

台灣同志伴侶的分手調適—— 生命歷程的觀點*

謝文宜**

實踐大學家庭研究與兒童發展學系

分手一直是個人生命歷程中親密關係的重大事件。本研究以深入訪談的方式蒐集 32 位男同志、35 位女同志分手經驗（20-29 歲 21 人，30-39 歲 26 人，40-59 歲 20 人），嘗試瞭解同志伴侶分手後個人如何因應與調適，不同時代背景與生命階段分手調適的經驗為何。本研究發現同志分手調適的行動策略包括：轉移注意力、拓展社會支持網絡、強化自我增能、接受「緣盡緣滅」的宿命觀與選擇負向因應調適等經驗。此外，研究者進一步從生命歷程的觀點，將個人不同生命階段的分手經驗放在歷史與文化脈絡當中進行檢視，注意到華人同志「無法浮出檯面的伴侶關係」、「社會變遷與世代差異」與「個人生命發展階段」的特殊性，按著個人生命經驗與特殊的社會背景，不同世代面對分手這事情，框架起不同的分手經驗。個人分手調適經驗隨著社會外在環境的結構性變化，年齡的增長，生命經驗的累積，以及個人情緒與認知模式的轉變，交互使用不同的因應策略，為個人生命軌跡帶來新的變化與發展。

關鍵詞：分手調適、生命歷程、同志分手、同性戀、伴侶關係。

壹、緒論

分手是個人生命歷程中的重大失落事件（趙曉娟，2006；Kaczmarek, Backlund, & Biemer, 1990），同時也是社會學、心理學、婚姻家庭研究學者與諮商輔導工作者關心的議題之一。鑑於台灣同志伴侶的分手經驗，一方面涉及華人社會的分手文化，另一方面涉及

* 本研究「臺灣同志伴侶分手之研究：一個生命歷程的觀點」經費來源為行政院國家科學委員會研究補助計畫（計畫編號：NSC 99-2410-H-158-003），計畫執行期限自 2010 年 8 月 1 日至 2011 年 10 月 31 日。初稿曾於 2012 年 12 月 13 日於新加坡發表第三屆 CIFA Symposium（Consortium of Institutes on Family in the Asian Region），並感謝三位審查委員提供寶貴的意見，以及在研究過程中接受訪談的每一位同志朋友。

** 通訊作者：謝文宜，台北市中山區大直街 70 號，e-mail: wendys@g2.usc.edu.tw。

同志身份的特殊處境；因此，研究者欲從這兩個面向檢閱相關文獻，嘗試找出理解台灣同志伴侶分手的先備知識，作為本研究論述基礎。

一、華人社會中的分手研究

張老師月刊編輯部（1987）調查訪問 1,520 位未婚男女的分手經驗，亟欲瞭解講求自由戀愛的台灣社會，未婚男女如何看待自己的情感？如何面對分手？受訪對象集中於 20 - 30 歲受過中等教育以上的青年，研究結果發現傳統的社會規範依舊影響著大部分未婚男女的戀愛行為，其中基於孝道、家庭壓力、家人反對、門第觀念等傳統理由而分手，將近佔了 1 成的比例。劉惠琴（1995）則透過問卷與訪談兩種方法，進行縱貫性研究，探討大學生如何面對「分手」的失落經驗及其調適、改變的歷程。許文耀（2001）以問卷調查的方式，訪問 416 位曾有分手經驗的大學生，探討因應、意義追尋以及分手事件變項如何影響分手後的情緒適應狀態。修慧蘭與孫頌賢（2003）採個別深度訪談，訪問 8 位大學期間有戀愛分手經驗之大學生，探討其分手歷程，以瞭解個體如何經驗與處理分手事件所帶來的衝突與矛盾。王慶福的系列研究中（例如：王慶福、王郁茗，2007；王慶福、王麗斐、林幸台，2003），更是結合斷時（cross-sectional）與縱貫（longitudinal）研究，以問卷調查與深入訪談法檢視大學生分手經驗的調適與復原歷程，並發展出分手評量工具，包括：分手後的痛苦、自我懷疑與否定、報復的衝動、自責、傷害自己或對方、分手學到的成長經驗、美好回憶、恢復、增進對異性了解、走出傷痛、轉移生活重心、困惑、對異性與愛情更迷惑、認清感情需要，以及肯定自己，共計 15 個面向，深入了解大學生戀愛關係分手的現象，探討認知互賴（cognitive interdependence）、承諾（commitment）、分手型態、自尊、分手認知與分手調適的關係（王慶福、王麗斐，2004）。何思瑩（2008）嘗試比較「關係結束」失落心理感受與「關係改變」社會位置調整的差異，進一步從社會互動和認同轉變過程的角度，探討分手過程中兩人關係的互動規則與關係變化。林淑惠、黃韞臻與林佳筠（2010）、曾瑋琍（2008）更進一步探討大學生共依附特質、愛情關係與分手調適因應策略的關聯性。至於其他分手議題則散落於各研究不同章節。對此，研究者歸納華人分手經驗的相關討論發現，主要以異性戀大學生為主，強調集體社會互動的潛規則，以及分手的性別差異三個部份。

（一）以異性戀大學生為主

華人社會親密關係分手研究聚焦於異性戀大學生，未能考慮不同年齡層對於親密關係期待與分手經驗的差異，其主要原因在於異性戀親密關係發展有著既定迂迴演進的潛規則可尋，從個體單身，到兩個人相遇、交往、定情、論及婚嫁，到邁向紅毯，共組家庭，雖

關係演進非純粹直線方向進行，在不同階段亦可能前進、後退、來來回回，但大致仍可歸納出前奏曲、序曲、進行曲、交響曲四個階段，一方面男女雙方締結盟約，另一方面亦反應華人社會以父子為軸心的家庭體系中，雙方家長完成育子責任的階段性任務（卓紋君，2000），意味著兩人交往同時逐步肩負起「傳宗接代」的責任（張思嘉，2001；謝文宜，2006a）。進入婚姻關係之後，其親密關係經營亦包含雙方人際網絡的社會認同與家族期待，關係結束亦非單只是兩人關係的終止，更包括雙方親友關係的轉變，以及子女歸屬的議題。

（二）集體社會的互動腳本

王慶福與王麗斐（2004）研究指出，在社會文化結構層面，華人強調家族的集體經驗不同於西方社會，主動分手者擔心被貼上「負心漢」、「薄情郎」、「見異思遷」等標籤，而被分手者則擺脫不掉「被拋棄」、「情感失敗者」等負向刻板印象，凸顯出分手的苦痛交織了家庭內部共生與家庭外圈的集體社交兩種生活佈局。近幾年雖因著網路科技發達，個人擁有充分的書寫空間與平台，得以多元化地尋求社會支持與心情的寄託，但如果家庭內部對於兩人戀情的認同度低，或其交往關係不被家人允許，其伴侶關係建立與結束均潛入地下化，不會選擇與家人分享討論情感的狀況，更不會提及分手的事情（何思瑩，2008）。

此外，張思嘉與周玉慧（2004）、謝文宜（2006a）也曾關注華人社會的互動腳本，進一步將伴侶關係的建立與結束訴諸於「姻緣天註定」，強調冥冥之中的力量或前世今生積累的因果報應，以及個人生命階段的學習課題。

（三）分手的性別差異

面對關係的終止，因著生理性別差異歷經不同的社會化經驗，發展出工具性與情感性角色，各有所長。Choo、Levine 與 Hatfield（1996）強調華人男性較女性容易把自己轉而投入到工作或運動中。林淑惠等人（2010）與曾瑋琍（2008）研究則指出，面對兩人關係的終止，異性戀女性分手後失落反應相似於喪親的反應，在愛情分手時雖有較多的失控感以及對死亡的焦慮，但女性亦較男性願意尋求適當的支持管道與資源來排除分手後的悲傷，獲得情感上的支持。而男性面對分手傾向保持沉默，藉煙、酒類來麻痺自己，較女性在情緒的表達上受到更多壓抑，容易有「痛苦」、「自我傷害」、「自責」、「貶抑」等負面感受或否認情緒，無法坦然地面對逝去的愛情，容易產生傷害自己與報復對方的衝動。

二、同志伴侶的分手調查

美國心理學會（American Psychological Association, APA）2011年曾發表聲明，強調同志伴侶如同異性戀一般渴望建立穩定、長期、彼此承諾的親密關係，其伴侶關係經營與婚姻關係在心理或社會層面亦與異性戀非常相似（APA, 2011a）。檢閱過去相關研究可以發現，Giddens（1992）曾表示「分手」對於同志而言是一個特別痛苦的經驗，畢竟兩人親密關係的建立本來就是協調而來的，面對愛情的失落與心理衝擊，同志大學生使用「自我傷害」的分手因應策略確實明顯多於異性戀，其中又以女同志較異性戀女大學生更會使用「自我傷害」、「自我貶抑」的分手因應策（曾瑋琍，2008）。溫筱雯（2008）亦進一步提醒我們女同志過度依附的伴侶關係，強調「合而為一」的矛盾融合，一旦親密關係起了變化，易引發情緒勒索與恐嚇威脅。

近年來國內因著持續對抗、挑戰異性戀傳統主流家庭論述，在社會倡議的過程中，持續爭取建立同志伴侶家庭的相關權益（謝文宜、曾秀雲，2015）。2015年起台北、高雄、台中各縣市陸續通過戶政系統陽光註記，全省同志伴侶醫療同意簽署。兩個相同生理性別的人在一起，挑戰了華人社會以異性戀為主，一男一女、一夫一妻的形象與親密關係兩性互動的腳本，並跳脫傳統家庭建立與宗嗣傳承的發展目標，顯得兩人關係的建立與結束更為純粹，無法直接套用異性戀關係發展階段與分手經驗。對此，研究者檢閱西方社會同志分手調查研究發現，無論在分手的比例、原因、歷程與調適的議題討論，或質性訪談、量表建立、理論發展均有相當多的討論與突破。其中在同志分手調適的相關研究中，Kurdek（1995）曾表示關係中缺少回應與情感上保持距離是關係結束的重要因素，而分手後兩人的關係與經濟壓力是同志分手後最常遇到的問題；至於分手後適應較好的人的特質，包括：在關係中有預期兩人可能會分手、教育程度高、同居時間短、愛的投入程度較少、經濟獨立、以及關係中的依附較弱。Kurdek（1998）與 Gottman 等人（2003）研究指出同志在平等的伴侶關係中，有較高的自主性與較少的分手困難度。至於在預測關係的滿意度與分手的可能性上，Kurdek（2003）則認為同志伴侶與異性戀伴侶的研究結果相類似。

然而，近年來有關國內同志伴侶親密關係議題研究，僅有王柏鈞（2012）、劉育銘（2013）、鄭珮妤（2014）與 Shieh（2016）專章研究，其他多散落於不同專題的討論中，研究者歸納整理相關論述，嘗試從污名的愛情承載、低度的社會支持與前伴侶的關係劃分三方面，比較同志伴侶與異性戀分手經驗的差異。

（一）污名的愛情承載

「不敢去承認這種感情，害怕整個社會對自己歧視，努力將自己與『同性戀』劃

清界限。」(台大女同性戀研究社, 1995: 14)

「女同志很難表明『我們就因為父母/朋友/老闆反對』而分手, 因為參與者沒有全面出櫃, 這凸顯社會歧視同志的運作幽微。」(鄭珮妤, 2014: 57)

1970年代美國精神病學會已將同性戀從DSM III (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) 刪除, 1980年代至今陸續有不少國家通過公民結合(civil union)、註冊伴侶(registered partnerships)、同性婚姻(same-sex marriage)的法規, 2015年6月美國聯邦最高法院通過婚姻合法化。相較之下, 台灣社會1980年代以前「同志」等同於「偏差」、「變態」、「潛在罪犯」與「愛滋高危險群」, 直到1990年代後期伴隨著網際網路的發展, 同志運動有如雨後春筍一般地浮上台面(曾秀雲、林佳瑩、謝文宜, 2008)。2000年以後, 看似同志權益爭取逐漸浮出檯面, 但由於同志伴侶關係尚未通過法律的認可, 整個社會的恐同(homophobia)氛圍加深伴侶關係的秘密性, 及其伴隨而來的偏見、歧視、污名、隱身、內化恐同、自我厭惡等因素對心理健康產生消極的影響(張靜、鄭麗軍、鄭湧, 2015), 致使同志伴侶關係經營不同於異性戀者。即在愛情中不但害怕自己同志身份不被主流文化所接受, 不能對外公開, 亦無法透過婚禮的宣誓儀式, 開展伴侶雙方新的權利與義務, 不敵層層社會污名壓力者只能選擇離開。

(二) 低度的社會支持

「周遭若無知情的家人朋友, 兩個人就陷入孤軍奮戰的局面。若有了知情的家人, 恐怕不勸合反勸離。」(廖國寶, 1998: 179)

「我覺得同性伴侶會分手最大的原因是親友的不認同, 很多人都是因為父母或兄弟姊妹無法接受與諒解而被逼分手。」(謝文宜、蕭英玲、曾秀雲, 2009: 12)

原生家庭的支持是關係結束者最直接且有效的復原力來源(蔡群瑞、蕭文, 2004)。然而, 在強調集體社會互動腳本的關係中, 同志身份拒絕延續家族的壓力及克盡家族責任的束縛與規範(謝文宜等人, 2009), 往往引起家人的排斥與不諒解, 以及「面子觀念」延展的社會規範(謝文宜, 2006b), 不但使得同志伴侶無法和家人與朋友分享、傾訴分手經驗(趙曉娟, 2006), 同時亦可能因為親友壓力與阻撓而被迫分手, 看著另一半進入異性戀婚姻, 而自己只能以好朋友自居, 凸顯出同志分手所面臨性少數壓力(sexual minority stress)的低度社會支持(Shieh, 2016)。對此, 鄭美里(1997)在研究中曾指出, 同志伴侶唯有在家庭可以接受的情況下, 才可能有多一點的機會像異性戀者可以得到較多的社會支持與資源。劉育銘(2013)則表示, 社會支持和建立新的社交生活有助於分手調適, 但礙於愛情的污名承載, 男同志普遍有被拒絕的預設, 特別需要社群與家人支持。

(三) 前伴侶的關係劃分

「分手後與情人的關係，也都傾向期待彼此仍舊是好朋友的关系。」(趙曉娟，2006：169)

「參與者大多希望與『前任』分手後仍保持友好，只是『好朋友』關係維繫並不容易。」(鄭珮妤，2014：96)

不同於異性戀伴侶關係，同志伴侶分手後的因應必須考量很多層面，無論採取怎樣的策略，各樣的選擇常是牽一髮動全身。王柏鈞(2012)研究指出男同志伴侶在分手後，雖然曾經歷分手的痛苦，但仍試圖與前伴侶保持朋友關係。鄭珮妤(2014)透過女同志分手後的互動(有/無互動)與關係維持(非/好朋友關係)，相互交織出四種類型，其中分手後「陪伴與傾聽」維持好朋友的關係類型受到「同志圈子小」與「生活依附」的影響佔多數。

整體而言，可以看出過去華人社會與同志分手研究，忽視同志親密關係實務工作上的需求。其相關研究與討論，多停留於個人親密關係的經驗述說與分手歷程，呈現同志伴侶關係建立、經營與結束的特殊性，忽略兩人分手其實在不同時代/世代與其生命發展階段有著不同的意涵。對此，本研究採深入訪談法，嘗試瞭解同志伴侶分手後個人如何自主選擇因應與調適的策略？而其後來展現的生命樣態，以及在不同時代背景與生命階段分手調適又有什麼樣集體性經驗的變化？期望積累華人社會同志伴侶分手經驗研究資料，提供諮商輔導實務工作者臨床之參考，以及對同志伴侶親密關係的經營有進一步的瞭解。

貳、研究方法

一、研究設計

本研究採面對面深入訪談來蒐集資料。在訪談中鼓勵並邀請受訪者分享過去的分手經驗，以及個人不同生命階段歷經的社會、政治、經濟、家庭、或個人生活重大事件，包括：分手過程中會找誰談，分手後如何調適，並依個人身處不同生命階段，分享對於分手經驗的看法，以期對同志情感世界有全盤、整體性的瞭解。

在研究對象的尋找上，本研究嘗試採立意取樣(purposive)與滾雪球(snowballing)的方式，透過圈內人、親朋好友的轉介，或藉由社團結合與網際網路運用，尋訪不同教育程度(高中-博士)、不同職業背景(學生、老師、醫務人員、公務員、助人工作者、自由工作者、家庭主婦/夫、餐飲業、廣告業、金融保險業……)、不同年齡層的受訪對象，平衡性別比例、教育程度與職業背景的分布。在一個受訪對象介紹下一個受訪對象不超過

3 個人的原則底下，盡可能擴大樣本的異質性。再以邀請函說明研究主題、動機與目的，並在邀訪的過程中詳細說明訪談流程，回答受訪者的疑慮，避免產生研究焦慮。最後在徵得受訪者自願參與的口頭同意後，研究者才進行約訪。2010 年 8 月至 2011 年 8 月進行資料蒐集，原本欲平衡南北受訪對象的城鄉差異，但礙於研究時間與人力資源的限制，仍以大台北地區為主，至於台中、雲林、台南、高雄等地區的受訪者偏少。共計訪問 67 人，其中有 24 - 49 歲男同志有 32 位，平均 36.4 歲；25 - 50 歲女同志 35 位，平均 34.5 歲（如表一所示）。

表一 受訪者資料

	次數		平均數	
	男 (32人)	女 (35人)	男 (36.4歲)	女 (34.5歲)
20 - 29歲	6	15	26.67	27.6
30 - 39歲	16	10	35.38	34.8
40 - 49歲	10	9	43.90	44
50 - 59歲	0	1	-	50

二、資料蒐集與分析

為了使訪談在自然舒適的條件下進行，研究者以受訪者的便利性與熟悉度為主要考量，讓受訪者自己決定怎樣的場所讓他 / 她覺得方便、自在且安全，訪談地點包括：學校辦公室、服務單位會談室、受訪者家中、咖啡廳等。每次訪談前，研究者會花 5 - 20 分鐘說明研究程序與研究關係，在不造成任何傷害的前提下，告知受訪者「如果覺得不方便回答，有權決定是否願意回答，繼續訪問，或是終止訪問」；同時，並邀請受訪者為自己化名暱稱以利研究論文呈現，且在告知後同意的前提下，簽署訪談同意書，才得以全程錄音，進行 1 個半到 2 個小時半結構式的深入訪談 (semi-structured in-depth interview)。訪談過程中，研究者專注於個人分手的經驗，尋求從伴侶關係到單身生活的分手調適策略，並邀請受訪者在個人親密關係經營的經驗中，分享如何經歷「在一起」與「分手」的變化，當時是在怎樣的情形下，使受訪者放棄曾經努力經營的夢想，選擇分手離開這樣一段關係？（包含什麼樣的考量做出分開的決定？那時候的心情？如何調適處理自己的情緒？如何讓自己回到沒有他 / 她的生活？至今您還有與對方聯絡嗎？如何看待這一段關係？），進而畫出個人親密關係經營的生命歷程圖，以時間為橫軸，記錄親密關係建立與結束的重要事件，並邀請受訪者為不同的生命階段命名，聊聊不同生命階段中，每一次歷經伴侶關係

終止之個人分手經驗的異同。最後於訪談結束後，研究者以訪談錄音轉騰逐字稿的方式，登錄資料，並詳細閱讀逐字稿，剝繹出具有行動意義與研究旨趣的內容，進而在總表中拉出社會變遷的時間軸線，將 67 位受訪者個別經驗分別填入，比較受訪者在不同社會時期、不同年齡階段分手經驗的差異，作為本研究分析的依據。

至於在信效度資料檢核層面，研究者進一步以電話、e-mail、FB、line 等管道，邀請研究團隊與部分受訪者參與討論，進行三角檢測 (triangulation)，以促使訪談資料更加豐富且完整。一方面定期舉行研究聚會，透過研究同儕間不斷的討論、回饋與反省，增加研究者對於同志社群的敏感度，以及修正研究者的理解；二方面透過研究團隊的交叉討論與逐字稿閱讀，不同調查訪問人員交互討論，確認研究者研究觀察的妥當性，避免看似中立，卻用異性戀觀點產生先入為主、以偏概全或過度解釋的偏誤；三方面防止因研究者個人偏差與盲點，使得受訪者個人經驗受到扭曲，而感到被誤解或被背叛，研究者在最後資料呈現上亦邀請部分受訪者參與討論。最後，在研究資料的呈現上，為保護研究參與者的隱私權，防止不必要的個人隱私暴露，導致任何傷害或尷尬的後果，研究者將可能辨識出受訪者身分的相關個人資訊，均加以匿名處理，以符合保密原則。

參、研究結果

一、分手調適的行動策略

研究者歸納訪談資料發現，同志伴侶交往經驗如同受訪者小柏的描述一般，強調伴侶關係中兩個人的生活彼此滲入，與 APA (2011a) 聲明相一致。

「我的日常生活到處都有他的影子，……我的宿舍、我的系館、圖書館，然後從宿舍到系館的路上，然後常去的地方，我的日常生活中完全都有他的存在。」(小柏)

然而，面對兩人關係結束時，亦如同異性戀者一般。多數的受訪者曾陷入自我否定的自責情緒與罪惡感，開始把兩個人分手的責任歸咎自己身上。在重新檢視、反省過去情感經驗中，往往不自覺地問自己，兩人分手是不是因為「我做過很多傷害她的事」、「我不夠好」、「我脾氣太壞」、「我個性太急」、「我對金錢很計較」、「我賺得錢不夠多」、「我太胖」等等原因。此外，有受訪者歷經分手的痛苦，如同王柏鈞 (2012)、趙曉娟 (2006) 與鄭珮妤 (2014) 所說的，試圖在兩人分手後仍期待與前任伴侶保持朋友關係。

異、同分手最大差異之處在於，同志身份的社會污名及缺乏社會認同的合法婚姻界

線，使得伴侶關係隨著兩人面對的挑戰不同，忽近忽遠，一路走來，似乎落入關係建立 - 磨和調適 - 衝突解決 - 分手 - 關係重新建立的循環裡，伴侶關係游移在「談戀愛」與「結婚」之間。看似親密關係經營的老手，但關係階段來回非線性的發展路徑（張歆祐，2006），在分分合合間，徘徊在櫃子的裡裡外外，顯得孤立與矛盾，就像受訪者小華的描繪一般，從未有人可以進一步分享、討論可以如何好好分手，怎麼調適分手後低落的心情，只能自己不斷地在關係中跌倒 / 站起來，在資源匱乏與充滿各種不同可能性的矛盾中，想辦法創造另一段戀情。

「異性戀是有人告訴他們……我們是沒有藍圖可以走的。我們被迫要去看異性戀的藍圖怎麼走，來想適合我們自己的，所以其實我們這一代在一起是要自己去摸索這個藍圖……。」（小華）

Tedeschi 與 Calhoun（2004）指出，時間並非平復悲傷的良藥，重要的是面對悲傷的情緒，你 / 妳採取了什麼樣的因應策略。對此，研究者嘗試整理 67 位同志個人分手調適的行動策略，包括：轉移注意力、拓展社會支持網絡、強化自我增能、接受緣盡緣滅的宿命觀，以及選擇負向因應調適，以作為未來相關研究與討論的基礎。

（一）轉移注意力

修慧蘭與孫頌賢（2003）研究指出，「轉移注意力」是走出分手陰霾的關鍵，包括利用「生活事物」與「人際關係」轉移目光，一方面有效地避免持續在分手情緒中鑽牛角尖，二方面則促使個體實質地奮起展開新的生活。在本研究中，對於離開校園生活的受訪者而言，將近有 9 成受訪者在分手後選擇以日常生活事物轉移注意力，或積極尋找下一段關係，開展新的戀情，以創造不同的人際連結。

1. 改變生活事物

根據本研究的訪談經驗，有人透過購物來滿足自己，有人投身於工作的忙碌轉移生活重心，將時間塞得滿滿的，以填補寂寞或消除罪惡感，避免落於受害者或加害人的角色裡；有人以改變環境的方式，選擇離開共同居住的地區、城市來轉移注意力，具體地在空間上拉出一個距離，重新調配個人的生活重心，迴避分手前的經驗與記憶。尤其男同志較女同志更容易選擇以日常生活事物分散自己的注意力，以轉移負面情緒，藉此調適分手後的單身生活。

「我就辭職離開那個環境，然後就整個跑掉了。」（木木）

「生活一直都蠻忙的……有很多事情填補我的空間…要整理、要幹嘛的，分神呀！就不會想那麼多了。」（大侠）

2. 開展新戀情

「無法獨處」、「不喜歡一個人孤單寂寞的感覺」、「舊的不去，新的不來」、「下一個會更好」、「下一個或許就是那個適合的」、「證明自己還有市場」……。有部分受訪者在結束一段關係後，很快地開始設定新目標，注意身邊的可能人選，或在網路上認識新網友，轉移自己的注意力；有人選擇很快地進入另一段關係，證明自己有人愛，且值得被愛，仍具市場價值，縮短分手調適的時間；有受訪者選擇以進入異性戀婚姻的方式來切斷過去情感的連結與依賴；也有受訪者如同劉育銘（2013）的研究經驗一般，強調在這段分手調適與尋求新伴侶的階段，晚上約伴聊天與抱睡。

「有下一段關係營造出來一些美好的事情，讓我覺得……捨棄過去的那一段戀情啊！繼續往前是對的！」（小歐）

「不適合的戀情，就應該要趕快分掉……分開不見得不好啦！對！我覺得分開也是另外一個開始。」（明明）

（二）拓展社會支持網絡

Kurdek（1998）認為伴侶關係經營需要靠一些外界的力量（包括外在社會法律的規範、宗教信仰與家庭支持），有助於關係的穩定。謝文宜（2008）強調專業支持管道有助於伴侶在高度依賴的關係中，處理瓶頸與衝突，避免最終只能以分手收場的窘境。APA（2011a）指出政府政策支持對LGB（Lesbian, Gay and Bisexual）心理健康有正面影響，2015年更進一步擴大性別的關懷，強調性別並非二元結構，進而納入TGNC（Transgender and Gender Non-conforming），認為社會支持與肯定有助於個案的正向生命經驗與親密關係的經營（APA, 2015）。然而，在本研究的訪談經驗中，面對不友善的社會處境與低度支持的華人家庭，同志朋友在分手後是否有足夠的勇氣與資源尋求外在社會支持網絡的幫助？本研究發現，包括「追求認同與接納」、「尋找專業支持」與「建立新的社群網絡」，對於伴侶關係轉變的調適顯得極為重要。

1. 追求認同與接納

不同於異性戀的調查研究經驗，同志分手欲尋求親友支持時，往往會面臨是否有瞭解並支持自己的親友，可以分享彼此的想法，在旁提供陪伴與安慰。根據本研究訪談的經驗發現，「他/她究竟知不知道？認不認同？會不會貼標籤？」等問題常不斷地在受訪者的心裡冒出，「距離櫃子的遠近」成為關鍵性因素，就像受訪者說的「只是覺得不安全，所以才會設那個關卡」（小胖）。當身邊朋友對於同志身份認同度較高時，較能整合身邊的社會

資源與網絡支持系統，在安全的現身環境中獲得高品質的情感性支持，拓展人際網絡，或是在同志社群中藉由生命故事的互享，增能賦權走出分手的痛苦與痛傷，彼此產生共振。

「朋友的經歷，然後再反映我這件事情……因為如果不說的話，我真的會悶在心裡。」(阿熊)

「身邊的朋友大部分都是異性戀…訴說自己的故事的時候，總覺得還是有一點隔靴搔癢……lesbian 朋友甚至是 gay 朋友的時候，他們卻能真的很感同身受……也會跟我分享。」(小粉紅)

2. 尋找專業支持

鑑於台灣社會長期以來對於同性戀病理化的刻板印象，加上不友善的社會處境，除了選擇尋求知道同志身份的同儕與重要他人支持外，尋找專業支持往往成為沒有選擇中的最佳選擇。根據訪談經驗，有六成以上的受訪者在分手後曾經選擇接受心理諮商、參加團體工作坊或醫療單位等專業的管道與資源，以積極的態度面對分手的事實，一方面藉此主動尋求傾聽、安慰、鼓勵與陪伴的管道，協助自己度過生命的低潮，重建新生活；另一方面，透過專業第三者的介入協助，確認自己的身心狀態，釐清個人身份認同的議題，對自己有更多的認識。其中值得一提的是，在受訪者中主動尋求助人工作者提供專業協助走過情傷，以男同志較女同志多。

「每次要在分手之前最常做的事情，就是先到輔導室去諮詢……其實那時候被罵那麼慘，其實我那時候也是第一個時間就是去找老師啊！……分手的時候也有打過張老師的電話，也有打過熱線的電話，都有打過！」(JJ)

「除了老師一下的支持外，我也有去諮商嘛！……然後，也有去參加團體！」(老夫子)

3. 建立新社群網絡

受訪者中有七成以上的男同志在情感受挫時，選擇在可以安全現身的場域當中（包括酒吧、同志交友網站、同志社團等交友管道），尋找社群的慰藉與支持，藉此調適兩個人到一個人的生活。即便仍有負面的情緒，但透過外在社會支持網絡和建立新的社交生活（劉育銘，2013），以具體的行動將自己擺放在不同的團體當中，建立新的人際互動模式，重新出發。藉此慢慢調整「我沒有人要」、「沒有人喜歡我」、「我真的很糟糕」與「都是我的錯」的負面自我形象，並避免個人獨處時將自己隱藏於櫃子的最深層，以降低「只有我一個人」、「不知道可以找誰說」的無助、寂寞與孤獨感受。

「會去參加一些聚會啊！認識更多人啊！要讓自己的眼界不要這麼狹隘在這個人身上。」(小則)

「算是消磨時間呀！……PUB……同志三溫暖。」(小朋)

(三) 強化自我增能 (self-empowerment)

除了轉移注意力與外在社會支持網絡外，將近半數的受訪者表示面對關係的轉變，兩人會試著在認知與情緒上承認分手的事實，並重新檢視自己的分手經驗，強調親密關係的發展與經營並非全然被動、無助地受限於社會規範，進而以覺察主體能動性 (agency) 增進自我認同 (self-identity) 與韌性 (resilience)，並沈澱與重新框架自我價值，尋回自己。

1. 覺察主體能動性

每個人在不同生命歷程，分手選擇皆有其主體能動性。即便暫時無法得到社會的支持與家人的認同，在伴侶關係的秘密性中，仍要用盡力氣，讓自己生活的快樂，尋找生命的出口，畢竟分手的悲傷與痛苦不能避免，但仍可選擇自己是不是要繼續在關係裡受苦。

「一定要想辦法讓自己過的好啊！」(小李子)

「這麼去扭曲我自己……我是有選擇的……我為甚麼要這樣做？」(老夫子)

從情人到朋友、從兩個人到一個人，面對關係的轉換，重要的是找回自己，找回生活動力與目標，放下對於兩人關係不合理的期待，承認兩人分手的事實。更希望進一步看到自己的優點或是不足之處，更深刻的認識自己、接受並肯定自己，釐清自己的需要，把生活的重心重新放回自己身上，為自己的生命負起責任，重拾自信，不再將自己邊緣化，勉強自己侷限在不合適的關係裡，那麼別人才知道如何對待你。如同受訪者所說的：

「很誠懇的去面對這件事。要勇敢一點啦！……就好好去過你自己的生活……如果你自己知道你要什麼的話，或知道怎麼照顧你自己的話，其實對方也比較知道怎麼做對你比較好。」(小象)

2. 增進自我認同與韌性

抱持著正向思考的觀點與信念，即便面對不友善的社會處境，仍視每一次的分手為寶貴的禮物與經驗，可持續為個人生命軌跡帶來一種新方向的變化與發展，以調適分手情緒，繼續對於愛情抱持期待。根據訪談經驗，可以看到當受訪者越來越認識自己，越來越接納、欣賞、肯定、認同自己同志身份，讓自己往好的方向改變或成長時，個人內在力量與心理韌性自然也會跟著提升，也就越能積極挑戰與投資自己，知道什麼是自己要的，什麼是自己無法接受的。因此也較不會礙於性少數的壓力，扭曲與說服自己要忍受，待在一

個不適合自己的關係中，或需要透過對方來肯定自己的價值。

「那一段是讓我比較知道怎麼愛一個人的方法……每一段感情可能都要學到一些東西啦！」(Shaman)

「我為什麼一定要用別人愛不愛我來肯定，我在這個世界上存在的價值？……現在我覺得……我是找人談戀愛，又不是找一個人來……評鑑我的！……真的是不適合呀！那就不要再彼此這樣綁在一起！」(老夫子)

3. 沈澱與重新框架自我價值

「書寫是一個很好的方式……靜下心來書寫，我覺得是一個很好的自我整理。」(Ken)

「我就不停的寫日記，不停的寫文字，……去緬懷，去反省自己。」(大茂)

根據訪談資料顯示，用表達性寫作 (expressive writing) 紀錄、書寫 (Kwon, 2013)，或自助旅行等積極的態度與方式，整理情緒，有助於重新認識、探索自己情感和情緒問題。就像看紀錄片一樣，藉由追溯、回憶、反芻、重新尋找生命存在的意義來跟自己相處，放下對方，接納自己，賦予過往的伴侶關係新的意涵，並給自己重新進入親密關係的機會。猶如受訪者老夫子所說的：「從這個分手經驗裡面來看到我自己，原來我以前也不是那麼的喜歡我自己……藉由別人對我的疼愛與關注……來證明原來我是很不錯，是存在的」。

(四) 接受「緣盡緣滅」的宿命觀

「這是我的劫數吧！……可能我上輩子欠他的，把這輩子還他，那下輩子就沒事啦！」(Math)

「就當成是一種歷練吧！」(小皮)

「可能冥冥中這個人就是注定要來跟我走……這一段關係，那當然也不知道那個關係可以走多少年……那個真的是時候到了啊！你就自然斷了。」(阿海)

本研究歸納整理受訪者分手經驗發現，「姻緣天注定」的傳統觀念也出現於同志伴侶關係。面對兩人關係的結束，或許年輕時的行為模式總是選擇逃避、抗拒、害怕自己失控的方式處理問題，但隨著年齡的增長，過去那種「錯了」或者「失敗」的感覺會提醒自己不要重蹈覆轍，督促自己在別人的生命中學習。有些受訪者用以宗教或靈性觀點，賦予個人化經驗，強調「緣分這種事情很難說」、「緣盡緣滅」的分手宿命，認為伴侶關係經營走到分手一途是「不得不的選擇」、「沒辦法避免」、「對兩個人來說最好的安排」，或強調分手是「同志的宿命」，是這一生要學習最重要的功課。

（五）選擇負向因應調適

謝文宜等人（2009）、Shieh（2010）對華人社會的觀察經驗發現，礙於同志伴侶關係經營高成本、低報酬的結構性限制，隱含較高的自由度與低的手續困難度，致使其關係經營較常面對兩人生活方式不同與分分合合的問題，容易冒生出「或許跟異性在一起，人生會容易許多」這樣的念頭，進而在關係面臨結束的時候習得無助，陷入一種無力感（powerlessness）裡，感到「我不夠好」、「我是失敗者」、「我被拋棄」、「沒有人愛我」、「沒有人關心我」、「我不再擁有幸福」與「全世界都拋棄我」的焦慮與痛苦，落於自憐、絕望、放棄、懷疑、否定、無意義與低自我價值的死胡同裡，進而選擇「壓抑 / 逃避負面情緒」與「傷害自己 / 對方」的負向因應調適方式。

1. 壓抑 / 逃避負面情緒

一旦兩人的關係終止，一方面不知如何訴說一路走來的伴侶關係；二方面擔心落人口實，成為反對者攻擊的利器；三方面不想讓身邊的朋友擔心，或礙於面子，假裝什麼事情都沒有發生，不讓別人知道自己有多難過。有受訪者表示不管於公於私，面對分手情緒，「只能麻醉自己」、「不要想太多」、「藏久了就會習慣」、「別人幫不了我的忙」、「很怕自己崩潰、失控」與「生活亂了套」，為了讓自己保持好像看起來很好，而尋找各樣理性方式壓抑 / 逃避各種分手後帶來的負面情緒（例如：悲傷、難過、自責、恐懼、憤怒、罪惡感等）。

「讓自己開心一點啊！……難過的心情啦！對啊！就是盡量去壓抑自己啊！然後想說時間會沖淡一切。」（丫瑞）

「玩得非常瘋狂，我為了要掩飾我心裡在想些什麼，我不想讓自己想，不想讓人家知道，……其實只是短暫的忘掉。」（小善）

2. 傷害自己 / 對方

面對情感歸屬的失落，有受訪者選擇以玩樂、暴飲暴食、酗酒、依賴藥物麻木受傷的感覺，甚至有受訪者在無法訴說的負面情緒當中，覺得怎麼努力都沒有用，「沒有出路，沒有管道，沒有未來…處在一種很沒有盼望的階段中」（呆呆），選擇結束自己的生命作為出口，其中又以女同志佔的比例高於男同志，不同於楊茜如（2000）對於異性戀大學生的調查，認為男性面對分手傾向使用報復策略、否認、自我傷害來因應分手事件。

「那一個月喝那個玫瑰紅喝很多耶！然後都不睡覺的……我也不想跟別人講啊！……妳被騙得那麼慘還不夠丟臉喔！」（小企）

「我會去撞擊牆壁……會咬自己咬得很嚴重……開始覺得這樣好像比較舒服一點……可是到最後就是停不下來了！」(茄子)

「算是在傷害自己…人不要了咱就玩的大條點(台語)……就是說繼續玩樂啊!……哪一家 bar, 哪一家三溫暖, 哪一個轟趴, 哪一個嗑藥的。」(大茂)

潘淑滿、楊榮宗與林津如(2012)曾指出,在異性戀霸權下,部分女同志伴侶即便兩人愛情已逝,卻因擔心找不到下一個伴侶,進而在恐懼與焦慮之下,夾雜著親密暴力與自殘行為。在本研究訪談中,亦有部分受訪者在分手反目的經驗中,認為上帝不公平,甚至覺得自己的痛苦源自於對方,都是對方的錯,進而利用同志身份的污名屬性,以及關係秘密性所帶來的焦慮,恐嚇揭露對方的同志身份。即在極深的挫折、沮喪與痛苦中,用毀滅性的行為(例如:威脅、恐嚇、詛咒、暴力、黑函、自殺、自殘等方式),傷害報復彼此,或藉以控制伴侶,避免對方離去。

「吃安眠藥啊!……睡很多天然後就醒來,然後醒來我就不知道我到底是死的還是活的?」(小華)

「她還問我媽說……你知道我跟你女兒怎麼上床嗎?……我媽嚇得臉色發白……她要讓我媽知道這些殘酷的真相。」(光影)

二、同志分手調適的特殊性

APA(2011a)指出礙於社會對於性傾向不同的偏見與歧視,使得同志在共同的少數族群壓力模式(minority stress model)下,承受了較大的心理壓力,進而較異性戀者易罹患心理困擾與疾病的風險。加上,同志伴侶在強調人際關係和諧的華人社會中,感受到「男婚女嫁」社會期待與壓力,猶如受訪者所說的,擔心自己不夠好,不值得對方拋下一切跟著自己,面對龐大的社會壓力,自己又無力回應社會期待,只好選擇放手、妥協,學習不在意,不和外界對立,使得同志與異性戀分手調適亦產生些微的差異。對此,研究者嘗試從生命歷程的觀點切入,檢視同志伴侶分手調適背後的社會脈絡與文化規範,區分「無法浮出檯面的伴侶關係」、「社會變遷與世代差異」與「個人生命階段的差異」三個部分探討同志分手調適的個人經驗與其特殊性,凸顯其分手調適礙於社會位置的不同,背負的社會期待不同,因著親密關係的建立-結束,不斷修正、逐步確認並堅固同志身份的認同。

(一) 無法浮出檯面的伴侶關係

「沒有人可以說。所以常常會有那種全世界都拋棄我的那種感覺。」(小湘)

「不知道怎麼要去尋求這樣子的協助…不能讓公司的人知道我失戀……沒辦法跟

他們解釋我為什麼這麼難過，這麼敏感，他們不懂。」(小華)

「她的媽媽是不同意我們在一起的，……我跟她在一起，她朋友都不知道……回到家之後，她就沒有辦法再講電話了！……我們根本沒有辦法進一步的互動，然後我就對於這樣的疏離感開始感到不滿，……累到最後就是分手！」(小牙)

如同受訪者的形容一般，社會的性傾向歧視使得同志伴侶關係無法浮出檯面，一對深愛的伴侶可能因為對於同志身份的認同，以及保密或出櫃的想法嚴重分歧 (Imber-Black, 1999)，出現害怕拒絕、隱藏/隱瞞身份、內化恐同 (Meyer, 2003)，造成雙方的隔閡，影響兩人的身心健康，使得關係無法繼續下去。在本研究中，研究者嘗試從「男婚女嫁」的社會壓力下被迫隱身、兩人關係經營的秘密性與邊緣感、友誼與愛情當中劃分界線三部分進行討論。

1. 「男婚女嫁」壓力下被迫隱身

長期處於「男婚女嫁」的社會壓力，有受訪者分手肇因於伴侶關係承受過多的社會污名而看不見未來；有受訪者礙於「不孝有三，無後為大」傳宗接代的使命，必須接受自己的另外一半選擇進入異性戀婚姻關係當中，以符合社會期待，而自己只能以好朋友的身份自居，給予祝福。畢竟進入異性戀婚姻比左右為難地維持同志伴侶關係更符合傳統社會規範與家人期待。對於身為家中「獨子」、「長子」與「長孫」的男同志而言，更是如此，必須履行傳宗接代、祭拜祖先、家族傳承的責任 (謝文宜、曾秀雲，2010)。

「怎麼突然要去結婚這樣，當然我是不太能夠接受，……他要結婚我們也……也不能阻止，也不能幹嘛！」(大茂)

「要嫁人就去嫁人吧！反正那時後是覺得說，你身為同志你就必須要去忍受這一塊。」(叮叮)

倘若自己的另外一半為已婚身分，甚至育有子女時，自己則在社會認可的異性戀婚姻中，看似扮演起第三者的角色；但事實上，兩人關係不只是第三者介入的問題，更涉及同志的污名身份，成為無法訴說的秘密。畢竟兩人關係建立是以協定分手為前提的交往關係，結束一段無法訴說的同志伴侶關係，一則符合社會規範，二則符合親友的期待，分手所付出的成本遠比持續維繫關係少許多，進而成為兩人關係的最佳選擇。

「他不可能為了你跟他老婆離婚，他孩子都那麼大了！……偷偷摸摸也不是辦法！」(Davis)

「將近快十年…他有結婚…我知道說這個人可能跟我一段時間，他一定會跟我分手，……我最終還是希望他回到他的家庭去。」(小義)

2. 秘密性與邊緣感

在傳統異性戀霸權體制中，猶如受訪者小象所說的，同志污名的身份使得受訪者發現自己喜歡同性時，其角色扮演亦容易因制度性的偏見與歧視不被正視，落入自我懷疑、自怨自艾與自憐的非主流角色。一旦兩個人其中一方無法認同背負污名的同志身份或面臨關係無法繼續，再加上缺乏社會網絡作為支持的後盾，使得同志伴侶容易在不被認識與了解的秘密性與邊緣感當中，陷入無處可去、無法自拔的憂鬱與受害情緒裡，就像受訪者小萍所說的「我連娘家都沒辦法回」。

「以前都覺得，我好像站在一個優勢者的位置，就是我是異性戀者嘛！站在一個比較優勢的位置，……你可以心胸很開放的跟很多弱勢團體在一起。……對於同志這件事情……不會被社會認可的，……我覺得我自己很驚慌，我覺得我開始移位，我覺得我必須要移位到一個弱勢者的位置。……從此以後我就要可以承擔這種社會的眼光了……狂烈的情感有一部份是來自這個的恐懼，恐慌或反彈。」(小象)

「異性戀意識的社會，所以她會認為同志是……次文化，但是她不願意把這個次文化背在自己身上！……之後如果我又愛上了是一個被異性戀體制給禁錮住了人的話，那我還是沒辦法當這個角色。」(小牙)

「我甚至沒有一個空間可以躲…因為那個房子是她的嘛！那另外是我父母也過世了，我弟並不知道我們的關係……當我這邊受委屈，我連娘家都沒辦法回。」(小萍)

3. 友誼與伴侶關係界線的劃分

個人並非處於真空的社會，生活有其相互依存性，個人生命歷程不只是自身的生命抉擇，亦受到他人的影響。就像受訪者 Blue 和小喬的描繪：

「剛分手時……我去找回原本的自己，但是我覺得太困難了，因為你的一舉一動、跟吃東西、甚至你平常看的電視就已經不是自己，你要怎麼去抓回原本的自己？」(Blue)

「等於是把原本我們有相關的朋友都斷！」(小喬)

兩個人分手並不只是按個刪除鍵，就可以刪除過去生活記憶的種種。同志伴侶關係的建立與結束，似乎並非以分手作為關係的結束，而是一種「關係的轉變」；意即在分手後跟前任男/女朋友在友誼與伴侶關係中劃下合宜的界線，維持著朋友關係（王柏鈞，2012；鄭珮妤，2014；Harkless & Fowers, 2005; Solomon, Rothblum, & Balsam, 2004）。

Weeks (2000) 曾進一步表示，同志家庭的想像是一種多重選擇的關係，即便舊情人也仍然是朋友，甚至是「類親屬」(kinship-like) 關係中家人成員之一，成為另一種社會和情感的支持來源。

「分手…可能一年或是更長時間沒有聯絡，然後最後還是好朋友！」(熊)

「之後還是當朋友，很 ok。我跟前幾任的關係有的都還蠻好的，就是，逢年過節都還是會講電話，然後偶爾還是會小小的哀怨一下。」(小柏)

(二) 社會變遷與世代差異

台灣社會同志身份與成家經驗在不同的時空脈絡下，因著不同的集體記憶，面臨不同的挑戰與社會意義(謝文宜、曾秀雲，2010；謝文宜、曾秀雲，2015)。尤其近 30 年來，同志社群從 1980 年代以前高度污名，1990 年代以後的多樣化發展，逐步褪去「偏差」、「變態」、「愛滋」與「潛在罪犯」的負面標籤，轉向「健康」、「陽光」的集體表徵，圈內/圈外的人際分野、以及身邊可利用的資源網絡不可同日而語(曾秀雲等人，2008)，彰顯出不同世代的分手調適經驗，歷經不同的社會變遷與個人的生命經驗框架起不同的分手意涵。

1. 1980 年代以前的高度污名

1980 年代以前面對高度污名化的社會處境，對於現在 40 - 50 歲的受訪者而言，猶如 Grotevant、Bosma、De Levita 與 Graafsma (1994) 所說的，認同是個人對所處外在環境對人進行分類的主觀認知與詮釋歷程。1980 年代同志資訊與親密關係建立管道顯得極為匱乏，有受訪者分手後歷經認同混淆的階段，凸顯當時年輕人身份認同比現在的年輕人晚，而伴侶關係結束亦是重新檢視自己身份認同的重要時刻。在部分受訪者的經驗中，即便進入 1990 年代初期兩人交往仍礙於同志身份認污名的屬性，對方亟欲擺脫同志的形象。

「沒有同性戀……一點點的訊息都不會出現…完全是不敢，因為只能隱藏自己……那時候的社會就是非常的封閉。」(小朋)

「『啊！我們不應該這樣子，我們再這樣子人家就會說我們是 gay 了這樣』……內心深處一直不承認自己是 gay！」(大樹)

「第一次我去參加團體活動，我嚇死了，我不知道那是什麼妖魔鬼怪的地方，……一路上我還是忐忑不安不知道我要到哪種地方去，然後那些人不知道是怎樣！」(菲爾)

2. 1990 年代以後的多樣化發展

相較於 1980 年代以前，受訪者在 1990 年代因著社會運動與網路發展而較能有發聲的管道與辨識其他同志的機會。對於 30、40 歲的同志朋友而言，求學階段集體記憶共同度過了 1996 年第一場同志婚禮，同光教會成立、晶晶書店開幕、舉辦台北同玩節、同志諮詢熱線立案通過（曾秀雲等人，2008）。2000 年以後因著持續對抗、挑戰異性戀主流家庭論述，開始有越來越多的同志願意跨出腳步，尋求社群內部對話空間（謝文宜、曾秀雲，2015）。從匿名地下化社團到公開社團，拓展了人際連結，不但增強同志身份的認同，亦多了同儕支持與陪伴，使得其分手調適的自我認同與社會支持度大幅提升。

「跟他分手的那個歷程，剛好我也是遇到那一波比較開始檯面化，很多活動比較開始陽光化了，那對我來講其實也有一些正面的提升……我幸運正好遇到……台灣的同志社會的一些社會歷程的轉變。」(菲爾)

「同志抬頭，大家的接受度也比較高，我們也比較了解我們自己。」(虎虎)

如同受訪者的分享一般，強調自己過去同性戀的污名與罪惡感就這樣黏在身上，拿也拿不下來，洗也洗不掉，總躲在櫃子的最深層，直到近年性別平權的推展，才接受自己多一點點，走出來一點點，可以看出個人生命歷程與對於同志身份認同受到歷史時間與空間的影響。

3. 不同世代生命經驗的異質性

礙於台灣早期社會對於同志議題的負面訊息不斷，有受訪者即便鼓起勇氣參與社群活動仍丟不去烙印在身上的刻板印象。1960、1970、1980 不同的出生世代面對分手這事情，伴隨著社會變遷，就像受訪者小粉紅所說的「觀念一直不斷在改變」，每個人因其不同的生命經驗框架起不同的分手想像。有受訪者長期背負著同志的社會污名標記，在分手經驗中浮現出同志身份認同、出櫃 / 不出櫃、結婚 / 不結婚的掙扎；但也有受訪者在分手歷程中反而建立起強而有力的社會支持系統與社會網絡連結。

「觀念一直不斷在改變，……不斷的交流，不斷的溝通……就會覺得說，喔！原來不是我心中所想的那個樣子！……原來有不同種類的 lesbians、不同種類的婆、……情感的交流方式……越來越多不同種類！」(小粉紅)

整體而言，受訪者的經驗回應 Giele 與 Elder (1998) 的研究經驗，即可看出不同的世代、不同的生活環境對於不同個體生命歷程產生的銘印 (imprinting) 效用有所差異。即個人生命動態變化應放在歷史情境下，考量當時社會發展的時空脈絡，進而理解其變化的軌跡與理由 (Elder, Johnson, & Crosnoe, 2004)，看出同志分手調適經驗在不同的社會時空

背景與文化氛圍中，為個人生命軌跡帶來不同發展的可能性。

(三) 個人生命發展階段

修慧蘭與孫頌賢(2003)在大學生分手調適歷程研究中曾指出，個體藉由過往關係的重新定位與框架，給予自我新的位置。Tashiro 與 Frazier (2003) 進一步以 I'll never be in a relationship like that again 為題，強調分手雖令人痛苦，但亦是個體成長的機會。對於受訪者而言，亦是如此，伴隨著社會外在環境的結構性變化，年齡的增長，進入不同的社會位置，扮演著不同的角色 (Cain, 1964)，對於不同親密關係的記憶，因著個人獨特的內在需要，不同生命經驗的轉捩點 (例如：父母過世、受暴與受騙經驗、生病經驗等等)，以及周圍人際互動 (包括，伴侶、家人、朋友等) 的影響，開展出不同的生命歷程與分手調適樣貌。如同受訪者的描繪：

「被騙的一段關係……會懷疑說我是不是真的越來越沒有愛人的能力。」(小李子)

「如果我現在不是生病……如果我沒有經歷過這麼多的東西，我可能還是會一樣照老樣子……[現在]我決定了，就會自己負責任啊！……什麼叫做適可而止的生活態度。」(阿海)

在訪談過程中，多數受訪者傾向以年齡作為生命、社會與歷史時間的切點，因著 20 幾歲以前、30 幾歲、40 - 50 歲不同階段，藉由過去伴侶交往經驗的累積，看到自己真正重要的是什麼，並且主動、願意在不同生命階段的親密關係與分手經驗學習到不同的功課，看到不同的風景。

「她一直都不敢向家人表示或跟朋友承認她的這一段女同的經驗……17 歲那年，……我痛苦到自己去服藥，自己去割腕……現在覺得，我有那個能力去對抗感情的失敗。」(小美)

「某一個結束可能都代表自己的某些年齡階段……藉由分手去……讓自己成長一點點……從每個分手的情況的時候去更豐富了自己的某些部分，或者更成熟自己的某些部分。」(小 M)

1. 尋求認同與歸屬的青少年

多數的受訪者強調「在伴侶關係經營的過程中，會盡量避免以前自己年輕時所犯的錯誤」，可以看出面對關係的終止，因個人生活經驗的積累、成熟度的差異，以及不同的生命階段，分手調適的經驗也會不太一樣。在高中時期的伴侶關係，單純的學生生活，在愛情裡交織著友誼，強調愛情的無可取代與神聖性，認為「愛情是自己的全部」、「愛可以犧牲與包容一切」，一旦伴侶關係終止，分手調適往往訴諸於少數幾個知道自己同志身份的

朋友。到了 20 幾歲，處於成人踏入社會的早期階段，生命發展仍存有各樣的可能性，「不分開，你就遇不到下一個人啦！」（明明）。透過每一段關係的開始與結束，不但認識自己不同情慾發展的可能性，亦挑戰同志身份的認同與情感歸屬，究竟自己要待在同志伴侶關係？還是選擇進入異性戀的婚姻關係？開放性伴侶關係適合自己嗎？還是一對一的伴侶關係？同時也會開始注意自己喜歡什麼樣人格特質的伴侶，藉此重新檢視自己在親密關係中的位置，亦開展親密關係經營的契機。就像受訪者說的：

「認同自己的性別意識、性別角色……我以前這樣回去跟異性交往，就是會嘗試說再試著回去跟異性交往看看，看有沒有可能比如說接受異性這一類的。」（Kelly）

「會有很多擔慮，例如說要跟他討論所謂開放式的性，所謂的額外的發展……。」（阿仁）

「年輕的時候是很快、隨便就可以觸動的……愛情是最神聖的……它是我人生的全部！」（小李子）

2. 實踐三十而立的青年

華人社會強調「三十而立」，大學或研究所畢業進入職場，對於經濟獨立且有養家壓力的同志而言，面對「成家立業」的社會期待，既然「成家」難以落實，分手後調適自然容易把生活的重心放在「立業」上。如同受訪者的描繪：

「真正踏入社會，30 歲……我們也沒太多情緒……分手之後其實，會把更多空檔時間砸在工作上。」（大茂）

「你年輕的時候，會想找到一個很對很適合，你很愛他的，可是後來就覺得工作比較重要，其他都其次。」（戀多眠）

「30 幾歲，工作也會有 7 - 8 年左右了，那他也會想要穩定下來，那就會想要有個家、有個小孩……很多情侶就會在這個時候分手，有人要小孩、有人就是不要。」（小胖）

3. 邁向獨立與成熟的中壯年

對於 40、50 歲的同志而言，隨著年齡的增長，生活經驗的累積，生命的寬度與廣度亦不斷擴張，事業處於相對穩定的狀態。在伴侶關係的經營中，有受訪者表示每次的分手都是自我整理、自我重新檢視的機會，在每次的伴侶關係中也都學到一些重要的功課，自己會越來越知道要什麼、喜歡什麼、不能接受什麼。

此外，面對兩人分手的事實，以及考慮重新進入一段伴侶關係均較 20 幾歲的年輕人多一些思考「這個人到底適不適合我？」、「這個人的缺點是不是我可以接受的？」，同時亦多了一份擔心「這段關係結束了，就沒有下一段了」，甚至有受訪者傾向選擇將生活重心先放在友誼上。

「我應該也不會找下一段關係……現在就是沒有愛情，我也過得很好啊！」(阿寶)

「40 歲……已經不在於說我結束了一段穩定關係，我想要再找一段穩定關係……優先順序就沒有那麼高了。」(小萍)

「比重就會不一樣，年輕的時後是愛情叫全部……到了 30 歲…妳生命裡面還有很多東西是妳必須去努力的……到 40 歲……如果說今天為了愛一個人妳要全盤改變妳自己『那是不可能的！』(台語)。」(小皮)

肆、討論與建議

一、研究討論

根據本研究的訪談經驗顯示，大部分受訪者儘管同志伴侶關係經營面臨低度的社會支持與分手困難度，但關係的終止與調適不只是兩個人的事，亦涉及個人身份認同、習慣偏好、社會位置、人際資源、社會網絡的變化。一方面異於王慶福等人（2003）對於異性戀大學生分手調適歷程的調查經驗；另一方面，凸顯出同志伴侶多樣且動態平衡的分手調適因應策略，包括：（一）轉移注意力改變生活事物，或積極尋找下一段關係，開展新戀情；（二）拓展社會支持網絡追求認同與接納，或尋找專業支持，建立新的社群網絡；（三）強化自我增能，在自我覺察中把生活的重心放回自己身上，增進自我認同與韌性，尋找生命的出口與答案，進而沈澱並重新框架自我價值；（四）接受緣盡緣滅的宿命觀；（五）負向因應調適，壓抑 / 逃避負面情緒，傷害自己 / 對方。即在概念上，看似排他性地獨立存在，但事實上，仍交織著不同社會處境，以及分手時個人心理與情緒狀態，交互使用不同的分手調適策略。

個人生命歷程不只是自身的生命抉擇。伴隨著兩人認識交往的時間、深度、社會背景、生命週期不同，分手對自己與對方所帶來影響亦有差異。研究者進一步將個人不同生命階段的分手經驗放在歷史與文化脈絡中，從「無法浮出檯面的伴侶關係」、「社會變遷與世代差異」與「個人生命階段的差異」三部分檢視華人同志分手調適的特殊性。其中同志伴侶比較容易在「男婚女嫁」的社會壓力底下被迫隱身，凸顯身份的秘密性與邊緣感，並

在「前任」劃分友誼與伴侶關係界線顯得極為重要。然而，個人生命歷程受到歷史時間與空間的影響，社會對於同志伴侶關係經營與分手的態度，伴隨著 1980 年代以前的高度污名，以及 1990 年代以後的多樣化發展，對於 1980 年代以後出生的世代，未曾歷經同性戀等同於變態、犯罪、愛滋病的污名年代，看待自己戀情的建立與結束，自然不會進行病理化的詮釋，突顯不同世代受訪者的分手經驗有其不同意涵。加上，在不同的年紀與生命階段，不同社會位置與角色扮演，使得受訪者看待兩人分手調適經驗呈現出多元且異質的樣貌。例如：20 幾歲以前的青少年、30 幾歲的青年與 40 - 50 歲的中壯年階段，個人生命經歷不同形式經驗的累積，以及情緒與認知模式的轉變，對感情的互動與處理方式在不同的生命階段與生命時機（timing）有著不同的比重、體悟與跨越；此外，也有受訪者因生命轉捩點與生活連結的差異，嘗試交互使用不同的分手調適策略，重新調整、適應一個人的生活，為個人生命軌跡帶來新的變化與發展。

整體而言，研究者發現同志伴侶分手調適策略與異性戀極為相似，但調適的內涵則涉及社會歷史的發展脈絡與文化影響，無法直接以異性戀或西方社會的同志分手經驗來框架，形塑同質、標準或理想的生命路徑，或單純地從個人生命經驗歸納階段性模式。對此，研究者認為生命歷程理論提供同志伴侶分手調適研究的新視角，一方面關注同志伴侶雙方有其個人社會位置背負的壓力與期待，各自生命經歷的不同形式，另一方面在觀察方法上，多面向地考量社會路徑（social pathways）、發展軌跡（developmental trajectories）、社會變遷（Elder et al., 2004），以及個人行動的主體性與生命歷程特殊的情境脈絡，期能拋磚引玉，帶出助人實務工作更多的討論。

二、研究建議

「同志這塊沒有親和……他只希望我不要去走偏差的路……對同志這議題不知如何去舒解。」(Math)

受訪者 Math 分享過去情傷尋求專業支持的經驗，礙於助人工作者對多元文化諮商與同志議題的背景知識不足，反而帶出不被認識與不被同理的孤獨感。近年來助人工作者對於同志議題的認識已大幅改善，但 APA（2011b、2015）仍鼓勵助人工作者可以透過繼續教育以培訓，監督和諮詢的方式，增加自身對於多元性別的認識和了解，並尊重其伴侶關係經營的重要性。對此，研究者就同志分手調適層面，提出以下三點建議，以期對助人工作者有所幫助：

（一）關注個案的個人生命經驗

礙於同志與異性戀社會位置不同，背負的社會壓力與期待也不同，不同世代所留下的

社會烙印不同，使得同志分手調適經驗富含異質性。因此，研究者建議助人工作者在傾聽、同理同志分手議題時，一方面，接納個案的負向情緒，以及負向的分手因應與調適方式，不急著恢復與改變；二方面，避免從異性戀分手經驗來框架，或輕易地給予意見與指導；三方面，引導、鼓勵個案傾聽自己的聲音，在自我認同與覺察中看見自己的行為模式，以及生命劇本中扮演的角色，重新接納自己與負向的情緒，為自己負起責任，有助彼此關係的成長；四方面，同理、考量個案成長背景、特殊境遇與性別社會化經驗，將個人感受放在鉅觀的歷史脈絡與社會情境下，關注不同世代生命經驗的影響，方能給予案主最適當的協助。

（二）同理伴侶關係的秘密性

「本來好好一個人被妳搞得現在這樣子，房子也沒了，車子也沒了，還欠了一屁股卡債。」(Lee)

在訪談中，有受訪者表示過去在親密關係裡投入的情感與金錢，在分手後，對方避不聯絡，即落入人財兩空的窘境。其中財物上的損失，少則幾十萬，多則背上千萬債務，當作是進入同志圈，繳了親密關係這門功課的學費。對此，研究者認為當個案面對無法公開的情傷，交織著財物上的損失，建議助人工作者宜先同理同志伴侶關係「無法訴說」的秘密性，包括：在關鍵時刻圈內、圈外不知道可以跟誰說，或是不知道如何訴說，那種連個商量的對象都沒有，只剩下一個人默默承受的感受；甚至在說與不說之間，擔心被貼標籤、被瞧不起、不被接受，或落人口實，反成為被威脅、攻擊與恐嚇的把柄。

在保密且安全的環境下，助人工作者不但可協助個案釐清個人在情感與財物投入界線，亦可提供同志友善的法律諮詢、資源轉介或網絡連結，助其處理兩人分手後的財務糾紛。此外，亦需考量案主個人感受與出櫃風險，而非粗糙地套用異性戀模式，使案主陷入被迫出櫃、被貼上同性戀污名標籤的窘境，進而為了不讓身邊的親友擔心，而落於「說了也沒有用」的迷思。

（三）提升個人心理韌性

除了關注個人生命歷程的發展與外在社會處境的變遷外，張靜等人（2015）在研究中指出，個人心理韌性的提升，進而尋求與性少數健康相關的支持性或保護性策略，對於他們面對生活逆境、創傷、挫折、威脅或其他生活重大壓力時有良好適應與恢復能力，對其身心發展具有重要的促進作用，而 APA（2015）亦表示心理學家有助於伴侶關係經營的韌性提升。對此，研究者認為在無法改變社會現狀的消極思維中，助人工作者可先開放一個空間，傾聽並同理案主，幫助個案經驗、接納自己的負向情緒；接著才採正面積極的態度，

協助案主在分手的失落中，打破受害者自憐的形象，正向思考，賦予困境新的意義，進而欣賞、肯定、接納、重拾自己內在的力量，燃生勇氣展現積極的作為，重建生活的秩序，或尋找各種社會支持與資源連結的可能性。

參考文獻

- 王柏鈞 (2012): **男同志分手經驗之轉化學習**。國立台灣師範大學社會教育學研究所碩士論文，未出版，台北。[Wang, B. J. (2012). *The transformative learning of gay in breaking-up experience*. Unpublished master's thesis, National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]
- 王慶福、王郁茗 (2007): 分手的認知及調適之評量研究。 **中華心理衛生學刊**, 20 (3), 205-233。 [Wang, C. F., & Wang, Y. M. (2007). Cognition and adaptation in relationship dissolution. *Formosa Journal of Mental Health*, 20(3), 205-233.]
- 王慶福、王麗斐 (2004): **認知互賴、承諾、分手型態與分手認知對報復衝動及自傷、他傷傾向之影響模式研究**。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告 (編號: NSC93-2413-H040-002)。 [Wang, C. F., & Wang, L. F. (2004). *Cognitive interdependence, commitment, break-up status, self-esteem, and attitudes on dissolution: An influence model for the prevention of harming self and others after breaking up*. National Science Council Research Project Report (No. NSC93-2413-H040-002).]
- 王慶福、王麗斐、林幸台 (2003): **分手的調適與改變歷程及評量工具之發展與研究 (II)**。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告 (編號: NSC91-2413-H040-001)。 [Wang, C. F., Wang, L. F., & Lin, H. T. (2003). *Dissolution: The coping process and intervention (II)*. National Science Council Research Project Report (No. NSC91-2413-H-040-001).]
- 台大女同性戀研究社 (1995): **我們是女同性戀**。台北: 碩人。 [Lambda (1995). *We are lesbians*. Taipei, Taiwan: Shuoren Press.]
- 何思瑩 (2008): **讓我們分手吧: 分手作為社會互動和認同轉變的過程**。台灣大學社會學研究所碩士論文，未出版，台北。 [Ho, S. Y. (2008). *Let's break up: Breaking up as a process of social interaction and identity transformation*. Unpublished master's thesis, National Taiwan University, Taipei, Taiwan.]
- 卓紋君 (2000): 從兩性關係發展的模式談兩性親密關係的分與合。 **輔導季刊**, 36 (2), 31-44。 [Cho, W. C. (2000). Looking at the formation and dissolution of couple relationships form a model

- of a relationship development. *Guidance Quarterly*, 36(2), 31-44.]
- 林淑惠、黃韞臻、林佳筠 (2010)：大學生共依附、愛情關係與分手調適之相關研究。臺中教育大學學報，24 (2)，119-140。[Lin, S. H., Huang, Y. C., & Lin, J. Y. (2010). Codependency, love relationships, and breakup adjustment amongst college students. *Journal of National Taichung University*, 24(2), 119-140.]
- 修慧蘭、孫頌賢 (2003)：大學生愛情關係分手歷程之研究，中華心理衛生學刊，15 (4)，71-92。[Hsiu, H. L., & Sun, S. H. (2003). The breakup process of college romantic relationships. *Formosa Journal of Mental Health*, 15(4), 71-92.]
- 張老師月刊編輯部 (1987)：中國人的愛情觀。台北：張老師。[Journal of Teacher-Chang editors (1987). *The Chinese view of love*. Taipei, Taiwan: Teacher-Chang Publish Co.]
- 張思嘉 (2001)：擇偶歷程與婚前關係的形成與發展。中華心理衛生學刊，14 (4)，1-29。[Chang, S. C. (2001). Mate selection processes: Toward the identification of developmental pathways to marriage. *Formosa Journal of Mental Health*, 14(4), 1-29.]
- 張思嘉、周玉慧 (2004)：緣與婚前關係的發展。本土心理學研究，21，85-123。DOI: 10.6254/2004.21.85 [Chang, S. C., & Jou, Y. H. (2004). Yuan and the development of premarital relationships. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 21, 85-123. doi: 10.6254/2004.21.85]
- 張敬祐 (2006)：男同志伴侶關係發展歷程之研究。國立彰化師範大學諮商與輔導系所博士論文，未出版，彰化。[Chang, S. Y. (2006). *The developmental process within gay couple's intimate relationship*. Unpublished doctoral dissertation, National Chang-Hua University of Education, Chang-Hua, Taiwan.]
- 張靜、鄭麗軍、鄭湧 (2015)：性少數人群的心理健康：理論模型與研究取向。心理科學進展，23 (6)，1021-1030。DOI: 10.3724/SP.J.1042.2015.01021 [Zhang, J., Zheng, L. J., & Zheng, Y. (2015). The mental health of sexual minorities: Theoretical models and research orientations. *Advances in Psychological Science*, 23(6), 1021-1030. doi: 10.3724/SP.J.1042.2015.01021]
- 許文耀 (2001)：情侶分手後的心理適應及其影響因素之研究—以大學生為例。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告 (編號：NSC90-2413-H004-011)。[Hsu, W. Y. (2001). *The psychological adjustment process following the breakup of a romantic relationship*. National Science Council Research Project Report (No. NSC90-2413-H004-011).]
- 曾秀雲、林佳瑩、謝文宜 (2008，4月)：彩虹世界的私人記憶：1996-2006年臺灣同志家庭建立的媒體考察。「2008兩岸政經文教學術研討會」發表之論文，台北。[Tseng, H. Y., Lin, C. Y., &

- Shieh, W. Y. (2008, April). *Private memories of the rainbow world: A study of the presentation of same-sex marriage in the mass media in Taiwan from 1996 to 2006*. Paper presented at the 2008 Conference on Cross-strait Politics, Economics, Culture, and Education, Taipei, Taiwan.]
- 曾瑋琍 (2008)：大學生共依附特質與戀愛分手因應策略之相關研究。淡江大學教育心理與諮商研究所碩士論文，未出版，新北。[Tseng, W. L. (2008). *Codependency and breakup coping strategies of college students*. Unpublished master's thesis, Tam-Kang University, New-Taipei, Taiwan.]
- 楊茜如 (2000)：大學生愛情觀、性別角色與兩性關係及相關因素之研究。彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化。[Yang, C. R. (2000). *Sex roles and love styles in heterosexual relationships*. Unpublished master's thesis, National Chang-Hua University of Education, Chang-Hua, Taiwan.]
- 溫筱雯 (2008)：不能說的秘密：女同志伴侶親密暴力經驗與因應策略之研究。國立台灣大學社會工作學系碩士論文，未出版，台北。[Wen, H. W. (2008). *No more secret: Domestic violence in lesbian relationships*. Unpublished master's thesis, National Taiwan University, Taipei, Taiwan.]
- 廖國寶 (1998)：男大當婚：男同志的婚姻壓力。性別與空間研究室通訊，5，157-82。[Liao, G. B. (1998). Marriage pressure for gay men. *Research Center for Gender and Space*, 5, 157-182.]
- 趙曉娟 (2006)：回首戀事浮沉—拉子愛情故事敘說研究。淡江大學教育心理與諮商研究所碩士論文，未出版，新北。[Chao, H. C. (2006). *The past love in between-narrative of lesbian's love*. Unpublished master's thesis, Tam-Kang University, New-Taipei, Taiwan.]
- 劉育銘 (2013)：男同志分手經驗研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學研究所碩士論文，未出版，彰化。[Liu, Y. M. (2013). *The research of gay men's breakup experience*. Unpublished master's thesis, National Chang-Hua University of Education, Chang-Hua, Taiwan.]
- 劉惠琴 (1995)：大學生「分手」行為研究—結構因素與歷程因素探討。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告 (編號：NSC84-2413-H031-004)。[Liu, W. C. (1995). *Dating relationships and the breakup process*. National Science Council Research Project Report (No. NSC84-2413-H031-004).]
- 潘淑滿、楊榮宗、林津如 (2012)：巢起巢落：女同志親密暴力、T 婆角色扮演與求助。台灣社會研究季刊，87，45-102。[Pan, S. M., Yang, J. T., & Lin, C. J. (2012). In the beginning there was a nest-lesbian intimate partner violence, butch-femme, and help-seeking. *Taiwan: A Radical Quarterly in Social Studies*, 87, 45-102.]
- 蔡群瑞、蕭文 (2004)：復原力對離婚後個人適應之影響研究。諮商輔導學報：高師輔導所刊，11，59-79。DOI: 10.6308/JCG.11.03 [Tsai, C. R., & Hsiao, W. (2004). The study of the effects of the

- resilience on the divorced adjustment. *Journal of Counseling & Guidance, 11*, 59-79. doi: 10.6308/JCG.11.03]
- 鄭美里 (1997): *女兒圈：台灣女同志的性別、家庭與圈內生活*。台北：女書文化。[Cheng, M. L. (1997). *The female circle: Gender, family and life within the lesbian circle in Taiwan*. Taipei, Taiwan: Fembooks.]
- 鄭珮妤 (2014): *女同志分手經驗之探究*。高雄師範大學性別教育研究所碩士論文，未出版，高雄。[Cheng, P. Y. (2014). *The research of lesbian's breakup experience*. Unpublished master's thesis, National Kaohsiung Normal University, Kaohsiung, Taiwan.]
- 謝文宜 (2006a): 為什麼結婚：國內將婚伴侶婚姻承諾考量因素之探討。 *中華輔導學報, 20*, 51-82。[Shieh, W. Y. (2006a). Why marriage? The factors influencing commitment amongst engaged couples in Taiwan. *Chinese Annual Report on Guidance and Counseling, 20*, 51-82.]
- 謝文宜 (2006b): 臺灣同志伴侶親密關係發展的挑戰與因應策略。 *中華輔導學報, 20*, 83-120。[Shieh, W. Y. (2006b). The challenges faced by gay and lesbian couples in Taiwan and their coping strategies. *Chinese Annual Report on Guidance and Counseling, 20*, 83-120.]
- 謝文宜 (2008): 看不見的愛情：初探臺灣女同志伴侶親密關係的發展歷程。 *中華輔導與諮商學報, 24*, 181-214。[Shieh, W. Y. (2008). Invisible love: A preliminary study of lesbian couples in Taiwan. *Chinese Journal of Guidance and Counseling, 24*, 181-214.]
- 謝文宜、曾秀雲 (2010): 進入伴侶關係：初探臺灣同志的伴侶選擇偏好。 *輔導與諮商學報, 32* (2), 27-46。[Shieh, W. Y., & Tseng, H. Y. (2010). Entering into relationships: An explorative study of gay and lesbian partner-selection preference in Taiwan. *The Journal of Guidance & Counseling, 32*(2), 27-46.]
- 謝文宜、曾秀雲 (2015): 臺灣同志伴侶的家庭圖像。 *臺大社會工作學刊, 31*, 1-54。DOI: 10.6171/ntuswr2014.31.01 [Shieh, W. Y., & Tseng, H. Y. (2015). A study on same-sex couples' family images in Taiwan. *NTU Social Work Review, 31*, 1-54. doi: 10.6171/ntuswr2014.31.01]
- 謝文宜、蕭英玲、曾秀雲 (2009): 臺灣同志伴侶與夫妻關係品質之比較研究。 *輔導與諮商學報, 31* (2), 1-21。[Shieh, W. Y., Hsiao, Y. L., & Tseng, H. Y. (2009). A comparative study of the relationship quality of same-sex couples and married couples in Taiwan. *The Archive of Guidance & Counseling, 31*(2), 1-21.]
- American Psychological Association. (2011a). *Resolution on marriage equality for same-sex couples*. Retrieved from <http://www.apa.org/about/policy/same-sex.aspx>
- American Psychological Association. (2011b). *Practice guidelines for LGB clients*. Retrieved from

- <http://www.apa.org/pi/lgbt/resources/guidelines.aspx>
- American Psychological Association. (2015). *Guidelines for psychological practice with transgender and gender nonconforming people*. Retrieved from <http://www.apa.org/practice/guidelines/transgender.pdf>
- Cain, L. D. (1964). Life course and social structure. In R. E. L. Faris (Ed.), *Handbook of modern sociology* (pp. 272-309). Chicago, IL: Rand-McNally.
- Choo, P., Levine, T., & Hatfield, E. (1996). Gender, love schemas, and reactions to romantic break-ups. *Journal of Social Behavior & Personality, 11*(5), 143-160.
- Elder, G. H., Johnson, M. K., & Crosnoe, R. (2004). The emergence and development of the life course theory. In J. T. Mortimer, & M. J. Shanahan (Eds.), *Handbook of the life course* (pp.3-19). New York, NY: Springer.
- Giddens, A. (1992). *The transformation of intimacy: Sexuality, love and eroticism in modern societies*. Cambridge, UK: Polity Press.
- Giele, J. Z., & Elder, G. H. (Eds.) (1998). *Methods of life course research: Qualitative and quantitative approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Gottman, J. M., Levenson, R. W., Gross, J., Frederickson, B. L., McCoy, K., Rosenthal, L., Ruef, A., & Yoshimoto, D. (2003). Correlates of gay and lesbian couples' relationship satisfaction and relationship dissolution. *Journal of Homosexuality, 45*(1), 23-43. doi: 10.1300/J082v45n01_02
- Grotevant, H. D., Bosma, H. A., De Levita, D. J., & Graafsma, T. L. G. (1994). Introduction. In H. A. Bosma, T. L. G. Graafsma, H. D Grotevant, D. J. De Levita (Eds.). *Identity and development: An interdisciplinary approach* (pp.1-20). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Harkless, L. E., & Fowers, B. J. (2005). Similarities and differences in relational boundaries among heterosexuals, gay men, and lesbians. *Psychology of Women Quarterly, 29*(2), 167-176. doi: 10.1111/j.1471-6402.2005.00179.x
- Imber-Black, E. (1999). *The secret life of families: Making decisions about secrets*. New York, NY: Bantam Doubleday Dell Pub.
- Kaczmarek, M. G., Backlund, B. A., & Biemer, P. (1990). The dynamics of ending a romantic relationship: An empirical assessment of grief. *Journal of College Student Development, 31*, 319-324.
- Kurdek, L. A. (1995). Lesbian and gay couples. In A. R. D'Augelli, & C. J. Patterson (Eds.), *Lesbian, gay, and bisexual identities over the lifespan: Psychological perspectives* (pp. 243-261). New York,

- NY: Oxford University Press.
- Kurdek, L. A. (1998). Relationship outcomes and their predictors: Longitudinal evidence from heterosexual married, gay cohabiting, and lesbian cohabiting couples. *Journal of Marriage and the Family*, 60(3), 553-568. doi: 10.2307/353528
- Kurdek, L. A. (2003). Differences between gay and lesbian cohabiting couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(4), 411-436. doi: 10.1177/02654075030204001
- Kwon, P. (2013). Resilience in lesbian, gay, and bisexual individuals. *Personality and Social Psychology Review*, 17(4), 371-383. doi: 10.1177/1088868313490248
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674-697. doi: 10.1037/0033-2909.129.5.674
- Shieh, W. Y. (2010). Gay and lesbian couple relationship commitment in Taiwan: A preliminary study. *Journal of Homosexuality*, 57(10), 1334-1354. doi: 10.1080/00918369.2010.517078
- Shieh, W. Y. (2016). Why same-sex couples break up: A follow-up study in Taiwan. *Journal of GLBT Family Studies*, 12(3), 257-276. doi: 10.1080/1550428X.2015.1057887
- Solomon, S. E., Rothblum, E. D., & Balsam, K. F. (2004). Pioneers in partnership: Lesbian and gay male couples in civil unions compared with those not in civil unions, and heterosexual married siblings. *Journal of Family Psychology*, 18(2), 275-286. doi: 10.1037/0893-3200.18.2.275
- Tashiro, T. Y., & Frazier, P. (2003). I'll never be in a relationship like that again: Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10(1), 113-128. doi: 10.1111/1475-6811.00039
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Weeks, J. (2000). *Making sexual history*. Cambridge, UK: Polity Press.



HyWeb

收件日期：104年06月20日

複審一日期：104年08月18日

複審二日期：104年09月27日

複審三日期：104年11月24日

通過日期：104年12月07日

A Study of Break-Up Adjustment in Taiwan Same-Sex Couples: A Life Course Perspective

Wen-Yi Shieh

Shih Chien University

In this study, the author examines how same-sex couples adjust when their relationship ends, and how the break-up experience varies according to different life stages and cohorts. Interviews were conducted with 32 gay men and 35 lesbians who had experienced a break-up of an intimate relationship. There were 21 participants from the age group of 20-29, 26 from the age group of 30-39, and 20 from the age group of 40-59 to represent different generation. It was found that the most commonly used adjustment strategies were displacement; seeking support from one's social network; self-empowerment; adopting the viewpoint of predestination; and choosing negative ways to adjust. In addition, the author used a life course perspective to examine break-up experiences at different life stages within a historical and cultural context. From this perspective, the author found that Chinese same-sex couples experience "hidden couple relationships," "society transition and cohort differences," and "personal life development stages." According to different life experiences and social backgrounds, these participants from different cohorts experienced relationship break-ups differently. Due to the structural changes of society, age differences, life experiences, and personal emotional/cognitive changes, the different strategies used brought about new transformations and development in the life path.

Key words: break-up adjustment, life course, gay / lesbian, same sex couple relationship.



