

## 附錄一 在初訪中對兩個受試者的提問列表

### ● 初訪者一

1. 這次訪問就是訪問您對於九二一這樣的事件的一些想法，或是您覺得之前地震的發生對你個人有什麼影響。
2. 可是那時候地震發生的時候，你還是...
3. 所以就是當天晚上這樣..
4. 所以感覺就是..
5. 很恐怖
6. 那所以那種非常恐怖從來沒有想過會發生這樣的事情
7. 搭帳棚..
8. 所以你們後來有住帳棚
9. 那所以之後可能有餘震之類的，那就還是覺得很害怕？
10. 所以那樣的生活大概維持多久？
11. 沒有著落是..
12. 那為什麼還會敢進來坐？
13. 那所以這種擔心大概到什麼時候？
14. 那是地震前就對這一類事情...
15. 所以感覺好像雖然有這麼大的地震，可是就是那個恐懼..
16. 那個，我不太能了解那個半年前跟半年後，你覺得最大的差異是..
17. 所以這樣聽起來好像半年前會因為工作，就是擔心經濟方面...
18. 所以感覺還蠻樂天的。
19. 那所以地震發生以後，那時候除了覺得很恐懼，會不會不知道為什麼會發生這樣的事情，會去問像這樣的問題嗎？
20. 可是這樣會不會恐懼？假如很自然，然後又不能預期。
21. 那那種想法是在地震之前？
22. 本來就這樣。
23. 可是那時候地震的時候你會很擔心房子有沒有倒。
24. 那之後...
25. 所以你覺得那你們，比如說你個人或是你家，在地震前後，有沒有什麼不一樣。
26. 嗯。可是雖然覺得那個地震很恐怖，可是感覺好像那個影響不是很大。
27. 那所以你們之後會跟住在附近的人聊這件事情嗎？
28. 那他們的狀況大概是..
29. 那因為之前有聽埔里這邊的人，他們有說經歷這個地震，讓他們覺得，感覺好像，比如說像房子可能會倒啦，然後他們會覺得這些東西感覺...，他們會

- 發覺好像親人之間才是最重要的,然後其實很多身外之物,反而不是很重要。
30. 那地震當天發生的時候,然後你跑到外面去看嘛,看到很多房子都倒了,或是大家就是狀況都不是很好,那那時候你的感覺是什麼?
  31. 所以你看那些景象有讓你想到什麼嗎?會去想一些東西嗎?除了覺得很恐怖或是...
  32. 所以這是地震帶給你的改變,就是要把握現在這樣。
  33. 所以你會覺得在埔里這一帶的人都會有這樣的轉變嗎?還是...
  34. 所以你們會去想說為什麼這個地震會發生在這裡,會去想這一類的事情嗎?
  35. 那所以剛開始會去想什麼方面的問題。
  36. 就沒有辦法去想什麼事情。
  37. 那會去想,為什麼會發生在這裡嗎?
  38. 不會去想說為什麼不是發生在其他地方,而是發生在這裡嗎。
  39. 所以感覺還是覺得因為很樂觀嘛,不會去想太多。
  40. 所以你說那個看法不一樣,是對這件事嗎?
  41. 你先前就是這樣想?
  42. 那你那時候看到小孩子的學校...
  43. 所以地震發生後家人之間的相處有沒有什麼...
  44. 那地震會成為你們共同的話題嗎?
  45. 那你們大部分都談哪些?
  46. 那通常是在什麼情況下?
  47. 那會很害怕嗎?
  48. 那你們現在還有準備那種如果萬一發生時要應急的東西嗎?
  49. 所以這樣子聽起來好像..所以你們聽到這種會有什麼感覺嗎?
  50. 那所以假如下一次發生的話...

#### ● 初訪者二

1. 這次的訪問是想要了解九二一的地震對個人的影響,那你覺得地震對你的影響,可不可以說一說。
2. 所以感覺好像,你說有兩種損失,一種是有形的,一種是心靈方面的,那心靈方面感覺好像是一路走來的心路歷程,是這樣嗎?
3. 所以那一段時間大概是多久?
4. 那這樣的回歸會不會讓你有什麼感覺?
5. 那你覺得在地震發生前和發生後,你個人有沒有一些改變?
6. 地震發生時會有什麼感覺?
7. 那後來通訊聯絡上以後。
8. 那你所看到..因為從來沒有發生過這麼大的地震嘛,然後災情很慘重,那時候會不會有什麼...就是你可能原本對於外界的..比如說之前的生活好像都很

正常，沒有發生什麼巨大的變化，那突然發生這樣的事情，那會不會好像突然打亂了很多東西。

9. 所以這是因為在地震發生前個性就是這樣？還是...
10. 所以你對事情或對人的看法沒有什麼改變？
11. 那對於這種無常，那個接受度，就是你原本就覺得人生是無常嗎，還是因為發生這樣的事情？
12. 所以因為通常無常感覺是有存在很多不確定嘛
13. 所以感覺地震的發生，其實好像會去思考一些平常不會去想的東西。
14. 那所以對未來會用這樣的態度？
15. 所以感覺在地震前的時候，可能會想要在事業上或工作上有一番表現和成就..
16. 那所以你覺得，比如說自己這一生碰到這麼大的地震，那所以你覺得這樣的碰到對你而言，比如說它的意義啦，或什麼。
17. 所以感覺它有它不好的一面，有它好的一面。
18. 您對於天災的看法
19. 那所以你們之後買房子還是會買在埔里？
20. 那會不會怕、會不會擔心？
21. 那現在還會嗎？
22. 可是雖然看不出來，那個印象還會存在嗎？
23. 所以在地震後有去想說為什麼會發生這件事情嗎？



### 附錄三 受訪者 S、W、C 的 921 經驗簡述

#### ● 受訪者 W

W：4 個幼小的孩子，五個月身孕，房屋全倒、被壓在裡面，但全家平安。	
反應	覺得自己很幸運，體認到無常。
and	1. 孩子還小，本身的責任還很重。 2. 從工作中看到其他更苦的人。 3. 宗教的影響。
so	1. 雖然覺得無奈，還是要往前看、向前走。 2. 地震只是人生中的一個經驗。
影響	1. 什麼事不要太計較。 2. 訓練孩子獨立。 3. 自己很重要，不能倒下去，所以對自己好一點。

地震發生時，W 自己有五個月的身孕，家裡有四個幼小的孩子。地震的劇烈搖晃使得家裡的其他間房間全倒，僅剩下 W 一家人所圍聚的那一間，之後當 W 的一家人藉著月光找尋出口而從瓦礫堆中爬出後，W 天亮以後再回去看自己傾倒損毀的房子，竟怎麼樣也想不起當初是怎麼爬出來的。

- Broken place：地震發生時，一開始覺得沒什麼，後來才覺得很嚴重，當時只知道保護孩子，並不感到害怕。雖然身上有五個月的身孕，房屋全倒，並且幾乎被壓在裡面，但地震發生時，與孩子一起送觀世音菩薩，有信仰的支持，並且全家人都順利逃出，只有自己受到皮肉傷，所以感到很幸運。
- 震後的生活在看顧孩子、準備生產中度過，孩子出生以前，有人送了一車娃娃的東西；孩子出生以後，國外救世軍團的人來這裡會特別來看他跟他照相，並把他的相片送到世界各地。
- 認為地震的創傷對先生比較嚴重，會體諒先生的處境，並且認為自己的責任還很重，地震不久後就有人再度請她回去工作，之後一直支撐著家裡的經濟到現在。
- 地震後會訓練孩子獨立，以防再有意外發生時如果父母不在；並且以前想到的全部是家庭與孩子，現在覺得偶爾也應該為自己做些什麼，因為如果自己不照顧自己，就沒有人會照顧自己，並且覺得自己很重要，如果自己倒下來的話，小孩子還很小要怎麼辦。
- 在震後所從事的工作中，看到許多更貧窮的家庭、遭遇更不好的孩子，所以覺得自己很幸運，並且以這樣的角度刺激自己思考許多問題，也會告訴自己的孩子他們已經很幸運了。

- 對於經濟困境或者其他的困難，多採取隨遇而安的方式，認為現在收入少就少花一些，只要全家人都在一起就好了，並且認為宗教對自己的影響很大，對於人生的態度認為各種事情都是一種經驗，包括地震也是一個經驗，而人生本身就起起伏伏，如果一直很平順的話好像也沒什麼意思，而掉到谷底之後正是往上爬的時候。
- 所以地震的發生，雖然當時懷有五個月的身孕，並且地震當時全家都倒了，只有自己和孩子在的那一間沒倒，一家人從斷瓦殘垣中爬出來，震後一家七口住在狹小的組合屋中，先生長期沒有經濟來源，自己工作賺得的錢也有限，所以經濟方面並不充裕。但 W 認為地震發生以後，一直認為自己很幸運，全家都平安，對於外在的房屋或經濟問題，覺得慢慢來就可以了，抱持著樂觀的態度。在 W 想法中的核心元素是孩子，其次是宗教與工作的影響。認為孩子還小，自己不能有什麼事，地震的發生雖然造成許多損傷，覺得無奈，但也不能怎麼樣，還是要向前看往前走。而宗教讓自己能看淡許多事，覺得世事無常，任何事不用太計較，並且凡事都有因果（因而減少由天災所帶來的不確定感？）；而目前所做的工作是有關於社會福利與教育小孩方面的工作，W 認為與在工作中所看到的單親家庭或貧窮偏遠的家庭比起來，自己已經很有福報了，所以也沒有什麼好不滿、沒有什麼好要求的。

● 受訪者 S

S：屆退休年齡，原將退休金的一半拿來在埔里買房子，作為退休後的生涯規劃，在 921 後所購置的房子面臨重建。	
反應	覺得自己很幸運，體認到無常。
and	自身過去在面對挫折時一貫的處理態度，選擇積極面對困境，並把握機會延長自己生存的時間。
so	1. 從地震發生到現在的經歷，認為凡事有利有弊，為什麼不往好的一面去想？ 2. 認為遇到地震是一種歷練，但仍難免因受限於年齡無法重新出發而感到一絲無奈。
影響	1. 計畫事情不要計畫太久。 2. 珍惜當下。 3. 看淡得失。

已屆退休年齡的 S，在做好未來的生涯規劃並將退休金的一半拿來在埔里買房子之後，突然面臨了 921 地震，雖然地震的發生並未造成身體的損害，所住大樓的樓層也只是下面嚴重壞掉，並未危害到原先居住的空間，但之後所要面臨的就是所剩的退休金有限，因此究竟要拿來參與重建呢？還是要留做日常生活之用？

- Broken place：原本計畫退休後到埔里買房子養老，沒想到買不了多久就碰到 921，大樓下面的部分壞的很嚴重，因而整棟大樓必須拆除重建，打亂了原本的生涯規劃。
- 地震剛發生時會覺得害怕，跑到樓下後想到可能其他地區是震央，會不會更嚴重，因而擔心住在外地的親友。而在知道自己這邊是震央後，就放心別人開始想到自己，並且在一天之內鎮定下來，思考地震已經發生了，往後的日子該如何因應與處理。
- 處理的方式，第一步就是選擇在靠近食物供應的地方紮營，吃的東西安排好以後，就開始看看有什麼自己能夠幫忙的，去主動幫忙人家，搬運救濟物資、幫忙撿菜洗菜，認為自己不只是被動的等待救援，而能夠主動的貢獻一分心力，感覺蠻好的，並且看到其他許多人死亡受傷，反觀自己覺得很幸運。
- 接下來就一步一步的抓住有利自己生存的機會，曾做過以工貸賑，來延長自己生存的時間，並且漸漸的把生活恢復過來。
- 在心理上覺得地震有好壞兩面，壞的就是生命財產的損失，而好的一面可以將它當成一種歷練，讓個人在經歷地震後體會到無常、看淡得失，並且學會珍惜當下。覺得好壞兩者只是看事情的面向不同，而為什麼不往好的一面去看呢？有時候走錯路反而能看到不同的風景，反正目的地遲早會到。但雖說如此，在面對現實問題時，仍會感到一種淡淡的無奈。

- 以積極的方式應對挫折，S 認為這跟自己的個性有關，而這種個性的養成又跟早年的環境有關。因為早年的環境困苦，所以要有面對挫折的決心與勇氣，才能夠從中掙扎出來，因而造就自己比較果斷、有毅力、有耐力、會思考、會冷靜的個性。
- 認為自己在經歷地震後比較明顯的改變是不再做長遠的規劃，事情只要計畫三個月或者半年就好了，不會以一年兩年這樣來計畫，因為變數很多，隨便發生個什麼事情就有可能打亂了原先的規劃。然而雖然如此，W 在面對事情處理事情時，仍習慣在腦中先推演一遍，並以之來面對未來的幾種可能不同的選擇方式。對於不再做長遠的規劃，W 認為對於未來採隨遇而安的態度，並且不要強說愁，因為真的是愁的時候，又說天涼好過秋，真的有那種淡淡的無可奈何。
- 其他：未來可能靠孩子時心態的調適；地震後與人的互動反而比較多；震後大家第一個反應是把生命當第一、財產當其次，並且互相扶持感覺溫暖；過去會想要賺很多錢，現在覺得盡人事，結果如何由它去（感到人力的有限），不認為人定勝天，但也不能夠任憑天來安排，然而你自己盡了人事，那真正你本身的力量沒辦法阻擋的話，也只好去面對。
- 敘述的多是抽象反思式的，較少景象式的。



● 受訪者 C

C：房屋沒有損害、沒有親友傷亡。	
反應	覺得自己很幸運，體認到無常。
so	影響不是那麼深刻，只有地震那一天很恐怖，之後對地震的過度敏感持續到 3-4 個月。
影響	1. 人與人間不要計較那麼多。 2. 對未來的若有地震再發生抱著泰然的態度（由於 a.過去地震的經驗；b.宗教）

C 在 921 中，房屋沒有損害，也沒有親友受傷或死亡，所以 921 對 C 而言，最恐怖的是那一天，雖然在地震後仍然會因為害怕餘震而不敢待在屋裡，但這樣的情形在半年內就恢復平常。所以 C 自認為對 921 感受，相對於那些受災比較嚴重的人而言，不是那麼深刻，也沒有較大的影響與改變。

- 地震剛發生時，C 聽到附近的山會叫，並且害怕房子倒、或者親人出事，所以跪在地上求神明。
- 之後就睡塑膠布 把床搬出去睡 睡帳棚，偶爾進屋煮飯或到客廳坐的時候，一感覺到震就會衝出去，衝到腳都軟了。那時每天只能看著太陽升起落下，也沒辦法想什麼事，感覺日子恐慌沒著落，擔心未來的日子是不是就要像這樣。
- 而在看到別人災情的慘重時，感到很心痛，會流淚，並且覺得好在地震發生在半夜，若在白天傷亡會更嚴重，自己小孩的教室都受到損壞，所以覺得老天有眼，並且反觀自己覺得很幸運。
- 後來有一陣子全家睡客廳，因為要衝比較快，開始擔心未來的經濟問題是不是會受到影響，C 的家庭在半年內就恢復正常生活，小孩子對這件事的態度也都很樂觀，影響較小。
- C 的先生信佛教，認為生死有命、富貴在天，對待生死比較泰然，並且認為災害是天然的，只能盡自己的力量將傷害減到最低。
- 認為自己在地震之後，覺得人與人之間不需要計較那麼多的事，對一些小紛爭也不會太介意，寧可多結一些善緣。
- 若未來還有可能發生地震，則抱持著泰然的態度，感到不會再那麼害怕，因為 1.人命最重要，其他可以慢慢來；2.地震是共同的災難，不是只有自家苦；3.若再發生地震，可以睡帳棚，並且自己有地可以種菜，經濟問題也不致太嚴重；4.地震發生時，要不要逃、要怎麼逃，都沒有一定的準則，所以沒有什麼絕對的事。