

國立彰化師範大學輔導與諮商學系

碩士論文

妻子罹患憂鬱症前後家庭互動轉變之研究  
—全家觀點的分析



研究生：朱羿靜 撰

指導教授：趙淑珠 博士

中 華 民 國 九十八 年 六 月

## 中文摘要

本研究目的欲瞭解家庭系統在妻子罹患憂鬱症前後之轉變，採取質性研究與敘說分析，訪談兩個妻子罹患憂鬱症的家庭，包含其配偶及子女，共八位受訪者。整理出家庭成員對憂鬱症的詮釋，及家庭互動之轉變如下：

### 一、家庭成員對憂鬱症之詮釋

憂鬱症代表了患者是弱者，需要被保護，因此不管過去的互動型態為何，在症狀出現時，家人都會表現出謹慎的態度，憂鬱症能夠增加家庭凝聚力，家人亦視憂鬱症為能夠合理向照顧者表達關心的台阶。此外，在患者發病前與其衝突愈大的家人，愈會感覺自己能有所行動，但相對的，患者本身均認為是靠自我調適站起來，雙方雖然有認知落差，對家庭調適仍產生一定影響。研究並發現，丈夫均對憂鬱症的發生有負向感受，子女則傾向正向解讀。

### 二、家庭互動之轉變

在憂鬱症症狀明顯的當下，原有的家庭衝突會退居為忍讓，劇烈的衝突和極端疏離的言行均變得較緩和，互動中加入關心。家庭中出現新同盟和對立關係，子女向母親靠近，與可能引起母親生病的家庭成員則變得對立或有衝突。此外，現實生活中家庭結構的變動，如成員搬遷、新成員加入等也帶來系統的變化。

整體而言，妻子（母親）生病前的家庭是衝突、疏離的，為了改善關係，家庭調適歷程在其發病之前就已經開始運作，然而舊有的機制會將改變的力量壓下，而過去所遭遇的不良互動與調適障礙均可能成為發病的基礎。妻子罹患憂鬱症後，會帶動家人趁勢扭轉過去不滿的互動模式，家庭互動型態在界限、溝通、問題解決、情感反應等向度上都較過去更有彈性。症狀緩解後，有部分親密與關心的感覺仍會保留，但隨時間過去家庭互動會逐漸回復原狀，需注意憂鬱症仍有復發之可能。

關鍵字：家庭系統、憂鬱症、家庭互動、全家觀點

## **Abstract**

The purpose of this study was to understand the transformation of family system after the female spouses suffering from depression through narrative research. The cases in this study are two families with wives who suffer from major depression and their husbands and children. The findings revealed two themes: “the interpretation of depression from family members”, and “the transformation of family interaction”.

First of all, the meaning of depression was that patients were weak. No matter what the past interaction patterns were, after depression families would present cautious attitude. In addition, depression could increase family cohesion. Family members would perceive depression as a chance to show their concerns. Furthermore, the members who more acutely conflicted with wives/mothers before they were sick would feel more capable of changing the situation, but both the patients felt they recovered by themselves. This study also found both of the husbands had negative feeling with their wives' depression, but all children thought their mothers' depression to be a positive change for families.

Second, when the depression symptoms became serious, the on-going family conflicts would be hidden deliberately and the family members would decrease the serious quarrels and estranged behavior, showing their concern in the interaction. Therefore, new allies and oppositional relationships were formed. Children became closer with their mothers, but against with the members who possibly caused depression. In addition, the changes of family structure, like someone's moving out and new members' joining in, also brought about the transformation of family system.

In conclusion, the family was highly conflicted and disengaged before wives' suffering from depression, and the family accommodation process had started to improve the relationship before wives fell ill. However, the old mechanism would repress any changes. The long-term problematic interaction of the family and barriers for accommodation could be the basis of depression. After the wives suffered from depression, the families would take the opportunity to try new interaction patterns. Family interaction patterns became more flexible on boundaries, communication, problem-solving, and affection reaction. However, family system would turn back to the original interaction patterns gradually while the depression symptoms were eased. It was important to notice the possibility of a recurrence of depression.

Key word: family system, depression, family interaction, whole families' perspectives

## 謝誌

四年的研究所生涯終於要劃下休止符，從完全不相關的領域轉換到諮商輔導，我很慶幸自己遇上一群一輩子難忘的同學，一起思考、一起辯論、一起分享、一起玩樂，更一起在互相陪伴中度過重重難關。相知相惜的情感深根心底，讓我能夠在這個領域堅持下去。

最會傾聽又超級溫柔的一年級室友芝帆和鄰居薇棻、當我身在谷底時的援手雨杉、在論文分析時給我許多寶貴意見的彥樺、聊天時很能幫助刺激大腦活動的維信、一起實習讓我學到很多諮商技巧的嘉惠和思琪、激勵人心第一把交椅之冷面笑匠彥余、讓我降低焦慮的部落格之友夏安、宏儒、資宜、怡伶…，偶爾見面還是可以聊得很開心的函穎、壹婷、姍邑、鐘元、耕嫻、志恆…。最後，當然是這一年多來，作伙 meeting，彼此打氣，一起前進的佳玲。我愛你們啦！

也要感謝研究所時教我的每一個老師，感謝您們的盡心盡力，讓我對諮商輔導充滿興趣與動力，並在我矛盾困惑時給我協助。求學生涯中，最重要的一個老師，我的指導教授—淑珠老師。感謝您的耐心和細心，永遠可以用堅定但超級和藹的態度來指導論文，也總是以最簡單易懂的方式解答我的每一個疑問。如果沒有您的溫暖、支持和接納，我一定無法如期完成論文。

感謝研究招募中，幫助過我的每一個機構和每個朋友、親人，我並且要向願意參與研究的兩個家庭所有成員至上最高的謝意，誠摯感謝您們願意幫助我完成這份論文，每個人的故事和分享都讓我有更多深刻的感動與學習，相信您們的家庭故事未來還會繼續觸動與鼓勵更多人。

謝誌的最後，感謝我的家人在論文寫作過程中，給我的體諒與信心。

最重要的是，感謝我的母親，謝謝你勇敢與努力的從病痛中站起來，謝謝你讓我學會什麼是及時的愛與關懷，我知道你愛我們，我也愛你。

## 目次

<b>第一章 序論.....</b>	<b>1</b>
第一節 研究緣起與背景.....	1
第二節 研究問題.....	6
第三節 名詞釋義.....	6
<b>第二章 文獻探討.....</b>	<b>7</b>
第一節 家庭系統觀點對症狀的解釋.....	7
第二節 憂鬱症與家庭關係之相關研究.....	13
<b>第三章 研究方法.....</b>	<b>27</b>
第一節 研究取向.....	27
第二節 研究參與者.....	30
第三節 研究程序.....	33
第四節 資料分析.....	41
第五節 研究倫理.....	44
第六節 研究可信度.....	46
<b>第四章 研究結果.....</b>	<b>50</b>
第一節 A家的憂鬱症家庭故事.....	51
第二節 B家的憂鬱症家庭故事.....	121
<b>第五章 綜合討論.....</b>	<b>197</b>
第一節 結果分析與討論.....	197
第二節 研究者反思.....	214
第三節 建議.....	220
<b>參考文獻.....</b>	<b>223</b>
中文部分.....	223
西文部分.....	228
<b>附錄.....</b>	<b>236</b>
附錄一 研究邀請函.....	236
附錄二 機構轉介說明書.....	237
附錄三 訪談同意書.....	239
附錄四 前導性研究訪談大綱.....	240
附錄五 正式研究訪談大綱.....	242
附錄六 逐字稿轉錄同意書.....	244
附錄七 轉錄員資料銷毀確認書.....	245
附錄八 交件清單.....	246
附錄九 逐字稿轉錄原則說明.....	247

## 表次

表 3-1	前導研究相關資料.....	34
表 3-2	邀請參與研究說明表.....	37
表 3-3	正式研究訪談資料表.....	38
表 3-4	訪談札記單.....	38
表 3-5	逐字稿摘要、備註、標題範例 (A3) .....	43
表 3-6	段落命名範例 (A2) .....	42
表 4-1	A 家媽媽憂鬱症與家庭事件時間表.....	52
表 4-2	家庭互動變動圖符號示意表.....	120
表 4-3	B 家媽媽憂鬱症與家庭事件時間表.....	123
表 5-1	受訪家庭在妻子（母親）生病後之轉變 .....	209

## 圖次

圖 3-1	研究程序圖.....	40
圖 4-1	A 家家庭圖.....	51
圖 4-2	A 母憂鬱症前後家庭互動變動圖.....	119
圖 4-3	B 家家庭圖.....	121
圖 4-4	B 母憂鬱症前後家庭互動變動圖.....	196
圖 5-1	A、B 家家庭系統轉變歷程圖.....	212

## 第一章、序論

### 第一節、研究緣起與背景

研究所以前的我，一直認為自己擁有世界上最美好的全部。我的家庭和樂，身心健康，求學、交友順利無礙，縱有一些小煩惱也認為自己能夠解決一切。直到媽媽被診斷為憂鬱症，情形每況愈下的當時，我發覺我的家庭在面對阻礙時，眾人竟不是朝著我想像的美好方向攜手前進，而是像瑕疵的花瓶一般逐步顯現裂痕。也開始意識到終於有個東西就算我努力想讓它順時針轉，它還是不見得就如我所意。那個東西，我後來知道它叫「家庭系統」。

隨著母親的症狀加重，家裡除了多了一個躺在床上的病人以外，其他人都還是如常作息，甚至沒人想提這件事。但是我確實感受到了，自己內心的衝擊和恐懼。然後我發現母親這個常被忽略的家庭角色竟然無所不在，我們的生活品質、情緒排解幾乎全繫於這一人，讓我無論做什麼都會想到床上的她，然而這個重要的人卻不停嚷著就算她死了我們也無動於衷。我心想這個家出了什麼問題？讓我們在面對遽變的同時，表現出來是所謂的「無動於衷」。

後來媽媽的情況好轉，說實在當時我也不懂她怎麼好起來的，只感覺媽媽的個性有了明顯的改變，她開始想要並且努力爭取屬於自己的尊嚴和渴望，最初這讓我對於「女性自覺」這個議題產生興趣。羊憶蓉（1989）指出，現代婦女一方面背負傳統價值觀的期許，一方面卻又接受新思潮的衝擊，因此她歸納出，當女性面對婚姻及母職角色與個人自我價值間的衝突時，可能形成「懦弱為上、少批判性」、「維護傳統價值，強調和諧人際關係」、「角色衝突與妥協性格」三種人格特徵。這個研究結果反應了女性在家庭與自主中拔河時，通常結局是被動或主動的選擇傾向維護家庭和諧，將重心擺在家庭的照顧工作之中。於是我在修習「質性研究」一科時，將「中年女性的自覺歷程」當成主題嘗試做了研究，而訪談的對象就是自己的母親。

在研究中看到媽媽在婚姻中 20 幾年的起伏和轉折，來自長輩和丈夫的期待與要求讓媽媽感覺到自己是被迫的，是低一層的服侍者的角色；而另一方面她又不斷嘗試開拓新的路，培養新的興趣、期望從小孩身上獲得溫暖、把事情做得更好來求得肯定，雖然心中始終憤恨自己為何逃不出傳統框架的束縛。要如何擺脫被壓迫感又

能不失去認同感？漸漸的，我從身體的不適中看到媽媽「自我」的展現，彷彿她正試圖透過身體病痛的展現來表達個人訴求。對一個 20 年的好媳婦來說，若是無故撒潑，突然罷工，只會換來眾人對她的指責，甚至會推翻過去 20 年的辛苦。從生病的例子知道，病到不行變成是她唯一一個可以大聲說出自己想法的時候。

那是一個單純從個人角度出發的研究，可是已經讓我深切感受到「病痛」的展現並非只存在個人或生理上的意義。媽媽的情況穩定後，我有機會在事件過後聽到不同人，包括除了媽媽和我之外的其他家人，在事情發生當下的想法與感受。另一方面，自己也在實習的路程中接觸到一些同樣因家庭問題而困擾的個案。我發現，不只是我有著矛盾與掙扎，面對家人的痛楚，家庭中的成員都想要改變、都想要幫忙、都有著期待，只是都同樣感到無力與躊躇不定。可是悄悄地，多數人對待「家人」的態度，或者觀念，都或多或少的變了。而當某些態度改變時，家庭氣氛似乎也變了。

這些糾纏在家庭系統中的經驗，讓我對家庭互動的轉變產生新的體悟與視野，關注的焦點也從個人的覺察歷程轉為家庭互動的轉變。並且，透過許多文獻的閱讀，能夠瞭解到華人文化下的已婚女性均比男性有更高的婚姻關係困擾（張智嵐、袁聖琇、黃美芳，2008），這些困擾多半起因於女性在婚後被賦予的多重角色壓力（陳麗文，2002），以及受到父權體制影響的心理壓抑（黃曬莉，2001）。因此，我也將研究對象的興趣鎖定在「妻子」這個家庭角色上。想瞭解的便是，當妻子罹患憂鬱症時，該探究的不僅是她為何如此，觀察家庭和其中的每個人「轉變」的歷程更能讓我們對家庭互動衍生更多理解與新想法。

而在本段研究緣起與背景中，研究者將進一步談論已婚女性可能面臨的壓力來源，並歸結本研究關注的焦點。

## 壹、已婚女性的壓力來源與身心健康

劉素鳳（1998）在〈婚姻的真實面貌〉中提到，受到傳統觀念的影響，男人握有經濟大權與資源，成為宗法制度下的既得利益者，女性則成為父權文化的犧牲者。結婚後的女性，雖盡心侍奉公婆、丈夫，仍被視為外人，甚至常成為家庭不合的代罪羔羊。近 40 年來，父權體制隨著社會變遷有了「形式上」的鬆動，婦女就業率大

幅提升，家庭型態亦由家庭的集體取向轉為尊重個人的個體取向（吳琬瑜，1991）。但傳統「三從四德」、「男尊女卑」的現象仍存在現今角色分工中，不僅社會價值觀期許女性能夠扮演好「賢妻良母」的角色，許多女性對自我亦有此期許。廣大社會為妻子或母親下的定義，決定了她在家庭中的角色，不僅如此，華人文化的女性即使就業，仍無法擺脫她的性別角色，社會對婦女角色的要求十分明確且刻板，很難因為就業或其他理由而改變（吳在，1995）。

舉例來說，以家務分工來看，雖然家庭的勞務原則上是由家庭中有能力的人共同分擔與協助，實際上家事的分配卻經常大部分落在某一個家庭成員身上（劉仲冬，1998），這個角色便通常是身為女性的媳婦或妻子。在九十五年度社會趨勢調查中顯示，如買菜、洗衣、準備三餐及清掃等工作由女性負責的比例仍高達七到八成，眾多家事中，僅水電維修一項有 77.8% 的男性負責，其餘項目由男性擔任者幾乎均低於 10%（行政院主計處，2006）。唐先梅（2000）的研究進一步提到，女性經常得負責如洗衣、煮飯、打掃等每日例行及重複的工作，相較之下，男性對於參與家事則有較大的自由及選擇權。此研究並指出，多數女性對於這種一成不變且不得不做的工作內容持負面觀點並感覺不喜歡，而男性則因為有選擇權以及可以想做再做而持中性觀點。這些資料顯示了，女性進入婚姻後，被賦予的特定角色期待是有壓力，甚至是自願的。

在本土研究中，由於東西方文化的顯著差異，針對已婚女性的身心健康相關研究十分豐富，其中有很大一部份關注的是面臨多重角色壓力之婦女，如職業婦女、離婚婦女、外籍婦女等。鄭忍嬌、陳皎眉（1994）發現，台灣的已婚職業婦女普遍承受多方面的生活壓力，其中角色負荷過重和子女教養是她們最大的困擾，這些生活壓力均會連帶對她們的身心健康有負面影響。張廖麗珠和張家銘（2007）同樣研究已婚職業婦女，發現難以適當分配工作與家庭的時間是最大的角色衝突議題，且家事的負擔阻礙她們在工作後進行休閒活動。

另外也有一些是對於全職家庭主婦的討論，比如曾慶玲（2001）訪談高教育程度之家庭主婦，家庭主婦的困境出現在「承受負面刻板印象」、「心理壓力」、「支持系統缺乏」、「二度就業困難」四方面。周麗端（2003）分析國內家庭主婦之處境，

發現家庭主婦的壓力主要來自於「自我要求與自我認同」、「傳宗接代」、「經濟」、「子女行為與成就」、「其他家人的壓力（夫家、娘家、婆媳關係...）」。這些結果顯示了，無論是否在外工作，已婚女性困擾的主要來源都是角色衝突和缺乏支持系統（家庭勞務或情感慰藉），這兩者又會進一步造成自我感的喪失。

與台灣發展相近的南韓，近來發現 30 來歲患憂鬱症的女性日趨增多。過去女性憂鬱症常被判斷是因停經引起的「更年期憂鬱症」。但這批 30 幾歲的人患的憂鬱症大多是由於對育兒和家務的不安以及對自我認同的混亂產生的心理現象。未婚前他們擁有個人的工作、生活、興趣與人際圈，但婚後卻發現自己必須為了夫家\婆家、配偶、孩子而活，每日重複相同的家務工作（東北新聞網，2007）。新婚時或許還願意學習適應或是試著抗拒，待孩子出生後，甚至妻子本身都會更加投入家庭工作，然而這是否表示他們不再有自我認同的需求，答案通常是否定的。

Lovallo (1997) 認為，許多證據已經證明心理壓力與身體的反應會有關連，痛苦的感受與不良的健康習慣會使壓力賀爾蒙 (stress hormones) 提高，進一步刺激生理反應，並導致如血糖過高、高血壓及免疫系統功能下降等身體症狀。Taylor, S. E. 也指出只要是長期的壓力都會與憂鬱症、睡眠障礙、食慾不振等症狀有關（引自 Vitaliano, Young, & Zhang, 2004）。此外，不同研究的共同結論都顯示女性罹患憂鬱症的比例遠高於男性，Henry 的研究亦發現，婚姻壓力對女性造成的傷害更可能比男性來得高，且承受婚姻壓力女性陳述了更多的憂鬱症狀，也更容易有身體健康上的問題，如高血壓、肥胖等（引自 Paddock, 2009）。證實了從兩性觀點來看女性進入婚姻後的角色壓力確實是獨特亦值得探討，尤其這種性別差異在傳統家務分工的家庭中將會更加明顯，這部分的文化意涵亦會是本研究所欲討論的。

## 貳、研究焦點

過去的研究雖然已在已婚女性的憂鬱症成因上有許多著墨，我們也可從前文的研究結果看到女性在婚姻中的弱勢與壓力，然而從整體家庭的觀點去看憂鬱症對家庭的影響仍屬少數，也是本研究意圖延續過去以「已婚女性」、「妻子」、「母親」等族群為研究對象的成果，想討論的焦點。

從系統觀的角度來看，系統的轉變顯示「症狀」在家庭中是具有意義與功能性

的，可能產生結構本質上的大改變。更多時候雖只是行為上的微調，但對於家庭成員們來說已經是重大的突破，這些微調又可能帶來與他人互動模式的調整。研究也讓我們知道調整不一定都朝向良善的一面，經常可見患者試圖以症狀作為工具時，更激起家庭系統的固著與家人的冷漠回應。然而，就患者的角度與每個家庭成員的角度來看，彼此對如何回應症狀的知覺將會是一致或不一致的，某人採取了某種回應策略，而其他人是如何詮釋他們所感受到的，其中的動力運作為何，還是必須透過以家庭作為研究單位的方法來進行才能夠獲知。

在本章節中，藉著討論已婚女性的壓力與身心健康，研究者想表達的是，女性進入婚姻後，不管她是職業婦女或家庭主婦，她都會必須要承受妻子這個角色帶來的壓力。而長期的壓力會造成身心症狀，最常見的心理疾患便是憂鬱症，症狀出現後，進而隨著不同角色的文化影響與意涵，對家庭系統引起不同的刺激。當妻子因為憂鬱影響而功能衰退時，家庭將如何維持原有的平衡，妻子、配偶、與他們的小孩，這些家人會如何詮釋憂鬱症出現的意義，並調適憂鬱症帶來的衝擊，這便是研究者想探究的重點。

## 參、研究對象

呈上所提，本研究採用訪談各家庭成員的方法進行，也就是所關注的層面包括了婚姻、親子及手足次系統，因此自然希望在症狀發生之初，各次系統的成員是同住在一地的。在普遍情況下，子女仍住在家中，多半表示他們尚未成年，而未成年子女所需要的照顧亦大於已離家獨立的成年子女，更可能如 Keller 所說其身心適應將連帶受到母親出現症狀的影響（引自 Chiariello & Orvaschel, 1995）。然探討歷程的研究必須是症狀已發生一段時間後，因此訪談必須顧及受訪者的記憶力及表達能力，亦不能是太年幼的兒童。據此，研究者界定受訪家庭的條件是：能夠至少有（曾）罹患憂鬱症的妻子，其丈夫、以及子女兩人以上願意接受訪談之家庭，藉此觀察各次系統的互動情形；其中，在診斷確立之時，家庭中的長子（女）已在 13 歲（以上）者。

## 第二節、研究問題

綜合上述，研究者認為，已婚女性容易因為各種壓力而產生憂鬱症狀，不只因為身體的勞累與忙碌感，更因為心理感受到的各種低成就、不受重視、多重角色等壓力。當妻子出現憂鬱症狀時，隨著症狀的加劇或減緩，會如何影響家庭間成員的互動型態？本研究透過訪談憂鬱症妻子、其配偶與子女，以家庭系統理論的觀點作為探究及資料分析的基礎，研究問題為：

1. 家庭成員如何詮釋憂鬱症之影響與意義？
2. 妻子罹患憂鬱症前後，家庭互動之轉變。

憂鬱症與生活壓力事件具有高相關，因此「憂鬱性疾患」可能出現在任何人身上，端視個人對壓力的適應程度而定。已婚女性對家庭的貢獻和照顧在集體主義的華人社會中佔有重要地位，而她們的付出卻是最容易受忽視的。本研究期待透過詢問家中不同的家庭成員，妻子（母親）罹患憂鬱症前後之家庭轉變，瞭解家庭中各成員之認知、情緒、行為反應及家庭系統的變動。在知識上，希望能夠提升民眾對憂鬱性疾患的進一步理解，能夠即時給予出現症狀的家人支持或協助；針對憂鬱症患者之家屬，也能夠進一步理解其心理反應與觀點。在實務上，則據此提供諮商專業人士進行諮商工作時能夠對所有的家庭成員有更多的理解，進一步擬定處遇策略。

## 第三節、名詞釋義

### 壹、憂鬱症

本研究所指憂鬱症，係指在婚姻狀態中經精神科醫師診斷，符合「精神疾病診斷統計手冊」第四版（Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4<sup>th</sup> ed., DSM-IV）（孔繁鐘譯，2005）的「憂鬱性疾患」診斷準則，且出現準則項下各類症狀者。

### 貳、家庭互動

家庭中各成員彼此之間所進行的各種交流與溝通，包括口語及非口語的行為。是家庭中習慣的、隱而未現的行為模式，會重複且循環的被表現出來，並且形成家庭各成員界定個人角色與責任的方式。具體來說，有家庭規則、權力、界限等。

## 第二章、文獻探討

以下的文獻探討將聚焦在家庭系統觀點對症狀的解釋，以及憂鬱症與家庭關係之相關研究兩方面，以進一步釐清現行知識領域中有哪些觀點支持研究者去理解家庭系統，和目前已有與尚待開發的知識有哪些。

### 第一節、家庭系統觀點對症狀的解釋

#### 壹、家庭系統理論

1940 年代，生物學家 Ludwig von Bertalanffy 提出了「一般系統理論（general systems theory；GST）」。他認為任何機制與實體的維持都是其組成要素之間複雜交互作用的結果，並指出系統都具有整體性、有機性、動態性等特質，會藉由訊息處理及回饋機制控制並調節、維持系統的穩定性。（利翠珊，1999；翁樹澍、王大維譯，1999；趙淑珠，1999）。而科學的本質該回歸到互動性思考上，社會團體並非機械而是一開放性的有機體，會不斷與環境互動。不僅在接受刺激時有所反應，同時亦會有自發性的發展（王慧玲、連雅慧，2002a）。1980 年以後，由於一般系統理論中主張的概念可以用來解釋家庭中各種行為與現象，因此被廣泛應用於家庭研究的領域（Whitchurch & Constantine, 1993）。而「家庭系統理論」便是運用一般系統理論的基本概念而生，以個人與家庭成員間的互動來討論家庭動態、組織及過程（沈玉琴，2005），特別著重家庭系統中的系統與次系統、家庭規則、界限、階層性、整體性與恆定性。

從一般系統理論到家庭系統理論，上段提及的控制論和恆定性，都是 GST 之中更為核心的理論（王慧玲、連雅慧，2002a）。而一般系統理論對家庭系統理論及家族治療的影響深遠存在於許多基本概念中。

首先，系統理論主張「整體論」與「系統間的互動」，系統大於部分之和，沒有任何人事物可以單獨存在，世界是由大系統中的許多小系統組成的。因此，家庭系統中出現症狀的那個人，也只是次系統的一部份，而他的症狀不可能單獨存在，一定是受到其他成員的影響，其他人也受到他的症狀影響，彼此是相互作用的。也就是說，個人產生的症狀所代表的意涵是，這個家庭系統出現問題了，對家族治療師

而言，重點在於不同層次間的多重因果關係，而非個人內在的心理衝突（翁樹澍、王大維譯，1999）。換言之，將患者視為疾病的承擔者是由線性因果來看問題，患者本身可能只不過是更大的系統—家庭—中的症狀（symptom）罷了。Luban-Plozza 與 Comazzi (1973) 便發現身心狀況不佳的家庭成員所顯露的某些特徵可能是來自於失調的家庭關係，而且特別常透過某種身心疾患（psychosomatic disorders）被表現出來。也就是根據家庭系統理論的說法，症狀並非「個人」的問題，而是整個系統的問題。

其次，Jackson 將「恆定性」引進家族治療中，用以說明家庭抗拒改變的傾向，隨後，又有 Bateson 將數學家 Weiner 命名的「控制論」用來補充與恆定性相反的自發性。其理論的核心概念便是「回饋圈（feedback loop）」，亦稱回饋迴路。它指的是系統用以維持穩定狀態或達到某目的的過程，而「環」也同時意指系統的輸出（output）將會回過頭來成為此系統的輸入（input），在運作上是如同循環圈一般的（王慧玲、連雅慧譯，2002a）。回饋環不僅同時說明了系統兼具靜止與調整的功能，也將系統乃循環因果、非線性因果的思考模式往前再推進一步。

deGruy 等人在 1989 年針對罹患身體型疾患的家人進行研究，發現這些人的家庭都是缺乏溝通的，Gonda 在 1962 年也發現手足多的人較手足少的人更容易抱怨疼痛（引自杜仲傑、沈永正、楊大和、饒怡君、吳幸宜譯，2002）。也就是說，身體症狀被當成某種與家人溝通的工具，不管是引起注意或者是希望傳達什麼訊息。如 Haggerty 在 1983 年所說的，家庭系統理論所看重的，便是家庭互動形態的本質與症狀在維持家庭系統之穩定中所被賦予的功能。因此，某一家庭成員的身心症狀並非代表其個人，而是會與所有家庭成員扮演的角色都有相關的（引自 Siegel, 1990），憂鬱症的形成也同樣來自於家庭中的成員互動型態與相處模式。上面這些研究雖然無法看出憂鬱症與家庭問題的因果關係，但因果關係本來就不是系統理論會去追究，也是不可能被下定論的。重點是它們均可以證明個人的症狀與家庭互動是會有相關的，甚而言之兩者更可能是會互相影響的。

## 貳、家庭系統理論之內涵

### 一、家庭互動

「家庭互動」意指家庭成員之間進行的所有互動，包括進行溝通的方式，口語及非口語的行為（賈紅鶯、陳秉華，2001）。Minuchin 論家庭互動時，將家庭成員間產生互動的組織模式視為家庭結構，每個家庭在互動與交流時產生的行為，在重複出現後，會形成一種固定模式，這代表了家庭成員間彼此交流的一切規則總和（楊連謙、董秀珠，1997）。

Bennett 與 Wolin (Wolin & Bennett, 1984) 論家庭儀式時，將其內涵與行為分為三類，分別是「家庭慶典 (family celebration)」、「家庭傳統 (family tradition)」與「家庭互動 (family interaction)」。「家庭慶典」行為是家庭在所屬文化下出現的特定文化習俗活動，如婚喪喜慶等；「家庭傳統」行為則是個別家庭內的傳統活動，如生日派對、對此家庭有具特殊意義的活動等。「家庭互動」行為相較於前兩者，被定義為家庭中最不具體、隱而未現的模式行為，比如招呼客人、解決衝突的習慣，這類行為經常在無意識中被表現出來，由於它們是日常生活中隨時出現的行為，因此影響家庭成員最大。家庭互動行為不僅讓成員們確立個人在家庭中的角色與責任，也是個人組織日常生活規則的參考與依循（葉光輝，2000）。

「家庭互動」是較廣義的名詞，多數研究者提及家庭互動時，會依據各學派理論底下的概念來看，例如以「關係」來看，家庭互動可分為親子、婚姻、手足次系統；以「結構」來看，可以討論三角關係、聯盟、疏離、糾結等。而觀察學者對於家庭互動的解釋，可以發現共同特徵乃在於「家庭互動的循環性」。也就是互動行為是一種未被察覺的、重複性的循環模式，在討論家庭互動時會提到的概念也同樣具備這個特性。

### 二、權力與同盟

在結構學派中，權力表示權威（誰做決策）和責任（誰實踐決策），代表著每位家庭成員對於運作結果的相對影響力。它不會單獨存在個人與個人之間，而會在情境與脈絡中被展現出來，也與成員間的同盟有關（王慧玲、連雅慧，2002b）。同盟關係在家庭中可能具正向的力量，例如夫妻對於教養子女有共同認知並彼此支持；

也可能有些同盟是失功能的，例如三角關係（王慧玲、連雅慧，2002b）。

### 三、界限

所有的個人、系統、次系統之間都有「界限」的存在，它可以幫忙定義各成員的自主性，也能用來區分各個次系統或系統與環境。一般用來測量界限的向度為「可滲透性（permeability）」，高滲透性的界限會使系統與環境毫無區隔，各個次系統也容易被侵入，家庭和個人在功能上都缺乏身份認同；低滲透性的界限則完全阻隔任何資訊的輸出及輸入，各系統間分際明顯，互不往來，缺乏任何情感的涉入與交融。當界限處於兩個極端時，便可能呈現出糾結（enmeshment）和疏離（disengagement）的家庭狀態（Goldenberg & Goldenberg，1996；White & Klein，2002；王慧玲、連雅慧譯，2002a）。

### 參、家族治療理論

談到影響家族治療者如何看待「症狀」這一點，GST 絕對佔有重要的影響地位。Bertalanffy 最初提出 GST 時，僅是把它做為一種思考模式，而非某種理論，也因此在系統的論述上，常會有許多抽象而難理解的名詞出現。而家族治療理論的發展，其實是借諸各種不同領域的系統概念融合成的。家族治療師採納功能主義者認為偏差行為在群體中有其穩定性的功能一概念，來說明家庭成員的症狀也是如此，當症狀是為了適應所生存環境而產生的行為時，就必須將它放在環境脈絡中來看待，並以協助家庭成員適應或更符合眾人之需求為處遇策略。隨後致力於發展家族治療的各位大師，如 Jackson 與 Haley 開啟對溝通與治療策略的重視、Minuchin 講究次系統間的界限及家庭階層與聯盟等家庭結構、Satir 關注人的本性與溝通型態、Bowen 強調原生家庭與自我分化，皆是在說明由系統而非個人觀點去看問題或症狀（王慧玲、連雅慧譯，2002b）。

大體而言，家庭系統理論常用的幾個概念包括：序列間的相互影響、循環因果、家庭規則、家庭恆定、形態靜止與形態發生、回饋和控制、次系統與界限、開放及封閉系統等。家族治療師則運用這些概念闡述症狀的功能、非病理學的觀點，以及如何透過與整個家庭工作來改善個人症狀。這些論述主要是視家庭為心理社會系統，系統是由某些份子組成的，而這些組成份子彼此又會互相影響造成系統內或系

統間的變化，因此才會有系統大於部分之和的說法（王慧玲、連雅慧譯，2002a）。

最早期從家庭研究邁向家族治療的治療學派，以 Jackson 成立的 MRI 最具影響力，MRI 依循一般系統理論、人工頭腦學、訊息處理理論而來，其看重的焦點在於家庭中「錯誤的溝通模式」，所有的行為都被視為一種溝通，因此溝通在家庭互動上可說是一種回饋與策略。所有的溝通都在兩種層次上進行，一是「表面的內容」，二是「底下的意涵」。後者意味著溝通模式事實上界定了聽者與說者之間的關係，而兩人之間對稱或互補的關係又將勾引出雙方的互動模式，亦即行為模式是透過雙方的互動而形成的（王慧玲、連雅慧譯，2002a；翁樹澍、王大維譯，1999）。同樣自 MRI 團隊出生的 Satir，由於對人性的重視，使其對溝通型態的運用，主要在於改善家庭成員間發自內心的真誠溝通，Satir 藉由體驗讓家庭感受到自尊並脫下防衛，而非透過控制與命令的指導改變溝通模式（王慧玲、連雅慧譯，2002b；翁樹澍、王大維譯，1999）。隨後，Minuchin 的結構學派崛起，其獨特性在於強調家庭功能的高低取決於家庭中的潛在組織結構（支配家庭成員互動的特定規則與模式），當家庭達到結構性的改變，症狀也會隨之消失，結構學派因此會關注家庭的界限、規則、次系統與聯盟、三角關係等互動型態（劉婷譯，2002）。不同於與控制理論有密切相關的其他學派，Bowen 從生物學角度出發，透過觀察精神病患與母親之間的融合，提出自我分化的概念，當家庭處於未分化狀態時，家人間就會情感糾結，無法做出理智的行為。因此要改善溝通或互動型態都必須從自我分化開始（王慧玲、連雅慧譯，2002b）。

而無論上述理論的概念是源自於何處，治療的重點是放在哪裡，其共同強調的都是家庭的整體性，不良行為是透過互動而來的，同樣的我們也可以從這個家庭的互動模式來看出為何會產生這些不良行為。實務研究上，結構學派是常見於研究中的治療取向，Sargent J. (1983) 等人透過結構家族治療轉變失功能的互動形態以及鼓勵家庭成員發展更適當的家庭功能有效的處理了身心症狀，在處遇兒童、青少年及年輕的成人上都有高度的成功。賈紅鶯與陳秉華（2001）以結構策略家族治療學派，觀察一個有酗酒與睡眠障礙女兒的家庭，在經過 20 次的家族治療後，發現症狀對於家庭系統與治療均具備積極功能，家庭結構確實因為 IP 的症狀而改變，並在過程中迫使治療出現進展，這使得親子關係出現改善。研究顯示症狀在家庭中具備相

當的意義，如果在適當的時機介入治療策略則部分的家庭關係能有明顯突破，這是觀察治療中的家庭的結果。因此，我們可知應系統理論而生的家族治療，對於處遇身心疾患是有良好療效的，這也更進一步的證明症狀與家庭互動的循環性因果。

#### 肆、小結

由系統理論（包含了上述提及的家庭系統理論、家族治療理論）來看個人的「症狀」，不管是心理或是身體的，基本上都被視為是這個出現症狀的人（identified person, IP）企圖利用其症狀使家庭系統回歸平衡的工具。結構家族治療取向創始者 Minuchin 曾針對家庭角色提到，家庭功能應該具有階層性和互補性（complementarity），角色間的互補性可以使家庭在維持平衡時完成任務，不同角色或功能的互補更是達成家庭平衡的要素之一（Goldenberg & Goldenberg, 1996），可見每一個角色的功能在系統中都有其意義，任何一個成員的功能受損都會對系統穩定產生致命傷。然而，雖然在系統中，反過來看這些症狀被當做某種有意義的系統功能，家庭結構卻不一定真的能如出現症狀的成員（IP，identified patient）所願而回到平衡，回饋有可能是負向，也可能是正向的。

整體來說，當我們用「家庭系統理論」來看待憂鬱症時，最重要的便是不將其視為某種「病」，而是視其為某個角色的「對應行為」。憂鬱症之所以產生乃來自於整個家庭系統的問題，而非患者個人的問題，當然，憂鬱症能否改善，也必須視家庭系統是否有所調整。其次，家庭中的每個成員也將有各自扮演的不同角色，光只是在家庭中就會有多重角色的狀況出現，如台灣文化中，妻子經常至少身兼太太、媳婦和媽媽三種不同的家庭角色，且每一個角色的負擔都十分沈重。而不同角色行為的形塑乃來自於他人及自己對此角色的期待，當系統中的眾人之期待，與個人對自己的期待相衝突時，便將出現角色衝突（林顯宗，1985）。為了解決這個衝突，家庭中的成員會開始因應衝突表現出各種對應的行為，根據文獻指出，許多女性便因此出現憂鬱症狀（胡幼慧，1990；羅昭瑛、李錦虹、詹佳真，2003），這些症狀的源起不能全數解釋為發病者個人的選擇，而是家庭系統壓迫下的走向。同時，研究並提到，當妻子和母親這類專司家庭照顧工作的成員出現症狀時，對孩子和其他家人都會造成混亂和不安（Lee et. al., 2002），其他的成人或許必須承接她的家庭責任，

而孩子在涉入過多的同時也會出現狀況。因此，既已確知憂鬱症狀在理論中的意義，接著要關心的就是從系統脈絡來關心憂鬱症的相關研究。

## 第二節、憂鬱症與家庭關係之相關研究

本節重點在於檢視現有憂鬱症與家庭關係的相關研究，希望透過豐富相關研究的瞭解，獲得憂鬱症與家庭關係的既有知識，並回到本研究來看現有研究結果之應用。以下將分為一般憂鬱症相關研究及憂鬱症與婚姻家庭關係相關研究兩方面來探討。

### 壹、一般憂鬱症相關研究

「憂鬱症」作為主題之研究不僅在國外已累積龐大成果，國內亦有為數可觀的相關研究。以「憂鬱症」作為關鍵字至「全國博碩士論文網」、「CEPS 中文電子期刊」、「中華民國期刊論文資料庫」搜尋國內相關研究，則目前以憂鬱症作為主軸的研究大致可分為四大類。

#### 一、憂鬱症的本質與知識

針對憂鬱症患者本身的生理、心理、認知、情緒、活動等狀態進行研究主要集中在醫療、神經科學與心理領域，可知這一部分是傾向於關注生理與外顯行為的。如毛衛中（2007）研究憂鬱症患者的腦功能；黃玉蓮（2005）指出憂鬱症患者對負向情緒特別有高敏感辨識度；邱嘉玲（2007）研究患者的認知與負向情緒；邵靖翰（2003）探討老人憂鬱症盛行率與危險因子等。

有部分研究討論憂鬱症在社會價值觀中的位置。鄧惠文（2003）發現，媒體闡述下的憂鬱症，偏重於將女性的憂鬱症歸咎於其自身，而男性憂鬱症則歸咎於環境。且症狀論述將不符合社會規範的女性標籤為病人，透過生理病因病態化女性的生理特質，心理、社會病因則侷限於性別刻板印象及規範女性行為。王馨儀（2007）注意到，台灣社會對憂鬱症的解讀，是從「非理性」的角度移至「瘋癲」的位置，必須透過醫療加以消除，才能被社會接受。

#### 二、憂鬱症與各種變項之相關研究

國內學術研究中少有直論憂鬱症成因或影響的研究結果，多半以「相關」來闡

述各變項與憂鬱症的關連，但仍可大致看出除了一部份為單純的相關分析，其他某些研究的變項偏向探討成因、某些則偏向瞭解憂鬱症造成的影响。在這個部分，「生活壓力」、「人格特質」與「生活品質」是常見的研究變項。例如莊淑屏（2005）研究發現更年期婦女的社會依賴性格與憂鬱症狀有顯著相關，其生活中的人際事件與自主事件同樣與憂鬱或心理症狀具顯著相關。劉怡汝（2004）指出，對 40-60 歲婦女來說，社會支持度低者要比社會支持度高者更容易受到負向生活事件與停經期的影響，而出現憂鬱症狀。陳韻琳、熊秉荃、陳詞章和潘瓊琬（2008）發現，憂鬱症住院患者的生活品質不佳，甚至低於一般疾病個案。

### 三、憂鬱症之治療、處遇與復原因子

關於治療及處遇的研究分為生理和心理兩大塊，生理領域著重抗憂鬱劑與生物性療程的開發；心理領域則嘗試以不同學派、不同形式的諮商來治療憂鬱症患者，其中認知取向團體仍是最常見的（周桂如，2004；翁一婷，2004；陳靜芳，2003；陳采蕙、夏一新、謝玉萍，2007；陳偉任、鄭琇分、周立修、周煌智、林耕新，2008）。

復原因子的部分，多數的研究結果顯示，自我調適、人際支持和醫療處遇可說是憂鬱症復原的主因。徐于婷（2007）將憂鬱症復原力的內涵分為「個人」（自我調適、人格特質、培養優質習慣、吸收新知等）、「家庭」（家人關心、良好家庭互動等）、「社會」三方面（社會支持、醫療資源等）。王艷萍（1999）發現女性罹患憂鬱症多半受社會文化環境因素影響，然所歸納出的復原因子卻多數集中在個人調適上。

### 四、特定族群之憂鬱症狀態探討

特定族群的憂鬱症研究隨著對象的差異而有主題上的變化，乃針對研究對象的特性與可能出現的現象來探討。如研究單身榮民的憂鬱症狀與孤寂感（侯菊鶴，2002）；新兵役男的壓力與憂鬱症狀探討（賴姿如，2003）；癌症病患主要照顧者的負荷、憂鬱探討（胡綾真，1998；黃寶珠，2006）；青少年憂鬱與飲食問題的追蹤研究（周偉惠，2002）等。

綜合上述，「家庭」在國內憂鬱症相關研究中，確實是已經被納入討論的主題之一，特別在復原因子中是常被提及的重要變項。但以系統觀為分析觀點來進行的憂鬱症研究在比例中卻是鳳毛麟角，下段將進一步聚焦在憂鬱症與婚姻、家庭互動、

家庭系統的相關研究來做探討。

## 貳、憂鬱症與婚姻家庭關係之相關研究

憂鬱症與婚姻家庭關係的研究在數量上雖然仍不如醫療、生理類的眾多，但逐步在累積中，隨著系統觀愈來愈被重視，憂鬱症與婚姻家庭研究的質量也愈來愈細緻與複雜。以下將相關研究分成憂鬱症與婚姻、家庭的關係，性別與憂鬱症，憂鬱症患者的家庭互動情形，憂鬱症家屬的影響與適應，憂鬱症的保護因子與處遇五個類別來討論。

### 一、憂鬱症與婚姻、家庭的關係

許多學者認為，因為憂鬱症的成因和特徵十分複雜，生理、與心理均同等重要，但目前的生理心理模式常侷限在討論「這個人發生了什麼事？」，而忽略了憂鬱症發生的脈絡，因此一個整合的、系統的模式才是對憂鬱症最適合的理解方式 (Hammen, 2003; Janice, Coyne, & Blalock, 1999)。Weissman 和 Paykel (1974) 指出，憂鬱症婦女通常會有婚姻及家庭關係的問題，即使在憂鬱症狀消失時，問題仍然持續。

Hammen 與 Brennan (引自 Hammen, 2003) 研究澳洲社區的憂鬱症婦女，發現她們在婚姻、家庭及朋友的互動上都有類似的失功能的情況，同樣當她們沒有憂鬱症狀時，其人際互動情形依舊比起從未憂鬱的婦女來得低落。另外，Hammen 針對女性憂鬱症的研究指出，憂鬱症與人際互動，包括撫養小孩、與父母關係、婚姻或親密關係及生活壓力事件都有密切相關。當女性經常經驗負向的人際互動時，就容易罹患憂鬱，若她的脈絡中有功能不良的家庭成員，則會形成重複周期性的憂鬱 (Hammen, 2003)。

當研究憂鬱症與婚姻家庭的關係時，首先，某些學者們想知道的是婚姻與家庭功能不佳的家庭關係是否會提升憂鬱症的風險或導致憂鬱症？Burke (2003) 指出要瞭解憂鬱症，家庭關係與社會脈絡絕對是研究的視野，童年時期失去母親的孩子，家中有幼兒的夫妻，以及婚姻關係不協調的配偶，都有罹患憂鬱症的高度風險，而互信互賴的關係則可以保護家庭成員不受憂鬱症侵襲。Brown 與 Harris 等人 (1986) 發現負向的婚姻互動，如爭吵、暴力、冷淡、緊張，都能夠高度預測憂鬱症的發生。Coryell、Endicott 和 Keller (1992) 研究初次憂鬱的風險因子，結果顯示婚姻不合是

最主要的預測變項。Whitton 等人 (Whitton et al., 2007) 的研究則發現不良婚姻互動會引起夫妻之間的信賴感下降，進一步引發對於解決婚姻障礙的無力和絕望感，這些都與憂鬱症是彼此關連的，而且他們發現這個關連性發生在女性身上更勝於男性。

那麼反過來說憂鬱症是否會導致婚姻與家庭危機？答案也是被證實的 (Herr, Hammen, & Brennan, 2001; Kornstein et al., 2000)。研究指出憂鬱症母親和丈夫及子女都會有溝通上的障礙 (Segrin, 2006)，Johnson 和 Jacob (1997) 研究有憂鬱症丈夫和妻子的配偶，發現憂鬱症妻子在言語表達上會比較負向且具攻擊性，問題解決時則比較消極且缺乏幽默感，這使她們將面臨更多的婚姻衝突。Johnson 和 Jacob (2001) 進一步比較憂鬱症父親、憂鬱症母親與非憂鬱症父母的親子關係，研究發現憂鬱症父親會傾向運用壓迫的手段與小孩和家人相處，這種方式不但會減少家庭中正向的溝通與互動，也與小孩的問題行為相關。上述研究均顯示憂鬱症患者的某些行為特徵會引起家人的反感，並進一步影響到家庭關係。此外，確實有證據顯示憂鬱症患者的配偶有時會視其為負擔 (Barling, MacEwen, & Kelloray, 1992)，而患者的憂鬱行為也會讓配偶感到不快樂 (Benazon & Coyne, 2000; Biglan, Rothlind, Hops, & Sherman, 1989)。

但對於憂鬱症和婚姻家庭功能之間的關係，整體而言已經朝互為因果的方向發展。家庭成員出現憂鬱症對家庭發展是一個危機，而不良的家庭關係也會是憂鬱症出現的主因。Kouros、Papp 和 Cummings (2008) 發現婚姻滿意度與憂鬱症之間有交互影響的關係，他們並進一步指出關係長短和婚姻衝突會是中介變項。長期處於問題婚姻中的丈夫更容易出現憂鬱症狀，且高度的婚姻衝突會更強化婚姻滿意度與憂鬱症之間的負相關。此外，Beach 和 O'Leary (1993) 認為，雖然研究結果顯示，婚前或新婚時出現煩躁症狀的丈夫是之後婚姻失和的前兆，但是他們覺得這個影響或許與兩人在婚前的調適不佳有更大關連。可見憂鬱症與婚姻、家庭的關係除了無法釐清孰先孰後，在觀察人際相處的脈絡時也必須包含其他複雜的變項來討論。

## 二、性別與憂鬱症

雖然有學者認為憂鬱症的發生之所以一直是女性高於男性，是因為女性比男性更會表達身體的病痛，也更會尋求支持（引自 Brommelhoff, Conway, Merikangas, &

Levy, 2004)。但有更多研究指出，女性確實比男性有更高的比率得到憂鬱症，特別在量化研究中，罹患憂鬱症的男女比是許多研究會探討的數據之一 (Kessler, McGonagle, Nelson, & Hughes, 1994; Weissman, Bland, Joyce, & Newman, 1993; Wu & Anthony, 2000)，Weissman 等人便進行了一項憂鬱症跨國調查，結果顯示雖然各國的憂鬱症盛行率均不一，但普遍來說都是女性多於男性 (Weissman et al., 1996)，而台灣男女罹患憂鬱症的比例是 1:1.6 (引自 Burke, 2003)。那麼為何會造成臨床上的性別差異？某些學者指出女性比男性有更多生理的因素得到憂鬱症，例如荷爾蒙干擾導致的經前憂鬱症、產後憂鬱症等 (Halbreich, Vital-Herne, Goldstein, & Zander, 1984; O'Hara, Neunaber, & Zekoski, 1984; 陳淵瑜、林志強、謹立中, 2004)，不過這些單一角度的說法都是比較早期或醫學上的文獻。近十年來，關於女性憂鬱症的研究大多都會注意到文化脈絡中，女性被期待的傳統性別角色以及多重角色帶給她們的壓力 (Kuehner, 2003; Brommelhoff et al., 2004)。

比如 Papp 以性別作為變項分析婚姻關係與憂鬱症的關連性，發現男女兩性對婚姻滿意度、罹患憂鬱症的比率及憂鬱症反應上有明顯的性別差異。已婚女性的婚姻滿意程度低於已婚男性，似乎婚姻功能只針對男性而非女性 (引自丁思惠、陳喬琪，2006)。另外處於不愉快婚姻中的夫妻，罹患憂鬱症的風險都會顯著提高，但相同婚姻狀態下，妻子罹患憂鬱症的比例是丈夫的 3 倍 (Beach & O'Leary, 1993)。在女性的家庭生活脈絡中，由於傳統文化期待女性能夠扮演賢妻良母這樣的角色，為了降低被期待的壓力，家庭婦女也願意承諾、並試圖達到目標。但胡幼慧指出「母親角色」在女性的憂鬱症狀上有不利的影響，多重角色的負荷，家庭主婦的心理困境成為中年已婚婦女出現憂鬱症狀比例偏高的重要社會成因。無論男、女性，有工作者都比無工作者較少憂鬱症狀，但有職女性仍比男性較多憂鬱症狀 (胡幼慧, 1991)。同時，養育子女又會再提升女性罹患憂鬱症的風險 (Ashurst & Hall, 1999)，對職業婦女來說，只有當先生願意協助家務與照顧幼兒時，其心理適應狀況才會比家庭主婦佳 (Ross, Mirowsky, & Huber, 1983)。

正因為女性（特別是已婚女性）的生活壓力有很大一部份來自環境脈絡中，因此對於憂鬱症婦女的研究也經常鎖定於討論其婚姻、家庭與人際壓力。Hammen

(2004) 從家庭脈絡與症狀循環發作的角度出發，歸納出婦女憂鬱症的四個壓力來源，分別是「丈夫患有心理疾患」、「子女生病或失功能」、「不良的婚姻關係」、「不良的親子關係」。Hammen (2004) 的研究顯示多數的憂鬱症婦女是處在這些高壓力的人際環境中，他並解釋了女性憂鬱症與人際脈絡的相關之所以高於男性，可能是女性較男性更常被當成主要的照顧提供者，因此她們有較多的重心是放在親密關係上的。於是在治療與處遇上，更要重視其背景脈絡，甚至家庭成員也應該接受處遇，以避免不良婚姻和親子關係與重複發作憂鬱症之間的惡性循環。

相關研究除了證實女性的社會文化背景較男性更具有高風險，也發現在憂鬱症患者的婚姻與家庭中，配偶及家人對憂鬱症的認知同樣存在性別差異。Ashurst 與 Hall (1999) 發現女性出現憂鬱症後接受心理健康服務的比例比男性來得多，並且更容易被認為該接受精神科治療。Brommelhoff 等人 (2004) 的研究則指出在家庭中女性比男性更容易被標籤為是憂鬱症，且家人的反應會讓她們也認同自己罹患憂鬱症，並前往尋求心理治療。其次，憂鬱症患者的家庭成員容易將女性的憂鬱症歸因至個人，特別是生理因素，而男性憂鬱症則歸因至環境因素，這說明了家人對家庭角色和憂鬱症狀的詮釋也與症狀本身的發展及家庭的後續行動是相關的。

另外，憂鬱症與夫妻互動的研究也顯現了性別上的不同。Fincham 與同事 (Fincham, Beach, Harold, & Osborne, 1997) 以 150 對配偶作為研究樣本，想探討婚姻滿意度與憂鬱症的因果關係，研究發現對丈夫來說，配偶的憂鬱症會影響婚姻滿意度，但相反的，妻子感到婚姻滿意度高低將影響憂鬱症狀的產生，Fincham 等人因此有了婚姻關係與憂鬱症之間會因性別而導致不同因果關係的結論。對應至國內有巫珍宜研究憂鬱症患者在婚姻中的權力運作議題，發現男性憂鬱症患者在發病後可以徹底提升個人權力，妻子更加順應丈夫的意見；但女性憂鬱症患者在婚姻中的地位卻是不升反降，丈夫會在妻子生病時給予支持和退讓，待症狀稍緩後原有的互動模式重新再現 (巫珍宜，2006)。Fincham 得出性別差異的結論，而巫珍宜更將憂鬱症患者與其配偶之婚姻互動放大來看，其結論同樣具有性別差異，從憂鬱症妻子的案例來看，丈夫與妻子的互動模式只在妻子生病期間有所改變，實際上互動結構的本質從未改變，也就是這種互動模式是妻子生病前本來就存在的。巫珍宜研究中，

丈夫在面對妻子憂鬱症時的反應或許正巧可以用來解釋為何雙方對因果關係的知覺認定是不同的。整體來說，憂鬱症的發展是患者與家庭功能相互增強影響的結果，若家庭有效回應患者行為，將能夠減短症狀出現的時間，並且延長其憂鬱病程維持穩定的時間，在症狀的復原上扮演重要角色(Keitner, et al., 1995)。

### 三、憂鬱症患者的家庭互動情形

討論憂鬱症患者的家庭互動狀況在國內以量化方式研究特定變項（如家庭支持度、親子互動、家庭功能、家人的生理心理疾患、父母教養態度等）與憂鬱症的相關為多。此類相關研究的結果均證實了家庭互動與憂鬱症存在著關連，比如家庭支持度愈低、家庭功能愈低、父母以拒絕或忽視的態度面對子女，都會提高憂鬱症發生的可能性（王玉梅，2002；吳政航，2006；康維芬，2005；張淑均，2007；黃鈺婷，2006；廖秀萍，2005），而家庭功能的高低將影響子女對事情的認知和解釋（李宛津，2007），當孩子自覺家庭支持度不高時，就容易將父母的負面對待放大，提升憂鬱情緒出現的頻率（鄭鈺樺，2007）。因此我們可以想像憂鬱症患者所處的家庭，在次系統互動上多半是有問題的。林美珠（1990）針對憂鬱症患者的家庭功能做了全面的探討，以量化研究比較有憂鬱症患者的家庭與一般家庭，發現憂鬱症家庭在溝通、問題解決、角色運作、情感反應、一般功能等向度上均有明顯的障礙。意即其家庭成員的溝通方面，如訊息的傳遞與交流比一般家庭來得模糊且間接，家庭問題解決能力較不足，成員間角色運作能力不足，家庭的整體運作功能有所偏差。

同樣的，Keitner 等人發現憂鬱症患者的家庭中，家人彼此較少對其他人的生活感到興趣與關心，且溝通是間接、偽裝、隱匿的。不僅如此，在問題解決、溝通、整體家庭功能上都不如一般家庭（引自 Chiariello & Orvaschel, 1995）。當然，我們無法去肯定是否先有不良的家庭互動才造成憂鬱症，或是憂鬱症患者與家屬的互動會因症狀而產生問題，但這些研究確實證實了憂鬱症患者所處的家庭系統，在互動模式上有某些特定的特徵不同於一般家庭，並且如 Hammen (2004) 說的一樣，這樣的互動模式與憂鬱症之間存在著惡性循環的關係。

其他相關研究有何祐寧（2005）研究未婚憂鬱症女性，發現其復原前的家庭系統，在各次系統中都有衝突與疏離的現象，且家庭互動是僵化的，成員間有聯盟關

係出現。吳秋燕（2006）訪談憂鬱症青少年，發現他們的家庭中都有明顯且劇烈的父母衝突，婚姻與親職次系統的失衡導致家庭結構鬆動，問題解決的應變能力低落，使青少年感知到無能為力、憤怒、壓抑等負面情緒，進一步引發憂鬱症和自殺行為。另外，賴幸瑜（2006）研究憂鬱症狀兒童，發覺其家庭氣氛是壓抑、無法暢所欲言的，親子與手足的情感疏離，父親極少參與家庭生活，家庭事務由母親獨攬，且母親採用威權方式對待小孩。

因此我們可以發現，雖然研究焦點不一定是都針對憂鬱症患者的家庭生活，但陸續一直有研究在關心各個不同族群的憂鬱症患者。而關注憂鬱症患者之家庭功能與家庭互動的研究，都可以看到普遍來說這些家庭有婚姻次系統衝突的現象，並且家人間的情感是比較疏離的，曖昧溝通是常見的溝通方式，此外家庭在問題解決、危機處理等層面都功能薄弱。

#### 四、憂鬱症家屬的影響與適應

關於憂鬱症家屬的研究，大致上從家庭角色來看分成兩類，一類是研究憂鬱症患者之配偶，一類是研究憂鬱症患者之小孩，部分研究是針對憂鬱症照顧者，不過由於他們大多也是家庭成員，亦可併入配偶或子女研究來看。而這些研究共通的都是想瞭解他們會受到哪些影響，以及其適應程度與方式等。

Muscroft 和 Bowl (2000) 提到，憂鬱症患者的配偶會比患者的父母或子女更覺得生活受到干擾，他們認為或許這個差異在於父母或子女不用一直和患者住在一起，但配偶卻得如此。Benazon 與 Coyne (2000) 指出有 60% 的憂鬱症患者配偶也會出現憂鬱心情，並且覺得和患者住在一起是種負荷。面對伴侶的疾病，配偶自陳自己的社交和休閒活動被限制、家庭收入減少，家庭關係變得緊繩（引自 Burke, 2003）。Biglan 發現妻子的憂鬱症會讓先生壓抑原本的攻擊言行，而先生的壓抑卻會進一步強化妻子的憂鬱症狀（引自 Segrin, 2006）。不過在憂鬱症的配偶研究中，男性參與者的反應一直還是研究中的少數。

子代成員的部分，Burke (2003) 指出憂鬱症不但是婦女常見的心理疾病，而且具有高度的循環性和共病性，糟糕的是，由於婦女通常是子女的主要撫育者，因此她們的憂鬱症對子女的健康是非常不利的。在日常生活上，有學者認為憂鬱症的母

親比較不能夠妥善照顧小孩，容易因為疏忽讓小孩陷入危機中（Bartlett et al., 2001; Leiferman, 2002）；情感依附的部分，幾乎所有的文獻都指出，憂鬱症父母和子女的情感連結是有問題的（Hammen, 2004），Carter 等人（2001）發現憂鬱症母親與她們四個月大的嬰兒之間，通常屬於不安全依附，若是憂鬱症與焦慮或其他疾患共病，這種情況會更常見。Hammen (2004) 研究憂鬱症母親的學齡子女，發現他們在扮演如結交朋友、社會生活、學校行為、家庭關係各種角色上，跟母親未罹患憂鬱症的同儕相比都是比較失功能的。除了行為上的調適問題之外，許多研究更直接指出憂鬱症父母的子女出現心理困擾甚至心理疾患的比例明顯高於父母未罹患憂鬱症者（Burke, 2003; Hammen, 2004; Langrock, Compas, Keller, Merchant, & Copeland, 2002）。此外，孩童之中，男孩和女孩會被以不同角度來看待，Luoma、Koivisto 和 Tamminen (2004) 從父母的觀點來看子女，研究發現雖然父親比較傾向於認為小孩沒有問題，且父親比較不敏感於子女的負面情緒，不過父母都感覺到憂鬱症對小孩可能會有負面影響，父母會比較擔心女兒的心理反應，對兒子則是心理反應與外在行為都會擔心。

當家庭中有人罹患憂鬱症時，家人一開始會察覺到患者不太對勁，可能有一些生理或情緒上的徵兆出現，但因為對疾病的不瞭解，不會察覺或判定這是生病了。等到確定是憂鬱症後，家人們會有太突然、驚訝、否認、不敢相信等情緒出現(Highet, Thompson, & McNair, 2005)。Muscroft 和 Bowl (2000) 也提到患者的照顧者在最初的「發現期」會有困惑、擔心、忽視症狀等反應出現，家庭也會陷入失序的狀態。之後進入「調適期」，家庭開始組織混亂，家人帶著害怕失去親人和期待其他人做點什麼的情緒求助醫療，家庭成員嘗試找出生病的原因、恐懼無法再擁有完整的家，可能會有角色轉換的壓力出現。接著是「適應期」，家庭試著回歸正常生活，家人們建立新的規則、尋找調適策略和各種資訊、感受到患者不再是正常（no longer “Normal”）的哀傷等。最後是「新秩序執行期」，家人接受患者是一個病人、建立與憂鬱症共處的新生活、期待與其他的憂鬱症家屬分享心得等。Muscroft 與 Bowl( 2000 ) 認為要進入第三與第四階段，通常需要一年以上，甚至三、四年的時間，如果在邁入第四階段前，家庭能夠發展出良好的協商與策略，家庭關係會更緊密，家庭功能

也會更強壯，反之，則有高度機率出現第二次憂鬱症。

## 五、憂鬱症的保護因子與處遇

保護因子或復原因子的研究在過去近年來逐漸成為關注的焦點，同樣身為憂鬱症患者的子女，為何某些兒童沒有出現心理困擾和負面影響，或者即使面臨強大的壓力仍然可以適應良好，可見確實有某些保護因子在維繫兒童的正常發展。Masten 與 Coastworth (1998) 認為兒童承受壓力時，如果在家庭脈絡中與父母有親密的關係、與大家庭的成員有連結；外在環境有良好的學習和同儕關係；或者具有高自尊、隨性等個人特質，都可以降低出現不良後果。而當父母罹患憂鬱症時，其他的家庭成員如祖父母將會是重要的緩衝劑 (Grizenko & Pawliuk, 1994)。母親罹患憂鬱症時，如果父親缺席或是同時也具有心理疾患會大大提升子女的發展危機，但相反地，健康的父親也會無形中成為一個保護因子。丁嘉妮 (2007) 探討憂鬱症家屬對抗逆境的復原力，從個人、家庭、社會三方面出發，歸納出家庭狀態的穩定、患者的復原行為、生活回復常軌，以及從逆境中獲得生命意義、覺得自己有能力幫助別人等，都是家屬們積極復原的展現。另外，徐于婷 (2007) 研究憂鬱症狀緩解的患者，同樣也指出保護因子出現在上述三個層面：個人保護因子包含自我覺察、協助他人、意志力、責任心、個人休閒習慣及自我調適的能力等；家庭系統保護因子包含家人的關心與敏感度、良好的家庭關係、配偶的樂觀與包容以及普同感等；社會系統保護因子包含良好的社會支持系統以及普同感等。無論國內外，這些研究都共同指出了「良好的關係」對防止與療癒憂鬱症的重要性，這不只是對憂鬱症患者的家屬，是所有在家庭中的成員都需要的。

正因為對憂鬱症成因的多元化理解，以及發覺環境脈絡對憂鬱症患者復原和預防具有高度重要性，於是對於憂鬱症的處遇，不再只運用藥物或認知治療等個人層面的介入。Keitner 等人 (1995) 為了了解家庭功能於憂鬱症病患復原中扮演怎樣的角色，檢視患者家庭功能在一年中的改變。他們發現家庭功能與憂鬱症病患的復原是有關連的，批評性的環境以及家庭成員間的過度涉入，是病患復原的阻礙，也是使其復發的重要因素；而家庭功能良好的病患，在出院後通常能維持其健康，且較可能復原。Keitner 的另一個研究也指出，門診憂鬱症患者回診時所報告的家庭功能

比起住院病人還來得匱乏與惡劣，即使經過藥物改善症狀後，病人們所抱怨的家庭問題依舊存在（引自 Keitner, Archambault, Ryan, & Miller, 2003）。Coyne 等人在 2002 年針對門診與住院的憂鬱症妻子做了類似且更擴大的研究，也得到相同的結論。並有鑑於憂鬱症與各種家庭變項之間的密切關連，他們建議運用婚姻諮詢來面對妻子罹患憂鬱症的伴侶。雖然不良的婚姻互動將增加邀請配偶共同參與諮詢的困難，我們還是該在個別諮詢時注意婚姻關係對患者的影响（Coyne, Thompson, & Palmer, 2002）。

事實上，當系統觀與家族治療開始發展後，一直都有諮詢師開始將家族與婚姻治療運用至治療憂鬱症，也得到良好的成果。Eisdorfer 等人將家族治療與其他技術運用至阿滋海默照顧者的憂鬱症狀上，六個月的追蹤發現症狀有顯著減輕（Eisdorfer et al., 2003）。Falloon 等人應用家族治療來預防重鬱病，效果顯示無論是家屬還是患者，其憂鬱症狀均確實減少（Falloon, Shanahan, & Laporta , 1992）。Keitner、Archambault、Ryan 和 Miller (2003) 應用家族治療在憂鬱症青少女的個案上，證實了家族治療能夠改善憂鬱症狀，並且提升家庭成員問題解決與面對憂鬱症的能力。Jacobson 比較認知治療與行為取向婚姻治療的差異，發現兩者對緩解憂鬱症狀都有療效，但對同時伴隨婚姻關係不佳的夫妻來說，只有搭配婚姻治療的情形下才能同時抒解憂鬱症狀與提升婚姻滿意度（引自楊連謙，2004）。可見憂鬱症的心理治療雖然仍以個別諮詢，特別是認知行為治療為主，但是卻也證實當憂鬱症患者所處的家庭或婚姻關係是失功能的，那麼從個人層面出發的諮詢仍無法全面性改善患者的症狀與環境，而是要採用或搭配婚姻＼家族治療才是最有效的，即使無法將家庭成員納入諮詢中，也必須將系統觀的思維納入憂鬱症處遇中。

## 參、小結

綜合上述，憂鬱症患者的出現、影響、家庭環境、人際關係都存在著互動脈絡，對家庭中的女性而言，婚姻關係與親子關係更是預測憂鬱症發作或復發的明顯指標。如果說，憂鬱症是來自於對不良關係的反動，那麼家庭系統究竟會順勢而動，還是不動？從文獻來看，憂鬱症與婚姻、家庭關係的研究，重點在於關注不良人際互動對於憂鬱症的預測力，和憂鬱症對配偶、子女的影響，患者所處的家庭互動情

形、利用家族與婚姻治療處遇憂鬱症，雖然多數研究觀察的是大的、固定的圖像，而非具流動性的行為模式的轉變，仍舊已經奠定從系統脈絡去思考憂鬱症的成果。以下將綜合上述有關憂鬱症、憂鬱症與婚姻家庭關係相關研究成果，可以幫助我們瞭解在既有文獻上已建立與尚待進一步探討的知識分別有哪些。

## 一、現有知識內涵

### 1. 大量的憂鬱症生理內涵及對應之醫療處遇

憂鬱症患者在精神與身心醫療中佔極高比例，可以說各醫學相關科系學生，若選擇精神科作為發展方向，未來絕對會面對大量憂鬱症患者。醫藥與生理治療講究的是時效性與有效性，因此從生理病因的觀點出發，什麼樣的藥物能夠改善憂鬱症狀，或是哪些激素對人體的情緒反應有所影響，在醫學領域中一直有不間斷的研究，並且仍在持續累積知識中。

### 2. 根據量化方式確立憂鬱症各相關變項

扣除生理病因，依據憂鬱症的「生理-心理-社會成因」作為概念，發展出來的各種相關研究十分可觀，從眾多的研究變項更可以看出憂鬱症在成因與影響上跳脫不了整體系統觀點。同時，以婚姻、家庭因素作為研究變項者也逐漸增加，在瞭解憂鬱症與婚姻家庭關係的互為因果上大有助益。也因為研究中顯示的性別差異，讓研究者更瞭解到女性憂鬱症與家庭系統的緊密相依。

### 3. 有部分研究試圖從系統脈絡角度理解女性憂鬱症

在性別角色上，女性進入婚姻中被期許的責任與負荷造就了女性較男性更常受到人際連結的影響。家庭中，女性最常接觸的是配偶與小孩，某些家庭還包括公婆，而研究也認同不良的婚姻家庭關係與女性憂鬱症之間有高度相關，甚至可以推論不良的婚姻家庭關係是女性罹患憂鬱症的成因之一。針對女性憂鬱症的複雜與多元因果，研究也建議將婚姻或家族治療運用在憂鬱症處遇上。

### 4. 針對憂鬱症患者的家庭互動現況及家庭發展有多元的探究

在憂鬱症患者所處的家庭之中，可能有哪些婚姻與親子互動模式，國內並沒有很大量，但國外已有多元的描繪。透過大規模、長時間的研究，可以清楚得到其家庭互動特徵，通常有著溝通不良、間接、模糊、衝突、權力分配不均的互動模式。

且這些特徵在憂鬱症狀發生之前通常就已存在，症狀緩解後也還是重複出現。此外，家人罹患憂鬱症後，其他家庭成員的心情起伏、家屬與家庭功能可能面臨的負面影響，都是相關研究常會探討的議題，少數研究並且更進一步地觀察發展出家庭面對憂鬱症的調適歷程。

## 二、尚有研究空間以茲完善之處

### 1. 進行以家庭為單位的質性訪談

既有文獻中，多採取訪談數名家庭中出現症狀的成員或其家屬的方法，雖然單一成員可對其他成員有許多描述與解釋，但也僅限於個人主觀的理解。而以家庭或夫妻為研究對象的研究，仍以量化研究蒐集大量統計數據為主要研究方法。然而事實上，若研究對象是出現症狀的成員，那麼他對家庭現況的不滿意度想必相對是高的，從患者角度出發所獲得的資訊，並不能夠代表由全家人建構的系統的全貌。量化研究雖然有大樣本、可供推論的優點，卻無法看出轉變中的家庭動力。將研究對象擴大為完整的家庭，並採用質性訪談，以眾人的焦點勾勒出系統的互動模式，即使最細微的變化也是珍貴的。

目前國內以家庭為單位的研究有黃聖桂（2002）透過家庭集體訪談，來瞭解青少年子女的自主行為展現；游淑華（2006）以個別訪談家庭成員的方式，探討親子衝突的建構歷程；此外也有一些家族治療的應用性研究，可以聽到並看到一些家庭成員在治療中的說法（賈紅鶯、陳秉華，2001；翁樹澍，2003），但這些成果和個別成員受訪的家庭研究相比，不管是研究題材或者研究設計，都還有很大的發展空間。

### 2. 家庭互動與動力的轉變

在搜尋文獻的過程中，的確如前文呈現的，是有一些關於家庭系統轉變的研究，但是在憂鬱症多如繁星的文獻中仍屬少數。現有文獻提及憂鬱症者，多半做的是某一變項與憂鬱症的相關（如家庭系統與憂鬱症的相關），或是某變項對憂鬱症患者的影響（如課業、人際對憂鬱患者的影响）。而對於症狀在家庭系統中可能具備的意義，從文獻與理論中可知道，症狀的發生是因應互動而生的，倘若我們將憂鬱症視為一種功能來看待，而非只是一件存在的、可能影響家庭功能的事實，將更能夠感覺到系統的轉變與流動性。

從讀者的角度來理解現有研究，會感到對於憂鬱症本身、憂鬱症的成因與影響、憂鬱症患者的家庭狀況知道的很清楚，但是患者與他人互動的中間發生了什麼事卻一知半解，好像知道又好像不知道。這是因為轉變的歷程難以被取得，除非能夠架設錄影機長時間的觀察紀錄，否則所得到的資訊常會是跳躍式的，特別是當症狀已經結束，必須以回溯的方式去蒐集資料時更是如此。即使系統在憂鬱症前後並沒有發生轉變，但是中間的過程是否發生了哪些事，各成員間心境上的轉變又在哪裡。本研究嘗試去訪談所有的家庭成員，主要便在彌補時間技術上的不足（無法以直接觀察的方式），透過統合眾人對同一件事的詮釋角度降低只有結果沒有過程的研究結果。並且，透過將對象鎖定為妻子，更加微觀的來看此單一角色的意義，更能夠讓我們在解讀研究結果時，對家庭中不同角色的影響力有更深切的瞭解。

## 第三章、研究方法

本章的重點在於說明研究觀點與設計，以及進行研究的過程，段落的安排上透過研究取向、研究參與者、研究程序、資料分析、研究倫理、研究可信度來依序說明。

### 第一節、研究取向

「個人是如何重述她們的歷史——她們強調了某些部分，又忽略其他的；她們的姿態可能是主導者或受害者；故事在說者和聽者之間建立了如何的關係——這些皆會型塑個人對她們自身生命的宣稱。個人故事不僅僅是告訴某人（或自己）關於自己生命的一種方式，也是她們的認同賴以形成的工具。」

（Rosenwald & Ochberg, 1992b, P.1，引自王勇智、鄧明宇譯，2004，頁5）

Webster's 在 1991 年對敘事一詞的解釋是「故事，敘述，或敘事體」。在敘事研究中，資料是以一種故事的方式被蒐集，敘事指的即是故事，人類是天生的故事敘說者，我們無時無刻都在故事中賦予生命意義。透過故事，敘事是一條瞭解人類內心世界的管道，我們稱這樣的瞭解為「敘事的知識」。相對於「科學的知識」強調證據與事實，前者是不明確的、模糊的，因為生命經驗是沒辦法明確界定的（引自林美珠，1990）。

故事不單單是說者的敘說，這個故事也會與聽跟說的人的社會脈絡結合，也就是敘事本身是一種「社會建構」。敘說者完成的故事，同時也是文化塑造出來的，所以敘事其實是一個很好的工具，來幫助研究者檢視個人和文化認同。藉由分析特定群體的過程，我們學習到的不只是那些群體的故事，還包括文化世界如何讓這些敘事變得有可能或是有問題。

敘事取向假設人們喜歡說故事，人們會組織重要的經驗成為故事，說故事是使生命中的種種事件有意義的基本方法。故事可以自我認定，可以找尋認同。Broke 認為，我們的「生命—敘事」就是我們訴說自身的故事，編織自己的過去並迎向未來。既然故事是人們自己說的，那麼真理是經過挑選的，並不求呈現客觀的真實（引自 Crabtree & Miller, 1999）。

敘事的真實是由敘說者與研究者共同建構出來的東西。一個故事，在每個人心

中都有不同的詮釋，因此，Riessman 認為敘事本身是一種再呈現。因為自然界本身是不會說故事的，但人可以，於是解釋是不可避免。對敘事研究來說，我們無法認同實證主義者對「真實」現象的描述，故事並非外在世界的鏡像反射，而是被建構出來的，語言不應該只被視為技術性的描述工具。敘事是需要被解釋的，只有經過解釋，我們才開始明白這些經驗。這些經驗並不代表「實際」的過去，而是經驗上的真實（王勇智、鄧明宇譯，2004）。

Riessman 將敘事研究的「再呈現」大致上分為五個層級，從「關注經驗」到「訴說」此經驗，然後「轉錄」、「分析」，最後一個層次則是讀者閱讀所帶來的「新詮釋」。因此，對敘事來說，文本的呈現不會有一個單一的表現方式，研究者可以依目的及需要，整合其他的研究方法（王勇智、鄧明宇譯，2004）。

選擇敘事作為研究方法，是因為生命經驗是無法測量的，它是一個流動的東西，它不但受到社會脈絡的影響，而且有其連續性，經驗是由過去的經驗而生，並且引向更進一步的經驗。家庭的互動同樣沒有靜止的狀態，家庭中的每個成員各自有自己的故事，也有著彼此交織而成的家的故事。每個人在說自己的故事時，說的是自己認定的事實，並非真實的事實。家庭成員對於自己的家庭角色有一套認定的標準，這套標準可能與他人所期望的大異其趣，然而透過每個人的敘說，我們可以看到個別成員在角色扮演上的差異與知覺落差，造成他們用何種方式與對方互動，又是如何解讀和詮釋對方的反應。本研究欲利用家庭成員的敘事來瞭解家人們彼此互動時每個人背後隱藏的認知是如何帶動互動型態的轉變，以建構出家庭共同經驗的真實。

Lieblich, Tuval-Mashiach, & Zilber 根據敘事的精神提出了一個用來分類及組織敘事分析的模式（引自林美珠，1990），他們提出了兩個組織的向度，一個是整體或類別；另一個是內容或形式，兩向度的內涵如下：

1. 整體或類別：指的是分析的單位。整體觀點是將個體的生命故事視為整體，從部分敘事的情境脈絡加以理解整體的故事意義，適用於將個人視為整體，探索他從過去到現在的發展。類別取向則類似於內容分析，清晰的依據類別切割與歸類文本資料。
2. 內容或形式：指的是文本閱讀上的二分，將故事區別為內容和形式。內容取向

的一部份焦點在事件的外顯內容，例如發生了什麼？為什麼發生？誰參與其中等等；另外一部份聚焦於獲得內隱的內容，藉著詢問故事的意義、某部分的情節、說者使用的某些象徵意象等，來理解與分析隱含的內容。形式取向則忽略文本的內容，關注在故事的形式，例如情節的結構、事件的順序、時間軸向的相關、故事的複雜性和連續性、被故事喚起的感受、隱喻或文字的選擇等等。Lieblich 等人（吳芝儀譯，2008）依據這兩個向度，再將其交叉形成四種分析方法：

1. 「整體—內容」的敘事分析：將敘事看成整個生命故事，不切割成細部，以整體來看內容本身。即使擷取敘事中的部分，也是將其放在整個故事的脈絡中來看，這種分析方式類似於「個案分析」。
2. 「整體—形式」的敘事分析：看的是整個故事的情節或結構，「形式」包括生命故事的某一段、故事中表達敘說結構的詞、事件發生的時間順序、故事情節或結構、故事引出的情感和敘事風格等等。
3. 「類別—內容」的敘事分析：類似於一般說的內容分析，有關研究問題的類別被清楚界定，代表各內容的類別的文本從整體文本中被摘取出來，被分類及歸類。
4. 「類別—形式」的敘事分析：主要看的是故事形式，重點在於敘事特定風格或語言特徵。例如敘說者用的隱喻、敘說者主動或被動的說話、敘說者在敘說時如何呈現出情感等等。

這四種研究方式其實並非截然劃分，整體與類別並非二分，故事的形式亦難獨立於內容之外。因此，每個故事的寫成都是由各式各樣的內容與形式交織而成。在本研究中，為了能夠針對本議題蒐集到詳細的資料，訪談大綱的擬定仍聚焦與環繞在研究問題上，而資料整理與故事的表達，研究者傾向使用「整體—內容」的形式呈現研究結果。「整體—內容」的特色是關注敘事整體的圖像，而且著重在敘說的內容，當我們在看每一個家人時，縱然個人的立場和觀點會不一樣，但是他們共通的核心是他們在談論的是關於「家庭中有人曾經發生憂鬱症」這件事，因此所敘說的內容會是彼此交織重疊而非自成一格的。換言之，家庭研究中的每個受訪者重點在於他們如何成為家庭成員、如何在脈絡中找到自己的位置，不能把他們僅視為個

體而存在。當敘說不斷增加時，從個別層次來看他們累積的是個人在家庭中的故事，但是從系統層次來看也豐富了整個家庭的故事。透過「整體—內容」不斷的閱讀理解，研究者希望呈現出整體而連貫的圖像，不管是從個人的層次出發，或者從系統的層次出發。

## 第二節、 研究參與者

### 壹、 研究對象

本研究旨在探究妻子罹患憂鬱症後，家庭成員在互動與關係上的轉變及個人對憂鬱症帶來的家庭衝擊之詮釋與經驗。根據研究問題選擇曾罹患憂鬱症的已婚女性及其配偶與子女為研究對象。

一、 憂鬱症患者：為能夠較清楚區辨憂鬱症前與憂鬱症期間（若已康復則還有康復至今）不同時間點的家庭互動，因此選定治療期間需超過六個月以上之憂鬱症婦女。

二、 家庭成員：學者 Gligun 在 1992 年指出，在做家庭關係的研究時，家庭成員的定義包括「彼此互相認定為家庭成員」、「彼此具有持續承諾」、「彼此共同分享個人的過去和生活」三點原則（引自張歆祐，2006）。因此，對於符合以上幾點原則之成員可視為憂鬱症患者之家人。此外，本研究欲觀察的是在妻子出現憂鬱症前後之家庭運作情形，是故，所訪談的對象將額外限定為「有共同居住地之家庭成員」，包括在外地唸書，假日會回家的學子。考量個人詮釋與經驗感受的部分需有一定的獨立思考及表達能力才能夠清楚陳述，國中的小孩被視為進入青少年階段，開始能夠承擔家庭事務，父母亦較能視其為獨立的個體去說明家中發生了哪些事，感受力與參與感將會是更多的，因此，患者診斷確立時，其長子（女）至少需達 13 歲以上。此外，本研究欲訪談之家庭成員包括憂鬱症患者、先生，及其子女，祖輩成員不在受訪者列。

根據以上標準，本研究之訪談對象為「核心家庭之家庭成員，受訪者年齡不限，家庭成員人數亦不限」。其中，患者本人為必要之受訪者，子女數若有兩名以上，則至少兩名接受訪談。整理上述說明，邀請家庭的條件如以下五點：

1. 核心家庭中的妻子一方（曾）由精神科醫師診斷為憂鬱症，且療程達六個月以上。
2. 婚姻關係正常，患者與配偶及子女同住。
3. 在診斷確立之時，家庭中的長子（女）已在 13 歲（以上）。
4. 家庭成員意識清晰，具基本口語表達能力。
5. 家庭成員願意協助參與訪談，並填寫研究同意書者。

## 貳、研究者

### 一、研究者訓練

我目前是彰化師大輔導與諮商研究所碩士班研究生，在校修習過「婚姻諮商」、「家庭諮商」、「婚姻與家庭研究」、「質性研究」、「研究方法」等有關家庭議題與研究法的課程。在「研究方法」課程中，分組撰寫以憂鬱症婦女為研究對象之家族治療研究。並於課餘經精神科醫師同意，於民國 95 年間參與半年的跟診觀察，對比例極高的憂鬱症患者產生更多興趣與瞭解。除外，於「諮商實習」與「駐地實習」共計一年半的時間，我在彰化地方法院觀護人室與嶺東科技大學諮詢中心接觸多名本身或家屬患有憂鬱症之個案，感受到家屬與患者本身對家庭氣氛和症狀的無力，也在諮詢過程中察覺系統與個人均在回饋機制中運作。

除課程內的學習之外，我在民國 95 年 9 月進入彰化張老師中心擔任義務張老師，將近兩年的服務時間，遇到各種類型的個案，其中家庭互動和心理困擾仍是最常見。這些課程與實務上的學習，均讓我嘗試運用系統思維與文化脈絡去理解個人，並有助於研究者進行家庭研究時除了能夠有基本的和受訪者建立關係、傾聽等能力，也能在訪談時以多元和開放的態度去理解受訪者。

### 二、研究者的角色

#### （一）自我檢視

在質性研究中，研究者同時身為訪談員，本身即為研究工具，因此可能不自覺將個人的偏見和誤解帶入訪談與分析中。由於研究者自身家庭中，母親亦曾受憂鬱症困擾，在母親生病的期間，家人與我的生活均明顯受到影響，當時的感受仍十分清晰，而這些情緒和認知很可能帶入訪談中而忘記了不同家庭的差異性。回想最初

對家庭互動轉變歷程的關注，是起於自己感受到家庭面對母親生病的壓力經驗。對罹病的母親，我從一開始對其無窮盡抱怨大病小痛的厭倦、煩躁，到罹病後驚覺母親對家庭的重要性和她詮釋自己是不重要的成員，雙方感受上的極端差異讓我開始思考母親與我們每個人之間的連結是否出了差錯。而我與我的家人們，從過去聯手有默契的敷衍母親，到後來我開始不諒解大家裝聾作啞、不肯正視問題的態度，最後才發現每個人在過程中都並不好受。於是這讓我興起了，我想去探究一個妻子（亦是母親）生病的家庭中，每個家庭角色的想法、感受和行為，以及將這些個人觀點投入家庭系統的時候，所形塑出來的互動機制與轉變歷程。而我所好奇的不僅是在已婚女性生病後出現明顯變動的家庭，也許表面上看起來互動模式未出現變化的家庭中，是研究者進入的時間點未達改變期，也或許是什麼讓家庭成員選擇保留原有的互動型態。所以，研究者雖然想要看到互動的改變，當改變沒有發生的時候應該也彰顯某些意義。

帶著這些眼光進入研究、接觸參與者，不諱言這期間我的問句將與我個人經驗有所重疊。但最初所選擇研究對象時，既非選擇研究自己的家庭，當時便很清楚自己更渴望在個別差異中找尋更多的理解和知識。因此，我在訪談的過程中，也將盡可能以探究的精神和理解參與家庭的經驗為主，在訪談期間必須不斷對自我進行後設觀察，並在每次訪談結束後紀錄訪談札記，確認是否有任何預設立場與對不同家庭角色的偏見。

除此之外，在撰寫的過程中，使用與受訪者合作的方式，請受訪者給予訪談員問話之回饋，分析時隨時與受訪者維持聯絡，將故事寄予受訪者閱讀。並在過程中遇到需補遺之處時，與受訪者做直接的確認，避免研究者依個人經驗妄自揣測，造成研究上的混淆。

## （二）研究角色

在研究中，我將具備訪談員、逐字稿校對者、資料分析者三個角色。在正式訪談前，研究者將先與受訪家庭進行接觸，讓受訪者對我有初步的瞭解及認識，並能夠澄清自己對本研究任何相關的疑惑，使受訪者與我之間建立基本的信任感。訪談的過程中，由於是個別與家庭成員進行訪談，在個人資料的保密上也將再三確認，

對於受訪者不想讓其他家庭成員知道的部分，訪談員必須承諾絕不在與其家人接觸時論及談話內容。若在訪談過程中，發現有部分關鍵事件可加入後續訪談題目中，也會與受訪者討論該題目之潤飾與問法。在進行訪談時，若家中子女尚未成年、為具備自主權力時，原則上先由父母親開始訪談，讓父母瞭解訪談員可能觸及哪些問題，以降低擔心與焦慮。

訪談過程中，為能夠精確保存受訪資料，將進行錄音。研究者在錄音完成後，先自行聆聽一遍，趁記憶猶新之時，將錄音檔中音質較不清楚的內容記錄下來，再將錄音檔交由謄稿員轉錄成逐字稿。與謄稿員接觸時，相關的倫理、資料保存與保密等要求，必須當面告知，並簽署一式兩份同意書，交由研究者與謄稿員各自留存。進行錄音檔的交付安排時，盡量不使同一名謄稿員完全轉錄同一家庭所有成員為原則。轉錄完成後，由研究者反覆聆聽錄音檔，針對逐字稿不清楚、需補充和錯誤之處進行修正，直到逐字稿可完整呈現原始文本的內容為止。

待逐字稿轉謄完畢後，研究者進行資料的摘要與整理，並將整理資料與偕同研究者共同討論，以確認研究者未加諸過度之主觀理解。最後將個人文本寄回受訪者，再度和受訪者本人確認研究者看到的重點與受訪者想表達之處無異（此部分結果詳述於「研究可信度」一節）。並透過研究取向與研究架構進行資料的整理與分析，隨時與指導教授討論分析進度和結果。

### 第三節、 研究程序

- 一、擬定「研究邀請函」、「機構轉介說明書」與「訪談同意書」(附錄一～三)
- 二、尋找、邀請前導與正式研究參與者

首先將研究邀請函與機構轉介說明書寄予透過個人人際網絡散發，並上網搜尋國內以憂鬱症或精神疾患患者為服務族群的社區機構，或者部分有進行諮商服務之社區諮詢中心，將研究邀請訊息以電子郵件（或直接交予研究邀請函）寄送出去。對於有回音表示願意協助留意的機構則親自去電進一步商請同意將我的研究邀請函張貼於機構之公佈欄，再次請求協助留意可能的受訪家庭。最後，並於網路論壇、台灣心理諮詢資訊網張貼招募訊息，以及委託系上轉寄邀請訊息給本系碩博士及大

學部學生。

若受訪者來自研究者人際網絡，則直接與受訪者進行聯絡；若經諮商師轉介，則研究者先與各社區機構聯繫，取得主任、諮商師同意。由於「全家人受訪」本身就是限制很高的條件，雖有幸得到部分社區機構熱心協助，但多數符合條件的受訪者均拒絕。最後在中部一社區機構的協助下，邀請到一位家庭成員無法受訪的已婚憂鬱症婦女擔任前導研究的受訪者，並持續不間斷地進行招募工作。

### 三、擬定前導研究訪談大綱（附錄四）

### 四、進行前導研究並確定正式訪談大綱（附錄五）

為了對正式訪談時可能出現的狀況有更多瞭解與掌握，在正式研究前，先嘗試訪談符合研究條件的其中一名家庭成員，經由社區機構轉介，與一名曾經罹患憂鬱症之女性取得聯繫，由於其家庭成員無法受訪，於是以此為前導受訪者。此外，在整理前導受訪者資料與修改訪談大綱的同時，均持續招募正式研究之受訪家庭。

表 3-1 前導研究相關資料

家庭成員	受訪者來源	訪談次數	訪談時間	訪談地點
媽媽	社區機構	1	2:16:43	鄰近學校

與前導性受訪者訪談後，從中獲得與受訪者接觸的經驗，也進一步將逐字稿騰出檢視自己的訪談技巧、問句，及受訪者的反應，並與指導教授討論前導性研究的結果，藉此修改訪談大綱，調整部分問句作為正式研究的基礎，主要修改方向有以下三點：

1. 家庭圖的繪製：研究最初的設計是讓受訪者以個人理解的方式繪製自己的家庭圖，也可以藉由畫畫讓訪談一開始是比較輕鬆的。正巧前導性受訪者曾經上過家庭圖相關的課，所以對於畫家庭圖沒有困難，但這個部分卻意外的花了太多時間，受訪者很認真的應研究者要求把圖畫好。考量到家庭圖只是一個蒐集資料和開場的方式，以及指導教授提醒很多人可能不是那麼容易或習慣畫圖，因此正式研究改為由研究者主導，再與受訪者共同畫出家庭圖。
2. 問題的增減：在訪談過程中，發現隨著故事的起承轉合，受訪者會自行說出與憂鬱症相關的關鍵人、事、物，研究者也可以順勢瞭解，若刻意要問，反而會得到

比較片段的答案，因此省略特地去問家庭重要事件的問句。此外，在前導性研究中，研究者察覺有許多一開始預設受訪者可能回答不出來的問題，例如：家庭成員的權力位置、覺得自己扮演怎樣的家庭角色、憂鬱症對這個家的意義，其實受訪者都能夠直接表達出個人的想法與心情，正式訪談大綱便將這些問題直接納入。

3. 敘說的互動場景與受訪者情緒：檢視逐字稿後，指導教授提醒訪談時獲得的資料大多比較是事件的描述，而缺少具體的互動場景。此外，呈現受訪者的情緒在敘事中是很重要的一環，也比較少看到。這提醒研究者在訪談時可能為了想盡快瞭解事情的全貌而流於在故事的表層打轉，只知道人、事、時、地、物，但其中的內涵仍是模糊的。因此在正式研究時，便會特別請受訪者為事件舉例、或者當受訪者無法說出個人情緒時，會反應研究者感受到的情緒來作為引導。

## 五、邀請正式研究之受訪家庭

本研究雖透過社區機構轉介一名前導研究受訪者，但正式訪談的受訪家庭，由社區機構聯繫者，多半請機構轉答不願意受訪；而社區機構提供聯絡資料，由我本人親自去電者，雖然不會直接拒絕，進一步了解後卻不完全符合條件。過程中我不斷猶豫是否要放寬年齡限制或醫師診斷標準，最終還是說服自己為了得到最符合研究主題的資料，持續不放棄尋找受訪家庭。最後我將尋找受訪家庭的重心放在個人人際網絡上，終於在一次與 A 家姊姊聊天中，我請她代為留意與詢問身邊的人，A 家姊姊竟主動告知她們家就是符合我條件的受訪者。由於 A 家姊姊本身也有研究與助人經驗，對於研究時可能發生哪些事是清楚的，在我提出研究邀請時，她沒有太多疑惑。當時我們是在網路上聊天時突然談到這件事，她並沒有看過我的研究邀請函與說明書，也因為她的態度是十分開放的，我在一開始沒有特別去提自己的家庭經驗，只在確認她的受訪意願後，請她協助回家轉達這項訊息。但後續聯繫的過程中，我更清楚向她說明關於自己的這份研究，也進一步表露我的研究動機乃是出自有相同的家庭經驗，當時姊姊的回應是：「知道這件事讓我安心許多」。這讓我察覺到即使受訪者本身並不排斥受訪，並不表示她對研究者能否「融入」她的故事是沒有疑慮的。能夠在訪談前讓受訪者知道研究者是帶著想「理解」，而非「純研究目的」

的心態去接觸他們，在建立關係與正式訪談時都能夠有所幫助。

經過一年多的招募，最後經由人際網絡，透過 A 家姊姊得知媽媽願意受訪，因此我便先確定將 A 家做為第一個訪談的家庭，開始邀請 A 家成員。與家人接觸的過程，由於我認識 A 家大姐，原本以為在邀請家人上應該不會有問題。但實際邀請後才知道在 A 家的家庭互動中，姐姐與弟弟是很少有直接互動的，因此 A 家大姐在向弟弟傳達研究邀請時，是請媽媽或爸爸代為轉達。由於這是第一個受訪家庭，我在與家人接觸時十分小心，一開始均是透過姐姐，由姐姐居中牽線。從大姐處得到的訊息是，要與弟弟接觸最好透過爸爸，或是盡量不要去招惹弟弟。因此中期我改請爸爸替我與弟弟聯繫，而爸爸對弟弟是十分保護的，同時也因為弟弟正值創業期，爸爸不斷表示弟弟可能十分忙碌無暇受訪。A 家媽媽由於我是女兒的朋友，對我十分信任，但與兒子之間的衝突經驗讓她對此愛莫能助，也認為兒子不會聽自己的話，自己不便幫忙。然而這導致我在已經訪談完媽媽、爸爸與姐姐後，才察覺弟弟似乎一直沒有被轉達到這項訊息。我最初擔心過度的積極會造成家庭的困擾，然而我卻忽略家庭中原有的互動型態可能是訊息不流通的，使得我與弟弟一直沒辦法牽上線。直到我主動打電話到弟弟工作的地方，才直接與弟弟接觸到，弟弟並十分爽快的答應受訪，讓我也能夠聽到寶貴的屬於弟弟的家庭故事。在隨後接觸第二個家庭時，我便特別注意這種情況，儘可能在與第一個家庭成員接觸時，就徵求同意，希望後續能夠由我本人與家庭成員直接聯絡。

找到第一個家庭後，進行訪談的過程中，A 家媽媽提到當初帶自己去看病的親戚，本身也有憂鬱經驗，並關心我的招募狀況，我告知目前尚在尋找第二個家庭。A 家媽媽十分熱心的代為詢問 B 家媽媽的意願，並通知我對方樂意參與研究，稱「能夠幫助別人是好事」，我便由 A 家媽媽處得到 B 家的聯絡方式。一開始我記取之前邀請的經驗，希望 B 家媽媽能夠提供家人的直接聯絡電話，當時 B 家姊姊仍在台北，因此媽媽給了我爸爸和姊姊的電話，至於兒子住在家中，媽媽說他很少開機，打到家裡找他就可以了。媽媽認為姊姊和弟弟都和自己很親密，也很乖巧，自己向他們說明一下，他們不會拒絕受訪，於是我想還是先試著請媽媽向家人公布這個訊息，所得到的回覆家人果然沒有拒絕，但媽媽表示兒子正在準備考試，很忙碌，恐怕抽

不出時間，言語中可以感受到媽媽想讓兒子專心唸書的關心。由於時間較難配合，因此我便先將 B 家弟弟列為最後訪談的對象。

進行 B 家的第一次訪談時有許多幸運與巧合，最初我確定時間約定訪談的對象只有媽媽，但到 B 家拜訪媽媽時，得知女兒已從台北回家，我也和女兒直接碰上面，並約好訪談時間。當天訪談結束後，由於正值午餐時間，我要離開時遇到回家吃午餐的爸爸，由於知道爸爸是公司主管，擔心要挪出訪談時間上也有困難之處，便趁機詢問方便受訪的時間，爸爸十分明快的請我隔天去公司找他，也順利完成訪談。爸爸並積極的告知兒子幾天後是沒有課的，會待在家中，我隨後即打電話到 B 家確認兒子的時間，就這樣完成第一輪的訪談。A、B 兩家受訪者的來源與邀請家人等相關資料如下表所列。

表 3-2 邀請參與研究說明表

對 象  邀 請 說 明	受訪者來源	最初接觸成員	最後接觸成員
A 家	研究者認識	姊姊	弟弟
B 家	A 家媽媽介紹	媽媽	弟弟

## 六、進行資料蒐集

### (一) 訪談原則

訪談次序的決定由研究者與受訪家庭聯絡後，在時間上能夠最先受訪的成員便約定時間由研究者前往拜訪。每位家庭成員訪談兩次為原則，視資料蒐集的程度而定，訪談為個別進行，研究開始後，資料蒐集與檢核均以個別聯繫的方式進行。訪談形式採非結構式訪談，研究者將對家庭內各成員分別進行深度訪談，由研究者引導受訪者發言，研究者也將視與受訪者的互動情形，調整談話方式與問題。依循主要的訪談架構，但談話時以關係問句發問，以獲得更符合事實的受訪者想法與家庭互動情形。訪談以開放式詢問每個人對整個家庭和其他家人的觀察開始，但若受訪者不清楚其他家人的反應時，則請其闡述個人在事件中的主觀知覺與反應。正式研究之訪談相關資料如表 3-3。

表 3-3 正式研究訪談資料表

對象 訪談資料	受訪成員 (依訪談先後排序)	訪談次數	訪談時間	訪談地點
A 家	媽媽	2	1:55:27 1:40:02	A 家
	姊姊	2	2:03:05 1:12:32	鄰近學校 餐廳
	爸爸	1	2:55:54	公司
	弟弟	2	1:48:59 0:57:29	自營店
B 家	媽媽	2	2:21:39 1:21:20	B 家
	爸爸	2	1:48:58 0:53:30	公司
	姊姊	2	1:14:00 1:05:23	B 家 鄰近學校
	弟弟	2	1:20:35 1:03:32	B 家

## (二) 訪談札記

根據敘說的本質，受訪者所處的每個現場都可能影響其如何知覺事件和問題，也將影響受訪者與研究者之互動，以及所回答內容。因此，訪談結束後，研究者根據現場情境，紀錄訪談當下的感受。利用訪談札記，不僅可以幫助研究者在閱讀逐字稿時，更能夠快速的模擬敘說的氛圍，進入受訪者述說的脈絡，亦可提升研究者在訪談過程中的後設判斷力，以幫助下一次與受訪者接觸時更能夠觸及其內心。

表 3-4 訪談札記單

日期：	受訪者（代號）：
談話時間：	
訪談地點：	

1. 訪談情境（特殊事件、訪談環境）
2. 對受訪者（非口語表現、情緒起伏、身心狀態...）
3. 對自己（身心狀態、後設思考、是否得到想要的訊息、本次訪談獲得重點、本次訪談不足之處、下次需注意事項與欲補充蒐集之問題）

## 七、資料整理與分析

資料蒐集結束後，進行資料的整理與分析，撰寫個人文本與個人及家庭分析。並請受訪者閱讀個人文本，討論文本的符合程度與資料保密程度，再做調整與修改。

根據前文說明，茲將本研究的研究程序，以下圖為示：

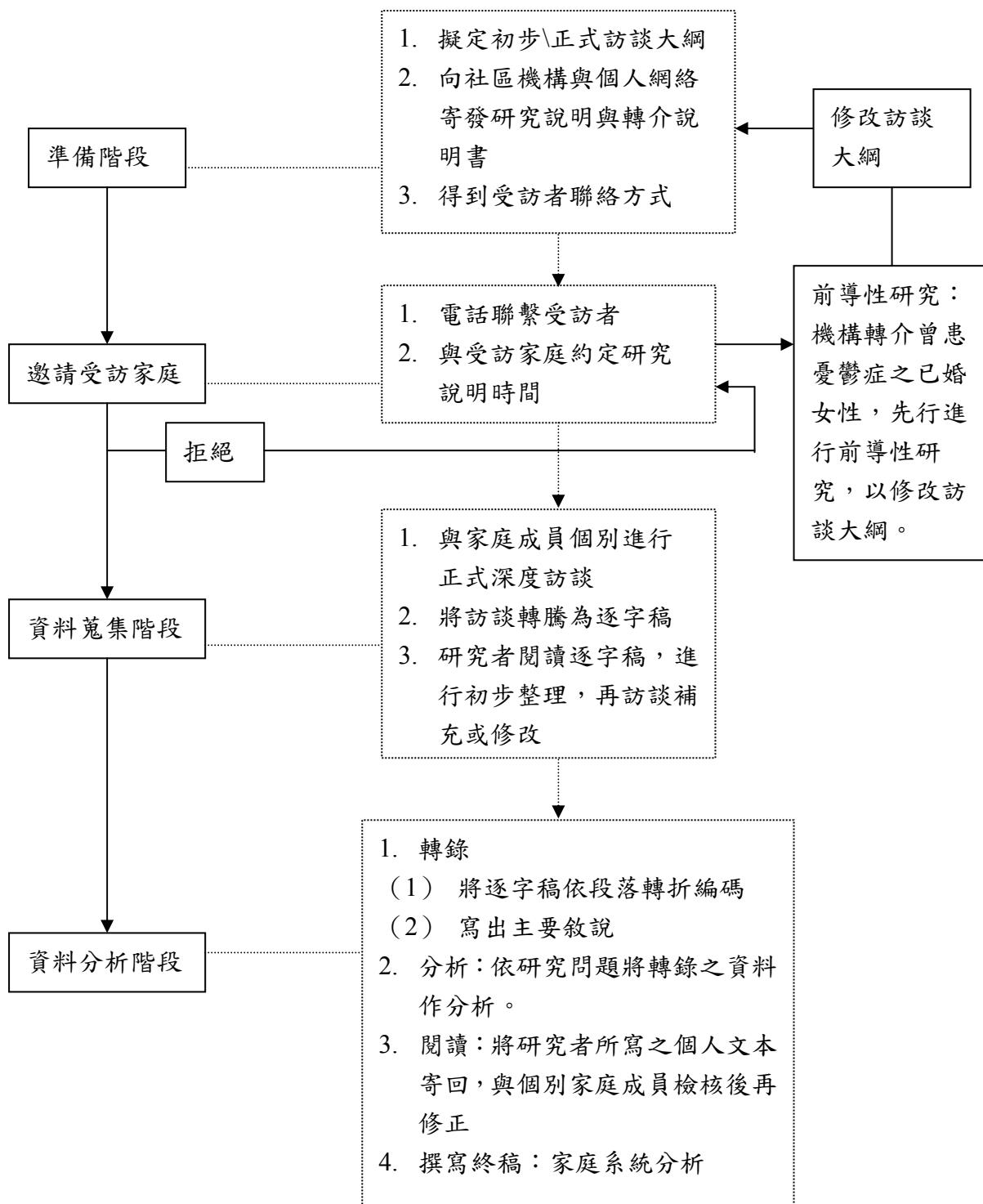


圖 3-1 研究程序圖

## 第四節、 資料分析

本研究之資料分析除以敘事研究之「整體—內容」為主要策略，並以「家庭系統理論」為概念，將各家庭成員所扮演的角色與在系統之中的各種反應進行連結，以得出關係互動的衝突、個別成員期待的調整方向，以及實際在轉變的家庭互動結構為何。這樣的家庭互動是如何衍生的，各成員及次系統間又是如何相互影響，試圖透過串連各成員對個人與他人的角色期待得出其可能採取的行動，而面對這樣的行動，其他成員又會如何反應，藉以看到此家庭的互動模式。依照 Riessman C. K. (1993) 所提出，敘事研究中將故事「再呈現」，可分為五種層級。前兩層是「關注」與「訴說」，也就是發現研究問題與資料蒐集。接下來三個層次都可以視為資料分析的歷程，第三層「轉錄」與第四層「分析」是資料蒐集後的過程，第五層「閱讀」則是文本呈現後的層次，茲分述如下：

### 壹、轉錄：音檔轉謄逐字稿

由研究者與所應徵之逐字稿員謄寫進行轉謄工作，每次訪談結束後，隨即進行逐字稿轉錄與核對，由逐字稿員轉謄之逐字稿均由研究者再一次重聽音檔，進行校對工作以確認逐字稿之正確性。每一份逐字稿的對話，均給予檔案編號，訪談者與受訪者的每一個問與答給予相同對話編號。研究者代號為 R，受訪者代號為 P；正式受訪者以 A、B 字母分辨；家庭中父親代號為 1、母親代號為 2、長子（女）代號為 3，依此類推...。如 PB31-064 即代表 B 家庭中的姊姊，在第 1 次訪談中所說的第 64 句話。

### 貳、分析

- 一、將各段落的逐字稿依故事段落進行內容摘要：研究者依據受訪者的故事段落進行初次摘要，使原始逐字稿能夠浮現出故事脈絡中的狀態、行動、個人詮釋、結局等元素。
- 二、於摘要旁寫下備註：刪除訪員的問句，在每一段摘要旁，根據第一次閱讀的感受與想法，不特別去思考是對還是錯，有無過份詮釋，直接寫下所想到的註解。此一作法在隨後分析的每個過程中均持續進行，並隨時增加。
- 三、為摘要下標題：反覆閱讀後根據對逐字稿的熟悉與瞭解，對內容摘要進行更簡

約與精準的描述。(作法一到三以表 3-5 作為範例，見下頁)

四、主軸提取：在家庭中的每個成員均經過前三層的閱讀後，研究者已對逐字稿有了能夠理解說者想呈現為何的圖像，也能夠透過成員間彼此對家庭和家人的描述，對個人在家庭中的角色、立場與感受有更多的體會。在這個階段開始將標題進行歸納，嘗試抓出敘說的主軸，並給予段落和個人文本命名。

表 3-6 段落命名範例 (A2)

命名	我所經驗的家庭	與家人的衝突	對家人的擔心
標題	先生大男人 先生的關心 兒子難溝通 女兒難溝通 各自為政 女兒透過我傳話兒子 我們為小孩做事 .....	先生有秘密 先生寵小孩夫妻衝突 與女兒衝突 與兒子衝突 兒女喜歡爸爸 .....	期待：女兒減肥 期待：女兒端莊 期待：先生健康 期待：兒子去工作 期待：兒子收手 .....
命名	憂鬱症	家庭與家人行為	個人改變
標題	小叔負債 宗教 兒子創業 康復：外在支持 憂鬱症狀與治療 憂鬱症做為工具 家事 .....	改變：女兒貼心 康復：兒子離家 康復：女兒勸告 康復：兒子結婚 康復：宗教切斷 他們不會怎麼樣 .....	改變：讓兒子去創業 改變：做善事 改變：克制不講 改變：說好話 康復：放空心思 康復：自我調適 康復：阿彌陀佛 .....

表 3-5 逐字稿摘要、備註、標題範例 (A3)

代號	逐字稿	內容摘要	備註	標題
RA31-009	就是女方那邊其實是比男方那邊急。			
PA31-009	對，所以我就覺覺得，是怎麼回事，可是其實後來現在不會就是，你真，我真的去跟我弟媳聊天我覺得她其實就是那種很沒心機的女生（嗯），就是那種很單純的女生，對阿，阿可是就是你也，不會討厭她（嗯嗯），她就是沒有想很多，然後就，很傻傻的付出這樣，阿（可是）我在想我弟大概就是適合這種女生。	* 我當時覺得怎麼回事，可是後來跟我弟媳聊天就覺得她是很單純的女生，沒有想很多，傻傻的付出，我弟大概就是適合這種女生 (PA31-009)。	這裡又額外出現了祝福的感覺。是因為弟媳改變了弟弟的偏激和不成熟嗎？	弟弟難相處
RA31-010	你覺得你弟是怎樣的人？如果，就是用一些形容詞描述他的話。			
PA31-010	我跟你說我覺得後，他小時候是那種，很天真浪漫型的，就是，可能，我們之間有什麼爭執的話他都會讓我，對然後也很貼心很會為別人著想，可是就是我覺得就是他國中再往上一些階段之後，我們就會覺得他變的很難親近（嗯），對然後，那個很難親近的地方是我會覺得，在某些部分，因為他在，他可能他工作或者求學階段有遭遇一些挫折。	* 我覺得他（我弟）小時候是很天真浪漫型的，有什麼爭執都會讓我，也很貼心為別人著想 (PA31-010)。 * 等他上國中之後，就變得很難親近，我覺得有部分原因是他在求學或者工作上遭遇挫折 (PA31-010)。	我接觸弟弟時，覺得現在還是有這種貼心的感覺。  姊姊注意到弟弟的受挫	童年的手足關係  弟弟難相處

- 五、家庭系統概念辨識：根據前段敘述的標題和主軸將文本撰寫出來後，首先依研究問題將描述文向度歸納至「事件」、「互動」、「個人」、「詮釋」四大塊；再依對話成員兩兩歸納至「親子」、「父母」、「父子」、「父女」、「母子」、「母女」、「手足」等類別中，以次系統的方式進行分析，並在可清楚看出互動模式的類別後加註其理論概念，如「界限」、「三角關係」等。
- 六、個人與家庭系統分析：為凸顯家庭研究中，以整體家庭為研究單位時，每個成員有個別立場與觀感的特色。文本以個別撰寫的方式來呈現，並在個人文本之後，針對其故事中屬於個人詮釋與專屬此一成員在脈絡下的互動與行為表現提出相關詮釋。而屬於對偶、整體家庭的互動模式，則進一步寫於家庭系統分析中。

### 參、閱讀—與研究對象檢核再修正

Riessman (1993) 將「閱讀」視為敘說研究的第五層，正是一種敘說精神的再強調。在敘說的轉錄與分析之後，讀者拿到的文本是否果真為這個家庭的真實？或許不要說家庭轉變的真實了，就連要達到個別成員所述說的真實在敘說中都是極其困難的，因為這個文本實際上僅僅能夠代表著研究者對故事的再呈現。於是，敘說的精神再度被實踐，「沒有什麼所謂的真實，有的只是個人認定的真實」。而為了能夠更貼近敘說者認定的真實，與訪談者檢核研究者的分析將會是必要的，確定研究者所理解的互動歷程之真實性，並請研究對象提供修正的意見，在修正與討論過後撰寫終稿。

## 第五節、研究倫理

### 壹、訪談邀請與同意

由於研究以家庭為單位，在邀請受訪家庭的過程中，患者本身通常願意受訪，但家人不一定願意將家庭故事與個人經驗開誠布公，所接觸到為數不多的家庭中，一半以上的家庭成員不願意受訪是常見現象。邀請的過程，研究者以坦白和真誠為原則對家庭做說明，受訪者對研究者本身的疑慮、對我的家庭經驗的好奇，與對本研究的理論基礎及研究動機想進一步瞭解，研究者均秉持加強互信感受的想法清楚

告知。在接觸可能的家庭時，若最初接觸的成員表達邀請家人的困難，研究者會在瞭解其困難後思考其他可行方式。當然，取得家人的同意後，由研究者親自與個別成員做說明是最好的，不但能夠清楚表達研究立場，也能夠讓家庭成員直接認識研究者，破除連研究者是誰都不清楚就要答應受訪的擔憂。正式訪談時，對每一位受訪者均先以電話或信件聯繫，簡單說明訪談會問的內容，以受訪者方便的時間地點碰面進行訪談。訪談開始前，並請受訪者閱讀訪談同意書，針對同意書的內容有不清楚之處可提出來討論，同意書內文均明列受訪者之參與權益與保障。在研究過程或資料發表時，若研究者察覺有任何受訪者可能未知的訊息，則主動提出來向其說明與討論。

## 貳、保密原則

- 一、 訪談同意書之簽署，因重點在於保障受訪者權益，因此若受訪者不願意簽署本名，以代號、暱稱或各種形式簽之皆可。
- 二、 相關人物之背景資料，以不會認出受訪者身份為原則，在撰寫時予以隱匿或略過，以讀者能夠明白，但又不會洩漏受訪者身份的基礎來呈現。文本撰寫直接以家庭角色作為稱謂，不再另取匿名。在受訪者檢核的階段，只要受訪者提出不想公開或希望模糊帶過的資料一律修改成受訪者能夠接受的程度。
- 三、 訪談前告知，所有訪談與後續動作均由研究者與家庭成員個別進行，研究者不會在訪談過程中透露家人所講的內容，但家人之間可自行決定是否向對方分享。
- 四、 逐字稿轉謄由研究者與轉謄員共同分攤，逐字稿的分派以同一轉謄員不打同一家庭超過兩名成員為原則，若一次訪談中，受訪者陳述的內容十分豐富，則盡量從中切割音檔，使轉謄員無法得知完整故事。每份音檔均燒錄成光碟以面對面的方式呈交，轉錄完成後亦當面交還。轉謄員除了需簽署轉錄同意書，內文說明保密、資料刪除、法律責任等規則以外，尚須簽署資料銷毀確認書，並於每次交件時再一次於交件清單中簽名確認每份文件的處理狀況(各項轉錄相關清單如附錄六～九)。

## 第六節、研究可信度

### 壹、偕同研究者

#### 一、進行偕同研究

研究者邀請一位諮商領域研究所畢業，並修習過婚姻、家庭相關課程，畢業論文以質性研究為方法的碩士生擔任偕同研究者，協助進行資料檢核，以確認研究者在資料整理與分析上的客觀與偏誤。進行方式如下：

- (一) 研究者與偕同者共同閱讀原始資料，建立初步概念。
- (二) 研究者進行資料的整理，並將整理原則與偕同者共同討論，已確認能夠精確掌握故事精神，不至於漏失重要概念。
- (三) 偕同者檢核研究者之整理，回饋所看到的過程與文本詮釋，是否超脫文本範疇，有過份解釋的可能性，以及做為讀者的眼光來閱讀，是否能夠對故事本身有所感動與認同，是否能夠理解研究者之表達。
- (四) 研究者與偕同者共同討論想法上的差異與質疑，充分陳述個人的理解以取得共識。此討論將同時作為資料整理與分析詮釋和後續訪談（若該份資料為第一次訪談稿）的依據。

#### 二、檢核結果

整體而言，偕同員檢核的結果十分能夠同意研究者詮釋的角度與脈絡，也提出了幾點疑義，雙方討論後的結果如以下幾點。

##### (一) 資料蒐集部分—讓第二次訪談更豐富與切中要點

由於訪談大綱是研究者個人擬定，偕同工作是從第一次訪談後開始，因此研究者訪談結束後，便將逐字稿寄給偕同者，雙方各自寫下對於原始資料閱讀的想法。在核對兩人的意見後，除了發覺偕同者與研究者對許多地方均有共同的想法與領悟，證實雙方對本研究之研究問題和焦點是有共識的。偕同者也另外提出一些對於第一次訪談的疑問和不足之處，研究者彙整兩人的想法後，將之作為增加第二次訪談的廣度和深度的依據。

##### (二) 文本呈現部分

###### 1. 文本標題—更符合內文、更清晰易懂

偕同員在閱讀完家人的故事後，發覺研究者在部分段落上的標題其實不太能含括所有的內文，或者某些內容並不適合放在這個標題之下。研究者再回頭檢視，發覺自己當初的用意是希望更精簡小標題，但是缺點就是內文的意涵無法全數納入。因此，雙方針對一些較爭議的段落進行討論，試著將小標題修改的更符合內文，另外也將一些關連性較低的段落移到他處。

## 2. 要讓讀者看得清楚 V.S. 保留受訪者的說話習慣

此外，由於研究者在撰寫文本時，交雜了兩種方式為段落標題命名，一是能夠用受訪者話語代表的，就直接把受訪者曾經說過的某句話當作標題；如果找不到某句話能夠直接作為標題的，研究者才自行命名。而偕同員認為有些地方用研究者的角度去摘要會更清楚，但研究者認為由於故事的主角是受訪者，研究者其實是模擬受訪者的心態去整理他們的故事，因此希望盡可能用原始句子來呈現故事。偕同員瞭解研究者的想法後，雙方也重新回到敘說的本質乃是為了得到受訪者的真實經驗，不宜有過多的詮釋，因此同意以受訪者個人語句作為標題。

### （三）文本理解部分

偕同員對於研究者的理解及分析大致上均能夠認同，也有提出更多元的觀點豐富這些理解。但在閱讀 B 家姊姊的故事時，偕同員對於 B 家姊姊受訪時淡淡的語氣，和她雖然平常表現的不在乎，其實每次衝突都是「一出招就要見血」，感到落差很大。偕同員覺得 B 家姊姊看似理性抽離，其實有著複雜糾結的情感。偕同員並進一步提出，他覺得這兩個家庭的姊姊對弟弟的評語都很有趣，這其中似乎也包含了性別的議題。研究者雖然也有所感，但由於此部分資料在訪談時並非資料蒐集的主軸，內容也不夠豐厚，若要刻意去寫，恐怕有過度詮釋的疑慮。然而這確實是個有待繼續探討的議題，也能夠做為未來研究的方向。

## 貳、受訪者檢核

研究者將整理結果寄回給個別受訪者，請受訪者在閱讀過個人文本後評估文本與個人想法的符合度，並在「很不符合」、「不符合」、「普通」、「符合」、「很符合」項下給予評分，並附上回郵信封讓受訪者寄回。若受訪者所評為「普通」以下，請對方進一步告知對於這份文本的不認同或疑惑之處，認為研究者的整理在哪些部分

是不符合的。經由受訪者對個別文本的回饋，也能夠進而提升研究者在個人分析與家庭系統分析的可信度。

在受訪者檢核的部分，A 家四人及 B 家爸爸均認為故事的描述「很符合」個人立場，分數是 90 分以上；另外 B 家媽媽、姊姊和弟弟則感到「符合」，評分均在 85 分以上。檢核的過程中，A 家爸爸看到第一版的文本，覺得某些事件描述得太詳盡，可能會讓讀者認出來他的身份，也擔憂研究者一字不漏的寫出來，若被家人看到會有一些不必要的誤解。A 家爸爸來電告訴我這些想法後，其實一開始我很執著於要忠實呈現每個人的故事，對於受訪者希望把故事修改得比較「模糊」感到很焦慮，不知道自己要不要照著做。後來指導教授突然問我「你好像一直很介意把爸爸寫得很完美？」，才開始思考「對啊，他所說的內容真的就是那麼好，我為什麼要一直擔心這一點」。事實上，A 家爸爸的擔心，除了感覺到他想要穩定一個家不被認為外在事物影響的心意，某種程度也反應了他在回應家庭時習慣的策略和表現，我只要在不違背研究焦點的立場下，完整的把他想表達出來的樣貌呈現出來就好了。於是重新修改 A 父的故事，刪除某些不影響內文的故事細節，而修改後的版本也得到 A 家爸爸的認同。此外，B 家媽媽、姊姊與弟弟雖然選擇「符合」，研究者仍主動打電話詢問是否有哪裡需要改善，可以讓故事更好。電話中知道 B 母覺得把訪談的內容都放上去，導致看起來比較雜，而且無法凸顯重點。研究者進一步與 B 家媽媽討論及確認她想要強調的敘說重點，最後 B 家媽媽覺得研究者的確有抓到她的重點，並且能夠理解她想表達的主軸，這樣就沒問題了。B 家姊弟則均表示覺得研究者有忠實呈現他們的故事，不需要再修改。

另一方面，研究者也收到來自 A 家姊弟的回饋，姊姊回信時寫了：「看自己家的故事還蠻驚心動魄的，不過我覺得你分析的功力頗強，把我們亂糟糟的生活瑣事整理成符合邏輯的故事，而且奇怪的是，一口氣看完整個故事後，心底某些部分，有被撫慰、關照的感動，雖然還不太能理解那是什麼，但總之是個好的開始，謝謝你如實呈現了我們家的面貌。」弟弟則是寄電子郵件，告訴研究者：「再看過您整理的故事後...覺得好像將我這段期間發生的事情重新作了整合...有一種說不上來的感覺...也就是在看過之後...覺得心情舒坦許多...也許是您整合的故事達到一種心理諮詢的效果吧...也許今後我面對我媽媽或是家人可以當成一個參考及

評估的依據…」。Dinesen 說：「如果我們把悲傷轉變成一個故事，那麼所有的悲傷就可以承受了」（引自王惠智、鄧明宇譯，2003）。敘說讓生命中的苦痛與酸甜都變得格外真實，說者將故事賦予了意義也在過程中自我療傷。受訪者為了自己的故事而感動，不但間接使得質性研究中，總是研究者主動、受訪者被動的關係變成彼此主動，證實了研究者確實已經融入受訪者的生命經驗中，也提升了研究的可信度。

## 第四章、研究結果與分析

本研究的研究問題為，透過個別家庭成員的敘說，瞭解家庭成員面對配偶或媽媽，以及已婚女性面對自己的憂鬱症，如何詮釋憂鬱症對家庭的意義。其次，藉由整合各成員的敘說，建構出妻子罹患憂鬱症後，其家庭互動模式的前後差異，其中的轉變以及內含的家庭動力為何。

本章研究結果的呈現，以家庭為單位分為兩小節，分別為 A 家和 B 家的憂鬱症家庭故事。每一個家庭包含「家庭基本資料」、「家庭成員的故事與個人詮釋」、「家庭互動分析」三部分。第二部分將各成員的故事以個別敘說的方式撰寫出來，並在每個人的故事後插入「個人的分析」，整理出個別成員回應家庭的方式，以及她＼他所感受到的憂鬱症的家庭意義。最後一部份是整體的家庭互動分析，以第二部份的故事和個人分析為基礎，整合出家庭互動的脈絡，包括次系統與整體家庭間的互動模式，以及憂鬱症前後家庭互動的轉變。

其中第二部分—兩個家庭的故事，A 家各成員的故事結構大致上分成「我的家庭」、「家庭衝突」、「憂鬱症在我們家」三個段落，其中 A 父由於敘說重點在個人的家庭付出和家庭觀上，因此為了閱讀和理解順暢，將第一段的標題改成「我以付出表達對家庭的關心」，並且最後增加一段是「我的家庭觀」。另外，A 家兒子的敘說中，追尋認同和憂鬱症歸因都是重點，也另闢「找一個認同」和「憂鬱症責任在我」兩段落來描述。

而 B 家各成員的故事，由於 B 家媽媽生病時間為 8 年前，因此 B 家較 A 家多了長達 8 年的康復後歷程，在故事的呈現上，將會多出這段時間家人如何持續調適與改變的部分。故事的結構分為「生病前的家庭」、「那段憂鬱症的時光」、「生病後的家庭」、「這段時間的心路歷程（各成員均有不同主題）」。

## 第一節、A 家的憂鬱症家庭故事

### 壹、家庭基本資料

#### 一、A 家家庭圖

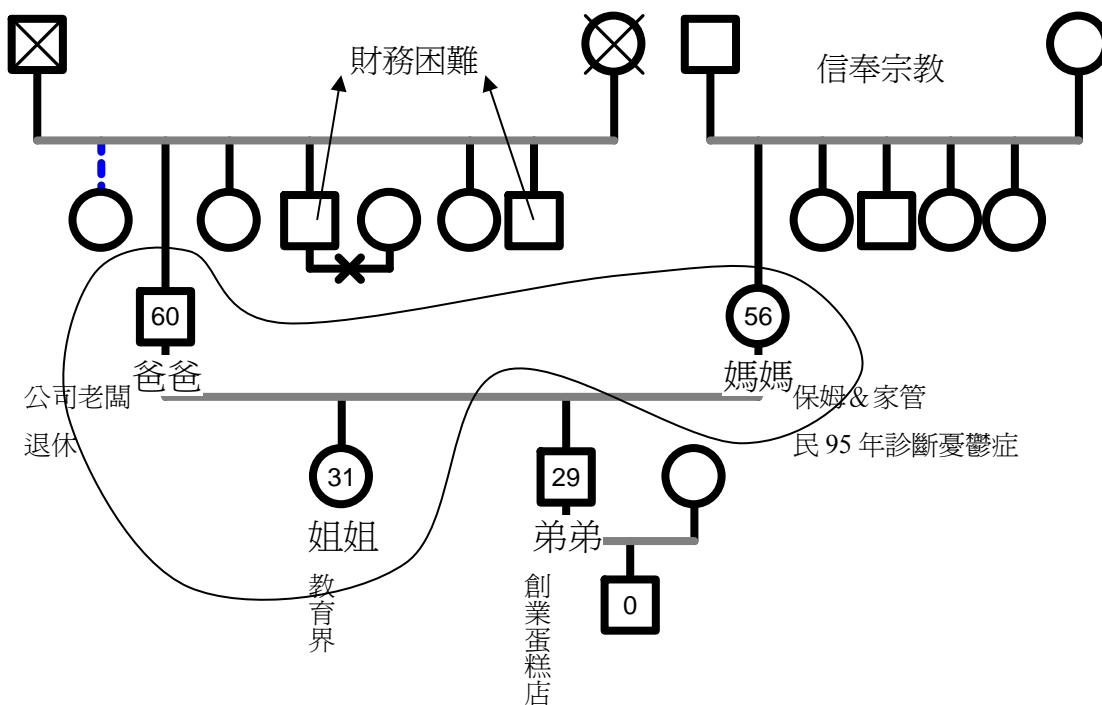


圖 4-1 A 家家庭圖

### 二、A 家的家庭故事介紹

A 家爸爸是大公司的經營者，所經營的生意必須要往來黑白兩道，擁有成熟且靈巧的社交與經商手腕，爸爸在生意場打滾二十多年，參與眾多社團，各行各業的朋友十分豐富。爸爸對工作與社交十分看重，是一輩子付出心血的地方。相對來說，媽媽在結婚後，生活重心便放在家庭這一塊，應先生的要求專心照顧小孩，偶而到小學代課，直到小孩國中後才選擇在家當保姆做為職業，由於工作場所在家中，媽媽平日極少出門，多數時候只與照顧的小朋友單獨在家。

女兒和兒子上大學後均搬離家中，直到女兒畢業回到家鄉工作，開始與媽媽出現衝突。女兒不滿媽媽侵犯個人隱私，加上在外學習輔導課程後，覺察到自己對家庭的不滿，逐漸縮短在家時間，早早出門、晚晚回家，一回家就躲到房間把門鎖上，只要與媽媽衝突，便以不回家吃飯來表達抗議。一年多後，兒子大學畢業，想要自

行創業蛋糕店，擔任糕點師傅，媽媽的焦點轉移到兒子身上，極力反對兒子創業，兩人衝突日漸升高，但兒子的創業之路仍在爸爸的支持下持續前進。

兒子退伍後，到外地當蛋糕學徒時，媽媽受到娘家弟弟與堂弟的騷擾，兩人經常前來遊說媽媽加入宗教團體，賣屋捐錢，辭掉工作做公益，否則就會有些怪力亂神的不祥之事會發生在家人身上，媽媽想幫忙家裡賺錢，不願放棄工作，為此飽受困擾。在聽聞兒子車子被撞時，將之與不祥之兆做連結，開始出現情緒不穩的情況，隨後因為出現失眠、體重下降、胃口差、胸悶就醫被診斷為憂鬱症。

媽媽診斷確立一個月後，兒子就搬回家中計畫在家裡開店，但媽媽仍堅決反對。兒子在爸爸的大力支持下在家中成立工作室，起初生意不錯，幾個月後生意轉差，媽媽開始十分焦慮會因此賠錢，憂鬱症變嚴重。早上爸爸和女兒出門上班，兒子在家中做完蛋糕後就躲到樓上避免和媽媽正面碰上，媽媽每天看到兒子待在家裡，沒客人上門就會要求兒子放棄創業的夢想，出去找工作，兩人因此衝突不斷。爸爸四點下班，回家經常看到母子衝突，必須充當居中人安撫雙方，而女兒則是選擇不回家吃晚餐，逃避自己不喜歡的家庭氣氛。兒子顧忌媽媽的病情，勉強自己去當業務員，媽媽見兒子每月有固定收入，情緒稍微穩定。一段時間後，兒子仍無法忘情自己真正的專長和興趣，重提創業之事，媽媽憂鬱症又轉嚴重，家人於是又特別忍讓和順從媽媽。

兒子開店不久認識現在的妻子，妻子對於兒子的夢想十分支持，兩人結婚後搬出家裡，到舊家開店。媽媽看不到兒子，衝突隨之減少許多。同時，兒女在經歷憂鬱症後，均對改善家庭氣氛有了期待和盼望，兒子工作漸趨穩定，並生了孫子讓媽媽感到開心，女兒持續努力向媽媽爭取個人空間。家人在衝突中彼此調適，並嘗試在相處中加入關心，親子衝突較往昔和緩，兒女均認為家庭互動優於以往。

### 三、A 家憂鬱症相關大事紀

表 4-1 A 家媽媽憂鬱症與家庭事件時間表

時間	家中大事	媽媽的狀況
	小叔前妻股票賠錢	
		媽媽知道爸爸幫忙還債，媽媽反對繼續幫忙

時間	家中大事	媽媽的狀況
84.09	女兒上大學	
86.07	兒子大學重考	
87.09	兒子上大學	
88.06	女兒大學畢業	
88	買新房子，搬家	媽媽想幫忙賺錢：當保姆
88.07	女兒回家鄉工作	女兒與爸媽住家中，開始與媽媽有衝突
89.07	女兒至外地上班	
90	女兒考試上榜，至外地上班	
91	女兒調回家鄉	
91	兒子大學畢業； 兒子去當兵（遭兵變）	
91	連長通知家屬注意兒子的狀況	媽媽擔心兒子尋死
92	外婆家信奉秘宗	
93	兒子退伍； 兒子至外地學蛋糕	
93.09	女兒考上研究所	
	爸爸退休	
94 末	兒子至外地學蛋糕， 陷入憂鬱低潮	媽媽被告知業障很重； 不能帶孩子
95 初	兒子車子被撞	媽媽不願意回家（發病的徵兆）
95 初		媽媽去看醫生，診斷為憂鬱症， 開始服藥
95.03	兒子回家，在家裡開店	媽媽與兒子因生意衝突
95.04	奶奶過世； 爺爺失智搬到家裡同住	媽媽全力投入後事，並協助照顧 爺爺
95 中	兒子生意轉差	媽媽最嚴重
95 末	兒子去上班	媽媽情緒漸趨穩定，並積極想把 兒子創業的器材處理掉
96.01	爺爺過世	
96.03	兒子與現在妻子認識	
96 末	兒子重提創業計畫	衝突上升，媽媽病情又轉嚴重
97.03	兒子結婚，搬出去住	媽媽病情改善
97.09		藥物副作用血壓上升：自行停藥
97.10		媽媽判斷自己已康復
97.12	孫子出生	

## 貳、A家成員的故事與個人詮釋

**爸爸：我能做到的我就努力去做，至少我們家是很圓滿的**

～～將來就跟孫子為伴啊，那他們去創業就去創啊，...所以我是應該沒什麼可以，值得我那個啦，...反正我現在老人就是，身體照顧好，社團有能力多參加一點，沒能力我就少一點...。～～

爸爸在家中的角色比較是超然的，通常被子女視為是協調者，但又比較像旁觀者。對於家裡的紛爭，爸爸習慣以「正向」、「沒什麼」的態度去看待，相較於其他的家人，家裡的爭吵其實並不是爸爸故事的主軸。而爸爸對家庭的描繪很大一部份是透過他形容自己如何為家庭付出來表現，藉由描述自己一一的破解難關，幫家人解決困擾，顯現出這個家一切是穩定的。憂鬱症的發生雖然很突然，但僅是生活中的插曲，日子還是得正常過下去，而這種不動如山的態度也是源自於爸爸的家庭觀及他的人生歷練。

### 一、我以付出表達對家人的關心

#### (一) 用實際的行動來關心家人

##### 薪水都交給太太

我太太一直怕我拿錢回去接濟我的弟妹，可是我錢全部都交給她我哪裡還有錢可以拿回去，我頂多是自己的公關費用有一些留著自己花用。真正的薪水我該給的多少我就交給她，我是信得過她，她怎麼應用我都不過問。

##### 幫太太拿藥

醫生說憂鬱症要控制六個月，她比較穩定以後，處方籤的藥都是我去幫她拿。

##### 我氣到打電話警告岳母和小舅子不要再騷擾太太

到後來我發覺情形不對，打電話回去跟我岳母解釋，你如果還想要女兒就不要再跟她講廟的事。最後我發火，連我舅子我都跟他罵了，我說你一個姊姊快給你逼瘋了，你都不曉得，到現在他們就沒有再跟她講那些。

## **帶兒子到北部學習蛋糕**

之前我在報紙上看到，寫說北部有一個人在做起司蛋糕，我回家以後跟兒子說，他蠻有鬥志的，你要不要去那邊看看，結果我帶他過去，跟那老闆一談，兩個很投緣，談一談就給他留住了，說我兒子又乖又上進，他正想培養一個以後兩個輪流出國進修，結果我兒子又留在那邊留了四五個月。

## **教導兒子創業手續**

他開店的時候，整個營業執照我幫他辦好，然後他的店有一個 Mark，我叫他那個 Logo 一定要去申請專利，不申請專利將來怕人家優先弄走麻煩啊。

## **為女兒等門與陪讀**

我習慣上沒有看到小孩回來我是不會睡覺的，有時候她跟朋友出去，她會，爸爸你先去睡，我晚一點再回來，我說好阿你安全一點，要騎車慢一點，其實我還是在那邊等，等他們回來我才睡。女兒國中的時候她溫習功課我會在外面看電視陪她，等她熄燈我才睡，高中以後我體力沒辦法，愛睏我就睡啦。不過都還是會等他們全部回家我才去睡。

## **女兒找工作考試時我也很辛苦**

她考試我也是很辛苦，她沒考上也是關我的事，陪她考我快崩潰了，我把公司都交代給下面的人處理，我親自陪著她考。那兩個月南北奔波，人家看我每天提著行李箱，還以為我要出國，老是天天看看我帶著行李包，用車子接她滿地考，考到最後我們家這邊都落榜，整個心也快碎掉。後來她考上 XX【地名】，我又怕她女孩子住在那邊不方便，找房屋我們一直過去看，看安不安全，有空也會開車下去看她。

## **(二) 我的人脈可以幫助家裡**

家裡的人發生什麼事都是我在處理比較多啊，因為我外面見識比較廣嘛，比較瞭解怎麼處理。

## **替兒子安排工作**

依我的關係，我的朋友在大陸投資設廠至少有 20 家，當初我太太叫我小孩子過去一個廠，去學那財務方面的，不過他說他不想進財務金融這個領域。後來我們合夥有一個安養中心最近開幕，我當初安排是說你到我安養中心去，你對財務金

融沒興趣沒關係，你再去修社福、社工研究所，讀一讀回來就到那邊去負責一個中心。本來都講好，最後他不要了。

### 兒子當兵時我找了好多關係

為了這個小孩子當兵我是找了好多關係啦，他說他想不到金門馬祖，我朋友比較多啊，找了一些人打電話過去關照，結果他們都被轟回來。最後我沒辦法，我另外有朋友跟軍中的人很熟，他一交代下去他們指揮官就急了，馬上從他辦公室打電話給我，說要請我喝咖啡，他叫我「大哥大哥」，說他幫我兒子排了一個文書，後來我兒子自己跑到伙房去。

### 我認識很多醫生可以提供憂鬱症的資訊和幫助

在 XX【地名】這邊，不講多啦，大概一半的醫生認識我，有什麼事，看是要開刀、病床什麼疑難雜症，我一個電話去他們都 OK 啊。我天天跟醫生接觸，跟他們都非常熟，大概醫學上的知識我比一般人多一點，我太太一開始我大概都知道她是那個躁鬱症跑出來了。一開始醫生開藥好像下比較重，我太太有時候吃了會覺得心跳比較快，我就說那你再給 XX 醫院的心臟科看一下嘛，要找醫生都沒問題的啊。

### 找師父來家裡作法，讓太太安心

我太太那時候為了那個堂弟說的在煩，我也是找很多人，找了一個通靈的老師來家裡看，然後就也是作法做一做，跟她談一談，他說你帶小孩沒問題啊，你這房子也很好啊。後來又找一個老師，他也是我一個很好的朋友，他來幫我太太測字，也是解得讓我太太安心一點。

### 為女兒調回家鄉請人關照

我女兒現在調回來當初也是有用點關係，她說她想調回來，我去找朋友，請他幫忙，幫我稍微留意一下，不能出問題阿，一定要要給她通過。結果那天中午公布結果，女兒就打電話回來她說已經通過了。

### (三) 相信孩子、信任孩子，我對我的兒女十分滿意

我兒子是蠻乖的，他思想方面都蠻好的，從選舉他們會問我要選給誰可以看得出來，我說支持誰，小孩子大概都會聽我的。這兩個小孩在外面來看是非常乖的，和我朋友的子女比起來真的很優秀。我都跟太太說雖然孩子創業不是很爭氣，但是

我們感到很安慰，他沒有學壞，我看他們是沒有什麼缺點，很值得我欣慰。

## 看見兒子的努力與堅定

### 1. 兒子當兵努力上進

我兒子當兵時候，很多大學畢業生，預官沒過都跑去躲在伙房，躲在廚房那邊不要出操，他們是逃避出操想要在那邊混時間，我小孩子不是，他是想要去那邊學中餐、學煮飯那些。

### 2. 兒子有能力，卻因倒楣而考照落榜

兒子當初畢業還沒去當兵，有去參加中餐丙級考試，結果筆試過，術科沒過。因為那個救國團的老師跟他們那個監考的好像有一點摩擦，所以故意不給他通過。那條魚整個他給你挑爛了怎麼會沒有熟，就故意跟他找碴就對了，所以到最後他也沒考啦。

### 3. 兒子創業有個人主張

店的事兒子有自己的主張，他在 XX【地名】學了四五個月，想一想不對，他已經快三十歲，再混也不是辦法，就想回來開業。他做蛋糕，有時候成本太高，我說你價錢又抬不高，那你不是虧本，他說我要顧品質啊，他不是要賺錢，他比較堅持這一點。我太太唸他一定不會聽啊，有時候我跟他講他也不聽。

### 4. 兒子被兵變，化悲憤為力量

我兒子那時候當兵聽他說是被兵變，我那時候緊張死了，怕他想不開啊。還好他將悲憤化在工作上面，他去參加歌唱比賽，有一首歌就是寫給那個前女友的。我兒子結婚那天，主持人故意叫他唱歌，台下的人都說你兒子怎麼這麼會唱歌。

## 女兒的能力與負責令我驕傲

### 1. 女兒考試落榜是因為太過優秀

女兒那時候考試坦白講有後面好多人在幫忙，結果還是給打下來，我最後逼得沒辦法帶她去找一個好朋友請教，結果去了他當面問她幾個題目，我女兒答的他說糟糕了，你太專業你解得太深了，考試的評審不是專門的人才，他不理解你這個，所以分數打低了。

## **2. 女兒遭遇挫折，依舊能夠認真盡責**

女兒的個性是她專業的事情一定做好，她之前那個缺後來讓她一個前輩接了，那她那個前輩不會電腦，所以很多事情她要幫她做，做不好又會被責怪，結果兩個人現在有點摩擦，所以她壓力也很大。

## **二、家庭衝突**

### **(一) 會吵架都是太太先起頭**

每次吵架都是太太先起頭，小孩子不會去頂媽媽，有時候為了小小的，也不是什麼事，她也在那邊叫。她本性原來就嘮叨一點，什麼都要管，她是個性上的問題。  
**太太管兒子開店的事**

兒子跟太太吵架最主要都是她一直唸，唸了小孩子有時就會跟她反嘴，像她最近又在管兒子開店的時間，人家開蛋糕店，她要他像早餐店那麼早開，八九點就開門，晚上燈也不要太早關，她說有的人早上也會想要吃蛋糕。

### **太太管女兒生活習慣**

女兒跟太太都是為了房間沒整理好在吵比較多，有時候她吃個油炸的東西她也會叫，我太太怕她吃太胖。女兒去上班的時候，我太太會去給她整理房間，看到有飲料瓶子，女兒回來又唸她，她一唸她就不理，兩個人就為了飲料的事情又在吵。

### **(二) 衝突時我多半站在孩子這邊**

#### **太太罵小孩，我站在小孩這邊**

我天天在外面跑，跟她立場比較不一樣，她自己一個躲在家沒話講，有時候想不開就會罵小孩。我是覺得太太比較嘮叨一點，小孩子有小孩子的想法，代溝是難免，重點是怎麼把它拉近一點。小孩跟她頂嘴，我會跟太太說不要這樣唸小孩子，我會站在小孩子這邊，所以她說我的管教方式都比較寵愛小孩。可是我說事情你要看對錯，一個問題天天唸，那小孩子不是更煩嗎。

#### **小孩有事只會找我**

什麼雜七雜八的事情，我太太只要想到就會唸，所以小孩比較不跟她談，女兒有事只會找我，在家裡小孩是比較贊同我的想法。

### **(三) 太太唸她的，我不要理她就沒事了**

**不要理她，讓她冷靜一下就好**

太太唸我我就比較不理她，夫妻之間的吵架是難免，你一直理她一定解釋不清啊，我個人處事方法是盡量不跟她正面衝突。因為我瞭解她的個性，不要跟她正面衝突，她一下冷靜了就好。我現在反正你要唸就去唸，我離開就好，她唸她的我做我的。

**太太抗議，我會慢慢消磨掉**

通常她抗議什麼事，她抗議她的，我會慢慢跟她消磨掉，改變她的想法。舉例來講像她很節儉，家裡要買個電視她有時候她還會叫，那老電視還可以看你還買什麼電視？我說你要帶小孩子你用這有輻射線的，那小孩子看節目不是傷害人家那個小孩子嗎？最基本的你要跟人家照顧到人家小孩子安全問題。然後她之前反對我買車，我也是跟她說因為我們家有四個人所以要一人一部，兒子女兒都要有車開，我會跟她改變說要買。

## **三、憂鬱症在我們家**

### **(一) 太太煩惱宗教和小孩的事**

**小舅子與堂弟對太太說些靈異的事**

我一個小舅子，帶了他的堂弟來，他們有在走佛堂。他們好像有一種慧眼，可以看第三種世界，好像通靈那一類的。結果他來，跟我太太講，說叫她不能帶小孩，還看我買那個房屋住在那邊他說我不適合住那個房屋，來一直要叫我們去走那個佛門，然後叫我那個房屋要賣掉啊，那些錢要捐給那個佛堂。

**太太不服氣小舅子的說法**

她為了這件事在煩，她心裡有事，她一直奇怪他怎麼會講這樣子，她說我們又沒有怎麼樣，他怎麼會說你不能帶小孩子，還叫我們一直要房屋賣掉，我覺得太太她不服氣啦，她辛辛苦苦賺來的錢，一直要我們賣掉（房屋）。

**兒子創業與宗教問題一起造成衝擊**

那段時間兒子正好在創業，為了小孩子創業，她一直煩惱他會做不起來、會賠

錢。一方面又為了我那個小舅子跟她講那些廟的問題，所以她引起整個情緒上不穩定，才會變成憂鬱的症狀跑出來。

## (二) 看到太太生病我也不好受

### 太太醒來我都知道

我們兩個睡在一起，她爬起來我都曉得，剛開始她有時候會在房間裡面開無聲的電視，她一開我就醒了，我太太以為我還在睡覺，其實我已經知道了，我曉得她睡不著。

### 太太情緒不穩定，我盡量遷就她

她生病前後最大的不一樣應該是情緒上的問題，剛開始那一段時間，情緒上比較不穩定。我們是盡量都遷就她，她在發脾氣還是什麼事情我們都不跟她起衝突，她要什麼就做，我都盡量順著她。我也跟小孩子說，媽媽已經遇到有一點憂鬱的問題，你們什麼事都不要跟她去計較。憂鬱症這個忙很難去幫，最好的方法就是順應她，不要跟她唱反調，不跟她頂嘴不跟她衝，她大概也就沒什麼事了。

### 她有時想結束自己，我只能盡量防止

她那時候一直瘦，我當初也怕可能不光憂鬱，也會引起其他的問題，所以時常幫她掛全身檢查。她憂鬱症最嚴重時有時候想結束自己，我罵她「你是不是在開玩笑，你的想法太偏激了」，她跟我說她一直打結打不開。她是有什麼事她會跟我那弟媳婦講，弟媳婦會偷偷的跟我講，她說大嫂又在胡思亂想，叫我們注意。要怎麼注意？我感覺是只能防止。她半夜起來我也擔心她，跟著起來看她在幹嘛，耳朵都在聽有什麼狀況，反正她不睡覺我也跟著醒啊，沒辦法安靜的睡，她不好過我們也不好過，看她痛苦我們心裡也很捨不得。

## (三) 太太的個性造成憂鬱症

我太太會憂鬱最主要就是因為她比較厚操煩【台】，比較有責任心，她比較嘮叨，喜歡碎碎唸。我現在發覺，會憂鬱的人可能都是比較爆性、雜念較多的人，憂鬱跟個性一定有關係。愛碎碎念的人都比較會有躁鬱的症狀，有些事情一直唸唸唸唸，就會想不開，結打不開。

## 四、我的家庭觀

### (一) 把公司與人際的經驗帶入家庭經營中

#### 經營公司比家庭重要且困難得多

我很多人生觀和經驗都是從工作上得來，因為見過大風大浪，什麼都要懂。我們工廠也是很多問題啊，我公司的壓力還比她（太太）大。公司賺錢不賺錢不是因為家庭，你如果虧掉整個都完蛋了，我覺得這比家庭還重要，生意做不好家裡也不一定會好，生意穩穩的，家裡也平靜一點。

#### 將外在經驗帶入家庭中

家裡我覺得沒什麼比較特殊的，就是以大家意見為意見啊，家人的話，如果不贊同，他們錯了我會當面講，糾正他們。像女兒她工作上有困難，我跟她說出社會就是這樣，你做事要圓滑，她就覺得我們都只會罵自己的小孩子。我覺得家裡意見不合都還可以圓滿的解決，因為我是重視協調溝通，好多人都說我是和事佬，我的老員工退休，我給她們最優厚的退休金，有好幾個眼淚都掉下來。要經營一個家當然是不容易，就看你手腕怎麼去應用啊。

### (二) 我和太太教育理念不同，我是希望盡可能提供孩子所需資源

我們會意見不合應該是管教的事，她說我太鬆，都她在兇，我太太老是說我都比較疼小孩子！

#### 我支持兒子開店

在我的立場上只要小孩子不做壞，你怎麼去奮鬥無所謂，給你去磨一下子，我是贊成兒子開店。小孩子，他有一股衝勁，如果我們不給他支持的話，到時候他那股衝勁散掉那怎麼辦。我太太是顧慮到萬一做不成的話可能會損失很多錢，可是我說你沒給他試你怎麼知道。現在一個大學畢業生要到外面去就業，兩萬塊左右的工作，可能都還找不到，我跟我兒子和媳婦說，夫妻同心要做事業，怎麼苦都無所謂，所以他們就去我老家那邊創業了，所以當初我是比較贊成他去創業。

#### 該花的錢就要花

我太太會唸我花錢不實際，但是我是認為需要的就會去買，小孩要求什麼我都會買，我太太就不贊同我的理念。當初兒子創業，他之前當學徒一個月一萬多塊，

根本存不了什麼錢，所以那些生財器具，二十幾萬是我們幫他全部付掉。可是我太太她連咖啡機也不幫他出，人家來吃起司蛋糕，一定有飲料啊，吃起司蛋糕一定要有咖啡味道才搭配阿。我太太她反對，她說你還賣什麼咖啡，用茶就好了還用什麼，她理念上就不一樣啊，結果到最後我叫他買，我說我自己拿錢給你。

### 我希望不讓孩子吃苦

我們小孩子從小都沒給他們吃到什麼苦頭，我買車都是為了小孩子，他們從小到現在沒有讓他們走路，連摩托車坐的機會很少，都是我太太接送。我太太本來在公司待了一年多，最後我說乾脆還是不要，帶小孩子要緊，小孩照顧好就好。我兒子要創業，我也跟他說，我們房屋幫你買好了，財產將來也都是你們的，你不要有後顧之憂，不用擔心我們兩個老人家，你們兩個（兒子媳婦）走好自己的路就好。

### （三）身體健康才有好的家庭互動

坦白講身體健康就是最好的互動方式，你身體不好再怎麼互動也互動不起來。我自己現在就是慢性病問題很多，前陣子膝蓋又退化，我太太飯後一直要推我去社區走路，她不知道我之前真的是痛得不能走了。所以身體健康總是比較重要，像王永慶那麼有錢，他死掉也不過得到那個棺材，吃的睡的都沒有我們好，身體是用金錢買不來的。我太太也煩惱我身體不好，可是那是年輕時應酬累積下來的，為了做生意這是免不了。

### （四）女兒趕緊出嫁，照顧孫子、參加社團我就很開心了

我現在如果女兒結婚的問題解決就沒什麼煩惱了，我主張女兒一定要結婚，做父母親的女兒超過 40 歲不嫁，感覺不是很好啦，好像女兒嫁不出去，有點丟臉的樣子。那我兒子的店我相信他應該可以做得起來，起碼可以維持生活，而且我媳婦她回去護理界以後，一個月還可以有四五萬。將來我跟太太，把小孫子帶過來，兩個跟孫子作伴啊。我現在就是身體照顧好，社團有能力多參加一點，沒能力少一點，以後的日子大概就這樣過了。

---

## ◆ 對爸爸故事的理解

---

### 一、爸爸的家庭互動特色

#### (一) 解決問題 V.S. 沒有問題？

爸爸認為自己在家中是協調和處理事情的角色，如果家人們有需要幫忙，爸爸會毫不猶豫的大力支持，也因為爸爸在外面有豐富的資源可以利用，足以滿足家人們不同的需求。這些可以利用人脈、社交策略與經營手腕完成的事情，在家中是由爸爸來負責執行，他並也樂在其中，就像在外面打拼一樣，面對一個個難題逐一擊破。

相對於這些個別家人的外在需求，家人間的爭執實際上是很沒有意義也很難被介入的，縱然爸爸會利用自己大家長的權力去喝阻衝突愈演愈烈，但衝突雙方所在意的問題始終沒有被解決，所以同樣的場面會不斷演出。這些爭吵在爸爸心目中當然有孰是孰非的認定，但是「爭吵」本身其實可以不用發生，只要雙方彼此忍讓就可以了。「只要沒吵架，就會慢慢沒事」，是爸爸對意見不合該怎麼處理的想法，大家不要情緒化的面對問題，應該忍住一口氣或是好好解釋。但是對媽媽和女兒、兒子來說，他們在乎的並不是事件本身，而是事件背後對方的態度，就算當下不在意那件事，未來有類似事件引發相同態度時還是會吵起來。

也就是說，爸爸想帶給家人的觀念，第一是不要把那些事情看得太嚴重（特別是指媽媽），它們就不會是問題；第二是就事情本身去做解決。兩者都可以解決事情，但無法為衝突雙方的態度與互動模式做解套。正因為爸爸看到的是「事件本身」，他並沒有察覺到互動的層面出了問題，所以他認為的「沒有問題」，從其他家人在意的向度而言其實更可以被解讀成是「沒有看到問題」。

#### (二) 對家庭責任的認定：「公司論」

爸爸從工作上得到很多寶貴的人生經驗，他將這些經驗回饋到家庭經營中。如果人生中最大的生活重心是在公司裡，也在身為老闆的職位中獲得成就感和知識，那麼理論上來說，家庭經營就像經營一個公司一樣，家人之間應該要各司其職，不同角色有自己該有的樣子。老闆對待員工要為他們的努力給予等值的報酬，只要你

有好好做，老闆不會虧待你；員工之間也要克盡己職，不要引起糾紛，就事論事，大家聽從老闆的規勸。

就像照顧自己的員工一樣，因為在家庭中彼此是親人，更應該要互相支持與幫忙，只要沒有脫離常軌（也就是有盡到自己該盡的本分），即使是家人也該有自己的生活空間，沒有理由去干涉對方。爸爸覺得自己與家人都有把家庭角色扮演好：自己養家活口、不花天酒地；媽媽照顧家庭、養育小孩；女兒用功唸書、工作穩定；兒子積極進取、結婚生子。從這樣的角度去看家人，所以一方面覺得是媽媽要求得太多，已經超出她該做的範圍，另一方面則覺得家庭是圓滿的，因為大家都很負責。

## 二、面對衝突情境的回應策略

### (一) 閃避與消磨

在與媽媽意見不合時，爸爸通常用相對來說較為「理性」的姿態去應對，一種是不予理會，一種是說道理說服媽媽，這兩種回應模式反應爸爸對衝突點的認知是「媽媽錯了」。因為媽媽長期待在家裡，與外界很少交流，但外面的社交與事業是爸爸最引以自傲的經驗累積。所以不管媽媽持贊同或反對意見，爸爸認為必須就事論事，只要是對的就去做。

「消磨」從某個角度來看是溝通，但另一個角度來看則是說服。多數時候爸爸不干涉，或者可以說不常主動參與家中事情的處理，因為媽媽已經包下所有的家庭內瑣事。爸爸出馬時，就表示家中有不同意見出現了，他會運用好口才與圓融的手腕去撮合事情，只是最後的結果通常是被家人視為盛氣凌人的媽媽的意見會遭到忽視與抹平。

### (二) 站在孩子那一邊

A 家的子女都分別與媽媽在不同事件上有衝突，爸爸在面對雙方衝突時，是從自己的角度出發去同理孩子，因為媽媽對待家人的態度是不變，與媽媽衝突的另一方都是被過度干涉的，所以「媽媽還是錯了」。孩子們與媽媽起衝突，因為他們年紀還輕，被這樣不停的碎碎唸難免會沉不住氣，爸爸在此時只好發揮協調的本領來阻止衝突擴大。因為有爸爸的介入，表面上媽媽在互動中是佔上風的、強勢的，實質上以結果論來說媽媽總是輸家。

### **三、家庭衝突中的角色：居中協調者**

衝突發生時，爸爸的回應策略多半是不講話、做自己的，而爸爸在家庭角色上本來也是家庭經濟上的支柱，實質的權力上甚至比媽媽稍高一些。因此以爸爸為主角的衝突很少有愈演愈烈的情形發生，也就讓家人感覺到爸爸是圓滑的、吵不起來的，這些特性讓爸爸能夠去擔任一個居中協調的角色，或者是他並沒有特別去做這件事，但是平常的表現卻讓孩子們視爸爸為這樣的角色。

### **四、憂鬱症的意義：影響不大，未來要注意健康**

媽媽罹患憂鬱症對爸爸如何理解家庭與看待家庭互動沒有什麼太大的影響，前提在於爸爸根本不覺得家庭關係是有狀況需要被改變的。但是爸爸對未來生活的期待隱約透露了他希望媽媽康復後，這個家可以繼續平穩的走下去。爸爸的期待主要在家庭發展上，希望女兒結婚、與媽媽一起含飴弄孫、安排好老年生活與注意身體健康。身體健康的想法出自於媽媽生病導致家庭氣氛不佳，之後因為兒子結婚生子使情況改善，更證明了家庭發展如果回歸常軌，媽媽也會安定下來。

### **五、憂鬱症後的個人改變：從「反駁爭吵」轉為「退讓與慢慢消磨」**

爸爸認為自己在媽媽憂鬱症前會反駁媽媽的意見，但憂鬱症時則有所顧忌轉而退讓。不過爸爸的處事風格本來就比較是傾向不直接衝突的，在媽媽有情緒時，爸爸認為最好的方式就是不要攬和進去，沒完沒了。所以面對情緒起伏強烈的憂鬱症，所出現的轉變便是更多的忍耐、更多的理性，與更多的說服。

---

## 媽媽：努力靠近每一個人，即使不被理解<sup>1</sup>

～～你貢欲叫殷互動安怎好，大家攏有個性，足歹改ㄟ拉。...像像阮小姑娘ㄟ  
困仔丟係，他們就跟我們的小孩子不一樣，他困仔丟係整天攏ㄟ黏著媽媽阿  
捏。...希望跟小孩子親近一點啊！～～

媽媽的敘說重點包括生病前有兩個部分：一部份在她感受到的家庭關係，先生不體貼、女兒不太理自己、兒子跟自己講沒兩句話就起衝突；另一部份是媽媽對家人的關心與期待。生病後則是談到個人的調適與改變。雖然媽媽認為憂鬱症的發生和家人的態度無關，但確實在憂鬱症後，媽媽仍一再強調，家人沒有變，他們跟以前一樣「沒有對我（生病）有什麼反應」，所以她會將憂鬱症的改善歸因為自我調適。因此在媽媽的故事中，我從媽媽感受到的家人關係與家庭氣氛開始寫，中段帶出媽媽與家人的衝突與媽媽個人的視角，以前兩者作為基礎，讓讀者明白媽媽感覺的家庭是怎麼樣的，最後才寫罹患憂鬱症後的媽媽又會如何詮釋自己生病後所經驗到的一切。

### 一、我的家庭

#### （一）先生大男人主義

我先生很大男人主義，但是他很顧家，很愛小孩、很孝順父母，感覺他沒老婆可以，沒媽媽不行。我都跟我先生說，你是媽媽第一、車子第二、孩子第三，我說我不知道排在哪裡。

#### 別人眼中的先生和我感受到的都不一樣

他給人的感覺是很好、足標準ㄟ，大家都甲我誇獎阮先生足好ㄟ。他對外人就是很有禮貌，外表忠厚老實這樣，做代誌又很踏實，你交代他做啥米代誌他都可以信任的那種人。他只有對我比較會說不好聽的話，所以我在家裡感受不到人家說的好。

<sup>1</sup> 由於媽媽的慣用語言是台語，為貼近其語氣與原意，因此媽媽的故事，忠於媽媽受訪時使用的語言形式，直接以國台語交雜的方式來撰寫。

### **我跟他講話他不是沒有回應就是講一句聽了心情很不好的話**

我有時看他衣服亂穿，跟他說你為什麼不怎麼搭，他也不會理你，他不管你的感受怎樣啊。你若尬伊貢啥，他就走開啊，他不要跟你講，甚至於他就不要甲你應。阮之前有去上那啥米幸福家庭ㄟ課嘛，老師說每天都要說讚美的話。阿也許你跟他說「我愛你還是我喜歡你」，伊ㄟ甲你回一句說「你肖ㄟ，神經！」。你在跟他說什麼事情的話，比如說你甲伊貢「ㄟ，咱今日來去兜位好無？」，伊丢ㄟ甲你貢，我哪有時間，我哪有閒安怎，貢伊無閒尬欲死還係安怎。反正就是馬上拒絕，會讓你很不舒服。

### **我們之間不會談到感覺**

我們平常相處，他不會跟我談到感覺。像我認識到嫁給我先生我們不曾牽過手，有一次去市場，我怕走無，我丢手甲伊牽咧，伊丢甲我撥走。其實伊係那種，足古板ㄟ阿，也不是說他對你的感情不好啊。

### **他很多事情不會跟我講**

有一次我婆婆跟我大姑來我們家，然後他還當著他們的面，伊貢，伊擋活兩年就好啊，好像我對他很不好，他好像他很不喜歡活，他擋在活兩年丟好了。其實伊足會顧身體，攏馬買一些維他命、維骨力阿啥米物件攏自己呷，阿他不會說ㄟ你要呷無？

伊哪欲出國，伊若欲出去伊丢堅持欲出去，伊不會說我叫你麥去伊丢不去。伊丢攏靜靜阿，我都以為他已經不去了，阿結果其實他，就偷偷的辦（簽證）啊。好多東西他都上鎖，我也不知道密碼，像他現在說他薪水都給我了，可是其實他還有錢可以花。伊ㄟ甲伊ㄟ簿仔拿企公司，放家裡的話，伊攏ㄟ甲伊ㄟ手提箱鎖起來阿，我也拿不到，伊不甲我貢，我馬沒辦法。

### **他關心我不會說出來**

其實他對我是不錯，只是表面上他不會表達出來。心很好，嘴巴不甜啦，我每次攏甲貢，你大男人主義啊。其實我生病時，他應該是有感覺，只是他那種人丟係不甲你貢好聽話。我常常晚上睏未去阿，我丢自己落來樓下看電視。最後是他自己甲我貢，他都會在樓梯那邊偷偷看我在幹嘛，伊攏無乎我發現貢伊在偷看。他可能

心裡有一點擔心說我會幹嘛，做出危險的事情。

## (二) 兒子會跟我吵架，無理也要爭到有理

兒子的個性很倔，他不會體諒我

他的個性是抹體諒你這咧父母，我跟他說蝦米代誌，伊攏不要甲你貢理由，伊無理伊馬係硬欲甲你爭啊。我甲貢「我足艱苦ㄟ，我想去自殺」，然後伊丟甲你回一句說「阿我比你更快一點自殺」，又讓我擔心他，所以兒子就是不會體諒我，也不會對我怎樣。

我跟他講什麼，他都是拒絕我

他不能接受你的意見，他都會認為他是對的。最近我們協會辦活動要伴手禮，我說你要不要做，伊丟跟我說不要，他說那些人吃一吃也不會回來買，我說有沒有用至少他們跟你買了啊，他就很奇怪。像他的店，我甲貢做帆布條什麼的，他就跟我說菜市場才在做那個啊，人家我女兒也覺得有需要。他之前連扛棒【台：招牌】攏無做，廣告也沒做，大門攏關關ㄟ，有人過來攏不敢進去，我說你去做個玻璃門，他就說那個沒關係，我不知道他做什麼生意。

跟我講話時，他的態度讓我不舒服

有凍時我卡電話乎伊，因為伊有咧忙我也不知，他講電話那個語氣就會讓你覺得很不舒服。伊丟甲你貢「阿衝啥！安怎安怎安怎！」，我不會學，就是很不耐煩ㄟ那種語氣啊。有時候我們打電話是有代誌甲伊貢，阿也不是在討論什麼。

## (三) 女兒只要聽到不喜歡聽的就會馬上離開

女兒不會接受我的意見

她每次攏十點多才返來，阿她回來就去樓上，足罕咧底下面甲阮貢代誌，很難碰到她。有時候你跟她講了不好聽的話，就是她不喜歡聽的話，她就會馬上上去。像我跟她說晚上八點以後不要再吃東西，不要亂穿衣服，她都不會接受我，伊馬足歹溝通ㄟ。

她覺得我總是批評她，會把她的秘密講出去

她會覺得媽媽足雜唸ㄟ，伊攏甲人貢阮媽媽是世界上最不好的媽媽。伊丟甲我貢，每次我穿什麼你都說不好看，你沒有一次誇獎我的阿。阿常常有時候，伊若甲

你貢伊底工作的地方發生什麼事情，她跟你講一講，你不可以跟別人說喔，然後她就會說，後悔甲你貢，抹記哩麥甲你貢。她以為我會擋甲別人貢，阿不能講的話我為什麼會一直亂講。

#### (四) 平常家人之間也沒什麼在互動

##### 跟家人很少聊天

平常早上大概七點多阮那小朋友丟ㄟ來阿，早餐是我先生自己吃，我甲女兒係呷果汁。我先生和女兒去上班以後，整天只有我跟小朋友而已。我們四點半就呷晚餐，吃完晚餐，就跟先生看電視，也沒其他事。我先生不太會聊天，伊攏看伊ㄟ電視。偶爾心血來潮，歡喜入時陣伊ㄟ甲你貢一些代誌。我們家就是每個房間都有電視，然後家人相聚的時間就會很少，我卡有在接觸ㄟ應該係家長而已啦！

##### 女兒很少待在家裡

女兒我很少有機會跟她講話。我常常欲甲伊貢一個啥，常常好幾天前都未記哩貢，因為伊丟足暗才回來，然後咻一咧丢上去，要出去她也不會跟你說她要去哪裡。伊若放假時就睜到午才欲起來阿，阿若到下午時，伊丢摩托車騎出去，不知道欲擋去哪位啊。除非工作有一些不順心的事情，有凍時她心血來潮丟貢乎你聽，阿其實也很少講。

##### 女兒有事跟弟弟說都透過我

女兒不知道為什麼，常常啥米代誌攏跟我貢，擋叫我甲弟弟貢。我跟他講說你自己去跟弟弟，伊丢甲我貢，我哪有閒啦阿捏。他就是說跟我講說，我卡常常遇到弟弟，問題是我甲伊貢，他就不接受啊，伊不要睬你啊。

## 二、家庭衝突

### (一) 我與先生很多地方差異大：金錢觀、教育觀

##### 我們的金錢觀不太一致

之前我先生薪水抹乎我，只是每個月多少錢給你生活費。伊貢自己會存那麼多錢丢是，阮公公婆婆生病阿住院阿大錢小錢都是我們在花。我會覺得不公平阿，我攏甲伊貢，你兄弟為什麼不要鬥陣開，伊就甲我貢乎做，阿你管人那麼多。阮小叔

拿他名下的土地去借錢，後來變成我先生每個月幫他繳利息，他攏甲簿仔藏起來，吩咐銀行的小姐不要甲阮太太貢。

### 先生寵孩子

我先生對小孩很好，他很少會說兒女哪裡不好，我們家都是我做歹人。我好像沒有看過他管兒子，他攏青菜攏好，小孩叫他幹嘛他就馬上去辦，我感覺他太寵他了，這樣不知道是不是好。

### 兒女喜歡爸爸

他們跟爸爸講話的態度跟對我不一樣，不會不接受他的意見，因為我卡ㄟ甲伊貢伊哪裡不對。我先生是小孩有什麼不對也不會講，那種爸爸，兒子女兒丟不會甲伊嫌阿。阿小孩子頂嘴，我先生也不會幫我，他都認為係我太會甲伊念阿，其實我也很少有機會跟女兒講話。

### （二）我反對兒子創業

他之前在我們家做的時候，做一做就爬去樓頂玩他的電腦，阿客人來都是我幫他在賣東西，人家來請貨款，錢還是我在付的，甲阮先生無關係啊，他也不知道怎樣。我一直就覺得，當老闆要先去學怎麼當老闆、怎麼經營，人做頭家是不是攏從新勞【台：學徒】一直做起來？我的意思是你不用那麼急著開店，伊丟係要一步登天，阿是不是去做不好。

### （三）女兒覺得我不應該管他們的事

女兒不知道是真的很忙還是怎樣，我每次叫她幫弟弟寫海報她都很生氣。她在氣弟弟自己不去寫，阿欲寫怎不是弟弟甲伊貢，係我甲伊貢。她不知道是不是為了我生病了我還要管到那麼多，管得自己身體都不好。其實因為女兒ㄟ字卡水啊，伊卡ㄟ曉寫啊，而且（海報內容）我幫伊想好啊！

### （四）對家人的期待是我對他們的關心

#### 我希望家人好，所以不對他們隱瞞

咱那冊攏教咱貢，甲囡仔說話都要說讚美的話，阿可是通常我們都是，犯了錯誤會說他不好的，要讓他改進，小孩子就會不高興啊。對外人，人家不好我們都比較不會講，但是外面的人不好，好像不甘我們的事啊【苦笑】，就是家裡人你才會說，

喔希望他好然後就會挑他不好講啊，人丟聽了丟不舒服就會不高興啊。

### 我期待兒子去找一份工作

我當然希望我兒子可以去找頭路，麥擋一直堅持欲開店。我甲伊貢，一年八時間乎你做，你作不起來你去上班啦，他沒有答應。伊企上班我就沒有那麼多煩惱了，我說將來家裡的財產都是你的啊你煩惱什麼。

### 我期待女兒減肥成功

女兒不知道為什麼這大箍，我有凍時阿去她上班的地方，殷同事ㄟ貢，伊若像我這瘦就好了。我係期望伊ㄟ凍減肥成功，也不一定要嫁人啦，找到好對象再結婚。那大箍，每次人若介紹，不是伊嫌人家，丟係人嫌伊嘛！

### 我期待先生身體健康

我感覺伊好像不太會注重自己，伊暗時攏一定要飲一杯補藥酒，配一咧餅，我攏甲貢，那杯酒熱量多高，阿你要喝的話要不然你早一點喝。伊一直大箍起來，阿然後還一直飲酒阿，我都很生氣他說，你為什麼不改掉。伊若企聚會，一歡喜就飲足多酒ㄟ，因為阮先生有糖尿病阿，擋有高血壓，痛風，阿其實醫生攏叫伊不能飲酒，阿他每次都還要喝那麼多，就很氣他。

### 我期待與先生孩子親密一點

我當然希望互動好一點阿，其實你貢欲叫殷互動安怎好，大家攏有個性，足歹改ㄟ啦。像阮小姑殷ㄟ囡仔丟係整天攏ㄟ黏著媽媽阿捏，我當然也希望跟小孩子親近一點啊！我先生如果對我體貼一點，對憂鬱症當然也是有幫助。

## 三、 我的憂鬱症

### (一) 很多煩惱的事加起來，我開始睡不著

我可能卡厚操煩，就是有一咧代誌，丟是躺下去時陣丢ㄟ一直一直去想嘛，阿想想你就會睡不著阿，擔心什麼事情你丢ㄟ睡不去

### 弟弟拉我去信神，怪力亂神令我恐懼，也憂心娘家被騙

我會生病是因為我弟弟的關係，我弟弟跟阮一咧堂弟信神信到足嚴重ㄟ。我堂弟會影響我，他就是說跟我說你不能帶小孩了啦，意思就是跟你暗示說你帶小孩會

有危險，叫我去外口撿垃圾仔，去做公益就對啊。然後說阮先生ㄟ公司有挖到死人的啥米骨頭什麼幹嘛的，就叫我們要去捐錢，去那拜拜。其實我也想要幫忙賺錢，我們這個年歲也歹找歹找頭路了你知無？他就跟你說不能帶小孩，阿你還繼繼續在帶，阿你是不是很擔心，那時候很難受啊，我丟足艱苦ㄟ。

我覺得他們那個一看就很像是在斂財那一種，可是阮弟弟，魯尾啊擋阮媽媽、阮妹妹攏到處在捐錢，所以我不只是煩惱我自己。阮弟弟甘吶生一個查甫ㄟ，伊馬足信ㄟ，貢伊想欲企出家了，叫伊媽媽擋生一個弟弟。

### 兒子創業，生意不好，很多事都要我們幫他做

又加上我兒子，他就是一直要做伊ㄟ起司蛋糕嘛，剛開始在家裡做的時候生意是普通普通，阿做到尾啊，人呷久馬是會膩嘛，就沒啥生意阿。在家裡每天這樣子混混混，你哪到三三四十歲欲找頭路是不是歹找啊！我馬ㄟ操煩阮兒子，怕他自己有給自己壓力，生意不好他心情可能也不好啊。你每天起來，每天丟看到伊阿捏，無生意，歸工底厝裡阿捏，你會很煩捏。

我兒子做生意的時候攏我甲我先生兩ㄟ去幫他發傳單，我們幫他印，幫他發。伊想欲做生意擋不要去做那些代誌，阿什麼事情都要你幫他出主意，那你會不會很累。現在他的店也沒有弄得很好，扛棒【招牌】小小的，我說阿你在旁邊再給它加強，伊丟欲甲你爭啊，貢那個沒有用啦怎樣，那天我跟他談這件事情，他就快跟我吵架了。

### 小叔負債，先生幫助他

我一個小叔和小嬸伊都做股票嘛，輸很多錢，然後都會跟我先生要錢，一段時間就要一百多萬一百多萬。其實我馬攏足煩貢，因為伊用阮先生ㄟ名入土地去借錢，阿到尾啊利息變做阮先生一直在替伊繳。有一次銀行入人打電話來求證說我先生要借錢，我才知道，啊！為什麼我們要借錢？阿問他他才跟我講。

## （二）憂鬱症的狀況

### 我吃了兩年藥，安眠藥愈吃愈重

差不多開始伊會用比較輕的給你吃，沒效的話醫生丟擋甲你加重藥量。開始呷入時陣頭入暈暈阿，呷到最後你行路丟入偏。適應的時候丟不會啊，反正我常常吃

一吃就會覺得比較舒服。後來我換一個醫生拿藥，我女兒幫我把我的藥乎伊看，伊就甲阮女兒貢，你媽媽呷尬這重八藥仔喔，奈八這恐怖。

### 身體不適和睡不著是最辛苦的

白天我會感覺這個胸口很悶，好像一個石頭壓著，你就很難受，呷飯馬不太愛呷。那陣我攏八常常出去曬太陽，有時候陰天你就會自己覺得足艱苦阿。光是睡不著覺你丟八足艱苦阿，每天攏睏不去，外面暗暗你欲去哪？歸暗就底那翻來翻去。

### 吃藥造成身體的負擔，所以我自行停藥

到最後是其實我自己也有好一點了，但是我感覺我攏足喘八，有一天我就突然去去量血壓，然後發覺，後！心跳怎麼一百多下，阿血壓很很高阿，好可怕！然後我就把藥把它停了，停了就好了，就擋來就攏無呷了。

### (三) 我生病了，他們也不會怎麼樣

#### 我心情不好會故意嚇他們，不過對他們沒有影響

我兒子還會跟我吵架，哪有什麼反應，我跟他談論事情，伊丢甲耳仔矇起來，他就不聽，阿有時候會甲我大小聲。有時候我生氣八甲般嚇驚，我攏八甲般貢，我有時候都想自那樓頂跳落去，我故意講的，其實不會。不過他們好像沒有被我嚇到，可能也沒有很煩惱吧。我覺得他們沒有影響，就照樣過他們的日子，只係八甲你貢你自己想太多。

#### 家事還是得做，沒人會來幫忙

誰會幫忙你呢？之前有時候我不在家，我八甲般貢，你們誰幫我把樓梯擦一擦，誰幫我把地拖一拖，回來還是沒有人幫我做，我回來很晚了還要自己做。(生病)那時候真的歸工都無想欲做代誌，每天都坐著在外面發呆，阿帶小朋友也不想理他，就看著他。家事還是做啊，就是有時候吃飯他們會說，怎麼煮得這麼難吃，我都會回他們說有得吃就不錯了啦，我都不想煮飯，你們還嫌。

### (四) 比較有改變的是女兒和我自己

#### 生病的時候女兒變得比較貼心

女兒比較會體諒我，伊那時甲我貢欲帶我出國。那時我咧帶囡仔，我就貢不要，其實那時候自己心情很不好，無想欲出去。可是聽到時就覺得女兒很好啊，伊丢係

ㄟ甲你關心，以前比較沒有那麼明顯吧，不會做這些。伊ㄟ去圖書館借有關的那一類的書或是買冊返來乎我看。她都會告訴你說，你要去找什麼管道，把你心裡的話講出來阿，伊那陣仔一直叫去找張老師啊。然後之前我那陣子攏睏不去，伊丢ㄟ買那幫助睡眠的藥乎你呷阿捏。

### 我盡量克制自己不去唸他們

我們就是希望小孩子好，每次都忍不住講他啊，現在我都盡量控制自己不要講，就平安無事，就不會有衝突啊，阿你講實話他們就會生氣啊。就盡量壓抑自己不要去講就好了，阿就會大家平安無事嘛。

### (五) 我會康復主要是自我調適

我覺得我會好，應該我自己，自己（調適）的吧！

### 宗教的煩惱被切斷

我先生打電話跟我弟弟講說，阮憂鬱症很嚴重，叫他不要跟再跟我講那些有ㄟ無ㄟ，那我弟弟他就不敢跟我講，然後就漸漸跟他們疏離。我堂弟那些事情，久了你會感覺，愈來愈無代誌，久來就麻痺啊！

### 兒子搬離家中，我不再管他的事

我兒子結婚了，殷搬出去外面住，我就不管他們，他們生意好壞我也看不到。我女兒也甲我貢，「媽媽，弟弟結婚去那，你都不要管他了」，現在他們做生意都完全他們自己做。反正，也無人ㄟ甲你請錢啊，我為什麼要這麼在乎，管他幹嘛！

### 找朋友抒發心情

有時候我會跟比較好的朋友講這個事情，我比較不會跟我先生還有我家裡人講這個事情，我先生也不會問我啊。有凍時阿我自己ㄟ主動卡電話乎朋友，阮那咧小嬸伊攏常常ㄟ卡電話乎我。朋友知道我兒子一直很想做，丟甲我貢，你無乎伊做伊會甲你怨嘆阿，叫我乎伊去做，我就讓他去做阿。

### 放空心思求安眠

我現在比較會控制自己的情緒，因為我丟，像我晚上睡不著的話，像我現在都學會啦，我朋友都教我說，你睡不著覺的時候，阿你就什麼都不要去想，就去唸阿彌陀佛，真的真的有用，無形中你丟睏去啊。其實最主要是說把心思放空，放空也

很有效啊，就是跟它隔絕啊，你不要去想它，不要去接觸啊，不知道就好了。現在我不會擔心再有憂鬱症，自己知曉怎麼調適，丟抹擋發病吧。

---

## ◆ 對媽媽故事的理解

---

### 一、媽媽的家庭互動特色

#### (一) 媽媽與家人的連結方式：從生活小事主動接近

A家的父母分工就物質層面來看是男主外、女主內的。媽媽負責家中所有家務，並提供家人生活品質上的滿足；爸爸則在娛樂需求、金錢需求、社會需求等層面付出。由於媽媽的生活領域，包括工作都只在這個家庭內，這使得媽媽將很大一部份的注意力放在關心家人的生活大小事上。如果家人不願意和媽媽講話，媽媽可以做的只有從自己最熟悉的物質生活下手去靠近家人，所以媽媽對家庭的每一個人都有不間斷的、仔細的觀察，隨時注意他們有什麼需要、有什麼不對勁，然後一發現有可以著力之處，就馬上跳上前表達她的意見。而這些觀察又讓媽媽更確定「很多事不提醒他們，他們是不會做好的」，當家人表達被管的不滿時，媽媽是從自己親眼所見去決定果然她還是必須要時時注意才行。從某個角度來說，媽媽可以說是跟家裡每個人都最常保持連結的人，只是這些連結通常都在一方主動(媽媽)，一方被動(家人)的情形下被建立。

#### (二) 媽媽從家人身上得到的回饋：不被接受

對兒子和女兒來說，媽媽經常是管教過度且強迫接受的，雖然兩人回應媽媽的方式不同，但都是在表達自己的不滿，給媽媽的感覺就是兩個孩子都很難溝通。而爸爸本來應該是與媽媽搭配管教的，但是連爸爸也不認同媽媽的個性，和孩子們成為一國。所以不管家人和媽媽互動的方式是什麼，在媽媽的感受，他們都釋出同樣的訊息，就是「我不想跟你講話」。但媽媽還是會因為擔心家人不停給予忠告和建議，此時，家人只好用「拒絕」的方式來面對，比如爸爸和姊姊採用消極的拒絕，兒子是積極抗拒。

## **二、面對衝突情境的回應策略：爭吵→習慣→繼續付出**

媽媽對於家庭有一種「家人始終是家人」的信念存在，不管有怎麼樣的衝突，對媽媽來說這些不過是家人間的吵吵鬧鬧，爭吵過後彼此還是一家人，無損於之間的關係與感情。所以對於每一次的爭執，媽媽用一種認命但又正向的態度來面對它：因為家人的個性已經固定了，所以只能去習慣它，但是沒關係，就算很難溝通，他們也還是家人，我不會改變我對他們的態度。而確實在 A 家，每一次的衝突，並沒有真正被解決，女兒在衝突時沈默逃開、兒子在衝突時奮戰爭取，最後事情還是會落幕，這些起伏都不足以撼動媽媽心目中與孩子的關係。

## **三、家庭衝突中的角色：開啟衝突者**

媽媽是家裡唯一與每個人都有衝突的成員，每次吵架其中一方一定會是媽媽。而且有媽媽參與的衝突都會蠻嚴重的，要不是激烈爭吵，就是冷戰一個月。由於 A 家的互動型態經常是「媽媽主動、家人被動」，因此當不同話題演變成衝突情境時，媽媽就會被視為引起衝突的起點，「如果媽媽不要講這件事就不會吵架」這樣的條件存在每個人對衝突的界定中。事實上，不管這個單純的談話最後究竟有沒有導向衝突，因為最先開口的人始終都是媽媽，所以媽媽還是無可避免成為每一次衝突的當事者。

## **四、憂鬱症的意義：自我調適與自我改變**

媽媽認為會康復的主因是自我調適，但在講自我調適時，媽媽的重點並不是放在「自我」身上，而是仍然提到爸爸警告娘家、女兒比較貼心、朋友幫忙安慰等因素。的確爸爸、姊姊和弟弟都表示自己因為憂鬱症而對媽媽做了一些事，媽媽也有看到那些實質的行動，但是並未感受到雙方有互動上的改變，先生依舊是不體貼、兒女也依然是難溝通，不接受自己的意見，所以對媽媽來說，憂鬱症前後家人是沒有變化的。

而真正讓自己好轉的是，在家人或朋友的那些行動後，自己轉變或調整了個人的心境，或是嘗試去執行朋友的建議等。雖然媽媽沒有感受到家人跟她關係的轉變，但子女卻可以明確感覺到媽媽在憂鬱症前後確實有所不同，這也為當下與未來的相處提供良好的開端。

## 五、憂鬱症後的個人改變：從「碎唸」轉為「壓抑自己避免衝突」

媽媽認為自我調適的方法就是「放空心思」，什麼都不要管。同時，媽媽也注意到，只要自己開口，家人就會生氣，衝突就會發生，很多事情不要去講就不會吵架了。媽媽認為自己的這個改變或許對家人來說是好的，對自己來說則是個壓抑，但是就維持和平的家庭關係而言，權衡之下，也開始學習閉嘴不去唸。

---



## 姊姊：責任不清會導致界限不清，我必須不斷爭取個人空間

～～我覺得，她終於知道在這個家她可以有另外一個角色她不需要這麼強勢，我們也會對她好。而且，如果她不要這麼強勢我們反而會對她更好。～

～

姊姊的故事重點圍繞在「界限」上，雖然主要表現在她和媽媽的互動上，但其實不自覺的姊姊也用同樣的「希望能清楚劃分界限」的眼光去評斷其他家人，由此衍生出她一直想逃避被管束的人生。選擇逃避讓自己陷入痛苦，與家人疏離更使她討厭這種家庭氣氛。直到媽媽生病後，她才看到了可以改變的曙光，讓自己可以暫時放下芥蒂，重新調整與媽媽相處的方式。因此，故事的前兩段提到的是姊姊如何從界限的觀點去知覺家人和這個家，最後也是她如何從界限的角度去詮釋憂鬱症，以及憂鬱症的發生為追尋自由帶來了哪些改變。

### 一、我的家庭

#### (一) 我們家問題很多

你會發現我們家好像也沒有什麼在溝通，也蠻常在吵架的，而且大家都冷冷的啊！

#### 家人的衝突

以前我爸媽會吵架通常都是幾個點，第一是我媽會抱怨婆家那邊沒有對我們特別好，她會為我們抱不平。第二個點是討論我弟生意的事，蛋糕要怎麼賣掉之類的。第三個是我媽干涉我爹太多事，我爹會覺得很不爽。比如我爹把薪水袋交給我媽，可是那只是基本薪資，其他還有我媽不知道的錢，他們之前常為了我爹幫我叔叔當保人還錢吵架，我媽很想知道多少錢，可是我爹不告訴她。

我們家每次發生世界大戰源頭大多是因為我弟的生意，個別小事就是生活習慣的問題，會因為媽媽管太多吵起來。有一段時間家裡只有我一個小孩，我媽每天把我逼得很緊，直到我弟回來創業，轉移我媽的注意力，就變成他每天被罵。

## **爸媽無法給我情緒上的安慰**

我如果和我爸媽抱怨工作的壓力，我爸每次都是同一套說法，比如「你不知道出社會就是這樣，做人做事要圓滑」。我媽是有時候會講出不對的話，「我從旁觀察你很久了，你就是這樣」之類的。有時候真的很煩的時候，其實你只是需要一個安慰，而不是理性的解釋吧，特別是我爸很愛講人生大道理，我以前有事會跟爸爸說，後來也很少講了。

### **(二) 媽媽很強勢，總是批評我們**

媽媽在家裡面形象都一直是那樣子，她總是讓我們看到她很強勢的那一面。我小時候考試的時候，我媽是拿著我寫完的每一個測驗券一題一題問我，然後我就要拿一張紙不停寫寫寫。我爹有時候也受不了，有時候他喝了酒會說我媽嫁給他這麼多年，很少會從她嘴巴裡面說出好話。

我以前和我媽吵過一次很蠢的架，有一年元宵節我媽興高采烈的去外面買了白色燈籠回來，想要佈置成有元宵節的氣氛。她就叫我跟我弟去彩繪燈籠，可是我那時候在準備考試，一開始我說我沒有時間，最後我還是把它拿到樓上去畫。上去的時候就聽到她在下面對著我弟批評我「拎姊卡笨惰，啥米丢抹曉做【台】」。我就很火大，我已經挪出時間來幫忙，為什麼還要被你講成這樣。我就很生氣的把那個燈籠就從樓上丟下去，我就說「你拜託人家幫忙事情為什麼還要在背後說人家」，然後因為這件事情我一個月沒有回家吃飯。

### **(三) 爸爸很可憐**

#### **爸爸要當協調者，壓力很大**

我媽和我弟在吵架的時候，我爹很可憐，因為他比較早回家，就常常要居中協調，都是罵我媽，因為他覺得我弟承受不了挫折。有一次我爸又看到我媽跟我弟在吵架，吵完以後兩個人都很生氣的上樓了，我爸又覺得他們兩個人都不太OK，心情很煩自己在樓下喝酒。我回來正好看到我爸喝酒喝一半，他就跟我說，萬一有一天有人先走的話，那個人是我，他快受不了，他也快生病了，我當時真的有被嚇到。

#### **爸爸退休後比較沒錢，權力下降**

我覺得我爸退休後就沒有什麼權力了，以前領全薪時走路比較有風，他現在很

多時候要跟媽媽拿錢，上次買車還跟我借錢，因為我媽不給他。我媽很在乎錢的問題，我爸偷組裝一台電腦也不敢跟我媽講。

### 爸爸是無辜的

前陣子我爸很可憐，因為媽媽懷疑他有外遇，對他生氣，我爸很無奈跟我講說，「我這麼老，又禿頭，她還懷疑我，很誇張」。有時候我媽偷偷在我房間翻到什麼東西，我爸會一起參與討論，不過我覺得我爸也是受害者，他不知道我媽是從什麼管道拿到這些東西。

### （四）爸媽疼愛我們，但有時超過界限讓我不舒服

#### 爸爸寵愛小孩

爸爸從以前幾乎都是對小孩很好的，我弟要創業的時候，我媽和我都反對，只有我爸憑著對小孩的寵愛要讓他做，他覺得只有他瞭解我弟。

我找工作幾乎每次考試都是他陪我去，考試那一年，我爸提行李箱提到手都起繭了。考完還沒放榜時，我爸說要先瞭解每個機構的特質，就找了一個假日把機構都看過，他還訪問當地人這個公司前瞻性怎麼樣，我爸真的對小孩非常好。

#### 爸媽支持我

我覺得我爸媽是完全支持、非常不理性的支持我，相信我的能力。找工作考試時他們是蠻大的支持，因為他們會覺得考不上一定是由於哪裡不公平。我爸在我考上後，還寫信投稿至當地的地方新聞讚賞對方的處事。

#### 爸媽為我們做太多

我爸和我媽都是小孩有什麼危險，他們都要想辦法幫忙，我會覺得他們真的很關心我，對我很好，可是有時候過頭就會不舒服。前陣子我們公司有活動，我請我爸幫我買水果，我很認真的跟他說明天同事會幫忙洗，叫他不要洗。結果我爸很生氣說洗水果是下人才在做的，不可以叫同事做這種事，早上起來我就發現他幫我洗了。洗水果的事我覺得又感激又生氣，我跟弟弟已經算成人了，但我爸媽還是會捨不得我們，我覺得這樣會慣壞弟弟，他其實可以更獨立。

#### 我不喜歡待在家裡

就是你感覺到氣氛你不喜歡，你會察覺到你並沒有那麼想要回家，如果可以在

外面待久一點，你也會想在外面待久一點，有發現自己有逃避的跡象是這幾年比較有覺得。平常大概都是七、八點回家，有時更晚，可能十點多，回家後就進房間，把門鎖起來。

### **接觸輔導讓我覺察自己的憤怒，但也讓我痛苦**

我覺得比較明顯是有在接觸輔導以後開始的，我以前就是一直說服自己我爸媽真的很愛我們很關心我們，可是我沒有去承認說他們其實，有時候管過頭保護過度，或者是批評多於讚美。我以為大家每一個父母都是這樣，然後我到很後面才知道，只有我是這樣。剛開始其實生氣很多，會覺得他們憑什麼這樣對我。可是你也會想說，這樣想好像，你就變成很不孝啊，你為什麼可以想你爸媽是這樣。所以我覺得，有一段就是自我痛苦的時間很多啦。

### **(五) 發生大事時我們會團結對外**

#### **家裡有事時會讓家人團結一氣**

我媽生病時，我爸有蠻生氣的打電話跟我外婆那邊說，我媽現在情緒很不穩定，不要再騷擾她，那時候全家人很有站在同一陣線的感覺。而且因為這件事情我對外婆家的人都蠻生氣的，我媽生病後，我到現在都沒有回外婆家過。我覺得我們家平常是各自為政，發生一件大事時就會突然變得很團結。

#### **我們家的事外人沒資格評論**

我們家新居落成那天，我爸妈找了幾個親朋好友來家裡吃飯，大人在樓下喝酒，我們小孩子在樓上看影片。然後我爸不知道當著大家的面說了我媽一句什麼，我媽當下就忽然很生氣的甩頭到樓上，就把門「碰」一聲關起來。隔天我姑姑還有姑丈跟我們講說「你們家就是太嚴肅了，都沒有辦法開任何玩笑」之類的。

我那時候聽到這件事情的時候，我是蠻生氣，我會覺得說，「關你什麼事？」。我覺得那是在評價我們，你現在跟我們講這些，也沒有辦法幫到我們什麼，那你有什麼資格隨便評論別人的家庭。

### **(六) 對家庭的期待**

#### **讓彼此尊重取代惡性循環**

我覺得可以更尊重彼此的生活耶，我們可以有在一起的時間，也可以有分開做

各自事的時間，有尊重的話可能就會有比較溫暖的部分。我覺得現在是一個惡性循環，如果你尊重我的話我會很多事情都要告訴你，可是因為你不夠尊重我，所以就變成我很多事情都不說，所以你需要用探詢的方式，還是說自己找的方式，然後自己找的時候又讓我覺得很不尊重，我就會生氣。

### 多一些相聚

現在（各做各的事）是在一個不得不的狀況，我當然也會希望說也許我們會有一個節目或者是有一個活動是我們可以一起做的，像上個禮拜我學妹送我三張那個演唱會的票，然後我就有邀我爸媽去聽。雖然可能就是他們可能很不習慣去那樣的場合，可是至少他們都有去，然後我就覺得說，有這樣的活動還不錯。

## 二、家庭衝突

### (一) 我與媽媽的衝突

媽媽好像都活在自己的世界裡，她會佔有欲很強，說很傷人的話。我們比較有大的衝突是在我搬回我家，我弟還沒有回家之前。我跟你說我身體生病就是在那個時候。就是工作有挫折，然後跟我媽又有衝突，心事都沒有跟她講，那一段我甚至都懷疑我是不是憂鬱症。

#### 媽媽侵犯我的界限

在媽媽生病之前，我一直在跟她爭取個人的空間，她始終不願意承認我已經長大了，很多東西涉入太多是很不舒服的。只要她又來搜我的房間，我們的關係就會往後退。

#### 1. 隨心所欲進出我的房間

她有一次在拖我們全家的地拖拖拖到我的門口，因為我會害怕她侵入，我就會把門鎖起來。她拖到我門口就直接想要開門，我就在裡面喊說有什麼事，她就一直敲門說要拖我裡面的房間，我說那個我自己弄就好了，她就不要她就一直堅持要開門。我不知道我那天幹麻那麼拗，就不想理她。結果她很生氣在外面敲了好久之後，她就去拿鑽子阿什麼鑽子阿，企圖撬開那一個門，然後在那邊搞了很久，而且還大吼小叫的。我後來一個月都沒有回家吃飯，也都不跟她說話。我覺得，太不尊

重！我說我可以自己弄啦，那你怎麼不放過我咧？

### **2. 隨意從房間內拿取我的物品**

她每次想要出門她就會很高興來我的衣櫥很像是她的一樣，從我的衣服裡面挑衣服去穿，遇到她穿得不好看就說「買這啥衫，干ㄟ穿嗎【台】」。有一次她進來之後，她帶的小孩把我桌上的項鍊弄壞了。我就很生氣我說你不要亂翻我的東西，而且連我放桌上的項鍊都把它弄壞了。然後我媽居然很生氣跟我說「是我用的嗎？是我用的嗎？」，我說「就你帶進來那個小孩阿」，「阿那是我用的嗎？」，「是沒錯不是你，可是是那個小孩，你幹麻帶她進來？」，她說「誰叫你東西亂擺」，擺我桌上ㄟ！我就會覺得，噴，她也太任性了。她會覺得我那麼小氣，我只是覺得你可以跟我借東西，我也可以直接送給你，不要都不告訴我就直接拿去。

### **3. 和別人討論我私人的事情**

我媽曾經從我的垃圾桶裡找到我研究所的爛成績，她跟我爸拿著成績單去找附近的教授一起研究，我回家看到成績單攤在桌上，教授還來我家告訴我要怎麼應考，我當下滿臉的錯愕。當時覺得很生氣，但在外人面前又不便生氣。她還曾經做過很過份的事，她向我嬸嬸抱怨我的服裝品味差，結果嬸嬸，四、五十歲了，把我叫進房裡跟我分析流行趨勢，我覺得很侮辱。

#### **媽媽不懂我**

我覺得媽媽一直不瞭解我，她的情緒辨識能力蠻弱的，她常搞不清楚我是不是生氣了或是我喜歡什麼，我發現要夠明顯她才知道，所以生氣的話要真的發飆，我之前都是不講話。媽媽也不知道該用什麼方法對我們好，這幾年我開始跟她說，「難道你都不知道我喜歡或不喜歡什麼嗎？」，她也承認她知道我不喜歡她唸我。

#### **我最絕的做法：切斷所有互動**

以前我會用很消極的態度來面對她，就是都不要理她，這樣她也很難繼續做下去，她很奇怪的時候我就都不理她，有時候會做得太絕。就是我會覺得她永遠都不會改變了，我放棄改善我們的關係，所以完全切斷跟她的互動，完全不理她。

#### **冷戰之後又重複循環**

我跟我媽的衝突大概每次都是我講完最重的一句話後，就完全整個不理她，也

不回家吃飯，久了以後你也會覺得「還要再撐下去嗎？」，然後我爸就會出面調解，我媽也會假裝沒事叫我回家吃飯。比如我爸會跟我說「今天是誰生日的日子，你還要繼續在外面不回來吃嗎？」。我就默默的回家，當作什麼事都沒發生。剛開始淡淡的，後來還是又開始講話了，不然呢？反正等到下一次再衝突，又會重複這樣的情形。

## (二) 我與弟弟的不合

### 童年的手足關係

我弟小時候是那種，很天真浪漫型的，也很貼心很會為別人著想，小時候我都會覺得當姊姊比較不好很多事情都要讓，他就會說好那他當哥哥我當妹妹。他以前功課不會都是我教他的，然後他就會在旁邊唱那個世上只有姊姊好。小的時候會打架，可是還好，關係還不錯，我們還可以討論一些很幼稚的事，等我再大一點就不行了。

### 弟弟變得很難相處，我與他難以溝通

#### 1. 弟弟變得敏感又偏激

從我弟上高中，我覺得他開始變得很奇怪，我覺得有部分原因是他在求學或者工作上遭遇挫折，所以他有某些部分是憤世嫉俗的。比如你可能只是單純在問事情，但是他會很敏感，就開始發脾氣，覺得我在挑釁他。有一次我真的被他嚇到是他開車載我回家，我跟門口管理員打招呼，他都面無表情沒看人家，我問他為什麼不打招呼，他居然回我「幹嘛跟看門的狗打招呼」，我那時候覺得很生氣，他為什麼變成這樣的人。

我覺得他是怪咖，比如他會因為莫名其妙的堅持不賣你蛋糕，或是規定你只能現場吃不能帶走。他以前在家裡做的時候，我們要吃一個東西，都要很謙卑的問可以吃一個什麼嗎？而且他硬到我們跟他買都沒有比較便宜。

#### 2. 我懷疑弟弟是否也生病過

我覺得我弟有一塊我很難理解，我不懂他是不是也生病過。他跟前任女朋友分手開始我就覺得他很奇怪，因為他當時是被兵變，可是兵變的理由也不明，只是覺得不適合，那時候他們的連長還打電話來說請你們多關心你的孩子。

我之前跟我爸提過我覺得弟弟沒有為工作負責，我爸就給我一個訊息是不要去招惹他，之後他又不讓我弟去創業貸款，怕他還不出錢會尋短，這就更讓我猜測是不是弟弟之前有狀況，爸爸沒告訴我們。

### 3. 我一開始不懂弟媳為何要嫁給弟弟

我當時真心的覺得為什麼弟媳要嫁給我弟，一切是如此的不確定，他的經濟基礎在哪裡？有陣子我真的不太認識她，聽到一個女生笨成這樣好討厭她。後來跟我弟媳聊天就覺得她是很單純的女生，沒有想很多，傻傻付出，我弟大概就是適合這種女生。

#### **弟弟一直在做自己不喜歡的事**

我弟的求學路基本上是我爸規劃出來的，可是那條路我覺得是有問題的。因為我弟一直以來就是很迷惘的那種人，可能我爸跟他說念商比較有前途他就去念了。好不容易高職畢業，又因為只有一個專業背景，大學又報商的，所以他就會一直覺得說好像他都不是在學他喜歡的東西。

#### **與弟弟疏遠**

他變得難親近我應該負一部分責任，我們小時候算感情不錯，會常哈拉，我國中後他還是很幼稚想黏著我，我就一直不理他，他持續了蠻長一段時間會來鬧我，後來就累了、就算了。

真正比較疏離是大學之後離開家，家裡只剩下弟弟。現在除非我到店裡否則不會碰到他，有講話幾乎都是業務上，還是我媽交代的事，都是一些很表淺的東西。弟弟還住在家裡時就覺得他好像陌生人，只是住在樓上的房客。

#### **弟弟未負起責任，讓爸媽替他操煩**

他在我們家開店以後，只負責做蛋糕，如何行銷全部都丟給家人。我覺得他讓爸媽操煩工作的事是他不對，而且他早該長大成人。我看不下去他的行為，我甚至覺得弟弟沒有認真去經營他的生意是在欺負憂鬱症的媽媽。

#### **我不認同弟弟創業**

媽媽看醫生以後到弟弟開店這段時間，爸媽有為了要不要開店而爭執，我爸決定全力資助他，我比較站在我媽這邊是反對，那時候我媽會跟我抱怨弟弟太草率決

定要開店，爸爸太輕易拿錢出來，我們兩個的意見是一致的。我覺得弟弟可能聽了朋友的建議就會異想天開，要我們支持他的夢想，不過我希望提供的是精神上而不是一直是金錢的支持，我跟爸媽說弟弟如果有種來跟我借錢就開口，但我應該不會借他，因為我都覺得我爸媽是在砸錢。

### (三) 我與媽媽因為她為弟弟做太多而爭吵

我覺得現在是「負責」的問題，你（弟弟）有沒有為你的人生負起責任？有沒有為你的工作負起責任？然後我爸媽過多的涉入阻止我弟對自己負責。我會很生氣的替我媽罵我弟，然後又會罵我媽為什麼要幫弟弟做這麼多。

#### 媽媽幫弟弟做生意

我弟開店後，我媽每天都積極的表現出（對店的）關心，平日我和我爹去上班，我弟做完蛋糕睡他的大頭覺，我媽就拼命賣蛋糕和帶小孩。那天不知道他們透過什麼方式找了電視台來採訪我弟，我媽打電話叫我冒充路人去品嚐蛋糕，我說我正在上班萬一被看到怎麼辦，結果我媽就帶著小孩去那邊扮演路人甲。以前我弟還有做手工土司時，我媽每天三點就會牽著小孩扛著土司到我們公司賣，我都覺得好尷尬。我當時很生氣為什麼不是弟弟來賣，我媽就說他比較不會講話。

#### 我告訴弟弟不可以讓媽媽做這麼多

我覺得你憑什麼讓爸媽這麼累，幫你到處號召，我下班已經累得要死還要每天幫你畫海報，而且畫海報這件事為什麼是媽媽來告訴我的。我跟弟弟說不能讓媽媽拿土司到我公司賣，那是你的工作。我有直接跟他說「還不是因為你媽媽才會生病」，他就回吐我媽媽變成這樣不完全是他的責任。我那時候真的覺得他有病，不需要再溝通下去。

#### 媽媽搞不清楚我的重點

我那時候也對我媽很生氣，我說為什麼你要幫弟弟做這麼多，這些不是他要做的嗎。媽媽叫我畫海報時，我會罵媽媽為什麼幫弟弟操這種心，我們那時候有爭執都是因為她又幫我弟做了什麼，因為那不是她應該做的。我媽覺得我不願意幫她的忙，但是我又不是在幫她的忙，我是在幫弟弟的忙，弟弟的事該由他自己去煩惱，媽媽都會用情緒來處理問題。

### 三、憂鬱症在我們家

#### (一) 媽媽的憂鬱症

##### 宗教事件讓媽媽擔憂自己的業障害了弟弟

一開始是我弟很想要走蛋糕這一行，我媽不同意，那時候剛好外婆家信奉一個秘宗，媽媽可能有跟外婆抱怨弟弟的情形，他們就建議她去拜拜。那時候舅舅他們都會恐嚇我媽不來拜拜捐錢會出事，我媽就會很害怕，不得不去。然後那陣子我弟在XX【地名】學做蛋糕，有一天晚上打回來說車子被撞爛了，我媽就很擔心，和我爸趕到XX【地名】。之後我爸跟我描述媽媽怪怪的，她一去就坐在我弟床邊說她不要回來，要留在XX【地名】照顧我弟。我後來連結是覺得，我媽會擔心是因為自己的業障害我弟出事，她真的發病大概是那件事開始。

##### 媽媽生病和弟弟脫離不了關係

我知道媽媽有憂鬱症是我弟剛開始決定要開店時，然後她最嚴重就是跟弟弟吵架時，她每天要煩惱弟弟的蛋糕賣不出去，又很擔心我弟承受不了挫折會發生事情，我都覺得我媽生病跟我弟脫離不了關係，但我弟不承認。

##### 奶奶過世讓媽媽病情加重

媽媽生病沒多久遇上奶奶過世，以前我媽會抱怨我奶奶對我們比較不好，可是奶奶過世後，她整個人在那邊幫忙善後。可能她們之間有很多愛恨糾葛吧，我媽很在意奶奶對她的想法。她那時候為後事付出很多，忙到無法持續吃藥，所以喪事回來後媽媽就變嚴重了。

##### 我也要負一部分責任

她最開始生病時，我們以為她是更年期來了，就想說她有她自己的情緒不用理她，反正過一段時間自然會好。所以我想我也要負一部分責任，因為她變得太奇怪，我幾乎都不理她。後來發現不是更年期，就有一點反省之前好像做得太過份了。

##### 憂鬱症和家裡的氣氛有關係

我猜測有(關係)，就是大家都不理你啊，所以後來我就會發現就是，生氣吵架都遠不及不理，不理人造成人家的傷害應該更大。我覺得可能在家裡面每個人都會覺得吧，都會這樣覺得啊，難不成全部都她自己造成的。

## 生病與治療

我媽有心事都是跟一個嬸嬸講，沒有跟家裡的人講。因為我嬸嬸之前也有憂鬱症，就帶我媽去看醫生。回來以後，我爸就跟我說媽媽生病了，你以後早點回家。最常看到她是睡不著，整天沒有精神，心情很低落。不過當時她也怕她帶的小朋友家長會知道，有想要撐起來的意思。我覺得最好的情況是，小孩繼續帶，藥按時吃，然後我嬸嬸可以隨時提供資訊，我們家的人又有釋出善意，其他的也不知道還能怎麼幫她。

我覺得最糟糕的狀況已經經歷過了，即使再生病，吃藥控制、對她好一點就好了。我沒有很在意她是不是康復了，反正就是用該對她的態度對她。

### (二) 我很生氣憂鬱症被當成藉口

憂鬱症有什麼了不起，幹嘛掛在嘴邊威脅人，有了憂鬱症可以享特權嗎？我當時對憂鬱症還蠻生氣的。我媽會以死當藉口啦，「好啊你們就繼續這樣啊，到時候我死了之後你們就不要後悔」。我覺得有生氣也有不合理，你不想談一件事，而是用情緒想企圖解決這一件事。我覺得害怕沒有那麼多是因為，我媽常很任性講出很絕的話，所以就會覺得她只是嚇唬嚇唬大家。老實講除了她剛開始被判斷為重度憂鬱症那一段時間我真的蠻擔憂的之外，其他時候我很生氣她拿這件事當藉口，我當然相信你都已經到了這一般田地是需要吃藥了，可是我會覺得，你的意志力，是阻止你復原的關鍵。

### (三) 我覺得憂鬱症是一件好事

她得憂鬱症對我們家來講好像是好事耶，以前比較僵化的關係因為這件事情反而開始動起來，就感覺好像我們有一個冠冕堂皇的理由可以去對一個人好。

## 盡釋前嫌

(過去)每一次的摩擦都並沒有真的解決，即使你已經表達你的憤怒，她並沒有真正想要解決它，可是，好像因為，暫時的生病讓我們可以先去遺忘那一些事情。知道的那個當下忽然會覺得所有東西都冰釋了那種感覺，就是你會發現其實你之前這麼怨恨她的人，是你想珍惜的人。或者說會覺得原來關心她是那麼重要，並不是可以，都不做，還是說到那一刻我們忽然發現有一個很珍貴的東西，我們也必須要

擔心它也許會失去。你開始原諒，就會覺得說，她其實也蠻可憐的。可能我太，為了想要畫線，我去犧牲掉一些東西是重要的，我可以不要那麼著急，急著要劃分，或者是因為她不懂我就，做得很絕。

### 媽媽改變了人際互動的模式

我覺得她是改變了她人際互動的模式啊。比如昨天我工作很累，她中午就打電話給我，很柔和的問我一切有沒有很好很順利，以前她是不會很柔和的說這些話。現在媽媽比較不會一直用命令的口氣講話，我猜想她知道我大了。應該說她不再覺得老是要她當王，她也是可以被照顧的，不是她要使盡全力的去照顧每一個人，她有享受到被照顧這個的快樂，所以她偶爾她也會想要被照顧。

### 我重新認識媽媽，看到她弱者的一面

她生病的時候我第一次看到她露出像小貓一樣的表情，很溫馴。那時候她吃藥全身沒力氣，不會罵我也不會亂發火，變成好好的媽媽。憂鬱症讓我知道媽媽的狀態也是不好的。當時我的心態就是把她當成弱者，就不會再去怪罪她什麼。媽媽只要不那麼強勢、不要有攻擊性、扮演一個弱者，而且不是故意喬裝的弱者，我們就會覺得可以幫上忙。

### 給我機會去關心媽媽

媽媽剛發現憂鬱症的時候我們的關係變得最好，但外表看來不太明顯，因為不習慣。憂鬱症是一個好台階讓你有一個地方可以對她好，我現在回憶起來我還是覺得不可思議啊，在那個當下，你忽然可以對她好的時候，你也是覺得是高興的耶。就是你終於有一個機會可以這麼做，以前其實，即使你會想要對她好，可是你也不想。就覺得，你也沒有把媽媽這個角色扮演好啊，你精神上你並沒有照顧到我。

### (四) 憂鬱症帶來的改變

我覺得憂鬱症有讓媽媽想通一些事情，她好像瞬間都通了，最近比較聽得懂我在講什麼，也已經習慣我真的很堅持我就是要那一條線。

### 媽媽稍微知道我究竟想要什麼

我需要有人一起罵人時會找我媽，我爸還是會講大道理，我媽變得會幫我說話，我之前工作不順有跟我媽講，她偶爾會跟我一起罵，「拎那邊ㄟ人攏肖起阿喔」。現

在溝通變得比較輕鬆，我如果生氣媽媽會知道其實我只是要他們跟我一起不理性一下而已。

### 媽媽的行為收斂

以前媽媽會命令我做事，現在是改成拜託我。一開始她覺得她可以自由進出每個房間，後來我開始鎖門，她就變成大力的敲門，到現在是輕輕敲、溫柔的叫。其他像批評我的穿著，她有比較不那麼做一點，雖然她的眼神還是會透露出不滿，但至少她有把「不要做」這件事放在心上。

### 爸爸退讓

之前爸媽吵架主要是媽媽覺得奶奶不公平，和他們討論弟弟的生意。現在爺爺奶奶過世，弟弟也搬出去，就沒辦法吵了，至於爸爸不爽媽媽干涉太多事情，現在爸爸願意忍耐也就沒什麼了。我媽生病後我爸退讓更多吧，現在爸爸可能會芥蒂萬一吵架使媽媽又生病怎麼辦。而且爸爸陪媽媽的時間也變多了，他們常一起出去做事。

### 家人關心媽媽

我媽生病時，我爸一直在想是什麼原因導致她這樣，後來發現跟宗教的事有關，他當時很生氣的打電話去外婆那邊請他們不要再騷擾媽媽。我也跟媽媽說「你不要想這麼多，暑假帶你出去玩」，雖然她口頭說不要，後來我發現她到處跟人家說我要帶她去玩。我有對媽媽好一點，買一些憂鬱症的書給她看，弟弟結婚時，媽媽說她都沒有衣服可以穿，我還刷卡帶媽媽去買很貴的旗袍。我們關心媽媽，媽媽就很高興，好像很溫暖的感覺。

### 關係改善

對我來說，媽媽沒生病時待在家裡反而比較辛苦。憂鬱症時家裡的互動比以前有變好，現在又有點回退，但沒有像之前那麼糟糕。主要是媽媽自己也有改變，她有這樣的轉變，我覺得蠻好的，當然我也要給她一點鼓勵，就是願意跟她講比較多的話啊，所以那種好的感覺就保留下來了。

---

## ◆ 對姊姊故事的理解

---

### 一、姊姊的家庭互動特色

#### (一) 難以忍受界限不清的互動：不想但卻陷入三角關係的一員

姊姊在這個家的議題是向媽媽爭取個人空間，這本來是屬於姊姊與媽媽雙方面的事情。但是弟弟回家後，看到媽媽插手管弟弟的事，卻犯了姊姊的地雷。事實上她可以不用理媽媽跟弟弟怎麼相處，還樂得輕鬆，個人有個人的界限，旁人不應該去打擾，這才是姊姊理想的家庭關係。但是她卻無法忍受媽媽過度涉入弟弟，媽媽和弟弟的糾纏不清是姊姊討厭的互動型態，所以她介入媽媽和弟弟之間，扮演一個「教育者」的角色，左邊告訴媽媽不要去管弟弟；右邊告誡弟弟負起人生的責任，在無形中姊姊也涉入了其他次系統（母子）的界限中。

#### (二) 「界限」決定姊姊如何理解家人

從姊姊的角度出發，說「界限」之於姊姊，是自由和空氣也不為過。因此在「爭取界限」的路途中，她通常以「這個人的界限如何」來理解每個家人。

##### 爸爸：受害者

姊姊和爸爸之間有一種淡淡的默契存在，因為彼此在面對媽媽時，都同樣的被管太多，爸爸跟自己有一種同是天涯淪落人的感覺。從姊姊爭取個人空間的角度來看，爸爸提供了「適切的」自由和溫暖給孩子，對小孩來說應該是拯救者，但是當拯救者自己也被侵犯界限時，更凸顯了他的可憐與無辜。於是爸爸偶爾超過界限，或是太寵弟弟時，通常被視為是真的很疼愛小孩，或是在不知情、非故意的情況下做了這件事。

##### 媽媽：壓迫者

媽媽在家中是一個總是侵略他人界限的人，她會管全家人的事，而且生病後還假憂鬱症之名行壓迫之實。看在姊姊眼裡，媽媽並不是真的想死，她只是用憂鬱症當作求援的工具而已，實際上手段本身還是強勢的，因此就無法得到姊姊的同情，只會更激起她的憤怒。

## 弟弟：強化互動模式者

弟弟在媽媽的介入下，本來也應該被視為受害者，但是因為弟弟沒有把自己分內的事情做好（或者是因為姊姊沒有看到），才會害得媽媽必須要去干涉他。媽媽本來就已經很愛插手幫家人做事了，弟弟又做了種種讓媽媽更操心的事，比如堅持要創業、創業後沒有好好經營等等。弟弟這種不負責任的行為，使他也必須為媽媽不停干涉他的行為來負責。

### 二、面對衝突情境的回應策略：逃離和疏遠，自我保護和施以懲罰

姊姊在家中是表現優異的小孩，課業和表現都不勞父母擔憂，在面對不舒服的人際衝突時，總是使用消極的忍耐，而不是正面對上。等到忍耐瀕臨爆發的臨界點，就乾脆逃離現場。不論是在家庭中受不了爸爸說大道理、厭惡媽媽侵犯個人界限、覺得弟弟難以親近，或是在公司裡遭受同事壓迫與不合理的要求，直覺式的回應都是疏離，對方繼續故我，就逃跑。

這個逃跑的表現，對姊姊來說，是「很絕」的作法。因為沈默的抗議無法讓對方察覺自己已經在生氣了，索性連互動的機會都不給對方，通常是媽媽。最初我覺得像是「情緒截斷」，但可以感受到這個截斷本身並非真的代表完全抽離，事實上它同時包含兩種意義，而且都與姊姊的情緒密不可分。其一是作為一種「自我保護」，姊姊很清楚自己的忍耐度是有上限，但是她並不希望大傷元氣的和對方劇烈衝突，離開現場能夠確保自己不失控，並且衝突不至於一發不可收拾。同時另一方面，切斷互動又可以是一種「懲罰」，告訴媽媽：「我雖然沒跟你吵，但是我是很生氣的，氣到不想跟你有任何往來」。

### 三、家庭衝突中的角色：保持中立，偶爾偏向媽媽

當姊姊本身與媽媽起衝突時，會十分堅持自己的立場，但衝突的雙方變成媽媽與弟弟或媽媽與爸爸時，姊姊原則上是保持中立。她能夠去理解媽媽為什麼要管那些事，是因為弟弟和爸爸都有讓媽媽擔心的地方，也能夠同理媽媽在很多地方真的會讓人有管太多的感觉。只是回歸到姊姊最在乎的界限議題，由於不負責任的行為會導致界限更加模糊不清，在媽媽與弟弟之間，姊姊心情上是比較靠向媽媽的，外在的行為上則是雙方都批判。

#### 四、憂鬱症的意義：有機會靠近媽媽，主動表達關心

##### (一) 轉移對原本衝突點的注意力

知道憂鬱症後，姊姊出現了四個反應。首先是對過去曾經對媽媽做過的「很絕」的舉動感到愧疚，其次對弟弟的不懂事感到生氣，再來發現媽媽從壓迫者變成弱者，最後是察覺自己過去急於劃分界限而犧牲了家人間基本的關心。所以姊姊用「忽然轉變」來形容自己當時的感受，而對於心境在瞬間有 180 度改變，連她自己都覺得驚訝。因為很長一段時間，對於這種互動模式感到不滿，也一直集中注意力在這件事的上面，想要改變它。憂鬱症冒出來時，看到了其他的事情，其附帶效益就是可以先把原本抓得緊緊的東西放下，好像鬆了一口氣的感覺。

##### (二) 在不放棄界限的條件下回到家裡

姊姊透露，當知道能夠對媽媽好的時候，她也是很開心的。這表示在之前也想跟媽媽有好的互動，但是找不到理由說服自己為什麼要對把她逼這麼緊的媽媽好。然而因為追求界限而逃離家中其實也不是自己喜歡的方式，所以是因為憂鬱症讓媽媽變得軟弱，是憂鬱症讓媽媽想通了一些事，是媽媽先有了改變，她才進一步給了善意的回應。選擇回家重新建立關係是因為感覺到媽媽的不同，而非放棄劃分個人界限。

##### (三) 權力起伏的探戈

在媽媽生病之前，媽媽與姊姊之間的關係是緊張且對抗的，雙方在靠近與閃躲間拉扯。憂鬱症狀讓媽媽由強轉弱，姊姊從過去老是被管的一方一躍變成主導雙方關係的一方，此時姊姊的權力是上升的，她有了一個機會，能夠以自己的方式去調整與媽媽緊張的關係。而媽媽的憂鬱症好轉後，強勢的姿態再現，姊姊又失去主動地位。因此，對姊姊而言，憂鬱症之所以好，是因為它使母女成為平等、甚至姊姊略高的，於是互動起來就不會被壓得死死的，能夠做自己，也能夠自由的表達關心之意。媽媽強，則姊姊弱；媽媽弱，則姊姊強，當雙方僵化的權力地位有機會被動搖與調整時，互動也自然隨之改變。

## 五、憂鬱症後的個人改變：從「專注劃分界限」轉為「平衡家庭關係與個人空間」

＼表達生氣的暗示行為從「沈默、離家」改成「嘗試直接表達」

姊姊對界限的要求隨著媽媽的強弱而改變，過去媽媽很強勢時，必須花很多力氣去捍衛自主權。媽媽生病後，期待與需求不再只單一的專注在劃分界限上，其實家庭氣氛與關心家人一樣重要，能夠將一部份心力挪到經營家庭關係上也是應該做並且是不錯的事。也因為互動中多了希望，不是過去一心以為的不可能有改變。在表達憤怒時，姊姊不再輕易嘗試狠絕的切斷往來，而會試著直接去表達自己不滿的點，也算是重新給過去已經死心的互動再一次機會。

---

## 弟弟：從夢想中尋找認同，我不願再是令人頭痛的角色

~~如果說，我當初照她的方式去做的話，搞不好得憂鬱症的是我啊！~~

弟弟與媽媽在創業上的衝突被家人共同視為造成媽媽生病的原因之一。某個層面他非常渴望透過創業得到媽媽的認同，另一方面卻又因為這份工作必須承擔起害媽媽生病的責任。我將他的心情，透過描述他眼中的家庭、與媽媽的衝突，帶出他為什麼如此需要一個認同感，這個被認同的匱乏以及追尋夢想的辛苦，如何讓他陷入憂鬱狀態，而隨後面對媽媽的憂鬱症，當時與媽媽朝夕相處的弟弟又是怎麼感受與調適憂鬱症對家庭的影響。最後，在內外的壓力下，他將媽媽的憂鬱症同樣歸因到自己身上。讓我感覺到，這是一個在與憂鬱經驗對抗中，一面堅持追尋夢想，一面嘗試去理解與關懷的故事。

### 一、我的家庭

#### (一) 家裡的氣氛很冷

我比較過人家家裡，我覺得我們家可能比較冷啦。回來吃完飯之後，都躲到自己的房間去，基本上很少會講話。平常也不會說肢體或言語上表現關心，會覺得不習慣，我們家比較傳統，不會這樣子很露骨地對家人表示親切，只有我媽會嘮叨，會唸我們。

#### (二) 媽媽是強者

##### 被管束在家的童年

我們小時候，因為我媽管比較嚴，都是被我媽管束在裡面比較多啦，大門都是關著，能活動的範圍就是這個房子裡面。所以在這裡也沒有交到什麼朋友。她會給我們那種，外面很危險啊，還有壞人之類的，所以我們活動空間就會更小，一般男生都是會去外面玩啊鬧啊，我就是跟我姊玩扮家家酒，很奇怪吼【笑】。

##### 媽媽一直都很強勢，很堅持的為我們安排道路

我媽在我們家一直都是很強勢，每天叨叨唸沒落過淚，所以我都覺得她很堅強。就算她很難過她頂多跟一些好朋友講，不會跟家裡的人講。我們都會覺得媽媽很嘮

叨，很煩，同樣的事要唸好幾遍。而且她會覺得，你是她的小孩子，你就是不會做那些事，她不管你長大了沒，你不會做她就要幫你先弄好。

### (三) 媽媽用苛責表示關心

**媽媽用責難的方式推我，表達她的關心，讓我覺得不舒服**

一直以來我媽表現關心的方式就是用責難的罵我，比如感冒了跟我媽講，她第一時間就會罵我，「阿你沒有去看醫生喔，我不是叫你多穿一點怎麼沒有多穿一點，都幾歲了還不會自己照顧」，聽了就會很不舒服。或者是她會用她的方式想要幫我做好什麼事，有一些事情我們長大了，她還是要幫我做的時候，我就會覺得綁手綁腳。她是關心我沒錯，可是是用 push 的方式，我會很生氣。

**她喜歡用刺激的言語說話**

我小時候也是胖，然後我姊也是胖的，她就會比方說，叫我們不能吃那麼多東西啊。我們搭了一件衣服，她就說這樣很難看啊，要照她的想法去穿才可以。然後我之前被兵變，她最常就是說「啊！你就是做成這樣啦，你那個誰誰誰才會不愛你，她就是早看清楚」。我媽很喜歡這樣，雖然不是那樣子，可是她很喜歡用這種刺激性的言語。

**媽媽不信任我能夠堅持下去**

我媽只要一生氣就會說「早知道不要把你生出來，把你擠回去」類似這種話，聽了會覺得說我媽很不明理，她不知道我想做什麼。我那時候跟她吵都吵這個，我跟她说「你都不了解我想做什麼」。她可能覺得說我失敗了跌倒了，就會爬不起來，可是我媽不知道我自己的目標一定要達到，不管怎樣我都會一直走下去。

### (四) 我的角色是和媽媽唱反調

我媽媽是那種話比較多，會一直唸一直唸的那種，假如沒有順著她的意思她就會覺得說，你在跟她唱反調，我就是特別是這種角色，所以我媽就會情緒會非常明顯。我在我們家，應該是說只要我媽一看我就會生氣吧。

### (五) 爸媽的管教方式差異很大

**媽媽是黑臉，爸爸是白臉**

我們家都是我媽媽比較兇，我爸比較讓我媽去扮黑臉。我媽會嘴巴上唸我推我

去做那些事，一直督促我去做；我爸是不會跟我講太多，他就直接幫助我，死命拿東西給我。我家的話我媽是理性，我爸比較感性一點。我媽都會比較考慮到一些現實層面的，我爸比較能理解我的一些情感因素，比方說這是我的夢想，他能理解，他會支持我。

### 我喜歡爸爸的方式，我和爸爸比較好

我爸我姊和我都會很反感我媽這樣子，因為在一個環境裡面待那麼久，一直被唸，很不舒服。有時候我跟我爸在一起的時候，我媽又在唸我，我爸就會說「好啊，麥唸阿啦！【台】」。我比較喜歡默默的關心，所以我跟我爸比較親，跟我爸講他會理解我，不會罵我，我媽就一直叨叨唸，以前我們都比較向著我爸。

### （六）我和姊姊很陌生

#### 姊姊很忙，我很少看到她

我回去幾乎都沒有看到我姊，她不在我們家吃飯，白天上班，晚上很晚回來，回來又鎖在自己房間，其實我很少見到她。她偶爾會關心我，像前陣子我太太生小孩，她就買一些禮物來送，有時候會拿一點東西給我，送給我用。之前她跟我訂蛋糕，幫她包好了結果沒來拿，打她的手機也都不通。後來我爸找到她，她說她在開會，我就覺得很沒有信用，那時候我很生氣。

#### 我們不太能聊天

聊天的話，就是寒暄，有一點像外人那種感覺，她好像只是住在我家二樓。她就是活在那樣的空間，偶爾出現打個招呼寒暄這樣，我跟她是幾乎沒有接觸的。我在家裡開工作室時，我姊也不太理我。我姊基本上是跟我媽在同一陣線的，通常她也都是有事才會找我，平常都不會。

#### 她可能默默的支持我，但是不會說出來

我總覺得我姊是那種，就是隨波逐流。就算她內心有一個不一樣的意見，她也不會講出來，她會順著我媽的意見，可是其實她搞不好內心有另外一種想法。她會覺得（我這裡）店不像店吧，可是有時候她又覺得我的東西好吃啊，她可能也是默默的會支持我，支持得也不多但是也不會說很反對啦。只是我媽在罵我的時候，她也會跟著出一口，我覺得是這樣【笑】。

## (七) 對家庭的期待

### 大家多一些相聚

我希望家裡可以多一點聚會，因為我覺得家裡的摩擦就是要靠大家多相聚，坐在一起溝通才會知道對方的事情。就是等大家有空的時候都聚在一起講話，聊一下最近有什麼事情這樣。等小孩比較大了，大家一起出去走走，對我媽也比較好，我們家也不知多久開始就沒有出去外面走了。

### 希望姊姊運用公信力來凝聚家人

我覺得我姊姊應該可以當發起人，因為她常常不在，她又很喜歡一些團康活動，而且她講話我們家比較有信服力，像我就沒有什麼說服力啊，因為我都跟我媽在爭執的。我覺得我姊可以多幫家裡做一些事情，不要都在忙她自己的事。雖然我也沒做什麼，可是我跟我媽見面比較多啊。比方說她可以寒暑假的時候不要出國玩嘛，策劃一個兩到三天的帶家人出去玩，這樣就很好阿，大家都聚在一起。

## 二、家庭衝突

### (一) 媽媽對隱私的侵犯讓我生氣，但每次吵架我也很難過

#### 媽媽侵犯隱私會讓我生氣

我媽沒有那個觀念說敲敲門再進來我們的房間，她會開了就進來，我們長到一定程度的時候，會覺得隱私受侵犯。後來我們鎖門了，她變成說，在樓下打我們房間的電話，響了她就會開始在樓下喊我們的名字，可是那我覺得那也是一種隱私的侵犯。她很喜歡煮好飯就叫你馬上下來吃飯，不管你在睡覺還是幹麼，就會覺得很生氣。

#### 每次和媽媽吵架我都會心情不舒服

通常我媽開始抱怨一件事情，我都是被攻擊的那一個，我以前就會直接反抗她。我跟我媽吵架都很激烈，她會很生氣很生氣，氣到叫我出去啊，不要我當她兒子之類的。或是每次我開始講什麼事情的時候我媽媽會反駁，那就變成我們溝通的阻礙，我就會不想跟她講下去。每次我們激烈爭吵後，我就會到樓上去，在樓上也很不舒服，每一次吵完架都會心情很不舒服。

## (二) 創業引發衝突

### 媽媽反對創業

我那時候想開店的時候，她找了一堆開店都失敗的人來跟我講不要開店。她會覺得說，你自己都照顧不好了還想開一間店，不用想了。你跟她講有誰誰誰什麼朋友要加入，她就會說，那些朋友是真的要加入嗎？那他們沒有拿出錢來啊，也沒有拿出一些作為來啊！那些是外人，如果真的賠了他可能不會跟你一起賠啊。

### 我生意不好媽媽就會很緊張

前幾個月生意都不錯，她就沒有很緊張，等到社區的人買一買都飽和了，她就開始緊張。因為錢也是她在管的，她每天看錢很多出去可是好像都回來很少，她就會開始擔心。比方說我叫了原物料進來。她就說「你又沒用到幹麼叫那麼多，阿到時候沒賣完會怎麼辦」。要丟掉，丟掉就賠錢，然後烤箱、咖啡機都要用電，我的工資也沒有算之類的。她會問我沒有人要買為什麼要做這麼多，我會跟她說我的理由，她不能接受，我們就會起衝突。

### 媽媽攻擊我的專業會特別刺痛我

我當時學做這個行業沒有很長，我覺得我算有天分，學得很快，然後有想學。常常我東西做得很好，人家也說好吃，可是沒有客人來，她就會開始說，你這樣學不行啦！你這樣學不夠阿！你東西一定不好吃！那種就是剛好刺中我，我覺得我那麼努力在學，她講這種話就很傷害我。所以不做蛋糕的時候我就盡量躲在樓上，因為媽媽像不定時炸彈，有時她剛好刺中我，我搞不好會反擊就會吵起來。

## (三) 姊姊搗風點火，我覺得她不夠客觀

### 隔行如隔山，但媽媽只採信姊姊的意見

我姊很多意見啊，我覺得隔行如隔山啦！像她會覺得說我們為什麼外面不掛一些布條，也很棒也很便宜又很明顯啊，可是開個蛋糕店我弄這樣反而有點奇怪。她就會又跟我媽說，你看弟弟做事很不積極啊，開個蛋糕店要開不開的樣子啊，阿也不把門面弄好啊！可是跟我媽講她又不採信我的想法，因為她採信我姊。

### 媽媽聽了姊姊的話會來指責我

我覺得我姊對我們衝突的幫助比較小，我反而覺得她很喜歡煽動耶。比方說我

**扛棒【台：招牌】**做太小，我姊就會覺得說，怎麼沒有看我有任何動靜啊。她就會在我媽嘴邊講，然後我媽接收了這些訊息的時候，她就會反過來指責我。我覺得這一點我很不能接受，有什麼事情，直接當面告訴我，不要透過我媽，因為我媽就是那一種，小小的事情，她會渲染變成大事的那種人。

#### **爭執時姊姊不在現場，無法客觀分析事情**

她會在我媽很嚴重的時候跑來跟我講，就說「你啊，要做一些像樣的事情來啊，不要繼續再這樣子讓媽操心」這種話。可是我覺得那都是事後話，因為我在跟我媽起爭執的時候，她都是在公司。等到後來，她會用她那一種職業的態度分析，然後說你就是沒有用心做你自己的事業啊，在那邊浪費自己的生命跟時間，然後讓媽媽操心這樣，她會相對覺得我應該要負責這件事情。她沒有真正參與，我就覺得我沒有辦法對她的話有任何信服。

#### **(四) 爸爸是居間人**

##### **我和媽媽起衝突，爸爸會出面協調**

我爸會做居間人，如果還沒開始吵，他看到那個情況不對勁，就把我拉到旁邊去。如果說已經開始吵到一半，我爸可能會大聲喝叱說，「好阿，麥灣阿啦！【台】」類似這樣，大家就會先冷靜一下。有時候我媽在唸我，我爸會叫我媽不要念了，適可而止，就是他希望說不要說一直擴大那個衝突。

##### **我有什麼事，都透過爸爸傳達到媽媽那邊**

我有什麼心事會跟我爸講，我不敢跟我媽講，因為我媽會罵人。講一講以後，我媽還是會聽到，我爸也是會講到我媽那邊去。因為我爸處理事情比較圓滑，經過他嘴巴講出來又跟我們直接講不一樣，我直接跟我媽講就會出問題。

### **三、 找一個認同**

#### **(一) 媽媽比較認同優秀的姊姊**

##### **媽媽拿我和姊姊比較**

她以前很喜歡拿我跟我姊比較，我媽會說，ㄟ，我姊這麼有成就，你怎麼都一事無成類似這種東西。像我姊都很順遂啦，她什麼考試也都很順利，阿像我就是很

不順利那一種，考高中的時候，只有高職考中，阿考四技二專的時候我還重考。她會覺得說，你沒有努力念書你才會考成這樣子。可是我覺得不是每個人都很厲害會讀書啦，我可能就是那一種不會讀書，不喜歡讀書的啦！

### 媽媽比較相信姊姊

我以前就是比較粗線條，我媽覺得說，我的想法跟做法是沒有經過深思熟慮的。阿她是覺得說我姊，就是以前就比較會讀書，然後你看她現在又有好工作，那表示她的邏輯觀念比較好，她就會採用我姊的意見，以前都幾乎是這樣子。

### (二) 過去所學非我興趣

#### 唸財金是逼不得已

大學會唸財金是逼不得已啊！以前考高中的時候，只有高職考上，就去唸了商職。後來一路這樣考，四技二專的時候，重考一年也考不好。考到 XX 大學夜間的，我本來要報企管，結果他拿財金的給我，他跟我說這比較熱門，我就去讀，可是我發現並沒有比較受用。

#### 我的興趣訂定太晚

讀大學的時候，發現自己很喜歡到處吃東西吃美食，喜歡做一些東西吃，我終於才發現自己好像有這個興趣，可是已經太晚了。如果我早知道我喜歡烘培和做餐點，我那時候就可以去讀那種餐飲學校。

### (三) 我有我的主張

#### 爸媽會幫我鋪路，但那不是我想要的

他們會幫我鋪很多路阿，是比較平順啦，可是走的不是自己喜歡的路。之前我有聽我媽的話去上班，可是一直在外面做自己不想做的事情，整天都在想著自己要怎麼做怎麼做，回來看到原物料囤積到壞掉，真的很難過，為什麼我要把夢想丟下，去做自己不想做的事。

#### 媽媽批評我的專業，我一定會反駁

我媽會跟我說，客人反應太酸太甜，可是有時候配方是既定的，這種專業問題我會在意，我這時候就會跟她反駁。因為這種東西，一般的普羅大眾不會花這個錢在上面，尤其在景氣不好的時候，我媽就是一定要講說我做不好。她指責我東西做

不好那是我不能忍受的，我不喜歡她那種一竿子打翻一艘船的想法。

### 我是認真想做這一行

我剛開始想創業的時候遇到兵變，我一直想衝事業，讓人家看到一個不一樣的我。那時候很想跨出來，不想一直在社區裡面。我太太要跟我結婚前，也有一起去跟我媽媽講過，就說我們會一起努力做這個，不會半途而廢。事實證明，現在出來外面，外面的客戶也會來買，不像以前那樣。

### （四）我很想有一番作為，得到媽媽的認同

（媽媽）只要認同就好了，不用說支持，因為她都一直持反對意見，阿現在我們想做的事就是，真正做起來讓她看到成果。

#### 媽媽從來沒有在我面前認同過我

她從以前就這樣，她就沒有認定過我。她可能會在朋友面前表現出贊同我，可是在我面前就是否定。之前我還沒有結婚的時候，她會說，你如果沒有一個穩定的工作，你就甭想你可以結婚了，沒人會嫁給你。你也沒有賺錢，你怎麼養你的老婆跟小孩子。她會叫我去找個好工作，還是他們安排好的工作，這樣才會比較順利不會出問題。

#### 媽媽認定的想法很難抹滅

不會刻意去改變她對我的想法啊，因為知道那個很難啊【笑】。我在她心裡就是那種很不努力【笑】，做什麼事情好像也都沒有盡力一樣。我媽如果認定你是那種個性，她就會覺得你就是這樣，而且很難抹滅掉。我媽就是那種，決定了她不會改那種，所以她會一直反對。

#### 不管我多努力，只要沒有成功，在媽媽眼中就是失敗

就算我做很多努力在做那個事情，如果你沒有做出一個成績來，她還是覺得說，你沒有努力。她會把，你在這個地方表現不好，她就覺得說你在這裡跟這裡是畫上等號的，看書跟做這個，看書你都唸成這樣了，阿你這個也一樣啦。

#### 成就感與被認同：我要在自己有興趣的事情上有一番作為

我要趕快做出一番作為來啊，如果能在自己有興趣的事情上有一番表現的話，我覺得就會很有成就感。就像你講，找一個認同，你沒有東西給人家認同的時候，

就覺得，ㄟ，自己好像真的沒有什麼用途。阿可是真的做一個東西起來，人家給你正面的回應我覺得這樣還不錯。

## 四、憂鬱症在我們家

### (一) 我的憂鬱經驗

我媽否定是一個（因素）啦，然後再來是，目標找到了，但是沒有人給你正面的支持。只要跟我媽碰上，我就覺得，又有那種失落感【笑】，因為我媽很喜歡澆冷水。如果當初我照她的方式做，搞不好憂鬱症的是我。

童年的封閉環境讓我對人群恐懼，做很多事都面臨失敗

#### 1. 高職以前很害怕跟人接觸

可能是以前我的生活環境太封閉了，就我跟我姊，阿沒有出去跟人家交往。就是很害怕一些新的事情。後來我參加了社團，我才覺得，ㄟ，原來可以這樣多采多姿啊，可以這樣跟人接觸啊。以前我很害怕跟人接觸，我光跟人家這樣面對面講話，我都會覺得很恐懼。

#### 2. 再簡單的事只要有人注意我就怯場

你自己如果在這邊做一件事情的時候，你可以很輕鬆這樣做，你自己也覺得很滿意，可是如果要開誠布公在一個環境裡面，做給別人看的時候，我就會覺得不自在，覺得很恐懼。比方說準備什麼考試之類的，我都說得自信滿滿，雖然我真的有練習，可是你去就是會怯場。（中餐執照）考兩次啊，都沒有中，我還是沒有辦法在一個封閉的空間，大家在那邊，對你評頭論足看你做得對不對，我覺得【笑】，這樣很可怕。

#### 3. 我因為怯場而失敗，讓媽媽更不相信我

因為以前失敗的經歷太多了，她會說，阿你不是說你很有把握，怎麼考成這種成績之類的。她覺得你沒有努力啊，她都會這麼認為，除非說你真的成功了啊，你真的考過了啊，她就會覺得說，對啊，你有努力。

目標找到了，但沒有人支持我

在我們家可能缺乏站在我這邊的聲音，我爸會支持我，但是我爸在家裡發聲的

時間很少，阿我姊，就是兩邊倒，所以一面就只有我。

那時候還沒發生兵變前，原本你會覺得說好像有人支持你做這種事，一起奮鬥之類的，但是沒有。我真正找到方向的時候，父母親也否定啦，以前女友也否定啦。因為關在軍中很封閉，後來開始工作，雖然就是很想努力做出一些事情來，可是還是會有那種，就是覺得心情很不快樂，沒人認同，就很不快樂。

### 我會沈浸在自己的世界裡，總是覺得別人在攻擊我

以前我都只有想我自己的事情，一直沉在那個輪迴裡面跳脫不出來。我跟媽媽一樣都會只想一件事情想很久，然後都很難過，如果這時候別人在旁邊插話，我就會攻擊他。還是說我看到別人做一個什麼動作，勾起我的回憶，我也會很生氣很生氣，不干他的事也會開始責難他，自己沒有辦法控制的。

### 改善與新的體悟

#### 1. 太太是唯一支持我的力量

當時要不是我太太說要跟我一起，做這件事情，我們可能沒有辦法（開店）。我好轉是因為認識我太太啦，然後她有支持我。我們會一起去吃那個美食然後就分享這個美食，變成說一種有共同的目標啦，我跟她講說，做這個東西給人家吃了，會覺得很開心會很幸福之類的，那她也很贊同，我就覺得這樣很好。

#### 2. 事業與夢想慢慢接軌，我情況好轉

一直到我真正可以跟我自己有一個店面可以接軌的時候，就變得比較好一點。我那時候有一段我都在練習我自己的東西，練習煮咖啡啊，拉花幹嘛，我就覺得有一點銜接上，好像有一點雛型在開始。當我知道我有努力在接軌做我自己的事情的時候，我就覺得有比較踏實。

#### 3. 跳脫出來後，覺得媽媽是關心我的

我跳脫出那件事情之後，看看我媽再看看我自己，發現我媽的情況跟我好像有相似度。那時候沉在自己世界的時候，她叨叨唸我都會很生氣，就一直跟她反駁。後來覺得我媽其實跟別人一樣是想關心我，只是我那時候就會跟她反駁。

## (二) 媽媽的憂鬱症

### 我的車子被撞，媽媽情緒激動

我在XX【地名】上班的時候，有一次我車子停在路邊被撞了，我媽就很擔心跟我爸一起上來找我，她那時候就很激動、很惶恐，有流淚講得很激動，我說又沒什麼大不了的事情幹嘛這樣子。然後我爸就跟我說，我媽那天情緒很不穩定。

後來從我爸那邊才得知，我媽媽那邊的親戚有去加入一個宗教團體，有一個有天眼通的親戚說如果沒有加入那個教的話，我會發生一些事情，然後她覺得好像應驗了，她就一直很惶恐、很害怕驚恐。

### 經常看到媽媽自己悶著流淚

那時候就常常看到她這裡眼眶會紅紅的，沒事就會想很多，好像泛著淚這樣子。可是你問她怎麼了，她又不跟你說出個所以然。而且她也不太怎麼跟人家講，都自己悶在一個位置上，然後就會，好像就會開始這樣流眼淚這樣。

### 看到媽媽的行動力就可以判斷她的好壞

有時候一早起來，她就會情緒很不穩定，我就知道她應該沒有吃藥。她生病的時候還蠻封閉的，而且變得很懶散事情不想做，包括帶小孩的時候，小孩就採用放任政策讓他自己在旁邊弄。現在變得比較開朗一點，話比較多，然後菜也煮得比較有變化，從菜色就知道她心情應該好一點。

### 憂鬱症嚴重時，我們的衝突變激烈

我判斷我媽憂鬱症有沒有變嚴重，就是我和媽媽的爭執會變得很頻繁。她嚴重的時候會不想做事情，可是跟我吵架還是會很激烈。她會說，我這樣很難過都很想去死掉，你還這樣子不理我，很想去死掉啊自殺之類的，可是還好是因為我們每天都會在家裡，我都看得到她，所以還是生氣佔比較大部分。

### 憂鬱症的影響

#### 1. 我和媽媽都很痛苦

她憂鬱症很嚴重很嚴重的時候，她跟我吵架，吵完的時候，我也生氣，她也生氣，然後我會到樓上去，然後她就快哭了，我也快哭了。她可能在下面流淚或幹麼的，我也是在上面沒有比較好過，這種循環大概每隔一段時間就出現。

## 2. 不知道怎麼跟媽媽相處

媽媽憂鬱症以後很多事情都沒有辦法跟她溝通，她會很容易往壞的地方想，她沒辦法思考。那時候最辛苦的地方是，天天都要跟她見面，然後又不知道要跟她說什麼，不管說什麼馬上都會激起她那不安定的因子，她等一下又開始激動。

## 3. 媽媽無心於家事，我們只好接受

我媽以前很會煮菜，可是她得到憂鬱症之後，她的菜就隨便煮一煮。她會滷一鍋肉燥，加一些豆腐乳，可能再炒個菜、醃一個醬瓜，醬瓜放在冰箱，她就一直拿出來配，這樣子我們可以吃好幾餐。她就是變成好像，反正我煮個菜大家吃一吃，有煮就好了，那陣子菜變得很難吃，就沒有吃多少。然後她以前還滿在乎環境整潔的，後來也不會再去整理一些東西，就隨便弄一弄。

### 憂鬱症帶來的改變

#### 1. 我和爸爸盡量順著媽媽，不去刺激她

我媽後來生病的時候我爸比較順著她，他以前是跟我一樣，也是跟我媽起衝突，後來就會取一個中間值。我以前會跟她大小聲，現在就盡量收斂一點，因為覺得是一個病情在，如果我一直刺激她，可能會不好。如果我跟我媽吵起來，同住一個屋簷下，都不講話這樣也好奇怪。我那時候有順著我媽的意思，去找了一份工作，在XX【地名】跑原物料業務，然後去那邊工作的所得都全數拿給我媽。

#### 2. 避免和媽媽碰面，反而讓媽媽誤以為我不好好做事

我為了避免跟我媽爭吵，我都會跑到樓上去，她就會覺得說，阿客人來的時候才把你叫下來，你又不在這裡工作。覺得我好像沒有那種意願要開那種店的感覺，成天都躲在樓上，阿其實我媽不知道我是想避開她，不想跟她有正面衝突。

#### 3. 報喜不報憂

後來我漸漸試著變成報喜不報憂，好的事情，比方說今天人家訂了很多蛋糕，人家買了很多說很好吃我就會跟她講，然後我不會跟她講說今天營業額多少，成本不合算這些，很慘淡的時候我也不會跟她講。跟她講壞的，她又會開始想一些有的沒有的。壞的部分幾乎不講，都講好的，我覺得這樣對她比較好。

#### 4. 我會去想媽媽是關心我的

現在我比較適應我媽唸我，她唸我知道她在關心我，我就覺得還好，比較不會跟她有衝突。以前真的覺得她在罵我在責難我，是會讓我很不開心，現在就會知道她是在關心我。如果她都不罵我的話，不聞不問應該就是對我放棄了吧。

跟我媽偶爾還是會吵嘴啦，不過她那時候嚴重的時候，最後一句話會變成很消極的話，就說真想去死一死還活著幹麼，現在我會想說，她還有力氣跟我拌嘴，應該就還好。

#### 5. 我重新認識媽媽，看到她脆弱的一面

我覺得憂鬱症算是件好事啊，有一些她原本不願意講的話，她會在那個時候爆發出來，我們就知道說「喔～原來是這樣子」。我原本以為媽媽很堅強，原來媽媽也有脆弱的時候，當她生病的時候她就會表露出來，那我們就會知道其實媽媽很脆弱，我們沒有必要這樣子劍拔弩張、拔劍相向。

#### 6. 試著相處時加入關心，生日可以開始慶祝

我在她生日的時候做個蛋糕送她，我跟她講說，「妳還蠻幸運的，妳生日還有妳兒子親手做蛋糕給妳，別人又沒有親手做蛋糕」，她聽了就好過一點。以前我們家生日過節很少在買蛋糕，這個我覺得是一個開端吧。我媽那天吃過蛋糕之後，有一天她忽然把家人所有的生日都寫給我，那就表示說過節了我們就可以慶祝啊。

#### 7. 我搬出家裡

短暫的期間內，要不讓她跳脫那種狀況很難，所以那時候才會搬出來，把那些設備都搬來這。因為那些東西每天在那裡，冰箱、馬達會一直嗡嗡嗡，我媽只要聽那個東西她就會，可能會毛躁啊，還是心情不好，所以關掉之後有稍微好一點。

#### 8. 小孩子：成為新的話題，但創業的事還是地雷

我現在回去就是我太太還有小朋友，有一個話題了，盡量會在樓下講，聊一下天幹麻的再上去，大家關係會好一點點，就變圍繞著小朋友是重心，阿可是我姊還是沒有看到，她很多其他的事情，有時候在公司會留很晚。如果突然小孩子這邊移到開店這邊的話，就會起爭執、衝突，就是這個環境我媽在的話。有時候我會等我媽上去要睡覺的時候，我會跟我爸在那邊聊阿，不然就是盡量不要聊。

#### 9. 彼此調適，找到更好的互動方式

現在跟我媽生病和生病前比起來，就比較和樂啊，和樂融融的感覺。現在小孩子出來了，我爸很開心，我媽也很開心，只要有辦法轉移她的目標，不要針對我，都是在想我的事情，我們衝突就會減少。大家試著和樂的在一起，如果相處起來比較好的話，可能就會試著照這種模式相處阿，包括我媽碎碎念的次數也不會像以前那麼頻繁了，她可能也覺得她這樣唸很不好。

## 五、憂鬱症責任在我

### (一) 媽媽只擔心我

我姊從以前就是優等生，成績都很好，我媽從來沒有擔心過她的事情。是我比較差、比較糟，所以媽媽都擔心我而已，她每次反應的事情都是針對我，跟人家講話講大概八成也是在講我，我大概就知道自己是最讓她煩惱。

### (二) 我的事業讓媽媽更嚴重

可能因為宗教的問題，造成她有一點憂鬱，可是我媽後來會加劇我應該佔大部分責任。我是對她影響最深的，因為每次都是因為我的問題讓她生氣，而且我那時候就是正好在做這個東西。

#### 媽媽看到我的烘焙器具就會十分慌張

我在那邊的時候媽媽狀況都還滿差的，就算好也不會好太多，我覺得那是吃藥控制的。我那些櫃子啊、工作台、跟那個冰箱、跟烤箱，放在家裡的時候，她每天看到，她就會很慌張起來。

#### 媽媽會說是我害她失眠、讓她操煩

那時候我還在做我自己烘焙工作室，賺的錢我交給我媽保管，她嚴格規定我說，如果說拿什麼東西，要花用的時候，就是要登記。我就會說，為什麼那我姊，她做什麼事情不用登記，不用通過你同意之類的，她就說她不用我煩心啊。所以從這裡就知道【笑】，我媽就是因為我而這樣。

#### 爸媽為我出錢，但我沒有把事情做好

我剛開始創業的時候，那些器具有部分的錢是我爸媽資助的，在那邊做都沒有起色的時候，我媽指責我，我會覺得，我東西雖然都有做好，但是沒有做行銷的動

作，好像應該是我的錯，因為我沒有出去拉一些生意進來。就像我以前都考試考不好，所以會有地方給人家唸啊。

### 知道我想重拾夢想，媽媽由好轉壞

後來我去上班之後，那一次看到原物料壞掉，我又回來跟她講，我真的想做我自己想做的事情，她本來有稍微好一點，聽到以後就變臉，很不可接受這樣，憂鬱症又開始牙【台：發作】起來，我覺得她之後如果還會再發作應該也是因為店的關係。

### (三) 我的人生前進，所以媽媽改善

媽媽的好壞有很大一部份是繫於我的身上，當初如果我沒有結婚的話，一直待在家裡，不管說是工作上，或者是說我人生上面都沒有進步，可能我媽會更慘。現在是人生上有在往前推進，至少我小孩子生了，我家庭穩定這一點她可能會開心。然後我搬出來，她不用看到那些東西，也不用管帳，雖然事業上還沒有說很有成就，也沒有大進步，但是至少是比以前好，她就比較不會一直想這件事，情緒也沒有像之前那樣大起大落。

---

## ◆ 對弟弟故事的理解

---

### 一、弟弟的家庭互動特色

#### (一) 弟弟與媽媽：高衝突的親密

和外出工作與傾向閃避衝突的爸爸、姊姊比起來，弟弟與媽媽的互動是最頻繁的，或者至少他們的相處是最多的。多數時候，兩人是以衝突情勢互相面對，但結束爭吵後卻是一個在樓下，另一個在樓上流淚，事實上爭吵的雙方都是很在乎彼此的感受。如果要說親密感的話，家中關係最緊密的還是衝突最多的弟弟與媽媽。

#### (二) 堅持夢想與媽媽生病 V.S. 放棄夢想與自己憂鬱

在與媽媽的爭吵中，弟弟必須承受「是我害媽媽心情不好」與「究竟要不要放棄夢想」的壓力，媽媽得到憂鬱症後，抬面上媽媽是生病的人，抬面下弟弟也跟媽媽一樣痛苦。弟弟曾自述自己的憂鬱經驗，他認為如果當初自己服從媽媽的意思，

或許現在憂鬱的人是他。弟弟雖然扛下了讓媽媽生病的責任，事實上他的情緒同樣缺乏出口，變得左右不是。

## 二、面對衝突情境的回應策略：抗辯和爭取

弟弟與姊姊同樣和媽媽有衝突，但相對於姊姊的消極回應，弟弟選擇以正面對抗的方式迎戰媽媽的批評。弟弟回憶媽媽對待自己的方式是「用責難與苛責來關心」，當那些否定的言詞被媽媽拿來管教弟弟時，會被他視為一種攻擊而予以反抗。雖然吵完架，會覺得很難過，有時也會承認媽媽罵自己的是正確的，但是弟弟反而和媽媽一樣都是比較情緒性的直接表達情感。

特別在創業期間，弟弟認為自己對烘焙是有天分與熱忱的，這可以說是從小到大，終於出現的一件他能夠勝任且得到肯定的事物。而媽媽否定這個專業時，就是絕對不能忍受的一點，一定要駁斥媽媽。

## 三、家庭衝突中的角色：導致衝突的源頭

A家的兩姊弟，弟弟在表現上明顯遜於姊姊，成為媽媽煩惱的對象。由於他可以被指責與糾正的地方表面上看起來是比較多，而弟弟的回應策略又是會在言語上為自己辯駁。於是長期下來，弟弟累積的失敗經驗或是正在做但被預料一定會失敗的事情，就被視為是每次衝突發生的源頭。家人們也自然而然將「衝突是為了誰」的「誰」當作是弟弟。而在時間序上，由於弟弟創業與媽媽憂鬱又正巧在同一個時間點，因此理所當然，在歸因憂鬱症的成因時，弟弟被全家人視為問題的源頭。這種長期的歸因模式，甚至是弟弟自己也認同的。

## 四、憂鬱症的意義：從共同經驗中重新理解媽媽

### (一) 媽媽和我的共同經驗

弟弟和媽媽之間其實有許多共同點，都會直話直說，以最直接的情緒示人，容易讓煩惱在頭腦裡打轉。發現媽媽和過去的自己一樣有憂鬱症狀，對弟弟反而具有正向意義，因為在觀察憂鬱症媽媽的過程中，又看到媽媽表露出許多和以前的自己一樣的行為反應。從這個層面來看，「憂鬱症」拉近了媽媽與弟弟的距離，弟弟是從「他自己」去反映與建構出「媽媽究竟在想什麼」。

### (二) 我們也可以和樂共處

弟弟在媽媽憂鬱症之前和憂鬱症的過程中，都一直是家庭衝突的當事者。但憂鬱症讓弟弟看到媽媽脆弱的一面，所以他嘗試在互動中加入一些關心，然後去實踐自己想要多一些好的相處的期待，媽媽也給予正面的回應。也就是說，弟弟將「自己的憂鬱症」化為正向的力量去理解媽媽，然後嘗試用行動去改善雙方的關係，試著轉變媽媽對他的刻板印象，這個改善和弟弟追求的被認同不能說是沒有關連的。

### 五、憂鬱症後的個人改變：從「暴躁抗爭」轉為「加入關心與默默奮鬥」

弟弟在重新認識媽媽以後，開始以正向的角度去詮釋媽媽的行為。過去他容易生氣、低潮，但正向的理解媽媽讓他不再那麼憤怒，也重拾自己想要的其實是與媽媽建立溫暖的親密關係這個需求。憂鬱症對弟弟的意義在於藉由理解媽媽而願意改變自己，做一些新的嘗試，在互動中加入一些關心。另一方面，也更堅持他目前所做的，能夠好好闡出一番成績讓媽媽認同他。

---

## 參、A家的家庭互動分析

本段分析有別於前一段落，穿插於個人文本後的個人分析，是以對偶或整體家庭的觀點來看A家的家庭互動。一開始先個別從次系統的角度來看妻子生病前，家庭成員與成員間彼此的互動型態；而生病後，次系統互動的轉變與其中的動力與歷程為何；最後是憂鬱症之於這個家所帶來的整體轉變。

### 一、夫妻次系統：差異、衝突與疏離→互相忍讓，避免衝突

A家夫妻的相處模式在妻子憂鬱症後，改變並不明顯，原本的差異和疏離仍然存在，但是雙方的衝突減緩。丈夫表現出退讓，妻子對意見不合的事不再那麼執著。

妻子生病前，衝突的發生主要來自兩個因素：

- 差異造成衝突：夫妻間引起爭執的點主要在金錢觀和管教方式兩方面。金錢上的花用，先生認為自己已經將所得全數交給妻子，剩下僅餘一些交際娛樂費，妻子則認為先生必定還保留了不少錢在身上，否則怎能這麼闊氣的支付家用和支持兒子創業。特別當錢不是花在家裡，或是先生暗中支持小孩買東西時，太太就會開

口反對，先生也會不滿太太總是為了這種小事在計較。在子女教養上，因為過去小孩和先生是同盟的，太太總是覺得自己單打獨鬥，使她必須用更高的氣勢來對待每一個人。也造成家人在與媽媽互動時感受到的是媽媽常對每個人的小事過度反應與情緒化，爸爸的個人感受讓他會更加去同理孩子們的處境，夫妻的距離又被拉大，互相不認同對方的想法和作法。

- **探詢 V.S.秘密**：夫妻之間的觀念，由於長期下來的缺乏共識，加上太太的反應是比較有情緒起伏的，變成先生為了降低情緒張力，用相對漠然的態度去回應她，比如降低互動、縮小太太可以干涉自己的空間，可能引起太太不滿的事情都盡量隱藏不講。直到太太自行發現以後就會因為擔心、未知感到焦慮，而想要去探詢。先生又因為不想講了以後徒生事端，拒絕把造成夫妻意見不合的資訊提供給太太。這種互動方式雖說是在觀念的差異下形成的，但反過來也更加深了夫妻的距離與歧異。

過去在 A 家，由於先生的忽略讓太太感覺到自己不被重視，所以她也會轉而去不贊同先生的理念，造成 A 家夫妻在例如教育方式、金錢觀、婚姻相處很多方面都意見不同的情況產生。先生愈是做自己的，太太愈是也想要用自己的方式去經營這個家，時間久了，變成一個家兩套治理方法。而太太生病後，先生主動在病情上表達關心和協助，太太有情緒時以包容和順應的方式回應；太太病癒後也不想再挑起衝突，雙方都有默契使爭吵減少。但太太希望能夠跟先生更親密的部分，則因為差異還是存在，因此親密度的提升並不明顯。夫妻在行為上有彼此調整去適應對方的想法，但很多觀念還是不一致。

## 二、父母次系統：無法合作的管教→雙方均趨向讓子女自由發展

A 家父母的表現在全家人眼中有不約而同的共識：「媽媽是壞人，爸爸是好人」。媽媽將所有的注意力都放在家人身上，她認為爸爸可以不去管教小孩或太寵愛他們，很多時候是因為爸爸大部分時間在外面，孩子出錯時他都沒看見。對於媽媽的許多想法與管教方式，爸爸會擔心媽媽把孩子逼得太緊，但是他沒辦法說服媽媽放掉不去理，於是直接以行動來表示自己並不贊同，最明顯就是「你說你的，我做我的」。

例如媽媽不讓兒子創業，爸爸就以金錢和行動鼓勵兒子開店；媽媽不想買電視和車子，爸爸也是買了再說；媽媽不答應爸爸出國，爸爸默默的去辦理手續。等到這些事都成了定局，也沒什麼好唸的了，這種解決策略看起來不但十分明快也存在一種廢話少說的意涵，是從「事情本身」去處理。更可以看出來媽媽和爸爸在互動上是「一個說，一個做」的模式，只是說的是東，做的是西，雙方在管教上是無法合作的。

而媽媽生病後，親職上的執行，一開始由於身體虛弱的關係對小孩比較放鬆，爸爸趁機對媽媽做一些開導，媽媽病癒後也「不想管了」。雖然就爸爸、子女的角度來看，媽媽有時候還是會太干涉他們的生活，但沒有過去明顯。父母次系統在媽媽生病前很長一段時間是由媽媽一人全力負責管教工作，媽媽生病後開始學習放手，家人亦樂於見到這樣的改變。

### 三、手足次系統：疏離→出現小衝突與不滿

女兒和兒子這對姊弟，他們對媽媽有共同的不滿，對爸爸有一樣的欣賞，但在生活空間和實質的互動上是完全切割開的，姊弟都覺得對方只是住在家裡的房客。因此，他們的相處是各自與父母直接互動，然後又透過父母間接的互動。姊姊對家庭的不滿展現在「不回家」這個舉動上；弟弟對媽媽的疲勞轟炸展現在「暴躁衝突」上。從空間上來看，姊姊在屋外、弟弟在屋內；以衝突形式來看，姊姊是隱性的切斷互動、弟弟是顯性的正面槓上。

姊弟不同的回應策略使他們在媽媽生病後，從原本不相往來轉為對對方各有不滿，繼而引發小衝突，而他們原本的互動型態—疏離—也更增加他們對彼此的誤解。但要強調的是，由於姊弟的關係是疏離的，因此衝突多半不會太劇烈或延續太久，也不會被視為家庭困擾的主要事件。手足次系統在媽媽生病後的轉變可以分成兩個部分來說明：

- 需求的不同引發誤解—拉開界限 V.S.爭取認同：A 家的姊弟都不能接受媽媽介入他們生活的作法，但是雙方在需求的本質上是不同的，姊姊想要的是「空間與界限」、弟弟想要的是「親密與認同」，只是因為很少互動，所以他們彼此並不知道對方對家庭的期待。這使姊弟在互動與詮釋時經常出現「因為不理解，

所以不認同」的現象。

媽媽生病後，姊弟對彼此的行為出現一些歸因和期待。姊姊以自己的角度來看弟弟，會覺得弟弟的態度讓媽媽不得不去干涉他們的生活，因此弟弟該對媽媽生病負大部分責任。但是其實弟弟想要的就是能夠跟媽媽好好相處，得到媽媽的認同，弟弟與媽媽吵的是媽媽的批評讓他受創，而不是姊姊以為的討厭被干涉。弟弟從自己的角度看姊姊，會覺得姊姊總是不在家，應該多用家人對她的信賴為家庭的凝聚盡一份力才對。但是他不清楚姊姊之所以很少在家就是因為她不想回家，這是她爭取空間與界限的方式。針對媽媽生病的事，姊姊主動前去找弟弟，希望他改變自己，弟弟對此不以為意，反駁姊姊的詮釋。

- 透過媽媽傳遞訊息—誤解加深：除了各自以不同的方式來回應這個家以外，也因為生活作息的錯開，女兒和兒子碰到面的機會很少。且因為帶著之前疏離和互動不佳的印象去想像對方，很多時候難得有事情要講時會透過第三者來傳話，而很常被選中來當傳話對象的人就是媽媽。姊弟倆都認為媽媽每天都待在家裡，而且媽媽會主動去接觸每個家人，所以找媽媽傳話是最快又最方便的。但是媽媽與小孩各自存在著溝通上的障礙，間接造成姊姊和弟弟訊息傳遞的失敗，這些失敗都會再一次被手足視為與對方的距離的拉大，以及既定印象的加深。

整體而言，媽媽的憂鬱症使久未互動的姊弟因為討論這件事而有了接觸。媽媽憂鬱症後，姊弟的關係從疏離轉為對立，姊姊表現出與媽媽同盟，兩人出現一些小衝突。

#### 四、 親子次系統：父子女三人同盟→子女向媽媽靠近

##### 媽媽 V.S.弟弟

- 媽媽生病前—互相拉鋸的衝突關係：媽媽和兒子是兩個不斷撞擊的個體，這代表他們努力的方向是朝向對方的，都想要靠近對方，好好相處。媽媽用鞭策、警告、提醒作為導正兒子的工具，寧可用激烈的語氣來扭轉他的方向。這種教育方式聽在從小表現不優異的兒子耳中，常常就像一把劍刺傷自己的心，兒子的防衛和澄清，經常引爆更劇烈的衝突，雙方都傷痕累累，互有怨懟。
- 媽媽生病後—兒子嘗試建立更溫暖的親密感：被否定、被批評並沒有讓兒子想要

離開媽媽，反而讓他渴望改變與媽媽的關係，從「十分緊密但高衝突」轉換成「靠近且有溫暖關懷的」，這一點從弟弟一直希望得到母親認同可以看得出來。兒子與媽媽在憂鬱症期間是衝突最激烈的時候，礙於媽媽生病的關係，兒子當時多半是盡量克制、不去頂嘴。但媽媽的憂鬱症卻讓兒子找到自己與媽媽的許多共通點，形成兒子理解媽媽的基礎。加上憂鬱症後第一次看到媽媽哭泣的脆弱姿態，可以證明媽媽雖然不認同自己，但是絕對是關心自己的。這種正向的親密感是兒子一直想建立的，也正可以趁媽媽康復後，情緒比較穩定時，試著給予一些關心，作生日蛋糕給媽媽、說一些安慰的話。而媽媽則是暫時放棄反對創業，將家人的生日都寫給兒子，雙方有了以後生日時可以一起慶祝的默契，母子間的緊張和對立在憂鬱症康復後較為舒緩。

#### 媽媽 V.S. 姊姊

- 媽媽生病前—保持距離，衝突一觸即發：相對於媽媽和弟弟是朝著對方撞擊，媽媽與姊姊是「你追我跑」的關係。空間的距離提供了心理上的界限，也能夠緩和媽媽與姊姊的衝突，因此姊姊感覺自己住在外地時，與媽媽的關係就不那麼緊張，這也讓姊姊搬回家後選擇盡量少待在家裡，但每當媽媽又侵犯界限時，還是讓姊姊十分憤怒，累積的怒氣隨時可能在下一次事件中爆發。
- 媽媽生病後—女兒權力上升，互相釋出善意：女兒認為憂鬱症使得媽媽攻擊力下降，過去一直以來都是母強女弱，媽媽追著女兒跑，女兒躲避著媽媽。憂鬱症的症狀本身讓媽媽身體虛弱，間接使健康的女兒首度行動力高於媽媽，連帶也權力上升，使雙方在權力上較過去平衡。這個與媽媽平等並且不用擔心媽媽來侵犯自己的時機，使姊姊不用將所有的心思拿來做防禦，她開始同理媽媽遭到排擠的傷心，並反省過去某些時刻似乎做得太過份，媽媽會得憂鬱症其實跟整個家庭都有關係，大家都該負些責任。另一方面，女兒冷靜下來後，也看到媽媽的一些轉變，比如不再那麼會唸，比以前稍微尊重她，比較聽得懂她抱怨的重點。對於媽媽的改變，女兒也給予善意的回應，最大的差異點就是「不輕易切斷所有互動 & 與媽媽講比較多的話」。因此，母女之間在憂鬱症後，在想法上有更多理解，行為上有更多往來。

### **爸爸 V.S. 弟弟**

- 媽媽生病前—提供認同的合作關係：爸爸與媽媽由於在很多地方作法相反，從子女的角度來看就會感覺到爸爸提供了自己想要的東西。兒子想要的是被認同的感覺，而且他深信自己可以透過最拿手的蛋糕技術得到家人的稱許，卻連創業都還沒成形就被否決。這時候跳出來幫忙兒子的是爸爸，支持事業就等於提供了認同，也提供了讓兒子有機會去爭取認同的管道，因此父子關係像是具有合作精神的同盟關係。
- 媽媽生病後—改變不大，但不再有明顯的同盟關係：媽媽生病後到康復這段時間，由於兒子試著對媽媽表達關心，且結識妻子後，便搬離家中，情感上的支持對象也變成妻子，因此與父親的同盟關係就變得不那麼明顯。父子的感情仍是親密與彼此支持的，整體而言互動的改變不大。

### **爸爸 V.S. 姉妹**

- 媽媽生病前—提供空間的和諧關係：爸爸與女兒雖然偶爾也會有衝突，不過主要都是因為女兒不滿爸爸愛說大道理，搞不清楚女兒正在抱怨的重點。過去和媽媽關係緊張時，這個部分並不能說是主要的困擾，最重要的還是爸爸能夠尊重女兒的自主權與個人界限，且雙方都有共識覺得媽媽太過干涉家人的空間。
- 媽媽生病後—父女同盟不再，女兒靠向媽媽：媽媽生病時，常因為創業一事和兒子起衝突，女兒明顯轉向支持媽媽，和媽媽一起反對創業，也反對爸爸金錢支持創業。另一方面，女兒也趁機改變對媽媽的態度，母女之間變得比較靠近，打破了過去和爸爸比較親近的同盟關係。

## **五、妻子憂鬱症後，家庭互動的整體轉變**

呈上所述，對憂鬱症帶來的互動轉變，主要的變化展現在次系統的母女與母子關係上，子女均感覺和媽媽的關係比過去親密，界限上不如過去糾結。而爸爸覺得媽媽憂鬱症前後，他有更忍讓媽媽，彼此的互動沒有太大改變。媽媽則將衝突減少歸因於個人的轉變與調適，並認為家庭互動沒有任何改變。以下從整體家庭的角度來看 A 家的變動：

- 成員結構異動

母親憂鬱症後，兒子與妻子認識，從妻子身上找到支持的力量與被認同感。同一時間，媽媽的憂鬱症在感受到兒子重燃創業夢想後又轉嚴重。為了下降媽媽的焦慮感，婚後兒子與妻子搬離家中，連帶將創業工具一併移走。

一方面因為空間上的距離，另方面因為結婚後有妻子能夠分享心事，使母子衝突的機會減少。婚後不久妻子就懷孕，並生下孫子。在這個時機，孫子的加入除了是緩衝劑以外，也為兒子的期待（想與家人有更多相聚和瞭解）新增一個媒介，可以把小孫子當成很安全、很和樂的聊天素材與話題，妻子加入、搬離開家與孫子出生都成為增強新的互動模式的力量。

### ● 舊有同盟鬆動，新同盟浮現

在媽媽生病之前，雖然互動比較頻繁的是媽媽和子女，但多半都是衝突與對抗比較多。爸爸夾在媽媽和小孩的中間，衝突的當下會先制止雙方繼續爭吵，但事後的安撫通常站在小孩這邊。女兒和兒子也因此覺得爸爸是比較能溝通的，三人形成同盟。在父親和小孩同盟的家庭互動中隱含了三個規則：第一，「媽媽是發號施令者，但我們不一定要去執行」；其次，「想要討論事情最好找爸爸」；最後是，「媽媽開口時，最好的策略是逃跑」。但兒子在第三點上卻異於爸爸和姊姊，總是和媽媽吵起來，這也是為什麼當討論媽媽生病的原因時，兒子會被視為原因之一的關鍵，他並沒有跟著三人同盟中的共識一起走。

但是在媽媽生病之後，女兒和兒子的心態轉變了，「改善家庭氣氛」與「重新和媽媽建立關係」變成重要的事。在心境和實際作為上，他們與媽媽的距離拉近了，等於打破了過去的三人同盟，大家改以媽媽為中心。

另一方面，新同盟在媽媽生病的當下浮現。透過憂鬱症，姊姊注意到媽媽的脆弱，並驚覺自己過去的決絕讓自己輕忽了去關心媽媽；另外她也不滿弟弟的行為使媽媽要去煩惱弟弟、介入弟弟。這讓女兒在媽媽生病時轉向與媽媽同盟，雖然母女間並沒有戲劇化的變得十分親密，但已讓弟弟感覺到，針對創業和誰引起了憂鬱症這兩件事，姊姊在言行上是和媽媽站同一邊的。而姊姊自己則認為憂鬱症讓媽媽也有所轉變，所以自己願意多和媽媽講話，過去有事會只跟爸爸一人講，現在則是兩個一起講，或一起不講。

## ● 極端界限調整

過去在三人同盟的階段，除了媽媽以外的三個人都很希望「大家都各自做好自己的事，不要去互相干涉」。除了弟弟與媽媽之間因為高衝突而十分糾結以外，家人的相處是非常疏離的，而且為了避免衝突，大家都盡可能表現得更疏離，因此過去的互動型態，不是十分糾結，就是十分疏離，或是用疏離去對抗糾結帶來的不舒服。

媽媽生病後，由於爸爸、姊姊和弟弟都有了「盡量忍讓媽媽」的默契，甚至姊姊十分享受媽媽氣焰下降的時光。這個「忍讓」的動作，和以往的閃躲相比，多了一份關心與在意，也因此使原本的界限不是那麼極端。比較明顯是在母女關係上，女兒與媽媽由疏離調整成比較親近；在母子關係上，兒子與媽媽由糾結調整成比較有個人空間（有部分原因與兒子搬離家中有關），一觸即發的緊張感與高衝突場景減少。

統整 A 家的故事及家人之間互動的情況，可以以圖 4-2（圖示說明見其下頁表 4-2）來表現，圖示以妻子罹患憂鬱症前後作為時間軸來描述過程中夫妻與其子女關係的變化。可以看得出來，在妻子生病前，丈夫的位置比較是在家庭外的工作上，家庭衝突時偶爾會出面協調；女兒透過逃離家中與母親抗爭個人空間；隨後兒子因創業與母親發生衝突。關係上，母親希望子女照個人期待發展，而子女均與父親形成同盟，三人與母親關係疏離。

妻子生病後，丈夫有比較進入家庭，表現順應與忍讓；女兒與母親同盟反對創業，兒子與母、姊都各有衝突。母親症狀改善後，兒子結婚搬離家中獨立開業，母、子、女三人衝突減緩，子女均朝媽媽靠近，但仍盡量保持距離避免衝突。此外，下一代的出生亦成為家庭的潤滑劑。

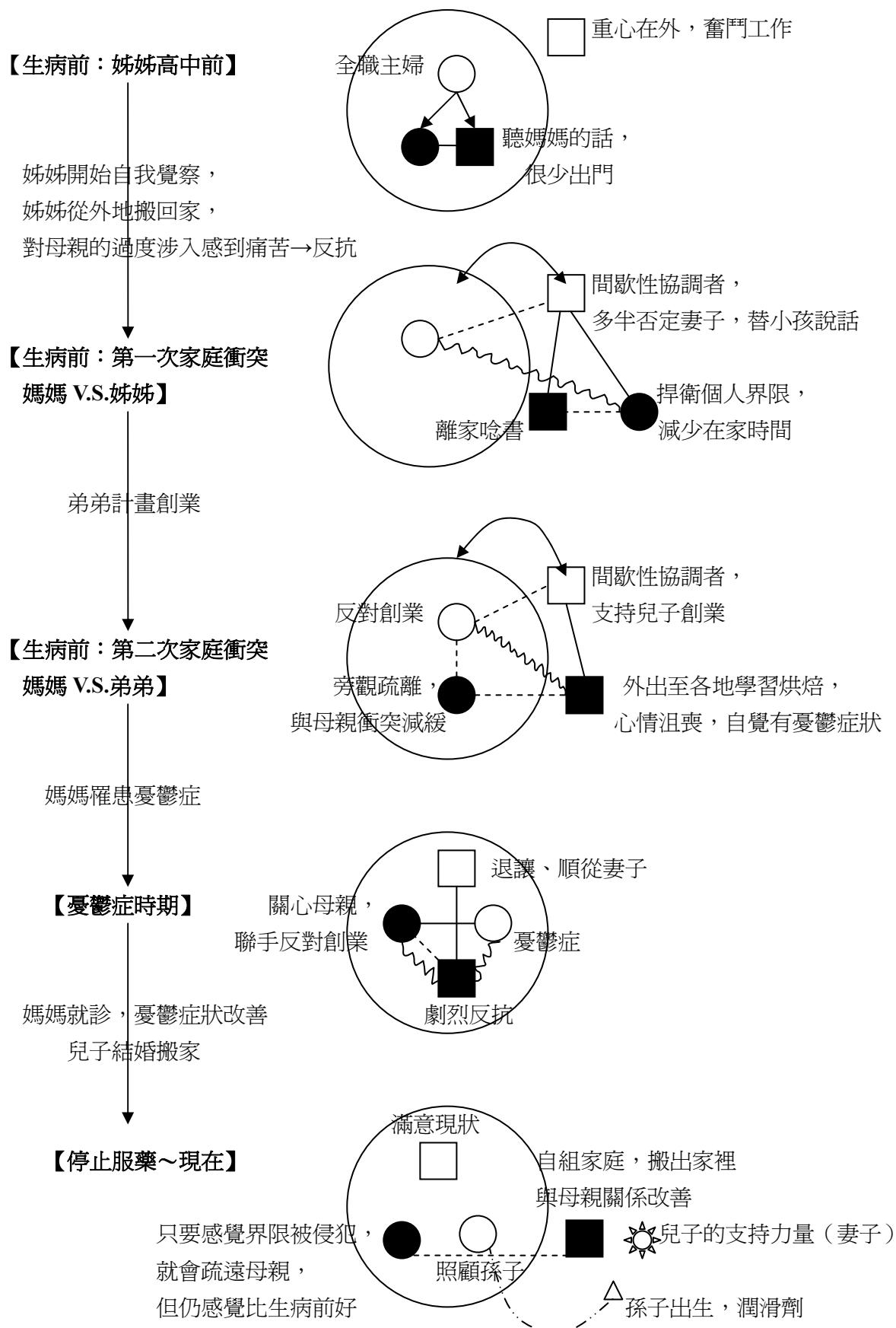


圖 4-2 A 母憂鬱症前後家庭互動變動圖

表 4-2 家庭互動變動圖符號示意表

圖式	說明	關係線	說明
○	媽媽	——	親密＼和諧
□	爸爸	-----	疏離
●	姊姊	~~~~~	衝突
■	弟弟	→	壓迫＼要求
☀	外在支持	↔	自由往來
△	下一代（A 家孫子）	-----	非家庭內的照顧關係
○	家（家內的圈另代表同盟關係，出現於 B 家最後一個階段）		
註：各圖形的高低亦代表互動時的權力位置			

## 第二節、B 家的憂鬱症家庭故事

### 壹、家庭基本資料

#### 一、B 家家庭圖

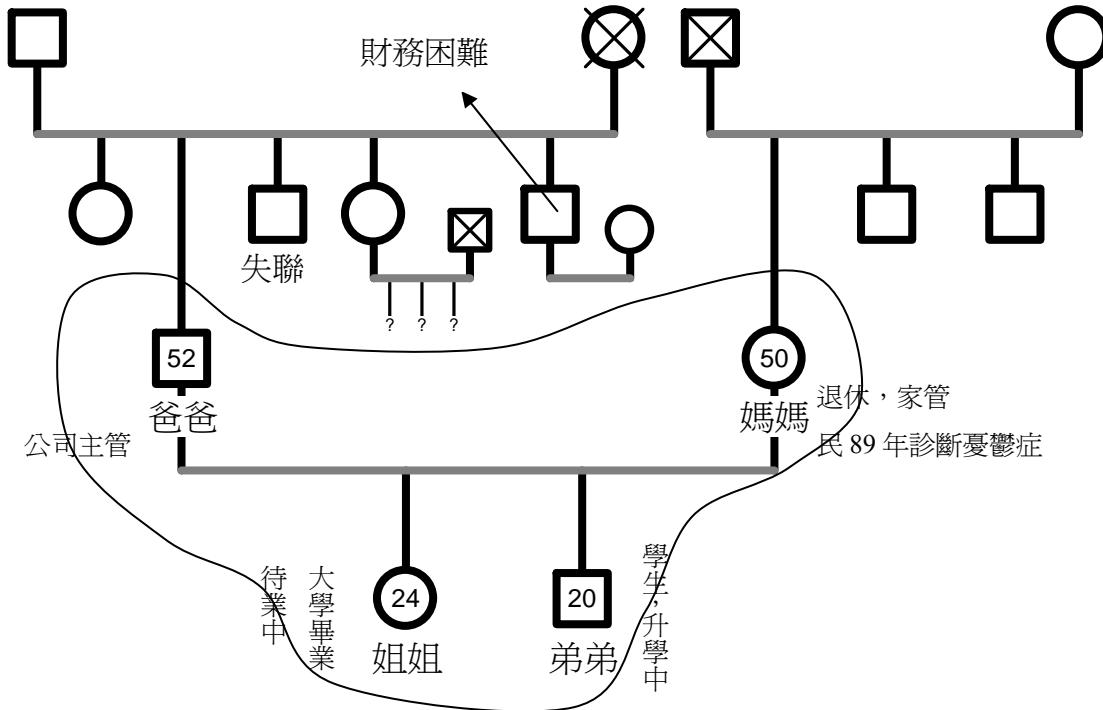


圖 4-3 B 家家庭圖

#### 二、B 家的家庭故事介紹

B 家爸爸職務是公司的主管，言談中充分展露自信與自我要求，他深信自己以身作則，下屬與家人都能夠看到與學習。同樣地，他也會以同樣的標準來要求家人跟上自己的步伐。媽媽在嫁給爸爸後，首當其衝便是從婆婆對自己的要求中，感受到這種「被規定」的壓力，隨後又更進一步發現，自己與丈夫的原生家庭氣氛的巨大差異，很多壓力沒辦法向先生傾訴。

小孩出生後，媽媽應爸爸要求，專心在家照顧小孩，直到他們上小學。十年後重回職場，新工作常會有績效與被檢討的壓力，再加上需要負擔娘家的家計，又要做好家裡與夫家的事，這期間更因為身體不好而動了三次手術，身心均感到負荷極大。某年媽媽獨自前往處理已逝娘家父親遷墳的事，回來後想起父親怎麼這麼早走，悲從中來，連帶過去累積的負面情緒都排山倒海而來，開始陸續出現嗜睡、不言不

語、經常哭泣等症狀。初時爸爸和親戚將憂鬱症狀與民間傳說「卡到陰」連結，尋求許多怪力亂神的協助。隨後在親戚的提醒下，前往醫院求診，最初經醫生診斷為躁鬱症，用藥不久轉為憂鬱症。藥物的效用，搭配民間療法，以及媽媽個人的意志力，病情迅速改善。

媽媽生病時，爸爸和小孩都盡量謹言慎行，收斂自己的脾氣與態度，深怕刺激到媽媽。但面臨學業壓力的子女都還是各自準備課業，另一方面媽媽也擔心自己的病干擾到小孩，因此小孩的生活作息沒有受到太大影響。爸爸面對此事，雖然受到很大的打擊與震撼，在外顯行為上卻沒有展露個人的脆弱，家人也並未感受到爸爸內心的洶湧。一切在媽媽很快振作起來後，又回復原狀。

相對於家人維繫著舊有常軌的表現，媽媽在大病一場後，卻徹底改變自己的個性。她開始會有所抱怨，不只對小孩訴苦，有時對先生也會，只要先生能夠認同自己的辛苦，那些不公平的事情自己還是願意承擔的。這些抱怨釋放出去後，讓爸爸感受到的是媽媽一直抱怨重複的事情，雙方又經常因為夫家的事而爭吵。第一次憂鬱症停藥兩年後，因為照顧公公的關係，勞累加上不被認同、不被肯定，憂鬱症復發，媽媽馬上警覺到狀況不對並求診，服藥兩個月後自行停藥，第二次憂鬱症並沒有讓親友及小孩知道。

另一方面，第一次憂鬱症時，小孩的年紀都還小，生活重心都是課業。但漸漸長大後，自己會去思考與觀察媽媽為什麼得到憂鬱症。這些觀察的證實，讓小孩子都比較靠向媽媽這邊，女兒覺得爸爸沒有處理好家族加諸在媽媽身上的壓力，而且自己也很討厭爸爸喜歡管人。父女會為了不想被管以及替媽媽打抱不平而爭吵，特別在女兒搬回家後衝突更上升。兒子知道插嘴無效，為了避免衝突加大，把事情搞得更糟，採取態度中立。家人們都感覺到，目前的家庭互動仍然不是他們所喜歡的，女兒的出頭、媽媽的自我調適、爸爸的無奈，兒子的中立，都代表彼此還在協調與努力，憂鬱症的發生確實在這個家庭每個人的心中都激起漣漪，轉變仍在進行中。

### 三、B 家憂鬱症相關大事紀

表 4-3 B 家媽媽憂鬱症與家庭事件時間表

時間	家中大事	媽媽的狀況
71	B 家父母結婚，住在夫家	婆媳困擾、生活上無法適應
	娘家父親去世	
73	搬離夫家	媽媽在國小代課
74	女兒出生	
78	兒子出生	媽媽辭掉代課工作，照顧小孩
84		媽媽到補習班工作（下午四點到晚上約七、八點＼每週 2 天一點上班＼寒暑假休息）
87		媽媽開刀（大手術）
88 末	娘家父親遷墳、檢骨	
88 末 89 初	兒子小五 女兒國三	媽媽出現憂鬱症狀；親友求神問卜
89.02		寒假：工作休息
89.03	娘家母親搬到家裡陪伴	開學後媽媽請假一個月；至醫院求診，開始治療
89.04		治療 1 個月後改善復職；持續服藥一年半
90 末		媽媽停藥
92.09	女兒大學，離家居住	
93	公公癌症開刀	媽媽照顧公公，憂鬱症復發；服藥兩個月自行停藥
93.09	兒子專一，離家居住	
94.09	兒子搬回家住	
95	婆婆經常生病住院； 公公會搬到家裡住	媽媽照顧公公和婆婆，與公公關係趨近
96.7	婆婆過世	
96.11	爸爸生病住院	媽媽為照顧爸爸，離職
97.06	娘家母親中風	
98 初	女兒搬回家住	

## 貳、B家成員的故事與個人詮釋

### 爸爸：改變的路很辛苦，「愛」讓我不願放棄

～～如果還愛她的話厚，就是要容忍她的一切，因為你愛她嘛，你不想失去她，當然就要容忍。他是這樣告訴他未來的女婿，但是他強調這是很辛苦的。～

～

爸爸對家和家庭裡每個角色該負什麼責任有著既定的框架，他用這些框架自我要求並且要求家人，但是媽媽的生病卻讓爸爸驚覺他的方式不是家人能夠適應的，而家人似乎沒有他想的那麼強壯，承認錯誤對爸爸是很大的衝擊。媽媽憂鬱症後，爸爸開始嘗試改變自己，但是他卻發現家人們沒辦法輕易放下過去的傷痛，這使他們看不到他的努力。究竟要放棄原則，還是要堅持那些為家人好的。因為「愛」，讓爸爸傾向前者，而這樣的改變並不容易，只能不斷在試誤中前進。

#### 一、太太生病前的家庭：我像火車頭帶領大家前進

##### (一) 我強勢，太太弱勢

我要求太太對待我的家人跟我一樣好

剛搬出來外面住時，我很強勢的每個禮拜都要回去一趟，一個禮拜回去一次，又不是住在一起，這個不算壓力嘛！她對父母好這是應該的，我希望她對我父母好。我說我都這樣做了，她也應該配合，但是我沒有相對地對她的父母展現。

太太講錯了我會馬上反駁她，可是我還是希望她有事說出來

以前她弱勢她也不講話，我很討厭人家不講你的想法。她有陣子會認為，跟你談這雜七雜八的事情沒有用啊，這個不是你想聽的，可是我說她在談的過程中我就知道她今天有什麼事情。像她一些牢騷，柴米油鹽醬醋茶，反正你講我聽啊。以前她講錯了我會一定回她幾句，然後她就自然就縮住了。

我們過去常衝突

以前對的事我是非常堅持，對就是對，錯就是錯嘛！她不贊同的話會嘔氣不講

話，就吵架，對方的不愉快我也會表現得很強烈，吵完了你不理我我就不理你，然後就冷戰。

## (二) 在太太與父母間，我是夾心蘿蔔

我當然跟父母談過，他們認為她沒有差別啊，實際上是不可能沒有差別。父母當場都會聽我的，但是我不在場的時候可能講話還是交代工作的一些方式吧，應該是比較不客氣啦，因為沒有在場也沒有辦法聽到。

我只是勸她，人都會老啦，只是叫她忍讓忍讓，其實一味的忍讓是不一定對啦，但是夾心蘿蔔也只能這樣做啊，也不知道該怎麼辦，就讓時間去沖淡啊。

## (三) 我心中對「家」的理想藍圖

### 大家族所有成員凝聚共處

我的生活作息很正常，中午、晚上都回去吃飯，我喜歡家庭的那個感覺。我希望說我要去經營還是去營造這個情境，包括跟親戚在一起的時候融洽在一起。我一直在引導說，大家找共同的朋友，然後出去外面玩。小孩子以前的作文，寫我的家庭對爸爸的形容，「我爸爸很喜歡玩，每個禮拜都會帶我們出去玩【笑】」。

### 別人那些不好的，在我們家人身上不要看到

我認為說家人有些事情真的應該講，因為我看到的是外面的形形色色，人家外面有的，不好的方面，我們不應該有啊。自己生活起居要正常化一點，然後做人處事方面真的要標準以上啦，甚至起碼要頂標。可能我標準太高了，我主觀意識太強了也說不定，所以說小孩子沒有達到當然是不及格。

### 我帶領大家往 Super 的目標前進

我對家的感覺很強烈，我希望我的家是這個樣子，很堅強的戰鬥體，凝聚力很高，我認為我們家應該是 super 的才對！競爭能力應該很強才對啊！至少我的火車頭是這樣子，他們是後面的車廂，火車頭很強，樣子給你看。我是以身作則啦，希望能夠達到他們看在眼裡記在心裡，大家應該是會有同樣的想法跟看法才對，只是要求他們一定要跟上而已啊。

## 二、那段憂鬱症的時光

### (一) 日積月累的家庭壓力

其實講真的就是出在家庭問題啦，就是我們家給她的壓力。回去對她來講，好像是一個窟窿跳出來，說從地獄跳出來是比較難聽啊，每個禮拜要回去，她也不太願意，但是我又滿堅持的。可能這方面的不滿，讓她日積月累有那個引爆點。

#### 家事分配不均

我們家是大家庭，我又是老大，她是大媳婦，大媳婦來講的話可能要面對一些家庭的壓力。譬如家事的分配，好像有人做就是她做啊，弟妹沒有人要做事啊，她也有一種不公平的一些心態。然後老一輩的人生老病死，這些重擔都是在她身上比較多。

#### 我媽媽對妯娌有差別待遇

妯娌之間的公平性絕對不夠啦，可能大媳婦要擔當比較多的責任，但是不見得能夠享受比較多的福利。而且她有一種自卑認為說，以前我那個弟媳婦是獨生女，家裡還算蠻有錢，我媽媽就是，嫌貧，而且她嘴巴又不甜，不善於言詞，然後不得老一輩的寵愛，算她有她的壓抑啦。

### (二) 過去的我讓太太無處抒發

我認為說你多做一點又不會怎樣，這個觀念理論上是沒有錯的，可實務上是不公平。她跟我們家上一代的人，我也沒有做好引導工作，只是強制他們說，對老人要多多接觸，然後多孝順。認為說跟父母計較什麼，甚至認為計較是不對的，所以說讓她沒有情緒放鬆的空間。

### (三) 她的個性造成憂鬱症

#### 潔癖、執著、完美主義

我有私底下跟醫師談過，他有一本他自己寫的書，講說有潔癖還是比較執著的人，追求完美的人，這方面可能性比較高，這三個特質的話，她都有。像家務事她一直都保持得很好，我一直想說是不是潔癖的關係啊，阿她說是我的要求，我影響她。

## **想像力豐富、敏感**

她也是很敏感的人，而且她喜歡看一些鬼怪傳奇，想像力也很豐富，我是怕她說，不是很科學的東西，她一栽到裡面去啦，可能會走不出來。

## **不善於融入外人，生活圈固定**

太太是內向的人，她跟外人比較不善於溝通。她不會去主動，融入群體的速度比較慢，生活圈蠻固定的。因為她接觸的空間、講話的空間有限，長期就是我們家、老家，還有他們家。家庭是佔最大比例，給她的又是一個很不愉快的經驗，所以對她的生命都有很大的打擊。

### **(四) 導火線：撿骨**

自從她爸爸撿金【台】後回來，就有一點不太順。當時是傳說撿骨的時候，最好是在太陽下山以前，但是那一天她是拖得最晚。她本來想像力就很豐富、很敏感，長時間獨守著那些甕子，一方面想到她老爸，一方面又心裡害怕。所以撗骨完回來，是還蠻明顯的有點異常，好像不到一個禮拜她就爆開來。

### **(五) 一開始不知道她是憂鬱症**

我一直認為是日積月累我家庭給她的壓力，還有那些事情本身不公平的問題，她只是不講話，我以為她嘔氣。我岳母還問我是不是我們兩個之間有問題，還是我外面有什麼外遇，絕對沒有這個因素！

### **太太開始一直哭，要我抱著她別去上班，我覺得很奇怪**

她的異常是動不動就一直哭咧，叫我要抱著她不要離開她，然後她在恐懼什麼我不知道。就很莫名其妙，我覺得說這個動作很奇怪，我要上班也不是不上班也不是。從我認識她，還沒有那麼溫柔體貼說叫我抱著她，叫我不上班啊，那一段時間是讓我印象比較深。

### **求神問卜，神符掛滿身，我不敢相信太太變成這樣**

怪力亂神真的也做了滿多的，而且那時候的穿著，家人都會幫她求一些神符，身體掛一大堆，我那時候看起來我也是真的覺得很意外。她一個人，正常，甚至是賢妻良母型的，怎麼變成這個樣子？最後找上一個，他是從詩句裡面解答他想要告訴你的問題，用潛意識跟你在溝通。他就講說沒事阿，一切都正常啊，只是自己想

太多。那她還滿信服的，現在我們都還有跟他在往來。

## (六) 求診與改善

### 開始服藥

我一個姨丈之前也有類似這方面的毛病，他建議說，我們是知識份子，應該要去找醫生。前幾次都是我帶她去的，醫生也是希望說有家人陪會比較好，最後來講的話她自己去。那個醫生只是說盡量讓你講，她願意講最好，但是我太太一開始不太想講，後來吃藥以後就逐漸好起來了。

### 親戚的陪伴

她有心事可能跟她阿姨講吧，她有兩個阿姨年紀跟她差不多，常常到我們家來啊，我也認為說她這次有辦法重新起來，她的周遭的親戚，就是阿姨跟姨丈也發揮很大的功能。

### 岳母和孩子是太太站起來的動能

最後我叫我岳母來這邊陪她。她自從服藥以後，她自己會講說她不能倒，因為她認為對父母和兩個小孩子她還有很大的責任。她對她老媽還情有獨鍾的，兩個小孩子是她最留戀的，一定要看到他們長大。家人對她的關心程度，還有她自己想要自救的那個動機、動能應該是非常大的。

## (七) 我的心情與反應

### 一開始我完全沒辦法接受：Shock！

那一段時間對我來講衝擊很大，由完全的沒辦法接受，接受，到現在，那個過程是跟洗三溫暖一樣。我是認為我不可能，在職場來講的話，你適者生存嘛！她也應該跟我一樣才對，阿怎麼這樣，這樣子就倒下去了？而且那個憂鬱症應該是別人，不是我們家的啊。我可能太主觀了，而且我自己自信心也很強。我認為我不可能一百分嘛，至少六十分應該有，阿親戚也沒有給你任何壓力，然後小孩子一切都還蠻ok的啊，所以太太會有憂鬱症當然，我很 shock 啊！

### 我害怕失去太太

要設法、要挽回啊，總不能因為這樣子就失去太太啊，失去一個太太的話，家庭的一些問題會跟著質變嘛。平常回去就晚飯都可以吃了，現在回去的話，只看到

一個所謂的病人吶。你平常上班，你心裡頭也會在犯疙瘩啊！她在家裡，調適能力是怎麼樣？會不會有一些，突發性，想像不到的情況，你都會有後顧之憂啊！會怕，因為外面聽太多了，看太多了。

### 開始努力為了不再重蹈覆轍

有跌過一次跤，希望她要力爭上游啊，我們也要幫助她，不要再病下去。你已經知道她有地方生病的話，我和家人都是都用忍讓的，來特別的注意她。時間過了，大家就是盡量淡化，選擇避免重蹈覆轍，應該都有這方面的共識才對啦。

### 我仍擔心太太會再發病

從去年開始她覺得上班壓力蠻大的，那我也怕說以前那個病又爆開來，我是建議她，不OK，那就不要帶了。以我自己的心態我是希望她上班，雖然有壓力但是至少有一個寄託。因為我相信啦，我剛才講說那兩個小孩子跟那個岳母，如果我太太失掉他們三個其中一個的話會受不了，甚至於會整個崩潰也說不定。

### (八) 憂鬱症的意義

#### 看見問題的存在

特殊的意義喔，家庭在乎的人啦，很重要的人跌倒了，讓我們知道說這個問題的存在，然後比較重視這個問題，再做一些防禦，不想再重新跌第二次倒的努力。至少心裡頭大家都有這個共識，應該大家都會適可而止，會讓媽媽發洩一下。

#### 家庭的燈還是亮的好！

有一句白話厚，蠻有道理的，那是一篇文章說，老婆生病，先生到醫院去看她。他晚上回到家裡，以前都是老婆燈亮著，晚餐都煮好了。今天回到家裡，燈暗暗的，然後都沒有人，他就想一想的話，家裡的燈還是亮的好啦！阿既然說你的大前提是這樣子，你的行為言語上，還有觀念都會做改變嘛！

## 三、 太太生病後的家庭：繞不出來的痛苦是彼此相處的障礙

### (一) 太太變得比較直接與外向

#### 1. 更勇敢表達自己的情緒

她好像有一點認為，她不太想忍了。她比較更勇敢的表達她的情緒，講話也愈

來愈來直接了，這是她病前跟病後最大的不同。變得比較主觀啦，可能畢竟錢也比較獨立了嘛，可以掌控經濟的支配，也比較獨立了。

## **2. 發願幫助同樣遭遇的人**

她憂鬱症完之後很勇敢面對這個問題，甚至她還發一個大願，如果有人有憂鬱症的話，她會主動去幫忙。我覺得這是依她的個性來講比較難得的行為，依她的個性應該會很忌諱，不想讓人知道她有憂鬱症，但是反而她會以走過來的人，然後希望她周遭的人她能幫助的人，不要重蹈覆轍，我有這個感覺。

### **(二) 夫妻歧見**

#### **太太誤解我，又對我有很高的期待**

相處了三十幾年，以前的誤解現在也不可能改變啦！叫她不要在乎的事情，她認為對她來講是得不到你認同，得不到你肯定的一種。就是說人都死掉了，已經要到可以結束的階段了，不要再用仇恨去理解，但是她誤解說我沒有站在她的立場去看，這一方面她主觀意識防衛意識很強。其實我認為我太太她對我，對我應該依賴很大，渴望我這邊，達到她的期望，這種期待很高，只是說我有慢慢在動，但是動的幅度不符合她的預期。

#### **子女教養無法達成共識**

你會希望說大家盡量分攤（家事）為原則啊，但是我老婆都一手承擔比較多，她是完全的包容，所以我對女兒的一些怨言，除了表現在她身上以外，也表現在對媽媽的要求上。

## **1. 太太對子女完全包容 V.S. 我希望他們不要遭遇挫折後才改變**

她的方式是不會叫小孩子做事情，她認為說她以前成長的過程，我岳母也沒有叫她做什麼事，然後她現在什麼都會，被呵護的感覺很好。我說不能再繼續容忍下去了，要不然她（女兒）以後去做家庭主婦、做人家媽媽怎麼辦？如果說不是遇到很好的婆婆，我是怕她媽媽碰到的事情會延伸到她的身上這樣不好啦。要等到她以後出社會還是嫁人，遭受壓力，才會可能讓她改變。但是這種改變的過程，我們會很心痛啊。

## 2. 結果：太太無法接受我的建議

現在已經時空背景不一樣了，小孩子純粹好像認為說你對我好是應該的。她也習慣這種事情你去做，她也不會插手，我是建議太太應該要至少引導小孩子說要做什麼事情。但是太太好像沒辦法接受，這方面比較，跟太太的一些觀念比較沒辦法溝通。

### **太太無法從陰影中走出來**

太太應該算是賢妻良母型的，只是太過執著了。這麼長一段時間不曾抹擦她的記憶啊，她永遠停留在過去，有時候在談媽媽的時候，我一定會回她說，你很像共產黨在鞭屍一樣，人去年已經死掉了，當然叫你馬上忘記是不可能，但是你再談就不對了。

看到媽媽還是想到她以前，然後我以前處理他們婆媳之間的問題的一些方式，好像常常提出來談。提出來的話，她的情緒受影響，我的反應不如她預期的話更受影響，這是我們二個有時候常吵的原因。我認為這個是很重要，一直沒辦法抹滅掉的一個潛在的爆發點。

### **(三) 我與女兒疏遠**

#### **女兒個性變化大**

##### 1. 個人主見愈來愈強

女兒是高中，尤其是大學以後，我跟她的距離是比較遠了。上大學以後個人主見愈來愈強，我覺得那個獨立權的堅持，讓我感覺到說蠻有壓力啦！我不知道是溝通的方式還是怎樣，女兒的主觀意識很強，防衛意識很強，她可能認為父母對她不了解，問題不了解的話你要講出來我們才瞭解啊。

##### 2. 我擔憂她可能遭遇人格融合上的困擾

女兒什麼都好但是有一些地方太主觀，她周邊的朋友也會影響她，我是認為台北的學生，獨立性都很強，受北部的一些觀念的影響是難免的啦。只是說她要完全接軌，我是認為說她可能產生融合上的一些麻煩。然後父母又不知道怎麼幫助她，她又不知道怎麼跟父母講，她現在可能會陷入那種困境。

## 女兒受到太太生病影響

她偶爾會提起，你如果再這樣要求我的話，她課業壓力也是很大，她說她也會憂鬱症。她講這句話我也是很沒辦法容忍，你在職場久了，一天到晚看到一些同事講負面的話，主管的立場當然是沒辦法接受啊！住在家裡，牢騷抱怨，偶爾可以，但是常常厚，那一定會變成一個習慣。女兒是比較悶燒型，然後對母親的依賴也是很高，我相信如果受影響的話，三個人當中女兒應該是受影響會最大。

## 女兒為太太抱不平，對我有誤解

### 1. 她不夠客觀，不管怎樣都是我錯

她的生活領域太單純了，而且個性比較內向，然後看事情的一些角度可能不是很全面。既然不瞭解就下一些結論，有時候會失真啦。我常常因為這個事情去講她，以前講她好像是都隔天就算了，現在講她，我看多少都會要記恨很久，好像是一天到晚（我）都當烏鵲的角色啦。

女兒站是太太那一邊的，愈來愈明顯，她是不管對跟錯，一味的都是一定認為我錯。她也認為說媽媽不公平好像都是阿嬤帶給她的，然後爸爸處理又不公，整個我們這邊都對媽媽都是不公平，這個連貫的一些邏輯跟觀念，我認為是他們不愉快的最主要原因，也是我跟太太女兒常常會起衝突的原因。

### 2. 她不會直接叫我爸爸，那種口氣讓我無法接受

比如她叫我會怎麼叫捏，她以前那兩年，沒有好好叫過爸爸，她都叫我機車人。她說我對媽媽不好，因為不會很體貼她的一些感受，其實她講的一部份是事實，但是厚，她講話的方式口氣我比較沒辦法接受。你畢竟是小孩子，阿你要接觸這個事情，要稍微口氣要稍微和緩一點。我認為小孩子，你要超過那平權的範圍太高的話，可能這是不對的。像前幾天我罵過她就是說，至少對父母的一些觀念態度不應該用這樣子，養你這麼大沒有要求任何回報，叫一個父母都不會，真丟臉，那個罵完之後，最近都叫臭爸【笑】。

### 3. 我希望她不要用主觀意識馬上做評論，以免在社會上吃虧

希望她多聽多看，然後要少說啊，不要一下子都用主觀的，不夠瞭解事情的原貌的時候，就是馬上做評論。因為現在是女男越來越平等啊，職場上對女孩子的要

求也不會因為說性別的關係然後就比較寬容，她這種觀念想法作法，除非你走公職的路線，要不然我覺得她想適應應該很困難。

#### (四) 我跟兒子比較親，我以他為傲

他的一些溝通的技巧方面我很受用，我們二個人很有辦法溝通。以前他還會幫我洗車咧，幫我洗車是我覺得最驕傲的時候，鄰居都是會投注很羨慕的眼光啦。依我看他這一、兩年的表現，如果持續下去，我是比較看好。以前是都以女兒為榮，現在反而是以兒子為傲！

#### 兒子較懂事

兒子很貼心，只要他在家裡，家事都是他在擔待，而且媽媽在叫做事情，一定是叫他不會叫女兒。我是認為說他蠻細心的，而且他分析事理比較客觀。然後他跟我溝通的方式我比較能夠接受，他會比較用，以退為進，就叫你不要跟她計較，這樣聽起來很舒服，比較能夠接受啊，至少我很對味。兒子來講是屬於中庸中立的，他不會去介入這個（父母關係）。我會常常跟他出去散步，大家比較常溝通比較沒有隔閡。我會勸他說以後比較重要啦，兒子是比較持這種態度。

#### (五) 他們三個一國

太太有一些牢騷抱怨的話當然會跟小孩子談啊，一方面讓她有倒垃圾的空間，一方面如果回她幾句跟她同一個觀點的話，對她來講她聽了會很受用。他們三個的凝聚力蠻高的啦，因為那是她一手帶大的啊，我都在外面比較多啊！

#### (六) 我生病住院，終於感覺到家人的重視

太太去年一整年都沒上班，因為我去年生病，住院一個禮拜，她認為說照顧我更重要。我生病那段時間，讓我感受到說，家人都很重視我，要不然我本來認為，我好像只是賺錢的工具而已【笑】。他們有把他們的愛講在嘴巴裡面，至少還會跟你講加油。以前自己好像是一個很堅強的航空母艦一樣，人在垮下來的時候，聽到周邊平常不講這方面話的人，會提出來講，我當然比較受用啊。

### 四、我不可能一輩子不改變

已經從根基改變了嘛！因為我的觀念已經改變了，而且外在環境也改變了。我

們大家都在改，都在改變了嘛，不可能說這一輩子都沒在改變。對啊，阿我也在這個家打滾，我也不可能不改變。

### (一) 太太憂鬱症後我的改變

#### 財產交給太太

她生完病之後，我是覺得她還是沒有那種安全感，所以最後我們家的存款都交給她。一方面是對她表示肯定與尊重，一方面也算是報答啦。我不知道她在不在意，但是我嘗試著去做以後，我覺得那個安定的效果還蠻大的，至少以後她不會說她沒有錢，用這句話提到檯面上來談。

#### 降低家族造成的不公平

自從我媽媽過世以後，我這方面是真的改變了，也許對父母的孝順是，夫妻一起當然是最好，但是其實真的不能強求。老婆是一輩子的，做人家丈夫的人，該講的講了，又沒辦法做改善，只好自己改變啊，對太太也算一個交代。以前是以我為重，以老家為重，現在當然是以她為重。以前我家人虧欠她還是我的講話的一些口氣，可能對她來講有傷害啦，那已經跌倒了你也不想再跌第二次倒啊。

#### 我向小孩坦承自己過去的不足

我也很勇敢地跟小孩子懺悔，我對媽媽的表現，也講說我給她的壓力也蠻大的，然後我就希望他們能夠注意媽媽。我對媽媽真的有點疏忽掉啦，我以前的不夠，大家現在盡量補啊！

#### 放下許多堅持

有時候家庭的領域就歸太太了，能不管儘量不管，當然摩擦就比較少，只要少罵，他們就比較沒有壓力啊。我以前的習慣是禮拜六禮拜天，一定全家出去玩。現在我是被他們同化了，反正你們不起床，我也不要叫了。調適到最後，那是什麼都好啦！現在要罵小孩子之前都會深呼吸，除了氣不上來才會講，如果還能調適的話應該都不會講，以前會很強力要求，現在是都OK了啦。

#### 從爭吵變為忍讓

以前可能情緒會馬上反應，現在可能會稍微想一下，只要（她）不要鬧情緒，今天不能談的事改天談就好了。跟她吵架想一想厚，輸了一定輸了，贏了還是輸啊。

還能夠忍受的範圍內就盡量委屈求全，那到得了終點就好啦。太太很嘮叨的時候，我心裡想說是隨她啊，聽她講完，有時候已經到臨界點我就會回她幾句。因為我也有情緒反應啊，控制不了的時候，至少已經發生過了也是要打圓場。

### 尊重個別差異

以前我比較一體的觀念，夫妻就是要同進退，早上運動也要一起去運動。這陣子我比較改變的就是說，每個人的作息不一定完全一樣，我要尊重那個差異化。有一些事情的執著方面，現在也看狀況啦，會考慮到他們的感受。會改變也會改變，不改變的，會變的可能性也不大了，我現在已經稍微能夠接受這個事實了。

### 以行動表示安慰

我最近試著用另外一種方式，她一直講過去一些不滿的情緒阿什麼的話，我會跑去抱著她，我什麼都沒講話，給她秀秀【台】咧。我阿捏做ㄟ原因丟係貢【台】，我希望你適可而止啦，我是用動作表達。所以我是一直設法在調整，因為我不可能放棄她，我只能改變我自己。阿她就不講啦，至少情緒比較緩和下來。

### 預備空巢期的來臨

現在將近一年我們晚上吃飽飯都會去小公園那邊散個步，是從小孩子上大學，準備空巢期這個階段我們的方式。現在不能冷戰啊，空巢期只剩下我跟她，而且大家都已經到快要退休的年紀了，如果現在不好好珍惜，那以後怎麼辦。

### (二) 我已有所改變，但距離理想仍有差距

是我自己個性的改變而已啊，因為碰到一個很重大，很 shock 的事情，才讓你改變你的觀念，那你觀念一改變的話，你的行為一定會跟著改變啊，阿一段時間，新的習慣就取代舊的習慣。

我頂多給自己七分而已，因為還有很多努力的空間吶。當然一個，行為的改變，不算進步，因為事情還沒有改變啊，只是改變我自己看事情的心態而已啊！所以我認為一定是沒有什麼進步，至少是離我的理想，那個差距都還存在。

### (三) 期待

#### 把愛說出來，用行動表示

我是認為說，對家的關心真的要講出來，至少要讓對方知道。像我常常跟同事

講說，你默默耕耘你以為主管一定看得到嗎？小孩子是一樣，你心裡有對父母很好，嘴巴講很好，心裡頭講很好，當然是有落差啦！但是實際上做得很好，那個是最重要啊！

### 夫妻能有共識

對子女的教養厚，父母一定要同心，不然小孩子還是撿軟的，這樣很麻煩。所以我一直認為說，對子女的教養，改變自己以外，夫妻之間一定要共識。不會說一個講一套，另外一個又講一套，小孩子也無所適從，當父母的意見都是一致的，規定也是一致的，小孩子一定會接受啊，因為他沒有空隙可以鑽啊！

### 把話攤開來講

女兒是什麼都好，但是她心裡有主見沒有講出來，這點跟媽媽比較像，媽媽講都隨便，其實她心裡都有她的方寸，有她的想要原則。但是她不講出來，她在觀察你有沒有做的符合她的預期。我常常覺得這樣太累了，你應該講清楚說明白，然後大家往這個方向來努力。她認為猜，或許是一種快樂，還是說在霧中花裡面那種朦朧是一種美，可是應該講究簡單，有效率，這樣子就不用再猜了嘛。

### 快樂、正向的面對未來

最想要改變喔，當然大家都快快樂樂，然後都平平安安啊。對我的一些情形不要太負面，我講的任何一句話或任何一件事情，希望正面解讀，這個很重要。唯一對太太的要求當然，仇恨都應該放下來，她如果有辦法做到，試著去想一些好的，她的人生會比較快樂。不然你一直在那漩渦裡面轉，不聰明，就好像 reset 一樣，你再重新開機，歸零再重新出發一下，又很好啊！

### 往前看

以前不公平現在扯平那不管，告別過去的不愉快，經驗有好跟壞嘛，不要一天到晚拿壞的放在心裡頭，往前看應該是很重要啦。歷史是記載的沒有錯，但是，不要重複啊！你知道以前發生什麼事情，之後的日子又重新跌倒，那就失去那個歷史的意義。往者已矣，來者可追啊，不管過去好跟壞，你總是要往前看。

## (四) 心路歷程

### 這段時間以來給家庭關係的分數

整體應該講，生病前應該七分吧，然後生病那個時候我看是五分吧，然後生病以後也差不多，差不多七分吧！

#### 1. 生病前：除了老家的壓力，其他都很 OK

生病前，除了回老家對他們來講很痛苦。除了這個因素以外，都還 OK 咧，小孩子那時候在讀書，然後讀書也都很正常，我們兩個相處也沒有什麼，什麼不愉快啊！

#### 2. 生病時：小孩還小，家裡有病人，家不像個家

生病那段期間五分的話就是說，因為小孩子可能也是小啦，如果要讓他們有表現是為家裡分攤工作，但是我印象中，改變的幅度很小。而且家裡有一個所謂的病人啊，阿這個病人會有什麼狀況你不知道啊，這樣家不像家，所以給五分。

#### 3. 生病後：太太康復了，但未走出陰影，女兒的問題又浮現

最後給七分的話就是說，ㄟ，她也有走上來了，但是她的一些過去的陰影都還在。小孩子愈來愈大了，他們對父母的關心應該是隱性的，我希望看到是顯性的，女兒我會給六分吧，差在女兒的分數嘛。

### 我體認到摩擦造成的陰影難以抹滅

最近有人親戚要結婚，問說小孩子要不要住在一起。我說如果你打算要出去外面住的話，不要先待一陣子再出去啦，就直接出去，大家都保留一個，陌生的那種相敬如賓的那個態度，不要說，等有摩擦再出去，那個是很大的陰影。

### 經營一個家是辛苦的，但是「愛」讓我堅持下去

我最近看一齣 HBO<sup>2</sup>，它是講黑人的社會，阿有一個爸爸媽媽，二十五週年，然後他女兒要給他爸爸一個 surprise，她說她回去她要帶她未來的老公回去啊！結果大家機場接她的時候都傻掉了，男友是個白人的小孩。最後因為她爸爸媽媽發生一個小衝突，她媽媽就跑掉了，晚上她爸爸跟他未來的女婿，就喝著酒，然後稍微談了一下。他的未來的女婿跟他講說，你怎麼有辦法跟，就是結婚二十五週年？他未

<sup>2</sup> 依劇情講的應該是「誰敢來晚餐，Guess Who」一片。

來的老爸說很辛苦，過得很辛苦。阿既然很辛苦還撐下去，你撐下去的動機跟動能是什麼？他講說厚，我只信守說當初的承諾我愛不愛她，因為你愛她嘛，你不想失去她，當然就要容忍。他是這樣告訴他未來的女婿，但是他也強調這是很辛苦的，我用這兩句話回答你剛才這個問題【研究者問一路走來的心情】。

---

## ◆ 對爸爸故事的理解

---

### 一、爸爸的家庭互動特色

#### (一) 與家人的連結方式：嚴以律己，嚴以待人

爸爸對自我、對家人和對整個家都有很高的期許，客觀的說，他會認為他對自己和對家人的要求是一致的，而且這一切都是為家人好，鞏固他們的健康、培養他們的挫折容忍力、訓練他們的社會合群與服從性，或者為了讓他們快樂的生活而要求捨棄過往。

這些規範與原則的形成，跟爸爸在原生家庭中的長子身份，以及在公司中的主管身份，都存在著關係。這兩個角色的共同特點就是「領導」、「掌控」、「模範象徵」，而爸爸也很努力在詮釋這些特質。當家人無法達到標準時，爸爸的思考邏輯是更加去檢討，這個家還有哪裡不夠好。媽媽有困難，是不是小孩不夠乖？小孩有問題，是不是媽媽教得不好？某個層面來說，爸爸跟家人的連結，從他的角度來看，是建立在「你們好，我也好」的基礎上，但是從家人的角度出發，卻總是感覺到「只有你好，我們不好」。

#### (二) 理想藍圖 V.S.現實困境：爸爸對「家」的單方面憧憬

爸爸為家刻畫了一幅很強的美好藍圖，小時候成長的原生家庭與結婚生子後的家庭，彼此團結凝聚，成為真正的一家人，因此身為長子的爸爸率領自己的家庭主動表現出親密與靠近。但是現實的困境則是，原生家庭的家人並沒有相同的共識，所以媽媽無法在沒有尊重和理解的情況下長久付出，小孩也無法認同這種單方面主動的親密感。

仔細看爸爸設計的家庭藍圖，會發現這是一幅非常傳統華人文化下的大家庭圖

像。但是這個理想國，搬到現實層面來考量時，不同家庭背景的差異，婆媳、妯娌間的不公，夫妻觀念的落差，在在都是理想破滅的致命傷。到最後，也只剩下爸爸一人堅持去營造它。

### (三) 強壯卻孤單的脫節火車頭：需求的落空

爸爸自詡為這個家的火車頭，帶領著家人前進。可是當爸爸自以為自己拉著車廂時，媽媽和小孩已經不想走這條高速路線，決定停下來尋找新方向了。對於期待共同前進的爸爸來說，車廂脫節帶給他的其實是孤單和寂寥的感受，然而強者的形象不該是，他也不允許自己表現出軟弱，所以需求繼續被以要求的方式包裝著，用來當成爸爸抗議獨行的一種方式。

## 二、面對衝突情境的回應策略

### (一) 強勢與再要求

對爸爸來說，他試著與家人溝通，想要找到雙方都認同的兩全之策，可是因為溝通的前提是「我都是為你們好」，反而讓溝通變成一種夾帶強勢姿態的再要求。事實上，爸爸並沒有覺得每件事情都是「我對，你們錯」，只是家人會認為他慣於用主觀立場去判斷事情，而強壯的形象又會使爸爸展露出掌握權力的高姿態，美其名溝通，實際上根本沒有商量的餘地。即使衝突總是能夠結束於家人的妥協，彷彿問題被成功解決了，其實那些迫於無奈的妥協都是為下一次的衝突再埋下引爆點。

### (二) 忘掉過去，往前看

正因為每一次的衝突都隱含著過去所有問題的未解決，爸爸開始鼓勵家人忘掉不愉快的往事。媽媽的感覺是，只要被理解、被認同，就算得繼續做那些事她也可以擔下來。女兒的感覺是，長大後才看到造成媽媽憂鬱的事實，也才剛開始對改變家庭互動有所期待，「改變爸爸的態度」就是在這個家裡需要往前看的一件事。因此，「忘掉過去」對家人來說又是另一個不可能的任務，也讓家人更進一步認為爸爸並沒有誠意要解決問題。

## 三、家庭衝突中的角色：挑起衝突的壓迫者

爸爸對每個家人都有很多符合理想國藍圖的期望，他也學習原生家庭母親的方式，用權威和大家長的氣勢去糾正家人的言行。相對於媽媽的包容和溫暖，爸爸就

顯得比較不通情理。每當爸爸出現，就會有規則要遵守，不從或是做得不夠好就會被罵。因此長久下來，爸爸也被視為挑起衝突的人，家人們只是在忍無可忍的無奈下才會去反駁爸爸。

#### 四、憂鬱症的意義：舊方法不可行，必須調整與改變

##### (一) 家庭問題的浮現

從爸爸的角度出發，所看到的家庭問題指的是原生家庭帶給媽媽的壓力，雖然和媽媽認為的問題來自爸爸的態度，兩者有所落差。但憂鬱症的出現確實顯現了一個事實，就是過去的應對策略是不可行的，至少是媽媽不能接受的。而另一方面，走出憂鬱症的媽媽決心改變個性，為自己發聲，也引發了新的家庭問題，讓爸爸意識到媽媽與子女加諸在自己身上的高期待。不管是舊問題還是新問題，透過憂鬱症，都把家人們對互動的不滿更加放大。

##### (二) 自信與得意的瓦解

知道媽媽生病後，爸爸的反應是「Shock」，這個家有哪裡不好，不好到會讓媽媽得憂鬱症。過去爸爸對自己充滿信心，對家庭也十分得意，因為一切是在掌握之中。憂鬱症讓完美的家出現裂痕，也首度出現一件讓爸爸不知該怎麼解決的事。不只是經年累月的家庭問題開始浮上檯面，憂鬱症本身也來得讓爸爸措手不及。或許不僅是自信心的挫敗，也在這個時刻凸顯了理想國的不可行。

##### (三) 妥協：以「愛」之名

爸爸是一個充滿原則的人，這些原則是他的人生經驗，也是他在職場奮鬥成功的心得。可以帶領這個家往 Super 的方向前進。但是當火車頭跟車廂脫離時，它就只是個失掉貨物的強力馬達，往前衝的意義不再。因此可以說爸爸的堅持是為了家人，他的放棄堅持也是為了家人。如果家庭藍圖裡沒有家人，再完美也沒用。憂鬱症帶給爸爸可能失去媽媽的恐懼，讓爸爸再度回歸到他需求的本質：親密感；妻子的失功能，也讓他看到沒有太太的家庭就如同破裂的圓盤一樣。初衷與前提的再確認，均讓爸爸願意棄守過去執著的原則，「愛」成為一切的起點。

#### 五、憂鬱症後的個人改變：從「強勢堅持」轉為「退讓以祈求諒解」

爸爸認為自己過去確實是比較主觀的強制要求媽媽，但是憂鬱症對他是很大的

刺激，為了不想失去太太，他願意對許多原則讓步。而他發現做了一些努力之後，情況卻沒有改善，原因出自太太和女兒對他存在許多憤怒，導致他們始終用過去爸爸還沒改變的眼光來看他，實際上他們看到的不是真正的他。所以除了退讓，爸爸也多了祈求，希望太太和女兒能夠放下誤解，正面詮釋他的轉變。

---

## 媽媽：我最大的壓力來自先生，多年的辛苦希望他能理解

～～他們家人對我不好，其實我不是很在乎，我是覺得說，ㄟ，至少，在天平上，你做先生的應該要站好，我只是這樣的感覺。…他自己也承認說他的父母親對我很不公平，然後可是，可是我覺得其實最不公平的是他。～～

媽媽的敘說滿載著「壓抑」與「付出」，她談的都是自己如何向外傾倒，但卻沒有注入。對大部分的人，媽媽是只求付出不求回報的角色，其實媽媽把渴求滋潤的希望都放在爸爸身上。生病前講的是她無法適應夫家的環境，爸爸又無法提供協助，經歷了可怕的憂鬱症後，她將不滿抒發出來，卻反而讓習於掌控和指揮的爸爸不爽，加上爸爸對子女的管教進一步引起他們的反彈，也凸顯了夫妻教育理念的差異。然而，媽媽最重要的心態仍在於，只要被理解，她願意繼續付出，這個期待的對象就是爸爸。

### 一、我生病前的家庭：先生強勢，我難以適應他的家庭

#### (一) 家庭動向

我一結婚的時候，在婆家住了將近兩年。然後因為我（工作）通車不方便，不出來不行啊，因為我們每個禮拜六都回去，禮拜天晚上才再回來，所以就還好。

生小孩前我在國小上班，以前是代課五年，修完學分你就可以當正式老師，可是那時候我放棄，因為我先生跟我講，現在小孩子生得少，就不要去工作，好好把小孩子帶起來。可是我小孩子大概十歲的時候，我覺得那個經濟上的壓力蠻大的，所以我才又出去找那個補習班的工作。

補習班的話我是下午四點再過去就可以了，晚餐我煮好了，放在桌上，他們晚上回來微波爐弄一弄他們就先吃這樣。一般來說我們吃飯就是，一定在飯桌上，那時候幾乎就是我們全家在一起的時候，吃完看電視就各看各的。我先生下班就回家，他除了去運動以外，都待在家裡看電視啊，看他的報紙。

## (二) 先生讓我感覺他重視原生家庭甚於我們 他會以他們家為重心

我先生是一個非常非常孝順的人，你在他那邊就是除了工作以外，就是變一個沒有聲音的媳婦就對了啦。因為他爸爸是入贅的，像我們平常都有祖父祖母阿姨，他就沒有啊，所以他會很保護他那個家庭。

他的原則就是說，他最重視他的原生家庭，那你這塊禁地你不能去踩到他，你不能對他們家裡的人不好，他要怎麼樣就是怎麼樣。他寧可委屈我，他也不會讓他們家的人受到委屈。那時候我嫁過去，小孩子生病，都是我自己要帶，他就是負責他家裡的阿公阿嬤而已，家裡就是丟給我這樣。

### 對他們家和我娘家是不一樣的

對岳母，不會絕對服從啊，像如果說我公公婆婆說，ㄟ，今天你大姐回來了你怎麼沒有回來，他就會乖乖的回去，但是在我們家的話，不會那麼常就對了。我先生我說過他很傳統，我剛嫁過去他就跟我講說，在婆家十分鐘，在你娘家只能五分鐘，就是說你時間上的調配必須要是這樣。

## (三) 夫妻歧異

### 原生家庭的差異

#### 1. 我很難適應夫家重男輕女的態度

我在娘家的時候，我的姑姑、叔叔，我的阿姨他們都很疼我。因為我身體不是很好，他們都會幫我擔待著這樣，阿也比較寵我。我嫁過去我很不能適應，因為他們會對那個女兒，很嚴厲！男孩子每個都讀大學畢業，女孩子都沒有，阿然後女孩子從國小國中就要開始就做家事。小孩子不起來，他就會用那個警報器嗡嗡嗡把他們吵起來這樣子，我會覺得以後我生的孩子我不要這樣對待他。

像我大姑她也會有那個觀念，像我在忙，我就說，阿你（先生）把小朋友帶去洗澡，在我們一般看來沒有什麼嘛，因為我在忙嘛，你們一家子那麼多人十幾口人要吃飯。他的姊姊就會跟我講說，你不可以叫他去幫小孩子洗澡，這樣他媽媽看了會捨不得。可是她沒有想到說，是我在忙著要讓你們一家人要吃飯，所以我沒時間去幫啊。就是所有家事什麼東西都是套在你頭上，你就會覺得說，感覺很壓抑，

唉，別人的家庭怎麼跟我的家庭差那麼多。

## 2. 他的父母很會要求，但是很少稱讚

他的父母很會要求，你要拿錢回來，然後我要到哪裡去玩，我要上什麼餐廳。阿我的母親就是，再窮苦她也不會跟孩子開口的那種人，但是我們都會有體諒，所以我一直有在負擔我娘家的支出。我先生他也很孝順，可是我常常覺得我婆婆她都不會很滿意，她都會覺得別人的小孩都怎樣啦，可以拿多少錢。

## 3. 受到雙方原生家庭的影響，我會矯枉過正的疼小孩

對小孩子他是覺得我太溺愛了，阿我是因為，我自己的家庭的問題啦，我在我家裡受的教育是這樣，所以我也會照著這種方式去做。他會覺得說我的模式是錯的，我媽對我是放任式的，只是剛好碰到我，我不會偏離這個軌道。

我常常跟我先生講說我矯枉過正，因為我看他們家庭那樣男女不平等。什麼家事都是丟給你這樣，阿你就是每天弄弄弄，我就不喜歡那種家庭的感覺。而且我發覺說他們家，從那種 case 看來的話，他們沒有成功啊，所以我也不需要就照他們那個模式做。

### **子女教養不同調，是我們一直以來的爭執**

他比較傳統，他會覺得你孩子就是在家裡要幫忙做家事。他一直認為說我是在用愛的教育來對待小孩子，我就是會比較有耐性。他是說他脾氣比較好，可是我覺得他脾氣不好，像跟小孩子吵架，他會拍桌子，他會甩門，以前有時候他也會動手啊，我就會很不喜歡。

我們會一直有這個爭執啊。他會覺得說，你小孩子就是要訓練，阿我是說，反正就在你的父母的羽翼之下，你就盡量讓小孩子過得很快樂，很幸福啊。可是我先生是說，該教的規矩也要教就對了啦！他就會用一個比較強勢的手段去切入，他說阿公阿嬤在生病了你怎麼可以不去看。變成說，我那兩個孩子就覺得他們家庭的人來，為什麼他們都會很不舒服，好像他們就準備被挨罵了。

### **(四) 先生對我們展現的姿態是比較優勢的**

我先生就是一個自己認為自己很聰明的人，他是真的能力很夠，他蠻強勢的一個人啊。因為他是在公司裡面是一個小主管啦，他常常比較習慣人家都是聽他的話，

我是有那種感覺啦，他當到主管以後，他就開始總是要人家聽他的話了。

### 他比較大男人主義

我先生是很顧家，他也很有責任感，可是他很大男人生義啦！有時候我會跟他講說，那樓下給你拖，樓上我拖啊，他有時候會說好，有時候說，那就不要做就好啦，幹嘛做。不管是去上班沒有上班，他都是一回來他就是，飯也放在桌子上了，筷子也放在那裡了，他就拿起來吃飯就好了。

### 吵架總是我輸，所以我乾脆不講了

我跟他吵永遠吵不贏啊，每次吵完架到最後都是我錯。我的反應是比較慢，阿他思想邏輯比較快，他都會一直反駁你，所以我比較少跟他吵架，大概就是說，講一兩句都不中聽，我就不講話。他很討厭我這樣很悶悶的，阿其實是講不贏他，就乾脆不要講。講到後來繞了兜圈子都是我錯，我說我也不知道我這個人怎麼這輩子都在做錯事【笑】，都是你對，我乾脆就不要講啊。

### 先生覺得我笨笨的，沒有他不行

我的話就是反應很慢，阿其實我的腦袋瓜不會比他差。可是因為我反應不好啊，我可能要想一下，所以他就覺得說，我就看起來笨笨的樣子。像那算命的大概十個，十個會跟他講說，你根本就存不了錢，只有你老婆才存得了錢，他就不相信。他就說，我老婆喔，兩三萬讓她數她就死了，怎麼可能管錢。阿事實上真的就是我管了錢以後，家裡才有多餘的錢。可是他都會覺得，我是一個很笨的投資者，錢都放著，不會去做投資。可是他的這個金融海嘯，他投下去的錢幾乎都是剩下一半，我那個銀行裡面的錢還是，還是在啊。他會覺得說，我就很笨啊，好像沒有他罩著，我就沒辦法那一種的。

## 二、那段憂鬱症的時光

### (一) 多重角色的壓力讓我喘不過氣

我自己有想過，我會這樣就是我工作有壓力、婆家有壓力、阿娘家有壓力、丈夫有壓力。

## 來自夫家的壓力

### 1. 家事都是我在做

從嫁過去就一直都是我在做家事，我婆婆她都會睡到七、八點才會起床，所以我就必須要六點多一個人起來，要煮飯還要煮稀飯，她也不給我用那個電子鍋，她一定要把快鍋煮好飯，然後把飯再舀到那個電子鍋裡面去。我（下班）回來的時候他們都在看電視，也是你自己要去弄菜什麼，洗澡的話也是，他們先洗完我都是最後一個。以前那些工作就是我小姑她們會做，那我有一段時間沒有工作，就全部我在做。

像除夕我回去，我除夕前就要開始買菜，要拜拜，然後打掃房子，然後洗廁所，還要弄棉被，因為都回去要住阿。他們家以前是十幾口人家嘛，吃東西啊，在那邊泡茶啊，一大票人帶出去玩啊，我都覺得，喔，這樣好累喔，回來還有一大堆家事等著你做【笑】。

### 2. 小叔負債，先生扛起照顧家裡的責任

我們還負擔一個小叔大概一百多萬，他是跟地下錢莊借錢，然後就跑掉了跑到國外去了，本來三兄弟變成兩兄弟而已，就是兩個兄弟要去分擔父母親。問題是我小叔娶的是一個獨生女，所以他變成跟他的岳父母住在一起，搞到後來就是剩下我先生一個。後來我這個小叔也欠了一大堆的錢，三不五時就給你過來借錢，我也會覺得壓力很大，我娘家也要我們養，然後我婆家也要一份薪水。

### 3. 婆婆對兩個媳婦有大小眼

其實最早的一個原因，我婆婆之所以對我不是很好，是因為我娘家比較窮，我小嬸家比較有錢。我不曉得我小嬸他們喔，是真的很好，還是他們都會有意無意表現出他們很好，所以我公公婆婆也會在我面前一直講，就會有一個比較的心理，她也不會去要求他們，他們高興就回去，不高興就不回去啊！

### 4. 做事的是我，可是我沒有說話的餘地

一開始就是，也沒有你說話的餘地啊！我婆婆她不會跟我溝通或是跟我講，她都直接跟我先生講，然後我先生也不大會跟我商量。譬如說過年，ㄟ，我們今天要去哪裡玩，她就會跟我先生講，我先生說你去換衣服啊，喔，好，換衣服，然後就

出去了這樣，阿我也不知道要去哪裡。然後他們有時候要出去吃飯我也不知道，我去上班他們就跑去 XX【地名】吃飯。

### **5. 先生很煩我抱怨他們家的事，他不會也沒辦法替我出頭**

有的時候我會牢騷抱怨啊，complain 我先生就會很煩啊，他會覺得說這有什麼好抱怨的。像我在那邊，我婆婆如果說講話很苛啊，或者是含沙射影啊！其實我先生連一句都不敢回耶，他反而會要求我應該做。因為他媽媽也不容許他講，我在想說我先生可能怕激怒她還是怎麼樣，連替老婆講一句話他都不敢吶。

### **來自工作的壓力**

我的工作本來就是比較辛苦比較累，我在補習班工作，那個壓力很大，因為補習班比學校壓力還大一點。

### **來自娘家的壓力**

我娘家媽媽生病什麼也都是我在帶，娘家也沒人要管，我的弟弟他們也是滿孝順的，但是心有餘力不足啦，因為他們的老婆都不願意分擔嘛，就變成說我這個做女兒的要去了。我自己母親生病我自己二十四小時在醫院陪她，把屎把尿啊，我弟弟，我也沒有叫他去醫院陪啊。

### **事情太多，沒有人理解，使我心力交瘁**

我是覺得一個人的，體力啦、精神啦都是有一個極限，如果都是你在做的話，你很容易情緒上會受不了。有時候我，真的是，已經身心上的負擔很重。我去上班回來八、九點了，我要吃飯還要整理東西，我要去洗衣服曬衣服，我的工作很多。我常常跟他講說，如果今天不是他的父母或他的兄弟姐妹，其實我不需要去忍耐，那也是看在你的面子上我才需要去做。

## **(二) 我的個性是會勉強自己做不想做的事**

### **我不習慣去麻煩別人，都是自己處理自己的事**

我是一個比較獨立的人啦，很多東西我會去做。因為我身體不是很好，我開刀開過很多次，阿我身體不舒服，我就會，自己去躺著。因為我不是很習慣去麻煩別人，我要開刀的時候，我就自己去跟醫生商量。如果真的是，沒辦法，要住院的時候，我先生他會照顧我，平常的時候就自己來了。

## 父母說的話我很少反駁

我是還滿傳統的，對父母，他們說什麼，我很少去反駁的，他們講什麼，我不大會表達自己的意見。因為我的觀念裡面是，慎終追遠，我還很傳統，我回去做。我也會會很疼惜說老人家，萬一他們不去做的話，就變成老人家要做了嘛。

## 我會去勉強自己，累積到一個程度就會爆發

其實我是一個責任心很強的人，比如說要拜拜要什麼，父母生病什麼，都是我在照顧。我發覺說憂鬱症的人吼，很多都是，你會勉強自己去做你不想做的事情，那累積到一個程度你就會爆發這樣子。像我們這種人就是不管怎樣我都會勉強自己，合不合理或什麼的我都會盡量會去做這樣。

### (三) 我的憂鬱症

那一陣子我都會一直覺得很悶，那邊有小公園，我都會去走一走。我是覺得，奇怪，我怎麼會很悶這樣，很想睡覺，然後就懶懶的，不太想去上班。後來就莫名其妙會哭啊，情緒一直跑出來這樣。身邊的人也會覺得，我怪怪的，然後才去看醫生，那大概已經過了兩個多月的時間。

## 我覺得很悶，一直哭，想要先生帶我出去走走，但是快過年了，一定要回夫家

我記得那時候快要學期末了，我有跟我先生說，我是不是跟補習班請個假，我先生就跟我講說，剩下那幾天你就上完，可是那時候我有覺得說，我自己情緒已經非常非常不好。第一次感覺自己心裡不太對勁的時候，我都會跟他講說，你要不要抱抱我這樣，阿因為我先生，他沒有什麼肢體語言啦，他不是一個很體貼的人啦，那他就，喔，好、好、好，然後抱一下，就這樣而已。

然後我有跟我先生講說我想出去旅行啊，阿可是那時候剛好快要過年，我跟你講我先生很注重他的原生家庭，他過年不可能沒有回去的。所以不可能說我就出去玩，然後我就不工作。過完年就差不多又要上班了，結果我發覺我去上班我沒辦法集中精神，我不知道下一句我要講什麼，我記得很清楚，我回家我就開始哭，我說我沒辦法去上班了。

## 我還是會做家事，可是腦袋空空的，那種感覺很恐怖

我還是會做啊，照常煮飯，一邊哭一邊煮飯那樣子【笑】。很好笑是說，你那個

時候的腦袋會是空的，你跑到那個，那個市場去，要去買菜，根本沒辦法買啊，不知道要買什麼啊，那時候是我媽媽跟我住，我媽媽都會說阿你買什麼什麼。

最辛苦覺得說，你的人好像空的，好像那個靈魂跑掉，你一早起來你會覺得說，好像人生很沒有意義，我不知道要做什麼，那種感覺很恐怖。也不會聊天，不會講話，最具體的就是說，你的靈魂不在你的身上，你只有一個身體沒有靈魂。

### 醫生說我很嚴重，藥會幫助我不去想太多

我看醫生的時候，醫生有跟我講說你情況不妙，因為我根本不想談，所以他不知道我為什麼，為什麼我會憂鬱症。他說我很嚴重，不可以把我一個人放在家裡，所以那時候我娘家媽媽有過來這邊陪我，陪了兩個禮拜。

不知道是吃藥的關係還是怎樣，大部份時間我都在睡覺啊，阿睡覺睡醒了，哭一哭又去睡覺啊，就一直這樣重覆啊。藥會讓你睡覺，你睡覺你就不會想，我以前吃那個藥吃得很重，所以幾乎那一個月時間，有半個月我都是昏昏沉沉的。

### 藥的後遺症是記憶力衰退

我覺得你的記憶力會減退很多，我一直覺得就是吃那個藥的後果。所以我也很怕說以後會得老人癡呆，它可能那個藥的成分就是讓你睡覺，讓你情緒穩定下來，但是腦子好像就會不靈光這樣。我覺得我會忘記很多事情。因為我後來又回去上班，那時候我就覺得說，喔，我要教學生，我那個腦袋瓜不太靈光。

### 娘家親戚和鄰居的幫助

我覺得給我幫助比較大的是那些親戚跟鄰居，像我對面的鄰居，我先生跟他說我怪怪的，叫她來陪我，她就會過來這邊陪我。我娘家的親戚會幾乎每天打電話來，跟我聊聊天，有的就會帶我到廟裡去求神拜佛，所以就是說我的狀況雖然很嚴重，但是好得很快。

我常常感覺就是說，憂鬱症病患，想死，一剎那間而已。如果你那個時間你把他抓住，他就不會再想死了，你那個時候你會很想死，人生好像很沒有目標，早上起來不知道要幹什麼，很悶啊，那跟死了沒有兩樣啊。但是那個只是一剎那，如果說有一個什麼東西再刺激你，你就不會再想那些東西了。

**孩子是我的動力，我自己的意志力也很強，所以我很快就站起來**

因為我很重視我的小孩，我流產很多次才生了二個孩子啊。那時候我有一個動力是因為我女兒要參加甄試，我就覺得說，如果這個情緒一直不好的話會不會妨礙到小孩子，所以我就會乖乖的一直吃藥吃藥。然後我會買書回來看，看看有什麼辦法可以讓自己好起來。我會去看，陰天可能會對情緒的影響很大，那你天氣好的時候你出去稍微曬個太陽，會改善你自己。所以醫生說我是他的模範生，因為沒有看過有那麼嚴重的，然後一個月以內竟然就改善這麼多。

#### (四) 先生的反應

**他會去買東西給我吃，帶我去運動，拿了錢叫我去買喜歡的東西**

第一次他會感覺上真的有嚇到，會有一點害怕這樣，怎麼會搞成這樣啊。他也會很緊張，他會找人來看，看我是不是有卡到陰。我記得他拿了兩萬塊，叫我去買衣服啊，讓自己高興一下，可是那時候你已經精神上已經是不集中了，做什麼事情都覺得沒有興趣啊，你怎麼會去花那兩萬塊。

因為醫生跟他講說去多運動，多去曬太陽，所以他早上就會帶我，像去爬山啦，或者去別的地方。然後他會去買粥，比較特別的，像買那些虎咬豬啊什麼，比較不一樣的東西給我吃。

**他向我表白我對他很重要，而且第一次指責他媽媽**

他有跟我講說，你對我來說是一個很重要的人啦，意思就是說，若我怎麼樣了吼，對他是個很大的打擊。然後他大概是唯一一次指責他媽媽吧！那時候我婆婆來看我，她就講說有業障你才會這樣啦，然後你還業障很多咧，你要還的意思啦！我媽就把那個話跟我先生講。他說怎麼可以這樣講，你怎麼可以這樣還落井下石，所以那時候他有跟他媽媽講說，為什麼你這樣，跟她這樣講。

#### (五) 小孩的反應

我這個女兒我不曉得她在想什麼，我有問她說我這樣會不會影響，她說不會，因為她自己很忙啦，那時候好像要甄試嘛。我兒子感覺得出來他會比較擔心，他蠻貼心的啊，因為我兒子，那個嘴巴很厲害，都會說，媽，你不要再自己一個人在樓上啊，下來跟我們大家一起看電視什麼啊。阿媽媽，那個我教你，教你玩電腦，那

個程序怎麼樣啊，如果我不在家你就去玩電腦啊，這樣就不會無聊啊，兒子有比較大的影響。

### 三、我生病後的家庭：小孩的問題浮現，改變微小我努力調適自己

#### (一) 我改變了我的個性

生病以後，我自己會去考量說，我到底哪裡出毛病，我會去把它修正一下。醫生有跟我講說，憂鬱症百分之九十以上都會再復發，但是我是覺得說，其實我的個性，從第一次到現在我已經有改變了。

**我不想再忍耐了，我會抱怨、變得比較強勢**

從那時候開始，我發覺自己個性變了，我會牢騷抱怨很多，我很多東西我不想去忍耐，我可能會講話變得很衝。以前我的個性就是比較溫和比較悶，然後我會覺得說，自己把自己搞成這樣，好像大病一場，得了一個憂鬱症這麼恐怖的病，我會變得比較強勢，有時候對我先生也是。

除了我夫家的事情我不能不做以外，很多事情我就不勉強自己，以前為了顧全大局我會忍耐，會怕得罪別人，現在我不會了。不高興的時候你也是要釋放掉阿，不釋放掉你一直悶悶悶悶，對自己是很受傷的。

**很悶時我會想辦法排解**

現在也是壓力很大啊，只是說我可能比較會往好的方面去想，不是像以前一直鑽牛角尖。我自己會想辦法去排解，跟別人聊一聊啊，摩托車騎出去菜市場逛一逛，不高興的時候買個衣服自己穿一穿，或者我就去把頭髮燙一燙啊，髮型改一改啊。我現在如果我這裡，這裡還悶悶的，我就跑到小公園去運動一下，不要讓那個，那個情緒再一直延伸下去這樣子。

像前一陣子我媽媽因為中風嘛，還是我要去照顧她，我也會覺得很悶啊。我就跟我先生說，ㄟ，老公我們要不要去哪裡玩一玩。以前我會覺得說，要出去玩又要花錢，小孩子要放著又不放心。現在不會啊，我會有一個念頭就是說，除非你自己要先調適好，要不然你沒辦法去照顧別人。

## 我會主動去幫助很多憂鬱症患者

像 XX【人名】生病，我就會跟她，阿完蛋了你一定是那個，我會跑去幫她。還有另外一個朋友也是這樣，她也是很嚴重，我會去買書啊送給他們看，然後你不要一直待在家裡，去曬個太陽，然後去做什麼，讓你自己改善。我幫助好幾個人，我就跟她講說，你一定要配合醫生你一定要吃藥，一定要去吃藥就會好。

### (二) 先生不能接受我的改變，我們衝突變多導致我再復發一次

他以前常常會覺得說我不知道在氣什麼，但是我如果再多講一點，他會說「阿你惦起啦，麥貢啦【台】」。我現在會爆發，我會 complain，然後我先生很討厭人家在那邊碎碎念，所以反而搞得更不好，家庭氣氛更不好，因為我沒有忍耐，我先生就受不了了。

### 第二次發作是生氣悶出病，不過先生覺得是我自己找氣受

還是因為我夫家的事，因為我公公去去開刀，我要工作，還要這樣跑，我就覺得很辛苦很累，我先生講話我會反駁。那我先生就會覺得我做得不夠，他永遠都覺得我做得不夠，後來我就又發作，我沒有講，他們（小孩）都不清楚。

第二次是生氣悶出病，我覺得我事情做得多了很累了，為什麼你還覺得我做得不夠好，第二次我會發脾氣。他覺得我是，好像自己在跟自己生氣而已啊，他說我自己就想太多啊，然後自己給自己很大的壓力。因為他比較重視他的原生家庭啊，他爸爸還在醫院裡面，所以他沒有那個心力來顧到我啊。

### (三) 孩子對爸爸的家族不滿

我的那兩個小孩，為什麼會跟他們家人處不好，他認為說，好像爸爸就是賺錢的機器，媽媽就是像那個菲傭一樣，所以我兒子叫我阿瑪，瑪麗亞嘛，就他們家的瑪麗亞【笑】，他們會有一種不滿的心態。每次回去那邊，就是看媽媽一直在那個廚房裡面工作，那一大堆人等著要吃飯，然後爸爸一直在付錢，我兒子對這個，他心理上不是很舒服，他會覺得爸爸老是在照顧別人啊。

### (四) 孩子把負面情緒轉嫁到爸爸身上，他們會因此爭吵、不講話

因為他們不可能對他的姑姑，不可能對他的叔叔不滿，他們可能會把這個不滿的情緒轉成他爸爸的身上，家裡現在就是氣氛很詭異啊【笑】。他們會有抱怨啊，就

不太願意理他。有時候一些雞毛蒜皮的事也會吵，因為他（先生）就會管他說，ㄟ，你那個態度不對，行為不對，然後就會吵起來了。

### 父女衝突，我介入但情況更糟

現在很糟，我女兒回來大概兩三天，他們就開始吵架了，因為互看不順眼。然後我又跳進去。我兒子就說，一個喜歡罵人啦，一個喜歡頂嘴，阿一個喜歡去喇豬屎【台】啦，說我啦，所以搞得問題更大。（我介入）會更糟阿，他是會連我都，我都遭殃。我常常覺得說，該怎麼講，我先生這樣的話會變成說，對我的壓力很大。我覺得反而他現在都這樣，幾乎不跟我女兒講話，給我的壓力更大啊。

### 兒子明哲保身，不願意介入我們之間

我們家那個小男生，跟他爸爸，講話會講得比較多。他講話講得比較圓滑，就會拐彎抹角這樣罵他爸爸。他比較聰明，他明哲保身，因為他現在要考試，所以他很忙，所以他不願意去做這些，可是他對我先生家裡的人都很討厭。

### （五）我與孩子一國，先生很氣我們這樣

我們家有時候會分成兩國啊，就我們三個人一國，先生自己一國。他們很少跟我先生聊什麼事，尤其是我女兒幾乎，比較不會跟他講這些東西。他們兩個小孩子都會跟他爸爸吵，幾乎都是替我講話，因為我屬於爛好人那一種。像我那個男生他就會覺得說，我的那個物質已經夠了，可是精神上是不夠的。

（我先生）會覺得，我們就是一丘之貉【笑】，然後他就會很生氣說，他是賺錢的機器。他常常跟別人講，也當著我們講說他是賺錢的機器啊，他的本意是說，我只有賺錢回來家裡啊，那其他的都沒有他的份啊。

### （六）有一些現狀稍微有了轉變

#### 公公肯定我的付出與辛苦

大概兩三年前我婆婆一直在住院啊，阿我公公就會住在我這邊，他開始有一點感覺說，好像這個媳婦比較有在照顧他們這樣子。所以現在我先生他們家裡面有某一些壓力已經沒有了，因為我跟我公公是可以溝通的，像我說你都癌症，再吃這個醬菜這樣不好啊，我公公可以接受啊。以前他不會跟我講一些事情，但他現在會跟我講說，他有一些什麼私房錢啊怎麼樣怎麼樣，所以說在某一些部分是有在改善。

我是覺得說，我公公後來有慢慢的在肯定我這樣子。

### 婆婆過世、娘家媽媽中風，週末時我們就各回各的家

去年開始有變，因為我媽媽已經中風了，就變成說他載我回家，他自己去陪他爸爸。有時候他會跟著他爸爸去爬山，爬完就到我家去吃飯。前陣子我媽還沒中風的時候，我們可能就是禮拜六回去載他爸爸，然後再載我媽媽，就兩家人一起去這樣，可是現在就是我媽中風她也不能出門，就各自走各自的。

### 先生稍微退讓過去的堅持

像我們這幾天放假的話，以他以前的個性他一定會說全家都要出去玩，可是我女兒不想去，以他的個性一定會說，一家人就是要這樣！現在是他有慢慢在改啦，因為我們那天去爬大雪山，我身體不舒服，他覺得我不舒服我女兒也沒什麼表現，那就算了，所以就是，再過來這個行程就會變成說，女兒不去就算了。

### (七) 根本的問題還是沒有解決

他就會說我常常在抱怨，常常在抱怨。我說，因為問題一直沒有解決，你當然會一直在抱怨啊！

### 子女管教依舊不同調，這也是我很大的壓力

在管教孩子的方面我們兩個差異很大，我常常覺得說，這個也會造成我的一個很大的壓力。以我先生的個性，就是我不能回，插手他就說我是為小孩子啊，我就會覺得說，會有一種莫名的壓力進來。因為繞了一圈就會繞到我這邊，就說我沒有把他教好這樣子。

#### 1. 他太嚴，我太放任

我可能就是太放任了，阿他太嚴了。像小孩子現在還在睡覺，他就會看不下去，我的觀念裡面是覺得說，你叫我起來坐在這邊也沒事做啊。他會講說為什麼家事不分給他們做啊，要做就大家一起做啊，他會覺得好像太溺愛了。像昨天她（女兒）要去應徵一個工作嘛，因為我那個女兒，她不會騎腳踏車也不會騎摩托車，所以她可能就是有困難嘛，我就會很擔心。可是我先生就會覺得，她已經 20 幾歲她可以自理啊，大不了她就用走的啊，阿這樣就會變成一個衝突點。

## 2. 他太急，我希望給孩子空間

其實我先生的要求我們不能說他不對，但是我常常覺得他操之過急。我的感覺裡面就是說，給我女兒一段時間，讓她自己去思考，該走哪一條路，如果說她自己去碰壁碰完了以後，我們再來輔導她。我覺得我先生很急，因為他已經到了快要他可以退休的年齡，他會覺得如果小孩子能夠自立的話他就可以退休了。

## 3. 他強勢，我柔性

像我的弟弟都會把他的孩子丟給我，我的孩子就會跟我反應說，有一個外人在家裡很怪。我就會跟他講說，他們也很可憐阿，你們不要讓他說，來到別人家裡好像是，人家都不願意理他。所以他們兩個就會去調配，會有一個人陪這個人。阿像我媽媽生病了，我就說，我中午想睡一下，要不然我很累。下午他們阿嬤要復健的時候，他們就會去陪。我是說我用一個比較緩和，柔和的手段，去讓他們去覺得說他的責任點在哪裡，可是我先生就會用比較強勢的手段。

### **家庭規則還是由先生訂定，我別無選擇**

我們後來有改善成，到大年初二下午我才回娘家，那就不用再回婆家。他就跟我約定說，過年厚，我要不就是年初二下午，他們的兄弟姊妹回來吃飽飯我才可以回娘家。要不然就是，早上回去，然後隔天要再回去婆家，就讓我選一個。你覺得這種二選一是合理的嗎？這是他自己訂下來的規矩，不是說還有第三個方案是我自己提出來的，你沒有其他的路可以走。

因為他很重視他原生家庭，姐妹要回來呀，他要跟他們聚一聚啊，他也不管我們家只有我一個女生而已。如果我早上就回去，我就必須要再回婆家，阿如果我下午才回去那我就會想說我媽媽自己一個人，大家的女兒都回家了，我還沒有回家。所以我常常就說，我心裡很壓抑就是這樣，因為我先生所有的作為都會配合他的以前那個家庭。

### **他覺得他賺的錢是他的，所以跟他拿錢我會有壓力**

我自己那時候有在賺錢，所以他給我的錢的話我只花了一小小部份，其他的錢我都用來存。我自己會用我自己的薪水就付我娘家的，然後付這個吃飯的這樣，所以等於我的口袋是沒錢的。有一次，因為我小叔花那麼多錢，你當然心裡會不舒服

啊，那我會抱怨啊，他就會覺得說，反正錢是我賺的啊，我要花在我家裡的人，我不能講什麼啊。從那時候我知道說，你賺的錢是你的哦，所以我不能跟你講什麼。現在我必須要去出娘家的錢嘛，可是我又沒有在賺錢，變成我要跟他拿錢，我就有那個無形的壓力在。

### 婆婆過世了，夫家的人還是沒有給我基本的尊重

我婆婆不在了，很多東西都是我在準備，可是我覺得我夫家的人沒有給我一個該有的尊重。譬如說每次打電話來，連個寒暄都沒有，就直接找我先生，那你的付出就變成白白付出了。其實煮飯啊買菜啊，回去弄給他們吃是我，不是我先生啊，是我先生的錢沒有錯啊，可是是我在做的。你如果有足夠的尊重你會覺得說，這個工作你做得起來，很愉快，有人給你肯定。阿如果這個工作是理所當然你該做的，你那種觀感沒有很一樣。

## 四、 紿我最大壓力的是我先生，我希望他多一些理解與尊重

我最大的壓力坦白說是來自我先生，他們家人對我不好，其實我不是很在乎，至少，在天平上，你做先生的應該要站好。如果我被壓抑的話，應該有一個出口啊。他會覺得說，有讓我出國去，買珠寶給我就是對我很好啦，可是有的人不是，不是很需要這種東西的，他可能會把這個「好」定位在這種方面。

### (一) 先生對我們的要求會讓我壓力很大

我覺得我先生就是比較像他媽媽，比較強勢啦，跟外人的話，他會以一種比較輕鬆詼諧的態度來面對，可是他對家人就比較，人家說什麼愛之切責之深啦！他會要求你要怎麼樣怎麼樣。

### 我覺得他好像要把我塑造成一個聖人

我常常覺得我先生他的觀念裡面好像要把我塑造成一個聖人。他會覺得你為什麼一直在抱怨，我是覺得說，因為我沒有得到該有的尊重。

#### 1. 他覺得我不夠溫柔，我把事情都幫他做得好好的這不算溫柔

他常常說我不夠溫柔，像他家裡事情我把它做得好好的，早上會把茶溫好給他，他覺得這個不是溫柔。他喜歡是那種嘴巴裡面的那種溫柔啦，就是人家去捧著他這

樣，可是我不會啊。譬如說，我把那個水果洗好了我就放在那邊，阿你們就可以自己去吃就好啦，他就覺得說我沒有叫他。我把你的事情都做得好好的，你已經沒有什麼可以再挑剔的。可是他就挑剔我，沒有溫柔、沒有鼓勵，這樣對我造成很大的壓力。

### **2. 他會要求我配合和忍耐，甚至很多事他會覺得我理所當然要做**

我先生思想上很傳統，他認為父母就是，不管怎麼樣你都是要服從。他會講說你能做你就盡量做，不要以後後悔。他的觀念裡面就是，老人家，百年以後就回去啊，阿這些問題自然而然就會解決掉。

我婆婆死了之後，我跟他守靈守到三點多才去睡覺，可是我五點多還要起來拜拜。我先生一直認為說，這是我應該做的，我應該要陪他。阿像我公公婆婆住院的時候，我早上六點多要送餐下午還要送餐，我先生是晚上才去看。我的意思是說，如果我幫你做多一點你就可以輕鬆一點，可是我先生覺得說，我理所當然應該要幫他分擔的。

### **3. 他喜歡我跟他講話，可是我生活圈小，不知道要講什麼**

他喜歡人家跟他講話，像我們兩個開車出去玩，他會覺得說，開車是一個很無聊的事，那你要跟我一直聊天。可是我的生活圈比較小，現在我又沒有工作，我又很少出去跟人家八卦聊天，我哪有什麼事情可以講。他就會覺得說，唉啊！夫妻之間沒有話可以聊多悲哀。我說像人家那個老夫老妻有的人看電視，有的人看報紙，有的人打毛線，那又該怎麼講？不是說一定要講話才表示感情很好啊。

**他看到我們家三個都是缺點，我看的都是優點**

他看到我們三個，小的那個男生脾氣太暴躁，然後講話太毒蛇。阿這個女生什麼都不會，就賴著家人這樣，然後說我不夠溫柔。我常常跟他講說，我看的是孩子的優點，你看的是孩子的缺點。如果說外面有什麼好吃的東西，我的小孩子都會買回來，父母的生日，他們也都會有所表現。他不會去幫你幫你做工作方面家事方面的，或者說很體貼嘴巴很甜，但是他會換另外一種方式來回饋父母。

### **(二) 先生不會安慰我，他只會對我說教**

譬如說我抱怨我娘家的弟媳婦她怎麼那麼不孝順啊，他就會講說，你如果能做

就多做一點阿，不能做就不要做啊，幹麼一直抱怨，這感覺就很像說教式的。因為我很多事情我都沒有辦法得到滿足，我當然要抱怨啊，我沒有得到該有的尊重啊，哪有說什麼事情都是我在做的，我哪有那麼多的體力和那個精力這樣做。

### (三) 不是我不想放下，而是我不得不做

**先生會說你不想做就不要做，不要抱怨，這讓我非常壓抑**

有時候我會覺得說，為什麼沒有人，沒有人願意跟我分攤。如果我不做誰要做，沒有人要做嘛！他會覺得說，你要做就做，阿不做就不做，就不要抱怨就好了，變成說，我的情緒是壓抑的，不要做，難道兩個老的就放那，讓他掛掉嗎？不可能嘛！

**我試過不做，但是沒有人要接手，所以我不得不做**

我有一次出國去，我就請我的弟弟的老婆帶我媽去看醫生，結果她也沒有去帶，她也是叫我弟弟，我弟弟要上班偷偷溜走帶她去看。就像我公婆來這邊住的話，照理說有兩個媳婦大家要輪流來看，可是變成說我必須要每天去送東西給她吃，每天都去看她，那是因為沒有人願意做啊。所以有很多擔子不是說我不想放，是我沒辦法放，沒有人要接手。

### (四) 紿家庭氣氛的整體分數

生病那段時間大概是配到八分左右吧，因為他會比較忍讓一點。阿如果生病前大概，大概六、七分吧，現在搞不好連五分都不到。因為小孩子的問題吧！小孩子畢竟大了，他有他的意見他會提出來講，但是當你不能接受的時候，就會爆發那個爭執點啊。

### (五) 期待

**我想要再找一份工作，不要跟先生拿錢**

目前我想要改變的是我還要再找一份職業，因為我不想說，我娘家的負擔是由我先生來負責。我沒有在工作可能就是說，畢竟是拿我先生的錢，那個壓力就會更大。因為他說他賺錢的機器，好像說我們就賴著他，看他賺錢而已，這樣的話我會想說，我不要去依賴你。

**我先生才有權力幫我去處理夫家的不公平**

我會去要求我先生，我覺得說，有時候真的是，要開誠佈公該怎麼做，大家是

不是該分攤或該怎麼做，可是這個這種事情不是由我去說，我沒有那個權力去說。雖然我會想說，我不想再忍耐了，可是你會考慮到很多的因素，比如說你會考慮到先生的立場，又很怕說撕破臉不好看，那你就會，唉，算了忍耐。

### 先生不要對我有太過度的期待

互動方面，我是覺得，跟我先生互動比較不好。我是希望他不要對我太過度的期待，我覺得他的要求都很多，可以單純一點啦！夫妻本來就是，你可以很安靜的做自己事情啊，為什麼一定要講很多話。因為我本來就是一個很安靜的人啊，我們以前大學認識的時候都是他在講話給我聽啊【笑】。我沒有話，你講話給我聽我就可以回應啊，你不能老是說你是像公司的主管那樣，要我給你報告，我哪有那麼多話。

---

## ◆ 對媽媽故事的理解

---

### 一、媽媽的家庭互動特色

#### (一) 與家人的連結方式：對「我的家人」的照顧與包容

B家媽媽是子女教養與滿足家庭需求的主要提供者，小孩不僅透過媽媽得到生活的照料，媽媽還是個非常溫柔與情緒包容的角色。媽媽與家人的互動模式可以說是「你要，我就給」的百分百滿足，透過把家人照顧的無微不至，媽媽得到小孩的認同與親近。但是百分百的照顧在媽媽心中是只對「我們家的人」付出的，也就是對爸爸、女兒和兒子，有時還包括自己原生家庭的母親和手足。會去承擔起夫家的照顧責任，是因為爸爸的要求，還有想要減輕爸爸的負擔，出發點還是源自於想要照顧爸爸。對媽媽來說，她所在乎的人都可以得到她無怨無悔的付出，而想要的回報就是「認同」、「肯定」和「理解」。

#### (二) 壓抑後動搖的家庭支助

B家是一個很需要有人扮演照顧者角色的家庭，因為掌握主要權力的先生很希望太太是個賢內助，而太太自己也會想要把這個責任做到盡善盡美。也因為她做得太完美了，無形中她變成很多個家庭的支柱，娘家、自己的家、夫家都需要她照料。雖然太太覺得先生並沒有很讚許她的表現，但其實先生、孩子、娘家、夫家都不能

沒有她。當媽媽因為憂鬱症而倒下來時，對家人都是一個衝擊。爸爸的立場是既然媽媽沒辦法一個人做這麼多事，那麼希望孩子去分攤媽媽的辛勞；女兒的立場是，媽媽的壓力來自爸爸不夠體諒，爸爸應該改變自己；兒子的立場是，欺負媽媽的是那些親戚，沒辦法給他們好臉色看。家庭裡的三個人都想要去保護媽媽，為媽媽分憂解勞。可是因為他們帶著不同的眼光去看待同一件事情，所以目的是一致的，行為卻是衝突的，這些衝突又反過來帶給媽媽更大的壓力。因為家人們常常為了她而吵架，在媽媽的感受就是好像她反而要做更多來協調衝突，其實是更累的。

### (三) 矯枉過正的愛

從原生家庭得到的關愛，對應出對夫家教育模式的不認同，加上孩子得來不易，讓媽媽希望盡可能對小孩包容。當爸爸用強勢的姿態去要求小孩時，雖然她心裡會認為爸爸的觀念也是沒有錯的，但是她的經驗讓她擔心小孩受到一樣的傷害，而用她最擅長的照顧方式來保護他們。可以說，媽媽愈是感受到爸爸的強勢，或是她愈是承受夫家的委屈，她愈會深怕孩子得到的愛是不夠的。對媽媽來說，雖然愛是矯枉過正，但是為了讓孩子的成長是溫暖的，這樣做也是值得。

## 二、面對衝突情境的回應策略

媽媽的衝突對象主要是和爸爸，而回應衝突的策略在生病前後則因為個性的轉變有明顯的差異。

### (一) 生病前：柔弱與忍耐

生病前的媽媽為了扮演好照顧角色，是不會拒絕別人的，甚至這樣的傾向也出現在其他的人際關係中。所以在外面受到委屈時，媽媽很自然就會想回家尋求溫暖的支持，小孩還小，唯一的倚靠對象就是爸爸，她期待爸爸能夠像她包容家人一樣的接納她的情緒。但是爸爸的反應卻是要求她認命的做、不要抱怨，出於「你們要，我就給」的照顧傾向，媽媽只好順從的閉嘴，繼續做，這也導致她沒有情緒宣洩的管道，難過只能悶在心裡。

### (二) 生病後：抗爭與再壓抑

憂鬱症讓媽媽感到過去真的太苛責自己，有什麼不滿還是該說出來才對。於是當衝突發生時，她開始試著會想要表達她的意見，爭取喪失的權益和公平。而先生

的反應是「要嘛，不要做；要嘛，不要抱怨」，比過去好的是，先生的要求下降了，相同的卻是不能抱怨。既然告訴先生還是行不通，就要另外找管道，出外走走、改變造型、購物，等心情好轉了，該做的事還是又繼續去做。某個角度來說是懂得用其他的方式抒解被拒絕的心情，但是替代方案終究比不上先生的支持，這些自我療癒似乎變成再壓抑自己持續付出的力量。

### 三、家庭衝突中的角色：隱忍受迫者

長期下來，媽媽擔任照顧者這個角色，無形中變成她要去幫很多人承擔責任。就媽媽的立場而言，她樂於做這些事，可是當家人出錯時，卻連帶也要扛起錯誤的責任。比如當小孩沒有建立良好的生活習慣時，爸爸會覺得是媽媽把孩子寵壞了，沒有盡好教育的職責。變成媽媽在整個家族裡面，常常是「做甲流汗，被閒甲流涎」，扮演的角色愈多，就有愈多人要把自己的工作丟給她，嫌她做得不夠。這麼不討喜的角色當然沒人想接，當媽媽想要把屬於別人的責任還回去時，大家都閃得遠遠的，丟不掉，只好又再咬牙做下去。

### 四、憂鬱症的意義：自我調適與自我改變

媽媽認為雖然親友的支持是重要的，但是自己的意志力才是站起來的主因。力量的產生來自娘家媽媽和辛苦生下來的一雙兒女，很矛盾的是，照顧的負荷是生病的原因之一，但也是身為照顧者的使命讓媽媽努力站起來。對媽媽來說，「照顧」一職之所以重要，它背後其實隱含了想要滿足許多人的期待，特別是爸爸。並且，而靠著個人的意志力康復，也讓媽媽瞭解「凡事還是得靠自己」，開始試著表達個人需求，或者去調適需求無法滿足的沮喪感。

### 五、憂鬱症後的個人改變：從「溫順服從」轉為「反抗爭取」

媽媽經過了大病一場，深刻體悟過去真的太虧待自己，憂鬱症的出現讓媽媽知道她必須有抒發的管道。但是很多沿襲已久的陳規很難再去動搖，有辦法、有權力去調整遊戲規則的人是爸爸。所以生病後，媽媽會把不想再忍耐的怨言表現在爸爸身上，她比較容易生氣，有委屈時會直接講出來，不像以前就默默吞下來。對子女來說，是樂於見到媽媽不再扮演小媳婦，他們也願意傾聽媽媽。

## 姊姊：爸爸的態度是許多事情改變的關鍵點，目前尚未看到成果

～～畢竟就會覺得說，為什麼我就沒有資格，畢竟她是我媽耶！～～

姊姊對家庭互動的感受，在媽媽生病後才逐漸比較明顯，對憂鬱症本身沒有太大的情緒，反而是對造成憂鬱症的原因非常不滿。因為小的時候還無法判斷或觀察為什麼媽媽會生病，未知的情況下也無從反應，但是知道後發現那些問題依舊存在，就會想要有所改革。因此媽媽生病前後的姊姊，在行為與態度上都有明顯的不同。而同樣的，故事呈現以時間序為主，先寫生病前、生病中、生病後的家庭互動，最後則是姊姊故事的主軸—成長過程的體悟。

### 一、 媽媽生病前的家庭：平靜的日子，大家各自做好分內的事

#### (一) 高中以前我多半時間都在上學、補習和唸書，大家平常各做各的事

我記得我那時候補習應該一個禮拜三天有吧，如果沒有補習應該是五點半下課就回來了。然後白天我跟我弟去上課，我爸去上班。我媽大概四點多去上班，她會煮好（晚餐）再去，我們就等她回來吃啊，因為她七點多就回來了，如果她比較晚有時候就會叫我們先吃。吃完飯我跟弟弟就在樓上唸書，他們應該在樓下看電視，可是他們兩個不會交談。或者是媽媽可能在這裡看個電視，我們就去玩電腦或唸書，她一個人在一樓。頂多可能是假日跟吃飯的時候才會聚在一起。

#### (二) 小時候沒有特別站在誰那邊，我跟媽媽稍微好一點

小的時候應該我跟我弟沒有特別站在誰那邊吧。跟爸爸就普通吧，滿正常的啊。跟媽媽會比較好一點吧，有些事會想說，就跟她講一下這樣。大部分我有心事通常都不會跟他們講，我也不太喜歡主動去問什麼，我是那種你想講你就講的人，你要講就講，不講就算了。

### 二、 那段憂鬱症的時光

#### (一) 憂鬱症跟媽媽的個性還有她處的環境都有關係

爸爸家族的壓力

我爸他們那邊的壓力吧，因為我奶奶那時候比較，差別待遇吧【笑】。像我那個嬸嬸她都不會回去啊，之前她家還蠻富有的【笑】，我奶奶可能又有點那種見錢眼開，而且就是我嬸嬸嘴巴比較甜啊。

### 爸爸的親戚會佔我們家便宜

就是有一些人你會跟他變成朋友，但是有些人你並不會的那種感覺吧，「調」不一樣【笑】。他們也不會主動問你什麼東西，你也不會想要去怎麼跟他們怎麼講話。我不知道怎麼講耶，態度問題吧，他們感覺比較會，嗯，佔我們家的便宜【笑】。比如說，過年過節不回去幫忙啊，每次吃飯都是我們家要張羅之類的。

### 爸爸的態度加重媽媽的壓力

還有我爸的態度吧，因為他回去，他就會覺得他是長子，他應該所有家裡的事情要負責之類的啊，面子問題吧【笑】。但其實他回去只負責在那邊泡茶聊天，煮菜、拜拜都是我媽在用啊。

### 不管誰做錯事，媽媽都會挨爸爸罵

我爸比較大男人，有時候他明明是他的錯，他就開始罵別人【笑】，假裝他沒有錯。有時候我跟我弟如果怎樣了，他也會罵我媽，他就會說你為什麼沒有教好什麼之類的。譬如我亂放東西，他就會罵人，然後就會說，阿你幹麻也不收好，或是罵她說為什麼不跟我講說要收好。

### 媽媽個性負責，很容易緊張

她的個性也有關係吧，她就覺得這件事我不做誰要做之類的，所以她就會全部都自己拿來做。她就是個性比較急阿，標準型的皇帝不急急死太監那一種人【笑】，比如說你可能考試前一個禮拜還在那邊晃來晃去，她就會很緊張，就會講說，阿你怎麼不快一點去唸，還在這裡看電視什麼什麼的。

然後那時候還有上班，因為她帶小朋友，小朋友有時候很笨，她就會生氣，就是覺得她有責任把那個小朋友教好，所以她就變成壓力又很大。她就是比較負責，但是也比較會窮緊張那種。

## （二）外婆來了，大人們才說媽媽生病了

一開始不覺得她是憂鬱症，因為其實她就只是比較不常講話而已。

## 媽媽突然情緒起伏很大

應該我國三的時候，我記得她那一陣子就是似乎不穩定幹嘛的，情緒起伏很大。常常動不動就狂哭啊，然後很沉默的坐在那邊不講話。有時候就哭一哭自己又好了，要不然就去睡覺。或是會很容易生氣，她就會說什麼，對啦對啦你們都不用我管你啦什麼什麼之類，有點像自暴自棄的話。

## 爸爸去求神問卜

(爸爸)就是去問一些，類似那種喝符水，還是驅魔什麼那種，我對這件事的印象比較深。他好像也有找人來家裡，畫那種符咒，然後貼在他們房間門口。後來遇到一個人，聽說是我們很遠很遠的親戚，他就幫她，類似轉運還什麼的，就是弄一弄，我不知道是那時候剛好藥效差不多要發作還是怎麼樣，就是有起色。

## 外婆來家裡陪媽媽

後來我外婆來了。以前她原本都會煮飯幹嘛的，然後也都很少在做家事，要不然就是我們幫忙做，要不然就是我外婆做。應該是那時候，他們才有講說她生病了這樣吧，之前可能他們都沒有講得很清楚。

### (三) 我的心情與反應

第一個想法應該是，你是受到什麼刺激啊【笑】，然後第二個想法是，好吧，那就只能吃藥不然怎麼辦。

## 除了陪她，好像也不能做什麼

沒有做什麼，也不能怎樣啊【笑】！因為基本上我們還是要去上課補習幹嘛之類的，我們也不可能就是，特地為她做什麼。那時候會跟她講說你幹麻哭什麼之類的，可是她又不可能跟你講為什麼，因為她自己也不知道為什麼啊【笑】。然後大家都會盡量留在她旁邊吧，就是覺得她旁邊不能沒有人，要不然她到時候一個人又一直哭那怎麼辦，誰知道她會做出什麼事【笑】。

## 我覺得這種事還是得靠自己

我覺得，別人怎麼講也是沒有辦法，你就是要靠自己吧。就像一般人心情不好不是就是要靠自己才能夠那個嗎？不然別人你再怎麼鼓勵什麼之類，到最後如果你自己不想通也是沒辦法的。所以我覺得這種事情還是只能靠自己，要不然就是藥物

這樣而以啊，不然怎麼辦【笑】，只能這樣吧。

### 媽媽低落時，我的心情也多少有被牽動

一定會也會被她牽動的吧，那時候她心情低落的時候，我們也會有點低落。最辛苦是不知道她會發生什麼事情啊【笑】，可能會有那種，要看一下她現在在幹麻之類的那種感覺吧。有時候唸書唸唸唸，或者是上課上到一半，就會想說她不知道等一下回去會不會發生什麼事，算是擔心吧。

### 做事考試上，沒有很明顯的被影響到

我是理性派的【笑】，我不是感性派的，就算我自己，很可能很低潮或怎樣，我也不太會講出來。做事還是考試什麼，我不會被影響。我記得我那時候好像是，在準備考試，所以就在熬夜，好像也沒有特別怎樣，（情緒）沒有太明顯的波動。就知道她生病了，然後可能會覺得，怎麼會這樣，不會很明顯地被影響到。

## （四） 媽媽憂鬱症時家人的調整

### 多陪在媽媽身邊，跟媽媽說說話

應該是大家的默契吧，就比較會陪在她身邊。她生病以後，比如她在一樓，就會有一個人去陪她在一樓。通常是爸爸，因為他又不用唸書也不用幹麼【笑】。他會跟她講話，不然她就一個人坐在那邊，就是很沉默幹麼的，他也怕她想不開吧。

### 大家都收斂脾氣、謹慎言行

以前大家就是各自做各自的事啊，講話就比較直接，想到什麼說什麼啊，那段時間就會小心一點，可能講話方式還是口氣上，就會稍微收斂一點。然後事情要做得好一點，就不要讓她窮緊張。爸爸應該也有收斂他自己的脾氣吧，在她生病那段期間他也不會要求說她要回去，要不然就他自己回去。

大家表面上會比較和諧一點吧，雖然我不知道私底下大家是怎樣想的。可能是那時候我外婆在我們家，還有外人在啊，就比較不會那麼輕易有衝突。

## （五） 憂鬱症的意義

### 對媽媽是件好事，我們和媽媽都能有所改變

以她自己角度來講說不定這是好事啊，就是大家可能會知道，可以有什麼事情之後不要再繼續這樣做之類。她現在比較容易生氣，以前她不爽她可能就會很安靜，

可是現在她不爽她會直接講出來，比較會碎碎唸。比如她又不開心的時候，趕快開導她一下，跟她講說你又怎樣之類的，她自己就會講了。

### **爸爸可能覺得是壞事，他的生活會受到影響**

我覺得他會覺得這是一件壞事耶，因為他那時候幾乎什麼事都沒辦法做，他還蠻愛面子，他可能會覺得什麼事情都要停擺，不然就變成他自己要去做。

因為他很沒有耐性，他可能這個時候就覺得，喔！你怎麼還沒好，你很煩耶什麼什麼之類的。他會讓人家有這樣的感覺，雖然我不知道他是真的這樣子。他是那種關不住的人，他假日一定要往外跑，他會覺得待在家裡很無聊。那時候我媽又不想出去玩，他又被關在家裡面，他就會覺得很煩。

## **三、 媽媽生病後的家庭：衝突點依舊存在，我也漸漸會想發聲**

### **(一) 爸媽衝突**

#### **爸爸家族的問題還是存在，媽媽還是得做很多事**

還是同樣的事情啊，(奶奶過世後)更慘啊，以前我嬸嬸會怕我奶奶，可能她會早點回去廚房幫忙一下，自從我奶奶過世以後，她就會拖到要吃飯才要回來。所以基本上還是要我媽，就是情形還是沒有變。

#### **他們每次吵架都是因為媽媽不開心爸爸家的事**

他們吵架都一定是由於爸爸那邊的事情，最通常就是過年過節要回去拜拜，我嬸嬸他們就會說，他那個工作很忙，然後都不回去。像去年除夕，我媽五點多就開始煮飯，然後他們有打電話回來說他們沒有那麼早要回來，我爸就說那你幹嘛不六點多再煮，這樣菜才會是熱的，我媽就很生氣說是他們自己不回來，我是要照我自己的步調來做事，又不是要配合他們。或是譬如我爸要帶他們去吃飯，或者我叔叔來要借錢之類的，她就會生氣，就覺得為什麼每次都吃我們家的。有時候是我媽自己跟他講，她會說你為什麼要怎樣怎樣，他就會不爽，兩個就會吵架，阿一吵架我媽就不想跟他講話。

### **(二) 我與爸爸疏遠，偶爾會有衝突**

我不喜歡被他管，我覺得我這樣好好的，你幹嘛。

### **爸爸管我或是扯到媽媽的事，我們就會吵架，最後爸爸會自己走掉**

像今年過年的時候啊，我就跟他大吵。起因原本是，我們有時候會在房間裡面看書，所以書可能就會放在床頭櫃那邊，他就過來唸，你東西為什麼都不收好，你為什麼要把房間搞得這麼亂。其實那裡不只我的東西，還有我弟的電動啊，什麼 ipod 有的沒的。我就很生氣，就罵他，就跟他火，就頂嘴吧，結果不知道為什麼就，扯扯到他們那邊的事情。

他就說，我沒有資格批評他什麼之類的。他就很生氣就說，我已經不知道怎麼跟你溝通了，然後我就說你根本也沒有那個意願要跟別人溝通，你在那邊囉唆什麼【笑】，講這是什麼話。他就說我也不是沒有要跟你溝通，那你幹麼每次都爭吵然後不了了之。然後我就很生氣我就說，阿別人要跟你溝通，是你自己聽不下去，又很火大這樣，那誰要跟你講。後來他自己就說，算了，我覺得跟你講不下去，他就不想跟你講下去，然後他就走了。

### **爸爸挑起戰爭，逼得我跳進去他跟媽媽之間**

他有跟我有衝突的時候我才會跟他有衝突吧，平常我也不會特別跟他有衝突，譬如他如果講到什麼事，我可能才會講出來。有時候是他逼，就是他講的時候，你就是會有那種反唇相譏的那一種，然後就不知不覺跳進去了。

### **我與爸爸疏離**

我跟我爸比較常是各做各的事，就不理他啊【笑】，反正他罵他的，我們做我們的。吵架吵完，就死不講話啊，除非他跟我講話或是我媽叫我跟他講話，我才會跟他講話，我可以撐很久耶，他自己受不了，過幾天自己就會跟別人講話。

### **媽媽會來當我和爸爸的中間人**

我們吵架她有時候就會進來攬一下局，不要吵之類的，然後我爸就是會說，現在是我在跟她講話，你不要過來之類的。然後他有事不會跟我講，因為他知道他跟我講我一定就是不會理他【笑】，但是他可能會跟我媽聊，我媽就會跟我講。

### **(三) 弟弟在家裡是牆頭草，在爺爺家會表現出他的不高興**

我弟應該是牆頭草吧【笑】，他自己都說他是牆頭草。他比較會站在他可以得利益的那一方，他會跟爸爸講說，譬如我這次，all pass、然後前幾名之類，可能你

要買什麼東西給我之類的。在家裡他可能不會想要淌這個渾水，可是他回去那邊的時候，就會態度很明顯的不一樣，他回去的時候就會整個臉很臭啊，然後完全不跟別人講話那種。

#### （四）爸爸與弟弟較好，只有弟弟會跟爸爸講話

**爸爸比較疼弟弟，我會抗議為什麼只罵我**

其實我爸比較疼我弟耶，就是家裡唯一的男生嘛。他比較聽我弟弟的，可能我弟口才比較好吧，他都用那種諷刺的口氣跟他講話，就是一種吐嘈吧。

比如他會叫我整理房間或者是弄乾淨什麼，可是房間又不是只有我一個人弄亂的，像過年那次，我就很生氣，我就說你為什麼只會罵我一個人，你有種就去罵 XXX 【弟弟】，你幹麼因為他在考試就不罵他。

**爸爸會怕連弟弟都不跟他講話**

我跟我媽是如果跟他吵架就完全不跟他講話那種，我弟如果不跟他講話就真的全家人沒有人願意跟他講話了，所以他不得已只好跟我弟講話。他也會（對我弟）生氣，但他不會很明顯跟他有衝突什麼的，因為我弟有時候兇起來就是，很兇，而且他可能是真的怕他就不跟他講話【笑】。

#### （五）媽媽、我、弟弟三個人關係好

基本上在家裡，我媽叫我做什麼我就做什麼。因為她頂多就是唸一唸，然後她就走了，你沒有弄她也不會怎樣。我們三個人都是砲口向外的那種，但我爸會為了保護他們家的親戚，來指責我們三個不是。所以基本上都是我們三個比較好ㄟ，我們三個在家裡不會吵架，可是只要我爸在就會吵架【笑】，很容易會被罵。

### 四、長大後逐漸知道很多事，才讓我比較靠向媽媽

媽媽生病完差不多年紀也大一點，事情看比較多之後就會比較，懂了吧！小時候你又不知道什麼事，也不知道奶奶有對她比較不好，但是之後長大自己就會看到，慢慢就會有隔閡啊。就沒有辦法跟他們那麼熟。

#### （一）對爸爸有不同的觀感

他比較重面子阿，他喜歡事情按照他的方式做。只要跟他提到這件事，他就會

覺得說，我對我家的方式就是這樣，這是我的處理態度，他會說你們小孩子沒有資格管。（我）就會覺得說你這個人，你當初就不要結婚就好了，你幹嘛結婚？

### 事情要照他的意思做

#### 1. 強迫我們回去，對他們家的人熱情

他有時候會強迫我們要跟著回去啊，或者是要對他們家的人，要熱情點什麼之類的，但是我們就沒辦法啊。雖然他也知道我很不喜歡他們那一家人，但是他會逼我們一定要對他們很好，至少表面上要裝得很熟什麼的，尤其是我弟他就很討厭這樣子。

#### 2. 東西都要隨時整理乾淨

我爸會比較嚴重，他是無時無刻都在唸。他可能會叫我整理房間或者東西要放整齊，但是我就會覺得說，阿這我房間，你有意見喔【笑】。因為他就一定要你，馬上在他眼前把它收好。就會一直唸啊，唸到你，你會覺得算了算了我去做，這樣可以了吧【笑】？他連那個報紙沒有疊好也會生氣啊，就你看完也不能把它放在桌上，因為我們桌子下面有一個可以拉出來的紙箱是放報紙的，他就會說你為什麼不把它放進去什麼之類的。

### 爸爸堅持己見，他覺得我沒有資格批評他

我覺得（憂鬱症）沒有太大影響，我爸是那種他想做什麼就做什麼的人，他不會太管別人怎樣。最近還變本加厲【笑】，可能是因為我都在外面唸書吧，就沒有特別感受到他唸來唸去，最近就覺得他很常管東管西，只要他一不爽就會開始，很暴動。他會覺得我沒有資格批評他，而且他會說什麼，你們又沒有看到全部的事情，幹麼批評他什麼的。我會覺得說，就算了，反正每次都這樣子【笑】。

### 對爺爺家和外婆家的人有差別待遇

#### 1. 爸爸會在我們面前表現得很公平，其實大家都知道兩邊不一樣

你既然這樣對你那邊的人，卻沒辦法對我們，就是媽媽那邊的人，也同樣的待遇。譬如說他很討厭別人看電視一直轉，可是像我表弟表妹他們就會一直轉一直轉，他都不會制止他們，在我們家就是一定會被罵，我媽那邊的小孩，也會被罵。像他有時候會拿茶葉回去給爺爺，我們就會說，阿你是不會拿回去給外婆喔，他就會故

意在你面前拿給外婆。但是大家都知道私底下還是不公平阿，可能他們那邊的他會多一個什麼這樣。而且他自己做什麼，他自己還不敢講，都是譬如說受惠的人自己突然爆料。

## 2. 爸爸照顧夫家，我覺得沒必要做成這樣

因為他是長子嘛，他就會有點像哥哥要照顧弟妹的感覺，而且我小姑姑她就是喪夫啊，那時候她小孩才唸國小什麼的。他就會覺得我姑姑一個女生帶三個小孩很可憐。可是我們就會覺得，其實他們也沒有可憐到哪裡去啊，他們有時候用的東西還比我們兩個好。而且他就是在家裡很喜歡裝闊吧！我們就會不喜歡這樣，就是覺得可以花，但是他就是花得有點就是，沒有道理【笑】。就會覺得為什麼要做成這樣，也沒必要啊。

### 爸爸沒有處理好問題

我在意的應該是（爸爸）沒有把這件事情處理好吧！畢竟媽媽這邊也是有一些不太對盤的親戚，可是我媽不會逼我們去跟他們一副很要好的那種表象，我爸就會。而且他也沒有要求我嬸嬸還是叔叔他們要回去幫忙什麼的啊，可是我覺得其實他也可以要求。我們看不過去的話，你又不處理，阿我們如果擺臭臉的話，你又會生氣。

### （二） 媽媽會向我抱怨

像她如果受到什麼事情的話，她就會回來就唸唸唸，然後唸完以後就算了，然後可能過幾天又有類似的還是忽然又想到什麼再拿出來唸一唸。比如說像我姑姑有時候就會來要求說，阿你怎麼沒請我們吃飯什麼的，然後我媽就會覺得很奇怪，阿你幹麻就是每次又在那邊，我們又沒欠你什麼。因為她不會跟爸爸講這些啊，她講了不是找死嗎【笑】，她會被罵吧。

### （三） 我挺媽媽

#### 看到媽媽一個人在做事，我會生氣

看事情吧，可是基本上是（站在）我媽這邊。像每次回去就是看到，都是我媽一個人在那邊做，你當然會不爽啊。就會覺得為什麼每次都是我們家的事，他們又不是都是在忙，都沒辦法回來做事。本來就不應該只有我們家要做啊。我會去幫她做，但是我會生氣，我會覺得說為什麼都要是我們家人做。

## 為什麼我沒有資格說，畢竟她是我媽耶！

畢竟就會覺得說，為什麼我就沒有資格，畢竟她是我媽耶！可能過年回爺爺家的時候，如果都是我媽在做，我就會跟我爸講。我媽有時候會生氣就不想跟他講話，他就會問說現在是又怎樣，然後就會跟他講。要不然就是，比如說遇到什麼類似的事情，就會突然跟他說，阿上次他家的誰誰誰不是也一樣嗎【笑】，我跟我弟啊，就是吐嘈他之類的就會順便講啊。

## 我和弟弟都不喜歡爸爸家的人

我會覺得很煩，回去也不能幹嘛。回去我們兩個就是，就很冷漠那一種【笑】，要不就是自己出去，要不就是在房間看電視，要不然就是都不講話。所以他們也知道，我爸應該也知道我們沒有很喜歡他們，他們家裡面的人吧。

### （四）期待爸爸改變態度，媽媽想開一點

當然就會希望他能有改變啊，頂多就是叫我爸不要那麼會唸，這樣才不會家裡每次都在吵架，至少（衝突）會比較少吧，可是不可能啊！他的態度吧，他對他們家人會覺得說，我一定要什麼事都做好，可是你就會覺得，這個家又不只剩下我們家而已【笑】，就是長子又不是一件很特別的事。然後其實我覺得我媽應該也是，她也知道我爸就是那種人，應該也不要那麼在意才對。

### （五）給家庭氣氛的整體分數

生病前我現在已經沒有什麼印象了，就是那樣啊，應該是五吧！五、六之類的。生病的時候應該就我們家有比較團結一點，應該有七、八分。現在應該就是比較正常普通的狀態吧，差不多已經恢復原來的狀態了，你可能就會知道他的地雷，平常就是不要提到，除非是他自己提，你才會跟他講，所以其實跟以前差不多啊，如果有什麼事的話就會吵起來這樣子。應該現在如果不要有什麼衝突，各自都還滿 OK 的。

---

## ◆ 對姊姊故事的理解

---

### 一、姊姊的家庭互動特色

#### 雙管齊下：姊姊的「內外皆修觀」

姊姊的憤怒不僅針對爸爸，也針對那些把事情都推給媽媽的親戚。對姊姊來說，當家人受到欺負時，大家應該共同抵禦外侮，可是爸爸卻反過來砲口向內，希望家人去配合外人。既然無法跟爸爸合作，就得一起改變爸爸。因為親戚的自私和爸爸的壓迫都是問題所在，兩者必須共同修正，才能真正解決媽媽的困擾。但是因為不可能真的去要求叔叔嬸嬸們改變，所以這項任務自然也被賦予在爸爸身上，爸爸不僅要改變，還有義務要去跟他的家人溝通。於是表面上看起來，姊姊是針對爸爸發脾氣，實際上姊姊是期待爸爸能夠和他們一起來保護這個家。

### 二、面對衝突情境的回應策略

#### (一) 公親變事主：父女與父母衝突的糾葛

對於爸爸的強勢和固執，姊姊本來就不是很能接受這樣的管教方式，小的時候都聽爸爸的，長大以後在外地居住，自然而然就會想要有安排自己生活作息的自主權。再加上隨著年紀增長，看到媽媽在家族受到的待遇，以及爸爸對媽媽的二度壓迫，伴隨著自己對爸爸管教方式的不認同，讓姊姊開始對爸爸有所不滿，想要為媽媽打抱不平的想法也油然而生。每當與爸爸衝突時，爸爸的強勢帶給家人的壓力就會被翻到檯面上來談，究竟是在為自己發聲或是為媽媽發聲，談到後來經常已經是釐不清了。為媽媽出氣使得自己捲入父母的衝突中，這是姊姊自己也不願意的，然而爸爸的態度也是她在乎的一點，因此反而引出了父女之間的溝通障礙和觀念落差，造成她也變成衝突的當事者。

#### (二) 站在媽媽這邊

在姊姊的立場，她並沒有刻意要偏向爸爸或媽媽，但是事實擺在眼前，錯的人通常是爸爸。只要爸爸是高姿態、強勢的命令與要求，那麼爸爸在本質上就已經錯了，他的態度讓大家一定要聽他的，不管你想要不想要，這種被管的感覺讓姊姊覺得很討厭。她與弟弟之間，爸爸總是比較要求她，又讓姊姊某種程度而言是站在跟

媽媽同一個平台上，所以她更能夠去同理媽媽真的很可憐。雖然想要保持中立，但是不知不覺中還是往媽媽那邊靠過去了。

### 三、家庭衝突中的角色：為母出頭卻引發反效果的保護者

B家的衝突本來只有爸爸和媽媽，而姊姊同樣不滿爸爸的作法，有時在無可忍耐下就會被迫跳進去父母之間，其實她的出發點是想要幫助媽媽，增加媽媽的力量。但是反而破壞了自己跟爸爸的關係，還讓父母之間的管教差異更加擴大，使爸爸對媽媽有更多責難。從弟弟眼光來看，也覺得姊姊是在淌渾水，事情只會愈來愈嚴重。原本想要保護媽媽的善意，在其他家人的眼中卻造成反效果。

### 四、憂鬱症的意義：給媽媽公平的對待

#### (一) 提醒我們對媽媽好一點

姊姊有提到，在媽媽生病之前，可能大家是比較各自為政的，她也不會特別去關心什麼，把書唸好比較重要。但是憂鬱症讓大家更加團結與凝聚，共同地注意到媽媽的弱勢，而會想要去陪伴媽媽，或者說話時會特別注意媽媽的情緒。這讓姊姊覺得，憂鬱症對媽媽來說或許是件好事，至少媽媽的重要性被大家看到了。另一方面，媽媽在大病一場後的個性轉變，也讓家人更常聽到媽媽的抱怨，更瞭解媽媽，媽媽的主體性在生病過後更加浮現。

#### (二) 證實了媽媽的壓力與苦楚，成長後帶動姊姊發聲

媽媽的憂鬱症這件事本身，對姊姊來說在事情發生的當下沒有什麼特殊意義。重點在於當自己逐漸長大，看到一些不公平的地方，想要去判斷究竟這是真是假時，它就成為一個顯而易見的證據。從高中開始察覺親戚們似乎沒有那麼好，心情上有了隔閡，大學後更進一步以成人的角度去理解這件事，並且開始用比較明確的態度去捍衛媽媽。

### 五、憂鬱症後的個人改變：從「謹守本分」轉為「打抱不平和介入衝突」

在媽媽生病以前，姊姊的表現非常符合爸爸的理想藍圖，和他關係親密，會和爸爸撒嬌，成績十分優異，也蠻聽話的。對姊姊來說，這個家當然還是由爸爸主導，她就是把書唸好就好了。但是懂事以後才發現很多事情是小時候沒看到的，爸爸喜歡別人照他的方式過日子，這讓媽媽覺得很辛苦，姊姊也覺得很煩。當然媽媽生病

不會只有一個原因，可是最關鍵的一點還是在爸爸身上。因為不滿爸爸的管教方式，也不滿爸爸對媽媽的態度，讓姊姊與爸爸也出現直接的衝突，有時是因為不想被管，有時則因為替媽媽打抱不平。

---

## 弟弟：我們都是一家人，砲口向外才是真正對這個家好

～～我們家就是我們家嘛，阿你砲口向外，大家一起譙【台】，也沒什麼不好啊。～～

弟弟的故事重點是「中立以避免衝突」和「砲口向外」。從童年時看著父母的爭吵，到經歷媽媽生病，以及康復後姊姊加入爭吵，都讓弟弟感覺到這些爭執不停在磨損家人間的情感。因此他採取的行動是保持中立，不讓自己也成為衝突的一環，少一個人就少一點爭執。其次，他主張砲口向外，大家都是為了媽媽好，為什麼不一起降低媽媽的壓力。這些立場均讓弟弟順利成為家中和每個人都交好的角色。

### 一、 媽媽生病前的家庭：爸媽的差異造成衝突，家人講話直接

#### (一) 以前我大部分時間都在補習，週末常回去爺爺家

我從國小四年級以後就一直有補習啊，因為國中我們有那個升學班啊。絕大部分的時間也都是在學校在補習班阿，然後回來的時間比較少吧。還算滿常（回爺爺家）的吧，就是最少不會超過兩個禮拜，就一定會回去就這樣。全家人一起圍在那邊就泡茶聊天啊，差不多。

#### (二) 媽媽很有責任感，會把家裡的事都做好

她會覺得當家庭主婦是有責任的，有時候會把自己逼太緊

媽媽她做什麼事情她都很認真，那性子比較急啊，她會想說她今天要做完什麼事，她幾點要煮飯，然後她幾點要掃地，幾點要拖地，幾點要睡午覺，她都已經排好了。她會覺得說，這是她的責任之一，把家裡弄得很乾淨，就是家庭主婦的責任【笑】，所以我覺得憂鬱症她可能自己也把自己逼得很緊。

透過家事尋求認同與存在感

她可能覺得說這些事情應該是她該做的，但是，應該也是需要被認同吧【笑】，就是家裡的人（認同）。因為其實說真的她大可以不要做啊【笑】。她把公共環境大家都整理得很乾淨的話，不外乎就是要讓大家覺得說家裡很乾淨啊，然後她在家裡有做事啊。她可能會覺得說她一天在家裡就是看電視阿吃飯然後煮飯，她就覺得

說她比較沒有那種存在感【笑】。比如說一些親戚朋友來，然後說，啊，這個家很乾淨，她就會覺得很開心。有時候我們回家的時候她就說，ㄎ，那個地板，我今天有擦過啊，然後怎麼樣，所以就會覺得她應該是在意這件事情。因為有講出來一定都是，內心期盼人家認同的，要不然就，就不講啦。

### (三) 爸爸比較有威嚴，手腕強硬

他比較，比較制式化吧，然後比較有威嚴。即使你知道他的方式是對的，但是他有時候做的一些事情，會讓你【笑】覺得說奇怪他的手腕【笑】怎麼這麼硬這樣。比較不敢（反抗）吧，畢竟他只要一生氣，他就開始四處亂念，可能你一個人跟他起衝突，全家人都會被他罵光。

舉一個例子，有時候我們看電視看到晚上，就是今天通宵，然後明天睡到死啊【笑】，他就沒有辦法接受這樣。他就是，三餐一定要吃，他就把你挖起來，吃飯！吃飽了回去睡！比如說你今天一起出去玩好了，可能去爬個山，好，這附近沒吃飯的，那就要等一下下山再吃。他就開始吵了，他就三餐到了，時間到了為什麼不吃飯，阿就是，他一定要去，去找，你跟他多講是沒有用的。

### (四) 爸媽的差異造成衝突

因為觀念不同吧，就是爸爸那邊的觀念跟媽媽那邊的觀念不同。兩邊因為你生活環境不同，你做的事情就不一樣，然後就會有時候就會有爭執這樣。

**媽媽是好人，爸爸是壞人**

（爸爸是）壞人【笑】。就比較，比較嚴格吧，他大概想到什麼，他就會管你什麼，大部分都是（照爸爸意思）吧，他就兇阿！。但是如果他的要求你有做到的話，其他的時間你要幹什麼他就不管你。

媽媽在家裡面喔，嗯，受欺負的人。媽媽的立場可能就，你們要吃什麼，自己吃啊，阿你們要幾點睡，隨便啊，反正起得來就好，反正身體不要弄壞掉就好【笑】。就是媽媽比較隨和，然後爸爸比較會有他自己的想法。阿也不能說他錯，就是，比較容易有摩擦。

**以前他們吵架會很激烈**

生病之前比較多（爭吵）吧。最常就是，婆媳問題，從爺爺奶奶家回來就會口

角。通常都是爸爸先罵【笑】，就是覺得說做得不夠好吧。以前可能就吵一吵吵一吵最後兩個人真的會大鬧，就是鬧到那種，ㄟ，飯不煮啊，東西不煮啊【笑】。因為有人很生氣啊，東西就罵一罵，摔一摔，就出去啦【笑】，她就在家裡哭啊。

### 我和姊姊比較是傾聽爸媽的角色，但幫不上什麼忙

(我跟姊姊)看好戲【笑】！最多就是安慰啊，傾聽，真的也沒幫她什麼忙啊。基本上，你如果跟你男朋友吵架，你男朋友把你罵哭了，其他的朋友在你旁邊說你不要哭你不要哭，你是不是照哭？是不是心情照樣不好？當事人兩個在吵架，你那個，沒有辦法救。

### 家人講話態度會很直接，不經過大腦想

剛開始那時候，什麼事情都沒有發生的那時候，就是，講話都不想啊，然後做什麼事情都隨便，東西都放著啊，隨便【笑】，有什麼不滿，你就直接就衝了，就罵了，比較不會去忍讓。譬如說她可能會一直想說，有時間她要回去看外婆。以前可能會跟她講說「你幹麼，幹麼這麼喜歡回去？反正禮拜六就回去啦！」那種戲謔式的口吻！

## 二、那段憂鬱症的時光

### (一) 媽媽的壓力

#### 她有很多很多壓力，生活總是很緊湊

可能就是家庭因素啊，婆媳的問題，不然就是她自己工作的壓力。很多事情就是時間上吧，就是 schedule 通通排得很滿很緊很緊這樣，再加上平常累積的壓力又很大，所以就是才有可能會得到憂鬱症吧。你看她早上起來，就是要準備早餐嘛，再來就出去外面買菜，早上時間就在家裡煮飯，準備中午的嘛，然後下午要去上班。下班回來還要再煮飯啊，然後掃一下地，再來就我回來嘛，她可能還要再準備個點心啊什麼的，她生活一天就是很忙。

#### 爸爸對媽媽有所要求，尤其是對爺爺奶奶家的事

我跟姊姊本來就不會對她有什麼要求，大概都是爸爸。其實奶奶對她的要求也沒有太多，就是爸爸會要求說她要對奶奶要做什麼，但是就會間接造成他們婆媳問

題啊。比如說以前回去的時候，他就會要求說媽媽一定要進去煮飯，不要讓他們家的人去辛苦就對了，有什麼事情就叫自己的老婆去啊。很多事情還是要聽爸爸的，畢竟還是在爸爸那邊嘛，在那個環境下，就沒辦法，就會乖乖的做。

## (二) 媽媽的憂鬱症

### 我覺得媽媽怪怪的，後來爸爸才告訴我是憂鬱症

有一次回家的時候，正要吃飯之前，爸爸媽媽起口角，吵一吵以後就是看到媽媽在那個，吃飯的地方哭哭哭哭哭哭哭，然後就不吃飯，那時候我就覺得怪怪的。姊姊那時候不在家吧，我傻傻的在旁邊吃飯，發愣【笑】，第一次我有感覺是這一次。有時候聽到一些什麼話，比較刺激的，就是會哭啊，然後會生氣，吃飯吃一吃就奪門而出。然後爸爸會講，就是說媽媽憂鬱症，不要跟她太計較。

### 媽媽變得很容易往壞處想，常常歇斯底里恐懼很多事情

最嚴重的時候，她會想說不太想吃東西，然後平常坐著就會哭啊，然後胡思亂想啊。她會覺得她人生沒有目標，然後想說明天要怎麼過，後天要怎麼過。那時候連買菜都想說那今天要買什麼，明天要買什麼，就變得歇斯底里這樣。

那段時間就是可能你講一個什麼，她會往壞處想，想歪的。她會很害怕被爸爸罵吧，很害怕她自己家裡的事情做不好，然後很害怕外婆吧，因為外婆只有自己一個人住。然後可能她突然看到一個新聞，她就會想說，怎麼又出了這麼大的事件，這麼多人死掉，如果自己也那樣怎麼辦啊，就比較容易往負面的方向去想。

### 剛開始有很多疑問，大家都去求神問卜

剛開始他們還沒有確定就是憂鬱症嘛，民間那就想說卡到陰啊，或是怎樣。然後他們解決方法，也不是很正確，就是可能四處求神啊，然後問問問問這樣，也沒有去看醫生幹麼的。因為你發現家裡有一個人動不動就會哭嘛，然後她做的事情很奇怪的時候，你會想說，不是去找醫生。人家講說可能卡到什麼不好的東西，那時候給的建議也是講說，你要不要去廟裡面啊看看啊怎樣怎樣。

### 我們表現得比較在意媽媽，加上吃藥治療，開始改善

後來確定是憂鬱症，你確定你是什麼病以後，就比較好改。真的覺得說她比較有改善，最主要的原因，大概就是，接受那個固定的治療吧。然後家裡面的人都對

她比較客氣啊，比較在意她，這樣她就會想說，比較有改善吧。

### (三) 我的反應

為什麼日子好好的會突然發生這件事，我心裡很多疑問

就覺得，奇怪！這種事情以前有聽過，但是為什麼會「突然」發生在自己家裡面的人身上。因為所有你在家裡的一切都很正常嘛，然後突然家裡面有一個人發生這件事情，就會覺得奇怪，你會有疑問。大家同樣在生活，奇怪怎麼會發生這種事情，然後就剛好發生在她身上這樣。

有人說憂鬱症就會自殺，我剛開始很害怕

剛開始會蠻怕的吧，這種病你也不常去碰過啊，然後你也不會知道說她到底有什麼症狀，你當然會蠻怕到底會發生什麼事情啊。阿不是常常有人講說什麼憂鬱症就會自殺，躁鬱症會去跳樓嗎？怎麼阻止她？就也是會怕。媽媽在家裡面自己一個人啊，你會想說她平常會不會發生什麼事啊，然後偶爾會打電話回家問一下，平常能夠幫她做什麼就幫她做什麼。

雖然會安慰媽媽或是幫她做事，但是可能我的參與是最少的

就大概會覺得說，不要影響到她的情緒原則下，看有沒有什麼可以幫她做的啊。比如說家務事就幫她減少一點啊，讓她不要那麼累。或者她會跟我們抱怨一些事情，比如說拜拜這件事情，我就跟她講說，你不要管說他們一定要陪你回來怎麼做，你拜的福份就你的嘛【笑】！那如果沒有回來就是，嘖，活該嘛！那一陣子其實我參與的應該算是最少吧，就是對她的態度有改啦，但是，平常的生活也就是這樣過。

### (四) 媽媽憂鬱症時家人的調整

大家的共識之一：不要刺激媽媽，謹言慎行

大概前前後後一年吧，有時候你可能講一句比較開玩笑的話，爸爸跟姊姊就會在旁邊，ㄟ！不要講這個。你會很怕她情緒不好，很怕她生病，可能看電視看到稍微負面一點的，就轉開。因為像這種病人就是你，不要再去激怒她，不要引起她那個情緒不好，這樣就好了。

大家的共識之二：岔開話題和轉移焦點

有時候單獨跟爸爸出去，爸爸會講說，你在家裡要多讓媽媽一點，很多事情，

你明知道她錯，你也不要太計較，你就把那個話題岔開。她那段時間，你不會很直接的去跟她講說，你不要去想這些事情，你那樣想是錯的。你會跟她講說，你要不要找點別的事情做，看個電視啊，出去散步啊。應該就是大家都有共識。阿也盡量，她自己在家裡的時間，不要讓她太長，要不然自己一個人在家裡，就是比較容易胡思亂想。

### （五）憂鬱症的意義

#### 家人的相處模式變得比較在乎彼此

如果說謹言慎行的話，就是大家大概會注意到某一個人【笑】的情緒，像那段時間，大家都對某個人很尊重的話，其實也沒有比較不好。家裡面的相處模式，多多少少也會有改變吧，比較會尊重媽媽，然後會想講一些比較，比較窩心的事情。我覺得她生病以前，有真的比較差啦【笑】，然後生病之後大家畢竟怕了，就改變的地方還蠻多的啊！

只要有人生病以後久了你就會怕了，你就會怕家裡面哪一個人又，因為這種事情發生在誰頭上其實不知道，都是未爆彈，每個都是。所以，感覺上對每個人講話，就會比較注意。家裡面每個人，大家關係會比較在乎一點，不然以前就覺得吵就吵啊，有什麼關係【笑】。

#### 提醒自己要正向思考

你自己家裡面的人如果有人發生憂鬱症這件事情的話，你自己的想法多多少少也會想說就是不要，不要太悲觀啊。會比較正向思考一點，然後，全家都會覺得，畢竟有人得過憂鬱症，所以大家想法會比較正向。

### 三、媽媽生病後的家庭：衝突趨緩，但小圈圈更明顯

#### （一）現在的媽媽有不滿會直接說出來

生病之後，有什麼心事她比較會講。以前她的個性就是，可能她被爸爸念啊，她就開始心情不好，開始鑽牛角尖，最近可能在下面被爸爸唸，然後上去門關起來就是會講說她很不高興。如果說一個人，話全部都悶在心裡面，要跟你分享，那當然是分享好，不管對自己或是對他人應該都是比較好的啊。

## (二) 爸媽的衝突沒有以前那麼嚴重

目前比較還好，現在就是，頂多吵一吵，然後過幾天就好了【笑】。生病之前，可能是她跟爸爸，然後現在可能姊姊會加進來，不過已經沒有像生病前吵得那麼兇了，程度的問題，沒有之前那麼誇張啦。

## (三) 姊姊站在媽媽那邊，現在的衝突多了姊姊的加入

不管青紅皂白，姊姊永遠站在媽媽那邊，所以她才容易跟爸爸起衝突

姊姊本來就比較黏媽媽啊，我一直以來都比較中立啊！不管對和錯，她一定站媽媽那邊，所以其實她不用管太多事情，她就是固定成員。姊姊方向都是爸爸，所以她才比較容易跟爸爸起衝突。因為不分青紅皂白，對的錯的，她就站那邊，一定比較容易被罵【笑】。

姊姊幫媽媽抱怨，可是表達的方式不對引起衝突

像幫媽媽抱怨一些事情吧，有時候講話的方式不對，就比較可能會起衝突。比如說，以嬸嬸來講，她回去她都不做（家事）。然後，像姊姊，其實可以很和緩就講說，為什麼嬸嬸都不做這樣就好啦。但是，姊姊不會這樣講啊，可能就直接講說，那個好吃懶做，回來吃飯的喔。有時候會吵起來就是因為一些表達的方式吧，就是幫媽媽出氣，出氣到後來就連自己都被罵【笑】。

爸爸和姊姊吵架，媽媽會去協調，不過不太有效

（媽媽）有那種，中間人的角色。有時候爸爸會跟姊姊會吵架，她就在中間講，就是協調。就大概她先跟爸爸講，然後再去跟姊姊講，大概讓兩邊知道對方的想法。但是，實際上吵架問題還是出在兩邊吧，差不多吧，建議而已，建議。

## (四) 大部分時間我和媽媽姊姊是一國，家裡只有我會和爸爸講話

和誰比較親近喔，媽媽跟姊姊吧。姊姊就是年紀比較相近可以聊天啊，然後媽媽就是平常比較處理比較多大小事啊。爸爸聊天就比較聊一些制式化的事情，有什麼重要的事情可能不太講，平常比較少在跟他講話。有時候在家裡面的話就是三個人圍起一個小圈圈【笑】，然後一個就在樓下看電視看報紙這樣子。

我也會替媽媽感到不滿與不平

不公平的待遇你本來每個人看到，雖然不是發生在自己身上，可是你多多少少

還是，想要幫她講話。有時候就跟姊姊一樣，可能就會被罵。阿你就會想說，對啦，你小孩子是沒有資格去說大人啦，但是你心情上當然會想說，阿就自己的家人，自己的媽媽，阿為什麼外人要這樣對她？多多少少會不滿，一定的啊。

### 媽媽和姊姊不理爸爸

他們兩個比較少跟爸爸接觸吧，前幾天也還在講這個話題，爸爸要出去散步，然後沒有人要陪他去【笑】。他會問，ㄟ，要去要不去這樣啊，然後沒有人要跟他去，就去樓上叫我【笑】，還是只有我會跟他講話吧，其他人應該不會。

### 我跟爸爸可以聊天

(我跟爸爸)看是什麼話題，大致上還可以。平常出去就瞎聊啊【笑】，不會去提起說，家裡什麼小圈圈這種事情啊。可能出去就瞎聊，然後吵架的時候講說，ㄟ，你去問一下你媽怎麼樣怎麼樣，大概這樣而已吧。

## (五) 有些事情改變了，有些事情依舊難以動搖

### 我們對待媽媽的態度有比較收斂

可能現在對待她的方式會不一樣吧，那件事情過了以後會有改善。原本沒有生病之前嘛，反正都打打鬧鬧，想講什麼講什麼，現在會比較【笑】，比較收斂一點啊。可能媽媽有時候唸些有的沒的，你就聽過就算了。感覺上，家裡面的溝通就是比較不會那麼尖銳，講話比較不會那麼刺。

### 爸爸對我們依舊有固執和堅持的地方

大概會覺得說，回去看到他們就要對他們稍微比較恭敬吧，就有一些「他」認為的模式要做，他會想說，可以跟自己家裡面的人打成一片啊這樣會比較好。或者是說，像回去這件事情，平常每天都可以回去，何必一定要當天，譬如說清明節，禮拜日不行喔？禮拜五，提早回去不行嗎？但是他一定要那一天。大概都是講個一次兩次，他不開心就會罵人【笑】，再不做他就會抓狂【台】了。

其他就是比較生活上，他要求的事情做完，你要去做什麼就可以，但是他今天打定要做什么，就是你一定要給他做好就對了。

### 爸爸放鬆了某些原則

現在比生病之前應該是算，多多少少有比較收斂一點。比較不會要求那麼多，

或是要求那麼嚴格，沒有像生病之前那麼誇張。就是一定非她不可。

過年過節，盡量早上回去晚上走，然後也沒有要過夜啊。以前幾乎每個禮拜六禮拜日，就一定會回去老家，現在比較少了，就爸爸可能回去這邊，然後載媽媽回娘家這樣。他自己也比較沒有那麼堅持說，一定都要我們全家人陪著他一定要回去。譬如說我今天有什麼事情，姊姊有什麼事情，或者是媽媽今天沒有辦法回去，那就我跟他回去。他比較可以容忍這樣，不然以前真的是，全員到齊的。

### 避免危險因子

那時候她發病的時候，你知道說，她因為什麼事情，然後什麼的環境，怎樣的話語，大概會刺激到她，會讓她發病，現在就比較收斂。盡量避免他們接觸就沒事了【笑】，畢竟，那些人就是曾經讓你，生氣難過，然後得憂鬱症，那你現在還會想要再去，再去看他嗎？不會啊！總而言之，那時候會引起她憂鬱症的事件，現在就盡量，能避就避啊，然後能讓就讓，差不多是這樣。

### 時間久了，有時候對媽媽的態度和要求又漸漸恢復原樣

人都是健忘的【笑】，最近也是想到什麼說什麼。在那段時間，看起來好像大家會比較尊重媽媽，可是最近好像還好耶【笑】。大概就是漸漸增加，也沒有說馬上就全部又開始要求這樣，就是久了，我覺得真的是一種習慣吧，應該也沒辦法改變。有時候這種事情很現實的，她不回去就沒有人要做，大家吃飯時間回去，吃個飯，就走了，大大小小的事還是我們家的人要搞定。

## 四、 我有我的判斷，但我選擇讓自己中立

### (一) 觀感的改變

原本以為很好的親戚，後來我逐漸認同他們確實是媽媽的壓力來源

你剛開始都會想說是，爸爸這邊的親戚嘛，媽媽那邊的親戚都好好的嘛。可是憂鬱症發作，一定不可能是因為自己原本在生存的家人啊，一定就是外來的壓力嘛！所以多多少少，對阿公阿嬤，或者是對原本以為很好的那個生長環境，你會有一些，就是，改觀啦。阿就會想說，為什麼，要對媽媽不公平。

因為你不是當事人，你不知道那些人到底產生了什麼影響？所以你可能會去注

意她那些小圈圈裡面到底發生了什麼事情。久了，你自己觀察，嗯，就是不公平，你會漸漸認同她的想法，因為一定是你有遭受到什麼事情你才會引起啊！

### 我不喜歡爸爸家的人

個性不合【笑】，就是個性不合吧，有些人就很難跟他相處。叔叔嬸嬸那種又比較，本來就比較不好相處，而且一直到現在為止都還不是很配合（分攤家事）啊【笑】。

#### (二) 我氣的是親戚

氣那些親戚吧！他們可能做一件事情，你就想說，他幹嘛那樣子。其實爸爸他也不是直接去傷害她，就是唸一下而已，他基本上，他是加害者，他不是肇事者，所以還是會覺得親戚比較不對。

一定是砲口向外的啊，你幹嘛一直對自己家的人生氣，日子怎麼過。我們家就是我們家嘛，阿你砲口向外，大家一起譙【台】，也沒什麼不好啊。以嬸嬸不做家事這件事來講，她如果做的話，爸爸還會講什麼嗎？第一關不發生，就不會要過第二關這件事情啊。如果他們家裡面的人不做那些會傷害媽媽的事情的話，那爸爸也不用去講這些話啊。

#### (三) 我選擇中立避免增添衝突

我在家裡，是來亂的吧！平凡不過【笑】！就是在家裡面比較吵，然後話比較多，有時候可以的話就幫媽媽做一些事情。你說調解，倒也沒有真的說那麼偉大，反正誰都可以聊天【笑】。講角色的話就是，旁觀者，太中立的旁觀者【笑】。

#### 我和誰都好，不會偏袒那一邊

管理學有讀過厚？X-Y-Z，Z理論的信奉者【笑】，我比較不會說特別去偏那一邊。可能私底下在聊天的時候，譬如說爸爸在罵姊姊的話，你就會跟爸爸講說，她本來就比較不懂事，她這樣子的話不符合你的想法。我不會因為跟姊姊比較好，就跟爸爸講說，那個姊姊不是這樣想的啊【裝溫柔的聲音】。

拉攏我沒有效果，我太中立了，我都這邊來就跟你說好，阿那邊來又跟你說好。有時候吵架的時候，我還是跟爸爸出去散步，然後回來，用電腦的時候，可能又再跟媽媽聊天，就吵架基本上不會吵到我頭上。

## **我不會去當協調者，因為吵架沒有協調的空間**

事情的發生是，比較客觀的，但是兩方會吵架一定是有人講話比較過份。譬如嬸嬸回去都不做的這件事情，其實大家都知道她沒做，但是她（姊姊）講話的方式比較偏激一點所以她被罵，這沒有什麼好協調的，不能協調【笑】。

像媽媽發生這種事情啊，其實跟兩個小孩都沒有關係，引起她，發生的那個主因絕對不在我們身上。我都會覺得說，就盡量不要吵架就不要吵，阿要吵不要吵到我頭上來【笑】。

## **如果我再介入，事情只會更糟**

說西瓜餓大邊【台】這太過份了，但是我覺得，兩邊在吵架，你旁者的角度本來就都是中立的啊！而且，也不關你的事【笑】，又不是為了你而爭吵。兩個人在吵架你多講一句都是錯，你幫這邊講話另外一邊會討厭你。有（插嘴過），結果這邊罵那邊也罵，兩邊都罵，那就算了。

## **(四) 期待**

相處方面的吧，就是會想說，家裡面可不可以，氣氛再好一點。然後，摩擦少一點。

### **希望爸爸放下過多的堅持**

如果可以的話，就是希望他不要這麼堅持。有時候他一些想法比較硬，然後他會跟媽媽起爭執。就會想說看可不可以不要那麼堅持，很多事情你不一定說一定要這麼堅持，這件事情才算是做的好，用另外一個方式也是可以試試看。有很多很多那種原則，他只要改掉的話，就是多放下他一些姿態，然後去改一些原則性的東西，他就可以，就是跟我們會比較，比較合啊。

### **爸爸可以更參與我們的聊天**

我比較中立，然後姊姊比較偏媽媽，可能爸爸就自己一個人。如果爸爸就是願意說，參入這邊的話，那就會變得比較好。有時候可以參與我們三個人之間講的一些比較普通的話題吧，不一定說一定要什麼公事啊，或是說有關家裡面重要的事情才可以跟爸爸討論這樣。

## (五) 紿家庭氣氛的整體分數

爸爸原本應該是不及格，生病前。那時候改善的時候有好一點，大概七、八十，現在又大概七十左右【笑】，其實一直在沒有很好的地方徘徊。

整體的感覺，生病前大概六、七十吧，就是該有的都有，但是還是蠻常吵的。現在可能就七、八十吧。感覺上大家會比較互相尊重，但是還是差不多，還是鬧啊。生病那個時候，九十吧【挑眉】！感覺上就是，全家都向著同一個人啊。

---

### ◆ 對弟弟故事的理解

---

#### 一、弟弟的家庭互動特色

##### (一) 砲口向外：弟弟的「雙層根源論」

家人的爭吵在弟弟來看對這個家一點幫助也沒有，因為問題的根源在外面的人。弟弟把親戚視為肇事者，而爸爸只是加害者，他指的是像兇手與幫兇這樣的意思。如果第一層的親戚不引發事件，就不會有第二層的爸爸會去把事情弄得更嚴重。從這個角度來看，或許爸爸也稱得上是受害者也說不定，因為爸爸成了親戚的代罪羔羊，變成媽媽和姊姊圍剿的核心，也害得家裡爭吵不斷。所以弟弟主張砲口向外，不要讓好好的家被那些親戚搞得烏煙瘴氣。

##### (二) 消極 V.S. 積極：降低衝突的奮鬥者

從解決問題的角度來看，弟弟表現的姿態是沒有在管事的，他從不主動提起可能引發爭吵的問題。相對於其他的家人，弟弟習慣用一種幽默、戲謔的語氣去反應事情。這種被動又彷彿不是很在乎的表現，使他被家人視為明哲保身的牆頭草。但是積極的來看，這種方式真正的目的卻是為了降低衝突，從媽媽和姊姊的例子可以看到，介入別人衝突的後果只會讓事情更糟糕，讓另一方討厭自己，增加更多的對立。而他過去嘗試在爸媽爭吵時發言，果然也連帶被罵。如果直接對抗的結果是反效果，何不試著把輕鬆的態度帶入這個家庭中。

#### 二、面對衝突情境的回應策略：中立與緩和氣氛

弟弟是家裡唯一沒有衝突對象的人，身為衝突事件的旁觀者，弟弟只能扮演讓

緊張氣氛輕鬆一點的角色。要能夠做到這點，就必須跟家裡每個人都保持良好關係才可以，所以中立和製造歡樂氣氛是相輔相成的動作。家人們都知道拉攏弟弟沒有用，弟弟的「超然」是他自己刻意營造的形象，所以他得以不被捲入衝突之中。另一方面，這個中立的角色也讓弟弟比家人有更多機會去客觀的觀察其他人，也更能夠體諒他們。

### 三、家庭衝突中的角色：明哲保身的不沾鍋

弟弟和家人關係良好，可是他是這個家最小的小孩，爸、媽、姊姊都是他的長輩，他也沒有權力去做協調的動作。對弟弟來說，他頂多能夠提供安慰，製造一點歡樂的氣氛讓關係不要那麼僵，但是他沒辦法去要求家人應該怎麼改變。我想弟弟的中立能夠維持下去，除了他自己刻意地表現超然，跟他是老么亦不無關係，大家會把期待放在有權力的人身上，不會去為難一個年紀最小的小孩。正巧弟弟的圓滑在這個家也是被需要的，可以讓媽媽喘口氣，也可以讓爸爸不那麼覺得被排斥。

### 四、憂鬱症的意義：家人懂得彼此在乎

#### (一) 修正對待媽媽的態度

弟弟一直覺得媽媽生病前，家人講話的態度是比較直接的，也比較不尊重媽媽，如果媽媽想要表達意見，家人會反駁她，跟她說她是錯的。而心思細膩的弟弟也發現，媽媽其實非常期待被家人認同與肯定。而另一方面，和姊姊一樣的，弟弟也在成長過程中，去發掘媽媽憂鬱症的真相，對過去覺得友善的親戚有了不同的觀感，讓弟弟開始認同媽媽的想法，不會去反駁媽媽，或是要她不要這樣想，因為被欺負確實是事實沒錯。雖然比較明顯的收斂言行只在媽媽生病的那一年期間，但是憂鬱症卻讓家人知道，去修正對待媽媽的態度是重要的一件事。

#### (二) 彼此在乎與關心：正向思考

憂鬱症所帶來的附帶效益—正向思考—有兩層含意，表面上是因為媽媽在生病時思想非常負向，讓自己陷入負面情緒的漩渦中，使家人警惕凡事要正向思考。另一層的含意則是，經歷過媽媽生病的日子，家人間會彼此在乎與關心，然而想要彼此關心的前提就是，對於家人的行為給予正向思考，而非負向解讀，才能夠達到目的。

## 五、憂鬱症後的個人改變：從「年幼被照顧」轉為「增加關心和減少衝突」

媽媽生病時，就家人的說法，當時弟弟還只有國小，但是在他的個人知覺裡卻覺得自己已經國中了，不知道是否因為弟弟覺得自己可以有能力對媽媽表達關心，而有了一瞬間長大的感覺。本來生活中只有唸書和被照顧，但是知道媽媽得了憂鬱症，那種害怕媽媽會去自殺的恐懼，讓弟弟去撥出時間陪伴媽媽，或者時不時會想知道媽媽的狀況。另一方面，當姊姊也加入戰局後，弟弟成為衝突的旁觀者，他觀察到當家人給媽媽比較多尊重和認同時，對媽媽的病情是有幫助的，這讓弟弟也試著去修正自己的說話態度，在互動中增加更多關心。並且利用保持中立的方式，與家裡每一個人都建立友善連結，間接使得衝突減少。

---

## 參、B 家的家庭互動分析

以下將接著以對偶或整體家庭的觀點來看 B 家的家庭互動。一開始先個別從次系統的角度來看妻子生病前，家庭成員與成員間彼此的互動型態；而生病後，次系統互動的轉變與其中的動力與歷程為何；最後是憂鬱症之於這個家所帶來的整體轉變。

### 一、夫妻次系統：差異、衝突與彼此期待→改變不大，衝突減緩

從互動的型態來看，雖然經歷了妻子的憂鬱症，但是在家裡面，相對位置和夫妻相處的改變仍然有限，只是衝突與差異有趨於緩和。A 家的夫妻次系統互動特徵有以下幾點：

- 權力—強與弱、高與低：從權力位置來看，丈夫握有大權；妻子則溫柔、順從，雙方的高低位置一眼立見。長期的權力傾斜，讓妻子心裡充滿怨懟，覺得丈夫好像把她看得很扁。丈夫則是覺得他在外面見多識廣，衍生出一種很多事情的確是需要他出面處理的優越感。當先生對自己愈有自信，太太就愈是被迫要依附著他。但是妻子憂鬱症的出現，卻開始瓦解與動搖先生的自信心，相對促成了妻子力量攀升的時機，使兩人的權力在丈夫退讓、妻子爭取的情況下有往平衡點靠近。

- 對夫妻相處的想法—浪漫 V.S. 實際：B 家夫妻的個性懸殊，一個外向一個內向。對於夫妻相處的溫柔展現，兩人也有不同看法，先生覺得「對家人的關心要講出來，至少要讓對方知道」；太太卻覺得「把家裡的事做好，把茶溫好，水果切好」也是一種溫柔，所以夫覺得妻不夠浪漫，妻覺得夫要求太多，都覺得對方不夠溫柔。其實他們是在用各自擅長的方式，如先生透過領導、太太透過照顧，表現溫柔。當「愛」被以單向認同的方式送出去時，對方卻完全接收不到，剩下的只有「我做了這麼多你都沒看到」的埋怨。這種現象不管在生病前或後，在夫妻互動中都十分明顯。
- 康復後的日子—忘掉過去 V.S. 處理傷痕：太太生病後，先生雖然覺得他沒有做好連結妻子與家族的工作，但是要把那些外人造成的痛苦都算在他頭上對他也不公平，可見先生判斷問題的焦點是放在夫家上。但是太太的問題焦點是在先生身上，不管夫家的親戚怎麼樣，能夠安撫、鼓勵與支持她前進的人是先生。所以當上一代的長輩一一過世，從先生的眼光來看，造成問題的人都消失了，可以過新生活了，但對太太而言，能夠同理和表達感謝的人還是沒出現，情況與過去相比仍改變不大，對這件事的解讀迥異也是造成夫妻雙方經常性爭吵的主因之一。

從上文來看，妻子憂鬱症後，夫妻次系統實質轉變並不多，因為權力的流動對丈夫來說有明顯感受，妻子則沒有察覺到丈夫的配合。妻子罹患憂鬱症讓先生信心下滑，並且願意去正視家族問題帶給太太的壓力，彌補的姿態讓先生位置下降；而太太生病後決心扭轉小媳婦個性，向先生索取自己沒有滿足的需求，爭取的姿態讓太太位置上升。但先生為了鞏固自己家庭模範的角色，原則上還是表現出十分堅強的樣子，很多心境轉折只有他自己知道，家人也感受不到。

## 二、父母次系統：差異與衝突→差異與衝突持續，母親與子女的同盟明確

媽媽生病前，父母次系統在親職分配上，是由母親獨攬照顧責任，父親則主要是在外發展，但是對於子女教養，父親又希望母親能夠聽他的。雙方由於原生家庭的差異衍生不少教養上的衝突：

- 原生家庭投射的迥異管教模式：B 家爸爸來自一個權力集中的家庭，家裡的人都聽命於他的母親一人，有秩序、遵守倫理規範、男女有別、各司其職、愛是有條件的給，爸爸非常適應與喜歡他的原生家庭，所以他也會想把自己的家透過自己

塑造成想要的樣子。而 B 家媽媽來自一個權力分散的家庭，父母對小孩十分開放，充滿保護與關愛，媽媽從家裡學到就是，讓子女自由發展，他們會找到最適合自己的路。這樣的管教概念對習慣秩序和規範的爸爸來說太沒有安全感，有管等於沒管，雙方都投射了原生家庭中父職與母職認定的差異。

- 互不相讓的矯枉過正：雙方從原生家庭學來的管教模式，在接觸對方的家庭時又產生新的火花。媽媽不能適應爸爸的家庭風格，並且擔心小孩將來遭遇一樣的困擾，想讓他們跟自己一樣能夠把原生家庭的愛當作前進的支柱。爸爸卻覺得現在把小孩訓練好，他們未來自然不會遇到困難。加上爸爸看到女兒挫折後爬不起來的實例，他更加覺得妻子愛的教育對小孩是沒有幫助的。原本從原生家庭中習得的家庭經營模式就已經有差異，雙方還不停在生活中發現對方方式的誤失，互不相讓的結果就是父母各站在極端的一方，遇到事情時，總是沒得商量，總有一方要委屈自己忍耐才能做出結論。

這些差異與衝突在媽媽生病後依舊持續著，差別在於子女均支持媽媽的作法，在 B 家形成母親與子女同盟，而父親落單的情況。因此父親偶爾會選擇性的妥協，整體而言父母次系統同夫妻次系統一樣，衝突減緩，父親稍微退讓，但互動型態的改變並不大。

### 三、 手足次系統：平穩和諧→維持平穩，對家庭衝突採取不同策略

B 家姊弟的手足關係一直以來都蠻平穩的，加上他們與媽媽的感情都很好，所以也都視彼此為同盟圈的一份子。只是成長之後，面對家庭衝突，各自發展出不同的回應策略：

- 面對衝突情境時—你動我靜，你靜我動：B 家姊弟生活在父母高衝突的家庭中，各自衍生出不同的應對策略，在不同情境時互相搭配，形成互補。姊姊因為看到媽媽的委屈，當爸爸太過份或管到自己頭上時，連帶著想要替媽媽出氣的話語就會冒出來。但是當姊姊身先士卒衝上前表明立場時，弟弟卻總是在旁邊不吭聲，等到戰爭結束，他才藉由轉移話題、聊天、幽默等方式緩和現場，讓氣氛恢復正常。面對父母衝突時，姊弟兩有時像一個澆火、一個滅火的角色，當姊姊發動攻擊時，弟弟沈默不語，等姊姊停止了、開始跟爸爸冷戰了，弟弟就扮演緩和氣氛

的角色，穿插在家人之間。這種角色分配其實並不是姊姊喜歡的，她也想要保持中立，但是因為弟弟有辦法和爸爸維繫良好關係，她辦不到，所以爸爸也會比較疼弟弟，較常指責她，這又讓姊姊更加無法忍受。

雖然對對方的作法不一定認同，可是姊弟的相處方式其實跟媽媽帶給他們的教育比較相近，就是不去干涉對方。姊姊有時會埋怨弟弟像牆頭草，但是對弟弟沒有生氣的情緒，至少回老家時，大家還是站在同一陣線，一起對抗親戚。加上兩人之間很雷同的是，他們都在年紀還小時看到媽媽憂鬱症，所以之後的成長過程多了「讓媽媽生病的原因是什麼」這個很重要的議題的探討。各自觀察的結果，所得到共識就是問題出在爸爸和他的家族身上。也因此姊弟的焦點多半都集中在爸媽身上，很少放在彼此，有一些默契存在，不過沒有更親密或特別的交流，大致上相處型態在媽媽生病前後都是和平且平穩的。

#### 四、 親子次系統：各司其職，角色清晰→母子女三人同盟

親子次系統的互動在媽媽生病前，由於兩個小孩年齡尚輕，都十分聽從父母的話。當時 B 家主要的家庭問題是發生在夫妻對照顧夫家和子女教養無法達成共識，親子之間雖然是嚴父慈母，但子女對父親並無排斥，且小孩和母親的親近主要是因為 B 母一人擔負起照顧之職，不太算的上有同盟關係，親子次系統仍維繫在指導與聽從（父子）、照顧與被照顧（母子）的框架下。且媽媽生病後，親子互動型態的轉變不只與憂鬱症有關，更凸顯了子女在成長歷程中的反思，因此以下分述將著重在媽媽生病後的親子關係上。

##### 媽媽 V.S.姊姊

- 媽媽生病後—彼此的拯救者：媽媽和姊姊都和爸爸有衝突和爭吵，姊姊覺得自己小時候不懂，長大後較會判斷是非曲折。特別是大學至外地求學，對家庭的依賴感減低了，反而感覺到被管的不舒服，如果爸爸的行為不對，她也會想反抗。而姊姊對媽媽有種憐惜的心態，既然媽媽無力對抗爸爸，她也希望能夠支持媽媽。媽媽知道姊姊想要幫忙自己，可是她不希望因為她而造成父女的衝突，原因在於最後爸爸還是會把爭吵的責任歸咎到媽媽頭上。在父、母、女的三角關係中，媽媽和姊姊輪流扮演受害者和拯救者的角色，彼此也都很矛盾不想再繼續這種循

環，只是當下一次爸爸開始壓迫時，又會有其中一人要跳進去幫忙受害的一方。

### 媽媽 V.S.弟弟

- **媽媽生病後—照顧與回饋的和諧關係**：弟弟的中立讓媽媽感到很放心，比起姊姊，媽媽覺得弟弟比較貼心，在生病時會主動關心自己，教自己玩電腦。弟弟也覺得如果可以的話，就盡量幫媽媽做點家事，或是安慰媽媽。正好這樣的回饋方式也是爸爸贊同的，媽媽與弟弟不會像跟姊姊一樣，總是有爸爸的陰影存在，雙方能夠溫暖的彼此照顧與回饋。

### 爸爸 V.S.姊姊

- **媽媽生病後—各有期許的對抗關係**：父女的主要訴求有很大一個重點都是圍繞在媽媽身上，雙方都都很努力想要做一些為媽媽好的事，也把怎麼做對媽媽比較好的期待放在對方身上。或者當姊姊面對爸爸的管教時，從小觀察到媽媽的痛苦會形成加乘的效果，搭配著自己的自主權被反應出來。雙方的衝突是很直接的，表達需求的模式也是很相近的，都是生氣，表達，溝通不良，然後爆炸。兩人之間的隔閡在女兒高中之後慢慢拉開，直到大學畢業搬回家後開始爆出火花，平時彼此疏離，衝突時則出現很高的情緒張力。

### 爸爸 V.S.弟弟

- **媽媽生病後—贊同與配合的和諧關係**：在 B 家，媽媽和姊姊很明顯不想跟爸爸講話，除非爸爸主動開口才會給爸爸回應。還願意與爸爸維持關係的只有弟弟一人，某種層度而言，爸爸把自己渴望的被諒解、與家人融洽相處這些期許放到弟弟身上，就這個部分來說弟弟提供了爸爸一定程度的支持。雖然弟弟覺得自己只是保持中立來維持家庭和平而已，沒有要特別關心爸爸，但是僅有的友善已經讓爸爸感到很開心，覺得兒子很懂事，很客觀，兒子的表現在爸爸看來也都是好的，很值得驕傲。在爸爸尋求慰藉，兒子也沒有拒絕的情況下，爸爸反而能夠跟弟弟建立相對來說較為和諧的關係。

## 五、 妻子憂鬱症後，家庭互動的整體轉變

對憂鬱症帶來的互動轉變，主要的變化展現在夫妻與父女關係上。而憂鬱症當下的家庭調適是最明顯的，隨著時間過去逐漸淡化，然而憂鬱症帶來的餘波效應卻

仍在家庭脈絡中隱隱作用著。子女均在媽媽憂鬱症後與媽媽更親密，三人同盟更加穩固。爸爸覺得自己有嘗試改變不過家人都沒看到，與家人的互動較媽媽生病前更為對立。媽媽認為憂鬱症後小孩問題的浮現使家庭氣氛比生病前更糟。家人都傾向將互動改變的責任和關鍵放在爸爸身上，並認為互動之所以沒有轉變，原因在於爸爸沒有改變。以下由整體家庭的角度來看 B 家的變動：

- 家庭主軸隱性地由父轉為母

媽媽生病前的家庭，很明顯是以爸爸為主導，家庭規則也是由爸爸來定。媽媽生病後，表現上看起來，一切都沒變，爸爸還是很強勢，還是負責發號司令，可是家庭的焦點已經轉移到媽媽身上。大家都會想要替媽媽做些什麼，或者會期待家人替媽媽做些什麼。決定事情時，媽媽的狀態會被納入考量的其中一點，大家講話會比較收斂也是因為媽媽而共有的默契，家庭核心默默地從爸爸轉到媽媽身上。

- 權力下放分散 V.S. 對抗

爸爸獨佔權力寶座的家庭型態已經開始被媽媽和姊姊嘗試推翻，而爸爸因為承認錯誤，希望小孩和他一起彌補媽媽，也嘗試把部分權力交托給媽媽出去，比較明顯的是把財產交給太太管理。而另一方面，只要爸爸要管人，就會又有衝突發生，讓爸爸也不想再多講。從家人的角度出發，爸爸位置還是很高，不過他雖然強，卻愈來愈管不動家人，家庭中確實有出現權力的流動。

- 全家都對爸爸產生期待

爸爸是開啟衝突的人，也是權力最大的人，對家人來說，他們覺得自己沒有辦法去改變爸爸，除非他自己願意改變。媽媽期待爸爸滿足她的需求；姊姊期待爸爸對媽媽好一點，不要那麼愛管人；弟弟期待爸爸放下原則，加入家人。一群對「爸爸」充滿期待的家人，想要是與爸爸建立良好關係，然而一個對「家庭」滿腹憧憬的爸爸，想要的一直也是與家人建立親密關係，雙方的渴望被掩蓋在僵化的互動模式與應對策略中。

- 同盟圈隨時間流逝更加緊密

家裡四個人都認同母、子、女三個人感情是比較好的，大家想要分享事情時，會自動跳過爸爸，避免哪裡做不好又要被罵。兒女長大後，觀察到媽媽真的被很多

人不公平的對待，而且媽媽又這麼辛苦，他們在心情上很自然的傾向媽媽。成年後對媽媽為何得到憂鬱症做出判斷時，反而比小時候什麼都不懂時存在更多是非判斷，而爸爸又沒有巨幅的改變，所以三人同盟，爸爸被孤立的情形愈發明顯。

### ● 從唯命是從轉為百家爭鳴

過去在 B 家，大家都聽爸爸的，有不同意見也不會被採納，不滿的氛圍飄散在空氣中，沒人把它講出來。但媽媽痊癒後個性轉變，不管爸爸愛不愛聽，反正她就是想要說出來；小孩長大後有自主權，也有力量為自己發聲，有看不順眼的地方可能什麼事情發生時會趁機酸爸爸一下。和過去相比，現在的 B 家有比較多元的聲音出現，四個人都會發表言論，大家可能吵一吵過幾天就沒事了。

### ● 鋼索上的平衡

新的平衡建立在 B 家四個人的互相制衡上，過去爸爸在金字塔頂端，把家人安插在他想要的位置上。現在當爸媽吵架時，姊姊會跳進去；爸爸和姊姊吵架時，媽媽會跳進去；爸爸被討厭和孤立，弟弟會出面接納。媽媽、姊姊和弟弟不再是乖乖待在爸爸安排的地方，而是透過互動他們找到自己適合的位置，可以讓家庭的天平不是那麼傾斜，有壓迫者，就要有拯救者，氣氛緊張時就要有丑角出來打岔。這不是 B 家人滿意的互動型態，所以隨時可能來個大吵、小吵，但只要衝突發生時，這個機制就會自動運作，讓互動達到平衡，而不是像過去一樣無限上綱的讓爸爸愈來愈高，媽媽愈來愈低。

統整 B 家的故事及家人之間互動的情況，以圖 4-4 來表現 B 母罹患憂鬱症前後父母親與子女關係的變化（圖式及關係線參看 P.120 表 4-2）。依時間軸來看，妻子生病前，丈夫以原生家庭和工作為重心，要求妻子同時照顧兩個家庭；子女年幼，與母親關係密切。母親生病後，夫家壓力暫時解除，父親表現退讓與順從；子女年幼或專心唸書，有表達關心但不明顯。母親症狀改善後，夫家壓力再度出現，夫妻衝突因母親反抗浮上檯面，母親再度復發，但自行就診，未讓子女知道。第二次憂鬱症痊癒後，母親更努力改變個性，夫妻衝突爆發，母親透過在外尋找抒壓管道排解負面情緒；女兒更明顯靠向母親，與父親疏離。調整至今，夫家壓力減緩；夫妻衝突仍在；父親默默改變自己，但家人均沒有意識到；女兒搬回家後也開始與父親引爆衝突；兒子中立旁觀；子女和母親形成同盟，父親孤立。

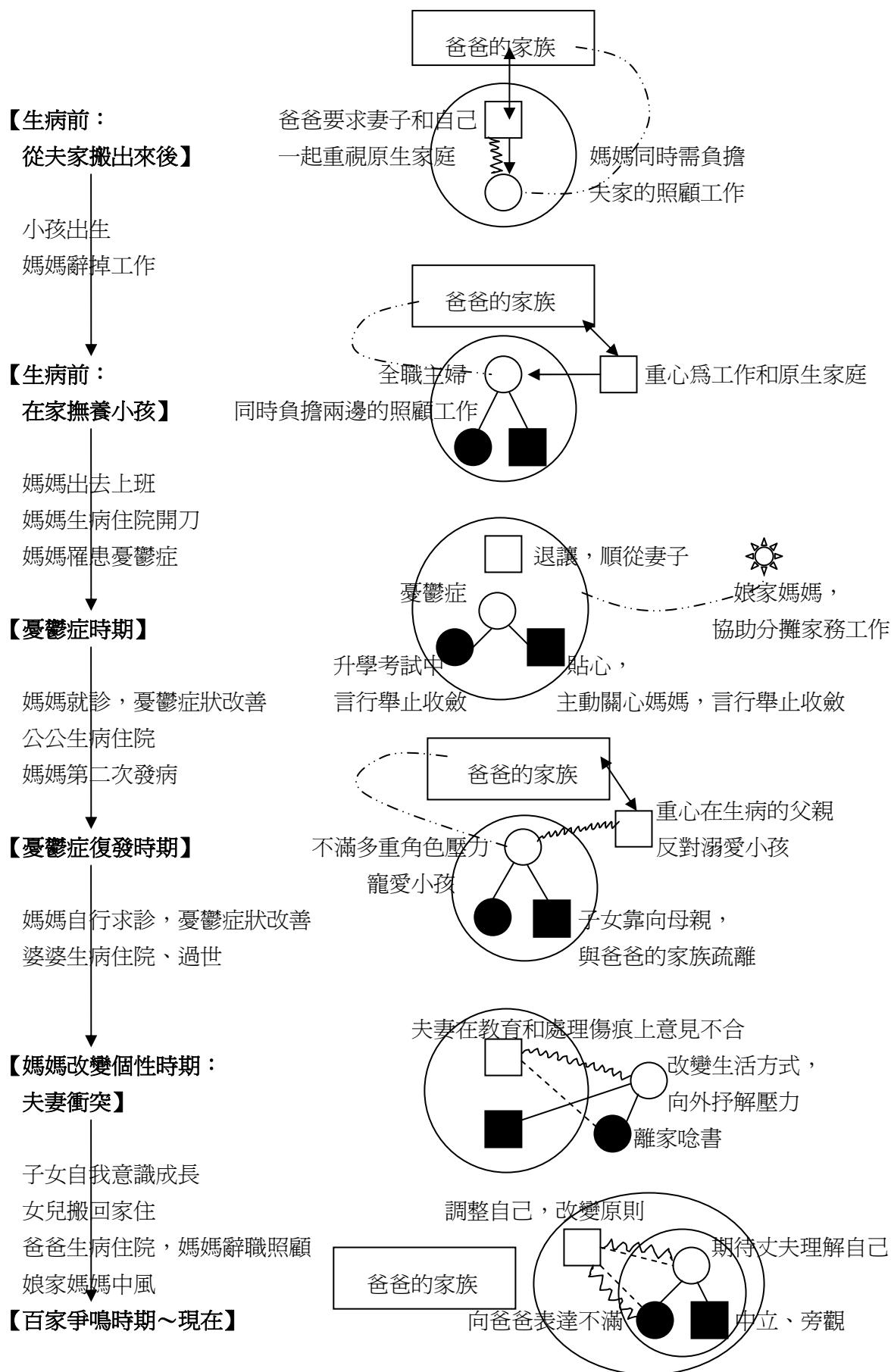


圖 4-4 B 母憂鬱症前後家庭互動變動圖

## 第五章、綜合討論

本章將以第四章的研究結果與分析作為基礎，並輔以文獻進行綜合討論，分為兩個部分來呈現，第一節是結果分析與討論，主要內容在於回答研究問題。第二節是研究者反思，包括除了主要研究問題之外，本研究進行過程及結果所引發的一些疑問和想法。最後第三節是建議。

### 第一節、結果分析與討論

研究結果發現，憂鬱症後家庭互動的變化，除了受到互動的影響以外，也受個別成員的詮釋而帶動改變的發生。在家庭互動中去理解個人如何詮釋自己的家庭角色及憂鬱症的意義可視為瞭解家庭互動轉變的基礎，因此，以下將就這兩部分依序進行討論。

#### 壹、家庭成員面對憂鬱症的個人詮釋

敘說研究重視個人的主體性和論述，也重視從文化脈絡去理解個人定位。本研究以系統觀做為詮釋視野，來看個別成員在家庭中的位置，雖然談的是個別成員，卻也是分析家庭互動時不可缺少的一環。本段想探究的是研究問題一：個別成員面對憂鬱症的個人詮釋。這牽涉到兩個層次，第一個層次是家庭成員在先前互動中如何思考自己的家庭責任，以及他如何定義自己該在家庭中扮演怎樣的角色，這部分研究者將從個別成員在面對家庭衝突時的特殊位置來看。其二是，經過了這些歷程，家庭成員如何詮釋憂鬱症在家庭中的意義。

##### 一、個別成員在面對家庭衝突時的特殊位置

###### (一) 「顧家」文化使父親無法真實融入家庭問題

A、B 兩家的父親共通的特色就是比較被家人覺得是狀況外的，這個狀況外不是指父親是否涉入家庭議題，指的是父親沒有和家人們同等在乎某些會引發家庭糾紛的事情。所以 A 家和 B 家的母親會形容，父親是顧家的，只是比較大男人。這個大男人的意涵表現在「想理你就理你，不想理你就不要理你」、「決定事情最後還是聽先生的」、「回到家很少主動講話，相處時有距離」、「很少或幾乎沒有參與家務工作」等抱怨上。而所謂顧家的內涵是「對小孩很好」、「有賺錢回家」、「物質和日常

生活沒有虧待家人」、「無不良嗜好」等，就像 B 母說的，外人總會質疑你的丈夫顧家、小孩乖巧、生活無虞，有什麼理由得到憂鬱症。從這裡可以知道情感面的「不夠體貼」是女性關注的焦點，但是實際面的「照顧家庭」卻比較常被外界用來證明好壞。

許多研究指出，父親在家庭互動中經常被視為比較隱形的成員，不管在中西方，父職常被型塑於家庭外。女性面對的家庭束縛和角色壓力均大於男性，但父親對工作和家庭的自我評價卻高於母親 (Baruch & Barnett, 1986 ; Lee, Vernon-Feagans, Vazquez, & Kolak, 2003)。同樣地，以本研究為例，研究結果發現家人對父親的不滿其實是角色分工和回應策略的相互影響，當父親把比較多的時間放在家庭外時，他們反而可以得到「顧家」的稱讚，先生和太太都覺得至少有顧家，那好像也不能再嫌什麼。如果「顧家」的內涵是認真工作的話，那麼 A、B 兩家的父親也確實都展現了優異的職場成績。

更特別的是，父親通常進一步將優秀的職場管理視為家庭經營的基礎。就身為主管而言，在職場上講究的是實事求是與領導能力，所以 A 父和 B 父都很習慣性的針對事件本身做解決，而這種方式讓家人感受到的卻是父親似乎不太懂問題的核心在哪裡。這種分工模式，造成父親融入家庭互動的困難，即使當他們很想解決問題，或甚至如 B 父一般很希望能和家人更親近，但是大事化小，小事化無的方式並不討喜。優點是當衝突的當事者不是爸爸時，衝突不會延續到他身上，例如 A 家父親；缺點是當衝突的當事者是爸爸時，家人的不滿會愈演愈烈，如 B 家父親。因此，研究者認為，這種距離感的形成與家庭認定怎樣的父親是顧家的有所關連，在父親與家人之間，訊息的傳達和情感的需求是有落差的，同時，這些顧家的內涵來自社會如何建構好爸爸的形象，更甚於來自家人真正渴望的爸爸。父親不管有沒有涉入家庭衝突，總是被家人當作對問題比較被動的處理者，相較之下，更襯托出母親的積極面，這種互動型態並非是個人因素，而是文化脈絡下，整個家庭和父親之間互動的結果。

## (二) 照顧工作之於已婚女性具有表達意見的積極內涵

過去研究指出，照顧工作之於已婚女性有不得不做的受壓迫感，當大家都認定

這是你的工作時，就很難打破陳規，女性是被動承接這些家務，又因為妻子與母親的角色使然，即使需求和抱怨沒有被理解，他們仍然會繼續扮演照顧角色（呂寶靜、陳景寧，1997；唐先梅，2000；游淑華，2006）。但本研究進一步發現，把照顧這個角色扮演好，不僅僅是出自於個人的責任感和個性，實際上在互動中，照顧工作已經被作為一種靠近家人和爭取認同的方法。從受訪者的敘說中看到，多數時間待在家裡的母親非常重視把家人和家庭事務打理好，即使關注的層面可能不一樣，例如A母重視家人的生涯發展和健康，B母重視家人的生活舒適和快樂，但她們都會藉由照顧工作去表達自己的期待。因此，雖然過度的照顧會引來家人的嫌棄，或者努力扮演好照顧角色卻仍被批評時會加倍的沮喪，母親之所以選擇不斷自我調適，然後說服自己習慣後再出發，除了被要求而不得不做之外，照顧工作仍具有表達意見的積極意涵。

### （三）子女會利用「空間」拉開界限，雖然有效但會顯現關係的矛盾性

家庭衝突下的子女發展是家庭研究者很重視的領域，多數研究發現面對家庭關係的兒童及青少年在情緒、社交、行為、自我認同、壓力調適等層面都會造成障礙與偏差（Bedi & Goddard, 2007; Fosco & Grych, 2007; Langrock, Compas, Keller, Merchant, & Copeland, 2002; 吳其臻，2002）。然而，另外有少部分的研究指出，憂鬱症患者的父母與子女因為不需要長期和患者居住，因此他們的困擾會比患者的配偶來的輕微（Muscroft & Bowl, 2000）。另外 Ahlstrom、Skarsater 與 Danielson (2007) 觀察一個憂鬱症母親的家庭，發現子女經常利用學校生活、社交生活來讓自己避免家庭衝突，或者回到家就盡量待在房間裡。本研究亦支持 Muscroft 和 Ahlstrom 等人的研究。雖然 A、B 兩家的小孩也會對母親的症狀和衝突產生明顯的心理困擾，可是家庭中的子女不是只單純被動的被影響，他們也會試圖發展出調適和自我保護的策略。

相對來說，父母也會因為與離家居住的孩子摩擦較少，而感到彼此關係較好，雖然實際上的互動模式可能是沒有改變的。然而，本研究也看到，空間策略雖然被當作一種和家庭維持界限的方法，卻又顯示出它的矛盾性。一方面藉著這個方法抒解壓力和避免捲入紛爭，另一方面壓力抒解後又會因為想靠近父母而主動回家。

#### (四) 階層下的家庭角色

Parsons 等功能主義學者認為家庭系統具有自我調適的功能，而良好的功能展現在適切的性別角色與權力分配上，例如父親必須扮演家庭中的「工具性角色」，負責解決問題、下達指令等；母親必須扮演「表達性角色」，負責提供照顧、情感、緩和氣氛等情感支持（引自王慧玲、連雅慧譯，2002a）。而在這之後，結構學派家族治療師也主張功能良好的家庭應該是具有階層化結構的（翁樹澍、王大維譯，1999）。事實上，在這個概念之下所指的良好家庭功能，其實是想表達出家庭需要某種規則與分化來維繫它的運作，所以因應不同的角色責任與位置，每個成員權力的分配也不會是對等的。

然而，當階層化的概念遇上性別議題或傳統文化時，它反而經常被誤用為鞏固不良權力結構的力量，這也是令女性主義與後現代取向最為詬病的地方（楊連謙，2004；王慧玲、連雅慧譯，2002b）。本研究的兩個家庭，基本上也都是遵循著階層化的結構來發展，形成男主外、女主內；夫高妻低；父母發號司令，子女遵從的家庭型態。然而，家庭系統並沒有因為滿足了秩序和規則而表現出穩定與和諧，而是在下位者總會感覺到被壓迫想要革命抗爭。原因就在於，這個結構和角色分工是由高階層的人建立的，而非系統調適的結果。因此 A 家和 B 家的父親可以在公司成為優秀的主管，卻無法以相同策略解決家庭互動的難題。此外，母親表面上擁有決定家務事和子女教養的權力，實質上這些權力是在父親的認可和允許下才奏效。子女只有年幼時是順從父母的心意來發展，成年後發現自主的空間仍遭到侷限，又沒有權力反抗父母，一方面也覺得這樣是違反孝道，於是向外發展，透過疏離和不配合表達意見。階層制度或許有維護家庭結構穩定的功能，然而本研究結果發現，在此之下的家庭系統，卻因為受到性別角色和孝道文化的拘束，使階層制度變得十分缺乏彈性，除了父親以外的家庭成員均不滿於自己被分配到的角色，想要捍衛與爭取權力，諷刺的是，這種情況在父親完美詮釋負責賺錢的掌權者這個角色時更被凸顯。

也有學者認為家庭中的階層關係，不完全是上位者影響下位者，也可能有雙向影響的機會，當下位者在決定是否配合權威時，已經展現了他的主動性和積極性，比如子女會透過自身的堅持來教導父母親職（楊連謙，2004）。在本研究中，確實看

到家庭成員會在自己所能做的範圍內發展調適空間，比如母親透過照顧工作發聲，子女藉由空間拉開距離，或者聯盟表達同意哪一方的看法。不過本研究也進一步發現，這些具備積極意涵的策略不一定完全有效，某些情況下甚至會更強化階層制度。

例如，以子女與父、母其中一方形成三角關係來看。本研究中發現，A 家子女在母親生病前和父親聯盟，對抗侵犯界限的母親；母親生病後，A 家姊姊與母親同盟，反對弟弟創業，弟弟某種程度成為代罪羔羊，家人把引發衝突的焦點都放在他的失敗經驗上。B 家子女在母親生病前沒有明顯傾向；母親生病後，B 家姊姊與母親聯盟對抗父親。然而，A、B 家的故事卻發現，子女介入父母的對立關係時，不但無法舒緩父母的緊張關係，反而會使原有的權力運作更明顯，以 A、B 兩家來看，雖然在決定事情時，女兒都支持是弱者的母親，還是無法成功彰顯母親的意見，只會造成反效果，在 A 家是讓媽媽更感覺自己說話沒人要聽，在 B 家是讓媽媽感到父女衝突的無力與壓力。換言之，如果從回饋的角度來看，家庭發展出階層性的結構後，家人因為無法適應而有所反彈，某些調適策略對個人來說是具有積極意涵的，對系統來說卻是一種反彈，在上位者會為了弭平衝突而努力維持舊有秩序，並且因為他們擁有的權力而能夠成功，直到有更震撼的訊息（妻子＼媽媽罹患憂鬱症）被輸入為止。

## 二、憂鬱症對於家庭成員之意義

以下要看的是對本研究中的家庭而言，「憂鬱症」代表哪些意義，他們將如何詮釋憂鬱症為家庭帶來的波瀾，以及他們在其中的位置。

### （一）憂鬱症的症狀意涵

#### 1. 症狀出現時，顯示患者是弱者，需要被保護

本研究和過去研究均發現，一旦家裡有人生病，而且因此情緒不佳時，家人普遍的第一個作法都是「忍讓、關心與包容」（陳怡婷，2003；何佑寧，2005）。這些行動背後隱含了一些對病情擔心與猜想，比如，「聽說憂鬱症會去自殺？」當然沒有人想要親人過世，為了避免這種事發生，所以事事順著他。某些研究因此認為症狀的循環出現，一部份是患者運用來引起家人的重視和關懷，甚至是一種取得權力的手段（引自 Hops et al., 1987）。但本研究發現這個部分的功能性並不明顯，原因在於

家人有明顯的態度轉變僅止於症狀明顯時，而當時患者正值痛苦時期，並不會太去注意到家人是否有釋出善意；等到症狀緩解後，家人的態度還是會慢慢回歸原樣。此外，家人的忍讓並非無止盡，A 家姊姊只在界限安全之虞順從媽媽，一旦發現媽媽以憂鬱症之名侵犯界限時就會更憤怒；B 家姊姊則感覺到爸爸會不耐煩媽媽為什麼還沒好。為了不讓自己成為家人的負擔和抱怨，媽媽也會覺得應該要趕快好起來。因此，憂鬱症作為一種索討需求的手段，在本研究的兩位女性身上是不明顯的。當家人確定並漸漸瞭解憂鬱症的症狀起伏與他們不會輕易自殺後，其對身體病痛的抱怨反而會成為新的溝通的障礙，再度挑起原本存在於互動中的問題。

## 2. 家人向妻子＼媽媽表達關心的台階

研究發現，家庭成員出現身心症狀的家庭，通常其家庭互動都具有僵化的特徵 (Sargent, 1983)，也就是家人希望改變，但是又恐懼改變或者不知道該怎麼做。B 家姊姊認為憂鬱症是讓關係動起來的關鍵，她形容自己可以「冠冕堂皇的對媽媽好」，以前覺得媽媽對她也沒有很好，而且認為自己總是弱勢，找不到理由去關心媽媽。同樣的心情在 A 家弟弟和 B 家爸爸身上也出現一些，A 家弟弟覺得既然都看到媽媽脆弱的一面了，當然也可以趁機有些作為來表現貼心；B 家爸爸察覺問題已經很嚴重了，不能不重視，一定要改變一些什麼。由此可見，家人將憂鬱症視為是破冰的起點，它提供了嘗試改變的正當性，而且不用害怕想要改變會讓互動更糟，因為有人生病就已經是很糟糕的情況了，這是一定要調整彼此的警訊。因此，家人們在行為上或許沒有明顯轉變，但是心態上卻與媽媽生病前大不同。

## 3. 規範家庭表現出謹慎的態度，並增加其凝聚力

憂鬱症的發生對 A、B 兩家來說都是一件很突然的大事，它讓大家把焦點放在生病的人身上，盡可能不要讓患者受到刺激，激起她的負面情緒。先生做的事情之一就是提醒小孩說話小心一點，多多擔待太太的情緒，於是大家都形成了「謹言慎行」的共識。在一般的家庭中，可能會覺得這種說話方式非常拘謹，要說話前還要先思考一下，有些話得憋著不能說。但是對 A、B 兩家而言，原有的家庭互動是緊張且疏離的，「謹言慎行的話，就是大家大概會注意到某一個人的情緒 (PB41-108)」，所以反而使疏離的家人有了共同要努力對抗的目標，像 A 家姊姊說的「我們家就平常大家

就各自為政有沒有，然後發生一件大事就開始忽然變得很團結（PA31-288）」。對 A、B 兩家的子女而言，之所以會覺得憂鬱症對家庭或對媽媽是一件好事，原因就在於憂鬱症讓他們感覺到媽媽生病時，家人是比較團結的。在此，憂鬱症召集了各執己見的家人，具備凝聚家庭氣氛的意義。

## （二）與患者衝突愈大的家人愈感覺到自己能有所行動

面對家人的身\心理疾患，家庭成員基本上都會有所反應，只是隨著年紀或角色不同，反應程度和行為也不同。本研究發現，當憂鬱症被診斷確立後，在患者生病前與她衝突愈大的家人會愈感到罪惡與愧疚感，受到的震撼也會愈大，例如 A 家姊弟和 B 家爸爸。並且因著內心的抱歉，促使他們產生動能去調整不舒服的互動模式。從彼此爭鋒相對，到發現自己可能是加害的兇手，這之間的落差會讓家屬發覺想要改善的空間是很大的，因此而覺得自己應該或能夠做些什麼來調整現況。從改變互動的層面來說，原本和患者有劇烈衝突的家人在事件發生後反而會是最積極想要動起來的人。

## （三）患者都覺得是靠自己的力量站起來，對家庭卻有一些後續的效應出現

根據家庭系統理論，症狀本身就具有平衡家庭系統的功能，但是突發的憂鬱症又會對家庭造成衝擊，且家庭系統會努力因應運用策略盡力回復平衡（翁樹澍、王大維譯，1999；王慧玲、連雅慧譯，2002a），因此，這個康復的歷程應該是家人和患者共同走過的。然而，本研究發現，母親均認定憂鬱症的康復是個人調適的作為，即使有情緒支持，也是來自家庭外的人際網絡，患者本身覺得自我調適才是首要之道。從系統的角度來說，患者和家屬應該是同時前進與轉變的，因為互動不斷在進行中，可是患者的個人知覺卻是自己改變了個性去習慣或迎合家人的期待。並且，從敘說中也看到，當患者改變個性時，家人的態度與家庭互動也隨之改變。

之所以出現這種疑似有因果關係的情形（因為患者改變，所以家人改變），研究者認為在原本的互動型態中，因為母親都是以照顧，而家人都是以被照顧的姿態在互動，當原本照顧他人的角色轉而需要被照顧時，事實上家庭還沒有調整彼此的立場，因此相較於家庭外的親戚朋友，母親就沒有明顯感覺到家人有積極的想要幫助自己。由此可見，母親會傾向於以自我調適的方式面對憂鬱症，跟家庭系統建構母

親為照顧者角色是相關的，並非單純因為母親的個人因素使然。

#### （四）丈夫均對憂鬱症的發生有負向感受，子女則傾向正向解讀

本研究中的丈夫對妻子出現憂鬱症都是不太能接受的心情，而且疑惑為何衣食無缺的情況下會突然得到憂鬱症。研究者認為，由於憂鬱症的發生，使得丈夫意識到自己可能需要承接起妻子的情緒和工作，成為替代性的照顧者，但是A、B兩家的父親都符合傳統文化脈絡下的男主外表現，等於丈夫所感受到的角色轉換的壓力是比較大的，因此對妻子罹患憂鬱症的感受就會比較負面。Conger和Elder（引自陳怡婷，2003）指出如果壓力事件發生時，家庭角色和責任分配不夠明確，將導致家庭功能的降低。呼應Conger和Elder的研究，本研究發現需要承擔愈多角色轉換責任的成員，無論實質上是否確實出現承接患者工作的行為，都傾向對家中有病人這件事存在負向情緒，在本研究中最為明顯的即為父親角色。

另一方面，本研究也發現子女對憂鬱症的反應和感受與父親相比有顯著差異。過去研究指出，憂鬱症母親的青少年子女會有不快樂、自責自己無法幫助媽媽、無法滿足媽媽的需求等反應出現（Donatelli, Bybee, & Buka, 2007），同時，更多研究結果顯示，憂鬱症父母的子女會出現外顯與內隱的行為障礙與心理困擾（Burke, 2003; Hammen, 2004; Langrock, Compas, Keller, Merchant, & Copeland, 2002）。從這些文獻來看，似乎小孩應該是會對母親罹患憂鬱症感到排斥。但是本研究中，A、B兩家的子女雖然不至於樂見憂鬱症再發作，但當時母親的憂鬱症對他們後續的負向影響是很小的，而母親康復或稍長以後他們對憂鬱症反而有偏向正面的想法。A家姊弟覺得憂鬱症讓A母和家人都改變了，關係更靠近且和緩；B家姊弟覺得憂鬱症讓B母改變個性，所以家人可以調整成比較尊重母親，對B母和這個家可算是件好事。

對於上述研究的不一致，研究者認為，首先，過去研究所關心的子代，多半是幼兒或學齡前期的小孩（Langrock, Compas, Keller, Merchant, & Compeland, 2002; Luoma, Koivisto, & Tamminen, 2004），在發展階段中仍處於高度照顧需求的階段，此時，母親的患病對他們的身心發展會比正專注於升學考試或已成年的子女有更大的影響。其次，由於父母對立的關係，本研究中的子女在不滿管教的同時，都習於在互動中去觀察並選擇最適合自己的位置，無形中會把家庭互動放在個人感受之前。

憂鬱症確實讓他們為媽媽擔憂，或是使他們必須承接媽媽不穩定的情緒，或多或少影響了他們的心情和生活。但是當發覺家庭互動可以因此有一些調整時，小孩也是樂見其成。因此未來可能可以進一步研究不同年齡的小孩，在父母親罹患憂鬱症時，對其不同發展階段的影響。

## 貳、家庭互動之轉變

本段將回答研究問題二—妻子憂鬱症後家庭互動之轉變。分為兩個部分呈現，其一是先描繪出家庭在妻子生病前或生病時特殊的互動型態，接著才闡述妻子生病後的轉變。

### 一、妻子生病前＼生病時的家庭互動型態

A、B 兩家共同的家庭互動特色都是夫妻次系統疏離且親職次系統作法南轅北轍，其中 A 家可以看到其他次系統較清楚的互動模式，而 B 家由於母親憂鬱症時子女尚年幼，最主要的家庭問題僅來自於父母觀念差異，親子和手足的互動特徵都是這幾年慢慢發展而成。

#### （一）夫妻次系統衝突、疏離，且權力不對等

這兩個家庭中，夫妻次系統都是運作困難的，夫抱怨妻不夠溫柔、妻抱怨夫大男人，且父親為原生家庭做的事情，經常是夫妻衝突的原因之一，妻子都會用「太孝順」來讚美先生或表達無奈。基本的互動模式都是「井水不犯河水→為了某件事衝突（通常都是先生認為的小事）→先生說服、安撫太太→事情不了了之→回歸平常生活」，這之中有一個特徵是，不管認不認同，如果先生有意見，太太最後都會妥協先生的決定。也就是說，在本研究中，無論參與多寡，先生仍保有實質權力，太太被賦予的決定權通常只限照顧範疇或個人生活內的部分。

#### （二）親職次系統觀念南轅北轍，無法協調

行使親職時，由於夫妻間的差異，對子女教養也各有看法，然後又因為不滿於對方的作法，而更加堅持自己的立場，導致父母的教育態度天南地北，B 母貼切地用「矯枉過正」來形容自己是半被迫對小孩這麼溺愛。夫妻之間或許有些地方可以妥協，只是吃虧一點，可是面對子女教育時，觀念和作法上是誰也不肯讓誰，都覺得小孩照自己的方法去成長會比較好。因此大部分時候，在 A、B 兩家，父母對小

孩是各做各的，除非小孩強烈反彈，或者又引發了親子衝突，否則基本上都是睜一隻眼閉一隻眼。A 母因為兒子在先生的支持下創業成功有許多擔心和恐懼；B 母則因為先生的態度強勢致使兒女都不跟先生講話而被先生指責，兩家的母親都在親職不同調之下感受到龐大壓力。

### （三）親子次系統在父母分工的差異下，形成同盟關係

從 A、B 家的家庭故事中發現，父母理念對立使子女自然靠向管教型態寬鬆的一方。例如 A 家姊弟在被母親逼得受不了時，格外覺得父親是個喘口氣的對象，父子女形成同盟；B 家的壓迫者是父親，又因為母親是照顧者，和子女有更多連結，小孩與 B 母比較親近。直到母親憂鬱症後，A 家的同盟圈才有明顯的被打破。

### （四）衝突發生時的沈默者等於受害者

在 A、B 兩家都有出現的現象是，家庭成員很害怕面對衝突事件，特別是當衝突可能會影響患者情緒起伏時。通常在家裡，會分成理智和情緒化兩派，在吵架的通常都是比較情緒化的那些人，因為害怕衝突的關係，所以「沒有意見」會得到讚許。同時，理念不同時，無法完整說出個人想法的一方會得到同情，被認為是受害者，例如 A 父和 B 母。這可見，雖然某些情況中，有些人總是沒意見是互動下的結果，但是家庭會預設並同理這個人「其實很想講，只是忍住不講」。一方面對他能夠控制自己的情緒感到認同，一方面又同情他很壓抑自己，因此當他發表言論或生氣時，通常家人也會站在比較配合或同理的角度去理解他。

## 二、妻子生病後家人及家庭互動之轉變

接著研究者將闡述 A、B 兩家在妻子（母親）生病後的轉變，分為個人及互動的轉變，以下分別討論之。

### （一）家人的轉變

#### 1. 妻子生病前後個性都有明顯改變，且進一步引發家人的回饋

Lee, Park 和 Song 等人（2002）研究慢性風濕性關節炎之南韓家庭主婦，發現其家庭功能因應慢性疾病時會出現三種策略：協調型，重新調整家務分工以配合身體不舒服的母親；自我調適型，沒有經過公開的協調，家庭主婦在特定情境下需要幫忙時，會自行尋求（家人的）協助；獨自忍受型，家庭主婦不但獨自面對身體的

病痛，而且試圖繼續承擔家務責任，即使家人主動幫忙，她還會感到罪惡或是有壓力，家人在病痛的參與上幾乎沒有。Lee 等人發現，最後一種策略的家庭是缺乏開放溝通的，且家庭主婦會對疾病和影響都有負向的感受。

本研究中的 A、B 兩家，均介於第二種和第三種之間，但偏向第三種。患者會希望能夠被幫助，若家人主動協助，患者會感到很貼心，但沒有人願意做時，患者還是會默默擔負起家務工作，無論當時的身心狀況是否其實是無力負荷的。研究者認為，這與配偶的態度相關，Lee 等人的研究也指出，協調型的家庭中，丈夫都對疾病和造成的影响都有充分理解，並樂意面對家庭勞務。其次，也跟社會文化下既定的家庭角色是相關的，當生病的人是家務提供者時，以憂鬱症作為索取需求之策略的效果是很微弱的，除非是病到一動也不能動才會請求支援，但本研究中的兩位患者都沒有出現這種情形。因此當其生病時，自然會感到「求人不如求己」，也導致在生病過後，她們會迫切想要改變個性以適應過去讓自己生病的環境。A 母由積極關心家人轉為放手、放寬心；B 母由委屈自己轉為勇敢發聲。這個恍若新生的家庭成員也引發家人不同的反應，A 母的改變得到家人的讚賞，子女也給予友善的回應；B 母的改變得到子女的鼓勵和認同，也願意傾聽媽媽，但 B 父則不能接受，夫妻衝突增加。

## 2. 丈夫均視「交託金錢」為重要且有效的安慰方式

A 父與 B 父在妻子生病後，都把家裡的財產與自己的薪水交給太太處理，並且都認為太太對金錢比較錙銖必較，需要掌管財務才會有安全感。從這一點又可以看出性別差異對認知家庭問題的影響，A 母與 B 母都不贊同先生將錢拿回去援助弟妹的行為，出發點是擔憂會對自己的家庭造成影響，會因此有負債或經濟壓力等。同時也因為婆媳問題的糾葛，使 A 母和 B 母對丈夫的原生家庭無法認同，其心情是「不公平」和「希望先生以這個家為重」。而對先生來說，跟原生家庭的互動是理所當然，從小生長的手足之間也沒有隔閡，更關鍵的是，A 父與 B 父都是長子，傳統文化的思維賦予長子就是要擔起照顧父母的責任並且友愛弟妹，父親在做的是「執行孝道」，自然會覺得母親是愛計較。也不怪乎母親都對先生擁有「孝順」這個特質感到十分矛盾，眾人稱羨的優點，在母親的感受上卻是一個缺點。

### 3. 子女的爆發與自我意識的成長有關，並且負面情緒通常累積已久

過去研究認為父母罹患憂鬱症對小孩的個人發展會有負面影響，不過少有研究提到子女成人後受到早期家庭壓力的影響而回饋至家庭系統的延宕效應。華人文化下的子女通常會被以「困仔人，有耳無嘴」的方式教育之，也因此在表達自主意見的年齡上較西方兒童來得晚（高淑清、廖昭銘，2004），當然，青春期是一個自我意識抬頭的分界，但事實上許多小孩在大學離家後，才因為學習獨立的關係能夠清楚的說出個人意見，或者父母也會把可以獨立生活的孩子當作已經長大了而比較重視子女的想法。A、B 家的小孩在高中以前，對父母的態度都是順從的，偶爾有抱怨，最後都會聽話，A 家姊姊還會以「雖然不太舒服，可是爸媽是愛我的」這種想法來安慰自己。但是到大學以後，就會很明顯的反抗父母，甚至不惜和父母有所衝突來表達個人立場。這可以看出，子女的不滿並非在長大後才出現，而是從小就逐漸累積，只是小時候沒有習慣或不被鼓勵插手家裡的事，也沒有足夠的觀察能力可以看出父母不願意透露的家庭秘密，所以無從發言。

而從 B 家子女的敘說中發現，由於母親罹患憂鬱症時姊姊是國三、弟弟是小五，當時姊姊正面臨升學，在台灣文化中，家裡有升學的兒女，是很重要的一件事，要盡可能不去影響到他們的考試成績。因此在父母的觀察裡，會發現小五的弟弟似乎還比姊姊更注意媽媽的情緒，並且會試著幫媽媽做一些事，讓媽媽開心一點。且 B 家姊弟都形容 B 母憂鬱症時，他們其實沒有很大的印象和感受，但是研究者認為，即使當時他們的生活重心是學校，母親憂鬱症這件事仍然在他們心裡留下影子。因此在 B 家姊弟成長的過程，他們會自然而然想要去觀察並印證媽媽得到憂鬱症的原因。然後這些對媽媽的同情，以及對欺負媽媽的人的憤慨也會隨著力量的長出而被展露出來。而當 B 家姊姊試圖為媽媽抱不平時，又會讓 B 父覺得小孩不該插手這件事，並且認為不要再把過去的事情拿出來提，而引起爭執。

## （二）家庭互動的轉變

表 5-2 呈現出 A、B 兩家在妻子罹患憂鬱症後，家庭互動的轉變，家人對患者均表現出謹言慎行和忍讓順應的態度，且多半關係朝好的方向發展，面對可能引起患者生病的成員，則有新的對立關係出現，且實際的家庭結構變動會帶動系統的轉

變。

表 5-1 受訪家庭在妻子（母親）生病後之轉變

家庭 類別	A 家	B 家
<b>家人與患者</b>		
夫妻	衝突、疏離→忍讓、各退一步	衝突、疏離→順應、忍讓、衝突減緩
母女	衝突、疏離→靠近、同盟	和諧→謹慎、收斂、更為緊密
母子	衝突→順應、忍讓、關心	和諧→謹慎、收斂、更為緊密
<b>家人與可能引起她生病的成員（A 子＼B 父）</b>		
手足	疏離→對立、輕微衝突	父女 和諧→對立、衝突、 疏離
曾經歷的家庭結構變動	1. 女兒出外唸書工作又搬回家 2. 兒子出外唸書又搬回家 3. 婆婆過世 4. 公公老人痴呆，搬到家裡同住 5. 公公過世 6. 兒子結婚、搬家 7. 孫子出生	1. 女兒外出唸書 2. 婆婆住院，公公搬到家裡同住 3. 婆婆過世 4. 女兒出外唸書又搬回家

### 1. 病者為大：憂鬱症狀的當下，衝突退居為忍讓

在妻子（母親）生病的當下，兩個家庭的所有家人都提到會儘量忍耐與退讓，這可以算是最明顯的第一反應，並且子女都曾經接收到父親交代要忍讓的這個訊息。多數成員的想法是不要繼續刺激患者，而 A 家姊姊和 B 家弟弟又特別察覺母親生病可能和家庭互動與家人的輕忽怠慢等態度有關，因此會轉而表現出對母親比較好、比較關心。其中 A 家姊姊感受到母親的虛弱，以及個人空間的增長，除了忍讓，更多的是對這種關係的滿意，藉此向母親表達出「只要你不要管我，我就會主動靠近你」的善意。

當家庭出現病人時，許多研究均顯示家人會因此表現得比較順從與體諒，家庭衝突下降（陳怡婷，2003；丁嘉妮，2007；徐于婷，2007）。不過似乎這種體諒與忍耐表現在生理疾患的家人上更甚於心理疾患。通常家屬在面對心理疾患成員時，因為症狀會有起伏，且患者多數仍保有基本生活功能，不需要隨侍在床。同時，由於

運作不良的家庭互動會導致心理疾患重複發作，因此多數家人在確定患者不會有生命危險後，就會慢慢回復常態。本研究中的 A 家姊姊和 B 家姊姊觀察到的 B 父，經過比較久的時間後，甚至還會有麻木了、不耐煩、討厭患者以生病作為威脅的情緒出現。許至揚便指出，若症狀只被當成生活中的插曲，則事過境遷後，家庭互動改變將難以延續，只會在患者症狀嚴重時原有的衝突被轉移焦點或不被允許顯露負面情緒（翁樹澍，2003；許至揚，2003），這個結論在本研究中也是有看到的。

特別當面對情感性疾患時，由於家人間原本的互動本來就有很多情緒的糾結，與其說害怕患者再發病，不如說害怕再度陷入那種情感糾結的不舒服狀態。B 母陳述當自己第二次發病時，先生的態度是覺得「你自己想太多」，沒有像第一次那麼緊張，而且 A、B 兩家的家人在症狀發生後到就診前的模糊時期都是比較沒有反應的。可見家人的關心會隨著患者的外在功能而有程度高低，經過醫療證實的病者可以得到比較大的關心，因為他不是在裝病，且家人看得出來。或者換句話說，當憂鬱症的生理症狀明顯時，例如失眠、食慾不振等，家人比較能夠有施力之處，可以藉由買藥、買好吃的東西來表達關心，相對來說情感症狀則會令家人感到比較無力，且自身情緒也會受到影響。

## 2. 出現新同盟和對立關係：子女向母親靠攏，與可能引起母親生病的家庭成員則關係轉劣

父母次系統對立的家庭中，子女就容易介入父母之間幫忙其中一方，結構主義者認為這種三角關係中，孩子永遠都是輸家，是一種失功能的同盟現象（翁樹澍、王大維譯，1999）。而在患者生病前，由於父母次系統對立與衝突，也有同盟關係產生，如 A 家的父子女三人與 B 家的母子女三人。A 母生病後，A 家姊姊本來是和爸爸、弟弟站在同一陣線，出於諒解、內疚等心態，轉而和母親關係比較好，同時，姊姊認為弟弟是造成母親憂鬱症的主要關係人，因此和 A 母聯手反對弟弟創業。B 家母親、姊姊和弟弟本來就是三人一國，B 母生病後也同樣是三人同盟，只是同盟關係更緊密，且姊姊與父親的距離增加，更加凸顯 B 父在 B 家的格格不入。而確實在 B 家的情況中，B 家女兒站在媽媽這邊而與爸爸有衝突，使得父女關係轉劣，B 父反而會更想管教女兒，這又讓女兒覺得更加不耐煩和平。B 家弟弟則注意到，

如果介入衝突，通常自己也會被爸爸罵，不管挺哪一方都會被另一方討厭，所以選擇中立。在 B 家，小孩介入父母的三角關係確實只會使小孩更加陷入窘境。

而另一方面，在 A 家出現的新同盟，A 母與 A 家姊姊的結合，雖然女兒表明贊同媽媽的想法，但是因為 A 父不會和小孩吵架，所以在 A 家，新同盟的出現並沒有使父女關係轉差，反而如女兒所設想的，和 A 母拉近了距離。

### 3. 劇烈的衝突和極端疏離的言行均有所調整：加入關心

妻子（母親）生病後，受訪家人認為當下的轉變是最明顯的，特別是家人不會輕易選擇說出太嚴厲與不饒人的話或做出太極端的反應，而經歷較長時光的 B 家姊弟認為教訓會隨著時間過去被淡忘。但從 A、B 家的例子來看，整體而言，家人溝通不良的問題確實有變得比較和緩，主因在於患者生病後，家人在互動時都會刻意將關心與在乎的心意表達出來。A 家姊弟覺得，如果新的互動能帶來好的感覺，那麼自然而然就會被保留下來了；B 父則覺得，憂鬱症讓他重新檢視自己的原則和最高宗旨（不想失去太太），所以選擇改變，而做久了新的習慣就會取代舊的習慣。或許 B 家弟弟所感覺到的現在衝突還是很多，但是程度比以前輕微很多，也是來自於大家已經習慣比較收斂的關係。而之所以有完全沒有變化的感受，原因可能出在希望改變的地方仍然很多，且時間和改變的幅度不成正比，這些都會導致家人忽略微調後的成果。

### 4. 現實生活中家庭結構的變動也帶來系統的變化

受訪家庭 A 與 B 在妻子生病後，都有實際的家庭結構的變動，A 家的弟弟搬出家裡，並且成立新家庭，孫子誕生，A 父的父母相繼過世；B 家姊弟陸續離家唸書，又搬回家裡，B 父的母親過世、父親曾搬到家裡同住。對家庭成員來說，確實某些情況下，時空的轉換是明顯的，也能夠直接舒緩家庭內的緊張氣氛。

研究者發現，在僵化的家庭體系中，這種現象是常見的。Ahlstrom, Skarsater 與 Danielson (2007) 指出，憂鬱症患者的家屬不太會直接去討論家庭的問題，但是會藉由少待在家裡，向外發展來舒緩負面情緒，再回過頭把正向能量帶入家中。因此我們會發現，家庭只有透過某些事件的發生才能夠真的動起來。例如 A 家姊姊發現，自己一定要氣到都不回家吃飯，媽媽才會知道嚴重性。但是又覺得每次家族發生大

事情，家人就會突然間團結起來，這種感覺是很好的。雖然說藉由搬離家或關鍵人物的過世來解決問題可能是治標不治本，但是當家庭互動僵化難以動搖，想要有所調整時，有時或許訊息刺激的量會比質來得有力。如果每一次的家庭結構轉變，都讓這個家改變一點點，長久下來也是有其作用的。

### 5. 從回饋機制看轉變如何發生？

根據系統理論的回饋概念，家庭系統被視為是具恆定性（homeostatic）的，Don Jackson 將「恆定性」用來說明家庭「抗拒改變」的傾向。而恆定要維持在平衡狀態必須靠回饋和控制，也就是家庭會利用一些資源來達到動態平衡（Goldenberg & Goldenberg, 1996；White & Klein, 2002），如家庭規則、聯盟等。因此恆定是動態的歷程，它代表家庭透過不斷調整、適應、改變，以達到平衡的動作，平衡便是調整後的暫時狀態，這個調整後的平衡對家庭功能來說可能是更好、更壞或不變的。

從回饋理論來看家庭互動的轉變，憂鬱症的出現代表家庭系統的不夠穩定，某個或數個家庭成員渴望現況能夠有所調整，但是憂鬱症並非平白出現，而是先經歷一段調適失敗的歷程。

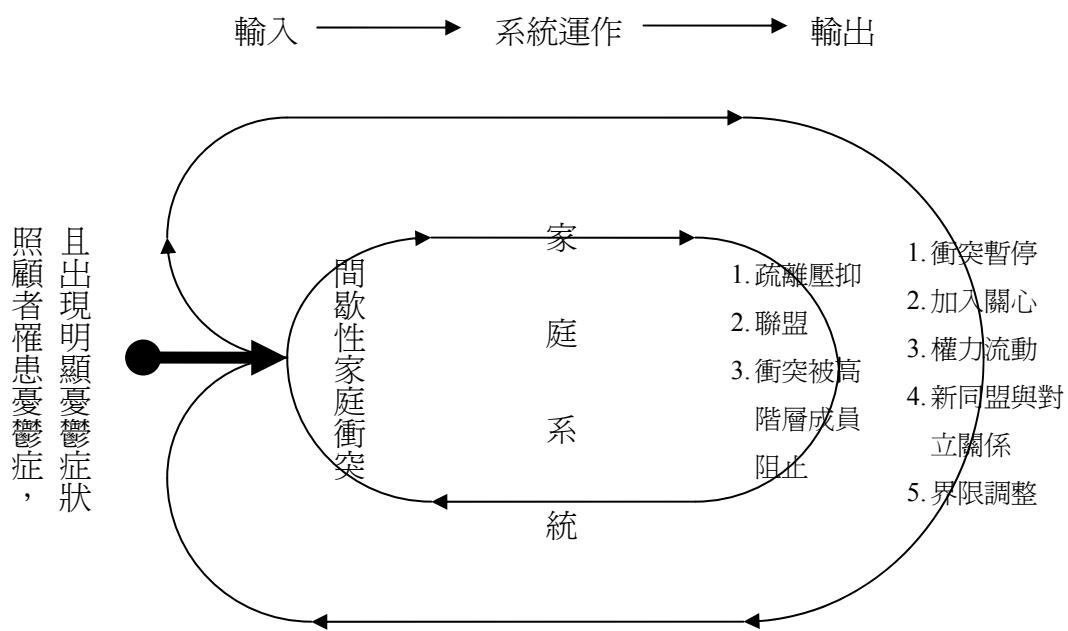


圖 5-1 A、B 家家庭系統轉變歷程圖

圖 5-1 呈現了本研究中 A、B 兩家的轉變歷程。在憂鬱症出現前（內圈），不良

的家庭互動會先引發次系統之間間歇性的家庭衝突，這些衝突正是反應給家庭系統的訊息，但由於此時家庭系統具備強壯的階層制度，父親擁有壓制衝突的權力、母親的責任是做好照顧工作、子女不該和父母頂嘴，因此衝突發生時，家人以各自忍耐、保持距離、父親出面終止爭吵等方式應對，並搭配聯盟與家庭規則將衝突壓下，使系統不需改變即回復平衡。這個平衡的基礎雖然是家人們共同默許的，但是家庭成員的負面情緒都被壓抑，無法釋放。

直到妻子（母親）罹患憂鬱症，憂鬱症的突發和對憂鬱症的未知與恐懼馬上使它被判斷為一個急需刺激改變的特徵（外圈）。雖然生病的人是妻子（母親），但是對舊有互動不滿已久的家庭成員都趁機表達改變的需求，並互相傳遞期待其他成員改變的訊息。特別是憂鬱症狀愈明顯時，家人會更盡力維持和諧，凝聚性提升，父親選擇妥協與忍讓，患者得到關心和注意，子女相較於母親的脆弱而成為能夠提供情感支持的協助者，暫時打破了原本會抑制改變的階層結構，於是改變非常迅速的發生。系統試圖在最短的時間內重新建立新的平衡，來對抗憂鬱症造成的不穩定，因此治療期間，互動的轉變會是最清楚的。而家庭在憂鬱症期間的轉變也會再成為新的訊息，促使憂鬱症狀緩解後，不至於馬上回到舊有平衡。A、B 家的子女均認同母親憂鬱症時對待她的態度才是正確的，新的互動嘗試使輕鬆和溫暖取代部分的疏離和直接。另一方面，在本研究中也看到，憂鬱症康復後，患者本身的個性調整亦為她與其他家人的互動注入新的刺激，A 母的改變搭配子女的轉變產生正面回饋，改善關係；B 母的改變受到子女的支持，但 B 父難以適應而出現新衝突。

另一方面，由於互動的轉變之所以十分迅速且明顯是出自於症狀使患者變得不像以前所認識的家人。症狀使患者看起來虛弱、易受傷、不愛講話，等症狀緩解後，對系統來講是危機解除。Minuchin 等人認為，太大、太突然、太超過系統限度的改變，可能會面臨偏離的反應（翁樹澍、王大維譯，1999），由於症狀引發的改變不一定是所有成員樂意的，或者家庭成員面對衝突的解決策略和衝突情境下的互動模式其實並沒有隨之調整，因此當症狀減輕後，家庭系統就會傾向回到較熟悉的平衡內（圖 5-1 內圈）。然後對回到原狀感到不滿的成員再掀起間歇性衝突，憂鬱症再復發。B 家母親便因為第一次憂鬱症康復後，馬上又回到被壓抑的照顧角色，而出現第二

次憂鬱症。A 家女兒也覺得現在的家庭互動有回到母親生病前的傾向，且界限被侵犯時，母女依然會有衝突，並且就在本研究訪談告一段落後，研究者也得知 B 家母親又開始擔心兒子的事業，B 家兒子認為媽媽有復發的可能性。

整體而言，本研究發現，憂鬱症期間的互動轉變會帶來正面效應，可是由於家庭的問題解決、衝突模式、調適策略等都不見得跟著改變，因此憂鬱症狀消失後會逐漸回到舊平衡。然而因為互動的轉變又會同時形成新的訊息影響家庭系統，因此系統不會完全回復，正向互動會有部分被延續下來。而迅速回歸舊平衡的家庭，患者憂鬱症復發的可能性仍不可忽視之。

此外，從過去的文獻來看，傳統的憂鬱症論述著重生理層面和因果關係的探討，都是對憂鬱症的成因、治療進行很個別化的討論。然而從系統的角度確實可以看到家庭中的運作動力，家庭的調適在症狀未出現前就已經開始，而舊有的互動模式與調適的障礙甚至在妻子未得病前就可能是引發憂鬱症狀的基礎，可見憂鬱症並不純然是生理運作的結果。同時，傳統研究探討憂鬱症時，如果從個人角度出發，經常會去談論憂鬱症對個人的負面影響，但是從回饋中也發現憂鬱症的出現對子女及家庭的凝聚均是有功能的，當疾病使系統陷入困境的同時，研究者也看到回饋的運作使他們有得到正向情感的可能性。家庭成員藉由思考憂鬱症發生的原因和感受家庭長期以來的衝突，將憂鬱症視為改變的契機，而放鬆某些個人原則，或者試著以他人的角度去思考。憂鬱症後的家庭，家人在部分的界限、溝通、情感反應、問題解決等向度上相對而言都更有彈性，亦使家庭成員的情感更靠近。

然而，在本研究中，由於受訪的女性都不是長期的重鬱症患者，而是經診斷服藥後便漸漸好轉，再者，妻子（母親）在社會結構中普遍的家庭形象，如犧牲奉獻、付出、照顧等，與丈夫及孩子都是明顯不同的。如果家庭中有長期臥病在床的重度憂鬱症妻子（母親），或者生病的人是其他家庭成員，是否家庭中的子女也會認為憂鬱症帶來了正面效益，則有待商榷，亦可在未來研究持續發展。

## 第二節、研究者反思

本節的重點在於研究者經過訪談、資料整理、文本撰寫和分析後，透過接觸受

訪家庭，也反芻自己的經驗，得到除了研究問題以外的發現及感觸。透過這些感觸也試著開啟一些新的思考方向，或嘗試回答一些疑問。

## 一、 愈使力，評價愈低

A 母與 B 父都希望能夠把「愛」表現出來，但是都被拒絕，為什麼？我想到的是，傳統文化對我們的家庭教育，似乎也是默默付出比掛在嘴邊要來的更被肯定。而另一方面也因為他們的關心是用要求、苛責的方式去表現，家人根本沒有感覺到「被愛」，也不想被強迫用自己不習慣的方式去表現「愛」，所以容易引發不滿。這使得執行親職時出現很弔詭的現象：做很多的人被討厭，放任不管的人則受到歡迎。

以前在我們家我媽是屬於碎碎唸型的，爸爸則比較不那麼情緒化，可以商量和討論事情。等到媽媽生病過後變得什麼都不管，很容易妥協，反而是爸爸開始管東管西，控制慾很強。他們兩個的不同調確實都導致我比較傾向開放和自由的一方。以前認為是他們個性上的差異。後來看到爸媽之間個性的轉變，才發現是互動循環的結果。但是不管是媽媽很好還是爸爸很好，好像變成我常常都只跟其中一個比較好，這其實也不是我想要的。Minuchin 認為，子女介入父母對抗時形成的三角關係，對子女來說是必輸的局面，無論傾向哪一方，另一方都會感到被背叛（翁樹澍、王大維譯，1999）。這也是為什麼親職教育會這麼重視父母的合作，或許只有當父母對建立規則和子女教養都有共識時，不只小孩能解脫，被討厭的父或母也不會覺得為何自己的努力總是付諸流水吧。

## 二、 孤獨的掌權者

在家庭衝突中，因為大家都面紅耳赤的想要發表個人意見，那麼誰壓得過誰，誰就贏了，從表面來看是這樣的。可是 B 家爸爸卻有很深的感觸，他說「跟太太吵架，輸了，就是輸了；贏了，還是輸了」。我想這個感觸不只是因為針對可能失去太太的恐懼才有感而發，重點在於傾訴待在家中的孤單感。在上位者會有掌握權力的孤獨，而小兵團結起來也能夠建立某種堡壘。

交朋友時也曾經有種經驗，如果吵架時，發現居然沒人站在自己這邊，反而吵架的朋友還跟別人聊得很開心，看在眼裡真的特別難過，也會有點不是滋味吧。B 家爸爸讓我看到身為父親的另一面—外表堅強，內心柔軟，會讓我覺得，長期以來

在男性行使父權，而女性被迫抵抗的脈絡下，可能我們都忽略了爸爸們受傷的地方。

有時候那個堅持不肯原諒的點，或許像我跟我爸，像 B 家姊姊跟 B 家爸爸一樣，是因為覺得爸爸們「看起來」總是很固執己見或無動於衷，覺得可能他被影響的程度不會有我們大吧。所以其實很奇妙的是，每次我覺得我爸很大男人所以不想跟他講話時，最後總是他先跑過來跟我講話，那麼到底誰是輸家？誰是贏家呢？我想這個問題不會有答案，可是這種拉鋸在我家與 B 家的經驗中看來，還是相當有意義的。

### 三、民間信仰 V.S. 西方醫療對現代人的幫助與重要性

Lee, Park 與 Song(2002)等人的研究發現，東西方的家庭在面對親人的疾病時，會有文化上的差異，東方人會十分重視追尋宗教信仰的支持。而本研究發現，確實 A、B 兩家的家人在一開始察覺妻子（母親）不對勁的時候，都會尋求一些神秘的力量，例如求神拜佛、算命問卦等。另一方面 Arthur 研究也指出，一般的身心症在治療上經常流於純生理的處遇，民俗醫療可以使病患的心理產生安定的作用（引自張珣，1996）。從敘事中，A 母及 B 母的家人第一個策略是尋求傳統文化的力量，這一點可以看出，在台灣的文化脈絡下，民俗醫療確實存在高度的重要性。

但是在本研究中觀察到，許多華人文化研究都會提到的宗教力量，只存在尚未確定罹患憂鬱症的模糊時期。Ahlstrom, Skarsater 與 Danielson (2007) 對一個母親罹患憂鬱症家庭進行深度訪談，發現非預期的憂鬱症會讓家人感到不知所措，並使系統失控。且 Penrod (2001) 指出，家庭發生變動時，無法預測可能的結果將導致情緒的低落。我認為當憂鬱症狀出現時，由於察覺患者變得很奇怪，又不知道她發生了什麼事，就像 Penrod 和 Ahlstrom 等人形容的，家人會感到一種未知的失控感，因此就會尋求去當時覺得最能控制情勢也最熟悉的解決方法。但是當醫療診斷確立後，疑惑終於有了解答，就可以在醫生的協助下對症下藥，比如 B 家弟弟提到「你確定你是什麼病以後，就比較好改。對啊。阿如果說你是你還在尋求說那是什麼病啊【笑】，然後還是還是搞不清楚狀況然後四處四處問來問去，然後之後就可能也沒什麼進展。」因此，這個特別的發現或許也反應了時代的演進，使一般人對治療心理疾病的需求有由民俗信仰轉向西方醫學的傾向。然而，是不是一旦有了一個明確的醫療診斷，民間信仰的求助行為就會下降或消失，也有待後續的研究做更細緻的探究。

#### 四、 介入或不介入：子女的兩難

當父母衝突時，其實身為小孩的我們常常會衍生一種正義感，看爸爸媽媽誰比較委屈就要幫誰，不吭聲的人好像是很無情，都不關心家人一樣。但是 B 家姊姊的介入反而使父親認為她比較不懂事，我也想到自己的經驗，以前我媽常會說我很無情，都不怎麼關心她，可是現在我們關係好轉了，有時候我站在她那邊替她講話，她又會說我不能這樣對爸爸。所以這樣的衝突似乎跟文獻裡面所描述的不太一致，以前我們看到比較多文獻在講述因為父母衝突而形成的三角關係或同盟時，會描述的好像父母親總是有意或樂見子女來幫自己。但是在 B 家和我自己家中的經驗看到，父母親也不見得需要小孩的幫助與介入，更多時候他們只是想宣洩一下情緒或被同理，只是子女在這個過程裡，拿捏分寸似乎需要很大的智慧，而這又是很困難的事。

#### 五、 情緒管理之偽情緒截斷

從 B 家姊姊的經驗裡，讓我想起情緒截斷和偽裝冷漠之間的差別。A 家姊姊不管在各方面都有優異表現，她的外在行為不受家庭氣氛影響，讓家人感覺到她是一個很能夠自我規範的人。尤其相較於弟弟十分容易被情緒影響，就做不好事情時更凸顯姊姊的冷靜。但其實姊姊的心裡經常波濤洶湧，她是透過隔絕自己與家人來控制情緒。我開始思考，情緒的控制是多麼困難的事。某些人逃避與家人相處的動機為何，那其實不是真正的情緒截斷，那是因為恐懼只要一接觸家人就會情緒失控，所以乾脆隔離自我的「偽情緒截斷」。要「沒有情緒」很難辦到，但要「假裝沒有情緒」很簡單，只要不要跟對方講話就好了。

然而，從後續 A 家母親憂鬱症後，姊姊嘗試靠近媽媽的正面效果來看，事實上情緒的表達對於溝通與澄清也的確是有助益的。只是關係中之所以很多人選擇冷戰以對，代表衝突與失控真的讓他們很恐懼吧，這是傳統家庭教育或是家庭互動下的影響，又是另一個可以討論的議題了。

#### 六、 正向思考？

我發現曾經陪伴過憂鬱症患者的家屬，會很害怕負向思考這件事。然後我發現，曾經經歷過憂鬱症事件的家庭，會極端的傾向正向思考，不管患者本身或者是家人

都希望凡事往好處想。然而就諮商來說，當個案每次遇到事情都自動把它解讀得很開心時，一方面可以開心他進步了，另一方面卻又擔心「這是真的正向嗎？」還是「這是一種逃避？」。就像 A、B 兩家的媽媽真正渴望的是家人的理解和肯定，正向思考在生病中扮演的角色，還比較像個替代方案而已。如果替代方案被無限上綱，是否反過來又是一種情緒的壓抑呢？這也是我想質疑的地方。

## 七、 家事責任之於妻子（母親）之不可動搖

原本我的研究假設和初衷是設定在想要看家務分工的轉變，我以為當妻子無力負擔照顧工作時，會將轉移家務作為表達需求的手段。有研究指出，當家庭主婦或母親生病時，家人會取代她的家務位置，自動去做平常由母親承擔的工作，直到憂鬱症狀消失 (Ahlstrom, Skarsater,& Danielson, 2007; Skarsater, Dencker, Bergbom, Haggstrom, & Fridlund, 2003)。但在本研究中，訪談沒多久就發現，就算是生病的當下，A 母和 B 母還是會自動自發的去煮飯、打掃，頂多是做得比較力不從心。在 A 家，由於母親生病時，子女的生活重心都是學校和補習班，而且娘家媽媽有搬來同住一小段時間，A 母也捨不得讓小孩及娘家媽媽做家事，所以她還是會去做。在 B 家，B 母覺得家人各有各的個性，也叫不動，最後自己還是得去做。婚姻中的婦女面對照顧工作，已經是近乎本能的反射行為，不管子女還在被照顧的階段，或是已經成年不需要照顧了，原始的家事責任在誰身上都很難改變。

反應到女性自身，妻子總是在真的很難過時才會向丈夫求援，丈夫是很大的力量，但不是能夠提供照顧功能的管道，而且家人都不是患者第一求助的對象。這顯示妻子（母親）也認定照顧一職是自己的責任，甚至不習慣被家人照顧的感覺，覺得是麻煩了他們。這讓我想到以前我媽媽想叫我做家事時，都會說「妳來幫我做一下這個」，我都會回答，妳為什麼要說「幫」，妳直接叫我做就可以啦。而相反的，從系統的角度來看，因為周圍的人已經習慣被照顧，所以 A 母和 B 母都感受到那種「不得不做，因為沒人要做」的壓力，當家族建構出身為一個媳婦、妻子與母親應該是怎樣的形象時，除非病重到無法行動，否則都難以脫身於照顧角色。

## 八、 鬆動傳統家務分工對平衡家庭系統之必要性

在 A、B 家爸爸的身上，也包括我自己的爸爸，我看到他們經常誤以為（或者

他們表現出)自己的家庭責任就是「提供金錢」而已，有些甚至認為「我提供金錢，你們付出情感和做其他事，It's is very fair！」。所以「媽媽們和孩子們」發出抗議時，爸爸們總會用一種「又來了」的無理取鬧視框來看待這件事。然後漸漸覺得，老婆和孩子真是煩死了，不如待在外面開心點。但這就是問題的癥結點：爸爸自認自己的責任領域是家庭外的，媽媽則自認自己的責任領域是家庭內的，所以兩者面對家庭衝突時，媽媽不會輕易離開家庭，爸爸則會選擇逃避和閃躲。

我想，如果男性將家庭責任的認定從「出外賺錢」稍微挪一些到「私領域」中，即便不喜歡待在家裡，也不會將「出去外面」當成首選的反應。所以我認為，徹底的改變固著的家事分工才是鬆動系統的根本之道。這裡所指的家事，不是單純洗衣煮飯拖地板那些，還包括照養小孩、安排家庭聚會、情感交流等，只要是屬於「家庭內」的事情都可以納入其範圍。這個觀念想要表達的也包括「家庭勞務有必要被視為正常工作來看待」，這就像一般來說不會有老闆因為不喜歡待在公司，就一天到晚不來上班一樣，是同樣的道理。

## 九、家庭互動模式未改變，憂鬱症再現？

在 A、B 兩家中，妻子（母親）本身在生病前後，都沒有感覺到家庭互動有轉變，而她們給自己的評價都是因為學會自我調適了，所以有自信應該不會再發作。但我第二次前往拜訪 A 家弟弟時，正值他計畫翻新店面裝潢時，他覺得當自己動作比較大時，彷彿媽媽的憂鬱症又浮現。

「只要，生意忽然變差的時候，還是說我們現在要開始裝潢的時候，我覺得我媽的憂鬱又會有一點顯露出來。最近我覺得她又有點怪怪的，她上次怪怪的時候也是這樣。可是她又不講，阿我們會知道，看得大概大概知道。(PA42-022)(PA42-024)」

雖然整體或就其他家人的角度來看，會覺得某些次系統的關係是有轉變的，但是實際上，患者本身沒有同樣的感受也代表她們的壓力依舊存在。比如以 A 母來說，雖然兒子搬出去，衝突的對象消失了，且孫子成為潤滑劑，但是 A 母的照顧角色卻延續到下一代，繼續幫忙照顧孫子。

「小朋友的照顧，要怎麼幫他，我們是不是一定比他瞭解？阿他就有自己的意見，又要說妳做這樣不對啊，那你也是沒辦法。(980408 電話內容)」

母親的照顧角色在 A 家本來就是不討喜的，即使轉換到照顧孫子，彼此還是會有理念的落差。同時，雖然互動加入了關心，但溝通模式並未改變，雙方還是隱忍著難以溝通的怒氣。而 A 家弟弟所感受到的，覺得 A 母最近情緒起伏又變得很大，或許正是這些憤怒的累積。心理疾患的康復與循環發作與家庭互動有著密不可分的關係，在 A 家看到的後續狀況似乎也證明了這點，就算家人確實做了一些努力，如果患者本身未察覺或是負面情緒沒有被妥善的處理，那麼再發作的可能性仍是存在的。

### 第三節、建議

本研究採用敘說分析，對兩個妻子曾經罹患憂鬱症的家庭全體成員進行開放式訪談，並利用家庭系統理論做進一步的分析，以瞭解家庭脈絡中，憂鬱症對個人與家庭的症狀意涵為何，以及憂鬱症對家庭互動帶來的轉變。本節將彙整研究結果與綜合討論，以對實務工作與相關學術研究者提出未來建議。

#### 一、對未來研究的建議

##### (一) 持續發展以家庭為單位的質性研究

家庭的研究，重視整體的脈絡性與多重觀點，如本研究中看到的，家庭中不良且僵化的互動很多時候是源自於錯誤的訊息傳遞，而這些錯誤的訊息來自於個別成員對其他家人的既定印象，例如 A 家姊弟對彼此態度和想法的詮釋大相逕庭。因此訪談個別成員時所得到的家人資料只是個人的想法和感受，無法就此斷定這個家的全貌，也很難看出系統與次系統的互動循環是怎麼樣的。而目前國內以家庭為單位的質性研究仍屬少數，研究方法也多有待開發。例如形式上可以透過錄影觀察、個別訪談、集體訪談等；方法上可以有縱貫性或橫斷性，在家庭研究上，以家庭為單位，進行多元的研究嘗試，方能更豐富這個領域。

##### (二) 將男性或子代罹患憂鬱症的家庭族群亦納入研究考量

本研究發現，親代的女性罹患憂鬱症後，家庭系統將失去平衡，家人為了維繫平衡會改變舊有的互動模式，但照顧工作仍停留在原提供者（妻子＼母親）身上，且這些家庭責任有可能引發憂鬱症的二度復發。那麼，如果罹患憂鬱症的患者是男

性配偶或是子女，是否會對系統（或家務分工）產生不一樣的影響？不但可以瞭解家庭中不同角色失功能時，家庭與家人的反應，也能夠看到非傳統家務分工的家庭圖像，進一步擴大我們對家庭脈絡的知識及內涵。因此，研究者建議，未來能夠將出現憂鬱症狀的男性與子代患者納入研究中。

### （三）初次接觸可以女性成員為優先，但邀請時盡量由研究者親自說明

在尋找受訪家庭時，固然身邊不乏有憂鬱症患者的家庭，但面臨最大的難關都是家庭成員無法全體受訪。研究者發現，家人的顧慮主要在於對參與研究的不熟悉和擔憂，這也是為什麼透過機構尋找受訪者幾乎都被拒絕的原因，只單憑研究邀請函或是機構人員的詢問，難以取得家庭的認同。但是只要研究者能夠直接聯絡說明，受訪者均大方接受訪談。

在進行邀請時得到的經驗是，家庭中的女性成員均十分樂意協助研究，男性會有較多的疑慮和考量，但多數時候，男性受訪者（特別是父親）在家中的權力又是比較高的，透過女性成員來邀請失敗機率會比較高。建議未來研究在接觸家庭時，可以先從最先答應受訪的女性成員處稍微得知家庭互動的狀況，以掌握後續與其他家人接觸時可能面臨的問題。最重要的是盡可能積極表達想直接與家人聯絡的意願，讓邀請過程清晰與透明化，減去讓家人彼此傳話的麻煩。

## 二、 對諮商實務的建議

### （一）提升系統思維的歷程性與脈絡性

針對有憂鬱症患者的家庭或個別家庭成員，即使諮商師面對的是個人，仍不能忽視其背後的家庭系統。本研究發現，家庭成員對憂鬱症雖各自有不同詮釋與感受，但他們的知覺反應也是互動下的結果，例如本研究的子女在母親生病前後都出現不同的反應，不因為他們是同一家的小孩就會有相同的影響，受訪者決定自己在憂鬱情境中的定位很多時候是視其他家人的反應和過去自己的家庭角色而定。因此，進行實務工作時，在時間軸的部分要延伸去瞭解患者生病前的家庭互動模式；在廣度的部分，則要擴展以整體脈絡的角度去思考家庭成員的位置，如此才能擬定適切的諮商計畫。

### （二）加強關注夫妻次系統對憂鬱症女性之影響

本研究發現，在憂鬱症婦女的家庭中，夫妻次系統的差異、疏離和衝突仍是家庭的焦點。而 A、B 兩家的母親都覺得生病到康復的過程中，先生沒有做什麼，只能倚賴個人的自我調適。可見對已婚女性的憂鬱症還是不能忽略夫妻次系統帶來的影響，而它也會是家庭系統轉變的核心。實務工作者透過鼓勵，引導溝通等方式，來改善或解構夫妻次系統僵化的局面，對夫妻關係和家庭的改變均會有重要幫助。

### （三）正視已婚女性憂鬱症狀在家庭中的意涵，及早提供支援力量

一般婦女的身心症狀通常一開始不會非常嚴重，加上本身的照顧責任會規範她們在病痛中持續工作，使得家人一開始經常可能輕忽病痛的警訊，或是將症狀視為一般的生理疾病來處理，忽視妻子（母親）的情緒需求。等到其不堪負荷時，通常症狀就已經十分嚴重，也會連帶使家庭迅速轉入低潮期。因此，實務工作者在進行諮商工作時，應該特別注意某些臨床上不嚴重的病狀是否是系統運作下的反饋，及早建立已婚女性的支援網絡，提供情感支援，以維持其狀況不至於持續惡化。

### （四）重視個別成員對症狀的詮釋，並從中發掘積極行動面

本研究發現，憂鬱症之於家庭成員不一定都是負面感受，多數的成員（特別是子女）對於憂鬱症讓患者改變個性，以及憂鬱症使家庭逐漸走向調整的方向，抱以正面詮釋，而這些正面的感受與想法也有助於後續家庭互動的轉變。若實務工作者在面對憂鬱症病患之家屬時，能夠將這些積極的意涵化為助力與鼓勵，使家人瞭解自己並非只能被動接受自己的無力感和負面情緒，一方面有助於家庭嘗試積極調適，另一方面也能夠延續家庭互動的轉變，不至於在憂鬱症狀消減後，互動模式就隨即回復原狀。

## 參考文獻

### 壹、中文部分

- 丁思惠、陳喬琪(2006)。憂鬱症的婚姻與家庭治療。北市醫學雜誌,3(10), 954-961。
- 丁嘉妮(2007)。憂鬱症家屬與患者相處過程中的逆境經驗及其復原力發展之探究。國立新竹教育大學教育心理與諮商研究所碩士論文，未出版，新竹市。
- 毛衛中(2007)。以核醫藥物  $99mTc ECD$  探討憂鬱症患者之腦功能。國立陽明大學腦科學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 王玉梅(2002)。高職生家庭功能、依附風格與憂鬱情緒之相關性研究。慈濟大學護理學研究所博士論文，未出版，花蓮市。
- 王勇智、鄧明宇譯(2004)。敘說分析。台北：五南。(Catherine K. R., Narrative analysis, 1993.)
- 王慧玲、連雅慧譯(2002a)。家族治療概論。台北：洪葉。(Nichols, M. P., & Schwartz, R. C., 1998.)
- 王慧玲、連雅慧譯(2002b)。家族治療的理論與方法。台北：洪葉。(Nichols, M. P., & Schwartz, R. C., 1998.)
- 王馨儀(2007)。不願面對的非理性—台灣報紙憂鬱症論述之權力運作、主體建構與社會意涵。世新大學新聞學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 王艷萍(1999)。女性憂鬱症患者生病及復原歷程之研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 孔繁鐘譯(2005)。DSM-IV 精神疾病診斷與統計。台北：合記。(Diagnostic and statistical manual of mental disorders: primary care version (4<sup>th</sup> ed.), Washington, DC: APA.)
- 行政院主計處(2006)。九十五年度社會發展趨勢調查—家庭生活。2006年12月1日，取自：<http://win.dgbas.gov.tw/dgbas03/ca/society/index.html>
- 羊憶蓉(1989)。女性知識份子成長歷程中的衝突。載於中國論壇編輯委員會(主編)，*女性知識份子與台灣發展*, 43-82。
- 利翠珊(1999)。家庭心理學的系統觀點與研究。應用心理學研究, 2, 21-40。
- 呂寶靜、陳景寧(1997)。女性家屬照顧者之處境與福利建構。載於劉毓秀主編：女

- 性、國家、照顧工作，59-88。台北：女書文化。
- 杜仲傑、沈永正、楊大和、饒怡君、吳幸宜譯（2002）。變態心理學。台北：桂冠。
- (Peterson, C., The psychology of abnormality, 1996.)
- 何祐寧（2005）。家庭系統與未婚女性罹患憂鬱症及復原歷程之探討。國立政治大學社會學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 巫珍宜（2006）。憂鬱症患者在婚姻中的性別權力運作過程。國立彰化師範大學輔導與諮商研究所博士論文，未出版，彰化市。
- 李宛津（2007）。探討家庭功能、成年人憂鬱與社會訊息處理之關係。輔仁大學臨床心理學研究所碩士論文，未出版，台北縣。
- 沈玉琴（2005）。從家庭系統理論看家庭。網路社會學通訊期刊，46。
- 東北新聞網（2007）。南韓女性不堪家庭生活重負，憂鬱症患者劇增。2008年5月18日，取自：  
[http://big5.ce.cn/gate/big5/sci.ce.cn/history/02/200711/16/t20071116\\_13613349.shtml](http://big5.ce.cn/gate/big5/sci.ce.cn/history/02/200711/16/t20071116_13613349.shtml)
- 林顯宗（1985）。家庭社會學。台北：五南。
- 林美珠（1990）。憂鬱症患者家庭功能。東海大學社會工作研究所碩士論文，，未出版，台中市。
- 邱嘉玲（2007）。憂鬱症患者認知易脆性與負向情緒持續之探討。中原大學心理學研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 周偉惠（2002）。青春期發展與青少年憂鬱及飲食問題之追蹤研究。國立臺灣大學流行病學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 周麗端（2003）。家庭主婦的生活處境。生活科學學報，8，71-88。
- 吳在(1995)。家庭中的權力遊戲—已婚婦女的電視消費行為為例。中正大學電訊傳播研究所碩士論文。未出版，嘉義市。
- 吳芝儀譯（2008）。敘事研究—閱讀、分析與詮釋。嘉義：濤石文化。
- 吳政航（2006）。大學生家庭功能與壓力因應型態對憂鬱症狀之影響。國立成功大學行為醫學研究所碩士論文，未出版，台南市。

吳其臻（2002）。家庭衝突、人際因應與兒童社會性心理困擾之關係。國立臺灣大學衛生政策與管理研究所碩士論文，未出版，台北市。

吳秋燕（2006）。青少年憂鬱症自殺行為與家庭結構相關之研究—以三位憂鬱症青少年的敘事分析為例。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。

吳琬瑜(1991)。台灣父權家庭制度下之女性處境解析。東吳大學社會學研究所碩士論文。未出版，台北市。

邵靖翰（2003）。玉里地區老人憂鬱盛行率及危險因子之探討。國立陽明大學公共衛生研究所碩士論文，未出版，台北市。

胡幼慧（1991）。性別、社會角色與憂鬱症狀。婦女與兩性學刊，2，1-18。

胡綾真（1998）。居家照顧癌症轉移病患之主要照顧者的照顧負荷、憂鬱與生活品質之探討。長庚大學護理學研究所碩士論文，未出版，桃園縣。

侯菊鶴（2002）。台北地區單身老年榮民憂鬱症狀、孤寂感與社會支持之探討。國防醫學院護理研究所碩士論文，未出版，台北市。

翁一婷（2004）。探討一認知行為團體方案對921地震受創學童之焦慮與憂鬱問題之成效研究。長庚大學臨床行為科學研究所碩士論文，未出版，桃園縣。

翁樹澍（2003）。厭食症患者觀點中家庭系統運作之探討。國立彰化師範大學輔導與諮商研究所博士論文，未出版，彰化市。

翁樹澍、王大維譯（1999）。家族治療理論與技術。台北：揚智。(Goldenberg, I., & Goldenberg, H., 1996.)

徐于婷（2007）。憂鬱症患者復原力保護因子之研究。中國文化大學心理輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。

唐先梅（2000）。從家務工作的本質談雙薪家庭夫妻家事分工。應用心理研究，4，131-173。

莊淑屏（2005）。社會依賴性格與自主性格,人際事件與自主事件對更年期婦女的憂鬱及心理症狀的影響。國立成功大學行為醫學研究所碩士論文，未出版，臺南市。

高淑清、廖昭銘（2004）。父母親職經驗之現象詮釋：以家有青春期子女為例之初探。

應用心理研究，24，117-145。

許至揚（2003）。青少年自傷行為發生前後家庭系統運作情形之研究。國立彰化師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，彰化市。

康維芬（2005）。大學生家庭功能、父母教養方式與憂鬱傾向之關係研究。國立高雄師範大學教育學研究所碩士論文，未出版，高雄市。

游淑華（2006）。衝突與建構—親子衝突的互動與意義建構歷程。國立彰化師範大學輔導與諮商研究所博士論文，未出版，彰化市。

張珣（1996）。民俗醫療與文化症候群。歷史月刊，1，50-54。

張淑均（2007）。國小學童家庭功能與憂鬱傾向之探討。國立臺東大學教育學研究所碩士論文，未出版，台東市。

張智嵐、袁聖琇、黃美芳(2008)。探討憂鬱症成因與症狀之性別差異。輔導季刊，44 (1)，33-42。

張歆祐（2006）。男同志伴侶關係發展歷程之研究。國立彰化師範大學輔導與諮商研究所博士論文，未出版，彰化市。

張廖麗珠、張家銘（2007）。已婚職業婦女角色衝突與休閒阻礙關係之研究。休閒暨觀光產業研究，2 (1)，68-79。

陳怡婷（2003）。家庭系統面臨親人重病事件的運作與轉變—以進入安寧病房的家庭為例。彰化師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，彰化市。

陳采蕙、夏一新、周桂如（2004）。認知行為團體治療於憂鬱症病患之臨床分析。慈濟護理雜誌，3 (1)，19-27。

陳偉任、鄭琇分、周立修、周煌智、林耕新（2008）。認知行為團體治療對女性門診憂鬱症患者的療效。臺灣精神醫學，22 (1)，37-46。

陳淵渝、林志強、譙立中(2004)。女性憂鬱症的治療趨勢。臺灣醫學,8(2),253-257。

陳靜芳（2003）。理情團體治療對改善門診憂鬱症患者非理性信念及憂鬱症狀之成效探討。臺北醫學大學護理學系碩士論文，未出版，台北市。

陳麗文（2002）。兩性平權在家庭：婚姻與家庭涉入的省思。女學學誌，14，173-273。

陳韻玲、熊秉荃、陳詞章、潘瓊琬（2008）。憂鬱症個案的職能功能與生活品質。臺

- 灣醫學。12 (6) 627-634。
- 葉光輝(2000)。家庭共親職互動文化類型之探討。中華心理衛生學刊,13(4),33-76。
- 曾慶玲 (2001)。家庭主婦的困境之初探分析。生活科學學報,7, 209-232。
- 黃玉蓮 (2005)。憂鬱症患者之非語言情緒辨識表現初探。台灣大學心理學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 黃聖桂 (2002)。家庭脈絡中青少年自主行為展現之研究—從系統整合歷程的觀點探討。彰化師範大學輔導與諮商研究所博士論文，未出版，彰化市。
- 黃鈺婷 (2006)。復原力的力量：個人與來自家庭、學校脈絡中的保護機制對青少年憂鬱症狀改變之影響。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 黃寶珠 (2006)。腸胃道癌症手術病人主要照顧者的負荷及相關因素。臺北醫學大學護理學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 黃曬莉 (2001)。身心違常：女性自我在父權結構網中的“迷”途。本土心理學研究，15，3-62。
- 賈紅鶯、陳秉華(2001)。癥狀與家庭互動的轉變歷程：結構—策略家族治療的觀點。本土心理學研究，15，163-220。
- 楊連謙 (2004)。憂鬱症與婚姻治療。諮商與輔導，219，34-38。
- 楊連謙、董秀珠 (1997)。結構—策略取向家庭治療。台北：心理。
- 廖秀萍 (2005)。台中縣兩所高中職女學生雙親教養態度、家庭功能與憂鬱症狀之相關研究。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 趙淑珠 (1999)。家庭系統研究中之性別議題。應用心理研究，2，125-139。
- 劉仲冬 (1998)。女性醫療社會學。台北：女書。
- 劉怡汝 (2004)。停經階段、負向生活事件及社會支持對婦女憂鬱症狀之影響。國立成功大學行為醫學研究所碩士論文，未出版，臺南市。
- 劉素鳳(1998)。婚姻的真實面貌。輔仁大學應用心理研究所碩士論文。未出版，台北市。
- 劉婷譯 (2002)。婚姻與家族治療個案研究。台北：張老師。(Dattilio, F. M., 1998)
- 鄧惠文 (2003)。憂鬱症論述的性別政治：台灣近年平面媒體憂鬱症報導之內容分析。

臺北醫學大學醫學研究所碩士論文，未出版，台北市。

鄭忍嬌、陳皎眉（1994）。已婚職業婦女的生活壓力與自我狀態對身心健康之影響。

婦女與兩性學刊，5，47-67。

鄭鈺樺（2007）。探討家庭支持程度、處罰程度及親子了解程度與孩童憂鬱情緒相關之研究。輔仁大學公共衛生研究所碩士論文，未出版，台北市。

賴姿如（2003）。新兵役男壓力與憂鬱症狀及其因應行為之探討。國防醫學院護理研究所碩士論文，未出版，台北市。

賴幸瑜（2006）。具憂鬱症狀兒童之家庭經驗分析研究。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，高雄市。

謝玉萍（2007）。團體認知行為治療對門診憂鬱症青少年之成效初探。臺北醫學大學護理學研究所碩士論文，未出版，台北市。

羅昭瑛、李錦虹、詹佳真（2003）。女性憂鬱症患者性別角色之內在經驗。中華心理衛生學刊，16（1），51-69。

## 貳、西文部分

Ashurst, P., & Hall, Z. (1999). *Understanding women in distress*. New York: Routledge.

Ahlstrom, B. H., Skarsater, I., & Danielson, E. (2007). Major depression in a family: what happens and how to manage—a case study. *Issues in Mental Health Nursing*, 28, 691-706.

Baruch, G. K., & Barnett, R. C. (1986). Consequences of fathers' participation in family work: Parents' role strain and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(5), 983-992.

Barling, J., MacEwen, K.E., & Kelloway, E.K. (1992). Effects of short term role overload on marital interactions. *Work & Stress*, 6(2), 117-126.

Bartlett, S. J., Kolodner, K., Butz, A. M., Eggleston, P., Malveaux, F. J., & Rand, C. S. (2001). Maternal depressive symptoms and emergency department use among

- inner-city children with asthma. *Archives of Paediatric Adolescent Medicine*, 155, 347-353.
- Beach, S.R.H., & O'Leary, K. D. (1993). Dysphoria and marital discord: Are dysphoric individuals at risk for marital maladjustment? *Journal of Marital and Family Therapy*, 19, 355-368.
- Bedi, G.; & Goddard, C. (2007). Intimate partner violence: what are the impacts on children? *Australian Psychologist*, 42(1), 66-77.
- Benazon, N. R., & Coyne, J. C. (2000). Living with a depressed spouse. *Journal of family psychology*, 14, 71-79.
- Biglan, A., Rothlind, J., Hops, H., & Sherman, L. (1989). Impact of distressed and aggressive behavior. *Journal of Abnormal psychology*, 98, 218-228.
- Brommelhoff, J. A., Conway, K., Merikangas, K., & Levy, B. R. (2004). Higher rates of depression in women: role of gender bias within the family. *Journal of Women's Health*, 13(1), 69-76.
- Brown, G. W., Andrews, B., Harris, T., Adler, Z., & Bridge, L. (1986). Social support, self-esteem and depression. *Psychological Medicine*, 16, 813-831.
- Burke, L. (2003). The impact of maternal depression on familial relationships. *International Review of Psychiatry*, 15, 243-255.
- Carter, A. S., Garrity-Rokous, F., Elizabeth, J. D., Chazan-Cohen, R., LITTLE, C. D., & Briggs-Gowan, M. J. (2001). Maternal depression and comorbidity: predicting early parenting, attachment security, and toddler social-emotional problems and competencies. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 40(1), 18-26.
- Chiariello, M. A., & Orvaschel, H. (1995). Patterns of parent-child communication: relationship to depression. *Clinical Psychology Review*, 15(5), 395-407.
- Coryell, W., Endicott, J., & Keller, M. (1992). Major depression in a nonclinical sample: Demographic and clinical risk factors for first onset. *Archives of General psychiatry*,

- 49, 117-125.
- Coyne, J. C., Thompson, R., & Palmer, S. C. (2002). Marital quality, coping with conflict, marital complaints, and affection in couples with a depressed wife. *Journal of Family Psychology*, 16(1), 26-37.
- Crabtree, B. F. & Miller, W. L. (1999). *Doing Qualitative Research* (2<sup>nd</sup> ed.). Newbury Park, CA: Sage.
- Donatelli, Jo-Ann L.; Bybee, J. A.,& Buka, S. L. (2007). What do mothers make adolescents feel guilty about? Incidents, reactions, and relation to depression. *Journal of Child and Family Studies*, 16(6), 859-875.
- Eisdorfer, C., Czaja, S.J., Loewenstein, D.A., Rubert, M.P., Argüelles, S., Mitrani, V. B., & Szapocznik, J. (2003). The Effect of a family therapy and technology-Based intervention on caregiver depression. *The Gerontologist*, 43(4), 521-531.
- Falloon, I. R. H., Shanahan, W., & Laporta, M. (1992). Prevention of major depressive episodes: Early intervention with family-based stress management. *Journal of Mental Health*, 1(1), 53-60.
- Fincham, F. D., Beach, S. R. H., Harold, G. T, & Osborne, L. N. (1997). Marital satisfaction and depression: Different causal relationships for men and women? *Psychological Science*, 8, 351-357.
- Fosco, G. M.,& Grych, J. H. (2007).Emotional expression in the family as a context for children's appraisals of interparental conflict. *Journal of Family Psychology*, 21(2), 248-258.
- Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (1996). The family as a psychosocial system. In *Family Therapy: An Overview* (PP.17-40). CA: Brooks/Cole.
- Grizenko, N., & Pawliuk, N. (1994). Risk and Protective factors for disruptive behavior disorders in children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 64(4), 534-544.
- Halbreich, U., Vital-Herne, J., Goldstein, S., & Zander, K. (1984). Sex differences in biological factors putatively related to depression. *Journal of Affective Disorders*,

7(3), 223-233.

Hammen, C. (2003). Interpersonal stress and depression in women. *Journal of Affective Disorders*, 74 (1), 49-57.

Hammen, C. (2004). Depression in women: The family context and risk for recurrence. *The Economics of Neuroscience*, 6(1), 41-46.

Herr, N. R., Hammen, C. & Brennan, P. A. (2007). Current and past depression as predictors of family functioning: a comparison of men and women in a community sample. *Journal of Family Psychology*, 21(4), 694-702.

Hightet, N., Thompson, M., & McNair, B. (2005). Identifying depression in a family member: the carer's experience. *Journal of Affective Disorders*, 87, 25-33.

Hops, H., Biglan, A., Sherman, L., Arthur, J., Friedman, L., & Osteen, V. (1987). Home observations of family interactions of depressed women. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55(3), 341-346.

Janice, T., Coyne, J. C., & Blalock, J. (1999). On the interpersonal nature of depression: Overview and synthesis. In T. Janice, & J. C. Coyne (Eds), *The Interactional Nature of Depression* (Ch.1, pp. 3-20). Washington, DC: American Psychological Association.

Johnson, S. L., & Jacob, T. (1997). Marital interactions of depressed men and women. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 15-23.

Johnson, S. L., & Jacob, T. (2001). Sequential interactions in the parent-child communications of depressed fathers and depressed mothers. *Journal of Family Psychology*, 15(1), 38-52.

Keitner, G. I., Archambault, R., Ryan, C. E., & Miller, I. W. (2003). Family therapy and chronic depression. *Journal of Clinical Psychology*, 59(8), 873-884.

Keitner, G. I., Ryan, C. E., Miller, I. W., Kohn, R., Bishop, D. S., & Epstein, N. B. (1995). Role of the family in recovery and major depression. *American Psychiatric*

- Association, 152*, 1002-1008.
- Kessler, R. C., McGonagle, K. A., Nelson, C. B., & Hughes, M. (1994). Sex and depression in the National Comorbidity Survey: II. Cohort effects. *Journal of Affective Disorders, 30*(1), 15-26.
- Kornstein, S. G., Schatzberg, A. F., Thase, M. E., Yonkers, K. A., McCullough, J. P., & Keitner, G. I., Gelenberg, A. J., Ryan, C. E., Hesse, A. L., Harrison, W., Davisi, S. M., & Keller, M. B. (2000). Gender differences in chronic major and double depression. *Journal of Affective Disorders, 60*(1), 1-11.
- Kouros, C. D., Papp, L. M., & Cummings, E. M. (2008). Interrelations and moderators of longitudinal links between marital satisfaction and depressive symptoms among couples in established relationships. *Journal of Family Psychology, 22*(5), 667-677.
- Kuehner, C. (2003). Gender differences in unipolar depression: an update of epidemiological findings and possible explanations. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 108*(3), 163-174.
- Langrock, A. M., Compas, B. E., Keller, G., Merchant, M. J., & Copeland, M. E. (2002). Coping with the stress of parental depression: parents' reports of children's coping, emotional, and behavioral problems. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 31*(3), 312-324.
- Lee, Eun-Ok, Park, Y. S., Song, M., Lee, I. S., Park, Y., & Kim, H. S. (2002) Family functioning in the context of chronic illness in women: a Korean study. *International Journal of Nursing Studies, 39*, 705–711.
- Lee, M., Vernon-Feagans, L., Vazquez, A., & Kolak, A. (2003). The Influence of Family Environment and Child Temperament on Work/Family Role Strain for Mothers and Fathers. *Infant and Child Development, 12*(5), 421-439.
- Leiferman, J. (2002). The effect of maternal depressive symptomatology on maternal behaviors associated with child health. *Health Education and Behavior, 29*(5), 596-607.

- Lovallo, W. R. (1997). *Stress & health*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Luban-Plozza, B., & Comazzi, A. (1973). The family as a factor in psychosomatic disturbances. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22(2-6), 372-377.
- Luoma I., Koivisto A-M., Tamminen, T. (2004). Fathers' and mothers' perceptions of their child and maternal depressive symptoms. *Nord J Psychiatry*, 58, 205-211.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 52(2), 205-220.
- Muscroft, J., & Bowl, R. (2000). The impact of depression on caregivers and other family members: implications for professional support. *Counselling Psychology Quarterly*, 13(1), 117-134.
- O'Hara, M. W., Neunaber, D. J., & Zekoski, E. M. (1984). Prospective study of postpartum depression: Prevalence, course, and predictive factors. *Journal of Abnormal Psychology*, 93(2), 158-171.
- Paddock, C. (2009, March 05). *Marital Strain Harms Women More Than Men*. Retrieved July 10, 2009, from the World Wide Web:  
<http://www.medicalnewstoday.com/articles/141296.php>
- Penrod, J. (2001). Refinement of the concept of uncertainty. *Journal of Advanced Nursing*, 34(2), 238-245.
- Riessman C. K. (1993). *Narrative Analysis*. Newbury Park, CA: Sage.
- Ross, C. E., Mirowsky, J., & Huber, J. (1983). Dividing work, sharing work, and in-between: Marriage patterns and depression. *American Sociological Review*, 48(6), 809-23
- Sargent J. (1983). The family and childhood psychosomatic disorders. *General Hospital Psychiatry*, 5(1), 41-48.
- Segrin, C. (2006). Family interactions and well-being: integrative perspectives. *The Journal of Family Communication*, 6(1), 3-21.

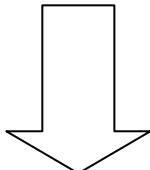
- Siegel, L. J. (1990). Somatic disorders of childhood and adolescence. *School Psychology Review, 19*(2), 174-185.
- Skarsater, I., Dencker, K., Bergbom, I., Haggtrom, L., & Fridlund, B. (2003). Women's conceptions of coping with major depression daily life: a qualitative, salutogenic approach. *Issues in Mental Health Nursing, 24*(4), 419-439.
- Vitaliano, P. P., Young, H. M., & Zhang, J. (2004). Is caregiving a risk factor for illness. *Current Directions in Psychological Science, 13*(1), 13-16.
- Weissman, M. M., & Paykel, E. S. (1974). *The depression women: A study of social relationships*. Chicago: University of Chicago Press.
- Weissman, M. M., Bland, R., Joyce, P. R., & Newman, S. (1993). Sex differences in rates of depression: Cross-national perspectives. *Journal of Affective Disorders, 29*(2), 77-84.
- Weissman, M. M., Bland, R. C., Canino, G. J., Faravelli, C., Greenwald, S., Hwu, H. G., Joyce, P. R., Karam, E. G., Lee, C. K., Lellouch, J., Lépine, J. P., Newman, S. C., Rubio-Stipe, M., Wells, J. E., Wickramaratne, P. J., Wittchen, H., & Yeh, E. K. (1996). Cross-national epidemiology of major depression and bipolar disorder. *Journal of the American Medical Association, 276*(4), 293-299.
- Whitchurch, G. G., & Constantine, L. L. (1993). Systems theory. In P. G. Boss, W. J. Doherty, R. LaRossa, W. R. Schumm, S. K. Steinmetz (Eds.), *Sourcebook of family theories and methods: A contextual approach* (pp. 325–352). New York : Plenum.
- White, J. M., & Klein, D. M. (2002). *Family theories: An introduction*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Whitton, S. W., Olmos-Gallo, P. A., Stanley, S. M., Prado, L. M., Kline, G. H., Peters, M. St., & Markman, H. J. (2007). Depressive symptoms in early marriage: predictions from relationship confidence and negative marital interaction. *Journal of Family Psychology, 21*(2), 297-306.
- Wu, Li-Tzy, & Anthony, J. C. (2000). The estimated rate of depressed mood in US adults:

Recent evidence for a peak in later life. *Journal of Affective Disorders*, 60(3), 159-171.

Wolin, S. J., & Bennett, L. A. (1984). Family rituals. *Family Process*, 23(3), 401-420.

### 篩選條件

1. 家中有「女性主要照顧者」經精神科醫師診斷為憂鬱症患者，且診斷確立達六個月以上的家庭。
2. 在診斷確立之時，家庭中的長子（女）已在 13 歲（以上）者。
3. 「家庭主要照顧者」已婚且與配偶、小孩同住，長期擔任家庭中之主要照顧工作至少五年以上。
4. 意識清晰，具基本口語表達能力。
5. 本人願意協助參與訪談。



個案姓名（化名）：

個案聯絡電話：

轉介諮詢師：

## 附錄四

### 前導性研究訪談大綱

對象	照顧者	其他家人
	<p>請受訪者畫出家庭圖，並根據家庭圖開啟訪談：</p> <p>先就家庭圖的呈現做初步的瞭解，如家庭中是否有地位高低之分？受訪者有無其他重要的人際互動網絡（工作、學校、社交、親友 ...）？這些人際網絡的影響力與重要性如何？</p>	
訪談大	<p>(一) 對症狀的理解與詮釋</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>平常通常是哪些人會待在家裡？你和誰最親近？和誰最疏遠？和其他人的關係呢？為什麼。</li> <li>你什麼時候知道自己有憂鬱症？當時的感覺、想法、行動是什麼？是誰帶你去看醫生的？</li> <li>你也認為自己是得了憂鬱症嗎？有出現哪些憂鬱的症狀？</li> <li>你覺得自己為什麼會憂鬱、心情不好？</li> </ol> <p>(二) 主要照顧者出現憂鬱症前後之家庭互動情形</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>平常在家時，大家通常做些什麼（針對家務工作分配部分再細問）？會有什麼互動？是從以前就是這樣嗎？</li> <li>過去在家庭中（照顧者生病前），是否曾經發生衝突或壓力事件，當時是怎麼處理的？</li> <li>這 N 年中，還有沒有發生其他的重大事件（正 or 負面都可）？</li> <li>你會和其他人討論自己的身體病痛嗎？會向誰說？你用什麼方式怎麼表達自己的不舒服？</li> <li>接著大家會有什麼行動（誰會來協助</li> </ol>	<p>(一) 對症狀的理解與詮釋</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>平常通常是哪些人會待在家裡？你和誰最親近？和誰最疏遠？和其他人的關係呢？為什麼。</li> <li>你什麼時候知道照顧者有憂鬱症？當時聽到的反應是（感覺、想法、行動）？誰告訴你這件事的？</li> <li>你也認為照顧者是得了憂鬱症嗎？他有哪些憂鬱的症狀？</li> <li>你覺得他為什麼會得到這個病？</li> </ol> <p>(二) 主要照顧者出現憂鬱症前後之家庭互動情形</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>平常在家時，大家通常做些什麼（針對家務工作分配部分再細問）？會有什麼互動？是從以前就是這樣嗎？</li> <li>過去在家庭中（照顧者生病前），是否曾經發生衝突或壓力事件，當時是怎麼處理的？</li> <li>這 N 年中，還有沒有發生其他的重大事件（正 or 負面都可）？</li> <li>你會和其他人討論照顧者的身體病痛嗎？誰最會講這件事？</li> <li>當照顧者因心情憂鬱而不舒服時，他會如何表達（向誰、方式、說或做了什麼、頻率）？</li> </ol>

<p>你或者他們會說\做些什麼)？</p> <p>6. 家裡是否曾因為你的病而產生衝突，請描述一些印象深刻的事件？你的感覺是什麼？</p> <p>7. 你覺得你的病對這個家\其他家人有什麼影響嗎（正面 or 負面都可）？</p> <p><b>(四) 家庭調適</b></p> <p>1. 你生病後，整體而言，每個家人有沒有什麼改變（行為、想法、態度、價值觀、情感交流...）？</p> <p>2. 這個病讓你覺得最辛苦的地方在哪裡？你都怎麼調適個人的壓力？</p> <p>3. 對於現在家人間的互動狀況，你覺得有哪些地方是你最想改善\調整的？為什麼？</p> <p>4. 是否仍有其他覺得重要或想說但沒被問到的補充？</p>	<p>6. 接著大家會有什麼行動（包括家事、心情、照顧病者的處理）？</p> <p>7. 家裡是否曾因為照顧者的病而產生衝突，請描述一些印象深刻的事件？你的感覺是什麼？</p> <p>8. 家裡是否還有其他因照顧者的病而產生的影響（正面 or 負面都可）？</p> <p><b>(四) 家庭調適</b></p> <p>1. 照顧者生病後，你覺得整體而言，每個家人有沒有什麼改變（行為、想法、態度、價值觀、情感交流...）？</p> <p>2. 面對照顧者的病，你是否感到有壓力？最辛苦的地方在哪裡？你都怎麼調適個人的壓力？</p> <p>3. 照顧者生病後，你曾經做了哪些事來改善這個狀況嗎？</p> <p>4. 對於現在家人間的互動狀況，你覺得有哪些地方是你最想改善\調整的？為什麼？</p> <p>5. 是否仍有其他覺得重要或想說但沒被問到的補充？</p>
--	--

## 附錄五

### 正式研究訪談大綱

對象	照顧者	其他家人
	<p>1. 由訪談員簡單說明家庭圖的畫法，再與受訪者共同畫出包含三代的家庭圖，並根據家庭圖開啟訪談。</p> <p>2. 先就家庭圖的呈現做初步的瞭解，如受訪者有無其他重要的人際互動網絡（工作、學校、社交、親友 ...）？這些人際網絡的影響力與重要性如何？</p>	
訪 談 大	<p>(一) 對症狀的理解與詮釋</p> <p>4. 你什麼時候知道自己有憂鬱症？當時的感覺、想法、行動是什麼？是誰提議去看醫生的？之後又是誰帶你去看醫生？</p> <p>5. 你也認為自己是得了憂鬱症嗎？（回答「是」，直接跳至第四題。）</p> <p>6. 那麼你是怎麼想的？你覺得他們為什麼覺得你是憂鬱症？</p> <p>7. 有出現哪些憂鬱的症狀？最嚴重時是怎樣？</p> <p>8. 你覺得自己為什麼會憂鬱、心情不好？</p> <p>(二) 主要照顧者出現憂鬱症前後之家庭互動情形</p> <p>1. 平常在家時，大家通常做些什麼（針對家務工作分配部分再細問）？會有什麼互動？是從以前就是這樣嗎？</p> <p>2. 平常通常是哪些人會待在家裡？你和誰最親近？和誰最疏遠？和其他人的關係呢？為什麼？</p> <p>3. 家庭中是否有權力大小之分？家中有事情要決定時，通常是聽誰的？</p> <p>4. 你會怎麼介紹你的家人？他們是怎樣的人？你覺得自己在家裡是扮演什麼樣的角色？</p>	<p>(一) 對症狀的理解與詮釋</p> <p>1. 你什麼時候知道照顧者有憂鬱症？當時聽到的反應是（感覺、想法、行動）？誰告訴你這件事的？</p> <p>2. 你也認為照顧者是得了憂鬱症嗎？（回答「是」，直接跳至第四題。）</p> <p>3. 那麼你是怎麼想的？你覺得其他人為什麼覺得照顧者是憂鬱症？</p> <p>4. 他有哪些憂鬱的症狀？最嚴重時是怎樣？</p> <p>5. 你覺得他為什麼會得到憂鬱症？</p> <p>(二) 主要照顧者出現憂鬱症前後之家庭互動情形</p> <p>1. 平常在家時，大家通常做些什麼（針對家務工作分配部分再細問）？會有什麼互動？是從以前就是這樣嗎？</p> <p>2. 平常通常是哪些人會待在家裡？你和誰最親近？和誰最疏遠？和其他人的關係呢？為什麼？</p> <p>3. 家庭中是否有權力大小之分？家中有事情要決定時，通常是聽誰的？</p> <p>4. 你會怎麼介紹你的家人？他們是怎樣的人？你覺得自己在家裡是扮演什麼樣的角色？</p> <p>5. 過去在家庭中（照顧者生病前），最</p>

對象	照顧者	其他家人
網	<p>什麼樣的角色？</p> <p>5. 過去在家庭中（照顧者生病前），最常因為哪些事爭吵，當時是怎麼處理的？</p> <p>6. 你會和其他人討論自己的身體病痛嗎？會向誰說？你用什麼方式怎麼表達自己的不舒服？</p> <p>7. 接著大家會有什麼行動（誰會來協助你或者他們會說\做些什麼）？</p> <p>8. 有什麼是你生病前家人不會做，而現在會做的？</p> <p>9. 你覺得生病這件事對這個家\其他家人有什麼影響嗎（正面 or 負面都可）？</p> <p>10. 你覺得憂鬱症對這個家有代表什麼意義嗎？</p> <p>11. 現在你的症狀有改善嗎？從哪時開始改善？你覺得主因為何？</p> <p>12. 如果可以，你希望家人怎麼幫助你？</p> <p><b>(三) 家庭調適</b></p> <p>1. 你生病後，整體而言，每個家人有沒有什麼改變（行為、想法、態度、價值觀、情感交流...）？</p> <p>2. 憂鬱症讓你覺得最辛苦的地方在哪裡？你都怎麼調適個人的壓力？</p> <p>3. 對於現在家人間的互動狀況，你覺得有哪些地方是你最想改善\調整的？為什麼？</p> <p>4. 是否仍有其他覺得重要或想說但沒被問到的補充？</p>	<p>常因為哪些事爭吵，當時是怎麼處理的？</p> <p>6. 你會和其他人討論照顧者的身體病痛嗎？誰最會講這件事？</p> <p>7. 當照顧者因心情憂鬱而不舒服時，他會如何表達（向誰、方式、說或做了什麼、頻率）？</p> <p>8. 接著你會有什麼行動（包括家事、心情、照顧病者的處理）？過程中你扮演什麼樣的角色？</p> <p>9. 有什麼是照顧者生病前你不會做，而現在會做的？</p> <p>10. 家裡是否有因照顧者的病而產生哪些影響（正面 or 負面都可）？</p> <p>11. 照顧者生病對這個家有什麼意義嗎？</p> <p>12. 現在照顧者的症狀有改善嗎？從哪時開始改善？你覺得主因為何？你曾經做了哪些事來改善這個狀況嗎？</p> <p>13. 如果可以，你希望家人怎麼幫助照顧者？為什麼？</p> <p><b>(三) 家庭調適</b></p> <p>1. 照顧者生病後，你覺得整體而言，每個家人有沒有什麼改變（行為、想法、態度、價值觀、情感交流...）？</p> <p>2. 面對照顧者的病，你是否感到有壓力？最辛苦的地方在哪裡？你都怎麼調適個人的壓力？</p> <p>3. 對於現在家人間的互動狀況，你覺得有哪些地方是你最想改善\調整的？為什麼？</p> <p>4. 是否仍有其他覺得重要或想說但沒被問到的補充？</p>

## 附錄六

### 逐字稿轉錄同意書

我於 年 月 起，擔任研究者朱羿靜之碩士論文研究逐字稿轉錄員，於接下工作此刻開始，謹遵研究倫理與相關規範如下列：

1. 錄音檔和轉錄文件只有**轉錄員本人**可以聽到或看到，轉錄員不得在可能被聽見或看見資料的時間與地點進行轉錄工作。
2. 即使無法如期交件，亦**絕對禁止**將錄音檔交由旁人代打。
3. 轉錄員僅可與研究者討論錄音內容與轉錄格式，即使轉錄工作結束，也**絕不**和任何人以任何形式聊或提及逐字稿的內容。
4. 轉錄員需**妥善保管**轉錄的資料，包括光碟片、音檔、隨身碟、已打好的內容，並**確保**資料不會外洩或遺失。
5. 轉錄完成後，不需列印出來，將逐字稿以附件方式**E-MAIL** 紿研究者，待研究者**確認無誤**後會回信告知，請轉錄員將當批留存資料全數銷毀（見下項），原光碟片交還研究者。
6. **資料銷毀**：每一份逐字稿完成後，轉錄員需將電腦與各種儲存器材中的檔案**全部清除**（包括電腦、WORD 檔、資源回收桶、系統暫存空間、隨身碟、MP3、電子郵件、郵件附檔、電子信箱垃圾桶均需確實清查），並於清除後交還光碟片時簽署「**轉錄資料銷毀確認書**」。
7. 光碟片之交還僅能由**轉錄員本人**經手，不得委託他人。
8. 錄音光碟片和逐字稿資料，若有遺失或洩漏，轉錄員必須與研究者**共同負擔**受訪者與法律責任。
9. 轉錄酬勞依音檔長度計，轉錄員可自行選擇支薪方式。  
 我想要每次打完後於交還光碟片時領酬勞  
 我想要打完所有錄音檔後再一次領取酬勞
10. 轉錄員自備電腦、耳機等器材。

我清楚明白並同意以上規範，簽名以示之。

轉錄員：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

研究者：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

## 附錄七

### 轉錄員資料銷毀確認書

本人\_\_\_\_\_曾經協助研究者朱羿靜，擔任其訪談資料之逐字稿轉錄員，並簽名同意履行「逐字稿轉錄同意書」之各項規範。為確保訪談檔與逐字稿之保密性，本人已確認將所有與該研究相關的資料全數刪除銷毀。包括電腦、WORD 檔、資源回收桶、系統暫存空間、隨身碟、MP3、電子郵件、郵件附檔、電子信箱垃圾桶等所有儲存空間均已確實逐項檢視過，也履行規範未將任何資料列印、輸出為平面紙本。特以此確認書親筆簽名為證，並於每次歸還光碟片時在「文件清單」簽名，以示負責！

轉錄員：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

研究者：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

## 附錄八

### 文件清單

轉錄員：\_\_\_\_\_

檔案編號	長度	文件日期	原光碟片 交還	領取酬勞 (金額)	資料 刪除銷毀	簽名

## 附錄九

### 逐字稿轉錄原則說明

1. 將逐字稿打在每次光碟片內附的表格（WORD 檔）中，R 為發問者，P 為回答者。起頭處會預先打好幾句，以便轉錄員辨認聲音，請接續往下打。若所附的空白格數不夠了，則自行往下延伸。
2. 請依錄音內容如實轉錄，勿擅自摘要、刪減、增加字彙。
3. 聽到的每一個聲音都要打出來，包括語助詞「阿」、「喔」、「嗯」、「啦」等；重複字「嗯嗯嗯嗯」、「阿阿」、「是是是」等；搶話；離題...。
4. **段落**：每個段落，以說的人為主，若另一人回應少於 5 個字，則以括弧安插於句中，若超過，則視為獨立一段跳格打。  
◆範例→ R：妳說妳上課前都會去這裡（嗯嗯），可是那一次為什麼沒去？
5. **非口語訊息**：以中括弧標示於後，如【笑】【哭泣】【嘆氣】。
6. **符號標示**：一般對話、兩秒內的停頓以逗號「，」表示，超過兩秒以「...？秒...」表示。其餘符號如句子完結時是句號「。」疑問是問號「？」，均如常。  
◆範例→ R：妳當時心裡怎麼想的？  
P：嗯...5...，不知道耶，他就那樣說啊。
7. **模糊不清**：再三反覆仍然聽不懂的字以？取代，幾個字聽不懂就打幾個？，如，這件事？？？我叫他做的。並於校正時將此處用紅色標記。
8. **台語**：照所聽到的「音」去打可以明確打出來的台語國字，台語發音之對話必要時亦可注音表示。並於其後標示【台】。若整個句子中有字詞無法打出來，或者打了更不順，就直接打原字即可，以看得懂為原則。  
◆範例：聽無啊。【台】  
好啦，妳行妳ㄟ啊！阿無妳叫我抹按怎？【台】  
攏洗自己人，鬥陣生活 20 年了！【台】  
◆ 聽不懂的如上述以？代替。
9. 打完後需進行校對工作，檢查錯字、漏字、以上格式等。