



Living With Grief : After Sudden Loss

與悲傷共渡

走出親人遽逝的喪慟

Kenneth J. Doka, Ph. D. ◎編著

李開敏 ◎校閱主編

許玉來、成蒂、林方皓、陳美琴、楊筱華、葛書倫、呂嘉惠 ◎譯

自殺、他殺、意外事件、心臟病突發、中風

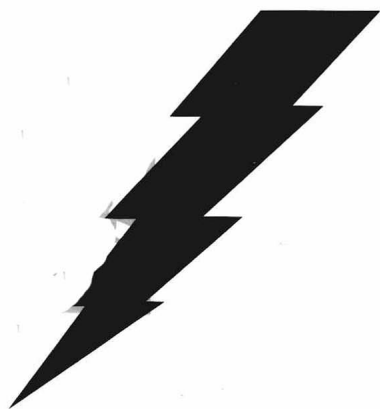
Suicide, Homicide, Accident, Heart Attack, Stroke



心理出版社

與悲傷共渡

【走出親人遽逝的喪慟】



自殺
他殺
意外事件
心臟病突發
中風

李開敏 校閱主編

許玉來・成 蓀・林方皓・陳美琴

楊筱華・葛書倫・呂嘉東 譯

國家圖書館出版品預行編目資料

與悲傷共渡：走出親人遽逝的喪慟 / Kenneth J. Doka 編；

許玉來等譯。--初版。-- 臺北市：心理，2002（民 91）

面；公分。

參考書目：面

譯自：Living with grief: After sudden loss

Suicide, homicide, accident, heart attack, stroke

ISBN 978-957-702-510-4（平裝）

1.失落 2.死亡 3.心理治療

176.5

91006014

輔導諮商 43 與悲傷共渡：走出親人遽逝的喪慟

作 者：Kenneth J. Doka, Ph. D.

校閱主編：李開敏

譯 者：許玉來、成 蒂、林方皓、陳美琴、楊筱華、葛書倫、呂嘉惠

執行編輯：陳文玲

總 編 輯：林敬堯

發 行 人：洪有義

出 版 者：心理出版社股份有限公司

社 址：台北市和平東路一段 180 號 7 樓

總 機：(02) 23671490 傳 真：(02) 23671457

郵 撥：19293172 心理出版社股份有限公司

電子信箱：psychoco@ms15.hinet.net

網 址：www.psy.com.tw

駐美代表：Lisa Wu tel: 973 546-5845 fax: 973 546-7651

登 記 證：局版北市業字第 1372 號

電腦排版：亞帛電腦製作有限公司

印 刷 者：博創印藝文化事業有限公司

初版一刷：2002 年 4 月

初版三刷：2009 年 1 月

本書獲有原出版者全球中文版出版發行獨家授權，請勿翻印

Copyright © 2002 by Psychological Publishing Co., Ltd.

定價：新台幣 380 元 ■有著作權・侵害必究■

ISBN 978-957-702-510-4

Living With Grief After Sudden Loss

*Suicide, Homicide, Accident, Heart Attack,
Stroke*

Edited By Kenneth J. Doka, PH. D.

©1996 by the Hospice Foundation of America

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means electronic or mechanical, including photocopying, recording, or any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.



作者簡介

Laura W. Boyd 博士 是奧克拉荷馬州議員、有照婚姻和家族治療師、家庭和離婚仲裁員。二十年臨床實務工作中，兼具十五年在大學和研究所的教學經歷。

Dana G. Cable 博士 為馬里蘭州 Frederick 的 Hood College 心理學教授。他是私人開業的有照心理學家、檢定合格死亡教育工作者和悲傷輔導員，專精於處理悲傷和死亡相關事項。他是《美國安寧緩和照顧期刊》（*The American Journal of Hospice and Palliative Care*）編輯群的一員。

Bonnie Carroll 是「災難遺眷協助計畫」（Tragedy Assistance Program for Survivors, TAPS）的總裁和創始者。TAPS 是一針對在任務中喪生的軍人家屬，提供同儕支持和協助的全國性非營利網絡。她目前在阿拉斯加國家護衛隊任公職。

Victoria Cummock 是一位活躍的行動家，其主要工作領域在災難危機管理、航空安全和反恐怖主義。針對謀殺受害人家屬的特殊需要，協助心理健康工作者、教育者、輔導員和災難專業者提升其自覺。

Lois Chapman Dick 社會工作碩士（MSW） 在華盛頓州開業，其重心包括創傷、壓力和悲傷，她時常在全國各地旅行，就以上領域提供訓練課程和輔導。她亦是《死亡教育和諮商協會》（ADEC）新聞通訊的編輯。

Kenneth J. Doka 博士 為紐約 The College of New Rochelle 老人學教授，亦被任命為路德教會牧師；他是一位社會學家，亦為《Omega》的副編輯和《旅程》（*Journeys*）的編輯。《旅程》是一份由「美國安寧照顧基金會」（The Hospice Foundation of America）為喪親者發行的新聞通訊。

Charles R. Figley 博士 是佛羅里達州立大學社會工作教授，他亦領導該校婚姻和家庭治療中心，發起創傷壓力處遇和訓練計畫，他同時是《創傷壓力期刊》（*The Journal of Traumatic Stress*）的創始編輯。

Earl A. Grollman 神學博士（DD） 是猶太教會牧師，在死亡教育和危機處遇的領域，亦是一位先鋒，並著有二十四本死亡和瀕死書籍。他常在座談會和討論會中發表演說，並時常被召喚至創傷和死亡現場，作受害家屬和照顧者的輔導員。

Stephen P. Hersh 醫生、FAPA 是身體疾病輔導中心（the Medical Illness Counseling Center）的精神科醫師和主任，該中心為一處理慢性和絕症病患以及家屬的非營利診所，他亦擔

任喬治華盛頓大學醫學院的精神醫學、行為科學、小兒醫學臨床教授。

Lisa Hudson 碩士 (MS) 從喬治亞醫學院獲得精神醫療護理的碩士學位，為私人執業的心理治療師，專精失落和悲傷輔導。

Brian Kates 是《紐約每日新聞》(New York Daily News) 版面編輯的副總編輯。他曾在紐約大學和哥倫比亞大學新聞研究所教授寫作、報導和倫理課程，同時，他任職於出版《美國葬儀指導》(The American Funeral Director) 的一個家族企業。

Janice Harris Lord 臨床社會工作師 (ACSW)、社會工作碩士 (MSSW) 是「遏止酒醉駕車媽媽團體」(MADD) 受害人計畫的主任，她的專業重心放在酒醉駕駛和犯罪受害人家屬。一九九三年她曾獲得美國司法部門犯罪受害人傑出工作獎。

Terry L. Martin 博士 為馬里蘭州 Frederick 的 Hood College 心理學助理教授。時常發表有關死亡、瀕死、喪慟的主題。他曾為「死亡教育和諮商協會」(ADEC) 的理事，目前主持私人開業的輔導工作，專精悲傷輔導。

Vanderlyn R. Pine 博士 目前是 New Paltz 紐約州立大學的社會學教授，他曾任理科 (MS) 和社會工作 (MSW) 研

究所主任和社會學系的系主任，也服務於紐約醫學院、哥倫比亞大學和明尼蘇達大學學校董事會。

Therese A. Rando 博士 為羅德島私人開業臨床心理學家，並為 Rando 聯合事務所的臨床主任。Rando 聯合事務所提供心理治療、訓練、諮詢，專精處理失落和悲傷、創傷壓力、慢性臨終病患的心理照顧。

Lula M. Redmond 碩士 (MS)、註冊護士 (RN) 為有照婚姻和家族治療師，並有護士學位。她曾為全美安寧照顧設立教育計畫，之後，又為被謀殺者遺族推出第一批團體治療處遇計畫。

Dianne Ruby 曾在一九九三年十一月擔任美國軍隊士兵時，經歷摯友和遺腹女的父親被謀殺。從此開始針對軍中死亡和被謀殺者遺族，提供支持和協助的業務與訓練。

Robert G. Stevenson 博士 為紐澤西州的中學教師和輔導員，自一九七二年，就開始教授死亡和瀕死課程，他曾任哥倫比亞大學死亡討論會主席長達十年，目前是「死亡教育和諮商協會」(ADEC) 教育講習會主任。

Judith M. Stillion 博士 為西卡羅來納大學的心理學教授，並為該校學術事務副祕書長。她曾為「死亡教育和諮商協會」(ADEC) 的創設委員，並從一九八七年至一九八九年擔任總裁職務。她目前是《死亡研究》(*Death Studies*) 期刊

的副編輯，並負責新聞筆記專欄長達六年。

O. Duane Weeks 博士 是有照殯儀館長，並任職屍體保存師長達三十年。在華盛頓州擁有四家殯儀館。由於對死亡教育和與悲傷相關議題的興趣，他在明尼蘇達大學拿到社會學博士。

Mary Beth Williams 博士、有照臨床社工師（LCSW） 是國際創傷壓力研究學會委員。在創傷壓力議題的領域，著作豐富。並在 Warrenton 維吉尼亞地區私人執業。



校閱主編者簡介

李開敏

學歷◆紐約市亨特學院碩士後老人學學位

美國紐澤西州立大學社會工作碩士

經歷◆臺北榮總社會工作室主任、組長

現任◆台灣大學社會工作學系、通識教育兼任講師

華人心理治療研究發展基金會諮商心理師

呂旭立紀念文教基金會諮商心理師

台北市員工協談中心諮商心理師



譯者簡介

許玉來

學歷◆美國康州大學護理學士

經歷◆美國康州大學附設醫院新生兒加護病房專科護理師

中華民國器官捐贈協會秘書長

現職◆翻譯

證照◆中華民國護理師

美國加州、康州護理師

成 蒂

學歷◆美國德州大學諮商碩士

曾任◆清華大學、淡江大學輔導老師

新竹工研院諮商顧問

現任◆呂旭立紀念文教基金會諮商心理師

林方皓

學歷◆美國波士頓大學社會工作碩士

現任◆呂旭立紀念文教基金會諮商師

陳美琴

學歷◆美國馬利蘭州 Loyola 學院哲學博士

曾任◆輔仁大學學生輔導中心主任

現任◆輔仁大學醫學院臨床心理學系副教授

楊筱華

學歷◆美國波特蘭州立大學社會工作碩士

現任◆台北縣政府家庭暴力暨性侵害防治中心

葛書倫

學歷◆美國喬治亞大學社會工作博士

經歷◆臺北榮總醫務社工及精神醫療社工

臺北市婦女救援基金會執行長

實踐大學社會工作學系專任助理教授

現任◆東吳大學社會工作學系專任助理教授

呂嘉惠

學歷◆美國雪城大學（Syracuse University）諮商教育碩士

經歷◆陽明大學、元智大學、輔仁大學諮商員

現任◆杏陵性諮商治療中心主任

華人心理治療研究發展基金會諮商心理師



請聽！傾聽！

在帶領被害人家屬等的團體中，常常聽到他們顫抖絕望地訴說那斷裂的記憶。可是只要用心傾聽接納，聽到的卻是天使的詠嘆！

很高興看到本書的重點就在闡釋如何傾聽接納悲傷，它有三大特色：

1. 像天籟一樣，透過當事人現身說法，由許多難得的第一手經驗及第一人稱的觀點，來說明如何協助家屬與悲傷共渡。

2. 一群出色的學者專家契合家屬真正的需要紛紛為本書撰稿，如第七章（Figley 撰）、第九章（Cable 撰）、第十一章（Rando 撰）都能將創傷學與悲傷學整合在一起。本來，創傷性喪慟需要的就是既了解創傷後壓力，又能通曉失落（生理、社會心理、二度失落）的專家。但是一般的悲傷學家常忽視死亡環境帶來的創傷，同樣地，創傷學家也經常忽略失落的課題。事實上，所有的創傷都有失落，大部分的失落也都有顯著的創傷。尤其本書所針對的對象大多是創傷性

喪慟，如猝死、車禍、自殺、意外暴力、軍中意外等的家屬，因此可謂找到了藥方。

3. 本書的編輯在集思廣益下，相當能將與悲傷治療有關的重點抓到，對國內剛萌芽的災難與被害人（車禍、他殺等）家屬的心理諮商，提供了相當好的參考架構。其中的重點除了清楚的實務分析外，還包括媒體如何伸出援手、政府之角色、學校老師之應對、對救援人員的協助，很特別的是還有一章專講男性如何面對悲傷。中譯本得以問世，對相關的服務應會有相當裨益。

生死大事是人類何等深奧隱諱的主題，在西方有許多開拓的學者，如 Bolwby、Horowitz、Lindemann、Worden 等引領我們了解創傷與悲傷，但我們知道仍有許多疑惑待解。本書有兩點重要的突破：

一般的悲傷學常過度使用中產白人女性的研究結果，不適合創傷性死亡，因為它忽視創傷後的併發症。一般的創傷學較以精神醫學為基礎，較不重視失落的影響，對悲傷、失落採用較狹窄的觀點，譬如在 DSM-IV 中沒有複雜性喪慟這個診斷。為本書撰稿的 Figley 專門編了一本書：*Death and Trauma* 於一九九七年出版，這是第一本將創傷性喪慟有關的概念、因應策略、治療實務整合的書，本書第七章及第十一章概要地將之介紹，值得讀者重視。

另外，柏南諾（Bonanno）與卡特曼（Kaltman）回顧整理許多縱貫研究與流行病學的實徵證據，研究發表於 *Clinical*

Psychology Review 二〇〇一年第二十一卷，發現大多數喪慟者在失落的第一年內會出現中度的功能干擾，其中只有約 15% 會變成慢性化而可被放入 DSM-IV 的診斷分類，如憂鬱症、創傷後壓力症候群等等，因此對憂鬱症、創傷後壓力症候群有療效的方法也可運用。其實本書所提的對象，相當多就是此 15% 的族群，因此，精神醫療人員已無遁詞不去服務這些家屬。

心殤的癒合要靠愛的力量，願本書帶給有愛有心的人更多力量！

魯中興

市立療養院臨床心理科主任



鄧序

儘管我十分肯定，一九九四年三月二十三日俄航空難事件所造成的傷害，經過許多年的醞釀與催熟，已經轉化為最強韌的能量，把我推向生命的另一個領域，但是，讀到《與悲傷共渡》中，同樣是空難家屬的Victoria Cummock寫的《空難家屬的心路歷程》，我仍然不時掩卷痛哭。

我不知道還有多少殘存的哀傷潛伏在我的身體或心靈深處。或者即使還有，它也是我的生命的一部分，就算是痛哭一場吧！我也能細細咀嚼那心痛的感覺，然後想：「唉呀好苦！可是真好！我居然受得住！」我的世界已經整個的不一樣了。週末假日，我一個人閉門不出，連下樓拿報紙都不願意。我並不孤獨，我的陽台總有盛開的花，我有讀不完的书，我還可以在太極導引的引導之下，潛入身體深處，探索無何有的意識之鄉。有時候我會有一些熱鬧的訪客，他們會把我拉回過去的生活，聚餐、逛街、看電影、郊遊…。而我總是能躲就躲，因為我已經不願意回到那樣的生活了。

我必然是已經進到一種無悲無喜的心境了吧！熱鬧俗豔的市井生活，大悲大喜的人間滋味，我是個旁觀者了。這是

哀傷給我的禮物。我覺得那是一種恬靜的幸福——暴風雨已經過去，這個世界再也嚇不到我了，我安享這有著檸檬黃的光影的美好黃昏。可是，對這個世界的大部分人來說，這個結局也許太冷清了。

人們看不到哀傷的價值與力量，而我得到了。有一回，在民間書院的《老子》課堂上，我們談到「超越」。我說，沒有沈溺過，而從「杜絕」來談「超越」，那是嘴上曠達。我受到群起圍剿。我才恍然大悟，我那幾年在那哀傷裡受到的鍛鍊，是多麼稀有而珍貴的經驗；而這，也要知音人才能明白的。

因此，當初我在中國時報發表《遠離悲傷》系列文字時，本來我也擔心，那樣沈溺的文字會不會引起反感？它的確引起少部分人士的反對，甚至我的親人也指責我不該把那麼私密的情緒公諸於世；然而，我獲得的支持比反對多，特別是那些被哀傷糾纏多年始終走不出來的喪偶人士。他們告訴我說：終於有人為他們說話；也終於有人讓他們明白，經過那麼長時間（一年或兩年）還走不出來，算是很正常的。

當然，哀傷者從哀傷經驗裡得到的了悟，以及渡過的方式都未必全然相同，所以，在我的專欄文字集結出書時，我也思考到我應該收集更多實用的資料，好比說跟喪事、法律、哀傷輔導等相關資訊。可是，我畢竟沒做到，而且，抱憾至今。所以，當我看到 Victoria Cummock 等人的《與悲傷共渡》，我的遺憾總算稍稍釋懷。同樣身為空難家屬，Cummock 顯然比我更勇敢堅強。她帶著三個孩子渡過艱難的悲傷