

【研究論文】

COVID-19 疫情下之四道人生： 以大一心理學課程學生為例

陳增穎¹

摘要

四道人生—道謝、道歉、道愛、道別原本是安寧療護與臨終關懷場域中經常用來對病人和家屬進行的活動，以達到生死兩相安的目的。研究者也想嘗試將四道人生推廣於大學生，藉由四道人生的書寫活動，使學生能將新冠肺炎疫情造成的人際關係斷裂，再搭起連續性。本研究採用匿名手寫的方式，分析大學生在疫情期間對四道人生的書寫內容。研究結果發現：(1) 道謝的對象及心意有：家人、朋友、師長、親密關係對象、醫護人員、自己、特別的善心人士、其他不特定對象、新冠肺炎、更高的存在等；(2) 道愛的對象及心意有：父母和家人、離世的親人或寵物、朋友、親密關係對象、不特定對象、自己等；(3) 道歉的對象及心意有：爸媽和家人、自己、被我傷害過的人、前任、朋友、其他一包

¹ 南華大學生死系副教授



含老師和離世的祖輩；(4) 道別的對象及心意有：離世的祖輩、離世的寵物、過去的朋友、前任、過去傷害過我的人、因新冠肺炎而過世的人、過去不開心的事情、過去不好的自己、2021、世界等。本研究也提出討論與建議，做為未來生命教育相關研究與實務推動之參考。

關鍵詞：大學生、四道人生、書寫、新冠肺炎、道別、道愛、道歉、道謝



【Research Article】

The Expression of Gratitude, Love, Apology and Farewell under the COVID-19—Findings from the College Students of the Psychology Course as An Example

Tsengying Cheng¹

Abstract

Expressing Gratitude, Love, Apology and Farewell is an activity that was often used for dying patients and their families in the field of palliative care and hospice care. The researchers also wanted to try to promote the activity to college students. Through the writing activity, students can break the interpersonal relationship caused by the COVID-19 and build continuity. In this study, anonymous handwriting was used to analyze the writing content of college students during the epidemic. The results of the study

¹ Associate Professor, Department of Life-and-Death Studies, Nanhua University



found: (1) The objects and intentions of expressing gratitude includes: family, friends, teachers, romantic relationship friends, medical staff, myself, special kind-hearted persons, other unspecified objects, COVID-19, higher beings, etc.; (2) The objects and intentions of expressing love includes: parents and family members, deceased relatives or pets, friends, romantic relationship friends, unspecified objects, myself, etc.; (3) The objects and intentions of expressing apology includes: parents and family members, myself, people who have been hurt by me, ex, friends, others - including teachers and deceased grandparents; (4) The objects and intentions of expressing farewell includes: deceased grandparents, deceased pets, past friends, ex, people who hurt me in the past, people who passed away due to the COVID-19, unhappy things in the past, bad self in the past, 2021, the world, etc. This study also proposes discussions and suggestions for future life education research and helping practitioners.

Keywords : college students, writing, COVID-19, farewell, love, Apology, gratitude



壹、緒論

自 2019 年 12 月以來，Covid-19（新冠肺炎）開始肆虐全球，讓原本的生活出現斷裂，數億人的生命遭到死亡的威脅，鎮日生活在無形的恐懼當中。雖然不像是被醫生宣告罹患絕症，僅剩餘些許日子，但原本能進行的日常活動受到限制，遠離生活的多樣選擇，我們被要求保持社交距離，甚至不能再見到遠方的親友。疫情剛開始時，似乎害得關係離散，共有的世界面臨崩解。研究指出，在疫情這段歷史性大事件期間，大學生經歷到非關死亡的失落，生活受到嚴重干擾（例如：失去面對面受教育的機會、在社交時失去身體接觸、失去舒適感等）。許多學生對錯過實習、無法「準時」（on-time）出國留學、找到工作和慶祝朋友生日感到挫折、焦慮和沮喪。與老年人對照組相比，大學生在疫情期間還說經歷更多的壓力、生活變化和社會孤立。他們自陳憂鬱、焦慮、創傷後壓力違常程度更高，孤獨感增加更進一步加劇這些心理健康問題。而在疫情期間，不明確的失落（ambiguous loss）更是常見，導致無法解決的悲傷及一系列心理和身體健康狀況。幸而，若能感受到充分的社會支持，參與促進心理健康和福祉的活動，用一些補償方法（如：用包括家人和朋友在內的儀式來紀念取消的畢業典禮）以緩衝與失落相關的負面風險，可以促進幸福感，並被認為是抵抗壓力的保護因素（Weaver, Srinivasan, Decker, & Bolkan, 2022）。

研究者今年教授大一的心理學課程。這一屆的大學新生受到疫情停課的影響，沒有高中畢業旅行和畢業典禮，大學一開學就實施遠距教學



一個月。研究者曾一度擔心任教的對象大學生會失去社會興趣及共同體感覺，因此這番憂心讓研究者思考如何能讓大學生重新和他人、社會產生締結關係，再進而與更高的存有（higher being）和內在個人（intra-personal）有締結關係（石世明、余德慧，2006）。研究者既學習阿德勒學派，又涉足悲傷輔導，對趙可式（2015）提到她自己三十多年照護末期病人的經驗而受到啟發。她發現病人若能向家人親友及他信仰的對象道謝、道歉、道愛、道別，他就能獲得內心的平安。因此研究者也想嘗試將四道人生推廣於大學生，想藉由四道人生的書寫活動，使學生能將疫情造成的人際關係斷裂，再搭起連續性。

四道人生—道謝、道愛、道歉、道別，是我國推行安寧療護與臨終關懷時，經常對病人和家屬進行的活動。安寧療護的醫護人員常協助病人與其親友在適當時機表達「四道人生」。因為靈性的成長在生命末期是很重要的事，透過回憶過往的經歷，才能更清楚發現自己一生的價值所在，或是完成未了的遺願，進而帶著放下而滿足的心情「善終」，家人也能得以「善別」（楊欣潔，2014）

什麼是道謝、道歉、道愛、道別呢？所謂「道謝」，即謝謝出現在我們生命裡的人，為我們所做的一切，讓我們備受呵護。「道愛」，就是對出現在我們生命裡的人表達關愛。「道歉」則是在生命中寬恕、原諒對方的錯，也請求對方原諒我們所做過的錯，放下恩怨，釋放彼此的虧欠與內疚。「道別」則是真誠地跟對方說再見，告訴對方我永遠不會忘記他們，也再次感謝他們出現在我的生命中，請他們安心。親友也祝福病人放下，好好的走（釋德嘉、釋宗惇，2017）。



在我們的文化裡，死亡是禁忌，學校教育也鮮少教我們如何告別生命。於是，病人和家屬往往不知所措，錯失圓滿畫下生命句點的契機，徒留遺憾和後悔。在安寧照護上，與生命告別是很重要的過程；因此，強調四道人生習題—道謝、道歉、道愛、道別—正是最常見的「謝謝」、「我愛你」、「對不起」以及「再見」。看似簡單言語，卻是病人與家屬送給彼此最珍貴的禮物（釋德嘉、釋宗惇，2017）。

道謝、道愛、道歉、道別，四道人生的習題，並非臨終時才做。而應該將它內化成日常生活的一部分。履行「四道人生」並不如想像中這麼困難，並非要先犯過什麼錯、結過什麼怨，才需要去化解、放下：它可以是簡單的一封簡訊，可以是一通電話，可以是一個擁抱，甚至是一個眼神，都能傳遞出一份溫暖。但四道人生卻也不是這麼簡單的事情，我們對至親之人，總是容易不客氣、不耐煩，或是言詞話語比較尖銳，或許這與整體文化氛圍也有關係。東方人總是較含蓄，不擅長直接表達自己。貫徹「四道人生」的真義，不只是修補或傳遞一份情感，是在自我內省與力行之間，真實的與自我和解、圓滿（楊玉欣，2017）。

有些實務工作者運用四道人生的理念，鼓勵高齡者趁著意識清楚來回顧一生。在回顧一生過程中，若對所經歷的事件及成就感到滿足，認為自己做得很好，多半能肯定自己與他人的生命都是有價值的，因而較能自我統整，也較能接受生命即將結束的事實。反之，在回首過往時，仍對當年所發生的事懊悔、自責，埋怨自己的人生沒有意義，通常也較難坦然接受生命即將終結的事實，而對生命感到絕望。時，學會化解恩怨情仇，以放下遺憾，充滿感恩地離開（謝菊英，2015）。



應用在與兒童談生死議題方面，也有心理師建議從四道人生入手。對於不清楚如何開始跟孩子談生老病死的大人們，可把握「四道人生」，將「道謝、道歉、道愛、道別」之心，融入日常生活中，讓孩子從小就有機會透過四道人生，學習如何理解與對待生命（曾金月，2018）。

另外，為宣導珍愛生命觀念，也有國小老師藉著珍愛生命—憂鬱暨自殺防治教育課程，在班上傳遞「四道人生」的觀念，讓小朋友能學習以「微笑說再見」的態度與親人告別，因為人生無法預知「無常」或是「明天」哪個會先到來，平時就能把想說的話及時表達出來，把想做的事趁早安排與完成，那才是生命終了前，一件美好而無憾的事；透過「四道」人生：道謝、道歉、道愛、道別，讓我們在面對病患親人的死亡時，讓大家得以「生死兩相安」，好好地維持他們生命的尊嚴（臺中市政府教育局全球資訊網校園活動報導，2012）

綜上所述，本研究的目的為：

分析大學生在新冠肺炎疫情期間對四道人生的書寫內容，做為未來生命教育相關研究與實務推動之參考。

貳、研究方法

本研究主要是探討四道人生的書寫內容，針對具體的訊息內容進行文字形式的分析，屬於內容分析（content analysis）（王雅玄，2013）。這類的研究在國內尚未出現，算是一種初探性、開創性的研究。本研究主要採文件分析歸納方法，進行書面內容的分析。根據分析組織意義與歸



納類別，據以瞭解四道人生的內涵。研究進行以事後編碼方式分析。本研究的内容分析，不但要針對文本最明顯直接的意義進行分析，也會試圖揭露文本的隱含意義，也就是言外之意做分析，深入瞭解訊息在文本中被呈現的方式與傳達出來的意義。

一、研究參與者與資料

（一）本研究是以大一心理學課程的大學生為主撰寫的四道人生的書寫內容做分析瞭解。共蒐集到 126 份，有的文本涵蓋道謝、道歉、道愛、道別四個項目，有的僅書其一二。向學生說明書寫指導語時，有言明所謂的 COVID-19 疫情期間，係指 2019 到 2021 年。

（二）由於本研究採匿名撰寫形式，且研究重點是四道人生的書寫內容分析，故未向學生詢問其性別、年齡、自己或家人確診、確診死亡、居家隔離與否。但依據撰寫當時指揮中心和校方發佈的消息，以及學校採實體教學，學生並未缺席上課，推測學生就讀學校並無學生或家人確診。

二、研究程序

本研究資料於 2021 年末大一心理學課程中實施，四道人生撰寫時間約為 30 分鐘，並未占用太多課程時間。在活動前一週，研究者先取得課程學生的同意，並聲明該活動採匿名、自由參加形式，並不勉強同學撰寫，也與學期成績無關。活動當天，研究者自費購買彩色信紙，但請學



生用自己的筆書寫，顏色不拘，以黑、藍色為佳。活動開始時研究者先用數位講桌播放輕音樂，放鬆學生心情。接著說明活動的宗旨、意義、內容項目、四道人生名詞說明及研究者會遵守的研究倫理。學生安靜撰寫時，研究者配合輕音樂，以溫柔的語調引導學生回想這兩年的疫情期間可能的遭遇，聯想可以道謝道愛道歉道別的對象及表達心意，激發學生豐厚其書寫內容。

三、資料分析

文字資料分析主要由研究者擔任，針對書寫的逐字文本進行閱讀分析。首先將所有的書寫文本加以整理，每張信紙依序編號，從 001-126 號。接著分別依（1）道謝（2）道愛（3）道歉（4）道別做第二組編碼，第三組編碼則為各四道內容中有意義的段落小節，如 070-1-2 即為第 70 張信紙的道謝內容第二個有意義的段落小節編碼。最後是發現要素類別並進行群聚分析，形成主題與分類概念後，根據分析要素與主題進行整合、組織意義、形成類別，再建構出主要概念與主題，直到所有重要內容歸類完畢，最再給予命名。

四、協同研究者

研究者邀請諮商輔導博士級同儕義務擔任協同研究者，協同研究者認同研究者四道人生撰寫活動的理念。研究者完成初步資料分析後，協同研究者就資料的分析、命名和詮釋是否合理貼切，提供研究者建議，



對研究者的分析結果之認同程度達 94%，達到質性研究品質考驗標準。

五、研究限制

1.由於匿名性，故無法做統計化的基本研究人口特性分析，如性別、年齡、宗教信仰、族裔等，故在研究結果的推論上需採謹慎的態度。

2.文本資料的蒐集僅限於南部某大學 110 學年度上學期的大一心理學課程，其學生特性可能無法完全代表國內大學生。

參、研究結果

一、道謝的對象及心意

(一) 家人 - 親愛的爸媽還有家人，當然還有我的寶貝狗，謝謝你們成為我人生中最重要的人

年輕學子在疫情期間離家上大學，離開父母親保護的羽翼，來到陌生的校園獨立面對疫情，但從字裡行間仍可看到 18、9 歲的年輕人看重與家人之間的情感。家人包括爸爸媽媽、兄弟姊妹、奶奶、沒有血緣關係的叔叔、繼母，當然還有寵物也是他們算在內的家人。

首先，他們要謝謝父母「讓我誕生在這世界上，感謝母親歷經兩次生產痛生下我。」(093-1)、「把我生下來，讓我有機會遇見一些美好的事物，儘管現在只經歷短短的 19 年。」(019-1)、「謝謝爸媽在疫情期間煮飯、買飯給我吃。上大學後假日才能回家，他們也總會準備飯菜等我



回去吃。放完假要回民雄他們也會準備很多吃的給我帶走。」(047-1) 儘管如此，回想起從前並不懂事，常常惹爸媽生氣。明知他們要為了生活煩惱，還卻要讓爸媽操心，在感謝之中帶著汗顏，「謝謝媽媽生下了我，為了我付出很多，反而我卻一直惹妳生氣，一直跟妳頂嘴!但我真的知道妳對我真的很好，會為未來去思考，會一直叮嚀我，謝謝妳養大了我!」(110-1)、「謝謝家人 19 年以來的照顧，雖然也有衝突的時候，但是你們也無怨無悔的包容我。」(041-1) 想到父母的養育之恩，孩子也暗暗在內心立下志向希望將來能夠回報：「謝謝父母生下我，雖然我不是一個聰明又積極的女兒，但是在未來，不管是大學四年又或是出社會後，一定會讓自己的生活過得多彩多姿，也一定會孝順你們。現在這四年裡，我會認真讀書，讓自己成為讓你們刮目相看的女兒。」(108-1)、「謝謝爸爸媽媽從小就很疼我，辛苦賺錢來養我們，我以後會賺大錢來回報你們。」(100-1)

此外，祖輩對後輩的照顧，也讓他們感謝及心疼：「最想要謝的人是我奶奶，到了這麼大的歲數，還要為家裡做許多事，擔心我在學校過得好不好，可以說她的一生都是為這個家，希望她能多為自己想一想，謝謝您。」(091-1) 有些祖輩雖然已不在人世多年，但想到他們生前對自己的關愛，不禁心生緬懷，也寫下對他們的思念與感激之情。也因為過世祖輩留下的愛，使得後輩覺得死亡並不會將他們分開：「謝謝外婆對我這麼好，因為妳讓我感受到被長輩疼愛的滋味，謝謝妳，希望妳在天上好好的。」(125-1)



(二) 朋友 - 這些幫助我成長，尤其是我的朋友們，他們都是我人生的幸運

疫情期間改成遠距教學，幾乎每天見面的同學，一夕之間停課，有很多的活動也都取消，少了很多能跟朋友相處的機會，但過往建立的友誼在距離的襯托下更顯得耀眼：「謝謝那些包容我自私、脾氣、聽我抱怨、為我打抱不平的朋友。就算我耍性子，你們也不會太過於責備之類的。未來，請繼續包容我。」(028-1)、「謝謝 OOO 來跟我和好，畢業前沒什麼遺憾，疫情期間還不會很無聊。」(043-1) 即使因為疫情的關係，沒有辦法多跟朋友相聚，但心理距離還是克服了物理距離：「即使不在身旁、不在同個城市，但依然能感受到對彼此的關心和精神上的陪伴。」(056-1)

但所謂患難見真情，友情絕不只有建築在玩樂之上。友情是燈，是我們墮入深井時照進來的光。在我們生命最低潮、幾乎要失去希望的時候，朋友不放棄地一直拉住我們，不讓我們繼續往下掉，甚至離開這個世界。或許在當時真的痛苦到想一死了之，但走過來之後，真的非常「謝謝那些在我想自殺時，把我拉回來的朋友。」(106-1)、「很感謝你們一直都在我身邊，讓我從原本的深淵裡拉出來，你們就是我的救贖，就像是無底黑洞裡照進的一束光。不知道我們會不會有一天分別了，但是只要我們還是朋友的一天，我就會為你們兩肋插刀！」(078-1)



(三) 師長 - 謝謝推薦來學校念書的 OO 老師，增長學識，從課程治癒自己

高中生的升學壓力大，師長對學生的表現期望很高，希望他們發揮潛力就讀心目中理想的大學。當然師長也殷切叮嚀學習不是升上大學就停止，宛如「一日為師，終生為父」般的為學生著想。學生也知道師長不只是經師，也是人師，因此想向師長道謝：「我想和補習班英文老師道謝，因為即使我上大學了，他還是很積極的幫助我各種問題，不管是學業上還是心理上。」(022-1)

另外，我在課堂上設計表達四道人生的課程，也被學生感謝了：「謝謝老師設計這堂課，給予我感謝他人與偷偷表達愛的機會。聽您說話總能感受到您的溫暖~祝福您身體能健康、平平安安的，我也很愛您喔~辛苦了。」(080-5) 我在收下感謝、感動之餘，不禁覺得自己不過是盡到教學的本分，學生卻不吝給我那麼正向的回饋，因此在這裡也要謝謝學生，你們也豐富了我的生命。

(四) 親密關係對象 - 感謝現在的男朋友陪伴我，接受我的缺失，也謝謝他也在我有危險的時候挺身而出

相愛不容易，但在年輕時代就能找到相知相惜、呵護我們的親密伴侶，是多麼窩心的事。親密伴侶對我們的寵愛，讓人覺得如此無私。當然相處也有很多眉角要注意，尤其兩人的個性還有磨合的空間，但真的謝謝另一半的包容，可以讓我們在愛中讓彼此越來成長。

「我要謝謝我的男朋友，他住在北部，卻常常開車到嘉義陪伴我，



也要謝謝他和我的父母一樣包容我的脾氣。」(024-1)

「謝謝另一半陪我走過兩年多的時光，一起經歷許多，從 16 歲相伴到 19 歲，成長了許多。即便有爭吵、分分合合，但始終不離不棄，相互在愛中學習。」(047-2)

(五) 醫護人員 - 謝謝全世界一起對抗新冠肺炎的醫護人員

由於新冠肺炎的關係，以往道謝對象鮮少出現的醫護人員，現在成為學子心懷感謝的對象。顯示出在疫情期間，學生有看到我們為什麼能有一個安全健康的社會，疫情能夠緩和下來，跟以往一樣能夠出去玩，去自己想去的地方，是因為有醫護人員一層層的把關，「奮鬥在防疫的最前線。」(020-1)「努力堅守崗位，花費與家人的相處時光，自己的休息時間」(002-1)得來的。醫護人員冒著自己有可能也確該的風險為大家服務，真的很偉大，再次「謝謝醫護人員守護台灣」(033-1)。

(六) 自己 - 謝謝自己在疫情開始到現在都沒有大意，使自己安全的活到現在

謝謝自己並不是居功，或覺得自己做了什麼很偉大的事要自吹自擂、大書特書。而是在過程中看到自己也有值得肯定的地方，然後自我賦能：「感謝今年付出各種努力的自己，讓我的生命更加精彩完美。」(018-1)、「謝謝自己陪伴最困難的自己。」(068-1)謝謝自己也是一種自我接納、告訴自己可以從過去立下的基礎鼓起勇氣再出發。盤點自己隨身攜帶的能力，感覺更有了挑戰未來的信心：



「謝謝我自己!在面對每一件事時雖然不一定很有勇氣，但有正能量，保持感恩的心，自省能力不斷支持著我。謝謝自己的成長，即使在低的谷，都有爬起的一天。謝謝自己的樂觀，和愛關心別人，換位思考的優點，希望你能更有自信與勇氣去做未來的事!」(008-1)

「謝謝自己不懈的努力，且願意慢慢接聽身體打來的電話；謝謝自己一路的努力，謝謝自己的勇敢，謝謝自己總是能感恩，謝謝自己充滿愛，謝謝自己多了『允許』，『允許』許多之前的『不允許』，也謝謝家人、愛人、貴人的幫忙與成全，謝謝。」(076-1)

(七) 特別的善心人士 - 謝謝 7-11 老闆娘讓我在疫情時上班工作領薪水

生活中幸運的是會碰到的一些莫名的善心人士伸出援手幫忙。例如學生提到的有：在疫情期間還願意讓員工繼續上班的老闆娘，以及在密閉、躁熱的車子內教導開車的教練、甚至學生也要「謝謝一對不知名的夫妻，我當天要從大林車站走到九村宿舍，但他們載了我，讓我省了兩個小時的路程。」(025-1) 這些在施恩者眼中看似舉手之勞、不會放在心上的善舉，其實充分溫暖了人心，對學生的幫助很大。學生們也在內心暗自告訴自己，會以好好工作或是努力學習來回報。

(八) 其他不特定對象 - 謝謝一切我周遭的人，與我相伴，和我一起成長茁壯

我們能夠平平安安地活在這世上，除了家人、師長、朋友、特別的善心人士等外，還有太多太多不知名、不特定的對象。而學生們也都會



抱著恭敬的心領受這些恩惠，例如「感謝身邊有給我錢和食物的人，我會抱著感恩的心用那些東西。」(040-1)、「謝謝 2021 幫助過我的人，願他們越來越好。」(054-1)。

最後，真的要感謝在疫情期間一起生活的同胞們。謝謝為疫情操勞的人們，謝謝大家有志一同地為抗疫付出小小的心力，至少都有遵守防疫規定，所以要「謝謝我身邊所有的人，願意在防疫期間遵守規則，勤洗手、戴口罩。」(071-1)、「感謝所有為了彼此健康而努力的人，讓我所在的世界國家不受疫情的侵擾。」(070-1-1)。疫情期間大家互道平安，珍視的人們都平安無事，就是最值得感謝的事了。

(九) COVID-19 - 感謝 COVID-19 的教導，讓我明白安住我的心的人是我自己，我是有力量的

疫情雖然帶給我們很大的不安，但能「躬逢其盛」，又何嘗不是另類恩典？有學生寫道在疫情期間竟可以一人搭捷運、有了很多跟家人相處的時間、還可以在家舒舒服服地上遠距課程，不用舟車勞頓。此情此景，隨著疫情趨緩，恐怕再難重現。感謝疫情讓我們有了全新的體驗，甚至有學生體悟到：「謝謝疫情的發生，讓人們從太外化的生活，能轉而向內，能陪伴自己的心。」(070-1-2)藉由疫情少了許多外在的生活，留在家裡不僅保護了他人，還能藉此學習與自己的內在相處，做自己的朋友，也學習安住在當下。

(十) 更高的存在 - 感謝生命，感謝關係，感謝信仰

陳之藩在「謝天」(2012)一文曾提到：「富亦謝天，貧亦謝天，病



亦謝天，苦亦謝天。」不管碰到什麼如意或不如意的事情，我們仍然都可以懷著感恩的心：「感謝分分秒秒帶給我的真實性，從我誕生的那一刻。感謝父母和命運讓我們彼此相遇。」(069-1) 甚至轉念一想，疫情引發的恐慌，也有值得我們感謝的地方。它可以重新讓我們看到某些情緒帶來的啟示，帶領我們重新省思、重新調整，而不再一味譴責負面情緒：「感謝我的恐慌，讓我覺知到我對安全感定義，幫助我調整安全的定義。」(060-1-2) 因此，感謝生命有這一遭遇，更感謝有一個更高的存在護持我們平安度過。

二、道愛的對象及心意

(一) 父母和家人 - 老爸，嗯...我還是不會說我愛你，反正你也沒說過，但是愛一直都在

前面可以看到學生對家人表達謝意，因為他們都有感受到家人的養育之恩。「這一輩子，能夠成為爸媽的孩子，能在爸媽的呵護下成長茁壯，真是太好了。我願用前世、今生、來世深愛你們，我最愛的家人們。」

(105-2) 有的雖然甚至沒有血緣關係（但已經在內心當作家人了），還是非常地疼愛他們。但不知是因為生性害羞，還是愛意表達內斂，很多愛其實說不出口。表面上大家的生活有時像平靜的水面，一天過一天，「但其實水面下是激流翻騰，對愛含蓄的表達，希望你們能感受到我愛你們。」

(070-2) 疫情讓學生們知道愛要即時說，隨時表達我想你。也希望家人在疫情期間好好保護自己，「希望他們可以好好的陪伴我，不要有什麼痛



苦、意外，個個都身體健康、心想事成。他們愛我正如我愛他們。」(029-2)

有學生還提到希望就算長大也不會棄家人不顧的，「媽媽，我愛妳，我很高興妳是我媽媽，願意盡妳所能的給我最好。放心，我不會把妳孤獨的丟在養老院，我會照顧妳。等我也照顧不了自己時，我們再一起去住吧。」(091-2) 藉由立下這樣的愛的承諾，顯示和家人之間愛的羈絆持續一生，愛永不消褪。

(二) 離世的親人或寵物 - 在天上的外公、外婆我愛你們，我會努力成為更好的我，很努力的懷念你們

不管是罹病或其他因素，有的親人在學生年紀尚輕的時候就離世了，天人永隔。雖然已不能再相見，但仍很想輕輕地問候一聲，「爸爸，妳在那裡過得好嗎？雖然我們都經歷了很多痛苦的過程，也來回掙扎了很久，很不幸地我什麼忙都幫不上，也沒能成為妳留在世上的動力。但我想對妳說，我真的很愛妳，也很想妳，我會好好努力不辜負妳的期望。」(088-2)

同樣地，對寵物的愛就像對家人一樣，就算牠們的形體已不在人間，但懷念依舊在。好想再次憐愛地撫摸牠們，跟牠們說不怕不怕，已經不會再痛了，接下來只要在天上好好地當小天使就好：「親愛的寶貝熊，雖然妳已經成為了可愛的小天使，我們心中依然愛妳。」(122-2)

(三) 朋友 - 自認不是樂觀的人，但陪在身邊的你們，總是帶給我快樂，鼓勵我好多

和朋友之間好像一起玩樂、搞怪、嘻嘻哈哈的時間居多，說愛太驚



扭了。但是好兄弟、好姊妹之間的情誼早就悄然生根，好想跟麻吉講一聲：「好愛 OO，從國中就跟我很好，雖然我們倆個都長得很醜，但還是我的 best。」(043-2)

另外，有些友情是無關性別的，因為要保持異性的純友誼是多麼不容易，其中可以從學長姐對學弟妹的照顧體現出來。有時這樣的照顧難免讓人覺得「你要幹嘛？」其實學弟妹還是有感於心的：「學長是很好的朋友，無關愛情，但真的很愛他，雖然他有時候很煩，不過他做什麼都會想到我。」(012-2)

最後，看到好朋友碰到壞事、怏怏不樂，身為彼此的朋友，竟只能在旁邊乾著急，不知能幫上什麼忙才好。希望朋友早日看開，恢復笑容，但在那之前，會一直繼續陪在朋友的身旁默默守護：「對於我的一個好朋友，最近發生了不可言喻的事情，我要祝福他，期望他能早些看開、早點恢復成原本活潑好動的模樣。」(007-2)

(四) 親密關係對象 - 謝謝你選擇了我，你包容了我所有的缺點，並不嫌棄我

有人說愛情跟荷爾蒙分泌有關，如果荷爾蒙濃度褪去，是否愛意就會消失？但學生們從相愛中體會到，他們也可以超越生理激素分泌的限制，在愛人的眼中，你依然是那個那麼美好的你，希望這份愛長久下去。

「就是因為愛你那麼久，沒有親口告訴過你，但是愛你七年啦~人家說愛一個人會分泌苯基乙胺什麼的，所以一次愛情只有六個月到一年，所以愛一個人超過一年是違反天性的。我不知道是真是假，但是愛



你是我至高無上的榮耀。無關一切，只因為你是你。」(078-2)

另外，面對生活的不如意，看著另一半心情低落，我們的心裡也不好受。希望另一半儘快振作起來，別只看到生活的負面，有了我們對彼此的愛，相信是可以攜手共度難關的：「寶貝，我真的真的很愛你，所以平常真的要過得開心點，心情別總是太難過，我們永遠是最棒的。」(027-2)

(五) 不特定對象 - 我要向所有的人道愛，謝謝你們總是在我身邊，很愛你們~

雖然我們有很多做不完善的地方，甚至曾經做過傷害別人的事、鬧脾氣，但周遭的人還是愛我們、對我們那麼好，所以要把這份愛推而廣之，像是：「我愛我身邊的每個人，也愛我的家鄉、國家，很慶幸能夠在這塊土地成長。」(018-2)、「對人所愛，予天以星，予地以花，願我所愛之人一切平安，凡是我愛者請保重，衰老虎油。」(014-2)

像道謝一樣，應該道愛的對象實在太多了，曾經聽老師說：「『小我小愛，寸步難行；大我大愛，行遍天下。』因此我不只愛我身邊親近的人，也要愛和我一點關係也沒有的陌生人，希望能做到。」(085-2)有學生甚至提到要愛護地球媽媽：「地球媽媽我愛你，你包容著萬事萬物。雖然人類似乎有很多進步空間，但我會加油的！」(015-2)總之，「疫情下，大家都很辛苦，在艱難的時期，我期許我們能更有愛的愛家人、朋友、生活。」(021-2)愛，不是等著別人施予，而是我們主動化小愛為大愛哦。



(六) 自己

最後，有一個特別的學生寫道，他要道愛的對象是自己，「也和自己說我愛你，還好有活下來，可以和身邊的人道愛。」(077-2)的確，如果自己沒有活下來，而且活得好好的，又怎能給愛、怎麼帶給身邊的人溫暖呢？所以，我們也不要忘了要愛自己，做自己的「好父母」、「好朋友」、「好伴侶」；接納自己、取悅自己、做真實的自己。相信在未來的某一天，當這份自信、自愛與自尊的能力提升，我們會活得更加充滿生命力，將滿滿的愛和快樂分享給周圍的人。

三、道歉的對象及心意

(一) 爸媽和家人 - 從小到大就沒有做過什麼讓你們感到驕傲的事情，未來我會加油努力

學生們嘴上雖然不說，但對於自己年紀輕輕不成熟的言行舉止，還是對爸媽和家人滿懷歉意的：「因為疫情關係，在家的時間變長，大概有兩三個月的時間，在家久也會為了小事情而爭吵。我想為了偶爾的情緒起伏大，向家人道歉。」(021-3)。爸媽和家人都對他們好好，即使孩子不懂事，口氣不悅、臉色不耐煩、愛亂花錢、情緒起伏不定，爸媽還是遷就、原諒他們，真的是除了爸媽還有家人外，誰能做到這般容忍？「對不起我的媽媽。她辛苦的生下第三胎的我，長大後我最常對她不禮貌，沒大沒小的，但她還是一樣的溫柔，很有耐心的對我說話，對不起。」(024-3)



但是除了道歉之外，這些孩子也暗自下定決心改變，不能只有一直說對不起。口頭上的道歉要能化為改變和彌補的行動，才是一個負責的態度，才不會讓被道歉的人一再失望，否則道歉就沒有意義了：「我要道歉的對象是我的父母，明明為我在外奔波勞煩，我卻總是讓他們失望。尤其是媽媽，希望我考上更好的大學，四處向她的同事、朋友詢問相關事宜，但比起她的努力，當時的我，連基本該有的上進心都被娛樂給吞噬了。現在的我，要努力改變，為當時的自己負責，也為父母負責。」
(007-3)

(二) 自己 - 跟自己說一聲抱歉，平常忽略自己的聲音，但也要跟自己說一聲妳真棒

要說對不起的對象還有自己，當身心出狀況的時候，才發現平時根本沒有善待自己、好好照顧自己，有時過度沮喪，陷在負面情緒裡，竟然也出現過自我傷害的念頭：「有時候很累的時候，我總是想離開，但是怕痛。我想跟自己道歉，太容易放棄，甚至想傷害自己，從來沒有好好的愛自己。」(001-3)。再這樣下去，人生都要虛度了。一定要常常提醒自己，以後別再繼續這樣了：「對不起，我的人生。雖然我知人生會有多突然、意外，應該好好利用自己的人生，但我還是頹廢掉很多時間，有時我還找不到自己的方向。希望在 2022 年我可以不要再對不起我的人生。」(029-3)

就從現在開始，每天原諒自己一點點也來得及吧。要時時告訴自己是很棒的哦：「一直以來，不夠自信、善於沮喪。明明可以選擇快樂，卻



老把自己丟入低潮。願妳在將來能充實自己，能愛護自己，妳值得這份榮譽，別輕易懷疑自己，好好愛自己，妳很好的。」(105-3)

(三) 被我傷害過的人 - 對不起，過去我做出這麼過分的事，請原諒那時還不懂事的我

人生在世真不敢說沒傷害過人，應該大部分都是無心之過吧，不是故意的。想對所有曾被言語、甚至是不同形式上傷害到的，說一聲抱歉：「或許有時我的行為或言語太過粗魯，傷害到了你們。但請你們能接受我的道歉，了解我的無心之過。」(070-3)。希望傷害不要留下負面的影響，以後一定會持續修養自己，不要再傷害到別人：「抱歉了，聽到我衝動話語的人，我曾說出了不夠有智慧的話，也許造成了些影響。不過，我有再持續精進修養，期盼我能更穩，更能保持並傳遞善、愛。」(015-3)。

(四) 前任 - 雖然妳很恨我，但妳對我來說是國中最美好的回憶

之前的戀情沒有好的結局，這是兩人當初在一起始料未及的，誰不想和平分手呢？但在這過程當中難免不愉快、有爭吵，說出難聽的話也不一定：「我們起源於信任，但最後崩壞在你我之間的，也是信任!不成熟的安全感，是我無法免除的。在 15 歲那年遇見了你，讓我們都辛苦了，但可以在 18 歲這年，好好的把話說清楚，其實，滿好的!」(114-3)

畢竟曾經相愛過一場，但此情可待成追憶，把話講清楚，說聲抱歉，再各自去遇見更好的下一任吧：「想跟前任說聲抱歉，沒想過要傷害你。雖然我們結局不好，但是我希望你能有好的人生，為自己而活，不要再有輕生的想法。再次跟你道歉，我們兩個是平行線無法相交，但是你是



個好人。」(048-3)

(五) 朋友 - 向朋友說聲道歉的話。我以為已經不會再聯絡了，果然世事難料。無論如何，很高興朋友還願意和我做朋友，接納我的不成熟

朋友雖然感覺不比家人親，但其實對我們的包容仍讓硬脾氣軟化。不同生活背景的人聚在一起，有時鬧得不可開交，差點要翻臉不認朋友了。儘管合則來，不合則去，但朋友也在無形中教會我們待人處世的道理。因此在這裡要為曾經的不成熟道歉，謝謝朋友仍然不計前嫌地跟我們做朋友。

「向過去路過生命中有爭執誤會，無法相處的朋友們道歉，曾教會我成長及如何與人相處。雖然我還是喜歡獨來獨往，但至少知道與人相處是不容易的，不求得原諒，求各自安好。」(062-3)

「我同時也想對我的國中同學們道歉。我在國中畢業旅行時因為一些小事情而賭氣不理他們，但他們也沒有因此罵我，而是靜靜地在身邊陪我直到氣消。如果能再來一次，我一定會好好的把問題說出來，不再自己生悶氣。」(099-3)

(六) 其他 - 包含老師和離世的祖輩

有學生要向高中老師們道歉，因為疫情宣布遠距教學的緣故，沒有好好地向老師道謝。也有的學生對自己現在的學習態度不甚滿意，覺得愧對老師當年的教導，應該要更把老師的教誨放在心上：「對不起我高中的英文老師。上大學沒有照你說的每天背單字跟讀雜誌，希望下學期自



己可以認真一點。」(008-3)

另外，也有些自責在親人未離世前，並沒有好好把握最後的時光相處，當時給自己找各種的理由不去探望，想想真不應該。如今只能向天上的親人道歉，希望可以稍微緩和內心的遺憾：「阿祖，很對不起在祢生前時沒能好好陪伴著祢，明明知道祢很喜歡我們去找祢聊天，卻因為懶而不去找祢，真的很對不起...」(125-3)

四、道別的對象及心意

(一) 離世的祖輩 - 就算離開了這個世界，但他們依然在我的心中，希望他們在另一個世界沒有病痛

在疫情來臨之前，許多學生已有祖輩離世的哀傷經驗。或許早有預期祖輩會離世，但真的離世還是覺得捨不得。祖輩在天上還好嗎？有沒有足夠的零用錢花？有沒有交到新朋友？有沒有好好去玩？如今滿懷無盡的思念，多麼希望祖輩還在，能親眼看看孫輩平安健康、好好認真讀書的樣子。孫輩們甚至默默立下志向，說要賺大錢給祖輩的兒子花（也就是學生的爸媽）！令人在悵然中不禁莞爾。

「祢在另一個世界好嗎？我還是很想祢。即使過了兩年，我還是很想祢，但是我有在慢慢釋懷的，祢不用擔心，祢孫女會過的很好，好好的開心生活就好。」(045-4)

「阿公，我很想祢，現在，我有聽祢的話，好好讀書，我的成績可以申請獎學金，不知道我給祢準備的錢夠用嗎？希望那裡有很多同伴陪



祢泡茶聊天，請司機帶祢到處遊玩，不用掛念我們，開心的生活。」(091-4)

「給奶奶，希望祢在天之靈能夠安息，我有燒很多元寶給祢，天氣冷了要穿暖，不要擔心，我會健健康康的長大，賺錢給祢兒子花。」(049-4)

(二) 離世的寵物 - 小白，祢走了以後好想祢。對不起，以前都沒有好好陪祢。祝祢在另外一個世界過得很好

寵物常常已經被學生視為家人，尤其是在小時候就飼養的，簡直就像是陪著長大的玩伴一樣。但可惜的是寵物的生命往往不長，有時讓人措手不及，後悔沒有多花些時間在一起。但儘管相伴的時間不長，還是很想念，還是希望牠們的下一站是天堂。

「(我要道別的對象)是我在國小的一隻邊境牧羊犬球球，在牠很小的時候，因為腦積水過世了。我想對牠說我很想牠!希望牠在天堂過的很好。」(050-4)

(三) 過去的朋友 - 再見了高中的朋友，希望之後有機會再次見面

朋友仍然是學生們過往相處時間很長的對象，留下了許多回憶。剛好疫情這段期間突然採行遠距教學一直到高中畢業，根本來不及跟朋友好好地道別。儘管可以透過螢幕，但跟面對面道聲珍重再見還是不一樣。希望再次透過這份心意在此道別，並祝彼此鵬程萬里，大家各自努力。

「今年六月，本來是畢業季，原本以為有時間還可以和老師及同學相處一段時間，但疫情的關係，讓我們這屆最後都是在螢幕前相見。所以如果可以很想再面對面好好聊個天，好好道別，邁向新的生活。」

(021-4)



「我和你去了不同的學校，聽到你狀態不錯，心裡感到高興，也希望你有更好的生活，活出自信。」(013-4)

(四) 前任 - 結束的感情，就讓它隨著這封信跟你道別！

年輕時談的戀愛是那麼的青澀，還不懂得如何好好對待彼此吧。不適合的對象只好分開，但也希望對方不要被過去囿限，要懂得去展開新的人生。

「我想跟前任道別，也祝福他可以在未來更快樂、正向的面對生活，縱使我跟他是不太和平的分開。」(053-4)

(五) 過去傷害過我的人

怨恨過去傷害過我的人是人之常情，但是轉念一想，傷害也可以是轉機，是不是就像尼采說的：「那些殺不死我的，會使我更堅強。」所以學生們奮力地從過去的創傷中爬起來。首先跟過去傷害過我的人道別，那是要讓自己好過一點，但也沒有要矯揉造作的祝福他們。只希望之後就像兩條平行線，你走你的陽關道，我過我的獨木橋。

「我覺得自己應該放下對傷害過大人的怨懟。畢竟，受過的傷害也成為了我成長的養分。但我也不會感謝他們的哈哈!可能是我也還沒那麼成熟吧。」(080-4)

「希望不要再見到過往傷害、霸凌我的人，成為平行線對大家都好。雖內心仍然放不下與怨恨，但我會學習放下，不帶執念，離開這個世界。」(062-4)



(六) 向為新冠肺炎所苦而過世的人道別，辛苦了

在疫情肆虐期間，不幸地台灣有八百多人死於新冠肺炎，生病和死亡非往生者和家屬所願，平安活下來的我們也感同身受、同悲同戚。學生沒有忘記這些染病死亡的往生者，但也只能向人生謝幕的他們說再見，他們真的不只是數字而已。

「那些生命中的過客，以及因為疫情而離開的人們，謝謝你們的參與演出，珍重再見。」(070-4)

(七) 過去不開心的事情 - 跟以前不開心的事情好好道別。不開心的事情就讓他過去，只要記得開心的事情跟眼前的事情就好

過去總有發生些不愉快的鳥事，遇到有些人還真的是忍不住想罵爛透了，希望跟他們道別，永不再見更好。這時忍不住要「呔」一聲，還要小小的咀咒一下好像才能吐一口怨氣：「去你的高中爛，生活人品爛透透的同學們!做人真的不用這麼失敗!現在我要跟你們說再見，希望你們不會遭受到報應哦(笑死)。」(028-4)

只是有些人事物也不盡然都是壞的，也不是全然想拋諸腦後。只好選擇性地向過去不好的事情道別，希望只記得美好的那些事：「高中畢業了，多麼滄桑的歲月啊，那是我最想逃離的地方，但最好的朋友也都在其中，想靠近卻又想遠離。但如今，我已不再是那所高中的學生了，所有關於不順遂的記憶的鎖在裡面。再見了 OO 高中，但我永記得我曾經是其中的一份子。」(007-4)



(八) 過去不好的自己 - 活著就有希望，要向前看，跟過去的自己道別

出乎研究者意外的是，要跟過去的自己道別的竟然還滿多的，學生們是不是對過去的自己有很多的不滿呢？細細反省過去的自己，有很多不成熟的行為和心態。有的無知任性、有的魯莽、有的為愛委屈，而不愛自己、有的懶散...。好像有太多太多需要改進的地方，總之必須要跟過去不好的自己道別，希望在現在、此時此刻開始，邁進、踏出下一步，期許自己能夠進步。上了大學要當全新的自己，也希望能多給自己勇氣。

「想和疫情下懶散的自己道別，因為疫情的時候遠距教學，那時根本就邊上課邊睡覺，起來點名而已。想和那時不在乎學業的自己說掰掰，以後要更加努力才行。」(077-4)

「想跟過去活在陰影裡的自己道別，但又怕道別只是一種逃避方式。我總是帶著那樣的自己去看待生活週遭的人事物，使想法和觀點充滿負面，太主觀會讓我在處理事情上綁手綁腳。2021 我許願我們都好好的，2022 我想跟這樣的自己道別。」(001-4)

「今年 18 歲，我想要道別悲傷、脆弱、不懂愛、自卑、敏感、看不見自己優點的自己。新的一年我要認為自己是很好的、值得的，並且用樂觀的心態去面對好的、壞的事情。過去的我再見，謝謝你沒有放棄自己，努力走到現在。你很棒，未來的你一定會走在更好的路上，成為你想成為的模樣。」(002-4)

「我想和過去的自己道別。過去的我懦弱、自卑，但現在不會了，因為我知道世界不只壞人，很多人願意接納不同。壞人多，但好人也不



少。所以，世界還是美好的。」(078-4)

(九) 過去這一年 - 2021 再見，今年的倒楣再見，我要迎接美好的 2022

回顧 2021 一整年，有的人說發生了很多不順心的事情，有的人說發生很多讓人開心的事。不管如何，歲末年初將至，還是要送走 2021，迎接接下來的每一年。

「再見，2021 的自己，你在 2021 過得很快樂，2022、2023、2024，之後的每年都要快快樂樂的過好每一天!」(017-4)

(十) 向這世界道別的話語 - 我們分開了，但這不是結局。我們過去相處的每天都是有意義的，現在該說再見了

如果換成是我們要離開這個世界，要如何跟這世界道別呢？心情仍是不捨，尤其是要向所愛過和愛過我們的人道別更是不容易。想想在這世上短短幾年，付出的遠比收穫的少，有些汗顏和愧對。不過，如果真的要離開了，就把在人世未能來的及付出的，帶到天上去保佑大家吧，我們還是精神同在。

「再見了這個世界，所有我愛的、愛我的人。雖然我沒有給過你們什麼，但是謝謝你們願意接受我，我們 goodbye!」(041-4)

「如果到了最後要道別時，我希望能和我最愛的人說：『請不要替我難過，我雖然不能再繼續陪伴你們，但我在天上時，一定會保佑你們，然後就算我死了，也不能忘了我喔!』」(099-4)



肆、討論與建議

陳欣蘭與溫素美（2016）曾以訪談的方式，瞭解高齡者在生命後期對人生四道的想法。她們的研究發現高齡者道愛的對象都是自己的另一半；道謝的對象則是對自己有重大幫助的人，因為有了這些貴人，才使得當時的危機能夠化解，順利進入人生的下一個階段。至於道歉的對象則是親人或手足、道別的對象主要是自己的至親。由以上研究結果得知，從 60 多歲到 80 多歲、經濟條件和健康條件尚可的女性高齡者，對人生四道的看法差不多，四道的對象多是至親，尤其是另一半及小孩。可惜的是在她們的研究中，男性受訪者都不願意受訪。可能是因為無法取信於男性長者，覺得沒有必要告訴一個陌生人他們心裡的話，或因為男性長者較注重面子和自尊，所以不敢受訪。而本研究採用匿名手寫的方式，參與的大學生不必擔心被辨識出，也沒有被社會評價的壓力，所以比較能暢所欲言，因此可以看到本研究分析出來的四道對象較多，除了爸媽之外，還有朋友、師長、親密關係對象、自己、前任、更高的存在、被我傷害過的人、過去傷害過我的人、不開心的事情、過去這一年、向這世界道別的話語，以及因為本研究在疫情期間進行，因此四道人生的對象還多了醫護人員、新冠肺炎、疫情期間的善心人士，以及因為新冠肺炎而離世的人。

在新冠肺炎疫情開始前，除了政治和經濟的小小紛亂外，研究者覺得自己生活在一個歌舞昇平的時代。但隨著生活在安逸的環境裡，似也也漸漸失去感受樂趣和幸福感的情緒。Frederick 與 Loewenstein（1999）曾提到「享樂適應」（Hedonic adaptation）一詞，意指正向事件帶來的情



緒衝擊會越來越消退。享樂適應雖有其重要功能，如讓我們不滿足於現狀，再次設立新的追求目標，但也可能成為強化和維持幸福感的阻礙（Lyubomirsky, 2010）。幸而運用一些細細品味的策略（savouring strategies），如與他人分享，即可放大正向情緒並減緩享樂適應（Hovasapian & Levine, 2018）。與他人分享正向經驗亦可強化正向情緒及建立人際連結（Gable & Reis, 2010）。因此為了實現上述目的，實務工作者應該多多創造能讓當事人表達正向經驗的機會。

在表達正向經驗的過程中，「感恩」（gratitude）是一種「主動、專注地關注日常生活當中的正向利益、價值觀和經驗。」欣賞與感謝從他人身上受惠的益處，是提升生活滿意度、生命意義感、幸福感和適應行為的方式之一。感恩還可以引出更重視當下正向經驗的時間視角，來限制對創傷記憶的提取，有助於抵消創傷的觸發因素及迴避行為產生的不利影響（Kashdan, Uswatte, & Julian, 2006）。從 Fredrickson (2000) 的「擴展和建構模型」（broaden and build model）亦可看出，正向情緒的體驗，如感恩，不但可以消除負面情緒的不利生理影響，還能增加個體認知和行為應對策略的靈活性。這也讓研究者的四道人生書寫獲得啟發，說不定能在書寫的過程中，能讓學生回想並沉浸在過往的正向經驗裡。

道愛，在華人文化裡似乎非常不容易，所謂「愛在心裡口難開」，要將內心的愛意說出口實在難以啟齒。這裡的愛，不限於愛情，親情、友情都有愛的成分。楊世傳（2013）曾在母親節前夕，要求每一位學必生須在媽媽不知情的情況下，撥打電話給媽媽，並說出「謝謝媽媽，我愛您！」這句話，還要將通話過程拍攝下來。剛開始遭到學生極大反彈，



學生的說詞包括：「老師～不要！這種話我 說不出來啦，我有偶像包袱！」、「老師，我媽媽聽到會以為我做錯事，她會罵我啦！」、「老師，我用寫卡片的啦，拜託！」等等，但楊老師不為所動，堅持學生執行任務。沒想到完成這件苦差事後，學生紛紛表示自己藉此活動跟冷戰多天的父母和好，有的學生是從小到大第一次說出「媽媽，我愛您」。無論如何，學生們都體會到跟家人說愛的重要性，向自己所愛的人表達愛與感謝其實並不是件困難的事。而說出口後，也帶給對方和自己很大的快樂，未來也要經常身體力行。老師自己也認為這個活動之後一定要再繼續推動下去，讓更多的學生體會說愛的美好！

道歉 (apologize) 是一種承認傷害和承認責任的社會行動，如果表達得當，道歉可使受害者和傷害者雙方都受益。對傷害者來說，道歉可以喚起同理心和寬恕、緩和負面情緒、減輕他人的非難和懲罰的嚴重性，還可以恢復傷害者的聲譽。甚至連想像的道歉都可以為傷害者帶來一些情緒上的緩解 (Wang, 2020)。不道歉的遺憾似乎會集中在未解決的內疚上，與持續的悔恨和自我懲罰的態度有關 (Exline, Deshea, & Holeman, 2007)。因此，即使是想像的道歉，也可以鼓勵傷害者承擔個人責任並嘗試修復關係。藉由四道人生的書寫，參與者將道歉的心意化為具體的文字陳述。也因為是匿名撰寫，也沒有非得要讓道歉對象知曉心意的壓力，參與者不必有勉強和尷尬。但是參與者透過書寫表達道歉，在鼓起勇氣面對過錯方面已值得嘉許，說不定能避免一再地重蹈覆轍，阻斷傷害重演。另外，對自己道歉也是本研究發現的特點。透過省思自己的過往，正視過去自己做得不好的地方；經由道歉，為自己創造一個新的自我，



人生才會一直進步向前。

佛家曾言人有生老病死，世界有成住壞空；人生有序幕，就有謝幕，可惜，我們絕大多數人誤認為離別離我們很遙遠，總是推延說再見。殊不知無常時時刻刻在發生。雖說樂觀看待生命、不放棄希望很好，但也往往錯失道別的機會。道別理應是人際互動的行為，在相互道別中，彼此都留下了美好的回憶。如果能處理好最後的道別，將可減少許多的遺憾與悲傷，讓生死兩相安（楊荊生，2009）。吳寶兒（2019）以其父親過世為例，教導家屬可以陪伴在親人床旁，用最柔和、最溫暖的語氣說：「我很幸福這一生能成為你的家人，謝謝你帶給我及家人的一切，雖然我們都希望能與你永遠在一起，但又捨不得看到你繼續受苦，只能祈盼你到更好的地方，不再受病痛所苦與折磨。我們在一起的日子是這輩子最幸福的時光，我會永遠珍藏與追念，也會好好照顧自己與你所愛的家人，請你放心也放下，永遠愛你！」如此說不定能讓親情的愛與關懷過渡至下一段旅程，給自己無所憾。甚至，對於大自然中習以為常的花草樹木，突然不在了，我們也可以仿照李佩怡（2021）寫首詩來道別：「我在意念中跟她好好道別，坐下來伸手輕輕撫觸她的身軀，感知她的驚慌與哀傷。才一瞬間她從站立轟然倒地，全體受驚著，無法再隨風搖曳，無法向陽光伸展枝桠。我輕聲地對她說，很難過、捨不得，失去妳。感謝每年盛夏有妳陪伴我，敬佩妳在貧脊地，卻長出燦爛光華。」

除了向可能離開這世間的親朋好友道別外，從大學生的四道人生書寫分析，也提醒了我們可以向過去道別—前任、傷害過我的人、過去不開心的事情、過去不好的自己、過去這一年。「向過去道別，不代表否定



過去；向過去道別，是為了找到展望未來的新方向；向過去道別，是為了重生與祝福；是疼惜自己，也是為了珍愛我們的人」(林秀美，2014)。提及過去的情境 (then)，其實也蘊藏著此時 (now) 的心境 (蔣欣欣、楊秋月、陳美碧、廖珍娟，2018)。沒有道別，哪有啟程？從願意向過去道別，表示發現了過去的課題，也是準備用全新的方式來處理課題。

本研究的四道人生書寫皆屬於想像中的道謝、道愛、道歉、道別，且研究目的僅著重在分析四道人生的內涵，無法得知書寫者後續的心理效果，例如提高復原力、幸福感等。但本研究已經有別於以往僅實施於臨終醫療場合及少數參與者，蒐集到多達 100 位以上的大學生參與。最後，再以一位學生的四道人生書寫做為結語。因為內容太長沒有分段，所以未收錄進前文的文本中。其他還有少數學生以工整或娟秀的字跡寫下文情並茂的四道，可見小小的 A4 信紙，似乎仍不足以完整呈現內在千言萬語的四道。本研究期盼有志之教師及各領域的助人工作者、生命教育及悲傷輔導實務工作者，一同來帶動在學生及社會大眾領略四道人生的精神，在生命旅途猶長之際就能與自己、他人甚至天地萬物建立和諧共存的生命觀，使身心靈達到一個統整圓滿的狀態。

「謝謝我的家庭能夠在我學習成長的期間，不用擔心錢跟殘酷的現實，以及家人對我的關心，時常打電話跟我分享生活中快樂的事情，即使遇到不順遂的也會因手機另外一頭傳來的情緒而愉悅起來。感謝父母讓我生如此幸福的環境下快樂成長，以及遇到各種有緣的人，不論是朋友、老師抑或是男朋友，各種會遇到的事情都是幸福。很慶幸我還活在這世界上，每天都吃著好吃的食物，看著欣蔚的路邊小花以及美麗的星



空。對不起，我一不小心出了一場攸關生死的車，使很多愛我的人嚇到甚至是流下了眼淚。那些為我祈福的人，真的非常感謝你們，現在的我過著很快樂的生活，我真的是個幸運的人類，有著如此多愛我的人以及我愛的人，讓我對這世界依舊充滿著希望以及幸福的感覺。人生是很快樂的，遇見的事情都是注定的，無論是好是壞，結果一定會是好的，好愛這個世界。」(051)



參考文獻

中文文獻

- 王雅玄 (2013)。內容分析法。載於蔡清田 (主編)，**社會科學研究方法新論** (205-227 頁)，台北市：五南。
- 石世明、余德慧 (2006)。對臨終照顧的靈性現象考察。載於余德慧等著，**臨終心理與陪伴研究**，52-107。台北市：心靈工坊。
- 吳寶兒 (2019)。來不及道別的遺憾。**中華禮儀**，40，53-54。
doi:10.29420%2fCFC.201912_(40).0013
- 林秀美 (2014)。好好道別，是為了重生！**師友月刊**，564，100-101。
doi:10.6437/EM.201406 (564).0025
- 陳之藩 (2012)。**陳之藩文集 2**。台北：天下文化。
- 陳欣蘭、溫素美 (2016)。從社會心理發展理論探討高齡者的人生四道。**福祉科技與服務管理學刊**，4(2)，269-270。
doi:10.6283/JOCSG.2016.4.2.269
- 曾金月 (2018)。與孩子談生死議題？專家說從「四道人生」入手。取自
<https://health.tvbs.com.tw/regimen/308386>
- 楊世傳 (2013)。說愛的美好。**師友月刊**，553，98-99。
doi:10.6437/EM.201307_(553).0024
- 楊玉欣 (2017)。人間百年筆陣，四道人生，圓滿走完一生。取自
<http://www.merit-times.com.tw/NewsPage.aspx?Unid=478413>
- 楊欣潔 (2014)。老有所終—教你善終四「道」妙方。取自



<https://vision.udn.com/vision/story/7671/736497>

楊荊生 (2009)。最後的道別。**中華禮儀**，20，29-30。

doi:10.29420/CFC.200905(20).0008

臺中市政府教育局全球資訊網校園活動報導 (2012)。「**四道**」人生：道謝、道歉、道愛、道別！取自

<http://www.tc.edu.tw/SchoolNews/show/view/id/11935>

趙可式 (2015)。安寧療護是普世價值且為護理的本質。**護理雜誌**，62

(2)，5-12。[Chao, C. S. C. (2015). Hospice palliative care is a universal value and the essence of nursing. *The Journal of Nursing*,

62(2), 5-12.] doi:10.6224/ JN.62.2.5

蔣欣欣、楊秋月、陳美碧、廖珍娟 (2018)。閱讀療法的團體運作——一堂護理實作課程的分析。**中華團體心理治療**，24，(1)，25-35。

謝菊英 (2015)。**四道人生，生死兩相安**。取自

http://www.hospice.org.tw/hospice/newsletter_data.php?pid=P15050500019774&lv01_id=B150505000802cd&lv02_id=C1505070006a6b5

釋德嘉、釋宗惇 (2017)。靈性照顧 四道人生——道謝、道歉、道愛、道別之後呢？取自

<http://www.merit-times.com.tw/NewsPage.aspx?unid=458633>



英文文獻

- Exline, J. J., Deshea, L., & Holeman, V. T. (2007). Is apology worth the risk? Predictors, outcomes, and ways to avoid regret. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(4), 479–504. doi:10.1521/jscp.2007.26.4.479
- Frederick, S., & Loewenstein, G. (1999). Hedonic adaptation. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 302–329). New York: Russell Sage Foundation.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize well-being and health. *Prevention & Treatment, 3* Article 0001a.
- Gable, S. L., & Reis, H. T. (2010). Good news! Capitalizing on positive events in an interpersonal context. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology, 42*, 195–257. doi:10.1016/S0065-2601(10)42004-3
- Hovasapian, A., & Levine, L. J. (2018). Keeping the magic alive: social sharing of positive life experiences sustains happiness. *Cognition and Emotion, 32*(8), 1559–1570. Doi: <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1422697>
- Kashdan, T. B., & Uswatte, G., & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy, 44*(2), 177-199. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.01.005>
- Lyubomirsky, S. (2010). Hedonic adaptation to positive and negative experiences. In S. Folkman (Ed.), *Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 200–224). New York: Oxford University Press.



- Wang, Y. (2020). Lingering guilt and shame: Emotional burdens upon those who intended but failed to apologize. *The Journal of Social Psychology, 160*(5), 675–687. doi: 10.1080/00224545.2020.1732857
- Weaver, R. H., Srinivasan, E. G., Decker, A., & Bolkan, C. (2022). Young adults' experiences with loss and **grief** during **COVID-19**. *Death Studies, 46*(1), 53-64. doi: 10.1080/07481187.2021.1984339

