

國立台灣師範大學教育心理與輔導學系
在職碩士論文

指導教授：田秀蘭博士、陳學志博士

科技產業專業女性離開職場
擔任全職媽媽之生命歷程研究：
以新竹科學園區為例

研究生：簡湘玲 撰

中華民國一百零三年一月

致謝詞

到了寫致謝詞的這一刻，心裡真的是充滿無限喜悅與感謝。在職碩士班的第七年，終於把論文完成了，能夠堅持下去把碩士學業有始有終完成，真的是倚靠好多人幫忙的結果。

首先，要非常非常感謝秀蘭老師中途接受我願意成為我的論文指導老師，因為從原本打算做量化研究，但是經過這幾年的母職經驗，在一年前急轉彎決定改變方向寫質化論文，秀蘭老師慷慨大方的同意成為我的論文指導老師，給了我在質化研究上所需要的信心。秀蘭老師一次一次的批改與提供寶貴意見，在百忙之中抽時間跟我這個也很難抽出時間的全職媽媽一對一討論論文。從論文的寫法、格式到論文方向、目標，因為秀蘭老師的專業洞見，我可以沒有太多阻礙和摸索下挺身而進。秀蘭老師謝謝您，成為我完成論文最重要的推手。

再來要謝謝學志老師，當我改變跑道從量化到質化，學志老師全然肯定與支持，在最後論文口試階段在忙碌的工作下仍抽空閱讀論文，提供意見，在最重要的關頭，謝謝學志老師慷慨拉了我一把。還要特別謝謝遠道而來參與我論文口試的樹人老師和美珠老師，有幸在兩位台灣心輔界的巨擘指導下修改論文，讓論文得以更臻於完整，是我好大的榮幸。樹人老師的認真專業以及美珠老師的溫暖鼓勵，是我即使完成論文都仍留存於心的。

謝謝莎媽、智媽、珊媽和真媽，你們願意熱情地參與我的研究、願意大方地分享自己的生命故事，你們是這個研究的靈魂，讓這個研究得以修得正果。而且因為你們的故事，我看到了身為女性和母親的美麗與生命韌性，你們是如此美好，讓我深刻感受到生命的力量。

論文的順利完成還要感謝很多朋友的鼎力幫忙，謝謝你們一路的扶持：海韻老師一席話，讓我一股作氣有信心從量化研究轉為質化研究；怡君除了在這七年的碩士生涯一路相作伴與鼓勵我堅持下去外，在完成論文的部分還擔任起協同研究者的角色，陪我看逐字稿和故事，陪我討論分析文本，讓我得以順利完成困難

的故事文本的分析工作；儒靜和淳琦在英文摘要上協助翻譯的修改，讓拙於英文寫作的我能夠順利完成英文的部分；國文老師正文與我生命主題上命名的討論以及完成論文過程中的加油打氣；佳君一直扮演我的顧問，讓我不論在學業上或論文完成過程中都能得到有問必答的幫忙；宗運在修課期間很多的幫忙讓我得以順利取得學分；逸婷提供我重要的心理諮商書目；博士班雨霖這七年來不論在修課或是論文的完成，都一路拔刀相助；還有媽媽朋友雅靜，擔心我要照顧小孩又要趕論文，還買營養食品給我補身體，陪我討論論文，給我鼓勵跟打氣；還有我最愛的龍門綜合活動夥伴們，謝謝你們這些年來的合作和陪伴。

我親愛的家人也是我能順利完成學業關鍵的重要因素，前幾年先生跟我都沒有工作收入，經濟來源主要就是靠家人的幫忙，爸爸媽媽和大姊、哥哥協助我繳交研究所需要的學費和平常生活支出；公公婆婆協助我們一家五口的生活費；還有爸爸媽媽在我需要上課的時候，每每舟車勞頓從南投到台北只為了幫我看孩子，讓我可以順利去上課，後來搬到新竹後，二姊幫我看顧孩子，讓我可以往返台北或有時間完成論文。我的家庭成就了我，我也要把一切歸功於愛我的家人。

我把最後一段送給我的先生訓誠和三個孩子博鈞、詠昕和辰歆。謝謝我的先生，這樣一路支持，從看孩子讓我去上課、幫我修改論文、做口試簡報，到最後口試請假帶著孩子幫忙排桌子、倒茶水，沒有怨言只有溫暖的支持，「因為有你，我做到了，謝謝你！」還有我的三個寶貝，因為你們，媽媽更成熟而完整，你們帶給我的遠比我能給你們的更多更多，媽媽把這份關於母親故事的論文獻給你們，我的寶貝~

中文摘要

本研究旨在呈現科技產業專業女性離開工作職場回家擔任全職媽媽的生命歷程。目的在探討科技產業專業女性生命主題發展脈絡對於離職選擇歷程的影響、工作-家庭衝突的處境、離職回家的生活調適狀況，以及離職回家後生命發展的改變及其未來生涯規劃，同時也對於選擇離職回家的社會文化脈絡進行討論。研究者採用敘事研究方法，以立意取樣的方式，邀請四位新竹科學園區因為家庭照顧因素離職的科技產業專業女性接受訪談，所得資料以「整體-內容」與「類別-內容」方式進行分析與整理。

研究發現：一、生命主題發展脈絡對於離職選擇歷程的影響：（1）將生命歷程中與原生家庭的親子關係，透過現在的親子關係做彌補或傳遞下去；（2）與生命歷程中的重要人物或重大事件連結且影響生命故事發展；（3）生命歷程中的重要信念或價值觀成為行動的原則；（4）生命歷程中的內在需求是先滿足低層次再進入高層次，母愛高峰經驗會讓專業女性直接跳過低層次進入高層次。二、科技產業專業女性工作-家庭衝突的處境：（1）工作-家庭雙向衝突；（2）離職是個人生命歷程與社會文化脈絡下交織而成。三、離職回家的生活調適狀況：（1）內在機制-自主行動力，外在機制-家人及夥伴的連結；（2）先生在家庭中扮演的角色提升全職媽媽的生活滿意度。四、離職回家對其生命發展的影響：（1）離職後生活滿意度高於離職前；（2）親子親密關係提升；（3）積極自我成長、拓展生活範圍、用專業經營一個家。五、未來生涯規劃：（1）以家庭經濟、工作上自我實現需求以及理想的生活型態為是否重回職場的考量；（2）準備重回職場者擔心專業能力不足；（3）能兼顧家庭生活為優先考量的再就業條件。六、社會文化脈絡：（1）民國60年代時代台灣經濟起飛背景下出生長大者普遍感受成長經驗缺乏父母陪伴及栽培；（2）科技產業高工時的環境；（3）社會普遍缺乏孩童照顧是家庭國家集體責任的思維；（4）育嬰假制度不足以解決孩童照顧長期需要的問題；（5）兒童照顧制度呈現高度家庭化；（6）資訊媒體普及，育兒知識及經驗取得並

分享容易。本研究認為科技產業專業女性透過對生命歷程的反思及社會提供更多資源或更少的限制，專業女性可以成為自己生涯方向的主體。

關鍵字：專業女性離職、全職媽媽、生命歷程、敘事研究

A Life Course Study of Women from Fulltime Technological Professionals to Fulltime at Home

Hsiang-Ling Chien

Abstract

The research aimed to explore the life course of the professional women in the high-technology industries who quit their jobs to be fulltime mother. The purpose of the study was to uncover (1) the life themes obtained from these women's grow-up experiences and how these themes influenced their decisions of quitting the jobs, (2) the conflicts between work and family, (3) the adaptations and changes of being a full-time mother, (4) their plans for the future, and (5) how the society and culture interfered in their quitting job decisions.

The researcher used the purposive sampling to choose four mothers who had quit from Hsin-Chu Science Park. The narrative interview data was analyzed by the holistic-content and category-content modes .

The findings in the study were as following :

1. The life themes of the four participants in the study were : "the pursuer of loving and being-loved", "a mother who lost and found", "the home gardener", and" the partner". Further, the major life themes influenced their job quitting decision were : (1) The childhood experiences of original family acted the important roles to the themes.(2)The key events and significant others were highlighted in the life themes. (3) The important beliefs and values were the principles of actions.(4)The internal demands were satisfied from low level to high level, and the peak experiences of motherhood would help women ignore low level demands.
2. The conflicts between work and family of professional women in high-technology

industries were : (1) Work would affect family and vice versa. (2) Decisions about resignation were influenced by both life themes and social-cultural factors.

3. The adapting mechanism of being full-time mom were : the self agency and the supports from husband, fulltime mom friends, ,and other families.

4. The changes from being a full-time mother were : (1) Higher satisfaction than before quitting job ,(2)Improving mom-child intimacy,(3)More energetic and active attitude .

5. Plans for the future were : (1) Whether going back to career determined by family economy ,the need of self-achievement ,and ideal lifestyles. (2) Those who would find new jobs were lack of confidence in professional abilities. (3) The first priority when considering a new job is whether the job would affect their family life.

6. What interfered in their job quitting decisions from the society and culture were : (1) Those who grew up in the 60's usually feel lacking parental involvement in their childhood. (2) Working hours are long in high-technology industries. (3) The society ignores the responsibility of child care. (4) Parental leave can't solve the problem of the long term need of caring children. (5) Child care depends on family itself. (6) In this Information Age, it's easy to obtain knowledge and share experience about raising children.

The study suggested that with the reflection of life course and more resources, professional industrial women can make decisions in their own careers.

Finally, practical suggestions were proposed based on the findings of the study.

Key words : Professional Women's Resignation, Fulltime Mom, Life Course,

Narrative Research

目次

致謝詞.....	i
中文摘要.....	iii
英文摘要.....	v
目次.....	vii
表次.....	ix
圖次.....	xi
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 名詞解釋.....	4
第二章 文獻探討.....	7
第一節 從女兒到成為一個母親.....	7
第二節 現代母職角色信念相關研究.....	12
第三節 因為孩童照顧因素離開職場意圖之相關研究.....	14
第四節 因為孩童照顧因素離職之女性生涯規劃相關研究.....	18
第五節 因為孩童照顧因素離職之女性自我認同相關研究.....	20
第三章 研究方法.....	23
第一節 研究方法的選取.....	23
第二節 研究參與者.....	26
第三節 研究工具.....	28
第四節 研究實施程序.....	30
第五節 資料分析和研究判準.....	32
第六節 研究倫理.....	38
第四章 研究結果.....	41
第一節 莎媽「愛與被愛的追尋者」生命故事.....	41

第二節	智媽「從失去到重新擁有」生命故事.....	78
第三節	珊媽「許一個成長的美麗花園」生命故事.....	113
第四節	真媽「生命因陪伴而美好」生命故事.....	143
第五章	討論.....	181
第一節	科技產業專業女性生命歷程中影響選擇回家的因素及其脈絡... 181	
第二節	科技產業專業女性工作家庭衝突的處境與離職回家的生活調適. 185	
第三節	科技產業專業女性離職回家對生命發展的影響及未來生涯規劃. 189	
第四節	科技產業專業女性選擇離職回家的社會文化脈絡.....	192
第六章	結論與建議.....	197
第一節	研究結論.....	197
第二節	研究限制與建議.....	201
第三節	研究者個人的反思.....	204
參考文獻.....		207
中文部分.....		207
西文部分.....		210
附錄.....		215
附錄一	研究者生命故事的自我敘說.....	215
附錄二	研究參與者邀請函.....	222
附錄三	研究參與者同意書.....	223
附錄四	訪談大綱.....	224
附錄五	研究參與者研究檢核函.....	225

表次

表 3-1	研究參與者的基本介紹.....	27
表 3-2	訪談階段時間地點相關明.....	32
表 3-3	編碼說明.....	33
表 3-4	類別內容分析舉例.....	35
表 3-5	研究參與者對於逐字稿及故事文本的檢核結果.....	37
表 4-1	莎媽生命主題的發展脈絡.....	57
表 4-2	莎媽離職因素及離職後家庭生活適應探究.....	76
表 4-3	智媽生命主題的發展脈絡.....	90
表 4-4	智媽離職因素及離職後家庭生活適應探究.....	111
表 4-5	珊媽生命主題的發展脈絡.....	121
表 4-6	珊媽離職因素及離職後家庭生活適應探究.....	141
表 4-7	真媽生命主題的發展脈絡.....	152
表 4-8	真媽離職因素及離職後家庭生活適應探究.....	178

圖次

圖 3-1 研究設計與架構.....	26
--------------------	----

第一章 緒論

本章共分二節，第一節為研究動機與目的；第二節為名詞解釋

第一節 研究動機與目的

安妮-瑪麗·斯勞特（Anne-Marie Slaughter, 1958）是一名美國政治、外交政策與國際事務學者。她目前是普林斯頓大學的教授。2009年1月至2011年2月，她擔任美國國務院政策計劃主任。她也曾擔任美國國際法學院（American Society of International Law）主席。她丈夫是普林斯頓大學的政治學教授Andrew Moravcsik，兩人育有2個孩子。2012年當她離開白宮後，她寫了一篇「為什麼女人仍不能擁有一切？」（Why Women Still Can't Have It All?）在這篇文章裡，她描述寫這篇文章的動機，是有感於在白宮任職政策首長那兩年，在重要會議裡接到關於十幾歲兒子的緊急電話，青少年兒子生活的脫序，媽媽忙到沒有時間和孩子在暑假講幾句話，在家庭與工作之間一個長時間工作高階職業婦女的心得。一個社會上當年執著女性主義的大旗用力吶喊：「女人你可以的，你可以擁有一切！」在被忙碌的工作取代家庭生活的體驗後，改寫出一篇在當今美國的經濟社會結構下，女人無法擁有一切，女人為什麼無法擁有一切？

一、研究動機

（一）個人經驗-身邊科技新貴退身平凡媽媽引發關注

自己為在職老師，目前請了五年的育嬰假在家自己帶孩子，在決定申請育嬰假的過程中遇到多方的質疑還有自己內心衝突，家庭的生活開銷經濟壓力也是要考虑的，但是因為孩子接二連三出生，為了照顧這三個嗷嗷待哺的孩子，我毅然決然請育嬰假，專心陪伴這三個孩子長大。在這過程中，除了深刻感受到身為母親在工作以及育兒中間的掙扎，還看到自己在當媽媽的過程中會不斷回溯自己在原生家庭身為女兒長大過程的生命經驗。此外，後來全家移居新竹，發現新竹因為科學園區的緣故，新竹聚集高密度的知識份子，依據行政院國家科學委員會

(2013) 十月份科學工業園區從業員工數統計，新竹科學園區員工博士學歷 3399 人，碩士學歷 41,556 人，大學學歷 48,287 人，是台灣科學園區裡高學歷人數最多的。這些高專業的外來人口形成新竹非常特別的媽媽族群面貌，比如有豐富的媽媽臉書社團，一起團購、一起成立 play group、甚至買賣房子，一群以家庭為主要工作領域的科技新貴媽媽，頂著高學歷高收入，大家因為不同因素的考量離開職場轉戰家庭。唐文慧 (2011) 指出台灣會退出職場的女性還是屬於長工時或典型工時的服務業，較少看到高職業專業女性退出。但是在新竹，我們卻可以遇到不少高職業專業女性退出職場的現象，而且每個人也都同樣經歷了離開職場進入家庭的掙扎和調適的過程。從自己以及身邊媽媽朋友的生命經驗，引發我對這群現代女性的母職觀以及母職生涯適應的關注，所以這篇研究論文的研究對象是這群新竹科學園區從專業工作離職的現代媽媽。

(二) 社會變遷與現況的權衡-專業女性進入科技產業人數升高，卻因為工作-家庭衝突退場

由於社會型態的改變，女性受教育的機會、在職場上的工作機會與表現已跟男性相當，婦女逐漸成為就業市場上的主力，「男主外、女主內」的觀念已逐漸被破除，為了維持經濟上的水準，男女必需共同負擔家計，使得雙薪家庭逐漸增多，成為台灣地區主要的家庭型態之一。但在這樣的潮流下，女性事實上仍不斷在面對工作與家庭的衝突，依據行政院主計處 (2011) 所呈現的 99 年度婦女婚育與就業調查結果，15 歲至 64 歲已婚女性大專學歷以上婚後前工作比率為 93.36%，婚後工作比率為 66.37%，可見有 66.37% 比率的女性選擇兼顧家庭與工作，但也有 26.99% 的婦女在婚後選擇離開職場，而在其中一項 15 至 64 歲未來一年無工作意願的原因調查裡，大專以上婦女因為需要照顧小孩因素未來一年無工作意願占 18.63%，在越來越強調女性自主與獨立的現代社會，是什麼樣的原因影響已接受良好教育、有工作能力的女性選擇回歸家庭擔負起全職媽媽的角色？新竹科學園區擔負著國家科技發展的重要角色，新竹科學工業園區女性在跨產業的職業的比

例 1984 年至 2001 年的資料顯示（潘柳青，2003），新竹科學園區女性為經理角色的比例從 1984 年 3.06% 到 2001 年 10.21% 以及專業人員的人數比例從 1984 年 5.18% 到 2001 年 11.81%。蕭西君（2006）針對幾家電子公司的女性工程師人數調查，也發現女性工程師人數相較於之前的提升，還有大學理工科系女學生的比例增高。但是在崔來意（2000）對於高科技女性專業人員離職意願的研究指出工作-家庭衝突會導致高科技女性專業人員工作倦怠，在工作上顯得無法發揮專業效能感，此時個體就有可能從工作上撤退而去。越來越多女性願意投入科技產業，卻因為家庭照顧因素離職，產生女性人才在科技產業的流失的現象，以及產生科技業專業女性面對生涯發展的徬徨。

（三）國內相關研究不足-未出現以生命歷程探討科技業專業女性離職回家歷程的研究

回顧國內研究與女性就業與離職回家抉擇的相關論文或期刊：女性就業與照顧處境的抉擇（楊晏儒，2012）、職家衝突、工作壓力與離職傾向之關聯性（潘筱涵，2010）、當工作與照顧衝突，中產階級母親為何選擇離職（唐文慧，2011）等。在關於科技專業女性職涯發展議題研究有：高科技公司女性專業人員工作-家庭衝突、工作倦怠及離職意願關係之研究（崔來意，2000）、女性員工生涯發展影響因素之探討-以高科技產業為例（鐘珠蓮，2003）、探究專業女性其職涯發展歷程與職家衝突之經驗（蔡佩娥，2011）。以上這些研究偏重在討論女性工作-家庭衝突（work-family conflict）的議題從社會面向以及女性在面臨衝突時當下的狀態進行研究。在以生命歷程理論橫向兼顧縱向來研究家庭主婦的論文有：在家庭與工作之間-已婚女性成為全職家庭主婦之抉擇歷程分析（潘彥秀，2010）、台灣已婚女性家庭與工作生涯的抉擇-以生命歷程理論分析（周麗端、唐先梅，2007）等。但迄今尚未出現以生命歷程來探究科技產業專業女性工作家庭抉擇的論文。

Lieblich, Tuval-Mashiach 與 Ziber（1998）主張心理學不只是關注人類和動物的行為，或者為了預測與控制，心理學的宗旨任務更要去探索與瞭解人們的內在世

界。透過敘說者對其生活與所經驗過的現實進行口語描述和故事敘說，是了解內在世界最為清晰的管道。本研究透過分析專業女性成長的生命歷程來了解科技業專業女性工作和家庭的衝突，希望可以透過敘事研究的方式從女性成長中生命意義的觀點探究科技產業專業女性離職的原因，充實對於科技產業專業女性工作-家庭衝突的研究。

基於以上三點動機說明，本研究的主要目的如下：

- 一、探討科技產業專業女性生命歷程中影響其選擇回家的因素及發展歷程。
- 二、了解科技產業專業女性工作-家庭衝突的處境，與離職回家的生活調適。
- 三、理解科技產業專業女性離職回家對其生命發展的影響及未來生涯規劃。
- 四、探討科技產業專業女性選擇離職回家的社會文化脈絡。

第二節 名詞解釋

一、科技產業

依據科學園區設置管理條例第一條：「科學工業園區係為引進高級技術工業及科學技術人才，以激勵國內工業技術之研究創新，並促進高級技術工業之發展」(行政院國家科學委員會，1979)。新竹科學園區工業管理局(2013)將園區產業分成六大類：包含積體電路、電腦週邊設備、通訊、光電、精密機械、生物技術。本研究研究對象原本工作的職場均在科學園區內的六大類科技產業。

二、專業女性

本研究對於專業女性的界定，係指大專以上學歷，擁有專業(資訊、科學、會計學等)，原本擁有每個月四萬元以上收入之穩定工作的女性。

三、全職媽媽

本研究對於全職媽媽的界定，是指擁有一個以上的小孩，原本擁有穩定工作後來離職在家擔任全職家庭主婦者。

四、生命歷程

生命歷程是指個人及其生命發展中，社會認定以及年齡設定的生命事件與角

色連續互動的過程 (Elder,1998)。本研究界定的生命歷程，是指科技產業專業女性過去生命事件與角色連續互動走向離開職場回家。

第二章 文獻探討

本章共分五節，第一節呈現母職相關理論，第二節提供現代母職角色信念相關研究，第三節為因為孩童照顧因素離開職場意圖之相關研究，第四節為孩童照顧因素離職之女性生涯規劃相關研究，第五節提出因為孩童照顧因素離職之女性自我認同相關研究。

第一節 從女兒到成為一個母親

關於母職理論的說明，分成精神分析理論、社會學習理論、社會建構理論、女性生涯型態理論以及生命歷程理論。精神分析學派強調女兒無意識地與母親連結，內化母親的行為與價值，社會學習理論說明的是女兒透過對於母親角色的模仿學習，逐漸變地像她們的母親 (Boyd, 1989)；社會建構理論認為母女關係並非由一個單純的母親和一個孩子所組成的人際關係，而是社會性、歷史性、和家族性共同累積而成的 (劉惠琴, 2000)；Super 的女性生涯型態理論中凸顯了女性原本以家庭為中心的生活型態 (盧晴鈺, 2003)；生命歷程理論，透過個人的微觀和社會文化的巨觀來了解母親角色的實現。

一、精神分析學派：成為母親-完成一個完整的循環

在女兒對母親認同的心理動力，Chodorow (2003) 統整了精神分析學派的理論說明女孩兒時的伊底帕斯戀父情結的發展，並非完全排斥母親，而是父親母親和自己的三角關係，對女孩來說，原初的客體仍是母親，當女孩的父親成為一個重要的原初對象，也就成為一個雙性戀的三角關係。女孩對父親原欲的轉向，並沒有取代對於母親的依戀，女孩終其一生仍會保留她對母親前伊底帕斯的連帶 (這種連帶涉及的議題包括原初的認同、原初的愛、依賴與分離)，同時分別和父親及母親建立起伊底帕斯期的依戀。當女孩成了女人，而她幼童時期的主要照顧者是媽媽時，女人對媽媽原初認同的需要更強烈，試圖滿足被愛的需要，試圖完成關係的三角關係，並試圖重新體驗她們和母親之間雙人合一的狀態。

因此當女人生了孩子，在心理結構上，這個孩子完成了女人所需要的三角關係：女人、丈夫和孩子。有了一個孩子，對女人來說，可以重建她所想要的母子獨佔性，透過認同她子宮裡的孩子，象徵回返到與母親合一的狀態。對女人來說，她把婚姻轉變為家庭，把更多精神放在孩子身上，藉此，女人重建了她自己內在不平衡的三角關係。女人和她孩子的關係，重建了她和母親關係的心理情境。這份關係在兩個層次上被加以重建：在最深刻與無意識的層次上，是原初的母親與嬰兒連帶；還有在此之上雙性戀的三角關係脈絡。女人想要也需要建立起和孩子的原初關係，這乃是來自於對於原初關係的渴求，這是男人無法給女人的，隨著女人發展出這些想望和需要，女人也發展了參與親子關係的能力，她們發展了母職能力，在照顧孩子的時候，就會啟動前伊底帕斯的立場，鼓勵她們同理的認同，鼓勵她們體驗原初認同與原初愛的的能力，這些是親職同理心的所在，也是母性照顧的基礎所在。

Eichenbaum 與 Orbach (1983) 則從母親對女兒的認同，來看女兒如何成為母親。第一，母親認同女兒因為她們擁有同一個性別，母親再製了一個自己。第二，母親覺得無法將自己與女兒分開，而將這種感覺投射到女兒身上。第三，母親無意識地對女兒所做的，其實是對自己的內在女兒所做的，女性將自己的需要投射到女兒身上。相似的概念，Hammer (1976) 提出一個母親透過她的女兒，來活出她自己的童年以及母親角色，透過對女兒的認同，她變成她自己的母親，以及她自己的女兒。

二、社會學習理論：女兒透過模仿學習母親，成為母親

艾伯特·班度拉(Albert Bandura,1925~)認為人們往往是透過觀察他人的行為，立刻就能獲得許多新行為，根據社會學習理論的觀點，個體透過觀察他人行為，形成怎樣從事某些行為的觀念，以後便在這種編碼信息下指導行動，觀察者獲得的實質上是榜樣活動的表徵符號，並做為以後適當行為的指南(張西方，2006)。

Weitzman (1984) 在社會學習團裡觀察到性別角色觀念在孩子以及成人之間

的一致性，指出女孩透過當她模仿她的母親時，被持續地增強，所以女孩學著像媽媽，最後演變成像媽媽一樣的媽媽。但Nodding（1984）後來指出，社會學習理論在解釋女兒母親的行為上是薄弱的，女兒對於母親的行為不只是模仿學習而已，母職的再製是透過認同的過程內化而來。

三、社會建構理論：母親角色是社會性、歷史性、和家族性共同累積而成的

社會建構理論本來屬於科學哲學的範疇，但在發展過程中卻與廣義的社會學有著緊密的關聯，內容上與知識社會學和科學社會學相關聯，而影響到社會科學分支學科，社會建構理論認為科學理論具有內在的詮釋學性質，換句話說，科學理論在內的一切知識內容歸根究柢是由社會、文化的參與與作用而形成，例如：社會關係、利益、共識、習俗約定、修辭、權勢網絡、文字記載等(蘇國勳，2005)。

劉惠琴（2000）指出母職不是天生的，母職是透過社會文化一代一代共同建構而來，社會建構歷程，除了性別文化的影響外，也可能受社會階層的影響，台灣社會在資本主義和父系主義交互影響下，貧富差距擴大，教育資源和經濟資源影響我們的生活，雖然同為母親，不同階層的母親其面貌也不同。在劉惠琴的研究結果發現，母職的文化形象不只左右了母親母職角色的扮演，同時母親們是否符合傳統的能照顧她們的慈愛母親、能幫助她們成長的學習母親，女兒們眼中的母親形象與是否能與這種文化母職相符合。社會階層也反應出不同的母親形象，中上階層的女兒，覺得母親對她們的成就要求都相當高，中下階級的女兒認為，母親對女兒的要求較少，但會要求長女分擔其母職角色，母女界線較不明顯。女兒們如果能夠對母親的社會文化脈絡有較多的了解，對母親的了解也能較人性化，母親較不易被過度期待或責備。

曾端真（2000）回應了劉惠琴教授的母職社會建構的觀點，母女關係的意義形成於家人的互動以及家庭文化脈絡中，每個人都帶著獨特的母女關係意義。但幼年的女孩尚未有能力認知到社會文化的期待，她們心目中的母親形象，應只能憑對母親的觀察以及母女關係，再根據有限的認知能力，對觀察及體驗加以詮釋

而來。這個幼年所建構的意義，記憶深處的母女關係不易消退，長大以後雖然處在不同情境，但是往往仍然堅持原來所建構的意義。母職是現在式，幼年母女經驗是過去式，人雖是過去到現在的延伸，但是絕不是由過去的母女經驗來決定現在的母職角色，如果一個女性能知覺到言行與社會脈絡的關係，學習用新的情境來看待現在的母女關係，比較可能不會成為社會文化下的犧牲者，能運用過去的經驗，不成為過去的奴隸。對於母女關係的建構與重新建構，女性可以在文化母職的框架下，女性學習做情境的主人，避免複製不良的母女關係。

四、女性生涯型態理論

在 Super 的女性生涯型態理論中凸顯了女性原本以家庭為中心的生活型態，因此對女性而言，婚姻與家庭因素在女性生涯考量中，顯然是個關鍵因素。Super 提出雙軌生涯型態，在此型態下家庭主婦是女性的第二職業生涯，家庭與職業的衝突也是諮商方案中值得注意的重點。(盧晴鈺，2003)

Super將女性生涯發展型態分成七個類型(Walsh&Osipow,1995)：

- (一) 穩定家庭主婦型(the stable homemaking pattern)：指從未外出工作，學校畢業後就結婚，以家庭生活為主。
- (二) 傳統生涯發展型(the conventional career pattern)：結婚前有工作，結婚後即辭去工作者。
- (三) 穩定工作型(the stable working pattern)：此類型女性不論婚前或婚後，都是以工作為重心，家庭角色為其次。
- (四) 工作家庭雙軌型(the double-track career pattern)：在其一生生涯歷程中不斷結合家庭與工作，同時家庭及工作兩者皆重視。
- (五) 間斷生涯型(the interrupted pattern)：婚前有工作，婚後離職以家庭生活為主，待子女長大後再重新回到職場。
- (六) 不穩定生涯型(the unstable pattern)：此類型女性家庭和工作在不同時期有不同比重，生涯發展上有時候以家庭為重，有時候可能因為家庭經濟因素又外出工

作以工作為重。

(七) 多軌生涯型(the multiple trial career pattern)：此類女性擁有多種不同類型且不相關的工作，或許有些類型的工作是他的理想，有些只是為了謀生。

五、生命歷程理論：透過微觀和巨觀了解母親角色

生命歷程理論在1960年代開始逐漸出現，1960年代晚期和1970年代早期開始普及，人類生活會受到其過去變遷歷史脈絡影響的觀點漸漸被接受，在此時期社會科學雖已有生命歷程理論的核心要素，但這樣的研究取向有時並未稱為生命歷程觀點。到了1980年代，心理學派和社會學派的論證促進了生命歷程理論的形成，在兩派的學者辯論的過程中，有人指出心理學和社會學的共同性呈現了一個新的研究取向，於是生命歷程理論同時融合了心理學的微觀和社會學巨觀概念(Bengtson & Allen, 1993；周麗端、曾慶玲、陳芳茹，2007)。到了1980年代生命歷程和其他相關用辭，特別是和生命週期間的差異有了共識後，生命歷程研究才開始在數量、品質和複雜性及急遽增加(George, 2003；周麗端等，2007)。生命歷程理論(Life-course Theory)可視為研究人類生活脈絡的理論取向，提供了探討社會途徑、發展軌跡和社會變遷關聯的研究架構，是介於傳統心理學個人生命全程取向和社會學巨觀社會層級的中距理論，讓研究者可以超越理論的層級，而且歸納的觀點使生命歷程理論應用在家庭研究更有效(周麗端等，2007)。

Elder, Johnson與Crosnoe (2003)就先前的研究，統整出生命歷程理論五個核心原則：

(一) 生命全程發展原則：人類發展及老化是終其一生的過程，要以長期的觀點了解發展為一個持續進行的過程。而在此軌跡中包含了轉折和轉捩點。轉折指的是地位或身分以及個人與社會的改變提供行為改變的機會，並同時強調早期生活的改變有可能終其一生的關係，並影響之後的事件經驗與改變。轉捩點是指一個人生活方向的實質改變，是客觀或主觀的重大改變。常是社會角色軌跡重大的轉變，生活軌跡朝向不同的方向。

(二) 行動原則：人並非被動地接受社會影響與結構限制，人會基於先前知覺到的可能選擇方案來做抉擇和妥協。

(三) 時間和空間的原則：個人的生命歷程是個人過去生命經驗的歷史時間和空間形塑而成。同一事件對不同地區和國家會有不同影響。一個地點會受地理位置、物質和文化、意義和價值的包圍。

(四) 時機原則：事件的意義在一個人不同生命的時機點發生，會有不同的影響。

(五) 生活連結原則：生活是相互依存的，社會歷史的影響是透過共享的關係來傳達。

綜上所述，家庭對於一位女性在生涯決定上有重要的定位，因為從原生家庭的女兒角色走向自己組成家庭的母親角色時，受到過去生命經驗以及社會文化脈絡影響下，來建構自己的母職經驗。

第二節 現代母職角色信念相關研究

現代高專業的女性對於母職是持有甚麼樣的信念，甚麼因素會影響這群女性的母職信念呢?研究者嘗試透過台灣及西方的研究來了解現代專業女性的母職信念。

一、台灣大學生仍持有傳統父母職責信念

在父職與母職角色相關研究方面，王叢桂（1997）研究父職與母職認知基模及其與生涯承諾的關係發現台灣地區女性的生涯發展仍受制於自己的母親角色。而男性工作者也發現過度投入工作使他們與家庭疏離。經由研究訪談，推論傳統父母職責的社會認知基模影響了兩性的家務育兒分工與生涯發展。部份年輕世代雖然在行為上已表現出與傳統父母職不同的行為，但是在認知上，許多雙生涯工作者對自我在父母職表現上是否稱職做評估時，仍受傳統父母職認知的影響，而認知評估結果造成兩性不同的情緒反應和角色壓力。這份研究以適應良好的雙生涯家庭及選擇傳統分工但仍適應良好的家庭為對象進行深度訪談，瞭解父母職責與生涯承諾間動態的互動關係，並配合以大學生的父母職責認知及生涯承諾的

調查資料，研究結果顯示受訪父母在父母職責目的上沒有差異，皆以孩子的適性發展、品格與人格統整、健康快樂的生活為目標；在執行上，多數女性承受傳統的照顧與教養職責，男性以經濟與財務規劃為主；但是女性工作特性與男性平權認知會影響父母職分配。量化調查資料顯示，整體而言，大學生仍持有傳統父母職責信念；但是兩性在父母職責信念上仍有差距，男性較女性更持有傳統父母職責信念，性別角色信念也會影響父母職責。

二、隨著教育程度的提升，母親們在母職角色信念上越趨於非傳統

在母職角色信念與教養方式的研究方面，莊雪芬（2004）針對台中市的母親所做的研究中發現，高教育程度者在教養方式跟態度上都能有比較好的調適，隨著教育程度的提升，母親們在母職角色信念上越趨於非傳統，而且對於母親自我調適方面越好，在其研究中對於傳統的界定是指養育/照顧、嚴教/紀律、服從/支配、期望/成就、自我犧牲觀、倫理觀六個向度。所以研究者結論「再教育」可以提供母親們再學習的機會，透過對談討論分享的活動，協助家庭照顧者。

三、中西方都肯定母親角色，但台灣女性習慣將母職是為個人責任

潘淑滿（2005）台灣女性跟西方女性相似，對於成為母親角色都有極高的肯定。認為母親關係著孩子的未來，還有母親是母職實踐過程中不可缺少的角色。但是台灣女性在母職實踐的歷程和西方女性不同的地方是，台灣女性對「家」以及「國」的想像和西方不同。台灣女性習慣地將母職視為個人的責任，而忽視了「家庭」以及「國家」的集體責任，缺少從政策和制度面來看，使得「家庭結構」和「家庭支持系統」變成影響台灣女性實現母職的關鍵因素。

Ribbens（1994）透過對英國育兒媽媽訪談，從中詳細地呈現不同的母親，在育兒過程中所遇到的各種困難，Ribbens認為沒有所謂「好」與「壞」的母職，只有「相異」的母職實踐。

從以上研究中可以看到，在台灣學歷越高的女性所持的母職信念越趨於非傳統，但是以大學生的研究看到大學男性較女性持有傳統的母職角色信念。此外，

中西方的比較研究看出女性都肯定母親角色，但是台灣女性把母職視為個人的責任，而忽視了家庭國家的集體責任。至於對於甚麼樣的母職才是適當的母職，英國學者指出母職只能分差異不能分好壞，打破對於甚麼是好母職這個想法的二分式思維。

第三節 因為孩童照顧因素離開職場意圖之相關研究

本研究的研究對象均是因為孩童照顧因素而離開職場的專業女性，透過對於因為孩童照顧因素離開職場意圖相關國內外研究，希望能對專業女性在面臨工作~家庭衝突時，選擇回家的意圖及原因有更深的認識。

一、工作-家庭衝突 (work and family conflict 或 work-family conflict)

工作-家庭衝突是無法兼顧家庭與工作角色時所產生的衝突，早期的研究只關注到工作影響家庭的衝突，近年來已經注意到工作家庭衝突的雙向特性，工作會干擾到家庭，家庭也會干擾到工作 (Duxbury, Higgins & Mills, 1992; Frone, Russell & Cooper, 1992; Gutek, Searle & Klepa, 1991; 王德明, 2008)。「工作對家庭所產生的干擾」指的是工作要求太多、工作要求太長、工作壓力太大而影響到家庭責任，所產生的角色衝突；「家庭對工作所產生的干擾」是家庭要求太多，奉獻於家庭的時間太長，家庭壓力太大的角色衝突形式 (Netemeyer, Boles & McMurrin, 1996; 王德明, 2008) 目前文獻上有三種工作-家庭衝突的形式：(1) 以時間為基礎的衝突：時間分配給一個角色難以再參與另一個角色；(2) 以壓力為基礎的衝突：一個角色的壓力經驗會影響到另一個角色的參與；(3) 以行為導向為基礎的衝突：某一個特定角色所要求的行為無法滿足另一個行為的期望，例如工作上的女強人回到家被要求溫暖體貼的媽媽形象 (Greenhaus & Beutell, 1985)。

二、家庭生命週期與離職之相關研究

(一) 育兒因素離職者，學歷工作階層反應不同原因

Chang (2006) 研究已婚婦女離職的現象所得的研究結果，大專以上學歷、長

期穩定工作的婦女、收入較高、專業或管理階層的婦女較高中職學歷以下的婦女、收入較低的藍領或白領階層較低階層的女性，因為結婚生產育兒因素離職機率為低，但是大專以上學歷、長期穩定工作的婦女、收入較高、專業或管理階層的婦女，離職原因主要是因為結婚懷孕育兒家庭因素而非工作相關因素，相對於高中職學歷以下、收入較低的藍領或白領階層較低階層的女性離職因素還合併工作相關因素而離職。

(二) 台灣女性在子女 0-6 歲階段以前因為家庭因素離職的機率相對較高

蕭玉青（2012）針對女性家庭生命週期對女性就業型態之影響的研究結果指出家庭生命週期（單身、已婚無子女、最小子女 0 至 6 歲、最小子女 6 至 18 歲、最小子女 18 歲以上）確實會造成女性因家庭因素離職的差異。女性在子女 0 至 6 歲階段以前因為家庭因素離職的機率相對較高，後續隨著子女年齡的增加，離職率逐漸降低。該研究除了指出女性在工作和家庭的衝突在子女成長至一定年齡後衝突才會減輕外，另一方面，因家庭因素離開勞動市場的女性也較不可能選擇在此家庭工作衝突最高的階段（子女 0 至 6 歲階段）回到職場。

(三) 荷蘭研究結果亦指出家中有 0 至 6 歲幼童的婦女在職場的比率最低。

Kalmijn 與 Luijkx（2006）依據荷蘭 1955 至 2000 年社會人口統計資料，所研究分析的女性生命階段結果亦指出家中有 0 至 6 歲幼童的婦女在職場的比率最低。隨著子女年齡增加，就業人口會再上升一些，有些女性會重返就業市場。

(四) 美國及德國的人口統計資料也顯示出兩國女性在孩子學齡前離開職場的比例最高

Drobnič, Blossfeld 與 Rohwer（1999）針對美國及德國的人口統計資料對女性生命階段進行的兩國比較研究，也顯示出兩國女性在孩子學齡前離開職場的比例最高，德國女性回歸家庭的比例又高於美國，而且德國女性在孩童年紀進入學齡後回歸職場的時間又相對比美國晚。這份研究指出，在德國家庭對於女性的工作生涯扮演著比美國女性更強烈的角色。此外，這份研究還探討了學歷與女性選擇

的關係，較高的學歷意味著可能較高的工作階層，離職在家相對的成本較高。在美國較高學歷的女性離職比率相對較低，但是在德國女性離職與學歷無顯著相關，針對這樣的結果，該篇作者提出解釋：第一，在德國女性的生產和育嬰以及較低收入的家庭，政府都有補助政策，使得婦女育嬰離職後，生活上還是有政府提供生活保障。此外，婦女高學歷，也意味著另一半也傾向高學歷，另一半可能所得較高，使得女性離職，家庭經濟生活仍是支撐的。此外，高學歷高收入的家庭，對於教養孩童品質的期待較高，母親高學歷同時也提供了品質較高的教養，提高了母親在家的價值。簡而言之，在德國高學歷女性從職場回歸家庭比例高的原因是由於德國在社會福利政策上和女性在家所提供的家庭服務相連結，而且整個德國社會對於性別以及家庭價值的思潮。

(五) 女性家庭的拉力不只在孩子嬰兒時期，而且延伸到學齡、甚至青少年的孩子

Stone (2007) 的研究發現，女性家庭的拉力不只是在孩子嬰兒時期，而且延伸到學齡的孩子，甚至青少年的男女，學齡的孩子各種學習活動的安排接送，青少年時期孩子複雜的生活環境和叛逆期的關心和監督，也讓很多女性即使在孩子學齡前沒有離職，在後來孩子成長階段的需求並沒有減少下，後來仍然離職。Stone 指出，目前社會家庭照顧政策偏重在孩子嬰兒時期，忽略家庭在孩子長成過程中的需要，例如孩子生病，家庭意外...等需求，過了育嬰假的年紀，女性當需要一段時間在家時，就只有離職一個方法。

三、工作家庭向心性與離職之相關研究

(一) 美國研究發現家庭為向心性的一方，較以工作為向心性的一方更容易以離職為選擇

根據 Carr, Boyar 與 Gragory (2008) 在美國東南部一個工廠針對 201 名員工進行長達一年關於工作家庭衝突的研究，工作家庭向心性 (work-family centrality) 指的是一個人對於工作和家庭對於他個人生活重要性的價值判定。他們的研究結果顯示出，當受雇者把家庭的價值看重的程度大於看重工作的價值時，工作和家

庭衝突的結果就是較差的工作態度跟更高的離職率，也就是當工作和家庭發生衝突時，以家庭為向心性的一方，較以工作為向心性的一方更容易以離職為選擇。

(二) 國內研究卻呈現工作家庭向心性中家庭向心性與離職意圖正向關係不成立

國內研究方面，陳開景（2008）針對高雄航空業以及公務機關至少育有一名子女的工作家庭向心性相關研究結果，卻呈現工作家庭向心性中家庭向心性與離職意圖正向關係不成立。他的研究討論指出，可能因為研究對象是航空業以及公務員女性為主，由於工作條件以及育嬰假等因素，使得這群女性即使顯示家庭向心性仍會繼續保留工作。

四、高專業高工時雙生涯家庭太太離職之相關研究

(一) 高專業高工時工作者配偶通常也是高專業高工時

Cha（2010）的研究指出，美國高專業的工作者伴隨著高工時的問題，高專業的女性配偶通常也是高專業的男性，當夫妻雙方都是高專業高工時，在家庭有了孩子之後，隨之而來的就是工作-家庭的衝突，再加上當今對於孩童教養期待的高標準，使得夫妻一方必須離開工作回到家庭，又因為傳統的規範和父母角色期待的限制，研究指出當出現工作家庭衝突時，高專業的女性因此離職的機率高於高專業的男性。高專業的男性職場給予較大的工作保障和較好的薪資水準，所以即使另一半離職在家都能維持家庭生活需要，相對於較低專業的男性必須仰賴妻子維持工作來維持家庭所需。

(二) 工作資方減少男性配偶的工作和時間，才能讓女性可以在家庭和工作中獲得一個和諧的平衡關係

Stone（2007）提出要讓女性可以在家庭和工作中獲得一個和諧的平衡關係，除了提供女性更有彈性的工作時間安排，還有男性也需要更有彈性的工作時間安排，當男性的工作環境對於男性工作投入時間的需求減少或提供更有彈性的空間，男性得以在家庭工作上與女性共同承擔，而非讓女性全有全無地一個人擔負起家庭的工作，妻子需要丈夫在家庭的協助，也需要丈夫在事業上支持妻子。工

作資方比家庭單方面更有能力在女性家庭工作衝突中使力，讓家庭中的父母都更能更有彈性使用時間，而非讓女性自己徘徊在離職與不離職之間。

綜合以上的研究，我們可以看到中西方的專業女性在有了家庭後都同樣面臨工作及家庭衝突的議題。由於家庭生命週期、由於女性自己對家庭工作的權衡不同、由於工作環境因素夫妻雙方均工作時間過長工作量過大，使得當面臨家庭有需要，而工作和家庭難以兼顧下，做出是否離職的選擇。

第四節 因為孩童照顧因素離職之女性生涯規劃之相關研究

本研究除了了解離職專業女性的過去以及現在的生活，也希望能對專業女性的未來有所探究，透過日本、美國、台灣的研究來了解中西方離職女性的生涯規劃。

一、日本再就業婦女主要以家庭照顧需要為考量關鍵

Mari Okutsu (2008) 在 2007 到 2008 年間，特別針對曾經因為孩童照顧因素離職而又再就業的女性做的日本全國性的調查研究發現，這些再就業的女性，對於考慮再就業的時間點、真正再就業的時間點、再就業工作的時間長度、再就業工作地點的選擇，主要都是以家庭照顧需要為考量關鍵，而且家人支持度越高，協助照顧資源越多這些再就業婦女的工作滿意度也較高。

日本的研究正好符合 Nieva 與 Gutek (1981) 對於女性是否外出工作提出的三大類因素，個人的背景特質、心理態度、以及情境因素。這三大類以情境因素中先生的收入、家人的支持、小孩的個數、小孩的年齡、孩童的照顧等對女性的影響最大。

二、美國女性再就業的焦慮，未來工作首要考量是配合家庭需要

Stone (2007) 的研究指出，離開職場的高成就 (high-achieving) 女性對於重返職場是很焦慮的，一方面他們不知道自己可以做甚麼，對於重新回到原有的職場缺乏信心，另一方面回到家庭這個過程讓她們對未來工作的選擇首先考慮到配合家庭的需要，以及她們興趣的改變，價值觀的改變，比如喜歡和孩子在一起的

工作，比如從重視獎賞的工作到變成重視與人關係的工作，從外在物質滿足轉而追求內在心靈的富足。

三、台灣高教育程度女性再就業呈現向上流動及向下流動兩極

林淑萍（2011）對於台灣再就業婦女職業流動的研究裡顯示出，2010 年約每四位婦女有一位具有「再就業」或「復職」經驗，2010 年台灣因婚育離職的婦女中斷就業時間比 1993 年短，表示 2010 年阻礙婦女就業的不利因素減少，勞動政策和經濟結構的改變有利於婦女再就業，還有現今婦女因為要分擔家庭經濟而得要盡快回到職場。還有 2010 年配偶收入及丈夫教育程度對於婦女再就業是有利的，是有正向影響地，這是和以往的研究結果不同的。此外，教育程度在 2010 年出現兩極化的現象，教育程度越高婦女復職後向上流動的幅度越大，也就是可以有較大的機會找到比前職更好的工作，但是也同時出現教育程度越高，因為婚育離職婦女再就業向下流動幅度越大。薛承泰與簡文吟（1997）再就業婦女流動的研究指出，高教育婦女因為育兒因素離職，再復職時選擇較差但可以兼顧家庭的工作，因此有階層向下流動的現象。

四、台灣中產階級離職婦女職涯發展是為了「配合孩子」的照顧

唐文慧（2011）以 15 個中產階級離職的婦女做的深度訪談研究提出這群女性職涯發展模式與一般職業婦女有所不同，也不符合男性為主的生涯職場生涯升遷模式。她們離職後的工作模式不論是兼職、或者跟丈夫一起工作、社會參與...都是由許多片段時間和零碎時間所拼湊而成，背後的原因都是為了「配合孩子」的照顧。「工作」對於這群母親，和一般傳統資本主義就業職場工作者，呈現相當不同的意義。

從中西方的研究都看出相同的結果，為了家庭因素離職的女性即使再就業，家庭需要仍為其主要考量，呼應了 Super 所提出的女性生涯型態理論中女性原本以家庭為中心的生活型態。

第五節 因為孩童照顧因素離職之女性自我認同之相關研究

本研究的研究目的之一是探究離職女性的生活適應，離職女性面對的心理難題是甚麼呢？甚麼又是離職女性心理能量的來源呢？

一、高學歷女性離職面對的心理挑戰就是自尊和自我認同的失落

Stone (2007) 的研究發現，高學歷女性離職面對的心理挑戰就是自尊和自我認同的失落。提到面對家庭和工作的高成就女性就像另一個奧菲莉亞 (Ophelia)，一直在質問重新定義自己。奧菲莉亞是莎士比亞名劇《哈姆雷特》的女主角，以為心愛的哈姆雷特發瘋而心碎，後來哈姆雷特誤殺了她的爸爸，奧菲莉亞因此真正地發瘋，最後不慎跌落河水，因為神智不清不知道已經跌落水裡，還一面唱歌一面躺在水裡最後沉入河水中死亡。心理學家 Mary Pipher (1994) 寫了一本書《拯救奧菲莉亞》，裡面描述原本單純可愛的小女生成長到少女時期為了讓自己適應環境，迎合別人的需要，少女失去方向、失去她們的自我認同和失去自信。Stone 提出，當高成就女性因為家庭照顧因素離職後，對於現在自我認同的失落，對於未來方向的不安，就像女性成長的另一個奧菲莉亞時期。

二、高成就女性離職後，專業媽媽從親子關係獲得成就感及喜悅

Stone (2007) 深度訪談美國一群受高等教育且高工作成就的女性：醫師、教師、律師、高級工程師、醫療人員、電腦程式設計師...等，描述這群女性為何選擇退出職場，成為全職媽媽的心路歷程，以及母職工作的經驗。在這個研究裡，Stone 提出這群離職的高成就女性，離職的主因是因為工作職場缺乏彈性的推力，配合家庭需要的強大拉力，另外在加上男性配偶也是高成就男性，以男性為思維的職場模式，高工時高績效低彈性，讓這群女性，必須離開職場承擔起家庭的責任。可是這些女性仍對於離開專業工作的職場有所失落和矛盾，帶著其內在需要的成就感和自我認同回到家庭，她們將專業帶回家裡，成為「專業媽媽」，變成孩子學業及生活的專家，甚至投入孩子學校以及社區的志工，家庭這個場域讓這群女性比較可以結合專業和媽媽這雙重角色，勝過於在職場上只能要求專業不能保有

媽媽角色。

Stone (2007) 在訪問離職的女性中，大部份表示離職後對於生活最滿意的部分就是和孩子的關係，更能參與孩子的生活，陪伴孩子的喜悅帶給她們對於生命的滿足。孩子因為母親在家提升了自信，和母親的話題更多了，家庭有更多時間出遊旅行，家庭氣氛改變了，而且母親對孩子學習以及生活提供立即的幫助。

從以上的研究可以看到離職女性再面對離開職場的心理上的失落，是藉著用其專業能力投入家庭經營家庭來獲得新的滿足，而全職媽媽最大的成就感和喜悅的來源就是親子關係，當初離職回家也是為了孩子，而離職增加家庭生活的時間確實也能獲得來自家庭的回饋。

第三章 研究方法

本章旨在具體說明本研究所採用的方法和步驟，全章分為六節，第一節闡述研究所採用的質性與敘事研究方法，第二節介紹研究參與者，第三節描述研究所使用的工具，第四節說明研究實施的過程和如何進行資料分析，第五節解釋資料的判準，第六節探討研究倫理。

第一節 研究方法的選取

本節包含兩部份，第一部分是說明選擇使用質性研究的原因，第二部份介紹敘事研究方法在本研究的應用，第三部分呈現本研究的設計及架構說明。

一、採用質性研究的原因

本研究的研究目的，是以研究參與者-科學園區專業女性為主體，從其生命歷程的角度了解其離開職場回歸家庭的動機與意義，並捕捉她們職場以及家庭生活的樣貌。為了達到研究目的，唐文慧（2011）指出我們必須把這些身為母親的受雇者當做主體來看待，並認真傾聽這些認為是「自願離職」母親的聲音，我們才能真正理解他們做為勞動者，決定離職的認同與行動，在個人與結構交錯運作下背後的複雜現象。

在量化和質性研究方法的考量上，質性研究所關切的正是研究者的主題，掌握人們看事情的歷程，並且描述及解釋這些意義（高淑清，2008）。胡幼慧（2008）指出質性的研究法中多元的、彈性的、省思的、行動的、過程動態的、參與的這類特質，便因此提供了女性主義者符合其知識論點的探討空間。質性研究之能捕捉被研究者的觀點及檢視日常生活的允諾，更長驅直入女性主義者剖析女性或兩性的核心。因此本研究採用質性研究重視多元、彈性、省思、行動、動態、參與的特質希望能更深刻的貼近研究參與者在工作 and 家庭中所經驗的並且更真實地表達出來。

二、敘事研究方法在本研究的應用

Clandinin與Connelly (2000) 指出，我們其實也身處在一個關於探究的巨型社會敘述裡，而我們的經驗是一被化約的現象，經驗是敘事式地發生，所以也應該以敘事的方式進行研究。

依據敘事取向研究的五個特質 (Crabtree & Miller, 1999): (1) 假設人們喜歡說故事。(2) 具有時間性和情節性的結構特質。(3) 成為人類的指引並且反應個體的生命經驗。(4) 重視情境脈絡，不能脫離文化脈絡。(5) 注重關聯性，敘說者與傾聽者共同發展出故事的意義。林美珠 (2000) 提到敘事本身是一種社會建構，本身就包含說者和聽者所處的社會文化脈絡關係，敘說者本身的故事就是被文化所塑造出來的，藉由分析特定群體敘事的複雜過程，我們學習到這些文化世界如何讓這些敘事變的可能或者有問題。

綜上所述，關於本研究對於專業女性生命故事的理解以及職場和家庭角色衝突的探究，就是依據敘事研究的精神從研究參與者本身的經驗出發，在與訪問者一聽一說之間在文化脈絡裡看到意義。

經過訪談後所獲得的生命故事，再藉由Lieblich等 (1998) 發展出透過兩個向度：分別是「整體 (holistic)-類別 (categorical)」取向，以及「內容 (content)-形式 (form)」取向，來加以閱讀、詮釋和分析。第一個向度「整體」指的是一個人的生命故事被視為一個整體，文本的段落必須在整個敘事的情境脈絡中加以分析。當個人被視為一個整體，他如何發展成現在的樣貌是研究的目的時，整體取向就要優先被考量。當用類別取向來進行分析，原始故事被拆解開來，從數個文本所蒐集到的段落或單一字詞被歸類到已界定的類別中。當研究者的興趣在於一個由一群人所共有的難題或現象時，就可選用類別取向。第二個向度內容包括了外顯的內容，發生了甚麼事，為什麼發生，誰參與了，這是從敘說者的觀點出發，也有些是故事的意義，所要傳達出的個人特質或動機，或者特定意象的象徵意義。而形式指的是劇情結構、時間序、與時間軸的關係、故事的複雜性、聯貫性、敘事風格等。這兩個向度是交錯的，發展成閱讀敘事的

四個模式：(1) 整體-內容分析：以一個人完整的生命故事所呈現的內容為焦點。(2) 整體-形式分析：省視整個生命故事的劇情或結構。(3) 類別-內容分析：事先確定主題的類別，從文本中分離的段落被抽離出來，經過分類聚焦，再聚集到這些類別群聚中。(4) 類別-形式分析：著重在敘說的敘事風格以及語言學特徵。

本研究研究關注的是敘事的內容，也就是參與研究者對於其生命經驗的描述以及對於離職後對於生活的體會，以建構出專業女性離開職業成就返回家庭的生命歷程，所以選擇「整體-內容」的分析希望呈現受訪者的獨特性以描述其完整的脈絡，另一方面採用「類別-內容」幫助我們整理出新竹科學園區專業女性這個族群離職前後生活的樣貌包括離職前工作以及家庭的狀況、離職後家庭生活的適應、未來的生涯規劃等議題。

三、研究設計與架構

如圖3-1所示，虛線長方型代表從生活裡消失的過去工作職場，虛線長方形外面是整個社會文化脈絡，三角形實線代表家庭生活，因為家庭生活跨過過去工作與包含現在生活，所以三角型大於工作職場，中心圓形，表示現代媽媽自身，而橢圓形代表過去生命經驗。本研究透過質性研究，以半結構式訪談四位因為家庭因素離開職場的目前以家庭為生活核心的全職媽媽，欲了解其在社會文化脈絡下過去生命成長經驗如何影響現在家庭生活，以及以家庭為核心生活後的改變與適應，對於目前自我成長，與家人的關係還有未來生涯規劃。再以敘事分析法，進行閱讀、分析與詮釋，歸納結論。

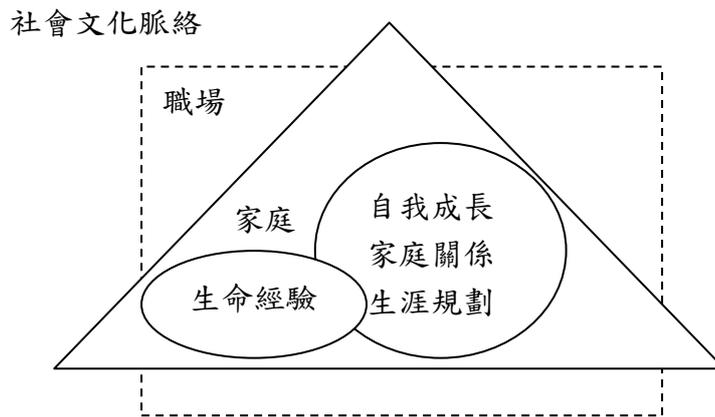


圖3-1 研究設計與架構

第二節 研究參與者

本節的內容是在介紹四位研究參與者，包含選取的標準、邀請的過程、參與者的基本資料。

一、研究參與者選取的標準

本研究藉由抽樣方法立意抽樣（purposeful sample），根據研究目地找尋四位具備高度研究參與意願、語言表達良好，並且同時經歷過職場與家庭兩頭燒後來選擇離職的女性。

本研究的研究參與者選取標準如下：

1. 年齡 35~45 歲已婚女性，大專學歷以上，具有專業能力（會計、科學、資訊）。
2. 曾經在新竹園區擁有收入良好且穩定的工作。
3. 育有一名以上未成年孩子（18 歲以下且經濟未獨立）。
4. 並不是一開始就堅持要自己育兒，而是經歷過同時工作又要照顧孩童，後來因為家庭照顧 0-6 歲孩童因素離開職場。

5. 擔任全職媽媽一年以上者。

二、研究參與者邀請的過程

其中有兩名研究參與者是研究者透過親友的介紹，另外兩名參與者是研究者的孩子幼兒律動課同學的媽媽。所以訪問的邀請是在臉書上透過傳訊息的方式將

研究邀請函以訊息方式傳送給研究參與者，待她們自行閱讀同意受訪後，再以臉書訊息確認訪談時間及地點，並且將訪談大綱傳訊給她們，讓她們預先有心理準備。

三、研究參與者基本資料

研究者以表 3-1 簡單做為研究參與者的基本資料。

表 3-1 研究參與者的基本介紹

代碼	莎媽	智媽	珊媽	真媽
類別				
年齡	33 歲	40 歲	37 歲	36 歲
孩子年齡	大女兒 5 歲 小女兒 2.5 歲	女兒 3.5 歲	大兒子 5 歲 小女兒 3 歲	大兒子 5.5 歲 小女兒 2.5 歲
孩子 幾歲離職	大女兒 2.5 歲 小女兒出生	女兒 2.5 歲	大兒子 1 歲	大兒子 4 歲 小女兒 1 歲
離職年數	2.5 年	1 年	4 年	1.5 年
學歷	大學	碩士	大學	碩士
職稱	手機研發工程師	晶圓設計工程師	科技公司會計副理	電信工程師
工作年資	10 年	15 年	10 年	10 年
月收入	>5 萬	全薪>7 萬 半薪>3 萬 5	>5 萬	>15 萬
先生學歷	碩士	碩士	碩士	碩士
先生收入	>5.5 萬	>8 萬	>8 萬	>15 萬
先生職稱	助理研究員	副理	技術經理	工程師
先生工時 (日平均)	>10.5 小時	>11 小時	>12 小時	>8.5 小時

第三節 研究工具

本節在說明研究過程中會運用到的研究工具，包括研究者、協同研究者、研究邀請函、訪談大綱、研究參與同意書、研究備忘與省思札記、研究參與者分析檢核表等。

一、研究者

研究者在大學時代教育心理學相關訓練外，在教育心理與輔導研究所課程裡也修習了心理學專題、社會心理學專題、親密關係、諮商專業倫理等與此研究相關議題，由於本身是國中輔導老師所以在訪談技巧方面，可以掌握住訪談氛圍裡需要的接納、安全、信任以及同理。

家庭角色方面，研究者本身也是正在扮演稚齡孩童的媽媽，並且目前也是留職停薪的全職媽媽身分，先生的工作很忙，所以家庭及孩子照顧也是以研究者為主，高淑清（2008）指出「對於現象的理解，必須在整個情境脈絡中去尋找，因此不可避免會牽涉到研究者的先前理解或 Heidegger（1962）所謂的前置意義（fore-meaning），要真正達到開放，研究者必須知覺到本身的先備知識，並盡量不讓這些先前的瞭解影響到現象洞察的客觀性，因此需要將這些先前瞭解置放一旁並加以括號的懸置概念不可或缺，因為研究者若能辨識自身先前的信念與假定，並且優先探索這些信念與假定對所研究現象可能造成的影響，也才比較可能達到開放的境界。」多重角色下為了避免自己個人主觀的過度引導受訪者或解釋受訪者的意思，在進行訪談之前，研究者藉由撰寫研究者生命故事的自我敘說（附錄一）先回顧自己的成長歷程、過去與媽媽的互動關係，以及自己現在的家庭生活，自己的母親角色的實踐，進行沉澱與整合，希望藉由這樣的準備工作，能幫助自己在研究進行中儘量以對方的角度聆聽對方，以避免研究者主觀的偏見

二、協同研究者

教育心理與輔導學系碩士班同學，已經完成論文取得碩士學位。在資料分析前研究者向協同分析者說明研究的目的和研究架構以及訪談相關過程，資料分析

過程對雙方不一致的部分以及研究參與者的文本進行討論。

三、研究邀請函（附錄二）

研究邀請函是研究者向研究參與者傳達研究訪問的開端，為了讓研究參與者在充分了解整個研究的進行後再決定是否參與研究，在邀請函中清楚呈現研究者的身分、研究的主題、研究參與者的性質、還有說明研究進行的方式和內容，研究參與者的權利和需要配合的事項，以及後續的聯絡事宜。

四、研究參與同意書（附錄三）

在正式進入訪談前，藉由研究參與同意書再次說明研究的方向、研究的進行方式，還有資料保密的原則，在參與者充分了解並同意後，簽署研究參與同意書。目的是希望能夠有機會再次澄清研究參與者的疑慮，確認研究參與者對於訪談及研究的了解；並且也有助於研究者確認研究參與者是否符合這次研究所招募的對象。

五、訪談大綱（附錄四）

對於研究參與者生命故事的敘說，選擇用半結構開放式問題做為訪談的依據，讓研究參與者可以在研究目的地的範圍裡，自在開放地進行敘說。訪談大綱的設計，從聚焦在研究參與者生命經驗的描述，到圍繞目前生活經驗的細節，最後邀請其反思生活經驗的意義（高淑清，2008），並且在訪談過程中彈性調整問題的順序和深入問題。

六、研究備忘與省思札記

為了更能掌握訪談當時的情境還有互動的狀況，在訪問的過程中除了錄音，也會隨手註記訪問當時的情況，並且在訪問結束當天立即完成省思札記，以保留最清楚的記憶。同時也對每一次訪談做回顧，以做為研究者研究進行是否適切的檢討。

七、研究參與者分析檢核函（附錄五）

在逐字稿與生命故事完成後，請研究參與者檢核兩者的內容，並在回饋檢

核函給與檢核與回饋，增加研究資料分析的效度。

第四節 研究實施程序

本節主要是要呈現研究實施的歷程，分為研究前的準備階段、前導性研究、以及正式研究階段。

一、研究前的準備

由於本身經驗以及周遭親友陸續進入家庭擔任母親角色開始，於是對女性在家庭與工作徘徊這個議題產生興趣，想以這個主題進行碩士論文的研究。一開始先涉獵與這個議題相關的資訊和書籍，母職這個議題涵蓋範圍從社會學、心理分析、社會心理學、工商心理學、教育學等都有很多相關研究與著作。從閱讀中逐漸掌握自己研究的脈絡和目標。在進行文獻的蒐集及閱讀時，同時也一面進行自我探索與反思的部分，幫助自己在這個研究裡看得更深，也協助自己能盡量跳脫自己的框框，從比較客觀的視野及角度來看整個研究。

二、前導性研究

為了幫助瞭解這個研究的可行性，在正式研究開始前，進行了兩次的前導性研究。第一次的前導性研究，讓我對這個研究問題更具信心與興趣，雖然同為母親角色，但透過半結構的訪問，讓我看到另一個母親的母職，感受到同為母親每個人卻如此不同，原本擔心別人的故事跟我的故事會不會了無新意，但是訪談後感受到每個人生的不同與範圍角度都是如此值得被了解。第二個前導性研究，因為雙方時間的安排，沒有找第三人協同照顧幼兒，而且是在受訪者家中，整個過程雙方的幼兒都不斷好奇來找媽媽，雖然訪問還是順利結束，但是整個訪問變成很冗長並且不斷要重新開始問題。關於這個研究問題，兩次前導性研究的受訪者，都非常開放分享自己的母職經驗，也確立了研究者對這個研究的研究目標及方法，並且對於接下來正式研究的地點及幼童照顧，要更周詳，才能確保研究的順暢。

在兩次前導性研究後，再經過與論文指導教授討論前導性研究的結果，發

現訪談大綱需要再增加關於過去生命經驗的問題，讓生命主題更彰顯。於是，研究者修正訪談大綱，再與兩位參加前導性研究的參與者約定第二次的訪談，並且與另外兩位參與者進行正式研究訪談。

三、正式研究

(一) 訪談時間地點的選擇

和這群媽媽角色的受訪者談話最首要解決的是這些媽媽都有帶五歲以下小小孩在身邊，研究者本身也帶著兩個小小孩，如何讓這群孩子可以暫時讓媽媽好好做訪談是煞費苦心的事，因為每個孩子個性不同，狀況也是層出不窮，研究者盡量安排第三人來幫忙看顧孩子，或者準備玩具黏土吸引孩子專注力，或者以親子餐廳為訪談地點，讓孩子可以有空間自由玩樂，依據各家孩子數不同、年齡性別不同、與媽媽暫時分離適應狀況不同做不同安排。鑒於前導性研究，由於孩子缺乏第三者照顧造成訪問的打擾及中斷，正式研究的時間均選擇在孩子體力狀況較好的早上到中午時段。四次正式研究的地點，有年齡小於兩歲以下的受訪者選擇在有專人照顧並且有很多玩具的親子餐廳進行；孩子年齡較大且可以獨立與同儕玩樂的受訪者則選擇在有很多玩具的親子餐廳。

(二) 訪談當下的互動

進入正式訪談前，先說明研究參與同意書，雙方澄清問題簽署同意書並且研究者關心了解受訪者接受訪談的心情後正式進入訪談。

研究者以一個主動傾聽的角色，配合同理心，以從容開放的態度帶動受訪者，希望營造一個溫暖真誠而且安全接納的氛圍。主題聚焦在訪談主題但避免漫談掌握訪談方向並且透過再次具體描述摘要來提升雙方的覺察，確認受訪者的敘說，並且引發受訪著的興趣和說話動機。也特別注意受訪者說話的語調情緒，並且對於矛盾之處加以澄清，在彼此一問一答中，共同建構受訪者家庭生活的生命敘事經驗。

研究階段以及訪談進行的歷程說明如下：

表3-2 訪談階段時間地點相關說明

	研究參與者	訪談日期	訪談時間	訪談地點
前導性	A	2012/12/26	70分鐘	研究者家中
研究階段	B	2013/01/12	80分鐘	受訪者家中
正式	A	2013/06/17	60分鐘	親子餐廳
研究階段	B	2013/06/27	60分鐘	親子餐廳
	C	2013/05/30	120分鐘	親子餐廳
	D	2013/06/18	100分鐘	親子餐廳

第五節 資料分析和研究判準

本節在說明研究資料的分析以及研究的判準，以下分別說明之。

一、資料分析

Lieblich等（1998）提出處理敘事資料需要至少三種聲音進行對話性聆聽：敘說者的聲音，如錄音或文本；理論架構：提供詮釋的概念和方法；以及對閱讀與詮釋的行動進行反思，也就是從資料導出結論過程進行自我覺察。這個段落的資料分析過程，遵循著對於文本進行不斷反覆的檢視，參考Lieblich等（1998）提出的「整體-內容」以及「內容-類別」的資料分析方法，並且透過自我覺察以及協同研究者的協助下導出研究結果。

（一）敘說文字的逐字抄謄

1. 訪談「逐字稿」為了要呈現真實的對話過程，要一字不漏地謄寫，包括聲調、表情、現場偶發事件的描述。
2. 「編碼」的完成：依據逐字稿，照語句的順序以及資料的完整性，予以編碼，以利後續的資料分析，編碼共分四組，以表3-2說明之。例如A1-005-8就是研究參與者A在第一次訪談中第5段落第8小節的談話。

表3-3 編碼說明

	第一組	第二組	第三組	第四組
含意	研究參與者	訪談階段	談話段落序號	段落長篇小節
代碼	大寫字母 A、B、C、D	數字1, 2 1 第一次訪談 2 第二次訪談	三碼阿拉伯數字 001-999	一碼阿拉伯數字:1-9

編碼舉例:然後我上班就很思念孩子，但是我工作壓力很大，我那時候真的很變態你知道嗎，我真的很想念我的女兒，因為我有她的笑聲的錄音檔，我就帶著耳機在那裏聽她的笑聲一邊聽一邊工作（笑），然後同事問我說你在聽什麼音樂，我就跟她說我在聽mp3.你不會有興趣的（笑），【笑】哈哈~聽孩子的笑聲～，我那時候真的是有病（激動說話很快）。【A1-005-8】

(二) 整體-內容的分析：替代性文本的撰寫

1. 遵循Lieblich等（1998）的整體-內容分析模式進行，分為下面5個步驟:

(1) 將整個材料閱讀數次以上，直到一個型態（pattern）浮現為止，通常是以整個故事為焦點的形式出現。

(2) 寫下對個案的初步以及整體印象。記下與一般印象有出入的例外情況，以及故事中不尋常的特徵，例如矛盾或未完成的描述。舉例如下:智媽在訪談過程一直提到自己都忘了，我也覺察到談這部分對她的困難，所以有一直跟她確認她的心情。受訪者給人平穩的感覺，總是像大姊姊一樣照顧每個到她家的訪客，也能察覺到她人的需要，但是確實不容易讓人感受到她內心情緒的狀態。在談父母親過世的這件事，如此大的生命創傷從她嘴巴裡卻能如此雲淡風清，也許她還沒準備好把它說出來，即使說出來也只說事件，很難表達心情，最令我觸動到的是我問她「你那時是怎麼處理心情的？」她說就自己一個人哭一哭，自己吞下去了。也許這一吞就是三十個年頭，三十年的難過怎麼說得出口呢？

(3) 決定這個故事從頭到尾所顯露的一些特定內容焦點或主題（theme）。以莎媽

為例：研究者發現莎媽在敘事的過程中「和母親的關係」、「對自己母親角色的期待」這兩個部分著墨最多，其次是「經濟的困境」、「未來生涯的憂心」等。

(4) 標記出故事的各項主題，分別地以及重複地對每一個標記主題加以仔細閱讀。

(5) 將敘事主題放回整體脈絡中再次閱讀，跟隨貫穿故事的每一個主題，統整研究結論。以莎媽的例子來說，莎媽小時候缺乏被母親呵護的經驗，在她自己做為母親之後，一方面期許自己不要重蹈母親的覆轍，另一方面也可以諒解母親當時的為難，儘管離職後經濟生活陷入困境，對未來也充滿不安，但是與孩子親密的關係，滿足了她內在需要被滿足以及滿足別人的需要。

2. 故事文本的撰寫

逐字稿完成後，研究者著手開始整理內容，並且邀請協同研究者一同對於逐字稿的內容進行初步分析，核對彼此對逐字稿的了解，以第一人稱撰寫，內容上盡可能保留研究參與者敘說的語言及風格，並刪去影響閱讀的贅字，補充語意不完整之處，增加文字流暢度。

(三) 類別-內容的分析

遵循Lieblich等（1998）的類別-內容分析模式進行，分為下面4個步驟（吳芝儀譯，2008）：

1. 選擇替代文本：研究者已經依據「整體-內容」分析撰寫成故事文本，以此做為「類別-內容」分析的替代文本。
2. 定義內容類別：依據研究內容與目的，定義內容類別，包含「過去生命成長經驗」、「決定離職的因素」、「離職後的生活適應」、「對生命發展的影響」、「未來的生涯規畫」、「社會文化脈絡」。
3. 將材料分類到類別中：邀請協同研究者各自閱讀故事文本，並且各自分類，再一同檢視分類是否一致。並撰寫每位研究參與者敘事的「研究者的理解」。
4. 從研究果導出結論：根據「研究者的理解」段落進行綜合分析，以描繪出科

技產業專業女性離開職場回歸家庭的生命歷程。

表3-4 類別-內容分析舉例

主題	故事文本意涵	概念	類別	階段
生命成長 經驗	奶奶是國中之前的主要照顧者。	奶奶是避	與爸媽疏 離，奶奶是 安全感的來 源	六歲 之前
	奶奶是情感上的避風港。	風港		
	奶奶很疼我對我有求必應。			
	奶奶住眷村很多小朋友一起玩。			
	只有晚上才回家跟父母睡覺。			
	爸爸不苟言笑，大部分時間都在 工作。	和爸爸相 處時間短		
	和爸爸相處時間短。			
	和媽媽的快樂回憶只在六歲前妹 妹出生前的照片裡和三四歲媽媽 買了一台鋼琴給我。	關於媽媽 的回憶幾 乎是不好 的		
	媽媽很嚴厲。			
	媽媽因為懷了我跟爸爸結婚。			
	我是爸媽婚姻問題的根源。			

二、研究判準

(一) 研究參與者所提供的檢核

敘說分析的目地並不是在於故事的真實與否，正確性與否，敘事取向是從詮釋學的觀點，堅信敘事的材料就如同現實（reality）本身，可以藉由非常多樣的方式來閱讀、理解和分析（吳芝儀譯，2008）。Riessman（1987）認為應該以研究者分析或解釋的「值得信」（trustworthiness）為評價標準，而提出「是否值得信」可以從下面五個方向來看（胡幼慧2，2008）：

1. 說服力（persuasiveness）：理論上的宣稱和資料本身的問題是否可具有說服力。
2. 資料和解釋的回應（受研究群體）能被接受和同意（correspondence）。
3. 相互呼應（coherence）：呼應的標準包括整體的、局部的、主題的。
4. 實用性：研究能被研究社群採用，成為一個思考和解決問題的方式，就具有

實用價值。而且能將研究分析的原始資料和過程公開話，讓他人評價。

5. 沒有規範 (no canon)：非一般認定的重覆嚴謹的方法，在詮釋學的領域沒有公式可依樣畫葫蘆，說服力和相互呼應性對於個案研究較合適，但是對於發展一般理論的敘事研究則以實用性較合適。

Lieblich等 (1998) 在生命故事上的研究經驗，也發現了四個規準可以用來評估敘事研究：

1. 廣度 (width)：證據的綜合全面性。在敘事研究報告中引述受訪者的言詞，而且可以提供可選替的解釋，可讓讀者自行判斷和詮釋這些證據。
2. 一致性 (coherence)：對不同部分的闡釋，組成了一個完整的圖像。內在一致性指的是故事的各個部分如何整合在一起。外在一致性指的是用先前的理論和先前的研究來驗證。
3. 洞察力 (insightfulness)：在呈現故事與分析時，有革新性和原創性。這個生命故事的 분석 是否能引起讀者對生命有更多的理解和洞察。
4. 精簡性 (parsimony)：能以少量的概念來提供分析的能力，且能展現優雅的美學吸引力。

本研究在訪談的過程中，研究者會不斷向研究參與者確認他們說話的內容，而且研究參與者工作離職的家庭主婦這個角色的平易，足以讓讀者判斷出和研究結果的相似程度。研究者半結構式的訪談，相同問題面對不同研究參與者，訪談資料足以判斷答案是否一致。受訪者敘說的資料均是聲音表情一字不漏的逐字稿呈現，並透過訪談札記做補充交代提供了研究的廣度。對於結果的分析，也佐證其他相關研究的研究結果，做為是否符合外部一致性的參考。並且在完成逐字稿和故事文本後，以電子郵件的方式寄送給研究參與者閱讀，同時寄上紙本的檢核表附上回郵信封，請研究參與者於閱讀逐字稿和故事文本後，填寫檢核表寄回給研究者。以下為研究參與者對於逐字稿以及故事文本的檢核結果。在論文初稿完成後再次以電子郵件的方式，寄送給研究參與者閱讀，並且

尊重研究參與者的意見做為修該參考依據。

表3-5 研究參與者對於逐字稿及故事文本的檢核結果

研究參與者	逐字稿符合程度/閱讀完逐字稿的感想	故事文本符合程度/閱讀完故事文本的感想	整體參與研究的回饋
A莎媽	100%	100%	離開熟悉的工作職場專職帶孩子，是我當時最困難的抉擇，但卻是最無悔的決定，很榮幸能被受邀參與訪談。
B智媽	95% 很好看也很感動	90% 很像在看蘋果日報~(人間異語之類的)	從第三者眼光看自己當時的選擇，很寫實，有點感動。也覺得自己很棒，當機立斷，但對未來關於求職的部分有點茫然。有機會讓自己重新回想一路走來的歷程，非常棒，感謝，回頭檢視可以幫助我的下一步。
C珊媽	98% 逐字稿是對問題的立即回答，所以用字遣詞比較沒有修飾，不過已非常符合了。	98% 故事文本相較逐字稿流暢多了，加上小標題讓每個段落主題鮮明，研究者的文筆很棒!	很榮幸能有這樣的機會提供協助，但也很怕自己的人生故事直白地攤開來(我比較低調內向)
D真媽	99% 很詳細	95% 整理地很清楚	這是一個有趣的研究，能參與覺得很有意義，希望能看到研究結果。

(二) 與協同研究者的討論

逐字稿完成後，即開始與協同研究者進行「整體-內容」的討論，並核對彼此訂出的主題，在完成「類別-內容」後，由協同研究者檢視雙方分類的一致性。本研究透過與協同研究者深入的討論，希望能讓分析標準更客觀一致。

第六節 研究倫理

本研究的研究倫理精神依循Smythe與Murray（2000）提醒研究者在從事敘事研究者要注意的倫理議題：

一、免受傷害（Protection from Harm）

敘事研究的參與者分享較多個人性（personal）的部份，而且是「認同苦惱」（identity-laden）的資料，所以研究對象容易陷入潛在的危險。在招募對象時要考慮到三個面向：（1）研究對象是否有能力了解敘事具有多重意義（multiple narrative meaning）的概念。（2）研究者所擁有的權力。（3）這些權力對研究對象所造成的影響。研究對象是否能開放地談論並反省自己的經驗，還有研究對象對於參與研究是否還有其他動機，例如利他動機可能讓參與研究者過度的揭露，讓還沒準備好的自己陷入揭露的脆弱性，研究者如果濫用權力，鼓勵研究對象陷入脆弱性，會傷害到研究參與者。研究對象可能沒辦法對潛在的危險做出最好的判斷，所以研究者有義務加以辨別，決定哪些特定的研究對象。如果研究者發現揭露個人的經驗會傷害到個案，研究者有義務去提高對這個人的關注優先於這個參與者的同意。

本研究研究的主題涉及到原生家庭生活成長的經驗，還有目前家庭生活狀況，在立意抽樣選擇研究參與者時，均是以離職後家庭生活適應狀況良好的樣本為主要考量，因為離職後家庭生活適應狀況不好的，容易引發參與者陷入脆弱性的問題。此外，其中一個參與者生命成長經驗是關於父母親早年過世的議題，研究者事先徵得參與者的同意後，才開始這一部分的訪談，參與者也肯定關於這部分悲慟經驗的訪談對她是有意義的。

二、自由且告知同意（Free and Informed Consent）

Munhall（1989）提出「歷程同意」（process consent）的概念。由於質性研究具有開放性（open-ended）以及不可預測性（unpredictable）的特質，所以研究參與者的同意不只是在訪談前簽署同意書的同意，而是研究過程中需要不斷

確認協商的同意。在使用歷程同意時除了一開始的正式同意外，應該在過程中再藉由多重口語的同意，或者採用非正式的同意。

談話時研究者應該把重點放在參與者的敘事上，鼓勵研究對象用自己的語言用自己的觀點來敘事，研究者必須暫時擱置對於訪談內容的解釋。訪談過程研究者必須不斷監控參與者的脆弱性和研究參與的意願還有彼此的信賴感。整個研究過程需要倚賴「直覺」(intuition)、「判斷」(judgement)和「告知同意」(informed consent)。

本研究一開始徵求參與者時先取得了臉書上的同意，在訪談開始透過簽署訪談同意書或得同意，並且在對話的過程中，研究者對於研究參與者猶豫不決或者難以啟齒的部分，都有再經過口頭詢問是否願意說下去，保留參與者自由開放的敘說權力。由於研究者同時本身也是育嬰假的媽媽角色，所以在訪談的過程中，必須不斷提醒自己超然的角度，不要加入解釋和判斷。而且當話題越來越深入時，透過同理心和告知同意的過程來維持彼此的信賴感。

三、尊重個人隱私及保密原則 (Privacy and Confidentiality)

個人隱私及保密指的是研究參與者個人的資料不能在不被研究參與者允許下就公開的權利，而保密和匿名是達到這個原則的方法。在沒有經過研究參與者之後同意下，研究者不可以揭露給其他人，而匿名是在發佈研究資料時保護研究參與者不會被指認出或者透過資料的呈現被追蹤出來。在研究過程中，研究參與者相關資料在研究以匿名使用後，也必須被銷毀以保護個人資料外洩。保護研究參與者的隱私，是維護雙方彼此信賴關係的必要條件。

本研究恪守知後同意，研究參與者的資料都是在當事人同意後呈現，並且採用匿名方式，研究參與者呈現的名稱是由研究參與者自己本人在閱讀完研究結果後自己為自己取名，一方面符合了敘事研究的研究倫理，一方面也採取了敘事治療命名的精神。

四、公開與誠實 (Providing Information and Debriefing)

研究者對於研究目的或研究者的身分要秉持公開與誠實的倫理原則，除了研究開始前充分讓研究參與者了解研究者以及研究方式和目的，研究過程也要確保研究參與者對於疑慮都能得到說明跟理解。Munhall (1989) 提出在分析資料時應該注意下面四點：

(一) 不明確之處，應該向參與者諮詢，確保逐字稿及故事文本能正確反映出他們的故事。

(二) 用直覺和分析方法論進行編碼，在資料分析時記錄反省和感受。

(三) 檢視所做的解釋和反省，以及可能引發的倫理議題。例如研究者解釋參與研究者的低自尊時，要考慮到這樣的解釋是否引發研究參與者的低自尊。

(四) 邀請研究對象對解釋給與回饋。依據敘事解釋的多樣性原則，讓研究參與者對研究解釋給與回饋是很重要的。當研究者和參與者的解釋有衝突，要協調出兩方都可以接受的結果，質性研究沒有誰絕對擁有了解釋的權利。

本研究在研究開始前經過充分讓研究參與者了解研究者的背景以及研究目的，並且在謄寫逐字稿的過程中，如有疑義均會立即以臉書或電話詢問，並且在完成逐字稿和故事文本後，請參與者閱讀並給予回饋。最後在研究結果出來後再與參與研究者討論，確保研究過程中的公開與誠實原則確實被實現。

五、尊重敘事所有權 (Narrative Ownership)

敘事所有權的爭議，最常出現在研究參與者對於研究結果有不同的意見，為了維護敘事研究對於解釋的多元性，本研究遵循Munhall (1989) 提出的在撰寫報告時，研究者必須不斷監控自己的內在靈感 (internal hunches)，因為內在靈感可能對研究參與者造成影響；整個報告撰寫要不斷對研究對象進行諮詢。到後面出版報告時，研究者還要持續思考報告出版對參與研究者可能的影響；報告結果盡可能的藉著清楚的概念呈現，也預留讓讀者以及研究參與者思考及解釋的空間。

第四章 研究結果

本章結果依循「整體-內容」模式分析研究參與者的整體故事，藉由整體脈絡來理解故事，而透過「類別-內容」分析模式分析生命歷程發展脈絡中影響離職的因素，以及離職帶給研究參與者的生命意義及離職社會文化脈絡。

本章共分四節，各節分別呈現研究參與者個人的生命故事，而內容分成五部分。第一部分是研究者對於研究參與者的整體印象；第二部分是對於研究參與者生命故事的理解與詮釋；第三部分是過去生命經驗的社會文化分析；第四部分呈現工作-家庭的衝突、離職後的生活與未來生涯規畫；第五部分是離職回家的社會文化脈絡分析。

第一節 莎媽「愛與被愛的追尋」生命故事

一、透過生命成長故事理解與詮釋其生命主題

(一) 對莎媽故事的整體印象：在愛與被愛中經歷生命、獲得療癒

莎媽很開放與健談，也能夠給談話的對方很多的回應。莎媽很願意分享她的成長還有她的家庭經驗，第二次訪談甚至她還有備而來，因為事先有先給她看題目，她擔心如果臨時想，她會想不出來，她還花了兩天的時間思考，並且寫了筆記來談話，她希望能提供更完整的內容，所以當問題一問，她就如泉湧般娓娓述說生命經驗，述說裡有眼淚有笑容，真實呈現她的生命故事。後來的訪談，也在她的家庭經驗中，感受到她是個多麼願意付出給家庭的媽媽，就如同她大方地參與了這個研究一樣。

莎媽原本職務是手機研發工程師，在科技業工作了十年後在她的老大兩歲半、老二出生後離職。莎媽從她老大出生就一直在掙扎是否離職，直到老二出生後在所有重要他人反對下，她毅然決然離職。其他人反對的原因，一方面因為先生一個人的薪水難以支撐家裡的經濟開銷，另一方面，一旦離開變動快速的科技業，如果想再回去就很困難。

老大出生後白天就是托嬰中心在照顧，和女兒分開的日子不好受，科技業早出晚歸、工作時間很長很忙碌，大女兒每天被送到托嬰中心後和媽媽的分離焦慮，讓開車上班的莎媽，常常一面開車一面以淚洗面，上班時也會非常思念女兒靠著聽女兒的哭聲來一解思女兒之情。莎媽一直很想自己帶孩子，但都無法如願，直到老二出生，先是請了一年育嬰假，後來還是離職了。

回顧莎媽的成長歷程，女兒這個角色在她當媽媽後，會一直不斷浮現出來。對莎媽來說，母親一直是偏心自己一手帶大的妹妹，她在成長過程和母親的關係裡是受傷的，不斷經歷懷疑自己在母親心裡的重要性和價值，不斷在找母親是否愛她的證明。所以當了媽媽之後，她渴望自己能夠帶孩子，希望自己能夠滿足孩子對於媽媽的需要，同時也滿足自己小時候從母親那裡缺少的親密感。

離職後的生活在經濟上變地很拮据，也是夫妻衝突的主要原因；離職後終日面對孩子，情緒上也會不時的不耐煩跟失控，很需要有自己的休息時間；和娘家母親的關係，也一直無法修復，娘家母親現在還很不喜歡莎媽的孩子，希望她不要帶孩子回家，莎媽也感覺到母親至今仍對妹妹偏心。儘管生活還是有很多不如意，但是離職滿足了莎媽對親子關係親密感的需要，覺得自己生命的圓滿是在有了孩子，而且離職回家自己帶孩子以後，她可以陪伴著孩子長大，她可以在孩子需要媽媽時和孩子在一起，而不用經歷難過的分離。離職後認識了一群媽媽朋友，媽媽朋友彼此的交流、先生對家庭的照顧、自己看書充電休息，讓她更快適應了生活的改變和低潮。和原生家庭母親的關係也因為自己當了媽媽後，能夠從母親角度來看事情，能夠了解母親的心情跟行為，所以比較釋懷。相對於離職前莎媽很滿意現在的生活。

對於未來，莎媽仍是忐忑不安的，因為家庭經濟因素，她必須重回職場，只是已經和科技業脫節，要找到能兼顧家庭又能符合社會期待的工作在哪裡呢？

(二) 生命主題「愛與被愛的追尋」的理解與詮釋

1. 事件主題一：六歲前，與父母疏離，奶奶是安全感的來源

(1) 事件一：奶奶是避風港

莎媽小時候是由奶奶帶大的，上國中之前，她白天都是在奶奶家，但是父母晚上都還是會堅持把她帶回家。因為在父母那裡感受到被忽略，奶奶是莎媽兒時的避風港，奶奶很寵她，會盡量滿足她所有的要求，在奶奶家滿足了莎媽成長需要的溫暖。

「我小時候其實不是我的父母在照顧的，我是說 baby 到國小的時候，那時候我們家經濟沒有很好，我爸爸媽媽都在上班，我是給我奶奶照顧到大。差不多到我國中的時候，我奶奶很疼我很疼我，她就是那種老人家疼孫，那種很寵愛，我其實就是那種小時候被寵壞的孩子，我想要吃甚麼買什麼，阿嬤完全就是隨便我。」(A-018-1)

「我爸爸媽媽雖然沒有顧著我長大，可是他們有一個原則就是晚上一定要把我接回家睡，所以說晚上還是會回到家裡跟我父母相處，但是已經是晚上洗澡睡覺的時間了。」(A-018-3)

「所以以前童年在阿嬤家的回憶是好的，所以我爸媽的那一塊，我會覺得我是被忽略的女兒，可有可無的小孩，對。我的阿嬤就是寵愛我的避風港。」(A-018-15)

(2) 事件二：父親工作忙，與父親相處時間短

莎媽的父親個性不苟言笑，大部分時間在上班，所以陪她的時間很短。

「嗯，因為，嗯，我爸爸媽媽平常就是工作嘛，我爸爸其實是比較不苟言笑的，我爸爸跟我接觸不多。」(A-018-5)

(3) 事件三：與母親的回憶大部分都是不好的

母親對莎媽很嚴厲，而且因為母親是先懷了莎媽才和父親結婚的，所以當父母有爭吵的時候，莎媽就成了標靶，母親會說都是因為莎媽才會讓她面臨這些事情。母親帶給莎媽的一直是受傷痛苦的回憶，但是從小時候的照片，莎媽竟然看到母親抱著她的頭扣著頭的親密畫面，這讓莎媽覺得很驚訝。還有家裡的一台鋼琴，是莎媽三四歲時，父母買給莎媽的，莎媽記得那時候鋼琴剛組裝起來，母親激動到把她抱起來興奮地說：「我們有鋼琴了！！」，所以鋼琴是除了照片以外會讓莎媽想到她母愛溫暖的地方。

「我媽媽其實是比較嚴厲的，所以我媽媽回到家就是叫我做甚麼，嗯，我的快樂的回憶都是跟我阿嬤的那一段，跟我父母的回憶都是比較不好的。」(A-018-6)

「我媽媽，其實這有一個故事耶，我媽媽跟我爸爸會有我，其實是因為不小心有了，我媽媽是因為我的關係所以才跟我爸爸結婚的。」(A-018-9)

「我媽媽對我爸爸其實有很多不滿，當我媽媽對我爸爸不滿的時候，她會責怪到我身上來，當他們起爭執的時候，她會說都是因為我的關係，才會讓她面臨這些事情。」(A-018-10)

「很神奇的，我跟我妹妹差六歲，我去翻我小 baby 的照片，我會發現，我跟我媽的照片是擁抱的耶! 那真得是很不可思議【驚訝】我從來沒有想像過我跟我媽是這樣的親密過。但是這些東西只存在於六歲以前的照片裡!!那真的是我嗎? 跟我媽媽頭叩著頭，鼻子碰著鼻子，所以可能真的是有的，但是都是在我妹妹出生之前。」(A-018-51)

「因為我們家有一台鋼琴，我從小學鋼琴，大概三四歲我媽媽就買了一台鋼琴，我們家很窮，那時候還沒有我妹妹，我印象很深刻，鋼琴是除了照片以外可以讓我想到我媽媽的擁抱的一個東西，因為那時候我很小，鋼琴剛送來，我媽媽說因為買這台鋼琴我們家很辛苦，那時候鋼琴剛組裝起來，我媽媽激動到把我抱起來說我們有鋼琴了，所以鋼琴是除了照片以外會讓我想到我媽媽溫暖的地方。」(A-018-63)

研究者的理解

莎媽對於六歲以前的整體印象，是和爸媽的疏離，比較無法感受到父母的愛，但是幸好在奶奶那裡有得到愛的呵護，研究者感覺到莎媽對於父母的愛的是有期待的，也是那麼珍惜給她疼愛的奶奶，小孩子對於愛的渴望是如此的大，大到可以影響一輩子。

2. 事件主題二：六歲時妹妹出生，感覺不到母親的愛

(1) 事件一：妹妹跟母親才是同一國的

六歲是莎媽人生一個很重要的轉折，因為妹妹的來臨。六歲時母親生下了妹妹，母親離職在家帶妹妹，莎媽依舊是下課去奶奶家晚上才被接回家。她記得母親還懷著妹妹時，父母吵架吵到孩子的歸屬，父親說莎媽是奶奶他們家這邊的，

而妹妹給母親帶走，所以母親認為莎媽是父親那一邊的人，而妹妹是母親這邊的人。而且莎媽認為可能妹妹是母親一手帶大的，所以她的母親跟妹妹感覺就是一體的。

「我們家有兩個，因為我跟我妹妹差六歲，我妹妹出生之後，我媽媽就離職了，她就在家帶我妹妹跟我，一切在我妹妹出生之後就改變了。」(A-018-7)

「後來我媽媽懷我妹妹的時候，那時候他們剛好有面臨婚姻的問題，有討論到離婚，那時候我爸爸的意思是說，因為我是我阿嬤帶的，阿嬤也很疼我，所以我就是我爸爸家的人，而我媽媽肚裡的孩子，他請我媽媽把她解決掉，不然就是請我媽媽帶走。所以我媽媽會認為說她跟我妹妹是一體的，我是屬於我爸爸阿嬤那邊的人。」(A-018-11)

(2) 事件二：母親看到我就一肚子火

妹妹小，而莎媽已經六歲了，所以母親會比較呵護妹妹，常常指責莎媽不會幫忙還欺負妹妹。總之自從妹妹來到他們家，她對於母親的回憶就都是痛苦的，感覺母親沒有把她當女兒疼愛，莎媽想到母親對她的表情都是責備斥責的。

莎媽八歲時有一次在廁所洗頭，妹妹兩歲剛會走路，在莎媽不知情的情況下進到浴室滑倒，妹妹剛好撞到大理石的尖角，昏過去臉上發紫，她自己都嚇壞了，母親一進來看到就狠狠甩她一巴掌，她都不知道跌到哪裡去了。「媽媽怎麼會這樣對我呢？」從那件事以後，只要是莎媽跟妹妹爭吵母親都不分青紅皂白就先打她。有一次她跟妹妹在餐桌上搶食物，母親碗筷就直接朝她丟過來了。母親會花時間整理家裡一塵不染，把自己弄得漂漂亮亮光鮮亮麗，出門穿戴名牌，也很會料理食物，還會花時間陪伴妹妹，但是都不會花時間陪伴莎媽。莎媽從小過敏流鼻水，母親就覺得她很髒，東西又都亂丟，莎媽覺得在母親眼裡她甚麼都不是。在莎媽的記憶母親從小就打她，小時候用棍子打，長大就甩她巴掌。她最常聽到不下千百次母親對她說的話就是：「看到你就一肚子火！」

「所以當她回家帶小孩的時候，她並沒有把我當成她的女兒在疼，所以小時候跟我媽媽的回憶其實都是痛苦的。」(A-018-13)

「對，我跟我媽的回憶都是不大愉快的。有一次我媽不知道是煮了甚麼好吃的東西，我跟我妹在搶，我媽就直接把碗筷直接砸來耶，直接這樣射過去，我不能跟我妹妹起衝突，不然我就甚麼都不是了。」

(A-018-60)

(3) 事件三：父親提供溫馨的滿足，舅舅帶來盼望的喜悅

爸爸買貼紙

莎媽的父親個性不苟言笑，因為個性的關係，她很少跟父親撒嬌。父親上班也很忙，但是莎媽一直知道父親很疼愛她，回想起父親，莎媽就會想到以前父親騎著摩托車迎著風嘴裡哼著千古不變的老歌，載著她從奶奶家過民權大橋，到橋對面的文具店帶她去買貼紙，在文具店她會看到好多貼紙她都好喜歡，她就會問父親說：「爸爸這個可不可以？那個可不可以？」她的父親就會說：「好好好好好！」然後她手上抓著滿滿的貼紙，開心地再迎著風回家。

「我爸爸平常就上班，個性是不苟言笑那一種個性。說實在我也很難會跟他撒撒嬌，因為我的個性也不會。」(A-018-33)

「可是我從以前就知道我爸爸很疼愛我，我想要甚麼他都會滿足我。」(A-018-35)

「我回憶起來印象最深刻的快樂的回憶就是我爸爸，那時候我們家在內湖，在我阿嬤家附近有一間書局，那一間書局有賣很多小孩子的玩意兒，我最喜歡的就是貼紙了，然後我爸爸他常常下班晚上就會心血來潮說要帶我去買貼紙，在我印象中，那時候我們家沒有車子，我爸爸就騎著偉士牌的ㄅㄅㄅ摩托車，然後我就站在前面，迎著風上民權大橋再下橋，我看到好多貼紙我都好喜歡，我就會問我爸爸說：『爸爸這個可不可以那個可不可以』【雀躍不已，彷彿回到小時候地開心】我爸爸就會好好好好好，然後我就會拿著好幾張貼紙，再迎著風回到家。我每次想到我爸爸就會想到小時候這一段【笑，很開心】，我爸爸會哼著歌，我爸爸很喜歡哼著一些老歌，就是那種騎著摩托車，迎著風，我爸爸哼著千古不變的老歌，我手上拿著貼紙那種滿滿的幸福回憶，那是我跟我爸爸甜美的回憶。」(A-018-36)

難以忘懷去找舅舅玩的火車

還有莎媽小時候很喜歡回外婆家，因為有舅舅陪她玩，舅舅才比她大七歲，

因為莎媽沒有其他表兄弟姊妹，親戚裡只有舅舅陪她玩。莎媽都是坐火車回外婆家，所以她從小對坐火車就有一種難以忘懷的快樂心情。

「我比較有印象都是一些比如說我小時候喜歡回外婆家，可是我很喜歡我舅舅，我舅舅跟我差七歲而已，他會跟我玩在一起，因為我沒有兄長，我也沒有甚麼表哥表姊，我是阿嬤家唯一的小孩，所以我那時候喜歡回外婆家有舅舅疼我。那時候都是坐火車，所以我對坐火車有一種難以忘懷很快樂的心情。」(A-019-22)

(4) 事件四：生活不缺乏，安分守己好孩子

莎媽家雖然不富裕，但是父母對她們物質上的供應不虞匱乏，只要是莎媽想學的才藝都可以。莎媽印象中國小的自己是一個乖乖牌，老師父母說的話都照做。

「我國小的生活就是那種很溫順的小孩，就是那種人人眼中的乖孩子不會有甚麼意見，功課很好很順從那種孩子，所以就是那種很平淡很乖的那種孩子，爸爸媽媽講什麼老師講什麼，我都照做。」(A-018-25)

「我國小的時候，那時候我爸爸對我物質上都很好，我們家不有錢，但是在物質上是不虞匱乏的，我爸爸媽媽會想盡各種方法，他們其實也是疼我的，但是不會表現在肢體或是語言上，可是在金錢上，我說想要學甚麼都 ok 耶，才藝課啊補習班啊，只要我提出來都可以學。」(A-018-38)

研究者的理解

莎媽的妹妹在她六歲時出生，她成了紅著眼的旁觀者，看著媽媽對妹妹的照顧和呵護，而她覺得自己在媽媽心中甚麼都不是。妹妹在廁所跌倒的那一大個巴掌，還有後面接二連三的巴掌和被媽媽丟餐具，這些都印證她心中媽媽不愛她只愛妹妹的。對一個小學年紀，還需要被疼愛的年齡，媽媽帶給她的是忽略和傷害。對這個還需要被呵護的小女孩，爸爸是讓她可以感受到父母的愛的來源，坐著摩托車買貼紙，手上滿滿的貼紙象徵著爸爸滿滿的愛，還有外婆家的火車是一列通往快樂的期待，火車到站了就可以見到想念的舅舅。盡可能乖乖的服從老師和父母，不惹事不有意見，心裡存著一個期待被人看見、被人肯定的小願望。

3. 事件主題三：國中進入恐懼不安深淵

(1) 事件一：充滿不安全感的學校生活

處在探索期，一方面是離開奶奶的臂膀，另一方面也被母親忽略很多，在學校又遇到被排擠，莎媽整個人變得很負面很悲觀，甚至離家出走也有自殘的念頭。國中的時候，還遇上不良少女恐嚇她，因為那個不良少女喜歡上一個喜歡莎媽的男生，可是莎媽其實並不喜歡那個男生，但是因為不良少女的恐嚇她，所以上放學都活在害怕和恐懼中，怕被扁。那時候她的好朋友還變成不良少女，引誘莎媽去抽菸飆車。國中又沒有知己莎媽很孤單痛苦。

「然後我國中，我覺得我好像進入了黑暗期。國中的時候，可能一方面是離阿嬤遠了，另一方面我被我媽媽忽視很多很多，再加上國中的時候可能是屬於探索的時期，也碰到被排擠的情況，整個人就變得很悲觀很負面，那段時間我甚至有離家出走啊，甚至是自殘的念頭都有啊。」(A-018-17)

「那段時間沒有找到任何的知己，所以很痛苦。」(A-018-18)

「我國中時期有喜歡的人，那個人不喜歡我，也有我不喜歡的人喜歡我，國中那個時候男女混合，可是就是有一些不良少年不良少女，有一個不良少年喜歡我，然後不良少女又喜歡那個男生，然後那群不良少女就放話恐嚇我，那一段時間我就一直活在恐懼當中，不知道哪一天放學會被扁很害怕又很無助【激動】。」(A-018-19)

「那時候的好朋友又變成不良少女，她引導我去抽菸啊飆車啊，她跟我是截然不同世界的人，國中的時候真的很難受。」(A-018-20)

(2) 事件二：與母親關係惡劣，父親是呵護者

莎媽國中跟母親的關係還是很惡劣，但是父親還是很呵護她。她記得有一次不知道犯了甚麼大錯，父親氣到拿直笛之類的東西要打她，她很害怕，但是父親在要下手的時候又收手了，只跟莎媽說：「下次不要再犯了。」有一次母親拿衣架要甩她，她痛得大叫，也是父親從外面進來攔住母親，後來母親還是要打，父親就把莎媽拉出去，莎媽印象裡父親總是很呵護她的。

「我媽媽會打我常打得很兇狠，有一次我忘了是甚麼點惹我媽媽生氣，我媽媽就順手拿了衣架甩我，因為很痛，我記得我一直尖叫，我印象很深刻，我爸爸從外面跑近來攔住我媽媽，不讓我媽媽

打我，我媽媽就很激動一定要打我，我爸爸就把我帶出去，不然我媽媽再打我。我爸爸雖然不苟言笑，可是我爸爸是很呵護我的。」(A-018-42)

「我還記得有一次，我國中是很叛逆的，有一次不知道甚麼事我爸爸氣到要打我，我印象中我爸爸是抓起了我學校中直笛之類的要打我，我爸爸叫我手伸出來，我記得我爸爸氣到已經要爆炸要把我打死的感覺，我手伸出來想說這下一定會很痛很痛，結果～我看到我爸爸把手舉高很用力要下手的時候，忽然我眼睛張開，我看到我爸爸手沒有打下來，我爸爸收住了他的手，叫我以後不可以再犯了。」(A-018-43)

研究者的理解

國中時期延續著國小時的不開心，但是這時進入更深的黑暗期，一方面是離開了阿嬤，一方面是母親的忽視，同時心理又進入了探索叛逆階段，學校生活面對被恐嚇被排擠，生活在恐懼中。這個時期，莎媽缺乏知己好孤單。不過在這樣的生活中，父親提供了莎媽溫暖的臂彎，母親要打她，父親把她帶出去避免被打，還有父親即使對她很生氣，也忍住沒下手，在父母這樣對照下，她同時感受到父親對她的包容和母親對她的不包容，父親的包容似乎也保護了她受傷的心。

4. 事件主題四：高中學校生活為生命注入愛的活水

(1) 事件一：母親忽視我的需要

高中時期，母親還是很偏心妹妹，記得有一年她生日，母親原本答應她要訂 pizza，但是後來妹妹說她在矯正牙齒不能咬硬的東西，母親就說那就不要訂 pizza 了。「是我的生日耶！」莎媽覺得自己竟然不能做主決定要吃甚麼，還被母親說她不懂得體諒，讓她好生氣母親的偏心。

「我還記得高中時候，有一次我生日，我生日我跟媽媽說我生日我要叫 pizza，那時候我妹妹在矯正牙齒，然後我妹妹說她牙齒咬不動披薩，我媽媽就說『那就不要叫 pizza』，我說『不行耶，今天是我生日你剛剛答應過我的！』我媽就怎樣都不願意了，她就會責怪我說為什麼我不懂得體諒，我就會很生氣很生氣我媽是如此的偏心。」(A-018-61)

(2) 事件二：溫暖正向的校園氛圍

高中階段的學校生活讓莎媽重新找回了笑容。考高中沒有考好，考到離家比較遠的學校，爸爸讓她去讀離家近教會學校，教會學校溫暖的氛圍讓莎媽重新找到快樂和溫暖。老師很溫暖跟溫柔，並且鼓勵她上台表現讓她找回自信，她漸漸覺得自己是可以的。同學也都是篩選過的，所以素質比較好，有比較好的教養。

「還好那時候，高中沒有考好，就是考到很遠的學校，我爸爸捨不得讓我跑到那麼遠的學校，所以讓我去讀教會學校，我覺得我的人生是從那個時候讓我重新找到了溫暖。教會學校是那種很溫馨的，雖然我都不是教會的人，但是那邊的環境老師啊，修女啊，甚至同學都會有比較好良好的教養。我國中同學都是那種粗口，因為我們學費很貴，所以同學都是經過篩選的，所以同學的素質比較好，再加上老師的溫柔啊，引導啊，我在高中找到了自信。」(A-018-22)

「因為有好多好多的同學都很要好，老師也會引導我去上台去表現自己，就是那個時候我才漸漸發現自己也是 ok 的，才開始覺得自己可以的，也才開始有笑容。甚至現在會跟我有連絡的，也是高中同學，對【娓娓述說過去，眼眶泛紅】」(A-018-24)

研究者的理解

高中生活是莎媽生命一個很大的轉向，從負向轉向正向。儘管和母親的關係依然沒有改變，生日不能自己做主吃甚麼，還被媽媽說不體諒妹妹的需要。但是教會學校的學習環境，給她新的能量來源，一方面是老師和同學共同營造的溫暖正向環境，一方面也因為老師的引導讓她可以上台表現自己，重新找回自己的笑容和信心。而高中同學也是她一直到現在還會保持聯絡的朋友，莎媽很珍惜這些曾經讓她感受到幸福的人。到這裡研究者看到在莎媽的生命中即使都有一些沒有被滿足的部分，但也一直有一些正向的力量來源給她，讓她不至於乾枯，讓她始終有力量來源，而這些都為她儲備了愛人的能量。

5. 事件主題五：大學時期發現心連心的感動

(1) 事件一：人生難得一知己

莎媽在大學結交了一位知己，她們透過眼神就知道對方在想甚麼，看到很多事笑到快死掉的經驗就是跟她的知己在一起，所以大學的時候體會到自由的笑

點，真的是非常非常的快樂這樣，給她人生帶來很大的美好。

「再來就是大學，大學第一次體會到一個知己，我大學搬出去就跟我爸媽比較沒有那個，我大學交到了一個知己，就是我們眼神就知道對方在想甚麼，看到很多事笑到快死掉的經驗就是跟她在一起，所以大學的時候體會到自由的笑點，真的是非常非常的快樂這樣。」(A-019-26)

(2) 事件二：對母親的偏心釋懷，與妹妹關係改善

上了大學母親就沒有再打她了，莎媽也離開了家，對母親也比較釋懷了，所以她和妹妹的關係就變得比較好，會一起出去逛街買東西。

「一直到我大學的時候吧，我沒住在家，媽媽也不再打我了，我對我媽媽的事情比較釋懷，我跟我妹妹的感情才變得比較好，就會像朋友一樣去逛街去幹嘛幹嘛的，到現在感情還不錯。」(A-019-3)

(3) 事件三：狗狗驟世，經歷第一次悲慟

大學發生讓莎媽很悲慟的一件事，就是她們家的狗過世，母親跟妹妹帶狗出去散步，結果狗被一台車子撞到了，她跟爸爸趕到動物醫院去時，已經來不及見狗最後一面了。狗狗的過世讓她第一次感到深深的悲慟。

「比較難過的回憶的話，因為我很看重親人，所以印象中就是大學時失去我的狗，我第一次感覺到刺痛，我妹跟我媽去樓下遛狗，我在樓上，我妹騎腳踏車，牠被車子撞了，受重傷，然後我知道這個事情，我媽上來講的時候，我跟我爸爸趕快送到獸醫院，因為撞到狗的人趕緊把牠送去獸醫院，(摩托車嗎?)是汽車，我記得那時候獸醫院門口沒辦法停車，我那時候急得跟我爸說我要趕快下來，【聲音表情很緊急】我知道我快看不到他最後一面了，我都不記得我有沒有穿鞋【聲音表情很緊急很快】我衝到門口已經來不及了，我第一次感覺到人生那種悲慟。」(A-019-30)

研究者的理解

莎媽的生命從高中開始轉向，進入大學又持續往上。上了大學母親不再打她了，和妹妹的關係也自然修復了一些，莎媽也離開家，生活不只侷限在家庭生活，又多了知己的陪伴，對重視愛與被愛感受的莎媽，顯然是一個很大的釋放。莎媽把愛狗的過世視作生命悲慟經驗以及提及和妹妹關係的改善，可以看到她非常看重關係和生命，也再次呼應了她的生命主題與相愛的人在一起，愛與被愛的追尋

者。

6. 事件主題六：給自己一個幸福的家

(1) 事件一：有娘家卻歸不得

鋼琴事件凸顯母親依舊偏心妹妹

莎媽一直覺得在母親心中她是個可有可無的小孩，就算她死了母親可能也不會掉一滴眼淚。一直到兩三週前，她想搬走家裡那台三四歲時父母買給她的鋼琴，這台鋼琴一直擺在娘家，因為莎媽想讓孩子學琴，在徵得父母的同意後決定把鋼琴搬到現在新竹的家，也幫女兒找好鋼琴老師了，結果上上禮拜回娘家，母親忽然說鋼琴不可以搬了，莎媽問父親才知道原來是她那個已經早就不彈琴的妹妹最近突然開始彈了。母親還說莎媽女兒要學琴，是她自己要去承擔的事，她應該自己負責。可是莎媽覺得她妹妹最近要結婚了，也從娘家搬走了好多家具，母親都沒有拒絕啊，母親依然還是很偏心。

「鋼琴一直擺在我娘家，一直都沒有人在彈了，我妹妹也沒再彈了，我妹妹一直在忙她結婚的事情，然後她要去大陸。因為我想讓我大女兒學，我就跟我爸提，鋼琴現在沒有人在彈了我可不可以搬來，我爸就說好啊你要搬就搬，然後我就開始去聯絡我大女兒學琴的事情，我也找到一個老師七月份想要讓我女兒開始學琴，然後我上一次，大概兩三周前我跟我媽說我要搬鋼琴，我媽突然說：『你為什麼不自己買就好了，你女兒要學的啊，是你自己要去承擔的事情，為什麼要搬家裡的？』我就很驚訝問說為什麼，我媽就說『那是你自己要的就要自己去負責』叫我不要搬了，我就去問我爸，我爸就說我妹妹不知道怎麼樣這幾天忽然彈鋼琴起來了，我就在想一定是我妹妹彈我媽就不給我搬了。我妹妹她裝潢她家時很多家具都是從我家搬過去的，我媽媽都 ok 啊，我第一次想說搬個鋼琴，就因為我妹在彈，我媽就不讓我搬了。」(A-018-64)

爸爸愛烏及屋，媽媽對我的孩子感覺反感

莎媽覺得母親還很不喜歡她帶孩子回娘家，如果尿布沒有馬上丟，母親就會露出很厭惡的表情，還有父親是喜歡莎媽帶孩子回家的，每次都會說：「阿公抱抱！」但是當父親把孩子轉手給母親或她妹時，她們就會不想抱，好像她的孩子是很髒

的東西一樣，母親對孩子說話都是很多責備和負面的話語。連莎媽的先生都叫她不要常帶孩子回家，她先生擔心給孩子帶來不好的陰影。

「可是問題是我現在還是會減少回娘家的機會，我媽媽不喜歡我連帶的她也不喜歡我的兩個小孩，每次回娘家的時候，我媽媽對兩個小孩都沒有釋出善意的，只有指責跟責罵，不要玩這個，這個不能弄髒，除了這些話語外，我媽媽不會正眼看我的小孩一眼，而且就是不大希望他們出現。有時候換尿片，我沒有馬上丟到樓下廚房的垃圾桶，我媽就會很怪我說，把髒東西亂丟那種感覺」

(A-019-11)

「我爸爸很疼她們喔，我爸爸就會把他們抱起來說不要回家啊，阿公抱你啊這樣子。有時候我爸爸抱一抱就會抱給我媽，或抱給我妹她們就會說不要不要過來好像是那種很髒的事物的感覺。」

(A-019-13)

「所以我先生是說，他很擔心這樣會影響小孩子，而且我自己看了也很難過。」(A-019-14)

(2) 事件二：從女兒成為一個媽媽後，對母親多了份釋懷跟了解

在莎媽自己有了孩子後，對母親的偏心比較釋懷跟了解沒有怨恨了。因為莎媽的孩子同樣老大不是她自己帶，是托嬰中心帶的，老二才是她自己帶的，她就發現她跟老二有比較多肢體的親密，有時候老大老二有衝突，她也難免會護著妹妹，所以她可以對母親的偏心比較釋懷了。莎媽領悟到也許孩子跟父母也有比較投緣的狀況，她的妹妹漂亮、喜歡乾淨、重視名牌打扮，跟母親同一個類型，她們本來就比較投緣，她跟母親就是不同，比較不投緣。也因為成長經驗的影響，她現在當媽媽雖然也難免會像母親一樣抱起小的罵大的，常常提醒自己不要步上母親的後塵，不要偏心小的。

「對，我很想離職可是不是馬上就可以離啊，我會覺得老大跟老二現在比較來講，我會覺得老二跟我有比較多肢體的親密，像我大女兒過來跟我親親抱抱她會不願意，但是我老二馬上就撲過來了。我會覺得我跟老二有更心靈的親密，我覺得自己帶很值得。」(A-019-7)

「說實在的我心裡可以理解我媽媽為什麼會偏心，我媽媽帶小孩很辛苦，可以體諒到她，為什麼說可以體諒偏心呢，因為帶兩個小孩的話，可能會有投緣的問題，可能我媽媽跟我妹妹就是比較投緣，

我妹妹就是跟我媽媽一樣比較愛整潔，比較重外表，我媽媽種是名牌，喜歡穿戴的漂漂亮亮的，這種身分地位的呈現，我妹妹也是，喜歡穿戴名牌或喜歡穿地美美的，就是投緣，我完全可以理解我媽媽的心情。」(A-019-9)

「對啊，但是我跟我媽媽就是沒有緣份吧!可是我心裡沒有怨恨。有時候我會發現我會偏心偏向我一手帶大的妹妹，就是小的，我大女兒就是以前的翻版，很敏感，很細膩，我常會不自覺地就會偏向小的，我常常就會提醒自己不要在步入我媽的後塵。」(A-019-18)

「可是有時候真的很困難，有時候她們兩個吵架的時候，我就會像我媽媽一樣抱起小地罵大的，有時候就會有這種直覺耶。真的能發現我媽媽當時的心情，而且我跟我妹又差六歲，可以理解我媽的做法。」(A-019-20)

(3) 事件三：生命的失在失去親人，生命的圓滿在有了孩子

前一陣子莎媽的姑丈過世，是她另一個悲慟的生命經驗，莎媽發現她很重視和親人朋友的關係，她的幸福和傷心都跟生命有關。她覺得她人生真正的圓滿是在結婚有了孩子後，離職帶孩子，每天可以體會到無時無刻的快樂，當看著孩子睡覺的樣子，覺得好幸福。莎媽覺得跟她愛的男人有了幸福的結晶，孩子有他有他，夫復何求。

「剛剛快樂的回憶，我覺得真正真正是在我結婚生小孩之後，人生到此終於圓滿了。」(A-019-28)

「常常都可以體會到無時無刻的快樂就是在我離職帶小孩之後，看著孩子睡著的臉，一早起來看到她們睡著的樣子，晚上睡著睡地姿勢很好笑啊，那種滿出來的，無時無刻都可以感覺到快樂幸福的感覺，然後我也覺得更愛我先生，我常常覺得我跟我人生最愛的男人有了孩子這個孩子有他有我，幸福快樂的日子完全美滿的感覺。集中在生小孩之後。」(A-019-29)

「再來最近就是失去我姑丈，我難過到腳都站不住，我覺得我到現在人生最難過的經驗都是失去至親。」(A-019-31)

研究者的理解

對莎媽而言，她覺得她的生命是在結婚生了小孩後進入圓滿。和先生共同擁有彼此特質的孩子，然後去愛孩子，也從孩子那裡得到回饋帶給她無窮的快樂，

在愛孩子的時候也滿足了她心理那個渴望被愛的小女孩。她現在還是仍然感受到母親依舊還是對妹妹偏心，還有妹妹跟母親的相似性比較高，甚至於回娘家時，感受到母親對她的孩子的不友善，但是因為自己現在也是兩個女兒的媽媽，她比較能感同深受母親當年的偏心，所以選擇不去怨恨母親，希望自己的成長能是現在帶兩個女兒的借鏡，相信孩子自己帶比較能跟孩子有較好的關係，在處理兩個女兒的紛爭也可以公平，不要再重蹈覆轍傷害自己的女兒。莎媽自己覺得自己是個重感情的人，最近姑丈的過世跟大學時愛狗過世，這種親人離開的事情，都會帶給她極大的悲慟。在成長過程中不斷在找愛，在自己有了孩子後把愛給出去，莎媽是在被愛與愛中不斷的追尋者。

(三) 莎媽過去生命經驗社會文化脈絡分析

1. 民國六十年代台灣經濟起飛父母親忙於工作

莎媽出生在民國六十年代後，正值台灣經濟起飛的年代，人民生活勤奮開始走向富足生活，父母親忙於家計，幼兒的照顧交給保母或長輩。

「我小時候其實不是我的父母在照顧的，我是說 baby 到國小的時候，那時候我們家經濟沒有很好，我爸爸媽媽都在上班，我是給我奶奶照顧到大。差不多到我國中的時候，我奶奶很疼我很疼我，她就是那種老人家疼孫，那種很寵愛，我其實就是那種小時候被寵壞的孩子，我想要吃甚麼買什麼，阿嬤完全就是隨便我。」(A-018-1)

2. 對大女兒的角色期待

莎媽跟妹妹相差六歲，莎媽又是女性，從母親對她和妹妹態度的差異，可以看到傳統上對於大女兒角色期待的部分，大女兒要聽話、要能幫忙、要會照顧包容妹妹，嚴格教養老大，或者提供老大充足的學習資源來栽培，做為妹妹的榜樣。

「因為她又小需要我媽媽完全的呵護，我媽媽常會責怪我說，我大了我都六歲了為什麼不會去幫忙，或者還想要欺負我妹妹。」(A-018-55)

「我國小的時候，那時候我爸爸對我物質上都很好，我們家不有錢，但是在物質上是不虞匱乏的，我爸爸媽媽會想盡各種方法，他們其實也是疼我的，但是不會表現在肢體或是語言上，可是在金錢

上，我說想要學甚麼都 ok 耶，才藝課啊補習班啊，只要我提出來都可以學。」(A-018-38)

3. 威權式的教養觀念

母親對於莎媽的教養方式以打罵為主，對她的期待是聽話不惹事，屬於傳統的威權式教養。

「對，還有我媽媽很會打我，我媽媽打我的方式甩巴掌。我記得她都會打我耶，小時候是用棍子到
大一點的時候是用巴掌。」(A-018-40)

「我媽媽對我多是責罵我或責備我的臉孔。我媽媽最常對我講的話就是『看到你就一肚子火!!!』這
句話我不知道聽了 N 百次了。」(A-018-47)

表 4-1 莎媽生命主題的發展脈絡

莎媽的生命主題:愛與被愛的追尋者				
階段	事件主題	事件	核心主題	社會文化脈絡
0~6 歲	與父母疏離，奶奶是安全感的來源	奶奶是避風港	擁有奶奶的愛	台灣經濟起飛 父母親忙於工作。
		與父親相處時間短		
		與母親的回憶大部分都是不好的		
6~國小畢	六歲妹妹出生，感覺不到母親的愛	妹妹跟母親才是同一國的	渴望母親的愛，珍惜來自父親及舅舅的愛	大女兒角色期待 威權式教養觀念
		母親看到我就一肚子火		
		父親提供溫馨的滿足，舅舅帶來盼望的喜悅		
國中	恐懼不安的深淵	充滿不安全感的學校生活	缺乏同儕愛，渴望家庭的呵護	
		與母親關係惡劣，父親是呵護者		
高中	學校生活為生命注入愛的活水	母親忽視我的需要	學校提供愛的感受	
		溫暖正向的校園氛圍		
大學	大學時期發現心連心的感動	人生難得一知己	擁有知己的愛	
		對母親的偏心釋懷，與妹妹關係改善		
		狗狗驟世，經歷第一次悲慟		

表 4-1 (續)

現在	給自己一個幸福的家	有娘家歸不得	在現在家庭的愛裡圓滿	
		從女兒成為一個母親後，對母親多了份釋懷跟了解		
		生命的失在失去親人，生命的圓滿在有了孩子		

二、離開職場回到家庭

(一) 決定離職的因素

1. 事件主題一：工作職場的推力

(1) 事件一：薪水好但工作時間長

離職前莎媽是在科技業做研發，上班時間長超過 12 小時，薪水不錯，早上八點出門晚上十二點回家是很平常的事。

「我是在科技業，我是做研發的，最早是研發光碟機，後來光碟機沒落，就研發手機，我這份工作壓力比較大，然後一上班時間比較長，所以薪資算是比較高地，因為我們都會有出貨壓力，上班超過八小時是正常的，早上八點去到晚上十二點才回家，是很平凡的，對啊～」(A-004-1)

(2) 事件二：工作選擇遵循父親的建議但不合自己的興趣

大學時莎媽選讀資管，因為父親覺得這個科系以後比較好找工作。但是她從大學時就知道，她不喜歡讀科技相關科系，她本身對 3C 產品就沒有興趣，也不會去追求流行，但是父親說的沒錯，「這個科系很容易找工作」，她從畢業後工作就一直很順利。但是她不喜歡這份工作，這份工作要讀很多規範之類的，她不喜歡讀規範。

「其實我一直不是很喜歡這份工作，我一直不是很喜歡寫程式做研發，跟我的興趣不大符合。會走這條路是因為我爸爸他覺得學這一塊很好找工作。我爸真的是講的沒有錯，我畢業後工作就很順就都沒有甚麼換檔期，工作就真的很順。」(A-004-2)

「這份工作不是我喜歡的事情。我都要去讀很多關於網路的規範之類的那些，那本來就不是我的興

趣。我大學是學寫程式的，寫程式都要搭配相關規範，所以都要讀這些規範。我本身對 3c 產品就沒有興趣，我不會去追逐這類的東西，我又是做這種東西的研發，你就知道我多沒興趣了。其實我大學就知道我不喜歡這個，可是就沒有辦法【笑】。」(A-004-6)

(3) 事件三：覺得不好意思再請育嬰假

在老二出生後，一開始莎媽是先請育嬰假，用老大先請半年，再用老二申請半年。但因為請育嬰假在公司黑掉了，因為科技產業變動很快，請半年假就幾乎脫節了，如果真的請到兩年就更脫節了，而且她們部門只有三位女性，她那時候跟老闆說她要請育嬰假，老闆的表情是：「育嬰假？」老闆一付沒聽過育嬰假的表情，因為育嬰假會有一個空缺在那裏，老闆會覺得不妥當，造成公司的困擾，雖然老闆沒有不同意但是她明白老闆也並不支持。當時部門也只有她請育嬰假，再請下去會不好意思，所以後來如果莎媽要自己帶孩子，就只有離職一途。

「一般來講會很黑耶。因為我們那邊是私人單位，我們的東西是變化很快，我們的工作必須要不斷接觸新的東西，因為我們是做無線通訊的，進展得很快，那你請半年你已經脫節了。你請兩年全脫節了。」(A-020-1)

「再加上你請育嬰假，說實在對公司來說是一個缺在那裡，我們那裡是以男生為主的嘛，很少女生，那你這樣子請假老闆會覺得不是很妥當。他沒有說，可是你可以從表情看得出來，我那時候說我要請育嬰假，他還很驚訝得跟我說『育嬰假』他好像從來沒聽過這種東西一樣～可是因為他是男生，我是女生去跟他講，他會無法拒絕。可是你看他的表情，他好像無法想像有人會去跟他請育嬰假。」

(A-020-2)

「我開先例啊，然後第二個又是我請，我不知道後面有沒有人請，可是很難吧，因為我們那邊都男生，女生總共只又三個。」(A-020-4)

研究者的理解

莎媽的工作屬於科技業，離職來自工作上的推力有：1.待遇好但是相對的工作時間長；2.工作不合興趣，工作起來不開心，一直很想換跑道。3.不好意思再繼續請育嬰假，因為實在是想自己帶孩子，所以只好離職。研究者從這裡看到也許如

果公司育嬰假制度更合理，莎媽就可以不用離職而是以育嬰假替代，但是因為工作時間長又不合興趣，在育嬰假結束後，面臨家庭持續需要，莎媽可能還是會再次面臨離職換工作的問題。

2. 事件主題二：家庭的拉力

(1) 事件一：女兒與媽媽的分離焦慮

從懷老大開始，莎媽就發現自己很喜歡孩子，很想要自己帶孩子。那時候工作時，因為很想念女兒，甚至耳朵聽的都是她女兒的哭聲。尤其每天早上送女兒去托嬰中心要離開去上班，女兒一直哭，因為趕著上班無法安撫她，莎媽也一路開車淚眼模糊去上班。懷了老二之後，莎媽甚至都希望老二一直待在肚子裡，不要出來，因為一出來就要跟她分離，莎媽希望跟她們永不分離。莎媽認為是因為她的個性是孩子與自己分離會覺得很難受的那一種的，她看有些同事孩子給別人帶，都還是很樂在工作，可是她的個性沒辦法，孩子自己帶她比較放心，而且她會好思念自己的孩子。

「可是我心裡一直想的都不是做這個，其實我心裡滿喜歡小孩子的，然後就懷我老大的時候就一直想一直想要帶自己的小孩，可是都沒有辦法實現。」(A-004-4)

「那時候我不知道會這麼的痛苦，那時候把他送去托嬰中心，她還是小 baby 因為她已經會認媽媽了，然後她就一直哭，我要上班了，沒有辦法一直安撫她，【嗯】，沒辦法，在她哭的當下，我一定要跟她說再見，然後我就轉頭，開車要往我公司的路上，她就一直哭一直哭～【情緒開始激動】」

(A-005-6)

「現在想到我都很鼻酸【哽咽，眼睛有淚光】，當時我轉頭眼淚都掉下來了，我就握著方向盤去公司，我的眼淚都模糊看不到前面了，(嗯嗯)，我那時候就想說，我既然都已經決定要生了，想說我為什麼不能自己帶她(嗯)。」(A-005-7)

「然後我上班就很思念孩子，但是我工作壓力很大，我那時候真的很變態你知道嗎，我真的很想念我的女兒，因為我有她的笑聲的錄音檔，我就帶著耳機在那裏聽她的笑聲一邊聽一邊工作，(笑)，然後同事問我說你在聽什麼音樂，我就跟她說我在聽 mp3.你不會有興趣的(笑)【笑】。哈哈～

聽孩子的笑聲～，我那時候真的是有病。【激動說話很快】對阿，就是很捨不得～」（A-005-8）

(2) 事件二：覺得孩子自己帶大會跟自己比較親

莎媽的成長經驗告訴她，「孩子自己帶才會親！」就像她妹妹是母親帶的，跟母親比較親，而莎媽是奶奶帶的，像奶奶現在中風，莎媽去看奶奶都會好難過，可是莎媽的妹妹說她沒有感覺，莎媽就在想是不是因為當年的養育造成了這樣的結果，她希望她的孩子跟她是親的，所以她想要自己帶孩子。

「嗯～～我覺得我跟我媽媽很疏離，然後我媽跟我妹感情很好，就是因為我媽從小就帶著我妹這樣子，她到現在跟我妹妹還是會手勾著手，還是會抱在一起啊，可是跟我不會，我覺得是不是孩子還是要自己帶比較有一份比較親密的感覺，是沒有辦法取代的。」（A-019-4）

「像我跟我阿嬤，我阿嬤在我結婚後就中風了就無法行動，我每次看到我阿嬤我就會很悲慟，很難過很想哭，可是我媽跟我妹就顯得若無其事，我妹說她沒有感覺，她說她跟我阿嬤沒有感情。我在想說是不是曾經有過這一段照顧，只是到國小以前是不是有那種親情的照顧，就是一輩子都忘不了的，所以我就覺得孩子自己帶對未來來講還是比較親密的。」（A-019-5）

研究者的理解

家庭的拉力是莎媽離職最主要的原因，其實打從懷老大就想自己帶，但無法如願，所以老二出生後，毅然選擇離職。一方面是經歷了兩年半老大白天送托嬰中心，日復一日面對孩子和自己的分離焦慮，覺得很難過。另一方面，內心渴望自己可以帶孩子長大，童年時的成長經驗，因為妹妹是母親自己帶的跟母親比較親，而自己因為是阿嬤帶缺乏與母親的連結。而相較於妹妹，因為自己是阿嬤帶跟阿嬤又比較親。在莎媽心中彷彿有一個小女孩的聲音，告訴她：「她需要母親照顧，需要跟母親連結。」，這個聲音是如此強而有力，讓她有勇氣放棄一路走來都沒有勇氣放棄的工作。

3. 事件主題三：阻礙離職的原因

(1) 事件一：先生一人薪水不足以支持家庭經濟

家庭經濟開銷無法依靠莎媽先生一個人的薪水支撐。

「薪水的問題，因為我薪水跟我老公差不多，薪水四萬塊以上，我老公經濟上比較 ok， 所有人覺得我辭職然後帶一個小孩，不划算，又放棄薪水，很不值得。我的薪資比較高一點。」(A-004-5)

(2) 事件二：家庭主婦在父母眼中的低價職

離職後，剛開始莎媽都不敢告訴別人她離職了，只敢說自己還在育嬰假，害怕被責備。母親說她一離職就是黃臉婆了，為了孩子這短短幾年辭掉一份好工作人生就毀了，她也擔心自己辜負父母小時候的栽培。

「我媽媽是覺得孩子很麻煩那一種，她覺得我應該要去工作，不要帶孩子。」(A-006-2)

「小時候我媽給我很多物質的照顧，學很多很多才藝，對我期待很高。」(A-006-4)

「我媽媽都會說你毀了，你離開職場後你的人生就毀了，你就會變成一個黃臉婆！」(A-009-7)

(3) 事件三：科技業一旦離職難返職場

父母擔心莎媽一旦離職就很難再回到科技業，所以一直沒有離職。離職是冒著可能永遠都回不去原來工作的風險。

「我爸媽之前不讓我離職就是這個點，你以後怎麼辦？在家待個兩三年，你都幾歲了你該怎麼辦？」(A-015-6)

4. 事件主題四：排除眾議，自己堅持離職

因為經濟因素還有工作條件不錯，撐到老二出生，即使身邊的人都反對，她還是毅然決然辭職。

「可是我很堅持，非常非常的堅持，就是在所有人都反對下，我還是遞了自己的辭呈。」(A-005-3)

研究者的理解

讓自己在離職與不離職這個決定猶豫徘徊了兩年半，主要是家裡經濟的考量，先生的收入無法單獨負擔家裡的開銷，少了一份薪水，對家裡的經濟是艱困的挑戰。其他還考量到父母親的想法和感受，父母親從小栽培，卻離職回家，在媽媽眼中家庭主婦只是黃臉婆，而且科技業發展速度很快一旦離職，就很難重返工作崗位。在先生和父母的反對下，莎媽還是非常堅定自己的想法，離職了！有勇氣離職對莎媽而言是多麼不容易的事，小時候聽從父母和老師的乖乖牌，到大

學選填科系志願畢業後找工作都順著父親的意思，但對於當媽媽的這件事，即使後面生活會變得很辛苦，即使對於父母的指責仍放不下，但是莎媽選擇了聽自己的聲音，聽自己對親子關係親密度的需要，聽孩子對於媽媽的需要，在這裡研究者看到了一個女性在當了媽媽後，彷彿會變得很勇敢很強壯，順從的小女生一夕之間長出翅膀要保護自己跟孩子。

(二) 剛離職生活滿意度最低

1. 事件主題一：經濟拮据影響家庭生活品質

(1) 事件一：以孩子為主的夫妻關係

莎媽跟先生的夫妻關係一直很淡，所以離職沒有對夫妻關係造成特別的影響，結婚後有孩子之前，是分隔兩地，她住在娘家，先生住他家，有孩子後才一起住在先生家。有了孩子後，他們夫妻就以孩子為主，先生是一個好爸爸，下班回來還會幫女兒洗澡，出門女兒也都黏著爸爸。

「其實我跟我先生的夫妻關係一直都很淡耶，因為工作的關係，我們結婚之後就分隔兩地，我住娘家，他住他家，我們沒有住在一起，生了孩子之後才住在一起，所以夫妻關係一直沒有很濃，小孩出生又完全以小孩為主。」(A-007-4)

「從沒有把對方當作是第一重要，還沒小孩之前，最重要的是工作，離職後重心又都在小孩身上。所以離職對夫妻關係並沒有特別的影響。」(A-007-5)

「他會一起分擔，他下班回家還是會幫忙小孩洗澡，他不會因為說我是全職媽媽就不做家事、不陪伴小孩，兩個女兒都很黏爸爸，出門兩個孩子都黏他，我一個人後面提東西。」(A-007-11)

(2) 事件二：一份薪水生活辛苦

剛離職時，生活滿意度最低，比工作時還低，因為一離職接踵而來的是各種壓力。首當其衝的是經濟壓力，從兩份薪水瞬間變成一份薪水，以前莎媽每年都會安排一兩次出國，離職後就不可能了，買東西也無法隨心所欲了，還要奉養婆婆。離職後生活就只能靠先生一份薪水，還有就是一直燒以前工作的老本，但是用錢速度之快超乎想像。只要不要提到錢，莎媽的先生都很 ok。夫妻關係基本上

沒有因為離職有不同，只是錢是他們目前衝突最大的因素，比如說莎媽離開廚房沒有關燈，先生就會說她浪費。還有因為莎媽很喜歡喝珍珠奶茶，有次出門吃飯前，忍不住買了一杯珍奶，被先生苛責了一頓，說她把一碗魯肉飯吃掉了，那天晚上，莎媽真的就只有喝珍奶，沒有飯吃了。還有現在全家剪頭髮，都是先生一人操刀，對她的先生而言「一百元也是錢啊。」

「最大的就是經濟上的衝擊～～，因為我之前薪水比較高，花錢都是想買什麼就買什麼，一年都會出國一兩次。少了一份收入就算了，因為我之前還有存一點錢，我先生的錢之前就已經講過無法負荷要養我又要養小孩養他爸媽，是無法負荷的。」(A-007-1)

「所以離職前我就算好我有多少積蓄，然後每個月就是要燒之前我的儲蓄，可是燒的速度之快是我意想不到的，所以我大概撐不了多久就被迫要回去。」(A-007-2)

「嗯，他在經濟上買東西會變得很會念，在這方面兩個會很緊張，就比如說，我離開廚房要去拿個衛生紙燈沒關，他會說我浪費電，就是我只是拿一下衛生紙就回去了。主要是經濟上，像那天我們出去吃飯，像我很愛喝珍珠奶茶很愛喝，結婚前就很愛，後來我還是忍不住跑去買了一杯珍奶，後來他竟然氣到說，我的便當錢沒有了【笑】。所以那一天晚上我就沒有便當吃，就只因為一杯珍奶【苦笑】只要不要跟錢有關他都沒問題。連我們全家現在剪頭髮，都是他一手操刀他說一百塊也是錢。我們已經窮到那種地步了【邊說邊笑】(笑)。」(A-007-9)

(3) 事件三：製造機會讓先生體諒家庭主婦的處境

剛離職時，她先生也會念一念說她整天在家怎麼家裡還是那麼亂，後來莎媽讓他先生六日體會一下在家的生活，先生也就比較能感同身受為什麼她整天在家仍無法把家裡弄乾淨。

「他剛開始的時候會念，會想說我都在家裡了，為什麼家裡還會這麼亂？他剛開始還會說，你不是整天在家沒事嗎？為什麼還可以把家裡弄得那麼亂？後來漸漸六日的時候，我會讓他去體驗一下帶小孩子在家的時光，他就比較能理解，為什麼在家家裡會比較亂【笑】(笑)。」(A-007-7)

研究者的理解

在莎媽的家庭裡可以看到以孩子為主的夫妻關係，夫妻關係維繫在家庭經濟

還有孩子的照顧，結婚前夫妻兩個人的相處和相惜在有年幼孩子的夫妻裡被淡化了。離職後果然如莎媽離職前所預期的，經濟因素大大影響了家庭生活品質和夫妻關係，孩子多了一個但是收入少一半，面對突然的改變，夫妻還有很多要調適；莎媽和先生的夫妻關係平淡，兩個人的關係以孩子為核心，先生是一個疼愛照顧女兒的好爸爸，有一個愛女兒的好先生似乎讓對婚姻有點失落的莎媽有了對婚姻肯定的理由；莎媽的先生一開始以為家庭主婦整天在家所以能夠把家裡整理的很乾淨，但是當莎媽讓先生經歷過和孩子待在家一天的生活，先生也可以體諒孩子在家就是會很混亂，孩子看起來是夫妻的焦點也是潤滑。

2. 事件主題二：剛離職感覺到疲累和孤單

(1) 事件一：剛開始一個人很孤單很痛苦

剛開始沒甚麼媽媽朋友，莎媽一個人很孤單。而且她一開始是請育嬰假，但她明明知道她是回不去了，卻還要跟周遭的朋友說她是育嬰假，那段時間滿痛苦的。

「可是我還是要跟我的周遭朋友交代說我是育嬰假，但我知道我明明是回不去了，那段時間還滿痛苦的。」(A-013-4)

「剛開始沒有甚麼媽媽朋友可以講話一個人很孤單。」(A-013-19)

(2) 事件二：照顧小孩沒有休息的時間

還有離職變成全職媽媽，一下子要帶兩個小孩，好忙好累，半夜還要餵奶，睡不好，莎媽整天都沒有自己休息的時間。

「那個時候孩子還很小，然後一直都在餵母乳，睡眠時間很短，一整個好忙又沒有錢，滿痛苦的。」(A-013-6)

(3) 事件三：擔心批評，不敢回娘家

就是要去面對父母還有其他人對於她離職的批評，所以她離職後都不太敢回娘家。

「他們都不希望自己苦心栽培的女兒變成一個黃臉婆【咳嗽】，我那時候離職都不太敢回娘家耶，

因為我怕他們又會問我這個事情。」(A-013-14)

研究者的理解

儘管離職是自己毅然決然的決定，但是要坦然去面對家人和親友的批評對莎媽仍舊不是一件容易的事，還需要一段讓自己有更好的調適的時間，所以這段過渡期一方面一下子變成一個人白天獨自照顧兩個嗷嗷待哺的孩子，另一方面還要去擔心遭受外在的批評，所以剛開始那段時間感覺很痛苦和孤單。

(三) 全職媽媽的生活

1. 事件主題一：努力學習做一個媽媽

(1) 事件一：把專業帶回家

莎媽剛開始在適應新生活，也會把職場模式帶回家，做孩子的時間表工作表，希望在家也能跟在工作時一樣有效率。

「我又會訂時間幫孩子排了很多教案，今天第一本書然後做甚麼。【笑激動】」(A-009-5)

(2) 事件二：成長經驗做借鏡

因為她的老二是自己帶大，所以她也常常在教養孩子的過程中不斷提醒自己不要步入媽媽的後塵，她的成長經驗提醒她在處理兩個女兒的事情時要更公平小心。

「有時候我會發現我會偏心偏向我一手帶大的，就是小的，我大女兒就是我以前的翻版，很敏感，很細膩，我常會不自覺得就會偏向小的，我常常就會提醒自己不要再步入我媽的後塵。」(A-019-18)

(3) 事件三：看書聽演講充實自己

莎媽還喜歡看書聽演講，看別人怎麼當媽媽，希望自己和孩子的關係更好。

「我常常會喜歡去聽演講，像人本的朱台翔的演講，我很喜歡看蔡穎卿、洪蘭這些育兒書籍，會給我一些力量這樣子。對於教養書籍買了一大堆。」(A-009-2)

「我很積極去涉獵跟孩子方面的新知，喜歡聽別人是怎麼樣對待孩子，我會希望我跟孩子的關係更好。」(A-009-4)

研究者的理解

在莎媽身上，研究者看到專業女性回到家庭後，提升了孩童教養的品質，同時也提升了自己在工作以外的成長。莎媽在職場上工作十年回到家裡，透過為孩子訂時間表來適應沒有時間表的家庭生活，媽媽帶著孩子照表操課，雖然到後來，還是放棄了時間表，但是也是莎媽剛回到家庭，期許自己能像在職場上稱職的職業婦女，回家仍能是個稱職的媽媽，把工作上的專業能力帶回家，讓孩子也可以受益。除了帶了一身的能力回家外，莎媽也會不斷反思自己的成長經驗帶給她的影響，希望自己能更公平對待兩個女兒，讓兩個女兒都能感受到媽媽的愛，透過看書聽演講增加育兒的知識，讓自己在媽媽角色上可以更有目標方向的掌握，透過別人的經驗別人的知識，增加自己和孩子的親子關係。

2. 事件主題二：當媽媽的挫折-容易抓狂好自責

莎媽覺得自己情緒控制不好，以前工作就是講求速度，講求效率，但是回到家，孩子難以溝通又是沒有時間觀念的，常常為孩子的慢吞吞抓狂，還有吃飯掉滿地，擔心家裡蟲子又來，所以就會抓狂。有時候還會自我懷疑，懷疑自己這一輩子就要這樣收東西、洗屁股、擦地換衣服，日復一日做一樣的事，看到一些親子作家面對小孩都可以心平氣和，覺得自己怎麼都做不到，也會因此陷入很深的自責，覺得自己是不是其實不適合當媽媽，懷疑是不是脾氣溫和的人才適合當全職媽媽。而且當媽媽有時候睡眠不足，會更雪上加霜，讓她的情緒控制就更不好了。其實也覺得很衝突矛盾，一邊知道孩子就是這樣沒有時間觀念，一邊還是無法控制自己的情緒。

「有時候也是很氣很氣，也會想說我的人生就是這樣每天收東西，洗屁股擦地換衣服【變快邊說邊笑】。」(A-008-7)

「現在在家處理孩子就讓我常常會陷入這樣的狀況，不要拖，快一點我還有很多事要做，我又會訂時間幫孩子排了很多教案，今天第一本書然後做甚麼【笑激動】。」(A-009-5)

「因為我的脾氣很急，因為以前工作會讓我做甚麼事就是趕快，不要拖，就是很急」(A-009-13)

「我覺得當全職媽媽真的是～我覺得小孩真的有時候是無法溝通的，所以整個情緒上脾氣的控制，

對我而言是很困難。」(A-010-1)

「我很急，我沒辦法這樣很慢，拖拖拉拉半天，穿個衣服搞個二十分鐘，我會瘋掉。所以我內心會陷入衝突，我就是會很急，內心陷入衝突，明明知道不應該這樣子弄小孩子，東西弄滿地的時候，尤其是食物，我怕會有蟲出來啊，但是他們又沒有整潔的觀念，就會弄得到處都是。我就一直在清這些食物渣。」(A-010-6)

「唉【嘆了一口氣】我就會很懷疑自己的個性是不是不適合當全職媽媽，要修正的實在是太多了。」
(A-010-7)

「有時候看很多書像蔡穎卿啊，都覺得這些媽媽好溫柔，這些媽媽都可以好好的跟孩子說話說故事【笑】(笑)。」(A-010-12)

「我又知道我現在應該怎麼做，可是我又無法控制自己的時候，我就會很痛苦陷入非常非常的自責～～。」(A-010-14)

研究者的理解

莎媽當媽媽最大的挫折在於認為自己無法把情緒控制好。理智上了解孩子就是沒有時間觀念，理智上了解孩子就是會吃飯掉滿地，了解就是要幫他們洗屁股收拾善後，但是情緒上就是難免會煩躁、會覺得受不了、會對孩子抓狂、會否定自己的回家選擇。關於莎媽在情緒對孩子發完後，會陷入很深的自責、自我懷疑和否定，研究者看到莎媽對自己母職的期待是有一個理想化的形象，所以放下工作，想要做一個跟原生家庭母親不一樣的媽媽，想要給孩子一個符合她心中認定的媽媽。也許當莎媽可以了解每個母親之所以成為母親有她個人因素和環境因素，她可以比較容易放下對母親的遺憾，和母親和好的過程也可以幫助莎媽自己在母親角色上，能更有彈性對自己寬容。

3. 事件主題三：做媽媽秉持的重要信念

(1) 事件一：希望自己情緒上做好榜樣

以前工作追求的是工作表現，現在當媽媽追求點在自己個人身上，莎媽希望自己更好，做孩子的好榜樣。

「當媽媽以後我會希望自己的情緒智商可以更高一點期許自己做個好大人【變慢語氣堅定】，我以前覺得我在工作上，我就是希望自己有好的工作表現，但是現在當全職媽媽之後，我的充實點是在個人身上，希望自己個人可以提升給孩子做一個好榜樣。」(A-009-6)

(2) 事件二：自己要不斷成長

莎媽認為當媽媽不是真的像母親說的，只是甚麼都不懂的黃臉婆，莎媽覺得希望孩子成長成甚麼樣子，自己也要不斷去成長。

「很多事情是很難想像的，我媽媽都會說你毀了，你離開職場後你的人生就毀了，你就會變成一個黃臉婆，但我倒不覺得我離職後就變得甚麼都不懂的黃臉婆。」(A-009-7)

「我覺得信念的話就是要不斷成長，我們希望孩子成長甚麼樣子自己也要不斷成長，當媽媽真的要不斷去成長。」(A-009-9)

(3) 事件三：給孩子歡樂和笑容，讓孩子感受滿滿的愛

莎媽覺得她的老大的個性跟她比較像，比較悲觀，她希望自己能夠做個開心的媽媽，讓她們感受到媽媽滿滿的愛，希望女兒們可以樂觀開朗，讓她們知道不管怎樣媽媽的愛都支持著她們。

「我的大女兒就是跟我比較像就是比較負面跟悲觀，我會很擔心她以後遇到挫折有沒有辦法面對，我會希望她是樂觀帶著笑容。所以因為我大女兒我會希望生活中盡量給她的是歡樂跟笑容，可以開心的，因為我大女兒個性的關係，因為她我會做這方面的調整。希望我可以給她滿滿的愛，讓他不管怎樣都知道有媽媽滿滿的愛在支持她。」(A-009-10)

研究者的理解

在這一段研究者看到愛與榜樣是莎媽對孩子的教育內涵。莎媽給自己媽媽角色的期待就是做個情緒管理的好大人、不斷成長、給孩子快樂和愛。莎媽對自己的期許，也同時看出來她重視孩子內在心靈的正向力量。莎媽覺得自己不足的地方就是情緒智商，覺得自己悲觀、情緒控制不好、成長過程中對於母親愛不愛她的不安，所以從自己的需要看到她希望孩子所擁有的。同時，莎媽自己也看到自己最大的力量來自於不斷成長，因為不斷成長讓不完美的自己更美好，也期許自

己的孩子在人生中因為看到媽媽不斷成長進步，也能夠不斷成長。

4. 事件主題四：全職媽媽的需要

(1) 事件一：媽媽朋友陪伴度難關

剛離職一個人莎媽是很孤單的，和以前的同事因為生活經驗不一樣了，越來越沒有話題，只能在臉書上看到訊息，除非同事也有小孩才有共同的話題，但以前朋友多是男生，現在完全都沒聯絡了。後來是新竹的媽媽朋友陪伴莎媽走過剛離職時的低潮，可以分享自己的心情，看到大家都是這樣經濟拮据也都走過來，也就好多了。

「反而是跟之前的朋友斷了，facebook 上有加好友，偶爾按一下讚這樣子【語氣忽然變急，笑】，朋友忽然生活圈整個就變成轉到另一個圈子，然後朋友就變成都是媽媽啊【忽然爆笑】(笑)，話題就是小孩子。」(A-012-2)

「對啊～ 很 ok 真的跟之前的朋友就斷了，如果他有生小孩還可以聊小孩，如果之前的朋友有生小孩還可以聊，像我之前的朋友男生比較多，因為工作都是男孩子，現在完全就沒辦法連絡了～～」(A-012-3)

「等小孩大一點才開始往外，有了一些媽媽朋友之後，就逐漸發現大家也是這樣過嘛【笑】(笑)，又有伴可以講話也就好很多了。」(A-013-7)

(2) 事件二：先生週末讓我可以有獨處的時間

當媽媽不像上班時可以抽離工作，全職媽媽 24 小時待命，很忙又很累，情緒會累積，如果沒有釋放會爆發，很需要獨處休息，莎媽有時候會跟先生要求週末讓她一個人到書店到咖啡廳看看書，莎媽覺得這種感覺真的很棒很需要，休息過後她又有力了。

「有時候假日的時候，我會跟我先生說，你顧小孩一個小時給我，我一個人到書店到咖啡廳去看看書，回來我就好很多了。」(A-011-1)

「像以前在上班雖然很忙，但會有個六日，或者是星期六加班，還有星期天，你可以有一個完全抽離掉工作思想的時間可以放電，可是當全職媽媽是沒有辦法的，要 24 小時全天照顧，像我女兒昨

天半夜還在哭【說話太快咳嗽一邊咳嗽一邊笑】，我就 24 小時待命。我也是會有情緒會累積，我沒有辦法釋放的時候，常常就會爆發了～所以我會覺得頗為困擾這一點。」(A-011-4)

研究者的理解

莎媽可以重新獲得能量的方式，來自於媽媽朋友的陪伴還有獨處的時間。從和媽媽朋有的分享互動，可以看到其他媽媽的生活，進而獲得同理，也可以幫助她解決困境。全職媽媽需要獨處讓自己離開孩子一段時間，沉澱休息過後就有能量再面對長時間與孩子相處。

(四) 目前整體生活的感受

1. 事件主題一：滿意現在的生活

(1) 事件一：離職前、剛離職跟現在三階段滿意度評比

莎媽離職前五~六分，就是一直忙工作。剛離職時三~四分，現在應該有九分了，除了照顧小孩情緒會影響，其他都很滿足。

「離職前，滿意度 5~6 左右，就是一直都在忙工作。」(A-013-1)

「剛離職三四分吧，現在應該就有九分了，很滿足這樣～撇開照顧小孩會發火，大體來說是很滿足的。」(A-013-8)

(2) 事件二：珍惜和孩子朝夕相處的時光

現在生活整體滿意度最高到 9，看到孩子睡著的樣子會感動到想哭，莎媽真的覺得可以跟孩子在一起好幸福，可以無時無刻在她身邊不分離，即使現在走了，莎媽也覺得死而無憾了，因為她已經經歷了人生最美好的事了。莎媽覺得孩子遲早會離開，就只有現在需要父母，很珍惜現在和孩子在一起的美好時光，即使工作以後都找不到了，莎媽覺得自己至少已經嚐到幸福的滋味。

「孩子晚上好不容易睡著，看到他那個睡幸福到那種會感動想哭～～。」(A-013-10)

「有了孩子之後，我真的就是內心很充實耶，這種充實跟滿足是我人生第一次體會到的，真正體會到什麼是幸福【說話變慢】。就是看著小孩無時無刻在我身邊，我想抱就抱，想親就親，然後她很撒嬌，無時無刻永不分離，真的是想到就覺得天阿如果我現在就死了也沒有遺憾了。我已經體會到

人生的滿足了。」(A-008-3)

「我也知道孩子遲早都會出去的，這只是我陪他們成長的一小段，只是這個年紀會以我為主，國小之後也不會黏我了吧，偶爾會找我聊聊天，但不會像現在把屎把尿餵飯之類的。或許將來我工作都找不到，但至少我已經嚐到這個幸福的一段了。」(A-016-1)

2. 事件主題二：老二自己帶感覺比較有安全感

老人在托嬰中心到快三歲才帶回家，莎媽認為不知道是不是因為老二自己帶，感覺老二比較有安全感，老人到了陌生情境，要適應一段時間。

「因為我大女兒是放在托嬰中心很大很大才帶回來，一直到她一歲啊？一嗯，還換過幾次托嬰中心，因為漲價了趕快換便宜的【笑】(笑)，快四歲所以我不曉得她是因為個性天生的，還是這樣造成的，她現在都還是很沒安全感，很害怕的小孩，很緊張。二女兒她一直都是我自己帶的，她這一方面就還好耶，沒有很嚴重的怕生期。我大女兒只要到一個新環境就會哭了就會很緊張，沒辦法放鬆，二女兒就還好。」(A-014-3)

研究者的理解

莎媽對於婚後的生活最滿意的部份，是已經離職後經過一段時間的現在，即使以後可能找不到合適的工作，但是覺得已經長到生命中最美好的部分，就是可以和孩子在一起的幸福。莎媽在老二身上感受到自己帶大的老二比在長時間在托嬰中心的老大到陌生情境相對有安全感。自己離職帶孩子滿足了自己跟孩子的親密需求，也帶給孩子更充足的安全感，而達到幸福感這部分的高峰經驗，也滿足了馬斯洛需求理論的超越型自我實現需求。

(五) 未來生活規畫：為了家庭經濟還是要再找工作

當初莎媽要離職那麼痛苦也就是因為擔心再也找不到好工作了。科技業變動很快，大家都要用新人，誰會要一個已婚有小孩與社會脫節的人？想說要去考高普考，但是當媽根本沒有時間讀書。如果去做低階端盤子的工作，又怕爸媽失望，又不好意思面對同事。但是家裡的經濟一定需要她的一份薪水。等孩子上學她必須再去工作，莎媽好羨慕其他媽媽，可以這樣一直當家庭主婦。現在只能走一步

算一步，對於未來，她真的不知道怎麼辦！

「這對我真的是非常非常恐怖的一塊【音量變小生變慢】，為什麼會離職這麼痛苦，就是因為未來這一塊。」(A-015-1)

「因為我們這一行是變動的很快，剛畢業的新人早就超過我的能力了啊，而且他們想到我是已婚有小孩，叫加班你會加嗎？叫你出差你會加嗎？我之前就知道有困難，我之前行業的類別是回不去了。對啊～然後變成是，只能做端盤子這樣的工作，我都覺得我爸媽可能無法接受。而且怕遇到之前的同事好丟臉【笑】(笑)。」(A-015-2)

「現在這個點我還不知道未來能怎麼做，只能走一步算一步這樣子。就有想過高普考，可是又覺得現在帶孩子，準備考試根本不可能【笑】(笑)，發現現在記憶力好退化，未來真的不大曉得該怎麼辦。」(A-015-7)

「對啊～我跟其他人聊天問他們還會找什麼工作，她們可能就會說不找了啊，之後就在家裡，國小小孩下課也是很早，不要送安親班自己接啊，白天就做做家事！」(A-015-9)

研究者的理解

對於回到職場，有很多的擔心和負面想法，擔心找不到像以前一樣的好工作，擔心父母的批評，擔心外人的眼光，儘管還沒開始找工作，但是因為父母對於她離職的想法，一直在她的心裡發聲，而她也內化了這些負向的看法，研究者看到莎媽已經先被負面的想法佔滿對於未來的思考和可能性。

(六) 給考慮離職媽媽的建議

莎媽給考慮離職的媽媽的建議是：要考慮到自己的個性是不是喜歡整天的家庭生活，還要考慮到經濟，經濟狀況不好會很辛苦！

「我會覺得要看他的個性耶，我覺得職場上很多女同事，她們的事業心很重的，她們不大能接受自己照顧小孩的生活，她們覺得很無聊，甚至孩子的成長過程她們沒有很在乎，那她們這種個性可能就適合在職場上打拼，工作能力也很強，心思沒有在家庭瑣事，對啊，我覺得要看個性。」(A-017-1)

「還有就是經濟能力要好一點(笑)，要當全職媽媽還是要有一個堅強的後盾，對啊，才不會說甚麼事卡到錢就—很辛苦。」(A-017-2)

研究者的理解

在給其他想離職的媽媽的建議，莎媽從比較實際的生活面，認為要當全職媽媽要考慮到自己的個性，還有生活經濟要有後盾，莎媽在帶孩子的過程中，自己也常懷疑自己的個性，是不是不適合當全職媽媽？莎媽有一個理想的全職媽媽畫面就是經濟無虞而且可以情緒很穩定把家事孩子處理得很好的畫面。她覺得這樣的媽媽會更開心，所以給其他人的建議是這樣的，但是對於自己，莎媽心理有自己的未竟課題就是親密感的需求，所以即使生活辛苦一點，即使還在懷疑自己是不是合格的媽媽，她還是肯定自己做了一個沒有後悔的決定。

(七) 選擇離職回家相關社會文化脈絡

1. 科技業工作時間長的現象

離職前莎媽一日上班時間長超過 12 小時，經常早上八點出門晚上十二點回家。莎媽的先生也是科技業，平均工時也超過 10.5 小時。兩個夫妻同屬於科技業，工作時間又長，對於家庭的照顧時間就被壓縮。

「我是在科技業，我是做研發的，最早是研發光碟機，後來光碟機沒落，就研發手機，我這份工作壓力比較大，然後一上班時間比較長，所以薪資算是比較高地，因為我們都會有出貨壓力，上班超過八小時是正常的，早上八點去到晚上十二點才回家，是很平凡的，對啊～」(A-004-1)

2. 人們普遍以就業市場來決定生涯方向

莎媽選擇念資訊相關的原因是父親認為科技產業比較好找工作，即使大學就知道不合興趣，還是繼續念完並且畢業後繼續從事科技產業。從各大學聯考系所的排名也可以看出這樣的趨向。社會大眾「先顧肚子再顧佛主」的心態下，以及社會經濟現況的考量，就業市場在哪裡就是人們生涯方向的指標，而忽略興趣與能力的面向。

「其實我一直不是很喜歡這份工作了，我一直不是很喜歡寫程式做研發，跟我的興趣不大符合。會走這條路是因為我爸爸他覺得學這一塊很好找工作。我爸真的是講的沒有錯，我畢業後工作就很順就都沒有甚麼換檔期，工作就真的很順。」(A-004-2)

3. 台灣社會普遍缺乏養育孩童是國家集體責任的思維

莎媽感受到自己請育嬰假在公司黑掉了，就是被打畫叉叉，彷彿請育嬰假為公司帶來很大的困擾，是一件不正確的選擇，造成別人的工作量增加或者帶來麻煩讓，因此請育嬰假的人感覺不好意思或者被增加負擔的人會感覺到不悅，是社會大眾普遍缺乏照顧孩童是國家社會集體責任的思維，而認為孩子是爸爸媽媽自己的，所以理當由父母概括承受全部。

「一般來講會很黑耶。因為我們那邊是私人單位，我們的東西是變化很快，我們的工作必須要不斷接觸新的東西，因為我們是做無線通訊的，進展得很快，那你半年你已經脫節了。你請兩年全脫節了。」(A-020-1)

「再加上你請育嬰假，說實在對公司來說是一個缺在那裡，我們那裡是以男生為主的嘛，很少女生，那你這樣子請假老闆會覺得不是很妥當。他沒有說，可是你可以從表情看得出來，我那時候說我要請育嬰假，他還很驚訝得跟我說『育嬰假』他好像從來沒聽過這種東西一樣～可是因為他是男生，我是女生去跟他講，他會無法拒絕。可是你看他的表情，他好像無法想像有人會去跟他請育嬰假。」(A-020-2)

4. 社會對家庭主婦的傳統印象

莎媽的母親對於家庭主婦的感覺是負面的，家庭主婦意味著就是黃臉婆終日與家庭內的柴米油鹽醬醋茶為伍，生活範圍小，見識少，終日斤斤計較家裡一塊兩塊的開銷，穿著打扮也可以忽略。

「我媽媽都會說你毀了，你離開職場後你的人生就毀了，你就會變成一個黃臉婆！」(A-009-7)

5. 資訊媒體普及，育兒知識及經驗取得及分享容易

莎媽透過看書聽演講充實自己的教養知能，教養知識因為資訊媒體留通的普及，一般人就可以輕易獲得教養的知能，莎媽屬於高知識階層對於知識的取得是有能力的。

「我常常會喜歡去聽演講，像人本的朱台翔的演講，我很喜歡看蔡穎卿、洪蘭這些育兒書籍，會給我一些力量這樣子。對於教養書籍買了一大堆。」(A-009-2)

「我很積極去涉獵跟孩子方面的新知，喜歡聽別人是怎麼樣對待孩子，我會希望我跟孩子的關係更好。」(A-009-4)

6. 媽媽朋友團體滿足全職媽媽社交需求

離開職場的真媽，社交圈從同事轉為媽媽朋友，媽媽朋友幫助她走過離職的適應期。

「等小孩大一點才開始往外，有了一些媽媽朋友之後，就逐漸發現大家也是這樣過嘛【笑】(笑)，又有伴可以講話也就好很多了。」(A-013-7)

7. 社會對於二度就業婦女重新就業的機會缺乏信心

因為家庭照顧離職的女性，面臨離開職場後與職場脫節，工作失去競爭力，還有顧慮到資方會考慮到她以家庭為重，工作以後是否能把心力放在工作上，女性以及社會大眾對於家庭主婦重返職場持較悲觀的態度。

「因為我們這一行是變動的很快，剛畢業的新人早就超過我的能力了啊，而且他們想到我是已婚有小孩，叫加班你會加嗎？叫你出差你會加嗎？我之前就知道有困難，我之前行業的類別是回不去了。對啊～然後變成是，只能做端盤子這樣的工作，我都覺得我爸媽可能無法接受。而且怕遇到之前的同事好丟臉【笑】(笑)。」(A-015-2)

「我爸媽之前不讓我離職就是這個點，你以後怎麼辦？在家待個兩三年，你都幾歲了你該怎麼辦？」(A-015-6)

表 4-2 莎媽離職因素及離職後家庭生活適應探究

項目	事件主題	事件	社會文化脈絡
決定離職的因素	工作職場的推力	工作時間長	科技業工作時間長
		工作不合興趣	就業市場決定生涯方向
		覺得不好意思再請育嬰假	社會普遍缺乏養育孩童是國家集體責任的思維
	家庭的拉力	女兒與母親的分離焦慮	
		孩子自己帶大會跟自己比較親	

表4-2 (續一)

	阻礙離職的原因	先生一人薪水不足以支持家庭經濟	社會對家庭主婦的傳統印象
		家庭主婦在父母眼中的低價職	
		一離職難返職場	
	排除眾議，自己堅持離職	毅然決然離職	
離職生活適應	經濟拮据影響家庭生活品質	以孩子為主的夫妻關係	
		一份薪水生活辛苦	
		讓先生體諒家庭主婦的處境	
	剛離職感覺很孤單	起初一個人很孤單很痛苦	
		照顧小孩沒有休息的時間	
		擔心批評，不敢回娘家	
全職媽媽的生活	努力學習做一個媽媽	把專業帶回家	資訊媒體普及，育兒知識及經驗取得及分享容易
		成長經驗做借鏡	
		看書聽演講充實自己	
	媽媽的挫折	容易抓狂好自責	
	做媽媽秉持的重要信念	情緒上做好榜樣	
		自己不斷成長	
		給孩子歡樂和笑容，讓孩子感受滿滿的愛	
	全職媽媽的需要	媽媽朋友陪伴度難關	
先生週末讓我可以有獨處的時間			

表4-2 (續二)

目前整體生活的感受	滿意現在的生活	目前的生活滿意度相對於離職前及剛離職時最高	
		珍惜和孩子朝夕相處的時光	
	老二自己帶感覺比較有安全感	肯定孩子自己帶有安全感	
未來生活規畫	孩子上學後要重新找工作	家庭經濟需要第二份薪水	社會對於二度就業婦女重新就業缺乏信心
		擔心找不到好工作	
建議	給考慮離職媽媽的建議	要考慮個性適不適合	
		家庭經濟狀況	

第二節 智媽「從失去到重新擁有」生命故事

一、透過生命成長故事理解與詮釋其生命主題

(一) 對智媽故事的整體印象：走過生命幽谷淬煉出的剛柔並濟

臉上總是浮現淺淺的笑，對於到她家的訪客總是盛情招待拿手的廚藝，孩子們總是喜歡圍著智媽聽故事，而智媽也不厭其煩地一遍說著一遍，面對孩子總是善於回應孩子的需要，願意放下手邊的工作傾聽孩子說話，這些是我們還沒進入正式訪談前觀察到智媽對於跟孩子的互動總是特別願意而且有耐性。但是當進入正式訪談，智媽面對問題是非常理性的，對於因果關係，對於事情都會很具體實際的回答，比較少個人情緒的描述。我想也許這是理工科背景長期訓練出來的表達方式吧。在與孩子及朋友的互動時，智媽是一個母性角色很會照顧別人的需求，但是當面對問題時，智媽又成了很理性很嚴謹的回答者。

智媽離職前從事晶圓設計工程師的工作，結婚八年，一直很想有小孩，所以工作改成半天半薪減少工作造成的身體負擔，後來如願懷孕一直到女兒出生後都維持半天半薪，薪水不錯，喜歡工作也能從工作中獲得成就感。智媽的女兒從兩

歲開始，當媽媽帶她過去托嬰中心，她就會不停地哭鬧，主要是智媽看女兒這樣哭捨不得，一方面這樣也造成工作上遲到早退，生活感覺不是很從容，後來又考量到托嬰中心活動空間很有限，對於女兒跑跑跳跳的年紀是很大的限制，掙扎猶豫了半年，因為公司同意她隨時都可以回來工作她想說犧牲不是很大才離職。

往前看智媽的生命歷程，智媽出生在澎湖，家裡有五個孩子，排行老四，父母後來是從事海產業，工作很忙，孩子又多，所以大班前是在奶奶家給奶奶照顧，過著看奶奶工作的生活，大班後回大家與父母跟其他手足同住，但是孩子多父母忙也沒辦法提供她很多注意跟照顧，智媽想到成長中快樂的經驗很多是在澎湖自由跑跳，跟手足一同經歷生活的片段。四五年級時媽媽溺水過世，爸爸在她五六年級又得癌症過世。父母相繼過世這兩年是她很難過的兩年，但是又沒辦法跟其他人訴說，只能一個人偷偷哭泣。印象中的媽媽是不拘小節樂觀的媽媽，印象中的爸爸是比較多愁善感的。父母過世後的日子，就靠著五個手足自力更生，胼手胝足走了過來。因為環境的關係，一直到了到台北重考大學聯考，智媽才開始認真念書，後來順利考上國立大學物理系，開始她愉快美好的大學生活。對智媽而言，人生是一塊一塊不連續的組合，而且關於過去很多事她都不記得了，不記得一家人是怎麼一起吃飯，不記得一天生活的流程是甚麼了，只能依靠大姊的記憶來回想從前。

離職前的放心不下孩子，離職後面對的困難是不知道要如何過 24 小時跟一個孩子在一起的生活，剛開始一個星期有一天讓孩子回去托嬰中心，智媽自己可以放風一下，那一天也是讓自己適應新生活很重要的開始，後來孩子也不願意去托嬰中心了，所以失去了一天的自由。智媽非常重視孩子以及全家的健康，所以避免外食，對於食材的安全也很講究，另外也重視孩子是否有寬廣的成長空間，當初離職也是為了給孩子更大的活動範圍。後來參加了親子共學團，跟著共學團帶孩子到處玩樂，親子一起學習成長，讓全職媽媽生活穩定下來，生活很愜意自在，對於之前放不下的工作，也就悄悄放下了一大部分。

夫妻對於家庭的認知一直是智媽和先生衝突的所在，先生後來又到台中去工作，先生成了假日爸爸，在教養觀念上也常因為差異有爭執。現在智媽在假日會把孩子留給爸爸，自己出去休息半天一天，讓自己透透氣，和先生也不斷在親子教養問題上嘗試更多的溝通帶來更多的謀合。對於過去的家很多記憶不復存在，對於現在的家透過書、透過對外在的觀察，努力打造自己理想的家。

對於未來，智媽覺得自己等孩子上學了還是要回去工作，工作還是會給她帶來開心的成就感，只是找的工作不再侷限於科技業，她發現自己對媽媽寶寶的工作也有興趣，不過工作要讓她可以兼顧到家庭，在孩子放學後有人可以接送，而且智媽覺得自己年紀也大了，加上又要搬到台中帶來更多不確定性，智媽對於未來其實也是帶著憂心。

給考慮離職的媽媽的建議，智媽覺得要考慮有沒有可以溝通地來的幫手，還有孩子的發展階段，在孩子需要的時後提供孩子的需要，但是也提醒媽媽也要考慮到自己的未來。

「不要讓自己後悔-把握當下」，是智媽對於生活和家庭最強烈的信念，從早年失去雙親的生命低潮走過來，智媽對於現在和未來都更小心和珍惜，希望自己一路走來都能讓自己盡情盡興，不要讓自己以後回首時留下遺憾。

(二) 生命主題「從失去到重新擁有」的理解與詮釋

1. 事件主題一：關於兒時的回憶，很多都不記得了

其實關於小時候的事，智媽表示真地記得的不多，在受訪問前還特別問了她的大姊，家裡的事大姊記得的最多。

「我為了這個訪問我還問了我大姊說我們以前是怎麼樣【大笑】。」(B-020-1)

「應該要問我大姊，她對以前的事情比較有記得～」(B-020-4)

2. 事件主題二：上大班之前，住在阿嬤家

(1) 事件一：孩子多，父母從事海產生意忙，無法給她很多照顧

智媽有一個哥哥兩個姊姊一個妹妹，在家中排行老四，家裡在澎湖。她的父母

本來做甚麼生意她不記得了，但是記得後來父母改做海產生意。自從智媽出生後家裡經濟狀況就變比較好，比較有錢了，因為是第四個孩子了，所以覺得父母對她應該也沒有很深的照顧。

「我們家五個小孩，然後～～我是第四個。」(B-020-2)

「之前前三個小孩的時候我爸他們是自己做生意的，本來不知道在賣什麼，後來就變成賣海產的，澎湖海產的地方，我生出來的時候我們家已經慢慢變有錢了，比較沒那麼窮。」(B-020-3)

「因為我是第四個阿，所以應該也沒有很深的照顧吧～」(B-020-7)

(2) 事件二：看著阿嬤生活的幼年

上幼稚園大班之前，智媽都是跟阿嬤住，可能有其他一兩個孩子一起，但是她不是記得很清楚了。總之，阿嬤很忙，所以她就在旁邊看阿嬤做事，看阿嬤生活。智媽對阿嬤其實沒甚麼印象，但是跟阿嬤住在一起生活也沒有過得不開心就是了。

「有一陣子我是跟阿嬤住，可能是幼稚園上學前的時間吧？然後，大部分跟阿嬤，大概大班之前才把我帶回去吧！跟阿嬤沒有印象耶～～可能有一兩個玩伴，我也不是很確定。」(B-020-4)

「會去採菜啊煮飯啊，我印象就是這些，所以應該他們也不會帶我們去哪邊哪邊玩，就是看著他們的生活這樣子。」(B-020-10)

「對啊一開始奶奶帶，但是也不會不開心。」(B-021-14)

研究者的理解

關於智媽小時候的事，很多她已經不記得了，家裡頭的事大姊記得最清楚，為了能夠提供研究所需要的資訊，智媽還特別諮詢過大姊。智媽對於兒時經驗的模糊是之後討論中過去背慟經驗的伏筆，這樣的失憶其實是有其悲傷經驗的意義。智媽在五個手足中排行第四個，所以應該也沒辦法受到很深的照顧。自己在上幼稚園大班前，是在阿嬤家跟著阿嬤一起生活，阿嬤也很忙，所以就跟在阿嬤身邊看阿嬤做事，可能有一兩個玩伴，所以也沒有不開心。從智媽的敘述中，看到她的幼兒時期大人似乎都很忙碌，而感覺上她應該是個很乖巧的孩子，不吵不

鬧陪著阿嬤工作。

3. 事件主題三：小學四年級之前，一個完整的家

(1) 事件一：母親個性樂觀，父親比較多愁善感

上幼稚園後，智媽就回家跟父母親住在一起了。她描述母親是一個個性很樂觀的人，她還記得母親煮一大鍋紅蘿蔔汁給他們喝；還有有一次母親在她跟父親面前換衣服，父親在看電視，她在看報紙，她們都不好意思看，母親還開玩笑說：「幹嘛你們會不好意思喔！」智媽印象中的母親是比較大而化之愛開玩笑的。而父親就是比較想東想西的人。

「當然回去就跟爸爸媽媽都住一起。」(B-020-6)

「我媽媽是那種很樂觀的人吧。」(B-020-7)

「我爸爸就是那種比較想東想西的人。」(B-020-8)

「我記得我媽媽還會煮一鍋紅蘿蔔汁給我們喝，我還記得有一次我媽媽在換衣服，我爸爸在看電視，我在看報紙，不好意思害羞，我媽媽就說『幹嘛你們會覺得不好意思喔！』她會是那種比較開玩笑的。」(B-022-18)

(2) 事件二：印象僅存的生活片段

澎湖小學沒甚麼特別的事，可是她印象中他們在後院跑來跑去的時候好開心、還有剛會寫字被哥哥姊姊讚美說她會寫字也很開心。還記得有一次騎腳踏車受傷被送到醫院，還有她記得跟幾個手足挖著果汁奶粉在吃，現在想想：「我們當時怎麼會跑去吃果汁奶粉呢？」其實關於過去智媽覺得她的記憶都是片段不完整的。像她就不記得當時他們家生活流程是怎麼樣，不記得大家到底是怎麼吃飯的。

「就去上學，我們就在澎湖的小學，其實也沒有甚麼特別啊。」(B-020-5)

「對啊，像你說我們小時候是怎麼吃飯的？我印象中三四個在那邊挖一個什麼奶粉，果汁奶粉，那很甜，超甜的！我長大我覺得好噁，我怎麼會這樣子拿來吃。」(B-022-14)

「我們小學四年級之前我們家庭還是完整的，然後我們是怎麼吃飯的？」(B-022-15)

「還有我小時候，誰騎腳踏車載我，就被弄流血，就被送醫院縫。就是其實都比較小的片斷了啦，

還是有啦，我們吃飯怎麼吃都不記得了，晚餐大家有沒有一起吃我都沒印象了。」(B-022-21)

研究者的理解

幼稚園大班到小學四年級這幾年，是智媽的家庭生活最完整的幾年。智媽的媽媽在她的回憶裡是樂觀不拘小節的，爸爸是比較多愁善感的，智媽回憶起小時候家人在一起的片段，讓人感覺都是溫馨可愛的畫面，媽媽的紅蘿蔔汁、媽媽的說笑、和手足在後院跑來跑去、被哥哥姊姊讚美、還有大家一起挖奶粉吃。智媽表示記得的都是片段，但是一大家子每天的生活是怎麼進行的她卻想不起來了，也想不起來大家吃飯的畫面。智媽談話中多次提到對於兒時的事她想不起來，這種失憶的現象可以是悲慟經驗尚未撫平的線索。

4. 事件主題四：小學五六年級，母親和父親相繼過世

(1) 事件一：母親意外過世

四年級還是五年級時，母親跟別人去看養蚵場不慎溺水意外過世了。

「然後小學四年級還是五年級我媽好像是溺水【聲音變小聲】跟人家去看養蚵場，然後溺水死掉。」

(B-020-9)

(2) 事件二：父親癌症過世

五年級還是六年級，換父親過世，她想應該是得癌症吧，但是當時大家都說父親是因為撞到貓，後來還把貓掛在樹上。父親離開前有在嘉義住一陣子，是智媽的二姐去照顧他，其他孩子到很後期才過去住。

「後來五年級還是六年級我父親好像是因為～喔【想了一下】癌症，他去世之前他有到嘉義住過一陣子，後來我二姊去照顧他，我們只有在比較後期的時候才去那裡住一陣子。」(B-020-11)

(3) 事件三：父母過世那兩年真的是很難過的兩年

那兩年對智媽真的很難過，自己想到她就會哭，但是都是自己一個人偷哭，也沒有跟姊姊跟別人說，都是她自己承擔下來了。

「所以等於是小學五六年級的時候我父母就都過世了。這樣子～【聲音變更小聲】」(B-020-12)

「小學五六年級過的不開心，我記得那兩年很難過～」(B-021-16)

「沒有耶，沒有處理，自己想自己哭，自己告訴自己呀！」(B-021-17)

研究者的理解

小學後兩年先是媽媽意外過世，後來又是爸爸罹癌過世，對智媽來說是生命中最大的悲痛經驗，兩年之內失去兩個至親。三十年前，鄉下地方人們又對癌症這件事缺乏正確的認識，還認為是貓的關係，把死亡這件事弄得更令孩子無法理解，全家都在悲慟中，無法分享，就只能一個人的時候哭一哭，讓自己吞掉所有的傷心。智媽童年的重大生命悲傷經驗，當年沒有被好好照顧，只是隨著時間隨著年紀過去了。蘇絢慧（2003）提過，早年經歷父母親過世離開，創傷沒有被處理的孩子，會出現與生命經驗斷裂的狀況，會遺忘了當年的細節，但是悲傷卻早已在心裡紮營。智媽對童年失憶的部分，就很符合早年失親孩童長大失憶的現象，可能由於兒時的悲傷跟失落沒有好好被處理，智媽對於父母親早年過世的悲傷，在這次訪問中重新被看到。

5. 事件主題五：自力更生的國高中時期

(1) 事件一：胼手胝足過難關

智媽的父母過世後，剛開始他們賣掉了一棟舊房子，所以經濟上還可以過一陣子，後來哥哥去當兵，大姊也去工作賺錢了，那時候智媽的姊姊才18、19歲。他們會付錢給阿姨，阿姨也會煮飯照顧他們。高中時大姊開了一間泡泡冰店，他們還去打工。其實更早在小學時智媽就有打一點工了。

「我大姊我哥哥，我哥哥後來去當兵，那時候是我大姊去工作。她18、19歲就在工作賺錢了。因為我們可能有賣掉房子，舊的一個房子還是怎樣，所以短期內不是很缺錢。」(B-020-17)

「後來都要靠我大姊工作，我哥哥去當兵的樣子，所以都靠我大姊，還有我阿姨拉，澎湖的阿姨就住在附近啊，有時候我們就付錢給阿姨，阿姨就煮飯給我們吃之類的。」(B-020-20)

「我高中的時候嗎？我大姊就開了一個泡泡冰啊、木瓜牛奶的店，那時候高中開始我們就會去打工，ㄟ，好像小學就有打工過一下子吧，高中就到我大姊的店打工。」(B-020-22)

(2) 事件二：和姊姊一起的快樂

智媽記得和姊姊躺在床上，跟姊姊說她長大以後要做上班族；還有跟著二姊大家一起打麻將，但後來也玩到不有趣了。

「還有～跟姊姊他們躺在床上聊天啊，我那時候就跟我姊說，我以後想要去上班，當那種一般的上班族【會心的笑了】，還有啊，打麻將，我二姊會打麻將，她會教我們打麻將，然後我表姊他們也會打，後來玩到後來我也覺得不有趣，因為還滿無聊的啊【笑】。」(B-021-4)

(3) 事件三：學校老師的提攜

國高中在澎湖，因為家裡也不會管她讀書，她也沒有很要求自己怎樣，自己也不可能要求要補習什麼的，但是老師覺得他應該還可以，像數學老師還會給她參考書，高中老師還免費讓智媽去他們家補習，老師算是幫助智媽滿多的。

「因為我們家也不會有人去管我們做甚麼做甚麼。」(B-020-27)

「那個課業有老師都會覺得說要幫助我們或幹嘛，他可能覺得我還ok，還叫我去他們那裡補習，補數學還是補英文不用錢，(國中嗎?)高中吧，因為我們也不會主動說要去補習啊。還有一個數學老師說要拿他的參考書給我，因為我數學還不錯。」(B-020-28)

「老師對你算滿重要的。【RB-020-11】對阿，像數學老師英文老師。應該是數學老師，英文也不怎麼樣。(笑)」(B-020-32)

研究者的理解

在這裡研究者看到智媽從小就對自己的處境接受，看到不能抱怨、沒有要求，看到一個從很小就要長大要懂事的女孩。父母離開後，五個孩子開始自力更生的生活，一面靠著父母留下來的舊房子賣掉得來的錢維生，一面哥哥去當兵，大姊工作掙錢來養活一家子。智媽自己從小學開始就有打一點工。姊妹一起在床上談心，一起在桌上打麻將都是手足辛苦生活中美好的點綴。至於求學，一家求溫飽，在這樣的環境下也無法想自己要有怎樣的機會，但是學校老師看到她的數學好，還提供免費補習和參考書，關於老師的幫助她有一直記在心理。

6. 事件主題六：高中畢業台北重考大學一年

讀書對智媽來說不是困難的事，如果她有一個目標要達成，她自然而然會去

努力，該努力的時候會努力。因為澎湖是鄉下，也不知道自己跟外面的人比較起來是怎樣，她認為自己也不是要求很高的人，一直到台北重考那一年才認真讀書，高中畢業那一年跟一個好朋友一起到台北重考，考上國立大學物理系。她是他們家學歷最高的，哥哥跟兩個姊姊都是澎湖水產學校畢業，妹妹重考上私立大學。

「對，跟我同學一起，有另外一個好朋友一起來重考一年才上的。」(B-020-23)

「只是說都在鄉下，不知道外面的環境需要甚麼樣才能到甚麼樣的地方，因為我是那種只要過得去就可以的人，就也不會說多花多大的力氣去得一百分。要等到去重考去補習班，才～去念書啊！」

(B-020-25)

「對，因為我哥哥我大姊我二姊都是念澎湖的水產學校，我妹後來也是重考上私立大學。」

(B-020-33)

「我覺得念書那種東西對我來講可能不是很難，可是我不會到很高，因為我也不會花很大的精神到很高。可是如果我有一個目標想要去的話，我會覺得那自然而然會去達成啦。所以我也不會說要多憤慨，要多積極或要多努力這樣，該努力的時候努力吧！」(B-020-35)

7. 事件主題七：大學生活開心的事變多了

大學比較多快樂的回憶，喜歡和朋友一起聊天一起看書，一起出去騎腳踏車。她記得他們早上背著相機騎著腳踏車到處晃晃，她覺得這種感覺真的很好。還有跟系上一個女同學很好，因為班上物理系女生不多，她們還一起住在外面。她感覺自己上大學後開心的事變多了，但是她也懷疑是因為自己記憶力衰退才不記得小時候的事，小時候的事都淡淡的。

「大學啊～大學跟朋友出去玩啊～朋友聊天啊，或者一起看書，還會一起騎腳踏車去兜風。哈哈【笑】在學校，還有，早上起來騎著腳踏車背著相機去外面晃啊，那也滿好的。然後，跟朋友聊天啊，那時候跟一個女生一起住，我們念物理系，女生很少，有跟其中一個滿好的，我們到外面的話也都兩個一起住。」(B-021-7)

「大學比較多快樂的記憶，小時候跟朋友，我也覺得還好耶，現在想起來都淡淡的。還是因為我記憶已經【笑】～」(B-021-10)

研究者的理解

因為家裡環境沒有的要求讀書這件事，在澎湖又是鄉下不知道自己的程度在哪裡，一直到台北重考的那一年才開始認真念書，念書這件事對智媽不難，只要是她設定的目標，她就會努力去達到，該努力的時候就努力。智媽是家裡手足間學歷最高的。從大學時代開始，智媽覺得開心的事情變多了。懷念和同學一起住外面，一起聊天一起背著相機騎腳踏車在早晨閒晃的優閒。大學時代的記憶比較鮮明，再次提及小時候不知怎麼都淡去了，研究者感覺這次訪問提供了智媽再次搜尋小時候記憶的機會。

8. 事件主題八：走過從前，懷抱現在

(1) 事件一：感覺人生是不同片段的組成

她覺得她的人生在澎湖念書好像是一段，國中高中一段，大學一段，去第一個公司待了三年嘛又一段，她覺得好像是好幾個不同的片段，好像過了幾個不一樣的人生。每個階段都有上有下，有開心也有不開心。

「在澎湖念書好像是一段，國中高中一段，大學一段，去第一個公司待了三年嘛又一段，我覺得好像是好幾個不同的片段，好像過了幾個不一樣的人生。就有上有下吧，有開心也會有不開心。」

(B-021-12)

(2) 事件二：用想像打造自己的家

因為現在對小時候家庭經驗印象的空白，要靠她得大姊說，不然智媽都忘記了。畢竟小學四年級前他們家是完整的，但是為甚麼她都記不起來了，記不得他們家每天的流程，他們家是怎麼吃飯的？她正在建立一個自己理想的家，透過看書例如蔡穎卿的書，來想像描繪家的樣子。

「我大姊會講阿，我們會在旁邊聽啊，我大姊最喜歡講以前怎樣以前怎樣，要靠她不然我記憶應該都忘記了吧。」(B-021-19)

「我現在自己覺得說會不會那一段時間對我來說有點空白，所以我現在會想建立一個自己理想中的家啊。就是說，不知道是我記憶薄弱還是我們本來就是父母很忙所以我們並沒有像有的家裡就要一

起吃晚飯幹嘛，可能我們沒有那麼多制式的東西，所以就會想說那就我們可以有一個理想的東西吧。」(B-022-9)

「對啊～蔡穎卿的書啊。」(B-022-23)

「因為我記得的都是片斷的，我的原生家庭每天到底是怎麼度過的，或是流程其實我不大記得。」(B-022-24)

(3) 事件三：對父母早年的離開釋懷，珍惜手足之情，照顧好現在的健康

對於父母親的離開，智媽覺得自己早已經釋懷，那是好多年前的事了，就過世那兩年很難過。她認為跟他們的緣份就只有到那裡了。像她的妹妹不知道怎樣就是很悲觀，智媽則比較大而化之，相同的生命成長經驗、年齡只差一歲但是兩個人卻很不同。

父母的早逝，影響到智媽現在飲食都很注重養身健康，因為孩子還那麼小，希望自己可以陪女兒久一點。

也許因為父母早年的離開，他們家手足遇到困難大家都會彼此幫忙，像她大姊需要錢，她就會想辦法借給她；姊妹來新竹她就覺得應該要到她家住；智媽去高雄姊妹有空也會來載她，但是這些之前跟她先生有過不同意見，對她先生來說大家都是各家獨立的，不要誰麻煩誰。

「應該走過了，前兩年自己想到會哭阿就是前兩年，釋懷了，都已經那麼大了。這種東西就是緣份到那邊，自己不能控制阿，所以現在就要維持健康。」(B-022-35)

「對阿，她還小耶，等她幾歲我幾歲啊，維持一點健康。」(B-022-37)

「所以像我大姊來跟我借錢，我就會就給她。我先生就會覺得說各個家庭應該要自己負責。還有我家人來新竹，我就會覺得應該來住我家，我先生就會覺得外人來住他不自在，我們因為這些事情之前常有爭執。」(B-022-41)

「像我妹妹我就覺得她好悲觀，我就比較樂觀一點，她小一歲我不知道是先天還是怎麼，像她以前有撞過腦袋，不知道是不是撞壞了，每次都想到不好的地方，有時候想很久想到晚上睡不著，但我也有啊，我跟她成長過程差不多，但是一個比較大而化之，一個就很悲觀。」(B-022-42)

研究者的理解

智媽感覺到自己的人生是一段一段不連貫的，好像是不同的人生拼湊在一起的。因為對於過去家庭經驗的空白，透過看書，自己打造自己的家的樣貌，不記得以前一家人是怎麼吃飯，不記得一家人一天是怎麼生活的，當自己有了家庭，看書想像建立自己家庭的流程和習慣。對於父母親的早逝，覺得自己已經釋懷了，她覺得可能是個性比較樂觀的關係比較容易放下，就那兩年很難過，後來也接受這就是和爸媽的緣份。智媽對父母離開是緣分已盡的解釋正好符合蘇絢慧（2003）說過早年父母早逝的孩子對父母的離開，會解釋是緣分已盡，但這樣的說法會形成心理的失落忽略了生命其實是連續的本質。如果有機會，智媽可以再跟內心當年那個傷心的小女孩說說話，如果有機會再跟爸爸媽媽說說話，會不會智媽片段不連續的人生就連結在一起了，會不會消失的記憶會再度被喚醒，並且了解和父母的緣份並非盡了，只是換了不同生命的形式延續！

因為父母的早逝，讓智媽更重視健康的價值，現在很照顧自己以及家人的健康，盡量都吃有機食品，家裡用的東西也都很天然，希望自己能健康陪伴女兒久一點。手足之情也是智媽這一路最大的資源和支持，即使到現在各自成家都還會互相幫忙。

（三）智媽過去生命經驗社會文化脈絡分析

1. 孩子生養多，父母忙於生計，對於重視親子關係的教養觀念不普及

智媽的父母生了五個孩子，父母忙於家計，智媽一直到上幼稚園之前都是24小時住在奶奶家，父母親的忙碌無法陪伴孩子，也反映出當時鄉下對於親子關係教養觀念的缺乏。

「有一陣子我是跟阿嬤住，可能是幼稚園上學前的時間吧？然後，大部分跟阿嬤，大概大班之前才把我帶回去吧！跟阿嬤沒有印象耶～～可能有一兩個玩伴，我也不是很確定。」（B-020-4）

「之前前三個小孩的時候我爸他們是自己做生意的，本來不知道在賣什麼，後來就變成賣海產的，澎湖海產的地方，我生出來的時候我們家已經慢慢變有錢了，比較沒那麼窮。」（B-020-3）

「因為我是第四個阿，所以應該也沒有很深的照顧吧～」(B-020-7)

2. 對於處理悲慟的觀念及行動未普及於校園及社會

智媽小學十面對父母的過世，只能靠自己處理悲傷情緒，反觀當今校園，如果老師知道有正在面對如此巨大悲慟事件的孩子，校園會有資源立刻介入這個家庭，在生活上及心理上協助這個家庭的成員，從智媽的敘說中可以看到悲傷處理的觀念在民國 60 年代的澎湖是缺乏的。

「所以等於是小學五六年級的時候我父母就都過世了。這樣子～【聲音變更小聲】」(B-020-12)

「小學五六年級過的不開心，我記得那兩年很難過～」(B-021-16)

「沒有耶，沒有處理，自己想自己哭，自己告訴自己呀！」(B-021-17)

3. 社會階層可由聯考制度提升

智媽是經過大學聯考考上國立大學物理系之後，生活經驗和經濟生活隨之不同於只在澎湖完成學業的其他手足，聯考制度讓智媽得以提升自己的社會階層。

「對，因為我哥哥我大姊我二姊都是念澎湖的水產學校，我妹後來也是重考上私立大學。」

表 4-3 智媽生命主題的發展脈絡

智媽的生命故事主題：從失去到重新擁有				
階段	事件主題	事件	核心主題	社會文化脈絡
關於回憶	很多都記不得了	必須透過大姐幫助回憶	對於童年的失憶	
大班之前	住在阿嬤家	孩子多，父母從事海產生意	擁有一個單純的童年	孩子生養多，父母忙於生計，對於重視親子關係的教養觀念不普及。
		看著阿嬤生活的生活		
四年級之前	一個完整的家	母親個性樂觀，父親比較多愁善感	曾經擁有完整美好的家庭生活	
		印象僅存的生活片段		

表 4-3 (續)

五六年級	母親和父親相繼過世	母親意外過世	面對生命中的重大失落	對於處理悲慟的觀念及行動未普及於校園及社會。
		父親癌症過世		
		那兩年是很難過的兩年		
國高中	自力更生	手足胼手胝足過難關	擁有走過困境的助力	
		和姊姊一起的快樂		
		學校老師的提攜		
高中畢業	台北重考大學	開始努力念書	機會掌握在自己手裡	社會階層可由聯考制度提升。
大學生活	開心的事變多了	和同學到處晃的開心	拾得美好感受	
現在	走過從前， 懷抱現在	感覺人生是不同片段的組成	珍惜現在所有， 打造自己所想所望	
		打造自己的家		
		對父母早年的離開放下，珍惜手足之情，照顧好現在的健康		

二、離開職場回到家庭

(一) 決定離職的因素

1. 事件主題一：家庭的拉力

(1) 事件一：過了八年如願以償有了一個孩子

智媽大學物理系畢業，從事晶圓設計工程師的工作，結婚八年，中間一直想要有個孩子，做過西醫人工受孕後來又改吃中藥，又經歷了完成研究所學業還有換公司，從全天班改成半天班，工作量減少後來才懷孕。懷孕後到離職前就一直是維持半天半薪的工作型態。

「想要有小孩的時候，因為我之前那個工作在晶圓廠工作，常常要加班壓力比較大，這樣可能影響

到生育，(嗯)那時候想要懷孕有做過人工，但後來怕人工傷身體，就用中藥調養。留職停薪半年前公司，後來再回去把學業完成，後來離職前的公司來找我，那時候談就是半天半薪，不要那麼累，後來半薪就一直做，做了三年多我舊公司留職停薪沒有懷孕{，(孩子哭稍微中斷)，新公司去兩三個月就懷孕了，那時候吃中醫調養啦，覺得人工受孕對身體影響太大了。」(B-002-2)

「當然懷孕了，就不可能再給他恢復全職，老闆一直問我要不要恢復全職，但孩子變大了，就不能再恢復全職了。」(B-002-4)

(2) 事件二：滿足孩子的需要

孩子與媽媽分離一直哭

孩子兩歲半以前白天是送托嬰中心，那時候智媽仍是維持半天半薪的工作方式，因為工作是責任制，所以工作時間很有彈性。那時候晚上還要餵母乳，凌晨五點多就要起床弄孩子的副食品，下午兩三點還要回家採買準備晚餐再去托嬰中心把女兒接回來，她是四五點要去托嬰中心接小孩，她常常都是第一個去托嬰中心接小孩的媽媽。兩歲到兩歲半之間有半年，女兒早上要去托嬰中心就會不停地哭鬧不要去，所以智媽都拖到十點才去上班，下午兩三點又要回來弄女兒的晚餐。智媽當初離職最主要是因為看到女兒這樣因為分離而大哭，她自己看了會難過所以離職，想說不要讓女兒這樣哭，女兒哭是因為女兒不想去托嬰中心，而且那時候女兒開始有不安全感，想說給孩子足夠的安全感，孩子需要的是媽媽。但是是不是因為連結到智媽自己小時候父母過世自己傷心難過的經驗，潛意識有沒有她也知道，但是意識上她那時候真的沒有想到。

「而且薪水也還不錯，只是孩子兩歲開始一直哭，不去上學。其實就是在對面而已啊～，可是抱過去她一直掙扎一直哭，越大越會掙扎，每天早上她都在哭，到後期，我都十點才去上班，我已經半天上班，還到十點才去，每天都硬要抱著她去。」(B-002-7)

「因為她兩歲開始有不安全感，想說他需要安全感給她足夠，等她三四歲上學以後再去工作。」
(B-002-12)

「所以即使我都是第一個去接，我下班都是先回來準備晚餐，弄一弄去接她，都是四五點，都是最

早去接她的，可是還是覺得她們一整天都是在室內，想說她又一直哭，就跟我老闆說，沒辦法啊，算了【搖頭苦笑】，沒辦法。」(B-002-15)

「主要是她哭啊！她不哭的話就在對面」(B-008-3)

「對啊，我覺得那個時候他需要的是媽媽～」(B-009-3)

覺得孩子應該到外面跑跳

而且托嬰中心很小，只有一個小小的溜滑梯，智媽幼時也是阿嬤帶，一直到了大班才去念幼稚園。智媽也覺得孩子這麼早就要在托嬰中心學規矩，活動空間又很小實在不適合小孩子。

「她哭會讓我覺得她要的東西好像不是托嬰中心可以給她的，我就想說她應該很不想去，就想她為什麼很不想去，是我我也不想那麼早就去學校，我是到大班才去幼稚園的。」(B-008-4)

「那個時候啊！因為托嬰中心老師跟媽媽還是不一樣啊，而且她們還那麼小就要上課學規矩，要坐在椅子前面幹嘛的，覺得好像不那麼適合，三四歲以下的孩子都在一個小空間，戶外活動時間非常少，整天都在室內。我覺得她那時候還是適合在戶外～」(B-009-4)

(3) 事件三：缺乏幫手

智媽沒有幫手，如果家裡有人可以幫忙，她其實半天班而已其實是可以不用離職的。先生工作時間也很長，只有她一個人，孩子又一直哭沒辦法只好離職。

「最主要如果可以不要放棄也不要放棄，可是我們也是沒有人手，都是小家庭，如果有個人可以在家裡，要不然如果有個人在家裡，我也 ok，半天回來，沒有人在家裡顧。」(B-002-16)

研究者的理解

智媽從事晶圓設計工程師的職位，結婚八年中一直很想要有一個孩子，後來換公司又改成半天工作後如願懷孕有了孩子，生了孩子後自然也就繼續半天半薪的工作。工作工時不長又有彈性，薪水也不錯，原本是可以家庭工作兼顧。但是孩子兩歲開始到托嬰中心就會不停地哭，智媽在家裡沒有人手幫忙的情況下，只好以滿足孩子的需要為優先，自己離職來陪伴孩子，滿足孩子這個時期需要媽媽陪伴的安全感需要，還有覺得托嬰中心空間太小了孩子需要到外面更寬廣的世界

跑跑跳跳的需要。智媽認為最主要的原因是因為孩子哭，如果孩子不哭她可能就不需要離職了。在這裡研究者有停下來跟智媽做一個澄清，是否孩子的哭會引發智媽小時候父母早世的悲傷經驗，智媽表示她也不知道有沒有相關，當時她自己意識上是沒有想到，但是不排除潛意識是不是有影響，影響她想到不要讓孩子像她以前一樣因為看不到媽媽傷心。經過這次訪談，智媽有機會可以再重新回溯自己的生命歷程，再一次看看自己內心那一個曾經傷心的小女孩，擁抱失落經驗，也許下次再經歷與孩子或重要他人分離的難過，智媽透過分辨，也許可以比較有能力面對他人跟自己的情緒。

2. 事件主題二：工作職場的推力

(1) 事件一：遲到早退不好意思

智媽都已經半天班還這樣遲到，雖然老闆也沒有說甚麼，但是還是會有心理壓力覺得不好意思，而且還會覺得要趕快回家帶小孩，生活感覺不是很從容。

「其實雖然是半天，但是還是覺得很匆忙，是自己給自己的壓力，覺得還是要趕快回去帶小孩。」

(B-011-9)

「然後～～還有就是那時候每天上班都遲到【笑】，覺得很不好意思，我實在是特例中的特例，因為是研發我們老闆不管，但是其他人我自己是在想還是很不好意思【笑】，(嗯嗯)人家都會看到。」

(B-011-10)

「感覺不是很從容的生活啦～心理壓力有啊，就是常遲到，我還是會把工作做完，但是還是會有那個壓力。」 (B-011-14)

(2) 事件二：離職是取代育嬰假的權宜之計

本來想請育嬰假，但是老闆最後沒有給她育嬰假，而是口頭承諾她，她隨時想回去都可以。其實智媽很滿意這個工作，想想只是暫時離職，犧牲沒有很大，那就離職試試看。

「對啊，我那時候原本有跟老闆談留職停薪，本來我老闆是答應了，可是後來老闆的老婆，她私底下覺得還是不要，她覺得公司還滿多產的，小公司四十幾個人的規模，怕其他人也會跟著【說話變

小聲】，我自己猜啦。」(B-004-2)

「只是她私下有跟我說，我甚麼時候要回去都可以跟我簽約，你甚麼時候要回來都可以啊。」

(B-004-3)

「那時候只是想說兩年之內啦，依我的專業兩年之內還是可以找到工作，犧牲沒有很大【笑】。」

(B-006-1)

研究者的理解

智媽對於自己經常因為家庭因素的遲到早退，雖然老闆沒說甚麼，但是還是會感到不好意思，覺得生活不是很從容有壓力。公司雖然對於提供員工育嬰假有困難，但是願意提供另一個方案就是如果智媽要回去公司仍然隨時歡迎，所以智媽覺得離職只是暫時的不會很長久，就像請育嬰假一樣，犧牲沒有很大。關於公司用復職來取代育嬰假的做法，公司避免育嬰假形成其他同仁的可能選擇，因此不願意公開同意育嬰假的申請，而用替代的復職來避開空著位子的壓力。研究者認為這個配套和同意育嬰假的意思表示也有隱藏含意的不同，如果一個公司同意同仁育嬰假的申請，也反應出這個公司對於同仁育嬰需要的肯定，會讓員工更覺得這是員工的權益也是一件對的事，可是如果公司明的不願意給員工育嬰假，而是暗的願意再度聘用，其實也反應出公司對於員工同仁育嬰的不贊同，這樣也會影響到員工對於自己請育嬰假事情的感覺不同。雖然結果是相同都可以再復職，但是卻影響公司員工對於育嬰正當性的感覺與評價不同間接影響到員工選擇的可能性。

3. 事件主題三：阻礙離職的原因-工作有彈性，薪水也不錯

智媽猶豫了半年才離職，工作有工作的成就感和開心，工作時間又半天很彈性，只要事情做完，可以先走或臨時有事出去，老闆都不會有意見。下班可以先去買菜再去接小孩。其實是可以家庭工作兼顧的。

「有啊【激動】快半年，從她開始哭，哭到我真的離職成功大概快半年吧。」(B-002-17)

「其實是可以啦，下班還可以先去買個菜再去托嬰中心接小孩。而且薪水也還不錯」(B-002-6)

「也還滿不錯的啊，我只要每件事情都做完，早點走或中午臨時出來老闆都沒意見，研發就是把事情解決就可以走。」(B-004-1)

「對啊，工作是為了甚麼？成就感吧！自己覺得是一種貢獻嗎？如果說為了錢，老公現在固定會給一點錢，重要性就沒那麼大，還是一種經濟安全感啦，這是一個，對我來講，經濟安全感是次要的，去做事情還是另外一種開心。」(B-017-5)

研究者的理解

離職對喜歡工作的智媽並不是一件容易的決定。智媽到孩子兩歲半才離職，從孩子兩歲開始猶豫了半年才真的離職，其中也經歷了很多掙扎，一方面自己已經是工作半天，責任制上班時間又很彈性，可以兼顧到家庭需要，薪水也不錯，而且工作有成就感，有一種貢獻的開心，所以研究者推論在有彈性的工作環境下，智媽的離職主要是個人過去生命脈絡交織下的結果。

4. 事件主題四：自己一個人的決定

離職這個決定是智媽自己決定的，先生沒有反對，先生只是覺得也沒有必要離職，孩子還是會長大，孩子都是智媽在帶，所以對先生而言其實沒甚麼特別的感覺。至於長輩，是離職了才跟他們說。

「我先生當然是覺得，就直接送過去哭一陣子就好了啊，但是他沒有反對，他只是覺的說沒有必要，他們不覺得有這個必要一定要離職。可是每天都是我帶啊，他也沒甚麼太大的感覺啊。」

(B-003-1)

「也沒跟長輩說甚麼。都是事後他們才知道。」(B-003-3)

研究者的理解

智媽離職的決定是自己決定的，先生沒有反對卻也沒有支持，覺得孩子哭一哭還是一樣會長大沒有離職的必要。長輩也是事後才知道。對於孩子照顧這件事，智媽扮演著主要的照顧者，所以當發現孩子的需要，智媽也一肩挑起了。而先生沒有反對也沒有支持的態度，也可以看出智媽的先生似乎面對比較小的工作-家庭衝突，他只需要面對工作而比較不需要承擔除了經濟以外家庭照顧的責任。

(二) 剛離職的生活

1. 事件主題一：生活型態的改變

(1) 事件一：不知道要如何安排時間

主要是生活型態的改變，剛離職生活只剩下小孩，還沒找到她自己的定位。不知道以小孩為主的生活要怎麼過，時間那麼長要怎麼放養小孩。

「剛開始比較不好是因為還沒找到自己的定位。剛開始不習慣耶，吼【笑】就是都一直忙小孩啊！就只剩下小孩。媽媽也是要學啊，剛開始要想要去哪裡放養小孩，帶她們去哪裡玩，也去上課但是那樣子一天還有好多時間喔【笑】。」(B-007-3)

(2) 事件二：剛開始休息一天做緩衝

剛開始智媽還留一天的時間，把孩子送回托嬰中心，她有一天自己可以放風的時間，但是後來孩子又不去托嬰中心了，就連一天都沒有了。

「所以很不習慣，我覺得職業婦女不習慣沒有獨處的時間，我那時候才有爭取一個禮拜有一天送托嬰中心，但是也沒有維持多久的時間，她就不去了啊【笑】，多久啊，才兩三個月，從一天變半天，從半天變沒有【笑】(笑)。但這對自己是一個漸進，一個緩衝，對。」(B-011-18)

研究者的理解

剛離職的智媽，覺得最困難的部分就是生活型態改變成以孩子為中心轉。一整天時間那麼長要怎麼安排，生活只剩下孩子的生活要怎麼過，所以剛開始還有一天是把孩子送到托嬰中心，自己可以有一天的緩衝，做自己的事，只是後來孩子也不去托嬰中心了，這樣的一天也結束了。但是這樣的一天是對從職場中退下來讓自己適應新生活的漸進跟緩衝。

2. 事件主題二：人際圈的改變

智媽剛開始還會跟以前的同事連絡，過了半年就幾乎都沒有了，朋友以新竹的媽媽朋友為主，一起上課，一起帶孩子出去玩，一起共學，就不用再為怎麼安排時間太傷腦筋了。

「剛離職還會跟以前同事連絡，但是離職半年後就非常少了。」(B-007-2)

「後來參加共學，跟幾個媽媽一起出去玩，出去玩的模式好像有規律之後就也還好，不用太傷腦筋。」

(B-007-16)

研究者的理解

智媽的生活在後來共學團跟媽媽朋友一起成長中安定下來，媽媽團體提供離職後的女性主要的社交管道和人際資源。

3. 事件主題三：家庭經濟穩定

(1) 事件一：先生固定支付生活費

離職前智媽就跟先生說好一個月支付給我們兩萬生活費，來避免日後為錢起衝突。

「不過錢的方面我就有跟他講好每個月固定多少家庭費匯給我，我也沒有要求很多，以前自己有收入可以自己來都有自己的錢，當然大項的他會付，可是—為了預防因為錢起衝突，那你就不要讓我催，那時候就講好一個月給我兩萬塊做生活費直接匯到戶頭。就這樣子。」(B-007-6)

(2) 事件二：錢夠用就好

因為只有母女兩個人也沒甚麼開銷，所以兩萬是夠的。智媽沒想想太多錢的事，錢夠用就好了。

「也不會耶，就只是我跟小孩子，也沒有一定大到什麼程度。我不會耶，當然少了一份薪水是有差啦，但是離職前半天半薪也只是三萬五，如果全天七萬，我不會想到很多這種東西。」(B-007-7)

(3) 事件三：雙方不會去踩錢這個地雷

之前先生曾念過她怎麼花那麼多錢，她覺得委屈，因為她也是犧牲一份薪水在顧小孩，後來先生就沒再踩這個地雷了。

「所以我也沒有覺得說錢很不夠用，我先生如果念我說你怎麼亂花錢什麼的，我就會發脾氣，我真的沒甚麼亂買【笑】，然後自己是犧牲一份工作來顧小孩的，所以他後來也不會去踩這個東西了。

(笑，地雷也踩過了) 」(B-007-10)

研究者的理解

智媽先和先生說好固定支付兩萬塊的生活費，對錢只求足夠應付生活所需，

沒有揮霍的花費。之前先生有提過她們花錢的事，但是智媽覺得很委屈，讓先生知道她是為了孩子犧牲，先生也能多一分體諒。經濟無虞也不強求，是為了孩子犧牲自己薪水的應變之道。

4. 事件主題四：夫妻關係

(1) 事件一：離職前後沒有太大的改變

夫妻關係沒有因為離職有太大改變，因為離職前小孩就一直是智媽在負責的。離職前，孩子的事也都是智媽在處理、接送、準備食物，先生下班的晚，有時候還會影響到孩子的作息，像現在孩子比較大了就會撐住等爸爸回家。離職後，孩子的事也還是智媽的事，離職前離職後沒有多大的改變。

「我先生就是一樣上班下班啊【笑】，單純，也沒甚麼爭吵吧【笑】，小孩也都是跟我。」(B-005-1)

「只是爸爸下班回來有點干擾到她的作息，爸爸比較晚回來，小的時候兩歲半啦，三歲之後她都會硬撐。」(B-005-2)

「ㄟ 我是覺得不會，他一直這樣，他固定工作，以前是托嬰公司的工作，(嗯嗯)現在是媽媽拿來做，我覺得是跟我離職沒離職沒有關係。」(B-014-4)

(2) 事件二：夫妻分隔兩地

生活美中不足的是現在先生又到台中工作去了，智媽一個人顧小孩也是會累。

「也沒有那麼美好啦【笑】，因為我先生跑到台中去，有時候顧小孩也是會累。」(B-011-6)

(3) 事件三：家務分工

先生週間週末會幫忙拖地板。

「地板他會拖啊，其他家務大概就是我吧，他就是地板跟垃圾。」(B-014-5)

研究者的理解

離職沒有影響到夫妻生活，因為孩子的照顧一直就是以智媽為主，所以離職只是從托嬰中心回到媽媽手上，對爸爸沒有影響。而且現在先生到台中工作，所以只有週間回家的時候幫忙很有限的家務。

(三) 全職媽媽的生活

1. 事件主題一：努力學習做個好媽媽

(1) 事件一：參加親子共學團

智媽的生活在參加了共學團後穩定下來，每週有固定的活動一起出去玩一起成長，共學團提倡不打罵孩子，提倡給孩子自由成長的空間，多觀察週遭的環境，大人則會有一些社會議題。

「我想一下我們現在重心還是以小孩的成長為主。」(B-015-1)

「或是說我們參加的共學團體有提供這一類的指導吧，他的指導屬於不打不罵之類的，所以我覺得所謂的成長看的資訊不用很多，但是想的時間多一點，現在會這樣覺得，去觀察去看周圍世界。共學啊！就會加入一些教育或社會議題之類的。」(B-015-2)

(2) 事件二：透過看書、網路學習親子技能

透過增加親子技能的資訊學習媽媽角色，例如電腦、書、臉書上的分享。

「對呀，工作學的是工作的技能，現在是媽媽技能就是親子，資訊其實很多啦，電腦，書啊 媽媽聊天【笑】，上網fb媽媽討論都是一種學習。」(B-015-5)

(3) 事件三：自己的耐心增加

智媽覺得自己是急性子的人，現在離職後比較能有耐心去聽孩子的需求。

「有啦，我覺得自己耐心應該好很多【笑】。以前上班壓力還是會來，雖然我後來半天壓力已經好很多了，但是我基本上是急性子的人啊，現在比較有耐性去聽她想要幹嘛。聽她想要做的～」

(B-010-9)

研究者的理解

智媽參加了新竹媽媽跟寶寶組成的共學團，共學團在人本教育思維的引導下，每週固定兩天帶著媽媽孩子去體驗生活，提倡不打不罵的教育方式，以及開放自主的學習方式，並且共學團關心社會議題，讓媽媽可以持續參與社會。智媽因為參加了共學團之後，生活穩定下來，不會再像剛離職時不知道如何定位生活，而且共學團的共同成長學習讓智媽在自己以及親職教育上也有更多成長。此外現在方便的網路資訊，媽媽們的臉書分享都提供成長的來源。全職媽媽不只是

封閉在家的家庭主婦，而是可以活躍參與社會的女性。這段當全職媽媽的日子，時間增加了，耐心也增加了，願意慢下來傾聽孩子的聲音。

2. 事件主題二：當媽媽的挫折 –和先生在家庭事務齊心協力的困難

(1) 事件一：和先生對家庭認知的差異

在建立一個家的過程，智媽覺得男生女生對家庭的認知差異很大，先生他們只上班，他們這樣跟小孩不親以後是要付出代價的。

「有啊，老公對於家庭的責任跟認知，男生跟女生的認知差很多耶。(B-014-1)

「是說他們上班他們是真的很累，可是他也應該知道小孩子跟他不親近是他要付出的代價，或是說他要從別的部分去，而不是用他的權威，我們家的有時候會用他的權威，小孩子不用就是不用【笑】，可能是我有時候也對孩子比較放任。」(B-014-2)

(2) 事件二：和先生教養認知的差異

智媽跟先生兩個人也常因為教養觀念不同會有不愉快。比如說，先生一回家就一直看電視，還有智媽希望他們可以一起陪孩子睡著再起來，她先生很喜歡跟小孩說不要這樣不要那樣，還有先生不喜歡被智媽否定，並且先生感覺他都排在小孩子的後面。智媽跟先生爭吵過幾次，現在在有逐漸在謀合。

「剛有小孩的時候，在對教養或者小孩需求的部分，兩個人的差異很大。就例如說如果小孩要睡了，我會以小孩優先，請老公停止他手邊的活動、關燈一起躺、等小孩睡、才再起來。還有，老公很愛說：『不要這樣、不要那樣～』我很反對，一直說不，那小孩到底能做啥？！但是，我先生很不喜歡被我否定，我對他做法提出意見時他都會生氣，所以初期溝通很困難。而且他又都排小孩後面（他感覺啦）還有看電視，應我要求，他必須減少看電視時間。但其實他以前是回家就一直開著電視的！吵過幾次，也定過幾次規定，有趨於雙方可接受範圍內。」(B-014-11)

研究者的理解

智媽當媽媽的挫折，主要是當太太的挫折，衝突主要是和先生對於家庭觀念，對於孩子教養方式跟觀念的差異。智媽的重心在家庭，先生的重心在工作，智媽認真在經營家，並且不斷增進教養孩子的方法。而爸爸認真在工作，對於家庭教

育也只能憑藉著自己的成長經驗或過去經驗，媽媽對於教養方式比較有所涉獵，兩個人的差異會不斷顯現，智媽一方面要考量到先生被排到孩子後面的心情，一方面也希望先生能更新新的思維，兩個人因此衝突爭吵後，有比較趨於可接受的範圍。

3. 事件主題三：做媽媽的重要信念

(1) 事件一：重視孩子和全家人的健康

孩子小時候餵母乳，智媽半夜還要起床擠奶，孩子開始吃副食品後，堅持早上五點多起床自己煮，下班還趕著買菜做晚餐，現在也多半自己煮，選擇新鮮健康食材，重視自己和家人的健康。孩子那麼小，智媽希望自己身體能健康才有本錢陪她長大。

「那時候工作還餵母乳，還要擠母乳，擠到九個多月，半夜還要起來那麼冷，現在至少一覺到天亮，兩歲多就沒有夜奶，兩歲多前晚上還至少要起來一次，不過餵到三歲多，現在至少一覺到天亮。」

(B-008-1)

「對阿，她還小耶，等她幾歲我幾歲啊，維持一點健康。」(B-022-37)

(2) 事件二：給孩子自由開闊的成長空間

因為智媽小時候都是自由自在在外面跑跳長大的，她也不喜歡被關著，選擇離職希望帶孩子到外面更大的世界多看看，多觀察，給她自由的成長空間。

「有可能，因為我們並不是一直被關在家裡面的，是那種小眷村，所以大家都可以出去晃，我可能會覺得說一直待在教室，我自己本身也不是一個很喜歡待在家裡的，也可能是從小就沒有被約束在一個地方，我自己本身就不愛啊，所以我自己不愛的東西我自己就覺得說我也覺得她可能也不愛吧，從我自己的觀念吧，我觀念養成可能是從小時候，所以我覺得說他們幼稚園即使有很大的草皮，也很少在那邊活動。」(B-022-25)

(3) 事件三：不要留下遺憾

智媽在能力範圍內，提供給孩子成長所需要的陪伴和支持，不要留下遺憾，不要自己以後後悔。不要後悔就是下次要更小心，也許不留下遺憾這個想法跟父

母親的死亡有關，畢竟死亡是不能彌補的。還有看到現在公公婆婆的樣子，公公因為早年都忙工作跟孩子相處時間短，現在她先生他們都只黏媽媽，爸爸就一個人坐在那裡看電視。智媽跟她老公說，如果錯過了可以跟孩子親近的時光，以後就補不回來了，不要到以後才在後悔。

「該做甚麼事情的時候就做，不要讓以後後悔，不要說早知道就怎樣，對啊，我不喜歡這樣子。」

(B-012-2)

「會不會從跟父母的關係～～有可能，因為死亡是不能彌補的事情，所以～～那時候再來後悔也沒用啊。」(B-022-29)

「我的不要後悔就是下一步就要更小心」。(B-022-34)

「而且其實我看到像我公公【變小聲】我先生他們有四個兄弟姊妹都只跟他媽媽親，我先生跟我婆婆也都不會講話，但是他們都會膩在他媽媽旁邊，會牽著手看帶她去哪裡，我公公就自己在那邊看電視，後來我問我婆婆說她那時候是怎麼帶的，他說他都很忙，很少跟他們一起吃晚餐，她們家孩子小時候也是托姨婆啊托誰啊，看他們的互動覺得兩個都是好人，可是他們已經沒有辦法跟他爸爸親近在一起了，那個習慣也養成了，然後養成了就是沒辦法。我也跟他提就是不要後悔，其實不只死亡，感情這種東西，沒有小時候的養成，長大也沒辦法，我不想變成那樣子。有可能吧，死亡有可能影響到這種人生觀。」(B-022-30)

研究者的理解

智媽當媽媽的重要信念，和過去生命經驗有很大的關係。重視孩子和家人的健康還有不要留下遺憾的信念，都看出她對生命有限性的重視。給孩子自由的成長空間也是小時候在澎湖自由自在的空間下長大的她，所喜歡和習慣的生活方式，也希望孩子能夠這樣盡情的成長。智媽成長留下來的讓智媽成為甚麼樣的媽媽。

4. 事件主題四：媽媽的需要-喘息的時間

為了孩子努力養生，可是孩子有時候都不休息，不睡覺，智媽就會很累容易爆發。她現在會自己跟先生爭取週末休息的時間，白天或半天，把小孩留給先生，

自己可以休息，這種感覺很不錯，要自己積極去爭取。

「有一大半是為了她，這也是我為什麼會氣啊，她都不睡覺我也都不能休息，我的爆發點每次都為了這個引爆。」(B-022-39)

「我前一陣子有跟他講，如果禮拜六禮拜天，他有辦法還是讓我休息，白天或半天，他自己帶孩子出去，讓我休息一下，到目前為止，我享受過兩三次吧！至少那三五個小時是我自己的，還不錯【笑】。要自己知道自己要甚麼，然後去爭取。剛開始他也是不要，他覺得自己也不是很輕鬆之類的，但是不管啊，我就是這個。」(B-014-8)

研究者的理解

一整天跟女兒在一起，先生又分隔兩地，大部分時間只有自己一個人獨撐全場，能夠休息的時間就是孩子睡覺的時間，但是孩子現在很多時候都不需要睡眠，智媽就會很累很容易爆發。所以周末會跟先生爭取自己獨處喘息的時間，由先生照顧孩子，智媽的先生剛開始也不願意，但是智媽積極爭取，智媽覺得一定要清楚自己的需要，然後積極爭取。

(四) 目前整體生活的感受

1. 事件主題一：目前生活滿意度最高

離職前生活滿意度約 6 分，剛離職在適應 6~7 分，現在有 8 分。

「離職前喔～如果夾雜她的哭喔，大概六分，現在有八分。還在適應六七分差不多。」(B-011-1)

2. 事件主題二：當媽媽平凡單純的喜悅

當媽媽是種喜悅的感覺，也不是什麼激動的開心，看到女兒的睡姿，智媽會叫她先生來看，說「你看怎麼睡成這樣！」智媽覺得自己對過去放手了，沒有再那麼眷戀以前的工作了，生活很單純，小孩子也很簡單，生活沒有欲望，滿意度因此就高了。孩子也比較大了，有時候還可以讓媽媽睡個午覺，晚上也不用起床喝奶，睡眠品質也比較好了。

「有，我覺得有比較高耶～個人滿意度就是說沒有甚麼不滿啊。對現在沒甚麼不滿啊，有自由度，或者說對成就感沒有那麼執著，對自己要在職場上實現，嗯，沒有那麼的執著。滿意度哪裡來，現

在沒有時間壓力，也是有拉去共學時間也是有，但是現在只要搞定她就好了，以前還要搞定老闆【笑】，其實這種生活還滿單純的，我們接觸的媽媽寶寶，因為沒有利益關係，都很單純，所以也都是吃吃喝喝，出去玩，生活單純。」(B-011-4)

「也習慣了嘛【笑】(笑)，還是已經認命了，哈哈【笑】(笑)，也認了，沒有慾望就滿足了，很多欲望沒有滿足就不滿足啊。因為孩子的要求很簡單～，吃玩，睡覺是不想睡啦，叫她睡覺就鬧脾氣～」(B-011-20)

研究者的理解

智媽從離職前到現在，以現在的生活滿意度最高，一方面是當媽媽看著孩子那種當媽媽的喜悅，一方面是全職媽媽生活的單純，無欲無求，孩子也以較大了，不需要作息不正常的面對她。對於現在生活的滿意度來自於對於生活中的閒逸的滿足。

(五) 未來生涯規畫

1. 事件主題一：需要工作成就感

等孩子上學了，智媽還是要去上班。上班有一種貢獻感，一種成就感。不會一直為孩子犧牲工作下去，「我還是有計畫要去工作的」。帶孩子比較感受不到工作的那種成就感，她沒辦法像一些親子作家看到地板擦得很乾淨很有成就感，智媽比較沒辦法從家務中感受到成就感。

「沒有啦，還有0.5分的不完美，是我還想要回去工作，我還是有計畫要回去工作。」(B-011-7)

「可是也不是無限制地去犧牲，我覺得她是人生我也是人生，我是抱著不會一直無限制地下去，像我大姊是兩個小孩，所以她幾年都沒工作，她再出去工作也很困難，我不希望我也到那個樣子。」(B-012-4)

「如果說為了錢，老公現在固定會給一點錢，重要性就沒那麼大，還是一種經濟安全感啦，這是一個，對我來講，經濟安全感是次要的，去做事情還是另外一種開心。」(B-017-5)

「當媽媽的成就感很不容易定義耶，不容易感受，喜悅可能有啦，工作成就感會比較強，我們又不能說她會講日文，是一種成就感，或者說她會學走路，大家最後都會走路啊【笑】。」(B-017-9)

「對耶，當媽媽的成就感?比人家乖嗎?我們沒有追求要比人家乖!會講話嗎?也不算是媽媽的成就感,可能要到 20 歲之後才有辦法吧!【笑】對啊,人很難把別人當做是自己的成就感。」(B-017-11)

「對啊，把地掃得很乾淨很清潔，我看蔡穎卿的書，她們母女一起把地板掃乾淨，兩個一起欣賞說地好美，我做不到。」(B-018-4)

研究者的理解

家庭生活還是有些許不完美，因為智媽還是想回去工作的，工作會有工作帶來的成就感和開心，這種工作的成就感不是帶孩子做家事可以取代的，智媽清楚自己不會為了孩子無止盡的放下工作，等孩子上學她還是要去工作。

2. 事件主題二：配合孩子作息的工作

但是以後上班找的工作希望還是希望能配合孩子的學校作息。

「接下來他進幼稚園，又上小學，沒有很想讓她一直在安親班，就想找又可以兼顧工作跟小孩的工作，四點半就可以下班的。」(B-006-3)

研究者的理解

未來工作還是以配合孩子的需要為優先考量，希望能同時兼顧家庭和小孩。對智媽而言，個人工作發展固然重要但是能夠兼顧到孩子，才是影響她工作選擇首要考量。

3. 事件主題三：充滿變數及可能性的未來工作

(1) 事件一：可能換工作

原本是想要回去原本的公司，但是現在覺得也不一定會回去了，也許轉跑道，做其他工作，例如她覺得跟孩子相處也還滿有趣的，以後也不排除做媽媽寶寶這一塊。

「以前覺得我就是做那一類的工作，現在也覺得不一定啊【笑】，跟小孩玩也還滿有趣的。有朋友找我一起去做媽媽寶寶這一塊的」(B-010-6)

「但是我發現時間不是這樣子的，帶了小孩環境也變了，就會想說要不要再回去以前的公司，現在就覺得說就不一定會回去。不過不知道以後有沒有可能那麼好找就是了，因為我已經不好意思再跟

前公司說我要回去做半天【笑】，他們有問我有沒有要再回去，他們已經問我我兩次。」(B-016-4)

(2) 事件二：可能搬家

還有也可能搬到台中去，台中有沒有她原本專業的工作也不知道。

「而且我先生又講說要搬去台中，又加入另外一邊的變數。到底只是是在台中工作還是新竹工作，在新竹我可以回去原本公司，在台中也不知道有沒有這一類的設計公司。」(B-006-4)

(3) 事件三：提升自己的能力

過年後，智媽想要去學英文，增加自己能力的成長。

「對啊，我自己去上不是她啦，媽媽自己的，一邊有在想，我去上班後我需要哪一類的能力。」

(B-015-7)

(4) 事件四：有希望但是不是完全有把握

智媽覺得再找工作不是很容易，想到自己年紀又大了，但是放低標準應該還是有工作的機會吧！

「到時候還要再去找，而且年紀又滿大的。前半年我也會想到這個，但是現在會想說其實只要肯做的話，不要一定說我一定要做這個，還是會有工作吧~不要要求太多還是 ok 吧~」(B-017-2)

研究者的理解

對於未來找工作，智媽充滿不確定性和潛在的擔心。一方面是這段家庭經驗，讓她重新思考職業方向的不同可能性，對於從事孩童照顧相關工作也滿有興趣的，不一定要回去晶圓設計的工作，這裡可以看到離職後專業女性可能接觸到其他有興趣的事物，有可能放棄原本的專業而有別的發展可能性。另一方面，可能搬到另一個城市，不知道那邊晶圓設計工作的狀況，也是一個變數。雖然智媽擁有好學歷以及很好的工作經驗但是卻仍有些許不安，擔心自己年紀大了，所以告訴自己退而求其次不要求太高還是可能有機會，不排斥階層向下流動的職業。智媽覺得自己在英文方面是現在可以使力努力的方向，提升自己未來就業所需要的能力。

(六) 給想要離職媽媽的建議

1. 先考量是否有幫手以及孩子發展階段

如果一個媽媽沒有幫手在考慮離職，智媽會鼓勵她離職。

「我會贊成！【笑】」(B-016-1)

「我會看她是甚麼階段啦，如果有人幫忙，他又覺得跟助手觀念 ok 的話，也是可以工作啦。」

(B-016-2)

2. 媽媽提供孩子需要的安全感

智媽認為在孩子需要安全感的時候給她需要的安全感，孩子兩歲多開始會有恐懼感覺出現，有媽媽在旁邊可以提供安慰和安全。

「可是我會建議，我有再一個小孩的話，我應該也是兩歲之前送托嬰，兩歲到四歲之間，我可能還是會覺得他們還滿需要媽媽的。媽媽提供的安全感，還有媽媽的細心，比較知道小孩要甚麼，一堆小孩出去，其他媽媽都不懂，只有那個媽媽懂，孩子表達是甚麼，我真的覺得只有媽媽能安撫耶～。」

(B-016-5)

3. 要考慮自己未來的發展

智媽建議不要一直待在家裡太久，還是要顧及女性自己的生涯發展。

「如果那時候我們有好的選擇，還是給她好的選擇，如果小孩子是三歲半之前要離職，我覺得是可以離職。但是不要拖太久耶，還是要顧及到媽媽下半輩子的生涯【笑】(笑)。」(B-016-9)

研究者的理解

智媽的離職是經過半年深思熟慮過的，並非一時衝動的決定，所以從她對於想離職媽媽的建議，可以看的出來她對於自己離職決定的思考過程。就是因為沒有幫手，而孩子又處在非常需要媽媽陪伴需要安全感的時期，智媽做了離職的決定，後來也肯定自己的離職對於孩子安全感真的提供了幫助，同時智媽也認為女性還是要考量到自己的生涯發展，當孩子大一點可以上學，媽媽還是要回到自己的工作生活。智媽從自己的經驗出發，一路走來肯定自己當初的選擇，提供給其他媽媽做為參考。

(七) 選擇離職回家相關社會文化脈絡

1. 社會普遍缺乏養育孩童是國家集體責任的思維

智媽對於自己因為孩子的原因上班遲到感到不好意思，即使研發工作是責任制，只要把工作完成就可以了，老闆不會管，但是智媽自己還是會對其他同事感到不好意思。此外，還有公司不願意公開給育嬰假，而是用替代的可以隨時回來工作做交換。公司不鼓勵育嬰假，擔心其他同仁仿效請育嬰假，公司需要增強孩童照顧是國家集體責任的思維，保障父母的權益。

「然後～～還有就是那時候每天上班都遲到【笑】，覺得很不好意思，我實在是特例中的特例，因為是研發我們老闆不管，但是其他人我自己是在想還是很不好意思【笑】，(嗯嗯)人家都會看到。」

(B-011-10)

「對啊，我那時候原本有跟老闆談留職停薪，本來我老闆是答應了，可是後來老闆的老婆，她私底下覺得還是不要，她覺得公司還滿多產的，小公司四十幾個人的規模，怕其他人也會跟著【說話變小聲】，我自己猜啦。」(B-004-2)

2. 彈性工時讓職業婦女的工作更能配合家庭需要

智媽半天半薪，工作採責任制，沒有硬性規定上下班時間，對於有家庭的媽媽工作能配合家庭需求，滿足職業婦女對於彈性的需要。

「其實是可以啦，下班還可以先去買個菜再去托嬰中心接小孩。而且薪水也還不錯」(B-002-6)

「也還滿不錯的啊，我只要每件事情都做完，早點走或中午臨時出來老闆都沒意見，研發就是把事情解決就可以走。」(B-004-1)

3. 男女在父母職責意識上的差距，媽媽仍是家庭責任主要擔負者

智媽離職前離職後，先生的角色都沒有改變，因為先生的重心都維持以工作為主。智媽的先生雖尊重智媽的選擇，但也表達覺得智媽沒有必要離職，孩子哭一陣子就好了，還有智媽對於家庭生活的挫折，主要是跟先生在家庭責任的認知和孩子教養觀念的差異。智媽希望先生能花更多時間陪伴孩子，希望先生可以用更開明的態度處理孩子問題而非權威命令，希望先生可以以身作等。

「我先生當然是覺得，就直接送過去哭一陣子就好了啊，但是他沒有反對，他只是覺的說沒有必

要，他們不覺得有這個必要一定要離職。可是每天都是我帶啊，他也沒甚麼太大的感覺啊。」

(B-003-1)

「有啊，老公對於家庭的責任跟認知，男生跟女生的認知差很多耶。」(B-014-1)

「是說他們上班他們是真的很累，可是他也應該知道小孩子跟他不親近是他要付出的代價，或是說他要從別的部分去，而不是用他的權威，我們家的有時候會用他的權威，小孩子不用就是不用【笑】，可能是我有時候也對孩子比較放任。」(B-014-2)

「剛有小孩的時候，在對教養或者小孩需求的部分，兩個人的差異很大。就例如說如果小孩要睡了，我會以小孩優先，請老公停止他手邊的活動，關燈一起躺，等小孩睡，才再起來。還有，老公很愛說不要這樣、不要那樣～我很反對，一直說不，那小孩到底能做啥?!但是，我先生很不喜歡被我否定，我對他做法提出意見時他都會生氣，所以初期溝通很困難。而且他自己感覺又都排小孩後面，還有看電視，應我要求，他必須減少看電視時間。但其實他以前是回家就一直開著電視的!吵過幾次，也訂過幾次規定，有趨於雙方可接受範圍內。」(B-014-11)

4. 媽媽朋友滿足全職媽媽社交需求

離職後和同事漸行漸遠，人際圈以媽媽朋友為主，而且因為共學團體讓離職生活穩定下來。

「剛離職還會跟以前同事連絡，但是離職半年後就非常少了。」(B-007-2)

「後來參加共學，跟幾個媽媽一起出去玩，出去玩的模式好像有規律之後也就還好，不用太傷腦筋。」(B-007-16)

5. 資訊媒體普及，育兒知識及經驗取得及分享容易

智媽透過看書網路資訊分享來獲得育兒教養新知，資訊媒體簇始了母親更有親職教育上的知能。

「對呀，工作學的是工作的技能，現在是媽媽技能就是親子，資訊其實很多啦，電腦，書啊 媽媽聊天【笑】，上網fb媽媽討論都是一種學習。」(B-015-5)

6. 專業女性為了兼顧家庭再復職選擇階層較低的工作

物理學碩士、高科技晶元設計工程師的智媽，對於未來再就業，因為要以家

庭需要為優先考量，覺得自己可能無法再回原公司繼續半天半薪的工作，而且也不排斥從事媽媽寶寶相關的工作。

「以前覺得我就是做那一類的工作，現在也覺得不一定啊【笑】，跟小孩玩也還滿有趣的。有朋友找我一起去做媽媽寶寶這一塊的。」(B-010-6)

「但是我發現時間不是這樣子的，帶了小孩環境也變了，就會想說要不要再回去以前的公司，現在就覺得說就不一定會回去。不過不知道以後有沒有可能那麼好找就是了，因為我已經不好意思再跟前公司說我要回去做半天【笑】，他們有問我有沒有要再回去，他們已經問我我兩次。」(B-016-4)

「到時候還要再去找，而且年紀又滿大的。前半年我也會想到這個，但是現在會想說其實只要肯做的話，不要一定說我一定要做這個，還是會有工作吧～不要要求太多還是 ok 吧～」(B-017-2)

表 4-4 智媽離職因素及離職後家庭生活適應探究

項目	事件主題	事件	社會文化脈絡
決定離職的因素	工作職場的推力	遲到早退不好意思	社會普遍缺乏養育孩童是國家集體責任的思維，台灣社會普遍以家庭單位為照顧小孩的單位。
		離職是取代育嬰假的權宜之計	
	家庭的拉力	如願有了一個孩子	
		滿足孩子的需要	
		缺乏幫手	
	阻礙離職的原因	工作有彈性，薪水也不錯	
工作成就感帶來開心			
離職決定	是自己一個人的決定	媽媽仍是家庭責任主要擔負者。	
剛離職的生活	生活型態的改變	生活要如何安排	媽媽朋友滿足社交需求
		剛開始休息一天做緩衝	
	人際圈的改變	和同事疏離遠	
		結交媽媽朋友	

表 4-4 (續)

	家庭經濟穩定	先生固定支付生活費		
		錢夠用就好		
		雙方不會去踩錢這個地雷		
全職媽媽的生活	媽媽角色的學習	參加親子共學團	男女性別意識的差距，女生還是家庭責任主要擔負者。	
		書、網路學習親子技能對小孩		
		自己的耐心增加		
	媽媽的挫折	和先生分隔兩地		
		和先生對家庭認知的差異		
		和先生教養認知的差異		
	當媽媽的信念	重視孩子和全家人的健康		對孩子的教養態度持著人本教育思想
		給孩子自由開闊的成長空間		
		不要留下遺憾		
	媽媽需要	喘息的時間		
整體生活感受	現在生活滿意度最高	離職前、剛離職和現在，現在滿意度最高		
		當媽媽平凡單純的喜悅		
未來生涯規畫	回到職場	需要工作成就感	專業女性為了兼顧家庭再復職選擇階層較低的工作。	
		找配合孩子作息的工作		
		不確定性：可能換工作跟搬家		
		提升自己的能力充滿-學英文		
		不悲觀但是不是完全有把握		
建議	給考慮離職媽媽的建議	考量是否有幫手及孩子發展階段		
		媽媽提供孩子需要的安全感		
		要考慮自己未來的發展		

第三節 珊媽「許一個成長的美麗花園」生命故事

一、透過生命成長故事理解與詮釋其生命主題

(一) 對珊媽生命故事的整體印象：設身處地，把最好的給最愛的人

珊媽秀氣溫和的外表，第一眼就會帶給人舒服自在的感覺，接受訪談的這天，帶著淺淺的微笑，不斷地說：「我會不會是不好的研究對象?」。談話準備要開始，她就拿出手機想要從手機看我傳給她的訪談大綱，想說這樣可以幫助她一邊談話一邊思考重點，讓人感覺到她的認真跟貼心。整個訪問過程，珊媽都很努力地在思考以及回答問題，希望能盡力回答研究的問題。

珊媽在科技公司擔任會計工作十年，喜歡工作的成就感，還有公司的待遇和福利都很好，和同事的相處也很愉快。但是工作十年也漸生倦怠感，工作經常需要加班犧牲了家庭生活讓她覺得不值得。其實在懷第一個孩子時就有動過離職的念頭，但是主管建議她可以試試看工作家庭兼顧，否則為了家庭沒有了自己的發展很可惜，所以孩子出生後，她嘗試了一年職業婦女的生活。但是職業婦女並不好當，先生工作很晚才下班，所以珊媽平常晚上六七點下班後，就自己去托嬰中心接小孩回家照顧孩子，晚上還要餵母乳照顧孩子，白天還有工作壓力，假日常加班，沒加班也累的只想休息，幾乎沒有家庭生活可言，而且孩子在托嬰中心一直生病，那一年她覺得自己在虛晃，生活過的很沒有意義。先生也支持她離職，家裡的經濟目前尚足以藉著先生一人的薪水維持生活，所以其他家人雖有反對的聲音但也尊重。

離職後的生活，剛開始需要適應未知的生活，心裡頭會有些恐懼，還有剛開始一個人在家帶孩子生活比較封閉，但儘管這樣珊媽還是覺得開心。因為一離職整個人放鬆了下來，生活不用在緊湊的步調中，早上可以比較悠閒從容，生活光是跟孩子兩個人就很開心，看著孩子笑跟著孩子互動就帶給她很大的喜悅。

回憶起童年生活，珊媽家裡有五個孩子，每個孩子間隔一歲，她排行老三。印象中父母總是忙著生計，儘管都是母親自己帶大的，但是母親一邊工作一邊帶

孩子很辛苦，也無法全心力在孩子身上。印象中的童年經常是和手足在家裡自己玩或者是到開雜貨店的奶奶家，所以珊媽感覺自己的童年是比較缺乏父母陪伴的。一直到後來小學國中，她感覺都是比較缺乏父母的陪伴栽培。反而是國小和國中老師的啟發，自從五年級老師比較嚴格又鼓勵她去老師家補習，她開始成績突飛猛進，一直到國中即使是念普通國中，都在國中老師的鼓勵下到台北考聯考，考上第一志願，上了台北她整個生命都開闊起來了，後來大學也順利考上國立大學會計系。

這樣的生命歷程，也深深影響她後來的母職實踐。她希望自己可以多陪伴孩子成長，而不是讓孩子在托嬰中心在安親班；在經濟許可下，她非常願意提供孩子多元的成長機會跟環境，常常帶孩子出去走走，讓孩子學習有興趣的才藝，讓孩子可以找到自己的興趣。

除了給孩子學習的機會，珊媽自己也很樂在離職的生活，她認識了一群媽媽朋友，這對她是無形的成就感，跟這群媽媽朋友一起帶孩子出去玩、去上課，一起分享育兒點滴都帶給她生活很多力量和熱情。等孩子都上學，珊媽還想去學煮咖啡、烹飪、語言，這些是她以前上班沒辦法做的事。至於要不要找新的工作，珊媽覺得除非是為了拓展新的生活圈並且可以配合孩子上放學的時間，而且不要有工作壓力情況下她才會考慮，未來家庭還是她主要的生活空間。

整體下來感覺到，珊媽是一個很努力給別人幸福的人。說到童年經驗，雖不完美，但她完全沒有抱怨，而是從時代脈絡去看經驗，認為那是當時的環境父母不得已。說到家務分工，也樂於擔負起所有家庭責任，因為知道老公辛苦。珊媽遇到問題時，能夠站在別人的角度思考問題，面對自己的成就也歸功於遇到的老師提攜；遇到帶孩子的挫折，也可以安慰自己這只是過渡時期。面對自己過去的成就沒有眷戀，而是看未來更美好自由。喜歡沒有壓力的生活，就像自己也不給人帶來壓力。設身處地為家人，盡其所能給孩子最好的照顧和教育，是研究者看到的珊媽。

(二) 生命主題「許一個成長的美麗花園」的理解與詮釋

1. 事件主題一：幼兒時期-父母忙碌，孩子多所以自己長大

(1) 事件一：母親一邊工作一邊帶孩子很辛苦

珊媽家有五個孩子，每個孩子都相差一歲一歲，她排行老三。孩子都是母親自己帶大的，而且母親是一邊工作一邊帶著他們，所以滿辛苦的。

「是媽媽自己帶的，可是～我印象中媽媽那時候還要工作耶，是帶著小孩去工作，其實是也滿辛苦的，那時候環境普遍都不太好，有帶著我們，但是也是邊工作邊照顧我們。」(C-006-2)

「是她其實覺得那是滿辛苦的，因為她生了五個小孩，帶五個小孩其實滿累的。」(C-006-3)

「都差一歲一歲。」(C-006-9)

(2) 事件二：父母工作忙碌，孩子比較缺乏父母注意

很多時候他們是自己在家或者在對面的奶奶家渡過，奶奶是開雜貨店的，所以奶奶顧店他們就在旁邊玩。因為父母為了求一家的溫飽，所以很忙，注意力都沒有在孩子身上，他們很多時候是自己玩自己長大的。對於童年的感覺，覺得比較缺乏父母親的陪伴，父母的注意力比較沒有在他們身上，也比較缺乏父母親的栽培。

「老三。有些時候就是小孩子自己在家裡【笑】，有很多時候是到奶奶家，奶奶家就在對面，他們是開那種雜貨店，做生意，我很多時間是在那裡度過的，奶奶顧店，我們在旁邊玩，很多時間是這樣度過的。」(C-006-8)

「幼兒的感覺喔，我覺得比較沒有父母的陪伴，他們的注意力比較沒有放在我們身上，他們光為了工作，為了溫飽比較辛苦。就會覺得好像都自己在玩比較多【笑】，比較沒有大人的陪伴，不會說帶我們去上才藝課什麼的，比較欠缺那一塊耶。」(C-006-10)

研究者的理解

珊媽的原生家庭孩子有五個而且年齡相差很近都一歲一歲的，但是都是母親一邊工作一邊帶孩子，所以母親非常辛苦。對於幼兒時期的印象，珊媽感覺因為父母忙於生計，對於孩子的陪伴就有限，還有也無法提供孩子上才藝課，大部分

就是孩子自己在家玩或在奶奶家渡過。珊媽從環境的限制來看父母的限制，感覺雖有遺憾但也沒有埋怨。

2. 事件主題二：國小中低年級-學校表現平凡

(1) 事件一：父母忙於工作無暇照顧我們的學習

國小時期也是一樣，父母親比較忙，父母比較沒有管他們，功課上也沒有管他們，所以成績都是中等。

「國小好像也差不多，對。他們就是工作嘛，他們真的沒有時間管我們，功課上是比較沒有管我們。所以也沒有時間顧到我們的功課，國小一二三四年級成績都是中等嘛。」(C-006-12)

(2) 事件二：嚴母慈父

珊媽的母親比較嚴格，父親比較慈祥，他們家是嚴母慈父，因為孩子多比較會吵架，所以母親會來排解，有時候是用打的也會被修理，家務主要是母親操持，父親會幫忙照顧孩子，對於小時候她其實沒甚麼太多印象了。

「媽媽比較嚴格，爸爸比較好點個性比較慈祥，家是以媽媽為主，爸爸應該有幫忙帶孩子吧，因為孩子那麼多。」(C-006-14)

「小朋友就是常常會吵架，因為小孩子多【笑】，媽媽會排解，有時候也是會用打的或幹嘛的，吵架也會被修理，大概是這樣子，我沒有甚麼太大的印象【笑】。」(C-006-15)

研究者的理解

國小低年級時期，家裡孩子多容易吵架主要是母親在處理，母親很嚴格，有時候還會用打的，父親比較慈祥，家務以母親為主，父親則是幫忙照顧孩子。小學時期，父母還是以工作為重，功課上比較沒有管，所以珊媽的功課是中等，沒有特別突出。珊媽對於小時候成長的部分似乎在課業以及才藝學習上特別有所感觸，認為小時候沒有機會可以被栽培。

3. 事件主題三：國小高年級-生涯發展的突破

(1) 事件一：受到五六年級老師的啟發

國小五年級開始是珊媽人生很大的突破。因為在家庭裡，父母比較沒辦法顧

到孩子的功課，他們的成績都中等。五年級珊媽遇到一個比較嚴格的老師，比較會啟發她，珊媽記得她還有去她家補習，然後功課就變好了，五六年級成績可以過的不錯。

「我覺得是老師耶【笑】甚麼都可以講嗎？」(C-007-2)

「因為家裡面，他們就是工作嘛，所以也沒有時間顧到我們的功課，國小一二三四年級成績都是中等嘛，就是五六年級遇到一個老師，他就是比較嚴格的老師，他比較嚴格然後～就是比較會一啟發我啦，就是比較會啟發我的一功課吧，就是他其實有開補習班【笑】，讓我們去補習，五六年級的時候，這樣子上他的課之後就覺得自己成績還不錯，可以過的不錯這樣子，五六年級成績就變得很好。」(C-007-3)

研究者的理解

在請珊媽回憶小時候家庭經驗時，珊媽覺得影響她最大的是學校的老師，因為父母在當時的環境下無暇顧及孩子的課業，所以她人生最大的轉折是從小學五年級遇到一個啟發她功課的老師，讓她從此平步青雲。

4. 事件主題四：國中時期-成績持續向上突破

(1) 事件一：國中持續好成績

當時很多優秀的孩子會跨學區讀明星國中，因為家裡的狀況也不是非常好，所以珊媽只是在家附近的國中就讀。國中的成績就延續著小學五六年級，可能開竅了，一直就很不錯。

「上國中之後，可能有點這樣延續上去，可能被老師開發了，啟發了之類的，整個開通了(開竅了)，對開竅了，整個國中成績也還不錯，很多同學都選擇去念什麼明星國中嘛，那我們就不太可能越區就讀，因為自己家庭狀況也不是說非常的好，就附近的國中這樣念，念念念，成績一直都可以維持的很好，對啦，就是維持地還不錯。」(C-007-4)

(2) 事件二：老師鼓勵越區考上第一志願

國三時有一個老師覺得珊媽可以試試看去考台北高中聯招，其實她本來只想在自己學區內考高中就好，她對自己也不是那麼有信心。但是老師對她很有把握，

鼓勵她去試試看，然後她真的就考上了第一志願。

「那時候考高中聯考的時候，有一個老師，我自己就會覺得說自己在鄉下普通國中讀書，高中聯考當然就是自己縣市的聯考就好了，那個老師就是鼓勵我去考北聯，對，當然那時候我自己也會害怕，但是那個老師自己是滿有信心，後來就是考北聯考上第一志願這樣子。」(C-007-6)

5. 事件主題五：高中時期兒-開了眼界的門

到台北讀書是珊媽人生開展一個很重要的經歷，因為人一到台北，整個人整個世界就不一樣了。不然她可能跟她其他家裡的手足一樣，會過得比較平凡。

「讓我覺得是生命轉變比較大的關卡，因為你一到台北之後，整個人整個世界都不一樣了，對啊，不然我覺得我可能也是跟其他兄弟姐妹一樣這樣比較平淡、平順的，就是比較一般的（平凡），平凡的過去。」(C-007-7)

研究者的理解

國中時因為受限於家裡沒辦法讓珊媽像其他優秀的小學同學一樣越區就讀，但是珊媽在自己學區內的學校保持好成績，並且國三時在老師很有信心的鼓勵下到台北參加北區聯招，而且考上了第一志願，讓珊媽有機會到台北開眼界見世面。珊媽在這裡把成功歸給老師，如果少了老師，珊媽覺得自己可能就跟其他手足一樣，會是比較平凡的。在這裡研究者看到環境的助力，也看到即使環境有所限制，珊媽自己本身還是在有限的資源下有突破性的力量。

6. 事件主題六：大學選讀會計-為工作立根基

高中讀書因為家裡也沒有逼她要到甚麼程度，是她自己純粹認真念書，目的就是想考一間好大學，考上大學選填志願，那時候也是聽同學說他們的長輩說讀會計以後就業比較有保障，加上她沒有其他明顯的興趣，珊媽那時候可能對數學比較有興趣，就覺得說哪一個科系以後有發展，就業有保障就念它。

「想說是對未來工作的保障吧！就業的保障，所以會這麼努力念書【笑】」(C-009-7)

「所以我其實國中以前都是靠自己這樣念，那高中其實也都是沒有人管，那時候就離家住外面了，所以其實沒有家裡的壓力逼我說功課要達到什麼水準，那就是自己純粹應該認真準備考試，將來上

好的大學就業比較沒有問題。」(C-009-9)

「對，其實那時候是跟同學討論的耶【笑】，同學說他們長輩有給他們建議說可以去念會計，就業比較有保障，可能那時候是耶有這樣的考量，也沒有太明顯的興趣說對英文還是對哪個有興趣，變成一般一般，那就是這個科系將來就業有發展就念它【笑】。」(C-009-10)

「不過那時候可能數學方面比較有興趣，可能有這樣的考量。」(C-009-12)

研究者的理解

珊媽這麼認真讀書，全是來自於自己的自我要求，家裡沒有給甚麼壓力，高中讀好，考好大學，考上好大學選一個可以保障就業的科系，數學也滿有興趣的就選讀會計。珊媽的生涯就這樣一波推著一波，讀書考試就把平凡的她推向了城市，推上了第一志願，推上了大學，推上了一份好工作，最後把最好的字自己留給家人。

7. 事件主題七：放鬆時刻帶來生命快樂的感覺

問到生命中的快樂經驗，珊媽覺得出國旅遊很放鬆會覺得很快樂，和家人在一起很快樂，和朋友一起聊天聚會的時光很快樂，當然當初以為自己會考不上大學所以考上了很快樂。

「我覺得好像比如說出國旅遊啊、讓你整個人很放鬆啊。」(C-011-1)

「或者說跟家人相聚的時候，比如說全家人聚在一起慶祝母親節啦什麼生日的，全家人在一起的時候。對，家裡的聚會，或者旅遊的時候說出去玩的時候，跟朋友談天啊，這種時候都是比較快樂的時候。」(C-011-2)

「我那時候考上大學也很開心，因為本來覺得自己考不上，對啊【笑】。」(C-011-7)

研究者的理解

「放鬆」對珊媽而言似乎是一個重要的感覺，在後面的訪談裡也有提到放鬆。出國旅遊、和家人一起出去玩都是開心放鬆的時刻。還有當年考試努力有了好成果也是快樂的經驗。

(三) 珊媽過去生命經驗社會文化脈絡分析

1. 孩子生養多，父母忙於生計，對於重視親子關係的教養觀念不普及

珊媽家有五個孩子，媽媽必須把孩子待在身邊工作，不然就是孩子放在開雜貨店的奶奶家，兒時經驗多是和手足一起的經驗，珊媽感覺兒時比較少父母的陪伴，甚至上了國小國中，父母也仍是忙著生計，沒有重視孩子的學習跟栽培。

「幼兒的感覺喔，我覺得比較沒有父母的陪伴，他們的注意力比較沒有放在我們身上，他們光為了工作，為了溫飽比較辛苦。就會覺得好像都自己在玩比較多【笑】，比較沒有大人的陪伴，不會說帶我們去上才藝課什麼的，比較欠缺那一塊耶。」(C-006-10)

2. 社會階層可由聯考制度提升

珊媽是家中五個手足裡學業成績最出色的，因為聯考制度高中進入第一志願，大學進入國立大學會計系，自己往後的人生就此開展。聯考制度對於中低階層的家庭，確實有提升社會階層的功能。

「讓我覺得是生命轉變比較大的關卡，因為你一到台北之後，整個人整個世界都不一樣了，對啊，不然我覺得我可能也是跟其他兄弟姐妹一樣這樣比較平淡、平順的，就是比較一般的（平凡），平凡的過去。」(C-007-7)

3. 選科系以就業為主要考量

珊媽過去讀書是為了未來的工作，所以在大學科系選擇上也是以未來就業的保障為選擇依據。從珊媽的例子可以看出來經濟生活是 60 年代~80 年代整個社會發展及個人生涯發展的重心。

「對，其實那時候是跟同學討論的耶【笑】，同學說他們長輩有給他們建議說可以去念會計，就業比較有保障，可能那時候是耶有這樣的考量，也沒有太明顯的興趣說對英文還是對哪個有興趣，變成一般一般，那就是這個科系將來就業有發展就念它【笑】。」(C-009-10)

「想說是對未來工作的保障吧！就業的保障，所以會這麼努力念書【笑】」(C-009-7)

表 4-5 珊媽生命主題的發展脈絡

珊媽的生命主題：許一個成長的美麗花園				
階段	事件主題	事件	核心主題	社會文化脈絡
幼兒時期	父母忙碌，孩子多所以自己長大	母親一邊工作一邊帶孩子很辛苦	缺乏父母親照顧上的關注和陪伴	孩子生養多，父母忙於生計，重視親子關係的教養觀念不普及。
		父母工作忙碌，孩子比較缺乏父母注意		
國小中低年級	平凡	父母忙於工作無暇照顧我們的學習	缺乏父母親對於學習上的注意和栽培	
		嚴母慈父		
國小高年級	生涯發展的突破	受到五六年級老師的啟發	遇到生命改變的重要他人	社會階層可由聯考制度提升。
國中時期	持續向上突破	國中持續好成績	遇到生命改變的重要他人	
		老師鼓勵越區考上第一志願		
高中時期	開了眼界的門	到台北唸書眼界更開廣	樂在多元的環境下學習	
大學時期	為工作立根基	選擇會計科系以就業為考量	經濟基礎為生涯考量	選科系以就業為主要考量。
生命快樂經驗		出國旅遊、家人在一起，和朋友一起聊天聚會、考上上大學很快樂。	樂在沒有壓力的生活，壓力釋放開的生活	

二、離開職場回到家庭

(一) 決定離職的因素

1. 事件主題一：家庭的拉力

(1) 事件一：孩子經常生病

孩子在托嬰中心這一年經常生病，珊媽不忍心孩子一直吃藥。

「那一段時間因為還沒有離職，小孩子是放在托嬰中心，然後托嬰中心的最大問題，就是小孩子常常生病，我記得那一陣子的話就是小孩子常常都需要帶去看醫生。」(C-003-5)

「對就是一方面很累，一方面就是小孩滿容易生病，這麼小不忍心再吃藥或幹嘛的。」(C-004-1)

(2) 事件二：晚上孤軍奮戰

在工作上老闆願意調配工作讓她在六七點就可以下班趕在七點托嬰中心關門前去接孩子。因為珊媽先生下班的時間都比較晚，所以晚上她就有一段時間是自己去處理孩子，那時候孩子小，她半夜還要起床餵奶或什麼的，隔天還要上班其實滿累的。

「對，工作上，因為有了小孩子之後，其實老闆是願意調配工作沒有那麼重，差不多六七點下班去接小孩。」(C-003-6)

「托嬰中心可以讓小孩待到七點半嘛，然後回家之後，因為先生一定還沒有回家，他的工作下班比較晚，所以有一段時間就是自己照顧，然後隔天再上班，那個時候其實還滿累的。」(C-003-7)

「因為小孩還小，所以常常半夜都會要喝ㄋㄋ或什麼的，那時候其實滿疲累的。」(C-003-9)

(3) 事件三：生活品質很差

假日即使珊媽沒加班，也很累只想休息，覺得整個生活像是在虛晃，忙工作生活品質很差，像是她同事的孩子會打電話來說：「媽媽我好想你喔～」這樣沒有自己的生活珊媽覺得滿可惜的。

「就是生活品質方面會比較差～」(C-002-7)

「感受到不見得實踐到啦，我以前的工作就是佔滿了我所有的時間，我會覺得以前的生活，大家同事一起加班，我講其他同事的例子，他們也是沒有辦法兼顧到家庭，我們那時候有一個主管，就聽到她女兒打電話來給她：『媽媽我好想妳』，我就覺得很不捨，小孩子好可憐沒有媽媽的陪伴，為了工作我們就把時間都耗在這裡，如果真的經濟有問題，不然我覺得很可惜，都沒有自己的生活。因為你平常都很忙，假日你就會想要多休息，不會想要再去哪裡玩，就覺得自己日子這樣子就只是在虛晃而已。」(C-013-2)

(4) 事件四：個性所致~事業心不強，比較放心不下孩子

在事業上珊媽認為自己的事業心比較不強，而她自己可能是個性上屬於比較放不下的，看到電視新聞上層出不窮的孩子給保母帶的負面消息，她不放心把孩子給別人帶，在經濟許可下，覺得還是要自己照顧。

「再加上我自己的個性，我覺得小孩給人家帶，我會比較放不下心。可能社會新聞小孩給保母帶，小孩受傷啊，有甚麼意外發生，或者是我們看不到的餵安眠藥什麼的，有一些那種新聞聽到可能對我影響比較大，我覺得小時候的成長經驗我覺得還好，可能是我的個性是屬於比較放不下心的媽媽【笑】」(C-006-17)

(5) 事件五：希望與孩子更親密，也較能在教養上使力

珊媽覺得陪伴孩子的成長比工作重要，自己照顧跟自己比較親，給別人帶跟自己比較不親滿可惜的，還有自己照顧可以建立希望孩子有生活習慣和品行。

「而且我會覺得小孩子的成長比較重要，對，因為這個時間可能過去了就回不來了嘛，你可以跟小孩子建立比較良好的親子關係啊，錢的話，之後再賺也應該都還可以有機會。」(C-009-4)

「那自己也會預想到一些給人家帶，將來可能跟我比較不親，這個聽人家講，這個是比較可惜的，自己的小孩跟自己不親，是比較可惜的。自己照顧也可以建立希望孩子有生活習慣和品行」

(C-014-3)

研究者的理解

珊媽在老大出生後第一年是職業婦女，白天孩子送到托嬰中心，因為先生上班比較晚下班，一個人面對孩子孤軍奮戰，晚上還要起來餵奶，隔天上班很疲累，假日也會遇到不時加班或者類到只想休息不想出門，所以生活品質很差。孩子在托嬰中心，容易感染生病，不時的生病，還有珊媽覺得大環境社會資源的育兒品質不是很令人放心，個性又放不下孩子，覺得孩子還是要自己帶比較放心，也比較能有親密的親子關係並且能在教養上使力，反倒是對工作上的企圖心比較小，疲累和擔心的感受拉著珊媽回家。在這裡研究者可以看到孩子年幼時，家庭需要的拉力很大，這段時間珊媽在缺乏資源的情況下，就順應著家庭的拉力拉回家了。

2. 事件主題二：工作職場的推力

(1) 事件一：工作倦怠

珊媽工作十年工作慢慢成了周而復始，也會開始萌生倦怠感。

「對~那工作其實也不是說很喜歡，反正就只是一份工作而已【笑】。」(C-002-9)

「【語氣忽然變很快】它雖然有成就感，但是也是有 routin 的部分，有些東西也是每個月在做重複的事情，因為工作很久了，有時候也是有倦怠，這樣好像很矛盾喔~~【笑】」(C-002-11)

(2) 事件二：不時加班，工作家庭兩頭燒

當有了孩子之後，珊媽不時的加班，假日身心俱疲有時候要去加班，不用加班在家也只想休息，就會覺得可以轉換一個環境了。

「平常的話，工作還算滿忙碌的，會有一些專案性質的工作，那這種要完成的話，就不會按照一般的上下班的時間，有的時候都是要加班的狀況。」(C-002-2)

「但是生活品質就會滿差的，就是因為加班平常滿晚下班，假日的時候，因為會計的工作是有時效性的，每一筆錢月初要結帳，所以可能假日就要去加班或幹嘛的。」(C-002-6)

研究者的理解

對於工作因為已經工作十年，工作內容進入重複，易生職業倦怠感，當工作又跟家庭需要衝突，加班犧牲家庭時間，來自職場的是推力不是拉力，就會萌生從職場離開的心意。

3. 事件主題三：阻礙離職的原因

(1) 事件一：老闆建議第一年嘗試看看工作與家庭兼顧

珊媽結婚後過了四年懷了第一個兒子，比較晚懷孕是考量到還沒有自己的房子，其實懷孕的時候就有想過生產後就要離職。懷孕那時候跟老闆提離職，但是老闆的想法是，如果她只是回家照顧家裡的柴米油鹽、孩子的吃喝拉撒，會失去了自己的發展這樣比較可惜。因此珊媽才沒有馬上離職，經歷了一年孩子給托嬰中心照顧，而我白天繼續上班的時間，但是嘗試過了覺得還是要自己帶比較適合。

「我想一下—應該有四年左右，那時候還每買房子，想說等有了自己的房子以後再懷孕。」

(C-002-15)

「其實懷孕那時候就有這個念頭，也跟老闆提了，但是老闆有勸，就是應該先考慮一下，因為他們會覺得說全力照顧小孩這個部分，會比較可惜一點，會覺得沒有自己—怎麼講，也不能說—怎麼講，也不能說沒有自己的事業，(發展)，對對對就是比較不能發展自己，整天就是柴米油鹽，換尿布啊，吃喝拉撒睡，這些雜事，這樣就比較可惜，如果有人能夠分擔帶小孩這一塊，你還是從事原來的工作，會覺得這樣比較有意義，老闆的觀念是這樣，就會勸你要不要再考慮一下。」(C-004-5)

「所以懷孕那一段時間，小孩也還沒出生，就是還是繼續工作，所以小孩出生後就去感受一下那個狀況，給外面的人帶會是甚麼情況，實際去嘗試之後就是覺得說還是自己帶比較適合這樣。所以會有那段時間。」(C-004-6)

(2) 事件二：前兩年先請育嬰假

珊媽沒有馬上離職，前兩年是先請育嬰假，後來育嬰假結束就離職了。

「一開始老闆是要我先請兩年的育嬰假，因為他覺得我把工作放掉可惜，但是兩年育嬰假結束後，我覺得還是有繼續在家的需要，所以就把工作辭去了。」(C-004-7)

(3) 事件三：滿意這份工作的福利、同事關係和成就感

珊媽 大學畢業後考上會計師，在新竹的科技大廠從事會計工作近十年，對於會計工作雖然也不是說非常喜歡這份工作，但是也做地得心應手，個性上也很適合這樣工作，每當完成工作會有工作的成就感，而且公司的待遇跟福利都很好，跟同事相處也很不錯，所以大致上是滿意這份工作的。

「然後～但是工作也算是還滿有成就感的，因為就是完成一個東西。」(C-002-3)

「公司的福利也滿好的，所以相對的 pay 也還可以。」(C-002-4)

「其實工作已經工作滿久了，工作還算可以接受，工作環境啊，同事相處都很好，那個環境都還滿喜歡的。」(C-003-1)

(4) 事件四：離職心情捨不得

關於離職的心情，珊媽會對過去的工作環境捨不得，但是考量到還是要有一個人全心為家裡付出，離職還是最好的決定。

「嗯—猶豫，工作上解脫帶點不捨，其實是有一點捨不得那個環境，那個工作環境待滿久的，待遇還不錯，然後工作也算是得心應手，說雖然累，也滿習慣的，同事相處的也都很不錯，但是對小孩最好的狀況還是離職，先生工作也很忙，應該要有一個人是可以全力付出家庭這一塊的。」

(C-004-2)

研究者的理解

珊媽其實懷孕的時候就想要離職，主要是老闆建議她可以考慮看看，先家庭工作兼顧試試看，不然離職了就只有家庭主婦角色，失去了自我發展的機會，所以珊媽才花了一年試試看，但是嘗試的結果還是覺得無法兼顧，所以先請了兩年育嬰假，也是給自己考慮的時間，但是育嬰假結束了，家庭需要的問題仍無法解決，仍需要她全職在家，所以乾脆就離職了。

面對離職的心情是捨不得公司的環境，珊媽肯定公司的待遇、福利、同事關係還有從工作中獲得的成就感，但是這種捨不得不會讓她放不下，是灑脫的沒有猶豫，會捨不得但是知道自己必須離開。

4. 事件主題四：環境允許離職

(1) 事件一：長輩尊重離職決定

父母老一輩的會覺得她放掉工作很可惜，他們是建議珊媽可以把孩子留給在彰化的公公婆婆帶，但是她想把孩子留在身邊所以就不考慮了，後來父母也尊重珊媽的決定。

「我爸媽就會覺得可惜了啊【笑】，老一輩會覺得工作這樣拋下滿可惜的，放棄滿可惜的。因為會覺得說待遇還不錯，因為她自己本身比較忙沒有辦法幫忙照顧，她覺得說可能公公婆婆可以幫忙帶啊，也是一個選擇，我公公婆婆住的比較遠在彰化，我自己是希望孩子在身邊的，所以就不考慮，他們有這種聲音出來，但是他們也是尊重我的意見。」(C-005-3)

(2) 事件二：先生支持離職

珊媽的先生也是尊重她的決定，但是先生傾向於她離職在家，先生希望家裡有一個人可以全力照顧家庭的。

「我先生其實還滿尊重我的意見。但是他會傾向於我離職，他的工作本身已經比較忙碌了，他希望有一個人可以全力照顧家庭的。」(C-005-1)

(3) 事件三：經濟許可

當然經濟是優先考量，因為靠先生的一份薪水，目前他們的生活還是過得去，才能做這樣離職的決定，如果有經濟壓力，她可能就不考慮離職了。

「那這方面也一定是要有家庭經濟的支持啦，如果還要顧到經濟狀況，我就沒有辦法這樣子決定，如果有經濟的壓力我還是會繼續工作耶。就是覺得家庭經濟這一方面還過得去，先生還可以支持地過去，事業心也沒有這麼強烈。」(C-009-2)

研究者的理解

珊媽離職考量是夫妻兩個人一起的決定，主要是先生的支持，先生除了尊重但也希望珊媽可以離職在家，因為先生工作很忙，家裡還是需要有一個人全職在家。雖然長輩會覺得珊媽離職很可惜，但是也還是尊重。珊媽感受到老一輩子的人覺得工作應該被保留，不要為了家庭放棄工作的想法。此外經濟允許，才有機會作這樣的決定，如果經濟狀況不允許，她還是會選擇工作。這裡可以看到家庭需求也是符合馬斯洛個人需求理論，經濟需求滿足後，提升更高的需求層次就是生活品質。

(二) 剛離職的生活

1. 事件主題一：剛離職的心情

(1) 事件一：人頓時都鬆開了

離職後不用再蠟燭兩頭燒，珊媽整個人頓時有種解脫的感覺，壓力解除了，生活從容了，即使孩子半夜起床也沒關係了，反正第二天不用上班，她可以跟孩子耗。

「但另一方面離職也有開心的成份【笑】，會覺得整個壓力，工作上的壓力都沒有了，有點解脫那種感覺。」(C-008-2)

「其實就是每天都很匆忙的出門，還要上班，還要匆忙地送小孩去托嬰中心什麼的，那離職之後就

是整個很放鬆，小孩半夜要起來喝ㄋㄟㄋㄟ阿，就跟他耗，比較沒有後顧之憂，反正早上起來睡晚也沒關係啊。」(C-010-1)

「改變喔～心裡面比較沒有壓力耶，我剛離職的時候有時候還會夢到我工作的狀況，好煩喔，我明天還有甚麼報表要趕，我覺得這方面的壓力就解除了。」(C-013-1)

(2) 事件二：面對無知的恐懼

離職後首當其衝的就是自己對家庭經營這一塊的無知，剛開始珊媽會有面對無知的恐懼。她自己要開始打點三餐，剛開始都外食，後來得心應手後就可以自己來。

「其實也有一點恐懼，因為從來沒有自己帶過小孩，那時候離職小孩就要接回來自己帶，又要自己帶小孩，又要自己煮三餐，以前都是從早到晚在公司那邊，有點要面對一個無知的未來【笑】，要弄小孩又要處理三餐，有一點恐懼的成份。」(C-008-4)

「不過要為三餐煩惱就是了，一開始還不適應都吃外面的餐廳，後來小孩子漸漸大了，得心應手之後，就是開始自己弄自己來。」(C-010-2)

(3) 事件三：人際生活封閉

剛離職有一段時間是滿封閉的，一方面孩子小珊媽總覺得不方便出門，另一方面也沒有經驗說可以去哪裡晃、去哪裡玩，但是這一段時間珊媽也不會不開心，因為單單是跟孩子互動，跟孩子玩對珊媽就是一件開心的事。剛開始離職回家確實有一段黃臉婆階段，後來隨著孩子漸漸大了，就能把時間多給自己一些就可以有些梳妝打扮出門。

「人際圈就整個都不一樣了，以前上班就是接觸同事啊，在家裡之後有一段時間是滿封閉的，因為那時候小孩子還小就覺得不適合帶出門，可能也沒有這種經驗說可以去哪裡啊，可以帶小孩去哪裡晃一晃玩一玩，比較封閉啦，還要餵母乳，就總覺得出門就是不方便。」(C-010-3)

「一開始會像黃臉婆，一開始你就是沒時間顧到自已了，孩子一起床眼睛一睜開就是要顧小孩了，根本沒有時間在這上面，所以有段時間真的也是這樣子。」(C-021-3)

(4) 事件四：心情適應地很好

珊媽感覺當媽媽其實是很忙碌，都沒有自己放空的時間，以前工作到了下午大家還會吃下午茶休息聊天一下，當媽媽反而比工作更忙。但是看到孩子的笑容、看到孩子成長、跟孩子一起玩會覺得很開心。珊媽不是事業心很重的人，所以離職後的心情適應地很好，不會有失去工作的失落感，不會覺得心裡少一塊。

「我覺得我是一個事業心比較不強的人【笑】，我覺得在這方面到終點我覺得 ok 耶。」(C-009-1)

「有一段是這樣過來的。但是我自己也滿能適應的，不會覺得不開心，不會。看著小孩成長其實也是一種開心。就是看到小孩的笑容，或是跟小孩子玩就覺得滿開心的。」(C-010-4)

「我不會覺得整個人放空的感覺，我覺得後來也很忙耶，當媽媽真的也還滿忙的，你要陪伴小孩時間就很長，念故事給他聽啊，要陪他外你還可能要買菜啊，煮飯啊，接送小孩帶他們去上課啊，其實我覺得後來生活也很忙耶，沒有甚麼喘息的機會，工作有時候到一個段落，還是有喘息的機會，喝下午茶之類的，現在也是在忙只是忙的東西不一樣。」(C-012-2)

研究者的理解

珊媽面對剛離職的生活心情是輕鬆又恐懼的，一方面只要單純面對家裡的事，不用再去擔心工作的事，緊繃的整個人就鬆開了，可以跟嬰兒慢慢耗，可以從容面對生活的節奏。另一方面是一種對未知生活的恐懼，不知道要怎麼打理三餐，不知道要如何面對新的生活。而且剛離職孩子又小，關在家裡缺乏社交生活感覺是封閉的，但是封閉卻也不會心情不好，看到孩子笑、看到孩子成長跟孩子互動，讓她生活也是開心的。在這裡可以看到珊媽把孩子的需要看的最重要，也可以看到珊媽對於親子親密的內在需求很高，和孩子的相處一方面彌補了她幼年對於父母親密的需求，另一方面也是母愛高峰經驗的感受足以跳越過內在其他的需要。

2. 事件主題二：孩子的改變

(1) 事件一：孩子不生病了

以前在托嬰中心經常生病的老大，帶回來後就不會這樣一直生病了。

「最大的改變就是健康的問題，在托嬰中心就是一直生病，好了又再得。一直週而復始。自己帶之

後就很少生病上醫院，幾乎都沒有，這個是最明顯的改變。」(C-014-1)

研究者的理解

當初離職很重要的原因之一就是孩子一直生病，離職後，孩子生病的狀況就改善了，這是最明顯離職對家庭的優點。

2. 事件主題三：夫妻關係和諧

(1) 事件一：先生工作量沉重，家事以太太為主

離職後和老公的家務分工上，家務大部分是珊媽，因為先生上班時間很長又被壓榨了一天回來，頂多幫忙倒個垃圾或者晾衣服，陪陪小孩，假日先生也是以陪小孩為主，有時候先生帶孩子去公園玩，珊媽可以稍微休息一下。她可以體諒先生的工作辛苦，先生也滿可以體諒家庭主婦的辛苦，珊媽也可以接受這樣的角色分工，夫妻關係滿不錯的。

「其實沒有耶，都還不錯這樣子，我先生算是滿體諒那個家庭主婦的辛苦吧！」(C-013-10)

「離職之後，家務大部分是我在處理嘛，但是到了假日的時候，他平常也比較晚下班，也不可能再幫我分擔什麼，頂多倒倒垃圾而已，但是假日之後他就願意陪伴小孩啊什麼的，所以我們夫妻關係還不錯。」(C-013-11)

「其實也會也，就是會覺得他有在上班，那我們沒有在上班就會覺得我們應該多做一點【笑】，因為上班回來也很辛苦了，在公司已經被壓榨的差不多了，所以家事方面自己會多做一點。」

(C-013-13)

「我可以接受這樣的角色，對。所以夫妻關係還滿合諧的，沒有太大改變。」(C-013-14)

(2) 事件二：教養立場不同

平常會有對孩子教養意見不同的地方，先生覺得她應該要多跟孩子用溝通的方式，可是她是實際執行的人，難免會有情緒，但是珊媽覺得還好，沒有造成太大的問題。

「其實偶爾在對小孩教養方面會有一些意見出入，他是比較理想化，我是實際在執行的人，我會覺得那個太理想了，我做不到之類【笑】，就是會有這種意見衝突但是沒有造成太大的問題。」

(C-013-16)

(3) 事件三：以孩子為主的夫妻關係

兩個人現在都還是以孩子為主，比較沒有兩個人自己的生活，但是夫妻關係滿和諧的。

「就比較沒有耶，沒甚麼獨處的時間，就是以小孩為主。」(C-013-18)

研究者的理解

在夫妻的性別角色分工是比較傳統的男主外女主內，但是珊媽可以接受這樣的分工，一方面因為先生的工作量真的很大珊媽可以體諒，另一方面這裡也許跟成長背景有關，珊媽原生家庭的母親除了要工作也擔負起大部分孩童照顧的工作，是個非常辛苦認份的母親，珊媽對於男主外女主內分工的接受，讓研究者彷彿在珊媽身上看到她母親的耐力。夫妻兩個人的生活重心是以孩子為主，比較少夫妻兩個人的生活，所以衝突的發生也是因為孩子比較常見，教養問題珊媽覺得兩個人立場不同角色不同，沒有辦法做的像先生所想的那麼理想化。整體而言，珊媽滿意夫妻關係，夫妻關係是和諧的。

4. 事件主題四：人際關係的開展

隔壁鄰居打開了珊媽和其他媽媽接觸的門，有一次聊天鄰居約她一起帶孩子去上社區地親子英文律動課，然後珊媽就開始認識了其他的媽媽，一起帶孩子去玩去上課。

「先是跟隔壁鄰居，大家互動可能有類似情況在帶小孩，然後聊聊發現，他的小孩可能有去外面上一些社區的律動課，那時候認識了別的媽媽，那時候生活擴展到認識別的媽媽，大家一起會有一些活動，比如說一起去吃飯，一起去哪裡玩，就比較整個生活就沒有那麼封閉了，對。」(C-012-1)

研究者的理解

和新竹其他媽媽的接觸，認識了其他媽媽以後，一起出去玩出去上課，珊媽的人際圈就打開了。在這裡又再次看到媽媽朋友在全職媽媽社交生活的重要性。

(三) 全職媽媽的生活

1. 事件主題一：媽媽角色的學習

(1) 事件一：網路文章長知能

珊媽會瀏覽一些網路上育兒的文章，可以提供自己在教養孩子上的知能。

「網路上的文章，育兒的書籍比較少看，網路上的文章 facebook 有人會分享一些文章。」(C-015-1)

(2) 事件二：媽媽朋友解困擾

還有身旁的媽媽朋友，大家一起聊一聊就會發現其實大家的問題都是一樣的，孩子也都是這樣長大的。認識這些媽媽也是珊媽無形的成就感，喜悅的來源。

「就有形的當然是沒有啦，【笑】(笑)我先生曾經說要給我也沒有，不過家用都是可以跟他拿，對，無形的成就感也很多啊，小孩子成長的經驗，後來認識一些媽媽朋友也都是後來的成就，算成就嗎？

(喜悅的來源)對。」(C-012-4)

「多跟朋友談談這方面的問題，就會發現，大家的小孩也都是這樣【笑】，也都是這樣長大嘛~」

(C-014-13)

(3) 事件三：了解孩子的需要

珊媽本身有孩子前就滿喜歡孩子的，白白嫩嫩好可愛。有了孩子後，跟孩子玩也是滿開心的，看到孩子的笑容就是力量的來源。孩子哭也不會帶來困擾，因為珊媽覺得孩子哭表示他有所需要，孩子也不會無理取鬧亂哭。

「他哭其實還好，哭可能都是有一些需求嘛，可能尿布濕了，要喝ㄋㄟㄋㄟ，比較少無理取鬧這樣哭的。」(C-010-8)

「我還滿能忍受這樣的事情【笑】，就還可以，不會說小孩哭就跟著哭，我知道有一些媽媽會這樣，我還好耶，對。」(C-010-9)

研究者的理解

對於媽媽這個社會角色的學習，珊媽是透過網路文章的分享來學習，還有身邊媽媽朋友互相傾吐來交流學習，對珊媽而言這群媽媽朋友是也是她媽媽角色無形中得到了成就和喜悅。同時，珊媽的媽媽角色的塑造很重要的一個部分是對孩子積極的了解，從孩子的需要中去給予，當看到的是孩子的需要就比較不會被孩

子的情緒所干擾。

2. 事件主題二：媽媽的挫折

(1) 事件一：孩子狀況很多，很難做的理想

帶孩子無法像上班可以很有效率的處理很多狀況，孩子的突發狀況很多，有時候孩子鬧脾氣會不知道怎麼處理，吃個飯吃一兩個小時，會讓珊媽很挫折。還有更別說一天要讀多少本書啊，計畫趕不上變化，現在他們家小孩的狀況是每天上課都在遲到，因為他們就是前一天晚上可以一直玩都不用睡覺，兩個有伴，就棉被枕頭也可以玩得很開心，躺上去睡覺也可以一直講話，聲音也可以一直笑個不停，希望幾點睡覺，幾點起來，上學前又說要大便就很難準時。所以珊媽覺得媽媽是單純陪伴他們長大，很難控制一些事情的話就很難做到那麼理想。

「挫折就是小孩子鬧脾氣的時候會不知道怎麼處理，就是說他不吃飯，我們家小孩子小時候吃飯都可以吃很久、非長久一兩個小時，這一點會覺得比較挫折一點，就是怎麼樣讓他建立比較好的吃飯習慣。其他的還好。」(C-014-12)

「但是說一天讀多少本書啊，計畫趕不上變化，現在我們家小孩的狀況每天上課都在遲到，因為他們就是前一天晚上可以一直玩都不用睡覺，就是兩個有伴，就棉被枕頭也可以玩得很開心，躺上去睡覺也可以一直講話，聲音也可以一直笑個不停，你很難控制一些事情的話就很難做到那麼理想，你希望幾點睡覺，幾點起來，上學前又說要大便就很難準時。」(C-021-2)

「我覺得媽媽就是很單純的陪伴小孩的角色，沒辦法做得很專業。」(C-020-2)

(2) 事件二：缺乏幫手

因為先生工作回家的時間很晚，珊媽現在的問題就是沒有幫手，就是一個在上學，一個帶在身邊，兩個帶回來之後，就要開始準備晚餐，善後收拾，洗澡啊刷牙洗臉，這個過程聽起來其實都很花時間，因為孩子一個動作，就會拖很久，就會希望孩子趕快睡覺，不然隔天早上又起不來，這個過程其實是還滿匆忙的，她會覺得比較沒有幫手。

「我現在的問題就是沒有幫手，就是一個在上學，一個帶在身邊，兩個帶回來之後，就要開始準備

晚餐，善後收拾，洗澡啊刷牙洗臉，這個過程聽起來其實都很花時間，因為他們一個動作，就會拖很久，就會希望他們趕快睡覺，不然隔天早上又起不來，這個過程其實事還滿匆忙的，我會覺得比較沒有幫手。」(C-022-1)

(3) 事件三：自我打氣過難關

平日趁孩子睡覺熬夜來換取自己獨處的時間，假日先生在偶而可以讓她休息一下，但是機會也不多，她都會自己告訴自己這是一段過渡期，等孩子再大一點就好了，現在只要撐過去就好了。

「我自己的休息時間？因為白天還有一個小的要顧，她睡午覺的時候，時間已經越來越短，但那個時間還要晾個衣服，準備晚餐，然後再來就是要等到他們睡覺，所以睡眠好像很不夠，就很享受自己時間的時光，所以晚上就熬夜上上網之類的。」(C-022-2)

「假日也滿難的，假日的話，兩個小孩要顧，先生也比較沒辦法一個人帶兩個，現在比較大一點是慢慢可以啦，先生有時候可以帶他們去公園玩，那稍微有點自己的時間，但是還是很多家務要處理。」

(C-022-3)

「就是安慰自己小孩大一點就有自己的時間。」(C-022-4)

研究者的理解

珊媽當媽媽的挫折，第一個是孩子的狀況很多，很難把生活過的從容，吃飯上學洗澡，瑣碎的小事都會變成大事，搞很久，生活很難過的理想，所以只能把自己的工作界定在陪伴，就是花時間力氣陪伴孩子而已。第二個比較辛苦的地方是，珊媽沒有幫手，就沒有可以換手的時刻，整天幾乎都被孩子綁住，只能用半夜自己偷閒上網換來一點自己的時間，假日老公偶而可以陪小孩讓她喘息，但是還是要面對龐大的家事。珊媽處理自己內心的需要，是透過心理自我打氣，告訴自己再撐一下，等孩子大了上學了就可以有自己的時間了。內在激勵自己，然後自己再一肩扛下來，在這裡再一次看到珊媽性格的堅毅和對困境的接受。

3. 事件主題三：做媽媽的重要信念

(1) 事件一：照顧好孩子的基本需要

現在新聞都有很多食品不安全的消息，所以珊媽也希望她自己照顧好孩子吃的健康，盡量自己下廚，照顧好孩子食衣住行的基本需要。

「就是會提供基本上的食衣住行好的嘛，像現在的新聞會播一些外面吃的東西不安心，盡量可以自己下廚。」(C-015-2)

(2) 事件二：透過陪伴建立親密的親子關係

因為珊媽自己小時候父母親比較忙，所以比較缺乏父母親的陪伴，所以當媽媽後，她期許自己可以在孩子現在還需要陪伴的時候多給與陪伴，錢以後再賺就有了。以前社會環境和教養觀念的關係，父母跟孩子都是上對下的，現在不同了，她希望可以跟孩子是比較朋友的關係，可以多傾聽孩子說的話，可以多用溝通的方式。雖然以前母親對他們比較少陪伴，現在跟母親的關係也不會不親，還是會想多回去陪陪父母他們，但是自己對孩子還是希望透過多陪伴，來建立比較親密的親子關係，給孩子健全溫暖的成長環境，而不是托嬰中心或安親班。

「可能小時候我媽媽沒辦法顧到像我剛剛講的，其他兄弟姊妹的狀況沒有像我後來過的比較好，課業上還有後來念書的過程沒有像我比較順利。」(C-006-21)

「還 ok，可是我覺得以前的親子關係跟現在好像很不一樣，以前媽媽好像比較不會跟小孩談心什麼的，好像是比上對下，比較權威，媽媽跟我們是這樣子。」(C-014-6)

「可是我會希望自己可以跟小孩建立比較好的關係，像朋友關係，多跟他們溝通，多聽他們的聲音之類的。」(C-014-7)

「所以我會希望是這樣的關係，以前是比較權威，不過到了長大之後，也不會不親，你還是會去注意他們，還是會想多陪陪他們之類地。也不會到不親這樣。不過我覺得也有可能那時候的社會環境可能大人對小孩就是比較，我不知道，那時候的社會環境大人都在為生活忙碌，跟小孩子不會有太多親子關係的建立。所以我覺得那是環境的關係，對啊，所以我覺得現在如果可以的話，就自己陪伴。」(C-014-8)

「對，健全的成長環境。給她們感受到溫暖，而不是說整天在托嬰中心或安親班。好像比較沒有溫暖的感覺【笑】。」(C-015-5)

(3) 事件三：提供孩子多元的發展機會

小時候因為家裡的經濟環境，父母比較沒能夠好好栽培他們，所以沒有機會學一些才藝，像是藝術類的。現在珊媽自己有能力可以提供給孩子，就會盡量提供給他們學習的機會，希望帶他們上一些課，受比較好的教育，有充分的機會可以去發現培養自己的興趣，珊媽認為有一些興趣是滿好的，對未來也是加分，能夠發揮自己的潛能，往自己有興趣的的地方發展下去。

「但是就會覺得說小時候比較沒有家人的栽培，所以你說一些才藝就會比較欠缺，比如說音樂，同學可能會鋼琴，我就比較不會，之類的這種事情。」(C-007-9)

「用甚麼信念喔—嗯，我現在就是希望如果他們有機會有能力的話，就讓他們接觸各種才藝，看能不能開發他們的潛力，看他們有興趣的地方，然後讓他們可以發展下去。」(C-007-11)

「因為會覺得小時候的環境是因為不得已嘛，因為經濟不允許你去學什麼才藝，現在會覺得有一些才藝也滿好的，可以有一些自己的興趣，然後相信對未來也是加分吧～」(C-007-13)

「會會有影響，覺得自己比較欠缺這個部分，就是這方面會比較自卑，音樂不好啊～覺得有點可惜這樣子。就是藝術方面的訓練比較少，所以如果自己有能力的話，就希望小孩子有這機會。」(C-007-14)

「其他方面就是讓他們可以有多一些不同生活的接觸，帶他們出去玩，去公園玩啊，上一些課，豐富他們的生活。」(C-015-3)

「可以接觸到各種生活體驗，德智體群美都發育得很好這樣【笑】。」(C-015-7)

研究者的理解

珊媽對於媽媽角色扮演的信念，是希望可以提供孩子一個健康溫暖多元的生活環境。媽媽像是一個建築師，盡力提供一個適合孩子成長的環境，讓孩子可以健康豐富的成長。這樣的信念，和珊媽成長的過程有很大的關係，因為小時候感覺比較缺乏父母親的陪伴，還有父母親因為經濟能力有限，無法提供充足的學習環境，以及想改變過去時代上和下權威式的教育方式，所以珊媽把自己理想的家庭實踐在現在自己的家庭，花時間力氣為孩子打造一個健康溫暖多元的成長環境。可是在這裡研究者也看到女性在母職的詮釋上，會因為自己自身的缺乏而在

孩子身上獲得彌補的部分，值得進一步思考的是當母親提供給孩子的是過去成長經驗中所缺乏的同時，這究竟是孩子真實的需要還是母親自己的需要？

(四) 目前整體生活的感受

1. 事件主題一：現在生活滿意度最高

離職前蠟燭兩頭燒六分；剛離職還在適應新生活，生活滿意度我給7分；她很滿意現在的生活有8分。

「六分就是那時候是蠟燭兩頭燒，平常就是早起要上班，小孩年紀小就是時常要喝ㄋㄟㄋㄟ啊，半夜作息也沒有調得很好，半夜常常要起來喝ㄋㄟㄋㄟ，所以那時候睡眠品質很差。那隔天還要上班，那時候是比較差的狀態。就是還有工作，有回饋有薪水，還有同事相處，還有工作上的滿足。可能還有小孩了吧。」(C-016-3)

「那時候就是有一點無知嘛，那就是對未來的無知，但是對工作上又有解脫的感覺，會比前面那個好，所以是七分。前面又工作又有小孩會覺得滿累的，所以這邊起碼會好一點，只要全力在家庭這一塊，但是家庭這一塊又有點無知，如何照顧三餐，如何照顧小孩這方面的問題。應該是七分。」(C-016-8)

「現在更高了，八分。八分是因為小孩子現在比較大了，這樣過來之後，還有跟其他媽媽分享，比較有經驗說怎麼帶孩子，那小孩子比較大之後比較知道怎麼照顧小孩陪伴小孩那個無知部分就會降低，恐懼就會比較少。」(C-016-9)

研究者的理解

比較離職前、剛離職以及現在，珊媽覺得生活是越來越好，由下往上攀升，越來越走向自己滿意的生活，家庭生活也從低層次需求向上滿足到高層次需求。

2. 事件主題二：生活雖不完美但漸入佳境

現在大兒子上幼稚園，珊媽每天生活帶著三歲的女兒到處玩到處上課，或者弄三餐給他們吃，覺得自己沒有工作上強烈的企圖心，在家裡的生活比以前有工作好。

「現在老大上學只剩下老二要照顧，就會有比較多時間帶老二去上課啊，或者是去哪裡走一走，然

後或者是可以準備三餐給他們吃，我覺得現在的狀況算滿滿意的，可以到八分。」(C-016-10)

「對，因為我本來對工作就比較沒有強烈企圖心，所以那一塊我覺得還 ok，所以覺得現在狀況會比以前好。」(C-016-11)

研究者的理解

回首離職前家庭工作兩頭燒的困境，珊媽覺得自己回家當媽媽還是比較好的，現在的生活帶著孩子到處玩到處上課，準備三餐，因為對工作沒有強烈企圖心，所以在家的角色是可以接受的，沒有對工作的放不下。

(五) 未來生涯規畫

1. 事件主題一：有更多時間做自己想做的事

以前工作比較沒有自己的時間，感覺在虛度。現在全職在家，等孩子都上學，珊媽就可以有更多自己的時間，她覺得這樣很好，她有好多想做的事。因為沒有經濟壓力可以去星巴克學泡咖啡，或者去學烹飪啊，或者語言課程她也覺得很有趣。

「離職之後會覺得外面世界是這麼多采多姿【笑】，你可以去嘗試可以去學一些你想要上的課，後來我還有做瑜珈嘛，其實我想要做的事更多。」(C-013-4)

「現在有點被小孩綁住，就會一直覺得說陪小孩這段時間，等小孩上學後，比較有自己的時間，就可以去實踐自己想學的東西，上想上的課，那個生活是可以很多彩多姿的，對，我覺得差別在這裡，我會覺得我以前有點在虛度，對，都是工作比較沒有自己的時間。」(C-013-5)

「嗯對，我的品質是指說可以做自己想做的事情這方面，但是一開始可能沒辦法馬上提升，因為你要顧小孩，其實顧小孩就佔了很多時間，就覺得說小孩將來再大一點上學那可以做一些自己想做的事，我覺得這樣很好【笑】。」(C-013-6)

「但是其實我覺得如果可以選擇的話，我覺得其他工作也滿好玩的耶，但是這個前提都要沒有經濟壓力的考量，我會覺得去星巴克學咖啡怎麼做啊，這樣也是不錯的體驗，或者是其他的工作我覺得都很有趣。【笑】對或者是覺得生活可以學其它的東西，像是怎麼煮飯啊，怎麼做菜啊，每天生活都要接觸的，還有語言的課程我也覺得很有趣。」(C-013-8)

2. 事件主題二：如果再就業是為了拓展生活圈

如果未來孩子上學了，生活空下來了，她會為了拓展生活圈與人接觸的緣故才去找工作。

「不排斥，就是覺得說，如果那時候的狀況，沒有小孩之後整個人空下來了，覺得自己還是要再接觸一些人群的話，就會去考慮工作。」(C-018-3)

3. 事件主題三：再就業條件以孩子的需要為優先考量

這個工作必須配合孩子跟家庭的需求，不想送他們去安親班，珊媽希望自己可以接送他們上下課，而且也希望他們培養運動習慣，而且不要有工作壓力，所以如果能找到剛好是兼差又能剛好是他們上學的時間她就能處理完的工作她才會考慮，因為會計工作很難配合家庭需要，所以其他領域她也不侷限了。

「我會想回去的話會想找到可以兼顧家庭的工作。我比較會考慮。」(C-017-1)

「就不侷限了，比較沒有想要找會計方面的，應該也很難找到會計工作可以讓我兼顧家庭生活的，會計就是有時候需要結帳啊，比較忙碌，我所謂可以兼顧家庭生活，就是要準時接送小孩，不想讓他們再去安親班什麼的，國小很多時候是半天啊之類，課後也可以帶他們去上一些才藝課，現在小孩某方面也是競爭滿激烈的，也想讓他們有一些好的運動習慣啊，還是會希望有較多的時間在家庭生活，所以如果要工作，除非能找到 parttime，剛好在小孩子上課的時間就可以處理完的工作我會考慮。」(C-018-1)

「而且最好那個工作是沒有壓力的。」(C-018-2)

研究者的理解

珊媽對於未來全職媽媽生活仍充滿盼望，希望未來孩子上學就可以有自己的時間從事自己有興趣的事。因為沒有經濟壓力，所以可以更自由，學煮咖啡、烹飪、語言...，以前工作沒有時間做這些事覺得很可惜，在現在經濟還不需要太擔心的狀況下，全職媽媽可以有更多時間做自己想要做的事，往上提升到更高內在需求的滿足。珊媽如果真的有可能再去工作，原因會是為想拓展生活圈，而不是個人發展或經濟考量。對珊媽未來的生活，還是以孩子的需要為優先考量，即

使是自己的興趣或是再就業，都要先考量到孩子的需要來安排時間。在這裡，研究者看到工作似乎主要能帶給珊媽的就是收入上的滿足，所以在經濟無虞的狀況下，工作以外的生活可以帶給她更多的滿足，所以選擇就是工作以外的生活。

(六) 給考慮離職媽媽的建議

先考量經濟，如果經濟許可，很鼓勵媽媽回到家庭陪伴孩子成長。

「當然是先看她的經濟狀況可不可以允許，如果是可以允許的狀況下，我會滿鼓勵她的。」(C-019-1)

「會覺得小朋友的童年就只有一次，小孩子的成長就只有這段時間你可以全心陪她，因為之後她上學之後，就一直在念書了，就沒有這種過程你可以全心陪她的時間，所以如果可以的話不妨就離開工作投入家庭吧～」(C-019-2)

研究者的理解

珊媽肯定自己離職回家這個選擇，肯定自己在孩子成長過程中的陪伴，所以珊媽覺得如果經濟許可，回家陪伴孩子成長是值得的選擇，家庭需求由下而上的滿足與珊媽自我內在需求的滿足相一致。

(七) 選擇離職回家相關社會文化脈絡

1. 家庭需要不只是在孩子兩歲前的育嬰需要，而是隨著孩子發展持續的

珊媽一開始先請了兩年的育嬰假，但是育嬰假結束後感覺還是需要繼續在家，所以辭了工作。

「一開始老闆是要我先請兩年的育嬰假，因為他覺得我把工作放掉可惜，但是兩年育嬰假結束後，我覺得還是有繼續在家的需要，所以就辭去了。」(C-004-7)

2. 高專業女性配偶同為高專業男性，高專業女性離職機會高於男性高專業配偶

珊媽的先生也在科學園區任職，工作時間也很長，承受很大的工作負擔，以薪水來看，先生的收入比較高，先生一人的收入目前暫足以支付家庭的開銷，所以當面臨家庭需要時，考量女性角色及收入，珊媽責無旁貸就是她離職。

「嗯—猶豫，其實是有一點捨不得那個環境，那個工作環境待遇還不錯，然後工作也算是得心應手，同事相處的也都很不錯，但是對小孩最好的狀況還是離職，先生工作也很忙，應該要有一個人是可

以全力付出家庭這一塊的。」(C-004-2)

3. 孩子幼小的夫妻關係多以孩子為婚姻的重心

珊媽和先生夫妻關係以孩子為主，比較缺乏兩人的時間。

「就比較沒有耶，沒甚麼獨處的時間，就是以小孩為主。(C-013-18)

4. 媽媽朋友滿足全職媽媽社交需求

媽媽朋友打開了珊媽封閉的生活，遇到困難有媽媽朋友之間彼此的支持陪伴，珊媽認為認識這群媽媽朋友是她現在生活無形的成就感。

「先是跟隔壁鄰居，大家互動可能有類似情況在帶小孩，然後聊聊發現，他的小孩可能有去外面上一些社區的律動課，那時候認識了別的媽媽，那時候生活擴展到認識別的媽媽，大家一起會有一些活動，比如說一起去吃飯，一起去哪裡玩，就比較整個生活就沒有那麼封閉了，對。」(C-012-1)

「就有形的當然是沒有啦，【笑】我先生曾經說要給我也沒有，不過家用都是可以跟他拿，對，無形的成就感也很多啊，小孩子成長的經驗，後來認識一些媽媽朋友也都是後來的成就，算成就嗎？(喜悅的來源)對。」(C-012-4)

「多跟朋友談談這方面的問題，就會發現，大家的小孩也都是這樣【笑】，也都是這樣長大嘛~」(C-014-13)

5. 資訊媒體普及，育兒知識及經驗取得及分享容易

珊媽透過網路文張增加親子知能，網路讓親職知能更加普及化。

「網路上的文章，育兒的書籍比較少看，網路上的文章 facebook 有人會分享一些文章。」(C-015-1)

表 4-6 珊媽離職因素及離職後家庭生活適應探究

項目	事件主題	事件	社會文化脈絡
決定離職的因素	工作職場的推力	工作倦怠	
		加班，工作家庭兩頭燒	
	家庭的拉力	孩子經常生病	
		晚上孤軍奮戰	

表 4-6 (續一)

		生活品質很差	
		個性：事業心不強、孩子不放心給別人帶	
		重視親子親密感與孩子教養	
阻礙離職的原因		老闆建議第一年嘗試看看工作與家庭兼顧	家庭需要不只是在孩子兩歲前的育嬰需要，而是隨著孩子發展持續的
		前兩年先請育嬰假	
		滿意這份工作的福利、同事關係和成就感	
		離職心情捨不得	
環境允許離職		長輩覺得可惜但尊重	高專業女性配偶同為高專業男性，高專業女性離職機會高於高專業男性配偶。
		先生支持離職	
		經濟許可	
剛離職的生活	剛離職的心情	人頓時都鬆開了	
		無知的恐懼	
		生活封閉	
		心情適應地很好	
孩子的改變		孩子不生病了	
夫妻關係和諧		先生工作量沉重，家事以太太為主	孩子幼小的夫妻關係多以孩子為婚姻的重心。
		教養立場不同	
		以孩子為主的夫妻關係	
人際關係的開展		結交媽媽朋友	媽媽朋友滿足全職媽媽社交需求。

表 4-6 (續二)

全職媽媽的生活	媽媽角色的學習	網路文章長知能	
		媽媽朋友解困擾	
		了解孩子的需要	
	媽媽的挫折	孩子狀況很多，很難做的理想	
		缺乏幫手	
		自我打氣過難關	
	當媽媽的信念	照顧好孩子的基本需要	
		透過陪伴建立親密親子關係	
		提供孩子多元的發展機會	
	媽媽的需要	需要幫手	
整體生活感受	目前生活滿意度最高	離職後生活滿意度不斷增高	
		生活雖不完美但漸入佳境	
未來生涯規畫	擴展生活圈	有更多時間做自己想做的事	
		如果再就業是為拓展生活圈	
		再就業以孩子的需要為考量	
建議	給考慮離職媽媽的建議	經濟考量優先	
		鼓勵媽媽陪伴孩子成長	

第四節 真媽「生命因陪伴而美好」生命故事

一、透過生命成長故事理解與詮釋其生命主題

(一) 對真媽生命故事的整體印象：充實飽滿被滿足，穩定而自得

俏麗的短髮，一件薄 T-Shirt，一件方便的短褲，和一雙球鞋，跟一臉開心的笑容，是我每次遇到真媽她一貫的打扮和表情。以前跟真媽雖認識但僅止於見面

打招呼，因為姊姊認識的關係，才有了這次訪談的機會。這次的訪談是第一次有那麼多的互動，健談又開放的她很自然的就敘說起自己當媽媽的經驗，讓我很快就放輕鬆進入狀況，因為真媽的開放，這個訪談非常的順暢自然。在一開始談到兒時經驗，講到和媽媽的關係，真媽就忍不住哽咽和落淚，後來談到兒子黏阿嬤不黏她的經驗，真媽再次落淚。一個是女兒角色一個是媽媽角色，美好的和媽媽的回憶和難過的和兒子的疏離，談到這兩個角色都會勾起她內心的情緒。

真媽離職前在一間科技大廠擔任工程師的角色，工作十年從單純的工程師進入管理階級，一方面工作十年對工作已經有點疲乏，另一個方面台灣科技業變得非常競爭，工作壓力很大，遇到人事管理而且不是單純工程師的角色也不是原本喜歡的工作性質，當這些問題遇上和家庭生活的衝突，真媽開始思考轉換環境的可能，這一思考就是四年半，老大四歲半，老二年屆一歲，真媽才真的離職，因為待遇非常不錯，一直在等待一個錢賺夠了足以回家的時間，時間對了那回家吧！

家對於真媽是一個給她帶來很多陪伴跟溫暖的地方，小學前是媽媽帶大的，上小學後，媽媽覺得可以離手了，就去上班了。小學半天課，下午就去奶奶家，真媽覺得自己那時候其實還滿渴望有媽媽照顧的。不過因為爸爸也是老師，所以爸爸在真媽小學階段提供了成長需要的愛和陪伴。上了國中後，青春期難免鑽牛角尖，媽媽陪伴傾聽真媽，讓真媽在需要人說話的時候有了支持跟安慰。一直到現在，真媽遇到困難，都會打電話回家給爸媽。

就是這種陪伴的美好，在真媽有了孩子後，因為自己一直是一個很認真於當下角色的人，認真於工作讓她無法兼顧家庭，老人在台北給婆婆照顧，老人在台南給媽媽照顧，週末就是全家南北奔波為了看孩子，和先生的關係又淪為每天彼此抱怨看不到孩子。因為成長被父母陪伴的經驗，真媽也期許自己是個陪伴孩子長大的母親，這樣把孩子放在外地，和孩子關係的疏離，其實這四年多來她的心理都很不好受。工作時間很長經常到晚上十點、十一點，即使把孩子接到身邊也無法解決問題，育嬰假結束仍是會面臨孩子上學回家沒有人照顧的問題，除非轉

換環境，那就先離職再看看。

老公跟真媽是在同一間公司工作，工作內容也大同小異，老公跟真媽一樣，都工作到累了，分不清誰要離職，乾脆就兩個人一起離職。兩個人一起離職半年的生活，一起經歷回到家庭，一起經歷柴米油鹽，一起帶著孩子旅行，這半年帶給真媽無限美好的半年也讓她更快適應家庭生活。後來考量到對男性角色社會期待壓力的問題，才是老公換新的工作去上班，不然真媽的先生也願意留在家擔任全職爸爸的工作讓真媽去上班。即使先生上班了，新的工作六點就能下班，先生會體貼的讓真媽也能有種下班的感覺，幫忙很多家務和陪伴孩子的工作。因此，真媽也很滿意現在全職媽媽的生活，跟先生一起經營一個家，做個好媽媽，等孩子大了她沒有回去上班的打算，因為她有好多東西想去嘗試、想去經歷，生活有無限可能性。當然全職媽媽的生活也不盡然完全美好，但真媽覺得在平凡中找樂子，在孩子耍牛脾氣時，安慰自己女兒還小再撐一下，多看孩子可愛的地方，當媽媽的困境就跨過去了。

真媽的成長是一個小康中產階級家庭吾家有女初長成的例子，在經濟剛穩定的台灣社會，中學老師的女兒，在一路父母親庇護下長大，一路很努力在學業上，很順利地成長，然後進入台灣科技產業龍頭企業有一份收入很高但是非常忙碌的工作，在有了家庭之後，重新省視自己的生活，然後開始積極投入新的角色和新的生活。一個很努力的女兒，在一個平凡有愛的家庭中成長，當自己有了家也渴望給自己先生和孩子一個平凡有愛的生活。

訪談中真媽口齒清晰，脈絡分明，很多事是深思熟慮的結果，然後為自己的選擇負責不後悔。對於未來也沒有想太多，忠於當下，卻也對未來開放各種可能。感覺真媽小時候是個被滿足的孩子，長大也同樣希望能在媽媽角色裡滿足孩子。每個選擇感覺不是在犧牲，而是確實地掌握，很穩定也很自得。

(二) 生命主題「生命因陪伴而美好」的理解與詮釋

1. 事件主題一：小學前-有媽媽的陪伴

(1) 事件一：媽媽帶我但細節已經不記得了

上小學前都是母親自己帶真媽，其實對於母親是怎麼照顧她的，她已經沒有印象了，只記得幼稚園在家附近，走路上放學而已。

「我從 0 歲到上小學之前都是我媽媽，到我上小學之後她就再回頭找工作。」(D-003-1)

「老實講對小時候沒有甚麼印象【變小聲】。對～我只記得幼稚園就在我們家附近，我會自己走路回家，我沒有太大的印象說那時候是怎麼樣被照顧的。」(D-003-5)

(2) 事件二：現在和媽媽很親密

現在真媽跟母親的關係很親密，真媽不知道是不是跟小時候是母親帶她長大的有關。

「小時候不覺得，但是現在就會跟媽媽滿親近的。我不知道那個跟媽媽照顧我有沒有關係？」

(D-003-11)

研究者的理解

真媽其實對於小學前的事已經沒甚麼印象了，只記得是在母親陪伴下長大的，幼稚園在家附近，走路上學，至於母親是如何陪伴的記不得了，而且現在跟母親很親，也不知道是不是跟幼兒時期母親曾經陪伴過有關。也許真媽可以多跟原生家庭的父母聊聊六歲以前的生活，慢慢的就會恢復一些小時候的回憶，對於自己的母職實踐會有更深層的了解。

2. 事件主題二：小學階段-渴望母親照顧

(1) 事件一：母親上班了，渴望母親照顧

上小學之後，母親也在這個時候選擇離手出去上班，因為阿嬤家就在附近，所以她放學就去阿嬤家。因為哥哥及其他堂兄弟姊妹年紀都比較大，所以他們都比較晚放學。她一個人在阿嬤家很無聊，那時候跟阿嬤能說的話也很有限，就陪阿嬤聽廣播，不想聽廣播就一個人去門口看車子。父親也是老師，所以父親下班後再來接他們回家。其實那時候真媽滿渴望有母親的照顧，很羨慕別人一放學就可以回家。

「對，那～我因為阿嬤都在家裡附近，所以我上小學之後因為不需要全職照顧了嘛，我白天就上學放學之後就去阿嬤家，我爸爸再去接我，我爸爸因為是老師，所以他下班時間也很早【笑】，所以我爸爸就會接送我回家。」(D-003-2)

「比較有印象的是國小以後，就是去阿嬤家，所以有很多堂兄弟姊妹一起玩，但是我也是最小的，所以我也常面臨說回到家只剩我自己一個人，要到很晚我哥才會回來，因為我哥她們高年級，我低年級嘛，對，就回來跟我玩。」(D-003-6)

「但是那時候其實會滿渴望媽媽的照顧，因為媽媽上班了【想到過去眼睛紅了有點鼻酸】，雖然她晚上會回來陪你，可是我常跟人家講我好無聊喔～阿嬤家沒有電是沒有甚麼東西就只有廣播。然後阿嬤聽廣播就跟著阿嬤聽廣播，不想聽廣播就去門口看車【笑】(笑)，對。」(D-003-8)

「那跟阿嬤的聊天其實有限，所以其實那時候就好羨慕人家放學就可以回家了【眼睛紅了有點鼻酸】。」(D-003-10)

(2) 事件二：母親送便當的感動經驗

小學時因為母親上班的關係，真媽對母親的回憶比較少。特別記得有一年的五一勞動節，母親放假，母親中午特別到學校送便當給她吃，那是母親唯一一天可以送便當給她吃，她跑到校門口去，看到母親她好感動喔。真媽希望也許有一天她的孩子收到媽媽的便當也會那麼開心。

「我們國小那個年代還滿流行帶便當，然後我就記得有一年五一勞動節，我媽媽放假，那是她唯一一天可以幫我帶便當【哽咽】，你知道那一天我有多開心嗎？喔～好感動，跑到校門口去，然後我就覺得好感動，也許有一天我的小朋友，我不知道也許他每天看地到媽媽他也許沒有那麼開心。」(D-003-16)

(3) 事件三：小學父親陪伴比較多

真媽描述父親比較不會情感表達，但是父親很疼她，小學時父親對她的照顧比母親多，因為父親是老師也放寒暑假，所以寒暑假都是父親陪她的，真媽還記得放暑假，父親會騎著摩托車帶她到海邊，然後一陣浪衝過來的美好。

「也滿重的，但是爸爸他比較不會情感表達，要不然其實小學階段爸爸的陪伴比媽媽多，因為爸爸

是老師，甚至寒暑假都可以陪伴我，那媽媽上班，晚上才有辦法回來，爸爸其實滿疼我的。」(D-005-1)

「那小學的時候就是爸爸，爸爸是老師，我記得那時候，暑假的時候爸爸帶我去海邊玩，到傍晚我們就會騎著摩托車去海邊，在海邊的時候那個浪衝過來，對，國小以前就是跟著爸爸比較多【哽咽】。」(D-008-2)

(4) 事件四：家務以母親為主

真媽原生家庭裡面家務分工，還是以母親為主，父親比較少，母親一面上班一面還要操持家務。

「爸爸家務做得比較少，就會以媽媽為主。」(D-006-1)

「(媽媽又要上班又要處理家務)對，小時候是這樣子的。」(D-006-2)

(5) 事件五：標準的好小孩

真媽家境小康，她有學一兩樣才藝，她一路就是很標準的小孩，小學時認真玩，功課也還維持的不錯。

「國小也不大需要，國小就像人家講的那種乖乖小孩，功課也都不錯，我覺得我一路就是那種很標準的小孩。」(D-007-2)

「也還好耶，對，就是很普通的鋼琴畫畫，就是很普通地一兩樣，很普通的家庭很普通的生活，可能跟家庭環境有關，中等生活也不是很富裕的生活。」(D-007-3)

研究者的理解

小學時期，真媽最有感觸的部分是渴望母親的陪伴，因為上了小學母親就離手回去上班了，下午放學真媽就到阿嬤家，等著哥哥們放學，等著父親下班來接。所以那段下午的時光對她而言好漫長，聽廣播看車子，好羨慕別人可以放學就回家。因為和母親相處的時間不多，所以對於母親唯一一次送便當的記憶別深刻，真媽知道接到母親熱騰騰便當的美好滋味是甚麼，也期許自己以後可以有機會把熱騰騰的便當送到自己小孩手上。真媽小學時雖然比較缺乏母親的陪伴，但是因為父親是老師，所以時間上比較能配合小學生的需要，父親在小學時對於她的陪伴比較多，夏天海邊的回憶，每天上下學的接送，這些父親的陪伴對真媽也是重

要的。在真媽長大的年代，家務仍多是母親在操持，儘管母親還要上班，家務還是以母親為主。真媽形容自己從小一路就是標準的好孩子，用力玩用功念書，盡好自己的本分。對於整段真媽小學階段研究者感受到的是一個中產階級平凡但有愛的家庭長大的女孩，這樣的成長環境也成就了一個認真平實有安全感的女孩。

3. 事件主題三：中學階段-母親陪伴度過青春期

(1) 事件一：母親陪伴度難關

國中進入青春期開始會有一些鑽牛角尖，會有一些想法，她會去找母親，母親那時候的陪伴對她很重要。記得母親騎著摩托車載著她一直繞一直繞，就聽他說話，有時候繞個一個小時，她就一直講一直講。母親給她的就是陪伴，母親不會給她太多的意見，母親就是傾聽她說話，「有時候你就是需要一個人聽你說話這樣而已。」真媽現在想想都還滿感動地，她很慶幸母親陪她度過中學那一個階段。

「我比較有印象是，其實那麼小我不知道潛意識有沒有關係，但是我自己比較有印象是媽媽陪伴我【哽咽】，對，就是你知道那時候青少年叛逆的時候，你知道嗎？我媽很常在我心情不好的時候，騎著摩托車，然後就把我載在後面，她就載著我繞一個小時喔，我就一直跟她講話一直跟她講話，【哽咽流淚】，現在想想都還滿感動的，【破涕為笑】(大笑)。」(D-003-12)

「是阿是阿，以家庭經驗來講的話，很慶幸說還有那一段，對對，媽媽可以那樣陪伴你。」(D-008-1)

「對媽媽的經驗是到國中以後，就會覺得說有媽媽的陪伴還是滿重要的，對，尤其在青少年的時候，你可能會有一些鑽牛角尖，會有甚麼樣的想法的時候，她願意聆聽，她也沒有給你太多意見，但是她就是陪伴你。」(D-008-4)

(2) 事件二：盡本分的好學生

小康家庭長大，真媽國中很認真把書讀好，高中也是，把自己的本分做好，她不是想很多的孩子，就是做好現在該做的事。

「嗯，讓我想一下——我其實從小就不是一個想太多的人，對【笑】，所以國小就努力地玩，國中就努力地念書。」(D-007-1)

「我不是想很遠的小孩，所以我不會國中就想到長大以後要做甚麼，但是我就是把我那時候的事情

做好而已這樣子。」(D-007-5)

研究者的理解

中學時期母親的陪伴，是真媽成長過程最感動的一部分了。面對青春期少女的多愁善感，母親給予的是無條件的接納和陪伴，沒有太多的言語，就是這樣一路繞過一路的傾聽，這種在成長的路上有媽媽貼心溫暖陪伴的感受，一直是真媽深深珍惜的。

4. 事件主題四：做好當下的事

(1) 事件一：我是一個沒有想太多太遠的人

一直到現在真媽還沒有甚麼事可以難過到可以記到現在的事。那天她才跟她先生在聊，她覺得自己一直是一個沒有想太多想太遠的人，小時候認真玩，長大認真念書，工作也認真工作，就是這種每一個階段，她就認真做好那一個階段該做的事，或者別人認為她該做好的事，她就努力用功把它做好。

「對就是小康家庭，就這樣傻傻的長大了【笑】，我不是一個想太多的小孩，但是我是一個好勝心很強的小孩，我會在每一個階段，國中的時後就把書念好，高中也是，就是類似這種每一個階段，就是到工作也是，我會努力把那個階段該做的事情，大家認為或者你自己覺得要做好，我會很努力得把它做好。」(D-007-4)

「我後來跟我先生在聊，我發現原來我的個性是這樣，沒想太多，就是一直都還滿用功把事情做完。」
(D-007-6)

「難過的經驗，其實還真沒有，我選擇只去記一些快樂的經驗，其實也沒有說有甚麼可以讓你難過到你會記一輩子的，對對對。」(D-008-8)

(2) 事件二：全心全力做好媽媽工作

所以當真媽在工作時她認真工作，她能分給家庭的不多就只有週末而已，而現在當全職媽媽，她現在就是全心全力做好媽媽這個工作。

「(所以工作的時候也是很認真的工作)，工作那幾年的確是，所以我沒有給小孩太多的時間，就只有週末而已，然後平常為了週末可以好好的陪伴小孩，我就很努力工作，(週末不能加班)，對，所

以平常就操到只剩下睡覺在家裡。」(D-007-7)

「所以現在當媽媽也是把自己的角色扮演好？還滿需要全心做一件事？對，嗯嗯。」(D-007-8)

(3) 事件三：把陪伴的美好傳遞下去

一直到現在真媽遇到難過的事，還是會打電話回家。她一路是在父母陪伴下長大的，她也會希望她的孩子是有媽媽陪伴的。如果有一天她的女兒遇到困難願意回來向她訴說，她覺得那會是她當媽媽很大的欣慰。

「但是我覺得那個—就是如果我可以給小朋友，那我會希望他是有媽媽陪伴的【哽咽】。」(D-003-17)

「有時候你就是需要一個講話的對象，有一天如果我的小孩也願意把她成長的有一些，如果她需要人傾聽的時候，她會來找我，我會覺得滿欣慰的。【哽咽】我知道那個是滿，是會增加親子的親密，我也很希望以後我可以做到讓他們願意這樣子，在人生遇到一些重要的關卡的時候會回來跟我分享。對～」(D-008-5)

「是，一直到現在也都還是，現在我遇到一些很難過的事情，我還是會打電話回家【哽咽】，一直到現在都還是。」(D-008-7)

研究者的理解

從小至今還沒有遇到甚麼讓自己可以想很久難過很久的事，真媽形容自己是一個沒有想太多的人，就只是面對當下，把當下該做的事做好。以前認真當學生，工作以後認真工作，所以也沒有辦法同時兼顧當一個好媽媽，而現在放下工作，全心全力把媽媽角色扮演好。真媽小時候被陪伴的經驗，影響到她後來當媽媽對於自己的期許，期待自己也能把這種彼此陪伴的感受傳遞給孩子，讓他們也能在父母的陪伴下長大。在這裡可以看到真媽生命歷程脈絡的走向是傳遞下去的，一個被父母愛的女兒，當了媽媽繼續把這份愛傳遞下去。

(三) 真媽過去生命經驗社會文化脈絡分析

1. 父母雙生涯家庭，孩子由長輩照顧

真媽上了小學以後，母親也出去工作了，所以小學下午就去奶奶家度過。信賴的長輩，在過去台灣社會扮演很重要的托兒資源。

「對，那～我因為阿嬤都在家裡附近，所以我上小學之後因為不需要全職照顧了嘛，我白天就上學放學之後就去阿嬤家，我爸爸再去接我，我爸爸因為是老師，所以他下班時間也很早【笑】，所以我爸爸就會接送我回家。」(D-003-2)

「但是那時候其實會滿渴望媽媽的照顧，因為媽媽上班了【想到過去眼睛紅了有點鼻酸】，雖然她晚上會回來陪你，可是我常跟人家講我好無聊喔～阿嬤家沒有電是沒有甚麼東西就只有廣播。然後阿嬤聽廣播就跟著阿嬤聽廣播，不想聽廣播就去門口看車【笑】(笑)，對。」(D-003-8)

2. 父親為國中老師有能提供孩子需要的教育及陪伴

國中老師的父親，在真媽成長過程中提供很多幫助和陪伴，學習上的老師，以及孩暑假假日的主要照顧者，在其他行業難以兼顧家庭的情況下，老師這個職業能配合孩子的假日及作息，讓老師的家庭比較不會陷於工作和家庭的失衡。

「也滿重的，但是爸爸他比較不會情感表達，要不然其實小學階段爸爸的陪伴比媽媽多，因為爸爸是老師，甚至寒暑假都可以陪伴我，那媽媽上班，晚上才有辦法回來，爸爸其實滿疼我的。」(D-005-1)

「那小學的時候就是爸爸，爸爸是老師，我記得那時候，暑假的時候爸爸帶我去海邊玩，到傍晚我們就會騎著摩托車去海邊，在海邊的時候那個浪衝過來，國小以前就是跟著爸爸比較多。」(D-008-2)

表 4-7 真媽生命主題的發展脈絡

真媽的生命故事主題：「生命因陪伴而美好」				
階段	事件主題	事件	核心主題	社會文化脈絡
小學前	有母親的陪伴	母親帶大但細節已經不記得了	有母親陪伴的幼兒期	
		現在仍和母親很親密		
小學階段	渴望母親照顧	母親上班了，渴望母親照顧	擁有父親的陪伴，渴望母親陪伴。	父母雙生涯家庭。 父親為老師較能提供孩子需要的陪伴。
		母親送便當的感動經驗		
		小學父親陪伴我比較多		
		家務以母親為主		
		標準的好小孩		

表 4-7 (續一)

中學階段	母親陪伴	母親陪伴度難關	母親陪伴渡過青春期	
		盡本分的好學生		
現在	做好當下的事	我是一個沒有想太多太遠的人	盡心力做個好媽媽 陪伴孩子成長	
		全心全力做好媽媽工作		
		把陪伴的美好傳遞下去		

二、離開職場回到家庭

(一) 決定離職的因素

1. 事件主題一：工作的推力

(1) 事件一：工作性質改變，壓力很大，失去新鮮感

真媽是一間科技大廠的工程師，工作了十年，有很誘人的薪資待遇，剛開始工作那幾年對於一個剛畢業的學生來說，工作非常有挑戰性，她也很投入我的工作，希望自己能有好表現，工作給她很多成就感，如果全心投入工作，會覺得工作還滿有趣的。

最近幾年台灣科技業變得非常競爭，工作壓力變得很大，加上因為工作的年資久了，工作性質也從單純的工程師工作變成要去帶人管理人，不再是單純的工程師，工作性質改變了，焦點不見得是在真媽原本喜歡的工作上。此外因為工作久了，很多事情變成 routin，可能只是換一個 topic，不再那麼新鮮有挑戰性，對於這份工作會帶給她的成就感也經歷過了，知道就是那麼一回事。

「離職前是在園區裡面工作，工作就是工程師這樣，工作大概十年了，所以工作本身來講，前幾年我覺得是一個很有挑戰性的工作，對剛畢業的人來講，對，你如果是全心工作的話是滿有趣的。」

(D-001-1)

「到後來台灣的科技業走到一個非常競爭，年紀越大，所以工作上步驟又很緊湊，你可能要開始面臨到，因為你年資變深，你可能要帶新人，你的工作越來越 routin，雖然工作內容會改變，工作十

年後你會發現工作就差不多這些事，是換一個 topic，熱情漸漸不見了，對～」(D-001-5)

「工作後來壓力變比較大，比較不是原來自己這麼喜歡的工作，我指的不是因為壓力大，而是工作性質已經開始變質了，因為就是你年資變大，你必須要開始做為管理人，而不是單純做工程師這份工作。」(D-001-8)

「其實還好因為真的做了十年，到後來我覺得，你現在回去做當然會有不一樣的成就感，但是那個就是你知道那個大概就是那麼一回事，你做甚麼大概會得到什麼，對，老實講工作上的成就感你大概知道就是這麼一回事，我不是工作兩年三年就回家了，對，十年你在那個行業裡面，也許換一個工作會有不一樣的挑戰，對，也許這樣你會覺得滿刺激的，但是如果同樣在那個行業裡面，你大概知道記是那個樣子。」(D-014-8)

(2) 事件二：只有轉換工作環境才有兼顧到家庭的可能

她在老大四歲時才離職，掙扎了四年，在離職前有考慮過幾種可能性，第一是請老闆幫她轉換工作，換成單純工程師的工作，但是換工作會面臨交接的問題，然後又遇到家庭的狀況，乾脆就想再撐幾年過去就好了。第二是工作減量，工作減量這條路之前也有學姊試過，但是還是會遇到相同問題。因為身邊沒有幫手，所以只要一遇到狀況，孩子接到身邊來還是會發生沒有人可以接手的問題。而且工作減量對其他同事也很不好意思。第三是育嬰假，在他們公司請育嬰假會再回去的就只有男生了。兩年的育嬰假結束，還是會面臨一樣的問題，孩子上學了晚上還是要回家啊，家裡還是要有人啊，像她以前工作常做到晚上十點、十一點，「孩子回家怎麼辦！」所以就只有換工作環境，離開這間公司才有可能。所以她選擇先離職，再看看是否要找新的工作。

「對，會有這樣的狀況。雖然曾經也跟老闆談，我不要帶人，我只想做單純工程師，但又面臨交接的過程，然後又面臨家庭有一些狀況的時候，就會想要不然就把那幾年撐完就好了，對，到後來會有那種狀況出現。」(D-001-9)

「ok～當我們跟老闆提說，我們想要離開的時候，老闆其實有提說工作可以早一點結束，像你講的工作減量之類的。但其實在我們之前，就已經有學姊嘗試過這一條路了，我們知道在那個公司裡面

很難～老闆會盡量，但是很難做到完全，(嗯嗯)當小孩接到身邊，你沒有辦法完全的時候，晚上偶爾不行小孩怎麼辦!因為我們並不是父母都在新竹的那種偶爾可以幫忙看一下，所以還是會面臨相同的問題。」(D-002-4)

「就學姊的例子，她最後還是選擇全職當媽媽，所以這一條路也不是沒有想過，就是前人也曾經這樣子試過，發現沒有辦法，你還是會覺得很難兼顧拉，除非你的另一半或你的長輩可以幫忙 cover 不行的狀況。所以還是無法避免兩邊兩頭燒。」(D-002-6)

「對，而且你也對工作環境的夥伴覺得很不好意思，(嗯嗯)對，其實大家都是這樣為什麼你不能配合。會覺得不好意思。」(D-002-7)

「有，其實也有人請過育嬰假。只是，請育嬰假後來會再回去的好像是男生【說話放低音量】，哈哈【大笑】。你還是面臨接下來上小學，一個階段一個階段，那個公司的狀況是即使孩子念了小學，你都沒有辦法，孩子念了小學你還是得接回來，但那已經比較晚了，我以前工作時間常常做到晚上十點十一點，對，那個小孩回家怎麼辦，還是會面臨一樣的問題。所以就算育嬰假過後，回去職場如果還是回到那個公司的話，還是會面臨一模一樣的問題。對～」(D-002-8)

「～曾經，但是那就像是你先請一個育嬰假然後再換公司，那就跟離職一樣了，那時候就像不管怎麼樣先離職，先看看自己適應的狀況怎麼樣，如果想再找工作就再去找就好了。」(D-002-11)

研究者的理解

真媽離職的原因從工作方向來看，先從大環境來看，台灣科技產業近幾年很競爭，所以工作壓力變得很大，再來從個人對於工作的觀點，因為已經工作十年，晉身到管理階層，真媽對於管理的興趣不如當時踏入這一行單純工程師的工作，還有工作十年很多工作變成循環，已經失去新鮮感。也許只有單純工作時，還不會形成太大的內心衝突，但是當工作和家庭形成衝突，就會開始考慮是不是該回家了。因為工作環境的關係，繁重的工作量是即使老闆她改變工作內容回到單純工程師工作、給她工作減量、或者是她請育嬰假都沒有辦法解決根本的問題，唯有轉換環境才有可能兼顧到家庭。孩子的問題不是只有孩子三歲以前小時候的需要，而是成長過程中不斷的需要，如果沒有幫手在身邊，繁重的工作會讓她無法

從工作裡適時脫身，所以真媽覺得育嬰假不是長久解決問題的方法。工作環境的推力在真媽離職原因裡是很顯著的，她會撐了四年半煎熬是否回家，表示工作仍是能帶給她滿足的，但是環境的限制好大，大到她覺得除非離職否則沒有別的方法了。

2. 事件主題二：家庭的拉力

(1) 事件一：完全無法兼顧家庭

真媽的工作是非常忙碌的，週間晚上回家就只有睡覺而已，完全無法兼顧家庭，週間忙到回家只有睡覺，唯剩下周末可以陪伴小孩，當工作與家庭有了衝突就會開始思考轉換環境的可能。

「工作是很忙碌的，兼顧不到家庭，完全兼顧不到家庭。」(D-001-3)

「對～～那一當它跟家庭有衝突的時候，你就會開始比較想要開始選擇回歸家庭這一塊。」

(D-001-7)

「(所以工作的時候也是很認真的工作)，工作那幾年的確是，所以我沒有給小孩太多的時間，就只有週末而已，然後平常為了週末可以好好的陪伴小孩，我就很努力工作，(週末不能加班)，對，所以平常就操到只剩下睡覺在家裡。」(D-007-7)

(2) 事件二：扮演週末父母與孩子的疏離

離職前三年大兒子都留在台北給公公婆婆帶，他們夫妻則是假日父母，週間努力工作加班把工作做完挪出假日給孩子。但是週末父母並不好當，真媽從台北回來的路上經常是哭著回來的，有時候是孩子哭所以她哭，有時候是孩子不哭，她更難過。有一陣子孩子黏主要照顧者阿嬤，看到她好像看到甚麼可怕的人哭著說：「阿嬤抱我～」，「我是他的媽媽耶！」最痛的經驗是剛生完妹妹在月子中心，婆婆想說要把兒子留在月子中心陪一下真媽，婆婆要回家拿東西，結果真媽的兒子竟然哭著說：「阿嬤你不要走～」兒子希望阿嬤把他帶走，她那時候剛生產完又有產後憂鬱，「你知道那有多痛嗎？感覺很糟，我一點也不想再經歷了。」

「(老大留在台北那四年)很難過【哈哈哈哈哈加大笑】或者是說嗯——每次回到台北看完他，週末

回來那個路上，我很常用哭著回來【鼻酸加笑】（那哭了四年耶）。對，尤其到後面一兩年，很小的時候你沒有很大的感覺，可是到後面，大概他有意識兩歲以後，（他會哭了），對，偶而你會面對他哭，有時候你會面臨，他不找你，你也會很想哭【鼻酸加大笑】（大笑）。對，你就會噢，明明就是我的小孩，但是看到我好像看到可怕的人，『阿嬤抱我～～』躲媽媽好像躲什麼，感覺真的很心酸【鼻酸】。」（D-004-4）

「對對對，當然他更大就不會了，但是有一個階段，會比較嗯，他會去黏那個主要照顧者。對，大概就是那種感覺【鼻酸】。」（D-004-7）

「我講一個最痛的感覺【流淚哽咽】，我生老二的時候，坐月子，在月子中心，阿公阿嬤帶老大來看我，然後阿嬤要回我們家拿東西，她其實是好意想製造我跟兒子相處的機會，兒子那時候剛上幼稚園，他有那種分離焦慮很嚴重，他竟然巴著阿嬤說『阿嬤你不要走』，他竟然不想跟你在同一個房間，他希望阿嬤把他帶走，你知道那個又產後憂鬱你知道嗎？【又哭又笑】，然後你跟我這樣子不肯跟我在一起這樣子，好像一個陌生人，那種感覺，反正那種感覺很糟就對了，再也不想經歷了【哈哈大笑】（大笑）」（D-010-18）

（3）事件三：週末父母及其父母的南北奔波

真媽在離職前一年有了小女兒，情況變得更複雜。大兒子在台北給公婆照顧，小女兒則在台南給她娘家父母親照顧，因為會希望兩個孩子都可以看到，一到周末他們夫妻就開始上演南北奔波，婆婆先幫他們把小孩接到新竹高鐵站，然後他們再搭十幾分鐘後高鐵到台南，回來也是這樣，婆婆到新竹高鐵站再幫他們把小孩帶回去，因為想要爭取禮拜五晚上就要回去的時間，另外一次，可能就是台南的媽媽把小孩帶上來，他們再一起回板橋，那就搞得整個非常複雜。

「ok～家庭生了兩個小孩，一個是婆婆幫我帶，一個是我爸爸媽媽幫我帶，兩個小孩一個放在台北一個放在台南，然後我們在新竹。」（D-002-1）

「對～那到週末就是開始南北奔波，而且那個是很複雜的，因為你兩個小孩都想看，對，婆婆先幫我們把小孩接到新竹高鐵站，然後我們再搭十幾分鐘後高鐵到台南，回來也是這樣，婆婆到新竹高鐵站再幫我們把小孩帶回去，因為你想要爭取禮拜五晚上就要回去的時間，另外一次，可能就是台

南的媽媽把小孩帶上來，我們再一起回板橋，因為你會希望雙方都可以看到，那就搞得整個非常得複雜。」(D-002-2)

(4) 事件四：生活意義的不斷思考

他們夫妻工作回家就會想他們到底在忙什麼，又看不到小孩，只有週末，雙方家長又配合他們很辛苦。夫妻關係就會淪入彼此抱怨，抱怨為什麼他們都看不到孩子。家庭生活在這四年他們錯過了許多。

「然後～工作回家會覺得，到底在忙什麼，又看不到小孩，只有週末，雙方家長又配合我們很辛苦。」(D-002-3)

「以前大部分在工作，那回來很容易落入兩個人在抱怨工作，然後互相抱怨為什麼我們看不到小孩(笑)。」(D-010-7)

研究者的理解

當工作和家庭的責任都好大，大到無法兼顧必須做出只能擇一的選擇，真媽決定先放下工作。因為經歷了四年以工作為主的生活，發現因為以工作為主的親子關係變得很淡，和孩子的疏離讓她很不好受，有了老二之後，周末為了看兩個孩子，夫妻和雙方的父母南北奔波，還有這四年的生活讓她不斷思考自己的生活，為了工作他們失去了好多。所以決定先放下工作，把握家庭生活。真媽的例子是一個台灣科技龍頭企業裡高階女性主管與家中有兩個年幼需要花很多心力照顧的衝突，當兩者都想追求高品質時，似乎只有擇一無法兼得。

3. 事件主題三：阻礙離職的因素

(1) 事件一：一直在等一個適合離職的時間點

這四年真媽其實一直在等一個最後離職的時間點，早就預謀一定會離職，只是不知道底線在哪裡。

「只是預謀很多年，只是不知道自己會撐到哪一年【笑】，不知道哪一年是你的極限(極限)，對對對對【笑】。」(D-004-9)

「對，你就一直掙扎，掙扎掙扎了四年，然後才真的決定要回來。」(D-004-2)

(2) 事件二：收入高，想再多賺一點錢

因為真媽的收入很不錯，就會想說那就再撐一段時間等錢再賺多一點，經濟更穩定了就可以全心照顧孩子了。在老二出生後真媽就開始計畫離職，從提出辭呈到真的離職其中又過了半年，老么一歲，老大四歲，真媽終於離職了。

「因為老實講，以前的收入還不錯，就會一直陷入是不是要再多賺一下，讓自己的經濟基礎更穩固一點再回家。」(D-004-3)

「對，所以就是等經濟基礎更穩定一點，就可以更全心全意的陪伴他們。」(D-004-8)

研究者的理解

其實真媽的離職是拖了四年，對於一個喜歡工作也喜歡家庭生活的女性，當工作跟家庭無法兼顧時，會萌生離職的念頭，但是因為工作待遇很好，希望可以多賺一點再回到家庭，回到家庭來就是目標而不是繼續工作是一個目標，只是不知道要多久，不知道多久是極限，老二出生後，家庭的拉力增大，就加速了到達這個目標。

4. 事件主題四：環境允許

(1) 事件一：先生支持而且先生自己也離職了

真媽的先生對於她的決定一向是支持的，她先生覺得只要她想清楚就好了。關於離職這件事先生也很支持，因為先生也跟她一起離職了。本來兩個人還在商量究竟是誰要離職，因為他們在同一間公司，工作內容和收入都差不多，其實誰離職都可以，先生也工作到膩了，兩個人都太想離職了，所以他們就一起離職了。

「對對，其實我們兩個的離職都有一點已經工作到倦了，你會在那裡權衡家庭跟工作不是很值得所以就一起回家。」(D-009-7)

「他很認同啊，因為他也離職【大笑】(大笑)」(D-009-10)

「他一直以來沒有干涉我太多，他大部分對我做的決定他採取支持的態度，你想好就好了這樣子。」(D-009-11)

「甚至後來我們也有商量過說是不是他離職，我不要離職，因為我們兩個的工作其實是很像的，誰

離職其實都差不多，我覺得對家庭經濟或者是甚麼，任何一方都是可以的。對，所以甚至也討論過，我留下來也可以，而不是他離職。可是後來兩個人都太想離職了，所以就一起離職了。【大笑】搞不定，沒有一個人願意當留著的那一個，所以就一起回家【笑】(笑)。」(D-009-12)

(2) 事件二：考量到男性社會角色壓力，所以後來是先生再出去工作

他們兩個一起經歷了半年離職在家的生活，後來剛好有一個工作機會是在朋友開的公司，如果只是需要一份薪水，真媽的先生其實也覺得自己待在家當全職爸爸也可以，反而是真媽去工作，但是後來他們考量到社會對父親這個角色的期待，親人的期待，男生在家時間久了，難以避免外界的關心，加上男性比較不容易融入新竹的媽媽團體，所以最後還是先生出去工作，真媽留在家裡。他們家其實沒有一定是媽媽要在家裡，先生也不覺得一定是先生要出去工作這樣的觀念。

「他剛好有一個工作機會，那也是無意間的，就是聽到說朋友的公司，剛好有一個缺。」(D-009-14)

「因為已經在家快半年了，我就跟他說，我覺得當男生在家很好，可是畢竟是媽媽團體，如果我們家庭需要一份經濟的話，那你就去談談看，男生回職場還是一—如果說兩個人條件差不多的話，男生回職場會比較符合社會期待。比方說，他半年在家她會一直被人家問說，『你甚麼時候回去工作阿？』短期是沒有關係的，可是如果說他在家十年二十年，還是會有一些社會期待的壓力。」(D-009-15)

「他自己本身是 ok，但是會有比方說他的爸爸媽媽我的爸爸媽媽，其他的親戚朋友們的社會期待，反正一定要有一個人回去嘛，那就男生回去吧，媽媽比較容易融入媽媽團體嘛，那他這樣也比較好交待的過去。」(D-009-17)

(3) 事件三：長輩後來轉為支持

真媽的媽媽到後來變得很支持她離職，因為媽媽覺得這樣家不像家的。剛開始一兩年，他們夫妻其實也會累也會叫，那時候孩子還小，長輩都認為孩子小其實就只是需要照顧而已，所以也不是很支持她離職，叫真媽再撐一下。到後來孩子大了又有了老二，長輩就支持她離職了。

「他們都很支持，尤其我媽媽非常的支持，她覺得原來家不像家。」(D-009-19)

「我們最早會掙扎四年，也是因為他們會覺得可惜，因為他們覺得小孩其實還很小，小孩子最需要

的生理上的照顧會比較多，心理上的照顧要稍微大一點點，後來哥哥大了，哥哥到四歲其實已經懂不少事情了，再加上又有妹妹了，他們也覺得很支持我們。在前面一兩年我們也會喊啊，說想要離職，我爸爸媽媽就說要不要再撐個一兩年，等經濟狀況穩定一點再說，但是到我們真的決定要離開的時候，他們就已經滿支持了。對。」(D-009-20)

(4) 事件四：經濟狀況允許

如果一個人的薪水無法負擔一家的花費真媽不確定自己會不會選擇離職，但是現在他們的狀況是一個人的薪水就可以支持整個家的生活，真媽百分之百覺得應該要做這樣的選擇，選擇多一點的陪伴。

「當有選擇的時候，當然你也可以講說經濟如果狀況比較差，有比較差的過法，我不確定那樣的狀況底下，我會做出甚麼樣的抉擇，因為我現在不是那樣的狀況。對，我只能說以我現在的狀況，我們整個家庭就已經夠了，那我們就選擇多一點陪伴。我百分之百覺得應該要做這樣的選擇。」

(D-009-23)

「嗯—對我們目前的生活我覺得其實是沒有差很多，會啦，在花錢上跟以前比起來態度會再多想一下，會考慮一下怎麼樣比較好，會很自然地自己煮啊，自己怎麼樣，花費也會變少，目前家庭開銷是很足夠的，所以其實還好，所以不會覺得說是不是另外一個也要出去工作這樣。」(D-010-1)

研究者的理解

除了個人的狀況外，環境允許也是真媽離職很關鍵的原因，長輩後來轉為支持，真媽的媽媽非常贊成她離職，先生也是尊重並且贊成，先生不只是贊成而已，連在同一間公司的先生也一起離職了。甚至於離職半年後，兩個人也沒有設定誰該回去工作，先生覺得自己留在家也是ok，剛好有一個工作機會加上考慮到男性社會角色的期待還有媽媽社團多以女性為主，所以才是真媽的先生出去工作，真媽很滿意先生具有男女平等的觀念。後來的離職，是在眾人的支持以及環境允許下水到渠成。家庭的基本需求滿足了，下一步就是選擇多一點陪伴，讓家更有家的品質，在真媽的家庭可以看到家庭需求亦符合馬斯洛個人內在需求理論，家庭在經濟生活滿足後匯進一步追求家庭品質。

(二) 剛離職的生活

1. 事件主題一：剛離職的心情

(1) 事件一：剛離職的半年，夫妻兩個人一起回家真美好

真媽因為是和老公一起離職的，從遞上辭呈開始，一面交接工作，一面也開始計畫接下來的生活。剛離職那半年對他們真的是太美好太美好了，真媽和先生一起適應四個人的家庭生活，一起在家經歷柴米油鹽，一起帶孩子出國旅行，一起帶孩子到處晃晃走走。彷彿就回到了工作前的學生生活，玩那種年輕人的感覺，好久沒有這樣的感覺了，生活其實很平凡，但是兩個人一起經歷比一個人經歷來的開心美好，真媽給它打9分，接近完美的生活。

「工作十年其實你要交接的工作其實是不不少的，我滿早就提辭呈了，從我提辭呈到真的離職有半年，那半年好開心【笑】在計畫家庭的一些事情。還有一個，我先生是跟我一起離職的，我不知道是不是那樣讓我離職更開心，因為我就開始想說那接下來我們的生活會有一些改變，我們可以一起回歸家庭這樣【笑】。」(D-009-2)

「他是跟我一起離職半年以後，他才回去工作，所以我們是一起離職半年，所以我們一起在家庭裡面過了半年，我們四個人在家，對。很美好、非常美好【大笑】，對對，生活其實很平淡，柴米油鹽醬醋茶嘛，可是好快樂，跟以前都不一樣。對對，偶爾全家就，因為幼稚園不像國小，想到請假就請假，就出去玩一下，或者我們兩個就帶小的出去晃晃，下午再去接哥哥回來這樣子，對。」

(D-009-4)

「對對，而且兩個人一起經歷，比一個人經歷快樂。對【笑】，如果只有一個人偶爾你還會覺得無聊，可是兩個人就很有搞頭【笑】，對，就可以一起出去玩，可以做甚麼，從我們開始計畫離職我們就開始玩，開始全家出國啊什麼的，好像回到那個還沒工作前，大四，玩那種年輕人的感覺，因為有好長一段時間沒辦法那樣玩的。對！【笑】」(D-009-8)

研究者的理解

因為是兩個夫妻一起離職，所以兩個人共同經歷了半年在家的生活。真媽在講這一段過程時，真的是非常開心，兩個人一起安排全家出國旅遊，就像是回到

大學生無憂無慮到處玩的日子，一起經歷每天平凡的柴米油鹽醬醋茶，這段夫妻一起經歷的時光，也讓真媽更容易適應全職媽媽的生活，從職業婦女剛回到家，那種會經歷的孤單感、未知的恐懼以及封閉感，因為夫妻一同經歷，在真媽身上都沒有發生。

2. 事件主題二：經濟生活變動不大

家裡在經濟生活方面沒有太大的變動，只是兩份薪水變一份薪水，買東西時真媽就會多想一下，是不是真的需要買。現在也比較常自己在家煮，所以開銷其實還好，真媽並沒有覺得差別很大。

「嗯—對我們目前的生活我覺得其實是沒有差很多，會啦，在花錢上跟以前比起來態度會再多想一下，會考慮一下怎麼樣比較好，會很自然的自己煮阿，自己怎麼樣，花費也會變少，目前家庭開銷是很足夠的，所以其實還好，所以不會覺得說是不是另外一個也要出去工作這樣。」(D-010-1)

研究者的理解

真媽原本就是在經濟狀況一人薪水就足以維持家計的狀況下離職，所以離職後少了一份薪水的生活是可以的，但是少了一份薪水也讓買東西比較會多去考量是否需要，家裡主要開銷的吃，也改成自己料理相對也節省多了，在一份薪水的家庭，家庭以節流來因應少了一份薪水的狀況。

3. 事件主題三：人際生活以媽媽朋友及社區鄰居為主

關於人際生活方面，她個人的想法一直是每個階段都會認識不同的人，結交不同的朋友，每個階段結束會留下一兩個好朋友，當然和工作上的朋友因為生活圈改變也會比較疏離，但是現在網路很發達，透過網路還是可以有交流互動。離職後多了很多媽媽朋友，發現媽媽朋友其實很有搞頭，很有趣。真媽相信在未來她再踏出去也還會認識新的人有新的朋友。還有就是他們社區很大，所以每天都可以在社區遇到很多婆婆媽媽，所以生活不會說沒有說話的對象。

「我覺得不同階段會有不同朋友，我自己是這樣看待，跟以前同事我到現在還是會偶爾跟他們聚會，可是當然你不可能再跟他們像以前一樣 close，你不可能再跟他們聊工作，那漸漸大家就越來

越「可是這當然是跟你每個人人生階段會有不一樣的朋友，在每個階段你會留下一個兩個最好的朋友。」(D-010-3)

「工作朋友現在網路很發達，都還是會有連絡，可是我覺得就讓大家當朋友吧，我現在也有另外一群媽媽朋友，我覺得也滿好的，我發現媽媽也滿有搞頭的。【笑】真的很有搞頭。」(D-010-4)

「也許過一陣子小孩長大了，我可能再往外，不一定會回職場，你可能會去接觸一些其他的方面，就會再有其他方面的朋友，當你再踏出去就會有其他朋友，我是這樣看待啦～可能因為我們社區很大，平常我每天下去都可以碰到一群媽媽閒話家常【笑】，還有阿嬤，跟阿嬤都還可以聊婆媳問題。我覺得還好～」(D-010-5)

研究者的理解

真媽對於人際圈的改變想法很豁達，不會侷限於過去的朋友，而是開放的接受各個階段會認識不同的朋友，然後留下一兩個最好的朋友。這樣開放的想法，也能幫助真媽再跨出去認識新的朋友，離職後朋友圈就改變以媽媽朋友為主，媽媽朋友帶給以前只是上班的真媽很多驚喜，發現媽媽們其實有很多想法和點子。因為真媽住的社區是很大的社區，有多很多的公共設施，平常大人們就在社區中庭遛小孩，久而久之大家都很熟悉，互動也很良好，小朋友也有很多玩伴，所以真媽不會有全職媽媽封閉的狀況，在這裡可以看到環境可以提升全職媽媽的生活滿意。

4. 事件主題四：和孩子關係的改變

真媽看到老大的轉變，因為老二一歲就帶回來，比較看不出來，主要是和老大親子關係的改變。以前他們是兒子週末的玩伴，他有事是去找阿嬤，隨著相處的時間長了，現在他有事會來找爸媽。整個親子親密度不同了，而且他越來越往父母希望他走的方向走，比如希望他多運動，他們就會帶他常常去運動，他們可以按照自己的方式來教他。

「老大～他跟我們的關係是更～以前他跟我們的關係是玩伴，是星期六星期天出現的玩伴，現在是比較像爸爸媽媽，對，以前是阿公阿嬤帶也沒有說不好，只是我們得不到那一份親子感，對。」

(D-010-14)

「那現在應該陪伴了那麼久，你會發現他不管什麼事他會很～該怎麼講，你會發現親密感跟以前是不一樣的啦，以前比較像玩伴，那比方說他以前出現什麼問題的時候，他會很習慣去找阿公阿嬤【變小聲】，因為那是每天陪伴他的人，現在就很明顯，阿公阿嬤變成是他週末的玩伴，我們是他遇到甚麼問題會找你。」(D-010-15)

「嗯，還有他會漸漸變成你比較希望你有的樣子，比方說你希望他多運動，你就會帶他去多運動，比較能照自己的方式來教育小孩，漸漸長大，你能夠按照自己的方式來教，你也會看到他漸漸在往我們希望他走的方向在走。」(D-010-16)

研究者的理解

離職後，給孩子的陪伴多了，和孩子的親密感也增加了，以前老大有事事找阿嬤，父母像是玩的伴，現在孩子有事會來找爸爸媽媽了。這對真媽是很有意義的，真媽自己從小到現在遇到困難會回去找爸爸媽媽，也希望孩子遇到困難可以找她，所以當現在孩子願意回來找她，真媽會覺得這樣的陪伴是有意義的。

5. 事件主題五：夫妻關係的改變

離職前夫妻兩個人都在忙工作，回到家就是抱怨工作，覺得委屈都看不到孩子。除了兩個人一起離職半年那段時光的美好，現在先生也換了一個可以六點就下班的工作，兩個人一起經營晚上的時光，兩個人都很滿意現在的生活。

「以前大部分在工作，那回來很容易落入兩個人在抱怨工作，然後互相抱怨為什麼我們看不到小孩。」(D-010-7)

「那我先生現在也換一個工時比較短的工作，他現在每天六點回家，然後就到樓下中庭找小孩，因為我會做晚餐，然後全家就一起吃飯打打鬧鬧這樣子，然後再哄他們睡覺。我覺得夫妻關係在這之後有變得更好，其實也不能說以前不好，可是兩個人都很滿意現在的樣子，對。」(D-010-8)

研究者的理解

夫妻關係在離職後變得更好，感覺真媽和先生一起在經營屬於他們的家，為家庭而忙碌的甜蜜勝過於單純為工作而忙碌，一起為家庭忙碌給他們來更多幸福

感和喜悅。

(三) 全職媽媽的生活

1. 事件主題一：媽媽角色的學習

(1) 事件一：為自己的選擇負責

離職後的生活對真媽來說是非常美好的經驗，一點也不是失落經驗。可能是經歷了四年的掙扎以及在親子關係的錯過，讓她更珍惜現在的生活。既然自己做了這個選擇，就要為自己這個選擇負責，如果還過不好，就太對不起自己做這個選擇了。

「所以我回家之後會適應的比較好，是因為有前面那一段我覺得。就是你已經下定決心，你已經經過掙扎了一陣子，你不是突然說啊 回家了，然後才後悔這樣，你已經掙扎了那麼久，就會很珍惜現在的生活。」(D-004-10)

「你會覺得你要把現在的生活過好，既然你做了這樣的選擇，你就要把現在的生活過好，絕對不能，你如果沒有把自己現在的生活過好，你就太對不起自己這個選擇。」(D-014-10)

(2) 事件二：把工作好勝心用在家庭

面對孩子需要好勝心，一定要戰贏小孩，才能跟孩子繼續堅持下去，真媽現在就是把她的好勝心用在家庭這一塊，她要把她的家經營好。

「可是我覺得當媽媽這個行業也是很需要好勝心，你如果沒有好勝心你一定戰不贏小孩【哈哈大笑】(大笑)，我一定要把她戰勝，對不對？」(D-014-9)

「反倒我覺得要把家庭主婦這個工作做好還滿不容易的，如果你可以把它做好，我現在的好勝心就是用在這一塊，我要把我的家庭經營好。」(D-014-13)

(3) 事件三：不斷調整自己找方法

真媽覺得當媽媽後自己的稜稜角角被孩子一點一點磨平，以前覺得自己沒甚麼事做不到的，現在覺得沒有甚麼大不了的事，孩子慢慢長大調整，媽媽也跟著調整自己的方法和情緒管理，找方法消耗孩子的體力，轉念頭看到孩子的可愛，真媽覺得自己當媽媽後越來越謙虛了。

「我覺得當媽媽脾氣會越磨越平，我覺得你會更謙虛吧，以前你可能覺得沒有甚麼事情是你做不到的，只要你努力，帶了小孩之後你會發現『沒甚麼是大不了的』【哈哈大笑】」(D-010-24)

「小孩會把你的脾氣越磨越平，你的稜稜角角會被她磨掉，而且你會覺得其實平凡也不用想太多，其實平平凡凡的過日子就很開心了這樣。」(D-010-25)

「都有，因為我可能用以前的方法現在已經不適用了，有時後發完脾氣才會反省說，我為什麼要對她那麼兇，她就還小，好像事情也沒那麼嚴重，為什麼要發這麼大的脾氣。」(D-014-15)

「對對對，但是也是會找方法，像我就很常把她帶到社區跟其他小朋友玩，她其實就比較穩定，帶下去跑跑跳跳回來她就睡覺。」(D-010-22)

(4) 事件四：先生的支持陪伴

真媽很滿意現在和先生的關係，以前他們下班回家就淪為兩個人互相抱怨看不到孩子，現在先生的工作可以六點就下班，然後就是他們的家庭時間，一起照顧孩子一起做家事，先生很可以體諒家庭主婦的生活，所以現在先生回來一整天沒跟孩子在一起，也可以用比較好的心情面對孩子，孩子哭他會說：「過來找爸爸」，讓真媽休息。家事先生也分擔了一半以上，這也是為什麼真媽離職後可以適應的那麼好，因為老公的角色很重要，真媽覺得換做是她出去工作先生在家，可能家事全都是先生的事了。

「不會（笑），我先生應該做掉一半以上的家事，這可能也是因為這樣我才會這麼快樂。你不會覺得他把家庭丟給你，其實並沒有，對，其實大部分的家務是晚上，晚上吃飯洗澡收書包弄功課準備睡覺，我們晚上是一起做家事一起陪伴小孩，小孩可能會來鬧一下，但是就吵吵鬧鬧一個晚上可能就過了，他會幫忙收廚房幫麻打掃廁所這些他都會，所以我們兩個誰回家都是一樣的。」(D-010-10)

「反倒是如果他回家可能全部都變成他的事【笑】（笑）。現在我回家我還有做一半這樣子【大笑】現在我還要煮晚餐，要買菜，這樣子。」(D-010-12)

「還有先生也是，其實他回來做那麼多家事，你就知道他希望你稍微喘息一下，我覺得先生的支持非常的重要。否則全職媽媽會做不下去，比方說他回來，小的在哭，他會盡量說：『來找爸爸來找爸爸』他可能一整天沒有面對她，他可以是心情比較好的對她，等到晚上睡覺爸爸也快不行了，

我就會說：『回來找媽媽回來找媽媽』，有一個人稍微分散一下。」(D-010-23)

(5) 事件五：原生家庭仍是心靈重要的支持

還有真媽的原生家庭，一直到現在她自己遇到困難或難過的事，她還是會打電話回家，她的家庭一直是她心靈上重要的支持。

「是，一直到現在也都還是，現在我遇到一些很難過的事情，我還是會打電話回家【哽咽】，一直到现在都還是。」(D-008-7)

(6) 事件六：有更多時間做自己想做的事

現在會利用孩子睡覺時間做自己想做的事，看書看電影上網，扣掉帶孩子的操煩，真媽比以前工作時有更多時間做自己想做的事。

「帶小孩煩躁的時後除外啦，但是對我來講，我有更多時間去做我自己想做的事情，其實我反而更需要這種時間。但以我目前來講，我有自己的時間看看書、上上網、看看電影。」(D-013-18)

研究者的理解

感覺真媽擁有很多幫助自己在媽媽角色實踐的內外力量，內在的有為自己負責、好勝心、自我反省調整、找方法、以及自己找時間做自己想做的事；外在的力量來自於先生的支持和參與、原生家庭的陪伴。

2. 事件主題二：媽媽的挫折

(1) 事件一：整天與老二相處容易累及情緒失控

現在真媽正在經歷女兒的成長，現在兩歲多的女兒似懂非懂很會唱反調，很有自己的意見，真媽現在每天都在跟她生氣，每天都在吼小孩，二十四小時面對她，脾氣變得很差，有時候就覺得好累，好想趕快把她送幼稚園，但是氣過了想想就會跟她說：「好吧，媽媽再給你一年的機會，你不可以給我這麼盧。」有時候生完氣想想，「她還這麼小，我為什麼要這樣對她生這麼大的氣呢？」

「好，就是自己怎麼脾氣變那麼差，【笑】每天都在吼小孩，因為我覺得老大已經，我可以說老大是自己長大的，因為我不用自己去面對他兩到三歲很叛逆的那一段，就會滿心疼的，因為他就已經很懂事了。然後他鬧脾氣的機會已經很少了。但是對這個小的因為她還在似懂非懂的階段，而且你

是二十四小時跟她相處，有時候就覺得唉～好累，有時候就覺得她只要睡覺就好了，因為她開始有脾氣之後她會故意不順著你，故意跟你走反方向，你要她做東，她就做西這樣，把你的話當耳邊風這樣，全部的狀況通通都會出現，對，這一塊是你比較沒有辦法 control，就是以前沒想過小孩怎麼會這麼盧～」(D-010-20)

「還是太小啦，自己都會想說再忍耐半年。我常常都跟她講說：「我再給你一年的時間，我再給你一年的時間」我再給你一年的時間，你不可以給我這麼盧。」(D-010-21)

「她也是有可愛啊，她還是有很天使的時候，她每天都有很天使的時候也有很魔鬼的時候，對，因為她不是永遠的魔鬼，所以只要她天使的時候出現你就會覺得，『好啦，還是再忍耐一下！』【哈哈大笑】」(D-010-22)

研究者的理解

真媽現在當全職媽媽最大的困難是老二因為年齡正處在似懂非懂的兩歲，常讓她抓狂，每天因為她生氣。但是儘管如此，真媽還是用內心的加油打氣來渡過面對老二的困境，真媽會用信心喊話，告訴自己快過去了，再給你機會你要好好表現，孩子還是有她天使的時候，然後就再撐過去了，內在力量很強大，面對帶孩子的困境，坦然面對沒有退縮。

3. 事件主題三：做媽媽的重要信念

(1) 事件一：把媽媽角色扮演好

真媽一向都是把當下該做的事努力做好，現在當媽媽，她就想把媽媽這個角色做好就好了。把媽媽角色扮演好其實並不容易，她現在就是要把自己的家經營好，把廚藝練好，把孩子照顧好。

「我我我會希望自己當一個好媽媽這是一定的。」(D-013-1)

「也是因為這樣我一直說我是活在當下，我沒有想太遠，當然以前的東西是很好，你會懷念，但是如果我覺得現在努力把它過好，你會得到一個正循環，對。像我現在很努力的把小孩帶好，我很努力在廚藝上面，我這一年廚藝精進好多喔～～」(D-014-11)

(2) 事件二：在平凡中找樂子

真媽感覺全職媽媽不那麼有趣的地方就是因為平凡，所以盡量在平凡中找樂子，老公和孩子的回饋會讓一切值得。在平凡的生活找樂子，讓自己一天比一天過得更好就是正循環，就會更肯定自己現在的生活。辛苦煮完飯後，先生的讚美，孩子越來越健康，孩子放學回來分享一天生活，這些都是真媽感受到當媽媽無形的成就感。

「對對對，你會覺得說這樣的生活其實是滿平凡的，比較不那麼有趣的地方是它其實是滿平凡的，但是就是要自己去找樂子，嗯。」(D-014-5)

「當你看到小孩吃的開心，當你聽到老公給你一句稱讚說，你這個煮的好好吃，你整個下午你再怎麼辛苦煮飯你都覺得值得。對對對。」(D-014-16)

「對，我覺得當你看到你的小孩那麼健康，我的老大每天他回來他會講一些你沒想過的話，你會覺得好好玩喔。」(D-014-12)

研究者的理解

談到當媽媽的信念，真媽比較是談到對自己角色的期許，期待自己做個好媽媽，期待自己能在平凡中看到樂趣，對於當媽媽這件事，也許是因為失職了四年，重新回到媽媽角色，給自己多點期許和對生活的盼望，希望自己可以做個稱職快樂的媽媽。

4. 事件主題四：媽媽的需要

24 小時面對孩子，真媽言語中透露出對於喘息空間和時間的需要，現在就只能夠自我鼓勵說孩子大了就有時間了，行動上利用孩子睡覺的時候做自己想做的事，還有先生下班回家幫忙，可以稍微喘息。

「因為是 24 小時，你完完全全沒有喘息的空間對，那也會覺得說，那就早點把你送去幼稚園。【哈哈大笑】(大笑)，也許讓媽媽有點喘息的空間，對親子關係都會比較好，你開開心心地去，開開心心地回來，這樣相處可能會比較好，也動過這種年頭，但是忍過去就好了。然後當小孩子變大了以後，其實我到現在都是在尋找自己的空間自己的時間，現在就是用她睡覺的時間。」(D-013-2)

研究者的理解

真媽當媽媽的需要是面對照顧年幼孩童，媽媽分身乏術缺乏自己時間的需要，真媽目前有先生可以在晚上分擔一下獨自面對孩子的辛苦，先生在這部分有具體滿足到真媽的需求，或者利用孩子睡覺來換取自己的時間。所以真媽不會因為自己的需要完全未被滿足而否定了生活，再來真媽對於自己的需要被滿足也是充滿信心，認為只要度過這段時間，相信孩子上學後，就能滿足自己這方面的需要。

(四) 目前整體生活的感受

1. 事件主題一：對於現在的生活很滿意很知足了，給它 8 分

(1) 事件一：三階段生活滿意度比較，離職後較高

離職前仍擁有工作的成就感和薪水，可使家庭無法參與所以給 5 分。剛離職，夫妻兩個人一起經歷太美好了，給它 9 分。現在的生活一個人帶孩子，但是開始參加一些媽媽團體，晚上先生會回家幫忙，真媽過得很滿足，覺得不能再要求更多了，給它 8 分。

「不及格吧，【笑】(0 到 10) 生活滿意度喔，5 好了，因為我覺得也沒有說糟到不行，好啦 6 分就剛剛好及格好了，因為我覺得不能用現在生活去否認以前所有的一切，因為它在工作上給你的成就感，在金錢上提供給你的生活，週末還是可以見到小孩的啦，對，在工作上老實講也還是得到過成就感，對'，只是說它跟家庭是沒辦法配合的狀況，對就剛剛好及格吧，6 分。【笑】」(D-014-1)

「對，它只是說在家庭生活這一塊是 miss 掉了很多，但其實在工作上，就跟帶小孩一樣你也有很煩的時候，但是得到成就感的時候還是很多啦。」(D-014-2)

「喔，太讚了！【哈哈大笑】那一段應該要九分吧，因為是兩個人一起回家，然後那是很新鮮感的時候，那漸漸漸漸新鮮感會不見，你要去尋找自己的生活步調，要去尋找自己也舒服小孩也舒服的步調，那一段真的是太讚了。」(D-014-3)

「現在也還是有八分，一個人還是偶而會無聊一點，我覺得很大一部分，因為我先生都六點就下班，就是我生活找到一個步調就是早上就是做甚麼下午就是做甚麼，加上她現在小孩比較大了，我可以帶她去參加一些媽媽團體，小朋友可以一起玩，然後媽媽聊聊天，晚上回來一起吃晚飯，我自己想

想都覺得『還能再要求甚麼呢?』【哈哈大笑】(大笑)」(D-014-4)

(2) 事件二：這種分數是現在打分數的結果，如果是以前結果可能相反

以前重心在工作，所以工作有成就生活滿意度就高，生活滿意度決定在工作，所以說不定如果現在從以前的角度來打分數，說不定反而現在低以前高。

「以現階段的我來講是這樣的，但是那是我現在來評分，但是如果是我工作那幾年來評分我可能會覺得跟現在的評分剛好是相反的，那個時候生活重心就是在工作，從小念書念那麼多年，你總是希望自己能有一些表現，人都是好勝嘛，你總是希望自己有表現做出一點東西。」(D-014-7)

研究者的理解

從現在來看過去和現在，真媽的思緒非常的清楚，真媽覺得如果是從現在看過去，因為現在的重心跟整個價值感是在家庭，會覺得以前工作放下家庭滿意度最低，但是如果回到從前來做一個往後的評比，因為從前是工作導向，工作狀況決定滿意度，可能從前的工作帶來的成就感會打比較高的分數。

2. 事件主題二：因為老公的協助，提高了整體生活滿意度

先生的支持是真媽當全職媽媽重要的助力，先生下班回家會幫她分擔家務，會陪伴孩子讓她可以喘息，不會覺得先生把家庭丟給她，這樣讓真媽回家當媽媽當得很開心。

「不會(笑)，我先生應該做掉一半以上的家事，這可能也是因為這樣我才會這麼快樂。」(D-010-10)

研究者的理解

從真媽和先生的分工，讓研究者看到全職媽媽如果有先生的支持和陪伴，會甘心而且樂意，兩個人回到家後共同經營家裡，減輕全職媽媽必須長時間面對家務的困境，還有夫妻兩個一起面對跟分擔的同心協力，會讓家的感覺更溫暖。真媽從小在父母陪伴下健全成長，有了自己的家庭也能夠和先生的彼此陪伴下一起來陪伴小孩，陪伴在真媽的身上給了力量，也發出了力量。

(五) 未來生涯規畫

1. 事件主題一：不回去職場了

真媽想她是回不去職場了！因為她現在一整個就是媽媽心態。

「我覺得我回不去職場了，我整個人的心態已經是完全的媽媽心態。」(D-010-26)

2. 事件主題二：想做很多以前工作沒有嘗試過的事

以後等孩子上學比較有自己的時間，真媽想去當志工或者上一些自我成長的團體，想做很多以前讀書工作沒有嘗試過的事。以前就只是工作而已，其實她覺得自己更需要這種時間，這種去嘗試更多事情的時間，搞不好等哪天先生也退休了，他們就可以一起去環遊世界也說不定，她覺得人生是有各種可能的。

「以後也許有一些志工，或團體，做自我成長我會想要要去參加，給自己生活多一些變化，但是媽媽角色還是先把家庭顧好，就可以發展自己的空間這樣子。我不知道以後會不會改變，但是目前我是不會想再回去職場了，大概是去找一些生活的其他目標，把廚藝練好阿，學一些縫紉啊，我覺得人生不是只有工作，當你還有選擇的時候，你有很多很好玩的事情，以前只有念書工作的我，從來沒有嘗試過的。」(D-013-4)

「以前工作在做的就是工作，其實沒有機會去嘗試更多的東西，對，我希望自己會有這樣的時間去做這樣的事情。」(D-013-6)

「當小孩漸漸大了以後，甚至搞不好哪一天先生也不用工作的時候，我們可以一起去環遊世界啊，我覺得人生有很多可能。」(D-013-7)

研究者的理解

真媽對於未來，目前已經不再規劃回到職場了，覺得自己已經不會回去了，整個心態已經是單純的媽媽心態。對於未來想做更多自己以前工作忙碌沒辦法做的事，想去學東西、增加自我成長或者社會服務的工作，也許有一天先生也退休就一起去環遊世界了。對真媽而言人生跟未來都有各種不同可能性，工作只是很小的一部分，她已經經歷過了專業上的工作，接下來她要去經歷不一樣的人生。

(六) 給考慮離職媽媽的建議

真媽建議要想清楚，第一個是家裡的經濟狀況，第二個是否能面對回家的一切，回家並不全是美好的，小孩子的狀況很多，當一個人面對孩子，是否準備好

了。第三是先生的支持，之前和跟她相同背景離職的媽媽聊天，他們也都一致認為先生的支持非常重要，不只是心態上的支持，而是真的要能回家幫忙，不要讓媽媽一個人回家面對這一切，如果有另一個人支持，回家會是件快樂的事。

還有第四就是不能衝動，真媽覺得她回家那麼快樂就是因為已經想了四年，珍惜現在得來不易的生活，珍惜和孩子相處的美好時光，不可否認工作帶來的成就感和收入是相當誘人的，很容易會陷入現在生活沒有以前好的負循環中。

只要準備好面對這一切了，回家當媽媽會是件幸福快樂的事。

「我會建議她想清楚，要夠清楚自己想要的是甚麼。」(D-015-2)

「比方說你現在的經濟狀況，你的家庭狀況，如果你回家了你能不能面對這一切，你的資源，你家人的支持度，當你一個人面對小孩的時候，就是你那個心情是不是準備好要面對他了，因為小孩子情況是很多的，並不是 always 快樂的一件事，先生的支持我覺得是非常非常重要的。」(D-015-3)

「對，我其實也有幾個同學後來回家，因為我們的背景很像，都是這一兩年才離職的媽媽，我們都覺得先生的支持非常的重要，先生的支持不只是心態上的支持，還要真的能夠回來幫忙，就是到晚上你快要爆發的時候，因為以前沒有那麼長的時間跟小孩相處，現在一回來可能就會覺得以前的生活多美好，為什麼我不能回到從前，如果有一個人的支持，你會覺得自己現在過得比以前快樂，這是一個循環，你會覺得這個地方過得比以前好，阿如果一但掉入以前生活比較好現在生活不好，就會變成負循環，你就會覺得現在不好，那我現在是不管做甚麼都覺得比以前好，對。」(D-015-4)

「我覺得還有一個就是不能衝動，我覺得我會這麼開心的回來是我經歷了四年的痛，我知道那個太痛苦了，所以現在你才會珍惜，你會覺得現在的生活是那麼得來不易的，你會覺得小孩給你的回饋會給你這麼大的快樂，那是因為你以前得不到你曾經痛過，對，要不然，工作一來有成就感二來給你收入，這些不可否認都是非常誘人的。我覺得我如果早一點回來我可能會不適應。【哈哈大笑】

(大笑)」(D-015-5)

「我覺得當媽媽還是一件快樂的事情，心態上準備好了還是會滿快樂，因為我也認識一樣背景的朋友，她是先請一年育嬰假決定離職，她是經過一年的考慮之後決定回來，當媽媽還是帶來很大程度的成就感跟快樂，只是要先準備好面對這一切吧！」(D-015-8)

研究者的理解

真媽從自己以及身邊朋友的經驗出發，認為如果女性要從職場上離開回到家庭，要經過深思熟慮的過程，需要考慮到經濟狀況、家庭生活必然存在的負面狀況、先生在理念以及行動上確實的協助以及不要因為一時的衝動做出選擇，基本上真媽是肯定回家多一點陪伴這件事，只是要先想清楚，準備好自己才能回家快樂當媽媽。

(七) 選擇離職回家相關社會文化脈絡

1. 科技業近幾年競爭壓力大，科學園區普遍的加班現象

真媽跟先生的工作原本都相當忙碌，因為每天都工作到晚上十點十一點，回家就只有睡覺，所以也不敢把孩子接回身邊就只有周末能看到孩子，忙碌的工作讓他們完全無法兼顧家庭。

「到後來台灣的科技業走到一個非常競爭，年紀越大，所以工作上步驟又很緊湊，你可能要開始面臨到，因為你年資變深，你可能要帶新人，你的工作越來越 routin，你會越來越像，雖然工作內容會改變，工作十年後你會發現工作就差不多這些事，是換一個 topic，熱情漸漸不見了，對～」

(D-001-5)

「工作是很忙碌的，兼顧不到家庭，完全兼顧不到家庭。」(D-001-3)

「(所以工作的時候也是很認真的工作)，工作那幾年的確是，所以我沒有給小孩太多的時間，就只有週末而已，然後平常為了週末可以好好的陪伴小孩，我就很努力工作，(週末不能加班)，對，所以平常就操到只剩下睡覺在家裡。」(D-007-7)

2. 女性的家庭需要不只是在孩子兩歲前的育嬰需要，而是隨著孩子發展持續著

真媽的公司請育嬰假候會回來工作的只有男性，女性幾乎在育嬰假後接著離職，兩三年的育嬰假，仍無法滿足家庭持續的需要，孩子放學還是沒有人在家的問題。

「有，其實也有人請過育嬰假。只是，請育嬰假後來會再回去的好像是男生【說話放低音量】，哈哈【大笑】。你還是面臨接下來上小學，一個階段一個階段，那個公司的狀況是即使孩子念了小

學，你都沒有辦法，孩子念了小學你還是得接回來，但那已經比較晚了，我以前工作時間常常做到晚上十點十一點，對，那個小孩回家怎麼辦，還是會面臨一樣的問題。所以就算育嬰假過後，回去職場如果還是回到那個公司的話，還是會面臨一模一樣的問題。對～」(D-002-8)

「～曾經，但是那就像是你先請一個育嬰假然後再換公司，那就跟離職一樣了，那時候就像不管怎麼樣先離職，先看看自己適應的狀況怎麼樣，如果想再找工作就再去找就好了。」(D-002-11)

3. 即使夫妻有了性別平等意識，但是社會上普遍仍對男女性別角色抱存不同期待

為甚麼是真媽留在家不是她先生?因為在她先生離職半年，他們感受到來自社會對先生男性性別角色期待的壓力。而且因為全職爸爸仍不普遍，所以也缺乏全職爸爸的支持團體。

「因為已經在家快半年了，我就跟他說，我覺得當男生在家很好，可是畢竟是媽媽團體，如果我們家庭需要一份經濟的話，那你就去談談看，男生回職場還是一—如果說兩個人條件差不多的話，男生回職場會比較符合社會期待。比方說，他半年在家她會一直被人家問說，『你甚麼時候回去工作啊?』短期是沒有關係的，可是如果說他在家十年二十年，還是會有一些社會期待的壓力。」(D-009-15)

「他自己本身是 ok，但是會有比方說他的爸爸媽媽我的爸爸媽媽，其他的親戚朋友們的社會期待，反正一定要有一個人回去嘛，那就男生回去吧，媽媽比較容易融入媽媽團體嘛，那他這樣也比較好交待的過去。」(D-009-17)

4. 媽媽朋友滿足全職媽媽社交需求

除了還有透過網路聯繫的以前朋友，媽媽朋友及鄰居是真媽現在人際生活的主要朋友，真媽發現全職家庭主婦其實也是可以生活地充滿樂趣。

「工作朋友現在網路很發達，都還是會有連絡，可是我覺得就讓大家當朋友吧，我現在也有另外一群媽媽朋友，我覺得也滿好的，我發現媽媽也滿有搞頭的。【笑】真的很有搞頭。」(D-010-4)

「也許過一陣子小孩長大了，我可能再往外，不一定會回職場，你可能會去接觸一些其他的方面，就會再有其他方面的朋友，當你再踏出去就會有其他朋友，我是這樣看待拉～可能因為我們社區很大，平常我每天下去都可以郁到一群媽媽閒話家常【笑】，還有阿嬤，跟阿嬤都還可以聊婆媳問題。我覺得還好～」(D-010-6)

5. 高專業女性把職場專業或意識帶回家生活

真媽離職後把原本用在工作的的好勝心拿來用在家庭，她要把她的家庭「經營」好。

「反倒我覺得要把家庭主婦這個工作做好還滿不容易的，如果你可以把它做好，我現在的好勝心就是用在這一塊，我要把我的家庭經營好。」(D-014-13)

6. 男女性別平等意識有助於現代女性在母職角色扮演

離職後當全職媽媽是快樂的，真媽覺得是先生的幫忙才能讓她成為一個快樂的媽媽。

「不會(笑)，我先生應該做掉一半以上的家事，這可能也是因為這樣我才會這麼快樂。」(D-010-10)

「還有先生也是，其實他回來做那麼多家事，你就知道他希望你稍微喘息一下，我覺得先生的支持非常的重要。否則全職媽媽會做不下去，比方說他回來，小的在哭，他會盡量說：『來找爸爸來找爸爸』他可能一整天沒有面對她，他可以是心情比較好的對她，等到晚上睡叫爸爸也快不行了，我就會說：『回來找媽媽回來找媽媽』，有一個人稍微分散一下。」(D-010-23)

7. 科技業有了工作沒了自己的工作環境

科技產業長時間的工作、高壓力但重複性高的工作環境、無法滿足自己其他心理需求的工作環境，雖然能滿足馬斯洛匱乏需求的部分，但是卻也忽視了人其他精神層次的需求，對於家庭愛與被愛的需求、生活中美的需求、超越型自我實現的需求。所以當工作者曾工作上獲得了基本需求的滿足，卻得不到其他超越型的需求，就可能選擇離開職場。

「到後來台灣的科技業走到一個非常競爭，年紀越大，所以工作上步驟又很緊湊，你可能要開始面臨到，因為你年資變深，你可能要帶新人，你的工作越來越 routin，你會越來越像，雖然工作內容會改變，工作十年後你會發現工作就差不多這些事，是換一個 topic，熱情漸漸不見了，對～」

(D-001-5)

「以後也許有一些志工，或團體，做自我成長我會想要要去參加，給自己生活多一些變化，但是媽媽角色還是先把家庭顧好，就可以發展自己的空間這樣子。我不知道以後會不會改變，但是目前我

是不會想再回去職場了，大概是去找一些生活的其他目標，把廚藝練好阿，學一些縫紉阿，我覺得人生不是只有工作，當你還有選擇的時候，你有很多很好玩的事情，以前只有念書工作的我，從來沒有嘗試過的。」(D-013-4)

「以前工作在做的就是工作，其實沒有機會去嘗試更多的東西，對，我希望自己會有這樣的時間去做這樣的事情。」(D-013-6)

表 4-8 真媽離職因素及離職後家庭生活適應探究

項目	事件主題	事件	社會文化脈絡
決定離職的因素	工作職場的推力	工作性質改變，壓力很大，失去新鮮感	科技業近幾年競爭壓力大，科學園區普遍的加班現象。
		只有轉換工作環境才有兼顧到家庭的可能	女性的家庭需要不只是在孩子兩歲前的育嬰需要，而是隨著孩子發展持續的。
	家庭的拉力	完全無法兼顧家庭	
		扮演週末父母與孩子的疏離	
		週末父母及其父母的南北奔波	
		生活意義的不斷思考	
	阻礙離職的原因	一直在等適合離職的時間點	
		收入高，想再多賺一點錢	
	環境允許離職	先生支持而且先生自己也離職	即使夫妻有了性別平等意識，但是社會上普遍仍對男女性別角色抱存不同期待。
		考量到男性社會角色壓力，所以後來是先生再出去工作	
長輩後來轉為支持			
經濟狀況允許			
剛離職的生活	剛離職心情美好	剛離職的半年，夫妻兩個人一起回家真美好	

表 4-8 (續一)

	經濟生活變動不大	一人薪水足夠支付家庭需要	
	孩子的改變	和孩子在關係上的改變	
	夫妻關係的改變	從對工作的抱怨轉為以家庭生活為共同經營目標	
	人際關係的開展	以媽媽朋友及社區鄰居為主	媽媽朋友滿足全職媽媽社交需求
全職媽媽的生活	媽媽角色的學習	為自己的選擇負責	高專業女性把職場專業或意識帶回家生活。
		把工作好勝心用在家庭	
		不斷調整自己找方法	
		先生的支持陪伴	
		原生家庭仍是心靈重要的支持	
		跟工作時比起來有更多自己的時間	
	媽媽的挫折	整天與老二相處容易累及情緒失控	
當媽媽的信念	當媽媽的信念	把媽媽角色扮演好	
		在平凡中找樂子	
	媽媽的需要	缺乏自己的時間	
目前整體生活的感受	滿意現在的生活	三階段生活滿意度比較，離職後較高	
		這種分數是現在打分數的結果，如果是以前結果可能相反	
		因為老公的協助，提高了整體生活滿意度	男女性別平等意識有助於現代女性在母職角色扮演。
未來生涯規畫	全職媽媽	不回去職場了	有了工作沒了自己的工作環境。
		想做很多以前工作沒有嘗試過的事	

表 4-8 (續二)

建議	給考慮離職媽 媽的建議	經濟狀況	
		了解並接受回家並不全是美好	
		先生的支持及協助	
		不要衝動	

第五章 討論

本研究的目的是在於：一、探討科技產業專業女性生命歷程中影響回家選擇的因素及其發展歷程。二、了解科技產業專業女性工作-家庭衝突的處境，與離職回家的生活調適。三、理解科技產業專業女性離職回家對生命發展的影響及未來生涯規劃。四、探討科技產業專業女性選擇離職回家的社會文化脈絡。本章依上述研究目的進行討論。

第一節 科技產業專業女性生命歷程中影響選擇回家的因素

及其發展歷程

一、生命歷程中與原生家庭的親子關係影響了對工作與家庭的選擇

本研究中這四位媽媽從女兒成為媽媽的生命歷程可以看出當女性成為一個母親，幼時的親子關係會影響到女性母親角色的詮釋，又遇到工作-家庭衝突時，從女兒成為母親的生命成長過程會影響到工作-家庭的選擇。莎媽和原生家庭母親的關係，一直存在受傷和被忽視的感覺。莎媽對於媽媽的愛的渴望，在她有了自己的孩子之後，再次投射到孩子身上，覺得孩子需要她，而她也需要孩子，所以即使經濟生活再辛苦都仍離開工作全職照顧孩子來滿足彼此的需要，媽媽角色的扮演，一方面安撫了莎媽內心小女孩渴望與媽媽親近的感覺，一方面透過媽媽角色的重新詮釋，扮演出莎媽內在小女孩理想中的媽媽角色；智媽離職主要原因是捨不得讓女兒跟媽媽分離時哭，女兒的哭也許是智媽內心小女孩害怕寂寞害怕分離的哭，這個小女孩內心的痛其實沒有被照顧和安慰，智媽當了媽媽以後，一面照顧自己的孩子，一面嘗試用自己的媽媽角色回過頭來照顧跟安慰這個難過的小女孩，努力打造一個家，給女兒也給自己；珊媽對於小時候被照顧的經驗感覺是比較缺乏父母親的陪伴和照顧，珊媽雖然可以了解父母當時的辛苦跟有限，但是心裡的小女孩還是希望有更多被父母親溫暖的照顧跟看見並且給她充足的環境讓她得以茁壯，所以當現在有了自己的家庭，經濟狀況打破以前父母的困境，而是

可以讓她不需要擔心家計，就可以陪伴孩子，她選擇了回家陪伴，並且在能力範圍內，盡力提供孩子多元的學習空間和機會，給孩子一個溫暖健全的成長環境，珊媽內心的小女孩也開始準備要學語言學烹飪學煮咖啡，也跟著自己的孩子，在豐富的環境裡飛翔起來；真媽成長過程一直有父母親的陪伴，母親在青春期中也提供臂彎式的依靠。真媽內心裡的小女孩是喜歡有人陪伴的，是幸福美好的。當這個小女孩成了媽媽，因為工作忙碌的關係，沒辦法提供給孩子自己所珍惜的這樣溫暖的陪伴，內心會開始有衝突，這種衝突直到離職了，在先生的陪伴下一起經歷自己完整的家庭生活後，才平息。對真媽而言，現在能夠有先生的陪伴一起陪伴孩子是何其美好的感受，就像小時候有媽媽陪伴上幼稚園的路，暑假有爸爸陪伴在海邊玩浪，青春期中有媽媽陪伴度過衝突。小女孩因為有父母陪伴而幸福長大了成了媽媽，也想要把這種美好的感受傳遞給孩子，所以選擇離職做好媽媽。

綜上所述，從本研究可以看到 Eichenbaum 等（1983）以及 Hammer（1976）所提出來當女兒成為母親，會將自己內在的需要投射為女兒的需要，成為女兒的母親也成為自己內在女兒的母親；以及透過自己對孩子的母職角色完整了自己內在需要和原生家庭母親聯結的部分。研究結果相同於潘彥秀（2010）指出女性在選擇成為家庭主婦的過程中，深受原生家庭經驗的影響。

二、生命歷程中的重要人物或重大事件影響媽媽角色的發展

本研究看到生命歷程中與重要他人關係的生命經驗感受或者生命中發生的重大事件一直是四位媽媽很重視的部分，所以後來選擇回家與家人相連結。例如莎媽表示回顧過去會讓自己開心跟難過的都來自於身邊重視的人甚至愛犬。媽媽帶給她的痛苦，、阿嬤和爸爸給她的呵護、舅舅陪伴的美好回憶、國中學給她的被威脅感受、高中同學以及老師讓他感受到溫暖、擁有大學知己的幸福、家中愛犬離開和姑丈過世的悲慟、以及現在家庭丈夫和小孩讓他感受到生命的圓滿，種種與生命的互動經驗影響她對生活的感受。而這些感受也連帶影響她生命歷程的走向，因為重視父母的看法，莎媽大學科系的選擇以及就業選擇了自己沒有興趣的

電子業，甚至於後來是否要離職的選擇，父母親的看法都讓她因此舉棋不定，甚至帶來後面不敢回娘家。也因為重視重要他人的關係和親密感，莎媽在經濟有困難的狀況下，仍然做出離職回家的選擇，把自己留給最看重的孩子；智媽離職這個決定背後最關鍵的原因，是心裡那一段父母早年過世還沒撫平跟被照顧的失落。因為成長經驗，智媽原生家庭的手足，也一直是智媽所看重的，到現在手足需要幫忙，智媽都會盡量給予協助，而在媽媽角色的扮演上，也透過對於健康的照顧，保護自己跟孩子可以健康的存在著；珊媽回想起過去生命經驗，最明顯感覺到的是老師的提攜。老師影響了她的升學，給了她更多機會和發展可能性。這樣的重要他人形塑了她對環境對於一個人發展很重要這個想法，所以當她成為媽媽，一個家庭的經營者，她也扮演孩子貴人的角色，期待給孩子更多發展的可能性和機會。此外，珊媽喜歡和家人在一起，喜歡現在有許多媽媽朋友的陪伴，這些重要他人都是她心中重要的無形成就感；真媽生命中的重要他人就是自己的父母親還有她現在的先生和小孩。重要事件是媽媽唯一一次送便當、爸爸帶她去海邊衝浪、跟先生一起離職渡過全家生活的半年。這些看似平凡的事件，卻是真媽最珍惜的回憶。回家當媽媽相較於每天終日為工作為薪水忙碌，簡單的家庭生活有更多微小而平凡的小幸福，所以當工作和家庭衝突大到無法相容時，選擇回家成了她的渴望。

本研究結果符合 Elder 等（2003）提出的生命歷程理論五個核心原則中的生活連結原則指出生活是相互依存的，社會歷史的影響是透過共享的關係網絡來傳達。重視與重要他人連結的關係，影響到高專業女性離職選擇離職回家的選擇。

三、生命歷程中的重要信念或價值觀成為支持回家當媽媽的內在語言

本研究發現四位研究參與者所持有的重要信念或價值觀會在離職選擇上成為支持離職的理由。例如：「和所愛的人在一起」，是莎媽覺得很重要的事，覺得孩子遲早會離開，就只有孩子小的時候需要媽媽，所以這段孩子需要媽媽的時候，莎媽選擇陪伴孩子一起成長；智媽的重要信念是「不要後悔」，孩子會隨著時間越

來越大，以後離父母也會越來越遠，所以如果想讓自己以後不要後悔，就要把握當下，在孩子需要媽媽的時候把自己跟時間空下來給孩子，不要讓自己在孩子長大以後跟自己不親密後悔；而真媽認為自己一直是一個不會想太多只是把當下做好的人，讀書時認真讀書、工作時認真工作、而現在當媽媽就是把媽媽做好。「不為未來憂慮，只把現在過好」，所以現在就是好好當媽媽，把媽媽份內工作做好，其他工作成就上的追求就不是那麼必要了。

Savickas (1997) 認為生涯歷程是要透過不斷探索自我，讓自己成為想要成為的人。從參與者的敘說中，可以看到這四位參與者對於自己的信念和價值觀都不斷在探索與了解，所以當面臨生涯選擇時，就能透過自我的信念和看重的價值觀做出決定。

四、生命歷程中各種角色是透過內在需求連續不斷互相接軌成生命故事

在本研究中，我們可以這四個女性從小時候被滿足生理需求、安全需求、愛與被愛需求、自尊需求後進入自我實現需求，而內在基本需求尚未滿足者在有了孩子後，透過對孩子的愛會回去滿足自己的內在需求。四個媽媽同時都有感受到與孩子相處所得到的無比幸福美好感受，這樣的高峰經驗讓專業女性進入超越型自我實現的需求，這樣的高峰經驗符合了楊依璇（2009）研究發現高峰經驗對生理需求、安全需求、愛與隸屬需求產生正面效應，個人跳脫了「尋求需求滿足」，張顯了「超越小我，成就大我」的本質。莎媽「愛與被愛的追尋者」離職後能夠終日陪伴孩子給莎媽安全感，也滿足了她在親子關係的內在親密感需求，和孩子相處的高峰經驗讓她能夠面對尚未滿足的經濟上安全感需求以及對未來的不安全感。智媽「從失去到重新擁有」這個標題也是智媽內在需求的呼應；智媽在訪問中提過覺得自己的人生好像是不同的故事彼此沒有連結的，但是如果從內在需求來看，智媽的生命軌道是沒有斷裂的，對於愛與被愛親密感的需求一直是存在著的，有些階段因為環境的關係，無法滿足智媽在親密感上的需求，智媽在家庭手足或者同學朋友間的關係有彌補了這一方面的需求，並且在有了自己的家庭後，

也迫切的想建立起自己和先生以及孩子三者間的親密感，再者工作自我實現成就感，也是智媽很重要的支持力量，成就感可以帶給智媽心裡某一部分的滿足。對於安全感，由於父母過世的重大變動帶來的不安全感，智媽用好好照顧自己及家人的健康，來避免不安全感的發生；珊媽「許一個成長的美麗花園」可以看到珊媽所想給孩子的花園就是可以滿足孩子各種成長需求的花園，自己小時候沒被滿足的需求，現在有能力了就盡力去滿足孩子；「生命因陪伴而美好」可以看到真媽被陪伴帶來的愛與被愛感受所深深滿足。真媽生命角色的軌道非常一致，一直是在一個正向溫暖的氛圍裡，而且以「愛與被愛」和「自我實現」貫串生命角色，即使角色不同，但是都仍可以看到這兩個很顯明的主旨，真媽生命中陪伴的關係反應出對於親密感的需要和滿足，而角色上負責的態度反應出對自我實現成就感的滿足。在滿足了親密和自我實現的需求後，真媽進而往上尋求生命的意義，進入超越型自我實現的階段，對於未來她想去經歷自己以前沒有經歷過的事，參加自我成長團體或志工服務或者學習其他有趣的事務，讓自己的生命更豐富而美好。

第二節 科技產業專業女性工作-家庭衝突的處境與

離職回家的生活調適

一、離職前工作家庭的衝突表現為：工作時間長者為工作影響到家庭，工作時間短者是家庭影響到工作

本研究可以看到工作家庭衝突的雙向特性，工作會干擾到家庭，家庭也會干擾到工作。莎媽想要長時間陪伴孩子，但工作時間長，孩子只能一早交給托嬰中心，晚上下班很晚才去接回家，所以莎媽的工作影響了她與孩子相處的時間；珊媽工作時間長、需要常常需要加班，平日下班回家要趕七點去接小孩，然後一個人忙到深夜，半夜又要照顧孩子，隔天又要工作，假日有時還要加班，沒加班也很累，繁重的工作犧牲了家庭生活，讓珊媽覺得生活沒有生活品質在虛度；真媽覺得自己因為工作，完全無法兼顧家庭，老大放在台北公婆家長達四年半，真媽

和先生是假日父母。主要因為工作時間很長，平常日經常到深夜十點十一點才回家，所以回到家就只有睡覺，孩子如果帶到身邊，如果臨時有狀況沒有幫手，所以放在可以全心力照顧的公婆家，對真媽而言這份工作，犧牲了家庭生活。她們三位都是屬於「工作對家庭所產生的干擾」指的是工作要求太多、工作要求太長、工作壓力太大而影響到家庭責任，所產生的角色衝突。智媽是這四個接受訪問的媽媽裡，工作最不影響家庭生活的，因為半天半薪、工作時間有彈性、但是因為孩子抗拒不去托嬰中心，常遲到影響到上班時間，下班又趕著回家，覺得對同事不好意思，生活感覺不是很從容。智媽以家庭生活的時間為較長，一天僅工作四個小時，所以感覺是家庭生活會影響到工作，比較不是工作影響到家庭。智媽是屬於「家庭對工作所產生的干擾」是家庭要求太多，奉獻於家庭的時間太長，家庭壓力太大的角色衝突形式 (Netemeyer 等,1996；王德明，2008)。

二、離職決定是個人生命歷程與社會文化脈絡下交織而成

本研究的研究參與者都認為離職主要是自我的決定，但從本研究透過生命歷程分析中看出，專業女性離職決定是在個人生命歷程與社會文化脈絡下交織形成。關於自我決定這一部分，Stone (2007) 提出高專業女性離職自己所認為的「自主性選擇」，其實是一種在職場與社會結構限制下，女性在工作與家庭雙重束縛的兩難選擇，對女性而言認為自己是理性而自主的決定，Stone 認為這並不是自主的選擇，而是「有限」的選擇。高成就女性自己有工作能力跟收入，在生涯方向上，男性配偶對其決定表為尊重，但也看出在家庭議題上，媽媽仍為主要涉入者，女性面臨比男性在工作和家庭之間更大的衝突。在莎媽和智媽的例子，我們看到當家庭有需要時，女性會感受到比男性更大的家庭拉力；在珊媽的例子，我們看到當男性和女性同時感受到家庭拉力時，可能因為薪水因為社會地位，因為性別角色等原因，雙方仍會希望由女性來擔任家庭的照顧者；真媽的例子，兩個人有性別平等的共識，但是在面對社會期待以及社會適應上，仍是認為以女性為比較適合的照顧者。本研究相同於王叢桂 (2004) 指出兩性在面對父母職責壓力時，女

性顯然比男性更感覺到自己會因為育兒而被迫放棄生涯發展。Cha (2010) 指出因為傳統的規範和父母角色期待的限制，研究指出當出現工作家庭衝突時，高專業的女性因此離職的機率高於高專業的男性。高專業的男性職場給予較大的工作保障和較好的薪資水準，所以即使另一半離職在家都能維持家庭生活需要，而較低專業的男性相對地必須仰賴妻子維持工作來維持家庭所需。

綜上所說，高專業女性較男性感受到更高的工作-家庭衝突，影響到離職的決定，本研究呼應潘彥秀(2010)成為家庭主婦是歷史的時間與空間、自主行動力、生活聯結與時機之間的相互影響。

三、離開職場生活擔任全職媽媽的調適機制：內在機制-自主行動力；外在機制-媽媽需要家人夥伴支持

本研究關於專業女性離職生活適應，發現是女性內在自主行動力透過行動和選擇，在有限的環境背景下建構自己生命歷程；而外在的調適機制是向外與家人或朋友關係的連結。例如：莎媽因為可以這樣跟孩子朝夕相處，想親就親想抱就抱，讓她即使一個人孤單，一個人帶孩子忙碌，生活還是可以很泰然。至於莎媽少了一份薪水捉襟見肘的生活，量入為出也可以適應了錢要省省的花的生活，親人的責難也是會隨著時間或生活慢慢習慣或者減少被責難的機會，也增加了心理的強度；智媽剛離職面對的是生活只剩下孩子日子要怎麼過，所以她剛開始一個星期有一天會把孩子送回托嬰中心，讓自己有喘息的機會，關於智媽沒有工作帶來的失落，智媽透過看到現在生活的單純美好、欣賞現在生活對物質的無欲無求、還有看到孩子的安全感被媽媽一點一滴增強了、看到孩子自由的奔跑跟開心等正向經驗來淡化自己的失落；珊媽剛離職時面對的是對生活未知的恐懼，要如何打理三餐，如何搞定孩子，而且剛開始一個人比較封閉，但是看到孩子的笑、看到孩子不再一直生病了、還有少了工作生活更從容自在，壓力瞬間鬆開了，看到這些美好心情也就很好；真媽因為是跟先生一起離職，所以剛離職對她是難以忘懷的美好，有先生的陪伴渡過適應期，這段原本辛苦的適應期卻是格外美好，這種

一家人在一起的幸福，是之前幾年終日忙於工作的他們所享受不到的幸福。而且四個媽媽同時都因為媽媽朋友，開啟了生活的門，媽媽朋友是主要的社交來源，一起分享生活、一起上課、一起出去玩，就像珊媽說的，媽媽朋友是他們離職後無形的成就感。

本研究結果相同於曾慶玲（2007）家庭主婦的自主行動力和向外連結的面向使影響家庭主婦生活滿意較大的因素，家庭主婦可以是生活的主導者也可以是家庭關係的啟動者。

四、先生角色影響離職後回到家庭的生活滿意度

本研究發現先生的角色影響全職媽媽的生活滿意度，先生對妻子提供情緒上及生活上越多支持的離職專業女性生活滿意度越高。莎媽離職後和先生關係最大的影響是因為經濟上的困難，先生變得比較會念莎媽花錢方面的事，有時候會讓莎媽覺得很委屈；智媽對於先生在父親角色上的是有期待的，希望先生可以在家庭觀念以及親子教養的方式可以跟她一起同步；珊媽的先生工作時間很長很忙，所以家裡的工作主要在珊媽一個人身上，珊媽可以體諒先生上班的辛苦，但是珊媽一個人其實是很辛苦的；真媽覺得如果沒有先生在心理以及行動上具體幫忙，她回家當全職媽媽可能不會這麼開心。黃俐婷(2004)從家庭的支持結構與功能分析指出夫妻到進入獨立成家立業的階段，雙薪家庭夫妻次系統為了因應工作與家庭的衝突彼此需扶持，其中丈夫的情緒性支持對妻子有重要意義。從本研究看到，儘管夫妻為非雙薪家庭，但專業女性離職回家的動機並非傳統的男主外女主內的觀念所驅使，而是為了提供孩子更好的成長環境以及更平衡的家庭生活，「家庭是要夫妻雙方共同努力經營的」這樣的前提離職，由於妻子一人擔負起平日家庭照顧的工作，丈夫下班回家後情緒性支持及行動上支持對妻子都有重要意義，也是專業女性離職後生活滿意度的重要影響因子。

第三節 科技產業專業女性離職回家對生命發展的影響及

未來生涯規劃

一、離職後的生活滿意度都高於離職前

本研究四位媽媽離職後生活滿意度都高於離職前。本研究的研究對象均是自願離職的媽。莎媽離職前無法自己帶孩子生活滿意度最低，剛離職要面對拮据的經濟生活和外人的言語，但是因為可以自己帶孩子滿意度有比離職前高，現在適應了經濟生活，也有了自己媽媽朋友的生活圈，可以自己陪伴孩子成長，現在生活滿意度最高；智媽離職前因為孩子的分離焦慮，讓工作時候的她仍感覺不是很從容。剛離職要面對新生活的節奏，也經歷了一段適應期。現在參加了親子共學團生活穩定了，也有自己的媽媽朋友，生活悠閒自由比較沒有欲望，現在的生活滿意度是三個時期中最高的，即使智媽心裡還是留有一塊是關於工作的；珊媽離職前家庭工作兩頭燒，生活覺得沒有意義。剛離職時面對新生活，充滿對未知的恐懼但是可以跟孩子在一起仍是開心的。現在孩子大了，生活帶著孩子到處玩到處走，結交了一群媽媽朋友，所以現在生活滿意度最高；真媽離職前完全無法顧及家庭，家庭這一塊幾乎被工作占據。剛離職和先生一起離職，那半年是真媽最難以忘懷的美好經驗。現在夫妻一起經營家庭，讓她滿意現在的家庭生活跟媽媽角色，對於未來也是希望做一個好媽媽並且拓展自己的生活為目標。

曾慶玲（2007）家庭主婦生活滿意度的研究結果，顯示家庭主婦的生活滿意差強人意，雖高於理論中點，但其實得分不高，在其研究中有較多家庭主婦表示還未得到生命中的重要事物，或者是只要有機會還想要重新選擇。本研究的研究結果和其呈現不同的結果，主要原因是研究對象的族群不同，曾慶玲（2007）的研究對象是無工作無收入已婚有偶有子女的婦女，本研究對象是原本有高專業高收入因為孩童照顧因素離職的婦女。周麗端、唐先梅（2007）指出面臨工作家庭兩頭燒的已婚女性常覺得工作是一種自我實現，充滿了成就感，且給自己帶來喘

息的空間，對生活反而覺得滿意。相比較於本研究研究參與者在離職前面臨工作-家庭衝突時的生活滿意度低於離職後的結論，研究者推論工作性質也會影響女性就業時的滿意度，本研究的參與者所屬的科技業工作壓力大、工時長，可能讓參與者工作-家庭的衝突更大，所以在職時生活滿意度較低。

二、親子親密關係的提升是離職後最顯著的改變

研究中四個媽媽都是因為孩子照顧的因素離職，這四個媽媽，在離職後，和孩子相處時間長，明顯和孩子都有很好的親密關係。莎媽的老二是自己帶感覺自己跟老二的親子關係比跟在托嬰中心長大的老大好；珊媽跟老大一歲就離職了，所以跟兩個孩子都有不錯的親密關係。真媽覺得離職後和兒子的關係從假日玩伴轉變到現在兒子有問題會願意來找爸媽。她們均肯定離職後更多時間還孩子相處對於親子親密關係的提升是非常明顯的。本研究呼應了美國的研究，Stone (2007) 在訪問離職的女性中，大部份表示離職後對於生活最滿意的部分就是和孩子的關係，更能參與孩子的生活，陪伴孩子的喜悅帶給她們對於生命的滿足。孩子因為母親在家提升了自信，和母親的話題更多了，家庭有更多時間出遊旅行，家庭氣氛改變了，而且母親對孩子學習以及生活能提供立即的幫助。

三、積極自我成長、拓展生活範圍、用專業能力經營一個家

本研究發現專業女性離職後，對於生活仍是不斷自我成長、拓展自己的生活範圍，而且把專業能力帶回家經營家庭。莎媽離職剛回家，還會替孩子做計畫表，今天要做哪些事，要讀哪些書，把自己工作上的能力用在家庭，此外莎媽也喜歡看書聽演講，吸收新知。智媽透過看書、網路文章還有參加親子共學團跟其他爸爸媽媽和孩子一起學習，智媽還會從書上去想像一個家應該是甚麼樣子，建立家庭規範和流程打造自己理想中的家。珊媽希望營造一個多元溫暖健全的環境，讓孩子在其中德智體群美五育均衡發展，珊媽透過網路、媽媽朋友分享育兒經驗，而且喜歡帶著孩子到處上課到處玩，等以後孩子大一點也有好多拓展生活的計畫；真媽把對工作上的好勝心用在家裡，她期許自己現在做個好媽媽，把家經營

好，真媽說她以後應該不會再去上班了，因為她的人生已經經歷過上班了，她還有更多有趣的事要去做。本研究呼應唐文慧（2011）指出離職的中產階級女性並不是一群沒有能動性的女性，他們會以轉換職場工作內容或社會參與的方式，來延伸與發揮其專業身分與工作角色，主要目的是尋求與維繫其高度的自我認同，這使得社會對母親形象從超級媽咪提升到專業媽咪（professional mom）的想像。

四、經濟因素、工作上自我實現的需要、理想的生活型態三因素決定是否重回職場

本研究發現家庭經濟、工作自我實現的需求以及理想的生活型態是三個主要影響離職專業女性未來是否重回職場的考量因素。莎媽因為經濟因素等孩子上學後，她覺得自己一定還必須出去找工作。智媽覺得自己少了工作，心裡還是有一塊缺憾，等孩子上學智媽還是要出去工作，工作帶給她的成就感仍是家庭無法補足的。珊媽覺得自己如果回去工作會是因為希望拓展人際圈的緣故，如果沒回去工作她也有很多計畫想去做。真媽覺得自己不會再回去工作了，因為她希望自己去更多有趣有意義的事，生活有更多可能性。結果呼應劉正、陳建州（2004）研究結果，指出女性在就業與家庭之間的抉擇，受其本身的教育程度及婚後家庭環境影響甚大，進而有不同的就業歷程，在此就業歷程背後所代表的是個人對職業與收入不同程度的需求感及渴望。

五、再就業的焦慮來自於對於專業能力的不足以及是否能兼顧家庭需要

本研究發現即使是專業女性面對重返職場仍是焦慮的，擔心自己是否具有職場需要的能力，而且在就業工作選擇上也受限於必須考量到家庭需要。關於再就業的焦慮方面，莎媽認知到科技業的變動很快速，一旦離職，專業能力無法與現職在職場上的以及剛畢業的年輕人相較，所以要找到跟以前條件相當的工作不容易。智媽也擔心自己年紀大了，要找新的工作不容易，除非把標準降低。在本研究可以看到在就業婦女對於自己中斷就業再就業是缺乏信心的，但是在劉正、陳建州（2004）探討女性重返職場的研究結果卻呈現出女性在子女出生後，家庭需

求增加的情況下，其強烈的職業取得動機，則能獲得職業市場的回應，家庭生活週期以及年資長短其實顯得較不重要。所以其實再就業專業女性可以對自己有更多信心和企圖心依然可以獲得職業市場的回應的。再就業職業選擇方面，智媽跟珊媽都提到，如果再找新的工作，還是以家庭的需要為首要考量，工作必須可以配合孩子的需要，工作內容也不限於原本的專業工作。薛承泰、簡文吟（1997）再就業婦女流動的研究指出，高教育婦女因為育兒因素離職，再復職時選擇較差但可以兼顧家庭的工作，因此有階層向下流動的現象。唐文慧（2011）研究指出台灣中產階級離職婦女職涯發展是為了「配合孩子」的照顧，她們離職後的工作模式不論是兼職、或者跟丈夫一起工作、社會參與...都是由許多片段時間和零碎時間所拼湊而成，背後的原因都是為了「配合孩子」的照顧。「工作」對於這群母親，和一般傳統資本主義就業職場工作者，呈現相當不同的意義。綜上所述，再就業婦女為了配合孩子的需要，選擇階層向下流的的職業，因此再就業婦女職業取得動機才是關鍵，而年資中斷的問題，其實是比較不重要的。

第四節 科技產業專業女性選擇離職回家的社會文化脈絡

一、1970~1980 年代時代背景父母忙於生計、孩子生養多、缺乏親職教育觀念

透過這四位民國 60 年至 70 年間出生成長的專業女性生命故事敘說，我們可以看到民國 60 年代台灣家庭的面貌，隨著經濟起飛，當時的父母仍生養眾多孩子，父母是非常忙於張羅生計，親職教育的觀念也不普及的情況下，這個時間成長的小孩長大後回顧過去經常是父母忙碌無法提供足夠陪伴經驗的。智媽幼稚園大班之前都是跟阿嬤住，莎媽六歲以前也是阿嬤照顧，珊媽回憶過去孩時經驗感受上是缺乏父母陪伴和栽培，真媽小學後母親也出去工作了。這裡呼應了社會建構理論的觀點，劉惠琴（2000）指出母職不是天生的，母職是透過社會文化一代一代共同建構而來，社會建構歷程，除了性別文化的影響外，也可能受社會階層的影響，台灣社會在資本主義和父系主義交互影響下，貧富差距擴大，教育資源和經濟資源影響我們的生活，雖然同為母親，不同階層的母親其面貌也不同。

二、台灣科技業工作時間長缺乏彈性，難以配合家庭生活的需要

本研究看到科技業工作時間過長影響到家庭生活導致家庭有一方必須離職因應。四個媽媽除了半天半薪的智媽，莎媽、珊媽和真媽三個媽媽離職前都感覺工作時間很長，無法配合家庭的需要，四個媽媽的先生也都在科技業，除了真媽的先生目前的工作一天平均工作低於十個小時，其他三位媽媽的先生一天平均工時都超過十個小時。所以如果夫妻雙方都在科技業，如果沒有幫手對於家庭的經營，是有實際困難的。而且因為先生工作時間長，也讓離職後的媽媽生活限於自己一個人處理家務，無法喘息。研究結果相同於 Cha (2010) 美國的研究，美國高專業的工作者伴隨著高工時的問題，高專業的女性配偶通常也是高專業的男性，在有了家庭孩子之後，隨之而來的就是工作家庭的衝突，再加上當今對於孩童教養期待的高標準，使得夫妻一方必須離開工作回到家庭。

三、社會普遍缺乏孩童照顧是家庭國家集體責任的思維

本研究發現研究參與者及其所屬的環境普遍缺乏孩童照顧是家庭國家集體責任的思維。莎媽請了一年的育嬰假，當面臨還需要再多請一年時，覺得很不好意思，因為她是公司少數的女生，只有她一個人請育嬰假，請育嬰假讓公司很為難，空一個位子在那裡。智媽雖然工作是責任制，但是因為處理孩子的狀況上班遲到早退仍然會讓智媽覺得很不好意思。真媽也有提到，職業婦女工作減量，只因為她有家庭就能工作減量，讓她覺得對其他同事不好意思。這種把母職視為個人家庭責任，呼應了潘淑滿 (2005) 台灣女性習慣地將母職視為個人的責任，而忽視了「家庭」以及「國家」的集體責任，缺少從政策和制度面來看，使得「家庭結構」和「家庭支持系統」變成影響台灣女性實現母職的關鍵因素。如果把孩童照顧視為國家的集體責任，母親只是替代國家社會照顧孩子，當一個母親需要請育嬰假或者因為照顧家庭遲到早退、或者需要工作減量，在社會大眾還有母親本人可以接受孩子照顧是集體責任的觀念時，可能就會減少這種感覺不好意思的狀況了。

四、育嬰假制度不足以解決孩童照顧長期需要的問題

在研究中看到育嬰假制度對於科技產業專業女性無法解決孩童照顧長期需要的問題。莎媽請了一年的育嬰假、珊媽請了兩年的育嬰假，在育嬰假結束後都感覺到還有繼續陪伴孩子的需要。真媽沒有請育嬰假就直接離職，那時考慮到公司請育嬰假後會回去上班的都只有男生，因為育嬰假結束還是會面臨相同的問題，工作時間很長，孩子回家還是看不到爸媽，小學又只有半天，孩子還是只能送安親班。或者遇到臨時有狀況孩子怎麼辦？雷蓓蓓(2004)研究指出台灣目前的母性保護設施內容，也有尚待加強，例如假期有給，父職角色的重視，幼托教育的整合都需要立法、行政部門的整合，來逐步保護母性的福利。綜合上面的說明，如果只憑藉育嬰假制度讓有工作~家庭衝突困境的家庭面對家庭需要是不足夠的，整個國家的社會福利制度需要整體配套才能處理專業女性必須離職因應家庭需要的問題。

五、兒童照顧制度呈現高度家庭化

本研究發現目前孩童照顧以夫妻及家人照顧為主的「家庭化」現象，一旦沒有其他重要家人在身邊的情況，缺乏公共化的照顧制度，照顧者就會陷入無法喘息的狀態。莎媽雖跟公婆住，但是公婆年事已高，對於莎媽育兒照顧的需要幫助很有限，莎媽的父母在台北，而且莎媽感覺她的媽媽對孩子是很排斥的；智媽的公婆在南部，姊妹也沒有在身邊；珊媽的父母跟公婆也都不在新竹，珊媽表示看到新聞層出不窮的事件，覺得還是不放心孩子給別人照顧，而且孩子在托嬰中心一直生病的狀況還是要自己照顧比較好；真媽因為工作時間長，她有工作時，也選擇把孩子送到台北、台南給信任的父母和公婆照顧。四個媽媽身邊都沒有親人在附近可以幫忙，也是原本離職的原因之一，這種情況會延續到離職後，就是帶孩子的工作全都在自己身上，如果先生工作時間常很忙碌，這樣的狀況就更難有解套。長時間跟幼小的孩子相處，缺少喘息的時間跟空間，對於情緒和體力上都是很大的負荷。莎媽、智媽和珊媽都只能偶爾在假日，孩子給先生照顧下稍得喘

息，真媽的先生晚上比較早下班，所以晚上還可以有喘息的機會。王舒芸（2012）指出依據行政院主計處每三到五年所進行的「婦女婚育與就業調查」中「臺灣地區 15～64 歲已婚生育女性對子女之養育方式」：已婚女性親自照顧學齡前孩童的比例，雖仍是主流，但已從 1980 年的 82.75 % 下滑到 2010 年的 54.90 %，但若進一步檢視，可發現已婚女性自己照顧比例下降的同時，「由祖父母或親屬照顧」則從 1980 年的 14.64% 上升為 34.74%，也就是已婚女性最小子女照顧方式仍然呈現高度「家庭化」的趨勢，但「家庭化」的內涵產生質變，由「大家庭」接手了，因此，2010 年已婚婦女自己照顧加上親屬照顧的比例仍然高達九成，0-2 歲的孩童，家庭化的照顧仍是最主流，雖然已婚婦女自己照顧孩童的比例穩定的逐年下降，但替代的照顧安排未必是所謂的去家庭化，家庭化的內涵已經從已婚女性自己照顧漸漸轉為祖父母照顧。綜上所述，台灣兒童照顧仍以家庭為主要單位，若家庭其他成員無法支援，父母一方就可能以離職來因應，而且主要照顧者也無法喘息的狀況。

六、資訊媒體普及，育兒知識及經驗取得及分享容易

本研究中這幾位研究參與者透過書籍、演講、網路文章、部落格或臉書分享增加育兒知能，在育兒知識普及下，提倡孩子多元智能及身心健康的教養方式及理念透過各種媒體傳達給善於使用資訊媒體的科技產業專業女性，使得育兒方式及經驗得以普及到家庭，即使沒有受過專業訓練，父母親也可以從資訊流通上獲得教養的訊息，並且不斷尋求所謂的對孩子更好的教養方式，而父母親回家擔任親職的觀念正是對孩子更好的教養方式的信念之一。鄭宛靜(2013)研究中提到：「對學齡前幼兒父母而言，只要與幼兒相關的信息，不論在何時偶遇，父母總會不間斷的接收，並且隨時修正自己對幼兒的教養態度。」本研究中莎媽對孩子的期待是希望自己能夠做個情緒上的好大人，給孩子歡笑和笑容，希望孩子可以有樂觀的人生觀；智媽希望孩子可以在戶外廣闊的空間跑跳長大，而且共學團的教育宗旨就是給孩子自由、尊重孩子的自由意志；珊媽希望自己能照顧好孩子的健

康、多用溝通的方式陪伴孩子長大跟他們做朋友，提供環境讓孩子找到自己的潛能；真媽希望自己是陪伴孩子長大的，孩子會願意跟父母親傾吐心事，真媽會不斷調整自己找新的方法處理孩子的問題，希望孩子多運動就會帶孩子常常出去運動。育兒知識促進了專業女性開放且積極的教育理念，專業女性亦透過自己的母親角色確保這些理念能具體實踐在自己的孩子身上。

第六章 結論與建議

本文的內容主要呈現以科技產業專業女性選擇離職回家擔任全職媽媽的生命歷程，採用敘事研究方法，資料獲得透過四位新竹科學園區專業女性離職的全職媽媽的深度訪談，以敘說研究的方法進行資料分析，從生命事件的發展中找出生命主題，進而分析生命主題發展脈絡對於離職選擇歷程的影響，並探討科技產業專業女性工作-家庭衝突的處境，與離職回家的生活調適狀況，以及離職回家對其生命發展的影響及未來生涯規劃。同時也對於選擇離職回家的社會文化脈絡進行討論。在本章中，第一節呈現「研究結論」，第二節提出「研究限制與建議」，最後一節為「研究者個人的反思」，以之描述研究者研究過程中的覺察及反省。

第一節 研究結論

一、科技產業專業女性生命歷程中影響回家選擇的因素及其脈絡

本研究的離職專業女性生命歷程中影響回家選擇的因素及脈絡如下：

1. 將生命歷程中與原生家庭的親子關係，透過現在的親子關係做彌補或傳遞下去

原生家庭的生命經驗，影響專業女性在有了自己家庭後，母職角色的展現。專業女性透過自己母職的實踐來彌補過去生命經驗中的失落與缺乏，或者將過去自己在原生家庭中所經歷的被愛感受繼續傳遞下去給自己的孩子。

2. 與生命歷程中的重要人物或重大事件連結而且影響生命故事發展

專業女性過去生命經驗中出現過的重要他人或重大事件會深刻地和他們相連結，當敘說生命故事時，這種深刻的連結經驗會出現在生命故事中，並且對於敘說者生命故事的發展具有影響力。

3. 生命歷程中的重要信念或價值觀成為行動的指導原則

專業女性內在的重要信念或價值觀會成為其行動或做選擇時的指導原則，以這個原則為界線，做出符合這個原則的行動或選擇。在工作與家庭遇到衝突時，回到自己重要的價值觀與信念，做出離職的選擇。

4. 生命歷程中的內在需求是先滿足低層次再進入高層次，母愛高峰經驗會讓專業女性直接跳過低層次進入高層次

依據馬斯洛的內在需求理論，低層次的內在需求滿足後，更高層次的需求就會出現，專業女性在家庭經濟安全，及個人自我實現成就感需求滿足後，向上尋求更高層次的超越型需求，提高家庭生活的幸福層次的需求。內在需求滿足另一種模式是母愛的高峰經驗，讓專業女性跳脫基本需求的滿足，直接進入更高層次的超越型需求。

二、科技產業專業女性工作-家庭衝突的處境，與離職回家的生活調適

1. 科技業專業女性工作-家庭衝突的處境

(1) 工作-家庭雙向衝突

生活以工作為主，工作時間長者，會感受到工作對於家庭生活帶來的影響。而工作較有彈性工作時間短者，會感受到家庭生活對於工作帶來的影響。

(2) 專業女性離職是個人生命歷程與社會文化脈絡下交織而成

除了個人生命歷程影響工作與家庭的選擇，在社會文化脈絡影響下，專業女性也比專業男性配偶離職可能性更高。一方面女性可能感受到比男性配偶更大的工作-家庭衝突，所以離職；或者專業男性的經濟能力較優於專業女性，所以是專業女性一方離職，減少家庭經濟衝擊；也可能專業女性離職面對比專業男性離職較小的社會壓力，所以離職的是女性而非男性。

(3) 家庭需求與個人需求階層一致，呈現由低階層進而高階層的需求滿足

當家庭經濟需求滿足後，家庭需求層次會提高到對生活品質的需求，甚至再往上提升到滿足家中成員的自我實現需求。

三、科技產業專業女性擔任全職媽媽的調適機制

1. 內在機制-自主行動力，外在機制-家人及夥伴的連結

女性內在自主行動力透過行動和選擇，在有限的環境背景下建構自己生命歷程，而外在的調適機制是向外與家人或朋友關係的連結。

2. 先生在家庭中扮演的角色提升全職媽媽的生活滿意度

先生對於離職女性擔任全職媽媽在心理以及行動上的支持和協助，能正向提升專業女性擔任全職媽媽的生活滿意度。

四、科技產業專業女性離職回家對生命發展的影響及未來生涯規劃

1. 科技產業專業女性離職回家對生命發展的影響

(1) 離職後生活滿意度高於離職前

本研究四位科學園區專業女性一致認為離職後對於單純的家庭生活滿意度高於離職前處在工作家庭衝突的狀態裡。

(2) 親子親密關係提升

專業女性離職後感到最明顯的改變是有更多時間陪伴孩子，離職回家有助於親子親密關係的提升。

(3) 積極自我成長、拓展生活範圍、用專業經營一個家的現代家庭主婦

透過看書、聽演講、網路文章分享、結交媽媽朋友、或者參加親子共學團體，離職專業女性在離職後沒有侷限自己在家庭裡，而是積極向外拓展生活圈，並且把對於工作的專業和熱情用在家庭裡，用心力「經營」自己的家。

2. 離職女性未來生涯規劃

(1) 以家庭經濟、工作上自我實現需求以及理想的生活型態為是否重回職場的考量

當家庭生命週期進入下一個階段孩子上學後，各人依據不同的家庭需求以及個人需求考量重回職場的可能，以家庭經濟和工作上自我實現需求為考量者，選擇重回職場，以理想的生活型態是以家庭為優先考量以及自我多元成長者，選擇繼續擔任全職媽媽。

(2) 準備重回職場者擔心專業能力不足

預備重回職場即使本身擁有專業，仍會擔心自己專業不足以應付當前科技產業環境的狀況。

(3) 是否能兼顧家庭生活為再就業條件優先考量

因為家庭因素離職的專業女性，再就業優先考量以是否兼顧家庭生活為主，而不一定是符合自己的專業，可能會有階層向下流動的現象。

五、科技產業專業女性選擇離職回家的社會文化脈絡

1. 民國 60 年代時代台灣經濟起飛背景下出生長大者普遍感受成長經驗缺乏父母陪伴及栽培

民國 60 年代台灣經濟起飛，孩子普遍生養眾多，父母忙於工作及生計，而且親職教育觀念不普及，使得這個年代出生成長者，成長經驗普遍感受到缺乏父母陪伴及栽培，因此當長大成為父母，在經濟穩定的情況下，願意選擇離職用更多時間陪伴孩子成長。

2. 科技產業高工時的環境不利於兼顧家庭和工作的需要

科技產業高工時的工作環境，帶來專業男性與專業女性工作-家庭的衝突，夫妻同為科技產業專業人員，只能被迫以一方離職來因應家庭需求。

3. 社會普遍缺乏孩童照顧是家庭國家集體責任的思維

把孩童視為只是母親或家庭的責任，父母本身及社會大眾缺乏孩童是家庭國家集體責任的思考方式。

4. 育嬰假制度不足以解決孩童照顧長期需要的問題

育嬰假制度只能處理孩子兩三歲前的照顧需要，過了育嬰假，專業女性工作時間長、缺乏彈性以致於無法應付家庭需要的問題依舊存在。

5. 兒童照顧制度呈現高度家庭化

社會兒童照顧公共化程度低，層出不窮的保母失職事件，完善的托嬰政策及喘息服務不足，以及社會上孩童仍是父母家庭的責任的思維，兒童照顧還是以家庭為主。

6. 資訊媒體普及，育兒知識及經驗取得及分享容易

書籍、媒體、部落格、臉書等資訊傳播工具的普及下，科技產業專業女性原

本就屬於容易取得資訊的族群。當今重視孩子主體性及多元發展性的教育理想透過資訊傳播及分享，專業女性透過親身的母職來實踐對孩子的教育理念。

第二節 研究限制與建議

本節說明研究過程中研究者省思到的限制，並且給因為幼兒照顧離職的專業女性、正在分辨離職抉擇的科技產業專業女性、心理實務工作者、社會大眾及政府、及對未來研究相關的建議。

一、研究限制

(一) 研究結果受限於研究參與者開放訴說其生命故事的意願

本研究的訪談採半結構式的訪談，雖然有訪談大綱做為引導，但談話內容的開放程度仍由研究參與者主導，所以本研究的研究結果受限於研究參與者開放敘說其生命故事的意願。

二、研究建議

(一) 因為幼兒照顧離職的專業女性的建議

1. 經過澄清自己的生命歷程，有助於媽媽角色的實踐

女性當媽媽後，因為內在需求，可能出現補償心理或者替孩子設想太多，經過澄清自己的生命歷程，有助於在母職角色實踐時，分辨提供的究竟是自己內在的需要還是孩子的真實需要。

2. 正向看待自己的過去、現在和未來

了解過去成長的時空背景、看到過去發生的事所帶給自己生命的意義，正向詮釋過去生命經驗，擁抱現在的生活，對於未來機會還是在自己手上，往自己的下一步積極勇敢邁進。

(二) 給正在分辨離職抉擇的科技產業專業女性的建議

1. 透過諮商釐清自己的需求及資源，分辨是否離職的決定

本研究的研究結果呈現，科技業專業女性選擇離職是個人生命歷程以及社會文化脈絡交織而來的結果，離職前如果能經由深入的自我探索，從自我過去與原

生家庭的關係、與重要的人及事件的連結、自己的價值觀及重要信念、自我的內在需求等個人生命經驗回溯，以及分析現在自己工作-職場衝突的狀況、考量家庭經濟、先生心理及行動上的支持狀況、是否還有其他資源可以協助、未來生涯規畫等，從過去、現在到未來縱向軸配合橫向的自己、先生、家人、社會資源，來考量是否離職。心理諮商師經過專業訓練，能幫助案主釐清自己的需求及資源，案主經過深思熟慮後，對於決定是否離職的選擇會有更清楚的掌握。

(三) 給心理實務工作者的建議

1. 充實工作-家庭衝突社會文化脈絡背景知識及社會資源

生涯實務工作者背景以心理輔導學領域為主，能掌握案主個人生命歷程發展的脈絡，但是專業女性離職與社會文化脈絡是交織在一起的，需要一起考量社會文化思維以及當前的社會資源，所以充實社會學領域或工商心理學工作-家庭衝突的知識，以及掌握現有社會資源的狀況，對於協助澄清離職決定能更符合現實而有效。

2. 協助案主澄清內在動力有助於案主親職角色的實踐

本研究結果顯示專業女性在母職角色上的實踐，與過去生命經驗有很深的連結，會出現彌補或傳遞的脈絡，而忽視母職是社會建構，此一時彼一時的現象，協助案主澄清過去生命經驗對自己現在的影響，而重新對自己的母職角色做新的承諾，可以避免案主陷入補償心態或過度給予不是現在自己孩子所真正需要的。此外，案主的內在需求也是案主行動主要的內在動力，協助案主澄清其內在需求，有助於案主對於生活做出選擇。

(四) 給社會大眾及政府的建議

1. 秉持孩童是家庭國家集體責任的思維

如果政府、企業以及社會大眾都能有孩童是家庭國家集體責任的思維，孩童照顧問題才能不落入只有母親或家庭裡，這樣的思維有助於家庭裡男女角色的分工，先生也擔負起照顧孩童的責任；企業擔負起照顧員工家庭的責任實踐育嬰假

制度、彈性工時等有助於員工家庭照顧的政策；政府的社會政策才會積極落實托育政策、喘息服務、育嬰假制度、生育補助等有助於分擔家庭在孩童照顧責任的社會政策。當社會大眾越來越重視每一個孩子，而不只是自己的孩子，減輕家庭中母親的孩童照顧責任，讓女性可以在更自由的狀況下做選擇，而不是不得不的選擇，實現社會正義。

2. 尊重高成就女性的選擇

高學歷高成就的女性離職回家或者不離職而投身工作，都不免會遭遇到很多外人的多方批評，離職或不離職其實都不是容易的決定，背後是複雜的個人生命經驗和社會文化脈絡交織出來的結果，透過正向支持，尊重每個女性自己的選擇。

(五) 給未來研究的建議

1. 選擇不同產業研究對象

本研究鎖定在科技產業的專業女性，專業女性在科技產業的比例相較於男性其實是比较少的，科技產業專業女性相較於其他產業專業女性也是比較少的，建議未來研究可以對於其他產業專業女性為研究對象，比較不同產業女性所呈現不同的面貌。

2. 選擇離職年資更長的女性做為研究對象

本研究的研究對象設定在 30-40 歲已婚有未成年子女的專業女性，所以離職的年資都在五年以下，所以研究結果四位對離職後的生活滿意度都很高，而且均有尚未離手上學的孩子。建議可以設定研究對象為孩子已經上學離手的媽媽做研究，把離職到現在的時間拉長來探討離職對她們的生命意義。

3. 對於家庭需求滿足更深一層的研究

本研究發現女性個人內在需求的滿足與其經營的家庭需求方像是相一致的，但本研究主要是以女性為研究對象，建議可以以家庭為一個整體研究對象，來看家庭需求層次滿足的脈絡。

第三節 研究者個人的反思

一、研究歷程中的反思

在職專班研究所第二年論文評鑑的課上第一次提出了以現代女性擔任媽媽的歷程做為碩士論文研究主題，後來過程經過育嬰假以及修課，一直到研究所第六年十月確定論文指導教授後才開始寫，寫了一年，終於在第七年的十月底完成論文。這七個年頭深深感受到女性在工作、進修以及家庭中間角色衝突的狀況，作業跟論文都是在夜深人靜，犧牲睡眠沒有孩子的干擾下完成，紅著沒睡飽的眼睛，請育嬰假前第二天還是要上班接送孩子上研究所的課，或者育嬰假後，白天還是要獨自跟孩子奮戰到孩子晚上入睡後。

研究所這七年就這樣在多重角色壓力下自己硬撐了過來，其間也數度要放棄研究所的學業，在父母及先生的鼓勵以及自己的好勝心催使下，還是走完這一趟。只是常會想如果我現在是男性，我也一樣會遭遇到這些辛苦嗎？如果有人可以幫我，我可以輕鬆一點嗎？還是我自己太貪心，有家庭就不可能再去兼顧太多？是我沒有據理力爭，還是我太自信自己一個人可以承受一切？是個性使然還是境遇？

完成論文，我對自己的諸多問題也有了答案，就跟我的論文研究結論一樣，女性在工作-家庭中的衝突是個人生命歷程與社會文化脈絡下交織的結果，因為生命脈絡經驗所以我重視我的孩子，即使缺少自己的時間和空間，我還是願意花時間陪伴他們成長，也充分享受了看著孩子成長的喜悅、體驗了為人母的滿足，這是我真心想要的。雖然在社會文化脈絡下，身為女性的我，還是不得不經常面臨孤軍奮戰的局面，但是起碼育嬰假讓我可以少了一份工作壓力，還有先生跟家人支持我繼續完成學業，可以照顧三個稚子又能順利完成論文，即使七年真的很漫長，卻讓我充分享受了天倫之樂最終還能達成自我實現。

二、與研究參與者的互動

在與這四位研究參與者的互動中，讓我體會到對於人我們要用最少的偏見和

刻板印象。因為如果沒有了解他的成長經驗、沒有考量當時社會情境，我們無法單從短暫的相處或表面的相處了解一個人。記得剛搬到新竹時，跟朋友提到新竹有一群從科技產業離職當全職媽媽的女性，那時候朋友第一個反應就是她們就是「有錢有閒，才能離職啊！」後來經過跟媽媽們的訪問後，我反省到我們是否常太容易用自己的想法去判斷別人了。每一個選擇的背後，都有一段思考的歷程甚至一連串的生命故事，所以如果我們想了解一個人的選擇，我們就必須要傾聽他們的故事才能聽懂他們的選擇。女性主義者企圖透過社會運動，帶女性在社會上發揮自我，但是每個人被背後都有自己的故事，這次的研究讓我看到有些女性無法就這樣在社會上勇往直衝，因為她必須透過家庭跟沉澱才能處理她們的內在需要，並非全是社會環境允許就可以做到的。

如果一個媽媽她很喜歡工作也渴望陪伴孩子，如果我們可以讓她工作減量讓她工作更有彈性，這樣她可以同時享受到成就和幸福；如果一個媽媽喜歡全心力陪伴孩子，我們可以支持她，給她孤單時的陪伴、需要喘息時的休息，讓她做個開心自得的媽媽。如果一個人很想做一件對他生命重要的美好的事，但是礙於社會太多限制，無法如願，如果我們可以把限制拿掉，她就可以靠自己的努力拿到，這真的是何其美好的啊～

三、從事敘說研究的成長

經過對於這四個媽媽的敘說研究後，我覺得自己在看待生命經驗這一部分有很深刻的感受。我理解到透過生命故事，我們可以理解人、可以重新詮釋新的生命意義、成為新的有意義的經驗，然後重新開始新的生命。

莎媽在愛中受傷在愛中療癒，在自己的女兒身上重新看到母親帶給她的生命意義；智媽透過生命故事的敘說，重新面對父母在她童年離開所留下的失落經驗；珊媽對於自己小時候的遺憾可以站在父母當年社會文化脈絡下來思考沒有埋怨而正面致力於現在自己所能提供給孩子的生活；真媽在經歷自我實現的歷程後，看到了她生命力量的來源原來是來自於被陪伴的經驗。聽這四位媽媽敘說自己的成

長還有現在生活的點滴，我的心也一點一點豐富了起來，我的生命被他們的生命影響著，生命故事如此動人也如此震撼人。我看到生命中發生的事都是有意義的，緊緊相扣的，我看到人在生命中的限制，也看到了即使有限制，人還是有力量的。沒有完美的生命故事，但是確有完整的生命力量在每個故事裡～

參考文獻

一、中文部分

- 王叢桂(1997)。父職與母職認知基模及其與生涯承諾的關係的探討。國科會專題研究成果報告(編號：86-2413-H-031-001)。
- 王叢桂(2004)。父母職責信念與工作價值觀。《應用心理研究》，22，201-216。
- 王叢桂、羅國英(2010)。華人工作價值與工作契合度對工作滿意度與組織承諾度的影響。《應用心理研究》，48，199-238。
- 王德明(2008)。兩岸華人全職女性之工作家庭資源、職家衝突與後果的文化差異研究。國立中央大學人力資源與管理研究所碩士論文。
- 王舒芸(2012)。台灣托育公共化之研究。載於台灣智庫(主編)，台灣智庫十周年紀念專輯(3)(63-107)。台北：台灣智庫。
- 行政院國家科學委員會(1979)。科學園區設置管理條例。取自全國法規資料庫網站：<http://law.moj.gov.tw/LawClass/LawContent.aspx?PCODE=H0160004>，2013年11月15日。
- 行政院主計總處電子書平台(2011)。99年婦女婚育與就業調查報告，取自行政院主計處網站：<http://ebook.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=33718&ctNode=5971&mp=103>，2013年4月19日。
- 行政院國家科學委員會(2013)。科學園區從業員工數統計。取自行政院國家科學委員會統計資料庫網站：<https://nscnt12.nsc.gov.tw/WAS2/sciencepark/AsScienceParkReport.aspx?quyid=tqemployees01>，2013年10月30日。
- 林美珠(2000)。敘事研究：從生命故事出發。《輔導季刊》，3(4)，27-34。
- 林淑萍(2011)。再就業婦女職業流動之研究。國立台北大學社會學研究所碩士論文。

- 周麗端、曾慶玲、陳芳茹(2007)。家庭研究新取向-生命歷程理論。載於中華民國家庭教育學會(主編)，當前家庭教育的挑戰與對策(57-78)。台北：師大書苑。
- 周麗端、唐先梅(2007)。台灣已婚女性家庭與工作生涯的抉擇-以生命歷程理論分析。國科會專題計畫(編號：NSC95-2413-H-003-040)。
- 胡慧幼(2008)。轉型中的質性研究：演變、批判和女性主義研究觀點。載於胡幼慧(主編)，質性研究：理論方法及本土女性研究實例二版(3-4)。台北：巨流。
- 胡慧幼 2(2008)。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二版(138)。台北：巨流。
- 科學園區設置管理條例(1979)。
- 唐文慧(2011)。當工作與照顧衝突，中產階級母親為何選擇離職?結構限制下的照顧者認同與母職實踐。國科會跨國性整合型研究計畫「高齡化與少子化福利國家與照顧政策」之部分成果計畫(編號：NSC97-2621-M-010-003)。
- 高淑清(2008)。質性研究的 18 堂課：首航初探之旅。高雄：麗文文化。
- 崔來意(2000)。高科技公司女性專業人員工作-家庭衝突、工作倦怠及離職意願關係之研究。國立中山大學人力資源管理研究所碩士論文。
- 莊雪芳(2004)。台中市母親母職角色信念與教養方式之相關研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。
- 張西方(2005)。學習理論與方法。河南：河南大學出版社。
- 曾端真(2000)。幼年的母女關係與母職模式。應用心理研究，7，34-38。
- 曾慶玲(2007)。家庭主婦的生活滿意-以生命歷程理論剖析。國立台灣師範大學人類發展與家庭學系博士論文。
- 新竹科學園區管理局(2013)。新竹科學園區管理局簡介。取自新竹科學園區管理局網站：

http://www.sipa.gov.tw/home.jsp?serno=201001210024&mserno=201001210023&menudata=ChineseMenu&contlink=content/about_1.jsp&level2=Y，2013年11月14日。

黃俐婷(2004)。家庭支持的結構與功能分析。社區發展季刊，105，367-381。

雷蓓蓓(2004)。台灣與瑞典的母性保護與兒童照顧制度之比較。國立成功大學政治經濟學研究所碩士論文。

蔡佩娥(2011)。探究專業女性其職涯發展歷程與職家衝突之經驗。崑山科技大學企業管理研究所碩士論文。

楊依璇(2009)。Maslow 需求層次改變歷程之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。

楊晏儒(2012)。女性就業與照顧處境的抉擇。國立中正大學社會福利學系研究所碩士論文。

劉惠琴(2000)。母女關係的社會建構。應用心理研究，6，97-130。

劉正、陳建州(2004)。教育程度、家庭需求與就業歷程：職業婦女的困境與抉擇。台灣教育社會學研究，4(1)，39-75。

潘柳青(2003)。勞動環境變遷與男性在職場上「優勢」迷思之探討-以中高齡男性為例。國立政治大學勞工研究所碩士論文。

潘淑滿(2005)。台灣母職圖像。女學學誌：婦女與性別研究，20，41-91。

潘彥秀(2010)。在家庭與工作之間-已婚女性成為家庭主婦之抉擇歷程分析。中國文化大學教育學院心理輔導學所碩士論文。

潘筱涵(2010)。職家衝突、工作壓力與離職傾向之關聯性。中原大學國際貿易研究所碩士論文。

鄭宛靜(2013)。台灣學齡前幼兒父母之資訊需求與資訊焦慮。國立台灣師範大學圖書資訊學研究所碩士論文。

盧晴鈺(2003)。年輕女性生涯抱負之模式建構。國立成功大學研究所碩士論文。

- 薛承泰、簡文吟(1997)。再就業婦女的職業流動初探。人口學刊，18，67-98。
- 蕭玉青(2012)。女性家庭生命週期對女性就業型態之影響：事件史分析法之應用。國立政治大學社會學研究所碩士論文。
- 蕭西君(2006)。女性工程師，科技業生力軍。取自 Career 就業情報雜誌網站：
http://media.career.com.tw/Careerbook/magshort.asp?CA_NO=357p128，2013年10月15日。
- 蘇國勛(2005)。社會理論與當代現實。北京：北京大學出版社。
- 蘇絢慧(2003)。請容許我悲傷。台北：張老師文化。
- 鐘珠蓮(2003)。女性員工生涯發展影響因素之探討-以高科技產業為例。國立中央大學人力資源管理研究所碩士論文。

二、西文部分

- Anne-Marie Slaughter. (2012). Why Women Still Can't Have It All ? Retrieved from :
<http://www.theatlantic.com/magazine/archive/2012/07/why-women-still-cant-have-it-all/309020/>
- Bengtson, V., & Allen, K. (1993). The life course perspective applied to families over time. In P. G. Boss, W. J. Doherty, R. LaRossa, W. R. Schumm, & S. K. Steinmetz(Eds.), *Sourcebook of family theories and methods : A contextual approach*(pp.469-499). New York : Plenum.
- Boyd, C. J. (1989). Mothers and daughter : A discussion of theory and research. *A Journal of Marriage and the Family*, 51, 291-301.
- Carr, J C., Boyar, S L., & Gregory, B T. (2008). The moderating effect of work-family centrality on work-family conflict, organizational attitudes, and turnover behavior, *Journal of Management* , 34, 244-262.
- Chang, C. F. (2006). The employment discontinuity of married women in Taiwan, job status, ethnic background and motherhood. *Current Psychology*, 54(2), 209-288.

Taiwan : Academia Sinica .

Cha, Youngjoo. (2010). Reinforcing separate spheres: The effect of spousal overwork on men's and women's employment in Dual-Earner Households, *American Sociological Review*, 75(2) , 303-329.

Chodorow, N. J. (1999). *The reproduction of mothering: Psychoanalysis and the sociology of gender*. Los Angeles: University of California Press. 張君玫譯 (2003)。母職的再生產。台北：群學。

Clandinin, D. J. & Connelly, F. M. (2000). *Narrative inquiry : Experience and story in qualitative research*. Sanfrancisco : Jossey-Base. 蔡敏玲、余曉雯(2003)。敘說探究：質性研究中的經驗與故事。台北：心理。

Crabtree, B. F. & Miller, W. L. (1999). *Doing qualitative research*. CA : Sage. 黃惠雯、童琬芬、梁文蕙、林兆衛譯 (2002)。質性方法與研究。台北：韋伯。

Duxbuty, L. E., Higgins, C. A., & Mills, S. (1992). After-hours telecommuting and work-family conflict : A comparative analysis. *Information Systems Research*, 3,173-190.

Drobnič S., Blossfeld H. P. & G. Rohwer . (1999). Dynamics of women's employment patterns over the family life course ; A comparison of the United States and Germany . *Journal of Marriage and the Family*, 61, 133-146 .

Eichenbaum , L., & Orbach , S., (1983). *Understanding women*. New York : Basic Books.

Elder, G. H.(1998). The life course and human development. In W. Damon. (Ed), *Handbook of child Psychology* (pp.942-969). NY : Wiley.

Elder, G. H., Jr., Johnson, M. K., & Crosnoe, R. (2003). The emergence and development of life course theory. In j.T.Mortimer, & M.J.Shanahan (Eds.), *Handbook of the life course* (pp.3-19). NY : Plenum Publishers.

- Frone, M.R., Russell, M., & Cooper, M. L. (1992). Antecedents and outcomes of work-family conflict : Testing a model of the work-family interface. *Journal of Applied Psychology*, 77(1), 65-75.
- George, L. K. (2003). Life course research : Achievements and potential. In J. T. Mortimer, & M. J. Shanahan (Eds.), *Handbook of the life course* (pp.671-680). NY : Plenum Publisher.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76-88.
- Gutek, B., Searle, S., & Kelpa, L. (1991). Rational versus gender role explanation for work-family conflict. *Journal of Applied Psychology*, 76, 560-568.
- Hammer,H., (1976). *Daughters and mothers : Mothers and daughters*. New York : New American Library.
- Heidegger, M. (1962). *Being and time*. New York : Harper & Row.
- Kalmijn, M. & Luijkx, R. (2006). Changes in women's employment and occupational mobility in the Neatherlands : 1955 to 2000. In Hans-Peter Blossfeld and Heather Hofmeister, *Globalization ,Uncertainty and Women's Career* (pp. 84-112). UK : Edward Elgar Publishing Limited.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R. & Ziber, T.(1998). *Narrative research : Reading, analysis and interpretation*. CA: Sage. 吳芝儀譯(2008)。敘事研究：閱讀、分析與詮釋。嘉義:濤石。
- Mari Okutsu (2008). Women's Reemployment after the Period of their Child Rearing-Issues and Solutions Summary. JILPT Research Report , 96. Retrieved from : <http://www.jil.go.jp/english/reports/documents/jilpt-research/no.96.pdf>
- Mary Pipher (1994). *Reviving ophelia: Saving the selves of adolescent girls*. Riverhead Trade.

- Munhall, P. L.(1989). Ethics considerations in qualitative research. *Western Journal of Nursing Research, 10*, 50-162.
- Netemeyer, R. G., Boles, J. S & McMurrian, R. (1996). Development and validation of work-family conflict and family-work conflict scales. *Journal of Applied Psychology, 81*(4), 400-410.
- Nieva, V. F., & Gutek, B. A.(1981). *Women and work : A Psychological perspective*. New York : Praeger.
- Noddings, Nel. (1984). *Caring : A feminine approach to ethics and moral education*. Berkley : University of California Press.
- Riessman, C. K. (1987). When gender is not enough : Women interviewing women. *Gender & Society,1*(2),172-207. CA : Sage.
- Ribbens, J. (1994). *Mothers and their children- A femalist sociology childrearing* . UK : Sage Oplication.
- Savickas, M. L.(1997).Career adaptability : An integrative construct of life-span, life-space theory. *The Career Development Quarterly, 45*(3), 247-259.
- Shaft, R. F. (1997). *Appying carrer development theory to counseling*(2rd. ed).CA : Brooks/Cole.
- Smythe, W.E., & Murray, M. J. (2000). Owing the story : Ethical considerations in narrative research. *Ethics & Behavior, 10*(4), 331-336.
- Stone, Pamela. (2007). *Opting out : Why women really quit careers and head home*. University of California Press.
- Walsh, B. W, & Osipow, H. S. (1995) . *Handbook of vocational psychology : Theory, research, and practice*. NJ : Lawrence Erlbaum.
- Weitzman, L. J. (1984). *Sex-role socialization : A focus on women* . CA : Mayfield Publishing.

研究者生命故事的自我敘說

不斷符合期待長大的女孩

我是家中四個孩子最小的女兒，老大是姊姊大我八歲，老二是哥哥大我六歲，老三是姊姊大我三歲。我的爸爸是一位平凡的上班族，在南投的農會上班，母親是國小老師。雖然家中經濟不優渥，但因為父母親的省吃儉用，他們還是讓我們受很好的教育。因為媽媽是小學老師對我們在成績上的期待從小就很高，我是最小的，為了讓父母親可以時常注意到我，我一直很努力在學業上可以有很出色的表現，國中高中每天通勤從南投到台中讀私立學校，大學第一志願考上法律系，如果說我有叛逆過應該就是放棄繼續讀法律，後來選擇自己有興趣的心理輔導，但是即使改變道路，我還是第一名考上台北市國中輔導教師甄試。我從來沒讓父母失望過。

人生第一個黑暗期…知道第一天懷孕開始

11月剛結完婚後，身體就一直處在很疲累的狀態，後來因為生理期一直沒有來，驗孕後才得知懷孕。先生是很開心，但我卻很錯愕，因為太快了，我都還沒去蜜月旅行，我都還沒享受婚後兩個人的幸福時光，而且懷孕的時間就剛好在婚禮附近幾天，這樣很尷尬。很多負面的想法，讓我不是很能夠接受自己懷孕這件事，甚至還因此去找心理諮商師，老師安慰我這是很棒的一件事，其他事都不重要，早幾天晚幾天，別人說甚麼，都比不上這件美好的生命的事。我真的是花了好幾個月，才調適好自己的心情，才敢勇敢告訴爸爸媽媽跟學校同事。其實我是很愛孩子的，但是我會很害怕別人知道我懷孕後的感覺…「太快了吧！你們準備好了嗎？」諸如此類別人的批評，都會讓我很不好受。

後來幾個月，開始準備孩子的東西，開始閱讀相關的書，讓我慢慢對於懷孕這件事也更欣然接受，直到決定請半年育嬰假。會決定請半年育嬰假，是因為姊姊自己餵母奶的經驗，她分享前半年餵母奶昏天黑地作息不正常的哺乳生活，我自己考量上班和餵母奶，我可能無法把兩者兼顧，所以跟學校請了半年育嬰假。只打算請半年，是因為先生還在讀書，家裡就靠我這份薪水，我還是必須回到職場，白天孩子給保母看顧。請育嬰假當時對我不是一件好啟齒的事，因為當時自

己還是輔導組長，請育嬰假我就勢必卸下組長一職，所以當時真的也造成主管還有同事很多的不方便。

第一胎新手媽媽，從孩子準備落地的陣痛開始，就真的是一連串黑暗和辛苦。以為生孩子陣痛十幾個小時的疼痛結束就好了，但接踵而來是新手媽媽哺乳的不適，第一胎剛開始沒甚麼奶水，也不大會調整姿勢，所以孩子喝不到奶就哭就咬，每天乳頭被孩子咬到受傷，一邊受傷另一邊還要餵，一邊好一點了就又要讓孩子喝，就這樣天天含淚哺乳。孩子喝不飽就會一直哭，旁邊的家人也心急，就會一直說媽媽奶水不夠，應該要添配方奶，我自尊心又很強，又不想馬上放棄，因為只要孩子一喝配方奶，哺乳全母乳就注定失敗了，所以就卯起來吃跟餵奶，身子仍然很虛弱，但是卻仍要花全部的力氣在照顧孩子。此外月子中心的服務不好，也是另一種折磨，我後來還選擇母嬰同室，免於不時奔波到樓下餵小孩。這一個月的月子，我幾乎得了產後憂鬱症，甚至都有想過從月子中心的窗戶跳下去算了。

後來做完月子離開台中，回到台北我越來越憂鬱，開始跟心理師談話。談話的內容幾乎都是生活改變的問題，這樣持續好幾個月，直到回學校工作，稍微轉移了自己的注意力，開始比較正面的生活。

短暫的光明

半年的育嬰假結束，回到學校去當專任老師，可以讓我暫時不去想生產後生活種種的衝擊與改變，對我而言真的是很大的釋放。每天忙著備課，忙著研究所，還要下班後忙著孩子，時間過得格外的快，但這種好日子在發現懷了老二之後很快就結束了。

進入另一個痛苦的深淵

某天在七年級的某個班上課，班上同學在台下竊竊私語，後來有一個同學勇敢的舉手問：「老師你是不是又懷孕了？」我當時有點錯愕，趕忙解釋肚子在生了第一胎後就沒有縮回去了。後來隔一周再來上課，那位同學依舊舉手，問我確定沒有懷孕嗎？因為一直在餵母乳，所以第一胎生理期在產後一直都沒有來，加上上班、研究所、照顧孩子一起來，本來就很累，所以我從來沒去懷疑過自己是否懷孕這件事，但接二連三被學生提醒，我還是回家驗孕看看。果真如學生所說，我真的懷孕了，趕緊去醫院檢查，驚人的發現是，孩子已經四個月大了，我竟然

一無所知。也就是說，我在老大四個月時就懷孕了，再過六個月就要生產了，老大屆時也才一歲一個月。他們兩個相隔好近啊！這對我真的是晴天霹靂，因為我必須重新規畫我的生活，兩個孩子請保母對我的薪水而言根本負擔不起，先生還在讀醫學院五年級，我只有一條路就是請育嬰假自己帶兩個小小孩。

把這件事公諸於世，對我而言一樣是個以口難言的事，才剛回到學校一個學期，又要請育嬰假，把這件事告訴我的家人也同樣不容易，我的母親並不樂見我這樣辛苦生養小孩。

獨自照顧兩個嗷嗷待哺小小孩

其實我真的很幸運，這個工作讓我可以自由請育嬰假，短暫的一個學期帶職媽媽，我又變身回全職媽媽，剛開始因為真的很需要幫忙，我就平日在南投娘家有父母親幫忙，假日回台中公婆家，先生再從台北回台中看孩子，這樣讓我順利度過前三個月最辛苦的日子，等兩個孩子都比較穩定，我也比較上手了，我才回台北自己帶孩子。先生醫學院的學業非常忙碌，所以大部分是我獨立照顧孩子，因為晚上我還讀研究所，所以娘家爸媽就會輪流上台北幫忙我看顧孩子，上課的晚上我也會請一個保母來幫忙爸爸媽媽，所以日子並沒有想像中困難，身邊需要幫忙我的父母就會出現。因為孩子，我和原生家庭的父母關係更密切，也修補了很多小時候的疏離。

另一個短暫的光明..快樂的全職媽媽

當老二過了一歲，老大也兩歲，媽媽終於可以自由自在帶著孩子到處去探索世界，我就這樣每天開著車帶著朋友帶著孩子，從新北市玩到台北市，再從新北市玩到台北市。每天起床想著，就是今天要帶孩子到哪裡去玩，兩個孩子跟著媽媽到處吃到處玩，我們過著一段非常美好的親子時光，我也因為擔心育嬰假期滿我就要回去上班，所以真的盡我所能的陪伴孩子。

黑暗在光明後又到來

說真的，我們夫妻的避孕真的做得很差，兩次都是意外懷孕，當然應該比較小心了，但如果沒有避孕的很徹底，真的會出差錯。在生理期晚了兩個禮拜沒有來後，我又發現懷孕了！

記得那是一個好朋友在的下午，她幫我買驗孕棒來家裡，當結果出現時，我真的是又驚又傷心，我不斷地流著眼淚，不斷地哭喊，我告訴她我不可能再帶第

三個了，我的所有力氣都用盡了，我沒有能力再多一個了，我的心不能承擔更多一個了。剛好那天姊姊打電話來，我正好在痛哭，就告訴姊姊，那時候給自己一個結論是，如果這個孩子還沒有心跳，我就把她拿掉，如果有心跳，我就把她留下來。那天下午朋友幫我看小孩午睡我就趕緊去婦產科，在婦產科醫生證實有孩子，但是還沒有心跳，但是醫生說大概五週了，如果要流產就要快，不然下週孩子可能就有心跳了。我記得那天是星期四，我跟我先生說，我必須要把小孩拿掉，其實他是百般不願意地，但是我這麼堅決，他只好接受，原本那天晚上等他下班我就想去手術，但是他那天下班已經晚上十點多了，就改成隔天星期五下午，到了星期五下午要過去時，換了個醫生，我擔心這個醫生不是昨天那一個比較有經驗的醫生，所以又改約到晚上。雖然當時心意已決，但我其實非常喜歡小孩子，也相信自己是能有能力的媽媽。所以我非常的痛苦，我非常不想傷害我的孩子，從我知道懷孕到要到醫院手術那段時間心裡的煎熬和不捨，是很大的試煉，但我還是過不了我心頭害怕的那一關，太多的不確定和恐懼，我覺得我沒有力量再去面對把這個孩子留下來後所有的一切。星期五晚上終究還是來了。「我是掛1號，創子手1號，我即將成為殺人兇手，而且是自己的孩子。」先生和兩個孩子陪我進去診間，醫生說手術前要先再照一次超音波確定，我躺下來，老二沒看過媽媽躺在醫院在旁邊大哭，護士趕緊幫忙進來哄孩子。超音波一掃，已經看超音波經驗豐富的我立刻看到一個閃動的小點，「醫生，那個是心跳嗎？」醫生點點頭，我瞬間大哭了出來「昨天不是還沒有心跳，怎麼今天就又心跳了？主啊！你要給我的試煉究竟是什麼？」老醫生說了很多安慰我的話，也鼓勵我把孩子留下來。就這樣手術變成了第一次的產檢，我領了媽媽手冊，開始預備第三個孩子的到來，也開始準備面對之後不可預知的一切。

我最不敢面對的是我的母親，因為我知道她會非常非常的生氣，過了幾天姊姊把這件事告訴父親，再由父親轉告她，結果不出其然，媽媽立刻從南投飛奔到台北，因為她有我家裡的鑰匙，那時我跟孩子正在午睡，媽媽突然衝進來打開門，那一幕真的很難忘。媽媽一開門就霹靂啪啦說我不聽話，說我不做避孕，並且要我立刻去把孩子拿掉。我當時也很錯愕，我只跟媽媽說：「我已經決定要把孩子留下來了，如果你不喜歡她，以後我就不帶她回家給你看了。」畢竟媽媽還是心疼的成分多，雖然媽媽還是很生氣，但她也就接受了，我知道不是欣然接受而是勉

強接受，因為她至今逢人還是會說，她實在不明白為什麼我要這樣累自己。其實我也不知道我自己有這麼堅強，也不知道究竟是什麼力量這樣一路下來，扛著三個小小孩還是走了過來。

一旦承擔了就越來越不怕了

感謝主把這個孩子留下來了，感謝這個孩子願意來做我的孩子，即使我原本一點都不想要她。確實，從醫院離開決定留下孩子的那一刻開始，我發現我的勇敢瞬間長大了，我內心恐懼的小孩忽然被安撫了，我相信上帝不會給我背不動的十字架，我一定可以照顧這三個孩子的。先生一直是希望我把孩子留下來的，也因為孩子留了下來，他決定醫學院畢業後的住院醫師生活落腳在新竹，因為我的兩個姊姊跟哥哥都在新竹，這樣我會比較有幫手，新竹的生活開銷也沒有台北大，這真地是他很大的犧牲，為了我他願意到一個人生地不熟的地方開始他的工作生涯。三個孩子在新竹，因為還有表兄妹的陪伴，生活也比較有趣有伴，三個孩子的照顧對我而言其實也還應付的來，老大跟老二會兩個人玩，我只需要花比較多力氣在老三身上。每次累了，只要看到孩子的笑容，我就會有新的力量出現，當媽媽真的很需要源源不絕的力量，三個孩子的一眸一笑，就是肯定就是活水。深深感謝我有三個孩子，深深感謝我沒有不要他們，也深深感謝他們讓我看到自己的有限後，又有無限的可能，孩子充沛了我，讓我開始為我。

離開職場的家庭生活面貌

其實對我而言單純在家一定比一邊上班一邊照顧家庭來的輕鬆，因為先生工作很忙碌，即使我選擇上班，晚上下班還是我一個人要照料全家，所以我因為深知這樣的狀況，選擇在家也就沒有怨尤。當家庭主婦，最大的問題就是怎麼打發時間，時間變的好漫長，因為三個孩子，我把大部分的時間花在陪伴跟照顧他們，家事就只是得過且過，所以家裡不是很乾淨整潔，我每天固定的生活是，弄早餐，曬衣服，幫孩子換尿布換衣服，帶孩子出去走走或上課，中午通常在外面解決，帶孩子回家午睡，孩子午睡時就準備晚餐，等孩子起床吃個點心，再帶他們到社區公共空間玩，回家吃晚餐，收拾，孩子洗澡，準備就寢。每天生活都很平凡，有時候自己會很悶，因為家庭主婦的成就感很低，而且做的都是孩子的事，有點空閒就只能上上網波孩子的照片。如果沒有堅強的信念，很容易就會萎靡。

我一直堅持自己帶孩子最主要的動機和動力還是孩子的回饋，當我看到老大

可以很有安全感的在一個陌生環境，可以很有安全感的探索身邊的美好，可以很開放的和人相處，我就越來越肯定在孩子年幼前陪伴的價值，所以老二老三我也堅持要陪伴他們到入幼稚園。此外，自己帶孩子我可以用我想用的方式來帶他們，還可以把自已認為重要的價值觀傳給他們，這真的是自己帶孩子才能有的特權啊，當然也可能是挫折的來源。我喜歡孩子自由的玩，所以我會帶他們大量的玩沒有太多顧忌的玩，我很少跟孩子說危險不可以小心之類的話，因為我希望他們可以很自由的探索這個世界。我希望我的孩子可以了解信仰的美好，我會帶他們到教會跟教會的孩子一起上課一起玩，即使他們以後不一定會信仰媽媽的宗教，但我希望他們能因為曾經感受過信仰的喜樂，在未來人生遇到困難都會去找幫忙。我所能給孩子的就是單純的童年快樂跟自由開放愛探索的好奇心，還有被愛與愛人的信仰。當然還是會有很挫折的時候，尤其當孩子讓我失望的時候，兒子的脾氣很衝動，時常很叛逆，也許這是媽媽太自由開放下的結果，但也因此常日我很懊惱和生氣，甚至於自責，覺得是自己的壞脾氣造成孩子的狀況。當這種成在於母，敗也在於母的心理壓力揮之不去就很難快樂了。

和先生的關係一直是不斷在調適的階段，常常還是會不平衡他的時間都是自己的而我的都是家人的。先生的原生家庭是非常傳統的男主外女主內，所以他也有很根深蒂固的家庭傳統觀念，但因為三個孩子我實在分身乏術，他也不斷在修正自己，他現在會洗碗、曬衣服折衣服、幫孩子穿衣服吹頭髮。但是當他累了，他還是可以隨時抽身，而全職媽媽卻不能請假不能因為累就休息。這種狀況對我很大的衝擊，因為我的父親是一個很照顧家的父親，下班後舉凡接送孩子煮飯幫孩子洗澡到晾衣服擦地，爸爸都是全都包辦，而且大學時代對於兩性平權我也很有興趣，但是當自己新組的家庭和原生家庭和認知都衝突時，就會格外的敏感。怎麼樣讓工作的他，讓為家庭操煩的我都能如魚得水，真的只能靠雙方都多一點學習和體貼。

和自己的原生家庭，也因為這幾年變得格外緊密，兩個姊姊的孩子跟我的孩子年齡都相近，來到新竹後，就是童年最重要的玩伴了，兩個姊姊也是全職媽媽，所以彼此都有照應，也就回到童年時代姊妹般彼此照顧的關係。和原生家庭的父母也因為時常需要父母親的協助，也更能體諒父母親從前的不完美，尤其是和母親的關係，母親在我的童年一直是很失職的媽媽，所以我們孩子對母親是有很多

怨言的，但是在生了孩子之後，媽媽也年紀大了對很多事也放寬心，媽媽本身的改變還有自己做為母親，了解到實在很難做一個完美的母親，我們每個人都是帶著天生的不完美和另一個人共結連理，而成為父母親，所以當經歷了母親角色後，也就自然和母親的關係有了很不一樣的轉變。

生活很難十全十美，媽媽也很難十全十美，放自己一馬，給自己多一點從容是我現在能對自己跟對家人好的方式。育嬰假這幾年是我能全心全意陪伴孩子跟家人的最重要的時光，孩子慢慢會離開，我能給的最多的就只有陪伴，沒有蒙特梭利，沒有全美語，沒有阿基師，只有媽媽陪伴的安全感，這是我覺得孩子學前教育最需要的，也是我在他們成長過程中看到他們最需要的，所以我大方的給他們，也為我有這樣的機會深深感謝很多人的成全。育嬰假結束我也會重新回到工作，希望當了媽媽後更自我了解的我，能在工作與家庭中獲得平衡而非兩頭燒。

附錄二 研究參與者邀請函

我是台灣師範大學教育心理與輔導學系碩士班研究生簡湘玲，目前在指導教授田秀蘭博士及陳學志博士的指導下，進行碩士論文的研究。本研究的目的在了解科技產業專業女性因為養育兒女緣故選擇離開職場回到家庭的生命歷程，回到家後她們如何調適生活及角色的不同，以及對於整體家庭生活的改變。希望透過這個研究，心理諮商及教育相關領域的工作者以及相關制度制訂者，對於正在撫育幼兒的家庭有更清楚的了解，以提供適切的服務。

誠摯的邀請您參與本研究的訪談，訪談約一至兩次，研究完成後，會附上研究論文及小禮物表示感謝，竭誠邀請您的參與！

【研究邀請對象】

1. 35~45 歲已婚女性，大專學歷以上，具有專業能力（會計、科學、資訊）。
2. 曾經在科學園區擁有收入良好且穩定的工作。
3. 育有一名以上未成年孩子（18 歲以下且經濟未獨立）。
4. 並不是一開始就堅持要自己育兒，而是經歷過同時工作又要照顧孩童，後來因為家庭照顧 0-6 歲孩童因素離開職場。
5. 擔任全職家庭主婦一年以上者。

【研究參與方式】

1 至 2 次訪談，每次約 1 至 2 小時的錄音訪談，訪談地點和時間可配合受訪者彈性安排。

【研究保密原則】

關於您的一切資料(訪談內容、身分)將以化名無法辨識身分的方式呈現，受訪內容僅限與協同分析者和指導教授討論之用，不在其他公開場合討論，錄音檔案會在研究結束後全部銷毀。

若您有任何疑問或意願協助本研究，歡迎您傳 fb 私訊與我聯繫。

感謝您的協助，祝福您一切都好

附錄三 研究參與者同意書

非常感謝您參與這個研究，在您分享您寶貴的經驗前，請您先閱讀以下的內容，若有任何疑問都可以提出來。

我是台灣師範大學教育心理與輔導學系碩士班研究生簡湘玲，目前在指導教授田秀蘭博士及陳學志博士的指導下，進行碩士論文的研究。本研究的目的是了解現代大專學歷以上科技產業專業女性因為養育兒女緣故選擇離開職場回到家庭的生命歷程，回到家庭後她們如何調適生活及角色的不同，以及對於整體家庭生活的改變。希望透過這個研究，對於心理諮商及教育相關領域的工作者、相關制度制訂者，以及正在撫育幼兒的家庭有更清楚的了解，以提供適切的服務。

本研究採用深度訪談，訪談約一至兩次，每次訪談約 1 至 2 小時，希望您能提供和本研究相關的個人經驗和感受。訪談時間和地點，尊重您的意願及便利性，選擇在不受干擾的環境中進行。

在訪談開始前，研究者有義務讓您知道在研究過程中您擁有的權利：

1. 訪談過程中，您可以自己決定要分享內容的深度，拒絕回答不想回答的問題，和要求終止錄音和訪談。
2. 研究者有義務維護您的個人隱私和權益，受訪內容僅限與協同分析者和指導教授討論之用，不在其他公開場合討論，錄音檔案會在研究結束後全部銷毀。
3. 訪談資料分析確定後，會邀請您確認文字中的描述是否適切表達出您所要陳述的想法，對於研究者之描述是否同意都歡迎您提出討論。關於您的一切資料(訪談內容、身分)將以化名無法辨識身分的方式呈現，訪談內容只限於論文和研究期刊發表之用，未經您的同意，不得擅自將訪談資料做為其他用途。
4. 研究過程中，若有任何疑問歡迎隨時與研究者本人連繫和討論。

我已明白研究過程、資料運用和我參與研究的權利和義務，並願意簽名表示同意參與此研究，接受錄音訪談，協助研究者完成論文。

受訪者(簽名):

研究者(簽名):

附錄四 訪談大綱

一、 暖身

1. 研究者自我簡介，說明研究目的、訪談進行方式，澄清研究者角色和權利，澄清研究參與者對訪談的疑慮。
2. 關心受訪者的心情狀態
3. 受訪者簡單介紹自己:年齡、教育程度、家庭成員、先生的學歷 職稱 工作時間。

二、 因為家庭因素離職前的家庭工作經驗

1. 談談離職前的工作(教育程度 薪資 工作年資 工作滿意度)
2. 談談離職前的家庭生活(孩子的照顧 家庭分工 夫妻關係)

三、 因為家庭因素而離職

1. 甚麼因素決定離職
 - (1)工作和家庭衝突
 - (1)過去生命成長經驗幼兒被照顧的經驗
 - (2)過去生命成長經驗青少年和父母的關係
 - (3)關鍵的生命成長經驗
 - (4)被照顧以及生命成長經驗對於選擇擔任全職媽媽的影響
 - (5)個性
2. 談談決定離職時當下的感受
3. 丈夫及其他重要關係人對妻子離職的看法
4. 離職後生活各方面的影響(個人 夫妻關係 家庭生活 人際互動 經濟 孩子的改變)
5. 如何因應這些變動，結果如何?
6. 在擔任母職過程中，有哪些正向的助力，及負向的阻力。
7. 對於當媽媽這個角色，你的重要信念和行動是甚麼?(理想母親的典範)
8. 整體而言你回歸家庭後整體的滿意度，哪些方面較為滿意，哪些方面還需要調適。
9. 以一到十評分結婚後到工作離職前，剛離職還有現在的自己?
10. 關於未來對自己生涯的規劃(工作的意義 vs 當媽媽的成就感,什麼領域的工作原來的/新的?)
11. 如果有一個人正在考慮離職帶小孩，你會告訴他什麼?

附錄五 研究參與者研究檢核函

「科技產業專業女性離職回家擔任全職媽媽之生命歷程研究」

研究檢核函

您好：

研究者依據與您訪談的錄音資料，經過謄稿、校正、刪除贅字、加上聲音表情、並經過編碼後，完成了「逐字稿」。在研究者幾番閱讀逐字稿後，以第一人稱完成了「故事文本」。在此研究者想透過你的協助，檢核「逐字稿」與「故事文本」的符合程度，用來確認訪談內容是否透過「逐字稿」詳實呈現，以及「故事文本」是否貼近您訴說的生命故事與經驗，同時也尋求您的寶貴意見與回饋。

再次感謝您的參與與協助，祝福您生活順心平安！

研究生 簡湘玲敬上

一、我覺得研究者所整理的「逐字稿」與實際訪談時所敘說的內容符合程度大約是多少百分比_____％。閱讀完「逐字稿」後，我個人的感覺與意見：

二、我覺得研究者所整理的「故事文本」與我實際的生活經驗內容符合程度大約是多少百分比_____％。閱讀完「故事文本」後，我個人的感覺與意見：

三、參與本研究的訪談後，我的感覺與意見：

研究參與者：_____（簽名）

日期：_____