

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系
碩士論文

指導教授：李佩怡 博士

獨身時代來臨：
成年後期自願穩定單身女性之存在樣貌

研究生：陳曉彥 撰

中華民國一百零一年六月

謝辭

Sometimes one must travel far to discover what is near.

from *The Treasure* by Uri Shulevitz

上面這句是 Uri Shulevitz 在他的繪本書(*The Treasure*)中的一行文字，完完全全切中了我讀研究所的狀態。這是一個比大學讀得還久的過程，特別是最後的論文階段，儘管題目是我一進研究所就鎖定的主題，然而我老是拐彎繞過她。生命中紛雜沓至的大事、小事、瑣事、雜事，各個都有其理由，被我擺在論文前面，不論輕重緩急，時間被這些事物這麼一拉扯，論文進度在可想見的慢速中前進。

寫論文對我而言，重點常常不在研究主題的內容上，而是在與自己對抗的拉扯裡。所幸我的指導教授---李佩怡老師，具有超乎常人的耐心與包容力，理解這是研究生(或是只有我?)必經的「修行狀態」。連我都快要受不了自己時，還能被老師「受得了」，這是我的福分。往往結束 meeting 討論，從佩怡老師的辦公室走出來時，我總是對論文再度充滿希望。我一直覺得佩怡老師收我為徒，似乎也把她拉進一條修行之路，因為不知該生前途何時開朗。佩怡老師是我在寫論文過程中，明亮溫暖的指引。雖然我在這論文修行路上停停走走，三不五時還「下山」多日才回來，但她從不斥責，總是以鼓勵的方式將我「引回正道」。我衷心感激佩怡老師，讓我在煎熬的論文狀態裡，仍能擁有極其珍貴的「修行經驗」。在修行日子倒數中的這段時刻，我由衷感謝黃素菲老師作為我的論文口試委員，給予我諸多寶貴的建議與指導。素菲老師在女性觀點、家庭照護/照顧、華人親屬文化、甚至於論文呈現風格，都提出許多精闢且發人深思的引導，促使我從新的方向修改與補充論文，同時也重新看待自己與論文之間的關係。我同樣感謝蕭淑惠老師，擔任論文口試委員時，就性別、老年、單身者等更深入的角度指點我的論文，以及在細微處提點用字遣詞須小心謹慎，不時審視，是否在字裡行間流露出矛盾意象，避免為我所關懷的族群貼上標籤而誤導讀者。

在研究所修課期間，我很感謝鄔佩麗老師、陳秀蓉老師、林正昌老師、林家興老師……等心輔所的龐大陣容師資，讓我對心理諮商專業與實務有豐富的學習，也時時感受到老師們的關懷與照顧。感謝李淳芳老師在英文寫作的教導與人生閱歷的分享，兩者皆使我獲益匪淺。感謝中山女中程老師在國文課上的精采教學，同時帶給我本研究的最初契機。

感謝前導受訪者 A、研究參與者 B、研究參與者 C，謝謝妳們願意與我分享生命裡許許多多的重要片刻，重新回顧過往的人生經驗。我的筆也許不足以完整呈現訪談中的流動與火花，且顧及隱私原則，只能以符號來代稱，這絲毫不減損妳們在我心中的獨特。但願我能藉由這個機會，向妳們對生命的真誠與勇敢致敬。

感謝爸媽在我學業上與無關學業的資助、支持、忍受，感謝家族親人自小對我的呵護，感謝大弟和小弟一直是我保持童心的啟發者。

感謝馨儀學姊在我進研究所前的打氣與幫忙，帶領我走入心理諮商領域。感謝樂鵬在我卡關卡到動彈不得且欲哭有淚時，以冷靜清晰的頭腦與熱情積極的回應，協助我走過寫論文的瓶頸。感謝曉芬在我寫論文寫到閉關的狀態下，仍以信件、電話確認我的「生命值」，追蹤我的近況與進度，不時以溫暖而務實的方式幫我「補血/補命」。感謝珮瑄以我喜歡的方式陪伴我，諸如碩一的鐵板燒之行(進而發現兩人有相似的價值觀)、小飯館兒(我的預設值餐廳 1)、日式豬排(我的預設值餐廳 2)，好可惜這些我們曾一去再去的餐廳，現在都消失了，所幸我們一起吃過很多次。感謝怡秀以「水」的方式陪伴我，永康街漫步後吃冰品，相約游泳與泡水，在我缺水時(不論是因為話講太多口渴還是因為掉眼淚)帶來水分與滋養。感謝佳琳以文字給予慰藉，BBS 的文章與剛剛收到從日本寄來的明信片，一如三十三間堂的氛圍：微醺的沉紫下，有奪目燦爛的澄黃。感謝永涵與我合組「大雁飛比較慢」核心二人組，喚起碩一、碩二時，大夥苦中作樂、笑中帶淚的寫報告回憶。感謝駱駝在回家的 606 車途上，彷彿用色鉛筆為我

一天的疲憊畫下一溫柔的圓圈。感謝維耘、欣倫、琬君在碩班後兩年，給予我不少論文上的協助與前來幫忙口試。感謝鐘穎以一種獨具個人風采的方式，或辯證，或抬槓，在自我及關係的議題上，帶給我豐富層次的理解與靈感，因為「所有的好味道都不是一味」。感謝佳容學姊在最後一刻助我一臂之力，萬分的謝意。感謝系圖的瑱霖(又名小黑)平日的溫馨問候，在論文送交前細心指導我格式，甚至還打電話提醒我注意事項。

感謝大寶在我讀研究所的最初，全心全力支持我走自己鍾意的方向，相信我只要啟程，就能抵達目的地。

感謝師堯對我的重視，不斷嘗試各種辦法，激發我找出自己最佳的寫作狀態，從中我看到不同面向的自己，獲得更深的自我覺察與省思。

我要大力推薦 Radio Swiss Classic (<http://www.radiosuisseclassique.ch/en/>)，一個沒有任何廣告、也沒有對曲目詳細說明的音樂廣播頻道。偶有人聲介紹，也是異國語言，幾乎不引起因語音帶來的側耳與分心。Radio Swiss Classic 將最多時間交給古典旋律，為我創造心無旁騖的空間，在這空間裡，有美好的音樂流動，引領著我如旋律般不斷往前，減緩我在寫作過程中因沮喪、焦慮、無法振作等論文症候群的出現頻率。

綜合以上，老師群、學長姊與同學、研究參與者、家人、好友，我是集了眾人之力(鼓勵、念力、一臂之力)而成這本論文。

最後，我還要謝謝「曉彥」，在研究所這段路的最末，自己陪自己走過艱辛難熬的一段，終於在抵達終點處，對自己微笑。在研究所五年的歲月裡，有好些的人事物都將成為日後珍藏。包括這趟旅行的過程。

曉彥 2012.08.23

寫於七夕颱風天

中文摘要

本研究旨在探討成年後期自願穩定單身女性之存在樣貌，希冀藉由研究瞭解成年女性選擇自願穩定單身的心理歷程、自我照顧、晚年生活、生命意義、存在經驗。

本研究訪談兩位年齡 55 歲以上、性向認同是異性戀的自願穩定單身女性，選擇以質性取向的敘事研究來整理資料、撰寫故事、分析文本。研究結果如下：

一、成年後期女性選擇自願穩定單身的心理歷程是一形塑與實現自我價值的過程，在適婚年齡時，意識到傳統社會文化對已婚女性的角色期待與要求，為了保有獨立完整自我的初衷而選擇單身。

二、成年後期自願穩定單身女性在家族中的位置是彈性可變動的，以家族需求調整在家中扮演的角色，且依其自身與父母、手足的關係，影響自己對「家」的認同與歸屬。

三、成年後期自願穩定單身女性的親密與歸屬感的來源為家人、同性友人、寵物，與異性之間界限清楚。

四、成年後期自願穩定單身女性重視飲食與保健，並且必須維持財務與收入的穩定，在退休前做好完善的老年規畫與準備。

五、成年後期自願穩定單身女性以真實自我的需求安排生活型態，活出個人獨特本質的晚年。

六、成年後期自願穩定單身女性透過關懷他人、傳承自身經驗、回饋社會找到生命意義，了解死亡是生命的一部分、必經的人生旅途，以積極態度面對身後事與相關議題。

本研究針對上述研究結論進行綜合討論，根據研究過程與結論，於末章提出研究的限制、對未來研究的建議、以及研究者的反思。

關鍵字：自願穩定單身女性、成年後期、存在樣貌、敘事研究

Solo Era: Existence of Voluntary Stable Single Female in Her Old Age

CHEN, Hsiao-Yen

ABSTRACT

The purpose of this research was to investigate the existence singlehood of the voluntary stable single female above fifty-five years old. The researcher intended to interpret the following categories of voluntary stable single female, mainly, her psychological process to stay single, self-care issues, plan for later life, life meaning, and existence experiences.

A qualitative design was used from the fields of Narrative Research Methodology. Two voluntary stable single heterosexual female were invited as research participants based upon their willing to participate in this research and to share life experiences towards different life stages. The research procedure also included a pilot study to help the researcher comprehend and focus on related issues. In addition, two peers as co-researchers were to aid the researcher identify texts and life themes from research participants' data.

Research findings are as follows:

- (1) Female in her thirties who refuses to fit herself into the expected role in marriage chooses to stay singlehood as a voluntary stable single. She creates and realizes her own self-value for independency and freedom throughout her life.
- (2) Voluntary stable single female plays a flexible role in her original family, which influences her sense of belong when the relationship among family members is variant.
- (3) Voluntary stable single female feels intimacy and belong from family, same-gender friends, and pets. She keeps clear of the love affairs with the opposite-gender.

(4) Voluntary stable single female maintains a balance diet and exercise to keep healthy, and achieves financial stability for a better living standard in later life.

(5) Voluntary stable single female arranges her daily activities by her own nature, pursuing a positive life style in later life.

(6) Voluntary stable single female seeks her life meaning by caring others, sharing experiences, accepting death with positive attitude in her old age.

According to the discussion, the researcher brought up conclusions, limitation of this study, recommendations for future research in the last chapter.

Key Words: voluntary stable single female, old age, existence, Narrative Research

目次

謝辭	i
中文摘要	v
英文摘要	vii
目次	ix
表次	xi
第一章 緒論	1
第一節 研究動機	1
第二節 研究目的與問題	9
第三節 名詞釋義	10
第二章 文獻探討	13
第一節 成年女性之生命發展觀點	13
第二節 成年單身女性之發展任務與挑戰	19
第三節 台灣單身女性之相關研究	27
第三章 研究方法	37
第一節 敘事研究	37
第二節 研究參與者	39
第三節 研究工具	40
第四節 研究歷程	43
第五節 研究的嚴謹性	48
第六節 研究倫理	51
第四章 研究結果	53
第一節 B 的故事文本與分析	53
第二節 C 的故事文本與分析	80

第五章 綜合討論	115
第一節 成年後期單身女性選擇自願穩定單身的歷程.....	115
第二節 成年後期自願穩定單身女性的自我照顧與晚年生活.....	121
第三節 成年後期自願穩定單身女性的生命意義與存在經驗.....	123
第六章 結論與建議	127
第一節 結論.....	127
第二節 限制.....	128
第三節 建議.....	132
第四節 反思.....	136
參考文獻	141
中文部分.....	141
西文部分.....	147
附錄	151
附錄一 訪談大綱.....	151
附錄二 研究訪談邀請函.....	153
附錄三 研究訪談同意書.....	154
附錄四 生命故事文本檢核表.....	155

表次

表 1-1-1	1990~2011 年之台灣女性 50~64 歲未婚比例 (單位：%).....	4
表 3-2-1	正式研究之研究參與者背景資料整理表	40
表 3-4-1	前導研究之研究參與者背景資料整理表	43
表 3-4-2	研究編碼原則說明	46
表 3-5-1	研究參與者對生命故事文本詮釋之檢核與回饋	50

第一章 緒論

本章旨在說明本研究之背景與相關議題，從研究者對此主題的好奇為出發點，敘述研究的重要性，提出研究目的與問題，並定義相關的重要名詞。全章共有三節，第一節為研究動機，第二節為研究目的，第三節為名詞釋義。



一、「未嫁，就是無價」

高一的时候，我很喜欢上国文课，我想不单是因为我喜欢语言、喜欢文学，还因为那是程老师的课。那一年，是她退休前的最后一年教学，我们号称是她的「闭门弟子」，特别有一种「不能负此名望」之感。程老师的教学十分精采，大至各类文章的旁徵博引，小至考试方式的别出心裁，不论是上课教材或学习情境，都让我深深折服于她的风范。

最吸引我的，是她的单身。单身的身分，单身的的生活，单身的世界。

程老师描述她于寒暑假出国到各地旅行的经验，描述她和姪子好玩温馨的互动，描述她年轻时的故事……在印象中，我几乎没有听过程老师在课堂上描述社会眼光对单身的各种评论。虽然我受的家庭教育、学校教育、社会教育在在都让我知道：「婚不能乱结」、「找到合适的对象更重要」等思维，我却在16岁时隐隐约约发现一个逻辑上的漏洞：「这些思维都是以结婚为最终目标，但如果没有对的人，还要结婚吗？」这个发现着实吓了一跳，因为我还真没仔细想过「不结婚」这个选项。一旦，这个选项出现在我的脑海里，似乎也就开启了我的「女性主义意识」。因此，对于那时「小高一」的我而言，这些事物，像是个启蒙，引导我思考「婚姻本质是什么」的启蒙。

我特别喜欢程老师说过的：「未嫁，就是无价(无嫁)。」这样俏皮的一句话，不完全是国文课的幽默双关，还包含著她的单身价值观。那样的一句话，对著全班女生说时，更有一种女性之间的「体己」。她在女校任教多年，看过无数位「无嫁」的高中女生，她一定明瞭，「嫁不嫁」并非女性最终的价值依归。而当她在课堂上，以诙谐

的言語講出這句話時，台下年輕稚嫩的臉龐，多數皆漾起笑容，那時的我，稱讚文字之間的絕妙。現在的我，28歲，回頭想想，我對她的這句話，有更多感觸。彷彿用這樣的一句話，從容地詮釋女性的生命意義，不來自於「嫁」。

越是簡單的話，越有力量。

是以這句話在我心頭多年，甚至成為我的論文的構想濫觴。我想從「婚姻」以外的角度，來呈現單身女性的生命經驗，不是依附於「待嫁」的傳統結構裡。

除了程老師，在我的生命裡，另有一位女性，同屬於我關心的範疇裡。就是我的姑姑。我自小從未想過，也從未詢問過，她怎麼沒有結婚、沒有小孩。我能記得的具體畫面，多是姑姑疼愛家族兒孫輩的樣子：包壓歲錢大方又有創意(兒時的我們拿到厚厚紅包的感覺真是好，其實裡面是五十元紙鈔一疊，每年價碼不變)、帶我們逛萬華老街與擺攤夜市(嚐遍在地好味道)、煮的一手好菜等等，我大抵以為「姑姑」的角色就是這樣子，我沒有細思量其他可能因素，所以，當我高一聽到程老師與她的姪子有良好關係時，我不僅聽來親切，甚至感到「理所當然」。

為了這個研究，我跟姑姑聊天時，特別問到單身的事情。姑姑願意私下回答我，但是回絕了將個人故事呈現在論文裡。因此，我只能就「我的感受」來側寫姑姑引發我寫這篇論文的動機。

在寫論文的期間，姑姑進行了一場不算大的手術。因為手術時間安排在早上，其他人都要上班上課，我的時間正好可以安排去陪姑姑開刀。我一早到了手術室，看到了幾位病人——與其說幾位，不如說看到幾「床」——正預備待會兒的手術。在這些人當中，我很快找到了姑姑，她正在等麻醉師做術前會診。我抵達的時候，只有姑姑的病床旁是空的，我及時地站過去屬於家屬的位置。姑姑看到我，原本平靜的臉露出笑容，我總覺得那一笑包含著些許的寬慰與歸屬，似乎我補上了一筆，讓手術室一隅，呈現偶數平衡的畫面。這些流動的感觸表現出來的具體話語是這樣的：「妳那麼早就來啦！其實是個小手術，但是醫院說還是要有家屬在外面，如果有什麼事至少可以告知……。」所謂的「醫院說」化成一張麻醉同意書，我在同意人那欄簽了我的名字，在關係那行寫下「姪女」。

姑姑從進去手術室、出來到麻醉恢復室、返回普通病房共兩個半小時，算得上護士口中那種「順利的話兩個小時就可開完」的順利手術。這段時間，我是坐在家屬等候區的家屬。儘管坐著不耗熱量，也不花腦力，一個上午過去，仍讓我覺得好累。

我還記得，第二天下午，我從醫院探視姑姑回來，全身疲憊，躺在床上，沉沉睡去。夢中回到兒時的板橋一景，我正要出門離去，打開門，往外一瞧，我看到滿室的黑暗。原來這場午覺睡到了傍晚，外頭只剩微暗的天光。眼睛睜開的那瞬間，我從夢裡走到現實外。雖然下午五點多還不到真正的晚上，幽暗的氛圍已讓我有點時空錯亂，夢中的白日，真真切切，亦或是下午的白日，恍恍如夢，我甚至需要一小段時間慢慢恢復「定向感」。我靜靜躺在那裡，在燈未開的片刻，有一股強烈的孤寂襲來，「一個人」的獨與空，在我的身旁流轉。我就在那樣的時間與空間裡，迥異於我認知的時間與空間裡，與孤獨打照面。與我的孤獨打照面。這次會面的時間並不長，但我等它看夠了我，我才起身送客，點亮了燈。

我一直知道，我對「獨」有很特殊的關注。在閱讀單身女性的相關故事裡，我發現我探討的，其實包含存在議題，像是：親密關係、孤獨感、對生命的終極關懷。我也在研究中，探討單身女性的生活情境與面臨的議題，包含工作、家庭、退休等。將單身女性的生活經驗與她們對於存在與意義的體悟綜合起來，即是這篇論文呈現的主題：成年後期單身女性在心理層面與社會層面的存在樣貌。

二、台灣女性單身現象

(一)改變中的台灣人口結構與婚姻狀態

1990 年的台灣，50 歲以上女性中的未婚比例是 3.13%，也就是年紀 50 歲以上的女性，32 位中才有一位是未婚者。

2011 年的台灣，50~64 歲的未婚女性比例是 6.07%，也就是年紀屬於 50~64 歲的女性，17 位中就有一位是未婚者。

表 1-1-1 顯示出成年中後期的未婚女性比例不斷上升。1990 年代，成年後期的資料統一放在「50 歲以上」的區間裡，尚未有詳細的年齡分層，無法細部比較各年齡層

的數據；之後，內政部以5年為一年齡區間，逐一細分各年齡層的統計數據，從中比較年度資料可發現，不論是哪一年齡層，未婚女性比例在每一年幾乎都是正成長趨勢。

近二十年來，50~64歲未婚女性比例從3.13%爬升至6.07%，成長倍增，這個數字仍持續增加中。從統計資料中可看出，2005年起，每一年的50~64歲未婚女性的比例皆以0.2%左右的幅度穩定增加，台灣的成年中後期未婚女性族群正在擴大，顯示出台灣人口的婚姻狀況與結構已逐漸改變中。

表 1-1-1 1990~2011 年之台灣女性 50~64 歲未婚比例 (單位：%)

	1990 年	1995 年	2000 年	2005 年	2008 年	2009 年	2010 年	2011 年
50~64 歲	3.13	3.08	3.33	4.55	5.33	5.56	5.80	6.07
50~54 歲		3.50	4.47	5.60	6.29	6.56	6.93	7.36
55~59 歲	3.13	2.90	2.79	4.34	5.18	5.36	5.52	5.70
60~64 歲	(50 歲以上~)	2.79	2.32	2.72	3.65	4.01	4.33	4.62

百分比算法：該年齡層未婚女性人數佔該年齡層女性總人數

(資料來源：研究者整理自內政部統計處戶政司資料統計)

(二) 單身女性所處的社會文化背景

因應社會型態改變、教育程度提升、女性在就業市場獲得工作權，使得女性社會地位提高、經濟自主、自我意識崛起，越來越多女性結婚年齡逐漸延後，或是選擇有別於結婚之主流傳統，選擇不婚，改變女性在婚姻與家庭中扮演的角色(賴珮瑄，2012)。加上醫療進步對生育方式的控制、社會對單親父母的接受度提升、離婚率攀高、接受高等教育、專業的工作機會、生命壽命延長等，皆對此單身女性族群的成長有所貢獻(Anderson et al., 1994; Coontz, 1997; McGoldrick et al., 1991; Schwartzberg et al., 1995)。近年來，在新聞、戲劇、文學、消費各層面，即可看出單身女性都是受關注的焦點。

然而，社會文化仍普遍存在「女有歸」之價值觀，評斷女人幸福的標準定義仍在

於女性是否經歷「嫁人、生子、找到好歸宿」等歷程(吳琬瑜、吳韻儀、盧智芳，2004)。過去的女性少有經濟獨立的能力，女性結婚對象條件的好壞以及子女成就的高低，成為女性審視自我價值的來源。即使到了今日，女性在各工作領域站穩腳步、付出專業，成為勞動力的一份子，社會仍常以「婚姻」作為評判女性價值的關鍵。社會賦予女性「妻子」與「母親」的角色，女性在這些家庭角色是否發揮功能是社會評量女性成就的重要依據(吳怡卿，2004)。

已有研究者從單身女性的角度出發，使我們看到有別於主流文化下的女性面貌，現在越來越多女性跳脫傳統的觀念，成為快樂的單身族，她們身心均衡，懂得安排自己的生活，讓自己活得自在幸福(吳幸宜譯，1995/1997)。

(三)高齡化的台灣，老年議題開始發酵

台灣面臨的另一人口議題即是「老年人口激增」。台灣目前是「高齡化社會」，亦即65歲以上人口占總人口比例達7%。經建會人力規劃處處長陳世璋表示，預計在2017年，65歲以上人口占全台總人口比率將增加至14%，屆時台灣將進入國際慣例所稱的「高齡社會」。到2025年，台灣將再邁入「超高齡化社會」，亦即65歲以上人口占總人口20%(中國評論新聞網，2010；自由時報，2011)。此外，台灣以每年將近二個百分點的速度老化，在2010年的老化指數為68.2%，是亞洲第二「老得最快」的國家，僅次於老化指數破百的日本(聯合新聞網，2011)。

女性單身者在面對自己的老年，在生活面會遇到的挑戰有：維持財務穩定、家庭與朋友支持系統的聯繫、尋覓住處、適應生理變化、保健身體等，因單身身分，更需提早思考退休準備與規畫，主動了解社會福利法制、老年照護等議題上對自己的影響。

在心理層面，女性單身者會遇到的挑戰與調適有：接納身體逐漸衰退的焦慮、父母與親友離世的失落、獨然一身之存在感、重新定義自己的家、找到傳承經驗的寄託、統整一生的生命意義等面向。

這些人口學現象與個人身心層面相關議題為社會學與心理學帶來新的觀察與研究領域，使得社會發展歷程與成人社會心理發展有更多元的探討。

三、研究的重要性

(一)全球同步單身化

過去 30 年來，因社會結構的顯著改變，主流價值認為結婚生子是女性生涯的常規已逐漸轉變，成年單身女性的人數持續成長(Anderson, Stewart, & Dimidjian, 1994; McGoldrick, Anderson, & Wash, 1991; Schwartzberg, Berliner, & Jacob, 1995)。當女性邁入中年時繼續維持單身有以下原因：有些人是出自於個人選擇，有些人是為了求學或生涯考量而延後婚期；有些則是出於預期之外(Schwartzberg et al., 1995)。無論原因為何，單身現象猶如一股全球化浪潮，席捲世界各地。

個人主義風行的美國，單身人口比例上升似乎不意外，然而事實上，美國的社會文化仍是認為女性的自我認同來自於關係的發展與婚姻的儀式(Imber-Black, 1988; Nadelson, 1989)。紐約大學社會學教授 Eric Klinenberg 在其書中探討此時代現象，因獨居在美國戲劇性興起，其中又以 55 歲至 65 歲者最多。全美的「一人家庭」占了家庭總數的 28%，而舊金山、西雅圖、丹佛、亞特蘭大等大城市的一人家庭更在 40% 以上，紐約市的曼哈頓和華府，單身者更接近 50%。單身現象不限於美國，瑞典的一人家庭高達 47%，挪威則是 40%(世界新聞網，2012)。

這股單身浪潮在亞洲，力道更是驚人，英國《經濟學人》雜誌報導指出，亞洲國家晚婚、不婚、不育的女性越來越多，結果將嚴重衝擊未來的人口、家庭、經濟等結構，亟需社會正視與因應。然而，亞洲人對婚姻的態度正在轉變，儘管亞洲的離婚率依舊偏低，但亞洲的年輕女性，晚婚與拒婚人數卻顯著增加。在日本，30 歲左右的女性約三分之一單身，其中近一半可能終身永遠不婚。在台灣，近 40 歲的女性逾五分之一未婚，其中多數打算永遠不婚。亞洲女性為何對婚姻打退堂鼓？主因之一是家庭與事業難兩全。不婚女性經濟獨立外，亦可擺脫傳統賢妻良母必須背負的苦差事與雜役，使得越來越多女性選擇不婚(中國時報，2011)。

(二)女性單身趨勢背後的現代意義

二十世紀以來，女性運動蓬勃發展，女性積極爭取權益，女性經由工作擺脫唯有

家庭角色的束縛。女性主義思潮方興未艾，激發女性多元角色的選擇，建立個人價值與自我認同，促進女性意識抬頭，在社會上的地位逐漸提升，女權運動是影響女性走出家庭與婚姻的重要因素(李紹嶸、蔡文輝譯，1981/1984)。現代社會強調兩性平權，昔日處於弱勢的女性期望獲得平等的尊重與對待，除了追求政治、法律、教育、工作上的平等外，同時也對社會文化下的婚姻與家庭結構產生反思，意識到傳統家庭中的權力與角色，現代女性重視個人需求，為自己發聲，重新建構家庭及婚姻的圖像(賴珮瑄，2012)。

其實單身現象並非現在才有，但近年成為明顯趨勢，且趨勢仍持續進行中，單身現象是值得深入探討的社會主題。研究發現，婚姻帶給男性已婚者是生理、社會、心理上的正向影響，但對女性已婚者而言，婚姻中充滿著卻是挫折、失望、負面情緒、不幸福之感與其他問題。而這個性別上的差異在單身中卻正好相反：長期單身者中，女性遠較男性經驗到較多的正向感受，此一情形在年長的未婚單身女性中尤為明顯。針對此一結論，學者歸因於單身女性比單身男性擁有較好的教育、職業、收入，且在教育或專業上，單身女性比已婚女性擁有更多的彈性與自由(Stein, 1979)。除此之外，單身現象的興起，還有一些新因素，例如：社交網站興起，單身者既可享受自由，又可破除孤單，隨時與人聯繫，交友比前更容易。有些人甚至以單身作為前衛的標榜，單身儼然成為新時代的標誌(世界新聞網，2012)。

在台灣，國民教育普及，女性受教育時間拉長、教育程度不斷提高，延後結婚年齡，是台灣女性晚婚的重要背景因素之一。由於社會對女性適婚年齡有其限制，女性在一定年齡之後結婚的可能性大幅降低，因而從晚婚成為未婚者(楊茹憶，1996)；而社會文化變遷、性別平權意識提升、擁有工作權、個人對婚姻與家庭功能看法的改變，也使得未婚者選擇「不婚」，維持單身(吳怡卿，2004；楊茹憶，1996)。

(三)單身女性相關文獻持續增加，但針對成年後期族群之研究仍有限

單身的中年女性族群快速成長，但與之相關的文獻卻十分稀少(Anderson et al., 1994; Lewis, 1997)，近十年來，台灣隨著未婚單身女性人口增加，關於未婚單身女性

的研究越來越多，顯見單身議題在台灣逐漸受重視，相關文獻大幅增長，議題日趨多元，如：社會現象探究(陳珮庭，2004)、生涯發展(蔡素紋，2007；羅欣怡，2007)、感情婚姻觀(蘇季玲，2008；戴碧萱，2005)、休閒生活(賴珮瑄，2012)、生活適應(沈秀瓊，2005；陳明珠、戴嘉南，2009；楊婕妤，2006)、認同歷程(郭育吟，2004)等。過去的研究多將背景放在單身女性在社會環境中所面臨的壓力與負擔，而從生活適應與壓力因應的觀點來認識未婚單身女性(陳明珠、戴嘉南，2009；沈秀瓊，2005)。直到近年，才有研究者針對單身女性幸福感的內涵進行探索，以正向觀點來理解單身女性的情緒與生活狀況(吳少萍，2009；賴珮瑄，2012)。然而多數研究的受訪族群年齡仍著重於成年前期(18~30歲)與中年期(30~55歲)之單身女性(沈秀瓊，2005；蔡素紋，2007；羅欣怡，2007；蘇季玲，2008)，相比起來，成年後期(55歲之後)的研究相對稀少，楊婕妤(2006)的量化研究探討中老年女性的生活適應，研究族群為50歲以上，但不是以單身族群為主要對象。

此外，國內文獻聚焦於成年中前期的單身女性族群時，因年齡與發展階段關係，探討方向亦會著重在單身者仍猶豫是否要踏入婚姻的心路歷程、有意願結婚但未找到合適對象等婚姻觀與尋找伴侶的議題上(陳明珠、戴嘉南，2009；戴碧萱，2005)，較少考量排除婚姻的自願單身者、中老年女性身心發展階段等其他面向與整體性。

(四)單身議題衝擊華人的家族文化

年紀約在30~50歲的異性戀女性，不論是出於自願或非自願，當處於不婚、未婚、無子嗣的單身狀態時，皆面臨一些共同的議題與衝突。在西方文化中，婚姻代表著性行為的合法、養育子女的條件、與家庭的連結。對某些中年女性而言，「單身」與「無子女」的身分使得她們感到處於主流與原生家庭的期待之外(Anderson et al., 1994; McGoldrick et al., 1991; Schwartzberg et al., 1995)。

東方文化的華人社會，強調家庭、宗族聯繫，單身女性的感情狀態甚至是家族聚會的主題或開場白，親友相聚的場合往往成為單身女性最不自在的時刻，親戚積極介紹對象之外，關心也會變成探詢，不僅是對單身女性的壓力，也是加諸在其父母身上

(吳怡卿, 2004)。「傳宗接代」是華人社會的主流文化, Rubinstein(1987)提出, 無子女之年長者逐漸成為老年學專家學者近年來的重要研究焦點。普遍來說, 過去照顧年長者的責任在其家庭成員身上, 例如配偶與子女; 當代女性意識崛起後, 越來越多女性自願選擇不婚、不生育, 女性在婚姻與家庭中的角色改變。這些現象帶給社會學與心理學一大衝擊, 使得社會發展歷程與親職心理調適有新的探討。

此外, 讓研究者感興趣的是, 華人社會除了重視結婚生子等人生重要經歷, 臨終與祭祀亦是家族中的大事, 在此文化的脈絡下, 單身未婚無子女的女性會面臨到何種眼光? 她們如何走過傳統觀點的框架? 如何維繫其人際與親密關係? 在晚年時, 她們對身後事規畫為何等, 皆是本研究欲探討之方向。

第二節 研究目的與問題

未婚單身女性乍看之下是社會文化下的「非主流族群」。但, 從前一節的人口統計數據得知, 未婚單身女性人數早已是不可小覷的一塊, 其中, 中老年齡層的未婚單身女性比例逐漸增加。單身現象、高齡化人口結構與社會文化價值觀的衝擊, 我們要如何理解這一族群的存在樣貌, 才不會失真? 根據研究背景以及研究者對研究主題的好奇, 提出以下研究目的與研究問題:

一、研究目的:

- (一)瞭解成年後期女性選擇自願穩定單身的心理歷程。
- (二)瞭解成年後期自願穩定單身女性之自我照顧與晚年生活。
- (三)瞭解成年後期自願穩定單身女性之生命意義與存在經驗。

二、研究問題:

依據上述的研究動機與研究目的, 將本研究要探討的問題整理如下:

- (一)自願穩定單身女性主動決定單身狀態的心理歷程為何?

(二)成年後期自願穩定單身女性如何安排日常生活與即將到來的晚年生活？

(三)成年後期自願穩定單身女性如何詮釋自己的生命意義、以及對身後事的規畫？

第三節 名詞釋義

一、自願穩定單身者(Voluntary Stable Singles)：

Stein(1979)將單身者以「自願/非自願」、「暫時/穩定」兩種向度，分為四類型：

(一)暫時狀態的自願單身者(Voluntary temporary singles)；

(二)穩定狀態的自願單身者(Voluntary stable singles)；

(三)暫時狀態的非自願單身者(Involuntary temporary singles)；

(四)穩定狀態的非自願單身者(Involuntary stable singles)。

其中的第(二)類型「穩定狀態的自願單身者」，亦有研究稱之為「決心型(Resolved)單身者」，意指「將單身視為一自願選擇且長久穩定的生活型態」(趙淑珠，2003；吳少萍，2009)。這類型包含族群有：從未結過婚並對此選擇滿意者、有過婚姻經驗而目前選擇維持單身者、有伴侶同居但不打算結婚者、因宗教信仰而獨身者、不打算尋覓結婚對象的單親媽媽(Stein, 1981)。本研究的受訪對象界定在此類型中的第一項「從未結過婚，且對此選擇滿意」(Stein, 1981)且自我認同是異性戀的自願單身者。

本文選擇以「單身」來指稱此一族群對象，而不以「未婚(unmarried)」或是「不婚(never-married)」描述之，是因我認為「未婚」的字義中，含有「期待婚姻，只是尚未」的意思；而「不婚」雖然排除了前者的描述，卻似乎仍是以婚姻作為衡量生活狀態的一種標準與評斷，仍未脫「婚姻」的影響，故我採用「單身」來描述本研究受訪對象的狀態，而不是以「未婚」、「不婚」來形容。

二、成年後期：

關於人生發展階段理論，有以心理動力觀點(Psychodynamic view)來詮釋者，如

Erik H. Erikson 提出完整涵蓋全人一生的心理社會發展理論(Psychosocial Theory)，以發展中的任務與危機來描述個體的社會心理狀態。Erikson 注重每一階段的發展奠基於前一階段的基礎，強調每個階段有其個別差異，成年的後三階段，以成年前期(Young Adulthood)、成年期(Adulthood)、老年期(Old Age)來表示，並不特別以年紀劃分(林美和，2006；周伶利譯，1994/2000)。也有強調從有機體成熟觀點(Organic maturation view)出發者，如 Havighurst(1972)認為，年齡與個體發展息息相關，個體的發展任務應與年齡相一致，他的發展任務概念是依照行為發展、社會期待、教育需要等三指標，將成年人分為成年前期(18~30 歲)、中年期(30~55 歲)、成年後期(55 歲以上)三階段(引自林美和，2006)。

本研究希冀從社會心理發展角度來探討受訪者所面臨的發展任務，也能從生理成熟觀點，來探討受訪者歷經更年期轉換的過程與健康相關的議題。因此，研究者整合心理動力觀點與有機體成熟觀點，在界定訪談對象的年齡時，採用 Havighurst 的分類，以「成年後期」為符合本研究欲探討的年齡層，將受訪者的年齡界定於 55 歲以上的單身女性，作為本研究的訪談族群。

三、存在樣貌(Existence)：

Existence 一詞含有以下諸義：存在(being)、生存、生活方式(life)、存在之物(文馨當代英漢字典，1998)。根據李玉婷(2010)在「破繭——熱情之存在樣態探究」一文中，對「存在樣態(existence)」的定義是「藉由人的不同經驗、人與世界的關聯方式，呈現人與世界某種特定的互動樣態」。本研究欲探討成年後期自願穩定單身女性族群其生活型態在自身與世界及他人互動下，呈現出何種獨特的樣貌、存在經驗、與心理狀態，因「存在(existence)」一詞同時具有上述各點之內涵，故以「存在樣貌」統稱之。

第二章 文獻探討

社會風氣的轉變，單身人口呈上升趨勢，然而，主流文化框架下「女有歸」之思維仍未完全鬆動(趙淑珠，2003)，值得重新探討單身女性之定位。在該文化下的另一框架是對華人文化對成家的重視與生死議題的敏感(劉淑芬，2006)。因此，年長的單身女性被貼上兩個非主流認可的標籤，她們是否為「雙重弱勢」？舊有的文化視野不適用在她們身上，需建立新的觀點，貼切且真實地勾勒出她們的存在樣貌。本章有三節，第一節是成年後期單身女性之生命發展觀點，第二節是單身女性之發展任務與危機，第三節是台灣單身女性之相關研究，共三方面來討論。

第一節 成年女性之生命發展觀點

本節以成年後期單身者為對象，了解成年人的生命發展週期與社會心理發展，探討過去的成人發展觀點以及當代女性意識下的成人女性發展觀點。

一、成年中後期之發展觀點

(一)Erikson 心理社會發展階段論中的成年人發展任務

Erikson(1950)將人生週期從出生到死亡分為八個階段。Erikson 認為個體在每一階段都有特定的發展議題，前一階段發展是後一階段發展的基礎，每一個發展階段都存在一種主要危機要克服，代表著前一階段邁向下一階段的轉機。前一階段的危機之克服與超越，有助於下一階段的發展，且危機的解決與個體所在的社會環境密切相關，因此稱為心理社會發展階段論。Erikson 較不重視年齡與發展的關係，他認為個體某一特定年齡階段的發展水準，會因個體的發展速率不同，有所差異。(引自林美和，2006)。1960 年代，Erikson 的心理社會發展論中被大家普遍討論、熟知與應用的是其中的青少年期，發展任務是建立自我認同，直到 Erikson 步入老年，他將自己從 1928 年蒐集的資料整合，重新回顧他的人生發展八階段，他認為階段之間的接續，是生命過程的漸變，即使是在老年期的階段，個體在「持久的統整感」與「破碎分裂感」的

平衡中，因每個人的生命週期與心理社會動力有其獨特複雜性，在人生的最後一階段，仍可能經歷年輕時相似的議題，而有機會藉此整合痛苦的經驗，獲得新的心理社會力量(周伶利譯，1994/2000)。下文說明 Erikson 心理社會發展理論的後三個階段，包含成年前期、成年期、老年期：

1.成年前期(Young Adulthood)：親密與孤獨(愛)

所謂的親密是指能維持一般友誼，並與同一伴侶保持持久關係的能力。在整个人生週期裡，個人在「親密能力」與「獨處的需要」間取得平衡，進而能夠真誠地與人互動、愛人、與被人所愛。老年人必須在親密感與孤獨感之間取得調和，並且再一次強化愛的能力。不同的是，在老年期，個體是在為期幾十年的關係與新近發展的人際關係裡，對愛的感覺須包括安然接受一生所有已表達與未表達的愛。在老年想要維持一種彼此關愛的感覺，常會很困難且痛苦，因為老年人可能被迫面對因配偶和老友的死亡，所產生的孤獨與寂寞，以及子女、親人不與自己同住，無法發展出因日常互動所產生的親密關係。老年人必須從他們不習慣也不願意面對的孤獨情境中，重新吸收早期在愛這方面的長處及弱點。同樣，他們也會在婚姻及其他親密關係裡，遇到一些可以分享彼此更新的愛人能力的新伴侶們。

老年人與所有年齡層之間的交往關係，也必須發展出新的方式與平衡。老年的許多孤獨經驗刺激個體去發展並維持與各世代間人們的互動關係。配偶並不是老年人唯一維持有一親密關係的對象，這些用各種方式保持聯繫的朋友，可能是工作夥伴，也可能是活動團體的成員，有些人則是兄弟姐妹，親密程度包括了因共同經驗而有的相互了解，當其他形式的親密關係與友誼無可避免失去時，這些持續存在的長期關係，可以提供老年人特別珍貴的親密感。因此，老朋友或手足的過世，也像喪偶一樣，代表喪失一種維持幾十年的親密關係。

一生的親密關係是老年身份認同重要的一部分，長壽的老年人內心的某些層面必須有所調適，以處理空虛孤立感的事實。老化的變化讓他們必須重新評估以往處理親密與孤獨的方法。這樣的重新評估也常常出現在與新朋友的新關係中，他們並不了解這些新朋友，他們也不清楚新朋友的優缺點及其特殊的需求。他們渴望可以與某人聊

聊，他們也知道「隨便一個人，不見得是她們能與之傾訴的人」。對一些人而言，獨處反而常常是最輕意舒適的(周伶利譯，1994/2000)。

2. 成年期(Adulthood)：生產繁衍與頹廢遲滯(關懷)

成年期指的是一種個人身體與心智、個性與活動的狀態。這狀態最後必代表一個不僅是讓個人這一生活得自在的機會，同時也讓其後代得以適意生存的機會。成熟的成年期指的是，一系列對生命中具生產性活動的熱心投入與參與。老年人回顧以往擔任培育下一代責任的歲月，並整合早年對上一代長輩的助雇及自我的生活經驗。老年人會有自己獨特的需求，運用其終生擁有的生產性關懷照顧能力(generative caring)，整合不可避免的停滯感。這份擴大性的生產繁衍力(grand-generativity)超越了中壯年時期對維持社會的直接責任，老年人有機會在與各年齡層的關係中，體驗這項重要的社會擴大性生產繁衍力，在人際關係中，努力整合對外照顧他人及對內自我關懷。

在照顧關懷他人的同時，也須接受所需要的照顧，接受照顧本身就是一種自我關懷的方式。這項關懷對於個人的不朽感有所幫助，在個人生命結尾無可避免地走向終點時，若想要努力跳脫實際生活的絕望，這份不朽感非常重要。至於對未來抽象的擴大性關懷，與現在生活中對特定個體單純而直接的關懷，必須互相整合。大多數人最重視的還是對子女的關懷，似乎是成年期最主要的責任，他們會透過子女成年後的成敗，重新審視並印證當初自己是否善盡教養子女的責任。老年人在處理終生的養育與關懷問題時，都必需學著安然接受早期所作的種種抉擇(周伶利譯，1994/2000)。

3. 老年期(Old Age)：統整與絕望(智慧)

在老年期，老年特有智慧若要能真正具有力量，就必須在參與的關係中展現某種程度的疏離現象。「智慧」就是在一些真正的深入關係中，保持某種距離的藝術。走到老年期的人，背負生理限制，面臨比以往更有限的個人與未來的雙重負擔，發現自己掙扎著是否要接受不可改變的過去以及不可知的未來，承認過去可能的錯誤與疏忽，並以一種整體的完整感平衡隨之而來的消沉絕望，這種整體的完整感是讓自己得以繼續過活的重要精神力量。對過去難以接受的觀點能採取比較開放的態度，也會對先前完全置之不理的議題表達新的關懷。大多數的人幾乎會主動或被迫地想到臨終、

感覺生病與絕望等問題，而有些失落感。這是老年期必然的一部分，反映出老年期中必須面臨的絕望感。然而，大部分的人仍然會努力融入較樂觀、肯定生命的想法中，以抗衡這些負面的情緒性聯想。死亡在生命週期裡有它一定的地位，老年期的任務並不只是再次肯定生命，並藉由持續有意義參與群體活動，增強心理社會的力量；老年期的任務也包括逐漸接受死亡的必然性(周伶利譯，1994/2000)。

(二) Havighurst 發展任務概念階段論

Havighurst 於 1952 年提出發展任務的概念，他確認人類發展是努力適應並完成社會要求任務的過程，這些任務隨年齡而變化，每一個社會對行為都有以年齡劃分等級的期望，發展任務來自生理的成熟、文化和社會的要求、個人的價值和期望三方面，每個階段都是該任務的關鍵期，若該階段無法完成其特定的發展任務，不僅造成該階段的適應困難，亦會影響下一階段的發展(引自沈秀瓊，2005)。Havighurst(1972)認為個體由於內在的需求與外在力量，造成個體一連串的發展任務，將個體的發展視為一種認知學習的過程。他把生命期的發展任務依照行為發展、社會期待與教育需要等三個指標，分為六個發展期：嬰兒與兒童前期(0~6 歲)、兒童期(6~12 歲)、青少年期(12~18 歲)、成年前期(18~30 歲)、中年期(30~55 歲)、成年後期(55 歲之後)。以下說明中年期與成年後期之發展任務(引自林美和，2006)：

1. 中年期(30~55 歲)：

幫助子女成為負責任而快樂的成人、完成成人的社會與公民責任、在個人工作生涯上維持滿意的表現、發展個人的休閒活動、保持配偶的親密關係，修正與家人間的關係、接受並調適自己生理上的變化、適應逐漸衰老的雙親。

2. 成年後期(55 歲之後)：

適應逐漸衰弱的身體、適應退休生活與接受收入少的事實、適應配偶的死亡、建立同年齡友伴關係、適應社會所期待的社會角色與地位、建立滿意的生活安排。

Havighurst 認為年齡與個體的發展息息相關，個體的發展任務應與年齡相一致，是一位強調有機體成熟論觀點的心理與教育學家，對有關人類行為的成長與發展持連

續發展概念(continuity concepts)或週期論的看法(林美和，2006)。

二、女性主義建構的女性心理發展

(一)當代女性主義觀點：關係中的自我(Self-in-relation Theory)

過去二十年來，研究女性的文獻陸續問世，但對於女性成長與女性心理發展，仍未有一完整的女性發展理論出現(Rowe, 2002)。有些學者致力於改良現有既存的發展理論，有些學者則認為近年的女性研究中，呈現的新價值與新語彙與過往的發展理論所使用的概念大為不同(Gilligan, 1982; Surrey, 1991)，女性主義的心理發展學者強調「在關係裡」對女性的全人發展至為重要。Miller(1987)指出，在「經驗自我」與「建構自我」上，性別差異的確存在，女性發展是一條依循關係與連續的道路，女性的「自我感」來自於「與他人有所連結的渴望」，Miller提出「關係中的自我」的概念。女性的自我價值感常奠基於創造及經營一段關係的能力，女性較易以「關係」來定義「自我」，因而追尋「連結」遠勝於「分離」。

Surrey(1991)認為女性的自我包含以下要素：對他人感興趣並付出關注是女性發展同理與情感連結的基礎；對關係互動的預期視為自知與賦能的成長；同理能力被認為是女性在關係裡極為核心的概念。

(二)Gallos 的中年女性成人發展觀點

過去探討的成人發展理論多是以男性為基準，Laurel(1997)提及女性成人發展理論的新取向應遵循「彈性(flexibility)」與「差異性(diversity)」兩大原則，更貼切傳達每位女性獨特的生命經驗(引自郭育吟，2004)，若把握此兩大原則作為探討女性發展的核心概念，可適當補足上述成人發展理論的缺失與盲點。

Gallos(1989)針對中年女性，提出不同的成人發展理論觀點：從制度與結構面的觀點來看，應聚焦於社會角色、社會政策、與社會環境；從社會與人類學的觀點來看，應聚焦於文化意象與角色期待如何形塑女性的選擇；從個人與發展的觀點來看，應聚焦於女性如何依其特定性別的方式來知覺此世界(引自郭育吟，2004)，在探討女性成

人發展時，將此三觀點整合進原本的理論，才不會囿於理論而使研究結果失之偏頗，以男性發展的眼光來解讀女性的生命歷程。

(三)Gould 的轉換論

Gould(1972)把成人的發展視為一系列的轉換過程，生命型態是以可預測的轉換期所構成的。他認為成人發展中的各階段與危機是相關的，中年期所處理的危機是為了導向更健康快樂的人生。成年中期(35~43 歲)是不穩定的時期，個人開始感到生命的有限，意識到死亡，對工作的意識也開始改變，內在的不安或不滿產生不確定感，充滿了變動。中年期(43~50 歲)屬於穩定時期，此時的中年人較能接受現實，追求的目標變得更加實際，朋友、家庭、婚姻、健康是這時期的人所關心的。Gould 指出中年期女性的變化在於中年女性逐漸擺脫家庭照顧者的角色，而期望獲得更多的獨立自主，她們開始從事較多家庭外的活動，並對自己的能力更具信心。到了圓熟期(50 歲~)的中年人，大多傾向內在自我導向，期望做真正的我(引自李良哲，1997)。

三、小結

傳統的發展觀點試圖建立起階段、秩序、邏輯，能具體解釋日常生活經驗的理論，在這些的理論中，其實多隱含著以男性來建立常模的觀點，立基於成功與母親分離而獨立、個體化的過程。從女性的角度來看，不論是女性議題、女性認同等，反而更多是在社會互動與個人關係上。這是女性有別於男性之處。因此，探討成年後期單身女性的發展觀點時，不應以單一的成人發展理論模式套用，應該考量到性別，特別是對女性發展的了解，必須意識到關係與依附的連續性對所有女性的重要性。

第二節 成年單身女性之發展任務與挑戰

社會文化與生物因素使女性身心發展與生命歷程不同於男性，以男性為基模的成人發展理論不能完全說明成人女性發展過程裡的任務與挑戰。本節聚焦於成年女性的獨有身心發展特徵，整合單身女性生活中面臨的各項議題，整理為成年單身女性的發展任務與挑戰。此外，因同時符合中老年與單身女性條件的相關文獻有限，部分引用的資料是綜合成年後期兩性的比較。

一、身體的變化

(一)更年期到來

女性的成年期裡，一個重要的身體變化就是更年期，一般發生於40~50歲之間，生理上表現為排卵停止、行經停止，有時伴隨陣熱和出汗；心理上表現為心情抑鬱，情緒不穩定。因體內賀爾蒙變化，血液內雌激素漸減，有些人會產生注意力分散、記憶力衰退、沮喪、煩躁、易怒的情緒狀態，影響睡眠與性欲。女性面對停經現象，開始意識到「老」的警訊，身體不舒服的危機，有些人會產生皮膚問題及情緒上的苦惱。加上這期間與家人關係的轉變，例如面臨照料雙親或雙親臨終的壓力，個體對老化、死亡、角色轉換、個人經驗到負面重大事件，有過多停滯和消極想法，造成身心的無力感或沮喪，中年危機浮現。

雖然更年期變化主要是由於性激素急劇下降所引起，也與女性對更年期的認識和態度有關，有的女性在更年期感覺不到什麼症狀，有的是身體症狀明顯卻沒有情緒障礙，其中存在個別差異。更年期的焦慮和失落的心理適應問題，是生理和心理因素相乘的結果(林美和，2006)。

(二)生理與心理上的變化

年齡與老化造成女性發展在生理與心理上的變化有以下現象(林美和，2006)：

1.生理發展方面：

結構與功能的變化與衰退，例如：外表、感覺功能、老年性疾病、體能退化，行

動力減弱。

2.智力發展方面：

記憶力下降，思維的速度轉慢，在測驗的情境下反應較慢。

3.人格與自我發展方面：

在情緒感受方面，容易有消極情緒，若生活無目標，精神沒有寄託者，容易產生孤獨、憂鬱、自卑、空虛、焦慮現象，傾向神經質、多疑、固執、脾氣不好的人格特質，影響人際關係的發展。

二、財務狀況

教育程度的提升使得女性擁有較多資源爭取高薪工作與從事符合志向的職業(李紹嶸、蔡文輝譯，1981/1984)，女性不再如過去依賴家庭與先生，而能在生活上獨當一面，經濟自主，改變過去女性主要經濟的來源，減少對婚姻的依賴與需求程度。

然而，未婚的單身女性更容易經歷財務狀況的不穩定(Nadelson, 1988; Schwartzberg et al., 1995)，對許多單身女性而言，經濟獨立不只是目前單身的必要條件(Anderson, 1994; Moon, 1997；引自 Robinson-Rowe, 2002)，也直接影響到未來的生活基礎及退休計畫(Lewis, 1997)。此外，除了維持日常生活的開銷，單身女性還需考量人身安全、準備財力上能負擔的居住環境(Gergen, 1990; Sprecher, McKinney, & Orbuch, 1987; 引自 Robinson-Rowe, 2002)。

收入高低影響單身中年女性的生活適應，因此對經濟來源非常重視，收入較高者對自己、人際關係、生活都感到滿意(梁淑娟，1994)。不難想見，「存錢」一事在單身女性的生活懊悔事件中排名第一(Lewis & Borders, 1995；引自沈秀瓊，2005)，存錢的排名反映出單身女性重視必須自己養活自己。

三、社會面

(一)社會眼光

台灣社會是強調婚姻與母職的社會，對於超過適婚年齡卻尚未結婚的單身女性不

會給予太正面的肯定，因此容易為單身女性帶來社會壓力，這些壓力會對單身女性的自我調適與認同產生一定程度的影響，不過影響層面因人而異，最主要的因素是個體自我認知與自我概念(郭育吟，2004)。

自我概念越正面發展的單身女性，越了解外界的事實，能在變動的環境中為自己的行為定下最適合的發展模式(黃天中，1995；引自郭育吟，2004)，自我概念正向發展的單身女性，可以從台灣文化重視婚姻價值的事實中，為自己的單身因素找出合理的認知與詮釋。當個體對自我了解程度越深，認為本身不適合婚姻，對外界的評論就不會太在意，並非完全不受影響，而是恢復與調適的時間比較快。

對於比較在意別人眼光的單身女性，不論是否考慮婚姻，個體都會為這些社會壓力所苦，因個體對自我的認知與了解多透過外界的眼光與認可而形成，當外界對個體有所質疑時，個體比較容易將問題歸因在自己身上，因此社會眼光的影響力會相當深遠(郭育吟，2004)。

(二)社會福利制度

一般人對於單身的生活方式仍是擔心多於了解與支持，單身女性最常面臨的是他人對一個人生活的看法，特別是未來年老時孤獨無依、缺乏家人照顧而產生的擔憂，似乎是一旦結婚便解決了老年生活的問題。然而，單身女性對於未來的想像是突破傳統的家庭形式，多數女性計畫本身的保險或養老金，也有單身女性提及共同生活的「退休村」或「老人院」型態。這樣多樣的可能性，突顯了未婚單身女性對個人生活方式的主體性，而不願隨波逐流的進入既有系統之中。因此，社會福利制度的多元性與彈性也值得被進一步思考、討論與改變，以符合未來社會老年人口的增加，特別是單身老年人口增加的趨勢與需要(趙淑珠，2003)。

四、親密需求

單身女性在親密感上面臨的潛在挑戰是關係的支持與滿意的性(Gergen, 1990; Sprecher, McKinney, & Orbuch, 1987；引自 Robinson-Rowe, 2002)，關係對女性而言，

不僅是自我展現的動力，也從關係中產生價值感(劉麗娟，2001)，下面從親密的情感面與性的需求面來探討。

(一)情感支持

婚姻具有情感支持的功能，困難時有人協助，快樂時亦有分享的對象，也提供新的人生目標(王行，1996；江宜倩，2001；莫藜藜，1995)。然而，國內學者研究發現，女性進入婚姻後，生活品質與滿意度呈下降趨勢，已婚者的身心狀態不見得比單身者佳(李思亮，2000；葉姿利，2002；羅靜婷，2001)。此外，未婚女性單身並不表示沒有情感支持，像是伴侶、家人、朋友等皆是情感支持的資源，但社會上常認為沒有婚姻的女性在感情與親密需求上是有缺憾的，且父權社會建構女性的位置是在家庭內的夫妻與親子關係中，社會大眾甚至於女性本身都認為自己很需要感情，其實這是被「性別角色」強化的認知觀感，也是社會允許並期待女性表現的文化(戴碧萱，2005)。

(二)性的滿足

性的需求是單身女性面對的挑戰(Lewis, 1997)。主流文化裡，性的滿足是由婚姻獲得，性行為與情感之間存在高度相關，單身女性對性的需求與性經驗有關，沒有性經驗者，對於性比較沒有強烈的需求，性需求較強烈者，是因為透過性行為經驗，對自己的身體與性有較多的體會。渴求性的另一個意涵是渴望親密，是生理和心理雙重需要的呼喚(楊茹憶，1996)。

儘管隨著時代變遷，性與婚姻的連結不再絕對，婚前性行為的可能增加，社會接受度比過去高，但不少單身女性觀念裡仍將婚姻與性做密切連結，因過去社會期待未婚者是沒有性需求的，也不應有性經驗，表達性需求是禁忌，甚至有些未婚女性會迴避此話題(吳怡卿，2004)。單身女性需思考如何表達性的需要，接受沒有性伴侶或無固定性伴侶的狀態，藉由其他方式來替代與昇華性的需求與感受(Anderson, 1994; Moon, 1997；引自 Robinson-Rowe, 2002)。

五、家庭與子女

(一)家庭中的位置

家庭生活包含和家人關係與角色的變化。特別是與如何父母平和相處，是單身女性生活的重要面向(Lewis, 1997)。對於年老父母的適應，若父母健康有活力，兩代間的相處最好；當長輩生病時，照顧的承擔將使彼此關係產生壓力，特別是女兒會變得很沮喪，因為她們通常是照顧病弱父母的人，未婚的單身女性，更可能被期望照顧年老父母，這不但使她們受到生理及心理的壓力，也增加經濟的負擔(沈秀瓊，2005)。

楊茹憶(1996)的研究中發現，未婚單身女性和家庭聯繫較強者，可獲得親人情緒上的支持，免於來自家族的壓力，與手足的家庭互動，建立和姪子女、外甥子女的關係，經歷類似家庭生命週期的歷程。和家庭關係較為疏離者，在面對單身情境時有較大的壓力來源，情緒反應尚有寂寞的困擾。

(二)養育子女

未婚無子女的女性可能有來自家庭施予的結婚壓力與苦於無子嗣的共同經驗(Nadelson, 1988; Schwartzberg et al., 1995；引自 Robinson-Rowe, 2002)，有些女性渴望有小孩卻又不想放棄單身的自由生活型態(Anderson et al., 1994)，在重視傳承的華人文化下，生小孩不單是為了「傳宗接代」，小孩的成就更代表了女性在家族中的地位。文化的差別的確影響著子嗣的有無對年長者的心理狀態。從 Kee-Lee Chou 及 Iris Chi(2004)的研究中可知，無子嗣對中國(香港)老年人心理幸福感的影響，更甚於對美國老年人的影響。在婚姻狀態、性別、年齡、教育、健康狀況、財務狀況的控制下，無子嗣的老年人在「寂寞」與「憂鬱」上達顯著。Zheng Wu 及 Randy Hart(2002)的研究更將性別放入探討的變項中。該篇文獻探討壓力源對無子女年長者的心理健康之影響，也提及了「社會資源系統」的直接接觸對無子女年長者的心理健康有正向助益，在性別差異部份，Wu 及 Hart 認為，無子女的女性比無子女的男性經驗到更多悲痛。

六、人際網絡與社會功能

(一)社會支持系統

社交關係良好是中年人重視的生活目標(陳明雅, 1989), 年紀越大的台北都會區中年職業婦女, 越重視社區參與及社會責任之發展任務(陳彥蕙, 1994)。朋友網絡對女性的情緒健康有關(Bernett et al., 1981; 引自沈秀瓊, 2005), 研究發現, 社會支持越強的女性, 其產生焦慮的情形將減少, 同時其自我掌握、自尊的穩定度越好, 社會支持是生活的緩衝力, 對生活適應具有正向幫助(沈秀瓊, 2005)。Stein(1981)指出沒有婚姻經驗的單身者皆強調人際社群網絡的重要性, 單身者從人際關係中滿足對親密、分享、歸屬感。儘管外界持續對單身者施壓, 要她們趕緊結婚, 離開單身狀態, 但是她們仍能從社群關係中得到支持, 使她們能夠面對被貶低評價的聲浪。這些社群包含: 由單一性別組成的團體、政治團體、治療與會心團體, 特定興趣組成的團體。儘管這些團體並非單為單身者設計, 卻能滿足單身者在關係上的需求。

對成年後期的單身者而言, 社會支持更為重要, 陳峰瑛(2003)以高雄都會地區的獨居老人為研究族群, 其結果發現不論是正式的社會支持, 如政府福利措施、醫療保健; 或是非正式的社會支持, 如親人、鄰居、教友、慈善志工, 不論年長者參與何種社交活動, 有參與者在社會支持的深度與廣度皆優於未參與者。該研究亦發現年長者的心理健康與生活滿意度有正向的影響, 除本身漠視艱難困苦的環境外, 多能與其社會網絡之其他年長者建立良好之關係, 從中尋求適當的協助, 儘管老化會帶來變化和壓力, 但藉著社會支持網絡的建立, 提供物質援助、資訊提供和情緒上的支持, 協助老年人適應獨居, 使其雖獨居, 但身心功能及生活適應上不比一般老人差。

Gilligan 認為, 與他人的連結、關懷他人是女性的發展經驗, 而非 Erikson 所言, 親密發展是認同發展上的阻礙(引自林美和, 2006)。人際關係需要勇氣和情感上的精力, 長久以來, 這正是女人的長處, 卻不被注意, 也不受重視。人際關係需要連結。它不但有賴於同理心的能力, 或者傾聽別人, 並學習別人的語言和採取旁人的觀點, 人際關係也靠著聲音和語言。女人認為唯有她們明白別人, 她們才會明白自己。親密和認同盪不離焦, 因為女人是在經由和其他人的關係之中, 才為人所知, 以及明白自

我的。女性的身分是經由內在和人際關係所界定的(Gilligan, 1993)。

(二)工作職場

單身中年女性不僅注意同性之間的情誼，參與社會活動，延伸自己的生活層面，也會投入更多的精神在工作上(沈秀瓊，2005)。現代女性的就業率增加，維持經濟自主，提升社會地位，不再需要依賴男性生活，但多數女性覺得在政治、商業、工程等由男性主導的職業裡，不論自身能力與訓練背景，女性受到僱用與升遷的待遇都不及男性(賴保禎、簡仁育，1988)。當工作單位裁員時，最先被遣散的往往是女性；同樣的情況，中年女性也較難得到新工作，這些不良因素使得女性在工作上不易獲得滿足(沈秀瓊，2005)。工作職務的高低與專業會影響女性的自信心，進而影響生活適應，擁有高名望工作比擁有婚姻更能有效預測生活適應(Gigy, 1980; Bernett et al., 1981)。

七、孤獨與失落

即使家人、伴侶、朋友、同事是親密感與人際支持的來源，單身女性仍然會感受到對孤獨的恐懼、孤立、獨身感(Nadelson, 1988; Schwartzberg et al., 1995)。對親密失落的恐懼不時出現在獨身生活裡(Anderson, 1994; Moon, 1997；引自 Robinson-Rowe, 2002)，Lewis(1997)認為單身女性的任務之一是接受失落與哀悼。

成年後期單身者會遇到的挑戰往往與失去及死亡有關，失去包括生理、地位、收入、獨立自主、人際關係等，死亡是親朋的死亡及自己面對死亡的來臨，這些都影響心理調適，此時，社會支持顯得重要。社會支持供給物質上的資助、生活訊息的提供、以及情感上的支持；使得年長者的物質生活不虞匱乏，並在人際互動中感到自己是被愛、受到尊重和關懷，有助於對壓力事件的因應與健康生活的維持，提昇其生活品質，增加生活滿意度(陳峰瑛，2003)。

Schneider(1984)提出失落的七個階段：初嘗失落、否認失落、面對失落、接受失落、重組自我、重新出發、提昇自我(引自陳峰瑛，2003)，陳峰瑛(2003)指出，年長者面對自己的失落，多已進入「重新出發」與「提升自我」階段，把握有限歲月，發揮

自身價值。年長者面對失落與死亡議題，是不避諱與坦然的態度。

八、小結

上一節從宏觀的角度探討成人生命發展理論，包含過去傳統觀點與當代女性主義觀點，而本節則進一步聚焦在單身成年女性在生命發展過程中實際會面臨的各項議題，從生理、社會、心理、關係等層面匯整國內國外對此族群的研究，作為本研究在設計訪談大綱的背景概念。

第三節 台灣單身女性之相關研究

本節是整合國內探討單身女性之文獻，依其關聯性統整出「自我概念與自我認同」、「感情與婚姻觀」、「壓力源」、「幸福感」、「家的意義」、「身後事之文化現象」等相關主題，分節述之。

一、自我概念與自我認同的相關研究

(一)單身女性之自我觀

研究女性發展的學者(Gilligan, 1993; Miller, 1991; Surrey, 1991)指出，女性是經由與他人間的責任和依附來找到自己，在女性的自我基模中，較具有包容及連結的特性，自我認定裡包含了自己和他人的關係，特別是與重要他人的關係，對女性而言，與他人關係的連結乃是自我的一部分。

陸洛(2007)提出自我觀(self views)之概念，所關注的是深層的哲學詰問：人何以為人？自我的本質為何？此處的「人」與「自我」是指某特定文化傳統下根深蒂固且致力實踐對人的本性及自我本質的觀念，即各個文化或社會團體之成員所特有對自我的看法，其與此團體所生活的歷史、文化、社會脈絡息息相關，整體內涵包含了與自我有關的統整想法與信念、及與自我相關的行為實踐，環繞著文化最核心的價值與理想組織而成，任何自我的建構都涵納自我概念，自我觀有更廣泛、更高層次的意義。

東西方文化下形塑出不同的自我觀，西方強調個人與自主的層面，認為自我的認定需透過不斷的分離，使個體形成獨特認同，又稱為「個人取向自我觀」；東方強調女性的核心特質集中在婚姻、家庭、小孩，為家庭成員而努力，尤其是從丈夫與孩子身上獲得替代性成就的滿足，又稱為「社會取向自我觀」(劉麗娟，2002)。

東方未婚女性在環境中常反省自身道德修為，隨情境的變化做適切的表現態度，大於獨立一致的表現態度。研究發現東方文化下的自願穩定單身女性比其他類型的單身者較優先追求個人福祉與目標、看重自我成長、強調獨立自足的精神。未婚女性對自我所持看法越是堅定時，所感知的幸福感越高(吳少萍，2009)。

(二) 單身因素影響自我覺知

郭育吟(2004)研究指出，不同單身因素的自我覺知與詮釋會影響單身女性的自我調適與認同。單身因素偏向自願型的未婚女性，其看待自己的單身生活通常是正面且肯定的，單身女性清楚認知到單身比結婚更快樂、自由，個體可以花更多時間在自我身上，做自己想做的事情，盡情享受單身生活，比較不會受到限制與拘束。個體通常是快樂且充滿自信的，對單身生活的調適與認同較無問題。

單身因素偏向非自願型的未婚女性，因未婚原因可能是尚未找到合適人選，或是因一些特殊原因而延後結婚時間，基本上個體對婚姻還是保持肯定、正面的想法，個體仍有意願踏入婚姻，因此，在對婚姻仍有期盼之下，自然對其暫時的單身狀態有所顧慮，甚至可能會懷疑自己的能力，質疑現在的選擇。等個體進一步釐清單身的真正原因後，會比較傾向認可自己現在的選擇，個體慢慢發現現在的選擇與堅持是為了讓未來過得更好，所以會逐漸調適自己單身的心情，慢慢認同單身的選擇，其自我調適與認同需要經過一段時間的摸索方能達成。

而單身因素偏向不確定型的未婚女性，因為單身的原因是源自於對自己的不信任或對婚姻的恐懼，所以暫時無法接受婚姻，其心裡可能渴望婚姻、可能害怕婚姻，情況較為複雜。通常，對自己不信任者是了解自己無法適應婚姻生活，因而害怕進入婚姻生活會製造更多的問題與狀況，但是個體不見得對婚姻抱持負面看法，只是認為自己本身沒有能力去經營婚姻生活，基本上還是偏向自願型。對婚姻恐懼者多半是看到太多女性在婚姻中沒有自我，甚至受到不平等的待遇，而對婚姻失望，對婚姻制度抱持負面且排斥的看法，也是偏向自願型。單身因素不是單一且固定的，隨著時間的累積，也可能改變對婚姻的想法而有不同的選擇。

二、單身女性之感情與婚姻觀

不進入婚姻並非意味著單身女性對於親密關係沒有期待，部分單身女性對結婚對象以及婚姻關係的期待：安全感、心靈交流、相互陪伴與成長，卻也同時看到現實生活上女性在婚姻中角色扮演的無奈，對於進入婚姻有著擔心：自我的喪失、夢想的放

棄、時間的被剝奪、及對家人的責任與負擔(趙淑珠，2003)。

婚姻功能可分為兩方面，一為社會層面的功能，包含生育、教養子女、經濟支持；另一為個人愛與隸屬、性需求的滿足、情感的支持與分享(李紹巖、蔡文輝譯，1981/1984)。隨著社會文化的變遷，婚姻功能逐漸被取代，婚姻制度受到質疑和挑戰，一是女性已能經濟自主，不再需要透過婚姻獲得生存上的依賴與保障，二是由於避孕科技的進步、女權運動的爭取、婚前不能發生性行為的道德觀念鬆動(楊茹憶；1996)，加上離婚率激增、外遇事件頻傳，婚姻與愛情非必然關係，婚姻無法保證不變的愛情與永恆的承諾，女性期待的情感支持來自於人際間互動關係品質，而非建立在婚姻制度上，不一定要感情上的伴侶，家人、朋友等人際網絡都是重要的支持系統資源。婚姻原本能提供的功能逐漸瓦解、鬆動，傳統的婚姻觀式微(賴珮瑄，2012)。

雖然社會對婚姻制度的重視，可能會負面地影響單身女性的自尊，連帶影響自我價值感與帶來孤獨感，以及被社會孤立的感覺(Brodbar-Nemzer, 1986; 引自Robinson-Rowe, 2002)，但社會上女性在婚姻中的困境，因結婚或聲譽而離開工作崗位，已婚女性在兼顧家庭與事業中的為難及自我需求的延宕滿足(林德明、劉兆明，1997；陳怡錚，2001；引自趙淑珠，2003)，亦使得不少單身女性對婚姻裹足不前。單身女性一方面對親密關係有期待，另一方面卻也擔心掉進婚姻的性別角色中淹沒了自我。有些單身女性對關係型態提出另類思考：只維持親密關係或親密好友而不進入婚姻。然而，是否可行仍需要進一步的研究。這些現象都成為影響女性選擇單身的重要社會因素。

三、單身女性之壓力相關研究

(一)外界的壓力

多數未婚女性在二十~三十歲面臨結婚壓力，壓力來源為身旁的母親、已婚的姊姊與阿姨(吳少萍，2009)。父母催婚常是最大的壓力源，因父母與單身女性關係密切，加上傳統觀念認為子女完成終身大事才是成人，父母才算善盡職責，當自己女兒過了社會認定的適婚年齡，為人父母者經常因此擔心或自責。若父母的關心是以過度干涉

的方式呈現時，親情反成為單身女性難以承受的負擔(丘玲玲，1998；吳怡卿，2004)。

社會大眾對單身女性的印象多半是貶抑的，例如：自私、不負責、性無能、固執、享樂主義、過分羞怯或外向、孤獨寂寞、外表醜陋、不吸引人、不溫柔、強悍、擁有情趣玩具而自慰、對男人期待過高、歇斯底里等負面印象(梁淑娟，1994；黃明堅，1994；鄧慧純，2007)。社會環境傳達出對未婚女性不肯定的狀態(邵麗芳，1988)，單身者因不為社會所接受而感到罪惡、羞愧、孤寂，進而產生心理壓力(吳少萍，2009)。

(二)個人的壓力

三十歲左右的未婚女性特別容易感受到單身的壓力，不僅是身處在社會、家庭、他人給予的結婚壓力下掙扎，也來自潛藏內心的不安(林淑貞譯，1987/1994；梁淑娟，1994)。單身女性開始意識到年齡與自己的未婚狀態主要是來自「三十而立」的觀念，以及不知道自己是否還要繼續維持單身下去的懷疑。年齡促使許多單身女性開始回顧過往生活，加上適合生育的生理時間不因初婚年齡延後而順延，女性急於在生育期內完成生育，以免成為高齡產婦或無法懷孕。另外，外表與體態也是社會看待女性的標準之一，部分女性對自己的價值認同來自於年輕、美貌，年齡遂變成壓力源(吳怡卿，2004)。

四、幸福感之相關研究

未婚女性主要是透過與親友擁有和諧的關係連結及自身的工作成就來肯定自己，擁有較高的幸福感，而維持單身的動機、態度、需求，確實影響對幸福的感受，其中自願穩定的單身者擁有較多的幸福感，推論可能原因為自願穩定單身女性已對婚姻有較多程度的自主權，突破社會傳統所給予的結婚暗示，自身努力積極追求婚姻之外的目標，對生活感到滿意知足，情感上多為正向，有較多力量與時間培養獨特興趣，從事社交活動，發展不同才能，感受到自己仍不斷學習、吸取經驗，了解自己的潛能進而追求人生的美好(吳少萍，2009)。

此外，整體而言，未婚單身女性幸福感來源包含以下九項核心主題：工作事業的

經營、休閒生活的參與、社會關係的互動、學習或進修生活、自我覺察與自我照顧、單身的自由狀態、個人目標的追求、健康需求、經濟因素(賴珮瑄, 2012)。

賴珮瑄(2012)研究指出，當單身女性遭遇生活中的負向事件時，透過心理轉化與調適、社會支持與資源、及因應行為，能有效降低負向事件對幸福感受的衝擊，是提升個人主觀幸福感的重要影響因素。

五、華人家庭文化

(一)台灣女性在家庭中的樣貌

1.父系體制的家族主義：

華人社會重視家庭，所有人與人之間的主要關係是以家庭關係為基礎，而華人家族是以父子軸為優勢軸的親屬文化系統，家庭成員與各個不同角色稱謂的人互動時，都必須遵循著各自對應的角色規範禮儀才符合禮節(葉光輝、黃宗堅、邱雅沂, 2006)。許多研究都認為華人家族具有一種「家族主義(familism)」(葉明華、楊國樞, 1997；葉光輝, 2006；引自謝志龍, 2009)，即以家族組織作為基本的社會單位，也以家族主義作為核心的價值內容。家族主義的特點包括：家庭福利高於任何家庭成員的福利、強調父子關係、重男而輕女、實行大家庭制度、敬奉祖宗、財產歸家族所共有(朱岑樓, 1969；瞿學偉, 2000；引自謝志龍, 2009)。在父子軸優勢的華人家庭中，男女性別角色的區隔相當明顯，男人在家中的地位明顯優於女人的地位(葉光輝、黃宗堅、邱雅沂, 2006)。

在父系社會下的女性多被視為男性的附屬，由於被排除在自己父親家族的房系之外，透過婚姻附屬於丈夫的房系成為唯一的手段。當同齡的男孩子接受教育時，女孩們往往留在家裡學習家務，並且由母親面授將來侍奉公婆、丈夫，以及與伯叔、妯娌相處等婚姻生活之道；這些女性出嫁之後，只要能夠生育出兒子，就可以在其夫家擁有一定的權力與地位(莊英章, 1994；蔡文輝, 1997；引自謝志龍, 2009)。

2.女性在家中被期待的定位：

女性在家庭扮演的各種角色，不論是妻子、媳婦、女兒，向來都被視為照顧者的

主要人選。朱翠燕、李素卿、王祖琪、謝瑞雲、李秋玉、林秀麗(2010)的研究指出，當家中有失能病患或需要被照顧的長輩，約有 72%是由女性來承擔照顧工作，平均年齡 51 歲(40~59 歲)。這個現象是「照顧者女性化」。根據社團法人中華民國家庭照顧者關懷總會(2012)在網站上提供的資訊，平均每位照顧者投入照顧失能者的時間長達 6.54 年，且將近每四位就有一位照顧者已經投入十年以上的心力在照顧上。當失能者需要被照顧的時間非常長，長期下來不僅對家庭的衝擊相當大，更直接影響到這群主要照顧人力的女性，此現象值得社會大眾的重視與協助(朱翠燕、李素卿、王祖琪、謝瑞雲、李秋玉、林秀麗，2010)。

除了特殊情況的照顧外，已婚女性的媳婦角色也被期待要照顧男方一大家庭(王叢桂，1999；朱翠燕、李素卿、王祖琪、謝瑞雲、李秋玉、林秀麗，2010)，當家庭在對未來生活規劃時，多半也以丈夫為主，妻子較不會考慮自己本身的生涯規劃(唐先梅，1999)，即使女性希望有自己的生涯發展，往往也了解她們的生涯會被家庭與子女阻斷(王叢桂，1999)，媳婦需要順從公婆的指示，當不同的意見或衝突發生時，晚輩要忍讓以維持家庭和諧(葉光輝、黃宗堅、邱雅沂，2006)。

此外，家務工作亦被視為女性對家庭的承諾與職責(王叢桂，1999；唐先梅，1999)，此觀念至今仍普遍存在於許多家庭之中，因此許多女性外出就業分擔家庭經濟壓力之際，仍擔負著家中大半的家庭職務，承受工作與家庭的多重角色壓力。隨著女性就業率的提升，改變了以往以男性為主要勞動力的就業市場，女性角色地位獲得提升，但卻未能促使家庭內兩性勞動力分配更趨平等(唐先梅，1999)。

(二)單身女性與家的連結

1.手足關係：

單身女性與原生家庭的關係中，較多被探討的是單身女性與雙親的關係，手足關係相對被忽略。然而，從華人家族主義的手足關係中可發現兄弟姊妹之間的分別與差異，這些是源自於華人家族主義下對於各個排行位置的角色名分的差別待遇所導致。在傳統的華人家庭裡，出生序與性別是決定一個人地位的兩大因素。年紀大的哥哥有

權支配年紀輕的弟弟妹妹，但年紀大的姊姊對弟弟只有愛護而無支配權，由此可見，華人家庭的權力主要集中在男性身上(蔡文輝，1997；引自謝志龍，2009)。

隨著社會型態的轉變，經濟結構由農業社會逐漸轉向工商業，對於男性手足的地位產生極大的衝擊，女性手足則因為教育與就業機會增加而提高其社會地位。手足結構是家庭裡的一種性別組合，同樣受到性別角色變遷的影響，這意味著男女手足在家庭裡的社會地位與權利，兄弟姊妹在家庭裡的角色名分與權利義務等，已經面臨重新調整與修正的過程(謝志龍，2009)。

2. 家的意義：

家在華人社會的意義與功能，不單提供個人一生的活動，更是人生核心意義之所在，是一個人的「根」。一般而言，家包含三種概念：家庭、住屋、家。「住屋」是居所，是環境的一部分，一個物體；但「家」卻被視為人與所處環境的一種關係，是以情緒為基礎、有意義的關係(Dovey, 1985)。Despres(1992)歸納出家的意義包括：提供安全與控制、個人理想與價值的反應、形塑個人的居住環境、提供永恆與連續感、與親人交流的場所、活動的中心、自外於世界的避風港、社會地位的象徵、實質空間、代表擁有權。在永恆感與連續感上，傳統女性出嫁後，其意義即是一種斷絕，女性對於家的認同隨著社會變遷、環境改變、性別價值的翻轉後，其實十分破碎，也讓女性採取不同的方法和策略，經營屬於自己的家(劉錦玫，2009)。

陳柔吟(2005)的研究指出，儘管家一向被視為充滿意義感之處，但卻沒有反映出存在於家庭成員間不對等的關係，忽略女性在父權家庭制度的真實生活。單身女性在父母家缺乏個人空間與自我控制，姑嫂關係是棘手議題，往往促使單身女性離家，另尋獨居處所，面臨失根的冒險情境。對單身女性而言，家的關鍵意義尚包含「控制感的有無」與「性別鬆脫或桎梏」。

在父系社會下，族譜與宗族祭祀以男性為主，兄弟可繼承家族財產與房子，未婚女性在家中往往無一席之地，當父母往生後，家是兄弟的家，除非日後結婚入籍夫家，否則得面臨無「家」可歸的處境。因而，對單身女性來說，「家」不僅是經濟、安全等財務面或生活面的議題，還加上了情感斷裂、親情互動的中斷，乃至生命重心的轉

移等複雜意義。對單身女性而言，當她決定不結婚，她的「家」來自何處？若來自於原生家庭，當父母已故，兄弟姊妹各自成家，她的「家」的概念又會是什麼(劉錦玫，2009)？答案可能因人而異，卻也呈現出單身女性對「家」的意義有更多的詮釋與建構。

六、身後事之文化現象

(一) 宗教信仰

宗教是人類社會中不可或缺的制度之一，互古至今，宗教一直存在。宗教信仰之所以如此古老又能普遍流傳，是因為宗教對人類的存在有重要的功能意義，宗教不但在人們憂慮挫折時給予慰藉與寄託，同時也是人們整合團結的方式。宗教崇拜的對象是人類對自己、社會、乃至於宇宙的一種理想目標。宗教的存在在最深的層次上是維持了人類觀念體系的和諧，也就等於對人性與文化的維護(李亦園，1985)。

對於一般民眾而言，宗教最重要的定義，不是實質定義，而是功能性定義，當個人在困頓、挫折中，宗教所給予的幫助，論述的重點強調宗教在人類生活的各層面所起的作用和所發揮的功效，亦即強調宗教能為個人或社會做些什麼或帶來什麼(潘素珍，2003；引自郭育吟，2004)。宗教功能的意義分為三類：生存的功能、適應的功能、以及整合的功能(李亦園，1985)。

單身者有宗教信仰，使價值觀與人生目標更清澈，關心的對象由自己擴大到他人(蘇鈺婷，1998)；宗教信仰對生活適應具有預測能力(郭麗安，1982)；有無宗教在整個生活適應以及社會適應層面具有顯著差異(劉俊榮，1998)。本研究可看到宗教功能為個體帶來適應與整合的功能，並且在面對困境與挑戰時，能更快調整自己的心態。

(二) 生死觀

李良哲(1997)研究發現，中年人關心的生活課題之一是哀傷父母的衰老死亡，而中年女性比中年男性對個人死亡的關心程度更高；張淑霞(2003)的研究亦支持同樣的論點，女性中年期的任務之一是面對個人的死亡。McQuaide(1998)指出中年女性喜歡獨立和自由的生活，但不喜歡生命逐漸凋零的感受，害怕未來、孤獨、死亡，心情搖

擺不定，最重要的心理需求是能擁有內在的力量取代因中年而失去的部份(引自沈秀瓊，2005)。劉淑芬(2006)的研究打破傳統對死亡的忌諱，積極探討生死議題，破除傳統父系的祭祀觀，樹葬、海葬都是新的選項，在成年後期的單身生活中，統整生命的課題、實踐生命的意義，尋找宗教歸屬，藉由生命體悟對死亡歸途有所認識與準備。

(三)祭祀議題

華人文化裡，家庭生活的各個面向充滿著各種相互對應的角色名分，具體展現在每一個人應該擔負的權利與義務之上，例如祭祀與入祀的正當性、命名、稱謂與居住型態等。在華人家庭裡有著祭祀祖先的傳統習俗，然而並非人人皆具備祭祀祖先與入祀宗祠的資格(陳其南，1986)。傳統觀念是每一個男孩子出生後便自動取得祭祀祖先的名分，死後也得以受祀於該家族的祀堂或公廳；相反的，女兒被排除祭祀與入祀之外，不論如何均無法在其父親的家族中，擁有這些正當性，她只能透過婚姻關係附屬於其夫家的家族之下(謝志龍，2009)。至於未婚的女性，在傳統的文化習俗裡，未婚女性往生後，家族大多將其牌位送往寺院，甚至以冥婚方式為其找「歸宿」，而非入於原生家庭的祖先靈位，受後代子孫祭祀。不過近年來，民間已有少數家族允許單身女性在百年後入宗祠，例如：彰化蕭氏家族與鹿谷林氏家族(劉錦玫，2009)。

七、小結

近年來，單身話題成為一種趨勢，台灣的單身研究不僅在數量上增長，質的部份亦有所變化，單身女性的相關文獻主題呈現多元化與積極的方向，從關注「結婚觀念、壓力與因應、自我覺知調整」等面向，逐漸加入正向元素，例如：幸福感。除上述主題的統整外，本節亦納入華人家庭文化的說明，華人社會與父系體制是了解台灣單身女性族群的重要背景主題，受此文化影響的女性，會因社會對不同性別的期待、不同角色的對應，而產生在此文化下的獨特面貌，特別是單身女性與手足的關係與對成家的解構再建構，是容易被忽略但值得深入探討的議題。

第三章 研究方法

本章說明研究方法及研究過程，一共有六節，分別說明敘事研究、研究參與者、研究工具、研究歷程、研究的嚴謹性、研究倫理。

第一節 敘事研究

一、質性研究取向

本研究的目的是要瞭解成年後期自願穩定單身女性的自我、生活型態、存在關懷，當研究者決定研究目的與想要探討的現象時，即開始思索，哪一種研究方法才能夠較具體且完整地呈現出研究參與者的生命經驗？要瞭解當事人對內在經驗的覺察和感受，質性的研究取向是比較適當的研究方式。因為質性研究強調社會現象的真實性會受到不同時空與情境背景因素的影響，是由生活裡不斷互動的過程中所建構而出的主觀經驗(潘淑滿，2003)。

如果要了解個體的獨特性，就需要將個體放進平時的生活脈絡裡，讓個體以說故事的方式為自己發聲。敘事者是最初的詮釋者，建構了她們主觀世界的真實，使得研究者在聆聽故事時得知她們是誰(Atkinson, 2007；引自李曉芬，2011)。故事的脈絡包含個體過去、現在、及未來之生命經驗及所處的社會文化脈絡(呂芳遠，2010)，因此，個體藉由創造、敘說、修正、再敘說，發現自己、瞭解自己、揭露自己，故事代表著個體的身份認同(吳芝儀譯，1998，2008；引自李曉芬，2011)。

二、敘事的本質

敘事分析起源於後現代主義，後現代主義認為沒有絕對的真實，所有的真實皆是當事人自身經驗的主觀知覺來認知世界(Reissman, 1993；引自張雅雯，2009)。因此，敘事研究的意義在於研究參與者如何詮釋自己的故事，而研究者如何詮釋研究參與者的詮釋，透過兩者之間的互動，不斷創造出新的意義(畢恆達，1995)。敘事研究蒐集研究參與者的主觀資料後，反覆在資料中找出共同元素做分類，將訪談資料，發展成

一篇有故事情節及意義的文本(Polkinghorne, 1995；引自張雅雯，2009)。

Riessman 提出敘事脈絡為「經驗再呈現」，可透過訪談、研究者與受訪者的互動、文本、解釋來再現個體的內在主觀世界，「經驗再呈現」可分為五種層次(胡幼慧，1996)：

- (一)關注經驗：從意識層面呈現經驗，包括以回憶、重組的方式思考原始經驗。
- (二)訴說經驗：透過語言來敘說，隨著不同情境脈絡有更多探索，並以新方式呈現。
- (三)騰寫經驗：研究者參與在故事裡，錄音後將敘事轉騰形成書面文本，在過程裡，研究者因其個人知覺與價值觀決定哪些部分將放進文本內容，詮釋已然展開。
- (四)分析經驗：敘事重視研究參與者對故事意義的建構，研究者在分析時，須找出故事各片段之間的關聯，整合為一有意義之文本，給予命名。
- (五)閱讀經驗：文本對讀者而言是開放的，文本的意義隨著讀者不同而變動，研究者所建構的真實非永恆，僅對當時情境與時空背景下的特定詮釋者有意義。

三、選擇敘事研究：

人如果要接觸另一人的生命經驗，必須透過敘說與詮釋(林香君，1998)，在本研究中，研究者希望能理解、貼近、描述出成年後期自願穩定單身女性的生命經驗，因此，必須邀請符合此一族群條件的敘事者，以當事人的角度敘說，透過她們的語言與故事來呈現。

敘說強調個人的主觀詮釋，可以將研究參與者的個人生命故事以一種具脈絡、富意義的方式表現出來(Hatch & Wisniewski, 1995；引自張雅雯，2009)。同時，在對話的過程中，敘事提供研究參與者一個能夠發聲的機會，讓當事人有機會經由敘說自己的故事、整理自己、觀照內心，對自身經驗重新賦予意義(林美珠，2000)。本研究先以敘事者的第一人稱口吻，將研究者理解到敘事者的主觀故事情節編寫成生命故事文本，藉由敘事者的審閱與核對，使得她們有機會站在「讀者」角度來看自己的生命重要事件，從而獲得一種全新的體察與感受。

對於本研究欲探討的現象與族群，敘事研究提供一多元、彈性、異質、主客體互

換的角度，使得研究者與研究參與者能藉由訪談與閱讀文本的不同過程，進而產生不受限於制式與既定文化的詮釋，豐富文本，也能使此族群的存在樣貌現身。是以本研究採用敘事研究作為研究方法，希冀以敘事分析取向來呈現成年後期自願穩定單身女性族群上獨特的脈絡。

第二節 研究參與者

研究參與者是研究中的主體之一，本節說明研究參與者之選取原則、本研究之研究參與者基本資料與個別考量。

一、研究參與者之邀請原則

質性研究著重於內容的豐富資訊，而非母群體的代表性，為了能深入了解研究參與者的生命經驗，質性研究選取的受訪對象較少，並強調研究參與者能提供豐富的故事內涵(潘淑滿，2003；Patton, 2002；引自周樂鵬，2011)。研究者以文獻為基礎，依據研究目的，採取立意抽樣，選取合適之研究參與者。

本研究之主要目的是透過半結構式的深度訪談，了解成年後期的單身女性自願選擇單身的歷程、典型生活、生命意義、及存在經驗等主題，根據研究目的，研究參與者須符合以下條件：

55歲以上女性、未曾有過婚姻經驗、願意參與2~3次的訪談分享自身經歷、接受錄音。

二、研究參與者

(一)基本資料

研究者於2011年1月初擬定前導研究之訪談大綱，2011年1月中先進行前導訪談，並在2月完成第一位研究參與者之訪談。因研究者在前導研究後修改研究參與者條件，年齡層與單身類型範圍皆縮小，加上接觸過數位符合條件者都無意願受訪，遲至5月才完成第二位研究參與者訪談。考量研究的可行性，本研究即以此兩位研究參

與者訪談文本進行分析，研究參與者之基本資料見表 3-2-1。

表 3-2-1 正式研究之研究參與者背景資料整理表

研究 參與者	受訪 年齡	職業	感情狀態	居所	訪談時間	訪談地點
B	56	服務業 (網路)	無伴侶	新北市， 個人獨居	2011.01.29 (20 分鐘) 2011.02.23 (2 小時)	住家內
C	58	服務業 (餐飲)	無伴侶	台北市， 個人獨居 (店面與住 家為一樓 前後區)	2011.04.27 (1 小時 45 分鐘) 2011.05.04 (1 小時 45 分鐘)	店內

(二)研究參與者 B 的考量

B 在受訪之際即表明，她會幫助研究者了解自己的日常生活與人際網絡，而詳細說明她與親人、同事間的互動，但在論文的內容，B 表示要減少關於親友的細節。為了尊重研究參與者的意願及避免被認出的擔心，部份關於家庭背景的說明已確認時刪除不用或加以變更，故某些資料在後續的故事文本中並未呈現。

第三節 研究工具

一、研究者

質性研究認為研究者即工具，研究者無法超脫其所置身的歷史與研究傳統，及個人對自我和對他人的概念(甄曉蘭，2006；引自呂芳遠，2010)。一份質性研究必須具有與研究者相關的資料(Patton, 1990)，因為哪些資料會被研究者挑選出來分析，皆受

到研究者本身的影響(Crossley, 2000；引自黃盈彰，2008)。研究者在理解研究參與者的文本時，必定有自己的內在觀點，因此研究者進行研究之前，應該先對自己帶著什麼視框來看待研究主題及研究參與者，有所覺察與反思(楊淑涵，2002)。以下說明研究者的背景資料與心理領域相關訓練。

研究者大學時期就讀國立清華大學經濟學系，曾選修心理學與醫療服務相關課程。大學畢業後，參加台北張老師培訓義務張老師課程一年，擔任線上義務服務工作。2007年進入國立臺灣師範大學教育心理與輔導學研究所諮商心理組就讀碩班，期間修習諮商理論與技術、婚姻與家族治療研究、失落喪慟與悲傷專題研究、創傷治療、諮商專業倫理、生理心理學等課程，並在專業督導的指導下完成兼職與全職各一年的諮商專業實習。2008年曾擔任臺灣臺北地方法院家事法庭之調解委員，提供聲請人/相對人在協議離婚、子女監護權/探視權、家庭暴力、年老父母撫養權等議題上之心理諮詢。研究者在專業訓練過程裡累積對實務與理論的敏感度，將所學相關談話技巧運用於訪談過程，使研究者在聆聽研究參與者的敘事時，能有效引導訪談的進行及掌握研究參與者之傳達內容。

研究方法訓練部分，研究者修習行為科學研究法與諮商心理學研究寫作及專題評論，作為對研究方法的基礎認識；以前導研究作為本研究之開端，研究過程不時從學長姊與同儕分享中獲得質性資料的細膩分析經驗，並與協同分析者交換對文本與研究的觀點。

二、協同分析者

研究者邀請兩位研究敘事取向之同儕，擔任本研究之協同分析者。此兩位協同分析者皆就讀於諮商心理相關領域，其中一位已於2011年完成碩士論文，另一位與研究者同在撰寫論文中。兩位協同分析者針對受訪者B與受訪者C的初稿文本2~3次的檢核，包含：故事流暢度、段落安排、標題合宜性。藉由協同分析者的幫忙，給予研究者從不同角度審視文本。在此過程裡，協同分析者協助研究者解析文本、釐清脈絡，抓住說故事的主軸，呈現敘事本質的精采。

論文最終定稿前，協同分析者幫助我確認文本與分析的命名是否帶有研究者的偏誤思考，在反覆閱讀中，經由討論與相互回饋，從文本裡讀出話語的細膩，更貼近受訪者的生命經驗。

三、書面工具

本研究所使用的書面工具包括訪談大綱(附錄一)、研究訪談邀請函(附錄二)、研究訪談同意書(附錄三)、研究參與者檢核回饋表(附錄四)。研究者擬定論文方向後，參考相關文獻撰稿出第一版的訪談大綱，應用在前導研究中的兩次半結構訪談。第一次訪談以開放式交談瞭解受訪者生命中的重要事件，從中捕捉其經驗帶給受訪者的意義。第二次前導研究訪談之前，請教指導教授關於訪談大綱的合適性，並參考前導研究參與者給予訪談的回饋，將訪談大綱修正後是為第二版，作為後續之正式研究訪談使用。訪談項目包含受訪者基本資料、現況生活、過去經驗、未來規畫等生命歷程主題。

四、錄音器材

錄音設備包括錄音筆與小型錄音機。訪談現場以錄音筆與卡帶式錄音機同步錄音，避免訪談過程因意外而遺漏。其中視受訪者需要提供錄音備份。研究者以訪談之錄音逐字稿為主要分析內容，將資料整理待受訪者確認無誤後，訪談才算完整。

五、訪談札記

研究進行時，以錄音筆和收音機錄音全程訪談，研究者不時會做簡短筆記；訪談結束後，研究者藉由筆記紀錄與事後聆聽檔案，紀錄當次流程、自己在訪談中的感受、留意研究參與者在受訪過程裡的情緒與非口語訊息。前導研究中寫下的札記用來修正訪談大綱項目，聚焦後續訪談的流程。正式研究中寫下的札記幫助我了解受訪者的家庭背景與受訪者的心情，這部份用於進行文本分析時，理解故事文本的脈絡，另有部分札記是個人在訪談過程中與事後的心得感受，整理後寫入限制與反思。

第四節 研究歷程

本研究之歷程分為前導研究與正式研究兩階段，以下分別說明。

一、前導研究

(一)準備階段

進入正式研究之前，研究者蒐集並閱讀與單身女性、無子女年長者、成人發展等相關文獻進行初步瞭解，著手擬定研究計畫、訪談大綱，為了使正式研究能更獲得有效且深入的資料，更貼近研究欲呈現的族群樣貌，研究者在正式研究之前，進行兩次前導訪談，作為後續修改研究計畫與訪談大綱的基礎，並增進研究者對相關主題的認識與熟悉。

(二)前導研究之訪談與省思

研究者以熟識之單身女性友人為前導研究參與者，說明研究計畫與訪談目的後，徵詢受訪者同意，採半結構式進行兩次深度訪談，其背景資料見表 3-4-1。研究者藉由聆聽、閱讀、整理前導研究參與者 A 的訪談後，提出以下省思，並與指導教授討論需調整之處：

表 3-4-1 前導研究之研究參與者背景資料整理表

前導 受訪者	受訪 年齡	職業	感情狀態	居所	訪談時間	訪談地點
A	46	受訪時為 全職學生， 曾於電子業 工作 10 年 以上	近年結束一段 親密關係， 受訪時無伴侶	台北市，與家人 同住，成員包 括：父母、手 足、手足家庭	2011.01.18 (2.5 小時) 2011.01.24 (3 小時)	師大 教育大樓 6 樓個諮室

1.年齡層：

研究者最初擬定研究對象時，欲打算以 65 歲以上作為年紀界定的條件，然而幾乎無法找到符合此條件且願意接受訪談者，因此重新訂定研究範圍，將目標聚焦在中、老年期之單身女性，放寬年齡層界定，以期能收可行之效。研究參與者 A 受訪時年紀為 46 歲，落在成年中期之年齡層，符合研究條件。

當研究者進一步分析台灣各年齡層的人口婚姻狀況時，卻發現一個現象是：歷年來未婚女性比例在各年齡層皆不斷攀高，然而各年齡層的屬性差異大，以 2011 年為例，40~49 歲女性中的未婚比例是 12.84%，而 50~59 歲女性中的未婚比例是 6.58% (內政部統計處戶政司，2011)。數值落差近兩倍，造成差異的背景因素可能不盡相同，若橫跨年齡層做研究討論，恐有失偏頗。最好將之分別視為中年期族群與老年期族群，研究者需擇一為重心。

2.手足關係：

在前導訪談中，因研究參與者 A 與家人同住，家中成員橫跨三世代，A 與家人關係緊密，其中 A 與兄弟姊妹的關係，以及與已婚兄弟姊妹的家庭互動，給予研究者對後續研究新的刺激與思考。

3.感情狀態：

研究者對受訪者的感情狀態無預設條件，經過前導研究與閱讀文獻後，發現未婚者有無伴侶與親密關係，關心的議題與呈現出的生活樣貌不盡相同，可視為不同族群。

4.單身類型：

單身類型可從「自願—非自願」與「穩定—暫時」兩向度來分類(Stein, 1981)，以量化研究的觀點，自然希冀有不同類型的受訪者，在分析上能類化到各式情境。因本研究是從質性研究的角度，期望能細膩反映出單身女性特有的存在樣貌，因此，在兼顧文本深度、研究可行性、與人力資源等考量下，研究者將範圍縮小至「自願穩定」的單身類型。

(三)重新聚焦後續研究方向

本研究藉由前導研究，協助研究者了解研究的可行性，與指導教授討論後，針對研究主題、訪談大綱、研究參與者的選取做進一步的調整，在「年齡層」與「單身類型」的界定上變更範圍，使研究能更精確聚焦在成年後期單身女性族群上，並將手足關係與相關議題納入正式訪談中。

二、正式研究

(一)正式訪談

1.廣發研究邀請函，尋覓研究參與者：

研究者透過親友的協助，以電子郵件與紙本簡介等方式發送研究邀請函，在獲得有意願者的回覆下，先電話聯繫說明本研究的主旨與訪談進行方式，取得對方的同意後，正式邀請參與本研究。

2.進行正式深度訪談：

本研究訪談以面對面的方式進行資料蒐集，每次訪談時間依訪談情況而定，以達到資料飽和度為原則，訪談地點以研究參與者的便利性為主。

(二)撰寫生命故事

1.資料整理：

研究者將訪談內容由錄音檔謄寫成書面文字資料，儘可能保留訪談當時的非語言訊息，例如：笑聲、語氣變化、沉默秒數等。將原逐字稿交由研究參與者做初步審核，若研究參與者提出疑問、表達不可用之段落、或需變更之處，則當場修改。之後，以研究參與者認可使用的資料，作為撰寫生命故事之素材。

2.分析編碼：

研究者將逐字稿進行編碼，編碼原則如表 3-4-2：

表 3-4-2 研究編碼原則說明

第一類	英文碼	研究者：RB、RC 受訪者：B、C
第二類	訪談次數碼	第 1 次訪談：1 第 2 次訪談：2
第三類	錄音段落碼	訪談時若因故暫時中斷錄音，同場訪談會有數個錄音檔： 同場訪談第 3 個錄音檔：3
第四類	發言句碼	第 98 發言句：098
範例	RB-1-1-005	研究者在 B 的第一次訪談中，第一個錄音檔裡的第 5 發言句
	B-2-7-137	受訪者 B 在第二次訪談中，第七個錄音檔裡的第 137 發言句
	C-2-1-264	受訪者 C 在第二次訪談中，第一個錄音檔裡的第 264 發言句

3.故事文本：

研究者先刪除逐字稿中之贅詞與研究者的提問句，留下研究參與者的內容。敘事研究強調從片段且零散的資料中，組織出有豐富情節、具脈絡、充滿意義、可被理解的故事(張雅雯，2009)。根據 Lieblich et al.(吳芝儀譯，1998/2008)提出的四種組織敘事資料的方式：「整體—內容」、「整體—形式」、「類別—形式」、「類別—內容」，研究者以訪談大綱上項目為類別，將內容切割成有意義的單元加以分類，先以「類別—內容」方式寫出研究參與者之生命故事初稿，再經由反覆閱讀，以「整體—內容」方式，將逐字稿組成具詮釋性的故事文本(McCormack, 2000；引自張雅雯，2009)，以利之後資料分析進行。

(三)分析文本

Lieblich et al.(1999)認為，在「整體—內容」取向的分析步驟中，包含反覆閱讀資料、找出研究參與者的行為模式、提出對研究參與者之整體印象、決定內容之特定焦點與主題、確認分析結果(引自張雅雯，2009)。研究者採取以下步驟進行：

1.反覆閱讀與理解：

研究者藉由關注文本的關鍵事件與重要經驗，從生命故事中貼近敘事脈絡。

2.為各故事段落命名標題：

研究者將關鍵事件內容放在同一段落內，根據其主旨為該段落命名，即為文本裡的小標題；再依照時間軸安排上下文順序，務求閱讀流暢，形成完整的文本。

3.針對重大事件經驗相關做統整並詮釋：

當研究參與者在訪談中敘說其故事時，可能會引發其他生命片段的連結，以其他的敘事歷程用來擴充原本故事，將更多資訊加入已經被說出的故事之中。關注這些歷程將能深刻瞭解受訪者所鋪陳的敘說脈絡，促使聆聽者掌握故事要旨(McCormack, 2000；引自張雅雯，2009)。研究整合相似或相關性高的敘事內容，編寫進同一主題，以突顯該主題對研究參與者的重要性。

4.找出生命主軸：

分析完研究參與者生命裡的重大事件經驗後，再與故事文本進行交叉比對與反覆閱讀，試圖從更高層次找出貫穿研究參與者的生命主軸，涵蓋其人生關鍵事件與重要經驗，了解每位研究參與者獨特的、豐厚的內在世界。

5.檢核與回饋：

在分析文本的過程中，藉由指導教授與協同參與者的回饋，一同討論故事文本編排是否適當、分析理解是否貼近受訪者的脈絡，研究者進一步修正。

(四)撰寫論文

完成分析文本後，研究者將初始動機、相關文獻、研究過程遇到的限制、研究結果與文獻的對話等寫進論文內，並以文字呈現研究者在當中的反思。

第五節 研究的嚴謹性

質性研究對於研究結果的觀點不在於要建立可普遍類推的標準，而是發現主觀的真實與現象，因此，評判標準並非如量化研究以各種數據來呈現強調信度、效度、客觀性、可複製性，而是強調整個研究過程中的嚴謹度與結果的確實性。敘事分析重視的是個體建構事實的過程，在不同脈絡中，對其所經驗的事件、情境產生特有的詮釋與知覺(胡幼慧，1996)。本研究具體說明過程中的每一步驟，並邀請研究參與者與協同分析者共同檢核研究資料與分析結果，本節針對本研究之研究嚴謹性進行說明。

從質性研究的角度出發，質性研究的信度指的是研究者與研究參與者的互動形式、資料紀錄、資料分析等(王文科，1995)。在敘事研究中，事實是一個解釋的過程，個人對於相同的事件可能產生不同的敘事，以下提出 Polkinghorne(1995)針對敘事研究的評判標準，以及高淑清(2008)針對質性研究結果的可信性指標，進一步說明本研究在各判準上的努力：

一、Polkinghorne(1995)敘事研究評判標準(引自張雅雯，2009)

(一)脈絡性：研究者的描述必須包含敘事的文化脈絡

研究者在撰寫研究參與者的生命故事過程中，以不同的人稱來書寫，以求寫出貼近敘事者的生活脈絡並反映敘事的社會背景。研究者反覆閱讀原始訪談內容，試圖在不同版本中找到合適的編排方式，並請協同分析者針對文本給予建議，使研究者能獲得新的理解與洞察。

(二)豐富性：蒐集多方資料，注意故事的主角具體化的特徵

研究者在正式訪談錄音前會先與研究參與者閒話家常半小時左右，建立關係，並了解研究參與者在家裡或店內的佈置，平日在室內的生活習慣等等，蒐集研究參與者所處的環境與她們自身的關係，研究者能從研究參與者的談笑裡，捕捉到她輕鬆自在的一面，以及在與她貼近的生活環境中找到一合適的觀察點，作為撰寫個別文本時的獨特味道。

(三)影響性：考量主角所處的環境以及其重要他人如何影響主角的行動及目標

本研究在故事文本內，皆會呈現研究參與者選擇單身狀態的背景因素與自身考量，例如：社會對於媳婦的既定角色如何影響 B 做出單身的抉擇、朋友驟逝如何影響 C 對婚姻與家庭的看法、對未來自我的目標。

(四)動機性：研究者必須關注主角做出某一選擇與行為的動機為何

本研究在訪談中，持續關注研究參與者在不同時期仍選擇單身想法與動機，並將此過程呈現在生命故事文本中。

(五)連續性：研究者需將個體視為時間向度上的連續體

訪談過程與文本呈現皆以時間順序鋪陳故事情節，可從時間的脈絡看到敘事者核心價值的穩定、不同年紀心境上的變化與對自我覺察增加。

(六)整體性：分析結果包含故事的開始、故事的經歷與故事的結局

擬定好初步的文本呈現形式後，藉由協同分析者的幫忙，針對文本內容與詮釋進行檢驗，逐一進行檢核，過程中隨時拋出想法與疑問，使研究者能獲得新的理解與洞察。若有不一致之看法，則再回頭閱讀逐字稿內容及相互討論，以求達到一致共識。若遇到歧義時，則尋求指導教授的協助，依其實務工作的經驗與質性研究的專業，檢視故事文本是否貼近研究參與者的生命經驗、資料分析是否完整涵蓋重大經驗事件、生命主軸是否與故事文本與分析達成整體一致性，並釐清研究者本身的主觀偏誤是否涉入分析過程。

(七)真實性：以故事情節將主角的反應行動建構成有意義的解釋

在每個階段的資料整理告一段落後，邀請研究參與者閱讀原始逐字稿確認可使用之部分、審閱生命故事文本初稿與定稿，就其詮釋與真實經驗符合度給予評分與回饋(表 3-5-1)。

表 3-5-1 研究參與者對生命故事文本詮釋之檢核與回饋

研究參與者	讀後感受與想法
B	寫得不錯，好像我講話的語助詞太多，顯得不緊湊，我打 85%。
C	文本與真實經驗的符合程度是 100%， 非常感謝有這個機會，抒發我的情緒，也給自己留一個紀念。

二、質性研究結果可信性指標(高淑清，2008)

(一)可信賴性(credibility)

質性研究以可信賴性代表內在效度，在正式訪談前，本研究以前導研究方式訪談同為單身狀態之受訪者，藉由訪談獲得對研究相關議題的了解。在撰寫文本時，以三角檢定策略，藉由同儕稽核與文獻輔佐，使研究者的理解與分析減少個人偏誤並在學理上得到支持，在文本定稿後由研究參與者作為最後檢證，確認文本是否如實呈現研究參與者的生命經驗。

(二)可轉換性(transferability)

質性研究以可轉換性代表外在效度，意指將研究參與者於訪談間表達的感受與經驗，有效轉為文字表現並加以厚實敘述，並盡力將涉及的步驟與轉譯過程詳實說明。本研究在可轉換性的策略應用上，除前導研究外，亦藉由協同分析者與指導教授針對文本的詮釋與命名反覆討論與檢證，力求達到完整確實的敘述文本。

(三)可靠性(dependability)

質性研究以可靠性代表信度，亦指受訪者經驗的重要性與唯一性，能獲得研究團隊的檢定並達到互為主體的同意。本研究在最初尋覓受訪者時，即與受訪者充分溝通，說明研究與訪談目的，使受訪者在清楚研究過程下，主動參與研究。研究過程中，藉由稽核團隊與受訪者檢證，以求得受訪者最佳的認同與肯定。

第六節 研究倫理

質性研究中，研究者與研究參與者的互動密切，除了建立平等尊重的關係外，仍要避免研究參與者因研究而受到傷害。為保障研究參與者的權益，本研究遵循的研究倫理原則如下：

一、知後同意

研究者說明本研究之主題、目的、訪談方式、資料處理等事宜，使研究參與者瞭解研究進行的過程與自身的權利，徵求研究參與者的同意與簽署訪談同意書。

二、隱私與保密

研究參與者本身之經驗具有獨特性，研究者需將可辨識研究參與者之私人資料予以刪除或適度變更，經由研究參與者檢核與同意後，方能公開使用於研究內容中。研究參與者在研究過程裡，有權要求中止訪談與禁止使用不願公開之資料。

三、提供相關資源

在研究過程中，需注意研究參與者之感受、情緒、反應和本研究可能產生的影響。因訪談內容涉及研究參與者的生命故事，研究者需維護受訪者的隱私與福祉。研究參與者對本研究有任何疑問或想法，研究者必須盡力說明，或是提供研究參與者所需的協助與社會資源。

第四章 研究結果

研究者依照時間順序，將兩位研究參與者從小至今的生命經驗與訪談內容加以組織，寫成完整的故事文本。為使讀者更能進入故事情節與脈絡，並呈現研究參與者的個人風格，文本以第一人稱敘述。內容主要依據訪談稿來描述，為了使語句更流暢連貫，研究者將訪談稿中的重複用字、停頓句、發語詞、對整體內容無太大影響的字句加以刪除或修改，使其文本更為易讀。

第一節 B 的故事文本與分析

一、B 的生命故事

【我從小就是小藥罐子】

我出生於民國 44 年，今年 56 歲。我是軍人子弟，家裡小孩多，在兄弟姐妹中，我排中後。我小時候身體不好，第一個原因是我媽媽生太多小孩了，再來就是，軍人子弟沒有什麼錢，到我這一代，從小就是感冒不斷，我從年頭感冒到年尾。小時候我支氣管很弱，扁桃腺常常發炎，動不動就發燒感冒。以前窮，爸爸媽媽都是買成藥給我們吃，雖然是不好，可是沒有辦法，所以我吃到小學一年級的時候，腎臟發炎，就是所謂的腎臟病。那時候會感覺到是因為臉腫了，父母就知道有問題，帶我到醫院去，醫院說是腎臟發炎，因為這樣，我小學一年級休學了一年。於是我開始食物控制，從小學一年級的時候，我沒有再吃鹹的。

【我與便秘的長期抗爭】

除此之外，不知道什麼原因，我從小也會便秘，七天才會上一次廁所，有時候甚至更久，身體虛弱到上完廁所有時候暈倒，必須躺在床舖上休息半個小時！腸胃道都是宿便、毒素，都從皮膚顯示出來，是好大好大、痛得要死的那種大膿包！我從國中就開始長大膿包，一直長到四十多歲。我去看過很多醫生，醫生告訴我要怎麼做，他說不能只靠吃藥，雖然我吃藥就會比較好，可是醫生也跟我說，不能依靠藥物，要不

然以後腸胃蠕動會更差。他告訴我：「妳要運動！」所以，我二十歲開始，天天爬山，一個禮拜七天，我七天都去爬山，就是爲了要排便。爲了身體好，我開始大量喝水、只吃青菜不吃肉，我到現在都不太愛吃肉，因爲習慣了，我都是吃青菜。可是沒有改善，還是一樣。我每天只要一肚子痛，我就知道要上廁所了，痛得很痛，常常在廁所裡面，邊上邊冒冷汗，還是上不出來。

【我寧願做粗活勝於細活】

從小媽媽都會訓練我們學煮菜，我不肯學，我媽說：「那誰誰誰在煮，妳去幫忙！」我就去問一下姊姊要不要幫忙、哥哥要不要幫忙，然後我自己就跑走了！洗碗筷也是，我媽媽叫得我受不了，我才會去洗。我去洗的時候，我姊常常就講：「妳的手不好，不要洗了。」好，我就跑了！我以前有富貴手，所以我不做，也不愛做，可是我不做這些事，我就要做粗活，所以從小到大，我們家的牆壁，都是我在粉刷。保險絲壞了，是我來修，因爲我媽媽怕電，所以是我來修。家裡的電器壞了，我都會先拆開來看我能不能修，能修我就修，不能修我就跟我媽說不能修了，然後送店家。我是做比較粗活的，其他人是做比較細活的，作細活的我就不喜歡。我比較喜歡男生這一塊的工作啦！後來搬出去自己住的時候，我們家的水電都是我自己弄的，如果有壞的，都是我自己換，水龍頭自己換，要裝燈自己裝，我連六盞燈藝術燈那種我都會裝。每一年年底，我回家之後，就是開始粉刷每一間的房間。

【我沒有能耐改變男主外、女主內的社會體制，婚姻生活不是我的選擇】

年輕的時候，我們找朋友也是大家先相處了，覺得還蠻融洽的，聊天聊得很不錯，但只要我一想到要幫他煮飯菜、洗衣服，我就沒有興趣了。那時候，大家對於娶進門的媳婦，都會有很多期待，像是媳婦要幫忙家務事。我覺得上班工作 OK，可是只要一想到家事，像過年的時候，我看到我們家裡人，永遠都是「女生」要到廚房幫忙，男生在外面喝茶聊天，對我來講好像都是這樣，我們也沒有可能去改變，我們的力量也不夠大，把這個體制改變。有人跟我說「妳可以請傭人啊！」我心裡想：「好像不

太可能噢，除非我很會賺錢……有時候很會賺錢還不見得可以，因為先生會自卑，呵！」我覺得我沒有能耐去改變這現象，我又很懶，所以我從三十歲就開始決定，我絕對不會結婚。

【我不想因為婚姻而遷就另一半改變自己或犧牲所愛的寵物，婚姻生活變數多】

三十多歲的時候，有朋友跟我講：「妳喜歡狗、喜歡爬山，妳要不要去找一個愛狗又愛爬山的？」我就會跟朋友說：「沒錯，他喜歡我的時候，我講什麼他都 OK，一旦結婚了，他可能就開始講，狗是不是不要擺在臥室？因為骯髒、衛生的問題。我嫁給他了，是不是就要爲了家庭、婚姻，是不是就要改？我們狗就不擺在家裡。然後，慢慢地，他又跟妳講……。」有時候，他在追妳的時候，他什麼都愛，不追妳的時候、追到手的時候，什麼都不愛。當然不能說絕對，但是我覺得我沒那麼好運氣，我也不能賭。如果結婚後，哪一天他說，這狗不要在屋子裡面住，就在客廳住，再隔一陣子就說：「這狗在客廳裡面都是毛，反正院子大，是不是住在院子？」再下來，這狗都不見了！這樣的狀況之下，我乾脆就先不結婚了。妳看報紙上有登則新聞：這個太太結了婚，沒有小孩，貓狗跟他們住，先生就不高興了，有一天，先生就把狗貓全部丟了。這個太太就問先生，先生說：「我正在喝咖啡。」就不管了！她是找爸爸出面，先生才說把狗丟在哪裡了，當天是小狗找到了，貓沒找到，事後才找到。

當初她有養貓有養狗，男朋友在追她的時候一定知道，那時候也會認同，可是之後呢？我就跟人家講，我不願意幫他煮飯菜、我不願意幫他洗衣服，我什麼都不願意的時候，我嫁給他了，以後他如果要把我的狗、貓都丟掉，我怎麼辦？

【我把男士當作「哥兒們」，避開單獨相處、保持清楚界線】

到現在爲止，我都是把男士當作哥兒們一樣看待，有一個分寸在。如果對方已婚，大家都是聊天聊得很愉快的好朋友，可是我絕對不會單獨跟他們出去。像我跟一些已婚男同事在辦公室是很「麻吉」的，就算公事上很有默契，我也不會兩人一起去吃中餐，都是一夥人行動。如果只有一人要外出，我就會說今天中午不想吃飯了。我都盡

量避開與已婚男士單獨相處的機會，我自己的界線很清楚，我覺得他是已婚的，不能讓他太太有痛苦的感覺，我不會單獨跟他們見面，通常都是邀請他們夫妻一起出席。原則上，我從 30 歲以後，我對婚姻就沒什麼興趣，老來伴也甬啦！爲什麼？現在很多女生也都沒有結婚啊！就女生做老來伴啊！

【我四十歲時被以貌取人的算命師揶揄】

講一件算命師的事，就當成笑話好了，不過也已經很久了。那時我四十歲左右，我妹妹的同學，也是四十歲，她沒結婚，我也沒結婚。她長得蠻漂亮的，她有點想要結婚，所以想算命看看，找我一起去，我們兩個就跑去算命了，因爲聽朋友說這一家算命仙，好像還不錯，我們就去算，我妹妹同學說：「妳先算。」我就先算。我自己是三十歲就打算不結婚，但是陪她，也好玩嘛！算命師問我們要算什麼，我妹妹同學說：「婚姻、事業這些都要算。」算命先生抬頭看了我一下，就跟我說：「小姐，妳看妳那個風乾橘子皮的臉，有什麼好結婚的！」可見那時候我的膚況有多慘。

一般來講，一個算命先生不應該講那麼毒的話，我也不知道他爲什麼看到我的臉，就突然冒出來這樣的話，意思就是：「妳不需要結婚、不可能結婚的啦！」因爲皮膚太糟糕了，像風乾橘子皮臉，凹凸不平，還想結婚？昏了頭吧！他講得太毒了，後面我也不想問了，他問我還要不要問一些別的，我說：「不用了，沒有關係，我不問了。」他事後想一想，可能發現講錯話了，就跟我說：「小姐，其實妳要想到許水德的臉，妳跟許水德的臉很像，妳看他多有錢。妳年齡四十歲了，也不需要結婚了嘛，男生超過 40 歲都沒有結婚的，除非是第二任，沒有結婚的可能有毛病，妳也不會喜歡……」反正他看我臉色不好，就開始揶。對一個小姐來說，講我的臉已經很糟糕了，還把許水德的臉來跟我比，那不是更糟糕！我就不想理他，沒有再問。

接著換我妹同學問，她是一個很漂亮的小姐，跟我一樣也是四十歲。算命師問她要算什麼，她說也是算婚姻，算命師看到我們兩人同年，就愣住了，因爲先前他對她說：「年齡四十歲了，何必結婚。」他一看我妹同學，怎麼也是沒結婚的，這時候他就不知道要怎麼講了，他愣了一下，還是開始跟我們說那些他剛揶的話。

四十歲距離現在十幾多年了，他後面講什麼我也忘了，我只記得他跟我講風乾橘子皮的臉、許水德的臉，我很生氣。這就可以看出來，我以前的皮膚是很糟糕的，坑坑疤疤的，是一個洞一個洞的那種大膿包留下的痕跡，看我鼻子就知道，我鼻子還是有一點。這幾年，我的皮膚整個都平了，現在皮膚好很多了。

【我中年開始服用保健食品，調整全身的健康狀況，漸入佳境】

四十歲的時候，我有一次去檢查，因為那一段時間剛好跟朋友去吃飯，多吃幾次飯臉開始腫了，檢查以後，醫生跟我說腎臟有一個大一點、一個小一點，就是一個已經有一點萎縮。

後來，我弟弟介紹家人 M 公司(屬網路零售百貨業，以下簡稱 M 公司)的產品，一開始是爸爸媽媽吃，我爸爸比較會養生，他一吃就說：「這個是好東西。」我們就開始吃了。那時我吃得量很少，但因為我腎臟病的問題，我反應比較激烈，我一吃就昏睡一個月，24 小時昏睡。整天昏沉沉的，像我平常早上的時候，我的習慣是每天早上五點鐘起來去爬山，像是四獸山、大屯山、陽明山等等，一個禮拜天天都去。我吃了 M 公司產品以後，早晨十點才起來，我家的狗一直「汪汪汪」要起來，好吧，就起來吧，帶牠們去走一走，走了十分鐘眼睛都睜不開，跟牠們講：「好了，上完廁所了，回家。」

那時候我還在服飾店上班，我打電話給老闆娘，跟她說：「我會遲到一點，因為我才起床。」我是騎機車上班，她就說：「好，那妳小心一點！」上班坐在櫃台也動不動就「呵～(打呵欠)」，眼睛也睜不開，滿臉倦容，他們會跟我說：「妳去睡一下好了。」老闆娘問我：「妳吃的東西對不對啊？怎麼會昏睡成這個樣子。」那時候我還是持續吃，想說畢竟是從美國來的產品，也不知道是傳直銷的東西，如果那時知道是傳直銷的東西，可能就會想：「這個東西不能吃了」。可是因為是從美國寄回來的，上面都寫著 made in USA，比較相信，就持續吃。吃了半個月，我哥哥擔心了，我問弟弟，弟弟說：「放心哪，我又不會害妳，這東西對妳只有好處沒有壞處，我又不會害妳。」我想也對，我又沒錢，他害我幹什麼？又繼續吃，再吃了半個月，又昏睡了半

個月，自己也害怕了，因為昏睡一個月了！

我也去檢查，檢查以後我特別請醫生幫我看腎臟，我怕腎臟又有什麼狀況。他看了以後說：「腎臟很好啊！」我問：「有沒有一個大、一個小？」他說：「沒有，看起來都一樣啊！」醫院的電腦裡頭好像有那種可以量刻度的，我以前有一個腎臟萎縮的時候，醫生有把照片照下來給我，可是太久了，我也沒想到要留下來。這一次他跟我說沒有不一樣，我問：「為什麼我那麼累？」他還跟我開玩笑：「妳就跟老闆娘請兩天假，讓妳好好睡一下嘛！」我不好意思說我已經睡了一個月了！

從那時候開始沒多久，我開始清醒了，突然有天早上起來，一下就清醒了，不像平常起來還是迷迷糊糊、眼睛睜不開。清醒了以後，發現我的排便慢慢好了；年輕時因為扁桃腺很容易發炎，只要吃口香糖嚼久了就會喉嚨痛，喉嚨一痛就感冒，但現在我跟人家講話，講久了喉嚨不會怪怪的，不會緊或是沙啞，或者開始痛了。我覺得好奇怪喔！我還故意去買口香糖來嚼，因為以前小的時候我就是這樣實驗的，嚼一嚼口香糖，如果開始痛，我第二天感冒了。感冒好了，我就不吃了，可是如果我覺得這一段時間好像還不錯，又去吃口香糖，結果第二天又感冒。我就喜歡去做這種實驗，後來我實驗看看吃口香糖會怎麼樣？我發覺嚼了半天都不會痛，好像整個都改善了！

【我之前的工作無法正常休假，常被老闆要求假日加班】

我是唸普通高中，沒有讀大學，畢業後先在公家機關做了十年，後來到服飾店上班做 sales，一直到五年前我仍在服飾店工作。在服飾店時，老闆還會假日打電話給妳，跟妳談一些店裡面的事，然後跟妳說，禮拜天有沒有事？沒有事妳要不要去送一趟貨？都沒有加班費。自己的時間不是自己的。甚至，輪到我排休時，我跟老闆講：「我今天是休假喔！」老闆還是會打來。有一段時間我是住在店的樓上，老闆看到我就說：「今天休假妳不出去啊！」我說：「還沒有。」「那妳現在要不要幫我送個東西？」我心想：「這是我休假耶！」好像跟沒有休假一樣。有時候，我問老闆：「端午節要不要放假？中秋節要不要放假？」他們就問我：「妳問這個幹嘛？」我說：「如果有放假，我好安排活動。」他就講：「不放假。」，因為我們是小型店，所以老闆說放假我們就

放假，老闆說不放假我們就不放假，沒有像人家公會有固定放假。我覺得，我不是那麼喜歡。

【自幼自閉少話的我，中年後加入新事業，要求自己在人際互動有所改變】

我以前的個性是比較自閉的，我喜歡看書。像是司馬中原，我以前喜歡看的是他寫民國初年或是清末，他寫的都是中國大陸、黃河流域那些比較清苦的，像是黃河潰堤，或是旱災等，裡面人物的描述。那時候看書，我就覺得寫得好美喔！好真實喔！就會融入在裡面。我那時候不太喜歡交朋友。我以前讀書的時候，同學都形容我：「能夠一個字表達的，絕對不會用三個字。」因為我不愛講話，而且講久了我喉嚨會痛，所以我就變成越來越少講話。後來就慢慢不太跟朋友聊天，不跟朋友聊天，就喜歡看書。我從小就愛看書，也可能跟我爸爸媽媽的習慣一樣，因為我爸爸媽媽也愛看書，我們家每一個人都愛看書，因為父母的影響。我到 M 公司工作以前，我不太喜歡交朋友，我只喜歡在我的世界裡面，因為我在書裡得到很多樂趣。我也有狗，每天都帶狗去散步、去爬山，回來就是上班，下班就是看書，以前很單純，沒有什麼朋友，因為我也不太想交朋友，我覺得朋友好麻煩，都在談八卦。我覺得常常這樣跟朋友相處在一起好煩，怎麼每天在聊八卦的事，聊影歌星、辦公室的事，我不太喜歡，後來我就慢慢不太跟朋友交往了，因為我覺得沒有什麼意義。

我進了 M 公司以後，才開始改變。我要求自己改變，因為我跟我自己講，如果想要在 M 公司賺到錢，我就必須要改變。從那時候開始，我進到電梯會主動跟人家打招呼，人家不理我，剛開始蠻受傷，後來一想：「咦！？我以前也是這樣子啊！別人跟我打招呼我也不理人家，所以……沒有問題嘛！」這五年，我才開始變的。現在只要是電話簿裡的朋友，我會輪流跟他們聊聊，不見得聊工作，就是去關懷一下，聊聊天，把朋友的感情拉近一點。

【我享受目前的工作與生活，可以自行安排，過得自在、充實】

我 51 歲開始加入 M 公司，一年以後就把服飾店給辭掉了。現在我每天忙得不得

了！一般平日，我早晨盡量不排事情，早晨是我自己的時間。我要看看書，跟狗玩一玩，大部份中午以後才會出去。中午以後，排一些時間跟朋友聊聊天、跟夥伴見見面。到晚上的話就是看當天晚上有沒有什麼課程，沒有我就回家，如果有一些不錯的課程，我就會留在公司上課。我在課堂上從不會避諱跟學員說我沒有結婚！逢年過節，像今年過年，我也沒有去哥哥姊姊家，就三隻狗陪著我，也覺得很 OK，比較不會排事情，我就早晨帶狗出去，中午帶狗出去，黃昏又帶狗出去，就是這樣的生活。

如果要出遠門，我就將事情託給住我附近的大哥。如果大哥有事，我就會託給幫我打掃的人，額外付錢，他們就會來幫忙，餵狗吃東西，帶狗出去上廁所，這樣就好了。我請家事鐘點已經請了兩年多了，蠻信任他/她，現在他/她來打掃我都不在家，我會把錢擺在桌上，我有鑰匙給他/她，他/她幫我打掃完就走了。

【我更年期時有嚴重的失眠與燥熱狀況，以營養補充食品來調養身體】

我小時候身體太差，加上平常我的食物太糟糕，因為我很懶，不太會煮，也不想煮，我只有幫我們家狗煮，我自己都不煮，我都是吃外面，所以多多少少營養不均衡。到更年期的時候，我的更年期反應非常嚴重，有一段時間是不太能睡覺的，失眠、燥熱這些都有，後來就是一直用 M 公司的產品來調。我在很受不了的時候，也去看醫生，醫生給我開了藥，可是我覺得醫生的藥剛開始吃有效，再來就沒效，現在藥還在，後來就沒有吃了。M 公司有出一些植物性的女性荷爾蒙，我開始補充，現在燥熱的機會還是有，可是沒有很嚴重，晚上也可以睡覺了，慢慢在調身體。大部份來講還蠻 OK 了，再過一陣子會不會怎麼樣，我不知道，不過一直在吃營養補充食品，體質會比較好。我因為吃得很簡單，買麵吃一吃就飽了，或是買一點水餃，煮一煮就好了，可是麵裡面給的青菜都一點點，我上次聽醫生的課，七蔬果中每一份蔬果至少要這麼大一盤，我知道營養是不太夠，如果我不吃一點營養補充食品，我現在不知道會怎麼樣？可能還是很好，只是老了以後會更糟糕。我現在覺得還 OK，前兩年是蠻糟糕的，女生真的是這一點不好！現在沒有生理期，更年期也度過了，感覺真是太好了！

【我明白自己並沒有養育小孩所需的全心全意與責任感】

我知道我一定不會有小孩，我也不可能去跟人家未婚生子，我知道我的個性，如果我喜歡一個人，我會全心全意。就像我全心全意地喜歡狗。如果我不結婚，我絕對不會去領養小孩，我可以捐錢給孤兒院，可是我不會去領養孩子，因為我知道我的毛病，我沒有真正愛他/她的時候，我可能就會忽略他/她。這對他/她不好，對我也不好。所以我不可能因為不結婚，仍然希望有孩子。

我也不會認為結婚是爲了生孩子。我們家小孩太多，我沒有帶過我弟弟妹妹，可是我帶過哥哥姊姊的孩子，我從小要帶他們的孩子，我記得那時候我很小，哥哥姊姊的小孩才小我八歲、六歲，大孩子帶小孩子。大孩子都是愛玩的，我要玩，媽媽就說：「不行，妳要幫忙帶孩子。」這時候妳說自己會很有責任感嗎？一定都是嘴巴嘟嘟的，帶著吧，一起去玩吧。出去玩的時候是必須帶著他/她，怎麼去玩？這時候就會覺得，好像都不能出去。對他/她有責任感、或者是很愛孩子？對大孩子都是負擔，呵！就是媽媽交代的事，必須要去做。

開始上班之後，如果要幫哥哥姊姊照顧孩子，也是因爲小孩子都要補習，學音樂、學什麼東西之類的，一個人沒辦法跑，就變成我會幫他們跑，回來幫小孩複習一下功課。我沒有真正去帶小孩啦！主要是接送，複習一下功課而已，所有的大小事還是讓他們媽媽去負責。我不會想要有自己的小孩，因為我覺得自己沒有什麼責任感，呵呵！

【以捐助流浪狗之家、慈濟、世界展望會的方式為社會貢獻自己的能力】

我這個人，慾望不多，我覺得有一點能力，我就養狗。養狗期間，我開始捐一些錢給一些單位，像是流浪狗之家，因為我喜歡狗。剛開始會捐錢給流浪狗之家，之後我覺得對人也要有一點關懷之心，我就捐一點給慈濟，因為我覺得慈濟有在做事。後來我又看了世界展望會，我覺得孩子真的蠻可憐的，因為不是這些孩子的問題，是因爲國家的問題、大環境的問題，那時候起，我主動跟世界展望會講明，我想捐助國外的小孩子，我就捐助國外小孩子，從一個人開始，現在變成三個國外的孩子、一個國內的孩子。我每個月固定捐這些錢。

我爸爸媽媽在的時候，我是用爸爸媽媽名字捐，我沒有用自己名字，後來加了狗的名字，捐錢給流浪狗之家全部都是用狗的名字去捐的。一個月是兩千塊，信用卡每個月扣款，世界展望會也是每個月扣款，慈濟的話就是一年來跟我收一次，好像一萬五左右吧。現在我有這個能力，我就多捐一點，下次有多一點能力的時候，再增加一些捐助世界展望會的小朋友，我也只能做到這個。

我吃東西很簡單，我穿衣服很簡單，生活很簡單，我是一個很簡單很簡單的一個人，有多的錢，能夠幫助人家，我就儘量幫助，沒得幫助我也沒辦法。或許下次又看到有什麼單位，因為我自己本身要能夠 cover 過來，如果有別的我覺得也不錯的，我也會去幫助。我如果是要捐，我就會持續一直捐了，不會中途放棄，就是當成固定的開支，固定的成本。

【我相信輪迴惡有惡報的價值觀】

我沒有信教，可是我很相信有輪迴，我不知道算是基督教還是佛教，因為基督教也有死後復活。我是覺得，如果說沒有輪迴，那我這一輩子做壞事是不會有報應的，可是我覺得應該會有報應，要不然大家都去做壞事了。做好事要不要回報？我覺得隨便，就像人家常常跟我講：「妳以後一定會有好報，因為妳養那麼多流浪狗。」我都跟他們講：「因為我自己本身喜歡狗啊！」如果我不喜歡狗，我可能也不會去養，跟我有沒有好心沒關係。我不認為我做這些是好事，我也不覺得我以後會有什麼好報，我這一輩子沒有做過什麼壞事，死後有什麼害怕的？所以從小，我真的不覺得死了會怎麼樣。

我小時候養的狗都是我到台北上班的時候，牠們一個一個老死了，沒有接觸到，看牠們走。我第一次在台北養狗的時候，第一隻養的北京狗走了，牠走的時候，我哭的一蹋糊塗的喔！跟自己講不養了，養這個狗，走的時候那麼痛苦，哭了幾天。後來，又看到狗，好可憐喔！好吧，養了養了。從那時候開始調適了，我跟我自己講，牠們沒有做什麼壞事，我也沒有訓練狗要去咬人，牠們也沒有對人家不好，我還有用狗的名字去捐錢，我就覺得，牠們在輪迴的時候，應該有可能會回到人的世界。雖然我不

覺得人是一個最好的選擇，可是對一般人來講，人跟畜牲，人會比較好，如果是這樣下輩子牠成人的話，也恭喜牠。那時候我們就比較不那麼傷心了嘛！

【萬物之間沒有高低之分，當人不見得比較好】

其實我真的不覺得當人比較好，要不然非洲難民怎麼辦？好還是不好？沒吃沒喝的瘦成那樣。台灣也有一些人，像乞丐、遊民，妳說他好嗎？同樣是人，也有王永慶這麼有錢的人，可是我不羨慕王永慶，雖然他也已經走了，他上班到九十幾歲，如果是妳，妳願意一直上班到九十幾歲嗎？還要操煩那麼多國家的事、公司的事，我覺得我六十歲可以開始過自己想過的日子，不是更好！當然，也可能那個是他想過的，我們不知道啦！可是我比較不太羨慕他，呵！所以，我不覺得人是輪迴下最好的選擇，雖然很多佛教徒跟我說，人是最好的。其實，甚至就是天上飛的鳥，我都覺得牠比我們還自由耶！

【因愛狗而養流浪狗，照顧狗兒一輩子】

我養小小狗，因為如果要花錢去買小小狗，我乾脆去買流浪狗，因為我覺得，流浪狗只要營養夠了，都很漂亮，跟我們人一樣嘛！如果營養不夠，就是乾乾巴巴的。一定有某些因素讓我變肥，或是臉色不好看。像妳這一代(指研究者)，那個時候的媽媽們開始上班，景氣很好，小孩子吃的營養比較足夠。我覺得，現在小孩、年輕人，好像一個比一個漂亮，都是漂漂亮亮的。同樣的道理，我覺得狗，營養足夠就是漂亮，營養不夠，就是像流浪狗一樣可憐，一身的皮膚病。在養一隻新狗的時候，我會考慮就是能不能再養牠十幾年，包括錢、包括心力，有沒有時間帶牠出去。這種感覺就好像決定要不要生個孩子，因為需要照顧牠。

【當狗住院時，感受到家裡的冷清與孤單】

因為我自己決定不結婚的，不是因為失戀，或什麼緣故，所以我覺得感覺孤獨或寂寞都還好，像過年過節我從來也不會覺得只有自己一個人。只有一次，會有這樣的

想法，是因為我們家的狗生病住院。我就發覺，這家怎麼這麼冷清啊！那一次，因為我只養一隻狗，後來狗出院了，那一隻狗回來了以後，我開始發覺，好像牠應該再找一個伴，又養了一隻狗跟原先的那一隻狗作伴，我就變成一直有兩隻狗，一隻狗走了，我就去領養一隻，所以我們家一直都有兩隻狗，比較沒有像以前那樣子的感覺。狗不在家時，會覺得很空虛，好像家裡突然一下靜到沒有任何一點聲音，那時候妳就會覺得，還蠻寂寞的。

【保健原則是預防勝於治療】

我的身體一直在改善，現在我的毛病好像真的比較少一點。我既然在吃 M 公司產品，我就比較少把錢花在未來醫療上面了，因為我覺得預防醫學已經一直在做了，醫療保險方面，我也沒有付得很多，因為我覺得，國家有健保。像我們有一個朋友是家醫科的醫生，他是預防醫學的碩士，他就講：「我們為什麼要等到生病以後再來治？為什麼沒有在生病之前先預防，讓自己不要生病？」所以我現在可能是在預防醫學比較多一點。

【原本的退休規畫：與單身女性友人合住當室友】

以前我有一個鄰居，也是單身女性，她爸爸都幫我們想好了，只是那時候我還沒進 M 公司，所以我那時候薪水不高，她的薪水也不高，我在土城買了一個房子，她是我對門鄰居，她爸爸都說：「看妳們兩個都不結婚，乾脆妳們兩個到時候老了，就住在一棟，另外一棟就租給人家，拿那個錢來當作妳們的基本消費，然後妳們每個人每個月再貼一點。」因為土城的房子很便宜，租金才一萬塊，一萬塊不夠用，我們每個人有存錢，那每個人就講好了，每個人每個月出一萬也好、出五千也好，這是共同基金，加這一萬塊就是兩萬塊，兩萬塊就是我們兩個來用，所有大大小小的費用都從這裡面出，因為我們兩個住在一起。我在土城買了三房兩廳，她在我對面也買了三房兩廳，像現在隔壁，我們兩個就是老了以後，可能我的房子出租，也可能她的出租，我們兩個就住在一起。以前會去想這些規畫，因為那時候薪水是死薪水，就會擔心，

所以那時候就會比較，跟朋友聊天的時候，她爸爸也會幫我們規劃。

【收入增加後，萌生新的退休規畫念頭】

後來進了 M 公司的新水高很多，錢比較多的時候，我的想法就不一樣了，這時候的想法就會覺得，我應該住我自己的房子，因為人老了，有的時候一些怪毛病，改不了。妳也是 50 幾歲，我也是 50 幾歲，我們兩個住在一起，多多少少因為家庭因素，家庭的生活習慣會有點不一樣，打個比方，妳很愛乾淨，我就很邋遢，你想這兩個怎麼生活在一起。妳就頭痛：「這椅子怎麼這麼髒啊？」，我覺得還好，本來就應該這麼髒嘛，呵！我現在一個禮拜會請一個人來幫我打掃，碰到一個太愛乾淨的人，該怎麼辦？或是也找了一個不怎麼愛乾淨的，可是她早睡我晚睡，怎麼辦？她愛音樂我不愛音樂，怎麼辦？總會有一些生活上的習慣不一樣，以後是不是就開始吵了，就開始唸對方：「音樂能不能開小聲一點啊？晚上能不能不要晚睡覺？不要嘰嘰搗搗一下碰到桌子、一下走路太大聲？」摩擦就出來了。

如果是跟家人住，可能就算了。但朋友之間，就比較沒有辦法忍耐。尤其是同樣的年齡，習慣都定了，沒辦法去改，像我喜歡狗她不喜歡狗，怎麼辦？：我們家狗一進門就跳來跳去，久了她也會覺得：「妳們家狗怎麼那麼煩，每天回來就給我這樣子跳，看我衣服又給牠拉壞了……。」多多少少都會有一些習慣的問題，所以我從進入 M 公司以後，我就開始想，我跟朋友可以住在一起，可是，就像我剛剛講的，我們各自有各自的家，是獨立的空間。我們有自己的進出門，是獨立的，不是共同的門，這樣子就會比較好。因為，人老了以後真的不會改了，不是說我自己真的老了不容易改，妳看有些人比較驕縱的，也不會改。我一個人不結婚，很習慣一個人的生活。

【目前的退休規畫：與單身女性友人住同社區當鄰居】

我們以前也有幾個朋友，到現在也沒結婚，跟我一樣，我們就在開玩笑，老的時候我們大家都住在同一棟，朋友住隔壁，或住樓上樓下，反正到時候大家再一起去買一些房子，可能我們就把原本的房子賣掉，然後我們去請女傭，每天幫我們煮個飯菜，

我們大家一起吃，每一家輪流去打掃，就是請大家一起請。其實這樣就很好了，每個人有每個人的生活空間，我喜歡養狗，我朋友不喜歡養狗，反正妳就住樓上我就住樓下，那可是大家一夥兒。我們大家有這樣子商量，如果說，真的都是未婚的時候，這個有可能會實現啊！因為我們這些朋友，每個人都有自己的屋子，哪天老了，真的想到鄉下去，不要很鄉下啦，醫療跟一些生活機能還要方便的地區，像有些朋友住台北市，可以把房子賣掉或租給人家，我們到鄉下一點，到中和或是土城、林口那邊，我們去租個房子，或者也可以買個房子，大家就近買在一起，我們規劃說請一兩個女傭。像飯店式的管理，可是更好，因為我是住在自己的家，只是我不要煮飯菜，鄰居都是好朋友，因為我們現在還年輕，所以大家還沒有真正走那一步，可能哪一天我們大家都到了 70 歲，就可能會，反正都有自己的房子嘛！我把原本房子租出去，我拿了房租錢到鄉下去住，也 OK，我們那時候有幾個朋友這樣子去討論。

【理想的畫面是六十歲之後退休，過著悠閒的看書養狗種花草生活】

六十歲之後，我想過的日子，就很悠閒啊！跟著狗啊、養著狗啊、種種花草啊、爬爬山啊、運動運動啊！現在還是有公司的一些事情會煩惱！我以前更糟糕，上下班時間都是固定的。六十歲以後還要奮鬥，太辛苦了吧！可是妳看現在很多人，六十歲以後，還是在辛苦的上班咧！到時候，如果 M 公司讓我的伙伴都賺到固定的錢了之後，我就可能退休了。老了以後，我想過真正是自己的日子，回歸到很自然的、很單純的。可能我出去玩啊，出去爬爬山、出去走走啦！種種花草啦、看看書啊，因為我最大興趣還是看書養狗嘛，然後再種種花草。有時候跟別人吃飯、喝下午茶。後來進了 M 公司才發覺，人與人之間其實也蠻不錯的，因為公司裡的人都是蠻積極正面的，自己的能量就會蠻好的。

【不知夢中人已逝，昨日歷歷依舊在】

前幾年，我夢到一個同事，在夢裡面，我不覺得會害怕，我覺得我們還是同事，在一起玩什麼的，等我醒來了以後，突然想到，哎唷，她走了十、二十幾年了耶！已

經走了二十幾年了喔！我竟然夢到她，我沒有想到她走了。夢裡當然不會想到，在夢裡她就是同事，我們大家在一起聊天而已，沒有想到她走了，只是醒過來了以後突然想到，怎麼在夢裡面都沒有感覺到她走了，也不會害怕。我有看一些報章雜誌，有的人會想到說他夢到誰，然後在夢裡面嚇醒：「某人死了耶！怎麼跑來找我？」書上有些人會講一些事情：夢到家裡人怎麼樣了，在當時就很害怕這個人已經走了，為什麼我會夢到他？有些人講如果夢到一個走的人要帶你上車，你就要小心，這個可能一去不回。我心想：「為什麼我做夢都沒有這種感覺。」可是在我的夢裡面，我跟同事他們在聊天、在玩、在辦公的時候，我都沒有想到說她走了啊！等到醒的時候我才會想，我昨天晚上夢到某某耶！怎麼都沒有想到她走了，也沒有害怕像報上講的。因為我們看到的是同事以前的樣子。我到現在也沒作過惡夢，我的夢都很平實，像生活一樣。不會難過，就想說：「奇怪，我怎麼沒有感覺到她是走的？」

前幾年，我也做夢夢到我帶著以前養的狗去散步，那時候還沒有 Happy(現在養的狗)喔！在夢裡面就沒有 Happy，就只有阿弟跟小黑。醒過來就在想：「這兩隻狗都走了耶！」也不會覺得害怕，好像我本來就是應該帶著這兩隻狗去散步。我只是很好奇，為什麼跟書上的感覺不一樣。可是我會記得夢中的畫面。

【死亡不是禁忌話題，跟朋友一起買靈骨塔相約當鄰居】

我不會忌諱談死亡，我從小都不會覺得死亡是很恐怖的事。我跟我媽媽常常在開玩笑：「我真的不幸走了喔，妳也不用傷心，因為有可能，我在另外一個世界會更愉快。」我很小就不太忌諱死亡，從小不怕鬼。所有的恐怖片、鬼片，我都很愛看，因為我不會怕。

我已經有生前契約，靈骨塔都買了。我跟我的女生朋友兩個一起買，我主動找她：「欸，妳也沒結婚，要不要買一個靈骨塔？我們兩個去選，選了以後上下樓當鄰居，以後要打牌的時候，敲敲後面、樓下，把隔壁的敲一敲，就一起打牌。」我覺得可能因為保險，所以大家現在普遍對身後事也看得開，以前我年輕的時候，我同事他們去推保險，一開口就是說你死了以後……，人家就會很不高興，可是現在好像大家的反

應都比較平淡，可以接受，要不然靈骨塔也不會賣得這麼好，像預售屋一樣啊！我們去買的時候好多人去選，傷腦筋！我比較還好，不注重方位，可是我朋友蠻注重的。因為我沒信教，我爸爸媽媽也沒信教，所以我們原則上比較沒有那麼多的規矩，可能因為是外省人吧！我們去選的時候，我跟朋友講：「這個好像還不錯嘛！」她就說不行，我問：「為什麼不行？」她說對到角。她說不行那就不要了吧。很多好位子都沒有了，要不然很高、要不然很低，我們就在講：「有人來看我們就已經很了不起了，妳叫他爬高高的或趴在地上，下次就不來了，所以還是選中間一點的比較好。」因為我們兩個都沒有結婚，沒有子女，所以可能都是外甥、姪兒才會去，所以我們就在想，不要太高，因為他們還要攀椅子才能看；最下面還要趴在地上，可能以後也不會有人來了，呵！所以我們就選中間一點，中間很貴，對到角不行，對到柱子不行，我們那天花了好多時間找喔！有些人會比較注重陰宅風水，我那個朋友就比較注重，我就跟著她選，她說好我就好，我沒有關係。後來終於選到一個，但是我也忘記選到是什麼位置了，反正朋友說 OK 就好了，都有號碼，真的人走的時候，他們會按照妳的號碼擺在妳買的位置。其實我真的是不太會忌諱這一個話題。

二、B 的重大事件經驗的理解與詮釋

以下的文本分析，研究者針對 B 的生命故事中，重大的經驗事件情節，依時間順序加以敘事與詮釋。研究者根據 B 的訪談稿將生命經驗做重點整理，先摘要說明每一事件，再節錄原始逐字稿做補充。事件部份即是以訪談內容來摘述，與 B 的故事文本相近，因此選擇的原始逐字稿較為精要，以呈現 B 在該段事件之核心意念為主。最後呈現研究者的理解與詮釋，進而歸納出事件背後的主題意義。

(一)健康是一生的事業，身體狀態影響求學與人際，對身體的掌控感帶來新契機

1.事件脈絡：

(1)事件：體弱多病的兒少時期

B 從小生病時，因家裡經濟條件無法讓 B 每前往到醫院就診，只能服用成藥，導

致小學一年級即因腎臟病而休學。

小時候我支氣管很弱，扁桃腺常常發炎，動不動就發燒感冒……我從小就是吃成藥，我吃到小學一年級的時候，腎臟發炎……我小學一年級休學了一年。

(B-1-1-003, B-1-1-004)

(2)事件：排毒不順的成年早期

B 的成長歲月裡，除了感冒發燒，還有便秘，以及隨之而來的大痘膿包，在在都讓 B 付出許多心力來調整身體狀況，必須從清淡飲食著手，只吃青菜不吃肉、大量喝水的來控制，也要每天運動、爬山來增強身體的排毒與代謝能力。

我從小也會便秘，七天才會上一次廁所……腸胃道都是宿便、毒素，都從皮膚顯示出來。(B-1-1-005)

(3)事件：不斷調整體質的中年時期

一直到中年，B 藉由營養補充品，身體狀況逐漸獲得改善，但因為小時身體的基本體質不佳，加上長期外食，到了更年期，B 的身體反應十分嚴重，幾乎無法入睡，為了解決失眠與躁熱等症狀，B 一開始求助西醫，然而藥效只有初期發揮效用，因此 B 轉而從營養補充品著手，服用植物性女性荷爾蒙來調整身體，度過更年期。

我的更年期反應非常嚴重……如果我不吃一點營養補助食品，我現在不知道會怎麼樣？(B-2-1-036, B-2-1-047)

(4)事件：健康狀況獲大幅改善，拓展人際圈，事業第二春轉換跑道至保健領域

因家人的介紹，B 開始固定使用 M 網路百貨零售公司的營養補充產品，最初的身體反應激烈到將近一個月都讓 B 處在昏睡狀態，但是 B 抱持著家人是為自己好的心態而未停用，沒想到多年的便秘與感冒體質明顯改善，甚至也影響了 B 的人際互動，以往的她會因喉嚨狀況不太愛跟人交談，現在的 B 少了限制，講話不再是讓喉嚨不舒服的活動，她開始聯絡友人拉近關係。對 M 公司保健產品的信心，讓她決定轉換工作，從 M 公司產品的使用者變成推廣者，成為她事業生涯的重心。

我吃 M 公司產品，就比較少把錢花在未來醫療上面了……我的身體一直在改善，現在我的毛病好像真的比較少一點。(B-2-5-003, B-2-1-036)

2.研究者的理解與詮釋：

在健康狀態下，每個人大多感受「自我」和「身體」是同在一起的，唯有生病時，才容易發覺「身體」是需要照顧保養的，當「身體」好的時候，「自我」生活才會愉快。B自幼常生病，甚至為此休學，對於「身體好像不掌控於自己」的體悟，比她的同儕來得更早更深。因此，為了身體健康，B年輕時必須花很多時間和心血在上面，「身體」是她必須努力呵護的一塊。直至中年以後，藉由營養補充食品的調整，B的身體達到良好健康的狀態，她不再需要將大多心力關注於身體上，而享受到能靈活運用健康身體的掌控感。良好健康也影響她的想法與心態，當她轉換工作到新領域時，她對創造業績與收入有強烈動機，願意嘗試與以往不同的人際互動模式，改變自己的個性，變得更積極，這帶給B人際上的正向經驗，對工作亦是良性循環，B的新事業成為她的生涯重心。

(二)不願意成為傳統中已婚婦女的樣貌，決定過一個人的生活

1.事件脈絡：

(1)事件：不愛細活，反而願意做粗活

B從小就不熱衷於「在廚房裡的家事」，加上B有富貴手，碰不得水，即使是母親要教她烹飪，或是叫她洗碗筷，B在第一時間都是向哥哥姊姊討救兵，非不得已才會去做。然而，B並不排斥更換保險絲、修理電器、粉刷牆壁等工作，也培養了B日後獨立生活時包辦家裡粗活的能力。

後來搬出去自己住的時候，我們家的水電都是我自己弄的，如果有壞的，都是我自己換，水龍頭自己換，要裝燈自己裝……。(B-2-7-053)

(2)事件：可以上班賺錢，但不想操持家事

B年輕時對感情沒有特別防衛之心，她願意認識不同異性友人，然而，每當思及一段關係是否要進一步走到婚姻時，B就開始猶豫起來，她猶豫的關鍵多在社會主流對媳婦角色的期待，特別是傳統觀念對於媳婦，總帶有「幫忙照顧家庭裡的大小家務事」的想法，B自知本身個性是不願承擔這些工作量，但她無法扭轉社會價值觀，

因此她選擇不成為「媳婦」。

只要我一想到要幫他煮飯菜、洗衣服，我就沒有興趣了。那時候，大家對於娶進門的媳婦，都會有很多期待，像是媳婦要幫忙家務事。(B-2-4-003, B-2-4-004)

2.研究者的理解與詮釋：

B認為媳婦的角色意味著「做家事的人」，因她自小身處的環境處處顯示，女性負責大多的家務事，特別是為人媳婦者，男性則不必然是主要做家事的人，而家務事正是B從小極欲避免的經驗。她了解自己不願意繼續成為主流環境下的一份子，既然無法改變現況，只能從自身上尋求解套。B的故事文本中，可發現從B的家庭文化與社會上的風氣，對女性的期待與要求之一是「負責家務事」，尤其是結婚後的女性，家務事是加於「媳婦角色」的責任。

(三)婚姻和小孩並非人生必要的經驗

1.事件脈絡：

(1)事件：婚姻是未知，需要賭上自己的人生

除了對家務事的卻步外，B在選擇伴侶上，亦有自己的擔憂。B的友人建議她可找相同興趣與嗜好的人作伴，但看多了發生在週遭或是上報的例子：婚前獻殷勤，婚後態度大轉變的另一半。B認為所謂的「相同興趣與嗜好」也可能是對方求偶的策略，她不願賭上目前相對穩定的人生狀態，踏入未知的婚姻狀態。

有時候，他在追妳的時候，他什麼都愛……追到手的時候，什麼都不愛。當然不能說絕對，但是我覺得我沒那麼好運氣，我也不能賭。(B-2-5-032)

(2)事件：人生並不是擁有小孩才完整

擁有自己的小孩對一些女性是「完成人生圓滿圖像」的過程，但B認為自己不必然要有子女，也不覺得為了要擁有下一代，而去領養一個孩子。她願意捐助需要幫忙的孤兒，但不會為了「有子嗣」而去領養。B覺得必須要自己全心喜歡，才會自發願意去照顧，否則，對小孩不好，對自己也不好。

如果我不結婚……我可以捐錢給孤兒院，可是我不會去領養孩子……我沒有真正

愛他/她的時候，我可能就會忽略他/她。(B-2-4-010)

2.研究者的理解與詮釋：

B除了家務事的考量外，還擔心「嫁錯郎」——如果另一半的真面目實非交往時的好，也沒有建立對居家環境與寵物的共識——對B而言是一大冒險，她寧可不嘗試，也不願承擔這樣的風險與打擊。一般而言，社會的共識通常是先建立家庭，然後是生子。但B認為自己的人生圖像不一定要有配偶與小孩，她願意在自己可負擔的能力範圍內，付出心力的幫忙社會上需要幫助的人。

(四)社會對單身的友善眼光

1.事件脈絡：

(1)事件：老闆常臨時要求假日加班

B的第一份工作是在公家單位任職，而後經親友介紹到服飾店上班，從事業務工作二十年餘。因服飾店規模小，不如一般公司行號有制式的規定，國定假日、一般例假往往都是老闆說了算，B並不樂見這樣的方式，因為她很難事先規畫活動。不穩定的休假模式也帶來另一項困擾，因老闆常會在B排休時臨時打給她，安排她工作事務，像是送貨等等。事後沒有加班費，也沒有補休，形同變相加班。

老闆還會假日打電話給妳，跟妳談一些店裡面的事……都沒有加班費。自己的時間不是自己的……好像跟沒有休假一樣。(B-2-6-008, B-2-6-012, B-2-6-013)

(2)事件：算命師對四十歲以上的單身女性提出「不必婚」建議

B曾經和友人一起去算命，她的心態主要是陪朋友、好玩，而不是想知道自己是否有姻緣、何時會到。沒想到什麼程序都還沒開始，算命師看到B的膚況不佳，劈頭就是一句傷人的話，要她不用考慮結婚了！縱使B早已決定終身單身，但是被人指著臉講的經驗，相當難堪，無關乎婚姻，而是不被尊重。儘管算命師事後講了些「冠冕堂皇」的話，卻未能收安慰之效。

他講得太毒了，後面我也不想問了……他事後想一想，可能發現講錯話了……反正他看我臉色不好，就開始拗。對一個小姐來說，講我的臉已經很糟糕了。

(B-2-2-004)

(3)事件：與已婚男士保持距離，避免惹來非議

B 與異性之間的界線劃分清楚，雖然她是以好朋友、哥兒們的心態與已婚男士相處，但為了避免對方的誤會或是讓對方太太不舒服，她通常會邀請對方夫婦一起聚餐。即使是在公司，同事之間談公事到了用餐時刻，若沒有其他同事一起外出用餐，她會以自己不餓或是其他方法來避免與已婚男同事單獨一對一同行。

我不太會把感情放下去，可是很怕對方會投入，或者是他太太誤會。(B-1-1-074)

2.研究者的理解與詮釋：

不結婚是 B 的主動選擇，即使自己不囿於單身現況，這身分仍會帶來一些外在的困擾，像是職場上，她看似無家庭要顧，反而被要求做更多事，單身身分變成老闆眼中加班的第一優先對象。在人際互動中，單身身分不僅會被議論，甚至還需特別注意與已婚異性之間的界線，以免造成不必要的關係誤會。在在皆反映出單身女性在群體中的獨特性，以及學習確立界線是保護自己的重要護身符。

(五)按照自己喜歡的方式過生活

1.事件脈絡：

(1)事件：休閒與工作達到平衡

B 在 52 歲時將原先的工作辭掉，決定全心衝刺 M 公司的事業，她希望在六十歲之後能過悠哉步調的生活，現在就是她為退休所需的奮鬥階段，但相較於過去在服飾店上班的日子，B 很滿意現在的生活，不僅收入增加，且大多時間安排皆能掌握在自己手裡，休閒時享受閱讀與溜狗的樂趣，工作時則是與同儕互動、吸收新知的時間，每天行程忙碌而充實。

早晨是我自己的時間，我要看看書，跟狗玩一玩……中午以後，排一些時間跟朋友聊聊天、跟夥伴見見面……如果有一些不錯的課程，我就會留在公司上課。

(B-1-1-029, B-1-1-031)

(2)事件：感受到人際支持的力量，提攜後進

B 以前因身體不好，不太與人互動，一方面是擔心講多了話喉嚨不舒服，一方面也是對聊天話題興趣缺缺。後來，B 身體好轉、加入 M 公司，她開始嘗試改變，主動積極與人接觸。最初是為了工作，逐漸地 B 從人際往來中感受到正向能量，現在的她在事業上已站穩了腳步，接下來的目標是協助工作夥伴也能在事業上有所成長。

後來進了 M 公司才發覺，人與人之間其實也蠻不錯的，因為公司裡的人都是蠻積極正面的，自己的能量就會蠻好的。(B-2-6-019)

(3)事件：除了收養流浪狗，也會以捐助方式回饋社會

B 對流浪狗的關懷，不僅體現於認養流浪狗、捐錢給流浪狗之家等單位，甚而將受捐助的社福團體增加至慈濟與世界展望會，她將這筆支出列為固定開銷，並且隨著自己收入變多，捐助的款項亦會增長。B 認為自己物質慾望低、生活簡單，若能以自己綿薄之力幫助需要的團體、孩童，是她可以為這社會做的事。

我喜歡狗。剛開始會捐錢給流浪狗之家，之後我覺得對人也要有一點關懷之心，我就捐一點給慈濟……後來我又看了世界展望會……我每個月固定捐這些錢……我是一個很簡單的人，有多的錢，能夠幫助人家，我就儘量幫助。(B-2-7-018, B-2-7-019, B-2-7-021)

2.研究者的理解與詮釋：從自身出發到社會關懷

B 的生活型態在身體情況好轉與換了新事業後，良好的健康與穩定的財務提升了 B 對「自我」的掌控感，逐漸朝向她理想的生活前進。她發現自己從公司同儕中獲得正面能量，推己及人，她也樂於和其他人分享、協助新進同事、以及為社會團體作支援後盾。

(六)狗兒就像是家人

1.事件脈絡：

(1)事件：愛狗，所以待狗如親

B 愛狗，願意花錢來照料狗，但她會先考量自己是否能再多照顧一隻小狗一生到

老，才前往認養流浪狗之處接領新的狗回家。雖然流浪狗多是面黃肌瘦、不討喜的樣子，但 B 認為只要營養足夠，每隻狗都能長得健康漂亮，並不需要特地去買名犬，因此她帶回的流浪狗一開始可能患有皮膚病，或是瘦弱不堪，但在 B 的悉心照料下，每隻狗的身材變結實，皮毛有光澤，精神狀態佳。

我覺得狗，營養足夠就是漂亮……在養一隻新狗的時候，我會考慮能不能再養牠十幾年，包括錢、包括心力，有沒有時間帶牠出去。(B-2-5-021, B-2-7-026)

(2)事件：家中狗住院，最是冷清時

逢年過節的團聚氣氛，並不會特別讓 B 感到隻身一人，反倒是像家人的狗兒住院，安靜冷清的家才會帶來油然而生的寂寞。為了減少這種空虛感，B 在那次狗兒出院之後，開始養兩隻以上的狗，不僅狗兒之間能互相有伴，也能和 B 作伴。

因為我們家的狗生病住院，我就發覺這家怎麼這麼冷清啊！……狗不在家時，會覺得很空虛，好像家裡突然一下靜到沒有任何一點聲音，那時候妳就會覺得，還蠻寂寞的。(B-2-5-058, B-2-5-061)

2.研究者的理解與詮釋：

狗不只是寵物，更像是家人一樣，B 形容照顧狗兒的心情彷彿是照顧小孩，她與狗之間建立的親密情感是歸屬感來源。因此，當狗兒生病離家住院時，才會帶給她如此強烈的印象：冷清、空虛、寂寞。過慣一個人生活的 B，猛然發現她的家庭概念其實不完全是一個人——還得加上了相伴的狗才算。

(七)生命本如是，死亡只是另一個世界

1.事件脈絡：

(1)事件：行得正才不會對死亡與來世感到擔心

B 的輪迴觀點並非因特定宗教信仰而起，卻深深影響她的為人處世。她覺得做好事有沒有好報是一回事，但做壞事而沒有報應會引起人心往惡途走，恐將天下大亂。這樣的價值觀不僅成為 B 的道德判斷標準，也影響她對死亡的看法，她對死亡的豁達來自於她對自己沒有做壞事的心安理得。

如果說沒有輪迴，那我這一輩子做壞事是不會有報應的，可是我覺得應該會有報應，要不然大家都去做壞事了……我這一輩子沒有做過什麼壞事，死後有什麼害怕的？(B-2-5-019, B-2-5-021)

(2)事件：只羨天上飛鳥，不羨有錢人

從輪迴一事上，B 講到了對人的看法，她不覺得「人」是萬物之靈、輪迴裡最好的選擇。除了民間疾苦，她也看到了權勢帶給人的煩惱，她並不羨慕有錢人，也不認為當「人」比較好。

我不覺得人是輪迴下最好的選擇，雖然很多佛教徒跟我說，人是最好的。其實，甚至就是天上飛的鳥，我都覺得牠比我們還自由耶！(B-2-6-002, B-2-6-003)

(3)事件：不逃避死亡，先做好準備

B 從小就不覺得死亡是可怕恐怖的事，甚至會拿死亡的議題跟母親開玩笑。如今，死亡仍然不是禁忌話題，她不僅買了生前契約，甚至還主動找單身女性朋友一起買靈骨塔，為自己準備好身後事。

有些人會比較注重陰宅風水，我那個朋友就比較注重，我就跟著她選，她說好我就好，我沒有關係……後來終於選到一個，但是我也忘記選到是什麼位置了，反正朋友說 OK 就好了，都有號碼，真的人走的時候，他們會按照妳的號碼擺在妳買的位置。其實我真的是不太會忌諱這一個話題。(B-2-7-106)

2.研究者的理解與詮釋：

B 對生命與死亡皆抱持著開放的態度，一生的長短不是她在意的，是否身而為人也不是她在意的，她在意的是在這世上的「生命品質」，能否不愧人心，能否自由自在，能否坦然面對生死。這些都勾勒出 B 對自己的終極關懷與生命意義。

(八)晚年生活是在獨立與歸屬中獲得平衡

1.事件脈絡：

(1)事件：與鄰居合住當室友，空出來的房可以收租金

B 過去在服飾店工作時，因為薪水不高，也會為自己的未來擔心。她的鄰居同樣

是單身女性，鄰居的爸爸建議 B 可以和他女兒同住，將兩人其中一間房子租出去收房租，當成兩人基本開銷的共同基金。

那時候薪水是死薪水，就會擔心……跟朋友聊天的時候，她爸爸也會幫我們規劃。(B-2-5-045)

(2)事件：收入增加後，期待較好的生活品質

B 轉換工作到 M 公司後，因為薪水增加，比較不擔心未來著落，反而重新思考適合自己的環境，她覺得獨立的居住空間是必要的，不單是她已習慣自己一個人的生活，也考量到每個人有自己的習慣與作息，例如：是否能養寵物、對家裡清潔骯髒的標準、對聲音大小的接受程度等等。B 認為到了現在的年紀，習慣已定，要改不容易，若與人同住，彼此之間產生摩擦也較難忍耐，不如擁有自己的空間，獨立門戶，可以依照自己的喜歡來過生活。

這時候的想法就會覺得，我應該住我自己的房子，因為人老了，有的時候一些怪毛病，改不了……我一個人不結婚，很習慣一個人的生活。(B-2-5-048)

(3)事件：在獨立空間與友人相伴中找到合適方案

與人合住有互相照料的好處，獨立門戶有個人空間的好處，在思考過不同規畫之後，目前的 B 找到兩者兼具的好方案。她和幾位單身朋友討論老年居所時，大家有個理想的共識，即大家相約住在同棟樓的不同層，或是同一社區，可以是購屋自住也可以是包租，重點在於朋友們住在附近，是鄰居而不是「室友」，到時固定請人輪流整理各人家裡，打掃與煮飯費用大家均攤。不但滿足了有伴的需求，也滿足了每個人有獨自的生活空間的需求。

像飯店式的管理，可是更好，因為我是住在自己的家，只是我不要煮飯菜，鄰居都是好朋友。(B-2-5-037, B-2-5-040)

2.研究者的理解與詮釋：

B 的晚年規畫藍圖漸趨她心中的理想，實際上需考量現實的一面：經濟狀況。B 不諱言最初的領薪階級讓她不敢想太多，務實可行是首要條件。直到可支配所得增加，B 買了適合養寵物的房子後，才慢慢思考未來適合自己的生活與居所。B 與其他

單身女性朋友討論著各種退休方案，其中「飯店式管理」最受好評，然而，僱人協助家務的資金哪裡來？她提到一點「大家都有自己的房子，可以賣掉或是租出去」。經濟條件的許可是訪談的重點，錢與房必須要自己攢，我也看到 B 與單身女性友人為將來打算時，會將同為單身的朋友納入首要考量。

三、B 的生命主軸

(一)心理歷程：健康狀態非唾手可得，不能因婚姻而失去得來不易的掌控感

B 自童年體弱多病，上學、飲食、活動、作息都受到了限制，要比同儕花上更多的力氣與時間來維持身體機能可以正常「運作」，因此，B 的休閒興趣也多半是靜態為主，像是在家閱讀，少有外出社交，減少體力上的消耗。B 勉力維持一個人時良好的生活品質，卻不敢擔保結婚之後仍能如此。她的原生家庭裡兄弟姊妹眾多，家事可大家分攤，但結婚後成為別人家的媳婦，家務事在傳統社會觀念下多是媳婦的責任，這對不愛做家務的 B 來說，婚姻更是充滿負擔之路。即便年輕時的 B 也談過幾次感情，但每當對方有所表態論及婚嫁，決定掌有自己生活的 B，就會毅然決然離開該段關係，選擇單身。

直到成年中期，B 開始真正享受到「健康」——而非在它之後苦苦追求。良好的身體狀態為 B 打開人生新的一頁，她體驗到過去少有的清醒與舒暢感受，相較於兒時之苦，「健康」對她而言別具意義，彷彿是遲來的禮物。健康為她帶來了新的生涯，也帶來了新的人際關係，甚至像是帶來另一種個性：積極、有活力。儘管前幾年 B 仍受更年期之苦，但整體而言，目前的身心整體狀況比往常穩定許多。

(二)家的樣貌：決定不婚的女性仍可以依照自己意願，建立屬於自己的家

B 的典型生活，像是一早她是她的安靜讀書時光與狗相伴，接下來是外出行程，有人際交流與工作、上課等活動，逢年過節她可自由選擇要不要和哥哥姊姊過節日，家中清潔等瑣事交由家事鐘點人員處理，從這些生活安排中，可以看到她保留童年埋首書海的樂趣，也可以看到中年後的她為事業而轉變的個性，這些都統整在她為自己打

造的環境裡，在這個「家」中，她可以很自在做自己，過自己想過的生活。

B 的生命經驗不僅反映出她認為人生可以有不同的選擇，女性不必然要經歷婚姻與生養子女，而且進一步呈現決定不婚的單身女性，可以建立擁有個人獨特樣貌的「家」，完整展現她們所珍視的獨立自主與真實自我。

(三)晚年生活：自由自在，隨心所欲，為自己喜愛的社福團體貢獻能力

早期不喜交際的 B，親密感多是從親人或在家與狗兒的互動中獲得歸屬。B 一人獨居，家中至少養有二~三隻狗，狗兒是她的好朋友，也是她的家人，B 只有在狗兒生病離家住院時才感受到冷清孤單，不過大多時刻，B 是恬然自得於個人天地。

當身體好轉後，因為新工作需要，她開始積極找朋友吃飯、聊天、主動與人打招呼，從中發覺到過去少有感受到的人際正面能量，使她的生活圈日漸擴大。

雖然單身生活一路走來，屢屢遭到不友善的對待，像是三不五時被老闆要求臨時或假日加班，單身不婚的狀態常常被當成話題、甚至他人當著自己的面評價，或是要小心謹慎處理與已婚異性之間的關係與界線，然而，目前的 B 對這些不愉快的事情漸拋腦後，她專注在帶給自己成就與擁有自主的事業，為自己安排有書、有狗、有友的美好生活。在自己收入增加之際，她為自己換了舒適的房子，降低以前對晚年的焦慮，也將自己的所得以捐款方式捐給流浪狗之家、慈濟、世界展望會，作為她在社會責任上的貢獻與心力。

(四)生命意義：當自己有能力時就多付出，生的世界與死的世界都可以是桃花源

B 雖自稱自己相信輪迴，但並未全然接受到輪迴觀念中對「塵世看法」與「輪迴六道高低」的影響，她不認為人做好事是為求福報，而是「做壞事沒有報應，則不合法理」，輪迴的道德理念某種程度反映出 B 個性中剛直的一面。

而輪迴觀亦影響她對生死的看法，B 從小即以輕鬆的心態看待對死亡，及至長大後仍未變。她覺得死亡之後的世界可能更美好，死亡之後仍「有另一個世界」。或許這使得死亡在 B 眼中並不是「終點」，是從一個世界到另一個世界的「中點」。

第二節 C 的故事文本與分析

一、C 的生命故事

【我與素食的不解之緣】

我出生於民國42年，今年58歲。高中是念OO商專，18歲畢業後就開始工作，是賣素食材料。43歲時，自己出來開素食餐廳，算是餐飲服務業，到現在已經15年了。吃素的起源，是我的朋友帶我進入一貫道。那時候，我發現吃素好像蠻好的，我就開始學習。不過後來我又轉到其他宗教信仰。現在比較忙，我就變成在自家修(行)。

【女性好友因病驟逝且家人避之的經驗，使我開始思考自我的意義】

我從十九歲開始，就有單身這個念頭，最主要是因為看到發生在我朋友身上的事。她是小我兩歲的鄰居，也是我的好朋友，我們同道場，又是同公司，同進同出。結果她因猛爆性肝炎，沒過多久就往生了。她在生病的時候，她家裡的人因為怕被傳染，都不敢去看她，只有我會去看她，有事幫忙照顧一下。到她往生的時候，我看到她母親把她所有衣物、東西都丟掉，她們家把她工作勞保的部份領出來後，全部整修家裡。這件事給我很大的震撼，一個人，好像付出再多，也得不到什麼，尤其是對家庭所有的愛，最後是一無所有。人一旦走了，什麼都沒有了，連留個紀念品都沒有，好像垃圾一樣，全部掃光，對我來講，是很不值得的事。從那時候起，我就覺得，結婚要幹嘛？我開始立了一個目標：「我不結婚，我一定要做我自己。」

【像個生意人般以理性分析感情，終究只想做快樂的自己】

在我比較年輕的時候，也是有一些交往的經驗，那個時候，有人好像喜歡妳，也許我知道，但是我故意當作不知道。我遇到感情的時候，真的會很理智，我會去評估他的家庭和我的家庭，我能夠符合他們家庭的理想嗎？我覺得我好像做不來，因為大家都是上班族，雙薪家庭裡，要照顧小孩，又要照顧婆家，這個對我來講，負擔很大。也可能是，我們自己沒有很在意結婚，所以也不大想真的去付出。所以，只要有人好像表白了，即使是別人眼中很好的家庭，我們都會一直評估，跟媽媽、朋友討論。我

碰到的對象都很好，她們有時候也會稍微講一下：「那是很好的對象啊！這樣子不是很好嗎？」可是我會去評估：「我為什麼要跟他做朋友？我為什麼要跟他出去約會？我是為什麼？我要的是什麼？我這樣做，到底對嗎？」我會開始分析，理性去評估。結果，好像這都不是我要的，所以我就會很自然地斷掉這段情。我想要的是做一個快樂的自己。所以，一旦碰到感情的事，我就非常理智，像生意人一樣。

【與異性互動的誤會經驗，往後更小心兩性之間的界線】

二十幾歲時，我認識一個已經訂婚的男生，偶爾遇到，聊天很投緣，後來常常會約碰面吃飯。我想他已經訂婚了，兩人之間就沒有發展感情的可能，我覺得這樣很不錯，可以單純認識朋友。大概過了半年，忽然他跟我表白，他說他其實很喜歡我，他可以解除他原本的婚約，希望兩人可以交往。那時候，我真的當場很傻眼，因為我當初想的不是這樣，我設想是找一個知心朋友，我對他也沒有喜歡的情感，也許他認為，我會跟他走在一塊，好像是對他有意思，可能他誤會了，我後來一直解釋也沒有用，我就一直迴避他。我沒想到後來演變成這樣。我從來不想傷害別人，因為大家都是好朋友，一時間要跟他斷的時候很不容易，我花了好多時間擺脫他。這件事對我影響非常大，我後來跟別人講話，都會很小心，我怕再步入這個後塵。

【曾渴望只陪伴不結婚的知心伴侶】

我在30~40歲時，還是有想過要不要找個伴，有個男伴可以聊聊天、出去玩什麼的，可以透過他來處理，但只要陪伴，不要結婚。可是世界上沒有這麼好的事啊！我發現，人跟人之間可以當知心朋友，但知心朋友不可能發生在男女之間。年紀大一點之後，我幾乎沒碰過是單身男性來找我的。跟我一樣年紀的男性，幾乎都有家庭，這樣子會造成他的困擾，這也不是我要的，我自己很清楚界線。我想自己也受到二十多歲那件事的影響，後來就算有人來找我，我也會拒絕。

【不考慮領養孩子，因為除了愛還需教育，沒有小孩是很輕鬆的】

到了三十多歲的時候，我就很確定的告訴自己，我是不可能結婚了。這中間我還是有給別人機會，也是給自己機會。我後來才發現，其實我是不適合結婚的。一旦有了家庭，我會付出全部心力，我很喜歡小孩子，可是我覺得我會慣壞孩子。我覺得小孩疼疼可以，可是教育是很大的負擔，說實在，我們沒那麼多的時間。我年輕的時候，外公很疼我，外公會說：「妳趕快去領養一個孩子，我幫妳帶，我們大家帶，小孩很快就長大了。」雖然他說小孩很快就長大了，但那時候我想，不光是帶的問題，還要金錢、要教育啊！雖然他們說，這些他們都會出，可是我認為，如果領養了，就是我的責任，既然我辦不到，我就不要麻煩你們，所以我一直拒絕他們。

就算不用考慮經濟問題，我也不會想過要有自己的小孩。我覺得養小孩，就要很認真的扛教育的責任。所以，我根本不在意我沒有小孩，我覺得非常輕鬆。當我看到我師姊的媳婦離家，留下的孫女才五歲，我會一直替師姊想：「怎麼辦？她的小孫女什麼時候才會養大？」小孩的爸爸媽媽可能有什麼原因分開了，既然沒有媳婦，一定要有人照顧這個孫女，她就扛起母親的責任，照顧孫女。孫女現在才五歲，等到她成年二十歲，還有一段距離，雖然阿嬤跟孫女感情會很好，可是教育上一定有落差，因為我們捨不得打、捨不得罵，這樣寵孩子，其實是不好的。我不曉得別人是怎麼教育孩子，可是我比較理性的想法是，孩子需要教育的。

【小孩應該會希望有爸媽，而不是只有媽媽】

而且，如果我真的領養一個孩子，只有自己養小孩，所有的事情是自己承擔喔！可是，以後小孩能夠認同這樣的作法嗎？只有媽媽、沒有爸爸？這可能不是一個人快樂就好，可能會影響到孩子的心理。站在小孩的立場，我會想：「如果是我，我也願意有媽媽有爸爸。」如果小孩一直問：「我爸爸咧？」我總不能一直說：「你是領來的呀！我從孤兒院或是哪裡，把你領來的啊！」這樣對孩子而言，從小就是負擔，我認為不需要這樣。既然不想結婚，那就不要擔這個事情。

【體認到自己最重視的價值是自我與個人空間】

年紀越來越大的時候，才會去想，我為什麼好像一直不想走入家庭。即使年紀不小了，那時還有人追，為什麼我仍會拒絕人家？以前我沒有很仔細思考這個問題，我只是認為，十九歲時，看到我朋友的事情，帶給我很大的震撼，所以很自然的，我就不想結婚。只是到底是為什麼，並不清楚。一直到現在，我才發現，原來我想過一個人的生活，我覺得我沒有那麼大的心力去付出那麼多，如果一旦付出，又沒有辦法找到自我，這是很大的落差。對我來說，自我是更重要的。我想要的就是一個自在的空間，這是心靈上的自由。尤其年紀越大，這樣的空間是重要的，自己擁有掌控權，可以做決定。比如，我今天都不想做什麼，我就把店休息了。但是一旦踏入家庭裡，哪有可能說今天什麼事都不做？不可能想要做什麼就做什麼，往往要附和其他人。像我們這種很自我觀念的，可能跟別人的家庭會有所抵觸。沒辦法做到別人要的樣子，像是期待一個媳婦要有的樣子。而且，現在的我，沒有心力來經營兩個人之間的互動，我已經過了那個時機，我覺得我不可能再做這些事。現在我要一個人很自在的過生活。

【婚姻是責任也是對女性的保障】

我看過很多沒結婚的女人，好像都很鬱悶，總是很落寞的樣子，她們會想：「我是不是要找個伴？又怕找一個伴如果騙錢或是騙什麼，那怎麼辦？」我覺得，心理是自己要調適，既然不想結婚，想找個伴也要對方願意。我曾經碰過這一類的餐廳客人，兩人都很年輕，兩人的事業也都做得很好，彼此講好只當男女朋友，就是說在性關係上，或是互相作伴，但就是不結婚。我覺得很奇怪，怎麼有這樣子的事？我覺得很荒唐，這樣有一天還是會分開，因為沒有責任嘛！不需要負責。

我在想，一般沒有結婚的男女，可能很多人會想跟他們一樣，就是正好大家理念合了，就湊合在一起，大家玩玩看吧。對我來講，年輕可以，一旦老了，是不可以的。因為不知道以後的狀況，我們的身體啊、我們的經濟啊，萬一身體、經濟哪一方沒有了，對方還願意付出嗎？結婚才有保障、有責任感，男生才願意為老婆付出嘛！一旦沒有婚姻關係，女生能要求經濟嗎？能要求男生照顧嗎？既然是大家玩玩，哪還有什

麼責任呢？可是那時候，女方可能已經步入了更年期，是不是更落寞？男方正值壯年，他可以到處出去玩，可是女方這個時候已經玩不起了，也沒辦法再接受打擊。

【從小的教養不允許肢體上的親密接觸】

我的個性上，比較不會跟人家有很親密的那種關係，或是肢體上的接觸。像我跟我母親，是到我母親快往生之前，我想到她快要離開了，肢體動作才比較多。以前可能是從小的教育，或是在道場也有關係，那些肢體動作會比較死板，不像人家說我愛你就會直接講，我們幾乎是講不出口的。至於身體方面、性方面的關係，我覺得，也要找到一個很好的伴，只要純粹這樣的關係，沒有其他的。但是大概是我受的教育，我覺得這是不可能的。既然有了肢體上的互動，家庭也會有互動，還有很多其他的部份，一定也會有互動。我會很理智的想一想，我評估後，覺得不可行。

【相同信仰的朋友與餐廳客人是主要的心理支持】

我有時候會跟以前宗教信仰上比較熟的人來往，像是去跟他們聚會一下。或是我今天想去某個廟，我就會去那個廟，享受一下那種寧靜。我是覺得一個單身女人，其實需要有一些好朋友。因為人有時候都會有心事、有不如意的時候，朋友就是個釋放點。但是我自己很忙，沒有辦法跟人常常聯繫。

我最大的生活圈是在店裡，我的客人非常貼心，尤其是我陪伴母親的那兩年，他們都看得到，我又要照顧我母親，又開店，他們很知道我的艱辛，後來變成大家很親，客人就像家人一樣非常親，這也給我很大的助益。

【妹妹遠嫁外地少聯絡，弟弟因細故衝突不再往來】

我是大姊，下面本來有三個弟弟，但一個在四十幾歲的時候往生了，我和另外兩個弟弟比較不親，沒有聯絡；我還有三個妹妹，其中一個妹妹沒有來往，只有另外兩個妹妹有來往。這兩個妹妹她們都結婚了，因為住在南部比較遠，所以也是平常有事

才會聯絡一下。

我記得大概十年前的時候，我和小弟之間曾經發生很大的衝突，那時候是過年年年初，我去道場剛回來，看到小弟好像很兇，一直亂罵，我沒理他，就進我的房間。結果他把我所有的東西，全部往中庭丟！那個時候已經很晚，我不知道怎麼搞的，一句話都沒講。只覺得是過年，不要正面起衝突，雖然很不舒服，可是只有一個忍字。我告訴自己要忍著。那天我媽媽他們都出去了，沒有其他家人在，面對無理的人，有理也講不通，就不要講好了，所以我也不理人。到了第二天，我才把一些東西收進來。後來他跟別人講，那一天如果我回嘴，他就要殺了我。聽到這話，我真的覺得，到底是人心不好，還這只是他個人？我們都沒有得罪他，結果所有對弟弟的付出，得到的是這樣。那一次事情後，從此我們就一刀兩斷，幾乎沒有互動了。我覺得這就是人跟人的緣份吧，好像大家比較無緣，那也沒辦法。所以我採取：「我就原諒你好了，但是以後你要怎麼辦，是你自己的事。」

【獨自扛起照顧雙親的責任，加上店裡工作忙碌，蠟燭多頭燒】

爸媽、弟弟、我原本都住在一起，大概這十幾年才分開。因為我開始做生意(43歲)，所以我搬出來，那時爸媽都是跟我住，他們的晚年生活都是我一人負責照顧。平日我去店裡上班，他們就在家裡。假日我照顧他們，一切都還好。可是到了後來，他們身體狀況已經沒辦法獨自在家，我開店時要把他們放在身旁。所以我重新找了現在的店，店跟住家是一起，前面後面同一樓，我照顧他們比較方便，不用像以前兩個地方來來去去。

爸爸往生一年左右，媽媽生病，是長期的慢性病，我一直要照顧她。到後期比較嚴重的時候，需要氧氣機跟呼吸器，那時候我也請不起看護了，醫生都會勸我送到護理之家，可是我每次只要打電話的時候，媽媽就哭了，她雖然沒出聲，但是她知道。我就說：「妳不想去，對不對？」她點點頭，我知道她不願意去。我跟醫生說，讓我試試看，如果真的不行，我再送媽媽到照護之家。我一直拜託醫生，原本醫生是不讓家屬帶需要呼吸器的病人回家，我跟他們講，我自己負責，醫生後來答應了，他請護

士小姐教我機器的操作。護士小姐人很好，她告訴我，如果遇到困難，可以打電話詢問，她會告訴我，該怎麼解決。我就這樣從中摸索，也學會了機器的操作，將媽媽帶回家照顧。每天晚上都不能好好睡覺，因為媽媽可能每隔一兩個小時就會叫妳，要不然就是機器會響。那時候，我的餐廳還是照樣開。現在回想起來，我也不知道我怎麼走過來的，每天都很忙，壓力非常大。

【苦難是業力輪迴的結果，雖然痛苦卻必須學習接受】

在那兩年，我很感謝母親讓我照顧她，尤其她氣切到最後是不能講話，又不能動，她的皮膚是敗血症，只要稍微一碰她的手就破洞，血流不止。她很痛又不能出聲，從她臉上的表情就知道，我很心疼。我發現即使在這種情形下，她還是要忍，我們是不是比她好很多？我們活著的人，要知道怎麼樣能活得更好。從她的病痛我學會了其實人再怎麼不好，也沒有我母親那個時候的感覺。再加上弟弟他們都沒有來看母親，她很不釋懷，我常常跟母親講，她現在的苦難是在了她過去的業，要接受它，至於弟弟的部份，是他們自己做得不好，不要去怨恨他們，只管好自己就好，放下所有的怨恨、所有不快樂的事。

【照顧父母而體會到對事只求盡心無愧，對人則學習原諒與放下】

母親的狀況到最後是幾乎不能吃，全身都會痛，最後我讓她自然的走。我妹妹她們都怨我自作主張，不讓媽媽在醫院裡接受治療，可是即使在醫院，對她的身體也是很大的折磨，我希望她能夠比較安穩一點的走。在家裡我們照顧比較好，可以開個暖氣讓她舒服一點，或是讓她聽聽經、唸唸佛，讓她感覺比較自在一點，我想她也比較安心。我覺得人要無憾，不要做讓自己後悔的事。如果我們能夠盡一點心力，就讓媽媽比較安穩過完她的一生。

也因為經過跟這兩位老人家的相處，我現在很多事情會比較看得開。我體會到，任何的事一定要盡心盡力，不管任何人。妳付出妳的真心，別人怎麼樣那是他的事，可是如果是我們自己的責任，我們付出的，是自己得到的。我的弟弟妹妹都結婚了，

自然而然，就變成我是母親的主要照顧者，好像理所當然。那時候，我會有點怨，但是等我媽媽走了以後，我想到一句話：「原諒別人，就是原諒自己」，所以才把怨放下。今天有什麼心情，今天就把它放下，我不喜歡留到明天，那會影響到我明天的工作狀況。我會把自己的思慮想清楚：我現在到底為什麼在生氣？為什麼不快樂？爲了什麼、要的是什麼，把它想出來，分析好了以後，得到我要的答案時，我就會放下了。

【夢中事物的象徵與一週後母親離世的不謀而合】

我母親要往生之前，已經開始在流淚，那時候她連眼睛都不能動了。我知道她可能要走了，我跟她說：「妳是不是要離開我了？」她就是很感傷的那種表情。我自己心裡有數，可能就是在這幾天，所以我特別注意。

其實我之前是每天都在流淚，可是後來發現，這樣哭對她也沒有幫助，加上我要打理所有事情，如果自己沒有振作起來，那不是全部都沒有？所以我就轉移念頭，我會想自己是不是能像護士一樣？照顧那麼多人，也會看到很多比較辛酸的人，護士自己也會很痛苦啊！可是護士還是照樣工作。我想到這個念頭，我就開始正常做事。

當我這個念頭一轉，我母親一個禮拜就走了。我覺得這轉念是很大的關鍵，因爲她知道我們是很難過的，這會造成她的困擾。我轉念的那個晚上，我就做了一個夢，夢到一個很慈祥的阿嬤，圍著一條白色的圍裙，還帶一個小男生。那個男生拿一個畚箕，裡面裝花生。我問他：「我家全部窗戶、門都關起來，你從哪裡來？」他說他從天窗而來，這些花生要給我。我說：「啊，這些花生要給我啊！？」我想好吧，我就接了，結果我就醒了。我醒過來，一看是凌晨四點，我想：「怎麼會這個時候？」一個禮拜之後，我母親往生的時候，就是凌晨四點。我後來才想到，花生是「落地生根」，那表示：他們要帶我母親走。希望我能夠像花生一樣，自己能自立自強，自己去開墾。

【母親往生前，弟弟們未曾探視關心】

媽媽生病的那一段期間，兩個弟弟都沒有回來看她，他們對我們很無情。我曾經問過母親的意思，母親表示如果她往生了，不必特意通知，除非他們主動問起，他們

有意願，才讓他們過來追悼。於是母親往生的時候，我就沒有通知他們。媽媽是年初三往生，理論上過年是最適合聯絡碰面的時候，而且我差不多花了半個多月才處理完母親的後事，但這段期間他們都沒有任何動作。可笑的是，等到我母親往生了好幾個月，我弟媳得知母親往生卻沒有收到通知時間我，我很不客氣說：「你們有來過嗎？你們有打電話問要不要吃年夜飯嗎？你們過年也要來拜個年啊！如果都沒有，我要通知什麼？你們能怪誰？」直到現在，他們還是沒有一通電話，他們也不當一回事！是不是很震撼？妳說我有沒有恨？還是會恨啦！

【母親往生後，手足之間形同陌路】

我現在已經可以很從容的說出這些事情，也就表示我已經把這些事情看開了。原諒自己，原諒別人，也讓我自已好過一點。我母親走了，其實我輕鬆了很多，無形中的金錢壓力，還有精神壓力，我全都可以了了。我現在可以想要做什麼就做什麼，可以不需要經過大家的允許或怎麼樣，我覺得這樣很好。

至於弟弟，那是他的個性，我不能管他，也不想管。他對母親都這樣，更何況是對姊姊！我告訴自己，以後會把弟弟當成陌生人。以前種種，是看在母親的份上，可能對你好，你要什麼我們都比較無所謂。可是從母親過世開始，我們會認為這些事情到這裡為止了。以後弟弟如果有無理的要求或怎麼樣，我們是會採取行動的，不會像以前都不講話。例如，老家房子是登記在我跟他的名字下，現在是他住，他的意思好像就是他的。但我的感覺是，我要把我的權利拿回來，這些是我該得的。我希望不久的將來，我會採取行動，得到一個保障。畢竟我也想在晚年能夠過好一點。

【從難以割捨的思念裡逐漸寬心，帶著母親傳承的愛，在經營生活中找到了出口】

母親往生後，第一年我比較走不出來，因為跟母親比較親，只要一想到她，我就會哭，那種無形中的壓力還沒有釋放，好像即使她離開了，還是有感傷的那種存在感。過了兩年多，我比較能夠釋懷，很多事情比較能夠放下，我就想：「要讓往生的人也自在一點嘛！就讓她在那個地方能夠好好的休閒，我們如果太想念，其實會造成她一

些困擾。」所以我會安慰我自己，把這些事情就放了吧！反正，我不要做後悔的事，我們也把她的後事都辦得很好很圓滿。最後她的一些東西，我都是選最好的。雖然我經濟能力並不允許，但是我覺得這是最後能為她做的事，我還是願意去做。有些衣服就照我們的傳統燒給她，但我還是留了一些當紀念。她用過的東西我可以用的，我都留下來繼續使用，我覺得這是一種傳承。不要一直想這個好像是不乾淨的東西，我覺得那是留著母親的愛，傳承給自己。

慢慢的，我才真正感覺到我現在過自己的生活，才開始很自在的規畫我要做什麼、想學什麼，像做麵包、饅頭。我在做麵包的時候，因為很專心，做好了成果，又是我想要的。我再累，當我看到成果時，疲累也就無所謂了，今天的勞累有了代價。後來我才知道，真正釋放壓力就是這些，無形中我自己好像找到出口。以前我還沒有那麼認真研究食品，可是我現在就會研究，什麼東西對人體有幫助、這樣的體型該吃什麼東西、怎麼樣去調整身體等等，我現在就是會做這些事情。

【從母親不給結婚壓力甚至擋下家族疑問聲音的行動中，體認到母親的疼愛】

聽到我單身，很多人都會覺得：「妳是不是有什麼問題？要不然，以妳的條件，為什麼沒辦法找到好對象？」我就會跟他們說，我有單身這念頭，是源自於十九歲時，在我朋友身上發生的事。

但在家庭裡，我母親很現代噢！她從來沒有給過我結婚的壓力！她從來沒有說：「妳為什麼不結婚？妳為什麼不會去找個男人？」她不會說這些話。雖然我爸爸比較會唸一下，但後來也就不唸了。我們是比較大的家族，我都會跟親戚說：「這也沒什麼，一個人不是過得很好嗎？」我父母都會跟親戚說：「她有工作啊！有辦法養她自己，不需要有家庭啊！」

人就是這樣，身在福中都不知福，那時我對這好像沒感覺，到了最後才發現，其實那是愛，是她們傳統那一代的表現方法，跟現在的表現方法是不一樣的。我覺得，是我不對，因為我一直比較忙，忽略了媽媽對我的關心，其實她有表達，只是沒去體會，一直認為這些都是應該的。好像是她生病的時候，有時候在醫院，我就會想起一

些事情，我母親對我真的是蠻好的，她幫我擋下了很多家族的聲音和壓力，也在創業上幫助我蠻多。

【經濟狀況仍吃緊，但能坦然面對】

其實剛創業的時候，是蠻困難的，我母親有把她自己一些能夠利用的金錢拿來幫助我。開這間店，除了經濟上，我母親也幫我很多。像我早上要去採購，我母親都會幫我打掃、準備一些前置工作。

母親生病時，經濟壓力是很現實的問題。母親生前最後兩年的時間幾乎都在住院，即使回家，差不多一個月，又要去住院了。當她住院時，我就要關店，幾乎沒辦法作生意，但店面租金仍要繳，還有住院費、醫藥費，對我來講是很大的壓力，弟弟妹妹沒有幫上忙，都是我一人負擔，他們認為這些都是我的事。但是我那時候很幸運，朋友知道我的困難，只要我開口，她都願意幫忙。

現在的經濟狀況跟母親往生前一樣也很吃緊，但我比較沒有放在心上。我認為很多事情不要一直把它揹在身上，有多少能力做多少事，我們還可以找其他財源來填補這個洞。我想過了幾年，我有辦法把以前的洞都補好，那時候就輕鬆了。如果我真的需要幫忙，我會找以前的老朋友，請她協助。萬不得已，我想我也會向客人開口，但是我覺得最好不要，除非我真的遇到很大的困難。家人方面，可能是討論生活的事情，我不會跟他們講我真正的財務狀況。因為他們也有家庭，我不希望增加他們壓力。

【他人的挑釁與欺負是身為單身女性的不便】

像我們開店，有些人看到只有妳一個女生，就會欺負妳，故意找麻煩，因為他們看不起女生。這是單身帶來的不方便，是我的失落。像我的鄰居是開計程車，他都選在中午十二點時，故意邀他的朋友一起將好幾台車停在餐廳前面，堵住門口。那個時間是我準備要開店的時候，他們全部停滿，客人就無法停車了。有一次，我請他是否能避開用餐時段，將車改停到其他地方？他認為我沒有權力干涉他，講著講著他火氣上來，直接開罵。正好有個客人打電話請他的警察朋友過來，警察到現場一看，他的

車子停在紅線上違規，直接開單。鄰居雖然將車開走了，還是罵聲不斷，他仍舊是每天照做同樣的事。其他鄰居都來安慰我，我也就算了。

後來有一天，那個人又在門口停車了，那天剛好下雨，地上都是溼溼的，他穿著拖鞋，一開門就跌倒，走一步又跌倒，在我的門口連跌倒好幾次，我心裡就想：「人喔！真的是不能做壞事，連老天爺都要處罰你。」我記得那次以後，他好像就沒有將車停在店門口了。

我發現，今天如果我是單身男生，鄰居不可能做這種挑釁動作。加上他看到我們都沒有親人，他比較有恃無恐，故意找碴。他是沒有什麼好處，但他知道妳惹不起，因為妳開店。這種情形，我們常常碰過，給我很大的感觸是，男女平等是不可能的，因為社會觀感不是這樣。只能女性自己當自強，知道怎麼保護自己。

【健康是從飲食和心情愉快做起】

我覺得健康是從飲食和心情愉快做起。我從以前一直都吃天然東西，所以即使是照顧母親的那兩年我也沒生病，現在回想才知道飲食對我幫助很大。我覺得心情是最重要的，心理上自己要控制好，自己有事是個人事情，不要影響到別人的心情。所以我平常會調整自己的心理，不要不快樂。到了我們這個年紀，也沒什麼好計較的，不是要活得很自在嗎？為什麼還要去找一些困擾，來綁住自己？

另外，我現在如果感冒了，不會去吃藥，也不會去看醫生，我就讓感冒自然好。因為我知道自己的體質，我會去吃一些熱量的東西來補，大概兩三天就會恢復。我覺得我的生理狀況很不錯，其實要感謝我的素食餐飲工作，認識了這一塊後，更懂得調整自己的身體。像我已過了更年期至少兩年以上，也沒有所謂的更年期狀況，原本我不知道有這種狀況。是有天一個師姊告訴我，她更年期的反應很厲害，她形容更年期好像一時之間就來了，怎麼擋都擋不住，人會變得很虛脫。聽她講了以後，我才知道更年期可能會有這種情形，回想起來，那時候的我很容易冒汗，但我不知道原來是更年期的關係，我以為是我比較怕熱，頭髮都濕了。

【保養自己的身體，量力而為，避免成為身邊親友的負擔】

我平常不會吃保養品，但我會了解自己的體質，因為我們是做吃的，馬上就有這種概念可以運用。至於疾病和照顧這一塊，我想，平時自己多注意，應該是比較不會碰上。年紀越大，要注意的事情當然更多，我會去感受自己的身體，當我覺得現在的狀況不容許我再做跟以前一樣的事情時，我會稍微收斂一些。到目前為止，身體狀況沒有很大差別，我覺得自己還是要保養好，因為我不希望以後拖累別人，到底是一個人嘛！萬一自己沒照顧好，會造成朋友或自己親人的負擔。

【活到老、學到老、做到老】

一般人會覺得六十歲以後就退休了，可以去遊山玩水或是做什麼，我以前也會這樣想。有一次我看到日本節目，一個一百歲的阿嬤，專門在做年糕，好像小麻糬一樣，烤了以後沾醬汁吃，在日本很流行的。人家就問她：「為什麼活這麼大了，還要做這個事？」她說：「這個是我們家庭事業，我是家裡的一份子，我就必須要付出。」她認為這是她的工作，每天一早起來，就是做年糕做到晚上。她讓我覺得，別人做得到，我也可以，除非有一天，我做不來、我倒了，我只好低頭，要不然，我不會認輸。

【培育素食領域新血傳承經驗，回饋社會】

我也希望以後能夠培養一些跟健康素食相關概念的人出來，推廣這種理念，我不希望到我這裡就斷了。由年輕人來推廣這些事，更有力量，因為在網路上，或是一些行銷包裝上，他們能做得更好，而這一塊是我所缺的。如果以後比較有空，我想去學行銷設計等課程，譬如，我怎麼樣把這一盤麵擺盤得更好，把我做出來的東西，包裝更好，讓別人一看就說：「這個東西我想買回去。」這些想法是來自於一位願意投資我的客人，他提供我很大的資源，拿兩百萬出來開店，也讓我想得更多。他說：「妳喜歡做麵包，我們成立一個工作室，讓妳專門發揮。有時候也可以開班授課。」

我的想法比較像是回饋社區，提供一點我的心得，跟大家交流分享，而不是要當老師。我覺得這樣比較不會尷尬，因為有些人會覺得，當老師的好像是比較高姿態，

但是其實人沒有什麼高低，是看有沒有求知欲，想不想學習，如果有求知欲，你就是往上啦！學了以後就是自己的，別人拿不走。不要怕把功夫傳給別人，別人好像會超越自己，除非自己沒有在學習，沒有在進步，不然，不可能輸給別人。我覺得人應該是有福大家享，因為我們的資源是來自社會，所有的資源不是我們自己開發出來的，是別人給我們的。我們一直說要回饋社會，這才是最好的回饋方法。

【自我照顧是個人的責任，與其保險，不如自己存錢】

我不會特別在保險上做規畫，因為大家認為有保險，以後有一筆錢進來了，可是，這些錢也是其他投保者的錢呀！我覺得這是自己的責任，為什麼要去麻煩人家，把大眾的錢挪來照顧自己？所以我從來不保險。老實講，我對保險財團的印象非常不好。他們是拿大眾的錢去滾利，他有照顧到大家嗎？譬如，發生意外，可能要費很大的口舌，做很多事情，才能拿到理賠金。既然說保險是保障自己，應該「只要有出事，就要拿理賠」。可是，沒那麼容易。我對保險財團印象很不好，除非是政府的老人年金，政府硬要妳繳，好吧，我就繳。其他的叫我付出這些錢，一方面可能我也沒那個能力，一方面我也覺得沒有必要，像是最基本的，我不看西醫，我幾乎都看自費的中醫，也都是要自己花錢。既然這樣，不如把保險的錢用在這裡就好了。

【信仰是約束、是支持、是引領安心向前的力量】

我覺得宗教信仰幫助我很大！如果沒有宗教信仰這個圈圈，像一個框框把我圍住，我想我會脫軌，因為我是個很隨便、很隨性的人，我想怎麼樣就怎麼樣，尤其我從小是被寵大的，真的是很「盧」，一時要框住是不容易的，必須要有人教。因為宗教信仰，那時我年輕才十幾歲，又肯做事，在別人的眼裡會覺得我們是吃苦耐勞型，長輩特別疼，私下就會教，結果我們很快成長。我很高興我很有長輩緣，學到很多為人處世的的基本道理。像我常常發脾氣，師父就會告訴我這樣是不對的，那時候我還沒辦法馬上改。後來，碰到我弟弟的事情、碰到家庭的事情，我會想，如果不改，難道我要每天和他們起衝突嗎？才願意去做一些嘗試，慢慢的、一步一步改掉脾氣。

在照顧母親的那段時間裡，雖然壓力很大，但需要時，總是找得到朋友幫忙，以我們宗教來講，就是佛祖很幫忙。雖然妳不是平常有侍奉祂或是供養祂，但是妳有困難時，祂認為妳有需要，祂會給我們力量。像我接母親回來的時候，呼吸器、管子有時候掉了，我都自己接；鼻胃管也都是我自己插，這些都是醫生的工作，我怎麼可能學得會？！可是每次看醫生了以後，自己回來就照做。後來我想想，這就是佛祖在身邊幫忙我，祂知道我沒有經濟能力請看護了，總不能天天送急診。我能夠自己做，就可以省掉一些費用。我覺得因為有佛祖的保佑，才能身體健康，放下很多的罣礙，這些不是我自己就有辦法的。有佛祖是萬萬都能，沒有佛祖是萬萬不能，不要以為自己什麼都可以，這是我親身的體驗。

另一方面，我覺得有了宗教信仰，比較能心安理得，因為妳有方向和目標去完成、實踐，這些會帶著妳往前走。以前我會跟師父講：「我五十歲就要退休！」師父一直笑，我想師父怎麼會笑我？我五十歲一定可以退休！現在我快六十歲了也沒有退休，呵！難怪那時候師父一直笑！我現在才發覺，其實人是沒有退休的。遇到事情時，師父會慢慢教我們要怎麼處理事情。這個信仰帶給我的影響是培養理性，會比較理性的分析事情，調整心態。換了不同的想法，就是不一樣的感受。

【過年與生病時會想到自己是一個人，以理性分析與轉移焦點的方式讓自己釋然】

可能就是過年的時候，我會想到自己是一個人。過年的時候已經忙完了，也不需要工作了，那時候是真正一個人的時候，會覺得：「啊，好閒喔！」因為平常工作幾乎就是我的全部，一旦沒有工作，我會想接下來要做什麼？我會很充實的安排行程，所以過年期間的活動，我幾乎在過年前就會排好了。像是去平常我想去的地方；有時我也會到南部那邊，跟妹妹過年，但幾乎很久才會去一次，畢竟平常不是很常走動、聯絡，好像給她負擔，會覺得很不好意思，耽誤人家。

還有就是生病的時候，可能會覺得今天生病了，很多事情好像都沒辦法做，沒有人幫忙。可是我又會安慰自己，因為是我自己選擇單身的，就必須要承擔，也就比較釋然。偶爾會有這樣的片刻跑出來，但是不會很久。我是一個比較會分析的人，我為

什麼要這樣？我追求的是什麼？所以這種片刻不會很久，也不會常常想。可能我自己一直會塞很多東西在工作或是生活上，可能我就會以「我很忙我很忙」，讓自己沒辦法去想一些其他的事情。

【死亡是人生必須的過程，重要的是在心安理得、活出意義】

關於身後事，我大概會存一筆錢，交代我妹妹以後幫我放在什麼地方，用我存的費用處理。我想我會做這樣的事。但目前我沒有跟她們提過這樣安排。我覺得死亡是人生必須走的事。只是在人生的這個過程中，我希望自己是活的比較有意義一點，能做些自己想做的事，不一定稱得上對社會有什麼樣的貢獻，至少最基本的是，我覺得自己活得蠻安心，也很快樂，沒有干擾到別人，不傷害別人，我覺得這樣就很好。

【單身有單身的路，只要妥善規畫與安排】

我觀察出來，很多像我們這種單身的女人，其實不快樂。表面上好像感覺她沒什麼事，可是當她一個人靜下來的時候，她不快樂，我覺得這樣子是不行的，要隨時保持自己是很放空的心情，不要受到某些事情壓力拘束。可是這一點不容易。我覺得，就是好好的照顧自己，了解自己的事，安排自己，不要很在意別人，因為今天已經走到這裡，就不必去在意別的人眼光，應該要活出自我。妳要的是什麼，最後妳要得到什麼，其實這些答案妳一定要有，如果沒有的話，我想妳會很模糊的。我都會勸人家，要結婚、不結婚是兩條路，妳要先搞清楚，不管是女生或男生，我一定會這樣告訴她/他。就像我以前很早就定下了思想，我不結婚的。如果妳不結婚，當然就有不結婚的路；妳要結婚，就有要結婚的路，妳要開始找對象，不能夠太晚了，不然妳也沒那個能力養小孩。找對象要找好，有時候一失誤，可能妳的錢都沒有了，到老了要被趕回家，怎麼辦？年紀又大，家裡會收容妳嗎？自己的經濟沒了，年紀又大，身體又不好，這怎麼辦？我覺得人要好好規畫自己，知道做了某件事，是對還是錯。一旦發現不對，就要趕快抽手，不要剝離不開，然後埋葬在那裡，最後變成什麼都沒有，妳再回頭，沒有人會理妳的，社會是很現實的。感情、身體健康、和經濟能力都是很重要的事情。

太重感情、付出太多，可能人財兩失。沒有好的身體，沒有辦法賺錢。我親戚就是這樣，現在反而要住到養老院去。她也是單身，之前長期跟人家同居，最後因為股票失敗，一無所有，住進養老院，每個月領六千塊過日子。至於她的朋友？妳想，人家會理妳嗎？這就是一個標準的單身失敗者。

【不看輕自己是單身，找到生活的意義才能享受單身】

我覺得這個研究主題，對我們來講很好，一方面可以講出自己的心情，另一方面也讓一些女性知道，人是有多方面的，不要屈居在某一塊裡面，不敢大步的出去看外面的世界，然後讓自己過得很鬱卒(台語)。我覺得人要帶一點冒險的精神，和一種備戰的精神。不要怕錯，錯了才有應對方針，不然沒有成長，跟社會的脫節會更大。也不要怕別人的嘲笑，沒有結婚不是什麼大事，就像一般同性戀，同性戀要歧視他/她嗎？我覺得沒有必要。

我發現像我們這樣的單身女性，最大的苦衷就是心理上不平衡，總認為大家看不起她，好像在家庭裡沒有容身之地。我覺得，不要因為這個身份而有點看輕自己。每一個人都能夠找出自己生活的方向和規畫，能夠學一些東西是最好，以前沒學的、現在想學的，趕快去學，現在科技時代，學習非常方便，可以學到很多的東西。我就很喜歡看有關吃的節目，呵！我以前沒有去上過烹飪課，他們的技巧我都不懂，我從來沒有看過人家做麵包，只要聽到哪裡有人在做，或是節目播出，我就會去聽去看，從中學習。我常常說我手會癢，人家講某個東西要怎麼做，我馬上就趕快去買材料來試！所以，女生不結婚的話，一定要找到一個信仰，或是有一個工作，做一些比較有意義、可以累積的事情，以及規律的生活，因為這些會佔據大部分的時間，才沒有其他的空間想一些沒有必要的落寞。

二、C 的重大事件經驗的理解與詮釋

以下的文本分析，研究者針對 C 的生命故事中，重大的經驗事件情節，依時間順序加以敘事與詮釋。研究者根據 C 的訪談稿將生命經驗做重點整理，先摘要說明每一事件，再節錄原始逐字稿做補充。事件部份即是以訪談內容來摘述，與 C 的故事文本相近，因此選擇的原始逐字稿較為精要，以呈現 C 在該段事件之核心意念為主。最後呈現研究者的理解與詮釋，進而歸納出事件背後的主題意義。

(一) 遭逢好友死亡之震撼，帶來省思的契機

1. 事件脈絡：成年早期經歷好友因病過世

C 的單身念頭「啟蒙」於 19 歲時的經驗：鄰居兼同事兼道友的女性好友得了猛爆性肝炎，她的家人怕被傳染紛紛走避，只有 C 會前往探視照顧。更甚者，當好友過世後，她的家人坐享好友的勞保福利、整修家中環境，卻沒有好好整理她遺留下來的所有物，以十分粗糙的手法處理——通通當垃圾倒掉。雖然這個震撼經驗和 C 沒有直接關聯，卻引起了 C 對家庭、婚姻的省思，她開始意識到做自己的重要，以及思考什麼才是值得的。

這件事給我很大的震撼，為什麼女人這麼不值得？一個人，好像付出再多，也得不到什麼，尤其是對家庭所有的愛，最後是一無所有……我就覺得，結婚要幹嘛？……我一定要做我自己。(C-1-1-147)

2. 研究者的理解與詮釋：

年輕時的經歷，常常會影響著日後人生的方向。看到與自己十分親近的朋友生重病，對 C 必然會是震撼與打擊，當自己陪著好友走完人生最後一程時，卻同時目睹了好友家庭不堪的一面，初見人性的無情，遂使 C 產生保護自己的想法，對 C 而言，最簡單的方法就是不捲入「家庭」，而是把重心放在自身上。

(二)母女親情曾是生活重心與歸屬，母親過世後，姊弟之間少有往來

1.事件脈絡：

(1)事件：姊弟之間的衝突

C 排行老大，下面還有不少弟弟妹妹，除了自己沒有結婚，其他人都已婚。C 和其中兩個妹妹較有聯絡，但因她們住在南部，平時不常往來。C 和弟弟關係不親。十年前，全家還住在一起時，還曾發生小弟辱罵 C、將她的個人物品全扔出家門的衝突事件，當下的 C 採取隱忍，只是事後聽到鄰居轉述小弟的言語，感到心寒，她不明白家人之間怎麼會走到如此地步，她以「無緣份的家人」來解釋，然而，自此之後，C 和弟弟之間就築起了界線，她採取「井水不犯河水」的方式與他們相處，直到 C 為了工作，帶著父母搬離老家。

所有對弟弟的付出，得到的是這樣。那一次事情後，從此我們就一刀兩斷，幾乎沒有互動了。(C-2-1-021)

(2)事件：照顧雙親變成未婚者的責任

儘管 C 的手足眾多，但其他人似乎都認為沒有結婚的 C，理所當然是照顧父母的人選，不但父母和 C 同住，連父母的日常開銷、住院醫藥等費用，都由 C 支付。當父母的身體每況愈下時，C 為了方便就近照顧雙親，還改找住家與店面合一的居所，好隨時注意他們的狀況。隨著父親過世，母親重病，C 身上的壓力越來越大，因為財務上無法負擔聘請個人看護來照顧母親，又不願意送母親到護理之家，C 咬牙苦撐，獨自扛起需要專業護理的照顧之責，加上素食餐廳仍照常營業，每天忙碌至極，睡眠很少。

現在回想起來，我也不知道我怎麼走過來的，每天都很忙，壓力非常大。(C-1-1-069)

(3)事件：選擇讓母親在家安寧離世，卻不得手足的諒解

母親的症狀十分嚴重，因氣切不能說話吞嚥、因敗血而皮膚血流不止，且這段生病期間，弟弟從未前來探視慰問母親，C 心疼母親在身體心靈上受的痛苦，安慰母親要釋懷，也決定讓母親在最後的時間內，在家休養，讓她自然離世。C 的妹妹不認同 C 的作法，但 C 從照顧母親的經驗中得到啟示，只要無愧於心，她願意選擇對母親較

舒適的方式。她也懂得更珍惜當下的生命與健康。

我覺得人要無憾，不要做讓自己後悔的事。如果我們能夠盡一點心力，就讓媽媽比較安穩過完她的一生……我們活著的人，要知道怎麼樣能活得更好。(C-1-1-272)

(4)事件：預知母親將離世、做了「自立自強」的夢

C 觀察母親的身體狀況越來越差，心裡已有數，母親將不久於人世，剛開始無法接受的 C 終日以淚洗面。直到某日，她忽然轉了心念，發現自己的眼淚無濟於事，必須振作起來，向常常面對生離死別的護士來學習，才能正常做事。這個起心動念彷彿是一種共振能量，當天晚上，C 夢到慈祥的老奶奶帶著小男孩，要送給她花生。這個深刻的夢像個預言，母親在一週後辭世。C 認為她的轉念使母親能放手離開在人間的羈絆，而夢中花生的象徵意謂著母親將留下她在世上自立自強。

我後來才想到，花生是「落地生根」，那表示：他們要帶我母親走。希望我能夠像花生一樣，自己能自立自強，自己去開墾。(C-1-1-288, C-1-1-289)

(5)事件：母親後事亦由自己全權處理，姊弟關係緊繃，形同陌路

C 徵詢過母親的意願後，母親往生時並未在第一時間通知弟弟們。原以為弟弟們若有心，至少逢年過節的時機，大家能一起討論母親的後事，然而，弟弟們皆無主動問候，面對弟弟們的無情，C 認為自己也不需要釋出善意。對於家人之間的糾葛情緒，C 在母親過世後不再壓抑，她已不需要為了顧及老人家的顏面而採隱忍姿態，她會適時採取保護自己的行動。

媽媽是年初三往生，理論上過年的時候是最適合聯絡碰面的時期，但他們都沒有任何動作…我差不多花了半個多月才處理完母親的後事……一直到現在，他們也沒有一通電話。……我現在可以想要做什麼就做什麼，可以不需要經過大家的允許或怎麼樣，我覺得這樣很好。(C-2-1-029, C-2-1-035)

(6)事件：母親的物品傳承給女兒

母親的後事辦得圓滿，一方面是 C 能為母親最後做的事，另一方面是不讓自己後悔。C 留下母親的部分遺物作紀念，也不時安慰自己讓能放下，往生者在另一個世界才能自在。如此經過一年多，C 的悲傷漸漸沉澱，慢慢恢復日常生活。

她用過的東西我可以用的，我都留下來繼續使用，我覺得這是一種傳承。

(C-1-1-295)

2.研究者的理解與詮釋：

外界咸認為單身者「無家一身輕」，往往會將家族中吃力不討好的工作都往單身者身上推。在 C 的故事裡，儘管她擁有不少弟弟妹妹，當大家面臨照顧長輩的議題時，「無家累」的單身身份就被賦予理所當然的照顧之責，照顧雙親的重責大任就這麼全數落到 C 的肩膀上。C 以盡力的態度照顧父母，在這過程中，她也獲得了靈性上的收穫，學習原諒、放下等課題，並找到自己與母親更深的連結。C 提供「人力」，付出「心力」，在父母病重需額外支出醫療費用時，也由她獨自承擔「財力」上的開銷。然而，面對母親是否要回家靜養安寧或是留在醫院接受治療時，C 的全權處理卻遭來其他人的置喙，這反映出家族裡乃至社會上的矛盾文化：不做事的人卻在關鍵時刻評判做事的人，言之鑿鑿，彷彿他們才最清楚核心是什麼。所幸 C 的歷練已足夠抵擋與回應這些風浪。然而，多年來的情緒累積，使得 C 在處理母親後事上，不再扮演她以往在家中順服、付出的角色。她與弟弟之間斷裂的關係亦反映在她不告知弟弟有關母親逝世的消息。在 C 處理母親的遺物時，她特別留下母親使用過的東西當紀念，與 C 年輕時看到好友的家人將遺物全部丟棄的作法大不相同，這是 C 與母親之間緊密的親情連結，C 對家人重視的態度。

原生家庭本來就是每個人最初的根，C 與父母關係緊密，是她的重要支柱與歸屬感。然而，C 與家人的關係存在矛盾，因在華人社會中，家族歸屬感多由兄弟等父系體制建立，C 和弟弟早年關係的決裂，她原先在家裡的受傷、不愉快經驗，在父母——她最初的「根」——皆離開人世後，使得她似乎不能或不願從其他家族成員得到歸屬感，特別是弟弟那邊。原本 C 在家庭系統中的功能是照顧父母，意義重大且彰顯，在父母陸續辭世後，她在家庭系統中的位置逐漸模糊，儘管她以「沒有緣份的家人」來解讀姊弟之間的衝突，但失去與原生家庭的連結，是「連根拔起」的痛。在同一個家庭裡，C 經歷最貼近與最疏離的兩種家人關係，皆對她的生命觀與人性觀有極深遠的影響，在雙親皆亡後，C 必須重新找到屬於自己的家。

(三)師兄師姊與餐廳客人是主要的人際支持系統

1.事件脈絡：

(1)事件：與相同信仰的朋友保持聯絡

C 因工作繁重，現在較少參加道場活動，不過，偶爾仍會跟之前熟識的師兄師姊聚會，或是去特定幾個廟走走。雖然 C 遇到不愉快的事情、或情緒低潮時，多是從大自然中得到紓發，以及自我對話來調適，但朋友仍是她覺得很重要的支持。

我是覺得一個單身女人，其實需要有一些好朋友。因為人有時候都會有心事、有不如意的时候，朋友就是個釋放點。(C-1-1-092)

(2)事件：客人就像一家人

C 的店面與住家相連，因此 C 平日的生活圈就是在店裡，客人多是同一社區的鄰居，老社區自有其濃厚人文，不少顧客十分貼心。在 C 照顧母親最繁忙的時候，亦有客人給予關懷、提供支援，協助 C 度過難關。

他們很知道我的艱辛，後來變成大家很親，客人就像家人一樣非常親，這也給我很大的助益。(C-1-1-122)

2.研究者的理解與詮釋：

C 的社會支持系統來自於道友與顧客，前者在信仰與理念上有相同基礎，至今 C 每個月會暫停餐廳營業數天，前往南部當志工；而 C 的許多老主顧，不僅以用餐行動支持她的素食店，看到 C 的困難之處，不論是財務或是心力上，他們也願意提供協助。C 和客人之間發展出親密互助的關係，C 十分感念，甚至湧起客人如家人一樣之感。「朋友」在 C 的生活中，看似比重不大，訪談呈現的篇幅也少，但將師兄師姊與客人涵蓋在「朋友」的定義裡，則可發現，這群友人給予 C 深厚的支持。

(四)健康是根本，素食事業是結出來的果

1.事件脈絡：

(1)事件：對素食食材的豐富知識帶來有益健康的飲食習慣

C 因年輕時的素料工作與宗教信仰皆與素食關係密切，長年茹素。為了追求真正

對身體有益的有機蔬食，她常常外出到台灣各地尋覓好食材，她的餐館絕不使用以化學方式合成的素料。她的健康狀態良好，在照顧重病母親的期間，面臨極大壓力下，也很少生病；若是感冒，C了解自己的體質，懂得進食合適的食物，身體很快就恢復。這些都是拜長期累積下來的飲食習慣之賜。

我覺得，我的生理狀況很不錯。其實我很感謝我的素食餐飲工作，我認識了這一塊後，我懂得調整自己的身體。(C-2-1-100)

(2)事件：健康是為自己好，也是為親友好

從事餐飲工作使得 C 懂得運用飲食概念來保健，她明瞭維持良好健康狀態也是替親友著想，畢竟自己是一個人，若沒有妥善自我照顧，屆時生病或身體出狀況，都需要親友的幫忙，獨立的 C 亟欲避免會帶給別人負擔的情形，因此隨著年紀增加，她會注意自己是否能再從事跟以前一樣的活動(例如：登山)，不斷調整。

年紀越大，要注意的事情當然更多，我會去感受自己的身體，覺得我現在的狀況不容許我再做跟以前一樣的事情時，我會稍微收斂一些。(C-2-1-176, C-2-1-177)

2.研究者的理解與詮釋：

C 深知有機飲食對健康的重要，茹素多年，身體保養得當，不論體力、容貌、聲音皆予人有精神活力之感，這是她最重要的本錢，是她創業的依據，也是她生活的重心。她就像自家餐廳的「活招牌」，是有機素食有益身心健康的「代言人」。此外，健康的身心狀態表示她能獨當一面的證明，在這獨立的背面隱含著她自立自強的意念。

(五)用理性談感情

1.事件脈絡：

(1)事件：評估雙方家庭後，發現自己並不想成為婚姻與家庭中的一員

C 年輕時，面對向她表達好感的人面前，她會先採用「裝傻」的策略，再仔細思考雙方在個人、工作、家庭等適配性。雖然她談過幾段感情，但每當對方進一步提出結婚的想法時，C 並不想維持一個別人眼中期待她成為的樣子，像是媳婦的角色，比起結婚本身，她更在意自己婚後是否能跟婚前一樣快樂。C 的理性分析結果，往往讓

她覺得這不是自己想要的未來，也就會結束關係。

我遇到感情的時候，真的會很理智，我會去評估他的家庭和我的家庭……我覺得我好像做不來……好像這都不是我要的，我就會很自然地斷掉這段情。我想要的是做一個快樂的自己。(C-1-1-148, C-1-1-151, C-1-1-152)

(2)事件：已有婚約的異性朋友仍會以為我和他「不只是朋友」

C 在二十幾歲時認識一位已訂婚的男性，在 C 的想法裡，對方訂婚表示「名草有主」，兩人不會往戀情的可能方向發展，C 界定兩人僅是單純的朋友。不料半年後，對方卻向 C 告白，傾訴對 C 的動心，甚至可以為了 C 而取消他原本的婚約。這是 C 始料未及的結果，即使 C 向對方解釋，對方也不願接受 C 根本對他沒有意思的事實。為了不傷害對方，C 花了很多時間和心力來斷掉與對方的聯絡。而這件事對 C 日後與他人互動的影響甚深，她會很小心注意界線，避免重蹈覆轍。

我真的當場很傻眼，因為我當初想的不是這樣，我設想是找一個知心朋友……可能他誤會了，我後來一直解釋也沒有用……我花了好多時間擺脫他。這件事對我影響非常大……我怕再步入這個後塵。(C-1-1-223, C-1-1-229, C-1-1-231)

(3)事件：不明白有穩定事業、大好前程的年輕男女，為何寧願當情侶而不願結婚？

C 注意到許多未婚的單身女性，往往困於不知道要不要找個伴侶、會不會上當受騙，而流露出鬱悶落寞的樣子，C 認為沒有伴侶的單身者，要自己在心理上調適。然而，令 C 不解的是，有伴侶的年輕男女，在各方面都很適配，卻沒有結婚的意圖和打算，在 C 的眼中，這是不負責任的行為，因為沒有婚姻做保障，一旦兩人分離，女性在身體健康、經濟狀況較易位居弱勢，會是不可承受的打擊。

我曾經碰過這一類的餐廳客人，兩人都很年輕，兩人的事業也都做得很好，彼此講好只當男女朋友，就是說在性關係上，或是互相作伴，但就是不結婚……我覺得很荒唐，這樣有一天還是會分開，因為沒有責任嘛！……結婚才有保障、有責任感，男生才願意為老婆付出嘛！(C-2-1-130, C-2-1-133, C-2-1-134, C-2-1-141)

2.研究者的理解與詮釋：

C 面對婚姻時，雖然採取的態度從觀望到拒絕，但不論是她對自己的婚姻或是他

人的婚姻，都可以看出 C 肯定婚姻的約束力，在她的觀念中，從未提及離婚這個選項，因此對於自己是否要結婚當然需要十分慎重，反映在她年輕時對感情的理智分析與再三評估，以及她視已有婚約的朋友像是「不同生活圈」的人而卸下心防，而忽略人心之複雜與情感之不可測。直到 C 年紀增長後，看到適婚年齡的「有為青年」，她心中冒出的念頭仍是以結婚為考量，由此可看到，婚姻的「老式價值觀」仍是 C 的一部分，不論是對自己或是對他人，皆是立基於這套價值觀來衡量抉擇。

(六)親密關係的兩難

1.事件脈絡：

(1)事件：理想中的親密關係不存在於現況

雖然 C 在三十歲時已抱定終身不婚的念頭，但她並不排斥若有合適伴侶，可以彼此相伴的念頭，在生活上有個照應，屬於非婚姻形式的親密關係。隨著年齡漸增，她幾乎沒有認識年紀相仿的單身男性，而向她表示好感的追求者不是年紀小她十歲以上，未發現兩人年紀之落差，就是有家庭的已婚者，她不願意成為別人婚姻中的第三者。對於不合適的追求者，C 為避免產生困擾，會很清楚拒絕對方，劃清界線。C 慢慢認知到，她希冀的知心伴侶，與以不結婚為前提的親密關係難以在現實中實現。

可是世界上沒有這麼好的事啊！我發現，人跟人之間可以當知心朋友，但知心朋友不可能發生在男女之間。年紀大一點之後，我幾乎沒碰過是單身男性來找我的。(C-1-1-217, C-1-1-220, C-1-1-243)

(2)事件：在親密需求與道德教養的考量中反映出自身的性價值觀

C 也明白，即使渴望看似單純的陪伴，若真的只著重在兩人之間的親密，而沒有婚姻或雙方家庭的互動做基礎，不論是親密的言語或更進一步的肢體接觸，對從小接受傳統教育與在道場走動的 C 而言，也是難以想像與接受的，她理性思考之後，覺得這是互相衝突的，一旦擁有親密關係，必然會牽動到其他面向或是兩方家庭，而不是真正只有在兩人之間而已。她最後選擇不再追尋這樣的親密關係。

身體方面、性方面的關係，我覺得也要找到一個很好的伴，只要純粹這樣的關係，

沒有其他的。但是大概是我受的教育，我覺得這是不可能的。既然有了肢體上的互動，家庭也會有互動，還有很多其他的部份，一定也會有互動。我很理智的想一想，評估後，覺得不可行。(C-2-1-075, C-2-1-076)

(3)事件：一個人的生活才能確定不會失去自我的空間

C 回顧一路以來不想走入婚姻、建立家庭的背後，從年輕時受到朋友驟逝的震撼，到近年來更清楚發現，自己沒有那麼多心力在為婚姻與家庭付出的同時，仍能保有自我，而如果不能擁有屬於自己的空間，可以享受、可以放鬆、可以做決定，在心理上會是很大的落差。C 寧可不結婚，不走入另一個家庭，也不願失去她最重視的自我。

對我來說，自我是更重要的。我想要的就是一個自在的空間，這是心靈上的自由。尤其年紀越大，這樣的空間是重要的，自己擁有掌控權，可以做決定。(C-1-1-170, C-1-1-171)

2.研究者的理解與詮釋：

從前面一段可看到，她對年輕情侶只當男女朋友而不打算結婚的想法是不置可否，她覺得婚姻才能帶來責任與保障，由此可知，C並未否定婚姻。在本段中可以進一步發現，C也未否定親密關係的重要性與意義，只是在成年中期時，尋尋覓覓，發現自己希望的不結婚伴侶終究不可得，對她而言是理想與現實的衝突。C所受的教育與主流傳統價值亦影響著她面對關係時的決定，例如：不與已婚者談感情，以及對親密接觸的猶豫，在在都撼動著她自幼習得的觀念與生長背景。C意識到要在婚姻與單身兩端之中當個「中間份子」並非易事，或許這股力道也同時加強了她對婚姻之必然性與單身之必然性兩方的認同，因此一方面對於年紀屬於適婚年齡者，會強調婚姻之可靠與保障，另一方面，她也在此過程中釐清核心價值觀是「自我」，正是這價值觀讓她屢屢在感情面前做出了取捨。

(七)沒有生小孩是選擇單身就考慮過的事，不為有無子女一事添增煩惱

1.事件脈絡：

(1)事件：喜歡小孩不一定要擁有小孩

C 其實很喜愛小孩，但因為自己不打算結婚沒有生小孩，外公還曾提議要她領養，甚至能幫忙她帶小孩。養小孩所需心力與經濟皆吃重，C 認為自己單身恐難負擔。況且，C 對養育的觀點不僅只在「養」，更在「育」，疼愛不代表懂得教育。

就算不用考慮經濟問題，我也不會想過要有自己的小孩。我覺得養小孩，就要很認真的扛教育的責任。(C-2-1-108, C-2-1-111)

(2)事件：即使是領養，也應給小孩完整的家庭

除了從自身狀況出發，考量金錢、責任、教育等情形，C 也從小孩的觀點來思考認養一事。她若以單身身分去領養子女，儘管大家族的人願意幫忙照顧，但對小孩而言，這是「沒有父親」的家庭，C 並不樂見。她覺得既然自己已決定不婚，就該接納無子嗣的事實，不要為子女一事擔心。

以後小孩能夠認同這樣的作法嗎？只有媽媽、沒有爸爸？這可能不是一個人快樂就好，可能會影響到孩子的心理。(C-2-1-118)

2.研究者的理解與詮釋：

C 在訪談中不時提及自己與姪子女、外甥子女的互動，關懷與呵護之情溢於言表，然而，當主題轉到自己身上，C 的表情認真嚴肅了起來，她觀察出自己這一代對教育子女的盲點：疼愛、捨不得打罵、不知道怎麼教小孩。雖然愛孩子，但未認領小孩，是因為照顧、經濟、完整家庭等考量，也是為了避免成為自己口中「寵溺小孩」的母親，展現了 C 理智與自知的一面，她坦然接受膝下無子的狀態。

(八)單身碰到的各種情境不一而足，但總會找出解決方案

1.事件脈絡：

(1)事件：惡鄰見單身女性勢單力薄，故意找碴干擾營業

C 的住家與店面在一起，曾有開計程車的鄰居，常常選在 C 開始營業的時刻，呼朋引伴將車輛停在餐廳門口，使得前來用餐的客人難以停車。雖然有次，餐廳客人請求警察解圍，但第二天惡鄰並未善罷甘休，仍然故態復萌，且對 C 不時惡言相向。直到有次兩天，惡鄰當著 C 的面，一下車就連跌了好幾跤，顏面盡失，才不再惡意將車

堵在餐廳門口。C 認為鄰居仗恃自己有靠山，而 C 並無親人同住，加上又是女性，因此對方有恃無恐來找麻煩。

像我們開店，有些人看到只有妳一個女生，就會欺負妳，故意找麻煩，因為他們看不起女生。這是單身帶來的不方便，是我的失落……如果我是單身男生，鄰居不可能做這種挑釁動作。(C-2-1-217, C-2-1-222)

(2)事件：有媽媽撐腰，擋住大家族裡對不婚的疑問與施壓

生長在大家族環境裡的 C，兄弟姐妹都結婚，只有自己單身，難免是家族聚會中被「關心」的焦點，C 選擇不參加家族聚會以避開這些人情壓力。在自己的原生小家庭裡，C 沒有這樣的煩惱，她有一位疼她的開明母親，不僅替她擋下大家族傳來的聲音，甚至逐漸扭轉 C 的父親對她不結婚的觀點。C 原本認為這是理所當然，直到母親過世後，她才意識到母親為她做的事是多麼珍貴的禮物，讓她能自在地、不需費心思理會他人對單身的懷疑眼光。

我母親很現代噢！她從來沒有給過我結婚的壓力！我父母都會跟親戚說：「她有工作啊！有辦法養她自己，不需要有家庭啊！」人就是這樣，身在福中都不知福……到了最後才發現，其實那是愛……我母親對我真的是蠻好的，她幫我擋下了很多家族的聲音和壓力。(C-1-1-309, C-1-1-311, C-1-1-303)

(3)事件：接納自己單身會有的寂寞，以工作與活動來填補

C 的工作繁忙，佔去她大半的時間，加上餐飲領域是與人接觸的行業，她很少感覺寂寞，除非是農曆過年，平時每天開張的餐廳暫時年休，或是因生病而必須放下手邊的事務，那種獨自一人的感受稍稍冒上心頭，她才會發現自己因單身而感到悵然。儘管有這樣的些許片刻，C 會想辦法讓自己不陷入其中，她的方法是為自己安排休閒活動到處去玩、拜訪許久不見的妹妹，以及安慰自己是自願選擇單身的，不免會有感到自己一個人的時候，只要想想當初選擇單身的初衷，就能為自己帶來釋懷。

我會很充實的安排行程，所以過年期間的活動，我幾乎在過年前就會排好了……我又會安慰自己，因為是我自己選擇單身的，就必須要承擔，也就比較釋然。

(C-1-1-179, C-1-1-183)

2.研究者的理解與詮釋：

自己與自己好好相處是每個人一生中必備的功課，單身者比非單身者有更多與自己獨處的機會，在這些獨處的時刻裡，自己是否能坦然面對自己的寂寞與孤獨、接納單身狀態，有時更像是一種考驗，挑戰不成功則形成「內憂」。然而，單身者的考驗不僅如此，尚有「外患」，像是來自眾親友的關心、介紹相親對象等壓力，甚至需獨自面臨開店者可能會遇到的困境，例如惡霸以嘲弄與欺侮來影響店面生意。這些都真實發生在C的生活裡，C對此很感慨。面對「外患」，C並未受到嚇阻、施壓而退縮，她認為要從中學會獨立自強、保護自己的本事；面對「內憂」，C拿出理性分析的精神來看待。除了本身個性使然，她也慢慢發現是母親對自己的幫忙與影響，憑藉著這兩股力量，讓她遇到困境時，總是能在這些棘手的面向一一找到合適的應對方針。

(九)達觀看待死亡，但務實安排晚年

1.事件脈絡：

(1)事件：錢留在自己身邊才比較保險

C聽聞週遭朋友領取保險理賠有諸多限制，她認為保險是「財團將大眾的錢拿來賺錢的方式」，而非照顧與保障的面向。因此她寧願將錢存起來，自己打理。

我對保險財團印象很不好，除非是政府的老人年金，政府硬要妳繳，我就繳。其他的叫我付出這些錢，一方面我沒那個能力，另一方面我也覺得沒有必要。

(C-2-1-186, C-2-1-190)

(2)事件：看重活出生命意義更甚死亡

C認為死亡是人生過程中必須走的一環，她認為重點是在此生裡，有沒有活出意義，做自己想做的事。一向不想麻煩親友的C，談到身後事的安排，她的想法是會先準備好一筆費用，交代妹妹處理。

我覺得死亡是人生必須走的事。只是在人生的過程中，我希望自己是活的比較有意義一點，能做些自己想做的事……至少最基本的是，我覺得自己活得蠻安心的，也很快樂，沒有干擾到別人，不傷害別人，我覺得這樣就很好。(C-2-1-199)

2.研究者的理解與詮釋：

錢，是C在生活中不時得接招的現實議題。在照顧母親時，財務壓力大，經濟面臨透支，使得她的未來藍圖看起來只有「概念」，而尚未有具體細節。在提到晚年規畫，特別是需要用到錢的部份，C傾向將錢留在看得到的身邊，而不是放諸投資、保險等不一定拿得回來的項目上；提到身後的喪葬事宜，她打算存好一筆錢，交由妹妹處理，在這件事上，C顯然更重視不要麻煩到親人，而非儀式本身。C對死亡的態度是豁達直接的，猶如文章寫到最後，必然會有的那個句點，她的重心全然放在句點前的文字是否呈現她的意義與價值，而非句點何時出現。

(十)傳承後輩素食料理經驗與從信仰中得到支持的力量

1.事件脈絡：

(1)事件：從日本百歲嬭的工作態度中獲得啟發

原本C跟社會上大多數人的想法一樣，打算在六十歲之後退休，過著遊山玩水的日子，直到她在電視節目中，看到做年糕的老奶奶，即使歲數已經一百歲了，每天仍孜孜矻矻的早起工作。老奶奶努力不懈的身影讓C非常震撼，也很感動，她決定向老奶奶看齊。

我覺得，別人做得到，我也可以，除非有一天，我做不來了。(C-2-1-147)

(2)事件：分享能學到更多，真功夫是別人拿不走的

C一手的精湛廚藝都是自己十多年的經驗累積，其中不乏她耗時兩年而成的餐館招牌菜。在素食領域上，她不僅對料理有所堅持，也希望能將有機素食與健康概念等理念推廣出去，只要有人詢問，她會在餐館營業時間外提供餐點教學，樂意分享烹飪素食上的心得。她不擔心自己的好手藝與獨門絕活被人學走，影響生意，她認為教學相長，從教導別人的過程裡，可以發現她過去未曾注意之處，是另一種學習與收穫，而這也是刺激自己不斷進步的方式。

不要怕把功夫傳給別人，(害怕)別人好像會超越自己，除非自己沒有在學習，沒有在進步，不然，不可能輸給別人。(C-2-1-160)

(3)事件：從宗教信仰裡學做人處事、得到佛祖的保佑

C 從年輕時開始接觸宗教，擁有固定的信仰，她認為這帶給自己很大的幫忙，宗教是教導自己不偏離正軌的約束力量。當人生中面臨困境時，像是母親重病，宗教幫助她放下心中罣礙，學習原諒自己與他人；規畫生涯時，帶來依循的方向。

我覺得宗教信仰幫助我很大……有佛祖的保佑，才能身體健康，放下很多的罣礙……比較能心安理得，因為妳有方向和目標去完成、實踐。(C-2-1-239, C-2-1-240)

2.研究者的理解與詮釋：

Erikson 心理社會發展階段中的第七階段是「生產繁衍與頹廢遲滯」，發展任務是成年人整合自己的生產與關懷照顧能力，將自身經驗傳承給下一代，避免停滯感。雖然 C 膝下無子女，但在她身上亦看到她對晚輩的疼愛，期許能將專業所學拓展，培育更多人對有機飲食的關注與了解。藉由工作上的累積能力完成第七階段的發展任務，C 的人生哲學是給予與傳承。Erikson 的第八階段是「統整與絕望」，同樣可看到人生已過半百的 C，在第八階段的過程中，面對不可解的家人關係與未知感，她從過去的怨懟到如今學習原諒與放下，她在宗教信仰裡找到釋放與安定的力量，藉由靈性層面來整合自己，將苦與痛昇華。

三、C的生命主軸

(一)心理歷程：不婚是為了保有自我，唯有自立自強才是人生的根本

在閱讀完 C 的文本時，這些交織著強烈情感的故事，不時讓我在螢幕前跟著思緒波湧。閉上眼細想 C 的生命經驗時，腦海中總是會揉出關於獨立、自主的一團團身影。這團「唯有的人生是掌握在自己手裡」的身影，從十九歲開始畫下第一筆輪廓。年輕時，若遭遇親近好友的死亡，必然在青春的歲月裡，留下不可磨滅的印記，「死亡」之靠近，逼迫年少者思考自己的生命，好友的驟逝，對 C 的意義更顯複雜，不只是對友人的哀悼，還包含對她的後事的諸多疑問、不安、甚至不滿，這樣一個關鍵事件，濃縮而成日後 C 對於自我的強烈意識感，她決定以理性來看待感情、婚姻、家庭，若有必

要，捨棄這些以換取自我的獨立，在所不惜。

因此，自我成為了 C 在感情路上的重要考量，也為她走向自願穩定單身留下伏筆。面對交往對象，她總是理智以對，像是個頭腦精明的生意人，在論及婚嫁時，不管旁人的催促，她都會先在心底仔細一一確認對方、雙方家庭、自我等各項適配度。最後，擁有心靈上的自由與空間往往在心底的各項排行中再度領先，打敗親密的需求，不踏入婚姻。雖然 C 並非排斥結婚的人，也喜愛孩童，但她清楚理解到自己所做的選擇，將帶領她走向怎麼樣的一條路。她不以領養小孩來彌補膝下無子的現狀，她知道沒有任何決定能兩全其美，因此選擇自己最能掌握的方向，問心無愧即可。

除了感情與家庭，這團自我為重的身影在其他面向多有加筆。在工作上，C 中年之後，自行開店創業，尋求財務上的經濟獨立；在侍奉雙親上，不假手他人。當中遇到十分艱困的時期，C 會接受母親、友人的幫忙與挹注，但是一路走來，她將「自立自強」的信念發揮得淋漓盡致。及至成年後期，她回顧這些深深淺淺的身影，終於體悟出她選擇單身，其實是有跡可循，未依循傳統路線結婚生子，不過是社會眼光最容易觀察到的外顯事實，不婚，對她只是確立自我的開端。

(二)家的樣貌：原生家庭中，爸爸媽媽的主要照顧者

邁入中年，許多人開始面對日漸衰老的父母，而在華人家庭的觀念裡，通常由兒子和兒媳承擔起照顧父母的責任，所謂「養兒防老」是也。然而，儘管 C 有兩個男性手足，她卻成為爸媽的主要照顧者，成為原生家庭中的母職角色。這是單身的成年後期女性與家庭關係的糾葛樣貌之一。C 的手足都已婚，各自有家庭要顧，反而將侍奉雙親的責任都交給她，C 在家庭中扮演照顧者的角色，猶如女性結婚後被期待的主要角色。藉由提供照顧功能，C 在原生家庭有一定的位置，她與父母關係緊密，原生家庭曾是 C 的生活重心與歸屬。然而，這角色隨著父母離世而卸下，而她並沒有在手足的家中尋覓合適立足的位置，特別是她與弟弟之間的衝突白熱化，家的意義在目前的情勢看來是一道停格無解的關卡。面對家的解構，尋求破解無望，她選擇離去。

單身女性因自身與不同家人的關係，原生家庭的樣貌或疏離、或衝突、或親密，

對 C 來說，父母親過世後，她必須重新形塑屬於自己的家，一如她「自立自強」的夢，她要像花生一樣，落地生根，找到屬於自己的「家」與「根」。C 目前的餐廳與推廣素食為重心，正是她開始打造自己的家的起步。

(三)晚年生活：學習自我照顧與兼顧財務上的現實面

在平常日子，C 的餐飲工作忙碌充實，以規律、穩定的節奏過日，但仍保持彈性，週間不時會去爬山，假日會開車到鄉下尋找食材，從大自然裡得到滋養。過年時，她為自己安排較長的出遊與休閒活動。C 深知有機飲食對健康的重要，因茹素多年，身體保養得當，不論體力、容貌、聲音皆予人有精神活力之感，即使是女性體質劇烈轉變的更年期，C 未感到太多不適，甚至沒有意識到更年期的來臨。C 亦明瞭心理對健康的重要，除了從大自然獲得寧靜，宗教信仰也是她心底的一盞燈，讓她能靜心思考。

C 一人獨居，但並不寂寞，因她的店面與住家相連，她的生活圈除了宗教信仰上的道友，還包括了許多餐廳客人。C 不時會感受到客人的貼心善意，使得她彷彿擁有非血緣關係的家人，是 C 的人際支持系統。

然而，這些心靈安適的描述不表示 C 的日常生活是安穩平和，現實環境裡，C 不時處在財務左支右絀的情況，在侍奉雙親期間，她發現親人之間彷彿有種不成文的規定：父母是未婚子女的責任。因此，即使 C 有許多弟弟妹妹，照顧父母的職責，不論是日常照料與生病照護，所有的人力與開銷全是由 C 負擔。

另外，C 堅持使用真正好的有機食材來料理，成本已高於一般素食店，加上 C 因地緣交通與回饋社區的考量，採取薄利多銷的策略，定價只略高於成本，幾乎沒有多餘利潤可存，甚至有時還賠本。種種原因，使得 C 在職涯上不敢鬆懈，遑論退休。儘管目前 C 的睡眠與精神狀態已比照顧臥病在床的母親的期間來得好，但追求穩定的經濟獨立一直是單身的 C 首要考量的重點，對於即將到來的老年，這更是最迫切的議題。

(四)生命意義：活出人生的意義，代表自己的存在

C 從 19 歲時從好友逝世中，強烈意識到做自己的重要，反映出當時的社會背景

對女性的自我並不重視，大眾對女性的期待皆繞著家庭打轉，結婚生子，當個好媳婦、好媽媽，屬於個體獨立性的那一塊，在婚後或主動或被動地放棄，逐漸消失。C 極為重視自我的空間，她意識到捨棄婚姻來保有自我，是她可以做的選擇，即使她必須付出的代價是不穩定的親密關係與財務狀況。

除了要維持個體自我的信念外，另一支撐她的力量，來自信仰的慰藉，以及她想為自己留下些什麼，證明自己的存在。C 在內心深處，相信佛祖會在需要的時刻伸出援手，這樣的信念帶著 C 度過人生不同難關，也使得她看待死亡的眼光安然豁達，更看重人在死亡之前，要活出精采有意義的人生。C 不斷累積對自己有意義的事物，開放心胸接受冒險，她努力找到自己可以著手處來解決眼前的挑戰。C 在素食事業裡的多年經營，成為她將自身關懷與經驗傳承他人的最佳成果，她知道這是她能為自己創造的意義與價值，因此，她希望在未來的日子裡，能將帶給自己健康的有機素食推廣出去，這是她一生的使命。

第五章 綜合討論

本研究之研究目的為：瞭解自願穩定單身女性主動決定單身狀態的心理歷程、成年後期自願穩定單身女性安排日常生活與自我照顧的方式、成年後期自願穩定單身女性詮釋自己的生命意義以及存在經驗。研究者根據上述研究目的、先前文獻與文本分析的結果，將本章分為三節來探討研究之發現及進行討論。

第一節 成年後期單身女性選擇自願穩定單身的歷程

一、心理歷程

(一)三十而立，決定獨立、自主、單身的關鍵十年

B 和 C 皆是在邁入三十歲後的十年裡，明確認定自己未來將過單身的生活，除了反映出成人發展階段中的「三十而立」，也反映出在民國 60~70 年代的社會主流普遍認為女性的應在二十~三十歲踏入婚姻，故三十歲左右的未婚女性特別容易感受到來自社會、家庭給予的結婚壓力(林淑貞譯，1987/1994；梁淑娟，1994)，因三十歲已是適婚年齡的天花板。即使是現在，三十歲仍是觀察指標，女性初婚率在三十歲過後會大幅下滑，三十五歲是分水嶺(賴珮瑄，2012)。

(二)想要做自己，不想進入婚姻擔任母職與照顧者角色

B 和 C 並非一開始就站在否定婚姻的立場，從故事文本中可發現，兩人有一最大的共同點就是「不願成為傳統的媳婦角色」，B 是因為自小不愛收拾、洗衣、打掃等家務細活，加上自己的身體較弱，對傳統環境要求媳婦承擔的諸多雜事責任感到卻步。C 不願失去個人的獨立空間，她們決定單身是因為更渴求個人獨立的自我認同。結婚後，婚姻帶來許多不同的角色與需要應對面向，會逐一限制她們對自我的發展，自我感會縮減。她們想要做自己，在衡量考量下，婚姻不是她們人生規劃的首選。這些渴望追尋與實現自己的單身女性，也反映出現代社會女性對自主意義的重視。

二、女性完整的自我

(一)女性自主

B 和 C 自小受主流傳統教育，對尋找伴侶、是否結婚也是經過多年的反覆思考，在主流認定的「適婚年齡」時亦不排斥認識對象，有過幾次交往經驗，但隨著年齡漸增，她們越來越認識自己，知道自己要的生活是什麼樣子，知道自己追求的價值是什麼，她們開始尋找有別婚姻之外的新出路。吳少萍(2009)的研究指出，自願穩定單身女性對婚姻有較多程度的自主權，突破社會傳統所給予的結婚暗示，因此比其他類型的單身者所感知的幸福感較高，追求個人目標、看重自我成長、強調獨立自足的精神。

成年中期時，C 希望能找到跟她有共同理念的伴侶，建立親密關係；B 則是重視對流浪狗的關懷。在這段探索的過程中，她們已經開始思考終身單身的選項，也更確認年輕時的自我認同理念，並逐漸將生活的重心放在能傳承自身經驗的事業上，親密關係的需求則在人際、家人、寵物中獲得滿足。

B 和 C 的感情觀亦有共同之處，她們都認為婚姻非兒戲，最好是事先避免可能會有的狀況，如果不能避免，就不要踏入婚姻。反映出當時的社會環境，當結婚後發生不樂見的狀況，只能「自行吸收」、「自認倒楣」，少有人往「離婚」這條路走。上述分析與劉錦玫(2009)的研究結果相同，婚姻制度中對女性的種種限制，亦成為不婚的理由之一。雖然身為單身不婚女性，但思維上卻一致傾向傳統的倫理規範，無論是兩性關係或對自己的要求都具有保守的文化觀念，顯示她們並非不認同婚姻制度，而是不想陷自己於婚姻制度中而自願選擇單身。

(二)獨處是種享受

從本研究中的兩位受訪者生命故事可發現，「獨處」對自願穩定的單身女性是重要的一環(賴珮瑄，2012)。B 喜歡一個人的生活，C 追求心靈上的自由。在她們的大家庭背景中，個人空間必然是被壓縮的，再加上傳統教育「女性是依附、歸順」的文化，女性不需要發展獨立自主的能力，反倒是婚前如何順服原生家庭、婚後如何融入夫家的種種能力才被看重。但是，這種只強調「歸屬關係」的重要，不強調「獨立自

主」的重要，對個體化歷程是傷害的，個人會在失衡的狀態中，失去自我。自願穩定的單身女性不是不願意擁有歸屬關係，而是在她們所認識的環境裡，能夠擁有歸屬關係與獨立自主兩者的情形太少，她們決定先肯定自我的重要，並寄望在未來的人生中能尋覓歸屬感，不一定是以婚姻為基礎的親密關係。

享受個人空間是個體化的第一步，如何看待自己的選擇，以及培養獨處的能力才是重頭戲。Giligan(1993)形容女性的自我是在關係中建立的(王雅各譯，2002)，華人社會特別注重女性在「關係」中的角色：媳婦與母親。自願穩定單身女性能夠走出「預設值」，不再以「社會價值重視的關係」為主，重新為自我定調，實屬難能可貴；而教育普及、工作機會增加，提供了女性更多的舞台與資源，反映出台灣社會在女性主義思潮衝擊下的影響與結果。

三、社會支持與人際關係

(一)單身女性與原生家庭的關係

社會觀念咸認為，女性出嫁後，只要能夠生育子嗣，就可在夫家鞏固其權力與地位(莊英章，1994；蔡文輝，1997；引自謝志龍，2009)，而未出嫁的女性，她們在原生家庭中的位置，並未如出嫁者有明確的依循模式。本研究中的B和C與原生家庭都有極深遠的關聯，但訪談中呈現出的家庭互動與界線因人而異。

B獨立出來居住的地方，離哥哥家不遠，平時也常與兄弟姊妹有所來往，她的新事業也是藉由弟弟推薦保健產品開始。C雖然與雙親及女性手足有較好的關係，但C與男性手足之間的衝突與疏離，正負兩種情感皆十分強烈，使得她對於「家庭」懷有複雜的矛盾情感。

單身女性最終的根在哪裡？過去文獻中提到單身者的原生家庭時，多著重於單身者與雙親的關係，像是父母婚姻品質對個性、決定單身的影響。本研究裡，亦可看到原生家庭對單身女性的重要性，但不僅限於父母。其中值得探討的現象有三，其一是照顧父母的責任，其二是與兄弟姊妹的關係，其三是單身女性在家族中的位置：

1. 照顧父母的責任在女性身上，通常是兒媳或未出嫁的女兒：

華人社會是父系體制，父母通常是與長子長媳同住，或是由不同的兒子與兒媳負責照顧之職。已結婚的女兒是別人家的「媳婦」，不涵蓋在傳統認知的「自家人」內。名義上是兒子為主要照顧者，但實際上多由兒媳接手包辦大小家務。在現今社會，大多女性成家之後，會希望婚後不與公婆同住，當遇到家中有長輩需要幫忙照護時，若尚有未婚在家的大姑小姑，她們不啻是第一人選。相較於兒媳，父母親顯然更樂意靠近自己女兒。在一推一拉的引力之間，單身女性成了父母的主要照顧者，責無旁貸。即使因以上考量，單身女性被視為最佳人選，然照顧父母是所有子女的責任，在其他面向，例如：關懷、探訪、財務上的分攤等，不該由單身女性獨自承擔。在本研究的第二位受訪者身上，我們看到家庭動力的流轉，某種程度反映出社會文化對單身者的期待：期待單身者「成家」，若沒有，則期待單身者撐好「原生的家」。原生家庭是每個人最初的根，也是單身者最深厚的根，但當父母不在時，單身者的根在哪裡呢？關於家的意義，每個人的尋求不同，答案也不同。原本我在研究參與者 C 身上看到的是「失根的蘭花」，但走筆至此，我忽然領悟到 C 在訪談中描述的那個「花生夢」：她不是蘭花，而是自力自強的花生，她就是自己的根。

2. 手足關係影響深遠，特別是與兄弟家庭的關係：

本研究的兩位研究參與者在受訪時，她們的父母皆已辭世，當她們談論原生家庭時，有不少篇幅是放在手足關係上，研究指出單身女性與兄弟姊妹的關係是常常被忽略但很重要的議題(劉錦玫，2009)。

兄弟姊妹之間的情誼並不是等距的，謝志龍(2009)的研究顯示，手足之間的權力與資源受到性別、出生序、年紀影響、家庭文化影響。儘管法律本質上人人等距，但成年之後，單身女性與已婚兄弟的關聯勢必重於與已婚姊妹的關聯，從父系體制的角度來看，「姑姑」與「阿姨」親屬相等，但實質意義卻不同，「姑姑」是同姓氏者的自家人，「阿姨」則不是。因此，一般會認為單身女性是屬於「姑姑」那邊的兄弟家族為多。當父母過世後，單身女性失去了「女兒」的角色，而「姑姑」的角色再次突顯，若她與男性手足之前的關係良好，則對原生家庭的歸屬感往往會轉移到兄弟家族的系

統裡。當她與男性手足之前的互動出現狀況，則「失根」的感受是強烈且衝擊的。本研究的兩位受訪者與女性手足的關係都不錯，平日都有往來，但在她們身上，分別看到兩種不同的與男性手足的關係。在C身上，她與弟弟的關係是挫敗的經驗，付出得不到回報，姊弟之間屢有衝突，她在家裡是受傷的、得不到弟弟的認同。儘管她仍可從其他家人得到歸屬，將姊弟之間的衝突解讀為沒有緣份，劃清界線保護自己，但當雙親皆過世後，她勢必要面對回歸父系家族與否的掙扎，也就是以男性手足為主的家庭。弟弟對原生家庭的淡漠，使她已然對此絕望，內心的決裂與痛苦絕非我們能想像。當單身女性不被兄弟家族認同，也無法依附已婚姊妹的家族獲得地位，必須重新為自己開創一個家，這是矛盾卻存在的單身女性樣貌之一。

3.在家族中的位置是彈性而變動的：

單身女性在家族中處於彈性的位置，不僅是因為她們的角色因與父母、手足關係而變動，而也因為她們所扮演的角色、發揮何種功能而定位。女性在家庭中多被視為照顧者(朱翠燕、李素卿、王祖琪、謝瑞雲、李秋玉、林秀麗，2010)，不論是已婚或未婚。然而，未婚者往往被認為比已婚者擁更多的心力與空間，在家族中屬於支援角色，當家庭有需要時，能立即提供幫忙與照顧功能。如前文提到的照顧父母之外，當手足的家庭需要幫忙時，單身女性的遞補性很強，特別是華人社會中，親職化的暫時取代，能提供手足家庭心理支持與實質作用，例如：當單身女性的兄弟姊妹因故無法照顧孩子，「姑姑」、「阿姨」的角色自然會被期待替代親職，這樣的位置值得被看重。若手足的家庭功能健全，則姑姑、阿姨不負擔特定功能角色，在家族系統中的位置通常被視為自成一家，獨立於其他手足家庭。

(二)雖無特定異性交往對象，仍擁有歸屬感與親密感

未婚單身女性的情感歸屬來自於伴侶、家人、朋友等支持系統，但社會上常只看重伴侶感情的這塊，而認為沒有伴侶的單身者在親密需求上是有缺憾的，其實這可能是社會期待女性有此認知與表現的文化，並非真實的單身者狀態(戴碧萱，2005)，本研究支持上述論點，兩位受訪者目前均無交往對象，也同樣表示未來不打算找異性當

老來伴，她們的親密感滿足不侷限於「親密伴侶」的狹義定義，而更廣泛於不同的人際面向與對象，最主要的來源是在工作有共同交集者，例如：同事、客人。除此之外，過去熟識的老朋友、因事業認識的新朋友、有共同信仰者、寵物等，都能帶給單身女性在獨立之外的親密隸屬感，單身女性的典型生活往往是忙碌而充實的，雖然沒有和單獨特定對象的固定碰面，還有許許多多與不同人接觸帶來的人際互動，使她們能在每一次的交流中獲得能量與滿足，質更勝量。

(三)兩性關係很麻煩，界線清楚保護自己，也對大家都好

當外界投以懷疑眼光，或詢問或關心她們為何不婚的態度，並不是自願穩定單身女性的壓力源，這與她們是主動選擇單身的狀態有關，她們清楚自己單身的原因與重視的價值。然而，本研究的兩位受訪者均談到與外界對單身不友善的議題之一，就是與已婚男士的關係。

談及成年中後期與異性相處時，儘管訪談過程中沒有出現「單身公害」一語，但兩位受訪者都表態避免被人誤會的情境、或是破壞他人家庭之感。單身女性與已婚男性若要保持界線涇渭分明，這當中有賴單身女性的自我把關機制，因為從訪談內容可發現，有些踩線者是已婚男士，才會讓 C 發出如此感嘆：「我幾乎沒碰過是單身男性來找我的。跟我一樣年紀的男性，幾乎都有家庭。」這話中所呈現的社會現象，讓人深思。這段話是 C 回應尋覓知心伴侶的困難而有感而發，單身的她要找的對象也是單身者，當她發現身旁的男性多已婚時，她清楚自己的理念，會拒絕他們。但，這些已婚男性「找」上 C 是要建立何種關係呢？耐人尋味的動詞，耐人尋味的已婚男士心理，或許可作為另一種研究主題。

第二節 成年後期自願穩定單身女性的自我照顧與晚年生活

一、簡單而充實的作息生活，人際關係與獨處需求環環相扣

研究參與者 B 在 51 歲轉換新職涯後，生活變得富有彈性，可以依據自己的需求來安排行程，在她身上的日常生活模式是：將早上時間留給自己和狗兒，同時享受獨處與有狗相伴的時光，下午與晚上就是外出時間，包括進公司、聽課程、朋友聚會等。B 的生活雖然有充實忙碌的一面，但不再如以前一樣，即使是假日也不一定擁有自己的時間。B 是喜愛獨處的人，現在的生活不僅能滿足她原本潛靜的個性，也能滿足人際互動的需求，最重要的是，這一切都是她可掌握的，這代表著她是自己的主人。

研究參與者 C 在自己開的店工作十多年，加上之前要照顧雙親，一直都是處於忙碌、透支的狀態，直到父母皆離世，C 在這兩三年內才慢慢重新回到生活的平衡中。在她身上日常的生活模式是：平日以開店為主，多待在餐廳內，她的店面只有她一人，因此到了假日，她仍需要準備店裡的事，例如：採購食材、醃製有機醬料、製作饅頭等。每個月她會安排 4~5 天的志工行程，對她來說不僅是付出，也是從中學習。此外，她也不定期會去爬山、進廟寺尋求平靜。工作、大自然、信仰組成她的平日生活。

在兩位研究參與者的典型生活裡，她們從事服務業，自己決定「哪天要開工上班」的成分較大，但可以看出「工作」仍然是很重要的一部分；相較於工作時需要大量與人交流，「安靜與自己相處」的時間更是不可或缺，為她們的生活帶來平衡。

二、健康始終是自我照顧的第一順位

兩位研究參與者都十分重視健康，B 源自於從小身體不好所致，深知保健的重要；C 是接觸宗教、素食領域，發現飲食對身體的影響，兩人在成年中後期，皆將心力投向健康相關的產業，不僅是自助，也是助人，希望能將如何保養身體的經驗推廣出去。

重新回顧 B 的文本，會發現身體狀況影響她許多層面，她提到自己的個性不愛做家務、也不愛社交，也許可從另一角度來解讀她選擇單身：她的體力無法負荷太多額外的刺激與訊息，照顧自己都來不及，遑論照顧別人。若結婚，經營家庭不單是照顧對方，甚至一大家子，她判斷自己的心力無法承擔，因此將所有的標準都先降低，自

已過得去就好。儘管她在訪談之初稱自己是「懶」，但對照她過去的生命經驗，身體健康狀態可能是單身女性選擇不結婚的重要背景因素。

三、工作帶來成就感，收入不穩定帶來現實壓力

工作方面，單身者容易遭受到的對待是，被當成加班的最佳人選，且在職場上所得到的福利較少，像是公司出遊歡迎攜家帶眷者，單身者不能得到相同的「補貼或減免」，甚至某一程度是幫他人出錢(DePaulo, 2006)，單身者在職場上面臨的矛盾是，一方面她們被期待扛起較多工作責任，另一方面卻是被以不友善、不合理的態度對待。自行創業者亦面臨單身帶來的弱勢情勢，受到他人的欺侮與挑釁。

B 和 C 目前仍有工作，尚未退休。原本在服飾店上班的 B，對於晚年規畫是和其他單身女性合住，將自己的房子租出去，以租金提供生活開銷。直到近年開啟了事業第二春，收入較豐，手邊有充裕的資金可運用，她轉而改變計畫，先存錢買下合適養狗的房子，地點選在哥哥家附近方便照應，未來也打算以租金為被動收入，但她擁有更多可能方案來選擇。

C 原本的退休計畫因照顧雙親、創業等事件而延後，C 目前的經濟情形也不允許她有太多的規畫，只能先將自己安頓好，將近年的透支填補，避免缺口越來越大，再視情況作打算，頗有走一步是一步的味道。

在老年人身上，足夠的經濟能力與獨立自主性之間，有著密不可分的關係。(周伶俐譯，1994/2000)，所以財務穩定與否是直接影響晚年生活的關鍵，對單身女性而言，這意味著她們除了在年輕時要自食其力、負擔部份或全額的父母家用費外，還必須想到未來退休後所需要的經濟條件。單身女性在成年早期不見得會預知自己將一個人過生活，而現實環境中有許多開銷因素，像是：孝親費、朋友結婚的紅包、娛樂等等，使得單身女性往往在面臨退休之際才意識到自己需為晚年作打算。「存錢」一事在單身女性的生活懊悔事件中排名第一，反映出真實世界中，不少單身女性直到錢不夠用時，才意識到這實際的問題(Lewis & Borders, 1995；引自沈秀瓊，2005)。

第三節 成年後期自願穩定單身女性的生命意義與存在經驗

一、生命意義：價值體系的遵循與關懷下一代

(一)追尋生命意義的方式反映出個體獨特的信仰

每個人對宗教信仰的定義不同，有時往往超出自己的認知。宗教對人類有重要的意義，在人們憂慮挫折時，能給予慰藉與寄託(李亦園，1985)。每位年長者都在找尋內心安全感與不安全感的平衡點，設法在永恆存在的浩瀚宇宙中，找到自己的立足點(周伶利譯，1994/2000)，本研究的兩位研究參與者都有自己的信仰，這裡指涉的信仰不侷限於宗教上的信念，而是泛稱自己所相信的價值體系。在訪談裡，B和C皆主動提及信仰如何影響自己看待事物，是行事的準則，也是求得心安的理念，呼應了蘇鈺婷(1998)的研究，有宗教信仰的單身者，其價值觀與人生目標更清澈，關心的對象由自己擴大到他人。B認為因果輪迴，報應不爽，每個人的所作所為皆會帶來報應，落入輪迴中的生物。這樣的信念影響她待人接物的原則。C認為宗教信仰是道德約束的框架，也能引導她走在正途上。可看到宗教為個體帶來適應與整合的功能。

(二)運用自己擁有的關懷照顧能力維持與各年齡層的關係

Erikson 心理社會發展理論中的成年期階段任務是「整合自己的生產繁衍力，培育對下一代關懷的能力，擴大對社會的直接責任」(周伶利譯，1994/2000)，在兩位研究受訪者的身上皆能看到她們為後輩、他人、社會的付出與關心，不僅是她們對人的態度，也呈現在她們的工作上。B和C目前的重心皆是以己之力，提供自己的專業，幫忙更多人。B希望能協助事業夥伴的工作穩定，業績成長，是她退休前的目標。C希望能將有機素食理念發揚光大，讓更多人認識到有機產品的重要以及發現素食不同以往的一面。

照顧他人的同時，也需要接受照顧，因為接受照顧本身就是一種自我關懷的方式(周伶利譯，1994/2000)，我在兩位研究參與者的互動，真切地體會到這一體兩面的施與受。一開始，當她們欣然同意接受訪談，樂意分享她們的經驗與生命，訪談中的侃侃而談與自在，我是單方面感受到她們對我的關懷；訪談結束後，我與兩位研究參與

者私下分別仍有聯繫，所談主題不一定與本研究直接相關，有的是她們主動詢問我，關於我所學、所知的領域上。她們以開放的心態傾聽年輕人的想法，不僅讓我感受到尊重，也理解到她們是如何坦然接受別人對她們的關懷與照顧。

二、自己安排身後事與準備老年儲蓄，不求人，更自在

在台灣的習俗裡，結婚女性身後之事是由夫家處理，祭祀時由兒子祭拜；傳統的文化習俗裡，未婚女性往生後，家族大多將其牌位送往寺院(劉錦玫，2009)，或是所謂的「姑娘廟」，是專門處理未婚女性的後事與祭拜的場所。在本研究的受訪者中，僅有前導研究的受訪者 A 提及「姑娘廟」的典故，以及曾經想過自己身後何去何從，但 A 的家人主動告知 A 不須為此擔心，他們已有安排的想法(類似家族墓園概念)，不讓 A 獨自一「魂」隻身在外。B 與 C 對身後事則有更積極參與的行動，B 擁有生前契約，也看好了靈骨塔，充分展現她對人生終程的自主性，藉由與朋友的討論，甚至是另一種深刻的情感交流。C 表示存一筆費用交由妹妹處理後事，但詳細內容尚未確定。

兩位受訪者對死亡保持豁達超然的態度，她們的生命觀點多少受到信仰的影響，B 認為不作虧心事，就不怕死後會進入可怖的世界；C 認為死亡是人生必經的旅程，重點是終點前留下了什麼。劉淑芬(2006)的研究亦反應出現代女性打破傳統對死亡的忌諱，積極探討生死議題，破除傳統父系的祭祀觀，樹葬、海葬都是新的選項，在成年後期的單身生活中，統整生命的課題、實踐生命的意義，尋找宗教歸屬，藉由生命體悟對死亡歸途有所認識與準備。

關於身後事以及相關事宜，其實不只是單身者會關心，應當是所有人都在乎。單身者雖然會考量無宗族祭祀等傳統儀式，但單身亦有其好處，只要自己做好決定，旁人也較難干涉，因此，B 是先為自己準備好「未來居住地」，而 C 未將保險作為老年規畫，除了她對財團印象不好之外，也可以從另一角度解讀：一般人的保險理賠金的受益人通常是親人，但是當單身者的家就是自己一人時，這筆錢與其投入保險，不如由自己存起來，用在自己認為最適切之處，不失為單身者在理財上的便捷與自由。

三、存在經驗：夢境對死亡意識與生存意識的轉化

在訪談大綱中，有一項問題是關於夢：「是否有做過妳覺得與本研究主題相關的夢，可否說說夢帶給妳的感受。」這題目是後來加進去的，會將這題放進訪談大綱的原因也很簡單：因為我不時會從夢中得到特別的啟發與感受，夢總是能直覺地帶來一些訊息，直擊心靈深處。我想訪談中若放入這個題目，說不定會產生不一樣的素材與火花。有意思的是，兩位研究參與者分別提及了她們的夢，的確都有著無比豐富的視覺意象與存在意涵。

夢的分析方式百百種，若要從兩個夢來解讀單身女性的心理，實在強人所難，也非本研究的焦點。因此，我僅將研究參與者對自己的夢的感受與解釋，作為生命故事片段、部分文本分析，並未另闢一特別主題寫之。

眼看第五章綜合討論就要結束在「存在經驗」這邊上，我正思考著要怎麼呈現如此抽象的概念，我想起了一開始的研究動機，那個關於獨與空的夢，使我強烈感受到時間之流轉與不可逆、個人生命之孤寂與獨在的那個夢。

那麼，我將 B 和 C 的兩個夢擺放在這分類，是再好不過的安排。

(一)死亡之必然性

Yalom 提及四種終極關懷：死亡、自由、孤獨、無意義。原先我關注的是「孤獨」議題，於是從「一個人的感受」角度切入；自願穩定的單身狀態則是「自由」的範疇；活出人生的意義是「無意義」的積極面；在「死亡」方面上，我關注的是生死觀點與身後祭祀，從「信仰」與「身後事」的角度切入。然而，藉由兩位研究參與者的夢，讓我發現另一個與「死亡」相關的面向：藉由親人朋友(如：父母與同事)的死亡，提醒了自身的死亡(易之新譯，1980/2003)。

在研究參與者 B 的夢裡，她對已逝的故友老狗仍有種平實之感，她並未覺察到生死兩界的差別，直到夢醒，她是訝異多於害怕。一方面是她在夢境裡再度與故友老狗有所連結，而這連結是正向的、親密的，她們之間的關係並未因死亡而有所斷裂，另一方面則顯示出當生命階段逐漸發展至成年後期時，統整的任務(周伶利譯，1994/2000)

不只是統整老年期會面臨的課題，還包含過去的關係，甚至是現階段不存在的關係。

但是，面對死亡之必然性的統整時刻是發生在夢裡，呈現出處理死亡焦慮要「間接」的來。先從周遭的人事物開始。先從夢開始。成年後期的存在經驗之一即是逐漸意識到死亡之無所不在，並且學習坦然接受，從他者到自身。

(二)生命之韌性

在研究參與者 C 的夢，除了她與母親的連結外，還包含了死亡之積極面：生命。在她的夢裡出現的人物，除了自己，還有老人與小孩，多麼饒富意象的平衡畫面。遞花生給她的是小孩，從研究者的直覺聯想，「小孩」、花「生」、多子的植物，都象徵著生機。C 將花生解讀為「落地生根」：母親將離去，留下她這個「根」在世上，勉力她要為自己繼續努力，繼續奮鬥。

遠行的長者，提醒死亡之將臨，卻也帶來傳承之意。即便是邁入成年後期，對於夢中象徵的詮釋，意味著 C 肯定生命，願意繼續以韌性不屈的精神活著，是另一種存在的意義。

第六章 結論與建議

本章根據研究結果與綜合討論後，提出整合的研究結論，並進一步提出本研究的限制與建議，以作為實務工作者、政策制定、及未來相關研究之參考。本章共分為四節，第一節為結論，第二節為限制，第三節為建議，第四節為反思。

第一節 結論

一、成年後期女性選擇自願穩定單身的心理歷程

(一)實現年輕時的完整自我價值

成年後期自願穩定單身女性面對婚姻與單身的抉擇時，自願走往單身的關鍵是要追尋與保有獨立自主，不被婚姻的角色所束縛。她們不全然否定婚姻價值，而是凸顯在華人的社會裡，女性的獨立是不被重視的，女性甚至必須以不婚的方式，來擁有完整自我、個人的空間。

(二)在家族中的角色與位置依家族需求可彈性變動

成年後期自願穩定單身女性和原生家庭的連結有二，她們是直系血親的親子關係，也是旁系血親的手足關係與手足家庭的關係。因此，成年後期自願穩定單身女性在家中扮演的角色會受到原生家庭(包含父母親與手足)的影響而變動，以多元方式依據家族需求來調整。她可能是父母的主要照顧者，或是因特殊緣故進入手足家庭提供協助，成為手足家庭的重要支持系統。然而，也可能因手足已婚各自成家，較少聯繫而疏遠，依據手足關係形塑成年後期單身女性在家族中的位置。甚至，會隨著自身與手足的關係，而影響成年後期單身女性對「家」的認同與歸屬。

(三)同性友人為主要的社會支持系統

成年後期自願穩定單身女性的親密需求大多來自於社交圈，且以女性好友為主，避開男性的因素是為了釐清界線，不替自己惹麻煩，不留曖昧的空間，以免造成誤會。

二、成年後期自願穩定單身女性之自我照顧與晚年生活

(一)健康與經濟是必備的籌碼

成年後期自願穩定單身女性須對自己的下半輩子負責，因此會注重飲食、保養身體，維持身心狀態在平穩健康的基礎上。維持財務上的穩定也是生活的重心。

(二)活出自我本質的晚年

成年後期自願穩定單身女性為自己安排的日常生活有充實與簡單的兩特點，不會事務繁雜忙過頭，也不會如靜止的水等待時間流逝，她們了解自己的喜好、體力與心力的負荷，以真實自我的需求安排生活型態，為自己找到各類活動的平衡點。

三、成年後期自願穩定單身女性之生命意義與存在經驗

(一)透過傳承與回饋整合生命

成年後期自願穩定單身女性會將經驗、價值觀、道德信念、宗教信仰統整融合，在關懷他人的過程中，將這些經驗傳承下去，是對自己生命意義的肯定。當自己需要協助時，願意接受他人的幫忙。肯定自己選擇單身與走過的路，以積極態度面對人生。

(二)生前即思考身後，接納死亡之存在與必然

成年後期自願穩定單身女性不避諱談論死亡，了解死亡是生命的一部分。她們甚至會主動設想身後事的安排，自己先做好規畫。在父母、親友、寵物的死亡中，直接或間接地面對存在的功課：學習面對自己的死亡。

第二節 限制

一、單身的同質與異質

本研究的兩位研究參與者年紀相仿，同樣身處手足眾多的生活環境裡，主要的成長背景與長期的工作環境是在都市。她們主動選擇不結婚、維持單身生活，年輕時有

交往經驗而目前沒有感情對象。她們現階段未退休，仍在工作崗位上，從事的職涯皆與「健康」領域相關，一位是保健食品，一位是素食餐飲。雖然是巧合，不代表所有單身女性在成年後期的工作多往這方向走，但可視「健康」為核心議題之一。除此之外，兩位研究參與者在人生中不同時期都會思考自己是否要建立家庭或選擇單身，她們清楚自己對獨立與完整自我的需求，自我認同高。

儘管兩位研究參與者在上述部份項目的相近，反映出當時的社會主流背景與單身女性存在樣貌，但如此的同質性僅能代表部分成年後期單身女性的樣貌，而不能類推到所有單身生活的情境裡，例如：有些決定不婚者擁有穩定親密關係，在「單身」的界定上是較模糊的。

另外，個人的獨特性也是不可忽略之處，儘管兩人皆生長在兄弟姊妹眾多的家庭裡，但不同的排行序、家族親人單身比例多寡、原生家庭與手足之間的關係與動力等，在在影響著單身女性對生活型態的解讀與找尋心中的歸屬。

因此，本研究僅能盡量如實呈現兩位研究參與者個別的生命主軸，以及反映出部份「自願穩定」單身女性族群的存在樣貌，但受限於時間、人力、願意接受訪談者人數等，未能呈現「非自願穩定」、「自願暫時」、「非自願暫時」等其他單身者存在樣貌。

二、未呈現的面向

本研究所關切的成年後期單身女性之存在樣貌仍有不整全之處，以下是未能在論文裡討論或呈現之議題：

(一)性的議題

本研究的兩位研究參與者雖提供自己的感情觀、婚姻觀、以及親密感來源的描述，但在性的需求與性的相關議題上，沒有提供直接與自己關聯的資訊，其中一位受訪者談及此項主題時，在客觀上表達認同，但回到自己身上時，她認為自己會因所受的傳統教育影響而採取不同的作法。性與親密需求的議題在本研究中較少被談論，是本研究的限制。

(二)都會區的單身者

本研究因地緣緣故，尋找的受訪者以大台北都會區為主，因此呈現的只是台灣都會區的成年後期單身女性的存在樣貌，在不同的環境裡，存在樣貌可能會有不一樣的結果，不能將本研究過度推論至其他背景下的成年後期單身女性族群。

(三)經濟不獨立

本研究中的兩位受訪者，雖然都計畫在六十歲退休，但她們仍活躍於目前的工作上。B 因為換了一個收入較豐的工作，減輕原本的擔心；C 則意識到目前的經濟狀況不適合退休，她勉勵自己要繼續努力。但研究者不禁思考：不是所有的成年後期單身女性都能繼續在工作上衝刺，有些是沒有合適職缺，有些是身體狀況不允許，當這樣的情形出現時，該怎麼辦？單身者應當對自己的經濟要有何種準備與認知才理想？這是本研究中未呈現的情況，因此無法探討此現象。

三、未現身的準研究參與者反映出另一種隱微文化

本研究在尋覓受訪者時，第一位前導研究參與者因彼此認識緣故，在詢問之際即答應參與前導訪談；緊接著，陸陸續續收到可能人選的聯絡方式，一切看似進行順利。但，雷聲大雨點小，後續幾位準研究參與者經過初步電話、信件徵詢意願後，幾乎都拒絕了訪談。

第二位準研究參與者是看到我轉發給朋友的研究邀請函，主動寫 email 表達其受訪意願，幾番信件往返，敲定好時間與地點，寄去訪談大綱，在預定訪談的前一天，準受訪者來信表示細讀訪談大綱後，對於部分題目仍未準備好接受訪談，因此還是決定取消參與研究計畫。她亦幫我詢問了身邊符合訪談條件的友人，友人雖然對此研究有興趣，卻擔心在訪談過程中，情緒會潰堤，因此仍在觀望，而之後再無下文。

第三位準研究參與者是經由長輩親戚介紹，從親戚口中初步得知對方雖未曾結婚，但有領養子女組成家庭。我先致電表明身份與來意，對方未回絕，於是我繼續探詢合適的採訪時間與地點(例如：師大教室、系上諮商室)，對方驚訝表示：「講這種事

還要到學校去？這種事有什麼好讓人知道的？」她的回應也讓我嚇了一跳，重新了解對方的想法後，才知道她願意接受的是電話訪談，而非面對面的訪談。似乎直接談論單身樣貌的種種，讓她感到不安。

第四位準研究參與者是經由朋友介紹，在創意工作領域開公司自己當老闆的女性。她在第一通電話了解研究目的後，請我先寄訪談大綱給她，接著，在第二通長約半小時的電話裡，聊了一下她的平日生活、對此研究的想法。不知是否這樣的主題讓她有感而發，講著講著，她的情緒隨之激動起來，在電話的另一頭透露她對婚姻與單身的紛雜感受與觀點，甚至提到她打算身後怎麼為現在正照顧的小動物作一些規畫。我想這應該表示她充分了解研究方向，也有意願接受訪談吧！然而，在電話結束前，她的語調恢復了平靜，對於研究邀請沒有正面回應，僅表示：「該講的電話中都講了，要在外面約碰面比較困難，除非到公司來談，可是工作很忙，辦公室裡常常有人進出，談這些話題不方便。」

第五位準研究參與者是朋友介紹，同意我打電話給她約碰面，雖然朋友事前有向對方稍微提及論文題目與邀請函內容，我仍在第一通電話裡完整介紹研究方向與訪談內涵。說明到最後，她的聲音聽起來「面有難色」（儘管我看不到她），因為她以為「約在咖啡廳碰面，只要填問卷就好，沒想到是要深度訪談。」她的態度客氣而保留，「深度訪談」四字是這通電話的關鍵詞，與她想像中的研究方式有落差，畢竟她預期只要花二十分鐘填寫問卷，卻沒想到是要對一個陌生人吐露自己，於是在聽完我的介紹後，她婉拒了這次訪談。

找到明瞭研究主題後仍願意接受深度訪談的對象前，我碰了幾個軟釘子，好處是讓我有多次練習機會，將自己的論文理念講述清楚。在這個過程中，我不免也回頭審視論文的研究目的與訪談大綱，揣測著是哪些項目引起準研究參與者對受訪的疑慮與擔憂，這絕對值得探討，然而在眼下，我不得其門而入。這反映出兩個可能方向：第一是個體對個人隱私的考量，因而有些準受訪者擔心在整理自己的過程中情緒受影響，或是對訪談題目未準備好而不打算談；第二則是反映出社會脈絡，成年中後期單身女性的面貌是「大家都知道，但大家都不談」的存在事實，因而有些受訪者僅接受

不現身的訪談。

在尋覓受訪者的過程裡，身邊不時有人幫忙介紹符合條件的對象，我發現單身女性族群不能用「稀少」來形容，只是「隱而不顯」。當人們開始留意，就會看到。然而，願意成為研究參與者，的確是「稀少」的。

「現身」，意味著什麼？

本研究的兩位受訪者在面對與選擇單身生活有其同質性，她們都屬於 Stein(1981) 為單身狀態分類下的「自願穩定」，而本研究未能呈現其他不同類型的單身女性生活，成為了本研究的限制。或許剛剛那句大哉問應該這樣問：

「不現身」的成年中後期單身女性，反映出什麼樣的存在樣貌？

這些未能寫進論文裡的異質性，同樣真實。

而且，在整體比例上，可能更為真實。

第三節 建議

一、給心理實務工作者

(一)關係面

成年後期自願穩定單身女性的人際圈多是與原生家庭與朋友連結，其中在家庭的部份，若單身女性的父母已故，需特別了解她們與手足的關係、與手足家庭(配偶、子女)的關係，特別是兄弟的家庭。對一部份的單身女性，家族是生活核心，但對另一部份的單身女性，朋友、同事才是重心所在，甚至超越原生家庭的影響。

單身女性的「家」不見得是一般概念裡的家，在實務工作裡，可以重新定義、找到她對「自己家」的感受。

(二)實際面

了解成年後期自願穩定單身女性目前的經濟狀況與近兩年的生涯規畫，特別是經濟方面，若沒有其他親友的支持與協助，則需要與她討論預定退休的時程表，審視自

己的經濟條件是否能支持理想的晚年生活。

(三)存在面

對成年後期的單身者來說，或許會因父母、友人的死亡，或是更隱微的夢境，才意識到存在的終極關懷。可從單身女性的專長角度，談起她對原生家庭、工作、社會的貢獻，作為生命意義的積極面，而從中覺察關於面對自身死亡的議題。

二、政策制定者需深思的單身現象與社會議題

(一)單身是模糊而流動的一種身份

單身的難以界定主要有以下因素：

1.年紀：

什麼年紀開始可以劃分出真正的單身族群？隨著台灣人越來越晚婚，社會認為的適婚歲數逐漸遞增，例如：女性以前過30歲即是晚婚，而現在是35歲。

2.伴侶：

有些人抱持不婚主義，但不表示身旁沒有伴侶；有些人終身不婚，但終身有親密關係。身分證配偶欄的空白無法真實反映出親密關係是否空白，何況這當中還包含因同志身份無法踏入婚姻的另類「單身」者。

3.子女：

有些單身者可能會過繼親戚的小孩、或收養無血親的小孩為子嗣，做為老有所養與傳宗接代的方案。沒有另一半，但是已有小孩成立家庭，可以算單身嗎？

以上皆呈現出單身定義的變異性極大，要清查盤點「總數」並不容易，但不可忽視的事實是，擁有這身份的人口逐漸擴增，已成為當前社會必須重視的族群。

(二)研究者的觀點

在過去，原生家庭是提供單身者安身立命的主要對象，單身者在家族裡多能發揮

部分親職功能與協助家務，其中以單身者與手足之間(特別是兄弟)的關係為主。現在的社會以小家庭為單位，單身者多與父母居住，或是自己獨居，在家族中的位置與功能逐漸不明顯。不少單身者意識到晚年必須要靠自己，紛紛開始規畫，甚至延後退休時程，以避免屆時經濟不能獨立，面臨老本不夠用的困境。

單身，看似是「個人」與「家庭」的內部議題，但現今台灣未婚女性的比例「持續看漲」，這已然到了「社會」層次的外部議題。因為除了與「生育率」有直接關係而影響台灣的人口版圖與未來勞動力之外，單身者到了晚年，其居所、醫療、社會福利等議題一一浮現，是台灣面臨的實際現況與考驗。

我從兩位研究參與者的訪談中，觀察到上述的現象，並在本研究的基礎上提出一些觀點作為參考：

1.教育：

政府推出「育兒補助與津貼」因應少子化、推出「老人年金」因應高齡化，而面臨單身族群，甚至有學者提出「徵收單身稅」的建議，顯見單身化是政府不樂見的現象。雖然不是每個單身者都自願選定單身這條路，但是每個人都必須意識自己的晚年是自己要負責的，現代人都說養兒不防老，況乎無兒可養？

因此，政府若能鎖定成年中期(45~55歲)與成年後期(55歲以上)的族群，提供適合不同年齡層單身者對未來的認知與協助規畫，經由宣導，使得更多人在退休之前明瞭需要的經濟與心理準備。

2.居所：

有些房東不願將房子出租給獨居老人，成年後期的單身者若無自住屋或沒有與親友同住，找居所極易四處碰壁。面臨居高不下的房價，國民住宅因應而生。只是不論其房型所對應的租金是否合理，目前開放申請資格是以「家庭」為單位，使得單身者成為弱勢公民。國民住宅固然有其空間運用等考量，然而當社會上的單身人口是另一種多數時，國民住宅或許可提供更多種或彈性的選擇，特別是針對成年後期單身者。

3.在地老化(aging in place)：

概念起源北歐國家使用在地的資源照顧老人，主要目的是讓老年人能得到完整的

照顧與過獨立尊嚴的生活，盡量避免入住機構式的照護。對許多人而言，最理想的晚年生活是在自己熟悉的地方度過，這樣的理想需結合社區資源以及整合醫療照護體系。在台灣，我認為適合的推動單位是鄰里，因里長握有基層政府資源且了解里內文化。里長能在第一時間前往中老年單身者的家提供協助，將教育訊息傳達給單身者，或是將單身者的狀況告知相關社福單位。

三、未來相關研究方向

(一)不同的研究方法、聚焦其他單身類型的族群

過去針對單身女性議題研究方式有量化分析、紮根研究、敘事研究，但年齡層多是成年前期~成年中期為主要對象，若能以成年後期~老年期(65歲以上)單身女性為研究參與者，可採用上述研究法或質量混合研究，進一步蒐集多元、豐富的存在樣貌。本研究呈現自願穩定單身女性的生命經驗，也可從其他單身類型，如：非自願穩定單身者、同志族群作為研究對象。若受限於願意接受訪談者不多，即使只有一位研究參與者，也可針對單一故事文本做細膩的個案研究或敘事分析。

(二)重視原生家庭的動力、單身者與手足的關係

過去文獻強調於單身者與父母的關係，本研究中尚看到手足關係影響甚深，特別是單身女性與兄弟的關係。未來的研究者除了在探討手足關係，也可進一步了解已婚兄弟的配偶與單身女性的關係，以及單身女性在家族裡的位置與功能。

(三)用旁敲側擊的問法取得存在面向的終極關懷

本研究從研究參與者的夢境捕捉了死亡之必然性與其積極面，然而若放在訪談中，研究者發現這塊是不易直接從意識層面抽取到的內容，未來若有意研究與存在相關題目者，除了以夢境為題，也可以參考這樣的訪談問題：「是否有跟妳同齡者已經過世？帶給你什麼樣的感受與經驗？」

(四)已婚男性對於婚外親密關係的界線

本研究的兩位單身女性面對異性關係，特別是與已婚男性的關係，皆強調自身劃清界線的堅決與行動，然而，文本中透露出部分已婚男性面對配偶之外的女性時，採取的是模糊界線。建議未來的研究者可從已婚男性的角度切入，呈現他們的存在樣貌、對親密關係的態度、如何看待婚姻外的兩性界線等議題。

第四節 反思

一、寫論文是一條摸黑的路，邊砌邊走

常常會聽到這樣一句話：「學術是一條孤獨的路。」也有人用艱辛、漫長等字眼來形容。老實說，我還真不大相信。大概是不相信我會用這些詞彙來描述自己的學習歷程，我總覺得自己算是在學習中自得其樂的人，學習新事物的滋味多是充實而美好的。這當中，寫作業可能是比較痛苦一點，但用「艱辛」描述恐怕太過了。考研究所前的準備或許可稱得上「漫長」——我考了兩年進入師大心輔所——但人生中的兩年回頭一看，只是「短短的」漫長。儘管面臨考試不時會興起「只有自己能走這一遭」的念頭，但「孤獨」並非學術特權，任何場合任何片刻都有機會體驗到，大多時候我都能與自己相處良好，特別善於接納各種高度(或低度)的情緒。

直到寫論文的關頭出現。

我才發現，我實在太輕敵了。

寫論文是一條孤獨、艱辛、漫長的路，而且還是一條摸黑走的路，每個人手上的提燈僅足夠照亮自己眼前的幾步。彼此的方向與目的地不同，難以找到伴可全程同行。偶有時刻，或許能隱隱約約看到別條路上的亮光，知道自己不是唯一的獨行者。也就這麼多了。

這條路完全顛覆我的經驗。學習是吸收新知，然而論文是吐納所學。過去是走在鋪好的步道上欣賞一路風光，現在是自己砌出一條路以便後人行走。也就是說，過去看的無一不是完成品，而現在是要手工打造自己的作品。論文本身不是藝術品，但寫

論文的過程卻絕對充滿藝術性：挑選材質、構思圖樣、各式半成品、試色、從頭來過。某種程度上，寫論文亦提供了創作者在過程中時常會有的瓶頸：毫無靈感、缺乏原創、拼湊與重組、逃避卻無法遺忘等等。

當我用藝術的語言來描述寫論文這檔事時，我發現我比較能夠「忍耐」(或是釋懷?)這條黑漆漆的路上的孤寂氛圍。「創作」聽來唯美，但實際是在作品完成前，只有少數時候是令人振奮的，例如剛開始的投入與完工前的屏息。更多的時間是在平淡無奇中度過的，而這段「平淡無奇」的時光遠超出我的想像，我每天都在與「平淡無奇」抗衡。寫論文的孤獨就是創作過程的孤獨，對我而言，這孤獨不完全是來自於「一個人要鋪好整條路」，而是要能「耐得住不有趣的工程」。

二、完成論文的責任帶來靈魂釋放的自由

在寫論文的過程裡，我曾做了一個夢：

我是數學補習班的講師，因為去看奇幻表演而錯過下午兩點的授課。等到我從樓頂的奇幻樂園下來時，樓下的補習班燈光已暗。我硬著頭皮打電話給班主任劉老師，告訴她我很抱歉因看表演而忘記了上課時間。其實我是記得的，只是快到兩點時，我告訴自己再看一下就好，忽略了自己的責任，任由享樂的自己作決定。奇幻樂園具有一種神秘的魔法，彷彿能讓人重返過去，那裡有種令人起雞皮疙瘩的氣氛。我並沒有告訴班主任我在奇幻樂園的感受與經驗，她在電話中告訴我學生都下課了，下次再上課。語氣平靜，聽不出來是否有責備之意。那通電話讓我有獲救之感，忽而從夢中驚醒，久久不已。

就在做完這個夢的早上，起床後我坐在餐桌旁吃早餐，依稀聽到從佛桌旁的牆角邊，紅白塑膠袋發出窸窣窸窣的聲音。那個聲音我前一天早上也聽到過，只是我害怕會不會是可怕的「小型動物」，因此我只趨身前往看了一下，不敢打開櫃子檢查，沒發現特別異狀，也就睜一隻眼閉一隻眼地坐回原位。但這一次，我循聲探去，發現聲音是從紅白塑膠袋裡發出的，塑膠袋裡裝的是媽媽新買未拆封的香，拜拜用的那種。

我定睛仔細一看，袋裡果然是「小型動物」！出乎我意料外的，是一隻「白蝴蝶」！這才忽然想起那幾天看到一隻白蝴蝶飛進我家餐廳，那時驚豔於它的身影，家住一樓，有種花草的小庭院，對小白蝶的出現，倒也不訝異。只是小白蝶怎麼不往天上飛，而往地下跑，還鑽進了不屬於它的地方，出現在裝香的塑膠袋裡？我先把香取出，拿著塑膠袋，走到客廳，打開前門，將袋子撐開放在庭院中，轉瞬間，小白蝶就往外飛去，輕盈翩然。「重獲自由真好吧！」我「模擬」著它的心境。我走回餐廳，正要把剩下的幾口早餐吃完，忽地湧起了這念頭：「小白蝶一生的任務，就是要自由地飛才對啊！」又想到它飛在庭院中，作為一隻小白蝶該有的「典型身影」，一股感動油然而化成眼淚，我居然哭了起來。再一想，它的生命如此短暫，若沒有及時離開塑膠袋，就真的是名符其實的「來日無多」。

「小白蝶真是有佛緣啊！」被人發現在佛桌旁裝香的袋子裡，難免做此聯想。小白蝶大概不會理解到，它讓自己陷入到怎麼樣的困境裡，一個不屬於它的地方，只能期待貴人相救。真正屬於它的地方，不在佛桌旁，而在能讓它展翅的空間。

「小白蝶事件」，或更適合稱之為「小白蝶機緣」，給我好深的啟示。我以為會出現的「黑灰類」小型動物並未出現，反倒是「白類」的小型動物現了身，這不僅饒富象徵意味，還挺有視覺畫面！對於未知事物，我們心裡總會先閃過陰影般的念頭，警示也好，恐懼也好，總讓人裹足不前。然而，實際迎上前時，也許才會發現是「一道美好的白光」。

我是習慣安靜吃早餐的人，「安靜」帶給我聽到那聲音的機會，恰恰也是只有我「一個人」時才能擁有這樣的機會。就好像我們都會說，很多時候，「要靜下心來傾聽內在的聲音」。其實，當一個人靜下來時，往往也能聽到「外在的聲音」，同樣也直指生命本質。

作為一隻小白蝶，它的自由與責任皆不在我家，即使是「離佛祖最近的位置」。它渴望的必然是釋放，而它需要的也僅僅是釋放而已，其他部份它會自行完成。在Kubler-Ross的書中，常常提到蝴蝶的象徵，當我看到白蝴蝶飛出袋外的那一刻，我彷彿也體驗到了某種經驗：靈魂的釋放。

「小白蝶真幸運哪！有貴人相救！」我兀自想著，儘管小白蝶可能無法「認知」自己是如何離開困境。我也不免聯想到自己：「我的困境(例如遲遲難以動筆寫的這本論文)也會有貴人輕而易舉前來相救嗎？人世間應該也有很多人都不知道自己是怎麼「飛進塑膠袋」的吧？」

小白蝶誤入塑膠袋是「自找」的，雖然就人類對它的認識，這絕對是「無心之過」，不過，困境已然產生，並且真實地帶給小白蝶麻煩，小白蝶要怎麼辦才好？出於動物本能(或是動物的意志，如果它有)，小白蝶只能拿出它會的且僅會的一招「奮力振翅試圖飛出困境」。從局外人的觀點來看，塑膠袋的空間和開口方向皆不利於小白蝶，只能用「為它捏一把冷汗」來形容。小白蝶並未意識到這點，這是幸，也是不幸。小白蝶的世界裡應該沒有「貴人營救」的向外求援概念，如果我是小白蝶，這應當是我的不幸。所幸小白蝶不是我，它不知道有一度命運不站在它那邊，它仍繼續地、努力地掙扎，它的振翅聲——儘管微弱，卻仍然發揮聲音的效用——替它自己帶來一線生機，使得命運之神站錯邊，最後情勢逆轉。這是小白蝶的幸。小白蝶最後還是離開困境，藉由自己的力量。這「力量」可能與它天生習得的用途不同，但只要能引導自己離開生命的困境，力量就是「用對地方」。

我的「來日」數萬倍於小白蝶，但在乍看之下只有「自己一人面臨」的困境時，我同樣也有坐困愁城的感受，一如小白蝶「坐困愁袋」。我不知道要如何運用我擁有的力量，數度逃避，有如到夢中的那個奇幻樂園——讓人驚異、感動、緬懷過去之地。「奇幻樂園」裡不完全是好玩新奇的體驗，也有毛骨悚然的時刻，卻足夠吸引我離開我肩負的「授課責任」。「奇幻樂園」在頂樓，位於似乎更接近夢想的高度，然而當樂園裡的表演結束，我帶著的是滿懷的虧欠與內疚，奔下至二樓的補習班，一個比較接近「地表」之處。我戰戰兢兢地走在街上，撥打電話給班主任。站在真正的地面上，等待電話接聽的那一刻，就是我的困境心情。無法準時進入上課情境，是我的困境寫照。班主任叮嚀我「下週再來」，代表著挑戰困境未成功，一切從頭來過，從一樓開始往上走。上課教室只需要我走到二樓而已，其實並不高呢！

「小白蝶機緣」為我上了最有力的一課就是「即使在貌似無法逃脫的困境裡，持

續奮發振翅，仍有可能救自己一命」。而最震撼的莫過於小白蝶離袋時「靈魂的釋放」。我相信這會是一個很好的指標與對比：當我走在屬於自己的「自由與責任」之路上，我應當會擁有如靈魂釋放般的感受，而非拔足狂奔的緊張焦慮，也不是愧疚歉然。在夢中奇幻樂園的經驗，並不是靈魂釋放的感覺。

這篇論文的初心是「獨」的探討，起心動念於「一個人」會是什麼樣的感受、什麼樣的生活、什麼樣的人際互動、什麼樣逐步邁向晚年的心路轉變。本研究的「內容」帶領我從受訪者的存在樣貌，看到自己在「獨」下的個人樣貌。完成這篇論文的「過程」不僅讓我嘗到「創作的孤獨」，也帶領我看到屬於自己的責任與自由，以及判別何為「釋放靈魂」的滋味，何則不是。

正如小白蝶的振翅力量，並不直接救了它，卻間接增加它獲救的機會。這篇論文並未直接給予我勇氣與智慧，卻讓我領悟到獨自一人所需要的勇氣與智慧。「知人者智，自知者明」，我原想成為有智識的「知人者」，卻在寫論文的過程中逐漸成為「自知者」，理解到孔子口中的「慎獨」不只是君子修身德行的考驗，幾乎是任何人都會遇到的，在獨自靜下來的眾多片刻裡。可喜的是，有些時候會因此聽到內心的聲音而帶來轉變。在我的例子裡，則是聽到外在的聲音，帶來釋放經驗的轉化，猶如一場救贖。我是小白蝶的貴人，而它，是我的貴蝶。

參考文獻

中文部分

- 中國評論新聞網 (2010 年 8 月 17 日): 少子化、高齡化-台灣人口提早負成長。中國評論新聞網。取自
<http://www.chinareviewnews.com/doc/1014/1/7/0/101417034.html?coluid=9&kindid=6411&docid=101417034>
- 內政部統計處戶政司 (2011): 台灣男女結婚狀況/台灣人口婚姻狀況資料統計。取自內政部統計處網: <http://www.moi.gov.tw/stat/year.aspx>, 2012 年 2 月 14 日。
- 王文科 (1995): 教育研究法。台北: 五南。
- 王玉嬌 (2010): 未婚熟齡女性對婚姻期待之研究。國防大學政治作戰學院碩士論文。
- 王雅各 (2002): 不同的語音: 心理學理論與女性的發展。台北: 心理。
- 王叢桂 (1999): 性別角色信念、家庭承諾、工作承諾與工作價值之關係。本土心理學研究, 11, 59-89。
- 世界新聞網 (2012): 北美華人社區新聞一單身的誘惑。取自世界新聞網站:
http://sf.worldjournal.com/view/full_sf/18208512/article-%E5%96%AE%E8%BA%AB%E7%9A%84%E8%AA%98%E6%83%91?instance=sf_bull_chi, 2012 年 3 月 25 日。
- 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與輔導研究所碩士論文。
- 朱岑樓 (1984): 我國社會的變遷與發展。台北: 東大。
- 朱翠燕、李素卿、王祖琪、謝瑞雲、李秋玉、林秀麗 (2010): 女性照顧者負荷之質性研究。北市醫學雜誌, 7 (2), 144-153。
- 朱儀羚、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀譯 (2004): 敘事心理與研究: 自我、創傷與意義的建構。嘉義: 濤石。Crossley, M. L. (2000). *Introducing narrative psychology: Self, trauma, and the construction of meaning*. Buckingham, England: Open University Press.
- 江宜倩 (2001): 未婚男性婚姻觀之研究。國立臺灣師範大學家政教育研究所碩士論文。

- 自由時報 (2011 年 1 月 2 日): 台灣警訊出生率低—日本去年人口降幅破紀錄。自由電子。取自 <http://www.libertytimes.com.tw/2011/new/jan/2/today-t3.htm>
- 吳少萍 (2009): 不同單身類型未婚女性單身壓力、自我觀與幸福感之相關研究。國立台中教育大學諮商與應用心理學系碩士班碩士論文。
- 吳怡卿 (2004): 我的單身何必議論紛紛?—催婚情境中的未婚單身女性。國立高雄師範大學性別教育研究所碩士論文。
- 吳琬瑜、吳韻儀、盧智芳 (2004): **Working Woman 要成功也要幸福**。台北: 天下雜誌。
- 呂芳遠 (2010): 從飄浪到安定: 中年男性自覺成為「男人」之敘說研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文。
- 李亦園 (1985): **信仰與文化**。台北: 巨流。
- 李良哲 (1997): 國內中年人關心的生活課題之探討研究。**教育與心理研究**, 20, 141-180。
- 李佳蓉 (2010): 台北縣市單身者的寂寞感與社會支持之相關研究。中國文化大學心理輔導研究所碩士論文。
- 李思亮 (2000): 已婚男性婚姻品質相關之研究—以育有學齡子女父親為對象。國立臺灣師範大學家政教育研究所碩士論文。
- 李曉芬 (2011): 聽種子說故事: 特輔班學生知覺學校經驗之敘說研究—以馬來西亞尊孔華文獨立中學之特輔教育為例。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文。
- 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。臺北市立師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 周樂鵬 (2010): 離家求學的未婚成年女性返家經驗之敘說研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文。
- 林美和 (2006): **成人發展、性別與學習**。台北: 五南。
- 林美珠 (2000): 敘事研究: 從生命故事出發。**輔導季刊**, 36 (4), 27-34。
- 林香君 (1998): **變的知識建構與建構知識的變**。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文。
- 林德明、劉兆明 (1997): 新傳統女性: 由個案資料探討女主管的面貌與調適歷程。**中華學心理衛生學刊**, 10 (4), 53-79。

- 邵麗芳 (1988): 單身生活意識—單身與一般社會大眾之比較研究。文化大學家政研究所碩士論文。
- 侯冬芬 (2004): 雲嘉地區資深榮民生命意義、死亡態度與生活品質之相關性探討。南華大學生死學系碩士論文。
- 胡幼慧 (主編) (1996): 質性研究：理論、方法及本土女性研究實例。台北：巨流。
- 唐先梅 (1999): 從家務工作的本質談雙薪家庭夫妻家事分工。應用心理研究，4，131-173。文化
- 高淑清 (2008): 質性研究的十八堂課：首航初探之旅。高雄：麗文文化。
- 張雅雯 (2009): 女性憂鬱症患者婚姻衝突中權力與情感之敘說分析—以家中主要賺食者為例。淡江大學心理與諮商研究所碩士論文。
- 張蕙雯 (2005): 公主獨睡雙人床—「五年級」未婚女性婚姻觀與生涯發展探討。國立台灣師範大學社會教育研究所碩士論文。
- 曹逢甫主編 (1998): 文馨當代英漢字典。台北：文馨。
- 梁淑娟 (1994): 單身女性的生涯認同與生活適應。諮商與輔導，107，32-35。
- 畢恆達 (1995): 生活經驗研究的反省：詮釋學的觀點。本土心理學研究，4，224-259。
- 莫藜藜 (1995): 已婚男性的家庭價值觀及其對家庭的需求之探究：兼論家庭政策之規劃。東吳大學社會工作研究所碩士論文。
- 莫藜藜、王行 (1996): 已婚男性的家庭價值觀及其對家庭的需求之探究。東吳社會工作學報，2，57-114。
- 莊英章 (1994): 家族與婚姻：台灣北部兩個閩客村落之研究。台北：中央研究院民族學研究所。
- 郭育吟 (2004): 探討長姑娘單身生涯經驗之認同歷程。國立高雄師範大學性別教育研究所碩士論文。
- 郭家慧 (2008): 四位熟齡未婚女性教師自我認同及生活經驗之敘事研究。南華大學死學研究所碩士論文。
- 郭麗安 (1981): 老人心理適應之調查研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 陳佩雯 (2007): 不惑之年的真情—中年單身女性之姊妹情誼。輔仁大學兒童與家庭學系碩士論文。
- 陳怡錚 (2001): 國中女教師的生涯觀。淡江大學通識與核心課程組暨女學會主辦「性

- 別心理及文化—本土女性主義的開展」科技學術研討會宣讀之論文（台北）。
- 陳明珠、戴嘉南（2009）：不婚女性教師不婚抉擇及其生活適應之歷程研究。諮商輔導學報-高師輔導所刊，20，1-49。
- 陳明雅（1989）：影響中年男女生活適應之相關因素研究。文化大學家政研究所碩士論文。
- 陳彥蕙（1994）：臺北都會區中年職業婦女之發展任務及其相關因素之研究。國立台灣師範大學社會教育研究所碩士論文。
- 陳柔吟（2005）：「她」的家—單身女人的成家行動與家空間體驗。國立台灣大學建築與城鄉研究所碩士論文。
- 陳峰瑛（2003）：獨居老人的社會支持與社會適應之探究--以高雄都會區的獨居老人為例。南華大學生死學系碩士論文。
- 陳珮庭（2004）：她為什麼還沒嫁？台灣當代熟齡女性未婚現象探究。世新大學社會發展研究所碩士論文。
- 陳瑋筠（2009）：牛背上的白鷺鷥：大台北地區女性單身共生族與原生家庭關係之研究。東吳大學社會學系碩士論文。
- 陸洛（2007）：個人取向與社會取向的自我觀：概念分析與實證測量。美中教育評論，4（2），1-23。
- 黃天中（1995）：生涯規劃概論-生涯與生活篇。台北：桂冠。
- 黃明堅（1994）：單身貴族。台北：皇冠。
- 黃盈彰（2008）：男性繼承家業之生涯選擇歷程敘事研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導系碩士論文。
- 楊茹憶（1996）：未婚單身女性生活適應研究。國立台灣大學社會學系碩士論文。
- 楊淑涵（2002）：選擇非傳統學習領域之四技女生生涯決定歷程之敘說研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 楊婕妤（2006）：影響臺灣中老年女性生活適應的探討。亞洲大學長期照護研究所碩士論文。
- 葉光輝、黃宗堅、邱雅沂（2006）：現代華人的家庭文化特徵：以台灣北部地區若干家庭的探討為例。本土心理學研究，25，141-196。
- 葉明華、楊國樞（1997）：中國人的家族主義：概念分析與實徵衡鑑。中央研究院民

族學研究所集刊，83，169-225。

葉姿利 (2002)：國小已婚教師性別角色態度、家務分工與婚姻滿意度之相關研究。

國立屏東師範學院心理輔導教育研究所碩士論文。

甄曉蘭(2006)：從典範轉移的再思論質的研究崛起的意義。嘉義師院學報，10，119-146。

趙淑珠 (2003)：未婚單身女性生活經驗之研究：婚姻意義的反思。教育心理學報，34 (2)，221-246。

劉俊榮 (1998)：老年期聽覺老化、溝通策略與生活適應之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。

劉淑芬 (2006)：「讓我們一起老去」：中年離婚女性的返家之旅。南華大學生死學系碩士論文。

劉錦玫 (2009)：單身不婚女性生命意義感之探討。南華大學社會所碩士論文。

劉麗娟 (2001)：未婚女性關係中自我的移動。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。

潘素珍 (2003)：宗教信仰在社會工作實務中的位置。輔仁大學宗教研究所碩士論文。

潘淑滿 (2003)：質性研究：理論與應用。台北：心理。

蔡文輝 (2007)：婚姻與家庭。台北：五南。

鄧慧純 (2007)：三十拉警報！—日本趨勢劇中的「三十女人」論述分析。淡江大學大眾傳播學系傳播碩士論文。

賴保禎、簡仁育 (1988)：心理衛生。台北：五南。

賴珮瑄 (2011)：未婚單身女性幸福感之質性研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文。

戴碧萱 (2005)：未婚熟齡女性婚姻觀之研究—以職業婦女為例。國立臺南大學社會科教學碩士論文。

聯合新聞網 (2011年11月4日)：台灣少子化+高齡化—全球老得最快國家。雅虎部落格。取自 <http://tw.myblog.yahoo.com/takeday1126/article?mid=1784>

謝志龍 (2009)：家庭內的隱形不平等：手足成就的社會學分析。東海大學社會學系博士論文。

終玉珏、林佩怡 (2011)：中國時報-一個人更快樂亞洲女性 向結婚生子說不。取自雅虎奇摩新聞網：<http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/110820/4/2x7qf.html>，2012年2月20日。

- 瞿學偉 (2000)：中國人行動的邏輯。北京：社會科學文獻出版社。
- 羅欣怡 (2007)：三位未婚單身資深女性教師生涯發展之敘說研究。銘傳大學教育研究所碩士論文。
- 羅靜婷 (2001)：家務參與、婚姻滿意度及其影響因素之研究。國立臺灣大學農業推廣學研究所碩士論文。
- 蘇季玲 (2008)：「大」小姐，妳為什麼還不結婚？——未婚幼稚園女性教師婚姻觀之研究。國立台東大學幼兒教育學系碩士論文。
- 蘇鈺婷 (1998)：女性經理人成功典範之探討——已婚者與單身者的迷思。國立政治大學心理系研究所碩士論文。
- 吳幸宜譯 (1997)：樂在不結婚。台北：遠流。Zelinski, E. J. (1995). *The joy of not being married: The essential guide for singles (And those who wish they were)*. Publisher: Visions International Publisher.
- 吳芝儀、李奉儒譯 (2008)：質的評鑑與研究。嘉義：濤石文化。Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3rd ed.). California, CA: Sage Publications.
- 吳芝儀譯 (2008)：敘事研究：閱讀、分析與詮釋。嘉義：濤石。Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative research: Reading, analysis and interpretation*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- 李紹嶸、蔡文輝譯 (1984)：婚姻與家庭。台北：巨流。Lamanna, M. A., & Riedmann, A. (1981). *Marriage and families: Making choices through the life cycle*. Belmont, CA: Wadsworth.
- 周伶利譯 (2000)：Erikson 老年研究報告：人生八大階段。台北：張老師。Erikson, E. H., Erikson, J. M., & Kivnick, H. Q. (1994). *Vital involvement in old age*. New York, NY: Norton.
- 易之新譯 (2003)：存在心理治療(下)自由、孤獨、無意義。台北：張老師文化。Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York, NY: Basic Books.
- 易之新譯 (2003)：存在心理治療(上)死亡。台北：張老師文化。Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York, NY: Basic Books.
- 林淑貞譯 (1994)：海蒂報告：單身遊戲。台北：張老師。Hite, S. (1987). *The Hite's report women and love - A cultural revolution in progress*. New York, NY: Alfred A.

Knopf.

西文部分

- Anderson, C., & Stewart, S., & Dimidjian, S. (1994). *Flying solo: Single women in midlife*. New York, NY: Norton.
- Atkinson, R. (2007). The life story interview as a bridge in narrative inquiry. In D. J. Clandinin (Ed.), *Handbook of narrative inquiry: Mapping a methodology* (pp. 224-245). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Barnett, R. C., & Baruch, G. K. (1981). *On the psychological well-being of women in the mid years*. ERIC (ED215255).
- Brodbar-Nemzer, J. Y. (1986). Jewish marital relationships and self-esteem. *Journal of Marriage and the family*, 48, 89-98.
- Chou, K. L., & Chi, I. (2004). Childlessness and psychological well-being in Chinese older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 19, 449-454.
- Cwikel, J., Gramotnev, H., & Lee, C. (2006). Never-married childless women in Australia: Health and social circumstances in older age. *Social Science and Medicine*, 62, 1991-2001.
- DeOllos, I. Y., & Kapinus, C. A. (2002). Aging childless individuals and couples: Suggestions for new directions in research. *Sociological Inquiry*, 72(1), 72-80.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society* (2nd ed.). New York, NY: Norton.
- Gallos, J. (1989). Exploring Women's Development: Implications for Career Theory, Practice, and Research. In M. Arthur, D. Hall & B. Lawrence (eds.), *Handbook of Career Theory: Perspectives and Prospects for Understanding and Managing Work Experiences*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gergen, M. (1990). Finished at forty: Women's development within the patriarchy. *Psychology of Woman's Quarterly*, 14, 471-493.
- Gilligan, C. (1993). *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development*.

Cambridge, MA: Harvard University Press.

Gould, R. (1972). The Phases of Adult Life: A Study in Developmental Psychology.

American Journal of Psychiatry, 129, 33-43.

Hatch, J. A., & Wisniewski, R. (1995). *Life history and narrative*. London: Falmer Press.

Havighurst, R. J. (1972). *Development tasks and education*(3rd ed.). New York, NY:

KcKay.

Imber-Black, E. (1988). Rituals of stabilization and change in women's lives. In M.

McGoldrick, C. M. Anderson & F. Walsh (Eds.), *Women in families: A framework for family therapy*(pp. 451-468). New York, NY: Norton.

Laurel, L. (1997). Women at Middle: Implication for Theories of Women's Adult Development. *Journal of Counseling & Development*, 76, 16-23.

Levinson, D. J. (1986). A Conception of Adult Development. *American Psychologist*, 41, 3-13

Lewis, K. G. (1994). Heterosexual woman through the life cycle. In M. Mirkin(Ed.),

Women in context: Toward a feminist reconstruction of psychotherapy (pp. 170-187).

New York, NY: Guilford.

Lewis, K. G. (1999). *Life stage of singlehood: An addition to family therapy theory*.

Unpublished manuscript.

Lewis, K. G. , & Moon, S. (1997). Always single and single again women: A qualitative study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 115-116.

Lewis, V. G., & Borders, L. D. (1995). Life satisfaction of single middle-aged professional women. *Journal of Counseling and Development*, 74, 94-100.

McCormack, C. (2000). From interview transcript to interpretivestory: Part I : Viewing the transcript through multiple lenses. *Fields Methods*, 12, 282-297.

McGoldrick, M., Anderson, C., & Walsh, F. (Eds.)(1991). *Women in families: A framework for family therapy*. New York, NY: Norton.

McQuaide, S. (1998). Women at midlife. *Social Work*, 43(1), 21-31.

- Miller, J. B. (1976). *Toward a new psychology of women*. Boston, MA: Beacon Press.
- Miller, J. B. (1991). The development of women's sense of self. In J. Jordan, A. Kaplan, J. B. Miller, I. Stiver, & J. Surrey (Eds.), *Women's growth in connection* (pp. 11-26). New York, NY: Guilford.
- Moon, S., Dillon, D., & Sprenkle, D. (1990). Family therapy and qualitative research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 16, 357-373.
- Nadelson, C. (1989). Issues in the analyses of single women in their thirties and forties. In J. Oldham & R. Liebert (Eds.), *The middle years: New psychoanalytic perspectives* (pp. 105-122). New Haven, CT: Yale University Press.
- Polkinghorne, D. E. (1995). *Narrative configuration in qualitative analysis. Life history and narrative*. London: The Falmer Press.
- Polkinghorne, D. E. (1995). *Narrative configuration in qualitative analysis. Life history and narrative*. London: The Falmer Press.
- Reissman, C. K. (1993). *Narrative analysis*. Newsbury Park, CA: Sage.
- Robinson-Rowe, M. A. (2002). *Meaning and satisfaction in the lives of midlife, never-married heterosexual women*. Alliant International University, Los Angeles, CA.
- Rubinstein, R. L. (1987). Childless elderly: Theoretical perspectives and practical concerns. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 2, 1-14.
- Schwartzberg, N., Berliner, K., & Jacob, D. (1995). *Single in a married world*. New York, NY: Norton.
- Schneider, J. (1984). *Stress, loss, and grief*. Baltimore: University Press.
- Sprecher, S., McKinney, K., & Orbuch, T. L. (1987). Has the double standard disappeared? An experimental test. *Social Psychology Quarterly*, 50(1), 24-31.
- Stein, P. J. (1981). Understanding Single Adulthood. In Stein, P. J. (Ed.), *Single Life: Unmarried Adults in Social Context*. (pp. 9-20). New York, NY: St. Martin's Press.
- Surrey, J. L. (1991). The "self-in-relation": A theory of women's development. In J. Jordan

& D. Miller(Eds.), *Women's growth in connection* (pp. 162-180). New York, NY:
Guilford.

Wu, Z., & Hart, R. (2002). The mental health of the childless elderly. *Sociological Inquiry*,
72(1), 21-42.

Zhang, W., & Liu, G. (2007). Childlessness, psychological well-being, and life
satisfaction among the elderly in China. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*,
22(2), 185-203.

附錄

附錄一

訪談大綱

一、受訪者基本資料：

年齡 / 出生年

職業 / 教育程度

二、訪談大綱：

現況

- (1)請妳描述目前的單身生活，任何經驗皆可談，例如：固定的一天/一週行程。
- (2)主要的生活圈有哪些人？
- (3)單身狀態中，面臨到什麼樣的社會眼光？如何因應與調適？
- (4)在什麼時候，會想到自己是「一個人」？會想些什麼？
- (5)妳對感情與親密關係的看法為何？
- (6)請妳描述最近的身體狀況，妳最重視的健康議題為何？

過去

- (1)有沒有哪些人生經歷是決定或影響單身的關鍵時刻？
- (2)如果妳願意的話，能否描述之前有過的交往經驗。
- (3)在生理狀況上，目前屬於持續來經、更年期或是停經階段？
這是女性發展過程中重要的一環，能不能請妳分享在這階段中的體會。
- (4)請妳談談自己對於要不要有小孩的看法。

未來

- (1)妳期許自己對人生的責任與貢獻在哪裡？
- (2)對於未來的規劃，如何看待醫療保健與照護？
- (3)有沒有想過會怎麼安排自己的身後事/告別式？

其他

- (1)是否有做過妳覺得與本研究主題相關的夢，可否說說夢帶給妳的感受。
- (2)訪談結束後，妳的感想如何？有沒有想對研究者說的話？

研究訪談邀請函

親愛的妳：

不知道妳有沒有發現，現在的臺灣女性跟以前好不一樣呢？相較以前，現在的女性對於教育、工作、經濟、婚姻、生子、休閒等有較多的決定權，生活更多采多姿，不再侷限於某些傳統觀念上為女性安排好的路。但，同時，現在的女性也需要面臨更多的變動，負起屬於自己的責任。

我是陳曉彥，就讀於國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所，在李佩怡教授的指導下進行碩士論文的研究。我的論文主題在瞭解成年後期自願穩定單身女性之存在樣貌。臺灣的人口結構已與過去有大為不同的轉變，這塊先前未曾受到關注的人口版圖，已隱然成型。在妳規劃未來的理財、保險、進修時，妳是否在某些時候思考過醫療照護、身後事的安排？或者，有幾許片刻，關於一個人的安身立命、孤獨感、親密關係、一生的意義等思緒，曾浮上妳的心頭？為此，我想尋找這樣的妳：

- (1) 55歲以上的女性。
- (2) 單身，未曾有婚姻經驗。
- (3) 分享自身經歷。
- (4) 願意參與 2~3 次訪談，每次約 2 小時。
- (5) 接受錄音。

錄音內容將謄寫成逐字稿，在妳核對確認後，始做為研究分析之用。妳的真實姓名不會在論文中公開，可辨識個人資料的部份會做適當的變更以保護妳的隱私，並且尊重妳在訪談過程中提出的意見。

如果妳願意與我分享妳對上述議題的想法與感受，我誠摯地邀請妳做為我的訪談對象！謝謝妳的閱讀，祝福妳平安、順心，也期待妳與我聯繫～

國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所 諮商心理組

陳曉彥 謹上

手機：09xx - xxx - xxx

EMAIL：xxxxxxx@xxxxx.com

研究訪談同意書

您好：

我是國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士生陳曉彥，在李佩怡教授的指導下進行「**獨身時代來臨：成年後期自願穩定單身女性之存在樣貌**」之論文研究。臺灣的人口結構已與過去有大為不同的轉變，這塊先前未曾受到關注的人口版圖，已隱然成型，相關的議題與政策漸受社會重視。爲此，研究者想邀請您參與訪談，藉由您的角度與分享，提供心理諮商工作者、社會政策制定者、相似經歷者做參考。

研究者預計進行 2~3 次，每次約 2 小時的訪談。訪談過程將徵得您的同意進行錄音，若您有所考量，您有權隨時停止錄音，或是決定退出參與本研究。錄音內容將謄寫成逐字稿，在您核對確認後，始做爲研究分析之用，錄音檔會在論文完成後全數銷毀。您的真實姓名不會在論文中公開，可辨識您個人資料的部份會做適當的變更以保護您的隱私，並且尊重您在訪談過程中提出的意見。

在您瞭解上述說明後，若您願意接受本研究的訪談與錄音，請在此同意書上簽名，本研究將因您的參與更有意義與價值，謝謝您！

受訪者簽名：_____

研究者簽名：_____

日 期： 民國 年 月 日

研究檢核表

您好：

感謝您之前對本研究的協助，我已將您在訪談中呈現的生命經驗與重要事件，依照時間順序加以整理後，以第一人稱寫成完整的故事文本。文本儘可能按照原來的訪談內容，但為求文句通順易讀，敘述更具連貫，研究者將訪談內容中的贅字、重複用字、對文本無太大影響的辭句、及不易納入整體文本的內容刪除，並以連結詞連貫與組織。衷心希望經過整理與編排的故事，能夠貼近您的經驗。

以下仍需要您的協助，請您閱讀故事文本後，在描述上若有任何不妥或疑慮之處，可直接修改或註記，並針對故事內容的真實經驗與感受來評估，此份資料與您經驗的符合程度，及寫下您的回饋、感想、或建議，以作為後續分析之參考：

一、我覺得這份單身女性存在樣貌的故事文本，與我真實經驗的符合程度大約是 _____ %。

二、我的讀後感受和想法是：

感謝您再次的協助，祝 平安順心！

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學所

研究生 陳曉彥 謹上

研究參與者簽名：_____

日 期：民國 年 月 日