

# 『走過黃昏--中高齡單親婦女支持團體』研究

高雄市單親家庭服務中心社工員

王靖雅

中華民國一百年六月二十五日

# 目 錄

## 第一節 緒論

壹、前言	3
貳、研究動機	4
參、研究目的	4
肆、名詞釋義	5

## 第二節 文獻探討

壹、中高齡單親婦女之生活處境	6
貳、敘說觀點之論述	7
參、單親婦女支持團體服務模式之探討	8

## 第三節 研究設計與方法

壹、研究方法的選擇與研究參與者	11
貳、研究設計與架構	16

## 第四節 研究省思

壹、『走過必定會留下痕跡』-走過婚姻及黃昏，內在的心路歷程	18
貳、『母職無法懈怠』-與子女、家人的關係	22
參、『悠然視界』-老年生活的經濟規劃策略	26
肆、『孤獨與盼望』-老年單親婦女的社會與人際關係	28

## 第五節 結論與反思

壹、結論	31
貳、反思	32

## 參考資料

一、中文部分	34
二、英文部分	38

## 第一節 緒論

### 壹、前言

所謂的『社會工作』是一種助人的專業，運用專業知識、倫理、方法和技術，以個案、團體及社區工作的方法，解決並預防個人、團體及社區之社會問題，幫助人們發展內在潛能的一種過程。而社會工作者帶著既定的生活脈絡及經驗工作著，如何在每日繁重的助人工作中，學習、省思及檢視自己的助人位置與權力關係，並在所謂的技術與方法中，思考著什麼樣的服務才能被身於不斷變動的社會環境中的個體所接受，什麼是對服務接受者的最大利益，這都是當前社會工作者所存在的時代意義與基本認知。如何真正看見個案的動能與寶貴的生命經驗，肯定其人權及社會脈絡所衍生的議題，而與所謂的個案發展協同改變的工作方法與歷程，此種互為主體的生命改變路徑，不但對助人者來說是一種生命經驗的累積與改變過程，也是一種奠基於尊嚴與敬重每位因身處社會結構重遭遇困境的人們，其生命經驗與發展各種可能性的思想與行動基礎。

生命因為經歷不斷累積而豐厚，猶如一本本值得細細品味的史書，伴隨著生活中的喜怒哀樂交織成動人的章節。如果要我們，抽出生命中的一部份作介紹，說一段生命的故事，那是個什麼樣的故事？每段故事、每個敘說都用著自己獨特的方式來過濾且建構世界，生命也是不斷在自身脈絡、變動及經驗中存在著。在實務工作及人生的歷程中，我仍是一個資淺的學習者，每次在協同參與『走過黃昏——中高齡單親婦女支持團體』時，我帶著自己有限的生命經驗及自身的脈絡，在團體中聽著每位成員敘說著自己生命的故事，在實務工作的歷程中，我思索著該如何學習理解每一段經驗、尊重每一個決定背後的脈絡，學習成為一個拋棄在傳統填鴨式教育影響下那個『非人性化』的我，反思如何去經驗及理解每個生命的獨特性，了解每一個生命並非一成不變亦非書本裡的範本，思考著如何貼近每個人的脈絡，以激盪出貼近需求的陪伴之路。

因此，透過『敘說』與『陪伴』，讓每個生命的故事得以發展及編織，透過每段交談的過程讓參與者與工作者可以理解、被理解，真心誠意地對待生活、填滿每一個當下的生命感受，當每個人對於自己所經歷過的生活事件，賦予有意義的解釋，不論順境或逆境，快樂或悲傷。當個人在描述這些處境及解釋事件的意義時，那些因為對話的撞擊而產生的火花擁有足以燃燒熱情的能量並擁有再一次昂首闊步的勇氣。作為一個實務工作者及研究者，當我聽著、看著及陪伴著每位參與者談論自己生命的故事，我不僅是看見了生命的豐厚也看到了每個人回溯、檢視及省思的過程，原來「生命」是一篇可以彩繪、可以敘說的動人故事，透過故事裡的線條、大小、顏色，我知道每段故事的主題與寓意，也更清楚地看見生命經驗中的歡笑與淚水，增加了自我的成長，我學習體驗每段故事中那些刻痕的

意義，也讓自己更加體驗生命歷程中的辛苦與艱難，將透過彼此的互動、分享與回饋，開展自我的不同面向與可能，透過敘說故事形塑獨特的自己；也建構著自己與他人的互動網絡。

## 貳、研究動機

根據統計以高雄市為例，就有將近四萬戶的單親家庭，由於社會的急遽多元化變遷，台灣社會近幾十年來快速的由過去傳統權威式的大家庭到現代重視互動與個人獨立的小家庭型態，其中也使得傳統的家庭形式及價值面臨劇烈的挑戰和變化的現象，以致個人與社會皆受到相當程度的影響，而隨著離婚和各項意外發生率的頻繁；甚至未婚生育子女的增加，使得單親家庭已有越來越多的趨勢。

依據民國八十九年戶口及住宅普查初步統計結果，單親家長人口以女性占70%居多，其中因未婚或離婚人口較男性多52%（內政部，2000）。女性單親家長肩負多重責任在身上，除了需面對離婚、分居或喪偶的打擊與挫折以外，還需照顧家務與教養子女並且投入勞動市場以支撐家計。

因此，本研究企圖從單親家庭現象，藉以探究較少被討論與關注的中高齡單親婦女議題，其對於在青壯年時期的生命歷程與經驗加以探討，包括婚姻當中的挫折與創傷、教養子女的艱辛以及經濟勞動的各種困頓和生命中深層的孤單和情慾糾葛；以及邁入老年後的身體健康與經濟安頓、親職關係和社會網絡等議題，希冀在研究中找出對現實深刻的理解，透過中高齡單親婦女整理過往生命經驗，描繪與敘說個人生命體驗以增強動能與發展支持網絡，以促進社會重新對「單親婦女」有不一樣的看法和觀點。因此研究者希望能夠透過團體工作及敘說研究的方式，更加貼近及理解中高齡單親婦女的位置與歷程，並省思在專業工作的關係中，如何能夠尊重及詮解每個生命中的差異和獨特性。

## 參、研究目的

中高齡單親婦女面對青壯年時期所經歷的經濟與家庭顧職重擔，隨著年齡逐漸增加，子女外出就學或就業，甚至成年各組家庭及擁有事業，中高齡單親婦女的體能日益衰退，心靈生活及時間的空虛及落寞，有時還需要操煩子女的生活甚至照顧年幼的孫子女，其面對的孤獨感以及年老的空巢狀態，既要擔憂老年生活的經濟和生心理規劃，又得整理自己對於子女逐漸獨立而不被需要的感受，帶著各種經歷滄桑與多重困頓的壓迫生命歷程，卻仍得在有限的資源及網絡當中尋求空間來拓展自我的生存動能，其展現的動能及力量是需要被社會看見及認知的。

高雄市單親家庭服務中心，接觸眾多的單親家庭，也瞭解身為單親家長所承

受內部與外部的深沉壓力，為此設立中高齡單親婦女支持團體，以提供一個平台與管道讓中高齡單親婦女可以暢所欲言，與他人分享並整理過去的經驗與感想，進一步團結與凝聚單親婦女成為一個非正式支持網絡。高雄市單親家庭服務中心運行中高齡單親婦女支持團體已邁入第四年，本研究希望針對中高齡單親婦女的生命經驗進行整理，對於不同單親婦女之生命歷程可以深刻且細膩的呈現及加以分析，在不同生命主題(情感、家庭、工作..等)中單親婦女在其中展現的生命力，都將是一段段精彩的對話，也希望透過團體動力與自我敘說，能讓中高齡單親婦女更願意說出自己的經驗以及藉由交流來強化彼此的權能，藉由分享與袒露自己的經驗，與再次整理自我的故事(story telling)與回憶，並建立支持中高齡單親婦女更為活躍動能的社會資源系統。

綜合以上，本研究主要目的如下：

- 1、學習並理解中高齡單親婦女的基本特質、家庭狀況、生活樣貌與社會需求。
- 2、探究中高齡單親婦女支持團體之團體成員生命經驗及脈絡，透過團體動力與生命敘說等方式，催化及激勵中高齡單親婦女成員之生命動能可以更為社會所認識，成員也因此可以拓展網絡及資源藉以培力與發展。
- 3、探討中高齡單親婦女在生命歷程中的各項轉折與變化。
- 4、透過團體成員的對話與經驗敘說，可以整理資源、情感及意見與價值、經驗等，並藉此可以獲得紓解、詮釋及交換與澄清的機會，對整個生命歷程的培力將會更加累積沉澱與梳理的空間，並分析發掘中高齡單親婦女面對生命歷程可用有效的共通策略。

## 肆、名詞釋義

### 中高齡單親婦女

本研究對象之中高齡單親婦女，定義為年齡50-70歲以上，身分別為遭遇離婚、喪偶、未婚生子或分居等之單親家庭婦女，且參與高雄市單親家庭服務中心之中高齡單親婦女支持團體之團體成員。

### 中高齡單親婦女支持團體

本研究所指稱的支持團體為高雄市家庭服務中心所舉辦之「中高齡單親婦女支持團體」，舉辦八次主題性的團體活動，主要進行方式透過自我經驗敘說分享、繪畫與剪貼的作品呈現之藝術治療分析，團體成員與領導者間之對話與回饋；以及團體的動力的方式等，讓中高齡單親婦女能透過團體分享生活過程，整理生命經驗，達到自我成長與改變，進而凝聚中高齡單親婦女力量，建立非正式之支持網絡。

### 生命經驗敘說

本團體透過每週不同之主題由參與者將其不同的自我經驗以敘(narrative)的方式呈現，將生命中所發生的事件以敘說的方式呈現，表現一個人主觀生命的

內涵 (Sarbin, 1986)。敘說可以將生命中每一個被察覺的部分加以組織，建構成一個相互連貫、有意義的整體，是一個尋找、創造意義的重要方式。透過敘說，可以掌握個體在生命流轉中的發展主題，人的價值、情感、意義，可以從事件之間的關係以及時間序列的編排，形成一個落實於時空之間的脈絡 (吳健豪，民 87)。本研究中所謂的「敘說」係指參與中高齡單親支持團體之成員在團體運作下以主觀經驗敘說，敘說如何過去、現在、未來及走過失落、悲傷到復原的生命故事。

## 第二節 文獻探討

### 壹、中高齡單親婦女之生活處境

一般而言，女性單親的貧窮化，最受到大家的重視，其中最主要的原因，乃是貧窮不僅為許多問題之源，也為許多問題之果。

「貧窮女性化」這個名詞是在1979年首次由美國學者Diane Pearce所提出的，用以描述美國當時日益增加的女性貧窮人口組成。她觀察到美國在1976年時，16歲以上貧窮人口組成中有三分之二是女性，百分之七十的老年低收入戶戶長為女性，而其中最重要的就是幾乎有一半的低收入戶人口是來自以女性為戶長的家庭成員，她因此斷言美國的貧窮問題已逐漸成為一項女性的問題了

(Pearce, 1979)。「貧窮女性化」的現象似乎不只是出現在美國本土，隨著近年來世界各國單親家庭比例也都呈現向上增長，而女性單親家庭相對於其他家庭型態的貧窮率似乎也與美國貧窮女性化趨勢類似，呈現趨高的現象，所不同的是各國的增長程度不一，女性單親家庭的貧窮問題，似乎已成為相當普遍的跨國現象 (張清富, 1998)。

以下茲將單親婦女在社會巨視面與個人的微視面所面臨的困境說明如下：

#### 一、結構層面的困境

(一)、傳統文化導引的負面標籤：傳統觀念中主要認為理想的家庭型態，應該是一夫一妻及其子女組成的核心家庭，這種家庭才是模範 (林萬億, 1993) 而在這樣的意識型態下，單親家庭顯然就被主流社會劃歸為非“正常”，再加上單親家庭本身就面臨較多的困難與挑戰，諸如經濟問題、子女教養問題及社會適應問題等、如此一來，也使得社會所賦予單親家庭的負面刻板印象益形加深。王麗容 (1995) 曾歸納許多學者對單親的負面看法，發現單親家庭常被界定為：1、特殊問題家庭；2、破碎家庭；3、非成功家庭，既是如此的不正常、不完整、失敗，健康成功的機會自是困難重重，社會的接納度也相對減低，這也使得單親家庭在社會適應上面臨更多的困境。此外女性單親又比男性單親面臨更多負面標籤的問題，尤其當女性單親是由離婚所造成時，她們常面臨更多不名譽的窘境，因此曾有研究顯示，離婚者比喪偶者更容易感到丟臉 (林萬億, 1993)。而單親家

庭的成因卻大多來自離婚，其次才為喪偶（王麗容，1995），相較於離婚的道德化譴責處境，喪偶則要面對失去伴侶的痛處及週遭親友與社區的憐憫與質疑等不合理的對待，例如被公婆譴責剋夫，甚至在分配財產上的隔離與被剝奪的現實遭遇。這也使得女性單親比男性單親在適應上面臨更多的困頓。

（二）、社會結構的不公平：意識型態常主導著公共政策，而公共政策又主導著人們賴以生活的環境結構。由於傳統觀念的影響，使得不論在政治、經濟、法律、社會各層面，女性單親都面臨更多結構上的不公平，例如性別角色刻板化的結果，使得女性勞動力薪資低於男性甚多，再加上女性單親被視為是照顧者，所以女性單親家長承擔工作與家庭照顧的雙重負擔，致使女性單親的工作時間、勞動經驗、工作技術都不利於就業市場的競爭。

## 二、微視層面的困境

（一）、兒童照顧教養的難題：根據林萬億與秦文力的研究（1992），發現單親親職對於獨力扶養子女、子女課業以及子女管教方面普遍感到擔心，其中，女性、喪偶、低收入戶的單親家庭在獨立教養子女方面較其他單親家庭更感吃力。黃斐莉（1992）也指出，女性單親較男性單親在扶養子女上更感壓力，因此其整體的與子女照顧直接有關的福利需求（如兒童保護、親職協助、津貼協助），也都較男性為高。吳季芳（1993）更進一步分析，隨著成為單親時間越長，女性單親明顯比男性單親，在獨力扶養子女部分面臨更多的困難，這可能跟上述巨視面的社會結構中經濟因素有密切相關。

（二）、心理與生活調適不易：根據相關研究指出，單親家長在成為單親初期皆易感到情緒調適困難，但其中尤其是女性、新進成為單親、喪偶、低社經地位、就業意願較低、對子女照護形成負向知覺者，較易成為情緒調適的高危險群（王麗容，1995），由此可知性別、成為單親的時間與單親的成因均會影響心理調適的問題，而並非所有單親皆覺得心理調適困難的程度相同。

台灣社會早已進入老年化的國家，老年單親婦女在面臨青壯年時期的喪偶或是婚姻的離異與分化，為了家庭與子女的照顧撫養工作，辛勤戮力的為生活奔波，但是在面對子女成年離家及空巢期的身心衝擊，以及老年婦女面臨的生理變化與體能逐漸衰退的壓力及無助沮喪等感受，都是老年單親婦女在面對生命孤獨的困境中所必須處理的命題，另外在社會網絡人際關係方面，有時還得操持家計又得照顧孫輩，在照顧者角色重複肩負的歷程中，也經常缺乏可以對話協商以及抒發情緒和壓力的出口，老年的單親婦女不僅有上述困境必須面對，且終其一生操持家務與對於子女的教養責任很難得以放下，她們對情慾及親密關係的渴求，期盼有信任可靠的伴侶可以攜手走完人生最後的旅程，這樣的想望也會在深層的內在形成一種社會文化當中難以宣洩的黑洞，這些重重的壓力都亟需透過團體的支持性力量，發展陪伴與培力的經驗和歷程，促使其集結女性的知能與力量，彼此開發互助與協同的策略，共同檢視生命中的美好與挫折，並且從中發掘未來持續正面積極的生活面向及能量。

## 貳、敘說觀點之論述

### 一、敘說之涵意

『人的際遇充滿了複雜與多樣性，但是敘說將生命旅程轉化成一則可理解的故事。在敘說當中，人是以全人（entire person）來被看待，非分解的片段，而關照的對象包括個體的主觀經驗，感受及對其生活世界的釋意，並予以彰顯敘說者的主體性，凸顯其信念與意義系統（黃曬莉，2001）』。敘說是一種經驗的再發現，賦義的行動脈絡端看敘說者當時的情境脈絡，從賦義的動作裡建構出統整的自我，透過語言的表達，讓自我成為真實。敘說者將他們命中特定的經驗敘事化，由敘說中再建構出一個統整的自我，敘說的內容當中通常會修補現實和理想、自我和社會之間的裂縫（Riessman, 2003）。也因為經驗的賦義具有情境脈絡，因此經驗的本質意義不是單一，而是隨著敘說者當時的行動與情境而有所不同。敘說的旨意在於理解生活意義如何被生成，當敘說者不斷地陳述時，也許有時會令人懷疑經驗的真實性，但敘說研究的目的不在於考掘敘說者所說的經驗是否為事實，而是將焦點放在人如何藉由說來建構事實。不管呈現的樣貌為何，呈現的多樣都是真實，也就是多元真實，所以令人感興趣的其實是為什麼敘說者要這樣拼湊記憶，瞭解其背後的基本隱喻（Riessman, 2003）。

### 二、敘說觀點之理論

敘事治療是社會建構取向，敘事取向非常強調「自我」與「社會建構」之間的關係，尤其是「自我」與「語言」之間的關聯。社會建構取向涵蓋了自我、認定、與社會結構（尤其是語言）之間的關係。當思考問題時，我們易於忽略時間的存在。實際上，生命的過程是持續與往後延展的；我們會期待時間是靜止的，讓我們易於剖析事情的原因，但就在敘述的這一刻，時間依然從我們的身邊滑過；也因為時間是動態的，讓我們有機會在不同的時空，重新解讀過去的意義，透過主客體的轉換，讓我們可以進出過去、現在與未來。從過去到此時此刻甚至於未來，時間是延續的。從我們存在的有限經驗，我們經歷到有限的時間，受到環境，與社會文化價值所侷限，看不見眼前問題以外的可能性，使我們陷於困擾中。敘事治療是眾多治療模式之一，乃近十年來深受重視的介入方式。是故，受後現代主義與社會建構思潮的影響，認為個體的問題受主流社會價值影響，個案可以從新解構其生活故事，並透過敘述自己的生命故事，重新建構新的生命故事。

## 參、單親婦女支持團體服務模式之探討

### 一、團體內容介紹

#### （一）、開辦緣由

隨著多元社會的轉變，家庭結構面臨衝擊，使家庭型態日漸轉變。現今婚姻在社會變遷之下，婚姻因為許多社會因素而不斷瓦解，致使單親家庭日益增

加，但過去被劃定為私領域「家務事」已躍升為社會領域關切的公共課題，由於單親家庭因為經濟、教養、人際等因素，且家庭資源的不足，使單親子女與家長都飽受壓力與挑戰，比一般家庭需擔負更多責任和壓力；且單親女性是主要單親族群之一，所以單親女性家長在養育小孩的過程中不僅面臨較多困難，且身處長期生活壓力的累積狀況，對於生心理的平衡與調適都會造成問題。

有鑑於此，希望運用團體工作模式，將邁入中高齡或已經是老年的單親婦女，透過團體動力的分享互動，針對中高齡單親婦女生活之經濟、身心狀況及親職關係等面向問題，提出因應的策略與能量之探討，以協助其在中高齡單親生活中強化適應之能力，並型塑互助的動能與彼此支持的力量。

## （二）、理論基礎

隨著國內單親家庭的急遽增加，家庭結構的改變，單親家庭正面臨生活適應等多重問題。單親家庭所負擔之家庭壓力等問題已成為政府及民間共同的焦點。統整各方理論，茲以下列理論為基礎闡述老年女性單親家長的社會面向及相應之論點。

- 1、「團體動力」一詞最早係由Lewin (1936) 所提出，「團體動力」於1930時在美國進行一系列的團體行為研究時提及，用以說明團體成員在團體內一切的互動歷程與行為現象，也是團體運作和發展的過程。團體動力意味著團體本身就是一種動力和過程的現象。一群人聚集在一起，而沒有互動關係，不能視為是團體（宋鎮照，2005）。團體有其獨特的意義與特徵，以及對團體成員具有心理期待和現實的需求。換言之，團體是由具有獨特心理場地(unique psychological field) 的個人組合而成。當個人相聚在團體時，不同的心理場地是否能融合在一起，而形成單一心理場地 (unitary psychological field)，直接影響團體組織與運作的成效，其重要性 不言可喻(潘正德99)。
- 2、敘說探究：使用故事的形式來表現對話或觀察所得，有主角、有情節、有故事背景等。敘說探究容許研究者更自由地連結不同的時空背景，以便能更完整地詮釋主角的經驗，讓看似跳躍、不合理的人類經驗能被完整連接，因此敘說的目的是在於找尋語言背後的意義，而非追求真實。且敘說探究關注的本質是「經驗」，包括研究參與者與研究者個別的經驗，甚至是兩者共同建構出來的經驗，注重研究者瞭解自己在研究中所站在的位置。

二、參加對象：本研究對象之中高齡單親婦女，定義為年齡50-70歲以上，身份別為遭遇離婚、未婚生子、分居或喪偶之單親家庭婦女，且為參與高雄市單親家庭服務中心之中高齡單親婦女支持團體之成員。

三、團體進行方式：

- 1、以小團體動力的方式進行，包括以繪畫與剪貼工作、團體成員分享、生命敘

說..等。

- 2、每次團體藉由不同形式抒發團體成員的經驗與想法，從不同主題切入成員的價值觀點與信念，並且整理團體成員的生命經驗，使團體成員在團體歷程中獲得支持、成長與改變。

#### 四、團體進行主題

團體期程	活動主題
第一次	自我覺察—探索內在的心路歷程
第二次	自我探索—女性單親家長的情緒與壓力
第三次	走過黃昏—探索老年女性的生活世界
第四次	讓愛零距離—與自己談性「FUN」輕鬆
第五次	幸福與孤單—老年單親婦女的社會與人際關係
第六次	親職關係—探討與子女、家人的關係
第七次	悠然視界—老年生活的經濟規劃策略
第八次	性別省思—老年單親婦女的生命路徑之重整

#### 五、成員的互動狀況

團體領導者在團體運作期間，會提問題讓成員思考與分享，並搭配主題，使成員能夠整理自己的生命經驗。團體成員在團體過程中，不斷對於自我的生命故事訴說及整理，到團體中後期成員互相討論與對話，較之前純屬個人單一對團體成員敘說分享的模式，更增加彼此互動的次數與深度。團體成員在情緒上多會保持同理心，如遇到難過或開心之時，成員也會毫不保留的展現自己率直的性情，也會彼此鼓勵與打氣。成員更會將自己的疑問提出來與其他成員與領導者討論，互動情形經常處於熱烈及深刻的狀況！

年度	團體動力狀況
96年	團體建立初期成員因為人生經驗與歷程都相當豐富，因此當有人提到類似的婚姻或挫折經驗時，其他成員就能很快的進入理解和詮釋的過程來映照在自身的生命經驗，因此情緒和內容就會豐富許多，且成員彼此都相當的投入且專注。本年度團體成員平均年齡較長，其中並有三位是多年老友相互偕伴參加，因此很快可以熟捻並且訴說子女成年以後的辛酸往事，也會彼此相互勸慰對子女成就如何釋懷以待等，成員關係緊密並且至今

	仍經常相互聯繫走動，甚至相伴外出旅遊，奠定了中高齡單親婦女團體自助組織的雛型基礎。
97年	當團體一開始時成員們談述著自己的生命故事，透過重新敘說再次整理自己的故事，雖然成員在談述自己過去生命經驗時總忍不住的流淚，但團體中的成員亦能夠提供支持並同理，隨著每一週團體的進行成員的互動關係越漸緊密，當團體結束的那一時刻，成員們依依不捨並互相留下聯絡方式，亦為一種組織的力量。本年度成員較屬中壯年齡階段，有些成員子女仍未完全成年，彼此屬性差異甚大，有的喪偶有的離婚，有的前半生困頓窘迫到無以復加的程度，當某位成員在述說生命經驗時，其他人也會安靜聆聽並且專注的參與，彼此也會相互加油鼓勵及支持，甚或給予意見，奠定了深厚的情誼與信任基礎。
98年	團體初進行的第一週，團體成員回顧自己的過往經驗，情緒反應多有所不同，且波動很大，不同的成員對同一件事也有不同的反應，雖然此次團體中有某位成員刻意以武裝鞏固的姿態出現，但亦可以理解及尊重其脈絡及表達方式，雖然每個成員有不同的生命故事，但團體的互動仍強烈。本年度成員經驗相當分歧，階級背景差異也很大，因此對於生命經驗與社會資源脈絡也相距甚遠，這種經驗的多元也刺激團體動力更為豐富與多樣化，彼此也可以再成員分享經驗時，理解他者生命的流動如何展現權能與力量，並且可以藉由經驗的交錯歷程，催化更深刻的動能出現，並且將經驗展露與對話，是相當重要的社會學習過程。

### 第三節 研究設計與方法

本節根據探討實務社會工作者如何在實務工作場域中進行協同與改變值，並學習理解中高齡單親婦女的基本特質、家庭狀況、生活樣貌與社會需求，探究其生命經驗及脈絡、在生命歷程中的各項轉折與變化為主題。

#### 壹、研究方法的選擇與研究參與者

在國積式教育環境下成長的我，在踏入社工工作領域後，漸漸的發現人皆有其獨特性，人有不同的成長背景、生命脈絡、角色位置，人的想法、歷程隨時在改變。與書本裡那些抽象的人全然不同，透過這幾年實務工作的累積，我更加了解，每一個人有他獨特的生活方式及思考脈絡，這些經驗也不斷的促發我的思考，而我亦不再僅是以自己有限的認知、思考模式看待每一個不同的故事，人生因為豐富的閱歷而美麗，傾聽著每位成員的生命經驗，藉由團體的進行，讓每個成員皆能夠敘說、重新整理其生命歷程。

## 一、研究方法選擇

『敘說』顧名思義就是個人透過語言，表達出自我的生命經驗與故事。當我們嘗試用語言以敘說的方式告訴他人關於自己的故事時，我們會不斷的回憶自我的生命經驗片段和畫面，透過腦中的思考和整理，再說出我們的故事。在回憶的過程中，我們已經在用自我的視野與價值觀回溯一連串的經驗和事件；當我們在思考的同時，便在形塑一個故事的樣貌；當我們在敘說的同時，便在建構和創造我們自己的認同，以期待聽者能夠理解關於我的世界。透過語言，「我」存有了；透過語言，「我」再現了。敘說是對自我的認識、形塑、創造、建構與認同。因此，當我們能夠說出生命故事時，生命的真實形態才真正產生，我們活在自己說出的故事裡(丁興祥等譯，2006)，並且經由「說」，向聽者再現出我的經驗和生命歷程。

採敘說研究，透過團體成員的生命故事與經驗脈絡，分享交流並且整理，是一種探索及分析社會成員生活與過程之方法。它能對個體的個別微觀與社會結構之經驗有較深入地瞭解，蒐集資料的來源包括：文件、檔案記錄、對話、直接觀察、參與觀察與田野研究。本研究是針對「中高齡單親婦女支持團體」採參與觀察、檔案紀錄參考與撰寫之雙向度的研究過程，透過研究者親自進入團體場域與撰寫團體紀錄及逐字稿、田野觀察紀錄筆記，透過瞭解團體主題性討論與互動過程，能脈絡化地將高齡單親婦女的生命經驗與歷程進行儘可能深刻細膩之呈現。

## 二、研究參與者

年度	成員代碼	基本資料
96年度	A01	50歲，因先生過世而成為單親，單親歷程六年，育有二子，面對先生過世之心情仍是難過、沮喪，當先生過世之後的四、五年，仍須透過藥物控制，現在慢慢心情已恢復，但卻仍擔心孩子的工作狀況。
	A02	55歲，因先生過世而成為單親，單親歷程九年，在團體互動中較少發言，渴望和諧美滿、親密感，但是卻無法說出太深刻的感受，對於未來的生活皆抱持著過一天算一天的心情。
	A03	50歲，因為先生嗜賭而協議離婚，育有一女，女兒因為與外公起衝突因而離家，現在每個禮拜天皆會返家，但女兒不願意讓她知道她的住所，令她感到困擾，A03成員陳述自己很愛自己、很肯作，也覺得單親身分沒有什麼該認為羞愧的，只要用心過日子便可以有亮麗的生活。
	A04	59歲，因先生過世而成為單親，單親歷程10年，育有一子一女，曾從事看護工作，但目前因協助已離婚的長子照顧孫子，因此無業，認為自己個性較為樂觀、看的開，但在團體中總不斷透

	露其對於長子之擔心及親子互動上之衝突。	
A05	65歲，因先生過世而成為單親，單親歷程20年，與先生認識五年才結婚，因為先生認真打拼的個性使得生意之經營十分成功，但卻也使A05需面對先生外遇之狀況，剛開始會與先生爭吵，但最後卻聽從先生的勸導，讓先生的小老婆住進家裡，一家相處頗為和樂，時間久了反而懷念過去與先生相處的時間，亦認為從先生身上學到許多。	
A06	60歲，離婚，單親歷程10年，育有二子，長子與前夫的拒絕往來，次子與前夫互動友善，雖然離婚了但內心仍然憤怒且生氣、甚至有些失落，面對這些心情上的矛盾，她會選擇以壓抑的方式，不讓孩子知道我的心情，維持表面的假象。	
A07	52歲，正在作單親生活調適之準備中，對於自己的健康及心情、心理等都感受到壓力，也認為自己尚未抽離婚姻階段所帶來的傷痛。	
A08	52歲，因先生過世而成為單親，單親歷程半年，先生在婚姻過程中不斷的外遇，直到生病時才由她照顧至先生過世為止，她認為自己用心的照顧先生，但夫家人卻責怪她沒有盡到為人妻的角色，令其覺得30年來的婚姻皆是一場空。	
A09	53歲，因先生過世而成為單親，單親歷程5年，育有一女，因為先生無預警的過世，因而曾有一段時間走不出傷痛，需要依靠著宗教及友人之幫忙才得以渡過，現在生活中最關心女兒的婚事。	
A10	56歲，因先生過世而成為單親，單親歷程6年，育有二女，先生頗風流，認為與其先生相處需要靠智慧，經歷先生外遇及過世，現在亦因先生無預警的過世感到難過，覺得不捨、突然，目前最關心女兒的婚事，但是在孩子面前卻不能提。	
A11	50歲，因離婚而成為單親，單親歷程一年，育有一子，講話速度頗快的她個性也顯得較為急躁，離婚是因為彼此價值觀不同，多年來的婚姻都是為了先生而活，所以希望透過課程可以找到自我。	
A12	因身體不適而無法參與	
A13	55歲，離婚成為單親，離婚歷程24年，育有一女，認為每個人像一本書，希望透過參加團體來閱讀每個人的人生故事，沈澱自己，目前最關心生命中的缺憾及未來現實生活中的規劃。	
97年度	B01	因身體狀況無法適應團體空間，因而取消團體之參與。
	B02	54歲，因先生過世而成為單親，育有一子，曾經自營課後托育班，現在結束課後托育班之業務後從事保險業務員工作，在接

	受保險業務之訓練後覺得自己在就業上找到第二春，對於目前的工作十分投入。
B03	46歲，離婚而成為單親，育有一子，參加彭婉如基金會之家事清潔訓練後目前已從事清潔工作多年。46歲的她因為對於未來中高齡的生活安排十分迷惘，因此提起參與該團體之想法，在團體互動中總是能夠侃侃而談自己對於未來生活的擔憂及安排，雖然身為單親，但她盡其可能的給予孩子充足的愛，當孩子住校（軍校）時，她會帶著自己燉好的雞湯或餐點到學校給孩子，表達自己的關心。
B04	53歲，因先生過世而成為單親，育有一子，在婚姻過程中先生對其十分疼愛，而先生過世後亦留有一筆費用，使她在未來生活不需擔憂其經濟問題。對於環境及儀態十分要求的她，在每次參加團體的三個小時互動過程中，總是直挺挺且優雅的坐在椅子上傾聽及敘說著自己及他人的生命歷程。目前另其最為困擾的事是獨居的生活，因為孩子已經成年且有家庭，但孩子與媳婦卻不願與其同住，另她感到不解及難過，也因為其特質，因此平常總是單獨在家，面對空蕩蕩的房子，這也更令他感到不安。
B05	54歲，喪偶而成為單親，育有二子，因家人之故而早早步入婚姻，原本家人認為入贅的丈夫會替家中的事業努力辛勤工作，豈料先生卻不斷的酗酒、不工作，而她不僅需要照顧生病的先生，連懷孕時皆需要背著十多公斤的布在身上跳來跳去的，現在先生過世了，孩子也長大了，身上的經濟重擔卸下了，但她卻仍需要替身體不佳的兒子照顧孫子，讓她覺得一生都是來受苦的，雖然每次談到傷心的過往總是忍不住的流淚，可是她總是開心且樂天的渡過每一天。
B06	52歲，離婚而成為單親，育有一女，家中為傳統天主教徒的她因為先生外遇而選擇離婚，原於舞廳擔任會計工作，但因為舞廳生意下滑且已本身又逾50歲之故，因此目前已失業，亦尚未領到退休金，經濟及未來生活規劃令其感到十分茫然。
B07	54歲，離婚而成為單親，育有一子一女，長子因為車禍而死亡，曾經自營超商目前從事保險業務員工作，平常空閒時間皆是從事志工，因為參與團體而與成員間常有聯絡。
B08	51歲，因先生過世而成為單親，育有一女，從小家庭環境並不好，因此僅能早早投入就業市場學習美髮工作，很早進入婚姻的她卻必須要面對先生因病而早世，婆婆為了擔心她再嫁而離開婆家，因此給其諸多生活限制，從先生過世至今，她一手打理了先生、婆婆的後事，給人堅強、勇敢、獨立的她卻在一次

		團體課程中，透過其創作（剪貼畫作裡都是蕾絲、芭比娃娃），瞭解其內心那個非常純真、夢幻、童真及對於童年的缺憾。
	B09	50歲，離婚而成為單親，與夫沒有生育子女，但卻領養並照顧其弟弟的孩子，將其當成自己親生兒子扶養，目前從事保險業務工作，雖工作時間彈性但也常因為忙碌而需假日到公司加班，與兄弟姊妹間的感情十分和睦，也承擔了許多家庭的責任，因此平常亦會支付家中的生活開支，雖然孩子並非親生，但在教養上仍投注許多心力，可是孩子的任性卻令其在管教上偶爾也顯得無力。
98年度	C01	54歲，因離婚而成為單親，單親歷程10年，育有一女。從年輕至結婚、離婚、單身，心理總還有一些夢想及遺憾，希望自己可以與自己喜歡、欣賞的男友重新來過，參與團體後開始逐步實現自己的夢想及彌補缺憾，先前搬至台南居住看有無機會找到適合的男人，但住了半年後期盼落空目前回到高雄生活。對於自己的外表頗為留意，個性活潑及開朗，帶點浪漫純真的氣息。
	C02	56歲，未婚生子，育有一女，因為原生家庭經濟條件及生活環境都較佳亦是書香豪門世家，所以其未婚生子狀況無法獲得家人之支持及協助，初次與其見面時便能感受其獨立、堅硬及防備的特質。
	C03	50歲，因離婚而成為單親，單親歷程10年，育有二子，從年輕到現在皆是兼任兩份工作，對於經濟有一種很深的擔憂，且也因為若工作減少或空閒下來自己變會感到茫然及害怕，希望自己有一個陪伴其走到人生最後，但卻又覺得美貌及年齡已無法讓自己找到合適的男人。
	C04	54歲，因先生過世而成為單親，育有二子，第二次參加團體，現在將生活重心放置於照顧孫子及旅遊、參加宗教活動，雖然過去的日子很辛苦，談到過去生活的困頓她難免流淚，現在仍因需要照顧孫子而沒辦法放鬆，但她很樂觀，永遠用著正面的態度再面對生活，笑口常開。
	C05	53歲，因先生過世而成為單親，育有一子（剛退伍），目前身兼兩份工作，曾從事幼教工作，但因為年齡及本身非幼保相關科系者，因此工作並不順遂，辭去工作後專心進修幼保課程，卻因實習制度使其在獲得幼保學歷之路歷經挫折，目前亦知道自己恐無法返回幼教行業，第一次參與課程的她在勞動環節上深感諸多壓迫，因此較多焦點至於對於就業及未來生活之規劃，雖目前於社福機構擔任兼職行政人員，但也因為經濟壓力因而平時亦兼職從事清潔工作，也因為其清潔工作之雇主對其

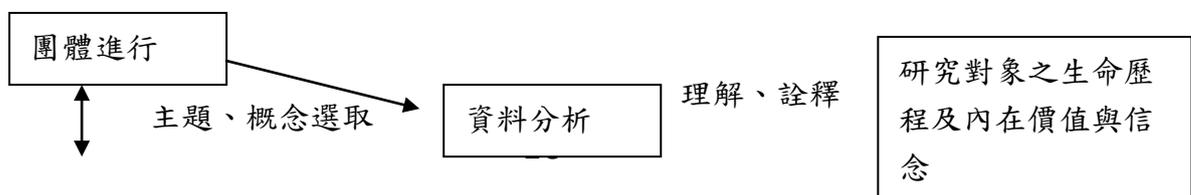
		頗為關心，令她的心情有些期待又怕自己受傷，對於黃昏之戀的想像及憧憬，選擇以淡化自己的想像與情慾的方式處理，避免自己受傷甚至丟掉工作。
	C06	52歲，因先生過世而成為單親，曾有兩段婚姻，目前從事清潔工作，育有一女，此次為其第二次參加中心所辦理的團體，相較於第一次參加團體時，氣色及情緒上顯得較為平穩，談話時也可見其笑容。第一段婚姻因前夫從不愛家及工作，原以為自己得以改變他，但婚姻走到女兒滿1.5歲時不敵現實的無奈，仍選擇離婚結束該段婚姻，第二段婚姻嫁給一年邁的外省人，並協助照顧其生活及後續醫療照顧，雖然擔任照顧工作頗為辛苦，但對於該段婚姻並不後悔。
	C07	50歲，離婚而成為單親，育有一子一女，目前仍從事居家清潔工作。個性頗為樂觀開朗的她，在目前生活上最令其困擾的是一雙兒女的狀況，因為長子總是不斷的闖禍、沒有工作甚至帶女朋友回家並靠著女朋友去工作，供其生活開支，此行為令其深感憤怒卻也無力解決。

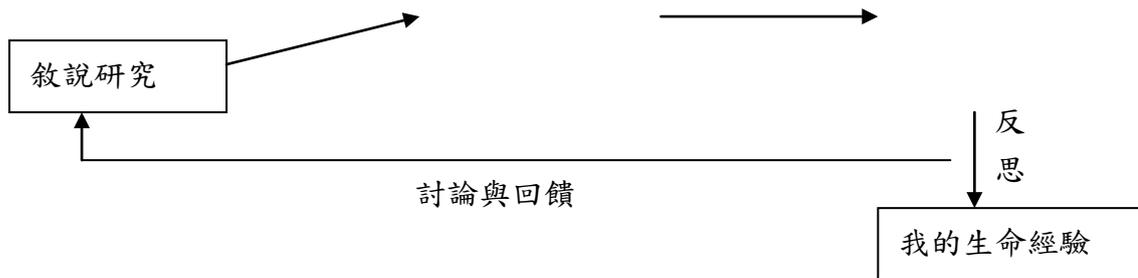
## 貳、研究設計與架構

### 一、研究架構

本研究將透過參與「中高齡單親婦女支持團體」活動，隨著團體領導者與團體成員之間的互動，研究者在團體情境當中，用敘說研究方法蒐集語言與非語言之資料，研究者採以團體成員分享資料為研究呈現主要素材，以豐富詳實的描述（thick description）來呈現研究的結果，一方面學習並理解中高齡單親婦女的生命經驗與歷程，並思考有關中高齡單親婦女之生命議題的真貌與其面臨的困境與掙扎；並將透過研究對象的敘說內容，從其生命經驗的發展歷程，以及實務場域中的實踐行動，針對研究對象敘說內容中有關於中高齡單親婦女生命歷程及內在價值與信念的相關主題和概念作出選取，進行資料的分析，探討其在生命歷程中的真實面貌，以詳盡說明中高齡單親婦女其內在與外的生命經驗敘說，並細緻性剖析中高齡單親婦女各個向度的生命經驗。而身為研究者的我自身，也期待透過理解、整理、分析和詮釋研究對象之價值實踐的過程，重新再次的迴觀我的生命經驗，重新檢視與反思我的價值與信念；與未來如何在工作中更能夠貼近研究對象之生命歷程。

以圖示的方式呈現研究之架構與歷程，如下：





圖一：研究之架構與歷程

## 二、研究工具

研究工具的選擇主要以錄音筆（機）、團體中現場筆記、團體成員間彼此閒談對話等方式，利用在研究參與者同意且團體互動之情況下；以及與關鍵者接觸並透過對話來理解其生活。並且隨場境的不同，隨時與研究參與者談話蒐集資料，蒐羅其對生活議題的各種看法與經驗，包括內在的心路歷程、情緒與壓力、老年女性的生活世界、子女與家人的關係、生活的經濟規劃策略之對話，研究參與者透過每次團體進行及團體聚會之觀察及對話，整理筆記與錄音逐字稿等內容，並隨各項重點省思及分析其脈絡和經驗。

## 三、資料蒐集方法

### （一）、錄音及現場筆記

王覺興(2002)表示運用錄音機與現場筆記是為了確保訪談資料記錄的完整性與正確性。關於錄音機的使用方面，在訪談之前均會以同意書告知受訪者，取得同意後才正式進行訪談。在訪談進行的同時，研究者輔以作現場筆記，現場筆記可以幫助研究者回憶當時情境，重回當事人所建構出的情境脈絡中，可以補充互動內容描述不足之處，並提示一些需注意或進一步探索的資料，有助於資料之詳細與真實性。

### （二）、觀察與反思心得

王覺興(2002)認為反思研究日誌主要在紀錄研究者對自我與方法的省思，包括研究時間表和後備支援步驟、個人筆記（以紀錄自己的想法、觀察偶感、情緒的宣洩、和初步的發現等）、和方法日誌（methodological log），有助於日後分析解釋資料，與提高資料蒐集與分析之可信度（credibility）、遷移性（transferability）、可靠性（dependability）與可驗證性（confirmability）。

## 四、資料分析方法

本研究將每位研究參與者的生命歷程視為一篇故事，在每個成員的生命故事裡，依每位研究參與者的特質與走向定出不同的主題，敘說其單親歷程，並描繪出身為中高齡單親婦女之心路歷程。

### (一)、資料的整理

本研究以敘事建構的方式呈現中高齡單親婦女之生命故事，以團體進行及成員以敘說所發生的相關事件與心中之轉折與變化，茲將資料整理的過程敘述如下。

1. 騰錄團體互動談話的逐字稿。
2. 撰寫團體記錄，校正逐字稿錯誤，並補註聲音表情部分。
3. 敘寫故事：由於敘說內容是研究參與者所描述本身經歷的事件，因此，故事的敘寫按照訪談稿的內容進行。敘寫過程中盡可能保留研究參與者的原文、用字、描述角度，必要時加入文章的連接詞，或刪除重複的口語內容，或小幅度修改，以幫助故事流暢化（許維素，1998）。

### 二、資料分析

經歷單親的生命經驗，儼然是研究參與者過往的生命事件，要理解、詮釋當事者自我敘說的文本，無非是一個意義創造的歷程。不但需由個別事件的脈絡來理解整體的意義，亦須由整體的視野對個別事件進行詮釋，整體與部分的理解不斷地在輪替，因此，對研究參與者自序文本的理解、詮釋，便是部分—整體的動態循環過程（陳玉玫，2001）。

## 第四節 研究省思

以敘說模式作為團體帶領及進行方式的主軸，讓每個團體成員透過說故事的方式重新整理自己的心路歷程，對我來說是一個未知且全新的學習。當96年第一次團體開始開放報名時，報名參與的人數十分踴躍，也曾有民眾在報名時告訴我『終於有適合自己參加的活動，以前我是單親家庭，獨自承受經濟壓力並辛苦的拉著孩子長大，現在孩子漸漸長大並也到了成家的年紀，我不知道我的未來該怎麼安排，生活好孤單』、『我是單親，我想要參加這個團體，孩子長大了！我想我應該要安排我自己的生活』，這時我才開始認真的體認到『中高齡單親婦女』她除了需面對空巢期的孤單外，還可能必需面對一種『再次失去』、『孤單』感受，這樣的想法也勾勒出在團體開始前我對團體的想像。

從我們每年持續的辦理『中高齡單親婦女團體』，在團體中我端詳、觀察著領導者及成員間如何的互動，並交織出每位成為生命中那個深刻且動人的故事，看著每一次團體、每一位成員的敘說分享，就像走進去一個故事王國，有太多太多的故事令人感動、佩服、嘆息。當每一個成員透過團體一次又一次的重詮釋及敘說自己的生命經驗，以及成員們彼此對話及檢視個別經驗和自身的意義，因為成員間人生經驗的豐厚使得團體中的述說、對話歷程；和尊重及看見彼此的生命經驗與對抗挫折的力量是相當難得且可貴的，也因為透過每年團體的進行，幫助我更佳瞭解『中高齡單親婦女』，並讓我有機會可以檢視自己的生活、生命經驗，並學習到不少改變我自己想法的收穫，我也發現將成員的經驗放置於自身生活

情境裡，雖然社會及生活環境可能已有些許改變、不同了，但是當我認真的思考及感受後，仍可發現成員們的經驗在我生活的人事物中皆有許多非常類似的經驗及感觸不斷發生著，記得當團體中好幾位成員皆曾經提到自己含辛茹苦的將孩子拉把大，有時候身兼好幾份工作雖然身心疲憊，但想到孩子自己只能咬牙苦撐，她們所期待的並不是孩子的回報而是希望自己的付出可以換得孩子未來更好的成就，現實的環境逼得她們不得不強悍，記得在自己成長過程中曾聽到長輩或者街坊鄰居說過『寡母』極度具有控制力，以前我未曾思索過為什麼會有這樣的說法，但透過團體後我卻覺得寡母的控制慾不是因為她們把兒子看成丈夫，是因為她走得太辛苦了，其實應該說是因為在單獨養育小孩成長的過程中常常是沒有他者可以協助，在當時保守的社會環境中她們又必需面對社會對於單親的刻板印象，在缺乏資源的協助下她們就是因為是咬牙死不放棄才把兒女養大，她們不得不變得堅強、獨立、保護自己的子女，也因為透過團體讓我深刻的體悟到每個人都是本豐富精采的書，她們開闊及啟發我的視野、增加我對生命的視野及豐厚度，也讓我有機會可以再回溯自己的經驗及啟發新的思考觀點。

## 壹、『走過必留下痕跡』-走過婚姻及黃昏，內在的心路歷程

每一次當我參與團體，我端詳著每一位成員分享及敘說自己生命故事時不管是流淚、微笑著，她們那種堅毅、認真的表情都讓我覺得她們真的好美，我回顧自己過往的經驗及曾接觸過的每一位團體成員，看見在她們在面臨婚姻變故又必須擔負起獨自撫養子女的母親角色中，有種種難為、辛苦和無奈，但卻又對「母親」這個角色有她們的堅持，以及令人動容的用心，儘管經歷家庭巨變的狂風暴雨，但是她們卻選擇努力保有繼續美麗前行的動力。當團體成員回顧自己過往經驗，情緒反應多有所不同，且波動很大，但回想與分享的過程對於多數成員來說仍是容易感到痛苦及傷心的，雖於某些成員來說表達婚姻的心路歷程也許是簡短的幾句話便帶過了，但對於成員們內心的衝擊及成長卻是深深的烙印在成員的心理，每當透過團體的引導及分享，整理與再思考過往的經驗，雖然時間不會倒轉，傷痛發生了並不會消失，但透過分享跟整理也讓生命及經驗有重新詮釋的可能。

B05：我小時候很窮，十歲便為生存打拼，做送破布整理運送的工作，一次要扛好重的布，是很累人的工作。因為家人的決定，所以我十九歲便結婚，但先生是招贅進來，家庭是為了要增加人力，而先生本身也很窮(不然誰想要被招贅!)，兩人對於家庭常常會有不同的意見。我覺得人真的是來受苦的。年輕的時候就要為生計拼命，而結婚懷小孩子得繼續工作，甚至跳上跳下的，也不知道懷孕不能做這些事情，現在的孩子實在太好命了！好不容易把小孩拉拔長大，還要負擔孫子的照顧工作，讓我感覺一生都是要受

苦的。

C01: 我是一名離婚婦女，女兒小二時便與前夫協議離婚。當初嫁給前夫是被逼的，我覺得與前夫相處很無趣，他對人很體貼，在國稅局工作，是一名公務人員，但我不喜歡他，當時有介紹其他人給他，但他就是不要，一直追我；且那時也有認識一個很帥的男人，當時很想要跟他私奔。但母親對我的管教深入得無微不至又很嚴格，大小事都要管，在父母之命下嫁給他們覺得比較適合的男人，就是我前夫。之後與喜歡的人分居二地，婚後我仍非常懷念他，他人在中華電信工作。

C03: 十年前離婚，有兩個孩子。結婚後一直做兩份工作，每周每天都在工作，一直持續十年，很怕空閒下來，反而不知道自己要做些什麼，會很害怕。因為有經濟壓力，所以要一直工作。其實自己不會去娘家，因為娘家有經濟負擔，深怕回去會回到之前的生活。

C02: 我現在單身，有一個孩子。我十七歲認識一名男孩子，他的職業是海軍軍人，家境很好，兩人相差十歲，也懷了他的孩子，孩子是早產兒。他們家算是豪門，但跟他從沒正式結過婚，只是戶籍遷進去他們家中，不至於讓孩子沒有名分，而我與孩子並沒有住進他們家，我自己在外面租屋住下來。但婆家對於自己與孩子並沒有負責撫養，完全靠自己打工來扶養孩子，當時根本沒有社會福利可以協助，而且學歷不夠，也不能考公務人員，所以經濟壓力很大，為了生計掃廁所賣麵什麼工作都做過。（當阿雲這樣表達的時候，其他成員都不可置信的說怎麼可能，說阿雲看起來似乎日子過得很優渥。當阿雲一開口說到過去的經驗就不斷哭泣，跟本來坐在那裡不動如山的樣子有了很大的轉變）他 58 年次，小孩子小的時候常常被他人笑說沒有父親，對孩子一直有所愧疚。當時有去學一技之長，要維持家計，有經營過麵攤及其他工作，做得還不錯。之後回婆家被利用，做一些傭人的工作，前夫也想要逼我離開。我對他們的舉動真是感到憤怒，有去法院按鈴申告。在這些經濟壓力的過程中，有過幾次自殺經驗。

C06: 我現在有一個孩子，跟前夫結婚後，他很不愛家且工作不穩定，原以為我可以改變他，結果反而被他所改變了(無奈的笑了一下!)。在女兒一歲半的時候就離婚了! 女兒 3 歲的時候，就做看護工作，做了十幾年! 但之後因房地產的投資，賠了不少錢。之後因為家裡面的人認為我還年輕，可以找一個依靠避免自己後半輩子無依無靠，所以便嫁給一個外省人，他也沒有什麼錢，一直做了很多工作。之後丈夫生病後，便要負責照顧他的生活起居，很快地他一年之後就離開人世了! 我現在沒有工作，可以藉此保養因工作而勞累成疾的身體，現在恢復得不錯。但我不後悔這段婚姻，仍然會感謝他。

A09: 我年輕的時候很保守，沒有談過戀愛，跟先生是別人介紹的，認識不到半年約會兩次因為家人在催，就跟先生結婚了。

A11: 我 50 歲，單親一年，離婚原因是雙方彼此價值觀不同，因工作認識前夫，

兩人奉子成婚，婚姻中幾乎都為先生而活，很多事情計畫永遠趕不上變化，事與願違。雖然婚姻是我自己選擇的，但是當我在婚姻裡面發現彼此並不適合時，我卻因為不想讓媽媽擔心，選擇逞強忍耐。

不管是離婚、喪偶或是因為未婚生子而成為單親家庭，都是一個辛苦掙扎的過程，有一首大家耳熟能詳的台語歌曲-「家後」，其歌詞內容大致在闡述一位妻子將一生的青春奉獻給夫家後，回首歲月才發現「原來幸福是吵吵鬧鬧」，這句話對於寫詞作曲的人而言，或許深覺回首婚姻路，過程也許常是吵鬧、苦樂交參的日子，但結果終也甜蜜。從這些團體成員的故事中發現這樣的歷程也是個人自我成長的機會，當邀請這些團體成員回顧她們和前夫（丈夫）的交往至結婚階段時的情形，眼淚不會因為時間的消逝而減少，當每位成員在敘說自己生命故事時，那種又哭又笑的樣子卻也喚醒了我對『家庭』、『婚姻』、『傳統家庭價值文化』的省思，雖然，決定結婚仍是以當事人為主，但不可諱言的是，從這一群中高齡單親婦女的身上，發現時代價值文化的差異性也讓這群成員在面對婚姻的抉擇以家人的看法時深具影響力，在傳統婚姻裡，當事人的意願並不扮演重要的抉擇因素，有時不得不承認父權體制深深地影響著我們每一個人。

A06：其實在婚姻裡我永遠處於備戰狀態，因此當我前夫提出離婚時我的心情快樂得無法言喻，然半年後我卻癱了，那種感覺很惶恐、不安、漫無目標，因此才會向外接觸一些從沒有上過的課程，現在我的感覺很充實，以前的那些害怕都不見了，能掌握清楚自己的人生藍圖要如何規劃，以前沒有自信，出門沒有穿蜜雪兒的衣服和足蹬三寸高跟鞋不敢出門，有自信了現在穿個短褲穿個拖鞋也可以出門，越來越自在。

A08：我 52 歲了，因為先生過世而成為單親，單親到現在已經半年了，覺得自己在婚姻裡的 30 年都是一場空。先生因為罹患胃癌往生，在我們的婚姻裡面我便知道有第三者的存在，當先生因為癌症住院，這期間第三者有到醫院探視先生，但照顧工作都是由我負責打理直到先夫過世，可是我卻發現沒人認真看過我的用心，當先生過世後先生的姐姐反而責怪我，認為我不應該當個女強人，婆家沒有人支持，在婚姻的過程裡前夫的作為態度更讓我失望，覺得三十年的婚姻到最後是一場空、虛無。

C03:婚姻過程裡面感覺自己沒安全感，跟前夫相處幾十年的精神折磨讓我很累。

C01:婚姻的十年中，我過得很不快樂，與前夫在新婚度蜜月時就想離婚了!之後是我主動提出離婚要求，但他沒有同意，便分居五年，他在台南找到一個(女友)之後，就離婚了。

B09：婚姻中還是要保有自己的生活，但是有幾個家庭是這樣，像我們這樣年齡層都沒有，現在年輕人比較幸福，過著自我的生活，慢慢開始要這樣。但從我們這一代都沒有，就是從一個傳統的家規，父母交代給我們就是一種家

規，老公在不能出去，不能玩，老公不在孩子在，你又不能走，就會陷入這種情節，那你等於什麼都沒有享受到，生活被壓的喘不過氣來。

許多人認為結婚就是擁有一個家，而家庭是一個女人的全部重心，為了家什麼都可以犧牲奉獻，甚至委屈自己來成就一個家的和諧美滿。如同我自己的母親一般，結了婚後便開始為了家庭、子女犧牲奉獻，失去自我的人，從小被教導要服侍丈夫，照顧好小孩才能想到自己的生活，作為母親-考量生活的優先順位自己永遠是排在最後一個，擁有自己的時間，有了家庭就必須要忘記自己的存在，儘管婚姻帶來許多不安、惶恐，也必須為了家庭、子女努力的維繫這段婚姻，這樣的生活模式直到離婚或先生過世後才出現了改變的可能。

## 貳、『母職無法懈怠』-與子女、家人的關係

### 一、從子女角色到為人母-與原生家庭親友關係

不記得這部電影的名字，甚至也不記得內容，卻時常想起其中一幕畫面。我記得這部影片大概是在描述一對中年夫婦如何面對婚姻危機的過程，其中有一幕生動地表達，當他們兩人在溝通對話時，這對夫妻坐在一張床上展開對話，在他們談話的同時，各自的父母卻坐在兩人的身旁，不時地傳遞自己的想法及意見。於是，出現了一幅極有趣的情境，有三對夫妻坐在一張大床上，紛紛表示自己不同的觀點。而這對夫妻的價值觀顯然受到父母親極大的影響，導致他們表現不同的行為及選擇迥異的決定。

我想，每個人受到自己原生家庭的影響，是不容否認的事實。無論小至生活習慣、習性、模式，或大到個人的性格、生涯發展及價值觀、行為模式、思考脈絡，都與父母親或主要照顧者所教導影響的有深層的關係。一旦在家庭中被雕塑成型，想要改變也會顯得不易。因為這些觀念、行為可能在幼年的時候便烙印在孩子的心中，成為根深蒂固的模式，甚至成為他如何看待外面世界的信念，影響我們往後的行為模式，不知不覺中我們會重蹈覆轍或是嫌惡那種感覺。

C01：在家庭中，父親會指使我去做家事，但母親疼我便叫我不用去做，父母親時常會為我的事情吵架。在家中，父母親對我都是疼愛的，因為我在家庭中是老么，是在家庭期望下誕生的。但我母親有時跟父親吵架，會威脅父親說自己會去跳愛河，那時常會擔心媽媽的狀況，所以焦慮與緊張的感覺一直都在，父親給我感覺很陽光，母親總是躲在角落的感覺，感覺會怕！我知道父母親對我都是疼愛的；但對母親什麼事都要管教與介入，仍讓我

直到今天都充滿壓力，甚至讓我覺得自己想反叛，也認為生在這個家庭很倒楣，真的是先天不足、後天失調。從以前和自己父母親相處經驗，讓我對女兒管教比較不會採取正面影響的關係，不會用母親高壓控制的管教方式來影響自己子女的決定。

回憶起自己成長的過程中，在和父母的相處時心裡曾不斷的出現『內在誓言』，常常有一些千萬不能重蹈覆轍的觀念或理念一直留在自己心中。從婚姻到親子關係，父母親的婚姻狀態著實會影響自己感情選擇，也影響著自己對待子女的方法，無論父母親的關係如何，兒女都在其中發現性別及婚姻關係、親子間相處模式的種種，有些影響是深層而非語言的，當我檢視自己的想法或行為，才發現原來自己受到原生家庭的影響竟如此之多且深，就如同團體成員所述，過去原生家庭所給予的教育方式令自己感到不適應，便會不斷地提醒自己不宜在用同樣的方法對待自己的子女。

C03：阿月說小時候因為家庭有經濟壓力，所以很早就出來工作，感覺一生都是忙忙碌碌的，只要有賺錢的機會就不會放棄，什麼都要靠自己，感覺很沒有安全感。原本想靠婚姻擺脫這種勞碌的命運，但是自己結褵的先生，人格特質也不是很好，結婚後卻是更加忙碌，並未擺脫以往的生活型態，感覺好累，似乎又要回到以往的生活，很不想要去面對。雖然自己結婚自組家庭，後面又再面臨離婚獨自撫養子女的壓力，但家庭親友似乎不能理解，反而還會要求阿月拿錢回去，主要是出錢來協助家裡的哥哥，阿月表示家人較重男輕女，分配財產沒有女兒的份，感嘆自己勞碌一生，又要將所賺的辛苦錢回饋給家庭，自己跟姊姊心理十分不平衡。雖然心裡會恨，但總是自己的父母與兄弟，完全不理會是很困難的。雖然很想逃掉這些，但是原生家庭只要缺錢就會打電話來找，感覺十分無奈。且原生家庭的父母都以權威式的溝通方式，對自己大多下命令說該怎麼做！只要講到錢的問題，都是以「爭吵」的方式來處理問題。

在生活中深受多種壓力影響，如家人經濟壓力、個人生活壓力、親子溝通壓力，這些壓力並不會因為成為單親身份而減輕，反而讓自身陷入其中不知如何自處，也深度承受不同關係間所賦予的壓力與責任，在團體中傾聽著阿月分享的過程，成員及領導者建議阿月在不同關係中劃分界線，並要作出決定且放手，不要

讓自己擔負過多責任，畢竟自己是渴望回歸自由無慮的生活型態，應藉此建立起自己的生活模式，但每當阿月提起自己原生家庭所經歷的一切，情緒是高漲且激動的，在哭泣當中講述自己的不安與不甘心，可見原生家庭對阿月之間的牽絆很大，對於身為單親的婦女來說，無原生家庭親友可提供支持及支援下，卻反而需面對原生家庭帶來的衝突及矛盾，使得生活重擔猶如雪上加霜。

## 二、情感路上拉拉扯扯—與前夫、婆家和子女的糾葛關係

回憶起小時候曾經面臨父母衝突事件的我而言，我不確定若當他們（我的父母）回首婚姻路時會是什麼滋味？但對我來說記憶中父母親間的爭執與衝突，就猶如歌詞所言回首歲月「原來日子是吵吵鬧鬧」，這種家庭風暴偶爾不定期上演，猶如一顆未爆彈隨時會爆裂，就像悲劇隨時會發生一樣，這種日子在我心理的烙印是“苦難與不想要的”，因此我便思考婚姻該是什麼模樣？如果她們選擇將婚姻作一個結束，那會是解脫嗎？我想對於這群中高齡單親婦女來說雖然婚姻關係是結束了，但婚姻關係結束並不代表可以完全切斷與前夫、夫家、子女的糾葛。和每個雙親家庭所可能經驗到的一樣，女性單親家庭中的親子關係也是備受考驗，但這當中卻存在著更複雜的因素，一方面是與前夫、夫家之間微妙又難過的關係依然存在，尤其因為子女的事必須有所接觸，倘若無法避免衝突和彼此的敵意往來，讓惡劣的氣氛擴散到家庭當中，亦造成子女們因為接收到矛盾不一致的訊息，將使他們封閉起自己的心；另一方面，在家庭變化的衝擊之下，母親和子女雙方都懷抱著各自的壓力和情緒，常會在毫無防備的激烈碰撞之下，使彼此的關係也因而動搖，這也說明了雖然婚姻關係的結束看起來使她們往後的生活似乎歸於平靜，但在平靜之下仍很可能暗潮洶湧。

A13：最近因為兒子要出國唸書有求於前夫才會聯繫，兒子也因為跟前夫互動不諒解我當初為何要離婚，而使他失去人生可以發展的機會，由此而怪罪於我，對我來講傷害很大，但是這是孩子的理解，我可以體會。最後則是孩子自己慢慢察覺某些事情的變化才能釋懷。我不會刻意在孩子面前說自己的前夫是個什麼樣的人，讓他們自己去感受體會，現在他們可以了解我當初的做法及心情。

A06：我跟小兒子有段時間關係不好，小兒子那時不諒解我離婚的原因，認為是我的錯才會造成現在這樣的局面，而我用寫信的方式把我的想法、心情真誠表達讓他了解，書信往來讓我們的關係轉變不少，雖然和孩子的關係雖然改變了，但我感覺現在的身體出現自律神經失調，因為前夫會回

來找小孩，似乎會用金錢賄賂網羅孩子與他站在同陣線。聽小兒子說他可能察覺年紀老了身體不好想回來感受親情包圍，但我不喜歡前夫的方式，明顯對兩個小孩有差別待遇，對一個很好另一個則不理不睬，對於這些我的內心很憤怒、生氣、有點失落，但我會選擇壓抑不讓孩子知道，維持表面的假象，身體才會出現狀況。參加團體後我就試著跟孩子溝通，其中我也了解到孩子有他們必須承受面對的辛苦，因此我改變做法但有底限，我答應讓孩子與前夫往來，但不能與那個女人往來，這是我可以接受的範圍。

C01:離婚後因為女兒得到的愛不夠，開始叛逆，但我自己也很封閉，不知怎麼管教!

C05：丈夫剛去世時，婆婆認為她「剋」死自己丈夫，就把她們母子趕出去！當時的我實在很辛苦，自己負擔家計，對於先生及孩子的狀況真的無暇照顧。

C02：我的小孩後來去台北念書，然後借住在她父親家（前夫），由於她父親已經再婚，現任太太對於我女兒具有敵意，在他父親面前逼他二選一，是要選現任太太與他的小孩，還是跟前妻所生育的孩子，最後她父親選擇了他太太！這件事也是她 25、6 歲時才跟我說，之前我都不知道！之後就未提父親的事情了！

對單親母親而言，孩子個人的情緒反應，以及成長階段的改變，也是影響親子關係的原因。當孩子出現對母親不滿的情緒，單親母親就會感覺到親子關係出現威脅，甚至心理上感覺受傷。然而，對照在我自己的成長經驗中，因為與父母間偶有的衝突使得彼此的關係特別緊張，但對於需身兼父職的單親母親來說；除了要面對親子關係的衝突，也需面對婚姻結束後間接影響的子女關係，使得她們在經歷婚姻之後，雖然沒有了婚姻關係，但也必須特別在意孩子對她的種種情緒反應，並且期待能擁有良好的親子關係，對這些單親母親來說，婚姻關係結束了而子女便成為未來生活的依靠、重心，要維護自己的立場又需考量到子女們的心情，在過程中的拉扯想必令人十分疲憊。

A10：我很關心女兒的婚事，在他們的面前卻不能提，大女兒婚姻失敗試著溝通卻無效，二女兒婚姻比較好但最近夫妻倆常吵架，女兒常吵著要離婚讓我很頭疼。

A04：我有 1 子 1 女，兒子已經結婚生了兩個孫子，女兒未婚，唯一給我的煩惱就是兒子他的工作很不穩定，遇到不喜歡的馬上離職，如此也賠上他的婚

姻，試著與他溝通卻嫌煩，我的要求不多，希望兒女擁有穩定的工作收入才能放心。

A01：父母都會非常關心孩子的狀況，我非常擔心小兒子將來的生活，與他之間溝通不良，讓我挫折感很深。小兒子本身高職畢業，目前在便利商店工作，下班後就窩在電腦前面，生活無目標，試著溝通卻出現反效果，不曉得該怎麼做。

### 參、『悠然視界』—老年生活的經濟規劃策略

阿麗，一個 53 歲的中年女性。20 多歲那年認識先生，婚後生下一個男孩，為了照顧孩子，毅然決然辭掉原本穩定的工作，陪著先生從事婆家舶來品販售的工作，以為從此可以過著幸福快樂的生活。無奈婚後沒幾年，先生因車禍死亡，頓時阿麗與孩子們失去經濟來源，她只好一肩扛起家庭重擔，開始了孤立無援的單親生活。因為阿麗的爸媽住在台南的鄉下，且也已經年邁所以無法提供協助；而婆家則視阿麗為「鐵掃把」，認為阿麗先生的死亡是因為娶到命不好的媳婦，自然不願意幫忙阿麗。這並不是一個電影或小說中的故事情節，這是我們團體成員中的真實生活與處境。不論是因為離婚或喪偶、未婚生子而成為單親，單親家庭少了一個人力資源，其所造成的經濟壓力當然就相形增加。

C03:我一直都在做兩份工作，但由於不景氣，工作機會便減少。之前十年一直努力於工作當中，現在工作減少而空閒下來會讓我感到害怕與茫然，十年前離婚，有兩個孩子。結婚後一直做兩份工作，每周每天都在工作，一直持續十年，很怕空閒下來，反而不知道自己要做些什麼，很害怕。因為有經濟壓力，所以要一直工作。其實自己不會去娘家，因為娘家有經濟負擔，深怕回去會回到之前的生活。

C02:婆家對於自己與孩子並沒有負責撫養，完全靠自己打工來扶養孩子，當時根本沒有社會福利可以協助，而且學歷不夠，也不能考公務人員，所以經濟壓力很大，為了生計掃廁所賣麵什麼工作都做過。

B03：比起團體中其他成員我是其中年紀最輕的，我因為離婚成為單親，雖然只有撫養一個孩子可是經濟壓力仍然很大，原本我從事護理工作，但因為護理工作時間長無法讓我有時間陪伴我的孩子，所以我便辭去了護理工作，離職後我沒有辦法鬆懈，經濟壓力逼的自己要盡快找出路，所以我參加了彭婉如的家事清潔訓練班，只要有工作我都接，不管是掃大廈、透天厝我都願意接受。

- B06：成為單親之後我獨自撫養我的女兒，在舞廳從事會計工作，但近幾年因為景氣不好，加上我也年老色衰，所以從雇主的態度可以漸漸感受到雇主似乎有意無意想逼我離職，我很擔心若離職後我的經濟恐怕有問題，自己沒什麼專長且這份工作也作了這麼久，若要重新找尋新的工作也會適應不良，面對經濟的壓力讓我每天都無法一夜好眠，只能靠著服用安眠藥入睡。
- B07：和前夫的婚姻老早便出現問題，前夫的不負責任讓我必需當各女強人，背起家中的經濟重擔，為了支應家中的開銷我曾經開過超商，為了減少超商的人事開支，我常常必需守在店裡，直到自己身體開始出現狀況才深覺這樣下去不是辦法，所以我更換工作，從事保險業務及直銷，我知道我沒有人可以依靠，所以只能一肩扛起。

對於女性單親家庭而言，雖然其就業比例較雙親家庭的女性高，但由於受限於需要兼顧子女照顧之故，因此工作便僅能以從事服務性質的工作為主，其薪資並不高且多是勞力工作，因此單親女性雖然有工作，生活的處境及經濟壓力仍不見得可以改善；且中高齡女性常因體力或其他非歸咎於己之因素連服務性質工作亦無法獲續用，在求職的路上更是辛苦。而且以團體中成員之狀況通常缺乏足夠的經濟支援，她們常需要超時工作以維持生活，有時還需要做兩、三個工作以維持家計，長時間工作下來，必須犧牲與家人朋友互動的時間。

在經濟壓力方面，每個團體成員都為了家計辛苦忙碌著，有些人原來在婚姻中就有工作，可是成為單親後，經濟壓力變大，必須兼差以求經濟平衡。有些人婚後便從事家庭主婦，全心照顧子女，當成為單親之後經濟生活更吃緊，再加上必須扶養小孩，肩上的壓力無法鬆懈。可是面對著經濟環境的衝擊，成員們必需面對自己年老體力變差或者因應時代轉變；雇主結束營業而自己亦無工作的危機，當自己是家中唯一的經濟支持時，工作及經濟的穩定便成為最深的渴望，對於未來的期待與規劃也變得僅能簡單的奢求自己一切都是平平靜靜、安安順順的。身體健康，有一定的經濟保障，有「過河錢」（看病的錢），保有不需伸手向子女開口要錢的尊嚴。

- C01：在高雄住久了，想到台南租屋過過新的生活，已經找到房子，並與房東談妥價錢，且準備要簽約，可是因為高雄市勞工局通知我通過多元就業方案，準備攜帶相關證件辦理行政作業而後上工，雖然工作只有三個月的期限，但為了經濟我決定暫緩簽約，先以工作為主。

這是這群中高齡婦女普遍的心聲，為了不想造成子女的困擾，就算已經邁向政府所規定退休的年齡，她們仍然不放棄任何一個工作機會，為了只是想要多掙一點錢，讓自己的經濟生活穩定一些。

C07：年老生病都會拖很久，那樣很可怕，而且還要有經濟方面的支撐，然後我又沒有..……我會很擔心！就很像我之前要二十歲的時候，我十九歲的時候很怕耶！那個心整個就是很怕耶！感覺二十歲好像就是一個關卡這樣！好像過了二十歲，就已經是成人了！感覺就是不一樣，那時候我整整怕了一年耶！現在我就想說我要活到六十歲就好了，如果我六十歲還死不了的話，我就可能會開始怕這樣！可能一方面小孩是不是讓我依靠！！以後若真的我老了、生病了也不可能花錢請人家照顧，可能也沒有辦法！到目前的想法就是這樣啊！像我現在要存很多錢，也是不太可能啊！像我在證券工作那邊有一個大哥，都會叫我妹妹！他有一次半開玩笑跟我講，這個工作妳要做多久啊！妳要做到什麼時候啊？其實，不然是要怎麼辦？像我們這種年紀，如果要轉換跑道，也難換啊！像我做這份工作已經9年了！我也已經習慣這樣的工作時間，很自由啊！如果問我要做這份工作做多久，可能就是做到我做不動為止吧！可是說現在要存錢什麼的，來支撐以後的生活，可能也沒有什麼辦法吧！如果老的話可能會躺在那邊，要死不死的！（苦笑）真的很怕耶！

C03：如果問我要工作到幾歲，我只能回答工作到我不能做的時候，妳叫我空下來，我真的沒辦法！從小就勞碌習慣的人，空閒下來還真不知道要做什麼？我會摸東摸西的！我白天工作還是照樣做啊！但我們要有危機意識啊！我們年紀也差不多了！這個兼職就是做備份的啊！

就像骨牌效應，在子女年幼時因為自己單親的身份而不得不扛起家計，在沒有家人協助下只能咬著牙苦撐，只要有工作便去作，也因為這樣減少了陪伴子女的時間，親子間難免出現了隔閡或生活習慣的差異，當自己邁向中高齡時，並不能因為體力的衰減而辭去工作，一面擔憂著老年的生活一面仍然要操心孩子的狀況，也期待著自己不要活太久。

#### 肆、『孤獨與盼望』--老年單親婦女的社會與人際關係

單親婦女渴望伴侶的需求，並不亞於單身女生，然面對周遭人的眼光以及顧慮孩子的觀感，往往無法坦然面對自己對親密關係的需求。有些人擔心會重覆前一次親密關係的創傷經驗，而在面對新的關係時，卻又極度缺乏安全感，有些人則礙於現實生活壓力或心理調適的困難，未考慮清楚即邁向另一段不幸福的婚姻

關係。

## 一、對『伴』的渴望

B07：我覺得當你生病都沒有人陪在身邊那種孤獨無助油然而生，先前身體不好開刀住院住了八天那種感覺特別強烈，因為這深刻的經驗讓我開始注重個人的健康，我以前很享受孤獨，做什麼事都一個人，都是一個人走，當我住院沒辦法動的時候頓時覺得孤獨很傷人。

C01：沒伴侶的壓力，其實自己長得不差，但老了還是沒有伴侶相伴左右，怕被別人笑。自責交不到男朋友，擔心自己沒有魅力；而且自己與他人互動關係不好，感覺朋友都是很自私的。選擇伴侶的時候我會考慮很多，我覺得公務人員不會傷害我，他們對人會比較好，如果他們做出不好的事，對他們的工作也連帶有不好的影響。這幾年比較難，因為老了，40歲左右的時候還好現在都交不到適合的男人，可是反而男人老了還可以交到女友。

B09：一群兄弟姐妹在一起我反而會出現孤獨感，沒有話題可聊。面對孤單的感覺我選擇用信仰和看書來抒解，加上我與前男友復合跟他在一起我很快樂，孤獨感就消失了，只是當我們各自回到屬於自己的家我覺得內心深處反而更孤獨，有種深層的罪惡感，屬於更深的孤獨，因為對方有家室，感覺好像在做脫離常軌的事。我能夠體會對方也有壓力，不會強制要求就得像一般情侶這樣要什麼有什麼、每天必須在一起，有時覺得這是自找的，必須自己承擔後果。

老年婦女對愛情，早已淡漠了，遙遠了。只不過是回憶中的一份兒精美、苦澀、動人，又多多少少有那麼一點兒不盡如人意的甜點心了，期待的是自己能有一個安全又不會再讓自己重蹈覆轍回到過去生活的『伴』。

A09：自己的生活較簡單，大而化之，之前個性方面會較壓抑，現在有接觸宗教，心裡比較平靜，之前曾有段時間都睡不著覺，因為自己交往圈較小的關係，曾經因為這樣去看心理醫生，醫生說我心裡有事。我之前的個性很衝，但自從接觸宗教、工作及參加一些成長團體後，有慢慢修正自己，改善很多。

B09：以前是不會自處的人，不管去哪裡都要有人陪伴，三不五時都是跟朋友相約聚會，享受團體生活才不會覺得孤單。現在我不再這麼想，偶爾沉浸在一人逛街的樂趣，逛書店發覺哪裡有好看的書，去教會學習上課，生活中充滿這些有意義的事分解掉了內心的孤獨。

A04：先生過世後我努力的工作扛起家中經濟重擔，現在年紀大了因為體力無法負擔所以選擇退休，加上自己的兒子也離婚了，所以便幫著照顧孫子，這種生活很苦悶，但是還好我很樂觀，平常還有一些姊妹跟朋友們互相聯絡，平常沒事的時候便和姊妹、朋友們一起外出，花少少的錢旅遊，如果沒有宗教跟朋友、姊妹，我可能老年的生活會很孤單。

在過去生活中絕大多數的中高齡婦女必須要汲汲營營的為了每天生活而忙碌，當逐漸步入中高齡之後，若沒有『伴』或『信仰』、『朋友』提供支持，生活便可能顯得單一。她們當中絕大多數不可能像歐洲或者日本的老年婦女那樣，憑借晚年的悠閒歲月，去世界各地走一走，看一看，吃一吃，歇一歇，開開眼界。因為，她們連最基本的旅遊及晚年生活都必須思考自己是否有足夠經濟能力。

## 二、年齡帶來的壓力

C07：我不知道我可以活多久?但我只想活到六十歲就好了! 因為人老化了!就沒有辦法，如果身體有疾病，導致身體不方便，我覺得那個真的很恐怖耶! 倒不如說六十歲，這樣可能還比較好一點!!

C02：我想要活到八十五歲!因為還有很多事還沒有做完!不要變成孩子的負擔!照顧好自己最重要!

每一位成員對於往後老年生活均有不同的詮釋，受到過去生活世界的影響，但也間接影響往後老年生活的想望，對於年老衰敗造成對於身心理與其他條件的影響，不可諱言，對於中高齡單親婦女有著一定的影響力，不管選擇幾歲該結束的生命，顯示出一種欲操控但又恐懼的心境，對於年老，其恐懼是勝過死亡!

## 三、對親情的渴望

B04：每到晚上會覺得孤獨，孩子都各自回自己的家庭，以前會希望他們能留下陪我，現在我是什麼話都不講了。對於老年生活我只希望可以和孩子在一起，我想不透為什麼孩子不想跟我這個娘一起生活，我又可以幫他們照顧小孩，也不會管東管西。你們知道當我每天一個人在家，睡前因為害怕需要吃安眠藥，每次只要有地震或是聲響，我就要提心吊膽，我最近想要把錢拿去買一棟透天，和孩子和媳婦同住，現在這是我最大的渴望及規劃。

陪伴支持對是阿美來說是渴望但卻又不斷的因為無法達成而失望，面對孤寂感受強烈灌注，更為突顯一個人的孤單無助，空虛寂寞，更需要有人能左右相伴

在旁支持，她不期待找個人作伴、說話、商量，也因為自己的特質不太喜歡團體生活，因此只能一直帶著空虛孤單的心靈等待著子女給予關懷。

## 第五節 結論與反省

生活及生命的經歷就如同一部一直在放映的影片，過去及體驗過的事並未真正的消逝，它躲藏在我們心中，影響著我們的思考，並也慢慢的改變我們的樣貌；透過『敘說』的方式作為團體進行的方式，看來彷彿輕鬆，然而成員們卻必需真實的面對自己，讓內在的矛盾拉扯被掀開。而在我所接觸的社工訓練告訴我可運用團體工作協助人們，目的是為了要協助參與者改變生活品質，使其發揮最大潛能，但除此之外，對我來說作為一個社會工作者，並非僅是將它視為是一種職業，而是期待自己在透過專業教育訓練的過程後，更懂得以『對待』、『尊重』、『協同』、『陪伴』的態度面對每一個不同的個體及生命的故事，以一種理解經驗、洞察意義和發展能動的態度溫馨陪伴，放棄教導、訓誡、救助者..等的姿態，透過傾聽他者的故事，學習如何進入一個他者的生命經驗中。

### 壹、結論

每個人的生命皆是獨特的，透過團體及敘說方法讓成員不斷與自己交談，雖然在團體中當成員們談述到過去的經驗難免流淚，但眼淚卻是另一種沈澱及體驗經驗的方法，透過眼淚洗滌了過去的傷痛，讓人看清前面的路，勇敢的繼續走下去，品味生命過程中的點點滴滴，在團體過程中，我傾聽著每一個成員敘說自己獨特的生命經驗，並看著每一位成員彼此尊重、激盪出不同且有趣的火花，對於參與團體作為一個觀察者的我來說這些經驗並非書本所能教導我的事情。

用『走過黃昏』這個開端來形容這群中高齡單親婦女的心境也如同這群成員帶給我的感覺，她們給人一種如同鎮靜劑、祥和、寬容、歡愉、像母親般慈祥的樣子，但也帶出一種無奈及惆悵感，就像黃昏時雖然天色很美，但回首自己過去辛苦的生命歷程及對於未來生活及經濟的壓力，那種哀愁及孤寂令人難以遺忘。

從這些參與中高齡單親婦女團體的成員身上，我更深刻的體驗到中高齡婦女所經歷的孤寂感及對於老年生活的憂慮，因為台灣的社會環境中以親情維繫的家庭型態，而「養兒防老」與「含貽弄孫」是傳統對老年生活的期待，然而，因為社會變遷與居住型態的改變，對這群多年來已經身兼父職、疲於奔命的中高齡單親婦女來說，她們心中的焦慮除了經濟的壓力外，也可能將面對期待與現實生活落差的寂寞。

透過人們對自己生命故事的敘說，在說故事過程中，不斷地呈現自己生命歷

程，將過去零散的記憶與經驗做一個統整，藉此理解自我的生命意義，並重新尋找內在的動力，也是生命經驗的再回顧與再省思。我相信每一個個體都是獨特的，而在這群中高齡單親婦女的身上，我看到生命的韌性及堅強，也幫助我了解生命的獨特以及她們如何渡過的歷程，幫助我檢視自身的框架及狹隘。

## 貳、反思

『當我聆聽自己正在經歷著的體驗時，或當我愈是試圖把這同樣的聆聽態度延伸到另一個人身上時，我愈是能尊重我所感受到的這種生命之複雜的過程。所以我變得愈來愈不願意急急忙忙衝進那個固守的據點——去確定目標，去塑造別人，去操縱或催使別人走上我要他們走的道路。』

-----人本主義心理學家 Carl Rogers, 1954)

在中高齡單親婦女的團體中，將與團體成員的對話視為故事般的敘事，每一次會談都可能是個開端、終場和結局，以故事的角度能理解屬於個人主觀的、獨特的、完整的經驗與意義，並且學習如何去接納自己生命中不順遂的際遇，讓這些看似不愉快的經驗進化為自主發展的奠基石，這對我來說便是一種學習及經驗的歷程。

從這群參與中高齡單親婦女的團體成員身上，我看到在那個資訊缺乏、福利制度亦未如現在充足的年代裡，她們雖然不知道如何尋求資源、不知道如何求助，但是憑著一身堅持挺過來，什麼都肯作，雖然這一路走來辛苦萬分，即使邁向中高齡的階段仍然不停歇的工作，這種態度及精神都令我感佩，相較於在這個資訊發達，不斷強調『弱勢』、尋求『資源、補助』的年代裡，這群中高齡單親婦女的身影及精神更顯得珍貴。在從事社會工作的歷程裡我帶著自己有限的生命經驗去陪同不同的『個案』走過改變的歷程，雖然面對一些從未經歷及未曾體驗的一切難免曾經出現疑惑、焦慮，甚至不知所措的感覺，但很盡興自己因為這些經驗讓我找到一個「跟自己對話的位置」，有機會去檢視自己的限制及跨越自身既有思考視野與行為框架，拓展生命的能動性與有限性。

完成了四年的大學教育，我帶著滿懷的熱誠及躍躍欲試的心情投入社工工作，還記得在學校時成績表現普通，但踏入實務工作之初，曾經腦子裡充滿著書本裡所謂的『理論』、『技巧』、『倫理』，也陷入『企圖改變他人』、『施與受的不對等關係』框架裡，對我來說，是真正當了社工之後才開始學習如何成為一個懂得理解及陪伴他人的社會工作者，在『做中學』、『反省、知識、行動、改變』的歷程中成長。

因為自身成長環境的平穩，讓我對環境及社會的理解顯得狹隘，當踏入社會

工作之領域後，不得不承認是『個案』教會我許多事，是在工作關係中讓我有機會檢視及回溯自己的成長經驗及脈絡，讓我學習理解及察覺與他人互動的關係，當我放棄自己設定的框架、標籤，在面對每一個獨特的生命時，學習尊重、反思、理解、謙卑，也同時在陪伴每個不同生命個體時，發現生命的感動及存在的意義！

和每個個案互動的過程中，即使故事是沈重、複雜、痛苦的，但當拋棄了『協助/受助』、『社工/個案』、『男強/女弱』...的思考框架，我看見的是每個生命及故事所呈現出獨特的美，就如同翁開誠老師所述，『面對難解的他人生命，放下改變的「好意」拾起關於他的一切瑣碎，努力將之故事化，當美感開顯，相隔的生命感通了，成人之美的行動也就出現了』。身為一個社工員，面對體制及專業機制的包袱，若陷入只是汲汲營營的想要解決他人的問題，戰戰兢兢的思考如何回應他者，那也就陷入專業框架的迷思中，將社會工作變得表淺及問題解決化。從這幾年的實務工作經驗中，學習聆聽及理解他人的故事，我看見了他人豐厚的生命經驗，就算困頓也努力存在著的動能，也因為時時反思及檢視自己的束縛，而增加了自己對人文、環境及社會脈絡的理解及視野。

原來生命有這麼發展及激發的可能，人生難以一帆風順，與個案發展陪伴及伙伴關係，當我們能支持及陪伴他人渡過苦難，也豐厚了自己的生命經驗。而助人工作能被稱之為一門藝術，並非是講求技術、理論及方法，亦非是追求量化、績效的展現，如果對生命沒有寬廣的視角，對他人的故事缺乏聆聽的態度，不願意貼近，那社會工作的存在就變成制式化的活動。在工作中我一面回顧各種知識及所謂的專業助人工作，一面思考如何陪伴、傾身貼近他人的脈絡，理解他人的故事，在協同改變的過程中，彼此的生命經驗相互交織及參照，將經驗內化及整理是一門重要的功課，我不在只是站在企圖協同他人的立場，而是在協同改變及陪伴的歷程中，理解生命，堆砌自己的經驗，在情境中將信念及思考轉換成具體陪伴及理解的行動。

## 參考資料

### 一、中文部分

丁興祥、張慈宜、曾寶瑩(譯)(2006)。質性心理學：研究方法的實務指南。台北：遠流出版。(Smith, Jonathan A., 2003)。

王覺興(2002)。單親家庭子女生涯發展與抉擇歷程之質性研究。國立成功大學教育研究所碩士論文。

王勇智、鄧明宇譯(2004)。敘說分析(初版二刷)。台北：五南。(Kohler, R. S., 1993)。

王靖雅編(2008)。九十七年度中高齡單親婦女支持團體計畫成果冊。高雄市單親家庭服務中心。

內政部(2000)。戶口及住宅普查初步結果提要分析。

行政院主計處(2009)。全國人口婚姻狀況統計。

網址：<http://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=15408&CtNode=4594>。

朱貽莊(1998)。單親兒童性別角色之差異及其相關影響因素之研究。私立靜宜大學青少年兒童福利研究所碩士論文。

林天祐(2005)。教師 行動研究準則：普及化的基石。學校行政。

宋鎮照(2005)。團體動力學，台北市：五南書局。

邱怡薇(1998)。都市原住民青少年之社會支持與學習適應——以台北縣市阿美族為例。國立台灣大學社會學研究所碩士論文。

吳季芳(1993)。男女單親家長生活適應及其相關社會政策之探討。國立台灣大學社會學研究所碩士論文。

吳健豪(1998)。新手諮商員學習與生命的交響：矛盾、舞台與溫柔。輔仁大學應用心理學系碩士論文。

吳慧玲(2004)。失業者尋職過程與工作期待。國立台北大學社會學研究所碩士

論文。

吳清山、林天祐(2005)。文化資本。教育研究月刊。

李英蘭 (2005)。托兒所保育工作人員工作價值觀、社會支持與工作滿意度之研究以高高屏為例。私立中國文化大學青少年兒童福利研究所碩士論文。

李金治 (2003)。國立臺灣師範大學四年級學生生活壓力、因應方式、社會支持與其身心健康之相關研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。

李雅惠 (2000)。單親婦女離婚歷程之探討。東吳大學社會工作研究所碩士論文。

周佩潔(2002)。新貧冰風暴：家中主要生計者失業對青少年子女影響之初探。國立台灣大學社會工作研究所碩士論文。

林瓊怡 (2001)。單親家庭的福利需求分析--以嘉義市為例。國立中正大學社會福利研究所碩士論文。

林萬億、秦文力 (1992)。台北市單親家庭問題及其因應策略之研究。台北市政府研考會委託計劃。

林蕙瑛 (1995)。女性單親家庭的生涯規劃。單親家庭—福利需求與因應對策論文集。台灣地區單親戶的數量、分佈與特性：以1990年普查為例。人口學刊。17：1-30。

林惠琦(1997)。社區精神分裂病患主要照護者負荷、社會支持與心理健康。高雄醫學院護理研究所碩士論文。

洪麗芬 (1993)。低收入戶女性單親生活適應研究-以台北市低收入戶為例。東吳大學社會工作研究所碩士論文。

高雄市民政局(2009)。九十七年高雄市人口性別統計。發表日期：民97年5月27日。網址：

<http://cabu.kcg.gov.tw/Report/ReportTypeFile.aspx?id=115&menuid=184>。

徐良熙、林忠正 (1989)。家庭結構與社會變遷的再研究。台灣社會現象的分析。伊慶春、朱瑞玲主編。中央研究院三民主義研究所叢刊29。頁25-55。78年6月。台灣。台北。

- 郭靜晃(2002) 高雄市單親家庭狀況調查。高雄市政府社會局委託專案。
- 郭志純(2003)。國民小學教師工作壓力、社會支持與職業倦怠之研究。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文。
- 陳惠君(1998)。單親父母之生活壓力、因應方式、社會支持與其情緒適應之相關性研究--以高雄縣婦幼館向日葵聯誼會成員為例。暨南國際大學社會政策與社會工作研究所碩士論文。
- 陳凱琳(2000)。影響發展遲緩幼兒家庭社會支持因素之研究。高雄醫學大學型為科學研究所碩士論文。
- 陳圭如(1995)。單親家庭子女的自我概念、角色行為與教育期望之研究。國立政治大學三民主義研究所博士論文。
- 陳桂英(2005)。單親家庭服務中心功能初探。國立濟南國際大學社會政策與社會工作所碩士論文。
- 陳炳男(2005)。探討教育實務工作者的 利器—教育行動研究之剖析。學校行政。
- 翁毓秀(2006)。為新住民建構社會包容的家庭政策。社區發展季刊。114期。頁61-76。
- 張錦麗(2004)。單親婦女的困境與需求。財團法人國家政策研究基金會。  
網址:<http://old.npf.org.tw/Symposium/900304-SD-04.htm>。
- 張英陣、彭淑華(1996)。從優勢的觀點論單親家庭。東吳社會工作學報。第2期。頁227-272。
- 張英陣、彭淑華(1998)。單親家庭的問題與社會政策之探討。社區發展季刊。84期。頁12-30。
- 張英陣、徐良熙(1987)。台灣的單親家庭：問題與展望。中國社會學刊，第8期，頁121-153。
- 張清富、薛承泰、周月清(1995)。單親家庭現況及其因應對策之探討。行政院研考會委託研究報告。

張清富(1995)。臺灣貧窮的決定因素:個體論抑或結構論?。頁:129-149,收錄於林松齡、王振寰主編。臺灣社會學研究的回顧與前瞻論文集。臺中東海大學出版。

張清富(1998)。單親家庭貧窮因素之探討: 國科會研究報告。

莊淑晴(1991)。女性戶長單親家庭問題之探討。國立台灣大學社會學研究所碩士論文。

黃斐莉(1992)。台北市的單親家庭子女照顧之研究。國立台灣大學社會學研究所碩士論文。

黃麗英(2004)。國中逃家少年的家庭互動及社會支持之分析。國立屏東師範學院教育心理與輔導所碩士論文。

黃繼慶(1994)。社會支持系統對社區老人心理健康的影響。國立台灣大學公共衛生學研究所碩士論文。

許雅惠(2002)。單親母親之母職經驗與內涵。國立暨南國際大學社會政策與社會工作研究所碩士論文。

陳明珠(2001)。從梅洛龐蒂之現象身體論及傳播的身體。世新人文社會學報。155期。頁:169-189。

程婉若(2008)。多元文化的敘事聲音。張老師月刊。張老師文化公司。2008年9月。口述/程婉若·整理/楊雅亭·攝影/黃念謹。

游顥瑜(2005)。單親家庭福利需求與福利網絡組織的關係研究。國立中正大學社會福利研究所碩士論文。

葉英(1995)。生活事件、社會支持與精神疾病。中華精神醫學,9(3),頁177-183。  
童小珠(1992)。臺灣省女性單親家庭經濟困境之研究。國立中正大學社會福利研究所碩士論文。

萬育維(1994)。社會救助福利需求。83年9月。社區發展季刊。第67期。

鄭清榮、湛悠文譯(1997)。另類家庭. 多樣的親情面貌/埃亨(Susan Ahern)、貝利(Kent G. Bailey)著。第一版。臺北市。天下文化出版:黎銘總經銷。

潘德榮(1996)。詮釋學導論。台北：五南。

潘正德(1999)。團體動力學(再版)。台北市：心理出版社。

蔡敏玲、徐曉雯譯(2003)。Clandinin & Connelly著。敘說探究：質性研究中的經驗與故事。台北：心理。

蔡勇美(1985)。“Urbanism and Women’s Labor Force Status in Less Developed Nations,” paper read at the International Conference on Demography and Urbanization in Developing Nations, Taipei, Taiwan, ROC (Dec.)。較低度已開發國家中的城市主義與女性勞動位階。發展中國家人口統計學與城市化國際會議。台北。台灣。

蔡敏玲、徐曉雯譯(2003)。Clandinin & Connelly著。敘說探究：質性研究中的經驗與故事。台北：心理。

蔡清田(2001)。教育行動研究。臺北市：五南。

蔡清田(2004)。課程發展行動研究。臺北市：五南。

盧嵐蘭(譯)(1991)。社會世界的現象學。台北：桂冠。(Schutz,A)

薛承泰(1996)。台灣地區單親戶的數量、分佈與特性：以1990年普查為例。人口學刊，17：1-30。

蘇麗瓊編(2003)。本土與創新---社會工作實務。高雄市政府社會局發行。

## 二、英文部分

Amato, P. R., & Keith, B. (1991)。Parental divorce and the well-being of children: A meta-analysis。Psychological Bulletin。110。26-46。

Antonovsky, A. (1987)。Unraveling The Mystery of Health – How People Manage Stress and Stay Well。San Francisco: Jossey-Bass Publishers。

Babbie (2001)◦ The Practice of Social Research◦ ninth edition◦ Belmont, CA: Wadsworth◦

Bureau of the Census(1993)◦ Statistical Abstract of the United States◦ Washington DC:Government Printing Office◦

Caplan, G. (1974)◦ Support systems◦ In G. Caplan( ED. ),◦ Support systems and community mental health◦ New York : Basic Books◦

Caplan, G. (1976)◦ The family as a support system.◦ In Cooper, C. L., & Payne, R. (Eds.)◦ Current Concerns In Occupational Stress,,◦ N.Y. : John Wiley & Sons.◦

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985)◦ Stress, social support, and the buffering hypothesis◦ Psychological Bulletin◦ 98◦ 310 - 357◦

Corcoran, Mary, Gerg J. Duncan, and Martha S. Hill. (1984)◦ "The Economic Fortunes of Women and Children: Lessens from the Panel of Income Dynamics." Journal of Women in Culture and Society◦ 10:232-248◦

Capps,L.&Ochs,E(1996)◦ Narrating the self◦ Annual review of Anthropology◦ 125◦ 19-43◦

Crossley, Michele L. (2004)◦ 敘事心理與研究:自我.創傷與意義的建構。(朱儀玲等譯)◦ 嘉義市:濤石文化◦

Denzin, N.K., & Y. S. Lincoln(2000)◦ Handbook of Qualitative Research◦ 2nd ed.◦ Thousand Oaks◦ CA: Sage◦

Duncan, G. J. & Rodgers, W. (1988)◦ Longitudinal aspects of childhood poverty. Journal of Marriage and the Family◦ 50◦ 1007-1021◦

Durkheim (1895)◦ Rules of the Sociological Method◦

Garfinkel, I. & McLanahan, S. S. (1994)◦ Better Child Support Enforcement :Can It Reduce Teenage Premarital Childbearing? Washington

D. C. : The Urban Institute Press ◦

Goode, W. J., & Hatt P.K. (1952) ◦ Methods in Social Research ◦ NY:  
McGraw-Hill

Gottschalk, Peter, Sara McLanahan, and Gary D. Sandefur. (1994) ◦ The  
Dynamics and Intergenerational Transmission of Poverty and Welfare  
Participation. In *Confronting Poverty: Perceptions for Change* ◦ Eds.  
Sheldon H. Danziger, Gray D. Sandefur, and Daniel H. Weinberg ◦ Cambridge,  
MA:Harvard University Press ◦

Hill, Marsha, and Michael Ponza(1983) ◦ "Poverty and Welfare Participation  
across Generations," *Economic Outlook in USA* ◦ 10:61-64 ◦

House, J. S. (1981) ◦ Work stress and social support ◦ Mass:  
Addison-Wesley ◦

Lewin, K. (1936) ◦ Principles of topological psychology ◦ New York:  
McGraw-Hill ◦

Lin ,N. and M.Dumin (1986) ◦ " Access to Occupations through social  
ties." ◦ *Social Networks*:8-365-86, Marsden, PV1987 ◦ Core Discussion  
Networks of American ◦

McLanahan, Sara S., (1985) ◦ "Family Structure and the Reproduction of  
Poverty," *American Journal of Sociology* ◦ 90:873-910 ◦

Mitchell, J.C. (1983) "Case and Situation Analysis" ◦ *Sociological  
Review* ◦ 31(2) ◦ 187-211 ◦

Mueller, Daneil P., and Philip W. Cooper (1986) ◦ "Children of Single Parent  
Families: How They Fare as Young Adults," *Family Relations*, 35:169-176 ◦

Northrop, Emily M. (1990) ◦ "The Feminization of Poverty: The Demographic  
Factor and The Composition of Economic Growth" ◦ *Journal of Economic  
Issues* ◦ 24(1):145-160 ◦

Nuckolls, K. B., Cassel, J., & Kaplan, B. H. (1972). Psychosocial assets, life crisis and the prognosis of pregnancy. ◦ American Journal of Epidemiology ◦ 95(5) ◦ 431-441 ◦

Pearce, Diane (1979) ◦ "The Feminization of Poverty: Women, Work, and Welfare", Urban and Social Change Review, 11:28-36 ◦

Peterson G. W., & Rollins, B. C. (1987) Parent-child Socialization In M. B. Sussman & S. K. ◦

Pressman, Steven (1989) ◦ "Comment on Peterson's-The Feminization of Poverty" ◦ Journal of Economic Issues ◦ 23(1):231-245 ◦

Smith Michael J. (1980) ◦ "The Consequences of Single Parenthood: A Longitudinal Perspectives. " ◦ Family Relations ◦ 29:75-81 ◦

Stake, R. E. (1978) "The Case Study Method in Social Inquiry" ◦ Educational Research ◦ 7 Feb ◦ 5-8 ◦

Swindle, R. W (1983) ◦ Social networks, perceived social support and coping with stress ◦ Preventive psychology: Theory, research and practice in community intervention ◦ New York: Pergamon ◦ 87-103 ◦

Thoits, P. (1982) ◦ Conceptual, methodological, and theoretical problems in studying social support as a buffer against life stress ◦ Journal of Health and Social Behavior ◦ 23(June) ◦ 145-159 ◦

Thoits, P. A. (1986) ◦ Social support as coping assistance ◦ Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54 (4), 416-423 ◦