

南華大學社會科學院應用社會學系社會學碩士班

碩士論文

Department of Applied Sociology

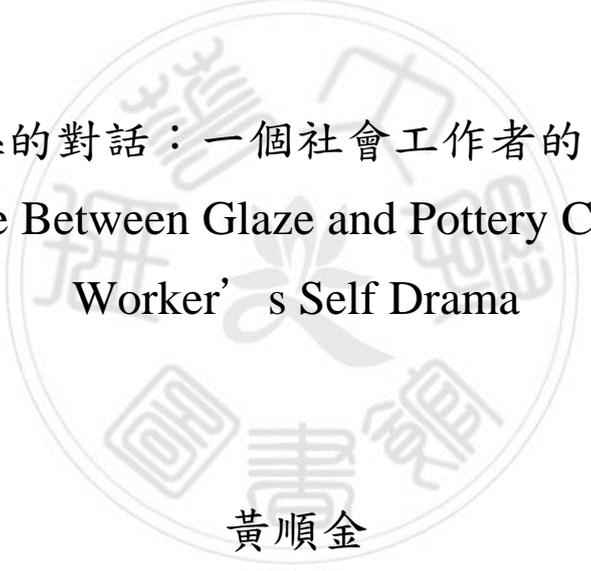
College of Social Sciences

Nanhua University

Master Thesis

釉藥與素胚的對話：一個社會工作者的「內心戲」

The Dialogue Between Glaze and Pottery Clay: A Social
Worker's Self Drama



黃順金

Shun-Chin Huang

指導教授：陳姿憶 博士

Advisor: Tzu-Hui Chen, Ph.D.

中華民國 108 年 6 月

June 2019

南華大學

社會科學院應用社會學系社會學碩士班 碩士學位論文

釉藥與素胚的對話：一個社會工作者的「內心戲」

The Dialogue Between Glaze and Pottery Clay : A Social
Worker's Self Drama

研究生：黃順金

經考試合格特此證明

口試委員：陳志偉
陳安博
劉志玲

指導教授：陳安博

系主任(所長)：劉志玲

口試日期：中華民國 108 年 6 月 24 日

致 謝

「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」，謝謝在天上一直守護、庇佑著我的雙親，謝謝你們所賦予我的愛；謝謝姿憶老師一路的陪伴與鼓勵；謝謝撰寫論文這段時光裡曾經支持、鼓勵、幫助我的每一個人。

謝謝姿憶老師始終相信我會克服種種的困難完成這個這本使我成長、自省反思及展現自己韌性的「生命故事書」，謝謝她總是很體貼地知道我是工作、家庭、學業多頭燒的情況，而沒有對我「施壓」，也謝謝她在忙碌的家庭與學務之間，付出心力陪我走這一段路，更要謝謝她每次讓我淚崩的祝禱，這樣的祝福真的很暖心。

感謝參與口考的怡仔老師與素珍老師不辭辛勞，願意撥冗指導，當您們對我的論文給予核心的建議時，我的心情是忐忑的；當您們對我的論文給予文筆上的肯定時，我的心情是欣喜的，謝謝您們讓我順利通過論文的口考，也謝謝您們珍貴的回饋，擴展我觀看論文的視野及豐富我思考的多元性。

謝謝自己在撰寫這篇論文後，可以體會出自己的生命事件原來是如此精彩、自己的眼淚原來是真的可以療癒自己、自己生命的難關原來是個美好的禮物、自己的幸福快樂原來可以來自於付出、自己生命的強韌原來是因為自己傳承了父母的愛，也謝謝這篇文章讓我對自己多了一份認識與覺察，讓生命的意義更豐富。

謝謝我親愛又敬愛、「鞭斥」我前進的養母，在我上學的路途中，心上總是吊著十五個水桶【七上八下】，擔心我是否平安到學校；擔心冗長的課程裡，我有沒有時間去祭拜我的五臟廟，謝謝我的養母在論文撰寫的時光裡，偶爾給我的「情緒勒索」與「瞧不起」的言語，讓我不服輸的，將這些負面的情緒，轉化成為動力，鍛煉自己擁有鋼鐵般的羽翼，持續飛翔。

再來也要謝謝研究所這段旅程中所認識、結交的同學與老師，春美、威廷、桔誠、幸瑜、峰山老師、育成老師、楓明老師與昌雄老師，感謝有緣一起度過美好、歡樂的日子。

最後，我將這篇論文獻給賦予我滿滿愛的父母、一路知心相伴的姿憶老師、有緣相識的朋友、同事、同學、老師及職場上的主管、服務對象們和與我組成共生家庭的養母，謝謝你們無怨無悔的包容與支持，也謝謝這本「故事書」療育、撫慰我受傷、挫折的心靈，謝謝這論文撰寫過程裡每一個陪我度過難關的人事物，有你們相伴，我不再孤單。

黃順金 謹誌 2019年7月

摘 要

這是一篇關於一個社會工作者的生命故事，以敘說方式來敘說生命事件在遭遇挫折、失落、低潮，藉由自我認同的激勵方式，發展出生命的韌力及療育傷痕的復原力。

本論文的内容是敘說我的家庭生長背景，還有從國中小學、高中的校園生活、出社會工作的生命歷程及改變思維的生命事件與自我療癒的基本元素：自我認同和韌力。研究的目的主要是要了解、探索一個人在人生的歷程中，經歷生命事件後，復原的元素為何？復原的能力是與生俱來還是後天養成？以及藉由敘說的過程反思己身、鼓舞自己勇敢追尋未來的夢想。

研究的看見與發現，歸納出以下幾點：

- 一、 所處的環境與風景：無論是在繁華喧囂的城市還是蕭條靜謐的鄉鎮從事社會工作，只要有心、有韌力，怎會看不見俯拾即是風景呢！
- 二、 生命歷程中的韌力與自我認同：韌力是一一次次療育的過程、是自卑與退縮的中心思想；自我認同是激勵自己的方式、是韌力形成的元素。
- 三、 社工實務界的現況與困境：社工實務界「普遍性」的框架並非都會綁架著每一位從事社會工作的社工人員，而社工人員要學習如何不讓自己陷入框架的泥沼中。

最後，在敘說研究與論文撰寫的過程中，不斷與自己對話，才發現自己的生命是獨一無二的，自己要追尋的並非只是有利於自己的人事物，而是從生命事件的經歷中攝取創造生命意義的養分，然後將獲取養分的方法分享給人生旅途列車的旅客，讓搭乘列車的旅客，旅程獲得平安與快樂！

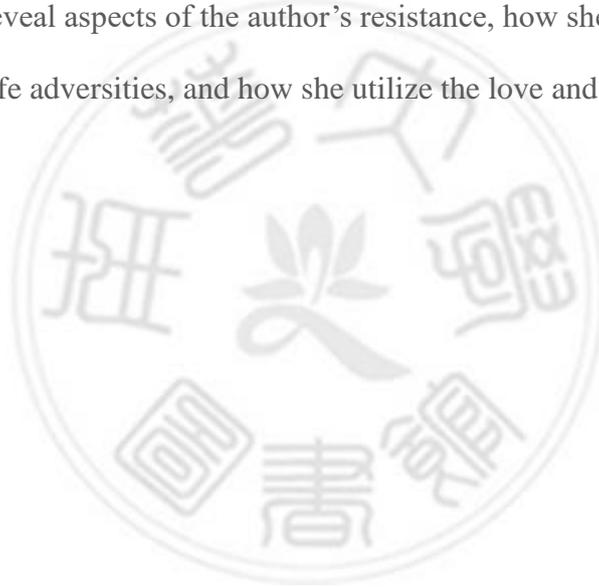
關鍵詞：敘說研究、自我認同、韌力、社會工作者、生命歷程

The Dialogue Between Glaze and Pottery Clay:

A Social Worker's Self Drama

ABSTRACT

The ability of narrative to verbalize and situate experience as text provides a resource for the display of self and identity. This narrative study focuses on the author's life stories about challenging issues in her personal identity, family, and work. Analysis of the language of the stories shows how they reveal aspects of the author's resistance, how she employs her father's love and model to cope life adversities, and how she utilize the love and strength to be a good social worker.



Keywords: narrative research, self-identity, resilience, social worker, life course

目次

致謝.....	I
摘要.....	II
ABSTRACT.....	III
目錄.....	IV
第一章 前言.....	1
第一節 駐足～研究背景.....	1
第二節 思考～研究動機.....	2
第三節 狀態與位置～研究問題.....	3
第二章 文獻探討.....	6
第一節 與敘說的相遇.....	6
第二節 自我認同的相濡以沫.....	11
第三節 韌力觀點.....	14
第四節 生命歷程觀點.....	15
第三章 生命敘說之 19 歲前的寒暑.....	19
第一節 幼學之年(1979 年～1990 年).....	19
第二節 國、高中生活(1990 年～1998 年).....	28
第四章 生命敘說之 19 歲後的花樣年華.....	33
第一節 生命轉折.....	33
第二節 滾石不生苔的路.....	36
第三節 我與她的共生家庭.....	37
第四節 生命中的痛.....	39

第五節 社工這條路.....	43
第六節 陪伴憨兒的晨昏歲月.....	48
第五章 研究結果、看見與發現.....	51
第一節 看見--沿途景色及所處環境.....	52
第二節 看見--生命歷程中的韌力與自我認同.....	55
第三節 發現--社工實務界的現況與困境.....	59
第六章 研究反思之紉藥上色.....	70
第一節 自己的反動與能動.....	70
第二節 Yes, I Do.....	76
第三節 我要飛.....	77
參考文獻.....	82



第一章 前言

第一節 駐足～研究背景

102年一月開始了成為社會工作者的工作，到撰寫這篇論文，已經經過了數年的寒暑，在這數年的寒暑裡，走在這條社工的道路上，我知道這條路的點點滴滴是有其重要性及影響的，當我的研究主軸在「我」或「他人」擺盪時，透過與幾次跟指導教授的Meeting，終於決定還要將研究主體放在「自己」身上，生命裡的過客不少，與人互動、言談間，或許事件、難關早已因為時間的流逝而事過境遷，但總有特定的人或事件，仍會在意，而這份「心中的疙瘩」，它的內在意涵究竟為何？！

我目前在台南的某身心障礙機構，擔任社工員，多元的社工事務包含依服務對象及其家屬的服務需求，擬訂個別化家庭服務計畫(IFSP)，同時也要進行服務單位及相關資源的管理與連結。由於服務對象可能因生體機能的退化或是疾病的因素，造成暫時性或長久性的醫療照顧情形，所以當服務對象的照顧已超過安置標準時，就要媒合其他的機構轉安置服務對象；這樣的跨域、跨組的學習，對我而言，感覺非常特別。我們單位約70%的同事是第一線的照顧人員(教保員、生活服務員)，因為我本身也曾有擔任教保員的經歷，且思維、專業背景也讓我想以自己為研究主體，藉由這樣的雙重經歷，走入觀察、體會、實踐、再發現的自我探究路徑中。

本論文第一章重點在於紀錄提筆之際，個人的心情轉折及決定更換研究主題為自己的歷程，以自己為研究主體～困惑這條社會工作者的道路將走向何方、何者才是自己真正想要，第二章重點在於文獻探討。

描繪素胚的釉藥包含第三及第四章，這兩章是要描述我的原生家庭及家人樣貌、重要事件，呈現自己在不同時期與階段(包含童年、青少年，以及大學階段)的成長回憶，並以現在長大之視野，回顧每個階段，然後重新詮釋我個人對於當時家人以及個人的所見所思。第五章以邁進社會工作者之路，透過文字的刻畫，記載個人的角色、任務及遇到不同的人

、事、物，這些人事物事如何牽動與影響自己的去留及個人專業能力的精進與體悟。

本論文的後續書寫是要細看釉藥的成分，探索個人的問題歸因與意識，並從探究的過程中，檢視原生家庭如何形成「我」與鑄成我，從這些歸因的果實裡去體悟，開始改變與重新建構，同時看著胚模開始吸收顏色，改變原有樣貌，釉藥與粗胚的融合，顯露出細緻的紋理，透過述說的過程，找出色彩的元素，然後持續淬煉，直到胚體現出光采，調整個人的身心靈與步伐，重新上路。

第二節 思考～研究動機

甫提筆撰寫之際的我，仍感覺茫茫然的，聽聞幾位相識的同學已通過論文計畫書的口試時，雖然想要趕緊迎頭趕上或腦海中常有靈光乍現的思維，但卻因為工作的忙碌、家人負面情緒的壓榨，或受到其他外務的影響，真正寫下的文字，真的不多，以致論文幾乎是龜速般的進度，自己其實深知前述的原因導致了後面的結果，工作、家庭及個人學習的連動在缺乏規劃及有效管理下產生失衡，想要每個層面都顧及，卻每個層面都顧此失彼，這其中還不斷地增加內心的憂慮與自我衝突。

回想碩一的社會學研究法的課程，與授課教授討論自己的論文主題方向時，都以實務領域及個人經驗為初想，論及主題有：「心智障礙福利機構工作人員工作壓力及壓力因應探討—以某日間及住宿機構為例」、「喪親事件及其同時性之初探」等，經過思考仍然沒有做出選擇，當時的我，猶如航行在一望無際大海裡的孤帆，漫無目的的漂流著，直到看了關於講述歌仔戲歷史演變的戲劇～「祖師爺的女兒」，劇中說出「戲肉」這個詞句，跟解釋「戲肉」的意涵(戲肉指的是：戲的內容、戲的精神)，讓我心頭一顫、靈光一閃，真的好感謝歌仔戲「戲肉」的注入，讓撰寫論文的靈魂彷彿如溺水者抓到浮木有了頭緒。

歌仔戲的「戲肉」說的是一齣戲的內容與精神，演的是一齣戲所要教導、演繹、詮釋的做人處事、忠孝節義之道，說的是流傳至今的生命故事，透過戲劇、透過詞句，表達、

傳遞故事主角的苦與痛，從看戲的過程中，感受他們的苦痛，陪著故事一起掉淚、讓戲劇在文字中刻畫，我看見了藉由戲劇做自我敘說所賦予的強大力量及展現生命的復元力。楊秀華(2007)提到：「自我敘說」對社會工作似乎提供了一個批判的可能，而這樣的批判不是為反對，而是希望社會服務的工作不要因為處遇方式與過程，而被束縛、侷限、空化、切割與分離，如此才能更有效地幫助他人。」如同我自己所要走出的路一樣，我滿懷激動地告訴我自己，這就是我想要的！

天地混沌有盤古開天，而我在一片混沌中確定與改變前行的方向後，思緒卻猶如紙風車般不斷翻轉著…，我思想著自己從呱呱墜地到現今不惑之年的生命點滴，反覆地聽著自己內心的那個聲音：我到底究竟是什麼？究竟要什麼？學位？離拿到學位我到底還要走多長的一段路？我擔心魚與熊掌無法兼得，有幾次向主管分享我的擔憂，向主管表示要留職停薪，衝刺我的論文，但主管總是鼓勵我，要對自己有信心，對於自己為何有那麼多的自我否定與懷疑，為何遇到困難情境時不是選擇面對與處理，而是甘願順從服從，不願意屈從時不是嘗試爭取，卻是閃躲或逃離？！這生命的未解之結，不斷地如海浪侵蝕海岸般的苦惱著我的心靈…。

投入身心障礙社會福利服務領域已 14 個年頭，而社工工作的道路也 6 個寒暑，站在社工初衷的這條路上，常思慮著，下一步，如何走？我想走向何方？

第三節 狀態與位置～研究問題

看著自己粗勇的身材，想起自己從小就胖到大，想起國小階段，男生的言語霸凌及難聽的綽號，我裝作沒聽見，也或許是聽久了，麻木了，對自己豐腴的體態，雖然曾經也有一點渴望它變瘦小，但仍然毫無法改變地維持了肥胖的體態。舉身材為例子，是想要表達一種內、外在不一致產生的困擾，也想真正了解自己的動力來源。

當被言語霸凌時，心中的委屈是被壓抑的，「壓抑」的外衣下往往覆蓋著「憤怒」，以

及許多沒被處理的悲傷及失落，都在光陰流逝的過程中，找到某根稻草來壓死自己的那隻負面駱駝。這樣的發現或是被看見的過程，對自己是重要且有意義的，透過敘說個人經驗及自傳的型式，創造出的文本正是詮釋的過程，不斷澄清、思考、發掘及嘗試解決問題，同時在書寫中檢視、覺察自己的改變，留下足跡(何粵東，2007)。

王行老師在其個人著作「家庭重塑」一書言及，用他人眼光和理解，重新反芻過去家庭所賦予的身教、言教，所以我曾利用返回台北掃墓時，重回自己國小、國中、高中和之前所居住的地方，重溯當時的成長之路，同時也嘗試以個人長大成人後的視野，重新詮釋、整理自己的想法與看見。

確定研究方法和訂出題目雛形：一個社會工作者的「內心戲」，經過思考覺得除了鋪平直敘外，並沒有真正傳達我想與閱讀者互動的想法，靈光乍現，我想到釉藥，素胚未上釉藥時，只是一個陶胚，一如我給他人的感覺，表面粗曠，但其實內心有多彩的釉藥想要發揮，它也反映及象徵個人對追求知識的過程，學習調和釉藥的色彩與比例，然後一點一滴地畫上釉藥，過程中除了調和比例，也能創造出不同的花樣，還可以細看陶胚的紋路，目前雖是釉藥調配階段，但隨著調和頻率的增加與上釉技巧的精進，逐漸勾勒及完成心中所想，在這一勾一勒的過程裡可以發現這如敘說研究撥開、剖析自我的過程相似。曾經到台灣的陶瓷重鎮遊玩，看著美輪美奐、精緻細膩的陶瓷器皿，光彩耀眼地在自己面前呈現，也看見這些成品在還是陶土、粗胚時，被師傅慢慢地穿上光鮮奪目的衣裳在人們的面前綻放各具獨特性的美感、沉著感，這種猶如解構後，重新建構的過程，像極了敘說研究中的時間、空間、場所與情境的研究架構，再加上某種情節、事件連結的特性，然後作解構→建構→再解構→再建構，就這樣，我的研究主題產出了→「釉藥與素胚的對話：一個社會工作者的「內心戲」。

帶著這份對「我」的強烈好奇與專業工作中不知如何定位、不知自己想要什麼的焦慮，40年的半輩子光陰，許多從沒被整理過的經驗，一次次地嘗試跨越荊棘與蜿蜒崎嶇的內在路徑，我嘗試以「說自己」尋找出幫助自己一路走來的脈絡，探索又是怎樣的原因在困擾

內在自我？即將上路尋找武功祕笈的習武傻小子，內心有些雀躍，卻也有一些膽怯…。

我將個人 40 年的光陰，切分為二，一是 19 歲前的寒暑；另一部分為 19 歲後的花樣年華。我的 19 年寒暑，主要是童年到高職畢業階段，藉由回溯早期不同階段、重要事件，找出個人故事與成長脈絡。回溯過程，猶如調和釉藥，能看見色彩的調配及感受調和時的各種顏色視覺刺激，也能覺知色彩所帶出的細緻層次與條理。所以撰寫及研究過程，藉由找出與整理過往留下的隻字片語與記憶，借用都多拉 A 夢的時光機或任意門，接續不同的時空，恣意神遊地在當時的情境與個人心境中遨遊。



第二章 文獻探討

第一節 與敘說的相遇

壹、 敘事理論

故事(story)是一種以敘事(narration)方式衍生出的產物，敘事(narration)又稱敘說，是人類駟之知識和思維的一種方式，人們常會用敘事做表達、溝通、思考，也會用它了解事件與故事，這是很普遍的一種現象。從古至今、從小到大，我們社會化過程中，與重要他人互動、進入學校學習、認識國家與接觸世界、自我發展，敘事始終都是極為重要的角色，在我們周遭的日常生活中，故事就是文化事件，當我們在描述故事時，就是想透過敘事方式讓聽者可以理解述說者欲想傳遞的脈絡。一個好的敘事須包含劇情(drama)、角色(character)、情節(plot)及場景(setting)等組成。

敘事研究方法中所指的可能包括：一、我們研究的對象(人們的敘事，一種質性的資料)；二、一種質性研究的方法(敘事分析)；三、闡述我們研究結果的一種方式(用敘事來呈現、解釋研究發現。敘事探究或敘事研究(narrative inquiry 或 narrative research)是使用故事描述人們行動和經驗的研究方式，是種對人們日常生活方式理解的社會研究方法，同時也是詮釋觀點下所延伸出來的研究派典，聚焦在個人經驗的經歷上進行探究，然後在從個人經驗分析中得到過程與主體(包括探討故事、敘事與語言，以及此敘述對於個人和社會的影響與啟發)。

敘事研究也是研究人們說故事的敘事邏輯的方法學，其的目的在分析瞭解受訪者被訪談時，如何賦予生活經驗順序，使他們生命事件和行動變得有意義。敘事分析也可審視敘說者的故事，然後再分析其故事是如何組成及故事相關的語言與文化的來源。

「時間」對於人們的社會生活與文化建構，有著許多重要的影響，在敘事相關的現象中也有展現，敘事的基本性質在於傳達人們生活在社會中的時間經驗，以及在這種經驗過程中的認同建構。敘事不會把經驗或事件當作單一的孤立現象來理解、來尋求意義，它強

調必須在時間與空間上，將某個事件放在與其他事件的關係中，才能解讀這個事件的意義 (Somers & Gibson, 1994:59)，同時，為了尋求秩序與意義，敘事不是簡單地反映現實，而是還要在事件的開頭、中間、結尾的情節化過程裡選擇、重組及簡化現實 (Hinchman & Hinchman, 1997:xvi)。

Amia Lieblich 等人(1998)提出敘事研究的閱讀與文本分析，其面向與分析模式，敘述如下：

一、 分析面向

(一) 整體與類別(Holistic & Categorical)

「整體」是指把研究個體生命視為一個完整體，聚焦在探究個體故事主要的生命發展歷程，包含從過去到現在，已呈現理解故事主角的立場及其整體生命的故事。「類別」類似內容分析，是指把文本拆成具有特別意義的句子或段落，然後再把這些材料作為基本單位來分析，在定義各類別的屬性，進而歸納整理到選定的類別中。

(二) 內容與形式(content & form)

「內容」是指將自我敘說與跟敘說者受訪的方式來得到故事的片段以及意義，用來表達故事主體所要展現的目的、動機、生命主題、特質等意涵；而「形式」則是忽略內容重視形式，它包括事件的順序、情節的結構、故事的複雜性與時間的連貫性。

二、 分析模式

(一) 整體—內容(holistic—content)

整體—內容模式的分析取向類似臨床的個案研究(case studies)，是從整體故事的脈絡中去觀察，當呈現不同的生命故事片段、敘事語句時，呈現故事主人的整體生命故事，聚焦其敘事內容也須重視其意義。

(二) 整體—形式(holistic—form)

整體—形式模式的分析取向是去了解故事的發展與規律和研究生命故事的情節與結構，研究者可在故事中照到最有意義的事件或是轉折點，而運用此模式，所發現的事物也可以分析的較為清晰，讓人在整個故事的發展中找到亮點，也可說明故事的發展是持平、減緩還是上升。

(三) 類別—內容

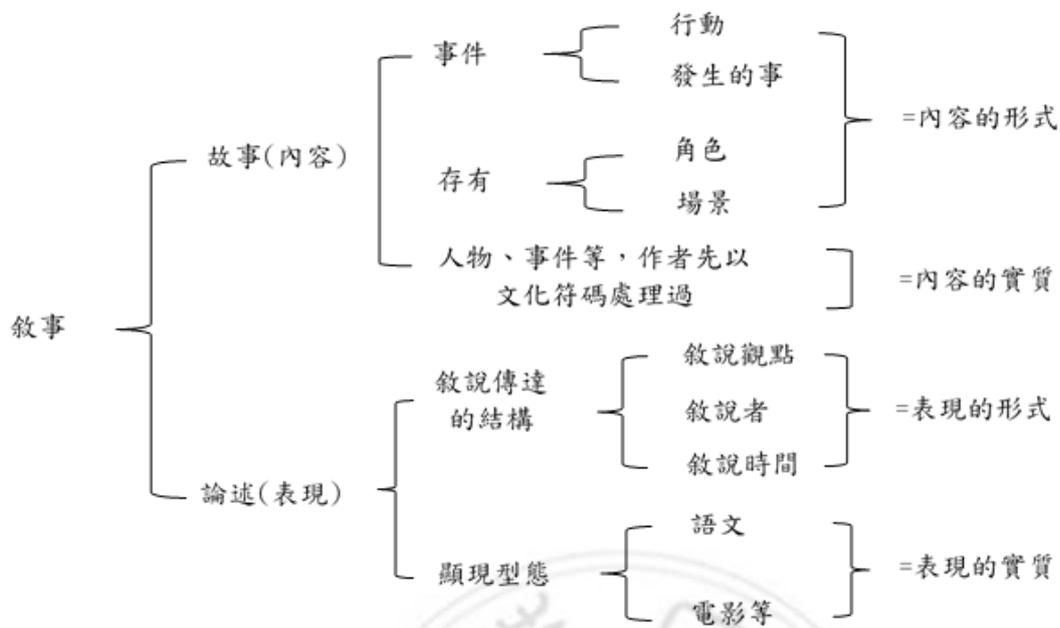
類別—內容模式的分析取向是研究主題的類別已經被定義清楚，然後從整體中擷取(exhct)出各類別的文本，將文本加以歸類至類別/群體中，因此範圍可能是小範圍或大範圍，通常也會帶有一些量化的處理。

(四) 類別—形式

類別—形式模式的分析取向是將分析聚焦在不同語言特徵或敘事風格上，也就是將故事中的一個類別單獨抽取出來，再對其形式進行分析，此分析模式較不重視整體的脈絡與故事內容。

Chatman 定義故事為「什麼人發生什麼事」可分為事件(event，包含行動)、存有(existent，包含角色及場景)與已被作者預先以文化符碼處理過的人與事物，故事可以組織經驗、創造意義，並掌握一種內在的感動，日常生活中的選擇與經歷都是故事(Rantala, 1997; Carrabine, 2016)。

「如何說故事」，包括「敘說傳達的結構」，如：觀點、敘說者與時間，也包含「顯現的型態」，如：語文、電影或戲劇、舞蹈(Chatman, 1978:19-26)。以下呈現的結構圖為「Chatman 的敘事結構圖」：



來源：改繪自 *Story and discourse: Narrative structure in fiction and film*(p.26), by S. Chatman, 1978, Ithaca, NY: Cornell University Press.

貳、 我的敘說

一個人「講述自己」的行動行為也可以成為反思、反觀自己的素材，因為敘說文本與言說行動本身就承載說者的框架(frames of seeing)、看的視野(ways of seeing)與自己和自己、他人與世界的關係方式(ways of relating)的訊息，當言說行動為展現、表達之前，這些訊息未必會全然被說者有所察覺(夏林清，2004：142)。

夏林清老師的這番對自我述說的詮釋說明，讓我想到個人情緒思考面向的特質，例如：一件事情歸因相關的原因後，因其個人的感受與決定方式，加上聽了媽媽(這裡說的媽媽是我的養母，並非我的親生母親)無心的負面評語，「順喔，很乖巧、善良，但就是善良到有點笨，人家說什麼，就聽什麼，一點都不懂得好好地分辨一下他人所的話，腦筋都不懂得思考，被人賣了還替人算錢(台語)，就是「噏動頭殼，甲ㄟ架大顆、架肥」，這話超級熟悉，也聽了上百遍，但我總是不以為然，心裡OS：「頭腦在要動、要思考時，就會思考，什麼人事物都要預想、都要沙盤演練，不覺得累喔！」，聽的當下，不想反駁，但心裡總會委屈般的思索著：「難道我就這麼差？難道我沒有辨別的能力？或者我真的沒有其他的特質或優

點了嗎？」，通常這樣的情緒、這樣的悶氣，透過時間的流逝後，會被我拋到九霄雲外去，未再多去想，為什麼他們會這樣想我、這樣說我？我生氣是否就是因為我認同他們口中的自己？我不以為然的原因又是什麼？除了表達關心，他們說我的背後的真正意涵又是什麼？兩者間有沒有什麼關聯呢？這些話語潛移默化下對我會成什麼樣的影響？

社會工作的領域多元，對於社會現象、社會新聞案件都有相當的憤慨程度，曾經在書店隨手翻閱「從故事到療育」一書(Morgan 著/陳阿月譯，2000/2008：33-34)，書中有一受暴婦女的段落，是說『看待自己「沒有價值」、「自作自受」，受到不公平對待這些單薄結論所遮蔽，隱藏令她臣服的權力策略和控制，以及她明顯的反抗行為；面對困境得到了什麼意義，通常在單薄的描述過程是呈現對人的自我認同只是簡單的結論，同時也產生許多面的影響。

原來我的不以為然其實是我的反抗行為，原來媽媽的這些言語，在有形或無形間，因為自己以往僅有情緒表現，而逐漸變成一種慣性思考，所以沒有了反思的過程與結果，這樣的循環，困擾我的內心，也影響個人對外環境的看法。

擅於敘事的黃素菲教授指出，內化是將問題指向內在的敘說，通常對人的生活產生的意義和認同，也導致單薄的結論，外化是將務問題及個人區分出來的敘說方式(2008，14)，單薄的理論導致更多單薄的結論，因為人們種種的知識、技巧、力量及能力都被問題蒙蔽(Morgan 著/陳阿月譯，2008：34)。所以單位主管給我的評價是個人能力沒有問題，但對於自己的專業知識過於自信心不足；自己也有覺察到自己的盲點與過度要求完美：「就是認為主管除了處世在道德表現應為表率外，其能力一定也要強過部屬。」這種好似「完美強人」的不合理期待，影響我看主管及服務單位的眼光，也讓自己在工作裡變成一頭啃蝕自己個人自信的野獸，這樣的自己，同時也因為無法接受人的不完美，而增加自己內心的許多困擾，降低因應外在問題的能量和能力。

我如何看我「自己」

除非我能看清楚我是如何看我自己的生命故事，否則我無法看懂別人是如何在說他們的故事(林香君，2008：9)。回想主管肯定我的工作表現與能力，不斷的鼓勵我，我卻對自己的專業能力缺乏信心，也困惑自己遇到事情時的處理方式，同時也發現自己有慣性思考的習慣，也因為如此，希望藉由探索自己的過程，學習反思與提問，重新認識自己。敘事治療認為人跟問題是分開的，人有許多能力、技巧、信念、價值觀、力量及承諾，是有助人改變人在人生中自己與問題的關係(Morgan 著/陳阿月譯，2008，24)，因此這是我採用敘事自我述說作為研究方法的原因。

第二節 自我認同的相濡以沫

壹、 自我認同觀點

許多學者皆有提出自我認同的定義，希望以階段或分類的方式去了解 and 歸類不同自我認同狀態的個人，以及其未來可能的發展方向(Kroger, 2007; Marcia, 1996)。Erickson 指出，發展出自我認同是青春期的重要任務，自我認同能否順利完成，除了要度過此階段的發展危機外，也會受到前一階段發展順利與否的影響，即自我認同的發展可能是走在兩個極端的鋼索上，一是自我統整(Ego Identity)，一是認同混淆(Ego Diffusion)，發展的失敗除了會停滯於當前的發展階段外，也會對個人的心理健康造成影響(引自陳坤虎、雷庚玲、宋維村和吳英璋，2011)。

表：生命週期八階段

生命階段	和諧的	不和諧	平衡
一、嬰兒期	基本的信任	基本的不信任	希望：由最初的母性照顧者喚醒希望
二、幼兒期	自主	羞愧、懷疑	建立孩童的意志力
三、學前期	主動	罪惡感	目的：(在遊戲中)實現目標

四、學齡期	勤勉	自卑感	能力：達成複雜任務的才智
五、青少年期	自我認同	角色混淆	忠誠：在不可避免的價值矛盾中自由選擇價值體系
六、成年前期	親密關係	孤立隔離	愛：奉獻與互動，道德關懷的基礎
七、成年期	生產繁衍	頹廢凝滯	關懷：關懷所有被生產出來的需求
八、老年期	統合	絕望	智慧：面對死亡時對生命超然的關懷

資料來源：《Erikson 老年研究報告：人生八大階段》（頁 52），周伶利譯，2000，台北：張老師文化。

Marcia(1996)參考 Erickson 心理社會任務的認同危機，發展出四個自我認同狀態的理論：(一)認同早閉(Foreclosure)：個人並未經歷認同的危機，缺乏自我探索的歷程，主要是內化了父母或權威人物的期待，以其作為自我認同的依據，早閉型認同是一種假認同，其職業認同和意識型態通常過於僵化，以至於個人面對未來種種的挑戰會產生衝突與困難；(二)未定型(Moratorium)：個人進行對於職業認同和意識型態正處於探索的歷程，尚未做出承諾，也就是說個體在此認同危機中，檢驗人生不同的可能性；(三)定向型(Achievement)：定向型認同是完整且穩固的認同狀態，個體對自己的職業或意識形態已經做出承諾，並了解自己是在自由、自主的狀態下做出決定，而這些承諾與個人內心的本質是契合的；(四)迷失型(Diffusion)：個人對於未來的目標和方向的探索，幾乎沒有什麼進展，他們未能解決此危機，處於一種停滯、漫無目標的狀態。

Kroger(2007)指出，自我認同可從五個面向去探討：(一)社會文化觀點：此觀點是認為自我認同是在社會互動的脈絡下所形成的，傾向以社會學的觀點去探究自我認同，這個觀點並不認為個人的內在認同歷程是存在的；(二)歷史觀點：此觀點是根據歷史情境的演變，從時代性的脈絡中去了解個體自我認同；(三)心理社會模式：主要是承襲 Erikson 的心理社會發展理論所延伸出來的理論模式；(四)結構性階段模式：此模式認為自我認同

具有線性的階段模式，個人的生活經驗和對其的詮釋，會改變其自我認同的基模，此模式認為這個歷程是不可逆的；(五) 敘事分析：個人對於回憶的重述，會形成自我認同。

自我認同是個體對自我感到明確，在經歷框間與時間的變化，從內在尋求自我的一貫性與連貫性，具有自我認同的人，對自己是具有自我肯定的，能夠表達自身的價值、目標、初衷與信念，同時，個人也會意識到自己與他人不同，也會察覺自己的認同對重要他人的意義，更希望自我的認同是符合社會期待。

貳、 相濡以沫的自我認同

自我認同面向是多元的，除了不同的階段和狀態，更可從個人、社會和歷史的層面去探索，它也是依附關係的延伸行為、是自我知覺獲得精神滿足，在人生的關鍵時刻、在心若倒懸的情緒中，透過自我的認同，從中找出自己生命的存在感，明確釐定自我的目標、價值、信念與承諾，進而積極的為自己人生賦予定位，使自我的個體生活有目標及意義，最終可以為「我是誰？」、「我將成為什麼樣的人？」的問題解答。

人生中總會經歷大大小小的磨難，這些經歷可能是窮困潦倒、可能是失去至親、可能是草莓遇到「靠傷」、可能是雞蛋撞到石頭、可能是稻草壓死駱駝、可能是發現金湯匙是鍍金的，無論是什麼打擊、什麼經歷，只要堅信自我認同這個「人」始終會相濡以沫的陪自己走過風雨、衝出網綁心靈的黑暗封鎖線，迎接耀眼的陽光。

若以鋼琴的白鍵來表示人生的快樂、黑鍵來表示人生的痛苦，那我的白鍵有雙親給我滿滿的愛、有朋友陪我開心笑大聲哭、有同事給我助力完成工作；而黑鍵呢？有同學對我圓潤身材的言語、肢體「霸凌」、有鐵湯匙沒有玩具的弱勢家庭的童年光陰、有雙親相繼驟逝的失落、有養母長期求好心切的精神壓力，但值得慶幸的是，鋼琴所彈奏出的旋律，黑鍵只具有升調及降調的功能，所以黑鍵如果是不快樂的人事物，就當它是為了要一再認同自我的調味劑、增強物；如果黑鍵是代表不快樂的絆腳石，既然被它絆倒了、痛過了，當自己回過神後，待傷痛不那麼疼的時候，我都用自我認同的方法告訴自己，站起來，這些苦難只是為了我單調的人生，增添一些色彩，還有些自己想要的色彩，我要自己為自己的

人生上色，而自我認同的基底色彩，讓我想到具有堅韌魔法的白色，為何是白色？因為白色給我的感覺，可以與任何顏色搭配、混合，雖然會被影響，但也影響他人，還有白色是純真、赤子的代表，一個人有著堅韌、純真的心，就算身處在喧囂的染缸裡也可以出淤泥而不染。

第三節 韌力觀點

在生活中，每個人都是一人分飾多角，角色是行為組型，社會上對每種角色均賦予某些期待，如：為人父應當養家活口、應該如何如何；為人母應當相夫教子，應該怎樣怎樣，都要符合社會期待，個人在教育與社會化的過程中，逐漸學習到符合自己身分的角色行為（張春興，1991）。

1970 年代之後，許多研究紛紛探索為什麼有些人在困境中能安然度過，而為什麼有些卻始終無法跨越樊籠、掙脫枷鎖，從這些研究中發現，能安然度過的人，其個人及環境因素有助於逆境中的個體維持正向適應的心理社會資源，這些心理社會資源被歸類為保護因子，也就是說在困境中透過保護因子的幫助，維持正向適應的動力過程，被稱為韌力（曾文志，2006）。韌力（英文 resilience）的概念是由心理學和精神科學發展而來，國內許多研究將其翻譯為「復原力」（曾文志，2004、蔡素妙，2004；侯斐菱，2011）。韌力是從探討「不易受傷」及「壓力的抵抗」等概念中發展來（Jew, Green & Kroger, 1999）；楊寶園，2012）。沈慶盈（2008）提出，復原力是指當個體處於壓力情境時，能夠化解其困境，朝向正向發展的個人特質與能力或過程，近年來心理學界開始重視「正向心理學」，社工界也提出「優勢觀點」，強調家庭或個人本身的力量與資源（利翠珊、蕭英玲，2008）。

韌力可分為四個概念，其一韌力是個人所具備的能力或特質；其二韌力是在逆境中產生的適應反應；其三韌力是透過個人事件及環境的相互作用中所產生的一種動態的動力過程；其四韌力是運用內外資源解決發展階段各種議題的一種良好適應（郭珮婷，2005）。其

實，開門見山的說，韌力是一種個人特質，也是一種反應，也是一種互動的過程，也是一種結果。

Brooks & Goldstein 則指出具有韌力的人有以下特質：(1)知道如何加強自己的抗壓性；(2)有同理心；(3)有效溝通，具人際互動能力；(4)具有解決問題及決策技巧；(5)設立切合實際的目標及期望；(6)由成敗中學習；(7)是社會中具有同情心及貢獻力的一份子；(8)根據有意義的價值觀過踏實的生活；(9)幫助他人感受特別之處，也覺得自己很特別(洪慧芳譯，2004)，至於要如何擁有這樣特質，Brooks & Goldstein 提出十種方法：(1)改變生活中的負面腳本或思想；(2)選擇抗壓而讓壓力壓垮自己；(3)同理心；(4)有效溝通；(5)接納自己與他人；(6)貼近他人且有憐憫心；(7)有效處理錯誤；(8)特長培養；(9)訓練自律與自制力；(10)維持心智堅韌的心智型態(洪慧芳譯，2004)。

韌力被視為從困境中站起來，而且變得更茁壯，其觀點也改變過去使用病理學或是缺陷的角度來看待個體所產生的問題，反而是聚焦個體在歷經創傷所擁有適應環境的能力與優勢(Walsh, 2002)。它同時也強調看見每個人的潛力，強化其自尊與自信，發展出一種「我做得好」的信念，積極主動也是不可或缺的因素(江麗美等人譯，2008)，它有兩種方式可供人們辨識，一是個體經歷重大威脅或強烈困境，二是儘管在逆境中，個體也可以在社會適應良好(Luthar et al., 2000)。韌力也是一種相當複雜的概念，是個體和環境交互影響的動態過程，是會隨著生命階段發展的不同而有所改變，它不是一個結果，而是一個豐厚生命的歷程(Ruttwe, 1987；引自陳怡婷和簡芳吟，2008)。

第四節 生命歷程觀點

生命歷程指個人及其生命發展中社會認定以及年齡設定的生命事件與角色連續互動的結果(Elder, 1998)。愛爾樂教授認為，人類早期的生活經驗與日後的發展軌跡有顯著的關聯，因此特別關注兒童青少年階段邁入成年階段所展現的個人資源與其社會資本的連結，

以探討生命歷程理論在家庭與人類發展研究上的適用性。其強調人類出生、成長時期的歷史文化背景，影響個人的家庭生活、學校教育，以及進入職場所扮演的角色與表現。

馬慧君、張世雄（2006）認為生命歷程研究有兩特色：

（一）鉅視的脈絡與微視的過程，生命歷程是社會結構的一部份（as units of social structure），而較不是個人的發展史。

（二）生命歷程是研究「三多（multi-）的研究」：

1. 多層級的分析（multi-level analysis）：生命歷程涉及個人、家庭、組織、世代、以及國家社會。

2. 多重時間的分析（multi-time analysis）：生命歷程關係年齡、處於某組織或某社會地位的時間長短、歷史性的時間因素、經歷特定事件的時間長短（貧窮、戰爭）等其他因素影響。

3. 多生活領域的研究（multi-life domain analysis）：單一的生活領域事件或軌跡中，不能配單獨解釋，必須與其他生活中領域作關連、對照。

Glen Elder 所提出的生命歷程觀點顯現人從出生到死亡都在歷史、經驗及各種轉變的連續過程中，生命歷程則是文化與社會制度的產物，形塑了個人及家庭生命的模式

（Hutchison, 2005），下表是生命歷程觀點的基本概念：

主要概念	說明
世代(cohort)	是指一群人出生於某一特定歷史時期，具有相同的年齡與生活模式下歷練特定社會變遷事件，意即同時代具有特定歷史生活經驗的一群同年齡的人。例：同一出生世代之比率(1970年出生的人，在不同年齡或生命週期的死亡率或疾病率)。
過渡期(transitions)	是指個人因組織結構變化而使社會角色有所轉化，跳脫舊有的角色與地位以因應外界變革環境中的挑戰。生命中充滿了過渡

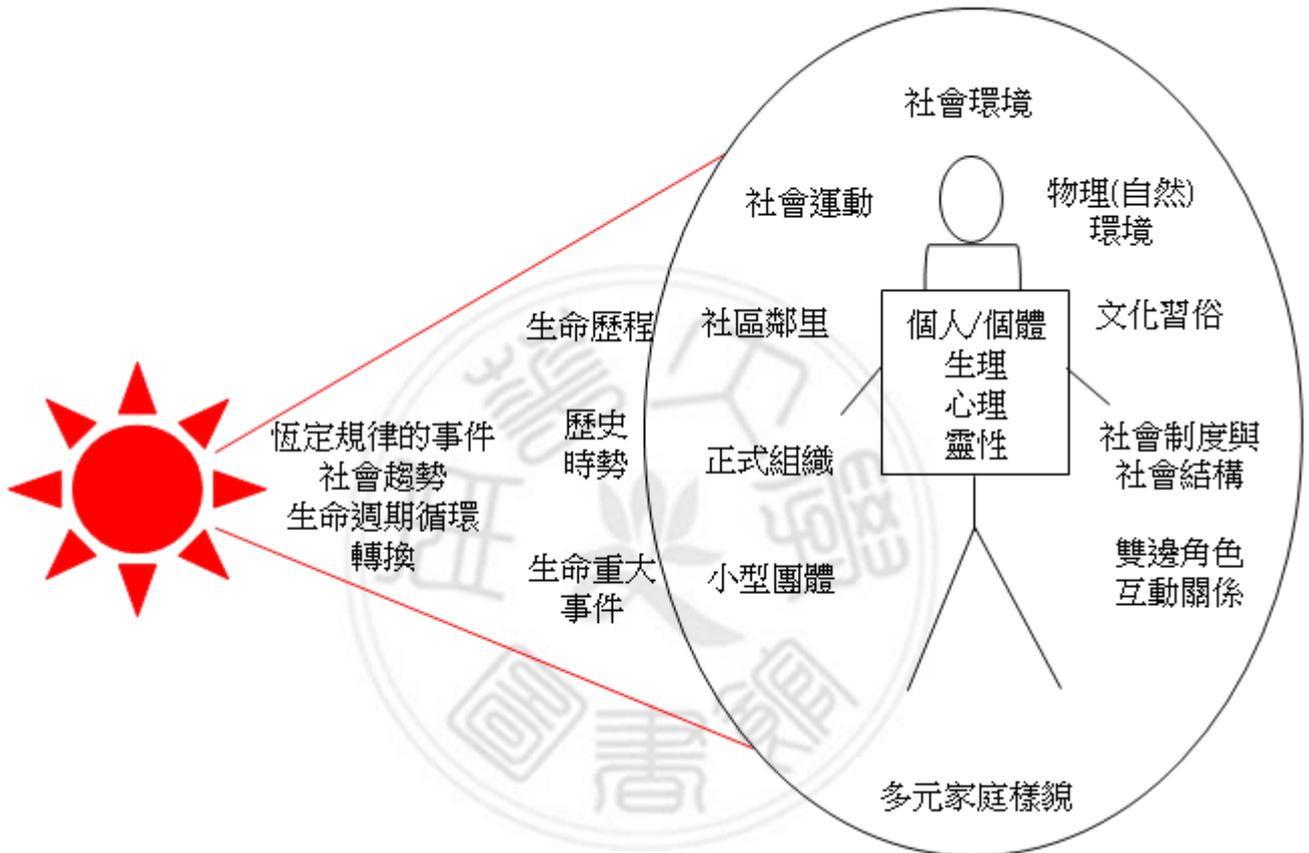
	期，例：上學、進入青春期的、畢業、結婚等。
軌跡(trajectories)	是指長期的身心發展變化模式，包括許多不同之多重角色的轉換與過渡期；依據不同階段所擁有的文化資本，而涵蓋不同行動者個體生命史的意義。人生軌跡牽涉到長期人生過程的改變或穩定的模式。
生命事件(life event)	是指重大生活事件引發之狀況可能導致長期嚴重性的生涯中斷(改革不同個體的生命歷程，使人類呈現顯著差異性行為)。例：美國 911 事件或台灣 921 大地震的生命事件對罹難者家屬的影響。
轉捩點(turning point)	是指生活事件的發生造成人類個體生命歷程軌跡中長期性角色任務的轉換。轉捩點代表生命歷程中在人生旅途代表新的方向，或是一項舉足輕重的改變，而非暫時性的小轉彎。

依據上表的概念所示，將 Elder (1994, 1998) 及 Shanahan (2000) 提出的想法統整，Hutchison (2005) 提出生命歷程觀點中的六大重要議題：

- (一) 人類生命及歷史脈絡相互作用：人類個體與家庭發展，必須放置於歷史脈絡及社會文化結構下檢視。
- (二) 人類生涯的時程點：角色與行為的差異與特定年齡群組相連結，乃是根據生物的、心理的、社會及心靈的分層分級過程的結果。
- (三) 連結的或互賴的生命共同體：人類的生命、生活與生涯是休戚與共的互相依賴體，而家庭是經歷及解讀歷史、文化與社會現象的主要舞台。
- (四) 人類的自由意志與選擇：在社會歷史的結構狀況與限制及機會下，個人生命歷程的建構有賴自主的選擇與行動力。

(五) 生命歷程多元樣貌與文化軌跡：個人的生命歷程根植於文化習俗與歷史脈絡之中，並對個人帶來優勢機會或劣勢及挑戰。

(六) 發展的風險因子及保護因子：每一個生命的過渡期經驗歷程對下一個生命事件或過渡期有所衝擊，而且可能帶來生命軌跡上的轉機或危機。



圖：個人、環境與歷史時勢的關係

第三章 生命敘說之 19 歲前的寒暑

小時候(作詞：吳青峰，作曲：吳青峰，演唱：蘇打綠)

小時候 我們的城市像郊外
我們的腳步很輕快 那時天空很藍 心很小 路很寬
長大後 我們的存在像塵埃
我們的距離被拉開 有時相處很難 想很多 話很短

稻香(作詞：周杰倫，作曲：周杰倫，演唱：周杰倫)

還記得你說家是唯一的城堡 隨著稻香河流繼續奔跑
微微笑 小時候的夢我知道

紅蜻蜓(作詞：李子恆，作曲：長渕剛，演唱：小虎隊)

當煩惱越來越多 玻璃彈珠越來越少
我知道我已慢慢的長大了
紅色的蜻蜓曾幾何時
也在我歲月慢慢不見了

第一節 幼學時光(1979 年~1990 年)

從小家裡就撥放著各式各樣各種旋律的老歌，「天涯之女」、「春之晨」、「小城故事」等等，還有老爸最愛的「粵劇」跟老媽最愛的「楊麗花歌仔戲」，在這樣的戲劇與歌曲的薰陶下，對於歌詞的意境特有感覺，上面三首歌的意境彷彿就是經過 40 年歲月的生命痕跡的縮影。

芋仔與番薯的火花

我的父親是隨國民政府來台老兵，在 49 歲時透過我母親的表姐牽線，娶了與他相差 34 歲的配偶，也就是我母親，我母親家窮也不識字且也只是個半大不小的孩子，所以對於孩子的照顧也不懂，我和姐姐是爸爸帶大的。聽父親說過爺爺對家庭並不照顧，所以父親一直怨恨爺爺，只是親情天性，沒有爺爺的血脈傳承，又怎會有父親，父親經歷過二戰，曾在槍林彈雨中，只為替家裡見底的米缸帶回一包米，他總說他那時才 12 歲，如果有爺爺

的照顧，他或許就不用在小小年紀替奶奶扛照顧一家六口(我的奶奶、父親的爺爺、奶奶和兩個年僅一歲及二歲的弟弟)的事物，再加上父親 18 歲就因為戰爭的因素被迫與相依為命的家人分離，再見面時已是黃土一坯，而奶奶卻也無法看見自己兒子成家立業的情景，如果是我，在台灣，一切是零，沒有祖業、沒有分文、沒有背景，有的只是一雙經歷風霜的手，而我也只能靠這雙手。因為父親的苦從不對我說，我自然也不懂得怎麼將遇到的事、遇到的委屈、遇到的嘲笑跟家人說，我們長大了，出外工作了，父親等著我回家，看我吃著他的飯菜，很開心，那時我的頭髮已經掉了，他也沒問我在外有沒有因為這樣而被欺負，如果我是父親，面對女兒這樣的處境，也不知該如何安慰吧！他唯一做的，就是讓我有家可回、讓我覺得家給的愛是滿滿地，雖然我幾乎不曾跟父親說我的心裡話，但我最喜歡依偎在父親的懷裡，聽父親說他的人生故事，或一起聽父親最愛聽的粵劇、國樂，那時候好幸福，原來幸福就是這樣的簡單、原來子孫繞膝的場景是如此溫馨，如果可以再回到那個時光，相信我跟父親都會很開心。

媽媽的娘家，據自己的觀察，媽媽對娘家的兄弟姐妹很好，但媽媽的兄弟姐妹並沒有很「理睬」我們家這四口子，從有記憶以來，媽媽的兄弟姐妹只有來借過錢，逢年過節或爸爸、媽媽有什麼「甘苦病痛」，他們都不曾有通噓寒問暖的電話及人影。媽媽家很窮，媽媽的娘家是雲林縣四湖鄉溪底村的小農村，外公眼盲，連同母親，外婆生了五個小孩，媽媽是大姊，家裡有一塊三分地，種著花生、地瓜等農作物，小時候在田裡幫忙，每天三餐吃著地瓜多過米粒的稀飯過日子，若是我身處在那樣的時代與環境，應該也只能盡量幫家裡的忙，媽媽不識字，連自己的名字也不會寫，嫁給爸爸也是父母之命媒妁之言，如果我是母親，一定很害怕，害怕自己要離開自己很熟悉的家，跟一個只見了幾次面，完全陌生的男子一起去到大城市——台北，且又不知為人妻為人母的角色要如何扮演，去到台北，雖然開始吃著簡單的家常便飯(兩道青菜和白米飯)，但跟家裡比起來，似乎好很多，爸爸大媽媽三十幾歲，爸爸對媽媽很包容，他們不曾吵過架，如果是我，也不知道要怎麼吵架吧！因為我就是幫著我老公，安安分分的生活，媽媽嫁給爸爸時，根本是大孩子生小孩子，所

以媽媽也不懂如何帶小孩，我跟姊姊兩姊妹是爸爸照顧的多，但爸爸也無法時時刻刻照顧我們，所以還是要教媽媽如何帶我們，我相信媽媽她很努力地學習如何照顧，因為我若是媽媽，也會願意學習著如何照顧，起碼在老公外出批貨、採買的時候，我要將孩子顧好。媽媽單純，有著母親的天性，在我很小的時候，姐姐應該五、六歲，而我才四、五歲，姊姊把鄰居家的洗衣粉拿來玩、拿來倒，鄰居阿姨很生氣拿著掃把打姐姐，媽媽見狀，一把護住姐姐，任由阿姨拿掃把打的畫面，多麼清晰的印在腦海裡，如果我是母親，應該也會如此，就算自己再差再不足，那是我的孩子，怎麼可以被欺負。媽媽很傳統，感覺得出來，她依附著爸爸、依賴著爸爸，爸爸就是她的天，爸爸走的那一天，媽媽很難過，我相信媽媽很想爸爸，要不然也不在爸爸才走的三個月後就急著去找爸爸，我是媽媽的話，一定也很難走出我最親密最照顧我的人，永遠離開我的傷痛，我應該也會相信我跟他去一樣的地方，我就可以找到他，我就可以在和他一起生活，這應該是媽媽最單純的想法。



圖：爸爸、媽媽在媽媽工作的日本料理店外的合影～

日本精神科醫師齋藤學(1998：98-99)指出：

孩子發現父母處於緊張或不和關係時，除了有些孩子會扮演心理醫師角色外，其他還可能扮演的角色有「待罪者」、「英雄」、「小丑」等。「待罪者」角色的孩子會讓自己變得愛犯錯、笨拙、無能，成為家裡的問題兒童，他們會以「這個家庭最糟糕的是我，一切都是我的錯」的方式，企圖減緩家中的緊張氣氛；「英雄」角色的孩子則是學校、運動場上表現優異，成為家庭寄予厚望、光宗耀祖的明亮之星，他們是用這樣的方式來防止家庭的破裂；「小丑」角色的孩子則會做各種可笑的行為，讓家庭的氛圍顯得愉快。

我的小時候就用誇張的動作、好笑的行為來營造家庭氛圍；而姐姐就是用「待罪者」的身分讓爸爸媽媽傷腦筋！

小時候跟姊姊一起念幼稚園，幼稚園會有娃娃車來家接我們上學及放學，那時的幼稚園以年齡來編班，小時候，就比一般、同年紀的孩子來的「粗勇」，「粗勇」真的只是外表，記得第一天上幼稚園的時候，哭的「厝頂」都要掀起來似的，而園長催促著父母離去後，沒有安撫我，沒多久就收起了哭聲，開始跟同學玩，果不其然，我成了園長口中說的一樣：「等下跟人一起玩，就不會哭了」，幼稚園上的就是簡單的課程，例如：九九乘法表、勺勺口口、1234、個位數、雙位數的加減乘除等等，對於父母而言，回家有功課要寫，不吵不鬧就好，交友情形、學習狀況並不會多聞問。幼稚園的階段裡，有過一次手腕骨折及手肘脫白的情況發生，那兩次受傷備受關照，所以病痛對我來說，不是件痛苦的事，也因為沒有危及性命，所以並沒有體會出生命的脆弱。

入國小後，所需要的生活用品，父母都會給予我基本上的需求，並不是我比姐姐受寵，而是因為身材較為豐腴、圓潤，所以爸媽也沒辦法讓我用姊姊穿過的衣服，那個時候對於這些民生用品，並沒有特別的要求，只覺得有就好，價格低廉也沒有關係。

壹、 家中的兩大支柱

爸爸與媽媽是早點流動攤販的攤主，靠者蔥油餅跟豆漿這兩味庶民小吃，撐起我們的家，爸爸剛開始賣蔥油餅的時候，生意很差，偶然的機緣，某位山東老兵吃了爸爸做的蔥油餅後，開砲似的說：「你這餅，丟給狗吃，狗也不吃」，爸爸不恥下問地請那位山東伯伯，做一次蔥油餅給爸爸看，爸爸也算聰穎，看了一次，就知道自己所做的餅，問題出在哪裡，做了調整後，生意變好了。



圖：父親與母親養家活口的流動攤

生意不好的時候，我並沒有發現父母親有過爭吵，唯一感覺家中氣氛不好的時候是在我一歲的時候，外公的去世，外婆跟我的兩個舅舅和兩個阿姨，共五個人從媽媽雲林鄉下來到台北，跟我們一家四口，擠在五、六坪的房子裡(如圖 1)，爸爸的負擔變得沉重，他不向往昔一樣輕柔的哄著我，哄我的時間也變少，也不怎麼講話，一個人默默地做，默默地承受養一大家子的壓力，這樣的壓力，待外婆改嫁給一個外省老兵，搬去桃園後而減少，壓力降低後，爸爸哄我跟姐姐的頻率又跟我們出生時一樣，一樣地感覺到好幸福，好溫暖。



圖 1：小時候眷村住的房子，是在他人家的水塔上搭建的。

國小階段開始，我們就要獨立照顧自己，學習自己起床、自己穿好衣服上學、自己走路去上學、自己買早餐吃，放學後，自己走路回家、回到家自己用電鍋煮飯、自己寫功課，配飯的菜就等媽媽去採買後，回來煮，這是小一開始的獨立生活。

小時候，爸爸媽媽做生意有空之餘，會帶我跟姊姊坐公車去玩，最常去的地方就是台北的「國父紀念館」，在館內，屏氣凝神地看著儀隊的交接，好雄壯、好威武，小小年紀真的不懂，他們為了這樣的呈現是付出多少，長大、成熟懂事後，真的能感受得出來，什麼是「台上一分鐘，台下十年功」。



圖：爸爸媽媽做生意有空之餘帶我到「國父紀念館」。

除了去國父紀念館，還會去那時候還沒有拆除的「中華商場」買爸爸最喜歡的黑膠唱片，然後爸爸在帶我們一家子口去「金獅樓」吃港式飲茶，十月十日國慶日，爸爸也會帶我們一家子口去現今的「大稻埕碼頭」看煙火，記得有次，人壅擠到把我們一家四口分散成一個大人帶一個孩子的時候，爸爸好擔心，因為媽媽不識字，對爸爸而言，媽媽不是他的老婆，而是他的「大女兒」，而走散的時候，媽媽帶著姊姊，對爸爸來說是不見了兩個女兒，那種擔心的心情，讓我第一次看見爸爸哭了，還好媽媽最後懂得帶著姐姐回到家，爸爸看到走散的兩個人，沒有發脾氣，只說：「下一次要跟好、要抓緊喔！」，那時的我，其實不懂得那樣的心情轉折，但能感受到爸爸對我們的愛。

當我漸漸地長大後，爸爸開始說他小時候，爺爺不養他、不養他的母親(我的奶奶)、不養他的奶奶，只顧著去外面抽鴉片煙跟賭錢，所以爸爸說他非常討厭他的爸爸(我的爺爺)，因為爺爺敗光了家產，所以爸爸說他跟他的母親、他的外婆過得很辛苦，家裡常常都無米可炊，爸爸是長子，12歲那年，八年抗戰開始，他必須在槍林彈雨的縫隙中，找米糧、找食物回家給他的媽媽、外婆、兩個弟弟吃，八年抗戰結束了，爸爸以為可以好好生活了，

努力賺點錢，就可以給家裡的人過好一點的日子，但因為戰後，再加上國共內戰開始，鄰里的長輩說：「去做國民黨的兵，怎麼樣都會有些物資和錢，可以讓家人有些溫飽」，聽從了鄰里長輩的建議後，爸爸去當兵了，這個決定是維持了家庭的溫飽，但這個決定也斬斷了爸爸和原生家庭的親情，為何這樣說，因為國共內亂，爸爸 24 歲跟著國民黨軍隊撤退來到了台灣，再也沒能見上自己的母親一面，那種遺憾，相信在爸爸決定去當兵時所不曾想到過的變化。

貳、 惹事的姐姐

姐姐大我一歲三個月，我們讀書時只差一個年級，小時候我們家住在眷村，姊姊會為了保護我而跟著村裡欺負我的孩子打架，或跑到人家家裡面洗衣粉亂亂倒、沙拉油亂亂倒，只為了報復欺負我的人，那時的我，只覺得姊姊很厲害，姊姊很愛我、很疼我，長大之後，回想起來，姊姊很衝動，沒有思考後果。姊姊很多事都很敢做，例如：偷爸媽的錢，然後分給別人一起花、小二就翹課、撕第一名的考卷、割破他人的畢業紀念冊、國一就翹家，這樣的偏差行為，當時爸爸不知道如何管教，只有默不聞問，翹家幾天回到家了，爸爸會很生氣的把姊姊鎖在房間裡，姐姐竟可以趁家人熟睡，從陽台的爬招牌下去而逃家，姐姐 13 歲開始逃家，在外混不下去也不回家，就去偷東西，幾次的夜裡，家中的安寧都被警察局的電話劃破，不是因為姐姐在外遊蕩被警察抓到請家長帶回，就是偷東西被警察抓到要家長辦理交保，這樣夜晚疲於奔命的日子，最終因為竊盜被判保護管束進了感化院。

當姊姊逃家之時，一家四口變成了一家三口，爸爸媽媽對我的關注越來越多，牽腸掛肚的擔心我也會步上姐姐的後塵，然而，因為個性的不同，在與爸爸媽媽的相處，看見了父母對子女的付出與辛勞，且也不願父母再因我而傷心，所以一直告訴自己，什麼事都不要讓父母擔心，也因為這樣的信念，造就了「眼淚往肚吞」的壓抑心理。

參、 變成「獨生女」的責任

因為姐姐的逃家、感化院生活和走入婚姻，我突然變成了「獨生女」，爸媽全部的冀望與生命的全部，都集中在我身上，對於我的課業，比較不重視，但對於我的交友情況及品

性的養成，卻非常在意，我所交的同學、朋友，爸爸媽媽很樂意他們來家裡吃飯，為的就是觀察我的交友情況，對於我要外出跟同學聚會，總是會要求我交代清楚，是跟誰出去、幾點會到哪裡、幾點會回家，因為這樣的要求，我曾經跟爸爸媽媽發過幾次脾氣，但他們不會因為我的反彈過而稍微鬆懈，依然故我的要求我。每次發這樣的脾氣後，我總是覺得內疚，覺得自己一定傷了爸媽的心，後來，慢慢地去思考爸媽這樣要求，背後的因素，終於改變了自己的作法，其實說穿了，也不是什麼改變，只是把被動的「要求」改成主動「說明」而已，這樣降低了親子間的摩擦，也讓父母對我的行為更安心，這個反思的經驗很不錯。

肆、 長大之眼

我用長大之眼來看待這段過往，我看到一位父親努力地要擔起他的責任，讓他家裡的人過上好日子，當經濟重擔增加時，在他的身上有許多說不出口的痛苦與無奈，爸爸一人獨自承受，不曾聽他透露出任何隻字片語，媽媽也沒有辦法分擔爸爸的苦楚，這些沒被說出、分享、討論的心情煎熬，爸爸都選擇壓抑在他的內心深處。爸爸慈愛溫和、體貼敦厚，面臨經濟壓力，他選擇勇敢面對、咬牙苦撐，自始自終未曾將養家這個重擔拋棄。

我的母親是雲林鄉下農村的台灣姑娘，媽媽的原生家庭有一塊三分田，在我外公雙眼失明後，無法再進行耕作，而家庭的經濟陷入了困境，身為長女的母親，那年 15 歲，母親在她表姊的介紹下，嫁給了我的爸爸，父親與母親相差 34 歲。媽媽雖然有完成國小的國民義務教育，但因為學習環境是在鄉下，我的外公外婆忙著耕作，根本無暇督促媽媽和其他手足的學業，所以媽媽目不識丁，許多事物也是嫁給父親才一步一步地慢慢學，媽媽總覺得爸爸就是她的天，媽媽雖然不太懂得分擔爸爸的憂愁，但她總是默默地陪爸爸走過、面對所有的難關。因為知識、能力的不足，我與姊姊的強褙時期，喝牛奶、換尿布、洗澡是爸爸親力親為，媽媽只在爸爸外出採買貨品時，短暫照顧我們，直到我們到了牙牙學語、能走能跑能跳的時候，爸爸照顧我的擔子才稍微輕一些，也因為我算是爸爸帶大的，所以母親也無暇顧及我在不同成長階段的心理需求。母親或許不會跟我們說說心裡話，我們孩

子也沒讓她瞭解我們的內心世界，但母親默默陪伴的特質，讓自己現在回視自己的特質，似乎也母親一樣，當他人難過、悲傷時，什麼安慰的話語都沒有，只是靜靜地坐在、陪在對方身旁，讓對方倚靠著，彷彿一個肩膀、一個擁抱就是安慰。

我的姐姐體態嬌小，笑容甜美，是位聰明、八面玲瓏的人，她總可以跟未曾蒙面的人，天南地北的聊開來，被欺負了，明著會假裝弱勢，暗地裡會算計著如何討回來，小時候就曾因為鄰居的孩子欺負我，她跑到人家家裡去搗亂，我小的時候可以感覺得出，姐姐會想要保護我們這個家，但因為長大後，她知道她保護不了時，她會選擇以保護自己、顧及自己、以自己享樂為優先，開始過著沒想為家庭付出的『獨立』生活，夜不歸營，在外流連。父母親情、手足之情對她而言，彷彿只是她的保護網，家對她來說不就是個有替換衣物的旅館，說來就來，說走就走，就算父母雙雙離世後，她仍覺得我是她的保護網，因為她知道，無論如何我都是一個不可能不理她、在我心裡她是我唯一有血緣關係的親人，所以對我予取予求，但我自己就如她所想的一樣，她是我親人，我不可能不幫她。

兒童時期的我，備受爸爸媽媽姊姊的愛護，心中充滿滿的愛，但卻沒有人教我如何表達個人內心想法，所以長大後，遇到事情，多是忍讓；遇到請求，多是答應，沒有拒絕。忍讓、壓抑、不善拒絕的結果，感覺活得好累、自己是個濫好人，也因為家人和我缺乏正向思考及不善於以言詞溝通彼此心中所想的結果，讓我得不到親密與安全感。

第二節 國、高中生活(1990年~1998年)

節錄小虎隊的一首歌曲『愛』的前段（作詞：陳大力/李子恆，作曲：陳大力）歌詞，頗能代表自己當時所期望、希望的部分心境。

把你的心我的心串一串 串一株幸運草串一個同心圓

讓所有期待未來的呼喚 趁青春做個伴

別讓年輕愈長大愈孤單 把我的幸運草種在你的夢田

「人都是一樣的！苦的時候，需要有人了解，倦的時候，需要有人陪伴；怕的時候，需要有人支持，困的時候，需要有人商量，迷的時候，需要有人指引」（蘇益志，2011）。

壹、 國中時期

國中時期，接觸的是跟小學不一樣的新環境，成績跟小學時期一樣，維持中下的成績，始終都在最後數來的十名之內，這三年，過得算是快樂，唯一耿耿於懷的是，國中有一個很要好的同學，她是二年級才轉來我們班的轉學生，我們常常一起玩樂、打籃球、看電影、吃速食，她教我功課，我教她學唱粵語歌曲（因為她當時的偶像是孫耀威，而孫耀威是香港歌手，有唱粵語歌曲，而我的父親是廣東人的關係，所以我會說廣東話，也會唱粵語歌曲），這樣的日子，我們快樂的度過一年多，記得是國三下學期某個假日的下午，我帶她去唱了她人生第一場的 KTV，唱完 KTV 後，我們各自返家，當我那天晚上打電話去她家後，我們的情誼就此變調，變調並非發生什麼意外，而是當時 KTV 給人的標籤印象是不良少年聚眾滋事的場所，所以當她的母親知道我們去唱 KTV 後，她在電話的那一頭，嚴峻的直接向我表示，妳功課不好、程度差，妳不要來帶壞我家的小孩，我們家的小孩還有很好的未來。

那受創後，心情難以平復的日子裡，上課不是發呆，就一直回想她媽媽所說的話語，在那個升學主義掛帥、還要聯考的年代，考上建中、北一女是每班成績數一數二、名列前茅學生的理想學校，也是之後台、清、交的墊腳石，所以在她母親眼中的我，就是她女兒的絆腳石，這樣的創傷在時間的流逝，逐漸淡忘。

貳、 抉擇

成績中下、接近車尾的我，知道自己是考不上國立高中與高職，所以就沒有去高中聯考，而去考高職聯考，在還是有落榜率的聯考裡和原本父親就希望我工作，不要再讀書的情況下，我還是報名考了高職聯招考試，為了不要讓爸爸擔心學費，所以我選擇高職的夜間部就讀，這樣白天不僅有工讀、就業的機會，也不用為學費擔心，晚上還可以進修、擁有文憑，這樣一舉數得下，我選擇半工半讀的道路。

參、 我的高職生活

高職生活，所讀的科系只收女生，念的是商科，會計科目的數字培養我對數字的敏銳度；電腦的接觸讓我擁有文書的基礎；英打打字機的敲打，提升節奏聲音的震撼共鳴；日文あいうえお的學習，讓我多了一種語言的洗禮，還有足壘球、籃球、園遊會、社團等等的活動與課程，讓我的高職生活多元又充實。高職夜間部四年的光陰，在沒有繼續升學、要開始當社會新鮮人的19歲，畫上這個階段的休止符，回想這是四年的歲月，課業輕輕鬆鬆地維持在前10名內，日文檢定考也有3級的成績，身材、身體依然頭好壯壯、健健康康，半工半讀的過程，也與同事、同學相處融洽，日語成果展，穿著租來的忍者龜衣服，演隻讓人捧腹大笑的烏龜，雖然不是主角，但能站在舞台上，綠葉又何妨呢！開心、美好的回憶最重要。

肆、 從「老闆」到失業

高一要升高二的暑假，爸爸邁入了古稀之年，加上警察大人們一日數次的取締流動攤販的行為，讓爸爸無法再當他「檔口」的主事者，結束他經營的流動早餐攤，爸爸失業後，覺得身邊沒有滾動的錢，也覺得不可以坐吃山空，可是他已上了年紀，深知沒有老闆會聘僱他的，所以他鼓勵媽媽去找工作，媽媽不識字，也不善言辭，更缺乏運算能力，後來媽媽還是應聘到一份日本料理餐廳的洗碗工工作，爸爸擔心媽媽無法勝任，所以向老闆表明，媽媽上班的時候，他會來幫忙媽媽一起工作，老闆聽了很開心，因為一份薪水卻有兩個人為這份工作付出。

爸爸這樣能屈能伸、韌性的態度，潛移默化的身教，給了我無比的震撼，而父母為我們這個家所付出的辛勞，我點點滴滴都看在眼裡，記在心裡，所以只要一到放假日(星期六、日沒上學的日子)，我就會去日本料理餐廳幫媽媽洗碗，讓爸爸媽媽可以輕鬆、休息一下，每當我們三人一起工作，工作結束後再一起散步走回家，那種幸福的感覺，到現在回想起來，都感動的掉下眼淚。

伍、 缺了一角

姊姊在我國中階段，開始她的偏差行為，翹家、偷竊、混酒吧、夜不歸營，父母親白天辛苦工作，晚上還要為了姐姐的事情上警局保人，記得有一次陪著爸爸去警局保人後，爸爸要姐姐回家，姐姐不願意回家，出了警察局就跑給我追，記得當時我忍著運動扭傷的腰痛，一邊追著姐姐，一邊叫喊著姊姊，要她跟我們回家，但姐姐沒有停下腳步，一路跑出我們的視線外，當我忍著腰痛走回到佇立街頭的父親身邊時，爸爸傷心又無奈的說：「走吧！我們回家，當我沒生這樣的女兒」，爸爸雖然沒再說一句話，但我能感受到他心中的那份傷痛。

爸爸常說，姐姐雖然是足月出生的，但不知為何，她出生時，她的吸允能力不好，不太會吸牛奶，爸爸是掐著奶瓶的奶嘴頭，一滴一滴地將牛奶滴進姊姊的口裡，爸爸說，姊姊比我難照顧，牛奶的廠牌也是喝了好多家後，最後還是喝 S26 才不會拉肚子，可以想像一個父親對他的女兒這樣盡心盡力的呵護，而女兒給予這樣的回饋，對一個做父親的來說，傷害有多大，如果說父親不盡責而得到這樣的回報那還情有可原，但我的父親是個很愛家、很顧家的人，受到姐姐這樣的對待，他不傷心，實在是不可能的。

父親的包容真的是很廣很深，姊姊後來因為竊盜而入了感化院，她每周可以面會的日子都會跟媽媽一起去看姐姐，我有時也會陪爸爸媽媽去看姐姐，看到了姐姐因為失去自由而抱著爸爸哭，心中並沒有太多感受，可能是因為她讓爸爸傷心難過了，也或許自己還忘不了自己求她別走，她卻不屑一顧地離去的恨意，所以自己的潛意識反應，對於這種惺惺作態之姿，極度反感到表現地毫無感覺。

姐姐的感化院生活結束後(也就是出獄後)，她雖然常待在家裡了，但卻開始當一個『啃老族』，工作也不好好做，一年換 24 個老闆對她而言是輕而易舉的，我跟爸爸都不懂她的思維、想法是什麼，爸爸苦口婆心的規勸她，姐姐總是馬耳東風的左邊進、右邊出，行為依然故我，這樣的情況竟也維持了近兩年，姊姊待在家裡時，受不了爸爸的嘮叨，終於在一次口角後，負氣離家，結交一個餐廳廚師的男友，跟他同居，最後因為懷孕而在二十歲、

花樣正盛時奉子成婚，姊姊進入婚姻後，我們的家，正式宣告缺了一角、正式成為真正的『一家三口』。

陸、 長大之眼

這個階段爸爸結束了攤主的生涯，從他觀念中有出頭的是「生」意人，卻變成幫忙媽媽一起工作的「工」人，爸爸對於這樣的轉變，欣然接受，因為爸爸曾說過，歲月、光陰、時間對人來說都是公平的，沒有人會多一分一秒，也沒有人會少一分一秒，生老病死是人的常態，竟然因為年紀而「被迫」由老闆變成工人，縱使無奈，但卻無法改變，那就順其自然，那種泰然處之、不憤恨的身教，是最棒的禮物。

姊姊失序的偏差行為固然可恨、可惡，但親情、血緣讓爸爸、媽媽和我，仍然沒有丟棄她，仍然在她困頓時，伸出我們的援手，對於姊姊不曾出現的「反哺」行為，不知道爸爸媽媽是否後悔養育過她，站在累世業力的角度去看待姊姊不孝順父母的情況，或許父母親這輩子所嚐的果實是在償還前世的因、累世的業，所以對姐姐的行為，不曾有怨恨，或許曾有過短暫的恨，但沒有愛哪會有恨，所以愛還是大於恨。

這個時期，確實是家庭重要的一個轉折階段，父母的角色雖然從老闆、老闆娘變成員工，但他們懂得順應自然，歡喜接受，姊姊的事件雖然讓家庭人數改變，但家庭情感的維繫仍存著濃而不散的愛，我的高職生活雖然半工半讀很辛苦，但提早當「半個」社會人士，充實了高職的生活，讓單純的黑白圖樣，增添了繽紛的色彩。雖然我不善於和家人表露內在的情感，但藉由細心觀察、用心體會，也是可以看出家庭生命週期蛻變的痕跡。

第四章 生命敘說之 19 歲後的花樣年華

祕密情人(作詞：張勇強，作曲：張勇強，演唱：孫淑媚)

世間那會這無公平

世間那會這無公平

女人心事(作詞：陶晶瑩，作曲：陶晶瑩/黃韻玲，演唱：陶晶瑩)

曾經 我也痛過我也恨過怨過放棄過

在自己的房間裡覺得幸福遺棄我

請你試著相信一愛再愛 不要低下頭

別怕青春消失就不信單純的美夢

我在這岸看著你游 為你的堅持感動

你會的 有一天會幸福的

女人花(作詞：李安修，作曲：陳耀川，演唱：梅艷芳)

女人花 搖曳在紅塵中 女人花 隨風輕輕擺動

只盼望 有一雙溫柔手 能撫慰 我內心的寂寞

女人花 搖曳在紅塵中 女人花 隨風輕輕擺動

若是你 聞過了花香濃 別問我 花兒是為誰紅

這幾首歌的部分歌詞有如是我生命轉折的縮影及改變的心路歷程。

第一節 生命轉折

我就讀高職的那個年代，夜間部要讀四年，所以高職畢業時，我不是 18 歲，而是 19 歲。19，一個令我非常討厭的數字、一個天堂墮入地獄的年份、一個重生再檢視生命的年

齡，言何如此，讓我娓娓道來，高職生活裡，本就沒打算自己接著要考大學，所以準備大學或技術學院的考試，理所當然地不在未來規劃的藍圖中，就這樣高職生活悠悠哉哉的晃到了畢業年度～四年級，也就是 19 歲那年，這年真是禍不單行的一年，先是白天上班途中發生車禍，被另一台機車從後方追撞，因為只是小擦撞，雙方彼此又能站起來將各自的機車牽起來，所以就各自自認倒楣的離去，然後我接著到公司上班，因為身上也沒有其他的擦、挫傷，只覺得尾椎有些疼痛，但又還能行走，所以依舊作息如常。

翌日，要起床上班，才知道自己完全沒有爬起來的能力，原因是因為尾椎疼痛讓我無法坐起來，腿腳雖然有知覺，但刺骨的痛楚讓我連輾轉翻個身都不想，我呼喊爸爸媽媽，但沒有人回應，我知道，他們可能去逛菜市場了，在這快到上班遲到的時間，我知道我不行如此地癱軟在床上，因為我必須要起來去打電話請假，所以我慢慢移動我的肢體，慢慢地去適應每個姿勢轉換的痛楚、慢慢龜速前進地往電話那端走去，撥打電話向公司請假。

請好假、放下電話的同時，爸爸媽媽剛好從菜市場回來，看我還在家，驚訝地問我：「怎麼還沒去上班」，我將原由說明後，爸爸囑咐我慢慢地走下樓，他先去叫計程車，我聽了爸爸的囑咐，一步步地往樓梯走去，每下一個階梯的痛楚，都讓我想掉淚，但我知道我只能靠自己的力量讓自己走下去，終於走到了一樓、走到了計程車旁，回首一望，這三樓到一樓的距離，以前咚、咚、咚的，無須花 30 秒鐘就輕輕鬆鬆的到達，這次我竟然費九牛二虎之力，花費了我近 20 分鐘才達陣，瞬間覺得能跑跑跳跳、能走走轉轉真好。

計程車到了醫院，掛了急診，經 X 光多角度的攝影，醫師診斷為尾椎骨折，須住院治療，結果這次醫院復原之旅，足足十五天十四夜，這過程，還勞煩同學、同事來探病，真的有些不好意思，也覺得很開心、很甜蜜窩心，不好意思是害人擔心，開心、窩心是有人在意。

當車禍的痛楚復原後的三個月，也到了驪歌高唱、鳳凰花開的時候，當驪歌歡唱，各分東西、各自升學、工作的二個月後，親愛的天公伯跟我開了我一個玩笑、給了我生命中最強大的歷練，半個月內，我的三千煩惱絲，成了「絕頂」光頭的模樣。

悲傷的歷程，心理學家們針對個體面臨哀傷情境後所引發的反應歷程，有五個階段：震驚及否認→憤怒→討價還價→傷心憂鬱→接受；心理學家 Bowlby(1980)曾觀察到個體在失去配偶或親密家人時，有四個反應階段：

- 1、麻木與不相信的感覺，這個階段可能持續數小時至數週，而在爆發強烈的哀痛、恐慌，或生氣情緒後，此階段可能會中斷。
- 2、思慕與尋求已逝者，此階段可能持續數個月，偶爾會持續數年。
- 3、混亂與絕望。
- 4、某種程度的重整。

上述四個階段被視為是正常的哀傷歷程，一般人通常在一年內，即可走過類似哀傷歷程 (Clayton, 1982)。但是有一些人卻可能在哀傷歷程的某個階段停滯不前，例如憂鬱症狀在歷經失落後持續超過一年者，這時就是治療介入的時機。這種情況稱為長期哀傷，其發生率大約是 10%到 20% (Jacobs, 1993)。

面臨自己「絕頂」卻不聰明的情況，除了往台大醫院、台北榮總、林口長庚做類固醇治療外，還辭去了工作，閒賦在家，當起了不事生產，讓父母擔心的「啃老族」，這兩年極度封閉自己的日子，除了不想工作，逃避人群，封閉自己，內心反覆地被『否認→憤怒→討價還價→憂鬱→“假裝”接受』所侵蝕著，這過程中也想輕生，但沒有勇氣，又不想丟棄疼愛我且白髮蒼蒼的老父及毫無心機且罹患慢性疾病的母親，這樣的雙親，怎能讓他們失去他們活著的動力，而我又怎能做出「白髮人送黑髮人」的忤逆行為。

身處於憂鬱漩渦裡的日子，不願意關心周遭的人事物，但疼愛我的父母，我還是在意的，就在某次爸爸陪我回診，在外等我做療程，當我做完療程，踏出診療室，看見斑白鬢髮的老父坐在診療室外的椅子上閉目養神的模樣，我的心痛了起來，想到爸爸無怨無悔的付出，我深深地感覺到，我不應該在如此沉淪、封閉、逃避，所以我開始給自己勇氣、信心、告訴自己應該要勇敢面對，一邊給自己心理建設，一邊也開始覓職，果然皇天不負有心人，找到一份廚房助理的工作，重新走向職場還是會擔心外表給人的負面印象，所以努

力地做好工作上的每一個環節，好好的用工作當作重生的起點，然後勇敢地去面對未來。

第二節 滾石不生苔的路

「滾石不生苔」這句諺語直譯是「一顆滾動的石頭無法聚集苔蘚」，通常用來形容一個人「居無定所，沒有什麼責任，自由自在」，或者「常換工作，因此無法累積經驗與人脈」。在以往那個鼓勵大家安居樂業、落地生根的年代，這句諺語帶有負面意思，不過現在這句諺語也可用在形容一個人很喜歡轉換環境，不見得有負面的意思。剛放完年假，又到了跳槽的季節，雖說現代人換工作是常態，不過若一年換 24 個頭家，到頭來可能連一點點薪水也領不到，更遑論年資、特休、尾牙、年終獎金這些東西了。看來滾石不生苔還似乎挺有道理的(黃玟君，2009)。

為何用滾石不生苔的名詞來說明，其實只是想凸顯自己在成為一個社會工作者前，擔任、從事的職業類型是多元且跳 Tone，為何如此跳 Tone，原因其實非常的簡單，就是一個信念「事在人為」。走出生命低谷的工作是在一個火鍋店當廚房助理；然後跟朋友南下到高雄鳳山經營泡沫紅茶店，泡沫紅茶店火紅了一年後，回台北到職訓局上室內配線的職訓課程並考取室內配線乙級技術士的證書，職訓局的課程上完後，又回到了高雄，當起了儀器設備的業務，白天的業務工作結束後，晚上還去上三信家商開設中餐烹調課程，經過半年的課程，也考取了中餐烹飪丙級技術士證照，考到證照後，正逢儀器設備的寒冬，業務的薪水是賣東西賣的多，就薪水多，既然寒冬還沒乍暖，不如就此歸去，另謀出路。

結束業務性質的工作後，去上高雄市紅十字會承辦的照顧服務員的課程，完成了課程領到了結業證書，就開始尋覓看護相關的工作，最後在高雄市立婦幼醫院美術館院區的呼吸照顧病房擔任看護。

呼吸照顧病房，顧名思義，這裡的病患，都仰賴呼吸器維持生命，毫無自我意識的躺在床褥上，等著看護提供沐浴、擦屎抹尿、管灌、翻身拍背的例行性服務，用心的看護翻

身拍背會仔細認真地拍個三、五十下，不用心的看護拍個三、五下，就把病患換邊，塞下該塞的枕頭或抱枕，往下個病患走去，接續提供服務給下一個病患。

看著呼吸照顧病房裡的病患毫無尊嚴地用呼吸器苟延慘喘的活著，這樣的人生，身為病患家屬的人，為何可以替他們做「這種存活方式」的決定，作決定的初衷是為了什麼，為了不要背上不孝的罪名，還是天真的以為自己親人會再健健康康的甦醒陪你再走一段人生路。或許我的說法殘忍且也像是在傷口上灑鹽，但立場對換，病患家屬本身會想要過這樣的生活，會想要自己的生命是這樣沒尊嚴的走下去嗎？相信這樣的人生不是任何人想要的，就像時值 17 歲的王曉明，在臺灣省立台北第二女中擔任管樂隊指揮，1963 年 9 月 17 日時騎腳踏車經過今台北市八德路敦化南路口附近，因計程車追撞而成為植物人，直到逝世時 63 歲的時候都未清醒，這 46 個年頭，她都用呼吸器維生，這是她要的人生嗎？我相信這不會是她想要的，而這一連串多元、有價值的工作，就終止於生命中的傷痛事件發生上。看護工作兩年多的日子結束在父母相繼過世後，父母親過世後，拿著照顧服務員的結業證書應聘到身心障礙者全日型機構的教保員一職，這也是我社會福利服務的開端。

第三節 我與她的共生家庭

什麼是「共生家庭」？依據東海大學彭懷真教授所述，共生家庭的特色是生活在同一個屋簷下或同一個區域，成員之間不一定有血緣關係，也可能由多個沒有血緣的家庭組成，組成原因可能有經濟、宗教、志同道合、弱勢或其他原因，當然經濟上也常共同支持，內部凝聚力強，以對抗外界異樣眼光，把定義擴大一點，白話而言，「共生家庭」就是「讓陌生人進入家庭裡面一起生活」。

在滾石不生苔的路上，有緣相逢一位在我生命中具有某些意義的人，我的養母，與她相識在我廚房助理工作的職場裡，她那時失婚，來朋友開的餐廳做吧台的工作，她會吸引我的注意，是因為餐廳午休時間，總看見她躲在一旁掉眼淚，她幾次默默的掉淚終於讓我

去安慰她，而這樣的安慰，她讓我進入了她的生命，而我也讓她進入了我的生命。

後來我們成了無話不談的朋友，很難想像，當時的我跟一個媽媽年紀的她，會有這麼多話可說，她很溫暖，我得承認，她給我的擁抱是我的母親極少給我的，就是溫暖的擁抱讓我陷入其中，她總是教我很多，跟我說要如何如何說話、應對，她這麼用心教導我的初衷，就是擔心外表不討喜的我，未來的日子能有養活自己的生存方式，因為她深知她不能陪我一輩子，她不想我被欺負。

為何會覺得我被欺負，就是工作職場上，有被其他同事「巴頭」而不還手的職場霸凌事件，她有觀察到我的忍讓與懦弱，所以就非常的擔心，我記得我曾經問過她：「妳為什麼會想收我做養女。」她說：「一是因為看見妳每天都會打電話給父母親報平安，縱使自己不開心，也不會讓父母擔心，是個很孝順的女孩，二是因為看妳常被欺負，所以要保護妳。」當我聽見這番話語，我的心是澎湃、波濤起伏的，望著眼前這個人，我知道她很疼愛我，我也立誓，無論如何我都會陪她走她未來的路。

但我不知道我的決定，竟會讓我的心傷痕累累，也會讓她的心受傷，王寶釧苦守寒窯18年，我和她相識相扶持至今也與王寶釧一樣經過了18個年頭，在這18個年頭，我們都各自品嚐了失去至親的痛楚，我很容易走出來，她卻走不出來，一直將自己埋葬在自己「口是心非」的悔恨中。

她失去的至親是她的兒子與她的母親，她的兒子是她第一段婚姻所生的，離婚時，她前夫家要女孩，不要男孩，所以她將兒子帶回家去給她的母親帶，她侍親至孝，努力賺錢奉養母親與兒子，兒子也平平安安的長大成人，出社會工作，記得她兒子27歲那年，她兒子跟她說要跟一個中醫師傅學中醫，之後考中醫師執照，媽媽沒有反對，給兒子很大的支持。

隔年，中醫師放榜，教她兒子岐黃之術的中醫師傅金榜題名，而她的兒子卻名落孫山，於是她倆母子徹夜長談落榜的因由，名落孫山的原因是因為她的兒子閉門攻讀期間並非專心準備考試，而是與女網友大談網路戀愛，導致無心準備考試而榜上無名，聽聞如此，她

怒不可遏，她與她的兒子口角爭執，她的兒子一時自尊心受創，創傷的心、負面的情緒讓她的兒子衝動的跑去廚房拿了把鋒刃細長的水果刀，當我在睡夢中被叫醒時，從房間走到客廳，眼前所見的是她的兒子腹部中刀，刀子在他倒下後滑了出來，最後送醫不治，不治的原因是因為刀傷傷及動脈，失血過多而亡。

這樣的生離死別讓她的生命失去的意義，兒子去世的兩年後，她送走了她的母親，她母親過世的那一年，我也失去了我的雙親，我跟我父母的「一家三口」變成了「孤家寡人」。這18年，我與她是一種共生家庭，我們沒有血緣關係，但我們愛著彼此，也傷了彼此，18年的歲月，我沒有變成她眼中「瘦弱」的林黛玉，而仍然是「豐腴」的楊貴妃，18年的歲月，第一年及第二年(也就是她兒子還在世上的那兩年)，她對我是滿滿愛，之後的16年寒暑，因為我始終沒法變成她眼中百分之百的完美，所以對我情緒的勒索越演越烈，真正把我傷的遍體鱗傷、心死的是三年前的初春，一次爭吵中，她竟對我說：「果然沒有血緣關係，所以不親；我的兒子就是被你害死的」，這麼大的罪責、這麼大的委屈、這麼大的苦楚，我之後竟然吞下，因為不想她孤單、因為不想丟棄她、因為是我對她離世兒子許下的諾言、因為我有強大的復原力。

第四節 生命中的痛

落雨聲(作詞：方文山，作曲：周杰倫，演唱：江蕙)

你若欲有孝序大毋免等好額 世間有阿母惜的囡仔仔上好命

出社會走從咧俗人拼輸贏 為著啥 家己毋知影

你若欲有孝序大毋免等好額 世間有阿母惜的囡仔上好命

毋通等成功欲來接阿母住 阿母啊 已經無佇遐 哭出聲 無人惜命命

父親(作詞：王太利，作曲：王太利，演唱：筷子兄弟)

多想和從前一樣 牽你溫暖手掌
可是你不在我身旁 托清風捎去安康
時光時光慢些吧 不要再讓你變老了
我願用我一切換你歲月長留
一生要強的爸爸 我能為你做些什麼
微不足道的關心收下吧
謝謝你做的一切 雙手撐起我們的家
總是竭盡所有把最好的給我
我是你的驕傲嗎 還在為我而擔心嗎
你牽掛的孩子啊長大了
感謝一路上有你

這些詞句只是這兩首歌中的部分歌詞，卻很能顯現出內心的那份痛楚及多想再次擁有這份親情的渴望與失望，民國 94 年，相繼失去我的至親，那種不會再有人愛、再有人在乎的孤單感，從頭涼到腳底。

94 年的 5 月中旬，我放連假回家看望我的父母親，某個夜晚，我的父親半夜起床上廁所後，一陣暈眩讓他跌倒了，框啣的撞擊聲驚動了我與母親，衝到樓下一看，見到父親倒臥地上，馬上趨前慢慢的將父親攙扶起來到椅子上坐好，待父親坐穩後，隨即查看父親是否有受傷，結果父親的眉角撞出一口子，鮮血直流，立即拿了衛生紙要母親壓住傷口，然後趕緊撥打 119 叫救護車，當救護車詢問要送哪家醫院時，因為父親也沒有立即的生命危險，所以就請救護車送林口長庚，到了林口長庚，進了急診室，護士清潔傷口，接著由醫生幫父親做傷口縫合，待傷口縫合完成後，我請醫生也幫忙看看父親雙腳水腫的情況，醫生診視後開了生化檢驗及腹部超音波等等的 Order，待所有的檢查數據出爐後，醫生表示要住院接受進一步的檢查及治療，在辦妥住院手續後，我知道母親累了，也知道她不懂如

何照顧我的父親，也不識字，若要簽署檢查同意書也不會簽，所以我跟母親說：「爸爸我照顧就好，妳回家休息」，媽媽卻說：「我不要回家休息，我要照顧你爸爸，我不想離開他」。拗不過母親，所以我跟她說：「那我回家帶些我們的換洗衣物來，妳在這裡，不要亂跑，我去去就回來」。就這樣我回家帶了我們一家三口換洗的衣物來醫院照顧爸爸，媽媽睡照顧病人的陪伴椅，而我打地鋪睡在一旁，就這樣在醫院住了 25 天。

這 25 天的醫院之旅，也是父親人生的終點站，這 25 天的頭幾天，父親配合做一些檢查還做了切片，切片檢查報告出來，父親是肝癌末期，整顆肝臟都是腫瘤，沒有任何治療空間，聽到醫生告訴我個結果的時候，我沒像電視演的那樣問醫生爸爸還可以活多久，我所有的思緒凝結在空氣裡，隨著呼吸一吸一吐，就隨著二氧化碳，慢慢地飄到臭氧層去。

得知這樣訊息後，護士小姐拿著『不施行心肺復甦術同意書』（也稱維生醫療 Do not resuscitate, DNR)給我時，我沒有多做任何考慮，就簽署了同意書，當簽完同意書時，護士小姐還是跟我說，雖然我簽了同意書，但危急情況發生的時候，仍然可以要求醫護人員急救，當下的我，說了：「謝謝妳，我知道了」，之後我的思緒逐漸被現實拉回來，對於我簽下這份同意書的決定，我心裡有多個糾結，我為什麼做這樣的決定？是因為我不孝？是因為我生性殘忍？是因為不想父親受折磨？是因為自己不想被拖累？是因為久病床前無孝子？還是我不再愛我的爸爸了？一堆糾結我內心的想法、問號不斷湧進我的大腦，和爸爸相處的溫馨畫面、別人會說我大逆不道、不孝等等的負面思維與影像彷彿隨時都可以將我摧毀、消滅，還好這時候出現一位名為理性、果斷的王子來相助，他告訴我：「要減少內心深藏的罪惡感，首先要放下對自己的批判與評價」。

這樣的話語真的驚醒我這個夢中人，真的，有時候最大的批判者是自己，當我試著原諒自己，告訴自己簽下放棄急救同意書，是為了讓父親有尊嚴的下車、有尊嚴地跟我們道別，也因為這股無形又勇敢的力量，讓我不再責怪自己，讓自己放過自己的心，讓心自由。

爸爸離世，身後事也圓滿後，接母親來高雄跟我一起居住，母親因為住不慣，住了月餘後，就搬回桃園，她與爸爸一起住的房子裡住，因為無法在身旁照顧媽媽，所以每天早

中晚都打電話給媽媽，聽聽她的聲音，問一問她今天過的怎麼樣啊！有時候媽媽也會跟我說她會有幾天不在家，她要回溪底去看我的外婆，我會跟她說：「要注意喔！手機要充電，有什麼事情撥快捷鍵，就可以打給我，我每天也會打手機給妳，妳手機一定要充電喔！」這樣的日子也有規律地過了近兩個月。

某天的晚上十一點多，接到姊姊的來電，電話那端姐姐說：「媽媽心肌梗塞，急救半小時無效，媽媽去世了」，我說：「不要騙人啦！我剛剛晚上才跟她講完電話」，姊姊說：「這種事，我不會騙妳」，我接著說：「在哪家醫院，我馬上過去」，姊姊說：「聖保羅醫院」。

結束通話後我立即搭客運，連夜到達聖保羅醫院，坐在客運車上時，與媽媽相處的畫面不斷的在腦海裡一一閃過，有一起看電視大笑、有一起看連續劇大哭、有我陪她看醫生、有我看著她要爸爸不要走、有我送她去客運站搭客運去外婆家、有我去客運站接她、有她眼睛開白內障時我當她的眼睛攙扶著她走路等等的影像像幻燈片一樣的撥放著、支持著我不去碰觸我知道的消息。

當我踏進往生室，走到一個大約只有擔架寬的床邊，床上躺著的人被白布蓋著，一動也不會動，當我伸手去掀開白布的一角時，看見了數個小時前還跟我說今天過如何如何的母親，毫無血色、一動也不動地躺在那裡，說不出話的自己，只有眼淚，滴落的淚珠無聲般地告訴我：我失去了我的母親、得年才 45 歲的母親不在了、雖然她不懂我為什麼難過、開心，但總是默默陪著我的母親在我的生命裡永遠地缺席了。

蓋上白布後，彷彿好像代表家屬已經確認身分了，所以往生室的人詢問是給醫院承包的禮儀公司處理還是家屬有自己的禮儀公司處理，我說：「我們有認識的禮儀公司會協助處理，我會聯繫。」當我撥打電話給協助處理爸爸後事的禮儀公司時，對方聽聞訊息後，錯愕的說了句：「怎麼這麼快。」

“對，怎麼這麼快”母親的往生，從來都不在我覺得的緊急狀況或急難、傷心、難過的範疇裡，因為從沒想過會這麼快，因為覺得母親還很年輕，所以自己還有很多年可以陪伴她，但無常的腳步卻都不是在我們準備好的時候才靠近，而是一聲不響地讓人措手不及。

當聯繫及處理好母親大體後，我回到了家，孤寂感瞬間侵蝕，走進爸爸、媽媽的房間，景物依舊但人呢？再也不在了；再也不會有“兩老倚門閭”的情景；再也不會有熱騰騰的菜餚等著我了。

走回客廳正要坐下之際，發現母親倒臥家中的鄰居叫了門，我走去應門，鄰居見了我，說了些暖言慰語，要我看開一點，不要太難過了，而我表達謝意後關上了門，打開電視，讓電視的聲音撥放著，彷彿好像仍有人陪著我一樣，這時，拿起蓮花紙，折起蓮花，一邊摺一邊回想、回憶我們一家三口的生活，說真的，到現在，誰也沒辦法取代我記憶中的他們，雖然他們是在不願意、不得已的情況下丟棄了我，讓我孤單、讓我徬徨、讓我流淚、讓我「真正」獨自地去面對我的人生，但他們卻留給我滿滿的愛、滿滿的復原能力去療傷止痛，雖然我多想在依偎在爸爸的懷中、雖然媽媽總是靜靜地陪在我身邊、雖然爸爸媽媽離開我 14 年了，但我還是很想念他們、很想他們不要丟下我，可是木已成舟的事實如何更改。處理完母親的身後事，我也回到高雄覓得我的新工作，在身心障礙全日型的社會福利機構(服務智能障礙者)，擔任教保員一職。

第五節 社工這條路

在成為一個社會工作者前，我是一個教保員，是一個為智能障礙提供服務的工作，教保工作有擬訂 ISP 計畫、教學、協助機構辦理的活動及實習指導等等，還要處理服務對象的便溺情況與情緒行為問題，零零總總雖然辛苦，但真的很快樂，而這快樂的來源就是服務對象的成長，跟他們毫無心機的笑容和行為表現或噴飯的口語應答，在在處處都能成為笑點的導火線。在教保職務的「八年抗戰」裡，我在閃躲槍林彈雨的空隙中，學習更高深的戰鬥策略～社會工作，更幸運的是畢業後馬上就有上陣對敵的機會～擔任社工員一職。

前方道路不通又處於濃霧瀰漫之際，我向哆啦 A 夢商借他的時光機，回到我的記憶長廊裡，回想在職進修攻讀社會工作系時的點點滴滴，我發現我是一個樂人與他人分享自己

經驗與快樂的人，跟同學、同事、好友分享自己對生命的看法，或者分享生活中特別的事件、讓我感動的故事等等。

曾經收過一個大學同學寫給我的卡片，她提到：

感謝你一路陪我走過這些風風雨雨，如果沒有你的相伴，我還身在迷惘中，每次你總是想到我們有沒有吃飯，要我們好好吃飯，而你總是喝白開水的那個，謝謝妳，除了課業上的互相幫助，也願意分享家庭瑣事及內心深處的創傷記憶和願意聽我說，我得說，妳的情誼對我而言，真的有支持的效用。

永遠的朋友 2013. 06. 22



圖：朋友寫的卡片與合照

有了前面「八年抗戰」教保員的洗禮與幫助，身為社工員的我與教保員的連結因為有彼此的共通語言，在創造合作與分工過程，較容易得到教保同仁的信任，所以可以完成主管交辦之事務、接案、訪視、家庭支持服務與各類型活動的籌畫與執行等等的業務。

社工的工作非常忙碌，舉辦大大小小對內或對外的活動是家常便飯的事，但籌辦機構對外的活動是最讓社工員心驚膽顫的任務，因為是對外，除了外賓還有主管機關(台南市政府社會局)的長官也會蒞臨，那種「三日入廚下，洗手作羹湯，未諳姑食性」的忐忑心情，都要等活動結束，精疲力盡的癱在辦公室的辦公椅上時才能結束這“胃痙攣”的現象。

近年來，中央積極建立我國社區整體照顧模式，佈建綿密照顧網的長照十年計畫 2.0，都是來自於福利社區化的概念。台灣的社會福利發展，經由學界、實務界多位前輩們辛勤耕耘下，創造了三個黃金 10 年的成功經驗。在後現代主義多元思維的薰陶下，開始出現了一些反思，這其中包含：社工學術養成的過程，全面移植西方教育和經驗，缺乏對本土文化的了解與看見(張振成，2004)，在這樣的環境脈絡中，社會工作的學習與個人社工的實務經驗就是這樣衍生出來的。

以下的案例是我擔任社工員的兩千多個日子，除了一路上的經驗累積和成長學習，也包含當時帶著未解的困惑繼續前行，今時今日透過論文撰寫及整理資料過程，讓自己得以重新檢視與整理。

我所服務的機構中有一群家屬失聯或失依的服務對象，為了維護他們既有的權利或擔心日後醫療方面要簽署同意書，機構又無簽署同意書的立場，所以會交付機構的權益委員會進行提議與討論，讓權益委員會委員同意機構協助聲請服務對象的監護宣告，讓法院裁決服務對象戶籍地的主管機關社會局為其監護人，以維護服務對象的權利義務。

服務對象秋秋，年逾六十，受監護宣告，監護人為台南市政府社會局，某次她因急性總膽管結石，需要進行腹腔鏡手術，所有的同意書都需要監護人簽署，然而社會局監宣主責社工又非 24 小時 on call，所以同意書無法簽署。這樣的情況機構又沒立場簽，社會局

也不能派人馬上來簽，醫院有等著同意書，而人的生命就被這樣的程序掐住咽喉、任人擺佈，還好最後醫院循「藥事法」進行了手術，秋秋才能有劫後餘生的日子。

服務對象阿福，年逾四十，他跟他的大哥、二哥，三兄弟一起在這裡接受我們服務，三兄弟在這一個大家庭裡組成自己的一個小家庭，服務對象相關事務的處理是他的三嫂，三嫂與服務對象的互動、情感薄弱；十一年前，他的大哥因為癌症而亡，在救護車載走他的兄弟後，他變得不喜歡聽到救護車的聲音、擔心外出社區適應時候會走失、談到生死議題時會生氣，所以當他右膝關節退化磨損要換人工關節時，他憂心地問我說：「我還會回來吧！」，我的眼淚差點奪眶而出，深吸了一口氣柔聲的他說：「會的，我們等你回來，不要擔心，就像睡覺一樣，醒來就換好了，然後點滴打兩天就出院回來了，免煩惱，我們會去接你回來的。」，聽我這樣說完後，他不再擔憂，唱起他喜歡的歌曲(思慕的人)，就去做他想做的事了。

這兩個案例讓我反思，不論在學校或實務場域內，對於家庭的支持系統的薄弱，實在沒有什麼方式可以有所增進；對於無親屬、受監宣的服務對象，機構的立場，在機構就是親人，在醫院竟成了陌生人，而這樣的身分、角色，就在兩個毫無彈性的官僚場域裡一人飾兩角，這種權力控制關係，他方的「能動」顯現出我方的「無能」與「無為」。前面的案例只是冰山一角，以下的案例也展現出機構的莫可奈何之處。

服務對象春春，年屆六十，智能障礙重度，親友的介紹，嫁給隨國民政府來台的外省伯伯，生了兩個女兒，大女兒智力正常，小女兒跟春春一樣，也是智能障礙重度，他的丈夫去世前，大、小女兒分別 20 歲、18 歲，老伯伯較不擔心大女兒，因為大女兒那時已有工作能力，也有固定的工作，他較不放心是他妻、他小女兒無人照顧，所以拜託退輔會、村里幹事的人幫忙尋找機構好安置她們母女兩，最後母女兩人來到我所服務的機構接受服

務與照顧。在兩母女入住沒兩年的光景，老伯伯就往生了，因為老伯伯原領有終身俸，所以往生後，配偶就領有半俸，然而半俸照顧遺眷的美意卻被春春的大女兒所覬覦，半俸會匯入春春的帳戶，而帳戶的存摺及印鑑存放於大女兒處，再者春春也非受監護宣告之人，所以只要半年一到，春春的大女兒就會辦理請假手續，騎著摩托車載春春去郵局，領出這筆錢，然後買些餅乾糖果就送春春回來，每半年都上演一次這樣的戲碼，過了數年後，大女兒開始沒來載春春，變成一、二年來看春春跟她的妹妹，我們問她，為什麼不是半年來一次，她說：「因為郵局的人都認得我了，錢都有讓我直接領走，所以就不用來載媽媽去了。」多可憐的春春，明明是要照顧她的錢卻不是她所運用。春春的大女兒約莫 5 年前被家暴安置，由警察載來看過春春跟她的妹妹後，至此失聯，再也沒出現過，但這幾年仍有領走春春的半俸。

為了爭取春春的權益，機構社工、院長帶春春到國軍退除役官兵輔導委員會臺南市榮民服務處申請半俸金從原本的匯款入帳戶更改成本人親領支票的方式，結果退輔會一句：「她是智能障礙重度的身心障礙者，她沒有行為能力，不能主張她自己的意思，所以半俸金還是匯款入郵局的帳戶」，雖然我們據理力爭的說：「她又不是受監護宣告之人，在法律上她有行為能力。」但對方依舊是那番官僚式的回應：「她是智能障礙重度的身心障礙者，她沒有行為能力，不能主張她自己的意思，所以半俸金還是匯款入郵局的帳戶」，所以就這樣，春春的權益扼殺在智能障礙的原罪上。

服務對象小航，智能障礙中度，出生一歲多父母親就離異，爸爸養了他幾年後，將他丟棄在火車站，後輾轉被人送到台南一間未立案的身心障礙者機構，而這家未立案的機構在 92 年被清查，之後，小航就轉安置來我所服務的機構，至於小航的父母，機構的人都不曾見過，我一直覺得，為何社會福利的相關機關從沒有積極地找出小航的父母親，讓小航的父母親承擔他們應該承擔的責任與義務。小航參與機構內的職業陶冶活動時態度認真，且積極表現自己想要學習的事物，對於機構所舉辦的每個活動，都會分享自己的喜悅，參

與社區適應的活動，如：外出購物、小型旅遊或坐火車去高雄一日遊，他都小心翼翼地緊緊牽著工作人員的手，生怕再次被人丟棄。

服務對象小南，多障重度，腦性麻痺的患者，懂得簡單的口語，會自己如廁、進食，參與活動需要多多鼓勵，父母雙歿，唯一的親人就是他的妹妹，妹妹每次來看他的時候，他總是撒嬌似的，不願意自己吃飯，要妹妹一口一口的餵他吃，妹妹要離開前，他總能嗅出分離的氣味，要妹妹牽他在機構內走一圈，彷彿梁山伯與祝英台的十八相送，這樣的情景，不都是在訴說著每個人從小到大，都在找尋一個能讓自己感到安心的地方，從媽媽的懷抱，到與朋友玩耍的下課時光，再至和另一半共享的甜蜜關係，人的一生在不知不覺中，都與他人相互牽引著。

回想踏上社工路迄今也經過了短短的六個秋，大大小小的事務都在彷彿有著三頭六臂的情況下達陣，每當苦盡甘來的時候，內心總有說不上來的感動，因為身為一個助人工作者，能盡責地將實務工作做好；能好好地回顧青春歲月換來的成果；能徜徉在緊張、豐富多元且忙碌的工作中；是件多麼美好的事物。

第六節 陪伴憨兒的晨昏歲月

進入社會福利的身障領域，照顧、陪伴憨兒已經過了不算短也不算長的 14 個春夏秋冬，記得第一個機構的上班時間是 24 小時、做一休一制，所以陪伴憨兒有一整天的時間，那時單位的服務對象是安置六歲以上的服務對象，所以會有就學的時間，教保老師就像是他們家長一樣，步行到校車接送地點，接送他們上、下校車，牽著他們的手，步行走回機構的路上，他們的小手傳遞著對教保老師的依附感，回到機構的就學憨兒們跟成人的服務對象一樣，吃晚餐前要洗好澡，每當憨兒們做些玩水、亂擠沐浴精、洗髮精調皮搗蛋的行為被教保老師打手心的時候，他們總是蹦蹦跳跳的四處逃竄，當被教保老師抓回來將他們

洗好、穿好、擦乾頭髮後，依偎在教保老師的懷裡享受吹頭髮時觸摸髮絲的舒服感覺，憨兒們彷彿已經遺忘剛剛手掌心的痛楚。還記得一個7歲患有自閉症的服務對象，總是喜歡睡著前跑來要我抱他，當我將他抱在懷裡，然後他就摸著我的光頭，笑笑地望著我，而我摸摸、拍拍他的背，慢慢地他就朝著他的夢鄉走去，然後我再抱他回床上去。

在第一個機構照顧這些服務對象，一點也不覺得辛苦，離開不是因為勞累辛苦，而是受不了主事者(機構的院長)動輒得咎的脾氣，最終還是在750個日子後，走進了山巒繚繞的另一個的機構。這個機構腹地比市區的大很多，有綠地、空氣清晰，安置的服務對象是18歲以上的服務對象，這個機構服務對象的障礙程度比前一個機構的服務對象程度重，但憨兒的特性，無須論好壞，只須論是否有心做。

不管是天氣晴朗時騎著「黑兜水」或煙雨濛濛時開著「噗噗車」去上班，每個服務對象都會不約而同的在自己喜歡待的地方，有的坐在涼亭的椅子上、有的站在廣場、有的蹲在活動中心的角落，等待「老師」的出現。只要有機車騎過或汽車駛過門口的開門軌道，發出「越軌」的聲響，服務對象們都會引頸地往停車場望去，當工作人員停好車，走到辦公室打完卡後，緩緩地走去應該去的方位時，立即被服務對象圍住，服務對象將身體主動靠近工作人員，搶著幫忙拿東西或搶著說誰昨天晚上怎樣怎樣，而「老師」認真地傾聽或願意將手中的物品讓服務對象提到自己的教室，服務對象就會很開心的回到位置坐好，等待下一個活動的進行（田野筆記105.09..26）。

每次只要踏進機構，上述的情景將不斷地重演，在這裡的智能障礙者(以下稱服務對象)大都不是在「自己」決定的情況下入住機構的，都是家中無法再繼續照顧或被家人遺棄，變成遊民，然後被社會局安置，開始過著圍籬內規律的團體生活。

回想從高雄搭火車到台南，到台南火車站再轉乘往玉井方向的公車，來到這位處於山巒繚繞中的「邦寮」站，下了公車，過了馬路，經過一個蜿蜒的上坡後，映入眼簾的多棟建築物，是憨兒生活的堡壘，走進辦公室，表達我是來面試的，院長熱情地向我介紹機構的整個環境，而我極積的分享我的經驗，談了須臾片刻，我被錄取了，這也是我在這間機構服務 11 年的開端。

這 11 年的光陰，所扮演的角色有員工、學生、服務提供者、被依附者等等，員工角色就是教保員、社工員；學生角色就是一邊工作一邊進修的社會工作系學生；服務提供者就是對服務對象提供照顧、教學、支持的服務；而被依附者就是當服務對象情感依附的人，雖然具有情感轉移成分，但自身利基於服務，所以並沒有出現情感反轉移的情況。

記得完成社會工作者的學業後，即從教保員轉任成社工員，某次某位教保員在情緒波動下，說了句：「不要換了位置，就換了腦袋」，這句話到現在依然言猶在耳，這句話可以讓人反思，也可以產生衝突，站在反思立場，就會告訴自己應該站在對方的立場思考對方的初衷與想法，進而避免衝突，若站在衝突立場，就會過於在意他人的話語，這樣不僅容易受傷，也可能一直產生負面的思維，進而影響更多的面向。

於是我開始思考，我是用怎樣的眼光是看待服務對象？我是用怎樣的態度去提供我的服務？我是用怎樣的思維去滿足服務對象的想望，是給予、是幫助、是剝奪、是培力、是方便行事、是支持、是主動、是被動？這些雜亂的思維，如同穿心箭般射進我的肩膀，當我拔起肩膀上的箭，若箭頭上塗著是反思的萬靈膏，則我還不至於傷重而亡；若塗的是逃避的砒霜毒藥，身中數箭的我，將會毒發身亡。這 5 年的教保員和 6 年的社工員生活，讓我從原先『認為服務是透過 input，把一群不怎麼健康的人，變成一些健康的、功能「正常」的人』的思維，轉變為『服務是讓一群處在不利地位的人，意識到以往及現在的不利處境是來自於結構的壓迫』的思維。

第五章 研究結果、看見與發現

某一個值班的夜晚，跟主管閒聊時，她跟我分享做自己辦活動的經驗，她說策畫、舉辦任何活動時，行政方面僅會投入 70~80% 的人力、物力。聽聞當下晚驚訝無比，因為整個過程的呈現彷彿都是掌控全局，甚至讓人覺得有進行過沙盤演練。主管表示，會作 20~30% 的保留，一方面是想培力出更多的夥伴、同仁懂得如何去籌劃一個活動、凝聚力量；另一方面，縱使活動過程有別於機構長官主觀意識的期待，也讓籌畫者試著去面對問題或捍衛自己的構思，進而學習處理和解決問題。社工人力養成的過程，我個人認為無關對錯，而是與機構的屬性、機構的內部文化、訓練與培力的過程不同，而形塑出不同特質的社會工作者。這是在實務工作場域中逐漸產出的對話與思維，然而，原生家庭如何影響著過去與現在的自己？這份影響又是如何牽動在社工實務界「走跳」的我？！

我和「我自己」這個生命共和體共存了 40 個年頭，但對於自我的了解卻相當有限，回首這 40 年的來時路，發現自己長期壓抑與漠視自己內心的需求與真正的感受，所謂知己知彼，才能百戰百勝，為了我不要讓自己再被自己所辜負，在追本溯源的想法中，我要找尋自己成長的脈絡與軌跡，反思內在自我被束縛與困頓的原因。

生命中的艱難，每個人都有所不同，就算遇到不好的事，我們都需要為某人事物而存在、為某人事物而堅強，回憶這六年多的社工路，我社工的生命因服務過程而被觸動與感動，也發現要延續這樣的感動及傳遞溫馨的情感，是一個社會工作者得以延續其社會工作的核心精神，隨著下面章節的發展，我會一一敘說自己的看見與發現。

第一節 看見--沿途景色及所處環境

壹、群山環繞中的快樂天堂

一、尋找憨兒家園

2008 年的六月初，剛結束前一個機構的職務，由高雄北上到地圖上的隔壁縣市，府城～台南，拿著人力銀行上抄寫的便條紙，坐上火車，到了台南火車站轉乘公車，看公車從熱鬧的市區往青巒疊繞的山區開去，心中只覺得“哇！空氣好好”、“哇！這趟車坐好久”，經過了一小時的公車車程，終於到達了台南左鎮的“邦寮”站，下車後冒著生命危險穿越四線道的台 20 線後，尋著標示，步行 50 公尺，憨兒家園映入眼簾，入內表明來意後，人員帶著我參觀機構的環境，並介紹家園的服務內容、對象及生活的點滴。

二、家庭無法再支持的憨兒照顧

在進入這個世外桃源的憨兒家園世界前，天龍國台北出生的我，因緣際會下到高雄謀職，數年後來到台南這個家園，在先前的憨兒中心，服務對象的功能、認知強過這個家園數倍，因為位處於高雄市區，接受的資源更是數倍，當下，很難想像這家園的服務對象，可以過得多好，可是看見他們，他們真的過得很快樂。

在早期療育還沒有引進台灣時，優生保健觀念也不普及的年代，生養了憨兒，因為沒有接受早期療育，所以許多憨兒的認知無法有所提升，加上台灣經濟起飛，生得多、家庭又顧賺錢養孩子，若生養到憨兒，多半都用圈養或鍊養的方式，只要他們不會隨處亂跑就好，固定給他們吃就好。在這樣的環境下，認知能力本就沒提升的憨兒，根本就沒有被社會化或根本就沒有機會社會化，所以根本就無法照顧自己，連生活起居都是問題，隨著日子一天天過去，憨兒逐漸長大，憨兒的雙親逐漸老邁，憨兒的手足又各組家庭，無暇照顧這些憨兒，興起機構式的教養院模式，讓憨兒有個這樣的家園可以照顧、教養他們，這也是家園中，為何有些服務對象的功能、認知很差，年紀又較為年長的因素了。

隨著大環境的進步、經濟的起飛、醫學的增長、優生保健觀念的加深與特殊教育、早期療育的發展，受過早期療育幫助的憨兒，認知與自我照顧功能提升了，照顧人員只需給予口語支持，不需過多的大量肢體上的協助，而這憨兒的年紀也是家園中的較年輕的群體。

三、憨兒家園，一個偏遠山區憨兒照顧的區域活動

在平地、市區，資源充沛，徵才容易；相對地，在山區、資源匱乏，招兵買馬難上加難，為了保有法規的基本照顧人力，家園的行政管理層面，費盡心思留人的方式，就是連他的家庭也一起照顧了。從家園創辦人的敘述中，了解到家園的創立故事與經營理念。

創辦人年輕時是從事工程承包的廠商，當時遇上台灣經濟起飛，在工程承包的行業中賺了不少錢，賺錢了就想說應該回饋社會，做些事情，剛好創辦人有塊地，同行戰友說就蓋個房子，專門照顧父母無法再照顧的憨兒，所以連同好友三人，合資建了現在的家園，收容了近百名的憨兒，經營數年之後，當初合資的朋友表示，沒有錢再繼續資助家園了，乾脆將家園關了吧！創辦人覺得，若將家園關了、結束了，這些憨兒將何去何從，抱持著憨兒何其無辜的意念，創辦人將工程承包的行業收起，專心經營這個家園，也因為創辦人的堅持，這個家園也才可以在這個區域，屹立了 32 個年頭。

貳、羅爸：憨兒家園永遠的 CEO

一、「起初只能靠自己」

要了解憨兒家園這個照顧地點，就不能再次提及憨兒的創辦人-羅義量先生。我們都稱他“羅爸”，他雖然已經去了天國、安息主懷離開了我們，但他創建的家園，一定會遵循他的精神走下去的。

第一次看見“羅爸”，就讓我想起我已過世的父親，他是位樣溫暖和藹的長者，他照顧員工，就像對待朋友一樣，真誠且大度，包容性很寬，容忍性也很強，但對於其無法忍受的員工，他也會毫不客氣地叫他回家吃自己，他總是默默地觀察家園中的每一個服務對象或工作人員，總是思索著、擔心著每個人，吃得飽不飽、穿得暖不暖；他總是說：「台灣早期的環境，總是有人吃不飽、穿不暖，我們既要照顧這樣的孩子，起碼的溫飽是一定要

充足的。」

草創時期的艱辛，除了要投入自己的土地、金錢，還隨時要籌措、募集四方大眾的善款，除了照顧這些憨兒、照顧工作人員，還要照顧、教養自己的孩子，就我的觀察，羅爸是一個堅毅不妥協，願意承擔責任的頂天男子漢，當他面對草創的艱辛、立案繁瑣的程序、財團法人的資金籌措、評鑑的壓力，總是想盡辦法克服，只為這群憨兒可以安穩的生活在這大家園中，這堅毅的韌性在面對任何不利於所照顧的人時，也永不妥協。

左鎮，是個青壯年人口外移、老人長居的鄉鎮，全區只有近四千人左右的人口，左鎮也有全國第一名的「榮耀」，就是老人人口排名第一的「殊榮」，相較於鄰近的鄉鎮，這個鄉鎮有的是山巒繞繞、有的是史前化石、有的是近年看日出的新景點「二寮」、有的是少了城市的喧囂；沒有的是豐富的社會資源、沒有的是現代文明的便利性，所以，很多事物只能靠自己胼手胝足打造。

二、「面對困難都是上帝給的考驗」

羅爸說：那時朋友撤資，繼續與放棄、不忍與狠心在他的心中拉扯，很煎熬，但這煎熬的情緒在一念間釋懷了，因為突然覺得眼前這個困難，一定是上帝給的考驗，既然是考驗，就應該咬牙撐過去。在少了大部分資金的情況下，就開源節流，這也是募款的開始。

世間有幾件事，做起來是有難度的，一是把自己的思維裝入別人的腦袋裡是困難的；二是從別人的口袋掏錢進入自己的口袋裡是困難的，但為了這些嗷嗷待哺的憨兒、員工的薪水、員工的家計、自己的家計，總是要為五斗米來折腰，所以就開始總動員，挨家挨戶地彷彿參選的人一般的拜託四方大眾伸援資助。

萬事起頭難，拉下臉求人跟不恥下問都是難事，但羅爸總覺得，是上帝給的考驗，所以總不畏艱難的勇往直前，甚至也向工程承包同業伸手，所以交際應酬喝酒也是為了這群憨兒，這樣的付出，終究讓身體出現了病況，胃出血、肝炎到肝硬化，甚至要換肝才能挽救自己的生命。疾病讓人體認出健康的重要，所以換肝後的生活作息及飲食，羅爸也特別在意，除了自身的體認健康的重要外，最在意自身健康的背後因素竟仍是這群憨兒。

羅爸說，有一個憨兒送來時才七個月大，不會翻身，整個癱軟，送他來的父母說：這個孩子活不了多久，我們又懷了孩子，又要工作，沒辦法照顧他，所以送他來這裡給你們照顧，若孩子死去，也沒關係，拜託你們照顧了。羅爸羅媽看著強褓中的這個孩子，心中的感慨很深，且也不相信這孩子就會這麼小就夭折，所以這個孩子，他們就近照顧，在不放棄的照顧呵護下，他漸漸長大，現已三十歲了，這也是這位服務對象為何會叫羅爸為“爸爸”、喚羅媽為“媽媽”，叫羅爸羅媽的小孩“哥哥、姐姐”的原因了。

深信困難都是上帝的考驗，讓羅爸走過了生命中的風風雨雨，但生命總有盡頭，2015年的初春，羅爸離開了這群憨兒，到天上繼續守護這群憨兒。

第二節 看見——生命歷程中的韌力與自我認同

人生的各個階段會去「忽略」路上的景物，其實是一種防衛機轉，在論文撰寫的過程裡，自己好像在沿路撿拾記憶的石頭，當撿拾滿懷的石頭後，找了塊空地，一股腦地將滿懷的石子丟在地上，屈膝蹲下後，再將散落的石子一一拼湊出腦海中從模糊到逐漸清晰的框架，也由於這樣的經驗，得以導引自己可以延續社工生命迄今。

壹、 包容～忍讓的中心思想

我成長至今，我的原生家庭賦予我、要我當作傳家之寶傳承的是包容，在長大之眼中，我看見個性敦厚良善的媽媽，讓她無論受了什麼流言蜚語，經歷過什麼人事物，媽媽都可以忍讓過去，對於自己不識字的情況，都用圖像記憶去克服，而且當自己學會了，這樣的能力就一輩子跟隨著自己。

爸爸的包容更是道高一尺魔高一丈，對於岳父往生，岳母帶者全家大小從南部來投靠我們，他不緊咬牙苦撐，連大舅、小舅偷他做生意的錢，他都沒有「大義滅親」地報警讓我的母舅去吃「免錢飯」；而姊姊做了許許多多讓人火氣爆棚的錯事，爸爸總是希望她能「浪子回頭」，而再三包容、原諒。

我在工作上，無論是主管交辦、同事委辦、還是自己的追求完美，都會盡可能地完成工作，縱使不是自己的業務範圍，我也會選擇不傷和氣的去完成，這當中也含有忍讓、包容的成分，我的工作態度，若選擇不做，就是不做；若選擇做，絕對會拿出拼命三郎的衝勁與熱情，這就是我一貫的職場處世態度。

貳、 韌力～自卑的中心思想

與心理分析大師佛洛伊德齊名的心理學家阿德勒：「自卑感的來源，器官卑劣、溺愛及忽視」，我小時候圓潤的身材就因此受到霸凌，身材就讓自己自卑、覺得自己別他人差了，但並沒有讓我也多大的改變，只用堅韌的心態去承受，19歲後，「絕頂」的落髮，讓自卑心作祟的生命更自卑了，雖然生命在19歲後轉彎了，但也就是這股轉彎的契機，推著我向前，刻劃出社工路的向前步伐。

自卑心這頭困住我前進的猛獸，儘管曾一口一口啃食我的意志，但也謝謝韌力這個好朋友的一路相挺，給了我改變的中心思想，印象深刻的記得，某次跟台北朋友聚會，朋友介紹一個會通靈，且也會看面相的人給我認識，他那朋友一見我，兩眼一白，當著我和我朋友的面說：「她就是個扶不起的阿斗，這種人幫不了妳的。」，這席話當下讓我有點害怕跟心慌，心中泛起千萬分的疑問，一直問著自己：「我是個扶不起的阿斗嗎？」，這股海浪般的負面思維，將我捲進海中的漩渦裡，被海水淹沒，就當要滅頂之際，「韌力」、「不服輸」這兩塊浮木救了我，「改變」這條繩索將我拉上岸，我驚醒了，原來心念一轉，自卑成了自己的動力，也成了克服和超越的助力。

目前服務的機構是我社工路上的第一站，服務對象的事務或問題是多元性的，在服務的過程中，同感每個服務對象或服務對象家庭的處境、困難與需求，想改變現況卻都有些心有餘而力不足，因為總覺得自己又非管理階層，提供了建議，未必會被採納，回頭看見服務對象的處境，更添加自身的挫敗感，這種深不見底的無奈，必須一步一步劈荊斬棘才能化解這股無奈感。很高興這樣的無奈感並沒有讓我萌生離開社工路的念頭，在與姿憶老師 Meeting 的時光裡，彼此交換意見、聽取建議、相互加油打氣、祝禱，將無奈、挫敗轉

化成改變、向上的動力，而這些如蛹般的低潮，我們都用無比強大的堅持，讓這些蛹，羽化成一隻隻的彩蝶，而這一隻隻如希望、夢想的彩蝶，幫助自己繼續走在這條社工路上，繼續努力繼續追夢。

兩千多個服務的日子，雖有盡量整合自己的工作技能，然後予以發揮，但總覺得自己還應該再學習些什麼來幫助我的服務對象跟我自己，所以會自費參加外界研習，閱讀專業書籍等等，卻反而陷入恐懼絲盡糧絕的擔憂中，為何有此擔憂，就是害怕「英雄無用武之地」，還是改變不了什麼，但後來發現，自己透過論文的書寫、研究過程，可以跟自己對話，細數、對話過後導正方向再繼續向前挺進。

參、 處在紛擾社會中的自我認同

國小的學區是在台北市的松山區，小五的時候，小時候居住的眷村要改建成國宅，所以我們家搬離了松山區，住到了中山區的長春路，國中的學區就在中山區的大同高中國中部，新環境也認識新同學，適應力如小強的我，很容易跟同學打成一片，雖然功課不怎麼優，處於後段班的境界，但我總用我的熱情、我的無心機去跟人交朋友，三年的國中生活，沒有被同學瞧不起，而是被同學的媽媽打壓，現在回想起這段過往，發現那時所受的傷，早就痊癒不疼了，為何會不疼，一是因為時間的消逝，早已讓這傷痛鎖在內心身處的冰山下；另一個原因就是將「打壓」當作只是一個「事件」，並告訴自己，我為何要因為他人的想法、思維而跟著「打壓」自己，回想那時因為這句話而難過的自己，覺得好氣又好笑，好氣的是自己當下竟然就因此否定了自己；好笑的是自己竟然相信他人之言，還好後來自己還是認同了自己，隨著年齡的增長，自己也漸漸能了解自己的價值與獨特性。

國中畢業後，半工半讀的高職生活，工作場域的主管、同事都感念我一邊工作一邊讀書的辛苦，都會額外給我加班的機會，或在過年過節包個大紅包給我，讓我倍感溫馨，而這股暖流也是我努力工作的泉源，因為我賣力工作，主管也會擔心我下班趕著上學而提早一點點的時間就催促著我快去上學，這種用行動表達關心、讚美的管理方式，真的有達到收買人心的效益。

大學同學小蓁，畢業之後就到慈濟基金會工作，她說她訪視時遇到的群體很多元，她主要的工作就是訪視向慈濟提出急難救助的人，去訪視、評估案家是否可以得到慈濟的急難救助，所以平均一個案家，頂多只會訪視二至三次而已，因為只需對案家做粗略的了解，所以工作上還算得心應手，某次聚會，她好奇的問我：「妳為什麼可以在心智障礙領域的機構待這麼久，難道都不會累、不會倦怠嗎？」我回答：「怎麼不會累、怎麼不會倦怠，但就是看到他們的笑容，誇張、噴飯的行為，倦怠、勞累、跟同事的爭執、低落的情緒，就被自己的大笑拋到九霄雲外去了，都覺得不累不倦了。」她聽我這麼說，她跟我說她能感受到我對工作的熱愛。每每想起那次的聚會，我就會再問自己一次，我的熱情還在嗎？我的熱情什麼時候會消失，想了想，會讓我工作熱忱消失殆盡的是看到其他同事對自己的工作缺乏熱忱與興趣時所提供的服務，而這樣的情況，機構的管理者或許不知悉、或許裝聾作啞，這樣的管理方式真的猶如是一桶冰水，瞬間澆熄我的熱情，這樣的情況，有時會讓人有「不如歸去」的念頭，但相信自己總能改變些什麼、影響些什麼的自信心，又驅使我向前去潛移默化地影響我的同事，喚起他們良善的心與原始的初衷。

肆、 菅芒花的韌性

菅芒花的春天(作詞：林建隆，作曲：羅又華，演唱：黃文龍)

菅芒花 菅芒花 生佇山邊 開佇谷底
有葉無枝 秣曉靠勢 風若吹來頭累累
菅芒花 菅芒花 春風無來 不知怨嗟
無衫無鞋 無人栽培 秋天甘是阮身世
無像牡丹富貴 不知暝長暝短 癡癡順風飛 順風飛
飛過冬天霜雪 等待春天來相找

詩經秦風篇云：「蒹葭蒼蒼，白露為霜」，隨著秋風起，秋意漸濃，一望無際的花盛開，白浪翻騰，為秋之舞曲拉開序幕。芒草有稱菅芒花、菅蓁、芒、萱、萱仔，生長在向楊開闊的破壞地上，山嶺、水媚都可見其蹤影，每年九月、十月開始，芒花會抽出花穗，從初

綻的紫紅色轉為成熟的灰白色。有人以菅芒花比喻出自寒門的貧家女；有人以芒花堅強的生命力，代表堅毅、不畏逆境的精神。

我一直從工作中去調整自己對待服務對象的模式，也一直調整自己看待人生意義的方法，工作上，身為一個服務提供者、一個參與者，我與服務對象有緣份相遇，這樣的相遇一定有什麼可以影響我、改變我，我，一個社工員，不僅要面對和服務對象同樣的存在問題，還同時要用同一把尺檢視服務對象與自己，這種反覆思考與檢視的動作，若缺少了毅力與韌性，應該難以維持下去。

第三節 發現--社工實務界的現況與困境

壹、「普遍性」的現況與困境

一、 超時與工作量

不論是民間的非營利組織、社福單位，還是公務單位，超時工作幾乎是工作常態，很多小型單位，超時也沒加班費，在沒有加班費，假日加班後累積的補修時數，也在永遠做不完的工作狀態下，算的到卻不一定能使用到，社會上現有的社工人力超時超量，大多數都處於「耗竭」狀態，這樣的狀態造成社工專業人力的流失與不穩定(陳伯炯，2013)，況且社工工作又不只是智力、體力的工作，更是勞情、勞神、勞心的專業(李憶微，2000)。以我熟悉的社會局社工員所述為例，在未編列加班費，加班僅能事後補休，一年保守估計，也可能有5到10天的加班假未休。

民間社福團體社工由於政府財政吃緊，許多工作職缺都是遇缺不補，所以留在崗位上的社工人員的工作量必隨之大增，而這樣缺社工情況，不但顯現在民間組織，連公部門也有相同情況(陳伯炯，2013)，而我所服務的機構，安置人數為80人，社工員有2名，社工人力雖然符合法規規定1：50的進用比例，雖然也有主要負責的服務對象，但遇其中一名社工休假時，在機構的社工就要承接這80位服務對象的各種相關訊息(電話、信件)或突發狀況(跌倒受傷、疾病發燒的就醫要連繫家屬)，然後還要上緊發條，隨時保持笑容接待訪

客、做公關，更要忙著繕打紀錄(家訪、電訪)、撰寫方案計畫或活動計畫書、擬定家庭服務計畫、召開服務對象的 ISP 會議及因應每三年的身障機構評鑑.....等忙碌的工作內容。

二、 成為媒體的主角或社會問題的代罪羔羊

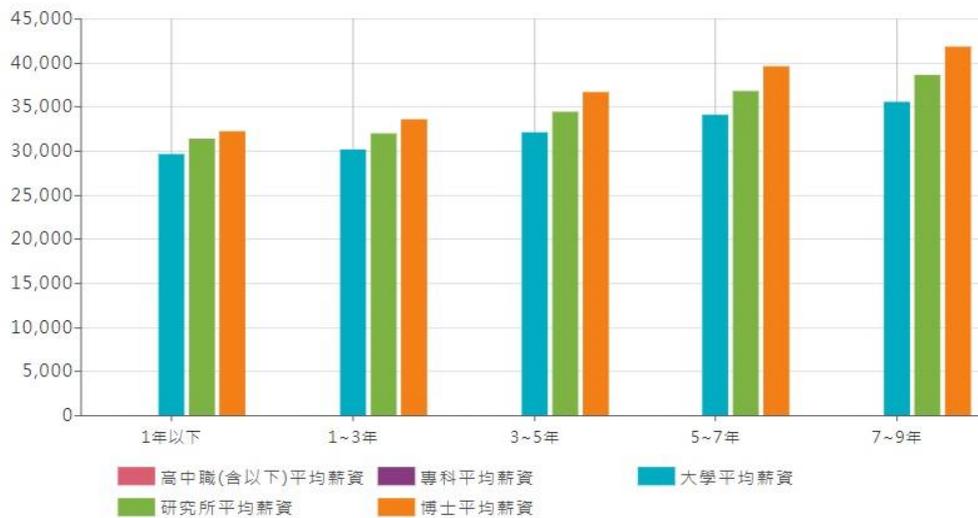
社會工作服務對象的群體所面臨的問題複雜且多元，諸如家暴、藥酒癮、兒虐、老人棄養、貧窮、身心障礙、失業、婦女...，無不纏繞沉重的社會結構體制問題，然而，不論政府或專業界對社會工作的特質與進行方式不加明辨，以缺乏性別意識的眼光，運用強調腦力、體力付出主流的工作衡量模式，將「情感勞務」的付出，視為社工理所當然的職責，不被看見也不算工作，如此，社工自然成了婆婆媽媽瑣碎且專業性不足的行業(李憶微，2000)這也是社會工作者在社會上及專業界地位不高的成因。

社會上大多數的人，都期望社工在案主處遇過程中，協助個案及家屬對抗及處理其面對社會結構體制所造就與引發的多重問題，這是一種不合理且近乎苛求、壓迫的一種幻想與期待，特別是個案的問題與狀況，透過平面、電子媒體大肆報導後，原被指說為國家機器的社工，在媒體撻伐聲中，被國家與聘僱單位犧牲，成了無力處理體制與結構性問題的代罪羔羊。如：2013年6月發生在高雄市社會局無障礙之家的江姓個案認為申請補助款問題遭到刁難而持刀砍傷鄭姓社工、2014年在高雄市，也曾經發生有男子認為其申請補助被刁難，竟持著預藏的鐮刀，砍殺女社工人員5刀，刀刀見骨致其重傷，最後被最高法院依殺人未遂罪判刑7年確定、2015年4月發生在桃園的梁姓男子領無補助款，持安全帽攻擊謝姓社工、2018年5月發生新北社工安置幼童，遭家屬友人打斷牙多處挫傷，這些案例都令人記憶猶新。

三、 吃不飽也餓不死的薪資待遇

社會工作是一門助人專業，儘管社工人員本身有相當程度的利他特質，也秉持著助人的熱忱和奉獻犧牲的抱負與理想，然而，以目前台灣社會工作環境來說，這一份「專業工作」依舊是建立在聘僱關係下的一份「工作」，社工人員除了追求理想、信念與熱忱這樣的愛情外，也終究無法拋下現實的麵包～薪資。(引自陳伯炯，2013)。

圖：1111 人力銀行～社會工作人員的平均薪資範圍



大學	工作年資	1 年以下	1~3 年	3~5 年	5~7 年	7 年以上
	平均薪資	29,598 元	30,172 元	32,036 元	34,019 元	35,585 元
碩士	工作年資	1 年以下	1~3 年	3~5 年	5~7 年	7 年以上
	平均薪資	31,336 元	31,917 元	34,415 元	36,787 元	38,644 元
博士	工作年資	1 年以下	1~3 年	3~5 年	5~7 年	7 年以上
	平均薪資	32,177 元	33,551 元	36,596 元	39,572 元	41,818 元

表：整理自 1111 人力銀行資料。

隨著社會問題事件的披露，不論是貧困救助、家暴、藥酒癮、隔代、高風險家庭、自殺、校園霸凌…，在知道問題的來龍去脈後，大家總是會亡羊補牢的心態是建議社會工作應該要協助這些受困民眾，這是很重要的機制，然而，就在社會高期待之下，媒體又披露一名家暴中心的社工因過勞猝死，這時候民間團體開始抨擊政府長期漠視社工的工作條件及沒有給予適當的薪資待遇。其實薪資待遇只是工作條件之一，更加值得關注的是整個社工專業制度，如：社工員數量的增加、社工服務品質的提升、全球化效應下如何留住人才。

四、 社工人力的缺乏

先從社工員數量的增加來看，現有社會工作人力推估全國應該聘有 7,575 位社會工作人員，受僱於民間機構者有 49.8%，佔 3,771 人；受僱於公辦民營者佔 9.9%，約 750 人；受僱於公部門者有 40.3%，約 3,053 人，其中屬社會行政人員有 21.2%，約 1,607 人，屬社會工作人員佔 19.08%，約 1,445 人。也就是說，台灣約有 17,425 位社會工作人力需求的空間，才能趕上香港的社會工作人力配置水準。

社工人數的增加能否有效提升社工的服務品質，答案是正面，卻非絕對，諸多研究發現國內社工人員待遇偏低，讓台灣大專院校社工系所學生，畢業後投入社工領域比率不到三成，而這些投入社工職場的新鮮人，約三成會在一至三年內流失，社工人力會流失的原因不外乎工作負荷量大、工作取代性高、社工資深職缺缺乏、勞基法保障不明確，以及工作環境安全風險高…等問題，其次社會工作職場生態方面則有後勤資源不足的問題，後勤資源缺乏主要包含人力不足與經費資源不足兩個部份，而且呈現城鄉差異的現象。

在國內這些社工專業制度不夠健全的情況下，優秀與資深的專業人才不易留下來，結果就直接影響到服務的品質。以臺北市為例，市政府與公設民營機構社工員約 500 多人，其中資歷三年以下的人數占五成，流動率將近 20%，斷層導致社工經驗無法傳承，加上隨著全球化時代的來臨，以一位三年經驗、有碩士學位與社工師執照的社工員來說，在新加坡的薪資待遇約臺灣的 2.5 倍。

維持機構的續存，財源成為了決定權，非營利組織的財源不外乎基金孳息、政府補助與捐助等(陳伯炯，2013)，而我所待的機構是民間的非營利組織，非營利組織依賴的政府的補助，大型組織的發展會影響小型組織獲得資源的機會，甚至會危及到小型組織的存廢，非營利組織成為「大者恆大、小者恆小」，舉例來說，心路是服務心智障礙者的非營利組織，而一個默默無名的小機構(就像我服務的機構)也是服務心智障礙者的非營利組織，倘若一個企業營利組織要投身公益，他選擇心路的機率一定大過於那個名不見經傳的小機構，為何？因為名氣大、資源多，企業主的公益形象才會以最快的速度散播在同業中、社會裡，

這是很簡單、很快速就達到的雙贏成效，然後政府看見某某單位的執行成效如此的好，如此的獲得廣大群眾讚賞，既然它有這好的成效，政府又可獲得這麼好的聲望，那麼它所需的資源就應該滿足，所以大型的非營利組織就越來越大，小型的非營利組織就越來越小，然而它們不是一樣在做同樣的事嗎？

五、 組織與大眾的萬靈丹

社工身上常被賦予要解決各種問題的期待與任務，社會工作最基礎的力量是重視發展人性的情感與價值，但實務工作上卻不讓人覺得具有實質價值意義，就好像母愛，會被人歌頌卻不值錢，沒有被真正重視與對待，母親對家庭的付出不常常被家庭視為理所當然，而這理所當然的期待，反而成為壓迫母親的力量。

不論是服務何種領域，社工角色被期待猶如萬靈丹～吃了馬上有效、猶如救火員～怎樣的火都滅的了，如果遇到情緒起伏的民眾、案主，組織、機關立刻請社工前往處理；學校府輔導室無法有效輔導的個案，學校社工成為學校次體系的最佳救火員；進行自殺防治工作，這就讓我想起曾在網路上流傳的一則笑話，不同服務與助人系統分屬於不同樓層，個案從高樓一躍而下後，其他樓層的系統未接住、掉到2樓社工樓層時，伸出雙手卻因為力量不夠，無法制止最後悲劇，社工因為無法發揮被期待的萬靈丹、救火員之效果，成了千夫所指、言語謾罵的對象，如此可見，社工身上所背負的期待多麼不合理。

六、 案主眼中有求必應的萬應公

我最長許的願就是希望人人都過著如童話般的幸福，但個案、家庭與生態系統間產生不適應現象，本就是社會問題縮影的一小部分，就以我先前所提的服務對象秋秋的例子來說，秋秋是受監護宣告之人，生命有危急情況要動手術，手術同意書遲遲無人簽署，因為機構負責人、機構社工沒有法律賦予的權力，而握有權力的公部門社工案量多到無法來簽同意書，所幸醫院循藥事法先動手術，要不然一條命不就此枉送。當外界矮化社工工作價值的同時，卻對社工角色懷著理想化的期待，在做不完及作不好是必然的情況下，只要服務對象或家庭變成重大的媒體事件，失責就成了眾矢之的攻擊社工的目標！其中充滿許多

不可言喻和無法完全說清楚的矛盾與衝突。

社會工作實務工作上，貧困、失業者希望社工核發補助款、急難救助金、協助提供工作機會；棄養兒、家暴受暴者希望透過社工協助，提供安置住所，避免路宿街頭，而這些案例的個案，可能將個人適應不良、平日被體制宰制的壓力與怨氣發洩於社工身上，認為社工無能、毫無作為，過度介入家庭問題中，所以才會有許許多多社工被打、被傷害的社會新聞。由此看來，個案似乎都期望社工是有求必應的萬應公。

我期待未來各縣市公會與工會組織、社工專協...等相關單位可以集結眾力，幫助社會大眾重新認識社會工作者，改變對社工的認知；同時透過各種方式，如：焦點座談、學術分享座談會、研討會...等，幫助實務社工提升社會事實及現實的分辨能力及培養因應策略等。

貳、「我」的現況與困境

一、現況

我擔任社工員職務的單位已有 32 個年頭，不管是早期就需要社工，還是服務單位管理者不懂社工專業而需要社工，機構聘用社工乃是時勢所趨，乃是呼應身障機構專業人員編製之規定(社工：服務對象→1：50)，所以並沒有如需要標下政府方案才能存活的單位中的社工那樣時時擔憂沒五斗米可以養家活口。

社工在心智障礙機構中專業團隊內的角色很微妙，對外必須要扮演親善大使、公關行銷達人；在內不僅要提供專業服務外，還要充權服務對象能力、維護其權益、與服務對象建立關係、互動、了解需求或想望，必要時還要擔任機構與服務對象家屬間的溝通橋樑，更要策畫安排與帶領團體活動，達成每一個、每一次的活動目標與任務，最後還要積極走入社區，例如：辦理親子活動、多元創意園遊會、聖誕節踩街遊行...等，考驗著社工的體力、創意與智慧，忙碌是實務工作者所面臨的相同狀態，忙不完、忙不停、忙得無心又無暇去認真整理個人的專業成長，相信這是社會實務工作者的相同心聲。

逾 10 年以上的時光，我都在心智障礙的領域裡，面對、陪伴的都是心智障礙者及其家屬，在這時光裡，看出心智障礙者對家庭及家庭成員的衝擊與影響是多元的，其中父母能否順利處理其哀傷及失落的個人情緒來對待心智障礙者是重要的，因為唯有安然接受，才不會帶有怨恨，沒有怨恨才能有心力與時間去陪伴一個心智障礙者成長，被送來機構的服務對象，除了遊民身分、無親無戚被安置，其他都是因為原生家庭無法再給予照顧，才尋求機構安置，從事心智障礙者服務工作的工作人員，應該都要有一個初衷或信念告訴自己，要透過各種方式，幫助自己與服務對象了解與同理一個心智障礙者的生心理情況，讓這個初衷或信念去觸碰自己的心靈，問問自己，若是我的孩子，我會用怎樣的方式陪伴他(她)一起走過。

我所服務的單位，在翠綠山巒繚繞的「深山林內」，且又因為夏涼冬寒的地理特性及日照的交替鮮明(夏天時節的「天公伯」晚歸，冬天時節的「天公伯」提早下班)，所以下班時刻(17:30)一到，單位的主管就如同賽馬場的場主般，開閘讓賽馬者「騎著自己的良駒或開者自己的坐駕」，快快的回到自己的「溫柔鄉」~家，因為這些因素，所以我所服務的單位沒有超時工作的情況。

浪漫的愛情人人嚮往，但是沒有麵包充肚，難道可以空肚走到終點？高尚的情操也往往讓人追逐，但是沒有麵包來儲備體力，又如何追逐，難道只靠意志力就可以爬上顛峰嗎？麵包彷彿是一架飛機的油料，沒有油料怎有動力飛翔？俗話說的好：「先顧腹肚，才顧佛祖」，社工這個職務縱使也常被人誤解成「志工」，但我們還是要澄清一下，社工是有薪給的，若沒有這絲絲的溫飽，我們社工又有何動力提供我們的服務呢！我的薪資整理如下：

工作年資	1 年以下	1~3 年	3~5 年	5~7 年	7 年以上
薪資	26,400 元	28,000 元	30,000 元	32,000 元	未知

二、 困境

許多機構管理者關注社工有無能力透過各種方式，標下政府的方案或募得機構需求的物資及增加大額捐款收入、具備因應各類評鑑的作戰能力等等，至於社工專業為何，常不會納入考量的範圍，我所服務的單位的管理者偶也會讓我有這樣的感受，各位看倌一定想知道，當我有這樣的感受時，如何轉化心境，其實很簡單，就是承受這樣的感受→花時間去尋找對於這份工作的初衷、熱情與自我認同→然後堅持自己所認同的→最後經過光陰的洗禮而去體會實務的應變可以讓人在職場上成長。

社會工作督導在社會工作中雖是屬於間接服務，但卻具有深遠的意義，而在文獻中最熟悉的督導功能莫過於：Kadushin (1992)所提出的行政性、教育性及支持性的功能，另加上 Shulman 與 Lewis 等所提出的調解性功能，雖在實務工作中各有不同的目標及欲處理的問題，但其目的是傳授專業服務的技術與知識，增進受督者的專業能力提升效能技術與自信，以維護接受服務的服務使用者權益及確保機構的服務品質。

我們機構有外聘督導，她是特教背景，是台灣、美國從事特教工作的資深前輩，她在團督時曾說：「無論是服務機構、家長、服務對象本人或社會資源，當我們面對一個龐大的需要得到政府、社會資源和專業力量等各方面支援的特殊群體時，我們會有多少時間去思考～我們的服務對象到底需要什麼？怎麼給予？以需求為導向和以人為本的理念如何實現？人性化的本質和細節如何去實現？」，這番話雖言之有理，但卻不是受督的人所要的，受督的人希望當我們在實務上遇到價值衝突或遇到挫折時，督導是先同理我們、安慰我們，而不是指導我們，我們知道這樣很難，在目前非營利組織機構，督導被賦予太多的行政業務，督導往往只能流於批個案紀錄，修改社工員的方案等等，在在顯示出督導制度無法完全貼切個人需求，像我口中的這位外聘督導，一次來只有三小時，僅能針對教保的部分進行討論，對於社工部分的幫助有限，我覺得無法滿足自我成長的需要，各位看倌心中一定有個疑問，就是既然這位外聘督導只能滿足單一組室的需求，為何不另聘，答案就是「請神容易送神難」。

三、 我社工路上的危機

個人成長脈絡型塑成自己的個性外表看似保守、嚴肅，但內心卻是熱情、瘋狂，但擔心被拒絕、被討厭的心理因素與壓力，也容易阻礙自己與他人間的情感交流，踏入社工的道路上，認真做事的態度加上細膩的心，多替他人著想，自己若可以幫忙、協助的部分，都不會拒絕同事，所以幾年下來，和同事、主管都相處都相敬如賓，因為本身不喜城府、阿諛奉承、爾虞我詐、弱肉強食的社會競爭，所以又使出了「忍讓」的招式來對敵，以下是分享適應職場變化的個人經驗。

(一)小社工劇場

(1)身段柔軟～逢場卻不做戲

每個職場或多或少都會存在著交換他人隱私、閒聊是非的人際交往模式，但我一如往常，只做事，不去談論他人的隱私，但他人信任我，將他人的八卦告訴我時，我會讓說著的話語，到我這就「停止」，這種逢場不做戲的不沾鍋行為，不僅也沒有讓他人覺得我不會做人，相對地讓人知道，凡事可以讓我知道，因為我不會四處宣揚。例如曾經 A 同事跟我說 B 同事還沒跟她的男友分手就跟同公司的 C 同事交往，兩人甚至有發生關係，當 A 同事跟我述說這件事情時，表情、態度顯現的是對 B 同事的不恥，我表情的訝異地問 A 同事：「真的嗎？是誰告訴妳的？可是我看她不太像是妳口中說的那種人，妳的訊息可靠嗎？不知道的事情還是別亂傳比較好。」A 同事說：「我也不清楚，但 C 同事跟我說的煞有其事似的，我不知道誰道的是真，誰又說的是假。」我說：「明哲保身，清官也難斷家務事，更何況那是感情糾葛之事，我們還是隔山觀虎鬥吧！免得最後傷虎不成反被虎咬。」A 同事說：「希望她真的不是他所說的人。」這個謠言的結果是 C 同事要追求 B 同事，B 同事向 C 同事表示自己已有男友，要 C 同事不要予以追求，整件事情是因為 C 同事求愛不成而衍生出的造謠事件。經歷這樣的事件，覺得自己「忍」著不讓事件傳承、蔓延是正確的作法。

(2)身段柔軟～軟柿子

社會工作與處理問題的面向複雜又多元，不時在社工領域裡耳傳機構薪資要回捐、經由議員通報、趕紀錄、趕方案、趕核銷、訪視被狗追、訪視藥酒癮的案家、家庭支持、婦女權益、老人照顧、身心障礙者保護、兒少保等等的詞句，這麼多事情要處理，心中不免嘀咕「社會工作者是顆軟柿子嗎？」以自身而言，好像有點心有戚戚焉的感覺，由於自己從教保員到社工員的路上，是既熟悉教保的事務，對社工的事務也得心應手，且大家在同一間機構提供服務、相處共事的時間也不算短，同時也知道哪個同事的個性是如何如何，又怎會有計較之心。不過也能感覺的到自己對待周遭的同事或友人少有分別，也因為不好意思拒絕他人的個性，所以會有一些同事覺得我好說話，也好利用，像某幾個教保員在跟社工搭配辦理活動時，會刻意、巧妙地由主導轉為協助，如此就可減輕籌備活動的壓力，這樣的情況也非屢見不顯，但社工就是會黯然接受，難道社會工作者就是有這種「軟」實力的硬頸精神，社工的路才會走的如此顛簸嗎？應該也非必然，但不論如何，人們都應該學習戴爾·卡內基所說的一句話：「人格成熟的重要標誌～寬容、忍讓、和善」，如此，待人接物與處理事務才能不傷彼此的情誼。

(二)小社工舞台

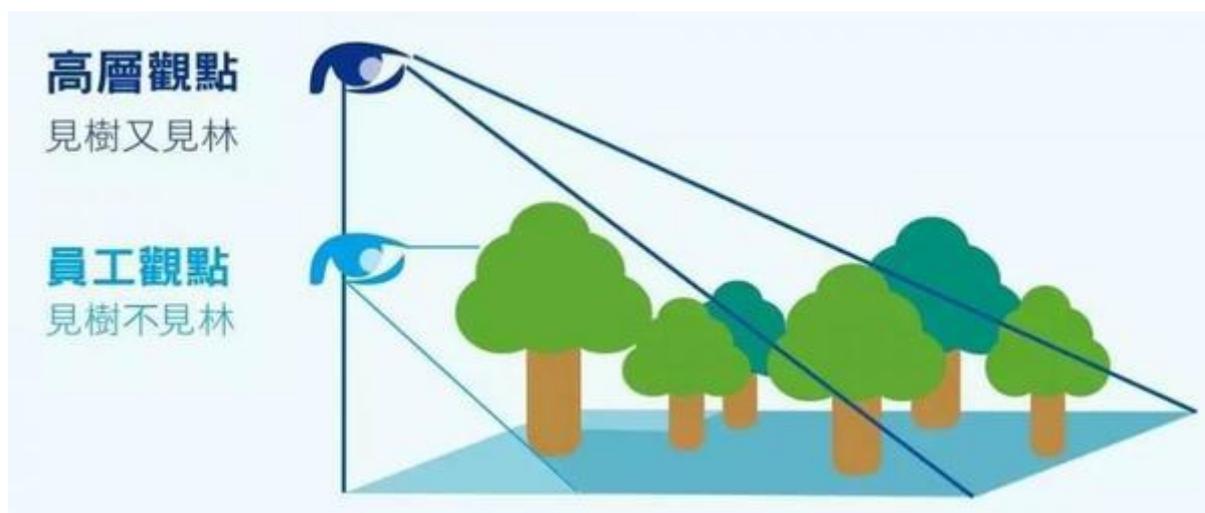
(1)壓抑性格影響與他人交流

我觀察到自己與關係較不親近者相處，總有些格格不入的困擾，就是打個招呼，寒暄幾句就不會再有多多的交集，因為總能看見對方身上穿的「防彈衣」，而這種莫名的感覺也總讓自己穿上「壓抑風衣」，以防「衝突」的強風灌進體內，得了內傷，這種情況讓我再度回憶起那個姐姐離家、父母傷心、淚往肚吞的自己，以為忍讓、逃避、不面對，問題就可以憑空消失無需處理。

(2)見樹不見林

瞎子摸象與見樹不見林皆是批評做事或看待事物時只專注眼前而忽略了整體上的影響，而這世界像是一個又一個的謎團，一個套一個，一層藏一層，再加上有人不斷在其中

故意製造騙局、加油添醋、怪力亂神的吹彭，更讓真假更加難辨，要了解這世界是如此困難，要真得到一點有價值的洞察更是困難，所以為了避免這樣的錯誤，應該要以宏觀的眼光在看事情，拉高視野、見林不見樹，且要相信，不管自己是學甚麼專業、做甚麼工作、處在怎麼樣的年紀，最需要自我培養的能力，恐怕都是「掌握全貌」的做事方法，就如同下圖一樣：



整合以上，社工實務工作的職場上，不同單位所職掌的角色、技能也有所不同，我所服務的單位是民營機構，所以較為單純，但也有如是一個公部門小小的縮影，什麼工作都要做，而且對內、對外、對上、對下都要有能力協調、溝通，同時也要秉持做中錯、做中學，得到及累積個人的經驗與能力，至於個人知見能力不足的部分，可靠著外在理論技巧的學習，去達到為個人充電、擴展的目標，如此這條社工路才能走得長遠。

第六章 研究反思之紬藥上色

第一節 自己的反動與能動

書寫迄今，透析我的 40 年的人生、我的社工路、內觀和細剝自我，發現自己身上有些紬藥可以替粗胚上色，而這些內心深處乾涸的色彩紬藥，經過了些微水分的滋潤，又可以以新的覺察去體會與理解，重看以往所遭遇、面對的問題，再次提煉和萃取，以求上色後的粗胚，經過烈火的燒製，成為一件引人注目的藝術。這份論文對我而言不僅僅是去得碩士學位的通行證，它還是本可以修得人生課題上乘武功的武功秘笈，透過「它」，幫助我省視過往，整理個人成長及工作的點滴及人生路上的山光水色；由於「它」，過程中自己才體會到自己原來也過得如此豐富，原來自己覺得不起眼的事物，竟然會影響到自己；因為「它」，我也得以重新認識及瞭解現階段的自我，學習辨視和認清自己的想望、需求、限制、個人優勢後，繼續走社工這條路，因為，人生就是不斷去品嚐抉擇的過程與抉擇的果實。

壹、 我的反動

我的母親，雖不識字，看似好像也不懂得什麼大道理，但結婚嫁給我的父親後，丈夫是她的天，無論父親開心、快樂、勞累、生病，她總是默默地陪著他，跟著父親一起擺攤賣早點、跟著父親一起採買做生意的物品、跟著父親一起工作、跟的父親的腳步，形影不離，就連父親離世，她沒多久也跟著父親走了。我從媽媽身上體悟、感念及傳承到善良、純真與不耍心機的特質，以往我也渴望有一個跟父親一樣的人，然後我也跟母親一樣陪著他一起奮鬥、打拼，組織一個和樂、幸福的家庭。

但是，隨著老天爺的「玩笑」跟自己隨著論文書寫、走入、看見及體會現實後，我才了解自己所期待跟世界大同一樣，都是烏托邦、桃花源，雖美但也只是不真實的南柯一夢，也不可能是事實。原因是內心深處的秘密，被我壓抑在下意識中為處理，經過論文撰寫的過程，「它們」才突然浮現出我的腦海...，以往在學校被霸凌一事，父母自始至終都不知道。我願意寫出來，是自「我」又向前跨越的最佳例證。

貳、 我的 POWER 來源

透過乾涸藥被水調和開來觀看，了解後反轉重寫過往的事件，看出我想掙脫牢籠、枷鎖的越獄心情。看清害怕衝突及追求完美是自己要隱藏自己所戴的面具，它們是吞食我信心的魔獸，所以自己不敢面對與相信內在真實的自我，當我書寫之刀的刀鋒，劃開臉上這偽裝的表面皮子，寫出書寫內容時，是我更願意面對我自己的具體行動。走在社工這條路上，目前最讓我揪心的是：

一、明知可為而不為

服務對象明明有無限可能的潛能，明明就是“飽仔出世成葫蘆，幼柴浸水發香菇”（台語），只要我們願意幫助、支持、給他們機會，就會有所改變，為什麼要因為自己的懶惰，而剝奪、侷限了他們的發展空間，只因為他們學得慢，還是因為只想趕快做好而可以休息，雖然不能否認第一線照顧人員的辛苦，也懂得在教的過程中會有心有餘而力不足或灰心、無成就感的情況產生，而這些心中的灰心、無成就感、無力感讓工作人員退縮、逃避、閃躲，漸漸不願再注入熱情來教導服務對象，甚至會放縱服務對象的不好行為，像說髒話、打人。

二、明有熱情卻封閉

一個人從事一份“服務人”的性質工作，應該都有最原始的初衷吧？應該不僅僅是只為了要溫飽、安穩吧！，如果只為了五斗米而折腰，那這五斗米也太微薄了，總會有一丁點想要改變這群服務對象的小小熱情跟願望吧！

三、明思改變卻不行

服務對象因為智力的關係，雖然有著一般成年人的外表，但軀體裡住著卻是幼稚園階段或強裸嬰孩的靈魂，所以小孩子的不懂事、行為，在這群“大”孩子身上一覽無遺，也因為如此，所以要付出的氣力就非常的大。工作人員的壓力也會增加，此時若有一些激勵方法，相信可以提升工作人員的士氣。

但公司的管理文化或氛圍中，時而可以嗅出“有功無賞，撞破要賠”；時而可以體認出“因人而異，因地制宜”；時而又散發出“共體時艱”，共體時艱在不透明的管理文化中，部屬真的很難感受的到上行者為何要提出這樣的要求，強壓式的氛圍讓部屬“被迫”配合共體時艱，雖然不是減少薪資的那種共體時艱，但就是因為行政作為無法透明，所以讓部屬覺得沒有共體時艱的必要。

也或許是因為上下無法齊心之故，所以機構的運作總是感覺綁手綁腳的！上下要如何齊心呢？管理上是否需要做些改變呢？是因為人在操作環境，還是環境在控制人，管理跟人一樣，是要若隱若現還是要完成透明呢？心中一堆疑問，這些疑問彷彿正在訴說著什麼！激勵=服務品質提升？激勵≠服務品質提升？人格特質=服務品質提升？人格特質≠服務品質提升？激勵 V.S 人格特質的關係？

這些揪心的問題，是我可以改變的嗎？這個問題原本我已經漸漸不想要去理會它了，但經過了論文書寫，我覺得這個問題儼然可以成為我前進的 POWER，此話怎講，因為我善良、純真、有韌性的個人特質，讓我想不畏艱難的前行。

參、 脫去爛好人的衣服

與人相處少了共通話題，容易出現尷尬、不自在的情況，甚至還會有想逃避這種不愉快的感受，所以我儘量去記得每位同事、主管的需求、特質及個人喜好，這樣就容易有共通的話題，有了共通話題作引導，就可以不用為了避免衝突，而一直穿著厚重的爛好人衣。

所謂自重者人恆重之，一個人如果不先做出輕慢的行為，他人是沒有機會可以侮辱他的；討好、示弱是個人以往的生存姿態，下意識裡希望換取他人更多的關切與注意，然而有違本性情況下，反而容易讓有心人有見縫插針的機會，落入負向循環中，進而強化「是我不好」的認知！今日再思，面對同仁，對於需要配合之事，透過說明、溝通與佈達，讓同仁遵守與配合，處事時把握方向與原則；遇到人事異動(同事離職、退休)，應予以尊重與祝福。

『薩提爾提出，一般人面對壓力時，與外界接觸的方式有指責、討好、超理智與打岔；討好型的人常有顆敏感的心，同時也用這顆敏感的心去替人著想，這也是他們面對壓力的模式，當困境來敲門時，他們會先忙著反省自己，深怕是因為自己作的不夠好、不夠盡心與盡力...，總努力地強調人與人間的和諧，為了不傷彼此的情感，經常犧牲自己的需求或想法，或常常委屈自己，只為了求全。』這段文字觸動我的心扉，我仔細回想的反思自己，當我委屈自己要退一步的時候，為何要如此做，腦中盤旋的理由就是“拒絕了，我們的感情是不是就淡了”、“不答應他們的請求，他們會不會因此就不喜歡我了”，就是因為自己為了避免與外界產生言語衝突，所以極度壓抑，導致我不知如何正確地去因應他人對事物的主觀性感受，所以當面對壓力事件或問題時，在意他人情緒的感受瞬間爆棚，以致討好成為個人因應壓力的模式。

舉例來說明，我所服務的機構，舉辦各種節慶的慶祝活動，都會有各組室的人員參與，而主要籌辦之組室是教保組跟社工組的籌辦人員，某次籌辦中秋慶活動，教保組的主要籌辦人自行決定了要籌辦的方式與內容後就著手去籌辦，然後到了活動前兩個禮拜，身為社工組籌辦者身分的我去詢問教保組的籌辦者，目前籌備的進度，對方見了我，吹鬍子瞪眼的說：「進度？有臉來問進度，計畫都送簽多久了，我到現在都沒有經費可以籌辦，妳還有臉來問進度。」我丈二金剛摸不著頭緒的說：「您別氣，我去了解了解」。待我詢問過相關處室後，了解了情況，就去向對方說明計畫為何擱置的原因，她聽了，整個火氣都上來了，說著：「就是跟妳一起合作才會導致計畫被擱置的，都一起開過會討論的，為什麼會被擱置，一定就是因為跟妳合作，才會這樣」，我一聽也有些情緒的回嗆說：「我們什麼時候開會討論的，從頭到尾妳有跟我討論過嗎？妳憑什麼說計畫被擱置是因為我，要不是妳的預算太高，計畫會被擱置嗎？」她聽我說完後，轉身不語的離開。

隔天我心想，彼此的氣也該消了，就去找她，她見了我沉著臉不說話，而我心想這活動還是要辦下去、這同事還是要當下去，就笑笑跟她說：「對不起，妳籌辦、策畫很辛苦，我都沒有關心關心妳，妳別生氣啦！我相信妳還是希望妳的計畫可以去執行去舉辦的，可

是費用上，可能還需要妳調整一下，要不我們倆一起討論一下內容及預算」，她見我態度誠懇，笑了一下，我們就好好將計畫內容做了些調整，而計畫書也很快地簽核下來，活動也如預期完成。

肆、 韌力與愛的影響

「家庭」是每一個人來到這世界上最先接觸的環境，也是人類生活中最重要和基本的一種組織，對孩子來說，家庭供給生存所必須的物質級精神支持，也為日後人生觀的形成奠定基礎；「家庭」的愛是造就父母與兒女心之所向的歸屬，我的原生家庭給我的感覺就是不管父母或孩子做了甚麼，不管是非對錯，它一直是一個有愛與接納、愛與饒恕、愛與包容的地方，當世界之大都容不下我時，只要回家，我就可以感受到滿滿的愛與體諒、愛與寬恕、愛與盼望及愛與等候，我的原生家庭，它是一個精神與空間實體的堡壘，是我引以為傲的家。

我的原生家庭，家人間缺乏正向情感交流，也不懂如何表達情感，某個朋友曾問我，有沒有恨過爸爸、媽媽、姐姐，我回答有，曾經恨過，恨他們不懂我，不聽我說任何話，現在回想起來，其實不是我的親人不聽彼此的心裡話，而是我們都不知道如何說出心裡話。我的原生家庭給我的影響，讓我無法心中有恨，因為看父親對待叛逆、惹事的姊姊，我就知道我們的包容有多寬大，記得陪爸爸去警察局保釋姐姐的時候，心裡是氣姊姊，表面上並沒有對姐姐發脾氣，只跟姐姐說：「我們回家吧！」，那種的心情的轉折，現在回想起來，真替爸爸感到委屈；姐姐結婚只辦公證而已，連個喜宴都沒有要辦，爸爸很生氣的說：「連兩桌酒都不擺，妳嫁出去後，妳的事我也不管了。」可是每次姊姊跟姊夫回娘家，都熱情地招待，還偷偷地塞幾千塊給姊姊，叮嚀不要給老公知道，如此觀來，我們家的寬容是不是很大呢！

家裡還有個規矩，入席用膳，爸爸還沒動筷，其他人要是先夾菜，會被爸爸斥責，斥責的原因是沒有尊敬長輩，也不懂的長幼有序，爸爸也不許我直接喊姐姐的名字，也不許姐姐直接喊我的名字，爸爸的論點是長幼有序、兄友弟恭，所以我們姊妹都稱呼對方為

“姊”跟“妹”，乍聽見他人直呼其兄弟姊妹的全名時，甚感驚訝，直到多聽幾回會方能適應。

伍、 霸凌肥豬事件的自我認同

大多數人都生活在家庭中，將家庭的存在及功能，視為理所當然，教育學者張春興曾經指出，不良少年的問題是：『病因種於家庭、病象顯現在學校，社會使病情惡化。』因此，家庭雖較不明顯，其良莠卻關係著學校教育和社會教育的成敗，家庭教育可說是一切教育的基礎。

為什麼要提到這個，就是回憶起小學五、六年級被霸凌、欺負的事件，已經記不得他的樣貌跟名字了，但他的造成的陰影，總是有可能在我很難過、悲傷的時候，從心中泛成一絲絲的漣漪。他是一個個子高我半個頭的男孩子、香港人、家境不錯，記得那時候坐我旁邊，沒從他口裡聽過他喊過我的名字，總是用肥豬、肥婆、航空母艦等等的稱呼來叫喊著外表圓潤、豐腴的我，而我總是裝作沒聽見，後來他見我不怎麼理會他，他就來陰的，不是在不注意的時候就從我的背後捶打一下，就是趁午休時間拿筆尖戳我手，我也不知道為何我從不反擊，不知道是因為我的家庭給我「以和為貴」的觀念，還是家庭教育的潛移默化中，我也習得了無比強大的包容力和在逆境中的復原力。

這霸凌的事件終於在同學看不下去的情況下向老師報告，而在老師斥責過後，我的稱呼變成了「ㄟ」，而他也再也沒有動手，我不知道他的家庭給了他怎樣的教育，但我知道我的家庭給我的教育，雖然有些鴛鴦心態，但有時真的是「退一步海闊天空」，或許有些人的家庭教育字面上的在家庭實施的教育，但家庭教育應該是撫養家中的小孩，並且教養他們為人處世的道理，回想到這裡，我覺得我很開心，因為我的家庭所給我教育是用滿滿的愛去包容人事物，有時雖然會覺得委屈、難過，但謝謝時間會讓它們(委屈、難過)漸漸模糊、消逝、謝謝自我的認同讓我沒有因此忘卻自己的價值與生命的意義。

看著文本中的生命過往，而在撰寫這些內容時，自己的辨識力也有所提升，我看出也找到長久以來讓我窒礙難行的原因。自己圓潤、豐腴的身材(好美的形容，說的直白些，就是肥胖)加上三千煩惱絲的盡失，「自卑」蠢蠢的蟲卵經年累月地在心中孵化、成形，當受挫時，牠就會火上加油、雪上加霜讓負面情緒、思維吞噬心靈，還好這時「忍讓」帶著滅火及剷雪裝備出現，不斷告訴自己「忍壹嘞就過囉！」搭配著「韌力」的激勵方程式，像是聽音樂、看歌仔戲、看綜藝節目等等，讓情緒隨著「哭」、「笑」撥亂反正，得到釋放。

第二節 Yes, I Do

壹、 提供服務採共生模式

曾聽父親說一個他親身經歷的故事，父親說那時他還在軍中，他是班長，操兵、帶兵的時候是不苟言笑；沒操兵的時候跟大家夥嬉鬧在一塊，其中有個兵，常與其他士兵發生爭執，也曾頂撞過我的父親，人緣差到一個不行，有一回，這個士兵發著高燒裹在被窩裡不斷顫抖，結果都沒有任時一個士兵理會他的生死，也沒有人想要幫他通報一下醫護室，直到晚點名缺了他，父親到寢室看到他的狀況，也沒責怪任何一個跟他同寢的士兵，只拜託一個士兵幫父親將他一起送去醫護室，所幸打針、吃藥跟父親一夜無眠的照顧，他的燒總算退了，待他痊癒後，頻向父親道謝，謝謝父親救了他一命，父親只說：「這沒什麼，好好照顧自己」。記得那時還在讀高職的時候，某天下班要上學的路上，看見一個應該有智能障礙的男子在路邊的垃圾桶翻找垃圾桶內可以吃的食物，當下我什麼想法都沒有，走在他的身旁，問了他：「你是不是肚子餓，旁邊有便利商店，我買東西給你吃，好不好？」他沒說話，只點點頭，然後我帶著他走進便利商店要買東西給他吃，我與店員對看了一眼，我看到店員露出嫌惡的表情，但我不在意，我就是要買東西給他吃，後來他買了三個麵包、三瓶牛奶跟一瓶水，幫他結帳後，他開心的笑了，看著他的笑容，我的心也笑了。現在回想起爸爸的故事跟我的親身經歷，發現施比受有福、施比受更快樂，這麼柔軟的心，它蘊含同理、關懷及真心希望對方過得更好之意。當我還是教保員時，我所提供的服務就提升

服務對象不會的技能跟維持服務對象會的技能，當服務對象一時學不會，我會用激勵的方式(正增強—食物、飲料)來幫助他們學習，這樣他們學習到了，自己的工作就不會太勞累，這是一種共生的理念，這也幫助我走在社工道路上，在提供服務、與服務對象相處和互動、與服務對象壓家屬互動時，盡可能都秉持柔軟之心與共生模式的觀點前進，現在如此，未來也依然不變。

貳、 與同事保持快樂合作

走在社工路上的初期，因為自己內斂、含蓄個性，我不曾問過、更不知道當我在社工這個位置上時，以往的教保同仁對我的看法，雖曾被人說過：「換了位置就換了腦袋」，但這句傷我又激勵我的話語，我銘記在心，為了不再有相同的語句出現，我開始重視團隊合作，只要對於組織以及服務對象有利的事情，我都願意全力配合。記得有一次評鑑，為了資料呈現的整體性，將每個服務對象的資料全部審視一番，然後擺放整齊，好讓評委可以一目了然，待準備工作完成時已是深夜 11 點，然後再騎著我的「黑兜水」回到家，已經是 11 點半了，而那次的評鑑成績從乙等變成甲等。快樂合作、不分你我是一路走來的職場生存技法，我會持續施展這個招式。

第三節 我要飛

壹、 不要只看好，試著從不好中發現另一個美好

人生路得自己走，累不累，腳知道；人生中的淚都得自己擦，苦不苦，心知道，不是所有的傷痛都能說明、不是所有的委屈都能傾訴，但是一旦想通了，什麼也都釋然了，19 歲前的自己，身材圓潤、無憂無慮；19 歲後的自己，身材圓潤加上「絕頂」，竟然讓自己活在自己築的樊籠中。直到書寫論文後讓自己體悟出，人生的路，悲喜都是自己的，生活的苦，累與不累都得自己受，腳下的路，不是他人替你決定的方向，心中的傷，不會有人替你療傷包紮，但不是因為這樣，就要封閉自己的情感。父母親的離世，經歷了物是人非；手足的現實，體會了人情冷暖，這書寫論文的過程，我也學會了如何自我療傷，體悟了風

吹雨打知生活，苦盡甘來懂人生。原來人生是一種感受、一場歷練，一次懂得，是人，都有感情，動心動情難免傷心傷情；是情，都有傾盡，牽腸掛肚難免刻骨銘心；不是所有的感情都能傾心，不是所有的真心都能傾情，相逢總是那樣牽情，相離總是那樣無情。我可愛的同事，曾為了我的頭髮問題，給了我張報紙，這個報紙專訪的人，我也親身接觸了，很開心這個接受專訪的人成了我的知己，真的讓我體驗到什麼是「心若近，天涯海角都是相依；心若遠，終日相聚也無法會意。」而這麼美好的過程也讓自己的心開始試著從不好裡去尋找另一個美好。

貳、 重新找回飛翔的能力

被霸凌過的我，曾經問過自己：「為何我不懂得反擊？、為何沒有想報復？」，現在我用長大之眼來說明：

一、 傳承家風

父親的故事，操兵、帶兵的時候是不苟言笑；沒操兵的時候跟大家夥嬉鬧一塊，某個士兵人緣差到一個不行，有一回因病無人願意照料，父親願意一夜無眠的照顧。我的父親讓我了解及學習到認真處世、敦厚待人、保有柔軟心的人生哲理。

二、 自我保護機制

保護自己是人的反射、天性，被霸凌時的我，問自己：「為何我不懂得反擊？、為何沒有想報復？」，因為我用保護自己中的逃避來以避開會面臨的焦慮和衝突，自我防衛機制也可以減緩壓力所造成的情緒，也因為我知道逃避，可以給衝突與自己，提供一個緩衝時間，讓自己得以處理的創傷。

曾經看過歌仔戲所詮釋「佘太君掛帥」的戲劇，故事述說佘太君青年喪夫、中年喪子、老年喪孫，還有佘太君獨排眾議舉薦自己為帥，遭到眾人反對，佘太君為服眾人攸攸之口，建議採先比武及陣法沙盤演練方式比武，贏得向皇帝舉薦為帥的資格，而佘太君分別推舉楊五郎、七娘、大娘及楊八妹先後較量，劇中主角武功高強，佈陣靈活，贏得勝利時，佘太君除難掩欣賞之情外，更對眾人說出：「楊家將個個驍勇善戰，他們是將才，將才不能當

帥，然而穆桂英卻是百年難得一見的帥才！」。

或許不太懂得余太君的思維邏輯，但余太君經過大風大浪還可以堅毅走出自己想要走的路，確實讓我覺得震驚。隨著年紀的增長，人生閱歷的增加，職上如想登高望遠，除了具備應有的能力與條件外，還要考量及權衡個人、家庭及工作三者間的比重，有些人以工作為重，像個拼命三郎般，寧願捨棄感情、婚姻或家庭，也有人追求的是三者的平衡，至於以往的我，想要三者都兼顧，但三者都兼顧真是件難事，現在我了解，隨著家庭生活週期的改變或家庭產生變動，個人、家庭、工作的比重也會有所改變，足見家庭是可以影響一個人的職涯發展。

熱情、關懷他人、仗義執言、遇事有擔當的勇氣、幽默感及同理心，才是最受歡迎的人格特質，每個人自己都希望自己是受他人歡迎的，我自己也希望，但這些特質都要面面俱到的做到，要先拋丟「強弱」、「好壞」、「黑白」等等的二元論，而這根深蒂固的二元論要拋丟，談何容易。但細細思考一下，以水為例，柔情似水，並非柔弱；水能載舟亦能覆舟，事務不是黑白對錯，而是是否能真正去了解及認清它的本質，就像自己的慾望、需求，要去了解慾望、需求是真正想要，還是因為人云亦云，看人家有，自己也想要有，這也是我要持續學習的方向。

現在的我，會去自己檢視與特定同事間的互動關係，在不壓抑個人需求、不委屈自己的前提去避免「討好」的行為出現，面對挑戰，留著忍讓的元素，以因應周遭瞬息萬變的困難，同時也加上責任、向上、向善和韌性，持續從許多家庭故事中找到生命的真諦。

記得《逆光飛翔》這部電影是描述一名全盲鋼琴家與夢想成為舞者的女孩，一段好友互相鼓勵勇敢逐夢的歷程，筆者覺得有一個相互砥礪的夥伴是件幸福、美好的事物，很感激自己人生前半場風風雨雨的經歷，「它」好像是用這樣的經歷來砥礪我，讓我這隻孤單的鳥兒，找回飛翔的能力，也開始能看見及面對飛行環境時的困難與險惡，謝謝經歷的一切，讓我能有勇氣去面對未來的日子，也才能享受自由、自在的飛行。

參、 繼續寫「愛自己」的心情故事

一、 接納「好」與「不完美」～因為它就是我的一部分

藉由深入探究內心，才能打開封閉的心眼，發現自己不願意接受「不完美」，是因為自己也有忌妒心，然後就出現一些不成熟的心機或像置身事外的想法...，「人非聖賢 誰能無過」，也是凡夫俗子的我，也會有這種一閃而過的壞心思。感謝這樣忌妒心的壞心念，總可以被自己的善念打敗，拉回現實中。我雖平凡，但具備一些美好特質與可取之處：缺乏自信、自卑，正是因為不瞭解內在「自我」，以及遇到問題、瓶頸，卻逃避不思對策，於是人世間依舊紛擾，心依舊糾結，但拋開自己設限的框架與放開心懷，就發現自己漸漸長出新的力量，去應對未來生活上的問題。

有些記憶原本鎖在記憶角落箱子中的往事，透過解構、建構與再解構及重構之能動與行動，逐漸浮現腦海，「肥豬說」是其中一部分，從小我對我自己身材大同年齡的人，其實也不太在意，現在想想，不管在不在意，它也不過只是沙文主義作祟下，藉由媒體與網路世界建構與型塑出的，女生的目標是芭比美女，男生最好是肯尼。

現今的我，對大肥豬有不一樣的詮釋，牠可以可愛的像粉紅豬，也可以壯碩的像狂野山豬，雖然外表看起來笨笨的，其實擁有深藏不露的聰明頭腦，我曾經因為這樣的污名被霸凌，如今透過知識學習及自我革新的過程，了解到問題不是肥豬、不是肥胖，也不是他人，而是在於自己對事物的透析能力與程度。

二、 「能愛」方能丟棄一些源自於個人內在深層的恐懼

不管年齡有多年漲多大，在我們內心深處永遠住了一個孩子，就像任何一個成長的個體一樣，這個孩子需要生機，需要安全，需要關注(王行，1996)。這對撰寫論文期間，我看見自己面對及處理問題的勇氣有被激勵，由於個人過往的自卑、柔弱，面對弱小或身處陷溺者，我感同身受，因為，我也曾經如此無助和不知所措，所以會願意花更多的耐心及心力給予協助，藉著提供服務對象服務的一段段助人過程中，我都在療育自己。現實職場

中，遇到不理事務，常會選擇忍耐與退讓，將吃苦當作吃補，然而，補品雖苦，確實可以補身益氣，因為，海靜造不出好水手，所以未來要繼續從事件中學習經驗與精華，然後思考處裡策略，扭轉情勢，保有彈性及體察與增加辨識能力，有了自保能力，才有機會了解「用愛懷抱真實世界」的理想境界。

三、 擁有韌力的自己

隨著知識經濟時代來臨，學習管道日趨多元，媒體成為民眾最重要的知識管道，回想我的父親曾說自己只讀過兩年書，但他沒有因此放過任何學習的機會，讀報紙、看公告是他識字的機會，與人交談互動(二戰的時候，有遇到廣東人、日本人、北京人、廣東梅縣人，來到台灣遇到台灣人)，他學習各種語言，所以我的父親會說粵語、日語、國語(北京話)、客家語、台語等多種語言，因為這樣的環境，為了生存，他認真的學習，發展自己的潛力。

在他的身上我也學習了他堅毅的韌力，因為身材遭到霸凌的困境、因為掉髮落入生命的深淵、因為雙親相繼驟世的打擊、因為一個人孤立無援的負面情緒、因為對離世之人許下的諾言而迂迴在「她」(我的養母)的情緒勒索中，這些逆境、這些創傷、這些足以壓死一隻駱駝的數根稻草，曾經如刀刃般在我的心上鑿痕，但強大的復原力讓我重生，而這份相信自己可以撐過去的自信心、復原力，真的讓我挺過人生前半段的精采與風雨。

參考文獻

- 王 行(1996)。家庭歷史與心理治療。臺北市：心理。
- 利翠珊、蕭英玲(2008)。家庭壓力與韌性。應用心理研究，第 38 期，頁 15-16。
- 利翠珊、蕭英玲(2008)。華人婚姻品質的維繫：衝突與忍讓的中介效果。本土心理研究，第 29 期，頁 119-142。
- 李貴美(2013)。一位資深社工員生命成長歷程的自我敘說。實踐大學家庭研究與兒童發展學系碩士論文。
- 李憶微(2000)。促使一個民間社會服務組織發展的行動研究-以失敗為師的佛子/社工實踐。天主教輔仁大學心理學系博士論文。
- 吳佳穎、紐文英(2015)。社會技能訓練對智能障礙者介入成效之後設分析。南屏特殊教育，第 06 期，頁 1-23。
- 吳淑禎(2018)。生涯韌力：大學青年的生涯逆境知覺及其因應策略之研究。教育科學研究學刊，第 63 卷第 3 期，頁 197-230。
- 何粵東(2005)。述說研究方法初探。應用心理研究，第 25 期，頁 55-72。
- 林宛萱(2018)。高雄市女性身材迷思、自我認同與減重行為之關係。國立高雄師範大學教育系碩士論文。
- 林青霽(2014)。以家庭韌力觀點探究大學生親子衝突經驗-以生涯抉擇為例。國立臺南大學諮商與輔導學系碩士論文。
- 周伶利譯(2000)。Erikson 老年研究報告：人生八大階段。臺北：張老師文化。
- 胡貽瑗(2012)。一個人的故事-獨處的生命韌力敘說探究。國立暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文。
- 胡家欣(2014)。外省族群後裔的身分認同、形成與轉變-以 70 年代 80 年代為例。東吳大學社會學系碩士在職專班碩士論文。

- 施麗雯(2003)。外省人的「家」：多義的記憶與認同。清華大學人類研究所碩士論文。
- 施世駿(2002)。生命歷程研究對社會政策效果的探討。社會政策與社會工作學刊，第6期，頁101-157。
- 涂信忠(2010)。以家庭復原力及家庭生態觀點探討弱勢家庭介入策略-電影「不能沒有你」觀後感。家庭教育雙月刊，第24期，頁21-34。
- 洪凌煙(2013)。回看我在教育體制內的受苦與自我療癒歷程的自我敘說。佛光大學生命與宗教學系碩士班生命學組碩士論文。
- 高珍妮(2014)。洋蔥與粗胚的對話-「我」和我的社工路。輔仁大學社會工作學系碩士班碩士論文。
- 侯斐菱(2011)。從保護因子觀點探討家庭韌力、社會支持與人格堅韌性之相關研究-以中區受刑人為例。國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所碩士論文。
- 夏林清(2002)。斗室星空一家的田野。臺北市：導航基金會。
- 張若荃(2015)。校園中的吉普賽人：流浪教師的灰色天空-一位流浪教師的敘說研究。南華大學應用社會學系教育社會學碩士班碩士論文。
- 張春興(2014)。教育心理學。臺北市：臺灣東華。
- 張素惠(2009)。女性護理人員因應逆境韌力發展歷程之個案研究。佛光大學生命學研究所碩士班碩士論文。
- 陳柏炯(2013)。夾縫中求生存的邊緣社工-公辦民營機構中社工的真實處境。天主教輔仁大學社會工作系碩士論文。
- 陳忠偉(2010)。非營利組織社工員之職場自我效能與學習歷程個案研究-以非相關科系社工員為例。國立臺灣師範大學社會教育學系碩士論文。
- 陳坤虎、雷庚玲、宋維村、吳英璋(2011)。認同重要性、認同確定性及認同落差概念之生態效度：青少年自我認同個別介入方案之療效評估。中華心理衛生學刊，第24卷第4期，頁549-582。

- 鄒繼礎、王文欽、楊靜芬(2016)。韌力管理劇場：以心理劇方法增強韌力，迎向挑戰。T&D 飛訊，第 223 期，頁 1-19。
- 陶菁菁(2014)。危機？轉機？～尋找單親新移民女性之韌力。長榮大學人文社會學院社會工作學系碩士班碩士論文。
- 郭珮婷(2005)。復原力理論的介紹與應用。諮商與輔導，第 231 期，頁 45-50。
- 黃曉琪(2018)。聽老人說「畫」：高齡者家庭繪畫中的生命故事與自我認同。國立政治大學傳播碩士學位學程碩士學位論文。
- 黃素菲(2005)。我不看我時“我”在嗎？。應用心理研究，第 26 期，頁 1-10。
- 黃素菲(2016)。後現代的幸福生涯觀：變與不變的生涯理論與生涯諮商之整合模型。教育實踐與研究，第 29 期，頁 137-172。
- 黃庭偉(2012)。初探家庭次系統中的婚姻、親職、親子次系統之交織關係。家庭教育雙月刊，第 37 期，頁 41-53。
- 曾文志(2006)。復原力保護因子效果概念之統合分析。諮商輔導學報，第 14 期，頁 1-35。
- 曾繁絹(2016)。自我調節歷程與社群商務知識分享之關聯性研究。電子商務研究，第 3 期，頁 335-364。
- 鈕文英(2018)。質性研究方法與論文寫作。臺北：雙葉。
- 楊秀華(2007)。籠中鳥的敘說。天主教輔仁大學社會工作系碩士論文。
- 楊寶園(2012)。置身預期性失落之家庭韌力經驗的本質結構：以學齡期脊髓性肌肉萎縮兒童家庭探討。國立陽明大學護理學系博士論文。
- 蔡博鈞(2018)。臺灣男同志的自我認同、社會支持與幸福感。國立臺南大學諮商與輔導學系碩士論文。
- 蔡宜芯(2011)。以敘事治療觀點看逆境中的個人韌力與療癒。諮商與輔導，第 308 期，頁 48-51。
- 蔡素妙(2002)。九二一受創家庭復原力變化之分析研究。國立彰化師範大學輔導與諮商系

博士論文。

劉映蘭(2012)。番薯園裡的老芋仔：一個外省人的『家』之敘說研究。南華大學生死學系碩士學位論文。

鄭佩芬、周傳姜(2013)。從人與病的遭逢談自我轉化：女性經歷婦科疾病與治療的自我敘事。生命教育研究，第5卷第1期，頁91-124。

鄭凱芸(2011)。從生命歷程觀點看危機家庭隔代教養者之困境。家庭教育雙月刊，第34期，頁6-27。

瞿海源等主編(2012)。社會及行為科學研究法-質性研究法。臺北市：臺灣東華。

羅子婷(2018)。喪親家庭的家庭韌力。諮商與輔導，第385期，頁45-48。

蘇芸代(2017)。一個經歷兒童期雙重家暴青年的家庭故事與韌力因子。國立東華大學諮商臨床心理學系碩士論文。

顧心田(2014)。回家：一個外省第二代與新移民之子的敘說探究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文。

Brooks, R. & Goldstein, S. 著/洪慧芳譯(2005)。挫折復原力。臺北市：天下雜誌。

Clandinin & Connelly 著/蔡敏玲、余曉雯譯(2003/2016)。敘說探究-質性研究中的經驗與故事。臺北市：心理。

Erikson H. Erik, Erikson M. Joan and Kivnick Q. Helen 著/周伶利譯(2000)。Erikson 老年研究報告-人生八大階段。台北市，張老師文化事業。

Froma Walsh 著/江麗美等譯(2008)。家族再生：逆境中的家庭韌力與療癒。臺北市：心靈工坊出版社。

Morgan, Alice 著/陳阿月譯(2000/2008)。從故事到療癒：敘事治療入門。臺北市：心靈工坊出版社。