

【原 著】

921震災前後民衆死亡概念 與態度之改變

陳慶餘 邱泰源 釋宗惇

摘要

本研究依據死亡恐懼的議題設計問卷，調查101位受訪者在921大地震前後死亡概念與死亡態度的改變情況。死亡概念針對「情緒」、「意義」、「期望」三個層面調查，顯示民衆視死亡是人生最大之苦痛，災難後有未完全平復的創傷經驗如恐懼等；地震將死亡恐懼變成具體的生活經驗，死亡概念變得比較真實；死亡是一個很大的心理衝擊；震災後出現比過去更積極的死亡準備概念，把死亡當作人生必經的課題，平日就需要做死亡準備。從地震前後民衆知命型的死亡態度增加，盲從型減少，也可見死亡經驗對心性的成長有正面的意義。震災後民衆對各種死亡經驗的調適中以需轉變堅強、成熟的正向態度，來處理各種事為第一位。震災相關的死亡經驗對個人的死亡觀影響較大，對於社會文化的死亡觀則沒有顯著影響。本研究也複查與死亡事件相近的瀕死體驗及創傷後壓力症候疾病的文獻，發現重大威脅生命事件的發生，往往為民衆帶來面對生死學習的契機。有些經歷震災或重大創傷事件後的民衆沒有產生身心壓力症候群，反而更珍惜生命把握當下，與其在災難經歷中的體驗，以及經驗前後的認知、態度有關。因此，要緩解死亡恐懼，平日的生命教育、死亡教育以及對於死亡準備的學習就顯得格外重要。及早針對社會大眾的需求，設計平日就可以學習的生命教育課程，為死亡恐懼經驗預做準備，是刻不容緩的事。

(安寧療護 2003; 8; 4: 353-363)

Key Words : fear of death concept of death attitude of death near death experience

臺大醫院家庭醫學部緩和醫療病房

通訊作者：陳慶餘 臺北市中山南路7號 臺大醫院家庭醫學部

前 言

921震災發生在1999年，是台灣百年來大地震之一，對所有台灣民眾都是重大的災難經驗，將過去從各種文化、經驗中獲知的死亡虛擬經驗轉變為真實的生活體驗，影響一般民眾對死亡的認知與態度甚劇。前一篇報告中指出，地震後民眾的死亡認知態度，發現在重大災難經驗後，多數人對死亡有積極、正向的認知與期望，並且學習到死亡是不可避免的，平日就應儘早學習與準備的概念⁽¹⁾。

有關九二一震災後急慢性壓力相關之精神疾患，無論是急性壓力症候群或創傷後壓力症候群，其死亡恐懼表現的臨床症候大致相同，二者的區別以一個月時間為分界。創傷後壓力症候群的相關文獻指出，一個人經歷極度的創傷壓力事件，而且出現害怕無助恐怖感的反應，這種經驗因為調適不良隨後表現三大類的症狀包括：此創傷壓力事件經由夢境或回憶持續被再度體驗，並且對創傷相關的刺激產生逃避反應，及對一般的反應麻木且持續升高警覺性，而造成持續性人際社會功能受損。國內外調查其盛行率約在5-10%構成精神疾病，需要治療⁽²⁻³⁾。換句話說，大部份的病人，在類似九二一震災之壓力事件後或多或少經過調適都能恢復到正常功能。

一般人面對死亡會有死亡的恐懼，以及面對死亡的各種迷思，來自對於死亡採取逃避的方式。主要是因為一般人所受的教育以及社會文化、風俗的影響下避談死亡，視死亡為人生最大的挫敗，同時在臨牀上也看到，對死亡愈沒有準備的人在臨終過程所造成的身心困擾愈明顯⁽⁴⁻⁵⁾。死亡恐懼程度愈大的人，善終指標相對降低⁽⁶⁾。實際上因發生事故或生病而瀕臨死亡邊緣的人，歷經緊急醫療救護恢復意識的人中，約有25-50%的病人產生所謂的瀕死經驗(near-death experience)。在這些生存者報告中瀕死經驗對個人的心理靈性有正面的效果⁽⁷⁻¹⁰⁾。

從瀕臨死亡經驗的文獻回顧中看到，經過死亡事件的衝擊，對於死亡反而會有正面的看法，這是所有經歷瀕死經驗者共同特徵⁽¹⁰⁻¹¹⁾。921震災在全台引起非常大的衝擊與損傷，災後民眾對死亡認知的正負向情緒反應受到性別、年齡、受損程度等因素的影響較大，震災後一般人的死亡態度中，曾經經歷過死亡經驗者所採取的態度，呈現較正向的結果。經歷震災的民眾，因經歷災難受損的程度、年齡、性別、宗教信仰等背景不同，產生的對死亡概念與態度表現也都會有相當大的差異。本研究針對921震災前後對死亡概念和死亡態度的影響進一步分析。

對象與方法

本研究依據死亡恐懼的議題設計質性的開放式問卷，調查一般人及癌末病人、家屬的死亡概念、死亡恐懼的機轉，以及面對生死的態度與調適。從回收的35份問卷結果整理成死亡恐懼調查的結構式問卷，再分別針對一般人及921災區居民訪查，總計回收244份問卷，刪除未完整的問卷，本研究使用地震前後都有完整回答的101份卷作為統計樣本數。

調查對象

以2002年10月到12月期間接受問卷訪查的對象，含北市社區民眾、樹林光明寺參加臨終關懷講座學員、信眾、台北千佛山信眾、讀書會成員及埔里居民等。

進行方式

從文獻複查中瞭解死亡恐懼議題在安寧緩和醫療的重要性及其緩解之道，並設計問卷交由調查對象填寫，或由志工進行訪談後填寫。統計101份結構式問卷調查結果，分析受訪者在921震災前後對死亡的認知、態度、調適與學習經驗的改變情況。

調查內容

本文根據結構式問卷調查內容如下：

- 一、基本資料：包括受訪者的姓名、性別、年齡、教育程度、宗教信仰、虔誠度、受損情況等。
- 二、問卷內容有六個問題：1.過去的經驗中

會想起與死亡有關念頭的情境，2.當身體出現威脅生命的疾病時感覺到最害怕的事，3.在親友瀕臨死亡的過程中，感覺到最痛苦的事，4.個人對死亡的概念，5.死亡恐懼的機轉，由下列五小項瞭解受訪者過去對死亡的學習經驗：(面對父母、親友死亡之調適，(個人經歷類似之死亡經驗，(成長過程所接受的死亡概念，(受訪者所瞭解的社會文化的死亡觀，(對現今社會文化死亡觀的看法；6.在921震災或個人生命中重大失落經驗前後，個人分別對於死亡的態度，下分五個選項：(人總有一死，死亡是不可預期，所以要把握現在、好好享受，(有莫名的死亡壓力，若隱若現，產生生活中的焦慮，(隨時想起類似經歷就感到很害怕，不想再談，避免談論過去的親友、地震、或過去受創的場景，(不知如何因應，從來沒有考慮過，(採取「活在當下，樂觀進取」的人生態度。

統計分析

將調查結果資料編碼、分析及歸納後，應用SPSS11.0套裝軟體，使用frequencies、descriptive、paired t-test、chi-square test和cross tab test統計。

結 果

表一顯示受訪者的基本資料。在101位受訪者中，45位為男性（44.6%），56位為女性（55.4%），平均年齡43.6歲（±10.6），教育程度以高中（職）33名（32.7%）最多，其次為專科30名（29.7%）。調查對象北部縣市有35名（34.6%），震央所在的南投縣市有66名（65.3%）。宗教信仰以佛教徒57名（56.4%）最多，其次為民間信仰17名（16.8%）、道教13名（12.9%）。虔誠度以虔誠54名最多（53.5%），其次為普通33名（32.7%）、不重要6%、非常虔誠5%，與沒意見3%。受損情況以沒有損失36名最多（35.6%），其次為稍有損失不足為道26.7%、中度損失但無影響23.8%、重度損失13.9%。

表二顯示受訪者在地震前後對死亡概念認知的比較。統計結果仍依據「情緒」、「意義」、「期望」三大類檢視民眾死亡概念認知的改變。情緒方面，「死亡是離別」、「死原與生同在，充滿喜悅」兩項在地震後降低，表示死亡是人生最大之苦痛，災難後有未完全平復的創傷經驗如恐懼等。意義方面，「死亡是未知」選項明顯增加，顯示地震後一般人對死亡從原先擬想的情境轉而為真實生活中的一部份，對死亡的恐懼由抽象變成具體經驗，死亡概念變得比較真實。期

表一 基本統計資料 (n=101)

項 目		N	%
性別	男	45	44.6
	女	56	55.4
年齡	18歲以下		
	19-40歲	45	44.6
	41-64歲	56	55.4
教育程度	65歲以上		
	研究所	1	1
	大學	22	21.8
對象	專科	30	29.7
	高中（職）	33	32.7
	國中	12	11.9
	小學	3	3.0
	北部縣市	35	34.6
	南投縣	66	65.3
宗教信仰	無	7	6.9
	佛教	57	56.4
	道教	13	12.9
	基督教	2	2.0
	天主教	2	2.0
	民間信仰	17	16.8
虔誠度	其他	3	3.0
	非常虔誠	5	5
	虔誠	54	53.5
受損情況	普通	33	32.7
	不重要	6	5.9
	沒意見	3	3.0
	沒有損失	36	35.6
	稍有損失不足為道	27	26.7
	中度損失但無影響	24	23.8
	重度損失	14	13.9

*by Frequencies

望方面：「希望死後往生淨土」、「隨時需做後事安排」增加，表示震災後出現比過去更積極的死亡準備概念，認為平日就需要做死亡準備。所以從死亡概念，看出情緒、意

義、期望方面，把死亡當作人生必經的課題，在地震後造成情緒的心理調適，把遙不可及的死亡概念變得很真實。

表二 九二一地震前後對死亡概念認知之比較 (n=101)

死亡概念	敘述	地震前		地震後		P值
		N	Mean±SD	N	Mean±SD	
I 情緒						
恐懼		16	0.16±0.37	27	0.27±0.45	0.063
悲傷		21	0.21±0.41	13	0.13±0.34	0.073
不捨		25	0.25±0.43	20	0.20±0.40	0.320
害怕		14	0.14±0.35	13	0.13±0.34	0.810
死亡是離別		27	0.27±0.45	14	0.14±0.35	0.015*
死原與生同在，充滿喜悅		9	0.09±0.29	3	0.03±0.17	0.033*
II 意義						
死是一種必經之過程，應隨遇而安、坦然面對		29	0.29±0.46	26	0.26±0.44	0.551
生老病死為自然過程，是生命無法避免的法則，出生即須面對死亡		23	0.23±0.42	27	0.27±0.45	0.396
人人必有一死，死未必不好		22	0.22±0.42	22	0.22±0.42	1.000
死亡是未知		45	0.45±0.50	16	0.16±0.37	0.000***
死亡是一切歸於“無”		16	0.16±0.37	13	0.13±0.34	0.515
死亡是輪迴之開始		10	0.10±0.30	5	0.05±0.22	0.096
III 期望						
希望死後往生淨土		24	0.24±0.43	37	0.37±0.48	0.004**
學習安住正念以面對死亡		13	0.13±0.34	20	0.20±0.40	0.090
善終		22	0.22±0.42	17	0.17±0.38	0.198
死亡是另一個旅程的開始		16	0.16±0.37	18	0.18±0.39	0.657
死亡是解脫		21	0.21±0.41	18	0.18±0.39	0.515
隨時需做後事安排		13	0.13±0.34	26	0.26±0.44	0.012*

*P<0.05 **P<0.005 *** P<0.001

* by Frequencies and paired t-test

表三顯示受訪者在地震或重大失落經驗前後五種死亡態度的改變。表中可見地震後面對死亡的態度，知命型增加，盲從型減少，其他三種的死亡態度沒有變化，可見死亡的經驗對心性的成長有正面的意義。

表四顯示受訪者對親友死亡事件的調適與個人的學習經驗調查。從震災後的學習經驗來看，受訪者在面對不同的死亡事件，包

括面對親友死亡之調適、個人經歷類似死亡經驗之調適，以及成長過程個人所接受的死亡概念等不同事件，都有正向的態度，以需變堅強、成熟來處理各種事為第一位。從調適比例看來也是正面的，更支持前面表二表三的觀點。

將現今社會文化的死亡觀與個人看法做比較。主要為了呈現震災對受訪者的死亡觀

表三 地震/失落經驗前後，對於死亡的態度之改變

死 亡 態 度	地 震 前		地 震 後		P值
	N	Mean ± SD	N	Mean ± SD	
採取「活在當下，樂觀進取」的人生態度（知命型）	41	0.41±0.50	59	0.58±0.50	0.002**
人總有一死，死亡是不可預期，所以要把握現在、好好享受	30	0.30±0.46	24	0.24±0.43	0.241
不知如何因應，從來沒有考慮過（盲從型）	15	0.15±0.36	6	0.06±0.24	0.019*
有莫名的死亡壓力，若隱若現，產生生活中的焦慮	12	0.12±0.33	9	0.09±0.29	0.441
隨時想起類似經歷就感到很害怕，不想再談，避免談論過去的親友、地震、或過去受創的場景	10	0.10±0.30	9	0.09±0.29	0.810

*P<0.05 **P<0.005

* by Frequencies and paired t-test

與社會文化的影響。將社會文化對死亡之觀念分為兩類：(1)逃避觀點：認為死亡是黑暗的、可怕的、神祕且不可討論、逃避喪家、責備照顧者。(2)自然觀點：認為死亡是結束、死亡如老死、病死、意外死，往往無法避免。結果顯示在個人的看法和社會文化的

看法間沒有差別，也就是說死亡事件對個人改變比較大，是屬於個人的事件，而不是對於社會文化觀點的改變。

討 論

過去安寧照顧相關文獻常提到影響死亡

表四 死亡事件之調適與學習經驗之調查

項 目	內 容	人 次	%
面對親友（尤其是父母）	需變堅強、成熟來處理各種事	42	41.6
死亡之調適	哭一場排解情緒	35	34.7
	心不捨，但知道往生者到天堂	34	33.7
	珍惜現在	33	32.7
	在心中和他對話	30	29.7
	須要時間療傷	28	27.7
	親人間的支持	24	23.8
	學會放下	20	19.8
	自然	16	15.8
	親人只是暫時離開	6	5.9
個人經歷類似之 死亡經驗之調適	很感謝老天得重生的機會	38	37.6
死亡經驗之調適	害怕、痛苦	26	25.7
	一片空白	15	14.9
	一切漸遠，感覺漸漸消失	15	14.9
	惶恐慌亂	15	14.9
	感覺一切都來不及了	15	14.9
成長過程個人所 接受的死亡概念	對死者要心存敬意	51	50.5
	因果輪迴、報應之說	46	45.5
	生死為自然過程	37	36.6
	充實過此生、把遺憾降至最低	31	30.7
	要勇敢接受	27	26.7
	分離	23	22.8
	安寧療護	15	14.9
	忌諱	13	12.9

*by Frequencies

恐懼的因素，與年齡、性別與宗教的虔誠度有關⁽¹²⁾。本研究進一步看到歷經921震災將過去對於死亡的想像轉變為真實的生活經驗，震災前後受訪者對死亡的認知與態度都有改變，主要是透過生死經驗的學習。從地震前後民眾認知態度及調適的調查結果亦發現，

前後的改變對死亡觀有正面的影響，認為死亡是不可避免的，應儘早學習。本次調查所統計的樣本數，因有較多的空白問卷而減少，也顯示震災三年後仍有些民眾還處在避談的階段。

本研究中受訪對象虔誠度較高，結果印

證前一篇文章中，宗教的虔誠度對死亡恐懼的減少最為重要⁽¹⁾。本文也顯示：經歷過震災的實際生活經驗之後，民眾在死亡認知與死亡態度、面對死亡經驗的調適都有正向的成長。認知上，認為面對死亡需要在平日及早準備與學習，並且對於死後世界如求往生淨土的期望升高。地震後對死亡概念及死亡恐懼增加，顯示對死亡恐懼處理更重要。有瀕臨死亡的經驗之後，自然會使知命型更加堅定，使盲從型的死亡態度減少，重大威脅生命事件的發生，往往為民眾帶來在面對生死過程中學習的契機⁽¹²⁾。平日對於社會大眾的生命教育相形重要。生命教育的設計，應使民眾針對死亡課題預做準備，例如面對死亡應儘早因應的概念多加宣揚，而減少負面的情緒變化，及早對死亡恐懼經驗設計教育課程，做為生命教育的一部份。

許多瀕死經驗相關的文獻可提供借鏡^(7,9-10)。有些經歷震災或重大創傷事件後的民眾沒有產生身心壓力症候群，反而更珍惜生命把握當下，與其在經歷中的體驗，以及經驗前後的認知、態度有關。

死亡教育的應用方法主要為死亡練習。狹義的死亡練習是在「擬死狀況」中得到自我解脫，譬如在空氣稀薄的高山斷食的情況下，讓身心受到極大的壓力，在生命徵象受

到威脅的情況下，逼使內在力量提昇，這種極端苦行的例子非常人所能做到。廣義的死亡練習應該是一種日常可以不斷練習的修行方式，隨時在生活中提起對死亡的察覺與觀照，行之日久，就能夠體會到生死一如的證悟，建立生與死的平等觀。

相對於死亡練習，比死亡教育更廣闊的是生與死的教育，其對象包括生與死兩個部分。死亡教育是幫助一般人體會死亡經驗的方法，從中可以更瞭解臨終的情境，加深對臨終者的同理與照顧。學習死亡更積極的意義在於幫助一般人建立更積極的生活態度，將有限的生命推向無限的心智成長。

臨床上，針對癌末的靈性照顧是以病人為中心的照顧。病人住進緩和醫療病房後，平均生命期很短，主要工作是作死亡準備。這部分除了團隊成員的協助，家屬的成長與提供的助力，是協助病人善終不可或缺的力量。因此，針對癌末家屬的「生與死的教育」，即為了在協助病人死亡準備的過程中，在照顧者與家屬互動下完成不同階段的學習課題。依照病程，「生與死的教育」有三種不同階段：

1. 症狀控制期的生命教育：病人初住院1-2週症狀得到良好控制的階段。此時與家屬溝通照顧目標，建立協助病人往心性成長方向努

力的共識很重要。如果不能加上心性成長的部分，到了多重器官系統衰竭以後，控制不住症狀的劇變，病人的照顧就會更加複雜。

2. 多重器官系統衰竭期的生死教育：症狀控制進入第二期，重點在死亡準備，包括生命意義的肯定、倫理關係的修復及心願完成等。如果病人先前在接受死亡有困難，到了這個階段會出現身心調適、死亡恐懼等問題。

3. 生命現象終止期的死亡教育：即死亡前的準備期，為病人接受死亡到往生期間的死亡準備階段，病人進入臨終的不可逆反應期，多發性器官系統的衰竭，導致身體的衰敗，能否在臨終前不受瀕死症狀困擾，需要繼續努力，讓心性的成長維持正念到最後一刻。

癌末病人的照顧及家屬的生與死教育是目標導向，要看到行為的改變，死亡學習是認知態度的改變。如果行為改變之前能有正確的認知與態度，行為改變會較容易。

當一個人有完整、成熟的死亡觀念之後，比較能觀照到產生死亡恐懼的各種原因。在西藏，人民十分重視往生後中陰階段的輔導，具有堅定信仰的人在此階段仍可以和他的上師心靈相通，從中得到完善的靈性照顧與引導。這樣的經驗讓我們學習到臨終死亡教育為病人及家屬帶來的利益。瀕死階段的病人，確實需要專業靈性照顧者提供靈性照顧，這樣的角色功能是團隊中其他專業

成員無法取代的。病人從瀕死到往生，乃至於往生後家屬的悲傷輔導，都是靈性照顧、死亡教育所關切的主題。

誌謝

本研究期間感謝一如淨舍臨終關懷協會支持研究經費；研究期間所有協助填寫、討論問卷的對象，包括：台大醫院緩和醫療病房團隊成員、傳願法師及三軍總醫院寧靜病房團隊成員、樹林光明寺慧襄法師及參加臨終關懷講座的學員、信眾，周淑美女士及參與接受問卷調查的民眾。研究助理郭美貞小姐整理問卷及統計結果，甯素青小姐翻譯英文摘要，在此一併致上最深的謝意與無限的祝福。

參考文獻

1. 釋宗惇、釋傳願、陳慶餘：九二一震災後民眾對死亡概念與態度之調查。安寧療護 2003；8(3)：245-58
2. 李俊德、李明濱、李宇宙等：精神創傷後壓力疾患。Cont Med Edu 1996；6(3):240-8
3. 廖士程、李宇宙、劉榘愷等：震災後緊急醫療站所見之急性壓力症候群。台灣精神醫學 2000；14(1)：31-40
4. 程劭儀、邱泰源、胡文郁等：癌症末期病

- 人善終之初步研究，中華家醫誌。1996；6(2)：83-92
5. 陳慶餘、惠敏法師、姚建安、邱泰源、胡文郁：癌末病人靈性照顧模式之研究—以某醫學中心緩和醫療病房的經驗探討。台灣家庭醫學雜誌1999; 9(1): 20-30
6. 蔡兆勳、邱泰源、胡文郁、陳慶餘：老年人死亡恐懼與善終之研究。壁報論文發表於2003日本大阪亞太安寧緩和醫療國際會議。
7. Lommel PV, Wees RV, Meyers V : Near-death experience in survivors of cardiac arrest: a prospective study in the Netherlands : The Lancet. 2001 Dec;358:2039-45.
8. Greyson B : Dissociation in people who have near-death experiences: out of their bodies or out of their minds? The Lancet. 2000 Feb;355:460-3.
9. Lo B, Ruston D, Kates LW, Arnold RM : Discussing religious and spiritual issues at the end of life : JAMA. 2002 Feb;287(6):749-54.
10. 賴俊夫、高芷華、吳明修等：Impact of Near Death Experiences on dialysis patients: Relation to spiritual / religious status.
11. 立花隆著，吳陽譯：瀕死體驗。方智 1998。
12. 陳慶餘、邱泰源、釋宗惇、姚建安、蔡兆勳、胡文郁：癌末病人死亡恐懼影響因素之分析。安寧療護2003；8(2)：134-42

The Impact of the 921 Earthquake on People's Concept of and Attitude Toward Death

Ching-Yu Chen Tai-Yuan Chiu Tsung-Tueng Bhikkuni

Abstract

This research designed a survey on issues regarding the fear of death to see how people change their concept of and attitude toward death before and after the 921 Earthquake. A total of 101 people took part in the survey. The survey on the concept of death included three aspects: emotion, significance, and expectation. The result showed that people deem death as the worst pain in life and are still experiencing the unhealed traumatic fear after the earthquake. In other words, the earthquake has turned people's fear of death to become a real life experience. The concept of death has become closer to reality after the earthquake. Death exerts a major psychological impact on people who, in turn, become more active in preparing for death and deem death as an inevitable course in life that people should make preparation for in ordinary days. After the earthquake, people's attitude toward death becomes more practical and less customary. It is thus obvious that the near death experience has a positive effect on mental development. People have adjusted their attitude toward death to a more positive direction and realized that they should be strong and mature to handle all death-related matters. The other finding of the research is that the earthquake has a greater impact on people's viewpoint of death than on society and the culture. The research also reexamined the documents on near death experience, which is close to the death experience, and on post-traumatic stress disorders and found that the occurrence of a major life-threatening event always accompanies an opportunity for people to learn how to face death. Some of the earthquake survivors or people who have had major traumatic experiences in life do not suffer from stress -related syndrome. Instead, they cherish their lives more than ever before and attach greater importance to the present moment. This has something to do with people's traumatic experiences and their understanding of and attitude toward such experiences.

(*Taiwan J Hosp Palliat Care* 2003; 8; 4: 353-363)

關鍵字：死亡恐懼 死亡概念 死亡態度 濕死體驗

Palliative medical ward, Department of Family medicine, National Taiwan University