

南 華 大 學

生死學系碩士班

碩士論文

中年家暴婦女自我價值感轉變歷程之探討

The Transition of Middle-Aged Females' Senses of
Self-Esteem—A Case Study of Domestic Violence against Women

研 究 生：楊絲絢

指 導 教 授：曾嫻瑾 博士

中 華 民 國 104 年 12 月 8 日

南 華 大 學

生死學系碩士班

碩 士 學 位 論 文

中年家暴婦女自我價值感轉變歷程之探討

研究生：楊 絲 綢

經考試合格特此證明

口試委員：黃志中

李思瑾

李燕蕙

指導教授：李思瑾

系主任(所長)：詹俊銘

口試日期：中華民國 104 年 12 月 1 日

謝 誌

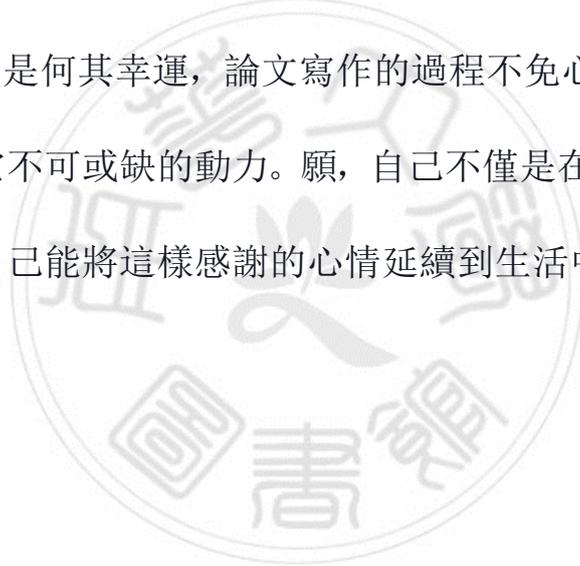
要提筆寫下謝誌，對我而言真不是一件容易的事。三年半的生死所歲月，從整個生命的長度看來是如此短暫，卻令我如同久居山洞之中的原始人，得以走出洞外，一窺生命運作的實況，而非僅是藉由投射在洞壁上的陰影猜疑揣測。引領我走出洞外的原因之多，而帶給我影響的人如此之眾，只怕憑自己單薄的腦容量不足以完整言謝。因此，只能盡力而為，並將這段旅程中累積而生的收穫與體悟，繼續落實在生活之中。

感謝親愛的爸媽，使我成為一個深具情感的人，這樣的特質是自己與外界互動的基礎，亦是我渴望走出洞外、與他人產生聯結的主因；感謝研究所夥伴聿昕、吏君、益榕、淑貞、淨純師父、豆喵和縋好，你們使這趟冒險更加豐富深刻；感謝嫻瑾老師、大蔡老師、燕蕙老師、長珠老師及金麟老師，在研究所期間充分照顧我們的身、心、靈；謝謝大鳥和神鳥主任，在陷入苦悶的日子裡捎來一絲趣味，提供專業但輕鬆的督導，雙鳥出任務果然是功力不俗！由衷感謝構成這篇論文的三位受訪者，願意無私分享自己的種種經歷，並勇敢揭露這段鮮為人知的歷程，在妳們身上，我見證到母愛的力量並為之動容；謝謝揚媛姊、圓仁師父、奕函、歐郁，成為最可靠的口考後援會，沒有妳們我是無法一人完成口試的；謝謝指導教授嫻瑾老師、召集人志中

醫師和口委燕蕙老師，讓我有一個非常溫馨受用的口考體驗。志中醫
師真誠又溫暖，幫我注意到一些自己的盲點，搭配燕蕙老師的溫柔和
嫻瑾的支持，竟然令我在口考當下覺得自己很幸福！

當然還有職場夥伴的包容與協助，讓我得以在蠟燭多頭燒的狀況
下順利畢業。一定要提到承瑄，能和妳同為好友與同事，實在是回到
職場上最棒的禮物！

最後，謝謝狐狸的出現，能在生命中遇見一個在特質上類似、能
力上互補的人，是何其幸運，論文寫作的過程不免心疲力竭，但你的
陪伴卻是完成它不可或缺的動力。願，自己不僅是在寫謝誌此時此刻
感謝，也祝福自己能將這樣感謝的心情延續到生活中的每時每刻…



摘要

本研究旨在探討中年家暴女性自我價值感之轉換歷程。以立意取樣的方式，邀請三位中年家暴女為研究參與者，以半結構訪談大綱進行深度訪談。研究結果以詮釋現象學方法進行分析，以Mruk (2013)的二因素模式 (two-factor model) 為架構，分析研究參與者自我價值感之意義；以Gilligan 的女性道德核心概念為自我價值感之內涵，分析研究參與者自我價值感之轉換路徑。研究結果有下列發現：

一、女性自我價值感萌發於童年時期，以「女性角色」之建立為主要內涵，並受到性別角色期待與女性重要他人之影響。

二、女性自我形象形塑於青春期的，並影響女性如何向外界展現「勝任能力」以及如何對自己產生「悅納感受」。

三、童年及青春期的自我價值感議題，將影響女性之婚姻抉擇與婚姻適應風格。

四、家暴事件挑戰女性形塑自社會文化之自我價值感，其自我價值感在「自問」、「自助」與「自覺」間來回移動。

五、家暴經驗促使中年女性之自我價值感由功能性價值的追求—避免傷害，轉向意義性價值的落實—實現關愛。

研究者根據研究結果，針對家庭教養、學校教育、助人者及當代女性之處境提出反思。

關鍵字：家庭暴力、中年女性、自我價值感

Abstract

This study aims to explore the transition of middle-aged females' senses of self-esteem. Three middle-aged women were invited as participants. All participants were interviewed in depth with semi-structured interview outline. The result are analyzed by hermeneutic phenomenon analyze method. The two-factor model presented by Mruk (2013) was applied to structured the meaning of participants' senses of self-esteem. The core concept of women morality presented by Gilligan was applied to explore the transition path of the participants' self-esteem. The findings of this study are following:

1. Woman's self-esteem is germinated from childhood to build female role as subject matter and impacted by their female significant others.
2. Women's self-image is formed from adolescence to influence how a woman shows her competence and senses worthiness by herself.
3. The self-esteem issues are developed from childhood and adolescence, affecting the marital choice and adjustment of woman.
4. The event of domestic violence challenges woman's self-esteem that is formed from social culture, moving from the courses of 'self-asking', 'self-helping' and 'self-awareness'.
5. The experiment of domestic violence drives the transition of middle-aged woman's self-esteem changing from pursuing functional value to implementing the meaning of value.

According to the findings, this study also presents suggestions to future researches, education, parenting and practice of guidance and counseling.

Key words: Domestic Violence, Middle-aged Females, Self-Esteem

目次

中文摘要.....	I
英文摘要.....	II
目次.....	III
表次.....	V
圖次.....	VI
第一章 緒論.....	1
第一節 「中年婦女與我」的故事.....	1
第二節 研究動機與研究背景.....	4
第三節 研究目的與待答問題.....	7
第四節 名詞界定.....	8
第二章 文獻探討.....	10
第一節 自我價值感之相關研究.....	10
第二節 女性發展議題.....	21
第三節 華人女性的家暴處境.....	36
第三章 研究方法.....	42
第一節 研究方法的選擇.....	42
第二節 研究設計與分析方法.....	42
第三節 研究對象與資料蒐集.....	46
第四節 研究倫理.....	51
第四章 研究結果：研究參與者之經驗與初步詮釋.....	53
第一節 百合的自我價值感轉變歷程.....	53

第二節	木棉的自我價值感轉變歷程.....	62
第三節	向日葵的自我價值感轉變歷程.....	70
第五章	綜合分析與討論	81
第一節	中年家暴女性自我價值感之形塑歷程.....	81
第二節	中年家暴女性自我價值感之轉變歷程.....	89
第三節	自我價值感之轉變對中年家暴婦女之影響.....	94
第四節	研究者省思.....	97
參考文獻	105
附錄	112
附錄一	受訪同意書.....	112
附錄二	訪談大綱.....	113

表 次

表 2-1	自我價值感之類型及程度特徵.....	15
表 2-2	人類價值構面概覽表.....	19
表 2-3	生命意義價值因應模式.....	20
第 2-4	女性道德核心概念.....	29
表 2-5	女性道德發展模式.....	30
表 3-1	資料分析編號表.....	44
表 3-2	意義單元之拆解與改寫.....	45
表 3-3	研究參與者簡介.....	48
表 3-4	正式訪談摘要表.....	50

圖 次

圖 2-1	自我價值感矩陣圖:類型及程度.....	14
圖 2-2	家族系統受暴網.....	39
圖 2-3	台灣婚姻暴力圖像:暴力陣.....	41
圖 3-1	研究設計概念圖.....	43
圖 4-1	百合自我價值感轉換路徑.....	62
圖 4-2	木棉自我價值感轉換路徑.....	70
圖 4-3	向日葵自我價值感轉換路徑.....	80
圖 5-1	百合自我價值感波動折線圖.....	86
圖 5-2	木棉自我價值感波動折線圖.....	87
圖 5-3	向日葵自我價值感波動折線圖.....	88
圖 5-4	中年家暴女性自我價值感之轉變及影響.....	96

第一章 緒論

第一節 「中年婦女與我」的故事

從我的母親說起...

如果以一般對「中年」四十到六十五歲的界定，我的母親正處在中年與老年的交界。在成長過程的三十個年頭裡，母親與我有著交織密切的情感連結，在「不知不覺」長大的歷程中，母親參與了我極大部分的生命，然而，直到驚覺母親的軀體已然老去，才驀然發現我對母親的了解竟少的可憐。

記憶中，母親聽我訴說心事，給予我建議和指導；母親為我們準備吃食，忙碌的身影在餐桌與流理台間穿梭；當我有了小小的成就，對她而言卻仿若是自己莫大的光榮。記憶中，母親與父親的婚姻並不算美滿，尤其是雙方進入中年後，婚姻在彼此吞忍多卻配合少的狀況下磨合了二十幾年，母親偶有情緒爆發的時候，偶有一吐怨懟與不滿的需求，然而面對母親所吐露的心聲與憤怒，當時的我卻是選擇逃離，甚或以不耐的態度面對，認為母親「不應」沉溺在往事舊疾之中，無濟於事亦傷人傷己。晚年父母對於宗教信仰得更加堅實，或許從中得到安定平靜的力量，因此他們三十多年來的感情雖未見親密融洽，磨著磨著卻也漸趨協調平衡，但過往的情緒累積，竟在母親的身體上刻劃下看不見的傷痕，開始出現自律神經失調的狀況。

在母親從中年邁向晚年的歲月裡，她從職場上退休，我則是從家港航向職涯，自己的生活圈與原生家庭的重疊遂日漸縮小。我享受自己獨立的生活和工作中的收穫，但不知從甚麼時候起，假日返家時卻發現母親的抱怨淡薄了，身軀變得削瘦了，不再在意髮際上的白絲和臉龐上的皺紋了，櫥櫃裡卻多了幾包精神科藥物。但不論如何母親依舊堅守在「母職」的崗位，採買、備食、接送...為子女忙碌對她而言已是天經地義的責任，焦慮與易於擔憂也形成她根深柢固的性格，而我有時竟會在自己身上依稀看到母親的影子。

在研究所就讀期間，我利用這個機會探索我與母親的關係，在理論上探究健

康心理與女性的身心發展脈絡，在實務上則參與社區婦女團體，期待藉由女性研究，對母親的內心世界與置身處境能有更多理解，也期待藉由分享所知所學，使母親能擁有安穩平和的晚年。然而當我提醒母親放慢腳步、為自己享受生活，母與女間固有的角色地位卻已然形成一套固著的相處模式，母親不習慣學術性的語言，更認定自己的生活慣性早已底定，不需改變。

與一群中年婦女的相遇...

透過母親，我認識了幾位母親的朋友。或許是所學—生死與諮商領域是這些阿姨們所感興趣的，我與這些女性長輩竟也頗聊得來。幾次的交談讓我發現一個有趣的現象，這些阿姨們的母親形象，使她們的抒發出口不在家內卻在家外；而當我跳脫了女兒的角色，以半專業的身份和阿姨們對談，母親竟在一旁聽得津津有味，眼裡有了認同也開始會回應她自己的感受。同時，我看到婚姻對女性所造成的影響—這些阿姨都曾經歷過不同形式的家庭暴力，不論暴力的施加是來自配偶或其他家人，這些經驗都在她們的生命中留下難以抹滅的刻痕，也曾一度對自己的價值感到茫然、懷疑、否定。但基於對兒女的愛，不論是仍留在婚姻中或被迫離婚，「母親」的角色始終支撐著媽媽們走過家暴經歷，或因婚姻不利造成的生涯影響。

「婚姻關係」，對女性而言似乎既是「牽絆」也是「牽伴」。傳統的母、妻角色，既框架了女性的定位，卻也牽引女性走向更深刻的自我連結，婚姻中的困境使她們多了與自我對話的機會，這幾位處在中年後期的婦女，在兒女離離家、家庭狀況漸趨穩定後，也開始思索起自己的老年生活。當我推薦母親的好友閱讀「簡單的事持續做就不簡單」一書，她在書中看到放鬆身心與照顧自我的方法而受用感動，但因編排較為閒散而感到不知如何落實，便在一次談天中提起想以此書作為讀書會的主要讀本，我也開始思索起帶領讀書會的可行性。

青年、中年與老年期的相聚—「大小姐讀書會」的成立...

讀書會的成立有自己的私心和發心。於私，希望將自己的母親也納入成為讀書會的一員（我告訴媽媽，她的加入可以讓其他阿姨更自在，也可以幫我看看需要改進的地方），藉著暫時跳脫母與女的固著角色，或許我所傳達出的訊息更易為母親接受，同時也替母親找到一起學習的夥伴；於公，則是希望將在研究所中的學習及書本中的美好體會，與更多曾經辛苦、目前想向內好好照顧自己、期待晚年生活更有品質的母親們分享，因此我們讀書會的會名便叫做「大小姐讀書會」--對主要生活重心都在家庭，並視家庭經驗為個人成就的婦女來說，如此命名的目的，即在於暫且將婚姻關係下的任何身份放到一旁，單純享受關係與知識。

雖然表面上我是帶領者，但實際上媽媽們的人生經驗，不單拓展了彼此的生命視野，也開啓了我更多的省思與學習。我，一個社會上認定為獨立自主的新女性，可以從這群看似傳統而為家牽掛的女性身上，讀到哪些女性的力量？我，一個逐漸從青年移動向中年的女性，又可以在這群即將步入晚年的女性身上，看到哪些交疊的身影？我與身為女性的自己、和周圍這群中年婦女的接觸剛要開始，也會延續下去。

第二節 研究動機與研究背景

一、研究動機

根據天下雜誌在 2014 年 7 月份的報導，台灣在 1993 年即已邁入老年社會，至 2016 年，台灣老年人口將首次超越小孩數；再過十年，老年人口將達總人口的 20.1%，也就是每 5 人中就有一位老年長者。雖然老年看似逐漸淡出社會活動，但年長者的健全與否，卻往往會影響社會資源的運用與政經安定，因此年長者的身心健康實不容忽視。對於老年的描寫，作家余秋雨將之定義為「如詩的年歲」，因為「只有到了老年，沈重的使命已經卸除，生活的甘苦也已了然，萬丈紅塵已移到遠處，靜下來的周際環境和放慢了的生命節奏加在一起，構成了一種總結性、歸納性的輕微和聲，詩的意境出現了」（余秋雨，2009）。能夠在生命之花凋謝之前，安穩坐享人生智慧累積的果實，並且平靜接受過往生活所經歷的風雨，是老年期的最佳寫照，也是生命最為寫意的境界。

然而，在研究者利用暑假到老年病房見習的過程裡，卻發現在變動劇烈的現代社會下，人際支持系統的式微、生理上逐漸萌發的慢性疾病，以及對死亡到來不安，使不少年長者在面對自己的生命境況時，往往對個人的生命價值不明所以，於是唏噓多過寬慰，懊悔更勝滿足。不少女性患者便時常向前去探訪的人抱怨自己命運多舛，似乎終其一生未能得到家人的重視，卻要走向終結；或是默然被動地順從子女的所有安排，擔心自己造成家人負擔而心生放棄醫療的念頭，但眼底卻透露出鬱悶無奈的神色。

儘管如此，仍有少部分的女性長者，在面對病痛折磨時仍能與親友家屬談笑風生，對於生命的走向抱持著達觀豁然的態度，從容以對，甚至清楚知道自己要以何種方式向生命道別。從她們的表達中，總能聽到對自己的滿足、肯定，以及對他人的感謝。同一區病房、同樣的性別、相近的年齡層，前者的身心能量在不安與痛苦中衰弱，後者卻能在衰弱中享受完整與豐足。生命現象場的複雜變異，令研究者好奇為何會有這麼大的落差？當躺臥在病床上，回視自己的人生經歷，

她們究竟看到了什麼？而兩相對比下，令我深有所感的是，「殘弱身體」不代表「殘弱個人」，個人的身心狀態更是會彼此交互影響的。

見習結束後，方是探究問題的開始。從過去的研究可知，老年人的健康狀態、生活品質與中年期之維護密切相關（李選、盧瑛琪等，2004），而中年期能否獲得良好的身心調適，則與未來老年憂鬱症的罹患率具有顯著相關（Soares & Almeida, 2001；引自李選、盧瑛琪等，2004）；因此中年轉換的正向結果，可以預言一個具有創造力、智慧與洞見的內在顯現，並足以超越老年帶來的孱弱，倘若此階段的轉化沒有順利的完成，便有可能承接不滿和酸苦的後半生，內在沒有任何意義可言。可見若想對老年狀態有所掌握，便應從中年階段準備起，若希望女性能以正向、健康的心態迎向老年，便應從中年女性自我價值感的變化與生命意義的反思探究起。

基於研究者個人對女性議題的關注，以及生活世界中的觀察，研究動機也逐漸成形。然而直接對自我價值感進行評估有其難處，Christopher J. Mruk便指出「天花板效應（ceiling effect）」及「社會期待效應（social desirability effect）」（Mruk, 2013）皆會影響自我價值感的真實呈現；Seymour Epstein（1979）的研究則發現兩種經驗會特別令人感受到自我價值感的變化，一是在生活領域中創造成功或失敗的處境；另一則是被接納或拒絕的主觀感受，對於這些帶有濃烈感受的經驗，Mruk（2013）以「自我價值感時刻（self-esteem moments）」稱之。就本文而言，則以中年婦女為探究對象，並以婚姻互動及家暴經驗作為理解女性自我價值感如何形塑、轉變的觸點，以及自我價值感對女性生活風格、生命態度的影響。

二、研究背景

在眾多與女性相關的研究中，大部份的主題聚焦於婚姻品質、家庭樣態以及母職守門等議題，「關係」對女性而言其重要性可見一般。Chodorow（2007）、Miller（1981）及 Surrey（1983）的研究便發現，「關係的維持與聯結」深深影響

著女性的成長歷程及自我價值感，臺美光（2004）則指出，社會期待範定了群體對角色認同的走向，而生命事件的扣連則會推動女性發展階段的更替與抉擇行動，當中關係的變化更形塑了女性的自我價值感。因此，能否符合社會文化下的角色期待，並維持與周遭他人的關係品質，便成為女性自我評價與自我定位的重要指標。

對目前 50 至 60 歲的本土中年婦女而言，其角色期待仍受父權意識形態所框架，而傳統儒家文化亦規範出理想女性「應有」的操守，中年婦女自我價值感的形塑，便鑲嵌於此一文化型態之中。因此「家暴事件」可視為中年女性生命中的邊緣經驗，亦是女性的「自我價值感時刻」。受暴女性在父權結構形塑出的社會價值觀下，往往容易為了符合角色期待而身陷身心違常的困境，甚至瀕臨精神崩潰之邊緣（黃曬莉，2001）；而華人社會下的家暴婦女，在複雜的家庭關係互動下，有如受困於蜘蛛網中的獵物般動彈不得（Yoshihama, 2005），往往只能選擇被動承受。面對關係破裂、情感糾葛及貶抑對待時，對女性的自我價值感將會是極其嚴重的打擊，而「低自我價值感的人會經驗更多全面性的負向情緒，或處在負面的影響或狀態中，例如焦慮、悲傷及憂鬱、敵意與憤怒、社交焦慮、羞愧與罪惡感、困窘、孤單以及普遍的負面影響與精神官能症」（Leary & MacDonald, 2003）。

然而，亦有研究顯示，個體回應生命挑戰的方式，以及在每個「自我價值感時刻」下所做的抉擇，皆會影響個體未來的自我價值感走向（Epstein, 1980; Kernis, 2003; Mruk, 2008）。當個體深刻感受到自己的內在動機、覺察到自己的種種限制，而願意放手一搏，改變以往回應困境的策略，選擇以真實不欺（authentic）的方式「行動」時，這樣的改變對個體而言便具有獨特的意義，且因克服或超越了長期累積的不當慣性，反而更促發個體從中體驗到自己的勝任能力，進而產生對自我的珍惜尊重，使其逐漸朝向正向的自我價值感發展。

Mruk(2013)便將自我價值感比擬為一種「心理業力」(psychological karma)，簡單的說，個體為自己抉擇了什麼，便成就了什麼，自我價值感誠實地反應了個

人的存在狀態。成年人所面臨的生命議題，實際上有其源遠流長的歷史，或可追溯自童年期的不當對待、青春期的同儕比較等。這些事件形成了個體的低潮或創傷經驗。受限於生命早期中的負向經驗，個體在日後對某些情境或行為便會更加敏感。為求保護自我不再受到傷害，或是為了維持恆定的自我感受，個體往往會以逃避或攻擊的方式回應任何威脅或刺激，但所謂的威脅、刺激，有可能僅是個體自己認定、詮釋的結果。不論採取逃避或攻擊，愈是自我防衛，愈容易使個體失去自我效能感與人際悅納感。痛苦的感受隨著議題的反覆出現與日俱增，直到個體察覺到必須做出不同以往的決定，並採取實際作為，方能將自我從「防衛與退縮」(defensive and withdraw) 的機制翻轉為朝向「維繫與增長」(maintain and expand) 的態勢發展。

那麼，家暴婦女究竟能否透過不同以往的作為，促使自己朝向更為健康的自我價值感發展呢？促發家暴婦女做出抉擇的轉捩點為何呢？而支持家暴婦女採取行動的心理動力又是什麼呢？本文即以中年家暴婦女的生命經驗為研究主體，探究其成長歷程、及婚姻境況如何形塑其自我價值感、在家暴處境下如何做出不同以往的抉擇，以及這些抉擇如何反饋回女性的自我價值感以及生命意義。

第三節 研究目的與待答問題

一、研究目的

研究目的主要在於探討遭受不同形式之家暴中年婦女之生命經驗及自我價值感轉變之歷程。本文欲以「中年女性的家暴經驗」作為其自我價值感發展的分水嶺，研究家暴事件前，中年女性自我價值感之形塑；經歷家暴事件後，中年女性自我價值感之轉變；以及不同走向的自我價值感，對中年女性生命境況之影響，以求透過研究，使本土女性對自我發展之限制與可能有更深刻的理解。

綜上所述，本研究之目的如下：

- (一) 了解中年家暴女性自我價值感的形塑歷程。
- (二) 了解中年家暴女性的自我價值感與婚姻歷程及困境間之相互影響狀況及應對方式。
- (三) 了解中年家暴女性的改變歷程對其自我價值感之影響。

二、待答問題

基於本研究之研究意識與研究目的，本文旨在透過深度訪談，了解中年家暴女性如何詮釋其自我價值感的轉變歷程。因此，本研究之待答問題如下：

- (一) 中年家暴女性之成長經驗與其自我價值感之形塑及影響？
- (二) 中年家暴女性之婚姻歷程與其自我價值感之轉變及影響？
- (三) 中年家暴女性如何詮釋其自我價值感的轉變歷程及影響？

第四節 名詞界定

一、自我價值感

自我價值感 (self-esteem) 一詞源自英國文學家 John Milton 的著作，原指「為個人尊嚴與價值挺身捍衛的勇氣 (Mruk, 2013)」，之後心理學界借此詞彙用以描述個人的自我認同、自我概念。學界對自我價值感的定義隨研究取向不同而有所分歧，Mruk (1995, 1999, 2006, 2013) 在回溯自我價值感的研究歷史後，以「二因素模式」(two-factor model) 定義自我價值感，認為自我價值感包含兩個層面，意指一個人的「勝任能力」(competence) 與「悅納感受」(worthiness)，以及二者之間的互動關聯。本文採此定義，將自我價值感視為「為了以符合內在價值的方式生活，在面對挑戰時實踐個人能力的狀態」(self-esteem is the lived status of one's competence at dealing with the challenge of living a worthy way over time.)

(Mruk, 2013)；簡而言之，即是在生活世界的挑戰下，個體「盡其在我」以及「盡己所能」的體現。

二、中年女性

學者們對中年期的年齡界定不盡一致，一般而言通常是以 35 至 60 歲為中年期，但由於個體發展時序不盡相同，且生命經驗亦會影響個人進入中年心態的遲、速，因此本文採 Schaie 和 Willis (2008) 的界定，將中年設定在始於 30 至 35 歲間，並結束於 60 至 65 歲。又基於研究動機與目的，欲從中年婦女的生命回顧了解對其自我價值感的影響，因此本文之「中年婦女」乃是指 50 至 60 歲之已婚或離婚女性。

三、家庭暴力

根據聯合國《消除對婦女暴力宣言》定義 (1993；引自婦女人權學習手冊，2005) 第二條：對婦女的暴力行為應被理解為包含以下各項目，但並非僅限於以下各項：(1) 發生在生理、性、心理暴力，包括毆打、對家庭裡的女同性虐待、與嫁妝相關的暴力、婚姻強暴、女性割禮與其他對婦女造成傷害的習俗、以及非配偶間的剝削暴力；(2) 發生在一般社區裡的生理、性、心理暴力，包括發生在工作地點、教育機構與其他場所的暴力，包括發生在工作地點、教育機構...強暴、性虐待、買賣... (3) 無論發生在何處，由國家進行縱容之生理、性、心理暴力。另依台灣家庭暴力防制法，家庭暴力之定義為：「指家庭成員間實施身體、精神或經濟上之騷擾、控制、脅迫或其他不法侵害之行為。」本文綜合上述定義，將家庭暴力範定為透過婚姻關係，在家庭中基於性別或權力不平等，對婦女身、心方面權益採取剝削、高壓管控及肢體、心理、精神與性方面的暴力虐待，致使婦女成受身心壓力與耗損。

第二章 文獻探討

本文旨在探究受暴女性自我價值感的轉變歷程，因此在文獻探討上，本文先行探究自我價值感之理論，以求從鉅觀的角度瞭解自我價值感的形塑、形成，及其對個人生命發展的影響；其次則是從與女性相關的理論中梳理出女性發展的議題，以利對女性的身心發展狀況有較為深入的了解；再次則是從近代華人女性的家暴研究中呈現受暴婦女的處境，以便理解家暴事件對女性自我價值感之影響。

第一節 自我價值感之相關研究

一、自我價值感之研究流變

(一) 兩種研究取向

「自我價值感」一詞最早出現於西方文學作品之中，並由心理學之父 William James (1890) 將此一詞彙引入社會科學的領域，作為研究自我認同 (self-identity) 的基礎。James (1890) 對「自我」有如下描述：

「我們對自我存在於世界的感受，完全仰賴於我們『依恃』何物以生存與行動。這取決於我們的實質表現與理想潛能的比例；一種將個人對理想自我的假定 (Prentention) 視為分母，而在現實世界的成就 (Success) 視為分子後的結果；因此，自我價值感=成就／自我假定」。

在這樣的定義下有幾點是值得注意的。首先也最重要的是 James 將自我價值感定義為一種行為類型，換句話說，就是指能導致成功或成就的行動。Mruk

(2013) 認為我們可將這樣的行動稱之為「勝任能力」(competence)，因其包含了個人能力與技能的實踐。其次，James 也指出這樣的定義同樣包含了「自我假定」的成分，就現代的理解即為個人的慾望、目標、希求及夢想。因此自我價值感會聚焦於個人獨特的成功形式，這樣的成功必須符合個人的自我認同，並且在

個人所重視的生活領域中發揮重大的影響，倘若某方面的成功並不是個人所真正認同的，就算達到極為出色的成就，也不會對自我價值感造成正向影響。

之後自我價值感的學術研究便分流為兩種不同的路徑，一為行為取向，如心理動力學派便將自我價值感聚焦於可觀察的外顯行為，相關的心理學家有 Alfred Adler (1927)，將之視為自卑感的克服，而自卑感的克服過程會出現正向和負向的行為，藉此進一步討論行為抉擇對個體帶來的意義；Karen Horney (1937) 從精神官能症的觀點看待自我價值感的影響，認為自我價值感是許多精神官能症及行為問題的關鍵因素；到了 1950 年代，Robert White (1959) 則將重點放在探討自我價值感的發展上，特別是個人的自主能力與自我價值感的關聯。

1960 年代，在西方現象學、存在主義及人道主義興起的背景下，自我價值感的研究有了另一種不同的立論，並且以驚人的聲勢出現在心理學舞台上。由 Carl Rogers (1951, 1961) 及 Abraham Maslow (1964, 1968) 引導的人本主義心理學，從對人性的洞見上探索自我價值感。於是自我價值感的重要性便與個人的自我實現 (self-actualization) 及擁有全然或真實的生活 (living a full or authentic life) 有關。Stanley Coopersmith (1959, 1967) 從學習理論的觀點看待自我價值感，並嘗試在操控的情境下觀察、測量自我價值感。Morris Rosenberg (1965) 編制出易於施測的自我價值感量表，並開發出 10 個衡鑑項目而成為測量自我價值感的「金科玉律 (gold stander)」。直到 1990 年代後，此一測驗工具已被應用在多達四分之一的自我價值感研究之中 (Tafarodi & Swann, 1995)。

根據 Rosenberg (1965) 對自我價值感的定義，「自我價值感」為一種獨特的「態度」，一種基於個人洞察後的感受，而這種感受與個人的「悅納感受」(worth) 有關，因此，自我價值感是一種正向或負向的態度，其對象是每個獨特的個體。高度自我價值感如同量表中所呈現，會將個人描述為「夠好了」。個體單純地感到他是一個值得珍重的人；他如其所是的尊重自己，既不會對自己過度推崇，也不會期待受到他人的欽敬。

在這一連串令人歎為觀止的發展後，Nathaneil Branden 更藉著暢銷書籍—自

我價值感心理學（1969）的推出，將自我價值感帶入大眾文化當中。

（二）兩極化的觀點

從 80 年代晚期至 1990 年代中，「自我價值感」一詞已廣為西方大眾所熟知，一群以加州為根據地的學者及政治家們主張，主要的社會問題如物質成癮、社會救助以及青少年懷孕，可能與個人的自我價值感有關。如 Smelser（1989）曾說：「幸福社會有賴於幸福人民，...許多社會問題的根源在於組成社會的人擁有低度的自我價值感。」這樣的論調受到政界與社會的認可，與自我價值感相關的工作開始得到相當可觀的經濟支持，學校系統開始重視自我價值感的提升，為數眾多的家長也關注於如何培養孩子的自我價值感，關於自我價值感的書籍以及討論，便如雨後春筍般地崛起，霎時蔚為社會風潮。

然而同一時間，越來越多的科學研究亦發現過度強調自我價值感所帶來的負向效益，以及自我價值感的黑暗面。例如為了維護成就感，個體在尋求成功及避免失敗的過程中有可能採取損人亦不利己的手段（Croker & Park, 2003）；Baumeister, Smart, 以及 Boden（1996）等學者則指出，高度的自我價值感有可能與某些非理性行為有關，尤其是自我中心、自戀、攻擊，甚至是犯罪，因為這些行為能讓個體自我感覺良好。因此，心理學家 Martin Seligman（1995）便曾在一本談論兒童閱讀，並以自我價值感為焦點的書中如此說到：「家長及教師正在促使這一代的孩童更加脆弱憂鬱。」這些措辭抓住了大眾媒體與輿論的眼光，也促進了排擠自我價值相關工作的氛圍，某些學者更提倡將自我價值感屏棄於學術研究之外。

直至 21 世紀，自我決定論（SDT）、恐懼控制理論（TMT）以及人際關係理論（ST）強調自我調節（self-correcting）的功能，並透過科學方法得到證實，對自我價值感的研究也產生甚大的影響（陳雪蓮，2009）。而學術上的論辯則使近代心理學家發現，唯有從過去的研究中整合出新的研究模式，方能更加契合現實生活中自我價值感的樣貌，因此自我價值感的研究主軸便逐漸由分流走向合流，研究結果也從利弊的探討，逐漸走向更細緻的探索自我價值感的不同類型與成

因。Mruk (2006, 2013) 便提倡以「二因素模式」整合行為學派與人本學派對自我價值感的觀點，並藉此探討自我價值感中的正、負面向。

二、自我價值感之類型內涵——二因素模式論

二因素模式論可說是研究自我價值感的第三勢力，最早見於 Branden (1969) 的著作之中：「自我價值感具有兩個相互關聯的面向：它需要一種個人的效能感以及悅納感。它是自信與自尊的整體總和。它是個人勝任生活以及值得活著的信念。」Victor Gecas (198) 則是透過其對青少年的研究，更進一步說明自我價值感與美德或品行相稱。

依 Mruk (2013) 的詮釋，悅納感是人類與生具備的基本需求，但唯有以合乎個人內在價值的方式抉擇並行動，方能體驗到真正的自我「悅納」。因此，僅只是「成功」並不能代表一個人擁有真實的自我價值感 (authentic self-esteem)，還需視此成功是否符應德行；而僅只是「自我感覺良好」也未能反應個人具有高度自我價值感，還需視此感受是否合於現實，個體能否以適當的行為在生活中展現出生而為人的價值。依據 Mruk 的研究及整理，二因素模式論之內涵可以圖 2-1 之矩陣圖說明其意義：

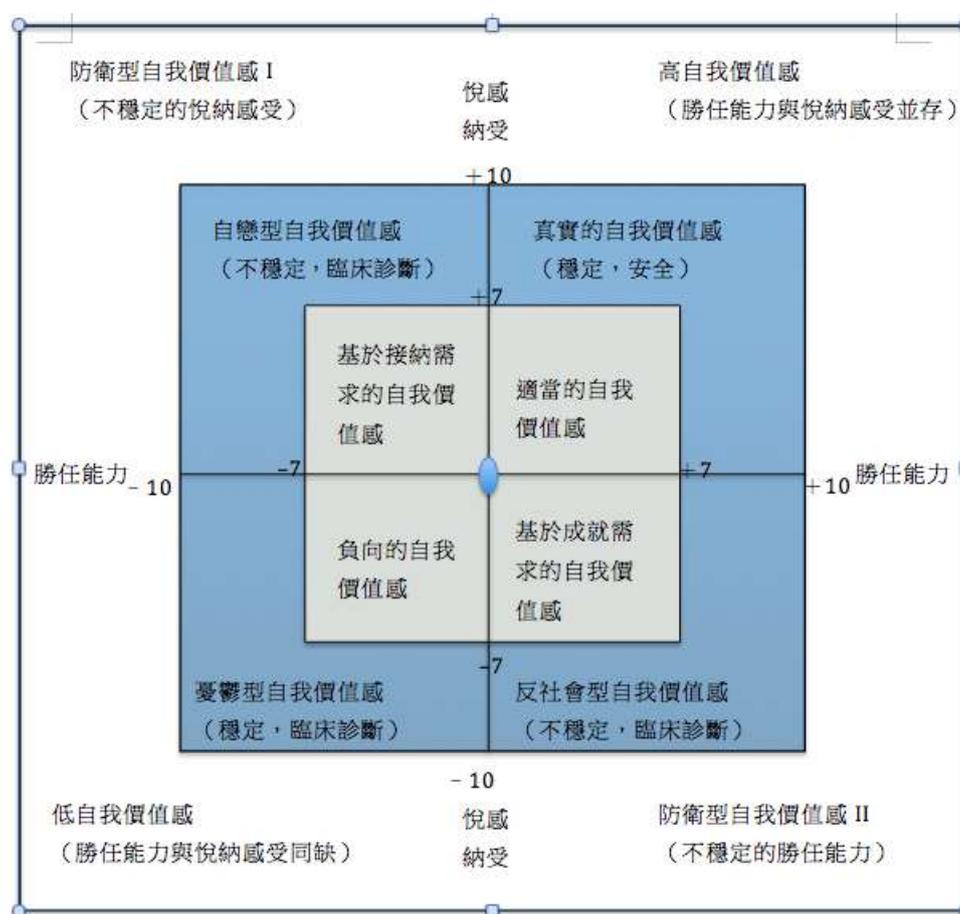
(一) 形狀：透過「正方形」代表自我價值感的功能與內涵。由「悅納感受」和「勝任能力」兩個向度構成了自我價值感的心理狀態，並在彼此交互作用下形成個體自我價值感的面貌。由於勝任能力是顯見於外且易於測量的，應此以水平軸代表，由右至左為行為能力從強到弱的分佈；至於悅納感受是內隱不明的，因此以垂直軸示之，從上到下表示內在價值從重要至低微的落差。

(二) 程度：透過「數線」標示出臨床診療與一般傾向的分界。矩陣圖中，縱、橫兩軸交界處的「0」並非代表個體沒有這個特質，而是指絕大多數人的程度，一種一般性的、普遍的標準。愈向數線兩端移動代表此一特質或需求愈明顯。

Mruk 以「7」作為正常範圍和臨床心理疾患的分界，「0」至「±7」表示個體

落在堪稱適應的範圍內，是多數人會出現的傾向，一般人的自我價值感也會隨著生活事件的發生，而在此範圍內有所變動消長；但「±7」至「±10」則是較為極端的案例，「7~10」表示個體自我價值感之發展已臻於穩定圓融，能在生活中展現最真實的自己並充分發揮自己的專長，而「-7~-10」則代表個體已未能適應個人生活，且出現符合精神疾病診斷及統計手冊(Diagnostic and Statistical Mental Disorder, DSM) 上的評估指標。

圖 2-1 自我價值感矩陣圖：類型及程度



(資料來源：Mruk, 2013；研究者自行翻譯)

(三)類型：透過文字說明不同類型自我價值感的特徵。Mruk 將之整理如表 2-1：

表 2-1：自我價值感之類型及程度特徵

<p style="text-align: center;">防衛型自我價值感 I： (基於悅納感受之需求)</p> <p>A.類型概述：不穩定或脆弱的自我價值感，藉由膨脹個人價值、重要性甚至貶抑他人來補償勝任能力之不足。</p> <p>B.程度</p> <p>1. 尋求接納 (0~7)：自我價值感視他人給予的肯定或接納而定。具依賴傾向，對批評與拒絕敏感。</p> <p>2. 自戀 (-7~10)：在忽視個人能力的狀況下誇大個人價值，認為自己理所當然地享有權利，對於批評反應激烈。當在個人或社交方面感受到威脅時，會因易於受傷而出現防衛性的行為。</p>	<p style="text-align: center;">高自我價值感</p> <p>A.類型概述：相當穩定或安然的自我價值感，其特徵是具有較高度的自我覺察，並且對經驗開放。樂觀而具有現實感，防衛程度較低。通常對生命以及關係感到滿意。</p> <p>B.程度</p> <p>1. 適宜 (0~7)：不論是在勝任能力或越那感受上，皆感到充足而穩定，願意精益求精。未來導向。有可能是最為常見的自我價值感類型或程度。</p> <p>2. 真實 (7~10)：整體而言，感到自己在現實生活中發揮所長，同時擁有穩固的悅納感受。積極參與生活，實踐自己正向的內在價值觀。他們的關係特徵是開放、相互尊重與支持的。</p>
<p style="text-align: center;">低自我價值感</p> <p>A.類型概述：相當穩定但低落的自我價值感，其特徵是關注於如何避開更多能力或價值上的損失。通常也會出現較低的關係或生活滿意度。</p> <p>B.程度</p> <p>1. 負向 (0~7)：在自我管理上顯得相當小心謹慎，重視自我保護。雖然較負向、悲觀，但在關係維持和生活上仍具功能。</p> <p>2. 憂鬱 (-7~10)：因勝任感和悅納感低落，而削弱了其生活功能。難以處理憂鬱情緒、自我放棄、出現各式各樣的依賴行為、自我虐待或自殺。</p>	<p style="text-align: center;">防衛型自我價值感 II (基於勝任能力之需求)</p> <p>A. 類型概述：不穩定而脆弱的自我價值感，藉由聚焦於競爭及成功以彌補悅納感受之不足，有時甚至侵犯到他人。</p> <p>B.程度</p> <p>1. 尋求成就 (0~7)：自我價值感是個體所獲致的功成名就而定。對失敗焦慮而敏感。通常是嚴苛的，或被視為完美主義者，為達目標不惜犧牲自己或關係。</p> <p>2. 反社會 (-7~10)：對成功與權力的需求更為擴張。自我價值感容易在面對失敗或批評受到威脅。會出現非常具有侵略性的行為，以追求成功獲防衛其脆弱的悅納感。</p>

(引自 Mruk, 2013；研究者自行整理翻譯)

值得注意的是，個體自我價值感之發展雖然有跡可循，但仍會隨著時間或事件而波動，並改變自我價值感的狀態，因此不宜將之定位在矩陣圖中的某一區塊

上去區分或範定個體所「擁有」的自我價值感之「類型」。每為獨特的個體雖大部份處於於某種特定的自我價值狀態，但仍有可能因個人議題而出現不同類型的反應或感受，因此應以「自我價值感地圖 (self-esteem map)」的概念看待個體自我價值感在矩陣圖中所涵括的區域 (Mruk, 2013)。

三、自我價值感之影響因子

承上所述，自我價值感應被視為一種心理發展的現象 (Mruk, 2013)，因此以下即從童年期、童年中期與青少年期及成年期等三個人類發展的階段探討自我價值感中，「勝任能力」與「悅納感受」的形成。

(一) 童年期：約相當於 Erik Erikson 社會情緒發展階段中的前三個階段，即嬰兒期至兒童期早期。雖然「勝任能力」與「悅納感受」在人的一生中具有交互影響的作用，但此一時期主要著眼於照顧者與環境對個體的支持程度。早在嬰兒出生前，他(她)便被充滿價值評斷的環境圍繞著，外在世界已基本上界定了何為好、壞；受歡迎或不受歡迎；值得被愛或一文不值。出生後，父母的教養態度、性別期待、行為偏好也將暗示著個體發展的方向。因此 Mruk (2013, 163) 指出，悅納感受對個人的作用在某些方面會早於勝任能力，因此童年期的生活經驗可說引導著個體自我價值感的發展方向，且最初有可能是來自於他人的接納或評價。簡單的說，受到父母關愛與良好照顧的幼兒，會發展出較為正向的悅納感受。

(二) 童年中期青少年期：相當於 Erikson 社會情緒發展階段中第四與第五個階段。此一時期主要著眼於個體「勝任能力」的培養與展現。隨著活動範圍或場域的擴增，兒童中期的生活充滿著對於社交、智能、人格、自主性及行為能力的各種評價，不論是在校園、活動場所、同儕手足或鄰里互動間，與能力相關的比較使個人開始體認到自己所具備的優勢與劣勢，個體逐漸形成其自我價值感的基礎認知、心理狀態及社交生活 (Harter, 1999)。此一時期，若孩子能展現符應環境期待的能力，或其內在所看重的與外在認同的標準一致無悖，便能發展出較為正向的自我價值感。

(三) 成人期：前兩個時期形塑了個人自我價值感的骨幹，以及每個人個別而獨特的生命議題。至成年期，自我價值感的探討則主要著眼於個體的「行動」層面，也就是當個體面對強烈的自我價值感時刻，其「回應風格」為何。所謂的自我價值感時刻，指對個體是相當常見的衝突狀態、是日常生活中會面臨到的挑戰，這些挑戰會在某個時刻快速而深度的觸及萌芽於早年的議題，而驅動個體有所行動。行動的結果則促使個體朝向更低、更高的自我價值感移動，或是維持原狀。因此每個人生活中所面臨的挑戰或衝突，對自我價值感的發展而言，既是危機，也是轉機。

Mruk 認為，成人期自我價值感的成長，會經歷六個階段：

階段一：生命叉路：生命事件迫使個體必須做出抉擇，如同在人生旅途中來到了交叉點，其中一條路徑通往更有價值的生活，但卻需要具備某種程度的能力，或是需要行動的勇氣；另一條路徑較無價值或毫無價值可言，但卻不需更新自己的能力、面對個人恐懼或處理危險狀況。

階段二：抉擇與衝突：此階段與個體對個人狀況的覺察有關，個體一方面意識到自己無可逃避選擇後的結果，另一方面則同時感到渴求、希望伴隨著不安、恐懼。自我價值感中，成長功能與保護功能彼此交戰，令個體感受到明顯的趨避衝突（approach-avoidance conflict）。

階段三：掙扎、移動、行動：個體感受到自己所面對的衝突，不僅是當前生活情境所造成的，更來自於個人的成長歷程。在成長功能與保護功能彼此碰撞的過程中，個體會愈來愈傾向於做出某個特定的抉擇。選擇「保護」路徑的個體，會採取逃避或壓抑的行動以固守於自己習以為常的舒適圈，但也造就了愈來愈不真實的自己；選擇「成長」路徑的個體，會面對一段痛苦期，但卻能擺脫過去毫無價與無能為力的循環，並且更為真實的展現自己。而解決方式所帶來的正向效益，則與個體在掙扎過程中，投入時間的長短與心力的深度有關。

階段四：釋放、放鬆、感到愉悅：個體因在挑戰中落實真誠的行動，而在勝任能力與悅納感受上發生徹底而真實的轉變，並體驗到接續而來的感受—釋放（在

情緒上愉快地回應)、放鬆(在生理上感到壓力釋放)以及覺察到自己完成了挑戰(在認知上嘉許自己成功)。

階段五：意義感與肯定：承接上個階段的感受，此時個體已然理解，做出重要而真實的決定為自己帶來的意義為何，藉由「做對的事」，個體確切體悟到自己生而為人的能力與價值，因為自我價值感有所提升，是靠著自己掙來的。

階段六：學習與安頓：當生命持續向前，自我價值感的提升經驗也成為個人生命史的一部分，個體對其自我價值感的議題有了不同的詮釋，並且朝正向的方向發展，指向貼近個人真實、持續成長的未來。

綜上所述，個體自我價值感會受到下列因素之影響：

(一)來自他人的影響—如教養者對孩子的重視程度、接納程度、教養風格及性別角色期待等；亦或是來自重要他人如同儕、手足、教師之比較等。個體與重要他人間的關係，影響個體「悅納感受」的發展。

(二)來自生活環境的影響—包含文化、社會價值觀所認同的行為。個體所處的生活世界，影響個體「勝任能力」的發展。

(三)來自生命事件的影響—個體早期的生活經驗，形塑個人的生命議題，並在日後的成人生涯裡發展為各種挑戰與衝突。個體如何抉擇與行動，影響其整體的自我價值感。

四、自我價值感之構面與女性心理健康

從前述 Mruk 對自我價值感之探究可知，自我價值感會由幼年的生活經驗形塑而成，而互動關係又會以社會文化因素為基底，成為評斷個人行為是否合宜的潛規則。但另一方面，自我價值感也會由內在顯現，隨著生命的推演或經歷生命事件的變動，透過深刻的掙扎、省思以重新定位自我價值；前者仍會隨著外在環境波動，但後者乃是根植於個人獨特的生命意義與核心本質。因此價值感的內涵可以由兩個面向加以論述，即「人類價值 (Human value)」(Gouveia et al., 2014) 與「生命意義 (Meaning of life)」(Trompeter et al., 2013)。

以「人類價值」層面看待台灣女性的成長脈絡，對於關係的重視會使女性偏向追求「社會性目標」，而看重互動與規約的價值；而傳統女性處在較受貶抑的社會地位，往往使女性的生存需求大於滋長需求，而傾向更加仰賴傳統角色限定或道德規約，並以此規約看待自己或他人。因此若女性能擁有良好的人際互動關係，以及所扮演的社會角色得到認可，便會認為自己的理想我與現實我是一致的，視自己是「好」的，並擁有較高的安全感與自我價值感；反之，若女性處於婚變、家暴或社交關係淡薄的處境，其理想我與現實我便產生落差，形成自己是「不好的」概念，並產生較低的自我價值感。「人類價值」之構面即如表 2-2。

表 2-2 人類價值構面概覽表

		以價值引導行動（目標範疇） values as guides of actions (circal of goal)		
		個人性目標（個體發展） Personal goals (the individual by itself)	中立性目標（一般訴求） Central goal (the general purpose of life)	社會性目標（社交聯結） Social goal (the individual in the community)
以價值表達需求（需求層次） (level of needs) Value as expressions of needs	滋長需求（將生命視為機會） Thriving needs (life as source of opportunities)	刺激興奮的價值 Excitement values 情緒 愉悅 性	超個人的價值 Suprapersonal values 美 知識 成熟完善	互動的價值 Interactive Values 吸引力 歸屬感 支持
	生存需求（將生命視為威脅） Survival needs (life as source of thearts)	晉升成就的價值 Promotion Values 權力 名望 成功	存在的價值 Existence Values 健康 穩定 存活	規約的價值 Normative Values 遵守規則 尋求信仰 依循傳統

（引自 Gouveia, Milfont, Guerra, 2014；研究者翻譯）

另以「生命意義」（表二）層面觀察，中年女性的「內顯價值」為一種有意識的認知歷程與行為風格，其目的不在於控制或改變負向生命經驗，而是在於接納現況中的衝突、個人的陰影、過去或現下的負向事件，不再以是非對錯的角度

論斷他人和自己，而是了解自己擁有選擇與詮釋生活面向的自由。此歷程與因應風格主要在增加個人的心理彈性，而心理彈性的增加則使人得以觸及內在的意義感，重新省思並選擇符合生命意義與核心價值的生活方式，如此個人的外在回應與內在感受得以和諧一致，而非受制於成長史、生活環境或種種規約。「生命意義」價值之因應模式即如表 2-3。

表 2-3 生命意義價值因應模式

因應風格	心理歷程	說明
開放的回應風格 Opend response style	接納現況 acceptance 認知撤除 cognitive diffusion	放下負面想法的糾纏，以一種保持距離、不加以評論的方式看待經驗。如此得以為個人的心理世界創造出一種開放性，使人較不易沉溺在負向經驗與思考之中。
投入的回應風格 Engaged respond style	價值評估 values 承擔行為 committed action	上述以開放而接納的態度面對經驗，便能提升個人的心理彈性，也使人們得以重新評估具價值與意義的生活為何，而朝向自己理想的生活方式邁進
專注的回應風格 Centered respond stle	存在當下 present moment 個人脈絡 self-as-context	在重新評估個人的價值與生命意義後，因心中已清楚有意義的生活方式為何，便能有意識地專注於此時此刻。對當下帶著覺察，使個體能開放並彈性的回應經驗，也使個人能在日常生活中落實有價值的行動。

(引自 Trompeter et al., 2013；研究者翻譯整理)

國內目前針對女性價值感之相關研究雖不多，如侯秀玉（2006）以埔里地區 9 位婦女為研究對象，以深度訪談的方式探究婦女的自我價值形成因素，其中「重視關係和諧」較之其他因素呈現高度相關；胡嘉琪（2000）針對 9 位成年前期女性進行辦結構訪談，發現女大學生的主觀憂鬱經驗主要來自於「自我價值感低落」及「個體與人際環境的疏離感」；黃慧芬（1999）以台灣中部大學生為研究對象，探究子女知覺父母了解、關係性自我及自我價值之間的關係，發現女性對關係連結、維繫的需求與其整體自我價值感及人際間的自我價值感具正相關；而當女性

的自我需求和關係需求達到平衡時，對其自我價值感有正面的影響；Wang, Johnson, Shu & Li (2013) 研究台灣女性主觀幸福感的來源，發現在自我、人際、家庭、社會等四個範疇中，以家庭與社會層面最容易影響女性之心理健康，可見國內針對成年女性所作的研究，亦呼應女性對關係聯繫之重視。

然而，外在目標的維持不見得能盡如人願，遭遇家庭暴力或婚姻關係不利的女性，其自我價值感如何在破碎經驗與負向生命事件的衝擊下，從功能性的滿足轉向生命意義的開顯呢？中年家暴女性如何從創傷經驗中重建自我認同與生活風格呢？其「自我價值」的認定又是如何移動、轉變呢？此即為研究者所欲探究的問題。

第二節 女性發展議題

本研究以中年女性為研究對象，而與自我價值感相關的研究中，又發現個人的自我價值感會受到性別、年齡、社會價值、種族文化之影響 (Mruk, 2014)。以下先行論述女性各階段發展之特徵、其次介紹中年女性之發展任務、第三部分說明女性道德價值感之內涵、第四部分則針對華人文化下概覽本土女性處境。

一、在關係中成長的女性

學者們在論述女性發展時，多以「關係理論」說明其成長走向，以別於由 Freud、Erickson 等心理學家所建立的發展傳統。關係理論從文化、教養與客體關係的觀點出發，認為男性文化中視獨立 (independence) 為成熟的象徵，並強調分離、自主的發展趨勢並不適用於女孩，而愛—同理 (love - empathy)、建立關係與聯繫才是女性的主要成長模式。

由 Miller 等人 (Kaplan, 1983, Miller, 1981; Judith, 1981; Surrey, 1983) 所提出的關係發展論述如下：

(一) 初生期 (the beginning)：

初生嬰兒的性別分化尚未明確，因此不論男女，嬰兒都會傾向模仿他的主要照顧者。但此一時期，嬰兒已具備情緒感知的能力，因此與照顧者及重要他人的

互動及情緒場域 (emotional field) 之改變與波動，對於嬰兒的自我概念型塑有至關重大的影響。初生兒會透過各種方式積極地與周遭產生聯繫，而在照顧過程中，任何一方的情緒不論好壞都會影響彼此，透過互動過程中的情感建立與情緒表達，嬰兒會開始發展獨特的內在圖像以做為個體存在的依據，Miller 稱之為「在關係中存在」 (being-in-relationship)。也就是說，嬰兒的感受來自於他所接觸到的環境氛圍，以及與人互動時的情感交流，並從他人的對待中，「看到」自己的樣貌。

既然是從「他者」形塑「自我」，文化價值觀便扮演了一個重要的角色。Surrey 以 Chodorow 的觀點進一步說明箇中原理 (引自劉珠利，2006) — 在多數的文化中，照顧者幾乎都由母親擔任，因此「嬰兒最早的經驗與發展，就是發生在其與母親之間的關係脈絡中」 (Chodorow, 2007)。事實上母親一開始對男嬰與女嬰的照顧是相同的，但隨著嬰兒日漸成長，社會文化對男、女角色有一定的性別期待，受此文化信念影響，母親對待兒子與女兒的態度、反應以及照顧行為便不盡相同。男孩往往被期待為獨立、具支配性的個體，因此母親在與男孩的互動上較少情感交流，但在同樣的性別條件下，母親較容易對女孩敞開情感，使女兒感受到更深刻的情感連結；母親會鼓勵小女孩模仿深具同理的照顧行為，使女兒練習如何理解他人的需求。透過情緒的交流與反饋，女兒與母親之間更會產生一種「相互的同理」反應 (mutual empathy) (Jordan, 1991, 引自劉珠利；Judith, 1981)，亦即女兒的「貼心」舉動，會引發母親的愉悅與肯定，而母親的正向情緒又會增強女兒的同理能力與學習動力。

(二) 童年期 (childhood)

上述母女關係的建立，會形成女性日後與他人相處的模式。當女孩在年幼的階段，被鼓勵學習感同身受，並不斷練習「理解他人」 (learning about others)，其自我認同的重心便逐漸朝向人際連結發展，傾向從關係中定義自我；女性價值感的核心便建立在彼此的認同與了解中 (Surrey, 1983)。隨著身心發展，孩子得以藉由更多的生理、心理資源和外界接觸，並且在關係之中形成新的理解與新

的心理結構。與重要他人維持關係對這時期的孩子而言，不論男女，都是最重要的課題。孩子會在與他人的互動中對應自己的定位，藉此改變自我概念及認知他人的內在架構。對小女孩來說，「行動」則意味著跟隨母親，以母親為模仿的對象。

Miller (1981) 指出，西方文化對於母職角色的規範為支持男性權力與優越地位，也就是說，在家庭中父親應是較有力量、較重要也較有價值的一方，而母親應為父親效力。這樣的限制影響著夫妻互動，更深刻地影響了女孩對自我的感受以及她與母親的關係，也使女孩的關係發展更為複雜，女孩除了被鼓勵去隱藏自身的感受以配合他人，另一方面卻又更為密切地投入各種關係之中。以

Orenstein (2002) 在1992至1993年於美國魏斯頓中學的觀察為例，當女孩對男孩感興趣，便越會允許男孩欺負她，儘管女孩並不感到特別害怕，但仍會配合對方顯得驚慌失措，因為「男生喜歡你表現出無助、小女生的樣子，所以你會這樣做。」

此外「可愛」的女孩不應該太有才能，而「甜」、「可愛」往往與「順從」、「有禮」或「被動」畫上等號。女孩往往會從周遭情境的互動中發現，這些稱謂是古早以來「好女孩」的代號，也是外界對女孩的期待，因此「女孩最重要的是乖巧，再來才是有活力、聰明甚至誠實」（Orenstein, 2002）。不少學業表現優異、展現科學才能或冒險精神的女孩，在校園中卻不見得能建立起友善支持的關係，甚至還會受到群體的排擠，這些女孩為了在獨立自主與群體認同的兩難需求間取得協調，只好發展出「完美女孩」（Brown & Gilligan，年代未知；引自 Orenstein, 2002）的形象—「一個沒有負面想法或感覺得女孩，大家都喜歡接近的人...（這種）女孩講話安靜、鎮定，總是溫柔和善，從不刻薄或霸道。」但也因此造就了女性傾向壓抑、高道德標準的自我認同與內在衝突。

（三）青春期（adolescence）

Miller (1981) 在青春期的討論主要以「性慾特質」的發展為軸心，並從中凸顯兩性的互動差異。青春期具有性器官逐漸成熟、形式運思能力逐漸發達之身心基礎，心理學家將青春期界定為性、衝動與認知能力快速發展的時期。

然而許多研究卻指出在此時期，相較於男孩積極外向地探索，女孩開始變得退縮內向。由於大部份的女孩在成長過程中「學習」到必須變得被動、順從，以便於配合男性或為孩子做必要的犧牲，因此女性在性欲特質上的規則為，性衝動或感受「不應該」是由自己主動發生，「而應該」由男性引出，倘若女孩在兩性交往上表現得太主動，一方面容易引起他人側目，另一方面易在心理上產生羞愧感，而難以被視為視「好女人」或「正經女性」。

在文化、家庭與社會體制的形塑下，女性的身體經驗往往與「錯誤、壞、邪惡、骯髒」(Miller, 1981)等詞彙扣連在一起，也導致女性在兩性關係中轉向被動與犧牲，致使女性在建構自我認同的過程中產生諸多內在衝突，一方面既有自我成長與表達的渴望，另一方面則受內化的性別角色期待與道德意識制約，女性的發展便如同西蒙·波娃所寫，彷彿變成一個「雙重的人，不再與她自己吻合」而是「存在於她自己之外」(Simone de Beauvoir, 1999)。

因此從關係理論的觀點看來，文化與社會期望對女性的成長經驗具有舉足深重的影響，嬰兒時期透過母親的凝視與照顧，小女嬰建立起女性特有的情感流動與互饋機制；漸漸長大時透過觀察父母互動，模仿母親在家庭中的角色與應對，並逐漸發展出理想女性的形像；青春期時，一方面努力朝此形象邁進，另一方面則必須考量社會觀感壓抑對異性與性的好奇。由此可見女性的自我探索，是發生在關係互動之中；女性的自我價值，多建構自人際連結的品質；女性的自我認定，則鑲嵌於關係中的施與受是否平衡。在此基礎下，女性易將「關懷他人」視為自己的責任，並形成道德評判的標準，而由於「責任式的關懷」不易覺知自己真正的需求、情緒，女性一方面便容易在關係中「自我犧牲」(self sacrifice)；另一方面則是容易產生羞愧感、不易表達個人憤怒，而導向憂鬱(Miller, 1982; Kaplan, 1983; Jorden, 1997)。

除了原生家庭經驗與生命事件的影響，中年期亦屬人生階段的重大轉折期，中年期在生命階段的重要性為何？中年女性會有那些身心變化？此即為下一段討論重點。

二、中年期與女性

中年期的年齡界定往往視研究主題而有不同的劃分，有學者認為中年期指 40 至 55 歲的年齡階段（陳芬苓，1992；引自劉淑娟，1999），亦有學者將中年期延長至 60 歲左右（李宗派，1993；引自曹麗英等，2004）Schaie 和 Willis（2008）則認為，每個人的發展時序都不相同，因此將中年設定在始於 30 至 35 歲間，並結束於 60 至 65 歲。此階段長達約二十至三十年，一方面累積了過往的人生經驗，另一方面又會經歷明顯的身、心與社會關係變化，以為老年階段做準備，因此中年期既是「一個聚合時期，又是一個轉折時期」（周玉慧、黃朗文，2007）。

一般人提到中年期，往往會聯想到「中年危機」。中年危機一詞最早由 Jacques（1965，引自周玉慧、黃朗文，2007）所提出。中年危機始於 35 歲左右，由於此時期會面臨青春不再、子女成長以及父母老化死亡等議題，因此面對生命處境感到悲傷，而危機的產生則是由於瞭解死亡無可避免，這樣的危機意識會以三種方式顯現，一是創造生產力降低；二是創造生產力提升；三是創造生產力的品質與內容發生明顯的變化；此外，減少對工作的投入、失去青春的悲傷，了解自己負面的特質和缺點以及社會的黑暗面並加以接受、承認亦為此一時期的改變。也就是說，中年階段的成人需要重新評估自己過去的生活，因為老化、死亡而對生命有了突然而來的自我覺察，並開始真正感覺到生命流逝，在心生懷疑與恐懼的狀況下，導致人格困擾或心理調適的危機（郭美祺，2012）。

曹麗英、蘇美禎及安琦（2004）則以「過渡」（transition）的概念探討中年期的多重衝擊，當中包含五個屬性與四個構面，屬性為中年轉變的性質，分別為過程（process）、察覺（awareness）、脫離（disconnectedness）、感受（perception）、反應模式（patterns of responses）等屬性；構面則指轉變發生的面向，如發展的過渡期、機構的過渡期、情境的過渡期和健康—疾病狀況的過渡期等構面（Chick & Meleis, 1986; Murphy, 190；引自曹麗英等，2004）。

就屬性而言，中年期本身即是一段會持續數年的動態發展「過程」，當中因

個體產生身、心變化而「覺察」自己進入了中年期，並且發現自己「脫離」了青年期之生活事件。面對諸多改變，中年人心理上會產生一些複雜的「感受」，形成了因應改變的「反應模式」。這些變化含括於不同的生活面向之中，就「發展」的層面來說，為尋求自我再肯定與再突破，並為邁入老年期作準備；以「機構」層面而言，則為適應家庭結構的變化，如子女離去、喪偶、父母死亡等；至於「情境」上的過渡期，則是面對偶發重大事件，如上述分離事件或子女離家後形成空巢期，繼而產生對生命意義的迷惘；最後則是「健康－疾病」層面，如體態與外貌改變、惡疾不多但小病不斷等（曹麗英等，2004）。

從「中年危機」與「中年過渡」觀點看待中年期，可知中年期需面對生理、心理及社會角色等種種變化，並考驗個人如何回應這些轉變。進一步探究中年期對婦女的影響，並回顧近幾年與中年婦女為關注對象之相關文獻，將上述變化對中年婦女的影響整理如下：

（一）生理方面：

中年女性面臨更年期之生理轉變，可能會產生熱潮紅、心悸、失眠、夜間盜汗、陰道乾燥等症狀（曹麗英等，2004）；此外，中年期與停經後的女性會因年齡增長而加速慢性疾病如肥胖、心血管疾病、乳癌、第二型糖尿病與骨質疏鬆症的發生率（Blumel et al., 2000; 引自 Darling et al., 2010），上述這些生理上的改變會造成健康壓力，並影響生活滿意度；Sales（1978, 引自林美和，2006）便認為更年期的停經使女性自覺失去生育能力以致情緒低落；Darling, Coccia & Senatore（2010）則進一步指出，肥胖（以身體質量指數 BMI 為測量值）與中年女性的睡眠品質有關，而睡眠品質又與個人的健康壓力有關，具有肥胖議題的婦女較不易向外尋求社會支持與協助（Smith-Dijulio et al., 2008; 引自 Darling et al., 2010），在罹患憂鬱症上也具有較高的風險（Heo et al., 2006; 引自 Darling et al., 2010）。

（二）心理方面：

一般而言，由於此時期的女性逐漸累積了豐富的生命經驗，其處事技巧

(coping skill) 也漸臻成熟，因而會展現出較為獨立、自信、果決的一面並減少自我批評 (Helson & Wink, 1992; 引自 Degges-White, 2001)，中年女性雖會為身體老化感到惋惜，但同時卻享有更多自由與心理彈性 (Degges-White, 2001)，也更想表達出過去被忽略的自我 (Bardwick, 1971; 引自 臺美光, 2004); 如 Westcott (1986, 引自 臺美光, 2004) 便發現女性心理發展會受到男性中心文化的影響，促使自己遠離真實自我而順應文化中對「理想女性特質」的要求，但在中年期，潛意識上會想要自由而放棄刻板女性特質，創造出新的內在自我，De Andrade (2000, 引自 Degges-White, 2001) 即將之比擬為榮格學派的「英雄之旅」，認為中年期對女性而言同樣是一趟個體化的歷程。

(三) 社會角色方面：

由於身、心與人際關係上的變遷，女性在中年期所體驗到的環境壓力與內在衝突，會促使她們體認「角色轉換」的必要性 (Bee, 1987; 引自 臺美光, 2004)，如 Sales (1978, 引自 林美和, 2006) 便認為婦女發展特徵在「接受伴隨孩子出生、成長與離家而來的角色改變」，Erickson (1968, 引自 Degges-White, 2001) 視完整的女性為達成母親與妻子的角色，因此當中年女性長期認同母、妻角色，在面臨子女離家的空巢期時，便容易感到母親角色不再，產生心理不穩定與自尊被剝奪之感；然而 Dennerstein 等人 (2000; 引自 Schmidt et al., 2004) 則指出更年期與空巢期反而為女性帶來更為積極自主的生活方式；McQuaid (1998, 引自 Degges-White, 2001) 則發現減少照顧子女的職責為中年女性帶來更多「自由感」；Schmidt 等人 (2003) 亦指出憂鬱症中年女性與非憂鬱症中年女性在看待空巢期或分離事件 (如所愛之人死亡、離婚、失去工作等) 所造成的影響上並無顯著差異；可見隨著時代推展與文化變遷，對於角色發展會有不同的詮釋，而不同的詮釋則會影響女性在中年期的生活感受與自我認同。

上述三方面的轉變被視為中年期女性的壓力生命事件 (stressful life events, Schmidt et al., 2003) 或壓力事件 (stressor event, Darling, et sl., 2011)。Darling, Coccia & Senatore (2001) 認為壓力事件雖會影響後更年期女性的生活滿意度，

但同時影響程度會與個人所擁有的資源（如保健習慣、社會支持與情緒因應技巧等）以及個人如何詮釋其壓力情境有關；資源的應用可以緩衝壓力事件的負向反應，而女性若對更年期預先懷有負面認知與偏見，在進入更年期時便會經歷較艱難的適應期（Buld & Brown, 2009; 引自 Darling et al., 2011）

若以關係理論檢視上述中年女性的發展，或許可將女性的中年之旅形容為各種關係的轉變，包括自己與自己的關係，即生理上體態與機能的下降、心理上自我認同的覺察；自己與他人的關係，如社會角色的重新定位、支持性關係的維持與開拓；以及自己與生命事件的關係，也就是個人如何在自身所擁有的脈絡下詮釋過往所發生的重要事件，以及如何看待這些生命事件帶給自己的影響。可見中年生活的轉變並不意味著危機一定會發生，而是必須改變個人對生活世界的看法，並重新調整信念。因此，與其預設危機產生，不如改採「轉化」的觀點看待中年期。

此外，中年轉換的意義在於透過各種形式的改變，甚至重大事件的「打擊」，在混亂與痛苦中認識自己，藉由對自己的過往發出「深切的省思」，以試圖從個人的生命軌跡中看清自己獨特的價值與意義，進一步藉由積極投入的行動呼應個人所領悟的價值與意義。至於女性對於中年期的經營，研究者認為可以由兩個層面加以思考，亦即世俗層面生活品質的維持，與精神層面生命價值的提升。

從關係理論中可窺知「女性價值」會受到社會文化意識形態所框架，致使女性容易以關係品質界定自我價值；從中年期的發展特徵中可見得生活品質與生命價值互為作用，而自我價值感貫串其間，形成個人如何認定生命意義的基礎。自我價值感不僅是心理健康的指標，更是主觀幸福感的來源（簡晉龍，2003；Trompeter et al., 2013）。

三、女性的道德發展

由於女性對於關係的重視會使女性偏向追求「社會性目標」，而看重互動與規約的價值；因此在討論女性自我價值感之發展時，應重視女性道德感形塑與建

立的過程。而探究女性道德發展的進程時，通常會以 Carl Gilligan 所提出的「關懷倫理」(ethics of care) 作為研究基礎，以別於由 Kohlberg 所提出、以男性發展為標準的「正義倫理」(ethic of justice)。在 In a Different Voice (1982) 一書中，Gilligan 以女性為研究主體，藉由女性在道德議題上的「發聲」，找出與男性迥然不同的詮釋方式。從 Gilligan 的研究可知見，幾項概念反覆出現在不同女性的道德論述之中 (Gilligan, 1982; 2002)，茲將 Gilligan 所提出的女性道德核心概念整理為表 2-4：

表 2-4 女性道德核心概念

與道德相關的概念	說明
避免傷害	人是在社會網絡中所共生的，不去傷害他人是維持良知的主要原則，也是人與人和平共存的基礎。
履行責任	道德是當個人欲求和社會事務、社會考量之間有所衝突，或個人需要與他者需求有所對立時所做的抉擇，在這樣的抉擇過程中，必須承擔對自己和他人的責任，尤其是關懷／愛的責任。
實現關懷	就社會文化意涵來說，女性展現出關懷和照顧他人的特質是受到肯定的，有時自我犧牲更被視為是美德的實踐。因此涉及抉擇情境時，女性習於將做決定的權力或義務歸屬於男性，並採取被動、消極的方式配合或接受決定，以合乎社會對「好女性」的評價。
期待平等	真正有道德的人會平等地對待他人，不會意圖以個人利益影響或控制他人，而當女性展現出符應社會標準的良善舉動時，亦期待自己被關愛和照顧。

(資料來源：Gilligan, 1982；研究者自行整理)

從上述概念的整理可知，女性將道德定義為「實現關懷」和「避免傷害」的義務問題，而每一個概念皆與其餘三個概念互相關聯。對 Gilligan 來說，女性在判斷道德問題時所出現的猶疑與矛盾，並非是因缺乏對權利及正義的抽象思考能力，而是基於對現實複雜性的理解，亦即，道德普遍原擇往往無法真正解決道德兩難的困境，應該切實地深入道德困境所在的具體情境中，設身處地的去窮盡所有可能涉及之複雜互動與利益衝突，衡量該個案之最佳解決方式(吳秀瑾，2006：109)。為了解女性道德發展的過程，Gilligan 以「墮胎抉擇」作為兩難處境，對 29 位 15-33 歲、不同種族及背景的女性分別進行了兩次訪談並加以分析，以下是

Gilligan 的發現：

1. 女性道德發展的序階，符應關懷倫理中人格發展的順序 (Gilligan, 1982)。
2. 女性道德發展的過程，與個人對自身抉擇的反思有關，是一段擺盪與轉折的歷程，是由掙扎不安走向平衡共存的關係形式，而非線性、邏輯性的發展。茲將女性之道德發展模式整理如表 2-5 (Gilligan, 1982, 2002)：

表 2-5 女性道德發展模式

道德發展階段	說明
階段一： 自我生存	為確保個人的生存而關注於自我需要，面臨兩難情境，如懷孕時，女性會思考懷孕可能是結婚的好機會，也可能會限制自由。在此階段，女性思考的主體為自我，傾向選擇孤單以避免自己受傷，視道德為「社會強加的約束」。
轉折一： 責任意識	女性意識到自我與他人間的關係責任，而對前一階段發出「自私」的自我批判，衡量墮胎抉擇的「正確性」在於能否為自己及下一代負起責任，而關注的焦點也由政府轉移為對依賴者提供保護。這個責任觀念的擴充和延伸，也與母職（性）道德交融，女性開始由「自我」朝向「社會」移動。
階段二： 自我犧牲	透過責任意識的出現及女性本身的依附需求，女性將關懷主體移轉至她／他人身上，而所謂的「善」取決於是否被她／他人接納。此一階段的女性傾向以社會價值評估自己，將自我認同構築在社會認同之上，因此易於排除對自我的關懷，並在抉擇過程中隱匿了自己的聲音。
轉折二： 失衡體認	女性在自我犧牲的過程中感受到人際關係上的失衡，抉擇過程的「消音」使責任的歸屬陷入模糊混亂。女性既認為自己「應該」對她／他人負責，但在抉擇權上的退讓卻反使女性更形依賴她／他人「應該」對自己負責，而間接形成彼此受制的局面。在此矛盾中，女性開始思考並試圖釐清傳統女性美德裡，混淆不清的自我犧牲和關愛責任間的界線。
階段三： 關係平衡	在把自己和她／他人的聲音區隔時，女性思考可不可能同時對自己和她／他人負責，並因此而解決傷害和關愛間的落差。在關係平衡階段，女性傾向面對真實的自己，並承認自己在做甚麼。道德價值不再從旁人眼中所顯現，而是由對自己誠實地覺知出發。對於道德內涵的關注從「善良評價」轉變為「真誠負責」，而道德行為的判斷也從此行為的意圖及實際上造成的後果來評估。

(資料來源：Gilligan, 1982；研究者自行整理)

近年來心理學家 (Golan Shahar et. al, 2003) 以「人際關聯」(interpersonal relatedness) 及「自我認同」(self-definition) 作為人格發展的重要任務，當中任何一項向上提升，便會帶動另一項正向發展，並逐步走向整合；但若個體過度擴

大任一項需求，便會導致心理精神疾病發生 (Blatt, 1998; Blatt & Zuroff, 1992, 引自 Golan Shahar et. al, 2003); 女性若過於以關係維繫作為自我價值與成就來源，便容易形成依賴或自我批判型的人格特徵；倘若女性想從關係中的自我，走向平衡而自主自決的自我，便必需認清「付出與回饋」並非邏輯上的因果或對價關係，進而將「責任式的關懷」轉為「自我選擇的價值」(self-chosen value)，也就是將「關係需求」向度轉為「個人成長」向度，在考量個人付出行動的限制性與可能性後，將生命經營的責任權回歸己身 (Gilligan, 1982; Lyons, 1983; 引自黃曬莉, 2001)，以便在關係與自我發展中尋得平衡。

關係理論與 Gilligan 所倡導的關懷倫理，提供了一套理解女性發展的藍圖，但不同的文化會更細緻的形塑出不同的女性圖像，尤以目前 50 至 60 歲的中年婦女而言，在其成長過程中亦受到傳統儒家文化的影響。以下即從文化角度探究華人社會下女性的成長脈絡。

四、華人文化脈絡下的女性圖像

華人文化受到儒家思想的影響，以父權體制為社會結構基礎，並形成潛在的女性規範。近代台灣社會雖具有現代社會的家庭結構，也就是逐漸以「夫妻軸」取代「父子軸」式的家庭 (楊國樞, 1996)，但學者們卻發現傳統文化價值觀並未隨著社會的多元化而消失，女性很可能在成長過程中以「夫妻軸」式的家庭模式為其理想，但嫁到夫家後卻必須適應「父子軸」的家族生涯 (周芳如, 2009; 胡正文, 2011; 張思嘉, 2009; 黃曬莉, 2001)。以下從傳統文化下的女性處境、父權社會下的女性地位、家族系統下的女性角色呈現華人文化脈絡下的女性圖像。

(一) 傳統文化下的女性地位

學者邢麗鳳、劉彩霞 (2005) 等表示，傳統儒家文化強調「存天理，去人欲」，而理想中的女性則是存在於天理中的女性，並主要以「貞節」及「順從卑下」作

為女性的社會規範：

1. 貞節：貞節包含對貞操的看重及名節的愛護，貞操的內涵大致可分為婚前、婚後兩種；婚後又區分為夫在、夫死兩種情況，也就是女子在婚前要「守童貞」，婚後夫在要「守貞」，夫死要「守節」。如果私通、再嫁、被施暴等，都叫「失貞」，失貞對傳統婦女而言是極大的過錯和恥辱，輕則受到家庭、家族和社會的歧視，重則會遭受到宗法制度下私刑的迫害，甚至被迫處死；而一個女子，或是一輩子不和任何男子性交，或是一輩子只和丈夫一個人性交，這才叫保持了貞操。

至於女性對名節的執守，則可參考漢代劉像所作《列女傳》。《列女傳》蒐錄眾多女性的故事，其著作用意為列出值得女性效法的對象。當中不少女性為了守節而拒絕再嫁、獨身終老，如蔡人之妻等，甚至為拒絕追求者而不惜毀容，如梁國寡婦高節等，而上述婦女的行徑不僅備受社會讚揚推崇，君王亦往往給予禮遇表彰。邢麗鳳等（2005）即認為：「貞操觀是階級社會對女子的壓迫，因為女子是男子的私有財產，不能讓別人染指；同時為了確保財產能傳至出自自己血統的子女手中，所以嚴格要求妻子的貞節（p.135）。」

因此父權社會下對女性有時會出現過度保護的狀況，擔心女子受騙失身、期待女孩維持純真，以維持女子的價值及尊嚴。探索性慾特質的逃避傾向以及對生理發育的排斥在華人女性身上更見顯著（李銀河，2007），以至於大部分的女性與自己的身體有距離感甚至陌生感，其「性」生理與心理處於窒息狀態而未萌長，也間接促成女性的情感依賴—生理關係與情感關係混淆（黃曬莉，2001），即性行為的發生易促使情感依附更形牢固，以致難以脫離不利的婚姻關係。

2. 順從與卑弱：《孟子》滕文公篇中記載，女性出嫁時，母親會特別告誡她「往之女家，必敬必戒，無違夫子！以順為正者，婦妾之道也」，「女家」意指汝家，也就是夫家，女性一切都應順應丈夫方符合婦道。東漢班昭是當時出名的才女，以顯赫家世與博學多聞聞名，之後繼承父兄遺志完成史書鉅著《漢書》的編纂。她在 70 歲高齡時寫下《女誡》，做為中國女性的行為準則，並影響中國兩千年來的女性觀。《女戒》開篇就以「卑弱第一」明確女性的地位：「古者生女

三日，臥之床下，弄之瓦磚，而齋告焉。臥之床下，明其卑弱，主下人也。弄之瓦磚，明其習勞，主執勤也。齋告先君，明當主繼祭祀也。三者蓋女人之常道，禮法之典教矣。謙讓恭敬，先人後己，有善莫名，有惡莫辭，忍辱含垢，常若畏懼，是謂卑弱下人也。晚寢早作，勿憚夙夜，執務私事，不辭劇易，所作必成，手跡整理，是謂執勤也。正色端操，以事夫主，清靜自守，無好戲笑，潔齊酒食，以供祖宗，是謂繼祭祀也。三者苟備，而患名稱之不聞，黜辱之在身，未之見也。三者苟失之，何名稱之可聞，黜辱之可遠哉！」此段指女孩出生三天就被放在床下，讓她玩弄地上的瓦磚，並齋告祖先。如此行為的意涵彰顯了女性地位的卑弱低下；社會上期待女性能夠「一生勤勞、謙讓恭敬、忍辱含垢、常若畏懼」；進入夫家能端持操守，恭敬祭祀夫家祖先。若違反上述三項基本要求，便容易使自己受辱，從古籍中也可見得，傳統女性的生命走向是朝婚姻邁進的，女性德行的培養則以能否在夫家中操持勞務、侍奉丈夫、長上為主。

從散見於歷代典籍中對女性的論述可了解，文化規範帶給女性道德上的守則，亦形成評價女性的基準；而從這些守則與基準中，華人社會建構出獨特的習俗體制，並給予女性特定的角色位置。

（二）父權社會下的女性處境：

文化中形塑女性重要的角色功能為傳宗接代，因此父權社會下的女性亦以結婚生子為重要的生命任務。從台灣早年與女性相關的婚喪習俗中，處處可見父權意識刻劃的痕跡，如規定「已婚女性不能回原生家庭掃墓、離婚女性找不到安身的位置、部分不婚的女人，死後被擺放在姑娘廟」等（伍維婷，2003；引自劉淑芬，2006）；而新人嫁娶時，「娘家要在出嫁時潑水」，表示嫁出去的女兒潑出去的水；「新娘要過火爐、踩瓦片、丟扇子」，分別代表為夫家帶來新氣象、避免生女兒、把壞習慣留在娘家；第一胎生女兒不能吃麵線，以免「牽拖」下一胎又生女兒（劉淑芬，2006）。習俗不僅有其象徵性含意，更是在「教育」女性

出嫁後不得留戀原生家庭，應告別婚前的生活習態，並盡心替夫家延續香火血脈之責。

卓意雯（1993）在《清代台灣婦女的生活》一書中，則是勾勒出婚姻對台灣婦女的重要性，以及女性在婚姻關係下的行動腳本：「一般而言，女子沒有拒絕婚姻的權力，在清代台灣漢人的父系社會中，其家族的嗣系由男子繼承，女子被排除與本家宗祧之外，她必須依靠夫宗來取得家族成員的資格，否則死後將無所歸屬。從族譜的記載亦可為證，基本上只包括了所有的男性子孫及其女性配偶，而所有女性子孫卻捨棄不錄。由此觀之，女子似乎別無選擇，唯有經由婚姻一途才能使她成為一個真正的社會人。是故婚姻對女子而言甚為重要，關切其一生的幸福...。」女性必須藉由婚姻取得自己的社會地位，否則死後將成孤魂野鬼，無法安身；但婚姻卻不見得能提供女性安全及愛與隸屬的心理需求。儒家傳統文化與父權體制，在層層框架下形成了一套範定女性生命樣貌的意識形態，並形塑婦女日常生活中的情感、思想與行動，也促使輩分權力的應用、附屬關係的運作顯得合理。當中劉淑芬（2006）更發現，對於父權體制「執行得最徹底的往往也是女性，中國的女性不但如此要求自己，更是如此要求女兒、媳婦們...。」所以直到如今，一位女性是不是一個賢妻良母，仍是社會眼光對一個「真正的女人」評分的主要依據（劉淑芬，2006）。

（三）家族系統下的女性角色：

楊國樞（1996；引自胡正文，2008）觀察台灣家庭型態的走向，發現有逐漸從「父子軸」轉向「夫妻軸」的傾向，而很多家庭都是屬於「混合型家庭」，一方面保留了傳統農業社會遺留下來的父子軸家庭部份特徵，也就是男性中心、集體取向、垂直排序、代間同居（從父居）、單向強勢、角色優先、擴散主義、責任為重等；另一方面增加了夫妻軸家庭部份特徵，亦即兩性平權、個體取向、水平並處、代間分居、雙向均勢、感情優先、收斂主義、權力為重。而中國華人婚姻夫妻關係，又主要以「角色」來定位（張思嘉，1999），因此處在家庭型態變遷中的女性，往往較易經歷角色混亂及權力關係衝突的問題。

從前述文獻探討中可發現，華人的婚姻關係並非僅限定於男女雙方，而是立基於家族之上，中國女性在嫁入夫家後，即代表自己成了男方家族中的「自己人」，而在原生家庭中卻反而成了「外人」(利翠珊，1999)，但此處的「自己人」是婚姻制度賦予的角色責任，不一定帶有厚實的情感色彩與互信基礎(楊宜音，2001)；而劉惠琴(1991，引自鄭惠娟，2006)則指出，女性在進入家庭後，以先生、小孩為認同對象，除此之外更被要求要與公婆、小姑、小叔及妯娌建立良好的互動。

因此，在傳統家庭中，輩分關係與角色期待往往帶給「媳婦」矛盾糾結的情感，也削弱了媳婦所擁有的資源，當女性欲有所抗衡時，其他家人便以同盟關係加以阻抗壓制，往往造成女性存在價值與存在意義的混亂與挑戰(周芳如，2009；黃曬莉，2001)，再加上許多時候「母親角色」為求家庭和諧或基於考量孩子的感受，以致於在家(族)中難以展現不同的聲音。

從上述文獻探究中可知，儒家文化對貞節、禁慾的推崇，使女性對自己的身體產生疏離感，父權社會下對女性傳統女性並無拒絕婚姻的權力，女性的自我價值感便容易建立在是否成功扮演好媳婦、妻子與母親的角色上。最近一項與台灣婦女心理健康的相關研究亦顯示，相較於台灣男性，女性更易以家庭及社會關係定義幸福感(Wang, et. Al, 2013)，但在華人社會強調人際和諧與面子的重要性下(黃曬莉，2001)，女性在面對惡質的婚姻關係時容易傾向「隱忍」、「退讓」、「自我壓抑」而不易採取行動，長期下來將造成心理健康上的不利影響(黃曬莉，1996，1999)。

至於家暴事件如何產生、家暴關係的如何持續被推動，以及華人社會脈絡又是如何參與其中，則說明於下節。

第三節 華人女性的家暴處境

本節主要從華人社會的脈絡，論述家暴女性的處境，以期瞭解家暴事件如何對女性之自我價值感產生影響。在目前婚姻或家庭暴力的實務工作中，一般多採用美國在受暴婦女處遇方案（Domestic Abuse Intervention Project，簡稱 DAIP）的「權力控制輪」（Power and Control Wheel）作為暴力圖像（戴世玫，2012），以理解暴力的運作以及途徑。然而此一模式立基於西方社會中的小家庭結構，暴力存在於伴侶「雙方」的關係之中，為單一施暴者的個人行為。由於東亞國家（如中台日韓）日常生活經驗深受儒家文化影響，女性的自我主體發展明顯受到父權意識與家族主義雙重影響，在面對家庭暴力時之因應與抉擇往往不同於歐美婦女。國外學者吉濱·美惠子教授在從事亞洲地區女性家暴處境之研究後，針對東方女性提出「父權家族系統受暴網」（A Web of Intimate Partner Violence in the Patriarchal Clan System，如圖 2-2）的觀點，藉此詮釋女性遭受家庭暴力的動力過程以及應對方式（Yoshihama，2005；引自戴世玫，2012）；而台灣學者戴世玫則依父權家族系統受暴網為基礎，以婚姻暴力社會工作者及婚姻暴力受暴婦女共 24 人為研究對象，並以紮根理論作為其研究取向，發展出台灣本土的暴力圖像—暴力陣（如圖 2-3）。

一、父權系統家暴網

父權家族系統受暴網由密西根大學 Mieko Yoshihama 教授所提出。不同於權力控制輪中，以男性權力與控制為核心的暴力運作方式，以身體虐待及性虐待為最顯而易見的暴力行為，父權家族系統受暴網的觀點指出東方社會脈絡下所呈現的權控動力，不僅止於男性的權利和控制，還包含社會文化情境的綑綁（戴世玫，2014），訴說著隱身於「家內」、難以為人所察覺的暴力結構，以及施暴者如何交錯運用不同的暴力手段以囚困受暴者，使之難以掙脫。

以下從「暴力支撐線」(the weft)、「父權體制」(patriarchy)及「家族系統」(the clan system)等部分來了解「父權家族系統受暴網」。

(一) 暴力支撐線 (整理自Yoshihama, 2005) :

以「身體暴力」、「言語暴力」、「精神虐待」及「性暴力」為主要施暴方式，並且以下列8種手段強化施暴行為：

1. 合理化 (Justifying) : 將過錯歸咎於受暴者，讓受暴者認為是自己錯誤在先，暴力的施加是為糾正女性所犯的錯誤。

2. 減輕嚴重性與否認暴行 (Minimizing and denying) : 當找不到藉口施行暴力，施暴者會否認他們的行為涉及暴力，或將暴行輕微化。

3. 隱瞞施暴 (Concealing) : 毆打婦女被衣服遮起的部位使傷痕不被發現、以不著痕跡的方式傷害女性。

4. 表示歉意與愛意 (Acting apologetic and affectionate) : 伴侶在施暴後對受暴者感到歉疚，並表現得既多情又溫柔，但此歉疚期 (或稱為『蜜月期』) 一過，暴力行為又再度施加於女性身上。

5. 孤立 (Isolating) : 剝奪或限制女性的社會資源，如不准太太參與同學會或婚禮、禁止女性拜訪家人或朋友、掛斷女性親人的電話假或裝對方撥錯號碼等。

6. 監視及限制行動 (Surveillance and restricting movement) : 例如跟隨伴侶上、下班，頻繁地撥打女性電話以確認她們在哪、嚴密監控家用支出、要求女性隨身帶著呼叫器，以便於男方隨時可以掌握她的行蹤。監視及限制行動往往透過上述的孤立策略而得逞，並且俱有彼此加乘的效益。

7. 經濟剝奪 (Economic deprivation) : 禁止女性外出工作、破壞女性的工作表現，藉由身、心上的折磨間接迫使女性辭職、以照料家務為由干預女性求職、以言語動搖女性的求職意願。

8. 暴力恐嚇與脅迫 (Threats of violence and intimidation) : 利用各種手段威脅女性以阻礙她們離開；直接拿刀相向，展現同歸於盡的意圖；或是在女性返家時施加報復性的虐待。

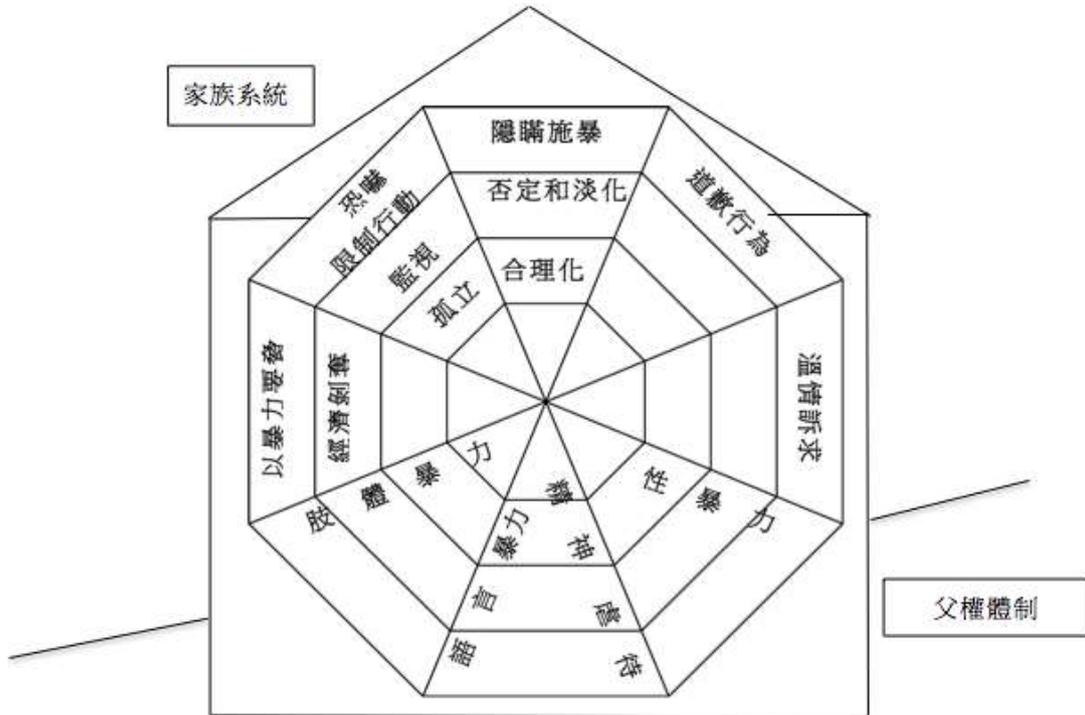
在訪談日本婦女的過程中，Yoshihama更進一步發現，上述暴力手段的施作，有其結構性與社會性的支持脈絡，亦即日本社會中存在已久的家族系統與父權體制。

（二）家族系統與父權體制（Yoshihama, 2005）：

日本的家族系統係源自明治復辟時代，受到儒家文化影響，並且以君權規範出家族內男尊女卑、男性為一家之主的父權體制。在此體制之下，家族系統以男性為主要家族掌權者，規定女性必須永遠臣服於男性的掌控，而鼓勵男性壓制女性與孩子。雖然男女平等的關係不斷在近代被提倡，但根深抵固的意識形態仍普遍存在於民間，導致女性婚後在家族中的地位低於男性，迫使女性對暴力的容忍度增加，更在制度層面使家庭暴力成為法律上的死角。在家族系統的關係中，公婆姑叔非但成為無用的旁觀者，有時更是暴力共犯，面對這些家族裡的內規，非其中的人幾乎無法明瞭，而這些女性也無法清楚言明於外。

因此在家族系統受暴網下，施虐者如同蜘蛛，以不同的手段編織起天羅地「網」，交錯支撐著暴力的運行，並強化施暴的效果。當其中一條緯線斷裂或不存在，其他的軸線依舊束縛著女性的行動。在「父權體制」的基礎上，男性的暴力行為顯得理所當然，「家族系統」則是對暴力的施行提供了一個默許的場所，加以不利的外在制度無法有效協助婦女規劃離開關係後的出路（Yoshihama, 2002），女性受困其間，其求救意志與自主行動漸被侵蝕削弱而更難以從暴力關係中脫身。

圖2-2 家族系統受暴網



(資料來源：Mieko Yoshihama, 2005；研究者翻譯)

二、台灣婦女受暴圖像：暴力陣

戴世玫之研究，發現台灣女性的受暴現象與「父權家族系統受報網」相似卻不相同。以下即為其所發現的差異經驗（戴世玫，2014）：

（一）台灣女性會遭受身體暴力、性暴力、言語虐待、精神虐待和情緒虐待等各種不同形式的暴力對待，且台灣男性更習慣以「髒話」對女性貶抑和進行口語施暴。

（二）比起日本女性所遭受暴力多數來自男性和婆家的經驗，台灣家族系統同時含括婆家和娘家，他們雙方也都更直接地參與對女性被害人施暴的行為，最

常見的就是要女性忍耐或責備女性；尤其是當受暴婦女告知娘家時，娘家人會詢問是否女性被害人「哪裏做錯了」，從而出現「指責女性」，也會為了面子問題而「要求忍耐」，而部分娘家更會要女性自行解決、「自行負責」。

(三) 在環境壓力方面，除了父權體制對受暴女性的箝制外，還有來自鄰里社區的觀感、輿論、照顧壓力、民間信仰和宿命論的影響。

(四) 在加害人的策略方面，除了原有「父權系統受暴網」的觀點中所指出的各項暴力戰術外，還有原本在權力控制輪中呈現的「利用孩子」，以及不貞潔的指控、騷擾行為、信用剝奪等新型態的戰術。

在台灣暴力圖像上則分為四個層次：

(一) 以環繞暴力鎮四個角落的巨石牆面為圖像，說明從四面八方而來，根深柢固的「父權體制」、「傳統信條」、「照顧壓力」和「社會輿論」。

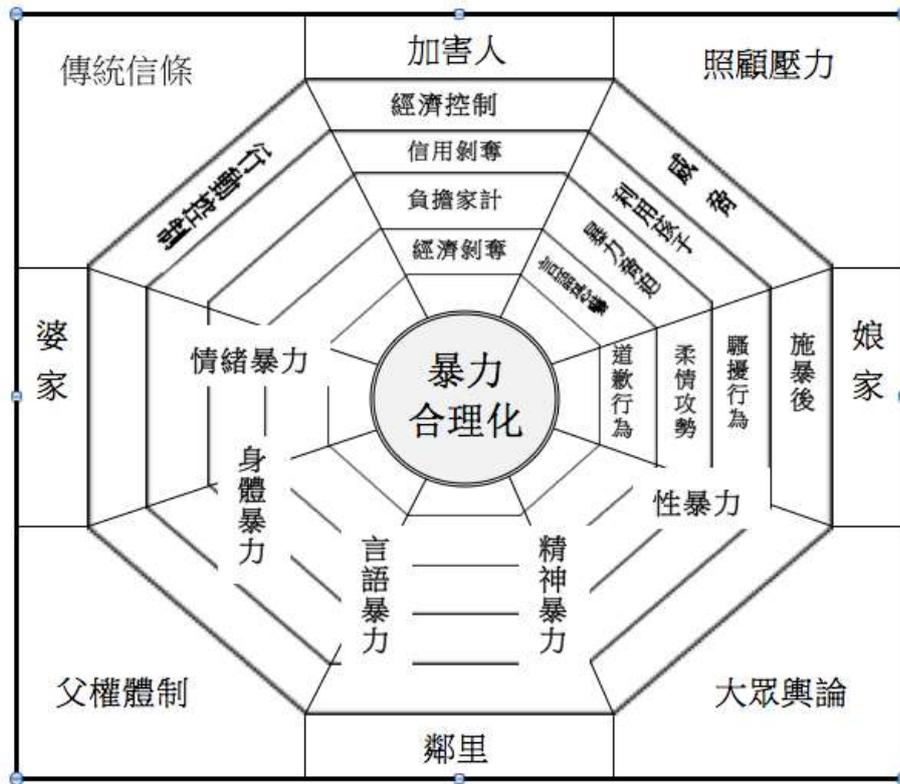
(二) 以門的形象說明參與在暴力陣當中的暴力守門人：「加害人」、「娘家」、「婆家」和「鄰里」。

(三) 將不同行的暴力權力控制行為置於不同的陣列當中，依女性被害人所經驗到的暴力樣態，依次序由裡向外置入。

(四) 將「暴力合理化」置於暴力陣的核心，以顯示眾人暴力合理化的態度、行為與思考，持續包圍著受害人。

戴世玫的研究，指出台灣家族系統中，婆家和娘接直接或間接介入和參與家庭暴力的狀況，而受暴女性除了受到家族情境之圍困，更深受社區鄰里評論、照顧壓力及傳統信條等文化環境之影響，在暴力陣中，女性被害人所經驗到的暴力型態與戰術，會如同陣式般複雜多變，而非如同蜘蛛網般靜止，導致女性受困於自主和隱忍的兩股力量之中糾葛掙扎。

圖 2-3 台灣婚姻暴力圖像：暴力陣



(資料來源：戴世攻，2014)

研究發現，遭逢家庭暴力的女性罹患憂鬱症的機率會是一般女性的三倍 (Mills, 2004)，而曾受到親密伴侶暴力的女性，出現創傷後壓力症候群 (PTSD) 的機率也高於普通的女性 (Berslau & Davis, 1992; Berslau, Davis, Peterson, & Nelson, 1995; Resnick, Kilpatrick, Dansky, Saunders, & Best, 1993; 引自 Yoshihama & Horrocks, 2003)。從戴世攻之研究中可知，台灣受暴女性處在由文化信念、社區環境及親人共構的暴力陣中，不僅不易破解暴力合理化的結構，有時甚至連婦女本身都將暴力合理化的矛頭指向自己，認為是自己有所不足才會被暴力對待，也致使女性在不利的婚姻關係中產生自我價值感低落、身心違常等症狀 (黃曬莉，2001)。

值得注意的是，不論是「家族系統受暴網」或是「暴力陣」，其所呈現的是東方女性的「受暴處境」，但並未就女性如何自網羅與陣型中脫身與復原的歷程加以深究；因此，本研究則欲從受暴女性自我價值感轉換的觀點以彌補此不足。

第三章 研究方法

第一節 研究方法的選擇

本文之研究目的在於了解生命事件對中年婦女自我價值感之影響，並以家暴婦女的調適歷程為研究對象，希望透過研究參與者原初經驗的呈現，發現其自我價值感轉換的經驗與意義，故在研究取向上，本研究採取質性研究法作為研究取向。在質性研究法中，亦有不同的研究派典，當中詮釋現象學所強調的研究理念，亦即知識的建立應以人類生活經驗為關注對象，並認為人應以直觀、去自我中心的方式理解經驗本質，以深度描寫的方式呈現經驗意義；此外，詮釋現象學著重的是研究者的「看見」，其目的不在於自個人的經驗中找尋相同的答案，而是透過研究者對文本（text）的掌握，去揭露及發現由受訪者生活體驗所構成的內在世界，並引導讀者進入這個世界（余德慧，2001；蔡昌雄，2005），上述詮釋現象學之內涵皆與研究者之研究理念相符。

此外，本研究以自我價值感的轉換經驗為研究主體，當中涉及個人獨特的內在歷程，並且具有動態的、多樣的發展特質，且此一經驗不易在日常生活中開顯，尚需透過「現象學觀點」還原研究對象之經驗本質；而研究對象內在世界之轉變需要透過被研究者的社會情境脈絡加以理解、解讀，每位受訪者可能擁有不同的受暴經驗，所敘述的話語背後亦可能代表不同的含意，需透過互動與接觸方能瞭解受訪者如何詮釋其經驗內涵，基於上述考量，本研究採詮釋現象學研究方法以呼應研究內涵與旨趣。

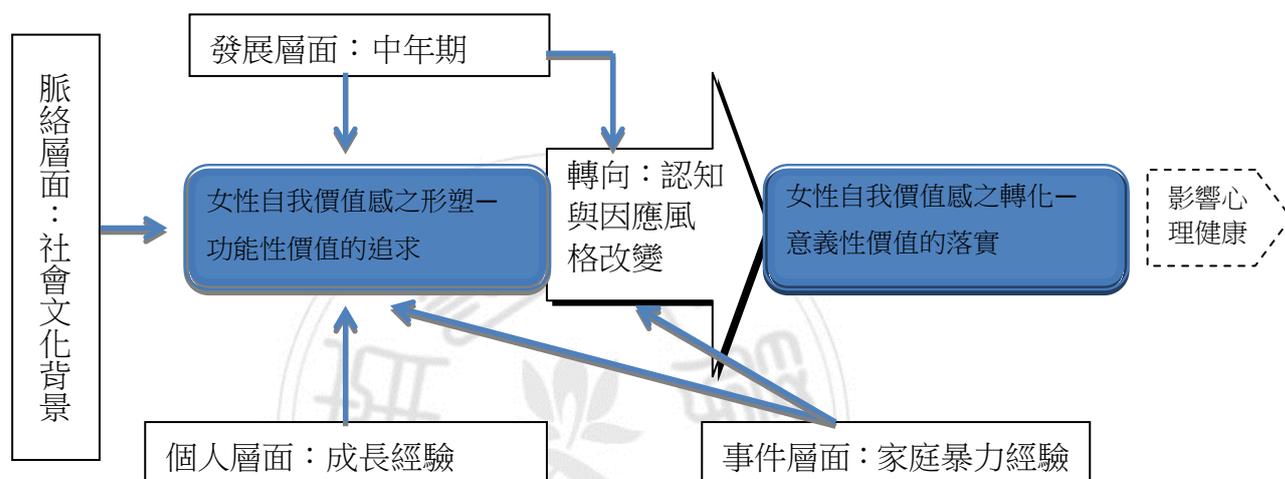
第二節 研究設計與分析方法

一、研究設計

研究者於訪談前針對女性發展特質、文化脈絡下的女性處境、女性自我價值感之建構以及價值感之內涵進行探究，以形成研究者個人之前理解，即女性自我

價值感會形塑自其原生家庭經驗與生命發展歷程，而當中社會文化脈絡又作為女性角色之行動腳本，成為女性行為的潛規則。上述這些層面影響女性以「社會性目標」及「生存需求」作為潛意識中所追求的功能性價值；但隨著中年期面對分離、老化與死亡焦慮等處境，以及生命中負向事件的發生，促發女性產生價值取轉換之經驗。本研究的研究設計概念圖如下：

圖 3-1 研究設計概念圖



(資料來源：研究者自行設計)

二、資料分析

詮釋現象學一方面為本研究所採之研究觀點，另一方面則依循此一觀點採取詮釋現象學方法進行文本資料的分析。由於自我價值感的形塑涉及個人成長史的縱貫脈絡，而自我價值感的轉向則與生命事件的觸發、生命階段的特質有關，因此在資料分析上應兼顧文本整體與部分間的平衡與關聯，以及如何顯露潛在的影響環節。具體操作方法為李維倫與賴憶嫻（2009）所提出之步驟，此步驟融合 Giorgi（1985）等多位學者的論點，可實踐出存在處境的揭露。分別為（一）資料搜；（二）沈浸閱讀；（三）意義單元的拆解和改寫；（四）構成主題；（五）置身結構；以及（六）普遍結構。惟因本研究以三位女性為研究對象，研究目的在於理解受暴女性自我價值感轉換之歷程，而非尋求自我價值

感轉變的普遍結構，因此將最末步驟改為「綜合討論與分析」。以下即以本研究為例說明：

(一) 資料搜集 (現象還原)：

本研究以訪談逐字稿的形式呈現經驗描述，然而以訪談逐字稿的形式呈現經驗描述，閱讀的順序是訪談對話的順序而不是經驗展開的順序。由於 Giorgi 認為分析者可以 (或必需) 如同經驗者一般經驗其經驗，而文字呈現的順序即是經驗展開的順序。因此本研究採用 Wertz (1985；引自李維倫、賴憶嫻，2009) 的建議，將逐字稿改寫為第一人生的經驗描述，一方面讓研究者能「再經驗」

(re-experience) 受訪者的心智過程，另一方面也能使讀者進入受訪者的生命經歷。

(二) 沈浸閱讀 (現象學還原)：

沈浸閱讀的目的，是在使分析者對通篇經驗描述有整體的掌握，並且透過想像的立體化去進入訪談對象的經驗場景之中 (李維倫、賴憶嫻，2009)。從詮釋現象學的觀點而言，分析者不可能真正的與經驗者同一，但卻可以在經驗描述的基礎上，透過「想像」去恢復話語中所承載的脈絡以及事物間彼此的關聯，進一步探究這些關聯如何構成了經驗的整體，以理解事物是如何被訪談者所經驗。以本研究而言，即是看到受訪者如何一步一步進入與家暴關係相關的場景、以及這些場景相關的脈絡面向，透過經驗場的圖象化，以進一步理解受訪者如何在此關係中逐漸轉變其自我價值感。

為了資料整理與方便分析，使讀者能知曉意義單元的出處，本研究資料編號如下。本研究共有 A、B、C 三位研究參與者，分別為「百合」、「木棉」及「向日葵」。

表 3-1 資料分析編號表

A	A01	A01-1
研究參與者代號	A 逐字稿順序第一句	拆解第一句的第一個意義單元

(資料來源：研究者自行設計)

(三) 意義單元的拆解與改寫

受訪者的經驗，在現象學分析中稱為「自然描述」，但研究者須根據受訪者的經驗，做出具有深度意義的「現象學描述」，因此便須進行意義單元的拆解與改寫。意義單元指的是包含著某一突出的意義，而單元的劃分在於意義的移轉。意義單元的拆解操作除了讓文本易於處理外，也有助於貼近經驗描述文本、放大關鍵細節，此時語言文字中所搜集的潛藏意涵將有機會被揭露出來（Wertz, 1985；引自李維倫、賴奕嫻，2009）。而所謂的意義單元雖會視分析者的態度與視野而變，但必須呈現出事物的脈絡面向，以及事物如此這般出現的結構面向。

以下即以本研究之受訪者之經驗，進行意義單元的拆解與改寫。

表 3-2 意義單元之拆解與改寫

自然描述	改寫
當時小姑結婚，我也跟著高興，我把平時省下來的錢包了一個大紅包給她，然後開開心心的在房間想著要穿什麼衣服出席婚宴（A167-1）。	對百合來說，婆家即是自己的家，視小姑如同自己的妹妹，為她的婚事喜悅開心。
大概是我在房間比衣服的時候被婆婆看到了，當我下樓時，就聽見婆婆冷冷地說：『妳是在高興什麼？妳以為妳可以參加婚禮喔？妳只有顧家的份！』（A167-2）	但婆婆對百合的態度很冷淡，且認為媳婦待在家中顧家，才是進了媳婦的本份。
於是滿腔的喜悅馬上就被冷水澆熄了（A167-3）	百合經驗到身在婆家，卻無法融入婆家的感受。
婚禮當天，我爸爸也來了，包了紅包但婆婆卻不收，爸爸只好偷偷塞給我先生。（A167-4）	不僅自己無法融入婆家，婆婆對自己原生家庭的親人，態度也是不友善的。
婚宴進行到一半，我才出去吃喜宴。但主桌根本沒留我的位子，我只好去跟鄰居坐。（A167-5）	對百合來說，這個「家」，並未替百合留下一個「家人」的位置，百合只是一種工具性的存在。
南方的習俗，女兒出嫁都會煮滷麵，我多想端一碗給爸爸吃，因為那代表我的心意，也代表我過得還不錯。（A167-6）	儘管如此，面對自己的父親，百合還是希望能營造出婚姻幸福的形象，讓父親安心。
但婆婆不肯，我覺得自己竟然連一碗滷面都無法端給爸爸，心裡面對爸爸感到很愧疚，又氣自己，覺得自己好沒用，連一碗滷麵都端不出來！（A167-7）	未能端出這碗麵，一方面顯示出百合在婆家中的地位，另一方面則暗示自己「未能當個好媳婦、好女兒」而感受到愧疚、憤怒的情緒，並經驗到自我價值感的低落。

（資料來源：研究者自行設計）

(四) 構成主題並置身結構

意義單元的拆解是對於「部分」經驗的理解，而「構成主題」則是「整併」的工作，即把拆解開來的理解，扣回到一個完整的經驗結構描述。亦即，將原先拆解的逐字稿順稿，以重複出現意義單元的要點，以及數個意義單元彼此連結成一個完整的結構面向，整併出本研究所關心的焦點，以構成主題。第四章及是本步驟之呈現。

(五) 綜合分析與討論

統整、分析三位研究者自我價值感轉變之歷程，並就研究對象之經驗勾勒出一個整體性與互動性的關聯，以了解受暴女性自我價值感轉變之歷程。第五章第一節即是本步驟之呈現。

第三節 研究對象與資料蒐集

一、研究參與者的選擇

由於本研究的目的不在推論，而是欲以社會建構論觀點下的「主觀真實」，對研究現象獲致「深度」與「豐厚」的認識，因此研究參與者的選取方式乃是採取「立意取樣」(purposeful sample) 中的「深度抽樣」(intensity sampling) (Patton, 1990; 引自伍育英, 2010)，以邀請能提供豐富資料並有高度受訪意願者參與研究。由於本研究以了解中年家暴女性自我價值感之轉變歷程為目的，研究參與者的選取便有如下考量：

(一) 年齡適宜與否：本研究的研究對象為中年女性，但「中年」實則有很大的年齡跨度，且不同的個人進入中年期的時機亦不盡相同；此外，對於個人的生命歷程是否累積了足夠的經驗，並能加以回顧、整合、詮釋，以便將價值感的轉變清晰地呈現出來，亦是研究者尋找研究對象時的考慮因素。基於上述原因，本研究界定研究參與者之基本條件為中年後期（50~60歲）之女性。

(二) 經驗的豐富度：依據研究旨題，本研究參與者需曾經歷過家庭暴力事件，並為家暴事件之受害者。在家暴事件告一段落後（如暴力行為結束、離開家暴對象及環境等）能進入一段自我調適的歷程，對於自我能重新建構出不同以往的觀點、概念，或是不同的生活適應風格。

(三) 與研究者之關係：在本土文化脈絡下，家暴經驗的述說對女性而言並不是一個易於啟齒、侃侃而談的歷程。當研究者與研究參與者之間的關係建立得不夠深入，但參與者卻需重溫家暴心路轉折的同時，很有可能令參與者在情緒起伏間感到尷尬、困擾，甚至必須壓抑湧上的情緒，對參與者而言不輒是二度傷害；且亦有可能因對研究者的不熟悉、不信任，而未能充分開顯個人的生命經驗。為使受訪者能在舒適、安全的氛圍中，自然而然流露出個人的語言、感受，研究者與研究參與者的信任度、熟悉度以及參與意願即為研究對象的篩選考量。

因此，基於對女性心理發展與健康議題的興趣，以及上述研究參與者的選擇標準，研究者除閱覽相關研究文獻外，在日常生活中為求更加貼近中年婦女的生命經驗，除了自行辦理女性讀書會邀請身邊熟識的婦女共同加入外，亦利用課餘時間參加社區婦女團體，以結識更多不同生命風貌的女性。透過研究者對區活動的推行和參與、彼此生命經驗的分享，研究者腦海中便逐漸浮現出幾位符合本研究旨趣的女性，並在多次的觀察和互動中確定所欲邀請的研究對象，經正式邀請後共有三位女性同意受訪。

二、研究參與者基本資料

為保護研究參與者的隱私，本研究之受訪對象一律以匿名呈現。另由於研究者個人對花卉的愛好，在與受訪者互動時總會不自覺的聯想起符合受訪者特質的花朵意象，因此便以花名作為研究參與者的代號。以下針對三位研究參與者之背景、特質加以介紹（如表 3-4）。

表 3-3 研究參與者簡介

代號	年齡	職業	個人特質與受暴過程	目前婚姻狀態	施暴者	暴力樣態
百合	53	家管	<p><u>百合</u>的花語是純淨聖潔。<u>百合</u>是母親好友，是位美麗、優雅而溫柔得體的女性，有一位體貼的丈夫，和三位聰明活潑的子女。原以為<u>百合</u>的生活非常幸福，在一次閒談中方才得知<u>百合</u>也曾經歷一段在婚姻中受虐的過去。<u>百合</u>的丈夫是唯母命是從長子，婚後婆婆以高壓方式控管著<u>百合</u>。婆婆會將打理家務的方式規範的極細，甚至有許多不盡合理的地方，對<u>百合</u>更是動輒責罵羞辱，甚至邀集宗族對<u>百合</u>加以批判。最令<u>百合</u>受傷的，是不准<u>百合</u>回家探望病重的母親，也不准先生以女婿身份完成母親告別式的儀式，令<u>百合</u>留下難以平復的遺憾。<u>百合</u>見到長子出生後，婆家對他的溺愛無度，擔心孩子的性格會逐漸扭曲，與是在懷第二胎時，幾經掙扎終於下定決心要離開婆家，與丈夫另覓住所。中年期的<u>百合</u>在經歷父親去世的打擊後開始出現心身症的反應，在病痛的折磨下她開始試著表達自己的情緒，並重新和丈夫建立新的默契與關係。</p>	持續 婚姻	婆婆	<p>行動控制 經濟控制 言語暴力 精神暴力</p>
木棉	55	主計人員	<p><u>木棉</u>的花語是熱情。<u>木棉</u>是研究者家族長輩的舊識，與研究者家人亦有往來。認識<u>木棉</u>的人很容易被她真誠的熱情感動，而<u>木棉</u>對於學習亦有持續不斷的熱誠。<u>木棉</u>和前夫的婚姻總共維持了15年。最初的7年，夫妻倆生活拮据，<u>木棉</u>便放棄學業轉向職場，以支應家用養育稚齡子女，但沒想到隨著丈夫就業、經濟條件逐漸寬裕穩定後，丈夫卻開始與職場同事暗通款曲。外遇事件在<u>木棉</u>的追查下曝光，丈夫開始對<u>木棉</u>暴力相向，除了肢體上的攻擊外，言語中也常羞辱<u>木棉</u>，甚至寄抹黑信函到<u>木棉</u>的工作場所。最後在前夫的設計下，<u>木棉</u>被法院判決為惡意遺棄婚姻，並且被前夫趕出住家。當時隻身一人的<u>木棉</u>債務纏身，靠著自己在職場上的進取，以及少數同事的資助，方才逐漸還清債務；在身心動盪的失婚、無家歲月裡，<u>木棉</u>開始親近佛法，也在信仰中受益。</p>	離婚／ 單身	前夫	<p>身體暴力 言語暴力 精神暴力 威脅</p>

續表 3-3

向日葵	59	服務業	<p>向日葵的花語是太陽，也有光輝、忠誠的意涵。<u>向日葵</u>是忠誠的基督教信仰者，在經歷過家暴與失婚歷程後，艱辛地獨自拉拔四個孩長大成人。<u>向日葵</u>是研究者參與婦女團體時認識的夥伴，原為金門人，隻身來台工作後嫁給了原住民籍的丈夫。婚後一年發現丈夫外遇不斷，每當丈夫欲與外遇對象交往時，便會對她藉故找碴並施加暴力，而在省籍情結作祟下，連婆婆、小姑都是<u>向日葵</u>的施暴者。這樣的婚姻度過 12 年後，丈夫選擇與外遇對象同居，並把<u>向日葵</u>當佣人對待。又過了三年，才脅迫向日葵簽字離婚。藉著友人陪伴和宗教信仰度過人生的低潮期，目前讓向日葵感到最為寬慰的是自己和孩子的情感融洽，而孩子的發展也令她滿意，並且各自擁有自己的家庭或事業。</p>	離婚／ 單身	前夫 婆婆 小姑	<p>身體暴力 言語暴力 精神暴力 情緒暴力</p>
-----	----	-----	---	-----------	----------------	--

三、資料蒐集

高敬文（1996）指出，質性研究主要以觀察、訪談文獻分析等技術來建構原始資料，形成所謂的深度描述（thick description）；深度訪談法的目的，是藉由面對面的言語交談，來獲得研究參與者主觀的經驗，並透過研究參與者的眼睛看世界、詮釋當中的意涵。潘淑滿（2003）亦提到，在日常生活中，研究者透過深度訪談的過程來幫助自己對研究參與者所處的社會文化情境有深入的理解，也對研究的現象或行動較有全盤的了解。暴力經驗是獨特而不易為外人理解的歷程，當中牽連許多複雜的動力，因此，唯有透過與研究參與者真實的互動，透過研究參與者的陳述，並進入研究參與者的陳述之中，方能對其置身處境有更深入的了解。本研究即採 Patton（1990）的深度訪談法（in-depth interview）收集資料，以半結構的方式進行訪談，並根據研究問題與目的設計訪談大綱作為訪談指引，研究訪談大綱見（附件一）。

在資料蒐集上，則依序以下列方式進行：

(一) 田野觀察及非正式互動：

如參與社區婦女團體時，觀察研究參與者在團體中的呈現樣貌；或是在研究者自己帶領的婦女讀書會中，對於團體參與者的敘說與情緒走向之記錄。由於研究參與者是由研究者所接觸之女性團體篩選而出，在研究者帶領團體的過程中，便對團體成員之互動進行觀察、討論，以了解團體成員此時所在的狀態，並將觀察責成文字紀錄，以求能更加清楚的看到參與者的轉變。團體聚會結束後，研究者也會記錄下受訪者私下與研究者之對話，而這些記錄則成為邀請團體成員成為研究對象的依據，以及訪談後進行文本分析之參考。

(二) 半結構深度訪談：

在自然的環境以及值得研究參與者信任的情境下，邀請研究參與者進入研究，接受研究者之訪談。正式訪談之進行方式如表 3-5，每次訪談時間則至少為 2 小時。正式訪談前，研究者先徵求受訪者同意，以錄音筆記錄對話過程，並在訪談結束後將錄音資料逐字謄錄為電子文稿後，將逐字稿交由受訪者再次閱讀，確認受訪者的意思真實地呈現於書面；研究者閱讀資訪料的過程中亦會加入個人的田野觀察與省思筆記，作為分析的內涵。

表 3-4 正式訪談摘要表

代號	收案場域	正式訪談地點	正式訪談次數	訪談總時數	訪談日期
百合	研究者帶領之讀書會	百合家中	1	3.5 小時	103.07.10
木棉	研究者帶領之讀書會	研究者家中	1	2 小時	103.07.03
向日葵	社區婦女團體	向日葵中	2	3.5 小時	102.10.26 103.04.11

(資料來源：研究者自行整理)

(三) 研究記錄

除正式訪談外，研究者與研究對象皆因私人或團體因素有所熟悉，因此對研究對象之背景、特質已有一定程度的瞭解；而在日常生活之接觸中，亦會就研究議題進行非正式的晤談與討論，蒐集正式訪談外的資料：

1. 非正式訪談：

(1) 電話訪談：在正式訪談結束後，對於研究參與者所述內容仍有不解處，則透過電話加以晤談，研究者並於晤談後一個小時內將晤談過程記錄下來。

(2) 日常對談：如與研究參與者用餐、散步時的談話，若與本研究旨題相關者，亦由研究者加以記錄，作為了解研究參與者之研究筆記。

2. 心情手札

如參與者的日記或投稿文件等。為求更加完整了解受訪者的內在經驗，研究者經受訪者同意後，參閱其心情手札，以求能更加貼近理解受訪者的置身脈絡。

第四節 研究倫理

由於本研究旨在瞭解受訪者身處的暴力脈絡，過程中會揭露研究參與者過去的受暴經驗，因此在研究過程中尤需注意研究參與者之身心狀態。本文之研究者，本著與研究對象保持良好友誼關係，而非契約關係之原則，在與研究參與者的互動過程中，並非僅只是聆聽與記錄研究參與者的生活經驗，或是抱著在研究參與者身上挖取資料的心態來進行研究，而是期待透過研究過程分享彼此生命故事，同時給予研究參與者適當的回饋，使雙方能共同成長。為求符合研究倫理，避免研究對參與者造成傷害，本研究之在研究倫理上遵守之規範如下：

一、研究者與研究參與者之關係建立：

研究者在進行研究前，便透過讀書會、婦女團體以及私人對談與研究參與者建立起友好、信任關係，研究者亦具有助人背景，在反覆確認研究參與者準備好的情況下始邀請其進入研究，並請其簽署知情同意書（附件二）；而當研究參與

者因回憶過往而情緒有所波動時，能以同理、陪伴的角色與研究參與者一同面對傷痛經驗，並從中整理出個人由掙扎至脫困之心路歷程。

二、研究過程之真實呈現：

在研究過程中，研究者會不斷反覆的與參與者檢核逐字稿內容，以求能真實呈現出研究參與者的經驗，對於文本資料之分析結果也與研究參與者討論，以研究參與者之主觀感受為首要考量，針對有落差處進行調整修改。

三、保密與尊重隱私原則：

研究過程尊重研究參與者之揭露意願，對於研究參與者不願呈現於文本中的部份，皆予以保留，所有記錄資料皆儲存於研究者之隨身硬碟中，並進行加密處理。另外針對研究參與者之基本資料亦予以化名處理，以尊重研究參與者之隱私。

四、研究對象之情緒照顧：

由於研究議題涉及中年女性的家暴經驗，因此在正式或非正式訪談的過程中，無可避免地會面臨受訪者情緒波動的問題。由於研究者本身具備輔導與諮商相關背景，對於受訪者之感受能有所敏覺，亦能以陪伴、同理的角度傾聽受訪者之敘說。在訪談過程中，研究者即隨時留意受訪者的非語言訊息，當察覺到受訪者經驗到低落的情緒，會適時停頓接納研究參與者之情緒，並溫和提醒研究參與者可隨時中斷訪談；也透過研究者的整理與回饋，與受訪者一同面對傷痛經驗，並從中梳理出個人由掙扎至脫困之心路歷程。

第四章 研究結果：研究參與者之經驗與初步詮釋

第一節 百合的自我價值感轉變歷程

一、童年生活—自我認同機制的形成：「當個好女兒」

在母親眾多朋友之中，百合是一位在外表與內涵上都極為出挑的女性。不論對待任何人，百合總是輕聲細語、笑靨盈盈，也總是願意慷慨地與周遭朋友分享各種美好的事物。在讀書會聚會期間，百合總會用心插上一盆美麗盛開的花，迎接夥伴們的到來。

然而百合說，小時候的她是不會笑的，總是嚴肅著一張臉—那是家庭氛圍所使然。年幼時的百合，看著父母親盡心侍奉著祖父母，儘管許多時候祖父母有些不合理的挑剔，但百合的雙親從未口出一句怨言。百合記憶尤深的是看見母親對祖母的吞忍與順從，儘管祖母對母親有諸多的苛責嘲諷，母親仍為了家庭和諧而付出：「像我母親如果有甚麼挫折，她也沒有跟我們講過任何一句長輩怎麼樣。雖然我們眼睛會看，然後腦袋瓜會轉會想，但是…也都不會聽到媽媽有任何聲音的。(A-07-2)」母親溫婉而沈默地迎合祖母的種種要求，因此百合雖然覺得不捨、心中也常為母親抱不平，但同時也看到母親的犧牲，在某種程度上維持住了家中的平和氛圍，更成就了女性在家庭中「孝」與「順」的標準：「媽媽非常會吞忍，這一點似乎也遺傳給我。(A-08-03)」*「她真的在婚姻和家庭裡面非常會忍耐，妳看像我阿嬤這樣欺負她，她都還是都默默的去把每件事做到好，從來不說一句不好聽的話，也不會抱怨…我覺得媽媽好偉大，又好可憐…(A-08-04)」*因此一位擁有傳統美德的女性，在家庭中應該盡量的把自己縮小，不能有自己的聲音，也不能有自己的主見，一切應以配合長上為主，並以家庭和諧為重。

見到父母親的辛苦與壓力，使百合小小年紀就告訴自己要為家人分憂解勞，不可增添父母的困擾，自己遇到困難時便應自己承擔：「我後來發現小時候我有許多困難都不敢講，因為我看到爸媽很辛苦，我們在睡了，他們還在做一些家庭

代工。(A-10-05)」而要成為體恤父母的「好女兒」，最重要的便是遵從父母訂下的家庭規約，例如父親每天會規定百合背誦哪些功課，而百合從未有一日沒背全；年齡稍長後，則是母親家事上的得力助手，每到開飯時間總是一分不差的替全家擺好碗筷、請長輩上座。在這樣長幼有序、生活規律的家庭氛圍下，也形成了百合遵守規約的道德觀：「**所以在我的邏輯裡面，我不可以隨便因為自己的情緒而變動，不可以一下子說好、一下子又說不好…我不知道可以這樣耶！**

(A-16-09)」「我一直到50歲之後才有自己的情緒跟憤怒，或者應該說，那一種情緒才長大。(A-16-12)」對於規約的認定與執守，造就了她忍耐順從的性格，但另一方面也促使自己缺乏彈性，甚至形成內在自我評價的準則，而影響了自己日後的婚姻抉擇與適應方式。

二、婚姻抉擇—自我認同的履行：「避免傷害他人」

帶著「好女兒」的自我期許，百合進入了適婚年齡。當時母親因重病而長年臥床，為了使病中的母親放心，百合想著自己應該趕快結婚，而相親則是成了走進婚姻裡的第一步：「**那我們都看得出來如果要孝就要順著她(母親)，而且她又從來沒有罵過、打過我，她又生著重病，我不可能去違逆她。所以在我選擇的對象裡面，我自己要選的對象幾乎是不能成立的。(A-21-2)**」母親期待百合的婚姻對象是非軍人、大學畢業；而對百合來說，選擇一位能得到父親首肯、母親也認同的對象，會比找到令自己心動的對象更為重要，也更能符應百合心中為自己設定的標準。家中拮据的經濟狀況，亦形成了抉擇時的潛在因素：「**爸爸在跟他(相親對象)聊過天後，知道他不菸、不酒，又還滿誠懇的，就跟我說：『這孩子已經不錯了，以我們的標準來看，這樣就很好了，那就看妳的意思了。』**

(A-34-5)」以及百合自我不優的內在認定：「**那我覺得我自己也不是很好…不是很優秀、家境也不好，又看到人家這樣努力對我，那麼認真，所以我就覺得夠了，要就是要，不要就是不要。(A-34-6)**」既然自己「不夠優秀」也「不夠好」，能得到相親對象的認真對待便已足夠，儘管「他」並不是自己心之所欲的對象，但

自己實在不應該再挑剔吹求、猶疑不定，於是便答應與對方進一步交往；而且「在我的價值觀裡面，我不能隨便翻來翻去，這樣子，他這個男主角怎麼辦？他那麼用力地追求我，如果我拒絕他或講一些再交往看看那種推託的話，對他來講會是另一種傷害。(A-36-3)」因此，雖然在婚前已察覺出婆婆對自己並不友善，但既然答應對方繼續走下去，就「應該」遵守承諾朝婚姻的方向前進。「另外還有一點就是，我知道他家離我娘家非常非常近，那時候就很天真地覺得這樣很好啊！我兩邊都顧得到。(A-37-7)」從百合婚姻對象抉擇的歷程中，可以看到的是母親在百合身上的縮影—諸般考量總是以他人的立場出發，而將自我需求擺在最後一位；以及符合「好女孩」的道德認定—儘管內在出現了不安的聲音，仍決定以「避免傷害」、「不影響他人」的方式邁向理應屬於「自己」的未來。

「嫁到O家(百合夫家)時，我也期待我可以當一位好媳婦，能扮演好侍奉公婆、賢妻良母的角色…(百-42-011)」這是百合進入婚姻生活時的自我期許。家庭角色—「媳婦」、「妻子」、「母親」定義了百合的身份與作為，成為百合與他人互動的基礎，而自己在家庭中建立起的各種關係，則以能得到家人的認同—「好」、「賢慧」、「溫良」為目標。然而當「為人媳」的日子真正開始後，百合方知原有的種種期待，都在婆婆的高壓管控下——落空。在原生家庭的成長過程中，百合已練就一身俐落的家事技巧，但不論百合怎麼努力配合，婆婆總能將家事的操作規定到極為細瑣，並從中辱罵百合的不是，對百合極盡貶抑，甚至在鄰居、親族間批評百合愚鈍不肖。最令百合傷心欲絕的是，婆婆不准她上班工作、不准她回家探視雙親，甚至當百合參加了母親的喪禮後，以嫌惡的態度認為百合帶著晦氣，更不允許百合的丈夫以女婿的身分完成儀式。而百合的丈夫，在公婆的威權管教下，從不敢替百合爭取合理的對待，甚至在家人面前也不敢和百合說話，因此對於先生，百合心中也醞釀了許多憤怒和失望。

三、家暴事件—自我認同與他人認同的衝突：「我是誰？」

當外在環境無法符應個人的內在期許時，便會體會到自我價值感低落的時

刻，百合形容自己在婆家的心情：「*…有時候，到了一種…很難受的時候，當要經過叮叮噹噹的平交道、等火車過去的時候，就會受不了很想撞上去（嗚咽）…因為那一邊，就是我的家庭…我媽還沒死啊！（A-53-8）*」事實上，百合心中有許多糾結複雜的情緒，當中的核心是對「家」的渴望，一種「被人需要」的認同。但是，百合無法回去原生家庭，因為不希望家人因自己倍受貶抑的處境而擔憂，更受制於婆婆對她下了不得回娘家的規定；她也無法融入婚姻家庭，因為婆婆的規定自己都配合遵辦了，卻總是被嫌棄辱罵，而自己的安靜、孝順與勤勞，不是被當成親密的「家人」來對待，卻是被視為低下的「傭人」般使喚。「*隨時在家裡聽她（婆婆）的情緒…說來就來，那黃昏的時候就會想，…這有什麼意義？*

*（A-53-17）*當承受過多的精神暴力時，百合終於開始發出「自問」—自己的討好與順從，到底意義何在？然而，帶著「避免衝突」以「維持和諧」的內在信念，以及婚前答應丈夫，婚後需在夫家住滿三年的約定，這樣的生活百合還是默默地承受著。真正讓百合無可再忍的原因，是看到自己懷孕生下的孩子，被公婆慣成了驕縱的小霸王。百合看著自己孩子個性、脾氣的蠻橫，心中既怒且驚，但是，在無法直接與婆婆抗衡的情況下，僅能採取陽奉陰違的方式維持彼此相處的表面和諧：「*那三年，我每天想到的就是怎麼活下去…我不能做任何抗爭、不能有任何聲音，否則只會讓自己更慘…（A-57-57）*」直到自己懷了第二胎，同時在婆家住滿三年的約定到期，才說服丈夫，在公婆的漫罵聲中搬出了婆家。

另築新天地，對百合而言並不是真正的解脫，百合對於自己未能盡到「孝媳」的標準而心生歉疚，要搬出婆家的那一晚，百合在佛堂對著菩薩哭訴：「*那時候真的好難過…我們樓上有拜觀音，我就上去跟觀音娘娘說，請祂原諒我，不是我不孝順，是為了小孩子將來著想…我請觀音菩薩給我 20 年的時間讓我把小孩養大，孩子可以獨立了我再回來孝順婆婆…（A-61-6）*」。既然不能成為一位「好媳婦」，那麼自己就更應該盡到「賢妻良母」的責任。百合要求自己，在孩子面前「*要笑，不許哭。（A-札記-日期未紀錄）*」、「*戴上假面具，我不容許自己情緒失控。理性、又特別的帶領孩子，正常、快樂的成長。（A-札記-日期未紀錄）*」百

合的三個孩子，的確在她的努力帶領下健全成長，也發展出可貴的手足情誼，然而，當「避免傷害」以「維持關係和諧」成為內在準則，「履行責任」以「維繫自我認同」成為行為慣性，百合的內、外在便分離為兩種截然不同的世界：「我…其實內心有很大的一個…受傷，那受傷一直沒有被了解，而且我又不願意告訴別人，我的朋友…也不大清楚，包括我的…兄弟姊妹都不清楚…(A-64-12)」，在「自我消音」的狀況下，就連先生也從未察覺她的委屈，「他(百合夫)覺得我很快樂，然後都沒有問題，然後我們家庭就是一步一腳印，越來越好。(A-65-1)」甚至當百合稍微提到自己在婆家時的感受時，「他就覺得我發一下牢騷沒有關係，他就避開去運動、去睡覺，不要正面衝突就好，他沒有正視這個問題。

(A-65-3)」原是為了保護家人所做的自我犧牲，卻反而使自己和家人的關係漸行漸遠，「虛性和諧」的關係形式，竟從婆家延伸至自己的小家庭中。表面上看似家庭幸福和諧，百合卻感到自己在家中不被真正理解，既愛著家人，卻又滿懷無可發洩也不願表露的怨氣。自己恍若分裂了，一個是心目中所期望的一充滿光明面向、待人熱情的百合，另一個卻是情緒上所展現的一陰晴不定、想要有人為自己的痛苦負責的百合。內在的衝突不僅使百合不知該如何面對心中滿是憤怒與負面情緒的那一面，也讓她對自己充滿質疑與否定：「我就是不被看見的人。(A-札記-日期未紀錄)」、「認份吧！是狗命就是狗命，做狗的分內事，搖尾、吐舌、看家，然後汪汪幾聲，表示我活著呀—主人！(A-札記-日期未紀錄)」種種自責、壓抑、貶低與矛盾，則讓百合在中年時期逐漸出現暈眩不已、肩頸酸痛、關節僵硬無力的身心症。

四、喪親經驗—角色形象崩解：「重新詮釋我自己」

察覺到自己在婚姻生活中並不快樂，百合曾許諾自己，等自己過了 50 歲，而孩子都長大成年後，一定要好好檢視自己的不快樂，然後正式向先生攤牌，甚至做了離家的打算。然而還不到 50 歲，百合身、心、靈上承受的煎熬，就在父親往生時到達了崩解的臨界點，卻也為自己的各種關係帶來新的發展契機。當百

合母親去世時，婆婆曾語帶輕蔑地告訴她—「妳沒有娘家了。(A-69-11)」當時百合心中很不服氣，因為「我覺得我還有爸爸，在我心裡面還是有『家』。

(A-69-12)」但，當照顧多年的父親也走了，百合意識到自己真的「沒有娘家」了。過去，不論「婆家」的長輩如何批評自己，但至少「娘家」的爸爸會給予自己肯定和關愛，父親的死亡代表的是最基礎的安全感崩解，也代表著深植心中，那個遵守道德規約、期待受到需要與嘉許的「乖女兒」形象破滅了，某種與原生家庭的依附型式也瓦解了，生命陷落在排山倒海而來的孤獨感中。於是，失親的痛苦伴隨著多年蓄積的負面情緒潰堤而出，原先撐著的病體也一蹶不振。長達一個月的時間，百合只能全身無力地躺在床上卻無法成眠，過去各種不堪的回憶無可遏抑地在腦海中湧現。

百合在極度痛苦的狀況下，提早在先生面前爆發種種憤怒與不滿，不再選擇隱藏或沈默；父親走了以後，百合意識到自己不用再擔心婚姻狀況讓父親掛心，也意識到自己不需再戴著面具生活，「不用想到說我在表演給誰看，我以前表演給丈夫看給婆婆看，都會想表演得很好，可是現在，我覺得這都不需要了。

(A-73-56)」於是開始在關係互動中出現自己的聲音，她直截了當的告訴丈夫：「50歲之後的我是不一樣的，我不一定要跟你撐在這個婚姻當中，不是因為你不好，而是兩人之間想法、個性落差太多，那我們就要做自己。(A-74-30)」而「做自己」的第一步，就是過一個「完全屬於自己的母親節」。50歲那年，準備好各種慶祝材料，百合便站在車門邊，目送著先生與子女上車。史上頭一遭，百合順從自己內心的渴望，不再配合演出地回婆家過節。儘管家人一時間難以諒解，但百合仍堅持自己的決定：「50歲以前，不管人家（指婆家的人）生氣或是沒生氣，我都一定會勉強自己去慶祝，就算我很不情願也一定會去，因為我沒有放過我自己。(A-72-18)」「可是，50歲以後，我自己的情緒上、個性上、我的生活，我不喜歡再被別人安排，我也要得到我該有的公平，母親節我也很偉大，我要自己幫自己過。(A-72-19)」當心理上卸下了「好女兒」的包袱，百合方能從平等的角度看待自己與婆婆間的關係，並且更為深刻的體悟到自己不僅只是處

於下位、受人支配的「媳婦」，同時也是一位「母親」——一位儘管在婚姻生活中傷痕累累，卻仍有能力不斷付出關愛的母親；而「身為母親」，並不僅止於勉強自己履行連帶責任，而是看到自己有能力為孩子創造不同以往的生活風格，並且一點一滴地在生活中。因此，對百合來說，「自己過母親節」代表的是一種自我存在感的認同：「我覺得這件事對我來說很有意義，雖然人家可能覺得你在無聊，可是對我來講，我在…做我想做的事。(A-72-21)」

當心理上認同了自我存在的價值與意義，關係上也由過去的「自我犧牲」以「換取認同」，走向「坦承面對」以「維持平衡」。百合還是要求自己最重要的過年時刻，要回到婆家與家人團聚，亦要求孩子仍要尊重祖父母，但較次要的節日，百合已會選擇逐漸「淡出」，回來照顧自己：「剛開始會為她(婆婆)覺得難過，會覺得自己沒有盡到維人媳的責任，可是現在我很清楚地知道說，我還不行，我還在修補，我自己也還沒有強健起來，既然這樣就應該要對自己的身體和情緒誠實。(A-88-9)」*我希望說，我也可以抒發，我也可以療癒，那至少妳(婆婆)也有機會去思考為什麼人家會不想來。(A-88-10)*在「維持平衡」的狀態下，百合在關係上不再墨守著角色本份的規約，而是出現了彈性，更意識到自己擁有「做抉擇」的自由。她也試著在孩子面前釋放自己過去在婆家的經歷，請孩子對自己的轉變有所諒解。令百合感到寬慰的是，孩子懂事地回饋：「媽媽，我們都長大了，也有眼睛看，所以妳做妳想做的事，不會因為妳做了什麼影響我們對阿公阿嬤的態度。(A-89-6)」老大更告訴百合：「現在感覺跟媽媽更親近了，以前覺得媽媽不快樂，卻不知道為什麼不快樂，現在總算比較了解媽媽了。(A-89-11)」

至於百合的先生，在百合倒下後方才深深體會到她對家庭的付出與重要性，也才意識到過去婆家的種種對待在百合身、心留下的影響。因此對於百合的「爆發」，先生曾於痛定思痛後，在百合面前下跪懺悔，開始學習分擔家事，毫無怨尤地接送、陪伴百合到各個醫院、診所接受治療。百合自己也在被照顧的過程中，逐漸看到先生的改變：「我覺得我的先生雖然不是我心目中喜歡的類型，但我知道這三年來，他從不懂到懂，然後也有所行動，對我也比較接近…所以生病的第

三年，我的某種倔強被移掉了，會比較心甘情願地想留在這個婚姻之中。

(A-81-53)」之前的百合，將自己界定為家庭中的照顧者而「必須」留在家中，與先生之間的關係則是切割明確的「內外分工」，看似配合良好，實則少有情感上的交集。病情加重後，百合逼不得已地成為「被照顧者」，卻也因此更清楚地看到當自己「無法再做什麼」時，反而更加凸顯丈夫對自己的情感，而彼此也有了貼近的機會。當意識到自己的重要性與存在價值無須透過外在作為加以證明，內心也就柔軟、踏實了起來。

50歲過後，百合決定要多順從自己的感受做抉擇，不再隱藏自己的憤怒和不滿。丈夫的改變與陪伴，讓百合感到維繫夫妻關係的一絲溫情，而隨著孩子們成熟、成年，百合終能逐漸放心地在孩子面前表露自己的另外一面，也終能訴說心中傷痛的緣由。在拋卻加諸於己身的各種規範、形象，真實展現自我的過程，百合心中仍有許多掙扎與矛盾，但看到孩子擁有健全獨立的人格，以及對家人能體諒、理解，也讓百合感到寬慰心安。現在的百合，較清楚知道自己的底線，也更懂得照顧自己。當無法滿足婆婆的種種規定時，百合會試著對自己說：「我不再苛責自己。」

小結：百合的自我價值感轉換路徑

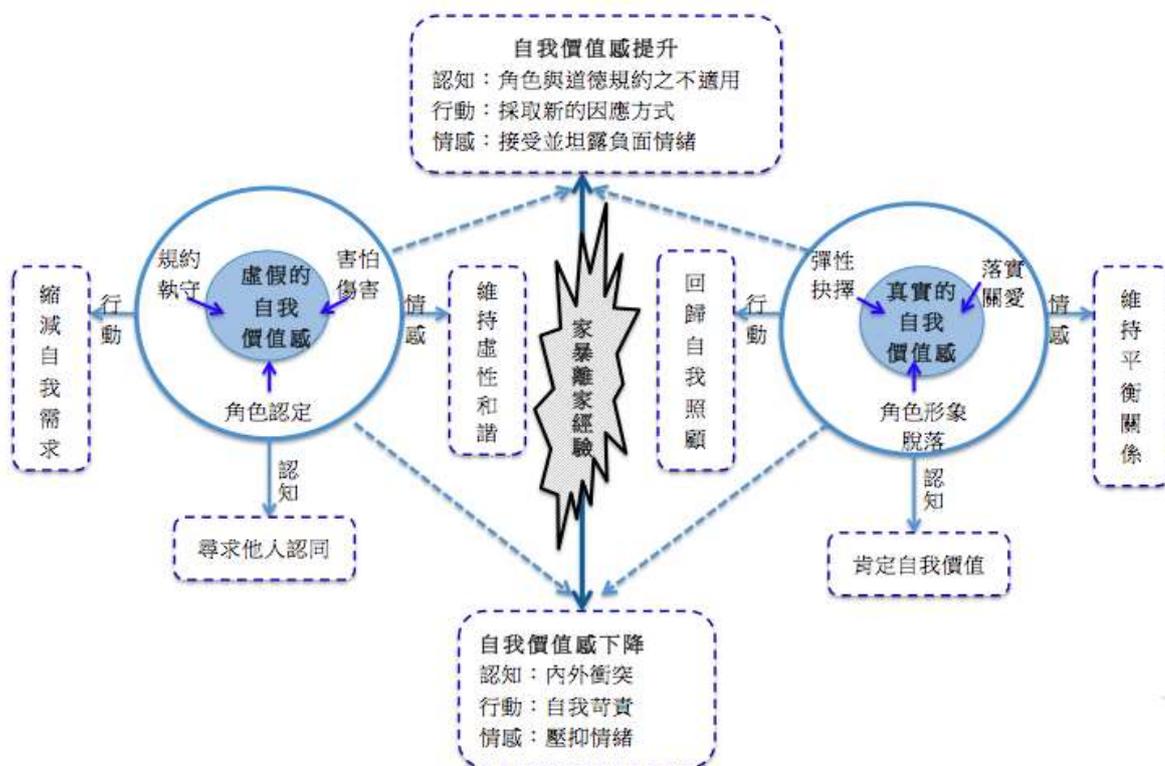
綜觀百合的生命歷程，會發現童年時期的生活經驗、父母的教養方式，在百合心中刻畫下一套鞏固、明確的道德規約，成為「聽話乖巧的好女兒」，是百合心中對自我價值的期許與認定，而原生家庭的母親則是百合道德實踐上的典範，並形成百合日後的生命腳本。百合人生中有三次離家經驗，而三次經驗都為她的自我價值感帶來程度不一的變動。

第一次是離開自己的原生家庭，此次離家是為求在婚姻家庭中延續自己所認定的價值規範；然而婆家上下施加在百合身上的精神暴力，卻促使百合開始對過去

所認定的道德規範以及所努力的角色責任感到質疑，但直到再度懷孕，百合才有了出走的決心與行動；第二次離家，是意識到自己不僅是「媳婦」，亦是「母親」，於是為了落實母親的教養責任而離開婆家，然而執著於規約的遵守、角色形象的扮演，卻讓百合在婚姻生活中感到內外不一的衝突，自己仿若分裂成兩個截然不同的個體。第三次的「離家」，發生於百合父親往生後；是指百合從「好女兒」的腳本中出走，開始展露自己真實的聲音、釋放自己真正的情緒，並逐漸體驗到自己在關係世界中的「自由」。百合的自我價值感轉換路徑可由圖 4-1 表示：



圖 4-1 百合自我價值感轉換路徑



(資料來源：研究者自行整理)

第二節 木棉的自我價值感轉變歷程

一、童年生活—自我認同機制的形成：「我要當好女人」

木棉是土生土長的客家人，在她身上看得到客家女性勤勞、積極的特質，而她也總是帶給人直爽、熱情的印象。木棉的原生家族自祖父輩起便在地地方上經營營造廠，祖父年老後，便由受到祖父寵愛的二伯父接管。木棉的父親是土木工程師，擁有滿腹理想，認為待在家中只能圖個溫飽，無法有所發揮，因此在未能得到祖父支持下獨自出外謀生，卻又因脾氣不好，「一年換二十四個頭家」。父親工作上的不順遂，時常讓妻小陷入經濟困境，而一整個家族的人雖同住在一個大宅

院中，「貧窮」卻未讓其他的親友施予援助，反而讓木棉手足備受輕視，嘗盡人間冷暖。

在這樣的氛圍下，木棉的母親，用勞作的身影穿梭在家人與家族之間，守著家族的一方田地，宛如家人與家族間的連結線，也彌補了父親壯志未酬下，家庭無米之炊之苦：「媽媽就下田種菜啊！媽媽要吃苦啊，要一同耕自家的田、種自己家的地呀。(B-35-1)」「我們是大家庭，每個媳婦自己菜園中的菜，輪到你煮飯菜的時候，你是用自己種的菜去煮給大家吃啊！(B-35-2)」。母親自己種田、種菜，透過辛勤耕作的成果，換取銀兩食糧，也透過刻苦耐勞及默默付出，博取了家族長輩的認同，讓父親得以毫無後顧之憂地離家打拼，更提供了孩子溫飽的基礎：「然後家裡又養豬啊，還有很多田裡的事要做啊！他（祖父）當然加減給我們一些…因為我們有幫忙做農事，所以會有飯吃。(B-35-3)」在母親身上，木棉所看到的是一站在男性身後、無條件配合，恍如陀螺般為家人轉個不停的女性認同。儘管母親最終因過於勞累而倒下，但，堅守在母、妻崗位而獲得肯定的女性形象，也就深深地烙印在木棉的腦海中。

青春期階段，木棉曾經非常心儀同班的一位男同學，但對方功課好、家境好，對照起自己喪母、貧窮的處境，讓木棉感到自己總是處在次等而尷尬的地位，於是那樣的心動只好成為放在心裡的神秘，並轉而向學業上的成就發展：「因為我心裡想…我又沒有錢，那時候家裡很窮，感覺自己也很窮，要出門也沒有一套衣服，要讀書還要自己去打工，三餐有時候都沒有飯吃啊！自卑的要死。

(B-29-1)」木棉一方面期待透過自己的努力擺脫貧窮的壓迫，另一方面也時刻提醒自己要「乾淨、純潔」，當一個能配得上對方的女性，只期待有朝一日能嫁給對方：「然後我做什麼都會想說我要成為一個配得上他的人，就要求自己乾乾淨淨的，而且要純潔、要怎麼樣，就是很多很多的期許。(B-17-2)」也因此成長過程中，木棉不自覺地給予自己許多限制，也從不隨意交往異性朋友：「我小時候就立志說我將來要成為配得上他的女人嘛，我其實心裡一直想要嫁的是這個人。(B-16-1)」「…所以長大後我也沒有隨便交朋友。(B-27-3)」抱著這般期待，

木棉從親春期邁入了成年期。

二、婚姻抉擇—自我認同的落實：「履行責任」

會踏入婚姻，對木棉而言可說是意外之下的選擇。木棉原本的生涯計畫是靠著半工半讀念完大學，讓自己將來找份好工作，然而在打工的過程中遇到了前夫，前夫對她一見鍾情，並且展開緊迫盯人的追求。面對前夫投入的強烈情感，木棉感到自己備受珍惜，卻也不知該如何回應這段熱切的追求，更由於受到前夫的緊密關注與生活資助，使得缺乏異性交往經驗的木棉，在與前夫相處的過程中時常感到自己對前夫的虧欠而落入難以開口拒絕的窘境，甚至因此和前夫發生了性關係而懷孕：「他就是比較強勢的…強勢的…一直黏著我，讓我沒有地方閃躲…就發生了性關係 (B-83-2)」就傳統道德價值觀而言，女性容易因未婚發生性關係而被貼上不貞的標籤，而木棉更不願因此犧牲一條小生命，因此便思考著是否應該負起為人父母的生養責任，給予即將出世的孩子一個「家」：「懷孕前我本來想去跟這個人切割，但是他不放手。懷孕後我就跟他講，假如不結婚的話，我去墮胎，我們就徹底分開。那他才去找他的父母。(B-76-3)」最後，木棉放棄了學業，提早進入婚姻。

未婚懷孕、倉促成婚，僅帶著兩個鴛鴦臉盆便嫁為人婦的木棉，並未得到婆家的認同，客家女子嫁入閩南家庭，語言和習慣的隔閡，更讓木棉時常感到自己與「家」的格格不入。而木棉的爸爸在得知木棉必須奉子成婚後，則是很難過地要求木棉須一力承擔起自己的婚姻責任，未來是好是壞，都不得回娘家傾訴。

得不到婆家的誠心接納與娘家的祝福，木棉在婚姻關係中更顯得孤立無援。為此木棉只好以更為勤奮的家務勞動，透過扮演好媳婦的角色以換取婆婆的認可：「早上五點多婆婆就起床了，妳不能比他還晚起床。(B-86-01)」**「然後就得跟著她屁股後面，看她在做什麼就要趕快在旁邊幫忙。(B-86-02)」****「樓梯從這邊擦到那邊、衣服要收要洗，還有煮飯做菜，都要搶著做啊！(B-90-01)」**然而這樣的勤勞與配合卻未能打動婆婆及其他家人，反而是動輒得咎，公婆的臉色與親

戚的奚落仍然隨時牽動著木棉敏感、細膩的神經，而每到逢年過節、家族群聚歡笑時，身為媳婦的木棉反倒更加忙碌卻也更加孤單。木棉曾因感到自己在這個家中毫無立足之地而想離家出走，卻又總會被丈夫追回：「有時候…到了過年期間，我就覺得很難過，會很想要離開那裏。(B-97-2)」**「我就趁著天剛亮的時候偷跑，但他(前夫)就會追出來，在客運站等我，要把我帶回去。(B-97-3)」**「他就會罵我說：『難道娶老婆就是要娶妳回來不孝父母的嗎？』(B-97-4)」想要離開婆家的衝動，來自於不管怎麼努力當一位「好媳婦」，卻得不到相對應的溫情對待與認可理解；但前夫的這句話，卻衝擊著木棉自己對於「好媳婦」的認定，離家等同於「不孝父母」的「不肖媳」，為了不與心中認定的價值有所衝突，最後木棉仍是選擇與丈夫回家，繼續過著缺乏存在感的生活。

在婆家生活了兩年多，因為先生必須在南部工作的關係，木棉也就隨著先生搬出婆家，而她的重心也從婆婆變成了先生與子女。為了相繼出生的孩子，也為了減輕丈夫的負擔，木棉利用家務之餘拼命唸書，考上了公職，擔任會計人員。生活安定後，更向銀行貸款買房、跟會標會，收會款以供丈夫買股票投資理財之用，因此自己賺的錢可說所剩無幾；為了讓丈夫專心於學業和事業，孩子成長的大小事也由木棉一力承擔應對。木棉犧牲奉獻的背後，來自於自己對於「夫妻」的認定：**「我們講夫妻呀，他的成功就是我的成功，既然希望他成功，那當然就會想一直支持他、成就他。(B-103-2)」**木棉複製了母親站在父親身後，默默付出、支撐體諒的角色，這樣的角色沒有自己的舞台，只為成就丈夫而存在。

三、家暴事件—自我認同框架的倒塌：「我為何而活？」

然而，就在兩人經濟逐漸寬裕後，丈夫開始越穿越體面，也開始與公司女同事外遇，夫妻間的關係便急轉直下。為了能脫離木棉，光明正大的與外遇對象在一起，前夫可說無所不用其極地逼走木棉一言語羞辱，例如告訴木棉她長得很醜，不配跟他走在一起；她的身體很臭，不願與木棉同房等。覺察到丈夫有可能發生外遇，木棉像發瘋了一樣，白天時請偵信社跟蹤丈夫，一下了班便騎著機車

到處尋找丈夫的蹤跡，甚至在家中擺了一副麒麟，祈求家運興旺，讓丈夫回心轉意。不論前夫如何施加精神與言語暴力，木棉仍始終守著對「家」的渴望：「我剛開始會覺得，只要現在兩個人能同甘共苦，未來就會有希望，所以後來就一直承擔。(B-123-1)」**「因為從小沒媽媽嘛，希望自己可以擁有一個完整圓滿的家，那是我的夢啊！(B-101-1)」**木棉所意識到的是，此時的自己須守護著自己的家和孩子。

前夫無法以言語逼退木棉，最後便以肢體暴力對待，一和木棉言語不合便猛力朝著她丟東西，或是用力推擠她，最後架著她趕出家門，不再讓木棉回家。徘徊在街頭，「有家歸不得」的木棉，因為婚姻是自己選的，好壞都要自己承擔，因此娘家對她而言也等同於「無家可歸」、有苦難言；最後，只能私下先向兄長先借了一筆錢周濟，暫且窩居在租來的小套房中。被趕出家門後，丈夫先是到法院控告木棉不履行同居義務，接著則是開始寄黑函到木棉工作的地方，在信中汙蔑木棉，說她因外遇而「離家出走」、「拋夫棄子」。木棉礙於自己是公務人員的身分，以及受限於女性應逆來順受的信念，而難以為自己發聲辯白，只能任憑同事不信任的眼光在自己身上打量，以及各種流言蜚語在職場上拓散。丈夫更教唆孩子在法庭上作偽證，說木棉常跑出去、都不回家。憑藉著接著惡人先告狀的布局，法官判決丈夫勝訴，接著丈夫又繼續控告木棉惡意離棄婚姻，並同樣取得勝訴。在這段動盪不安、煎熬痛苦的歷程中，木棉無以與丈夫抗衡，更不願看著三個孩子因父母離婚而分離，最後只能被迫選擇結束與丈夫維持了 15 年的婚姻，形單影隻地離開了耕耘了 15 年的家。

「家」，原是木棉內心深處最渴望的寄託；「職場」，原是木棉生活穩定感的來源，卻隨著婚暴、家變而瓦解—**「對我來說，那是一個家庭跟年少的夢的破碎，還有一整個社會框架的倒塌！(B-121-4)」**伴隨破碎經驗而來的，是娘家父親所表現的態度。父親認為離婚是一件丟臉的事，因此當木棉過年偷偷回到娘家，父親總要求她「躲在家裡面」，以免被其他親戚發現女兒被「離掉了」，直到初五才能悄悄下樓，回南部上班。木棉幾度在痛苦與絕望中掙扎，不知自己該如何活下

去，卻因想著孩子而勉強自己振作起來：「我告訴自己說，我只要好好活著，我的小孩以後一定還會看得到我、找得到我，我要等著他們長大！（B-143-13）」

「因為想到小時候自己失去媽媽的苦，所以不想讓孩子也承受同樣的痛苦，只要我活著，多多少少還是可以關心到他們，他們也知道自己在人世間還有個媽媽，等他們長大後，自己也盡了為人母的責任啊！（B-143-4）」從看到自己失去圓滿完整的家，到看到自己還擁有孩子；從自己對家的寄託，轉變為自己對孩子更深的關愛，視角的轉換給予木棉生存的動力。因為社會框架倒塌了，此時「盡了責任」對木棉來說，不再是一種角色義務上需付出的「職責」，而是出自於母親對孩子生命走向的「影響」與「意義」。木棉一方面想盡辦法關心孩子、拉近與孩子的距離；一方面為了能讓自己有個安身之處好好活著，而鼓起勇氣四處借錢，卻也在過程中看見他人對自己的肯定：「我去跟我的同事說我離婚了，需要買房子，但我錢不夠，問他能不能借點錢給我？他二話不說，就開了30萬的支票。（B-144-6）」

「後來，我問他怎麼願意借我錢？他說：『妳本來就是個好女人，只可惜遇到笨的人。』（B-144-7）」這句話帶給木棉無比感動與震撼，木棉沒想過婚姻破裂、無家可歸的自己，竟然也能被評斷為是一個「好女人」，在他人眼中找到了一份肯定，自己的種種遭遇並不是因為自己「做錯了什麼」，而是「遇錯了對象」。而且這樣的正向評價，竟是來自於「家門」之外，非親非故的人。木棉開始意識到，這樣的肯定並非出自對社會角色的期待，而是來自於對人性本質的認同，也讓木棉深有所感—原來人世間仍有讓人心溫暖的好人。

失去丈夫、孩子後的木棉，為了填補生命中突如其來的空白與空虛，開始向宗教與友情尋求心靈依歸，「那時候除了讀書，我沒有跟任何人有交集，也不跟任何人來往，只會跟著朋友去附近的精社聽經聞法，因為那裡的人知道我的事沒有笑我，也不會用奇怪的眼光看我。（木-144-18）」

「我領悟到我的生命是我媽媽給我的！我不能因為這個事情就自殺，把自己殺掉！（木-144-21）」宗教讓木棉看到自己生命的重要性，凌駕於世俗評價之上，自己寓居於世的生活看似失敗得一塌塗地，但卻有在世生活之外的靈性層面得以提升。宗教也給予木棉看待失婚

經驗的不同詮釋，木棉不再執著於對人性的失望，和用有一個「完整圓滿的家」而是能以緣分的生滅重新理解自己與婆家、前夫的關係。

四、被拒絕的經驗—負面情緒的覺察：「不再當受害者」

儘管理智上能轉換不同的認知，但情感受創、情緒起伏卻不是一時間能有所緩解的，每當被問及婚姻與家庭相關的話題，或是到了孩子生日的時刻，木棉總會特別敏感低落，感覺就像「一個石頭在這裡、一個癌細胞在這裡、一個腫瘤在這裡（手比著胸口），妳卻沒有辦法告訴別人，那是一個講不出口的負擔。

(B-144-10)」自憐的情緒一升起，便會打電話給幾位固定的好友傾訴。直到木棉在電話中聽到好友A假裝自己不在，拒接木棉的電話，她才幡然醒悟：「我像個瘋子一樣，情緒一掉下去，講的東西永遠都是再三重複的主題，到最後人家真的都聽煩了！（B-144-12）」「我就覺得—我不可以再這樣下去了！（B-144-13）」看到自己持續扮演著受害者的角色，持續向他人索求情感慰藉與認同，最後不但將情緒的重擔轉嫁在朋友身上，自己卻還是在同樣的情緒漩渦中沈浮，除非改變不同的應對方式，否則反覆的抱怨哭訴只會使自己失去的更多。而與木棉有著類似經歷的好友B，則是以過來人的身份勸慰木棉：「她都會告訴我說：『妳不要再哭了啦！人家都不愛我們了，我們還不能多愛自己一點嗎？』（B-144-15）」「我就想：『是呀！我們都沒人愛了，要是自己不愛自己的話，那才真的是可憐！』

(B-144-16)」「我後來自己也想通了，我想說，我假如再不好好面對自己的話，那該怎麼辦？（B-144-23）」木棉原以為婚變過後，自己的生命舞臺上已然空無一人，朋友的勸慰卻讓木棉終於看見了舞台上還有自己。過去的自己為了家人疲於奔命，現在的自己則是要為擁有更好的生活而採取行動。木棉知道自己的專長在於讀書，「面對自己」不僅是接受失婚的事實，也需要重新發揮自己的能力。在朋友的鼓勵下，木棉繼續唸書，不僅完成了大學學歷，更通過國家考試晉身為主管位階，也慢慢還清了債務。學習與職場上的成就，讓木棉逐漸能肯定自己，原本「講不出口的負擔」，在婚變第四年後，終於能與家族長輩侃侃而談。雖然

父親對木棉將自己失婚的歷程告訴家人而大發雷霆，但此時木棉已能捍衛自己的價值：「我心裡想說：『難道離婚是一種恥辱嗎？我又沒有做什麼，我只是被離掉了而已，如果我不接受事實，怎能面對人生？』(B-144-25)」

中年晚期，木棉不但重拾與兒女的情誼，也走出了原本封閉的心房，逐漸敞開心扉重拾對人的信任，更不斷在各社區大學中進修不同的課程以開拓自己的視野。木棉不再害怕回到娘家面對家人的輕視與指責，反倒利用自己所學，協助宗親辦理祖產分隔事宜，因此為親人節省下可觀的代書費用；而親人給予她的溫情回饋，則是她備感珍惜與驕傲的收穫。回顧這段生命歷程，木棉最想說的是：「要學會愛自己一點。」

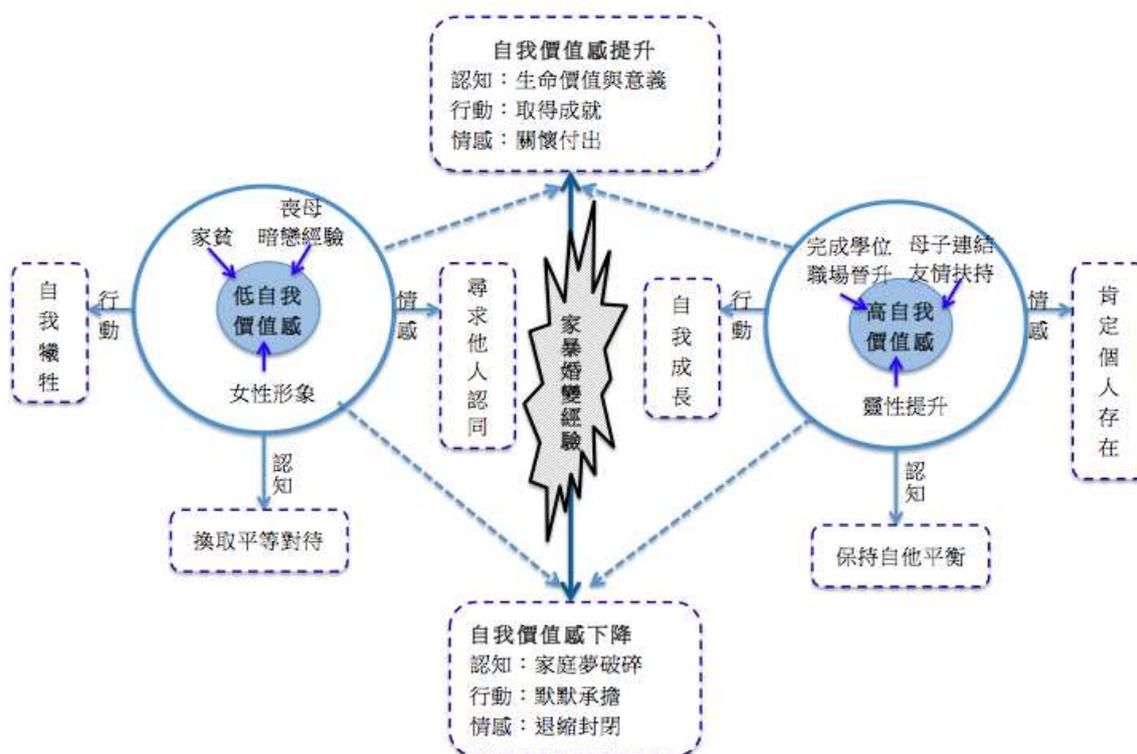
小結：木棉的自我價值感轉換路徑

童年時期，母親犧牲奉獻的形象深植於木棉心中，影響木棉對於女性角色的認定，而家貧、喪母以及暗戀的經驗，一方面形成木棉高度的自我期許，另一方面卻形成了木棉低度的自我價值感。兩相衝突的自我認同，影響了木棉的兩性交往以及婚姻抉擇，更進一步影響了木棉的婚姻適應方式——亦即「只有他人，沒有自己」的家庭觀，以及「將自己的重要性建立在他人認同」的價值觀。

家暴、婚變的事件，促使木棉過去認定的社會框架一一倒塌，也使自己努力經營的女性形象瓦解；但另一方面，破碎經驗對木棉來說卻也是一個賦能的契機，木棉在重建個人生活的過程中，也重新認識了自己、重新抉擇生命中對自己重要的事物為何。當意識到自己的價值能由自己所賦予，體悟到自己生命之可貴，以及透過行動，了解自己能為他人帶來正向的影響，木棉方逐漸從傳統的性別角色，以及婚變受害者的角色之中解脫出來，而開始享受滋養性的人際關係。

木棉的自我價值感轉換歷程可由圖 4-2 表示：

圖 4-2 木棉自我價值感轉換路徑



(資料來源：研究者自行整理)

第三節 向日葵的自我價值感轉變歷程

一、童年生活—自我認同機制的形成：「我是不足的」

向日葵是位熱情而有活力的女性，已是阿嬤的她，在團體中總是不吝分享她的經驗、感受以及充滿生命力的笑聲，為夥伴帶來許多歡樂的能量。向日葵出生於純樸、保守的金門鄉村，是清貧農家的長女，原生家庭中還有 4 位手足，而父母為了養大孩子，總是忙於農務，早出晚歸地做著勞累卻收入微薄的粗活。在向日葵的印象中，生活重擔下的父母是不苟言笑的，而母親更是極度重男輕女，對她幾乎沒有好臉色：「我媽媽是覺得說，男生是要傳他們的系脈，那女生嫁出去就是別人的，所以女生做錯事一定打個半死，男生做錯事沒關係；男生一定吃比

較好，也可以去遠足，女生就沒有，女生不用太出風頭，女生要待在家；還有男生可以要到零用錢，女生就沒有了！(C-02-3)」再加上身為長女，需承接更大的家務責任，受到的限制與責罰也就更多：「我覺得身為老大是最最可憐的，做的事情最多，被罵的也最多！(C-03-1)」**「因為我是老大啊！爸媽就會覺得妳有責任把弟妹帶好，所以不管誰犯錯，遭殃的都是我。(C-04-1)」**

向日葵童年生活中，有幾個畫面是令她至今仍難以忘懷的，一是被母親關在家中，隔著窗櫺看廣場上同齡孩子們奔跑嬉戲，雖然心中羨慕不已，卻不敢踏出家門一步；另外則是成為母親情緒發洩的出口、被母親毒打的時刻：「她(向日葵的母親)要打妳的時候就會告訴妳說：**「妳勸！就不要跑，妳跑越遠打越慘！」**那妳就不敢跑啊，就乖乖待在那邊讓她打啊！(C-14-9)」**「我記得有一次放學回家，我媽去親戚家幫忙推磨，結果我同學找我去田裡挖給豬吃的飼料，我就把們鎖上出去了。媽媽那時候生理期，回家後進不了門，急呀！我回來以後勸，不得了，我的那個手這樣交叉用繩子綁住，拴在以前栓牲畜的釘子上，像動物一樣把我釘在牆上，讓我沒得跑。然後用樹藤打，不斷地打，打到全身喔、兩隻腳喔…都是傷痕。(C-15-2)**在「重男輕女」及「長女有責」的氛圍下，母親苛刻而嚴厲的教養，讓童年時期的向日葵建立起「必須遵守規約以謀求生存」的個人規則；亦即，倘若違背規定，自己將承受更多責罰，且由於自己是不被重視的女性，承受責罰也是理所當然的。

原生家庭對向日葵來說，並不是安穩寧靜的避風港，而是隨時隨地都有可能被情緒風暴籠罩的牢籠。母親對向日葵的限制，從童年時期延伸到了成年期，更間接影響了向日葵進入婚姻的歷程。18歲時，向日葵已經考上車掌小姐一職，開始工作、賺錢、養家，卻因一封情書而被母親毫不留情的辱罵毒打。那一次的毒打不僅限制了向日葵交友戀愛的自由，更在她心中留下陰影—倘若自己主動結交異性朋友，在母親眼裡，自己就成了「不正經」的女人，非但得不到他人認可，更可能招致不好的下場。

二、婚姻抉擇—自我認同的補足：「尋求安全感」

在原生家庭中受到否定的經驗，使向日葵逐漸發展出脆弱、不足自我認同；在「女生嫁出去是別人的」傳統氛圍下，向日葵與原生家庭也未能建立起深厚的歸屬感；而對女性形象上的認定則使自己在認識異性上裹足不前。上述生命軸線交織出向日葵不安、虛微的內在，而婚姻則在某種層面上提供了解套的方法。透過婚姻，一方面讓向日葵不需落入「乏人問津」的評價而使女性價值受到貶損，另一方面則能讓自己從不受重視的原生家庭中出走，在心理上擁有新的「隸屬關係」，並且能藉由丈夫為自己帶來安全感：「妳問我是不是喜歡他（指向日葵的前夫）？沒有！沒有！會嫁給他，是因為他壯壯的，比較有安全感，可以遮風避雨，讓我有安全感。(C-27-1)」**而且我沒有朋友啊！那時候剛到台灣來，妳到哪裡交朋友？哪裏敢去交？然後齁…已經 25 歲了，再不嫁齁，怕會嫁不出去。(C-27-2)**「要結婚的時候，也沒有想太多，就是覺得我有一個歸宿、一個家，就這樣。就是我有一個自己的家，其他的沒有了。(C-30-2)」眼看著身邊同年齡層的同事們都已嫁為人婦，唯獨向日葵仍小姑獨處。隨著年齡增長，內心的不安和焦慮也加劇，於是，向日葵在認為自己沒有其他選擇的餘地下嫁給了前夫——一個僅與自己見過兩次面，說話不超過十句，其餘皆靠通信聯繫的「筆友」。等待了好幾年，終於有了「自己的歸宿」以及「安全感的來源」，向日葵格外珍惜這個由丈夫帶給她的家。婚後，向日葵離開職場，成為丈夫背後勤儉持家、以夫為尊的女性。然而結婚不到兩年，向日葵便目睹自己的先生與鄰居發生外遇。

三、家暴事件—自我認同的再建立—「被迫獨立」

外遇事件爆發後，丈夫不僅對向日葵毫無悔意，態度反而更加惡劣，常常三天兩頭便住在外遇對象家中，更在孩子面前貶低向日葵：「有一次我先生開車，載著三個孩子。路上看到他同行的一個女生，開了個大貨車，他就跟孩子說：『你看看、你看看！你看人家那個阿姨，開那麼大的貨車齁，一個月收入多少啊？阿

你媽咧？你媽什麼都不會，無路用啦！沒用啦！」(C-41-5)」於是，向日葵在「自己的家」裡，再度體驗到被重要他人貶抑後，虛微而不足的內在：「**所以妳（指向日葵自己）就會縮，妳就會縮，覺得自己真的沒有用啊！又不能幫先生、又不會賺錢、也沒有特長，就告訴自己是個沒有用的人啊！**」(C-43-2)」對當時的向日葵而言，「自己的家」是安全感的來源，而丈夫則是這個家的中心，丈夫心向外了，說明這個家也岌岌可危了，而自己是如此不重要，隨時處於被替代的邊緣。

因此，當丈夫對她出現了貶抑的語言，向日葵也就如此以他者眼光看待自己。然而，當向日葵越是貶低自己，對家庭與丈夫的依賴也就越重。為了挽回先生的心，向日葵更加勤快的打理家務，將先生的衣服洗得乾乾淨淨，只要看先生一回家，便忙著張羅飯菜。可是，往往一桌菜肴煮好了，先生丟下一包髒衣後頭也不回的走了。婚後第三年，丈夫因觸犯法律入獄服刑，「**他（指向日葵丈夫）怕坐牢回來，老婆、兒子都跑掉了，我就跟他說：『好！如果你擔心回來沒有妻子、老婆，那我就搬到你山上老家，跟你爸媽一起住。』**」(C-47-11)」同時，為了替丈夫認罪悔改，向日葵更聽從朋友的建議受洗成為基督教徒。原以為自己的犧牲能打動丈夫，換取丈夫對自己的尊重與憐惜，但沒想到丈夫出獄後仍然外遇不斷，甚至讓外遇對象進門同床共枕。至此，向日葵才驀然發現，自己與丈夫對「家」的認定竟有天壤之別—對向日葵來說，「家」是身份認同，是自己生活與情感的重心；對丈夫而言，「家」就如同食之無味、棄之可惜的雞肋，僅是提供生活所需的處所。

儘管看見了自己持續的犧牲與討好，難以改變丈夫的外遇、花心和混亂的性關係，儘管丈夫為了外遇對象一次次離家，一次次用言語及肢體傷害向日葵，但向日葵仍然恪守在婚姻之中，履行自己身為妻子的職責。原因是向日葵的母親曾這麼告訴她：「**我跟妳說一件很重要的事情，夫妻要是吵架齟，妳不要離開崗位，不管怎樣，妳就守住妳的位置，不能離開。要離開他（指向日葵丈夫）不爽他離開，妳不能離開。除非，妳不要這個家了，那妳如果還要這個家，妳就好好在妳的位子，不要離開。如果妳離開了，妳在外面又生活不下去，鼻子摸著要回去齟，**

很沒面子ㄟ！(C-62-3)」母親的一番話符應的是向日葵執守責任規約的生存準則，更撞擊到向日葵的自我認定——一個什麼都不會，連丈夫都不要的女人，要如何在社會上存活下去呢？當向日葵將自我價值定位於自我不足、需仰賴丈夫給予的身份認定與生存環境時，對於生活便充滿了擔憂和恐懼。為了避免更多的傷害，向日葵強忍下內心的憤怒、委屈，繼續停留在這段飽受折磨的關係中長達12年，與丈夫維持著脆弱而表面的平衡。直到有一天，丈夫宣布，這個家他再也不回來了，打算和向日葵分居，要向日葵自己看著辦。

丈夫的表態對向日葵來說，無疑是晴天霹靂。當時她與丈夫已生了第四個孩子，最小的兒子還沒上小學，而最大的女兒才剛上國中，望著一屋年幼的孩子，向日葵完全不知道「一無是處」的自己，該如何養活四個小孩？那天晚上，向日葵召集了孩子圍坐在餐桌旁，向孩子說明家中陷入的困境。這也是第一次，向日葵不再執著於以母親的身份試圖擋下所有丈夫帶來的風暴，而是開誠布公地與子女共同面對困境。正當向日葵陷入愁雲慘霧時，二女兒眼珠轉呀轉，替向日葵想了既可在家照顧幼子，又可快速賺錢的好方法——賣便當。為了渡過家中的危機，全家人一起動了起來，孩子們開始向同學宣傳自家便當，也擔任起訂購收錢的工作。靠著豐富的菜色和孩子們的口耳相傳，向日葵接到的便當訂單愈來愈多，最後更接到他校學生的訂單，解決了經濟上的難題：**「說起那段日子齁，我真的覺得自己好厲害，我真的很佩服那個時候的厲害。那個勇敢！能力！速度！我拿捏那個量齁，就是準到不行，幾乎沒有剩飯、剩菜，現在想一想，不可思議ㄟ！而且我一台50c.c的摩托車，我可以載100多個便當！想到那時候我同一個時間做那麼多事，我真的很厲害ㄟ！(C-71-5)」**

過去，向日葵的生存法則建立在「夫—妻」的家庭角色上，讓丈夫回家是自己生活中最主要的動力。現在，透過丈夫的「不再回家」，向日葵心理上對丈夫的依賴卻也因而出現裂痕，一部分的重心轉移到了為孩子和自己的生活做打算。雖然被迫獨自扛起生活重擔，但也因此扭轉了她過去自我不足的認知，有了重新認識自己的機會。透過「賣便當」，向日葵發現了自己所擁有的能力與特質，過

去自認為微不足道的燒飯做菜、從不被丈夫看在眼裡的家常便飯，竟然是自己賺錢的本領，維繫住一家五口的生活所需。成就感的來源，不在只是成為一位能抓住先生的心的「好太太」而是這樁靠著自己做得有聲有色的小生意，也意味著向日葵能藉由自己的力量，為孩子添得生活上的安定感。回首這段往事，向日葵的口中首次出現了肯定自己的語言。分居三年後，丈夫對向日葵提出了離婚的要求。丈夫的用意，是希望能藉此脅迫向日葵同意讓他得以小三、元配兩頭跑，想盡齊人之福。因為他認定向日葵沒有謀生能力，養不起四個小孩。但沒想到此時的向日葵已有力量如此回應：「我就跟他（丈夫）說：『**也好啊！**』就叫他把那個離婚協議書寫一寫，寫完我來簽名。然後他就叫那個女人跟一個員工拿來給我簽字，**那你拿來了**我當然簽啊！我沒有什麼捨不得的，就簽了。(C-83-13)」

然而，看來灑脫而獨立的結束，向日葵實際上走的並不平順。儘管已逐漸意識到自己並不是一個沒有用的人，但在分居之初，向日葵的自我價值感仍受制於傳統觀念對女性的期待，而處在波動易變的狀態。當時的向日葵對於「家的完整」仍有深切的渴望，「**我們是分居三年後我才簽離婚。那三年齣，其實是告訴自己說，如果他哪一天覺悟了，想要回頭啦，我還可以…還可以給他機會。那也不要因為這樣，留下一個離婚的名稱啊！不好看、不好聽啦，也沒有給孩子一個健全的家。(C-82-9)**因此，一個家應該要有男主人與女主人，如此才是一個完整的家。而家的完整性，便等同於女性的完整性，否則帶著「離婚」的標籤，仿若間接控訴著自己是個「不夠好」的女人，無法給孩子健全的家。另一方面，向日葵也陷入了矛盾無解的情結之中，既未能脫離與丈夫之間的情感依附，又難以平復丈夫造成的情緒傷害：「我會一直想說，啊…他…他真的那麼狠嗎？他不會回來嗎？阿他為什麼不會想要來看看我們咧？會一直希望他回來，想他，會想看看他。有時候還會出現幻覺，以為他的車子有回來，停在我們家門口，但其實沒有。(C-84-26)」**但是，等他出現的時候，我又會一直恨不得他趕快出去了！我會覺得很不自在，會覺得…這個人齣，很討厭、噁心，他為什麼不趕快走？不知道…就是心裡面很矛盾。(C-84-27)**

離婚，拉扯矛盾了三年的情感與情緒看似終能告一段落，但過去所深深仰賴的價值評斷，以及從中建構起來的自我認同也面臨崩解，自己如此苦苦守著妻子的位置，為何最後還是換來被先生離棄？自己並未做錯事，為何會有如此下場？內在對自己的質疑、否定，則因而更加劇烈：「在那段歲月裡，我沒有快樂、沒有尊嚴、沒有自我價值、沒有信心，只有滿心的愁煩、痛苦、自卑、沮喪，我曾自問：『難道我是那麼破爛不堪嗎？』（C-投稿文章）」，更不自覺地與外遇對象比較起來：「跟先生離婚妳會有什麼想法？就是貶低自己嘛！我不夠好嘛，我不如人家嘛！人家比我漂亮啊！人家一定比我好他才會去選別人嘛！（C-85-7）」；對前夫的怨恨、怒意也因離婚的到來、對家庭完整性的期待落空而更加強烈：「那個時候想到他，想到他真可惡，想着他怎麼不得好死，他會有什麼報應，就是會有很多那些想看他的好下場的心態。（C-84-30）」。

向日葵形容當時的自己，每天活在仇恨悲苦的陰影中：「幾乎要瘋掉。（向-投稿文章）」是照顧子女的生活所需維繫住向日葵每日正常的生活作息，而宗教與友誼則是在心靈上幫助向日葵重新定位。

四、宗教體驗—生命歷程的覺察—「回到內在的家」

向日葵最好的朋友，也同樣經歷過被丈夫背叛的歷程，類似的經驗讓向日葵可以毫無顧忌地在這位好友面前宣洩不滿。同是基督徒的好友安慰她，要以宗教的角度「為仇敵仇祝福」，「但是這麼一個可惡的人，這麼傷害我的人，我要怎麼為他祝福？難！她就說：『妳沒有辦法的話，那妳只有死路一條，那妳要趕快走過來，就只有這個辦法。』她說她就是這樣，半年就走出來。（C-96-17）」為了讓自己好好活下去，向日葵從一開始咬牙切齒、咬緊牙根地硬逼自己擠出感謝前夫的話，到最後能輕鬆自如的衷心感謝並為前夫祈禱：「我感謝他沒把冰箱帶走，我就有冰箱可以用！我感謝他沒把洗衣機帶走，留給我用！然後好像越感恩，就越覺得我的心胸有比較鬆了、鬆了、鬆了，鬆到最後我連一個杯子、一個碗、一個湯匙，我都謝謝他，耶穌我真的謝謝他！（C-96-25）」「他只帶走他

的衣服、他的證件，其他的東西他通通都沒帶走，他還留了四個孩子陪我了！我感謝他！我祝福他！他要過得比我好，他要一天比一天更好！（C-96-27）」從「怨恨」到「感謝」，認知上的刻意轉向使向日葵在詮釋自己的處境時，逐漸從受害者的角色，轉變為接受者的角色，也讓向日葵意識到自己的「家」仍存在著，並未因失去丈夫而瓦解。

同時，向日葵的內在也出現了要讓自己過得更好的動力：「離開他以後，我參加很多單親課程，這個對我幫助很大。（向 C-101-2）」課程講師的一句話深深打動了她：「講到先生為什麼跟我們離婚？那個李麗雲老師說：『不是我們比人家不好，不是我們什麼都不會，是因為她，比我更適合他。』（C-101-7）」這句話讓向日葵豁然開朗，領悟到並不是自己「有問題」、「不夠好」，僅只是因為遇到了不適合的對象，並進一步從離婚的自責、自怨中釋放了出來，對自己終於有了發自內心的自信與肯定：「什麼我沒用？至少我也生了四個孩子，四個孩子也都不錯啊！那…我也有一個很規矩的家啊！雖然沒有過得很舒適，但是還是有路可以走啊！阿我也會煮飯給孩子吃、帶孩子長大啊！我有用，我不是沒有用！（C-102-2）」「我就會一直想『我有的』、『我會的』。然後就會比較釋放、比較開心，沒有再憂愁滿面。（C-102-3）」不到半年，三個月後，向日葵就有了轉變，開始出現愛美的需求：「我就調適自己，訓練自己擦口紅。我以前是很樸實的一個人，只有洗臉，其他通通都沒有，連頭髮都沒有去燙過、剪過的一個人，我就開始改造自己，隨時隨地都要擦口紅，我就跟自己說，沒有你（丈夫）我一樣可以過得這樣亮！我沒有因為你就變得暗暗的！（C-96-33）」也就是說，向日葵的生命不需再靠著「丈夫」或是「妻子」的角色來點亮，而是可以靠著對自己的愛惜，讓自己活得亮麗。

宗教為向日葵帶來了第二個家，離婚後的向日葵，在經歷行為和認知上的轉變後，變得更能開放自己的難題，向他人討論、求助，而教團中的牧師、師母與教友，則在生活中的各個層面協助向日葵，更支持她陪伴四個孩子度過飄搖不定的青春期。宗教也讓向日葵有了靈性上的歸屬，並在當中療癒了自己與母親間的

關係：「我媽後來身體狀況不太好，那有一次，我就想為媽媽禱告，然後在禱告中就會想到媽媽給我的傷害好大，我從來齣…沒有感受到媽媽對我的愛、關心，我覺得我是受傷的！但是現在又要為媽媽禱告，裡面（指著胸口）會好像有一點不平衡。(C-107-7)」母親從小對待向日葵的方式，造成向日葵心中是否值得被愛的議題，「但是好像在那個當下，神把我帶了進去，看見我媽是沒有被愛過的。會想到說，我媽9歲就被人家當養女，然後被欺負得很慘，都被人虐待…唉。那她沒有被愛過，所以她也不知道怎麼去愛人。所以我對媽媽的那個態度就…想法就自然過去了，傷害就過去了。(C-107-10)」靈性上的體驗，同時也意味著過去所承受的責罰與打罵，並非自己不值得被愛，而是母親的成長經驗使然，這使向日葵在情感上得以同理、寬恕母親，也讓自己得以平復過去家庭所帶來的創傷。當向日葵終於理解了母親的「苦」，對自己所受的「苦」也就有所釋然，心靈上安定了，與母親的關係也真實了，不再有任何勉強不安，或委屈配合。

至此，「愛」，對向日葵而言，也不再只是由他人「給予」自己的肯定或關心，而是自己可以主動落實的能量：「所以後來我回澎湖看她（母親），我都會故意逗她、陪她說話，講一些她年輕的時候，很精彩的歲月，她就會笑。我會親她，跟她說：『我很愛妳ㄟ！愛妳愛到親妳ㄟ！』所以我弟都會叫我要常回去，因為同樣的機票錢，我回去跟他們回去『效果』不一樣啦！（C-109-3）」甚至把這份愛用來幫助其他孩子：「在我養我四個孩子當中齣，很辛苦，我同時還養十幾個小孩，就是我大兒子帶回來的，他說：『媽，他好可憐。』我就說：『好好，好可憐你通通帶回來』。這個媽媽有好大的愛齣！（C-112-2）」這些向日葵曾經無私陪伴過的孩子，到後來也與向日葵建立起穩固的情感，向日葵也在落實關愛的過程中看見了自己的影響力：「其中有一個孩子，後來發生車禍，被送到急診室。本來在急診室裡面都ㄍ一ㄥ著不哭，看到我的時候就哭了。我在想齣，他也許很痛，看到我像是看到媽媽來，有個安慰就哭了。(C-112-19)」

現在，三個孩子都已有了穩定的工作，老四則是還在大學念書。回顧自己的生命，向日葵下了如此註解：「我跟妳講，我的人生齣…我覺得我離婚前都沒意

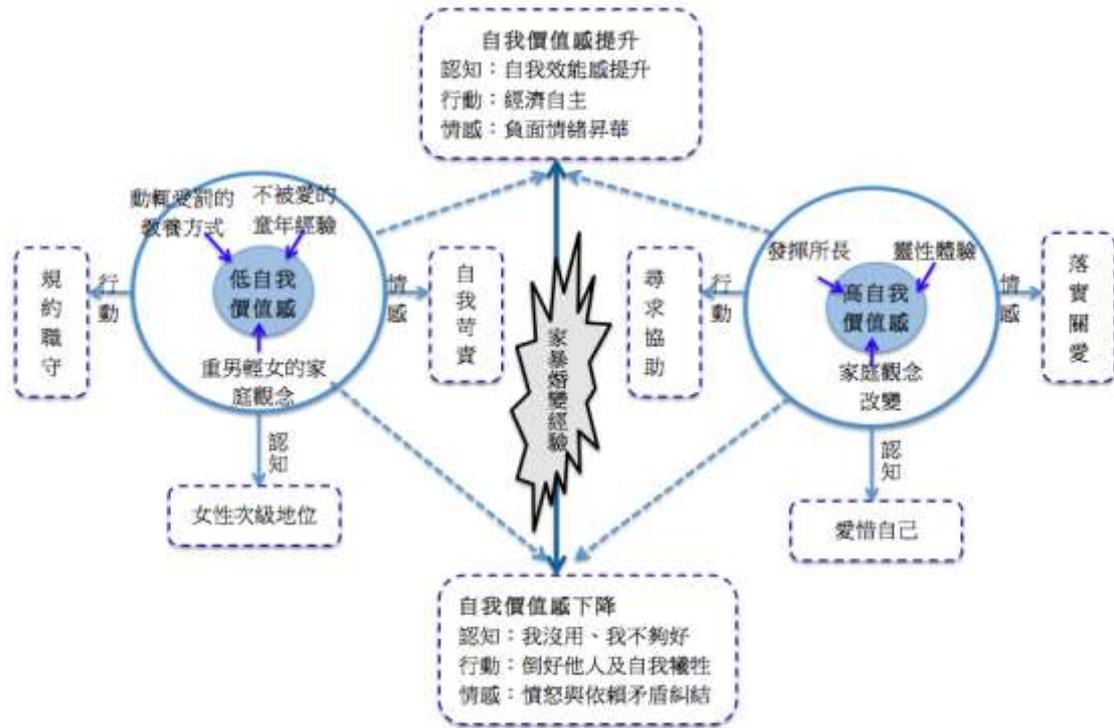
義，因為童年沒有美好的記憶，阿結婚後窮，也沒有美好的回憶。現在窮，後半生是要彌補前半段啦！(C-118-1)」中年晚期的向日葵，是一個能自由享受生命中各種關係的女性，不論是浸潤在信仰中的時光，或是與老友談心的片刻、與子女交心的互動，都讓向日葵對現在的生活感到滿足安樂。而持續的自我探索和學習，也常常帶給向日葵心靈成長的充實喜悅。對向日葵而言，沒有了丈夫，經歷一番痛苦的掙扎，但自己卻也因而更加完整，可以不用帶著負擔地安排自己的生活，也可以較為坦然地接受或拒絕他人的期待。不再囚禁於「家」的形式後，反讓向日葵能夠安心地「在家」，因為，她更清楚自己是誰，也更放心地做自己。向日葵如此說：「就算是自己一個人，也是很幸福ㄟ！(C118-10)」

小結：向日葵的自我價值感轉換路徑

從向日葵對自己的生命註解中可知，「離婚」對她來說，是生命發展的分水嶺；從研究者的角度看來，卻是女性生命從受限到鬆綁的歷程。離婚前的向日葵，生命的軌跡鑲嵌在傳統文化及父權環境之中，加上在母親規則堅牢下的嚴厲對待，幾種不同的生命腳本在向日葵身上發展著，一是對於責任規約的執守，構成了向日葵的生存條件；另一是女性屬於次級地位的認定，構成了向日葵以男性為重的生活風格；最後，則是當負向事件發生時傾向苛責自己，成為向日葵的因應模式。

因此，在原有的發展軌跡當中，看不到女性獨立自我的存在，女性的身份由婚姻給予，價值由丈夫認定。在歷經丈夫外遇、家暴、分居及離婚等歷程，使向日葵的生命被迫脫軌演出。無法遵循社會認可的模式保有婚姻關係，雖讓向日葵一度陷入痛苦及低落的自我價值感之中，卻也使向日葵在行動上邁向經濟獨立與自我探索；在認知上改變了過去對於「家」的既定印象並且更懂得自我愛惜；也在情感上因宗教靈性體驗得以寬恕過去生命中的施暴者。於是失婚所帶來的不完整感與失敗挫折感，透過向日葵對生活的努力，而被她重新詮釋為「自由」與「幸福」。向日葵的自我價值感轉換路徑，可由圖 4-3 表示：

圖 4-3 向日葵自我價值感轉換路徑



(資料來源：研究者自行整理)

第五章 綜合分析與討論

第四章主要從研究參與者的個別角度，縱向深入每位研究參與者自我價值感的變化，本章則是透過研究者對參與者的理解，一方面橫向詮釋家暴中年女性自我價值感之發展，另一方面則意圖與相關理論做對話，並解答本研究之待答問題：

- (一) 中年家暴女性之成長經驗與其自我價值感之形塑及影響？
- (二) 中年家暴女性之婚姻歷程與其自我價值感之轉變及影響？
- (三) 中年家暴女性如何詮釋其自我價值感的轉變歷程及影響？

第一節 中年家暴女性自我價值感之形塑歷程

本節將初步整理三位研究參與者之生命故事，並藉此說明中年家暴女性自我價值感之形塑歷程。從三位女性的成長故事中，可發現女性自我價值感的波動與生命事件相關，且分別會經歷「童年至青春期—社會性自我價值感之建立—虛假的自我價值感」、「婚姻歷程—社會性價值之崩解—自我矛盾與內在衝突」以及「中年期—自我價值感重建—真實的自我價值感」等三個階段。為求更加了解受訪者自我價值感之變化，茲參考 Mruk 對高、低自我價值感之區分，將三位女性其生命重要事件，及自我價值感之波動加以對應，並整理成下列折線圖（圖 5-1 至 5-3）。

一、童年期：女性角色內涵的植入

從三位女性的成長歷程中可發現，父權社會與儒家文化所形成的氛圍，一方面透過「母親角色」傳遞出性別角色期待的訊號；另一方面則是透過「人際互動」形成女性看待自己的依據。例如百合與木棉，皆在母親勞動的身影中看見女性為圓滿一家和諧而選擇自我消音，成為站在男性背後默默支撐家庭的角色；亦在與其他親戚的互動中意識到家境貧富等同於社會地位的高低，而形成自我不優的內

在信念。再如向日葵，在「重男輕女」意識濃厚的環境中成長，童年時更飽受母親暴力對待，因此對於身為女性的自己，總有許多不安與不足感，而當人際衝突發生時，也發展出自責傾向的歸因方式。從三位女性的折線圖看來，在此氛圍下，女性所形成的自我價值感皆在偏低的範圍內。

值得注意的是，雖然三位女性年齡差距不大，也在類似的背景下成長，但從她們的折線圖中看來，百合童年時期對自己的主觀認知，稍高於木棉和向日葵，而從三位女性早年的家庭經驗中亦可得知，百合的家中雖有規範明確的道德標準，但對女兒卻是接納、疼愛的。若再檢視三位女性的家暴歷程，則可看到百合是唯一一位主動倡議脫離暴力圈的女性。或許正如 Mruk (2013) 所言，個人自我價值感的建立最早會受到「悅納感受」的影響，且此一感受是建立在父母的照顧和關愛之上，而當女性的內在擁有重要他人的肯定時，對於自身處境、個人行動也較能擁有自我省思與執行的能力。

二、童年中期至青少年期：女性自我形象的形塑

從學者們針對女性的研究中可知，在支持男性權力與優越地位的文化下，所謂的「勝任能力」對女性而言，是指有能力取得更多支持性的關係，而當中「道德標準」是衡量女性是否能得到接納的重要指標，且對於「好女孩」有一定的界定—例如重視溫柔、和善的特質，而在華人世界裡又有「貞節」與「順從卑弱」的規範。

以百合為例，當看到父母為生計奔波忙碌時，便會期待自己以「乖女兒」的角色替父母分憂解勞，以減輕父母的負荷，透過為家庭盡一份心力的方式來認定自我價值；木棉則是在與心儀對象比較之下，認為自己家世、背景不如對方，而產生自我價值低落之感，於是轉而要求自己當個「乾淨、純潔、匹配得上對方」的「好女人」，並且透過學業上的努力以提升自我價值感；至於向日葵，在母親嚴厲的管控下，向外建立起的人際網絡並不發達，往往只能從家人的回饋中定位自己的價值，於是一方面在母親的打罵聲中建立起自己「不完美」的形象，另一

方面，為了維繫自己在家中的價值，而必須透過恪守規約以避免犯錯或造成他人的困擾。

此外，不論是木棉或是向日葵，在異性交友上也顯現出保守、退卻的行為，甚至以此作為一種自我保護的方式，例如木棉告誡自己「不隨意交朋友」，以免自己純潔女性的形象受損；而向日葵則是在歷經被母親毒打後，意識到「正經的女性」不應對異性感到好奇，也不應隨意接受異性的示好邀約。百合的父母雖對她抱持較為開放的交友觀，但對百合自己來說，重要的是父母的意見、喜好，而非自己對異性的看法與理想，因此青春期間對於男性，仍維持在「一般朋友」的互動上，而未深入交往。

上述「乖女兒」、「好女孩」以及「不完美」的女性形象，若以 Gilligan 所發現的女性道德概念來看，皆以維持關係的和諧共存為前提，並指向以「避免傷害」為核心議題的道德價值觀，也就是說，女性發展出社會認定的形象，以避免自己所擁有的關係出現裂痕。這樣的道德邏輯訴說著關於自私與責任的語言，並將道德難題界定為避免傷及他人以及實踐義務責任。倘若施加傷害於他人身上，這樣冷漠的行為會被視為是自私而不道德的，而表露關懷則被視為是道德責任的履行。

三、成年期：虛性自我價值的挑戰

從三位女性的生命故事中可發現，成年期對她們而言，最重大的議題便是「婚姻」。然而延伸關係理論對青春期女性性慾特質的探討，儘管走進婚姻對研究參與者而言是必經之路，但在「乖女兒」、「好女人」與「不完美」的價值追求上，三位受訪者的「性」生理與心理是處於窒息狀態而未萌長。就佛洛伊德的性心理發展 (psychosexual development) 論而言，一個完全盛開的人必須在青春期時正視自己身體上的「性」，從中學習到如何控制或調配自己的身體需求，如此方可發展出一個超越身體各部位的「自我」(黃曬莉，2001:23)。當女性過度地以「智性化」(intellectualization) 與「禁慾」(asceticism) (Freud, 1946；

引自黃曬莉，2001) 作為控制自己性慾的機轉時，不僅對於異性世界缺乏探索與了解，甚至未能基於對自己的了解，而發展出屬於個人的婚姻藍圖，於是在婚姻抉擇上便以「滿足他人期待」或「避免傷害」做為原則。

因此對百合來說，結婚是為了讓重病中的母親安心，擇偶對象也以父母的條件為優先考量，而非以個人的情感為基礎。儘管與男友交往的過程中，已然發現婆家對自己的敵意，但為了避免男友受到感情上的傷害以及履行婚約，仍然堅持走入婚姻；在木棉的價值觀裡，則有一種情感上施、受平等的信念，視男友的緊迫盯人為一種情感投入而難以拒絕，最後則是為了履行為人父母的責任而草草完成終身大事；至於向日葵，成長過程中未能擁有結識異性的自由，會進入婚姻，是基於社會期待對女性角色所施加的壓力，以及脫離自己在原生家庭中的不安感，對於結婚對象與婚姻生活沒有任何其他的想法或憧憬，僅是因對方是當時唯一追求她的對象。

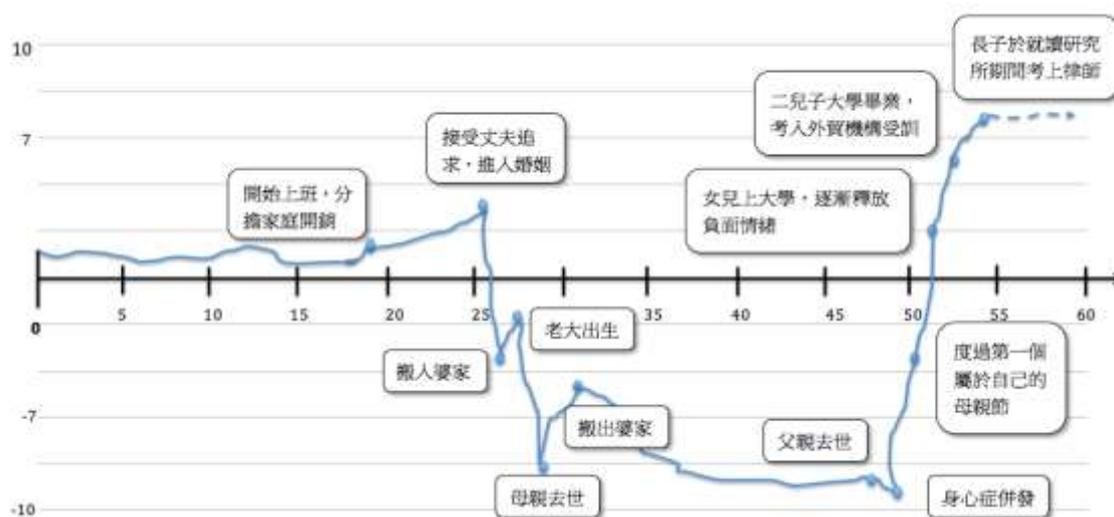
因此女性自我價值感的高低也往往與他人的連結品質有關，尤其是生命中的重要他人。三位女性在進入婚姻的歷程中，似乎都沒有了自己的聲音，甚至是在一種受到壓迫的狀況下完成婚禮，而結婚對象更不是自己所鍾意的人。雖然「結婚」的當下，看似達成了女性的某些目的，甚至解決了某些困境，例如百合以婚姻避免重病母親的擔心、木棉藉由婚姻避免「好女人」的道德標準受損，而向日葵則是透過婚姻避免「嫁不出去」的窘境。但是，研究者同時也發現，在「避免傷害」的價值信念下，女性容易因為缺乏對伴侶以及婚姻家庭的了解，連帶地導致在婚姻家庭中缺乏應對與表達的能力，僅能要求自己所有的作為盡量符合「他人期待」並「履行責任」。若參考研究參與者自我價值感發展的折線圖，可看到在婚姻生活這一個區塊中女性自我價值感變化的共同趨勢，即家暴關係讓女性的自我價值感低落，尤其是當自己努力迎合，甚至有所犧牲卻仍不被丈夫、婆家認可時，一如三位女性的婚姻樣貌；或是當一段重要關係失落時，一如百合失去雙親、木棉與向日葵被迫離婚等，便是女性自我價值感更加低落的時刻。

Mruk 認為，成人期自我價值感的成長會經歷六個階段；黃曬莉（2001）則

指出，女性若要從配合他人的「自我消音」邁向自主自信的「自我發聲」，則需要先從親密關係中有所分離並抽離出獨立的自我，方有可能朝自我價值自覺之路邁進；經歷家暴關係，從此一病態性共生的關係中出走，並逐步找回自我存在的價值與意義，或可視為女性自我價值感從虛假、衝突走向真實的發展過程，本文下一節即進一步說明女性在因應家庭暴力的過程中其自我價值感的轉變歷程。



圖 5-1 百合的自我價值感波動折線圖

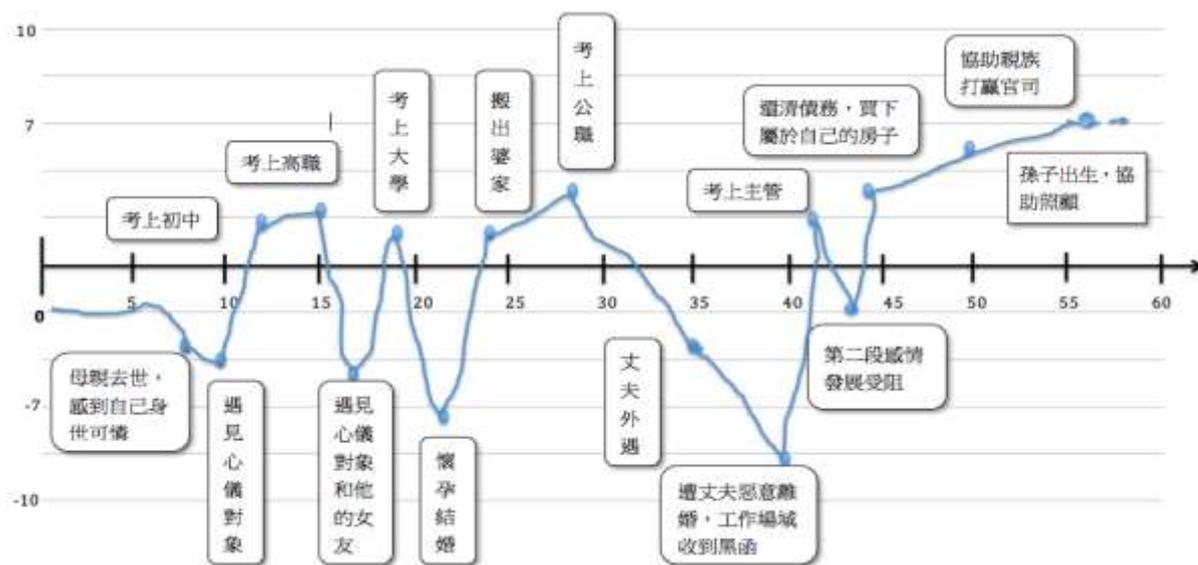


(資料來源：研究者整理，經受訪者同意)

說明：

童年至成人前期的百合，在父母的愛與呵護下，其自我價值感雖不高，但對於我與周遭的互動是不卑不亢的態度；丈夫的追求帶給百合備受重視的感受，但進入婚姻後，婆家種種控制與壓迫的對待，令百合身心俱疲，但為了孩子身心發展著想，百合免力將自己維持在滴落但尚能運作正常的範圍。親人的離世重創百合的自我價值感，而多年累積而來的情緒壓力，促使身心症併發，無力控制自己的身體，更令百合的自我價值感跌落至谷底。直至百合終能表達心中的渴望，並與自己的需求和道德責任取得平衡，其自我價值感方逐漸回升。而看著孩子的成就，更讓百合從中看到生命受苦的意義，對於自己過去的吞忍與委屈有一種「值得」之感，為此百合肯定自己一路走來的歷練，亦為目前的生活感到滿足。

圖 5-2 木棉自我價值感波動折線圖

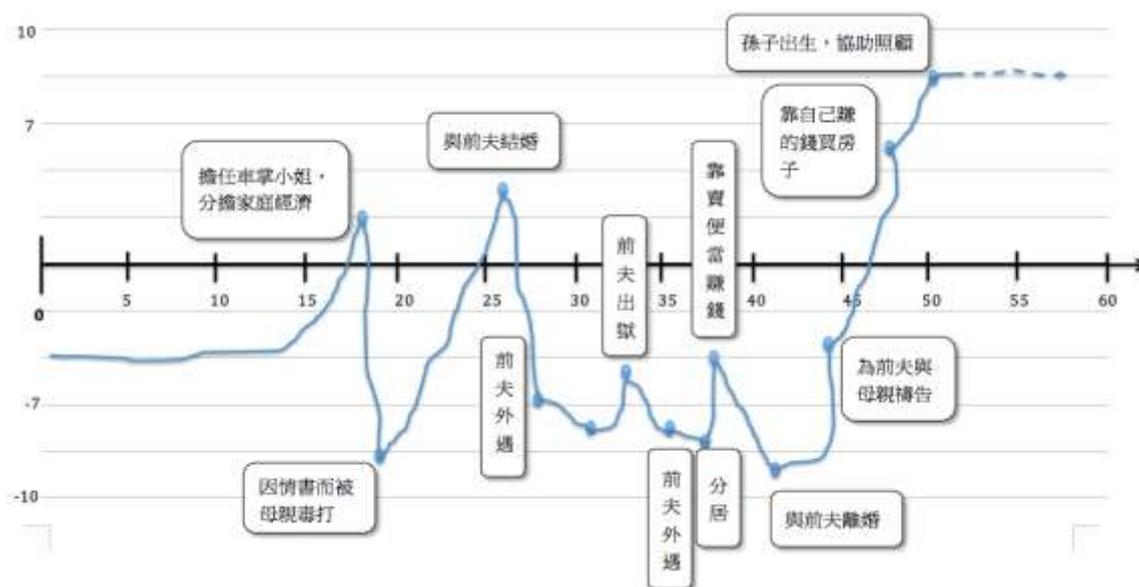


(資料來源：研究者整理經受訪者同意)

說明：

木棉由於家庭因素，童年至青少年時期對於自己的出身易生自我憐惜之感，然而學習成就往往也能帶給木棉些許正向與肯定的感受。從木棉的自我價值感波動圖會發現，感情上的不順遂會帶給木棉自我價值低落去感受，使木棉轉而更加提高對自己的期許與要求。未婚懷孕、丈夫外遇、失去家庭等經驗，因與木棉的自我期許不符，而成為重創木棉自我價值感的生命事件，但透過自己對生活中的努力、少數真正理解木棉的同事與好友所給予的支持，以及與子女間情感的連結，使木棉總是能從低落的谷底爬升上來，並持續從親情連結中學習珍惜自己一人卻不孤單的生活。

圖 5-3 向日葵的自我價值感波動折線圖



(資料來源：研究者整理，經受訪者同意)

說明：

向日葵由於生長在重男輕女的傳統農村，從小對於自我便有不足之感，這樣的感覺深刻印烙在向日葵的自我價值感之中。更受到母親嚴厲管教態度的影響，使向日葵缺乏為自己發聲的能力，往往僅能跟隨權威或重要他人，替自己的生命做決定。在向日葵的自我價值感波動圖中，可看見當向日葵展現獨立能力一如擁有工作、擁有自己的家時，其自我價值感便會有所提升，但當牽扯到母親或前夫的不當對待，其自我價值感便隨之低落。直到被迫離婚，需自主決定生活走向，並在生活中有所成就時，其自我價值感方才逐漸攀升。而宗教裡的情感支持、靈性上的體悟，則使向日葵逐漸感到生命的圓滿與意義。

第二節 中年家暴女性自我價值感之轉變歷程

從三位受訪者的生命歷程中，研究者發現，童年期或青少年期，為求能在自身擁有的關係中得到接納，女性主要致力於發展出一種華人文化脈絡下的好形象以獲取他人認同，並從中肯定自己的價值；但進入婚姻後，因角色期待與任務發展使然，女性自我價值感的來源由形象經營轉向責任職守；然而在家暴關係中，自我價值感不再由外界賦予，在自我犧牲卻無法獲得真誠、互利關係的同時，也常使女性感到茫然無措，並進一步反思履行責任的意義。在童年至成人的發展階段中，女性發展出的是一種在社會文化建構下的「虛性自我」，自我價值感的高低起伏主要是受到重要他人與生活環境之影響；但在情感糾葛的暴力關係中，女性在婚姻中的去與留往往不是由自己主動決定，而是受制於暴力對象或隱而未決的社會文化信念；然而當女性為了子女或生存而提起勇氣、做出決定、並採取行動時，則會指引女性邁向自我價值感提升的路徑。本節即以三個歷程論述受訪者自我價值感在家暴事件下的修復歷程，並從中探討家暴經驗對女性自我價值感之影響。

一、衝突歷程：家暴—虛性自我價值感的解組

在面對家人施暴時，女性首先面臨的是一種「自己無法融入他人」的衝突感。在「避免傷害」的核心價值下，女性的受暴經驗不斷衝擊著從過去生命史中建構起的自我形象，亦即，對於虛性自我的追求與認定受到了挑戰。對百合來說，成為「乖女兒」是其與周遭世界建立關係的基礎，但在百般求全的狀況下卻仍無法得到婆家的認同；對木棉而言，當一位「好女人」是其自我期待的目標，但卻在事事盡心盡力後仍為丈夫所嫌棄；而對向日葵來說，「不完美」是其自我認定的價值，因此要求自己務必「遵守規約」以維繫與丈夫的依附，但卻必須一次次面對先生的出軌與挑剔。

對三位女性來說，在衝突之初，皆傾向將衝突的原因歸咎於自己身上，也就

是自己不夠順從、承擔得不夠多，或者是不夠「好」，而以更多配合討好的行為，意圖拉攏自己與施暴者的關係，以便於符應虛性自我所認定的自我價值。然而，當所有的意圖與作為皆失效後，女性所面對的是「與自己的衝突」，誠如 Wardetzki 所形容的：「她們似乎是繞著自己跳舞，一圈又一圈，但是總無法接近自己。她們對自己感覺陌生，她們受自我疏離（selbstentfremdung）之苦。

（Wardetzki, 2005：）」女性的內在認定，與周遭關係所形成的落差，致使女性開始對自我所追求的形象產生質疑，也開始對於所有一切的努力發出或深或淺的「自問」—如同百合在黃昏時刻時，追問自己這樣的生活「有甚麼意義」；如同木棉在面對丈夫惡意離婚、黑函攻擊後，感受到生命框架的倒塌而重思自己「為何而活」；亦如同向日葵在丈夫終於離家棄子之後，開始逼問自己「可以做甚麼」使自己與孩子活下去。

自問的產生，是虛性自我價值感解組的契機，女性開始從個人生命本質的角度發出思考，對於取得他人認同或依附關係的意念也逐漸剝落。這段歷程對女性而言是異常煎熬與痛苦的，因其自我價值感落在「不明白自己是誰」、「不知道該怎麼做」的虛無之中，且同時不斷在「取得認同」與「發展自我」間擺盪拉扯。與 Mruk 的成人自我價值發展階段不同的是，本研究的受訪者—木棉與向日葵，在面對暴力對待時，並未如同 Mruk 在階段一與二中所呈現的，感到自己遭逢生命岔路而面對抉擇衝突的情境，甚至未曾想過自己擁有其他選擇的可能，直到在施暴者主導下被迫脫離婚姻關係後，方才「不得已」地進入下一階段；而百合在暴力對待之初，亦受制於其孝道觀念而停留在家族暴力的範圍內，直到二子出生後，才為了孩子著想而做出離家的決定；因此，就本研究而言，家暴中年女性並未出現因自主抉擇所產生的衝突，反而是在被動的狀態下與暴力關係分離。

二、復原歷程：行動—各項關係的重新連結

上述家暴經驗促使女性一方面與外在的暴力關係分離，另一方面則使女性與虛性自我間的連結逐漸剝落，在關係與自我認同的雙重失落中，女性必須從自身

現存的資源裡，建構起一個新的核心價值，並透過此一價值重新向外締結關係，方能從失落的真空狀態中走向傷痛或陰影的修通；而在此復原歷程中，女性行動的依據，以及如何行動，則是影響復原品質的關鍵。

從三位受訪者的述說中看來，女性一開始行動的依據皆與子女有關，為了子女，百合忍受自我道德的批判而離開婆家；木棉則是在極度痛心的狀況下，想起自己需為子女而活；而向日葵則是為了養活孩子而必須成為家中的經濟支柱。可知女性一開始的行動，仍以「母職」為基礎，透過職責的履行，為自己心理上或實質上失落的位置尋得一個安身之所。然而由於此時女性的行動依據乃是以他人為主要考量，女性的內在仍是處在自我破碎的狀態，因此其自我價值感仍會受到外界影響而有所變動；例如百合為使子女在健康的家庭氛圍中成長，而刻意隱藏自己的憤怒與哀傷，使其自我價值感一度分裂、混亂；木棉則是對於他人的眼光與評論變得極度敏感，長達數年的時間將自己封閉起來，盡量不與外界接觸；而向日葵則是在怨懣不平與自卑沮喪的情緒中免強度日。此一時期，正向關係的連結對家暴女性來說會是至關重要的，來自家人、友人、上司的情感支持與肯定，讓女性得以擁有情緒出口，也為女性在家暴事件與重要關係脫落的打擊下，得以將低落、虛無的自我價值感維繫在一定的水平上，成為女性獨立面對生活的能量；而宗教上的投入，則使中年女性在失去伴侶依附時，仍能擁有一處心靈上的歸屬以及被接納之感。

上述對母職的執守，以及外在關係的連結，會在家暴婦女脫離暴力關係之初，產生一種「定錨」的作用，讓女性能暫且寄身在紊亂矛盾的生活之中，並透過他人的回饋使自己能回到接納現況的狀態，以較為開放的方式檢視自己，而非一味沉溺於負向的信念與思維。但至何時開始，女性行動的內涵會有所轉變呢？研究中發現，當女性由「自問」轉為「自助」時，其行動的依據方會有所翻轉，從外在關係的追求，轉為與自己和解同在，同時也帶出女性更多的自發性與自主性。以百合為例，「自助」是一段漸進發生的歷程，從察覺到自己並不快樂開始，便決定待子女長大後自己要有所改變，而父親的去世則使她放下形象上的包袱，

提早嶄露自己的聲音與決定—過一個屬於自己的母親節；木棉則是在朋友拒接她的電話後，產生一種深切的「我不可以再這樣下去了」的感受，於是決定好好面對自己，為自己找尋新的、值得自己努力的目標；向日葵則是感到自己幾乎要精神錯亂，為了要讓自己「活下去」，選擇每日以祝福前夫的方式取代心中對前夫的怨尤，透過刻意的認知轉向，使自己一步步脫離與前夫間負向的心理連結。

當女性開始為了幫助自己而採取行動，便會帶出如骨牌效應般的後續發展；透過第一次自己過母親節，百合感受到當為自己做出決定並堅定的執行後，生活出現了彈性與自由，於是在與婆婆和家人接觸的過程中，能逐漸接納自己以較為真實的樣貌面對，雖然看似在各種關係中出現了較多浮上檯面的衝突，卻也在衝突中拉近自己與孩子、先生間的距離，而心理上的孤單委屈感也漸有緩和；木棉則是透過自己在職場與學習上的努力，以及一一達成的生活目標，而重新認識到自己擁有的勇氣、能力與韌性，並非自己過去所認定的「好女人」形象所能概括的，更進一步找回對人性的信任與熱情；向日葵則是在祝禱的過程中看見自己並不是一無所有，於是決定要好好對待自己；而為了讓自己能過得更好，她透過自我成長來擴展自己的生命廣度，更進一步將自己所擁有的分享給其他的孩子。

此一歷程相當於 Mruk 所提出的第三、四階段，女性掙扎於舊有的因應模式，與採取新行動之間，而當女性決定以「自助」做為行動依據時，其自我價值感的發展也就由「自我保護」走向「自我擴充」之路徑，並且在執行選擇的過程中，逐漸釋放過去對個人道德操守的自責、對完美形象的追逐以及對自我不足的批判。

三、安頓歷程：意義—真實自我價值的顯現

女性的自我價值感發展至此，等同於 Mruk 所提出的第五、第六階段。在此時期，復原歷程中所經歷的情緒掙扎與生活混亂逐漸平息，而在矛盾與混亂中一點一滴蓄積出的能量，使女性對於真實自我的風貌有更深刻的體會與了解，對於自己過去的生命經歷也終於有了一種塵埃落定之感，不再困惑於個人行為的是非

對錯，也不再對於生命中的負向事件發出不平之鳴。女性進一步在生活中持續透過行動落實其所認同的生命價值，並從中獲得意義感與平衡感。

從復原歷程走向安頓歷程，對女性而言是從「自助」走向「自覺」的轉變，「自助」仍有一種追求自我發展的努力，透過「向外」的連結實踐個人的存在價值，但「自覺」則是一種了然於心的領悟，女性不再藉由刻意地「做」(doing)些什麼來回應自我價值感的議題；而是回到「內在」層面，悠遊於個人所擁有的生活之中 (being)，在心理上感受到自由，在情緒上則能保持穩定，而較不易受制於他人。

就本研究發現，「自覺」的產生，需與過去的創傷經驗和解，並寬恕曾經在個人生命中扮演加害者角色的他人，「放下」自己加諸在他人身上的角色定位。以向日葵而言，在為重病母親祈禱之初，心中仍存有受害與不平，但在宗教的引領下，突然間「看見」了母親受虐的過往以及行為的原因，對於母親施加在自己身上的凌虐產生了理解與釋然，轉而以憐惜的心情看待沒被愛過的母親。當心中放下了自己「不值得被愛」的塊壘，在生活中便成為更具行動力去付出關愛的女性。因此女性的自我價值感，若要發展至安頓歷程，除了時間上的累積與淬鍊外，靈性層面的覺察通透應有助於女性的自我統整程度。

簡而言之，從「自問」、「自助」到「自覺」，是女性自我從掙扎至獨立，從獨立邁向統整圓融的轉變，而自我價值感的發展則是由虛假變易至真實穩定。這是一段漸進的過程，歷程與歷程之間並未有明確的分界，而是一種程度上的區別；亦非直線式地往下個歷程邁進，而是在歷程與歷程間往返來回，直至個人愈來愈能感到生活中每個行動皆由自己決定，而每個決定皆能發自內心，不論外在條件為何，皆能在個人的生活世界中感到自由與滿足。

以百合而言，儘管在認知上已意識到自己需要擁有個人的空間，也透過行動落實自己渴望獨處與療癒的決心，並且在回視過往生命歷程時給予自己肯定，但在情感上仍有婆婆留下的創傷尚未復原，其自我價值感仍會受到婆家親人的影響而有所波動，因此其發展應仍處於「復原歷程」之中，若以 Mruk 的成長階段觀

之，即是在階段三—「掙扎、移動、行動」與階段四—「釋放、放鬆、感到愉悅」間來回；而木棉的自我價值感則是有從「復原歷程」邁入「安頓歷程」的趨勢，她對前夫留下的傷害逐漸釋懷，也不再以「失婚、無臉見人」的角度看待自己，更進一步以自己所能協助親人，但目前的她仍透過各種學習與自我成長活動，盡量填滿自己的生活，因此其自我價值感等同處於階段四—「釋放、放鬆、感到愉悅」以及階段五—「意義與肯定」之間。

第三節 自我價值感之轉變對中年家暴婦女之影響

從三位中年家暴女性的可知，社會文化對女性的角色期待及性別形象之建構有關，而角色期待與性別形象又進一步影響了女性的道德意識，形成女性自我價值感的評斷基礎。Gilligan 所發現女性對道德概念的詮釋，其中「避免傷害」、「履行責任」、「實現關愛」與「期待平等」等四個概念，亦不斷出現在本研究受訪者之論述當中，在進一步探究中年家暴女性自我價值感之轉變歷程，發現當女性自我價值感有所轉變時，其核心意識亦有所改變，而此一改變更進一步促進女性自我價值感的提升與成長。

華人父權文化下，女性習得的角色期待是由母親的身影傳遞而來，是「配合吞忍、順從無聲、以夫家為重」的示範；女性建構起的性別形象是從親春期時同儕互動而來，以「乖巧純潔、善良體貼」為好女性的指標。在受貶抑的社會處境，以及女性重視關係與連結的特質雙重影響下，使女性往往有較高度的「生存」需求，而以「避免傷害」為其自我價值感的核心議題。以此核心出發，使女性傾向遵守社會規約，在行為上趨向依附與保守，較難採取自主行動，而是被動期待著自己的表現能符合形象標準，並且進一步得到他人認同。當努力維持的形象無法維繫友善對待的關係，女性便容易落入自我否定或自我責備的低價值感之中。例如，當家暴事件發生時，在「實現關愛」、「履行責任」與「期待平等」的道德意識下，便會促使女性為求保護脆弱的自我，而以「自我犧牲」的方式換取「對價

式平等」，但卻僅能維繫住表面上短暫的「虛性和諧」，倘若女性未能對自己所面臨的痛苦經驗產生一種本質性的質疑、未能觸及個人存在的省思，女性的自我價值感便會落入此一防衛型的迴圈中，逐漸走向封閉與退縮。

女性在家暴歷程中，病態性關係的脫落剝離，對女性而言雖是傷害，但卻也有可能因此發展出真實、獨立的自我；「自問」、「自助」與「自覺」，是引領女性一步步朝真實自我價值感發展的契機，當中涉及想法、行為及意識的改變。與「防衛型自我價值感」迴圈不同的是，「真實自我價值感」迴圈的核心為「實現關愛」，在此前提下，「避免傷害」並非生存下的需求，而是不再受制於僵化的性別角色期待，為自己免除無謂的制約，並促使女性在了解個人與重要他人生命脈絡的走向後，重新對「平等」與「責任」有了不同的詮釋。接納生命中並非每段關係都能圓滿，並且更誠實地面對自己的感受，不再以自己的努力換取他人的認同，使女性跳脫表面上的虛性和諧，而能投入經營更為真實重要的關係（實性和諧）；同時也體悟到個人的生命掌握在自己手上，唯有自己能決定自己的生命品質，而願意為自己的生活狀態負責，朝向自我成就的路徑發展，並且在關照他人與自己間取得平衡。發展至此，女性在實現關愛的過程中，得到的是滋養性的能量與支持性的人際關係，而非感到能量耗竭或孤單委屈；其自我價值不再是透過形象或他人認同來評斷，而是透過自主抉擇以及自我接納而帶來的正向感受。

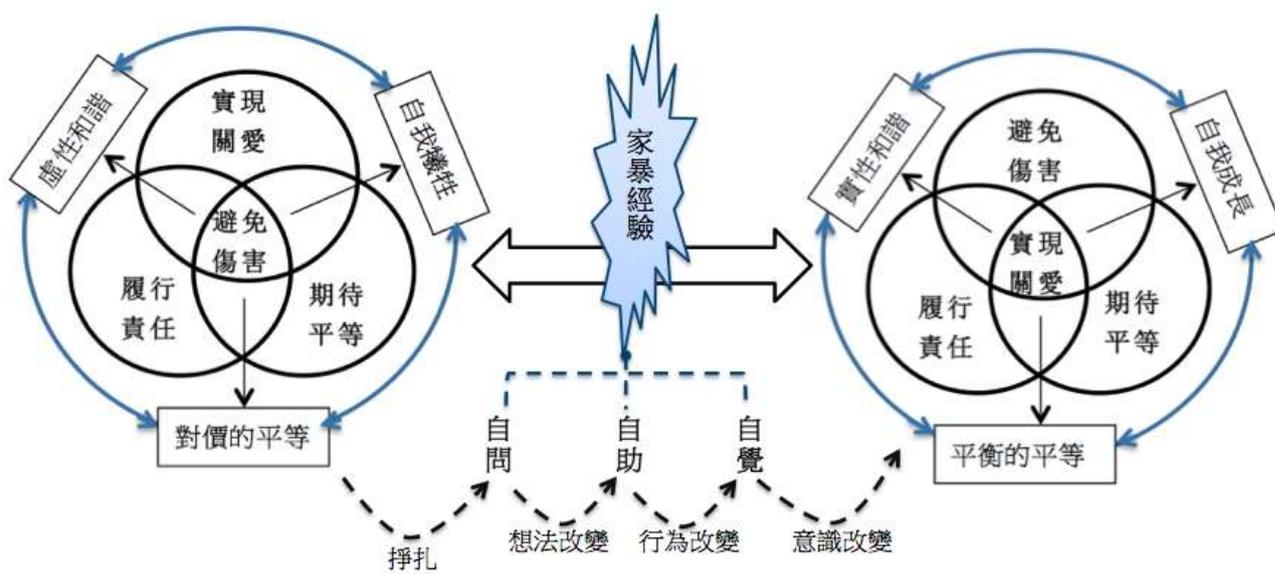
當中年家暴女性的真實自我價值感逐漸顯露，其「實現關愛」的動機也會越來越強烈，並影響生活中的行動，關愛的落實不再是為求他人認同，而是自發性的行為，而實質性的關係以及個人內在感受到的自由與平衡，則會反饋回女性的自我價值感系統之中，促使女性的內在力量更為鞏固。

因此，中年家暴女性自我價值感之正向轉變，或許可視為是「母職」朝向「母值」的轉變：當女性以「母職」做為自我定位時，受制於角色形象時，女性的行動僅能是消極被動地「守在母親的崗位上」，面對不當對待採取吞忍的態度默默承受；女性是為了家族中其他人的存在而存在，在關係中難以展現出自己的個性與聲音。家暴事件，促使女性開始思考自己的處境，迫使女性採取行動。當女性

因著對子女之愛，在「一無所有」的失落中重新建立起生活的基調，對於生存挑戰與生命意義的掙扎，將逐漸使女性體悟到個人價值不需受到他人眼光所挾持。當女性對於生活狀況越能自主掌握、對於個人感受也越能清楚覺知表達，「母值」——一種基於關愛而展現的能力，並瞭解自己擁有實踐關愛、享有關愛的能力——便得以顯現。

中年家暴女性自我價值感之轉變及影響，即如圖 5-4 所示：

圖 5-4 中年家暴女性自我價值感之轉變及影響



(資料來源：研究者自行整理)

第四節 研究者省思

一、研究延伸思考

在本研究中，研究者透過三位中年家暴婦女的經驗，進行女性自我價值感之探究。自我價值感的發展，透過「悅納感受」與「勝任能力」間的互動歷程而界定或改變。「悅納感受」主要植基於童年期的家庭生活、「勝任能力」則主要形塑於青少年期的人際互動；至成年時期，女性面對婚姻抉擇以及家庭生活的過程，則不斷考驗著女性自我價值感之真偽。文中三位中年晚期女性的成長脈絡，皆建立在強調「順從、吞忍、以夫(家)為重」的角色期待，並深受「好」女孩或「好」女性的道德意識所影響，以至於在家暴事件發生後，容易因自我批判而處於自我價值感極度低落的陰影下。

文中三位女性，雖能在「自問」、「自助」與「自覺」的歷程中，逐漸走出家暴陰影，並發展出有別於社會文化與道德意識形態建構下的真實自我價值感，但此一發展畢竟與不當依附關係的脫落有關。然而，現實生活中並非所有的家暴女性都能覺察到處在暴力關係中的意義以及個人的存在價值為何，也並非所有的家暴女性皆能脫離病態性的共生關係。若欲使女性能活得更真實健康，實應從更為本源之處著想。以下即從「父母教養」、「教育體系」及「助人工作」提出思考的方向，最末，則針對當代女性的角色及處境提出省思。

(一) 給予父母教養的建議：

研究中發現，當女性「自我悅納感」較充足時，面對家暴事件亦較能擁有自我倡議的力量，並較能在關係糾葛中作出決定與行動。自我悅納感的來源為原生家庭主要照顧者對待子女的態度，當父母越能接納子女的特質、越樂於與子女相處、互動，子女便能建立起較為健康的自我悅納感。以目前小家庭式的家庭型態而言，子女的主要照顧者大部分為父母，因此，父母首先應當覺察的是自己對於「女兒」的期待為何？過去傳統社會下，期待女性溫柔賢淑、順從謙下，因此較具陽剛特質的女性往往不易受到接納重視。現今社會氛圍雖強調兩性平等，但在

教養女兒的過程中，父母是否仍會不自覺地說出：「妳是女生，應該…」等話語？父母是否因孩子是女性便給予過多的限制和保護，而形成「親善型性別歧視」？抑或在同性手足間不自覺地加以比較？又父母是否能平和看待女孩所展現的各種情緒、愛好、想法，甚至是對於異性與性的好奇？這些面向將逐漸建立起孩子對自我的感受的基礎及對世界的認知基模，成為女性日後思考及行動的腳本，亦是家長在與女兒互動時應時刻省察的。

（二）針對教育體系的建議：

童年期至青少年期，個體發展的重心在於「勝任能力」的培養與展現。此時期孩童走出家庭，進入教育體系，並向外在世界探索，透過與他人的比較，覺察自己的優勢與劣勢能力。研究中發現，女性自我價值感的核心，會建立在彼此的認同與瞭解之中，而為了取得他人的認同與瞭解，女孩容易發展出壓抑、高道德標準的自我認同，甚至不敢在團體中展現個人的獨特能力。此外，進入青春期後，女孩會開始知覺到自己對親密關係感興趣，但在社會化的過程中，傾向鼓勵女性發展「去性化」的純潔形象，也因此女孩學習到在兩性互動中應採取被動、配合的方式，並逐漸習慣忽視個人內在的衝動或驅力，也就更難以在關係當中，以適當的語言回應衝突、為自己發聲。

過去的校園文化，在面對戀愛議題時，往往採取「勸分不勸和」的壓制方式，加以台灣的教育內容多重視智育的培養，不重視個體對身體與情感反應的了解，往往迫使孩子壓抑下自己的情感，而女孩在當中往往又容易因不當的責罵而發展出差愧感，與自己身體的關係遂逐漸疏離。以真實的自我價值感之發展而言，教育體系應建立尊重多元差異的校園氛圍，在「特質」與「能力」方面去性別化，使不論男性與女性，皆能安心探索自己的興趣和性向；而親春期階段的學習內容，應配合孩子此時期的身心發展歷程，引導孩子對個人情感與生理反應的覺察與瞭解，並且接納個人的身體特徵、學習表達情緒與感受。

（三）提供助人者的建議：

當我們從文化、社會、家庭終至個人價值觀一脈相承的視野理解台灣受暴婦

女的抉擇與行動，便會發現在傳統文化給予女性角色期待、父權社會給予女性角色定位、而鑲嵌在當中的家庭動力，使女性的母、妻角色在婚姻中傾向配合、順從甚至弱勢；女性的自我價值感便在層層建構的網絡中被削弱甚至崩解。暴力的來源有時不僅是親密對像，亦可能是夫家中的其他親人，在家族同盟力量的影響下，當婦女出現反抗或求助行為，往往便受到抵制或控訴，也使婦女在考慮採取何種行動面對暴力關係時產生自我否定或愧疚感而備受煎熬，因此身處當中的婦女往往難以做出明確的抉擇。正因為如此，給予女性社會支持的過程中，單以脫離暴力情境為訴求的思維，並無法轉變其內在的文化、家庭及個人價值，而是應理解婦女在這樣的原生家庭及婚姻家庭中所形塑出的網羅，陪伴婦女去看見及了解自己被網綁的過程。畢竟有意或無意地由他人所抉擇的婚姻及態度，社會支持所應形成的是有能力且自主的因應抉擇，才能真正地正視及拆解這些受暴網或暴力陣中的挾制。

因此就助人實務上而言，所應思考的是如何協助受暴女性一層一層、由內而外地「拆網」，一方面協助女性重新建立與自己的關係，先由個人內在所賦予自己的「角色形象」中脫困，女性方能展現自主自決的動力；另一方面則是為受暴女性引進支持性的關係，使受暴女性能擁有不同的「家」—不僅是形式上的家，而是情感上的歸屬與生活上的支援，對於受暴女性的身心修復應能提供更其效益的幫助。至於整體社會文化所架構出的「暴力網」與「暴力陣」，或許隨著時代變遷以及法令制度的修正已有所鬆動，但在助人過程中，仍需秉持著文化敏感度，方能貼近受暴者表面行為背後隱而未見的影響力。

（四）當代女性角色之省思：

本文雖以家暴中年女性為研究對象，但實則藉由家暴事件探究女性自我價值感如何在受苦經驗中發生轉變。研究發現「女性形象」與「角色期待」，會對女性的自主性與自發性產生網綁，成為受苦經驗最深沈的源頭。身為現代女性，雖較受訪者享有更多學習與就業的機會，所面對的社會風氣亦更形開放，看似傳統女性角色逐漸式微，然而研究者亦在成長過程中，卻也感受到社會氛圍對於女性

的束縛反是更形嚴苛。

當代女性生活在一個看似開放，實際上對女性的要求更為多重的時代裡；當代女性防衛型自我的迴圈，亦包裝在看似自由、獨立的角色形象上。在職場中不難發現，女性往往為了符合要求，而犧牲個人時間；或是為了取得他人認同，而以維持良好的外貌或隱藏個人真實情緒為手段，因此大部份的成年女性，其自我價值感的核心仍為「避免傷害」，唯隨著社會變遷，過去傳統價值觀下的「避免傷害」多以家庭脈絡為核心，但在商業經濟與廣告媒體的推波助瀾的發展下，當代女性「避免傷害」的核心，似乎已漸漸轉移為以「競爭能力」為核心—女性應追求更有成就的職業地位、更好的職場表現以及更美好的外表。

研究中發現，女性在童年時期，母親角色會影響小女孩自我概念的發展，因此一位母親如何看待自己、如何面對每日的生活、如何與他人互動，亦會對成為女兒與外界和自我維持關係的依據。然而，在這樣的社會氛圍下，女性應如何自處？如何在重重要求與評價中寧靜地面對每一天紛亂的生活？研究者認為，現代女性雖擁有較多的自主性與活動空間，但當時間被職場、家務瓜分佔滿時，女性便難以對個人目前的處境發出「自問」，甚至難以覺察自己處在「防衛型自我價值感」的迴圈之中。

林白夫人曾在《來自大海的禮物》一書中給予女性建議：「獨處是一個人一生中非常重要的時光。生命中的一些泉源必須在獨處時才能獲得開發。…女人也需要藉著獨處來重新找回自我的本質，找回維繫人我關係的樞紐，也就是找回內在的平靜。(Lindbergh, 2012)」研究者亦認同，每位女性都應在每天當中擁有屬於自己的一段時間，在這段時間中為自己做一些真正想做的事情，與自己對話沉思，並試著釐清一天當中的活動，何為社會性目標、何為自發性的行動。女性在生活中，亦應保有真誠的友誼，或是具歸屬感的團體，在這樣的關係當中，女性可安心卸下身份、地位所賦予的角色形象而安然放鬆，呈現個人的真實樣貌。

二、研究者自我省思

本研究旨在探究中年女性自我價值感之轉變，並以家暴婦女作為研究對象。雖然隨著研究論文的提出，看似本議題的研究已告一段落，但生命的厚度與深度，並非僅是靠著一本論文便能完整呈現。在透過三位受訪者真誠而寶貴的生命歷程分享，並經反覆理解閱讀後，研究者進一步提出研究過程中力有未逮之處，並針對研究者個人的生命經驗進行對話與省思，以作為未來研究之參考：

(一) 訪談次數不足：

本文採深度訪談法進行資料蒐集，雖研究者與研究參與者為舊識，對其背景與經歷亦有相當程度的了解，但以本研究而言，最多兩次的正式訪談次數似乎仍嫌不足。就本研究而言，透過正式與非正式訪談，雖能開顯自我價值感轉換的歷程，但在提出學位考試時，透過口委的提醒及反覆閱讀本文，研究者亦發現某些女性議題是受訪者有所觸及，卻為研究者所忽略的，此部分一方面固然受限於研究者本生的生命經驗，但另一方面或可再透過多次訪談，繼續進行更為深度的探究。

以下進一步從「女性自我價值感轉換之中介因子」與「母性、母職與母值」等方面加以說明本文未能深究之處。

(二) 未能凸顯女性自我價值感轉換之中介因子：

本研究將女性自我價值感之轉換，歸因於個人內在與自我的力量，即女性內在價值核心的轉變，以及女性如何透過「自問、自助與自覺」等方式自我賦能。唯從木棉與向日葵的生命經驗看來，其自我價值感的轉變仍受到外在因素所影響，例如透過木棉上司的經濟協助予口頭肯定，木棉開始重新在心中找到自己「並非失敗者」的定位；透過教會大家庭的支撐，向日葵度過孩子成長的風暴期，並找到更多落實關愛的能量。宗教與友情支持對兩位女性面對生命困境時發揮一定的慰藉功能，對受苦經驗亦較有包容性，而關係理論中亦將女性定義為「在關係中成長」，因此「關係」對女性自我價值感之轉換而言，仍是非常重要的中介因子，在未來進行女性價值感之相關研究時，實不宜忽略。

(三) 母性、母職與母值：

本研究之三位女性，在談及面對家暴經驗時，皆曾提及自己在做抉擇時如何受子女影響。一方面，子女成為女性留在婚姻中的牽絆—為了保護腹中胎兒，選擇默默承受暴力對待，或是為了不讓子女有完整的家庭，而選擇留在婚姻之中等；但另一方面，子女又是女性面對家暴經歷或生命低點時的重要支柱，更是女性從混亂與破碎關係中存活與重建的力量。三位女性選擇留在不健康的婚姻關係中，似乎有一部份的原因是「母職」使然—為了承擔起身為母親的責任、為了善盡身為一位母親的職責，於是選擇留在崗位上。但同時，也是很矛盾的，促使女性選擇離開受暴關係的也是子女、促使女性回顧生命經驗時有所自我肯定的也是子女。

簡單的說，在成為「母親」之後，三位女性的考慮依據似乎也較為不受所謂社會角色形象的拘束，而是較有勇氣為子女而獨立承擔抉擇後果，而女性在善盡母職的過程中，與子女的成長以幾彼此建立的關係則成為一種「母值」的回饋。受限研究者未婚、未曾當過母親的經驗，這樣的「母性」既是矛盾難解，卻又深受感動；因此未來或可進一步探究在女性自我價值感中，如何從「母職」一動向「母值」，或是兩者之間如何交互影響。

(四) 研究者生命經驗省思

1. 我是一個甚麼樣的女性？

在進行本研究前，研究者自認自己是新時代的女性，具有思考獨立與經濟獨立的能力，與受訪者應會有許多不同之處。但在反覆與研究參與者之文本對話後，研究者竟會在與自己不同世代的受訪者身上發現自己的影子—只是這樣的影子，透過不同的包裝，出現在不同世代的女性身上。

在研究者個人身上，我依然看見了「好女孩」、「好女人」與「自我不足」的形象在自身上交錯著。儘管對於交友、婚姻，研究者已有更多自主抉擇的自由，但是對於被肯定的需求、對於關係與互動連結上的渴望，仍存在於研究者的成長脈絡之中。

回到自己的生活之中，這樣的形象如何影響了自己的回應風格呢？當研

究者處在熟悉的環境中，擁有彼此支持的友伴，研究者對自我的感受會安穩許多，對周遭的回應和互動也會較為自然放鬆；然而當研究者處在較陌生的場域，或是較重視競爭與表現的職場時，研究者便會不自覺的要求自己要「有所表現」，也會期待被他人看見自己「好的表現」。然而，在這樣的心境中，一方面促使研究者因害怕出錯而難以放鬆，另一方面更漸漸用較為嚴苛的標準要求自己與他人，而當事情不如自己預期，或是面對他人質疑時，研究者便會經歷非常大的情緒衝突。研究者亦不自覺地為自己加上某種完美女性的形象枷鎖，要求自己既要在工作上「盡善盡美」，亦要在人際上擁有好人緣。

不知不覺間，研究者用一種刻意而用力的方式生活，許多時候甚至不了解自己真正的感受為何，在心中經歷許多的矛盾。生死所兩年的哲思訓練，不斷衝擊與搖晃固有的認知，開始質疑起過去對自己的認定是否並不恰當，而在與研究參與者的互動與對話中，也不斷省思社會性形象對自己的影響。

令研究者深有所感的是，女性在社會中仍受到許多潛性規約的影響，更容易從童年與青少年期生活中認定自己「應該」是誰，或是從父母即重要他人的期待中，要求自己成為別人眼中的那個人。然而，當自我價值是建立在對於形象的維護上，便會走向防衛的迴圈而使生命限縮不前，但假若願意接受自己生活或生命中的確有某些缺口，願意承認自己有所不足，並且能平心地與這些缺口或不足共存，才能將目光集中在自己獨特的潛能上，也才能看見他人缺口背後的完整性與真實性。

至於我是一個甚麼樣的女性呢？現在的我，反而難以回答這樣的問題，也決定不再定義自己是甚麼樣的女性，因為，「我」總是會隨著生命的流動，而有所不同。

2. 我如何從「我的角度」理解一名母親？

誠如前述，研究者並未結婚，也並未當上一名母親，而當研究參與者皆具有母親的身分時，對於母性經驗，研究者的確有某部分理解上的困難。然而，透過語文本的對話和反思，研究者也逐漸能從自己的角度理解「母親」

的情感。我所看見的這些母親，這些在關係中尋出路與安身的女性，下一代有時候會是自己困境的解答。

「母性」本身便是一種轉換的力量，是為了轉換子女的命運，不使子女落入相同的困境，而連帶的使自己的困境也有所轉換的力量—不論這樣的困境是現實生活上的，或是主觀意識上的。就如同百合為了子女離開婆家，為的是不讓孩子在不當的家庭氛圍中成長；木棉為了子女活下去，為的是不讓子女經歷喪母的痛苦；向日葵給予子女適度的自由，為的是讓子女能充分擁有體驗自己生活的經驗。婚姻是一段適應的旅程，生活中的粗糙面與人性中的真實面會並存於婚姻關係之中。「母親」會因為子女，而增加自己對於婚姻的適應力和心理彈性；而為子女選擇離開關係的女性，則是提升了自己獨立自主的能力。

3. 我與母親—我與母親關係的轉變？

隨著論文的完成，研究者與母親之間的關係亦漸有所不同。一方面漸能理解母親怨懟的背後既有期待亦有失落，而母親想要的僅是一個抒發的出口，並非是要尋求他者為自己的困境負責。留在婚姻之中，照料家人子女仍是她的選擇，面對母親的情緒，研究者較不似過去感到無解，而是較能持平對待。另一方面，研究者過去期待自己成為不讓家人操心的乖女兒，但卻也因此而增添了對母親的許多無謂的擔心，反而使自己在許多生活層面上裹足不前，殊不知自己這樣的狀況，卻反讓母親暗自擔心，但這樣的擔心卻彼此說不出口。

女兒有時就像母親在鏡子中的倒影，兩人其實如此相像，而一方的舉動，往往會在鏡子裡得到同樣的回應。意識到這點時，研究者開始試著讓自己從母親身邊鬆綁，試著讓自己與母親都能逐漸成為完整的個體，而非情緒或生活上的連體嬰，是母女關係上較大的轉變。

參考文獻

壹、中文部分

- 余秋雨（2007）。*人生風景*，台北市：時報出版。
- 余德慧（2001）。*詮釋現象心理學*。台北：心靈工坊出版社。
- 危政芬、陳瑞雲（譯）。（1996）。*女性心理學*。Lott, B. 台北市：五南。
- 吳秀瑾（2006）。關懷倫理的道德蘊含：試論女性主義道德知識的生產與實踐，*國立政治大學哲學學報*，16，107-162。
- 邢麗鳳、劉彩霞、唐名輝（2005）。*天理與人欲—傳統儒家文化視野中的女性婚姻生*。武昌市：武漢大學。
- 卓意雯（1993）。*清代台灣婦女的生活*，台北市：自立晚報。
- 利翠珊（1999）。已婚女性家庭系統的交會：親情與角色的兩難，*中華心理衛生學刊*，12（3），1-26。
- 李銀河（2007）。*女性的感情與性*。台北市：五南。
- 李維倫、賴憶嫻（2009）。現象學方法論：存在行動的投入。*中華輔導與諮商學報*。（25），頁 275-321。
- 李選、盧英琪、顏文娟、林淑琴（2004）。中年期於人生轉折過程所呈現之健康問題與因應，*護理雜誌*，51（1），14-19。
- 周玉慧、黃朗文（2007）。中年生活感受與憂鬱之關係：以情緒支持為中介，*人文及社會科學集刊*，19（4），439-471。
- 周芳如（2009）。*家與枷——一位已婚女性對婚姻與家庭框架的梳理與覺解*（未出版碩士論文）。新竹教育大學：新竹市。
- 林美和（2006）。*成人發展、性別與學習*。台北市：五南。
- 林慈郁（譯）（2005）。*婦女人權學習手冊—在地行動與全球聯結*。Mertus, J., Flowers, N., Dutt, M.
- 林昱宏、徐國強、張宏哲、劉懿慧、鄭淑芬（譯）（2013）。*人類行為與社會環境*。

- Ashford, J. B. & C. W. LeCroy。台北市：新加坡商聖智學習亞洲私人有限公司。
- 胡正文（2011）。性別的社會建構－婚姻的「內在」與「外在」，**嶺東通識教育研究學刊**，4（1），1-43。
- 唐清蓉、林燕玲（譯）（2012）。**來自大海的禮物**。Lindbergh, A. M. 台北市：遠流。
- 張君玫（譯）（1999）。**解釋性互動論**。Denzin, N. K. 台北市：弘智文化。
- 張君玫（譯）（2007）。**母職的再生產－心理分析與性別社會學**。Nancy J, C. 台北市：群學。
- 張思嘉（2001）。婚姻早期的適應過程：新婚夫妻之質性研究，**本土心理學研究**，16，91-133。
- 張馨濤（譯）（2002）。**校園中的女學生－探究年輕女孩自尊與自信的缺口**。Orenstein, P. 台北市：女書文化。
- 陳雪蓮（2009）。自尊研究的三種理論取向，**教育研究與實驗**，6，75-80。
- 郭美祺（2013）。**生死所中年學習者破碎與療癒經驗研究**（未出版之碩士論文）。南華大學，嘉義縣。
- 陳一姍、黃惠鈴（2014）。不老日本，高齡台灣，**天下雜誌**，552。取自 <http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5059899>。
- 陶鐵鑄（譯）（1999）。**第二性**。Beauvoir, S. 新北市，貓頭鷹。
- 黃煜文（譯）（2004）。**錯的是我們不是我**。Mills, L. G. 台北，商周出版。
- 黃曬莉（1996）。中國人的和諧觀／衝突觀：和諧化辯證觀之研究取徑。**本土心理學研究**（5），頁 47-71。
- 黃曬莉（2001）。身心違常：女性自我在父權結構網中的“迷”途。**本土心理學研究**，15（6），3-62。
- 楊國樞（1992）。父子軸家庭與夫妻軸家庭：運作特徵、變遷方向及適應問題。中國心理衛生協會主辦「**家庭與心理衛生國際研討會**」主題演講稿，台北市。
- 臺美光（2004）。女人與中年的對話。**應用心理研究**，24，215-244。
- 潘淑滿（2003）。**質性研究：理論與應用**。台北市：心理。

- 劉珠利(2006)。女性性別角色與社會工作：以台灣年輕女性性別角色之研究為例，
台北市，雙葉書廊。
- 劉淑芬(2006)。「讓我們一起老去」：中年離婚女性的返家之路(未出版碩士論文)。
南華大學：嘉義縣。
- 蔡昌雄(2005)。醫療田野的詮釋現象學研究應用。「南華大學第四屆社會科學研
究方法：質性研究方法與議題創新研習會」發表之論文，嘉義縣。
- 劉淑娟(1999)。中年婦女自我照顧行為及其相關因素探討。*護理研究*, 7(3), 221-234。
- 鄭惠娟(2010)。從原生家庭母女關係檢視婚姻生活之母職實踐(未出版碩士論文)。
國立東華大學：嘉義縣。
- 樂國安、韓威、周靜(譯)(2001)。成人發展與老化。Schaie, K. W. and S. L. Willis.
台北市，五南。
- 簡晉龍(2003)。自我建構與主觀幸福感：自尊與相融和諧的角色(未出版之碩士
論文)。國立政治大學，台北市。
- 闕旭玲(譯)(2007)。以母愛為名：正視母子關係，開啟自我探索的第一步。
Schutzenhofer, L.台北市，天下雜誌。
- 戴世玫(2014)。台灣婚姻暴力圖像與對策之研究—父權家族系統受暴網的觀點(未
出版博士論文)。國立暨南大學：南投縣。

貳、西文部分

- Adler, A. (1927). *Understanding human nature*. New York, NY : Fawcett.
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. (1996). Relation of threatened egotism to
violence and aggression: The dark side of self-esteem. *Psychological Review*, 103,
5-33.
- Becker, D. (2006). Therapy for the middle-aged: The relevance of existential issue.
American Journal of Psychotherapy, 60(1), 87-99.

- Branden, N. (1969). *The psychology of self-esteem*. New York, NY: Bantam.
- Gilligan, C. (1982). *In a different voice : psychological theory and women's development*. Cambridge, Mass : Harvard University Pres.
- Coopersmith, S. (1959). A method for determining self-esteem. *Journal of Abnormal Social Psychology*, 59, 87-94.
- Coopersmith, S. (1969). *The antecedents of self-esteem*. San Fransisco, CA: Freeman.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2003). Seeking self-esteem: Construction, Maintenance,, and protection of self-worth. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 291-313). New York, NY: Guilford.
- Darling, C. A., C. Coccia, Senatore, N. (2010). Women in midlife: Stress, health and life satisfacation. *Stress and Health*, 28, 31-40.
- Degges-White, S. (2001). Midlife transition in women : Cultural individual factors. *Adult Span*, 3(1), 4-1.
- Epstein, S. (1979). The ecological study of emotions in humans. In P. Pliner, K. R. Blankstein, & I. M. Spigel (Eds), *Advances in the study of communication and affect, Vol. 5: Perception of emotions in self and others* (pp. 47-83). New York, NY: Plenum.
- Epstein, S. (1980). The self-concept: A review and the proposal of an integrated theory of personality. In E. Straub (Eds.), *Personality: Basic aspects and current research* (pp. 83-131). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Gecas, V. (1982). The self-concept. *Annual Review of Sociology*, 8, 1-33.
- Gecas, V., & Schwalbe, M. L. (1983). Beyond the looking-glass self: Social structure and efficacy-based self-esteem. *Social Psychology Quarterly*, 46(2), 77-88.
- Gergen, K. J. (1991). *The saturated self: Dilemmas of identity in contemporary life*. New York, NY: Harper & Row.
- Gouveia, V. V., T. L. Milfont, Valeschka M. G., (2014). Functional theory of human

- values : Testing its content and structure hypotheses. *Personality and Individual Differences*, 60, 41-47.
- Harter, S. (2003). *The construction of the self: A development perspective*. New York, NY: Guilford.
- Horney, K. (1937). *The neurotic personality of our time*. New York, NY: W. W. Norton.
- James, W. (1983). *The principles of psychology*. Cambridge, MA: Harvard University Press. (Original work published 1890)
- Kaplan, A. G. (1983). The "Self-in-relation": Implications for depression in women. In J. V. Jordan, A. G. Kaplan, J. B. Miller, I. P. Stiver and J. L. Surrey (Eds.), *Women's Growth in Connection* (pp. 206-222). New York, NY: Guilford Press.
- Kernis, M. H. (2003). Optimal self-esteem and authenticity: Separating fantasy from reality. *Psychological Inquiry*, 14(1), 83-89.
- Leary, M. R., & MacDonald, G. (2003). Individual differences in self-esteem: A review and theoretical integration. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 401-418). New York, N.Y: Plenum.
- Maslow, A. H. (1964). *Religions, values, and peak-experience*. New York, NY: Viking.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. Princeton, NJ: Van Nostrand.
- Miller, J. B. (1981). *The development of women's sense of self*. In J. V. Jordan, A. G. Kaplan, J. B. Miller, I. P. Stiver and J. L. Surrey (Eds.), *Women's growth in connection* (pp. 11~26). New York, NY: Guilford Press.
- Miller, J. B. (1982). The construction of anger in women and men. In J. V. Jordan, A. G. Kaplan, J. B. Miller, I. P. Stiver and J. L. Surrey (Eds.), *Women's growth in connection* (pp. 181~196). New York, NY: Guilford Press.
- Mruk, C. (1995). *Self-esteem: Research, theory, and practice*. New York, NY: Springer.
- Mruk, C. (1999). *Self-esteem: Research, theory, and practice (2nd ed.)*. New York, NY: Springer.

- Mruk, C. (2006). Defining self-esteem: An often overlooked issue with crucial implications. In M. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A source book of current perspectives* (pp. 10-15). New York, NY: Psychology Press.
- Mruk, C. (2013). *Self-esteem: Research, theory, and practice (4th ed.)*. New York, NY: Springer.
- Newton, N. and A. J. Stewart (2010). *The middle ages : Change in women's personalities and social roles*. *Psychology of Women Quarterly*, 34: 75-84.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods*. Thousands Oaks, CA: Sages.
- Rogers, C. (1951). *Client centered therapy*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Schmidt, P. J., J. H. Murphy, et al. (2004). Stressful life events, personal losses, and perimenopause-related depression. *Archives of Women's Mental Health*, 7: 19-26.
- Seligman, M. E. P. (1995). *The optimistic child: A proved program to safeguard children against depression and build lifelong resilience*. New York, NY: Harper Collins.
- Shahar, G., C. C. Henrich, et al. (2003). Interpersonal relatedness, self-definition, and their motivational orientation during adolescence: A theoretical and empirical integration. *Development Psychology*, 39(3): 470-483.
- Smelser, N. J. (1989). Self-esteem and social problems: An introduction. In A. M. Mecca, N. J. Smelser, & J. Vesconcellos (Eds.), *The social importance of self-esteem* (pp. 1-23). Berkeley, CA: University of California Press.
- Surrey, J. L. (1983). The Self-in-Relation: A Theory of Women's Development. In J. V. Jordan, A. G. Kaplan, J. B. Miller, I. P. Stiver and J. L. Surrey (Eds.), *Women's Growth in Connection* (pp. 51-66). New York, NY: The Guilford Press.

- Tafarodi, R. W., & Swann, W. B., Jr. (1996). Self-linking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. *Journal of personality assessment*, 65(2), 322-342.
- Trompetter, H. R., P. M. t. Klooster, et al. (2013). Measuring Values and Committed Action With the Engaged Living Scale (ELS) : Psychometric Evaluation in a Nonclinical Sample and a Chronic Pain Sample. *Psychological assessment*, 25 (4), 1235-1246.
- Wang, Y. M., J. Johnson, Shu, B. C., Li, S. M. (2013). Towards the development of a gender-sensitive measure of women's mental health. *Journal of clinical nursing*, 10: 1-7.
- Weaver, Y. (2009). Mid-life--a time of crisis or new possibilities ? *Existential analysis* 20(1): 69-78.
- Yoshihama, M. (2002). Breaking the Web of Abuse and Silence : Voices of Battered Women in Japan. *Social Work*, 47(4): 389-398.
- Yoshihama, M. (2005). A web in the patriarchal clan system. *Violence Against Women* , 11(10): 1236-1260.
- Yoshihama, M. and J. Horrocks (2003). The relationship between intimate partner violence and PTSD : An application of cox regression with tim-varying covariates. *Journal of Traumatic Stress*, 6(4): 371-380.

附 錄

附錄一：受訪(知情)同意書

您好：

我是南華大學生死學研究所碩二學生，目前在曾嫻瑾教授的指導下，著手進行畢業論文的研究，研究主題為「中年家暴婦女自我價值感轉變歷程之探討」。

本研究主要目的是為了探討中年女性自我價值感之轉化歷程，由於您獨特的生命經歷，以及面對生命事件累積而成的獨到智慧，足以作為其他女性參考與學習的依據，因此，誠摯地邀請您參與這次研究，分享您的生命故事。

本研究採深度訪談法，藉由面對面的訪談以了解您的生命史、對人生的體悟以及對未來的想法，訪談次數約需1~2次，每次約60~90分鐘。此外，為避免讓您的談話內容有所遺漏，訪談將會全程錄音，以便研究者進行資料騰錄及分析之用。倘若過程中有些討論引發您的情緒，您隨時都可以喊停，也可以重新考量是否願意繼續接受訪談。

我會嚴格遵守研究倫理，您的基本資料於論文中一律隱匿，而以編碼取代之，本研究的訪談內容及所呈現的資料僅供學術之用。若您對本研究有任何意見，歡迎隨時提供給研究者，您的參與對我以及本研究而言意義非凡，衷心感謝您的協助和指正！

南華大學生死學研究所

指導教授：曾嫻瑾 博士

研究生：楊絲絢

中國民國_____年_____月_____日

本人願意接受訪問，並同意楊絲絢同學在論文中以匿名的方式，呈現

本人訪談內容所提供的相關資訊。

受訪者簽名：_____

日期：_____

附錄二：訪談大綱

一、請您聊聊小時候（童年期至青春期）的生活狀況：

1. 小時候家中的經濟狀況如何？
2. 您與家人間的關係如何？
3. 印象中父母、家人如何照顧您、如何與您互動？
4. 印象中您與同儕和異性間如何互動？
5. 小時候的經驗如何影響您對自己的看法或感覺？

二、請您說說看您是如何進入婚姻之中，或選擇這位婚姻對象？

1. 影響您選擇伴侶或結婚的原因為何？
2. 原生家庭父母、兄弟姊妹或親戚如何看待您的這段婚姻？
3. 上述他人的觀點如何影響您進入到這段婚姻之中？

三、請您聊聊您婚後的生活狀況：

1. 曾經受到哪些不平等或不尊重的對待？（包括情緒、身體、言語、精神及性方面。）誰曾對您施加這些違反您意願的對待？
2. 當時在夫家或婆家的感受為何？您如何看待這些事情的發生？您都如何處理這樣的事情？或尋求哪些支援？
3. 您自己婚前對婚姻或伴侶的期待為何？實際的婚姻經驗中，哪些

面相與您一開始的期待不同？

4. 這些事件如何影響您看待自己的方式？或對您的身、心方面造成哪些影響？

四、您如何適應這樣的婚姻生活？過程中自己有哪些轉變（包含認知、感受、行為因應風格）？這些轉變是如何發生的呢？

五、回顧自己的生命歷程，您覺得自己面對家庭暴力時，所做的種種決定對自己的影響為何？

六、您如何看待自己一路走來的轉變？您想對自己說些甚麼？您會如何形容現在的自己？過去的生命經驗對您而言意義為何？