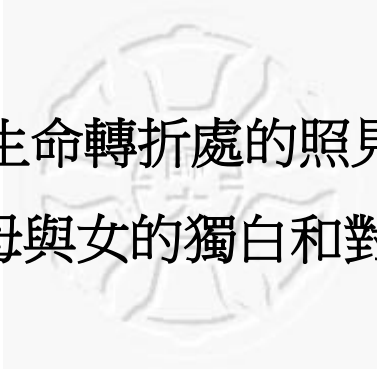


國立台灣師範大學社會教育學系

社會教育與文化行政碩士學位班專班碩士論文

指導教授：李明芬 博士



生命轉折處的照見  
一母與女的獨白和對話

研究生：黃文綺 撰

中華民國一〇三年七月三十日

## 銘謝辭

終於走到這一步了，回看這歷程，有種像是作夢一般的感覺，我與母親的生命故事，豈止這十萬多字能敘說盡？特別是母親即將要邁進八十歲，那豐厚的生命故事，在我的敘說中，只輕輕帶過。明芬老師說「你一定要寫成書！」這是我未來致力的目標。但此刻，在論文完成的這當下，內心的感恩一定要表達。

感謝陪伴指導五年的李明芬老師，帶著無比堅定的信念，相信我一定能辦到，當我都在懷疑自己時，給予我溫柔的接納和聆聽，以及清晰的引導和鼓勵。口委陳昭儀老師在論文前三章口試現場簡潔有力指出我的書寫混亂，更激勵了我求好的心。與曹中璋老師結緣於當年剛考進碩班時，於認輔培訓課程中，她帶領我了解 and 面對情緒，從那時開始，我就期待著她坐在論文口試現場，書寫歷程中，也多次印證她的教導。

我更時時想起用生命引領我的兩位老師—我的父親，和家族系統排列的吳文傑老師，他們雖然已逝，但在我的心裡，重要性一如那盞閣樓上的燈，用家族排列裡的一句話「我會把你們給予的愛，繼續傳承下去」。

還有在生命轉折處相遇的光寶認輔及家族排列如天使般的姐妹群，有妳們真好。特別謝謝大學姐銀玉，從光寶認輔相遇這十八年來，給予的信任、壓力和示範。蓓妮姐和淑鳳、憶陵、凡誼、惠菁、欣恬在書寫論文過程中，給予諸多關懷、協助。論文書寫最後階段，靠著好友 shirlen 送的花精和 cafe'ole 的布朗尼紓緩壓力，得以完成這本淚水交織的十一萬多字文稿。

最要感謝我的家人，忍受我在書寫過程中起伏的情緒～結縭三十一年，不斷支持我學習之路的先生；摯愛的兩個兒子；還有包容我這未盡責媳婦的婆婆。

最後，謹以這篇裝載著我情感和淚水與愛的論文，獻給把我帶來世上，給予我無比力量的母親。

文綺于台北，2014年7月

# 生命轉折處的照見

## —母與女的獨白和對話

### 中文摘要

本研究以敘說母與女的生命故事開始，從獨白敘說到深度對話，以及與母親深度連結的生命故事書寫，一重又一重的走向生命的對話與向內照見。在這敘說—獨白—對話—詮釋的不斷循環過程，母與女的故事逐漸的在深層的理解中一層又層的澄現。

透過書寫母親的故事，看見了昔日沒有真正看見的母親，也看見在母親的冷靜理性和多彩演藝的生命光環中，交錯著生活的艱辛，卻也蘊含著對子女和家庭無限的熱情與關愛。經由過去經驗的敘說，串聯原本模糊的故事，亦撫慰了勞累神傷的過往。也在還原生活經驗的過程中，重新理解及詮釋生命意義。

從角色轉換的書寫中看見生命的轉折，包括走進婚姻，成為妻子和母親，為從角色轉換的書寫中看見生命的轉折，包括走進婚姻，成為妻子和母親，為了孩子進入校園成為故事媽媽和認輔媽媽，而後在志願服務領域中走向專業講師，開啟了內在生命之窗和生涯學習之門。在生命轉折中，不僅修習許多未曾修過的學分，發現自己的演說天賦、開展領導能力，更從其中看見生命的課題，學習如何創造美好關係。

從生命的獨白到生命的對話，我照見生命的迴旋與家族的深度連結，亦照見生命轉折過程所承擔的愛與願，更重要的是照見內在生命的光明。這個歷程彌足珍貴，也讓我在運用生命敘說帶領成人團體時，更能貼近參與者的心情。回應本論文的研究目的，我相信透過這樣的生命故事敘說，將能激勵更多女性願意透過敘說和書寫她們的生命故事，看見自己生命歷程的珍貴，同時照見自己生命之光。

**關鍵詞：**敘說、生命故事、母女關係、生命轉折、認輔志工、家族系統排列

# **Revelation From Critical Transition In Life**

## **—Monologue and Dialogue Between Mother and Daughter**

### **Abstract**

The study starts with narrating the life stories of mother and daughter, streaming from narratives, monologues to deep dialogues in the form, and deeply reconnecting mother and daughter through life-story writing. It is through such illuminated monologues as well as dialogues between two lives that the essence of their internal lives gets revealed. The cyclical process of narrating-monologue-dialogue-interpretation thus enhances the mutual understanding of mother and daughter, and nurtures their presencing.

Through story writing, the daughter sees what she could not see in her mother's life. She comes to realize her mother's devoted love disguised in her constant sober, and endless passion interwoven with the halo in her acting life and unbearable hardships in her daily life. With the narrating of the past, the many vague stories of her mother get clearer and interconnected, the daughter's heart be consoled, and the meaning be reinterpreted as the life stories are unfolded.

While depicting the various roles she plays, such as wife, mother, story-teller and professional lecturer, the daughter not only SEES her mother but also DISCOVERS the true meaning embodied in these critical roles. This opens up her inner life and extends her learning journey in the long run. So many new lessons are taken, and these divergent life projects she has undertaken help harness her speaking talents, cultivate her leadership, and deepen her insights into the beautiful relationships in life.

From these monologues and dialogues, the daughter's life rhythms and her deep

connection with family emerge as a whole. She found that her love is indeed accompanied with vows in these various roles. Most important of all, she SEES the lights in her inner life. It was such a valuable journey that she would like to invite more females to join and learn to narrate and write their own mother-daughter stories. It is expected that such an engagement would enable them to enlighten their own lives.

**Keywords** : Narrative, life-story, mother-daughter relationship, transition of life, counseling volunteer, family constellation



# 目 錄

## 第一章 緒論

第一節 研究背景與動機 .....	1
第二節 研究目的 .....	6

## 第二章 文獻探討

第一節 母女關係 .....	8
第二節 志願服務與社區認輔 .....	12
第三節 家族系統排列 .....	20

## 第三章 研究方法

第一節 生命敘說與生命故事 .....	31
第二節 母與女的獨白與對話 .....	40

## 第四章 聆聽與敘說我們的故事—獨白中的母與女

第一節 梅花春寒吐芬芳—母親的故事.....	46
第二節 昭然見晴天—我的故事.....	65
第三節 父親弟弟與母女—我們的關連.....	88

## 第五章 角色轉換中的遇見—生命轉折處

第一節 兩個兒子的媽媽—從未修過的學分.....	102
第二節 一群孩子的故事媽媽—展現演說天賦.....	107
第三節 說故事的熱情激發潛能—開展領導能力.....	111
第四節 走入社區認輔志業—創造美好關係.....	117
第五節 體驗家族系統排列—看見生命課題.....	126

## 第六章 照見生命的光和愛

第一節 照見身心的迴旋—家族的深度連結.....	138
第二節 照見生命的意義—承擔中的愛與願.....	148
第三節 從看見到照見—生命的省思.....	160

## 參考文獻

壹、中文部分 .....	169
貳、英文部分 .....	176



## 附圖目次

圖 3-2-1 敘說—傾聽—詮釋的循環.....	44
圖 3-2-2 敘說中逐漸理出脈絡.....	44
圖 4-1-1 我的家系圖.....	47
圖 4-1-2 我家的國寶台灣阿嬤展出作品.....	56
圖 4-1-3 小姪女為母親寫畫的詩作.....	57
圖 4-2-1 昔日的眼淚.....	73
圖 4-3-1 Q 版家庭系統圖.....	88
圖 5-1 單純天真的女孩.....	100
圖 5-2 帶著熱情故事與認輔媽媽.....	100
圖 5-3 投入志願服務的俠女志工.....	100
圖 5-4 面對多種壓力的妻子與母親.....	100
圖 5-5 展開生命學習的學生.....	101
圖 5-6 富有創造力的講師.....	101
圖 5-7 時而在家族系統裡迴旋的女兒.....	101
圖 5-8 照見生命之光與愛的女兒和母親.....	101
圖 6-2-1 屬於我獨一無二的誕生樹布藝拼貼.....	154
圖 6-2-2 L 媽媽的「生命故事說不完」布藝拼貼創作.....	155
圖 6-2-3 F 媽媽縫製的引領螃蟹母親回家圖.....	156



圖 6-2-4 H 媽媽縫製照亮女兒回家路的星星媽媽.....156

圖 6-2-5 重構我的生命故事—幸福.....158



# 第一章 緒論

閣樓上有一盞微弱的燈光 一如遙望去黯淡的星光

小小的女孩站在黑暗裡 渴望著有人為她擦亮點燃

歲月流逝中小女孩長大了 內在的渴望從未歇息

總在別人的故事裡流著自己的眼淚

直到開始敘說生命故事裡的女孩與母親

方才照見那光一如黑夜中的螢火蟲

一直一直引領照亮著前方的路 愛與希望從未歇息

～文綺

以敘說生命故事的方式來做論文書寫的背後，有其時代背景和個人在其中的深刻體驗和感受。第一章裡的兩節，分別敘述研究背景和個人的動機，以及透過論文撰述想要達到的目的。

## 第一節 研究背景與動機

### 壹、研究背景

過去十幾年來，敘說探究（narrative inquiry）和生命故事（life story）的概念逐漸在社會科學的研究中佔有一席之地，儼然成為一種新的科學典範。敘說，要呈現的並非客觀的、普遍的真理，而是要提供一種可以作為彼此理解溝通的暫時棲腳處（truces），由此反覆地進入饒富脈絡意義的知識之途，進而尋找可能性的實踐之道（范信賢，2002）。成虹飛（1999）談到生命敘說「從聆聽、凝視、觸摸、聞嗅、品嚐種種知覺當中，以及從對話、分享的互動交融裡，我們獲得感動、獲得紓解、獲得激勵、獲得啟示、獲得快意、獲得借鏡、獲得警惕、也可能

體會挫敗、恐懼、壓抑、歧視、否定和侮蔑」。

2012年6月，第36屆金鼎獎頒獎典禮上，我也坐在其中，那是因為我所協助編撰的，由張老師文化出版的《不光會耍寶》一書，入圍了社會科學類圖書，我和一群光寶文教基金會的夥伴興奮的坐在台下，等著得獎名單公佈的那一刻，那本《不光會耍寶》裡，記錄了光寶社區認輔十多年來的許多故事，都是社區認輔志工們敘說各自走過的歷程，其中也有我的部份。

那一屆金鼎獎圖書類的部分，有許多以民國百年或時代書寫相關的圖書報名參賽，文學獎及非文學獎人文類的入圍作品，有多部以時代書寫或家族歷史為題材的作品受到評審委員青睞，如：郝譽翔的《溫泉洗去我們的憂傷-追憶逝水空間》、尉天驄的《回首我們的時代》、陳俊志的《台北爸爸/紐約媽媽》及李黎的《昨日之河》、瞿筱葳的《留味行》及林香蘭的《流轉家族—泰雅公主媽媽日本爸爸和我的故事》（文化部，2012）。

在那頒獎典禮上，我看到一位又一位得獎者上台，而最吸引我的是時年67歲的林香蘭，在她發表感言的舉手投足間，一部家族在時代洪流中的生命史彷彿在我眼前，而後我搜尋得獎的作品，購買閱讀了《流轉家族—泰雅公主媽媽日本爸爸和我的故事》，那書中真實敘說著歷史中驚天動地的過往，血淚活生生的交織著。我不禁思索著，每一個真實走過的歷程，都值得被敘說、被聆聽、被轉述、被流傳。一如洪震宇（2011）在推薦這本書時所寫的：「每個人身上都是一個時代，只是時代的重量不一樣」。我越來越有書寫自己生命故事的渴望，而我知道在自己生命故事中，很重要的部份來自於我和母親的連結。

## 貳、研究動機

2013年底正在為論文計畫口試努力中，聖誕節次晨起床，記得那夢，夢中有一個許久未見的朋友，也有我的伴侶。我去買冰，伴侶在車上等我，店員和另一顧客有些計算價錢的失誤和小爭執。在等待的過程中，我和那位好久不見的朋

友聊了起來，後來結了帳，我離開店裡時下起雨，為了打傘和拿東西，我把一個袋子遺失了，那袋子裡有很重要的隨身硬碟，但我卻並不急著要尋回它。醒來後，我記得那夢裡的重要部份，我知道遺失硬碟代表的意義，似乎和論文有關，但我不明白，何以有那朋友，還有那歷程裡，買冰的過程中，有失誤和混亂，那隱喻是什麼？

書寫這夢，突然間，有種想法浮現，我一邊再次翻著手邊幾本敘事的書，特別是近二年周志建的《故事的療癒力量》和《擁抱不完美》二本書，都以說自己的生命故事做為開端，序文的一段話撞擊了我：

助人者在此過程，是以自己的生命去聆聽、陪伴另一個生命，當生命與生命真摯地交流，撞擊出「熱淚盈眶的感動」，於是，移動和改變的能量生成（曹中瑋，2011）。

我聯想到自己從職場轉回家庭，再進入志願服務領域中，這些年的志工服務所累積的經驗；以及我從志工角色轉而為帶領者，帶領志工培訓課程。在這個角色轉變的過程裡，我從一個第一線的志工到志工講師；從陪伴兒童和青少年到陪伴他們的家庭，特別是家庭中的母親。這歷程有太多太多的人與事，更有自己在这歷程中的學習、轉變。每一回和新朋友分享時，我常會說到胸口滿滿的，一股熱量想要傾瀉而出，我明白，我必須將自己走過的故事說出來，說自己在生命歷程中的重要轉折，說自己在這轉折處的遇見。起初，我以為遇見了許多人事物，隨著不斷的梳理，方知，我遇見了自己，也重新看見母親，在我四十歲之前，我以為是疏離的母女關係。

從擬定論文計畫開始，先是寫「女性生命敘說的力量」，後來又改為「生命轉折處的照見—光寶社區認輔歷程敘說」，不論是前者或後者，開場都是 37 歲那年離開職場，我自以為是的，把那生命敘說重點，放在我開始當志工之後，自己的改變和家庭的改變，以及後來這十八年的故事。直到論文計畫口試現場，中瑋

老師的不斷提問，讓我無處閃躲，昭儀老師直指我書寫的混亂，而明芬老師更是自始至終鼓勵我書寫自己的生命故事，特別是她看到我在母女關係中的糾結情感。

我當下勇敢的承認自己的害怕與難，那個難是自己的人生路已走到半百後，好長的歷程從何處著手，那個難是自己明白近些年裡的內在拉扯和矛盾掙扎未曾停歇，那個難是我尚未準備好要面對自己真實的內在恐懼，然而我又彷彿清楚，就是這個時間點了，此時此刻就是了。從修完碩班學分那個夏天開始，新的生命課題浮現眼前，我一點兒也躲不掉。然後這三年來，一件又一件的挑戰來到，我看見自己在無處可訴的狀態中，依然能夠讓自己熬過。堅決的、相信的、熱情的活著，我看見自己一如我的母親，那樣的堅韌。我明白，我要寫自己的故事，那唯一讓自己停止衝突矛盾的方式，說自己的生命故事，只為自己，於是繞了一大圈，我還是回到原點。

原點是我這一路的努力和糾結，源自於我的原生家庭；我在自己成長歲月中，實在走過的歷程。從懵懂無知、單純幸福，到闖進社會，傻傻的碰撞，自以為行俠仗義，卻結實的摔了一大跤。在婚姻中，做為一個傳統文化裡成長的女性，堅守著妻子、母親的職責，卻常常在伴侶的一句話裡、孩子的挑戰中受傷。我那冷靜、理智的外表下，隱藏著一顆易感和脆弱的心，那究竟發生了什麼？

在生命歷程裡，在每一個不同角色轉換中，面對真實的挑戰，我看到自己內在和外常常出現困惑、質疑、害怕、焦慮、矛盾、衝突...。一度，這內外失的失衡，影響我的身心，在父親臨終時，終於一起爆發。直到我開始學習家族系統排列，透過系統排列，面對我的身心症。並且清楚的看見家族系統裡的集體潛意識和忠誠，如何在我身上呈現。而當我懂得對命運謙卑和臣服後，方才讓自己逐漸回到愛的序位和平衡裡。我更清楚自己內在的渴望是書寫和梳理生命中的真實歷程。

決定了書寫的方向後，生活中，開始有許多細微的轉變。常常，在我思緒混亂時，和友人分享我的困難，以及說到我和母親的故事時，平時比我還忙的母親電話就到。我驚訝的接起電話，和母親相約共餐或一杯下午茶，我不斷的把握著每個相處的片刻，問著母親的童年和外公外婆的關係，竟然在這過程中，我聽到一些過去從未曾聽過的故事，這些細微的轉變，讓我想起《牧羊少年奇幻之旅》中的那句話「當你真心渴望一件事時，整個宇宙的力量都會來幫你」(周惠玲譯，1997)。是的，我相信。



## 第二節 研究目的

由於這十幾年來，我在社區認輔工作中，從志工逐漸成為一位團體帶領者，在這個轉變過程中，我學習最深的是家族系統排列和敘事，也在帶領課程裡，以家族系統的概念結合生命敘事。2010年的暑假裡，我為自己做了第一本手作生命故事本。那是在光寶社區認輔種子講師的工作坊裡，我們種子講師，為了新學期而設計的「美好關係生命敘事～社區婦女成長團體」課程教案演練中，透過課程中回溯原生家庭的親子關係到核心家庭的伴侶及親子關係，一點一滴的整理舊照片、敘說生命故事及書寫。而這幾年來，每一回不同團體的經驗裡，我一次次的重新經歷，發現每一回在團體中敘說自己的故事，總會讓團體中的成員也開始敘說，那歷程中，總是淚水和悲傷、笑容和幸福交錯著。

我們透過說故事的方式，將每個生活世界的片鱗與細節，串連在一起，把我生命與日常生活世界的關係重新連繫起來，即透過敘事這個看不見的繪畫工具，我們得以在自己人生上添加一些美麗色彩。也就是說，敘事是將容易流逝或消逝的自我生命的細節重新印記在寶貴的記憶倉庫中，同時也記述在自己的生命筆記本中，以供人閱讀、了解自我的存在價值（徐敬官，2004）。

周志建（2013）說「透過說故事，把過去的自己認回來，去成就一個不完美但真實的自己」。在開始書寫和敘說我與母親、我與父親的故事前，我察覺到自己還有些內在的情感沒有完全釋放出來，我總是會在閱讀或聆聽他人的故事中，時時回憶過往，然後潸然淚下。我看見自己有著內在渴望，我想要從敘說自己和原生家庭的故事開始，說母親的故事、我的成長歲月，走入婚姻到成為母親。在書寫論文過程中，我一直覺得自己是混亂的，明芬老師告訴我，書寫生命故事就是一種真誠，誠實的寫出真實的故事。我必須誠實的說，我是帶著恐懼和焦慮的心繼續，並且一路期待自己能夠穿越那感受。我也看到自己身為一個團體帶領者，這些年來對於團體成員的影響，特別是許多同為女兒和母親角色的女性，總

願意和我分享她們的生命故事，我也希望透過自己真誠的敘說，更能夠回報她們的信任。

撰寫這本論文，我想要做的是：

- 一、透過個人與母親的生命故事敘說，看見自己生命歷程，亦如實看見母親，看見生命意義及接納生命課題。
- 二、透過母與女的獨白與對話歷程學習，激勵更多的女性願意透過敘說和書寫她們的生命故事，照見自己生命之光。

我也期待在書寫的歷程中，滿足內在渴望，並且藉由與母親的對話，更清楚的看見我們母與女關係中的情感連結，以及如實的照見。我想要把那黯淡的星星擦亮，一如 Shel Silverstein(1995)在《閣樓上的光》詩句中所說：

總得有人去把星星擦亮，星星看起來黯淡無光

總得有人去把星星擦亮，因為老鷹、海鷗和燕八哥都在抱怨星星破舊沒亮光

他們想要換新的星星，我們可付不起

所以請拿起你的抹布和你的打蠟罐 總得有人去把星星擦亮(鄭小芸譯，1995)



## 第二章 文獻探討

書寫生命轉折處，除了以母與女生命故事為主軸，在我的生命歷程中，志願服務和認輔志工的角色轉換，以及從原生家庭走入婚姻家庭裡所帶來的衝擊，產生許多困境，學習家族系統排列是其中很重要的看見和改變。因此這一章裡，分為三節探討母女關係，還有志願服務以及社區認輔工作，和家族系統排列的重要概念及運用。

### 第一節 母女關係

母女關係的課題，對我來說，是在步入中年，隨著我養育兩個孩子的階段，越來越清晰的浮現眼前。而當父親過逝後，我在陪伴母親走出傷痛的過程中，竟發現自己的母女關係功課這才開始。撰寫這篇論文，也是想梳理出關係的樣貌。

從傳統的家庭概念來解釋母女關係：女兒從母出使得母女具有血緣關係，並且因共同生活裡的交相互動，遂產生此種家庭中的人際關係。基於先天的血緣關係和後天的撫育關係，母女間的互動與情感可謂相當親密。然而在緊密的互動當中，母女關係的呈現也將因人而異。讀到有關母女關係的文獻時，對於其中提到母女關係在本質上是沒有特定樣態的，沒有哪一種母女關係是唯一真實的範本，意即母女關係的樣貌是多樣性的、獨特的、個別性的，是由母女二人在其既有的社會文化下共創的產物（常以方，2006）。我也因這十多年來，和母親從原以為的疏離到親密，而有深刻體會。

#### 壹、母女關係的各種觀點

與母女關係相關的理論主要有精神分析理論與社會學習理論。精神分析學派強調女兒無意識地內化了母親的價值與行為。社會學習理論則強調模仿，主張當女兒模仿她們的母親時，經由持續且正增強的歷程，女兒學習做母親，也變得像她們的母親（Boyd，1989）。

Nancy J.Chodorow（1978）從精神分析的角度論述「母女」情感：在我們的

社會中，女孩通常仍然和母親維持一種「前伊底帕斯」的關係，並執著於包括如何面對分離、達成非融合的認同、依賴的紓緩，以及從愛恨交織的糾葛中解放出來的議題。Chodorow 強調女兒對母親的認同，認為母女間經由個人認同而相互參與對方的生命，而彼此間存在的「多重認同過程」使女兒以母親為認同對象，並模仿塑造自己的女性角色，同時又須面臨長大成人與成為脫離母親的獨立個體，如此既認同又分離的過程，成為女兒生命中難解的雙向拉扯(張君玫譯, 2003)。

### 一、母女關係中的糾結拉扯與價值信念的形成

女性對自己的認識與價值判斷，有很大部份的影響是來自母親對她的教養與看法，當個體進入母親角色時，她將再次體驗當年與母親間的拉扯關係。劉惠琴(2000)即提出：「存在於母女之間的情緒糾結，Cocola 及 Mathews (1994) 稱其為母親迷宮 (mother maze)。這種特殊的情感存在於意識及潛意識中，往往也決定了母女雙方相處的模式。」。對於這情緒糾結和拉扯的母女互動關係，我相當認同，即便自己和母親透過彼此相伴和聆聽已能靠近，但是對於母親影響我的內在信念和外在行為，近些年來因為有覺察，也試圖保有自己的界限时，內在是相當煎熬的。

此外，Gilligan (1982) 認為，女人經由認同其母而學會了關係維護的價值，並在與他人的關係脈絡中去定義其自我概念。Fischer (1981) 則發現在成年的母女關係中，母女之間相互扮演母親的角色是兩者間共同的模式，她們相互負有責任與保護感。Noddings (1984) 也主張女性關照的倫理觀主要是從她們認同母親主要照顧者角色所衍生出來的。由於母女之間相互強烈的認同結果，以致彼此在分離與個體化的過程即變成是衝突與模糊期。Flax (1981) 即指出，相較於父子間的分化，女兒在與母親分化時要承受較多的社會壓力；Fischer (1983) 也認為，由於母女間的相互認同以及彼此間不十分明顯的界限，以致女兒在與母親分化時會遭遇較大的掙扎 (引自 Boyd, 1989)。

母女間經由相互學習與認同來界定自己的身分、角色、任務、價值與存在感，

使得母女關係成為一種價值、信念傳承的媒介（引自李泊融，2014）。

## 二、母女關係的改變與自我形象的塑造

許多研究指出，母女關係的改變時間點是在女性成熟之後，並會歷經好幾個轉變，尤其是當女兒結婚，自己做了母親之後（Boyd，1989）。Eichenbaum 與 Orbach（1983）即指出，只有在女兒自己當上母親之後才會意識到自己與母親有多相似，因此也預測母女關係將會在這個時點上產生改變。這個說法和我的生命經驗是相近的，曾經有這一段書寫「成為母親，在孩子長大的過程中，方才逐漸體會母親的心，每一個回首，都看見昔日的父母在我相仿的年歲中，所牽掛著是什麼？」。

與母親形象有關的論述中，石曉楓（2006）探究糾纏在女兒心中「好母親」與「壞母親」的形象，推演出個體與母親間的關係，是始終懸而未決的心理掙扎，而母女形象的疊合與同化，則是為解決女兒對母親的內在衝突。

## 三、母職概念的建構與進行中的自我分化

社會賦予母親「生育」、「教養」子女的責任，同時期待母親的「無私奉獻」，然而，母親身為女人的種種情緒、情慾，在與子女相處過程中產生的焦慮、悲傷、挫折、憤怒等，往往被「社會形象」束縛，這些隱形的壓力，對母親必然產生衝擊。

陳惠娟與郭丁熒（1998）從女性主義觀點，探討「母職」概念的內涵，對母職的見解提到：女性獨自承擔養育兒女的責任，所依循的方式卻是專家（男人）所訂的。此外，Jaggar 指出由於母親無法將自己視為一個完整的個人，她教養子女也只依個人所需要的意義、愛及社會認同的方式，無法將子女視為獨立個體，所以當代的育兒方式是造成母親與子女之間疏離的元兇（引自陳盈宏，2012）。

曾端真（2000）以探討母親角色如何影響女兒成長過程中的「自我分化」提到：心疼與失望的痛苦，會在心理發酵而變成對母親的生氣，同時也隨著成長而

擔心同為女性的自己將來會步母親的後塵，生氣加上自我角色的擔心，逐漸形成對母親的怨。母親是其至愛，卻糾纏著怨，這是痛苦的母女關係。母女之間存在一種糾纏不清的情感，愛怨相生，既獨立又依賴的關係。

而 Collins (1991) 所指母女之間存在著一種矛盾的緊張關係，母親們一方面希望女兒自我肯定，鼓勵女兒向上發展，另一方面卻又考慮到女兒在社會中的實際生存問題，而必須教導女兒服從社會的壓迫，面臨著期待與現實衝突的兩難。亦驗證在我的母女關係中，母親一方面寄望著下輩子不再身為女人，然而她所表現的一如傳統文化對女性的期待，也一直這樣教導和影響著我。在母親眼中，女兒不但是另一個個體也是自己的投射，母女間的親密可能成為命運的綑綁、母對女的夢想寄託卻常表現在雙方的對立或爭執。當衝突產生時，母親既在女兒身上看見自己的渴望，也同時看到社會對母親角色的期待，所以衝突的感受會不斷湧現（引自楊蒲娟，2008）。

楊蓓 (1999) 說「安身立命常來自於尊重、接納自己的臍帶，進而感激自己的臍帶，於是，一個圓融的女性誕生了。」書寫母與女的生命故事，看見我在生命歷程中，逐漸的靠近母親，一點一滴的回溯和對話再度連結我們的親密，也就像這根臍帶，一如我的外婆和母親乃至於我一般，被傳統文化制約的女性，在生命的過程中，孕育出代代血淚交織、價值匪淺的母女故事。

## 第二節 志願服務與社區認輔

參與志願服務工作，是我生命裡有一個重要份量的服務和學習，其中包括了故事志工及光寶文教基金會的社區認輔服務。本節分別闡述志願服務的內涵和志工服務動機及意義，以及社區認輔和認輔志工的服務精神和影響。

近十七年來，我在國中和國小協助成立認輔志工團，由於社區認輔的服務對象多是非志願個案，以及因家庭因素等需要協助的兒童、青少年，是一項具有挑戰的服務，而為了讓志工在認輔的服務中得到助力，社區認輔以有系統的長期培訓課程，從自我察覺、同理心開始，加入兒童、青少年心理發展，以及遊戲治療、敘事治療等進階課程，培養志工的半專業能力，來陪伴學校的高關懷孩子及其家庭。近幾年，跟隨著社會脈動和全球化的多元趨勢，以及環保和自然飲食的重要議題，光寶社區認輔的培訓課程開始轉變，陪伴和關懷的初始心依舊，但更回到生活的基本面，鼓勵每一位志工，先回到家庭經營和健康的身心照顧，進而影響更多人。

### 壹、志願服務與志工

二十一世紀是志工的世紀，聯合國將2001年訂為國際志工年，面對全球化普遍重視志願服務人力資源的潮流下，志工人力的資源運用，是未來生活一個重要趨勢與課題（李雪鳳，2001）。

#### 一、與時俱進的助人工作

我國志願服務法（2001）對志願服務所下的定義是：民眾出於自由意志，非基於個人義務或法律責任，秉誠心以知識、體能、勞力、經驗、技術、時間等貢獻社會，不以獲取報酬為目的，以提供公共事務效能及增進社會公益所為之各項輔助性服務。志願服務是一群人為追求公共利益，本著自由意願，結合志願服務組織，用自己的所餘去幫助別人的不足，付出不求回報的工作（周美惠，2004）。早期的志願服務主要為慈善性活動，它是基於人性的關懷與憐憫，時至今日已演變為付出與學習並重的「服務學習」，並提升成為服務者與被服務者間互相學習、

互助互惠的關係（劉明菁，2008）。

志工是「志願服務工作者」的簡稱，志願服務是出自於個人的意願，不支薪資而提供勞力、心力的服務，與「義工」是相同的概念，但因為是強調「不支薪」的服務性，並為突顯出自於內心的志願性，因此「志工」開始廣泛的被使用。透過志願服務，志工得以發展自我和自我成長，另一方面也可以將分散的社會資源匯聚，轉換成有用的重要社會資源，並成為社會福利網絡的一環。陳淑貞（1998）與劉建彬（2003）指出，志工潛在的個人特質較為主動積極、自動自發，對自我實現也通常有較正向的回應。因此，志願服務不但是一種利他行為，同時也是個人可以發展自我能力的動態過程（葉旭榮，1997）。

## 二、投身其中的需求滿足

Frances（1983）分析志願服務工作者的需求如下（引自陳金英，2002）：(1)經驗的需求：學習新的技巧及能力，處理與自己日常工作不同之事務，經驗的改變，促進個人成長；(2)表達社會責任感的需求：一種利他的內在需求驅使，期望投入關懷他人、及社會問題的行列，希望達到拋磚引玉的效果；(3)社會接觸的需求：增加個人的社會網絡，結交朋友，增加歸屬感；(4)成就感的需求：在助人過程中或結果，獲致經驗完成的權力感、能力的勝任感。無論源自個人的學習需求、社會互動與社會參與的需求乃至自我實現的充分滿足，均可見到投身志願服務工作帶給個人、社群乃至社會的正面影響。

## 三、女性志工與志工專業發展

張碧雲(2004)了解到女性擔任輔導志工的初始動機幾乎都是回饋社會的「利他」因素，不過，內在需求的滿足、生命意義的追尋，才是她們多年來持續投入助人工作的重要原因。周美惠(2004)指出諮商志工的動機是運用所學服務他人、學習成長、對家人有幫助、面對人生低潮期、有空閒時間、交通便利。張雯琦(2006)對認輔志工的研究顯示其動機是基於關懷青少年、關心子女教育，希望給子女身教、自我實現，自我考驗、希望學習如何輔導人及助人。

根據「志願服務法」的規定，為提昇志願服務的工作品質，保障受服務者的

權益，志願服務運用單位應對志工辦理基礎訓練和特殊訓練。讓志工有足夠擔任所從事工作的教育訓練，獲得完整資訊的權益。從「做中學」的觀點來看，服務與學習是一體的，陳惠英(2003)歸納文獻指出志工服務過程中引發學習的效應，從不斷的行動與反思中，激發出有價值學習經驗，是自我學習、成長、累積經驗且創造有意義價值的歷程。所以志願服務工作除了是助人的工作之外，也是個人成長學習的管道。

鄧欣怡(2000)認為要使服務的經驗帶來成長必須透過「反思」的歷程，從服務經驗中不斷的反思，志工可獲得自尊與自我成長，而志願服務的學習內涵可分為(1)工具性的學習：在從事志願服務工作前，志工們必須先學習或接受與志願服務內容有關的專業知識訓練或技術操作；(2)社交態度的學習：在志願服務的過程，增加了自己與他人接觸的機會，豐富了個人群體生活經驗，更有機會開放自己與他人相處；(3)批判反省思考的學習：在服務的過程當中，提供個人批判、反省和思考的學習機會，引發志工不同的價值觀與想法，增長個人的視野與見識。

就個人十八年來的志願服務參與經驗，正如前述，我在這個歷程中，因參與志工團隊的互動學習，以及在校園服務過程中，落實了做中學和學中做的精神。也因長期參與而擴展生活圈、懂得如何進行人際溝通互動，更在服務過程中學會反思進而提升學習的深度與服務的廣度。

## 貳、認輔制度與認輔志工

### 一、認輔制度

台灣的中小學校認輔制度於1995年開始推動，當時是教育部訓育委員會整合教育部六年輔導工作計畫中「璞玉專案」、「朝陽方案」、「攜手計畫」以及「春暉專案」等與輔導相關的各類專案，而發佈的教育部推動認輔制度實施要點(鄭崇趁，2005)。臺北市政府教育局也鼓勵學生家長或社區熱心輔導人士，義務認輔校內高危險群學生(臺北市政府教育局，2004)。

學者認為在國中及國小推動實施認輔制度，除了將原先分屬於訓導、教務及

輔導的工作做一個整合，對於校園內的弱勢學生來說，更具有實質幫助，特別是預防性的目的。鄭崇趁（1995）指出，實施「認輔制度」，是關懷與個別輔導適應困難及行為偏差的學生之最佳途徑。陳美琳（2002）則指出國小推展「認輔制度」具有「預防重於治療」未雨綢繆的重大意義。而個人在參與光寶認輔志工服務多年與陪伴關懷學生的經驗中，很深的體認到志工們不同於學校教師、家長的角色，定期定時的持續陪伴，對於學生來說，是一股安定的力量。

學校運用認輔志工的原因，是因學校輔導人力不足。雖然認輔制度所預定的主要認輔者為一般教師，然而，研究也指出教師對於課務之餘的認輔工作感到有時間壓力和力有未逮的現象，並且因此無法定時和學生進行輔導晤談；此外部份學校也表示一般教師缺乏認輔意願。因此，促使輔導主任及輔導組長為增加學校輔導人力，而大力推動認輔志工的招募及運用（陳美琳，2002）。

其中光寶文教基金會以非營利組織，長期協助國小及國中招募成立認輔志工團，於1998年3月，在臺北市民族國小成立第一個實驗性質的「認輔志工團」迄今每年約服務四十所認輔學校，平均每所學校認輔志工20~30人，成立至今已培訓志工達上萬人次。而光寶認輔志工培訓除了基礎認知課程必修100小時，約需花上兩至三學年的時間來完成，還有進階、種籽師資課程，而成立最久的志工團，每學期培訓已持續十一年半，其動能值得深入探究（張豫偉，2009）。

## 二、認輔志工

認輔志工雖為學校志工的一種；但相較於一般學校志工，認輔志工從事的認輔工作，依認輔制度實施要點中對認輔對象的界定，其實是屬於第二級的輔導工作，牽涉到診斷及治療，需要一定程度的專業知能，屬於半專業的服務工作（周武昌，1998；陳美琳，2002；陳榮富，1997）。龍玉琴（2004）對認輔志工的角色定義，是兒童日常生活中的關懷陪伴者和資源網絡或轉介的提供協助者，認真的傾聽、接納，瞭解兒童，給予兒童真實的愛與關懷，相互學習成長。此外運用



志工也有助於解決輔導人力不足的問題。

如上所述，光寶文教基金會亦將認輔志工的角色，定位為生活的關懷陪伴者和資源網絡或轉介的提供協助者、是生活中的一面鏡子、是生命的資源中心、是最佳傾聽者、鼓舞者。認輔工作由認輔志工來做時，認輔便有了另一層定義，那就是用愛心陪伴、用真心傾聽、用耐心等待，是幼吾幼以及人之幼精神的發揮（光寶文教基金會，2001；黃淑華，2001）。吳銀玉（2000）認為「認輔」工作並非只是狹義的面對面和孩子協談而已，它的方式是應該是多樣性的。林正義（1996）也指出認輔人員必須「親近、瞭解、關愛、照顧」所認輔的對象，以促進認輔對象「獲得溫暖、關懷、重視，進而悅納自己，感謝他人」。

綜上所述，認輔志工是朝向「半專業助人者」邁進的輔導工作者，對學校來說可以補輔導人力不足，對受輔學生來說是一位可以提供溫暖和真誠聆聽的對象。

根據「教育部認輔制度實施要點」，近年來各國中小學校都在持續辦理認輔計畫，但是主要認輔學生者仍是學校教師，當學校教師的人力和時間不足以提供認輔學生所需時，才是具有專業輔導知能之退休教師、學生家長或熱心輔導人士。也就是說，不論認輔者的身份，都需要有輔導相關的專業知能，這也是當學校運用志工從事認輔工作時，會提供志工培訓課程的原因，而志工是否能夠繼續參與培訓課程，對於認輔工作的持續及成效亦有其影響。

### 參、光寶文教基金會社區認輔

光寶文教基金會，創立於 1993 年，成立主要宗旨在培育人文素養、倡導公益活動、關懷企業文化、扶持兒童成長等，從人文、公益、教育與文化等面向投注心力。在一次又一次以兒童成長做為主要關懷目標的活動中，我們接觸到一些被忽略的孩子，也接觸到一些默默在社區、校園中陪伴弱勢孩子的志工媽媽，而逐漸確立基金會的兒童認輔方向。從 1998 年協助台北市民族國小成立認輔志工

團開始，基金會就不斷延伸觸角，從國小到國中、社區，培訓一期又一期的認輔志工，鼓勵多數是家庭主婦的認輔志工，發揮媽媽的愛心，協助學校、老師、父母共同關懷、陪伴、引導孩子建立自信，正常的發展與成長。

## 一、「認輔」是什麼？

「認輔」，就字面上而言即「認養輔導」，也就是某一個學校或社團，或是社區中的組織、機構，有計畫培訓一批「半專業」或「準專業」的志工，陪伴有需要的兒童、青少年、家庭，甚至是老師、其他家長，走過一段自我學習的過程。

在這個過程中，首先，志工必須接受長達一至三年不等的培訓，接著由學校輔導室轉介認輔對象，認輔媽媽則運用各種所學的知能和技巧，引領兒童及青少年了解自我及周遭的環境歷程，並配合其身心發展狀態，建立積極正向的自我觀念及人際互動，使其身心得以正常成長與發展，潛能得以發揮，對生活具有正確覺知和自主自控的概念，進而能自我肯定，並悅納他人。

此一陪伴關懷的過程，有可能是一學期，也可能長達兩、三年；必要時，甚至會跨越寒暑假全年無休的進行。而為了具體有效的改善認輔對象所遭遇的情況，認輔志工關懷的範圍，有時會走出校園，擴及認輔對象的父母、祖父母、兄弟姊妹等家人，或是認輔對象認同的青少年次團體及同儕。

## 二、關懷弱勢，深耕社區

事實上，經過多年系統化的運作過程後，光寶文教基金會所推動的認輔志工體系，或許不能百分之百稱為專業的輔導團體，但絕對是以兒童、青少年及其家庭為對象的「全人關懷」工作。換言之，認輔志工必須清楚，我們的立場是：不同於老師、不同於媽媽、不同於專業輔導諮商人員，而且是在尊重學校輔導室，以及老師、家長為前提，以協助的立場為出發點，以幫助兒童、青少年為共同目標，在校園中、生活中，給予他們真實的愛與關懷、尊重和信任。

簡單一句「弱勢孩子」，其實涵蓋的範圍非常廣泛，舉凡來自個人的肢體障礙、心智障礙、重大疾病；來自家庭的父母不和、親子親師溝通困難、家境貧困文化不利、單親失功能家庭、隔代失能家庭、虐兒施暴；來自跨文化的原住民、新移民家庭；來自以前不曾有的天災人禍如地震、颱風、失業等；來自文化落差的功能性文盲等，都會形成某種程度的弱勢孩子。社區認輔志工，不論在空間距離、時間效率上，都容易配合，可以發揮即時和長期關懷陪伴的功能。

### 三、多元的社區認輔服務

認輔的觸角延伸，從兒童乃至青少年、中輟生，志工們更常利用假期，參與如總統教育獎圓夢工作坊、原住民部落夏日學校...，在在傳遞著認輔是無限可能的訊息。而在跨文化家庭的全人關懷部分，則是光寶認輔無限可能的另一開端。近年來，光寶認輔志工的陪伴對象更擴及新移民。藉由舉辦「跨文化家庭校園親職聯誼會」及「中文專班」，協助新移民女性擺脫倚賴他人協助（中文）的困境，以增進家人的溝通能力進而產生自信心，悅納他人，並發揮家庭教育之基本功能。認輔志工們充分發揮所學，以同為母親的同理心，和新移民女性建立亦師亦友的關係，甚至當她們懷抱著嬰兒來上課，認輔志工還得充當臨時保母，泡奶、換尿布...。表面上看來，志工們付出良多，事實上個人的學習、收穫更難以言喻。

### 四、協同合作，資源整合

社區認輔的焦點正是放在「一群媽媽們透過陪伴和鼓勵，讓孩子接受全人關懷」的動人過程，合力為下一代編織一個愛的連線，以及解決問題的資源網絡。舉例來說，光寶文教基金會除了在國中小學推動成立認輔志工團，更鼓勵學校以外的機構或社團，一起加入認輔的工作。有趣的是，不同的宗教、教派，竟能在光寶的認輔理念下，彼此認同、合作無間。事實上，台北市警察局青少年犯案統計，曾指出一個令人振奮的消息，那就是：自從民生社區推動學校認輔工作後，青少年的犯罪率減少很多。更重要的，推動認輔工作，是一個資源串聯整合的最

好過程，一旦串聯成功，孩子不但在校內是安全的，就連走出校門、走出社區，也同樣是安全的。(光寶文教基金會，2004)。

這些年，我自己從認輔志工到團隊督導再到認輔講師，也一直在第一線持續參與志工團隊課程，並且從國小到國中陪伴兒童及青少年。我深刻的體會到社區認輔是一種志業，不僅只是服務時數的累積。像是要獨立撫養二個孩子的單親媽媽，仍用晨光時間進校園服務；因孩子的過動而失去自信和家族地位的夥伴，在認輔培訓課程中重拾自信並被增能，而有極大的熱情投入認輔；當中輟的青少年進入矯正中學，仍不放棄探視和給予關懷終致感動了孩子的志工夥伴；認輔的夥伴罹患癌症時，整個團體成員輪流給予照顧；太多太多的生命故事。也因此才能積累出 2012 年《不光會耍寶》這本書的出版。



### 第三節 家族系統排列

這些年，在志願服務工作中，因為參與認輔工作，有機會接觸許多心理治療的學習課程，其中「家族系統排列 (family constellations)」對我影響最大。這一路書寫自己的生命故事，敘說母親的故事，更發覺自己在不知不覺中，完全在重複母親的生命歷程，更清楚家族系統的影響之鉅，也更明白向命運謙卑的意義。

#### 壹、家族系統排列 (Family Constellation)

由德國心理治療師 Bert Hellinger 透過自身專業所學及個人經驗所悟，而產生的一種家族性的治療模式。透過角色代表的排列與團體互動，探索問題的根源，回歸愛的序位，協助人們面對生命中許多困擾 (孫孟琳，2011)。Hellinger 認為家庭成員如同宇宙星座般，每人應當都有一個適當的位置，家庭的運轉也有其既定的規律存在。家族系統排列的作用在於協助辨認家族背後的動力狀況及問題產生之原因，再透過治療師介入調整，將原先已擾亂的家族系統，重新回到應有的序位，使個人及家族皆能因被承認而重回平靜，進而解決其個人或家庭問題。

「家族系統排列」引進台灣僅十多年，國內對於家族系統排列仍處於陌生狀態。故以下將針對家族系統排列之發展和內涵作一說明。

#### 一、家族系統排列的發展

1925 年 Hellinger 出生於德國的天主教家庭，父母親皆為虔誠的天主教徒。因此他從小便耳濡目染、奉行教義，更在兒童時期便產生了成為天主教神父的願望。也因為宗教的影響，Hellinger 的家族形成了一種特有的信念形式，這也使整個家族倖免於變相的國家社會主義。在 Hellinger 17歲時，因第二次世界大戰被徵召加入德國正規軍，戰爭期間，他在比利時被拘捕成為戰俘，監禁在盟軍戰俘集中營裡。他除了目睹戰爭所帶來的一切，也見證納粹的殘忍和暴行。這段經歷，對他畢生影響深遠 (Cohen，2006)。

Hellinger 20歲時逃離戰俘集中營重返祖國，立刻進入天主教教團，之後被指派至南非擔任祖魯族（Zulu）的傳教士，除了扮演教區神父的角色外，同時也從事教學工作。在南非期間，他深受二個重要事件的影響。第一，他參加安格立坎（Anglican）牧師所帶領的「多種族團體動力訓練（an interracial, ecumenical training in group dynamics）」的團體，這是由美國引進，重視對話、現象學以及人們個體經驗的團體。這是他第一次經歷到照料靈魂的嶄新層面，也塑造他開始定位以人們為基礎的工作方向。第二，流利的祖魯語，除了能使他擔負起教學與神父的職務外，也讓他得以深入探究原住民的文化。從一個文化投身至另一個文化之中，增加了他對文化價值的敏銳度。在南非的歲月中，他參與祖魯族的儀式，瞭解到原住民以「關係系統」為本的生活哲學以及「祖靈崇拜」的世界觀。他認為祖魯族的風俗儀式，有一個結構和功能非常相似於天主教彌撒的一些組成，它們都共同點出了人們共有的經驗，也同樣的神聖。

經過二十五年之後，因他深知作為一位傳教士對於他的內在成長已不再是最適當的表現方式，他毅然決然放棄他熟知已久的生活方式，於1960年返回德國接受「維也納深度心理學協會(the Wiener Arbeitskreis fur Tiefenpsychologie)」完整的精神分析訓練（Cohen， 2006），也同時完成終生大事。之後因《洋諾夫的原始尖叫(Janov's Primal Scream)》一書，他接受了九個月的「原始（尖叫）療法（primal therapy）」的訓練。他對「完形治療（Gestalt Therapy）」也有興趣，除了學習完形治療外，他也學習「溝通分析（Transactional Analysis）」。

Hellinger 和他的妻子將所學的團體動力、精神分析與完形治療、原始(尖叫)療法及交流分析整合起來。他對於「人生劇本的分析（the analysis of scripts）」使他發現到，一些人生劇本的作用會跨越世代，並在家庭關係系統內運用。在這段時期，他對於「認同」動力的了解逐漸清楚。之後受到「Satir 家庭雕塑」的啟發；另一個重要的影響則是「米爾頓（Milton Erickson）的催眠療法」，他持續接受米爾頓學生如Jeffrey， Lankton， Steen與Stoy 等人的訓練，也接受「神

經語言學（NLP）」的訓練。直至1985年，Hellinger 才完成15年的循環教育和訓練，當時他已60歲。之後他於德國南方開設一間採用「折衷存在治療（eclecticexistential therapy）」的私人診所。

Hellinger 所發展出的家族系統排列整合各種治療方法，如南非祖魯人對祖靈的敬重，並以現象學（Brentano， Husserl， Heidegger）的角度來關注排列時的現象、「家庭治療」（Moreno， Satir， Boszormenyi-Nagy）、Moreno的(1945)心理劇、Satir的(1987)家庭雕塑、米爾頓的催眠和 Boszormenyi-Nagy與Spark（1973）等人所提出的對原生父母親「看不見的忠實(unseen truth)」，但其排列方式卻又有別於傳統的心理治療（Cohen，2006），不同之處在於，代表人物在排列過程依所扮演角色之直覺、感受，來作為個人移動位置之依據，並非透過語言，因此在排列過程中幾乎不太需要代表講話。排列之主要目的非進行一般心理治療對於認知、情感或情緒，所做的語言探索或過程敘述，而是確認並釋放由之前世代所傳承之家庭系統制度中的負面投射經驗(如被領養或過分承擔責任等)。

最初，德國人認為此治療法立基於「建構主義」，並假設「人創造自己的實相」，所以將此治療法稱之為「系統化的建構主義」。Rorty (1979)認為，所有的知覺皆受到個人的生活背景和態度的影響，認知的主體在心靈建構並整合知覺形成，因此所有知識皆是建構的。Bateson的隱喻—「地圖不等同於領土」，這更說明了人除了獨立創造「心靈地圖」外，更依據「心靈地圖」建構出「真實世界」，這意指「真實世界」是由現實狀況和被當事人建構出的現實交互作用所產生的。如果當事人的世界是被建構而成的，當詮釋的角度轉變，當事人的世界也相對的跟著調整。所以在排列過程中，治療師所做的是協助當事人以不同觀看事件的角度切入，透過調整其想像中的世界即是心靈地圖，更貼近（背景脈絡）真實的情境和狀況(引自朱貞惠，2011)。

Hellinger 的擁戴者在90年代初期將此治療法更名為「海寧格家庭星座排列」

(Cohen, 2006)，以便與其他家族治療有所區別，並強調此法由 **Hellinger** 獨創。此治療法隨著排列次數與問題類型的增加不斷的進展與修正。在之後的排列之中因整合了現象學的哲學概念，故 **Hellinger** 親自命名，稱之「系統的現象學 (systemic-phenomenological)」，不過此名稱在學術界引發爭論，因有些學者認為單一次的治療就能被稱做為「系統」似乎不太恰當，但在實務界運用此法獲得幫助的人數仍持續增加中。從上述的內容中我們不難發現，**Hellinger** 所觀察到的是人受到一個更大的系統影響，這個系統即是「家族」，而家族的影響層面更深入了我們的潛意識之中。因此其解決之道也不如傳統的心理治療改變當事人的認知或宣洩情緒，而是撥正扭曲而糾結的家庭動力，使家族的秩序恢復平衡。

## 二、家族系統排列的內涵

### (一) 背景架構與理論基礎

翁淳儀 (2008) 研究中初探 **Hellinger** 家族系統理論之背景架構及理論基礎，分為「文化薰陶」及「理論思維」。「文化薰陶」部份，**Hellinger** 主要受到二個文化的影響，第一個文化即是海寧格出生於虔誠的天主教家庭，因此從小便接受到天主教文化薰陶，過著虔誠的教義生活，並立志長大後成為神父。在這過程中，海寧格養成靜默、冥想、沈思與謙卑的生活態度，也逐漸淨化自己的心靈。第二個文化即是於南非祖魯族16年的傳教生活，在南非的生活中他學會讓事物本身自由的展現，並在跳脫了原有西方的文化框架後，拓展其個人視野；從而洞見在西方理性思維框架中的社會少見的「祖靈」觀念，習得另一文化祖魯人對家庭和長輩的尊重。在南非的生活使海寧格以現象學的觀點觀注事物。後來，接觸到現象學，更將其注意力由向外攫取的意向的科學思維，轉向面對內在，找到巨大寂靜以及更大的整體 (totality)。**Hellinger** 是這樣定義現象學的：現象學是一種靈性的方法，不是以一般宗教的方式，而是哲學的方式。它要求一種淨化和澄清，最重要的是一種心靈的淨化。你能成功地將自己維持在專注中，就會



有更多的事情發生。藉由退守，我讓出空間讓事情發生。這是非常謙遜的歷程，和科學化的歷程完全相反（周鼎文譯，2005）。

西方國家中的靜心練習即是東方國家中所稱之「禪坐」，強調心靈力量的覺察和掌握。Hellinger 所謂「偉大靈魂」的典型內涵，即是排列時治療師必須具備「退守、謙下、放空、無為及自虛其心」的基本胸懷。此點與中國老子的「無為」、「不爭」、「守柔」之道，不論是「人法地、地法天、天法道、道法自然」〈二十五章〉，或是「是以聖人處無為之事，行不言之教，萬物作焉而不辭，生而不有，為而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。」〈二章〉之內涵均同（翁淳儀，2008）。德國治療師 Wilfried Nelles（2008）也說過，要能認識（understand）必先謙下且退守，處低下之勢（under-stand），這些觀點均與老子哲學「無為而無不為」之立場相應。

「理論思維」部份，海寧格在南非接觸安格立坎（Anglican）牧師所帶領的「多種族團體動力訓練（an interracial, ecumenical training in group dynamics）」的團體，主要是一種學習如何消解雙方的對立關係，並達到相互尊重的治療方法。回到德國接受了「維也納深度心理學協會」的訓練而對精神分析理論有完整的學習；之後又學習「原始(尖叫)療法(primal therapy)」，使 Hellinger 將情緒分為主要感覺（primary feeling）、次要感覺（secondary feeling）、超越的感覺（the feeling taking over from somebody else）及承受別人的感覺（the feeling taking over from somebody else）四種。

其中，「承受別人的感覺」是當事人最有可能發生的狀況，當事人的感覺往往是從重要他人那接收而來，非當事人本身的感受。此外，他發現原始療法的治療師易展露情緒，因此海寧格認為超越的感覺是治療師所必須具備的部份，在排列過程中沒有任何情緒，帶著愛超越一般的感受，以保持超然客觀的立場及態度。後來，透過學習 Eric Berne「交流分析」學派的「人生劇本的分析（the analysis

of scripts) 」，Hellinger 學習到一些人生劇本的作用會跨越世代，因此影響不一定只從父母那而來。

所以在排列過程中，Hellinger 會清楚分辨與當事人體驗相關的故事。這種種的理論背景之覺察使 Hellinger 更確定採用「系統架構」，因為透過系統的架構及脈絡才能夠處理在複雜狀況下的個人或命運問題。用另一個理論來解釋，即是 Boszormenyi-Nagys 所謂的「家族脈絡」中「看不見的忠實」，是在說明人在潛意識中對於價值、平衡和權力等的規範，仍被約束於家庭架構之中的角色。而這也與祖魯人相信亡者仍對生者具有影響力之想法一致，這種理解造就 Hellinger 以「家族潛意識」為家族系統排列的治療架構。在排列空間中透過象徵地顯示「祖先場域」，使其現場成為祖先表達心靈狀態和信息的一個場域，而當事人則可從歷程中，重新賦予家中過去事件的現在意義，並重新配置家庭的動力系統。

## (二) 基本概念與適用對象

Hellinger 發現每個家族都有一股隱藏的家族動力，家族中的每一個成員都會受到這股動力的影響，而這個動力是在集體潛意識（家族意識）的深處，一般人不容易察覺。當家族中愛的序位受到各種因素的影響，導致失衡時，透過排列可以協助我們辨識家庭系統背後的狀況，把隱藏在集體潛意識的動力，藉由這個方法帶到光亮的地方，而看清楚真相。也能找出解決的途徑，調整被干擾的家庭系統，讓愛重新在家庭中流動，發現關係中的愛。如果家族中的成員，都能敬重生命源頭，對命運的謙卑與臣服，不承擔不屬於自己的命運與責任，把不屬於自己的責任與命運還給對方，就能夠讓愛在系統中流動。

周鼎文 (2011) 在《愛與和解》一書中，整理出 Hellinger 家族系統排列的基本概念包括：

1. 整體法則—我們是一個整體系統，這個系統會不斷進化成長，每個成員都要有

其位置。

2. 序位法則—長幼有序，每個人都有歸屬的權利。
3. 平衡法則—施與受的關係要平衡。
4. 事實法則—必須尊重與承認事實的原貌。
5. 流動法則—關係信息會世代傳遞，生命力要向前流動。

家族系統排列可以應用在團體工作與個別諮商。在團體工作的進行方式如下：當事人針對具體的事件、問題，選擇團體中的一些代表擔任家中成員，並直覺的將這些代表排在某些位置上。代表們站在那個位置時，就會感受到一些特別的感覺，這種感覺叫做感知。代表只要並把那個角色的感受如實反應出來即可，有時在過程中幾乎不需要講話。隨著代表們的移動、試驗，找出系統的平衡與具有愛的解決方法。排列是確認並釋放當事人所承受家族系統中，曾經發生的事件或是負向投射經驗。當系統中每個成員的歸屬被承認時，尤其是被排除和被遺忘的人，長幼順序被清楚區分，每個人負起自己的責任，尊重彼此的命運，互動的關係重新平衡且出自於愛時，解決的方向就會開始出現。

### （三）相關理論與技術之整合運用

Hellinger 整合了 Satir (1987) 的「家庭雕塑」技巧與 Moreno 心理劇的元素並革新家庭治療，使排列中減少語言的溝通表達，採用肢體的移動來呈現其動力。當事人是透過直覺進行工作—將內在的心靈場域，引到空間(位置-移動-關係)來作表現的一種外顯表示法。排列過程中的自發反應與自然流露，其體驗恰如進行沙遊時所產生的經驗 (Bradway, 1979; Kalff, 1980)，同為治療轉換過程中之重要體驗，是一種本我呈現之臨在狀態。而治療並非是一個問題一個問題去解決，而是揭開家庭系統中隱藏的衝突或秘密。當事人所表現的任何癥候，僅只是大系統中的一小部份，其問題的出現之連結並非僅是現在核心家庭的成員，也包

括過去和未來成員的影響（Franke，2003）。現象學對 Hellinger 的影響是，使自己跳脫原本的框架，當參與者調適進入到「空無/無意識（emptiness）」狀態時，這種狀況下，未轉化成意識的前反映向度(pre-reflective)，才能進入當事人的視框（引自翁淳儀，2008）。

Hellinger所發展出的家族系統排列是整合各種治療方法，但其排列方式卻又有別於傳統的心理治療，不同之處在於即在於排列當下的移動。Hellinger用「Movements of the Soul」，在家族星座治療中翻譯為「靈魂的移動」或「心靈的移動」來稱呼這個現象。排列主要目的並非進行一般心理治療對於認知、情感或情緒，所做的語言探索或過程敘述，而是確認並釋放由家族世代所傳承之系統中的負面投射經驗，如被領養或過分承擔責任等等（朱貞惠，2011；周鼎文，2001；孫孟琳，2011）。

Hellinger 另一個技術養成之本為米爾頓的催眠、完形治療和神經語言學（NLP），這使 Hellinger 善用「隱喻」來處理當事人防衛機制可能出現的抵抗和隱瞞，直接對潛意識說話（Eva & Barbara，2004）。理論的產生和時代背景的脈絡及文化緊密相連，因此二者相互影響之下使 Hellinger 架構出治療所需之基本概念。他發現引發當事人及其家庭的內在糾葛動力是因為家族中具有「看不見的忠誠」，或稱為盲目的忠誠；而這是受到「家族靈魂」及「家族潛意識」的影響，排列只是為揭露家庭議題存在之因，治療是透過更偉大的靈性力量（本然存在之「道」），重返秩序與平衡（復歸「愛的序位」），才能讓靈魂得到安寧，問題得到化解。由此不難看出，Hellinger 所發展出的家族系統排列的理論與技術，到此已隱然成型。

## 貳、與家族系統排列相遇

1993 年第一本有關家族系統排列的書 family constellations 出版，2001 年在台灣首次被翻譯成《家族星座治療：海寧格的系統心理療法》上市，但這不是一

般人所以為的星座書籍，而是 Hellinger 以他在家族治療中觀察到現象來做比喻，他發現到宇宙的星座運轉有一個隱藏的規律，而家庭裡也有一個共同的力量在背後運作，就如同夜空中的星座（朱貞惠，2011）。

## 一、與家族系統排列的美妙緣分

我是於 2005 年開始，透過志願服務的認輔學校安排，參與了二天的家族系統排列初階工作坊。首次做一對一個案的體驗練習，在那當下，深刻感受到家族系統排列中談到的潛意識的運作，以及每一個人都有感知的能力。由於那時我對於認輔對象所受到家族系統的影響，已有很深的體悟。再加上自己也剛從父親過逝後，引發的各種身心症中復原，對於這樣的工作方式很有興趣。因而展開了家族系統排列的長期學習。這些年裡，我跟隨老師長期學習家族系統排列，並且也參與許多運用家族排列在不同課題的工作坊，包括亞斯格症、過動症、失智症者家屬、心臟病童家屬、自殺者遺族、憂鬱症家屬、生命教育、單親家庭、臨終關懷等相關議題。同時參與數百場個案排列，並曾到特殊機構包括自閉症兒童，乃至於土城看守所、地方法院強制親職教育等擔任教誨志工，都是運用家族系統排列工作。更曾遠赴國外參與 Hellinger 親自帶領的工作坊，同時將家族系統排列的概念融入我所帶領的志工團體課程中。

## 二、在家族系統排列的獨特經驗

家族系統排列中一個很簡單的概念「在解決之道下功夫，非在問題上下功夫」，找到「愛」的點，這聽來如此簡單的道理，常是我們所迷失的。我們很容易去看到「問題」，卻忽略了真正可以讓系統恢復運作的是愛。這些年我將這概念運用在認輔的陪伴中，發現自己更能夠在面對個案時，看到他是獨一無二的個體，是我不能將之化約為青春期、過動、單親、隔代教養...的孩子。

有一回面對一個青少年，他帶著憤憤的語氣說，「等我滿十八歲時，我就會搬出去住，不用再聽他們的」。我看著他的臉，看到一個開始長大的孩子，在成

長過程中，沒有父母在身邊陪伴，隔代教養的情感從兒童期到青春期的轉變。我明白孩子內心的渴望不是搬出去的自由，而是一個有父母關愛的家庭，只是命運的安排，讓他只能帶著渴望到放棄...。我沒有跟隨他的情緒，只是坐在那兒聆聽，當他的話語告一段落時，我思索了一下，直直看著他的眼睛，對他說「有些話我想要告訴你，你聽著就好，不需要回應我。」接著，我說「我想要說的是，當我看著你時，坐在那裡的不只是你，而是給予你生命的父母親、祖父母、外公外婆和他們背後的生命孕育者。我看到你的背後有一個莫大的生命源頭，而我也有，正因為我們都有那生命的源頭，今天才能夠有這樣的緣份，讓你和我坐在這裡相對。或許你的父母親在當年因為太年輕生下了你，不知道如何做父母，而做了一些選擇，讓你在阿公阿嬤家長大。但是在我的心裡，我都敬重他們是你的父母，同樣的還有你父母的父母。我想請你記著，不論如何，你是有父母親的，你有一個生命的源頭，讓你如今能夠坐在這裡說這些話，或許你還沒有找到或是想像自己的未來，但是如果能夠把父母親和生命的源頭放在你的心裡，我相信你會知道自己可以往那裡去。」

一段話說完，我們四目相視，他的眼裡和臉上那個憤怒的孩子消失了，有著一種平靜；這是很多年的陪伴裡，我沒有看見的平靜。他沒有回應那段話，沒有過去總會的反駁，我明白他聽到了。

### 三、因家族系統排列，讓愛流動

我也開始思考如何家族系統排列讓更多人受惠，如團體中辛苦的夥伴、認輔個案的家長、非認輔個案但亟需協助的學生家長。除了在團體中帶讀書會和排列練習，也徵求輔導室的首肯配合下，為有需要的學生及家長做排列。

一位在國小和國中都參與認輔的志工曾這麼寫道：許多個案帶著受苦的生命故事而來，企圖尋求解決的答案。要有多大的勇氣，一個人願意把他們的生命故事，赤裸裸的攤在不相干的眾人面前，揭露出他們生命的受苦、困境與無助。

常常我在他們的受苦中，陪著流淚心痛；常常我在他們的生命故事中，有更大的看見；常常我在他們的家族動力的「愛」中，有更深的感動。是個案生命的受苦、淌血，教會我一次次折服，愈發對生命懷著謙卑與敬重之心。

在生命受苦的真相之前，一定有一個更高、更大的力量在運作著。每次當排列陷入瓶頸膠著，不得其解時，一句簡單的話語，如「我（孩子）尊重你們（父母）的命運」、「我（孩子）把屬於你們（父母）的責任與命運還給你們，我只是你們的孩子」，常能為當下的困境帶來活水源頭，家庭中的人因此可以卸下不屬於自己的重擔，回歸「愛」的序位，讓「愛」得以流動（葉子，2007）。

透過排列，於是原本拒學的孩子，每天都上學；在教養上無助的母親，發現原來是自己糾結於原生家庭的女兒角色，無能當個媽媽。輔導主任欣喜又疑惑的問：「是甚麼讓家族排列有效的？」。帶領我進入家族系統排列的吳文傑老師這麼回應：「排列讓當事人看到真相，更重要的是，透過代表們在家族排列這個場域中的移動，會產生很大的能量，讓每個人回歸愛的序位，父母站在父母的位置，孩子站在孩子的位置，各歸其位，愛就能自然流動，個案把排列最後這個有力量的畫面圖像深深銘記心中，就能慢慢發生作用，朝向好的動力循環的方向轉變」。

2013年4月，吳老師因病過逝，在那之後，我憶起他在做個案排列時，常引導個案對父母說一句話「我會好好的活下去，並且把你給予的生命和愛傳承下去」。為紀念和感謝這位在生前，一直親身示範助人工作慈悲的老師，我也從同年八月開始，進行每季一場家族系統排列公益工作坊。第一場工作坊還是回到父親的家鄉，我的祖籍福州舉辦。這是我回饋父親和老師的生命與愛的傳承行動。而這些年家族系統排列運用在我所投入的志願服務工作上，一如上述協助到許多家庭，我仍期待未來持續運用，讓愛在每個家族系統中流動。

### 第三章 研究方法

本研究所要探討的是個人與母親的生命故事，方法論的選擇即是生命故事敘說，透過生命經驗的回溯與生命故事的敘說過程，以深入瞭解我們母與女的生命歷程與脈絡。嘗試經由我們的主觀敘說，瞭解彼此是如何建構和解釋生活經驗的意義。藉由這些內在觀點，進一步探索我們如何經驗、理解對其生活情境所賦予的意義與價值（引自黃瑞琴，2003）。這樣的研究立場與敘說取向是十分吻合的。

蔡敏玲（2001）曾經提過質性研究是一種脈絡化的社會歷程，研究者的角色並不是單方能夠一相情願地界定的事。而研究本是一種彼此凝視與關照的旅程。因此，研究者的角色在研究歷程的各個階段，和不同研究對象的接觸，以及不同的研究場域中都具有不同的意義及定位（汪俊良，2004）。

McAdams（1993）指出：想要獲知一個人的生命的意義，需要瞭解他的故事。故事可以反應當事人的行動、對話、情緒、形體、精神及自我意識，顯現出其受到歷史、社會結構和文化所影響下產生的生命經驗與意義（黃瑞琴，2003）。以上所述也在我和母親的生命故事敘說中，自然的呈現出來。

#### 第一節 生命敘說與生命故事

余德慧（2003）說：「每一個人都從暗處走來，憑藉著故事之光才得以看見自己」。連結到我記憶中那個站在黑暗中的小女孩，現在的我，正透過故事書寫，牽引著昔日的我，一步步走向光明看清自己的樣貌。

##### 一、生命敘說

近年來，敘說探究（narrative inquire）在教育研究領域逐漸受到重視，並且為質性研究的典範與強而有力的探究形式之一。從事敘說探究者皆認為實徵研究方法論在現象詮釋上有所限制，咸信說故事（story-telling）是人類行動的核心，



而所謂故事性思考即在看重脈絡複雜性，並將人生命史視為整體（莊明貞，2005）。而我在近年參與的社區認輔志工培訓課程中，亦跟隨著這樣的步伐，帶領著團體成員敘說家庭的故事，說母親和父親的故事，一直到說自己的婚姻和親子故事。也看到許多成員從一開始的不習慣、抗拒，到開始整理自己乃至父母的生命故事，從中感受到生命意義的蘊含。

### （一）定義與內涵

何謂「敘說」？一位敘說取向的擁護者 Sabin（1986）認為，敘說是組織故事、行動與在時空中解釋行動的一種方式（引自 Hermans & Hermans-Jansen，1995）。對 Clandinin 與 Connelly（2000/2004）來說，敘說是呈現及瞭解經驗的最佳方式。Riessman（1993/2003）認為敘說是一種再呈現，它也是產生意義的基本結構。Polkinghorne（1988）則認為敘說是一個意義架構，它組織了世間和人類的活動，使之成為一個整體，它不同於記事般以條例的形式表現出來，而是包含了時間向度的象徵性解釋，因此，敘說包含了情節(plot)，而且具有解釋性(explanation)，還是一種溝通(communication)（引自周志建，2002）。

換言之，敘說是將經驗還原與理解的歷程。Bruner（1987）也認為敘說不僅僅是訊息儲存的機制，它也構成了知覺經驗、組織了記憶、「生命的片段及目的—建構了一個生命的真正事件」（王勇智、鄧明宇譯，2003）。

撰寫這篇生命故事，正是從個人童年的深刻記憶開始，一次次的回溯書寫，發現其中的隱晦處，透過與母親的核對，聆聽母親角度的事件版本，重新架構我們的故事。

Sarbin（1986）認為敘說即是故事，這故事有開始、中段與結束，透過情節，被許多可以再認的事件連結起來。當敘說以故事形式呈現事實，事件和行動被一起描述成有意義的情節，這些情節在有意義的脈絡之下，再被組織起來，成為一個整體的情節，便能呈現出事件之意義及豐富內涵（引自鍾燕昭，2007）。Riessman

(1993)認為「敘說研究」是一種將「生活故事和對話」的表達本身，當作是研究問題而加以剖析的一種質性研究方法(引自胡幼慧，2005)。資料蒐集是以一種故事的方式獲致，舉凡訪談的生命故事、或是人類學家在田野中敘說方式記下觀察所得皆屬之(許育光，2000)。

敘說者把他所看到、聽到、感受到、接觸到的實際現象，轉化為有意義的經驗。藉由思考這些經驗，建構出他所認為的真實世界的樣貌(呂美枝，2005)。敘說者所說的故事不論是真實或虛構，都表現了說者的說話方式，表達出他對這個世界的獨特經驗與看法。因此敘說並非紀錄事情的真實性，而是將個人過去想法與主觀感受記錄成具有意義的系統。在進行生命經驗的研究時，要將研究焦點放在受訪者的主觀經驗感受上，而非客觀的真實(翁開誠，2002；張碧雲，2004)。

## (二) 概念與原則

敘事研究者不可能完全客觀地站在經驗之外產生理解，而是必須在一種「互為主體」的關係之中才能獲得。所謂「互為主體」意味著一種共同建構、互動的知識協商歷程，在主體與客體搭建的「我們關係」中聯繫起來。研究者和研究參與者均在平等的位置，以呈現其主體性，並非以保持距離，或視對方為客體而加以操弄對待的態度(許育光，2000)。透過敘說與回饋中不斷修正與反思，並從其中尋求到生命意義與成長。

而一如熊同鑫(2001)所說，我們在聆聽他人的生命歷程敘說時，得以了解他人的世界，還能夠「將自己放置在他人的位置上，觀看生命中的重要事件與事件對於個體的意義」。人們是透過把日常生活裡許多瑣碎的經驗，組織和串連起來，然後就成為有意義的情節和事件，人們會從這些被重新敘說的事件中找到新的意義(熊同鑫，2001；周志建，2002)。我亦在撰寫過程中，每回書寫一段自己的故事，再和母親的故事連結起來，時時從中看見過去所未曾發現的意義。

敘說者一方面回顧過去的生命史，在目前的經驗中檢視自己，且在這新舊經

驗的敘說中產生新的文本，以重新建構出個人新的生命經驗意義。而研究者則根據「互為主體」的角度與本身的想法與體驗，將敘說者的生命經驗組織成有系統的文本並分析詮釋其意義。

Riessman (2003) 把個人敘事視為研究的資料，從分析的面向為敘事定位，將「敘事視為一種再呈現」，並將研究過程中，經驗再現的層級分為五階段，分別為(1)關注；(2)訴說；(3)轉錄；(4)分析；(5)閱讀。敘事的定義，因關注點不同而各有不同的說法。因此，敘說重視的是「心理的真實」，而不是「客觀的真實」。透過敘說自己的故事可以幫助我們去看見屬於自己的生命力量，進而從敘事中發現生命經驗的意義。

身為既是敘說者也是研究者，在撰寫歷程中，除了個人還加上母親的敘說，而我們個別的敘說裡又包含著共同的歷程。由於敘說者的主觀經驗不同，自然會在敘說中產生不同的樣貌，當我寫出我的故事時，再透過與母親對話錄下她的故事，兩者間不免會有差異，以及彼此不同的感受和想法，身為研究者的同時，我必須明白我們的故事都是心理的真實，而免去了彼此間情緒的再糾葛。也因此透過後續的分析和閱讀再表達，我能從中看見不同的生命意義。

### (三) 影響與意義

敘事究竟對我們的主體性有什麼意涵？我談「我」的故事對自我的認同感究竟有何功能？敘事是我們得以使生活經驗有意義的編織過程，是塑造出自己生命的動人記憶，亦是尋求自己人生意義的探險之旅。因而談自己生命故事的言者，扮演的也是發現者或冒險家的角色。就我而言，更肯定生命敘說需要一種勇氣。

林偉信 (2005) 對於生命故事的意義有一番看法，他提出：然而，很遺憾的是，我們常常不太能、也不太敢重視自己的生命經驗。原因無它，因為我們的社會常是很無情的在貶抑我們一般人的生命故事與生活經驗，認為那是沒有價值，沒有意義的。像是我們的社會常會太過於強調「知識專業」的普遍性與權威性，認為只有高學歷的「讀書人」才能說出有意義、有價值的觀點，卻忽視了一般大

眾個別生活經驗的真實性與寶貴性。

翁開誠（1995）認為在敘說自己生命故事的過程中，可以發現影響自己生命起伏、演變的脈絡意義，由此不但可能領悟出自己過去生命的動向，也可以建構出自己生命未來的方向與力量。McAdams(1993)說我們並不是從敘事中去「發現」自己（discover ourselves），相反的，我們是從敘事中去「創造」自己（create ourselves）（Cohler，1982; McAdams，1993）。這段話正好回應我的敘說與研究目的，正是從中去創造個人生命的美好力量。

敘事研究學者 Mishler 於 1986 年曾宣稱：「故事是理解人類經驗的基本方式」；Polkinghorne 於 1995 年指出「敘事研究」（narrative research）是應用故事以描述人類經驗和行動的探究方式，最適合研究人們如何在所敘說的生命故事中，賦予生活經驗的意義（引自吳芝儀，2005）。因此，在好的故事敘說經驗中，除了可以讓其他人感動，以及同理瞭解當事人所處的社會情境，而在敘說生命故事的同時，敘說者覺得自己是一個完整的個體，朝向特定的方向前進（McAdams，1988），也不斷在進行自我建構與自我協商的過程（Goodson，1998）。當我在敘說以及聆聽母親的故事，乃至每一段的書寫後回頭閱讀時，深刻的體悟自己過往的生命斷裂處彷彿被彌補了，內在也時時感到盈滿著情感。近年來在帶領生命敘事團體時，這樣的動人片刻總是重覆出現。這也是我堅信透過這篇論文不僅讓個人得以成為一個完整的個體，也能夠影響他人。

生命是活過的經驗，可以是完整或部分的，也可以經過編輯，是公開的或隱密的一個存在的階段；故事則為一種敘述或小說的形式（王麗雲，2005）。生命故事屬於敘事研究的一種，著重在生命歷程中的「某些故事、生活事件或生活的轉捩點」且須強調要把故事放在當時所處的社會文化脈絡中分析，探討當時所處的社會環境與文化價值，傳統道德等是如何影響個體生命的演進與循環發展（陳信英，2001）。如以上所述，本研究採用此概念，把生命歷程中的某些事件透過

說故事的方式書寫出來。

## 二、生命故事

敘說 (narrative) 又稱敘事，是人們思考和組織知識的基本方法。自我敘事指的是自我藉著述說自己的生命故事，而重新了解自己是如何理解或詮釋事件。其重視的是個人的「心理的真實」，而不是「客觀的真實」。進而從敘事中發現生命經驗的意義。經由自我敘事時會產生自我轉化，是指敘事帶給自敘者的成長與轉變。轉化發生的原因，通常是因為自我意識的覺醒，自敘者在爬梳完自己的狀況，理解自己的生存樣態後，帶進有意義的生命開展。

Riessman(1993)指出，我們用敘說來進行思考、表達、溝通並理解人們與事件，如同說故事、聽故事本來就是生活常見面貌，我們就是生活在不同的故事裡，而說故事是一種基本的表達和學習的媒介(引自周志建，2002)。

### (一) 為何要說？

Susan Wittig Albert (1997) 談到說自己的生命故事之重要：「自己的聲音才是真實的一切，這些真實的女性故事能取代不實的成見，讓我們下一代的女性真正的瞭解我們的想法和智慧。描述屬於自己的真實故事與個人經驗，不只是為自己的生命做一個完整的交待，更能使我們藉此找到自我，選擇自我，做一個不一樣的人」。以及「當我們將自己融入故事的情節，我們得以自生活中的瑣碎的記述裡，找到一個切合自己的重心，使得存在變得更有意義」(林亞君譯，1998)。

那麼，究竟有什麼內在驅力促使我講出自己的故事來呢？首先，正因為我在生命過半百的歷程中，感受到人是有限的存在，是朝向死亡的存在。在這個喧嘩世界中，在熙熙攘攘的日常瑣碎當中，我們都盡量試圖證明自己的存在價值，力圖保留且紀念自己生命歷程的各種記憶與意義。我和母親都喜歡收集保存我們真實走過的照片、文字和物品。而自我敘事就是證明、紀念與重建自我存有意義的

有效途徑。簡言之，自我敘事是一種生命意志的表現，是在有限的存在條件下努力創造出無限的可能性的意義製造實踐（徐敬官，2004）。

## （二）要怎麼說？

由於敘說歷程中並不侷限在口語敘說，還能透過多元素材如照片、手工創作品、紀錄片、繪畫作品等其他方式來說故事（李家兆，2013）。本論文將從談自己生活體驗的故事開始，亦是展現出「我是誰」的自我調查性故事，這些故事裡包括諸如自傳體形式的書寫、我和母親的對話記錄、採訪稿、手繪圖稿等。

個體是在個人的敘說裏，建構了過去的經驗和行動，用以宣稱他們的認同，以及型塑他們的生命。經由敘說可使生活經驗再還原，從還原的過程中，個人的生命意義得以理解。所以敘說之目的，正是當事人在其社會脈絡中，把時間的向度拉近到繞著不同或相似的主題，將事件和人類的行動之間，建構成為一個有意義的故事結構，透過故事來解釋自己和他人的世界（王沂釗，2000；柯淑敏，1994；張慈莉，1999）。換言之，敘說除了具有展現個人歷史的功能，藉由敘說認同過去之外，同時也為個體的未來展現了行動的方向，將個體的過去、現在與未來串聯起來。

誠如Witherell 及Nodding(1991)所言，透過敘說、書寫、閱讀和傾聽自己和他人的生命故事，人們可以更瞭解自己和他人伴隨著經驗而來的想法和感受，那是可以跨越文化的藩籬，並深化對其歷史軌跡和可能發展的理解。再說無論是書寫或是敘說，故事的敘事者提供了比所說的故事本身更多元的意義，因為敘事者本身就可構成一個故事，而該故事所根植的文化、語言、信念和歷史...等，環環相扣的將意義交由不同的思考路徑所建構組織而成（引自梁媛媛，2008）。

## （三）說些什麼？

根據Leiblich、Tuval-mashiach 和Zilber(1988)對敘說研究(narrative research)所下的定義：「任何研究只要是使用或分析敘說的資料則可稱之」。敘說研究可運用的範圍很廣，因為它是經由真正故事的主體以第一人稱說出他們實際的真實

感受，所以敘說研究法被視為『真實世界的度量器』。通過故事敘說，通往了解人類內心世界的管道，這種了解人類世界的管道，是一種「敘說的知識」(narrativeknowing)，這種知識來自人類述說自身經驗故事而組成，而每個人也在說故事的過程中創造出自己（陳建泓，2003）。

吳芝儀（2005）在參與「暴力累犯犯罪生涯及自我觀」之敘說研究後有感：藉著說故事，研究參與者聽到了自己所說的故事；藉著敘說故事，研究參與者有機會整理及組織自己過往的經驗；由於「聽到」自己的故事，他們有機會去深思「為什麼？」。為什麼那些事會如此發生？為什麼自己會有如此的行動反應？為什麼所發生的那些事對自己會有如此的影響？經數次的敘說後，不僅是研究參與者所敘說的經驗事件擴充了內容和細節，事件前後的鴻溝也找到連結的脈絡，將不同時期的自己較清晰的勾勒出來，並也由認識方式更開闊的轉變，感受到敘說者對於下階段人生開展的期待和希望。這也正是我在敘說自己成長歲月中，背景模糊卻又深深烙印在心的故事時所經驗的歷程，一次次的反覆敘說中，我得以勾勒出具有脈絡的樣貌，並照見生命之光。

故事都是從一個特殊的觀點、一個觀察的角度（有時候會包含兩個、或三個觀點）被闡述。聽一段敘述相當於暫時分享敘述者的觀點，同樣的故事經由不同的觀點的敘述，會產生完全不同的意義。Goffman（1959）指出研究對象的生命故事經由述說與研究者的聆聽與理解之後，讀者所經驗的將是研究對象與研究者共同賦予生命故事的意義，敘說是一種研究者的自我再呈現（邱麗娟，2011）。

因此，以故事/敘說取向進行本研究，所代表的意涵是：以故事的角度能力理解屬於個人主觀的、獨特的、完整的經驗與意義。當一個人在述說故事時，會出現事件、時空、環境、人物等背景，其中還包括了情節、情緒反應、經驗、個人體會等等，這樣屬於個人獨特、主觀的經驗及經驗對個人的意義與影響，都會反映在我們的故事中（周志建，2002）。

蘇格拉底曾說：「一個未經思考的生命是不值得活的」。自我敘事的可貴處正在於個體可以透過敘事的再建構過程有所反思。敘事的價值就在其自身的表達，表達是一個「心理的事實」再建構的歷程，也充滿著反思。因為每個人對同一事的認知各有所異，而影響與困擾人的正是這些自我認定的「主觀事實」，這

也讓自我敘事具有研究的價值。設若我們能從自我敘事中找出個人的自我建構之道，就有機會找出個人的自我轉化之道。





## 第二節 母與女的獨白與對話

### 一、從過去到現在

正如余德慧(2003)所說：我們在任何時候的感覺都是被過去的經驗所滲透，我們的眼睛一直沾滿著過去的經歷。但是，經驗的返回並不是靠原樣搬回的，而是以我們現在的狀態再去重新再看到的。生命的意義，並不一定是在事情發生的經驗，而是後來發生的事情開啟了當年的記憶。

在敘說我與母親的生命故事過程中，一定會曝露自己與母親的生活樣貌。既然是從母女關係出發，勢必就涉及兩個以上的獨立個體之間的互動情形。關係並非一蹴即成的事，它需要在關係中的當事人經過一段時間連續地交相互動，而這互動的過程與結果會對彼此造成一些影響—在感受、認知與行為層面上—而這影響又將成為下一循環互動的要素。這一連串的過程製造了鮮活的生命經驗，而這經驗亦會隨時間、空間與情境的轉換而有所不同。

因此首先，要考量的是去想像一個生活空間(lifespace)。研究者從時間、空間與互動中架構出一個立體的經驗，一個活的經驗。其次，研究者在進入研究現場時，利用個體的「生活」(living)與「述說」(telling)做為蒐集現場文本的依據。生活指的是現在，而述說指的是過去。如果經驗不夠立體，則還原的效果就會打折扣。在研究過程中，研究者如何在想像與還原上取得平衡，是必然會經歷到的一種張力。第三，考量的是研究者本人在研究中的現身問題。以本研究為例，研究者以自身的母女關係為基礎來探索母女關係與自我的改變，其中涉及許多日常生活方式與態度。在敘說中，很容易就洩漏出研究者與研究參與者的思想、價值、生活細節、情感與情緒面向。在兼顧真實與倫理兩種需求下，研究者應呈現或坦露自我到什麼程度才是適切的？誠如Clandinin 與Connelly

(2000/2004)所指，在敘說探究中，作為一個研究者是不可能永遠保持沉默，或表現出一個完美的、理想的、喜探查的、道德化的自我。第四，要考量到研究者與研究參與者之間的關係。自我敘說研究的是個體的生活經驗，如果彼此的關

係太疏遠，在敘說故事時可能不易還原經驗的本身，但距離拉太近又容易失焦，不夠客觀。另外，研究所需的时间也是一項關鍵。最後，倫理議題在敘說探究中也是不可被忽視，例如：個體的隱私、研究關係的建立、文本的呈現方式等（引自常以方，2006）。

生命故事的敘說是敘說者在此時此刻的發言，從自己的過往生命中遴選故事的題材，說出對自己有意含的內容。透過故事的選取與編纂，便能建構出一套屬於說者主觀的詮釋，與對世界的看法與觀點；經由詮釋，人可以回溯自身，察覺自己與世界的關係，以語言或其他形式來表達對其理解，藉此實現自己的意義（朱淑芬，2009）。

## 二、穿梭在過去和現在的母與女

Clandinin（2004）認為敘說探究就是一種關係的探究。同時，她又用了四個詞「生活、述說、再述說、與再生活」（living，telling，re-telling，re-living）來建構自我敘說的過程。每一對母女關係也因時、因地，隨著情境脈絡的不同而轉變。這樣的多重樣態與變異不是透過幾種理論可以論述清楚的，必須由關係人往來穿梭在生活現場裏，經由共構、共振而被體驗、被理解。而我試圖以自我敘說的方式直接參與體驗關係的生成與轉變的歷程（引自常以方，2006）。

每當我在帶領團體用照片說自己的生命故事時，總會有些回應是他們的童年很窮，那裡還有照片？包括我先生都說，他們根本沒有童年的照片，那是有錢人家才有的事。於是我會轉換一種方式，請成員回憶童年裡，有沒有那一個印象深刻的畫面、場景，裡面的他們幾歲？穿什麼衣服？旁邊有誰？在做什麼？

書寫自己的故事時，看著我童年的一本厚實的相本，以及成長的一路，每個時間點都留下鏡頭，這才發現自己有多幸福。早年有母親細心的剪輯，讀書後自己收集，但是一看就知道那本母親剪輯的相本，是很認真的構思和黏貼每一張照片。而有關於母親的照片，則從她國中畢業出社會工作開始，她都一一保留不同

階段裡的珍貴鏡頭，特別是她自己從影後的劇照、剪報，還有幾篇雜誌的專訪文章，以及許多重要的電影、電視劇集錄影檔。看著她所收集的這些資料，又有些看到自己在成長歲月中，喜歡保留屬於自己照片和創作的心情，還有就是生了孩子後，除了照片，還收集他們的圖畫、作文簿等。原來那些收集，也是為了此刻的回溯。

因此，我在論文中的故事敘說，除了根據自己的記憶和過往的書寫，也包含了母親的回憶敘述，以及我們照片裡的故事，還有我們一次又一次的對話記錄。或許由於母親的職業很習慣了被採訪，對於我錄下我們有時回溯的對話，她一點都不在意，反而會說得更清楚。通常我會說我記憶中的故事和場景，然後聽聽她的同一個場景的版本。再交換我們在那個過程中的情緒感受和當時的想法。我們對話的過程，正如同翁開誠（1997）提到互為主題式的敘說主要有四個過程：1. 體驗故事；2. 說出對故事的體認；3. 聽取別人對此故事的體認；4. 重整自己對此故事的體認。

也因為她的演員身份，許多資料和家庭生活都是公開的，讓我在寫她的故事時，更能貼近。反之，對於我自己及其他家人，會在敘說中有所保留。這也是這篇論文重在母女關係的故事敘說，對於其他的人與事只能點到一部份帶過。即使如此，有關早期生命經驗和母女連結對自己的影響層面之深，還是在論文書寫過程中，昔日被壓抑的、沒有被看見的情緒，都一一經驗。

本文中，除了生命書寫，也會引用到部份圖畫、文稿，及我在帶領生命敘說團體時，與母女相關的圖像創作，但引用他人創作均以有公開展覽發佈者為主，並均以化名呈現。

很微妙的轉變在於，過去的我很容易被母親的狀態牽動情緒，並試圖想要解救她。有一回我正在趕稿中，深夜接到她焦急又生氣的電話，為的是我的小弟。我竟然二話不說的放下一切，驅車趕去處理。但當時我的狀態也不好，就是完全

的陷入焦躁和生氣裡。我察覺到自己完全承接了母親的情緒後，在車程中，情緒調整過來。而後來我透過對話，和她談我所感受到那強烈的認同，也詢問她何以有那麼大的情緒。在一次次的母與女對話和核對裡，我發現自己在情緒的承接部份開始能夠逐漸釋放，和母親的對話及生活裡的互動越來越自在。

### 三、研究歷程及資料文本

正如 Clandinin 所說的「生活、述說、再述說、與再生活」，我們母女正走在這歷程中。而我在其中，亦感受到「不同時空的自我對話」。Hermans 等人（1992）提出「對話的自我（the dialogical self）」可以更清楚地描繪自傳的製造歷程。「自我」透過過去時間與空間的移動，同時站在不同時空的許多「位置」上，進行彼此的相互對話。這種「對話的自我」是基於某一個相同的人裡面，同時具有許多「我的位置」，亦即讓處在不同時間、空間的「我」，因產生「時空位移」的關係，而可以建立相互對話的關係，產生互動。每一個位置的「我」會從那個「位置」的角度、觀點來「看」事情，說故事，這樣的歷程也是一個自我的反思歷程（引自周志建，2002）。

精神分析女性主義學者 Gilligan（1982）認為，人們敘說自己生命過程的方式是重要的，人們所使用的語言和所做的關聯，具體而微的顯示了他們所認識和據以行動的世界。從臨床的觀點而言，當敘說產生改變時，則個體主觀的痛苦會下降，自尊會提升（王雅各譯，2002）。我也在這其中察覺到自己那早期的孤獨和缺乏自信感下降，自信逐漸提升。

本篇論文運用個人生命書寫、輔以母女及家庭相關的照片、剪報及創作圖文做為資料文本。我在書寫過程中的進行方式是：

- (一) 我做為主觀敘說者，回溯書寫我的故事，同時不斷與母親核對，記錄下她的故事版本。
- (二) 我做為積極傾聽者，藉由我的故事及她的資料文本提問，聆聽她的述說並且產生對話，在過程中開展自己的主體，促成彼此在共同敘說中的同理與靠

近。

(三) 我做為**投入的詮釋者**，要在敘說中達到理解的可能，除了互為主體的敘說過程，並需將被敘說出的文本放入一個脈絡裡，經過持續對話辯證，共同再建構而成。

(四) 透過**敘說—傾聽—詮釋**的不斷循環(圖 3-2-1)，母與女的故事得以完整出現和被理解。亦如個人手繪的曼陀羅圖(圖 3-2-2)，在底部是原本未經梳理的故事和主觀感受，透過母女互為主題的敘說到書寫，一步步的看見脈絡。

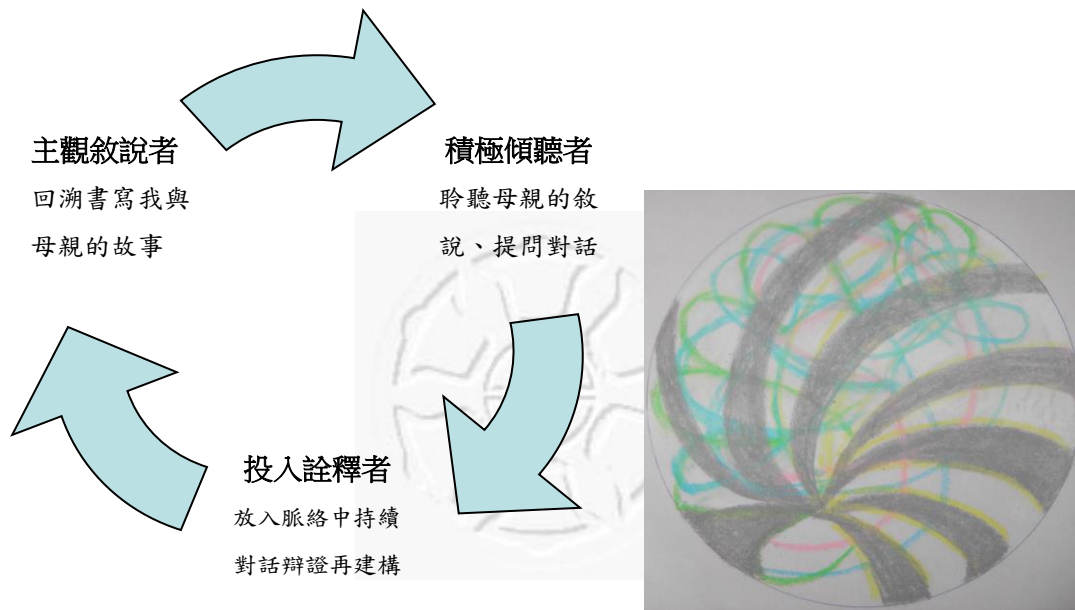


圖 3-2-1 敘說—傾聽—詮釋的循環

圖 3-2-2 敘說中逐漸理出脈絡

## 第四章 聆聽與敘說我們的故事—獨白中的母與女

就如同 Carr (1988) 提及「我們在生活中敘說，也在敘說中生活，我們用回溯的觀點來看待經驗的整體，我們與行動本身相互交織，在生活歷程中創造意義。」(引自常以方，2006)。這一章將先說說母親的生命故事，然後是我的故事，以及我們在這些故事中的交會。而我在這交會中，也不斷發現其中創造的生命意義。

書寫論文過程中，一直不斷的被提問，最敲擊到我心上的，是明芬老師問「說一說妳的母親吧！雖然我知道她是一位演員，她在舞台上都演媽媽，但是我不了解台上和台下的母親，有沒有那些一樣或不一樣的地方？她是怎麼去揣摩那些不同的母親角色？她有沒有入戲到把角色帶回家？妳有沒有真正看見她？」。然後我開始思索，在母親的五十年演藝歲月中，我所看過她演出的戲，大概用兩隻手就能數完，我以為是自己不愛看本土劇，還有過去我一直以為自己是所謂的外省人，我不會說閩南語，但在這些理由的背後，隱藏著那個童年記憶中母親演壞婆婆和瘋婆子的角色，我不喜歡那兩個角色，我不喜歡看自己的媽媽披頭散髮，或是尖酸刻薄，還有以往的閩南語劇，多數是比較苦情的戲，我不愛看那悲苦，於是我鮮少看母親的演出。

在回溯我沒有看過太多母親的戲的背後因素，有些兒覺察到，原來過去我以為自己一直沒有被母親看見。但實際上，我也沒有看見母親，我們母女倆在各自的詮釋裡，執著於用自己的想像和猜測相處互動，而我總在被母親看見和讚賞的期待中失落。卻從沒有想到，或許母親也和我一樣，我記起她常會說「妳都沒有看我的戲啊！」。

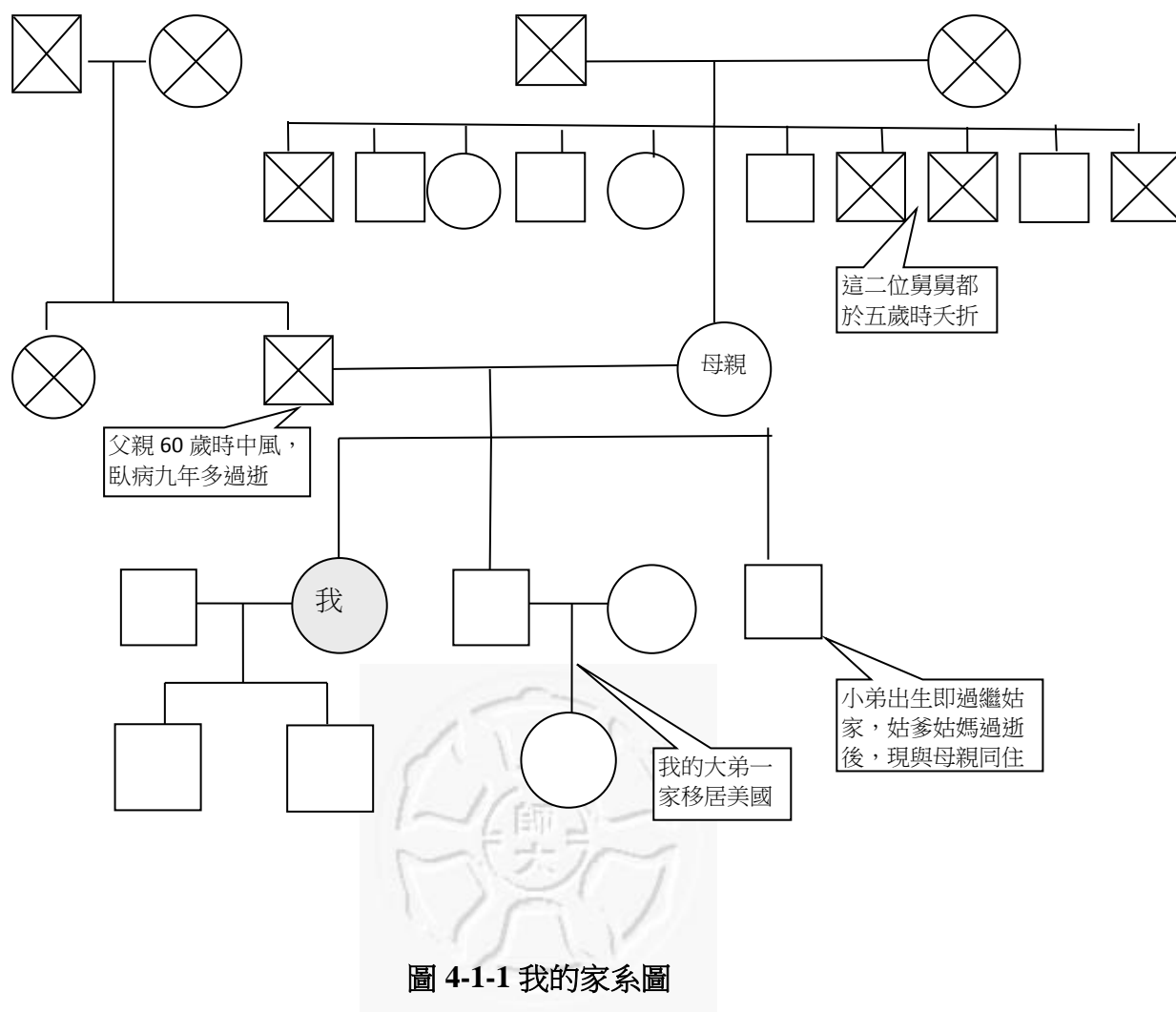
## 第一節 梅花春寒吐芬芳—母親的故事

有一回，在課程中，講師帶了一個小遊戲，就是孩提時的猜領袖，玩了幾輪下來，一位很熟悉的夥伴對我說，她就是猜不到我的表情在說什麼？因為每一回，她看到我，我的表情都是平穩的，我的眼睛和她的交會時，一點也透露不出來訊息，她說的訊息是一般人在玩遊戲時，都會帶著興奮和緊張，或是害怕被猜中，以及一些促狹，但是我的眼神和表情平靜如常，她從來就無法猜到我的內在。

我明白她的意思，那是我長久以來，已經習慣的對應模式，我可以「演」出角色和情緒。但當只是要呈現自己時，多數時候，我會「演出」一個平靜超理性的角色；我慣有的表情是帶著真誠的眼神直視對方，有時會帶著淺淺的笑意，有時是帶著理解的同在。然而，這麼多年的自我探索和自我覺察，我很清楚的看見，很多時候，我那平靜理性的底下，其實是一種來自童年身體記憶裡的自然反應。我用不帶著情緒的表情來掩飾自己的情感，那童年身體記憶的故事，多半是「獨自一個人」。要敘說屬於我獨自一個人的故事，有些像是一種獨白，因為過去的我，一直無法和身邊的好朋友敘說自己的故事，也隱藏著我的受傷和失落。

不只是我在很長的歲月中，一直壓抑著情感，父親過逝後這十多年，我經常和母親一塊聊天。從父親剛走不久，看著母親帶著好大的生氣說著她在婚姻生活裡的故事，到我開始懂得去聆聽她不斷重覆的生氣故事背後沒有釐清的部份，還有一點一滴探詢她成長歲月裡的故事，終於拼湊出過去我不了解的母親的樣貌，發覺我們母女的內在，都有好多壓抑到幾乎看不見的情感，讓我們時常以為自己是一個無所不能的站在現代的傳統女性，還帶著異乎尋常的冷靜理智。然而我看見那無所不能的背後，其實藏著一個想要被呵護的小孩。

在開始敘說我們的生命故事時，先以我的家系圖，呈現出我和母親在原生家庭的出生序和手足及目前的家族成員，其中我的祖輩都已過逝，母親的手足中，我的大舅、排行五、六及第八位舅舅均已過逝。我的父親和姑媽亦已過逝。



## 壹、母親的成長歲月

只要在網站上，輸入母親的藝名「梅芳」兩字，就會出現數百筆有關她的資料，其中包括她的出生日期和出生地，以及她如何出道等資訊。在維基百科和百度百科裡，都有關於她的記錄，以及她五十年的從影生涯裡所演出過的戲劇表格等。為了書寫有關母親的故事，我從網站上，下載這些表格給母親看，她一邊看，一邊指出那裡有誤，我拿一隻紅筆給她，她很認真的讀和改，連肚子餓都忘了。她的這個精神，讓我想到了有句話「有做、做對、做好」，我的母親一直是這樣的一種生活態度，不論在台上或是台下，她都堅持要做好。



## 一、吃地瓜稀飯的童年

外公是新竹新埔的客家人，外婆是苗栗造橋的客家人。因為外公在日治時期的樟腦局工作，工作地點都在南投，母親出生在南投水里墓碑潭。那時正好是春天，外公為她取名「春梅」。這個形容開放在初春的梅花，本意是美好的，但是後來卻因許多戲劇裡的丫環都叫春梅，讓母親覺得自己好像是丫環一樣苦命。巧的是外婆的名字叫做「辛妹」，在那年代很普遍的名字，好像說的是傳統文化中對女性的看待。那時台灣仍是日本統治，而在家中，受日本教育的外公和外婆除了客語，更常用日語溝通，母親和她的手足們，在家中的小名，都是日語。她的童年大多是住在南投水里、鹿谷、竹山和草屯，國小階段常隨外公調職而搬家，國小轉了三次學後，才在草屯讀完國小和國中。也由於她在青春期之前都住在閩南庄，因此，她的閩南語說得很溜，反倒是客語不是那麼的流利。

近年來，客家文化在台灣備受重視，母親也曾被列入客家籍的名人錄中，但是我的童年記憶中，好像不太明白母親是客家籍。因為那時台灣還在戒嚴，我在台北長大，整個環境都是說國語，即便是電視台裡，每天的閩南語節目還限制在一個小時左右，根本沒有機會聽到客家話，使得我一直以為她是閩南人。有時候外婆到台北家裡，她們會用閩南語和日語對話。有一回，我問母親為何現在那些客家菜，我小時候都沒有吃過？那是真的客家菜嗎？我的疑惑是「如果妳是正宗的客家人，為什麼都沒有做過客家菜？」。母親的回應是「我小時候家裡很窮啊！阿公一個人工作，要養全家十幾個人，我們還要去撿蕃薯回來煮地瓜稀飯吃，那裡有什麼客家小炒？」。我對母親是客家人這事，直到我二十多歲，她因為電視劇「星星知我心」裡面的客籍養母角色大紅，我才意會過來。

我的外公在日治時期還能夠讀到高等學校，學歷算是很高，所以他能在公家單位，工作算是穩定。只是那個年代，物質生活都不是很富裕，他們一共生了十一個孩子，雖然有二個孩子都在五歲時夭折，九個孩子長大成人，一大家子仍有

十一張口，還真是不容易生活啊！也因此她的手足，讀到國中畢業就是最高學歷了。

外婆沒有受過教育，她幾乎是全職母親，母親的記憶裡，外婆早期曾在外公工作地開過雜貨店，而後因搬家告一段落。母親說外婆長得很漂亮，但也是勞碌命，管教起孩子來，也打得很兇。而我印象中的外婆，身形一直是比較胖的，還有我的二個阿姨也和外婆一樣身材。也因為這樣，母親一直很節制，很注意維持自己的體態，深怕身材整個胖起來，上戲不好看。但有一張照片，是母親抱著在襁褓中的我，她身旁是外婆，那個時候的外婆還算是中等身材，穿著深色的中式上衣，五官好立體，有種說不出來的威嚴氣質，看到那張照片時，我就想著母親的漂亮是像外婆。母親追憶起外婆一個人生養十一個孩子的過往，又要打理家務時，會說外婆很能幹，第一次聽到她這麼說時，我看著她彷彿那句話是我在對外人說母親很能幹一般。

我的大舅結婚生第一個孩子時，外婆也懷孕要生她的么兒。記得小時候，我每次看到我的大表哥和小舅，總覺得奇怪，為什麼表哥比小舅大，還得叫他叔叔？或許是年紀較大了才生這個么兒，外婆很寵小舅，而後來小舅總是會闖很多禍，最後也因故早逝。母親每提起這個小弟，就覺得遺憾。遺憾她幫不了小弟，遺憾她早早離家工作，後來都住在台北，鮮少回台中。外婆晚年罹患大腸癌病逝，母親提起外婆會紅了眼眶，對於沒能在身邊盡孝道，有著內疚和不捨。也因此她常說「只要我活著的時候孝順就好了，我死了做什麼也沒用了」。

## 二、初生之犢

母親在國中畢業後，就離家工作，她的第一份工作是彰化客運的隨車服務員，做了一年之後，為了長久打算，她去學洋裁，但是只學了三個月就很大膽的去外面工作，還真的幫人做衣服，雖然是半路出家，但是她在說起這段過程時，我從她的敘述和表情裡，看到也聽到裡面有種得意。我問她「妳怎麼能夠那麼厲

害，才學了三個月就能夠做衣服？我記得我小時候的洋裝，都是妳做的。」，母親不假思索的回答「因為我聰明啊！」，我一時為之結舌。然後她才進一步解釋，她其實花了很多時間和精力，一次又一次的試，包括繪圖打版，而剛開始她連衣服的摺邊都縫不好，但是她沒有放棄，阿嬤還介紹親友去找她做衣服呢！

十九歲時，母親看到台中的電台招考播音員，跑去應試，由於她的國語字正腔圓而被錄取，她為自己取了第一個藝名叫田靜。但是她發現因為國小的前幾年是讀日文，到國中畢業，她的中文也才學了五、六年，她所認識的字有限，她說「我連遺憾兩個字都不認得」，也因此她特別認真。那時候播音員還要兼很多行政事務，她把抄寫稿子當成是學習，在工作之餘，勤讀中文和練習寫字，她希望不要因為字寫不好被人看輕。她的認真態度和在電台播音的表現，是被讚賞的。因為後來，台中另一個新電台成立，她還被挖角跳槽。只是提到那個時期，她還是有些不滿，因為學歷的關係，工作雖做得多，時間也長，卻一直只能領二百元月薪，而另一位播音員只是學歷高，工作也沒有她做得多，卻能一直調薪到五百元。

## 貳、演藝生涯裡的認真投入

### 一、展露頭角

她在台中的電台工作時，外公外婆的家也搬到台中後火車站，外公很喜歡看京劇，有時候，她會和外公到附近的戲院去看戲。和外公看京劇的最大影響，是她在 29 歲時進入台視演戲，要取藝名，她雖然不喜歡自己的本名「春梅」像是丫環的名字。但是仍想要用其中的「梅」字，後來她想到京劇名伶梅蘭芳很紅，於是她就為自己取了「梅芳」，這個名字就像越冷越開花的梅花一般，她也一直在生命的逆境裡，吐露著芬芳到快要八十歲的今天。

母親至今五十年演藝工作，和她的生命已經密不可分。我們全家北上後，母親找到了傳播公司工作，也兼著做些配音，包括電影和廣播劇。我五歲時，母親

因配音工作的關係，認識跨足廣播和電視的朋友，那時電視公司是採現場直播的電視劇，特別是閩南語劇需要演員，因母親有多年的廣播劇經驗，介紹母親去試鏡，也因為她的口白很好、不怕場，台詞又記得牢，1964年她接下了第一部電視劇。29歲有三個孩子的她，在戲中扮演一個壞婆婆，演她媳婦的演員才小她十歲左右，從此，她就定了型，一路接演的角色都是婆婆或媽媽。雖然鮮少在戲裡做過第一女主角，多數是主角的媽媽，但是能夠到現在的年齡，還能在電視劇的八點檔裡擔任要角，走在路上，每個人都會喊她一聲「阿嬤」，接下來就會誇讚她看起來好年輕，怎麼演這麼久的戲，都沒有變老？她很開心和自得。她認為就是因為她很早就先「老在那裡等」，才會保持這個形象至今，反倒是曾經做第一女主角的演員，現在變成婆婆媽媽，都很難調適心情。

## 二、永遠的媽媽

從影五十年了，有好多回的角色，是全台家喻戶曉的。其中1980年台視的「星星知我心」這部戲，她不計形象，在臉頰上畫了二個圓圓的腮紅，扮像有些誇張卻討喜，演活了一位鄉下養鴨人家單純質樸的媽媽。劇中她收養一個女孩佩佩，那個「佩佩的媽媽」角色，隨著那部戲後來在大陸和東南亞都播出，時隔三十多年，還是有許多人在街頭遇見她時，會說「妳是那個佩佩的媽媽」。

也由於那部戲的成功，讓大家發現她可以演出這麼喜劇的角色，讓她所接演的母親角色，後來完全脫離早期偶而會有的壞婆婆形象。在拍那部戲之前二年，她還演出了幾部堪稱是台灣苦命媽媽的代表作品，先是接了生平第一部在八點檔播出的國語連續劇「不要說再見」，劇中她有一個流氓兒子，為了那個兒子，她吃盡苦頭，也賺人熱淚。我想到母親在揣摩這個角色時，是不是想到了外婆和小舅？那部戲後來還有續集叫「又見阿郎」，這接連二部苦命的台灣媽媽角色，得到許多女性認同。於是有位製作人為她量身訂做了一部戲「媽媽」，讓她做第一女主角，在當時晚間七點的閩南語連續劇掛頭牌。她開心的接戲，但是那部戲，

也讓她吃足苦頭，差點送了命。

那部戲裡的媽媽，為了家計要騎三輪車，當然也都是外景戲，為了顯現角色的辛苦，有各種天候場景，不論頂著太陽或是下雨都要拍。而身材算是嬌小的她，騎著早期那種載客的三輪車，需要很大的力氣。有一回的場景是下雨，又在河邊，一個打滑，她力氣不夠，整個人帶車就滑進河裡，幸好被救起。那時候她已經五十歲，我剛結婚不久，聽她說那場戲，只覺得好嚇人，但是還沒有真正感受到母親的辛苦，只是想著我一定不要看那部戲，我不喜歡看她演苦命的戲。如今回想，我似乎很早就已感受到從外婆到母親，身為傳統文化女性的辛勤、勞苦。在拒看母親苦戲的背後，隱藏著一種對抗命運的潛意識。

### 三、事業瓶頸

這些年她在演藝圈雖非大紅大紫或是女主角，星運卻一直都不錯，早年她是台視的基本演員；台灣解嚴後，媒體開始增加，後來，演藝圈逐漸採經紀人制，電視台不想負擔太多基本演員退休金等，而著手解約。一批批名單公佈，裡面也有母親的名字，她十分生氣，她自認為自己一直都有戲演，而且敬業認真，怎麼會在解約名單中？後來她在媒體受訪時，回憶當年，正好是父親中風後不久，她的壓力很大，解約事件也讓她擔心家庭經濟問題，她和一批同事一起力爭不成，一度曾有要從台視的十二樓頂跳下來抗議的念頭。我記得那時我仍在新聞界，她還常為此參與抗爭，報社同事也會不時問我有關的問題。但是說實話，那段時間，我也忙於工作，還有下班後趕回家照料孩子，對母親那時的心情，我並沒有真正的理解，直到後來我自己經歷報社解散資遣，才明白那是一種多大的難堪。

母親被台視解約，一度很鬱足，但不久後，她發現解約是件好事，以往受限制，雖有所謂基本工資，但片酬也有限，又無法接其他電視台的戲；但是解約後，中視、華視乃至民視，到後來大愛電視、公視，她都能自由接演，也能夠依她的知名度得到合理的片酬。解約這件看來有點難堪的事，卻變成她演藝生涯的一個

轉捩點。

### 參、演藝生涯中的高峰期

她的演藝生涯裡，有好幾個高峰，除了星星知我心、不要說再見、媽媽...那幾年，紅到隨片出國做秀。也開始接到不少電影的邀約，連續幾年，幾乎每年都有一部電影。也從那時和名導演侯孝賢結緣，後來侯孝賢導的片子，只要有母親的角色，幾乎一定找她。那些年接拍的電影裡，有不少一直是台灣影壇的經典，還在國際影展參展得獎，包括「冬冬的假期」、「童年往事」、「悲情城市」、「多桑」。以及近年來「最好的時光」、「囧男孩」。

#### 一、敲響金鐘·騎上金馬—兩座大獎

1999年，63歲的母親，因為演出中國電視公司的「天公疼好人」，得到第34屆電視金鐘獎最佳女配角獎。那是她從影34年，首度獲獎，她開心的不得了，不只在台北請客，還回到台中，宴請了她的娘家親友。在飯店擺了好幾桌，我的舅舅阿姨和他們的子女等，好多親戚是我不太熟悉的，但是可以感受到，母親那分享得獎榮耀的背後，也想要分享她長年一人在台北打拼的成就。

如果說那年「星星知我心」，將她的演藝事業帶入新的階段，戲路的更寬廣和開展了電影事業。那麼在金鐘獎之後，她的台灣傳統母親形象更深刻印記在觀眾腦海中。後來她所接演的大愛電視、公視和民視的戲劇裡，幾乎每一個母親角色都像是以她為版本而寫。但實際上，那些角色裡大多數是真實的故事改編，許多故事中的主角，常指名要求梅芳擔任她們的代言。她的戲之所以那麼受到喜愛，她在戲外受到的讚賞，或許有一部份也是她替每個人心中那看似平凡，但卻不凡的母親代言而來的吧！

第一個金鐘獎座後，好多找她拍的戲，製作人或是導演都會說，那個角色非她莫屬，之後他們要為她申請角逐金鐘。但是她的內心裡，想著是要拿到金鐘的

女主角，而非女配角，2009 年底她曾因客家劇「桂花釀」入圍金鐘最佳女主角，但未能如願。反倒是同年，她因為電影「冏男孩」中的阿嬤角色，獲得金馬獎最佳女配角獎；那又是她戲劇人生中的一個高峰。那一年，只要在網站上搜尋「梅芳阿嬤語錄」，就可以看到她在電影中的絕妙台詞，劇中她教孫子算數時說「我一天給你七個巴掌，兩天是幾下？」，high 翻全場。連我兒子—她真正的外孫都說「婆婆好酷」。

母親在「冏男孩」中以隔代教養的阿嬤角色，得到金馬獎最佳女配角獎時，她開心的上台擁抱親吻金馬。然而那台上風光的片刻，是她在 2007 的暑假裡，頂著台北近四十度的高溫，在龍山寺附近青草巷市集中的鐵皮屋頂下，一天一天烤出來的。光環背後的故事是酷暑中拍到數度中暑送醫吊點滴的阿嬤...

電影的首映，我陪著母親一塊觀賞，當銀幕上播放到戲裡的阿嬤因找不到孫女，倒在地上打滾耍賴，全場哄堂的時刻，唯一眼眶含淚的，是我這個戲外的女兒。我記起前一年在大愛劇集中，她飾演檢場的母親，為了真實的呈現，七十歲的她，要揹著約 80 公斤重的檢場上樓的畫面，鮮少看母親演出的我，看到那畫面時，眼淚奪眶而出。

得到金馬獎後，母親的戲約又再次不斷。次年，她再演出「帶我去遠方」電影，又是一位隔代教養帶著孫女的阿嬤。她的戲劇和角色，還反映出當前社會現象。為了真實表達「冏男孩」、「帶我去遠方」這二部戲中的角色，只是一個很家常，很市井的阿嬤，這二部戲裡，她完全不施脂粉，全程素顏上場，穿著也是很簡單的花布上衣和寬鬆七分褲。鏡頭裡不是美女，沒有粉底遮蓋住臉上和頸部的斑，但導演依舊喜歡把鏡頭聚焦在阿嬤的臉上，我想那是一種最質樸的美吧！

## 二、黑社會角色揭露正直個性

近幾年，她總是一邊喊要退休，一邊兒接演一部部的八點檔連續劇，有鄉土劇，也有偶像劇。2011 年民視的「夜市人生」要下檔前，她臨時接演了一個黑

社會大哥的媽媽角色叫做「槍媽」，未料那個角色意外的搶眼，收視率上揚，電視台打鐵趁熱加戲。那是她首次演一個黑社會的女人，個性直爽、火爆，很像真實生活裡饒富正義感的她。有一天，她從片場打電話約我喝咖啡，然後在咖啡店裡，她撩起袖子，讓我看她肩頭上的玫瑰花，那是戲裡的刺青，實際在戲外，一位化妝師畫出來的。她很得意的說，這個角色拍得很爽，連遠在南投水里鄉，我的四舅都打電話來跟她說「姐啊！我現在在這裡走路都有風」，還要她把肩頭刺青的照片傳去給他，四舅說要放在他的相館櫥窗裡。看著母親臉上的得意，我也發覺昔日那個不喜歡她的戲，還有不願意和人分享「我的母親是演員」的心情，早已轉變了。

從 2012 年底接演到 2014 年初才結束的「風水世家」，算是她演出最長的連續劇了。在這二年，還不時有導演找她軋戲，她通常是不願意軋戲的，那會影響到她最在意的守時和專業。她不願意因為自己要軋戲，而影響到別人，在演藝圈裡，守時這件事，幾乎是很難的；但是對她來說，那是最基本的工作態度，她像是演藝圈的公務員，自我要求嚴謹。我也發覺這一點，我完全像她，從學生時代，我就是乖乖牌，不敢遲到，不論是上課或是和朋友相約，但是這樣的自我要求，卻在我結婚生養了孩子後，開始面對很大挑戰。

母親認為她能夠一直有戲演，是因為她的台詞記得牢，口白很溜，隨著年歲增加，她的記憶力似乎不受影響。每一回，找她拍戲裡的角色，一定是台詞很多的，她笑著說「這樣他們才夠本啊！台詞少的就不用找我啦！」。然而每一次找她拍戲時，她總是要先看到劇本或是了解戲裡的角色，如果戲裡的角色不是很重要，沒有什麼台詞，她就會推辭掉，理由是「這種角色沒有意思，都這個年紀了，要演就要有好劇本好角色，不然不要演」。

從她的接戲態度裡，我看到她對於戲劇工作的認真。戲如人生，或是人生如戲，她在詮釋戲裡的角色時，事先的準備工夫是做足的。她了解角色的性格後，



會思索她要怎麼呈現那個角色的特性，如果是時裝戲，她會開始想自己的服裝，或是髮型，如果自己的衣服不適用，她就會去採購或是商借，還會去找假髮。

### 三、生活裡的客家阿婆

2011 年她接演一齣戲「戀戀木瓜香」，是真實故事搬上銀幕；她演一個開餐館的客家籍婆婆，兒子從越南娶了媳婦回來後，她很生氣，直到最後和越籍媳婦共同參加了客家菜比賽得獎，接納了異國媳婦。為了那部戲，她跑去買了客家花布，親手縫製頭巾和圍裙，婆媳倆的花布圍裙和頭巾果然豐富了整個畫面。

戲拍完後，我要來了她縫的頭巾和圍裙，在 2012 暑假中，新北市的祖孫節「歲時·拾穗：傳家寶貝藝起來」活動中，我用那兩件花布手作，加上她的劇照及全家生活照，完成了「我家的國寶台灣阿嬤」全開大的作品參展，作品背後的意義，是以她親手縫製衣物，傳達出在她身上顯現的客家女性勤奮工作持家的精神。為那參展作品，我請小姪女 anny 寫幾句話給阿嬤，結果 anny 傳來的詩作，讓母親感動落淚。



圖 4-1-2 我家的國寶台灣阿嬤展出作品

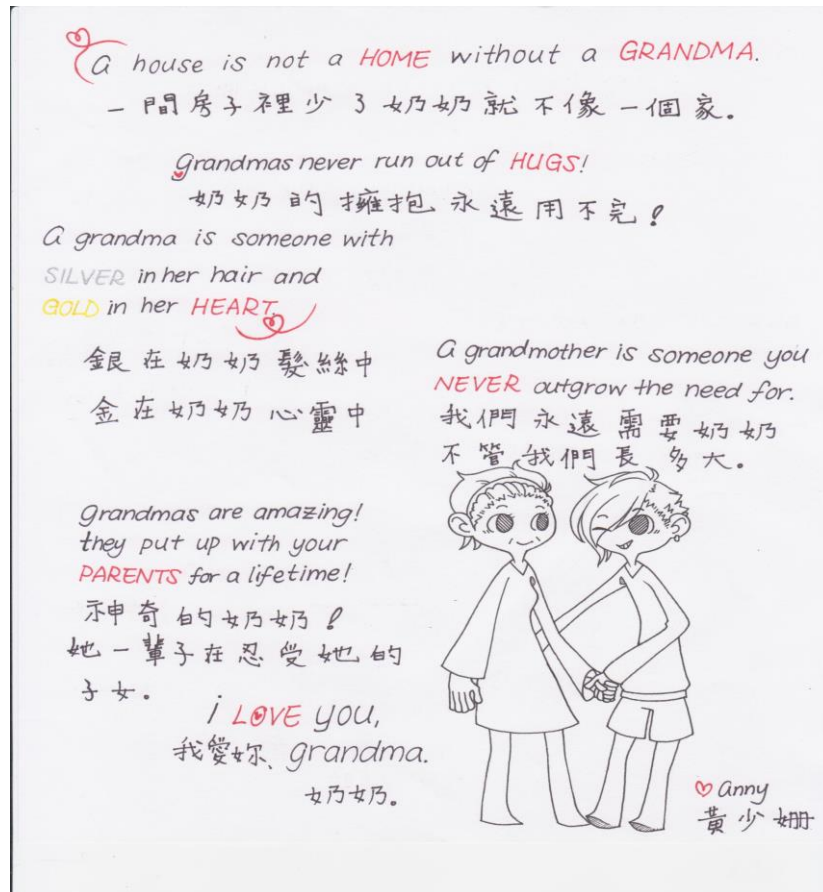


圖 4-1-3 小姪女為母親寫畫的詩作

隔年，客家委員會要拍一部宣傳客家文化的微電影，她是第一人選，和柯有倫分飾一對祖孫，客籍的阿嬤對上從美國回來度假的孫子。那部微電影「客家好愛你」在電視台第一次播出，分了八天才完整播完，每次不到一分鐘的劇情，以及那趣味十足又極生活的本土和西洋祖孫互動，深入人心。那段日子，她一上街，就會有年輕人用客語喊她「阿婆」。而在真實生活中，母親的祖孫互動也多少有那戲中的影子，我的大弟一家三口都在美國，也因此母親和兒子及孫女，也少見面。她 70 歲生日時，我買了一台電腦給她，為的是讓她用 skype 和他們視訊，一開始她很興奮，後來她嫌開機等待麻煩，多數時候寧可打電話。大弟於是送了一台蘋果的平板電腦，讓她使用更方便，只是後來她只用來玩線上麻將打發時間。

## 肆、家庭事業兩頭燒

### 一、歷盡滄桑的戲中角色走出螢幕

戲裡的苦命台灣媽媽或是阿嬤的角色，和她的這將近八十年的歲月中，似乎是交錯重疊著。Edith Jacobson 說：「女人的生理命運就是要懷孕、要分娩、要照顧和養育子女」。提到母職這個名詞，就會讓我們聯想到家庭。對於女人來說，親族關係與家庭生活仍是生命的重心（轉引自常以方，2006）。究竟是她認同傳統文化裡對女性的制約，或是她在不知不覺中，受到戲劇裡角色的影響？這部份有些難以分辨了。因為那個只學了五、六年中文的她，在長長的演藝生涯裡，從劇本裡學會了許多艱澀的詞彙，在熟記台詞的那一刻，在上場演出，口裡說出台詞的那一刻，自然生動的融合，彷彿那些話語真是她內在的想法。她是這麼說的「我在電視劇裡學到很多，所有的字啦什麼的，我不輸給什麼大學畢業的，我比那還強，我的知識各方面，都是從劇本裡學來的...」。許多初識的朋友只要知道我的母親是誰，總會告訴我，他好愛看母親的戲，因為她演得好自然，而且看到她就像看到自己的媽媽一樣。不論是否熟識的朋友，最常說的一句話是「梅芳阿姨好像我媽媽」。所以看她的戲，聽她在戲裡和子孫說話，就彷彿看到他們自己的母親或是阿嬤在眼前。有些人還會說，她教導孩子的話，說得真好，這就是做人處事的道理。

從她所演的電視劇名稱，幾乎可以讀到她的人生路，諸如「勸世媳婦」、「天公疼好人」、「世間路」、「擺渡」、「七輩婦」、「大愛的孩子」、「明月照紅塵」、「陽光下的足跡」、「好願年咩」、「牽手天涯」、「桂花釀」、「夜市人生」、「風水世家」、「龍飛鳳舞」...。她在這些戲裡大多是演歷經滄桑的傳統女性，年輕時為了家庭和先生、孩子而吃苦，年老時還要為兒孫煩憂。在真實人生裡，她也是這樣的。23 歲結婚，然後夫妻聚少離多，在我的記憶中，從 2 歲北上到今天，總共搬了七次家，每次搬家都是她一手打理。提到搬家，母親則說，若是從結婚時住台中

算起，一直到台北現在的家，前後搬了十幾次。這十幾次搬家，父親多數不在家，在家也沒法幫什麼忙，有回父親只不過整理一個抽屜就大發脾氣，所以都是她自己打包裝箱，再找搬家公司運送。而好不容易，父親在中年回到台北工作，原以為有人分擔和相伴了，但是卻又中風，讓她陷入更多煎熬的日子。

我一直以為自己一路看著母親的歷程，很了解她的辛苦，但是為了書寫她的故事，我不斷的和她對話。為了釐清我的模糊記憶，也核對我們彼此的觀點和想法，同時再翻閱著她自己收集的演藝事業剪報和照片，驚訝的發現，有好多我所沒有看見和不知道的故事。

## 二、戲裡苦命戲外煎熬

在 1995 年 10 月出刊的美華報導中，一篇對母親的專訪，標題是這麼寫的「我的晚年誰來憐？～苦命婆婆梅芳自述勞碌的一生」。那篇文章，除了採訪者寫的前言之外，整篇以第一人稱敘述她的生命故事。

自稱「勞碌命」的梅芳，為了不願拖累兒女，一方面要照顧重度中風的丈夫，另一方面要外出拍戲賺錢，一根蠟燭兩頭燒心力交瘁的蒼老許多。在「勸世媳婦」劇中，有場面對丈夫中風失禁的戲。觸景傷情悲從中來，哭得死去活來，自然流露的傷感賺盡觀眾熱淚（陳淑芬，1995）。

這篇文章我應該不是第一次讀到，但是卻彷彿第一次讀，她在文章中像是獨白一般，描繪了一個戲外的場景。提到那時她日夜拍戲，有一天清晨五點回家，人已經疲憊不堪，一進門卻聞到一股異味沖鼻。進房間看到那時已中風三年的先生坐在床沿，身上的尿布被扯開，地上都是穢物，她氣急了大吼「你要把我累死是不是？」。然後先生從驚惶到咆哮回罵「妳根本不關心我，妳存心要我趕快死，對不對？」；母親敘述她一邊流著淚，一邊擦拭一地的穢物，最後回了一句「你不要對我兇，說不定我會比你先走...」。

那一大段敘述裡的父親，我並不陌生，父親中風後，因右半邊仍能活動和說話，經過復健，起初都還能清楚的表達意思，也能扶著柺杖站立。但是很怕疼痛的他，復健時總是因痛而未能徹底的做到，後來行動能力越來越弱，但是意識清楚的他，仍有強烈的自尊。對於自己的狀態，他是生氣的，那股氣多半向著身邊親近的人發，母親首當其衝。我還記得有一回，母親南下拍戲，我接到菲籍看護電話，好焦急的聲音，說父親又在生氣了，不肯穿衣服。我急忙開車趕回去，走進父親的臥室，看見父親坐在床沿，上衣只套了一半。那時是嚴寒的冬天，他的皮膚已經凍得發青。我是又氣又急，但也只能好言相勸。想想，我沒有和父親同住，情緒都受到影響，和父親同住，裡外要兼顧的母親，是受著多大的精神折磨啊！

父親中風不久，大弟舉家赴美，那時只有母親和他同住，而也正是母親演藝事業的高峰期，我也有自己的家庭和工作，因此只得靠著外籍看護工照料。父親和看護言語不通，時常在母親回家時，向她發洩情緒，母親自己都累壞了，怎麼有辦法好好承接父親的情緒。她這麼形容那時的心境：

「總覺得自己怎麼會這麼不幸？將來我該怎麼辦？長期的身心折磨，不知明天還有什麼希望，這種慢慢被凌遲的感覺，甚至比病人還痛苦。」

### 三、淚水流在戲劇裡

戲外的人生際遇，和戲裡的角色相映照，母親年歲越大，演繹著台灣傳統的母親角色，幾乎就是在說她自己的故事，越寫著她的故事，越能回應明芬老師要我書寫母親的故事時的問話，我想不是她把戲裡的角色帶回到生活，而是她帶著生活裡的角色和情感進入戲裡，而且透過角色扮演，透過劇中人物的淚水和苦難，她在真實生活中的痛苦才得以釋放，或是得到抒發。

我記起她在 2012 年剛開拍「風水世家」時，有回和我說到她的一段戲，她說那場戲是她和戲裡演兒子的演員，兩人半夜在廚房談心。兒子煮麵給她吃，兩

人一邊吃著麵一邊說話，然後兩人都哭了。結果當導演喊「卡」時，兩人竟然完全止不住情緒和淚水，大哭個不停。後來，她問那個演員在哭什麼？對方回答是他想到自己從沒有為母親煮過麵，現在他的母親已經過逝，再也沒有機會了。而母親分享她的眼淚，竟然是她想到自己的兩個兒子從沒有煮麵給自己吃過...。聽到母親這麼說，後來我特別在那一集戲播出時，等待著那個畫面，我的等待裡，有些複雜心境，因為我也有兩個已經成年的兒子，我沒有吃過他們煮的麵，而我也沒有煮麵給母親吃過。

戲裡戲外，這許多相同的故事和心情，讓母親所演繹的角色，總是那麼貼近真實。我又想起，在我成長歲月裡，甚至在父親過逝前，我沒有看過幾次母親的淚水。我眼裡的母親在現實生活裡，完全不讓自己表現出苦命的樣子。戲外的她，不喜歡化妝，一下了戲，她一定把妝卸乾淨，需要出門時，她總是薄施脂粉，有時連粉也不上，只淡淡的擦點口紅，但是每個人看到她，都會說「妳比戲裡漂亮、年輕，皮膚好好喔！」。她欣然接受讚美，也認為自己是保養得宜。在人群中，身高 156 公分的她，從不顯得矮小，她總是挺直了背脊，不論是坐著或是行走，擁有明星光環，總是會被目光關注卻素顏的她，也帶著強烈的自信，這一點，是我十分欽羨的。

## 伍、演戲創造生命意義

### 一、阿婆像髻髮花越老越開花

以母親的年齡，以及她這些年來存的老本，再加上不喜歡買名牌，生活低調、樸實的她，早已不愁吃穿。她為何還要一直接戲呢？

我和弟弟們都一直阻止她接戲，尤其是那些需要熬夜、出外景的戲。幾乎所有的連續劇，都是以白天拍外景、深夜拍棚內的方式，每回她說要接戲，我們就一直跟她說「妳一定要和他們說不拍夜戲，不出外景，要不然妳的身體會吃不消的」；她口裡答應，但是戲一開拍，她就彷彿年輕人一樣，日夜不分。而一向只

相信天然食物的她，平日也很少吃保健食品或是維他命。她常在拍戲的過程中，發生暈眩或是血壓升高，但總是非必要不吃藥；一旦身體不適，她會自己跑去醫院，要求醫生幫她吊點滴，然後睡一覺，只要精神稍恢復，又繼續上戲去。

在「客家好愛你」微電影裡有一首歌叫「髻髻花」，那是葉國居（2007）寫的，歌詞是：

在家鄉開等一蕾白白靚靚介花 一蕾花看起來就像人擎等一支遮

打早在田園山崎 暗晡頭又轉到涯介屋下 該蕾花係阿婆頭林頂介髻髻花

髻髻花 唔驚日頭烈烈天公轉風車

哈哈 毋管到奈位 心肝盡在 心頭暖 一支遮

髻髻花你看該迷人花香毋會差 該蕾花 汗水香 因等親情分麻儕

髻髻花係恁樣 勞勞碌碌 朝晨做到日頭斜斜

髻髻花 你看該 阿婆越老越開花 該蕾花 白雪雪 青絲變白髮為了家

這蕾花 係恁樣介永永遠遠 日日年年開等啊

大意是說在家鄉的田間，遠遠的看去有一朵朵白色漂亮的花，看起來像是有人拿著一把傘，實際是阿婆頭上的髮髻盤成的，不論晴雨，阿婆都是頂著那髮髻，清早下田，天黑了才回家，阿婆這樣的辛勤勞碌，她那頭上的髻髻花，雖然帶著汗水也一樣有迷人的花香，你看那阿婆越老越開花，那朵花從青絲變白，而且是永遠開著！

讀著歌詞，聽著歌曲，就彷彿看到滿頭白髮的母親在我眼前走過的身影。前幾年，母親還常把白髮染黑，但這二年，因為演出的角色需要，她就很少染髮。最近一部民視的八點檔「龍飛鳳舞」是清朝古裝劇，在戲裡，她飾演一位大戶人家的婆婆，所以需要梳特別的夫人頭。每次錄影前，她必須要提早二個小時到場，

因為梳頭化妝著裝就得那些時間。我雖然不太喜歡看連續劇，為了和她聊天時能夠多些了解和對話，偶而會看一下她的演出，看到她的頭髮，想到這首客家歌曲，心裡有種說不出的不捨。

## 二、勤奮和堅持不懈的天性

對於傳統文化的價值觀，她多半是認同的，因為在我的青春時期，總厭煩被要求站在廚房裡看她做菜。她的理由是有一天我嫁人了，總得會做菜啊！近日我為了這件事詢問她，她還是堅持她是對的，那是為了我好。這個「為我好」的理由，讓我有些不服，因為她對於自己一直守著傳統文化裡的女性角色一輩子，是帶著不甘心的。這一點從堅持不穿耳洞一事可以證明，她說穿了耳洞下輩子還得做女人，她不想再做女人了。她這一輩子都因為是個女人，得用更大的力氣來證明自己。可是當她做了婆婆，當她的女兒嫁人了，她仍不時的會要求女兒媳婦「應該」守的本份。記得婚後的新年，我回彰化婆家，有天早上，她打電話來，發現我還沒起床，一接起電話，她就指責我「不像話」。

母親的生活，不論是戲裡戲外，就像鬢髮花歌詞中這句「勞勞碌碌，朝晨做到日頭斜斜」。說到她的勤勞，還有件事可以佐證。有時候，她會有陣子休息沒有戲，這時候，她通常會待在家裡。然後，一和我通電話，就會說「我快累死了，我今天把家裡全都打掃一遍，還把客廳的桌椅換了位置」。我第一回聽到她搬動桌椅時，簡直是嚇壞了，深怕她閃到腰什麼的，有時還會叫兒子回去幫外婆，但是後來發覺，這是她那閒不住的天性，能做能動就是福，也只能眼不見，就任她去搬吧！

她為何還要一直接戲呢？從她的性格，可以回應一大部份這個提問。只要還能動，還記得住台詞，還被需要著，有好劇本，她就接。那也是她的成就來源，是她生命力的重要支持。而除了這個原因之外，在父親過逝後十多年來，母女倆經常的相伴裡，一點一滴的聆聽母親數著歲月、訴說著青春過往。在那無法三言



兩語道盡的漫長人生裡，外表幹練的母親，謹守著傳統客家女性的勤奮堅毅，身兼職業婦女和母親、妻子的角色，熬過多少孤單難以為外人道的年頭。

我逐漸明白，母親的勤奮和堅持不懈，除了要證明女性的價值，也是為了她的兒女，她以自身來示範。她可以在人生旅途中，一個又一個的挑戰和折磨中挺過，那麼我們也可以，她從沒有放棄和示弱，我們也不能。隨著自己的年歲增長，這份明白中，不免也摻雜著自己的故事心情。書寫至此，我似乎才開始看見母親生命裡展現的意義。



## 第二節 昭然見晴天—我的故事

當年離開記者工作後，因為專職家庭照顧，又到孩子的學校當志工，重新學習親子互動，我開始在自由時報的家庭婦女版撰寫親子專欄。那時因為總是要寫到自己的孩子，為免造成孩子困擾，我用了「昭晴」這個筆名，然後又以「昭然是晴天」、「昭然有晴天」為名開了二個部落格書寫。多數人只看到文字的表面意義，在這名字的背後，隱藏著我成長歲月裡一段故事。

其實青春期的我，一直有種莫名的孤獨和不想被看見內在的感覺，我曾寫了一首詩，全文已記不清了，只記得結尾的四個字是「避塵、隱情」，裡頭藏著對人世間情感的恐懼。後來，我依這四個字的發音，取用「澄壁屋」和「晴影」，來做為我的藏書章和筆名，內心裡用這來掩蓋自己的情感。而當在報紙上發表文字時，我已經有了轉變；那時我看見自己對於孩子們的愛，於是選擇了「昭晴」，一改昔日想隱藏情感的我。我的部落格名稱很自然的，就從是晴天到有晴天，也是有情天的意涵。在論文書寫歷程中，我又發現自己好像重新看見那有情天地一般，看見母親的情感，自己的情感。這一路的轉變要從我的童年開始敘說。

### 壹、童年歲月

#### 一、大難不死

數不清有多少回，母親說起我出生前的一段故事，她之所以一提再提，為的是強調我的小命是撿回來的。那一年，台灣有一個好大的水災，發生在八月七日。但對於母親來說，那一年的母親節前後，是她和生命搏鬥成功，還搶回一個胎兒的重要時刻。那時，她懷了第一胎，肚子裡的娃兒是我；大約在胎兒四個月左右，有一天，她發覺自己腹部疼痛，醫生說是盲腸炎，應該要開刀，但是台中的小診所沒有把握，建議她到台北就診。起初她還不太敢吃藥打針，但等到了台北，疼痛越來越烈，什麼藥都得吃。經人介紹，她找到了當時在台北很有名的徐外科，

醫生說已經變成腹膜炎，再不開刀連她都沒命，更別說是胎兒了。只是孕婦開刀的風險很大，開刀前，她打了好多抗生素、麻藥，醫生說胎兒可能保不住。結果開完刀，奇蹟似的，胎兒仍然存活著。但是不知道那些藥物和手術，有沒有影響胎兒生長？

帶著忐忑不安的心，一直到那年的十月廿六日晚上，母親在台中家裡，經產婆接生，順利的生下了四肢健全的我。心想真是老天保佑啊！於是，從小，我就經常聽她重覆這段驚險的歷程。後來，在我讀專科二年級時，我們又一次搬家。巧的是，當年那位幫母親開刀的徐醫師，竟然就住在我們斜對面。那位徐傍興醫師是屏東人，還是台灣著名的美和少棒隊的創辦人。也因此，母親更是三不五時的說起這段故事，最後還要補上一句「還好妳的腦子沒壞掉」。聽多了這故事，有時我會開玩笑的回應她，如果不是那時在她肚子裡吃了那麼多藥，說不定我會更聰明。最近一次聽母親再說這故事時，發覺我更懂得母親的心情了，經過了五十多年，她看著我一路成長，到如今的樣貌，她是很欣慰的。因為我除了四肢健全，腦子沒壞，從唸書、工作到結婚生子，沒有讓她太過煩惱。然後當志工做許多好事，又成為講師，五十歲還唸研究所。最重要的是，從父親生病到過逝，這二十多年的光陰中，我經常陪在她身邊。那天她看著我說「幸好妳沒有讓我操心」，我明白母親這句話背後還隱含著「幸好我生了妳」。因為，我常和母親及她的老友們一塊喝咖啡，阿姨們總會誇讚這個女兒貼心，母親也會回應「幸好有這個女兒」，這句話對我來說是很重要的肯定。

## 二、小小的孤獨身影

然而在被肯定和自我肯定之前，是一有段歷程的，我必須要先說那個一直在腦海裡，揮之不去，黑暗中的小小身影，我必須書寫那小孩，透過書寫讓自己真正的長大，讓內在小孩被照顧到。

我記得那個場景，我獨自一人站在房間門外，房裡的爭吵聲音不時的傳出。

我沒有哭，只是站著，無助，在黑暗中。然後，我轉頭看到在客廳另一頭的窗邊，姑媽正在檢查窗戶，拉起簾子。我沒有叫，只是看著。然後，姑媽走過來，拉起我的手，我順從的跟隨著，跟著她身後，進了他們的房間。姑爹和姑媽的房間，也通著二個表姐的房間，姑媽要我去和表姐一起睡，我和衣躺下，那張床小小的，該是單人床吧，記不得那是大表姐還是二表姐了，我想著該是二表姐吧！小小的床，躺著我們小小的兩人正好，不久，我聽見姑媽的房門外，父親敲著門，父親喊著我的小名，我不敢出聲音，只是聽著。然後，姑媽開口了，她說「睡覺了」她的聲音帶著威嚴，然後，父親真的沒再敲了，後來的事，我都不記得了。

但依稀記得的畫面，是在那房間裡，父親和母親吵得很兇，甚至還動起手來，床上似乎還躺著仍是嬰兒的弟弟。然後，父親叫我穿好衣服到門外等，他要帶我離開，我不知是如何走到門外的，清楚畫面是我站在黑暗裡，穿著外出服，一個人，小小的身影，沒有哭，也沒有害怕，只是站在黑暗中，而偌大的客廳，也是暗的，只有靠窗的一邊，有微弱的燈光。

一大片黑、小小的我、房裡的爭吵、威嚴的姑媽、表姐的小床...

長大的我，不記得那究竟的細節，但內在的疑惑是，何以父母爭吵，父親要帶我離開，那是姑媽家，如果要離開，為何不是母親呢？

和母親談到我對他們吵架的記憶，這是第二回，我和她提到我對幼兒期那個記憶。我記得第一回，她聽到我提那場景，很驚訝的回應「那麼小的時候，妳怎麼會記得？」。而這一回，我再提起這場景，是想要核對那時究竟發生了什麼？我怎麼會一個人站在門外？母親聽完我記憶中的畫面，第一個回應是客廳沒有窗簾，我說反正就是姑媽在客廳的那一頭關窗吧！我想要知道的是為什麼我會一個人站在門外？

母親回應了那個場景的背後，父母親結婚時住在台中，我和大弟也都在台中出生。大約在我二歲時，弟弟出生不久，因父親到台北工作，於是全家從台中搬

上來台北，住在姑媽家，一住好幾年。直到我的小弟出生，因兩家人一直住在一起，姑媽只有二個女兒沒有兒子，當時應允將小弟過繼給姑媽。

回到那個場景的故事，那時每個月，父母要給姑媽一千元，但父親的薪水也只要一千元。母親一個人得做兩份工作，白天在第九水門附近一個傳播公司，晚上在廈門街的電台，下班回到家已經是十二點，然後一早七點不到就又要出門工作。但是姑媽對她的態度是很嚴厲的，她的壓力很大，一直想要搬出去，但父親不願意，她和父親因此起了嚴重的爭執。

她記憶中，那時的我已經上小學了，所以我記憶裡那個躺在床上的嬰兒是還在襁褓中的小弟。而在那次劇烈爭吵後不久，我們就真的搬離永和的姑媽家。那時她已經人介紹進入台視公司演出，為了工作方便，在台視公司正後方的巷內，向一戶人家分租了一間房間，是我們一家北上獨立的第一個住所。那間房勉強隔出二個空間，一個做為客廳一個是臥室，由於小弟還小，仍和我們住一塊，我也從頂溪國小轉進敦化國小。

提到那個故事，母親的情緒又被牽動，她說到那時姑媽對她的態度。有一回，父親要她陪著去一個朋友家，父親和朋友們打牌，到了晚上十點，父親的朋友先送她回家，姑媽卻把大門反鎖，她無法開門進去，最後只好爬牆進去。走進客廳卻看到姑媽坐在沙發上，看到她進來，用一串很難聽的話罵她，她一句話也不敢回，只能吞忍著進房。我聽著母親說著，心裡多少懂得她在那當下的委曲和壓抑，但卻只能夠回應出「姑媽就像妳的婆婆一樣」。我的內心裡，一方面心疼母親，也有些明白母親所受的苦，可是我不知道該如何安慰她的苦。另一方面，在我成長歲月中，一直被父親耳提面命的是姑媽是他在台灣唯一的親人，不論姑媽怎麼樣，我們都要尊重她，而我對姑媽的愛和敬畏兼有，隨著父親和姑媽的過逝，我更發現自己對他們的不捨和思念。

如果依母親所說，那時我已經有六、七歲了，那個年紀的孩子，面對父母這

麼大的爭吵，應該是很害怕的。那個害怕，除了不知道要如何應對，更多部份是以為自己也有錯，害怕如果自己有情緒回應，父母會更生氣、吵更兇，甚至於最後會離婚。或許，那時的我，已經懂得不能夠表現出害怕和壓抑情緒，或許那個童年記憶中最強烈的父母吵架事件，成為我內在的陰影。我記得當我和先生交往過程中，我們的感情比較穩定時，有一回，我曾和他述說過童年的這個記憶，也告訴他，我有多害怕和不喜歡父母親吵架，以及很容易動怒就大小聲的父親的情緒。那時我要他允諾，如果我們結婚，他絕對不能和我大小聲，而且我們不能隨便在孩子面前吵架。

長大的我，一直記得，父親對我的寵愛，他用一個月薪水，買一個會走路的大洋娃娃給我，於是我猜想，父親真的很愛我，即便要和母親分手，他都要帶著我。

書寫那個小小的孤獨身影，一邊兒不明白，何以在五十歲之後才開始不斷憶起那身影，然而在閱讀詹敏芬（2012）「我的母女糾結」時，讀到那句「我是與自己生命中重要的經驗（十歲小女孩）合作書寫。」突然連結到自己身上，我是否也在與當年那個六歲小女孩合作書寫？是的，我相信是那小女孩的希望，希望有人看見她那孤獨害怕的身影。

很吊詭的一件事，原以為那個獨自一人站在黑暗中的感覺，是屬於自己童年歲月裡的記憶。然而在前不久，一次和母親及小弟共進下午茶的時間，我又開始探問母親，有關外婆的故事，我想了解她和外婆的關係，這是我近些日子來最常和她聊的話題，我喜歡這麼對她說「我知道我的個性像妳，那妳的個性像誰？是外公還是外婆的處事方式是這樣呢？妳受到誰的影響比較多？還是妳離家工作後，自己的經驗裡呢？」。母親也很認真的思考，然後回應我的提問，多數時候，她的回答不一定是我想弄清楚的，但是這個過程中，我會聽到過去不曾聽到的故事。

有一個我從未聽過的故事，是她在國小時，外婆在家裡生產，沒有產婆、外公和任何其他手足在場，只有她和外婆。而她就站在那兒看著她的母親生下她的弟弟，然後自己剪斷臍帶，並且為弟弟清洗。我聽傻了，驚訝的一直問「那妳不會害怕嗎？妳在旁邊做什麼？」，母親想了一下回答「不會怕啊！」，她好像也記不太清楚那時候她有沒有幫什麼忙？但是她還是說自己不會怕。

外婆生養的八男三女裡，母親排行第六，在女兒裡，她是老三，正好是中間的孩子，她還在讀小學時，下課回家就得幫忙照顧幼小的弟弟們，有時候，她想去同學家玩，也得揹著還不會走路的弟弟出門，她記憶中，外婆很兇，只要他們做錯事，外婆會拿竹棍子打人，她也曾經被打過。外公很少管孩子，但她記得有一回，外公曾經把三舅吊起來打。

聽著母親的童年，我彷彿有些懂得母親那嚴以律己的人生哲學由何而來？若依阿德勒所說「個體的出生序及早年與父母、手足之間的互動，均為個人生活型態中重要的影響因素。」(洪莉竹，2000)。那麼母親的自律和認真負責的工作和生活態度，似乎是受到原生家庭裡，她是那個夾在中間的孩子，不止是在那個孩子生得多的年代裡不易被看見，重男輕女的觀念也一直存在著。她為了不被責打或是讓父母煩心，很努力、認真的讀完國中，然後就開始工作賺錢，從國中畢業後，她就再沒有依靠家裡，反而在後來的歲月裡，她是那個被原生家庭引以為榮的女兒。

亦如同阿德勒所言，他相信人們一生下來就有幼小無能的自卑感，為了克服這種自卑感，個體興起了超越動機，追求完美。我在母親的回溯裡，一再的看到她那追求完美的態度。她沒有時間回頭看那個曾經孤獨的小小身影，對照之下，我好像幸福得多了，看到母親童年裡的身影，我也有些理解，何以我的成長歲月中，母親未能給予我如父親給予的親密感。

### 三、青春期的孤獨身影

## (一) 懵懂的健康教育

回憶童年到青春期，我又記起好些孤獨感的場景。國小到國中的有個階段，母親的工作越來越多，除了戲劇，還有配音和走秀，而父親也鮮少在家。請了一個大姐姐住在家裡，幫忙打理家務、洗衣、煮飯，還照看著我和弟弟，那個大姐姐對我最大的一個幫助，是告訴我有關女孩的月經是怎麼一回事，在那個衛生棉還不普遍的年代，大姐姐和我的一個同學告訴我要怎麼運用衛生紙處理經期的困擾。

不只是這個屬於女孩成長的一個重要象徵時刻，我的記憶中少了母親，還有胸部發育較慢的我，一直到進了專科，還不知道自己長大了，需要加穿少女內衣。有一天，我的一個同學看著我從她眼前走過，突然把我拉到旁邊，悄悄的告訴我，我應該要穿內衣，要叫媽媽帶我去買。我回家後，和媽媽說這件事，媽媽才說「對喔！」，然後帶我去買。

寫到這裡，又想到在我的青春期中，有一段很莫名其妙的情緒低落期；我喜歡獨自一人走在雨中，放學時，故意不穿雨衣不打傘，淋了一身濕透上公車。若是在學校裡，下課時間，我會跑到操場上去散步，有一個國中時的好朋友，就是因我在雨中一人在操場散步而結交的。那段歲月裡，我還常常躲在自己房間衣櫃前的牆角，在日記本上寫好多情緒的話，後來因為怕被發現，我又把日記撕毀並且偷偷的燒掉，但我依稀記得，我在日記本裡有好多頁面是畫得亂七八糟，還寫了好大的「恨」字，那時的我在生氣和恨什麼？我不是很確定，我試著同理那個少女，有一部份的生氣和憤怒，好像來自於被母親忽略，沒有被看見。

## (二) 父親的事業危機

另一個獨自一人站在黑暗中的畫面，也是那段時間；1974年我剛進專校不久，父親的公司出了事，新聞鬧得很大，那是全台灣第一個冒貸案。母親因工作正在全省巡迴中，我和弟弟寄住在姑媽家，大人們都沒有告訴我們發生了什麼



事？但是一向敏感的我，察覺到大人的隱瞞，包括報紙都被藏起，但是他們沒想到，我所就讀的學校是新聞專校，學校的學生走廊上，每天都會貼出報紙。每天早上的第一節課下課時，我都會衝向報紙欄前，快速的瀏覽著社會要聞版的標題。然後有天早上就看到了父親的名字，他因案被羈押，我站在那兒，孤伶伶的一個人讀著新聞，我沒有讓自己掉眼淚，我又吞下了自己的情緒，然後不帶著任何有情緒的表情，我回教室上課，沒有和任何人說，回到姑媽家，也沒有問大人、沒有告訴弟弟，就當沒有發生過一樣，我讓自己如常的生活著。

### (三)滾燙疤痕的背後

在寄居姑媽家的日子裡，還發生一件事，有一回吃飯時間，我們都坐在桌前等待。表哥從廚房中端出牛肉湯，一邊喊著燙喔！一邊要大家注意，餐桌就在廚房門口，我坐在面對廚房的這一邊，然後表姐們都讓開來，讓表哥放下牛肉湯。但就在放湯的那瞬間，整鍋牛肉湯傾倒，我還來不及起身，那滾燙的牛肉湯就順著桌面快速流下，湯和肉倒在我的兩條大腿上。我跳起來，衝進浴室，姑媽跟進來，協助我脫下長褲，然後用水沖了一下，又幫我塗了一些膏藥，讓我套上一件裙子，帶我到醫院去。我記得自己躺在醫院的急診床上，醫生拿著剪刀把大腿上的水泡剪破，裡面的水順著皮膚流下的感覺，但我不記得自己有沒有流淚。

那時候是冬天，後來去上學，我必須穿裙子，不得不告訴班導師原因，班導看著只穿著短襪，兩條腿凍得有些發紫的我說可以穿長襪。而我也還記得，那兩條腿的水泡後來又長出來；放學後，我去新生南路上的一個外科醫院，第二回又再感受到水泡被剪破後，水流在腿上的感覺是冰涼的。但我不記得是誰陪我去醫院，不記得有沒有痛得流眼淚，那年，我十六歲，家裡發生的事，我沒有和任何人說，包括我在學校的死黨。但我記得，燙傷後不久，母親回來聽說這事的回應，她看著我說「很痛吧！」。

我記不得那時身體的痛了，後來，我和先生、朋友說過這個被燙傷的故事，

多數時候是談自己的燙傷經驗。一直到第一回在一次被訪談自己生命故事時，說到這件事，說到母親的回應，我有些看見，這個故事裡，又是一個獨自一人在黑暗中的感覺。書寫這件事時，我一邊兒流著淚，一邊兒為當年那段不敢和朋友說自己家裡發生的故事，沒有讓自己內在情感自然流露的女孩感到心疼。我開始明白，何以自己在帶領女性團體，聆聽她們的生命故事時，很能夠進入對方的故事裡，陪著她們一起流淚或是心碎的狀態，原來，我也是在心疼那個內在的孤兒，在撫慰陪伴那個彷彿獨自一人在黑暗中的孤獨身影。

在初進碩班那段時間，我畫了好多幅曼陀羅畫作，曼陀羅象徵生命裡的「圓輪」，曾有一幅作品，我將之視為早期生命中的眼淚。那幅曼陀羅中，下方是海，大大小小顆淚珠落進其中消失。



圖 4-2-1 昔日的眼淚

#### 四、寄人籬下的辛苦

寄居姑媽家的日子裡，除了被燙傷事件之外，還有幾個畫面也讓我記憶深刻。那時大弟剛養了一隻小狗，但是父親尚在羈押中，母親又在外地工作，姑媽

家不能養狗，母親決定送走小狗。然後他們告訴大弟，小狗死了。那一天，我站在姑媽家的廁所門外，聽見大弟在裡面啜泣的聲音，那是唯一一次，我看見一向開朗樂觀的弟弟哭泣，我沒有跟著哭，但是我知道自己好心疼，我的內在也一直在淌著淚水。

另外一回，是大弟和小弟吵架，一向情緒爆裂的小弟，從房內把哥哥的東西全部扔出門外，我的心好痛，我不能和小弟說「他是你的親哥哥」。那一回，我更強烈的感受到自己是「寄人籬下」，再親的親人，仍然不是自己家，好多複雜的情感交織著，怎麼會有這樣的事發生在我們家？怎麼會有這樣的事發生在我身上？

每回頭書寫一段自己的故事，就發現母親在相同年歲裡，也曾有過的孤獨身影。有回和母親晚餐，談到小兒子去上班，但是他是暫時性的，他說如果有需要時，他可以辭職回來幫忙，母親的回應是「那怎麼行？」。對她這句話，我的解讀是她認為不可以隨便辭職；但當我回應，他本來就有打算要以幫忙哥哥和爸爸為主，母親卻說「怎麼能隨便辭職」；我說「當然不是隨便就辭職啊！他會先告訴公司啊！」，母親又說「如果他隨便辭職，人家生氣，不給他薪水怎麼辦？」，我驚訝的回問「怎麼會不給他薪水呢？」，她說「因為他做一下又不做了啊！」，我再解釋「他做那麼多工作了，當然會知道要怎麼準備辭職的事啊！怎麼可能因為這樣就拿不到薪水呢？」。

說到這兒，我發現我們兩所關心的方向完全不同，我又想到，母親的回應完全是負面的想法，過去我們也常有類似的對話，我告訴她一件事，她一定會先提出一些負面的疑問和想法，於是我問她「為什麼妳會對於每一件事，都先擔心，以前也常這樣，妳會說那個人或那個事情會不會是騙人的，是妳以前的經驗裡常常遇到這樣的事，讓妳總是先想到不好的那一面，還是阿公阿嬤這樣告訴妳呢？」我帶著好奇問道。

她說「是我做事很謹慎」，我說「可是做事謹慎和什麼事都先想到不好的結果是不一樣的啊！妳每次說的都是很壞的結果，別人都是不好的，我不懂，為什麼妳會這樣想呢？我以前也會這樣，後來我發現這是受妳的影響，我每次遇到一些事，就會先想無法完成的可能性。但是一次、二次、三次，不停的去嘗試，卻發現那是可以做到的，我才慢慢的開始改變自己原來的先往負面想的念頭，我是受妳的影響比較大，那妳是受誰或是什麼事的影響呢？」。

對話到此，她好像比較明白我的疑惑，她說不是阿公和阿嬤這樣和她說，而是她十幾歲就出來工作，一個人要面對所有的事，所以她只好先想可能不好的地方，這樣可以保護好自己，也就是她說的謹慎，想得多一點，讓她能夠做更多而不會發生不好的結果。她說到國中畢業後離家當客運的隨車小姐，有一回不知為了什麼事，那客運司機竟然把她丟在外地就開車走了，她只好自己想辦法走了很長的路才回去。在說那個經歷時，她沒有什麼情緒表露，以她的個性，通常會是生氣的罵那個司機，但是我猜想那時候她一個人，有再多害怕和生氣，也無濟於事，那當下最重要的，是保護好自己的安全，並且平安回去。

在和母親的對話中，我突然看到了她少女時代，一個人隻身離家工作，必須要賺錢養自己，還想要拿錢回家貼補家用，那個勇敢孤獨的女孩身影，逐漸有些明白她對於社會的焦慮和不信任感從何而來！

## 貳、能幹的母親和缺乏自信的女兒

我對母親是很崇拜的，小時候，我就認為自己有一個很聰明的媽媽，她十八般武藝樣樣全，戲演得好，說得一口標準流利的國、台語，還能夠配音，上台當服裝模特兒走秀。回到家來，會做衣服、會做菜，好像沒有什麼事能夠難倒她。看著這麼聰明能幹漂亮的母親，我總覺得自己比不上她，而我唯一能做的是，從不主動在他人面前提到我的母親是藝人，我不想要一直被追問「那妳怎麼沒有去演戲？」。這種心情，直到近年來，我和母親越來越親密，也從自己身上看到許

多與母親的連結，才開始能夠坦然面對。

## 一、察覺最初的害怕

2014年開春光寶認輔夥伴的聚餐裡，我們玩一個正向特質回饋的活動中，最多回饋給我的正向特質是：有自信、有創意、有智慧、有美感，我也欣然接受夥伴的讚賞。然而這四個特質裡，有自信這部份，卻是在我的早期記憶中最缺乏的。回溯童年，有幾件事記憶深刻，我有個口齒清晰，曾任電台播音員，而後又成為演員的母親。於是當我隨母親出門時，總會有種無形的壓力，顯現於外的是羞怯，有回母親要我喊一位長輩，我怯生生的硬是開不了口，那位長輩靠近我笑嘻嘻的說「是啞巴啊！」。

如今回想起來，那是他在逗我開口，然而那個片刻卻足足影響了我的大半輩子，不喜與陌生人交談。當我初入社會當記者，最需要的就是與陌生人接觸，帶給我莫大壓力，即便在新聞圈工作近十八年，我依然厭惡必須不斷和陌生人建立關係這件事。

我想要寫自己的故事，可又害怕寫自己的故事，有好多藉口；我的媽媽是名人，我的老公是名師，我也身為人師，而自己的故事裡，滿是脆弱、焦慮和不完美。是的，這才清楚的看見自己是多麼的虛假，以為自己一直在努力傳遞的主流之外的，以為自己能夠欣賞他人的獨特，最後卻害怕揭露自己的那個不夠完美和內在的矛盾衝突。

在論文計畫口試時，當明芬老師替我擔保，她讀過我和母親的一些故事，她相信我能夠寫出論文。我聽到她說，當下直覺的回應是「老師，那會寫死人的」，但中瑋老師卻笑著說「聽妳這樣說，我就放心了」。我一邊擦著眼淚，一邊兒也跟著笑了起來，因為那個寫死人的回應，坦承了自己的害怕，老師的回應裡則像是聽到了雖然害怕，但我願意真實面對的心。

## 二、我是慢不是笨

我特別記得一件事，大概在小學吧，那時父親多在南部工作，家裡只有母親和我及弟弟。有一回弟弟頑皮，不知做了什麼錯事，母親要他跪在地上，關起房門來，拿著雞毛撻子要他認錯。我嚇到了，跪在房門外，一邊聽著一邊哭，心裡想著要替弟弟受罰，但是又不敢大聲。後來的事也不記得了，但那個畫面卻時時回到我腦海，有一回和母親說到這事，她說弟弟很倔強，打他也不哭，她很生氣。我內心想著，我可哭得比弟弟慘。

印象中，母親沒有打過我，可是她的好些話，都深深影響著我；我很少反駁她的話，她要我做的事，我都照做，只是心裡不舒服，卻從沒對她說。包括她會要我站在廚房內，看她做菜，也順便當幫手。但其實她還真不需要幫忙，洗菜、切菜，下鍋炒、調味，我真正能幫上忙的，只有端上桌和吃。在料理過程中，她總會要我幫著洗洗菜或是示範切菜。但是看著我做事，手腳俐落明快的母親，總嫌我手腳慢。我的記憶中，她口裡還說「怎麼那麼慢啊！」，有時是「怎麼那麼笨！」，然後就將我手邊做了一半的工作接過去，三兩下就完成了。在我的心裡，一直有個聲音是「我就是做不好」、「我永遠沒辦法做得像媽媽那樣好」、「我就是笨」。久之，這內在的聲音，讓我變得沒有自信，覺得自己沒有能力，什麼事都做不好。即便成了家、生了孩子，我也是個覺得自己沒有能力照顧好孩子的母親。這樣的極度缺乏自信，直到我當了故事媽媽，才從站在台上說故事開始產生成就感，然後從孩子們的回饋裡，發現自己的熱情和能量。

早先我以為是自己記錯了，母親是罵我慢，不是罵我笨。但是前二年，有回小姪女從美國回來度假，全家一用餐時，母親發現孫女拿筷子的手勢不對，像是拿筆一樣，就開始糾正和示範。我則說那有什麼關係？我也是這樣拿筷子，一樣夾得很好，還自我解嘲是因為自己是寫稿人，所以拿筷子就像拿筆一樣。後來小姪女終於學會正確拿法，但我還是不會，母親竟然衝口說我「怎麼那麼笨啊！」。

我聽到這句話時，竟然有點鬆了一口氣，原來不是我的想像，這句熟悉的話，真的緊跟著我好多年。而我一直不肯好好學母親的正確拿筷子這件看來的小事，有一部份是外在表現順從聽話的我，用這行為來反抗。

### 三、看見想要被母親看見

有一回，和一個朋友聊著天，她說著自己的故事，最後一句話是「我其實只是想要被母親看見和認同」。我驚訝的像是自己站在一面鏡子前，反射出自己的聲音和故事。我早已看到自己這些年來，一次次的站上各種不同的舞台，其實最想要的是被母親看見，想要在母親面前證明自己是聰明的、有能力的，是值得被讚賞的，然而卻很難。有回我邀約母親參加一個先生舉辦的茶會活動，在活動開場，我和好朋友及幾個孩子一塊用布袋戲開鑼。活動結束時，在場的朋友上前和母親打招呼，還誇讚我們演得很好，但母親卻說「好丟臉，我沒把她的閩南語教好」。那當下，我雖是帶著笑容，內心卻好受傷，內在好多聲音跑過，那裡面包括著「我就是笨」，我不夠好，我永遠無法達到母親的標準。那個國語、台語、客家話都說得標準漂亮的母親，在她身邊，我永遠像一個醜小鴨一般，再怎麼樣也不會變天鵝。

這個做不好、沒有能力的自我概念，跟了我好長一段人生路，但是我沒和母親說過。我記得五專畢業剛當記者，我的直屬主管，每天在核稿時，讀我的稿子，總是很開心，有時候還會把我寫的導言唸給大家聽，誇讚「阿綺這個導言寫得真好」。那時的我，是戰戰兢兢的，因為我在新聞專校讀的是報業行政，不是編輯採訪，也沒有在校刊實習過，完全沒有經驗，只是照著學校教的新聞寫作基本概念，在五十個字的導言裡，要吸引人且把人事時地物都放入。那位主管應該是我生命中很重要的一個貴人，給了我許多誇讚和自信心。

近十多年來，一次又一次的自我察覺和回溯，我開始看到自己的許多行為，竟然和昔日的母親如出一轍。有時我看到先生或是孩子的「慢」，內在簡直是生

氣到不行，也不免會叨唸著。這個看見，讓我逐漸能夠接納自己，並且試著放過那個想要跟上母親腳步的「急」。

### 參、黃金歲月職場生涯

前面提過母親 19 歲那年，當播音員，為了自己沒有很高的學歷，她希望能夠把字寫得好看，抄寫稿子和練習簽名，成了很重要的事。她的認真敬業態度，即便到了今天，她已經快要八十歲，依然表現在工作上。為了拍攝一部客家戲，劇本原是用國語編寫的，怎麼讀起來也不順，於是她用一本本的學生筆記本，把原先不太順的台詞，改以客家話說的較溜的方式重寫一遍，一部戲拍下來，光是她的台詞，就改寫了十幾本筆記本。

#### 一、拼命三郎的工作精神

我在母親的工作態度上，看到自己工作時的樣子。昔日在報社時，我總是那個每天發稿字數最高的。當同事已經寫完稿子，在那兒聊天、打電話時，我仍然咬著牙在趕稿。那個還沒有電腦的年代，每晚短短的二、三小時裡，我可以爬出三千字以上，有時甚至於達五千字也是司空見慣的事。離開報社也十八年，我右肩痛的職業傷害依然不時發作；那段日子裡，我之所以會這麼拼命，有一個原因是我認為我是女性，那個年代的新聞工作者，女性是少數，我想要在工作上表現出女性也能夠，且被看重。前不久翻出一本當年的社刊，裡頭有每月發稿量統計，我幾乎都是同組最高的。

其實在新聞工作的十七年裡，雖然對於所處的工作環境不是那麼的喜愛，但不可否認的是那是我生命中的黃金歲月。從剛滿廿歲不久，就進入報社，一路從鄉鎮地方新聞到台北市政新聞，有許多特殊的經歷。更重要的是，我在報社認識了我的先生，結婚成立家庭，並且也在那些年裡，買了自己的房子，生了兩個兒子。



專科畢業那年，我先是到一個雜誌社工作，兩個月後，父親一位友人介紹我進入台中某日報的台北採訪組工作。才剛滿二十歲的我，初入新聞界，就分發到採訪地方新聞，範圍包括了鄉鎮行政單位和警政單位、民意機構。從一個被呵護長大，不諳人情事故、社會險惡的少女，突然跳進一個大染缸，面對五湖四海的各種角色，以及那個多數是男性為主的環境，一開始我真的不知道如何自處？我選擇用最單純的方式～笑臉迎人，來面對每天走進的每一個陌生單位，向陌生人介紹自己，然後閒聊。我靠著時間來累積關係，勤走每一個單位，然後在傍晚回到報社撰稿。

我還在報社的試用期，就先後受了二次腳傷。到報社第一天，因弄不清楚當地的派出所和分局，錯過與要帶我去認識採訪單位的同事相約的時間。結果為了趕去約好的地方，我走得太急，扭傷了腳踝。雖然不是很嚴重，但也讓我跛足了大約二個星期。好不容易恢復到能正常行走時，卻又因為搭別人的電動機車，一不注意，又把另一隻腳後跟捲進車胎弄傷，還縫了好幾針，腳無法著地，借了一支拐杖，拄杖而行。雖然報社主管讓我休息，但是我擔心尚在試用期，不好意思休太多天，稍微能行走，就帶傷上班。我從跑新聞的第一天就跛足，到第二回受傷後，約過了二個月才完全恢復正常。那地方的採訪單位和同業，一直以為我本來就是跛足。

由於一開始的不順遂，讓我更是努力想要證實自己有能力，不是只靠關係進入報社。我雖然是新手，又不諳地方文化，但我用勤勞來彌補自己經驗不足。每天早上，我搭公車到我主跑的地方，把兩個鄉鎮中，每一個警察分局轄下派出所、分駐所都一一跑過，最後再回到該地方新聞圈同業每天都會聚集的地方。那裡的資深新聞同業開始習慣我的存在，常常會在下午時分聚集在地方首長的新聞室裡等待我這小記者回來，報告我的收獲。看似不勞而獲的他們，則用讓我參與到地方新聞圈做為交換，至少當時的我，覺得沒有什麼問題。在那個多數是男性的社會文化中被接納，對我來說是重要的，我從沒想過其中的公平與適當性。

然而即便我是那麼努力的投入，在最初卻不被看好，有一回，幾個同業坐在警分局長的辦公室裡，當著我的面，問我跑多久了？然後，開始笑著討論和預測，我大概最多待三個月就跑不下去了，因為過去的經驗裡，像我那麼年輕的女記者跑地方新聞，最長的記錄是一個月，我不服輸的當場回應「好啊！來賭賭看！」。不記得後來有沒有下賭注了，但記得這個不被看好的賭注，激起了我的反抗。我沒和父母說過我所面對的挑戰和質疑，我想是那時雖初入社會，但已知道自己長大了，再不能躲在父母的羽翼下。

但是在內心裡，我是害怕的，害怕自己真的被說中撐不下去，我必須讓自己撐下去。那段日子，我常在下班後，跑去找住在報社附近的同學傾訴。記得有回，坐在她家客廳的大籐椅上，我說著自己的壓力，眼淚就掉下來了，我轉過身，任那淚水滑落臉龐，那是我記憶深刻的一個畫面，但我從沒對父母說過。結果，我在那第一個新聞線上，足足跑了一年多，直到地方採訪中心成立，我主動要求改調，跑府會新聞，而當初那群不看好我的同業們，還為我餞行。

那一年多的地方新聞採訪日子，對我這初出茅廬的女孩來說，真的是打開我人生新體驗的起點。在進新聞圈之前，可以用單純來形容二十歲之前的自己。雖然曾經經歷過父親因案身繫囹圄，但是仍在親人的保護傘下，母親的努力工作，也讓我們從未感覺到家庭經濟壓力。而在求學期間，從小學六年級才第一次參加郊遊，可以感受到父母對我的呵護。但第一次郊遊的結局也不太好，那一次我失足滑倒，造成左肩骨折，還上了半個月的石膏。這個事件的影響，讓我直到五專三年級暑假才獲准參加救國團活動。

除了父母對我如此的保護，我自己也一直是很守規矩，包括家規和校規。我不敢曠課，沒有參加過舞會，也總是準時回家。在我年輕單純的心靈裡，有一種黑白分明的好惡，雖然我有時會對於父母親的要求感到有些不滿，但是卻一直遵從著。更特別的一點，是我從國中的女校，到專科男女合班，看著班上的男女同

學談戀愛，而我從未曾心動過，更別說談戀愛了。我從國中時期，就發現自己喜歡看西洋片，欣賞的是有個性但不帥，且年長的男性。到了五專，我更覺得那些男生都太幼稚，加上我的好惡分明性格，表現得很明顯。上課時只要有男生在後面說話，我會轉頭用很兇的眼神瞪他，班上的男生最怕我。偏偏和我很好的死黨，都與同班或同校男生談戀愛，所以那些男生還得討好我，以免我說他們壞話。換句話說，我與男性的互動經驗很有限，在二十歲之前，我的生命中比較親近的男性，僅有父親和弟弟。

但是一開始跑新聞，報社中的同事，新聞採訪圈的對象和同業全部是男性，我必須要學習和男性的相處互動。只是，我無法從母親或是父親那兒得到這樣的學習，我只能靠自己摸索和直覺，那也是我最初壓力的來源之一，我真像是一個誤闖叢林的小白兔。

## 二、新聞工作的挑戰

在那第一年的新聞工作中，發覺自己過去的黑白分明善惡感，受到極大的挑戰。挑戰之一是，地方新聞多半是所謂的社會新聞，也就是警政新聞，但又不是每天都有重大刑案發生，因此只有一些不登大雅的案件，非偷即搶，還有所謂的家庭糾紛。而會鬧到警察局的家庭糾紛，大都是夫妻吵架打架和外遇案件，我記得那時的公車有車掌小姐，最常鬧出事來的，就是司機和車掌的戀情被司機的妻子抓到。偏偏這種新聞，最受地方記者的青睞。我每天在各派出所穿梭，最後帶回和那些資深同業交換的大都是這樣的小新聞，真正有大新聞時，他們通常會得到訊息趕到現場。這些家庭糾紛讓我對於男女和夫妻關係，開始產生疑惑。

挑戰之二，則來自於身邊突然全是男性圍繞，我有些難以招架。包括多數派出所是年輕員警，報社同事也都是年輕男性。然而困擾我的，倒不是與那些年輕男性的互動，反而是那些較年長且已婚的男性。和年輕未婚的採訪對象或是同事同業互動，我的原則是不單獨約會，一定都有一群人一起出遊，我也比較自在。

但是，在跑新聞時，和男性同業反倒是常會因搭便車而單獨相處，也因此有已婚的同業，在那過程中，會對我釋出善意，我在沒有防備之心的情況下，一度曾與一位同業走得較近，幾乎也有些心動。所幸後來，那位同業爆發了真的婚外情，讓我察覺自己的狀態，而未再陷入。也在同一個時間點，我與先生因為在同報社同辦公室內，算是日久生情。有了固定的交往對象，我得以在後來，面對那許多男性時，能夠清楚的拒絕。但是那段與眾多男性互動的經驗，讓我對於兩性間的情感，甚至於是婚姻，也開始有些懷疑。

### 三、婚姻觀的形塑與撼動

回溯書寫這二個挑戰，其實我想要表達的是，我生命中前二十年的價值觀，似乎在我步入社會時崩盤了。這個崩盤對於年輕的我來說，是很難承受的經驗，在還沒有戀愛經歷時，就看見了背叛。我又連結到父母親的關係上，他們也不是那麼和諧恩愛的。記憶中，我在國小、國中階段，父親開始到中南部做生意，他們聚少離多，父親大約一、二週才回家一次，家裡就是媽媽做主。然後在五專一年級時，父親公司出事了，他也受牽連吃上了官司，數年後終於獲判無罪。但是過去的事業全部沒了，他回到台北重新開始，然而中年失業轉業談何容易。

我對父母間的關係，是比較敏感的，我記得在父親回家長住後，他們常常會起口角。而多數時候，是父親突然間大聲起來，然後母親就不說話了。還有些畫面是，他們在用餐時起爭執，父親會摔了筷子走人，我好害怕那場景，但也只能莫不作聲的在一旁。有一回，他們深夜裡吵了起來，那時我還沒睡覺，隱隱聽到他們在臥室中爭吵，更是不敢睡，一直靜靜的聽。然後聽到他們開了房門，好像兩個人都說要走，我開了房門出來，看到父親拿著箱子走到了客廳的大門口，我衝過去攔他。一轉身，看到母親也怒氣沖沖的拎著箱子出來，看到父親被我攔下，她就往廚房的陽台後門走去。我立刻跑到弟弟的房間去叫弟弟出來看著父親，又衝到後陽台去，母親已經打開後門，正要拿箱子出去，我抓著她的箱子，叫她不要

要走，她大聲的說讓她走，我急了，一手抓著她，一手指著陽台下方，對她說「妳如果走，我就從這裡跳下去」，母親鬆了下來，跟著我回到屋內。

我依稀記得，後來他們兩人回到房內，我哭著和他們說話，好像是跟他們說，為什麼你們要一直吵架？我好害怕，如果你們再吵下去，我也會離開家。那時，大概是父親回台北工作的頭二年，我猜想父親的心情一定是很難平靜的，因為家裡的經濟來源主要是母親的演藝事業。

在那嚴重的爭執之後，父母親雖然仍會有口角，但是再也沒有發生過像那樣要離開家的場景。父親過逝後，好長一段時間，每一回和母親聊天，她只要說到父親，就滿是憤怒。對於父親的壞脾氣，以及父親中風後的近十年的歲月，給她帶來的折磨，她很難釋懷。更生氣的是，她認為父親如果不是脾氣那麼壞，在中風初期，若肯好好復健，一定可以好起來，她也不用那麼受苦了。她談到婚姻生活那麼多年，她一直是忍氣吞聲的讓著父親。有一回，我聽到那裡，忍不住提到我的記憶裡，在父親還沒有中風前，他們就經常吵架。還有童年及唸專科時，有關他們的二次嚴重爭吵。母親很驚訝我記得童年時候的事，因為那時我還那麼小。對於我讀專科那次，她說，如果那時不是我攔她，她就真的會走了。我想著如果她那時走了，是不是就不用再受這麼多年的罪了。

第一次和母親談到這件事時，她的回應讓我無語，因為，我也帶著歉疚。我認為自己當初不應該攔她，那是一個孩子的自私。我自責當年自己利用了她的愛來綁住她，我思索著，如果我沒有攔住她，她是不是會從此自由快樂，她是不是會少了後來那十年照顧中風父親的辛苦和累積的怨懟？是不是我害了她，在父親過逝後，回憶起他們之間，依然是憤怒的？

## 肆、走入婚姻家庭

### 一、奏起婚姻進行曲

父母親的相處模式，在我談戀愛要走入婚姻時，是有些害怕的。或許在選擇伴侶時，不知不覺當中，認同了母親的內在，我選擇了一個老實沈默寡言的男人，和父親的能言善道很不一樣。

戀愛到結婚，好像就是那麼理所當然，年輕的我，還是比較單純的。那時候因採訪中心另成立台北縣管理處，我主跑的是北縣的府會新聞，整個北縣採訪組就獨立遷至板橋。而先生主跑台北市的警政新聞，依然留在台北採訪組。我們不在同一處辦公後，多數是以書信來往，對於本就木訥不善言辭的先生來說，寫信更能表達他的想法。如果不是那段分離及書信來往的日子，或許我們的情感還不會有那麼快的進展。

23 歲生日剛過我訂婚了，對於我的選擇，父母親起初並不贊成。或許由於母親的演藝工作，再加上父親之前的捲入冒貸案過程中，他們對記者和警察的印象都不好，曾告誡我千萬不要和這兩種人交往。只是我的工作和生活圈裡，多是這兩種職業，最後我還是嫁給記者。父母擔心的，還不只是對方的職業，他們也看到兩個家庭的差異。我在台北長大，一直只會說國語，比較習慣於外省人的生活模式。但是先生是閩南人，從小在彰化成長，完全是本省人的生活文化。

母親，台灣土生土長的客家籍女子，在她 21 歲那年結識了大她九歲，來自海峽對岸的福州男子。彼此雖不懂得對方的家鄉話，只能以國語交談，2 年後，他們牽手步入禮堂。我，一個身份證上註記為福建福州籍，卻在台北長大的女子，完全不會父母的家鄉話，也在 21 歲那年，結識了大我四歲台灣彰化籍的男子，也只能以國語交談，2 年半後，我們結婚了。那個年代，父親和母親，我和先生都算是芋仔蕃薯。整個成長的環境和家庭背景差異極大。

## 二、婚姻中的初體驗

據說先生和婆婆提到我的家庭背景時，婆婆的第一句話問的是「她們家是不是比較有錢？她會不會很愛花錢？」。相對於婆家的擔心，我的父母擔心的是他

們家會不會太傳統、太勤儉，我以後會不會生活的不好？

也的確，結婚之後，我才逐漸明白父母擔憂是對的。我在農曆年前結婚，第一個農曆春節，對我來說，幾乎是一個震撼。由於父親十六歲就離家唸書，後來跟著青年軍來到台灣，在台灣親人只有一個姐姐。而我的記憶中，從小家裡沒有祖先牌位，一年只有爺爺的祭日那天，會在家裡象徵性的寫一個爺爺的名字祭拜，更沒有祭拜神明的習慣。但是婆家有神明和祖先牌位，也完全遵循傳統文化中的年節儀式。春節這樣的大日子，除了除夕那天一整天，早上從地基主開始，一直到傍晚前，有各種要祭拜的，光是祭品和各種年菜就煮不完。廚房在一樓，神祖牌位在三樓，我雖還不用下廚，但那一整天，都站在廚房門口，負責上樓下樓端送祭品。除夕之後，初二也有一回祭拜。但當時，婆家總共只有五人，婆婆和阿嬤，以及我們夫妻和小叔。我看著冰箱和廚房滿滿的菜餚，簡直傻了眼。

我開始逐漸明白母親當初總要我站在廚房看她做菜的用意，因為果真如她所說，我自然地開始掌起了鍋鏟。即便，當時我也是職業婦女，而婚後的好多年，農曆年回婆家，我都是那站在廚房門邊看著婆婆做菜，幫忙洗切、端菜的媳婦。那個場景，讓我明白母親的苦心，她知道在我們的文化裡，躲不過女性的宿命。

婚後頭一年裡，每一個節日，對我來說，都是全新的學習和考驗。由於父親是從大陸來台的第一代，我在婚前，完全沒有掃墓的經驗，連公墓是什麼樣子都沒見過。第一年的清明節，又讓我嚇到，因為早期的公墓是沒有秩序的，掃墓必須像是翻山越嶺一樣，踩過一個又一個墳頭，才能找到先人的墓。而先生的家族來台已經二十代，雖然有合葬的墓，但也有四處需要一一祭拜。我們必須花一個早上，才能完成。四月的台灣中部已經很熱，每一回掃墓，我總覺得自己快要中暑了，然後頸部又被曬傷。回到婆家，還得幫忙準備親族的中飯。但是一年只有一回，而我雖然不喜歡這種掃墓方式，卻尊重這傳統文化習俗。結婚三十一來，我堅持讓自己守著傳統的分際，每一回主動安排時間，和先生一起回去全程參

與。有一年先生出國，我還挺著五個月的身孕，牽著三歲的兒子，拎著祭品，陪著婆婆翻山越嶺去掃墓。

雖然我越來越察覺到兩個人的家庭文化，影響著彼此的價值觀，許多時候，我們對於生活上的很多瑣事及習慣，是完全意見相左的。但我的內在，也像母親一樣，接受著傳統文化對於妻子、媳婦和母親角色的框架。我以為，每年的年節，遵循婆家的儀式，平日關切著婆婆和大姑小姑及小叔的事，就是一個好媳婦。回到台北的家，除了上班，也要打理家務和照料兩個兒子，就是一個好妻子和母親。但是結婚越久，我越發覺自己對於這樣的角色，不是那麼滿意。我也對於先生有期待，我認為自己做得很多很夠了，而相對的，他好像除了工作賺錢，對於家庭和孩子的教養，不是那麼符合我的期待。





### 第三節 父親弟弟與母女—我們的關連

雖是以母與女做為主要探究對象，但從母親的故事到我的故事裡，還包括了我們生命中共同的男性，亦即我的父親和手足。我們一家本該是五個人，父母親、我和二個弟弟。但是因為當年將小弟過繼給姑媽一事，衍生許多故事，也讓母親至今仍為此自責。他們所帶給母親與我的生命課題和挑戰至今仍延續著。

書寫論文時，我和先生及二個兒子，住在娘家附近；大弟和弟妹及小姪女在美國；父親及姑媽姑爹都過逝後，小弟和母親同住。這張家庭圖裡的成員，是擅長漫畫的小姪女畫下她眼中的家族成員，我為每一位都標註一個隱喻和不同特質的形容詞。

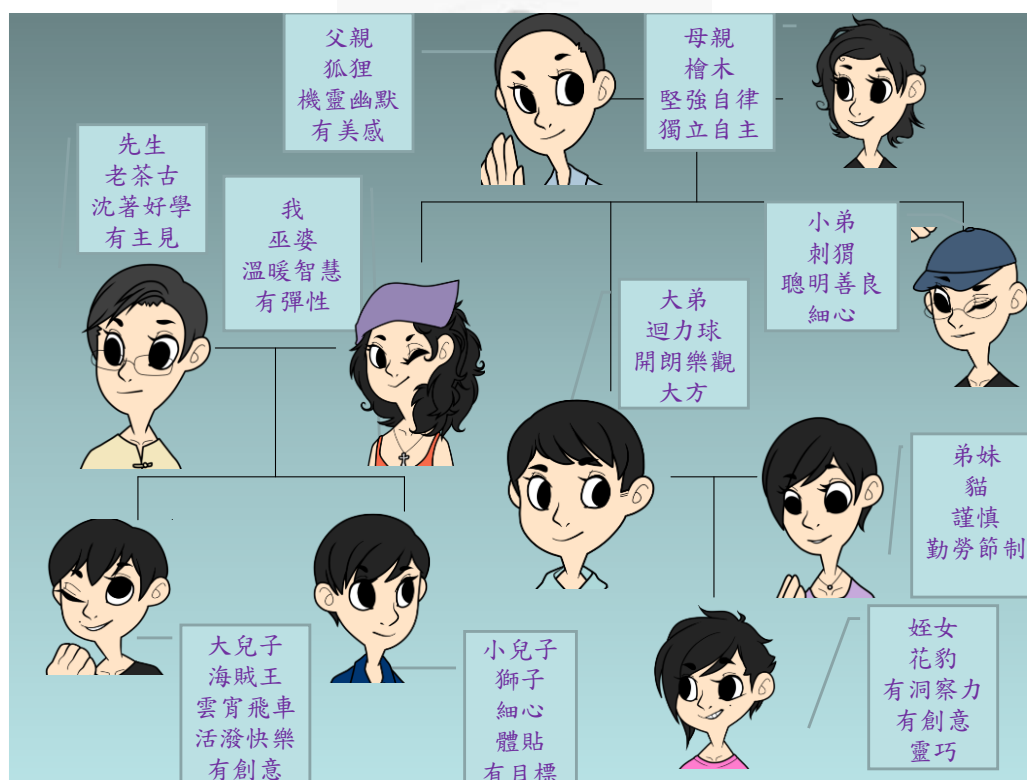


圖 4-3-1 Q 版家庭系統圖

#### 一、母親的兒子我的玩伴

我是家中的長女，還有二個弟弟。大弟從小就聰明調皮，求學過程中，常讓

父母到學校。尤其是高中時，他原先讀的是私立的教會學校，結果卻因在同學家開舞會，被學校教官查到，那個年代這是很嚴重的事，於是被迫轉學。那時台北沒有什麼學校可讀，他轉到宜蘭的一所私立工專。那五年裡，父母曾多次為他赴宜蘭。因為鞭長莫及，他在那兒吃喝玩樂的時間多過於唸書。在畢業前夕，又發現他必需要暑修才能拿到畢業證書。但那時教育部突然一只命令，不讓學校辦暑修。焦急的父親，竟然為了兒子能順利畢業，一個人跑到教育部求見主管的司長，用一個父親的立場說服司長收回成命，讓那年的畢業生能夠暑修，大弟也才順利畢業入伍。當了二年兵後，父母又設法讓他到新加坡的二表姐夫公司工作，這才讓他的人生有了大的轉變，如今成家立業，且事業有成。

小弟的個性是聰明但敏感易怒，又因小時候過繼給姑媽，成長歲月裡，他一直不知道這事，直到三十六歲那年，父親過逝時，母親希望把他的名字放在兒子欄中才揭開。在那之前，他的求學生涯也不是很順，聰明不愛唸書的他，和哥哥一樣到宜蘭的工專，兩人在那兒有伴，卻都玩得很兇。所不同的是小弟個性很衝，幾次在校和教官起衝突，最後二年，因大弟已經畢業沒有人可以關照，我和先生都還曾到學校去為他說項，差點連畢業證書也拿不到。

我們三兄弟裡，如今，最讓母親擔心的是小弟。小弟出生時不足月，也因此是我們手足裡最瘦小的一個，我和大弟的童年都是圓呼呼的，只有小弟看起來瘦巴巴。當初，父母北上寄居姑媽家，父親為了讓姐姐和姐夫家有後，和母親商量，把小弟過繼給姑媽，母親雖然不是很願意，但也答應了。她沒有想到這個答應讓她懊悔了幾乎一輩子，到今天仍然自責著。

因過繼給姑媽後，兩家人就有一個默契，沒有讓小弟知道這事，早期的戶籍登記沒有那麼嚴謹，報戶口時也沒有註記是收養，所以小弟毫不知情。但是在我的印象中，他和我們還是比較親密的，在我們家，他比較開朗和喜歡胡言亂語。有任何事，他也比較會和我及大弟說。也或者是姑媽家的兩個表姐比他大許多，

又都在大學畢業後出國唸書及結婚，他和兩個表姐一直不親，還常會因表姐管他而起衝突。

母親每次聽到姑媽抱怨小弟的行為，總是很難過的，她無法和姑媽說些什麼，因為從結婚後，她就怕姑媽。我記憶中，她在談到小弟和姑媽時，情緒總是很難平復。包括小弟小時候，只要一調皮搗蛋，姑媽就會大罵。有時候罵出來的話很難聽，母親曾聽到她說「這是誰生的種啊！」。她又氣又恨自己為什麼不敢回嘴？為什麼當年要同意把自己的孩子過繼？帶著這樣心疼又氣惱的情緒，她對小弟總是包容和疼愛，我也是，我記得從還在唸書時，我總會存下零用錢，兩個弟弟都會向我借錢，或是我會幫他們買東西。一直到我結婚後，小弟還在唸書，後來他剛開始工作，有急需時，只要向我開口，我一定二話不說的借他。

有回姑媽在和小弟生氣時，打電話告訴母親，說他們已告知小弟的真實身份，母親以為小弟已經知道過繼的事。因此父親過逝那年，母親希望訃文上的孝子欄裡能列上小弟的名字，打電話徵得姑媽同意後，也電話和小弟說。未料那時快要四十歲的小弟，竟然是頭一次聽到這事，雖然在電話中應允著。後來我們從那時在他身旁的女友口中得知，掛下電話後，小弟在路邊大哭一場。而在姑爹姑媽都過逝之後，因著房產處理，小弟和姑媽家兩個表姐有些衝突，雙方至今未和解。而當年為了父母「無後為大」的觀念被過繼的小弟，迄今仍然單身，也一直有諸多情緒等等，都是母親無法釋懷的遺憾。

身為黃家的長女，我從小就是比較懂事和承擔的，疼愛兩個弟弟，沒有什麼青春叛逆期，沒有言語衝撞父母。最讓他們擔心的該是我選擇對象要走入婚姻時吧！

## 二、母親的伴侶我前世的情人

婚後的頭二年，我每天下班一定先回娘家，因為先生下班晚，而我們婚後住處比較遠離市區，很理所當然的回娘家。也因此，有時比較累，就連自家也不回

去，但我的臥室裡頭只有張單人床，先生就打地舖睡。這個理所當然的賴在娘家，直到有一天，父母親看到新聞，在娘家附近新建國宅可以登記抽籤申購，父母鼓勵我們去登記，我也很期待，如果能夠抽到購買權，那就離娘家很近啦！其實那時候，我們沒有什麼存款，雖說國宅便宜，但連付頭期款都很勉強，結果我們抽到了，為了讓我們順利購屋，父母先借了我十萬元頭期款，說是借，其實根本沒要我還。

敘說自己的成長歲月，看見自己在原生家庭裡，在物質生活上是富足的，而從小親友們都知道父親最寵我。童年照片中，有一張我和幾個世交姐姐們的合照，然而照片中的焦點不是我們幾個小女娃，而是我們圍著的那個比我還高的洋娃娃，那個約莫一個 3~4 歲女娃兒高的洋娃娃，有著金色的捲髮，長長眼睫毛下的藍眼睛可以閉合，最讓所有小女孩驚嘆的是娃娃的手腳都可以活動，我可以單手牽著娃娃的手，慢慢的一步一步走，娃娃就會隨著我一塊抬動手腳。

那個洋娃娃，就這麼一路陪伴我五十多年，迄今仍放在我房間的化妝檯旁，金色的髮色褪淡了、眼睫毛被兩個兒子玩猜拳時拔得快沒了，臉上彷彿蒙著一層灰，怎麼也洗不去，但是我始終捨不得丟棄，搬家、結婚...，她始終伴隨，儘管我早已不再需要對著她傾訴，但是她對我來說，就像生命中的空氣、陽光，恆久存在。

記憶中，早就不復當年看到洋娃娃那個驚喜的小女娃，也不記得在無數次的搬家中，是怎麼帶著那洋娃娃，但是我永遠記著，那個洋娃娃是在民國五十年初，還不富裕，也不普遍的台灣市場上很難得可貴的小孩玩具，那是父親用了一個月的薪水為我買的禮物，當年小小的我，那裡明白那時的錢有多大？之所以記得這件事，是因為在成長的過程中，母親的不斷提醒...。

是的，在成長過程中，我一直是父親最疼愛的掌上明珠，所以除了那個洋娃娃，後來的歲月裡，還有我的第一部車子、我的第一個鑽戒...。記得有一回，父

母親一塊逛街回來，父親拿著一套新衣要我試穿，我開心的進房試穿，卻發現那套衣服完全不符合我的身型，那時母親才說，那套衣服是她看中的，但是父親說很好看，可以買給女兒，母親也沒多說，直等到我試穿不合，那套衣服才終於是她的。

父親買給我的禮物，數也數不盡，其中的金錢價值，隨著家境改善而漸漸增加。但是在父親過世後，每一回念及父親，感念的不是那個世俗的金錢價值，而是禮物背後的心意。在我剛入職場不久，父親就催促我去學開車，薪水還付不起學費，心想著有駕照又如何？但還是去學了，駕照考上不久的一個傍晚，我回到家，走進巷子裡，遠遠的看見父親瘦長的身影在家門口，他笑著迎向我，把我帶到一輛金色的福特汽車旁，告訴我那是我的車。

很多年後，我嫁為人妻，生了孩子，直到孩子漸長，老大要離家當兵時，我才深刻的明白；當年那部車子的背後故事，是父親每天晚上站在陽台上等我回家時，每每看著不同的摩托車或是汽車載我回來，當時的我只知道有便車可以搭就好了，那裡想到一個父親看著自己剛入社會的女兒，每晚搭著別的男子的車回家時，心中的焦慮和擔憂，而那時年輕沒有社會經驗的我，又那裡能夠體會那些焦慮和擔心。

隨著時光飛馳、年輕不復，身為一個母親，不時有著為孩子的心疼不捨，每一回為孩子落淚，轉身總會思念已逝的父親，念及父親的愛，淚水再也忍不住潰決而下...

成長歲月裡被父親捧在手心裡的嬌寵女孩，與母親的嚴格身教相對應，讓我總覺得與母親是有距離的。書寫到這裡，除了比較懂得母親在昔日那麼冷靜應對生活，冷靜應對我們的態度由何而來。也有些明白，那個看著婚姻生活裡聚少離多的丈夫；過繼給大姑的孩子；以及早年分隔兩地時，她深深懷疑的婚姻背叛。乃至父親生前最後那十年間的臥病時的情緒起伏失控，都消磨掉了夫妻間的情

感。有一回，她說「妳爸爸對你們這些小孩都沒話說，但是對我來說，不是個好丈夫」。她說自己做得夠多了，下輩子再不欠他了。

### 三、婚姻觀中的母與女對話

每一段回溯和書寫，我都會找機會和母親談談，有回我和母親談到婚姻，我說如果再有機會選擇，我不一定會選擇走入婚姻。然而她卻肯定的回應我「還是要有個伴」。我原以為母親會附和我那不選擇婚姻的想法，然而出乎我意料的，她竟然很肯定的說，「還是要有一個伴」，什麼？我嚇了一跳，這怎麼會是她的回應，我記得在父親過逝後，談到父親，她總是憤怒的，她的憤怒裡包含著怨懟。有一回，我忍不住的說「爸爸都死了，妳還這麼生氣，有人說如果你一直不能放下那個生氣，你和那個人，下輩子還要糾纏不清」。我這話的背後，沒有說出口的是「人都死了，妳為什麼不能原諒他，也是放過自己」。但母親當下帶著更大的憤怒，衝口而出的是「我下輩子絕對不要再和他繼續糾纏」，母親那時的表情和語氣讓我有些吃驚和害怕，我怕再引起她更大的怒氣，那非我所願，於是我不再試圖要她放下那憤怒，而那段對話，我的另一個解讀是母親對婚姻的失去信心和厭惡，所以當我聽到她說「人還是要有個伴」時，一時難以相信這是她的想法。

#### (一)夫妻不同調的期待

我在結婚三十個年頭後，開始思索改變對於婚姻的態度；這個改變，最初我以為緣於婚姻裡的漸行漸遠，特別是當先生退休，開始把更多時間放到大陸。而那時卻是我正在中年生涯規畫很重要的一個轉捩點上，我全心的在研究所的研讀中，也不喜歡到山上，他所住的地方。有段時間我一直厭惡於稱那個地方叫做「家」，因為那個山上的房子，讓我被迫過著拉扯的生活。

然而後來，我知道，即便沒有那個地方，也會有別個地方，那是他天性裡的追尋，尋找一處回歸自然的住處，敞開著門窗，隨時有清新的空氣進入。而我的天性裡的追尋是安全的隱蔽處，我害怕敞開，一點兒風吹草動都讓我驚嚇，我不

禁要猜想，是我的血液中流著祖母那來自邊疆民族的因子嗎？

想著婚姻卻寫到自己的血緣，其實我想到的是，我看見兩人的差異，除了家庭文化背景，更大的差異是血液中的流動，或說是天生氣質的不同，有時候我們像是兩個世界或說兩世代的人在對話，我察覺到其中的難，難以透過對話達成什麼共識。是的，我以為相處日久，我們會多些共識，但總發覺兩人的差異性，但我的內心深處仍期待兩個人能有一種不用言說的默契。

這麼多年下來，我們之間好像更多的部份是彼此忍氣吞聲後的壓抑，於是每一回討論事情，很快的，就會聲音越來越大，然後有一方就不說話了。那情景像極了我記憶中，父母親的互動模式，我不禁思索著，這是一種盲目的忠誠嗎？我原以為自己選擇了一個很不像父親的男人，然而我自己卻在婚姻裡重覆著父母的模式。再一次，我告訴自己只能臣服於父母的命運，不試圖去追隨和改變。

我察覺，何以自己會在近年越發否定婚姻，是我在多年婚姻歷程中，放棄了一些東西，而我以為那是我的犧牲，是一種忍氣吞聲。也因此，當我們的孩子已長大，當我也開始更多些女性自覺，我不再讓自己陷於過去的模式裡，我開始為自己發聲。然而我的發聲也激起對方的意識，他也開始發聲，我這才聽到這麼多年來，我自以為是的付出背後，其實他也有他的委屈和吞忍。在他的感受裡，我一直都是強勢的，什麼事都要聽我的安排。那回，我聽到那句話從他口裡說出時，帶給我很大的震撼，更多的是生氣，氣自己竟然以為自己做得很好，結果卻只是一個強勢的妻子和母親。

而後，我思索著這三十多年來，是的，我總是自以為對的，做了很多的決定，他也默不做聲的接受。但是，那並不一定是他內在想要的，我自以為自己包辦了家庭裡的大小事，我一直站在那個「對」的位置上，讓他只需要做自己，讓他每一回用沈默來回應我。這會兒更加明白，在家族系統排列裡談到兩性關係時所說的，如果有一方一直是「對」的，那麼這樣的關係就失去平衡了，在兩性關係裡，

是不能有清白感的，一方的清白感，就帶來另一方的罪惡感，罪惡的一方就得一直彌補。

## (二)婆婆、媽媽的牽掛

我思索著，如果沒有婚姻，我會是什麼樣貌？甚至於我思索著如果在人生下半場離開婚姻，我能不能一個人過日子？我就沒有牽掛了嗎？我思索著一個女人走入婚姻，就必須走進一個新的家族，改變自己去適應一個不同文化的家族，然後不論自己再怎麼努力，只要先生或孩子有狀況，我就必須承擔來自婆婆的話語，好像我做得不好，做得不對，先生搬上山去住，在我和孩子都不願意的情況下，婆婆總是不斷的問「他在山上吃什麼？」當我上山去，就聽到「孩子吃什麼？」包括母親都這樣問，然而我是多麼希望有人問「妳這樣山上山下跑來跑去，會不會很辛苦？妳是怎麼辦到的？」。

何以女人總是忘了自己的歷程，而要用同樣的期待和要求來對待女兒媳婦？是的，這樣回看自己的歷程，發覺自己好多的抱怨，竟然不是向著先生發，而是當我接受到來自婆婆的訊息時，我才會被激起更大的情緒，我真正生氣的對象究竟是誰？好像是我們傳統文化中對女性的期待，我承擔起母親的、外婆的、奶奶的、婆婆的...，我認同了所有在相同文化中的女性的命運，我無力改變和掙脫，卻讓自己不知不覺中落入那個相同的陷阱裡。

如同常以方（2006）以其母女關係為研究主題時，亦曾這樣問道「為什麼對許多女性而言，母女關係總是一個難解的生命課題？」在諮商實務工作中，研究者心中偶爾也會浮現出一種感慨：為什麼女人總要為難女人—尷尬的母女關係與婆媳關係（這是另一種形式的母女關係），甚至是女性主管與女性部屬之間的權力戰（這是否也反映出另類的母女或女性情感與關係的結構）？所以研究者以自身經驗出發，尋找與自己有切身關係的議題，同時也會出現在別人身上的議題，因此很自然地「母女關係」就成為研究主題。在我自己身上，好像亦如是，除了



我看見自己，也在帶領女性成長團體時常面對同樣的課題。

那回探問母親對婚姻的選擇是要有個伴，之後回頭想著母親這要有個伴的想法，好像在這些年來，她一直關注著小弟有沒有女朋友，要不要結婚這件事上。而儘管她也常在我們喝下午茶時，聽到我抱怨著先生，但是更多時候，她總是比我還掛記著這個女婿獨自一人在山上沒飯吃。我有些明白了，母親雖然在自己的婚姻裡，吃了太多的苦，但她還是認為兩個人相伴，比一個人過活來得好，也因此，與其說她掛記著女婿，不如說她希望女兒的婚姻幸福。

我又連想到在家族系統排列裡，Hellinger 提到面對孩子對父母盲目的愛時，父母智慧的愛是唯一解決之道，父母智慧的愛也是一種成熟的愛，會要求孩子逐漸放棄兒童時期盲目的愛，並學習用成人的方式去愛；成熟的愛會要求孩子把自己從家庭糾葛中解脫出來，不再去重複那些會造成傷害的事（周鼎文譯，2001）。

#### 四、改變母與女的聆聽與敘說

Fischer (1981)認為，母女關係可被視為一個生命週期，在這個週期中包括好幾個轉折點，例如：女兒的青少年期、女兒結婚與擔任母職的轉折、以及母親的老年與病弱期等；同時，Fischer (1981)在其研究中也發現，當女兒自己做了母親之後，母女都會重新評估彼此，也會變得更涉入彼此的生活中（引自賴美言，2002）。這正是我在當了母親後，隨著孩子的不同階段裡，回看成長過程中的母親，再看到逐漸老去的母親，我們正處於更涉入彼此生活裡的現狀。

一邊兒書寫自己的生命故事，一邊兒回溯整理，發現自己開始能夠比較不帶情緒的，清楚的和母親對話。從母親的生命經驗中，連結到我的生命歷程，我看到兩代母女，如何的透過自己的解讀方式，在社會中求生存。母親的謹慎和我的嚴肅，母親的自律和我的認真，我們都是自我要求極高的。即便我從母親那兒，一直沒有得到我想要的讚賞，然而我也逐漸能夠明白，何以她說不出讚許的話，

於是我學習給自己讚美和鼓勵。

最近，我終於能夠不帶著情緒的問母親「為什麼妳會對於我們或是妳的工作劇組的年輕人做不好，達不到妳的要求，那麼生氣？那是妳的標準，我們不一定要達到妳的標準啊！」。母親說「可是那是為你們好啊！做事情就要認真努力用心啊！」。聽到她的回應，我比較懂得，她的急和氣，不全是衝著我們而來。她的生命故事中，有一個女人，必須要把每一件事都做好，認真、負責任的做；這樣才能夠被別人看得起，這樣才能夠問心無愧，這樣才能夠抬頭挺胸，她用這樣的標準生存，那個急和生氣背後，藏著擔心和自我要求。

每回我和母親一塊上街，每一個人看到她，都會說「妳媽媽好漂亮、好會演戲」。也有人會看看我們，然後說「媽媽比妳還漂亮、皮膚好好喔！」。他們說的都是事實，記得當年我結婚時，度完蜜月回去跑新聞，一個熟識的採訪對象跟我說「阿綺，妳結婚那天，妳媽媽好漂亮」；我當下的回應是「是啊！我媽媽很漂亮」多數時候，我都是這麼回應他人對母親的讚美。而後來，那個在我當新娘時都比我漂亮的媽媽，一直是我拿來調侃自己的故事，只是一次次的說著，我開始能夠說出內心的獨白「好誇張，怎麼不是讚美新娘？」、「是的，我永遠不可能比媽媽漂亮」，那個沒有媽媽漂亮、沒有媽媽能幹的女兒長大了，直到年過半百，才逐漸長出自己的自信，開始看到自己有的智慧和美麗，而放掉在那個永遠不會同等重的天秤上站著的女孩。

原先想要問母親：「妳是怎麼養出自信的？什麼時候開始妳覺得自己有自信？那個自信從何而來？」。寫著她和我的成長故事，以及裡頭的交錯，我看到自己這些年來，終於長出了自信和智慧，那是在成長歷程中，一次次的挫折和渡過難關裡，累積出來的，這時似乎也無需她的回應了。

我也明白「完形祈禱文」：我就是我；你就是你。我做我的事；你做你的事。我不是為了實現你的期待而生活於這個世間；而你也不是為了實現我的期待而生

活於這個世間。你就是你；我就是我。偶然，你我若相遇，那是件非常值得高興的事；若無法相遇，也是件無可奈何的事。它說明了 Perls 肯定存在於兩個真實個體之間，活生生的相會所具有的治療力量，其實比任何東西都擁有更大的價值（張嘉莉譯，2000）。



## 第五章 角色轉換中的遇見—生命轉折處

臺美光（2004）指出每個人在生命的任何一個階段，大致都會屬於幾個特定的社群或組織，也就是所謂的團體，家庭、學校、職場等都可稱之。而且每一個人都在其中有一定的位置或地位，就是角色。每種角色會配合其特定的位置或地位去分配工作或承擔任務，並與團體中的其他人連結成各種不同的關係。女性就長期認定的角色而言，通常都以家庭為重，且在家庭中都是扮演照顧者和配合者，這種大環境的社會價值體系對女性思維形成一種制約，「為孩子」、「為先生」、「為家庭」很自然地就成為女性進入婚姻與家庭生活中的主流意識。這種以家庭生活為主軸的角色扮演，似乎也正是研究者多年來大部分的生活寫照（鍾燕昭，2007）。

敘說了我們母女的成長歲月和交會處，這一章書寫到我的生命轉折處，也是我在不同的角色轉換中的遇見和看見。包括第一節我從女兒到母親的角色轉換中的發現待修的學分。第二節我從二個兒子的媽到一群孩子的故事媽媽，如何開展潛能。第三節是我從帶領一群孩子到一群媽媽參與學校教育，從中培養出自信。第四節是在同樣的時間點，我投入認輔志業。以及第五節我因認輔的學習，接觸到家族系統排列後，對家族系統的影響有很深的看見。

2009年初進師大社教所碩專班時，我畫了許多象徵自己生命原型的曼陀羅，其中有幾幅圖，似乎可以稍微詮釋我的生命角色：



圖 5-1 單純天真的女孩



圖 5-2 帶著熱情的事與認輔媽媽



5-3 投入志願服務的俠女志工



5-4 面對多種壓力的妻子與母親

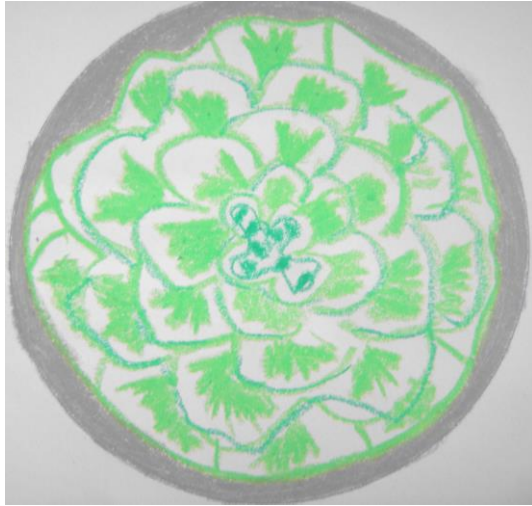


圖 5-5 展開生命學習的學生



圖 5-6 富有創造力的講師



圖 5-7 時而在家族系統裡迴旋的女兒

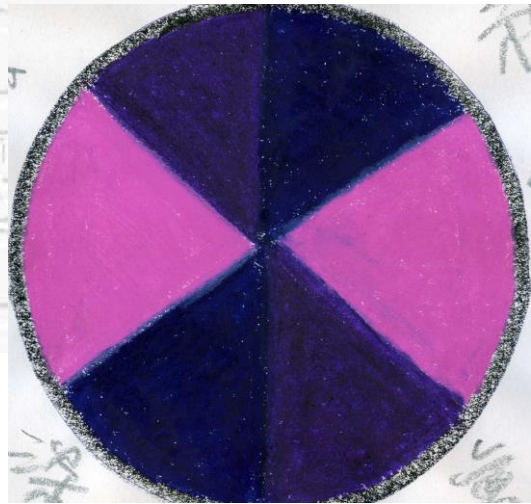


圖 5-8 照見生命之光與愛的女兒和母親

## 第一節 兩個兒子的媽媽—從未修過的學分

猶記那年，在和同業出國採訪兼旅遊的回程飛機上，拿起了熟悉的報紙，不知是我還是那個同業先看到「◎◎日報要結束」的消息。像是晴天劈靄，我無語。回到台北，明白原來報老闆為了減少虧損決定停辦。儘管當時報社一直都打著民營的幌子，但真正的老闆大家都知道是政府某單位，只是都在檯面下。面對停辦，我們無處申訴，那個在解嚴初期，仍然被制約的年代，我們接受最低的資遣方式。報社轉賣後，新老板願重新回聘，但是經歷十七年多的記者生涯，以及自己身為母親角色的召喚，那時我只想離開，一方面怕不適應新老板的新作風和走向，一方面是先生當時在三大報系中，薪水不低，我們的生活沒有太大經濟壓力。我選擇暫時回家做個家庭主婦，滿心以為只是短暫的休息。

那時沒料到，從一個手握筆桿的記者，成為一個手拿炒菜鏟的家庭主婦，卻也讓我的生命有了重新開始的機會。因為回歸家庭、教養子女，讓我察覺到自己的不足。職場上的洗練，一到單純面對自己的孩子，卻經常在情緒失控的狀態。正因如此，我進入孩子就讀的學校當志工，試圖從中尋找如何和孩子靠近的秘訣，這個選擇讓我走上一條新的人生旅途，包括在五十歲那年進入研究所攻讀的我，我的人生下半場在重新選擇後開展。

當年仍在職場時，每天在家庭、孩子和工作之中拉扯，從來沒有機會思索自己的生命意義是什麼？也因此我明白當生命中出現重大事件時，就是一個很大的契機，讓我有機會面對、選擇，以及改變和行動。

### 壹、孩子顛覆我的生命經驗

我一直把離開職場視為生命歷程中一個重要的轉折，開始參加志工團體、成長課程的學習，又強化了那個轉折的歷程。但是到參與志工成長團體學習中，我開始檢視過往，察覺過去在職場和家庭無法兼顧的煎熬和不快樂。更察覺到自己

的重要轉折，早在 24 歲那年走進婚姻家庭就開始了。隨著兩個兒子先後加入這個家庭，從未修過家庭乃至親子教養學分的夫妻倆，從此一路碰撞。身為母親又天性敏感的我，在成為兩個兒子的母親後，完全顛覆了我過去的生命經驗。

兩個兒子的個性和成長過程裡，帶來的挑戰很不一樣。大兒子在幼兒期不太好帶，有過敏體質的他，經常生病。但是個性樂觀開朗，從幼稚園到國小、國中，他好像也沒有一般孩子的青春期叛逆。國小階段，因他比小兒子大四歲，我仍在工作時，還靠他每天接弟弟回家，熱飯給弟弟吃。小兒子則是幼兒期較好帶，鮮少生病。但或許是因五歲前都在彰化婆家，我和他的關係不那麼親密，因此當他五歲時回到家，我發現自己很難和他溝通，而他的情緒也比較容易失控。當時我仍在工作，每天回家已精疲力盡，也很難控制自己的情緒，親子之間時有衝突。

在親子教養上遇到瓶頸，也是遇到生命轉折點。小兒子升上小二那年，我進入學校當志工，並且參與故事媽媽培訓，才有了後來的改變。一路走到今天，現在已經 25 歲的小兒子，看著媽媽從為他說床邊故事，到成為講師，又回到校園讀書。常常他會帶著調侃的語氣，得意的說「妳都是因為我才有今天吧！」。就連兒子都明白，正是為了和他靠近，我才會展開學習。但是他所不知道的部份，是後來的學習和改變，還是因為在那歷程中看見了自己的需要。

認真說來，養育兩個兒子裡，讓我流最多淚的是大兒子，我曾為他做過如下一段書寫：

### 寫在冬至～給我的寶貝

那年的冬至前三天，接近分娩期的我，開始陣痛，那是第一胎，沒有任何經驗，只知道立即赴醫院，然而醫生檢查後說「再去走走樓梯，等到陣痛密集時再來」，傻傻的夫妻倆就老實的回到家，果真白天幾乎沒有什麼陣痛，但一到夜裡，累得想躺在床上時，就開始陣痛，只有坐著，才稍降低痛，於是夜裡，我靠在單



人沙發上，半睡半醒著，望著躺在床上熟睡的先生，每一次陣痛，就想著不要生了…

這樣的狀態持續兩天兩夜，到了第三天，正好是冬至，早上母親還煮了湯圓吃，中午同學來電，聽了這情況，直說「太奇怪了，妳該去醫院問醫生，不是自己在家裡痛吧？」一語驚醒夢中人，趕緊回到醫院，醫生一聽已經三天兩夜沒睡了，一句「打催生針」，就開始了生產的陣痛，但是肚子裡那調皮的小子，似乎還沒準備好降生，催生針從午後一直打到傍晚，醫生要回家吃晚飯，子宮收縮情況仍不配合，陣痛的力道一次比一次強，但是羊水始終沒破，而三天沒睡的我，幾乎陷入半昏的狀態，每一次的疼痛又把我喚回現實…

從中午到深夜，在待產室陪伴的只剩先生和母親，醫生再度回到待產室，看看已經打了八、九個小時催生針的我，決定了助產方案，弄破了羊水、送入產房，找來住院醫生協助，一推一拉的，終於把那待在子宮裡不肯出生的小子給帶到世間…冬至那夜子時，我的第一個寶貝來到人世。

冬至在一年的節氣中，是最重要的一個節氣，也是寒暑交替的轉捩點，我的第一個孩子出生，也是我生命中一個重要的轉捩點，我真真實實的從一個少婦成為一個母親，從此生命中有許多歡笑和淚水。

還記得三個月九公斤、四個月發了二顆牙、十一個月會走路、牙牙學語…二歲時送回彰化給婆婆帶，每個周末假期趕著夜車回去，每一回從彰化看孩子北上的國光號上，總是不捨的淚流滿面…

今年冬至，我的第一個寶貝 25 歲了，此刻他正在彼岸工作，母親的思念，化為文字，回溯那年生產的歷程，其實我真正想說的是，我的寶貝～生日快樂！

(黃文綺，自由書寫，2010年12月22日)

那篇書寫的背後，是那幾年裡，他交友不慎，又經不起誘惑玩起網路賭博，一度被迫簽了本票，甚至最後惹上黑道，後來賠上了先生的退休金。為了斷絕那些關係，他只好到大姑在大陸的工廠工作，一去二年半。那個事件的處理過程讓我傷透了心，對於自己的母親角色也自責頗深，那段時間我剛進研究所，又遇更年期，先生遠在大陸，種種時間的巧合下，身心俱疲。此時能以這短短幾句話回溯，事實上，發生事件的那段日子，我是生氣和羞愧難當的。氣自己沒能教好孩子，連帶的也氣先生總不在身邊。但當事件過後，身為母親，當孩子被迫遠離家鄉，我還是有著不捨的，那些情緒真是複雜。

## 貳、接納孩子的獨特性

然而，即便在養育孩子的二十幾年來，並不總是那麼順利，但每次自問若再有選擇「我還會選擇生養孩子嗎？」。我的回答一如近年帶領志工團體時的分享「成為一個母親，是此生最美好的事之一」。每回我這麼說，總會有好奇的探問：「妳的孩子一定很好帶喔？」。我不禁笑了，因為我生養了兩個很獨特的孩子，他們一個像是作夢者，一個像是潛獵者。當我第一次讀到 Natalie Goldberg (1990) 在狂野寫作書中，提到這二種孩子的區別時，我真是鬆了一口氣。她指出，潛獵者需經過潛伏觀察時間，但一出手就會做得很好；而作夢者則不會接受別人指導，他會經過不斷嚐試摸索自己找到方法（詹美涓譯，2007）。

在他們成長的過程裡，我必須一再的停下來，檢視自己，才能夠面對孩子很不一樣的歷程，而在那陪伴自己孩子的歷程中，我就像每一個父母一般，為孩子擔心、煩惱、計畫、嚐試...，然後一再受挫。不得不回看自己的成長和原生家庭所養成的價值觀，然後明白自己對孩子的期待和受挫由何而來，逐漸的學會讓自己鬆綁，於是我終於開始逐漸接納所謂的不完美，更接納孩子獨特性。

在不斷課程培訓與服務歷程中，我從兩個兒子身上，從自己的教養經驗中，了解要陪伴和走入孩子的內在世界，身為父母需要在這多元快速變化的大環境

裡，保持靜心和自我觀照以及反思的能力，不論外在世界是如何的紛紛擾擾，若能夠先回到自己身上，懂得欣賞接納自己，看見自己的美好與之同在，那麼我們便有能力陪伴著孩子，迎向世界。再次梳理生命中的點滴，或許，離開職場才讓我有機會去面對我生命中第一個重要的轉折成為母親。身為母親真的是一輩子的好學習！



## 第二節 一群孩子的故事媽媽—展現演說天賦

### 壹、成為快樂故事人

成為一個故事媽媽，是我生命中的重要轉折點之二，它讓我從兩個孩子的媽媽，躍升為一群孩子的媽媽，其中的不同點在於，身為一群孩子的媽媽這個角色，我要做的只有一件重要的事—為他們說故事。從未預料到，當一個故事媽媽竟然啟動我隱藏的天賦得以充分展現，近四十歲，才發現原來自己體內也有和母親一般的戲劇天份，而我的舞台是校園的教室、童書店裡，我的觀眾群是孩子和他們的父母。

2005年12月10日在台北市立圖書館有一場「敘事智慧—故事媽媽生命故事研討會」，研討會的緣起是毛毛蟲兒童哲學基金會從1995年起在台灣各地方推動培訓故事媽媽屆滿十年，我也有幸參與那場研討會，除了擔任研討會的司儀之外，也是書面發表人之一，我以「快樂故事人」為題，敘述自己從1997年參與故事媽媽培訓課程之後，對個人的影響、親子關係的改變，分享做為一個故事媽媽對我的生命意義。

少女時代，曾想過有天要開一間孤兒院，收容許多的孩子，最初的動機已記不清了，可想見的是自己對孩子的喜愛。誰知當自己成為一個母親時，捨不下職業婦女的身份，而變成一個每晚拖著一身疲累回到家，只知催趕孩子的母親。直到回歸家庭做一個單純的主婦，進入校園參加了故事媽媽培訓。在每週一至二次在學校晨光時間、每週末晚間在社區、每晚床邊親子時間中逐步建立說故事的能力。同一個故事，除了對孩子說，也對大人說；在對不同的人、不同場地、不同時間述說時，故事有了不同的樣貌，正因樣貌的多變豐富，成為吸引我不斷和人分享故事的最大動力。

在那場研討會中，我聆聽了四位來自台灣北、中、南、東的故事媽媽的生命

故事，以及全台灣各地的故事團體發展分享。研討會的尾聲，現場瀰漫著一片動人的氣氛。看著參與者帶著微笑、眼眶含淚，彼此相互擁抱，給予溫暖的鼓勵回饋；心裡想著「我願意一直說故事，直到白髮蒼蒼，還能坐在大樹下為孩子說故事」。

## 貳、一個人到一群人：故事協會的故事

我從參加校園故事媽媽開始，為了豐富自己，又到社教館參加故事戲劇課程，結識來自各個社區學校的故事媽媽。我們在 1998 年 1 月成立「台北市故事媽媽團」，2000 年 9 月正式立案，成為非營利性組織「台北市故事協會」。至今，我仍是故事協會的講師。我們享受說故事樂趣，深深了解故事對孩子的重要性，說故事時注重的是過程，保留空間讓孩子隨時進入，孩子不僅可以聽，也可以提出問題、想法，並有互動的機會。不在說故事當中說教，不給故事下結論，而希望給聽故事的人無限想像、思考的空間。

屬於非營利組織的故事協會，這些年來一直堅持單純的互動式說故事，不靠道具，有時連繪本也放在一旁；希望透過說故事人的描述，讓孩子們在聽的時候，打開耳朵、打開心窗，運用想像力，以及自發性的提出疑問，讓大家都有機會進一步思考、討論。也常有人問，市面上林林總總的錄音帶說的是字正腔圓、天馬行空，而說故事人的口齒或許還不那麼清晰，有時還會忘記故事發展，孩子識字後，可以自己閱讀，我們又為何堅持要面對孩子「說故事」？

每遇到這樣的疑問時，當場說一個故事，總是最好的回應。帶著疑惑的聽故事人，在聽故事時，從雙手環抱胸前，不太熱烈的眼神，隨著故事情節，眼神專注起來，甚至帶著笑意，跟著故事情節時而露出喜悅的笑容、時而驚嘆...。當故事結束，聽故事人的眼神還透露出「再說一個」的訊息。的確，故事透過人與人、面對面更為生動、人性而且溫暖，在面對孩子說故事時，我看到一雙雙眼睛開始發亮，孩子的回應則讓我由心底笑出來。人與人之間真實的互動，是會讓彼此都

有感覺的。

### 參、故事的力量

故事的力量總是讓人迴盪，故事是有魔法的，它可以令人笑、流淚、哀傷、驚嘆、緊張、感動、期待...。讀一個故事時，是讀者與作者間的交流；說一個故事時，包括作者、聽者和說者，開始進行美妙的協奏練習，從陌生、摸索到調適而熟練。故事因著人的傳遞、交會而鮮活起來，有了自己的生命和意義。

當小兒子讀小二時，開始穿需要綁鞋帶的球鞋，起初練習綁蝴蝶結時並不順利，每天早上出門時，母子總為鞋帶而不悅。有天我在孩子班上說故事時，說到故事中的青蛙很不會打領結，牠的好朋友獾很有耐心的一遍遍教並要牠慢慢來，青蛙也很認真的學習，最後不僅打出漂亮的領結，而且還摸索出許多不同的打結方式。從聽完故事的第二天開始，孩子早上安靜認真的綁鞋帶，再也沒有為這件事鬧情緒。在講故事的當下，我是真的想到了自己孩子的困難，但所沒有想到的是，孩子可以從中領悟，而決定學習青蛙的態度。

他國三大考那年，某晚臨睡前，突然要我陪他進房間，然後說「講故事」，我笑了，問他想聽什麼？「隨便」，他說，於是我說了「尼可萊的三個問題」。故事說完，孩子道聲晚安，不一會兒便睡著了，我聽著他均勻的呼吸聲，憶起上一回和他說故事，已將近二年了。從他小二開始，我學習成為一個故事媽媽，直到他小六畢業，每週有一個晨光時間，我到他的班上說故事；同時期連續二年週末在社區為親子說故事。最重要的是，幾乎每晚睡前都有十分鐘故事時間，我珍惜這樣的機會，孩子也享受專屬故事時間，於是這一說，就說到他升上國二，功課漸重、同儕漸多，不覺中就不再有母子倆的故事時間，直到那晚，尼可萊陪伴我們重溫睡前故事時刻。

喜歡和朋友分享這些因為故事的親子互動過程，朋友聽到時，多數是露出羨慕的眼神和微笑，當然也有朋友非常直接的問「你的孩子有問題嗎？」；對前者，

我會和他們分享更多說故事的樂趣，而對於後者，我常常回答「是我有問題」，沒錯，我的問題在於自己太愛看故事書、太愛說故事，太享受與孩子浸泡於故事世界的時光。

其實是從自己孩子身上，我被故事所能引發的力量而感動，相信故事是有無限可能的，從而決定讓自己繼續為更多孩子說故事，但在這過程中，我也時刻提醒自己相信故事本身的力量，相信孩子是有能力去感受、體會而學習到的。更希望分享的是，說故事在親子之間的發酵，身為父母想要教導孩子的，透過故事傳遞的更深，故事少了說教，多了親子相依偎，情感連結更豐富，我深信當孩子長大後，童年的床邊故事時光，那些故事與相依偎時的豐厚情感，將是他在人生旅途中美好的回憶和支持力量。



### 第三節 說故事的熱情激發潛能—開展領導能力

#### 壹、成為帶領者的考驗—志工團長

因為積極參與和服務的熱忱，被選為孩子就讀學校的志工團長。我更懷抱著很大的理想，在學校推動家長參與志工，鼓勵家長們於晨光時間進班。諸多的志工服務中，故事媽媽是開啟我對志願服務熱忱的啟蒙，緊隨而來的，是我開始參與光寶文教基金會的社區認輔推動。那時，家長參與學校教育剛萌芽，傳統的家長參與學校方式，通常是以捐錢資助學校各種硬體設備為主，我鼓勵家長參與志工服務，並且透過培訓，然後把所學運用在說故事、認輔、生命教育和兩性教育裡。在那過程中，起初是有兩極聲音的。有一派是支持和讚賞，但也有一派家長持懷疑態度。當時的傳統家長會和部份資深志工，認為我們所做的，超過了志工角色，讓志工團的名聲凌駕家長會之上，開始用各種方式阻擋我們辦理的活動。故事媽媽集資購買圖畫書，在學校佈置閱覽室，卻被家長會指為違法募款。甚至於連志工團照例於學期末改選幹部時，都阻止校長參與。並且有幾位身兼家長委員及志工身份的成員告訴志工團，校長認為志工團的運作不合規定，不能在期末改選，他也不會來參加。

那是頭一回，在近百位志工前，當時擔任志工團長的我面對質疑和指責，沒有情緒失控或退縮。了解和支持我的志工們很生氣，但我冷靜的阻止大家爭執，獨自去找那時剛調來不久的新任校長。我只把家長委員方才所說的話重述一遍，並且和校長確認家長委員所說「校長認為志工團改選違規，不能改選，他也不會參加」，這句話是否校長請他們代轉，若是校長確認，那麼我就即刻去告訴大家停止改選，然後新學期就等學校出面召集志工團，因為我的任期只到這學期末。結果校長否認他請家長委員代傳話，當下到開會現場，表示支持志工團依往例繼續完成幹部改選事宜，幾位家長委員悻然離去，那天我二度蟬聯團長。

在那之前，我一直認為做志工就是單純服務，不需要站在台面上去爭取什麼



或是擔任什麼職位。但是當我們只想協助學校，陪伴孩子，那單純的想法都受到曲解和阻撓時，我內在那個俠女的正義感和迎接挑戰的心被激起。我的想法轉變，我越來越清楚，有些時候若有理念要推動，隱身是不夠的。我知道自己需要站在一個發聲的位置上，才能夠把自己的理想透過親身表達明確的傳遞，因而決定開始爭取參與學校家長會，並且也鼓勵志工夥伴一起爭取擔任家長委員，才能夠在家長會發聲，並且讓學校明白我們所堅持的是什麼？新學期，我們好幾位志工家長都主動參與進入家長會，也因而讓那一年的家長會大換血，而那年的家長會和志工團，因我和新任會長取得共識，終於能夠和諧相處。

那段時間，在學校裡，我依然參加故事組、認輔組，安排志工培訓課程，以及自己帶領讀書會。而在認輔的部份，是我投入最多時間的，協助輔導室帶個案、小團輔、生命教育、性別教育。雖然志工團的服務很多，但我也一再提醒這群都是學校家長身份的志工，參與學校志工為的是補足人力，以及讓所有的孩子有更安全和快樂的學習環境。最重要的一件事，是我們不干涉學校的校務，也要尊重老師們的教導權，也因此校長對志工團的服務十分尊重和讚賞。

## **貳、65年老校首位女性家長會長**

從志工團長到家長會常務委員再到出任家長會長，也是我從未想過的事。起初只想著，進入家長會組織，能夠為志工團和我們參與學校教育的理念發聲，讓家長們了解家長能夠參與孩子的教育的重要性。但是後來二年的發展，完全不在規畫和意料中。尤其是出任家長會長職時，我的小兒子已經小學六年級，家長代表會改選家長委員的前一天，我才得知我們以為自然會連任的會長，因為事業忙碌，決定不連任，所以連家長代表的身份都退出。而那時家長會的成員仍然是新舊參半，之前阻擾志工團的成員仍有部份積極運作要爭取重掌家長會及志工團。我聽說這件事時，只有一個念頭，就是不能讓大家的努力都白費。家長代表大會當天早上，我和一起參與家長會的幾位志工夥伴說，我願意試試爭取擔任會長

職，夥伴們也全力支持。在當天第一輪選出各年級家長委員後，即將交接的會長特別頒給在他任內多次家長委員會開會都出席的成員全勤獎，我在上台領獎時，和在場的家長代表們說「我不僅在家長會議上全勤，由於家人的支持和鼓勵，所以我是每週六天都在學校服務，我知道多數家長委員都有事業，無法投入太多時間參與家長會，我願意用志工服務的精神來出任家長會職」。說來輕鬆的歷程，但是對於早年缺乏自信，也不喜歡站在台上的我來說，這是我第一次這麼有自信和大膽的推介自己。

那時，父親剛過逝不久，我的身心都還承擔了極大壓力，但是幸而先生是理解和支持我當志工的。我依然是每週六天的時間，都投入學校的家長會和志工服務中。在那一年裡，我做了幾件事，突破傳統家長會的窠臼，包括了我自己沒有出大筆捐款，但仍然募到一百多萬的捐款支持學校設備和活動；我和教師會溝通協商，透過問卷調查把一年兩次的教師聚餐只保留一次謝師宴，而聚餐的經費節省下來做為學校操場的音響設備添購。也特別為此，我親筆寫一百七十多張卡片向全校教師致謝。而歷屆家長會和學校醞釀很久，一直不敢貿然實施的向家長收費，委請保全公司駐校的護童專案，也在我首次加開全校家長代表會後得到支持推動，讓學校的安全維護更落實。

在那一年的時間裡，我做了許多突破，對於一所傳統的老校和保守的家長會來說，起初或許不是所有人都能理解並接受我的作法。但是我堅持自己參與的態度，是以協助學校各項運作順利，有效運用捐款，以及不干涉學校校務，同時以學童的安全優先等原則，逐漸得到支持和肯定。那一年，在家長會務上，因為有志工們的全力協助，雖然很忙碌和有許多我第一次遇到的學校事務要處理，但是那一年的家長會長角色，成為我生命中一段很特別，也學習很大的經歷。除了會務，我也仍然繼續說故事和認輔，因為在和孩子們的陪伴互動中，我得到很單純的回饋和快樂。

後來，也因為在國小家長會的參與運作經驗，讓我有更大的信心，接受同一學區裡國中老師的建議，進入國中推動成立認輔志工團，使得學區內的認輔工作能夠從孩子的國小階段，延續到國中，青春期的陪伴關懷，對於國中學生來說更形重要。

### 參、激發潛能找到生命新方向

當我回頭看自己投身志工行列，以及在國小和國中推動創立認輔團隊，並且協助團隊持續運作，這一路走來十八年的歷程，和我在新聞工作上十七年多的時間相仿。但是兩相比較之下，後面的這十八年，真的讓我的生命完全改觀。早年的我，外表看似閱歷豐富，還能夠藉工作之便旅遊世界，所到之處備受禮遇，但是我在那其中卻沒有感受到很大的意義。相反的，因為工作關係，我和孩子相處時間很少，甚至於和五歲前都在中部的婆家長大的小兒子有許多衝突。我的內心是空虛的，我沒有面對孩子和家庭的勇氣，直到這十八年來，從志工到參與學校教育，以及諸多親職教養的學習，成為故事志工和認輔志工的講師，以及為了終身學習和增加專業知能，先是就讀台師大的家庭教育專業學分班，後來又考進社教所碩士在職專班，我逐漸修復重建親子關係，更重要的，是我發現自己在重寫生命故事。

當我在志工團體中參與付出，帶來許多不同人生體驗，我的潛能被激發；不僅擔任國小志工團長，與一群喜愛說故事的夥伴共創台北市故事協會。還進而因為傳統家長會運作的種種問題，在志工夥伴的支持協助下，出任台北市那所當時已有六十五年歷史的老校首位女性家長會長時，在我的生命出現難以形容的成就。那份被肯定、被看到，以及最重要的是發現「我能」、「我可以」而且「我喜歡」，與昔日在職場工作十七年多，卻經常感受到挫敗和煎熬相對照，我突然找到了生命的新意義。

我依舊是一名俠女，只是經歷許多挫敗和考驗，以及潛心修練，這名俠女在

白了頭之後，多了些智慧風華，揮舞著溫柔而堅定的劍重出江湖。

#### 肆、人魚公主遇見派克的小提琴

這些生命中的轉折就如同故事一樣的發展，有始料未及但又柳暗花明。最深刻與共鳴的一個故事是「人魚公主」，當那個為了能夠靠近心儀的王子，不惜用自己美妙的聲音與巫婆交換一雙腿的小公主，因王子要娶的不是她，而被迫面臨化為海上泡沫的命運時，巫婆又讓她面對一個抉擇——殺死王子換回自己的命或是看著王子與他人結婚而自己喪命。當書中寫到「鐘聲響起，小人魚公主縱身投向大海，就在王子親吻妻子時，海面上突然掀起像是浪花的泡泡，轉眼消逝在空中...」時，我的心也跟著糾結在一起。

那份最早對於故事所引發的情感記憶，始終未因歲月而淡去，多年以後，當我開始成為一個說故事人，當我開始分享我的閱讀經驗時，人魚公主的故事和當時所帶給我的心痛，總是那麼鮮明的浮現。也能理解，所有的故事結局不盡然是快樂的或美好的。對照自己的生命故事後，更逐漸明瞭，閱讀一本書，與作者在書中的交會，從書中引發自我思考、觸動情感、開拓視野、學習新知、激勵...，在在是閱讀的動力。同一個故事，在對不同的人、不同場地、不同時間述說時，有了不同的樣貌，正因樣貌的多變，成為吸引我不斷和人分享故事的最大動力。

我的生命故事正如同當年兒子協助我挑選的第一個實作故事《派克的小提琴》一樣，故事中派克想買一把小提琴，街上好多攤位，派克看都沒看一眼，心裡直想著小提琴。一路走到了一個二手貨攤位，攤子上有破了的罐子、燈、補鼠器...還有一把舊小提琴！派克買了那把小提琴，輕輕地把小提琴上的灰塵吹掉。坐在池塘邊，拉了一首輕快的曲子，池塘的魚竟然一條條的跳出水面，變成了五顏六色的飛魚，還和著音樂唱起歌來了。小提琴的音樂流呀流，樹葉染成了各種鮮豔的顏色。樹上還長出梨子、香蕉、蛋糕、冰淇淋和熱呼呼的麵包呢！派克所經之處都隨著他拉的琴音變美、變豐富精彩。天命之年，回看我的人生轉折，就

像故事中派克的小提琴所引拉出的琴音，每一個轉折成為一段旋律，音樂流經處，黑白變為彩色。



## 第四節 走入社區認輔志業—創造美好關係

### 壹、彌足珍貴的開始

參與志工服務是我生命中的重要轉折點，而在這十八年多的志工服務裡，光寶的社區認輔工作，是其中對我影響至鉅的一部份。從參與台北市社教館的故事戲劇志工培訓和服務中，而與光寶文教基金會結緣。而後很自然的成為光寶的志工，並且從社區認輔工作推動初期，即參與了試辦到推廣，迄今已十六年，邁入第十七個年頭。我生命中的許多彌足珍貴的經驗，以及價值觀的衝擊到改變，都在這些年裡發生。

那時的一群志工們，大多是松山區和內湖區的幾所學校的家長及志工，有一回，一群人分享著各自在孩子的學校志工服務的心得，不記得是誰先起了頭，我也說起自己在國小擔任補救教學志工時，遇到的孩子很聰明，但就是不願讀書，和孩子一對一教學時，發現孩子的需求不是課業，而是有人陪伴，另外幾位志工也回應了類似的心得，當時多位志工夥伴都是民族國小的志工，她們一起參與了戲劇和聲音肢體的訓練課程，運用在該校圖書館利用教學，深受校方讚賞。

民族國小的輔導主任張炳煌，當時立即感覺到：「這群媽媽和以往所見到的志工媽媽十分不同哦！」張炳煌主任事後表示，他以專業的敏感度，發覺這批媽媽能力強、有概念，似乎可以多加利用，所以便大膽建議這些媽媽，不妨承接幾個由班級導師轉出，需要特別陪伴的輔導個案。

這群戲劇教學媽媽中，有政大心理系的高材生，也曾是資深義務「張老師」；有「台北市少年關懷專線」的諮詢義工，以及台北市生命線的資深志工；多多少少都有諮商輔導的背景和經驗。

饒是如此，一開始聽到張主任的建議，還是曾經擔心自己的能力不能勝任，不敢貿然接手個案的陪伴。幾員女將開會商討的結果，覺得在正式接案之前，應

該再多上一些專業課程，便大膽和光寶文教基金會商量，請基金會以培訓「社區種子」義工的名義，替民族國小的義工媽媽，開一些和輔導相關的課程。光寶基金會一聽完說明，便爽快的答應了，並借用民生圖書館三樓的教室，從 87 年 2 月 10 日開了一系列社區種子志工的培訓課程（吳銀玉，2003）。

民族國小的認輔工作開展後，因校方的讚賞和合作度，基金會也計畫開始在其他學校推動，於是邀約我們這群在各校服務的志工開會討論。當時我正好是自己孩子就讀的國小志工團長，一聽到有這麼好的資源，基金會願意提供專業講師課程，有系統的進行志工培訓，當下應允回到學校溝通及成立認輔組。帶著對志願服務的熱情和行動力，很快的便在該校成立了認輔團隊，從創團開始迄今，該團隊仍然繼續認輔志工培訓課程及在校園內的相關服務，截至撰寫論文的今天，該認輔團隊成立屆滿十五年，在光寶的認輔團隊裡是最資深並且仍在運作的團隊之一。

從光寶文教基金會規畫推展社區認輔服務之初，我便參與其中，除了在國小開創認輔團隊，也於 2002 年底在同一學區的完全中學爭取到家長會的資源成立認輔團，從第二期開始即引進光寶的資源，正式加入成為光寶社區認輔的團隊之一，也是基金會認輔團隊中，唯一的完全中學認輔志工團，至今已成立滿十二年。

在這陪伴中小學校的高關懷孩子及其家庭歷程中，我認識了許多有志一同的志工們，她們多數是媽媽，社區認輔的服務對象多是非志願個案，以及因家庭因素等需要協助的兒童、青少年，服務的難度更高，而為了讓志工在認輔的服務中得到助力，光寶社區認輔以有系統的長期培訓課程，以及在培訓過程中發揮志工團隊的資源共享、凝聚力等團隊運作為推動方式。

## 貳、生命故事的真實與寶貴

除了參與光寶培訓的社區認輔志工團隊之外，我也參與基金會的社區認輔相關工作；其中認輔刊物編撰工作，使我有機會深入接觸到整個光寶社區認輔的發

展，以及讀到許多志工的心路歷程。這些年來，基金會發行的社區認輔相關刊物，包括從 2000 年 9 月創刊發行了 8 年共 27 期的認輔季刊「耕心園」，以及 2003 年出版的社區發展叢書「編織愛的網絡」，2005 年的「神奇的圓圈」小團輔專刊，2007 及 2008 年編撰的「多元文化幸福家庭 123」、「全球化與多元文化相遇」兩本多元文化教案專刊，以及 2011 年與張老師文化合作出版的「不光會耍寶」，乃至 2013 年 12 月出版的歲時拾穗系列之一「春與夏的漫步」；還有其他於認輔研討會和團隊交流分享會時編撰的專刊。

這些書籍刊物多數是基金會的志工撰寫，內容以志工參與社區認輔的培訓課程及服務過程的經驗分享為主。在編輯刊物過程中，我有幸做她們的第一個讀者，每一位的故事常讓我一邊打字一邊淚流滿面。而我在國小和國中長期參與認輔的過程中，更有許多真實的故事，把我們這些認輔志工和孩子們連結在一起，也因志工們多數是長期參與培訓課程和服務，也因而成為彼此給予力量的支持性團體。

這些年有太多可以敘說的故事，記得當年還在國小服務時，有一天晨光 and 孩子的約會剛結束，在校園的一個樓梯轉角，見到一位奶奶坐在小板凳上打毛線，十分驚訝的與她交談，知道奶奶是為了剛上小一的孫女有著分離焦慮，不得不就近在旁陪伴；不久，我又發覺在輔導室隔壁的小小諮商室內，幾乎整天都有一位媽媽獨坐在那兒看書、縫製些什麼；從輔導主任那兒，得知那位媽媽就讀小二的孩子情緒不穩定，突然失控起來，會推倒全班的桌椅...，班導束手無策，學校不時需要緊急電請媽媽趕來，最後媽媽只好全天坐鎮、隨時待命。

我唯一能想到的是，既然媽媽每天都在學校，何不加入志工團，可以上課學習、服務，又可以隨時與學校配合，後來那位媽媽果真就加入志工團，除了上認輔成長課程，還在導護、補救教學、圖書、故事、資源回收組服務。她加入認輔團隊十多個年頭，從國小服務到國中。她曾經書寫過這段故事：



「校園裡的鳳凰花開了，紅橙橙的像太陽一樣的火熱，欣賞著這美麗的花朵，腦海中浮現出那些曾經陪伴過的孩子們，畢業離開校園時依依不捨的樣子，思緒跑回到多年前，自己像一艘在暴風雨中獨自航行的小船，沒有方向不知何去何從時，幸運之神悄悄的來到我身邊引導我，給我一個很好的機會加入光寶的認輔團隊，開始了我成長學習課程。過程中我在夥伴的支持鼓勵和陪伴下，了解到自己原生家庭一直影響著我，讓那些教養模式不斷複製延續，為了自己和孩子能夠更有能力面對未來，積極學習和認真服務成了我的目標。

陪伴這些校園孩子的日子裡從他們身上學習到很多，那時候我自己的孩子也在拒學中，時常讓我感到非常無力，在他們的故事裡讓我有非常多的省思和轉變，遇到事情就去面對，而不是逃避。

在認輔陪伴的過程中，常讓自己有許多觸動，不只是對陪伴的孩子，也牽動到自己內在兒童，自己的親子互動，從格格不入擦槍走火，慢慢轉變到可以互談心事，互相討論和關心對方，希望在生命的過程裡，一起努力學習共同成長。

一路走來多年，之所以能夠如此持續投入付出，為的是把心中那份愛送出去，因為在我最困苦時得到別人的關愛，才得以成長，收穫比付出還多，那幸福的感覺是我要珍惜的，不管種子何時發芽和茁壯，只要記得把那愛的種子散播出去，在任何的角落裡，它一定有機會被接收到，在認輔這條路上，充滿著感恩與喜悅而繼續下去。」（瑜蓉，2008）。

讀著夥伴的書寫時，憶起昔日看著她從開始的猶疑、卻步，到鏗而不捨的付出關懷和分享，感動從心底油然而生。記得一回她分享在校門口認識一位媽媽，有一陣子突然不見了，當那位媽媽再出現時，她才知道那位媽媽因為管教孩子與婆婆無法溝通，婆婆一狀告到社會局，被指為虐待孩子的媽媽差一點就再也見不

到孩子了。而事實是那位媽媽一肩挑起家庭生計，先生不事生產，公婆也力不從心，為生活忙碌得焦頭爛額之餘，根本就無法兼顧親子溝通，打罵成為最直接的管教方式。瑜蓉也曾經從「水深火熱」中走過，面對與她的過去有著相同痛楚的媽媽，她感同身受，心疼之餘，時時關懷那位媽媽，借書給她看，不時的為她打氣。

另一位走過單親歲月重組繼親家庭的波斯菊，在她的書寫中引用了馬斯洛的需求理論，說明她的人生課題和方向：

要過什麼樣的人生是自己決定的，人生是選擇題不是是非題，成熟的人要為自己的選擇負責，什麼是我的人生？由我自己決定與用心經營。單親的那段日子一路走來，有歡笑有悲傷，歡笑的事比悲傷的事來的多，因為我選擇做兩件能讓自己快樂的事，一個是能擁有自主、彈性的助人工作，滿足生理及安全的需求，一個是心靈成長利人利己的認輔工作，讓我找到自尊找到自我實現的舞台，做這兩件事時符合了馬斯洛的基本需求理論的每個階段，助人與成長是我心靈快樂的泉源，讓我更有力量面對挫折與難題（波斯菊，2007）。

瑜蓉和波斯菊兩位夥伴都是我在認輔服務中，一路相伴的姐妹。一如曹秀雲（2007）指出，方向正確，有志一同的「逗陣」團體，讓人成長，甚至進一步可贏得尊重，或讓社會變得更美好。致力於社會基本改革的英國演說家勞伯特·狄奧巴（Robert Theobald）在其著作《社群時代（Reworking Success）》一書中提及：「環顧地方社區、興趣（或利益）社群或職業社群，會發現處處都有令人興奮、有創造性的事在發生。這些事情能夠發生，共同處在參與者有責任感、肯花時間、有耐心、關懷與慈悲之心。當民眾相信社區可以變得更好，並熱心照顧，新的模式就會出現。」（曹秀雲，2007）。

### 參、學會當下覺察情緒

在認輔培訓課程中，我從原先只是一個喜歡說故事給孩子聽的人，逐漸開始說自己的故事，說自己在生命旅程中的碰撞、挑戰和轉折。這個開始喜歡說、想要說自己生命故事的我，是在故事媽媽的故事思考與討論中，開始學習「思考」這件事。我開始會在遇到事情時，先停下來，想一想自己內在的真實想法和感受是什麼？

我常這麼比喻過去的自己：「曾經，我是一個站在街頭舞劍的俠女，只是武功不高，很容易被打敗；療傷的過程裡，多數時候是氣餒和憤怒的，與其說是對外在的人和事，倒不如說是對自己的無力感。於是這樣的情緒積累下來，每一回又遇到某些人或事，所激起的怒氣指數必定高於前一次。每一次情緒爆發的當下，我只能感覺到自己心跳加速、大腦充血、臉部脹紅、兩眼噴火，然後思考停滯、劍法無章（表達能力變弱），最後敗下陣來，全身癱軟」。

結婚後、當了母親，隨著孩子漸漸長大，我發覺自己好像多數時候都像那個敗下陣來的俠女。一直到我參與志工培訓，開始自我探索，在一堂情緒覺察的課程中，老師出了個簡單的功課，要我們在每一次察覺到情緒被引發的事件後，問自己「為什麼會有那個情緒？那個情緒的對象是誰？」。

而後有一天，我在家附近一條熱鬧的街上走著，突然間與人擦身而過，被踩到腳，好痛。那瞬間，我不是查看自己的腳，而是立刻轉身，想要罵人；卻看到踩我的人遠去的背影，帶著又痛又怒的情緒，正想要開口追罵，突然想起老師的提問；我停下來，猛然失笑，低頭查看安撫自己被踩疼的腳趾頭，想著我真正的氣，不是在於那個人踩到我，而是在於那個人踩到我後沒有停下來道歉，卻毫無知覺的繼續快步走開。我想要的是追討道歉，追討一個面子，追討那個我認為「應該」要有的東西，原來我的生氣只是因為我的自以為，但對方卻完全不知道，我的猛然失笑正是來自那瞬間的覺察，那一天開始，我有了極大的轉變。

那轉變在於，我依然會有情緒，但每一回情緒過後，我會思考自己的情緒背後，真正的內在渴望是什麼？我的情緒對象究竟是誰？一次又一次的思考練習和內在對話後，我越來越能夠在事件發生的當下，看見自己因何而來的情緒，並釐清自己真正想要表達的是什麼？

我接納自己的生氣、委屈和受傷等諸多情緒感受，安撫內在小孩。然後整理自己的思緒，儘量清楚的表達想法和期待，即便我無法得到期待的回應，然而我明白自己的情緒已經被自己看見和照顧到。昔日的俠女，不再輕易的被情緒掌控時，也伴隨我在志工領域裡走過很特別的一段經歷。

#### 肆、追尋生命中的美好

就是因個別生活經驗的真實性與寶貴性，讓我從考進社教所時，就希望以認輔志工的生命故事做為研究主題，即便改以母與女的生命敘說為主題，但是我參與光寶社區認輔工作近十七年，是我生命中很重要的歷程，自然也必需著墨。從國小到國中推動成立認輔志工團，當我和家長們接觸時，看到整個主流社會的價值觀，近年的台灣經濟轉型，企業遷移海外設廠，造成兩岸家庭、假性單親等現象，家長們承受各種壓力，全心全意的打拼經濟，讓全家衣食不虞卻少了親子互動，為了不能讓孩子輸在起跑點，跟上時代脈動，連假日也趕著送孩子補習，直到孩子在學校出現行為問題時，或是資優生自殺時，家庭和社會才來檢視發生了什麼問題，一陣的渲染、批判報導後，一切都沒有改變，直待下一次不幸事件再發生。

一如梁媛媛（2008）在以社工人的臨終陪伴論文中提出的期許，是借重社工人主體自我經驗的整理及看見他主體安在的意義，吸引更多社工人反思自身服務經歷中「主體性」的看見，不論其正身處於社會環境的共變過程中，還是因承受生命中不可免的各階段性任務而苦痛。並希透過論文的思辯歷程，能帶給社工人在未來繼續教育路途中，對所關注面向的多元省思。我也對自己書寫生命故事的

反思，以及認輔志工經驗的整理能提供多元省思。

許多認輔志工在團體分享中會談到在參與社區認輔服務學習之前，在原生家庭或是婚姻家庭的困難處，或是親子，或是夫妻關係陷於困境，在參與團隊後，從專業課程中開始探索自我，有勇氣做選擇、改變，而在認輔的陪伴個案過程中，志工會從個案身上反思自己在親子教養上的態度，同時在認輔團隊成員長期合作相處下，也建立起彼此支持的密切關係，使她們能夠在助人工作中更有持續的力量。也就是說社區認輔的參與，對志工有下列影響：

- 一、 認輔志工參與服務動機多元，都與個人生命體驗相關，包括：原生家庭親人的影響、婚姻家庭配偶和子女的影響。
- 二、 志工持續參與的動力來源大多來自正向的回饋，包括：參與認輔團體中，從其他志工得到人際的支持與鼓勵、在心靈需求得到滿足。
- 三、 志工在服務過程中經歷的故事是豐富且難忘的，包括：正向與負向的體驗。
- 四、 參與團體學習服務前後的轉變多元且均有正面的影響，包括：生命價值觀的轉變、生活態度的轉變、人際關係的轉變。

撰寫參與社區認輔的歷程中，想到了「蛹」這個字和其意象，在成為蛹之前，牠的生命歷程是從卵—幼蟲，才發展到蛹。而在我的認輔歷程敘說中，我察覺自己在那個原本以為像是蛹的狀態裡困住了，直到透過社區認輔志工到認輔督導乃至講師的轉變歷程，覺察到自己是蛹而非蛹，於是開始了「蛹動」的歷程。

這十多年來在擔任志工的過程中，我所接觸的夥伴多是女性，我們之間有不少共同點。家庭主婦、孩子在國小或國中等階段，多數時間以家庭為重心，即便連擔任志工，都會擔心先生或長輩指責花費太多時間在學校。但是當她們看到我的蛻變，常會用欽羨的口氣，說是孩子長大了，所以我能夠有時間做自己想做的事，而她們的孩子還小，先生又希望她們以家庭為重，所以沒時間做太多服務或

是回流教育。然而她們的外在歸因是我所熟悉的歷程，我從職場回到家庭，進入學校擔任志工時，起初也有許多家庭的質疑與抱怨；但是當我把在說故事和認輔服務學習的所得，時時分享給家人，以及改變自己的情緒，甚至因為認輔志工的經驗累積，最後能夠成為光寶認輔的種子講師，家人也逐漸改變了看法。這是十多年來，我一直堅持及努力所換來的，對於已進入空巢期的我來說，在人生的下半場，我清楚明白自己想要走的路。

許義忠、李幸蓉（2004）對於女性進入空巢期所做的研究顯示，她們變得更獨立自主，逐漸脫離家庭意識形態的束縛，產生自覺與賦權。她們生命週期過程可歸納出三個轉變主題：（一）從以家庭為重心轉變為以自我為重心；（二）逐漸從家庭意識形態束縛中解放；（三）在休閒情境下逐漸產生自覺賦權。

然而我所思考的是女性何以只能在進入空巢期時才能夠產生自覺與賦權？當年我開始志願服務時，孩子還都在國小階段，而我是從參與故事媽媽的思考討論課程中開始有了覺察，又在認輔志工的自我探索課程中越來越了解自己。儘管起初在國小的認輔服務才開始不久，還不知道那樣的投入會達到什麼效益，只知道為了那些孩子，我願意多做一點。每個星期六天的上課時間，我總是在社區的通學巷弄來回穿梭，幾乎所有時間都投入在社區學校服務。我在服務的過程裡，與志工夥伴的互動、學校孩子的真實回饋中，有最真切的體會。尤其是在認輔的陪伴高關懷個案中，有很深的觸動，我從所陪伴的孩子身上得到很大的回饋，並感受到認輔工作的意義，也明白自己將會繼續這條路。

正因為我有這樣的服務歷程，以及堅持的信念，還有光寶文教基金會一群共同努力的夥伴們。我在帶領新的認輔志工團體時，總會分享自己的歷程；我也經常在認輔刊物做文字發表，希望透過自己一路走過和感受的真實故事，帶給志工們更多激勵。其實這些年，不只是我，還有一群夥伴堅持在認輔團隊中，每一位的背後都有著動人的故事，我喜歡聆聽那些故事，彼此相互支持鼓勵。

## 第五節 體驗家族系統排列—看見生命課題

在參與認輔過程中，2005 年與家族系統排列相遇應是另一個生命的轉折。接觸家族系統排列後，發覺自己越清楚的看到每個人受到原生家庭的影響之鉅。也因為在家族系統排列學習中，遇到一位引領我透過排列，看見自己在家庭系統中站錯了位置的老師，我一路跟隨著學習。有機會看見更多家庭系統裡的糾葛，一次次的重新回看自己和原生家庭，一點一點的釐清自己內在的矛盾衝突。這些年我逐漸的看見自己的人生功課，也帶著勇氣面對。

### 壹、從父親的死亡中學習面對失去

為了帶領團體生命敘事讀書會，重讀國際知名方生死學大師 Elisabeth Kubler-Ross (1997) 的《天使走過人間》，內心有許多的悸動，或說更深沈的觸動。不記得第一回讀是什麼時候，只知道那時正好在父親過逝前後，一口氣讀完，很感動，我明白書中提到面對絕症、死亡關頭的那五階段：否認、憤怒、討價還價、沮喪、接受，是什麼樣的一種狀態。而後書進入書庫中，就成為記憶裡的一部份，我繼續隨生命之輪轉動著。

#### 一、原生家庭的影響

近年來，面對生命中許多無法掌握的事件，我開始更積極的學習和面對生命、死亡的課題，有回在臨終關懷的學習課堂上，我終於有機會看到，其實自己最深的恐懼是「失去」，失去健康、失去摯愛、失去尊嚴、失去掌控、失去...，那樣的恐懼引發焦慮、憤怒、無力等，種種人生在世的煎熬，我一直不明白，何以自己對於許多事的在意，原來內在最深、最深還是害怕失去。

Kubler-Ross 在書中，以鼠—少年、熊—壯年、野牛—中年、鷹—晚年，做為一生的回憶書寫方式。她寫到，每個人都要面對許多人生抉擇，「到世間走一遭，人人都得面對一個終極的抉擇：從人生的漩渦中走出來，你是遍體鱗傷，垂頭喪

氣呢，還是變得更成熟、更有自信和智慧？」(李永平譯，1998)。這也是我從父親過逝的傷痛中，開始不斷思考，時時在面對的課題。

每一次回憶父親，對我都有種揪心的疼，前面書寫到我的父親在中風八年後過逝時，我開始產生焦慮症，而後來又經歷很長的時間，很多事件，我才逐漸釐清自己真正的恐懼是失去，為了處理自己的失落議題，我參加了長期的家族系統排列學習課程，以及許多相關的工作坊，其中一次「臨終諮商和亡者的道路」工作坊裡，我寫下了這封信，然後又在團體中讀出來，那歷程中的我彷彿如潰堤一般，那個經歷後，我才開始鬆了一口氣，那封寫給父親的信寫著：

親愛的父親：

這是在您死後的第八年，我又提筆給您寫信，可知道這次的我已經和那年您剛過逝，要在告別式上讀「送別父親信」的我有些不同了，那個不同是這幾年來，在您走後，我一次次的經驗，緊鄰友人、親愛的姑爹、姑媽的病、逝，乃至經驗自己在這過程中被引發的焦慮、害怕、無力、無奈、滿腹的疑惑，這些經驗曾經讓我不止一次的哭泣，就是哭泣，深沈的。

而最最讓我無法或是無力的是在一個夜裡，突然醒來，看到先生突然下半身無法動彈，在樓梯間的地板上爬行，又再度引發當年您最後病危躺在加護病房那二週裡，我的焦慮和害怕，而後很長一段時間，我在害怕中度過，每到夜裡，躺在黑暗的床上，就莫名的心跳加速、焦慮起來，我明白自己好怕好怕像那八年您中風的日子一般，看著自己所愛的人、愛自己的人只能躺在床上，失去尊嚴、失去自我、失去身邊的親人，我怕自己會無法做到那最終的陪伴，我會逃開、會痛恨，甚至會愧疚。是的，對您，我是有著愧疚，那段日子裡，無法，或說無能去面對及真正的陪伴。也有著心疼和不捨，有著生氣，包含



您沒能站起來、復原，而一步步走向死亡；包括過程中，我逃開陪伴卻又自以為是。八年來，我開始面對自己內在的真實聲音，原來自己害怕的是「失去」，失去自己以為的愛、失去自己的愛、失去原先以為自己擁有的。這才明白這一直以來的焦慮、恐懼，還是自私的。那個自私的我面對死亡、或說是面對失去，失去活著、失去夢想、失去尊嚴，原來面對真實的自己就是面對曾經的走過。看到自己的內疚、焦慮、害怕；原來每次念及您讓我開始淚下是因為裡面含著不只是愛，還有不捨與內疚。

有一回在一堂叫做心理劇的課程裡，我有機會和您對話。突然明白如果您真的在眼前，您會用多麼懂、多麼慈愛的眼神看著我，告訴我，只要我過得好，您就安慰了。我突然明白對一個父親來說，最真實的活過，就在對女兒的愛裡，我明白自己有勇氣面對焦慮和死亡，是因為您的愛、母親的愛、我對自己孩子的愛。原來死亡，透過死亡，我們才明白愛的力量，我想告訴您，不論您在那裡，不論時間多久，我會帶著您給予的生命和愛，繼續下去。那個繼續，不論活著或是死亡，因為我明白，或說開始明白，透過死亡，您所教給我的是我也終究會死，但是眼前我活著，而且開始享受活著的幸福，開始學習面對生命中必須的恐懼、焦慮、自私、不明白...種種生命中的課題。

親愛的父親，我依然想念您，可是我想念的還包括那個在生命最後，用失去尊嚴來帶給我學習課題的父親，您用很不一樣的方式，您的生命在教我，如今我開始學習面對和試著去可以做些什麼，包括面對自己的真實和害怕，寫到這裡，我不禁要微笑了，父親，看到嗎？

感恩的女兒 寫在 48 歲生日剛過「臨終諮商與亡者的道路」學習課程中。（黃文綺，自由書寫，2007 年 11 月 17 日）

## 二、遊牧的心牽動不安的魂

記憶中，父親常說到他的童年，在家族裡是唯一的男丁，備受寵愛。除了爺爺總要他背誦古書，關在書房內，有一個筆筒，每背完一次，就拿一支竹簽放進筆筒內...。之外，他談到的多是童年在家裡耍賴、搗蛋的事蹟，包括跟著姐姐、表姐們要東西吃，稍不如意就跑去打小報告。每餐飯必定要有蒸肉，如果沒有蒸肉，他可以哭鬧到翻桌子...。父親和在台灣的唯一親姐姐—我的姑媽，常常大小聲說話，常通電話到最後，兩人會不歡而掛電話。但是轉身，他仍告訴我們，姑媽是他在台灣唯一的親人，不論如何，我們都要尊重姑媽。他們姐弟倆，不管怎麼吵，最後總是會看到父親拎著燒餅豆漿，一大早穿過體育場到姑媽家共進早餐。談到他的家庭，父親也只提到過爺爺，從來沒提過奶奶。我不知從何處聽來有關奶奶的故事，只有關於她身體不好，在生姑媽之前，好像還有幾胎都夭折了，直到生了姑媽養活下來，後來才才有了父親。而在父親六歲時，奶奶就因病去世了。對於我的爺爺奶奶，我所認識的，只有照片中穿著長袍馬褂的爺爺身影，還有奶奶有個特殊的姓氏「薩」，然而那也僅只於知道，從沒想過對於我的影響是什麼？

父親一生像個游牧民族，不只是少年離家住校，在戰亂時隨青年軍來台。來台後在北、中、南經商，儘管自我 2 歲時就搬到台北，但父親鮮少在家，直到中年以後才逐漸開始在台北發展。因為他喜歡西餐和愛喝咖啡，在我十九歲那年，他曾和朋友合資開了一間咖啡店，店名叫做「星辰」。那時咖啡在台灣還不那麼普遍，所以咖啡店裡主要是賣西餐，以當時頗流行的鐵板牛排為賣點。我的二十歲生日，父親和母親就是在店裡為我辦了生日餐宴。一直被母親指為大少爺，連燒水都不會的父親，從那時開始才學會下廚，後來餐廳結束了，但父親還常在家

裡煎牛排，自製黑胡椒醬。

父親喜歡嚐試新事物，當年台北的百貨公司有限，他最喜歡逛百貨公司看看有什麼新奇的東西。而咖啡館也是他的最愛，就連我的老同學都說她第一次喝咖啡是跟著我和父親品嚐的。每當電視廣告推出新的餅乾零食，他總會去買來試，這樣的個性，使得六十五歲就中風行動不便的他，頓覺人生失去樂趣，而後他再也未能完全復原。年歲漸長的我，開始發現自己的相貌雖酷似母親，許多特質也像。然而憶及父親，我卻明白自己內在也有父親那種游牧天性，喜歡四處遊賞，有些不安定的個性，對於新事物的好奇，還有面對挑戰時內在升起的某種動力...

### 三、尋根之旅

自己步入中年，家族中的長輩，只剩母親這邊，父親、姑媽、姑爹相繼過世，與父親的連結彷彿中斷。但是內在卻有股尋根的渴望，我可以透過母親了解母系的家族歷史，卻找不到父系的家族歷史。有回聽表姐夫說我的奶奶是滿族後裔，我於是開始想像自己是滿清貴族的後代，想像入關前在草原上的馳騁...

2010 的農曆年前，先生正好要到福州，我詢問母親有關父親在福州的親人。她尋找出一個電話，說是父親的表姪，換言之，是我的表哥尚在福州。先生到福州後果真聯絡上薩姓表哥，也到我爺爺靈前上香祭拜。並在與表哥談話中，得知我的祖母薩淑英，是福州薩氏家族的後代，而父親童年和爺爺奶奶居住的塔巷，如今已被列為大陸國家級的重點文物保護區，父親的故居仍在...。那時我才知道，其實奶奶的家族遠溯至西域，在元朝時受賜薩姓，並且遷基福建福州，所謂的雁門薩氏就是指福州的這一支，也是福州的望族。先生和我的表哥連絡上後，我就開始期待著，直到 2011 年暑假，我終於有機會回到父親的家鄉，祭拜我的爺爺。第一次回鄉後，我曾有段書寫，以「回家」為題：

親愛的：妳知道自己來自何方？那久遠以前，妳的父親在年少時光，飄洋過海，來到這個島。歲月消逝，父親重回到海的那方，那個叫榕城的地方，卻再也喚不回年少、見不到老父，捧著骨灰罐，唯一能做的是，為老父換一個能夠看到陽光的棲息處，可知那時妳的父親究竟是什麼感受呢？

親愛的：我無法真正知道和核對，父親過世十一年了，我終於也跨海回到榕城，第一次回到身份證上註記的祖籍，真實的站在塔巷口。然而，那當下，我完全未讓自己停下來感受，雙眼忙碌著，搜尋老宅院裡，可能隱藏的父親童年時光。手中的相機忙著記錄每一個角落，我第一次見面的薩家表哥指著那房、那井，述說他記憶中的過往，我急著探問無緣相見的爺爺和奶奶的樣貌和故事，試圖拼湊起自己家族的故事，然而時間太短，終究沒能弄明白…。

三坊七巷裡，不見昔日的親人，一如父親的童年歲月早已消逝在歷史的洪流裡。如今的三坊七巷修復的老宅子，搖身成為一間又一間的商家，賣的是老味和新覺；有父親愛吃的魚丸，也有我和他都愛喝的咖啡，而那咖啡店竟然就開在塔巷口，父親若還居住在塔巷 28 號，勢必每日晨起或午后，幌進咖啡店裡喝它一杯…。

此時此刻，我內在的感受無法以文字描繪，原來「回家」是這樣一種複雜難敘的心情…。

親愛的爸爸，這一路，我回家了，我走進你童年的家，也叩拜了爺爺，親愛的爸爸，我回家了…。（黃文綺，自由書寫，2011 年 9 月 18 日）

轉眼間，距離書寫給父親的信已多年過去，我時常在帶領生命敘事團體課程中，分享那次的書寫。也一遍又一遍的重讀、朗讀，每一回的讀，都在不同的

時間點，以及不同的生命課題裡。就像說故事一樣，同一個故事，在對不同的人、不同場地、不同時間述說時，有了不同的樣貌，

於是，我看見，其實再怎麼準備，再怎麼以為自己明白，但是面臨到自己親愛的家人身上，每一個當下，才是最真實的。面對失去的課題，我們既然無法掌握，好像就只能臣服，這是在家族系統排列的學習過程中，在每一個不同的家庭故事裡，所看到的共同點。回到己身，我在自己的原生家庭裡，依舊只能看著高齡母親，用她的認真和堅持在工作崗位上拼命，即便腰椎受傷也要帶傷上戲，即便日夜拍戲到頭昏眼花、血壓飆高，仍堅持吊完點滴繼續工作，我明白，不論我有擔心害怕和不捨，也只能尊重她的選擇。

## 貳、看見焦慮的源頭

家族系統排列中談到父母和孩子的位置時，用愛的序位來看待，Hellinger常說一句話「當父母像父母時，孩子就會像孩子」。他說當父母的情緒需要如果感到不滿足時，比較適當的方式是求助於另一半或求助於父母。如果他們求助於他們的孩子以尋求安慰或安心時，家庭裡的角色和功能就被顛倒了，那就是一種父母認同（parentification）—孩子擔任起父母的角色或位置。而孩子若是站到父母任何一方的位置上，他自己是無法對抗這個過程的，父母若是也期待孩子要表現的像成年的夥伴，家庭陷在這個模式時，家裡的每個人都要受苦（周鼎文，2001）。對此，我有相似的過程，特別是因為自己的焦慮症而感受深刻，也明白愛的序位的意義。

### 一、從焦慮中看見對家族的忠誠

第一次做排列，是因為我的焦慮症復發。那一年，我已停用了三年多的抗焦慮藥物之後，發現自己仍然會出現焦慮症狀，包括突如其來的暈眩，天旋地轉般的，不分時候和場所都可能會出現，每一回發生，我就只能停在當下，抓住任何我可以依靠的，而在那瞬間過去後，又恢復正常，我不知道它何時會出現，也不

知道它之後去了那兒？沒有軌跡可循，我害怕自己無法掌控的狀態，於是我又開始服藥，但也怕自己太過依賴藥物，因此，我當起自己的醫生，自己決定何時服藥，何時停藥。直到與家族系統排列相遇，我向老師求助。

老師簡單的問了我的問題後，決定讓我直接面對自己的焦慮，我站在那兒，面對著「焦慮」的代表，我想後退，老師問我「那是誰？」，我直覺的回答「是我的母親，也像是我的姑媽」，話一出口，我就明白，原來焦慮來自，我對於原生家庭裡女性力量的認同，來自孩子對家族盲目的忠誠和愛。也更清楚的看見，原來我一直站錯了位置，因早年父親在家庭中的缺席，以及後來的長期臥病，我不知不覺的站在母親身旁。

面對焦慮的剎那，我也看見自己是多麼想承擔家族的命運，特別是對我的母親，由於父親的過逝，大弟遠在美國，小弟仍屬於姑媽家，我自然而然的想照顧母親，但是太相像的母女倆，在過往沒有那麼親密，一開始的相伴，也著實有些困難，特別是個性急的母親，總會在約定的時間還沒到，就開始電話催促，不只讓我的焦慮升起，也會跟著急躁起來。

身為黃家的長女，在父親中風到過逝的日子中，我不知不覺的承擔起自己無法獨自承擔的家族命運。我看到也感受到母親的苦和難，想要替她承擔。尤其是在父親最後一次發病，躺在加護病房的二週。我第一回看到現實生活裡的母親失去慣有的冷靜理性和優雅，披散著髮，赤足跪在急診室外，祈求父親能被救回。我看到那裡面太多複雜的情感，有內疚、有害怕、有不捨、有說不出來的，我也接下她的情感，當然裡面還有自己對於父親的情感，是愛也是生氣，是內疚也是害怕。

那短短的二週，在夏日的艷陽下，每天奔波在家、醫院和學校。在家，我是母親和妻子，我想照顧孩子的情緒，卻忘了照顧自己的情緒；在學校，我是志工和家長會成員，有著好多理想要推動；在醫院，我是無能為力的女兒，走進加護

病房，看著那維繫著呼吸的機器和心跳監視器，看著躺在病床上身體日漸萎縮的父親，雖然口裡喚著爸爸，「你要好起來」，內心深處想說的是「爸爸，你好走吧！」。

然後有一天，聽到姑媽心臟病發，在另一個醫院，於是又多了一處要奔走的地方。父親還沒有嚥下最後一口氣，我的身體卻開始抗議。先是暈眩，看了耳鼻喉科，吃了止暈藥，完全沒效；除了暈眩，還加上心悸，呼吸困難，每天從家裡走到學校，短短的十多分鐘路程，我幾乎是寸步難行。走到學校後，坐下來大口吸氣，心跳加速到喘不過氣。有一天，我發覺自己喉嚨痛，摸著喉嚨，發現好像有些腫脹，一照鏡子，覺得那個腫脹處好像是一個硬塊，趕緊去看耳鼻喉科。醫生檢查之後，告訴我喉嚨內有點發炎，但是那個腫脹處，應該是甲狀腺的問題，建議我去看新陳代謝科。檢驗後證實是甲狀腺機能亢進，同時有甲狀腺結節，服了抗甲狀腺藥物後，心悸的現象好像症狀緩解些，但是暈眩的問題依舊，一位阿姨介紹榮總的腦神經內科，去做了腦部電腦斷層掃描，沒有任何問題，於是醫生研判後，認為我的各種症狀比較像是身心症，是焦慮吧！他開了藥，告訴我，如果吃了那藥，症狀就停了，那麼就轉去看精神科吧！

## 二、身心症—堅強獨立的代價

焦慮的藥物服下，果真暈眩、心悸到呼吸困難等症狀都止住了，我不得不去掛精神科。然而我的母親和先生並不了解我的身心症狀，他們認為這些藥都不好，也擔心服藥傷身，不時的勸阻我服藥。每一回，他們會說「可以不用再吃了吧！」。後來，除了精神科，還包括為了甲狀腺結節要定期做細針穿刺檢查，不想讓母親擔心，也顧慮著先生對於細針穿刺的害怕，我總是一個人去看醫生，避開先生的視線服藥，而醫生通常是問完了症狀，再多問一句，壓力那裡來？有那麼大嗎？醫生還說焦慮有用嗎？想開一些吧！

有一回，看完門診走出來，在手扶梯前遇見一位不熟的朋友，相互詢問一句

「你看什麼科？」，當我的回答是直指著精神科時，她有些不知該如何回應的笑了一下，我們就道別了。我明白，她和我的家人一樣，不知該如何面對一位精神科的病患，是的，我曾經患了身心症，服過藥，我想大聲的說，那又如何？

真實生活中，我試著從自己的身心症中離開，我沒有讓太多人知道我的狀態，在人群中，即便我敏感到自己正在暈眩和心跳加速，我都會讓自己靜靜坐下，等待症狀減緩，多數時候，我掩飾得很好，那又歸功於早期歲月中「獨自一個人」走來的力量。

### 三、服務與學習—身心症的良藥

那段時日，我一邊陪伴剛失去伴侶的母親，一邊要陪伴自己的身體，二個孩子都在青春期，先生也有工作的壓力。我明白，自己必須要靠自己的力量恢復健康，這一句話說來容易，卻是一場不容易的戰爭，因為那敵人隱藏在自己裡面。所幸那段時日，我從未放棄光寶社區認輔的志工培訓課程，以及陪伴校園中特殊孩子的認輔服務。透過各種課程，我看見自己身心壓力的源頭，學習察覺自己身體的需要，開始學會放慢速度，開始面對必須選擇和放下的。在陪伴那些獨特孩子的過程中，也從孩子身上回看自己。我的身心症狀透過持續的成長學習，得以漸漸調整。

終於，我用意志力克服了症狀，包括甲狀腺機能亢進在四個月後完全停藥，後續只做定期檢驗，焦慮症也在半年左右逐漸停藥了，有些自得，比醫生研判的時間短。但是在接下來的二、三年裡，我只要發覺自己又開始出現焦慮和暈眩、心悸，便又回頭就醫，拿了藥備著，一有狀況就服藥。但我知道那只治了標，真正的原因來自於我所承擔的壓力，而那是我自己選擇的。

直到 2005 年透過家族系統排列，終於有了看見，但從看見自己的焦慮源頭後，這近十年來，生命裡許多事件的發生，我才發覺真正的學習是在排列開始而非終止。正因為看見不斷學習的重要性，以及家族系統排列裡的洞見，對於身受



盲目忠誠之苦的家庭，是有極大幫助的，因為看見「真相」會讓人回到家庭愛的序位中。因此這些年來，我不斷嘗試將這概念和方法，帶入認輔課程中，鼓勵志工們學習，並從讓自己先站在自己的位置上開始，這樣才能夠讓自己的家庭和認輔的孩子都受益。

### 參、看見愛的序位

曾經在家族系統排列的價值序位工作坊中，老師要我們寫下在目前的人生階段，自己認為不可或缺的十樣東西，也就是那十件事是最重要的？我寫下了自己、身體健康、自我成長(自我實現)、愛、伴侶、母親、孩子、好友、房子、積蓄，一邊寫一邊思索每一樣對我的意義為何？在人生過半時，深刻明白對自己來說，身體健康是最重要的，才能談到其他任何人或事，自我成長和愛則是我的人生極重要的動力和方向，在人的部份，伴侶、母親、孩子和好友則是我能量的來源，而積蓄和房子是支持我能夠自我實現的安定要素。

但當老師要我們排序位時，我猶豫了，不是對於前三項，我一直明白前三項是自己、健康和自我成長，而是對於母親、伴侶、孩子的部份。其實我的內心明白那順位，該是伴侶、孩子、母親，可我就是無法那樣排序。然而當最後我把母親排在孩子前面，那當下我內在更想的是把母親排在伴侶前面。而代表們的感受，那麼如實的呈現出母親對我的愛，她的目光焦點放在我的伴侶身上，甚至想把伴侶牽到我身旁，只是那帶給我的伴侶極大的壓力，我也不覺得那是對的，我一一的問過代表的感覺後，當下請母親的代表離開角色，轉變為把孩子放在第五位，突然間序位就穩了下來。

自己—健康—自我成長—伴侶—孩子是序位的前五項，我清楚的知道，那正是家族排列中，一直在談的愛的序位，是一樣的，唯有以自己伴侶和孩子所共組的家庭放在優先，那麼母親看到我過的幸福、快樂，她就安心了，整個家庭系統也就穩定了，才能真正照顧到年長的母親，唯有在這樣的序位下，才得以讓每個人

都適所且舒適。

這簡單的價值序位排列，讓我深深的折服在愛的序位中，深深的看到和感動於母親對子女的愛，也看到自己是個平凡的人，即便再明白和看見事實的真相，可是正如排列過程中，我所真實呈現的情感，我的內心知道應該是這樣的序位，可是我對母親的牽掛讓我放不下，我還是想試一試，看看有沒有可能不一樣，我那時想的是，我不想也害怕失去母親。

是的，我想的只不過是近年來，我最害怕面對的——失去我唯一在身邊的母親，這些年來，從父親、姑媽、姑爹...的逝去，以及面對自己和伴侶的年歲增長，身體機能的退化，我知道人生最終的課題在我眼前，可是透過那天的價值序位排列，我不得不臣服。該來的終究會來，我只能做準備，但卻無法預測，無法因為害怕或不願意，失去愛的序位。



## 第六章 照見生命的光和愛

Satir 與 Banmen (1982)曾說「當我知覺到我腦中世界的樣子，以及我在這世界上的位置時，這些將成為我如何在這世界前行的基礎。因此，不論我做什麼都代表了我觀看的方式。」(引自 Smith, 2002)。

書寫到此，再回頭閱讀這一路，當我以自己的方式觀看，我在生命轉折處究竟「照見」什麼？首先是照見自己那深受家族系統影響的身心；進而在照見裡對命運臣服，放下自己的承擔，同時照見自己能夠將對家庭的承擔擴大到社會關懷，那裡頭蘊藏著極大的愛與願。最後則是照見自己之所以能夠在身心受傷的迴旋中挺過來，是因為當自己在艱困中，仍然願意陪伴聆聽其他人的生命故事時，在那歷程中，也彷彿陪伴了受傷的自己走過療癒的路。生命的意義之光就在這層層疊疊的交錯裡持續散播，從隱微處漸漸擴散開來。

### 第一節 照見身心的迴旋—家族的深度連結

#### 壹、幼年孤獨身影後的秘密

從焦慮症發作，到用意志力和面對克服它，看似我從焦慮症中痊癒，但是在我五十歲更年期前後開始迄今，卻發現焦慮成為我內在的一部份，它時而不時的出現，特別是在每年六月的夏至前後。起初，我沒有留意到那重複的模式，直到書寫論文停停寫寫的這一年多來，才看見這事實。焦慮從未遠離過我，它只是在遇到生命中的不同挑戰時，以它的樣貌悄然出現，而之前我所以未察覺，是因為它太龐大了，我忙著抗拒它，把它推開，卻未停下腳步看它想提醒我什麼？

五十歲那一年，我考進了師大社教所，正好更年期的各種明顯症狀出現。同一個時間點，專研茶文化的先生，從報社退休後開始長時間到大陸。也是那段時間裡，我的大兒子在當兵前發生許多事端，先生不在家，我得一個人處理，又是生氣又是害怕和擔心。所有的事似乎都在同一個時間點上，接二連三的發生，讓

我疲於應付，幾乎難以招架。

長久來我習慣於自己處理所有的事，一來是不想讓家人擔心，二來也不想麻煩別人。當身體出現異狀，我就一個人去看醫生。早期的甲狀腺結節要定期做穿刺追蹤，儘管每次的穿刺都像是上斷頭台，多數時候我也是一個人去。有一回，醫生說多長出一個結節，當下做了二針的穿刺，讓我極度緊張和不舒服。穿刺完起身，整個人緊繃、肩頸僵硬，感覺到自己有些暈眩無法行走。幸而那時正在學習正念呼吸，我坐在醫院的候診室裡，閉上眼，聽到身旁傳來幼兒的哭聲和各種喧嘩，靠著調整呼吸讓自己逐漸放鬆後才離開醫院。當發現乳房纖維囊腫，醫生說要切除時，也沒多想，認為趕緊處理切除就好。本想一個人去醫院，但在排手術時間時，拿到二張單子，一張是手術前的切結書，一張是注意事項，才知道手術要做半身麻醉，最好有親友陪同。先生人在大陸，我只得請好友陪伴等候。

更年期的症狀在我初進研究所，忙著應付脫節許久的報告時更加嚴重，除了熱潮紅，暈眩、焦慮都出現。每到睡前，就覺得心跳加快的難受。我一律當成是更年期來應對，但是最後暈眩到幾乎無法行走，我緊張的不得了，也導致血壓升高，有回緊急送醫，後來開始服降血壓藥物。那時的緊張，有一部份是我連結到當年父親的中風，好害怕自己也會中風，更怕自己中風後不能行動，像父親一樣失去尊嚴和生命的品質。

包括自己當年甲狀腺機能亢進和焦慮症同時發作後，我在三個月到半年裡，即停止再服藥，認為自己可以一個人克服的意志力。還有在家庭的收縮期裡，面對先生的提早退休，開始追求他事業第二春時的遠離家庭。以及我同時在追尋自己人生的夢想，回到校園讀書。在身心都產生變化的更年期，還同時必須承擔家庭裡的經濟和孩子的各種狀況；又不願讓母親擔心，只報喜不報憂的隱瞞。這種種的歷程，讓我一直處於極大的壓力中。但是我很少向朋友傾訴，多數時候，我是他人傾訴的對象，對於自己的情緒狀態，我隱藏的很好。

說我是用「隱藏」的，倒不如說，過去的我，受到早期經歷的影響，以及承接自母親的部份，我不善於示弱，也不慣於直接表露情感。前面追溯我童年和青春期的孤獨身影中的事件裡，看見了那個當年應該被嚇到情緒失措的孩子，不敢表達自己的害怕和脆弱，完全沒有流淚哭泣，沒有向任何人傾訴，默默的吞下一切。不是隱藏，而是早在幼年那個孤獨的小身影裡，養出了自然控制住情緒的冷靜反應。

就像我過去看見的母親一樣，總是冷靜和理智的處理許多棘手大事。那個冷靜和理智，有時候讓身旁的人看到的是認真和嚴肅，甚或是冷淡，不論是何者，都會讓人難以親近，即便是至親。許多初相識的朋友，總會在後來告訴我，他們剛認識我時，都覺得不敢親近我，因為我看起來好嚴肅冷靜，總是有層距離。他們對我的感覺裡，竟然反映出過去我對母親的感覺。

## 貳、看見和母親一樣能幹的自己

從小，家族的親友都知道，父親最疼我，不只是物質上的滿足，他總喜歡在親友面前，親吻我的臉頰，而在他中風後，行動不便的長長歲月裡，只要有人來探視，他最得意的是，要我親吻他的臉頰，然後得意的笑著，所有的親友都會說父親最偏心，最疼的就是我。一直以為自己的爆烈情緒像父親，除了我的臉型像母親之外，那時我仍瘦削的身形和白晰的皮膚也像父親，加上父親對孩子的疼愛溢於言表，又喜歡喝咖啡，我一直覺得自己是像父親居多。

正因如此，相較之下，母親和我，從未有過這樣的互動，肢體上沒有，心理上也就一直有種疏離感，也因此早些年，我一直不敢對母親表露情感，總覺得那十八般武藝樣樣會的母親，好像會一把推開我。劉繼榮（2010）在書寫她的母親的文章中，寫到她在母親過逝後，才從母親的好友口中明白母親怕黑的故事。讀到那裡，我的眼淚就掉下來了，一直以來，在我的成長歲月裡，我的記憶中，母親是強者，我在想，母親究竟怕什麼呢？隨著我也成為一個母親，我的兒子快要

三十歲，我才開始慢慢的明白。

很長一段時間，我以為自己和母親不一樣，包括她不要我們接近演藝圈，她很能幹，她很會做菜，她曾經有將近二十年的煙癮，她會打牌，她國、台、客語都精通，她很會演戲...。而相較於她，我做事很慢、很笨，不擅做菜，只會說國語，討厭抽煙和打牌。還有她很嚴肅認真，而在她眼裡我總是瘋瘋癲癲。但是回顧我離開報社後，這十八年來的成長轉變，我卻發覺自己有好多潛能，逐漸釋放出來，每一個潛能都和我心目中那能幹的母親一模一樣。

越來越發覺，自己和母親的連結有多深，每一次回溯生命歷程，每一次遇到生活中的種種挑戰，就看到自己迎接挑戰的態度，有多像母親，那個認真和負責，那個嚴以律己，不願認輸，不肯向命運低頭的女人。

## 一、戲劇的天分

初當故事媽媽時，為了讓自己能夠有說演故事的能力，我參加了戲劇課程，學布袋戲、兒童偶劇，也和雲門舞集的老師學了二年的聲音肢體。那段時間，我從孩子們及其他故事媽媽的回饋裡，不斷看到自己是一個很會說故事的人。也看到在說故事現場，那個即席的互動反應裡的自己，和母親一樣的聰明。也由於那段故事和戲劇志工訓練，讓我後來成為講師，並且每回有機會在數百人的會議中站在台上主持演說，也能從容不迫。

在學布袋戲時，我買了生旦淨末丑各種角色的偶和後場樂器。每一個新學年就帶著一批媽媽一塊練習，然後上場演出給學校的各班級看。每一回先生辦茶會活動，我總會敲鑼打鼓帶著偶做開場。帶著偶和樂器，最遠還曾到台東的原住民部落。那看似是我在付出的同時，其實滿足了我的舞台慾。

在多年的認輔課程中，有各種學習課程，其中心理劇及一人一故事的戲劇課程，讓我發現自己體內有著實有著”戲胞”。有回心理劇的一位老師邀約我和基金會

的總監，一塊做一場心理劇在社區認輔團隊課程的應用，那回我用獨白的方式，一人詮釋了多位志工媽媽們的內在世界，後來有位老師告訴我，她真的被我的詮釋打動了。我想我的詮釋裡，除了對於那些媽媽們的內在世界有感同身受的同理外，也有部份來自母親的戲劇天份遺傳吧！

## 二、生命的歷練養成堅韌的性格

今年 78 歲的母親，在我的童年記憶中，是一個冷靜能幹，做起事來手腳俐落的女人。在她的職場上，她備受尊崇，因為她的演技自然而不造作，專業態度和守時、自律，不道人是非。她重承諾，只要應允了，一定堅持到底。有一回，她因長時間錄影沒有上廁所，導致膀胱發炎高燒住院。結果隔天我接到醫院電話追蹤，因為醫生不讓她請假出院，燒一退，她就自己偷偷拔了點滴的針頭，跑回片場去。還有一回，在拍戲過程中腳受傷，醫生說要給她打石膏，這樣才不會痛，裂開的骨頭才能癒合，但是她說上了石膏怎麼拍戲？只肯貼著膏藥上戲，就這樣忍著痛，把戲拍完，後來她自豪的說「沒上石膏，我的腳也好了」。

母親對付病痛的方式是很驚人的，她總是在第一時間會就醫，然後要求醫生立刻幫她緩解症狀。然後，她自己會判斷要不要繼續服藥，除非很嚴重，一般來說，她不會太長時間用藥。接著，她就靠自己的方式，來排解其他的不適。一向不喜歡藥物的她，過去還曾在父親臥病期，認為醫生開了太多的藥物，自行幫父親減藥，被醫生指責她是不是要害父親。其實是她認為不能長期靠藥物，她最相信的是她自己。所以平時她也鮮少用保健食品，她認為從日常食物中攝取最好。這些年來，看到她靠著自己做運動從五十肩的疼痛中復原；就連嚴重的骨質疏鬆，她都能靠著日常飲食和運動保健控制改善。從她身上，我也發現自己能夠這樣一路的ㄍㄟ住，有多麼的像她。

早年，父親工作不定，長年經商不在家，她一個人照顧家庭，二個孩子，日夜不分的工作；好不容易孩子漸長，買了房子，有了安定的家，父親卻事業失利，

甚至因案入獄；本以為孩子大了，成家立業，她能夠鬆口氣，父親卻又中風倒下，每個月的醫療看護，最少六萬元；這些數不清的生命磨難，她都能夠撐過來。那麼她還有什麼怕的呢？她一點不怕自己沒飯吃、過不好；但是她怕她的孩子過不好，她怕她的孩子生病，她怕她的孩子不快樂，原來，她所有的強，都是為了撐一口氣，不能在外人面前輸，不能讓孩子沒有溫飽和安全的家。

生命中的歷練養成母親的堅毅，而我從畢業進入社會工作，到走進婚姻生養孩子，這三十多年來，所經歷的大小事，也不遑多讓。面對身體的病痛、面對孩子的挑戰，面對提早退休一心鑽研茶文化的伴侶，面對自己的工作及志業，每件事我都全力以赴，有苦自己承受。曾經有位老師說我是完美型的人，我還不承認，那時心想著我又不是什麼事做得很好。然而從書寫母親和我的歷程中，我不得不承認，母親那個做對做好，凡事不求人、不負人的人生態度，也正是我所奉行而不自覺的。

### 三、重現江湖的俠女

就連昔日那個站在街頭舞劍的俠女性格，其實也和母親如出一轍。母親最經典的故事之一，是有一年，那位後來因案入獄的總統在台北市長任內，為了解決停車問題，開放許多停車塔興建案，就連住宅區和巷弄都發給執照。母親和社區鄰居知道了緊鄰住家旁就要建停車塔，認為將會增加噪音，以及該條巷子雖小但車流量大，只要有一台車在等著進停車塔，都會阻礙通行，影響居住品質，因而展開陳情。在陳情過程中，母親看見市長和官員們的回應態度，認為他們沒有站在民眾的立場，同時還官腔官調來指責，她非常生氣。那段時間，她一邊要拍戲，家裡還有中風的父親要她照顧，但她仍然和鄰居輪班監視，還曾經在怪手要來開挖時，帶頭阻擋抗議，不管對方有一大批的黑衣人坐陣。

有一天下午，我接到她的電話，她覺得自己被跟蹤了，打電話告訴我，若是她沒回到家，要去報警喔！那段日子，就連無法行動的父親也緊張不已，整日打



電話問我母親的行蹤。但是母親並未因此而退縮，她和社區鄰居的抗爭行動，一直持續到後來，該建商放棄停車塔，改建住宅而結束。我看著她即使有些害怕和擔心，也站在正義的一方堅持到底的態度，好像看到我自己。這些年來，我投入家長會組織運作；和一群有共同理想的媽媽共創故事協會；堅持社區認輔中的陪伴。我看到昔日的俠女在潛修之後，帶著智慧重現江湖。

### 參、被母親認同的期待

2005 我在光寶文教基金會的推薦下，得到台北市第九屆志工金鑽獎，那是在志工服務裡，轉換了許多角色的過程中，投入的熱情和努力被看見和肯定。基金會和學校都給予很高的評價和信任，那年我所推動開創的國小認輔團隊也同時獲得團體獎，也是我在志工生涯中的一個高峰期。頒獎那天，在台北市政府大禮堂，好正式和亮麗的場景，當我上台從那時的馬市長手中領到獎座時，母親和志工夥伴們一塊坐在台下。那天我所穿的一件棗紅色毛背心，還是母親的衣服呢！

對於我離開報社回到家庭，又去當志工，起初母親是有些憂心的。她擔心我沒有賺錢會影響我在家庭裡的份量，也擔心我們的家庭經濟，那時兩個孩子都還在國小就讀。她的擔心，我雖能理解，但是當我的服務熱情和潛能被激發時，完全就把她的擔心放在一旁。那天的頒獎現場，我很開心她的同在，有著站上舞台的女兒被母親看到的喜悅。我也和母親一樣得到一座金色獎座啦！

當父親病逝後，我開始多些陪伴母親，這才一點一點的了解母親的生命歷程，而我的年紀越長，經歷越多事件，在敘事的回溯過程中，串起我和母親的生命故事，發覺我待人處事的觀念和行事原則，幾乎和她一模一樣，就連現在的身形也和她相仿，還有對於許多食物的喜好也相同。有回，母親看著我擦口紅，笑著說，我們連擦口紅的方式都一模一樣，這個一模一樣，也讓我有些喜悅。

書寫論文的過程中，有天和母親一塊用餐，從餐廳出來，飄著細雨，我很自

然的挽起母親的手，兩人親密的撐著一把傘走在雨中，那種親密感，不只是身體上的靠近，還有心理上的理解和體會，這樣的靠近，於我，花了五十多年。我終於知道，很長一段時間，我所做的許多事，內在都期待被母親看見和認可，但在不容易讚美孩子的母親身上，我的內在小孩一直得不到那個被讚美，還有些受傷。因此「和母親一樣」這件事，似乎療癒了我的內在小孩。

#### 肆、站錯位置的伴侶關係

那天和母親有關婚姻的對話後，我再思索著，自己對於伴侶和婚姻，究竟是什麼樣的情感？我發覺自己其實是帶著情緒來談婚姻的。那個在婚姻中磨合的過程，牽出了許多情緒，我確實是覺得自己有很大的退讓和委屈，但是當我單向想著自己的委屈時，我忽略了這三十多年來，我們彼此相伴的歷程裡，伴侶對我的包容，我忘了當年自己選擇他，正是因為他的老實不善言辭，而多年來，我對他的抱怨裡，竟然也是因他的不善言辭，我期待他改變，並以為自己有很大的改變，然後一直站在那個清白處，等著被視為罪惡的他來致歉和改變。

原來我的內在，基於對母親的愛，早已認同了母親的情緒，我似乎是走進了父母的婚姻裡，站在母親的那一方，看待父親早年在情感和金錢上對母親的背叛和虧欠。而在父親離世前的十年間，那長長的臥病期，以及最後幾年，父親逐漸失智帶來的情緒不穩和各種猜疑，讓母親更加難熬，於是母親談到父親時的憤怒，連結到我的身上，加深了我對先生的抱怨和生氣。有時候，連我自己也不明白，何以一些些小事，也會帶起我很大的怒氣，每回情緒過後，我都感到好大的失落和傷痛。

書寫到婚姻及伴侶，察覺我與母親的連結之深。而在和母親的對話中，我又有新的看見。即便是母親在四十多年婚姻中，看似承擔了許多，然而身為女兒的我，除了尊重父母的命運，我無法也無力介入與承擔。我只能接受他們所給予的生命，把他們給我的生命和愛傳承下去，但不能涉入他們的關係裡。我只能向父

母的命運鞠躬，回到自己的家庭婚姻中，如實的看見我的伴侶，並且接受他本來的樣貌。

當開始書寫我和母親的生命故事時，我也看見了，自己其實是一直看著母親的生命歷程，一直承接著母親的喜怒哀樂、愛與恨。我一直認為在我們所處的文化中，母親這一路是辛苦的，她對於自己下輩子不要再當女人的強烈感受，包括了傳統父權文化裡對女性的不公和期待。但她用自己的努力，證明了自己雖身為女性，但是是一個聰明和有能力的女性。

就像家族系統排列裡提到的家族潛意識，我不僅想承擔母親的辛苦，也用讓自己經歷相同的歷程，來證明身為一個女兒對母親的愛與忠誠，當父親不是母親所期待的伴侶時，我選擇站在母親身邊，想照顧和保護母親，我站錯了位置。也因此，我在走進婚姻家庭的三十一年裡，我的內在雖然對於傳統女性角色的被期待，有種想要反抗和跳脫的心境，卻選擇讓自己在家庭中，成為一個像母親一樣能幹強勢的女人。既要工作，也要持家，先生、孩子的生活教育一切都安排照料好，還包括和照應婆家的需求。久之，一切似乎都成為理所當然，家裡從未發生過什麼大事，自然不需要先生出馬。其實是我在不知不覺中，站錯了位置，承擔起一切，把屬於他的責任和角色都接下來。使得他雖然一直都在家，卻像被排除在外的父親一般。

Hellinger 對於伴侶間因彼此的差異帶來的痛苦，提出了解決之道，就是「當彼此願意臣服於彼此的特性時—文化和家庭的習慣、溝通方式等—也就是雙方都同意用第三種方式去相處」（周鼎文譯，2001）。書寫這段話時，我亦照見了自己「對原生家庭未解決的依附」，也是造成我在婚姻關係中發生困難的主要原因。

年輕的我少了和母親的親密互動，甚至不敢和母親勾著手。今年五月，母親生日那天，我一走進餐廳坐在她旁邊，很自然的靠過去親了一下她的臉頰說「生日快樂」，完全沒有思索和猶豫，這是我生命裡的頭一回。感謝在這論文書寫的

過程中，我不僅看見昔日沒有看見的母親，也照見自己是多麼的想要承擔起家族系統裡，尤其是母親的命運。那個承擔從我的身心症，乃至家族命運的不斷迴旋裡映照出來。



## 第二節 照見生命的意義—承擔中的愛與願

在家族系統排列的個案排列現場，我很清楚知道「我把屬於你的責任和命運還給你」，是一句多麼有力量的話語，那句話裡也包含了把不屬於自己的責任和命運放下，尊重並接納對方的本來樣貌，以及相信每個人都有承擔的力量。然而從 2005 開始學習家族系統排列迄今，參與了數百個案的家族系統排列，卻在面對自己的家族系統時，發現自己向命運臣服的功課似乎永遠也做不完。

### 壹、從我的故事到我們的故事

這些年，面對父親的重病到死亡，乃至自己的身心症發作，或是孩子給我帶來的各種挑戰中。不論有多麼的影響自己的內外，但是我從沒有輕易放棄過我在校園的說故事和認輔志工。因為親身經歷和體驗過程，我總是和志工團體的夥伴們說，參與志願服務，是一種志業，或許最初是因為自己的孩子在學校就讀，為了與孩子一同學習成長，我走進了校園服務。但是當我開始投入，也因為投入過程中的各種學習。並且學以致用。我發覺自己改變了，變成一個有自信、熱愛學習新事物、有彈性的、溫暖、堅定的、勇於面對挑戰、樂於分享的人。我更享受在服務過程中，從校園裡的孩子、老師、校長、家長身上得到讚賞和回饋。這些改變和回饋，讓我回到家庭裡，也有了不同的樣貌，即便我仍會在家裡情緒失控，但是我所學習到的覺察力，讓我跳脫過往被情緒長時掌控的樣態，能夠比較快的轉換心境和調整自己。

而當我從單純的志工，轉換角色成為志工團體的帶領人時，我更發覺自己面對多數有著和我同樣角色的女性，能夠有很深的同理和同在。我看見昔日那個喜愛和願意陪伴兒童的自己，其實是要照顧童年和青春期裡的孤獨身影。隨著為孩子們說故事，到認輔裡陪伴一個個弱勢孩子的過程中。照見原來我透過聆聽和無條件的關懷接納，也撫慰了成長歲月中，想要被看見，被擁抱和聆聽的我。

當孩童和青春期的我，逐漸被療癒後。我發覺自己的轉變是，喜歡帶領女性成長團體，我喜歡和她們分享自己在女兒、妻子乃至母親角色裡的故事，然後再聆聽她們的故事。起初，我以為自己是在認輔服務的過程中，看到所陪伴的孩子受到原生家庭影響，其中母親更是重要，因此為了孩子，必須要從父母的教育做起。然而我在這些年的家族系統排列學習中，一再的看見家族系統的糾葛對於每個人的影響。以及我從說故事給孩子聽後，看見自己慢慢開始喜愛上生命敘事，說自己的生命故事，聆聽那些母親們的生命故事，變成了我帶領團體裡最吸引我的部份。

正因為自己有這樣的親身經歷和體驗過程，我察覺自己這些年來，即便是面臨到家族系統中的糾葛，身心的困頓，感受到極大的壓力，甚至有時覺得自己快熬不下去了，卻依然堅持不放棄對那些高關懷的家庭及孩子的服務付出。一次又一次面對類似提問「妳是如何在自己也面臨困境時，仍能夠堅持不放棄？」時，我開始照見自己在付出關懷時，帶著一種很大的愛的力量，一如我總說「我願意為孩子們說故事到白髮蒼蒼」，是的，「我願意在那些母親和孩子們有需要時，聆聽和陪伴他們」，我願意，帶著自己從生命源頭接受的愛，以及在生命歷程中一點一滴累積長出的力量前行，繼續這帶著愛與願力的人生志業。

## 貳、生命中的愛：母親們的生命敘說

我是有感情的創造物！（I'm an emotional creature!）

這就是女孩的特質，就像地球被創造，風會持續為花朵授粉，

你不會告訴大西洋要守規矩，因為我就是有感情的創造物！

我是你永續的記憶，我可以讓你找回自己；

我喜愛、喜愛、喜愛成為一個女生。(Eve Ensle, 2009)

Eve Ensler (2009) 在 TED (Technology, Entertainment, Design, 即技術、娛樂、

設計，是美國的私有非營利機構，並以它組織的 TED 大會著稱。每年召集各領域的傑出人物，分享關於技術、社會、人的思考和探索等議題。) 的演講中，以「擁抱你內在的小女孩」為題，她說「不論男女，我們體內都存在著一個小女孩細胞，一個被眾人想盡辦法要破壞、根絕、壓抑住的不安穩細胞。這個世界好像就是要讓我們不要成為女生，如果要成為強者就不能成為女生，但這是很荒謬的；其實成為一個女生，是多麼有力量的一件事。她們的勇氣來源於對這個星球、對他人、對自己的愛」。

聽到她的這段話，我觸動頗深，這也正是我從母親的故事到自己的故事裡，一直感受到的。我們所處的父權社會，認為弱者的名字是女人，也要求男人不能示弱。然而我卻不斷從母親和身邊的女性身上，一再看到女人身上寫著強者。Enslar 用「我是有感情的創造物！」來為每個人體內的女孩細胞做宣示，既感性又理性。

## 一、美好關係中的母與女

我在光寶社區認輔培訓課程中，有機會一次次整理過往。於是當我也成為一位團體帶領人時，面對和我有相同角色的志工媽媽，親身經歷和體驗過程讓我察覺到自己很容易的能夠理解她們的狀態。我和她們的關係不只是帶領人和學習者，比較多的時候，我是站在一個傾聽、鼓勵、陪伴的位置。我總會先說一段屬於我和母親的故事，她們也從聆聽開始釋出信任，開始嚐試著在團體中或是私下和我說她們的生命故事。

2010 年，我在光寶社區認輔團隊中規畫設計「美好關係生命敘事」的十堂課。而後以這主題多次帶領團隊，在其中「母與女」的一堂課程後，有如下的一段書寫：

美好關係～生命敘事的主题，看來彷彿輕鬆，然而真實的面對，卻會讓內在的矛盾拉扯被掀開，今天要感謝每一位參與的夥伴，能夠在早知道課程

中必須要經歷的，仍勇敢的讓自己在團體裡一起走過，開場的「團體的花瓣」輕輕的為今天的母與女生命敘說做暖場，讓每一個夥伴有心理準備，當自己在敘說的過程中，真情流露時，夥伴可以如何相伴。

團體圍成圈坐著，請夥伴說說「媽媽像什麼？」，像太陽、像石磨……可以聽到，那比喻從自己的母親身上，已連結到自己…，是的，我們既是女兒、也是母親，好難分割得清楚。

進入冥想的狀態，從此時此刻身體的感覺，到自己的呼吸，再走入時光隧道，拉回自己的成長歲月，那個生命中最重要的人～母親，回想自己什麼時候與母親最貼近？什麼時候最疏離？包括身體與心理的…記憶中母親的那一句話最深刻？那一件事影響最大？慢慢睜開眼睛，就近與身旁的夥伴，彼此分享方才喚回的記憶。分享的過程中，只要聆聽、不分析、不批評、不建議。

然後進入第二回更深的分享，不論過去的記憶裡是如何帶著苦澀與悲傷，時至今日，當我們也成為一個母親，面對自己現階段的生命課題，有沒有一些看見？能不能夠在成長歲月裡尋找到正面的美好意義，那個讓你能夠走到今日，仍堅強的為生活、為子女而全力以赴的力量？那個力量來自那裡？是如何養出來的？如果過去的歲月不只是愛，還有艱辛…。

接著在「陪我看日出」的歌聲裡，聆聽一小段分享後，請每位夥伴，把帶來的母親的相片放在前方，在那美麗的信紙上，以「親愛的媽媽」做起始句，寫一封信給母親…（在這個過程中，凱文柯恩的「時間之河」樂音相伴，坐在一旁的我，看到每一位振筆疾書的夥伴，不停的拭淚、揉著眼，認真專注的寫著，那份感動，難以形容，不論透過那枝筆、那張紙，傳遞著何種音訊，生命裡最動人的質，就在那當



下漫延著) 小小書寫告一段落，請未完成的夥伴以「媽媽，其實我真正想說的是」做結尾的一句話。

回到大團體裡，只見每位夥伴拿著信紙、紅著眼眶，相對無語。一位姐妹勇敢的說「我來讀」，僅僅是那句「阿母」，就令人鼻酸...，另一位夥伴也接著讀出自己的書寫，而後又陷入一片靜默。

於是再請夥伴們都閉上眼，想像著自己被愛與光包圍在一個圓裡面，注意自己的身體感覺及呼吸，然後想像著看著自己的母親就在前方，不論她是什麼樣貌，你只要看著她，然後說「親愛的媽媽，謝謝」，向她鞠躬、跪拜，停留在那兒，深深的臣服，你的內在會有許多感覺湧上，你只要繼續說「親愛的媽媽，謝謝」，然後啊然後，你的全身會充滿愛的感覺，你可以抬起頭來，看著母親的眼睛說「親愛的媽媽，我接受妳所給我的一切，其他妳沒有給我的，我會用妳所給予我的生命，好好學習並且活出自己的樣貌，謝謝」，最後請帶著微笑，在幾次的深呼吸後，慢慢睜開眼睛，看看每一位夥伴。

在結束前，一位姐妹忍不住要分享在冥想中，她的內在感受和變化...

是的，我們的成長過程中，總不盡如我意，因著父母、家庭的各種變化，小小的我們，很容易會受傷，即便歲月走過，那個傷口，如果沒有看顧，很容易會隱隱作痛，直到被那個長大的自己看見，與它同在，才終於有個完整。

與夥伴們一同經歷今天的生命敘事～母與女的故事，讓我感受到敘事的力量，相信每個人的內在都有那個帶領自己走向愛和陽光的力量。(黃文綺，課程後書寫，2010年9月27日)

這段團體歷程書寫裡，描述出我用自己走過的歷程，和團體分享，並且在我們共同的歷程中，有了很深的交會。這個交會的感受，讓我看見不只是我自己，幾乎許多女性，在經歷了女兒到妻子、母親的角色後，內在會有許多的故事；每一個故事裡都有很深的情緒，那些情緒如果沒有整理，就積累成複雜的故事，然後讓母女、伴侶、母子間的關係更加複雜難敘。

而面對這些女性的情感，以及我們之間因敘說生命故事產生的連結，我再回看自己的歷程，有更多的看見。我看見自己對於母親生命裡那說與沒說的故事，有著好奇和同理。更多的時候，我看見自己和伴侶及兒子，以及自己這些年來所努力的過程中，竟然在不覺中，其實是重複母親的生命軌跡，於是我看見那個渴望敘說自己生命故事，特別是我和母親從疏離到親密歷程的女子。

## 二、縫綴母與女的生命故事

在論文書寫最後這一年裡，我運用布藝拼貼縫製，帶領生命敘事團體，我很驚喜的看見，參與過程中的媽媽們有很大的改變，那個改變是越來越有自信，越來越多笑容，越來越能夠表達自己的內在想法，而最重要的是，她們樂於分享自己的生命故事。不論是用誕生樹的意象描繪現在的自己，或是拼貼出自己的生命禮物，乃至於母親角色的隱喻。起初，一聽到課程主題和一塊塊素胚布，她們直喊著「老師，好難！做不出來！」。我總是微笑著和她們一塊創作拼貼自己的生命畫布。

在拼貼屬於我的誕生樹時，我選擇了一塊深藍色的布做為樹的主幹，深咖啡色的布做為土地和山的意象，以及伸展開的樹枝，然後我讓那枝頭綻放著大朵紅色的花。選材拼貼時，只想著我長成一棵大樹了，從我誕生即種下的樹苗，現在該是厚實，並且繁花盛開。而明芬老師看到它，問我「妳有沒有看到那樹幹像是屹立的岩石，而它卻能夠長出這樣的花來？」再回頭看著縫製完成的圖像，我自己都有些震撼，好一棵獨一無二又堅毅的樹啊！



圖 6-2-1 屬於我獨一無二的誕生樹布藝拼貼

六月初，我正陷於論文書寫的緊繃情緒中，但是在生命畫布成果展那個週日，走進學校禮堂，看到一幅幅屬於她們的生命故事布藝拼貼作品呈現，如同藝術家的創作展一般。我的心底既感動又敬佩，感動於作品的完成，感動於作品中每一個圖裡濃濃的情感和意象。與其說我是她們的老師，不如說她們是我的生命學習對象。我在她們的故事裡，聽到無比的勇氣和信心，在她們的創作中，看到無比的生命力和創造力。與她們相伴的日子裡，每回聽到她們的故事，我總是必須得用手拊著心，因為我是那麼貼近她們對自己原生家庭的愛。



圖 6-2-2 L 媽媽的「生命故事說不完」布藝拼貼創作

有一幅作品裡（圖 6-2-3），我看見一隻在海中的大螃蟹，F 媽媽說，那隻螃蟹代表她的母親，母親就像有八隻腳的螃蟹一樣，必須很努力的工作。她在創作時想到母親曾和她說「如果有天媽媽失智了，你們要把我找回來」。於是那在海面上，她拼貼出一艘滿載著紫菜的小船，她希望迷失在海上的螃蟹媽媽能夠跟隨著最喜歡吃的紫菜味道回家。

另一位 H 媽媽，所縫製的拼貼（圖 6-2-4）裡有深黑色翻滾的海浪，天上有一彎半月和七顆星星。她說，那黑色的海浪就像是正在青春期的二個女兒，而她希望不論女兒如何叛逆，她都願意像那天空裡一閃一閃的星星一樣，永遠在那裡為女兒指引著回家的路。



圖 6-2-3 F 媽媽縫製的引領螃蟹母親回家圖



圖 6-2-4 H 媽媽縫製照亮女兒回家路的星星媽媽

不論是像螃蟹的媽媽，或是化身星星的媽媽，每一個媽媽的故事裡，我都感受到如 Enslar 所說的，那個內在小女孩，在每一個媽媽身上，更是展現出無比的愛，儘管只是日常生活中的一些細枝末節，在她們選擇的背後，總有感性的支撐。而我更歡喜在成果展的最後，聽到一位媽媽說的那段話「以前我只知道小愛，愛自己的孩子，在這裡我學會了付出，也可以愛別人的孩子」。

此時此刻，回憶這一段彼此相伴共學的日子，我想到媽媽們為作品的命名，是的，讓我們一起帶著「愛的希望」繼續「愛的傳遞」工作。

### 參、重新繪製生命圖像

人是追求意義的動物，如同存在主義大師 Frankl 說：「生命本身是無意義的，個體必須加以創造和發現意義。」而人的獨特性，就在於人會主動地尋求屬於自己的生命、生活價值與目的。所謂的「意義」，包含了人對自己生命生活之價值與目的的「覺察」，即個體知覺到「自己是如何地以什麼樣的姿態存在於世界中。」意義並沒有絕對的真，重點是，每個人生命的意義與價值，是來自於自己創造的，而不是來自於他人或傳統所賦予的「被強制的價值」（引自周志建，2002）。

五月底，論文書寫進入最後階段，正好我參與一堂敘事治療課程，老師要我們帶一張早期生活照。我選擇了一張大約十歲左右，我和那個父親送我的大洋娃娃合照，背後的場景是我們當時租屋和房東共用的客廳一隅。分享照片的故事後，我們開始臨摹裡面的人物，我畫下了我和洋娃娃，畫好臉部表情時，我發覺那洋娃娃帶著傻傻的表情，而我是帶著微笑的。感覺起來有點像是母親和我，又像是我和孩子。最後老師說，畫裡的人物背後場景，我們可以用自己的想法來畫，不用依照照片裡的場景。然後我畫了兩棵大樹環繞著我和娃娃，一棵樹幹是紫色的，一棵是藍色的，兩棵交會在一起，結滿果實。完成後，我看著圖，發現在敘說的歷程中解構了生命經驗，並且透過圖像重構了生命故事。



圖 6-2-5 重構我的生命故事—幸福

當人們把故事大聲說出來時，故事就變的更真實，如同社會建構的觀點「真實 (reality) 是透過語言而彰顯的」，當故事被說出來時，往往也是故事被實踐的開始。因為，當一個人沈浸於故事中，並能感受故事的意義時，確實內在就產生了動力去把故事「演出來」。Freeman 和 Combs(1996)指出，說故事也可以成為是一種「宣告」或「儀式」，這樣的「敘說」好像在告訴人們：我是怎樣的人，我的一生就是要這麼過一般。當人們在敘說自己所偏好的自我、生活、關係、欲求、希望時，他們就是在創造一個「未來的事實」，因為一個人的生活事件會形塑了他們的故事，而故事也會反過來形塑其生活事件和自我意象，於是「我們怎麼說故事，我們就怎麼生活」(易之新譯，2000)。

正如 Kubler-Ross 在面對自己的死亡時，說出了這句話「人生最重要的一課，學習如何毫無條件地愛別人和被愛」(李永平譯，1998)。我也透過愛那些孩子和母親們，開始學習被愛和愛自己。在這過程中，亦照見昔日那個小小孤獨的身影，其實是有愛相伴的，我憶起那回溯的畫面中，小小的我雖然站在黑暗中，但偌大客廳靠窗的一邊，有微小溫暖的燈光，而姑媽站在那燈旁。再回頭看當年那幅「昔日的眼淚」曼陀羅畫的上方，也是呈現著一小塊黃色光芒。那盞燈原來一直都存在我生命裡，在每一個不同階段。有時是父母親站在燈旁，有時是引領我的一位又一位老師，有時是好朋友，有時是我的伴侶，有時是我的孩子，也有時是那些相遇的孩子和母親們，原來愛一直都在。





### 第三節 從看見到照見—生命的省思

居高～不是為了高人一等，為了儲備和遠眺

低頭～不是要你卑躬屈膝，為了播種和感恩

向前～不是為無止盡貪求，為了自我的完成

回頭～不是要你停滯不前，為了溫故和反思

四種姿勢任翱翔，不留遺憾在人間（林貴真，2014）

如同林貴真（2014）的「姿勢」詩句，這一路上的回溯和敘說，不是為了讓自己停滯，而是在這當中反思解構自己在生命旅程中的故事，再重構了它。也在這過程中，有機會和生命歷程中的某些人與事和解，向自己也向對方的命運低頭，那是臣服與感恩。有了這體悟，我終能夠允許自己居高遠眺，並且邁步前行。

周志建（2013）在「擁抱不完美」書中說道「在給出故事的同時，我們就『轉身』；面對自己生命的不完美，也就在那個片刻，我們與自己的靈魂深深相逢了。」。是的，我不完美，那也是一種完美，因為看見不完美，才有想追尋的動力，一路上從懷疑到被鼓勵、自我肯定，但一遇上生命中的真實人事挑戰，又再回到那懷疑的狀態，新的追尋重新啟動。有回，小兒子問我「媽媽，妳想活到幾歲？」，我幾乎沒有思索的衝口「八十歲」。然後我才想，距離八十歲只有三十年，而我一下子就已經五十歲了，時間過得這麼快，那只有三十年恐怕還不夠，不行、不行，我還要多些時間。回答他的那時，可以感受到我是信心滿滿自我肯定的。但常常一轉身，又有新的角色和故事情節出現，我又開始猶豫和必須重新學習，那個時間點就是生命轉折處。

#### 一、從角色轉換中看見生命的轉折

Gomori（1998）指出家族治療大師 Satir 強調人的一致性有三層意義。最基本的一致是要如其所是地接納自己的感受；第二層的一致指的是能與自己、他人

與世界保持和諧的關係；第三層的一致指的是與自我和平相處，這裡的自我指的是我是的狀態、生命能量、靈性與上帝（Lum，2002）。Satir 認為，唯有當諮商員接納並認可了他們的感受，生命的能量才能夠自然地流動。換言之，他們才能夠與自己更為連結（Satir & Banmen，1983; 引自Lum，2002）。

書寫生命轉折處的照見至此，再回應明芬老師一再的問話「照見什麼？」，經歷這一路書寫我和母親的故事，我明白，也清楚看見自己是如何隨著年歲的增長，生命歷程越來越複製母親的模式。我照見母親如是活在我身上，而我活出母親的愛。那是我這些年來，一直在探索的。原來就如同有一回參加 Hellinger 的家族系統排列工作坊最後，Hellinger 說我們都是在「Find a way come to mother」。從「梅花春寒吐芬芳」到「昭然見晴天」母與女的生命故事書寫中，我逐漸朝向 Satir 所說的一致性，接納自己的感受，並且如實的看見母親，也在這歷程中，開始能與自己和他人和諧相處，並且讓愛的生命能量流動。

從回溯母親和我的生命故事開始，到生命中不同角色轉換中，我看見自己從女兒的角色，到走進婚姻成為妻子和媳婦，同時又是職業婦女，而後生了孩子成為母親，發現自己有好多功課待修，為了陪伴孩子成為志工，為了理念的推動成為講師，又為了講師的專業性再度回校園成為學生。在這種種角色於一身，時刻都處於角色轉換的拿捏過程中，時時需要用智慧和經驗做選擇，而每一次的選擇，相對的都會有遺憾，我就在這總會有遺憾的心路歷程中，一次次的覺察、選擇，為自己的選擇負責，也學會接納生命裡的遺憾。

在這一個個不同角色轉換裡，起初並非那麼清楚自己想要的，只是依循著傳統文化中的軌跡，很自然地走進婚姻、生育孩子。但卻在婚姻裡的夫妻溝通，以及親子互動中頻頻撞牆。直到我參與志工團體，遇到一群和我有類似課題的媽媽們，進而共組讀書會探討親子教養觀，發現自己不孤單。而在那過程裡，也發現當我把關懷的焦點擴大，不再只是放在自己和家庭的問題上，我的困擾變小了，

透過故事和認輔志工的服務，我看見自己有能力去付出，更在不知不覺中，從付出裡得到更多的回饋。

於是我看見，我的生命轉折，似乎出現在一個個不同角色轉換時，每一個新角色出現之初，好像都是順著生命之流。起初我絲毫不以為意，卻發現那個新的角色，像一場我還沒準備好的考試，看著那開放式的考題，我完全不知要如何回答。初入社會時的記者角色，帶給我莫大的現實試煉；然後嫁入一個家族，妻子和媳婦的角色更讓我感到煎熬；迎接了新生命成為母親，也讓我頓時手足失措；離開職場變成家庭主婦，更讓我害怕；參與志願服務，起初只是想找點事做，證明自己的價值...。生命中面對每一個角色轉換，或說生活場域的改變時，都帶來不同壓力和衝突，也都需要重新適應和學習。

然而正如鍾燕昭（2007）所說，個體生命歷程中轉換的抉擇，反映的正是社會主流的規範與價值觀，個體身處其中逐步形塑和建構出個人獨特的人格特質和需求意向。回看我的生命角色轉換過程，幾乎都能夠從中形塑建構出獨特的我。於是我這才看見這些時間點正是生命轉折處，從懵懂、無奈無助的接受，到看見其中的意義，真正接納生命課題，並且在其中淬煉出生命的菁華。

## 二、在生命的轉折處照見內在的光明

Viktor E. Frankl（1963）提出生命意義三個面向，亦即創造、體驗和態度三種價值。生命意義可以被創造、被經驗，更高層次則是一種超越的態度。是通過生命事件，體會苦難賦予的意義，在態度上達到高度轉化（黃宗仁譯，1977）。

記得我曾在參加一場意義治療工作坊裡，團體共讀一篇文章後，老師要我們假設自己是故事中那位罹癌的女子喬安娜，和她有相同的命運，並寫一封信給我們摯愛的家人...

我幾乎毫不思索的，以我的二個孩子為對象，提筆寫起...

親愛的孩子：這真的好難，要寫一封信向你們道別，這些年來，我說過許多話，也留過許多紙條，有教訓、有叮嚀、有時是帶著生氣要告訴你們一些事，而那時候我懷抱的是一個母親的希望、期待和愛。現在我卻突然發現自己不知道該用什麼心情？我是那麼的複雜無助，當我想到自己或許，應是自己真的沒有未來，不能夠用那個相信、期待，看到長大成家立業、開創人生的你們。我必須承認，自己是害怕的，我內心的害怕不只是生命的消逝；而是我害怕不能再看到你們，不能為你們做些什麼，不能夠在你們需要時陪伴。或許你們不一定需要我，這些年來，我發覺自己需要你們比較多。是的，我需要你們讓我成為一位母親，需要你們讓我覺得自己是有人需要的，有些時候，我看到你們的行為舉止和言談，會驚覺自己要放手，要相信你們會長大，會有自己的未來。但有些時候，我就是耍賴的要做一位母親，並堅持不放手，此刻我終於明白無法再堅持，身體的不再和逐漸消逝的生命，讓我知道連心靈也無法堅持了，這個時刻我能說些什麼？

親愛的孩子，我只想告訴你們，我有多驕傲和喜悅，我曾經在人世間孕育二個孩子成長。在你們成長的過程中，我只是一個平凡不過的母親，會為孩子笑、哭、生氣、興奮、心疼、不捨、安慰，凡是每個母親會做的傻事，我都會做，也都做過。甚至當你們和我期待的不同時，我也會向你們的父親、我的好友哭訴。但每一回捫心自問，我都是幸福喜悅更多的，因為從孕育、生產、陪伴你們一點一點長大過程中，你們帶給我的快樂，是更無可取代的。辛苦和心痛的時刻，讓一個母親的小小喜悅顯得更為特殊，我滿懷這樣的愛和感恩，我們曾經擁有的日子，向人世告別。

親愛的孩子，我最想說的是我沒有遺憾，因為有你們。而在這些年來，我也在追尋自己生命的意義，做一個母親是我生命的極大意

義，知道自己透過傳承生命，把愛延續。以及你們成長過程中帶來的種種挑戰，讓我有更多學習、看見、改變。這些都讓我得以在生命中有更多的能量，走出自己的狹窄框框，看到世界上更多人的需求，除了自己的家庭。因為有你們，我更希望把一個母親的愛，擴散到有需要的角落，在那服務過程中，我明白人世間的愛與希望，我也因而有生存和追尋生命意義的勇氣和能量。

親愛的孩子，如果說能留下一些什麼，就請你們記著我的愛，不需要任何遺憾，因為我是帶著滿足的心、感恩的心走這一趟人世，請你們把這份愛傳承下去吧！～媽媽（黃文綺，課程書寫，2008年11月9日）

論文書寫這最後一段期間，台灣社會發生了許多重大事件，那些事件的過程裡，讓人與人間，開始產生了不信任和恐懼，整個社會都受到影響。每個事件中，都有父母和孩子這兩個重要角色介入。我在帶領團體時，會請都是為人父母的成員說一說自己的感受和想法，透過團體中的對話，再請大家思考，這些事件中的孩子如何長成今日的樣貌？當社會輿論多數在譴責、批判時，有沒有想過整個社會的責任在那裡？我們的期待是什麼？以及我們在這當中又做了什麼？

我也憶起當年我在認輔陪伴高關懷個案中，遇到的那個小二的孩子，他原是全校頭痛的情緒極易失控者，背後當然有著原生家庭的故事。但是在陪伴他不到一年時，有一回晨光時間結束，我們在樓梯間道別後，他卻突然在樓梯的轉彎處大聲喊著「文綺阿姨，我愛妳」。那一刻讓我在十多年後仍記得，因為我聽到他這句話時，是眼眶含淚卻帶著微笑的，我相信每一個人都需要被看見和被信任及真誠的關懷。這些年從志工到團體帶領人，我用行動證明自己的學習和落實在家庭中，並且抱持著使命感前行。

敘說我的生命故事，照見我與原生家庭和母親愛的連結，一路走來是迂迴曲

折的。但是就像六月初一個豪雨前的夜裡，我和先生在山居住處附近的山路上散步。天空不甚晴朗，我們沿著溪邊走著走著，聽到溪水聲，卻看不到溪流。轉了個身，走向山壁，在路燈照不著的一塊山壁前佇足，無甚意識的抬眼看著山壁，一旁的先生也看著，突然招手喚著「火金姑」。如夢初醒的我，凝神望去，果然，山壁的草叢裡，一閃一閃，此起彼落。山風伴隨著夜裡的蟬叫蛙鳴，眼前的火金姑，引我進入了大自然的懷抱，忍不住蹲了下來，與草葉上的一隻火金姑相對，看著看著，彷彿讀到了牠在對我說...。而我的內在浮起的只有二句話「謝謝你、我愛你」，這二句話湧現心頭，我不住的在內在重複著，是對牠、對這夜裡的山、對身旁的伴侶，也對自己。然後啊，那火金姑彷彿接收到訊息，開始飛向我，我輕輕將手掌向上迎接，先生也同時翻掌。然而牠並未停留在我們的任一指尖，只是飛近後，當我們摒息迎接，牠又悄然遠去...。我微笑了起來「謝謝你，我愛你」，我在心頭默念著，起身返家，這樣的相遇已足夠。

螢火蟲，彷彿在用牠的生命向我展現出非凡意義，讓近日因著回溯書寫，有些急切和惶恐起伏的心，開始有了轉換。我連想到螢火蟲的一生，經歷卵—幼蟲—蛹—成蟲。在幼蟲的階段，是牠生命旅途中最長的時間，要經過 5~7 次的蛻皮，然後啊，化蛹靜待—蛹動—羽化成螢火蟲。成蟲的壽命非常短，通常不會超過 20 天。雄性螢火蟲在交配後一兩天就死亡，而雌蟲則可以維持十天左右。產過卵的雌蟲原本渾圓的身體會逐漸變扁，而後虛弱的蟲體才終於死去。

那閃耀著在黑夜中的螢光，彷彿是螢火蟲生命裡最燦爛的告白。感謝今夏的螢火蟲，引我看到無盡黑夜中的亮光...。那是隱喻，也是明示，如果螢火蟲都能夠用牠成蟲後，僅有的寶貴生命歷程，來做傳承和散發出牠最後的耀眼生命，那麼身而為人的我，該有更大的力量。

近年在與不同團體的志工生命敘說交會的場域中，我彷彿看到許多蛹動，甚至於展翅飛舞，朝向生命裡的行動和實踐之路，而那讓我十分感動。我期許自己

透過這一路屬於生命歷程的成長敘說學習，以及家族系統排列裡的照見，帶入更多的團體中，鼓勵多數是家庭主婦的女性，能夠從個人生命敘說中，展現自己的生命力，並且把那個力量帶入家庭和社區學校中，那麼就能夠從蛹動到漫天閃爍的螢光。

照見的過程，就像 Satir 所說的三種層次的改變，透過敘說我如其所是的接納自己和原生家庭父母親；而能和生命中的第二個家庭裡的伴侶和孩子和諧相處，並擴及團體、社區；最後因著在系統中流動的愛得以開展生命能量，帶著生命的光和愛繼續前行。

### 三、從生命的獨白到生命對話

Adler 學派談到人類有三大基本生命任務，及存在與隸屬二大存在性任務。三大基本任務包括：工作、親密感、社會關係。人類面對這些問題的方式，揭示了個人對生命意義的詮釋。其中工作指的是對他人福祉有所貢獻。愛是最親密的結合，愛的任務也就是親密任務。社會關係包含了友誼、家庭與社群關係。而存在性任務裡，談到我們都應學習如何與自己相處並因應自己，或說是自我接納或自我關懷；從內心的和諧到尋求人類與宇宙的關係或說是一種全方位生命觀（蒙光俊、簡君倫、郭明仁譯，2010）。

六年前，報考碩班時提交的研究計畫是「社區認輔志工服務學習歷程之生命敘事」，到碩班學分修完時提出的論文計畫「蛹之生～女性生命敘說的力量」，再到論文前三章口試時「生命轉折處的照見—光寶社區認輔歷程敘說」。以及論文學位口試現場「生命轉折處的照見—母與女的獨白和對話」。我的研究方向從向外拉回到自己身上，但是依然很清楚的可以看見，我一直是以生命故事敘說為主要方法。而我在敘說自己和母親的生命故事論文書寫過程中，方才清楚看見我的生命歷程裡，也正像是在追尋 Adler 學派所談的生命任務一般。

也不諱言，這一路上論文主題的改變，是有一番心路歷程的。最初，我帶著

滿滿的信心及使命感，想要把社區認輔的理念及實務經驗，透過認輔志工的生命敘說呈現。在碩班研修時，每一回面對不同科目的指導教授，總被面質如果你們在做的已經這麼好和完整了，那又何必讀研究所？或是在這個歷程中，你們有沒有遇到什麼困境和瓶頸？一個理念的推動背後一定有很多挫折和調整及再出發，那個歷程帶來什麼學習？研究所的歷程對你們又有什麼意義？這些提問也讓我不斷思考，是的，如果我只是一廂情願的要寫自己想寫的故事，那麼何需如此大費周章？

論文書寫近尾聲回頭翻看修質性研究的那一學期，明芬老師所出的功課裡包括生命的大哉問，以及每一堂課後的學習日誌，讀到我在那過程中像似獨白又像自我對話的提問，並且在其中試圖回應那些提問的書寫。再回到此時此刻。我看見當我從個人獨白到書寫，以及與母親連結的聆聽和生命故事書寫，再到我們母女反覆的對話，及我的詮釋。這連串敘說—傾聽—詮釋的不斷循環過程中，母與女的故事得以完整出現和被理解。我這一路時時出現那不夠好的內在聲音和懷疑，得以弭平。透過敘說，我拾回了親密感，並且重新詮釋生命意義，開始自我接納並朝向內在和諧。身為一個多種角色的我，真正照見其中的意義，這個歷程彌足珍貴，也對於未來我用生命敘說帶領成人團體時，更能貼近參與者的心情。如同 Adler 所詮釋的「勇氣是來自外在與內在的創造性生命力量，讓我們縱使面臨挑戰，仍因著自我與他人的關切而向前邁進。特別是個體願意在工作、愛、友誼／家庭／社群，自我接納及與世界和諧共處的生命任務上，以具有社會性價值的方式來貢獻或合作」(蒙光俊等譯，2010)。

我也期待也相信透過這樣的生命故事敘說，能激勵更多的女性看見自己生命歷程的珍貴，願意透過敘說和書寫她們的生命故事，學習如何與自己相處、自我接納等生命任務，從內心的和諧到與他人乃至整體的和諧。



敘說不盡的愛

想說卻還沒說的 還很多

生命河流裡的豐富蘊藏

怎麼也說不盡 道不完

敘說中 有淚 有笑

有苦 有澀

還有最珍貴的生命禮物

—愛與希望之光

一直都在

～文綺



## 參考文獻

### 一、中文文獻

內政部全球志願服務資訊網（2013）。志願服務法。2013年 8月 15日，取自  
<http://vol.moi.gov.tw/rule/law3.htm/>。

文化部（2012）。第 36 屆金鼎獎入圍名單公布。2012 年 6 月 15 日，取自  
<http://www.moc.gov.tw/artnews.do?method=findById&id=1222852533801>。

王沂釗（2000）。**婚姻衝突的敘說性研究**。彰化師範大學輔導系博士論文。未出版。

王勇智、鄧明宇譯（2003）。**敘說分析**。（原著 Riessman, C. K.(1993) Narrative Analysis) 台北：五南。

王雅各(2002)。不同的語音：心理學理論與女性的發展。（原著 Carol Gilligan (1982)In a different voice: psychological theory and women's development)。台北：五南。

光寶文教基金會（2001）。**兒童認輔的推動與實例**。台北市：光寶文教基金會。

光寶文教基金會（2003）。社區認輔推動實務。台北市：光寶文教基金會社區認輔季刊第 17 期耕心園。

光寶文教基金會（2007）。築愛鄰里、百年行動。台北市：光寶文教基金會認輔志工交流研討會手冊。

成虹飛（1999）。報告書寫的困境與可能性－寫給愛好質化研究的朋友。國立新竹師範學院學報，12，27-42。

朱貞惠（2011）。從家族治療的觀點來探討家族系統排列之內涵-以華人家族心靈排列为例。國立嘉義大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版。

朱淑芬（2009）。**死亡與生命意義的自我覺察與反思歷程**。中國文化大學心理輔導研究所碩士論文，未出版。

- 余德慧（2003）。**生命史學**。台北：心靈工坊。
- 吳佳樵（2005）。**破繭——一位女性教師生命敘說之探究**。國立新竹教育大學國民教育研究所碩士論文，未出版。
- 吳銀玉（2000）。**搭起另一座學習的橋——談光寶文教基金會社區認輔概況**。光寶文教基金會社區認輔通訊第9期耕芯園，3-6。
- 吳銀玉（2003）。**回首來時路，讓愛傳出去**。**編織愛的網絡**。光寶文教基金會。
- 吳銀玉（2013）。**企業基金會公益實踐之研究-以光寶文教基金會社區認輔為例**。國立台灣師範大學社會教育研究所碩士在職專班論文，未出版。
- 吳慧貞譯（2001）。**故事的呼喚**（原著 R. Coles(1990).The call of stories : teaching and the moral imagination）。台北市：遠流。
- 宋世雯(2000)。**成人參與志願服務之工作投入與滿足之相關研究**。未出版之碩士論文,國立高雄師範大學成人教育研究所,高雄。
- 李永平譯（1998）。**天使走過人間：生與死的回憶錄**。（原著 Elisabeth Kubler-Ross，M.D(1998). The Wheel of Life - A Memoir of Living and Dying.）。台北市：天下文化。
- 李泊融（2014）。**當秘密崩解——成年期女性面對母親罹癌死亡之經驗與影響**。實踐大學社會工作學系碩士班碩士論文，未出版。
- 李家兆（2013）。**生命之流的湧現～一個「社經地位不利資優生」社群之敘事探究**。國立台灣師範大學特殊教育研究所碩士論文，未出版。
- 李雪鳳（2001）。**一個國小圖書館媒體中心推動志工制度之協同行動研究**。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，未出版。
- 汪俊良（2004）。**荒野保護協會荒野青年團運作發展歷程研究**。國立臺北師範學院數理教育研究所碩士論文，未出版。

- 周志建（2002）。敘說治療的理論與實踐—以一個諮商個案為例之敘說研究。  
國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版。
- 周志建（2012）。故事的療癒力量：敘事、隱喻、自由書寫。台北市：心靈工  
坊。
- 周美惠（2004）。諮商義工服務經驗對中年婦女生命歷程之影響-以臺北市生命  
線為例。世新大學社會發展研究所碩士論文，未出版。
- 周惠玲譯（1997）。牧羊少年奇幻之旅（原著 Paulo Coelho(1994). El Alquimista.）。  
台北市：時報出版。
- 周鼎文（2011）。愛與和解：華人家庭的系統排列故事。台北市：心靈工坊。
- 周鼎文譯（2005）。家族系統排列實務入門。（原著 Bertold Ulsamer(2005)）台北：  
海寧格管理顧問有限公司。
- 周鼎文譯（2001）。家族星座治療：海寧格的系統心理療法（原著 Bert  
Hellinger(1998) Love's hidden symmetry : what makes love work in  
relationships.）。台北市：張老師文化。
- 易之新譯（2000）。敘事治療—解構並重寫生命的故事。（原著：Freedman, J. &  
Combs, G. (1996). Narrative Tgerapy: The Social Construction of Preferred  
Realities. New York: Norton.）。台北市：張老師文化。
- 林沈明瑩等(1998)譯。薩提爾的家族治療模式（原著：Virginia Satir, John Banmen ,  
Jane Gerber , Maria Goromi (1991). Tht Satir Model --- Family Therapy and  
Beyond.）。台北市：張老師文化。
- 林亞君譯（1998）。寫作人生的況味（原著 Susan Wittig Albert(unknown). Writing  
from Life.）。台北市：圓智文化。
- 林偉信（2005）。故事媽媽的生命敘事—大家一起來收集故事媽媽的生命故事。

敘事智慧－故事媽媽生命故事研討會手冊。7-12。

波斯菊(2007)。抉擇－尋回幸福。光寶社區認輔刊物第廿五期耕心園，25，35-36。

邱麗娟(2011)。故事媽媽的生命故事敘說。國立東華大學國民教育研究所碩士論文，未出版。

洪莉竹(2000)。教育大辭典：阿德勒學派心理治療。國家教育研究院資訊網。2014年4月20日，取自 <http://terms.naer.edu.tw/detail/1307074/>。

洪震宇(2011)。《流轉家族》活著，就有重量。虛構的抒情筆記部落格。2011年7月1日，取自 <http://blog.yam.com/yucw/article/39351209>。

胡幼慧(1996)。質性研究的分析與寫成。載於胡幼慧主編，質性研究：理論、方法及本土女性研究實例，159-170。台北市：巨流。

孫孟琳(2011)。家族系統排列對成年性伴侶親密關係之研究。樹德科技大學人類性學研究所碩士論文，未出版。

徐敬官(2004)。書寫你的生命故事：自我敘事與身分認同，中華傳播學會，研討會論文。2013年10月26日，取自 [http://ccs.nccu.edu.tw/word/HISTORY\\_PAPER\\_FILES/230\\_1.pdf](http://ccs.nccu.edu.tw/word/HISTORY_PAPER_FILES/230_1.pdf)。

翁淳儀(2008)。台灣家族系統排列團體之心理效果初探。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版。

翁開誠(1995)。故事取向的同理心-另類的觀點與諮商員的養成。八十五年輔導實務學術研討會成果報告。

翁開誠(1997)。同理心開展的再出發。輔仁學誌－文學院之部，26，261-274。

翁開誠(2002)。覺解我的治療理論與實踐：通過故事來成人之美。應用心理研究，16，23-69。

- 常以方(2006)。**戰爭與和平：從我的母女關係探究母女親密關係與自我的蛻變**。國立臺北教育大學教育心理與諮商學系碩士論文，未出版。
- 張君玫譯(2003)。**母職的再生產：心理分析與性別社會學**(原著 Chodorow, N. J(1978). *The Reproduction of Mothering: Psychoanalysis and the Sociology of Gender*)。台北市：群學。
- 張雯琦(2006)。**國中認輔志工服務動機、內容及困境之探討**。東吳大學社會工作學系研究所碩士論文，未出版。
- 張碧雲(2004)。**生命交織的「結」與「解」：擔任輔導志工對女性生命經驗的意義與影響**。國立花蓮師範學院輔導研究所碩士論文，未出版。
- 張嘉莉譯(2000)。**波爾斯：完形治療之父**(原著者：Clarkson, P. & Mackewn, J.)。台北：生命潛能。
- 張豫偉(2009)。**志工組織運作的關鍵成功因素—以光寶社區兒童認輔志工團為例**。國立政治大學 EMBA 經營管理碩士學程論文，未出版。
- 曹中璋(2011)。**有故事的人。故事的療癒力量**推薦序。台北市：心靈工坊。
- 曹秀雲(2007)。**找到你的逗陣幫**。台北：商業周刊 1032 期。
- 梁媛媛(2008)。**社工人生命經歷之回溯與主體展顯—從臨終陪伴經驗進入**。東吳大學社會工作學系碩士論文，未出版。
- 莊明貞(2005)。**敘事探究及其在課程研究領域之發展**。**教育研究月刊**，102，14-2。
- 許育光(2000)。**敘說研究的初步探討—從故事性思考和互為主體的觀點出發**。**輔導季刊**，36(4)，17-26。
- 許義忠、李幸蓉(2004)。**三位空巢期女性的工作、休閒與家庭意識形態～自覺與賦權的過程**。**女學學誌**，17，159-200。
- 陳金英(2002)。**生命線婦女志願服務之經驗探究**。**社區發展季刊**，100,380-406。

- 陳盈宏（2012）。鍾文音母女書寫之研究。國立臺灣師範大學國文學系教學碩士論文，未出版。
- 陳美琳（2002）。運用志工從事學童認輔工作之調查----以臺北縣市國小為例。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文，未出版。
- 陳淑芬（1995）。我的晚年誰來憐？～苦命婆婆梅芳自述勞碌的一生。美華報導，321，98-100。
- 陳惠英（2003）。家庭主婦參與服務學習之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版。
- 曾端真（2000）。幼年的母女關係與母職模式。應用心理研究，7，35-38。
- 黃宗仁譯（1992）。從存在主義到精神分析。台北市：杏文出版社。
- 黃淑華（2001）。問與答。光寶文教基金會社區認輔通訊第6期耕心園，60-63。
- 楊蒲娟（2008）。成為母親—在母女關係中重構家庭圖像。樹德科技大學幼兒保育學系碩士論文，未出版。
- 瑜蓉（2008）。這些日子以來。光寶社區認輔刊物第廿七期耕心園，27，38-40。
- 葉子（2007）。我走在家族排列的路上。光寶社區認輔刊物第廿五期耕心園，25，37-38。
- 詹敏芬（2012）。我的母女糾結。天主教輔仁大學兒童與家庭學系碩士論文，未出版。
- 熊同鑫（2001）。窺、潰、餽：我與生命史研究相遇的心靈起伏。應用心理研究，12，107-131。
- 蒙光俊、簡君倫、郭明仁譯（2010）。勇氣心理學-阿德勒觀點的健康社會生活(原著 JuliaYang,AlanMilliren,MarkBlagen(2009). The Psychology of

Courage : An Adlerian Handbook for Healthy Social Living.)。台北市：張老師文化。

劉惠琴（2000）。母女關係的社會建構。應用心理研究，6，98-130。

蔡宜娟（2012）。親密與衝突的母女關係：以客家女性論述傳承為例。國立中央大學客家社會文化研究所碩士論文，未出版。

鄭小芸譯（1995）。閣樓上的光（原著 Shel Silverstein(1981). A light in the attic.）。台北市：玉山社。

鄭崇趁（2005）。中輟學生教育的理論基礎與具體措施。教師天地 137 期。

鄧欣怡（2000）。義工在組織中的學習滿意度與工作投入關係之研究-以義務張老師為例。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文，未出版。

賴美言（2002）。唱不停的離合？！——一個女性單親家庭的敘說分析。台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版。

龍玉琴（2004）。國小認輔志工參與認輔方案經驗之研究。臺北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版。

鍾燕昭（2007）。在生命轉折處探見心靈之光：一位特教老師的敘說研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版。



## 二、英文文獻

- Boyd, C. J. (1989). *Mothers and daughters: A discussion of theory and research*. *Journal of Marriage and the Family*, 51, 291-301.
- Cohen, D. B. (2006). Family constellations: an innovative Systemic phenomenological group process from Germany. *The family journal: counseling and therapy for couples and families*, 14 (3), 1-8.
- Cohler, B. J. (1982). Personal narrative and the life course. In P. Baltes & O. G. Brim, Jr. (Eds.), **Life-span development and behavior, Vol.4**, 205-241. NY: Academic Press.
- Eichenbaum, S. & Orbach, S. (1983). *Understanding women*. NY: Basic Books.
- Eva, M. & Barbara, I. (2004). *Entering Inner Images*. Heidelberg: Carl-Auer-systeme.
- Flax, J. (1981). The conflict between nurturance and autonomy in mother- daughter relationships and within feminism. In E. Howell & M. Bayes (Eds.), *Women and mental health* (pp.51-68). NY: Basic Books.
- Fischer, L. (1983). Mothers and mothers-in-law. *Journal of Marriage and the Family* 45, 187-192.
- Fischer, L. R. (1981). Transitions in the mother-daughter relationship. *Journal of Marriage and The Family*, 43, 613-622.
- Goodson, I. F. (1998). Storying the self: Life politics and the study of the teacher's life and work. In W. F. Pinar (Eds.), **Curriculum: Toward new identities**, 3-20, New York: Garland.
- Hermans, H. J. M. & Hermans-Jansen, E. (1995). *Self-narratives: The construction of meaning in psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Lum, W. (2002). The use of self of the therapist. *Contemporary Family Therapy*. 24 (1), 181-197.

McAdams, D. P. (1988). Personal needs and personal relationships. In S.Duck (Ed.),

**Handbook of personal relationships: Theory, research and**

**interventions**, 7-22. NY: Wiley

McAdams, D. P. (1993). **The stories we live by: personal myths and the**

**making of the self.** NY: Morrow.

Noddings, N. (1984). *Caring: A feminine approach to ethics and moral education.* CA: University of California Press.

Polkinghorne, D. E. (1995). Narrative configuration in qualitative analysis. In J. A.

Hatch & R. Wisniewski (1995) (Eds.). *Life history and narrative.* London: The

Falmer Press.

Smith, S. (2002). Transformations in therapeutic practice. *Contemporary Family*

*Therapy*, 24(1), 111-128.

