

國立交通大學教育研究所

碩士論文

日漸親近—  
中年夫妻情感親密經驗探究



指導教授：許韶玲 博士  
研 究 生：徐憶梅

中 華 民 國 九 十 九 年 五 月

日漸親近— 中年夫妻情感親密經驗探究

**Every Day Gets a Little Closer-**

a Study on the Affectional Intimacy Experiences of the Middle-aged Couple

研 究 生：徐憶梅

Student：Yi-Mei Hsu

指導教授：許韶玲

Advisor：Shao-Ling Hsu

國 立 交 通 大 學

教育研究所

碩 士 論 文

A Thesis

Submitted to Institute of Education  
College of Humanities and Social Science  
National Chiao Tung University  
in partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of  
Master  
in

Institute of Education

May 2010

Hsinchu, Taiwan, Republic of China

中華民國九十九年五月



# 日漸親近—中年夫妻情感親密經驗探究

## 摘要

本研究之目的在於深入了解中年夫妻在其長期婚姻生活經驗中面對不同階段的生命處境與變動，是如何知覺彼此情感的流動與變化，如何體悟彼此關係中的情感親密。研究者以自身之婚姻生活經驗為起點，基於關係由雙方互動而建構，故邀請夫妻對偶成為本研究之參與者。選擇質性典範中之詮釋現象學為研究方法論，採用半結構式的深度訪談，從五個「孩子已經陸續離家求學或工作」的家庭中，蒐集夫妻情感經驗相關之文本資料共十五份，輔以研究者之研究省思札記，以開放而互為主體的尊重態度，找尋經驗背後意義的組型，進而詮釋其深層意義。

本研究經由主題分析，以及參與者互為主體的同意後，提出下列四個共同主題以詮釋日漸親近之中年夫妻情感親密經驗：（1）婚姻原來不簡單，同為支柱展親密；（2）迎接生命之秋，重覓倆人時光；（3）餘裕寬容中年親密，蘊藉沉潛平淡回甘；以及（4）揚帆共渡人生風景，禮物豐厚平淡回甘。此外，再以「搖鬆生命鎖鍊，在少中說足夠」、「洞悉生命本質，在死中說把握」及「時空延展重新看見，在回中說我願意」來描繪中年生命處境與中年夫妻獨特的情感親密質地。

關鍵詞：中年夫妻、主題分析、情感親密經驗、詮釋現象學

# **Every Day Gets a Little Closer- a Study on the Affectional Intimacy Experiences of the Middle-aged Couples**

## **Abstract**

The purpose of this study was to explore how middle-aged couples perceive the change of the affectional intimacy in their relationship after going through various life stages in long-term marriage life experience. Using the very own marriage life experience as a starting point, the researcher invited couples as research participants for relationship was developed in interactions. Hermeneutic phenomenology of qualitative paradigm was selected as the research methodology. 15 copies of text regarding affectional experience among couples were gathered from semi-structured in-depth interviews conducted in five Launching-center families. With an open, intersubjective, and respecting attitude and the support of researcher's reflection journal, the data gathered were analyzed to explore the models beyond the experience to further interpret deeper meaning.

After the conduction of thematic analysis and the intersubjective agreement from participants, the following four common themes were proposed to interpret the getting-closer affectional intimacy experience of middle-aged couples. 1. Marriage is not easy and the affectional intimacy comes from mutual support. 2. Walking toward middle age; switching the focus back to each other. 3. The taste of middle-aged affectional intimacy is like water, simple, plain, yet with a lasting sweet finish. 4. The key to successfully sail this voyage of life lies in the ability of the couple to bring out countless devotions for their spouse as time goes by. Lastly, "unchaining the shackle of life and feeling content with decreased desires", "having the insight of life and knowing how to cherish as walking toward death", and "committing to each other again as time goes by" were used to portray the middle-aged life situation and their unique affectional intimacy experience.

**Keyword :** Middle-aged couple, thematic analysis, affectional intimacy experience, hermeneutic phenomenology

## 誌謝

這份論文的完成，首先要感謝指導教授 許韶玲老師，願意接納我這位老學生，在這三年的研究之路，感謝您耐心且睿智地不斷與我對話，幫助我思考我真正想知道的是什麼，幫助我在研究議題的問題意識與邏輯上愈趨清楚明朗，也陪伴我一起品味婚姻中的情感滋味，一起在受訪夫婦的經驗中循環思索他們長期婚姻生活一路走來的情感親密經驗，論文寫作過程更是給予充分的鼓勵、尊重、信任與包容，甚至為了支持我可以在預期時間完成論文，辛苦的與我一起與時間賽跑，謝謝老師的陪伴與指導。

感謝利翠珊教授與高淑清教授在論文計畫與論文口試時的指導，謝謝淑清老師在研究方法上提供具體可行的建議，讓我有足夠的信心一步一腳印嚴謹地逐步完成文稿的詮釋與分析，謝謝翠珊老師細心審閱全文，提供我寶貴的意見，讓重要的議題與知識不會隱藏於書寫的編排中，因而錯失了受訪夫妻提供的寶貴經驗，謝謝兩位老師為我的論文品質把關。

謝謝研究參與的受訪夫婦們—鷗哥、小米、村哥、羚姊、阿木、月兒、阿雄、阿珍、棠哥、小嵐，謝謝您們慷慨的分享，讓我有豐富的材料足以詮釋特別屬於中年人的情感親密滋味，讓想要在伴侶關係中擁有日漸親近情感的朋友們對關係的滋養與維持可以有更多的信心與期待。

謝謝我的研究家族伙伴們—宗智、湘蘭、梓儀、祺淳、明秋在整個研究歷程的檢證中不吝惜地給予最真誠的鼓勵與建議，陪我一起擠破頭地思考經驗背後想要表達的意涵，幫助我不斷地可以從經驗中體悟出驚艷的滋味，這份論文是我們的共同創作，謝謝你們讓這個研究得以完成。

謝謝在懷仁的學習，讓我有機會與不少在婚姻關係中有困難的夫婦相遇，因為懂他們的難，更覺得可以擁有長期情感親密的不容易，在論文寫作上讓我對夫妻情感的親密有更完整的理解與視框。謝謝懷仁整個團隊—我的實習督導 鄭玉英博士、守玫、長齡、若芷姊、孟苓、伶珊、蕙如、月美、中正給我的支持、關懷與鼓勵，你們是我在實習與論文並進的過程裡，最好的滋潤與養份，更開啟我侷限的視野。

謝謝像我女兒般的好同學，芳儀、莉婷、怡雅，四人同行一起學習的日子裡，你們照顧我這個老人家比我照顧你們還多，這三年來每一次的相聚，點點滴滴彼此生命故事的交會，成為我生命中很珍貴的記憶與禮物。

謝謝親愛的小伙伴曉飛，這份論文的完成，在中年這個時刻，對我與我們的關係，格外覺得有意義，也是屬於我們倆的浪漫。謝謝你陪伴我一起訪談、一起咀嚼訪談文稿中的親密滋味、一起深思可以傳達這些滋味的詞彙，更要謝謝你在整個研究歷程中願意開放地與我一起檢視我們攜手相伴走過的日子，這段日子裡是我們彼此關係最靠近，也是分享最多的時刻，讓我深刻感受到你在關係中的付出與情感，謝謝你的願意，有你，是天主給我最美的祝福。

還要謝謝小燕幫忙我做逐字稿的檢證，並提供親身的體驗；謝謝宗智、秋娥在尋找研究參與者過程中的協助；謝謝海碩協助我完成英文摘要的撰寫，最後謝謝所有曾經在論文寫作幫助過我或為我打氣加油的好朋友們，謝謝你們！！

憶梅 99.06.12 於新竹

# 目 錄

	頁次
中文摘要	I
英文摘要	II
致謝	III
目錄	IV
表目錄	V
圖目錄	VI
第一章 緒論	1
第一節 緣起	1
第二節 研究動機與目的	2
第三節 名詞釋義	7
第二章 文獻探討	8
第一節 問世間情為何物—談親密內涵極其相關研究	8
第二節 一個人不好，倆個人也難—從研究視野看親密	12
第三節 人到中年—談中年發展的身心處境與親密關係	22
第三章 研究方法	31
第一節 研究方法的選取	31
第二節 詮釋現象學方法論	32
第三節 研究設計與實施	34
第四節 研究資料的蒐集與分析	38
第五節 研究的嚴謹性	51
第六節 研究者的背景與自我涉入省思	53
第七節 研究倫理	55
第四章 中年夫妻日漸親近之情感親密經驗的詮釋與討論	58
第一節 婚姻原來不簡單，同為支柱展親密	58
第二節 迎接生命之秋，重覓倆人時光	75
第三節 餘裕寬容中年親密，蘊藉沉潛平淡回甘	89
第四節 揚帆共渡人生風景，禮物豐厚親密加溫	107
第五節 綜合討論	152
第五章 結論、建議與省思	160
第一節 結論	160
第二節 建議	163
第三節 反思	168
參考文獻	175
附錄一至八	183

## 表目錄

表 3-1 研究參與夫婦基本資料表·····	35
表 3-2 訪談時間與地點一覽表·····	36
表 3-3 訪談大綱·····	39
表 3-4 訪談文本節錄·····	41
表 3-5 文本初次整體閱讀·····	43
表 3-6 本研究之逐字稿標記/譯碼/摘要和省思舉隅·····	45
表 3-7 譯碼分類節錄·····	46
表 3-8 初步意義單元命名節錄·····	46
表 3-9 文本的再次理解與省思·····	47
表 3-10 初步次主題舉隅·····	48
表 3-11 解構與重建到形成主題舉隅·····	50

## 圖目錄

圖 2-1 婚姻與家庭環狀模式·····	14
圖 2-2 婚姻的弱點—壓力—調適模式·····	16
圖 3-1 詮釋螺旋、詮釋循環與主題分析之關係圖·····	40



# 第一章 緒論

## 第一節 緣起

白髮吟 - 作曲：但克斯；作詞：蕭而化

親愛我已漸年老      白髮如霜銀光耀  
可嘆人生似朝露      青春少壯幾時好  
唯你永是我的愛人      永遠美麗又溫存  
唯你永是我愛人      永遠美麗又溫存  
當妳花容漸萎衰      烏漆黑髮也灰白  
我心依然如當初      對你永遠敬又愛  
人生歲月一去不回      青春美麗純難再  
唯你永是我愛人      此情終古永不改

這首蔡琴當年暢銷傳唱的歌曲，觸動了多少人的心絃，我喜歡蔡琴低沈娓娓道來的歌聲，更欣羨這種「執子之手，白首偕老」之情。在我的心裡頭，也有一幅浪漫又美麗的畫面，就是可以和老伴一起慢慢變老，然後在白髮蒼蒼時，兩個可愛的老人家一起坐在搖椅上慢慢數算著我們一路上收藏的點點滴滴，能擁有這樣平凡、平實的情感親密對我而言就是幸福。

回首自己 26 年的婚姻路，從新婚時的兩人浪漫世界，很快地進入一段漫長地共同為家庭、孩子、事業打拼的家庭生活期，到現在孩子們長大陸續離家唸書，猛然發現我們置身於很不一樣的新情勢，我們的角色與責任變了，生活不再圍繞著孩子及為人父母的責任打轉，少了許多一定要做的事，混亂緊張的節奏停了下來，夫妻兩人終於有了期待已久足夠的時間與空間好好相處，卻驚訝地發現彼此間既親密卻又有些陌生，這樣的經驗讓我們納悶，也不得不開始一段新的學習旅程。

一起走過長長的歲月，我們都是良善認真的人，也都沒有忘記當初共結連理之初衷，更衷心地願意親密，然在這段互相大量看見的時光，互動上似乎特別容易挑動彼此的神經，關係中的不開心比起之前忙碌的日子容易出現，彼此是如此的靠近，卻依然感覺到寂寞，往往一句話就可以讓關係「卡住」而不再流動，或者「想說的」與「想接的」有一段差距，情感上的親密並非如想像中的容易。未



來一起相伴的日子還好長，如何擁有持久、快樂、健康、充滿愛的情感關係，拉近彼此心的距離，是白髮漸增的我們仍然需要學習的功課。

正是這種種夫妻間酸甜苦辣的情感親密「滋味」，促生了研究者對此主題的興趣，希望對中年夫妻的情感親密經驗有更多的瞭解，好奇那些與研究者處於同樣家庭生活週期的中年夫妻，他們的婚姻故事會是如何？可能有什麼樣的共同處境與情感經驗主題？期待以此現象場的「滋味」作為根源來探究，揭露此「滋味」在中年階段可能的樣貌與意涵，期待從不同夫妻的個別經驗進入具有穩定性與明晰性的知識。

在本研究中，研究者關心的不只是婚姻結構的穩固，而是情感上真正的靠近，想要知道擁有這樣關係的中年夫妻，他們會如何說他們的情感親密經驗？如何展現他們的關係？如何為這些經驗賦予意義？回首這樣的一段關係歷程，又是如何走到目前這樣的狀態及維繫並滋養彼此情感的親密？

## 第二節 研究動機與目的

本研究所關注的對象是走到中年還能擁有情感親密經驗的夫妻，想要探究這樣的一群人他們「日漸親近」的情感親密經驗如何發生，什麼樣的經驗讓他們感覺到親密，而在這樣長期的婚姻生活中，他們又是如何滋養與照顧彼此的關係？

從人口結構來看，截至 2009 年底，我國中年人口（40-65 歲）占總人口之 34.33%，老年人口（65 歲以上）占總人口之 10.63%（內政部，2009），中老年人口不斷地攀升，攸關中老年人之議題，在此逐漸高齡化的社會，正漸漸浮現出來。此外，根據內政部人口婚姻狀況年報的統計資料顯示，台閩地區 40-65 歲的有偶夫妻占 74.01-78.68%，而醫藥的發達，現代人壽命比較長，65-80 歲的有偶夫妻也還有 59.62-74.66 %（內政部，2007），也就是說大部分的中老年人，仍是處於婚姻狀態中。從以上資料來計算，中年夫妻在孩子長大陸續離家求學或工作之後，回到兩個人的生活，平均還有大約 20-30 年以上的時間在關係中互相陪伴與相處，比起前面的婚姻生涯多出許多的時間來體驗伴侶生活，中年夫妻的情感關係值得正視。

值得注意的現象是近年來台灣離婚率不斷上升，根據內政部（2009）統計通報公布的調查報告顯示，台灣離婚對數 10 年來之平均年增加率為 2.52%，以婚齡 30 年以上之離婚者增加 10.36% 最劇，25 至 29 年者增加 7.85% 次之，5-9 年者增加 3.43% 居第三，此外，根據結構觀察，婚齡 25 年以上始離婚者所占比例有明顯逐年增加之勢。看到這樣的現象不禁讓人思索，為什麼兩人一起打拼了這



麼長一段時間，養兒育女、努力工作，萬般辛苦奮鬥之後，已經度過經濟最困難、前途最不確定的年輕歲月，卻在此時結束婚姻關係，可見此一階段仍存在關係相處上的難題，中年階段的婚姻生活或互動相處並不見得比較容易。沈瓊桃與陳姿勳（2004）提出這可能是因為中年夫妻長年生活在一起，成為一種習慣，或長年以孩子、事業為生活重心，忽略關注彼此，在日積月累的忙碌與對伴侶的疏忽下漸漸消磨彼此的情感。所以研究者在想是否因為上述的原因，當孩子們一個個離巢單飛，一些熟悉的、亂糟糟的家庭例行常規都不再需要費心費時，過去因為忙碌被壓抑的問題，也因此有可能被攤在陽光下，增加了兩個人生活的困難。

在過去幾十年西方婚姻研究最熱門的主題是婚姻滿意度，即使是最近這十年，依然有許多研究在檢驗婚姻快樂、婚姻品質、婚姻穩定度、以及婚姻成功等變項，而且特別關注婚姻滿意度的預測因子(Christensen, & Miller, 2006)。許多婚姻研究者都在嘗試回答快樂與不快樂的婚姻間之差異（Gottman, & Notarius, 2002），探究引起婚姻衝突的因素(Henry, & Miller, 2004; Miller, Yorgason, Sandberg, & White, 2003; Sharlin, 1996)，討論婚姻品質對身心健康的影響(Mills, & Turnbull, 2004; Newman, Fuque, Gray, & Simpson, 2006; Popovic, 2005)。近來則有研究者開始從發展的角度(Christensen, & Miller, 2006)、情感的角度(Harper, Schaalje, & Sandberg, 2000)、互動的脈絡觀點(Fincham, Beach, & Joanne, 2007; Harper et al., 2000; Murray et al., 2005; Vangelisti, & Beck, 2007)來看婚姻，也注意到關係中兩人的差異性與獨特性(Newman et al., 2006; Vogel, Murphy, Werner-Wilson, Cutrona, & Seeman, 2007)，並關注更多沒有說出的聲音（丈夫的聲音、女性主義的聲音、弱勢族群的聲音等）(Christensen, & Miller, 2006)。

國內親密關係領域發展的時間尚短，起步也較慢，較深入的探討則是最近十年的事，研究主題仍停留在初步探索階段（張思嘉，2006），「婚前親密關係」研究探討的是愛情態度、愛情觀、親密內涵、緣分、抉擇、分手等情侶關係（李威運，2005；林怡君、趙梅如，2007；卓紋君，2000a、2000b；張欣怡，2006）。

「婚姻中的親密關係」研究，則以婚姻滿意度、婚姻穩定、婚姻適應、婚姻衝突為多，研究重點則聚焦在親密關係如何開展、延續或斷裂（王沂釗，2000；吳心芝，2003；郭春松，2005）；適應良好與適應不良婚姻關係的內涵與運作機制（利翠珊，2006；利翠珊、蕭英玲，2008；黃宗堅、葉光輝、謝雨生，2004；劉惠琴，1999）；親密與自我（李怡萍，2005；陳怡心，2004；陳秉華、李素芬、林美珣，2008）；性別角色（孔祥明，2005；利翠珊、陳富美，2004；高旭繁、陸洛，2006；趙淑珠，1999）以及權力（黃宗堅等，2004；劉惠琴，1999；劉惠琴，2003）等議題；有些研究則進一步探究屬於我們本土文化的婚姻本質與內涵（吳心芝，

2003；利翠珊，2006；李淑敏，2003；陳斐虹，2005）。有關夫妻情感親密議題的研究則相當少，而且焦點主要在衝突的化解以及角色與分工（利翠珊、陳富美，2004；利翠珊、蕭英玲，2008；陳富美、利翠珊，2004；黃宗堅等，2004），尚未有研究直接探究夫妻彼此間情感如何在長期相處的總總挑戰與考驗下，依然可以日漸親近的生活經驗。

再從家庭生命週期的角度來看國內親密關係的研究，其中多以婚前（李威運，2005；卓紋君，2000a、2000b；張欣怡，2006）、成年前期（利翠珊、陳富美，2004；張欣怡，2006；陳怡心，2004）、學齡家庭期（王沂釗，2000；張欣怡，2006；郭春松，2005）為研究對象，關於中年人親密關係的研究並不多，較多聚焦於中年前期（四十歲），此階段還在為生涯高峰與家庭任務努力（吳心芝，2003；利翠珊，2006；利翠珊、蕭英玲，2008；李淑敏，2003），至於中年中期（五十歲）及中年晚期（六十歲）的親密關係研究，有的以部分篇幅提及中年人的親密關係（李良哲，1997；林明良，2006），有的在探討空巢期及退休教師的婚姻生活經驗（林美伶，2008；鄭春梅，2005），至於老年夫妻婚姻生活，則只有一篇（陳斐虹，2005），討論的主題依然繞著婚姻衝突與婚姻適應為主。以上這些少數的論文跟研究者一樣關心著中老年人的生活，也嘗試討論屬於中老年人的婚姻生活經驗，然婚姻的長久並不等於擁有幸福，必須加上情感的滿足才得以圓滿，本研究不僅關心長期婚姻的樣貌，也關心如何可以在這長長的婚姻旅程中維持或滋養彼此的情感，關於這方面的研究是目前還算空白卻值得重視的領域。

從以上的整理，研究者反問自己在探究中年人的親密關係時，關切的焦點何在，研究者並非想討論或建構一個完美無瑕的婚姻，但是除了上述研究中探討婚姻的穩定、婚姻的角色期待、婚姻衝突及因應之道等議題之外，研究者更關切如何在長期關係中擁有情感的親密？感情何以可以愈來愈好？加上中年本身就是一個重大的人生轉折，中年人普遍經驗到一段充滿轉變、壓力和成長的歷程，轉變也許帶來許多好處，然轉變也會帶來或多或少的壓力。從內政部（2009）的統計資料顯示，中年階段在孩子離家後，離婚率逐年提高的現象來看，中年夫妻關係也正在經歷上述處境的變化與檢核，夫妻相處質地是否因此而有所不同值得探究，這讓研究者對那些有相同生命處境卻依然可以保有情感親密的夫妻更加感到好奇，他們是如何面對生命處境的變動，又是如何讓彼此在這麼長的婚姻旅程中可以日漸緊密相連？

親密感——關係中很有生命力的重要元素，是廣泛被接受的概念，不同學者對親密的內涵卻沒有一致的看法，在不同的研究中，因觀點的不同，而有雷同與差

異的界定(Crowe, 1997 ; Harper et al., 2000 ; Hook, Gerstein, Detterich, & Gridley, 2003 ; Mills , & Turnbull, 2004 ; Schaefer, & Olson, 1981)。儘管學者們對「親密」的界定各有不同，他們卻都一致強調親近的情感關係與情緒的親密，可見「情感的親密」是其中不可或缺的核心內涵，某些研究透過因素分析也發現「情感的親密」在親密內涵中是解釋變異量較高的因素（Harper et al., 2000 ; Hook et al., 2003）。國內學者更特別針對「情感」的部分，整理出屬於華人文化特質不同類型的親密情感（利翠珊，1997；利翠珊，1999；黃宗堅等，2004），研究顯示情感親密可化解衝突（黃宗堅等，2004）、讓人願意在關係中「忍讓」（利翠珊，2006；利翠珊、蕭英玲，2008）、在關係中「同心協力」（利翠珊、陳富美，2004），而彼此深刻的親密情感會在長期共同走過的婚姻旅途中隨著時日的累積，相生相長（利翠珊，1997），可見對「情感親密」內涵的深入探究是重要且必要的方向。

本研究特別想要瞭解中年夫妻在這將近二、三十年的婚姻生活中，什麼樣的經驗可以讓他們感受到情感在關係中流動，特別是來到中年這個階段，也許不再是浪漫，那情感的質地是什麼？

從發展的角度來看，不同的家庭生命週期，是從家庭的形成、擴張、萎縮至解組的過程（劉一龍，2002），家庭生命週期為一連串的階段或事件，隨著家庭生命週期的階段往前推進時，世代在每個人身上產生持久而交互的生活衝擊（Goldenberg, & Goldenberg, 2008），婚姻中的親密關係亦會隨著生活中不同發展階段和關鍵事件的出現而不斷轉變（張思嘉，1999；郭春松，2005；陳斐虹，2005）。

過去國外研究顯示婚姻品質與家庭生命週期有關，多數以「U型曲線分配」指出婚姻滿意度的變化曲線，即婚姻滿意度在結婚初期最高，第一個孩子出生，會逐漸降低滿意度，孩子到了青春期的婚姻滿意度降到最低，直到婚姻後期婚姻滿意度再度提升(Glenn, & Weaver, 1978; Spanier, & Lewis, 1980)。然而，VanLaningham、Johnson 及 Amato（2001）及國內學者沈瓊桃與陳姿勳（2004）卻發現，不同階段家庭生命週期的婚姻滿意度呈現逐漸下降的模式。也有研究發現，婚姻關係是處在一直改變的變動狀態（郭春松，2005；陳斐虹，2005）。

以上研究結果讓研究者相信長期婚姻生活必然因面對不同的壓力與挑戰而有變動，對於那些進入中年階段依然可以保有情感親密的夫妻除了滿心感佩之餘，也將探索長期婚姻生活中不同階段的生命處境所帶出的關係變化，他們跟其他夫妻一樣都會經歷著婚姻上半場的勞碌奔波，一樣需要面對進入中年的身心變化，他們如何可以在此種種挑戰與處境中讓彼此的感情維持著親密而且覺得愈來愈靠近，「日漸親近」的情感如何可以發生是本研究所關心的。

婚姻從來不是一件容易的事，關係中的兩人因特質、性別、需求、成長背景等的差異，讓親密關係變得複雜化，而生活不會總是快樂的，養育孩子、工作、日常瑣事、疾病、意外、都需要伴侶一起來面對（吳心芝，2003；陳斐虹，2005；黃宗堅等，2004；Harper et al., 2000; Henry, & Miller, 2004; Miller et al., 2003; Sharlin, 1996），彼此是那麼的不一樣卻又必須一起面對生活中的種種挑戰，必然帶來豐富的互動歷程，也經常形成伴侶間重複且連續的循環模式（簡里娟，2007）。這些互動模式可能是正向的，也可能是負向的，就看夫妻之間如何去磨合彼此的不同，還是就此陷在痛苦的循環圈中（林以正、黃金蘭，2006；張欣怡，2006；郭春松，2005；Fincham et al., 2007; Harper et al., 2000; Vangelisti & Beck, 2007; VanLaningham et al., 2001）。

如上所述，本研究並不期待婚姻中沒有困境，也相信婚姻中必有不快樂或覺得困難的時刻，有許多需要一起面對的逆境，夫妻如何相互給予能量，並且可以承受得住婚姻旅程中需要面對的任何狀況；彼此如何隨著生命的進行相互學習、協商及互動，能在關係中逐步成為對方最適合的伴侶，情感日漸加深，溫柔相愛，一起變老，是本研究想要深入探究的興趣所在。

綜合以上所述，本研究的目的在於深入瞭解中年夫妻在其長期婚姻生活經驗中面對不同階段的生命處境與變動，是如何知覺彼此情感的流動與變化，如何體悟彼此關係中的情感親密。研究問題為：「中年夫妻在其長期婚姻生活中，日漸親近的情感親密經驗為何？」

具體而言，本研究想進一步瞭解：

- 一、 中年夫妻共同經營的長期婚姻生活中，他們如何面對不同階段家庭生活處境所帶出之情感關係的挑戰？
- 二、 因應生命處境的變動，中年夫妻所知覺之情感親密經驗樣貌為何？
- 三、 中年夫妻在長期的婚姻生活中，日漸親近的情感親密如何發生？

### 第三節 名詞釋義

依據研究目的與問題，將本研究之重要名詞界定如下：

一、 中年夫妻：

Duvall 在 1977 年提出完整的家庭生活週期八個階段，以最大子女的年紀作為這八階段的劃分（引自彭懷真，2003）。本研究所定義的「中年夫妻」是指夫妻雙方年齡均在 40-65 歲之間，婚齡在 20 年以上，且正處於 Duvall 所定義的家庭生命週期中，從「孩子陸續離家獨立生活期」（launching center）至「中年父母期」（middled-aged parent）階段的夫妻。

二、 情感親密：

親密（intimacy）這個詞來自於拉丁文的 *intimus*，是英文 *innermost* 「最內在」的同義字，也指關係中最內在的交集（易之新譯，2005）。本研究的「情感親密」以親密的最初意義「親近」和「瞭解」為定義，是指夫妻之間互相願意向對方敞開，讓彼此身心更親近的情感經驗。





## 第二章 文獻探討

本章將根據第一章所述的研究動機與目的，進行相關文獻探討。第一節為親密的內涵及其相關研究，第二節乃將與親密關係的理論及相關研究做一整理，第三節則探討步入中年後的身心處境進而整理中年人親密關係之相關文獻。

### 第一節 問世間情為何物？—談親密的內涵及其相關研究

從小我們就渴望親密、嚮往親密，多數芸芸眾生都在尋找個人心中渴求的親密關係，本節主要是在探索人們在親密關係當中一直尋尋覓覓所謂為何，將分別從「親密」的詞義、親密內涵的相關研究、社會變遷中親密內涵的轉變來分述之。

#### 一、「親密」的詞義

「親密」這個詞常常被使用當作親近、性或隱私的象徵，然而大部分親密關係研究者比較喜歡將親密視為是與另外一個人相知更深，產生連結的一個過程 (Reis & Rusbult, 2004)。親密 (intimacy) 來自於拉丁文的 *intimus*，最初的意義是「親近」和「瞭解」，意指關係中的雙方互相同意向對方打開自己「最內在、最深層、最深邃、最私密」的經驗 (易之新譯，2005)。Moore 則在其著作中提到親密關係這個字的意思是「極深的內在」(profoundly interior)，是拉丁文「內在」(*inter*) 這個字的最高級，也就是「最內在」的意思，是指我們與別人「最內在」的部分有了交集。在這樣的關係中，彼此能深入瞭解對方，互相坦露自己，能接納彼此的脆弱，也可以探索最深層的關係 (林為正譯，2005)。親密的核心感覺是彼此靠近的熟悉感與專屬於自己的情感，也可延伸至身體的溫暖或性的合一 (Popovic, 2005)。親密不僅透過口說的語言，也可透過非口語的溝通來表達，如眼神的接觸、身體的靠近、溫暖的聲音等，都可以算是情感親密的表達 (Reis & Rusbult, 2004)。

本研究則是以「親密」的最起初意義「親近」和「瞭解」為定義，也就是本研究所關注的親密經驗是指夫妻之間互相願意向對方敞開，讓彼此身心更親近的情感經驗。

## 二、親密內涵的相關研究

人人都渴望親密，學者們也試圖要定義親密，因此陸續有學者發展測量親密的評估工具，一般多認為親密是個多因素的概念，然在定義上卻有諸多不同的看法，以下是不同學者對親密內涵所做的相關研究：

### （一）西方學者對親密內涵的研究

Sternberg (1986) 提出愛情三角理論 (A triangular theory of love)，認為愛情中包含三個元素：「親密」(intimacy)、「熱情」(passion)及「承諾」(commitment)。親密是愛情中情感的成分，意指在愛情的關係裡彼此相連結及親近的感覺，可以分享彼此的感受。熱情是愛情中的動機成分，是混合了關係中各種羅曼蒂克的吸引力、渴望與需求，包含性。承諾則是愛情中的認知成分，是在愛情中的一種決定，決定去愛一個人，願意跟一個人維持長久的親近關係，是對愛情關係維繫及持續的允諾。在長期的親密關係中，這三個成分會隨著兩人關係的進展而變化，可以用來評估成人的愛情關係狀態，當三個成分平衡發展、交互作用時，才是彼此愈來愈靠近的時刻，其中親密是所有關係中最核心的一個元素。

Miller 與 Lefcourt (1982) 發展米勒社會親密量表 (Miller Social Intimacy Scale, MSIS)，以十七個親密關係中常出現的行為來測量伴侶間的「親密狀態」，可區分「感覺想要親密程度」的強度及「實際行動上親密」的頻率。另有研究發現成功的關係不是因為伴侶符合理想中的樣貌，更重要的是個體能知覺到伴侶的感受，能知覺到彼此真實的親密是關係滿意的關鍵因素(Sternberg & Barnes, 1985)。

Schaefer 及 Olson (1981) 發展個人親密關係評估量表 (Personal Assessment of Intimacy in Relationships, PAIR)，題目聚焦在親密的「歷程」，以之區別親密經驗與親密關係，研究發現五種親密領域的類型分別為：情緒親密 (emotional intimacy)、社會親密 (social intimacy)、性親密 (sexual intimacy)、知性親密 (intellectual intimacy) 及娛樂性親密 (recreational intimacy)，各種成分雖有關連但不必然可以合併或累加。相似的，Crowe 及 Ridley 在 1990 以因素分析萃取出四種親密的內涵，分別是性的親密 (sexual intimacy)、身體及非口語的親密 (physical and non-verbal intimacy)、情緒親密 (emotional intimacy)、工作性親密 (operational closeness) (Crowe, 1997)。Mills 及 Turnbull (2004) 則綜合以上二個研究，提出類似的人際親密分類，另外還提出個人內在的親密 (intrapsychic intimacy)，強調人在親密關係中的自我覺知及自我接納，指人在關係中有好的自我感，能感覺到喜悅及價值感。

Hook 等人 (2003) 則以上述社會親密量表 (Miller Social Intimacy Scale, MSIS)、個人親密關係評估量表 (Personal Assessment of Intimacy in Relationships, PAIR)、加上 Desculter 與 Thelen (1991) 所提出的害怕親密量表 (Fear of Intimacy Scale, FIS), 對親密關係內涵的建構進行因素分析及驗證性分析, 結果發現親密關係內涵包含愛與情感 (love and affection)、個人的確認感 (personal validation)、信任 (trust) 與自我揭露 (self disclosure) 四個面向, 此結果與西方親密關係理論學者普遍同意的結果相符, 與親密關係中正向情感累積與關係品質有很大的關聯, 具有維持關係穩定的作用。

## (二) 台灣學者對親密內涵的研究

國內學者特別針對「情感」的部分, 整理屬於華人文化特質的親密情感。利翠珊 (1997) 以 25 對結婚 6 至 26 年的本土夫妻進行深度訪談, 從訪談資料中發現夫妻間的親密情感, 來自於個人的付出與共同生活的經驗, 可歸納出四種親密之情, 即感激之情、欣賞之情、親近之情、與契合之情, 兼具角色的基礎與互動的本質, 親密情感的形成並非來自單一事件, 而是一個循環互動的過程, 會隨著時日的累積, 相生相長。黃宗堅、周玉慧及張思嘉則在 2000 年參考利翠珊的研究基礎, 以紮根理論整理出夫妻親密情感為「信任之情」、「感激之情」、「和諧之情」與「敬重之情」(黃宗堅等, 2004)。以上研究發現華人的婚姻關係有獨特的恩情層面, 親密情感常在互信互諒中發展, 有別於西方以自我表露為主軸的情感呈現方式, 西方以愛來促進相互關懷的情感, 華人則以敬來培養情感的互動及關係的和諧, 形成華人獨特的親密情感特色。

從以上文獻整理可知, 很難給「親密」下一個很純粹的定義, 而其內涵的概念也不是那麼清楚, 可見「親密」是非常主觀、豐富且細膩的一種感受。本研究想要再次捕捉這人人嚮往的奇妙經驗, 將以質性研究方法探究人在親密關係中的主觀感受, 以描繪與勾勒中年人情感親密經驗的樣貌。

## 三、社會變遷中親密內涵的轉變

### (一) 時代變遷的衝擊

姚蘊慧 (2005) 以貝克 (Ulrich Beck) 與季登斯 (Anthony Giddens) 的現代性社會理論出發, 說明因應社會的變遷, 親密關係內涵可能的轉變及將面臨的挑戰, 給出一個社會歷史脈絡的解釋, 讓我們理解個人生命中的衝突變遷, 有著比個人性格更為深刻和複雜的催動力量。傳統社會, 結婚鮮少出於愛情, 卻是愛情



得以穩定與持久的重要因素，而現代人掙脫了外在枷鎖，同時也失去原有的穩定與庇蔭。愛情不再有指導原則或固定模式與價值觀，「愛情成為一個空白程式，戀愛者必須自己填寫」，貝克夫婦提出愛情個人化後的弔詭性，「一方面男性與女性追求自我的生命，另一方面則是努力進入兩性關係，追求親密關係的幸福」。

季登斯（Anthony Giddens）認為現代親密關係將超越肉慾與權力掌控，朝向主體自主、自由、平等、關愛、尊重、協商、反思的「純粹關係」，之所以「純」是因為除了珍惜關係本身外，再沒有其他理由，只是為了與對方在一起，而在在一起的雙方都認為持續這個關係可以為彼此都帶來足夠的滿足（周素鳳譯，2001）。季登斯認為將有愈來愈多人追求這種揭露式的親密關係，而純粹關係這個特質，也使得現代的親密關係更為脆弱，主體必須在自由與承諾間擺盪，沒有雙方面的滿足，這種關係就難以持續，唯有能反思認識這個內在張力，才能調整心態和互動，打造更好的關係（姚蘊慧，2005）。

## （二）台灣文化特有的親密關係內涵

楊國樞（1996）則指出家庭結構轉變對親密關係的影響，當今社會正由「父子軸家庭」逐漸轉向「夫妻軸家庭」，處在這樣的社會變遷中，出現了不同面向的轉變與過渡歷程：由男性中心轉向兩性平等、以家庭為重的集體取向轉向尊重個人的個體取向、強調上下接續的垂直排列轉向以平等對待的水平並處、由兩代的代間同居轉向代間分居、主要關係由單向強勢轉為雙向均勢、家人關係由角色優先轉為感情優先、家庭成員數量由擴散主義轉為收斂主義、家人互動法則由責任傾向轉為權利傾向。目前的台灣家庭，正處在過渡時期，許多家庭仍是屬於「混合型」家庭，台灣並未複製西方國家的發展模式，三代家庭雖然略有減少，卻仍佔有一定比例，即使現實生活常看見小家庭的居住型態，然而實質上仍然是以家庭需求為優先，這些是特屬於我們台灣文化脈絡的現象（陳斐虹，2005），如果夫妻雙方各自持有的家庭觀強弱不一，就容易導致各種人際衝突及個人內在衝突，並帶來夫妻間情感、溝通及生活各方面適應的困難（楊國樞，1996）。

所以處在這樣一個又現代又傳統的台灣社會中，如同高旭繁、陸洛（2006）所述夫妻雙方一方面承襲中國傳統文化的家庭觀、婚姻觀及兩性觀，一方面亦接受現代文化下家庭觀、婚姻觀及兩性觀的洗禮，同時浸淫在兩套不同文化體系的影響之下，夫妻雙方均可能具備這兩套源自不同文化而衍生的心理特質，然彼此這兩套心理特質的組成卻可能不同，且具體反映於婚姻關係的互動中。因此夫妻之間的親密關係也在種種對立矛盾的要素中充滿變化，雖然擁有較多自由的選擇權，然也有如何做出好選擇的壓力。

從以上的論述可知，社會變遷讓今日的婚姻關係難度似乎更高，因為現代人

越來越不願意讓自己在關係中強忍，中年婚姻剛好處於孩子成長的階段性任務完成之際，夫妻關係必定是中年人回頭省視人生很重要的一個環節，中年人一樣渴求愛情，時代的變遷可能帶來的影響值得注意，在日後進行文本詮釋時，研究者會留意時代變遷與文化因素對婚姻關係形成的衝擊。

## 第二節 一個人不好，倆個人也難——從研究的視野看親密

親密的動機與人類發展有關，一個親近、滿意的關係常常是能為人類帶來健康、適應能力、生活意義感的基本元素。很多人都在追求親密，然影響親密的因素，有的可以促進親密，有的則會阻礙人與人之間的親密。本節將整理影響「親密關係」的理論及相關研究，以利瞭解中年夫妻如何可以在長期的婚姻旅程中維繫並滋養彼此的情感。

### 一、從家庭系統的觀點看親密

家庭系統理論以系統理論的特性——整體性、有機特性、動態性、有序性等特質來描述家庭的互動（Goldenberg, &Goldenberg, 2008），發展至今，有以下三個理論較受重視，均可用來討論婚姻或家庭的關係。

#### （一）Bowen 的自我分化論

家庭系統理論大師 Bowen 主張要由更寬的多代家庭系統脈絡來認識一個人，家庭是情感緊密相繫的一群人，組成環環相扣的關係網。家庭本身充滿了情緒的氛圍，包含了互動模式、與角色相關的行為和期許，以及決定家人要如何來往的規則。個體長大後與他人交往時，仍然繼續重複童年建立關係的模式、規則，特別是在與伴侶及孩子相處時，更是明顯（Nichols, 2008）。於是 Bowen 認為我們在原生家庭中所達到的成熟度或所受的創傷，對我們一生的人際關係，特別是未來與親密伴侶的關係，都有相當的影響。影響親密關係品質的關鍵因素，就是一個人原生家庭中成長所達到的成熟或自我分化程度。成熟與自我分化就是人在個體化與親密之間取得平衡的一種能力，讓人一方面可以自主，另一方面又能與他人有情感上的聯繫。而在邁向成熟的過程中，有兩種創傷來自於原生家庭，有些人明顯傾向情緒糾結，有些人則傾向情緒阻隔，都會在關係中顯示出不成熟的態度（黎盈、鄭玉英譯，2007）。

Bowen 的理論提醒我們面對親密關係的問題時，可以試著檢視這個問題是來

自於對方，還是其實是來自於自己原生家庭的傷痛，也許在現在的關係裡，可以有個不一樣的選擇，中年階段的夫妻，在整個婚姻歷程中，兩人真正有更多的機會面對彼此，在彼此這麼大量面對面的互動中，自主與親密的平衡是否依然會是個需要考量與調適的議題？

## （二）Minuchin 的系統界域論

家庭系統治療師 Minuchin 則從家庭系統中的界限、互動、溝通模式、家庭規則等觀點探索其對家庭關係或親密關係的衝擊(Popovic, 2005)。家庭系統包含四個次系統，分別為夫妻次系統、親子次系統、手足次系統與個人次系統，系統中任何兩個個體之間都有一條線，一個動作、一個命令，每條線的反應不同，而日子天天過，大家集體潛意識會產生一個穩定的全貌，也就是系統的另一個特色一亂中有序，會有一些東西、一些規則在這個系統裡面重複，也就是所謂的系統恆定的特性。Minuchin 還強調家庭每一個次系統的界限要清楚，家中如果有人跨越了界限，就會影響整個家庭的運作與平衡狀態，而為了紓解家庭不平衡所帶來的緊張與壓力，家庭會做某些改變來達成系統的再平衡（Goldenberg, &Goldenberg, 2008）。從以上的敘述可知家庭是關連在一起的生命體，強調牽一髮而動全身，系統中的任何一個個體有了狀況，其影響不只對個人，還會影響其所有的人際關係，特別是伴侶的關係，這漣漪效果中的任何一個變化都能喚起兩人互動中的分裂、分離、孤立及不快樂（Mills & Turnbull, 2004）。

這個理論告訴我們要以更寬的角度去認識一個人、一件事情，要能看懂事情的全貌，也要記得看懂系統間個體與個體、個體與整體的互動與碰撞，也許看懂了，也就可以接納了。這樣的整理也提醒研究者在進行訪談及文本的詮釋上要有更寬的角度來看夫妻之間的關係。

## （三）Olson 的環狀模式論

Olson 的婚姻與家庭環狀模式（Circumplex Model of Marital & Family System），其統整出凝聚力、彈性與溝通三個影響婚姻與家庭動力的三個向度，認為當家庭從舊有系統轉移到另一個新系統時，為了成功的適應轉變，家庭主體需要重新認識環境中新的意義與結構，透過調節家庭內的凝聚力與彈性能力的動態改變，逐漸找到一個家庭新的平衡點，而這個平衡點的尋得，在於強調個體與家庭調整其行為與思考模式而順應社會環境的一個過程（引自高淑清，2001）。

Olson（2000）以一個例子說明這個模式在家中一個關鍵事件發生之後的運作與影響，這個家庭中，有五個家庭成員，爸爸、媽媽及三個青少年，其中一個孩子剛進入大學，關鍵事件是爸爸的心臟病發，爸爸發病前這個家庭屬於彈性連

結的型態（A），發病後的兩週，全家陷入混亂糾結的型態（B），疾病的進入，讓整個家庭成員非常的靠近，然也非常的不適應家中重要成員突然從日常生活中缺席，在三至六週期間，這個家庭慢慢再調整他們的動力，他們的互動模式轉向僵化糾結（C），六個月後他們彼此在互動上成為結構凝聚的狀態（D），僵化與強烈凝聚都有減弱，然彼此之間的連結因為父親的生病比起之前是比較靠近的。

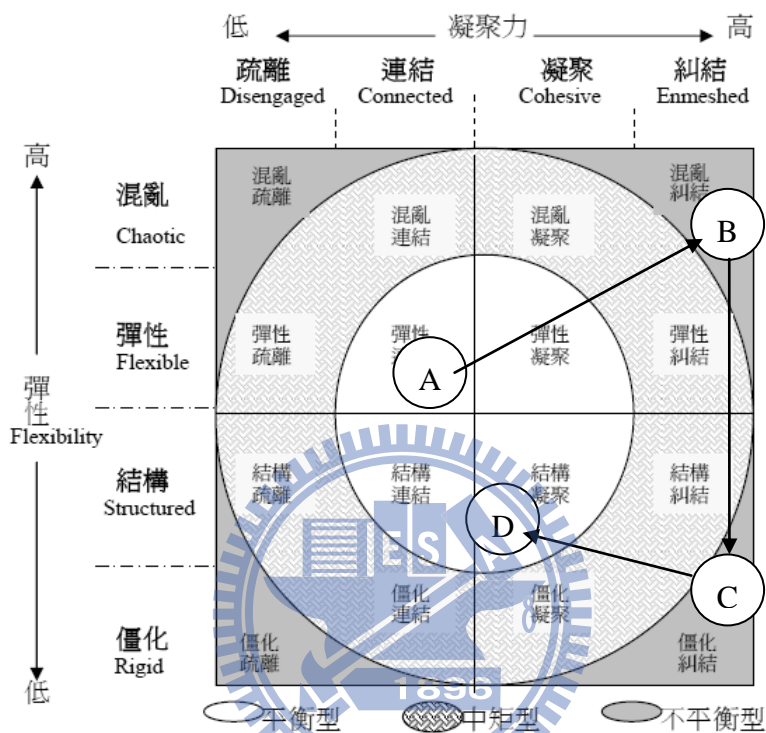


圖 2-1：婚姻與家庭環狀模式（改自 Olson, 2000）

從這個觀點來看本研究中夫妻的處境，當孩子長大慢慢從家庭系統往外面的社會系統走出去時，對這個家庭系統必然造成一些震盪，家中每一個人彼此的關係連結都需要重新調適，他們會怎麼想，怎麼做，怎麼讓自己經驗這樣的變化是本研究的好奇。

## 二、從家庭發展的觀點看親密

Erikson 在 1995 年提出社會發展階段理論，將人的一生依據各階段發展的特徵區分為不同的特殊週期，稱之為「生命週期」，將個體整個生命的發展週期分為八個階段，這八個階段代表著人生各種不同的自我關注達到頂點時，所衍生的八個重要關鍵期（程景琳譯，2008）。而一個有組織性，可以提供人們在一連串階段或事件中，辨識家庭系統演變過程的分析架構，稱之為家庭生命週期（彭懷



真，2001）。

不同的家庭生命週期，是從家庭的形成、擴張、萎縮至解組的過程（劉一龍，2002），Duvall 於 1977 年將一個完整的、中產階級的美國家庭的生活週期分為兩個主要時期，一為擴張期，一為收縮期，再將此二時期八個階段，以最大子女的年紀作為這八階段的劃分，這八個階段分別是（1）沒有子女的已婚夫婦（*married couple*）：家庭由兩個人住在一起開始，從個別獨立轉變成兩人相互依賴；（2）養育幼兒期（*childbearing*）：最大孩子出生到三十個月大；（3）孩子學齡前幼兒期（*preschool age*）：最大的孩子介於三十個月大和六歲之間；（4）孩子學齡期（*school age*）：最大孩子介於六歲至十三歲；（5）孩子青少年期（*teenage*）：最大孩子介於十三至二十歲，接受孩子青春期中在社會及性別角色的轉換；（6）孩子陸續離家獨立生活期（*launching center*）：從第一個孩子離家到最後一個孩子離家，接受孩子獨力的成人角色；（7）中年父母期（*middled-aged parent*）：空巢期至退休期，孩子離開，再度面對配偶；（8）成為年老家庭成員期（*aging family*）：退休期至配偶死亡，接受自己進入老年階段（引自彭懷真，2003）。

有趣且複雜的是家庭發展階段，各世代間的互動同時在發生，當上一代正在試圖因應孩子們陸續離家的問題，而下一代也許正籌畫事業或開始有親密的成人關係，各世代間彼此交互影響著，大部分的家庭發展伴隨著多種並存的轉折期，自個人建立家庭開始，一生中的婚姻適應都在發展中，不曾一刻停歇，更不會因為有其他任務加入或其他角色變化而減少（*Goldenberg, &Goldenberg, 2008*）。因此婚姻中的親密關係亦會隨著生活中不同發展階段和關鍵事件的出現不斷轉變，然家庭系統在轉變期間所面臨的壓力，也可以提供家庭一個機會去突破舊有的因應模式，在面對改變時，發展出更有生產力及更成熟的反應。

本研究的研究參與者以至少第一個孩子開始離家為選定標準，他們一方面要適應孩子離巢單飛的不習慣，一方面自己也面臨身心與生活上比較大的變化而需要調整，從工作上及父母角色上退下來，世界對他們的要求減少了，然生命依然要繼續，婚姻關係也需要更新，這個階段的夫妻關係因為相處的時間多了，會不會比起之前的階段更渴求一個美滿的關係呢？

### 三、從婚姻穩定的觀點看親密

Karney 與 Bradbury（1995）整理了 115 篇有關影響婚姻關係的長期追蹤研究藉以了解婚姻的發展，並綜合目前常使用到的婚姻理論：社會交換論、依附理論、行為論及壓力理論，發展出「婚姻的弱點-壓力-調適模式」

（*Vulnerability-stress-adaptation model of marriage*，圖 2-2-2），來解釋婚姻品質

及穩定的變化，對婚姻歷程有清晰的描述。Karney 與 Bradbury 認為婚姻的滿意度和穩定性是受到三個因素的相互影響：包含原生家庭的傷害、調適的歷程和壓力生命事件。分別討論如下：

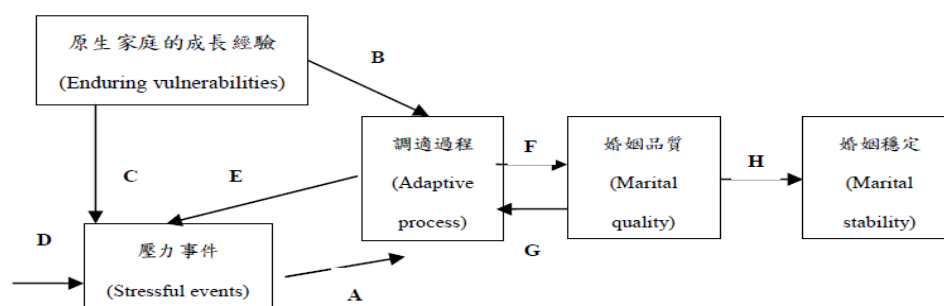


圖 2-2：婚姻的弱點-壓力-調適模式（Karney & Bradbury, 1995, p23）

### （一）原生家庭的成長經驗——談依附理論觀點

Karney 與 Bradbury（1995）指出原生家庭的成長經驗，包括夫妻各自成長過程所形成的人格特質與人際互動模式，只要會影響其與另一個人建立親密關係的方式都值得注意，一旦在這原初的關係中有受傷，這樣的經驗與關係適應模式被伴侶帶入任何婚姻裡面都可能造成婚姻失能的危險。

而比較具代表性的理論首推 Bowlby 的依附理論。Bowlby（1988）認為依附行為是幼兒向能帶給他身心安全與保障的特定對象（通常是父母）尋求親近、密切接觸的行為，係指幼兒與照顧者之間所建立的情感連結。依附行為的動機是與生俱來的，依附的主要目的是為了得到安全感，因此提出安全堡壘（safe base）的概念。Bowlby 認為幼兒與其照顧者互動的早期經驗，深深地影響著個體對自己或他人的感覺，透過學習發展出內在運作模式（internal working models），是一種微妙的平衡，在親近照顧者與向外探索之間，在關係與自主之間尋求平衡。Cassidy（2001）則認為這種模式會相當穩定地影響個體成人的親密關係，運作不良的結果是成年的個體仍然固著於早期處理衝突的方式，或以脫離現實的方式解決此時此刻的衝突，因而影響彼此的親密。

Hazan 及 Shaver（1987）進而發展成人依附理論，將成人親密關係分成三種類型：安全型依附（secure attachment）、逃避型依附（avoidant attachment）、焦慮（矛盾）型依附（anxious/ ambivalent attachment）。認為早期依附經驗對成人情愛關係有一定的影響，成人的不安全依附與婚姻衝突和各種不同的婚姻功能

都有關係。安全型的伴侶可以很自然與人親近，也安心地讓別人親近。逃避型的伴侶和別人太親近時會有不舒服的感覺，很難相信或是依賴他人。焦慮（矛盾）型的伴侶則常常擔心伴侶不愛自己，另一方面卻希望與伴侶有更多的親密，往往讓伴侶感到喘不過氣來，甚至有快要窒息的感覺，對愛情關係較少有滿足感，雖然十分容易陷入親密關係中，卻會覺得真愛難尋。

延續成人依附理論的看法，學者們認為親密是人們發展與維持親密之關鍵能力（Laurenceau, & Kleinman, 2006），包括：有能力去尋求照顧、有能力給予關心、有能力在關係中展現自主且覺得自在舒適、以及有能力在關係中協商（Cassidy, 2001），而安全依附的個體比逃避依附的個體更能經營親密關係，對自己有足夠的信心，所以也有足夠的條件在關係中擁有親密與自主（Popovic, 2005）。綜上所述，人生所有的歷程皆可能受到依附的動力過程影響，依附關係的重要性跨越人生各階段，人都需要可靠的情感連結，在人生的下半場，彼此是否能成為對方安全的休息補給站應該很重要，童年的傷痛經驗如果在婚姻歷程中一直沒有機會重建與修復，這樣的傷痛經驗是否也會在此時特別讓彼此深刻的經驗到而影響關係呢？

## （二）壓力生命事件

Karney 與 Bradbury（1995）的婚姻的弱點-壓力-調適模式，其中的壓力生命事件指的是個體感受到壓力的任何事件，包括發展性的事件及危機性的事件，婚姻裡或婚姻外，只要它影響了夫妻或個人，若缺乏適當的資源與社會支持，而又無法有效因應壓力時，將會對婚姻適應造成負面影響。壓力事件的發生可能對婚姻造成的影響，如夫婦會花更多的時間處理壓力而忽略了對方，或是他們甚至因為處理壓力事件有了不同的意見。更重要的是，處理壓力事件或當時情境需要好的個人和婚姻因應技巧（戴俊男，2009）。

Mills 及 Turnbull（2004）的研究則說明伴侶在重大非預期的創傷壓力事件之後分享情緒的真實困難經驗及其對親密關係的影響。研究結果發現創傷經驗會改變人類腦部的功能，由於這受傷的經驗來得太快，腦前葉的認知功能來不及篩選就已快速地烙印在人腦的杏仁核中，也改變了人腦認知及情緒的記憶，受創傷的個體可能變得比較依賴，漸增的害怕導致類化的焦慮與恐懼，漸增的憤怒與易怒則可能導致口語及身體的敵意與暴力，被拒絕與拋棄的害怕、混亂、羞愧、懷疑、罪惡感、傷心、沮喪、自殺的念頭在創傷後經常出現在關係中，而受創者的伴侶往往與受創者一樣會處於相似的挫折與無望中，以上的改變都可能形成親密的問題，心理親密的破壞將使創傷的黑洞加深加暗。

除了上述預期與非預期的生活事件壓力之外，Harper 等人（2000）嘗試瞭

解日常生活瑣事、親密感與婚姻品質的關係，研究結果發現，日常生活中無論是小或大的事件都可能造成傷害、失落或挑戰，即使是如自己做了蠢事、太多的事情需要完成、沒有足夠的錢買食物、遺忘或遺失東西等小事情都可能成為壓力源，也會影響婚姻生活的品質。研究結果發現，夫妻間的親密感是日常瑣事壓力與婚姻品質很重要的中介因素，意思是當夫妻面對生活中失去控制感的重複壓力源時，如工作、健康、孩子等，他們依然可以因為彼此可以一起面對，而得到對問題的控制感。因此Harper等建議當夫妻之一正在經歷日常壓力的煩惱時，另一半提供更多的親密感將會是不錯的幫助。

### （三）調適歷程

Karney 與 Bradbury（1995）所談的是夫妻互動的方式，特別是他們如何妥協不同的意見，個人或婚姻的困難、以及生命的轉換的階段。這是一個持續調適的歷程，並非靜止的狀態，像是夫妻間口語與非口語的溝通、行為互動、衝突化解、互相支持等。

Karney 與 Bradbury（1995）認為夫妻關係的調適歷程是生活壓力事件與原生家庭成長經驗之持續性弱點交互作用後的產物，適應的好，其婚姻品質和穩定性較佳，若調適不良會使壓力事件繼續惡化，而調適的歷程和婚姻品質之間也是相互影響，婚姻品質的好壞可能減弱或強化夫妻的適應力，進而影響婚姻中對問題的解決，Parker（2002）認為如果夫妻間調適持續處於不佳的情況，婚姻品質將會衰退，也會增加婚姻的不穩定性，良好的婚姻品質則有助於婚姻的穩定。吳心芝（2003）的研究有類似的發現，夫妻調適婚姻事件的歷程中，積極的調適策略（如尋求資源、溝通協調）對婚姻情感的維繫可能較有助益，消極的調適策略（如抱怨、忽略）對婚姻的維繫則可能較不具助力。

上述研究在告訴我們有太多的因素在影響人與人的親密關係，日常生活瑣事、原生家庭成長對自我與關係持續的影響、生活中可以預期以及無法預期的生活事件壓力、甚至嚴重的創傷與疾病，夫妻的情感關係會一再地受到考驗，走到中年，長長的婚姻生活想必一定很不容易，本研究也很想聽聽在他們的婚姻故事當中，情感曾經經歷過什麼樣的變化，他們又是如何用心的去呵護他們的關係並感覺到日漸親近？

## 四、 從互動的觀點看親密

### （一）衝突解決

衝突是人類關係中不可避免的，當夫妻愈親密，愈親近的關係提供愈多激發



怒氣的機會（林秀慧、莊璧光譯，2003），而解決衝突的能力正是幸福或不幸福婚姻的重要關鍵之一，在此先從夫妻衝突的研究來瞭解夫妻之間互動對關係的影響。黃宗堅等（2004）的研究發現不同類型的夫妻情感不僅會直接影響各自的衝突因應策略，也會激起對方採用相同的衝突因應方式應對，可見當個人願意考量彼此關係中的情感且有能力用正面情緒去回應衝突時，衝突化解的機率增加。值得注意的是，Gottman 與 Krokoff（1989）認為男性面對衝突問題的態度和解決問題的方法，往往是影響女性反應方式的主要原因，當女性在關係中感受到負向的情緒經驗，而男性卻採取退縮或逃避衝突的態度時，女性通常會覺得不被瞭解或無力，結果更強化了負向感受，最後雙方都可能認為是對方的錯，Fincham 等人（2007）以十二個月長期追蹤的方法提出有關寬恕與衝突解決的研究，結果發現，妻子情感上的善意有助於婚姻衝突的解決，然丈夫除了事後善意的回應，衝突出現時，不逃避問題，好好處理彼此的關係也是重要的。

陳斐虹（2005）的研究更進一步指出由男性所發動的改變對婚姻關係帶來更正向的影響，其突顯的是在婚姻中夫與妻之間權力的不平等，一向對關係在意，努力在婚姻中付出的女性卻常常徒勞無功，而一向以公領域為生活重心的男性，對關係或妻子稍有付出，則大大改變了關係，如此開始的雙方互動循環關係，將為雙方帶來正向的改變。換言之，男性對關係的投入和適當的溝通技巧是克服關係困難的關鍵。

Vogel 等人（2007）探究權力、需求行為、退縮行為三者之間的關係。研究發現，與過去認為女性在關係中有較多的需求行為，男性在問題解決上有較多退縮行為的結果不同，其研究認為婚姻權力並不全然屬於關係中的任何一方，在不同的主題範圍，夫妻可能展現不同的解決問題能力與影響力，所以應從多元的角度去評估伴侶關係中的權力運作。Vogel 等人也認為並不是沒有需求—退縮行為就可以增進婚姻的滿意度，而是伴侶雙方是否可以共享關係中的權力，在關係中都可以表達自己的需要，並有能力進行協商，才是重要的。

衝突一定不好嗎？其實未必，衝突有時可以讓夫妻彼此有更多的瞭解，所以衝突並不可怕，重要的是有沒有適合的方式來面對彼此不一樣的想法與意見，一個健康的婚姻應該是個安全的地方，可以在其中真誠的解決衝突和處理憤怒，這也是本研究很好奇之處，婚姻旅程必有亂流，可以長期保持親密關係的伴侶是如何通過婚姻亂流而平順飛行。

## （二）自我揭露

Giddens 這麼說：捕捉另一個人的心，事實上是創造彼此敘事傳記的過程。親密關係的起始點很簡單，當人們被某一個人吸引，於是就想知道那個人更多的

事情，也會向對方敞開自己（周素鳳譯，2001）。Vangelisti 及 Beck（2007）指出關係中自我揭露的廣度（揭露主題的數量）與深度（主題與個體相關的程度），伴隨著兩人關係的變化，有著漸進式的發展，增加彼此間的親密度。

然自我揭露與滿意的關係並非是線性關係，太多的自我揭露或者不斷重複的自我揭露與親密可能有負向關係，也許會降低關係的滿意度，揭露的不適當或時機不對都可能讓自我揭露的結果令人感到沮喪，同樣的，被強迫的自我揭露也與較少的親密有關。伴侶之間的交互自我揭露對親密很重要，如果只是單方面的自我揭露對親密未必有幫助。

LaFollette, & Graham（1986）認為自我揭露時分享彼此的感覺比分享事實更能增進親密，彼此的揭露需要更高的敏感度與充分的信任，揭露與完全坦白不同，完全坦白有時可能會是粗糙、殘忍或不顧及別人的感受，而揭露則是為了彼此親密，揭露者的內心也要準備好接受對方的回應，彼此能無所不談且敏感對方的興趣與需要，揭露時的表達要小心不要傷害到對方的自我概念。所以，親密的揭露可以在關係中發展出一些共有的方向與默契，自我揭露的需求也因此而降低（Vangelisti, & Beck, 2007）。

每個人的生命中都強烈的需要一位心靈摯友，在這樣的情感裡，我們可以原始的面貌被瞭解，無須面具與偽裝，這樣的彼此瞭解，可以增長彼此的歸屬感，也能自在的將自己放在對方的信任與庇護中，在中年夫妻的關係中因為彼此已經如此熟悉，關係中的自我揭露還是很必要嗎？還是有別的方式讓彼此的關係日漸加深？

### （三）回應

Drigotas、Rusbult、Wieselquist 及 Whitton（1999）提出米開朗基羅現象（Michelangelo phenomenon）之假設，主張伴侶所提供的肯定回應，將能使得個體逐漸展現出原本被掩蓋的理想自我，並且經由理想自我的逐步展現，進而增進主觀幸福感。此處指的是一個人對另一個人之前的行為、溝通、需要、渴望很清楚，對於對方的表達呈現出專注、關心、有興趣、瞭解的態度，如果一個人的自我揭露未能得到這樣的回應，將使彼此親密的感覺降低，有時人會在關係中假裝有回應，同樣也會讓親密的感受無法得到確認而影響關係。

伴侶的回應不僅讓先前的揭露有確定感，也將影響未來在關係中的揭露（Vangelisti, & Beck, 2007）。吳心芝（2003）研究發現當女性感受到夫妻間的互動越多時，會產生更多留在婚姻中的正向力量。也有研究顯示一對伴侶在日積月累之下，會以微妙的方式相互「塑造」對方，透過無數細微的互動，強化彼此都能接受的模式，所以白頭偕老的夫妻，長期的水乳交融會在兩人臉上留下印記，使

他們越來越肖似對方，顯然是他們多年來經常表達類似的情緒，對臉部肌肉造成雕塑的效果(Drigotas, 2002)，這有趣的現象也可回應伴侶彼此親密互動對關係的重要。

#### (四) 知覺回應

林以正及黃金蘭(2006)在自發性社會互動的研究結果顯示，自我表露與知覺對方回應及關係親密感具有顯著性的相關，亦即自我表露與知覺對方回應確為影響關係親密感的重要變項，而知覺對方回應可能在親密歷程中又扮演了更為核心的角色。

從上述的研究可知夫妻之間的互動是一個動態的歷程，關係並非一成不變的，從系統的眼光來看，在情感關係互動中的每一個環節中，不管是平常的互動、衝突的反應或是關係協調的因應，某一方的反應都會影響到另一方的反應，並且會再回饋到原來的另一方，又再度引發其反應，而逐漸形成一種穩定的循環模式，這樣豐富有趣的互動歷程也是本研究會在訪談中邀請夫妻分享的重心。

### 五、從文化的因果思維觀點看親密

Nisbett、Peng、Choi 及 Norenzayan (2001) 指出西方人的思維重分析、邏輯與規則，重心集中於當事人或事件本身，而東方人在審視生活事件的思維則比較以「整體」相關之情境因素來評估事件的因果關係。郭世賢、張思嘉(2004)也指出華人社會一向重視人與人的關係，關係的因果思維是華人社會行為的一個重要特色，而傳統中國文化中的天、地、人三才並立的宇宙觀中，華人傾向以各種角度來審視所面對的問題，認為天時、地利、人和的相互配合，才能確保事情發展的順利。基於這種多重因果思維並存的認知，使得人們思考人生重大事情的時候漸漸養成面面俱到、兼顧各個層面的習慣，因此華人在審視自身親密關係時，並不單單只注意彼此的個性、溝通互動…等個人或事件自身的問題，傾向於將關係納入情境脈絡，特別是以家族概念為架構的人際關係網絡均需一併思考。

影響華人情感關係的脈絡因素有哪些，國內學者也有一些實徵性的研究，利翠珊(1995)以新婚五年內的年輕夫妻為研究對象，探討夫妻互動的歷程，並從訪談研究中，提出影響夫妻互動的因素有：家族的價值觀念、兩代居住的安排、家族資源的比較。研究發現在現今的臺灣社會中，夫妻在互動過程中，經常必須面對與上一代在家庭角色期待上的差異，男性家族的文化規範仍是婚姻生活的基點，妻子通常會面對許多挫折與衝突，而男女雙方家族資源與影響力，亦可能改變夫妻互動的基本結構。

劉惠琴（1999）以新婚五年內的夫妻為研究對象，在夫妻衝突的研究發現，不同衝突/影響歷程背後的脈絡因素包含四大點：情境壓力的強度、掌權者（如先生或公婆）、社經背景的中介影響、及公私領域支持系統的催化與抑制作用。劉惠琴（2003）又以婚齡五年以上的夫妻為研究對象，所做的夫妻衝突調適歷程研究發現，小孩教養、溝通方式、家事分工、上一代的介入、大男人主義，以及姻親的相處等，均是影響夫妻衝突歷程之議題，反映出婚姻主要是家庭的婚姻，而非單純的兩人婚姻。

以上研究均顯現影響親密關係絕不僅只是單純夫妻二人的關係而已，尚須將社會文化的價值體系、家庭複合系統、社會變遷狀況等因素納入關係的考量，洞悉婚姻關係的錯綜與複雜，才能完整地建構夫妻親密關係的現象。

### 第三節 人到中年—談中年發展的身心處境與親密關係

中年是由成年至老年的過渡階段，此一階段的社會位置，家庭角色扮演和個人生理與心理上皆有顯著地變動，中年人面對許多新的發展任務與挑戰，是充滿壓力的（李良哲，1997；Henry, & Miller, 2004；Hermans, & Oles, 1999；Roberts, & Newton, 1987）。然而，關於中年人在轉換時期經歷種種變動與挑戰的研究結果十分分歧，有人持「中年危機」觀點（Hermans, & Oles, 1999），有人則認為是「中年轉機」（臺美光，2004）。本節將分別就中年的發展理論、中年人的處境、中年人的心理感受、性別在中年議題上的差異、中年人的親密關係相關研究，分述如下：

#### 一、 中年發展理論

人生各階段呈現繼續不斷的發展歷程，每一個階段都有其特定的發展任務，對於中年期的發展任務，不同的發展心理學家，也有不同的闡述。

##### （一）Jung 的成人發展理論

Jung 是第一個談論成人階段的心理學者，其以社會心理學的觀點認為個體發展是個體內在心理歷程和外在文化力量同時交互作用下的產物，並認為到四十歲左右，男女都會以家庭和社會義務為中心，同時發展出邁向這些目標的人格，女性強調照顧，男性重視成就（Levinson, 1986）。Jung 指出中年期正位於生命的最高點，是人格改變的契機，透過人格相互衝突碰撞的平衡與整合，開始「個性化的歷程」，逐漸知覺自己的潛意識需求及個人特質，使自己能夠自我實現（引



自王靖惠，2006）。Jung 也認為在此個性化歷程中，個人將逐漸摒棄由於社會化所形成的男性化特質與女性化特質，使自己更能自由地表達兩性的特質。也就是說個人將會同化異性的個人特質，使性別角色產生變化，女性變得更堅強，男性變得比較能夠表達情緒，以透過表達過去被壓抑的一面而平衡人格。（李良哲，1997）。

## （二）Erikson 的心理社會學觀點

Erikson 年提出「人生八階段」的心理社會發展理論，認為發展任務與發展危機是相對的，發展工作如果無法完成，則會產生發展危機，中年期（40-65 歲）這個階段成人需致力於工作，並且撫養家人或照顧年輕人的需要。發展順利的結果是「富創造生產與照顧能力、熱愛家庭、栽培下一代」，也就是所謂的「精力充沛」；沒有能力或不願意負起這責任的人將會變得「頹廢遲至」，因而產生失落感，生活充滿挫折，過度保護自己與退縮，使得發展工作不順利。（引自王雪貞、林翠湄、連廷嘉、黃俊豪譯，2006）

## （三）Havighurst 的中年發展任務理論

國內學者郭祥義（1996）以 Havighurst 在 1976 的發展任務理論（六階段任務）為主軸，其他學者的理論為輔，對高雄市 993 位 40-59 歲中年人進行研究，結合台灣中年人生理、心理、社會文化的變化，歸納中年人的發展任務有以下八項：（1）適應生理變化，重視身體保健；（2）生產創造，關愛下一代及其他人；（3）重建家人關係，包括子女的長大離家，夫妻關係及照顧父母或父母死亡；（4）為未來退休生活作準備與規劃；（5）維持或發展職業生涯；（6）擴展社會關係，善盡公民責任；（7）適應時間觀念的改變，追求新的生命意義；（8）養成休閒的活動與興趣。

## （四）Levinson 的人生季節觀點

Levinson 在 1978 年，根據男性所做的研究，將個體生命週期分為四個季節，在其研究中強調年齡與發展的關係，若以春耕、夏耘、秋收、冬藏來比人生的階段，中年應屬於秋收的時期，並認為個體在中年期面臨許多挑戰與轉換，有三個重要任務待完成：（1）重新評估過去（40-45 歲）：開始對自己的生活重新做評估，包括工作、婚姻、信仰與信念等，回顧既往經驗的成敗得失並加以接受；（2）展開新生命（45-50 歲）：正式走入中年人的世界，企圖對年輕-老化、破壞-創造、男性化-女性化、依附-分離等四個生活上的對立議題達成妥協；（3）體驗個別化（50-60 歲）：進入中年高峰期，調整工作架構與規劃未來的生活方式。

如果順利的話，此一時期可能是人生中最有成就的階段。基於新的選擇，有了新的生活型態，生活上更滿意；如果中年轉換期間改變過少，並且形成不滿意的生活結構，個人則會面臨壓力與混亂（李良哲，1997；臺美光，2004）。

綜合以上各學者的說法，基本上都同意人生各階段呈現繼續不斷的發展歷程，而每一個階段都有其特定的發展任務來迎接各階段變動所帶來之挑戰。中年發展是一個過渡時期，任務在於回顧以往，評估現狀，知覺個人潛意識的需求與特質，摒棄社會要求，再經由實際的轉換行動，朝向自我實現。在當今社會快速變遷、多元發展的影響下，本研究對這個時代的中年夫妻也有著好奇，他們會如何看待五、六十歲的自己，人生走到這個階段，是喜悅多一些，是恐懼多一些，還是…。

## 二、 中年人的身心處境

### （一）孩子離巢單飛

余德慧、顧瑜君（2000）指出子代在本質上就是要離開的人，親代則是被動的留在原處看著子女朝向社會參與，朝向一個開展的方向，親子之間的離合處境是因為父母子女處於不同發展位置所致，子女從父母看得見的位置，逐步走向看不見的位置，這樣的離合處境是中年父母勢必經歷的深刻體驗。

林美珍（1994）引述 Hagestad 在 1984 年的研究發現，「子女離家的時機」會影響父母對子女離家的反應。當空巢發生在不適當的時候，如子女太早離家，父母尚未準備好，可能引起情緒危機；而如果子女在預期中離家獨立，父母的空巢反應是喜樂的。「家中子女數」也會影響父母的空巢反應。如果是唯一的孩子，或兩個年齡相近的小孩相繼離巢，父母會因子女的突然離開而感覺更難過。「夫妻關係」也會影響父母對子女離家的反應。如果，夫妻婚姻關係滿意、彼此關心，他們對於空巢的反應是愉悅的，又彷彿回到初婚的親密時期；假如夫妻的婚姻是衝突的，不愉快的，則有可能因責任的實質放下而選擇離婚。

Borland 認為，中年父母因為孩子長大離家，讓他們無法與孩子有更多的時間相處，也可能會懊惱為了追求自己的理想，而錯失了陪孩子成長的時間，如果適應不良會引起悲傷、焦慮、沮喪、悔恨、失落的負面情緒，稱之為空巢期徵候群（引自蔡文輝譯，2003）。

孩子離家也有其正面積極的意義存在，孩子長大成人讓中年父母有一種釋放無羈、自由自在的感覺，父母親可以不再為子女的成長牽腸掛肚，可以優遊自在；可以圓年輕時未圓的夢，過自己想過的生活；更是投資理財的最佳時機。所以，

空巢期其實可以是充滿生機與活力的時期。

本研究選擇第一個孩子離家為選擇研究參與者的切入點，是因為這個關鍵點對父母或子女而言都是很重要的生命轉折，對中年夫婦而言，一方面要照顧孩子的處境，一方面要調適心理上的轉變，相信是個重要的衝擊。

## （二）身體與情緒的變化

中年期隨著年齡的增加，生理逐漸老化是不可避免的事實，例如：皺紋和白髮等外貌的改變、力量與協調性下降、動作反應變慢、記憶衰退、認知反應速度減緩等（李良哲，1997）。面對更年期生理機能的變化，有時會有失落感，以致情緒低落、心理抑鬱（臺美光，2004）。慢性病與威脅生命疾病出現的機會增加（如高血壓、糖尿病、關節炎、風濕痛等），因而會開始注重健康問題（鄭韻玫，2000）。

因為上述的生理變化，在中年階段的成年人雖然已經在事業上、家庭角色上得到發展，然是否有成就似乎已不再那麼重要；生理上的改變也在告訴自己不能再像人生上半場那樣打拼下去；在情緒上可能意識到老年的來臨，開始為所剩無多的時日計算時光，感覺餘日可數（left-to-live）而非來日方長（time-since-birth）而會恐懼未來、哀傷過去，也面臨死亡的恐懼（蔡文輝，2003）。以上這些轉變很可能使中年人警覺自己陷入一個困境，提醒自己要明智地和好好的利用所剩餘的時光。如同林美和（2006）指出個體生命全程的發展有積極與消極的雙重意義，青春、成熟、達練等是發展的積極意涵，老化、衰退是發展的消極意涵，無論積極或消極意涵，都會帶來個體的改變，但看人願意在此關鍵轉變期做什麼樣的選擇。

## （三）中年危機論

有些學者認為中年是一種危機，李良哲（1997）指出中年期被認為是一個轉變、需要再適應的時期，在此時期中充滿身心不平衡的狀態，不但必須接受自我的不良特質，而且還會遭遇心理上、生理上和社會角色上的重大變化。如果在此同時面臨眾多生活課題，將會經驗到中年危機（middle-life crisis）。葉志偉（1998）認為每個中年人在中年期都有許多必須面對及發展的任務，但沒有一項任務和自我預定的理想達到絕對吻合，因此便產生了危機感，只是每個人因對環境及知覺的不同，產生的中年危機感而有高低之分別而已，因此中年危機為中年人必然存在的現象。因此如同王以仁（2001）所述，一個人到了中年期，需要有所調適，要調整婚姻關係、家庭生活；要適應空巢期、退休；還要照顧年長的下一代和年輕的下一代。困擾中年人的事情比年輕人及老人來得多，對人、事、物的看法比年輕人及老人來得深切。

#### （四）中年轉化論

有些學者對中年時期抱持著「轉化」的觀念，例如 Gould 於 1978 年指出對大部分的人來說，中年生活是有重大生活的轉變，此時可能會產生情緒的不穩定，就像青少年時期的情緒不穩定一般，但對大部分的人而言，不會產生危機（引自李良哲，1997）；Nydeggar 認為 40-60 歲人的生活與心理狀態比其他人生時期來得穩定，男女性也將變得更有勝任能力而不是有危機感。在這段過渡期，有人會重新決定另做一個人，大大的修正既有的生活。有些人可能會轉換行業，有些人可能離婚或重新結婚，改變宗教信仰。夫婦間的互助在這時期顯得更重要（引自蔡文輝，2003），以上研究資料顯示中年生活不會比其他時期經歷較多的困難，認為中年有可能是工作滿意、生活滿意與婚姻滿意的生活穩定期。

因此持轉化論的學者認為轉變是一種時機，只要智慧地處理，這個階段會是暫時的駐足處，轉變是重組，是再次發現並重新定義自我的時機。適應良好的中年人，大多欣賞自己此時所擁有的智慧，並認為這點比他們減少的體力、活力和年輕的吸引力更有價值（蔡文輝，2003）。

綜合以上討論，中年是一個轉型時期、再適應時期、也是一個還在發展的時期。中年生活比其他時期的生活更容易產生較深刻的轉變，無論是生活轉變或危機，其實它們都在描述相同的中年生活經驗事實。本研究當然也很希望在文本詮釋分析時可以看見這些感情越來越好的夫妻是如何看待他們中年的轉變以及彼此的關係。

### 三、 中年人的親密關係相關研究

#### （一）家庭生命週期與婚姻滿意度

婚姻中的親密關係會隨著生活中不同發展階段和關鍵事件的出現而不斷轉變（郭春松，2005；陳斐虹，2005），過去國外研究顯示婚姻品質與家庭生命週期有關，多數以「U型曲線分配」指出婚姻滿意度的變化曲線，即婚姻滿意度在結婚初期最高，第一個孩子出生，會逐漸降低滿意度，孩子到了青春期的，婚姻滿意度降到最低，直到婚姻後期婚姻滿意度再度提升（Glenn, & Weaver, 1978; Spanier, & Lewis, 1980）。例如：林明良（2006）之中年男性教師空巢期生命經驗研究，從受訪者的分享也發現孩子長大單飛，雖然百感交雜，然談到目前的婚姻關係，均異口同聲地同意婚姻滿足感回升，舊情也綿綿，有老伴真好。

有些結果則發現家庭生命週期與婚姻滿意度關係的研究呈現下降模式（沈瓊



桃、陳姿勳，2004；VanLaningham et al., 2001），沈瓊桃及陳姿勳認為研究結果的不同是東西方文化上的差異所形成，可能的原因是西方社會個人主義盛行，夫妻在養育子女時，會盡力培養子女的獨立性，並期待其成年後可以離家獨立生活，因此可能面對空巢期已有某種程度的準備，甚至有解脫感。而傳統東方社會家庭以父子關係為主軸，傳宗接代與教養兒女是神聖的使命，因而常在養育子女的漫長歲月中，疏忽對婚姻的經營，以致子女離家後，夫妻雙方已無共同話題，婚姻關係也就降到谷底。

而 VanLaningham 等人則認為 U 型曲線之婚姻滿意度的橫斷式結果可能是一種不真實的假象，結婚後期滿意度的增加，可能跟這個時代離婚率高有關，對婚姻不滿意者早就離開關係，所以還留在關係中者的婚姻滿意度應該是比較好的，統計上如果沒有控制這樣的因素，有可能出現研究上的誤差。也有研究認為婚姻中期是關鍵，如果婚姻中期，生活很快樂，那麼幸福的感覺，就會一直持續下去，反之亦然（郭春松，2005；陳斐虹，2005）。

以上研究反映出婚姻關係的情感是處在一直改變的變動狀態，不同家庭生命週期，雖然各有其發展特徵與家庭任務，然而對夫妻親密關係的影響卻很不一致，反而是生活中預期與非預期之生命事件或日常生活瑣事都可能是形成夫妻情感變化之壓力源，本研究對夫妻情感變化歷程的研究，將不侷限在家庭生命週期所帶來之轉變，而是由受訪夫妻依照其主觀生活經驗來分享其情感經驗的變化。

## （二）中年夫妻親密關係的困境

Henry 及 Miller（2004）的研究以 632 位年齡在 40-50 已婚者為樣本，希望瞭解中年夫妻的問題困境內涵，結果顯示最普遍的中年夫妻問題是財物、與孩子的溝通問題、性。其次是價值觀、承諾、靈性與暴力。而 Christensen 及 Miller（2006）的研究以質性研究的主題分析法對美國境內隨機樣本 542 位已婚樣本進行研究。結果發現「沒有足夠的時間可以在一起」是普遍最想要改變的一個向度。

郭春松（2005）以自我敘說的歷程，探究其自身在婚姻歷程中親密關係轉變的關鍵事件，主要發現有：（1）原生家庭生活的銘刻；（2）生涯規劃的受阻；（3）生兒育女親職的負荷；（4）姻親的介入；（5）難解的三角關係：家庭、工作、進修。也在研究中明瞭在關係中忠實呈現自我以及真實感受的重要，明白不僅應該維護自己獨立的生活，也該陪著伴侶尋找獨立自主的生活模式，明白自己不該讓伴侶改變自己，而是彼此擁有更平等的關係。

林美伶（2008）的研究發現中年夫妻從婚後到空巢期彼此的磨合、調適充滿艱辛坎坷，從兩對夫妻不同的婚姻生活經驗看到以下主題，分別為：（1）難達共識怨氣生；（2）互生悶氣乏溝通；（3）共處一室不同調；（4）堅持己見溝通難；

(5) 隱忍期待有轉機。

本研究也將探討親密關係在整個婚姻旅程中的起伏變化與影響親密的關鍵事件，嘗試看見夫妻之間的情感變化如何發生。

### (三) 情感是維繫與滋養長期親密關係的關鍵

Christensen 及 Miller (2006) 研究結果指出中年時期是人生命週期中最忙碌的一段時間，在家中仍然有青春期的孩子，在社區有重要的義務工作角色、照顧年老的父母親、事業的尖峰等。有這麼多的事情要忙，即使如此，他們依然渴望花更多的時間與伴侶在一起。

王沂釗 (2000) 的研究，發現婚姻衝突是不可避免的，以正向態度看待衝突是增進相互瞭解的機會。黃宗堅等 (2004) 的研究指出夫妻情感對於衝突因應策略的解釋力顯著大於夫妻相對權力的影響。陳富美及利翠珊 (2004) 對不同情感組型夫妻在家事分工的差異研究發現，夫妻感情好的夫妻，在教養分工方面，無論是先生或太太彼此參與程度都最高，夫妻感情與家事分工之間的關係可能是相互影響，互為因果。利翠珊及蕭英玲 (2008) 的研究進一步指出夫妻之間若彼此有情，面對衝突與壓力情境，會比別人願意忍耐，忍讓行為對於婚姻品質並沒有直接影響，但是卻能透過降低婚姻中的直接衝突而達到提升婚姻品質的作用。

Harper 等人 (2000) 則認為親密可以是日常瑣事壓力與婚姻品質之中介因素，且伴侶之一的親密分數與另一半的婚姻品質分數為正相關。Dorr (2001) 研究的受訪者均提到他們的伴侶是幫助他們改變的一個重要的關鍵，在他們的婚姻生活中，他們都接受了深厚的支持與陪伴，是伴侶的情感幫助他們後來生活的轉化。國內的研究也有相似之處，台灣夫妻重視配偶在角色上的付出，配偶的「同心協力」比協力分工更能預測夫妻之間恩情的產生，夫妻同心的支持行為，讓彼此心生感激，願意長長久久的一起在關係中相伴 (利翠珊，2004)。

李淑敏 (2003) 的研究深入核心家庭中夫妻的生活世界中，探究理解中年夫妻的生活經驗及親密關係對其婚姻所建構之意涵，研究結果認為親密關係的本質包含 (1) 有緣有份有意願，組織家庭；(2) 重視品德好信念，迎向幸福；(3) 優質互動同堅持，共同努力；(4) 包容體恤加忍耐，彼此調適；(5) 同心協力相扶持，牽手偕老。認為婚姻關係中的兩人在經營親密關係時，最重要的是雙方都能夠不犧牲自己，同時在保有自我中，也不必犧牲對方，培養這樣的能力是一生的挑戰與學習。

鄭春梅 (2005) 在探討國中小夫妻檔退休教師的婚姻生活經驗，意欲喚起人們對婚姻價值與意義的重新省視，並關心退休夫妻的情感需求與生活適應。得到的經驗主題為：(1) 珍惜婚緣共患難，傳承庭訓營造家人好關係；(2) 重

導人生回歸自我，積極開放拓展另一春；（3）個性差異互牽制，親密自主難平衡；（4）相互塑造建默契，讚賞惜福儷人行，以及（5）無奈體衰難圓親職，憂心變數保守逐夢。此研究結果，不僅提供了解退休教師婚姻生活的樣貌，也呈現中小學夫妻檔退休教師，經營婚姻生活的寶貴經驗。

以上文獻的整理可知，這些研究均可看見情感是關係中很重要的催化劑，情感的親密是化解壓力的良藥，可以讓夫妻共同面對生命中必有的不開心及困難的時刻，情感的親密也可以讓人在磨合時比較容易達到共識，本研究相信情感必然有助於親密關係增進與滋養，然夫妻感情在那麼長的時間當中，如何可以讓彼此情感沒有因為時間而減損反能日漸親近是研究者的關注。

另外，為了與前述中年階段親密關係研究有所區隔，本研究將以「情感經驗」為探究的焦點，並進入中年階段的時空背景之現象場，嘗試體悟特別屬於中年這個階段的情感親密滋味以及其經驗的本質。

#### 四、性別在中年議題上的研究

中年男女有共同關心的問題，然面對相同的生命處境，中年男性與中年女性分別有屬於他們特有的議題。以下分別就中年男性與中年女性的文獻進行整理

##### （一）中年男性

Hermans & Oles（1999）認為男性在中年危機中，建立自主或獲得社會地位會比和他人連結中重要。「成為自我」是中年危機的核心議題。中年危機的核心是指個人知覺到個人對於未來努力的限制和實現個人目標的障礙。Rosenberg 與 Farrell 在 1976 的研究中認為中年期的男性生活品質會產生變化，為適應身體日漸衰老的父母親需求與年輕子女離開家庭，因生活壓力的增加與內心衝突，曾經經驗到對不可知未來的恐懼與過去失落的哀傷，對生活議題逐漸關心（引自李良哲，1997）。

Rubin 在 1979 年發現中年男性大部分的時間與精力投注在事業生涯，忽視休閒活動的興趣與對家庭事務的關心，面對空巢期的來臨，會願意付出更多的精神關心家庭事務而趨向兩性化、增加與人親近的需求及表現自己感性的一面（引自李良哲，1997），然此時孩子已經長大且離家，無法有機會跟孩子有更多的相處，而產生較多的悔恨與悲傷（林明良，2005）。

男性進入更年期也會出現類似女性更年期的症狀：憂鬱、焦慮、激動、四肢刺痛感、失眠等小毛病與疼痛，對於男性而言，更年期代表生理與性能力的減退、意識到老化（胡國海，1987）。林明良（2006）認為中年男性如果不能接受更年

期生理的變化而做好適應，就會產生中年危機。

中年男性處於空巢期到退休階段，**Borland** 在 1982 年發現中年男性退休後，其主要的工作角色和父親角色失落、自我概念消失，導致疏離感及生活滿意度降低，以致產生中年危機，多數退休者會感到害怕、焦慮、不確定感、失落感、自認為無用或被社會遺棄（引自林明良，2006）。

## （二）中年女性

**Darleyet** 在 1980 年認為中年女性，首先最明顯的感受就是生理的變化。步入中年期，個體會注意到生理功能退化的徵兆，白髮、皺紋、體格改變、體重增加等會很清楚地對個人發出老化的信號。另外更年期，停經所帶來的身體上的不適，也讓中年女性更無法將自己的外表與能力分開來評估（引自臺美光，2004）。

由於女性的生活範圍在中年時期前是以家庭為主，所以 **Neugarten** 在 1964 的研究中這麼說：女性要等到孩子長大成人才能完全解決自我認同與獨立的危機，因此中年期的女性往往需求更多的自我認同與獲得更多的獨立自主（引自蔡文輝，2003）。而李良哲（1997）認為女性在中年以前的生活是為別人而活，到了中年，有較多時間與空間，期望可以活出自己的一片天地，從事自我實現的工作達到自我的認同。**Bernard** 在 1975 的研究認為工作中的婦女將更清楚訂定未來目標，家庭主婦則開始追求家庭外的活動，以獲得新的自我，滿足以往未能得到的滿足（引自李良哲，1997）。臺美光（2004）認為對於開始追求自我的中年女性而言，意識到中年的來臨，對她們的意義不是年華老去，而是心理上的成熟。

因此從以上整理可知，中年女性在這個時期可能因為追求自我而面對新的生活選擇，有時也可能會帶來家庭衝突，影響家庭與親密關係。中年是個體重新評估自己過去所追求生活目標的時期，過去女性所忽視的生活領域，在中年期開始向女性召喚，因此此時最重要的便是為生活尋找新的定位。「未完成的自我認同」可以解釋中年女性在此階段所要面臨的重要課題（臺美光，2004）。

如上所述，中年男性在這個階段心理比較回歸家庭，然因過去對家庭事務的不熟悉，也沒有跟家人建立親近關係，所以雖然渴望家庭卻不容易進入，而女性想追求自我，然因為與世界的距離一直很遙遠，想要踏出去探索世界，信心往往不足，這樣的生涯反轉歷程，是否會造成彼此在關係中的碰撞，或影響彼此對未來的期待值得探究。而今社會變遷，兩性同時都在職場上努力的比比皆是，然因華人文化的影響，女性很難跳脫「母職」的角色，過去的時光身心往往比男性更處於工作與家庭的煎熬中，來到中年，兩性對相同的處境，心情上會有什麼不同嗎？



### 第三章 研究方法

本章共分七節，第一節至第七節分別是「研究方法的選取」、「詮釋現象學方法論」、「研究設計與實施」、「研究資料的蒐集與分析」、「研究的嚴謹性」、「研究者的背景與自我涉入省思」與「研究倫理」。

#### 第一節 研究方法的選取

本研究所關注的對象是走到中年還能擁有良好情感親密經驗的夫妻，這種關係經驗「如人飲水，冷暖自知」，對處於其間的每個主體都不一樣，個中滋味唯有在關係中的人才能理解（楊連謙、董秀珠，2008），此外夫妻關係如同雙人舞，呈現的不單是兩位舞者個人的舞姿，更重要的是雙方配合展現大於一加一的變化（趙淑珠，2005）。夫妻雙人舞牽涉的不只是彼此的舞技（個人性格、價值觀、處事態度），也與所在場景（婚姻生活情境、婚姻中的其他人）、時間（婚姻階段）息息相關（周玉慧，2005）。以上所述，均在說明關係是一個複雜、動態與連續的過程，要理解受訪者置身其中的心理歷程，不是操控實驗變項便可獲知，唯有運用質性研究的精神與方法，才能協助研究者了解受訪夫妻如何經驗與詮釋關係中情感的親密，特別是較為敏感與細膩的心理變化。

質性研究首重研究者對日常生活世界的現象抱持開放的態度，以一顆好奇的心去理解經驗，隨時接受驚奇，並對一些不被期待的現象保有特定的敏感度；研究者不但要開放於世界中顯而易見的存在，也要開放於世界中未以現象本身呈現的一面，所以開放也表示要耐心地等待現象對我們顯露它本身的複雜性，而非強加外在架構於現象之上（高淑清，2008）。為了能了解經驗的本質，本研究以深度訪談為基礎，給受訪者極大的自由度，讓其可以盡情地敘說他們的經驗及他們的世界，質性研究開放的態度與精神是看見和理解受訪夫妻情感親密經驗複雜與豐富意涵的有效方式。

本研究採用詮釋現象學的方法論觀點，進行文本的蒐集、分析與解釋。希望藉此方法論的觀點，探究中年夫妻對偶互動的情感親密經驗。瞭解中年夫妻如何敘說他們婚姻中「活過的」情感親密經驗故事、如何為經驗給出意義、如何從他們婚姻故事的生活經驗與互動歷程，詮釋其所賦予的意義。研究者以個人的生活經驗為起點，在貼近親身經驗的同時，也希望透過其他中年夫妻婚姻故事的分享，找出身為人類的共通經驗本質，看見「置身於中年婚姻關係」共同存在的處



境、主題及所經驗到的普遍現象。關心「經驗」與主張如何看到「經驗」的詮釋現象學，提供本研究極佳的方法論基礎。

## 第二節 詮釋現象學方法論

本研究採用詮釋現象學（hermeneutic phenomenology）方法，目的在探究人類生活世界經驗的現象，經由詮釋來呈現人類經驗及尋找經驗本質背後的深層意義。詮釋現象學的代表人物，首推哲學家 Martin Heidegger (1889-1976)，Edmund Husserl (1859-1938) 的學生，Heidegger 把詮釋學和現象學串連在一起，它既能展現如現象學描述生活世界原始面貌與經驗本質結構的特色，也能展現如詮釋學對現象背後意義的彰顯、理解與解釋之有效性，所以詮釋現象學既是描述性的科學，也是解釋性的科學（高淑清，2008）。

詮釋現象學首先忠於生活經驗的本身，並在反覆閱讀經驗中找出經驗現象的整體重點，即經驗「置身結構的描述」(situated structural description)，也是 Husserl 的現象學強調的回歸「經驗的自身」，致力於從直接經驗的現象本身開始，轉而探索此經驗中令其「如其所如」之物（龔卓軍，2005）。Heidegger 提醒人們，現象學必須與事物的自身展現有關，由於事物不是一直把自己表現為它們存在的樣子，而是用很多方式去顯現它們自己，而且由於事物可能被表象的實體模式遮蓋住，於是現象學不能只是去描述，應是去尋求意義。因此詮釋現象學者認為「事物如何被顯現或被遮住必須加以清楚地研究」，要能真正理解經驗的多貌性，必須還原或存而不論某一特定的論述形式，使可能的經驗形式均能開展出來（引自高淑清，2008）。現象學研究是人「活在故事中」與「說出故事」之間的存在性解謎活動（李維倫，2001）。

存有的問題不是客觀世界如何在意識中構成，而是人的生活如何被理解（畢恆達，1995）。重點並不在於經驗敘說內容的真假，而是其在敘說中所呈現的意識之意向性（intentionality）和知覺結構（龔卓軍，2005）。Heidegger 認為要理解人的存在，不能只靠純粹的描述，更需要經由詮釋的過程來理解人透過意識意向性的結構，瞭解其深深涉入、參與形構的生活世界，理解人類「在世存有」或「寓居於世」（being-in-the-world）的存在；依照 Heidegger 的說法，理解是與事物打交道，也就是說不僅止於外顯行為的描述，而是要更深入地發掘行為背後隱而未覺的真正意涵；因此詮釋現象學在於對早已存在的世界進行瞭解（引自高淑清，2008）。

詮釋學被定義為「詮釋文本的科學」，但它不同於文本翻譯或口譯，而是對

不明顯的文本、作品，去深掘其中之幽微大義，甚至超越經驗者本身對經驗的理解，是為詮釋。現象學是針對經驗「直接的看」，強調對經驗的直觀與洞見；詮釋學則強調人類存有的歷史性、處境感及有待詮釋的脈絡（龔卓軍，2005），Gadamer 認為詮釋學的提問是「問題並不在於我們做什麼，也不在於我們應當做什麼，而只是在於，在我們所願意和所做的背後發生了什麼？詮釋學是對人存有本身的現象闡釋（引自李文富，2003）。Heidegger 提出：「語言在說話」；認為語言是最貼近人的本質，語言具有「召喚」的能力，當語言一出現就代表有這個經驗；一旦語言召喚物時，物就在語言存有之處被點亮，然而語言同時也遮蔽了許多其他的東西；所以語言召喚的世界不是眼前的世界，它在現場又不在現場，人彼此遭逢、說話，因而共同給出一個無法預先說明的世界；因此，以詮釋角度的詮釋現象學作為方法論基礎，經驗是可以在研究者與受訪者遭逢的世界中，透過受訪者的敘說中獲知（引自余德慧，2001）。

所以詮釋現象學的目標在於與原本經驗重新接觸，引導我們回到所經驗世界之意義與存在根源，還原事物的先天本質；亦即詮釋現象學經由與生活經驗的接觸，讓意義明確以及尋求意義的普遍性，使人們存在於世界上的意義得以彰顯，對自身的存在更能把握（高淑清、連雅惠、林月琴譯，2005）。

龔卓軍（2005）提出詮釋現象學方法蘊含著以下的哲學原理：（1）以現象學的描述法直接面對具有個人特質的生活經驗；（2）放大某種特定的經驗或意向與個別在世存有的置身處境，直到視域融合；（3）透過不斷以不同角度的交互詮釋來重寫經驗；以及（4）注意經驗整體與部分細節的平衡，讓不同語言論述與不同意向結構間得以對話，指出共同的生活世界。高淑清（2008）進而指出詮釋現象學是一種對日常生活反思的呼喚，強調回到經驗現象的自身，與原本的經驗重新接觸，讓經驗自己發聲，詮釋現象學自始至終必然以活生生的人為關注的焦點。

詮釋現象學在文本分析的基本論點是「理解係在詮釋循環中進行」，亦即研究者宜開放自身的視域，檢討、修正自己的視域，朝向自身的視域而去，且視域也隨著我們而動，最後這視域融合、意義相互融貫統一，藉著文本的詮釋，視域融合轉化也變得豐富，也就是所謂的視域交融（畢恆達，1995），達到互相理解的狀態。人與人之間原本被不同界域所分割，經由重疊的認識，可以產生對他人的理解，研究者不斷修正自己的視域理解事物，得到新的理解。透過經驗詮釋的循環，敘說者是以現在的我重新被看到，發現的是過去當下從未發現的意義，這是敘說者完成了某種明白，這個明白是在其「過去」被「現在」的回顧而完成的，意即我們試圖從活著的當下捕捉生命意義，往日的時光透過回憶在此刻獲得新的意義（余德慧，2003）。

詮釋現象學方法論以生命的整全性和視域的開放性來達成顯現事物本質並理解其蘊含意義為目標（高淑清，2001），基於此一態度，研究者會審慎省思個人對夫妻情感親密關係已存在之經驗、想法與感受，然後將自身對夫妻親密關係之所有先前理解放入括弧、存而不論；一方面本著對於長期婚姻生活中日漸親近的情感經驗如何發生的好奇為出發點，一方面又能懸置此一好奇，以保持開放的態度詮釋夫妻長期互動關係背後的意義，因而還原夫妻情感關係的原貌。研究者即帶著上述之先前理解成為本研究的基本態度與信念，透過訪談活生生的夫妻婚姻生活故事回溯的體驗與所建立之文本，在不斷地修正視域中來理解並貼近研究參與者之經驗，以新的視域理解並詮釋中年夫妻長期婚姻生活相處互動的情感親密經驗，進而重現或創造出更為豐富的情感親密經驗意涵。

### 第三節 研究設計與實施

本研究採用半結構式的深度訪談設計，每對夫妻共進行三次訪談，第一次先進行夫妻共同訪談，之後再邀請夫妻分別接受一次個別訪談，邀請他們更細緻地回顧夫妻相處的情感親密經驗，並釐清夫妻共同訪談時不夠清晰之處。每次訪談的時間約1.5小時，並在徵得研究參與者同意後進行訪談錄音，隨即謄寫逐字稿，做為文本分析之用，研究過程說明如下：

#### 一、研究參與者與研究場域的選取與描述

##### （一）研究參與者的選取

本研究以立意取樣與滾雪球方式，透過研究者自身的人際網路，流傳出「我在找夫妻兩人均自覺感情日漸親近的中年夫妻」之訪談邀請函（見附錄一），探詢符合條件並願意接受訪談的中年夫妻。研究對象的選取條件為夫妻雙方年齡均在 40-65 歲之間，婚齡在 20 年以上，且正處於 Duvall（1977）所定義家庭生命週期中，從「孩子陸續離獨立生活期」至「中年父母期」階段的夫妻。符合上述條件且夫妻雙方均「主觀認定」彼此的情感在長期婚姻生活中愈來愈親密，雙方均能令彼此產生心理滿足或幸福的感受，且兩人皆認定在婚姻關係中擁有良好的婚姻品質，即為本研究之參與對象。

在收到回音後，研究者一一電話聯繫確認訪談意願，說明研究動機與目的、訪談過程的相關細節、隱私權的問題（包含錄音、資料保密、匿名處理與受訪的

任何擔憂等)、以及可能從中獲利的部分(如自我省思與自我成長等),這些所有事項均對受訪夫妻充分說明,且經受訪者與研究者互為主體的同意。正式訪談前,先取得夫婦簽名的研究參與同意書(見附錄二)。本研究共邀請五對中年夫妻參與,他們的基本資料(見表 3-1)整理如下,為尊重參與者的隱私與遵守研究承諾,研究者皆以別名來稱呼參與者。

**表 3-1 研究參與夫婦基本資料表**

參與者	年齡	婚齡	原職業	退休後職業	子女年齡	同住子女
鷗哥	57 歲	30 年	教師	自然療法	長子 29 歲	無
小米	53 歲		教師	輔導工作	長女 25 歲	
村哥	60 歲	35 年	工(紡織)	無	長女 34 歲	無
羚姊	55 歲		家管	家管	次女 33 歲	
					三女 32 歲	
					四女 30 歲	
阿木	51 歲	27 年	自由業	尚未退休	長女 26 歲	長女
月兒	46 歲		家管	家管	長子 25 歲	
					次子 19 歲	次子
阿雄	54 歲	30 年	商	尚未退休	長子 30 歲	次子
阿珍	50 歲		商	尚未退休	長女 24 歲	
					次子 16 歲	
棠哥	58 歲	27 年	教師	無	長女 26 歲	無
小嵐	52 歲		教師	無		

## (二) 研究場域的選定

研究場域的選定,原則以受訪夫妻方便且感到自在的場所為首要考量,因此本研究的訪談地點包括:研究參與夫妻家中、研究者家中、研究者學校教室等,均是依受訪者意願而選定,地點的選定主要考量受訪者實際的需求與心理上的安全感(訪談時間與地點見表 3-2)。研究參與夫婦為協助訪談工作的順利進行,均非常主動安排安靜且適合分享的環境,除月兒個別訪談時,兩通工作上的電話,及垃圾車到社區,需要短暫暫停外,訪談過程大致上非常順利。



表 3-2 訪談時間與地點一覽表

訪談序	參與者	訪談日期	訪談時間	錄音時間	訪談地點	備註
1	鷗哥&小米	98.05.04	09:28-11:31	123 分	參與者家	第一次
2	村哥&羚姊	98.05.06	14:33-16:10	97 分	參與者家	第一次
3	阿木&月兒	98.05.10	19:41-22:17	156 分	參與者家	第一次
4	阿雄&阿珍	98.05.31	15:19-17:53	154 分	研究者家	第一次
5	羚姊	98.06.01	14:28-15:35	58 分	參與者家	第二次
6	村哥	98.06.01	15:45-16:38	53 分	參與者家	第二次
7	小米	98.06.03	09:14-10:58	104 分	參與者家	第二次
8	鷗哥	98.06.03	11:06-11:51	45 分	參與者家	第二次
9	棠哥&小嵐	98.06.08	13:35-15:44	129 分	參與者家	第一次
10	月兒	98.06.14	19:44-21:06	82 分	參與者家	第二次
11	阿木	98.06.14	21:15-22:16	61 分	參與者家	第二次
12	棠哥	98.06.24	13:33-15:00	87 分	參與者家	第二次
13	小嵐	98.06.24	15:04-16:38	94 分	參與者家	第二次
14	阿雄	98.06.28	15:11-16:00	67 分	學校教室	第二次
15	阿珍	98.06.28	16:28-18:09	101 分	學校教室	第二次

## 二、研究設計規劃

周麗端（2005）提出研究婚姻互動關係，以對象而言，過去研究多以夫或妻「個體」為對象，而非以夫妻「對體」為分析，因而無法反映出夫妻間的實質互動關係，容易產生「公說公有理、婆說婆有理」的現象，因而夫妻互動研究必須克服單一對象看整體現象的缺失，對偶研究讓「他」與「她」都能發聲。Laurenceau 及 Kleinman（2006）提醒研究者必須非常小心，不要將伴侶之一的親密經驗類化到另一半身上。另外，基於婚姻中的雙方，雖然經歷同樣的家庭生命週期，然因主觀經驗的不同，自然也會有不同的經歷與感受，所以分別瞭解夫妻生命旅程的脈動有其必要（徐光國，2003）。因此根據以上研究的提醒，本研究乃分別從中年夫妻雙方之主觀經驗來瞭解其在長期婚姻生活中所知覺到的情感親密經驗。

本研究欲深入瞭解夫妻在長期婚姻生活中所知覺到的情感親密經驗、情感經驗變化的歷程與關鍵事件。以會話式的訪談為主，研究者非正式的觀察為輔，以理解其婚姻生活一路走來的心路歷程、生活調適及給出的意義。

本研究參考高淑清（2001）研究中所介紹的研究設計方式進行訪談安排，選用開放的會話式訪談法，以會話方式收集個人主觀建構的婚姻生活經驗及其對經驗的詮釋，瞭解中年階段的夫妻，在孩子陸續離家之後，再度回到相伴的兩人生



活，回首這段婚姻路的點點滴滴。期望他們能將關係中所知覺到的各層面（認知、情感、行為）意義與關係中的經驗分享出來。訪談設計採半結構式的深度訪談，讓受訪夫妻可以有極大的彈性空間談出他們對夫妻之間情感親密經驗的主觀感受。訪談之初，乃先以開放式的問題與寒暄方式，協助受訪夫妻打開話匣子，首先以幾個暖身問題與受訪夫妻建立關係，關心他們目前的生活，他們孩子的近況，以幫助研究者對受訪夫妻結婚這麼長一段時間，突然孩子不在身邊的經驗有個初步瞭解，作為進入主題前的橋樑，並讓受訪者談談「孩子陸續離家後的生活情形」，這個問題具體也切合受訪者的生涯發展狀況，而且可以表達研究者對其進入人生下半場新的階段生活的興趣與關懷。

接著進入訪談主題，請受訪者描述長期婚姻生活從開始到目前生活中的點滴，並鼓勵其盡可能地提供生活經驗中具體的例子，然後再根據受訪者的反應，順著話題的自然流轉，深入個人的主觀經驗與感受，並視訪談當時情況加以應變。在每段談話進行當中，研究者隨時反思反問所聽所聞，並釐清是否誤解或聽錯了任何內容或意思。以嚴謹的態度重視談話中的每一個字、詞、停頓、聲調及臉部表情，這些口語及非口語所透露的訊息面向，均完整地呈現在日後謄寫的逐字稿中，以利文本分析。

每位夫妻訪談的歷程約略可分為三個部分

### （一）繪製婚姻情感關係曲線圖與婚姻故事敘說

為幫助受訪夫妻做好敘說婚姻生活情感經驗歷程的心理準備，研究者在寒暄建立關係之後，隨即邀請研究參與夫妻回溯其自結婚以來至今，情感生活的轉折與變化，研究者請受訪夫妻嘗試在「婚姻情感關係曲線圖」上依照婚齡找到影響彼此情感關係親密的關鍵點，普遍而言他們大約都可找到之 5-7 個關鍵點，並以情感溫度計定出彼時彼刻之情感溫度，也可以用隱喻或形容詞描繪兩人當時的關係狀態，最後繪製出其個人主觀知覺到的情感關係曲線圖（見附錄三），選用這樣的方式是希望可以喚起受訪夫妻對彼此情感經驗的回憶，並在之後的分享中可以有比較完整、具體、仔細及鮮活的敘說。當受訪夫妻完成這代表婚姻生活歷程的曲線後，開始邀請夫妻根據此圖進行婚姻故事的敘說，在這個階段研究者大部分時間保持開放性的態度、傾聽他們的故事，並於腦海中勾勒出他們情感親密經驗的樣貌。

這個階段中有一個有趣的現象是夫妻兩人對於對方所繪製的婚姻情感曲線也抱持著非常高的興趣與好奇，非常專注地聽對方怎麼敘說自己，又如何敘說彼此的關係，更關心彼此給出的情感溫度，有感覺到兩人很有默契的喜悅，也有看見彼此差異上的關注與補充，或者抱歉自己怎麼沒有想某件事，在此過程中研究

者已經可以看見夫妻間非常豐富的語言與非語言互動。

## （二）經驗的再釐清

訪談過程中段，研究者藉著傾聽，逐漸瞭解受訪夫妻婚姻生活經驗的相關樣貌。此時，跟隨受訪者的生活經驗脈絡，針對受訪夫妻的生活經驗作進一步具體的探詢。探詢的方向包括前段敘說中較模糊處、再釐清受訪者的想法，蒐集他們的個人意義。此階段也會著重在受訪者於情感親密關係上的互動，請受訪者將焦點集中於夫妻情感親密生活經驗上，並具體化細節了解他們的體驗與互動經驗。

## （三）內在意義的探詢

訪談的最後階段，研究者希望受訪者於前述的脈絡內容中，再提供其個人對婚姻生活與互動的想法，不只是個人生活經驗的回溯。此部分主要是探尋受訪者對婚姻生活中親密關係的省思。研究者提供一個開放性的探問，請受訪者基於其目前的婚姻生活，談談情感親密對其目前生活的意義，及願意長期相伴以維繫彼此情感關係的想法。

藉著貼近受訪者生動的切身描繪，理解其經歷或經驗的內在意義，他們的生活圖樣也鮮活的在研究者心裡。研究過程中研究者特別注意與受訪者關係的平等性，訪談是開放的，並由受訪者帶領，研究者傾聽他們的經驗如何被「說」出，並由受訪者自己發揮呈現其獨特的生活觀點與歷程。

# 第四節 研究資料的蒐集與分析

## 一、文本資料的蒐集

詮釋現象學沿用現象學「存而不論」的方法，先把理論和研究擺一邊，意即研究者採開放的研究態度，進入研究對象所處的自然生活情境，以他們的概念、語言、習俗，去探索和體驗他們詮釋思想、情感和行動的架構，藉以瞭解他們在日常生活事件中所建構的意義，之後才試著將這些研究發現與某理論架構或先前文獻進行對話(高淑清，2008)。

本研究乃是透過深度訪談所得的經驗資料為主，因此訪談大綱扮演著蒐集符合研究目的與問題的重要角色，甚至關係著整個資料蒐集與研究的可信性與詮釋的有效性。為了能夠收集到豐富的經驗資料，訪談大綱的引導原則是讓研究參與者針對主要議題作開放性表達，而非被研究者的引導所限制。

研究者在研究之初，先擬出一份半結構式的初步訪談大綱，並於正式訪談前

預先進行了一次前導性訪談，以了解訪談大綱的適切性，藉此鍛鍊研究者對訪談情境與訪談主題的敏銳度與感悟能力，並協助研究者在正式訪談過程中可以更有把握地逐步進入研究參與者的故事脈絡，了解其個人與關係互動的樣貌與變化。

在這次預訪中，研究者發現自己太專注於個人想要的方向，只注意蒐集「情感」經驗的資料，卻忽視受訪者不斷想要告訴研究者的訊息，如夫妻的性生活等等，這提醒研究者要放下自己對情感親密的「框框」，進入受訪者所知覺的世界，以免錯失現象場裡面最真實的知識與材料。研究者也藉此機會實驗了婚姻情感曲線圖的效果，研究者發現此圖不但可以突破家庭生活週期的限制來看婚姻情感的變化，也有助於參與者在敘說過程中不時有新的看見與領悟，有利於增加婚姻故事的豐厚度。經過以上的過程，再透過研究者與研究團隊共同討論，修訂與潤飾訪談大綱的流暢度，成為本研究正式的訪談大綱（見表3-3）。

**表3-3 訪談大綱**

- 
1. 請說一說孩子陸續離家後的生活？
  2. 請談談你們目前生活中的互動與相處？
  3. 現在生活中什麼樣的經驗可以讓你經驗到情感的親密？
  4. 請說一說在這長長的婚姻旅途中你所知覺到的情感經驗變化？
  5. 在婚姻關係中起起伏伏的時刻，你們彼此如何回應當時的情境？
  6. 有沒有關於夫妻之間的互動關係或情感親密是很重要的經驗，是您想要補充的？
  7. 訪談過程的心情如何？對自己、伴侶或關係有沒有什麼不一樣的發現？
- 

## 二、分析策略與步驟

本研究是秉持開放的態度，並透過高淑清（2001）所提出「主題分析法」（thematic analysis）的分析策略與步驟為參考架構（見圖3-1）來理解並詮釋訪談文本的深度意涵；以其「整體-部分-整體」的不斷「詮釋循環」方式進行理解、再理解，每個步驟所得的理解均為下個步驟的先前理解，就此不斷來回省視，直到本研究主旨「中年夫妻的情感親密經驗」鮮明彰顯出來並發展出共同主題為止。

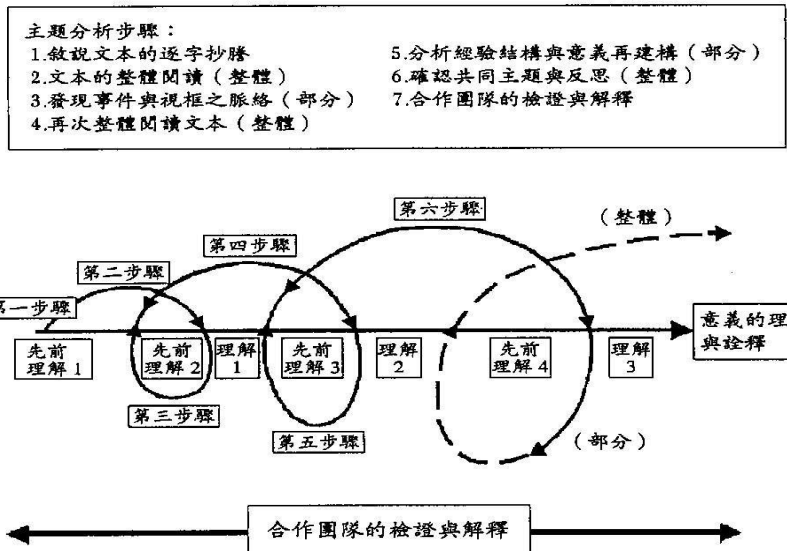


圖3-1 詮釋螺旋、詮釋循環與主題分析之關係圖（取得作者同意使用）  
（資料來源：高淑清，2008，頁166）



## （一）敘說文本的抄騰

當主體經驗與行為用文字轉化為文本時，其豐富的深層描述變成了詮釋現象學分析的重要來源，也形成研究者對主體經驗的「先前理解」，訪談結束後，研究者儘速把訪談錄音內容一字不漏地轉換成逐字稿，包括沈默、聲調、訪談現場的觀察描述，都據實呈現，以利情境可以完整真實地掌握與再現。表3-4為研究者擷取參與者鷗哥與小米第一次訪談為例，說明本研究逐字稿的呈現樣貌。

**表3-4 訪談文本節錄**

符號說明：【】是對當時非口語情況的說明；斜體字表示以台語發音，括弧內為其國語語譯；一般性停頓用～表示，超過2秒則直接標示停頓的秒數，如【4】；～則表示語氣延長；打字順序以說者來分野，同一個說者為一段，若插話少於5個字，則以括弧安插於句中，若超過，則另起一段。			
第一步驟：文本抄騰 第二步驟：文本的整體閱讀——整體理解		第三步驟①： 發現事件視框之脈絡（部分理解）	
		譯碼	摘要 省思
<p>小 米：對對對，（研究者：嗯哼哼。）當你問的時候，我就覺得這是從小就有的，          嗯，很會看人家臉色這樣子，（研究者：嗯嗯嗯嗯。）看人家臉色，然後去猜，像～像以前我爸，我爸在家裡啊！那我爸一坐下來，我就要趕快搬一個小板凳吼一ㄉㄨㄟㄟ`ㄌㄚ【給他放腳】，嘿，【3秒】我特別記得這件事（研究者：嗯嗯嗯嗯。）</p> <p>研究者：我沒有聽清楚剛剛說？</p> <p>小 米：就是我爸一坐下來嘛！（研究者：嗯嗯。）他要看电视啊！（研究者：對。），我就會拿，他一坐下來我就會趕快拿小板凳（鷗 哥：給他墊腳。）墊腳，（研究者：喔。）（鷗 哥：坐起來比較舒服。）嘿嘿嘿嘿（研究者：又～聽懂了。）。)</p>			



## （二）文本的整體閱讀（整體）

完成全文訪談稿轉謄後，研究者以全貌式閱讀文本，進行初步總覽。於此閱讀階段，研究者懸置自己原先對中年夫妻情感親密經驗的詮釋或先前在實務經驗中所學習的知識背景，讓自己置身於受訪者的生活經驗中，讓受訪者明顯的重要經驗可以從文本中自在地呈現，研究者一方面傾聽自我內在的聲音，另一方面隨時在文本中有特別感覺的文字處，加以註記並記載當時情境，留做反思的佐證。研究者在此一階段寫下對各個文本的初步總括性生活經驗的描述與省思，書寫受訪者的敘說內容大要，也書寫受訪者「說了什麼」「未說什麼」「想說什麼」、以及文本中有無矛盾或共鳴之處等，是針對文本進行主觀客觀的思辨階段（以表3-5為例）。



表3-5 文本初次整體閱讀（以小米第二次訪談文本為例）

小米認為剛結婚的時候，自己一直覺得夫妻就是要共進共出，希望如果做什麼事情，都可以兩個人一起，在不斷的整理自己的過程中，發現各自有各自的空間，各自有各自的喜好，並不會影響彼此情感的互動、交流或濃密程度，而在不同空間，不同領域時，情感的維繫靠的是一份關心與分享，就是有關心有聽，然後沒有批判；至於比較有重擔的那些事先生不好意思提，如婆婆跌倒、安頓大哥等，如果心理有猜到，有想到，會先說出來，是自己愛的行動；小米認為互動上的流暢，不一定要完全懂，然就是可以彼此接納，彼此靠近，然後互相成就，這些都是情感的親密。

小米覺得鷗哥在關係中給的最好的東西就是對自己很細緻的照顧，即使是在事件發生時，照顧也都沒有少，甚至包括對自己家人朋友都一樣好，這些都沒話說，而年輕時候的自己也就是如此理所當然的單向接收，而自己則把大部分時間放在照顧整個家，雖然也會羨慕老公與孩子間的親密，然自己卻因放不下家務很少參與，情感上的經營小米發現自己其實是比較麻木的，覺得老公很照顧自己就好了，現在才比較會留意老公喜歡吃什麼，不得不承認自己確實沒有像外遇事件的第三者對先生那麼好。

外遇事件並不如先生所說很快就解決了，對自己而言，則是一段五六年的漫漫常路，心境的變化從一開始的不能相信，到檢討自己，然後就是開始往外求助，朋友、宗教、上工作坊，在老公處於回來與離開的掙扎之時，對小米而言真是一段太煎熬的日子，兩人當時許多的談話是鷗哥說著他的歡樂，而小米則說著自己的委屈與抱怨，鷗哥每次告訴小米一個訊息，都會讓小米難受好一陣子，也曾想離家出走，然因答應鷗哥，不告訴家人，兩次到了車站，卻發覺自己根本無處可去，而這個也是鷗哥後來決定與對方徹底分手的一個影響因素，加上小米曾對鷗哥表達，不可以拿自己跟外遇對象相比，一樣在學校教書，回到家中還要照顧老媽、照顧孩子、照顧生活，這個部分絕對不可以比，這個聲音鷗哥聽進心裡，看見彼此關係中的情感，也心疼小米在關係中的受苦。

工作坊的學習讓小米更認識自己，如同從小砌好的牆，被打破了個洞，不得不重新組合，另外一個自己重新長出來，不再讓自己只是為別人而過活，也看到自己在關係中收的比較多給的比較少，因此也比較願意在關係中說好願意再試試，可以感受到先生在關係修復上的努力，卻也不想一直收到補償的愛，而是期待兩人心對彼此更大的敞開，兩人的關係在最近這兩三年有真正比較多的親密，也是因為親密的得來不易，兩人之間小小的親密言語與關懷總是可以讓小米觸動而流淚。

兩人情感的變化如同俄羅斯娃娃般，以前的關係只有打開外面兩三層，事件之後，兩人的關係是一個重新的開始，彼此的內在也繼續往內打開，往內的過程剛開始還常常猜錯，後來彼此的需要都比較會表達，彼此的默契也就更容易了，兩人關係這樣的轉變，小米認為是自己在整理自己的學習中越來越清楚自己，也會在關係中把自己說得比較清楚，讓鷗哥覺得比較好辦事，而鷗哥自己慢慢的也可以在關係中清楚地表達自己，是一個好的互動循環。

#### 初步省思：

對小米而言，年輕的時候，對於親密的關係需求是期待被照顧與被疼愛，而中年階段有一段親密關係的意義是在成為自己的過程可以有一個背後的包容與支持，可以放心的做自己，可以放心的去實現自己的夢想，也就是可以安在的活著。

中年情感的親密，是彼此內在的空間都可以有更大的敞開，可以更真實的在關係中表達自己正負向的情緒，可以互相成就對方的想望彼此可以擁有自己，也擁有關係。。

### （三）發現事件與視框之脈絡（部分）

此處所謂的「脈絡」是指受訪者在不同的情境下，其語言所隱含的概念或意義，因著受訪者敘說內容的豐富性，每一個受訪者文本，皆涉及其自身的多意向性敘說，需要研究者細部觀看及審視經驗現象。首先研究者要回到自己的研究核心「中年夫妻的情感親密經驗」去省視，即時地掌握從文本中「躍出」的重要訊息，並直觀地捕捉這剎那的訊息，此時需要的是研究者「感性直觀能力」的流轉。

其次研究者將對文本進行逐行、逐段的閱讀與分析，研究者此時則需要「理性思辨能力」，在訪談文本的每一個句子、每一個段落尋找中年夫妻情感親密經驗的本質，並逐行、逐段的閱讀與標記過程，紀錄研究者的理解與思考歷程，並從中決定個別的意義單元，以利下一步驟主題歸納的進行，此時的理解將形成下一個層次的「先前理解」。

以表3-6為例，研究者先於重要訊息處加劃底線，並將劃記內容作簡單摘要，再於研究者省思欄中寫下研究者對此段逐字稿的省思。表中的譯碼代號以

（A2-2-001）為例說明之：A是代表鷗哥與小米之夫婦組別，2 是太太小米，第二個2指的是第二次訪談，001則是文本中有意義的字句，依先後順序標記之流水號。

待所有逐字稿編碼後，再將譯碼依照事件及視框予以分類，無法分辨屬於事件或視框者或這包含兩種視框的譯碼則列入其他（見表3-7）。

表3-6 本研究之逐字稿標記/譯碼/摘要和省思舉隅

符號說明：【】是對當時非口語情況的說明；斜體字表示以台語發音，括弧內為其國語語譯；一般性停頓用～表示，超過2秒則直接標示停頓的秒數，如【4】；～則表示語氣延長；打字順序以說者來分野，同一個說者為一段，若插話少於5個字，則以括弧安插於句中，若超過，則另起一段。

<p>第一步驟：文本抄騰</p> <p>第二步驟：文本的整體閱讀—整體理解</p>	<p>第三步驟①：</p> <p>發現事件視框之脈絡（部分理解）</p>		
	譯碼	摘要	省思
<p>小 米：對對對，（研究者：嗯哼哼。）當你問的時候，我就覺得這是從小就有的（研究者：嗯哼哼。），嗯，很會看人家臉色這樣子，（研究者：嗯嗯嗯。）看人家臉色，然後去猜，像～像以前我爸，我爸在家裡啊！那我爸一坐下來，我就要趕快搬一個小板凳吼一ㄅㄨㄣˊㄌㄚˊ【給他放腳】，嘿，【3秒】我特別記得這件事（研究者：嗯嗯嗯。）</p> <p>研究者：我沒有聽清楚剛剛說？</p> <p>小 米：就是我爸一坐下來嘛！（研究者：嗯。）他要看電視啊！（研究者：對。），我就會拿，他一坐下來我就會趕快拿小板凳（鷗 哥：給他墊腳。）墊腳，（研究者：喔。）（鷗 哥：坐起來比較舒服。）嘿嘿嘿嘿（研究者：又～聽懂了。）。（A2-1-034）</p>	<p>A2-1-034</p> <p>（其他）</p>	<p>很會看人臉色是小米從小就學會的事情，如爸爸一坐下，就會搬椅子給爸爸放腳。</p>	<p>貼心是很容易懂別人的需要。</p>

表3-7 譯碼分類節錄

譯碼	事件譯碼摘要	視框譯碼摘要	其他譯碼摘要	研究者省思
A2-1-034			很會看人臉色是小米從小就學會的事情，如爸爸一坐下，就會搬椅子給爸爸放腳。	貼心是很容易懂別人的需要。
A2-1-035		來自小心翼翼的貼心有時讓小米覺得辛苦。		自然而然給出的貼心比小心翼翼的貼心更讓人覺得親密。
A2-1-036	小米舉例說明剛開始跟鷗哥相處也會小心翼翼。			親密是我在關係中可以做真實的我自己。

上述的譯碼分類有利於接下來的將譯碼做初步比較和歸納，即將意義單元類似或相近者予以聚集歸納，並做初步之意義單元命名，如表3-8中的事件譯碼、視框譯碼以及其他譯碼，皆蘊含著時空擴展親密增加，因此將這些譯碼聚集歸納後會到一個「拉近差距」之意義單元，而這些意義單元將作為之後主題歸納之準備。

表3-8 初步意義單元命名節錄

意義單元命名	譯碼	事件摘要	視框摘要	其他摘要	研究者省思
自我覺察與省思	A2-1-032		小米認為自己的敏感來自於自己幼年時期，母親比較兇，所以自己比較會察言觀色。		
	A2-1-034	很會看人臉色是小米從小就學會的事情，如爸爸一坐下，就會搬椅子給爸爸放腳。			貼心是很容易懂別人的需要。
	A2-1-035		來自小心翼翼的貼心有時讓小米覺得辛苦。	親密是我可以在關係中可以做真實的我自己。	



#### （四）再次閱讀文本（整體）

再次閱讀文本，讓研究者再一次回到整體經驗的省思，再一次浸泡於受訪者的經驗世界，而此階段再次的總體整理，乃基於步驟三的條列意義「裁剪」，再置回文本的脈絡中審視，以獲取新的理解與文本展現的整體樣貌。此步驟乃在於以前後文的關連中，適切的理解受訪者的故事與意義。於此階段，除了個別文本的再次個別理解之外，還包含跨文本的整體理解，並從訪談文本中嘗試現象學的描繪與詮釋。研究者在閱讀中往往會發現部分與整體之間有矛盾，此時唯有再次閱讀文本才能釐清不一致之處，才能理出整合的意義。藉由此步驟的反思，勾勒出文本可能的脈絡走勢。

表3-9 文本的再次理解與省思

在這幾對夫妻的分享中，可以明顯地感受到婚姻上半場生活上的奔波忙碌，夫妻倆為了孩子、為了工作，為了家庭的經濟均需要非常努力地打拼，特別可以感受到這些夫妻們在孩子身上所付出的心思，也因為如此，夫妻倆的情感親密在這樣的階段，總是被總總事情把時間分割得細細碎碎，感覺上在這長長的婚姻旅程中，上半場大半的時間似乎總在忙碌中度過，真正屬於夫妻倆的時間其實並不多。

相對的來到婚姻的下半場，聽到他們談到目前生活中的「時間空間的延展」，心情上的「無所掛慮」，彼此之間多了許多相處時間，心情上感覺大大的鬆了一口氣，肩膀上的擔子也減輕許多，如同有人這麼描述：上帝把幼小的我們給了父母，把青壯的我們給了國家社會，到了中老年才把我們還給了我們自己。確實從這些夫妻們的分享可知，當一個人的專注力可以轉回自己，轉回彼此的關係是一件幸福的事。

婚姻下半場，中年夫妻因應自己身體的老化、生涯的變化以及孩子離家後家庭生活的轉變，身心均屬於變動與需要調適的階段，在此時，中年夫妻會開始評估過去一起走過的日子，反思生命的意義，重新安排生活的優先順序，生命處境的改變是危機也是轉機，這幾對夫妻讓我們看見的是，他們是以迎接的心面對這些改變，甚且早早開始規劃，研究者認為這是成功面對變動的典範。

來到這個階段，夫妻面對面的時間比起之前的階段多出許多許多，不同對的夫妻，也各自在生活裡「創造」屬於倆人的共處時光，有的去登山，有的去旅遊，有的發展第二專長，重要的是他們都願意花時間開心的在一起，似乎想要彌補過去長長的婚姻生活中一直想要去做，卻沒有時間去做的事，孩子離家後的生活，日子並不空，還有好多的事等待他們一起慢慢品味，這樣一份願意的心，研究者認為這是中年階段夫妻情感照顧上很重要的元素之一。

再次省思：

在文本的分析中，總能嗅出一種特屬於中年人親密的味道，就是這麼一種淡淡的、溫溫的、鬆鬆的、很細緻的、很純粹的、更專注的一種味道，看不出太大的波動，卻總能在相處的細微處感受到，日常生活舉手投足間隨時可以看見關係中彼此的情感流轉。

## （五）分析經驗結構與意義再建構（部分）

對於中年夫妻的情感親密經驗可能的樣貌，研究者必須有足夠開放的態度，概念化每個故事文本所表達的生活經驗面向，並理解不同受訪者間並不具有可比較的基礎。此步驟的目的在於澄清誤解與晦暗不明的描述；或進行經驗的解構與重建；或將隱而未現的意義單元彰顯出來；或重新組合不同的意義單元，使經驗意義結構合乎邏輯性且免於詮釋上的矛盾；研究者並以Van Manen提出的生活時間、生活空間、生活處境身心狀態與生活的人際關係這些面向來反思文本中情感親密的經驗結構（引自高淑清等譯，2005），進而發現中年夫妻情感親密經驗的相似性與相異性，並解析這樣的異同是建立在如何的處境中，尋求生活經驗脈絡。

此時分析步驟再次進入「部份」，藉由解構與重建的過程加深到另一個層次的理解，並作為進入下個循環的「先前理解」。研究者在此詮釋循環歷程中不斷地從已知的現象去瞭解新現象，以此歷程豐富人們對經驗的認知，此時研究者歷經重新建構意義單元的過程，從研究問題的角度去省視，或「新增」先前未看見的意義單元；或「重新命名」意義單元；或「合併」相關的意義單元，藉著群聚意義單元形成子題，並漸漸產生初步的次主題。

表3-10 初步次主題舉隅

群聚之意義單元譯碼	子題	初步次主題
(A1-2-047) (A2-1-001) (B1-2-051) (B1-1-041) (B2-1-057) (C1-1-037) (D1-2-031) (D2-2-033) (E2-1-045) (E2-1-146)	安心過自己人生	回歸自己回歸關係
(A2-1-007) (B1-2-005) (B1-2-006) (C1-1-011) (C2-1-093) (E1-2-005) (E2-2-005)	重回倆人世界	
(A1-1-003) (A1-1-005) (A1-1-006) (A2-2-062) (B1-1-015) (B2-2-005) (B2-2-008) (D1-1-007) (E2-2-001)	相處時間空間擴展	

## （六）確認共同主題與反思（整體）

主題分析的最終目的，乃在於找到共同主題以開展經驗描述的意義與本質，因此共同主題的發現有賴研究者以開放、接納的態度，不斷地在整體－部份之間來回檢視，敏感地覺察每次閱讀所產生的新理解，也於必要時不斷地解離與重組，直到主題得以完整地呈現及解釋出經驗的本質（高淑清，2001）。

主題發現的過程，是將主體的初始經驗在研究者的分析轉化下，成為一些聚焦的、重點的、或有意義的經驗之集合，且透過子題、次主題與主題命名而形構成共同主題之組型，此過程需透過語言的表達與文字厚實描述，將研究參與者的

生活世界呼喚而出，此確認過程亦需透過研究團隊的檢證與眼光，協助研究者以不同角度檢視自身的理解與詮釋，因此研究者的「不斷反思」在確認主題的過程中是不可或缺的重要概念，更是個持續的歷程。

此步驟嘗試將受訪者的個別生活經驗與處境，進一步勾勒為中年夫妻情感親密生活經驗的共同主題論述，研究者將分析過程中所萃取出的共同主題再放回研究問題及整體情境脈絡中，以不斷地檢視與現象質問的方式，再三省視主題間的關連，反思共同主題是否回答了研究問題？是否代表受訪者的生活經驗？是否掌握了現象本質的真實呈現？當意義被整合，本質被發現而加以解釋，文本分析至此告一段落。爾後，藉由再寫作、再閱讀的歷程獲得「中年夫妻在其長期婚姻生活中的情感親密經驗」論述。以主題的第一版到第二版的解構與重建過程為例（見表3-11）。



表3-11 解構與重建到形成主題舉隅

(以第三版到第四版為例，標楷體為重新命名部份，箭頭為增加、重組或遷移部份)

主題	次主題	主題	次主題
一、 婚姻原來不簡單， 任務多元親密難。	努力奔波為生活， 時空分割親密少。	一、 婚姻原來不簡單， 任務多元親密難。	努力奔波為生活， 時空分割無暇親密。
	牽腸掛肚為子女， 無暇親密間隙增。		牽腸掛肚為子女， 空間已滿親密不易。
	關鍵事件擾親密， 酸甜苦辣見真情。		關鍵事件來敲門， 心慌意亂擾親密。
二、 雛鳥陸續離巢， 重覓兩人時光。	告別熟悉世界， 重新調整步伐。	二、 迎接生命之秋， 重覓兩人時光。	告別熟悉世界， 重新調整步伐。
	孩子終將離巢， 學習放手祝福。		雛鳥陸續離巢， 學習放手祝福。
	父母角色漸退， 回歸自我重燃親密。		父母職場角色漸退， 回歸自我回歸關係。
三、 自由自主中年歲月，鵜 鶼情深攜手行。	生活平順無掛慮， 知足多閒喜樂多。	三、 自由自主中年歲月，蘊 藉沉潛平淡回甘。	搖鬆生命鎖鍊， 在少中說足夠。
	時間空間延展， 親密質量增加		時空延展回歸自我， 在回中說我願意。
	再為自己展熱情， 攜手同行看世界。		洞悉生命本質， 在死中說把握。
	搖鬆生命鎖鍊， 洞悉生命本質。		成熟中年識親密， 在靜中說我懂。
四、 揚帆共度人生風景，禮 物豐厚親密加溫。	親密自主達平衡。	四、 揚帆共度人生風景，禮 物豐厚親密加溫。	親密自主達平衡。
	相互成就不牽絆。		相互成就不牽絆。
	深刻瞭解不計較。		深刻瞭解不計較。
	分享分擔非分配。		分享分擔非分配。
	感恩感謝易感動。		樂觀正向看人生
	我們本來就相似		時時感恩與感謝
	相輔相成圓之旅。		我們本來就相似
五、 成熟中年識親密， 蘊藉沉潛平淡回甘。	愛屋及鳥展心量。		相輔相成圓之旅。
	在少中說足夠。		愛屋及鳥展心量。
	在死中說把握。		
	在回中說願意。		

## （七）合作團隊的檢驗與解釋

合作團隊在本研究是指：研究者、指導教授、同儕研究生、以及研究參與夫妻。在研究過程中研究者隨時掌握適當時機與合作團隊進行意見交換、討論及確認，希望藉此提升本研究的嚴謹性，包括文獻的觀點、研究參與者的選取、研究架構的設計、事前的訪談設計等均一一提出，以獲得合作團隊的意見與認同。文本資料的收集，則透過同儕的逐字稿檢證（見附錄四），為文本資料的完整性做把關；在文本資料的分析、主題呈現，則是歷經與指導教授與研究團隊的多次討論、對話，不斷地解構、修改、重新建構（見附錄五），為的是提升主題分析之品質與豐富研究結果的建構。此外，在主題分析後，研究者又再次邀請受訪者參與主題分析之檢證，請受訪者針對主題分析之內涵提供其看法，並請受訪者針對整個訪談過程提供其感受或意見做為研究者反思、改進之參考。研究者在歷經研究團隊的檢核，並與受訪者取得互為主體の確認後，研究者便開始參照文獻，將所歸納出的主題以夾論夾敘的方式呈現出來，過程中仍隨時請指導教授予以檢證確認。合作團隊的檢證與建議不但有助於提昇研究結果與解釋的真實性及可信性，也關注到了研究歷程的品質，期望能鋪陳出有關中年夫妻感情親密的反思性敘事。

## 第五節 研究的嚴謹性

為提升本研究的可信性與解釋的有效性，研究者配合各項質性研究指標，採行的檢證策略如下：

### 一、可信賴性(credibility)

質性研究的可信賴性乃在於評估研究資料的確實性。本研究乃從研究者自身之生命處境與婚姻中之情感親密經驗出發，研究期間除了個人在婚姻中之深刻感受之外，相關議題的資訊也常常引發研究者的注意與探索，包含研究者在諮商實務工作中所接觸之各種婚姻困境的所思所想，以及研究歷經近三年的長時間關注此焦點，對此議題的探索及長期涉入提供了理解與詮釋的基礎，亦增加本研究之可信賴性。

研究者以開放與真誠態度，於訪談過程中營造出的溫暖、接納與安全的氣氛，讓參與研究夫妻能開啟其內在世界並暢所欲言，以求對本研究議題的相關面向能有更深入的瞭解。此外，研究者與參與者在訪談結束後仍然保持聯繫，遇有



矛盾、資料不足時仍可持續探索或與之確認，如在鷗哥與小米的訪談中，不斷地聽到鷗哥在關係中因自己的錯誤想要彌補所做的種種努力，很少提到自己在情感上的需求，於是研究者在第二次訪談中在這個點上有比較大的關注是其中一個例子，研究最後再次邀請參與者為研究者的主題詮釋做檢證或提供意見，共同為本研究的可信賴性做檢定。

## 二、可轉換性(transferability)

可轉換性是指經由受訪者所陳述的感受與經驗，能有效地轉換成文字敘述並對研究現象進行詳盡厚實的描述，其意涵亦在於反思所有研究過程中所涉及的步驟及資料的轉化程序，是否達到詳實過程的透明化，需要經過嚴密地再三檢視(高淑清，2002)。為了幫助讀者能夠判斷研究的結果是否具有轉換性，在本研究中，研究者乃透過深度的訪談來探究中年夫妻長期婚姻生活中的情感親密經驗，對於受訪者的口語、非口語訊息、相關背景資料等均詳實地記錄在逐字稿中，並在呈現主題分析的結果中，儘可能地提供詳盡且豐富的社會情境脈絡與行動意義描述，力求整個研究過程透明化，提供讀者判斷研究結果的可轉換性與文本分析的過程，進一步促使情境與研究結果「自然類推性」的可能。

## 三、可靠性(dependability)

可靠性是指個人經驗的重要性與唯一性能獲得研究團隊的稽核並達到互為主體的同意，如何取得可靠的資料與獲致可靠的分析結果皆是研究者的考驗(高淑清，2009)。本研究從一開始研究對象的選取上，即留意誠信關係的建立，以協助可靠資料的獲取，並詳細記錄研究中收集資料的過程，使讀者有跡可尋，以瞭解研究者如何作決策、如何詮釋。

畢恆達(1995)認為研究者要對自己的詮釋負責，研究者是無法自外於理解的過程，因此，在詮釋文本的過程中，研究者要隨時記錄過程中的省思與想法，以利檢核自己的主觀是如何影響研究的進行；本研究中，研究資料的取得，包括受訪者的聯絡、訪談、錄音、逐字稿的謄寫等方面都全程審慎進行，此外，在研究分析歷程和方法方面，研究者則透過向指導教授請益、以及與研究團隊的討論與檢證，並詳實地藉由文字的陳述來說明整個研究的進行、反思及修正過程，以供讀者判斷資料可靠性之依據。研究文本最終呈現方式也邀請受訪者檢核是否貼近其經驗與描述(見附錄六)，從受訪夫婦的檢核回饋中，除了阿雄與阿珍夫婦對「主題」命名有些許指教外，顯示大部份的主題詮釋相當貼近本研究受訪夫婦們婚姻生活之情感親密經驗內涵，研究結果足以說明受訪夫婦們的共同處境與經驗。

#### 四、可確認性(confirmability)

可確認性係指研究的客觀、一致及中立之要求，與可靠性息息相關，即研究的過程需建立在參與者的脈絡上，與受訪者進行共同主題之確認與澄清，以徵求受訪者對主題詮釋上的意見，及他們對於整個參與過程的感想與心得。整個參與過程的感想與澄清而非憑藉研究者之想像，因此資料需有明確的來源和邏輯的陳述與詮釋。

本研究在資料的收集過程方面，研究者係以錄音筆錄下整個訪談過程，以保留原始資料，分析資料時則不斷地尋求研究訊息的脈絡關係，以確保每一個步驟都能合乎邏輯性，並忠實地陳述研究主題的歸納過程與反思，確認研究者對於經驗之詮釋確實呈現出其真實之感受，即以互為主體間同意的理念來增添本研究之可確認性。

#### 五、解釋的有效性(validation)

共同主題的解釋若要真確有效，避免產生邏輯上的矛盾，有賴於解釋者的洞察力與所收集到的文本敘述間之「平衡一致」，使意義的解釋達到兩者的「協調統整」，避免邏輯性上的矛盾（高淑清，2009），因此研究者在詮釋的過程中，需持續不斷地沈浸在經驗現象中，藉著不斷地反思與推敲琢磨，期待研究結果的詮釋可以盡量地與經驗貼近，以使得研究結果更具有效性。

本研究結果的詮釋也稟持這樣的理念，詮釋中所使用的語言，無論是主題的論述與逐字稿的搭配上，或主題與主題之間的關連性均力求和諧與貼切，以期有助於讀者理解研究參與者真實的經驗。例如在本研究最終主題命名版本中所呈現的主題命名之用語，如「婚姻原來不簡單，同為支柱展親密」、「迎接生命之秋，重覓兩人時光」、「餘裕寬容中年親密，蘊藉沉潛平淡回甘」與「揚帆共渡人生風景，禮物豐厚親密加溫」等意義的詮釋，是經過了四個版本的改寫，並於口試後參考研究參與者回饋及口試委員意見後做最後修改（附錄七），目的皆在於用貼切的字詞捕捉受訪者的生活經驗，並呈顯出其生活中的點點滴滴深刻體驗與感受。

### 第六節 研究者的背景與自我涉入省思

#### 一、研究者相關專業訓練

在專業背景部份，研究者於大學四年與研究所期間，接受諮商與輔導領域的

專業訓練，研究所期間已修習諮商理論與技術、諮商倫理、兩性關係、婚姻與家庭等相關課程。在工作與諮商實務實習部份，曾擔任27年的高中輔導教師，並於交通大學諮商中心擔任為期半年的兼職實習諮商師，目前也即將完成在台北市懷仁全人發展中心為期一年全職實習的諮商專業實習，實習期間曾在新竹女中為家長開辦「關係花園團體」，並多次在懷仁協同帶領「協談人才培訓班」「夫妻團體」等，期間累積個人暨婚姻諮商經驗且定期接受督導，使得研究者在與研究參與者建立基本關係的能力與訪談所需的技巧，如同理、澄清、簡述語意、情緒反映等，具有基本的掌握與熟悉。此外，在工具知識部份，研究者於研究所期間，已修習過「教育研究法」與「質的研究」等課程，並多次參加「詮釋現象學」「主題分析法」系列課程，對於研究的方法具備基本的概念與能力。

## 二、對於研究主題的先前理解與自我涉入省思

研究者自身的先前理解是詮釋文本的重要基礎，詮釋現象學的觀點認為，研究者也是理解經驗的主體，研究者不可能自外於現象而理解，其必然對現象有某些先前理解，才能開始建構所欲探索的知識，即使是意識直觀也不免是研究者採取的某一觀點來關照現象，人不可能擺脫自己的脈絡而理解現象。研究不只是對於「外在」現象的瞭解，它反映了我們的先前理解，讓我們反省我們看世界的眼光。Gadamer認為詮釋者總是受一套「先見」所指引，先見未必是負向的，反而是解剖事物所必須的先前理解，因此先見應該成為詮釋反省的對象，研究者的先前理解影響其如何理解世界並選取資料。研究者並非是不帶價值的，其無法客觀地看見世界「本來」的面目，資料並非獨立於研究者而存在，知識的建立是在對話的過程中和研究參與者共同建構的（畢恆達，1995）。為了更能貼近研究參與者的真實經驗，減少在研究歷程中，研究者個人偏頗或主觀的想法涉入，影響了研究的客觀性與純粹度，繼而符合本研究的目的，因而在此先反省研究者對本研究主題的預設立場與自我涉入，以做為日後研究訪談和分析歷程上的提醒。

研究者目前也正處孩子都離家求學的中年階段，26年的婚姻生活突然一下子變成只有我與先生兩個人的生活，生活中多了許多相處的時間，有點幸福，也有點陌生。回顧26年的婚姻路，一路上點點滴滴的回憶，打在心頭，想到某些事會有些傷心、會有些心痛，想到某些回憶放在心裡頭則是暖烘烘的，是啊！就是這麼跌跌撞撞一路走到這裡。

其實我們都是很善良的人，也都懂什麼是理想又健康的親密關係，在婚姻生活中也努力的為對方想，還一起去參加過夫妻團體，然而婚姻當中還是有好多循環圈讓我們相處起來覺得辛苦，總是會有一些重複的循環在生活中發生，讓彼此不開心，也覺得好無奈。例如：在關係中，當幾人份的需求放在一起，原本資源

豐富的家會顯得很窮，關係中的生活是共命，在生活困窘時，一方多貪閒，另一方就得多擔待。若我們將焦點放在公不公平，忘不了自己的疲憊與被放棄的自我，即使有時間給彼此，也只能說孩子、說家庭、說工作分配，情感的交流空白時，彼此的關係就會乾澀艱困，兩人間也會有無法跨越的隔閡。

再者，生活當中不會總是快樂的，在關係當中難免會有衝突，這個時候的我們會像兩個小孩子，不太會去照顧狀態不太好的對方，一個沒有安全感的小孩加上一個害怕的小孩，總是讓關係卡住，空氣凝結，需要一段長長的時間兩人心靈之流才會再次流動。還有一些小小事情，如研究者的老公總是無法理解為何親愛的老婆總是有那麼多的故事要說，而研究者也總是不懂為什麼老公那麼不願意別人幫忙，常常被老公拒絕的老婆，內心難免寂寞。

以上都是我們婚姻生活中會出現的故事，現在的我們，負向循環圈還在，然而比較知道如何讓這「卡住」的時間縮短些，這段時間可以算是我們重新學習親密的時光。反省我自己對「情感親密」的視框，在我心目中的親密，是彼此在關係中真實相待，可以在關係中自在的展現自我，也可以在關係中敬重彼此的不同，而且無論如何，都願意接納彼此本然的樣貌。然而說的永遠比做的容易，我的領會是：原來那些浪漫電影、或親密教戰守則，都不是我懂，我喜歡，我就能在關係中做到或擁有的，夫妻之間情感上的靠近，必須在關係中不斷地磨合與摸索，是屬於兩人之間的一條秘密通道，也是本研究很想從不同的婚姻故事中，一窺端倪之處。

在訪談過程中，研究者會將自身的親密經驗與所知道的親密理論與研究知識「置入括弧」「存而不論」，以開放的態度進入受訪者的生活世界，在進行資料蒐集時也會採用符合開放態度的策略，因此本研究於訪談時，研究者按著初步擬定之訪談大綱，牽引受訪者慢慢進入生命世界中，探索生活經驗，同時分享彼此的想法與感受，進而引發共鳴，使受訪者透露出更多豐富的訊息。

## 第七節 研究倫理

研究倫理是研究進行中不可忽略的部分，也是相當重要的課題，高淑清(2002)認為不同的研究階段，其所涉及到的倫理焦點問題也不同，如欲進入研究場域前，重點在取得參與者的正式同意；在資料蒐集階段，強調的是研究者與參與者所建立的關係；在資料分析和詮釋階段則須留意真實反應不同觀點和意見；最後在撰寫研究報告時，則要考慮到真實呈現與保護參與者的倫理問題，以下列出本研究之倫理考量原則。



## 一、知後同意權

邀請研究參與者前即向其說明包括本研究的目的、研究過程中參與者的工作、可能的風險與收穫、資料的保密措施、中途退出的權力、研究者的身份等，待參與者確認、同意後，才彼此簽署同意書並且確實遵守同意書內的約定。研究過程中有任何改變或其他需要配合之處，必再告知並徵求其同意、認可，而受訪者有任何疑問皆可隨時與研究者聯繫，研究者必定會詳細解釋，以示尊重及負責。尊重參與者，並尋求他們的合作是很重要的，所以須讓參與者了解研究的興趣所在與性質，並獲得其同意才開始進行研究。本研究之訪談同意書（見附錄二）係基於上述的倫理原則所擬出的。

## 二、建立誠信互惠的關係

在質性的研究過程可說是研究者和參與者兩者間不斷地對話、調整和發展彼此接納關係的過程，研究者與參與者的關係較像是合作的伙伴，研究者不只關心參與者是否能提供很多個人的生活經驗來協助研究者的資料蒐集，更關心參與者能從研究過程與結果中獲得什麼樣的利益，這有賴於研究同意書中的協議與保障，以及研究過程中互為主體的誠信互惠關係，所以研究者應與參與者建立對等的互動關係，一方面要以擬情的、同理心的、開放的參與參與者的生活經驗，一方面也要不斷地沈思、反省，以保持相當超然的立場。

## 三、真實反應參與者觀點和意見

研究者應運用深度訪談的方法來收集不同背景之參與者的資料，完整地呈現事實的真相，而在分析和解釋資料時，則需落實於實際社會脈絡中，不斷地磋商、反省，遇有矛盾或衝突時也讓參與者能表達自己的意見，非由研究者逕行解釋，儘可能地使蒐集到的資料能呈現出參與者的經驗本質，而不是僅限於表面上的事實或經驗的瞭解。

## 四、真實呈現與保護參與者

研究者在寫作和報告研究發現時要忠於研究資料所顯現的內容，不可任意捏造或扭曲資料，但也應以批判的思考來檢視參與者所處的社會脈絡，謹慎地思索其敘述事件的潛在意涵，盡力避免不當的引證或被人引述而使參與者甚至其群體的權益受到損害，而且除非當事人同意，否則參與者的身份必須予以保密。在訪談過程中，受訪者會談及關於自身或關係中私密的問題，所以錄音檔、逐字稿及相關資料必定妥善保存，並對協同分析者明確告知保密的義務。研究結果所呈現



之訪談資料，不會出現任何足以辨識出受訪者個人身份的資料，研究者會做適當的修改，一切均以保護受訪者的隱私為原則，逐字稿也請受訪者過目，並尊重受訪者的意願，刪除不願意呈現或可能遭辨識的部分。

## 五、研究者的自我省思

研究者在進行研究前，不斷進行自我反省、閱讀相關文獻，並與指導教授討論相關議題，並與研究參與者達到互為主體的同意，以避免研究者本身主觀的意見過度涉入或是造成誤解。在研究過程中也隨時注意到研究者與受訪者的經驗區隔，且關心受訪者訪談過程中的狀態，希望當受訪者在談及某些深入或私密的議題時，能夠得到情緒上的支持與溫暖的關懷。研究過程中也常利用訪談札記，研究札記，記錄自己的心情與想法，隨時作自我省思。



## 第四章 中年夫妻日漸親近之情感經驗的 詮釋與討論

Boyatzis 在 1998 提出主題分析法是運用系統步驟檢視或觀察情境脈絡、歷史文化或互動關係之訊息的分析方法；是一種看見的方式（a way of seeing），一種理出感覺使道理顯現的方式（a way of making sense）（引自高淑清，2001）。易言之，主題分析法是從龐雜的原始素材、多樣複雜的經驗中擷取與研究問題有關的主題或組型以幫助解釋這些經驗所蘊含的深層意義（高淑清，2001）。

本研究經過前導性研究及論文計畫審核確認可行後，邀請五對「孩子已陸續離家且夫妻雙方均主觀認定彼此的情感在長期婚姻生活中愈來愈親密之中年夫妻」參與正式研究訪談，總共收集到十五份文本，研究者秉持著「深思熟慮」的現象學精神，透過主題分析法六個具體的分析步驟，在反思、再思、深思的來來回回檢視中，理解並詮釋研究參與者的內在觀點，這是一個沈浸、看見、創造、對話、解構、建構、產生共鳴、形成共識的過程。

由於本研究的訪談是從邀請參與研究的夫妻繪製婚姻情感曲線圖，藉此回溯其自結婚以來令其印象深刻與情感相關之生活經驗開始，主題分析結果也因此有一個時間軸的脈絡，經過研究參與者互為主體的同意及同儕與研究團隊的檢證，發展出四個核心主題：（一）婚姻原來不簡單，同為支柱展親密；（二）迎接生命之秋，重覓兩人時光；（三）餘裕寬容中年親密，蘊藉沉潛平淡回甘；（四）揚帆共度人生風景，禮物豐厚親密加溫。以下將針對上述主題進行夾論夾敘並分節詮釋，以期透過更細緻地論述，傳達研究者所理解的深層意涵，讓中年夫妻日漸親近之情感經驗得以真實呈現。

本章共有五節，前四節分別詮釋上述四個核心經驗主題，第五節為研究結果的整合性討論。

### 第一節 婚姻原來不簡單，同為支柱展親密

很多人都盼望有一個相知相愛且能攜手一輩子的伴侶，憧憬著踏入紅毯彼端的幸福，甚且在婚禮上彼此願意允諾：「無論環境順逆、疾病健康、貧窮富貴，我都願意愛妳(你)，並對妳(你)終身忠實，直到天主召叫我們回父家的那一天!!」

（引自天主教婚禮彌撒禮儀本）；組織家庭，生養兒女，也似乎是如此天經地義的事情；然唯有正在婚姻關係中的人才會漸漸明白，婚姻和自己原來想的不一樣。

隨著個人發展特徵與家庭任務的轉變，當自己必須承擔的角色與職務越來越多、當生活壓力越來越沈重、當熱情隨著歲月磨損、當一些雞毛蒜皮的日常不愉快的瑣事累積，人對彼此的失望也很可能隨之而至（郭春松，2005；陳斐虹，2005），大部份的夫妻在婚姻的前半場都會經歷類似處境與壓力，以致影響彼此情感上的靠近，也因此未能擁有如本研究受訪夫妻們「日漸親密」的情感。

在本研究之受訪夫妻們的故事中讓研究者看見，孩子離巢之前的婚姻生活，夫妻之間的親密不容易存在於倆人間的共處與互動，而是在倆人同心為家計奮鬥、為子女操煩中顯露出來，夫妻倆在此時一定要同心一起撐起這個家，如同阿木所說：「就像家裡其實要兩個～兩的支柱在那邊撐著，一個支柱在那邊不能動了，……整個家庭的運作真的，……就沒辦法完全。」，面對生活的緊迫節奏，生活時間空間的壓縮，他們一樣有著辛苦與無奈，卻依然讓我們可以感覺到親密在之中滋長，讓研究者特別感受到一種「同甘共苦」的親密滋味，以下的論述乃呈現他們如何可以在同樣處境中依然擁有親密。

本節將依序以「努力奔波為生活，各自分擔同心為家」、「牽腸掛肚為孩子，成為團隊共負重任」及「關鍵事件來敲門，溫柔回應情意相挺」這三個次主題來描述本研究所看見之中年夫妻婚姻上半場的生命處境與彼此間情感經驗之轉折。

## 一、努力奔波為生活，各自分擔同心為家

家庭研究學者 Duvall 在 1977 年將整個家庭生命週期作系統的分析，歸納成幾個主要階段，包括結婚、生兒育女、兒女成年離開、退休、死亡，每個階段都有家庭成員的增加或減少，使家庭結構或成員心理產生莫大的適應問題（王以仁，2001），婚姻關係與個人生涯發展需要不斷地對焦與調整（彭懷真，2003），在兒女成年離開家庭之前，為了家庭生活的穩定幸福，夫妻雙方均有可能處在「工作」、「家庭」、「孩子養育」難解的三角習題之中，同時有許多預期與非預期之壓力事件需要面對與學習，有太多事情來瓜分夫妻兩人可以在一起的時間（吳心芝，2002；郭春松，2005；陳斐虹，2005；Miller et al.,2003）。

努力指的是一個人的勉力認真；奔波本指水流得奔急，也可用來形容人勞苦的四處奔走（引自辭海，2003）。本研究受訪夫妻的分享中如同上述，婚姻上半場的生活，為了家庭的經濟、為了孩子的教養與照顧、也為了個人生涯上的發展，工作角色、父母角色幾乎擠壓掉夫妻角色的空間，忙碌的工作、錯亂的生活腳步，夫妻之間的相處不是沒有親密、不是不能親密，是生活的焦點被分散了、時間空間被分割得細細碎碎，以致不容易有空閒之處留給彼此。

鷗哥提到跟自己母親住在一起時，一個孫子接著一個孫子都在自己家中帶大，這段時間，小米工作、家事兩頭忙，想到這個就覺得對小米很過意不去！這是個典型的例子，聽聽鷗哥與小米怎麼說：

我媽媽都一直跟我們住嘛！。我把然後我媽媽又喜歡帶孫子，……ㄟ，所以我們家的孫子，都到我們家來帶，大概結婚十年左右這一段，我把它叫做挑擔的日子，那時候小米很忙，因為要教書，……回來又要做家事，很忙，嘿，那我想這個不是一般女性可以做得到的啦！……那可能我媽媽跟我們的感情也比較好啦，她一直就是跟我們膩在一起這樣子，嗯，嗯，所以那時候一個孫子一個孫子一個孫子接著帶回來帶這樣，……那一段我也是覺得ㄟ漬，對小米有一點，很過意不去這樣子啦【小米嘆氣】。（鷗哥）

ㄟㄟ就是很忙這樣子！那時候我們好像比較沒有時間跟空間，……就是，就是那個時間跟空間都被分割了。（研究者：都被分割了。）……嗯，就是，現在想起來那段時間就覺得ㄟ，就自己就不見了……就ㄟ喔，事情太多了這樣！……，事情很多，……，心情上，壓力也很大，……，就我們都下班了還要去補習。……（鷗哥：那時候是一個趨勢啦！……那時候你老師沒有補習的話，還會被家長認定是不適任老師。），……嗯，那就是，就覺得時間被分割的很細，就真的很忙，嘿。（小米）

小米提到婚姻歷程的回顧，讓自己看到當時的自己，忙碌到不只忽略夫妻情感的經營，還發現自己是如此忽略自己情感上的需求，回想當時，其實很羨慕鷗哥常常跟孩子玩在一起，鷗哥其實也會邀小米一起，就是自己放不下，為了家事，把可以與先生孩子情感連結的門關了。小米這麼說：

我那時候，呃沒有跟他們一起，大部分我都在做家事……，嘿，然後，然後其實是滿羨慕的啦……。可是家事就是很多啊，衣服一大堆啊，什麼什麼的這樣……嘿，我那時候是自己放不下，……其實我，我那段時間我對於，呃，情感的ㄟ需求，其實是麻木的，嘿，……，就是自己把，把那個，那個關，關掉這樣……，這樣，……在這個前後是，他有邀，可是我都說我要做家事，我要做什麼我要做什麼……，就是其實是我把那扇門，關起來（研究者：關起來了）。（小米）

為了生計，經濟壓力往往也讓許多家庭陷入極大的困境，有時會讓夫妻彼此覺得心有餘而力不足，看得見彼此的辛苦卻幫不上忙，感覺到面對生活壓力的無奈。如村哥與鈴姊有四個孩子，剛進職場時，就是為生活，食衣住行能顧到就已

經不錯了，還要讓孩子們讀書，那時真是一段辛苦的日子，壓力非常大，當時為了維持家計，村哥幾乎都是早出晚歸，自己是還好，村哥說「嗯~~~嗯~~~還好啦，因為我~~我本身~~就~~調適能力比較好。」，然想起那段辛苦的日子還真是心酸，「如同爬山的過程，一直努力地在爬坡」，這麼辛苦的狀態下有時難免影響情緒，村哥紅著眼眶說：「像工作上不順暢固然影響情緒，但不是對方的錯啊。」，村哥接著說：

染整廠工作一天都是十二個小時。……所以~~那就整個~~整個就全部賣給工廠。早上~~早上就是一般就是六點多~~六點半出門，然後……八點才回來。……沒辦法呀。沒辦法啊，就是很無奈呀，有什麼辦法沒有辦法真的是【苦笑】。安慰一下啊（研究者：就很無奈嗎厚？）……其實像這樣厚~~我們自從~~開始很辛苦、很辛苦（鈴姊就是慢慢經營起來。）等於一直是在爬坡，像爬山一樣啦。」（村哥）

對呀！別人星期天最~~最起碼星期日也要放假，他沒有一星期~~一個月只有放一次啊。……就休息一天啊，啊小孩子天天都粘著我，我帶的真的很辛苦很辛苦。……都差一歲一歲呀！（研究者：嗯~~像開個幼稚園），那時候我~~我比較會跟他唸啊。……我會唸他……。我說你六點~~六點多就出門了，九點多十點才回來，小孩子再早一點睡覺你就根本就（研究者：看不到。）爸爸是誰都不知道。呵呵！以前我們住那個舊家的時候，隔壁工廠員工問他們老闆娘說……怎麼都沒有看到他們家的男人？……老闆娘再跟他講說他很很晚再回來、很晚回來啊很早就出去了你去哪裡看啊，老闆娘跟我講我笑得要命。【笑】（鈴姊）

阿木與月兒在新婚創業時期，一樣也過了很長一段辛苦拮据的「窮日子」，任何一種情感都需要花時間經營，當經濟壓力這麼大的時候，有時不是不願意為彼此多花點心神，而是無能為力；月兒感慨當時為了家庭事業在打拼的身不由己與無能為力，影響的不只是夫妻感情，還包含對孩子疏於照顧的遺憾。下面是他們對當時的「窮」很寫實的分享，他們這樣說：

剛開始結婚我們真的沒有錢，厂又（月兒：很窮喔。）啊他也去上班，我去學三針棒，跟一個親戚學嘛厂又！那時候一個月好像三千塊，（月兒：房租付了就沒了。）嘿，……對啊！……，那房子也是用租的，在二樓嘛！……公寓的，啊沒有椅子，沒有椅子我就搬（月兒：搬石頭。）搬幾粒大石頭放在放在旁邊充當椅子。（阿木）

我不是遺憾他沒有喜歡跟，是我是很遺憾那段時間因為，真的為了家庭跟事



業在拼的時候，……那時候真的是身不由己，……那是一種時不在與我，那沒有辦法的事，……那真的是沒有辦法。當初滿窮，真的很窮，月初到月底就沒錢了，常跑到床底下去找，看有沒有掉銅板掉下去找，（阿 木：嘿。）……我媽來都沒飯碗來吃飯，（阿 木：所以那時候真的）當場去買一個碗回來，（阿木：嘿。）不敢給我媽知道，……那個那個那個電視角落有斷掉啊，走路都要很小心，特別是走過不要弄到，弄到就欠一丫~~~~【夫妻兩一起笑】。（月兒）

工作的投入與壓力，有時也會讓人亂了生活的步伐，親密是一個互動的歷程，需要夫妻彼此間有相對的回應。然一個人在有工作壓力時，雖然可以感受到伴侶的關心，但是因為自己陷在壓力中，很難給出相對的回饋，也比較不能體會伴侶對自己的心意。

棠哥在分享自己的婚姻情感變化曲線圖時，發現會影響他在婚姻中幸福感的只有工作跟孩子；他說：「我沒有、沒有、沒有提到小嵐的話，就是他完全在這方面，不會給我困擾……，小嵐是這方面是零，……他只會給我怎麼樣的助、助力」，棠哥認為工作壓力跟兩夫妻甚至整家人的情感有絕對的關係，工作的壓力壓縮了彼此時間與空間的距離。棠哥說：

就是你有這個工作、工作的壓力的時候，你沒有什麼時間來想太多那個感情方面的事情，當然他會很關心我是沒有錯……，但那時候我相對的，我、我只能夠一直想著怎麼樣來把這個學生的問題解決的，能不能把這個工作壓力把它消除掉，……，我只能感受到他的關心啦，有時候，沒有什麼相對的這樣回饋……，很難很難很難。（棠哥）

就是剛剛結婚的時候……，可能就是，就是經濟方面了喔……，比較拮据一點……，可能我們都是比較，就比較著重於工作方面的……，然後很少說，感情方面可能真的是沒有那麼好。……以前可能真的是有，我是蠻，嘖，蠻蠻自我中心的……，就是工作的時候啦這樣……，以及這樣都是投進去阿這樣，……就是，先把那方面把它先做(研究者：做完了。)，……其他的暫時沒有沒有管到(研究者：嗯嗯。)（棠哥）

我覺得那那那一、兩年當中啦……，我覺得真的彼此的那種工作壓力都大到……真的是快要很難負荷……，相較之下，可能跟我女兒出生的那個、那個狀況的感受壓力是差不多的。……我覺得，整個工作我覺得其實是蠻重要的一個決定的因素，……在感情上其實我我們兩個人，嗯，應該這樣講，我們彼此對對方都很放心……，我們都把心放在對方那裡……，那我們不用去擔憂說，他可能會有怎麼樣……，所以……那會影響到我們婚姻之間的一些那種互動或親親密、

或彼此的關係……，我覺得，就是當下發生的一些可能會帶來壓力的那個事件(小嵐)

以上的分享，描繪著中年夫妻在其婚姻上半場的生活裡，為了生活他們必須努力奔波的壓力與處境。從他們所分享的情感起伏與變化，研究者發現很難只聚焦在夫妻兩人情感上的單純互動，他們談的是在家庭脈絡與個人發展脈絡下對情感生活的影響，其實不一定要發生什麼事，光是生養孩子、負擔家庭重任、工作壓力等都會影響夫妻情感的質地；親密的建立似乎「不只是在兩人關係上」，而「是建立在對家庭的照顧、維持與運作上」。當然這幾對夫妻並不是想要告訴我們，他們在年輕時的「不親密」，研究者認為他們想要說的是，彼時彼刻的他們，有許多角色上的應然，那些外在事務抓住了他們的目光，於是目光不能只停留在彼此的身上，所以不是「沒有親密」，只是時間空間的被分割，所以「難」，難得的是他們在這麼多的困難當中，各自分擔且承受了不少的壓力，而且對一起走過的路有曾經「同甘共苦」「夫妻倆共同撐起一片天」的親密回憶，顯見他們在困境中彼此依恃，缺一不可的情感。

## 二、牽腸掛肚為子女，成為團隊共負重任

每個家庭都歡迎孩子的到來，他們陸續的到來為生活增添許多樂趣，不過他們的出現也毫無疑問的影響了婚姻生活中的每個層面，在現在這個以孩子為中心的社會中，這一代的父母在瞭解孩子的需要上，受過比較好的訓練，有比較多的資訊，對於教養孩子也加入更多自己的想法，比起上一代的父母，他們付出更多，也更努力建立與孩子的關係（黃玉琴譯，2009），而親職往往是一天二十四小時的責任，有了孩子，生活變得緊湊，時間不再只屬於倆個人，此時的婚姻生活往往以孩子的活動與危機為主，內在空間大部分也給了孩子，時間、精力、奉獻都常常先給了孩子，剩餘的才輪到配偶，夫妻情感上的親密變得不容易，使婚姻變得複雜，婚姻中的熱情、浪漫和興奮感會暫時消失，取而代之的可能是焦慮、疲憊不堪和少有的共處時光。

孩子的存在很不可思議，無論好壞，都會讓你的人生更馥郁濃密（姚巧梅譯，2009），這段話似乎蘊含著好些複雜情感，似乎在說著有孩子的幸福，還有更多說的是養育孩子的辛勞與煩憂，然無論是哪一種說法，也在說著父母內心對孩子的牽掛與懸念，畢竟孩子是父母的心頭肉，想要不掛在心上也難，在孩子離家之前，父母生活常常以孩子為重心，夫妻因為有孩子，需要一起有更多的分工合作，如同一個團隊工作，有共同努力的目標，拉拔孩子成長，直到他們開始走向自己的人生。

本研究的中年夫妻們在孩子離巢前的婚姻生活也多以孩子為中心，他們都愛孩子，有孩子在家的日子，孩子會是自己考量事情比較優先考慮的項目，也會因此影響夫妻倆的相處時光，如鷗哥談到：「因為結婚後第一個孩子來得很快，在結婚一至五年這段時間自己的內心都在陪伴孩子，以孩子為重，放在孩子身上的時間滿多，很喜歡跟孩子在一起」，鷗哥帶著抱歉的眼神繼續說：

不好意思啦！因為我大概會比較喜歡小孩子這樣，……所以跟小孩子在一起的時間會「用」【強調】比較多，可能佔用了她的部分這樣，我以前放在小孩子身上的時間真的滿多的啦！……嘿，譬如說幾乎有時間，小孩子在家，……那因為小米她比較不喜歡動嘛！【笑】所以大概都是我帶小孩子出去動這樣。（鷗哥）

阿珍與阿雄夫妻倆從結婚到現在兩個人一直是事業上的伙伴，三十年來都在做生意，為家庭為孩子打拼，因為阿珍在三十歲才生下小兒子，目前就讀高一，所以在阿珍的心裡，這個老三依然是排在心中第一位，她說：「我現在重心是，看～比較看在我那個小兒子身上……，怕他現在，十五歲十六歲怕他不弄好的話，以後會學壞～」，另外夫妻兩平日除了回南部看看親戚，哪都沒有去玩過，是因阿珍認為兩老以後出國玩得機會還很多，現在還是要把重心盡量放在栽培孩子，讓他們見識廣一些，盡量給他們發展的空間，這又是一個把孩子的位置放在自己與夫妻關係之上的例子。阿珍說：

像我跟我老公……，我們小孩子都出國好幾次了，我們夫妻都沒有去出國。……，我們頂多去南部看一下親戚就好，……反正小孩子要讓他們去見識啦，那我們年紀大的就在家裡就好了，……，連去玩也很少【笑】……我說盡量栽培小孩子啦……，啊我們說盡量給小孩子有發展的空間，我們年紀大了……生活過的去就好了，……想說我們累一點沒關係，小孩子比較重要，……因為想說你小孩子栽培好比要緊啦，……，那個～起跑點比人家不好那也是不好啦厚。（阿珍）

孩子從小到大，父母巴望著孩子讀書、成家立業，在歷史感中的曾經提攜與投向未來的盼望，都匯集到日常生活中，也就是說現在的未來與現在的過去會圓滿的匯聚成一個心思的循環圈，也就構成了父母的心思、父母對孩子的操煩（余德慧、顧瑜君，2000）。可見從孩子來到這個家庭開始，父母與孩子之間連結的線已牽繫在一起，然孩子的照顧與教養並不是一件常沐和風的事，有時會令人喘不過氣來，有時還可能置身於暴風雨中，這份父母的心思與操煩實在不容易放下。棠哥與小嵐談女兒求學期間的情緒，他們並不是很懂，然心就是這麼掛著：

女兒在的話……，他多少都會帶給我們兩個一些困擾……，一些擔心啦，不能夠說是困擾，……，他的確是壓力蠻大的……，嘖，情緒有時候又很，……怎麼樣啦，他就變得是有時候，很不能夠自我控制，……，我們常常都蠻為他來……有點擔心。……有時候我們有、也會很彈性的說好阿這樣，我們給你請假阿這樣，……，但是課業方面我們還是會那個有點點關心……這這，到這個階段的時候，我們覺得我們整個整個家裡面的這個氣氛……，就受到他的影響……，變得……，有時候會常常就是為為為為他考量啦、做什麼啦做什麼之類。（棠哥）

我覺得其實我現在回過頭來看……，真的讓我很擔憂、很擔憂就是，女兒那時候……，他還還沒有真正長大到說比較明確的時候……，那一段他自己也很徬徨的……那種那種什麼前青春期到青春期那一段時間（小嵐）

我們都分蠻多時間在他身上……，雖然只有一個，也或許只有一個……，其實我們是蠻……注意力都在她身上沒有辦法挪開，特別是我。……，他其實也下了很多的功夫……，只不過我覺得，在我們中國傳統的家庭裡頭，我覺得，媽媽……的那樣，母性的那種、那種那種天……，後，那種天賦的這樣子的一種……使命感，我覺得媽媽還是會比較多……放一些心思這樣子。（小嵐）

父母都愛孩子，然可能因成長背景、想法、感受上的不一致，在教養觀念上有時不容易同步，因而產生的不愉快，夫妻之間的爭執確實在很多時候都是為了孩子：

大概一般夫妻的事情厚？，應該~~應該會吵架啦。……大部分就是為小孩子啦……，喔~小孩子一般的話~~對~~對小孩子的管教啦，或者是個什麼那個會比較有意見、比較有相左……反正~其實沒有什麼大不了的事情。他大概~~一般都是為小孩子，說實在就是為小孩子。即使是吵也是為小孩子。（村哥）

我們現在很少不愉快……，我們已經從很久以來就沒有什麼不愉快……，大概也就是說我女兒剛剛生下來的時候，可能因為因為怎麼養育他……，可能還會有一些意見相左……、還會有些不愉快……，那再來你說，【1】在之後真的……、真的很少很少很少……，真的很少。（小嵐）

小米提到以前夫妻倆會對孩子的教養上態度有所不同，鷗哥對孩子太好，小米會有比較多的擔心，也會因此兩人都不開心。在孩子教養上，小米會希望鷗哥可以同步，剛開始鷗哥並不是很開心，後來瞭解小米的成長過程，也就不那麼堅持，會先讓小米處理，自己再來照顧。



那這段期間啊，我其實中心都在陪孩子，嘿，我那時候有一個～理念就是想要讓孩子，ㄟ～活，有很快樂的童年，嘿，因為我不希望像小米他們的原生家庭這樣，那麼嚴格、那麼嚴謹，……所以我對孩子我幾乎是溺愛啦！完全放縱這樣子！那，這個階段我希望讓孩子成為他自己。（鷗哥）

就是～小孩小的時候阿，我自己會比較悶住的就是，我們兩個教養態度的不一樣，……嘿，就是我比較嚴格，嘿～甚至嚴厲，然後，他跟小孩很好，然後我就會很擔心，然後～這樣子。（小米）

她要我跟他同步，……我會跟他同步，但是我不爽，（小米：【笑】）後來知道，知道她，她生長的過程是那麼嚴格的時候，我就不那麼堅持了啦！……反正，她要～處理孩子的方式她去處理，那我對孩子會有另外的理念這樣子，……甚至她處理完我會去安慰孩子，……嘿，因為我知道她的過程，嗯，像他媽媽，他說曾經用那個玫瑰花的那一種（小米：刺。）枝～那一種刺這樣打手，我就覺得很不可思議這樣，（小米：打身體。）喔！打身體喔！我就覺得那我會很疼，這樣好像打我這樣，……所以她後來說同步我就跟著她同步。（鷗哥）

阿雄認為孩子是父母心上的寶貝，所以如果夫妻兩人有不同看法時，就比較容易有爭執，因為孩子對兩人來說都是這麼的重要。阿雄提到小兒子小時候的那段時間，因為比較皮，自己比較喜歡小孩子，自己又比較大男人主義，會教阿珍怎麼帶孩子，如果阿珍不願意聽，兩個人會為了孩子吵，情感自然因此受影響。

比如說那個孩子的教育各方面啊，……看法有時候他也～這也會嘛！凡是有事情纏繞的話，就會多少會有影響，……啊我，這個小孩子，吼那個最小的兒子出生的那一段時間吼，我也是很～很疼他啊，……啊我我那個時候吼的脾氣比較屬於說，人家在講說大男人主義這一類型的，……啊那當然我老婆有時候她，教她怎樣，她不願意聽嘛！啊我為了這個小孩子嘛，多少一定會有影響嘛！……就這樣子嘛！（阿雄）

小嵐提到當時在陪伴女兒的情緒時，自己選擇用比較寬的空間，允許女兒暫時處在她自己需要的狀態，當時可以隱約感受到棠哥不是那麼的認同，然因為自己碰到事情比較會往壞處想，擔心比較多，想得比較多，現在回想起來，很慶幸自己當時有這樣的覺察與修整，也謝謝棠哥他沒有阻攔自己做這些事。

其實我隱隱約約也感受得到，棠哥他可能在某些方面，不是那麼認同我們用這種，當時啦……，用這種角度去對這個小孩子……，我是察覺到如果說，我不



用這麼很寬廣的態度去包容他的話，可能這孩子最後，……他就選擇更極端……的行為也不一定……，那絕對不是我、我們希望的。我們那時候沒有同步耶……，但是我會、我會一直去跟棠哥講，……呢，然後他不會阻，他不會阻攔我去做這些事情（小嵐）

從 Olson（2000）的婚姻與家庭模式來看，從孩子進入家庭系統開始，至孩子長大慢慢試圖走向比這個家更大的社會系統時，家中成員彼此之間的家庭動力也必須在系統成員進進出出的過程中，不斷地調整、適應與平衡。從上述夫妻們的分享中，確實可以看見孩子加入系統，到慢慢長大的這個過程對系統運作的影響，父母內在的焦點也因此不斷地在移動，當然他們的分享也同時在說著這段時間因為擔負了父母角色的責任，夫妻之間的互動往往顯現在對孩子的陪伴、教養與家庭功能的運作之中。

本研究的夫妻在分享中告訴我們因著孩子，夫妻有了共同的「目的」與「計畫」，兩人所建立的小家庭，受上天所託，成為幫助孩子慢慢成長、學習飛翔的培訓基地，負有要給子女美好的根基和強壯的翅膀的重任，所以舉凡拉拔孩子成長、照顧孩子生活、呵護他們脆弱的心靈，希望他們健康、希望他們快樂、期待他們有好的未來，這些種種都是為人父母一起的心意與掛念，也因此夫妻倆人必須更有決心以團隊方式齊心努力，有時互相合作、有時各自負責來完成上天所賦與的重責大任，給孩子一個有安全感、可以成長和彼此相愛的健康家庭。

### 三、關鍵事件來敲門，溫柔回應情意相挺

人生一世，就好比是一次搭車旅行，要經歷無數次上車、下車，時常有事故發生，有時是意外驚喜、有時却是刻骨銘心的悲傷，我們很希望一路順風，沿途所看見的都是美麗風光，然而很遺憾，真實的人生並非如此，人生無法用自己的畫筆，按照自己的意思，畫出自己的人生，真實的人生旅途充滿了挑戰、夢想、希望、離別……。

婚姻生活也是如此，每一段婚姻故事都有其獨特的篇章，也有其不可避免的挑戰、轉變與失落，一旦婚姻中出現非預期中的壓力或危機事件，身心受到煎熬的絕不會只是遭受壓力事件的當事人，如同 Mills 與 Turnbull（2004）所述家庭是關連在一起的生命體，強調牽一髮而動全身，系統中的任何一個個體有了狀況，其影響不只對個人，還會影響所有的人際關係，特別是伴侶關係，這漣漪效果中的任何一個變化都能喚起兩人互動中的分裂、分離、孤立及不快樂。

Karney 與 Bradbury（1995）婚姻的弱點-壓力-調適模式，也提到壓力事件

的影響，無論是在婚姻裡或婚姻外，只要它影響了夫妻或個人，若缺乏適當的資源與社會支持，而又無法有效因應壓力時，將會對婚姻適應造成負面影響。

本研究在進入訪談的初始並沒有預設研究參與者的婚姻裡會有危機事件，只是單純的邀請受訪夫妻談談婚姻生活中的轉折與變化，很巧合的是家家有本難念的經，在每段婚姻故事當中都有他們各自需要面對並接受挑戰的困頓之處，身在其中所經歷的震驚、迷惘、孤寂、抑鬱、悲傷、失落、心酸……，這樣的身心翻攪往往不是外人所能理解。

本研究的受訪夫妻們的分享想要告訴我們的是，夫妻本是一體，同輸同贏，一起歡笑，一起哭泣，夫妻關係中的任何一人受苦，另一人也會不好受；任何讓其中一人興奮的事，另一人也會跟著開心，這種可以苦其所苦，樂其所樂的情感，是可以度過困頓最重要的資產，研究者認為這是他們可以擁有「日漸親近」情感的重要因素，這些關鍵事件並沒有讓他們分離，反而因為彼此在此關鍵時刻，以情意相挺，讓彼此在關係中更能體會彼此的真心，以下聽聽他們自己怎麼說：

月兒的「身體出現特別的現象」，醫生也無法解釋發生了什麼，看了無數的醫生都無法解開迷團。身體疼痛的問題之後，又發現「先天性免疫系統出狀況」，出現白斑的情形讓月兒很傷心。阿木看在眼裡疼在心裡，形容月兒的病，「如同家中的柱子倒了」，認為一定要想法子讓其可以恢復功能才好。

我相信你、我可以講，……我是沖到那個不好的東西，……所以我到處看醫生，醫生都看不出來檢查也檢查不出來。整個半邊啊，一邊熱一邊冷啊，……而且很奇怪遇到天亮起來，……痛就發抖~~抖抖抖，ㄟ~~看醫生，有醫生看到沒醫生耶，……我真的有吃藥我痛到這樣子怎麼可能沒吃藥。……喔~痛到發抖，……而且還昏過去兩次，……後來~~而且還直接跳到水裡面去，抖著不能動，才比較不會痛。（月兒）

過沒多久又碰到這個，……白斑，喔~當下知道……我晴天霹靂，怎麼這麼事情會發生在我身上，……因為這是屬於先天性免疫系統出問題有沒有，……黑色素沈澱，……然後後來會擴散到整個身體，……我當下聽到的時候，我哭得很傷心，……我這樣子怎麼能看怎麼見人啊，……重點是你出去曬太陽的時候，……它這個地方曬到太陽，……不會散熱，而且這整個地方會很熱很紅，不會散，整個紅紅的脹脹的，……會很痛，……還好上天對我蠻好的，這樣前後差不多十八年都沒有復發。（月兒）

因為她這個痛，……是怎麼引起，因為她心裡她心地很好，……去幫我以前一個算老鄰居，……，她去幫他做能電學，……那個是屬於~~屬於靈異事件

的。……，那個事情發生，那個痛苦也不用裝，不用說在那邊裝痛，說要博取先生的關照這樣。……，因為那是很~~很確確實實的事情，……啊所以妳發生了，……啊所以我們該做該盡的還是要做啊，啊你看醫生啊盡量越早把它治療好愈好，……就這樣帶著她，人家報哪裡，就帶她跑哪裡，像白斑也是到處去看拿了很多藥，最後是在中壢育興醫院厚，然後就去植皮才好的。（阿木）

阿雄提到阿珍的「重大疾病」，阿珍只肯看中醫，不願意看西醫，阿珍還說自己的命自己會負責，讓阿雄為之氣結，講到阿珍的固執，阿雄還是有些生氣與心疼。阿珍自己倒是看得很開，把接受化療的時間當作生了場重感冒，為了讓家人無後顧之憂，還為自己買了四個保險，阿珍的樂觀讓人印象深刻。阿雄則提起阿珍生病那段時間，曾經做噩夢，靜靜地掉淚的情景。講到這裡鐵漢阿雄也露出柔情的一面，令人動容，畢竟結髮夫妻是希望可以一起相伴走一輩子的，一個人病了，對另一個人來說也是身心煎熬。

她以前吼，她也是很固執，……她只有去看中醫啦，……但是，……真正有病的話吼，現代還是要用西醫這一~~這醫師比較好，他們做比較專業的然後又有辦法檢查，……那我有的時候我~~有的時候和她自然會吵架，她~~那個~~那個吼，都會流血會滴血吼，有時候真的很恐怖，……，啊！為了這個事情叫她去看醫生她不去看，……她~~她她還講過一句話，我真的吼，氣死我，她說喔，她就是想要吃中藥，啊假如有問題的話她自己負責，……，鄉下人就是這樣子，【笑】很固執啦，真的很固執！（阿雄）

那我就反正這個時候是算~~算低潮也算 OK 啦！因為我~~我做那個手術啊，……我前後做兩個月連禿也沒有禿，……就只有掉一兩根的頭髮，因為因為我那時候我很樂觀我把它當作是我生了一場大~~我生了一場重感冒，沒有什麼，因為我前後兩個月而已，……然後打化療的時候我就住院，我想說我每天去住院都有錢可以拿，……，因為我那時候八十幾年的時候，……，知道說我這個有一天可能說會很嚴重，那我就買四個癌險下來留，因為為了讓他們有~~，以後反正不要有後顧之憂。（阿珍）

有時候吼，既然是結為夫妻，你好不容易也是有三個小孩了啦喔！……而~~而且我們又辛苦那麼多年了，……那現在有病的話，你說你的命要怎麼樣，你不要相信命啦！命是操縱在你的手裡，你要怎樣去走，……，我曾經晚上睡覺，【笑】也曾經噩夢過啊……，我老婆不在了……，睡到半夜醒起來……，然後靜靜的你慢慢想，有的時候快阿~~真的會掉眼淚啦【笑】（研究者：了解）是這樣子啦。（阿雄）

棠哥與小嵐談到「女兒出生」時的情形，女兒的出生本是件開心的事，然因為女兒當時帶給小嵐很大的困擾，很大的擔心與憂鬱，當時的小嵐因為太焦慮，帶孩子過程中很容易陷入情緒低潮，有很大的壓力，夫妻倆當時會因不一樣的想法而有爭執，因而影響互動與夫妻感情。看著小嵐受苦，棠哥也覺得很苦惱，不懂，然就是「一起處理」當時棠哥的「在」對小嵐很重要。

女兒一出生，我我覺得，反而是那感情，我覺得，就更、更沒有那麼好……，因為女兒帶給、帶給小嵐太大、太大的困擾了，他因為他、他得了那個憂鬱症（小嵐：產後憂鬱症），非常、非常擔、非常擔心，我我們，女兒出生，我們是很高興是沒錯啦，但在我們生活來說，是非常非常大的一個困擾，直接影響著我們的感情生活……，有時候很多事情，我們有因為他有吵架了這樣……，有這樣的情形。（棠哥）

從女兒出生……，我覺得那是新手媽媽，然後我真的有產後憂鬱症，……我就會很莫名的陷入情緒的低潮……，然後帶他的時候我很焦慮，我是屬於那種很神經質的，所以其實他的出生，對我來說是很大的壓力，……甚至我們曾經為了該不該這時候餵他喝牛奶就會有爭執（小嵐）

那時候的心情很無助……，然後，我覺得那種無助來自於說，我不知道這小小的這個嬰兒，到底（研究者：要什麼這樣。），對，……他沒有辦法講……，我就說我就會想很鑽牛角尖想說他是不是生病了？……他是不是怎麼樣了？喔，我就會很擔心這一點……，那我覺得最主要就是無助。（小嵐）

我沒有、我沒有我沒有很懂……，大概那時間，……，真的真的是不知道……，我們其實兩個人都是為為這個小孩子，然後怎麼樣來很煩惱阿，……，就是為他，嘖，就是、就是。……，為他來怎麼樣……來來來料理啦，怎麼樣……來來來做啦這樣，以前我不曉得小嵐那個，就是不要怎麼樣的壓抑……，當時我不知道。不懂……，也不懂，對，就是。對，一起處理就是了。（棠哥）

村哥與玲姊提到因為勞動基準法的通過，工廠解散，「失業」一年在家，失業又碰上經濟不景氣，再加上本來為了孩子讀書在台北買房子，結果原來的房子賣不掉，又要負擔買房子的錢更是雪上加霜，村哥想起那段辛苦的日子眼眶紅潤。然夫妻倆都覺得那個時候，彼此可以有比較多的時間在一起，而且會互相安慰，感情反而比較好。他們一起生動地描述當時的情形，彷彿事件再現，研究者在旁可以從他們語言與非語言的互動中感受當時他們的辛苦與心酸及一起打拼的情感：



對對對！啊這一年是失業~~有~~有一年失業，……啊就是老闆~~那個是就是  
「那個是勞動基礎法，……老闆~~老闆就為這個勞動基礎法歇業」~~。【8】  
不是裁員，是解散，解散！那個就是~~就是。（羚 姊：二十五年那時候。）二  
十五年~~二十幾年~~二十二年、二十三年那時候，失業的時候。……那個時候  
感情又好一點。（村哥）

失業那時候，開始失業的時候都已經~~又碰上~~經濟不景氣那個時候，就  
好像是~~本來是泰山那一棟房子要賣換到台北去因小孩讀書比較方便~~沒有賣  
掉~~沒有賣掉，在台北買一個房子，結果是……本來是想說啊，把（羚 姊：房  
子賣掉）把房子賣掉，應該賣掉再買，應該是差不多。……結果差（羚 姊：厚！  
一下子，後悔啊，）結果是~~（羚 姊：那時候買了。）那邊買了~~買了這邊賣  
不掉，結果……，李登輝講一句話……國民住宅一坪五六萬都可以買得到……（羚  
姊：台灣房子沒有那麼貴。）一句話。（村哥）

還好那個時候（羚 姊：我說會過去啦。）……沒有工作是沒有工作啦，不  
過我還就是說我本來在工廠還有一些底子，一些客戶啊，就幫他們~~找布~~，然  
後幫他們，就是~~就等於是做買賣。幫他們做一些買賣，大概這樣度過啦，度過  
了一年、大概一年有厂又、（羚 姊：一年多快兩年、快兩年。）【看著太太，  
眼閃淚光，眼眶紅紅的】（村哥）

鷗哥提到自己發生「外遇」的情形，用逍遙萎靡來形容當時的心情，承認事  
件當時確實是「性」對自己的吸引。對小米而言，這個事件期間心情很難受，感  
覺港口被摧毀了。小米敘述當時的心情是「心痛」，後來的選擇是繼續留在關係  
裡，然有一段時間是沒有辦法回到以前的信任，就是一起生活，而這期間鷗哥的  
照顧是小米一直感受得到的。談到這一段，小米眼眶含淚，鷗哥一邊說著當時  
的情形，也一邊小心觀察著小米表情的變化並遞送面紙給小米，對著陌生的研究者  
說著這一段故事，需要多大的勇氣，如同鷗哥所說這也是盡力彌補小米的一個行  
動，只要小米願意，他就願意，也感謝小米在當時「願意拉自己一把」的情感。  
這個事件已經過去十幾年了，小米認為這件事情好像已經過去了，然在訪談後，  
還是難過一陣子，可見人要能從創傷中真正走出真的需要一段很長的時間，不是  
理智上認為可以就可以做得到的。

到第十五年之後我發生事情了，……雖然那一段時間，……有，說真的啦！  
有感受到很男歡女愛的過程，但是我把它寫萎靡，所以不是完全不好的句子，我  
寫萎靡逍遙，……這一段是我最低潮的時候。……是沒錯啦！……其實也會  
有，……是這方面真的是，我得到很大的滿足這樣子，嘿，對！（鷗哥）



真的很悔恨~~~悔恨啦。（研究者：悔恨）後悔的成分滿大的這樣，雖然那時候他後續他要處理的，我一定跟著他，同步，雖然我不是很願意，我都同步跟他處理這樣子，……甚至她說把這個事件講出來，所以今天我也是你看！很坦然就可以講出來，……那是小米把我帶成現在的我這樣！不然，應該都會是躲躲閃閃的吧！……，你看跟陌生人我也是可以這樣很坦然的就談出來，……因為我覺得我已經走過了嘛！（鷗哥）

外遇時間嘛！……嘿。這裡就比較難受【哽咽】。……就覺得，那個港口好像被摧毀了。……嘿【4】嗯~~那時候就很想要說，【2】很想要說如果我老公他需要的是另外一種情愛關係，那~~那我真的可以成全這樣子……嘿。……那很痛耶【哽咽】就想說，啊沒步啊【沒有辦法】，沒有辦法啊【哽咽】……嘿，就這樣【啜泣】。（小米）

後來就留下來，小孩子就慢慢長大，……，我自己知道有很長一段時間，我沒有辦法回到以前的信任……，嘿那就是其實就是一起生活這樣……，然後他的照顧還是一樣，還是一樣的……，嘿對。（研究者：就是鷗哥說那個彌補啊）嘿  
嘿。我是因為這件事情才開始上工作坊……，去整理自己……嘿~那個，沒有辦法回到（研究者：信任的關係）信任的關係喔……，大約在【3】，……大概5年的時間。上次你訪談的時候都講說，「好像可以了厚……，可是你，你們離開之後，其實我還難受好一陣子……，嘿，所以對我來講，還沒完全過。」（小米）

月兒提到自己當初把阿木的辛苦錢「投資失利」，一夕之間賠光，如果不是因為這樣，阿木不用到現在還這麼辛苦。那時的月兒很痛苦，覺得很對不起阿木，還得到躁鬱症，阿木一路陪著月兒，讓月兒很感動。另外在回憶婚姻的旅程，月兒想起自己差一點變壞，跟一票朋友一起愛玩鬼混的日子，想到自己當初不管孩子，就這樣跑出去玩，覺得自己很殘忍。這一段分享，月兒滔滔不絕，阿木則是含笑靜靜地聽著月兒說過去的總總，這不禁讓研究者在心中讚嘆老天爺的傑作，這對夫妻真是絕配啊！

偏偏碰到我這種老婆不長進，有時候亂亂買，都買一些垃圾東西回來，【笑】以前是比較不會想，那是再把他辛苦錢再拿來做投資，……啊把他賠到光光，……，我真的到現在講到我真的很想哭，……那時候真的很好，非常好，好到如果我當初不是我一時失誤，他現在不用那麼也不用那麼辛苦，我講真的。那我最感動就是，我把他辛苦錢，我沒有把他守好，還投資股票，就把他一夕間給他花光，……我那時候，那段時間我痛苦，非常痛苦，得了躁鬱症【笑】還吃了

半年的藥，哼哼，真的是，他也一路上陪我走過來，……真的，我那時候真很對不起他。（月兒）

那一段時間最可怕了，潰，還好有拉回來，沒拉回來我絕對壞，……真的，我絕對壞的，很笨你知道嗎？……這樣妳跑去跟人家跑去那邊這樣，啊坐在那裡發呆我也高興，其實我根本就不會咧，……，你相信嗎？我真的可以那麼狠心把小孩子三歲五歲丟在家裡面自己跑去到晚上回來，好狠喔，我也覺得我好狠，……現在想起來真我真的好狠。反正其實十年就是鬼混年代，【笑】非常鬼混年代，……我常會跟他騙東騙西，……，所以那段時間真的荒廢，真的很荒廢，很~~尹派耶~~哪ㄟ尹派ㄟ【很壞，很壞耶】，脾氣不好，個性也不是很穩定，也很愛玩，……不過那已經過去式了，十年十年前的事了。（月兒）

不同家庭故事中的獨特事件都可能是形成夫妻感情變化之壓力源，這也反映出婚姻關係的情感隨時可能面臨挑戰，需要細心呵護。如小米的婚姻危機，阿雄面對可能失去伴侶的恐懼，對他們而言，外遇事件的進入，病的進入都開啟了他們對夫妻兩人的關係重新檢視的機會，也比其他夫婦提早正視彼此的情感關係，並進行修復或更新。如小米認為孩子長大後，兩人的關係如同俄羅斯娃娃般，繼續往內展開，事件之後剛好是從一個不信任到重新開始的階段，為了關係，小米更願意配合鷗哥性生活的需求有一些新的學習，而自己也開始能享受其中的喜樂與美好。她說：

孩子長大只剩我們兩個時，……有些不習慣，然不會有那種突兀或者是陌生的感覺……就是好像感覺上好像是嗯～好像有那種大盒裡面有小盒小盒小盒那種東西……俄羅斯娃娃之類的……然後以前可能只有打開外面二三層這樣，……繼續就往裡面繼續繼續打開這樣……嗯那時候剛剛好剛剛好也是～也是就是嗯我們的關係從那個不信任……然後又又是一個從頭開始的時期……阿時間點剛好是那樣的（小米）

在這個事件之前啊，是我就是比較保守被動，……然後~~然後在這個事件之後，是有一些不一樣，……有點想要用這個，性關係再把他拉回來，……然後也去，也去看了一些書，啊原來有這樣，有這樣的方式，原來可以這樣，也會多做一點嘗試這樣……啊譬如說，我老公喜歡泡湯，我實在很不喜歡泡湯，……，然後後來就是去，嘗試，去嘗試說，耶去泡泡看，……連帶過來的，跟性關係也是一樣的，就是會去嘗試……，嘗試，……然後那個感動就是，喔，我那個感動是來自於，呃去體會到說性關係的美好……，其實我以前，我以前不太會耶。（小米）

自從四、五年前。阿珍因為子宮頸癌化療之後，阿雄感謝老天爺賜福之餘，

更感慨人生的無常，體會把握當下的重要，夫妻相處必有摩擦，然想到彼此就只有這麼短暫的相處，就會願意忍，會覺得沒有關係，只要她喜歡就好。在阿雄的婚姻情感曲線圖上，阿珍重大疾病之後，情感曲線大大的升高，可見此事對阿雄整個生命觀的影響。

四、五年前以前，因為我老婆就是為了，她就那個子宮癌，……她去長庚化療，……化療過完以後吼，我就比較珍惜，我真的才體悟到人生真的很無常，隨時會變化什麼不曉得，……那這一段時間既然當然還是能相處好好的，那就真的很感謝老天爺吼，賜這個~~賜這個福給我們這樣子，……，特別的那個有感覺喔，人生真的很無常，所以我，幾乎我老婆現在，當然啦，人相處在一起，日常生活一定會有摩擦，……啊這摩擦的話吼，只要說能忍的就會忍，我幾乎都~~喔沒關係啦，就是喜歡就好了啦！……還是忍忍，多少要忍耐嘛！，忍耐的話，關係比較好，真的，是這樣的，我是這樣來的，啊把握把握住當下最好，我是有這種感覺啦！（阿雄）

整理這一段一段的故事，當時訪談情境中的畫面又栩栩如生地再次浮現腦海，參與研究的夫妻們在回憶這些生活經驗的同時，內在的情感也再次被挑起，箇中滋味有苦、有酸也有甜，有許多笑聲，也有淚光，加上擤鼻涕的面紙。畢竟這些事件當初都是如此刻骨銘心的真實體驗，而今走過回頭再看當時路，內心感受必定五味雜陳，而難能可貴的是這幾對夫妻在面對生活中的挑戰時，能夠「一起」，能夠「同心」，能夠給出好的「回應」，即使是在自己並不「懂」的狀況之下，依然「在」，研究者認為這是夫妻關係中最好的禮物。如同 Harper 等人（2000）研究結果的建議，當夫妻之一正在經歷壓力的煩惱時，另一半提供更多的親密感將會是不錯的幫助。本研究的夫妻們面對生命的起伏，他們對彼此的承諾都沒有改變，他們不是選擇離開，而是以情感一起挺身走過，讓研究者特別可以感受其間情感親密的滋味。

本節主要描繪中年夫妻婚姻上半場的實況，從新婚階段夫妻兩人真實地生活在一起開始到孩子陸續長大中彼此相處的點點滴滴，上半場的人生很受環境、孩子、工作、房子、家人的影響，不僅外在時間空間被分割得細細碎碎，內在空間也被孩子佔據了一大半，再加上生活中關鍵事件的影響，夫妻情感的經營與照顧在如此不利多的狀況下，確實可用「難」來形容。這幾對感情愈來愈好的夫妻，他們的處境並沒有比其他的夫妻更好，他們「多」的是，即使是在這麼「難」的狀況下，依然記得讓自己的「目光」有機會轉向彼此、記得彼此，然後在有需要時，全力支持與配合。

## 第二節 迎接生命之秋，重覓兩人時光

中年是由成年至老年的過渡階段，此一階段的社會位置，家庭角色扮演和個人生理與心理上皆有顯著地變動，中年人面對許多新的發展任務與挑戰（李良哲，1997；臺美光，2004；Henry, & Miller, 2004；Hermans, & Oles, 1999；Roberts, & Newton, 1987）；對於中年人而言，這個轉換時期有三個重要任務待完成，包含重新評估過去、展開新的生命階段及體驗個別化（Levinson et al., 1978）；如果順利的話，此一時期很可能是人生中最有成就的生命階段，基於新的選擇，有了新的生活型態，生活上更滿意；然而如果在此轉換期間形成不滿意的生活結構，個人則可能會面臨壓力與混亂（李良哲，1997；臺美光，2004）。

Levinson 等人（1978）在其研究中強調年齡與發展的關係，將個體生命週期分為四個季節，若以春耕、夏耘、秋收、冬藏來比擬人生的階段，中年應屬於秋收的時期。研究者對人的一生也有這樣的圖像，春天宛如童年與青少年，擁有正在綻放的生命；夏天就像成年人，如同陽光普照般的耀眼；而中年則好似秋天，大自然楓紅的色彩點綴了大地，和煦的秋陽散發出溫暖，即使滿地的落葉也都擁有一種遲暮的美景，秋收的禾穀更彷彿歡慶著過去日子辛勞的恩賜，中年可以是個豐收的季節。

然秋天對我們的生活也會有負面的影響，如秋天的風暴會將樹葉吹落滿地，甚且連根拔起，奪走我們熟悉的事物；秋意淒清蕭瑟的氣氛，也讓人時有悲涼與寂寞的情緒（吳信如譯，2008），走入生命之秋這個過渡階段，如何面對外在變動的影響、疾病、失落及自身的極限，如何學習接納與放手，是中年人重要的功課，中年生活依然需要不斷地學習、適應與調整。

生命在前進，婚姻也不會是個靜止的狀態，當中年生活不再被許多應然事物綑綁與分割的時候，夫妻倆有更多的時間相處，有更多的機會認真面對彼此，是兩人關係的新時期，也需要重新界定彼此的角色與生活焦點。

本節將依序以「共迎變動互關懷，從容閒適與子偕行」、「任務離肩心輕鬆，攜手祝福雛鳥高飛」及「夫妻角色重回生命舞台，目光專注親密連結」這三個次主題來描述本研究受訪夫妻們在面對生命變動所感受到的心情與體驗，他們想告訴我們，人生走到這個位置，他們如何看待五、六十歲的自己，如何看待彼此的關係，並抱著接待與歡迎的心情面對生命之秋。



## 一、 共迎變動互關懷，從容閒適與子偕行

Smith 指出人是獨特的個體，每個人都是如此的不同，中年期始於何時，並沒有特定的時刻，然大多數的人還是會在四十歲左右開始意識到生命的改變，會看見自己正在遠離熟悉的年輕歲月，會發現人生的時光彈指而過，人生上半場已經匆匆飛逝（吳品譯，2004）。

首先感受到的可能是「身體的每下愈況」，經常有新問題出現，例如：皺紋、白髮、腰圍等外貌的改變、力量與協調性下降、動作反應變慢、記憶衰退、認知反應速度減緩等。學者們的研究亦顯示中年期隨著年齡的增長，生理逐漸老化、更年期生理機能及性生活的變化、接踵而來的慢性病與體衰，給人一種今不如昔的慨嘆（李良哲，1997；臺美光，2004；鄭韻玫，2000）。隨著年歲的增長，這些變化都是不可避免的事實，人似乎也就如此來到中年這個過渡期，情緒上難免也會覺得失落與抑鬱。

上述的身體變化，在告訴這個階段的中年人，要接納自己的限制，不能再像人生上半場那樣打拼下去；在情緒上也可能意識到老年的來臨，開始為所剩無多的時日計算時光，感覺餘日可數（left-to-live）而非來日方長（time-since-birth）而會恐懼未來、哀傷過去，也面臨死亡的威脅（蔡文輝，2003），這次訪談的夫妻們幾乎都有感受到這樣的改變，言談間對生命的衰退有隱約的無奈，夫妻間生活上的相處會因彼此生理上的變化而必須有所調整，均強調好好照顧健康是目前這個階段很重要的事，而且在這個階段他們不只重視自己的健康，更重視「倆個人」的健康。

年輕的時候喜歡一起去做的事情是爬山。嘿。小山喔！不是大山。……  
嘿！……嘿，爬山。然後，以前住在中部，剛好旁邊有一條河條，……就，傍晚  
這樣去繞一繞。嘿，對。……嘿。現在散步她，嘖！因為有足底筋膜炎，……，  
然後又有膝關節，又有，一點退化。……所以現在走，對她來講就~~（研究者：  
辛苦。）嘿！對對對。……所以，就是車子可以到達，……然後下去走走的這樣  
就好啦！……嘿現在繞一繞那個就，比較不行了。……走路比較不行了啦！……  
嘿，對，爬山也比較不行了！（鷗哥）

怎麼講，身體~~兩個人身體照顧好。……先~~先身體好才能去動啦，其他都  
沒有辦法。……對啦，現在就是怕不能動啦……。最重要的還是身體，我就跟我  
的小孩子講只要我們能爬山你們就幸福了。……。ㄟ只要能夠出去爬山就沒有問  
題了，有的有的她爬不動的就不要去。（村哥）



有啦，當然要有調整啊，……譬如說她在子宮拆除的時候有一段時間，……性生活要減少，就她~~她有一陣子在吃荷爾蒙，……增加，如果能力範圍可以的話也是可以，……啊然後慢慢來因為年齡大了啊，……五十五歲六十歲就漸漸少了，……一般跟一般正常夫妻差不多~~。（村哥）

到了這個年紀了，……還能做什麼？大概沒辦法了。我們還在想說……再爬山不知道能再爬幾年，……~~恩那天去看他~~他大哥啊，……然後回來我跟他講說我們不知道以後會不會像他這樣，送到安養院去了都不知道，……可能也是會啊，啊到那時候沒辦法啊厚，……我時常跟他講你不能比我早走~~早走我一步啊，我要~~我要走你的前面啊。（羚姊）

因為年紀慢慢大了，越來越會有那種失落感有沒有，……你不覺得嘛，……講比較白就是【笑】離棺材越來越近了，那你不再珍惜對方那你還想追求什麼東西，……所以這時候你還不覺悟的時候，我覺得你人生真的是白活了、真的是白活。（月兒）

我們現在他有運動我有去運動啊！……我是~~他有運動那我有運動，我一個禮拜我運動四次啦！……他運動兩次啦！……把內臟顧好運動好……未來的二十年三十年可能會比現在還好不一定啦，……我期待是這樣啦！（阿珍）

我覺得重點是健健康康啦……，這也是我們兩個目前一直要互相勉勵的……，所有的目前來說，我們大概都都感到非常的……滿足了……，只有健康這種東西，因為你隨著年紀的話，健康一定就是……一日不如一日……，所以只有在健康這方面，我們比較貪心，就希望說我們能夠健健康康的，那才能夠有很長的時間，可以可以慢慢的再去走走這樣子。（小嵐）

身體的改變之外，「家庭生活的改變」也絕對夠看，隨著孩子的成長與離家，生活中熟悉紛亂的家庭例行常規，突然都不再需要，感覺也許是鬆了一口氣，然跟前跟後的孩子，不再繞著自己轉；不再能信心滿滿的跟孩子說說自己的經驗，而是得吞下舌尖兒的話；孩子也不再是下班後可以逗弄開心的小寶貝，無論是主動或被動，父母都將感受到孩子不再那麼需要父母的時時關注，是父母不得不適應的事實，不習慣也是難免。

誠然，中年父母在此刻會感受到，時間在推移，無論孩子的狀態是如何，畢竟他們已經長大。在以下的分享中，可以聽見受訪夫妻分享著「孩子長大的輕鬆與沒有牽掛與負擔」，然也可以聽見他們說到想參與孩子的生活卻不容易有機會，語氣中透露出些許的遺憾。以下聽聽他們的分享以及面對這樣改變心情上的

調整。

以前我們都會牽腸掛肚孩子，小孩子放在家裡出去就會想孩子怎樣怎樣，……現在不會，他們都很獨立，讀書也不用我煩惱。（月兒）

然後就~~小孩子慢慢長大慢慢長大了比較輕鬆啊，小孩子比較大了就比較輕鬆了。（鈴姊）

因為小孩子還小都在你旁邊的話，……你可能要，還要~~付出很多心思在他們身上，……當然他們，他們獨立之後又~~你可能那方面你就所付出的心力就不用再付出那麼多，……嘿，所以，……會覺得比較輕鬆，……嘿，對，……，因為我們白天還有自己的工作要做所以……就覺得我們沒有負擔這樣。（阿木）

像我三個小孩子嘛又！……兩個大的比較會喜歡跟著我們，……可是小的話他的個性比較獨立，……有時候要一起約他跟我們一起出去他都不跟，……他們長大了……，他們自己活動他們自己都會安排，……啊所以自己就，我們，我們就安排自己的事情就~~。（阿木）

因為我們做那個是小生意嘛！……白天的話，幾乎都是我老婆在顧店，……小孩子在打理也是她，由她來負責，……我負責包辦送貨，……所以我，我是沒有什麼感覺到有什麼不同，……只是說有小孩子，小的時候吼，那個時候有時候送貨回來的話吼，比較累的話可以和小孩子抱抱啦喔，或者~~或者玩一些那個小孩子喜歡玩的，……長大以後幾乎就沒有這種了，阿現在長大當然他也有他的想法看法，……~~有時候哈拉，談談話、講講話，他好像不太高興啦，我只是~~只是有這個感覺而已。（阿雄）

對某些人而言，「意識並接受」上述的改變，像是爬上一座平緩的小山，像發現新天地般漸入佳境，可以優遊自在，可以圓年輕時未圓的夢，過自己想過的生活；有些人的旅程雖不舒服，但尚可掌握；然有些人則像攀越險峻大山，面對身份地位、角色、健康或財務的改變，會感覺自己似乎無法在過去的成就中多做想像，也不能在曾經做過的事情上留戀安歇，必須接受過去所唱的曲子、所說的話、所做的事慢慢失去味道，因而感覺到失落與空虛（吳品譯，2004；吳信如譯，2008；彭駕騁，1999）。研究者當然好奇，生活重心這麼大的不同，參與本研究的夫妻們如何看待這不一樣的階段，他們如何看待目前生活多出來的「空」，他們怎麼思考未來的生活？

研究者首先看到的是參與本研究的夫妻們在孩子陸續離巢之前，就已經開始

準備自己，至少思考過未來的生活，所以空巢並不空，生活依然豐富，小嵐這麼說：「人家都說什麼、什麼……空巢期阿什麼的……，我覺得其實我是，我們兩個都很享受【笑】空」，鷗哥與村哥也有類似的說法：

沒有這種感覺ㄟ！嘿。……因為像我退休前一年我就開始，為我退休以後做準備了。……她也是。……嘿所以，好像有退沒有退沒有這樣的感覺了。選擇自己喜歡的事在做啊！……哼。嘿所以，沒有這樣的感覺。……她是，她現在走心理方面嘛！……我比較走生理方面。……我覺得這樣很好。……也，不要完全都相同。（鷗哥）

我就這樣退休啦。……其實我~~我自己也有計畫，……有計劃。……嘿呀~我~~……，剛下來就爬山，就先運動啊，……游泳……就過了半天啊，……而且我會看書~~我說我們小孩子的書厚，……要看完這輩子看不完，……像我現在，ㄟ~~早上差不多是~~ㄟ~~四點四十到四點五十左右出門，……回來就中午……很快【提高聲量強調】~~你說怎麼~~怎麼~~怎麼時間太多，沒事情做，……還沒有安排去釣魚咧，……我們時間~~時間真的整個是還蠻充實的算起來蠻充實。（村哥）

阿雄與阿珍夫婦、阿木與月兒夫婦目前均尚未退出職場，然也都已經開始在想未來的生活想做的事，阿雄與阿珍想到醫院當義工，阿木與月兒則希望可以一起修行。

目前是沒有，但是厚可能，有阿~~有可能啦，可能也是以現在的趨勢來看的話……，大部分的，可能會阿~~做做義工這一類的類型……比較多，啊然後有的時候就爬爬山啦，唱唱歌啊，啊對不對厚。（阿雄）

我想說我以後真的有年紀的話……，我的目標是放的比較遠啦，現在是沒時間去做啦……，以後~~，……過個幾年的話，我有興趣的話可能會去可能會去醫院當志工……，那個比較實際啦，……差不多六十幾歲的話，……，以後的事啦……，啊像說去哪裡哪裡我是~~倒不會，我想說去做一些，志工什麼的這樣（研究者：嗯哼），應該是比較好。（阿珍）

其實現在~~小孩子都大了厚，……應該~~算起來是很平順啦，……啊所以應該~~都會覺得很~~很幸福、很滿足，……啊所以夫妻之間厚，也會覺得很快樂，應該是ㄟ~~有空~~有空的時候出去散散心這樣，……應該是這樣。出去~~就是安排一些活動，……應該是這樣。嗯~啊然後，……修行能夠有成果這樣。（阿木）

嗯~好好走修行，提昇自己。提昇自己的心靈，我講真的啊。本來是希望帶我一起同時提昇，因為不喜歡兩個差距太大，因為差太大的話如果我跟他差很多

的話，……他會比較辛苦比較累，……所以我腳步要快了一點。（月兒）

以上的分享符合知名管理學家 Charles Handy 在《弔詭的年代》（The Age of Paradox）一書中提出「S型曲線」（The Sigmoid Curve）理論，指出「不斷成長的秘訣在於第一條人生曲線尚未走下坡前，即開始第二條曲線，目的是為了幫助新曲線渡過起初探索期和可能產生的錯誤。」（Handy, 1994）。

一般來說，大部分人的一生只有一條曲線，慢慢上升到中年期，然後急遽下降進入退休期。然本研究的夫妻如同 Handy 的建議，在第一條曲線還在上升的時候，就開始另一條新的曲線，開始為自己人生的下半場開始規劃，也許是開創事業的第二春，也許就只是單純為了讓生活有趣而豐富，所以有機會讓生命的下半場產生新的曲線，也覺得新生活的美好。這些夫妻的分享也在告訴我們生命中想做可做的事情還很多，中年人可以過得比以前更充實與快樂。

五、六十歲是人生的轉捩點，把人們從青春的尾端帶進老年的起頭，處於這個階段的人們無法故步自封、原地踏步；也不能另闢蹊徑，繞道而行，然而，人們可以選擇面對生命的態度，並一步步地探索前方未知的世界。接下來讓我們聽聽本研究的參與者他們面對人生轉換期的看法以及如何調整自己生命的步伐。

鷗哥認為退休後的生活，有事可做，又可以動一動，不讓自己老化，就很滿足。他說：

我自己我覺得這樣就夠了啦！嘿。……我現在的工作是在澄清湖畔那邊，……那，又可以看到水，……然後又可以，動一動，……不要讓自己老化下去，……ㄟ有事情做嘛。……我覺得，我這樣，滿足了。（鷗哥）

當然從忙碌到放鬆確實需要一段適應期，如同 Fromme 所說，退休不等於不活動，因為不活動有時比工作過度更糟，然這個轉變不易，我們已經長時間習慣壓力，沒有它，會忽然不知道要做什麼（施寄青譯，1989），所以退休後的生活依然需要安排，需要主動參與一些活動，需要擴展不一樣的人際關係。鈴姊在孩子長大之後，已經開始安排自己的生活，還有一群好朋友，一起開心，一起玩樂。然村哥剛退休時，一下子還不是很適應放下重擔的生活，不太願意出門，也不想參加活動，鈴姊不想留村哥一人在家，也不願失去跟朋友在一起的快樂，所以會帶著村哥跟大家一起玩，或帶朋友到家裡同樂，好在這段時間不長，村哥很快就開始找到生活的焦點，適應新的生活。鈴姊說：

嘿～就剛退休下來啊～叫他出去……好像老三叫他說再去讀那個社區大學啦，……去參加一些活動他都不要，我說那我們一起去做志工他也不要都不



要，……有一次我就跟他講以前我有一些朋友……現在你退休我都沒有了，……我說把你放在家裡我自己自己一個人出去我我做不到啊，……到最後就把我的一些朋友帶到家裡來唱歌厚，啊他們先生也來，……啊就帶他出去玩，……就慢慢就……走出去了。……像一些社團，……我加入的時候我順便把他加入……啊就慢慢的把他帶出去了，……現在比較好啊，比較開朗，以前叫他出去都不要出去，現在一些活動他會參加了。（羚姊）

棠哥的個性喜歡漂泊，生命中也一直有一兩樣可以讓自己投入熱情的樂趣在發展，除了感謝小嵐給自己的空間與允許，棠哥也期待小嵐在生活中可以發展出自己對生命的熱情，可以擁有一些屬於自己獨特的興趣。棠哥比小嵐早退休兩年，當小嵐也退休後，生活中有小嵐陪伴一起去做自己開心的事當然很好，棠哥更希望小嵐不只是陪著自己在玩或只以棠哥為中心在過日子，棠哥也願意有機會可以陪陪小嵐去做她開心的事。

希望她培養出一個好的興趣……，這樣我可以，不要她常常都是她陪我去玩……、陪我去攝影……、陪我去什麼撿石頭，偶(研究者：你也想陪他?)而我也陪他……去去做一個烹飪啦，他大概不喜歡煮菜啦……這種東西太雜，看看什麼什麼的興趣。（棠哥）

小嵐知道棠哥是關心自己的生活會太單調太無聊，然而她並沒有這樣的擔心，覺得棠哥是過慮了，其實自己想做的事還很多，只是目前還在興頭上的事，已經讓生活很充實，所以不是沒有自己的興趣，是時間不夠。

我給你看一樣東西(研究者：好。)，那是我我退休後送給自己的一份禮物……，到現在還沒有時間享用，因為我太忙了，沒有時間去玩這個，我就買了一盒，糟糕了，這全部都是我的寶貝，全部我的卡片啦……，其實我喜歡、我喜歡畫些小插畫，……我要去學插畫的……，就在這裡啦，可是我根本到現在還沒有空去。因為我實在是太抽不出時間，……，其實我現在因為跟他就是在經營那個部落格……，我們出去玩……或怎麼樣，我覺得我的時間目前其實已經……是很很充實的了，……，所以我覺得其實，我有一些我可以玩的東西，可是我現在太忙忙到還沒有空去忙這個。（小嵐）

由於研究者本身也處於相似的生命階段，這些分享讓研究者有很深的感觸與共鳴，我們無法緊抓住我們的青春與逝去的時光，為了成長與更新，我們就必須為新的階段準備並調整自己的步伐。



如同本研究參與夫妻所分享的，來到這個階段，我們不能再像以前一樣，長時間、快步走路、工作和做其他的事；我們要習慣孩子離開後的空巢與並運用多出來的額外時間；有時我們已經無法隨心所欲的做想做的事，或認為對的事；想要成功地適應生命的改變，必須從年輕時開始操練與規劃，處在生命之秋的任务是調整自己的腳步與方向，與自己變老的過程相處，且依然要不斷嘗試新的事物。

本研究的參與夫妻們為此過渡期所描繪的畫面正是如此，他們並沒有哀悼他們所失去的過往，沒有停留在不必要的絕望與退縮當中，反而是一起開心地歡迎他們現有的生活，他們關心並照顧自己與彼此的健康，並肩攜手共同面對這種種的變動，隨著種種重擔卸下而來的從容閒適，夫妻倆更可以一起建構新的生活重心，經驗與智慧也讓他們可以洞視潛在的問題，他們更肯定自己，也更快樂，幸福絕不是只靠運氣，他們讓研究者看見人在中年依然有能力發現並把握可以豐富人生的機會。

## 二、 任務離肩心輕鬆，攜手祝福雛鳥高飛

傳說母鷹會用羽毛在牠的窩巢中畫出界限，一旦小鷹開始展翅，準備飛翔，牠就會把巢中羽毛啄出，使巢變得舒服（吳品譯，2004）。同樣的如果我們要我們的孩子可以飛翔，學習飛的過程可能辛苦，我們還是得拿掉他舒適的被窩。本研究的夫妻們基本上都認為孩子長大應該離開家出去闖一闖，當研究者問到孩子離家後生活的改變，鷗哥第一反應就是說：「感覺喔？……就覺得小孩子應該出去飛一飛了。」；阿珍則認為孩子到了該飛的年紀，不給他嘗試飛行的機會，等於扼殺了他可以飛的潛力；棠哥、小嵐亦有同感認為孩子的生命是他自己的，孩子有孩子該走的路。

反正小孩子不離開反而是麻煩啦！【笑】……我感覺是說到一定年齡的話，應該有他自己的空間啦！……像我們小時候就要去外面找事情做，工作，那現在小孩子不是啊！都是從小都保護在裡面，所以我認為是說，高中大學以後你就要讓他有一個自己的生活，……不然的話你整天窩在家裡，那也不是很~~~很好的辦法。我認為是說，有一個階段的話，你該出去的時候就要出去，……因為小孩子應該是早一點離開家庭的話，他獨立的成長會比較快啦！……不然的話你整天都保護著，那出去的話一下子就被搞掛了，……，那以後他也不可能有獨立阿，不行阿。所以說我兒子，……我國三就讓他離開家住校，就是去外面適應大環境的生活，我認為是該有需要就要讓他去，……喔~~~我不會反對這個。（阿珍）

住在一起當然是比較親近，……但我們曉得，但，這就是我們知道他在哪一邊，大概是怎麼樣的情形……，我們就比較放心……，也不用說，欸沒有在身邊阿，這樣我們就覺得怎麼樣……，其實小孩子長大了，應該、應該也有、有比較那麼獨立了，我覺得這個是應該的……我是，而其實贊成他是這樣子的……，與其一直在這邊，我覺得反而……對他自己本身的發展，那個……、那個阻礙。（棠哥）

所謂享受並不是說，……女兒成是我們的那個，以前是我們的拖累，不是……，只是覺得說，到了這個年紀了……，他，他就是應該要出去唸書了。父母親對孩子的擔憂一定是一輩子都會的……，那但是你不能因為擔憂就把他留在身邊……，那我們是每天都會打電話，……電話互通這樣。（小嵐）

放手並鼓勵孩子獨立，說得容易，然注視著孩子邁向他自己的人生，父母的心情卻總是煎熬，很容易會緊緊抓住繩子的一頭不放，因為父母都愛孩子，關心他們的一切，容易想像他們在困境時可能碰到的問題，一旦注目在可能有的難題上，那種想要照顧與保護的心就會難以抗拒（余一綦譯，1993）。但也知道這是必要的一步，為了讓孩子能成為他自己，他必須振翅飛離父母安全的雙翼，邁向自己的航程，出去闖一闖，才會知道自己要的是什麼。

進到青春期的尾聲，孩子需要問自己：我是誰？我和他人的關係如何？我該相信什麼？他們喜怒無常的心情，叛逆的態度或行為，有時確實會讓父母幾乎抓狂也不能理解，然這些往往都是青少年伴隨著成長而來的緊張和焦慮，並不表示他們拒絕父母（吳品譯，2004）。此時父母也必須調整自己、拿掉框框，如小嵐所說當自己允許孩子處在自己需要的狀態，給他比較寬的路去走，自己也才活得比較自在；月兒也有類似的想法，意識到青春期的孩子不是叛逆，只是比較有自己的想法。

我們的女兒的個性讓我們蠻擔憂的……，他的想法是很灰色的……，我擔憂了他大概五、六年……的時間。那後來我慢慢調整我自己……，我就把很多的框框都拿掉（研究者：放下來。），……，當我把孩子鬆綁那一刻，我自己也釋放了……，我覺得，我給孩子一條比較、比較寬的路去走……，然後，我自己也活的比較自在一點點。……他其實還蠻感動我們給他這樣的一個空間。（小嵐）

你哪孩子沒辦法給你去支配，……，主觀意識很強，……尤其到高中的時候，其實有些人說小孩子到高中叛逆性很強，其實不是叛逆性，倒是太有他自己的思想觀念，……不是叛逆性喔！我覺得不是叛逆性。（月兒）

無論是父母或孩子，所需要的處方都是一樣的，都必須固定服用「我是被愛的」「我可以」「我能」的定心丸（吳品譯，2004）。當父母可以信任自己的孩子時，他們的表現甚至可能會超出父母的預期。「信任」是父母可以一再送給孩子們的禮物。

那個時間想不通了……，還是會關心他的課業了怎麼樣……，現在來說，我們、我們這、這方面，我們就大概是完全想(研究者：就放下了。)，對……，他讀書讀的怎麼樣好啦……、讀的不好阿……，我們都是記得是他是可以……自、自己來處理的……，這，我們已經蠻、蠻放心他就是。（棠哥）

他唸大學了，原來他怎麼還蠻能夠自理……，他處理的、處理、處理自己的事情的能力提高了很多……，這就是我們蠻高興的……，所以，你看起來，……的確是他、他去台北住了，我們彼此是更更覺得心裡面更舒服……然後學校的一些體驗啦、磨練，我覺得讓她變得比較有韌性，他比較能夠面對挫敗。（棠哥）

我覺得隨著這幾年來，我覺得他在課業上的磨練……，也讓他比、真的比較成熟……，他也比較堅強一點……，我覺得，他的挫折忍受也是比較強的……，那可是在那段時間裡頭，我還會有這樣的擔憂……，因為那那畢竟是小孩子，不是說我要你怎樣、我希望你怎麼樣就可以……，那我覺得，等到這一點他他都能夠讓我比較就信賴他、比較不再擔憂之後，我就，真的人生就沒有什麼好再再奢……，有多的都是再賺來的後【笑】。（小嵐）

孩子成年了，學習成為獨立的個體是年輕人主要的任務，想要跟孩子維持良好的親子關係，父母得在孩子長大後好好過自己的生活，只有在他們要求幫助時才助他們一臂之力，只要享受跟他們在一起的時刻，跟他們一起笑，從親子變朋友，站在他們的立場看事情，認識他們真正的需要，並給出他們需要的回應即可，父母會發現孩子不會與自己距離拉遠，反而會更親近，正如棠哥所說：「心有在一起就好」。

以下是訪談時小嵐很欣慰地拿給研究者看的文字稿，是女兒在母親卡上寫給父母的回饋，女兒的語言字字道出父母的愛如何支持她成為現在的自己，相信棠哥與小嵐對於當時願意放下「別人會如何看自己」的框框，允許孩子暫時留在需要的處境中的決定，現在回頭看會覺得「一切都是值得的」。

再度回來念書的這一年，我又學到了一些事情，或許每年的父親節與母親節禮物，就是這幾年所學的最好記錄，去年的母親節，我帶著滿臉豆花從他鄉回來，一個人在外面這麼久，遇到很多人和事情，見到不少風景，回到家裡依舊是個長

不大的孩子，現在當了別人的助教，學的東西越來越無法跟你們說明，媽媽最近常說，我也沒辦法幫忙你什麼，但是你知道嗎？其實只要陪我說說話，讓你們知道我遇到的不開心就是我最大的支持，真的很謝謝你們，身體這麼健康、有好心情到處遊山玩水，謝謝你們讓生活充滿樂趣，爸爸照相技術越來越好，永遠都是我最好的電腦老師，媽媽用漂亮的文字，記錄生活點滴，用最溫暖的話告訴我一切都會很好的、不用擔心，只要你們幸福快樂，我就可以全心全力完成我的生活，何等幸運可以擁有你們，擁有這麼棒的你們，愛你們的女兒（棠哥與小嵐的女兒）

以上的分享可以看見受訪夫妻們，他們都願意相信孩子不是自己的資產，如余德慧、顧瑜君（2000）年的研究所述，親子離合在於孩子必須創造屬於自己的人生，有更多社會他處的參與，不斷地涉入新的事物、新的場所，中年父母的處境勢必是從原來的「看得見」孩子到後來的「看不見」，人生旅途從原來帶著孩子一起走，到後來孩子離開而父母則是留在原處觀望著遠處孩子的背影。他們相信孩子應該出去飛一飛，理解父母並無權擁有自己的孩子，或替他們過一生，父母的任務只是裝備他們，然後，不管是否覺得他們已經準備就緒，都必須放手讓他們獨立生活，選擇自己的人生路並給出祝福與信任。書寫至此研究者腦中出現這樣的一個畫面，一對中年父母手牽著手，眼睛一起望向遠遠的天空，帶著祝福看著孩子高飛，直到隱沒於雲端，而心情上頓時也因為「重任」的完成覺得特別的輕鬆與喜悅，任務完成，婚姻生活再度回到兩人關係。

### 三、 夫妻角色重回生活舞台，目光專注親密連結

人生前半場為了生活、為了孩子，人們常常因為忙碌不堪而經常抱怨時間不夠支配，無法做完許多想做的事。特別是在我們這個以家庭需求為優先的華人文化中，人生上半場的生活幾乎是以孩子為中心，所以孩子的成長與離家對華人父母而言體驗應該特別深刻，時間與空間感的延展是中年父母進入這個階段所獲得的禮物。五、六十歲的夫妻，無論是在職場上或者是父母角色上均處於漸漸退下任務之際，角色任務的完成，讓中年夫妻的重心可以再次回到自己，也回到夫妻兩人的關係，這個時期的生活似乎比一生之中的任何時期都更容易掌握，可以選擇自己喜歡做的事情來做，可以過自己想要的生活，夫妻兩人的關係也可以比之前任何時期都更有機會彼此親密連結。

我自己的感覺就是，嗯~~我現在想到的是，本來老二……，就是女兒也去上大學之後，有感覺我自己的時間比較多。（小米）



小孩子長大就好啦！比較有時間啦，就跟一些朋友出去玩啊。……在家裡就沒有事情啊，……就我們家事做完厚，……該做的我們做完啊，……就出去坐車啦，去台北~~去遊一些景點啦。去景點玩一玩，嗯~差不多五六個小時啦，然後再回來。就到了這個年紀，……差不多這要怎麼講，現在是比較有時間啦，……啊怎麼講嗯呵呵~我不會講【不好意思的笑】。（羚姊）

現在差不多就~~就全部全部就我們兩個人個人生活~~小孩子我們就不管啦，……他已經長大啦回來~~……有要回來吃飯，就準備~~準備你的，沒有~~沒有也不管~~就整個整個，小孩子整個整個已經全部放給他了。（村哥）

在我四十歲生日那一天，棠哥跟我說他「你前半輩子又，都很努力的扮演女兒的角色……，然後做一個好太太、做一個好媽媽……的角色……從今以後，你該好好的去為你自己而活。」意思說我前半輩子都很……，很很努力的去扮演好那些角色……，然後比較沒有把重心擺在自己身上，他說……你四十歲以後，你應該好好的多、多為自己而活，……，再來一點就是女兒也慢慢長大了……，我就覺得我常、我常跟人家講說我從四十歲以後，總總覺得說，我的今天比昨天好，我的今年比去年好……，應該只有這一天比一天好的感覺。（小嵐）

大概我快四十歲，也是棠哥跟我說要好好去過自己生活，我第一次跟我們校內的老師們去出國旅行……，可是在女兒在國中，高中之前，他們已經開始陸續辦了好多年，我從來想都沒有想要去參加……那我女兒還在國中階段，……學校有事情一定要有個媽媽在去去去接送……、或陪伴他……直到他高一上高二那個那個暑假，他已經上高中了，我我的角色已經慢慢的退……到比較後面了，……這應該是一種取捨，不能說是割捨。（小嵐）

當他告別職場之後呢，……我覺得，這樣子的一個壓力卸除這個責任、暫時可以放下以後，我覺得他他又回到了其實，真的回到他蠻隨性的生活的那樣子的一種。（小嵐談棠哥）

巢空了，中年人的生活轉向自己也轉向關係，夫妻倆人多了許多時間在一起，一路走來，夫妻關係的情感變化是本研究關注的焦點。過去國外研究顯示婚姻品質與家庭生命週期有關，多數以「U型曲線分配」指出婚姻滿意度的變化曲線，即婚姻滿意度在結婚初期最高，第一個孩子出生，會逐漸降低滿意度，孩子到了青春期的，婚姻滿意度降到最低，直到婚姻後期婚姻滿意度再度提升(Glenn, & Weaver, 1978; Spanier, & Lewis, 1980)。

本研究從受訪者所繪製的情感關係曲線圖（見附錄三）來看，孩子長大單飛，目前關係情感溫度確如上述研究般是在情感的最高點，再次回到只有兩人的時

光，情感的質地加溫也加甜，大家都說「好」，在這段比較無掛慮的生活時空，比較看得見伴侶的存在與付出，有比較多生活上的相處，而且也願意為了關係主動的做一些調整與改變，情感上確實覺得比較靠近，聽聽他們怎麼說現在的關係以及情感的變化。

其實，應該都還是一樣啦！有一點改變應該是，因為小孩子都獨立了又，……所以可能我們之間，相處的機會會比較多一些，……嘿，因為，因為那個心就會比較多一些，因為以前可能心，心思都要放在小孩子身上……比較多。現在話題會多一點，（研究者：話題？指的是？），我們兩個的話會多一點。（鷗哥）

這個我也有感受到這樣，就是，呃~~那個，注意力，……注意力，以前會比較分散……，那小孩不在之後，就會我，我覺得有一點再回到以前談戀愛的那一種~~狀態。……就是，好像是兩人世界這樣。ㄟ，應該是時間、空間、還有一些活動、互動都是。（小米）

啊小孩子大學的時候，大概就出去了，說實在那時候我們感情會較好~~比較空。……比較空，所以就而從這個時候就比較有到外面去玩，……現在就一起出去玩啊……啊像現在~~現在每天都是四點~~四點四十分出去，……啊七點回來到七點~~七點半左右這樣……兩天沒有出去人家就會找呢。（村哥）

那孩子的話，我是覺得說，他今年也二十七歲了嘛，不管他將來如何，前提就是他能夠很快樂……的享受他的生活、生命……就就好了……，那我們兩個，就，攜手走天涯。（小嵐）

孩子長大，夫妻再度回到兩人的生活，此時有屬於「我們」的興趣與共同話題是重要的。阿木與月兒因為有共同的宗教信仰，覺得幸福。月兒說：

差不多十五年過後啦，二十五二十年左右那時候我就開始。因為他們我們小孩子他們算滿獨立了啦，……，我就跟他講，我現在常常講啊，以後我們要為自己生活，找出自己的興趣，還好我們有共同的興趣，共同的宗教，所以也有共同的話題，對。（月兒）

阿雄則認為現在孩子大了，太太時間比較多，「比較容易吃到老婆煮的菜」，老婆比較懂得自己的胃口，比較習慣，比較好吃，加上相處時間比較多，情感當然比較好。他這麼說：

小孩子小的時候，吼~~我太太比如說她一個人要顧店喔【強調】，又要買菜又要煮飯這樣子的話，時間是比較少，……幾乎~~到最後都外面喔，……，從外~~外面吼，買回來去吃，那現在小孩子……，都長大以後各自吼，……他們有他們的吃飯飲食方式嘛！……那變成都差不多我太太有時候也~~她會去買個菜回來煮一煮，那我們兩個兩個吃這樣子，……比較容易吃到老婆煮的菜！【笑得很開心】，那在我們是夫妻結婚那麼久了，……所以吃的還是老婆煮的比較習慣、比較好吃，【笑】……真的，對阿，那~~這樣子的話當然相處的時間比較多，……啊這樣子時間比較多，情感方面的培養當然會比較好，這一定的嘛！……。阿小孩子小的時候有時後要學校怎樣，又要去買什麼又要買什麼，囉囉嗦嗦的事情會比較多嘛！這也是一定的嘛喔！……就這樣。（阿雄）

棠哥提到退休後無掛慮的生活，「特別感覺得到彼此的親密與連結，比較容易看得見伴侶的存在與付出」，小嵐也有同感。

工作了沒有，突然間沒有的時候，我就蠻、蠻能夠發現這個東西……，這是工作壓力切、減輕了……，或，小嵐……在這方面的確……是蠻蠻為我著想……、蠻蠻為，蠻以我為優先。（棠哥）

我是覺得說後來耶，我覺得……，之前可能真的是把太多的心力都擺在，呃，學校、工作跟照顧女兒身上……，可能真的是女兒女兒出去唸書以後吧……，我覺得，嗯，可能我們就把那樣子的焦點跟關心，因為就是在家裡就剩下兩個人了啦（小嵐）

比較特別的是阿木的情感曲線圖，他幾乎都在最高點，為了研究者說要曲線圖，勉為其難的找了一個低點，在研究者請他分享什麼樣的經驗讓他覺得兩人特別的靠近，阿木反問研究者：「因為我其實覺得你說ㄟ，心心會特別靠近，那表示心有離開的時候對嗎？但是我們覺得，嗯~~通通都是這樣子啊，……ㄟ又」，在阿木的想法裡因為心從來沒有離開，所以也沒有所謂的特別靠近。「心從來沒有離開過，表示一直就是在一起的」，月兒在旁聽著這段話，臉上的表情滿是感動。阿木的個性雖然像木頭這麼直，情感的付出也因此是如此完全不打任何折扣，始終如一。這番話語，聽在研究者耳裡特別感受到親密的滋味。

阿珍的情感曲線也很有意思，結婚第五年是個低點，然從事業轉型之後，阿珍的曲線是節節上升，阿珍的說法是她天生樂觀，事情都往好處想，事業穩定了，加上有子萬事足，生一個快樂，生到老三就更快樂了。

我就開始學做門市生意，就是，開始做把規模縮小一點，學做門市生意，……

就減少開銷，啊營業額~~慢慢的把他搞大這樣，……我就慢慢做慢慢穩定，然後……，七十~~八年的事了！……那我們就是這時候開始，就開始比較會做生意啊！就比較有賺錢，……那到了八十二年，就生我第三個兒子了！……對啊！生一個還好，生第二個快樂！啊生到最後第三個就更快樂啦！有子萬事足啊！有兒子又有女兒，生三個當然很好啊！【笑】……反正你沒有賺錢，有的人有錢但是生不了，生~~。(阿珍)

本研究發現婚姻前半場夫妻情感的親密確實會受到生命週期角色任務與壓力的影響而有下降，特別在我們華人傳統東方社會家庭以父子關係為主軸，傳宗接代與教養兒女是神聖的使命，因而常在養育子女的漫長歲月中，會疏忽對婚姻的经营，然當此任務角色退下，本研究受訪夫妻均抱持著歡迎的心回到兩人世界，再次尋覓彼此曾有的親密，情感關係的滿意度均處於最高點，感覺到彼此的關係日漸親近且加深。

人生劇場必定隨著生命的前進，必須不斷換幕變換場景，本節主要描繪的彷彿是婚姻故事上半場與下半場的場景更換之際，好多的場景需要變動，需要更新，燈光的焦點也因此有了一些調整。我們看見上半場的婚姻生活大半為家庭經濟、為兒女在操煩，舞台焦點在建立與維持家庭，而且鏡頭會特別聚焦在孩子身上，孩子好不好是婚姻前半場中最重要的，父母的人生是其次，意思是說婚姻前半場不是沒有夫妻關係，而是夫妻關係就是這些，是父母角色互動而來的夫妻關係。而今孩子長大開始要走出這個舞台，父母慢慢感受到角色責任的完成，此時鏡頭的焦點開始移轉，夫妻角色逐漸從背景慢慢浮現成為舞台上的主題，夫妻倆的目光可以更專注的給自己也給彼此，從這幾對夫妻的分享中，可以感受到他們重新找回彼此的喜悅與幸福。

### 第三節 餘裕寬容中年親密，蘊藉沉潛平淡回甘

中年人擁有一種新的財富——時間，中年人不必把自己限制在那些有代價的事上，可以使生活充滿了好東西，而且是他一直想做、喜歡做的，不必管它們是否重要或無意義(施寄青譯，1989)。從本質上來說中年人的這份禮物就是「自由」，意思是中年人擁有比較多的空間，在不妨礙他人利益的前提下，可以按照自己的意志來過自己想要的生活(引自辭海，2003)，特別是在人生的上半場，中年人欠下自己不少的東西，中年歲月是個該改善生命品質的時候，可以「為自己的生命好好作主」。

人到中年，感悟生命中夫妻之間的情感，研究者用「蘊藉沉潛」來形容在訪



談文稿中所體會出來屬於中年人的情感親密質地。「蘊藉」在辭典中的意思是「含蘊寬餘」；「沉潛」是深沉隱浮（引自辭海，2003）。研究者想要表達的是人在中年才開始出現餘裕也多了智慧，因此才有寬容、接納與不計較的可能，兩人關係可以更專注、更純粹、更鬆與更細緻。中年人的親密無需刻意製造，是一種將情感蘊藉於日常的浪漫；是一種平淡、從容、深情自在的情感；更願意一起攜手擁抱一個經過更新的關係，共品平淡生活中讓人回味無窮的滋味與情趣。

本節將依序以「搖鬆生命鎖鍊，在少中說足夠」、「洞悉生命本質，在死中說把握」及「時空延展重新看見，再回中說我願意」，這三個次主題來描述本研究從受訪夫妻所分享之中年生命處境與中年夫妻獨特的情感親密滋味。他們想告訴我們親密的本質與內涵在人的一生當中雖然都很相似，然中年人的親密與年輕人的親密有一些質地上的不同，中年人能看見年輕人缺乏生命歷練所無法看見的親密。這三個環節共構起來，讓「中年夫妻日漸親密」的樣貌有了一個讓人可以想像與品味的圖像。

## 一、 搖鬆生命鎖鍊，在少中說足夠

人大半生是在做老師、醫生、律師、技術人員……，也有許多的角色任務如父母、子女……，「自我」反而是最微小的一部分；在過去的生命中，我們大部分的時間都在盡力而為，但卻不是做自己最喜歡的事。如同 Jung 所說人在中年以前總是拼命地不斷追求與現實世界之間有所關聯的事物，也就是充分發揮「自我」的作用以求生存（蕭雲菁譯，2007）。而今這個世界對中年人的要求減少了，他們可以放棄事業戰場上的盔甲，因為已經沒有戰爭了，他們已不置身於競爭地帶，他們有更多的時間做一些事，甚至可以享受無所事事的奢侈（施寄青譯，1989）。這是中年處境中的「少」—世界的要求變少了。

海德格說，人在世生活，通常都是透過「事情」來體驗「時間感」的（引自余德慧，2001），現下的「少」，是相對於退休之前事業的「多」、孩子離家之前家務的「多」而言，這時期的中年人離開了二、三十年的「公共工作領域」，與家務親子事情的「家庭親子領域」，「剩下」的是一直以來被排序在後的「私人領域」，說「剩下」有一種「突然突顯出來」的味道，意思是它一直以來都存在著，由於帶有急迫性、強制規定性的「工作事情、孩子事情」突然沒有了，「私人領域」的事情突然就「剩下」了。這並非中年人「主動」將「私人領域」的事情更動了排序，而是「生命週期」的演遞將中年人帶到這裡，中年人是「被帶到」「剩下」「私人領域」的處境，通常有如釋重負、無掛慮的深刻感受。

村哥與鈴姊夫婦因為孩子多，負擔重，前半輩子真是辛苦持家，村哥想到那

段辛苦的日子，眼眶還會泛著淚光，他說：「想到過去的事情……覺得心裡酸很酸，很辛酸啦。……啊想一想也是走過來走過去啦。嗯～現在就是要往前看啦。」，當家裡經濟狀況比較好，小孩子也慢慢長大，夫妻兩人的負擔減輕很多，玲姊轉述村哥告訴她的話：「他就說苦的日子都過去了啊」，夫妻倆都有如釋重負的感覺。棠哥也有同感認為目前生活，無論經濟、孩子、年老父母親都在能夠掌控的狀況中，生活完全無掛慮。

我覺得現在我們感情因為很好的是……，真的是，完全都沒有什麼掛慮的地方……，這是……，不是不是說、說怎麼樣的經濟方面……阿、小孩子阿、年老父母親阿什麼……，你那時候，我覺得這個都、都比較能夠掌控……，經濟會影響你的家庭……，兩夫妻我覺得是……蠻、蠻大的……，所以我們沒有這方面壓力……、健康我們兩個都很好。（棠哥）

當生命的鎖鍊可以慢慢搖鬆之際，人生真正的喜悅會有機會發生，這是一種價值觀的改變，是生命態度的改變。因此來到中年，中年人會發展 Jung 所說的「個體化歷程」，也可以說是「走向自己」或者「實現自己」的歷程，中年的任務在探索生命的盒子裝的是什麼。（劉國彬、楊德友譯，1997）。

以前追求成功的時期，人朝事業頂端往上爬，把盒子一起帶著走，卻未必知道盒子裡裝的什麼，一旦人可以在人生旅程中駐足，靜下來，看看盒子裡裝的是什麼，然後以盒中物為中心，重新規劃人生，將是意義的開始（楊曼如譯，2001）。到了這個階段，中年夫妻通常感覺階段性任務即將完成，該有的都有了，生活上比較無所求，沒有太多的慾望，少了計較，多了滿足，生活上需要磨合的事情也沒了。他們這麼說：

磨磨得差不多了啦，啊也沒有什麼大志啦，……像～～像你們還～～還退休啦，還在上進喔，我們～……就過退休生活啦【笑】。現在～～現在是沒有大志呵呵。……哎呀！不想它了啦，我就跟小孩子講，我不管了、我不管了，給你們養，【笑】過得去就好。（村哥）

以前剛開始的時候，剛開始起步難嘛，會很擔心如果不做，客人會不來，現在我根本連想都不會去想它，有也好，沒有也好，有我就去做、沒有，甚至不強求，我們落得很清閒，跟我先生聽聽音樂、看看書、出去外面多 Happy 啊。（月兒）

我們夫妻模式的話，……該有的都有了啦！反正的話就是天天過就好了啦！也不要說啊，要再做什麼大生意我也不想了，……小孩子也大了啊！……這幾年的話就是～該努力再賺一些錢的話，看小孩子喔～該讀書的、該做什麼的，幫他們完成就好了啊！……反正現在我們這麼大了，要做再大一點的生意，我們也不想做了……保持現狀就好了啊！不要再搞大了啦！……再過個幾年的話可以去玩，看要去哪裡就去哪裡啊！（阿珍）

可能是職業，職業病吧……，任何一個人都是這樣子啊，做久了厚，老是重覆這種重覆的工作……，生活煩性……，喔很累內……，真的很累啊阿～，對！……那因為你現在我們又有一點年紀，你要說一定要在商場上鬥智……，我看幾乎都沒有人會願意這個過的啦【笑】。以前就會比較注重生意上的營業額啦……，就是數字上的啦厚……，啊現在比較不會，啊現在就說，啊有就做，沒有就休息啦……，我是有這種感覺啦。（阿雄）

我們現在，一個是生活很平順的話……，我覺得感情就、就會很順、很自然的會很好。這個不能夠說，不能夠很清高的來說了喔……，因為就就是我們經濟方面沒有壓力了……，所以我們才能夠說，欸，我比較重視那個，呃，休閒啦……，然後重視親情啦……，然後還……嘖，欣賞怎麼樣的一個美的東西那些……，像我們是，因為沒有那方面的壓力……，所以我們我們價值觀就就就可以往這一方……面來來走。（棠哥）

脾氣變得比較好，這個也不全然說是兩個人，……因為～就等於說～一般說的為人處事，碰到的事情啊都會有，人的事情、一些工廠也是會會磨，磨磨下來的，……有時候就看的會比較開，……所以有時候看到人家意外，有時候因為一句話一把火就什麼都沒有了，……嘿～所以就自己就要小心一點，……對不對？日常當中你～有時候就是不要計較太多啦，……計較得到的，你又不一定用得到。（村哥）

這幾對夫妻在分享中談到，目前生活到了無憂無慮無所求的階段，需求也很簡單，人很容易相處，也無須磨擦，所以生活上談不開心的部分已經很少，感覺都順順的，幾乎到了無架可吵的地步，加上彼此在一起這麼久也都很瞭解了，對方真的有比較堅持的不能改變的就改變自己囉。

好像很少耶！現在都小事而已耶！……沒有什麼需要吵大的。交談？！……交談是一定有交談啦！……但是要講，不高興什麼一些很少啦！……嗯，對。沒有，……應該都沒有……什麼，太多的，……部份可以講這些了。（鷗哥）

其實個性磨到現在應該都差不多，都~~都~~都~~都很了解，……她想如果~~如果真正~她比較有時候比較強一點隨她啦，……不能改變她你就改變你自己接受啊。【笑】（村哥）

一到了無所求的時間，生活也怎麼樣的時候，我覺得，兩個人就很容易，嘖，相處的很好……，沒有什麼磨……，因為不需要有磨擦了……，對不對？你說，生活都已經無憂無慮了……，你覺得世間，你還有什麼好吵的？（棠哥）

如上所述，處在生命之秋的中年夫婦，對生活的慾望減少，需求簡單，意味著他們已經來到「觀看並享受生命之美」的時期，這個階段所追求的生活並非想獲得什麼成果，而是只要「處在其中」就夠了，於是覺得知足、滿足與感恩。

從受訪夫妻的分享中，研究者可以感受到，當生活可以放下總總掛慮，沒有壓力，沒有所求，無所挑剔，又可以擁有自己喜歡的元素，這個階段的生活可說是自在而快樂的人生境界。生活的步調放慢，享受悠閒的生活，一起慢慢的品味人生，覺得很舒服，也覺得很感恩。在他們的語言中可以感覺到，「滿足」本身就是一種幸福。如同鷗哥所言：「我自己覺得這樣就夠了啦！」，其他的受訪者也是這麼說：

說實在因為現在也沒有什麼壓力。……因為說實在~~我們對生活的品質說要求也不高，怎麼講就是就是~~自己滿足啦。……就~~就滿足就覺得很幸福。……知足常樂（鈴 姊：知足常樂啊。）對呀。知足。對生活品質要求不要太高，天天都嘛很快樂。人應該活在真實裡，慾望不要太高，豁達了，做人才會快樂。隨意、淡泊的人生就是一種享受。一個快樂的人生，……，在簡樸平淡的生活中，自在而快樂是一種美好的人生境界。（村哥）

偶們是很嗯~~知足常樂的人啦，……啊很容易滿足就是嗯~~能有時間大家相處厚，啊出去一起就~~啊就這樣就覺得很滿足了嗯呵呵呵很幸福了啊。【笑】（鈴姊）

一開始我們開宗明義就講了，我們很知足，很……，對於對於現狀我們是蠻，尤其是說感謝的要想講很虛偽，但我們真的是，蠻謝謝老天爺給我們現在這種……這種這種狀況……，大概我們是，價值觀方面我們就是，往比較休閒舒服的……這個這個這個這個方向來走。對，我們沒有沒有說追求那個很很高……的享受……，不，淡淡的這樣……，我們就覺得很很快樂。能夠這樣，兩個人的這種感情啦……、然後有這種怎樣體力啦……、健康啦……，然後兩個人這種這樣慢慢這樣休休閒閒的這樣……，我就覺得，已經是很很好的一個事情。（棠哥）



要討好我們兩個，其實是很容易的，你東西不要太難吃，然後這個東西不要太怎麼樣，我們都會衷心感激，覺得很棒……（棠哥：小嵐說的是。），……也不太去挑剔我們的生活周圍了，那彼此就更沒有什麼好挑剔的……幾乎沒有什麼太不滿足的。……，一來本來我就屬於那種不……是有太太多的那種野心、企圖心或或那種奢求的……，再來我覺得我們也真的如果再要的話，都會覺得【笑】……，會遭天譴，……因為我們現在這種狀況……，我覺得已經是人人欣羨了。（小嵐）

就是如果你們也可以像我們一樣一起唱歌一起玩的時候（羚姊：對呀！對呀！），然後那種感覺就很好。（研究者：是什麼讓你覺得很好？）怎麼說～像出去啊，照～照一些相片回來。這就是郊遊或爬山的戰利品……啊放在那個～放在那個～點歌機裡面啦。啊他們一些朋友來，看唱歌的時候啊放出來做背景啊……，看起來哇好羨慕喔！……一樣啦～這種東西本來就是自動的啦。……你～你如果你要～要體驗，……晚上住在這裡，我明天帶你去爬山。……我帶你去山上看看、呼吸新鮮空氣，大家都跟我說好滿足喔！（村哥）

中年生活「得分」不再能帶給自己興奮的感覺，中年人已經不再對「更高」有興趣，不再對「完成什麼」有興趣，也不必證明自己是某號人物（楊曼如譯，2001）。細細品味受訪夫妻的分享，讓研究者腦中閃過一個畫面，那是曾經在朋友轉寄的網路信件中，看見有人以不同的飲料來妙談人生的三步曲：「年輕的生命愛喝汽水，只嘗甜味；壯年愛喝咖啡，亦苦亦甜；中老年喝白開水，因為它極淡極淡。」（引自網路小品），研究者覺得這是一段貼切且傳神的隱喻，中年人的心境確實如同白開水，在嚐遍人生滋味之後，回歸漂泊之心，能從平淡如常的生活中，感受到一股若有似無的甘甜，面對人生的心境是處在「觀看」、「欣賞」、「品味」的位置，且能從中審視生命的本質而有所體悟。

在小嵐與棠哥的旅遊網誌中，小嵐用了以下一段文字來描述倆人細品人生的滋味，滿足又愜意：「藍天白雲、青山綠水、野花小草、老嫗稚子以及更多的蝶娥蟲蟻……，人間風景無處不在，舒緩心情、放慢腳步就能看見。」（引自 Xuite 日誌，2010），這是中年悠遊歲月才能有的心情，只要願意，就能享有。

## 二、洞悉生命本質，在死中說把握

曾野綾子比喻人在中年以後會感受到年年逐漸變成中古車的微妙變化，當然也會有很健康的中年人，只是不知道情況能持續多久。每樣東西用久了自然會變舊、變脆弱，即使如金屬，也會有金屬疲勞的現象。雖是殘酷的事實，但也是每

人都必須面對的公平命運（姚巧梅譯，2009）。

Conway 夫婦描述人與死亡的關係，他們這麼說：「每個人都知道死亡事實，然在我們年輕歲月，我們知道的死亡都是發生在其他人身，直到中年，我們都是活在這種幻覺裡，認為死亡只會發生在遙遠地方某個人身上，我們前頭還有一整排的人會比我們先死，這些人好像在保護我們不死。等到了中年，這些保護者有些已經被攆走了，同伴中有人過世，人才逐漸開始瞭解，自己不再年輕，也不是永遠不死的。」（俞一蓁譯，1993）

從上所述，中年以後人才開始體悟到，能走路是多麼美好，能自己吃東西、排泄是多麼了不起的事，若還有清晰的頭腦則表示可以思考，那真足以媲美中樂透般的幸運，如同村哥所說：「其實在我的想像中，真正的幸福，就是每天準時醒來，做著喜歡做的事，能跟妻子一起，吃得下，放的出，睡得著。」，然而中年以前的腦裡是不存在這些事情，能走、能跑、稀鬆平常，所以目中無人，完全無任何感謝之念。所以人在「變老的過程」並不只是一種每個人都會經歷的外表現象而已，它也具有內在的意義。中年人開始體悟到人不免一死是生命的主要事實。

生病的經驗讓人感受到面對生命大限即將來到眼前的迫近感（龔卓軍，2005），中年對「我的死」的意識，首先帶來的就是「怕」，怕「終結的迫近感」。本研究的參與夫妻們面對中年以後「不可改變的老化、不斷走下坡的健康」的處境，也深深體悟到身體的變化在向自己不斷訴說著人的「無力與有限」，他們也在說他們的「怕」：「怕」失去；「怕」面對「死」；也「怕在一起的人死」。因此「兩人一起面對、倆人一起接受」，因此「相互支持、打氣、安慰」。研究者在想是否中年夫妻是在這樣的處境下說出「要把握」而「結合得更緊密」，畢竟我們只是平常得不能再平常的人，我們需要彼此陪伴與給力量，即使這些並不能改變「死亡」什麼，但這就是在死亡面前的普通人。以下聽聽本研究的受訪者是在怎樣的狀態下感覺到要「把握」的迫切性。

對於勞碌半生的村哥與羚姊而言，現在有時間在一起，幸福才開始沒多久，卻面臨身體的逐漸退化，感慨年華已老，語氣中裝載了許多遺憾與對未來的擔心。羚姊說：「現在比較有時間陪我們，他已經老了，變互相要照顧啊，……就變這樣啊。」在下面段敘述裡可以感覺到夫妻兩互相依附的深厚情感，以及羚姊內在的「害怕」。

我說他比較會適應，我走了他會適應，我~~他走了我~~我會過不下去。【笑】  
村哥說我也不能走啊，……我說他比較會適應啊。……我說的部份，就是說他什  
麼事情較懂啊，比較會自己去做會比較會~~會自己去弄啊，啊我~~我比較沒辦  
法，……沒有辦法去適應啊，……啊他不能比我先走啊【強調】……，還一次~~  
有一次我的朋友也是跟我講，……他~~他說我跟你講你依賴心很大，……有一天  
你老公先走妳會活不下去，我說真的，……真的會活不下去【語重心長】。（羚姊）

月兒在分享中，說著同樣的「怕」與「把握」的必要：

因為可能是他們家族吧，因為我~~我先生他媽媽是鼻咽癌去世的，他爸爸是  
口腔癌，……所以對這種方面心裡面比較覺得會有那種那種壓力，……與恐  
懼，……因為這樣的行為發生在我們身上，以前我都會擔心，……現在因為有接  
近宗教的時候對這種東西可能就比较放得下，……人到一生病的時候，就像生老  
病死有沒有，還是放不開，……其實說完全放得開是騙人的，……還是會有一種~~  
怎麼講，你生病的時候最能感覺到對方的重要。（月兒）

我覺得有時候你最心愛的人走了之後，那種那種椎心之痛很痛耶。對對對很  
痛，所以你這個時候為什麼不好好珍惜呢，……誰先走還不知道【笑】。因為慢  
慢發現到他的好的時候，就感覺到他的重要，感覺到重要的時候感情就慢慢放下  
去，久而久之之間就會，潰，會覺得很怕失去對方，……嘿，對，所以就會越來  
越在乎他，越來越會珍惜當下，……越珍惜他的時候，就越怕失去他，越怕失去  
他的時候就越想跟他在一起，越想跟他在一起的時候可能就會越好，……反正年  
紀慢慢大了就是這樣，反正你就是珍惜當下不要想那麼多。（月兒）

面對重大疾病的威脅，人往往是最脆弱的、恐懼、絕望與無助有如排山倒海而來的浪潮，而且必須痛苦、掙扎著應付一個失去控制的破碎世界(石世明、張譯心、夏淑怡、余德慧，2005)。生命中很多事情並非自己努力即可達成，需要老天爺的安排，人在面對死亡這樣的生命議題時，不禁對生命產生敬畏之心，會感覺恐慌與害怕，不得不看見自己的渺小，對上天有敬畏之心，因為那都是屬於不是自己可以掌握的事情。小嵐跟阿雄的分享中都有談到對上天的敬畏。

一、兩前我媽媽身體很不好……，我真正感覺到那種恐懼跟無助……。我我  
以前，呃……，以前對生死這種事情的事……，把它看得很很重很重，就是覺得  
死亡是很可怕的……，然後就看了那個什麼前世今生以後……，因為前世今生那  
本書就把死亡寫得其實就就像是你上課中間的下課時間……，你只是到另外一個  
空間去……，還是會存在在另外一個一個生命歷程當中再再遇見……，喔，我那

時候就會覺得，嗯，如果這樣死亡就沒有什麼好可怕的……，可是真正碰到我媽媽……那時候在那個長庚住院一個月，然後加護病房進進出出的時候……，我還  
是好害怕……、非常非常害怕……，終究老人家嘛……，不管是誰啦……，我就  
若終究我身邊的至親所愛如果真的又再生病，然後又要又要面對這樣的問  
題……，我是不是、我是不是能夠比較堅強我都不敢講……，嗯，因為我我真的  
不知道自己有沒有這樣子的力量（小嵐）

人生真的很無常，……真的，是這樣的，我是這樣來的，啊把握把握住當下  
最好，因為，隨時會，事情隨時在轉變嘛，時間隨時在轉變嘛！時間隨時在轉嘛！  
哪個時候會怎樣，我又沒辦法去掌握自己的命運，對不對，我是有這種感覺啦！  
有時候真的就是會碰到什麼，很難說啦！【聲音低沉緩慢，很有感觸地說】（阿  
雄）

當阿~~我太太去接受治療化療厚這段時間厚……，也不知道什麼叫姻緣  
厚……，啊那個，當然阿~~也是很怕失去我太太……，因為畢竟生活也是二十，  
當初那個時候還是二十幾年嘛厚……，耶又有小孩……，又要工作……，事業上  
少了一個伙伴……，對不對，當然是會心理上有恐慌……，真的我那一次兩三天  
厚真的，當初的第一個聽到那個消息……，兩三天真的生活上好像就都亂  
了……，都亂了，對，有時候送貨會不正常，啊那個開車一路上又好像不專  
心……，老是阿~~都腦筋不要想但是，我阿~~不想又阿~~又有空隙又馬上腦筋想  
到那個事情……，一定會想到……，萬一有一天怎樣……，人都是會往壞的那一  
方面去想。（阿雄）

沒有人會期待生病或體力衰退，但當病魔突然來襲，與死亡一線之隔後，人才開始試圖以靈魂的完整，取代肉體的匱乏。體力之線下降，但精神之線上升。然人能看到走到人生十字路口橫互在前，通常是中年以後了，人意識到這一點時，然後迅速改變生命意識，所以中年以後，隨著肉體衰萎的同時，也獲得發現生命本質的能力（姚巧梅譯，2009）。詩人 Hesse 在他的詩文中也提到變老過程的特殊價值，他認為變老的過程不只是體力的衰退和衰老，它其實跟每個生命階段一樣，都有其特別的價值、奧秘、智慧與悲傷（引自吳信如譯，2008）

本研究的夫妻們想說的是中年以後，時間具有不同的意義，他們開始知道它的有限，更知道它對生命的重要性。因為察覺生命已消逝大半，旅程即將面臨終點，於是對自己也對彼此的關係說「把握」。中年時，各種價值觀在詳細查驗下條然而至，重新思考生命的價值，和它的優先順序，是中年期最重要的責任。生命中的重大事件往往也是人重新思考生命意義的時刻。



人沒有了不起啦！不管你事業做多大，你又怎麼樣？你像王永慶事業多大，……你不會死嗎？我覺得我要的是，我跟家人在一起，快快樂樂，……因為哪天緣去緣散的時候，那是最痛苦的時候，因為生離死別是最痛苦，所以年紀慢慢增長，我也越來越會在意在一起的感受，……我都會越來越會想在一起，雖然吵嘴是難免會有，但是有時候就會有失落感，很怕失去對方，……越怕的時候那種感情聚集的力量就會越大，……，脾氣~~發的時候，或是無理取鬧的時候我就會想，我自己就會開始想，當哪一天你真少了他們的時候，你還會這樣子發嗎？不會了，就不敢了，就不敢了，真的不敢了，所以~~。（月兒）

主要是~~多少吼，……多少是~~她生病完那一段時間，然後過差不多一兩年左右我媽媽過世，……那個時候去……，接觸到佛教，聽那個法師講經說法，……啊有時候一~~一個一句那個佛法裡面那個經文裡面吼，你認真把他體悟到吼，真的，所以~~為了不要說活得更久啦！為了要活得比較健康一點啦吼，……就會把那個壞習慣戒掉，……啊結果你就慢慢體悟、體悟、喔原來就是這樣子，就把它戒掉了，……沒有啦！那也是沒什麼嘛！（阿雄）

真的我剛才講的就是說重大疾病以後，我真正的，整個大改變，是這樣子的！……當初那個脾氣個性到現在厚，厚耶差很多內……，你阿~~你自己把心靜下來，慢慢去把它思考……，耶我真的，以前遇到這種事情，那現在遇到的事情，看法想法，為什麼會差這麼多……，厚就是這樣。現在就比較會去體諒別人……，喔所以遇到一點事情的話……，看到的事情會比較去，就比較不會情緒化……，那以前年輕的時候，可能血氣方剛對不對……，慢慢的在變……，對啊，從這裡變（指著婚姻情感變化曲線圖中，阿珍接受化療的那一點），變化是比較多阿~~。（阿雄）

阿珍為阿雄這段話提出見證，認為阿雄之前還會抽煙喝酒，在自己生病及母親過世之後，這些習慣都改掉了，笑著說沒有什麼改進的空間了。

就~~應該是，還~~沒有什麼要改進的啦！該改進的都改進了，他之前抽菸喝酒都會，那現在都不會了啊！抽菸喝酒都戒掉了啊！所以說~~沒有什麼壞習慣了啊！沒有改進的空間了啊！對啊！他一些~~（研究者：完美老公。）抽菸喝酒嚼檳榔都會啊，啊現在都沒有了啊！（阿雄：差不多了！是他生病以後。【笑】）沒有啦！他是~~他媽媽過世以後他就什麼都改了。（阿珍）

人往往在面對失去或可能失去自己最親近的人時，對生命有特別的醒悟，也更珍惜彼此的關係、更注意健康。因為他們知道有健康的身體，也才能一起繼續婚姻的旅途，在人生下半場的人生旅程，夫妻之間更重要的並非外表的相配而是

心靈上情感上的相繫，親密是發自內心的互相疼惜與照顧，然後希望可以一起長長久久，好不容易走過辛苦的日子好希望可以這樣幸福的走長遠一些。

我和我老婆結婚以後這樣一路走來，他遇到這種事情，慢慢把它回想，幫它回想的時候，那體會出說，人生除了……生理以外還有精神上厚，精神上的關懷……，結果把那個，身體生理，這一部分厚提升到精神上的觀感，我才真正的體會到厚，什麼叫真正的愛……，以這個過程，當有一天我們還是會回去，因為我們在成長然後變成成長到某一階段，厚會衰老……，會衰老以後變成有痛苦……，到阿~~到後來我們也會滅亡，就死亡嘛……。所以你為什麼呢，不趁這個阿~~這段時間，厚大家既然是結為夫妻，就好好的互相疼惜。（阿雄）

要照顧身體啦，……兩個人身體照顧好。……先~~先身體好才能去動啦，其他都沒有辦法。……其他就是~~【笑】。我最希望的事，是如何照顧好兩人的身體都硬郎，如何將最平凡的事，持續地維持。將最幸福的事，永遠的珍惜。也唯有健康的身體才能延續這一點幸福。（村哥）

有時候像我自己身體不舒服啊，他就會照顧我。很貼心啦，很好啊、很感動啦。像出去爬山啊……，有時候爬~~爬不上他會拉我~~拉我一把。……，一起出去很好啊……，也是一種培養~~培養一種感情這樣子。（村 哥：就是交流。）後面會越來越好啦、越來越好。……還會互相照顧啦，……人都是會有小毛病啦，如果身體不舒服還是什麼~~（村 哥：就是怕生病啦，不要生病。）互相關懷。……互相關心。就身體~~健康……嘿~身體要健康，嗯~~不要生病，這樣就~~可以走得很長很遠很遠了。（羚姊）

其實人生是無常的啦厚，……啊所以~~能夠健康平順，那~~那其實就是最大的要求了。……嗯~啊然後，……修行能夠有成果這樣。……。（阿木）

就希望說我們能夠健健康康的，那才能夠有很長的時間，可以可以慢慢的再去走走這樣子不要二、三十年，要四、五十年，【笑】。……，我現在唯一要期待的、想要的就是給我們健健康康……，我覺得除了這點之外……，我覺得，我真的沒有什麼還要再去祈禱阿，請天主……給我的，真的是沒有了，我覺得。（小嵐）

人生走到中年，「物質生活的慾望」因生活壓力的減輕而「減少」，轉而「追求心靈上的提升」。人在成長成熟的過程中對自己想要的東西會愈來愈清晰，也重視彼此在一起的氛圍與感受。如以前的月兒會羨慕別人，喜歡跟人比較，現在

則更珍惜全家人可以更快樂的在一起，也喜歡跟人分享彼此的快樂，其他受訪者也有類似的說法：

人生快樂最重要、快樂最重要，沒有比快樂更重要的，……看自己心靈上有沒有成長，看自己有沒有比昨天更快樂，……那個才是我要的，……我現在要做的是這個，……像以前我羨慕別人家的孩子會讀書，以前我也會比較，現在我也不會，沒什麼好比的，自己家裡滿足、自己家裡快樂、我們全家快樂、全家在一起高興，ㄟ~~那個是沒有辦法去比那種感覺。……所以我現在我不會羨慕人家說誰家書讀得高、誰家事業有成、誰家很有錢，那都是你家的事，我家才是最重要，……然後我自己本身心靈上有沒有提昇，我覺得那才是最重要……我不知道你們有沒有那種覺悟。（月兒）

就像老ㄟ~~五十而不惑，……所以我剛跟你講嘛，……古人講的話真的……想想真的有他的道理，所以這時候你還不覺悟的時候，我覺得你人生真的是白活了、真的是白活，……你人生你還想要追求什麼，要拼是四十歲以前，……現在四十歲以後我們要知足常樂，……我們現在還要一點安定，平安就是福。（月兒）

我們也經常把小孩當平輩一樣玩在一起，有時候講講笑話、開開玩笑，減少隔閡。在遊戲、玩耍的快樂氣氛中不但增加和小孩間的感情，也增加夫妻間的情愫。有時只是芝麻小事，如送到嘴邊的麵包水果，但真是感受得到，甜在心頭。因為快樂是一種令人很舒服的磁場，會互相感染，也是一種增強生命力的正向能量。不僅自己快樂也帶別給人快樂。（村哥）

以那個佛法的歷程來講啦厚，……，萬物本來原理都是淨空……，那你把那個像厚，不要把它，為了要，永遠厚記住那個像厚，所以厚落入那個有像的阿~~的意境裡面厚……，你假如說不要把這個事情厚，不要一直嘖！一直怎樣，一直那個，把想要佔為阿~~佔，佔有……，你可能會比較阿~~隨時去注意你當下的，把握那個當下的阿~~那一剎那……，我是這樣子感覺（研究者：心很細喔【笑】）。（阿雄）

就是慢慢感覺，……，那種感受……，後家裡那種磁場，我們很重視，很清幽、……很安定、很舒服，就像現在我放這個佛樂一樣，……現在我有那習慣，我會去放放佛樂，嘿嘿，然後ㄟ~~全家那種都會產生那種共鳴你知道嗎，……那種那種感覺就比較感受的出來，尤其是心靈靜的時候有沒有，……心很平靜的時候然後就覺得很~~很清，那時候磁場很清新的時候厚就覺得很舒服，舒服到一種很像滿足啊這種說不上的感覺。（月兒）

心理學家 Jung 用一天中太陽的移動路徑來比照人生，他說：「早晨的意義無疑象徵著個人的發展階段，代表他們在周遭世界中安居與繁衍，並照料下一代。」

（引自吳信如譯，2008）；Grun 神父進而提到生命中的「下午時光」也並非只是早晨的附屬品，如同太陽也會用自己的光芒照亮自己，所以中年以後人應該深入自己的內心，專注地了解自己，並挖掘深藏在自己內心深處的財富。身體的老化與病痛在邀請我們一起探索內心，挖掘出內在的財富（吳信如譯，2008）。所以中年期可以是一個充滿發展潛力的黃金時期，這個時候的中年人有閒，而且身體病痛也還沒有完全開始，擁有最多的是時間，中年人依然可以活得很有生氣。

故事敘說其實是一種召喚，召喚他人的故事，進而發現人類共譜的命運交響曲，一方面有其獨特性，一方面又是普同性的，他們的故事也是我們的故事，一種敘事就是一種見證存有，也是我們共存在的具現（林耀盛，2006）。本研究的夫妻們藉著他們的故事告訴我們，跟其他的中年人一樣，他們面臨著伴隨著生理機能退化所帶來的心理衝擊，以及種種的失落感，這些確實使他們產生心理的危機與壓力。然而他們同時也在說：「我無法不老，卻不必變老，我可以選擇我要的生活。」

如同 Fromme 所說，年齡只是人生的一面或部分而已，人可以積極而有活力，也可以既不積極又衰弱，重要的是人的選擇，我們依然可以因學習而繼續成長，我們會繼續在別人和自己身上有所發現而感到快樂。儘管終必一死，我們對生命的熱衷，可善用到最後一滴（施寄青譯，1989）。

本次主題還想要表達的是中年跟死亡的關係不同以往，意識到死亡的逐步靠近，夫妻雙方都同意「時間不多」，「生命無常」的感受很重，感受到命運不是我能掌握的處境，這樣的變化，夫妻倆看到的世界不一樣，相處的質地當然也會不同，他們在說的是「人終有一死」的親密，於是對自己的生命與彼此的關係說「把握」與「不計較」。

### 三、時空延展重新看見，在回中說我願意

過去的日子裡，中年人「關心」的是「與事業的關係」、「親子關係」，這關係通常是由「世界」規定的，人交織在「世界」裡，「世界」給出「事情」，人應答著「事情」（引自余德慧，2001）。「世界」在人年輕時給出工作要求，在人成年時給出結婚要求，在婚姻中給出生兒育女的要求，接著給出退休的要求，這就是「生命週期」，這是人在世生活的「時間性」，當「多」的事情結束了，人「被



移動」到「少」的位置，人才說「好少」。如上所述，當人不再面對著「工作」，不再面對著「孩子」，人才開始面對著一直都在身邊，然未必看得見的「老伴」，並且「無所事事、面面相覷」，時間空間的延展對著中年夫妻發出最大的聲音，也就是本主題想要詮釋的「回」。

年輕時期兩人曾是「濃情蜜意的關係」，「親子關係」的出現後，為了「維持照顧這個家」，工作、事業、養育在實質的排序上佔了優先，當「親子關係」褪去，「工作關係」褪去，「夫妻」的身份重新被「面面相覷」時，那「面面相覷」發出的詢問是「那麼…我們…接下來呢？」：當孩子長大離家，我們倆還有什麼？我們要採取什麼行動重建我們的關係，我們要共享什麼興趣，或一起探索什麼新領域？我們彼此的情誼足以堅固我們的關係？

來到中年，「死」的迫近與意識，有些人會聽到內在轉發出「想要自己真正想要的」的聲音，夫妻任何一人如果因為想「實踐自我」在關係的「回」發出詢問時，給了「否定」的答案，他們就不容易有「日漸親近」，反而也可能產生「悲怨」（吳心芝，2003；沈瓊桃與陳姿勳，2004；郭春松，2005；陳斐虹，2005）。所以能夠在此「再次發現」「重新定義」彼此關係的時刻，夫妻倆人能夠再對彼此說出「我願意」，願意一起在「變老的過程中」相伴，這聲「我願意」是情感親密的重要條件，也是為彼此的關係重發婚姻誓願與承諾。以下將呈現本研究的受訪者的分享，讓我們看看他們是在怎樣的狀態下說了「我願意」？

本研究受訪夫妻告訴我們，情感的經營是需要時間的，中年以後，比較懂得去愛與珍惜彼此，現在可以一起真好，他們真心的喜歡在一起，親密是可以享受彼此在一起的時光，幸福就是這麼簡單，不用想太多，就是生活。

嗯，中年以後就，比較會去【3】愛吧！中年以後……對呀！嘿，……已經走過這些歲月啦！……對，所以會比較去珍惜對方了。（鷗哥）

就是最喜歡他陪我唱歌，……在~~在家裡沒事的時候嗯~~我自己也是很無聊，就放歌下去啊，兩個一起玩這樣。……就覺得很高興啊很好……ㄟ~~現在就是兩個人單獨的機會比較多，……比較貼心啦，像我~~我在做家事的時候他會幫忙，……要出去就兩個人一起出去，……嘿嘿！怎麼講我~~我不會講啦，……啊有時候就一起去睡，像中午的時候他會叫我「嗯~睡午覺喔」，……啊老的時候就是兩個人作伴啊，……嘿嘿嘿。就是喜歡~~喜歡~~就一起吃飯~~一起唱歌、一起出去玩~~啊一起睡覺。【不好意思地笑】（羚姊）

到處走走爬爬山、逛逛市場、看看電視電影、看看書，看看以前的照片、上網瀏覽旅遊的部落格，哪些地方值得我們去玩，然後計劃出門。幾個好友一起唱

歌，聊聊今天、過去。然後一起入眠...看似例行平凡的瑣事，其實是最幸福的事。（村哥）

很很奇怪，可能是太太矛盾了，我覺得，我以前我就說我強調我很獨立個性嘛後……我是，我覺得我現在真的是有有一點點會依賴他……，好像去去，雖然去玩不一定是這樣啦喔……，但總是願意希望啦喔，一起去……，尤其是你說去去吃东西啦……、去逛街啦這樣……有時候我都會比較比較說，欸，一起去……可能會比較好一點……，以前上班的時候，我禮拜六啦還沒有周休二日，禮拜禮拜六一下午、一結束我就會自己去光華商場啦、逛玉石啦……、逛電腦啦這樣。我我喜歡去……，但現在我都很少會這樣……，我都說，變是蠻依賴，就兩個人一起去啦……，有點會依賴跟他一起才出、才才……成行。（棠哥）

他現在會了，他很好玩，他現在，【笑】，以前以前我覺得說，他他蠻習慣獨來獨往的……，他也很享受獨來獨往……，可是我退休以後，他會覺得說，他會覺得說，那那你都已經退休，我們當然要一起囉……，一起會更好玩……，他會覺得，他一個人也很好玩，可是兩個他會覺得更好玩這樣子……更有趣。（小嵐）

婚姻專家 Arp 夫婦提出在婚姻的下半場，夫妻情感的照顧很重要的一部分其實只是花時間在一起，要以另一半為重，要把婚姻關係置於兩人之上，而且要「有意識地」這麼做，增進彼此的情感與友誼，讓彼此能成為彼此更好的朋友，攜手相伴一起走向人生的下半場（趙燦華譯，2004）。婚姻下半場正是嘗試新事物、擴大眼界的好時候，目前的生活中兩個人相處的時間這麼長，能「找到彼此喜歡又可以一起相處的生活方式」很重要，本研究的夫妻們在孩子離家後，均能繼續對生命保持著熱情，繼續一起學習與成長，一起建構屬於兩人「富有創意的巢」，會願意為彼此特別挪出可以在一起的時間。研究者認為這是他們可以日漸親近很重要的因素。以下是他們開心地分享：

喔~~那大概比較喜歡跟她去泡湯，……嘿。……~~然後開車出去走一走。……去散散步啊！……可是現在散步她，嘖！因為有足底筋膜炎，……然後又有膝關節，又有，一點退化。……所以現在走，對她來講就~~（研究者：辛苦。）……所以，就是車子可以到達，……然後下去走走的這樣就好啦！……泡湯是列為第一啦！……我喜歡水啦！……泡在水裡面就，好像一切煩惱都可以放下了這樣。……游泳是我自己去游泳這樣。泡湯是可以一起做的。（鷗哥）

我以前很期待他可以跟我出國去玩……，因為他，不敢搭飛機呀……然後，後來我就是我自己關節也開始退化了，所以我的夢想也就放掉了……對呀！我，

我希望我，自己啊是工作熟悉一點，就是多一些時間然後可以一起去泡湯，因為他很喜歡泡湯，……，對！那我已經有調整很多了，那我還可以再調整多一點這樣。……我剛剛想到說我很喜歡去菜園，所以我現在都是一大早起來我就去~~，運動然後澆水這樣，可是時間點還不錯因為，因為他晚睡晚起，……所以他都還沒有起床！【笑】就我剛才想到的是，ㄟ~~我其實是可以調~~這樣的，……，就是我喜歡做的事情如果他不喜歡做，我就去調。（小米）

我下來以後就~~就一起~~我們就一起，……有時候到他朋友家唱歌，有時候他們來這邊唱歌。……這樣很快一天~~就這樣過去……，另外像兩個人一起去釣魚，譬如有一年夏天，天還沒亮就出門，到蘆竹海邊釣沙梭魚，慢慢散步到海邊沙灘，在太陽微露曙光下，看著掛滿一串 12 條小魚上鉤，……，高興的大叫，那如果你去也會很開心也會想大叫的。有時登朝陽步道，我們去的早，整條山路彷彿我倆人的世界，慢慢爬到山上，作了一次優質的森林浴，汗也流了，坐下來小歇喝口清涼的水。學著電視廣告”Y”一聲，這不是人生一大享受嘛？就是一起做點什麼，心裡的距離也同時拉近了。（村哥）

以前比較沒有時間，……現在時間時間比較多，像那我們一起出去玩，啊玩回來，他做那個照片啊，……啊做一做啊大家兩個一起欣賞啊，【笑】啊我說去哪裡玩去哪裡玩。（鈴姊）

他跟得上，【笑】……他的意思跟得上就是說，他也能夠拿個相機去拍這個好風好景……，以前去撿石頭的話……，他跟不上就是，我都河床那邊撿、海邊撿、山上撿，他也不會不會跟我這樣來，愛漂亮阿也會曬阿……，他的跟不上……，那種時候是他沒有辦法跟我一起做的。……現在是玩的……更好玩，對……現在我們玩的很深入……，玩得很細……，以前我們就是很粗略的……到此一遊啦、到此一遊啊這樣……這樣玩一玩……，現在我們就去人文阿。什麼什麼的這樣……的那個很深入的來體會……，這個可能也是跟他說的，現在可以跟得上可能也有一點點關係。（棠哥）

他他他他他對很多事情比較容易熱衷投入，……，那，那個時候，說實話，那個我我我沒有興趣去參與，而且我那時候也沒有能力去參與，是因為我我忙著上班、忙著家務事……，那等到他退休後，他發展出來的興趣是攝影，欸，這個地方我跟得到的……，因為攝影的話他、他就出去、出去晃，我就跟著、跟著走……（棠哥：出去玩）……，我們現在做最常的事情就是，一趟旅行回來就規畫下一趟旅行……，像他要去旅行之前……，他就會去蒐集。什麼相關的資訊、資料……，然後呢，回來之後呢，他整理照片、我寫部落格……，我會覺得，一趟旅行，我們從行前到玩回來，我們大概會有兩個月的時間都在那趟旅行當中。像今天我們看著照片，聊著聊著……，我們又又回到了半個月前，我們我們在澎湖

的哪一個點……一個一個一個感覺又出來了……，那我覺得我們會一直有這樣很、很好的經驗在……分享。（小嵐）

中年人身體會隨著老化而變化，性生活也許無法繼續或頻率的減少，Arp 夫婦建議中年夫妻需要知道，在這個階段可以期待身體有什麼反應，並且找出可以做什麼事，如何配合身體，來增進彼此的愛情生活，再次點燃浪漫的情愛，使在年紀漸增的同時，也能增進彼此的愛情生活，可以學習如何把樂趣和浪漫重新放回倆人的關係之中（趙燦華譯，2004）。本研究的夫妻們告訴我們相愛的夫妻會用情感上的親密互動、互相靠近地坐或躺、觸摸和牽手來照顧彼此，表達情感，他們依然可以享受彼此身體的接觸與靠近，畢竟每個人都會喜歡被照顧和被珍惜的感受，維持身體和情感上的親密，可以給中年歲月增加許多歡樂與喜悅。聽聽他們怎麼說：

小孩子都出去以後，應該是愛多一點點吧！想要怎麼樣就可以怎麼樣阿！……可以為所欲為這樣！……，嘿，如入無人之境。ㄟ~~像男女之間的事啊！……在小孩子面前比較不好意思說的話啊！……都可以說。……那其實到這個階段，性關係對我來講還是很重要。……可是因為小米她經過那個更年期的階段……我知道她對這方面已經，嘖！不太喜歡了。……所以就會克制自己這樣。牽牽手也可以啦！……這個階段也許，牽牽手呀！……互相關懷一下，我覺得都算親密了。（鷗哥）

有啦，當然要有調整啊，……譬如說她在子宮拆除的時候有一段時間，……性生活要減少，就她~~她有一陣子在吃荷爾蒙，……增加，如果能力範圍可以的話也是可以，……啊然後慢慢來因為年齡大了啊，……五十五歲六十歲就漸漸少了，……一般跟一般正常夫妻差不多~~。……如果不能滿足，就，……啊我們就要前戲啊，……就等於個人身體的接觸來互動，……就按摩啊這些都可以，就是兩個人身體的接觸與互動也很好。說實在還是~~還是要協調啦，……要給她~~讓她知道你~~你的感覺，……厚我什麼動作你的感覺，……還可以啦。（村哥）

有，越來越肉麻了喔！【高聲笑】……稍為有情調一點點，……ㄟ，就是會講這個冷笑話……不過已經算不錯了，進步了，……。告訴他，噁心一點，肉麻一點沒關係。【笑】……我先生，……很很~~很木頭，我就告訴他說，……你可以講些什麼話，有些什麼舉動沒關係，……其實有時候夫妻間是互動，……真的我講坦白話，你講久了就習慣了，……小動作就習慣了，噁心話講久了就習慣了，就像，我都叫我先生常常都叫他寶貝寶貝，……剛開始……反彈很大耶！他說別人聽了很不順耳耶，……這樣叫起來二十幾年，他也聽習慣就不會講了，……而



且得到夫妻之間的感情的加溫。（月兒）

人~~也是屬於一種動物嘛！……除了你夫妻生活要很美滿的話越來越好  
吼，性生活還是很重要，……真的，我~~我認為這樣子。……當初我~~當初我我  
也不可否認，我也我本身是比較大男人的心態，加上生意上投資各方面不好，我  
有的時候喝酒回來，或者心情一雜亂的話，……但是現在回想起來吼，當~~當  
初……多少還是有關性生活的，也是有。（阿雄）

我本來就感覺到我老婆很愛我了【笑】，……有時候肢體語言吼，真的能加  
分啦，有的時候……我在坐著看電視，啊她走過去就故意把你撞一下這樣，……  
【笑】這個吼，真的很重要！……多少會有加分啦！（阿珍：他喜歡被撞的感覺。  
【笑】），被撞得很開心？哈哈哈，對啦，……（阿 珍：要互動啦！）不然就  
是講話有時候會逗逗嘴啦！……那她畫妝畫的漂漂亮亮的她，我說，「ㄟ~」肥啊  
”【胖】珍哪！喔！妳穿，”妳穿甲水賣去逗逗垃圾喔！”【台語】【笑】……但  
是就是生活方式……好像打大約會這樣稍微互虧一下這樣子，她會，會意一笑  
厚。……這樣慢慢維繫、維持啦！（阿雄）

除非人能學會如何生活在一起，否則愛很快會消失，結婚後如果不經常更新、保養、維護，最初的浪漫不會久留，特別是在長期婚姻的磨損之下，如果過去的日子裡，夫妻並沒有正視彼此的相處關係時，在孩子離巢之後，所有被壓抑的問題很可能會被攤在陽光下，兩個人的生活也會發生困難。

本研究的受訪夫妻告訴我們，維持婚姻如同保養身體一般，需要盡力維持最佳狀態，來到婚姻的下半場，夫妻兩人再次「回」到兩人的關係，倆人中間已經沒有其他太多的「事情」來瓜分他們的時間與空間，每天多了好多相處的時間，縱然中年比較悠閒的步調令人羨慕，然放下責任總是人生重大轉折，不一定能順順暢暢地通過這些生活重心的轉變，夫妻都需要一些調整與適應，彼此的關係需要下定決心才能維持一定程度的樂趣與創意，所以此時比起以前更需要美好的關係，而這個階段是改善彼此關係品質的好時機。

從他們的分享中，研究者發現他們可以日漸親近的原因是，他們體會到不能只有一個人快樂，過去的日子裡彼此因為責任與壓力，沒有時間顧到彼此，現在好難得可以如此親近，彼此的計畫一定會將彼此的福祉納入考慮並修正，讓彼此都能擁有充實與幸福，他們真心「願意且喜歡」在一起，「有意識地」攜手為生活尋求一些新的經驗與創意來豐富他們的生活，並增加生活的樂趣與愉悅的感覺且享受在其中，能在簡單的日常生活中品味出新鮮感，特別是對彼此，倆人都「有意願」重燃情感的火苗，讓彼此的關係日漸親近且加深，無論彼此身體或心靈狀況如何，都「願意」彼此同行。

本節主要描繪人到中年，透徹的經歷過一些事情之後，許多外化的東西，因為歲月和經歷已變得微不足道，當我們到了能夠說出「那就夠了」的時刻，意思是我們願意放手，願意去更動我們生命中的優先順序，採取一些新的方向。所以人到中年會願意「捨去」，有「少」的特質，可以去蕪存菁，也因此有了更純粹的親密。

中年開始人與「死亡」的關係不同，然那終究還不算是「我的死」，人「些微」的意識到死亡的迫近，是一種暫時忽略也還可以的一種意識，這「些微的意識」，還可以讓人「笑笑的談、開玩笑的談」來呈現他與死亡的關係，然這些微的意識也一定會讓人意識到自己的有限，知道年老與死亡是無法更動的劇本，即使自己擁有許多，也往往無法享受，人會開始思索生命真正的本質與意義，這樣的旅程有老伴同行是重要的倚靠。

走過「見山是山，見水是水」（好奇、新鮮、興奮、追求……）；「見山不是山，見水不是水」（期待、懷疑、真相、尋找……）的階段，而今「再一次」彼此看見時的親密，已是「見山仍是山，見水仍是水」（放下、發現、欣賞、接納、感恩）的新階段，山水依舊然意境已大不同。中年人的這種追求是純真的，是熱情的，也是性感的，它來自生命深處，也是一種讓人感動的味道。。

由上所述中年人的親密必須包含「覺得夠了」、「體會到把握的必要」、「說願意」三個要素才能共構出此處所描繪的中年親密滋味，缺一不可，並非所有中年夫妻關係都可以品嚐到這樣的親密滋味。

#### 第四節 揚帆共度人生風景，禮物豐厚親密加溫

婚姻如同一趟乘著風帆的旅行，船需要有舵手掌舵之外，還要有人執著帆繩讓風灌滿，旅程中有時風平浪靜，船無法動，需要等待；而一旦起風了則要趕緊跟隨風跟著走，倆人要合作無間，船才能迎風而行。一路上可見海鷗飛翔、飛魚跳躍、浪花朵朵、漁帆點點、高山峻嶺，有美麗的日出、夕陽、星星相伴，更能擁抱大海的呼吸。然風帆也會碰到狂風、暗礁、亂流、甚至海盜偷襲等種種險阻，風帆如果不能避開，也許將因此破動或翻覆。

婚姻何嘗不是如此，婚姻旅途中也有許多暗礁與亂流需要夫妻有足夠的默契才能避開，當一對相愛、相知的男女，決定結為連理，在眾人面前承諾廝守終身時，這只是婚姻的序幕。婚姻能符合人們對於親密、心靈與愛意的需求。然而，婚姻並不如想像中的容易，兩個來自不同家庭背景，兩個不同特質的個體在密切的互動、相處中不免有摩擦或傷害，身處親密關係中，就必須冒著不時會受傷的

風險。所以婚姻需要經營、需要照顧、更需要學習，婚姻需要兩人同心協力的經營才能看見美好風光，有時在苦難中，還要能互相勉勵保持對人生美好的期待，這才是至情。婚姻以最深刻的方式，教導每個人藉由親密關係，更懂得愛與被愛，接受與付出，而這也是在婚姻中的人可以互相給與的「禮物」。

Johnson 博士在其著作中提到任何關係只要親密到一個地步，一定會有傷害，親密關係的破裂通常都是因為關係中的傷害跟憤怒沒有得到解決，一直累積，以致造成關係間的僵硬與疏離感（劉淑瓊譯，2009）。更何況中年婚姻這麼一段長長久久的婚姻旅程，經歷事件多、關係愛恨糾葛久，處境變化多，階段變化多，一路上不知遇到多少的險阻，能夠走到現在，而且還要繼續前行，夫妻之間必定在關係中給出了豐厚的禮物，這是本研究的好奇與關注。

維持婚姻情感連結的強度，如同維持爐火上水壺中的水溫一般，不能在水開之後把火關掉，然後期待水要維持 100 度的沸騰，而是要不斷加柴加溫。本節將依序以「接納欣賞異與同，相輔相成圓之旅」、「親密自主達平衡，相互成就不牽絆」及「信任安心穩固，關係探戈創舞步」、「苦其所苦度困境，樂觀正向看人生」及「心領神會給與收、相互疼惜易感動」，這五個次主題來描述從受訪夫妻分享中所品味出的長期婚姻夫妻相處之道及日漸親近的情感親密滋味。

## 一、 接納欣賞異與同，相輔相成圓之旅

Law 夫婦在他們的著作《天知道婚姻從來不簡單》的序言中提到，在富有成長性的婚姻中，夫妻能互相給與能量，並且可以承受得住所面對的任何狀況。隨著生命的進行，彼此會因為「能將他們最好的特質彰顯出來」的特別伙伴、摯友、親密愛人、貼心知己而感到幸福（沈映志譯，2007）。

這一點在本研究的夫妻身上特別可以看得到，他們因為彼此的相似覺得慶幸，因為擁有共同的價值觀，他們看世界的眼睛可以如此的接近；他們也欣賞彼此的獨特的不同，因為彼此是這麼的不一樣，剛好可以彌補自己缺了角的圓，讓生命更圓滿，婚姻旅程也是一趟完成自己的旅程。讓我們先聽聽他們說著彼此「個性上的相似」：

喔！我剛才想到了一些特質啊！就是本來就像了，像是細膩啊！認識他的時候就像了，……就特質上……很細膩阿！【8 秒】……，就是本來就像了耶！（小米）

其實我們~~其實生活在一起厚，個性也會比較像，包括我們小孩子也都有都有這種仁慈的那個心啦。……說實在我們鄉下人啊，也是傻傻的，【笑】沒什麼挑剔啦。……看個性差不多就~~就好。就~~就比較談得來啊。嗯～對，就話題~~話題差不多。另外我們本來個性就都很急，我們是為了什麼事情~~啊~~說走就走啦。（羚 姊：速戰速決。）速戰速決。我如果說啊，從山上回來啊~~啊今天不然我們到哪裡去好了回來，回來十分鐘就解決了，就出門。（村哥）

是我們兩個個性比較相同不會計較。……就是有時後人家說好啊你說你的就是就給你啊，……不會跟人計較，我先生也是一樣不會很愛計較，……，我們可以付出，不要跟人家計較就對了嘿。（羚姊）

人際方面我們兩個都還不錯……，應該說跟跟人交往啦……，我們我們都算是……蠻蠻讓人家喜歡的就是。（棠哥）

親密是兩人對生命所追求的東西相似，感覺到互相契合是親密的來源，也因為價值觀的相似很多事情不必說太多就可以有不錯的默契。

我們還有一個，呃，共通的一個想法就是，嗯，不想讓我兒子去挑太多的重擔。（小米）

其實也是很平凡，……只是假日出去~~有時候出去玩一玩，經常是全家出動，山上，海邊，河堤是我們足跡最多的地方，這是我倆的共識，消費最低嘛！（村哥）

你對人生的那個方向是一致的……，不見得步調是相同……，我們兩個的個性其實都是屬於那種沒有什麼企圖心……，基本上我、我們把那個東西看得很淡、很淡……，我們的價值觀是蠻像的……，然後人生的方向是、是走在同一個方向的。……，我們就是屬於那種樂天知命的那種、比較知足的那種……如果我們今天要一個價值澄清的話……，我想，呃，彼此之間的那那種感感情，或者是家庭……、現在加一個健康……，我們是蠻接近的（棠 哥：知足多閒。）喔，他都在用在這句話（棠 哥：【笑】。），以前是知足，現在我也多閒了（小嵐）

接著，我們來看看他們彼此的差異，親密關係不怕個性不同，重要的是兩人如何截長補短。兩個個性這麼不一樣的人在一起對彼此而言都是開了另一扇窗戶，因為有彼此，看了不一樣的風景。關係因兩人的差異，彼此都能有更大的圓滿。在本研究的分享中，我們可以感受到親密是打從心裡可以讚嘆與欣賞伴侶跟



自己的不同，他們在分享中表達，如果生命中沒有另一半的存在，人生一定不同，而另一半少了自己，生命的色彩也會黯淡許多。以下是鷗哥與小米的分享：

我覺得~~呃~~把小米帶得比較快樂，……就是她以前的生活真的是太嚴謹了，……嘿！然後不是可以隨便開玩笑的，……現在她蠻可以開玩笑了。……嘿，那~~我，應該給她滿多的啦！……嘿。……她也改變了很多啊！我給她幽默啊！……那她也會開玩笑啊！……（鷗哥）

我剛才想到一個就是，有時候他會看的比較遠，然後我看的比較近這樣，……我自己曾經有過一個隱喻，我會覺得他很像白鸞，我很像水鴨。對！一開始比較注意周圍，……嘿，就包括有時候在做事情的決定，……做事情的決定，喔~~好，就以我們剛搬來高雄要買房子好了，我就想說我們~~身邊有多少錢啊！這個就是彰化的房子賣掉就是大約多少錢，然後我們就買小房子就好，然後他~~他就說大房子比較有保值啊！……然後住起來舒服啊！什麼什麼之類的！……嘿，通常都是這樣，我就是比較~~，就~~想的是比較近的這樣，……眼光上！（小米）

阿木與月兒這對夫妻很有趣，月兒超高調是一根腸子通到底的人，阿木則是低調得如同一根木頭沒什麼反應，做的多講得少，沒有帶動很難從阿木口中聽到一句話。於是兩人的相處當然就必須靠月兒，月兒的活力、樂觀、真、歡笑很滋養阿木的生命，阿木則以愛與護家的行動回應月兒，很不一樣的兩個人，個性很鮮明，互相給對方很肥沃的土壤。這對夫妻個性迥異卻依然可以長長久久的甜蜜相處，從他們的故事中特別讀出老天爺為這兩人姻緣牽線的巧思，稱之為「絕配」不為過，是很有意思的一對夫妻。

可能那這個家又，真的是她很活潑喔~~……她都會帶動這樣子，其實我們【笑】，生活是比較單調無聊，跟，跟個性有關係嘛！……說，說比較好聽是穩重（月兒：意思是我雞婆？）是她比較活潑啊都會帶動，……當然是加分啊！因為其實我個性本來就真的很靜，……這個家真的有你又，才有快樂，（月兒：真的又。）對，要不然真的只有我在，就像，就像~~有一次她出去又，……就家裡就死氣沉沉啦，因為我比較屬於靜態的，嘿，阿她~~她就發覺好像~~這個家真的需要一些氣氛、一些調劑啦！沒有我老婆在家，真的家裡那個氣氛就沒有……所以其實是互補的啦，……有時候她有她的專長我們沒有就是，就是互相需要，……所以就是生活才會更圓滿這樣，……啊所以你說比較親密就是覺得是真的是可以說是互相依賴，……應該是這樣。（阿木）

因為，他真的很靜，你沒有帶動他，你休想從他嘴巴裡面聽到一句話，【笑】真的，你休想，……所以我覺得很不可思議，……兩個個性完全是兩極化，這樣可以生活到二十七八年……【笑】我差點跟他講，我說，漬，ㄟ你真的很倒楣娶到我，如果說你娶到別人搞不好你更好，他說你幹嘛這樣講，夫妻本來就是互補的啊！……他都是互補的啊，就像他更年期我也一樣帶動他，……就是這樣子。對他是加分對我是減分啦！……對他加分他比較快樂啊，不會整天死氣沉沉啊！【笑】是不是加分，他人生變彩色，……我說我人生掉到黑白，【笑】（月兒）

他是做的多說的少，……我是說得多做的少，【笑】我是我們家發號司令的。【笑】不過話話說回來，他要快樂當然就是要付出囉。【笑】他做的多說的少，所以我雖然說比較，所以說我要忍受他那種個性是應該的。因為我說得多做的少嘛。【笑】對不對、對不對，是不是這樣？【笑】這叫做什麼報應啦，【笑】因果啦。覺得在關係裡面，給先生給的最多的最好的就是快樂。（月兒）

阿珍與阿雄這對夫妻個性上也是差異很大，阿雄個性急脾氣比較暴躁，阿珍則是有本事，不管別人再怎麼不開心，生氣，依然可以不疾不徐、不記恨、不動怒，即使在訪談間依然可以看見夫妻倆有許多意見看法上的分歧，拌嘴似乎是他們生活中很習慣的一部份。曾野綾子說到了中年這個年歲，彼此還孩子氣地鬥嘴，彼此互揭瘡疤還笑得出來，是因為強烈的信任感和自由的靈魂（姚巧梅譯，2009）。在阿珍與阿雄的訪談情境中，研究者也確實感受到上述很不一樣的親密。他們談論彼此時，用的語言未必好聽，還互相調侃，他們彼此並不覺得被罵，是一種習慣的回應，是一種身體的熟悉感，也許不罵了反而怪怪的，這種親密對他們而言就是甜蜜吧！

如阿雄雖然對阿珍生意上的不夠專注頗有微詞，然敘說時眼神卻透露出寵愛的笑意，阿珍的生命哲學更是緩解衝突的良方，可見雙方對彼此不同的接納與欣賞是維護彼此情感的重要因素。在阿雄的敘述裡，夫妻倆在事業上更是相輔相成的好夥伴，合作無間。

說人緣，也可以這樣子說啦……。對，但是厚，就有的時候厚，什麼事情不太專注厚……，懶散懶散懶散，有的時候厚，時常會被客戶罵，因為人有的會比較急性子……，厚，啊她她也不會記恨啊阿ㄟ，對啦她不急啊……她不急。我有時候說甚至於，唉喔那個做這個生意很煩很那個阿ㄟ很雜很阿ㄟ很累，我說我們收起來，那個我們做小一點厚……純粹做零售而已，不要做門市，……她說不要……，啊她說這樣她好比較有感覺到比較好過……，真的可以東忙一下西忙一下啊……，做生意比較快樂……，人就是這樣子啊【笑】，我做那個先鋒部隊，她這樣她做後勤部，所以相輔相成厚是這樣子。（阿雄）

啊我老公他沒事，他壓力很輕鬆，你看，他吃飽就送貨啦，啊沒事在家裡翹二郎腿泡茶，看電視啦，看報紙啦，其他事情都我做……，我壓力比他大啦……，你看，他血壓還那麼高，我血壓還正常吶……【笑】……，但是我想說沒什麼沒什麼，然後腳步不要放那麼快就好了，……，你看，那我壓力夠很大厚……，那我那我我是很開朗吶……，所以說我，就是我什麼事情都看的很簡單，我喜歡說，他說啊看的很複雜這樣，我不喜歡這樣……，他比較喜歡爆炸的，你給他知道對他也沒有幫助，……我就自己解決掉就好了。（阿珍）

棠哥與小嵐兩人在個性價值觀方面大致上都很相似，而在功能性的角色上則是絕對的互補，以下是棠哥的敘述。

在生活方面我們兩個真的是絕對的互補……，好像通常一般性的家庭一樣，男生阿什麼水電啦……家什麼東西，這些我都很強……，然後，小嵐的話就是（研究者：買花啦。），對阿，他這個……，對阿，這個瑣瑣瑣瑣碎碎、大大小小的啦這樣，放起來就是漂亮，他的擁有美感的……東東西隨便亂放都很漂亮……，對……，這盆玉蘭花給小嵐插一插就還（研究者：就不一樣，【笑】。），對，人家覺得還不錯這樣……，我覺得我們兩個在生活上能夠絕對互互補的（棠哥）

Drigotas（2002）提出「米開朗基羅現象」（Michelangelo Phenomenon）認為一對廝守數十年的夫妻在日積月累之下，會以微妙的方式相互「塑造」對方，透過無數細微的互動，強化彼此都能接受的模式，長期水乳交融會在兩人的臉上留下印記，使他們愈來愈肖似對方，白頭偕老的夫妻不僅越來越像對方，而且相似程度愈高，對婚姻生活的感覺也更為幸福。這樣的結果在本研究受訪夫妻的分享中也可以看見，他們覺得在彼此二、三十年這樣長長的婚姻生活中，夫妻在各方面都會有朝向中間的傾向，親密關係中的兩人是會互相影響的。親密會願意為對方改變或至少用自己的方式參與對方喜歡做的事，因此他們認為情感的親密經驗可以拓展彼此的生命，夫妻感情愈好，彼此之間的差距也會慢慢減少。

其實她也，也有感染到我的部份啦！……，可以開點小玩笑。對對對對對。……她也有改變。……那我的改變就是，……會比較喜歡去看書了啦！小米是比較喜歡看書的人，我可能是比較喜歡動的人，……現在我多少也去翻一些書刊來看，……我也會有點突破這樣。……，例如說吃也有改變，我以前大概不喜歡吃青菜啊！現在我也天天都吃青菜啊，……青菜都有吃了，……水果多少有吃，……飲食改變。有吧！我也有去菜園啊！這一點就有像吧，【笑】我以前從來不去菜園。而她有時候也可以跟我亂開玩笑啊！（鷗哥）

嗯，對我來講就是比較～ㄥ～呃，就是鬆～鬆掉，就是以前我們家就是規矩很多啊，……一定要怎樣一定要怎樣，……然後他們就，我婆家嘛，我婆家他們就是，很～很多地方，很多地方可以很自由啊！嘿，然後，嗯～他可以跟婆婆開玩笑阿！兄弟姐妹之間，呃，就是除了，除了那個，大哥之外，他們之間都可以亂開玩笑啊！有的沒有的這樣之類的這樣，……對我來講就是，喔！原來家庭生活除了我們那一那一型的之外，還有這麼大的不……嘿～這，對我來說是一個拓展，拓展這樣子。……其實很慢啦，經過很久很久的時間！（小米）

因為你生活在一起，接觸的東西在一起，很容易～就不像也要像。一定是越來越像，你不要說這個～你說唱歌就好，啊本來他一個人～我～我沒有唱……她說唱女調就好，我一天到晚聽聽聽，我也就跟著女調唱，所謂的耳濡目染就是這樣……像她說本來電腦都不摸……都不摸嘛！她就討厭我說：「你一天到晚跟電腦在一起。」【笑】然後我就教她做，弄一弄以後現在也會搶電腦囉。……應該會感染啦，說實在是感染，……看我本來就很急。……啊我也要求她要這麼～這麼快……一定這是會。……像譬如說帶小孩子一樣～幾點出去啊幾點回來，……嗯，就是感染。（村哥）

我覺得，我們也越來越像……，我們在性格上啦、行為上啦怎麼樣，我覺得，多多少少都會越來越接近……，我我是我是知道，我是的確是知道我們我們是越來越像、越來越同化就是（棠哥）

嗯。他那個抽屜都這樣乾乾淨淨，什麼都這樣，他他以前說過……他很適合做倉庫管理員【笑】，因為什麼東西都分門別類的整理，我覺得這個地方其實是他們給我的一些成長的教育……，然後、然後後來就慢慢慢慢的我也變成就會收拾……、也喜歡收拾，他沒有造成我的壓力，反而會在這方面給我一些推動的力量，我已經超越他了……，我後來就超越【笑】他了，我我在在短短幾年間我就超越他。（小嵐）

其實本來就是不同的兩個人嘛……，就原先那可能是是我我比較明顯的特質，這麼多年下來，阿他也他也多多少少他也已經有了，我做事情就是那種有點莽撞……，因為我急躁、我做事情莽撞……，所以我常常會出差錯……，盤子掉在地上、鍋子摔破、……，偶爾看他有這種狀況的時候，他就會笑說，我已經學到……你了【笑】，喔，類似是這樣，這當然是那種生活習慣上……，那我覺得其實在態度上我覺得，其實我們也蠻接近……，就像我剛剛說，我過去是屬於那比較容易擔憂的人……，可是他是屬於那種比較樂觀的人……，那我覺得在這方面，我我是在慢慢的修正……也往這個角度去走……，嗯，不要那麼的，呃，杞人憂天……，所以我覺得，我們現在一定比我們當初認識剛結婚的時候，更更像（研究者：嗯哼。），更接近。（小嵐）



婚姻關係除了上述的相似、互補、互相塑造之外，尚有屬於一個人專有且無法替代的獨特性，會持續在彼此的關係中發酵與影響。下面的分享讓我們聽聽本研究的參與夫妻如何描述心目中的「自己」或「另一半」，在他們的分享中，彼此真是老天爺送給自己的好禮物。

我們是同時到一個學校……，那當天，當天有六位老師嘛！有六位老師同時調到一個學校，嘿，然後我第一眼看到我就覺得這個女孩子是我要的。嘿對，所以～沒有多久我就開始寫信了！……嘿！那剛好是有有一對兄弟，弟弟在他的班，哥哥在我的班，所以他們就開始幫我們送信，就開始了！……我覺得有時候看人就是這樣，你第一眼看對就是了，……她第一個給我的感覺是很乖巧，……嘿！而且人緣很好，……我覺得感情應該是你對眼就就不錯了，……就沒錯了。（鷗哥）

我會選擇嫁給他是因為我覺得跟他相處很輕鬆，不用這樣子，就是～戰戰兢兢的這樣，……就是～就是覺得跟這個人相處很舒服啊！（研究者：很舒服很輕鬆。）嘿！嘿～很舒服，看起來也很～很舒服啊！……看起來很舒服是用的比較含蓄啦！其實他，他很俊俏【笑】……他就是給人家整，整體的感覺，就是～就是很舒服……對！（小米）

真是無可挑剔，……她真的真的很有仁慈心啦說實在話。對呀，她對我的付出更多，幾次生病住院治療都是 24 小時全天候陪伴悉心照料，我自己是感覺到說呀嘖蠻幸福的。……我整天差不多就一天十二、三個小時在工作，……，在頭一個小孩出生的時候，因孩子夜間常會哭鬧，老婆怕影響我的睡眠，經常是抱著小孩整晚沒睡，任勞任怨，在我工作的期間日常生活中更是打理的給你無後顧之憂，無後顧之憂啊～無後顧之憂……，如果我不在的時候大部分的事情她都自己擔起來……。這對於以廠為家的我，除了感激，還是感激。（村哥）

他做人其實從年輕到現在是蠻～蠻老實的，……蠻老實的……啊對家裡也蠻照顧的，……就是時間上～比較少比較少啦。嗯～是跟他結婚以後……學了很多～嘿啊，譬如說我不懂的事他會教我，嗯～嗯不會的東西他也會教我嗯～嗯。……嗯～譬如說有時候一些事情我不懂了，我問他他就慢慢的慢慢的跟我講嘿，嘿嘿，……很有耐性啦。嗯～一直都這樣～一直都這樣。（羚姊）

對對，所以她也是家裡的一個（月 兒：小丑。）應該說快樂的泉源。……這個其實～坦白講是天性，……很單純……她那個真厂又，……沒有失掉，……嘿，因為像我接觸那麼多厂又，只有碰到我老婆一個，還有另外一個道親也是

一樣，……也是女生，……也是你看只要一講話，那個笑聲就到後面又【笑】，  
ㄟ，那那真的很天真很單純，對，很好相處。（阿木）

他絕對是一個好先生，……，他不大會對家裡大小聲，……除非讓他很生氣，  
他心地真的很善良，……然後再過來很會替別人著想，不會去跟別人爭，……  
像他們兄弟分家，……你們就自己去分，分好再告訴我，他從來沒有講一句  
話，……然後再過來，他都靜靜，ㄟ，然後他會讓我，……，然後他對孩子的  
付出很有耐性，……，他的言教跟身教真的做得很好，……他不是嘴巴說說，他  
是真的有做到，……二十年如一日，……沒有變過，……不是我誇張，……，今  
天如果他不是好人，我覺得我不知道誰是好人了，我真的我不知道什麼是叫好  
人。【笑】（月兒）

她有很大的優點……，她不會記恨，……我講的話她聽不下去，她也不會把  
它記在心裡……，她最大的優點就在於這裡……，真的阿，不理你啊……，她  
就站在那，當成瘋子阿。對啊對啊……，她的最大優點就是這樣子……，我不  
會形容……她有時候就是心直口快厚……，又不會記恨，所以有時候厚，我們時  
常會在言語上厚，人家講的”逗脆夠”【鬥嘴】，時常會鬥嘴……，有時候大家  
厚不要，把小事，芝麻小事就記在心裡的話……就變成會產生很多阿笑  
聲……，啊笑聲就感覺人生過的比較快樂……她時常犯錯啊，啊對啊，所以我這  
個厚，真的說氣也不是啊，真的也阿也很好笑。（阿雄）

她比較單純，有點是中國人的蕙質蘭心，……她是性格是蠻，應該算是蠻歡  
悅啦喔，……不會跟你來爭取什麼東西啦……，覺得跟他親近是很愉快的一件事  
情……就是跟他在一起啦……，就覺得很快樂……很安全的感覺……，我講，是  
因為人格特質就是讓人家覺得很舒服……。我真的覺得，……娶了小嵐，有的時  
候，嘖，耽擱了這麼好的輔導人才……，我是能帶給他好的生活，當當當我的太  
太是幸福了，但……他畢業之後繼續讀書的話，我覺得輔導界裡面，應該會有很  
好的一個輔導……輔導輔導教授……之類的，我覺得這真是，有點可惜啦。（榮哥）

他是一個蠻蠻蠻蠻給我們包容跟空間的，……是一個很陽光的男孩子……、  
很開朗……，而且很容易開心……，我跟他在交往的時候，還在念大學，我總覺  
得這個人是很，嘖，很浪漫主義，……不是那種感情的浪漫……，是他他的生活  
是很浪漫、很隨性……，是那種，他喜歡做什麼他就會去……做的那種人，其實  
我也很喜歡這樣很瀟灑……，其實他當初算吸引我也是這種很瀟灑。而且他其實  
大學時代他常常都會到一個教養院去……，而且他他用他微薄的零用錢……，那  
是個固定的捐款……，而且偶爾他會用假期抱一把吉他去陪那些小朋友……，我  
覺得他是一個非常有愛心……、很善良的，……我覺得這些是那種點點滴

滴……，是知道這一個人是一個真的很好的一個……值得你去信賴他的人(小嵐)

然後還有一點我就覺得，他，呃，他待人，待人上面是屬於那種非常有禮貌……、很尊重……，他不管對誰啦……，他都非常尊重對方……，像他、他常常、他常常都對我爸爸媽媽說(棠哥：拍岳父、母親馬屁。【笑】)，謝謝你們給我一個這麼好的太太……，而有些時候，我我做晚餐，那他就說那你碗放著我洗，可是我帶進去我就順手洗，他說，阿謝謝你又幫我洗碗這些，在言語的措詞上面就是那種很有禮貌……，他的他的心，發自內心是尊重那個態度……，那形之於外的行為，我覺得他就是非常的有禮貌……，我的我的同事都常常講說，你看你先生又跟你說謝謝了，但那個禮貌又不是讓人家覺得很生疏、很客套……，就是那種你會覺得他是很真誠的那種感覺。(小嵐)

不約而同的，本研究的受訪夫妻們在分享中不時地表達對「另一半」的欣賞與讚嘆，他們大量的表達，讓我更懂他們覺得彼此「感情越來越好」的理由，他們在訪談中給出的不只是言語上的表達，更有許多肢體表情上的呈現，讓在訪談現象場裡的研究者，可以自然地感覺到兩人之間情感的流轉，而不需要太多的言說。

他們的分享更讓研究者對「親密」有新的「領會」，沒有所謂什麼「好」與「不好」的特質，也不該給「親密」下一個定義去框定它，什麼是「好」，什麼是「親密」，夫妻倆覺得「是」那就「對」了，那就是關係中給出的「好東西」。這讓研究者想起聖經裡面有這麼一句經文，上主天主說：「人單獨不好，我要給他造個相稱的助手」（引自聖經 創世紀二：18），在天主的眼裡，我們每一個人都很特別，也很美好，天主對每一個人都有特別的計畫，也沒有忘記為我們找一個與我們相稱的生命伴侶。除了上主與天主之外，受訪夫妻們更在告訴我們只有夫妻兩人自己才知道在彼此的關係中什麼才是自己最大的渴望與需要，什麼可以讓自己在關係中感覺到滿足與幸福，這絕不是婚姻關係之外的人可以評估與理解的，只有他們自己才能懂。

## 二、 親密自主達平衡，相互成就不牽絆

人有兩個心理需要，一是「依附」或是「合」的需要；二是「自主」或是「分」的需要。在人的一生當中，這兩個需要不斷交錯出現（黃維仁，2007）。Rovers 在其著作中將「成熟」與「分化」視為同義詞，指出親密關係品質的關鍵因素，是一個人原生家庭中成長所達到的成熟或自我分化程度。成熟或自我分化就是指人可以在個體化與親密之間取得平衡，讓成人一方面能夠自主，另一方面與他

人又能有情感上的聯繫，兩方同時深入（黎盈、鄭玉英譯，2007）。以上所述在說明如何成為彼此的配偶，但仍舊不失為獨立的人，是成為健康夫妻與增進家庭親密的要訣。

夫妻關係總是有親密與自主之間的張力，夫婦之間必須共享一定數量與程度的基本價值觀和主要活動。平衡意味著：夫妻雙方都把自己與對方的喜好放在同樣重要的位置，讓婚姻關係中雙方的需要和喜好得到同等的關注，在獨處與共處之間取得適當的平衡。

夫妻之間的「連合」，隨著婚姻發展階段而有不同，不論一對夫妻有多麼適應「自主」的生活，也一定要有心裡準備，孩子漸漸離家之後，倆人在一起的時間一定會多些，夫妻關係會進入一種新的狀況，夫妻兩人也許必須整天一起度過，夫妻必須找到新的平衡點，因此親密與自主的平衡，在此階段依然是重要的主題。接下來讓我們聽聽本研究的受訪夫妻說些什麼：

小米在與鷗哥的相處中，慢慢懂親密不需要時時刻刻，各自有各自的空間，情感依然可以濃密與交融。

我以前都一直覺得呀！夫妻就是要共進共出，如果可以做什麼事情，都可以兩個人一起做那有多好……，好像以前對那個親蜜的界定好像是這樣。以前指的是比較年輕……剛結婚或者是三十幾歲呀……然後後來，嗯後來我發現說，如果就是嗯，後來我發現是有些事情是不能勉強的，像我很喜歡種菜，我老公一點都不愛種這樣子……，這樣他會去幫我一下，像比較租重的，他會去幫我一下這樣，但是他就是不喜歡，不喜歡之後，我沒有去勉強他一定要跟我一起做什麼，但是嗯！我要說的是各自有各自的空間；各自有各自的喜好，可是不會影響不會影響那種情感的互動、或者是交流、或者是濃密的程度。（小米）

鷗哥覺得情感對於自己而言，年輕時是男歡女愛，現在則認為彼此的關懷，給彼此空間都是重要的。兩人各自從事件走出來之後，鷗哥可以感受到小米給出的包容、接納與自由比以前更寬廣，更多。

譬如說年輕的時候當然是男歡女愛很重要啊！……那~~那是一定的啊！……那~~，過了一個階段以後，可能就是互相的關懷吧。……然後，就像我之前講她給我很大空間，我覺得這些都是我要的……我不喜歡被綁的很死很死這樣，……小米有一個很大的特色就是，對我有很多的包容，給我很多的自由，應該是後來多一點。我覺得還是這個事件走出來以後。……對。比以前更多，……更寬廣。……嘿。（鷗哥）



棠哥與小嵐從來都不認為親密需要時時刻刻在一起，這是他們的共識，女兒在家的時候，就已是如此，所以在他們的關係中允許也鼓勵彼此有自己的空間，這對於有獨立空間需求的棠哥而言非常重要，尊重與彈性空間是棠哥認為關係中重要的東西。小嵐則以兩個有交集但不重疊的圓來形容夫妻倆的關係，他們可以享受與自己的相處，也很享受在一起的時間，彼此都不會是彼此的負擔與困擾。

女兒在的時候……，我們三個人應該來說的喔……，都有自己獨立的一個做事啦、還是等一個生活的一個空間、一個方式……，彼此之間很少干擾得到。……，我們是互相的鼓勵，他也常常叫我去聊聊天阿……、去玩阿這樣，我們都盡量、盡量讓對方有、有一個彈性的空間這樣……，我覺得，我是蠻享受這種空間、也蠻享受一起的日子。……，我們作的的事情完全不一樣……，我玩我的東西啦……、他唸、他玩他的東西……這樣，我覺得我們，嘖，感情是很好。我們很少黏在一起啦……，我們兩、兩個人的空間是蠻大的……，在感情……在感情來說。有共同的生活……，有各自的空間……，我覺得這是蠻重要的。尊重跟，尊重跟彈性空間很重要。（棠哥）

我常常喜歡用兩個有交集但不重疊的那個圓來比喻我們三個、……，嗯，不是只有兩個……，我們沒有給任何彼此一些那個設限跟條件，什麼天亮就非得起床……，然後天黑就要睡覺幹嘛……，沒有……，你喜歡做什麼事……、你要什麼時候做什麼事……，我們都不去干擾對方這樣子……，我們一直都是蠻蠻對等的兩個這樣子的圓……，然後，有蠻大的是一個交集，但是我們也保有另外很很大的一部分的是自己……一直、一直這樣子。但是有些時候像我們開車出去玩，我們就可以從上車這樣一直講，一路這樣講講講講講到目的地……，也可以這樣講四個鐘頭。（小嵐）

親密是支持伴侶去做自己喜歡的事，是成全伴侶的興趣，給出空間讓彼此追尋自我的完成。如羚姊比村哥早一些開始玩，那時候村哥工作上責任還很重，沒辦法一起玩，然很開心老婆可以有一群好朋友一起玩並給出支持。羚姊則覺得村哥的好是不管跟先生商量什麼事情都說好，很尊重與支持。羚姊說：「譬如說有什麼事情啊，啊～跟他商量他都說好」；村哥接著說：

應該～這是應該的啊，要不然她沒事情幹，……也不好。……，所以她～她～她能夠跟著出去玩那最好。（村哥）

嗯～【笑】他也蠻高興的啊，我不會一個人悶在家裡啊。……一個人悶在家裡，回來我會跟他嘮叨說，你都沒有陪我出去玩啊，嗯呵呵呵。（羚姊）

小米覺得鷗哥在關係中給的最好的東西是支持，早期是支持小米做想做的事，後期的支持則是支持她成為自己原來的樣子。小米在整理自己那段時間，有時也很混亂，鷗哥其實不懂小米在做些什麼，整理自己的意義在哪裡，依然給出最大的支持。小米這麼說：

我想到的是支持，……早期的支持就是，嗯，我可以去做我自己想要做的事情，……然後開始整理自己參加工作坊～可以讓我，可以讓我，就是比較成為我自己原來的樣子。……那時其實是，其實是沒有很靠近的，因為他搞不清楚我在幹嘛……，我想要就是整理自己，他還是搞不清楚……，不過，他都有支持我，支持我，想要去做什麼都支持我……，但他真的搞不清楚我怎麼了……，因為有時候，……工作坊你也知道厚【笑】……，回來就，哼【笑】，趴在那裡一直喘一直喘這樣，然後～（小米）

小嵐不但不會阻礙棠哥的興趣，還會鼓勵並成全棠哥的樂趣。棠哥與小嵐這對夫妻在分享中都有提到對方對自己的支持。

從我認識他以來，他從來沒有過空檔……，就是說，他投入一件事情之後，若慢慢的冷卻之後，一定會有另外一種他喜歡的，他的生活中一定都會保持著……有有一到兩種他喜歡的……一些事情去做。……因為當初就是因為他喜，他他到處去、去撿石頭、或者買石頭以後，我們原來的老家已經不敷……使用了，所以說我們當初物色的是讓他有有放他石頭……、或者頂樓有空間可以給他，去刷洗石頭阿……、或者是玩些木頭阿……，後，是覺得說，有這樣的一個環境可以……讓他去去做這件事情。……我覺得是是讓他一直都蠻蠻開朗、健康，也是……蠻重要的，我覺得，有有他喜歡的事情……然後他可以樂在其中。（小嵐）

他都不會講話……，對，而且他還，甚至有些時候會鼓勵，……，他可能是他他這個弟弟……也跟我一樣……。那段時間他們也是很累……，因為我們撿石頭的時候，他就一直在車上……，很悶熱阿……，他們幾個……，我什麼，我弟弟的太太啦……他們就是蠻、對我們蠻，嘖……，對我們幾個，這麼成全我們的興趣這樣子。我前前兩年，我一個人去花蓮住一個月……，他還是這樣，（小嵐：他去居遊。）。（棠哥）

我覺得他其實給我很大的空間……，所以我覺得我我當當太太來說，其實也是蠻自在的……，其實我我也通常是守住家裡，可是他給我覺得很大的空間……，你想要怎樣都可以去做這樣子。像……我們的娘家住得這麼近……，從年輕開始到現在，……我大概每隔一天回去看爸爸媽媽……、或前一陣子爸爸媽

媽生病……，我這樣陪著去醫院這樣進進出出……，他絕對沒有第二句話……，他你去做任何一件事情，他都很放心……，他甚至非常鼓勵我說……，你他都無條件的，而且是很開心我去做這件事情。他非常支持，……，他都會很高興我這樣跟朋友出去玩這樣子。（小嵐）

親密是尊重對方喜歡做的事。不將自己認為好的要對方一定接受。以下小米與鷗哥的分享，可以看出倆人都沒有企圖想改變對方，目前兩人的關係是在對方的空間與內在需求上給出自主與自由的空間。

以前的話，我會覺得小米對自己不夠好，……像ㄟ漬，有時候她吃的，都吃的很簡單，……那她捐獻啦，……她一捐都是比常人多很多的喔！那這一點……所以我會希望說，對別人好，但是對自己也好多一點這樣……，這種話我也沒有講啊！今天被您挑出來了！【笑】（小米：我第一次聽到。）我會有疙瘩……，真的很心疼很不捨就，為什麼你不對自己好多一點，……然後後來一轉啊！念頭一轉啊！也許她覺得吃的簡單她會很舒服（小米：對啊！）因為有時候吃的好他說他不舒服，有味素啦，油多怎樣那一些，……所以我想那時是我自己多慮了！……反正他自己喜歡就好了，所以那個機率就會越來越低了這樣，要不然以前我是滿強烈的這樣，……但是沒說出來！（鷗哥）

跟他剛剛說我的那個有點類似，那你要不要去買一雙比較好穿的鞋子啊？什麼之類的，……，可是如果我提過一次我先，我先生說可是我認為這個比較好穿啊，那我就不會再囉嗦這樣，……心情上跟他有一點類似就是說……，因為我也沒有想改變他什麼……他也沒有，嘿……我年輕的時候有啦，有企圖啦，可是後來沒想了【笑】。還有，還有其實，就我不太會去強迫人家去接受什麼……，然後我只要試過一句或兩句，沒有……，我就會停了這樣……，就不勉強，嘿，對。像我老公的工作室就變來變去的，那我就沒關係，那是他的空間，這是我的，……我就是去公園啊，種菜啊幹嘛幹嘛，嘿然後，……然後像現在就是，他，他喜歡做溫灸嘛，然後就在他喜歡的空間啊，就是～（小米）

棠哥與小嵐之間也有類似的思考，他們認為親密是不用花很多力氣去協調彼此的意見，凡事可以談也可以商量。棠哥與小嵐認為夫妻倆都有很大的空間，不會彼此影響，大大小小的事情只要商量一下就可以去做，凡事有商有量，也會考慮彼此，棠哥認為這是相處的禮貌，應該維持。

真的行為對家裡有影響，……，有有這種、這種情形的話，我們真實會先商量……計策……，對，不會說真是這麼快的很衝動的就下一個決定……，我們做事情都是……欸，兩個都是有商有量啦這樣，……，經過這種這種階段才會去做

就是。我覺得我們雖然是很親密喔……，但我們我覺得還是很很尊重對方的……，然後，禮貌我覺得，嘖，禮貌無論你多親密，我覺得都應該維、應該有互相（小 嵐：這是真的。）互相互相都要。……，我們很很能夠二十幾年、三十幾年都是。（棠哥）

我覺得本來就，他無須為我而改變……，我覺得，你說有些有些雙方的事情，我們一起商量，但是有些事情，像他他的一些異動之類的，我覺得現在連工作的那種轉換，我都覺得我是會完全的支持他……，因為我覺得他自己想要什麼東西又……，就是說他是一個其實蠻有自己一個堅定的看法。（小嵐）

鷗哥與小米也談到在關係中可以自在做自己的重要。小米用「兩隻白羊過橋」的隱喻來形容她與鷗哥之前的關係，常常猜想對方的情況，也都常為彼此想，結果不容易表達自己的需求或想法。小米認為目前倆人的關係，特別是在整理自己之後，經過練習，對於對方的好意或任何想法，現在都可以直接講出來，不會勉強自己接受。小米認為目前關係中的自由是彼此內在空間的擴展，可以不必猜，彼此更知道如何相處，有加分作用。鷗哥則是認為在外遇事件後，為彌補小米，才比較會壓抑自己，目前關係修復了，在關係中目前也能自在做自己。

就是～有一個感受，就是……其實相處很久了有時候，其實還不是真的那麼的完全的了解，……還是有一些我把它稱為死角，在更往內看的過程裡頭……，有時候會猜錯……嘿～可是講了以後才懂說：喔，原來是這樣！我們以前的關係，我會把它稱為是～那個～白羊過橋啊！……兩隻白羊，都在替對方想，然後要等他過了橋，他才要過，然後都過不了橋這樣子，……，現在都會講了。我剛想到一個，就是，如果我覺得……嗯～我知道他好意，但是我沒想要去強迫自己去接受這個被強迫，……那～那我就會講這樣。……我到後來整理自己之後，比較沒有悶住，……比較會講這樣，……他現在也會直接講了……可以不用去猜，……不用花更多的力氣去猜。……我覺得【6秒】這邊的自由，給關係帶來什麼【5秒】我覺得就彼此那種，那種，ㄟ～空間的拓展，內在空間的拓展（小米）

照顧我自己，……其實我滿會照顧我自己的，……嘿！我現在多少也會講一點啦！現在可以。……之前，為了要迎合她、補償她，我比較，會壓抑自己，……，配合她這樣，……那到後期，大概她也，她說她已經，處理的差不多了以後，……有一些事情我會表達出來，……ㄟ，譬如說那一件事，……我不喜歡這樣，這樣我會講，……有時有一些事情就會講出來了這樣。嗯。……嘿。（鷗哥）

夫妻之間要找到這樣一個平衡點，也是需要彼此能意識到而且願意調整。棠



哥、小米都有這樣的一個調整歷程。因為小嵐對棠哥的包容，現在的棠哥更願意在自己的需要之餘，也考慮可以一起做些兩個人都開心的事情來回應小嵐的包容，目前這方面的平衡，棠哥已能處理得很好。小米則是透過自我省思，發現過去的自己，對鷗哥對自己的好就是全然的照收，然沒有相對比例的付出，雖然鷗哥認為給得夠多了，然小米認為是發生那件事情之後自己才有比較大的調整。

以我的性格……，有些人就比較差就是離婚阿或怎麼樣……，可能有這種結果……，但，他這樣這樣之後，反而我自己本身就是，一方面是有獨立的空間，……，做我自己喜歡的事……，另外一方面我也會說，一起來做我們一起來喜歡的事情……，我這樣，兩方面我，嘖，我覺得很容易取得一個平衡點……，就是一起一起去玩啦、一起怎麼樣啦……，然後晚上啦，看我自己喜歡的書啦……、讀我自己的什麼啦……，聽音樂啦這樣……，我覺得這這方面來說，現在目前來說，我能夠作得到這這樣的一個方向。（棠哥）

我自己有一個很大的感受……就是，我老公他，他年輕的時候對我的愛我就是全然收進來啊！……，就是說我那時候單方的一直收一直收，……，當然有可能在那個全然收的狀態裡我也有給，但是我知道我自己給的比例不是那麼的，……那個比例沒有那麼相當……也是經過我先生說的那件事情以後就開始調整，……嘿，開始調整就是，我把，我把那個給的比例再多一點，……再多一點……，就是要調整那種為別人跟為自己的比例……，嘿，呃那像在這裡（指關鍵事件前）比較是，……就是我覺得我對他的照顧比較少……，就是我大部份把時間放在照顧整個家……，可是在這個地方（關鍵事件後），好像又太為自己了……，現在比例上則比較平衡。嘿，對對對對，……比例上，我覺得我其實是，那時候真的是比較為自己……。（小米）

親密是可以放鬆自然的在一起，也可以放鬆的在關係中做自己，從本研究受訪夫妻的分享中可知，雖然夫妻倆彼此有興趣的領域有所不同，親密是對彼此的生活有關心、有分享、能聆聽、沒有批判，也沒有干預與介入，親密是互相支持並相互成就與相輔相成，然後不牽絆。小米、小嵐都這麼說：

這是那個分享，……恩！那個分享，我每次去菜園回來時，我就會跟他說：哦！那個菜園那個碎碎念的黑肉桑【老太太】怎樣怎樣怎樣～，之類的，然後他雖然沒有參與，但是他也可以聽，他有時候會給個看法啊！什麼的之類的啊！……所以這個情感的維繫，在不同的空間，不同的領域的時候，那個情感的維繫就是裡面有一個關心……嘿！有一個關心，就像我老公工作那個我也都沒參與……但是我會我會我會去關心他……嘿！這樣，～這個是就是有關心然後有

聽，然後……對，那沒有批判；沒有批判……。我是才剛有想到一個【4】就是～互相～互相支持，相輔相成……，然後我剛剛在想好像有想到那個缺角圓的故事……，嘿就是～我沒有想到要互補這二個字啦，互補就好像你的缺點我來補這樣……嘿可以說是互相成就……嘿，哼哼哼（研究者：所以不只是互補）嘿嘿嘿（研究者：就像超越互補）超越【笑】好像是互相成就……比較像這個。（小米）

我覺得是我們親密裡面我覺得很重要一個因素……，並不因為，因為今天黏在一起，然後牽絆著對方，他喜歡怎麼樣……，他有自己的隨隨隨意飛翔，可以怎麼樣作都可以……，那所以基本上，彼此需要的東西，我們大概就是關心……，然後，彼此對對方的一種信賴……，他他所想要做的事情，絕對是好事情、不會是壞事情……只要是他想要做的事情，我覺得，提出來就沒有什麼可以，呃，需要去質疑或者擔憂的……，就去，我覺得就是去支持他把這件事情做了……，給他一個那種最後一個推動、PUSH 的力量……，因為我覺得有些時候，他想但他還沒有去付諸行動，可能他是會，考慮到我的、顧慮到我的……那我當然就是無條件的去支持他……，還有你在忙你的事情的時候，你可以不用掛慮到說我是不是被晾在一邊……，所以你要來陪我……，不用，但是說我們在一起的時候，你也不用覺得說我們彼此之間要努力去想話題去去幹什麼，我們就很自然……的那樣子，就是這樣子的。（小嵐）

從本研究參與夫妻的分享中，我們可以感受到，愛是「幫助」，不是「綁住」，是使雙方都活得更豐富，而不是「限制」。夫妻兩人都可以在關係中擁有足夠的時間與空間，並可以在關係中放鬆自在的做自己。如同小嵐所說，成熟的夫妻關係如同相交的兩個圓，一方面允許各自有成長的天地，另一方面也讓彼此有足夠的時間分享生活中新的領悟與體驗。黃維仁（2007）也指出成熟的愛包含尊重、自由、給與對方所需要的情感支持，也給對方成長所需要的心理空間，夫妻如果每分每秒都在一起，每個想法都必須報告，雙方會陷入「共生狀態」而有窒息感。只注意「連結」而忽略「自我」的愛是不平衡的，生活在一起卻未分享生活才是問題。

一對夫妻一起生活了二、三十年以上，他們當然是相互依賴的，然如果什麼事情都一定要對方陪伴在旁時，個人的活力就會萎縮，彼此也會因為都在一起也就沒有什麼新鮮的話題可以豐富彼此的生活。Fromme 指出夫妻之間可以彼此相愛、支持、依賴對方，但在許多事上要獨立進行，需要工作來保持生活的距離，需要一些不同的事來貢獻自己的關係，夫妻關係會因雙方不同的經驗而豐富起來（施寄青譯，1989）。

一個健康的婚姻好像一盤由各種不同顏色組成的「五彩沙拉」，在這個共同體中，夫妻兩人不失原有的特色，允許兩人保有「自我認同」，發展天主賜予的天賦，同時彼此對婚姻持守承諾，合力建造一個新的共同體（黃維仁，2007）。本研究的受訪夫妻也在告訴我們同樣的東西，在此新的階段兩人都必須重新學習，而且一起成長，最好能發展各自對生命的熱情，如此倆人的關係除了談論孩子，還能分享自己的內心與生活，可以更放鬆地在彼此的關係中做自己，這樣的婚姻關係對於彼此才能變成一種祝福。

### 三、信任安心情穩固，關係探戈創舞步

一座橋的穩固與否，在乎它的支柱結實與否，而婚姻的構造也與橋樑相似（張元譯，2009）。經過二、三十年這麼長的婚姻，讓彼此能感覺到信任及信心，是情感關係這座橋樑的安全支柱。以下受訪夫妻所描繪出來的關係樣貌均展現出在長期相處中對彼此的信任與安心。

信任與相信是夫妻關係中很重要的基石，如小米當初面對很多情感上的競爭對手，可是鷗哥的照顧讓小米情感上很安心，讓小米對這段情感有很高的肯定與篤定，小米形容與鷗哥互結連理，對她而言是小船找到了一個自由的港灣。

我一開始會……一開始就是又……還會想很多那種小說的情結有沒有，就自己默默的離開啊！【笑】然後後來就是在一個很，很肯定、很篤定的狀態嗯~~就是，他對我很好很照顧，讓我很確定說，嗯~~即使這些競爭對手 龍門才 V 告垮安 3 1【都不夠看這樣】，就是，其實是不用擔心的，就是，他，他對我的照顧啊什麼的！……對對對，嘿。就是我會很確定這個情感是很~~是很確定的這樣……對。嗯，就是在那個情感的關係裡頭啊，就是結婚啊喔，……那我自己的形容就是好像一艘小小船然後找到了一個很自由的港灣這樣子……嘿。（小米）

月兒也認為信任對彼此的情感關係非常重要，她提到當初經濟不景氣，阿木工作時被人仙人跳的事件，當時的月兒對阿木還不是很瞭解，然阿木全然的相信穩固了彼此的關係，而阿木這麼多年來對月兒無條件的信任更是讓月兒感動。

夫妻間一定要互信，縱使你心裡不相信，你要告訴自己，要一直掙扎告訴自己說：我就是相信他……不是我們女孩子是弱者，不是，你不要讓別人有機可趁，……真的要懂得保護自己家庭，因為要撐一個家庭真的不容易，……人心真

的很恐怖，那時候我先生……他外放……外放剛好……有一個家庭代工，有一個女的，喔~~很厲害，……我現在懷疑是他的，她的同居男，……，那兩個可能準備要設計他，……，打電話給我然後說，你先生對我~~對我妹妹，……ㄟ~~毛手毛腳，……其實老實我跟你講，我對他那時候也不是很完全很了解，因為他很靜，他非常非常靜，我們相處之間就只有吃飯睡覺吃飯睡覺，交談時間很少，……但是我知道他很老實，……對！不要懷疑，我覺得你不要懷疑，既然你選擇嫁給這個人或娶這個人，你為什麼要去懷疑他？（月兒）

他讓我最感動，像我家裡面的錢都是這樣，多少錢就是多少錢通通捐出來，……他不曾在乎說你把那個錢拿出來，你花在哪裡，其實我把錢拿回去給娘家，……給父母親，他不曾干涉，他不曾講一句話，……真的是讓我最感動的。……他錢交給我他從不干涉我錢花在哪裡，真的，完全不會去干涉，他只省他自己，……，完全不過問，……這個也是很少男人能做到的，我講的是真心話……。（月兒）

談到夫妻倆的情感，阿珍覺得以在台北做生意的夫妻來看，阿雄沒有在外拈花惹草，不會亂來，現在連喝酒這些壞習慣都改掉了，沒什麼好再要求的，可以算是一百分了。在阿珍的眼裡阿雄對父母孝順，對兄弟有感情，對朋友有義氣，於是對阿雄與自己的關係非常有信心。

因為我們感情……的話就是~~有時候會鬥嘴啦……，是~~也是說因為我們認為像我們這夫妻是還 OK 啦……。像我們像我們~~在那個台北做生意，有的夫妻有時候……，耶丈夫，喝酒啦……，去外面卡拉 OK 唱歌啦，啊搞外遇也是很多啊，啊起碼我老公這些事情他都沒做啊……，那你還要求什麼對不對……，丈夫聽話啦，不要在外面亂搞啦……，啊壞習慣不要有，這樣就是一百分了……，他這都沒做……，都沒做當然是一百分了啊……，對不對。我想說男生啊，他對兄弟有感情啦，對父母孝順啦……，啊對朋友有那個義氣，這個男人就會一百分了……，所以說我老公他做什麼……，我絕對放心啊……，要找他去哪裡我說，你要去就跟他去，我沒關係啊，反正你回來就好啊。（阿珍）

親密是對彼此的信任沒有懷疑，凡事商量就去做不需要想太多。棠哥覺得自己承諾過的事情一定會做到，相信自己在關係中給的好東西是責任感與安全感，從來沒有讓小嵐擔心過，對棠哥來說這是彼此基本的尊重。棠哥對小嵐而言是股安定的力量，不管在不在身旁，就是「在」了。

我覺得可能是，應該是我做事的責任感……，尤其承諾什麼事情大概我都不會……，都會做得到……，而且，【3】大概沒有沒有讓他擔心過就是了……，



好像出去玩啦這樣……，一但，也是跟他講去什麼地方啦這樣……，雖然人在外面，他都知道我在做什麼……，因為就他也有安全感吧。我覺得我給他的是，責任，跟我的，以及我的操守……，一直下來人家給我的這個……評語啦這樣……，很能夠相信。（棠哥）

就是我覺得有一個很安定的力量在，好……，就是這一這一個人讓我覺得很安定的力量、很溫暖的力量……，我都沒有什麼好好擔心的……，然後我們我們在一起你也不用去猜忌對方，彼此都不用猜忌……，然後，有什麼想法，然後就可以隨即的就、就就就可以討論阿……、商量、分享這樣子。對對對對，那你就去做了這樣子……，那我覺得其實，……讓我覺得很安定……，然後他其實給我很多的那種，我覺得真的給我很多很多的無後顧之憂吧…… 然後在感情上、在在婚姻這種過程中，我覺得他又是屬於那種非常忠誠……，對對感情是很忠誠的……，所以我覺得，不管他人在不在身旁，我都覺覺得，就是在……在一起，對，厚（小嵐）

然每一對夫妻也都有從年輕吵到老的主題，這些吵了一輩子的主題，如同旋轉樓梯，繞著圈子，一而再、再而三，讓關係中的兩個人遇到同樣的問題，不處理這些小事，會一再導致沮喪和失望（趙燦華譯，2003）。是啊！我們並不是生活在一個完美的世界，人生不如意事十之八九，很多時候一件小事就會影響我們的情緒，就算不是每天，有時也會不經意地對彼此造成傷害，譬如脾氣不好、忘了一些該做的事，或在生活上犯了一些不該犯的小錯，這些小問題的累積，往往威脅了婚姻情感的連結，不能小看這些在關係中的塵蟎。

沒有人是完美無缺的，加上經過這麼長一段時間的相處，長期婚姻關係中的雙方都有了深刻相處的經驗，知道有一些期待永遠不可能實現，有一些盼望註定要失望，當孩子離家，沒有孩子或其他事情當作關係中的緩衝劑，這些細小的事就會變得更加明顯刺眼，彼此關係會被重新評估，情感的距離也會增大。所以在中年這個階段，夫妻倆重新大量看見彼此的同時，首先就是要先處理對彼此的失望與不完美，我們每天都有很多小事可以不開心，如同空氣中漂浮的細小塵蟎在我們四周飛繞，如何能真正相互接納並瞭解我們無法改變配偶，如何才能清理塵蟎而又不損及夫妻的情感關係是中年夫妻需要面對的課題。

從本研究的受訪夫婦的分享，研究者感覺到成熟的親密關係如同夫妻共跳探戈，他們知道如何互相配合彼此的韻律，當一方退後時，另一方就可以前進；有時兩人會同時向後拉開距離，然後一起回來；有時女生會優雅地滑進男人臂灣，再旋轉出來；有時男人則站得穩穩的讓女人自在地旋轉；有時女人讓自己放鬆地將自己交給另一半，這一來一往的「取和予」正是親密關係的基本舞步，他們在

彼此的相處中已經找到最好的默契，於是可以陶醉地翩然起舞，而在旁觀看的我們則能在每一對舞者的舞姿中欣賞到他們關係互動的美好。

以下讓我們聽聽本研究的受訪夫妻他們相處的舞步，看看他們如何照顧彼此的關係，他們在關係中給出什麼樣的禮物，這些禮物包含了包容、允許、接納、忍耐、消化、經營、補償、寬恕……等。

鷗哥與小米這一對，他們的相處比較多都是主動「在心理面」對彼此的「關心」，為彼此著想，很少外顯型的衝突，然畢竟還是兩個很不一樣的人，鷗哥首先說的是小米對自己的「包容」：

感覺她對我很包容啦！……然後，給我的空間很大。……常常看到有一些，有一些太太啊，ㄉ又ㄟㄟ看起來都很不習慣，像在唸老公啊怎麼樣，好像就在唸孩子一樣……，嘿，我就覺得小米對我這方面，我就，我也很感動啦！……那，小米這方面，讓我覺得我，當一個男人還滿有尊嚴的。……嘿，然後，有很多事情她都很包容我啦……給我的空間我也覺得很大這樣，……嘿，不會綁手綁腳的。（鷗哥）

小米認為鷗哥對自己的「照顧」從來沒有少過，特別記得鷗哥對自己的「允許」，自己可以在關係中「自由的進出」，而要回家時老公又如同「燈塔」，可以指引小船的歸航，說著「被允許」的同時，也說著自己對鷗哥的「依賴」。

然後，ㄟㄟ在那時間就是辛苦的時候，……很辛苦的時候ㄟㄟ【4】我寫的是什麼？（鷗哥：小船與燈塔。）……嗯，對！那個看的到的這個。嗯，當主任，就是之前的那個小學，小學當老師嘛！……然後當主任，也一直到了這邊的時候，……那這裡就有一個落差，然後，這是剛開始，這段時間啊，就是我覺得，就是ㄟㄟ小船跟燈塔，因為小船它，呃，還是可以很自由的ㄟㄟ出去，然後回來的時候，要回到港口的時候就是ㄟㄟ覺得我覺得我老公是燈塔，……對，對對對！還有一，想到一個，就是有時候有一些事情沒有辦法做決定的就問他，……滿依賴的，……就是有點依賴這樣。（鷗哥：現在還是啊！）【笑】嗯【3】，即使有那個事件他……的照顧，還是在。（小米）

在小米的分享裡，目前與鷗哥的情感關係是「船與沙灘」，鷗哥對她而言，不再是港口，也不是燈塔。小米感謝這樣的經驗讓自己找到更大的自由，看得見自己的能量，跟鷗哥之間也有更自在與真誠的關係。

我會放一個點就是我婆婆跌倒，我們接回家ㄟㄟ接回家然後那時候在我們情感關係裡頭，我剛剛想很久耶！就是其實它已經不是，不是船跟港口，不是船跟港

口然後也不是燈塔，反而覺得這樣的情感關係比較像，船跟沙灘那種，……嗯，那個差別就是，如果是港口的話，那個船要靠岸的時候就要很多人來幫忙啊！靠繩子啊幹麻幹麻的這樣，然後船跟沙灘的話就是，呃，只要那個浪潮，只要那個浪潮就搭配那個浪的韻律，它就可以很自然的靠岸這樣，……嘿，這就是我剛剛整理的這樣！……可是後來，修復的過程裡頭，嗯，不是用確定來修復。【17】亡……剛有冒出來一個東西，就是前行跟自由……嘿，對！然後婚姻生活下來，喔，我到……，ㄟ【4】嗯……到後半段，後半段我……我覺得我有找回自己那，那愛玩的部份，嘿……就那個……什麼事情不用那麼認真。還有一個耶，我突然想到，就是，其實我把，呃我把我跟我老公的那個修復的過程，把它當作重新來過，嘿，重新來認識這一個人……然後重新……嘿，重新再疊磚塊……，在慢慢的這樣子。（小米）

接下來看看村哥與羚姊，村哥自詡因為從小出生於農家，書看得多、「抗壓性」比較強、個性比較隨遇而安，所以「不容易有情緒」，羚姊不願意做的事就不會勉強她，會「忍耐」，更不會在情緒上選擇吵架，羚姊也同意倆個人很少有爭執。村哥與羚姊認為夫妻相處之道是需要投入與「經營」的，即使是老夫老妻了，情感仍然要經營。

說實在我的個性比較隨遇而安型，……她如果她不願意做的事情我也不會勉強她啊，你要做就做，不做就算了。……，所以對環境的抗壓厚我還蠻高的，……因為從小家裡是農家嘛，……，其實其實感情這種東西厚……夫妻厚……還是要經營，和小植物一樣要經常澆水偶而也要施點肥，說實在的……找一個公約數，找一個大家都能接受的公約數，讓一點啊，一個人讓一點。……互相啦！其實在工廠也不輕鬆，她在家裡也不輕鬆，說實在不輕鬆，……大概後來後面這幾年好一點，……二人之間的互動是夫妻間良好關係的力量……一起分享快樂一起承擔失誤。（村哥）

因為我們是家庭比較單純啊，……也沒有說嗯……夫妻啊三天兩天就吵架，或是怎麼樣，……我們不會啊。【笑】嗯～很少，就是有時候……以前……年輕都會吵架厚，啊我想說跟他吵一吵也不錯，要吵吵不起來，我跟他大聲的時候他就不……不回應啊，不回答我啊，我說你什麼，我唸你你都不回答我？因為回答你就一直唸啊，回答你唸到天亮還唸不完，……吵不起來啊。……真的他很會體諒啦，……啊……啊有時候他大聲的時候厚，啊我知道我自己錯了，我就不要不要跟他講話不要回應就沒事了。（羚姊）

月兒與阿木倆人個性屬於兩個極端，在近三十年的日子裡，生活中發生了很多事情，在他們的相處中我們可以看見，一件事情發生從不同角度來看與面對可以產生比較多的「選擇性」，在他們的分享中，當月兒說著自己的內疚，說著自

己的後悔，說著阿木對自己的包容時；相對的卻總能在阿木的分享中聽見，無論發生什麼事，他的內心都願意「尋找光明、良善、鼓勵人的事去做去說」，是研究者覺得很不容易的地方。另外阿木認為做事情的人有主導權，在沒做之前，會提意見給對方參考，然也沒有要求對方一定要如何，更不會責怪。月兒則是在跟阿木的相處上感受到阿木對自己的「寬容」與「大量」，感受到阿木對自己「無條件的接納」與「寬恕」。

玩股票慘陪那是大事件ㄋㄟ！一棟房子五六百萬耶，ㄟ一個男人如果你你能接受嗎？，……他一句話都沒有講過我，你看他肚量有多大。我賠了很多錢的時候，就投資股票。就是我先生一直安慰我啊，錢再賺就有了，……沒有幾個男人做得到，……他說錢是人在賺的。就這樣子反應我，……那時候他真的很了不起。反而令我更內疚啊。……是我自己想不開。我會覺得很痛苦很痛苦。……像容易比較會無理取鬧，其實那時候想想覺得自己很笨啦，人就是這樣子的時候，你越要珍惜當下，怎麼會越反而用無理取鬧這樣，好像看什麼都不順眼這樣，……懂我意思嗎？一方面也是心疼錢，一方面是覺得說我~~我自己怎麼會~~怎麼會這樣子。（月兒）

事情我們不要看事情的結果，事情結果一定有輸有贏嘛！啊既然造成事實，……，你錢投資失敗當然會不捨嘛！但是你要看她的出發點，（月兒：五百多萬。）他的出發點是想要說我們過好生活，……賺錢這樣，出發點是這樣，……那，想一想是自己沒有那麼福報，（月兒：我真的很感動他這樣說）……但是他出發點還是為了要賺錢啊！啊已經造成事實你再怎麼罵怎麼講都沒有用，所以~~賠了就是賠了壓力都是在她啦，……所以她說ㄟ~~我都沒有怪她，我本來就沒有怪她，……，她本來就是為了這個家庭生活好過一些多賺一些錢，……用這個角度去想，……就沒有事。（阿木）

談到衝突，在阿木的思考裡，認為事情追究下去就是一個對與錯的問題，於事無補，只要未來大家都可以「克制」一下就算是進步了。月兒因為知道自己火氣上來時，完全無法控制自己的情緒，真的很感謝阿木在那個當下的包容並且一直「帶著她往正面走」。

就有時候像她決定的事情我們也會提供意見跟他點一下，他不聽她要照做那我們，……他做了就算了（月兒：因為他知道我很大方）。反正做的人他有主導權，但是我們還沒有做之前我們只是提供一下意見，……就是這樣所以才比較不會起摩擦。你說要講~~當面講說我喜歡你啊、我愛你啊、我對不起你啊，這些都講不出口，……都是用行動表示出來，……，其實她是還好啦，……有時候~~



比較大聲一些而已（阿木）

有一次我氣到怎樣你知道嗎？他做了一支小水果刀給我，……是他自己做的，很漂亮。我無理取鬧喔，不是給他拿，我是抓上去，我說謀你想怎樣，謀給你殺給你殺，……你看我無理取鬧到這種程度喔，……我先生把刀搶過來然後丟出去，他說你太無理取鬧我不要跟你講話，他轉頭就出去，其實我知道他很傷心，其實我那時候是嘴巴硬，其實……心裡就在想說我為什麼要這樣子，……可是臉還是拉不下來喔，這件事到現在我真的還是一直很想跟他說對不起……所以他一直想帶我往正面。（月兒）

月兒也有包容阿木的地方，在與阿木的相處上當然也有一些不滿足，人在情緒中心理歷程常常是非常弔詭，自己有時都會摸不清楚自己想要的是什麼，對另一半而言要弄懂這樣複雜的歷程確實不容易，當月兒在情緒中時會說些反話，木訥的阿木就會聽他的反話來回應，不會懂月兒的撒嬌，對於這個部份月兒也只能「接納並調適自己」，在慢慢懂得阿木的好之後，更是「放棄改變阿木」的想法，在彼此關係中扮演起「帶動」的角色，讓彼此的生命都增添了色彩。

其實他也不是真的完全了解我，……因為有時候~~我會有時候想要使性子，明明我覺得他很討厭，其實我心裡面會期待他說來呀來呀過來呀，……，有時候耍耍脾氣不要理你，他就以為我真的不理他，\~~但我心裡真希望他趕快過來，……他不會耶，不知道是不是每個男人都這樣子。【笑】……可是很討厭，我每次都是講反的對不對，……他就聽不懂嘛。【笑】算了算了算了。沒用呀！【笑】……我上次跟你講說改變別人~~調適別人，不如調適自己比較快。算了算了，……我個性我是很容易調適的人，我真的真的算了算了。（月兒）

月兒進而補充說夫妻間的相處「包容」與「容忍」還不夠，還要懂得將其真正的「消化」掉，真正的吸收融入自己的體內才是最好的。自己已進步很多，但仍然希望進步。

其實我覺得講包容跟容忍還不夠，應該是要怎麼把它消化掉？對，我覺得消化掉才是最具體的最實~~最根本的。因為你包容~~你包容等於說是你包容是包容他，但是哪一天你氣還是會拿起來，……你要給它完全吸收入融入你體內，……連那個苗都沒有，因為那才是最好的，……應該是這樣子。比以前進步很多但是~~還要再加強，……我是希望能做到這樣，他的個性木訥已經吸收掉了，……消化了。……【笑】在身體裡面已經變液體了【笑】（月兒）

阿珍與阿雄是一對很有意思的伴侶，在他們的相處中，吵吵鬧鬧是家常便

飯，沒有吵鬧可能還會不習慣，在他們的分享中說的是，親密是「無論如何，我接納如其所是的你」，彼此知道個性就好，從阿雄與阿珍的分享中可以讀出這樣的味道，也在說著「夫妻相處的每一個當下都值得珍惜」，也許美好，也許爭吵，都值得體會。

你想說你兩個人在一起……生活在一起，你小孩子都那麼大了……，萬一~~你你兩個處的不好的話，受害的是小孩子啊……，說實在的像我在那個~~我們那個做那一行生意的人，……大部分都是這樣啊，那就讓他順其自然……，反正他又不是壞到哪裡去啊……，睜一隻眼閉一隻眼就好了得過且過啦，……，啊他都有年紀了，他自己知道他做的是對或不對……，這樣就好了啊，我說我不會給他壓力的啦。（阿珍）

他有時候喔，他高興的時候我煮什麼他都好吃啦！……啊不高興的時候，吃這煮這是什麼，餵豬喔，不高興啦！這樣唸啦【笑】，……我想說奇怪啊明明都是一樣，我是沒有給他應話啦！……反正不要講就好，啊講啊他脾氣不好的話，到時候血壓又升高，麻煩，……啊我想說他沒~~他反正他高興跟不高興的時候評語都不一樣，我們知道就好了，知道性格就好，知道性格就好了。（阿珍）

說實在是這樣的，人總是這樣子嘛！相處久了以後就彼此比較了解個性、生活方式……吼~~這樣子，那現在也是滿了解的，……所以說他也是不錯啦！【笑】那個二十分就是被扣了就是這樣子，粗心啦。【笑】。改不了啦！【笑】我知道改不了的。【笑】已經~~相處三十年了，改不了的【大笑】。這個有時候真的要用心啦，……那個一定要經過思維去想去想……，才有辦法去把握這個當下，啊這個當下的事情發生的，……有的時候你會也許你會反抗……，畢竟我們也是凡人嘛……，也是會反對，也會生氣，也會不滿意。但是怎樣，你既然能把握那個當下的話，就會去原諒她。……已經習慣了，……，她不改變嘛……沒辦法啊。（阿雄）

說到面對衝突時彼此的態度，阿雄與阿珍同時覺得「忍」很重要，因為阿雄情緒較容易爆炸，阿珍通常採取暫時離開戰場的策略。

夫妻相處有時候為了某一件事情，啊起衝突，那起衝突你~~地方忍下來，可以退一步就海闊天空啦！……問題當然是很多啊！……彼此能容忍就可以保持得很好，……當然不能老是什麼小事情就要計較，我也會忍耐，那~~她也會忍耐！……互相讓一步……啊那所以說這個~~平常有時候就要互相了解，……我是這樣子看法的啦！……真的要，當然年輕的時候過的也是阿~~血氣方剛啊，但是時常會吵吵鬧鬧啦……，啊喝酒回來工作不順利或各方面又不如意……，就跟她

吵架頂嘴……，那個時候吵架頂嘴比較兇啊。能容忍住也是，真的是很大的優點……（阿雄）

我先生他是，以他~~他脾氣有時候說很暴躁，很急性，有時候要容忍啦！……不然的話早就被他搞掛了，【笑】他脾氣~~脾氣很急啦！……什麼事情都崩夠後夠安ㄌ【前顧後顧這樣】，然後他大聲我就小聲，就不理他，把他當作ㄌ【瘋子】，不然啦吼，理的話兩個跟著跑的話也很累啦！我要看他臉色，臉色不好就匆匆莫勒逼啊，【安靜的在一旁】去繞一圈回來再說這樣，對啊，【笑】……，你直接跟他噓的話……，他就會他就會跟你回嘴……，就很麻煩吶。……有時真的是很互相之間很不高興……，那時候我就會走開……，我就去另外一個房間阿……，之後慢慢慢慢沉澱下來之後……，第二天我們就會笑阿……，通常通常就，對，都都會都會這樣，對……，我覺得，我我是我會採取離離開一下……，離開那個那個……場地。（阿珍）

談到兩個人關係的轉變，阿雄嘴裡還是唸著阿珍的粗心與潦草，又笑著說阿珍不錯了，已經有八十分了；阿珍也一樣笑著回應自己被調教的確實比較多，所以成長也多，對於阿雄改變的決心更是覺得不容易，可見阿雄與阿珍對彼此都有很高的接納，接納「如其所是」這樣的一個人。

現在這樣是不錯了啊！這樣是不錯了啊！……她有的時候不專心嘛！那有時候她比較粗心大意嘛！……專心的話情況會比較好啦！……比較不會犯錯啦！【笑】……這個都可以改變的嘛！那她比較比較不會注意到這個，粗心啦，粗心啦！對啊，你不要老是以為說~~啊我記憶很好，記憶好的話事情一多的時候就會混亂啦！本來就這樣子嘛！我比較喜歡這樣子。……啊她比較粗心啦！潦草啦，【笑】不過還不錯啦！還有八十分以上啦！【笑】（阿雄）

我想說，我~~本來是呆呆笨笨的，啊他~~這幾年把我調教的好像比較聰明一點啦！【笑】我也要謝謝他，【笑】他讓我成長的比較多啦！【笑】，嘿啊，變聰明變聰明了！他是說……他改變是有啦，但是的話因為，我老公那種很有個性的話，他改變是有啦，但是一個男生的話你要改變那麼大的話也是很困難，說實在的他也是滿有決心的啦。（阿珍）

最後是棠哥與小嵐這一對，說到倆人的相處，棠哥認為自己的個性換成其他的女人可能會受不了，結婚後應該以家庭為重，個人空間應該縮小，然小嵐並沒有在這方面有所抱怨，感謝小嵐的「容忍」、「包容」與「體貼」，如果不是小嵐可以，婚姻可能不是這樣。

阿，結婚了之後，結婚之後當然是，應該應該來說啦喔……，家庭為重  
啦……，然後個人空間的理所當然就應該縮小……，但相對來說，小嵐並沒有在  
這方面來怎麼樣的來說我……，但他從來沒有抱怨過一句話…… 以我的性格來  
說……，我並不是說很，嘖，很很柔順啦、很乖啦什麼什麼事情都、都都都都願  
意那種……，我的性格是比較比較固執點……、比較偏頗一點……，要不是他  
這樣來……容忍啦……，或說甚至說的包容啦……、怎麼來體貼啦這樣……，我  
覺得，……我的婚姻可能就不會不會維持得這麼好。（棠哥）

他其實是個很完美主義的人……（棠 哥：龜毛，【笑】。）……他做很多  
事情啦，他他連，像我覺得我也是那種力求好的人，可是有些地方我就可以完全  
的不在意疏忽掉那個細節……，他不是，他做事情是連那個細節的地方，都要把  
他做到非常非常的完……、完整、完備的這樣這樣子……，這個是他一個個  
性……，再來其實他是那種，人家外外觀看起來都覺得他是一個很好的好好先  
生、很好脾氣……，實際上，他是有他很剛毅的地方……，他心中如果有一些想  
法確定的話呢，我是覺得，任何人都不要想去改變他……，當然我也不會想要去  
改變他，我覺得沒有甚麼好改變的。（小嵐）

棠哥與小嵐也談彼此在婚姻中的成長，棠哥看見自己長出的是「責任感」，  
小嵐則覺得自己從飄渺虛幻的浪漫，慢慢成為一個「實在生活」的人，日子過得  
比較輕鬆與從容。

因為這個婚姻關係長出來的東西，我覺得責任感。比如說說我可以去花蓮住  
一個月是可以啦，但我不能夠去什麼印度啦什麼什麼……住，住一年啦這……，  
那種我是不會做的，因為我有責任在這邊喔……，除非我們兩個一起去玩。……  
就知道這次來訪談……，我才知道，我知道我本身在這一方面已經慢慢的、慢慢  
的……，到現在這個階段已經……、已經是，……，有改變的蠻好的了……，大  
概至少有十年吧。我覺得，我以前真是蠻蠻自我的……，現在是比較能夠考量  
比較多一點……，考量就會，家庭的啦……，然後，別人的啦……、親友的啦……，  
都會想得比較多……，我有有自己有成長，現在這方面，我覺得就是還好。……，  
年輕的時候我覺得，真的是不大會體諒另外一半的事情。（棠哥）

我覺得現現在相較於過去，有些變化。因為……在還在念書的那個過程當  
中……，那那種瀟，我覺得那是一種瀟灑……，可是這個時候呢，我覺得是一種  
很很輕鬆的……、很從容的，我覺得基本上是有點不太一樣，對，不一樣，……  
現在是過得很從容的……、很輕鬆從容這樣子。可是……走走到這樣子的可以，  
嗯，講功成身退好像太……太抬舉我們自己，沒有這樣子啦，就是說，我們圓滿  
的把這個，我們該該該在這個社會做的一些……什麼那種那種責任，目前來說暫



時我們是告一個段落以後……，我覺得現在是有點那種，呃，就真的是不一樣……，真的是跟之前是不一樣。年輕的時候一定是比較不務實的……，比較那種，呃，浪漫飄逸虛幻的……，那但是我覺得隨著年紀、也隨著角色的不同……，我覺得現在應該就是很，我覺得我現在是屬於那種很實在在生活的人……，那，我在猜他一定會覺得我是一個不錯的太太【笑】（小嵐）

Moon 在其《親密關係》這本著作中說到，如果希望擁有健康、美好的親密關係，要考慮對自己的情緒負責，並讓它轉變成正面的感覺，這必須要有決心，這種決心叫做「跟著愛意的呼喚」，愛就會找到出路（余蕙玲譯，2004）。在受訪者的分享中，研究者確實可以感受到這跟著愛意的呼喚而來的決定，可以看見他們面對衝突或失落時：決定不再想這件事、決定不再把這件事重新拿出來作為攻擊的武器、決定不再讓其成為兩人關係的攔阻或阻隔、決定放下改變對方的期待、決定接納對方就是這樣一個人、決定無論如何都不放棄彼此對關係的承諾、決定為修復關係而努力，這是一種接納過去相處中的種種失落與失望的生命態度，決志放下期待保護關係。

這個次主題的整理讓研究者感受到夫妻之間的相處，不是要求對方完美，而是學習並互相幫助，讓自己成為彼此最好的配偶，讓彼此在婚姻裡是廝守而不是困守。一起，是他們送給彼此的禮物，他們共舞探戈，每一對有每一對獨創的舞步，每一對有每一對曼妙的舞姿，而且都是經過多年的練習才能如此享受並陶醉在共舞的喜樂中。

#### 四、 苦其所苦度困境，樂觀正向看人生

每個人一生當中都會經歷大大小小的壓力、挫折、傷痛和打擊，在面對人生無可逃脫的責任、挑戰、轉變與失去時，這困頓的經驗會引發個人的痛苦、辛苦或恐懼，也可能讓人把心封起來，陷入思維模式中掙扎，於是人會陷入孤單、憂鬱、震驚、迷惘、憤怒、受傷……等情緒，往往不是外人所能理解。此時如果身邊有人在正確的時間用正確的能量來支持、陪伴與鼓勵，會比單靠自己努力來得容易穿越生命中的困頓時刻。

Moon 認為身體受傷時，會自動盡快的啟動身體的自我療癒功能，心靈也是如此，而親密關係是治療情緒傷痛的最佳環境（余蕙玲譯，2004）。當伴侶中的一人正卡在生命的關卡時，如何陪伴其在困難時敞開心，讓愛與光流入，也許是上蒼為這段婚姻所安排的特別任務與使命。

本主題想要藉著受訪者的分享來詮釋中年夫妻相伴共度困境的心理歷程，在

他們的分享中教導我們，他們在困頓中需要什麼？他們在困頓中可以做什麼？也在告訴我們困頓也可能是生命中美麗的轉彎。棠哥與小嵐想要告訴我們的是在他們處於壓力時，「分享」「聆聽」就是最好的陪伴。

我也不會說把學校的一些壓力啦，什麼帶回家，……通常我們兩個都會很少這樣喔……，即使有時候會跟，回來會跟、跟小嵐這樣來，嘖，算是、算是分，也也不能算是分享，來來來討論一下……，就是覺得，應該怎麼樣來做呢這樣，然後就兩個人互相來……紓解一下……，講出來就是一種紓解。其實小嵐也是這樣，……，所以我們說不把工作帶回家……，但他在學校裡的工作大概的情形……，我我在學校的工作情形……，都會回來跟我分享……，大概，他就是什麼事情、我就是什麼事情……，欸，他的學生個案怎麼樣啦，哪個煩、哪個很乖阿……或是，大概我都能夠，我都我都知道……，偶爾也會去他學校啦那邊看一看……阿這樣。（棠哥）

我算起來我是比較愛講話的，他比較是、他比較是聽眾，我是那種藏不住話的……，回到家我就一直在嘰嘰呱呱、一直在跟他講……（棠哥：【笑】）、……，真的，……我覺得可以互相支援，像他講他碰到的事情，實際上我講更多我碰到的事情……，那我覺得，其實說的過程當中也就已經在舒解了一些壓力、或在澄清一些事情，所以通常我覺得，我、我們彼此是、是不做牽絆的，不會牽絆對方，然後是會給予一些力量這樣。……他不見得給我建議……，可是他就會當一個很好的一個聽眾……，聽我講講，……，講了就……就做某種程度的宣洩就好了。（小嵐）

村哥與羚姊的分享想要告訴我們的是，長長的婚姻生活中有好長一段時間都是辛苦的日子，生活真是不容易，很多事情是無可奈何的，為了生活沒有辦法，事情碰到了，自己就需要想辦法，也就不分是男生或女生該做的事了，晚上還做加工幫忙家計。村哥感念太太為自己為家庭所做的一切付出，因為知道自己很投入工作，所以也懂太太一個人照顧家的辛苦。羚姊則是在村哥工作上最失意的時候告訴他沒關係慢慢來，不過從羚姊的表達中也可以感受到，生活的壓力有時真會壓垮人，然生活跌到谷底，卻可能是情感的高峰期。羚姊與村哥所展露出來的親密是「我懂你」，「我會陪你」，「同心打拼」。

她比較辛苦……她。大概……人家講說：「大……小事由她作主，大事才會由我作主。」所以那個真的是這樣，所有家裡面包括……包括插座壞啦，怎麼樣也是她一個人包【強調】。對啦！其實這種東西就是男男女女經驗，碰到了沒有人可以……可以……可幫忙的就會想辦法。因為……因為我……我說實在我對於工作還是蠻……蠻認

真型的……所以我會體會她～她的辛苦，說實在，我會體會她的辛苦。（村哥）

那時候……就經濟比較差【強調】，～還有失業，……啊他回來就說～怎麼辦今天都沒有～都沒有接到事，我就說也沒關係啦，最壞也不會像以前那麼糟啦。……都自己悶著啊，回來有時後會嘆氣……我都是我勸他說沒關係啦，不會像我們剛結婚那個時候那麼糟，……【苦笑】其實真的是經濟是真的～很糟很糟。【苦笑】，……他大概悶了快一年、悶了快一年。真的那段時間～真的很辛苦很辛苦。……嗯跌到谷底去了，跌到谷底，但是感情在高峰。像我們這個年代呀，……結婚後就～注定說兩個人要一起生活啊，……嘿嘿……要有什麼困難也是要去克服啊。生～生活就是～就是有時候是生活起起落落的生活～那個金錢的問題啦，……ㄟ啊其實婚姻～婚姻生活是～很好啊！很滿足啦！（羚姊）

因為月兒有一段時間飽受身體病痛的痛苦，看著月兒忍受了多少病痛的折磨，沒有辦法分擔這樣的苦，阿木能做的就是陪著月兒，帶著月兒四處求醫，看看能否找到減輕月兒身體疼痛與心理折磨的方法。阿木想要對月兒表達的情感親密是「當你苦的時候，雖然不能幫你受苦，然我就是在」，研究者相信病痛中的月兒，她可以感受到的親密是「在我生病時，你的不離不棄」。

啊那個生病的事情厚，嗯～因為～其實你自己一個家庭本來兩夫妻就要互相，你～你不幫她沒有人可以幫她，……而且她痛的這樣厚，……真的～所以人～人生病厚，你～你講業障也好都是自己要去～去受的，別人沒有辦法代替，……啊我們可以做到的就是說看怎樣可以解除她的痛苦，那就帶醫生看帶給醫生看那就是，人家報哪裡就南北奔波，……就到處看就是這樣。（阿木）

那時候他真的讓我蠻感動的，而且他那種心思讓我覺得蠻感動的。我好幾次生病他真的很累，上班回來已經很累很累了，……他載我東奔西跑……，隔天隔天就去喔，……我那時候……我自己本人生病，我都懶得不想跑了，……有一次他看我一直這樣ㄍ一ㄥ成這樣，他心裡很難過就跟我說，……你這樣，我沒辦法替你分擔，……我只能～帶你出去走走看一看醫生，……我能做的就是這樣子。……我跟他說這樣你很累，我說很對不起你，他就跟我說夫妻之間不要講這種話，……很少男人可以做成這樣，……講實話，而且……而且那種不悅不悅的臉色都沒有，……真的我跟你講真的，沒幾個男人做得到。（月兒）

小嵐在生下女兒後，也有一段時間焦慮到不行，想到當時的情況，小嵐認為也許就是現在醫學上所謂的「產後憂鬱症」，只是那時候還沒有這樣的名詞，當時的小嵐其實自己也無法說清楚自己的狀態，然可以感受到當時的棠哥在不懂的狀態下，會守在她跟孩子的身邊，小嵐的爸爸媽媽也一起，這樣的「陪著」對當

時的小嵐而言就夠了。最近小嵐的母親因病住院，小嵐的「焦慮」再起，棠哥懂小嵐的「恐懼」，會盡量陪在身邊，棠哥的「在」是小嵐「安定的力量」。棠哥在小嵐需要的時候，會放下自己空間的需求，也能陪著小嵐看見生命中陽光的一面，提供不同視野的窗口。

因為其實是我自己很焦慮這樣……，那其實身邊他、他就經常都會回來，爸爸媽媽其實經常會回來……，就是那一個。大家都新手就對了，是這樣子……，那就之後我就一直都有人在旁邊這樣子。……。那段時間，他他其實他也搬回來，搬到娘家陪我一起做……那個整個月子，他沒有一個人住在那個那……，所以他下班之後的時間，就一直在身邊……，其實我我娘家距離我我那個家是很近的，走路五分鐘……，因為因為那時候女兒是日夜顛倒的……，他晚上都不睡覺的……，那他會哭鬧，對，我會跟他說，你要不要回去睡覺……他其實都說不要……，反正就是在那邊。（小嵐）

像我媽媽在醫院的時候……，當然我們那時，我那時候還沒有退……，然後我們幾個兄弟姐妹就排班……，只要輪輪到我可以去的時候，棠哥一定會陪我去……，因為他知道我不敢一個人在醫院……，不敢在醫院的原因是，我很怕我在醫院那時候，媽媽萬一是怎麼樣，我一個人我沒辦法。（小嵐）

可能那段時間，我就不知道有什麼空間不空間了……，那段間，可能是這種是看情形的啦喔……，可能我我一直在爭取的這個東西也不是說非要不可啦……，我有爭取啦，但真是沒有沒有的時候也認了……，對，就是這樣，就是……有這樣需要的一個時，一種——種生活的話，有時候你就不能夠說，完全都不付出，還還好我是，我覺得我是蠻有責任感的一個人……就是，這件事，還是可以這樣好好的一起來來打拼就是。（棠哥）

在分享中，阿木想起婚姻前半場為生活打拼的日子，真的算是窮，想看場電影還得到處翻找零錢，然當時兩人感情卻很甜蜜，精神的滿足勝於物質的缺乏，大家都很「同心」，一起同甘共苦，一起打拼，一起努力撐起我們的家。聽到阿木的分享，月兒也被帶回當時的回憶中，回想起那段苦中有樂的回憶，很苦然心情卻很快樂，會一起去踩馬路，一起在窮困生活中找樂子。在這段分享中我們會看到「同心協力」「苦中作樂」這種革命情感也是親密。

啊所以剛開始因為算窮，啊但是大家感情很好喔，啊所以大家，其實那時候是ㄟ精神重於糧食，……因為我們那時候在中壢真的很窮，……曾經窮到厂又，啊晚上的時候我們就要出去看電影有沒有，……但是沒有錢你知道嗎，喔，



抽屜就搜搜搜搜，ㄟ~~後來好像看兩片可以三十塊，連~~連看兩，連映兩場，……所以曾經窮到這樣，但是我們過得很快樂……所以，一個家不能單靠一個，一定兩夫妻要同心一致，……所以其實大都會為了這個家都都在拼，……啊所以那個感情都還是很很很堅貞的，……對啦！雖然錢沒有，（月兒：真的沒錢。）但是真的快樂，尤其，尤其有一次阿剛好我姨子她大姐搬新房，要搬，要入新房，啊你不去表示意思真的不行ㄟ又，……就將那一千五ㄟ又包紅包給他，那時候心裡一直祈禱說拜託他不要收。……所以那時候就是窮到這個地步……但是，但是感情還是一樣，人家說貧賤夫妻百事哀，但是不會，我們不會……沒有就就~~就吃少一些，吃不好一些。（阿木）

他剛剛講的那個去中壢那一段時間我都没寫，那時候真的很~~苦，……可是苦的超快樂的，沒錢還是很快樂，吃一碗泡麵我們也很快樂，……雖然沒錢，但是真的很快樂……喔，那時候兩個真的是像天真無邪的兩個小孩子耶，……才會有事沒事去踩馬路，騎著摩托車去騎……就半夜十一二點喔！後面要抱緊緊ㄟ，那那周邊那個馬路不是很不平嗎，會坑坑洞洞，我故意跟他講，那時候已經大肚子，很敢喔，也不會想說流產喔，碰到坑洞，就說這樣穿過去穿過去沒關係就穿過去，穿過去，啊！真的就這樣穿過去，然後，咚，ㄟ又，兩個人就在那邊一直笑一直笑，〔笑〕真的不怕流產耶！……他失業的時候，我跟他講，走我們到外面吃的東西，……他說ㄟ~~老闆切一個豆乾，我說ㄟ~~老闆，不，切個小菜，我們小菜也是三道菜，……一瓶啤酒，兩個你乾一口我乾一口很快樂。（月兒）

人選擇用什麼態度來面對關係，關係裡就會有什麼，選擇看彼此的好，親密的機會也會增加。阿珍的天賦異稟「樂觀正向看人生」，無論是面對老公的脾氣、事業的低潮，甚至癌症的威脅，即使面臨生命關卡，她都能依然能夠冷靜面對、樂觀看待，簡單思考，並考量如何不為家人帶來後顧之憂。對阿雄及他們整個家而言，阿珍本身就是一份禮物，她自己也是這麼看自己的，以下的阿珍所分享的人生觀。

沒有啊！反正我老公不好的我不，我~~沒有記那麼多，反正要在一起了，不好的就不要記那麼多嘛！【笑】……反正~~反正就是，反正你夫妻在一起情感不好也是一天，情感好也是一天，倒不如好一點是比較好過啦！【笑】……啊這一年，那時候我們有合夥做生意，就是說我老公每次喝酒都吵著要跟我離婚，那我想說不理他，反正離婚，反正每天還不都說要離婚，乾脆算了不要把它當作一回事啦！就繼續衝喔！我都在做生意喔，沒有在想說要離婚不離婚的事情喔！那個是小事了！……那個小孩子的玩意，不要想那麼多就好了。（阿珍）

我就我女兒念大學那一年我就住院了，……住院那我是住兩個月就OK，因

為治療的滿順利的，後來前後兩個月就好了，……好了就持續檢查，現在都OK，……可能會活很久也不一定，已經五六年了！……反正我就~~我都把我認為我每天都過得很好，所以也沒有什麼是好不好的啊！因為我想說平常心就好，你每天都過得很難過那不是更難過嗎，要開朗一點，我要活潑一點，你這樣的話你會過得更好，……不然像我這一種，像我這一種~~你~~癌症第三期的話，你又化療又電療的話，……你消極的話你就完了啊！……，這個大病我都搞掉了，啊有什麼小事情做不好對不對……啊反正厚，過一天算一天，該是我們的就我們的，……，反正我該保的該什麼的，假如說我真的躺在那裡，也不用你們煩惱，我自己都會辦的很好……所以我這個大事我是把它看做小事啦。（阿珍）

整理完這段次主題，受訪夫妻的分享，讓研究者心裡響起蘇芮的「牽手」這首歌，感覺到人在婚姻中的幸福，可以一起建築愛巢，可以一起追逐夢想，可以一起為失落悲傷，可以一起為生活打拼，有伴的路雖然一樣有風雨，一樣有坎坷，有伴的路雖然未必好走，然也因為有伴，所以可以安心、可以多一些視野，可以有人聆聽，可以有人分享，可以有人懂，可以互相打氣，可以一起苦中作樂，可以……，這些可以都是繼續人生旅程的珍貴禮物。中年夫妻還要一起相伴也許二三十年，甚至更長的一段時光，煩惱本是生命的一部份，在面對生命中許多不得不的放下時，夫妻間也許需要更多的相互鼓勵與扶持，能有一段如此相知相惜的日子，彼此幸福著彼此的幸福，悲傷著彼此的悲傷，何其有幸。總有一天，一個人一定要先行離去，這些相伴的回憶會是使活著的人不留遺憾的最大祝福與支柱。

## 五、心領神會給與收，相互疼惜易感動

在這次研究的訪談的文稿中，研究者不斷地問自己，中年人親密的滋味，與年輕人親密的滋味有何不同，首先感受到的是，年輕人的親密在彼此吸引步入禮堂之後，年輕人的目光一定要移開彼此，因為有太多的事情，需要年輕人的專注與投入；而中年人的親密，只要願意，目光可以不移開，可以為彼此給出更多的專注與溫柔，可以更細緻地體會彼此情感表達並相互疼惜，彼此可以有更鬆、更自在的相處。研究者在訪談的文本中總能感受到淡淡的、溫溫的、從容的情感流動，不需要太多的語言，很容易感動，很願意感謝，是一種來自中年處境的親密滋味，咀嚼起來，別有風味，也有其特別的浪漫，這一份需要以「心」來給與收的禮物，是需要長期相處培養出默契才能擁有親密。

親密的感覺是彼此的心靈相通，你不開心，我也快樂不起來。心思意念的一致可能是中年夫妻彼此覺得最像的地方，常常一方面話剛出口，另一方面就回應：「這話我正好要說」，不論是對生活瑣事或生命願景的交流，這樣的情境在

文本分享中屢見不鮮。這樣的相似讓彼此常常能維持很親近的感覺，彼此可以是各自最好的朋友。心有靈犀的默契讓中年夫妻能享受在一起的生活，也能享受心靈默契的親密感受。

鷗哥與小米生活中現在會彼此貼心地為對方、為對方的家人著想，好像不用說什麼，彼此都知道對方的希望，小米在分享時觸動的眼淚說的就是彼此這份情感吧！如同小米所言，在關係中能夠愈真實，彼此也就愈不需要去猜對方在想什麼。

喔嗯，我剛剛有想到一個啊！……就是，ㄟ~~我婆婆跌倒的時候啊，……那我就跟我老公講說，那我們把老媽接回來，接回~~接過來住，……然後我們一起照顧這樣，……然後老公就，他就說，謝謝這樣！【氣聲的笑】【觸動的眼淚】……有時候讓我，ㄟ~~就是類似這樣的例子還滿多的這樣，我剛想到一個。……那時候，我有~~我有一點點猜到說，說不定我老公心裡面也這麼想，……可是，可是他還沒說。……那我就先開口這樣，……，好像就是……就共鳴了這樣。嘿！因為那他好像會不好意思說，……就是好像以前我們都擔很多了啦，啊他就會不好意思說了，……嘿！可是我我都猜得到哦！【笑】（小米）

鷗哥聽到小米的分享，接著立刻回應，這種「被懂」的感動，是一種心靈相通的感動。

因為她先講出來這個感覺就不一樣了……，不是我提出來的這樣，……然後我就順應她說「好啊！」，這樣【笑】其實是我想的。還有喔~~【嘆氣】我有個不成材的大哥啦！……最近又發生一些狀況，嘿，那曾經也問過兒子啦！就說，兒子叫他阿北【伯父】嘛，他大伯父就說以後大伯父老了以後，ㄟ~~你會照顧他吼，他就說他一定會這樣子……，我就想說~~ㄟ~~我們這一代的事，還需要讓下一代來這樣子（小米：承擔嗎？）……這樣，所以就~~嗯，最近有在思考一些問題這樣子啦！……好像，也是一樣啦，我還沒講出來，小米就猜到我的心思，這樣子……然後這方面她也會支持我這樣，這個，先講這樣吧！（鷗哥）

那種，那種就是，嗯~~互相了解啊！心靈的契合的例子還滿多的，……我老公剛剛講到那個空間啊，……他就是做做那個溫灸……然後他都很需要自己的工作室這樣，……然後現在又要換了這樣，……看三間，然後我就說，ㄟ，那那個二樓二樓那一間很好那一間很好，他就說他也這樣覺得，好加在我也這樣子覺得，……喔，那種感受上，很容易，很容易雷同的越來越多這樣，嘿，……呃【3】這個越來越多我覺得那個基礎是建立上，在後來有越多越，越來越多去說出自己真實的感受，……然後再慢慢建立出來的這樣，……嘿。就比較，呃，因為，因為說的很，就是很真實的感受有說出來就不用去猜……然後不用去猜就會越來越

了解這樣……，會有說，常常會我先生跟我說，ㄟㄣㄣ怎樣怎樣，ㄟㄣㄣ我說我也這樣想耶，這樣。（小米）

親密是在一起久了彼此對對方的熟悉度很高，對方想什麼，都非常清楚。村哥覺得玲姊家中所有事情都會安排的妥妥當當，倆個人無論有什麼事，互相都可以抓得準八九成，互動很好。

不是說什麼特質啦，其實是像一般的話我們在家裡，……所有的事情她都能夠安排妥當，……，如果回來假如她今天曉得你今天還沒吃飯回來，……你回來一定有飯吃……嘿～如果今天像有時候到客戶那邊去，……啊她曉得你今天ㄣㄣ你今天今天是在工廠一定會回來吃，……我也比較少，因為有時候在外面停車的話也不方便，……你如果晚一點也是回來吃，……她一定ㄣㄣ她一定會幫你準備，……其實ㄣㄣ其實在一起久了，……你有什麼事情她大概都抓的八九成，……她有什麼狀況，我也可以抓個八九成啊……說實在我們的互動都蠻好。（村哥）

阿木認為夫妻磁場是相通的，情緒也會互相感染。月兒則認為夫妻之間就是要信任，也因為如此彼此磁場愈來愈靠近，彼此有任何事情都會有預感，所以夫妻同心很重要。

其實沒有ㄣㄣ其實若ㄣㄣ像我們之間若真的ㄣㄣ意見不同厚，或吵、鬥氣啊、吵架、啊就不講話就是這樣，……啊其實像我們其實我們心靈是相通的，……你ㄣㄣ你賭氣ㄣㄣ不講話但是，……我去上班，她在家裡，……其實ㄣㄣ大家的心ㄣㄣ心情其實是很不ㄣㄣ很不舒服，……不是在說氣對方其實ㄣㄣ其實都快樂不起來。（阿木）

對！就算懷疑，還是信任他。對！那種磁場就會越來越好，……而且我發現這樣久而久之ㄣㄣ又，真的夫妻那種磁場ㄣㄣ又，真的會很接近喔！……就是他會有什麼事情，或是我有什麼事情，很神喔！他每次只要一離家過夜，眼皮跳得時候那種第六感很準，非常非常的準，有事情要發生，我們都有那種共同感覺，……，啊真的會變成這樣，真的，我有這種感覺，尤其那幾年，ㄟㄣㄣ七八年前那個時候，喔，那個時候超靈的超靈超靈的，每次有事情發生我們大家都有預感，而且都很準，所以我是覺得夫妻要同一個心啦！（月兒）

一個家庭ㄣㄣ又，父母親的磁場真的很重要，會帶動整個家庭跟小孩。其實我是覺得家裡厚，……有放那個佛樂厚，……真的可以帶動那個磁場，……你會無形中聚集那個磁場，……磁場是相通的，你越拉越接近的時候，你磁場越契合、越契合的時候對方有什麼事情，雖然他不用講話你就知道他心裡面在想什麼。那



你不但你從最近的夫妻作息到最後跟你的子女，你都會有這種溝通能力，能不用講，就知道他心裡在想什麼。（月兒）

阿雄認為人與人親密的感受，提升到精神層面時，有時不是言語能夠表達，需要細心品味與感受，也只有其中的兩個人才能體會。

所以我真正體會是，真的是從這個地方厚去瞭解……，厚譬如說我們上次有講到，你夫妻建立的感情，最主要還是要有性關係啦……，沒有性關係，你說夫妻會有多好，那可能是騙人的……，厚所以是阿~~尤其我是真的由那個厚，那個生理上厚然後去慢慢阿~~從提升到精神上厚，才真正的體悟到，什麼叫怕……，現在的生活裡……，厚互相關懷啦……，~~言行上啦、談話啦、舉止動作稍微有一，有一個眼神啦使個眼神啦……，或做個動作啦，這樣就有心裡上那個默契……。這個，所以說有時候要形容這個，真的用文字或者用語言真的也是形容不出來啦，厚有時候是環境啦、當時時間啦、空間啦所以可以，給你那個表達的動作、表達的方式……，厚然後你會心才會體會出來我是這樣子感受的啦，是這樣子。（阿雄）

中年情感滋味特別好，親密是很多事情不用說，兩個人心的方向一致，有水乳交融的感受。棠哥想去澎湖的事想很久了，不用說小嵐都知道，是心有靈犀的好例子。

去玩阿……、去某一個點阿這樣，去好像這次去澎湖了這樣，欸，結果他大概就知道，因為我一直都想、常常說，欸，找一個比較空檔的時間、比較長一點點的時間，不要太熱，就是，欸，去的時候，去個離島了……這樣這樣的去、一起去，去走一走、去玩一玩。當然我們兩個感情一直都是都是這樣……，都是很不錯了喔……，但沒有，我覺得真是現在中年之後我們的感情是，嘖，很【1】，就是很很溫溫的，我覺得就是說不出來的好就是了……，我們就是，感覺上我們就只能水乳交融、水乳交融這樣……，對對對……，我們蠻，嘖，一方面當然就是沒有說什麼好爭的啦……，現在，也其實也沒有什麼好掛的……，也也是沒有什麼好惦，就是顧慮阿……那些東西喔。（棠哥）

定義親密的話，我覺得那那種，你要說心有靈犀，……，就是，他想的，他還沒有說出口，我就知道他在想些什麼，他就常講說，欸，你怎麼知道，有沒有……。因為一向以來其實我一再強調，我們兩個對很多事情的看法都，嘖，還蠻相、蠻，不能說一致啦……，就是說它的那個那個相相似的程度其實是蠻高的……，有些時候就是會有那種心有靈犀你知道……讓我們覺得說，我們好像是走得很近……，然後又用，呃，很接近的那種眼光去看待這個這個事……，這整

個周圍的環境跟人事物。這樣子的例子是會，呃，不能說很頻繁……，但是它會不間斷的在我們的生活中出現……。這樣的感覺是常常會出現……，就是說，即便我們不在同一、同一個空間做同一件事情……，可是我們可能碰到那一刻時候，我們大概都蠻能夠讀出對方，他可能在前一刻想些什麼這樣子。（小嵐）

本研究的夫妻們除了分享彼此之間的心有靈犀與默契之外，還在分享中告訴我們，中年這個階段，孩子們一個個走出去找尋自我，夫妻此時在生活中面對最多的除了自己就是自己的另一半，凡事會比較以另一半為優先考量。

鷗哥自認為自己一向做的比說的多，目前對小米更可以說是完全付出。小米希望什麼，鷗哥都會站在小米這邊，會願意跟小米同步，尊重小米的決定。

現在對她是完全付出啦！……無怨無悔！小米也喜歡這裡，ㄟ~~她喜歡接觸人，……所以像這種事情我都可以同步站在她這邊，……孩子那邊我就跟他說他們要退，……我會遷就他……。就像找房子，我雖然喜歡大的，可以保值的！但……例如說這一間進去她說我頭會暈啊，我就放棄了！……，或者，他就在我背後打一個叉我就知道了，這也不是她喜歡的，譬如說像，……她去菜園回來嘛，……會覺得她已經累了啦！……我就會主動去煮飯啦~~煮菜啦！（鷗哥）

鷗哥給小米的細緻照顧是從結婚到現在一直都有的好東西，反倒是小米看見過去的自己因為忙於繁忙的生活任務，相對於鷗哥的付出，小米看見自己付出的少，小米不好意思的說，現在自己會比較留意鷗哥的喜歡。

他其實也很細心啊，……像年輕的時候呀！那時候還在談戀愛的時候，……我要是回去我阿媽家……，那時候沒有什麼電話、手機，……，然後如果天氣很冷，他就會帶著圍巾在車站附近一直等……，下車就把我圍起來這樣……，就是他其實有很多很細緻的部份，就是照顧我的部份這樣，然後阿~像我現在出去工作阿，他都是接送啊，嘿！接送啊，這樣子生活上，嗯，生活上如果如果工作太累了，我就會跟他說我需要溫一溫啊他都會，不管他手上正在做什麼，他都會放下來。對！對！對！（小米）

我嘛~就是，就做家事呀，哇！家事就很多了這樣……，然後那是年輕的時候，現在嘛~哦！現在我比較會留意到他喜歡吃什麼……我就會~~我其實就是會煮葷的給他吃這樣……然後~哼剛開始其實厚搞不清楚他愛吃什麼……然後他又他又打岔亂講話呀！然後又很難抓……後來我有很細心的去觀察……嘿！他喜歡吃什麼這樣……然後就就會煮，嘿！煮他愛吃的這樣，嗯呀其他，【笑】其他好像沒有照顧到他什麼，那個愛的行動，好像比較少呢！……ㄟ，就只有哦吃的。【笑】（小米）

親密是感受到自己在配偶心目中的位置是最重要的；親密是會想辦法對配偶好，把配偶放在心中的第一位，讓他開心；親密是知道配偶的喜歡然後幫他完成。村哥跟羚姊都是這麼說：

她經常有~~經常拿一些~~拿一些一些餐點回來。或做一些你喜歡吃的。也有你喜歡的東西因為價錢太貴買不下手，過一陣子卻買回來了。……特別喜歡~~就是以~~以你為中心啦厚。……其實她也曉得你比較喜歡什麼，……這個是在我們家裡很經常的。……若要談情感，以自己的親身經驗，無非要多去「培養」給對方好的感受，手牽手，抱一抱，為他多設想，如多為她準備一頂帽子擋陽遮雨。兩人獨處同行時，在他耳畔輕輕訴說對他的讚美，或輕咬耳朵，偶而施點小惠，都可以讓她高興一陣子的。有時~~有時候也會看她如果喜歡，看她喜歡什麼東西喜歡買不下手，……就幫她買下來是這樣。（村哥）

呵呵呵呵～就是覺得他現在厚，……比較好像我們要出去的時候，我東西我就都會忘東忘西啊，……啊他就幫我~~幫我帶，ㄟ~~要出門的時候他就幫我整理我的東西啊，……一出門譬如說現在嗯~~要出去玩，……我忘記帶沒有帶護膝啊帶什麼，他都會幫我整理然後幫我帶啦，……【笑】我就很放心了，……啊去到那邊到那邊的時候那我什麼東西，他說有啊有啊我有幫你拿。以前~~以前他上班的時候就比較忙啊，……就打電話回來啊我們我們幾點出去，……匆匆忙忙的回來，啊回來就說走了～好了沒～走了，……就這樣啊，……啊他現在幫我準備一些東西。蠻貼心的啦，……現在就是生活在一起啊，……啊吃飯也是在一起、出去也在一起，……睡覺也是在一起嗯呵呵呵。（羚姊）

親密不一定靠語言，行動有時可以帶來更大的親密。阿木認為自己比較內向，不會表達什麼，只會做，而且保證一言九鼎。月兒則是清楚的表示自己心目中目前是把阿木放在最重要的位置甚於孩子。月兒認為現在自己的眼睛會比較多放在阿木身上，愈看愈可愛。

其實……我是比較內向，你說要叫我說表達什麼是~~是~~我們是只會做不會講，……譬如說你說嘴巴塗蜜的話那~~那~~。我們是一言九鼎講出來就~~其實很多事情不是用講的啊，……用講的是另外一種人啊，【笑】我們不是那種人。（阿木）

我會把他擺中間，……我現在不是把孩子擺中間，我是把他擺中間。嗯~~從開始發現他的優點開始，我都常叫他小老公。【笑】就老老~~老可愛，在一起時我常說寶貝你好像小老頭好可愛喔！【笑】我女兒常常笑說，你們兩個好噁心喔！

你們兩個進去房間噁心，覺得噁心，【笑】多看對方一點啦，我是覺得是這樣，……真的。（月兒）

棠哥在生活中可以感受到小嵐的體貼，凡事可以感受到小嵐會優先考量自己的需要，連出去玩這樣的事情也會以棠哥的喜好為重心來玩，這是棠歌說的水乳交融的感受，他在說著他感受到的幸福。

彼此之間更更怎麼樣，更關懷對方啦這樣之類的東西啦。就是總是能夠常常的體會到小嵐啦這樣，就是很很能夠很體貼的……優先考量我需要怎麼樣的東西啦這樣……，就像去去，就是很簡單的出去玩來說……，去玩之前他大部分都是，我覺得啦喔……，他都是有有以我的我的喜好來做考量的……，以前喜歡撿石頭啦……、然後喜歡玩木頭啦……、現在喜歡攝影啦這樣……，他都會考量著這些點……，應該算是，嘖，以我為重心這樣來玩……。對對對……他等於是說以我為主了喔……，看到好的、好吃的……，這個就是跟我來、來來商量一下，都是，嘖，都是都是會會會想到我啦，會想到我……然後去、一起去做。（棠哥）

在這幾對夫妻的分享中，可以特別感覺到中年人的親密是那種好細緻地，不著痕跡的情感表露，似乎很容易地可以感受到彼此的心意，很容易感動，感受到對方的感動，自己也滿心感動，中年的親密似乎可以更自在更輕鬆的表達，也很容易可以用「心」收下彼此的「情感」，並給出相稱的回應。如同鷗哥這樣描述小米：「她是我付出一點點，她就會很感動的那一種……所以我不曉得我一點點的語言啦、或者動作，嘿，就會讓她感動這樣。」，也是因為如此，所以鷗哥覺得倆人的情感是「會越愛越多啊！」，其他夫婦也有類似的分享。

現~~現在的話，我覺得ㄟ~~有時候我說一句話，簡單的一句話，她就~~她就有感動到，像那天……那一天我要去買吃的，然後她說他吃那個麵線糊就好了，……可是我那時候的念頭是：ㄟ~~啊妳做那麼多事情才吃一個麵線糊這樣……，那其實我是另外去買了一些菜色，……是可能她會喜歡吃，……我是說我要吃的啦！但是我其實買回來是要給她一起吃，啊我講這樣她就好像有感動還是怎麼樣，……現在好像也不用以前那一種，ㄟ~~需要怎麼樣她才會感動，……牽個手啦、講話啦、她就很容易就感動這樣，……就覺得ㄟ好像越老的時候要讓她感動的機會越來越多了這樣子。（鷗哥）

大概有時候比較感動就是她會拿一些特別的東西厚，……像食物啊還是有什麼精心做的。……喔~這個就是很好的享受【笑】。……其實交流爬山，對夫妻感情那個促進真的是蠻~~作用蠻大的。爬山中間總是會有爬坡啦、喔！比較危險的地方。……有時候一句話可能會讓你~~衷心那個感動。（研究者：因為收到心



裡面去。)(村哥)

我覺得是知心啦！……甚至他對我比我父母親對我還好，我講真心話，……他做的多，講的少，……，這點讓我最感動，……有一件事讓我很感動，就是我先先生跟我孩子講好幾次那句話，他跟孩子講：「你們不孝順我沒有關係，爸爸不會怪你們，但是你們不孝順你媽媽我一輩子都不原諒你們。」……講出來真的讓我很感動，因為他所作所為，他的身教跟言教就真的就非常非常的棒，真的勝過我、我坦白講真的勝過我，但是他卻對孩子這樣講，這樣教育他的孩子，……這句話~~蠻讓我刻骨銘心的。(月兒)

可是我記得有一次，我那時候騎腳踏車，那時候上、下班、下課，喔，整個就摔倒……，整個膝蓋都、都這樣很嚴重的擦傷……，然後隔天我上班的時候，他竟然請花店送我一束花，很大一束花……，然後呢，就送到我們辦公室……，然後那個卡片就問我說，你的腳還痛不痛？……真的很感動……那束花就這樣送到我們辦公室，不是我生日、也不是，是因為他覺得我、我這樣受傷跛著一隻腳去上課……，我覺得那時候真的是會……很、很、很感動。(小嵐)

親密的情感是需要經營的，包括語言與非語言的接觸與靠近。本研究受訪夫妻讓我們看到親密是一種互動上流暢的感覺，也會很容易因為看得到的小小貼心舉動而覺得彼此內在的靠近，親密有時不需要很多言語，眼神的交會有時就能傳達情感，而且是你我交融的情感。

比如說她，嗯~~先把衣服放進洗衣機洗了以後，……我聽到停了以後，我就會自動去幫她把衣服晾好。……那她是會用洗衣機洗，……那我聽到停了就去幫她晾好，……那她發現說，疑！怎麼衣服就自己晾好【笑】。那時候那種歡愉就不是年輕時候可以體會的到的。……你可能看她的眼神~~就覺得很滿足。(鷗哥)

情感的親密？【12】嗯，我第一個想到的會是這個互動上的流暢……還有內在的靠近……不一定要完全懂……但是就是可以……可以彼此接納，彼此靠近這樣……嘿。(小米)

我覺得貼心，這點很重要。也不要說什麼，拉個手，這個拉手，就有情感的交流。真的講說實在我說實在拉個手就有~~不要~~不要說什麼，皮膚的接觸啦……就是有情感的交流。(村哥)

我覺得是兩個人之間的事情……，嘖，真的是又能很很具體的來講出來的時候，並不是很容易……，心裡面都知道了……，有的時候，但並沒有說這麼容易說講一點、兩點這樣來來來……講清楚的喔……，就是平常，欸，已經是變成是一種一種一種生活裡面的一部分。有時候我覺得這個是，很自然的一個東西啦喔……，你說什麼，有時候，當我們是互相，互相有自己一個責任跟一個一個一個工作了，無聲，他他有他煮飯啦我就洗碗啦，他把衣服弄進去了，我們就一起曬了阿。（棠哥）

我們每天……我覺得至少啊，曬衣服是一定的，……衣服丟進去之後，我們大概就半個小時後，它會響嘩嘩嘩嘩的時間。大概很久了……，他他通常在三樓，我們三樓還有一個盥洗室……，我就在二樓的主臥室……，那這中間過程……，如果聽到在洗衣機嘩嘩嘩，我們就下來……、就下來晾這樣子……你沒有聽過這樣的事情吧。我們晾衣服一定是，然後貓咪也會過去，他會在那邊鑽來鑽去我們就說……，他也不想幫忙。（小嵐）

人與人之間的情感必定來自於彼此的互動，因為愛我的另一半，所以對於與他相關的人，甚至記憶也會想要照顧，這就是情感吧，願意「主動地愛配偶所愛」、「愛屋及烏」，也是在本研究中可以感受到的夫妻感情。

我不僅、不只要給她歡樂，我還想改變她的家庭，……所以其實她媽媽，到現在已經改變很多了！（小米：嗯，對！）他們家沒有人敢對她媽媽開玩笑，我每一次去我不管她我就開玩笑，到現在她媽媽也可以，也可以跟人家開玩笑了！……而且，我回去啦！我看她常常也有笑容啦！當然我不在的時候我不知道這樣，嘿，那我覺得我這一點我也有做到了！……嗯，那這個部份是我覺得我愛小米，所以我愛她的全部，就含她的家庭在裡面這樣子，我希望也可以改變這樣。那我覺得這一點我倒是做的滿好的，……有被我改變啦！是還沒有完全成功啦！……可是，我覺得我去那邊我覺得他們會覺得比較快樂。年輕的時候可能沒辦法啦！那現在我覺得，我這些事做起來是綽綽有餘這樣！嘿！一直照顧她，連他家裡我都會，……照顧。（鷗哥）

哦～還有就是對他的家人好……，我上次有提到就是，我猜得到他在想什麼……可是他可能不好意思講……，譬如說我們婆家的那些比較屬於重擔的部份……就是擔子呀那些的部份，然後然後如果我有猜到，或我有猜我有想到，我就會先說出來這樣……，上次好像有講過呀婆婆跌倒了，把她帶來我們家來照顧……，然後最近就是安置他大哥這樣……像我二個小姑啊！都跟我很好……，她在找工作的時候，有遇到一點困難……那那我就幫她開了一條路……就照顧他的家人。（小米）

現在目前來說……，我岳父母都在旁，我講這個小嵐也不太清楚，岳父母現在都在的話，我覺得岳父母對小嵐是很珍愛的，很很愛他，所以有時候，我我覺得我對他好了這樣，他們兩、兩個放心，我覺得，這個來說我覺得是，就是蠻……、蠻大的一個、一個、一個信任感是，當然我對岳父母是很很尊……、尊敬、很孝順，我覺得，我們這三、三個點，我覺得蠻，嘖，我能夠做的蠻不錯的……，然後，岳父母都對我很好……，然後，我對小嵐很好……，他們感覺得到……，我覺得這樣來說……，應該能夠帶、帶給小嵐蠻大的快樂……。（棠哥）

我們不虛華這樣，他是可以沒有錢，他弟要讀書沒有錢，……兄弟都裝作不知道，他都可以告訴我，可不可以讓我弟弟讀書，因為弟弟只有我這個哥哥可以供給他，我說好啊，沒關係啊！他弟弟很高興耶很感動耶！……他原本怕我會罵他，（阿木：她的心量真的很大。）……我說沒關係，也是想辦法籌錢給他弟弟讀書。（月兒）

那我，我時常厚跟阿珍說，……啊！有空的話我載，載妳回南部這樣，……嗯，父母還在呀！……身為女兒的呀！……回去看看哪！……走一走呀！……買個東西給父母親吃呀！……或者，送個小紅包也好啊！……但我們，像，像距離那麼遠，……我們做得到的時候，……我們就盡量用這種方式這樣子去。……她反而比較注重現在我們的生活，……但當然我要載她回去，她還是很高興哪！……很開心！……我老丈人嘛他，趟在床上十幾年！……都由我丈母娘厚，……她，她在照顧，……其實也是很累，……我跟阿珍說你爸爸這樣子厚，……啊我們，回去看看給媽媽有一點心裡上的安慰，……不一定說，用言語或一個動作，……動作去表達一下，……對不對？！這個，這個，既然是夫妻的話就會考慮這些。（阿雄）

像我小叔他之前他，他們舊家有改建啊，他房子，弄不起來我老公幫他，後來房子弄好了……，弄好了，也沒有又沒有裝潢，也沒有電視，也沒有沙發，啊沒有裝璜這樣的話也不好看，我想說那是你們舊家啦，我就說好沒關係這個錢我來花，我也自己，我自己也掏了十幾萬出來幫他弄……，我說弄一弄看起來比較舒服……，反正你不可能說同樣是兄弟嘛，一個是穿西裝，一個是穿那個，【笑】那個乞丐裝這樣子差太多不行……，我想說都是一家人，不要懸殊太大……，這樣子比較正面……，起碼要讓他水平拉近一點……，因為那個是他們，我老公他們小時候生長的地方，應該有一些記憶，要把弄好應該是會比較好一點……，我想是說，什麼事情盡量把它做到完美一點……，應該是比較好。（阿珍）

回顧這麼一段段地婚姻旅程，研究者還有一個特別的體會，在訪談中這些受訪夫妻的分享中有好多的感謝，他們感謝老天爺的眷顧，感謝彼此的任何善意與行動，感謝配偶能愛屋及烏地對自己的家人好，感謝家族的支持，感謝擁有彼此

伴隨同行，感謝……，他們不把一切視為理所當然，他們心存感激，更能在關係中自然不費力地經常表達感謝。研究者認為這樣的欣賞與肯定是他們在經營與穩固彼此的關係的重要資源。聖經上有這麼一句話：「你們願意人怎麼對待你們，你們也要怎樣對待人」，他們對彼此的主動讚美與感謝，讓彼此能享受香醇的情感關係，而且越陳越香。以下是他們對天、對彼此所說的感謝：

我到現在一路走來我覺得還好，我有一個人沒有丟棄我，我覺得人欺天不欺，……，這一點是我目前的座右銘，不是因為我信宗教信仰，我一路上走來，我碰到很多奇怪的事情耶！我講你都不相信，我碰到很多不可思議的事情！真的，天生老天幫我很多，……，真的，【人說，ㄟ笨人，ㄟ聰明的人疼笨人，笨人靠天公】，真的，這句話我到現在我ㄟ我深信不疑。我跟你講真的，你該吃素的時候就是要吃素，【笑】不是你要跟不要，是你緣分到了沒有，我是真的就是這樣子，……啊有一次就是送貨幫他送貨，……，有一個小朋友，一個單親小朋友他從旁邊撞出來，……，撞到說彈一下，滾ㄟ當場趴在那邊不會動，厚ㄟ我心裡那時候嚇死了發抖，，因為已經六神無主了嘛！……然後，那個時候趕快把小孩子送到醫院去，……，我心裡就想老天爺保佑老天爺保佑，只要這個孩子沒事只要他沒事，沒事我就吃素，沒事我就吃素，我先生竟然叫了我三年我都不吃，那，竟然為了那個小孩子去檢查，你相信嗎？……完全真的沒事，……連擦傷都沒事！講到這裡我心裡好後悔，可是沒辦法，話出去講出去了，那天十一點鐘十二點我就開始吃素，我很後悔，因為我嘴巴很饞很愛吃，我還很多東西沒吃到耶！【笑】……所以我常跟孩子講你要抱感恩的心，所以，漬，【3秒】其實真的講啦！我覺得老天爺真的對我很好，真的是真的對我很好。（月兒）

其實也蠻慶幸我們就是教書工作……，這份工作還算（研究者：穩定。）我們能夠勝任、也是穩定……，然後，你說孩子，算起來，我覺得哪個孩子不讓父母親操心……，那這個孩子讓我們操心的東西……，相較於現在的，我們放眼看出去，其實實際上都還算……是輕微的……，所以我覺得也比較慶幸是這樣子。我們兩個現在很很常掛在嘴邊的一句話就是，感謝天主……，常會感謝……，因為我覺得說……，其實以我們的努力，跟我們所得到的……，我們已經覺得是已經是超過了……，我覺得，老天賞給我們的已經超過我們，當然我們自己也是很努力、很認真啦……，可是我覺得，努力認真不見得就值得有這麼好……的那個恩賜，所以我一直覺得說，我們常常不管什麼時候，我們都會會會非常的感激這樣子。（小嵐）

其實婚姻絕對不是只有兩個人的事……，我覺得像，呃，我覺得我們互相兩兩方的家族……，都給我們很大的那種支持…… 我我跟棠哥的爸爸媽媽沒有見過面之前……，我們兩個就結婚了……，我的公公婆婆這麼肯定他兒子的選擇



的對象，其實我是很，我我沒有跟他講過這些話，我是很感念在先……，我很很謝謝我公公婆婆這樣子……，然後其實他也對我的爸爸媽媽很好，也覺得說我的爸爸媽媽給了他們一個很好。雙方有很強的那種家族的力量在支……，也在支持這個婚姻……，這個婚姻是被祝福的啦。我覺得重點是這樣，如果如果說這個婚姻只是兩個人在那邊很恩愛，可是如果雙方的家族沒有灌注這種力量的還是不夠的。（小嵐）

謝謝你這麼多年來的照顧跟愛護，照顧跟愛護，（鷗 哥：收到。） 恩~~還有就是，【吸氣、哽咽】你對我家就是做了那麼多，我有感受到你的付出（鷗 哥：都收到了。【強調】），然後他對我們家的人也很好……對！還有對我的朋友也很好……，嘿這一些這一些ㄝ～我想到的他的行動的部份。（小米）

記得在結婚半年左右，爸爸來臺北住，可能是環境不熟，……他~~這邊是住不慣啦，……那個時候是租房子，房間離廁所所有比較遠一點，……遠一點就來不及嘛，老人家膀胱不好，來不及～也是沒辦法，總不能尿在褲子上這樣，就尿在地上有一條，就差不多這樣子，她自己起來清理，還怕吵醒我。買水果給爸爸吃，不敢告訴爸爸實際的價錢，還被爸爸抓包哩。還有幾年前大嫂生病時，她主動和我商量要求我接大嫂來此住一陣，還帶她到長庚醫院就醫，……她對長輩的孝心確實讓我感動。另有一次是我的堂叔因烏腳病在羅東截肢，……鋸掉雙腿的打擊又長期和病魔交戰身心俱疲，脾氣變的暴躁如雷，兩個兒子、兩個媳婦都被罵的受不了，……我去幫忙了一天，她說我要上班怕我太累，接著就由只有見面幾次的她擔起重任，每天去幫忙……她差不多一年不敢吃豬蹄膀，因為和我們的大腿肉太像了。她做到一個孝順父母的稱職兒媳。你能不感動嗎？（村哥）

她對我的付出真的很多，幾次生病住院治療都是 24 小時全天候陪伴悉心照料，我自己是感覺到說呀甯蠻幸福的。……對不對？我整天差不多就一天十二、三個小時在工作，……，在頭一個小孩出生的時候，因孩子夜間常會哭鬧，老婆怕影響我的睡眠，經常是抱著小孩整晚沒睡，任勞任怨，在我工作的期間日常生活中更是打理的給你無後顧之憂，無後顧之憂啊～無後顧之憂。包括你看像我當~~像如果我不在的時候大部分的事情她都自己擔起來……。孩子一個個出生，物質生活不足，偶而雖然會有抱怨，但她還是甘之如飴。尤其在孩子國高中階段，清晨四點多就要起床作便當，不過辛苦終於有代價，小孩都很爭氣考上不錯的學校，這對於以廠為家的我，除了感激，還是感激。其實~~有她安排我根本就不缺什麼，對不對？……像衣服啦、襯衫啦怎麼樣，我現在沒有沒有開封的還有還多。……沒有什麼好挑剔的、沒什麼可以挑剔。（村哥）

恩~~是跟他結婚以後……學了很多~~嘿啊，譬如說我不懂的事他會教我，恩~~恩不會的東西他也會教我恩~~恩。……恩~~譬如說有時候一些事情我不懂

了，我問他他就慢慢的慢慢的跟我講嘿，嘿嘿，……很有耐性啦。嗯～一直都這樣～一直都這樣。（羚姊）

因為我個性比較我像～我跟你講我很像孩子，我像小孩子，……我個性很像小孩子氣這樣子，……有時會耍耍獅子個性，……他就像我父親那樣會讓我，……其實我講一句比較難聽一點的話，他是比我爸爸更愛我，……我講真心話，……【笑】真的我講真的，……講這樣我會很感動【哽咽聲】，他真的比我父親對我還好，我講真的，所以我為什麼會說亦夫亦父亦友，……因為我有些話跟他講，我會跟他傾訴，然後把我的想法感受說給他聽，然後那夫就是那夫妻很正常。……像他演那種角色他也蠻辛苦的，有時候要忍受我的無理取鬧。【笑】（月兒）

呵，最珍貴最好的，……應該都有吧！生活起居各方面她在打理這方面。……衣～食～住，（阿 珍：就便ㄟ啊。【很方便啦】）……我只有說感謝她喔！……，我的脾氣個性，吃的啦吼，穿的這一方面，全部都由她打理這樣子，……可能是……相處久了吧……，啊生活習慣方面阿～，阿～習慣，生活那麼久了嘛……，習慣上後就會適應啊……。說實在的她對我的生活上，……她還會滿會打理的，啊現在都生活都習習慣慣了，我是這樣感覺她還不錯啦。（阿雄）

我感覺，尤其娶的不是小嵐的話，可能生活完全都不一樣，他蠻好的一個輔導老師……，也是輔導太太……，我想我是丈夫的身份來說……、也是很幸福，非常幸福。我覺得，真的是我不是說一直講喔，都講小嵐很好……，他的確是，他能夠完全包容……，我們小孩子女兒啦那些行為……啦怎麼樣的一種情緒，他都是能完全包容，還好有小嵐。……這個、這個太太……真的是，……，蠻蠻蠻蠻一流的……，如果不是娶到小嵐的話……，可能就，人生可能完全都不一樣了……。我們輔導的同理心，他他真是有學通了，他算是蠻成功的……，我，這點我一定是確信的喔……。他也是，給我女兒啦……、給我啦……，有一個很很穩定的一股一股力量。（棠哥）

我覺得嫁給他，我的一生都不一樣了，我覺得如果我嫁給別人，可能我退休後就在家裡當個老媽子……，不然的話就可能人家說，很多人都說你退休後不會有什麼憂鬱症，……因為我覺得他的個性、然後他的嗜好，他就帶著我這樣走，以我的個性我覺得，我可能，我又不會開車、我膽我膽子很小阿、我又沒有什麼冒險犯難精神，那他帶著我走這樣子……。我沒有辦法那麼明確的說是因為走了這趟婚姻、還是因為人本來隨著年紀……就會改變，我真的沒有辦法……，我比較明確可以回答是，如果今天我不是跟棠哥走這一趟婚姻的話……，我的人生一定是不一樣的……，我想我現在可能不會這麼快樂……。 （小嵐）

這一個次主題讓我們看到夫妻的相處之道是細緻地、主動地彼此照顧與疼

惜，而彼此的「心」也很容易「收到」對方的情感而覺得感動與感謝，是一種「不假言說」、「沈默」的親密；是一種平淡、從容、深情自在的情感；情感不宜於口表於外，卻在日常生活中的細節中呈現；訪談中的舉手投足，字裡行間都可以感受到他們彼此情感的流露，是將情感蘊藉於日常的一種浪漫。所以浪漫不是年輕人的專利，也不是只有在臥室，彼此的深情、體貼、仁慈，……可以擴散在每日的生活裡，同理、心有靈犀一點通，沈默的情感表達讓彼此都有一種「關係日漸加深」，「真正志同道合的感覺」。

本節主題想要描繪的是在長期婚姻當中，夫妻如何可以攜手共同航向生命中不同的季節，如相互合作穩住風帆，一起共賞生命美景。在書寫這一個主題時，內容的充實，讓研究者不禁讚嘆這幾對夫妻為彼此關係中相互給予的好東西是如此的豐厚，更讓研究者印象深刻的是這些夫妻們的分享，在教導我們愛是一種「能力」，愛也是一種「回應」，在關係中除了願意付出，也要能在關係中察覺並守住彼此給予的珍貴禮物。換句話說，禮物除了要給的適合，還要有收禮物者相稱的回應，才能讓這份禮物為關係加溫。本研究受訪夫妻點點滴滴的分享在在顯露出他們彼此在關係中共同努力，也難怪總是聽見他們如此宣稱：「如果沒有他/她，我的人生一定不一樣」的幸福。

## 第五節 綜合討論

本研究的目的是在探討中年夫妻日漸親近的情感親密經驗，運用「整體—部份—整體」的分析流程，透過研究團隊的檢證及與受訪者互為主體同意的詮釋過程，從受訪者的經驗中發現四個關於長期婚姻生活情感親密經驗的共同主題。本節將繼主題詮釋之後，參照文獻的先前理解，加上詮釋後的後設體驗與感受，分別以「婚姻前半場，孩子是夫妻生活舞台上最重要的焦點」；「孩子離巢單飛後，親密關係重回生活舞台」；「中年，可以婚姻生活中最美好的時刻」；「從中年處境理解中年情感親密的質地」；以及「獨特的關係舞步，讓彼此失落的一角因而圓滿」五點進行延伸探究。

### 一、 婚姻前半場，孩子是夫妻生活舞台上最重要的焦點

郭世賢、張思嘉（2004）指出華人社會一向重視人與人的關係，關係的因果思維是華人社會行為的一個重要特色，而傳統中國文化中的天、地、人三才並立的宇宙觀中，華人傾向以各種角度來審視所面對的問題，基於這種多重因果思維並存的認知，使得人們思考人生重大事情的時候漸漸養成面面俱到、兼顧各個層

面的習慣，因此華人在審視自身親密關係時，並不單單只注意彼此的個性、溝通互動…等個人或事件自身的問題，傾向於將關係納入情境脈絡，特別是以家族概念為架構的人際關係網絡均需一併思考。另外楊國樞（1996）在回顧台灣研究發現兩岸三第，台灣、上海與香港，以台灣最重視「親子關係」。本研究也有上述類似的發現，研究者認為應該也是受到華人文化的影響，父母親很難不在心裡掛著孩子，所以在孩子還小的時候，中年父母情感上的親密，總是會將孩子的考量放入才能談親密。

人生如同舞台，在生命的舞台上，每個生命階段，我們都可能同時扮演著不同的角色，由於我們一個時間點只能專注在某一種角色上，其他角色就必須暫時讓它退回背景，如此才能專注在當下要扮演的角色，直到這個角色完成，退回背景的角色才又有機會被突顯出來，之前的它不是不見了，只是被舞台上的角色暫時遮蔽了，不容易被看見，然其還是會在環境的四周徘徊，不時地讓我們感受到它的存在。

透過主題一的整理，本研究發現，婚姻上半場，夫妻各自需要扮演的角色何其多，職場上的角色、家庭中的角色，夫妻的角色、父母的角色等，而其中最重要的則是父母角色，本研究五對受訪夫妻在訪談中都提到孩子是他們在人生前半場投注最多焦點的區塊，努力工作打拼是為了孩子，心裡的牽掛是為了孩子，生活的安排是為了孩子，甚至連吵架多是來自於教養觀念上的不同，大量的分享甚至讓研究者有個錯覺，以為自己研究的主题是「親子關係」，可見親職角色在婚姻上半場生命舞台上的份量之重，要把自己的目光從孩子身上移開並不容易，此時夫妻的角色如同前述，不是不見了，只是目光太專注，不容易看見，雖然還是不時可以感覺得到彼此對親密的渴望，卻不易得到滿足。夫妻的親密似乎要在同心為家、為孩子而努力的事務上比較容易看見，這個階段的夫妻情感親密是需要將孩子納入其中的一種親密。

本研究還發現，雖然孩子對父母而言都是心中的寶貝，然而父母在陪伴孩子的角色上卻有一些不同，父親多半陪伴孩子玩耍，帶孩子出去運動，母親則大半「默默地」「沒有聲音地」「大量地」滿足孩子很多基本生活照顧上的需求，父親的位置比較是在一個「突顯」的位置，母親則是在一個「沒有聲音的位置」，好像沒辦法拿出什麼東西來，難怪本研究的爸爸們對孩子離家的感受比較少，母親則有比較強的感受，桌上少一雙筷子，洗衣服少了一件，都可能有一些「失落感」的產生；也難怪「小米」看著「鷗哥跟孩子一起玩」自己卻無法參與有「百感交集」的感受。另外，本研究也看到「母職的天賦」讓母親對孩子還是有較多的牽掛和擔心。以上總總應該都是來自於傳統文化性別角色的不同所致。



## 二、 孩子離巢單飛後，親密關係重回生活舞台

余德慧、顧瑜君（2000）指出人的彼此對待意味著人是從對方的身上完成了自己的性質，父母對子女以撫育與責任承擔完成了「父母」自身，配合子女的相對回應，形成「相合」視框。然「合」的視窗並不穩定，對子女而言，他們的生活經驗是朝向自我位置的形成在運動，這也是親子「分離」視框的起點，而孩子是一定要繼續往社會開展的方向前行的。於是孩子愈大，父母能做，能說的部份愈來愈少，頂多只能在旁邊「看」「急」，社會的現實是「許多事不是父母能承擔的」，讀書要靠自己、要不要變壞也操在兒女的手中。

以上所述是中年父母必須接受的現實與理解，從主題二本研究受訪夫妻們的分享中，可以感覺到他們都願意接受孩子是父母生命中的過客，父母的角色只是孩子暫時儲備飛行能量的場所，他們不只提供安全與愛的環境，他們還提供了自由與接納的環境，讓孩子有空間可以自己練習飛。在他們的分享中，他們都認為孩子長大了就該自己出去闖一闖，孩子遭遇挫折時，也願意相信他們，透過磨練可以真正獨立與成長，他們的「相信」對孩子是一個「祝福」，讓孩子可以真正飛得「好」。

於是，他們說「心有在一起就好了」（棠哥）、「他能很快樂的享受他的生活就好了，那我們倆個，就，攜手走天涯了」（小嵐），「父母責任」實質上的承擔過去了，跟孩子有了一個新的連結。如果以 Olson（2000）的家庭環狀模式來解析這樣的親子關係，雖然各家程度稍有差異，然大多是落於「彈性連結」的區塊，與孩子們的關係處於聚少離多、個人大於團體、獨立多於依賴的狀態，然依然保持著低度到中度的親密狀態，與孩子的相處轉為更平等，像朋友般的相處，些許的差異是因為有些家庭還有孩子尚未離家的原因，然基本上也都允許孩子有自己的空間。

依照 Olson（2000）的理論，當家庭從舊系統轉移到新系統時，家庭主體需要重新認識環境中的新意義與結構，然後透過調節家庭內的凝聚力與彈性的動態改變，逐漸找到新的平衡點。本研究因而發現，相對於孩子位置的移動，中年父母同時也在經歷生命的轉變，當心力目光可以從孩子身上移開時，中年父母會重新看見自己，也會再次看見彼此的關係。

由於本研究的夫妻們都非常歡迎這樣的時刻來臨，多出來的時間空間，可以去過去自己一直想做卻無法做的事，也可以攜手共享生命的美好。再以 Olson 的家庭環狀模式來解析這時候的情感關係，村哥與玲姊因為過去的日子太苦，相處時間太少，於是覺得現在可以在一起，真好。他們的位置是在「彈性凝聚」這

一塊（聚多離少、關係大於個人、中高度親密、共同活動多、分享分擔甚於分割分配、依賴多於獨立）。鷗哥夫婦、棠哥夫婦、則因為比較有個人空間上的需求，在自主與親密之間會注意平衡，他們的情感關係落於比較偏「彈性連結」這一區，他們都需要自己的空間，然也非常重視可以在一起的時刻，在一起的時間不必多，然可以很親密。另外兩對夫妻因為還有孩子在家，系統的動盪則沒有太大改變。

以上的研究結果，也讓研究者看到，孩子的離巢對家庭系統所造成的影響不一，要看夫妻本身的選擇，在回到自己與回到關係的選擇中，要如何拿捏與平衡是個很重要的因素，如果夫妻有一方在過去的日子裡，有太多辛苦或壓抑，或是對彼此有太多的失望，這個時候的夫妻關係也很可能是最不滿意的時刻，相處上會有很多困難。

### 三、 中年，可以是婚姻生活中最美好的時刻

Conway 夫婦指出隨著生活緩緩移動，「生命之鐘」不僅會告訴我們該做的事情，也會告訴我們事情是否準時發生，事情的延誤，會增加其他鐘聲鳴響的壓力，但準時發生的事，也會造成壓力，因為我們還沒有做好準備。變動本身、變動數量的增加，預期的變動，不預期的變動都會帶來總總問題。中年夫妻要面對個人的變動、青春期孩子的變動，以及另一半身心靈可能的變化，有時還要照顧年邁雙親，這些都可能向中年夫妻需索時間及情感，中年人的處境，就像每個房間裡都有一座鬧鐘，突然鈴聲大作，需要一個個去關掉它們（俞一羣，2007）。以上的描述，似乎在描述著所謂的中年危機，眾多改變的警訊讓中年人警覺到正處於滑下生命的坡道，逐漸接近終點，於是人開始對生命發出質問，重新思考生命的價值、和它的優先順序，這是人到中年最重要的責任，畢竟只有自己才能決定如何善用自己的人生。

在主題二、三的整理中可以看見，本研究的受訪夫妻們，一樣收到這樣的警訊，也同樣有著無奈，以及對生命的敬畏，他們也在問自己「我是誰？」「我走到這裡，有價值嗎？」「我的一生有什麼成就？」「我願意讓目前的生活，再繼續5年、10年或……？」「我該愛誰？誰該被愛？我該與誰相依相持？」從本研究受訪夫妻的分享中可以發現，回應生命的質問，其實也是個很好的轉機，促使人思考個人生命的價值，讓人警覺到危機的同時，也渴望「為自己」做一些新的嘗試。如同學者王鼎鈞體會自己60歲的狀態時說：「上帝把幼小的我們給了父母，把青壯的我們給了社會，到了老年才把我們還給我們自己。」（網路流傳小品），這樣看來，中老年以後才是真正的人生，即使老了，仍是人生一個新的起點。

萬物皆有自已的季節，當人步入髮露銀絲的年齡段時，也就跨入了自己人生之秋，老是一種必然。這種不經意間的變化，你或我，我或他，都是無法避免的，自然法則是不以人的意志為轉移的。然太陽快下山了，還會有月亮升起。春花秋月，每個季節都有自己獨特的風景；同理，我們也要在人生的每個階段可以有屬於自己的輝煌。本研究的受訪夫妻們，他們珍惜時光，擁抱夕陽，充分利用更多的時間，讓生活中充滿了好東西，而且是他們一直想做、喜歡做的：無論是玩賞石頭、浮木，還是攜手同遊人間風光；無論是專研攝影，還是寫寫部落格；或是擠點時間看看書刊雜誌，還是夫妻一起飆歌。他們依然積極參與這個世界，並在參與中細品人生的美好，所以本研究受訪夫妻在告訴我們，人只要心懷希望與美好去過好每一天，就可抵擋一切灰暗，就可用自己的生命成就一幅精彩的畫卷。中年，可以是一生之中最美好的時刻。

本研究的夫妻們還提醒我們提早規劃思考退休後的生活是一件至關重要的事情，要在退休之前，開始做心理準備，要早早開始為生活形式的改變未雨綢繆，並不是以一種完全不同的生活代替現有的，而是放下部份生活（工作）來發展過去有興趣，卻沒有足夠時間來做的事，以開放的心讓自己的夢逐步實現。如棠哥跟小嵐一次旅遊歸來，一個人攝影，一個人寫部落格，不但自己玩得開心，身心舒暢，也藉此方式與人分享旅途中感受到的生命豐富與大地之美；再如鷗哥與小米，一個藉著繪本、藉著說故事陪伴人，一個做著自己很喜歡的身體工作；他們都在告訴我們退休後的生活，他們依然感受到自己存在的價值並能開心為社會奉獻心力。

#### 四、從中年處境理解中年情感親密的質地

西方親密研究大部份指出親密的內涵包含愛與情感、個人的確認感、信任、自我揭露等特質（Hook et al., 2003；Miller,& Lefcourt,1982；Schaefer,& Olson,1981；Sternberg,1986）；而台灣學者的研究則整理出屬於我們華人文化特質的親密情感，包含了利翠珊（1997）年所歸納出夫妻間相處的親密情感，包含感激之情、欣賞之情、親近之情、與契合之情，再加上黃宗堅等（2004）研究中發現的和諧與信任之情，特別是婚姻關係中的恩情層面，形成華人獨特的親密情感特色。本研究受訪夫妻的分享也有相類似的發現，他們在長期婚姻生活中對彼此大大標明彼此在關係中給出的好東西，對彼此關係中的互動更有許多的感動與感激。

在與研究團隊一起分享與討論這些夫妻之間的情感親密的經驗中，我們一直在討論這些中年人的親密與年輕人的親密有何不同，一樣有信任、一樣的心有靈

犀有默契，一樣的相互尊重與包容，一樣有深刻的瞭解，然而還是感覺到有一些不一樣的「質地」在其中，那是什麼？這樣的質問，讓我們發現親密的本質在不同年齡不同階段應該是一樣的，然如果加上處境的不同，確實可能有其獨特的滋味。我們試圖找出中年夫妻如何彼此靠近，如何感受彼此的情感。

從主題三的整理，我們可以看見中年人的處境有三個特色，第一個特色是「少」，世界對中年的要求少了，中年人也不再追求成功，覺得很多東西不再重要，生活中沒有太多的慾望與奢求，覺得「那就夠了」，容易滿足，心境上有很大的不同。年輕時候的他們當然有親密，然當時他們的目光大部份的時候必須暫時離開彼此去奮鬥，就這樣二十年、三十年……，雖然看得見彼此，然看更多的是生活。來到中年沒有太多的事情檔在他們中間，不用把目光移開，有很多時間與空間，可以互相在「安靜」中，感受彼此的情感，欣賞彼此的美好，加上一一起生活這麼長一段時間的磨合，彼此的角不見了，或者是習慣了，沒被角刺一刺還會覺得怪怪的，這份深刻瞭解的親密與年輕人還是不同，經歷了那麼多的事件與歷練，會願意捨去很多東西，是一種「去蕪存菁」更「純粹」的親密

第二個特色是中年人的親密是加上「死亡觀」的親密，開始感覺到體力的衰退，早晨鏡中的自己、舊照片的身影都在對中年人發出衰老的訊息，衰老與死亡雖然緊密糾纏，還是有所不同，衰老有脈絡可循，是社會化的，是一個過程；然死亡卻讓人恐懼，因為死是單獨的，是孤零零的，而且不知何時會發生，來到中年，人與死神的關係開始改變，從「只有其他人會死」到開始意識到「死亡的迫近」，這種迫近感，讓好不容易可以有比較多的時間在一起的中年夫妻對彼此說出「要把握」，也互相勉勵一定要好好照顧健康。

第三個特色是「回」，當父母角色完成，夫妻角色再現，在一起的時空增加，又沒有其他太多的事情遮蔽在其中，此時倆人的關係是陌生、還是渴望，在倆人同時開始擁有自由，可以重新檢視生命意義的時刻，彼此的情感關係也會是被檢視的項目之一，是否願意追尋更圓滿的關係，還是渴求找到「做自己」的自由，於是，雙方是否能說出「我願意」是個很重要的關鍵。

從以上的整理，本研究發現中年人的親密必須包含上述「在少中說足夠」「在死中說把握」「在回中說我願意」三個共構的條件之下，才可能發生，所以並非所有的中年人都有機會擁有這樣的親密質地，然只要願意，這樣的親密值得期待。

另外，本研究還有發現，生命壓力事件對情感親密的影響，當病進來了，關鍵事件進來了，會讓人原有的世界觀被打破，因此加速了對生命價值的認識與重新評估，這些特殊生命壓力事件把阻擋遮蔽親密的東西拿掉了，對生命的敬畏（如阿珍、月兒的病），對一直遵守的生命價值之牆的摧毀（鷗哥的外遇對小米的影



響)，讓人不得不提早重新思考自己、重新思考生命意義，也重新看待關係，這些關鍵壓力事件的來臨，很可能提早引發中年人的處境，如果在面對這些壓力事件的同時，夫妻雙方能同時在關係中有上述三個特色，當他們願意說出「夠了」「把握」與「我願意」，中年人的親密將有可能提早出現在兩人關係之中。

在細品中年人親密獨特滋味的同時，研究者也發現中年人的親密也具備了 Giddens 所說的現代親密關係的特質，中年人的情感關係是超越肉慾與權力掌控，朝向主體自主、自由、平等、關愛、尊重、協商、反思的「純粹關係」，之所以「純」是因為除了珍惜關係本身外，再沒有其他理由，只是為了與對方在一起，而在一起的雙方都認為持續這個關係可以為彼此都帶來足夠的滿足（周素鳳譯，2001），現代人壽命延長，中年人未來的日子還很長，如果沒有夫妻雙方的滿足感，這種關係就很難持續，中年夫妻必須要能反思認識這樣的內在張力，才能調整心態和互動，打造更好的關係。

## 五、獨特的關係舞步，讓彼此失落的一角因而圓滿

如前所述，有關親密的意義與內涵有達成一致性的困難，然我們可能不同意某種精準的定義，但當我們經歷或看見親密時，我們又似乎能知道它，如一個人很容易地想像母親撫育她的新生兒；倆個人手牽手漫步在綿延的沙灘，或是兩位年長的老伴溫和的並肩擺動這些畫面所散發出來的親密。

本研究也發現受訪夫妻在長期婚姻生活中相處之道各有特色，他們似乎總能很有默契地知道如何相互搭配共舞探戈，如鷗哥的「照顧」與小米的「包容」；村哥的「抗壓性」與羚姊的「仁慈心」、「忍耐」；阿木的「寬容與大量」「凡事往正向想」與月兒的「消化吸收」「純真」；阿雄的「急」、「大男人主義」與阿珍的「隨性」「樂觀正向」；小嵐的「包容」與棠哥的「漂泊」，每對各有特色，各展翩然舞姿，在關係中沒有所謂「好的特質」，而是彼此在練舞過程中，慢慢抓得住彼此的共舞默契，即可舞出優美的舞姿。

完形取向嘗試以另外一個觀點來幫助我們理解關係之中的情感親密感受，是以「過程」來看情感親密的現象，「過程」指的是一種描述「會心」的現象，其強調經驗如何被組織，透過看見夫妻系統間特定而習慣性的能量互換模式，也就是所謂的「經驗互動循環圈」（Interactive Cycle of Experience）來理解這份關係中的親密（陳雅英，2009）。「經驗互動循環圈」是克里夫蘭完形學院在 1987 年提出，描述了經驗的連續性，開始於感知（sensation），並透過覺察（awareness）、動員能量（mobilization）、接觸（contact）、採取行動（awareness）與消退（withdrawal）階段來位移，每個個體要通過此循環的移動都是獨特的，任倆個人的循環通常都

不同，這些差異是經過許多變項的作用，包括所花的時間，在每個階段所投注的精力而形成（引自陳雅英譯，2009）。於是兩個人的相處，如同共同學習一首舞曲，兩個人都必須調節自己的節奏，才能創造出使雙方都感到滿足的相互一致性。

長期親密的發展意味著兩個親密的個體間，存在著一個相互的、平衡的照顧與關懷的系統。時間是長期發展的一個重要元素，一個人需要用許多時間跟另一人開始並發展親密，其中不只有連結的時刻，這些時刻必須是數不清的，而且這些時刻必須廣泛發生在不同內容中，長期親密的發展就是在親密時刻所經驗的不同內容的範圍中日益增加（陳雅英譯，2009）。

以上完形觀點對關係親密的論述，與本研究的發現有不謀而合之處，在主題四的整理中，研究者嘗試整理出日漸親近的情感親密是如何發生，他們互相在關係中給出的好禮物有些什麼共同的特質，這些好東西不外乎信任、包容、尊重……等等一般我們常見的特質，然出乎研究者預期的是在文稿的整理過程中，讓研究者印象深刻的是看見每一對夫妻互動的獨特性，是一種很有默契透過長期相處穩定下來的互動模式，更重要的是他們的分享，讓研究者拿掉了對親密原有印象的框框，如阿雄與阿珍吵來吵去吵了一輩子，甚至在訪談過程中彼此的語言還是有諸多「批評與建議」；如一根腸子的月兒與一根木頭的阿木，是兩個個性完全極端的兩個個體；他們的互動模式都在幫助研究者對親密的「知識」有新的理解，他們的分享在教我們，沒有標準的情感親密樣貌，沒有所謂的「好」特質，好不好只有他們自己可以給出定義，親密是關係中的兩人在相處中，「主觀知覺」到「情感親密」，那就「是了」，那就「對了」，是一種「剛剛好」的滿足，可以讓自己「放鬆」地「在」彼此的關係中。加上二、三十年來如此長期的相處，他們已經不太需要很多的語言，就能懂彼此的需要，並給出相稱的回應，於是，日常生活中的點點滴滴，都可見情感的流轉；於是在他們的分享中可以反覆地聽到對彼此的感謝、滿足與幸福，令人欣羨。

每個個體在生命中的追尋都不相同，生命中的伴侶，剛好可以讓彼此失落的一角得到圓滿，兩人的生命都將因為有彼此，而覺得更豐富。以上的討論與分享，讓研究者對自己親身所處的中年處境與所關注的夫妻感情有深刻的感受與觸動，如同威力十足蹣跚學步期和青少年階段，進入中年一樣迫使人們如蟬蛻變般必須勇敢面對自己並重新思考人生，這是個可以使人生下半場過得更精彩的好機會。

## 第五章 結論、建議與反思

俗稱：「升到頂端比停留在上面容易」，婚姻生活尤其是如此，婚姻不論變好變壞，如同生命在前進，婚姻生活也絕不是靜止不動的，中年夫妻在長長的婚姻生活中，要保持情感的溫度，要為彼此的關係提供養分，日漸親近情感的發生絕對不是一件容易的事。本章將接續上一章對於中年夫妻情感親密經驗之詮釋與討論，將本研所得到的結果進行摘要式結論，並針對研究結論進一步提出建議，以作為對婚姻家庭相關議題有興趣者及助人專業工作者參考，本研究的分享也希望能讓身處中年這個階段，或即將進入這個階段的朋友們，面對婚姻下半場的旅程能有更多的信心與期待。最後將記錄這一年半左右的研究歷程一路走來的點滴、寫作經驗和自身所感與反思。

### 第一節 結論

本研究的目的係透過研究參與夫妻婚姻歷程的回溯與分享，瞭解中年夫妻在其長期婚姻生活中，如何體悟自身的生命處境與夫妻關係間的情感流轉與變化，並嘗試分辨中年階段夫妻情感親密經驗的特有質地。研究者以自身之生活經驗為起點，進而關注與研究者處於類似處境的中年夫妻的情感品質，研究過程首先邀請夫妻對偶為本研究參與者，採用半結構式的深度訪談，以開放而互為主體的尊重態度，從不同夫妻獨特的相處經驗進入現象場，蒐集長期婚姻生活夫妻情感關係的敘說資料，繼之以詮釋現象學的思維，對訪談所建立的文本，以 Van Manen 提出的生活時間、生活空間、生活形體與生活人際關係四個角度不斷反思與咀嚼文本中的經驗結構，理解並詮釋參與者的內在觀點（引自高淑清等譯，2005），以尋求情感親密滋味在中年這個階段可能的樣貌，並萃取出隱含在夫妻對偶關係情感經驗背後之深層意涵。經過同儕與研究團隊檢證，以及研究參與者互為主體的同意，歸納出以下四個中年夫妻情感親密經驗的共同主題架構。

**主題一「婚姻原來不簡單，同為支柱展親密」**，詮釋並呈現中年夫妻在其婚姻上半場的生活壓力與處境，上半場的人生受到環境、孩子、工作等影響，夫妻生活不僅外在空間被分割得細細碎碎，內在空間也被孩子佔據了大半，加上非預期關鍵事件的影響，夫妻情感親密的經營與滋養，有太多事情瓜分了夫妻倆可以相處的時空，所以不是「沒有」親密，不是「不願意」親密，是無法讓目光「專注」在彼此身上。夫妻情感的親密在此階段似乎必須在「同心為孩子、為家」「一

起打拼」這種生活事務中彰顯出來。主題一的內涵包括三個次主題，**次主題一**「努力奔波為生活，各自分擔同心為家」，為了家庭的經濟、為了孩子的教養與照顧、為了個人生涯的發展，時間空間因為各自需要分擔不同的任務被分割得細細碎碎，然彼此都清楚一切都是為了這個家，也都能體會彼此對家的付出，這個階段的夫妻感情親密，是一種同甘共苦的革命情感；**次主題二**「牽腸掛肚為子女，成為團隊共負重任」，孩子是婚姻上半場夫妻生活中很重要的重心與責任，倆人所建立的小家庭，受上天所託，是孩子學習飛翔的培訓基地，父母的角色任務，必須成為一個團隊攜手合作完成婚姻生活中重要的責任；**次主題三**「關鍵事件來敲門，溫柔回應情意相挺」，每一段婚姻故事都有其獨特的篇章，也各有其不可避免的挑戰與危機，一旦婚姻生活出現非預期中的壓力或危機事件，身心煎熬的感受在伴侶關係中必定引起漣漪反應，本研究的夫妻們面對生命中的起起伏伏，沒有選擇逃離，而是以情意相挺，這樣的關鍵時刻，特別可以讓彼此感受到彼此在關係中的真心。

**主題二**「迎接生命之秋，重覓兩人時光」，詮釋中年人意識到人生走入生命之秋這個過渡階段，如果願意抱持著歡迎的心來面對此時生命中的種種改變，學習接納、放手並調整生命腳步，順著各項生命任務的逐漸完成，中年人生命的焦點將重回自身，並追尋更圓滿的親密關係。主題二的內涵，包括三個次主題，**次主題一**「共迎變動互關懷，從容閒適與子偕行」，來到中年，人會被動卻又無可避免地意識到生命的改變，包括身體的每下愈況、孩子的成長、職場任務的卸下，不僅生活重心有很大的改變，心理上也需要走過準備、調適並接受的過程，在此階段夫妻倆不只關心自己的健康，更關心倆個人的健康，也不會只追求一個人的快樂，而是希望可以一起快樂；**次主題二**「任務離肩心輕鬆，攜手祝福雛鳥高飛」，本次主題在闡釋父母完成子女教養大任心，情上的輕鬆與無掛慮，他們很清楚如果父母希望孩子可以自由飛翔，擁有自己的天空，就要相信孩子們的潛力，允許孩子有嘗試飛行的機會，他們相信「信任」是父母可以一再送給孩子們的禮物，是一份祝福；**次主題三**「夫妻角色重回生活舞台，目光專注親密連結」，孩子離巢單飛與職場任務的退下，這些角色任務的完成，讓中年夫妻的重心可以再次回到自己，也回到夫妻兩人的關係。

**主題三**「餘裕寬容中年親密，蘊藉沉潛平淡回甘」，帶出中年人的生命處境，「世界的要求少」、「死亡的迫近感」、「重新面對與另一半的關係」，中年人如果在此三者共構的處境中，願意對彼此回應「夠了」、「把握」、「我願意」，將擁有屬於中年人特有的「情感親密滋味」。中年人對親密的追求，無須刻意製造，是一種平淡、從容、深情、自在的情感，然在平淡中，依然可以感受到其中的熱情



與純真，是來自生命深處的一種追尋，是一種讓人感動的味道。包括以下三個次主題，**次主題一「搖鬆生命鎖鍊，在少中說足夠」**，世界對中年人的要求減「少」了，於是，無所掛慮、無所求、無須磨合、無須計較，容易感覺到滿足與喜樂，他們可以選擇做自己喜歡的事情，可以過自己喜歡的生活，能夠擁有「選擇」的「自由」是老天爺還給中年人的一份禮物；**次主題二「洞悉生命本質，在死中說把握」**，中年人與「死亡」的關係不同了，於是，對生命敬畏，開始思索生命意義與優先順序，重視人在一起的「氛圍」，重視健康與保障，好不容易可以好好為自己而活，一定要對彼此互相勉勵「把握」；**次主題三「時空延展重新看見，再回說我願意」**，當孩子陸續離巢，夫妻再次回到彼此關係的同時，是一段「再次發現」「重新界定」彼此關係的關鍵時刻，如果在此時願意再次對彼此說出「我願意」，是對彼此關係的重發誓願與再次承諾，對夫妻情感的日漸加深意義深重。

**主題四「揚帆共渡人生風景，禮物豐厚親密加溫」**，婚姻如同一趟乘著風帆的旅行，需要舵手與執帆繩者合作無間，風帆才能迎風而行。一段長長的婚姻旅程一路走來不知遇到多少暗礁與亂流，確實需要夫妻有足夠的默契避開種種險阻，能夠走到現在，而且還願繼續前行，夫妻之間必定在關係中給出豐厚的禮物，讓彼此的情感加溫加甜。本主題包含五個次主題，**次主題一「接納欣賞異與同，相輔相成圓之旅」**，指出倆個上天安排的伴侶，能在一起攜手同行，無論相似、互補或個人特有的特質，必有上主創造的美意在其中，都是為了能更滿全彼此的缺乏與不足，可豐厚彼此的人生；**次主題二「親密自主達平衡，相互成就不牽絆」**，指出親密與自主之間的平衡在整個婚姻旅程都有其張力，特別是在中年這個階段兩個人整天都在一起，面對面的時間這麼多，如何在「親密」與「自主」間找到新的平衡是重要的，愛是「幫助」不是「綁住」，彼此都有機會各自發展對生活對生命的熱情，也能享受「在一起」的時光，才是真正的美麗人生；**次主題三「信任安心穩固，關係探戈創舞步」**，指出夫妻的互動，信任安心是情感關係很重要的基石，是關係橋樑的安全支柱；夫妻的互動不是要求對方完美，期待對方改變，而是學習如何成為對方最好的「配偶」，如同共舞探戈，需要許多的練習，才能找到關係中獨創的舞步，舞出倆人專有的曼妙舞姿，一起，是彼此可以送給彼此最好的禮物；**次主題四「苦其所苦度困境，樂觀正向看人生」**指出夫妻本是同林鳥，大難來時一起扛，婚姻中的幸福，是有人可以一起開心、一起追逐夢想，也可以一起為失落悲傷、一起為生活打拼、一起苦中作樂，一起互相打氣，互相開啟看世界的眼光，共渡生活的困頓，有伴真好；**次主題五「心領神會給與收，相互疼惜易感動」**指出親密的感覺是彼此的心靈相通，常有你不開心，我也快樂不起來；你說的剛好是我本來想要說的默契；「心」對彼此保持開放，能給也能

收，不需要太多的語言，彼此就能擁有許多的懂，有許多的感謝，也很容易感動。

## 第二節 建議

本節依據研究結果，對身處中年或即將邁入中年的夫妻、關心家庭與婚姻幸福之專業工作人員、及未來相關研究，提供建言與省思的方向，以期對進入中年處境的夫妻與渴慕擁有長長久久的情感親密經驗的伴侶有所助益。

### 一、給身處中年或即將邁入中年夫妻的建議

本研究結果發現，事情總是在變動，生命是個不斷調適的歷程，婚姻下半場更是個充滿挑戰的時期，中年夫妻不但需要面臨自己生涯的轉換，身體的改變，還要面對孩子陸續展翅高飛的生活變化，關鍵事件的進入更可能讓整個穩固的世界瞬間崩潰，以上種種中年的處境讓中年夫妻不得不重新檢視生活與彼此的關係。中年發展的變動或關鍵事件的發生都在向中年人提出探索內心的邀請，換句話說這個變動其實是一個信號，提醒人們生命中還有許多更有價值的東西，應追求更好的人生，所以來到中年，人要繼續在生活中學習，不要對變動感到恐懼，而是該勇敢迎向改變。以下針對中年處境與中年婚姻情感生活提出以下的建議。

#### （一）來到中年，夫妻仍須為人生的下半場確立生命目標

中年人比較了解自己、比較有主見，比較知道自己要什麼，也比較知道如何得到自己想要的，有比較好的判斷力，有比較好的經濟基礎，更擁有足夠的餘裕，看清楚自己為何物，知道自己想要什麼，中年是可以把嚮往轉變為實際行動的時期。中年人應即早對於自己的生命與未來人生提出質問，問問自己，是什麼塑造成今日的我？什麼東西真正會觸動我的內心？未來歲月該如何投資自己的人生？

本研究的受訪夫妻們來到中年這個階段，有人尋找更圓滿的情感關係，讓婚姻恢復生氣，和配偶有更深入的親密關係（本研究受訪夫妻都是）；有人則更專注於內在渴望的聲音，從事更有意義的工作，展現卓然出眾的自我風格（如鷗哥與小米）；有人則如同園藝家更活在當下，徜徉周遭世界，在每個時刻尋找永恆，培養有意義的嗜好，也分享給他人（如村哥與羚姊、棠哥與小嵐）；有人則如追尋者，每日冥想並探索靈性層面，尋找心靈導師，追尋信仰的道路，以真理為核心，希望獲得心靈的滿足，並奉獻自己（阿木與月兒、阿雄與阿珍）；

有人想要放開心胸，接受新的觀念與體驗，從事多采多姿的冒險，過全新的生活；有人的夢想在此回歸自己的時期喚醒了他的靈魂，想要以創作表達自己的內心深處，如果你也在中年或即將進入中年，問問自己，你想要追尋的是什麼？。

## （二）一起迎向生命的變動，一起建築富創意的巢與人生

研究者建議中年夫妻在此婚姻的秋天不妨也問問自己：「當人生跑完當跑的路時，會希望自己的婚姻是什麼樣貌？」，從本研究受訪夫妻的故事中發現，夫妻之間「有意識地」共創有品質的共度時光對彼此的親密是重要的。如棠哥與小嵐兩人每天一定「一起曬衣服」的生活樂趣；村哥與玲姊每天四點多一起去爬山，「獨享天地之大只有我倆」的幸福等，都是夫妻間充滿情感的溫馨小故事，他們都會為彼此安排兩人相處的專屬時間，研究者認為夫妻生活中每日有這麼一段短短的高品質相處時光，對夫妻情感很有幫助，時間不必長，做什麼都可以，重要的是「一起」。

婚姻下半場正是可以一起嘗試新事務、擴大眼界的好時候，所以研究者認為，在此中年階段，中年夫妻要繼續積極的生活，要像歡迎客人一般，一起互相勉勵，迎接生命的變化，找出對生命的熱情，並尋找富創意的的方法，一起建構「讓彼此覺得舒服的相處方式」與「富創意的巢」。來到中年，夫妻關係如同生命中的二度戀愛，可以溫馨又從容，像陳年老酒，像落日餘暉，晚霞滿天。

## （三）自我發展與關係投入間的平衡

依附自主的議題，從親子關係到親密關係，是人一生都需要面對的生命主題，中年這個階段，因為夫妻每日相處時間長，這個主題更是中年夫妻必須相互協調之處，從本研究的發現可知，健康的關係具有「連結而彈性」的特徵，在一份真實的親密關係中，倆個個體都有能力去融合自主與依附連續體的兩端。親密是彼此相愛、支持、然允許各自有各自的空間，可以擁有自己對生命的熱情，不需要放棄參與其他人的生活，不需要事事分享，不必一起做所有有趣的事，情感依然可以濃密與交融；親密是可以與自己相處，也可以享受在一起的時間，彼此都不會是彼此的負擔與牽絆；親密是互相支持並相互成就與相輔相成；親密是彼此在關係中可以輕鬆的做自己，能在關係中分享最深層的感受，最大的喜樂和最大的憂慮，能分享正向、負向的想法與情緒；親密不會將自己認為好的東西強加於對方身上，也不會勉強自己接受別人的好意。以上所述都在告訴我們親密關係中的雙方可以不一樣，卻依然可以分享很深的東西，依然擁有親密，雙方不同的經驗將使彼此的生活豐富起來。

#### （四）共同建築互為主體的親密關係

最近這一年，研究者除了論文的書寫外，也在以婚姻家庭為工作主軸的懷仁全人發展中心全職實習，在實習中看見一對對婚姻的困局，理解到一個長期婚姻的破碎，往往不只是因為發生重大危機或偶發事件，多半肇因於小問題經過了多年的累積，夫妻之間的情感關係也因此一再地受傷與斷裂，最終威脅了婚姻的基礎。相對於本研究的受訪夫妻們，讓研究者印象深刻的是，在他們情感關係中的每個人都「可以在對方的眼中看見自己的價值」，他們會在關係中感覺到自己和自己的缺點「被完整地接納」，彼此的「情感情緒也會相互感染」，是一種「互為主體」的關係。他們認為這麼長的相處時間，彼此已經更了解自己，也深刻理解這個跟我們一起生活這麼多年的伴侶，於是可以用一種更深入的方式交織在一起，可以在對方身上看見上天的美意，生命有了更深的意義。事物變得不那麼重要，會放下對配偶的期待，拋開婚姻中令人失望的事，面對彼此的不完美，相互原諒，並全心投入使後半段的婚姻更加美好。

婚姻專家鄭玉英博士在帶領夫婦團體時，常談到人如千面鑽石，每天都可以看見這個人不一樣的風貌，來到中年，夫妻每日面對面的時間如此多，如果願意重新認識彼此，每天都在彼此身上多發現一些自己不知道的豐富，將可使倆人的關係更親近和充實。

## 二、 給關心婚姻與家庭幸福之助人專業工作者的建議

### （一）協助中年夫妻重新檢視並評估生命的意義與優先順序

人到中年，對人生和人的理解更為深刻，人常常在中年以後，才知道人真正要什麼，才會自動去做什麼。有人說，中年是人一生中最美好的時光，也有人說這是一段讓中年人陷入渾沌，受到許多衝擊的階段。無論如何，中年的任務需要檢視並評估自己的人生，象徵一個人邁向人格完整的歷程。專業工作者應協助處在中年的朋友們檢視並尋找被壓抑的混亂與渴望，承認沉潛在內在的強大潛能與需求，重新與過去人生中被壓抑的自我建立關係，協助中年人願意放手、願意更動人生的優先順序，採取一些新的方向，如此人生就有機會綻放新的花朵，能開朗的享受生命的自由。

### （二）協助中年夫妻重新學習回應對方的需求

在婚姻諮商的實務工作中，只要關係中的一方開始發現過去的生活壓抑了種



種的梦想與渴望，也壓抑了關係中負向的情緒及對彼此的失望時，內在將有強大的聲音呼喚著將其「拉離」關係的核心，一旦孩子陸續離家，重擔慢慢放下之際，內在追尋「自我」的聲音，就很有可能蓋過那麼多日子以來的革命情感，這種「全壞」或「全好」的思考，讓關係產生危機，夫妻情感也將失去連結，中年夫妻為了家庭、為了孩子一起打拼了二三十年的婚姻，在挑擔的日子過後，選擇勞燕分飛確實是一件憾事。

反觀本研究的夫妻們，在他們的婚姻故事裡，也都曾發生關係上的困頓，然在他們的關係中研究者看見的是：一份有連結的關係。簡單的說，在愛的關係裡，當其中的一個人伸出手來，另一個人願意予以回應，會握住它，那代表著我願意跟你「一起」，這樣連結的關係，讓人覺得幸福也安全。

專業工作者在協助有困難的夫妻時，如果可以幫助彼此分享內在的脆弱與情緒世界，真正理解彼此的痛苦與需要，讓彼此在關係中感覺到被愛且擁有安全感，並相互陪伴共同面對關係中的困境，這份連結關係將是面對困頓時很重要的力量。研究者想說的是人在困頓中，如果能擁有一個懂得回應自己的伴侶，擁有一個能在情感上給出倚靠及支持的伴侶，就能有效地找到面對生命困頓的力量與韌性，會讓困頓比較容易解開，創傷比較容易復原，倆個人「站在一起」更能強化彼此的連結。

### （三）協助中年夫妻在關係中共創流暢的關係之舞

成熟的親密關係像學跳舞，剛開始的笨拙、弄錯舞步，不自然，甚至踩對方的痛腳，都需要彼此給出包容與耐性，隨時重做，隨時翻新，是個持續的過程，關係中的倆人需要不斷練習相處的舞步，然一旦學會舞步，就能在月光下隨著浪漫音樂悠然起舞，享受相伴的幸福。

從本研究受訪夫妻的分享中，研究者發現一個有趣的現象，五對夫妻各有其獨特互動的風采，各有其魅力，他們的舞姿是流暢的，具有純然的優雅，都可以成為別人的靈感，能吸引眾人的目光。這一點很有意思，可以提供關心婚姻家庭幸福的專業工作者參考，在情感關係中，沒有簡單的因果關係，也沒有直線，只有兩人共同創造的獨特舞步，婚姻的幸福與否，端看這樣的舞步是將關係中的倆人拉近「連結」還是「分離」的循環裡。所以專業工作者在工作上應協助關係中的倆人，看懂彼此在關係中的舞步，協助他們在共舞中感受彼此溫柔相待的親密感，能在共舞中感受彼此的溫柔，感受到支持的力量，能放鬆的把自己交給彼此，也能對自己感覺到滿意，彼此可以互相成為一股激勵的力量。

#### （四）婚姻旅程的回顧有助於夫妻看見彼此在關係中互送的禮物

本研究的訪談是從邀請夫妻各自繪製婚姻情感曲線圖開始，在婚姻旅程的故事分享中，發生了美妙的經驗，回顧過去二、三十年相伴共處的生活中，讓受訪夫妻們想起許多心靈相通的甜蜜時刻。在平常的生活裡，我們大多不會告訴配偶，自己是如何被他們某些明確的細微言行所感動，然在訪談中，夫妻間一句隨性的話、一個無心的動作、紅了眼眶的觸動，都能在訪談情境中創造一種彼此相屬的感受，讓彼此覺得自己是彼此心中的寶貝，這就是一種「連結」的親密感。

研究者想說的是正向回憶可以幫助關係中的兩人保持情感常新，甚至在彼此的「困難中」，記得自己是可以的，如同把存有美好時光的家庭照片放在明顯處，這樣的回顧對關係有提醒作用，回憶可讓伴侶能夠記得某段特別的時光、共同感受喜悅的時刻，這樣的分享是對彼此情感的一種認可，是讓對方知道「我在乎你」「你對我好重要」的簡單方法，是可以促進彼此情感關係中的珍寶，專業工作者應鼓勵關係中的兩人抓住機會公開讚美自己的伴侶或彼此相屬的關係，這是夫妻情感關係很重要的養分。

### 三、對未來相關研究的建議

坊間談論夫妻關係的書籍很多，然有關親密關係的研究，特別是長期婚姻關係的研究仍不多見，因此本研究之旨，除在探究中年夫妻情感親密經驗外，也期望透過受訪夫妻們的發聲讓更多的研究社群注意並關懷他們的獨特處境與壓力，對於未來有意從事長期親密關係相關議題研究的研究者，提出以下建議：

#### （一）研究對象的延伸

本研究的受訪夫妻，大部份的年紀處在 50-60 歲之間，屬於中年期的最後階段，生命處境上，剛好處於從職場上退下、孩子離家可以放下重擔的時刻，加上此時雖然可以感受到身體功能上的衰退，然大致上也還算健康，而且多屬「核心家庭」，當孩子陸續離家後，算是生命中比較「有閒」又「無所掛慮」的一個階段，對夫妻再度回到兩人關係時，確實是一段很適合修復或滋養彼此情感的好時刻。然如果生命處境不同，視野可能會改變，建議未來的研究者可以針對不同類型的親密情感關係進行探究，如家中有長輩或成年子女一起同住的家庭、夫妻長期兩地分住的家庭、晚婚的家庭、經濟困難的家庭等，即使同樣來到相同的階段，卻未必擁有如同本研究受訪夫妻們相同的處境，夫妻情感親密的質地也可能不同。

## （二）研究議題的延伸

### 1. 時代變遷對親密關係的影響

本研究的受訪夫妻，成長背景處於戰後物質比較缺乏的年代，所以在婚姻生活中承襲較多的傳統華人文化，比較重視同甘共苦之情，夫妻情感經驗的分享似乎總能看見親子或整個家庭對情感親密的影響。現代人成長於比較富裕的社會，對於親子、伴侶、夫妻關係有了新的期待、現代社會更重視情感的溝通、更重視以自我反省的方式來面對自己情感上的需求，家庭對親密關係的穩定或牽制相對減弱，面對這種因社會變遷所帶來的影響與變化，研究者預測也許五年後、十年後同樣的研究會看見不同的結果，這樣的現象值得關注。

### 2. 不同生命階段處境之情感親密質地的探究

本研究在研究歷程中，在研究團隊的協助下，不斷地反思與討論中年人的親密與年輕人的親密有什麼不同，如同綜合討論中的論述，親密的本質並沒有太大的差異，然生命處境的不同卻有可能形成不同情感親密的質地，本研究在婚姻前半場的部份，僅作了概括式的探究與討論，在整理出中年親密的共構處境之後，相對的會好奇，在不同家庭生命階段，夫妻情感的親密是如何運作與發生，值得未來研究者繼續進行深入的探究。

## 第三節 反思

研究者在整個研究歷程中，從搜尋國內外中年親密係相關文獻的閱讀為開端，繼而經歷研究方向的確認、研究方法的選取、前導性研究、研究計畫審查、研究參與者邀約、進入研究場域、訪談後逐字稿的謄寫、主題分析以至論文的寫作等一連串歷程，在此漫漫長路，由於研究參與者真誠的婚姻情感經驗分享、研究者與研究參與者相似的生命處境，加上研究團隊一路上提供反思、檢證、支持與肯定，研究之路有伴同行的感覺讓研究者覺得並不孤單。以下記錄研究者這一路走來的反思與觸動：

### 一、研究起初

#### （一）整裝待發的興奮與不安

猶記得當初選擇中年人情感親密經驗為研究方向的初衷，由於是從研究者自身之婚姻情感經驗為出發，加上諮商實務工作中，常見許多人在長期婚姻生

活中渴求情感上的親密卻不可得的痛苦，或看見中年婚姻中的倆個人，當其中一人汲汲營營地開始追尋自我時，另一人可能因此陷入更大的孤單等婚姻困境，因此研究者一直對這個主題方向維持著高度的興趣與熱情，初生之犢不怕虎，就這麼帶著興奮的心情，開始這一趟情感之旅。然真正進入研究的旅程，才知道研究之路的艱難，擔心自己研究方法論知識的貧乏、擔心研究參與者邀請的難尋，擔心進入訪談現象場研究者自身敏感度的不足，擔心文本資料分析詮釋過程中體悟力的缺乏，擔心文筆的拙劣無法細緻地傳達研究參與者的情感經驗，擔心……等，這樣的心境如同進入深山才真正知道什麼叫做惶恐與害怕。

## （二）女性接受訪談的意願高於男性

依據研究審查時口試委員的建議，開始邀請符合本研究目的的中年夫妻參與研究，受訪夫妻大部份是透過同儕、好友們的推薦，再由研究者以電話或寄出邀請函探詢是否有願意接受邀約的可能性，在邀請的過程中，發現女性接受訪談的意願遠遠高於男性，如有兩對夫妻都是太太有強烈的意願，然因先生不同意或時間上無法配合而忍痛作罷；而本研究實際上的研究參與夫妻們，也通常都是太太爽快答應幫忙，先生則多是處於比較猶豫或配合的位置答應接受訪談，如棠哥的焦慮、阿雄的為難、阿木的配合、鷗哥的同步等在在顯示男性在參與本研究的動力上是處於被動的狀態，研究者認為這樣的現象可能與男性對於內心世界的分享比較陌生的緣故有關，更感謝他們勉為其難的願意為本研究奉獻心力，研究者在此獻上最高的敬意與感謝。。

## （三）研究參與者受邀訪談的心情轉折

在訪談的邀約中，有一對夫妻是朋友為研究者所推薦「在他眼中覺得很親密的中年夫妻」，且主動為研究者打探接受訪談的可能性，這對夫妻剛開始覺得新鮮有趣而爽快答應，甚且熱心地表達訪談時可以帶研究者四處逛逛，然當研究者親自聯繫時，卻退縮堅拒，連研究者的好友都覺得驚訝會有這樣的轉折，雖然沒有機會深入瞭解如此轉變的心路歷程，然可以想像研究參與者接受訪談時心情上可能有的忐忑；鷗哥與小米他們是在研究者發出邀請函後，很快就回覆願意接受訪談的夫婦，然真正訪談時研究者瞭解到，鷗哥在關鍵事件後，只要是小米願意做的事，鷗哥都願意同步，鷗哥希望夫妻倆能真正走過事件的影響，所以接受訪談的本身也是彌補小米的行動之一；而村哥玲姊夫婦在訪談前、訪談過程中一再地對研究者表達，擔心自己不會說話，幫不上研究者的忙。以上的分享都讓研究者對參與本研究的夫妻們的心情有更多的理解，畢竟要在陌生的研究者面前分享那麼私密性的夫妻情感經驗，確實需要勇氣。



## 二、一同回首：走進中年夫妻的情感親密經驗世界

### （一）現象場域的豐富訊息

進入研究訪談現場，研究者敏覺到此現象場除了有語言上婚姻故事的述說，有更多非語言訊息，包含表情、反應、聲調、語氣、姿勢、動作、眼神、膚色、沈默等等，不時地吸引研究者的目光與好奇，更是親眼見證受訪夫妻關係互動中的情感流轉，這些現象場的豐富訊息讓研究者逐漸放下對情感親密的原有框架，並從中慢慢體悟出現象場中各種訊息所產出的知識。

在鷗哥與小米訪談中，小米在訪談過程中，好多次淚光閃閃，讓我印象深刻，在後來的婚姻故事分享中，慢慢理解夫妻倆是因為婚姻旅途中「關鍵事件」的發生，讓受訪心情非常複雜，彼此又再一次地聽到對方怎麼想、怎麼看這件事情，小米的眼淚，鷗哥說與不說的掙扎，都讓訪談中瀰漫著特別的氛圍，我隱約覺得這個事件似乎還沒有完全走過。這次的訪談聽不見男主角在關係中對他而言重要的是什麼，只看見其一直非常注意女主角在分享中的心情變化，記得下次訪談可多關注男主角在情感關係上的需求，也要關心小米在訪談後的身心狀態。

（2009.05.04～省思札記）

村哥與羚姊的分享，語言表達不多，在述說感覺時也比較多用「還好啦」「普通」等等帶過，不容易有更細緻的經驗敘述，然夫妻倆在分享過程中卻有豐富的非語言的互動，如互相凝視、拍拍手背、彼此的推拉、互相握手、眼眶泛紅濕潤、聲音語調的改變、很大的手勢等等，特別是在敘述那段辛苦的日子時，有很大的共鳴。他們的情感不用說的，我已看見並深深感動。倆人的互動也很有意思，剛開始羚姊比較拘謹，多是跟著村哥的話題補充，順著訪談的進行，羚姊愈來愈放鬆，村哥敘述時，羚姊會插話、會有手勢，還會特別站起來大聲強調，很有意思。

（2009.05.06～省思札記）

阿木與月兒這對夫妻是個特別的組合，訪談中月兒滔滔不絕一直處在非常「high」的狀態，阿木卻總是帶著笑意專注地聽著月兒說著他們關係中的總總，偶而提醒月兒不要太離題，讓我印象深刻的是阿木平穩地對婚姻一直保持著高度的滿意狀態，凡事往正向看，宗教對這個家庭的影響很大，特別是阿木強調「修」自己的表裡如一的部分，對情感的增進應很有幫助。月兒的「真」，讓阿木一直相信太太，即使在生活中出現各種不同危機時，也覺得太太為自己帶來許多改變，用欣賞的眼睛看著太太，個性的互補對婚姻是加分的作用。（2009.05.10～省思札記）

## (二) 研究者與研究參與者互為主體的關係

研究者與研究參與者之互為主體的關係的建立非常的重要，研究者在訪談過程中非常注意自身語言是否妨礙受訪者的表露，也會主動關切研究參與者在訪談中情緒的起伏，讓研究參與者的分享可以在更平等與安全的氣氛中自在分享，也會在每次訪談後記錄自己的省思，記錄訪談過程中的疏漏，作為下次訪談的指南。茲以以下訪談後的反思來呈現。

阿珍與阿雄夫婦的訪談過程不是很順利，兩夫妻在回答問題時，多偏重生活工作，與我關注的焦點「情感」似乎總是很難「match」；過程中兩夫妻輪流打呵欠，詢問是否太累，卻都回答平日工作忙碌，本來就沒有午睡的習慣，不會累；訪談中對彼此也有諸多指教與批評，然又似乎帶著寵愛的笑意看著對方；他們夫妻之間的互動，讓我有許多不解之處，也許下次的訪談，需要更白話的邀請彼此談談彼此如何表達需要，如何感受彼此的愛意。我也要試著理解著些矛盾衝突訊息背後在說些什麼。(2009.05.31～省思札記)

棠哥與小嵐的分享讓我印象深刻的是他們不斷地強調「空間」的重要，棠哥漂泊的心，小嵐的成全允許，兩人關係中好多的感謝，倆人現在很人文的一起旅遊，又各自用專長留下共同回憶，他們的分享，讓我有只羨鴛鴦不羨仙的感受。(2009.06.8～省思札記)

在鷗哥的個別訪談中，我特別需要提醒自己問自己，在聽故事的當下是否真正投身到其之置身處境來設想，要放下自己對事情的框架，透過說故事者的眼睛來看他注視的焦點。也許我該多聽聽鷗哥在「回家」與「歡愉」間的掙扎，是什麼讓他最後選擇關係，及這樣的選擇對他的意義。(2009.06.4～省思札記)

原本認為「忍」≠親密，訪談到阿雄與阿珍夫婦時，他們的情感經驗中一再強調「忍」的重要，而訪談過程倆人似乎也很懂彼此的「缺點」，所以需要忍，一度讓我覺得是我找錯了對象，這跟我心目中一直有的「親密」圖像相距太大，也因此增加了一對受訪夫妻。然反覆細讀逐字稿的內容，越來越能從他們彼此的語言中讀出親密的滋味，如果不是為了「愛」，倆個個性如此不同的人，怎麼願意為彼此的「情感」而「相忍」。(2010.01.11～省思札記)

婚姻歷程的回顧可以讓夫妻拾回許多珍貴的回憶，是增進夫妻情感的好方法。而訪談也可能是再創造一個彼此有機會去碰觸關係的痛處並瞭解彼此癒合情形的機會。訪談現象場中互為主體的關係，也許是夫妻二人之間，也許是研究者與研究參與者之間。聽聽以下幾位研究參與者的分享：

很感動，然後覺得您佈置的~~環境下，~讓我們，好像感情更拉近了！然後小米今天說的一些話語，……其實會讓我真的會越來越愛她，我相信~~這一輩子我一定會好好陪著她的，……希望她下輩子再嫁給我！見面才沒有幾次過，我敢在你面前這樣！（研究者：謝謝分享）其實男人要把這種事情講出來，那那~~（小米：不容易耶！）那是真的需要很大的勇氣耶！不過講出來以後覺得還滿舒坦的啦。（鷗哥）

我覺得是一個很好的一個場合，場合把~~把我知道說出來，這樣子，……之前好像沒有好好的整理過，因為之前去求助都是片段片段這樣，然後，呃，就今天經過這樣子的話，……我看到了，嗯，看到了自己在~~這樣的~~情感關係裡頭的一個全貌，嘿~~對！蠻珍貴的，……尤其是我印象很深的是，……那個支持。我老公的支持是讓我去做我自己喜歡做的事，後半段的支持是讓我成為我原來的樣子這樣，……我覺得~~覺得，喔！那個好珍貴。（小米）

我謝謝你啦，謝謝給你，給我這個機會，我們我們都記得對方是怎麼樣的，我們從來，但從來沒有這樣，很具體的這樣來，來把我們想的講出來……，其實意會的……，都感覺得到對方是怎麼樣……，其實我跟小嵐的感情就是這樣……，你說濃嘛，也不是很濃，就是這樣淡淡的，沒有沒有沒有想過（棠哥）

那實際上這麼多年這樣走過來的話，我覺得是我們是沒有這樣子的，這麼具體的這樣去分享啦……，真的是沒有啦……，但是後來像一比對就發現，其實我們兩個這種曲線是蠻一致性的……，也就是表示說，可能在在這這二十幾年（棠哥：趕上了。）婚姻歷程當中，我們的感受是很接……近的，這是……我比較意外的發現。（小嵐）

應該會有幫助，因為譬如說你說一些~~要對他講的還是怎樣有沒有，因為他比較喜歡，他比較感性，啊所以一些話有時候我們~~我們，嘿，比較比較講不出口，……你知道嗎，我們不是說說什麼浪漫，還是怎樣耍嘴皮子的。所以今天的訪談有多說出來一些東西這樣，因為有時候覺得很多事情又，……用做的不是用說的，嘿啊我們的個性是這樣，……嘿啊【笑】。（阿木）

### 三、一起走過：研究團隊的共同創作

研究團隊的檢證與批判（包含指導教授與同一個家族的同儕伙伴），是提高研究之嚴謹性的最佳利器之一，從訪談後開始至今，研究者在研究會議中一次次地說著研究參與者的故事以及自己的看見，也一次一次透過團隊的幫忙讓研究者不斷地反思自己的觀點，洞察自己在看待中年夫妻的情感親密經驗時所欠缺的面

向。有趣的是每當研究者分享一個婚姻故事，整個研究團隊也會同時各自檢視自己的親密關係，不同世代之間的親密經驗，可以同時看見之中的「相同」與「不同」。

研究歷程中因為有研究團隊的相伴，讓研究者在研究歷程中時有驚艷的體會與越來越踏實的感受，特別是在主題分析的各個步驟中，整個團隊一起腦力激盪，有時會卡在某個經驗中，總覺得其中有某個東西，卻又說不出那是什麼樣的感受，總感覺已經來到經驗核心的「邊邊」，卻又很難給它一個名字，這個歷程說不出是「挫折」、是「歷盡蒼桑」、還是「嘔心瀝血的發現」，研究會議後總是有好多的「感覺」充滿內心有待消化，也是如此讓特屬於中年人的生命處境與情感質地慢慢地清晰起來，感謝大伙在整個研究歷程中的支持，這份研究是我們整個研究團隊的共同創作。看看下面研究會議後研究者所記錄的省思：

詮釋現象學，不是做歸納，而是詮釋，每個經驗背後一定有東西，那是詮釋現象學要找的東西。研究參與者的分享，如同閉上眼睛時心內出現的一幅畫，一幅包含他自己在內的一幅畫，他看到他的焦點，於是說出一些話，這背後對他而言必有一些東西，詮釋現象學就是想去看清楚圖片中「模糊不清之處」，透過彼此的說，會越說越清楚。如：是什麼讓棠哥這麼有信心，可以給太太幸福？小嵐又是如何可以很快的在棠哥不在家時，找到一個安適的位置，說出他就是「在」，這是一種身體性的熟悉感。（2009.06.12～省思札記）

年輕有一種自戀，彷彿我不會生病，不會死；中年與死亡的關係不同了，感覺到意識到死亡逐步靠近，雙方都同意時間不多，不計較，所以親密質地也就不一樣了，生命無常的感受很重，命運不是我能掌握的心境，讓人對生命敬畏，從不死之忍到快有一死之忍，這樣的變化看到的世界也不同，快有一死之人，說的是快有一死之人的親密。（2010.02.22～省思札記）

#### 四、 看見自己在研究歷程中的不斷移動

也許是因為同樣處於孩子陸續離家，生活重心回歸夫妻兩人世界的婚姻生活階段，研究參與者的分享，常能觸動研究者本身，也在邀請研究者的內心不斷地回應相同的生命質問，一方面進行文本的詮釋與分析的同時，研究者也與配偶一起檢視著自己婚姻中的情感關係，研究者看見自己在關係中的視框不斷地在移轉，似乎可以不再以自己設定的框框來看彼此的情感，似乎更懂什麼叫做「如其所是的接納」，看世界的眼睛多了好多欣賞的「眼光」，能更「專注地」把目光停留在彼此身上，倆人關係比起之前的階段，都更能「在彼此的目光中感受到自



己的價值」。研究至此，研究者深刻體驗到研究過程已經在研究者自身與關係中產生轉化的影響，對研究者實務的工作上也有實際上的幫助，因為研究中的體會，當研究者陪伴在關係中受困的中年夫妻時，可以更懂他們的處境，並給出比較適合的陪伴。何其幸運，在這段時間能與研究參與者相遇，並在研究團隊的陪伴之下匯聚了大家的智慧與生命體悟，研究在此暫時劃下句點，而我們也都知道，我們仍須繼續前行。



## 參考文獻

### 一、 中文部分

- 內政部 (2007)。人口婚姻狀況年報。<http://www.moi.gov.tw/stat/year.aspx>。
- 內政部 (2009)。人口年齡分配年報。<http://www.moi.gov.tw/stat/year.aspx>。
- 內政部 (2009)。內政部統計通報 (九十八年第二十二週)。  
<http://www.moi.gov.tw/stat/week.aspx>。
- 孔祥明 (2005)。談到情感就傷感情：夫妻家事分工的性別不平等何時休？**應用心理研究**，**25**，6-8。
- 王以仁 (2001)。家庭生命週期及家中個人的改變與因應。載於王以仁主編，**婚姻與家庭生活的適應**，11-18。台北：心理。
- 王沂釗 (2000)。婚姻衝突的敘說性研究。國立彰化師範大學博士論文。
- 王雪貞、林翠湄、連廷嘉、黃俊豪 (譯) (2005)。Shaffer, D. R. 著。**發展心理學 (Development Psychology: Childhood & Adolescence)**。台北市：學富文化。
- 王靖惠 (2006)。中年人生命期發展內涵及其影響因素之研究。國立台灣師範大學社會教育研究所碩士論文。
- 石世明、張譯心、夏淑怡、余德慧 (2005)。陪病伴行：癌末病房志工的良心照路。**安寧療護**，**10** (4)，395-411。
- 余一蓁 (譯) (1993)。Jim & Sally Conway 著。**中年婦女危機 (Women in Midlife Crisis)**。台北：雅歌。
- 余德慧 (2001)。**詮釋現象心理學**。台北：心靈工坊。
- 余德慧 (2003)。**生命史學**。台北：心靈工坊。
- 余德慧、顧瑜君 (2000)。父母眼中的離合處境與現代倫理意涵。**應用心理研究**，**6**，173-211。
- 余蕙玲 (譯) (2004)。Christopher Moon 著。**親密關係 通往靈魂之橋 (Relationship: Bridge To The Soul)**。台北：新自然主義。
- 吳心芝 (2003)。維繫婚姻穩定的歷程與影響因素之研究－以結婚 20 年以上的女性為例。國立臺灣師範大學碩士論文。
- 吳品 (譯) (2004)。Patricia Smith 著。**芬芳下半場 (I'm Too Young to be This old)**。台北縣：雅歌。
- 吳信如 (譯) (2008)。Anselm Grun. 著。**擁抱老年心生活**。台北：南與北文化。
- 利翠珊 (1995)。夫妻互動歷程之探討：以臺北地區年輕夫妻為例的一項初探性研究。**本土心理學研究**，**4**，260-321。
- 利翠珊 (1997)。婚姻中親密關係的形成與發展。**中華心理衛生學刊**，**10** (4)，101-128。
- 利翠珊 (1999)。婚姻親密情感的內涵與測量。**中華心理衛生學刊**，**12** (4)，29-51。

- 利翠珊 (2006)。華人婚姻韌性的形成與變化：概念釐清與理論建構。**本土心理學研究**，**25**，101-137。
- 利翠珊、陳富美 (2004)。配偶親職角色的支持與分工對夫妻恩情的影響。**本土心理學研究**，**21**，49-83。
- 利翠珊、蕭英玲 (2008)。華人婚姻品質的維繫：衝突與忍讓的中介效果。**本土心理學研究**，**29**，77-116。
- 李文富 (2003)。海德格的詮釋現象學及其在教育學方法論的意涵。**花蓮師院學報**，**16**，89-107。
- 李良哲 (1997)。國內中年人關心的生活課題之探討研究。**教育與心理研究**，**20**，142-180。
- 李怡萍 (2005)。夫妻依附風格、婚姻親密與寂寞感之相關研究。國立高雄師範大學碩士論文。
- 李威運 (2005)。親密關係初期緣感的表徵事件與影響。世新大學碩士論文。
- 李淑敏 (2003)。核心家庭中夫妻親密關係本質之探究。國立嘉義大學碩士論文。
- 李維倫 (2001)。意義的生成與人的解謎活動。**應用心理研究**，**10**，13-18。
- 沈映志 (譯) (2007)。Maureen Law & Lanny Law 著。天知道婚姻從來不簡單：十二種愛的表達走向幸福之路 (God Knows Marriage Isn't Always Easy: 12 Ways to Add Zest)。台北：光啟。
- 沈瓊桃、陳姿勳 (2004)。家庭生命週期與婚姻滿意度關係之探討。**社會政策與社會工作學刊**，**8** (1)，133-170。
- 卓紋君 (2000a)。從兩性關係發展模式談兩性親密關係的分與合 (上)。**諮商與輔導**，**174**，25-29。
- 卓紋君 (2000b)。從兩性關係發展模式談兩性親密關係的分與合 (下)。**諮商與輔導**，**175**，19-23。
- 周玉慧 (2005)。回首從前：期待未來的夫妻關係研究。**應用心理研究**，**25**，12-13。
- 周素鳳 (譯) (2001)。Anthony Giddens 著。親密關係的轉變：現代社會的性、愛、慾 (The Transformation Of Intimacy: Sexuality, Love & Eroticism In Modern Societies)。台北：巨流。
- 周麗端 (2005)。生命歷程中的夫妻互動：丈夫必須是經濟靠山？**應用心理研究**，**25**，3-6。
- 易之新 (譯) (2005)。McKeen J. & Wong, B. 著。關係花園 (The Relationship Garden)。台北：心靈工坊。
- 林以正、黃金蘭 (2006)。親密感之日常社會互動基礎：一個縱貫式的研究。**中華心理學刊**，**48** (1)，35-52。
- 林秀慧、莊璧光 (2003)。Olson D. & Olson A. 合著。共創活力的婚姻：親密關係的十大指標 (Empowering Couples Building On Your Strengths)。臺北市：愛家文化基金會。

- 林怡君、趙梅如（2007）。親密信任之內涵建構及量表編製。 **中華輔導學報** 21，1-32。
- 林明良（2006）。中年男性教師空巢期生活經驗之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。
- 林為正（譯）（2005）。Moore T.著。 **心靈風情畫**（Soul Mates）。台北：智庫。
- 林美伶（2008）。中年空巢期夫妻婚姻生活經驗探究。。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。
- 林美和（2006）。 **成人發展、性別與學習**。台北：五南。
- 林美珍（1991）。蘇建文編。成人發展的轉變：由早成人期到中年期。載於 **發展心理學**，547-586。台北：心理。
- 姚巧梅（譯）（2009）。曾野綾子著。 **中年以後**。台北：天下。
- 姚蘊慧（2005）。「第二現代」社會觀點下的親密關係（Intimacy In The "Second Modern Society"）。 **通識研究集刊**，8，149-169。
- 施寄青（譯）（1989）。Allan Fromme 著。 **高齡的魅力**（Planning it, Living it, Loving it）。台北：遠流。
- 徐光國（2003）。 **婚姻與家庭**。台北市：揚智文化。
- 高旭繁、陸洛（2006）。夫妻傳統性/現代性的契合與婚姻適應之關聯。 **本土心理學研究**，25，47-100。
- 高淑清、連雅惠、林月琴（譯）（2005）。Van Manen. 著。 **探究生活經驗：建立敏思行動教育學的人文科學**。嘉義：濤石。
- 高淑清（2001）。在美華人留學生太太的生活世界：詮釋與反思。 **本土心理學研究**，16，225-285。
- 高淑清（2002）。質性教育研究。載於 **新世紀的教育概論：科學整合導向**，517-576。台北：學富。
- 高淑清（2008）。 **質性研究的十八堂課—首航初探**。高雄：麗文。
- 高淑清（2009）。 **質性資料分析方法—主題分析法實務**。未出版工作坊手冊。國立中正大學清江學習中心，嘉義市。
- 張元（譯）（1998）。Gary Smalley 著。 **說出心中的情畫**（The Language of Love: a Powerful Way to Maximize Insight, Intimacy, and Understanding）。台北：愛家。
- 張欣怡（2006）。親密關係中寂寞經驗之分析研究。國立花蓮教育大學碩士論文。
- 張思嘉（1999）。從系統觀點看婚姻適應的研究。 **應用心理研究**，2，111-123。
- 張思嘉（2006）。家庭與婚姻：台灣心理學研究的現況與趨勢。 **本土心理學研究**，26，3-34。
- 畢恆達（1995）。生活經驗研究的反省：詮釋學的觀點。 **本土心理學研究**，4，224-259。
- 陳怡心（2004）。成年早期女性經營兩性親密關係之經驗學習。暨南國際大學碩士論文。



- 陳秉華、李素芬、林美珣（2008）。諮商中伴侶關係的自我協調歷程。**本土心理學研究**，**29**，117-182。
- 陳富美、利翠珊（2004）。不同情感組型夫妻在家事分工上的差異：對偶資料的分析。**應用心理研究**，**24**，95-115。
- 陳斐虹（2005）。老年夫妻婚姻生活經驗：關係的互動與發展。國立彰化師範大學博士論文。
- 陳雅英（譯）（2009）。長期關係中的親密與力量：一種完形治療系統取向的觀點。載於 Gordon Wheeler, Stephanie Backman 主編，**親密花園：完形取向伴侶治療理論與實務**，251-265。台北：心理。
- 郭士賢、張思嘉（2004）。華人生活世界中的多面向因果思維。**本土心理學研究**，**21**，233-267。
- 郭春松（2005）。從絢爛歸於平實——婚姻中親密關係的轉變。國立嘉義大學碩士論文。
- 彭懷真（2003）。**婚姻與家庭**。臺北市：巨流。
- 彭駕騁（1999）。**老人學**。台北：揚智。
- 無名氏（2005）。**辭海**。台南：上友。
- 程景琳（譯）（2008）。**發展心理學-從過去到現在**。台北：學富。
- 黃宗堅、葉光輝、謝雨生（2004）。夫妻關係中權力與情感的運作模式：以衝突因應策略為例。**本土心理學研究**，**21**，3-48。
- 胡國海（譯）（1987）。**成人心理學**。台北市：桂冠。
- 黃玉琴（譯）（2009）。Tricia Goyer 著。**婚姻和你想得不一樣**（Generation Next Marriage）。台北：基督中國主日。
- 黃維仁（2002）。窗外依然有藍天：婚變的解析與重建。台北：愛家文化。
- 楊國樞（1996）。父子軸家庭與夫妻軸家庭的運作特徵與歷程：夫妻關係。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告（NSC85-2417-H002-028-G6）。台北：國立台灣大學心理學系。
- 楊曼如（譯）（2001）。Bob Buford 著。**人生下半場**（Halftime）。台北：雅歌。
- 楊連謙、董秀珠（2008）。主體實踐治療概說。載於**主體實踐婚姻 / 家庭治療**，23-41。台北：心理。
- 葉志偉（1998）。男性教育人員中年危機相關研究～以桃園為例。國立新竹師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 臺美光（2004）。女人與中年的對話。**應用心理研究**，**24**，215-244。
- 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。
- 趙淑珠（2005）。從獨舞到雙人舞。**應用心理研究**，**25**，1-3。
- 趙燦華（譯）（2004）。David & Claudia Arp 著。**婚姻下半場：面對空巢期的八個挑戰**（Second Half of the Marriage）。美國：麥種傳教會。
- 劉一龍（2002）。台灣家庭的生命週期。南華大學碩士論文。.

- 劉國彬、楊德友(譯)(1997)。C.G. Jung著。榮格自傳：回憶・夢・省思(Memories, dreams, reflections)。台北：張老師。
- 劉淑瓊(譯)(2009)。Sue Johnson著。抱緊我：扭轉夫妻關係的七種對話(Hold Me Tight:Seven Conversations for Lifetime of Love)。台北：張老師。
- 劉惠琴(1999)。女性主義觀點看夫妻衝突與影響歷程。婦女與兩性學刊，10，41-77。
- 劉惠琴(2003)。夫妻衝突調適歷程的測量。中華心理衛生學刊，16(1)，23-50。
- 蔡文輝(2003)。婚姻與家庭：家庭社會學。台北：五南。
- 鄭春梅(2005)。國民中小學夫妻檔退休教師的婚姻生活經驗之研究。國立嘉義大學碩士論文。
- 鄭韻玫(2001)。中年生涯轉換者工作價值轉化學習之研究。國立台灣師範大學社會教育研究所碩士論文。
- 黎盈、鄭玉英(譯)(2007)。Martin Rover 著。伴侶療傷(Healing The Wounds In Couple Relationships)。台北：上智。
- 蕭雲菁(譯)(2007)。長尾剛著。圖解榮格心裡學。台北：城邦。
- 戴俊男(2009)。婚姻教育的現況與展望，載於婚姻與關係教育和諮商的現況與展望國際研討會(頁13-19)。嘉義大學。
- 簡里娟(2007)。論親密關係中的投射性認同。輔導季刊，43(2)，39-47。
- 龔卓軍(2005)。生病詮釋現象學：從生病經驗的詮釋到醫病關係的倫理基礎。生死學研究，1，97-129。

## 二、 英文部分

- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. London: Roudledge.
- Cassidy, J. (2001). Truth, lies, and intimacy: An attachment perspective. *Attachment & Human Development*, 3(2), 121-155.
- Christensen, S. A., & Miller, R. B. (2006). Areas of desired change among married midlife individual. *Journal of couple & relationship therapy*, 5(3), 35-57.
- Crowe, M. (1997). Intimacy in relation to couple therapy. *Sexual and Relationship Therapy*, 12(3), 225-236.
- Descutner, C. J., & Thelen, M. H. (1991). Development and validation of a Fear-of-Intimacy Scale. *A Journal of Counselling and Clinical Psychology*, 3(2), 218-225.
- Dorr, C. (2001). Listening to men's stories: Overcoming obstacles to intimacy from childhood. *Families in Society*, 82(5), 509-515.
- Drigotas, S. M. (2002). The michelangelo phenomenon and personal well-being. *Journal of Personality*, 70(1), 59-77.
- Drigotas, S. M., Rusbult, C. E., Wieselquist, J., & Whitton, S. W. (1999). Close partner as sculptor of the ideal self: Behavioral affirmation and the Michelangelo phenomenon. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(2), 293-323.
- Fincham, F. D., Beach, S. R. H., & Joanne, D. (2007). Longitudinal relations between forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, 21(3), 542-545.
- Gottman, J. M., & Krokoff, L. J. (1989). Marital Interaction and Satisfaction: A Longitudinal View. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 47-52.
- Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2002). Marital research in the 20th century and a research agenda for the 21st century. *Family Process*, 41(2), 159.
- Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (2008). *Family Therapy: An Overview*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Glenn, N. D., & Weaver, C. N. (1978). A multivariate, multisurvey study of marital happiness. *Journal of Marriage and the Family*, 40(2), 269-280.
- Handy, C. (1994). *The age of paradox*. Harvard Business Press.
- Harper, J. M., Schaalje, B. G., & Sandberg, J. G. (2000). Daily hassles, intimacy, and marital quality in later life marriages. *The American Journal of Family Therapy*, 28(1), 1-18.

- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hermans, H. M., & Oles, P. K. (1999). Middle crisis in men: Affective organization of personal meanings. *Human Relations*, 52(11), 1403-1426.
- Henry, R. G., & Miller, R. B. (2004). Marital problems occurring in midlife: Implications for couples therapists. *The American Journal of Family Therapy*, 32(5), 405-417.
- Hook, M. K., Gerstein, L. H., Detterich, L., & Gridley, B. (2003). How close are we? Measuring intimacy and examining gender differences. *Journal of Counseling & Development*, 81(4), 462-472.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3-34.
- LaFollette, H., & Graham, G. (1986). Honesty and intimacy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 3, 3-18.
- Laurenceau, J. P., & Kleinman, B. (2006). Intimacy in personal relationships. In *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (pp.637-653). Cambridge, New York : Cambridge University Press.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3-13.
- Miller, R. S., & Lefcourt, H. M. (1982). The assessment of social intimacy. *Journal of Personality Assessment*, 46(5), 514-518.
- Miller, R. B., Yorgason, J. B., Sandberg, J. G., & White, M. B. (2003). Problems that couples bring to therapy: A view across the family life cycle. *The American Journal of Family Therapy*, 31(5), 395-407.
- Mills, B., & Turnbull, G. (2004). Broken hearts and mending bodies: The impact of trauma on intimacy. *Sexual and Relationship Therapy*, 19(3), 265 - 289.
- Murray, S. L., Rose, P., Holmes, J. G., Derrick, J., Podchaski, E. J., Bellavia, G., et al. (2005). Putting the partner within reach: A dyadic perspective on felt security in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(2), 327-347.
- Newman, J. L., Fuque, D. R., Gray, E. A., & Simpson, D. B. (2006). Gender differences in the relationship of anger and depression in a clinical sample. *Journal of Counseling & Development*, 84, 157-162.
- Nichols, M. P. (2008). Bowen family systems therapy. In *Family therapy: Concepts and methods* (pp. 125-152): Allyn and Bacon Boston, MA.



- Nisbett, R. E., Peng, K., Choi, I., & Norenzayan, A. (2001). Culture and systems of thought: Holistic versus analytic cognition. *Psychological Review*, 108(2), 291-310.
- Olson, D. H., & Gorall, D. M. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 144-167.
- Parker, R. (2002). Why marriages last: a discussion of the literature. *Australian Institute of Family Studies research paper*, 28, 1-26.
- Popovic, M. (2005). Intimacy and its relevance in human functioning. *Sexual & Relationship Therapy*, 20(1), 31-49.
- Reis, H. T., & Rusbult, C. E. (2004). Relationship science: A casual and somewhat selective review. In *Close Relationships: Key Readings*(pp.1-20). New York : Psychology Press.
- Roberts,P, Newton,P.M.(1987). Levinsonian studies of women's adult development. *Psychology and Aging*, 2(2), 154-163.
- Schaefer, M. T., & Olson, D. H. (1981). Assessing intimacy: The pair inventory. *Journal of Marital and Family Therapy*, 7(1), 47-60.
- Scharff, J. S., & Scharff, D. E. (1997). Object relations couple therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 51(2), 141-173.
- Sharlin, S. (1996). Long-term successful marriages in Israel. *Contemporary Family Therapy*, 18(2), 225-242.
- Spanier, G. B., & Lewis, R. A. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family*, 42(4), 825-839.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(119-135).
- Sternberg, R. J., & Barnes, M. L. (1985). Real and ideal others in romantic relationships: is four a crowd? *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(6), 1586-1608.
- Vangelisti, A. L., & Beck, G. (2007). Intimacy and Fear of Intimacy. In *Low-Cost Approaches to Promote Physical and Mental Health* (pp. 395-414). New York: Springer.
- VanLaningham, J., Johnson, D. R., & Amato, P. (2001). Marital happiness, marital duration and the U-shaped curve: Evidence from a five-wave panel study. *Social Forces*, 79(4), 1313-1341.
- Vogel, D. L., Murphy, M. J., Werner-Wilson, R. J., Cutrona, C. E., & Seeman, J. (2007). Sex differences in the use of demand and withdraw behavior in marriage: Examining the social structure hypothesis. *Journal of Counseling Psychology*, 54(2), 165.

## 附錄一 訪談邀請函

親愛的朋友您好：

我是交通大學教育研究所教育心理與諮商組碩士班研究生徐憶梅，在指導教授許韶玲博士的指導下，著手進行一項研究，研究的主題是：日漸親近—中年夫妻情感親密經驗探究，希望能對國內中年階段的婚姻情感經驗有較深刻的理解與描繪。

目前正在尋找兩人不僅在目前的婚姻關係中擁有滿足感與幸福感，而且雙方都主觀認定彼此的情感在長期婚姻生活中愈來愈親密的「中年夫妻」一同參與本研究，一起整理個人的故事。您是否認同，相愛容易，相處難，兩個那麼不一樣的人，能一起走過婚姻旅途中的風風雨雨，是多麼的不容易與難得？如果您及您的配偶願意分享婚姻關係的情感親密經驗，透過訪談的互動過程，您們將可以重新檢視並反思情感生活經驗對您們夫妻兩人或個人的意義，或許也可以從中激起某些感動與收穫，而研究者也將在此過程中獲得成長並開闊視野，進而體認婚姻情感生活的點點滴滴，得以深刻描繪屬於中年階段之情感經驗變化及樣貌。誠心地邀請您與您的配偶接受訪談。

此外，依據本研究的目的，受訪對象尚須符合下面兩個條件：

- 一、夫妻雙方年齡在40 -65歲之間，婚齡20年以上。
- 二、正處於孩子陸續離家期、空巢期至退休期的中年家庭。

本研究擬進行三次訪談，第一次先進行夫妻共同訪談，在訪談逐字稿完成後，將請您們協助研究者檢核文本資料是否貼近所分享的經驗，並再次邀請夫妻接受個別訪談，在第二次的訪談中，會分別請您們更細緻地回顧並分享情感日漸親近的經驗及對您個人的意義。每次訪談的時間約為二至三個小時，訪談的時間及地點可依您們的方便及個別狀況彈性安排。

所有訪談的內容僅供本研究之用，您所提供的個人經驗與想法在未來研究結果的呈現上將會以匿名的方式謹慎妥善處理，並在保密的原則下使用，除了研究及分析的相關人員之外，不隨意對外開放。

如果您有意願接受訪談，敬請與我連絡，非常感謝您的協助。

聯絡電話：0919-517802

e-mail：[yimei2709.ie96g@g2.nctu.edu.tw](mailto:yimei2709.ie96g@g2.nctu.edu.tw)

期待您的參與，衷心感謝您！

謹此 敬祝

平安 喜樂

國立交通大學教育研究所教育心理與諮商組

指導教授：許韶玲 博士

研究生：徐憶梅

## 附錄二 研究參與同意書

您好：

謝謝您願意參與本研究並接受訪談，您所提供的個人生活經驗與想法，對於我們了解目前國內中年階段的婚姻生活有很大的幫助。由於每個人的生活經驗不同，因此，您的回答並沒有所謂的標準答案，真心的期盼您能將生活中真實的經驗與想法告訴我們。但是，如果在訪談的過程中，有您不想回答的問題，您有權利拒絕回答或立即中止，如有任何的問題，也歡迎您在訪談過程中提出來與我討論。

為求資料的完整，整個訪談的內容將全程錄音，待資料整理完畢即予以銷毀。所有訪談的內容僅供本研究之用，而您所提供的個人經驗與想法將會以匿名的方式謹慎妥善處理，並在保密的原則下使用，除了研究及分析的相關人員之外，不對外開放。有關研究的結果僅供論文出版之用，如果有其他形式的使用，亦將先徵詢您的同意。

再次感謝您的協助，在訪談後如果還有疑惑或不明白之處，歡迎您以電話聯絡詢問。聯絡人：徐憶梅；電話：0919-517802。

敬頌

時祺

研究者：徐憶梅

交通大學教育研究所心理與諮商組研究生

若您同意參與本研究並接受訪談錄音，請簽署姓名

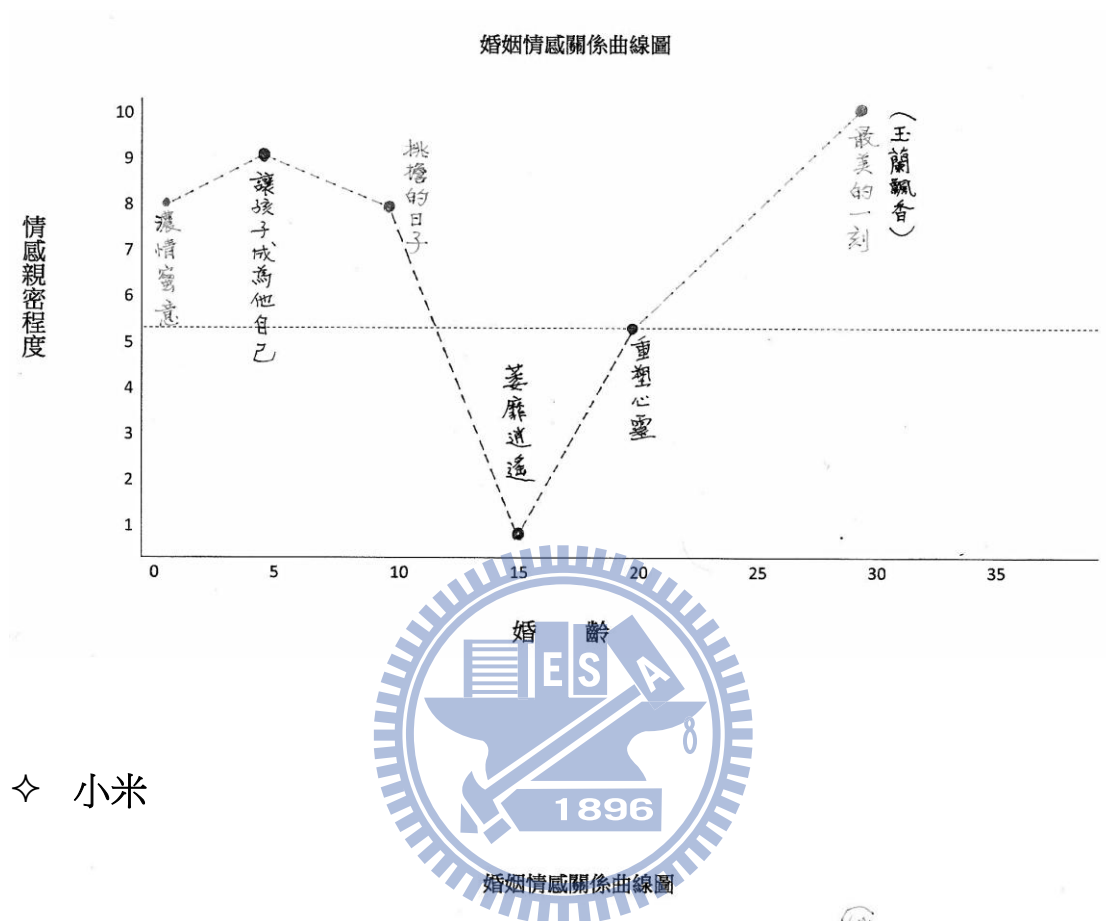
參與者：\_\_\_\_\_

研究者：\_\_\_\_\_

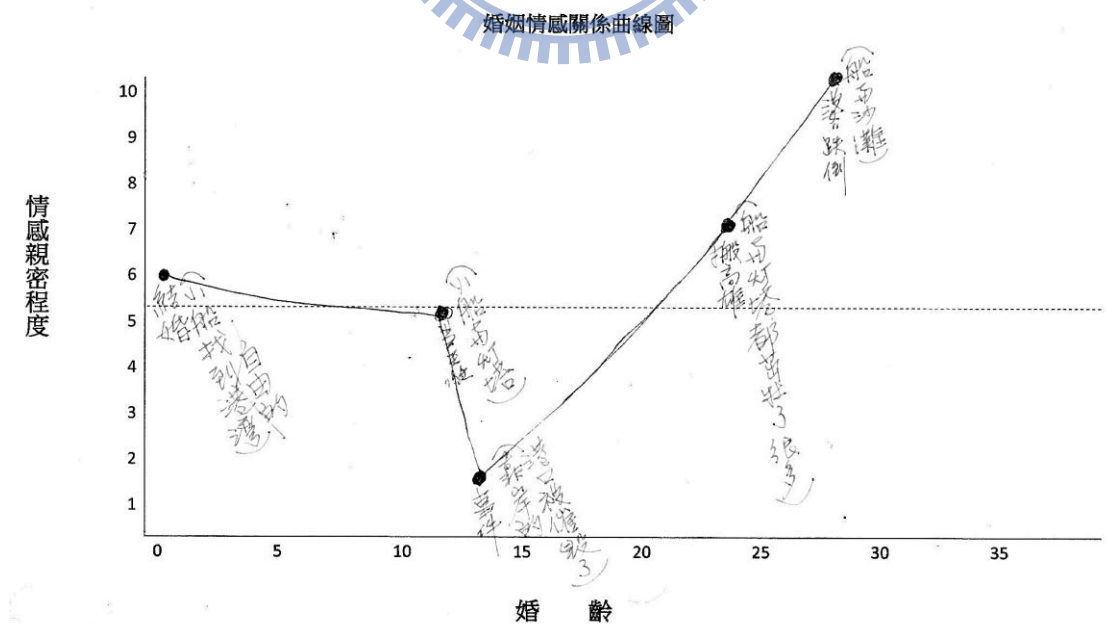
日期： 中華民國          年          月          日

# 附錄三之一 鷗哥與小米 婚姻情感關係曲線圖

✧ 鷗哥



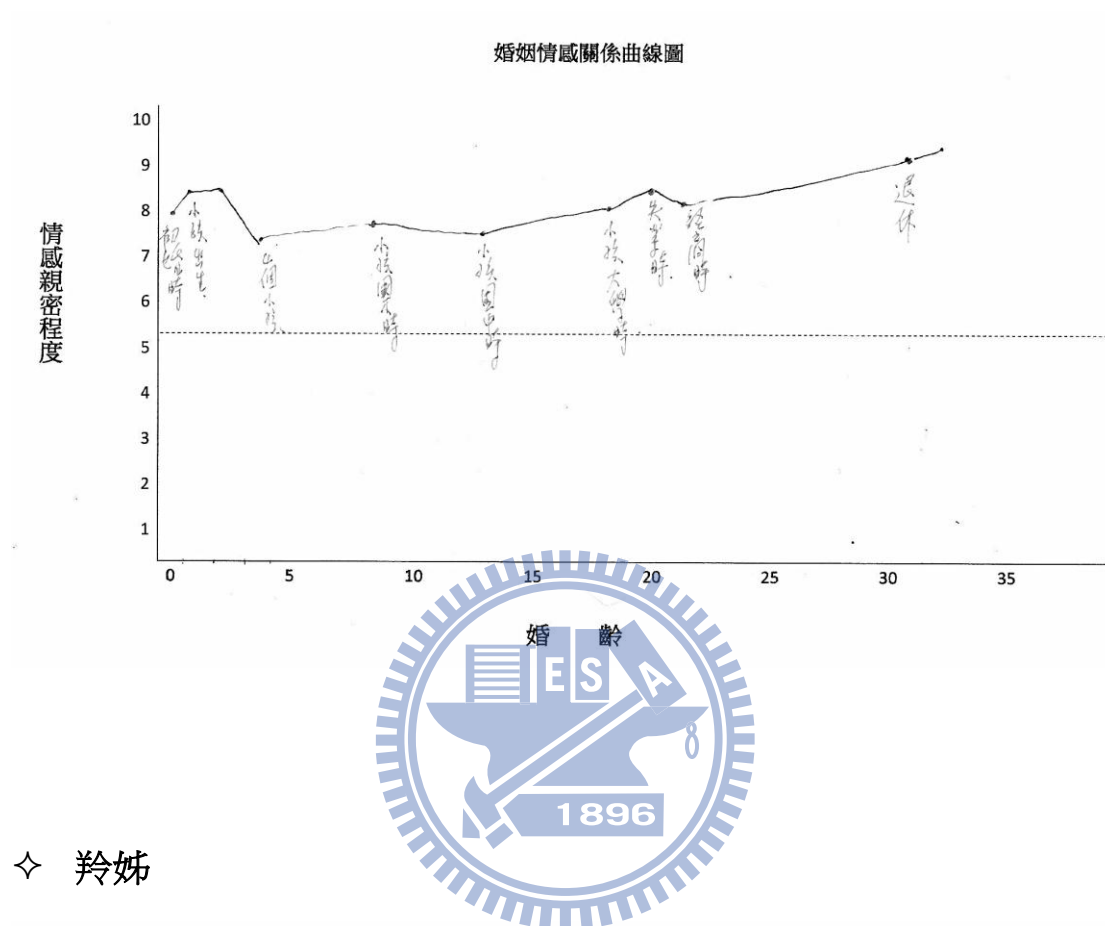
✧ 小米



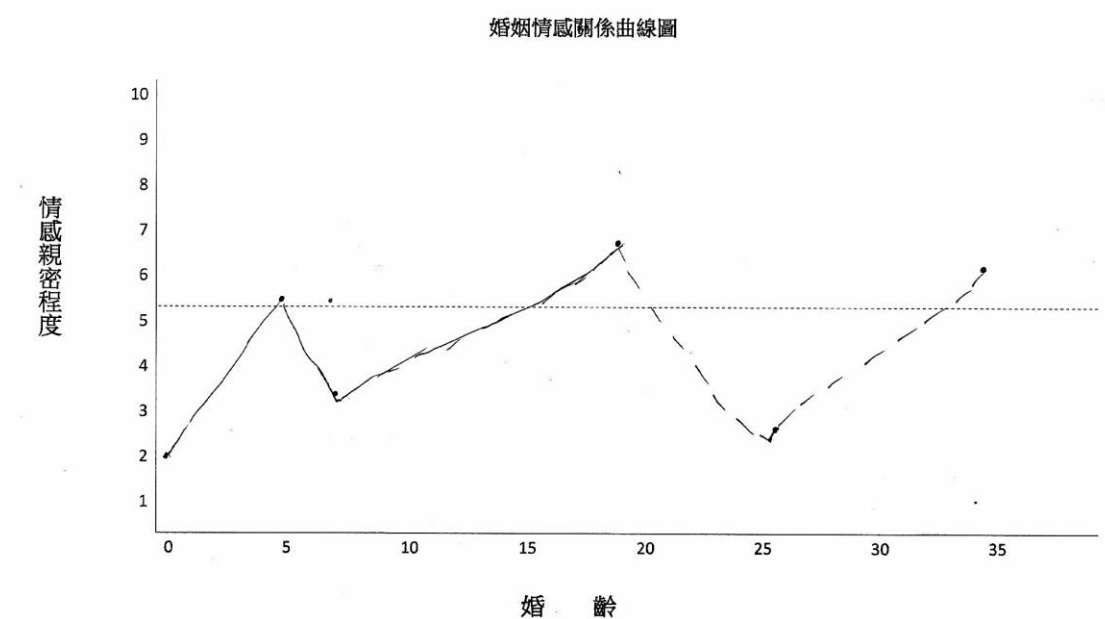


## 附錄三之二 村哥與鈴姊 婚姻情感關係曲線圖

### ◇ 村哥

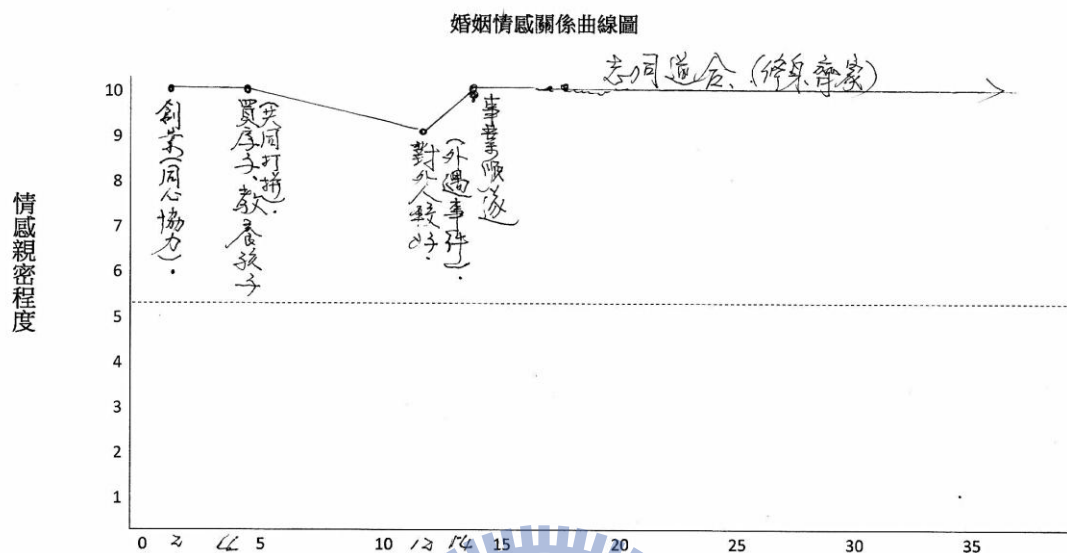


### ◇ 鈴姊

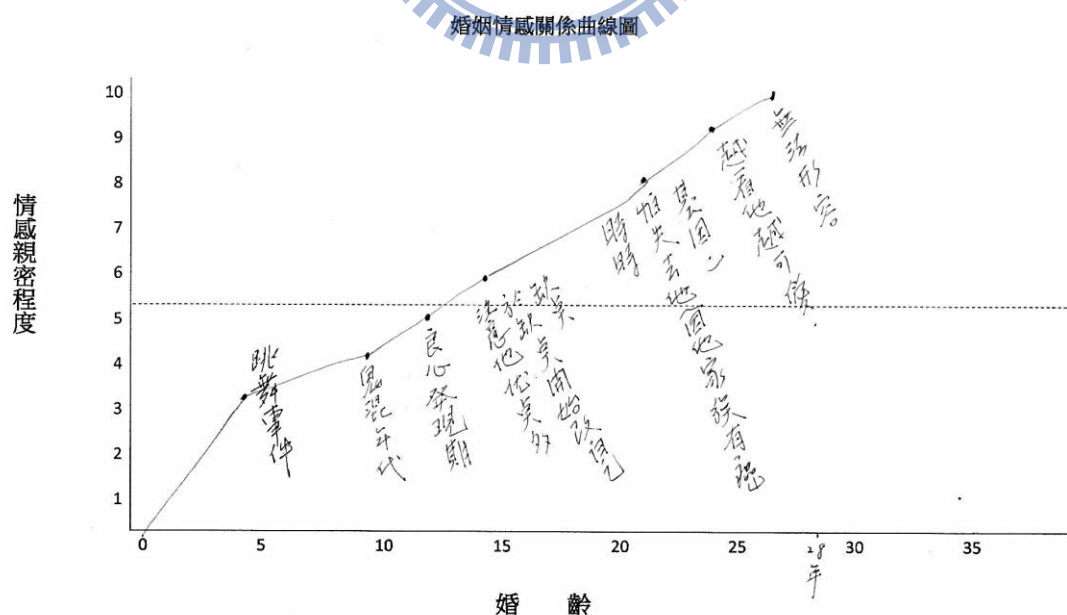


### 附錄三之三 阿木與月兒 婚姻情感關係曲線圖

◇ 阿木

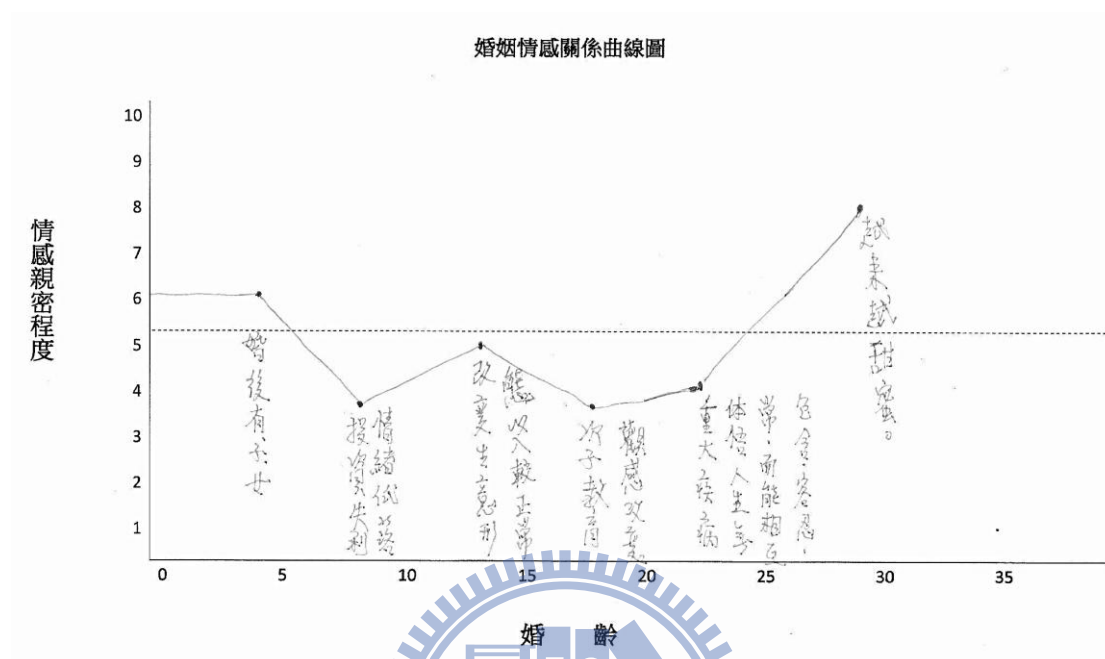


◇ 月兒

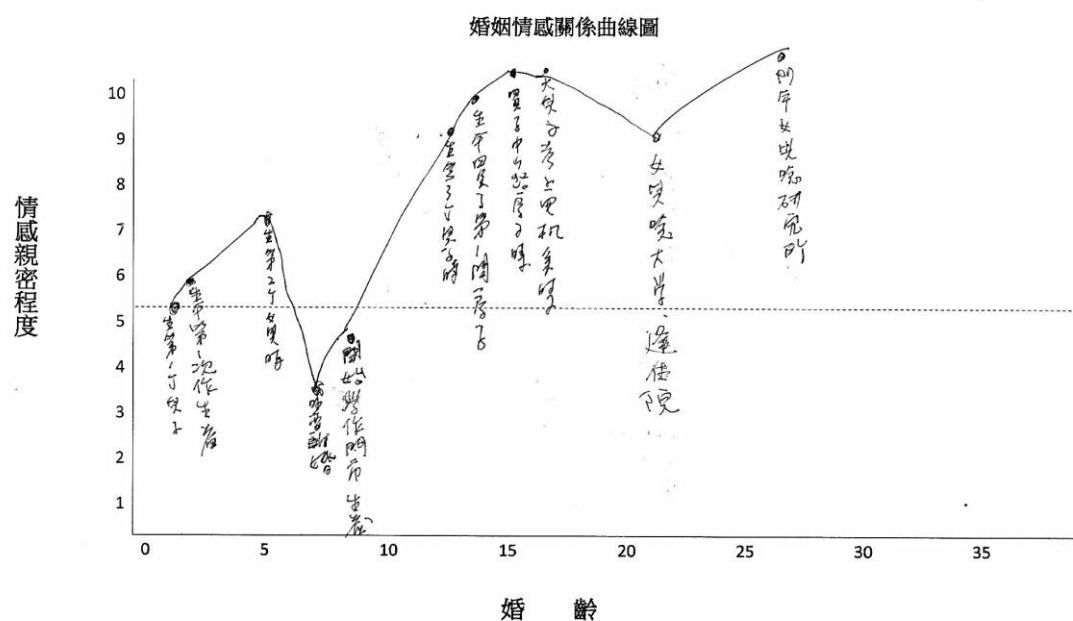


# 附錄三之四 阿雄與阿珍 婚姻情感關係曲線圖

## ◇ 阿雄

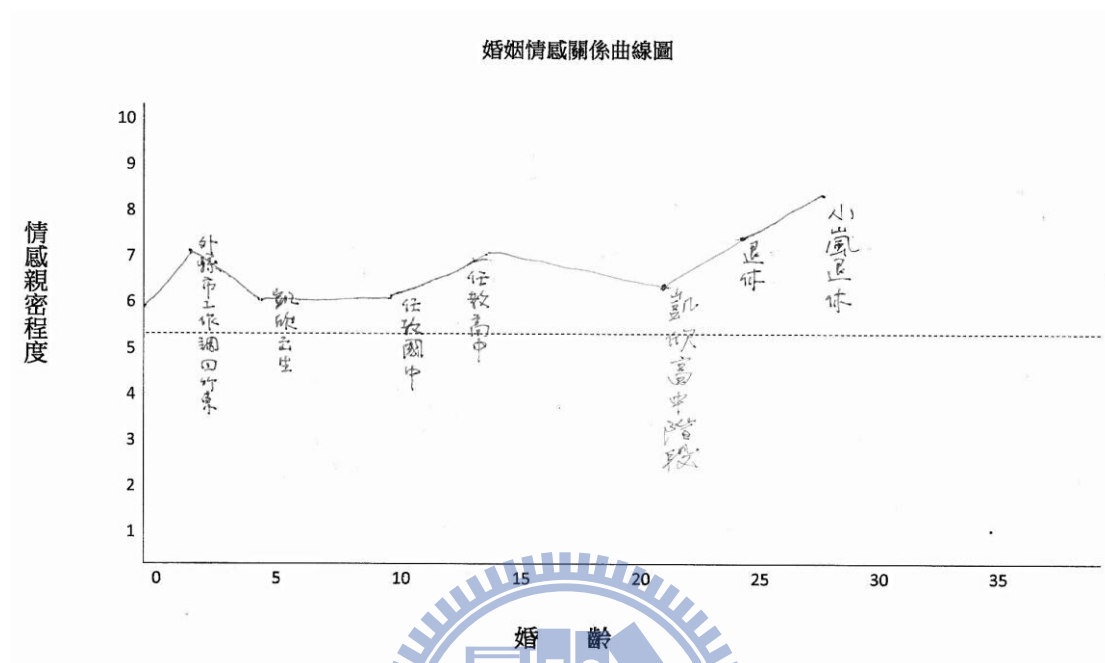


## ◇ 阿珍

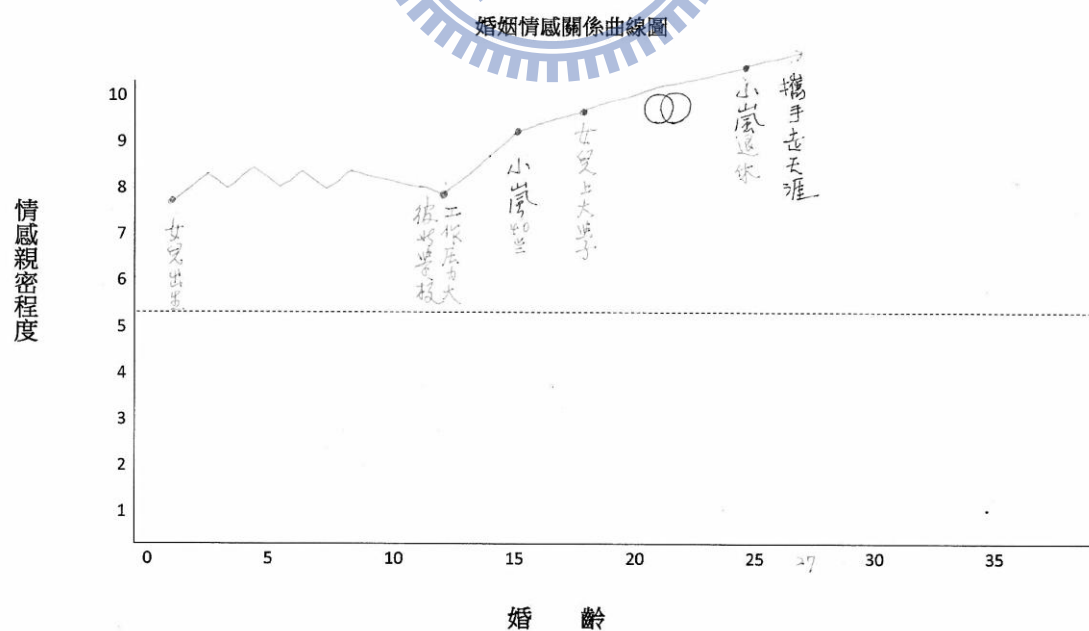


## 附錄三之五 棠哥與小嵐 婚姻情感關係曲線圖

◇ 棠哥



◇ 小嵐





## 附錄四 逐字稿檢證舉隅

### ✧ 訪談逐字稿檢證（一）：

檢證者：研究同儕

檢證文本：鷗哥與小米

檢證時間： 34 分 37 秒~~55 分 40 秒

檢證結果說明：

整份文本抄謄十分完整，逐字稿內容能忠實呈現當時訪談情境。閱讀者可感受當時訪談氣氛的和諧自然，研究者適度的提問及同理的表達，使得受訪者能開放心胸、侃侃而談，十分順暢，不但增添了文本的豐富性，並感受到夫妻間一路走來的心路歷程，雖然點滴心頭，卻是相互疼愛扶持的甜蜜。

### ✧ 訪談逐字稿檢證（二）

檢證者：研究同儕

檢證文本：棠哥與小嵐

檢證時間：00 時 00 分 00 秒~~02 時 08 分 18 秒(整份文本)

檢證結果說明：

逐字稿謄寫的十分詳細，閱讀過程中可以感受到訪談當下的點點滴滴，連談話過程中的語調、口吻、停頓都填寫十分詳細，彷彿可以回到訪談當下的情境，感受到對談時的愉快、凝重等氣氛。且可以從受訪者的回饋中感受到，訪談當時訪談者與受訪者之間透過情感陪伴與同理的問話，讓受訪者能夠放心的將自己內心深處的想法感受呈現出來，營造出一個很安全、溫暖的氣氛。

逐字稿的謄寫內容幾盡完整，僅有在訪談者專注傾聽之「嗯」、「嗯哼」等回應有部分遺漏，這並不影響整體文本的效果，以及受訪者、訪談者部分疊字，如「對對對」、「嗯嗯嗯」等較難辨別其重複多少字之外，幾乎是完整呈現錄音內容，十分可以看出謄寫逐字稿用心之處。



## 附錄五之一 主題分析與命名之檢證歷程（第一版）

共同主題	次主題
五味雜陳上半場	汲汲營營為生活
	種種轉折與衝擊
	同甘共苦見真情
	辛苦辛酸又心疼
	時空分割無暇親密
中場調整擁抱改變	孩子終將離家
	樂見孩子飛翔
	在離中保持相合
	再次掌控時間空間
	重導人生回歸自我
	夫妻角色再次浮現
中年與死亡的關係	開始老化健康走下坡
	終場近在眼前的覺知與體悟
	貼心照顧相互依賴
	因為珍惜相處質地改變
悠然自得下半場	生活平順無掛慮
	需求簡單好滿足
	知足多閒樂樂活
	創造生命秋之美
	從成功到有意義
	時空延展增親密
	我與我們的平衡
中年親密的滋味	重視對方放首位
	關係的平順與舒適
	互動的流暢與內在的靠近
	鸚鵡情深攜手行
	相互扶持彼此成長
	深刻瞭解不計較
親密旅程錦囊	關係自在好特質
	親密互動好能力
	同理陪伴度困境
	感謝有你長相伴
	包容異己不傷情
	愛屋及烏展心量

## 附錄五之二 主題分析與命名之檢證歷程（第二版）

共同主題	次主題
積極奮鬥五味雜陳上半場	積極熱情贏得漂亮人生
	努力奔波為生活
	為誰辛苦為誰忙
	時空分割親密難
	關鍵事件探親密
	同甘共苦見真情
混沌過渡期迎接改變	生命在前進，告別熟悉世界
	孩子終將離家，學習放手祝福
	父母角色退下，夫妻角色再現
中年時間多、任務少、死亡近、回歸自我	再次掌控時間與空間
	世界的要求變少了
	意識到死亡的迫近
	再度為自己參與世界
	停，然後展開人生新頁
	搖鬆生命鎖鍊，洞視生命本質
	做好身心準備使生命平順圓暢轉型
情感蘊藉沉潛於日常的中年親密	在少中說足夠
	在死中說珍惜
	在再中說我願意
綿綿生活日漸親近	親密自主求平衡，連結而不黏膩
	深刻瞭解、全然接納，不計較
	用很接近的眼光看世界，志同道合
	關係自在舒適，全然做自己
	接納彼此異同，豐富關係
	分享分擔，非分割分配
	肢體互動，親密加溫家甜
	相輔相成圓之旅
	互相成就不牽絆
	心有靈犀有默契
	感恩滿足易感動
	鸞鵲情深攜手行
	愛屋及鳥展心量
研究團隊共同創作改版說明：	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 婚姻上半場不只有辛苦的一面，也是積極奮鬥的時光及同甘共苦的革命情感。</li> <li>2. 身體老化、孩子離巢、角色的更迭是中年過渡期需要面對的重要變化。</li> <li>3. 中年生活的處境：時間多、任務少、死亡近、回歸自我</li> <li>4. 從中年處境而來的中年親密的質地：「夠了」「珍惜」「願意」</li> <li>5. 本研究想看的是長期婚姻生活中日漸親近的情感如何發生，要往這個角度找。</li> </ol>	

### 附錄五之三 主題分析與命名之檢證歷程（第三版）

共同主題	次主題
婚姻原來不簡單， 任務多元親密難。	努力奔波為生活，時空分割親密少。
	牽腸掛肚為子女，無暇親密間隙增。
	關鍵事件擾親密，酸甜苦辣見真情。
雛鳥陸續離巢， 重覓兩人時光。	告別熟悉世界，重新調整步伐。
	孩子終將離巢，學習放手祝福。
	父母角色漸退，回歸自我重燃親密。
自由自主中年歲月， 鸚鵡情深攜手行。	生活平順無掛慮，知足多閒喜樂多。
	時間空間延展，親密質量增加
	再為自己展熱情，攜手同行看世界。
	搖鬆生命鎖鍊，洞悉生命本質。
揚帆共度人生風景， 禮物豐厚親密加溫。	親密自主達平衡。
	相互成就不牽絆。
	深刻瞭解不計較。
	分享分擔非分配。
	感恩感謝易感動
	我們本來就相似
	相輔相成圓之旅。
	愛屋及烏展心量。
成熟中年識親密， 蘊藉沉潛平淡回甘	在少中說足夠。
	在死中說把握。
	在回中說願意。
	在靜中說我懂。
研究團隊共同創作改版說明：	
<p>1. 前一版本閱讀起來感覺似乎在談婚姻生活的階段，然本研究重點應在夫妻情感的變化，於是本版本試圖將不同階段的婚姻生活處境與情感質地放在一起。</p> <p>2. 長長的婚姻生活中一路上有時風光明媚，有時遇暗礁險阻，能一路同行，關係中的兩人必定互相給出好東西，於是從婚姻禮物的角度來整理能夠滋養夫妻情感的關鍵特質。</p> <p>3. 最終主題是對中年親密的質地作最後的整理。增加的一個項目是在研究過程中一直隱約感受到的中年親密質地，一股淡淡的、鬆鬆的質地，關係之中很容易感動，有很多的感謝，說不出來那是什麼，先以在靜中說我懂暫時歸在此類。</p>	



#### 附錄五之四 主題分析與命名之檢證歷程（第四版）

共同主題	次主題
婚姻原來不簡單， 任務多元親密難。	努力奔波為生活，時空分割親密少。
	牽腸掛肚為子女，空間已滿親密不易。
	關鍵事件來敲門，身心翻攪擾親密。
迎接生命之秋， 重覓兩人時光。	告別熟悉世界，重新調整步伐。
	離鳥陸續離巢，學習放手祝福。
	父母職場角色漸退，回歸自我回歸關係。
自由自主中年歲月， 蘊藉沉潛平淡回甘。	搖鬆生命鎖鍊，在少中說足夠。
	時空延展重新看見，在回中說我願意。
	洞悉生命本質，在死中說把握。
	成熟中年識親密，在靜中說我懂。
揚帆共度人生風景， 禮物豐厚親密加溫。	親密自主達平衡。
	相互成就不牽絆。
	深刻瞭解不計較。
	分享分擔非分配。
	樂觀正向看人生
	時時感恩與感謝
	我們本來就相似
	相輔相成圓之旅。
愛屋及鳥展心量。	
研究團隊共同創作改版說明：	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 標楷體部份為重新命名、重新組合、遷移或增加部份。</li> <li>2. 主題一次主題的更動是希望可以用更貼切的詞，來描繪婚姻上半場夫妻感情因為生命任務多，於是親密的不容易，於是目光無法專注於彼此。</li> <li>3. 主題二的重新命名重點在中年人面臨生命改變的心情，離鳥離巢只是其中一個變動，於是放回次主題，本主題也特別強調「調整」「放下」「回歸」等迎接變動的心境。</li> <li>4. 在夾論夾敘的過程中，發現中年處境與中年情感親密質地很難分開來整理與說明，似乎要放在一起才可以好好的說，於是將前一版第三與第四主題合併為本版的第三主題。本主題是從中年的處境來說中年情感親密的質地。在主題命名上，也把研究團隊感覺到中年親密的特別滋味在主題命名上呈顯出來，「蘊藉沉潛平淡回甘」這樣的命名比「鸛鵲情深攜手行」更貼近受訪夫妻所分享出來的親密滋味。</li> </ol>	

## 附錄五之五 主題分析與命名之檢證歷程（第五版）

共同主題	次主題
婚姻原來不簡單， 任務多元親密難。	努力奔波為生活，時空分割親密少。
	牽腸掛肚為子女，空間已滿親密不易。
	關鍵事件來敲門，身心翻攪擾親密。
迎接生命之秋， 重覓兩人時光。	意識生命改變，重新調整步伐。
	雛鳥陸續離巢，信任放手祝福。
	父母職場角色漸退，回歸自我回歸關係。
自由自主中年歲月， 蘊藉沉潛平淡回甘。	搖鬆生命鎖鍊，在少中說足夠。
	洞悉生命本質，在死中說把握。
	時空延展重新看見，在回中說我願意。
揚帆共度人生風景， 禮物豐厚親密加溫。	接納欣賞異與同，相輔相成圓之旅。
	親密自主達平衡，相互成就不牽絆。
	信任熟悉情穩固，關係探戈探舞步。
	苦其所苦度苦境，樂觀正向看人生。
	心領神會給與收，相互疼惜易感動。
研究團隊共同創作改版說明：	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 標楷體部份為重新命名、重新組合、遷移或增加部份。</li> <li>2. 前版主題二的次主題一、二似乎有重疊之處，好像都在談放手。本版將倆個次主題作一些區隔，次主題一重點放在中年人「意識到」生命處境的改變，次主題二則主要是以「孩子」是父母生命中最重要「的過客」這個觀點來談彼此的關係，也在呈現本研究受訪夫妻們對孩子離家的心境，他們多是帶著信任與祝福，看著孩子們走向自己的人生</li> <li>3. 主題三帶出中年人的共構處境，「世界的要求少」、「死亡的迫近感」、「重新面對與另一半的關係」，點出這三個條件必須同時存在人才能擁有本研究所說之中年人的親密，缺一不可，所以並不是所有的「中年人」都可以擁有本研究所呈現的日漸親密的情感。這也可以說明為什麼有些人在中年時刻做了不一樣的選擇。而「在靜中說我懂」似乎並不能歸為「共構處境」，再次將其歸為足以滋養親密的關係禮物的項目中。</li> <li>4. 關係禮物的部份，嘗試以更精鍊的語言，將原有的九個次主題，融合成本版的五個次主題，分別從「特質」「親密與自主」「關係舞步」「困境」「不太需要語言的親密」這幾個角度來呈現本研究受訪夫妻們「日漸親近」情感的發生。</li> </ol>	

## 附錄六 研究參與者檢證回饋表

主題一	<p>婚姻原來不簡單，任務多元親密難</p> <p>(一) 努力奔波為生活，時空分割無暇親密。</p> <p>(二) 牽腸掛肚為子女，空間已滿親密不易。</p> <p>(三) 關鍵事件來敲門，身心翻攪擾親密。</p>
主題意涵說明	<p>詮釋並呈現中年夫妻在其婚姻上半場的生活壓力與處境，上半場的人生受到環境、孩子、工作等影響，夫妻生活不僅外在空間被分割得細細碎碎，內在空間也被孩子佔據了大半，加上非預期關鍵事件的影響，夫妻情感親密的經營與滋養，有太多事情瓜分了夫妻倆可以相處的時空，所以不是「沒有」親密，不是「不願意」親密，是「難」，是「不容易」，是無法讓目光「專注」在彼此身上。夫妻情感的親密在此階段似乎必須在「同心為孩子、為家」「一起打拼」這種生活事務中彰顯出來。</p>
回饋與分享	<p><u>貼近</u>：鷗哥、小米、村哥、羚姊、阿木、月兒</p> <p><u>部份貼近</u>：阿珍、棠哥、小嵐</p> <p><u>不貼近</u>：阿雄</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>人生就像日升月落，有起有伏；上半場的生活壓力與處境，醞釀迎接最美麗的黃昏。也許只是短暫的一瞬，我都願意相信：不會有遺憾！（鷗哥）</li> <li>很貼耶！看著，眼眶都快紅了，尤其是『是「難」，是「不容易」，是無法讓目光「專注」在彼此身上。』，真的是心聲。（小米）</li> <li>婚姻家庭，責任與義務；夫妻交心，其利斷金。（阿木）</li> <li>我是家中開心果，給天下的父母，別那麼嚴肅，全家開心最重要！嘻！（月兒）</li> <li>因愛與親密是隨時可展現，非關時間的長短，把握當下均是能流露出愛與親密。（阿雄）</li> <li>相愛容易，相處難。（阿珍）</li> <li>早期婚姻生活由於受到環境、孩子、工作等影響，的確是會無法讓目光「專注」在彼此身上。另外我覺得個人心智的成熟度也有很大關係。以往總認為家事有小嵐打點就可以了。工作之餘，我都會把時間花在收集石頭、釣魚或學習電腦等這些個人嗜好上，現在回想起來，實在是太自私了。（棠哥）</li> <li>大部分的情形如上所述，不過也有少許差異。有幸從事教職，相較其他工作穩定而且規律，承受的壓力也比較小，再加上只生養一個孩子，所以情況還不至於如上述所言那般無力與無奈。（小嵐）</li> </ul>

主題二	<p>迎接生命之秋，重覓兩人時光</p> <p>(一) 意識生命改變，重新調整步伐。</p> <p>(二) 雛鳥陸續離巢，信任放手祝福。</p> <p>(三) 父母職場角色漸退，回歸自我回歸關係。</p>
主題意涵說明	<p>詮釋中年人意識到人生走入生命之秋這個過渡階段，如果願意抱持著歡迎的心來面對此時生命中的種種改變，學習接納、放手並調整生命腳步，順著各項生命任務的逐漸完成，中年人生命的焦點將重回自身，並追尋更圓滿的親密關係。</p>
回饋與分享	<p><u>貼近</u>：鷗哥、小米、村哥、羚姊、阿木、月兒、阿珍、棠哥</p> <p><u>部份貼近</u>：阿雄、小嵐</p> <p><u>不貼近</u>：無</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 吃花生要吃帶殼的，一切味道與風趣，全在剝殼，剝殼愈有勁，花生米就愈有味道。夕陽像戲曲的尾聲，曲終人散，終將回歸寂靜。我會在它最美的時候，捕捉住那最美的一刻。(鷗哥)</li> <li>▪ 印象最深的是『中年人生命的焦點將重回自身，並追尋更圓滿的親密關係。』(小米)</li> <li>▪ 從經驗中自我學習，改變自己去適應環境。(村哥)</li> <li>▪ 暮然回首歲半百，重擔離肩心輕鬆，人生旅程續攜手。(阿木)</li> <li>▪ 生、住、異、滅為大自然生存法則。更何況人類隨實在變異中過日子，相互尊重方能圓滿快樂。(阿雄)</li> <li>▪ 學習適當放手。(阿珍)</li> <li>▪ 現在比較懂得珍惜兩個人的共處時光，雖然是平平淡淡地過每一天，但我都有用心去體會小嵐的感受，讓她快樂。(棠哥)</li> <li>▪ 於我而言此際非但不是生命之秋，反而是另一季的春天。隨著從職場退休而來的從容閒適，得以與先生一起構築新的生活重心。方向一致，步伐相近，並肩攜手的中年生活非常豐富美好。(小嵐)</li> </ul>



主題三	<p>自由自主中年歲月，蘊藉沉潛平淡回甘</p> <p>(一) 搖鬆生命鎖鍊，在少中說足夠。</p> <p>(二) 洞悉生命本質，在死中說把握。</p> <p>(三) 時空延展重新看見，在回中說我願意。</p>
主題意涵說明	<p>帶出中年人的生命處境，「世界的要求少」、「死亡的迫近感」、「重新面對與另一半的關係」，中年人如果在此三者共構的處境中，願意對彼此回應「夠了」、「把握」、「我願意」，將擁有屬於中年人特有的「情感親密滋味」。中年人對親密的追求，無須刻意製造，是一種平淡、從容、深情、自在的情感，然在平淡中，依然可以感受到其中的熱情與純真，是來自生命深處的一種追尋，是一種讓人感動的味道，是對彼此關係的重發誓願與再次的承諾。</p>
回饋與分享	<p><u>貼近</u>：鷗哥、小米、村哥、羚姊、阿木、月兒、阿雄、棠哥、小嵐</p> <p><u>部份貼近</u>：阿珍</p> <p><u>不貼近</u>：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 中年人的幸福，不是生長在深山峻嶺上的仙草奇花；它就像存在我身邊那些不起眼的小花、小草一樣，只要我願意彎下身，只要我張開手臂，只要我敞開心，就能將它擁抱入懷，真的，就這麼簡單。(鷗哥)</li> <li>• 的確是這樣，死亡的脚步，一步一步接近了，人生只求平淡、平安、自在。(小米)</li> <li>• 前腳進後腳放，順乎自然。(村哥)</li> <li>• 人生的快樂，不全在於擁有或長久，而在於能否包容與愛。(阿木)</li> <li>• 天底下沒有什麼不可解決的事，心中有愛，多看對方優點，回顧最甜蜜時光，你/妳就會更珍惜當下。(月兒)</li> <li>• 知足、少慾，用真心相對待，細心感受，排除我見，我慢方能反璞歸真。(阿雄)</li> <li>• 完全尊重，放手一搏。(阿珍)</li> <li>• 「知足多聞」，這是我倆目前生活的寫照。對於現階段的種種，我真的非常感謝，也會好好「把握」。(棠哥)</li> <li>• 年過半百看待事情的確更多從容、釋懷、滿足與感謝。但也深切了解人事無常，沒有絕對。因此珍惜手中擁有，把握眼前當下，是我們對彼此的叮嚀，也是共同努力的目標。(小嵐)</li> </ul>

主題四	<p>揚帆共渡人生風景，禮物豐厚親密加溫</p> <p>(一) 接納欣賞異與同，相輔相成圓之旅。</p> <p>(二) 親密自主達平衡，相互成就不牽絆。</p> <p>(三) 信任熟悉情穩固，關係探戈創舞步。</p> <p>(四) 苦其所苦度困境，樂觀正向看人生。</p> <p>(五) 心領神會給與收，相互疼惜易感動。</p>
主題意涵說明	<p>指出婚姻如同一趟乘著風帆的旅行，需要舵手與執帆繩者合作無間，風帆才能迎風而行。一段長長的婚姻旅程一路走來不知遇到多少暗礁與亂流，確實需要夫妻有足夠的默契避開種種險阻，能夠走到現在，而且還願繼續前行，夫妻之間必定在關係中給出豐厚的禮物，讓彼此的情感加溫加甜。中年親密的感覺常有心靈相通的默契，不需要太多的語言，彼此就能擁有許多的懂，有許多的感謝，也很容易感動。</p>
回饋與分享	<p><u>貼近</u>：鷗哥、小米、村哥、羚姊、阿木、月兒、阿雄、棠哥、小嵐</p> <p>部份貼近：阿珍</p> <p>不貼近：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 是的，回眸尋得清淨心。老婆只是一句簡單的話語，不用像年輕時的激情，已經讓我好生感動，久久不能自己。是她，陪我、伴著我，走過這些日子；紅塵心情，有情若是。翠綠的竹葉心，如桂花的幽香，潛入心扉，迸出清泉。(鷗哥)</li> <li>· 是的！是的！少年夫妻老來伴，是默契十足的伴。(小米)</li> <li>· 婚姻之船雖然是難關重重，逆境萬千，然已共同組成家庭生活，欲登彼岸定要用愛心、耐心、同舟共濟，方能衝破困難，達到目的。(阿雄)</li> <li>· 百分之百相信對方。(阿珍)</li> <li>· 接受您的訪談不知覺的便一年了，謝謝給我檢視婚姻和感情生活的機會。「揚帆共渡人生風景，禮物豐厚親密加溫」。這是多美好的一句話。願主繼續的恩賜，讓我和小嵐能在這路上緩步同行；願您倆亦如是。(棠哥)</li> <li>· 相似的價值觀和接近的理念，是夫妻之間最大的默契，而彼此看重與相互珍惜，則是一路恩愛相守的根本理由。這些年來早已明瞭：幸福不假外求，只在用心體會。(小嵐)</li> </ul>

## 研究參與者整體心得與感想：

- 如果緣，可以留；願付出心中的深情。如果情，可以愛；願生生世世永相許。研究者帶出了我生命的微笑，尋找中年夫妻的另一種感動。(鷗哥)
- 從訪談至今，生活中仍然有暗流，仍然有暗礁。我常常在發覺人關係裡怪怪的時候，想到訪談中的片刻，尤其是想到我老公在訪談時，有意無意說給我聽的內容，例如：他知道，我很忙。或是其他的。想到了，就會讓我把話說清楚，說我的擔心，說我的想法。而我也會問老公：「你這麼做，這麼決定，你是怎麼思考的？」這樣讓彼此的溝通更順暢了。謝謝！這個訪談。(小米)
- 謝謝你，這也是我們學習的機會，珍惜目前所擁有的安定生活，在不迫害環境下繁榮經濟，更應追求祥和的社會，大家幫助大家，創造就業機會。給周遭沒工作的人們一份安定的工作。只要個個年青人有工作，老年人就可以無憂慮。或許在工作難找的當下回歸農業也是一個選項，希望就業輔導單位正視工作一位難求的現象輔導閒置農地便宜租給有意務農沒有適當專長的人，最少可以圖溫飽。近日剛從越南回來，看過他們的環境和生活情形，我們算是很幸福的。(村哥)
- 包容、體諒、傾聽是婚姻生活鐘不可或缺的因子。(阿木)
- 天底下沒有什麼不可解決的事，心中有愛，多看對方優點，回顧最甜蜜時光，你/妳就會更珍惜當下。(月兒)
- 宇宙萬物各自有自己的生活方式、生長法則，在兩個不同家庭長大的人類共組家庭，真要有宏大心胸，包容心，相互容忍彼此短見，轉化為愛心的鼓勵。(阿雄)
- 默契十足，知足常樂。(阿珍)
- 該說的我都說了，該反省的亦已反省了，現在懂得珍惜小嵐、日後更會珍惜她，通通都告訴您了，就這樣了吧！(棠哥)
- 不瞞你說接受訪談還真是個壓力，因為從來沒有如此抽絲剝繭地解剖自己的婚姻。這也就像是健康的人無需就醫，甚至未曾想過體檢一般。也像是突然被問及——妳是怎樣呼吸的？原本非常日常、自然的事，要從中釐清整理出什麼，的確有些困擾。(小嵐)

## 附錄七 主題分析與命名口試後最終修正版本

共同主題	次主題
婚姻原來不簡單， 同為支柱展親密（或迎挑戰）	努力奔波為生活，各自分擔同心為家。
	牽腸掛肚為子女，成為團隊共負重任。
	關鍵事件來敲門，溫柔回應情意相挺。
迎接生命之秋， 重覓兩人時光。	共迎變動互關懷，從容閒適與子偕行。
	任務離肩心輕鬆，攜手祝福雛鳥高飛。
	夫妻角色重回生活舞台，目光專注親密連結。
餘裕寬容中年親密， 蘊藉沉潛平淡回甘。	搖鬆生命鎖鍊，在少中說足夠。
	洞悉生命本質，在死中說把握。
	時空延展重新看見，在回中說我願意。
揚帆共度人生風景， 禮物豐厚親密加溫。	接納欣賞異與同，相輔相成圓之旅。
	親密自主達平衡，相互成就不牽絆。
	信任安心情穩固，關係探戈創舞步。
	苦其所苦度苦境，樂觀正向看人生。
	心領神會給與收，相互疼惜易感動。
研究團隊共同創作改版說明：	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本版為參考「口試委員意見」及「研究參與者回饋」後之修正版本</li> <li>2. 標楷體部份為重新命名或修改部份。</li> <li>3. 主題一，主題二改版重點在凸顯不同生命階段的婚姻生活中，大部份的夫妻都會經歷類似處境，然卻未必擁有日漸親密的情感，而本研究之受訪夫妻他們的故事卻讓我們感覺到親密在之中滋長，改版重點在呈獻他們是如做到的。</li> <li>4. 主題命名應聚焦在關係而非個人生命改變。</li> <li>5. 主題與次主題，論述與逐字稿內容等的配搭應有和諧性，不能信手拈來，要有憑有據，如關係「探戈」，論述中應有適切的詮釋及引述。</li> <li>6. 主題四中原「信任熟悉情穩固」改成「信任安心情穩固」，是為了讓單元命名更單純。</li> </ol>	



## 附錄八 主題命名與編碼群聚表

主題一：婚姻原來不簡單，同為支柱展親密。				
努力奔波為生活， 各自分擔同心為家。		牽腸掛肚為子女， 成為團隊共負重任。		關鍵事件來敲門， 溫柔回應情意相挺。
A1-1-051	B2-2-021	A1-1-011		A1-1-061 C2-1-041
A1-1-055	B2-2-022	A1-1-013		A1-1-091 C2-1-070
A2-1-033	B2-2-040	A1-1-015		A1-1-092 C2-1-071
A2-1-052	C1-1-050	A1-1-059		A1-2-021 C2-1-083
A2-1-054	C1-1-054	A1-1-108		A1-2-022 C2-1-085
A2-1-056	C1-1-058	A1-2-010		A1-2-023 C2-1-089
A2-2-024	C2-1-004	A1-2-032		A2-1-076 C2-1-098
A2-2-025	C2-1-053	A1-2-033		A2-2-027 C2-1-106
A2-2-046	C2-1-055	A2-1-012		A2-2-028 C2-1-120
B1-1-00	D1-1-019	A2-1-107		A2-2-031 C2-1-121
B1-1-001	D1-1-031	A2-1-110		A2-2-033 C2-1-122
B1-1-007	D2-1-014	B1-1-029		A2-2-034 C2-1-123
B1-1-008	E1-1-046	B1-1-032		A2-2-035 C2-1-124
B1-1-038	E1-1-047	B1-1-033		A2-2-035a C2-1-125
B1-1-039	E1-1-049	B1-2-024		A2-2-036 C2-2-024
B1-1-040	E1-1-051	D1-1-020		A2-2-041 C2-2-028
B1-1-048	E1-1-054	D1-1-021		A2-2-042 C2-2-031
B1-1-063	E1-1-074	D2-2-026		A2-2-051 C2-2-047
B1-1-100	E1-1-075	D2-2-034a		B1-1-043 C2-2-050
B1-2-019	E1-1-071	E1-1-013		B1-1-045 D1-1-024
B1-2-022	E1-2-001	E1-1-016		B1-1-047 D1-1-025
B2-1-025	E1-2-005	E1-2-036		B1-2-025 D1-1-027
B2-1-052	E1-2-005	E2-1-019a		B1-2-026 D1-2-024
B2-1-066	E1-2-021	E2-1-083		C1-1-051 E1-1-048
B2-1-078	E1-2-022	E2-2-007		C1-1-065 E2-1-056
B2-2-011	E1-2-034	E2-2-008		C1-1-066 E2-1-057
B2-2-013	E2-1-050	E2-2-024		C1-2-003 E2-1-067b
B2-2-015	E2-1-058	E2-2-025		C1-2-013 E2-1-068
B2-2-018	E2-1-059	E2-2-058		C1-2-014 E2-2-040
B2-2-019	E2-1-066	E2-2-071		C2-1-024 E2-2-041
B2-2-020	E2-1-072			

主題二 迎接生命之秋，重覓兩人時光			
共迎變動互關懷， 從容閒適與子偕行。		任務離肩心輕鬆， 攜手祝福雛鳥高飛。	
夫妻角色重回生活舞台， 目光專注親密連結。			
A1-1-002	B1-1-004	A1-1-003	C1-1-011
A1-2-046	B1-1-051	A1-1-005	C1-1-037
A1-2-047	C2-1-003	A1-1-006	C1-2-036
B1-1-062	C2-1-006	A1-2-047	C2-1-093
B1-1-093	C2-1-007	A2-1-001	D1-1-007
B1-2-045	C2-1-007a	A2-1-007	D1-2-031
B1-2-052	D1-1-001	A2-1-033b	D2-2-033
B2-1-009	D1-1-002	A2-2-062	E1-2-005a
B2-1-054	D2-1-003	B1-1-014	E1-2-072
B2-1-070	D2-1-004	B1-1-015	E2-1-043
B2-1-091	D2-1-005	B1-1-042	E2-1-044
B2-1-104	D2-1-006	B1-2-005	E2-1-045
B2-2-035	D2-2-030	B1-2-006	E2-1-146
B2-2-036	D2-2-034	B1-2-046	E2-1-155
C1-1-001	E1-1-001	B1-2-051	E2-2-001
C1-1-002	E1-1-002	B2-1-010	E2-2-005
C2-1-005	E1-1-004	B2-1-013	E2-2-062
E1-1-003	E1-1-014	B2-1-055	E2-2-078
E1-1-052	E1-1-015	B2-1-057	E2-2-079
E1-1-079	E1-1-016a	B2-1-071	
E1-1-089	E2-1-009	B2-2-005	
E2-1-006	E2-1-010	B2-2-008	
E2-1-008	E2-1-017	B2-2-031	
E2-1-060	E2-1-061		
E2-1-082	E2-1-062		
E2-1-007	E2-1-063		
	E2-1-064		
	E2-1-065		
	E2-1-084		
	E2-2-061		
	E2-2-086		
	E3-1-085		

主題三 餘裕寬容中年親密，蘊藉沉潛平淡回甘							
搖鬆生命鎖鍊， 在少中說足夠。		洞悉生命本質， 在死中說把握。			時空延展重新看見， 在回中說我願意。		
A1-1-119	D1-2-029	A1-1-131a	C1-2-037	D1-2-001	A1-1-008	B2-2-006	
A1-2-051	D2-1-034	A1-2-031	C2-1-043	D1-2-002	A1-1-009	B2-2-007	
A1-2-051a	D2-1-048	A1-2-031a	C2-1-087	D1-2-004	A1-1-010	B2-2-016	
B1-1-005	E1-1-020	A1-2-043	C2-1-128	D1-2-006	A1-1-058	B2-2-033	
B1-1-012	E1-1-025	A2-2-066	C2-1-130	D1-2-007	A1-2-001	B2-2-034	
B1-1-017	E1-1-026	B1-1-090	C2-1-131	D1-2-008	A1-2-008	B2-2-042	
B1-1-036	E1-1-036	B1-1-092	C2-1-132	D1-2-009	A1-2-018	B2-2-043	
B1-1-050	E1-1-153	B1-1-094	C2-2-001	D1-2-022	A1-2-019	C1-1-049	
B1-1-060	E1-2-002	B1-2-016	C2-2-002	D1-2-023	A1-2-041	C2-1-008	
B1-1-061	E1-2-047	B1-2-047	C2-2-003	D1-2-025	A1-2-042	C2-1-009	
B1-1-103	E1-2-048	B1-2-048	C2-2-004	D1-2-032	A1-2-044	C2-1-010	
B1-2-041	E1-2-071	B1-2-061	C2-2-005	D2-1-049	A2-1-132	C2-1-035	
B1-2-042	E2-1-005	B2-1-003	C2-2-015	D2-1-056	A2-1-133	C2-1-036	
B1-2-043	E2-1-033	B2-1-021	C2-2-016	D2-2-020	A2-2-012a	C2-1-114	
B1-2-044	E2-1-162	B2-1-022	C2-2-033	D2-2-028	A2-2-065	C2-2-038	
B1-2-049	E2-1-166	B2-1-084	C2-2-034	E1-1-154	A2-2-065	D1-1-067	
B2-1-077	E2-1-167	B2-1-089	C2-2-039	E1-2-020	A2-2-071	D1-1-068	
B2-1-101	E2-2-057	B2-2-040a	C2-2-043	E1-2-054	B1-1-006	D1-1-072	
B2-2-002	E2-2-059	B2-2-044	C2-2-044	E1-2-055	B1-1-011	D1-2-036	
B2-2-009	E2-2-060	B2-2-045	C2-2-045	E1-2-056	B1-1-041	E1-1-113	
B2-2-017	E2-2-084	B2-2-047	C2-2-054	E2-1-116	B1-2-001	E1-2-016	
B2-2-030	E2-2-087	B2-2-048	C2-2-055	E2-1-127	B1-2-002	E1-2-038	
B2-2-037		C1-1-062	C2-2-061	E2-1-152	B1-2-003	E1-2-040	
B2-2-051		C1-1-079	C2-2-062	E2-2-068	B1-2-054	E1-2-042	
C2-2-032		C1-1-080	D1-1-010	E2-2-071	B1-2-055	E1-2-043	
		C1-1-081	D1-1-011	E2-2-072	B1-2-056	E2-1-030	
		C1-2-026	D1-1-022		B1-2-057	E2-1-031	
		C1-2-027	D1-1-057		B1-2-058	E2-1-156	
		C1-2-029			B1-2-060	E2-1-157	
					B2-1-016	E2-2-037	
					B2-1-058	E2-2-050	
					B2-1-059	E2-2-051	
					B2-1-075	E2-2-085	
					B2-2-001		

主題四 揚帆共渡人生風景，禮物豐厚親密加溫					
接納欣賞異與同， 相輔相成成員之旅。				親密自主達平衡， 相互成就不牽絆。	
A1-1-063	B1-2-035	D1-1-061	E1-2-044	A1-1-071	C1-1-101
A1-1-066	B1-2-036	D1-2-010	E1-2-045	A1-1-103	C1-2-034
A1-1-069	B1-2-050	D1-2-012	E1-2-046	A1-1-104	C2-1-021
A1-1-097	B2-1-086	D1-2-013	E1-2-049	A1-1-106	C2-1-023
A1-1-120	B2-2-010	D1-2-015	E1-2-050	A1-1-114	C2-1-099
A1-1-124	B2-2-052	D1-2-016	E1-2-051	A1-2-029	C2-2-056
A1-1-128	C1-1-012	D1-2-017	E1-2-052	A1-2-035a	D1-2-030
A1-2-002	C1-1-014	D1-2-018	E1-2-057	A1-2-037	D2-2-021
A1-2-020	C1-1-015	D1-2-019	E1-2-058	A1-2-048	E1-1-011
A1-2-028	C1-1-030	D1-2-026	E1-2-059	A1-2-052	E1-1-012
A1-2-034	C1-1-040	D1-2-028	E1-2-063	A2-1-036	E1-1-013
A1-2-035	C1-1-060	D1-2-035	E1-2-068	A2-1-039	E1-1-021
A1-2-038	C1-1-107	D2-1-046	E2-1-027	A2-1-049	E1-1-022
A1-2-039	C1-1-109	D2-1-064	E2-1-028	A2-1-050	E1-1-102
A2-1-029	C1-1-119	D2-1-066	E2-1-029	A2-1-073	E1-1-104
A2-1-033	C1-2-001	D2-2-002	E2-1-032	A2-1-088	E1-1-118
A2-1-066a	C1-2-012	D2-2-005	E2-1-035	A2-1-111	E1-1-120
A2-1-067	C1-2-015	D2-2-009	E2-1-047	A2-1-112	E1-1-133
A2-1-080	C1-2-019	D2-2-010	E2-1-096	A2-1-113	E1-1-134
A2-1-081	C1-2-020	D2-2-016	E2-1-099	A2-1-115	E1-1-135
A2-1-083	C1-2-031	D2-2-025	E2-1-100	A2-1-116	E1-1-140
A2-1-087	C1-2-032	E1-1-031	E2-1-101	A2-1-117	E1-2-006
A2-1-098	C2-1-031	E1-1-034	E2-1-103	A2-1-129a	E1-2-012
A2-1-118	C2-1-044	E1-1-108	E2-1-112	A2-1-131	E1-2-067
A2-1-121	C2-1-045	E1-1-109	E2-1-144	A2-2-001	E2-1-018
A2-1-125	C2-1-082	E1-1-124	E2-1-147	A2-2-002	E2-1-019
A2-1-126	C2-1-088	E1-1-126	E2-1-148	A2-2-003	E2-1-087
A2-1-127	C2-1-090	E1-1-141	E2-2-012	A2-2-013	E2-1-092
A2-1-129	C2-1-091	E1-1-142	E2-2-014	A2-2-014	E2-1-093
A2-2-018	C2-1-105	E1-1-150	E2-2-015	A2-2-015	E2-1-097
A2-2-044	C2-1-108	E1-1-151	E2-2-016	A2-2-017	E2-1-098
A2-2-045	C2-1-110	E1-1-161	E2-2-017	A2-2-019	E2-1-117
A2-2-047	C2-1-111	E1-1-161a	E2-2-020	A2-2-020	E2-1-123
A2-2-048	C2-1-112	E1-1-164	E2-2-022	A2-2-021	E2-1-128
A2-2-055	C2-1-115	E1-1-165	E2-2-023	A2-2-022	E2-1-129
B1-1-034	C2-1-116	E1-1-168	E2-2-026	A2-2-039	E2-1-131
B1-1-072	C2-1-117	E1-1-169	E2-2-027	A2-2-049	E2-1-138
B1-1-073	C2-2-010	E1-2-007	E2-2-028	A2-2-050	E2-1-139
B1-1-074	C2-2-013	E1-2-015	E2-2-029	A2-2-057	E2-1-145
B1-1-076	C2-2-017	E1-2-023	E2-2-032	A2-2-061	E2-2-009
B1-1-087	C2-2-035	E1-2-024	E2-2-052	A2-2-062	E2-2-031
B1-1-088	C2-2-037	E1-2-028	E2-2-063	A2-2-063	E2-2-033
B1-2-011	C2-2-059	E1-2-029	E2-2-064	A2-2-064	E2-2-034
B1-2-015	C2-2-060	E1-2-030	E2-2-065	A2-2-067	E2-2-035
B1-2-018	D1-1-017	E1-2-032	E2-2-075	A2-2-069	E2-2-036
B1-2-030	D1-1-054	E1-2-037		A2-2-070	E2-2-046
B1-2-031	D1-1-059	E1-2-041		B1-1-080	E2-2-048
				B1-2-020	E2-2-049
				B1-2-031	E2-2-077
				B1-2-053	
				B2-1-068	
				B2-2-032	



主題四 揚帆共渡人生風景，禮物豐厚親密加溫								
信任安心情穩固， 關係探戈創舞步。				苦其所苦度困境， 樂觀正向看人生。		心領神會給與收， 相互疼惜易感動。		
A1-1-022	A2-2-038	C1-2-030	D2-1-008	A1-1-060	D2-1-032	A1-1-004	B1-2-010	D1-2-021
A1-1-023	A2-2-040	C1-2-033	D2-1-009	A2-1-046	D2-1-033	A1-1-020	B1-2-012	D1-2-037
A1-1-044	A2-2-043	C1-2-035	D2-1-013	A2-1-084	D2-1-035	A1-1-021	B1-2-013	D1-2-038
A1-1-045	A2-2-052	C2-1-024b	D2-1-015	B1-1-026	D2-1-036	A1-1-028	B1-2-021	D2-2-006
A1-1-047	A2-2-056	C2-1-026	D2-1-016	B1-1-027	D2-1-037	A1-1-031	B1-2-032	D2-2-007
A1-1-062	A2-2-058	C2-1-032	D2-1-029	B1-1-035	D2-1-038	A1-1-037	B1-2-038	E1-1-024
A1-1-089	A2-2-059	C2-1-034	D2-1-046a	B1-1-044	D2-1-039	A1-1-038	B1-2-039	E1-1-039
A1-1-090	A2-2-060	C2-1-039	D2-1-052	B1-1-056	D2-1-040	A1-1-040	B1-2-040	E1-1-040
A1-1-093	B1-1-018	C2-1-074	D2-1-053	B1-1-064	D2-1-041	A1-1-041	B2-1-085	E1-1-041
A1-1-096	B1-1-028	C2-1-075	D2-1-065	B1-1-065	D2-1-042	A1-1-042	B2-1-098	E1-1-042
A1-1-099	B1-1-029a	C2-1-076	D2-1-070	B2-1-037	D2-1-044	A1-1-043	B2-2-003	E1-1-053
A1-1-100	B1-1-030	C2-1-077	D2-2-022	B2-1-046	D2-1-047	A1-1-057	B2-2-004	E1-1-055
A1-1-101	B1-1-031	C2-1-078	D2-2-027	B2-1-049	D2-1-055	A1-1-064	B2-2-039	E1-1-078
A1-1-105	B1-1-082	C2-1-084	D2-2-028a	B2-1-102	D2-2-001	A1-1-094	B2-2-041	E1-1-080
A1-1-123	B1-1-096	C2-1-086	D2-2-029	B2-2-012	D2-2-003	A1-1-095	B2-2-046	E1-1-081
A1-1-130	B1-2-014	C2-1-095	D2-2-032	B2-2-014	D2-2-004	A1-1-102	C1-1-069	E1-1-090
A1-1-138	B1-2-023	C2-1-096	E1-1-094	B2-2-023	D2-2-008	A1-1-109	C1-1-113	E1-1-143
A1-1-141	B1-2-029	C2-1-097	E1-1-095	B2-2-024	D2-2-011	A1-1-122	C1-2-006	E1-2-001a
A1-2-004	B1-2-032	C2-1-102	E1-1-105	B2-2-025	D2-2-012	A1-1-134	C2-1-017	E1-2-003
A1-2-014	B1-2-033	C2-1-134	E1-1-106	B2-2-026	D2-2-013	A1-2-003	C2-1-018	E1-2-004
A1-2-016	B1-2-034	C2-2-011	E1-1-107	B2-2-027	D2-2-014	A1-2-005	C2-1-019	E1-2-011
A1-2-024	B1-2-037	C2-2-012	E1-1-125	B2-2-028	D2-2-015	A1-2-006	C2-1-020	E1-2-025
A1-2-025	B1-2-059	C2-2-014	E1-1-136	B2-2-029	D2-2-017	A1-2-009	C2-1-022	E1-2-027
A1-2-026	B2-1-024	C2-2-018	E1-1-137	C1-1-016	D2-2-018	A1-2-017	C2-1-028	E1-2-069
A1-2-027	B2-1-081	C2-2-020	E1-1-158	C1-1-038	D2-2-019	A1-2-030	C2-1-029	E2-1-023
A1-2-036	B2-1-083	C2-2-021	E1-2-008	C1-1-052	D2-2-023	A1-2-040	C2-1-033	E2-1-037
A1-2-053	B2-1-095	C2-2-042	E1-2-009	C1-1-057	D2-2-024	A1-2-045	C2-1-042	E2-1-038
A2-1-014	B2-2-038	C2-2-046	E1-2-010	C1-1-059	D2-2-031	A2-1-019	C2-1-046	E2-1-073
A2-1-016	B2-2-049	C2-2-051	E1-2-014	C1-1-064	E1-1-076	A2-1-025	C2-1-047	E2-1-110
A2-1-017	B2-2-050	C2-2-053	E1-2-017	C1-1-065	E1-1-077	A2-1-026	C2-1-048	E2-1-119
A2-1-018	C1-1-013	C2-2-057	E1-2-018	C1-1-067	E1-1-088	A2-1-027	C2-1-068	E2-1-121
A2-1-032	C1-1-025	C2-2-058	E1-2-026	C1-2-011	E1-2-019	A2-1-030	C2-1-073	E2-1-122
A2-1-034	C1-1-027	D1-1-012	E1-2-039	C1-2-022	E1-2-033	A2-1-135	C2-1-092	E2-1-130
A2-1-035	C1-1-061	D1-1-018	E1-2-060	C1-2-023	E1-2-035	A2-2-004	C2-1-094	E2-1-132
A2-1-048	C1-1-072	D1-1-023	E1-2-065	C1-2-024	E1-2-053	A2-2-005	C2-1-118	E2-1-160
A2-1-067a	C1-1-100	D1-1-043	E1-2-066	C1-2-025	E1-2-061	A2-2-006	C2-1-126	E2-1-170
A2-1-068	C1-1-103	D1-1-050	E2-1-086	C2-1-056	E1-2-062	A2-2-007	C2-1-127	E2-1-171
A2-1-072	C1-1-104	D1-1-051	E2-1-115	C2-1-063	E1-2-064	A2-2-008	C2-1-129	E2-1-172
A2-1-074	C1-2-002	D1-1-058	E2-1-149	C2-2-019	E2-1-067	A2-2-009	C2-2-006	E2-2-002
A2-1-075	C1-2-004	D1-1-062	E2-2-030	C2-2-022	E2-1-069	A2-2-012	C2-2-007	E2-2-003
A2-1-077	C1-2-005	D1-1-069	E2-2-038	C2-2-023	E2-1-070	A2-2-029	C2-2-008	E2-2-004
A2-1-078	C1-2-007	D1-1-073	E2-2-047	C2-2-025	E2-1-091	A2-2-068	C2-2-008a	E2-2-019
A2-1-079	C1-2-008	D1-2-005	E2-2-053	C2-2-029	E2-2-010	B1-1-019	C2-2-009	E2-2-039
A2-1-085	C1-2-009	D1-2-005a	E2-2-054	C2-2-030	E2-2-011	B1-1-020	C2-2-026	E2-2-067
A2-1-086	C1-2-010	D1-2-011	E2-2-055	C2-2-036	E2-2-018	B1-1-023	C2-2-027	E2-2-069
A2-2-010	C1-2-016	D1-2-014	E2-2-056	C2-2-040	E2-2-042	B1-1-097	C2-2-048	E2-2-070
A2-2-011	C1-2-017	D1-2-020	E2-2-066	C2-2-041	E2-2-043	B1-1-099	C2-2-052	E2-2-080
A2-2-016	C1-2-018	D1-2-033	E2-2-082	D1-2-027	E2-2-044a	B1-2-007	D1-1-045	E2-2-081
A2-2-032	C1-2-021	D1-2-034		D2-1-026	E2-2-045	B1-2-008	D1-1-063	E2-2-083