如下附上研究同意書，誠摯地邀請您的參與和支持。本研究擬採用深度訪談以進行資料蒐集，為了能準確地、完整地呈現您所提供的資料，在徵得您同意後，訪談將會以錄音的方式進行，並轉錄成逐字稿，以方便資料的整理與分析，希望您能夠諒解與包涵，而在轉錄成逐字稿後也會提供您電子檔參考，以確定您的表達意思無誤。為了顧及您的隱私與權益，原始的資料也會妥善地保存與保密，並在研究完成後銷毀。在研究進行的過程中，若您有任何的批評與指教，希望您能不吝給予建議，而在研究進行期間，可能會造成您的不便，請多原諒與包涵。在您完整參與研究訪談後，我會致贈一份禮品，以感謝您撥冗參與。

最後，為了保障您的權益，若您同意參與本研究，請您在參與研究同意書中下欄的空白處簽名，表示您已同意參與本研究的進行，研究同意書一式兩份，一份由您持有，一份由研究者持有。感謝您的支持與參與。

敬頌

闔家平安 萬事如意

國立政治大學社會工作研究所

指導老師：謝美娥 教授

研究生：楊祝惠 敬上

E-mail: 95264011@nccu.edu.tw

2010年3月

我知道我所參與的這項研究主題是有關「當照顧已成往事-家庭照顧者之調適歷程」，我也瞭解我將以接受訪談的方式參與這項研究。我被告知訪談方式將會以個人深入訪談的方式進行，訪談時間約一到兩小時左右，而我在訪談過程中可以拒絕回答任何我不願回答的問題，同時在必要時我也可以打斷或終止我的參與。

我同意研究者為確保訪談紀錄的完整精確，在訪談過程中全程錄音，並在訪談結束後將錄音內容謄錄為文字資料。我有權要求研究者將訪談稿交給我核對，以確認這些資料的正確性，如果有我覺得不妥的部份，我可以要求研究者做適度的修改或刪除。

我被告知研究者能夠遵守研究倫理規範，我所提供的所有資料將會被保密及匿名，所有訪談資料也會被妥善保管。同時除非經由我本人的同意或要求，與此研究相關之報告與論文將不會出現我的姓名以及能辨識出我身份的其他個人資料。

我也了解參與研究過程中，對於研究有任何疑問，可以直接跟研究者討論，也可以向研究者提出我的建議。

我已完整閱讀此份同意書的內容，我同意並自願參與這個研究。同意書為一式二份，一份由研究者保管、一份由我（受訪者）留存。

簽名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

聯絡方式 E-mail 或電話：\_\_\_\_\_

國立政治大學社會工作研究所

指導老師：謝美娥 教授

研究生：楊祝惠 敬上

E-mail: 95264011@nccu.edu.tw

2010年3月

在正式訪談前，我會先邀請受訪者回想一下照顧經驗，請受訪對象先行自述照顧家人的基本資料(例如照顧年資、成為照顧者的緣由、曾經參與過的團體或服務、家人逝世多久等)，再進入主題請受訪對象分享當照顧已成往事的心路歷程，除回顧過往照顧經驗對自身影響的層面；並邀請受訪對象檢視喪親後自身曾遭遇何種問題和調適方式；同時亦鼓勵其分享對自己的未來有何安排與期待等。

### 【過往】

#### 一、照顧工作對己身或家人的影響

- (一) 請您先分享與受照顧者是何種照顧關係？
- (二) 回首過往，令您印象最深刻的事件或感受為何？
- (三) 歷經此事，有無感受到自己的態度或看法有所改變？失去或收穫？(例如自己的主觀感受、社交關係、生命價值觀)

### 【現在】

#### 二、時間安排

- (一) 您現在的日子如何安排？(例如一天時間的運用)
- (二) 喪親(前)後的生活重心為何？(人、事、物)
- (三) 平時有參與社區活動、社團或協會嗎？

#### 三、喪親後的挑戰與調適

- (一) 有無掛心的事？(如二度就業、手足關係修復等)
- (二) 家人逝世之後自覺調適情況如何？
- (三) 在調適的過程中，有無遇到難關的時刻？
- (四) 調適得好或不好的原因為何？(社會支持與資源的來源)
- (五) 您如何運用自身的內在與外在資源？改變自己或改變環境？

### 【未來】

#### 四、心理暨社會層面的潛在需求

- (一) 對於自己的現況/未來有何計劃或期許？
- (二) 喪親(前)後希望外界提供哪些協助或資源嗎？
- (三) 從您的寶貴經驗出發，不管是現階段、或是以前還在照顧家人的階段，您覺得有關單位(或政府)可以提供的協助有哪些？