

# 社會工作者協助中老年喪偶婦女 適應途徑之探討

周玉婷

## 壹、前言

根據世界衛生組織（WHO）的定義，65 歲以上老年人口比率超過人口 7% 的國家稱為高齡化社會（aging society）、達 14% 稱為高齡社會（aged society）、達 20% 稱為超高齡社會（hyper-aged society）。依照內政部最新統計資料，在 2012 年七月底為止，我國 65 歲以上老年人口已占總人口 11.33%（內政部統計處，2012），行政院經建會（2012）更指出，由於持續的低生育率、少子化，加上國人平均壽命的延長，預估到了 2018 年，我國將正式邁入高齡社會；推估到了 2026 年，臺灣更將走入超高齡社會，老年人口比率將達 20.63%；且預計在 2060 年，老年人口比率將高達 39%，而我國國民年齡中位數也將高達 57.4 歲。

從以上資訊顯示，臺灣在未來將迅速成為全球最老的國家之一，僅略遜於南韓（行政院經建會，2012）。因此，老年人口的照護議題已不再只是老年人個人抑或是其家庭的照護議題，而是整個社會、國家，

甚至是全世界都需正視的一項客觀事實。對社會工作者而言，老年人口也更是未來主要服務對象之一。

根據心理學的壓力量表發現，排行第一的就是喪偶之痛，壓力指數高達 100 分（ETtoday, 2012）。根據 Homles & Rahe 的研究發現，成人的生活以配偶死亡為最大壓力事件，臺灣其他研究也發現國人的壓力事件中，以配偶死亡壓力位居首位，可見配偶死亡的經驗不論中外，都是人類生活經驗中最大的壓力事件（引自孫敏華，2004）。與另一半邁入神聖的婚姻殿堂，「執子之手，與子偕老」是每個人的想望，同時也是社會大眾耳熟能詳的婚約誓言。但當另一半因故、因病或是猝然的離開世間，對留下的配偶而言，是內心最深的辛酸與無奈。華人社會面對生死總是有許多的禁忌，更有避談生死的忌諱，於是，身處這特殊的文化脈絡中，喪偶便成為無法被理解的沉重包袱，所以這些喪偶者說不出口的哀傷與無法被理解的苦楚等，更彰顯喪偶者身心創傷值得被重視。

不論婚姻關係的品質如何，伴侶的死亡皆會對個人造成衝擊。大多數的人在經歷喪偶後，會驚覺生命的脆弱及死亡的無常，讓生存者難以釋懷，甚至拒絕接受亡者已逝的事實，這都是正常的悲傷反應。伍育英（2010）指出喪偶是個人一生中最重大的失落與創痛事件，它使得喪偶者舊有的世界全然崩解，引發許多生理、心理與社會層面的悲傷反應，甚至挑戰喪偶者的生命意義與生存價值。筆者的父親於兩年前因急性心肌梗塞而猝死，享壽六十三歲。傳統婦女以夫為天，對筆者的母親而言，她不僅是失去了丈夫，更失去了從年少以來便一直仰賴的寬闊天地，從此她的世界如同崩塌般，頓失依靠。

臨床上常見喪偶者因伴侶死亡引起過度悲傷，整個人陷入憂鬱深淵，腦海裡盡是極端絕望的念頭，甚至開始不吃不喝，覺得活著沒有意義，不斷有想要跟隨亡者一同死去的念頭。這些狀況總讓看在眼裡的親友們心疼不捨，對亡者傷逝感到難過的同時，也擔心未亡人的身心健康，卻又無能為力（陳采熏，無日期）。一名 65 歲喪偶婦女，日前疑似因心肌梗塞被送急診，初步診斷為急性冠心症，但經過詳細檢查才發現其罹患的是少見的「章魚壺心肌病變」。此病症通常是患者極度傷心、遭逢壓力、驚嚇或疼痛時，造成血液輸出量減少，而發生類似急性心肌梗塞症狀；由於病患約有 6 成因遭逢巨變導致，因此又被稱做「心碎症候群」（ETtoday, 2012）。筆者的母親雖不至不吃不喝，但在服喪期間仍是吃少、睡少，雖故作堅強卻總是隱

忍不了眼淚的湧出。

據內政部統計處（2012）調查顯示我國男性零歲平均餘命低於女性零歲平均餘命，可知女性較男性存活較久，再加上結婚年齡多為男長於女的社會規範所影響，使得中老年婦女成為寡婦的機率比男性成為鰥夫的機會高許多。以內政部統計年報（2012）中，15 歲以上女性喪偶人數 994,715 人是男性喪偶人數的 4.2 倍。若對照內政部於 100 年針對婦女生活狀況調查結果，55 至 64 歲婦女喪偶比率比 45 至 54 歲婦女比率高（內政部統計處，2011），顯示婦女年齡增加，其配偶死亡機率愈大。因此，由以上數據可瞭解調查中老年喪偶女性與為之訂定處遇方案實有其必要。

與另一半白頭偕老是所有夫妻的盼望，不過世事難料，萬一人生的路途，夫妻因為死亡只能走到半途，這恐怕會讓人十分心痛，那種空虛感也是別人無法體會的。2010 年 12 月，聯合國大會通過決議，將 6 月 23 日定為「國際喪偶婦女日」，旨在推動國際社會關注喪偶婦女及其子女的權利。聯合國秘書長潘基文更在 2011 年 6 月 23 日首個國際喪偶婦女日指出，應通過提高喪偶婦女社會地位，在緊急時刻給予其所需的幫助，以盡量減少親人死亡帶給其的痛苦。也有利於提高婦女全面、公平地參與社會事務，同時也助於消除貧困、促進世界和平（新華新聞，2011）。

那麼中老年喪偶婦女的需要是什麼？對於丈夫的逝世對其人生又造成什麼影響？如何才能協助中老年喪偶婦女走出喪偶陰霾？筆者希望透過此文，能了解與分

析臺灣中老年喪偶婦女之身心歷程並為之規劃適宜之處遇方案。透過此文，未來社會工作者在面對中老年喪偶婦女之案主或其家庭時，能對中老年喪偶婦女的身心歷程有基礎認識，也能為其規劃適宜之處遇方案。

## 貳、中老年喪偶婦女文獻探討

### 一、中老年喪偶婦女之適應歷程

不論婚姻關係的品質如何，伴侶的死亡皆會對個人造成衝擊。大多數的人在經歷喪偶後，會驚覺生命的脆弱及死亡的無常，讓生存者難以釋懷，甚至拒絕接受亡者已逝的事實，這都是正常的悲傷反應。喪偶是個人一生中最重大的失落與創痛事件，它使得喪偶者舊有的世界全然崩解，引發許多生理、心理與社會層面的悲傷反應，甚至挑戰喪偶者的生命意義與生存價值（伍育英，2010）。經歷喪偶的老年婦女出現了生理、心理、社會等健康問題，包括身體不適、人際關係改變、經濟狀況不佳等，甚至造成自殺的行為改變。而喪偶對老年婦女所造成之孤寂感受包括空虛、隔閡、威脅及感應等（林佩儀，2009）。喪偶者遭遇失落後常見的生理反應為頭痛或頭暈、胃口變差，但有些會暴食等；情緒反應為震驚、短暫情緒空白、焦慮、憤怒、孤寂與孤單、放鬆與解脫感等；認知反應為不相信、沉迷於對逝者的思念、感到逝者仍存在等；行為反應為哭泣、嘆氣、社會退縮行為、使用藥物、避免提起失去的親人等（施孟儀，2012）。而意外喪偶婦女

悲傷反應所呈現的內涵具有個別性，並非都會出現相同內涵（王上銘，2011）。此與袁麗芳（2010）研究發現，若婦女在喪偶前都擔任主要照顧者之角色，則當配偶死亡，除了會出現悲傷反應外，也會知覺不用再擔負照顧相關的精神、體力或金錢等壓力，反而出現輕鬆與自由的感受。喪偶者會因婚姻品質、失落的經驗、對配偶去世的心理準備及支持系統的多寡，悲傷痛苦程度及時間會有所不同（孫敏華，2004）。

綜合上述可知經歷喪偶事件對中老年喪偶女性造成極大的傷害，這些傷害會表現在中老年喪偶女性的生理、心理與精神等不同層面，並依據中老年喪偶女性的認知感覺而出現不同的悲傷反應，具有個別差異。而喪偶對非預期性喪偶女性的衝擊高於有心理準備喪偶女性，因有心理準備喪偶女性對於配偶逝世已有所準備，因此喪偶之悲傷反應會因個人狀況、背景而有所不同。

林娟芬（2002）研究指出，影響喪偶適應最主要的因素，為她們如何詮釋喪偶經驗和把握到的生命主題。喪偶寡居中老年婦女最感難過階段為配偶過世後三個月至半年間，而中老年喪偶婦女經歷喪偶悲傷的適應過程可分為三階段：第一階段是喪偶初期，包括面對配偶死亡那一刻直至喪禮結束。第二階段是轉折期，包括喪禮結束後的各種轉折過程。第三階段是回復、重建期，亦即調適自己，以適應寡居的生活。王芷湄（2011）將老年喪偶依症候分為全面崩潰期、創傷承受期、警覺自

救期、身心復健期與觀察期等五階段。其中全面崩潰期為所謂的關鍵階段，症候包含了心神恍惚、身體快速崩解、常做惡夢、自責、害怕等。其研究也發現喪偶確為影響中老年人憂鬱的重要因子，又以喪偶 6 個月內最為顯著。張尉萱（2011）分析「臺灣中老年身心社會生活狀況長期追蹤調查系列研究調查資料庫」，分析結果顯示喪偶事件會影響喪偶者隨後的死亡率，且持續喪偶者比續有偶者死亡風險較高，因此，喪偶對中老年人存活有負向的影響。而「寡居效應」指喪偶寡居者在配偶去世後，其死亡率會高於平均值，且女性高於男性，可長達十年，尤其在喪偶三年內，最可能

在配偶去世後的半年內即會死亡（楊榮森，2013）。

綜合上述可知中老年喪偶女性在配偶逝世後的半年內最感孤寂與哀慟，而喪偶也是造成中老年喪偶女性憂鬱甚至死亡的主要影響因素。同時，依據喪偶者個人詮釋喪偶經驗和把握到的生命主題的不同認知，對於其喪偶後的適應生活也造成影響。且喪偶後的死亡率高於平均值，喪偶寡居女性死亡率更高於喪偶寡居男性，也形成所謂的「寡居效應」。

施孟儀（2012）綜合相關喪偶者適應歷程研究，歸納於下表 1：

表 1 各學者適應歷程觀點

	任務觀點		階段性觀點	失落與復原擺盪觀點
	Kubler-Ross	Rando	Worden	Strobe & Schut
內涵	1.個體悲喪適應歷程，會隨著不同的階段以不同的內涵呈現。 2.觀察外顯徵兆作為標記，分別去描述不同的階段情況。		喪親者應主動採取「任務」行動，使得喪親者感受到有著力之處、有希望，察覺到還有許多事務值得積極實踐。	1.來回擺盪於「失落層面」和「復原層面」之間。 2.適應歷程初期多傾向「逃避失落」，然隨著時間推移逐漸朝向「接近復原」。
悲喪階段	否認→憤怒→討價還價→沮喪	逃避→對抗	接受失落的事實→經驗悲喪的痛苦	逃避失落層面
穩定階段	接受配偶逝去事實	重新建立	重新適應一個逝者不存在的新環境	接近復原層面
展開新生活階段			將對逝者的情感重新投注在未來的生活上	

資料來源：社會支持團體介入方案之研究—以喪偶老年婦女為例，施孟儀，2012。國立政治大學社會工作研究所碩士論文，臺北市。

李開敏（2011）指出女性喪偶者傾向採用「失落導向」面對悲傷。而老年喪偶婦女認知反應的轉換階段由「不可置信」、「抗拒與接受的矛盾」到最後的「明白抗議無效」，找到對死亡事件的合理解釋（林佩儀、楊其璇與陳筱瑀，2011）。袁麗芳（2010）指出當預期性喪偶婦女調適失落與哀傷後，會為不幸類似遭遇的後續者，即剛成為非預期性喪偶婦女分享自己的調適歷程和生活經驗。從上可知國內喪偶女性喪偶時多以否認→矛盾→失落來面對喪偶歷程，但當其走出悲傷時，是可以為後續者提供助力與經驗，成為後續者的模仿典範。

## 二、中老年喪偶婦女之適應策略

每位喪偶者的際遇都不相同，但是他

們都會慢慢的從調適中走出自己的一條路。對喪偶者而言，死亡奪走至親，可說是無選擇、不可挽回的事實，因而引發焦慮、沮喪、失去動能，甚至停滯、陷入長期的無助。但悲傷、喪勵歷程卻是一個自主、自我選擇和在學習的調適過程，需要喪偶者投資時間與能量，學習克服無助感（李開敏，2011）。每個人面對配偶逝去有不同的因應方式，鄧美玲（2010）在其書中，深刻描述她透過宗教、運動、參與團體、書寫、藥物等各方面的療傷後，終於完成哀悼和內在及外在的轉換。而老年喪偶婦女並不因喪偶帶來的悲傷與孤寂而顯得軟弱無助，反之可能因而更加獨立與堅強（林佩儀等人，2011）。

筆者將各學者提出喪偶者的適應策略統整如表 2 所示：

表 2 各學者提出喪偶者的適應策略

學者 適應策略	林娟芬（2002）	施孟儀（2012）	Hus 和 Kahn（2003）
認知策略	1.自我溝通 2.接受配偶死亡的事實 3.與逝者關係的再肯定或統整	1.轉念 2.淡忘 3.學習面對	1.轉移注意力 2.往好的地方想
行為策略	1.安排空間時間 2.參與活動 3.進修學習 4.參加志工 5.照顧婆婆 6.繼續工作	1.懷舊 2.生活安排與規劃	1.情緒宣洩 2.為逝去的丈夫做些事
人際關係策略	1.結交朋友 2.找朋友宣洩情緒	1.情感聯繫 2.陪伴支持 3.社交連結	

轉移目標策略	1.重心轉移至兒孫 2.代間照顧	1.責任延續 2.代間照顧	保持忙碌
改變環境策略	1.離開原來的生活環境 2.遷離舊居	居住環境遷徙	
計畫未來策略	1.預防自尋未來居住場域 2.與媳婦建立互惠關係		

資料來源：筆者自行整理。

陳盈心（2010）指出配偶過世後，年長者會藉著回憶、執行配偶交代的話、感覺配偶的保佑等形式繼續與配偶有所連結，且隨著時間遷移及再回憶的省思中，年長者會逐漸建構較為正向的婚姻經驗於其心中。從上可知中老年喪偶女性對於其喪偶適應都有不同且面向廣泛的策略，且當其走出喪偶哀慟歷程後，對中老年喪偶女性的自我成長、自我學習均有相當大的幫助。

### 三、中老年喪偶婦女與子女相處模式的改變

陳盈心（2010）研究發現喪偶之初，年長者會感受家人的關懷增多，較往日頻繁的關心與支持，令年長者出現依靠的心安與安慰的感受，協助年長者調適喪偶歷程。而年長者在面對喪偶邁向自我獨立的生活，若子孫的想法是讓年長者放心，也能協助年長者展開新生活的重要因素。王華（2010）指出在老年喪偶的一段時間內，子女要安排好陪伴老人的事情，即使只是安靜地陪在身邊也會有極其重要的意義。因此年長者喪偶初時最需家人、子女

的關心，且子女的想法也會關係到年長者是否決定獨立生活的決定。此與張尉萱（2011）研究分析發現，喪偶事件會造成喪偶者居住安排的改變，獨居中老年人多是在喪偶後才出現的居住安排。

孫敏華（2004）綜合相關研究指出對喪偶的女性來說，喪偶後孩子成為其生活的重心，孩子也將成為支撐她活下去的最大意義。袁麗芳（2010）指出非預期性喪偶婦女會尋求家庭的支持以獲得安慰與支持，會與孩子們建立親密的親子關係，並努力營造新的家居生活。林耀盛、侯懿真與許敏桃（2011）研究癌症新近喪偶者的心理反應，發現女性喪偶者喪偶後即將生活重心轉化為對後代的養育及關注，更因配偶過世而與婆婆發展出新的締結關係。林佩儀等人（2011）研究顯示老年喪偶婦女一切只為家庭付出，生活重心將以子女為主，但老年喪偶女性喪偶後若與子女同住相互依靠，代表其原有的經濟依賴與依附關係也面臨改變，其更為了延續生命與擔負使命而維持家庭的正常運作，也開始經營自己的晚年生活與人生規劃。且喪偶老年女性面臨再婚與否時，會非常在意他

人眼光與子女的牽絆，且老年喪偶女性喪偶後若與子女同住則多半沒有再婚的意願。陳盈心（2010）研究指出喪偶之年長者會知覺與子孫相處和過去配偶在世時不同，年長者會自行調適，如降低期待與重心轉移等。原先與年長者較為親近的子孫，在年長者配偶過世後，會持續給予支持與建議，也會在年長者有需求時提供幫忙；原本就與年長者情感互動較缺乏的子孫，在年長者喪偶一段時間後，便會回復到原本與年長者的情感狀態，但孝行表現頻率會逐漸減少。

綜合上述可知女性喪偶者無論是否已有喪偶之心理準備，在面臨喪偶後均將生活重心改放在子女身上，因此舊有的家庭結構也面臨改變，包括經濟與生活上的依附關係的改變。同時喪偶後，與喪偶者親近子女孝行增加、不親近子女孝行則會減少，而中老年喪偶女性對於子女想法的看重也影響其再婚打算。

#### 四、中老年喪偶婦女之社會支持系統

楊榮森（2013）研究指出對於初喪偶寡居的人而言，若親友給予適當的支持與鼓舞有助改善其情緒和相關不良效應。顯示來自親友的社會支持與互動的確具有正面效應，且若喪偶寡居者對其友誼支持的滿意度愈高，其情緒反應也較正面。陳盈心（2010）指出重要他人，如親近的家人、子女等的持續支持，在年長者喪偶歷程中可增添年長者心安與帶來正向的經驗。袁麗芳（2010）指出非預期性喪偶婦女的家屬，若能及時給予經濟上與精神上的支

持，並協助她們面對失落與哀傷，盡可能地陪伴著喪偶婦女，安撫她們的情緒，使她們在獲得鼓勵下，能走出失落與哀傷的創傷困境。黃怡綾（2002）研究發現，老年喪偶婦女短期內即可恢復正常作息，是因其獲得適度悲傷輔導與原有的宗教信仰幫助，再加上居住鄰近之子女作為其良好支持系統之故。

林佩儀（2009）研究發現喪偶老年婦女在喪偶後常因子女工作繁忙，因而感到孤寂，所以特別需要家人、親友的陪伴支持與鼓勵關懷，因此會嘗試參與及安排各類活動，如社交與團體活動等尋求情感依附，以填補心靈深處之空虛。人際關係建立與社交活動等社會支持系統有助於減輕老年喪偶女性之孤寂感與因應，但在喪偶初年建立人際支持網絡之時，常因害怕自我情緒在他人面前表露，而選擇逃避人群，自我隔離並減少社交活動，雖然家庭與社區提供喪偶婦女之支持與安慰，但有時也讓婦女感受壓力，甚至是干擾或騷擾（林佩儀等人，2011）。孫敏華（2004）指出喪偶者加入喪偶者的聯誼團體或組織可以宣洩情緒、聯絡感情、交換經驗及相互關照等，使喪偶者在一個具安全支持性的環境，因參與者的同質性高，其他成員的經驗會對初喪偶者有相當的啓示作用，而且從與團體成員的互動中，可以交友、擴展生活層面並獲得感情支持，早日走出生命的陰霾。施孟儀（2012）研究喪偶老年婦女社會支持團體運作，結果顯示團體介入可降低老年喪偶婦女的抑鬱程度並提高其生活滿意度，且老年喪偶婦女藉由社會支

持團體間熱鬧的人氣與密集頻繁的人際接觸，獲得更多社會互動的機會，對其參與團體之感受相當正面。袁麗芳（2010）研究指出在職的喪偶婦女，其同事們的關懷與陪伴，能幫助喪偶婦女釋放哀傷情緒與減少失落感。而意外喪偶婦女雖然其所獲得的支持都有來自家人、朋友及社會機構的協助，顯示其支持面相相同，但會因婦女平日的交友及情感交流的對象有差異，所以對於獲得的支持而有不同滿意程度（王上銘，2011）。喪偶人群易產生焦慮、抑鬱情緒，加強社會支持對預防喪偶人群抑鬱情緒將起到重要作用（王紅、梁淵、左俊英、周銳、梅喬生與陳世蓉，2007）。內政部調查顯示婦女「有情緒主要支持者」的比例隨年齡遞增呈現遞減的現象，其中喪偶婦女的情緒主要支持者為「朋友、同學、同事、鄰居及其他親戚」，後為「子女、媳婦、女婿」與「兄弟姐妹（含其配偶）」（內政部統計處，2011）。陳上迪、姜義村與王聖杰（2011）指出在高齡喪偶婦女的想法中，其生活中最大支柱即為家人及在外擁有共同興趣的朋友，「幫忙」即為社會支持相當重要的行為，喪偶後可藉由他人幫忙的力量，培養正面的想法，選擇更合宜的環境重新適應。

綜合上述可知社會支持系統對喪偶者具有極正向的影響，但各項研究中均只顯示非正式支持系統為其帶來的幫助，對於正式支持系統的文獻則無具體呈現。

## 參、中老年喪偶婦女處遇方案之規劃

## 一、中老年喪偶婦女處遇模式

### （一）悲傷輔導

悲傷輔導是協助人們在合理時間內，引發正常的悲傷，並健康地完成悲傷任務，以增進重新開始正常生活的能力。其終極目標是協助生者處理與逝者之間因為失落而引發的各種情緒困擾並完成未竟事務。Worden 提出進行有效輔導悲傷的輔導原則有強化死亡的真實感；鼓勵悲傷者適度地表達悲傷情緒；幫助悲傷者適度地處理依附情結；從短期危機處理到長期悲傷療程；輔導者應有能力辨認「正常的」與「病態的」的悲傷行為與輔導者不要採用陳腔爛調來撫慰悲傷者（引自陳宗仁，無日期）。

### （二）社會支持團體

社會支持團體重視團體的同質性，藉此讓參與者得到支持與分享，增強個人因應機轉，使個人情緒得以宣洩的一個團體。其可強化成員的應付技巧，減低其心理壓力與負荷，進而增進自我的生活品質。社會支持團體對象的範疇非常廣泛，團體成員多半是同質性的，例如同為病友、照顧者等，多採用封閉式型態進行，如此較能提高成員間的信任感及凝聚力。為喪偶婦女組織之社會支持團體，通常是機構式或制度化的組織或草根性的支援團體。

## 二、中老年喪偶婦女處遇方案之規劃

規劃處遇方案的第一步驟為選擇處遇



主題，並由此發展處遇目標，社會工作者應先了解中老年喪偶女性的不同文化背景與其真正的感受，包括是否為非預期性喪偶、婚姻滿意度高低、特有的民族性文化（漢人、客家人、原住民甚至是外籍配偶）等，才能為其提供適切且特殊之處遇措施。綜合上述文獻，筆者認為中老年喪偶婦女的優先處遇應為其情緒的舒緩。因此社會工作者應儘量利用喪偶者的沮喪或危機時期，邀請親友一同陪伴中老年喪偶婦女進行悲傷輔導或類似措施，也儘可能讓案主感受到社會工作者對其語言與肢體語

言上的體貼，協助找到適合中老年喪偶婦女的適應策略。

待中老年喪偶婦女情緒較為和緩後，第二步驟為鼓勵中老年喪偶婦女重新適應社會，畢竟人是群居動物，生活中都需與人交流，因此，社會工作者可為中老年喪偶婦女籌組草根性支持團體或鼓勵其參加正式的社會支持團體。在決定或篩選團體活動內容時，須符合中老年喪偶婦女的背景，具有生活化之特性，參考方案內容如表 3 所示：

表 3 喪偶老年婦女社會支持團體介入方案主題規劃

聚會	團體主題	引導物
第一次	<b>相見歡・友達情</b> 主題一：相見歡・自我介紹 主題二：希望塗鴉・默契考驗 （團體內容、代表物以及規則討論）	團體海報、個人桌牌、職業圖片、生肖圖片、全開海報紙、居住區域地圖
第二次	<b>製作團體物・未來好相認</b> 主題一：健康動一動－小型運動會 主題二：合力製作團體代表物	保特瓶、呼拉圈、軟皮球
第三次	<b>那段歲月・記憶猶新(1)</b> 主題一：分享丈夫逝去後的生活經驗 主題二：回想，那個時期（丈夫過世後）	生命列車單子、色筆
第四次	<b>那段歲月・記憶猶新(2)</b> 主題一：分享丈夫逝去後的生活經驗 主題二：回想，那個時期（丈夫過世後）	生命列車單子、色筆
第五次	<b>情定「心」團體</b> 主題一：互相按摩，舒展身心疲憊 主題二：分享喪偶後的情緒抒壓方式	各式精油與藥膏、相關抒壓紙本資料
第六次	<b>左手拉右手・一起去郊遊</b> 主題一：尋寶日記，野外踏青	選擇居住區域獨特的地點

第七次	<b>情歸何處·緣定我心</b> 主題一：影片欣賞 主題二：編織未來生活步調	影片
第八次	<b>如魚得水·優點滿天飛</b> 主題一：○○好去處，妳我都知道 主題二：優點大轟炸	海報紙、色筆
第九次	<b>因為有他們·生活不一樣</b> 主題一：誰是妳的閨中密友？ 主題二：生活小幫手在這裡！	海報紙、色筆、資源摩天輪版
第十次	<b>開花結果·團體結束總回顧</b>	團體歷程活動回顧照片簡報檔、成員個人活動照片、所有成員畢業證書、結業手冊

資料來源：筆者修改自社會支持團體介入方案之研究－以喪偶老年婦女為例，施孟儀，2012。國立政治大學社會工作研究所碩士論文，臺北市。

以上團體主題與活動內容須配合中老年喪偶婦女的地域性，結合在地社區的獨特文化，同時活動應動、靜態皆有，在分享時也應注意氣氛的掌握。重點是讓中老年喪偶婦女能踏出社交活動的第一步，以獲得非正式之社會支持，利於調整喪偶後的生活型態。

以下為規劃處遇方案時須注意的事項：

1.社會工作者應注意中老年喪偶婦女的喪偶感受確切為何，因年長者多為內控，常將感受置於內心，必需理解其慣用的情緒表達方式，在情緒上多給予支持與同理。

2.在社會支持團體所規劃之活動中，必須讓參與中老年喪偶婦女團體的成員都能實際參與，最好在活動前和結束後都能填寫問卷，以利了解該項活動對於中老年

喪偶婦女的影響與功效，也可了解過程中是否有過失，優缺點如何等，做為往後類似活動之參考。

3.幫助中老年喪偶婦女尋求社會資源時，需要照顧到她們的身心感受，給予鼓勵和支持。幫助需要經濟援助的中老年喪偶婦女，更重要的是協助其學習一技之長，重新適應社會，尋求就業的機會，以便自力更生。

### 三、結語與建議

中老年喪偶婦女未來將是社會工作者服務老年人口的一大族群，且因臺灣族群結合愈發多元，未來的處遇案主可能為更多元、複雜的背景，礙於所蒐集之文獻內容多以漢人為主，因此對於其他背景的中老年喪偶婦女著墨不多。但傳統女性如油麻菜籽的堅強韌性在面臨喪偶事件時均可

顯現，中老年婦女若能藉由社會工作者的協助，重新邁入社會，也能為社會做出許多貢獻，因此，此篇文章期能為社會工作者在進行中老年喪偶婦女處遇獲得幫助。另以筆者自身經驗與綜合文獻，提出社會工作者在服務中老年喪偶婦女之建議如下：

1. 中老年喪偶婦女最需要的是情緒與心理上的支持與陪伴，是重質不重量，因此社會工作者應了解服務此類案主時是急不得的，要如何提供一個適切、個別性的處遇方案，就必須了解喪偶婦女的日常習

慣、背景與文化習俗等，這也是社會工作者在接案時即應蒐集的重要資訊。

2. 在老年人口密集的区域，如各里之社區活動中心、宮廟或信仰中心、老人服務中心等，社會工作者應與相關單位合作推廣社會支持團體的成立與運作，協助建構社會支持網絡，強化老年人與在地的連結。

（本文作者為靜宜大學社會工作與兒童少年福利學系碩士在職專班研究生）

**關鍵詞：**中老年喪偶婦女、社會工作者、社會支持團體

## 參考文獻

- 人口結構分析（2013 版）【資料檔】。臺北市：內政部統計處。
- 中華民國 2012 年至 2060 年人口推計【資料檔】。臺北市：行政院經濟建設委員會。
- 內政部戶政統計年報－婚姻狀況（2012 版）【資料檔】。臺北市：內政部統計處。
- 王上銘（2011）。意外喪偶婦女復原力展現之研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 王芷湄（2011）。探討臺灣中老年人喪偶對憂鬱的影響（未出版之碩士論文）。亞洲大學，臺中市。
- 王紅、梁淵、左俊英、周銳、梅喬生、陳世蓉（2007）。喪偶人群負性情緒及影響因素分析。中國公共衛生，23(11)，1373-1374。
- 王華（2010）。喪偶老人的心理分析與護理。山西職工醫學院學報，20(2)，64-65。
- 伍育英（2010）。基督宗教信念對女性喪偶者生命意義重構歷程之敘說研究（未出版之博士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 林佩儀（2009）。探討喪偶老年婦女之孤寂感及其因應歷程（未出版之碩士論文）。中臺科技大學，臺中市。
- 林佩儀、楊其璇、陳筱瑀（2011）。探討喪偶老年婦女之孤寂感因應歷程。澄清醫護管理雜誌，7(3)，22-29。
- 林娟芬（2002）。婦女晚年喪偶適應歷程與策略。神學與教會，27(1)，150-175。
- 林耀盛、侯懿真、許敏桃（2011）。悲悼的歧義：癌症新近喪偶者的心理反應經驗探究。

- 生死學研究，11，1-40。
- 姜義村、王聖杰（2010）。規律運動對臺灣高齡喪偶婦女適應歷程效益之初探。**彰化師大體育學報**，9，1-12。
- 施孟儀（2012）。社會支持團體介入方案之研究－以喪偶老年婦女為例（未出版之碩士論文）。國立政治大學，臺北市。
- 孫敏華（2004）。不孕症者、喪偶者、被性侵害者的壓力源及因應方法。**空大學訊**，329，120-125。
- 真的會心碎！婦喪偶太悲痛罹「章魚壺心肌病變」（2012年8月6日）。**ETtoday 東森新聞雲**。民103年1月2日，取自：<http://www.ettoday.net/news/20120806/84035.htm>
- 袁麗芳（2010）。非預期性喪偶婦女調適失落與哀傷之研究（未出版之碩士論文）。國立暨南國際大學，南投縣。
- 國人零歲平均餘命初步統計結果（2012版）【資料檔】。臺北市：內政部統計處。
- 婦女生活狀況調查（2011版）【資料檔】。臺北市：內政部統計處。
- 張尉萱（2011）。臺灣中老年社會參與對存活情形之影響：喪偶與有偶之比較（未出版之碩士論文）。亞洲大學，臺中市。
- 陳上迪、姜義村、王聖杰（2011）。以休閒緩衝壓力模式探討喪偶婦女規律運動之歷程。**嘉大體育健康休閒期刊**，10(3)，72-81。
- 陳宗仁（無日期）。悲傷輔導的原則。民103年1月9日，取自：  
<http://www.christianstudy.com/data/pastoral/grief01.html>
- 陳采熏（無日期）。陪喪偶的親友走一段路。民103年1月2日，取自：  
<http://www.veryhelp.org/front/bin/ptdetail.phtml?Part=info133&Category=100631>
- 陳盈心（2010）。獨居年長者喪偶與家庭關係變化之經驗研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 喪偶最痛！死亡風險男性為女性1.5倍（2012年7月26日）。**ETtoday 東森新聞雲**。民103年1月2日，取自：<http://www.ettoday.net/news/20120726/79328.htm>
- 黃怡綾（2002）。協助一位喪偶老人渡過悲傷期之護理經驗。**長庚護理**，13(4)，369-376。
- 楊榮森（2013）。喪偶寡居者的死亡率會增高。**健康世界**，456，7。
- 詹帛勳、喬芷（2012）。喪偶、休閒活動與中老年婦女身體功能之長期分析。**臺灣衛誌**，31(1)，71-82。
- 潘基文呼籲國際社會保障喪偶婦女權益（2011年6月24日）。**新華新聞**。民103年1月2日，取自：[http://news.xinhuanet.com/world/2011-06/24/c\\_121580527.htm](http://news.xinhuanet.com/world/2011-06/24/c_121580527.htm)
- 鄧美玲（2010）。遠離悲傷。臺北市：心靈工坊。
- 蘇龍麒（2013年10月19日）。平均壽命增，臺灣將成高齡社會。**Yahoo 奇摩新聞**。民

103 年 1 月 2 日，取自：

<http://tw.news.yahoo.com/%E5%B9%B3%E5%9D%87%E5%A3%BD%E5%91%BD%E5%A2%9E-%E5%8F%B0%E7%81%A3%E5%B0%87%E6%88%90%E9%AB%98%E9%BD%A1%E7%A4%BE%E6%9C%83-043504845.html>

馨和單親家庭服務中心（2011 年 1 月 17 日）。**佩帶悲傷的徽章－寫給喪偶的朋友**，李開敏。民 103 年 1 月 7 日，取自：

<http://www.singleparents.org.tw/f2/index.php?load=read&id=159>