

研究結果與討論

本篇論文的題旨：創傷事件在個人生命歷程中意義化的形成與影響。在這項標題中，可將重要字彙拆解成「創傷事件」、「個人生命歷程」，以及「意義化」。因而此命題，是探討在個人一生中的某個特殊時間點（個人自身的脈絡）——「個人生命歷程」，對於某一具有重大影響之事件——「創傷事件」，形成什麼樣的理解與解釋——「形成的意義化」。

藉由研究者以近於客觀的角度介入，針對一共同性的重大災害，對不同的受訪者做出類似的提問，從而觀察並比較不同的受訪者看待一共同性重大災害時，是如何的敘述、如何的對其產生認知，產生這些認知的可能緣由？以及個人是如何處理此突發性事件對於心理或實質生活上所產生的衝擊。因而從中除了能夠瞭解創傷性事件對個人的影響以及個人對其的因應外，還可以透過個案間的比較，來反覆的探究「意義化」本身可能具有的特性，以及影響「意義化」的可能因素。

亦即，本篇研究在進行資料收集時，雖遵循著盡量客觀的原則，並採時間點的方式，完整的瞭解受訪者在 921 之後所受到的影響，以及在之後的三年半間對此影響的因應，然而受訪者對於這些都說了什麼（what），並非是整篇研究的主要課題，毋寧說本篇研究更想要瞭解受訪者們是怎麼說，以及是什麼影響他們這樣說（how）。因而研究者可以藉此探究他們說了些什麼——他們生活中實質發生的事情，與他們怎麼說兩者之間的關係。再繼而透過這種低介入的對話方式，來瞭解「個人」——「述說」——「事件」三者之間的關係。

因為在一般的言說場合中，通常是有「對象」存在的。或者對象介入，而產生兩者或多者之間的交談，此時他人的反應、說話者對他人的理解，以及他人的敘說，都將影響說話者的說話內容，故而無法瞭解「個人」——「述說」——「事件」三者之間的關係，亦即個人對於事件是如何進行認知的；或者當說話沒有介入的對象時，例如自傳，它仍然是一個有目的的行為，並且無法藉由澄清來瞭解作傳人為什麼這樣說。因此，藉由這項研究，雖然受訪者仍有「對誰述說」的顧慮，但應當可以將此參雜因素降至最低，因而本研究在研究結果的部分，將藉由受訪者的訪談資料，試圖抽取出個人是如何對於事件意義化的共通特性，以對於「個人是如何認識一事物」，或者「個人所說出的話」、「個人大腦中所蘊藏的概念」，可能受到哪些因素的影響，本研究將對於這樣的問題，嘗試作一些或許只是片面性（因樣本數有限）的回答。

故而本篇論文在研究結果與討論的部分，將由「具體（以受訪者回答的實質內容）—抽象（就受訪者的敘述或認知方式抽取出共通元素）」的方式，先以五名受訪者中受到重大創傷影響（有房屋損毀與親人死亡）的兩名受訪者，探討此兩名受訪者對於創傷的因應，並比較兩者間的不同、從中視察認知作用在情緒以及行為之間所佔的位置—從創傷性個案視察認知與情緒及行為之間的關聯性比較；再以綜觀四名受訪者之意義化內容的方式，試圖發現個人在對於創傷事件意義化時，意義化程度的高低與創傷的嚴重程度，以及認知改變的程度之間所具有的關聯、以及個人是如何對於創傷事件意義化—形成「什麼樣（how）」的意義化以及形成「什麼（what）」意義化；最後則綜合上述的討論以及由受訪者的訪談資料中得來的觀察，論述本研究的主題：什麼可能影響了個人對事件意義化處理的深淺、哪些元素可能構成了個人對事件意義化的「先」結構，以及認知型態與成長間的可能關聯—意義化的形成與影響及其與成長的可能關聯。

壹、 從創傷性個案視察認知與情緒及行為之間的關聯性比較

在本篇研究所訪問的五名受訪者中，依創傷程度的差異，又可分為「歷經重大創傷者」兩名、「歷經重大失落者」兩名，以及「未歷經重大創傷與失落者」一名。

「歷經重大創傷者」一個案 J 與個案 T，是在 921 發生後，有房屋損毀與親人死亡者，個案 T 並曾目擊地震後傷患集中在埔基的傷亡景象；而「歷經重大失落者」一個案 W 與個案 S，則為在 921 之後，僅有財務方面的損失，而未有親人死亡，也未歷經其他創傷者。

在前面的文獻探討中，曾提及個人的認知功能在創傷性事件發生後，對於個人的復原佔有重要性位置，故而在結果與討論的一開始，將以兩名創傷性個案為例，探討認知功能與情緒及行為兩者間的關係，並進而查驗認知功能對於個人之後的復原或成長，是否為關鍵性的因素。

因而在這個部分，將先以系統性的方式，陳述整理過後 J 與 T 的故事、再討論 J 與 T 歷經 921 創傷性事件後所經過的時間歷程演變，最後以情緒、認知，與行為三個面向來做 J 與 T 的比較。

■ 個案 J

【I have no chance to say something or to do something for her, and then she disappeared. 】

➤ 受訪者 J 之基本資料

性別	年齡	工作	教育程度	婚姻狀況	受災狀況
男	49 歲	教師	大學	已婚	房屋半倒 親人喪生

➤ 訪談脈絡

研究者在訪談當天以電話試圖聯繫受訪者，受訪者在電話中表明如果不是研究性質或其他類似的訪談，將不願意再接受有關地震的任何調查訪問，並且認為地震的事情已經過去很久了，覺得到現在還有類似的調查研究而感到意外。在訪談進行的過程中，受訪者回憶到地震當天發現女兒喪生的時候，雙手感覺有情緒性的不安搓弄、眼眶有淚。因為訪談時間是下午的四點開始，受訪者一人在家，所以訪談過程中的干擾因素很少，只有不時清晰可聽見旁邊馬路上宣傳車經過的廣播，車輛經過所發出的聲音在安靜的訪談氛圍中顯得有些嘈雜。當研究者專心的凝視著受訪者，並且專心的聆聽時，感到彷彿好像透過受訪者回溯性的話語，一同走進那些埋藏在受訪者大腦後深處的時光隧道，在那裡，曾經發生過的一切仍然歷歷鮮明，並且伴隨著景象、事件，以及當時的心情。（研-J-1）

➤ 論述文本

一、從 921 發生至今之大事紀

● 921 發生當時

在 921 發生前，J 的工作是學校的體育老師，並且當了近 20 年的訓導人員。J 平常的日子就是上班，下班如果沒事在家的話，會把大部分的時間花在自己的興趣上，例如音響、相機，或車子，所以平常和孩子之間的互動不是很多。J 在描述到 921 發生的當時說到：

那地震發生的時候，我還以為是戰爭，那個剎那我以為是戰爭，因為有巨大的聲音，還有爆炸，那我以為是 戰爭， 那麼那時候停電啊，（我就）用爬的，爬的把門打開，要跑出去以後，才發現，噢，家裡面還有人哪，還沒有出來啊，再跑回來，再跑回來。那我老婆，我聽到她聲音，那趕快上去就把她拉出去，噢，就想到還有啊，又回來，啊回來一上去一看，就完了，就

知道完了，因為全部都塌下來了。(J-3-2)

- 我的女兒究竟怎麼了？

921 發生之時，因為 J 住家旁邊的違建倒塌，而壓垮了他的整個屋頂，由於頂樓的房間裡滿是倒落的磚塊、傢具，以及屋頂鐵架的烤漆鋼板，所以 J 一直到隔天傍晚才確定女兒的狀況。在這之間，他曾數度地重回震災現場，盡可能地試圖獲知女兒的情形。

當時一看，因為那時候也沒有燈光嘛，當時一看，打開來一看，差不多都昏過去了，全部都是，一片那一種，那那種實在是，就是那樣，啊叫也沒有聲音，什麼都沒有，都不知道了，然後呢，因為，我也沒有經過這麼大的地震啊，我也不知道啊，所以趕快就衝下來拿手電筒，又衝上去，衝上去以後一看，哇 那就是這個樣子啦，我不知道我的女兒在什麼地方，是怎麼樣的情況，我都不知道，然後呢，下來了又去，去喊人來幫忙啊，那麼當時我是覺得大家自顧不暇了，怎麼可能會去幫你的忙，那當然還是有一些，還是有一些鄰居啊，他們還是一樣衝上去了，衝上去以後一樣啊，沒有辦法，因為當時是那個那個屋頂那個鐵架子有沒有，鐵架子那個烤漆鋼板有沒有，跟那個磚塊啊、跟傢俱啊，全部都混在一起了啊，那就這樣啊，就一直下來啊，那下來等到，等到第..那天凌晨，凌晨，大概等到白天，白天上去看也是一樣啊，也不知道啦，也不知道人會在哪裡，都不知道啦。那麼一直到..ㄉ..到那一天，我記得是傍晚的時候，才有很多人，都是鄰居啦，上去把一些東西，能夠搬開的全部搬開，那麼..全部搬開的時候才發現..，就是這樣。

(J-3-4)

- 從確定死亡到火葬場

喪女之後，J 的生理反應是沒有食慾，也難以睡眠；而因為當時死亡人數眾多，驗屍與火葬都無法馬上進行，所以 J 在心情上除了哀慟就是急，並且感到人與屍體所差者幾希，近似於一種切斷感覺的麻木狀態。一如 Herman (1995) 在前所說的，「當個人無法藉真實的行為來逃避他的處境時，只能藉著改變自己的知覺狀態來逃避。...而這種意識狀態的轉變，可視為一種大自然的恩惠、一種對抗不可承受之痛的保護措施。」

那個時候也沒有心情吃了啦，所以那時候，肚子餓的時候，隨便找個東西就塞下去，就這樣子而已，那 只要有水就喝，那沒有也可以忍耐，..那麼那個當時呢，大概..那個現場一共有二十幾具的屍體擺在那邊，等驗屍啊，那麼我們這些家屬就在旁邊等待啊，那因為，那時候熱啊，所以就有味道出現，所以那時候是擔心，擔心假如沒有趕快處理的話，那就是爛掉啦，所以那時候一方面是一種哀痛，那另一方面是急，急著怎麼辦、怎麼樣來處理，

所以那幾天大概就是這種情況下過的。那麼那個時候也不會害怕啦，因為我在想，假如戰爭的話，大概也是這樣而已吧，他們..屍體就是擺那邊啊，那我們就在這邊躺著睡啊，只不過是我們有一口氣，他們沒有而已啦，就這樣子..那也不叫睡啦，有個地方可以..可以躺著而已啦，啊那幾天就這樣過啊。那麼終於聯絡到高雄還有台南那個..火葬場，所以就請幾部軍車，還有帶著棺木，就這樣..這樣這樣..就下去了。那下去以後..把事情辦完 (J-3-5、J-3-6、J-3-7、J-3-8)

- 之後

921 之後，J 盡量避免與他人提到此事，對於 J 而言，女兒將永遠以一種轉化了的難以言喻的情緒，存在於 J 內心的一個角落，並且，由於這些難以言喻情緒的存在，讓 J 不斷地去反思這整件事情對於自身的意義，也因而在個人的思想觀念以及待人處世上，產生了許多的修正和調整。

J 在 921 之後的日常生活，除了因著個人內部的轉變，從而表現在外在行為上的部分外，並沒有發生其他重大實質的改變，因而 J 認為這件事對他的影響主要是心理層面的，而非實質生活面的。

你說有歷程我反對，為什麼反對呢，很簡單嘛，假如說今天這個人是我的衣食父母，比如說，今天角色互換，今天死掉的是我爸爸，我們全家經濟都靠他，對不對，他是我們生活的主要依靠的話，那像這種情形，當然我們以後的生活會完全不一樣，對不對，甚至於假如說家庭兄弟姊妹多的話，因為爸爸媽媽已經不再供應我們物質上的來源了，不再供應了，那麼我們這些當子女的是不是要另外自謀生活，或者是怎麼樣之類的，那可能這個改變的過程就蠻辛苦的。那今天我的情形是一個相反的過程，所以對我來講，我只是失去一個很珍貴的東西，那麼到目前為止我還看不出來，有什麼..對我什麼..你所想像的一個比較有影響的那種，沒有，對我來講，沒有，我只是改變了我對人生的一些看法而已，我對事情的看法而已，因為它沒有直接威脅到我以後的日子跟生活。假如說今天我年紀很大了，然後我的女兒照顧我，今天她突然間走了，那我，我現在一身的病、沒有錢，然後經濟來源也沒了，那麼我認為，我的改變很大很大，對不對，那今天沒有這個現象。(J-19)

因此在之後，我們將不再以時間點的方式敘述 J 在之後的生活狀況，而改以論點式的方式，討論 J 因之而產生的情緒反應，以及行為表現。

二、個人的情緒反應及其造成的影響與行為表現

- 突然性

Herman (1995) 與陳淑惠等人 (2000) 都曾提及創傷事件的突發性，將更嚴重的加重創傷事件本身的強度。因此，921 的發生，對於 J 的直接影響除了女兒的死亡所帶來的悲慟外，事件發生的突然性更加強了事件本身對 J 的衝擊。在訪談的過程中，J 曾經三番兩次的提及此突然性對他造成的影響。

921 地震對我來講，.. 它是瞬間發生的，一發生以後，(她) 就不見了，就好像說，你突然間醒來以後，發現你的手臂斷了，到哪去了，不知道，怎麼斷了，也不知道，就是那種感覺，也就是說，應該是一個 shock 吧，很強很強的 shock，shock 到現在為止，我還不願意承認，而且也無法忍受。就是這樣，那是我的感覺啦。(J-1-2、J-1-3)

我真的.. 真的是，要我相信那個是事實很難，因為我剛才講過，那不是生病或者是急救，我還有跟她談過話，了解她痛或者是怎麼樣，我連那個機會都沒有，就突然消失了一樣，那真的，你會發現那突然間，一個好好的人，變成那個.. 燒出來後變成那個骨頭噢，就幾個那個在那一邊，啊你就是這樣放進去，就是這樣，一個活活的人，變成一個.. 一個那個什麼，裝骨灰的那個東西，而且是突然間發生的，所以有時候我真的，沒有辦法去相信這個事情是發生在我身上，到目前為止我都沒有辦法接受這個事實。(J-3-9)

只是說，不願意承認而已啦，不願意去想這個 不願意再去談這個而已啦，你會主動拒絕去談這個事情，就是因為走得太突然，你沒有什麼好講的。我... 剛才看她，然後十分鐘以後，就不見了，就.. 就這麼簡單，就這樣而已，就不見了。她也沒有痛苦掙扎，也沒有說她很痛，也沒有說她怎麼樣，都沒有，也沒有辦法跟我們分享她的感想，她看到什麼、她的想法，都沒有，突然間就沒了。(J-16-2、J-16-3)

那麼你要去向誰 complain、要去向誰投訴呢？沒有辦法，是不是，所以我也沒有怪誰啊，就是，我們台灣話會講「衰」啦，但是我不認為這是「衰」啦，因為 . 嗯，講不出來，太意外了、太突然，而且是發生在我身上，我只能這樣講，那是我永遠無法接受的。(J-18-3)

● 難以接受的情緒—Why Me ?

因為事情發生在一夕之間讓人措手不及，未能讓人有心理準備，也無法再與對方有溝通的機會。想要告訴彼此的話還來不及說，與之聯繫的感情突然之間被割離，感情的對象突然被抽離，感情的流向突然被堵住，因而產生了許多複雜且難以釋懷的情緒，「為什麼發生？為什麼是我？」而這些問題只能以空蕩的回音代替回答。

有時候那是一種永遠的陰影哪，永遠放在內心裡面一部分的陰影。當然對我是.. 不會有什麼.. 不會有什麼傷害啦，那因為那個陰影 其實那個陰影是混

合著懷念哪，或者是想念哪，或者是一種內疚啊，或者是一種希望啊，或者什麼之類的，總合在那個地方，啊就佔據我的腦袋瓜的一個角落，那就是這樣。(J-4-1)

Why me? why me? 所以有時候我在講 why me? 為什麼是我? 為什麼不是別人? 或者為什麼不是怎麼樣、為什麼這麼快? 所有的好的事情都沒有輪到我，包括中統一發票兩個字三個字，為什麼這個是我? 所以我不願意承認啊，跟不願意接受這個事實一樣。(J-17)

Herman (1995) 曾提到，受創者面對自己曾「一度所把持，卻為創傷所摧毀的價值與信念，因而...感到所有已知的詮釋系統都是不足的。」並且，「各年齡、各文化的倖存者都曾經提到過一個要點—所有的問題都化約為一個問題、困惑而非憤怒地說出來：為什麼?...除了此一深不可解的問題外，倖存者也面臨了另一個同樣不可解的問題：為什麼是我？」

由此 Herman 認為由於創傷事件的隨機性，「否定了人類對公正、公平並且可預測的世界秩序的基本信任」，因此個人必須重建一個使其苦難變得有意義的信念系統，也因此使得 J 不斷地去回溯事件，試圖從中發現教訓與尋找工作意義。

● 影響與行為表現

因為沒有答案的問題，因為難以抹滅的情緒，讓 J 不斷地去思索事件本身的意義、避免未來的重蹈覆轍，也讓 J 在事件中學習到益處，因而造成 J 個人的轉變。

事件對 J 造成最直接的影響就是不再回去那裡住了，而搬到了新的地方，並且重新去思考生命中什麼是重要的？應該珍惜的究竟是什麼？由於 J 在地震之前的生活重心是放在個人的興趣上，故而震後最明顯的轉變就是將從前對於興趣的關注，轉移到人的身上，尤其是家人，並且更重視與他人之間的互動。

1. 避免再度發生

J 所受到的影響，最首要的就是避免未來有再發生的可能：

..更重視安全，可能平常以前沒有注意的，那麼現在呢就刻意要去避免，或者是刻意要去不要讓類似這種事情再次發生這樣。(J-2-2)

2. 重新思考什麼是重要的

繼之則是重新去省思，個人在地震發生前的生活型態有沒有需要修正的地方，而最明顯的就是 J 在地震發生前由於在自己個人的嗜好上花了相當多的時間，因而較少有機會與家人相處，因此 J 開始重新思考關於「物」和「人」兩者間的關係，以及「個人的嗜好」與「親人」兩者間的比重。

..有一天等到她消失了以後，你才發現，啊我錯了，我幹嘛去玩這個沒有生命的東西，有生命的東西我為什麼當時沒有說..相處一段時間，或者增加那個相處的機會也好或什麼。等於回過頭來檢討自己生命裡一些真正珍貴的東西大致上是什麼，就這樣子，這應該是直接的改變吧。（J-8-2）

因為..這個東西十年以後 二十年以後再來看它，它還是一樣嘛，那這個呢，不一樣了。就好像那個以前古時候的人講一句話，說子欲養而親不待，那種感覺的相反過來，就是那樣，你不要等到..等到她都已經不在了，你再來怎麼樣，那都是假的，所以我現在變成我重視的是這個（親人），我現在重視的不是這個（嗜好），最起碼..比如說我以前有很多寶貴的東西，我就把它丟在以前那個地方，我連..現在我連去看我也不看，我..我寧願窩在這個地方，跟家裡面的人相處，然後..等於是徹底改變我以前所有..要說是不正確還是怎麼樣..我也不曉得，就是這樣。所以有時候我的朋友還會問我，要不要把以前的東西搬過來，我說不要啊，那已經沒有用了。因為最有用的東西都不見了，你幹嘛去看那個..那個沒有用的東西，（J-9-1）

就好像蒐集古董一樣，你當時你認為那個古董很值錢，什麼什麼，那畢竟它沒有生命啊，對不對，流落到你手中，你重視它，但是今天這種東西流落到一個不識貨的人，他可能不重視它，那他會把它擺在那邊，不會像你這樣天天在那邊擦阿、洗阿、刷阿，不會的。（J-9-2）

但是呢，有生命的，就是你的親人嘛，對不對，那你反而不重視，那是不是..錯了。真的，最直接的改變就是這方面，很直接了當。突然間就斷掉，等於說我把以前喜歡的，因為我喜歡這些東西已經喜歡了..最長的也有三十年了，一夕之間..cut off，就這樣子。（J-9-3）

3. 重視與家人的相處

因著地震的重創，J 開始自我反省，因而一夕之間斷掉了自己積累三十多年的興趣。失去的親人是一個難以言喻的傷口，故而 J 開始寧願把大量的時間與家人相處，藉以互相撫慰共同的傷痛、繼續完成那欲完成但未能完成的事項（與家人的相處），以及避免未來可能再度發生的遺憾。

我現在開始，注意跟家人相處的時間，或者是場合啦，或者是..那個氣氛，我會變的比較重視。所以因為，本來家長跟孩子之間，你說父母親和孩子之間，因為各忙各的嘛，那麼 每個人都有壓力嘛，對不對，那麼 有時候沒

有辦法分享，或是有時候有什麼事情都沒有辦法去很實際的溝通，都沒辦法，那麼 經過這個事情以後，當然就改變了，我會比較在乎、比較重視；（J-2-1）

我會去檢討我當父親的角色、或我當長輩的一個角色，我開始真的..真的去檢討啊，那麼甚至於說檢討..以前我比較說不會去注意的問題，我現在變的比較會 care。（J-20）

4. 重視與他人的互動

而從 J 對於「人」和「物」兩者的反思後，J 較從前更能了悟生命的獨特性，以及可消失性，因此一改先前當訓導人員依教條處置學生的方式，而願意花費更多的心思去了解對方這個個人內心的想法。此時，「學生」已不再是一個名詞，而是代表有著許多獨特生命個體的集合；而另一方面，J 藉此也得以完成或者修正先前未能充分理解女兒想法的遺憾。

◇ 與學生之間的互動

比如說老師跟學生間的關係，以前我可能會..會要求他們一定要怎樣做，而沒有去重視個別差異，那麼..慢慢的我就變成，我根據你的個別差異，我定不同的目標，讓你來完成。這對我來講很累，因為我要去了解他們啊，把那個定下來，但是我認為這樣，沒有關係，我認為我累，但我是認為這樣對你來講，對你對我我們都可以互動，以前我比較不注重互動的關係，現在我比較重視互動..等於是不再單向了啦，等於說，你為什麼會做這種事情？因為以前我是結果論，你做什麼我就處罰怎麼樣，那現在我就從另外一個角度，你本來應該可以怎麼做，你為什麼不那麼做，你又要變成這樣做，會去探討為什麼會這樣，會給你一個申訴的機會，會讓你去表達、會瞭解你為什麼要這樣做。（J-21、J-22-1）

◇ 與親友之間的互動

像以前大概 或許因為生活環境的關係吧，比較不會主動去跟以前的親戚朋友連絡之類的，那麼，經過這一次以後呢，就會比較 願意找個時間，然後去找朋友啦，或者是去找以前的親戚啊，看看他們啊之類的，就是說比較重視這個 這一方面的互動關係。（J1-35-1）

5. 對於東西不會再執著

延續著 J 對於「人」與「物」兩者看法的改觀，J 認為現在的自己不會再為了要去堅持自己所認為的「應該怎麼樣去做、怎麼樣做選擇」，而否決了家人其他的意見或想法，並且自己對於「物」原先既有的追求與執著也變淡了。

「有著什麼比物質更重要的..」，這樣的想法似乎因而有了很深刻的體認，而

那個「什麼」應該就是生命本身。

對事情來講的話就是說比較不會去執著了，因為這個東西這個時候是我擁有，那我就好好珍惜它、應用它，當它壞掉的時候、或者沒有的時候，我也不會很悲傷，也不會啦，不再執著啦，比如說東西摔壞了話，那壞就壞嘛，比較不 care，那麼再來就是說，有些事情就不再去勉強了，那我舉一個例子，比如說，有些東西你一定要去努力的，或一定要去爭取才能夠擁有的，那以現在來講就是說，有時候有一些層面啦，不會那麼積極了，認為說，不再像以前那個樣子，想要積極的、想要去擁有它、想要接近、或者想要得到它之類的。現在已經不再..不再堅持了。再來就是對錢，對錢的方面呢，也看的比較開了，不會說像以前要去賺錢啦，或者什麼之類的，我夠用就好了。
(J1-35-2)

綜合言之，J認為自己在對於人、事、物的態度上，對於事情的態度仍維持不變，認為要去做的事，就一定要把它做好，並沒有因此而受到影響，或者變的消極；而對於人的比重則提高了，會將比較多的重心，無論是時間或心力，放在人的身上，而對於物的關注則降低了。

三、個人的因應方式

女兒的失去，對於J的生活世界形成了一個裂口，這個裂口不但造成了情緒上的衝擊，也讓J個人內部世界的生活失去了平衡。因而，J一方面想要避免情緒上的創傷再度被引發，一方面也想要試圖補足這樣的缺口，而產生一些替代性行為。

- 避免情緒上的創傷再度被引發—與他人就此事的互動方式

J在和他人談到相關的事情時，一般都會避開這樣的話題，無論是對於親友、或者對於陌生人，連家人彼此間也大多避而不談。J對這種情形的看法是，對於外人，J不願意自己負面的情緒與人分享；而對於家人，這屬於一個共同的傷痛，而且發生的太突然了，因而沒有什麼好談的。

1. 避免與他人談論到此事

我記得剛發生的時候，那時候我很害怕碰到以前的朋友、同事，或者是住的比較遠的親戚，很害怕，因為他們一定會問，一定會問我一定要講，那麼每一次講就是一個傷害一樣，對我來講就好像傷口灑鹽一樣 (J-10-1 J-10-2)

那那個時候我的感覺是，第一我就躲起來，地震發生的時候，那時候我暫時住在學校宿舍，單身宿舍，我跟我老婆就窩在那個地方，然後除了上課以外，我們是從來不出門的，因為害怕，害怕碰到熟人，講到這方面的事；那..那再來就是，假如有人談到某一方面的，我就刻意避開，那有時候他們也了

解，一談到這個看到我，那他們也不談了，那所以到現在為止，其實我也是用一種逃避，用那種方式讓我不要再去觸動這一方面的.. (J-10-3)

想是我個人的事情，我還是會去想啊，那是我個人，但是我不願意我這個比較負面的情緒跟朋友或跟誰分享，我不願意這樣。比如說因為你們現在是做這個專業的研究這樣，你問我，我會講出來，你假如不是的話，我不願意跟你談這個，我會跟你談其他的，我不跟你談這個。(J-11)

2. 家人之間對此事的互動方式

家人之間大家都已經知道啦，那沒有必要再談吧，這也不曉得要怎麼談，也不可能因為怎麼樣再來談論這種事情，不可能吧。(J-14)

大部分會避開。當然有時候也有一些心照不宣啦，比如說，明天是誰的生日，我們要不要一起去？大家都沒有說不要啊，那就這樣，就去了。就去看一看她，就這樣，那也不用再講什麼了。那就是說當時其實像比如說這樣事情發生了這段時間的什麼，就刻意不要再談了，因為都是共同的經驗、共同的傷痛，對不對，就不用再談了，那可能局外人，或是什麼研究者，會想要瞭解當時是怎麼樣，那其實我們當事人來講，那沒有什麼好談的，一切太突然了。就這樣子。(J-15)

3. 當別人問到「你有幾個小孩？」

啊，我第一次..剛失去我的女兒時，第一次人家陌生人問我有幾個孩子的時候，你知道那時候我是怎麼想的嗎？很簡單嘛，一般，我有兩個 我有三個、我有幾個，對不對，你知道那個時候我講不出來耶，我真的講不出來，因為一個陌生人，你要跟他講實話嘛，又怪怪的，不講實話嘛，又好像我們不誠實一樣，所以呢，那個時候，當第一個陌生人問我「ㄟ，你有幾個小孩」，我真的愣住了，我愣在那邊大概有十幾秒的時間，我沒有辦法回答，然後他看我不回答，他就轉移話題了，那我那時候就想，對噢，那以後有人問我你有幾個孩子的時候，那我要怎麼回答啊，我要怎麼回答啊。那我就訂出兩個標準，熟的人、比較熟的人，我就說我有兩個，但一個已經走了；但如果是陌生人的話，我就說我有兩個孩子，很坦然的說我有兩個孩子，就這樣子。就像說我們本來有兩隻手啊，但今天「你有幾隻手」，我有兩隻啊，很自然的，但今天當你失去一隻以後，我還會看一下，噢噢，一隻啦，變成那樣，那是我以前沒有去..沒有想到的。還有..還有有時候我的學生啊，我們在講話的時候，學生也會問，「唉唷，老師你有幾個小孩」什麼之類的，那都是男生啊女生啊怎麼樣，因為是一個完全沒有心機的一個問題，當然我已經準備好了，我有兩個孩子，「老師是男孩還是女孩怎麼樣」，「不要談啦，啊她們比你年紀差很多啦，不要再談啦」，啊我就用這樣來把它帶過去。(J-24-2)

● 行為上的替代與彌補

而在行為上，失去女兒所造成的缺口，使得 J 想要作一些什麼，來稍稍填補或者安慰由於驟然失去女兒所帶來的失落與創傷。並且由於事件發生的突然性，使得 J 在情感上不願意接受失去女兒的事實，因此，J 一直會有一種感覺或者想法，想要有一些什麼來做為一個替代，無論是再次嘗試生育、收養別人的小孩，或者完成一種個人式的生育，讓 J 在心理上仍能夠延續既有的情感，而 J 也能夠告訴自己，是的，女兒永遠存在著，她不但永遠存在在我心中，也永遠在現實生活中以轉化了的另一種形式存在。

地震的突然發生，像炸彈突然掉落砸碎了個人的世界，J 在重震與創痛之餘，重新拼湊屬於自己的碎片，卻發現始終缺了那麼一片，因為失去的女兒無法再重生，因此，這一片失去的拼圖，要如何找到一個接近的，以重新修補好個人的內在世界？

1. 幫女兒班上的同學做點什麼

J 在震後回到學校繼續教書，看到與女兒同年齡的學生，感覺就好像把她們當自己的女兒一樣，J 表示，在事情發生前就會有這種感覺，只是在震後這樣的感覺更強烈，因而 J 會主動幫這些學生做點什麼，「如果我的女兒還在的話，我也會幫她做這些事吧..」，J 的想法應該接近這樣。

到失去..失去了以後，有時候才回過頭來..回過頭來才..才..怎麼講，就好像這個東西你平常它就在那裡，就存在在那個地方，那麼你發展你的、我發展我的，我們都不相關，那有一天呢，當它丟掉以後呢，你好像是找同類的東西來代替有一點接近這個樣子。（J-5）

我在上課的時候，我同樣要面對我女兒她們的同班同學啊，一樣啊，同年齡的，我都要面對，那麼因為她們也知道..知道事實啦，所以也刻意不談，那麼當然我也刻意不談，..那麼，就看著她們，就這樣..就這樣..好像是一種代替啦，或一種..投射吧，或者是什麼..（J-4-3、J-4-4）

..那麼，我..我還主動的有幫她們寫推薦函，甚至於自傳還幫她們修改，我認為大概..人家以後也會這樣對我的孩子吧，不管怎樣我是這樣想。那這也無形中也是一種，那不叫..可不可以叫回饋..不清楚，那就是這樣。（J-6）

2. 試管嬰兒

而 J 夫婦也曾經想要再有一個小孩，來補足那個驟然失去的空缺。

我老婆已經..那個時候已經 49 歲了，她比我大兩歲，她還一天到晚她..那一段時候還經常跑彰基要做試管嬰兒，還要強迫懷孕，那我配合，那個時候住在大愛一村，我們幾乎每個禮拜都要跑彰化，那那個時候，大概像這種日

子大概過了半年，打那種針，不曉得幾針啦，那個針劑蠻貴的，就這樣弄了半年，也就是說想要再生一個的意思，那麼結果半年失敗了，沒有效果。

(J-12-1)

3. 收養小孩

我們搬來這裡之前，有一個..有一個人就是說，她是一個小女孩，她才 16 歲而已，那跟一個男的發生關係以後，生下一個女孩子，小 baby，然後她沒有辦法去撫養她，那個小 baby 當時要送給我們的時候才 3 個月，我們打算要收養，但是呢，我..我大女兒反對，反對的理由很簡單嘛，那麼..我們想一想，算了，也就放棄了，假如當時我們收養的話，那麼這個孩子現在應該有兩歲吧，兩歲多了。(J-12-2)

4. 創造一個”wing”

J 自從在組合屋時，就萌生出一種想要完成個替代品的念頭，一直到去年的 11 月 1 號，J 開始下定決心，決定實踐這個想要創造出一個替代品的想法。

對於 J 而言，這融合了對於女兒的紀念，以及自己多年來對於興趣的執著，因之如此，J 得以完成一種父親式的生育，並且以一種更實質地帶給他人價值的方式，發揮它自己本身的意義。

◇ 動機

我在組合屋的時候，我那時候..就在想，我..我怎麼樣來完成個什麼，完成個代替品就對了，那時候一直有那種動機會出來，那麼就想好吧，反正我這方面(音響上的東西)的經驗比較多，那我就走這條路試試看。

(J-26-1)

◇ 力量

完成這樣一個紀念，需要比對大量的資料，依照 J 的自述，J 是一個外向好動的人，難以長時間地、有耐心地、安靜地坐在那邊進行這樣的工作，因此 J 認為是因為有一股力量促使他這樣做。

那有什麼東西讓你有那麼大的耐心，又讓你逼迫你一定要坐在這個地方，因為你有很多資料要去對照啊，你不坐下來不行啊，所以就是這種感覺，這種很強烈的，就讓我去坐在這個地方，很安靜的，或者是說很冷靜的，去比對很多很多的資料，(J-27-2)

因為我是覺得，也就是這股力量讓我能夠靜下來，讓自己能夠沉澱下來，然後呢，去找到我要的東西，(J-28-1)

◇ 目的

而完成這樣的一個東西，除了是自己多年來對於興趣投入許多心血之後的發現外，另一種更具象徵性的意義就是做為女兒存在的一種轉化。因之如此，J 對於女兒的情感能夠以它自身所具有的價值延續下去，並且 J 能夠脫離被動式的受到負面情緒所籠罩的狀態，而轉以積極性行動的方式，讓自己的悲痛得到轉化並找到出口。

a. 以實際上的行動來做為一種紀念的轉化

一種..應該是紀念吧，是一個 memory，或者是一個 souvenir，都可以啦，反正就是這種..轉變這個樣子，啊我不敢說這個以後會怎樣，但是呢，總是一種..這邊有提到嘛，轉化的意思啊，應該是這樣吧，比較積極的啦，我是認為我就把它變為實際上的行動，我就是要這樣做，我就是真的要這樣做，我已經不計較代價了。(J-31)

b. 方式—取名字的諧音

啊因為這個東西以後的名字就是 wing，跟我那個小女兒後面那個字「文」接近，所以我是這樣來把它連起來。(J-26-3)

其實它本來就是一個 wing 的樣子，本來就是那個樣子，不是說這個東西你刻意要把它取名作翅膀，那就不對了吧，那它本來就是像一個翅膀的樣子，就把它取名那個就可以了。(J-30-2)

c. 走吧，我們去看看我女兒！

假如對方願意用的話，那麼以後這個東西大概就會很普及了，那麼普及以後，因為別人不曉得，那我知道啊，對不對，那麼我就會說，走吧，我們去看看我女兒，怎麼樣怎麼樣，那那一種感覺就會跑出來了。就像這個東西一樣（指錄音機），每個家都會有吧，那是 everywhere，(J-25-2)

d. 一件東西的真正意義在於它所帶給他人的價值

比如說我舉一個例子，今天我們種一棵樹，這棵樹長到怎麼樣我是絕對看不到的，因為我已經走了，對不對，我只能想像這一棵樹應該是怎麼樣，等到那麼大的時候我已經走了，是不是，但是我後代的人，然後是不是看到樹就會想到那個人，不見得，因為那棵樹給他的什麼效果或乘涼效果，他才會有真正的意義，那棵樹本身並沒有任何意義，對不對，除非這個樹本身產生意義了，那我現在我的心態是說，我要讓這個東西產生意義，那才有用，(J-32-1)

e. 一種父親式的生育

但是呢，我認為我用這種方式來講應該 應該比較好吧，比較..就像我剛剛講的，我種樹，讓以後的人去乘涼，去欣賞它的漂亮的地方，那種樹才有意義啊，所以我也是盡量往這個方面，雖然我不能生孩子，但是我可以做一個優秀的孩子讓大家去利用、讓大家去應用。那這是我認為我現在做到的 (J-32-3)

四、現狀及反思

Mary Harvey 為創傷的解除界定了七個標準：第一，創傷後壓力異常症的心理症狀在可控制的範圍之內；第二，患者能夠承受與創傷記憶有關的情感；第三，患者對他的記憶有主控權(他可以選擇去記住創傷，也可以選擇將記憶擺到一邊)；第四，對創傷事件的記憶是連貫的故事，並且是有感情的；第五，患者受傷的自尊已經恢復過來；第六，患者的重要關係已經重建起來；第七也是最後的一點，患者已經重建好圍繞著創傷故事的一致性意義和信念系統。(Herman, 1995)

女兒的失去打亂了夫妻倆原先對於未來所構築的規劃，如同J所說的「杯子碎了，你再怎麼拼，也已經不是杯子了。」然而，雖然過去的一切無法再重來，在經過了將近四年的時間對這件事的省思後，J認為自己是真正的沉澱下來了，因而J得以將921所造成的創傷，編入到個人的生命故事中。

在訪談之時，J的父親式生育已經完成了個人的部分，接下來就要看它是否找到自己的Mr. Right，而J也將在明年退休，對J而言，即將展開的人生有著孤獨，但也有著可以全然做自己的新扉頁。

- 孤獨

感覺上以前就蠻孤獨的，那現在來講，不是無助啦，就孤獨而已。因為當時我跟我老婆在計畫的時候就是說，哎呀，等我們這兩個女兒，我們就兩個女兒，等她們..等她們都出去以後啊，我們就怎麼樣怎麼樣，那真的還沒有規劃好就已經發生事情了，那..把整個都弄亂了..弄掉了，那麼我們現在呢，好像是一點一滴再把它彌補過來，生活的步調啦，但是失去的就永遠要不回來啦，這樣。(J-12-3、J-12-4)

不可能啦，因為杯子碎了，你再怎麼拼，也已經不是杯子了。那麼以前呢，總是認為說，反正有兩個女兒嘛，對不對，那麼以後呢，就像平常的家庭一樣啊，一有假日啊，或者是有什麼活動啊、生日啊之類的，她們都會回來，好像有很多人這樣子呢，那現在不可能啦，少一個嘛，那麼就剩下一部分而已啦，不可能啦，(J1-43-1)

那或許，有時候變成假如說我今天看到別人的親戚啊又回來了，一家團聚了，當然我不是心酸啊，不是啦，但是會覺得缺少什麼，自己缺了什麼，或者是說有時候過年啊，到朋友家去，人家小朋友在那邊打牌啊什麼在那邊玩啊，我就會靠過去，跟他們分享也好，這這種感受大概..大概短時間都是這樣吧，(J1-43-4)

所以我現在變成要跟..要跟寂寞相處啊，要跟自己啊，因為常常是一個人的情況比較多嘛，比如說現在我們放暑假啦，那麼我大概已經安排好啦，我這個暑假要做什麼，不然我會亏一笑。(J1-43-5)

● 個人的轉變

921 之後，J 所關注的焦點有了轉變，除了前面所說對於人事物的重心比例不同之外，過往較重視個人需要與滿足的 J，變得更願意付出。在 J 的個人世界中，不但出現了他人具有個別差異的臉孔，J 也開始試著了解對方的需要，更甚而願意照顧對方的需要。

比如有時候我會問我自己一個問題，到底最珍貴的、最重要的，應該在什麼地方？就是說你應該要把生活上的重心應該擺在哪裡才最適合，(J-33-2)

所以以前大部分來講我都是變成有一點享樂，或者是隨心所欲之類的，那麼現在來講，就會修正變成比較實際的，或者是比較..也就是說比較不再重視自己了，因為我只是一個小小的點而已，我應該把它擴 等於是希望我這個作為，或者希望我這個行為能夠對大家有一點 ，等於是不再限制在我自己身上而已，就慢慢會修正成這樣。(J-33-3)

等於是我也強迫自己要改啦，也就是說有關於我自己「我」這個層面我盡量縮減，比如說以前我怎麼樣，那現在沒關係，我現在這個就可以過活啦，這樣就夠啦、這個就可以啦，我不再要求什麼，但是呢，反而願意就是說我有東西，我願意付出給人家。(J-33-5)

而造成這樣轉變的原因，J 認為除了 921 的發生以及年齡的因素外，另一個原因是在 921 當自己最脆弱的時候，所感受到他人無條件的付出。

同理心吧，或者是同情心吧，或者是 。因為我覺得在當時，921 地震發生的那個時候，到現在為止我還一直放在心上，就是有一個女的，大概當時三十幾歲或四十幾歲左右吧，她臉孔我已經記不是很清楚，因為我只知道說她是第二天請她先生帶她到，從台北帶到埔里來，然後因為先生要工作就回去了，她就留在埔里，那麼呢，她看到那一邊人家需要她去幫忙，那麼她就留在那邊幫忙。幫忙到料理 後事都料理完以後呢，再回來她已經不見了。她應該是一個慈濟人吧，所以就是那種，我想在我最脆弱的時候，一個慈濟人，一個活生生的例子，她沒有跟我講任何一句話，沒有， 有時候我還在想，

有一天看看可不可以聯絡到這個人，這個人真的很想感謝她，而且她..她的出現、她的那種作為讓我徹底對所謂的義工、真正的義工應該是什麼，那個才叫做真正的義工，對不對，她也沒有任何酬勞，對不對，她自願的來，忙完就走了啊，而不是說打著旗幟鮮明、作給人看（J-34-1）

所以這也是 一個不認識的人，她都願意為了一個什麼情況而復出了，那麼 難道我們沒事的，難道我們現在好好的，我們不願意付出嗎？付出難道還要看條件嗎？難道還要看機會看場合嗎？（J-34-2）

● 沉澱

J 在第二次的訪談中談到：地震完了以後，到現在為止真的是沉澱下來了，沉澱下來以後我就想 應該做我想要做的事情啦。我也認為說，我可能明年就退休，那麼在這段時間裡面，當我以前都是打開課本，就是固定就是這個樣子，那麼這本課本呢，已經即將翻到 last page，那麼再過來是我自己了，我自己要寫 diary，那在這個過程裡面呢，我是這樣想，我應該要做什麼、我能做什麼。（J1-45-1）從而，J 開始談到自己過去的人生，我們也才得以瞭解 J 為何在過去將生活的重心大半的擺在個人的興趣上，也清楚地瞥見了 921 事件之發生，對 J 所造成之衝擊的始末。

1. 從小到大覺得自己一直被安排

我認為我被安排，反正小時候也不懂啊，反正就是唸書啊、回家啊，玩啊之類的，慢慢到自己大概懂事的時候，我發現說，那不知道能不能叫做 fate，反正注定就是這個樣子了，比如說我去唸師大，那師大出來以後，反正就是實習嘛、當老師嘛，那實際上這不是我的想法，這不是我要的，我 我當時也想到國外去，但是呢，我家境不允許，所以只好說我就是這個樣子了，（J1-45-3）

◇ 從小就有明確的興趣

因為我從小就喜歡修理東西啊、把東西拆開啊、弄回去之類的，從生下來吧就這個樣子，然後呢，也會自己做東西，大概都 都沒什麼問題，那當時想，我是想要走那個方面的。（J1-46-1）

◇ 但因緣際會而走上另一條路

啊問題是，那些科系我考不上啊，那考不上我只好就，反正我的同學他們都去考體育系啊，好吧，要考就大家一起去考，反正我運動也不錯啊，對不對，雖然不是像你們代表隊，但也不會差你們多少，那麼就去考，好啦，結果一票人去考他們都沒上變成我上了，我想怎麼會這樣。啊就是這個樣子啊，就是這樣。當時也想過要重考，那問題是，重考要花很多時間，然後可能當時的家境也不是很允許啦，所以啦，算了算了，隨

遇而安，反正就將就吧，(J1-46-2)

a. 突然間 我沒有辦法再睡了

我印象最深刻的是我大四那一年，一個早上六點 25 分我爬起來，爬起來就坐在那邊，想到九點半，整整三個小時的時間，當時我想，唉唷，我要變體育老師了呢，那我就穿個運動服，然後怎麼樣，然後在操場跟小朋友打球、在那邊曬太陽，突然間，我沒 沒有辦法再睡了，因為可能大一大二大三甚至大四下學期都很快樂的這樣過啊，對不對，不會去思考未來的問題，(J1-46-2)

b. 在各種考量下選擇妥協

但到下學期的時候，快要畢業的時候，突然間，我開始要面對這個問題了，我真的面對這個問題了，那麼我想一想，我能接受嗎？我願意這樣嗎？那沒有辦法，我要跟環境妥協，跟我的家境妥協啊，所以就是這樣，可能或許就是因為這樣吧，所以我一直都是被安排，應該是這樣吧，(J1-46-3)

2. 急欲擺脫被安排的人生，希望自己安排。

那我總是發現，我從畢業到現在為止都是被安排的，所以好像 我也不知道為什麼，要急著擺脫那種 birdcage 或者什麼之類的，我 我想要我自己安排啦，變成這樣，我不希望再被安排。那個跟地震是無關的，只是說是一個挫折而已，讓我必須要更 更勇敢的去面對而已，我本來就想要這樣，只不過現在 也應該要這個樣子。(J1-45-4)

◇ 二十幾年的工作，待在自己不適合的圈子中，所以忙著在工作之餘「做自己」。

因為我們有很多同學啊、或者是同事之類的，他們會去考主任、或者考校長、會去準備那一方面的，那麼我的心態就是說，我不喜歡，我真的不喜歡那個工作。其次，我對那些行政上的什麼，一些什麼過程我不感興趣，我認為我沒有那個能力、也沒有那個條件去..去跟人家在那邊唉..我不要，所以，我還是選擇我另外一條路，所以或許也因為這個樣子，所以變成說，在這個圈子裡我好像是異類一樣，因為一般來講，人家對體育老師的看法是..喝酒、打牌，然後講話就是嗯嗯啊啊(很大聲)之類的，就是怎麼樣，反正基本上，我不會啊，我也不希望變成這個樣子啊，啊所以，或許他們把我當異類那樣看吧，我也不知道，我也不知道，其實我也不知道。反正就是說，平常上班的時間到還有來往啊，那下班的時候，對不起，你是你、我是我，我們生活的層面完全不一樣。(J1-49)

◇ 為了走自己有興趣的路，投入很多心血，做了很多準備。

因為我本來..本來就想要怎麼樣了，然後呢，我必須要累積很多經驗、累積很多東西啊，我才能夠說投入這一方面，所以之前大概是在為自己以後在做準備吧，很多努力都是在為以後在準備。所以我認為，時間應該到了、成熟啦，我就要離開以前那個工作，啊換成另外一個..一個生活方式吧，或者是工作也好，什麼樣的，大概是這樣吧。(J1-47)

◇ 雖然經過了重大創傷事件與幾十年的延滯，仍然決意要往那邊走。

我認為方向還是沒有變，但是中途呢，突然有斷掉、或岔開之類的，但是基本上呢，以我個人的想法，我還是會回到那條路上去，只不過是轉了圈、或者是稍微停留、停頓而已，我還是要過去，因為我..為了我將來要做這份工作，我真的投入了二十多年了，二十多年來的準備了，我想應該夠了啦。(J1-48)

➤ 個案 J 對 921 之影響所經驗到的意義世界

在研究者訪問個案 J 的時候，J 所論述的絕大多數是自己對於事件本身不斷的反思、心情感觸，以及因之而產生的行動，故而大部分描述的都是 J 的內在世界，其中較少出現其他人或其他事件的重要元素，「我—事件」之間不斷的往復來回，就是 J 所述說的主題內容。

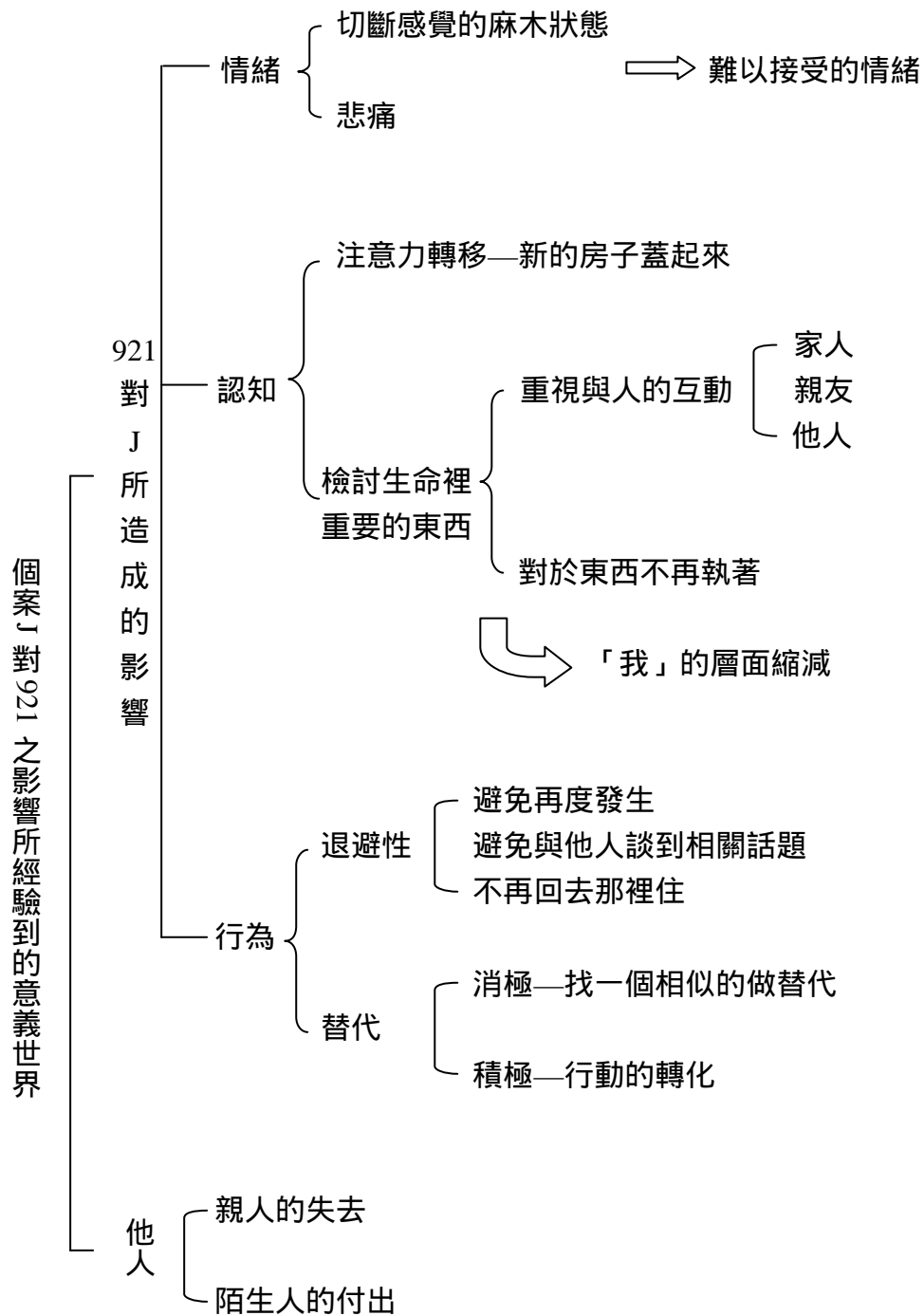
在前面文獻探討的部分，曾多次提到重大創傷事件發生後，對於個人情緒、認知，以及行為所造成的衝擊與影響 (Herman, 1995; Calhoun & Tedeschi, 1995; 陳淑惠等人, 2000)，因此，這裡在抽取概念元素時，也將以情緒、認知，以及行為三者作為主要的類別項目，探討 921 事件在這三向度中對於個人的影響(之後在討論個案 T 時亦同)。

在審視 J 的訪談稿時發現，雖然大多是 J 在敘述事件的發生對個人造成的影響，然而，又多出一個重要的元素，乃是「他人」在這整件事中，在 J 的認知概念裡的突顯性。因而，相對於「J 個人本身」這一個主軸，又多出一個「他人」的主軸，在「他人」的主軸中，可以看到因為 921 的發生，致使親人的失去，以及 J 因為經驗到陌生人的付出所受到的感動，這兩個主要向度。由於在事件發生以後，J 顯著的改變了對於「自我—他人」兩者間的觀感，因而恰好與之形成對照，顯現出在 J 的概念元素中，「他人」這個概念為何得到顯著的轉化。

而在 J 個人本身方面，在情緒的部分，由最初的一種切斷感覺的麻木狀態，並混合著悲痛的心情，之後則成為一種難以接受的情緒鬱結在心中；在行為方面，J

在事件發生後產生了某些規避性—避免再度碰觸到與之有關的事情 以及避免未來的再度發生，並且會去做一些什麼來作為一種替代，而此替代性行為又可分為消極性的（從現有的東西中找尋相類似的，但可能也是基於一種迫切想要癒合傷口的衝動，例如領養小孩、再生育等），以及積極性的（以積極行動的方式，將女兒的存在以另一種方式轉化）；而在認知方面，J自發性提到了注意力轉移的部分—新房子的建成，並且開始去檢討生命裡真正重要的東西是什麼，因而產生對於「物」與「人」概念的轉變，以及「自我」與「他人」關心程度的改變，亦即「我」的層面縮減。

綜合上述類項的整理，可以得到圖十七。



圖十七 個案 J 對 921 之影響所經驗到的意義世界

■ 個案 T

【一直到現在你問我怕不怕地震？不是怕啦，是真的很怕！】

➤ 受訪者 T 之基本資料

性別	年齡	工作	教育程度	婚姻狀況	受災狀況
男	41 歲	參加政府舉辦的多元方案協助就業	高中職	已婚	房屋全倒、親人喪生

➤ 訪談脈絡

在訪談開始時，受訪者是坐在離研究者較遠的位置上，那時家裡的許多小孩還沒入睡，會跑來跑去，或是和他媽媽講話，受訪者的妻子坐在受訪者與研究者之間，在看雜誌。在研究者簡單的開始提問以後，受訪者就開始談起與工作有關的政府政策問題，受訪者講的滔滔不絕、小孩玩的氣球從受訪者與研究者之間飛過、小孩玩耍或與媽媽對話的聲音，中間參雜了許多的干擾因素，使得研究者只能以眼神凝視著受訪者，以杜絕其他可能因素的干擾，而製造出一個可以讓研究者與受訪者相互溝通的氛圍。

受訪者連續不斷的談了政府政策或工作上其他同事的情形半個多小時以後，稍微告了一個段落，受訪者的妻子因為當天下午才接受過訪談，所以告訴受訪者說是要談與受訪者本身有關的事情，因此後續的訪談內容才開始偏向受訪者自身的遭遇與感受。訪談到後期，受訪者越來越能專注於回憶的部分，並且大部分的小孩也已經睡了，所以有大量對於地震發生當時細部回憶的描述。（研-T-1）

➤ 論述文本

一、從 921 發生至今之大事紀

● 921 發生當時

T 在地震發生前，有自己的房子，住家的空間很大，屋子外有前院與後面的小庭院，一共有八十幾坪，並且有兩部車子。在工作上，T 做的是古董生意，收入雖然時好時壞，但維持基本的生活沒有問題，住家離小孩子的學校又近，T 認為那時的生活雖然不是很有錢，但日子幸福又美滿，並且在 921 之前，個人並沒有遇到過其他重大的創傷事件，一直過的很平順。

在訪問當時，T 對於地震的印象，直接就跳到他在地震當時送鄰居去埔基，

所看到的傷亡場面，並且在全部的訪談過程中，以四次詳盡冗長的篇幅，一再地描述當時在埔基時個人的回憶。在每一次以口述的方式重新再回到記憶現場時，可以發現越是刺激到 T 的殘酷又眾多的傷亡景象，越是在之後重複述說的記憶中出現，因此，這裡將多次的述說再重新以時間點的方式整理成一個較完整的故事，而由文後的編碼可以發現這些內容是在訪談的前、中，或後段所提。

◇ 鄰居拿白色襯衫給他

...那時候我出來的時候（地震發生後）也只穿一條褲子而已沒有穿內衣，但是我們那個鄰居就拿一件那個衣服，那個白色的襯衫、短襯衫先給我。
(T-9-1)

◇ 帶鄰居到附近國小疏散

...我們家前面有一條巷子，我先去把我們巷子裡面的人，大部分的人已經起來啦，啊有的沒有起來我們就把他叫起來，然後帶他們到..因為我們離那個國小很近，先帶他們到國小那邊，請他們就是說跑的時候絕對不要靠近房子，因為房子有可能會再倒嘛，啊到國小操場那邊空曠..其實有時候那邊的話就沒有危險，除非你地裂開，剛好地層裂開嘛，疏散到那邊的時候，剛好在那個..我們的鄰居就是被砸到，以前我不會去想這些事情，現在會想會想比較多。因為我不太喜歡想這些。 (T-9-2)

◇ 震後送鄰居去埔基，剛到時候的狀況

...我們鄰居被那個掉下來的窗戶打到嘛，啊那時候我就帶他去埔里基督教醫院，因為我們去的時候，我們很快就送他過去，啊去的時候那裡已經很多人了，但是電什麼都沒有了，啊大家就是把車子集中開到廣場那邊去，然後把車子的燈都打開，啊因為我送他去那時候很亂嘛，因為剛地震還不到一個小時，啊去的時候就看到很多人就開著那個發財車，啊裡面放的就是自己的親人啊，還是一些鄰居什麼的，大家都是髒兮兮，然後一直流血。 (T-1-3 T-1-4)

◇ 傷患都集中在埔基，救助人員人手不足

那天晚上去待到天亮才回來，大概七八點左右吧，最主要就是看到那個受傷的太多啦，在那邊喔哀哀叫的人也太多了啦，就因為家裡的人往生了，要那個醫生，醫生也忙的不得了，反正人太多了啦，啊那個時候又有政府在傳說那個榮民醫院，我們這裡的榮民醫院也蠻大的，說也倒掉了啊，所以大家得到的訊息就是說把全部的病人都移到基督教醫院這邊過來啊。 (T-7-2)

◇ 到那邊之後人手不夠要走走不開

啊因為我去那時候我就想，因為我老婆還有孩子還在那裡，啊因為她那時候

又大肚子嘛，我就想我把他放下去我就走了，...然後就要回家，因為那時候震還很多啊，但是去到那邊要走走不開，因為很多人再來啊，啊來的人一大堆...我們那時候想要回家也回不來啊。（T-1-4）

◇ 幫忙去抱小朋友下來

...（我們）到車上去把小朋友，像我們妹妹啊，還是比她大的啦，看到這麼多人在那邊，我們是主動去幫忙，然後去抱的時候，因為那時候很晚，那時候視線都很差，就是用那個汽車的燈照嘛，啊來的人因為那時候很晚，醫生也不多啊，那時候交通也癱瘓掉，很多醫生要進來也沒辦法啊，那我們就是去幫忙，啊幫忙那時候就是說抱到你手會軟，你像大人那我絕對抱不動嘛，啊那個時候到那邊也沒有辦法去規劃說什麼組什麼組，你去弄什麼你去弄什麼，反正車子一進來，有人看到你就去抱，啊你抱下來那時候也沒有毯子，但你抱的時候啊，小朋友的話大概就是已經快要沒有生命跡象了，那我那時候就抱了兩個下來。（T-1-4、T-1-5）

◇ 因穿白襯衫被誤認為是醫生

那我在那邊喔，因為個人體力的問題，所以那時候就是去抱小朋友，那那時候我就是穿那件白色上衣，抱下來的時候，醫生就是給他觸診，然後說這沒救了啦，就馬上走開，啊我剛好就過去那裡，啊就拉住我知道嘛，因為他認為我有可能是醫生，因為我剛好是穿白色的襯衫嘛，短的...（T-9-3）

◇ 被小朋友的父親拜託急救，作超時的 CPR

啊看到那個小朋友一定很可愛啊，啊因為看不清楚，啊那基本的 CPR 我會，因為我也不知道這個到底是死的還是活的，我也不知道啊，啊那個時候第一個他沒有心跳沒有呼吸嘛，啊我們就把他口鼻的那個泥土什麼挖出來，做了十幾分其實已經超過了，不能做那麼久，啊但是可能是因為醫生給他觸診的時候就認為他已經死掉了，但是他爸爸一直拖著我一直拜託我，我就跟他說我也不是醫生，我只是送人過來，啊他認為我可能要推託他喔，我要再去用別人什麼，就跪在那邊，（...她的父母還在那邊哭哭的很厲害，他說一定還救的活救的活，T-1-7），我說你不要這樣啦，啊這邊也有很多人要幫忙，如果這個小朋友真的已經走了，那誰都救不回來，而且在那種情形下喔，你還有能力的話，你絕對不要去還在救這個人，你要安慰還是要再浪費時間喔，我們並不是說...，那時候很現實的問題就是這樣，傷患一直的進來那真的沒有停，你要在那邊再跟他多談個幾分鐘的話，譬如說三分鐘五分鐘，你可能是浪費這種三分鐘的時間，去減少說幫助另外其他人寶貴的生命，那時候我的一個感覺就是這樣，（醫生）那個做法很正確啊，因為他們很專業嘛，先給你觸診，啊這個不行，就不管你，不管你再怎麼樣他都不管你，因為後面太多了啦，對不對。（T-9-4、T-9-5、T-9-6）

◇ 在視線不良下進行包紮工作

那(送)過來的時候因為受傷的時候我們根本看不清楚他受傷的部位啊,因為很多就是說被壓到了嘛,那他要給他救出來就是可能要破壞一些磚啊或泥土什麼的,啊那些東西都在身上啊,啊那你救出來根本就不知道他受傷的部位在哪裡,啊斷手斷腳有的已經死掉了啦,斷手斷腳的啦很多啦,因為那時候晚上還好,看不到啊,你就跟他抱下來啊對不對,就拿那個手電筒跟他照,啊哪裡,跟他慢慢照哪裡在流血什麼的話,就是做一些簡單的包紮,擦一些紅藥水什麼的,碘酒之類的,那時候我們自己喔,因為在救人,所以就沒有心情去看其他的,啊也看不到。(T-7-3)

◇ 天亮後看到血流成河,受到驚嚇。

啊因為我本身我比較怕血,...我一直做做到天亮我才嚇一跳,因為它那個旁邊有一條那個水溝啊,那個水溝裡面你看到的並不是水在流,是血在流,而且那個血下去是可能還有一些溫度什麼的,你可以微微看到水蒸氣這樣慢慢跑上來,而且整條水溝喔,你可以看到的就是泥巴和血和在一起這樣慢慢在流,那個因為以前那句成語怎麼說的,血流成河,我們都很會說啊,但是你要是真的看到的話,我看到以後就馬上離開那裡,因為那時候我們在前門做嘛,啊那後面有很大的停車場,那時候我看到我真的很怕那個景色,我馬上跑到後面去...(T-1-11、T-1-12、T-1-13)

Herman(1995)認為,創傷記憶有許多不尋常的特質。它們不像成人的普遍記憶一樣,可以用口語的、線性敘述的方式融入繼續不斷的生命故事中。她曾引用一段受訪者的話作為例證:「(父親)童年和青年的記憶源源不斷地增加、成長,如同活生生的記憶。但是他的戰爭記憶卻凝結在一些故事中,以相同的言語、神態和陳腔濫調說了又說。...他心中這個宿命的黑色區域,只有恐懼是真實的;他用簡短而痛苦的方式,含糊地喊出憤怒、猜忌和背叛。」

並且,Herman也認為,「創傷經驗往往會凝聚在某個特殊的景象,即黎弗頓所說的「終極恐懼」(ultimate horror)。極度地注意片段的感覺、注意不帶有情景的意相,加強了創傷記憶的真實感。...創傷記憶以形象和身體感官為重,且缺乏語言的敘述形式,因此類似於幼童記憶。...這種幼童所特有的、高度視覺性和表演性的記憶形式,似乎在成人期遇到壓倒性恐懼情況時,又會再度出現。」

而在T以口語述說當時的景象時,似乎符合個人對創傷經驗回溯時特有的徵候。對於天亮後看到的景象,除了血流成河讓T感到害怕以外,就是因地震所造成的各種傷亡景象,T形容那像是「戰爭」、「哀鴻遍野」、「地獄」。

◇ 看到各種傷殘景象

只是因為天亮了以後啊，等於說週遭的大環境就看的出來了，啊就看那個水溝變..裡面也全部都是血，啊看到的話，天亮的話就看的很清楚啊，啊哪一些人，反正要怎麼說，有一些人那個死狀喔，你真的不相信說你這一輩子會親眼看到人家這樣子死掉，那個身體喔，它那個磚塊壓下來，這一邊變成扁扁的這樣，和這一邊根本不成比例，啊因為他有穿衣服，很多人沒有穿衣服穿一條內褲的也很多啊，反正去過那邊的人，你看的喔，在那邊走動的啦、躺的大家身上都是血，你看到的就是這樣，每一個人都是血啦，啊就是身上倒了很多那個泥土什麼的，啊天亮的話你看到的話你說...，我怕血的話當然馬上就要跑啊，啊就跑到後面去，因為我媽媽那時候也在那邊啊，跑到那邊去去看我媽媽。所以說地震啊，這種東西真的是會怕啦，你遇到啦，不是看到，遇到的話真的是會怕啦。(T-7-4、 T-7-5)

◇ 猶如戰爭的場面

...我們在電視上不是常常看到中東他們戰爭喔，遍野哀嚎或什麼的，那他們如果有搭帳棚什麼什麼的，人很多，有坐著啦、躺著啦，什麼的，就簡單包紮，你去看到那邊就會想，啊戰爭就是這個樣子，因為很多人除非很重傷的喔，才會給一個床位，給一個床位都不夠，啊那時候其實很多人就坐著啦、躺著啦... (T-1-14)

◇ 哀鴻遍野

...啊天亮的時候看到那一些喔，那時候才真正的是會怕，因為你看到的除了醫生還有一些人，那時候在那邊看到的喔，像你這樣像我這樣沒有受傷的喔，除了醫生和護士之外，你看到的大部分全部是有受傷的，而且他因為沒有止痛藥或什麼的喔，然後說哀鴻遍野喔，我們都知道那個成語啊，就是說看起來一定很可憐，但是當你親眼去看的時候喔，你才會知道真正的怕是怎麼樣，真正從心裡面怕出來。(T-8-3)

◇ 真的不是人看的場面

...斷手斷腳的啦，那個意外受傷的，你想的到的喔，在那邊我都看過了，想的到怎麼受傷的，全身從頭到腳都被壓扁扁的也有，那個場面很多喔，我不會形容啊，但是就是說我一輩子可能就是這一次看過這種景象啊，最好是沒有下一次啊，因為那種場面喔，真的不是人看的場面。(T-9-7)

◇ 哭到沒有力氣再哭了

那個護士啊，隔天天亮的時候，那個護士真的是喔，幫病人包紮什麼，就是一邊哭一邊幫他們在那邊包紮，死掉的什麼的喔，哭到第二天大家都沒有力量可以再哭了，也沒有力量可以再叫了，因為已經哭太久了啊... (T-9-8)

◇ 地獄就是像那樣

那時候我們看到那死了那麼多人，啊受傷的也這麼多，而且大家受的傷都輕重不一，但是我們看到的喔，真的是，那個要說形容的話喔，我真的不會形容，但是如果你去到那邊，我相信很多人會跟我想法一樣，那個人在哭在叫的聲音，不是像我們在這邊哭，我們在這邊哭會比較含蓄什麼的，但是當你在那裡失去你的親人的時候，那個是嚎啕大哭，並不是很小聲的哭或是什麼。而且在那邊喔，傷到哪裡、有多嚴重，還是什麼輕傷的喔，在那裡你絕對可以看的到，如果你在那邊看了幾次，轉了一圈之後喔，我保證如果你沒有親人在那邊什麼的話，你純粹去看的話，我想你不可能再繞第二圈看第二次，因為那邊有很多，像我們那個腳，那個瘦瘦的腳，小腿喔被壓到或是怎麼，那個小腿腫起來等於是比大腿還要大，腫的很大，做簡單的包紮，然後在那邊一直哭啊，反正那個要怎麼說，你沒有看過地獄的那個就是像那樣啊。(T-14-3、T-14-4)

而在看到短短的時間內，因為地震的發生就造成埔里鎮各種傷殘的景象後，T 回過頭來想到自己的境況，覺得自己一家七口能夠從地震中平安逃脫而感到幸運。

所以那些就是因為九二一地震那幾秒鐘裡面喔，一下子累積的傷亡狀況你大概都可以看到嘛，啊你看到以後，隔天天亮以後嘛，第一次想到自己，我們家裡面六個人嘛，還有一個大肚子的啊，啊我們都沒有受到什麼大災難，當然房子沒有了，那還是慶幸什麼的啊.. (T-14-1)

你要說幸運的話，我們很幸運啊，我們那個房子全部倒下來，我們六個人，她又大肚子，剛懷他嘛，我們壓在裡面我們爬出來嘛，就只有她一個人受到一點皮肉傷，那我們其他都很好，我啦，啊包括我兒子我女兒我們都沒有受到什麼傷，包括皮肉傷其實也沒有，那只有她受傷啊，那我們爬出來，其實比起來喔，我們很幸運，但是幸運那過了以後喔，那精神上其實會很差... (T-5-4、T-5-5)

在地震發生前，T 的母親雖然住在加護病房，但醫生指示已經可以從加護病房轉到一般病房。然而因為地震的發生，醫院的所有急救器材因停電都無法使用，所以 T 的母親在 921 後乘坐第一趟直昇機運送到台中急救，然而仍然不治。對於 T 而言，在看到埔基這麼多傷亡慘狀之後，對於母親因 921 而身亡抱持著比較平常心的態度「啊你說地震的時候死了這麼多人，很多人家的媽媽也死掉了啊，啊這個部分比較不會說去 care，或者說去回想這個部分」，T 表示現在再回想到母親，只會想起母親生前對他們好的部分，比較不會再去追憶因為 921 如何所以母親怎麼樣，所以地震對於 T 所造成的創傷，影響比較大的就是在埔基時所看到殘酷的傷亡場面。

而 T 原本在地震前雖不富裕但幸福美滿的生活，在地震之後，因住家被列為危險地區，所以家裡雖然還有很多古董或傢俱，也沒有辦法再進去拿，因此一場地震之後，T 的家庭除了妻子和小孩都平安外，只剩下了一匹古董馬、一張佛桌，還有一個烘碗機。

因為我們一倒下來的時候，啊因為我們後面還有一棟大樓，那所以我們被列為危險區，因為震還在震啊，那怕後面的大樓可能會震下來，那所以我們東西也不可能進去拿，那所以就給我們全部管制起來，那但是我們想嘛，東西沒有啦，那是用錢買的，錢是人賺的（T-14-2）

● 921 之後

1. 搶資源

啊你看這麼多人啊，要怎麼救，啊有重傷的有輕傷的什麼的，啊直昇機一來的話，因為那邊有重症的一定要往外送，啊不然會死掉嘛，那直昇機下來的時候並不是一具一具抬啊，當然家屬會去爭取，啊我先來的我先來的，啊直昇機那邊也在搶，這邊醫生一出來人家也在搶醫生啦，啊我的家屬痛的怎麼樣快要死掉什麼，一大堆都在搶，醫生大家都在搶、護士也在搶、直昇機也在搶，你看那個場面就是像戰爭那種場面喔，那個死的很多人就是在那邊啊，啊受傷的也是在那邊啊這樣，沒有人管啊，因為那時候很多醫生根本還來不及進來。（T-8-4）

2. 互相扶持—愛

啊其實在那邊你會感到一種無情喔（地震傷亡的殘酷景象），但是你也會感到一種愛啦，在那邊真的會表現出來。比如說我們兩個人去啊，啊我老婆受重傷啦，啊你老公在那邊躺著也受重傷啦，那時候不能說病床啊，就是簡單的放一個草皮在那邊嘛，啊你坐在他旁邊我坐在她旁邊，那時候會怎麼樣，我們都是陌生的人喔，我會說沒關係啦，你也會說不要緊的啦，她會好的啦，彼此看到這樣會互相安慰，啊過沒幾分鐘她就死掉啦，啊那死掉了我們自己的親人死掉了會很傷心在那邊哭，你在旁邊（看到）我會跟著一起哭啊，啊你哭一哭，反而..應該是我很悲傷我很傷心，反而我會過來安慰你，哎呀你不要哭啦，啊人走就已經走了啊，這個老天要收她的命我們也沒辦法去攔，啊你先生還很好，在那邊呼吸，還會笑，還會想抽一根煙啦，啊彼此...那時候的愛會表現出來。剛開始的時候大家會爭醫師搶醫師，那包紮過一段的時候就不會，那時候大家的愛會表現出來。有時候人家送東西來嘛，啊我去拿，拿礦泉水回來的時候會多拿一瓶給你喝啊，啊這個要怎麼說嘛，可能我看到的是比較多啦，那我的感覺就是這樣啦，啊就是說，其實地震當然是不好啦，但是有時候到現在想一想喔，並不是全部是不好的，（T-9-9、T-9-10、

T-9-11、T-9-12、T-9-13)

3. 整個鎮像死鎮一樣

那所以說我們那個時候啊，如果你們早進來，大概地震完兩個月之內，你到晚上根本不敢出去，因為你出去的話就感覺像一個死鎮一樣，因為那時候有很多倒的房子還沒有處理好嘛，啊那如果說那個房子倒了以後有沒有壓死人，有一些人其實他不知道啊，到底有沒有人被壓死在裡面，...大概前十天左右啊，因為那時候有下雨，啊屍體會腐爛啊，那味道會跑出來... (T-1-18)

◇ 整個鎮灰茫茫的

那第一個大家會怕是說喔，整個餘震還很多喔，那第二個會怕，那個時候有很多國軍啊、很多什麼的在挖房子，一個鎮他們是說從那個比較高的地方看下去喔，一片灰濛濛的，那個就是整個是那個沙子，他們在工作，挖那個房子啊，要把它剷平啊，要處理那些，會有那些塵沙出來，所以白天他們從高的地方往下看，一個鎮就是灰灰茫茫的... (T-1-19)

◇ 每個人都沒什麼表情

啊後來就是這中間，很多人遇到了，那時候大家你看到的表情就只有一個而已啦，就是沒有什麼表情，大家都是這樣啊，看到就是這樣，以前就是朋友嘛，那看到就是問候一下，啊還有可能聊一下，啊那時候很多人的表情，你看到的就是呆滯的表情。(T-1-21)

● 組合屋

T 因為在埔基看到各種傷亡景象而受到驚嚇，之後在行為上出現有退避的傾向，這樣的退避性分別表現在爭取物資、找工作，以及與朋友交往上面；而在情緒上，T 在震後的情緒變壞，常會有打罵小孩的情況出現，連 T 在事後都察覺自己的情緒變壞；並且為了避免再回想到地震發生時的那些畫面，而試圖以喝酒、看電視來分散注意力，以及幫助睡眠。

1. 退避性

◇ 爭取物資上的退避性

其實我們認為喔，我們其實還不錯啦，現在想起來是這樣啦，第一個政府的資源、物資，我們全都沒有拿，去里長那邊拿，他推說我們去鎮公所，去鎮公所他說我們去找里長，那時候一天到晚真的你看到的人就是大家都在搶物資啦，反正哪邊有物資你就要去那邊拿，要不然你不去拿的話你根本沒有東西吃嘛，我們又沒有其他的什麼人喔，因為那時候我

們搭帳棚大部分都是搭在樹下，那我們是搭在我們倒的房子對面，一塊空地那一邊，那我們是住那個轎車，我們全部六個人就是睡在那個轎車裡面，啊那個物資我們也是不想跟人家爭取什麼的，但是後來因為有人發現我們在那邊的時候，才送物資給我們... (T-5-6)

◇ 找工作上的退避性

...尤其在我們災區....，啊很多開工廠什麼的，原本景氣就不好，啊那你說以前當老闆現在出去找工作，不要說薪水的高低啦，你看我們週遭的男人，你要去找工作根本就沒人要，啊以我來說，工作找不到，啊其實老實說我也並不積極的去找。(T-9-14)

◇ 與朋友交往的退避性

不然的話沒事做嘛，我就坐在那邊看電視啊，一直看電視嘛，小孩去上課啊，也不想出去去外面找朋友什麼的，那時候也不會去想，說要出去找朋友聊天什麼的，啊有時候甚至朋友要過來打電話過來，或是看你在不在家然後要過來，我就說說現在剛好要出去。(T-11-2)

◇ 對外的退避性

說起來那個生活對我來說是很正常，對不對，早上起來我把小朋友送去學校，然後回到家也是開始看電視啊，啊就是說也不會主動去找朋友或者出去，反正看電視就好，即使沒有在看也會把電視開著這樣，啊要不然也會看報紙啦，啊反正一天到晚就是待在這個房子裡面，不會想要說去外面跑一跑。 (T-12)

2. 情緒變壞

Herman 認為創傷後壓力異常的第一個主要症狀，就是受創者過度亢奮的狀態。在這樣的狀態中，受創者很容易受到驚嚇、對微小的刺激反應敏感，並且表現出易怒和過度攻擊的行為。因之 T 在震後也有明顯意怒的傾向。

其實心情很差，啊因為那是我們家小朋友比較多又比較小啊，所以自然比較多會壓抑自己的心情，所以就是說脾氣會變的比較暴躁喔，而且也比较會打這些小朋友。(T-2)

其實那時候不會去思考這一些問題，那是因為情緒表現以後喔，其實也會去想，自己的情緒怎麼會變比較壞啊，那小朋友以前是罵他們的話喔，不會罵那些比較難聽的話啦，那後來是比較難聽的話也全部都罵出來，而且打他們的頻率喔，比較高。(T-3-1)

3. 試圖分散注意力—喝酒、看電視

「在危險過了很久以後，受創者仍會重溫該事件，好像它正在不斷重演一樣。因為創傷一再地干擾，所以他們無法回復正常的生活作息，就好像時間停在創傷當時似的。」因此，為了「減輕急性創傷時的痛苦感覺，會試圖使用酒精和麻醉品來產生類似的麻木效果。...這些人利用酒精和麻醉品試圖控制他們過度亢奮和過度困擾的症狀—失眠、惡夢、煩躁和突發性的憤怒。」(Herman, 1995)

那時候就是喝酒，想到的就是喝酒，因為喝酒比較好解決嘛，你喝一喝頭昏昏的就睡啦，這樣就好啦。(T-3-3)

(研：你說喝酒頭昏昏的就睡了嘛，那假如沒有喝酒的時候呢？) 看電視啊 (笑) ...其實就是利用這一些喔去... (研：分散注意力。) 對，去分散，不要去想那一個... (T-4、T-5-1)

你不可能去搶去偷嘛，你只好省吃減用啊，啊每天就待在家裡，待在家裡啊一天到晚沒事在那邊胡思亂想啊，啊胡思亂想就想辦法，你不要胡思亂想要怎麼辦，買酒來喝嘛，啊喝一喝頭暈暈的就睡覺，睡覺就好啦，但是喔喝酒真的身體就會壞啦。(T-9-16)

但是現在是不會像以前那樣喝到醉這樣，現在是感覺喔..其實不只是我喔，我看我週遭的朋友也很多，在你抑鬱的時候，要靠酒精你才有辦法去睡覺。(T-10)

4. 記憶力減退

「創傷後健忘症是由意識領域的壓抑所造成，它使痛苦記憶與正常注意力分離。...對創傷事件相關想法的蓄意壓抑是受創者的特徵，也是解離的另一種形式。創傷性心理異常的壓抑症狀不只發生於思想、記憶和意識，也發生於有目的的行為和動機。受創者想創造安全感並控制無所不在的恐懼，因而限制了他們的生命。」(Herman, 1995)

921 後的記憶減退是由 T 的妻子 W 所提起，W 認為自己在震後明顯的改變是記憶力減退，而她認為 T 的情形更嚴重。

(記憶力不好) ...其實這個很明顯，包括我先生也是喔，他地震後喔，第一次去台中，ㄟ，經過了兩年多了ㄟ，那時候兩年多第一次去台中，去他的表哥家，去知道怎麼去，回來竟然不知道要怎麼回來，然後回到家裡已經半夜三點了，台中離這裡只不過是一個半小時的路程...

(W-17-2)

我們開車去啊，對啊，但是從 11 點多，從他表哥那邊我們就開車回來，然後竟然開到家半夜三點，繞不出去啊，就是不知道應該走哪邊啊，所以下車以後，我兒子跟我講說，媽媽拜託，以後要去台中喔，請你開車，不要讓爸爸開車（笑）。然後不是只有這個，真的很容易忘記，明明說，啊，明明說什麼時候要什麼事情，忘了，不要說再久了，比如說明天要幹什麼，一定要做一個很...很明顯的一個看的到的地方，要不然真的會忘了，其實這個記憶性真的差很多，我自己都會這麼覺得，他更明顯，就這樣子。然後你做過的事情會忘了，我還要提醒他，你是不是怎麼樣怎麼樣，有嗎？沒有啊，有啊，沒有啊，真的是這樣，很容易...那種記憶真的就是很容易就...忘了吧，我在想就是可能是不想記得這麼多事情吧。（W-18-1、W-18-2、W-18-3）

5. 整天日子過的茫茫然

那最主要就是，那時候就是說喔，其實沒有什麼東西可以思考，那時候反正就是工作什麼大家都沒有啊，那時候過日子過的茫茫然這樣，很差啊，那時候過的很差。（T-3-2）

二、在震後的轉變之處—現在

● 回憶

對於 T 而言，在震後為了讓自己刻意去遺忘地震時所見到的影像，平時都是用酒精讓自己不要太清醒，然而地震的影像仍然不時的會出現在腦海中；而隨著時間的過去，T 在回憶的部分從過去屬於客觀的、粗略的，轉變為目前屬於感情經驗的、細緻的。

那其實是這樣，你不想喔...會刻意去想辦法要把它抹滅掉，那其實那個根本抹滅不了。啊比如說一陣子沒有什麼，那再來一個地震不大嘛，五級六級對我們來說那個現在都不大了嘛，但是一有地震還是看到說九二一的一些訊息什麼的話，你自然而然就會再去一直想，然後再去想的時候並不是九二一那天地震的情形，是去想地震這一段時間喔，我們怎麼生活啊、怎麼過日子啊，啊會再去想什麼朋友死掉了，包括我媽媽也往生啊，那現在想的反而是比較細緻的情形，比較多喔，以前會去想地震房子怎麼倒，啊倒的這樣死了多少人，那時候大概會想到這樣啊。但是現在慢慢時間久了以後，反而會去想起一些比較那個..（細節）（T-8-5、T-8-6）

● 工作

工作在 T 的概念裡，是重要的一環，T 會將自己在震後那段茫茫然的日子的大部分原因，歸結於因為生活中沒有讓你的注意力有集中的地方，所以只好

仍然停頓在地震當時的回憶中。T 在地震發生後曾有試圖去工作過，但因為災區環境因素，就業機會低，而嘗試做的路邊攤又遭到開罰單的命運，所以很長的一段時間裡，只好繼續一直待在組合屋裡，繼續過著茫茫然的生活。而 T 在參加多元就業方案後，整個人確實也有了一些轉變。

啊沒有辦法就只好去想辦法去借錢還是說還好以前有存錢可以做一點生意嘛，啊路邊攤的生意做一做也覺得還可以，基本上的生活省吃減用還過的去啊，啊警察隨便來個交通大執法，你攤販就給你開那個紅單啊，啊你這樣做的下去嗎？（T-9-15）

狀況應該就是這樣，你有工作的話，會比較好一點。....其實現在很多是這樣，你有工作的話喔，或是其他另外的事情讓你比較專注的話，會改善以前那種死氣沉沉的感覺。（T-11-1）

也就是說你沒有一件其他的事讓你專注的話，讓你一直停滯在那邊，我的感覺是這樣，如果有其他的事引起你注意的事情的話，那等於說你就不會再停留在那裡，你的精神狀況...你把注意力放在那邊的話，就比較會動起來。（T-11-3）

那時候就是有一陣子我會積極去做什麼，那時候就是說想要去增加我們的收入，改善一下我們一家人的生活，但是問題就是你要去做第一個你要有錢啊，啊你要去找人家工作，真的喔，包括現在這樣，以我們的年紀喔，我們絕對有我們的專長，問題是你的專長現在沒有人要，當然你如果遇到一個人需要你的專長，啊他就會去找你，問題是現在沒有啊，啊如果說我們去做路邊攤，又會被警察開單子啊，你想要動，你就是沒辦法動的話，就是一天到晚待在家裡啊。（T-13-1）

那所以我跟你說喔，其實像我先前那個情形喔，我們裡面還有很多，還有很多像這樣，現在還是沒有找到工作的，如果時間拖長以後，那都沒有那個鬥志了，反正這樣能過日子就過就好了，那長久累積下來，其實地震到現在快四年了喔，你說這四年裡面你都沒有動，那個鬥志就消失掉了，那消失掉的話，你就等於停滯在那個地方，除非另外一件事情，還是一件什麼東西會引起你的興趣的話...（T-13-3）

T 在訪問進行的不久前，參加了政府所舉辦的多元就業協助方案。T 自認在有了工作後，精神變得比較好，而在整個訪談的過程中，也回想起許多原先想要避免去回憶的部分。

啊如果你現在參加多元那個方案，他會讓我們去上那個導覽解說員的課啊，就是你在人家那邊工作的時候，你不可能會說一天到晚無精打采的在那裡，你看我在家裡就是穿這樣啊，要出去的話我也穿這樣，一套衣服穿到底啦，

啊你現在去人家那邊，你不可能上班穿這樣穿拖鞋去啦，不可能啦，門面也要打點一下啊。（T-13-2）

（妻：我好像都沒有聽過你講那麼詳細過喔，很多都是我沒有聽過的，都被你想起來了，他沒有講過的（笑）。研：所以那個狀況就是因為目前工作的關係？）應該...因為這樣有工作的話，因為這個工作啊你必須要（投入）去做，那剛好現在這個工作也是我蠻喜歡的工作啦，用比較多的心...（T-15）

三、對於地震的看法

對 T 而言，即使在地震發生後將近四年，對於地震所抱持的想法還是「非常害怕」。T 對其歸結的原因是因為地震的無法預測，然而更主要的原因應該仍然是 T 當時看到因地震所造成的重大傷亡。

- 對餘震的恐懼

那時候其實很多人就是這樣啦，像我們那邊很多就是這樣，白天大家就在那邊看嘛，看那些軍隊啦、阿兵哥啦（就是一天到晚在等地震），在看那個怪手啦，啊一搖的話就有那個準備要跑的動作...（T-5-7）

你說影響喔，對我來說，你看我們住的前面那條馬路有卡車有沒有，卡車跑過去不會轟隆嗎，啊有時候我們這個房子也會震一下啊，因為它這個沒有地基有沒有，那時候真的會很怕啊，到現在喔，其實再沒有那個感覺了，但是前幾天又報導那個地震，六點幾五點幾，我們就在想，那會不會像我們這邊喔，再來一個七點幾或是八級以上，你看土耳其他們那邊不是大地震沒多久，隔一年還是什麼時候，又發生大地震嗎？我們現在感覺是什麼都不會怕啦，但是真的很怕地震，再來的話我當然也不知道啊。（T-5-8）

- 無法預測

地震就是沒有辦法先預測到的啦，所以它喊來的時候，就馬上到了嘛，對不對，那所以說這地震還是會怕啦，你說不怕是騙人的。真的喔，如果你說颱風要來的話，你看天空以外..氣象局就會知道了嘛，真正不知道的就只有地震。（T-6-1）

那有時候他們就是說這一個地區，地震前幾天還是什麼時候，那些動物就會有很激烈的行為出現，像這種比較深潭的東西，很深潭的東西，那個都是在潭底裡面才有可能會出現的東西，它現在很容易就讓人家釣到這麼大的東西喔，那我們自己也會這樣想，因為你像颱風那些喔就不會，那像地震喔就是那些報導嘛，你說台灣那個鱷魚不是叫的很難聽嗎、還有螞蟻啊，我們家也是這樣啊...（T-6-2）

- 害怕

啊所以說你看到的話，你說怕怕怕什麼時候會怕，真的讓你感覺到從心裡面怕出來那種，那一種才是真正的怕。(T-8-5)

老實說，你問我喔，還會不會怕地震，不是怕啦，是真的很怕，因為那個真的喔...你要看人喔...而且喔，其實我很後悔去那個基督教醫院，因為那時候就是在白天的時候喔，你看了那個受傷的喔，哀嚎遍野就是像戰爭...
(T-6-3、T-6-4)

...除非有必要要不然我絕對不會再去基督教醫院。(T-8-1)

➤ 個案 T 對 921 之影響所經驗到的意義世界

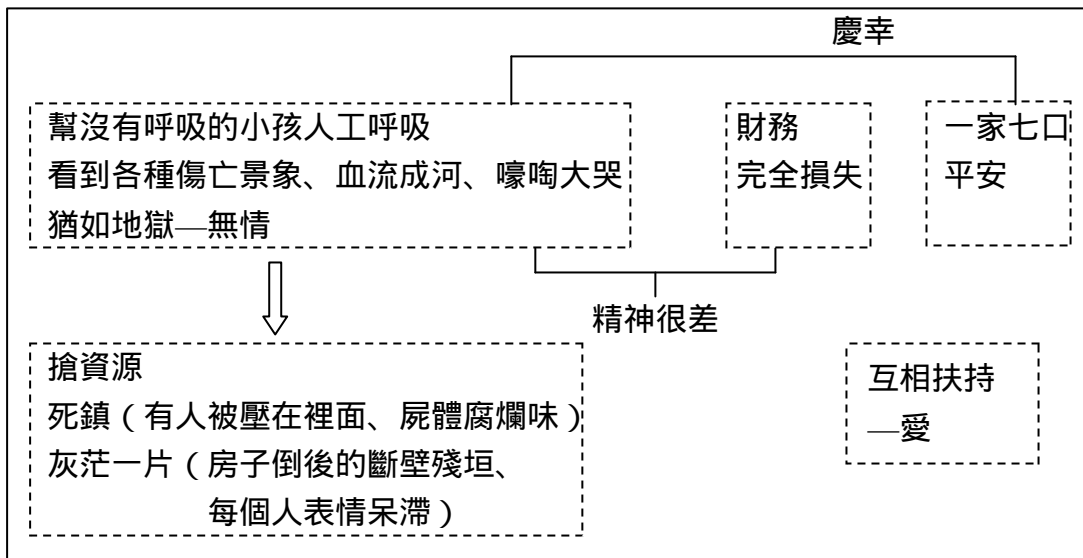
在 T 通篇的訪談資料中，對於 921 當晚在埔基所看到的殘酷景象，有著細部及大量的描述。因而在這裡，除了仍就 T 本身以情緒、認知，以及行為三向度來劃分 T 在 921 之後所受到的影響外，T 個人對於 921 發生所具有的記憶，也將另立一個主軸。

在 T 對於 921 的記憶中，由埔基的殘酷景象回想自身的境況，而感到慶幸；因著埔基殘酷景象的盤旋不去，再加上實質上的生活在 921 後，房屋、家具等有形的財務幾乎完全損失、工作的中斷，因而使得 T 在精神上低陷了很長的一段時間；而也因著埔基的殘酷景象，T 對於 921 之後埔里市鎮的印象，也多趨向於負面的記憶，而相對於這些大量血腥的、殘酷的記憶之中 (T 將之稱為無情)，又可見到人與人之間的互相扶持 (T 將之稱為愛)，猶如一片焚燒過的焦地中生長出的一株嫩苗。

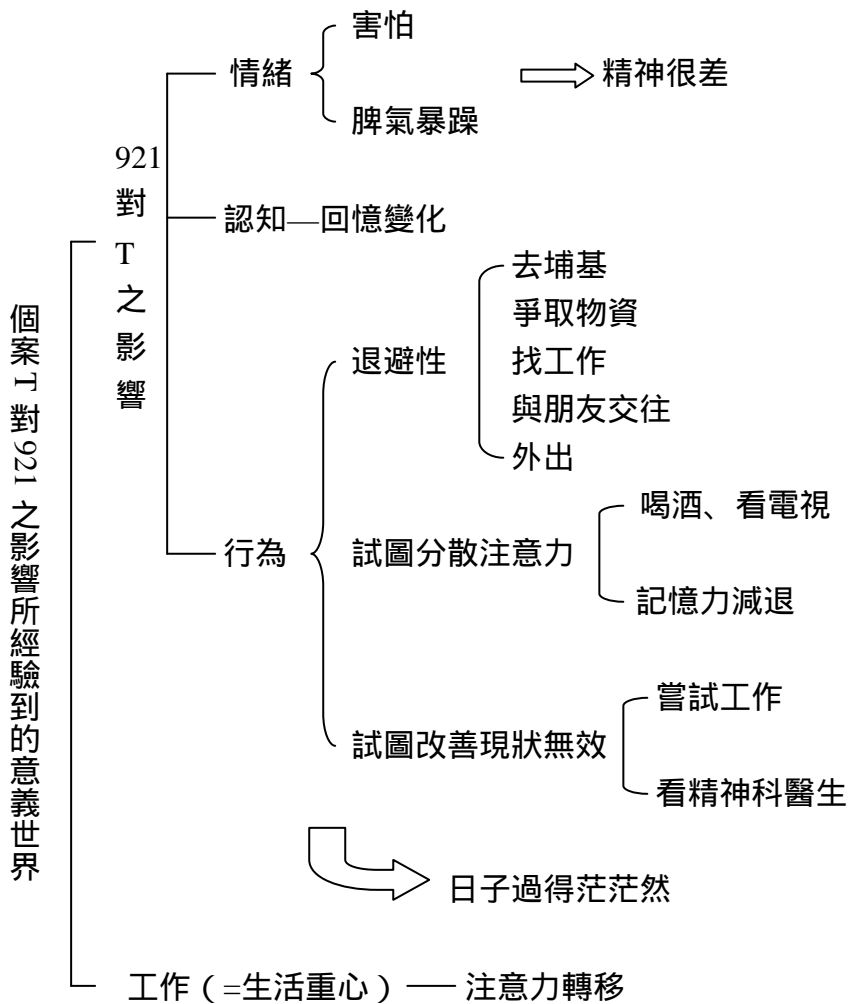
而另外將之獨立出來的主軸，則是工作這個向度，因為在 T 的認知中，認為自己之所以在震後有長時間精神不振，工作的缺乏佔了重要的因素，T 將工作這個概念等同於生活重心，並認為如果有工作，將會使注意力得以轉移，而能夠振作精神。

而 921 對 T 所造成的影響，在情緒方面，則是對於地震的強烈害怕，以及偶發性的脾氣暴躁，就長時間整體而言，則是精神很差；在行為方面，出現了對於外界的退避性，並且試圖以喝酒、看電視來分散注意力，記憶力減退則是試圖分散注意力的證明，T 對於這樣的狀況曾經想要去做一些什麼，例如找工作、看醫生，然而都沒什麼效果，使得日子過的茫茫然；而在認知方面，T 一直受困於對於埔基殘酷景象的纏繞，因此隨著時間的過去，到目前為止僅見到回憶的轉變 (對於避免去回想殘酷景象的鬆動)，而無法進一步的對於整個事件進行反思。

因此綜合上述，可整理出如圖十八。



對 921 的記憶



圖十八 個案 T 對 921 之影響所經驗到的意義世界

■ 創傷性事件發生後之歷程及其比較

在這裡歷程討論的部分，將以 Stroebe 等人(1998)的雙向歷程處理模式、Calhoun 與 Tedeshi (1995) 的創傷與轉變模式、Calhoun 與 Tedeshi (1998) 災後成長模式，以及 Herman (1995) 對創傷後壓力異常症狀的探討，對於個案 J 與個案 T 在 921 之後個人的因應歷程作一個對照與討論。

一、個案 J 之歷程

➤ 雙向歷程處理模式

在 Stroebe 等人(1998)的雙向歷程處理模式中，認為個人在創傷性事件發生後，將面臨在失落導向的因應處理、以及復原導向的因應處理兩者間擺蕩，並且隨著時間，失落導向的因應將隨之減少，而復原導向的因應將隨之增加，使得個人得以延續未來所展開的新生活。而在另一個延伸模式中，則指出無論在失落導向或復原導向的因應中，都將牽涉到在其中正負向意涵重構的擺蕩現象，這裡除了強調意義重構 (meaning reconstruction, 如圖四) 在處理失落與復原時的重要性之外，也指出了當個人處在面對失落或試圖復原時，都將面臨到在其中正負向認知構念的往復擺蕩。

因而回到個案 J 與 T，雙向歷程處理模式原本是以伴侶的死亡為建立此模式的出發點，而 J 與 T 受到的創傷性來源有所不同：個案 J 的創傷來自於親人的死亡，而個案 T 的創傷則來自於在埔基受到驚嚇的場面，因此個案 J 將更符合於雙向歷程處理模式中所描述的歷程。

1. 失落導向因應

J 在處理失落 (女兒的驟然失去) 的部分，可見到 J 曾長時間的沉浸在失落的情緒之中—grief work (其實那個陰影是混合著懷念哪，或者是想念哪，或者是一種內疚啊，或者是一種希望啊，或者什麼之類的，總合在那個地方，啊就佔據我的腦袋瓜的一個角落，J-4-1)；並且會試圖藉著避免與他人提到相關的事情，來避免將這樣的傷痛外在化—intrusion of grief (那麼每一次講就是一個傷害一樣，對我來講就好像傷口灑鹽一樣，J-10-2)；在行為上或心裡意涵上，會試著去尋找接近的東西作為一種替代—relocation of the deceased persons (那有一天呢，當它丟掉以後呢，你好像是找同類的東西來代替有一點接近這個樣子。J-5-2)；並且在認知上，不斷的去思索這件事帶

給 J 的意義—revised goals (最重要的是什麼, 有時候會問這個問題, 最重要的到底是什麼, 你應該珍惜的是什麼, 會把那種 把它弄清楚。J-2-3)。

2. 復原導向因應

而在復原導向的部分, 則可見到 J 嘗試作出生活上的調整、計畫新的生活方向—attending to life changes (地震完了以後, 到現在為止真的是沉澱下來了, 沉澱下來以後我就想...應該做我想要做的事情啦。J1-45-1); 並且試著以積極行動的方式來轉化失落—doing new things (我沒有辦法去生一個孩子, 但是我可以這個方式來創造我的孩子。J-25-2); 從而能夠實現新的角色、並發展新的認同—new roles/identities/relationships (等於是我也強迫自己要改啦, 也就是說有關於我自己「我」這個層面我盡量縮減, 比如說以前我怎麼樣, 那現在沒關係, 我現在這個就可以就可以過活啦, 這樣就夠啦、這個就可以啦, 我不再要求什麼, 但是呢, 反而願意就是說我有的東西, 我願意付出給人家。J-33-5)。

3. 正負向評估

由於本研究並沒有採時間點的方式循序訪談, 故較無法從資料中看出個人在其中擺蕩的歷程, 而且從 J 對於失落導向的處理中, 並未見到 J 曾有以正面的角度來評價這件事—positive reappraisal(那麼你要去向誰 complain、要去向誰投訴呢? 沒有辦法, 是不是, 所以我也沒有怪誰啊, 就是, 我們台灣話會講「衰」啦, 但是我不認為這是「衰」啦, 因為...嗯, 講不出來, 太意外了、太突然, 而且是發生在我身上, 我只能這樣講, 那是我永遠無法接受的, J-18-3), 僅見到 J 對 921 整件事情進行反思時, 其中存在著正向的事件以及正向的情感—positive event interpretation expressing positive affect(有時候我還在想, 有一天看看可不可以聯絡到這個人, 這個人真的很想感謝她, 而且她...她的出現、她的那種作為讓我徹底對所謂的義工、真正的義工應該是什麼, 那個才叫做真正的義工, J-34-1)。

而在 J 的復原導向因應中, 同樣也可以見到 J 對於未來的正負向評估(孤獨—因為杯子碎了, 你再怎麼拼, 也已經不是杯子了。那麼以前呢, 總是認為說, 反正有兩個女兒嘛, 對不對, 那麼以後呢, 就像平常的家庭一樣啊, 一有假日啊, 或者是有什麼活動啊、生日啊之類的, 她們都會回來, 好像有很多人這樣子呢, 那現在不可能啦, 少一個嘛, 那麼就剩下一部分而已啦, 不可能啦, J1-43-1; 做自己—那我現在已經大概都決定好了, 就是暑假我先試試看, 那...可以的話呢, 當然啦, 他們要用我的話呢, 那以後就是另外一條路啦,

你不用我的話沒有關係，以後呢我就是天天遊山玩水，暫時先這樣吧，就是說我想做我..等於是做我自己啦。J1-45-2)

4. 隨時間的轉化

誠如 Stroebe 等人認為個人可能必須要透過反覆的接觸(exposure)或面對來習慣失落，個人可能在創傷事件發生的早期，有較多失落導向的因應；而在後期有較多復原導向的因應，因而當 J 認為「地震完了以後，到現在為止真的是沉澱下來了」時，J 的情緒也從最初的驚愕、麻木、無法接受，到成為內心裡「混合著懷念哪，或者是想念哪，或者是一種內疚啊，或者是一種希望」的陰影佔據在 J 腦海中的一個角落，再到 J 認為女兒就像斷了線的風箏已經飛離開去。這樣情緒的歷程，可以形容為由最初的否認、無法控制的哀傷，轉變為一種難解的抑鬱，繼之則經由 J 不斷地面對、反思，那一塊深藏在內心的抑鬱終得以淡化。或許它永不消失，或許它在未來的某個時候會再度被深刻地喚醒，然而那樣的情緒已經不再緊抓著 J 了。

➤ 創傷與轉變模式及災後成長模式

相對於 Stroebe 等人 (1998) 在雙向歷程處理模式中，強調個人對於失落與復原的兩相因應，以及期間的擺蕩歷程；Calhoun 與 Tedeschi (1995) 的創傷轉變模式，以及 98 年的災後成長模式，則強調個人在創傷事件發生後，情緒、認知，與行為三方面的轉化歷程，以及情緒從最初的無法管理，進而達到平靜、認知功能從無法理解事件，轉變為智慧的生發，以及個人在其中對於事件的反芻性思考與因應。

1. 情緒

因而在對照 J 的歷程後，可發現上一段落對於 J 之情緒隨著時間的演變，符合著 Calhoun 與 Tedeschi 所說的 Distress not manageable--distress manageable--serenity。

2. 行為

而 J 在創傷事件發生後所表現出的行為反應，最先表現出的是一種麻木與解離的狀態（那個時候也沒有心情吃了啦，所以那時候，肚子餓的時候，隨便找個東西就塞下去，就這樣子而已。J-3-5）以及退避行為（假如有人談到某一方面的，我就刻意避開， 那所以到現在為止，其實我也是用一種逃避，

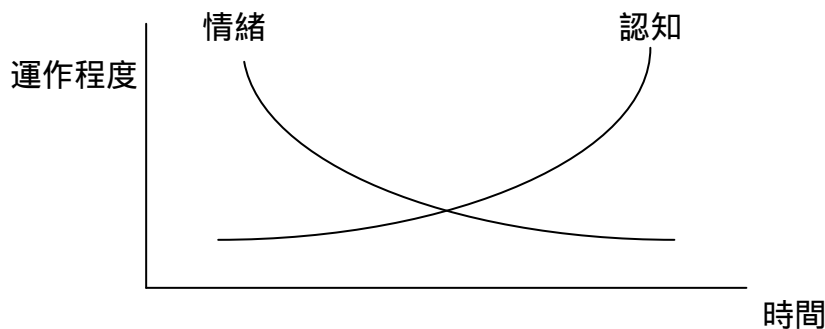
用那種方式讓我不要再去觸動這一方面的 J-10-3); 繼之則有一種自覺或不自覺想要找尋作為女兒之替代的心情,從而表現在為女兒的同班同學做一些什麼、想要再生育,以及收養女嬰的行為上;而當這些企圖都未果時,J即開始下定決心,以自身創造的方式,創造出一件有意義的東西,作為女兒存在的轉化。

因而在這裡,J所經歷的歷程,也可以類比 Calhoun 與 Tedeschi 所說在行為部分的 Primary control fails--New goals manageable--Self efficacy、Creativity meaningful。

3. 認知

而在認知的部分,J由最初對於創傷驟然發生的無法接受,對於家人、他人固有的認知基模受到了挑戰 (Schemas challenged); 而之後也驟然地斷掉了個人持續了三十幾年投入許多時間心力的興趣,開始反思物與人之間的關係,繼而J開始改變對待親人、對待他人的方式 (Revised schemas comprehensible); 到如今將事件的發生納入了個人生命的故事中,成為有前因後果的敘事,並且從個人興趣中創造出對女兒創痛之轉化的紀念,從而得以將「興趣與親人」、「物與人」兩者,放在較為水平的層面 (Life narrative、Dialectical thinking、meaningful)。

在這裡也得以看見當創傷事件發生後,情緒影響的驟然升高、認知功能的驟然失能,而後隨著時間的經過,情緒隨之變得平復,而認知功能反而更主導著日後復原的關鍵。因而個案J在情緒與認知兩向度上的關係可以圖十九表示。



圖十九 個案J在情緒與認知兩向度上的關係

二、個案 T 之歷程

➤ 創傷後壓力異常症

Herman (1995) 認為，心裡創傷的共同要素是一種「強烈的恐懼、無助、失控和毀滅威脅」的感覺，而某些經驗會增加受傷的可能性：包括出於意料之外、被困或陷入絕境、暴露於極度的暴力，或者目睹離奇的死亡時。而當個人陷於危險的情境時，將採取非戰即逃的反應，若此發奮的行為徒勞無功，就會產生創傷反應。

因而反觀個案 T，T 在埔基原本打算將受傷的鄰居送到後馬上就走，但卻無法抽身，怕血的他，在天亮後終於看清楚自己黑夜中數個小時所待的地方之景象，於是第一個反應就是逃跑（T 無法 fight 只能 flight），然而這些景象、這些聲音，早已經深烙在 T 的記憶深處。也因而使得 T 在震後的將近四年中，仍持續著 Herman 所說的創傷後壓力異常症。

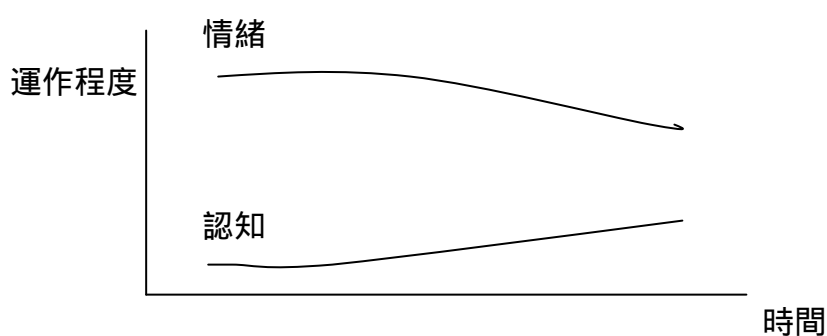
Herman (1995) 將創傷後壓力異常症分為三類：過度亢奮、干擾，以及壓抑，並且這三者症狀又將隨著時間歷程而有著先後顯現的順序。首先出現的是過度亢奮，然後是干擾與壓抑，干擾與壓抑兩相輪番，個人也將在其中受著情緒與精神上高度落差的煎熬，而最後明顯存留的是壓抑症狀，此時個人雖能應付日常生活，然而仍然在受創者內在與外在的生活上顯現出種種壓抑，甚而成為人格上的持久特徵。

T 在最初也像其他多數人一樣對於震動有著敏感的過度反應（那時候其實很多人就是這樣啦，白天大家就在那邊看嘛，看那些軍隊啦、阿兵哥啦 < 就是一天到晚在等地震 >，在看那個怪手啦，啊一搖的話就有那個準備要跑的動作，T-5-7），然後這種過度亢奮的情況也隨著時間而自然的減少（你看我們住的前面那條馬路有卡車有沒有，卡車跑過去不會轟隆嗎，啊有時候我們這個房子也會震一下啊，因為它這個沒有地基有沒有，那時候真的會很怕啊，到現在喔，其實再沒有那個感覺了，T-5-8）；而後 T 承受著干擾症狀的侵襲，試圖以喝酒、看電視來分散注意力，並且伴隨著易怒與衝動的攻擊性行為；以及記憶力減退等壓抑症狀的表現。

與干擾及壓抑症狀相伴隨的，是 T 對外所表現出的種種退避性，Herman (1995) 認為，受創者為了想創造安全感並控制無所不在的恐懼，因而在日常生活的行為中可見到其保守和退縮的傾向，而受創者為了企圖避免重溫創傷而往往使意識窄化，並且從與他人的互動中退縮。T 陳述自己避免與朋友的交往、並不積極的找工作，並且很少外出，而形容自己是：「快要接近那個老人癡呆了」。

然而隨著時間的經過，除了對於震動的過度警覺稍微消失以外，T 對於地震的深刻恐懼，仍然存在；而由 T 個人對 921 事件回憶內容的轉變，可看出其中的干擾與壓抑症狀有些減緩（再去想的時候並不是九二一那天地震的情形，是去想地震這一段時間喔，我們怎麼生活啊、怎麼過日子啊，啊會再去想什麼朋友死掉了，包括我媽媽也往生啊，那現在想的反而是比較細緻的情形。T-8-6）。

因而對於 T 而言，未來可能殘存的是由於深刻的恐懼經驗，致使個人在內在生活和外在生活中種種自覺或不自覺的壓抑。而 T 個人在情緒與認知兩向度上的關係，可能可以圖二十來表示。



圖二十 個案 T 在情緒與認知兩向度上的關係

三、J 與 T 的比較

創傷性事件發生後，對於個人在情緒、認知，以及行為的影響可能為何？這裡將以這三向度來做 J 與 T 的比較，試圖從中瞭解個人在經創傷事件後的可能共通反應，以及其中的差別性影響。可對照參見圖十七、十八。

一、情緒

- 大量情緒的出現 在 J 與 T 的身上，都可以見到因創傷事件的發生，而伴隨著的大量情緒，此情緒並不會在短時間內消逝，並且都將影響著個人的認知與行為反應。
- 隨著時間而自然平復？ 個案 J 的情緒隨著時間而趨於平復，而個案 T 則仍陷於對地震的深刻恐懼，以及突發性易怒的衝動中，代表著 T 由於創傷而來的情緒反應並未隨著時間而自然消退，或者 T 所需要的時間比 J 更長、或者 T 將長期的受到此突發性情緒的侵擾。

二、行為

- 退避性 J 與 T 在行為上都表現出某些退避性，只是 T 的退避性比 J 來的更全面。失去女兒對 J 而言，是一種內心的傷痛，因而 J 除了在行為上避免未來的再度發生，以及不再回去那裡住以外，J 會藉由避免與他人談到相關的話題，而不再去觸動到內心的傷痛。所以這樣的傷痛是內在的，J 仍然能夠應付日常生活，但不願意再讓這樣的傷痛外顯化。

然而對於 T 而言，創傷是來自於外在，T 在埔基看到因為地震所造成的各種悽慘景象，因而對於 T 直接造成的印象而言，創傷是來自外面的，因此 T 所表現出的退避性，幾乎很明顯的是對於大部分外界事物的退避性。

- 試圖去對現況作一些什麼 J 與 T 在行為上，也都表現出想要對於創傷事件所造成的影響去做一些什麼。J 想要做的是彌補因為女兒的失去所造成的缺口，因而想要以某種東西來作為心理意義上的替代；而 T 則想要嘗試改善受到記憶侵擾與精神不振的狀況，因而除了喝酒看電視外，也曾嘗試工作並看精神科醫生，但結果都沒有多大作用。

三、認知

- 注意力轉移 J 與 T 都不約而同的提到了注意力的轉移。J 在地震發生後的短時間內，因為重新蓋起了新房子，而使得注意力獲得某種程度的轉移；而

T 在地震後長期待在家中，認為因為失去工作的關係，因此無法將生活重心放在某件事情上，因而每天活的茫茫然、會去東想西想，也因而認為工作在注意力的轉移上有著重要的作用。

- 反芻的有無 在個人對於創傷性事件的反思上，J 與 T 有著兩樣的極端。J 表現出對於事件發生背後之緣由的反覆思索，由「女兒—家人—親友—生活週遭的他人—人」以及「興趣—物—我」，呈現出越往背後的綜合性層級之抽象概念思考；而 T 則仍然陷於對恐怖記憶的迴避與稍微面對之間，因而也無從對於事件進行反思。

四、情緒、認知與行為三者間的關係討論

因此在探討認知與情緒和行為兩者之間的關係時，可以看到 T 與 J 恰好可放在兩個對比性的位置：J 的情緒消退而 T 仍受情緒侵擾、J 的認知功能對於後續的成長發揮作用而 T 則無法發揮正常的認知功能、J 與 T 雖然都有對創傷事件所造成的影響採取行動，然而相對起來 J 似乎能夠採取較有效的行動，而 T 則否。

若將心理能量當成一個有限的整體，則當情緒佔主導性位置時，認知將無法發揮正常功能，唯有當情緒減緩時，才可能進行正常的認知活動，並且，個人認知可能影響行動的有效性，當認知活動正常時，其行為將可能較為理性、並且有效。

由於這些推論僅是簡單的由兩個對比性個案進行比較而來，因此將有偏誤的可能，然而這個脈絡仍有其參考性，並且突顯出認知功能在其中的角色。

貳、 形成「什麼樣 (how)」的意義化及形成「什麼 (what)」意義化

由上一章節 J 與 T 的比較，我們可以窺見認知功能在災後復原的重要性，因而在之後的討論，將針對個人是如何對事件意義化，以影響其對事件的認知，來進行闡述。而在這一章節中，一開始將討論對於「意義化」的定義，繼而再將五名受訪者以綜觀的方式，對其受創程度與認知影響程度作一比較，試圖瞭解五名受訪者在對事件意義化深淺之向度上的可能關係；之後再由受訪者的述說資料，試圖觀察他們說了什麼、是怎麼說的，以及是用什麼樣的概念去說。

■ 「意義化」的定義

在實際進行探討前，首先要釐清的是，何謂意義化？

在前面的文獻中，Davis (2001) 將意義的追尋分解成「理解失落」與「發現益處」；而 Calhoun (1998) 等人又認為個人若要在事件發生後，得到一個新的、穩定的認知構念，將涉及到一個主動的反芻歷程。

因此，綜合上述的兩項看法，可以總合為：個人在創傷事件發生後，不斷地對事件本身進行思考或者檢討，而能夠從中理解失落事件為何發生，也就是能夠為失落事件的發生找尋出一個原因（發生的意義），從而得以與個人的生命歷程合併成一個完整並且有前因後果的，更甚至是有教訓、有成長的故事。因而，這樣的事件不再是人生中一個陰暗不可理解的缺口，而是一個清晰、合理並且有意義的歷程。

而在這裡，研究者認為可以將意義化視為一個光譜，從對於事件本身的理解與解釋，到從其中得出對於個人本身的助益、更甚而從而理解世界或生命本身，這些都可以視作個人對事件所作的「意義化」。如同 Heidegger (2002) 在「存在與時間」一書中，認為「當世內在者隨著此在之在一起被揭示，也就是說，隨著此在之在得到理解，我們就說：它具有意義。不過嚴格地說，我們理解的不是意義，而是存在者和存在。意義是某某東西的可理解性的棲身之所。」因而我們可以說，凡是任何被我們所理解的事情，它即是以「被我們所理解的」內容，從而作為它對我們所發生的意義，所以我們可以說，我們所能夠理解的任何事物、或者我們將之說出的任何事物，即是我們對它賦予了某種意義，這是對於意義所做的最根本也是最基層的定義。

故而在這裡，研究者將意義化依照個人對事件進行認知處理的程度，分為三種層級，第一種為個人對於事件的理解與解釋，因為事件對於個人所發生的意義，就是個人決定對於這個事件要採取什麼樣的解釋，而這個解釋又關聯到個人對事件本身的理解，因此，可以說就廣泛的角度而言，對於事件的解讀即為意義化，而這一層最基本的意義化，將是以較現實性、或者具體性的方式述說；而第二種則是個人對於事件所衍生出的抽象性解讀，第一種可以是一種具體情境的述說，例如昨天下了一場雨，而第二種即利用到抽象性的概念再對事件本身進行詮釋，例如昨天的那場雨很美；而第三種則是歷經反芻以後，對於事件的理解與解釋，例如昨天的那場雨讓我想起了去年的這個時候，也是一個雨天....。

再以實際進行訪談的五名受訪者之訪談資料為例，對於個案 T 而言，由於 921 屬於一種恐怖的創傷記憶，因而在提取他個人對於 921 的印象時，大多只能以「發生了什麼」來描述，因為要回憶起所有發生的情形，都將遭到抗拒的心理反應了，更遑論再對其進行抽象性思考；而對於一般人而言，只要事情重要到某種程度，就自然會形成抽象性概念來對事件進行詮釋，例如個案 C，921 對她而言，只是那個時候的恐怖，隨著時間的過去，C 並不會再刻意的去反思這件事情，因而在問到 C 對於 921 的看法時，時常可以看到 C 是透過先生的觀念、或者他人的情況來述說這件事情；而對於個案 J、W 與 S 而言，921 確實造成自身的重大影響，事件並不會隨著地震的過去隨之消失，而是將不斷的在日常生活中，時刻的提醒因為一場 921 大震，造成了今日截然不同的生活處境，因此我們也將看到他們對於 921 有更深刻、或者更長時間的反思歷程。

故而，以這樣的基準進行分層，是著眼在個人對於此事件資訊處理的程度，越後面的就是個人對於此事件的資訊處理越多，反之亦然。

不過當然，個人的認知系統是如此的複雜精微，用這樣的粗糙分類是不可能作截然的劃分，只能說個人在認知上大部分是屬於哪個層面，並以此作一個比較性的討論。

■ 個案在受創程度與意義化程度之向度上所做的比較

由於本論文對於意義化的定義如上，因此在這裡將討論到的是個人對事件意義化的高低，而非意義化的有無。

在研究中進行訪談的五位受訪者，個案 T 與個案 J 的故事在前面已有詳述，而另三位受訪者的故事可見附錄三。在這裡，研究者先將五位受訪者，依「有形的損害」、「心理受創程度」、「意義化程度」，以及「認知改變程度」作一列表，以讓閱聽人了解五位受訪者在這些向度上彼此間的關係。

而在這裡特別要提出的是，由於個案 C 並無發生有形的損害，因此 C 在這裡的比較性意義是提供一個參考的基點，亦即，僅受到地震當時的驚嚇、而在現實生活的層面或者心理層面未受到損害的人，與其他更嚴重受到影響的受訪者相比，彼此間可能的位置關係為何。

➤ 有形的損害

個案 T：房屋全倒人被壓在裡面、母親間接死亡、目睹全鎮 921 的傷亡景象

個案 J：小女兒死亡、房屋半倒

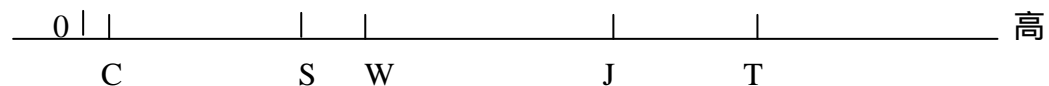
個案 W：房屋全倒人被壓在裡面

個案 S：大樓下面嚴重損壞、面臨重建

個案 C：無有形損害

➤ 心理受創程度

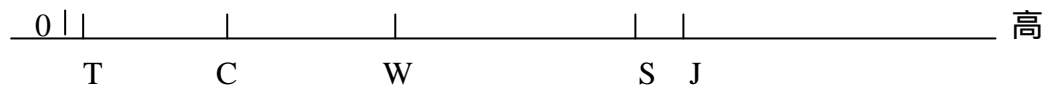
在這裡心理受創的程度，是依照受訪者在言談間對於自己狀況的主觀判定，以及研究者觀察受訪者在語意之外所流露的訊息作為判準，另外再考量到個人在實際生活中的因應狀況，以及個人對於未來所作的陳述，作為綜合性考量。本研究在前面曾經提及，個人的受創程度將具有時間歷程，而在這裡研究者是以一通盤性的情形作一考量，也就是考量個案描述這四年裡的生活概況，以及研究者與個案幾次的接觸所作的觀察。



➤ 意義化程度

而意義化程度的判斷，就以上述對意義化的定義作為考量。如要以三層級作區分的話，則個案 T 屬於第一層級，亦即大多是屬於對於事件的描述性解

釋，而個案 C 則屬於第二層級，亦即沒有明顯的反芻部分，但有從較抽象的角度來看事件；而個案 W、S 與 J 都屬於第三層級，都有牽涉到對於事件的反芻，然而其抽象化或完整性的程度仍有區別。



➤ 認知改變程度

認知改變的程度則是請個案反思自己在事件發生前後，個人有沒有什麼改變，而這裡是指個人對於事件、他人，或者自己本身的看法有沒有改變。而此程度的高低是考量改變的片面、或者全面性，以及深刻與否作為判準。



故而綜上可以作一個概略的觀察如下：

1. 有形的損害與心理受創程度有直接關係但沒有必然關係。因為在這裡並沒有考量到其他的因素，例如個人特性（年齡、個性、對於挫折的經驗與因應方式等）環境因素（事件發生時的個人環境）支持性因素（例如工作、孩子等），以及個人的生命歷程（事件發生在個人生命歷程中所代表的意涵）等。
2. 心理受創程度與意義化程度有部分關聯，但也沒有必然關聯，其中牽涉到受創程度（例如個案 T 受創程度最高，因而心理功能尚未恢復完全，也無從對事件有較高的意義化），並且也跟個人慣常的認知型態有關（有人較習慣使用抽象的方式來思考事件、有人則否）。
3. 意義化程度和認知改變程度有關聯，但也沒有必然關聯。因為這牽涉到事件發生對於個人的意涵，若事件的發生越動搖到個人的核心概念，則個人認知改變的程度就越大；若否，則可能只改變部分的認知建構，並且，誠如某文獻指出，宗教信仰可能會阻斷個人認知改變的機會，因為使用宗教的信念來解釋事件，幾乎所有的事情都可以理解，而個人也無須在認知上作出重大的調整。

■ 意義化所使用的語彙特性

一、為何討論個人在意義化時所使用的語彙特性

➤ 意義化程度高低的判斷基準

在上一段落「意義化程度高低」的判準上，是以受訪者在對 921 事件進行闡述及反思時，所使用的抽象程度，以及涵括程度為基準，例如個案 S 在訪談的一開始，就表示：

地震當然是以一個人的人生來講喔，說不定有人一輩子都不會經歷這麼大的地震喔，或者是已經經歷了以後喔，要從兩個角度去看喔，如果說從有形的損失來說，那當然是一種很悲慘的遭遇啦，說人命的損失啦、身體的傷害啦、房屋的損害啦，這個是一種不好的事情啦。如果說從另外一個角度來講，也可以說是一種歷練。你能夠經得起這個歷練，而且能夠坦然去面對它，那你的生命就更加進一步的昇華，你可以了解到說，我們人在這個世界上，有很多你意料不到的事情會發生，所以對於一些得失喔，就不會把它看的這麼重。什麼時候發生什麼事情，我們不曉得。...但是我沒有很悲觀的去面對這個事情，反而是好像有一種很幸運，讓我能夠去把這個事情好好去面對它，然後把它處理的生活沒有受到影響。這樣子，經過這麼久再回想過來喔，覺得還算..也不算完全的壞事，有時候在內心理面，也是一種獲得、一種收穫，就是這樣子，我的心態是這樣子，兩邊的看法不同。如果說你很在意說你損失了什麼、房子，或者是什麼財產啦，那很在意每天都陷入那個泥烙的時候裡面，那你損失的不僅僅是這些啦，連心靈上和精神上都損失了。但我不想，我就是損失的就損失了過去了，那以後我還是要照常的走下去。我對地震的看法是這樣子。(S-1)

S 是以一種全觀性的、並且抽象性的方式，對於 921 做了一個綜述。而相對於 J，由於 S 與 J 在 921 事件上反思的焦點不同，S 的焦點放在於對未來不再作長期的規劃，以及如何因年紀的關係而無法再彌補財務的損失，因之要如何釋懷這樣的議題，而 J 則反思到自我與他人兩者間的關係，因而就概念的核心程度而言，認為 J 的意義化程度最高。

再相對於個案 W，W 並未產生這種調理清楚的、並且全觀性的抽象反思，W 認為地震對她而言，就只是一個過程、一個經驗，因而在這裡又認為 S 的意義化程度較 W 為高。

若以一般性對於意義化的理解、或者以西方知識建立體系之層級方式，當可以認同個人大腦中的概念應有如金字塔形的關係，在底層的可能是實際發生以及所認

知到的事物，而後取其相似性或共通性抽取出一抽象類別、數個相似的抽象類別再抽取出一共同的抽象元素，以此類推。因而，概念的核心程度與否，將關係到個人整個認知架構的動搖程度，而系統性的抽象程度，又似乎可以表明個人對此事件已做了全面性的反思。故而在意義化程度的高低判斷時，主要選取這兩個向度作為基準。

➤ 對此基準之適當性的反思

然而，研究者進而反思到，個人以抽象性詞彙對某一事件進行詮釋時，此抽象性可能來自於自身認知系統的反思、也可能來自於外界現有對事件的詮釋，例如，「活在當下」這個詞彙早已耳熟能詳，然而當我們用這個詞彙來指稱自己時，可能是我們模糊的知道這個詞彙所代表的涵義，並且我們希望自己如此做到、或者我們偶爾是這樣做；然而在佛學裡，要達到時刻都能在當下，因而總結為指稱這四個字，這兩者之間，無論在個人的認知或者體認上，又有多大的不同，因而，同樣的說出了某個字句，然而其背後的意涵卻可能有大分別。故而，我們可以端賴抽象程度作為個人反思或者認知處理程度的劃分嗎？

因之對此，研究者將以說話人在字裡行間中，是否透露出隱約與這樣的話語不協調的意味，亦即，此種抽象化或許某種程度只是一種理智化的結果，而非個人對此事的全部觀感，它或許是說給自己聽的一種勸慰、或許是說給他人聽的一種所建立起的外在形象、也或許是當時片刻的心情而有此符合心境的一致性說法。

因而這是在這裡想要討論個人在意義化過程時，所使用之語彙特性的原因之一。

➤ 語彙特性可表現出的其他意涵

另一個原因，乃是想視察個人是用什麼樣的辭彙來源，來對事件賦予意義，或者，個人是如何在認知的處理上，來對事件進行理解與詮釋。例如，我們在後面將會看到的，當個人在述說事件時，可能使用來自於書本或者宗教解釋上的概念、或者來自於共同生活的他人之說法，也可能使用個人獨具特色的語彙。而這些背後將透露出個人對事件的認知易於受到哪些成份的影響，亦即，我們會自覺或不自覺的從哪些地方去尋求對自身經驗的解釋；又或者，在什麼樣的情況下，我們習於從外面找尋相對應的說法、在什麼樣的情況下，我們無須（或無法）向外找尋解釋，但又易於受身旁人之觀點的影響；而在什麼樣的情況下，我們堅持只能透過對事件不斷的反芻，而得出個人自己本身的解答、或出口。

二、J、T、W、S 對 921 之認知簡述

這裡將以經歷過重大創傷事件的個案 J 與 T，以及經歷過重大失落事件的個案 W 與 S，做有關意義化特性的探討。在討論前，先將此四人發生創傷事件的背景、形成的意義化及其影響，簡要說明如下。

表四 個案 J、S、W、T 創傷與失落事件發生背景、意義化及影響之簡述

個案 J	事件	J 從小就有明確的興趣，但唸大學時因緣際會而選擇了並非原先想走的路，在就業的考量上又因環境的種種因素而選擇妥協，因此平常工作之餘，會將大量的時間花在個人的興趣上，而較少與家人相處。921 的發生，小女兒突然死亡，對於 J 而言，因為太突然了，所以在心理上無法接受這件事情的發生。
	意義化	思考「興趣」與「親人」、「物」與「人」，以及「自己」與「他人」的關係。
	影響	更重視與家人的相處，並且也更重視與其他人的互動。降低對於「物」的重視與執著，並且對自己關注的層面也降低了，更願意對他人付出。
個案 S	事件	S 原先的生涯規劃是，退休後在埔里買房子養老，然而搬到埔里才一年多，就發生 921 地震，S 雖然憑著過去面對挫折積極應對的態度，使得個人的生活從地震後一點一點的恢復過來，但畢竟已年屆退休，想要再重新奮鬥將地震中所損失的金錢彌補過來也很困難，因之未來將面對退休金要用作房屋重建貸款或者生活費之用的兩難，因而偶有一種淡淡的無奈感。
	意義化	體認到無常，對得失比較不在乎，不認為人定勝天，現在的態度是：盡人事，面對天命。認為是一種歷練。
	影響	珍惜當下，對未來不會做長久的計畫。
個案 W	事件	地震發生時，W 懷有五個月的身孕，和家裡的四個小孩從房子的瓦礫中爬出來，家裡房子全倒，裡面的財務因餘震危險也無法再進去拿，因之震後一家七口住在組合屋，先生因 921 的影響而失業，家裡的經濟靠 W 兼兩份工作，每個月一萬多元維生。
	意義	體認到無常，認為是一種經驗，一個成長的機會。

個案 T	化	
	影響	訓練孩子獨立（如果哪一天再發生什麼事情，父母都不在了孩子怎麼辦？）對自己好一點（地震後發現自己很重要，如果自己不照顧自己，一有事情，孩子還小要怎麼辦？）任何事情不要太計較。
	事件	在地震發生後，T 送受傷的鄰居去埔基，當時幾乎所有埔里的傷患都送到埔基，因而就繼續在那邊幫忙救助的工作。天亮之後 T 清楚的目睹了各種傷亡的景象，並形容那就像是「哀嚎遍野」、「血流成河」、傷患的家屬「嚎啕大哭」，宛如地獄般的景象，因而在 T 的內心產生 trauma。
	意義化	恐懼。
	影響	產生行為上的退避性、記憶力減退、以喝酒和看電視來分散注意力、脾氣變差。

三、意義化所使用的語彙特性討論

前面已經提過四個個案對於 921 所做的意義化程度高低有所不同，並且以對事件形成的抽象程度或完整程度作為區分的標準。而這裡再從中以口述時字彙的使用—是否有獨具特色的描述方式、或者是借用一些平常可見到或聽到的概念化解釋來作為對事件的理解，而判斷個人在反芻此事時，是真的每一步、每一個環節都深烙的走過；或者只是使用現有的語彙，來作為對於陌生經驗理解的勸說。

因而在這裡將意義化又分為三種：使用自己的語彙描述、所做的意義化是深烙的；使用其他外界的語彙摻雜描述，並以外界的語彙為述說的主體、所做的意義化較不深烙；對於大部分發生的事情，未能形成抽象的語彙描述，縱使有也只是單一的、或者經由別人的語彙而來的、幾乎無法形成意義化。

➤ 使用自己的語彙描述、所形成的意義化是深烙的

在個案 J 的描述中，可見許多譬喻法的使用，個案 J 使用的譬喻法是如此的多，以致讓我們可以從中以另外一種形式來理解 J 當時的心情。而 J 如此慣常地使用譬喻的方式，一方面有可能是個人的認知慣性、一方面也可能是因為這段歷程對 J 而言太深刻了，因之可以讓 J 變換著以不同的方式、並且獨

具個人特色的，來述說這一段心路歷程。

就好像說，你突然間醒來以後，發現你的手臂斷了，到哪去了，不知道，怎麼斷了，我不知，就是那種感覺。(J-1-2)

就像說，之前我在這個東西，這個東西是沒有生命的，那突然間呢，一個有生命的東西，比如說一隻狗一隻貓啊走了，那是從前..因為她會動她的..她有她的活動範圍嘛，有她活動的空間嘛，也不會去管她，她也不會來管你。(J-8-1)

就好像蒐集古董一樣，你當時你認為那個古董很值錢，什麼什麼，那畢竟它沒有生命啊，對不對，流落到你手中，你重視它，但是今天這種東西流落到一個不識貨的人，他可能不重視它，那他會把它擺在那邊，不會像你這樣天天在那邊擦阿、洗啊、刷啊，不會的。(J-9-2)

我的意思是說，它還是在這裡、在一個角落，那你們今天稍微把它打開，它就跑出來了，就..everywhere，就這樣，那等你們走了以後，我又把它關起來了。我大概只能用這樣來形容，我就又把它關起來了。(J-24-1)

就像說我們本來有兩隻手啊，但今天「你有幾隻手」，我有兩隻啊，很自然的，但今天當你失去一隻以後，我還會看一下，噢噢，一隻啦，變成那樣，那是我以前沒有去..沒有想到的。(J-24-2)

比如說我舉一個例子，今天我們種一棵樹，這棵樹長到怎麼樣我是絕對看不到的，因為我已經走了，對不對，我只能想像這一棵樹應該是怎麼樣，等到那麼大的時候我已經走了，是不是，但是我後代的人，然後是不是看到樹就會想到那個人，不見得，因為那棵樹給他的什麼效果或乘涼效果，他才會有真正的意義，那棵樹本身並沒有任何意義，對不對，除非這個樹本身產生意義了，那我現在我的心態是說，我要讓這個東西產生意義，那才有用(J-32-1)

不可能啦，因為杯子碎了，你再怎麼拼，也已經不是杯子了。(J1-43-1)

我也認為說，我可能明年就退休，那麼在這段時間裡面，當我以前都是打開課本，就是固定就是這個樣子，那麼這本課本呢，已經即將翻到 last page，那麼再過來是我自己了，我自己要寫 diary，那在這個過程裡面呢，我是這樣想，我應該要做什麼、我能做什麼。(J1-45-1)

在J的通篇訪談稿中，看不到在其他人的訪談稿中常見的語彙諸如「無常」等，也看不到其他慣用來描述某些事件的特定形容詞或者名詞。當然，這或者可以解釋為J平常的認知型態，即用詞的獨立性，然而，此種「創造自己的語彙」、「形成獨具個人詞彙的意義化」，或者正可以表現出J在此意義化的過程中，一個人與事件相處不斷反芻並且獨立思考的過程，而此種型態的

意義化是在先前的文獻中所被忽略的。亦即，個人在事件中究竟是理解了事件或者發現助益，可能隨著這樣的意涵是「自發的」或者「借用他人的」，而使結果有某種程度的不同。當個人認同外界的語彙或者以別人的認知結果作為自己的認知結果時，有可能僅是理智上的勸說，或者另一種阻斷自己發覺出獨屬於個人意義的可能。

下面就來看相對於個案 J 的個人性語彙，「借用現有的語彙」的可能情況。

- 使用其他外界的語彙摻雜描述，並以外界的語彙為述說的主體、所形成的意義化較不深烙。

S 在前面五個個案的意義化分類中，是屬於僅次於 J 而意義化程度較高的，這裡 S 之所以意義化程度較高，是由於 S 幾乎都使用抽象的辭彙來形容整件事情，因而相對於之後要提到的 W（W 描述了較多具體的事情），S 應算是意義化程度較高的。下面就先討論 S 的意義化內容。

1. S 現有的語彙

（地震）如果說從另外一個角度來講，也可以說是一種歷練。你能夠經得起這個歷練，而且能夠坦然去面對它，那你的生命就更加進一步的昇華。

（S-1-3）---歷練、昇華

心理上因為我們看到說有很多人死亡、很多人受傷，有很多人老老小小的比我們更慘，那心裡面反而是比較豁達的看法，覺得我們算是很幸運的，我們有能力去幫助人家。（S-8-5）---豁達

...對得失比較不在乎，因為有一種無常的感覺。你就是得的再多，如果面臨到一次災難，你所得到的可能一下子、一夜之間就沒有，所以得失心沒有以前那麼多，那思想上，好像比較珍惜能夠相處的時間，比如我跟你認識，我也蠻珍惜跟你談話的這段時間，因為什麼時候會怎麼樣，我們不曉得，就是能夠活在當下，珍惜現在所擁有的，那是最好的。我的想法可能有改變的就是在這裡。（S-10）---無常、活在當下

（研：那沒有長遠的規劃，所以就是一種..）隨遇而安，而且不要也強說愁，因為真的是愁的時候，你又說天涼好過秋，真的有那種淡淡的那個無可奈何。（S1-10）---隨遇而安、強說愁、天涼好過秋、無可奈何

2. S 現有語彙的可能來源

這裡看到 S 用了相當多「現有的」詞彙來作為地震經驗的描述，在訪談中詢

問到 S 關於這些想法是怎麼形成時，S 認為一來是由於自己在地震發生前許多的生活經驗、一方面是因為喜歡從書本裡學習經驗。

看書是好的啦，一本書啦，其實拿我寫那篇文章來講，那是我一生的縮影，那你們在差不多五分鐘之內，就可以得到我這裡面的經驗，那我為什麼不看書呢，我五分鐘可以得到一個人的人生縮影，那我如果花很多很多的五分鐘，我是不是可以得到很多人的人生縮影，那可以把他們的經驗化成我們自己的經驗，那我可以減少自己的學習路程，那不是很好嗎？所以我喜歡看書。

(S1-1-2)

3. S 不一致的語言及背後可能原因

而在通篇的訪談中，S 雖然都表現出正向、樂觀思考的態度（例如，只是看事情的層面不同、為什麼不往好的方向去想），但在言語中又會透露出諸如下面語意未明的負向情緒：

那你訪問我，我都是講好的阿，我不會講我很可憐怎樣的，... (S-17-2)

因為真的是愁的時候，你又說天涼好過秋，真的有那種淡淡的那個無可奈何。 (S1-10)

S 由於在過去面對挫折的一貫態度，都是面對挫折、採取行動，以一種積極的方式來面對生活中的各種困境與挑戰。

...一直在鍛鍊自己，怎麼樣從困境中求生存，這個是以前那個時代，像我們生活，我們現在年紀的那個時代，本來社會普遍的就是很困苦，啊在那個困苦的年代裡面喔，你能夠掙扎出來的話，一定要花相當多的那種心力，很辛苦的，如果說我沒有那種覺醒，我隨波逐流的話，那我可能是不是現在的我喔，啊因為我有這樣的思考，所以我才有今天我能夠很勇敢去面對現實的那個能力，我簡單的回答就是這樣。 (S1-2)

然而地震的發生，雖然 S 仍然用一貫的態度盡量的想要讓生活恢復過來，變得好像沒有受到影響。

（研：所以地震之後的生活，好像就是一步一步，很積極的去面對。）就是一步一步，當然就是我們可以看到的機會，我們去抓住，可以讓我們改善生活的機會，我們去抓住，喔，延長我們生存條件的時間，這樣子對我們來說是一種有幫助的做法啦，啊如果你一天到晚說，我什麼都沒有的時候，你還在等在那邊，要人家伸手來幫你的忙，這些人你再給他什麼解釋、給他什麼講解，他還是腦筋轉不過來，比如說我做了 26 個月的以工代賑喔，啊我什麼事情都做了... (S1-6-2)

但因為受限於年齡（S 已屆退休年齡），而無法再重新將地震中損失的完全彌補過來，因之 S 體悟到「人定勝天」這句話是需要修正的，並且隨之感到一種無可奈何。

我們一直在講，人的力量是渺小的，你說人定勝天喔，這句話來講必須要改變，人勝不了天，但是也不能任由天來安排，所以你說要怎麼樣去防備什麼事情，或是要怎麼樣，有時候來講，我相信盡人事，那到時候天意如何，那有一種比較好像沒有很積極的想法，但是事實也是如此。你自己盡了人事，那真正你本身的力量沒有辦法去阻擋的話，那也只好去面對。（S-11）

無可奈何喔，怎麼說，因為這個也不是完全是因為地震的問題啦，這個可能是一方面自己覺得說，能力啊、鬥志啊，隨著年齡的成長喔，已經消磨掉了，那現在其實要再重新出發的機會也已經越來越少了，所以要在這幾個因素裡面喔，（就會產生..如果說我現在又投下什麼心力啊、資金啊，我回收不回來也無從排遣啊），就把它避開嘛，不要太在意，那也不是說很絕望的想法啦，有一點點靠山的那種感覺，啊總是說以前喔，都是靠自己，啊如果現在要反過來靠孩子啦，對自己來講好像剛剛講的那種心態說，放的下來嗎，現在回過頭來我要靠孩子，那種心態的調適，如果到有一天真的你什麼都沒有辦法的時候，還是要走這一步，那我們是體貼到孩子說，他要養他自己的家庭，那再來負擔我們，可能負擔的更沉重。（S1-11）

因而，S 雖然以抽象的方式，將地震對於個人的影響做了綜觀的論述（如本章節開頭所引）但或許這其中存在著一種對於無法追回之損失的心理上地勸說，亦即某種程度而言，它屬於較理智化的想法，而 S 可能以這樣的方式，來寬解對於損失難以釋懷的情緒。

相對於 S 從過去的人生經驗中來應付 921 所造成的困境，並且透過書本來作為個人認知概念的開展，因而形成了許多「類似於書本概念的」心得；W 的認知概念則主要來自於宗教，並且經由與他人境況的對照，來作為對自己的勸說。

4. W 的現有語彙及其進行反思的來源

W 認為宗教對她個人造成很大的影響：

以前就會覺得啦（註：無常），可是那種感覺不深刻嘛、不深入嘛，對不對，但是這個更嚴重，因為這是蠻大的事情啊，真的是蠻大的事情啊，那幾秒鐘、兩三秒鐘就是什麼都沒有了嘛，對不對，...啊就是這個樣子啊。所以我會覺得說本來就是很無常，因為可能說我本身就是佛教徒也有關係，只是說，會覺得說更深刻，那個感覺會更深刻這樣子。（W-3）---無常

我不曉得別人的宗教信仰對他的影響有沒有很大，對我來講我覺得影響還蠻大的，因為我會覺得說..怎麼講，凡事就是很平常吧，因為..嗯..佛教本來就是緣起緣滅嘛，對不對，那你自己沒有去招惹的話，好像也沒有什麼事情會去發生啊，啊你自己去招惹來的話，就什麼事情都有可能發生啊。(W-36)
---緣起緣滅

並且 W 認為在工作中所接觸到的東西也對她有很大的影響：

因為像我們訪查喔，也許會有人覺得我們的狀況不是很好，可是在我來講我認為比上不足比下有餘，因為你做那個訪查以後，你會覺得其實那麼苦的人，比你苦的人多的是啊，你還覺得有什麼不滿的，其實我覺得這個很重要啊，人只要說你懂得知足的話，你沒有什麼不好過的啊。(W-26-2)---知足

所以我們家的孩子我們跟他講說，其實你們已經很有福報了，我也常這樣跟我們家的孩子講。(W-26-3)---福報

我是會不斷的這樣去思考很多的問題這樣子，所以我並不覺得說，我們有多不好這樣子，我是這麼覺得，那當然在物質上可能沒有像人家那麼的充裕啦，但是我總是覺得說，有時候在困苦中長大的孩子，其實也不見得說是不好，當然，也許一方面喔，經濟條件不是讓他們能夠要什麼就有什麼，可是最起碼讓他們懂得知足，然後惜福，很重要，你如果說，孩子要求什麼，你什麼都買給他，其實他不知道家長..你賺錢多辛苦，這個是很重要的。

(W-26-5)---惜福

5. W 對 921 的觀感

在 W 的 921 經驗中 (W 是 T 的妻子)，W 認為自己在地震前的生活都很平順，而地震突然發生時，W 和孩子躲在屋子裡頌觀世音菩薩，等到 W 和孩子從殘垣瓦礫中一個個爬出去後，才發現整個房子都倒了，只有他們在那一間沒倒，而地震發生時 W 有五個月的身孕。因此，921 後，W 要照顧五個幼小的孩子、丈夫因為 921 之後精神受創、在災區也找不到工作，因而一家七口住在狹小的組合屋中，W 身兼兩個工作一個月一萬多元一家七口過日子。在這樣的情境下，當詢問到對 W 而言，地震的意涵是什麼時，W 表示：

其實對我來講，只不過是生命中的一個過程吧，我的感覺是這樣子，那只是讓我們成長的一個機會。(研：所以感覺它不是一個難關...) 不會啊，再難關還是過了啊，我是覺得說，當我們掉到最底的時候，就是我們要往上爬的時候啦，那還有什麼比這個更不好的嗎，是不是。(W-28)

因為我一直覺得說反正好像是..本來人的過程就是起起伏伏的嘛，啊好像水

平的話好像沒什麼意思這樣子喔（笑），就是這樣子啊，沒什麼意思啊，啊就是喔，就是走一走走一走，就突然就（掉下去），然後再走一走走一走，就突然就（又掉下去）這樣子，其實我一直覺得說都是一種經驗啊，因為不管怎麼講，比如說我們當學生啊，學生也是一種經驗啊，然後出社會啊，社會你跟..上班也是一種經驗啊，交男朋友也是一種經驗啊，結婚啊，這個經驗就很重要了，然後你當媽媽也是一種經驗啊，其實好像都是一種經驗吧。（W-35）

6. W 的不一致處？

「只是一種經驗」，乍聽起來，W 好像非常的樂觀，然而，如同 S 一樣，W 在言語中又會透露出：

因為我是覺得說，反正大家都一樣嘛，幾乎都一樣嘛，不是房子倒了、有人受傷了，就是有人家裡死了嘛，就是這樣子，大家都一樣嘛，壓掉的也全部都壓掉了，你能怎麼樣，不能怎麼樣啊，所以我是覺得說，也不能說一直想這件事情。（W-6-1）

啊其實最重要的是如果我們大人的建設不好的話，孩子的建設會好到哪裡去我也不相信，對不對，我們一天到晚如果說大人一直在想這件事情，沒有用啊，人是斷要往前看，你往回頭看只是說，啊，想一下，然後還是要往前走啊，對不對。（W-6-3）

（研：所以感覺好像雖然遇到這麼大的事情，然後你們的房子都倒了，可是感覺好像還是很樂觀吧。）對啊，不樂觀也不行啊，對不對，其實我的個性我會比較樂觀一點啦，因為你在那邊唉聲自嘆有什麼用。（W-7）

其實我是覺得說，那時候是什麼都沒有嘛，然後其實吃飯也成問題，吃飯就是一些寺廟會出來煮，包括慈濟會來煮嘛，然後其實，你說怎麼走過來的，我只是覺得說，在那一種的環境之下，你只能夠往前走就對了啦，你要怎麼往回頭看。...所以那個狀況是會覺得說，往前走嘛，那你能怎麼樣，其實那是一件很無奈的事情啊，你不能怎麼樣啊。（W-42-1、W-42-3）

7. W 不一致處背後的可能原因

因而在這樣的字裡行間中，彷彿透露著「因為現實的擔負還很重，所以雖然發生了困境或挫折，仍然還是要積極地面對未來的生活」。這裡的擔負即指 W 的五個年幼的小孩：

我們孩子還那麼小，我不能有事情啊，我有事情的話怎麼辦、孩子怎麼辦。（W-11-5）

我覺得，因為孩子都還小，那其實我們本身的責任都還蠻重的，對不對，連

家都還沒有勒。(W-13-2)

...女人的韌性比較強，就會覺得說好像有一個意志力吧，一個意志力，不能倒，就是這樣子，因為太多事情需要自己去做，就是這樣子，啊所以這個有很大的關係。(W-47)

因而對於 W 而言，或者我們可以說，921 的發生，雖然使得 W 在經濟上受到很大的困境，也因而心理上的壓力擔負必然不輕，然而，W 對於造成自己這麼大影響的 921，卻認為只不過是一個經驗，其中很重要的成分是因為 W 一家在 921 中都平安的從幾乎整間全倒的房子中爬出來：

其實在我地震以後，我都一直覺得說還好，我有一個想法，就是想說還好，我們全家人都很平安，那我們家老大那時候逃出來的時候，因為也只有穿一件內褲而已，爬出來以後，也都沒有穿衣服，然後一回頭看哪，房子整個都倒了，哇，就哭了，哭的很慘，哇，怎麼辦媽媽，我們的房子倒了，我們以後要住哪裡，怎麼辦這樣子，我跟他講說，沒關係沒關係我們人都還在沒有怎麼樣喔，房子可以再蓋可以再買，沒有關係，我都這樣子跟孩子講 (W-6-2)

但另一個重要的因素是因為家裡的小孩多又小，因而 W 體認到自己的現實負擔還很重，而對於地震所造成的種種創傷與損害，W 也一直用「外化」的方式（以宗教的觀念、以他人更困苦的經驗），來淡化地震對自身所造成的負面影響，而這某種程度也可以看作是一種理智上的勸說。

- 對於大部分發生的事情，未能形成抽象的語彙描述，縱使有也只是單一的、或者經由別人的語彙而來的、幾乎無法形成意義化。

1. T 對於 921 的認知偏重

相對於個案 J，同樣經歷創傷事件的個案 T，除了在一開始時描述埔基的種種傷亡景象外，T 對 921 之後的印象，包括了：大家搶資源的場面（醫生大家都在搶、護士也在搶、直昇機也在搶，你看那個場面就是像戰爭那種場面喔，那個死的很多人就是在那邊啊，啊受傷的也是在那邊啊這樣，T-8-4）死鎮（你出去的話就感覺像一個死鎮一樣，因為那時候有很多倒的房子還沒有處理好嘛，啊那如果說那個房子倒了以後有沒有壓死人，有一些人其實他不知道啊...T-1-18）灰茫一片（一個鎮他們是說從那個比較高的地方看下去喔，一片灰濛濛的...，啊那時候很多人的表情，你看到的就是呆滯的表情。T-1-19、T-1-21）

因此大部分都屬於比較負面的印象，幾乎就是從埔基得到之印像的延伸，而這些部分在其他受訪者的訪談中是沒有聽到的。

對於其他受訪者而言，在描述 921 剛發生完後的那段日子，大多是描述自身的茫然狀態，例如：

所以那個狀況是會覺得說，往前走嘛，那你能怎麼樣，其實那是一件很無奈的事情啊，你不能怎麼樣啊，啊就是一天到晚就怎麼樣，等著天一亮，然後等著吃飯，吃飯以後就等著晚上，然後就睡覺，那時候就是這樣子啊，每個人就是這樣子，就是吃、睡、吃、睡，就這樣子啊。(W-42-3)

剛開始我覺得我的心情就是每天看著太陽昇起來，在看著太陽掉下去這樣。(C-36)

而 T 描述的則大多是「外面的殘酷景象」，可能原因之一是 T 在埔基受到驚嚇之後，對於自身的感受或察覺力就開始降低其敏感度（一如 Herman 所說的解離麻木狀態），另一則是剛剛所說的，為對於埔基之印象的延伸。

因之 T 被地震當時的殘酷景象所壓倒，在震後所要努力的就是從這些殘酷驚人的記憶中脫困。對 T 而言，對於要再記憶起當時發生的事情，都已經刻意避面了，更遑論對其中所發生的事件或意義進行反芻，因而，T 在震後將近四年多認知方面的轉變，就僅在回憶的部分發生變化，亦即，原先對於那些刻意要去避免的創傷性記憶，現在已能稍微開始去回想了（以往也無法完全避免這些記憶的出現，但其多屬於干擾型態的插入性記憶）。

因而在這裡，研究者認為 T 對於大部分發生的事情，未能形成抽象的語彙描述，縱使有也只是單一的、或者經由別人的語彙而來的、幾乎無法形成意義化。

2. T 的語彙特性

因為在 T 通篇的訪談稿中，幾乎都是描述性的語彙，而所形成的零星的抽象語彙是諸如：

啊其實在那邊你會感到一種無情喔，但是你也會感到一種愛啦，在那邊真的會表現出來。...剛開始的時候大家會爭醫師搶醫師，那包紮過一段的時候就不會，那時候大家的愛會表現出來。（T-9-9、T-9-11）

在描述到地震所造成的殘酷傷亡，用「無情」來指稱；而大家在搶資源過後所表現出的互相扶持，則用「愛」來指稱。

或者，在聽到 T 某些描述的部分，感覺其用語與其妻 W 的相似，當然這部分可歸結於兩人生活在一起所以觀點相互影響，但由於 T 在震後認知功能的受到影響，所以也可能是 W 的觀點影響了 T。

例如在提到關於為什麼會發生地震、經濟物質上的損失，或者對於工作的看法，下面就是 T 與妻子在這些部分所表述之內容的對照：

◇ 為什麼會發生地震

比如說我們是這樣啦，經過這一次地震以後，我們就是說要心存善念，那可能說以前我們這邊喔，你可以看到那個豬都沒有殺喔，就挖一個大洞把牠們趕下去讓他們死掉啊，還有那個雞瘟有的沒有的，像對待一些動物什麼的話，他們在處理的話，比較殘忍，那你看這個要怎麼說。(T-1-24)

地震還不是我們人的貪念招惹來的，對啊，你土石流也是人的貪念招惹來的，不是嗎，地震的話你其實..要怎麼講，如果以科學的方式來講就是地殼變動嘛、板塊擠壓啊，然後你如果以宗教來講就是..這怎麼講，所以其實像土石流啊，為什麼會土石流，就是水土保持的問題啊，啊你上面種了不該種的東西啊，其實本來都是一個因果嘛，所以你說有沒有關係，我是覺得有很大的一個關係。(W-37-1)

◇ 經濟物質上的損失

因為我們一倒下來的時候，啊因為我們後面還有一棟大樓，那所以我們被列為危險區，因為震還在震啊，那怕後面的大樓可能會震下來，那所以我們東西也不可能進去拿，那所以就給我們全部管制起來，那但是我們想嘛，東西沒有啦，那是用錢買的，錢是人賺的。(T-14-2)

所以那時候當下你說，房子倒了有什麼感覺，我會覺得說倒了沒關係，人平安就好了，我們那時候就是我兒子講的，怎麼辦，房子倒了，以後我們住哪裡，我跟我兒子講說，沒關係啊，我跟他講說沒關係啊，我們人喔，都沒有受傷，房子可以慢慢來就好了，我這樣子跟他講啦。(W-41-2)

◇ 對於工作的看法

狀況應該就是這樣，你有工作的話，會比較好一點。...其實現在很多是這樣，你有工作的話喔，或是其他另外的事情讓你比較專注的話，會改善以前那種死氣沉沉的感覺。(T-11-1)

啊我是覺得說其實..嗯..工作比較重要啦，因為有工作的話比較不會想那麼多，因為其實這個是很正常的啦，難免我會去體諒他的心情，...那現在他上班的話，我是感覺..上班一定會比較有精神嘛，那你接觸的人比較多的話，

也不會想那麼多，要不然你在家的話，真的啊，要是我的話，如果我是他的話，我就想可能我也會想東想西的喔。（W-23-2、W-23-3）

另外，在抽象語彙的部分，T 也表現出不同於前面三個個案的形成方式。個案 J 是由於讓事件始終與個人獨處，自己不斷地經由各種觸發的經驗進行反思，而最終一步一步的往出口邁進；個案 W 與個案 S 則較多的透過外界的資訊，例如書本、宗教、他人經驗，來對照反思自己的體驗；而個案 T 則是當事件發生、當景象出現，瞬時間 T 瞭解了以前所學習過的抽象語彙所代表的意涵。

因為它那個旁邊有一條那個水溝啊，那個水溝裡面你看到的並不是水在流，是血在流，而且那個血下去是可能還有一些溫度什麼的，你可以微微看到水蒸氣這樣慢慢跑上來，而且整條水溝喔，你可以看到的就是泥巴和血和在一起這樣慢慢在流，那個因為以前那句成語怎麼說的，血流成河，我們都很會說啊，但是你要是真的看到的話，我看到以後就馬上離開那裡。（T-1-12）---
血流成河

然後說哀鴻遍野喔，我們都知道那個成語啊，就是說看起來一定很可憐，但是當你親眼去看的時候喔，你才會知道真正的怕是怎麼樣，真正從心裡面怕出來。（T-8-3）---哀鴻遍野

...但是如果你去到那邊，我相信很多人會跟我想法一樣，那個人在哭在叫的聲音，不是像我們在這邊哭，我們在這邊哭會比較含蓄什麼的，但是當你在那裡失去你的親人的時候，那個是嚎啕大哭，並不是很小聲的哭或是什麼...
（T-14-3）---嚎啕大哭

■ 小結

在這一章節中，從最初對於意義化的定義，將個人對於事件認知運作處理程度的深淺，分為三種類項；繼而再探討到個人有形的損害、心理受創程度、意義化程度，以及認知改變程度，彼此間可能具有的關聯，試圖釐清創傷與認知運作兩者間的關係，並藉由個案間的比較，試圖找出其中存在於個案間可能的差異性關聯。在這裡著眼於個人受到的創傷程度與影響個人對其的認知運作程度之間，是否存在著哪些相似性、或者其他可能的介入因素。當然，這是一個質化研究，個案的數量實為有限，也無法藉由量化研究大量的客觀性來查驗彼此間是否真存有這樣的關聯性，因而在這裡列出只是想提供一個參考，並以此來作為對「是什麼影響了個人對事件的意義化處理程度高低」之嘗試性回答的先處理。

而個人在意義化時的語彙特性，除了作為對原先意義化高低之判準元素的一個反思外，亦在於從個案敘述事件的內容，來瞭解「他們是怎麼說」、「是什麼構成了他們那樣說」，從而最為之後在討論「是什麼形成了個人對事件的意義化」的另一先處理。

另外，人之心念的複雜性、人的思緒與口語說出之間的鴻溝、環繞著人本身諸多可辨識及不可辨識的影響介入因子，這些研究者不敢或忘。對於一或多、對於恆一或流變、對於限制與無限，研究者目前所持的想法是，或者我們正是透過駁倒既定的觀點、駁倒眼前所看得見的框架，才進而能夠認識他們所存在的限制，我們透過有限、才認識了背後潛存的無限；而透過說出，我們才能夠認識那不能夠被說出的。因而這篇研究所說的，只是一個發聲，它等待被駁倒、也等待被否定（甚至在說出的同時它就已經被否定，因為相對於一個整體，又怎麼能夠去述說它呢），然而它也正像其他無數有限的形體一樣，乘載著有限的辨識功能。

參、 意義化的形成與影響及其與成長的可能關聯

經由前面對於個案 J 與 T 故事的整理，我們得以瞭解創傷性事件發生後，對個人的影響以及個人可能的因應情況，再藉由將 J 與 T 作一對照，彰顯出情緒與認知功能在其中對個人的重要影響。

繼之則試圖以個案的整體狀況作一對照，而就創傷與意義之間的四個向度作高低性比較，並舉出影響其間的可能因素。接著則分析受訪者之訪談稿所具有的特性，及其意義化所使用之語彙的可能來源。

因而在這一章節中，將接續著上一章節所論述的，試圖討論「是什麼影響了個人對事件的意義化處理程度高低」，以及「是什麼形成了個人對事件的意義化」，最後再試圖討論意義化與成長的可能關聯。

■ 影響意義化程度高低的可能因素

綜合上章節所述，可藉由個案之間互相比對的結果，得出四個影響形成高低不同之意義化的可能原因，以及另一個可考慮因素。

➤ 認知功能良好與否

由個案 J 與個案 T 相比較，同是受到創傷性事件衝擊的人，在認知的部分卻有兩種截然的路徑，其中最大的原因應歸屬於個人認知功能良好與否。誠如前面所述，個案 T 由於壓倒性的創傷記憶，而不斷地想要規避，因而也無法主動地對事件進行反芻。

➤ 認知處理習慣

這裡指的是個人是否慣常對於事情進行抽象化的後設思考（例如個案 S）或者習慣於對別人解說事件而使用譬喻性的思考方式，例如 J 的職業為教師，此可能影響他個人的認知習慣。

➤ 核心概念受波及與否

即使個人習慣用抽象性的思考方式對事件形成解釋，仍要考慮所發生的事件是否波及到個人的核心概念。例如個案 S 與個案 J，雖然兩者對於事件都形

成較抽象化的意涵，但對於個案 J 而言，創傷性事件所動搖到的部分，是相較於個案 S 而屬於較核心的概念層次（對於個案 J 而言，動搖的是對於「物與人」的看法；而對於個案 S，則動搖的是「對於事情不再做長遠的規劃」），因而後續所做的意義化處理的深淺程度也就不一。

➤ 創傷的嚴重程度

當創傷性事件來自於比較外在的，例如外在物質上的損失，與創傷事件來自於內在的，例如親人的損失，這兩者對於意義化需要的程度可能不一。因為當創傷事件來自於內在時，心理的痛是無法用任何其他外在事物的知識、觀點或想法來加以勸說的，唯有自己親身的從頭走過，才能稍稍緩解那樣的痛；而對於外在物質上的損失，藉著外在的知識或想法來予以排遣或說服，雖不能夠立即地就泰然處之，但多少也能夠將因著損失所造成心情上的影響減輕。

而在將四個個案做比較時，有另一個因素突顯出來，它們與意義化形成高低之關聯性或許沒有那麼直接，但或許可以作為參考。

➤ 現實生活的擔負

在比較此四個個案時，除了個案 J 以外，其餘三個個案皆有現實生活的擔負（個案 S 面臨著大樓重建的貸款問題，又受限於自己已屆退休的年齡因素；個案 W 與個案 T 也面臨著一家七口要重購住宅，以及個案 T 的就業問題），因而當個人沒有緊迫的現實壓力時，或許較有可能集中精神與注意力在對創傷事件的反思上，而因此形成完整的意義化歷程，這可能是一個中介因素。

誠如個案 W 與個案 S 皆有提到，他們認為如果他們沒事在家的話，可能也會東想西想，如此說來，忙碌於外在的事物，可能會避免掉負向反芻的機會，然而，是否也因此而阻斷了形成深度意義化的可能？

...上班一定會比較有精神嘛，那你接觸的人比較多的話，也不會想那麼多，要不然你在家話，真的啊，要是我的話，如果我是他的話，我就想可能我也會想東想西的喔。（W-23-3）

那如果這樣想說，啊我已經什麼都沒有啦，東西沒地方買，啊日子怎麼過啊，啊有救濟就去拿，沒救濟就坐在那邊無所事事，反而對心情更糟你知道嗎，沒事的時候會往比較負面的地方去想，比較不甘願的事情，那你有事情你去幫助人家，反而會覺得說，咦在這個災難裡面我也有盡到一份力量，就是你要求人家幫助你，你自己也要先站起來。（S1-4-4）

■ 意義化的構成元素—理解的「先」結構

個人對事件的理解植基於個人的認知系統，而認知系統的構成又是由於個人在成長過程中，不斷地經歷刺激與反應的連結，所形成的認知建構，這些在前面皆已提及。而在這裡，經由研究者與五位受訪者被動涉入性的接觸，從而瞭解事件存在於五位受訪者認知中的形貌，也得以從對訪談稿內容的分析中，較為客觀性地瞭解影響個人意義化的「先」結構可能為何。

「先」結構這樣的辭彙，是出現在 Heidegger 的「存在與時間」一書中，對於個人對事物之認識的片面性來由，所指稱的意涵，亦即表示個人在形成解釋之前對於事件的認識。「先結構」影響著個人對於事物的認識，也從而影響著個人對於事物的解讀。

Heidegger 認為「先」結構之中的「先」，包括了「先行具有」、「先行見到」，以及「先行掌握」。「先行具有」指稱的是事件與因緣整體性之間的指引關聯、「先行見到」意味著事件以其某個面向或概念而被較模糊性地理解，而「先行掌握」則指事件在解釋的說出中先賦予它的肯定性。這裡可以看到事件的存在在被理解之前，即先存在著與因緣整體性之間的指引關聯，而後人對於事件的某個面向或概念產生較模糊性地理解，最後當人在對事件進行解釋時，亦即以文字或語言說出時，在說出的當時，其實已將原本模糊性地理解轉變為一種對於口語說出之解釋的肯定。

而從其中可以見到從大範圍的模糊性，不斷地被層級性片面窄化的肯定。亦即由「因緣整體性—事件—理解—解釋」，這其中存在著層層撥離的關係，而人們最後在將話語說出之前，先行賦予了對話語的肯定性，如此它才能夠轉換為文字被說出，然而這樣的說出對於事件、甚至是對於理解而言，都只能是太過地片面性。

上面哲學的部分，是指稱個人的解釋與事物本身之間的關係，然而，又是什麼影響著個人對於事物的解釋呢？或者我們可以再推前一步說，是什麼影響著個人對於事物的理解呢？

研究者從上述對於訪談文稿分析整理的心得，以及自身的經驗（自身的認知系統），嘗試對這個問題做出簡略的回答，認為影響意義化之形成的脈絡，可能有下面四條線路：

（一）個人的情緒與感受

事件發生所造成個人的自發性反應就是情緒，而個人會對所感受到的情緒進行解釋。在心理學中，究竟是人先有情緒再對其進行解釋、或者因為人自動的對事件進行認知與解釋後而引發情緒，這樣的概念一直爭論不休，而在這裡並非要支持

孰是孰非，只是要指出情緒將影響個人對於事件的意義化與解釋。一如在哲學最形而上的探討中，Heidegger 都指出了「理解總是帶有情緒的理解」。

此一元素的出現，最先是由於 J 與 T 的比較，強烈的點出了情緒在其中所扮演的差異性角色，繼之則是個案 T 在受到埔基的驚嚇後，對於之後 921 的印象也大多偏向於「整個城鎮灰茫一片」、「每個人都沒什麼表情」、「傳出屍體腐爛味」等相異於其他受訪者的描述。

(二) 事件在文化脈絡下所代表的意涵

個人對於事物的認識，總不脫離文化價值觀的影響，因為個人從最初開始建立自身的認知構念時，就受到他人以及環境價值的左右，從賞罰制度與教育等方式，社會因而模塑出它所意欲的個人，而個人也絕難逃脫社會價值觀的左右。因此，個人的行為反應在公開場合中會依循著共有的價值觀反應（Freud 的集體心理學），而個人對於事件的認知當然也難逃社會價值觀的緊箍。

此元素應大量的影響著個人對於事件自覺或不自覺的認知與描述，而其較明顯的例證可見於之前討論語彙時現有語彙的使用，或者（很自然地）借用他人語彙的現象。

(三) 事件在個人生命歷程中所代表的意涵

然而每個人成長的軌跡都不同，因而我們所累積或形塑出的意義系統也將不同。我們在生命的某個歷程中，或許學會了某個詞彙代表某種特殊意涵，然而對其他人而言，卻可能表示著截然不同的意義。因此，類似事件的發生，對不同的人產生了截然不同的行為反應或後續效應也就不難理解。

此元素最明顯呈現的，就是在個案 J 的故事中，J 因著一連串的因緣際會（從小就有興趣的東西後來卻因為現實因素選擇妥協，因而之後在閒暇之餘投入大量時間在個人的興趣上，也因而疏於與女兒的相處，直到女兒驟然間失去，J 才突然間省悟到什麼是更可貴、更需要去珍惜的），從而對於 921 發生所造成的影響，有著個人化的認知與理解。

(四) 個人的認知慣性

這裡的認知慣性包含了在個人的認知系統中，重要的概念元素（例如宗教、孩子、工作、自己等），以及個人的認知型態（例如抽象性認知型態、敘事性認知型態、譬喻性認知型態等）。個人的認知慣性當然直接的影響到個人對於訊息接收的偏重，並且也將影響到個人對於所接收到訊息所作的處理與呈現。

不同的認知型態呈現於之前對於語彙的討論中，而重要的概念元素，最明顯的是訪談到個案 W 時，當 W 開始述說時都大量的圍繞著孩子的部分描述，相對於其他絕大多數主要在談論自身經驗與感受的受訪者，W 的話題重心顯得很不同

（研：其實從你剛剛談的過程，會覺得孩子在你的生命中是佔了很大一部分。W：那一定的，那是一定的，像我身體不舒服的時候，因為我心臟不是很好，像我身體不舒服的時候，很不舒服的時候，一想到就是孩子，我不能怎麼樣，因為孩子還很小，啊其實這個也可能是一個支持的力量啊，W-13-1），也因之讓研究者意識到，對個人的認知而言，其中重要的概念元素為何，也將顯著的影響到個人是怎麼看待事件。

此四元素雖然分別從不同的受訪者身上強烈的突顯出來，但經過反思，這些元素也同樣同時的影響到個人對於事件的理解與解釋，並且這樣的影響將超乎對於特殊事件的影響，而能夠落入在生活當中，對於任何事件的認識與理解，只是其中可能會受到其他因素作用，而使得此四個元素隨著情境而分別有著不同的重要性。

因此，意義化可看作是一個不斷脈絡性的歷程，事件的發生，放在最初的個人認知慣性中、放在個人對於情緒的解釋中、放在個人生命歷程中所代表的意涵中，以及放在文化脈絡下所代表的意涵中，這些都有可能是個人對於事件進行理解的「先」結構。

這裡將以個案 J 為例嘗試以上述四點探討對其意義化的影響：

1. 事件在文化脈絡下所代表的意涵

首先是「死亡」在文化脈絡下所代表的意涵。J 在訪談的一開始，就提及一般的死亡過程，以及因為地震而發生的突然性死亡之間的不同。

嗯 我認為這樣啦，就是說，你認為這個人他死亡，它是有一個過程，比如說他生病或是怎麼樣，它是有一個時間，在他生病之前，當然你還有一點希望對不對，你會看..那比如說他會去治療是不是，你會發現有一段時間你可以跟他 face to face，這樣子來溝通，怎麼樣怎麼樣，問他的感受怎麼樣，有一個過程；但是 921 地震對我來講，我沒有這個機會，它是瞬間發生的，一發生以後，就不見了，就好像說，你突然間醒來以後，發現你的手臂斷了，到哪去了，不知道，怎麼斷了，我不知，就是那種感覺。也就是說，應該是一個 shock 吧，很強很強的 shock，shock 到現在為止，我還不願意承認，而且也無法忍受。（J-1）

2. 事件在個人生命歷程中所代表的意涵

而事件在 J 的生命歷程中代表什麼樣的意涵呢？

因為我是一個老師嘛，對不對，那我平常就上班嘛，那麼沒事在家的話，因為我的興趣是玩音響和玩相機、還有玩車子，大概就會把目標放在那邊，那麼呢，跟孩子之間的互動並不是很多（J-3-1）

J從而道出了在地震發生前，生活的重心是擺在個人的興趣上，而比較少有時間跟孩子好好的相處，去了解孩子的想法。

3. 個人的情緒與感受

因此，事件發生的突然性，以及事件在J生命脈絡中代表的意涵，也為J帶來了情緒的衝擊。

應該是一個 shock 吧，很強很強的 shock，shock 到現在為止，我還不願意承認，而且也無法忍受。就是這樣，那是我的感覺啦。（J-1-3）

那個陰影是混合著懷念哪，或者是想念哪，或者是一種內疚啊，或者是一種希望啊，或者什麼之類的，總合在那個地方，啊就佔據我的腦袋瓜的一個角落，那就是這樣，那..你說對我以後有沒有什麼影響，那當然影響很大啦。（J-4-1）

4. 個人的認知慣性

而J個人的認知慣性，如前面所提，J的訪談稿中有大量譬喻方式的使用，並且，在地震發生前J的認知元素中，最重要的是自己（對個人興趣的重視、想要提早退休「做自己」），而在訪談內容中，也大多在談述個人內部的心路歷程。

■ 成長—認知（建構）與事物之間所存在的可鬆動性

在 O'Leary 與 Ickovics (1998) 所整理有關創傷後成長的三個模式中，討論到漸進式的成長與突發性的成長，並且在前面文獻整理的部分，整理出影響漸進式成長的可能因素為：個人的成長動機、負向事件發生後所出現的正向可能，以及與他人之間的良性互動；而造成突發性成長的主要因素為意識的轉變。這其中，成長動機與正向可能又為個人達到意識轉變的先決因素，因之，在討論到個人的成長時，將先由此影響漸進式成長的因素討論起，進而再討論到造成突發性成長之意識的轉變—影響認知改變的因素；繼之將論述到存在於「個人—理解與解釋—事件」之間的可能性，並進而討論認知的難以改變性及其可改變性。

一、影響漸進式成長的因素

在實地對於受訪者 J、S、W、T 進行訪談時，都能夠感覺出他們已日漸地從 921 帶給他們的創傷與失落中走了出來，雖然其中 T 的狀況仍未脫離地震所帶給他的恐懼，但相較於先前的日子，因為工作有了著落，狀況似乎也較先前改善許多。而在就影響漸進式成長的三項因素作一約略的對照後，發現在受訪者的陳述中都能夠找到蹤跡。因這並非是本論文的主要部分，下面就為其簡略的探討。

1. 成長動機

在漸進式成長中，首要的因素是個人的成長動機，而 O'Leary 與 Ickovics 認為此動機是指個人主動的正式此不利情境，無論這樣的面對是意圖或非意圖的，而此成長動機在四個個案身上都可以看見：

想是我個人的事情，我還是會去想啊。(J-11)

那我是今天早上就是凌晨的時候發生地震，那到傍晚的時候我就鎮定下來啦，就思考說事情既然已經發生了，我在這段非常時期，我要怎麼來過這個日子喔。(S1-4-2)

你說怎麼走過來的，我只是覺得說，在那一種的環境之下，你只能夠往前走就對了啦。(W-42-1)

那時候就是有一陣子我會積極去做什麼，那時候就是說想要去增加我們的收入，改善一下我們一家人的生活。(T-13-1)

2. 正向可能

正向可能包括從負向事件中發覺出正向的面向、正向情緒的出現，以及個人從中成功的獲得控制（初級控制），或者是個人認清自身人力之有限而能夠釋懷的成熟（次級控制）。

由於本篇屬回溯性的訪談，故而正向情緒的出現已不可考，因而在這裡將討論另兩項因素。

➤ 從負向事件中發覺出正向的面向

在四位受訪者對於 921 的訪談中，雖然四位皆受到地震所帶來的重大傷害，但仍都自發性地提到了在 921 中所感受到正向的地方。

...我想在我最脆弱的時候，一個慈濟人，一個活生生的例子，...所以到現在為止，我還..有時候我還在想，有一天看看可不可以聯絡到這個人，這個人真的很想感謝她，而且她..她的出現、她的那種作為讓我徹底對所謂的義工、真正的義工應該是什麼，那個才叫做真正的義工，對不對。

(J-34-1)

...所以那時候整個災區喔，可以說碰到同一個災難喔，大家都會有那種同病相憐，而且互相支持那樣的感覺和那種想法。我認為那是人性本來善良的一面，已經把它發揮出來，我的感覺是那段時間真感覺蠻溫暖，就是這樣。(S-2-2、S-2-4)

我一直覺得我們這個孩子還不錯啦，因為還沒生前就有師父要帶東西來給我，我跟他講說不用啦，我不需要，因為那時候我才差不多七八個月嘛，我說不需要啦，還沒有要生，那時候我們住帳棚，師父就帶一車娃娃的東西，我就跟他講說不需要，他說不行你留著，你以後要用這樣子。我們家這個孩子是我什麼也沒有準備啊，但是什麼都有了，生他的時候什麼都有（研註：地震過後不久）。(W-45-2)

剛開始的時候大家會爭醫師搶醫師，那包紮過一段的時候就不會，那時候大家的愛會表現出來。有時候人家送東西來嘛，啊我去拿，拿礦泉水回來的時候會多拿一瓶給你喝啊，啊這個要怎麼說嘛，可能我看到的是比較多啦，那我的感覺就是這樣啦，啊就是說，其實地震當然是不好啦，但是有時候到現在想一想喔，並不是全部是不好的。(T-9-11、T-9-12、T-9-13)

➤ 個人從中成功的獲得控制（初級控制），或者是個人認清自身人力之有限而能夠釋懷的成熟（次級控制）。

當個人主動地正視不利的情境，並且試圖因應時，會面臨到個人能力的

限制，此時個人若能接受某些目標必須暫時放下，即可以藉由放下抗爭而達到情緒的緩解。

在這裡個案 J 的因應方式是，在現實的層面 J 接受了失去女兒的事實，但在心理的層面，女兒仍化作一種難解的情緒存在 J 的心中，因而 J 會不斷地尋思以什麼樣的方式得以讓這樣的情緒找到出口。

而在個案 S 與個案 W 的訪談稿中，都可以看到當個人認清自身的能力再經濟物質上的努力所能達成的結果有限時，個人對這樣結果的看法，亦即接受某些目標必須暫時放下。

我們一直在講，人的力量是渺小的，你說人定勝天喔，這句話來講必須要改變，人勝不了天，但是也不能任由天來安排，所以你說要怎麼樣去防備什麼事情，或是要怎麼樣，有時候來講，我相信盡人事，那到時候天意如何，那有一種比較好像沒有很積極的想法，但是事實也是如此。你自己盡了人事，那真正你本身的力量沒有辦法去阻擋的話，那也只好去面對。（S-11）

經濟當然會比較差阿，一定差的啦，但是我們還是要克服啊，只是說，啊比如說地震之前，我們一個月的生活費可能是三萬啦，比如說嘛，是三萬的話，那地震以後我們沒有辦法，那時候三四萬我們可以過一個月，那現在一萬多塊我們也是可以過一個月啊，只是說我覺得說這是一個價值觀的問題...（W-14）

3. 與他人良性的互動

在 921 之後，除了個案 T 出現對外交往的退避性外，其餘的三位受訪者似乎都出現了與他人良性的互動。

像以前大概，或許因為生活環境的關係吧，比較不會主動去跟以前的親戚朋友連絡之類的，那麼，經過這一次以後呢，就會比較...願意找個時間，然後去去找朋友啦，或者是去找以前的親戚啊，看他們啊之類的，就是說比較重視這個，這一方面的互動關係。（J1-35-1）

...不過那時候都集中住在帳棚區，住在一起的時候，反而認識更多以前不認識的人，那到現在都還有繼續來交往的人，也蠻多的啦...發生前喔，其實那段時間，之前喔，在埔里的時間，我們就是過自己的生活，沒有什麼跟人家的互動，比較少啦，反而地震之後跟那段時間認識的人互動的比較多。（S-4、S-5）

而個案 W 在震後與人的互動上，主要是表現在工作中，W 從與工作中接觸

到他人的狀況，來反思自身目前的情況，因而覺得人應該要知足。

我做的其實都是從事社會福利的工作，然後接觸人的話，像我現在做的就是關於老人的，老人日托的，那一個是孩子，小朋友的，那還有一個是訪查，就是台灣之子的訪查，因為像我們訪查喔，也許會有人覺得我們的狀況不是很好，可是在我來講我認為比上不足比下有餘，因為你做那個訪查以後，你會覺得其實那麼苦的人，比你苦的人多的是啊，你還覺得有什麼不滿的，其實我覺得這個很重要啊，人只要說你懂得知足的話，你沒有什麼不好過的啊。（W-26-1、W-26-2）

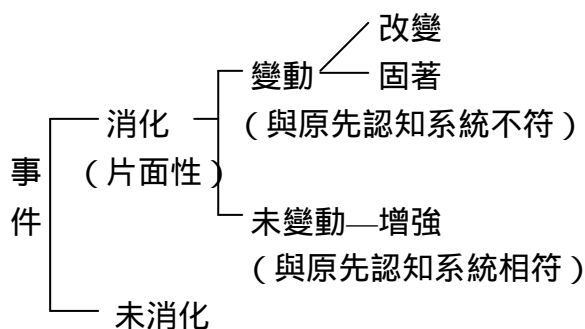
因此，對於個案 J、S 與 W 而言，都構成了在創傷性事件發生後，漸進式成長的要素，而隨之所發生的意識之轉變，將在下一段落中討論。然而對於個案 T，T 雖然具備了（偶發性地）成長動機，但當成長動機出現時，卻未出現相對應的正向可能，因而也無從轉變，這裡我們又可以看到成長動機與正向可能互相增長與相互並存的重要性。

你看我們週遭的男人，你要去找工作根本就沒人耍，啊以我來說，工作找不到，啊其實老實說我也並不積極的去找。（T-9-14）---偶發性的成長動機

那時候就是有一陣子我會積極去做什麼，那時候就是說想要去增加我們的收入，改善一下我們一家人的生活，但是問題就是你要去做第一個你要有錢啊，啊你要去找人家工作，真的喔，包括現在這樣，以我們的年紀喔，我們絕對有我們的專長，問題是你的專長現在沒有人耍，當然你如果遇到一個人需要你的專長，啊他就會去找你，問題是現在沒有啊，啊如果說我們去做路邊攤，又會被警察開單子啊，你想要動，你就是沒辦法動的話，就是一天到晚待在家裡啊。（T-13-1）

二、影響認知改變的因素

在突發性成長中所提到的意識的轉變，也就相當於個人的認知改變，而心理學中對個人的認知改變與否所做的探討，在這裡使用一個簡圖來說明。



圖二十一 影響認知改變的因素

若使用 Kelly, Tedeshi 或者 Davis 等人的說法, 當事件的發生對於個人原有的認知系統是可以理解的時候, 則不會動搖到個人原本的認知系統, 反而會強化個人原先可用以解釋的信念; 而當事件的發生超出個人可理解的範圍之外時, 就會面臨一段認知重組的歷程, 個人可能在這時退縮回來, 更緊縮的固著於他舊有的認知系統, 也可能會經過一段認知的震盪重組, 最後達到意識上的成長。而在這裡所說的意識上的成長, 可視為個人重新發展出新一層的認知系統, 而此認知系統包含舊有的認知構念、也包含有理解新事件所需要的認知構念。

而無論是舊有認知系統的增強, 或者是兼融成一個新的、更廣大的認知系統, 都指稱著個人對於事件的消化與整理, 雖然這樣的消化與整理就事件本身來說是片面性的; 而個人也可能無法對事件消化, 而產生停滯甚或退回的情形, 此時個人還身陷在事件本身所帶來的強大衝擊中, 因之其他正向的情感認知功能還無法發揮作用。

因而若就 J、S、W、T 來就認知改變的部分作一闡述, 前述所討論的個案 T, 即屬於無法對創傷性事件消化者; 而個案 W、S 與 J, 則屬於片面性地 (此概念與之後要討論的「可能性」有關) 消化事件者。其中 W 就整體的認知架構而言並無多大改變, 僅有在行為方面, 因為更增強的認知概念而有所改變; 而 S 與 J 則都坦承自己對事情或者對人的看法有了改變, 其中這兩個個案又依先前所提核心概念動搖的與否, 而又有差異。現分述如下:

個案 W 因為習於用宗教的概念來解釋事件, 故而 921 地震的發生, 並未動搖個人原先的認知系統, 反而有增強的效果。誠如 Tedeshi (1995) 所述, 有些東西可能會阻止一個人達到更高層次的基模改變, 例如宗教, 它幾乎可以解釋任何事, 而不需要個人改變他原先既有的認知系統。

一直到現在我會覺得說, 其實人生好像是很無常的, 對不對, 前一秒是這個樣子, 後一秒會怎樣這個都很難預料的。(研: 聽起來好像你會覺得是經過這次地震讓你有那種無常的感覺。)以前就會覺得啦, 可是那種感覺不深刻嘛 不深入嘛, 對不對, 但是這個更嚴重, 因為這是蠻大的事情啊, 真的是蠻大的事情啊, 那幾秒鐘、兩三秒鐘就是什麼都沒有了嘛, 對不對 。所以我會覺得說本來就是很無常, 因為可能說我本身就是佛教徒也有關係, 只是說, 會覺得說更深刻, 那個感覺會更深刻這樣子。 (W-1-2、W-3)

然而 W 經過地震的發生, 雖然在認知上沒有多大的改變, 認為地震也只是人生眾多經驗中的一個「我想我是覺得啦.. 這個是我個人生命裡的一個經驗啦, 一個過程吧, 包括就是跟孩子, 都一樣, 我的感覺是這樣子啦 (W-8-1) 」。然而因為更深刻的體認到無常, 故而在行為上也有些許的轉變。轉變之一是會訓練孩子獨

立，而另一個則是體認到自己存在對於家庭的重要性，因而會對自己好一點。

1. 訓練孩子獨立

其實我常常對孩子講，不管你做什麼事情，包括你現在是孩子來講，很多事情都是你現在要去負責任的，對不對，我沒有辦法去幫你負責任啊，我只能夠陪伴你啊，不管你是做對或者做錯，那都是你自己要去負責任的，那如果你沒有給孩子這個空間的話，其實孩子他要成長，他要成長的那個，他也沒有辦法獨立啊，那你像 921 的話，哪一天又來一個什麼 921 的話，萬一父母都雙亡的時候，孩子怎麼辦，那你如果不訓練他也不行.. (W-8-9)

2. 對自己好一點

我是覺得說，對自己好一點啦，因為身體是我們自己的嘛，對不對，然後自己不照顧自己的話，誰照顧我，沒有人幫忙，然後包括我又想，我們孩子還那麼小，我不能有事情啊，我有事情的話怎麼辦、孩子怎麼辦，以前想的全部都是家庭或孩子，一直到現在我會覺得說，ㄟ..自己很重要，對不對。

(W-11-4、W-11-5、W-11-6)

而對於個案 S 與個案 J，事件的驟然發生，超乎了原本他們對於人事預期的本質，因而此突然性挑戰了原先的認知系統，也因而造成認知上的改變。然而如前所述，相對於個案 S，地震發生所造成的影響更深刻地動搖到個案 J 的認知系統，因而在這裡我們也可以看見 S 與 J 在認知區塊上改變的「核心—邊陲」位置不一。

1. 個案 S—不再做長遠的規劃

這一點喔，就是影響心態很大啦，如果說一直很順的話，你就會一直計畫很美好，我要走多遠的路、我要做多少的事情，我要什麼時間做什麼事情，現在讓我有轉變心態的就是，我不敢把我的規劃做的太遠，因為你做了等於是變數發生的話，那些規劃完全不適用，所以我會規劃比較短，我只想三個月、一年的事，或是想半年，像我以前想一年兩年，一方面也是因為地震的刺激，使我不敢把事情想得太多，假如再來一次什麼大的變化，又會有不同，這是影響我的心態最大的部分，地震以後要說什麼影響最大就是這個。 (S1-9)

2. 個案 J—尋思「物」與「人」的關係

有一天等到她消失了以後，你才發現，啊我錯了，我幹嘛去玩這個沒有生命的東西，有生命的東西我為什麼當時沒有說..相處一段時間，或者增加那個相處的機會也好或什麼。等於回過頭來檢討自己生命裡一些真正珍貴的東西大致上是什麼，就這樣子，這應該是直接的改變吧。就好像蒐集古董一樣，你當時你認為那個古董很值錢，什麼什麼，那畢竟它沒有生命啊，對不對，流落到你手中，你重視它，但是今天這種東西流落到一個不識貨的人，他可

能不重視它，那他會把它擺在那邊，不會像你這樣天天在那邊擦阿、洗啊、刷啊，不會的。但是呢，有生命的，就是你的親人嘛，對不對，那你反而不重視，那是不是..錯了。真的，最直接的改變就是這方面，很直接了當。突然間就斷掉，等於說我把以前喜歡的，因為我喜歡這些東西已經喜歡了..最長的也有三十年了，一夕之間..cut off，就這樣子。(J-8-2、 J-9-2、 J-9-3)

三、可能性—理解與解釋的關係

在上一段落中，可以看到要達到個人的認知改變，要經歷「對事件的消化—此事件的發生挑戰既有的認知系統—個人願意面對此與原先認知系統不符之處，並經由主動性的認知反芻，進而達到認知的改變」。

在這裡我們得以見到，對原有認知系統概念的挑戰，對於造成個人認知的改變上具有其重要性，亦即，當我們從未覺察個人既有的認知系統是否不足時，當然也就沒有認知改變的可能，因而在這裡我們可以看到，認識到自身的理解與事物本身之間所存在的可能性，對於鬆動我們個人原有的認知概念所具有的重要意味。

在這裡將延續著之前對於理解的「先」結構之討論，以抽象辯思的方式，來將「個人—理解與解釋—事物」之間所存在的可能性辨認出來。

在做「先」結構之討論時，「因緣整體性—事件—理解—解釋」，在這之間所具有的層級性窄化關係，讓我們可以看到其中每一層級之間所蘊藏著無限的可能性。

如同 Heidegger 對於「可能性」曾經說到：「此在作為此在一向已經對自己有所籌劃，只要此在存在，它就籌劃著。此在總已經、而且只要它存在著，就還要從可能性來理解自身。」這裡意味著，當我們嘗試要理解自身時，總是從可能性的角度來理解自身，我們知道自己本身從來不是確定了的某種東西，相反地，它總是變化著的，因而只要我們存在著，我們即必須對自己有所籌劃，而此籌劃又總是從可能性來進行籌劃。

然而，我們對於外界的理解之性質，卻又恰恰相反。如果我們必須要對外界事物有所理解，則我們在進行理解的過程中，已是將其他可能性消除，如此外界的事物才從而得被我們理解，因而這裡是個人在對待自身以及對待外界事物之間的一個弔詭。因之 Heidegger 說：「理解的籌劃性質又是說：理解本身並不把它向之籌劃的東西，即可能性，作為課題來把握。這種把握恰恰取消了所籌劃之事的性質，使之降低為一種已有所意指、給定的內容；而籌劃卻在拋擲中把可能性作為可能性拋到自己面前，讓可能性作為可能性來存在。」

因此我們可以說，當我們對某事有所理解時，就總是已經取消了對此事其他種種可能的解讀，而把它以片面性固定下來了，然而，「可能性」並不因之而消失，只是人在對事件進行理解之後，就再也難以看到其他的可能性了。所以，可能性始終是存在著的，只是端乎於人有沒有看見它、可不可能看見它。

而 Heidegger 對於理解與解釋之間的關係，又說到：「理解的籌劃活動具有造就自身的本己可能性。我們把理解的造就自身的活動稱為解釋。理解在解釋中有所領會地具有它所理解的東西。...解釋並非要對被理解的東西有所認知，而是把理解中所籌劃的可能性整理出來。」

因而在這裡，我們可以看到，當個人對於事件的「說出」時，其實就已經是在對事件進行解釋，而這樣的解釋又存在於個人對於事件的理解中，解釋和理解之間可能具有某種落差——在理解中存在著許多模糊的可能性，而在解釋中一切都以文字或是符號而被確定了。

因之，「可能性」以及理解與解釋之間的關係，若就個人本身為圓心作為出發點來討論，則個人在檢視自身時，覺察到自己的可變性及易變性，因而在對自己有所籌劃時，總是以可能性來做籌劃。然而人在認識外界事物時，我們無法以捉摸不定的可能性來把握外界事物，故而當我們要對外界事物有所理解時，就已經取消了外界事物本身所存在的其他可能性。然而當我們說我們對外界事物有所理解時，事實上是透過了視覺、聽覺、嗅覺，以及其他種種微細不可辨的覺察，因而，解釋與理解之間的關係，解釋只是將所理解的東西，以有限的文字語言說出，當它一被說出時，這樣的理解似乎就已經固定化了，而另一方面也就更片面化了。

因而，當我們瞭解了存在於事物本身、存在於理解之中，以及存在於人對事物所做的解釋之間，存有那麼多的可能性時，我們所倚靠的個人認知，又似乎是太過侷限了。

四、認知的難以動搖性與可動搖性

Tedeschi (1995) 認為，智慧就是對於悖論 (paradox) 的瞭解。而此瞭解即在於我們知道任何事情必然同時存在著正反兩面、或者一面與多面，更甚而正面不成其為正面、而反面也不成其為反面，我們無須固守著其中的一端，因而我們的認知也就不必執著於其中的一個點。

在前面對於意義化的構成元素之探討，讓我們得以瞭解個人通常是以哪些要素在對外界的事物做認識，而個人在認識事物時所具有的「先」結構或者「脈絡」的

重要性，在看到其所具有的「循環性」本質時，就更顯得重要。因為循環性的存在，將增強個人固有對於事件的認知方式，而個人此時即難跳脫思路的陷阱。一如 Heidegger 認為，人存在的本質就具有一種循環結構——「為自己的存在而在世的存在者具有存在論上的循環結構」，而這樣的循環性同樣體現在個人對於外界事物的理解與解釋上，因為「一切解釋都活動在前已指出的『先』結構中」。因而在這裡，我們可以看到認知系統的難以動搖性。

個人對於事件意義化的難以動搖性，是因為個人的意義化解釋是立基於個人的認知系統，而個人的認知系統又是個人對於外界認知所有的唯一憑藉。外在世界的東西能夠被我們「認識」、或者我們能夠「理解」它，實乃因為我們可以由自身的認知系統中提取關聯性的線索，因之外界的東西以那樣線索的形貌或者面向而對我們發生了意義。因為個人對於外在刺激的理解植基於我們的「先」結構中，因為我們只能由我們自身對於外界所累積的複雜認知系統來認識事物，因之個人對於事件的意義化是難以被動搖的。

雖然個人對於事件的理解存在著模糊性，它們可能可以多種面向來述說或者考量，然而，當我們說「請改變你的想法」、「事情可能有另一種解釋」、「我們雖然看的是同一件事物，但是我看到的東西和你看到的東西是不一樣的」時，我們仍然固著於我們自身的解釋中，縱使雙方就同一件事情不斷的溝通，以為達到了共識，然而當共有情境不存在時，個人仍然又落入了彼此對於事件的各自解釋中，諸如在社會心理學中所說暫時性的態度改變是容易的，而根本性的態度改變是困難的。這些實乃因為每個人都存在著自身獨有的認知系統，而在那個認知系統中，不同的元素都佔有不同的份量，並且也以不同的語彙被理解以及被述說著。

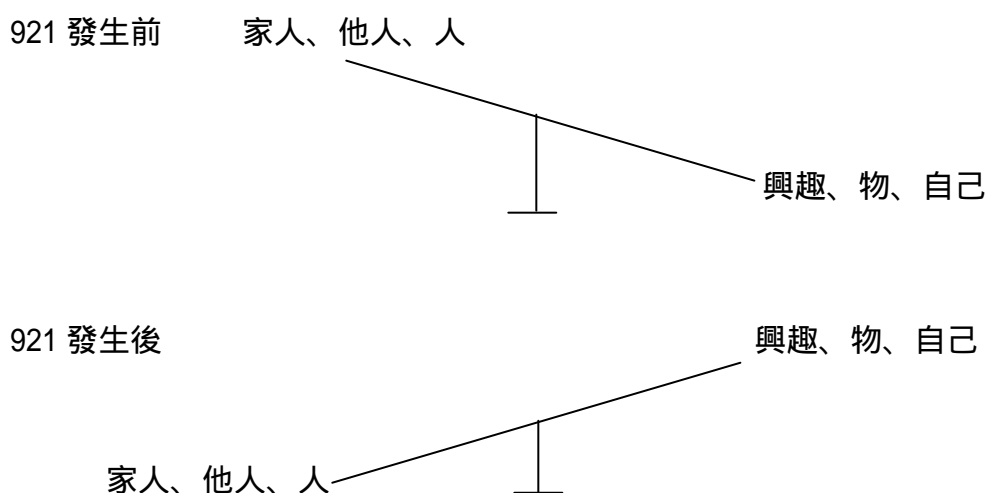
然而，認知系統雖然重要並且強大的影響著我們對於事件的解釋，但是當我們認清了這樣的一個事實時，對於事件的意義化解釋又成為可以鬆動的了。

我們對於事件的觀感，從事件中所辨識或者抽取出的核心元素、這些元素在個人生命脈絡中所代表的意味、這些元素在文化中所指稱的意涵、更甚至是我們對於情緒的解讀，因為大多數的情緒是因為我們對過去經驗所習得的反應，而非緊連著眼前的新經驗，因而這些可以讓我們重新反思，既然個人對事件的理解就已經是片面性的理解、個人對於事件的解釋又更加侷限的片面，那莫，我們緊守著這些片面性的意涵，而將這些意涵等同於事件發生的全部事實，是不是一種固著呢？

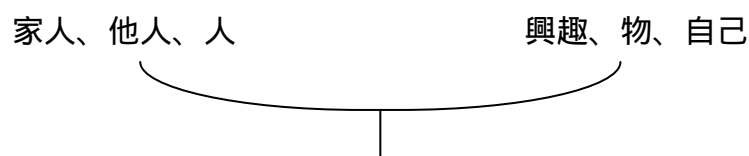
若以個案 J 為例，J 在地震發生的前後，經由重大創傷事件、經由強烈的情緒衝擊，經由個人對於其中意義不斷地追索，終而形成了 J 對於「興趣與親人」、「物與人」這兩者認知元素的改變。而其中 J 在形成意義化時的脈絡、所造成個人的

認知改變，以及此認知最終趨於「平衡」，不固守其中一端（對悖論的瞭解），進而得以走過創傷，此個人認知元素間的擺盪歷程再簡述如下：

921 事故所造成的影響，在編入 J 的生命故事中之後，可以發現 J 由於在生涯的選擇上，因環境的考量而選擇了非自己原先本意想要走的路，因此，在工作之餘，投入了大量的時間在個人原先的興趣上，而減少了與家人之間的互動。是故，921 的發生，J 開始重新思考「東西」與「人」，以及「興趣」與「家人」之間的關係，從而可以發現，J 對於這兩者的態度，從原先看重「東西」、「興趣」而輕忽了「家人」或「他人」；到之後變為看重「家人」、「他人」，而輕忽「東西」、「興趣」（因為最有用的東西《女兒》都不見了，你幹嘛去看那個...那個沒有用的東西《興趣》；因為我喜歡這些東西已經喜歡了..最長的也有三十年了，一夕之間..cut off，就這樣子。）。由此可見 J 在事件發生的前後，在這兩個向度之中的傾斜，呈現有如翹翹板一般的狀態，而這兩個向度可以視之為「人」、「物」、或者「家人」、「興趣」，更或者是「他人」與「自己」。



而在第二次的訪談中，J 表示自己從地震發生到現在，真的算是沉澱下來了，因而回顧到自己過往的生活經驗，也剖析了「興趣」在個人生命歷程中所意謂的份量，並且，J 表示在未來退休後，仍想要朝那方面發展，因之，在這裡我們又可以看到，原先傾斜的翹翹板，在經過重大創痛的轉變、又經過時間的沉澱之後，現下恢復了較為平衡的樣態，「家人」、「他人」的意涵，在 J 的個人世界中已經有了轉變，而 J 在歷經這樣的轉變之後，也從而能以更寬廣的角度，來認識生活中週遭的事物。



■ 結語

本研究藉著個人對重大創傷事件的省思，來探討個人對事件意義化的特性。因為在平常性的刺激反應中，由於刺激的一般性，個人將難以察覺認知系統在其中所發揮的作用，世界以理所當然、正常可理解的方式運轉著，而我們所看到的也似乎就是事物本然的樣子，因而難以去懷疑個人對於事物的解釋和真正事物之間的關係。因此，本篇研究是透過個人在經歷重大創傷之後，面對舊有認知架構的鬆動，而予以討論對事物的解釋與真正事物之間的關係、個人認知系統的可改變性，以及什麼樣的認知系統屬於成熟的認知型態（可對照圖二十二）。

一、現象界乃個人內心世界的投射

在前面的討論中，由海德格對於個人的理解與解釋以及事物之間的關係之論述，讓我們能夠清楚地瞭解到在「因緣整體性—事件—理解—解釋」，亦即「個人—述說—事件」之中，彼此之間存在著許多無意識或意識中被捨去的可能性。也就是說，個人對事物的認識，與真正事物本身之間，存在著一定距離的鴻溝。個人永遠沒有辦法完全的掌握事物本身，因而也就只能是片面地或努力地接近於全面（相當於數學符號的 ∞ ）之認識。

因此，本論文即在討論這一層片面認識所存在的特性。什麼影響了個人對事件意義化程度的高低？亦即，什麼影響了個人對事件認知處理程度的高低？

在本篇論文中，藉由個案間的比較，嘗試回答這樣的問題，並列舉出幾個可能的因素，包括：個人認知功能良好與否、個人的認知處理習慣、個人的核心概念受事件波及與否、事件對個人造成創傷的嚴重程度（因本論文研究的是創傷性事件），以及另一可能因素為個人現實生活中的擔負。

另外，既然個人對於事件永遠只能是片面地理解，那麼，影響此理解的片面性因素又為何？亦即，為何個人理解的是事件本身的某一片面而非另一片面呢（更甚至此理解並非事物本身既有的屬性，而僅是個人「加」的認識）？

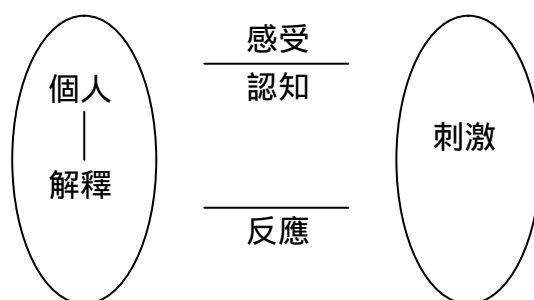
因而，什麼形成了個人對事件的意義化內容？本篇論文對此嘗試探討的結果，大略可概分為四個要素，認為個人對事件的理解，將受到個人自身的情緒與感受（包括個人過去對類似對象所具有的情緒與感受，以及個人在理解當下所具有的情緒與感受）、事件在文化脈絡下所代表的意涵、事件在個人生命歷程中所代表的意涵，以及個人本身的認知慣性（包括個人認知系統中所認為重要的概念元素，以

及個人的認知型態)所影響。因此，個人對事物的認識，與其說是對事物本身的認識，毋寧說是個人對事物投射以後，而自以為理解的認識。

而個人對事物自以為理解的認識，又如何地影響著個人後續的情緒、認知，以及行為呢？

研究中所訪問的五位受訪者，對於創傷性事件，似乎都能擷取其中的正面意涵，而未落入負向解釋的泥沼中。然而，其他更多的創傷性事件，所帶給個人的，可能是對自己的負向認知（自己是不好的，因而招致這樣的事件）或者對世界的負向認知（世界是剝削的或者危險的，因而個人遭受損害），從而落入了退縮或者窄化的認知構念中。由此再加上解釋與行為表現的循環效應：個人對於刺激產生反射性負向情緒感受，以及個人對於刺激片面的認知，造成個人對其產生負向解釋，因而個人對於刺激表現出退縮、憤怒或仇視反應，這些傳達給刺激源後，使得刺激源也以同樣不舒服的方式對個人作反應，個人因而更加認定刺激源是有害與負面的，如此循環下去。

也有可能刺激源未對個人作出負面反應，然而存在於個人認知系統中的負面解釋，使得個人刻意的要找出符合原先認知解釋的證據，因而即使是中性的刺激反應，都有可能被理解為敵意負面的行為反應。這是社會心理學中所說的自我預言實現，而人因此就陷入了特定認知的泥沼中，再難以跳脫大腦對人所設下的陷阱。



二、個人認知系統的可依恃與不可依恃

因此，重大創傷事件的發生，除了帶給人淹沒性的情緒經驗外，也可能挑戰個人原先既有的認知系統，也因著這樣的挑戰，個人才可能發現原先所持有的認知系統的侷限，並且有可能看到在個人原先認知系統外所蘊藏的其他可能。這時個人面臨著認知系統的重組，認知系統重組的前提是認知的可改變性，而它的困難及限制是認知的難以改變性。

如同 Kelly 所說的，「這就是威脅的時刻，是介於困惑與確定、焦慮與厭煩之間

的門限，也正是這一刻，我們最易折回。」個人有可能為了尋求安全，而退回到舊有的認知系統中，然而此時，他已經知道舊有認知系統的限制，卻沒有勇氣去掙脫這樣的限制，因此他只好更固著於舊有的認知系統，並以此作為對外界解釋的唯一方式。或者，個人決定在不確定中，往前經過一段渾沌期，而後得到更寬廣或更高層次的認知構念。

誠如用來幫助我們看事情的理論（Theory is both a way of seeing and a way of not seeing），也可能讓我們看不到其他的事情；又如同 Kelly 所說的，建構與人的關係，讓人既是自由的、又是被決定的：「此個人建構系統提供給他決定的自由和行動的限制—自由，是因為這系統容許他自己去處理事件的意義，而不是強迫它在無助的情況下被推著走；限制，是因為他無法突破到他為自己選定的範圍之外去作選擇。」從而我們可以看到認知系統的可依恃與不可依恃：依恃個人的認知系統是必要的，因為它幫助我們以我們所累積的經驗做判斷；而過份依恃個人的認知系統又會對個人造成侷限，有時甚至是一種損害。

然而，當我們看到認知系統鬆動的可能，以及固著於舊有認知系統所帶來的限制之後，不禁讓人問到，那我們要朝著什麼樣的方向前進？

三、成熟的認知型態—不拘泥於特定解釋、對變異的開放

Heidegger（1929）認為，「在對世界的理解中，『在之中』也總被一同理解了，而對生存本身的理解也總是對世界的理解」，「理解，作為此在的展開狀態，一向涉及到在世的整體。在對世界的每一理解中，生存都一道被理解了，反過來說也是一樣。」因此，我們可以說，現象界也只是內心世界的投射，因為個人在理解世界的同時，總是透過個人自身來進行理解；而個人對於世界的解讀，也從不脫離個人的認知系統。故而，個人的內在世界與個人所見到的外在世界本身，也總是相互呼應，我們只能夠看到那些我們辨識得出的東西，而也因為我們辨識出了，那些東西才對個人發生意義。

而內在世界與個人所見到的外在世界既然相互呼應，在這裡就分別討論個人的內在世界，以及外在世界的究竟可能。

個人自襁褓開始辨識刺激，學習刺激與它所代表意涵的連結，也因而產生一些突出於個人認知系統中的重要元素。在 Freud 那裡認為個人在五歲以前所建立對於世界的連結，就已經決定往後人生中的反應，而個人在之後的人生歷程中，將不斷的以各種趨力來完成幼年時未曾滿足的慾念。因之在客體關係那裡，認為個人

最初與世界建立的連結關係，例如母親、子宮、吸吮動作等，在成長過程中會不斷的重複去追求尋找類似的連結。設若個人的分離—個體化發展不完全，則將無法認清自體與客體之間的關係，再經由投射、以及投射認同的機制，個人將很難從自身的主觀認定中脫離出來，而能夠以旁觀者的立場看待他人及事件。Sigel 對於成熟的認知建構，也認為牽涉到逐漸能以旁觀者立場看待他人及事件的能力，不再把每件事都當成必然與自己有關，而且也較能得知他人的建構系統。而在余德慧（1995）探討「離合」這樣的議題時，也提到「『離合』的知識是個人『在關係之中』的歷史性理解—在他的『現在』生活的當下，『離合』是看不見的，但他透過他回憶的過去經驗，與『現在』的情況作雙重性反思，他才會明白自己與他人的關係有了某種性質的差異，當他有能力辨識『現在』的自己正與關係中的他人有了間距，使他知道自已與他人的對待中，是以客體間的協商方式形成的關係，那麼我們可以說那就是『離』的知識產生。」

因此，客觀化、旁觀者立場、不把每件事當成與自己必然有關、得知他人的建構系統，以及「離」的概念，都牽涉到不把事件理解成單一特定的解釋，都牽涉到將那個對自己而言有特殊意味的解釋的剝離，以及看見。如此，個人才有可能更正確的認識事件本身，以及認識他人。

而若我們所看見的世界只是我們想要看見的世界、或者我們能夠看見的世界，那世界本身究欲何如？我們怎麼樣才能更正確的理解世界本身呢？

西方科學延續著蘇格拉底以降對於真理的認定：知識只存在於所有特殊觀念都互相一致的地方，因此，科學的任務就是在事實的比較中，努力建立一般概念。因之，長久以來，在科學的領域中盛行著化約主義。然而，在渾沌現象被發現以後，化約主義受到嚴重的挑戰，世界不再是一個可以不斷化簡並且能夠以線性方式預測作為其成立方式，因為「傳統上我們一直能領略並熟悉環境中秩序所展現的簡單規律性，卻忽略了交織在其中更高層次的秩序(渾沌)—規律的秩序之間散佈著渾沌的秩序。」(Briggs, 1993)

秩序與渾沌、可預測以及不可預測、化約與微異，這些被辨識出的反向性，化解了用片面試圖駕馭整體的企圖。世界不再是一個金字塔的圖形，我們可以以最上面的部分來對整體提綱挈領，而我們這樣做之所以看起來似乎是有效的，是因為我們對那些不能囊括其中的視而不見。誠如解構對於建構的反動，致使後現代學者反對在解構後重新塑造新的價值(去中心)，此乃又將重蹈建構主義者的覆轍，因而主張「真正的自由就是可能性」，並且，「大量的人類學研究資料和文化史考察證明：人的思考和思想的基本形式是含糊性的。『渾沌』不僅是世界客觀事物存在的基本形式，也是人類思考和心態的一種原本模式」(高宣揚, 1999)

因為，在渾沌理論中表明，「在開始時，思維是由感覺、微小差異，以及從邊緣系統通過大腦皮質不斷打轉的感情狀態，以一種高度複雜、甚至渾沌的方式糾結在一起。在這個反饋迴路中，大腦皮質挑出、或是說抽取一部分的感情狀態，這些被摘選的東西又被重新插入迴路中，如此不停的摘選過程把一些微異以非線性方式放大而成為認知或情緒。這些東西又變成充滿微異的感覺和感情的複雜叢結的組織者。...拉維奧列說：思維是感情狀態的刻板印象或簡化的結果，它們像是描繪現實的卡通，組織上的封閉代表著微異的五光十色已被充滿封閉意味的思維或情緒所摘要(或簡化)了。...我們的意見和知識泰半在組織上是封閉的，我們早已不再注意我們思考的許多事情所連帶的多種感情狀態，也不再注意我們感情上好惡事物間的微異，但是在每一種思維或簡單的情緒深處，埋藏著一層又一層的感覺和感情。它們不停地在大腦的反饋迴路中繞圈子，因為這些微異不斷地在打轉，所以在某些渾沌或是極度感情用事的情況下，很有可能會導致不同的微異被抽取出來，然後被放大成具有組織能力的思維。透過這樣的過程，在組織上封閉的思維和情緒反應便可以被改變。」(Briggs, 1993)

因此，回到本篇論文最開始對於世界本質之流變與恆一的探討，我們可以說，在經過兩千多年的演進，人類的思維不斷地重新被拿出來反省、檢討，與推翻，最後，開始根本性的對於「恆一」是否存在感到質疑。若果，世界的本質就是變異，而人在思維上的有限性限制了人覺察到其他可能的存在，因此很容易就束縛在個人既定的認知構念中。那莫，先意識到框架的存在、再對框架進行反思，最後有能力去跳脫框架，也許人能因此而得到自由，而一切的傷害也不成其傷害（如果對於傷害的理解與認定能被鬆動），既沒有需要去抗爭的（每個人只認識自己心中的假想敵），也沒有需要去固守的（固著的只是個人片面性的解釋），而人在能夠給予自己自由的同時，也才能給予他人自由（彼此都不活在框架之中，將框架彼此束縛）。

