



## 案例研討

### 高齡妻子照顧生病配偶的心路歷程和因應之道—

#### 以雲林偏鄉一位八十高齡阿嬤為例

\*林麗紋 陳黛芬

南開科技大學 福祉科技與服務管理研究所

## 摘要

在台灣，高齡妻子成為失能配偶照顧者的情形非常普遍，然而這群女性的辛苦卻往往被輕忽。本研究希望了解高齡妻子照顧配偶的心路歷程與生活經驗，以喚起社會大眾對這群女性的關注。本研究以雲林偏鄉一位高齡八十的阿嬤為研究對象，以深度訪談探討阿嬤照顧配偶的心路歷程和因應之道，研究結果如下：(1)受訪者因為對先生、孩子與家庭的愛及責任，促使她勇敢承擔起照顧者的任務；(2)照顧工作對受訪者造成的影響包括：生理、心理、家庭系統、社交以及休閒生活；(3)受訪者的調適與因應之道包括：外在調適、情緒調適以及認知調適。

關鍵詞：高齡者、照顧配偶、心路歷程、因應之道

## 1. 前言

在華人的社會文化，以及我國民法第五章親屬篇第 1114 條文規範「直系血親互負撫養之義務」，因此照顧服務的提供一直被強調是家庭成員的責任，在面臨照顧生病的家人時，家庭中哪一位成員該成為主要照顧者似乎有其固定順序。另外，由於女性的平均壽命較男性長，且習慣與較年長的男性結婚，也會使得已婚的中高齡女性族群成為失能配偶照顧者的機率較高。

過去社會與福利政策常把關注的焦點擺在被照顧者身上（成立老人福利法、推動身心障礙者權益保障法等），以醫療為主的論點強調疾病本身對病人的影響，導致家庭照顧者被一般大眾與政府所忽視(Becker, Aldridge and Dearden, 1998)。因此在 1996 年 6 月 23 日，由一群專家、學者以及關心家庭照顧者的專業人員成立了「中華民國家庭照顧者關懷總會」，這是台灣第一個倡導家庭照顧者權益的公益團體（社團法人中華民國家庭照顧者關懷總會，2015）。

本研究目的在整理高齡妻子照顧配偶的心路歷程與生活經驗，以喚起社會大眾對這群女性的關注。本研究結果，可做為高齡女性在面臨「照顧生病配偶」的生命階段時之參考，並鼓舞高齡

照顧者與被照顧者，即使罹患疾病，只要不放棄希望，生命還是有轉機的。依據研究目的，擬出以下研究問題：(1)高齡妻子成為生病配偶照顧者之因素；(2)照顧工作對高齡妻子造成的影響；(3)高齡妻子照顧生病配偶之心路歷程與因應之道。

## 2. 文獻回顧

### 2.1 高齡家庭照顧者角色形成因素

在傳統中華文化裡，「男主外、女主內」的思維，造就了男性「一家之主」、妻子「以夫為天」的觀念，即使在現代社會仍然受到這個根深蒂固的觀念所影響。王慧娟(2006)在針對失能老人家庭照顧者之生活經驗與其相關社會福利之探討—以老年妻子照顧者為例的研究中指出「家庭」是台灣情境下「超級的主要福利之提供者」，「家庭照顧」更是照顧老人的「極大化社區照顧」。胡幼慧(1995)指出老年婦女遵循中國傳統家庭體系內權利之主從秩序，認同傳統「妻子」身份、「母職」責任，並負起失能老人長期照顧的責任。朱素真(2000)指出，Qureshi 與 Walker 在 1989 年的研究發現，照顧者與被照顧者若以前感情良好，照顧者會較願意去執行照顧責任，且照顧的過程中情緒的衝突較少。

根據楊純純(2001)在老年家庭照顧者的生活經驗與福利需求之探討—以照顧配偶的老年人為例的研究中指出，女性比男性的就業率低，以及男性擁有較多的經濟資源，因此女性必須擔負「主要照顧者」的角色。通常中壯年者被期待將心力投注於工作上，而老年人相較於中壯年者其就業力較低，因此當家中有人需要被照顧時，透過理性經濟觀點做抉擇，老年人就易成為家庭照顧者。

綜合上述研究可看出每位高齡妻子會成為生病配偶的主要照顧者之原因不盡相同，除了是傳統文化對家庭勞力分配與性別角色期待有關，社會大眾也趨向於期望婦女承擔較多無報酬的家庭照顧者的責任，而婦女本身也順從了這種社會期望。另外，經濟壓力的考量，或是因為兩老獨居的情況，老年妻子順理成為配偶的主要照顧者；因此「老人照顧老人」，或「病人照顧病人」，往往是她們照顧工作的寫照。

### 2.2 照顧配偶工作對高齡女性所產生的影響

趙善如(2001)指出，對於照顧者而言，當照顧負荷大於關愛的時候，其情感連結的成份會逐漸消失，「照顧」對於生活就帶來了許多改變與壓力。張彩雲(2008)在針對慢性阻塞性肺疾病患照顧者之生活經驗-從老年女性配偶層面探討的研究中提到，當照顧者為老年女性配偶時，除了需承受一般女性照顧者的負荷外，還得面對老化帶來的身體機能下降，且可能並存各種慢性疾病，加上生活習慣、環境因子、經濟以及文化等多重因素的交互影響，對老年婦女是一重大挑戰。張郁如(2009)研究發現，配偶照顧者在照顧過程中因承擔多重角色，引發多重壓力，雖然感到有壓力卻忽略自我照顧，照顧工作也造成她們人際及社交的減少，九成照顧者表示自己曾遭遇經濟壓力。

綜合上述的文獻資料可以看出照顧者的負荷感受可能因為照顧不同的病患而有所不同，但確定的是，照顧者在照顧的歷程中都經歷了身心極大的改變，雖然多數的研究皆顯示了照顧者因為照顧工作而讓身心承受了很多的負面壓力，但也有研究指出照顧者因為照顧者的角色而讓他們重新看待自己的人生，對生命有全新的省思，其中最主要的原因就是照顧者的正向心理調適所帶來的正面能量，正所謂心轉則境轉。

### 2.3 心理調適與因應

心理調適(mental adjustment)指的是：個體為求達到某種目的，在思想或行動上做自我調整，藉以保持其自身與環境之間和諧關係的歷程；透過調適所強調為個體能主動運用技巧，以增加自己與環境的和諧關係。此外造成個體與環境之間的不和諧而需個體主動調適，實際上就是個體面對「壓力」。Lazarus 與 Folkman (1984)認為壓力是指人與環境互動時，個人評估面對的情境超過其資源或負荷，並危及其健康而產生。

Folkman 與 Lazarus (1984)提出個人處理壓力事件的方式分為兩種：情緒取向的因應(emotion-focused coping)與問題取向的因應(problem-focused coping)。前者指的是個體為調節情緒而採取相關認知或行動，如：選擇性的專注、對事件重新賦予新定義、逃避、保持距離、自欺等，其目的不在改變環境，而在調整壓力源對情感造成的影響，促使個體對環境再評估；此過程已具有因應的功能，例如將焦點放在負向結果的正面意義，以減緩壓力對情緒造成的衝擊。而問題取向的因應則是以直接行動處理壓力引起的困擾問題、改變環境中的壓力源、改變內在心理歷程。

綜合上述，對於高齡妻子而言，面對心中巨人的倒下，勢必遭受極大的衝擊，但是為了維持家庭的正常運作，仍然需要努力調整心理以面對現實生活的考驗，因此高齡妻子照顧者的心理調適不僅影響自己及整個家庭的運作，更顯出其影響性與重要性。

## 3. 研究方法

本研究應用質性研究的深度訪談法，透過研究者與研究對象面對面的深入訪談，並輔以觀察照顧者和被照顧者之間的互動來蒐集資料，讓研究對象（配偶照顧者）在自然情境中詳述其照顧歷程與壓力因應方式，進一步探索照顧過程中所遭遇的困難以及因應之道。

本研究對象以立意取樣為原則，被選取條件為主要照顧者、達 65 歲以上之高齡妻子，並照顧其生病的老年配偶。因研究者長期看到高齡八十三歲的母親照顧父親時的辛勞，加上母親患有重度胃食道逆流、十二指腸潰瘍、雙眼白內障、高血壓、氣喘，以及膝關節退化性關節炎；另外，因長期睡眠品質不佳，需要每天服用安眠藥。母親的年齡和健康狀況讓她的照顧工作更顯艱難，但依然無怨無悔的長期照顧父親，因此研究者以母親為研究對象。訪談問題的主軸為：(1)成為生病配偶照顧者的因素；(2)照顧工作造成了哪些影響；(3)照顧生病配偶之心路歷程與因應之道。其餘輔助的問題，則視當時的話題引導至研究主軸。

## 4. 研究結果與討論

本研究分別探討高齡妻子成為生病配偶照顧者的因素、照顧工作對配偶照顧者產生的影響、以及照顧生病配偶之心路歷程與因應之道。主要是以受訪者的一段話或句子作為概念的歸類，進而統整出意義單元，最後整理形成主題。

### 4.1 高齡妻子成為生病配偶照顧者的因素

#### (1) 傳統道德良知與夫妻情義的考量

##### a. 道德良心的驅使

「咱做人要有良心」，這是母親提到為何要照顧父親的第一句話，母親一直惦記著父親從少年時，為了這個家庭全心全意的付出，努力栽培孩子，把身體打壞了，現在年紀大了，身體不比從前，為人妻子照顧他是應該的，因為做人不可以忘恩負義啊！母親深知這是做人的基本道理。

##### b. 感恩往日的情義

母親一直很感恩父親對外公的孝順，在外公年老生重病時，父親長年陪伴外公，直到外公過世，這份情讓母親念念不忘。此外在父親去當兵，母親回娘家居住八個月，母親深信父親回來之後，旁人一定對他講了很多母親的不是，但父親都不為所動，選擇相信母親，母親雖然沒有說出口，但可以感受到母親對於當年父親對她的信任深感欣慰與感恩。

##### c. 感念夫妻的情分

母親很感念父親從結婚以後都對她很好，母親還很清楚記得從結婚到父親中風前，父親只對她大聲過兩次，而且事後都是父親自己道歉，母親一直很感念父親對她的疼惜，因此，她也同樣疼惜生病的父親。

母親說：他不會隨便對我大小聲，也不會去外面花天酒地。

#### (2) 母職的身分與自我能力的考量

##### a. 盡量不麻煩孩子

父親和母親因為長年的勞累，加上年歲漸長，在父親未中風之前早已病痛不斷，到台南就診居住大哥家期間，母親感受到大哥大嫂為了照顧他們，常常要學校（大哥大嫂上班地方）、家裡兩頭跑，非常辛苦，母親感受到他們兩位老人家住在台南時，兒子、媳婦非常辛苦。

母親說：恁大哥大嫂常要利用學校空檔跑回來弄給我們兩個老人吃，自己卻都沒吃飽，就要趕去學校上班，看了很不捨。母親考量到如果他們兩位老人家去台南住，只會讓孩子更忙碌、添麻煩而已。

#### b. 自己還有能力

父親第二次中風之後雖然活動能力大不如前，但還能自由走動，大小便自理，母親考量照顧父親的工作自己還能負荷，而田裡的工作則選擇量力而為，母親決定田裡的工作，能自己做則自己做，自己做不來的，則花錢請人做。

母親說：總不能整天閒閒坐在家裡沒代誌做，這樣日子很難過。

### (3) 經濟層面和生活習慣的考量

#### a. 工作的方便性

在父親第二次中風後，家人考量父親和母親的健康狀況，唯恐母親無法負荷照顧父親的壓力，家人提議父親和母親搬到台南（大哥住處）居住，一來家人可以就近照顧，二來醫療資源方便取得，但這樣的提議被母親回絕了，母親認為家裡的田地還是要耕種，去台南住就沒辦法做了，總不能讓田地一直荒廢著啊！

母親說：加減做，加減收入。

#### b. 生活習慣的考量

除了工作上的考量之外，父親和母親也不習慣搬離鄉下住到城市裡。

母親說：咱們老人家住在都市裡就像關在鳥籠裡，因為不識字，哪裡也去不了，一整天只能關在家裡，倒不如住在鄉下，想去哪裡就去哪裡，還可以去田裡走走，當作是在運動，這樣生活比較自由自在。

以上的研究結果符合 Qureshi & Walker 在 1989 年之研究發現，照顧者與被照顧者倘若以前感情良好，則照顧者會較願意去執行照顧責任，且照顧的過程中情緒上的衝突較少，此外研究結果也如同胡幼慧(1995)指出，老年婦女遵循中國傳統家庭體系內權利之主從秩序，認同傳統的「妻子」身份、「母職」責任，並負起失能老人長期照顧責任。

## 4.2 照顧工作對配偶照顧者產生的影響

### (1) 照顧工作對生理層面的影響

這幾年母親因為長期睡眠品質不好而開始服用安眠藥，睡不好的原因除了膝關節退化性關節炎所引起的痠痛外，前幾年父親因為憂鬱症常常對母親無理取鬧，使得母親長期處於高壓情境之下而輾轉難眠。母親說：我現在晚上常常睡不著，吃了安眠藥也睡不著，他常常胡亂講，講些不好聽的話，我很擔心，想到就睡不著。

另外，母親每天的照顧工作很繁瑣，包括準備三餐、熱敷、電療、按摩、洗澡、餵藥、量血壓…，一整天下來，對一個高齡照顧者而言，負擔是不小的。

### (2) 照顧工作對心理層面的影響

在照顧的過程中，母親會因為父親的無理取鬧而心情低落、難過、生氣，父親心情不好時，就會把母親當作出氣筒，故意講一些讓母親傷心的話，也會耍性子故意不吃飯或吃藥；看到父親因為牙痛無法進食，母親露出不捨的表情，看到父親可以進食時，欣慰盡寫在母親的臉上，母親的心情往往受到父親情緒與身體狀況的牽制，還好，現在的父親有在服用抗憂鬱症的藥物，很少會再亂說話或亂發脾氣，偶而還可以看到父親露出難得笑容，這讓母親感到放心不少。

這個研究結果正如張彩雲(2008)的研究，說明老年女性配偶在照顧慢性阻塞性肺疾病患的過程中，其心境會跟隨著病人的病程進展而變化。

### (3) 照顧工作對家庭系統層面的影響

記憶中，從小家裡大大小小的事都由父親在做決定，母親總是說：這我不懂，這要問我的頭仔（先生）。

父親一直是家裡的最後決策者，然而在父親中風之後，記憶力大不如前，家裡大小事的決定落在母親身上，母親並沒有驚慌失措，反而會主動和父親、孩子商量或告知各種情況後再做決定，一方面避免父親太無聊而胡思亂想，一方面也是尊重父親，讓他開心。此外因為父親的中風，一家人的感情更加濃密，因為大家驚覺到父母或祖父母的年歲已大，更要珍惜彼此相處的時光。這部分的研究結果呼應朱素貞(1999)研究，不管男性或女性在配偶失能以後，開始被迫承接以往配偶在家庭中擔任的性別角色任務，然而經過一段時日的努力與學習，大多也能重新型塑出一套處理模式去因應與適應新的生活。

### (4) 照顧工作對社交、休閒生活層面的影響

母親說：我都是要趁他去嘉義做復健時才能去田裡工作，不然，我一離開，他就電話打不停，我都要趕快去，趕快回來。

這是父親在尚未服用抗憂鬱藥物前的情況，當時的父親非常沒有安全感，只要母親一離開他身邊，父親就非常焦慮、胡思亂想；因此，母親總是快速把事情處理好，沒有閒暇時間與人閒聊，連去菜市場買菜時，也是買一買趕快回家，不敢和人聊太久，以免父親胡思亂想。這個結果呼應張郁如(2009)文獻所述，照顧工作造成她們人際及社交的減少。

### 4.3 照顧生病配偶之心路歷程與因應之道

配偶照顧者在照顧先生時是如何調適心態來面對壓力？又做了那些因應？讓自己的生活與照顧工作能夠取得平衡，才能讓自己持續地擔任配偶照顧者的角色，以下將分為 3 部份做說明：(1)外在調適；(2)情緒調適；(3)認知調適。

#### (1) 外在調適

研究者從尋求資源以獲得協助、增進照顧技巧與關注自我健康兩方面作探討，以了解配偶照顧者如何運用這些方法，讓自己突破逆境、走出生命的幽谷。

##### a. 尋求資源以獲得協助

母親在照顧的過程中會向親戚、鄰居和家人尋求協助。

母親說：沒辦法呀！還是要麻煩阿林（表哥名字）載他去，不然，他現在不能騎機車，我又不認識字，也不會看，沒辦法處理啦！

母親說：大家都嘛是真幫忙，知道咱們有需要，就拿來給咱們種。

母親說：這些孫子、孫女嘛都很懂事，不放心阿公一個人騎腳踏車出去，都會騎著腳踏車跟在阿公後面，阿公去到哪裡，就跟到哪裡，這樣子，就不用我一個人跟緊緊的。

##### b. 學習照顧技巧、多方嘗試不同照顧技巧與關注自我健康

自從父親中風之後，母親必須做些以前不曾做過的照顧工作，而這些工作除了醫生交代的工作，如：每天量血壓、脈搏並記錄之外，母親也會從別人身上學到其他照顧技巧，這些照顧技巧不見得有科學根據，但只要有可能讓父親變得更好，母親就會去嘗試看看，除了從醫生、醫護人員和別人身上學到照顧技巧之外，母親也會自己去思考、嘗試新的照顧方法來處理父親身體的不適。有一陣子，母親發現父親走路時，越來越駝著背，父親告訴母親說因為他覺得背部有一條經絡拉扯著，讓他覺得不舒服，才會駝著背，母親因此想到用她自己在烘腳的寬譜遠紅外線治療儀讓父親試試看，經過多方嘗試改進，終於，母親想出了讓父親可以舒適躺著烘背的方法，而父親也覺得背部的經絡已改善許多，父親也不再駝著背走路了。

母親說：攏是要一直想方法，試看看甚麼方法有效果啦！

因為照顧父親的工作，讓母親深深體會到照顧好自己身體的重要性，因為健康的身體才能做很多自己想做的事，才不會增加孩子的負擔。

母親說：我自己要顧好，不然，誰來照顧他？到時候，只會讓這些孩子麻煩而已，我自己身體顧好，還可以去田裡種田，像你們阿爸現在這樣，很想種田，卻沒辦法呀！

## (2) 情緒調適

在情緒調適方面，本研究將從：「哭泣」及「向親友述說」兩類來看。

### a. 哭泣

母親說：他那時若心情不好，都會亂說話，擺講他若走了，我就快活了，我聽了真難過，眼淚偷偷落下，我自己哭一哭之後，還是要反過來安慰、鼓勵他，叫他不要胡亂想，要想一些比較正面的代誌。

### b. 向他人述說

透過和他人述說，母親改變了對某些事情的想法，讓母親在照顧的過程中，心情較為豁達、放鬆。

母親說：我跟你大姊說，你們阿爸都偷偷躲起來抽菸，改不掉啊！你大姊跟我說，他就已經八十幾歲了，就讓他抽吧！再抽能抽幾年？他歡喜就好了，我想想也對啊！他日子過得開心比較重要啊！所以我現在都沒在管他抽菸了，只是叫他少抽一點而已。

## (3) 認知調適

在本研究中，母親面對父親中風之後身心方面極大的退化與和過去全然不同的角色與生活，學習以正向、積極的思維面對既成的事實，並藉由改變自己的認知與想法來因應所遭遇的難題，母親改變了自己思維的想法。

### a. 認為父親已經很幸運了

中風後的父親其實還很想去田裡工作，但是身體已經無法靈活運用了。

母親說：他是很想去做，但是已經不會了啦！不能抱怨了，他身體能這樣已經很感恩了，哪能要求他還能去種田。



## b. 珍惜目前的日子

母親從小生長於貧窮的農家，在物質匱乏的年代，三餐只能吃番薯籤，衣服亦是縫縫補補，經歷日本統治台灣、二次大戰躲避空襲的恐怖年代，讓母親格外珍惜現在物質不匱乏、安定沒有戰爭的日子，即使現在年紀大了，身體有很多的毛病，而且還要照顧父親，母親還是很珍惜目前的日子，母親常說：那現在的日子可以多活幾年了，不像我們那個時候，吃也沒有，穿也沒有，真的很辛苦啊！

## c. 自己沒有理虧，不怕別人閒言閒語

因為父親和母親的教養理念和多數村裡的人是不同的，因此，能和父母談得來的人並不多，隨著年歲的增長，當時能和父親交心的朋友皆已離開，父親因此顯得更加孤單，有時還會碰上故意揶揄父親的村民，遇到這種情況，父親總是非常生氣，回家會和母親訴苦；母親總是對父親說：咱們沒有做錯事，甚麼都不用怕，他說他的，我們又不靠他吃穿，不用怕他，我們就好好的過我們的日子。

## d. 改不掉的壞習慣，就退而求其次

父親未中風前一直有抽菸的習慣，中風之後，醫生交代要戒菸以免影響健康，父親也到醫院參加戒菸課程，但心情鬱卒的父親始終無法戒掉抽菸。

母親說：你大姊說，年紀那麼大了，不要阻擋他了，他過得快樂就好了，我也想，我一直藏，他一直買，我再怎麼藏也藏不完啊！店裡面搬不完啊！所以，我現在找到菸反而都拿給他，我都跟他講，菸抽少一點，抽幾口就熄掉，過過菸癮就好了。

現在母親不會再為父親偷偷抽菸而生氣，父親也不用再那麼偷偷摸摸的抽菸，彼此不再為抽菸這件事而不開心。

## e. 子孫都很孝順，辛苦有代價

父親因為中風住院期間，大哥請了一個特別看護二十四小時照顧父親，為了怕父親沒有安全感，除了看護之外，每天都有一位子女，包括媳婦、女婿輪流陪伴父親；母親說：連你二姐夫、三姐夫住在台北那麼遠，都請假回嘉義幫忙照顧，大家都很有心。

另外，大嫂（已從學校退休）在父親牙齒發炎就醫期間會自己一個人（因為大哥還在上班）坐車回婆家幫忙照顧父親，在母親眼睛發炎就醫期間，也會因為不放心而自行坐車回婆家幫忙照顧母親，甚至在母親需要拜拜時，大嫂因為擔心母親的腳比較無法行走也會專程自行坐車回婆家幫忙母親，讓母親一直感念在心。

母親說：大家看到了都會說，這個媳婦怎麼那麼孝順啊！你大嫂都沒有嫌棄我們，都沒有看不起我們，我常常跟你爸說，咱們辛苦有代價，雖然少年時拚到現在全身長滿骨刺，但是咱們子孫都這麼孝順，這輩子辛苦有價值啦！

#### f. 把照顧父親當成是在照顧小孩子

母親對父親和孩子一直都非常有耐心，從小到大，不曾看過母親發脾氣，即使遇到了問題，母親總是慢慢講道理，讓父親和孩子了解、化解問題，即使面對現在偶爾不講理的父親，母親還是不厭其煩地和父親溝通。

母親說：有時叫他來吃飯，他也不高興，我就把他當作像是在騙小孩一般，慢慢的哄他過來吃飯，和他生氣沒有用啊！他以前不是這樣啊！攏是要吞忍，把他當作是小孩子在耍脾氣，不要和他計較，慢慢講、慢慢哄，他就會聽。

#### g. 把父親照顧好，不要讓兒女擔心

父親幾年前因為農事而傷到了左眼，當時並不以為意，認為只要多休息即可，另一方面也不想麻煩子女，影響子女們的工作，因此，直到父親的眼睛疼痛難耐時才告知子女，可惜當時已經太慢了，父親的眼角膜已嚴重受損，雖然治療了一段時間，卻再也救不回父親左眼的視力，在治療父親眼睛期間，母親深深體會到原本不想麻煩子女的心意卻讓子女更加的麻煩；因此，父親這次的中風，母親用盡辦法想要把父親照顧好，不想父親病情加重，造成子女更大的負擔，這樣的認知也是支撐母親無怨無悔照顧父親的動力之一。

## 5. 結論與建議

根據本研究結果，研究者歸納出以下結論：

- (1) 高齡妻子擔負起照顧工作的因素是對先生、孩子和家庭的愛與責任：受訪者考量到過往其生病配偶為了家庭的付出、對受訪者的照顧，讓受訪者深感不捨，認為照顧生病配偶乃天經地義的事；另外考量到工作需求和盡量不麻煩孩子，因此，受訪者選擇成為配偶的照顧者。
- (2) 照顧工作所帶來的影響是生理、心理、家庭系統和社交、休閒方面：因為照顧配偶的工作幾乎是全天候的，這對於同樣是高齡的受訪者而言，在體力上是一大負荷；在心理方面，受訪者的情緒會隨著被照顧者的病程、回饋而有悲傷、沮喪、生氣、開心的轉變；在家庭系統方面，受訪者從一切「以夫為天」的妻子轉變成家庭事務的決策者，家人之間因為照顧工作，反而更珍惜彼此的感情和相處時光；在社交和休閒方面，受訪者因為要隨時照顧配偶，幾乎沒有自己的休閒時間，社交時間也相對減少許多，受訪者只能趁著配偶去做復健時，才能短暫抽離照顧壓力，從事自己想做的事。

(3) 照顧者的調適與因應是外在調適、情緒調適以及認知調適：受訪者在照顧的過程會主動尋求他人的協助，包括：親戚、鄰居和孩子，也會主動學習照顧技巧、多方嘗試不同照顧技巧與關注自我健康；另外，照顧者會藉由哭泣和向他人訴說來排解照顧壓力；更重要的，照顧者總是以正向思考來面對照顧的困境，也常常鼓勵被照顧者以感恩、珍惜來面對生命的逆境。

依據研究結果與結論提出之建議如下：

- (1) 對政府單位的建議：政府相關單位對於偏鄉地區的醫療常識應該更廣為宣傳和再教育，本研究中，因為照顧者當時的機靈反應才能及時在黃金時間內將中風的配偶送醫治療，但是在偏鄉地區卻有很多人因為醫療常識的不足而造成無可挽救的後果。
- (2) 對高齡者之建議：高齡者應養成定期做健康檢查的習慣，預防勝於治療，如此才能將疾病的傷害降到最低；此外高齡者要多參與社交活動，培養個人興趣和不斷學習新知，一方面可以預防老化，減輕子女的負擔，另一方面，讓自己的生活多采多姿，邁向成功老化。
- (3) 對照顧者之建議：照顧者要懂得向外求助而非獨自承擔照顧工作、默默忍受照顧壓力，不管是親戚、鄰居、朋友或家人的協助與分擔對照顧者都有極大的幫助，此外照顧者也要多關注自己的健康與需求，唯有健康的身體和愉悅的心情才能安穩地走完這條辛苦的照顧之路。
- (4) 對於「福祉科技與服務」設計上的建議：建議福祉科技與服務相關機構或產業能多關注這群亞健康的高齡配偶照顧者，尤其在心理的輔導與支持部分，本研究之照顧者因為對於照顧工作有正向的思考，加上周遭親友給予心理與實務工作的支持，才得以走過如此艱辛的照顧工作。

## 參考文獻

1. Becker, S., Aldridge, J., & Dearden, C. (1998). *Young carers and their families*. Black Science Ltd.
2. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York:Springer.
3. 王慧娟(2007)。失能老人家庭照顧者之生活經驗與其相關社會福利之探討—以老年妻子照顧者為例。玄奘大學社會福利學系碩士論文。
4. 朱素貞(2000)。老來伴?老來絆?兩性在照顧失能配偶的角色與心態歷程之探討研究。台灣大學社會學研究所碩士論文。
5. 胡幼慧(1996)。台灣老年人口的依賴結構初探：以老年婦女為例。《人口學刊》，17，83-112。
6. 張郁如(2009)。中途致障者配偶壓力與因應之研究-雲林地區中高齡女性照顧者為例。東海大學社會工作學系碩士論文。
7. 張彩雲(2008)。慢性阻塞性肺疾病患照顧者之生活經驗-從老年女性配偶層面探討。台北護理學院護理研究所碩士論文。
8. 趙善如(2001)。從平衡觀點探討老人妻子照顧者的生活適應現象。東海大學社會工作學系博士論文。

9. 楊純純(2001)。老年家庭照顧者的生活經驗與福利需求之探討—以照顧配偶的老年人為例。暨南大學社會政策與社會工作學系碩士論文。
10. 社團法人中華民國家庭照顧者關懷總會(2015)。2015年10月13日取自：  
<http://www.familycare.org.tw>
11. 全國法規資料庫(2015)。民法親屬篇。2015年10月13日取自：  
<http://law.moj.gov.tw/LawClass/LawParaDeatil.aspx>

## **A study on psychological adaptation and coping strategies of an elderly female caregiver- from the perspectives of an elderly female caregiver who takes care of her spouse in Yunlin County**

\*Lin, L.-W., Chen, T.-F.  
Department of Gerontechnology and Service Management  
Nan Kai University of Technology

### **Abstract**

In Taiwan, it is very common that elderly wives take care of their sick spouses. However, the hardships those elderly caregivers face are often neglected and remain unnoticed. The purpose of the current study is to understand the daily experiences of the elderly caregiver and to explore how they take the challenges in taking care of their ill spouses. Hopefully, the current study would enable people to recognize and acknowledge the noble acts of those caring women. The study has adopted qualitative method using an in-depth interview of an elderly caregiver over 80 years old in Yunlin County. The significant results obtained from the study are: (1) the primary reason for the interviewee to choose to be a family caregiver is her love and responsibility for her husband, children, and other family members. (2) The caring job influenced the physical health, psychological health, family system, and social condition of the elderly family caregiver. (3) The factors that the elderly family caregiver copes up in this challenging task are mainly external adaption, emotional adaption and recognition adaptation.

**Keywords:** the elderly, taking care of spouses, psychological adaptation, coping strategies