

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

一位女性毒品戒治者學習助人工作的生命轉化歷程  
之自我敘說研究

A Self-Narrative of the Process of Life Transformation of  
Helping Learner: A Case of Female Drug Offender



林 菩

Pu Lin

指導教授：陳增穎 博士

Advisor: Tseng-Ying Cheng, Ph.D.

中華民國 108 年 06 月

June 2019

南 華 大 學

生 死 學 系 碩 士 班

碩 士 學 位 論 文

一位女性毒品戒治者學習助人工作的生命轉化歷程

之自我敘說研究

A self-narrative of the process of life transformation of  
helping learner: a case of female drug offender

研究生：林 菩

經考試合格特此證明

口試委員：陳增毅

楊香宜

廖俊銘

指導教授：陳增毅

系主任(所長)：廖俊銘

口試日期：中華民國 108 年 6 月 5 日

## 謝辭

一趟與自己沉重、不堪過往將揮別過去，我終於可以誠實面對自己的不完美。這歷程對於我來說就像前進三步、後退兩步完成，居然完成這本論文。在決定寫這本論文前，我整整考慮一年，我要寫嗎？寫下去會有什麼後果？但似乎有種莫名力量牽引著我？小善你要勇敢面對？因為它的完成將啟發更多的人。我帶著堅定的信念完成自己這本碩士論文。

這過程中我經歷很多事情，在我生命中不管是親情、求學、感情、工作我都面臨挑戰，這一路有走來幸好有家人不離不棄陪伴，我的爸爸、媽媽，謝謝你們的堅持，不懼他人閒言閒語、批判。造就今時今日的我，讓我有機會重新成為一個堂堂正正的人。特別要感謝我的姐姐，你無私的愛為這家庭付出，我都看在眼裡，未來我將與你背負起家庭責任。我們用行動漸漸去修補過去受傷的關係，未來人生課題雖然還有很多要我們去面對，但透這趟旅程洗禮，我已有所長擁有更多力量，去面對未來任務。

感謝增穎老師你對我鼓勵與支持，每當我遇到挫折時，你總是關心我，甚至在論文開始到完成殷殷指導，並且帶領我重構故事中理論、進行反思對話，讓我更有毅力完成這不可能的任務，這亦師亦友的情感我將銘感於心。再來要感謝我的同學，林易、謝謝你在我最需幫忙的時候伸出援手，給我協助與加油打氣，我的大學好朋友鈞然，在我最無助的時候都會不厭其煩傾聽我的牢騷，給予我更多心靈靠站地方。

我也非常感謝在研究所相遇的每一位老師，總是無條件在教導我們每一位學子，這一路要感謝的人太多了，謝謝曾經傷害、鄙視我的人，沒有你們出現在我人生階段中或許我永遠看不清處自己盲點，身為一個人要的尊嚴。

最後，我感謝自己。這一路走來我曾經痛苦、懷疑、掙扎、矛盾、但無論如何，我終於可以勇敢面對內、外在的自己。未來我將真誠一致無愧自己，朝向我未來助人工作旅程繼續邁進，創造生命的各種可能與色彩。

小善謹致 2019 年 6 月



## 中文摘要

本論文研究動機自於研究者本身是一位毒品戒治者重返校園學習助人工作的學習者，透過自我敘說的方式，回觀生命過程成長與故事。經由生命故事與書寫，回顧並對自我生命覺察及反思、理解賦予生命的意義。嘗試及探索反映每個階段的自己，個人與外在環境的關係，希望更能清楚描繪、釐清自己生命樣貌。

本研究問題如下：

### 一、覺察我在戒治歷程的生命故事

研究者的生命故事，是一位女性毒品戒治者生命寫照，回觀及省思不一樣的自己。

### 二、探索我重返校園的歷程

親情的力量，研究者如何重新建構自我。

### 三、如何學習助人工作的生命轉化歷程

研究者個人與專業成長，是不斷突破與實踐反覆過程中，慢慢前行。

對於研究者身、心、靈轉化。

綜合上述目的與經驗研究者希望透過書寫過程，亦能扭轉讀者對毒品戒治者的一些刻板印象，讓毒品戒治者生命經驗上的觸動，能夠因為這樣觸動而有對自己更多看見，因能創造出更多生命契機。

**關鍵字：**生命轉化、自我敘說、助人工作、毒品戒治者

## Abstract

The study is activated by the researcher, who was a drug abuser learning to back to school and normal life, reviewing the processes and stories of life growth by self-narrative approach. Through the life stories and narrations, self-life-awareness, personal reflection, and the meaning of life are in retrospect. Furthermore, to depict and clarify the faces of personal life via the relationships between individual and environments in each stage of personal growth.

The research questions are as follows:

1. To aware the life story of personal treatment processes

The story of researcher is about the life portrayal of a female drug abuser, reviewing and introspecting different herself.

2. To explore the processes of back to school

How researcher reconstruct herself through the power of family love.

3. To present the processes of life transformation from learning helping people

Personal and professional growth of researcher are embedded in the processes of repeated breakthrough and practice, and eventually making physical and spiritual transformation.

Synthetically, the researcher hopefully that the stereotype of drug abuser could be reversed by this narration, making drug abusers see and create more opportunities to feel life experiences.

Keywords: Life Transformation, Self-Narrative, Helping People, Drug Abuser

# 目錄

謝辭 .....	I
中文摘要 .....	III
Abstract.....	IV
目錄 .....	V
圖目錄 .....	VII
<b>第一章 緒論 .....</b>	<b>1</b>
第一節 研究動機與背景 .....	1
第二節 研究目的與問題 .....	3
第三節 名詞解釋 .....	5
<b>第二章 文獻探討.....</b>	<b>7</b>
第一節 我國女性毒品戒治者的現況 .....	7
第二節 毒品戒治的助力和阻力因素 .....	10
第三節 助人工作者的生命轉化 .....	11
<b>第三章 研究取向與方法.....</b>	<b>13</b>
第一節 自我敘說 .....	13
第二節 研究參與者 .....	14
第三節 研究工具—「我」 .....	15
第四節 研究步驟 .....	15
<b>第四章 研究結果.....</b>	<b>21</b>
第一節 染塵的白紙 .....	21
第二節 人間失格 .....	27
第三節 頑石點頭磨成玉 .....	32

第四節 逆風展翅全職實習.....	36
<b>第五章 結論與反思.....</b>	<b>42</b>
第一節 結論.....	42
第二節 反思.....	48
<b>參考文獻.....</b>	<b>57</b>





## 圖目錄

圖一、研究程序結構.....	17
----------------	----



# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機與背景

### 壹、人生的路

不去想 他們 擁有美麗的太陽 我看見 每天的夕陽也會有變化  
我知道 我一直有雙隱形的翅膀 帶我飛 給我希望  
我終於看到 所有夢想都開花 追逐的年輕歌聲多嘹亮  
我終於翱翔 用心凝望不害怕 哪裡會有風就飛多遠吧

這首由王雅君譜詞，歌手張紹涵主唱的「隱形的翅膀」，代表我獻給自己的生命之歌，也展開我即將以自我敘說（self-narrative）論文的初衷~「一位毒品戒治者重返校園學習助人工作的生命轉化歷程」。兩年前在一次機緣下，系所老師邀請研究者參與明德外監團體，主要是帶領戒毒者上輔導課程。回顧研究者筆下的自我，將本文過去生命經驗停格、覺察與省思，發現自己對過往不堪回首的生命歷程，產生不同詮釋、理解。

因此，這部論文對我的意義不僅是完成學位的碩士論文，更代表自己有更多勇氣重新敘說一遍，那段不堪自我及社會無法認可脈絡下的故事，以及走過一趟荒唐、無知與尋找自我認同生命歷程。

回首過去這十多年，想到自己使用毒品、戒毒，到一路求學歷程，從高職、大學指考到研究所就讀，自己的生命裡就像在挑戰不可能的任務。一路走來，似乎是冥冥自有安排，漸漸明白當初邁入助人領域的內在驅動力。這要從為了滿足原生家庭的期待、修補和親雙間的依附關係，那個自卑受傷的林小善的自我救贖開始說起。

### 貳、那一晚接到系所老師的電話

兩年前一個夜晚，電話接起的那頭，系上老師的第一句話：「林菩，你有興趣跟老師前往臺南明德外監一起帶領團體嗎？」我當下知道是受刑人，但並不清楚是何種性質，老師回答：「是毒癮戒治的團體。」當時心中五味雜陳，既開心又害怕，使得我並沒有

立即答應老師的邀請。我跟老師說：「請您給我一天的時間考慮好嗎？我再回覆老師。」掛斷電話那時，時間霎那間停頓，我該去嗎？我可以嗎？開心的是可以實踐自己所學的，害怕的是回想自己曾經也是吸毒者，讓過往不堪的記憶讓我不願意再次面對。那一夜我想了很久，心中最後下一個決定：過往的生命經驗就像一幅草圖，讓我成為現在的我，如果無法真誠面對自己的過往、傾聽自己，我又如何覺察與實踐繪畫出自己的生命藍圖呢？「治療別人之前，自己要先被治療」（林家興，2007）這是一種不斷反覆、持續的歷程，我認為這樣的往返是因為生命藍圖就是透過不斷描繪、修正而來。因此、若想實踐未來，成為我想成為的我，就必須回頭看看這些在我生命經驗發生的每個階段。

### 參、進入明德外監的第一次

有「天下第一戒毒村」之稱的臺南明德戒治分監，這個專為毒品犯設立的監所遠離市區，受刑人住在群山環抱的小木屋舍房裡，睡的是上下舖而非地板，比起一般監獄，生活品質好了很多。戒治分監更以教誨課程取代一般監獄的工場作業，讓受刑人多了許多真正和教誨老師對話的機會。不過這個分監並不是每個毒品犯都進得去，只有刑期六年以下、身體健康且無重大違規紀錄者才有資格申請，最多收容 240 人。第一次團體相見歡，讓我對這些受刑人有不一樣看法。在繪製生命線的過程中，有一半都是在監獄裡進進出出多次，在人生的路程中，毒品—戒治—復發，這樣的惡性循環，讓他們的生活毫無目標。在一次團體中，我問一位受刑者：「你為什麼吸毒？」這位受刑者看了我一眼，冷冷回答：「妳吸過毒嗎？妳知道我們出去都被當魔神仔（臺語）嗎？妳無法體會我們這群人的感受。」當下的我一語不發。為何我會一語不發？我的沉默是因為我不再是過去那位病犯。雖心中有股衝動，想對那位病犯說：「你所經歷過的事情我也有過。」但我還是隱忍住，原因在於我們目前立場不同，我走過那段社會大眾認為的不可能任務，我也曾在電視上看過一位臺大精神科醫生說：「吸食一、二級毒品，如毒癮戒得起來，一個就是在監獄，一個就是還沒出生。」當然這是他的個人見解，也是社會一般大眾的想法，儘管大眾對吸毒者都有不好的看法，但我還是把自己經歷過的一切攤開給大家看，我始終相信「我可以，你們也可以」。縱使路上的荊棘再多都會有痊癒的一天，每位毒

品戒治者都可以勇敢迎接屬於自己的人生。

## 第二節 研究目的與問題

本研究是一位毒品戒治者重返校園學習助人者歷程，透過自我敘說的書寫對研究者本身的過往生命經驗與助人工作專業進行反思，進行探索與對話的歷程。研究者從省思、覺察的往返中，重新釐清個人生命而賦予新的意義，並能尋找一條和個人生命本質相合的途徑。

研究者透過重新釐清撰寫自我生命故事，回顧在生命階段中的每個歷程，嘗試及探索反映每個階段的自己，個人與外在環境的關係，希望更能清楚描繪、釐清自己生命樣貌。

研究者希望透過書寫過程，亦能扭轉讀者對毒品戒治者的一些刻板印象，讓毒品戒治者生命經驗上的觸動，能夠因為這樣觸動而有對自己更多看見，因能創造出更多生命契機。也因為更多契機，希望讓這一群曾經被社會遺棄的人，他們的生命樣貌能重新被諒解、被接納、被看見。

### 壹、為什麼要說自己的故事？

在無數輾轉難眠的夜晚，我曾經不停地反問自己：「走到今日的我是如何看待過去和現在的自己？」這是在面對自己生命經驗時，不斷詢問自己的話。

我深信生命是最有智慧的學者，它教會我們如何看待自己的生活。我把敘說當作是在說故事，因為敘說是在實踐人生歷程上行動的過程。因為說故事過程是一種為自己發聲。Murray (1983) 曾在《人格探究》一書中提到：「有機體就是有機體的歷史。」個人就是歷史，個體可藉由整合過去、現在與未來的故事來達成。

Sarbuin (1986) 認為故事就是敘說，整合我個人獨特生命價值。透過說自己故事，去探索自己過往生命經驗，重拾自我生命中碎片，努力漸漸拼湊起來。

笛卡爾曾說：「我思，故我在。」如果敘說是一種反思，那就是「我說，故我在」明白自己是誰，讓自己成為是誰，因而使自己存在。也希望透過自己的故事，傳達出另

一種「人」的自我生命價值。我希望如其所是的以自己生命經驗為主軸，在生命故事以「我」為主題，以自己過往生命經驗轉化助人力量為研究視框。

## 貳、展演回顧生命的成長

很多時候想去整理生命經驗，似乎都是已經在回首。當我們遇到挫折、迷思當下，往往陷入困境中，事過境遷仍對其感到不知所措。隨著時間、空間的轉換，回顧那段掙扎時刻，再看看現在自己，總能看見自己一路來的成長。

成長過程常常都是痛苦與煎熬，不管在心理或生理都是如此，生命才能更加茁壯。Rogers 說：「當我能接納本然自己，我才能發生變化」（宋文理譯，1990）。

這「變」的涵義，對一位重返校園的毒品戒治者來說，是持續不斷地反思與詮釋。希望透過本文撰寫，接受與肯定在人生困境跌倒，但依然勇敢不放棄去面對自己。

本研究目的如下（以下「我」即代表研究者自己）：

- 一、回顧及省思我如何走入戒治所的日子。
- 二、回顧及省思我重返校園的歷程。
- 三、回顧及省思我學習助人工作的生命轉化歷程。

本研究問題如下：

- 一、覺察我在戒治歷程的生命故事？
- 二、探索我重返校園的歷程？
- 三、如何學習助人工作的生命轉化歷程？

本研究提供學術界第一篇毒品戒治者的自我敘說，讓讀者了解一位女性戒治者生命樣貌，其所社會反映出來對毒品戒治者的價值觀與邊緣化，並促使讀者不一樣的省思。綜觀國內並無一篇毒品戒治者自我敘說之研究，研究者想提供自身經驗給毒品戒治者不一樣覺察及反思，當社會遺忘你，唯有自我不放棄，才能開闢生命另一個契機。

### 第三節 名詞解釋

#### 壹、毒品戒治者

1998年臺灣通過《毒品危害防制條例》取代舊的《肅清煙毒條例》，意味著政府將使用毒品者認定為「病犯」，顧名思義是「病人」及「犯人」的雙重身分，吸毒遭查獲後，會先到「勒戒所」進行觀察勒戒，如果被判定有繼續施用的傾向，就會被裁定入「戒治所」強制戒治。若戒治之後抓到再犯，下一步往往就是「監獄」了。本研究為自我敘說故本文中的女性毒品戒治者即為研究者本人。

#### 貳、生命轉化

故研究者擬以「轉化」(transformation)一詞來說明受苦經驗後所帶來的轉換和變化。從原生家庭震盪、戒治過程的掙扎，到助人工作轉化是一連串的對自我內在、及自我與外界不斷互動的歷程，期間個人對生命的看法、觀念、自我概念與認同等可能都會有所變化，是一種主觀經驗與意義不斷建構的歷程(林金梅，2004)，也是改變後的結果。故本研究的生命轉化歷程，意指研究者從使用毒品到戒治重返校園學習助人工作的自我覺察成長歷程。

#### 參、自我敘說

Clandinin 和 Connelly 在介紹「個人經驗法(personal experience methods)」時，提到關於「故事」與「敘說」的意義，有這樣的詮釋：對敘說加以探究(inquiry into narrative)，也可稱為敘說探究(narrative inquiry)。它意指被研究的經驗之結構化的本質(the structured quality of experience to be studied)，也意指經驗研究的探究模式(the patterns of inquiry for its study)。為分辨二者間的差異，故把前者(即現象部分)稱為敘事(story)，後者(即探究部分)稱為敘說(narrative)。人與生俱來過著故事性的人生，說著他們的故事；而敘說研究者則描述如此人生，蒐集並呈現人的故事，並記錄他們對經驗的陳述(高敬文，2002：305-306)。每個人都有屬於他的生命故事，因此，在個體敘說故事過

程中，聽故事的人和說故事的人相互交流，說故事的人在敘說自我生命的過程中，可以領悟其過去生命或生涯的動線，同時也得以再度省視自己的生命的意義，且再建構其未來生涯（翁開誠，1997；陳信英，2002；周志建，2002；Wood，1990；Scott，1998）而聽故事的人，也從不同的故事中，重新找到自己的生命的意義和價值。敘說，是人類用以呈現和建構事實的一種方式(Bruner，1986)。



## 第二章 文獻探討

本文獻探討將分為：第一節我國女性毒品戒治者的現況；第二節毒品戒治的助力和阻力因素；第三節助人工作者的生命轉化等三大主題方向來蒐集相關資料。

### 第一節 我國女性毒品戒治者的現況

在犯罪學研究中，性別都是重要的人口特性與指標。自古以來，男女犯罪都有極為懸殊的犯罪率。2000年起，女性濫用藥物現象加劇，許多國家戒癮治療機構開始重視女性藥物濫用者的治療需求，藥物濫用的性別差異才再度受到重視。反觀國內女性近10年（2008年至2017年）以法務部毒品施用者戒癮治療概況分析，2008年至2017年毒品施用者完成戒癮治療緩起訴處分之2萬3,508人中，男性占83.7%，女性占16.3%。如依毒品級別觀察，第一級毒品的男女比例為6.7:1，第二級毒品的男女比例為4.3:1。兩性施用第一級毒品人數均至2008年達到高峰後逐年漸少。但自2010年相對施用第二級毒品確逐年升高。

法務部統計數據顯示，在最近5年（即2008~2013年），毒品罪一直是新入監女性族群第一名的犯罪型態（50%以上）。法務部統計發現，女性毒品施用比率呈現增長趨勢，2013年女性前科比率為毒品危害防制條例者占90.67%（法務部，2014）；2014年女性前科比率為毒品危害防制條例者占92.46%（法務部，2015），2015年女性有前科比率為毒品危害防制條例者占93.69%（法務部，2016）。由上述官方資料得知，女性毒品施用狀況有持續惡化現象，對於女性毒品施用問題應進入深入原生家庭模式探究。

#### 壹、女性戒治者成長

從歷史發展脈絡中得知：在父權式的性別教育下，女性往往被賦予雙重角色。她們在家庭中不僅要扮演照顧老弱之「保護者」角色，也要在父權社會中，變成應得到男性照顧之「被保護者」角色。女性容易因情感的依附議題和男性在一起，進而一起嗑藥，或成為男性成癮者的共同依賴者。研究發現：幾乎每個女孩子都有過一段漂流不定的逃難



歲月，因此，逃難、流離、漂泊不定的生活，對自己的未來無法掌控。施用毒品者個人行動背，往往隱藏了許多不為人知之經歷，有人經歷過暴力，有人受過傷害，身處愛恨交織的情感中。

## 貳、親職化的孩子

親職化的概念最初是由 Minuchin 於 1967 年所提出（黃宗堅等人，2010），家庭系統中父母將權力分配給孩子，此為親職化的孩子（parental child），這是大家庭、單親、雙薪家庭常見的安排方式，家庭工作、年幼的手足皆可以獲得照料與照顧，被親職化的孩子可能發展出超越其年齡的責任感、能力及自主性，然而當父母將主要責任都交給孩子時，孩子親職角色需求會與自身需求相衝突，孩子與整個系統皆會出現困難。

Boszormenyi-Nagy 與 Spark（1973）延續 Minuchin 對「親職化的孩子」的說法，指家庭關係中親子角色反轉現象（role reversal），即孩子與家中成人角色互換，承接了父母應該扮演的角色，在功能上或情感上照顧父母或家人，並提出家庭帳本（family ledger）的概念，透由成人在孩提時代未被滿足的需要，將會延續在子代孩子身上尋求，而這個孩子為了平衡家庭帳本，會將自己所能提供的給出，在這樣情況下，孩子會將成人的需要套用在自己的自我認同上。孩子透過安撫、照顧父母的情緒，以及調整自己人格以迎合父母期待，增加父母自尊，這種扮演父母需要的孩子，真我（true self）無法被父母接納與認識，其發展受到阻礙，孩子會把真我隱藏起來，並為因應父母需要而形成假我（false self）來討好父母（Jones & Wells, 1996；Wells & Jones, 1998）。

以依附關係理論來說明，當照顧者因為情緒或其他因素而導致其失功能無法為孩子提供照顧，更甚之允許孩子照料他們或要求孩子幫忙照顧孩子，當孩子對父母的依附行為往往造成照顧者的苦難，對孩子來說此行為導致了焦慮與無效關注，而非靠近照顧者的滿足，每當孩子的依附系統啟動時，想靠近照顧者卻又無法靠近的衝突，為了解決這種衝突，一方面控制、壓抑甚至否定自己對依附的渴望與需要，以及伴隨而來的情緒感受，另一方面迎合照顧者的需要，即提供照顧或成為小幫手協助照顧者（West & Keller,

1991)。由於孩子認同父母親投射出來的理想自我，並犧牲自己的真實自我，往往將情緒投入在親職化的角色或父母理想自我，這種情緒負擔 (emotional burden) 正是親職化的本質 (Haxhe, 2016; Wells & Jones, 2000)。Jones 與 Wells (1996) 研究指出這種減緩孩子發展自我滿足父母需要的家庭系統，使孩子行塑出兩種特質，一是他們接收了父母親投射出來的理想自我，此為自戀性特質 (narcissistic)；二是放棄自己真實的需要，僅看見父母的需要，此為自虐性特質 (masochistic) 或自我毀壞 (self defeating)。Wells 與 Jones (2000) 更指出個體為了克服未能滿足理想自我時，所產生的羞愧感 (shame)，即當親職化子女無法滿足父母的理想自我時，孩子一方面透過膨脹假我來充實自我，去迎合照顧者的理想自我，成為家中最好的傾聽者、照顧者，個體只會感受到假我膨脹的偉大與殊榮感，而忽略潛藏的情緒，呈現出自傲、驕傲與自誇，這是帶有自戀性特質的因應機制；另一方面孩子會更加地追尋成為照顧者理想角色之所需，這同時也是孩子們從小學習來的角色，並呈現出自貶否定自我，企圖迎合父母、別人的需要，例如：總是去照顧他人，此為自略性特質的因應方式。以親職化的外顯照顧行為來看，Jurkovic 將其分為功能性照顧與情感性照顧。

功能性照顧係指物理性家庭照顧，包含：照顧手足、從事家務、支持家庭經濟，而情感性照顧則是照料家庭成員的社會情緒需要，從事功能性照顧與情感性照顧的親職化孩子在國內往往被視為孝順的表現，當家庭處於急需救援的情況下，會認為自己應該站出來承擔重任，回報親恩，而這樣的行為亦會被外界社會鼓勵與支持 (溫乘瑄, 2011)。這樣的模式影響未來的人際交往、與成人的信任感，認為自己需要付出來獲得關係，認定父母、成人都是無能都是無能的，凡事得要靠自己是真實，因此在自己需要時卻不求助，並對於自己需要依賴別人感到矛盾與不安，即使有需要也不提出要求 (West & Keller, 1991; 吳東彥, 2013; 吳嘉瑜、蔡素妙, 2006; 張進上、郭志通, 2005; 黃宗堅等人, 2010)。長期承擔照顧責任及持續時間較長的親職化孩子，會逐漸感受到不公平與不被支持的感受，此種不公平感與功能性、情感性照顧為親職化三大特色，人際關係上無法維持與重要他人的界限、將自己的價值建立在他人肯定之上，親職化的男性在親密關係中依然會複製過去照顧給予模式，並犧牲情緒的腳本，嘗試渴望透過親密關係，

來彌補童年的失落（王如梅，2012）。

## 第二節 毒品戒治的助力和阻力因素

「毒品」確實具有成癮性、濫用性以及對社會產生危害性，且影響身心。遺傳學、脆弱的大腦化學變化，至少在成癮初期是如此沒錯。沒有藥癮的人真的很難理解那種心情。用藥者會散盡家產、自毀前程、失去家庭、破壞人際關係。他們付出一切代價，只為了追求一時的快感，而且許多成癮的人也會因為受不了而逃離自己的家。其實，毒癮在各個國家都是棘手的問題，臺灣近年來藥物濫用的問題也急遽攀升，根據學者調查報告指出，臺灣一般民眾毒品使用率佔 1%，僅佔一般人之極少部分，然而在各大監獄中，因毒品犯案者卻佔大宗，再犯率（86.9%）高是主因，原因來自毒癮難以戒治，藥癮者為了解除身癮、心癮，無所不用其極，造成了種種的社會治安及疾病傳染問題。家有戒治者，整個家的經濟和感情等於處在撕裂和崩盤中。而且，家人所承受的壓力不亞於吸毒者，但家人往往是另一群被忽略的受害者，苦不堪言，無處可訴，許多人認為「家醜不可外揚」，為顧及顏面有所掩飾，怕留案底不敢到醫院就診，只好轉找私人診所戒毒，結果愈戒愈窮，愈戒愈沒信心。我們可以說健全的家庭很少發現孩子有吸毒問題。例如：破碎家庭、單親家庭、冷淡或衝突的家庭、犯罪的家庭。

當然在吸毒問題日趨普遍的趨勢下，不少戒治者也來自家庭良好、背景單純的家庭，請捫心自問：自己的家庭是怎樣的家庭？請先不要急於否認，也許回過頭想想自己的家庭該得幾分呢？親子關係如何？教育方式恰當嗎？孩子的性格是如何被塑造的？若要讓戒毒者回到正常生活時，是否能有一健全穩定的家？

家中有人吸食毒品往往造成家庭壓力，產生許多無奈與心酸。有家屬表示：來到戒治所才發現原來還有其他人跟自己有同樣的問題，自己家人的問題原來不是最嚴重的，所以，他對家人的戒毒更有信心（陳妙平，2001）。因此，對於施用毒品者而言，家人的關懷與包容是相當關鍵的因素，這在戒治路上具有加分效果。

我們長久處於自己的傳統家族系統中，彼此的角色、關係都已經定型。因此，很容

易的沿用舊系統中的思想模式來處理家人關係，並嘗試用自己的力量來牽制家人。日常生活中給予關懷，以鼓勵替代批判之重要性，但在現實生活上，能落實執行者卻少之又少。因為臺灣老一輩的父母親是在被處罰、被責難的文化裡長大。從犯罪之人（尤其是青少年犯）之背景可以發現：他們大多出自有問題的家庭，至少，是缺乏溫暖的家庭。

### 第三節 助人工作者的生命轉化

當我準備要寫這篇論文時，我心中還是很害怕，因為當沉默的轉化進入語言和行動之際，便是一個自我革命的行動，但我對我自己說：「去告訴他們，如果我一直抱持沉默，就永遠也不會是個完整的人，因為我的內在總會有些什麼想要被說出來。如果我一直漠視它，它會越演越烈，終有一天，它會從我的內在噴湧而出。」

梅洛茲提出一套個人觀點轉化（perspective transformation）歷程，可以知道震撼性困境的轉化機制，是心智模式改變的起點，當一個人經歷震撼性事件時，整個人的內心遭受極大的震撼，對周遭的萬事萬物懷疑起來（林文律，2010）。究竟怎麼一回事？我為何從來沒像過人生原來並不是我所習慣的樣子。有多少事情，現在讓我體會到了，可是為什麼我以前從來不是如此想、如此做？難道我做錯了嗎？在轉化過程中，一個人在經歷一項震撼性的事件之後，開始對其本習以為常的一些基本假定、抱持的信仰、當感到懷疑。轉而提出批判性的評估，自己開始體會到一種來自傳統習慣與做法的疏離感，而逐漸去探尋另外的可能性。我內心的轉變是自己迎接其他觀點契機。我突然體會到：在這世界過日子，還有很多其他方式。不能在僅有單一模式進行思考與行動。我準備張開雙臂去迎接新的生活。於是開始依照新體認，把生活的觸角伸展到不曾接觸的世界，嘗試新生活各種面向。我開始扮演我處理的來的新角色，逐漸發展新能力，也找到新的自我。我逐漸對這個世界有新的視野，這是一種心智模式的改變。所帶來結果是整個人脫胎換骨。

助人工作者意指在工作上有使用助人技巧以協助他人的人，依照專業程度不同而有所區分，例如：精神科醫師、諮商師、心理師、社工師、教師、牧師、企業教練（coach）、

志工，甚至是伴侶、父母及朋友都包含在內（R Nelson-Jones，2013）。

生命歷程觀點則強調個人生命與社會歷史、結構、情境結合，聚焦於個人生命軌跡如何發展轉化。根據 Farrall 與 Gadd（2004：125）的定義，生命歷程指個體在不同年齡階段所發展出軌跡、聚焦及型塑個體生命階段、轉化、轉折點上的選擇。

生命歷程運用在心理學研究中，是指個人在不同生活狀態的開始、持續及變化過程為中心，個人關鍵生命事件、轉折點對個人影響，並結合個人社會背景、結構、情境，來詮釋個人生命中轉變過程。



## 第三章 研究取向與方法

### 第一節 自我敘說

自我敘說 (self narrative) 就是說自己的故事。

自我敘說是一種以敘說或故事來理解自我的概念；也是理解自我發展與改變的敘說方法。在敘說的故事中都有特定的議題，但不變的是，這些故事都是與我自我覺知、自我滿意、自我懷疑、自我效能、自尊等面向有關。Tennant 指出，敘說自我有三種不同模式（引自吳佳俊，2006）：

#### 壹、內在模式

將敘說建構視為觀看世界的眼鏡，是引導認同與行動的內在模式。以建構新的「替代」(replacement) 敘說，重新掌控 (re-authoring) 自我。從這個觀點看來，認同主要是一種心理建構敘說，它整合了重新建構過去，所覺知的現在及預期來的未來；簡單來說，認同就是自我的故事 (a story of the self)。

#### 貳、自我的外化

以外化 (external izing) 與客體化 (objectify) 的方法進行敘說治療。將問題視為客觀，從個人或關係中分離出來。這個歷程能夠幫助人們從型塑他們的生命和和關係的主流故事中分離出來，使人們可以重新掌控生命空間。在外化和客體化的歷程中，自我將問題情境存而不論，自我可以獲得新的自由，重新建構意義。

#### 參、關係的自我

Gergen 和 Kaye (1993、1997) 的研究提出關係的自我，將自我看成關係的自我；關係網路中的自我，自我在關係網路中形成。自我敘說的內容依個體涉入的關係而改變，

關係是敘說的核心，自我是關係副產品。敘說中的自我，所描述的都是特定的關係脈絡中運作；關係的自我強調「認真看待生命構成之多元與多樣化的人與人之間的連結形成」。

本研究以研究者自我為研究主體，探討研究者個人如何將不同階段的生命經驗，整合成一個連續的、整體的歷程，而這歷程將呈現研究者個人生命的多重面向。李佳儒（2005）認為自我敘說提供一個機會，讓個人有機會去凝視自己過往的經驗，重新檢視自己與事件的關係，以及事件與事件之間的關係，長時間的關注自我。這些故事片段會被敘說者逐漸構出一個系統關係，因此當個人去回顧這些不同時空下的自己時，就會連結不同位置的自我，也有機會去對這些自我產生新的理解，甚至會將這些新的理解延伸對自我生活意義與未來方向，這會讓個人更堅定地邁向未來。

研究者本身就是質性研究中最重要工具之一，自我敘說就是在回顧研究者透過敘說自身經驗，回顧、整理、摘錄、詮釋自己的生命故事時，形成對生命經驗的連貫性解釋並賦予意義，使生命經驗不只是片斷的過程，而能與自己的過往及未來產生連結與對話。

## 第二節 研究參與者

研究進行過程中，主要透過研究者多年來以回顧自己各階段的生命經驗為研究資料，而後與研究文獻進行對話。研究過程中保持開放的心態，持續進行討論與反思，以釐清個人過往生命歷程經驗的意義脈絡與價值。

研究者本身為諮商輔導所的研究生，在諮商課程中相當重視覺察與實踐，這樣的訓練有助於我不斷地去反思與檢視學習的理論，及自我各個面向在生命歷程中的關係。在因緣際會下，碩二曾與老師進入明德外監帶領戒治者團體，更牽引研究者去思考戒治者的生命樣貌。研究所的質性研究課程和實地操作經驗，讓我更深刻去了解與欣賞「人」的生命故事。隨著自己實務經驗累積，讓我決定以質性研究的自我敘說，來探索過往的自己，如何蛻變成一位助人工作者。

### 第三節 研究工具—「我」

研究者將以「我」來代替「研究者」的稱呼，以更貼近自己。

我生長在不完整的家庭中，小學時因父母離異，我與姊姊成了所謂的「鑰匙兒童」。媽媽一手撫養我與姊姊長大，因家中經濟因素，姊姊放棄學業提早進入社會，所以並沒有人時間管我。我大部分時間都是自己一個人待在家裡。後來，媽媽存了一筆錢，買下公寓中的一戶。但在國二開學那天，我突然急性腹膜炎緊急開刀。從小不擅長讀書的我，再度回到學校就像「鴨子聽雷」(臺語)。可能自卑心作祟，我毅然休學離開學校進入職場。踏入職場的第一份工作，我以為我會這樣過一輩子，卻在下班回家途中，發生一場重大車禍，改寫了我的人生劇本，在別人眼中從一位乖巧女生，到人人避之唯恐不及的魔鬼，經過一番轉折，到至今成為現在助人工作者。

### 第四節 研究步驟

本研究之研究步驟主要可分為：研究前準備、進入研究、資料蒐集、資料分析、研究的嚴謹度等部分，分別詳述如下：

#### 壹、研究前準備

當自己決定要以寫自己的生命故事為論文主題時，我有許多惶恐，因為我知道過去接受的諮商專業訓練，「自我揭露」是雙面刀。確實，要把自己的生命經驗赤裸裸地公開呈現，除了需要很大的毅力與勇氣外，更需要深刻的自我瞭解與整理。回想當時找指導教授談要寫自己的故事時，當時老師覺得可以藉由第三人稱讓自己現身，請我考慮清楚！我反覆思考，如果以第三人稱寫自己，那我是不是就不用擔心別人怎麼看我？但是如果我願意寫出來，表示我已經願意接受過去不完美的自己，不必擔心他人知道自己的過去。現在我開始要敘述且寫下自己的過往，這不只是想引起共鳴，亦不是零散片段的



分享，而是整體且有目的的敘說，讓思緒回到過去，再一次重新省視參與我過往的那些人、事、時、地與物，看見過去他人見我如瘟疫、魔鬼般的我，如何有志成為助人工作者。我希望挖開、洗滌過往，用來省視現在，再從現在導引未來的方向，不讓過去絆住我的思想。

## 貳、進入研究

文本內容是由回溯的方式撰寫，為確保事件的真實及完整性，在撰寫時除了腦海中的回憶之外，另外參考當時的日記與家書，並蒐集與個人生命發展的各種資料。那是屬於個人主觀經驗與感受，是主觀的真實。

## 參、資料的蒐集

### 一、自傳式生命史

敘說研究最基本的資料來自訪談，敘說訪談讓受訪者有機會詳細敘述生活中的特定經驗，生命故事訪談（life-story interview）是其中最寬廣的一種，其目標是鼓勵受訪者盡量廣泛的訴說生命故事（Smith,2003/2006）。在自我敘說研究中，研究者同時也是受訪者，宛如一場自問自答的情境。在本研究中，將邀請一位博士層級擔任聽者，傾聽並引導研究者進行敘說，藉此獲得盡可能完整的個人生命故事。

### 二、個人省思札記

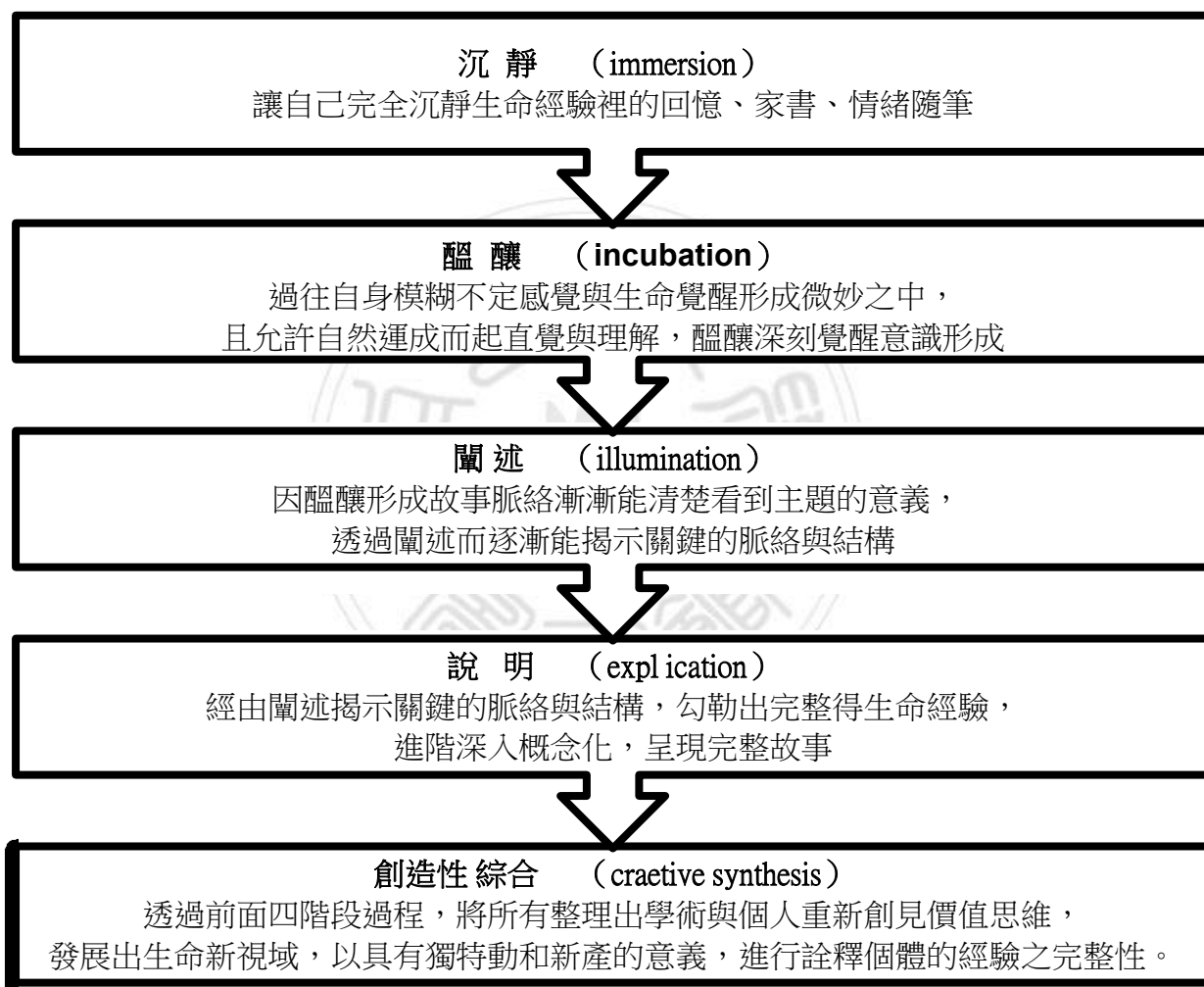
Connelly Clandinin and Connelly（2000）提到生活充滿了敘事的片段，這些化於故事裡的某時地，在現場文本來源中札記是其一種（蔡敏玲、余曉雯譯，2003）。在敘說的過程中，難免會有疏漏或遺忘之處因此我藉由省思札記。補敘說之不足，也提供自己一個再反省的機會。

### 三、他人的反饋

陳向明（2002）對質的研提出效度檢驗手段，其中「反饋法」指是在對質的研究提出效度檢驗手段，其中「反饋法」指是在究者得到初步結論後，廣泛的與自己同事、朋

友家人交換意見聽取他們的反饋，將自己想法、觀察與旁人經驗相互對照現場事件進行澄清、理解，以尋求更好的因應方式。本次撰寫論文過程當中我將反覆與指導教授、協同研究者，進行討論分享期透過他人的觀點與視角，拓展我思考理解。

研究者依據 Patton 啟思研究法的系統性步驟，進行資料統整、分類，整理出重要事件主軸，以相關故事尋找關聯生命故事（吳芝儀、李奉儒譯，1999），以自我個體化生命過程，檢視並構出普遍性與差異外，更具獨特性、完整性和開展性。



圖一、研究程序結構

資料來源：研究者自行改編構圖

## 肆、資料的分析

敘說完故事後，針對故事資料進一步整理與分析。資料整理含研究者自己積極性的資料收集：藉由回憶自己生命經驗為方向，積極地蒐集與個人生命發展及歷程的各種資料。資料來源主要是經由協同研究者的訪談，將訪談錄音內容謄打成逐字稿，再串連語句形成個人自傳文本，以利於後續重複閱讀與分析。資料整理時也盡可能紀錄訪談當下非口語表達的信息。除此之外，亦將收集個人成長相關之紀錄、筆記，或其他資料進行具有脈絡的彙整，讓我的生命事件自然串連。

本研究使用之資料分析方法，依據 Lieblich(1998)提出的敘說資料分析方法進行，分述如下（引自吳芝儀譯，2008）：

### 一、「整體—內容」

此方法注重分析個體完整的生命故事內容，不將生命經驗分割為細部，而視之為整體，將生命故事的片段放在整個脈絡中，理解其整體意義。

### 二、「整體—形式」

此方法強調故事情節的分析，或清楚分析出整個生命經驗的結構，研究方向傾向找出故事的方向性、轉折點或高潮，以強調整個故事的發展。

### 三、「類別—內容」

此方法類似內容分析，研究之主題已被清楚界定，摘要出來的文本被分類到不同主題中。被摘要的主題類別是全部生命故事中的片段，可能為整個故事中不斷被提及的某一事件。

### 四、「類別—形式」

此方法將焦點放在故事的形式、故事的特定風格或語言特徵，例如敘說者使用哪種隱喻或主被動語調等。

本研究以「整體—內容」作為主要的分析方法。首先，將我自己的戒治—求學經驗撰寫成故事文本，以「整體—內容」的分析方法呈現，將整個重要事件、戒治過程、求

學歷程、轉化成為一位助人工作者等連結成一個完整生命經驗。完成文本後反覆閱讀，體會閱讀文本的感受，並反思從一位戒治者到一位助人工作者對我生命的理解，探究出整體故事意義。

## 伍、研究的嚴謹度

Patton 認為自我敘說的「多重真實性」並非「三角檢定」(triangulation) 的概念，因此多重聲音與觀點的文本並非用交互檢驗來獲取客觀真實，也沒有預設一定要取得同意的共識。多重真實性也不是「瞎子摸象」般的後實證主義。多重真實性認為每個人的真實原本就不一樣，可以對話、溝通，但不一定要分出對錯與勝負。所以保持文本的多重真實性，可以讓讀者有多重的理解與想像，而且可以刺激對話性(洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉，2012)。

以下為研究者進行研究時考量的研究嚴謹度標準：

### 一、寬廣度 (width)

Lieblich (1998) 提出「寬廣度」標準，意指研究應提供全面性訊息或充分的證據，讓讀者可以自行判斷或詮釋(引自吳芝儀譯，2008)。

### 二、實證性 (pragmatic use)

針對質性研究的嚴謹度，Riessman (2008) 提出敘說研究的一項品質標準—「實證性」(pragmatic use)。他認為所有研究的分析過程皆應說明或透明，包括如何蒐集資料、形成解釋、資料的轉化與分析等。換言之，敘說或研究文本皆經過節錄、分析、詮釋等處理或建構，有時光從敘說文本本身只能讀到某些面向，所以研究者提供研究過程的進行及反思，將有助於讀者判斷可信賴度，因為讀者較容易從研究歷程與狀態判斷此文的「真誠性」(Kohler & Riessman, 2008)。

### 三、連貫性 (coherence)

Riessman (1993) 與 Lieblich (1998) 都提出敘說研究的一項重要品質標準是「連貫性」(coherence)，包括故事要「深厚」(thick)、重要的主題會在文本中反覆呈現、不

同的部分或片段能夠構成一個完整的意義或圖像等 (Kohler & Riessman, 2008)。對研究者、敘說者來說，自我敘說或生命書寫並非只是把已知的經驗或故事說寫出來而已。透過這個歷程，也將提昇意識，增加個人建構。換言之，個人視角與觀點將被重新建構，而個人的故事與生命意義也將被重組，或產生新的觀點或認知。所以我們也可以從研究者能否透過敘說歷程重構，或擴增既有觀點或認知，來判斷其研究品質 (洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉，2012)。

此外，在實證性方面，研究者詳細記錄研究步驟與程序，並在撰寫文本過程中反覆思考、回顧經驗的真實性，力求完全呈現當時的經驗感受，此部分已於前節「研究步驟」中清楚說明。而在連貫性方面，所有從敘說經驗建構的主題皆是在故事中重複出現的歷程，而非偶發事件，且不同的主題及片段內容能被視為是一個整體、連貫的經驗看待。



## 第四章 研究結果

本章總共分四節，第一節染塵的白紙呈現我上研究所以前的生命故事，其中包含我的早期記憶、成長歷程與吸毒經過，重點在於我個人對於自我生命的理解與詮釋，而這些經驗都是深深影響我成為往後助人工作者的生命脈絡；第二節人間失格則主要呈現我戒治毒品的過程，家人對我永不放棄與我自身的毅力；第三節頑石點頭磨成玉則是我重新上大學的學習與成長；第四節逆風展翅全職實習則是進入研究所諮商全職實習經驗的反思。論文中所呈現的「主體故事」是我個人對自身生命故事賦予詮釋意義。我的故事會在論文一幕幕展演，就讓我好好為這本論文的讀者細說從頭。

### 第一節 染塵的白紙

#### 壹、一場大病

上國二那年早上，我急忙騎著腳踏車出門，因為是開學第一天，那天午休時段，我腹部就出現劇烈疼痛（我以為要拉肚子），我默默走出教室，一進入廁所就排出大量鮮血，身體開始冒冷汗。廁所離教室約 500 公尺，但我卻走了約 15 分鐘。同學發現我不對勁，馬上送我去衛保組，通知媽媽來接我回家。隔天因腹部疼痛狀況沒有好轉，緊急送入阮綜合醫院治療，進入醫院照 X 光、超音波、抽血，我的指數都沒有異常，但我卻一直肚子痛，只好先住院打止痛針。經多位醫師會診完，跟媽媽說：「你女兒應該是不明痛。」什麼是不明痛？就是先開刀，開刀後看看腹部內出現甚麼狀況再判斷。但不確定刀要開多久。媽媽直接反問醫生，如果我女兒腹部沒異常，不就白白挨這一刀嗎？她才幾歲！不行，我們要立即轉院。畢竟過了第三天還是一樣查不出病因，當天我又轉診進入長庚小兒科急診，進入急診室馬上就 4~5 個人圍過來，可能我太多天沒吃也沒喝（因為連喝水我都會肚子疼），都靠注射供給營養，臉色蒼白到嚇人。當天就進行一連串診斷，媽媽擔憂的心情全寫在臉上。說也奇怪，一樣的儀器，長庚卻照射出我腹部烏黑一片，醫生就跟媽媽說因我腹部大量出血，須馬上開刀，手術長達 8 個小時之久，我也順利且平安渡過那一夜。

## 貳、霓虹燈下初體驗

靜養完後回學校讀書。本來就不擅長唸書的我，根本跟不上學校的進度，真是鴨子聽雷（臺語）。我毅然跟媽媽說我不想唸書了，我想出去幫忙分擔家中經濟。媽媽大發雷霆，因為媽媽一心一意就希望我可以好好唸書，家中經濟由她跟姊姊承擔，無須我擔心。但我就是聽不下去，執意去工作。家庭革命鬧了約一個多禮拜，有一天下午，媽媽跟我說：「妳想清楚了，真不唸書了嗎？」我堅定的回答：「對！我不想唸書了。」媽媽只回應我一句話：「妳以後別埋怨我。」進入職場的我什麼都不會，沒學歷又未成年。我找到一份八大行業純指壓工作，店內規模可容納上百位小姐，比年輕貌美、比指壓技術、比裝扮時尚，看得到的都要比。要賺錢就要比別人還努力是自古以來不變的道理，更何況要在這弱肉強食環境中生存，我漸漸明白不會指壓就是一隻花瓶擺設，來消費紓壓的客人是不可能再回頭。我開始學習指壓技術，從拿毛巾姿勢到穴位力道拿捏、刮痧，學到後來連吃飯拿筷子的力氣都沒有。當時一心只想著要賺錢，我要讓媽媽過好日子，辛苦會有代價。我慢慢在公司奠定地位，業績一路長紅，造就我高傲的個性。這一份工作雖然辛苦但是收入可觀。我很快地就陷入夜生活的次文化生態，作息日夜顛倒、送往迎來陪笑臉。

## 參、他是誰呀？

從小到大我跟媽媽、姊姊相依為命，在成長過程中我的爸爸是缺席的。

工作期間曾有一些年長的客人問我？妹妹你年紀這麼輕怎會來上班？你的爸爸呢？我都是果斷回應我沒爸爸，客人都會笑笑說：怎會沒爸爸。我心裡想是呀！我怎會沒爸爸，那我的爸爸在哪裡？工作七八年後，有一天我回家路上，手機突然響起，媽媽要我去幫她存錢。回到家中我看到那個快要十幾年不見的人坐在家中。我嚇一跳，心中在想他（爸爸）怎麼會突然出現？看到桌上有十幾張支票與現金，我懷著不安與莫名其妙的感覺，問媽媽他來做什麼？借錢嗎？媽媽沒回答我，只叫我去幫她把桌子上的支票與現金存入郵局。我不以為意，就照她意思做。隔沒多久，我的爸爸就重返這個家庭。我心

中縱使有太多不滿與疑惑，但我還是沒問媽媽？雖然幫爸爸還了負債，但實際金額也只有媽媽才清楚。當下我只有一個想法，只要爸爸是真心要好好回來照顧媽媽，過往的一切或許已不太重要……。工作期間我還是持續做一位好女兒的角色，賺來的錢我全數都交給媽媽保管，過著有黑夜沒白天日子。

## 肆、夜生活生態

娛樂場所的夜生活，其實就是用自己的年輕、體力在換取金錢。我工作的場所原本是單純的指壓店，雖然也可帶小姐出場（出場就是客人幫小姐買鐘點），但全憑小姐各人意願，公司並不會強迫小姐。但因有些小姐想賺多點錢就會選擇出場，雖出場錢賺得比較多，但確是有危險性，這危險來自客人帶你出場的念頭。客人百百種？有些客人是帶小姐出去充場面，有些則是帶小姐出去頂酒，而有些就是意圖不軌，這些潛在的危險因子都是小姐自己要選擇出場前需要考慮的因素，因小姐出場發生任何問題，公司是不承擔責任的。可是在如何防範還是會出現問題。很多小姐出場後自己吃了悶虧，其實是選擇「啞巴吃黃蓮」，但真的事情就解決了嗎？NO，她們選擇更偏激的賺錢手段，心態轉變讓小姐行事作風更加大膽，這也應證我當初一踏入這間公司時，一位客人跟我說：「要在這生存只能多做事少說話，敢的人拿去吃（臺語）」，讓這環境增加更多不能說的秘密。

公司後續因想賺取更多的金錢，事後轉型為理容 KTV。多附設 KTV 用意是讓客人消費多一種選擇，也讓小姐多賺取更多金錢。這樣的畫分讓年輕與年齡大的小姐也畫出一道分隔線，年輕貌美就負責 KTV 坐檯陪酒，年齡大的小姐就是單純做指壓。也因這樣我既能按摩又能上去坐檯。我曾經有一段時間每天工作十五小時，中午三點進入公司到隔天凌晨六點下班，每天抓緊時間有空檔我就是在補充睡眠。我不在休息室與小姐閒聊，我就是一位獨行俠，業績好到小姐對我觀感不佳，在她們的眼中我就是一副自以為是、目中無人的表情。但她們又何嘗知道我付出多少努力，才得到當時的業績呢？

一個人工作久了，心始終會有匱乏時候。業績好的時候，不顧一切的往前衝，越上



班越有成就感。但「人無千日好，花無百日紅」，有段時間公司生意不好，因家中開銷是固定不變，我越上越灰心。好勝的心態也讓我不敢跟家人說，我漸漸開始失眠。原本就睡眠不夠的我，更是焦慮到無法入睡，轉而去精神科求診開一些安眠的藥物。我當時就是家中經濟的紓困者，爸爸有時都會跟我說：「妳先幫家裡撐過這段時間，幫你姊姊完成學業，妳姊姊以後也會栽培妳回去讀書」。當下其實我根本聽不下去，那時候其實我心中已有許多不滿情緒，但是我又能改變什麼呢？

## 伍、那一夜的车禍

那天公司煮了薑母鴨當宵夜，我吃了一點點就下班了。騎車回家的路上撞上一臺轎車。等我醒來時，我只想爬起來，但我動不了。我隱約聽到旁邊有好多人叫我不亂動，七嘴八舌的說：「妳流好多血」、「救護車怎麼還沒來呀？」警察問我：「小姐妳還清醒嗎？妳叫什麼名字？家中電話幾號？」我當時覺得他們都好吵，我好想睡覺，但我還是跟警察說完，然後又迷迷糊糊，被送入醫院急診室。家人都在醫院等我。我當時因失血過多，血壓降到 30，醫生連忙幫我打強心針。醫院因人手不足，媽媽就要求轉診長庚，醫生要家人簽切結書，因怕我在轉診途中發生狀況，畢竟我們是自己開車前往長庚。這一路媽媽一直打我臉頰，跟我說話，叫我不睡，媽媽心中一直乞求家中觀音菩薩，希望保佑我平安無事。到達長庚急診室後，醫生緊急幫我清理額頭傷口。因撞擊力道太強，傷口很深，縫合手術也做很久。事後急診室的醫生幫我縫合完畢，他自己都覺得奇怪，為何他幫我縫合這麼久，就這樣我又渡過了一次危機。

## 陸、悲劇的開始

車禍靜養完後，我選擇去規模小一點公司上班。當時身體都會出現疼痛，心情起伏難以對人訴說。上班這麼久，其實他不是我遇到第一位吸食毒品的客人。基本上小姐遇到這樣的客群，我們都會默默離開包廂，等過一段時間再進去幫客人服務。我們都是心照不宣，大小間店都是一樣。雖然吸毒客群少數，但還是存在的。只是客人在吸食毒品

都不會讓小姐進入包廂。那天我也不知道怎麼了，跟一位有在吸毒客人聊天。這位客人拿起菸，問我要不要吸？我還開玩笑回應他：「吸了，我是不是身體就不會痛了？」那位客人說：「吸一兩口沒關係。」其實我很明白毒品不能碰，但我還是拿起手中的菸吸了。因為我心中升起怨恨，我討厭這個家，為何是我當紆困者？為何我的媽媽讓我爸爸回到這個家？我辛苦這些年賺的錢到底跑去哪裡？起初我真的沒感覺有上癮，後續這位客人一直來店裡點我幫他服務，就這樣我越吸越重。那種飄飄欲仙、感覺世界上只有我一人的快感，縱使它是幾十分鐘的喜悅，也讓人有種欲罷不能感覺。我從一兩口到三四根，直到沒菸吸了，我才發現身體出現不舒服、痠痛、一直打哈欠、流鼻涕。這一口菸改變了我的人生劇本，我明白我上癮了。我開始不規則上班，拿回家的薪水越來越少。我開始把錢拿去買毒品，騙家人說要出門上班，其實我是去找藥頭拿毒品。有一段時間我都是帶著毒品上班，只是為了掩飾我還有在工作，不敢讓家人知道和擔心。吸毒期間入不敷出，我開始用信用卡借貸，借不夠再向錢莊借錢，直到偷取姊姊的信用卡，事件爆發鬧到不可收拾，我的家人終於知道我吸毒了，我再也隱瞞不住這個事實了！

## 七、越陷越深的我

家人知道我吸毒後並沒有將我立即送去警察局，我的家人一直試著用各種方法幫我戒毒。家人輪流二十四小時陪著我，毒癮發作時彷彿萬蟲侵蝕我的骨頭，此時的我已經喪失理智，我每天都在想盡辦法逃離這個家。此時的我已經變成魔鬼，我把家人視為我的仇人，我大聲對他們咆哮，責備他們過往不是。我與爸爸大打出手、惡言相向，媽媽痛苦的跪著求我，只為了想換回我一點良知。我的瘋狂讓這個家瞬間變成地獄。身心俱疲的他們一邊照顧我，一邊還要應付地下錢莊討債，讓他們過著苦不堪言的日子。而我卻無動於衷，視為理所當然。哪一夜我趁著家人熟睡，順利跑出家門。我開始過著毒海生活，跟著藥頭拿毒品，每天睡醒就吸毒，過著有體無魂的日子。家人四處尋找我的下落，但還是找不到我。那段期間我看過各種吸毒樣貌的人去拿毒品。有位女性因沒錢買毒品，藥癮發作，她跪著猛磕頭求藥頭說：「拜託你！給我一針就好，只要給我，你要

我做什麼都好。」當時我在樓上看到那一幕，其實有點震驚到。我震驚是因為我沒看過人走水路（就是針頭注射靜脈）。那個女生因找不到血管，竟然打大腿內側。也因那一幕深深刻印在我腦海，吸毒期間縱使毒品貨源不足，我也不敢施用針頭注射，而是找安非他命減緩海洛因發作的痛苦。

## 八、我被抓了

那幾天因毒品貨源短缺嚴重，我們聯繫到一位更大盤的藥頭。這一天我們兩個人一起前往取毒品，交易中突然一群人拿著槍衝進來，大喊：「全部不要動！」警察追捕藥頭時對空鳴槍，但還是讓藥頭跑掉了。這是聯合跨區警察局圍捕藥頭行動，裡面有 5 男 1 女，我是其中唯一女生，我當場愣在原地。警察盤查我們身份時，我還是不知死活，講話很淡定，還沒進入警察局時家人已經在局裡等我。在他們的眼中，我看到無奈。被帶入警察局時，女警帶我去廁所驗尿，當時個別偵訊錄製口供，所有被抓的男生全都指證我，說是我提供毒品給他們。幸好我沒案底，經過警方蒐證加上表姊夫關係，這位藥頭已被警察跟蹤許久，才沒有讓他們對我的不實指控成立。在警局連夜偵訊過程中，因我毒癮都未發作，跟我一起被抓的一位男性，竟然以為我身上還有毒品，還問我可不可以給他一點。當下我覺得身心疲累，什麼話都不想說，只想趕快離開這裡。這一夜，警察覺得我可能毒癮未深、沒前科，隔天下午我就被釋放出來。回到家中，我開始毒癮發作，戒毒期間我每隔約 2~3 小時身體忽冷忽熱，好像有千萬隻鑽入我的骨頭。那些螞蟻啃蝕我的骨髓，讓我坐也不是、躺也不是，不停打哈欠、流眼淚、鼻涕狂流。這些感覺不停折磨著我的身體，廁所變成我二十四小時居住地，狂拉肚子。我只好泡熱水，減輕生理疼痛。到了夜晚，家人為了防止我再逃跑出去，爸爸把沙發椅堵在門口，而他就日夜睡在不到兩公尺的椅子上。執迷不悟的我，當時還在盤算怎麼逃走。

## 玖、我是魔神仔

家人怕藥頭再次找上我，決定把我先送回外婆家居住。那一段日子舅舅與外婆都把我當空氣。我每天睡在客廳，家人也因為我搬離原本住所。我們在外婆家附近租了一間房子家人怕藥頭再次找上我，決定把我先送回外婆家居住。那一段日子舅舅與外婆都把我當空氣。我每天都睡在客廳，家人也因為我搬離原本住所。我們在外婆家附近租了一間房子。在那裡，我的家人被親戚誤解我們原本住所已被我敗光，認為我們是無路可走才遷移，全家為了我遭受外界的冷言冷語，親戚看我就像看到鬼，而親戚看我家人那種鄙視的眼神，讓我也深深感觸到「貧居鬧市無人問，富在深山有遠親」的道理。某天，我捲入一場百口莫辯的紛爭，外婆聲稱她得錢不見了，親戚認為就是我偷的。舅舅氣呼呼來到家中，找我父母興師問罪，說：「是不是小菩偷了阿母的錢？」媽媽說：「我相信我的女兒，她膽子再大，也不敢偷她阿嬤的錢。」舅舅也因母親這麼說，心有不甘地離開了。當時在樓上的我聽得清清楚楚，心裡暗暗哭泣，直到晚上我下樓詢問母親：「媽，妳真相信我沒偷外婆的錢嗎？」母親毫不猶豫回答我：「妳是我女兒，我不相信妳我該相信誰。」那一刻我落下淚來，我沒想過吸毒還有人肯相信我，原來這就是家人...

## 第二節 人間失格

### 壹、地獄之門

那天終於來了。地檢署寄來一封信，要我去高雄戒治所勒戒。爸媽一早帶我進地檢署報到，獄警就帶我進入一條密道直通地下室，那裡有好幾間鐵欄房間，這時我才感到心中有莫名恐慌。房間約2坪大，又冷又濕。裡面有一位年長的女子，我們各站在房間一角。到了下午，獄警拿麵包、牛奶給我們，說等會就要上車。時間一分一秒過去，獄警扣上手銬，我們排隊上了警備車。車上男男女女，約有20幾位，他們竟然聊起天來，而此時我心中卻出現無盡的後悔，看著車窗車水馬龍的車子來往，我看到的是灰茫茫的不歸路。

## 貳、戒治 22 天

到達勒戒所下車，我們走密道進入戒治所。一開始先檢查身體核對身份，一排一排的蹲在那裡等接收人員。女獄警要我們把全身的衣服脫光，當時有一位女性極力反抗，不願把身上衣服脫下，她說：憑甚麼要我把衣服脫掉？我也有人權。女獄警說：在這裡沒有自由，更別跟我談什麼人權。那女生眼神充滿怒火與不削，就這樣一個口令一個動作，直到她叫你穿上衣服。我的編號是 6018，從此號碼就是我的名字。進入一間 7 坪大木板的牢房，裡面已經有 6 個人。同牢房的女生跟我說規矩，大家輪流洗澡，一起圍在一起等人從小小洞口放飯給我們。我拿起碗的同時也流下眼淚，我真的吃不下去。同舍女生跟我說：「吃下下，妳也要吃，妳知道妳所有一舉一動都是被監視著，如果妳不吃飯，妳會被扣分。不想惹麻煩的話，妳就乖乖吃下去。」我終於明白什麼叫做難以下嚥的感覺，眼淚卻一直滑落。那一夜鋪床完，我睡在廁所旁，她們說新來的就是睡馬桶旁邊，真的像電視劇演的一模一樣。哪一夜我輾轉難眠卻是不敢起身，就這樣眼淚伴著我入睡。

## 參、無稽的評估之談

清晨「起床」口號響起，這就等於我們準備要摺好棉被，準備輪流洗臉、刷牙。下一個步驟是「打飯」，準備碗筷吃早餐。哪一天一如往常，我坐在房舍一角看書，突然舍房外喊：「6018，準備外出。」我其實並不知道要幹嘛，舍房內的女生直接告訴我：「一定是要帶妳去跟老師聊天，妳記住！別亂說話。」我走過長長的走道，就這樣被帶入一間房間，此時一位男性就坐在四腳桌的另一邊，一副就是很例行公事的問：「妳叫什麼名字，妳為何要吸毒？家中有人吸毒過嗎？」我心中當時出現另一個聲音：「你有事嗎？我叫什麼名字你不知道？那你來叫我問話，會吸毒，當然是有原因呀，我家怎麼可能有人吸毒？」。老實說，我真的還搞不清楚當時問我話的人，到底他扮演的角色是評估者還是觀護人？給我的感覺真是差勁到極點。但沒辦法，他隨便問話，我也是草草回應。反正就別讓他看出任何舉止、行動異樣就沒事了。

這一次的問話，坦白說現在回想起來完全都是毫無意義當時，他的問話口吻又是無要無緊(臺語)，也讓此次對話陷入多此一舉。直到現在看電視，看到有人在電視上大放厥詞，講得口沫橫飛、頭頭是道，我都覺得很可笑，因為事實就不是這樣，為何要講得好像多了解戒治者似的。

## 肆、毒蟲的神通廣大

一個星期就這樣過去了，我開始適應戒治所的生活，飲食起居也都一如往常，早上都會有固定的人發送信件給在舍房內的受刑人，讓受刑人感到有人還在關心她們，這是溫馨時刻，當然也會有人接到信情緒是暴跳如雷。那天的我卻是接到我最不願意看到的信件。「6018，妳的信。」當時我以為是家人寄來的，作夢都沒想到是跟我一起被抓的同黨夥伴寄給我的，瞬間令我傻眼。信中內容表面上是問候寒暄，希望我好好渡過監所日子，他會在外面等著我。但我心中就是很不舒服也很惶恐，他們怎知道我的消息？莫名憤怒的情緒占據我的思緒，此時的空間由安全變成煉獄，滿腦子都是當時吸毒被抓，他們各自逃脫的影像。警察嚇阻聲、槍聲...，畫面一幕幕重現在我的腦海，我嚇到把信撕碎，衝到馬桶丟掉。此舉動也引起同舍房的人關注，來問我發生什麼事情？我停了幾分鐘才回神說沒事。但我很清楚知道怎會沒事？原因只有一個，不想被長官關注，所以選擇口是心非。那一夜我夢到我終於出了監所，開心之餘等著家人來接我，但我卻被同黨抓住，強行拉我去不知名的去處。他們打我，要我再跟他們一起販毒，我最後淪落為娼妓。睡夢中我大喊大叫，驚醒了同房夥伴，連長官都跑來關切：「6018，妳怎麼了」我又回答：「沒事，我只是做惡夢了，對不起，嚇到妳們。」但我心裡明白，這將成為烙印在我心中最深痛的不堪記憶。

## 伍、毒品致命吸引力

在舍房內，夥伴無聊之餘都會聊起自己為何入監所，其中一個讓我印象深刻的夥伴說，她這輩子都毀在男人手裡。誰能想到她已有多次進出監所記錄，因為吸毒，她有太

多感傷的過去；因為吸毒，她跟過許多男人，但有一點是她給自己的規定，她只跟有錢的男人，只跟她認為能當成浮木的男人。這樣重複的行為模式，她從這根浮木換到那根浮木，又從那根浮木換到另一根浮木，數不清多少次了。慢慢地，她覺得她把男人當浮木的同時，男人也把她當成浮木。女人的浮木是生存，男人的浮木是慾望。女人的本錢是美貌，男人的本錢是多金。她把男人當成浮木的同時，也把自己當成男人的，美貌與金錢同流合污，真是各取所需。她也知道沒有哪個男人會做她一輩子的浮木，男人也不是把她當成一輩子的浮木。她時時提醒我說男人是不可信的，但我很清楚，只要她還繼續吸毒，最終毒品還是會讓她巴著她所謂不可信的男人。我心想，她真正的浮木，不是男人，應該是毒品。這也令我想起過去吸毒的時候，使用海洛英會讓我產生一種躊躇滿志的優越感，覺得自己是在做對的事情，感受到莫名的力量，走到哪裡都很受歡迎，自我感覺良好。理智上，我覺得我腦袋很清楚、很精明、不像吸大麻一樣，像個白癡傻笑。海洛英讓我覺得自己征服了全世界。吸毒期間我在毒窩打滾，把賺來的錢餵給自己的毒癮，錢不夠就跟藥頭隨處找藥源。因為這樣看到太多金錢、性、毒品狂妄及醜陋的一面，縱使沒毒品，我也不願意像個娼妓般一根浮木接過另一根浮木。

## 陸、親情的可貴

戒治所的時間很規律，每隔一天固定放風一小時。每天固定都要打掃木地板、靜坐念佛經、吃飯，空檔就是閱讀看書。一天過一天，終於等到接見會客那一天，爸媽來看我。在面對面的玻璃隔板，拿起話筒的那一瞬間，我哭得淅瀝嘩啦，一直跟爸媽說對不起、我對不起他們，我發誓我絕不再碰毒品。會面時間很短暫，看到兩老離去的背影，我發現爸爸走路怪怪的，後來才知道爸爸為了來看我，腰疼痛數日，一直不見好轉，連上廁所都蹲不下去，但還是堅持隱忍著身體的病痛，一早就到戒治所登記排隊來探望我。爸爸跟媽媽說：「我們每個禮拜都去，如果這禮拜不去，她會胡思亂想。」我才知道我是多麼不孝，而爸媽竟被我折磨這麼多年。現在回想起來，唯有永遠不會離開我的是親情，但是溫暖的親情不是每個人都有，至少對吸毒者是少之又少，我覺得我真的很幸運，

也因為有這番領悟，徹底讓我下定決心離開毒海浮沉。

## 柒、戒治的終止線

待在同一間舍房久了，裡面同伴也漸漸熟悉。她們有的進出多次，有的跟我一樣是初犯。同舍在討論何時才可以離開監所，問我：「妳是吃幾級毒品進來的？」我才意識到原來是分等級觀察妳勒戒出獄時間。我說我吸海洛英、安非他命，她們跟我說：「妳是『雙車』（臺語）進來的，妳這下子慘了，妳應該不會這麼快離開這裡，搞不好她們會多關妳一陣子。」當下的我其實也是無感了，選擇誠實面對自己的過去，我犯錯我應得。看到陸續都有同舍離開，而我也算算被關了第 22 天，一如往常在監所生活。那天一大早，爸媽還來會客，我還跟媽媽講我可能沒這麼快出獄。家人買了很多零食給我，直到睡完午覺，準備靜坐念佛經，牢房外突然有人大喊：「6018，準備收拾一下，妳可以回家了。」我高興的說不出話來，同伴也急著幫我收拾物品，坦白說，其實已沒什麼好整理，就是幾本書及簡單日常用品，老實說我並不想帶走。懷著開心又緊張的心情，同伴也跟我說：「出門別回頭喔~記住！」我還說：「家人今天買很多東西給我，妳們就分著吃吧。」

## 八、又驚又喜出監所

走出長長走道，換好衣服，戒護人員會讓我盤點之前進所時的物品。看完物品確認好，就是等候簽一些離開監所的資料。簽完名後我走過一扇又一扇的鐵門，直通一條大道。我很清楚再走出去就是監所外面，但我卻害怕起來，我開始擔心外面是否有毒伴在堵我，我很害怕我的惡夢成真，出去就會被押走了。走出最後一道鐵門，我竟然停下腳步，當時戒護人員還問我：「妳幹嘛？可以出去了，還不想回家嗎？」我當下回了一句：「可以讓我打個電話嗎？」戒護人員說：「監所大門旁就有電話，要打去那裏打。」就這樣我默默走出戒治所，緊急打電話給家人。電話那頭傳來：「喂，找誰？」「爸，我出來了，你們快來接我。」爸爸也叮嚀我別走出大門外，安心在大廳內等他們。看到跟我



同時段放出去的人其實也沒幾個，但他們卻都很開心走出監所外。就這樣剩我一人在戒護大廳等家人接我，同時我感覺我的呼吸沉重，滿腦子竟是夢中影像。時間一分一秒過去，看到家人猶如看到救世主，坐上車那一霎那，我才安下心，我安全了。

## 玖、人神共憤的回家路程

出監所那天本是天氣晴朗，家人開往國道時突然下起暴雨，行車視線漸漸模糊。當時我不以為意，心想天氣不好慢慢開，直到雨下到行車速度只剩下時速 30，看到車窗外數臺車輛打起警示燈。這時天空雷聲大作，瞬間閃電竟然打到車蓋不到三公分的距離。閃電連續打了好幾下，爸爸嚇了一跳，媽媽卻很鎮定的告誡我：「這雷一定是要打妳的，看妳多不孝，如果這次妳再不好好做人，妳就準備被上天收回去。」我被窗外雷聲喚起吸毒場景，就像黑膠影片在我腦海中不斷展延開來，每天過著渾渾噩噩，睡醒就要找毒品、喪屍般的日子。毒癮發作我就咒罵那些對我不好的人，媽媽為我流下無數次的眼淚，溼了又乾，乾了又濕，哭著喊著下跪求我。我跟爸爸大打出手，姊姊三更半夜拿著我的照片找我，全家被我搞到雞飛狗跳、日夜不得安寧。瘋狂行徑的罪名多到自己都數不清了...。直到下了交流道，天氣瞬間晴朗，或許就像媽媽說的，我該好好痛定思痛，好好做人。

## 第三節 頑石點頭磨成玉

### 壹、再次回到校園

從戒治所出來後，我在家待了一段很長日子。家中經濟狀況所剩無幾，我實在想不出我可以做什麼，竟然又回去從事以前的工作，賺一些錢。唯一不同的是，我幾乎每天喝酒，喝得醉茫茫，好幾次睡在店裡面，睡到隔天中午才回家。媽媽看到我依然醉生夢死，提議要我搬回原本住所，爸爸還質疑一下：「這樣好嗎？」媽媽說：「哪有什麼不好，從哪裡跌倒、就從哪裡爬起來。」當時搬離原本住家時，家人就打算把房子賣掉，但最

後爸爸更換手機也沒跟房仲講，導致房仲跟買家拿 10 萬訂金，無法聯繫爸爸，最終告吹。就這樣，我們搬回原本居住的地方。我的事情在社區無人不知、無人不曉，搬回去以後，我不敢在社區走動。我害怕社區的閒言閒語，也只能躲在被窩哭泣。我也明白如果不想被人看不起，就要活出人樣。某天清晨，全家坐在客廳裡，媽媽突然開口要我回去念書，其實當下我很不情願，我都快 30 歲了，還要我回去念書？想到要跟一群高中生念書，我心中就無限的抗拒。但又想起我現在能做什麼？難道要毫無目標的活著，還是又回到娛樂場所？既然都不願意也行不通，我還是去念書好了。為了讓家人安心，我選擇去念夜校的高職。

## 貳、不激不成器

那天我拿著同等學歷證明，姊姊陪我去報讀高職時，我的內心其實很多掙扎，明顯心不甘情不願，但既然答應家人，我也是會把它完成。開學那天走入校園，感覺這三年我就是為了交代而唸書，直到升高三那年，老師問班上誰有意願繼續升學，全班一片沉默，其實這也不意外，因為夜校大多是為混文憑而來。當時我也不知哪來的勇氣，只有我喊我要升學。班上同學都看著我，老師當下問我想念哪間大學，我毫不猶豫地說：「我想念南華大學生死學系。」老師聽了冷冷一笑：「聽說生死學系分數很高，妳考得上嗎？」聽到這樣的話，我很無言，我知道我不會念書，但有必要這樣跟一位學生說話嗎？我心中默默下了決定：「好！我就考給你看，看看我行不行！」

就這樣，家人陪我跟著一般生去考學測。但因為我讀書底子不好，我的學測成績根本達不到標準，當下我真的認為我根本就不是塊讀書的料，但想起媽媽說：「做人要讓人無料」（臺語），不願服輸的我繼續報考指考，如果真的再考不上，就安分找個工作。放榜當天，家人都陪我在客廳坐著，放榜時間一到，按下電腦同時，我很緊張，突然爸爸喊：「妳考上啦！當下家人露出開心的笑容，其實是我已經很久沒看過全家的笑容了。

## 參、心有戚戚焉

確定自己順利考上大學時，全家人還特地陪我去校園走一趟。車子開入學校大門時，我就像小學生一樣，什麼都覺得很新奇，沒想到我還能念大學。走入學校的圖書館，看著「無盡藏」這三個字，我心中出現念頭，我即將在這裡開啟我無窮的智慧，啟發我前所未有的求學歷程。對我來說這一切都很陌生，也很懷疑自己是否能順利完成大學學歷？畢竟自己程度到哪裡，我心知肚明。準備回家時，看到校園內的大石碑刻著「慧道中流」四個字，我當下不知道是什麼意思，直覺它讓我安心，我還跑去抱著大石碑，對它說：「希望這四年求學路上，請你賜給我力量。」從確定錄取到新生報到，我的家人就像照顧小朋友一樣，都幫我準備的好好的，也讓我覺得念這大學，我的用意就是讓人不再看衰我、看不起我，不要再讓所有人都認定，吸毒的人這輩子就這樣了。

## 肆、萬事起頭難

進入大學後，我跳脫思維，每天都做好學生本分，慶幸的是念高職認識的同學，跟我一樣進入同大學同班級，讓我不至於都沒同伴。初期上大學我就是獨行俠，沒去參與社團，跟班上同學也不熱絡，因為這都讓我覺得很無聊，想要跟同學說話，我自己也不知道說什麼，下課完就窩在宿舍裡。也因為我只認識這位朋友，變成跟她很聊得來，我們都一起上課、下課，在課業上如分組作報告，我就很依賴她。直到上大二，朋友擔任系會長，我們才開始漸行漸遠，這下子真沒有人可依靠了。原本不會電腦的我，開始請教同寢室的室友如何使用電腦，也開始請教同學課業，好幾次為了做報告，我都是熬夜趕通宵，但我也明白誰叫我當初就是不開竅，才需要花更多心力去完成課業。就這樣我開始慢慢跟同學熟悉，感情也越變越好。上大學因需要做志工服務時數，這樣的機緣，讓我間接接觸到更多學校處室人員，學習到更多行政程序與辦理活動經驗。我也相信只要我願意學，抱著學而問的態度，沒有什麼是不行的！就這樣大學四年，我順利拿到學士學位。

## 伍、完成母親最後期望—念研究所

成長每個階段都是在抉擇，我又再度面臨抉擇時刻。大學念完我真的無意念書，看到班上同學急於找工作，我的心也跟著慌張起來。自己都老大不小，背負學貸、生活開銷都需要家人供應，我實在不願意這樣生活。但家人好像不是這樣想，家人鼓勵我繼續念書，媽媽跟我說：「我不想讓妳跟姊姊落差太大。」當下我覺得姊姊就是很會讀書，我就是不會念書，幹嘛又再比較？僵持不下的時候，姊姊語重心長說：「拿一張大學文憑不算什麼，去念研究所會開闊妳的視野，學習到更多不一樣的知識。況且都供應妳四年，不差研究所這幾年。」當下我問自己：「大學四年我學習到什麼，感覺好像有學到很多，又好像不夠。」又開始自我懷疑起來。媽媽說：「就當是我對妳最後的期望，去念書吧！」

## 陸、生命中的恩師

確定自己想繼續升學，我開始著手準備相關資料，找大學的班導幫忙。可能從小到大我就是不會念書，在老師面前我並不出眾也不討喜，能在大學遇到一位談得來的老師，有心事她會開導我，班導在求學階段，給我精神上很大支柱。當時老師很認同我繼續念書，鼓勵我推甄。當日到達考場看到應考名單，有好幾位都是知名大學畢業或是實務經驗豐富，想到只錄取六個名額，自己都備感壓力。那天口試我很緊張，但我畢竟是盡力了，一切就是順其自然吧。放榜的日子到來，我錄取第五名！。看到電腦呈現出我的名字當下，我腦子再想我的天呀！我真的可以唸研究。回首來時路—感謝老師的鼓勵，讓我有一股力量，找到一個適合自己的出口。

## 柒、找回失落已久的自信心

諮商所碩二即將面臨實習第一階段，我找到一間高職輔導室當實習輔導老師，在這裡我接觸到許多非自願來晤談的學生，這些學生平日很少來學校，會看到她們出現就是考試週，眼見快不能畢業，才心不甘情不願來輔導室接受晤談。我印象很深刻的一位個

案，第一次見到她，她一副愛理不理的態度，我並不訝異，我開口第一句話就說：「很高興跟你認識，我是實習諮商師。」當下她沒有任何反應，看我的眼神就是：「你想問什麼就快問，反正我也就是應付妳。」跟她晤談的前幾次，我都在跟她建立關係，讓她放下防備的心態，希望她願意說出自己為何這麼不願意來學校。眼看晤談狀況都沒進展，督導也給我意見，希望我別給自己太多壓力，因為要輔導的學生實在太多了。如果我期望個案有所改變，我必須先穩住情緒。我也明白除非個案自己願意轉變，不然也是再多的外力拉她，也是無濟於事。直到第五次晤談，她對我說：「我每學期都被叫來晤談，每位老師都是官方教導，妳好特別，跟別的老師很不一樣，不會指責我，也不曾說一堆大道理。好吧，我願意跟你做朋友，你想問什麼我會如實回答。」當下我很開心，心想終於突破她的心房，因為讓非自願個案願意說出她心裡話，其實很難得。後續晤談進行得很順利，這位學生從抗拒到每天願意來學校的轉變，讓我心中有很多感觸，原來我有力量、有能力幫助別人，可以學以致用，讓我感覺自己是個有用的人，這樣的自信心是我遺忘許久不曾出現過的，更加堅定未來一定要從事助人工作的信念。

## 第四節 逆風展翅全職實習

### 壹、專業角色的迷思

諮商所碩三我找到一間國立大學諮商中心實習，對於我來說這一切我都覺得很珍貴，中心有完整的督導機制，這也讓我下定決心，我必須比別人更加努力，才能讓自己更有價值。在學校遇見許多個案，遇見這些個案之前，我並不是他們第一個諮商師，他們的晤談經驗說不一定比我還久。有位個案是自行上網預約，初見她時，她在房間完全悶不吭聲。當我自我介紹時，她完全沒正面看我，我都還沒問話，她就狂哭。我急著安慰她，她卻越哭越傷心。等到她冷靜下來，已經過一段時間。眼看晤談時間快到，我準備回應之時，她卻跟我說她已經好了，不需要晤談。我尊重個案的想法，事後卻越想越不對，我的角色是什麼？我不是諮商師嗎？不需要晤談都可以治療一位個案嗎？我問督導，督導說：「並不是每位來尋求協助的個案，都需要立即性回應，或許當個陪伴者角色，才

是對個案最好的協助。」一直以來，我都覺得心理師就是要說出不一樣的話，至少感覺展現專業，起碼要讓個案覺得我很特別。但我發現一切都很虛假、也很不真實，與其要講出令個案自我覺察的大道理，還不如仔細聆聽對方的生命故事。

## 貳、取捨之間的分寸

進入全職實習，我發現我跟個案的互動，是沒有溫度的。我的諮商感覺像在開會，很制式化的在幫個案解決他們所面臨到的問題及解決策略。我一直理性思考該如何幫助個案，很積極幫個案自我探索，即使個案心理都還沒準備好。我的督導常跟我說：「妳太用力在諮商上，妳的溫度不見了。」我經常擔心自己的情感涉入太多，擔心我的個人議題套用在個案身上，擔心這不是個案內在感受。因為這些都會影響我在諮商中的判斷。其實我也明白要跟個案保持界線，但在界線拿捏的分寸上，我實在無法劃分。如果諮商關係是兩個生命的交會。我如果不投入自己，又怎會與個案相遇後，不受他們的影響？該投入多少情感？這些問題的答案到底是什麼？還是說諮商就跟人生一樣，很難去斷定對、錯？我想我只能慢慢去突破與嘗試。

## 三、老天跟我開玩笑

實習沒有多久，我的身體就出現狀況。一開始我以為是自己不小心撞到，導致我的腳不時疼痛。起初我都是找小診所打針，直到打針無法止痛。才前往大醫院求診，診斷出我需要換髖關節。當下聽到消息我根本無法接受，滿腦子全都是：「我要如何實習？我只剩下一年，是在開什麼玩笑！而且我才剛去實習沒多久，單位會讓我請假嗎？」我想盡辦法讓開刀日期延後，也讓自己有時間處理後續實習流程。人生總是計畫改不上變化，那日清晨我一如往常盥洗，準備要去實習單位上班。準備起身時，我卻雙腳無法站立。我緊急打電話給朋友，電話裡頭我崩潰到痛哭，一邊喊：「我站不起來了，我殘廢了。」送進急診室那日，我隔四小時就打止痛針，因為只要我一動，就痛到要去撞牆。在開刀前一夜我在臉書寫下：

再過不到 24 小時，我就要開刀了，認識我的人都说：「林小善，你怕不怕？」坦白說，我也不知道我怕不怕。如真的怕，是我在發病時，煩惱我不能如願完成全職實習，原因就是我真的沒時間再浪費。這輩子最辛苦的不是我，而是我的家人。

我的因因果果也會隨著這場手術而過。

割肉削骨重新我的人生，未來我有更重要的任務與使命。

期許自己更好~菩薩會保佑我林小善。

謝謝這陣子關心我的老師、同事、朋友，明天我會帶著你們祝福，順順利利開完刀。

2017.10.02 高雄長庚醫學大樓

## 肆、專業被受質疑

開完刀後我靜養三個禮拜，馬上就回實習單位。其實我一直擔心我的駐地實習時數不夠，及我的實習夥伴忙不過來。我每天不斷提醒自己，就剩一哩路，我需要比別人更加努力，我不想被人否定。就這樣，我每天早九晚十待在機構。我暗自希望個案別出太多狀況，直到遇見他。這位同學初期是因親子關係溝通來晤談，長期以來他一直服用身心科的藥物，情緒起伏動盪不安。長期以來的家庭議題，讓他覺得自己的母親不愛他、不體諒他。他的認知世界裡，母親是疼愛姐姐，他再如何努力展現自己，都無法做到母親期許。我與這位同學約晤談 4 次，在下次晤談前幾天，我接到他的來電，電話那頭說：「不好意思，我想換諮商師。我現在情緒很低落，我需要立即性晤談。」我馬上聽出是他的聲音，心中滋味是五味雜陳：不知道他發生什麼事情？我是不是要趕快馬上幫他安排另一位諮商師？我請他按照約定時間來談，談我與他的諮商關係到底發生什麼事情？他的回應令我無言，但我還是跟他說：「對不起，我當下沒注意到你的情緒，是我的疏忽，希望你能諒解，之後就由另一位諮商師幫你晤談。」我們的諮商關係，不完美的結束了。

某天，我看到自己電腦螢幕上出現一張便利貼，上面有他的名字。我很錯愕，同事跟我說這位同學打電話找你，我心中疑惑：「他怎會想找我？」但是我當下沒回電，因

為整個下午晤談下來，我的精神已有點恍惚，實在沒力氣再去回覆任何事情，想說明天再打給她好了。約傍晚左右，這位同學出現在我的面前說：「老師，我有打電話給你，你怎沒回我電話？」結果他一邊哭一邊敘述，前幾天他的好友跟他遇到相同境遇親子狀況，為了幫助自己的好友，他用我的建議回饋給他的朋友，結果出現不一樣結果，他心中突然浮現：「為何我好友的母親，卻是這樣冷漠？」讓他突然間很愧對自己母親。長期以來他認為在母親心中是不被認可的，但上學期透過我的建議方式，他與母親的關係改善很多，母親現在更是加倍疼惜他，他很想彌補母親。他跟我說：「老師，上次說要換諮商師，我對妳很抱歉，我是否可以做一些彌補？」當下我也是回應：「你不需要彌補，重要的是真的能解決你的困擾。」他聽完後開心的離開，結束這次晤談。隔天同事問：「那位同學你有回電嗎？」我說他昨天有過來晤談，同事再問：「還有需要下次晤談嗎？」我說不需要。同事說：「妳在逃避吧！」我心中產生疑惑，回想起他那時如此激動言詞，把我對他做的努力完全否定再否定。上學期因個人議題，我真是心力交瘁，而這位同學卻在我身心極度疲乏下，衝擊我的內在，連要轉介他時，我一度也被同事質疑我晤談方式不當。面對這件事情，其實我省思過，我怎會如此討厭這樣感受？最終，我深知自己心中有個枷鎖，我曾經是如此的高傲，喜歡自己做的事情被人認可。過往我是家中紓困者，在我的認知裡，我是家中說話最有份量的人。我的主觀意識強到連染上毒癮，都是怪罪家人對我的愛與包容不夠，讓我走上這條路。這一切一切，都是因為我過度自卑與好強。儘管沒碰觸毒品後，我努力改變，這過程艱辛到自己不斷在懷疑自己！現在，我深信身為一個人不是完美，而是完整。因為我終於有勇氣接受自己的不完美。

## 伍、謝謝～人生考驗

全職邁入最終階段，我以為自己可以安然度過。但人算真是不如天算，我的身體狀況就像在對我憤怒抗議。隔不到三個月，我又進入醫院，動了一次腹部手術。這對我來說是巨大的打擊，面對自己身體及造成同事的麻煩，我實在無力再去面對。這對於我的實習機構也造成極大困擾，我的督導為了我的事情不斷跟主管溝通，擔心我的個案量不



夠，更擔心我身體負荷不了。這一年實習，就像不斷在磨自己的韌性、毅力。在別人的眼裡，我怎麼會這麼多災多難？感覺我好像都不是很順遂，連晤談的個案都鼓勵我：「老師，妳要好好愛惜自己的身體。」但對於我來說，這何嘗不是一個歷練，讓我更清楚自己，未來一定要完成助人工作的使命。

## 陸、求職的辛酸

全職實習完後，我馬上想找工作。找份助人工作並不難，難的是，我設定一些領域，我很清楚自己個性，如果不喜歡的職場工作，我很容易要換工作，但我又渴望論文與收入魚與熊掌兼得。我投了很多求職信，但因求學階段都在學校打工，對於面試官來說，我只是一位沒什麼資歷的大學生，因此我求職並不順遂。每次面試完數日結果出來，我總是問自己：「我是不是不夠好？在面試過程我是哪裡說錯？還是自己忽略些什麼？」就這樣一次又一次的循環，我開始懷疑自己：「我真的很差勁嗎？」但內心深處似乎有股不肯的妥協力量在跟我說：「不是妳不好，是因為『千里馬也需要有伯樂賞識』。」心中不斷自我安慰及認可，才慢慢釋懷。我很感謝我念這些年書，因學識改變我的思維，更因念諮商讓我更清楚每一個人的內在都有一個小孩，我們會有受傷、挫敗感，是因為我們內在小孩發出求救信號，如果我願意傾聽自己的內在小孩，或許我就更能明白自己的議題，找到轉化的力量。是我內在小孩帶給自己的省思，我認為這是一種自我內在整合經驗，當我收復了那些崩裂離析的自我，才會自覺到完整及深深的解脫。

## 七、有志者事竟成

「天下無難事，只怕有心人。」這句話在我身上應驗了求職歷程。我終於找到一個協會，雖然外觀不起眼，但是它服務的對象弱勢兒少領域是我的興趣。我常常問我自己：「妳喜歡妳的工作嗎？、妳明白工作對妳而言的價值嗎？」我一直覺得自己是一個很幸運的社工員，因為單位主管在對我的工作上給予很大的彈性。入職前三天我算是清潔人員吧！因為機構環境實在不佳，髒亂不說塵蟎更是厚到讓我傻眼！連跟我移交的社工都

問我：「妳是不是有潔癖？」當下我只是想讓辦公的地方舒服一點而已。後續我開始核銷內部的計畫案，我也慶幸我大學時期的同學都比我早接觸社工領域，總算年度核銷也讓我順利完成。我改造協會內外觀，建立更健全志工管理、嘗試寫計畫案向外單位申請經費，準備籌備協會年度活動，也很順利幫協會爭取到經費，這一切對我來說都是挑戰及認可，這份工作讓我看見生命中的美好，而且這份工作讓我相信我有能力創造這些美好。

## 八、助人工作實務中的鏡子

入職第二天，我就被一位孩童衝著喊叫我讓開，因為我擋到他的路，當下我其實並沒有回應他，但我冷冷看他一眼，因為還不熟悉他們每個孩童的性格，所以當下選擇沈默。這位孩童在機構是老師、志工都認為態度不好的學生。在一次偶然的機會，我嘗試與他聊天，他竟然在我面前哭泣，這也讓課照老師感覺很驚訝！我相信每個孩童流淚，內心深處都有讓他感到無奈、無助的成份，我願意去傾聽孩童的深層世界，哭泣不代表懦弱。這半年我看到他在個性上及品格上的轉變，他懂得控管自己的情緒，更能明白自己有時脾氣不好，會叫同學不要招惹他，明白自己的缺點想要改變，也是讓自己更上一層樓。成長過程都是辛苦的，但是他們卻比一般家庭的孩子更辛苦，原生家庭讓他們感到自卑，行為偏差更讓他們用錯方式想引人關注。孩子就像我們的星星，用很溫柔的力量輝映著某些我們內心的黑暗，對我來說工作的價值就是來自個案不經意的回饋和成長。在助人工作裡其實美麗與無奈的時刻經常在發生，但當我被個案記錄、行政工作、壓得喘不過氣時，我有時候很難感受到這些人性的感動，但我都跟自己說我童年時期也是這樣，我不願意看到有些孩童複製我的身影，縱使工作再苦再累，我都甘之如飴，因為我相信，只要用心對待孩童，他會感受到妳對他的愛，對我來說這就是助人者「莫忘初衷」。

## 第五章 結論與反思

本研究的目的是根據研究者的自我敘說，省思研究者的原生家庭到女性毒品戒治者轉化助人工作生命轉變之歷程，並提出結論與反思。浸泡在論文一年半的時間，究竟我對這段過往生命的看法為何？我寫的是不堪回首極為沉重的自我敘說，再次經驗、再次感受生命中自傲與自卑的過去、情緒交織的故事。這些故事是如何堆疊與建構成現在的我？若把自我敘說比喻一部電影，現在寫到論文的最後一章，我將化身為幕後製作人，一幕幕看著編劇及情節的掌鏡，我不再是敘說者，而是進入一種倒轉回觀及深度反應視框，與我的論文對話。

### 第一節 結論

自我敘說像是一種不斷地挖掘內心的研究，沒有其他人可以訪問，只能不斷在對談或回憶之中發現自我。當自己是研究者，也是被研究者的時候，很常出現內心打架的情況，那就是揭露埋藏在內心的想法和分歧，因為自己在社會上曾扮演不被認同的角色，而產生了矛盾和掙扎。這些揭露會影響過去、現在和未來，因為過去已經過去了，現在正在進行，還可以做選擇，但是未來是那麼的無法預測。一些朋友曾跟我說，這可能會影響到我未來的職業發展。然而，這個影響或許有好有壞，很多時候也只能且走且看。在猶豫不決害怕揭露產生傷害時，當開始對自己能夠勇敢地寫出來，這裡頭產生了變化，那是一種流動性。在論文繼續寫下去的時候，我發現自己不再害怕「失去」，而可以開始為自己的未來工作，允許自己「已經沒有什麼可以失去了」。我發現自己不一樣了。那個不一樣是一個不熟悉的自己，有更多勇氣坦然面對自己。以自身的經驗寫入研究論文裡，它讓我無需奔波在外，可是卻在內心跑了好幾個輪迴。每一個卡關失落、麻木、無奈、生氣，甚至到了最後邊哭邊寫的心痛，都是我的研究困境，然而它們都是我生命中經歷的禮物。這樣的結果令我覺得很值得，更讓我知道每個人的故事都值得被寫出來。

## 一、與我的敘說再次對話

敘說對讀者具有召喚力如同 Ellis 與 Bochner (2000) 所言，敘說研究還帶有對讀者（他者）做溝通、表達與對話的目的。書寫的敘說文本希望對特定或不特定讀者群體具有相當的吸引力或召喚力。自我敘說工作是從感通自己，進而能夠感通或感動他人。也就是說能讓他人感通或感動，是文本具召喚力的主要條件。至於如何讓人感動，就是不易確定的工作。翁開誠 (2002) 曾對生命敘說工作做了藝術性的描述：「通過我不斷重說我的生命過程，我的生命不斷的被我重新創造。我於是成了我生命的藝術家，我開始尋找發現我生命的美感；縱使是看似的悲慘、哀怨、無意義的生命經驗，也就有了被我自己轉化成具有美感的藝術作品的機會。透過我的故事，我可以創造出自己生命的美好，我們也可欣賞出別人生命的美好。」因此，我的論文所呈顯的生命美感，也是讓女性毒品戒治者感動或受召喚的一種狀態。

## 二、從逃離到勇敢面對

自我敘說之勇氣，乃經由敘說的書寫，讓我無法對自己的黑暗閃躲！不論是在面對自己或從事實務工作時，都應該保有真誠一致的態度。以為自己已經足夠，也許離實際還差一大截吧！如何要求自己坦誠相見呢？就像牙膏般需要外力才能將自己深藏的東西釋出，過去吸毒當時我就是選擇逃避，不想面對母親為何讓父親回家的理由？你回家是有什麼目的嗎？這些都是我不願意去想的問題。你如此狠心離開，走了就不該再回來，而父親回來，卻讓我們辛苦多年的積蓄就在一天化為烏有。為何一個家庭可以好好過的日子，最後卻成了家的惡夢？而最後埋藏的是我內心對這個家的怨與恨。回想在童年時期，經常看母親與父親吵架，最後鬧到離婚，而我的童年就是四處飄蕩，一下住父親那裡，一下又被丟在親戚家。這樣飄蕩又極度想讓自己快速長大的想法，讓我承受極度負面與痛苦的經驗。在我叛逆的時期，家人陪我走過最艱辛的路程，而我與家人的關係慢慢和解。我相信「堅信被愛」，這發現是我從吸毒到戒治重返校園，家人陪我一路走來感同身受。我知道家人對我無限包容與諒解，這樣的溫度是我從沒想到過

的。雖然我曾遭受失落與痛苦，但其實我的內在隱含一股信念，身為人是具有愛人與被愛的能力，最後我發現我的保護因子—「為生存而形成關係」，就是當我面臨危機時期，看見家人彼此幫助與支持的關係，也讓我的原生家庭遭逢危機時，雖然家庭的情緒與壓力已到臨界點，家庭中的成員凝結力總是讓我們家渡過危機，而不至於造成家庭崩解的傷害。

而是讓我們家中成員發展出各自的「心路整合歷程」。現在的我每回看過往的過去，又會是一件新的藝術作品，讓人生持續的往自在邁進！從準備考研究所時訂定的「夢想啟程」，在經過一連串生命學習、蛻變後，勇敢現身、接納與放下。脫去過去的枷鎖，讓自己在助人工作「夢想」逐一實現！

### 三、重新看見自己的價值

重新回看自己的成長，不再認為這些是負面的經驗，反而謝謝那些曾經傷害過我、離開我的人，我將自己的變化視為一種人生藝術。如果沒有他們的激烈言詞，也許我的視角不會因此有打開的機會，更不會想以助人工作為志向。感激這些經驗成就了現今堅強、成熟的我。因為經歷過，所以在遇到類似狀況的個案時，我總能合宜的感同身受，還記的我去家訪一位個案家庭狀況時與案父晤談。他總是有些事情無法開口，隱隱約約說今天家庭狀況會這樣是因他年輕不會想。直到第二次家訪，他才坦承長期吸毒，讓他現在身體出了狀況，也導致他根本無法負荷家庭經濟。學歷不高的他又被關過，根本沒人想錄用他，沒特別專長只能四處打零工，四處看人臉色。而他也因為工作壓力一來，就控制不了自己的情緒，會去毆打妻子與小孩。這段讓他難以言語的過往，他邊說邊哭，求我們能不能幫助他。我很開心這位案父願意打開心門，與我訴說他的過去。我用轉化的方式與他敘說我的故事，得到來自不同角度對自己的看法與見解。對於自己，我不再執迷不悟，更能用「學習」的心態去實踐如何「提得起，也放得下」。有個個案家長回饋我說，這是一場難得的修行。經由學習如何愛自己、愛周遭的人，盡情地經驗人生的多采多姿。原來我有這樣的長處！可以藉由我的經歷故事感動對方，成為一股支持的泉

流。運用自己過去在面對處理負面狀況的經驗，分享給他人，陪伴他們進而走入不同的階段...

#### 四、認回自己的位置

回看自己為了想要生存的環境中，我用盡力氣去抓位置，以獲得內心的「安全感」。我一直希望別人的看見，每次自以為抓住位置或某些成就，心中喜悅總是稍縱即逝。後續又會冒出不斷的懷疑，這些擁有是否確定存在？為了填補我自己心中的不安，我又會不停追求與抓取其他成就，最後回到源頭，就是擔心「我是不好的」。我的生命狀態依然飄搖，內心最後還是感到空洞與不平。對於「我是不夠好」、「我是不好的」的自我價值低落，自卑感都會再度燃起。而這些過往就像魔鬼般的黑影追著我，我就像〈地海巫師〉主角少年心境一樣，因年少氣盛、好勝心召喚黑影，結果將自己的心力與能量耗盡，不堪回首。

當我在學習諮商專業的道路上，研究所不期而遇的老師們，都會邀請同學返身觀照內在，這好像書中主角少年，巧遇教他巫術啟蒙老師，而再度教他「轉身」。

「因為你必須轉身，要是你繼續向前走，繼續逃跑，不管你去到哪裡，都會碰到危險與邪惡，因為心中黑暗駕馭著你，選擇你前往道路，所以必須你自己做決定，你必須主動追尋你的東西，你必須主動搜尋你的黑影。」(地海巫師，2002,p.155)

我開始意識到原來不肯接納自己不夠好、不完美，就算哪天我獲取社會價值，功成名就，我自己也不會真正的肯定自我，而是永無止盡的追求另一個虛幻的自我價值目標。但好笑的是，自己卻茫然不知自我存在的價值，不知道不斷前進的意義為何。

## 五、接納我的內在陰影

「一個人終有一天知道自己前往的終點，但妳如不轉身，不回到終點，不把起點放入自己存在之中，就不可能知道終點。假設妳不想當一截在溪流中任溪水淹沒的樹枝，你就要變成溪流本身，從源頭到大海。自己更要徹底迴轉去尋找源頭，尋找源頭的起點，那裡蘊含你獲得力量的希望。(地海巫師，2002,p135.)。」

我就像地海巫師的主角格得一樣，當我不斷省思、回憶自己的過去種種，雖然我逃避甚至鄙視自己，但也因念諮商，漸漸讓我長出新的視框，漸漸理解「我承認過去在家裡，我找不到自己的位置，用我是紓困者的角色，滿足我自以為是的成就。但我現在知道如何創造自己在家裡的位置，甚至是創造未來自己在家裡的位置。」這幾年我認回自己的歷程，就像自己轉身面對追殺自己黑影，與它合而為一。

「格得打破萬古寂靜，大聲清晰喊出黑影的名字，但卻兩個聲合為一聲。放下巫杖，抱住卻是那個像他伸展而來黑色自我：光明與黑暗相遇。交會、合一」。「完成了，過去了，傷口癒合了」格得說：「我現在完整了，我自由了。說完便像個孩子般抱著捲曲身體哭泣...(地海巫師，2002,p.212)。」

當認回自己過往的內在陰影，我有一種接受與面對真實感。我漸漸像我過去中「順應」與「叛逆」的小菩告別，謝謝她因為過往自卑與自傲所做出黑暗面，找回真正內在，能在每一個當下如其所是的對自己真誠，真心喜歡接納自己的一切。我改寫自己那過往汲汲營營、渴望別人認同的陳舊故事。現在的我可以欣賞自己的好，以及接納自己不完美的人。

## 六、愛，就是接納自己開始

當在寫論文與老師討論，我說出我認為的人心內在黑暗，就是在熱心助人背後的自私。想去做卻不得到認可，接著，我就開始為這樣的想法感到罪惡。我的敘述中感到「匱乏」，我眼淚開始不停地流下。我得到的太少，但想給出的卻很多。對於自己也是如此，對於諮商關係當中的個案是如此，對於我的家人，亦是如此。那個當下，突然覺得寫自我敘說很困難，要面對自己深層的痛苦真的不是一件簡單的事。內在匱乏的洞是那麼的深，我要如何修補？接著我聽朋友分享，領悟到沒有人比她更需要了解、接納她自己。我聽了不停的哭，那是來自內在深層的情緒。從小，我不斷地追求他人的認同，從阿嬤、家人、求學過程中的各個老師、滿口道德的前輩等等，我總是透過他人的眼光在看自己，那來自於我內在的匱乏與傷痛。在試著回頭閱讀我的故事時，常以大腦理智的思考傷痛該如何解決？但傷痛卻難以因此平息與療癒。朋友的話，讓我的情感流動了，也讓我看見有一個人—我自己，正等著我去接納她。

唯有透過接受，蛻變才可能產生（莎薇塔譯，2010）。當我如實的接受親生父母離婚，我無法去改變它、修補它的時候，我開始邁向完整。當我試著放掉「生命應該如何」、「我自己又應該如何」的信念和想法時，這份接納漸漸探出頭來了。在與老師的討論中，我開始接納自己的孤單和憤怒，不試圖去改變它、修補它的時候，我開始邁向完整。接納自己來自不完整的家庭，對它的本來面貌說「是」時，發現每一種經驗都能夠讓我有所學習，當我開始願意全心去擁抱它，也可以是很有力量的。



## 第二節 反思

沒有人會失去所有，至少你還有那些堅持不鬆手卻還是失去的、那些費盡心力獲得卻又消逝的、那些忍住不哭卻總還是紅了眼眶的、那些解釋不了卻感受清晰的，以及那些以為再也好不了，終於也結了痂的傷痛及過往。我常跟自己提醒：「路好不容易走到了今時今日。」人的情感有好有壞，我不想再惦記著那些受傷的記憶，我希望可以留下自己的坦誠及真實，因為至少還能夠擁有自己。人的生命中難免會遇到挫折與苦難，如何將這些挑戰視為寶貴的階段性任務，我帶著勇氣不斷回看、觀照自己的心路歷程，朝著螺旋、複雜多變的人生方向，勇敢往前走去！人們常說：「地球是圓的」，也許哪天我會在路上遇見那些曾經傷害、鄙視我的人，我相信我會放下過去的苦痛，發自內心的揚起微笑，向對方釋出久違的善意。這舉動不僅對自己、對對方都會是難忘且深刻的！有時看著個案用正向思維支持自己實現自我，那股暖流也不自覺地在我心中持續萌芽。我懷抱著希望，期待所有戒治者朝向「夢想實現」的那一天...

### 一、沒有歸屬感的痛苦

有些時刻，我們是都感受得到愛的。只是那份對他人需求的渴望、對家人的憤怒跟期待、失望，許多的複雜的情緒跟需求交雜在一起時，很容易忽略了那份愛。我選擇保護自己，也不要自己受傷，因為我都自認家人了解自己，就像陽光消失在黑暗當中。而當我內心充滿著衝突跟矛盾時，很容易就辦法活出真實的自己，所以產生罪惡感。但當我去接受一些事情其實是不能改變後，我開始自然地放下許多無謂、無效的行為。在這之前我沒有去看到這個無效的行為，因為這個無謂的行為包含了自己的需求。但一旦我能看見事情的真實樣貌是怎麼樣的時候，當那些在無效的行為裡，需求不在的時候，會更清晰的感覺到自己真實的感覺，像是愛跟關心都會浮現出來，然後重新看見了自己。以前對自己的評價也漸漸消失，當不再那樣的虛假狀態當中，知道自己的位置在哪裡，就像是一種擁有了自己的感動，審慎地回到了自己。你知道哪些東西是自己的投射、需求，然後辨認出來了後，那些東西也會很自然地流掉，然後自己會越來越自由。先前我硬把這些東西堆疊在自己身上，求一個自我安身立命的地方。

我曾是一個情感依附很重的人，這當然包含親情、感情、朋友，但如不執著，我自己才會越來越空、越來越輕，反而不會害怕，不再那麼害怕當別人談論我的的過往的恐懼，從這當中我看到了「需求跟想要」的歷程，轉變在我身上發生。當你愛自己的時候，你將享受不已。但現在的我似乎更有能量去表達自己，用愛跟行動去感受我周遭所有的人。

曾經看過在一本〈勇氣與自由〉一書中提到：「人之心不自由，是因為人想設法爭取自己的位置，期待以掌控來獲的安定感，但一切的努力，卻都處於搖晃狀態。」就像行走吊橋上，風一吹，整座橋都隨之晃動。我心中顯現出那份歸屬感，我渴望在家找到自己位置，我用自己賺錢本事，對家裡所有事情發號施令，讓我相對感到我的存在。這也讓我了解歸屬感與害怕沒有位置，原來是和重要他人依附關係產生連結。我想到小時候若是不乖乖不聽外婆的話，她便會威脅的說：「妳再不聽話，這麼難教，乾脆就叫妳媽，看要把妳送去哪裡？」當時的我恐懼不已，盡量做個乖巧的小孩，但那小小的心靈，卻非常害怕會不會隨時因大人的情緒起伏，而遭受丟棄的命運。

## 二、內在無助的自我

因為開始工作的關係，我似乎也開始再重新學習獨立，而這個獨立不再是指能專心做好一件事情，而是更高層面的，我要學著去兼顧整個協會運作。而在這一次的學習，剛開始的確相當困難，必須花費比別人多的時間去學著如何調整自己，面對生活不同事情的差別。一下論文，一下工作，一下身體狀況，但也因為有這次的挑戰，我才能去更知道原來自己漸漸感覺到這樣的一份機會，反而成了我的力量來源。原來，我真的可以做到。

那時進入協會並無人教我，我需要獨當一面，許多事情我都是必須要尋找大量之前的資料，努力吸收、努力學著怎麼做，但畢竟看文件資料與其他人直接教你還是有落差。還記得有次我也是因為要弄個流程，主管或是另一個人資請我去看之前的資料。當主管又請我去做其他我不熟悉的業務時，我只覺得我好無助，我試著回想當下那時候的無助感，是來自於我一開始吸毒成癮時，當我知道我已經脫離不了毒品的時候，我曾數次試著讓

自己毒癮發作，看著毒品在我面前不想去拿，但最後結果都是不可能。當吸食完毒品，到清醒階段，我回到家中外面，常常會坐在暗暗樓梯間跟自己說：「妳沒救了，妳明知不可為而為之，妳到底對得起誰？妳怎麼會這麼自私自利？」那種無助感、強烈自責自己，讓我升起無數次想死的念頭。

這也讓我想起了有一段的時間，不管是從小讀書、工作、家庭、身旁始終沒有人幫我的感覺。那是種不論我多努力想要一個人去處理，卻真的沒有辦法的無助感。而那份努力想把事情做好的逞強感，只是讓我更覺得無助，而那些感覺當中也夾雜了種被「放著」的感覺，被放著就是不被重視，反正妳就是應該做這些事，事情做好就好，做不好就是妳的錯。

### 三、重新建構自己

後來，我竟然發現，我做事情開始有了些變化，我開始想要知道每件事情的來龍去脈，不再像以前那樣不求甚解，聽一是一、聽二是二。我開始學到，唯有在工作上或是做事情上，我去知道某些事情怎麼做，「我才能幫助自己」。我並不是只想一直有人來幫助我，我希望的是，我知道怎麼做可以幫助自己，然後我想要靠自己。有時候，其實會感覺似乎覺得別人來幫我，其實我是會很感動的，甚至不好意思接受。即使大部分的時候，我的確需要他們的幫助。那一步一步讓我獨立的溫柔是我渴望的。我回想起我在原生家庭我很少被教導應該怎麼去獨立，甚至我可以怎麼去面對，我總是從遇到時候，摸索怎麼去面對。以前的我總是用自己的想法做出判斷，然後再硬著頭皮去面對，直到出現願意教我的人，直到回校園念研究所學習自己如何去平復心情。家庭環境並沒有教我怎麼去獨立，但我必須自我提點，自己一定要堅強、不能依賴。我自己要去面對一切，沒有那種過渡的時期讓我可以一邊學一邊做，還不用馬上面對的感覺。總是在嘗試的時候，我已經在面對了。而這樣的沒有緩衝，常常讓我感覺到無助。這種感覺我很熟悉。心理治療師 David Richo 看過〈以愛之名，我願意〉一書中提到成長時期發生事雖然重要，但更重要的是我用什麼態度去面對它。我是以正面眼光將它看成助力，還是持續的

傷害？我現在就是以正面積極的觀點，就算我曾經受過苦難，那都是上天對我的考驗，而這些考驗都是幫我走向更深層的自己。這好像也讓我瞥見了人生的無常，而我們通常是要遇到了，才會學會一些事情，就在這些過程當中，慢慢長大，但其實每段都是艱辛與辛苦的。

#### 四、情感防衛的缺陷

我一直認為會讓我吸毒的真正的原因是原生家庭環境。小小年紀的我就要去背負紆困角色，這些多層面情緒的障礙，引爆點是生活中出現的危機，超出了我所能負荷。幻想破滅、狂怒、憂鬱或焦慮的情緒，是我生活中長久以來對全能感、意義感及信任感的衝突，也就是所謂的自戀性衝突（narcissistic conflicts）。而讓我吸毒的動機是為了以藥物降低心裡無法因應的挫敗感。Krystal 與 Raskin（引自 Khantian,1978）則強調這些戒治者的情感受創，藥物是用來逃避可能在某些狀況下產生的心理受創。我在監所時期，發現同房夥伴常出現的情緒，如憤怒、羞恥感、孤單、空虛、被拒絕、焦慮及無意義感。他們雖能暫時逃離這些情緒，但卻無法解決內在的問題。其中最明顯的是憤怒。當同房夥伴分享她們是如此落得進入監所時，都是理想自我或理想世界崩潰，似乎只留下破壞。基本是羞辱，失望的自我與誇大理想自我的衝突，再來是受傷、孤單、排斥、放縱。這是經驗到第三者（母親、父親、男朋友）不如自己的期待，感覺到自己被孤立或被拒絕。當時的我也是覺得許多事是自己可以操控的，能被提升到某個境界。但毒癮藥效失去後，卻又跌入更深的深淵，對藥物出現更深的渴求。海洛因、安非他命能作為憂鬱及無價值感的防衛，吸完毒後讓我覺得更有自主性及控制感，產生假性的正常。

Kohut（1971）也曾指出「吸毒不能作為愛或愛的客體的替代品，或與它們建立有關係，而是心理結構缺陷的代換物」。如果我們認為吸毒只不過是一種自我治療（self-medication），而沒有針對自我的問題處理，自己的未來將會出現更大的情緒傷害，甚至會出現傷害自己的行為。

對我真實生命中的寫照，在戒治者的身上似乎無一能遁逃。對我而言，當我無法控

制自己不再吸毒、屢戒屢敗，甚至傷害了家人，我極度痛恨自己，深感罪惡。生命的一切只為了吸一口毒，為了拿到藥，我可以六親不認。在監所中我立志要戒毒，但總是惶惶終日，日子總是在怨恨自己中渡過了。我不知自己存在的價值，生命對我而毫無意義可言，走到絕境，到最後看到電視新聞，很多人選擇放棄生命。想要戒卻戒不了的擺盪中掙扎不已，人深深受苦著卻也生不如死的活著。

我在勒戒所那段日子，看過一本〈創世紀〉，亞當夏娃為了要與神同等，人不滿足於「像神」，他們想成為神，以為可掌控一切，想成為自己生命的主宰，想突破那有限制的自由，想控制卻失控了。他害怕、他躲藏、他推託責任。我們不相信神能夠且妥善的掌管我們的生命，我們想要自己安排，以為可以安排的更好。這個慾望卻使人深深的被囚禁了。我們錯把有限當成永恆，然而慾望永遠是無法滿足的。

## 五、毒品一崩裂了自我

我成長的過程中沒有得到好的扶持環境，讓我所擁有的全能感因而一一落空，不斷被自戀創傷所帶來的混亂情緒所困。特別是對我而言，在不斷吸毒與戒斷的生命浪潮中翻滾，生命沒有盼望。吸毒那一刻開始，我的生命的寫照就是棄絕自己，同時也被人棄絕，我的生命毫無意義與價值可言。這樣的生命是受囚禁的生命，我無法用意志力來突破這個囚禁。這期間，毒品有如鈎套，宰制了我內在的慾望，唯有毒品才能滿足，並且非常用力地要滿足它。

當自己疏離之後，人的自我也解離了。我的內在有兩種狀態，一個是「被拒的自我」，一個是有「需要的自我」(Kirwan,1984)。前者是因為從被愛及被撫育的環境中失落，關係被切斷了，甚至可能是被遺棄。這被拒的自我沒有了歸屬感，我感到焦慮，也沒有安全感，同時也失去了自尊，感受到的是愧疚與羞恥。另一方面，也失去了自我控制的力量，感到沮喪與無助。在《聖經》中的亞當承認了自己這些負面的力量，使他開始逃離，甚至自我拒絕。這是人間的寫照，我更是如此。從這些面向，我發現如同所觀察到的人的困境是一樣的，這都是因為我們每一個人的內在都需要歸屬感、自尊及行動的力

量。若以當一個人自戀能健康的發展時，個體也應能有理想，而有雄心的。

聖經上說：「人算什麼，你竟顧念他，世人算什麼，你竟眷顧他？你叫它比天使小一點，賜他榮耀尊貴為冠冕，並將你所造的都派他管理。」這是上帝賜給人的生命地位，有管理的能力。現在憶起對戒治者來說是很大的諷刺：我的生命哪來的榮耀尊貴？我連自己都無法愛自己、接納自己的人，發現自己的生命一塌糊塗，似乎沒有轉圜的空間。當我的心中吶喊：「誰能救我脫離有魂有體的身體呢？」我關心的不單是身體得醫治的問題，我試過所有的辦法，但脫離了毒品我活不下去。我想女性戒治者更關切的呼求是：「何處是生命的出口？誰能救救她？」

## 六、因了解到自我整合

一個成熟的個體有以下的特質：有智慧、有創造力、有移情的能力、有幽默感、能接受死亡、與超越的實在有締結關係。此外，對自己的限制能幽默或真實性感傷的看待。一個轉化的人是能有創造性的表達自己的天分，與更廣大的實在有連結，對他人的處境能產生移情，而能有信心看待自己改變的可能性。

在戒毒期間，自己也可以離開毒品，但事情並不是想像中的那麼簡單。我常做兩種夢。一是夢見親戚對我的鄙視，另一是夢見毒品。在夢醒之時，我都震驚不已。那段期間，其實，我晚上常常會夢見我母親跪著求我戒毒的畫面，覺得自己很不孝。更可怕的是，我晚上常常夢見毒品，我常常夢見毒品就是很奇怪，它好像已經深深的潛藏在我的潛意識裡面，自己沒辦法去擺脫它就在裡面。在那段期間，我已經盡量學習怎麼去工作，不去想它。在工作當中，把自己弄得很累，讓自己晚上能睡得比較安穩。每次夢醒後，看到卻吸不到毒品的懊惱，但理智上我知道自己不可以再這樣，對自己的這種夢深深感到羞愧與掙扎，痛苦萬倍。

夢見毒品的時候，自己的心就像被毒品牽引到另一個地獄，自己會想要跟著毒品走，在半夢半醒間妳就會有種想要離開的衝動。但是在真實面對自己的時候，毒品又好像在體內發作，而且那夢境是很真實的，就是妳想要去吸毒，自己就會去找毒品了，但沒有毒品，

妳就會去找毒品了。幾乎夢境都千篇一律，等妳去找找找，在夢境裡費盡千辛萬苦，終於找到毒品了，結果我卻沒有勇氣，因為接下來要發生的事情，自己都很清楚了，再吸食下去的感覺，妳的身體都知道。夢那麼真實。夢見毒品，愧疚更加深。我深知是家人的愛、無限包容與諒解，是讓自己想戒毒的動力，然而很清楚知道自己仍有一些被動的。親情的力量，痛悔的心，想要戒絕的心，能勝過毒品的誘惑嗎？在夢中出現的情境，讓自己想吸又吸不到，我曾閃過想逃脫的念頭，這是意志力的問題嗎？它能持續多久？還有什麼力量可以支撐自己走過？現在我終於明白之前出現了兩種自我，身體的自我及內在的自我。

身體的自我是多麼的真實，我感受到毒品的好，我有極大的渴望要得到滿足，雖然那只是一場夢，但我心裡面又有一個聲音，要我不能再做讓母親傷心的事了。Kohut (1971) 指出：對自我覺知生命的成熟，不是關係的自然成長，而是有能力尋求合適的自客體，使自我的能力增加，而能自我維持。所有的心理活動不是對本能的防衛，也不只是創造意義的方式，而是經由與必需的自客體產生鏡像化及理想化的連結。在我與家庭的連結關係中，打開了移情的管道，使我成為新的自客體，與受傷的自客體發生轉移，而展開轉變內化，使新的心理結構產生，創造一個新的自我與自客體關係。這樣的經驗帶來生命的轉化，是我遭逢深處自我而帶來了改變與創新，建立了新的主體性。如 Tillich (1955) 所言，真正的療癒並非僅是存於身體或者心靈的一部份與整體重合的地方，是存在於整個自身，當我們與重要關係人和好帶來新的改變，成為新的建造。新的改變即是整合的創造。

## 七、對助人工作者的回應

我在助人工作領域以不同身分進場，不管是社工員、實習諮商師、輔導老師。與個案工作體驗中，也印證眾多理論，強調助人者這個「人」，即為助人歷程與療效的助人工具。Yalom 在〈生命的禮物：心理師治療師 85 則的備忘錄〉表示中說：治療師是最有用的工具是什麼？就是治療師本人。」心理治療訓練中重要，顯然就是自己要接受治療。(易之心譯 2003) 在研究所上團體諮商課程，在課堂上或實習督導時，老師希望我們不要只是覺察內心陰暗面，有時也會挑戰甚至面質我們所害怕的議題。我當時就覺得

為什麼要上這樣的課程？記得當時曾有同事跟我說：「學習諮商像在找到回家的路。」這句話讓我動容，其實就是在幫個案找到回家之路。Yalom 表示「積極的治療師總是在自我認識與覺察上不斷進步與成長。」(易之心譯 2003) 一個人怎麼可以在指導別人檢視內心深處時，卻不檢視自己關係模式？在研究所的學習歷程中，現在回想起來，不管在助人或自助層面，感受到老師們的用心良苦。所以對於助人工作者對於自己議題處理面對，其實就是一種對個案負責，對自己專業認同與尊重肯定及表現。

## 八、給家人與自己的回饋

現在的我感受藉由自我敘說這段旅程，回觀過往故事，展現生命中的毅力與恆心，相信自己帶著這份力量，我感受到前未有「我有」(having) 與「我是」(being)。自我探究整個歷程中，皆由敘說、行動、文獻交織而成的，敘說的語言本身就是經驗中所構成的事實(引自張秀娟，2008)。因此我將過往的不堪與失落、受苦經驗、戒毒毅力與恆心、助人工作專業知識如何在我身上產生變化，化為一種敘說自身經驗學習者。具備 Heidegger 詮釋現象的學者日常性研究，我的存在，也因生命中出現的親人，現在的小菩真心感謝上天將我生在林家，感恩生下我的父親與母親，你們兩位老人家真的盡最大力量守護這個家、維護我。我永遠記的你們陪我走過最艱苦、難熬的路，我知道我永遠是你們最疼愛的小女兒。謝謝姐姐多年來承擔家中的主要負擔者，讓我有機會藉由教育改變我的思維，以及讓我相信，凡努力必有收穫的最佳典範，妳讓我知道什麼叫做無條件的愛。謝謝現在的小菩，有勇氣坦誠面對自己過往，妳現在有能力陪伴和照顧自己內在小孩，我會帶著發現與經驗毅力視框，去面對我未來服務的族群及未來不同挫折與挑戰。那些未知、恐懼的陰影都會在我勇敢轉身而與我再度合一。

回首論文緒論，還是回到撰寫的初衷。這部論文對我的意義，不僅只是一本碩士論文，更代表自己重新再說一遍屬於我與家人在社會脈絡下的故事，以及不被社會認同的角色，渴望及自卑破碎的自我。書寫論文尾聲，彷彿電影即將散場，內心的悸動使我無法言語此時此刻真實的感受。論文即將是在研究所學術殿堂的最後巡禮，若問我：「這



部論文有什麼價值意義？」我可以很真心誠意的表示，透過這本論文，讓我與自己關係日漸親近，也重新與家人連結，賦予生命意義，讓我再度經驗「成為一個人」的內心深刻感動。我會帶著這份療癒與力量，不管將來從事何種身分職業的助人工作，我可以「如其所是」，勇敢帶領個案或學生度過生命中的一段幽谷，為社會實踐展開行動，也為自己的助人工作啟程。

現在的我，經歷這趟自我敘說與自身經驗旅程洗禮後，我真誠地跟毒品戒治者說：「你們有的經歷我也有，了解自己是生命的鑰匙，過去的錯不代表你可以否定你自己，除非你自己想放棄自己。」一個人其實可以改變的省思自己的人生，Follow your heart。最後，傾聽你的心，必能找到自己人生的寶藏，完成自己的天命。當一個人真心渴望某樣東西時，整個宇宙都會聯合起來幫助他完成夢想。因為我相信我可以~妳們一定也可以。



## 參考文獻

- 丁興祥、王勇智、曾寶瑩、李文玫、張慈宜（譯）（2006）。**質性心理學：研究方法的實務指南**（原作者：Johnathan A. Smith）。臺北市：遠流。
- 王佳元（2010）。**重構生命故事——一個經驗韌力的自我敘說**（未出版之碩士論文）。淡江大學，新北市。
- 王勇智、鄧明宇（譯）（2008）。**敘說分析**（原作者：Catherine Kohler Riessman）。臺北市：五南。
- 王郁惠（2013）。**一位諮商學習者自我追尋之自我敘說**（未出版之碩士論文）。國立臺中教育大學，臺中市。
- 朱秀英（2008）。**自我敘事探索存有模式之研究**（未出版之碩士論文）。南華大學，嘉義縣。
- 朱儀羚、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀（譯）（2008）。**敘事心理與研究**（原作者：Michele L. Crossley）。嘉義市：濤石文化。
- 吳佳俊（2006）。**蜘蛛網與獨角戲——一位排球教練的自我敘說**（未出版之碩士論文）。國立臺北教育大學，臺北市。
- 吳芝儀（譯）（2008）。**敘事研究：閱讀、分析與詮釋**（原作者：Amia Lieblich, Rivka Tuval-Mashiach, Tamarer）。（原著出版年：1998）
- 吳芝儀、李奉儒（譯）（1999）。**質的評鑑與研究**（原作者：M. Q Patton）。臺北市：桂冠出版社。
- 吳書榆（譯）（2015）。**阿德勒心理學講義**（原作者：Alfred Adlev）。
- 宋文里（譯）（1990）。**成為一個人：一個治療者對心理治療的觀點**（原作者：Carl R. Rogers）。臺北：桂冠。（原著出版年：1980）
- 李佳儒（2005）。**小樹之歌——諮商學習者在專業實習中心路歷程之敘說研究**（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化市。
- 李明芝（譯）（2013）。**基本諮商技巧——助人者實用手冊**（原作者：R Nelson-Jones）。臺北市：紅葉。
- 李思賢、吳憲璋、黃昭正、王志傑、石倩瑜（2010）。**毒品罪再犯率與保護因子研究：以基隆地區為例**。犯罪學期刊，13（1），81-106。
- 林文律（2010）。漫談轉化學習。**T&D 飛訊**，104，4。

- 林利珊 (2015)。心理助人工作者長期實踐正念對其專業成長之探究 (未出版之碩士論文)。國立暨南國際大學，南投縣。
- 林金梅 (2004)。中途顏面燒傷患者之生命轉化歷程—三位傷友的故事 (未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義縣。
- 祁怡瑋 (譯) (2018)。如果我的父母是控制狂：如何設定界線、自我修復、終止控制的世代循環？ (原作者：Dan Neuharth)。臺北市：橡實文化。
- 翁開誠 (1997)。同理心開展的再出發：成人之美的藝術。輔仁學誌，26，261-274。
- 高敬文 (2002)。質化研究方法論。臺北市：師大書苑。
- 莎薇塔 (譯)。(2010)。當靜心與諮商相遇 (原作者：Svagito R. Liebermeister)。臺北市：生命潛能。(原著出版年：2009)
- 許玉玲 (2007)。再關係德經驗裡重新看見自己與我自己相遇—以諮商關係為主軸的自我的敘說 (未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北市。
- 許豪沖 (譯) (2002)。自體的重建 (原作者：Kohut, H.)。臺北：心理出版社。
- 陳一斌 (2016)。覺察與實踐的往返：在專業實習歷程中成為諮商人的自我敘說研究。國立屏東教育大學，屏東縣。
- 陳妙平 (2001)。受戒治人家屬衛教座談會。矯正月刊，105，6。
- 陳欣怡 (譯) (2015)。人生很長，最重要的是自己 2 (原作者：石原加受子)。臺北市：八方出版。
- 陳碧珍 (2011)。宗教戒毒歷程中生命轉化與家人關係復合的探究。犯罪學期刊，14(2)，1-44。
- 陳碧珍 (2013)。出生入死—藥癮戒治者生命轉化的心理動力探究 (未出版之碩士論文)。輔仁大學，新北市。
- 程玲玲 (1997)。海絡因成癮者的家庭研究。中華心理衛生學刊，20 (2)，45-65。
- 黃宗堅、李佳儒、張勻銘 (2010)。代間關係中親職化經驗之發展與自我轉化：以成年初期女性為例。本土心理學研究，33，59-106。doi: 10.6254/2010.33.59
- 黃淑美 (2004)。臺灣毒癮男女：性別角色與生命歷程之社會建構觀點 (未出版之碩士論文)。東吳大學，臺北市。
- 楊士隆 (2006)。犯罪心理學。臺北市：五南。
- 楊士隆 (2007)。建立臺灣毒品問題整體圖像、趨勢變化指標體系與實際毒品濫用人數

- 推估模式之研究。法務部研究計畫。國立中正大學，嘉義縣。
- 楊志章 (2017)。「返」求諸己——一位助人工作者自我覺察生命故事的敘說 (未出版之碩士論文)。國立屏東大學，屏東縣。
- 楊秀宜 (2008)。一位少年殺人犯的生命經驗之敘事研究。《諮商輔導學報—高師輔導所刊》，18，1-13。
- 楊冀華 (2017)。毒品施用者司法處遇效能之追蹤研究。中央警察大學，桃園市。
- 葉小燕 (譯)(2014)。被討厭的勇氣—自我啟發之父「Alfred Adler」的教導 (原作者：岸見一郎、古賀史健)。臺北市：究竟出版社。
- 劉時寧、許豪沖 (譯)(2002)。精神分析治癒之道。臺北：心理出版社。
- 劉慕琪 (2015) 空巢期喪偶女性尋覓回家路之自我敘說 (未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義縣。
- 劉瓊瑛 (譯)(2007)。結構派家族治療入門 (原作者：Minuchin, S.)。臺北：心理。(原  
著出版年：1974)
- 蔡美玲 (譯)(2017)。地海巫師 (原作者：Ursula K. Le Guin)。臺北市：木馬文化。
- Boszormenyi-Nagy, I., & Spark, G. M. (1973). *Invisible loyalties: Reciprocity in intergenerational family therapy*. Oxford, England: Harper & Row.
- Farrall, S., & Gadd, D. (2004). Research note the frequency of the fear of crime. *British Journal of Criminology*, 44(1), 127-132.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative research: Reading, analysis, and interpretation*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Mezirow, J. (2003). Transformative learning as discourse. *Journal of transformative learning*, 1(1), 58-63.
- Murray, H. A. (1983). *Plorations in personality*. New York: Oxford University Press.
- Sarbin (1986). *Narrative psychology: The stories nature of human conduct*. New York: Prager.
- Wells, M., & Jones, R. (1998). Relationship among childhood parentification, splitting, and dissociation: Preliminary findings. *The American Journal of Family Therapy*, 26(4), 331-339. doi: 10.1080/01926189808251111

Wells, M., & Jones, R.(2000). Childhood Parentification and Shame-Proneness: A PreliminarStudy. *The American Journal of Family Therapy*, 28(1),19-27.  
doi:10.1080/019261800261789

