

马来西亚华裔中年女性的失落经验之叙事研究 *

The Narrative Study of Loss Experiences in Middle-aged Chinese Women in Malaysia

骆惠旋**

(LOH Hooi Shien)

侯雯荔***

(HOW Wendy)

林尉惟****

(LIM Kim See)

摘要

本研究旨在采用叙事取向研究初步探究马来西亚中年女性的失落经验与因应，以及失落后的成长与省思。藉由她们的失落故事，了解马来西亚华人传统社会底下女性困顿与推进的片段，从而思索当今女性的位置与未来方向。故，本研究邀请三位年龄介于45-59岁的中年女性进行半结构式的深度访谈，进行叙事分析，然后与华人传统文化进行文本对话。透过“整体—内容”分析，研究者将访谈资料置于受访者的生命脉络中，整合出有意义情节的小主题，呈现她们的生命故事。透过“类别—内容”分析，依据研究问题做出综合分析，得到以下结果：（一）中年女性的失落经验围绕在不同的亲密关系；（二）中年女性以隐忍、妥协、自我归咎方式因应关系困局；（三）中年女性成长源于向外重新学习和连接家庭外的社会支持系统；（四）中年女性关系失落后重新把重心放在自己身上；（五）失落经验提升中年女性对他人的同理；（六）中年女性得以从失落中建构意义。

关键词：失落、中年女性、叙事研究、马来西亚华裔

Abstract

This study aims to use personal narrative research to explore the experiences of loss by middle-aged Chinese women in Malaysia. The study aims to deepen their reflections and growth in the process, in addition to the construction of meaning in their stories of the past, juxtaposed in the context of contemporary traditional Chinese culture. In this study, three middle-aged women, aged between 45 and 59, were interviewed in depth through semi-structured interviews. The collected narrative were analysed using the “holistic-content” model. We placed the data in the context of the interviewees’ lives and integrated them into small themes with meaningful episodes to present their life stories. This is then followed by the “categorical-content” model, in which analysis were made based on the research questions. The

* 本文获得凯迪基金会（Kendek Foundation）赞助经费。

** 骆惠旋 新纪元大学学院辅导与咨商心理学系讲师。电邮地址：hooishien.loh@newera.edu.my

*** 侯雯荔 新纪元大学学院辅导与咨商心理学系讲师。电邮地址：wendy.how@newera.edu.my

**** 林尉惟 凯迪基金会前任研究员。电邮地址：tornado1976@gmail.com

research result showed that: (1) the experience of loss by middle-aged women were exposed to different intimate relationships; (2) relationship difficulties tend to be responded with self-blame; (3) middle-aged women's personal growth comes from self-relearning and connection to social support systems outside the family; (4) middle-aged women tend to focus on personal development after experiencing loss in intimate relationships; (5) experience of loss encouraged middle-aged women's empathy for others; and (6) middle-aged women were able to construct meaning from the experience of loss.

Keywords: loss, middle-aged women, narrative research, Chinese Malaysians

一、绪论

一、研究动机与目的

“失落”这一词，蕴含着每个人在各自生命中不同形式的失去。无论是所爱的人、事、物、社会角色、灵性、自我或身心健康，一旦我们有意识地感受到具有意义、有价值的事物无法再拥有时，如此“非我所望”的境遇，就会构成内心的失落感（蔡荣美、吴晶萍、黄初雪，2007）。有关“失落”主题或与之相关研究不少，包括失落概念、死亡与悲伤治疗、失恋、不孕或失胎、儿童失落现象、乃至生涯挫折等（吕坤政，2007；陈素惠，2010；郑暄颖，2018；蔡荣美等人，2007；蔡育伦、李玉婵，2020），普及各个议题和群体，但几乎未关照到中年女性的失落经验。

走过人生大半辈子，中年女性失落为何？根据一些质性访谈的研究结果，发现早期女性对过往生活艰辛的叙述远比男性来得多，且多是围绕在自身生命的欠缺、对家人的亏欠为主。例如在陈明莉（2009）研究中的受访者，叙说着自己作为“女身”艰苦的童年，女儿常被父母送养，小小年纪在凌晨时分就被叫醒起床做家务，照顾其他小孩，自己辛苦也不得啃声。她们没有机会像同龄的男性，有上学的机会；那个年代的社会也不鼓励她们彰显自我的主体性、自主性和社会价值。“重男轻女”就是她们的社会现实。

传统性别角色的规范与限制下，早期女性需要努力迎合社会加诸在她们身上对照顾家庭劳动的期待，约束个人发展。“男主内，女主外”表面看起来好像只是一个社会分工的问题，而实际上对妇女的活动范围的限制，也是对妇女权利的限制，使得她们失去连接家庭以外的社会功能与经济能力，因为家庭牺牲奉献是传统女性文化中标准的社会行为（薛彦华、张翠芳、张静，2011）。她们不断鞭策自己扛起这些家庭劳动工作，做得好是一种理所当然，若犯下了过错，女性先会谴责自己，怀抱满满的亏欠与内疚，而非思考其他家属有无分工合作（陈明莉，2009）。这些性别观念建构在女性生命，已经内化成无意识的反应机制，形塑她们的外在行为、思考模式、情绪反应，以及用来审核自我的标准，限制了女性的生命意义建构和价值，忽视了女性角色以外更大的价值。

现今社会虽然已逐步解封女性传统角色任务，但过往时代遗留在早期女性身上的，大部分是一种缺失的痕迹，这种缺失感展现在自我感慨人生多方面的不圆满（陈明

莉, 2009)。这往往也象征她们失落的缺口, 构成晚年生命意义的一部分。她们的声音隐藏在社会文化的脉络之下, 有着不少的失落且令人有共鸣的故事。

因此, 本研究旨在运用叙事研究了解在马来西亚华裔中年女性的失落经验, 探索她们在传统华人社会脉络下如何因应和生存, 以及现在的她们如何回应这些过往的故事, 看待自身, 并重整她们的生命意义。此外, 藉由她们在第四章的故事呈现, 我们可以窥视马来西亚华裔中年女性成长的过程和面貌。这些故事不仅仅代表她们的生命主体, 也代表着时代推进的过程。故, 本研究问题为: 一、中年女性的失落经验为何? 二、中年女性在经验失落后的体悟与成长为何? 三、中年女性对失落经验的意义建构为何?

二、文献探讨

一、失落的意涵

(一) 成住坏空

成住坏空是生命必经的过程, 失落也成了人生必经环节。生活在这个世界上, 凡事万物都会经历诞生、安住、变异和死亡这四个阶段, 变化是这个世界的实相。作为在人间经历起伏的我们, 生活中固然有许多事件会让我们感到失落。失落的出现, 是当个体曾经拥有过的某人或某物, 当他无法再度拥有时, 而感受到的失去情绪 (Miller & Omarzu, 1998)。这是一种行为、感情被剥夺的状态, 体验到不可为的痛苦 (黄淑清、修慧兰, 2003)。

(二) 以时间观点看待失落, 有形与无形

我们无法只用一种时间概念去界定失落的范畴 (蔡荣美等人, 2007)。对许多人而言, 在经历失去的那一刻, 他所感受到的不仅是当下眼观失去的事物, 其时间感的主观上可能还包含过去的失去和未来的失去。比方说离婚、分手, 对一个人不仅象征着现在的关系结束, 也包含了与对方过去依附情感的分离, 和未来原本计划的幻灭; 一位因意外无法再跳舞的人, 其失落不仅在行动上的限制, 还包含未来梦想的破灭和身份的变化。借以上的角度出发, 失落的形式是多元性的。同一事件里面, 个体可能同时感受有形与无形的失落感。失落不只包含了有形的人或物, 同时还有抽象的精神价值或社会意义。于此, Humphreys 和 Zimpfer (1996) 归纳出四个类别的失落, 包括: 关系的失落、自我的失落、重要物件的失落、发展上的失落。关系的失落是指个体在一段信任关系中不管是亲人或朋友, 经历了离世、离婚、分离、被抛弃、被拒绝、被虐待等经验而产生的失落感; 自我的失落意指个体失去某个部分自我或身份认同所产生的情绪; 重要物件的失落是指失去了一个具有意义的有形实物, 这个实物可能连接着过去某些回忆、纪念着某个人或象征着一些身份; 发展上的失落是指个体在自然成长过程会遭遇到的失去, 而且较为不显明, 例如衰老的身体。

（三）主客观点

失落的反应是否取决于个人的主观知觉呢？黄淑清和修慧兰（2003）认为失落反应关乎个体的主观感受和外在的失落情境。个体的失落反应，跟他作为主体本身如何主动去建构失落经验的意义有着很大的关联，而失落事件发生的方式也会交叉影响了个体主动诠释经验的过程。Neimeyer（2007）的观点进而补充了黄淑清等人的论述，个体如何建构失落的经验也受到个人成长历程、文化、家庭或其本身状况影响。此外，Harvey和Miller（1998）认为个体的失落经验可以透过主客观这两个角度来理解。除了个体本身在经验上所知觉到的失落悲伤，也可以透过他人的视角，去辨别这失落程度的合理性。而蔡荣美等人（2007）则认为失落是个体主观辨识的结果，且需符合特定前因条件方能促成失落感，其条件包括一、必须是现在、过去、或未来拥有或可能拥有；二、一定能意识到对自己有意义；三、必须有失落的情境发生。综合多方面讨论，个体的失落反应并非单纯来自客观世界中的失落情境，其中也涵盖社会建构的角度，意指个体如何知觉失落的对象在实体或精神层次上一种价值，从中去建构失落意义，而产生不同的失落反应。

（四）失落后的能动性

这几年，学者们开始转移失落研究的传统焦点，从失落的悲伤反应理论，挪移至失落后的再适应能力。这其中蕴含着人对生命中更深一层的实相的醒悟，就是如何面对生活的变动，找到再站起来的力量。从研究成果中发现人们在失落之后，开始产生重新适应新生活与自我整合的能力（黄君瑜，2003；郑暄颖，2018；Neimeyer，2007）。失落象征着生活的转变，在转变的历程中，当事人会失去某些原本拥有的，但也会从中获得成长。所谓恢复、疗愈或回到失落前的状态并非是失落人要抵达的唯一终点，反而重点应该是落在事件的发生后，当事人如何重新适应新的人生、身份、环境，从中见证自己有着改变和适应的韧性，创造新的自我价值。此外，黄淑清等人（2003）也认为失落的意义是在失落事件发生之时，让个人有机会再检视与失落对象间原由的关系。因而理解出在这关系，和这个对象之中，如何建立某一部分的自我。

二、中年时期的女性

（一）人到中年，小姐变大姐

中年期（Middle adulthood）是一个位于青年与老年间的过渡阶段。Levinson（1986）界定中年期在45-60岁之间，世界卫生组织（WHO）对中年期的定义则是45至59岁之间，也有学者认为中年范围没有一定的界限，会因为不同的人生经验而有所差异（张秀丽，2009）。此外，中年阶段也不像在年少时期个体有着显性的社会身份，例如学生和职场人，协助去划分自己的发展阶段，从青少年变成成人。当一个人意识到了自己已经“步入中年”，可能是一瞬间的事情，就如邓惠文（2021）在书中叙述自己被水果汁店员叫了一声“大姐”后，才在心理层面上才被唤醒中年意识，逐步去接受从“小姐”变“大姐”，认同从年轻人变成中年人。

（二）女性到中年期的心理变化

进入中年期，对女性来说隐晦含义很多。外貌衰老，对女性也不见得是一件小事。在拒老的时代中，于女性而言外貌是一种社会价值，就如生育能力。部分女性会因为容颜不再而产生自卑感和低自尊，也会越来越在意他人对自己的评价，衍生到自己的焦虑。Flint在1975年的发表中也指出当更年期被社会视为步入老年的象征时，中年妇女易因为负向角色的转变而产生许多心理困扰（引自黄莉婷，2008）。因此她们需要另外寻找出路，找到中年女性这阶段的新价值。

然而相较于年轻女性，中年女性更重视自我主体的完整和发展。黄歆棠与陈国彦（2017）认为中年女性在经历一定的历练之后，对关系、自我、自主皆有一定的反思和调整。她们开始可以认同生命中的抉择，照顾自己、倾听自己、接纳生命中不完美的部分，愿意发掘自己更多的可能性和兴趣，对生活保有正向心境和热诚，不断学习晚年的自在做自己，自在生活的人生态度。黄莉婷（2008）更指出，长期受压抑、乖乖顺从社会规矩的女性于中年阶段重新检视自己人生而决定中年离婚以求主体的完整。

（三）中年女性之社会面向的变化

1. 家庭义务

于社会期待的部分，人到中年时期在家庭中担当的角色要比青年时期来得多（涂佳妤，2019），包括为人父母、子女、媳妇女婿、夫妻、职场人士等。在这个时候，他们需要因应年老父母的照护需要、儿女的教养和职场需求，潜在的负荷不免会使中年人倍感压力。中年人这样的一个多重家庭任务的阶段，是所谓的“三明治世代”（Sandwich Generation）。

在华人传统文化中，性别分工的定位一直以来都是“男主外，女主内”的形式。女性主要的生活与角色都是以家庭为主，教养子女、侍奉公婆，也因此她们易将之视为自己的首要义务，主动承担操持家事的责任。家庭的义务往往考验着中年女性的承受能力，中年危机岌岌可危。例如，有研究指出因婚后中年女性生活重心落在家庭，与公婆、子女互动增高，所以她们所涉及的冲突次数和负向影响自然高于中年男性（江丽莹，2008）。女性在家里所面对的压力远不止在家务的责任，更多在互动关系的维系和冲突的协调上。

然而，顺利通过这个阶段的女性，家庭的义务逐渐退出她们的重心，女性开始在中年时期有更多的自由，重新找回自己想要的生活，积极发展家庭以外的社会关系、兴趣和成就。在此阶段的女性，她们不再需要从家庭角色（例如母职）获得自我肯定，Bernard在1997年提出女性到中年渐渐脱离子女与丈夫的依赖，开始发展自我（引自黄莉婷，2008）。这可以说是传统条约下的解脱，其自我价值得到另一种的升华，幸福感也随之增加。

2. 亲密关系的追求

亲密关系在中年女性生命的位置仍占据十分重要的位置，即便已经离家多年并且成家立业，但在婚姻关系里，女性内心深处仍然相当渴求亲密的依附关系（黄歆棠、陈国彦，2017）。只是她们的理想互动关系图像在漫长岁月的婚姻生活洗礼下，不再

把婚姻过于神圣化，看见爱情需要双方相互沟通协商、妥协（朱匀安，2019）。对于暂没有未来伴侣共度人生的她们，也都采取不心急、不可求与随缘的态度，择偶条件也变为能够为自己负责、与自己相处自在的人。婚姻对中年女性而言已变得不再是重点，互动关系的品质才是最重要。即便寻找不到另一半，她们不再会妥协不合适对象，而宁可选择单身一人自在过生活（朱匀安，2019）。

三、研究方法

本研究采取质性研究取向，以个人叙事（personal narrative）为研究方法，选取中年女性进行个别深度访谈。个人叙事其实就是个人的故事，Crossley（2000）认为个体会透过说故事的过程，积极去想象，将记忆中的过去、当下、与期待的未来编织在一起，建构自己的生命历史。我们在进行叙事时，也得以理解自己和他人的生活，从而去定义我现在是谁、我过去是谁、未来能成为什么样的人。此乃为创造动力性的故事（Crossley，2000）。此理念非常符合本文的研究目的，希望可以透过说故事，除了让我们可以透视马来西亚本土中年女性的生命故事，也可以让受访者从叙说失落事件的过程，从中创造有意义的生命经验，找到未来的动向和力量。

（一）研究者

研究团队来自凯迪基金会与新纪元大学学院的成员，所有成员都具有辅导咨商的硕士学位。其中一位成员负责进行访谈，两位具有质性研究训练的成员负责进行文本分析。

（二）受访者

本研究受访者源于“马来西亚华裔老人生活品质研究”的参与者。受访者在填写老人生活品质问卷时，填写愿意接受线上访谈。总共有8位学员愿意接受访谈，经过筛选，符合条件的只有三位。条件包括：一、年龄约于45-59岁之间的中年女性；二、开放且愿意分享中年失落之经验；三、有能力作出较完整并符合研究目标的陈述。为了更能显示出每位受访者的生命主题，故，除了以代码B、G、H代表受访者之外，也透过故事的主轴命名受访者，包括受访者B为慧明，受访者G为爱家，受访者H为家顺。

表1：受访者的背景资料

	慧明（B）	爱家（G）	家顺（H）
年龄	55-59岁	55-59岁	55-59岁
婚姻状况	单身	单身	已婚
失落经验	爱情关系	原生家庭	婚姻关系

（三）访谈大纲

Bernard 和 Ryan (2010) 认为半结构访谈立基于一个访谈指南，其中涵盖访谈中主要的问题和主题列表，而每个受访者会被询问一组相似的问题。研究者根据原定研究目标设计出9个核心问题作为访谈内容的主架构，再依据访谈过程受访者所提供的资料深入去搜集更细节的资料。9个核心问题如下：

表2：半结构式访谈大纲

研究问题	访谈问题
了解中年女性的失落经验	1. 谈到这件失落的事情，会让你想起什么？可以与我分享吗？ 2. 这个过程令你最在意的是什么？
了解中年女性如何回应失落经验	3. 请问当时的你一开始是如何回应这个失落的过程？ 4. 可以请你描述当时你一开始的感受和想法吗？ 5. 可以请你分享改变的契机是什么吗？ 6. 改变后的你是如何面对失落经验？ 7. 什么对你的帮助最大？
了解中年女性如何回顾过往的失落经验和意义建构	8. 你如何看待过往的这段经历？ 9. 你如何诠释这段经验在你生命的意义和影响？

本研究采用半结构式访谈，透过线上视频 zoom 对三位受访者进行资料搜集。每个受访者个别共进行2-3次访谈，每次都是以 zoom 为主，Whatsapp 信息为辅。三位受访者之中，唯有受访者B只进行过2次访谈，而G和H则在第三次资料搜集的时候透过Whatsapp 进行资料补充。前两次访谈约在1小时至1小时半之间，第三次访谈是15分钟左右。本研究于2021年6月开始进行访谈，直到8月结束。

（四）资料分析

研究者将访谈内容整理逐字稿后，以Lieblich等人提出的两种叙事分析的方法来进行资料分析，包括有“整体—内容”分析法，以及“类别—内容”分析法。

本研究透过“整体—内容”的方式，从整体的角度检视受访者生命故事的内容，不将之切割成细部，而是将资料置于受访者的生命脉络中，整合出有意义且连贯的故事情节。研究者首先反复阅读逐字稿内容，并做出摘要，找出符合受访者整体陈述的故事情节与脉络之相关主题，再将修订原有主题，令主题更能呈现受访者的自我叙说。接着，研究者再标记出每个主题的相关文本，并且导入细节。最后于第四章运用所整合的小主题，以故事化的形式撰写三位受访者中年失落相关的经验，构成有意义的生命故事。研究者参考Riessman叙事研究的三个内涵而设计“叙说分析表”，以协助逐字稿的资料整理与分析：

表3：叙说分析表

编码	逐字稿	摘要	核心事件	主题
H2008	丈夫没有帮到我，他就是死脑筋，相信西药。所以我就这样吃了十多年的药，直到三年前，有个印度女医生，她介绍我打针的药，现在我就比较精神，所以我的情况就比较好一些。因为我 不吃药，所以丈夫对我不好，然后又去找别的女人，这些就是有关系到他那段时间为什么对我不好。	尽管与丈夫在看医生 上出现分歧，H还是 按丈夫的选择吃西药 长达10年。	跟随丈夫的要求 吃药	顺从丈夫意愿
		3年前在新医生的 介绍下换了打针的 药，H的病情才好 转。	病情的改善	转折点
		H认为自己的病情也 是丈夫出轨的原因 之一。	丈夫出轨，妻子 自我归咎	自我归咎

除了能够完整呈现受访者生命故事的面貌，研究者企图更深入一层剖析三位受访者的失落经验与成长，以进一步了解中年女性在失落经验中如何找回自己的能动性，且如何诠释过往的失落经验。于此，本研究也采用“类别—内容”分析法来归纳资料。此分析法不着重受访者生命故事的整体脉络，但检视个体生命故事的内容，将之分成一些类别。研究者着重在以下三点来归纳资料中的类别1.中年女性的失落经验与因应；2.中年女性失落后的成长；3. 中年女性失落后的省思。表4如下：

表4：类别与主题分析表

主题	类别	内容
中年女性的失落经验与因应	多次爱情关系中遇人不淑	B2053但是我就心里想，为什么今天又来这样的一个人
		B2059他用很多语言来伤害我，变成我没有那个价值我不是那个人
		B2063我就回来告诉我哥哥你就给我一两千块给他我要他走，我就结束这一个的感情。
		B2066所以我的道路每个我遇见的不好啊，所以我就问我自己为什么会这样

（五）访谈内容的检核

在撰写生命故事过程中，借由三角校正检核方式，包括受访者和两位团队中的研究者检核所得资料。研究者主动积极和受访者建立关系，不断和受访者确认访谈内容，再由研究团队中的不同成员反复阅读逐字稿，形成不同的主题，进行修改和汇整成最贴近受访者所展现的生命主轴。

四、研究结果

本章将完整地呈现三位中年女性受访者中年时期的失落故事，使受访资料拥有清晰的轮廓，其故事主轴共划分为失落的缘起与因应、失落后的成长与失落后的省思。

一、家顺的生命故事：亲密关系的失落

家顺在接受访问时年五十六岁，迈入婚姻已二十五年，丈夫比她年长九岁，育有一男（二十四岁）一女（二十一岁）。在这段婚姻中，家顺患上心理疾病、经历丈夫的出轨和提出离婚、家顺用隐忍及回避的模式面对这段失落的亲密关系。

（一）失落的缘起与因应

1. 心理疾病的起始，婚姻关系的转变

踏入婚姻的第十年，生了大儿子之后的家顺开始失眠。经医生的诊断，家顺患上心理疾病。从那时开始，家顺需长期服药，药物带来的副作用也影响了家顺的生活，病情也影响婚姻关系。

“我生了儿子后，我不能睡觉。我看医生有10多年，但25年是不能睡觉…”

（H2005）

她认为，因为自己的心理疾病和不按时吃药，影响了夫妻的关系，让丈夫对自己态度不佳，且导致丈夫出轨。尽管如此，家顺在生病期间，丈夫是她唯一的依靠。

“…因为我不吃药，所以我丈夫对我不好，然后又去找别的女人，这些就是有关系到他那段时间为什么对我不好。”（H2008）

2. 丈夫的出轨

迈入婚姻的第十五年，一直以来被家顺依赖的丈夫开始有外遇。

“他外遇最明显是有两个，一个是向他租屋子的，另外一个是他的staff…”

（H2003）

面对丈夫多次的出轨，家顺认为丈夫常年在外面奔波忙碌，容易受到外界的诱惑，也认为一个强壮的男人有自己的性需求。

3. 丈夫的不接纳与责备，身心俱疲地尝试挽留

丈夫不接纳家顺的心理疾病，同时也责怪她。他认为孩子遗传到家顺的病，所以他们真是很不幸。因此，丈夫执意要与家顺离婚，也逃避不回家。尽管家顺百般讨好、等待，想挽回破裂的婚姻关系，但丈夫都冷漠相待。破裂的婚姻加上心理疾病带给自己生理和生活作息上的煎熬，家顺深感疲惫。

“…我整整20年都是很suffer的，因为丈夫完全不接受我，不接受我这个病。他说，我的孩子遗传到我的病，所以他们是很不幸的，我倒霉才会娶到妳做老婆。”（H2010）

“…他那时候一直要离婚，不回来，那时候我有去问他几时回来啊，我说了很想你啊，然后他不听电话，打给他他就说很忙，WhatsApp不看。…”

（H2010）

4. 丈夫企图离婚，妻子选择隐忍回避

家顺选择隐忍，隐忍丈夫的出轨、对婚姻的不忠诚、甚至允许丈夫娶小老婆。这份隐忍与退让，并没有得到丈夫的回心转意；丈夫坚持要离婚。

“…他有一次回来就告诉我，今天去看律师，我们去律师面前谈…他已经决定要跟那个女人结婚。”（H2012）

每一次丈夫提出离婚，家顺都选择回避和不理会。

“我拿了我的bag，我就驾车跑出去，就不理他。…我好像跑了几次，当他每次说要跟我离婚的时候。”（H2012）

（二）失落后的成长

1. 鼓起勇气接受新的治疗

家顺一直认为原先的精神科医生提供的药物不合适自己，但因丈夫的坚持所以没有勇气更换医生，直到几年之后，遇到一位印度女医生建议尝试不同的药物进行治疗后，终于她鼓起勇气尝试，病情得以改善，从而也让她发现丈夫对自己的态度有所好转。

“丈夫没有帮到我，他就是死脑筋，相信西药。所以我就这样吃了十多年的药，直到三年前，有个印度女医生，她介绍我打针的药，现在我就比较精神，所以我的情况就比较好一些…”（H2008）

2. 信仰的力量

家顺也开始相信，因着自己坚持每天念经，不仅改善了自己心理疾病的状况，也改善了夫妻关系。

“我这次病情好转，最主要也是因为我很多年前开始念经。（H2023）”

“念了100天后，那个情形不同，丈夫开始跟我讲话…（H2025）”

3. 参加线上课程，重心放在自我成长

家顺参加线上课程、志工培训，扩展朋友圈，改变自己的生活模式。

“…所以我就找到了一个方向，因为我想学多一点。…我的生活就更加充实。…有很多个小时都在上课，最主要不是帮别人而是我自己”（H2013）

4. 转捩点时机之行动管制令（Movement Control Order）的出现，夫妻关系转好

从2020年三月开始，马来西亚政府颁布了行动管制令（Movement Control Order）后，长期在外工作的丈夫被迫留在家。这段时期，丈夫和家人接触多了，家顺发现对方脾气收敛不少、对家顺的态度变好，两人的夫妻关系也有好转。

“…MCO整个让他改变，会跟我讲话，很像当初热恋、刚结婚的感觉。”（H2015）

（三）失落的省思

1. 苦尽甘来

家顺认为，即使曾寒心于丈夫的出轨和提出离婚，这十多年的她选择退让、隐忍、包容和坚决不离婚，换来此刻的苦尽甘来。

“2003年我开始不好，去年2020开始变好。过去有18年是长夜雨，天没有亮。苦尽甘来。”（H2034）

2. 父母在一起，对孩子具有重要意义

家顺也认为虽然这个过程很辛苦，但对后代而言，爸爸妈妈在一起是具有重要的意义。

“如果当初离婚，不懂孩子会怎样，父母做不好影响下一代。（H2031）”

二、爱家的生命故事：原生家庭关系的失落

爱家来自一个华人传统大家庭，在九个兄弟姐妹中排行第八。中学时期，父母辈选择让爱家和弟弟接受华文独中教育。爱家认为，在独中所传承的中华文化深刻地影响着她对“家”的观念，让她特别看重“家人”的意义。

（一）失落的缘起与因应

1. 放弃自己的美容事业，回乡与兄弟共同承担家业

爱家成年后的生命历程中，有两次回家和哥哥、弟弟和侄儿共同承担家庭事业。四十五岁那年，在吉隆坡从事美容工作十多年的爱家，回家乡后帮忙弟弟和侄儿建立事业。爱家在弟弟公司自觉没有前途，转而投资并协助侄儿创建打金工厂。然而，爱家发现其公司有很多执行策略、管理制度及账目等问题。面对这些问题，在打金领域毫无经验、缺乏相关知识的爱家开始自学、上课增值，期待能让公司转亏为盈。

2. 面对侄儿另起炉灶，爱家忍气吞声，独自承担

然而，即使公司开始渐有盈利，爱家的努力并无得到哥哥、弟弟的支持和认可。公司面临的种种状况，兄弟逃避的态度（兄弟也是股东之一）、侄儿个人问题等，让独撑公司的爱家深感心力交瘁。得知侄儿建立了自己的人力脉络而另起炉灶，对原有的公司结业及善后置之不理，爱家的兄弟无半句苛责反而表示支持。爱家失望而决定自己独立承担整个公司的运作。

3. 再次被背叛，决定结业

对爱家来说，打金生意是家业，家业不易维持。然而，基于GST、SST问题和缺乏兄弟支持的情况下，爱家心力交瘁，决心找接班人。于是找到大哥二老婆的儿子，尽管是不同姓氏的侄儿，但爱家认真培养他。可惜，这位侄儿在有了女友之后荒废工作，甚至提出想另起炉灶，做别的生意。种种原因，独自将公司结业、遣散员工的爱家，深感自己就像是“有亲人的孤儿”般的孤独。她也觉得自己是这个家庭中的牺牲者。

“…我真的很感觉到我现在才会形容啊这句话你问了我才会形容我，忽然变成了有亲人的孤儿。（G2033）”

4. 在家庭中背负骂名

爱家担心负担太重已经决心不置房产，无奈已离婚的大姐不停哭诉和哀求爱家一起合购一间公寓，爱家最终妥协。但最终却因为外甥（姐姐的儿子）在贷款上出现问

题，导致房屋名字只有爱家的名字，误会使到姐妹关系破裂，还在家庭得了个骂名，爱家既委屈又无奈。

“…姐姐我是你的妹妹来的，为什么你的儿子如果是真的这样，你好好跟我讲嘛。你不要拿这个东西来伤害我，然后整个家族来这样讲我说我是大坏人…”（G2049）

5. 自我归咎

面对家人一次又一次的不谅解、不认同、责备（公司出状况时）、误解（在和姐姐合购房屋产生冲突），爱家总自我谴责、否定自己。

“…因为我在备受教育的时候，凡是什么事情发生就是自己的问题，所以我就觉得应该是我的问题…”（G2044）

（二）失落后的成长

1. 向朋友寻求协助

爱家历经一番挣扎后，终于突破家丑不可外扬的观念，寻找律师朋友的帮忙。她逐渐看清在房产事件上外甥的责任，而不是完全归咎自己。

“…我问他们，没有答我。直到我今天遇到lawyer跟我讲的东西，是我完全想的东西，所以我没有错，他讲你哪里有错。所以，那时候我才忽然间啊，信心跑回来哎，我不是个罪人。”（G2049）

2. 与家人保持距离，找回自己生活

这几件事后，爱家不再像从前那样答应家人任何的请求，她不再甘愿无尺度的付出。现在的她必须冷漠对待家人，才能与他们保持一段距离，并重新掌控自己的生活。

“…我现在必须对他们冷漠冷淡，yes no yes no这样啊我才会获得一片的宁静…”（G2060）”

“…我退下了我什么都没有我现在很辛苦，要找饭吃，要安顿自己的家境，你们还要我来做，所以我不甘愿做，所以我就不要做。…”（G2064）

3. 寻找自我疗愈的管道

爱家寻找专业的催眠治疗师，疗愈自己在家庭中的伤口。

“…我去催眠了八次治疗。”（G2055）

4. 重新建立对他人的信任感

原生家庭的伤害让爱家无法再轻易相信别人，但爱家不断与外人对话、连接，希望再次建立自己的信任感。

“…就是我开始要对人有信心。所以你看为什么我说我必须找一个完全不认识的人，我都可以讲…”（G2055）

（三）失落后的省思

1. 放下自身的华人家庭观念

爱家认为从小到家，家人都灌输自己华人的家庭观念，包括血浓于水、家庭第一、兄长为父等。这些根深蒂固的观念对自己影响很深，让她做抉择时都以家人为优先，

自己的期待与需求都放在最后。

“…那爸爸不在长兄就好像父亲这样。他叫你回来的话，你就必须要回来了（G2013）”

“…就说嘛，兄弟有今生没来世，然后我们中文有句话说血浓于水，我们一直讲说要尊敬长辈…（G2026）”

但她的付出并没有换来家人对她的尊重、爱与珍惜，这使她一改以往的家庭观念，认为即使有血缘关系但未必能建立良好的关系，对于有缘无份的家人，她想要学习不要看得太重。

“…家人，不一定是一定要很好，虽然他是家人，他是有血缘关系的人。

但有一些东西是真的有缘无分，要轻轻的放，好好的放就好了，本身不要太多的怨恨（G2051）”

2. 分享自己的故事帮助他人

原生家庭的伤害让爱家更能够体会其他因家庭而引起的心理疾病患者的痛苦，她认为自己不是因为贵人的帮助，也许自己就会跟他们一样生病，因此想要藉由访谈将自己的故事分享出去，帮助他人。

“其实我觉得这种分享可以帮助到一些人是好的，因为没有多少个人像我这么幸运呢。”（G2065）

三、慧明的生命故事：爱情关系的失落

慧明独自一人住在吉隆坡，今年58岁，是一名虔诚的基督教徒，从年轻时就希望寻得对方必须同样是基督教徒的对象。这观念一直深深影响着她。虽然经历过几段恋爱关系，但还是希望能找到真爱。

（一）失落的缘起与因应

1. 以基督之名，寻觅爱情

慧明的恋爱对象都是基督徒，而这点对于慧明而言是相对重要的。慧明认为，惟有是基督徒的两人，若是彼此生命中的另一半，上帝必会做出安排。

“…我还有讲好说我一定要是基督徒，跟我一样的（B2004）”

每一段关系，慧明都很积极的投入，乐观的希望彼此关系能有好的发展，但一次次被打破。

2. 第一次的婚姻失败

慧明一直都秉持着教会所教导“婚前不可有性行为”的观念；在37岁那年，慧明透过教会认识了甲男，并与对方发生了婚前性行为。因为害怕自己违背教会圣经的教导，慧明决定与甲男去注册成为合法夫妻。注册后的两人的婚姻生活并不如预期般顺遂。慧明为对方注册公司做生意，没想到过不久就闹得不可开交。最后透过哥哥的协助打发甲男离开，而这段合法的夫妻关系到今天都还未办妥离婚手续。

3. 再次遇上错的人

慧明曾经遇过不错的对象，但对方很早就去世了，而后却在50岁时认识了一名曾经参加Bersih的乙男。慧明误以为乙男人品不错，后来却发现常常对方在言语上侮辱自己，导致自我价值低落。后来在朋友劝导下，慧明鼓起勇气离开他。

4. 再次积极投入，换来爱情骗局

虽然经历了几次挫折，但慧明一直还是希望可以有一段幸福的感情和婚姻。当年56岁的慧明，透过一个交友网站认识了丙男。从不断地交谈联系中，慧明逐渐了解对方的背景：来自美国、骨科医生、虔诚的基督徒、已离婚，同时带着天生心脏有孔的孩子。在近四个月的线上交往中，慧明认为对方非常符合自己的择偶条件。一来一往的交流中建构起感情基础，让慧明很认真看待这段感情，进而也开始憧憬及考虑到美国与对方一起生活，还计划着要如何解决上一段未完成的离婚手续等。

然而，在丙男开口向慧明借钱，作为儿子的医药费时，慧明不疑有他的直接转账给对方；一周后丙男再次向慧明借钱时，慧明就开始怀疑可能是骗局。对方说将来“自己的财产将会给我”，试图说服慧明先把钱借给他。慧明当下清醒知道：这是爱情诈骗。所幸自己并没有再次上当汇钱给对方。

“…当他说，你是我的太太，你会继承我这么多的million时，我就知道这是个是骗的。因为我不是那种贪的人。我就知道了（B2051）”

原以为是真爱，幸好慧明及时清醒，止损了金钱，却止不了慧明曾经对这段感情付出的真心。

（二）失落后的成长

1. 不再为感情辛苦自己

慧明认为不希望自己再次陷入类似过往的感情经历，也认为现在的自己放弃了寻找另一半，想好好渡过余生。她已用完所有力气去寻找渴望的关系，现在不想要再为另一个人辛苦自己，也因此她不想接受另一位年高70岁的对象，担心未来需要照顾对方。

“…如果你认为我这一生来都不会有伴侣的你就告诉我，不要让我陷入这个感情。但是如果你问我现在噢我把这个东西丢到完了，我就告诉我自己好好的就过这个余生…这一块没有什么兴趣，或者说怕了。或者是应该讲现在的我要拼的全部拼上来了，所以不要辛苦的路…”（B2069）

2. 稳重处理感情事

慧明经历认为虽然自己已经下定决心，但遇到对自己好的对象依旧会动摇，可是从过去的经验中她学会小心翼翼了解对象的背景与动机，并且与朋友讨论。

“我告诉你我自己的感觉。当男孩子对我好的话，我当然会动摇，但是我会一直在筛选你，你的目的，我会查你的背景，然后我一直会告诉我的朋友，希望我不会再跌进去了，我会这样做。”（B2085）

3. 自我提升

自从遇上爱情诈骗后，慧明开始积极参与Facebook相关爱情诈骗的支持性团体，学习如何辨识诈骗手段，并且开始去参与各种课程，提升自我。

“我后来有看到Facebook教我们怎样预防被骗，我看了这些故事，都很像，希望以后不要有人被骗。”（B2088）

“我虽然五十多岁了，但还是很努力学习，我有读完我的硕士，也参加教会的leadership program，担任leader。。。 ”（B2094）

（三）失落后的省思

1. 晚年追求平安、自由、自在，感情随缘

慧明认为37岁的她是第一次经历感情的事情，已经过了最低潮的时期，来到现在遇到相似的事情已看淡许多。她保持着随缘的心态，不会再主动去寻找对象，但若遇到好的缘分不妨会考虑。她认为过去的求偶经验让她明白现在最重要的就是追求自由、平安、不要有负担的生活。

“…因为现在是58岁了，我现在的心情我追求自由或者是我追求平安。我不要一个需要负责任的生活，因为现在我做什么我很自由，不要有负担的…”（B2087）

2. 人可以独处，快乐可以建立在自己身上

慧明认为自己还不够有智慧，告诉自己要更聪明一点，并且铁下心不再将自己的快乐建立在拥有另一半身上。她也训练自己学习跟孤独相处，现在的她一个人，已经能够自在的独处。

“…让我真正的下一刀告诉自己no way anymore。生命的快乐不一定要一个男人嘛，我有自己建立这一个的理念…”（B2071）

3. 过一个健康的晚年

慧明认为在晚年时期，相对于寻找到合适的伴侣，可以自己行动的健康身体更重要，就可以不用依靠其他人生活。

4. 帮助同样陷入爱情诈骗的友人

慧明在经历爱情诈骗事件后，也遇到和自己遭遇相似的人，积极聆听对方，给予帮助。

“…当你知道那一个人是正在走进这样的骗的时候噢你陪着他，一直陪着他。就是让他分享然后从那边就看怎样去把最骗的拉到最低…”（B2102）

五、综合分析结果

本研究进一步探讨三位受访者失落经验的主题分类，回应我们的研究问题。因此，综合分析结果将分为三项，包括：一、中年女性的失落经验与因应；二、中年女性失落后的成长；三、中年女性失落后的省思。而表5呈现出三位受访者不同的失落主题分析综合结果：

表5：中年女性的失落主题

	中年女性失落的经验与因应	中年女性失落后的成长	中年女性失落后的省思
家顺	• 婚姻关系的失落 • 隐忍、妥协、忍气吞声挽留丈夫 • 自我归咎	• 鼓起勇气接受新治疗 • 藉助信仰的力量 • 参加线上课程，重心放在自我成长 • 扩展社交圈子	• 苦尽甘来 • 为孩子牺牲是值得帮助下一代
爱家	• 原生家庭关系的失落 • 血浓于水，自我牺牲 • 忍气吞声，独自承担 • 自我归咎	• 鼓起勇气向朋友寻求协助 • 与家人保持距离，找回自己生活 • 寻找自我疗愈的管道 • 重新建立对他人的信任感	• 放下自身的华人家庭观念 • 血浓于水，但无缘无分 • 分享自己的故事帮助他人
慧明	• 爱情关系的失落 • 积极投入，认真对待每段爱情 • 持续付出和相信	• 不再为感情辛苦自己 • 稳重处理感情事 • 参加网络社群支持性团体 • 阅读自我提升	• 晚年追求平安、自由、自在，感情随缘 • 人可以独处，快乐可以建立在自己身上 • 过一个健康的晚年 • 帮助他人

（一）中年女性的失落经验与因应

1. 失落聚焦在亲密关系

研究结果发现三位中年女性受访者不约而同地都聚焦在不同的关系失落，包括婚姻关系、原生家庭关系及爱情关系。三位受访者所经历的关系失落对象和事件虽然不一，但其中的失落内涵相似。比如家顺在婚姻关系中感到被背叛、被拒绝、不被理解与接纳等；家顺在原生家庭遭被背叛、被置之不理、被冤枉、无助，最终失去归属感；慧明数次在爱情关系遇人不淑而感到受伤、失望和无奈。

2. 在关系中隐忍、妥协、忍气吞声、自我牺牲、持续付出

此外，三位受访者遇到长期的关系失落时，她们依旧因为不同的原因而选择持续隐忍、妥协、忍气吞声、自我牺牲和持续付出。例如家顺得知丈夫外遇，为了孩子宁可隐忍和妥协丈夫娶小老婆，而不愿意离婚；而爱家因为血浓于水，被侄儿背叛，遭家人置之不理，也只能默默忍受，独自承担；慧明在数次求偶过程即便经历几次失败、被欺骗，但心中依旧坚持希望去尝试、相信，付出感情与金钱。

3. 倾向将关系问题归咎自我

面对关系的问题、失落的经验，家顺和爱家一面倾向将责任归咎在自己身上。例如家顺认为丈夫外遇是因为自己的忧郁症和子宫疾病无法在性上满足他的需求；而家顺认为自己这样被家人对待，会怀疑是不是自己做得不够好。

但是，慧明并不会将感情的骗局归咎在自己身上，相反的她能够从过往被欺骗的失败经验中吸取教训，立下界限。

（二）中年女性失落中的成长

1. 向外重新学习，自我成长

三位受访者在经验一段长时间的关系失落后，在各种因缘之下开始向外发展，积极学习自我成长与提升。她们透过不同的学习管道例如线上课程、视频、书本、身心治疗等，扩展自我觉察、需求、对关系互动等的理解，例如家顺积极参与线上课程，学习关系与自我成长；爱家积极透过专业催眠管道疗愈自己的创伤；慧明积极透过网络社交群体学习辨识诈骗手段，阅读中年单身相关的书籍提升自我。

2. 连接家庭以外的社会支持

三位受访者透过不同管道扩展新的朋友圈，获得新的社会支持与帮助，走出原来的失落困局，例如家顺参加线上课程和志工团体后认识了教育程度较高的新朋友；爱家在治疗师的鼓励下积极主动与家庭以外的人建立关系；慧明透过网络社交群体和宗教团体，建立属于自己的支持系统。

3. 秉持信仰，找到失落的出口

信仰是女性在中年过渡期一个重要的支柱。家顺和慧明学习信仰相关的知识，能够让她们在面对生活难题时，更具有方向感，增加正向情绪。例如家顺认为念经改善了自己的病情，并且用宗教角度解释自己的遭遇，找到出口；慧明面对自己多次遇人不淑，表示基督徒会认为上天会指引认识到一些人，并且会安排有缘人成为夫妻或友人。

4. 关系失落后重新把重心放在自己身上

关系失落的转折点在三为受访者都呈现一致的变化。在经历无数次的瓶颈之后，她们都将原本的重心从关系挪移到自我的需求和成长上。例如家顺多年来无法停止反刍丈夫对自己种种的不友善，每天早上起来就会陷入丈夫如何对自己的恶性循环。然而当她积极地参与社区课程，寻找生活新方向，她就开始脱离这个恶性循环；爱家则认为自己几十年来都不断为家人付出，以家人为重，但从来没有问过自己需要什么，喜欢什么，直到中年她才开始苏醒，与家人保持距离，找回自己的生活；中年时期的慧明，以往认为女人一定要拥有婚姻和爱情才会美满，但现在她不想再为感情辛苦自己，转而更在意自己的身体健康。

5. 鼓起勇气，做出新尝试

家顺和爱家在历经好长一段时间的关系困局之后，开始鼓起勇气做出新尝试来面对问题，例如家顺听从丈夫的话吃着旧医生开的药但病情一直得不到改善，直到最后她勇于做出新尝试，换了医生也换了药，病情才得以好转；爱家勇于打破家族给予自己的观念，认为家丑不可外扬，而尝试寻求外面的专业人士帮助自己。

（三）中年女性失落后的省思

1. 生命经验后的意义建构

三位受访者因背景和失落事件的差异，都发展出个别正向的经验反思。家顺形容自己终于苦尽甘来，认为经过长达十几年夫妻关系的苦难后，自己虔诚念经、学习，改善夫妻关系，孩子也更尊重自己。她认为这十几年的吞忍，为了让孩子有一个完整的家是值得的。

对爱家来说，家人对她的磨难让她重新思考根植在自己身上的华人家庭观念，认为即使是有血缘关系的家人也可能有缘无分，应该放下。此外，家人的问题更加能让她感受精神虐待的痛苦，却也让她更能同理其他处境相似的人。藉由这次分享，她希望自己的故事能帮助到他人。

慧明多年的求偶经验让她明白现在最重要的就是追求自由、平安、不要有负担的生活。她认为人可以学习独处，面对孤独，一个人也要学习活得快乐，将快乐建立在自己身上。而现在健康的晚年比寻得伴侣还重要。

2. 失落经验提升对他人的同理，帮助与自己经验相似的人

三位受访者均在经历过关系失落之后，并没有让她们愤世嫉俗，反而都将之化为另一份助人的动力，将所学的体悟与他人分享、倾听他人，希望别人不会像自己一样，创造生命另一种价值。例如家顺希望引导自己的孩子学懂在亲密关系如何和对象相处；家顺期望透过这篇访谈，自己的故事可以帮到有需要的人；慧明耐心地陪伴、聆听陷入爱情欺诈的友人，并提供建议和分析。

六、综合讨论

一、社会脉络的论述

（一）华人传统视角下中年女性的失落经验

从三位受访者的叙述中发现，亲密关系的问题一直都是中年女性的叙述焦点，也是主要的失落事件。这发现与过往研究结果一致，陈明莉（2009）指出老年女性的生命故事离不开关系，她们的生命建构也以家庭作为基础。本研究显示关系作为中年女性的核心失落事件，映射出本土华人社会对女性社会与家庭价值观的熏陶。三位受访者并不那么着重自身的个体性与个人发展，均以婚姻和家庭为生命主轴，并在现在的亲密关系中体现“家和万事兴”、“血浓于水”、“每个女性都想要结婚”等观念。这传统脉络下，女性深深投入身为妻子、母亲、女儿的角色与任务，长期贡献在关系、婚姻与家庭。随之，她们的自我价值、社会价值和意义也渐渐建立在这些角色中。对她们而言，为关系付出和牺牲是具有多元性的意义。当关系不圆满时，这几位女性感受到的不仅是表象关系的失落，也涵盖着女性遵从传统价值观意义性的落空和自我价值的失却。如同蔡荣美等人（2007）所言，失落不仅包含失去有形的物体，还包括精神意义和社会价值的落空。

（二）关系与家庭对女性的现代意义

其二，研究发现中年女性面对亲密对象强烈的指责和要求时，她们隐忍、妥协，甚至产生自我怀疑和否定，这一点在家顺和爱家身上非常显著。面对关系冲突的时候，她们往往会选择退让、自我压抑和消声来避免真正的关系断裂。Jack（1991）认为女性会压抑自己的感觉和想法，以避免危机亲密关系，并符合社会对于女性的期待（引自罗昭瑛、李锦虹、詹佳真，2003）。儒家体制中，女性一直以来在家庭的位置都是从属地位，例如闺女在家听从父亲，跟随父亲生活；出嫁之后就依附丈夫过日子，丈夫

的荣辱就等同妻子的社经地位；丈夫死亡之后就依靠儿子（杨庸兰，2005）。过去，女性从来不是自己的主位，儒家三从中的“从”是指她们需依附或倚靠一位男性或家族才能得以生存。但是，在现代意义上，女性需要一个家并非等同需要生存依靠，她们拥有社会能力，而家对她们来说是一个归属，象征着生命的完整性。例如，慧明的“每个女性都想结婚”，勾画出女性生命的完整不可缺乏男性与家庭的参与；对家顺来说，女性最重要的就是一个完整的家；对爱家来说，未出嫁的她，血缘关系的亲人就是自己的家。三位受访者在不同的待嫁、出嫁及未嫁中都充分体现出关系与家庭对她们生命圆满性的重要。

（三）以他人为导向的关系走向失我

当受访者过度地关切情感的维系，也易使她们将关系的成败视为自己的责任，产生一种“因为自己做不够好/无法满足对方，才导致与重要对象不和”的自我归咎。研究者认为中年女性不断在关系中迎合他人的需求时，同步也在牺牲自己的主体性，扭曲自我。罗昭瑛、李锦虹和詹佳真（2003）认为当女性长期或过度认同以他人为导向时，便强烈需要他人赞同，自己就易失去自主性。这样的情况下，女性情绪跟意志就难以被自己所掌控。若所期待的对象和关系无法照自己期待的回应，女性就容易陷入一种长期的关系失落，但又无法脱离社会赋予自己的顺从、顾家、孝心礼节，必须要持续扮演好原来的角色，就更压抑自我，以至于心理上出现状况。例如家顺的隐忍使到心理疾病加重，爱家对原生家庭的忍气吞声使得自己出现心理创伤。曾素真（2010）表示女性在关系中失去自我的向度，包括了失去对关系和自我的觉察、失去表达、失去自我价值和自我的力量、失去原有生活。而罗昭瑛等人（2003）也指出女性忧郁和其性别角色上有着不同程度的关联。

（四）家庭文化对女性的期待，要求女性隐忍

除此以外，中年女性生命经验中缺乏来自家庭的支持，家人希望女性息事宁人、大事化小小事化无，但未真正正视女性从属地位被压制的现实，以及她们的出口无所宣泄。例如家顺委屈向哥哥求助，哥哥却鼓励家顺忍耐丈夫；爱家多次被欺负却遭家人置之不理。家庭文化鼓励女性隐忍、牺牲小我成全大我，以至于女性在关系中遇到瓶颈时，作为最亲密的人反而成为另一种形式的帮凶，推向女性走向失我的局面。

二、理论的论述

（一）失落再适应与自我转化

本研究发现在亲密关系的失落后，中年女性都会采用妥协、隐忍、持续付出的方式面对困局，但几十年后，她们觉察到这些因应方式不仅让关系得不到改善，还让自己越来越失衡。这样漫长的过程，让她们渐渐觉醒，反思自己何去何从。藉由这样的契机，来到中年的她们更积极找寻自己在关系中痛苦的根源及答案，因此不断地去学习、接触不同的事物、扩展朋友圈。这样的动力驱使之下，她们越来越把焦点放在自己身上，反而逐步脱离“以他人为导向”的角色，走向自我成长与提升。黄君瑜

（2003）认为失落意味着生活的一种转变，处理失落的走向除了聚焦在悲伤情绪，更着重于个人在经历生活变动后，是否可以重新调整、适应新的人生变化。而对“重新适应”的理解可谓个体对压力的一种因应方式，试图采取行动减低压力（Sarafino, 1990）。成功的因应可以减少或消除压力的负向作用，而且可使个人获得成长，变得更坚强。研究者发现，当她们的因应方式改变的时候，回应失落的方式也开始改变了。例如家顺相转而把焦点放在自我成长上，就不再聚焦在婚姻的失落感；爱家转而把焦点放在自我需求上，掌握自己的生活时，就重新获得平静的生活；慧明重视自己晚年的自在生活时，就更注重自己的健康。曾素真（2010）进一步解释，女性在关系中失去自我的经验后，所发生的自我转化过程，是从关注关系到关注自我的一个历程，继而在关系中对人我互动有新的想法与不同的行动。同为，萧德兰认为所谓女性中年生命的转型，就是由取悦他人走向稳定自主的心理历程（引自黄歆棠、陈国彦，2017）。

研究者发现相对于亲密关系的失落感，中年女性实际上更感受到的是自我的失落（Humphreys和Zimpfer, 1996）。女性长期为了关系而牺牲自己的时候，其实同步在放弃自我的一部分，而逐步走向失我的局面。本研究发现，当中年女性重新把重心放在自己身上时，其实是自己逐步关注自我的需求，认领回失去的那一部分的自我，包括情绪、需求、自主、想法等，走向完整的主体。于此，女性因应关系失落的困局并不在于付出多少，或履行了多少自己的角色义务，女性要解锁传统社会赋予自己的价值观，而是把焦点放在自己身上，学习接纳生命中的不完美，疗愈情绪失落，找回自我，并且透过接触不同的人事物，扩大自己生命的格局，改变原有的价值观，藉此看到一番新景象。

七、建议与结论

本研究乃马来西亚中年女性失落故事的探究，并且藉由华人传统社会脉络深入了解中年女性在亲密关系上的失落和成长。女性的自我价值在传统脉络熏陶下依附在关系、婚姻与家庭，导致她们易因关系不圆满而产生失落情绪。中年女性最初应对关系失落的方式偏向隐忍和牺牲，直到多年以后，才开始向外发展，有机会接触到更多元教育平台和社会支持，才将重心挪移到自己身上，学习及负责自己的需求，学习关系成长。故，本研究提出以下建议：

1. 认可早期女性在家庭、婚姻角色功能与奉献，尊重及鼓励女性听从自己的声音，发展主体性。
2. 增加以中年及老人群体为主的心理相关课程、资源，对应他们的文化脉络。
3. 建立以女性为主的中老年人支持性团体、互助团体。
4. 创造更多管道给中老年人一群，诉说自己的故事，整合自身生命意义。
5. 提供老人互助平台，扩展晚年老人社会互助的角色功能，提升生命意义。

站在研究者的角度，关系失落对女性而言值得从文化脉络角度中深思。过去传统女性的失我与失声，令我们反思至今要如何从摆定关系与自主在心中的位置，而在最深的自我里面，我们的情感是否真正的依附在自己身上？而我们又多能在关系里一次次

寻回自己真正的声音。也许，我们能够提前一些，现在就可以练习听从自己的意愿。三位受访者的生命故事，相信也让更多人更有勇气，找到关系的自主性，为自己而活。

参考文献

- Bernard, J. (1997). *Woman, wives and mothers: Values and opinions*. Aldine.
- Bernard, R. H., & Ryan, G. W., 2010, 《质性研究分析：系统取向》（蓝依勤、罗育龄、林圣曦译），心理。
- 蔡荣美、吴晶萍、黄初雪，2007，〈失落之概念分析〉，《马偕护理杂志》，1(2)，页16-23。
doi:10.29415/JMKN.200707_1(2).0002
- 蔡育伦、李玉婵，2020，〈不孕症病人的失落与悲伤辅导〉，《咨商与辅导》，第414期，页42-46。
- 曾素真，2010，《情感关系中女性失去自我的经验与自我的转化》，国立台湾师范大学教育心理与辅导学系硕士论文。取自 <https://hdl.handle.net/11296/3z256m>
- 陈明莉，2009，〈老年、性别与叙事：老年生命脉络的性别建构〉，《应用心理研究》，第44期，页147-188。
- 陈素惠，2010，〈论丧亲与悲伤失落之危机咨商〉，《咨商与辅导》，第291期，页13-18。doi:10.29837/CG.201003.0005
- Crossley, L. M., 2000, 《叙事心理与研究——自我、创伤与意义的建构》（朱仪羚等译），涛石文化。
- Harvey, J. H., & Miller, ED (1998). Toward a Psychology of Loss. *Psychological Science*, 9(6), 429-434.
https://doi.org/10.1111/1467-9280.00081
- 黄君瑜，2003，《意义追寻与因应对情侣分手后情绪适应之影响——以大学生为例》，国立政治大学心理学系博士论文。取自<https://hdl.handle.net/11296/e6g93c>
- 黄莉婷，2008，《中年女性的新抉择——台湾女性中年离婚经验之探讨》（硕士论文）。取自华艺线上图书馆系统。doi:10.6837/NCNU.2008.00327
- 黄淑清、修慧兰，2003，〈失落之探讨：以青少年期父母亲过世的成人作为例〉，《应用心理研究》，第20期，页217-238。
- 黄歆棠、陈国彦，2017，〈中年女性身心变化及其情欲之探究〉，《人文社会电子学报》，12(2)，页1-37。
- Humphrey, G.M., & Zimpfer, D.G. (1996). *Counseling for Grief and Bereavement*. Sage.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 4(1), 3-13.
- 江丽莹，2008，《中年人的生活事件与中年危机之研究》，国立台湾师范大学人类发展与家庭学系硕士论文。取自 <https://hdl.handle.net/11296/gj3k47>
- 罗昭瑛、李锦虹、詹佳真，2003，〈女性忧郁症患者性别角色之内在经验〉，《中华心理卫生学刊》，16(1)，页51-69。doi:10.30074/FJMH.200303_16(1).0004
- 吕坤政，2007，〈逝去的爱情——分手失落与悲伤〉，《咨商与辅导》，第262期，页56-60。
- Miller, E., & Omarzu, J. (1998). *New directions in loss research*. In Harvey, J.H. (Ed.), *Perspectives on loss: A sourcebook* (pp. 1-20). Taylor & Francis.
- Neimeyer, R.A., 1998, 《走在失落的幽谷——悲伤因应指引手册》（章薇卿译），心理。
- 涂佳好，2019，《新鲜熟年的可能性——台湾中年女性的生命经验探索》，国立东华大学咨商与临床心理学系硕士论文。取自 <https://hdl.handle.net/11296/4drs4t>

薛彦华、张翠芳、张静，2011，〈传统女性文化的表现及其在当代的演变〉，《石家庄学院学报》，13(1)，页20-23。

张秀丽，2009，《中年离婚妇女自我认同转化学习历程之研究》，国立中正大学成人及继续教育所硕士论文。取自<https://hdl.handle.net/11296/vwtemu>

郑暄颖，2018，《漫漫情路—成年单身女性未能从失恋中脱困之失落经验研究》，国立彰化师范大学辅导与咨商学系硕士论文。取自<https://hdl.handle.net/11296/atpk36>

朱匀安，2019，《中年女性的离婚叙事探究》，国立高雄师范大学硕士论文（未出版）。