法鼓文理學院生命教育

碩士學位學程碩士論文

一個肉粽頭的生命轉化故事

Life Transformation of an Zongzi Hanging Knot

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

指導教授：楊蓓 博士

研 究 生：鄧惠如 撰

中華民國 112 年 2 月

法鼓文理學院碩博士論文授權書

中華民國 110 年 10 月 13 日 110 學年度第 2 次教研會議修正通過

- 立書人（即論文作者）：鄧惠如　　（下稱本人）
- 授權標的：本人於 法鼓文理學院 （下稱學校）生命教育碩士學位學程 _
  _111_學度度第_02_學期之■碩士 □博士學位論文。
  論文題目：「一個肉粽頭的生命轉化故事」
  指導教授：楊蓓
  （下稱本著作，本著作並包含論文全部、摘要、目錄、圖檔、影音以及相關書面報告、技術報告或專業實務報告等，以下同）

緣依據學位授予法等相關法令，對於本著作及其電子檔，學校圖書館得依法進行保存等利用，而國家圖書館則得依法進行保存、以紙本或讀取設備於館內提供公眾閱覽等利用。此外，為促進學術研究及傳播，本人在此並進一步同意授權學校、國家圖書館、資料庫廠商等對本著作進行以下各點所定之利用：

一、對於學校之授權部分：

本人 ☑同意 □不同意(請勾選其一)授權學校，無償、不限期間與次數重製本著作並得為教育、科學及研究等非營利用途之利用，其包括得將本著作之電子檔收錄於數位資料庫，並透過自有或委託代管之伺服器、網路系統或網際網路向☑學校校園內□校外位於全球使用之使用者(本點如前求勾選同意者，請勾選，並得複選)公開傳輸，以供該使用者為非營利目的之檢索、閱覽、下載及/或列印。

二、對於國家圖書館之授權部分：

本人 ☑同意/□不同意(請勾選其一) 授權國家圖書館，無償、不限期間與次數重製本著作並得為教育、科學及研究等非營利用途之利用，其包括得將本著作之電子檔收錄於數位資料庫，並透過自有或委託代管之伺服器、網路系統或網際網路向館內及館外位於全球之使用者公開傳輸，以供使用者為非營利目的之檢索、閱覽、下載及/或列印。

三、對於資料庫廠商之授權部分：

本人 ☑同意/□不同意(請勾選其一) 由學校將本著作有(無)償授權資料庫廠商（下稱該資料庫廠商或該廠商）進行以下範圍之利用：

(一)該資料庫廠商得將本著作重製收錄於其所建置營運之特定數位資料庫（下稱該資料庫），並透過網際網路向全球訂購該資料庫之使用者公開傳輸， 以供該使用者為非營利目的之檢索、閱覽、下載及/或列印。

(二)該資料庫廠商不得再轉授權第三人將本著作重製收錄於其他資料庫或進行其他營利或非營利利用。但於台灣以外之海外地區，該廠商得委託當地之代理商或經銷商代為處理當地使用者訂購該資料庫事宜。

(三)若該合作以有償方式進行,則資料庫廠商因本點授權利用本著作所取得之收益，應依該廠

商與學校授權契約支付本人合理權利金，支付標準由學校為本人利益而全權與該廠商議定。本人同意，上開權利金(以下請勾選其一)：

☑由資料廠商批次轉與學校，作為校務發展基金。

□應給付本人，並由該廠商直接通知本人領取，且聯絡資料倘有不全、錯誤或異動而未書面通知，導致權利金無法給付，或收到廠商通知未回覆者，於次年3月31日後，自動將此筆款項由資料廠商批次轉與學校，作為校務發展基金。

(四)本人保有隨時終止本點授權之權利，並於本人向學校辦理完成終止授權相關程序後，由學校通知該廠商將本著作自該廠商資料庫中刪除且不得再為其他形式之利用。但終止前已完成訂購之使用者，則視該使用者之訂購條件，由學校與廠商協商其提供及刪除時間。

四、本授權書第一點至第三點所定授權，均為非專屬且非獨家授權之約定，本人仍得自行或授權任何第三人利用本著作。

五、本授權書第一點至第三點所定授權對象，依各該點授權利用本著作時，均應尊重本人著作人格權及權利管理電子資訊等相關權利，不得以任何方式省略、增修或變更本人署名、本著作名稱、本著作內容及相關資料（包括本人原記載取得學位論文之學校全銜、書目等詮釋資料等）。第三點所定資料庫廠商亦應要求其代理商或經銷商遵守。

六、依本授權書第一點至第三點將本著作透過網際網路對外公開之時間(請勾選)：

☑於本授權書簽署日，均立即對外公開。

□本人要求本著作應自民國__年__月__日起始得對外公開，故因本授權書第一點至第三點所定授權而發生得透過網際網路對校外、館外或對資料庫使用者之公開傳輸部分，亦應自該日起始生效力。

七、本授權書第一點至第三點分別所定各該授權對象，均應各自遵守其授權範圍及相關約定。如有違反，由該違反之行為人自行承擔一切法律責任。

八、本人擔保本著作為本人創作而無侵害他人著作權或其他權利。如有違反，本人願意自行承擔一切法律責任。

九、個資利用同意條款：本人同意，學校及國家圖書館為本授權書所定各授權事項目的範圍內（但勾選「不同意」者除外）得蒐集、處理及利用本人所提供之個人資料，學校並可將該等個人資料提供給包括國家圖書館及資料庫廠商在內之相關第三人在同一目的範圍內處理及利用。

研究生簽名：鄭惠如　　民國：112 年 02 月 22 日

※ 本授權書2面，需雙面列印並親筆簽屬3份。請於送繳紙本論文時一同繳至圖書資訊館辦理離校手續。

法鼓文理學院生命教育碩士學位學程
研究生學位論文口試委員會審定書

111 學年度第 2 學期

研究生：鄧惠如

題　目：(中文) 一個肉粽頭的生命轉化故事

(英文) Life Transformation of an Zongzi Hanging Knot

業經本委員會審議通過

學位論文口試委員會委員 丁學淳

[illegible]

楊莅

指導教授 楊莅

學程主任 楊莅

中華民國 112 年 02 月 22 日

一個肉粽頭的生命轉化故事

摘　要

這是一篇關於研究者藉由生命敘事法，將碎片般的記憶，透過整合而形成故事，將生命故事表層後面的含義，轉換成知識的歷程，並且使用這些知識進行行動研究，再次創造不一樣的生命經驗。

本研究藉由生命故事的整合與分析，瞭解一個順從的乖小孩如何找到自己，在找到自己後，又如何打破藩籬重新建構自己，從以前那個被形塑、被強逼的肉粽頭轉化為能在角色中流動、在規則中穿梭，具備主體性的大人。研究者透過行動研究歷程，提供進行自我分化及其對實際生活的影響，分享給與研究者有類似生命經歷，想要提高自我分化、化解三角關係的行動者初步指引。

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

【關鍵字】：生命故事、行動研究、自我分化、轉化

Life Transformation of an Zongzi Hanging Knot

ABSTRACT

This is a thesis about the process that the researcher uses narrative inquiry to integrate her fragmented memories into stories, transform the meaning concealed in the stories into knowledge, and use this knowledge to conduct action research to create a new life experience.

Through the integration and analysis of her life story, this research explores how the lost and obedient child finds herself again and how she breaks down barriers to reconstruct herself. Thus, the child who was forced to become the life and soul of the family, like the Zongzi Hanging Knot, transforms herself into an independent adult who are free and flexible when facing various situations. Through the process of action research, the researcher narrates how self-differentiation has quite an impact on her life and hopes to shed some light for whom shares similar life experience, wishes to develop differentiation of self and deals with triangulation in relationships.

【Keywords】：life story, action research, differentiation of self, transformation

Dharma Drum Institute of Liberal Arts

誌　謝

首先要感謝我生命中重要的貴人—楊蓓老師，在法鼓文理學院三年來的教導，讓我清楚人生的課題，協助突破困境，明白經歷困難後磨練出來的是能力，不是怨懟，老師讓我看見雙面圖中爭吵的婦女，同時也看見了獎杯。謝謝辜老師像大姐姐一樣照顧我，提供我在整合路上一個休息的場所，感謝丁老師在論文口試會場上的提問，彷彿經歷了一場重獲新生的旅程，才有能力突破框架向前邁進。

謝謝妙妙學姐指引我這一所「不一樣的學校」，並且在我論文書寫過程指導我，感謝屏華協助將生命故事歸納及聚焦、孟秩一字一句的幫忙檢查，連標點符號都不放過、非假日不討論小組的夥伴們，每個假日都要討論，使我沒有喘息的機會，才能在時效內完成、謝謝常統法師，在口試時，不顧法師身分，四處張羅當天所需的用品、還有夙慧台北金山往返的接送老師。我不會忘記，鳳娜細心的行程安排，五稜的花、佳音的筆記、麗卿特地到場、惠華和雅君學姐的耳提面命、美惠協助最後的校稿、三人小組碧桂、福榮、秀如等同學的鼓勵，以及最重要旅外學人季穎的翻譯。

感謝媽媽不僅提供她的生命故事，還參與行動研究，陪我渡過人生的低潮。謝謝寶貝女兒給予我這個轉捩點，讓我有機會看見自己，人生的下半場才能過的清楚明白，最後當然要謝謝先生另類的鼓勵，促使我順利完成論文。

鄧惠如 2023.03.08

法鼓文理學院
DLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

目錄

摘要 I

ABSTRACT III

誌謝 V

目錄 VII

表目錄 XI

圖目錄 XIII

第一章　緒論 1

第一節　研究動機 1

第二節　研究目的 2

第三節　研究方法與架構 3

第二章　最初的開端 9

第一節　父母的故事 9

一、養女之歌 9

二、三輪車夫 12

三、家的破碎 14

法鼓文理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第二節　寄人籬下的生活 16

一、相依為命 16

二、小三阿嬤的技倆 19

三、姐姐也是媽媽 21

第三章　從我成為我們 29

第一節　我之所以為我 29

一、佛菩薩賞飯吃 29

二、遲來的錄取信 34

第二節　婚姻家庭 36

一、送子鳥在那裏 36

二、三頭馬車的養育 38

三、愛，不是家家酒 41

第四章　肉粽頭的生命轉化 45

第一節　行動者的實踐 45

一、拿回我家鑰匙 45

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

二、回家的路上.....51

三、未完待續.....55

第二節　肉粽頭的轉化.....59

一、終於，看見我自己.....61

二、轉化後的肉粽頭.....69

三、不同視框下的家人.....72

第五章　重返故事現場.....79

第一節　我做了什麼.....79

一、生命中的自我行動與反思.....79

二、法鼓文理學院的滋養.....85

三、與 Bowen 對話.....91

第二節　我得到什麼.....99

一、生命書寫的省思.....99

二、給卿卿肉粽頭.....102

參考文獻.....105

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

表目錄

表 1 行動研究計劃表……7

表 2 法鼓文理學院部份選修課程表 ……88

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

圖目錄

圖 1 生命敘事流程圖……4

圖 2 生命敘事與行動研究方法相關性……6

圖 3 最早的記憶圖 ……60

圖 4 生命曲線圖 ……61

圖 5 肉粽頭轉化過程圖 ……69

圖 6 自我分化行動研究流程圖 ……79

圖 7 2020/4 家系圖 ……80

圖 8 2021/4 家系圖 ……81

圖 9 2022/4 家系圖 ……83

圖 10 媽媽的親筆信 2021 年 12 月……84

圖 11 Bowen 理論分析圖……94

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第一章　緒論

為什麼相愛的母女，卻反目成仇。為什麼付出全部的媽媽，卻得不到子女的尊重。為什麼爸爸一個自私的決定，害得一家五口受苦三十年。為什麼無法自我分化[1]的人，會跟家人糾結在一起，家，就像毛線球一樣，捆綁在一起？

第一節 研究動機

自己像一個肉粽頭，綁住所有的家人，每一顆肉粽我都把它綁的緊緊的，很怕它鬆掉、怕它壞掉、怕他綁得不夠大不夠好。常常覺得我在哪裡，家就在哪裡，有我在的地方才有家的感覺，才有家的溫暖，也才有家的和諧。

由於生長在單親家庭，很怕僅有的關係就這樣不見，界線常常無法拿捏準確，美其名是一個好相處的人、沒有自己的聲音、總是配合大家，其實根本沒有自己，無法在人際關係和基本自我上得到平衡。經過法鼓文理學院三年的學習，才知道不被情緒勒索，就是自我分化的一部分、沒有任何事是應該要做的，實際上可以自己決定、正常家庭的樣子不是我想的那樣，每個人可以有各自獨立的生活。所以想進一步了解提高自我分化的程度與家人有了一些距離之後，互動的品質就會更好嗎？為了避免落入自動化行為漩渦裡，可以運用的方法有那些？無法自我分化的議題，相對於教育下一代是否也會產生傳遞作用？

法鼓文理學院 DLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

[1] 自我分化：（differentiation of self）是指一個人能脫離原生家庭的情緒依附，發展出獨立的自我（individuality）（邱淑惠，2019）。

第二節 研究目的

想透過我的生命故事，告訴正在受苦的孩子，孩子只是受害者，並不是始作俑者，那是別人的愛情故事，只是剛好孩子在受苦而已。在做一些大人加注於我們身上的責任時，別忘了將自己長好，將自己保護好，避免捲入三角關係[2]中，小小的肩膀扛著好重的責任，重到快要喘不過氣時，告訴自己我會長大，會變得更好，會更有能力處理事情，只是現在用小孩的身軀扛著大人的重擔而已。沒有別人保護，別忘了還有自己，要愛自己才會更茁壯。馬拉松比賽還沒有結束呢，怎麼知道會輸。

想透過我的生命故事，告訴身為單親的父母，或許事情並非你所願，又或許有太多不為人知的苦衷，造成現在的情境。希望孩子跟你站在同一陣線，希望孩子能懂你的感受，希望孩子可以分擔你的哀愁，或許是大人的無心，又或許是情勢造就，家庭動力[3]就這樣發生。只要你稍加留意，提醒自己，孩子是一個獨立的個體，不要將這一代的錯誤再一次傳遞下去，讓孩子長成他們該有的樣子，就能將損害降到最小。

法鼓文理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

想透過行動研究，告訴不管是幾歲的你，如果因為自我分化低，無法區辨自己與他人，一直為他人的喜怒哀樂所牽引，一直受他人情緒影響，過著不懂如何愛自己的生活，你想要接下來的人生不再當一個討好者、爛好人，你想要學會如

---

[2] 三角關係（triangles）：三個人在情緒上相互關聯，兩人在溝通過程中各執己見，其中一方或雙方轉向第三方尋求支持或轉移焦點，或是他人主動介入爭執，形成三角關係。（邱淑惠，2019）

[3]家庭動力（family dynamics）：家庭成員間的關係或互動模式。家庭中某一個角色能夠成立，需要有其他成員的協助與默許，任何個別的行為都會影響整體的運作，和維繫著整體的平衡。（王行，2006）。

何保有自我底線，不管你現在是少年、成年還是中年，請付諸行動，透過我對家人祖孫三代的行動研究，一步一步找出相處間適當的距離，朝向自我分化前進。年過半百的我可以，你一樣也能够過著自在的生活。

本研究擬達成之研究目的為：

1、藉由生命故事整合與分析，瞭解親職化對孩童的影響，如何造就一個人？

2、家庭動力如何微妙、自然而然地產生自動化行為，如何利用覺察化解？

3、透過自我分化實踐過程，提供理論與實際行動上一個指引方向。

第三節 研究方法與架構

透過生命敘事來釐清前半輩子走過的路，不管好的或壞的，好好的整理一下，知道什麼決定使我變好，是那一個選擇讓我痛苦萬分，又有那些事是我無法改變但有試圖去改變它，總要清楚明白，這半輩子才不會白白走過，並為中晚年墊下良好的基礎。我想來一次靈魂大冒險，再一次回到還是孩童的現場，以現在的我重新經歷重要事件，它們還能傷害我嗎？過去的經驗會成為我的阻礙，還是資糧，我當時的感受，現在還相同嗎？經過了半世紀的成長，我的認知改變了嗎？沒有回顧，無法釐清自我變化、無法統整來龍去脈，利用這次回顧跟自己和解也跟他人和解。透過現在的我跟過去的我談和，未來的我才不會被綁住，才能更自由自在的飛翔。

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

就如同 Dan P. McAdams（2019），在《我們賴以為生的故事》這本書的副標「**如何講述過去的故事，決定了你的未來**」，將依據本書作者的方式，列出在我一生中各個時期影響我較深的事件，例如，依照時間順序畫出最早的記憶、童年、青少年、中年的記憶、人生中高低潮時期、重要他人等事件，如何造就我、影響我，

好好的觀察自己是如何長成現在的樣子，一件一件的回憶，一點一滴的清理，從外部事件回想到心裡感受，將當初的感受，具體的表現出來逐一省思，並且跟論文小組同學再三討論，選取出重大情節詳加描述，之後找出主題進行論述。家人敘事的部份採取訪談方式，分成四到五次訪談，每次約一至二小時，並將過程錄音做成文字檔，如果有不清楚或需要釐清部份則重複前項步驟（如圖 1）。從過去故事展望未來，往前看，看到過往不懂和不足的地方才有改進的機會，往後看再以新的自己重新出發。從文化脈絡裡，以現在的我們回觀，如何隨著社會價值觀流動，如何在社會環境中被沉沒又如何爬起，利用三度空間的面向逐一剖析，串聯起一個不可取代而有價值的生命歷程，以有邏輯及有條理的方式理解自己，進而產生具體的意義使生命完整，這是選擇生命敘事當作論文研究方法之一的原因。（D.Jean Clandinin & F.Michael Connelly,2009）

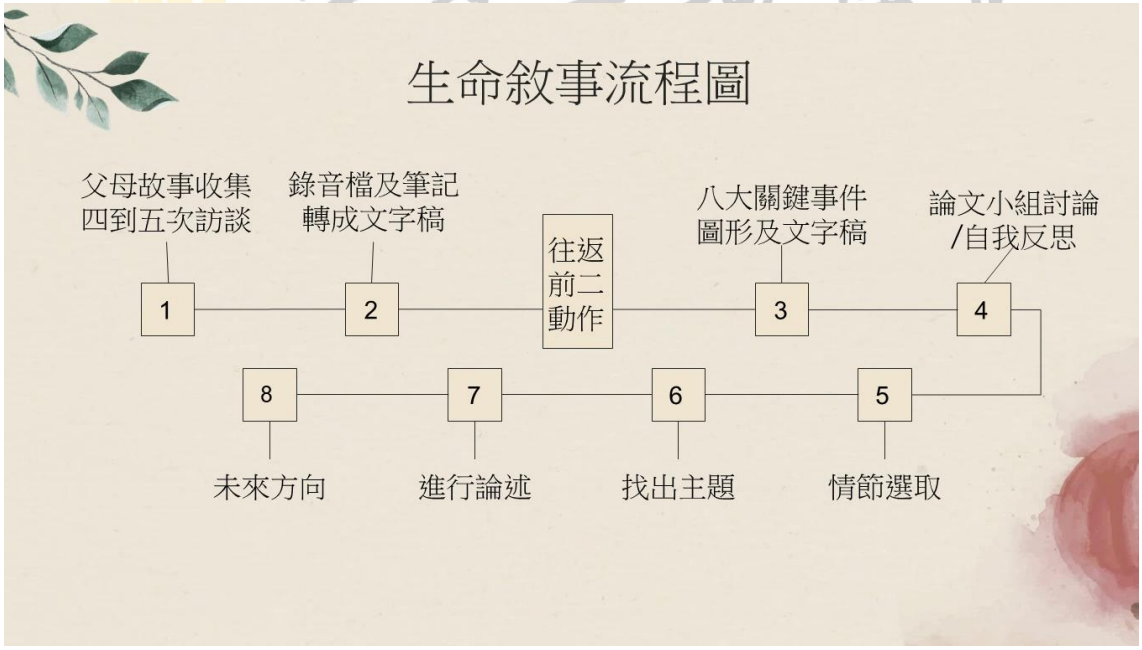


圖 1 生命敘事流程圖

在回顧生命的過程中，有幸來到法鼓文理學院，上了一堂家庭關係的課，遇見了我生命中最重要的貴人—楊蓓老師。楊蓓老師在課堂上，看了我的家系圖後，

做了精準謹慎的判斷，點出原生家庭與婚姻家庭的問題，我利用三年的時間投入行動研究改善情況，老師在過程中陪我逐步完成，並且提供專業指導，整個行動研究的過程並不是一路順暢，通行無阻，有時候也很混亂不安，來來回回、反反覆覆的修正，不斷地閱讀書籍、尋找文獻以及尋求老師及同學的協助。沒有這三年的努力，我現在可能活在指責媽媽、怨恨先生、造成女兒無法自我分化的世界裏，由此可知行動研究對我的重要性。

依據《行動研究-生活實踐家的研究錦囊》（2002）的定義，行動研究強調實踐過程，行動研究是知其然的、是有意圖的投入行動，而且著重在改善實務，使之優化。這三年中依階段設定行動目標，並將這個行動計劃透過楊老師的課程錄音告知家人共同參與，在進行的過程中，有意圖做一些事情來促進達成目標，並利用行動報告做省思，檢證則以媽媽的一封信、同學回饋、第三方檢證及自我轉變為依據，本篇論文第二個研究方法為行動研究法。

法鼓文理學院 DHARMA DRUM LIBERAL ARTS

利用生命敘事來描述我所進行的行動研究如何得到改善，認知是如何產生變化，行動中家庭動力的變化過程，以及一些當初沒有考慮到但另外達成的效果，提供一些實體的證據來檢證這些行動研究所達成的成果。我的生命故事，經過「敘說—詮釋—實踐」而產生轉化（翁開誠，2011），生命經驗透過書寫形成生命故事，生命敘事經過詮釋重新理解、產生意義，進而展開生活的智慧並且實踐於生活上，才能與生命契合形成動態循環（丁興祥、張繼元，2014）。本論文選擇二個研究方法相關性如下圖 2：

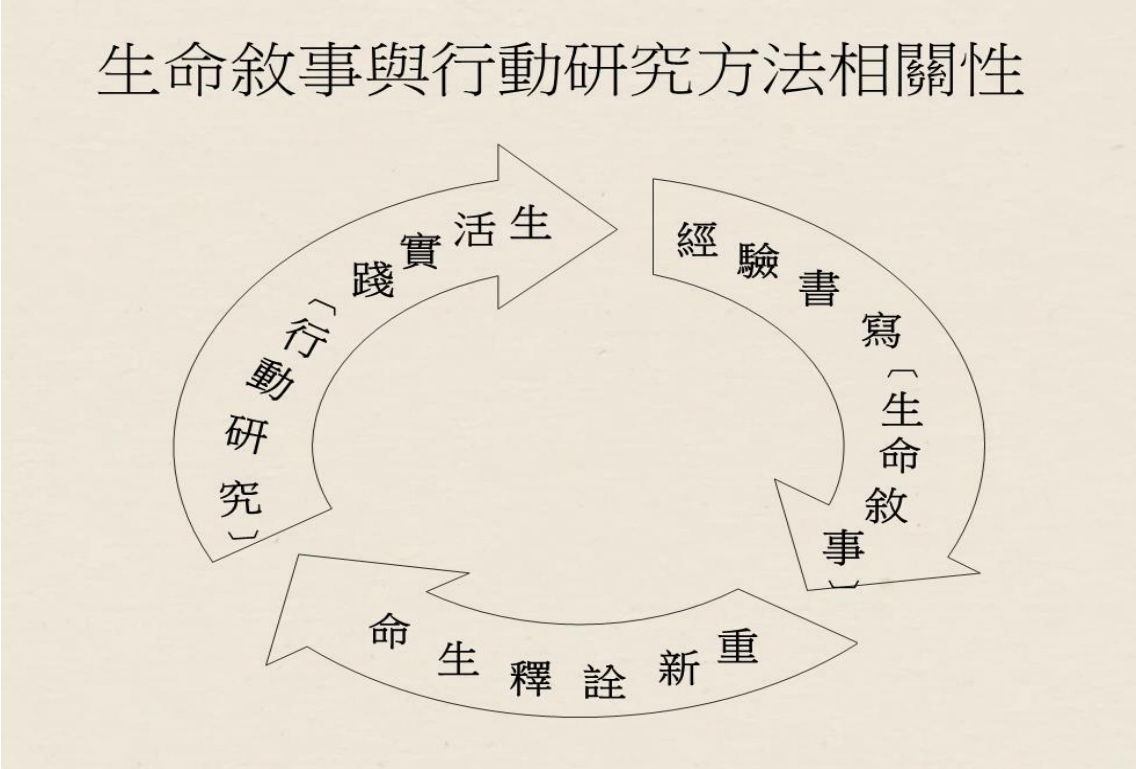


圖 2 生命敘事與行動研究方法相關性

法鼓文理學院
DFLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

將行動研究以階段式來區分，表格化呈現如下：

第一階段：向媽媽拿回我家的鑰匙，拉開原生家庭與婚姻家庭的的距離。同時告知先生，媽媽退出婚姻家庭的戰場，保留空間給我們，使問題簡單化。並向女兒解釋家中爭吵的原因，降低小孩壓力，最重要的是使自己保持理智，避免捲入三角化。

第二階段：告訴媽媽她不用做任何事情，一樣愛她、一樣尊敬她，增加媽媽安全感。同時拉近先生與女兒的距離，解除女兒與我聯盟，回歸正常三角關係。我必需學習獨處，讓自己靜下來、慢下來，才有機會在關係中找到自我。

第三階段：將鑰匙還給媽媽保管，讓媽媽將時間花在自己身上，有個悠閑的晚年。先生自身問題留給他自我成長，找出先生和我都舒適的互動方式。家庭減

少爭吵，讓女兒在和諧氣氛下學習成長，協助女兒自我分化，長成獨立的個體。最後以自己的感受為感受，找出與家人適當距離，具備彈性的自己。

表 1　行動研究計畫表

項目	第一階 (2020/4-2021/3)	第二階段 (2021/4-2022/3)	第三階段 (2022/4-迄今)
對媽媽	拿回鑰匙、拉開距離	不用做事、照樣關愛	返還鑰匙、安享老年
對先生	告知媽媽退出戰局	拉近先生與小孩情感	在先生與我之間 找出適當的距離
對女兒	說明家中爭吵原因	化解三角化聯盟關係	協助獨立分化
對自己	避免捲入爭吵	尋找關係中的自我	建立彈性的自己

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第二章　最初的開端

第一節　父母的故事

一、養女之歌

彰化縣溪州鄉的小村落，有一戶人家，女主人生的兒子常常考 100 分、生的女兒個個貌美如花，氣質出眾還很能做家事，先生在糖廠工作，一家人和樂融融，女主人更是生產報國，孩子一年一個接續的出生。媽媽是這戶人家的第四個女兒，她是所有女孩子中最漂亮的那一個。40 年代的台灣婦女生孩子大都由產婆到家裏來接生，也沒有嬰兒的各項健康檢查，當時出生後嬰兒的死亡率偏高，如果有婦女生不出孩子或者嬰兒存活率不高時，有個習俗就是領養別人家孩子到家裏來，俗稱壓花，就能帶來好運，生出孩子。還有一種情況是家裏缺少工作的人手，也會領養別人家的孩子來工作，在 40 年代的台灣女性是不值錢，是社會上的第二性，是生來做事的，所以被領養的常常是家中的女孩，就因為性別的不平等改變許多女孩的一生。媽媽住隔壁村的遠房親戚，結婚多年生不出孩子，於是千拜託萬拜託的，希望能夠將媽媽過繼給他，祖母抵不過他的請求，含淚答應，但是有一個條件，一定要讓媽媽讀書，並且每年過年回家一次。

媽媽被送走的那一天，祖母的淚水在眼中打轉，媽媽那時才一歲多，竟然回過頭擦了擦親生母親臉上的淚水。媽媽剛過去養父母家，因為沒有其他的小孩，備受寵愛，之後因為媽媽帶來的好運，接續生下五個弟妹，可想而知，養母必定會比較喜歡自己親生的兒女。

養父的工作是賣糖果，養母則在家幫忙種田，五個弟妹的主要照顧者就是媽媽，媽媽真的很好用，除了能帶來好運外還能工作，把養女的功能發揮到淋漓盡致，媽媽除了照顧小孩還包辦所有的家事，真是名副其實的灰姑娘，每到弟妹吃

奶的時間到，她就背著弟妹光著腳Ｙ走到田裡讓養母餵奶，來回大約十公里，回家後再接著煮飯做家事，只要有一點點不如養母的意就被打的半死，還常常被養母罵：「你不是我親生的，你是人家不要的孩子，快點滾回去，不要浪費我們家的米」，媽媽心裏想如果沒有住在這裏，能去那裡，所以媽媽要做的更好，做的更完美，養父母沒有說的事，她也要主動完成，她不敢休息，飯也不能吃太多，在夾菜時一定會偷瞄一下養母，養母沒有看到，就趕快吃，當養母瞪她時，她就立刻把菜放下，吃著蕃薯籤飯。

有一天養父生病，還是推著粗糠出去賣，她從教室窗戶看出去，看到養父牽著載滿粗糠的三輪車緩步前進，於是媽媽就偷偷跑出教室，從三輪車的後面幫忙推著，以減輕養父重量，一路從現在的板橋走到台北市政府那麼遠，又有一次養父重感冒，為了能幫養父分擔一些工作，媽媽一大早趁著養父母還在睡的時候，偷偷到倉庫將粗糠裝進麻布袋，小小身軀不知裝了多久，不知道吸了多少的粉塵，不知花了多大的力氣，才把粗糠裝滿麻布袋，一袋一袋堆的滿滿的。養父來到倉庫，看著裝滿粗糠的麻布袋，替他省了不少力氣，接著看到媽媽一身狼狽，汗流滿面，用感謝的口吻看著她說：「你好乖」。

法鼓文理學院 DFLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

每年春節，親生家庭的兄弟姐妹都會輪流來接媽媽回去吃飯，媽媽都不敢把在養父母家過的生活告訴親生父母，一來是因為感情不親密，二來也不敢說，怕說了之後回去被養母打個半死，媽媽就這樣做了養父母家 17 年的傭人，過著極為自卑又不快樂的日子。

那個年代，想要把女兒嫁出去是需要有嫁妝的，養母怕花錢，就一直把媽媽趕出家門，這一次媽媽真的離開了，她已經忍耐的够久，她帶著非常害怕的心情，一個人來到她從未見識過的大城市—台北。

一個國小畢業只會做家事，又沒見過世面的女孩，來到了台北，她能做什麼工作？媽媽心想，只能從最拿手的工作開始一幫傭。一開始，媽媽應徵大戲院老闆家煮飯工作，但是媽媽沒吃過任何美味佳餚，當然不會有拿手好菜，但還是被錄取，原因是媽媽長的漂亮，那時候媽媽租的房子沒有電話，只有留下住址，老闆捨棄那些打電話通知就能來上班的廚師，特地登門拜訪，告訴媽媽已經錄取，可以上班。

媽媽雖然不太會煮飯，但是打掃清潔是強項又不需要老闆囑付，主動就能完成，哪邊還需要洗，哪邊該擦，媽媽都以她小時候自我要求的水準來完成，老闆看了都很歡喜，現在不會煮飯，真的沒有關係了，老闆娘會親自教導媽媽。那段日子跟養母家的日子相比過的還算輕鬆愉快,那個時代並不是家家戶戶都有電視，媽媽每天把該做的事做完，就會趕緊到對面賣電視的商店駐立在櫥窗前，看著她最喜歡的節目「群星會」，日覆一日都是如此，有一天老闆默默買了電視回來，媽媽高興極了。因為媽媽的乖巧懂事又勤快不偷懶，老闆提議要將媽媽收為乾女兒，但是老闆娘不同意，從此家裏氛圍有所改變。

法鼓文理學院 DFLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

那年代有錢人有二個、三個老婆是習以為常的事，原來老闆娘就是二太太，她的猜忌心和嫉妒心比一般人嚴重許多，老闆出國回來除了老闆娘有禮物外，媽媽通常也有。老闆娘常常趁老闆不在時問媽媽：「老闆買什麼禮物給你？」，「就這些東西」媽媽乖巧地將禮物拿給老闆娘檢查。「口紅跟眉筆，這些你都用不到」老闆娘一把將禮物搶走。單純的媽媽心想，的確不知道要怎麼使用，就讓老闆娘拿走。

老闆會邀請朋友來家裏打牌，常常有朋友看見媽媽乖巧，會額外給小費，但是媽媽都不會拿，她認為已經有拿薪水，這些事本來就是她應該要做的，從來都不會貪心，很得老闆及賓客的喜愛，老闆越是如此，老闆娘越是吃味，開始對媽

媽百般刁難，媽媽不想引起老闆娘的誤會就離職，重新找工作來到百貨公司當店員。

媽媽說民國 50 年代經濟起飛，只要肯努力工作，生活其實不難，她每個月薪水都只花費一半，另一半存起來，而且她出國旅遊的錢，也都等到領利息時才會出去玩，完全不敢動用到本金。她常常提醒自己要有能力生活下去，她沒有任何依靠。

從小在養母家，媽媽就有自己小小的房間，她不怕獨孤也不會覺得孤單，常常都能自己一個人怡然自得，也養成媽媽獨立的個性，算命先生說她上輩子是一名將軍，她也覺得自己相當有主見，做事不會三心二意，她認定的事少有更改，再加上年幼時養母的訓練，使得她做事要求完美，在漂亮的外表下有一顆極為堅強的心。

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

二、三輪車夫

爸爸出生在二次大戰之間，因為爺爺是貿易商，拿台灣香菇、茶等名產運到大陸販賣，爸爸在海南島出生，戰爭結束後不久結束海南島的生意，全家由海南島搬回台灣定居，這一趟回來帶著全部家當及財產，全家搭船返台，戰後治安不好海盜猖獗，剛好這艘船遇上海盜，所有的財產付之一炬。回台後定居大稻程，曾祖父心想唯一的獨子平安回來就好，錢再賺就有，但是之後全家人的生活可想而知。

曾祖父母、祖父母及大姑姑、大伯和爸爸一家七口，全家靠曾祖父當土地仲介過生活，因曾祖父及祖父均為一脈單傳，曾祖父相當疼愛祖父，所以祖父沒有什麼謀生能力，當曾祖父母相繼過世時，祖父只能賣掉大稻程的房子辦理喪事，之後拿著剩於的錢在三重菜寮買一棟較便宜的房子，這時候祖父 30 多歲，一家人

如何生活？再加上曾祖父有交代，鄧家已經二代單傳，能生幾個就多生幾個，尤其是男孩，所以祖父總共生了 5 個男孩，3 個女孩，完全沒有想到生計問題。

祖父在 20 歲時就與 17 歲祖母結婚，搬到三重時大姑姑、大伯也十來歲，生不逢時的爸爸，國小高年級就要隨大伯到西門町賣口香糖養家，原來祖父的謀生方式，就是要小孩輪流至西門町賣糖果餅乾回來養家。大伯非常會讀書，除了上學還利用時間學習一技之長，爸爸則不太會讀書也不願意上學，所以到西門町賣糖果餅乾的時間就會比較長，祖父管教的相當嚴格，除了品德外，買東西所賺得的錢，賣多少就要繳回多少，每天祖父還會盤點庫存，檢查是不是與繳回來的錢相符，爸爸說他就是這樣養家的，爸爸還提到那時候的西門町誘惑相當的多，祖父總是交代「只賺該賺得錢」。

接著大伯考上高中、大姑姑也快結婚、三叔叔在成衣工廠當學徒、四叔叔也在手錶工廠當學徒，只有爸爸那時候已經 17 歲了，還是什麼都不會，也過了到西門町賣糖果餅乾的年紀，每天都被祖父母罵沒出息，非常沒有成就感。那年代還沒有計程車，但是已經有三輪車這個行業，祖父就買了一台舊的三輪車讓爸爸載客人，從三重菜寮騎過台北橋送客人到台北，因為爸爸在當時三輪車群中的年紀算小還是個男孩，客人多半可憐爸爸而搭他的車到台北，聽爸爸說車子很破爛，在上坡的時候，如果載兩位客人，還要其中一位客人下來幫忙推車才有辦法爬坡，就這樣又過了二、三年，20 歲時已經不流行三輪車，如果你的三輪車是有執照的，政府會輔導考取駕照，讓你順利轉成計程車司機，爸爸就是當時沒有執照中的一個，但是他還是想考駕照，又沒有錢，而且只有小學畢業，於是他一樣踩著三輪車，存到十塊錢就去汽車駕照補習班，上十分鐘的課，再存到另外的十元就再去上十分鐘，慢慢地學習，筆試也考了四次才過關，考完筆試還要路考，一直考到 22 歲才拿到駕照，不久又要當兵去了。

法鼓文理學院 DFLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

每次爸爸提到當兵的故事，總是容光煥發，滿滿的成就感，爸爸在金門大膽島當陸軍，那時候的軍官都是外省人，阿兵哥都是台灣人，語言很難溝通，因為爸爸小時候混過西門町，台灣國語相當的流利，於是被選為傳令兵，再加上爸爸非常好相處，什麼事都沒關係，配合度很高，很受軍官及同袍的喜愛，而且還被長官提報到陸軍士官學校上課一年，就這樣爸爸有了初中學歷，爸爸非常感激這位長官，爸爸說，不然他連看報紙都有困難。

退伍後，之前考的駕照終於派上用場，爸爸到計程車行應徵司機，那時候的司機是很時髦的行業，有規定的制服，很帥很挺拔，爸爸說他是最漂亮的那一個，但是司機總不是一技之長，於是大姑姑就拉拔自己的弟弟到大姑丈的成衣廠當外務員，到各大百貨公司送成衣，就這樣結識媽媽，有了之後錯誤的結合。

三、家的破碎

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

一個寧靜的午后，是這輩子僅有的全家福記憶（圖 3），這記憶中還少了爸爸，那天陽光柔柔是舒服的好天氣，我們家三個小孩圍著媽媽，等著媽媽剝好皮的枇杷把裏面的籽拿出來，然後一半給我，另一半給妹妹，那時弟弟還小在一旁睡著。當輪到給妹妹時，我會趕緊將手上的那一塊吃掉，很擔心吃得比妹妹慢，其實媽媽枇杷一剝就是一人一半，一人一片的分著，嘴裏咬得很快，但是心裏知道媽媽是公平的。

那時家裏乾乾淨淨的井然有序，無論在食衣住行上都得到媽媽良好的照顧，我們都長的白白胖胖的，只是很少看到爸爸，最常問到的一句話是：「媽媽，爸爸呢？」媽媽的回答總是：「爸爸出去了」，我會接著問：「什麼時候回來？」這時的媽媽就會面帶落寞的神情告訴我們：「他不會回來了。」不知道是爸爸的人不會回來？還是心不會回來？只知道過幾天後就會再看到爸爸，他短暫停留一下子就會出去，在出去之前爸爸會用香煙內的銀色包裝紙，做一個小酒杯給我，

這個小酒杯就代替爸爸陪我玩。現在回想起來，媽媽的那句話，真是刻苦銘心，應該是爸爸的人跟爸爸的心都不會再回來。

不久之後，媽媽再也撐不住，媽媽準備好要離開，因為爸爸都沒有回家，錢也沒有拿回來。媽媽年輕時存的錢也用的差不多，媽媽沒有辦法，只好離家出走，她非常不放心我們，把我們三個小孩身體洗好、牛奶泡好，還有衣服通通準備好放在床頭，媽媽知道小孩的長大，不是照顧一次就會自然成長，小樹苗都要經年累月的灌溉才能茁壯，單單一次的準備是不足够的，她心想也只能將這最後的一次，準備到最齊全。三個小孩在床上睡覺，還記得那一天我爬起來，媽媽看著我拍拍我說：「乖乖睡、安心睡，媽媽在，媽媽保護」，我無厘頭回一句：「媽媽你不要去死哦」，然後又入睡，媽媽告訴我，她淚流滿面，心想真是母女連心。媽媽走之後提醒鄰居；一個替媽媽打抱不平的人，請求一定要打電話給爸爸，因為家裡沒有人，爸爸就一定會回來，從那天之後我們的日子就不一樣。

佛教文理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

媽媽真的去碧潭跳河自殺，她穿著質地輕柔的綠色衣服，飄浮在碧潭上，被划船的遊客發現，緊急送醫救回了一命。原來之前媽媽就發現爸爸有小三 ，找來爺爺當公證人，爺爺告訴爸爸，他只認定這個媳婦，因為自從媽媽嫁進來後，總是處處提醒爸爸，大家認定做事嚴謹的媽媽，讓沒有一技之長的爸爸爸多了些責任感，原本只是在大姑丈的成衣廠當業務員，因為大姑姑看到爸爸的改變就讓他入乾股，所謂的乾股，就是讓爸爸持有股份，也一起分配盈餘，但是爸爸沒有本錢，利用領薪水時再扣除一部份的薪水當成本金繳回公司，採分期付款的方式支付。媽媽認為可以有幸福美滿的人生，在民國 60 年代紡織業、成衣業是起飛的行業，從原料、紡織到成衣一條龍整合，奠定全球供應鏈的地位很容易獲利，沒想到在一切就緒時，爸爸有小三。小三就是當時成衣廠設立專櫃在百貨公司的櫃員，

小三以為爸爸是有錢的負責人，有事沒事就要爸爸送衣服到她的櫃上，就這樣擦出了火花。

第一次被媽媽發現時，因為媽媽是被養母趕出來，沒有娘家可以幫助她，只好找來爺爺幫她做主，爸爸雖然表面答應爺爺，但是私底下仍然一意孤行，暗地裡還是跟小三繼續往來。小三擺明了嗆媽媽：「你沒有證據，就算有證據還是要在一起」。於是媽媽才心灰意冷，又捨不得小孩，在這樣煎熬的情況下，做出自殺的決定。救回一條命的媽媽，心想你要證據，我就想辦法給你證據，於是媽媽有了行動，也真的被媽媽捉姦在床，捉到證據的那一天，小三還是囂張的說；「就是要在一起怎樣，如果坐牢，出來還是要在一起……」連警察都看不過去，私底下知道媽媽沒有錢，叫媽媽不用請律師，教媽媽寫訴訟狀，爸爸還請律師跟媽媽打官司，經過了一番折騰，媽媽還是贏了這場官司，順利離婚並且取得二妹的監護權，媽媽當時認為我的年紀比較大，已經五歲可以照顧一歲的弟弟，所以就把我留下來。我跟弟弟的監護權判給爸爸，從此以後三個小孩踏上嘸人ㄟ囡仔[4]旅程。

法鼓文理學院 DFLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第二節　寄人籬下的生活

一、相依為命

童年大部份在小三的媽媽家渡過，爸爸跟小三相親相愛，但是小三以及她的家人，視我們為眼中釘肉中刺，爸爸竟然把我們託給小三的媽媽照顧，爸爸要我們叫小三的媽媽「阿嬤」，妹妹跟著媽媽，我跟弟弟就由她們照顧，小時候的我常常有寄人籬下的感覺，別人都有媽媽保護，我總是看得好羨慕，記得鄰居有一個小朋友，她媽媽會拿小零食分給我們吃，她每一次的表情都是一副了不起的樣

[4] 嘸人ㄟ囡仔：台灣話，沒有父母照顧的小孩。

子，我們都排隊跟她拿，我都希望可以拿大塊一點，但是都沒有，回到小三阿嬤家也希望可以拿一些好吃的分享給別人，讓自己也了不起一次，但是冰箱一定是鎖起來的，也不敢去開，常想如果可以住回原本有媽媽的家多好，其實小三阿嬤也沒有欺負我們，只是漠視我們罷了。

我記得，除了我跟弟弟之外還有其他的小孩，小三阿嬤的工作是保母，她每天又在幫成仟上萬個芭比娃娃頭梳頭髮兼差做手工，在她們心目中，爸爸是有錢的負責人，搶也要把爸爸搶過來。我每天都這樣跑來跑去的玩，沒有人管我們，也不會有人理的野孩子，因為，我們是爸爸的拖油瓶，在小三家裏就是惹人嫌，討人厭。小小心靈裏，有一件最重要的事，就是每天晚上等爸爸回來接我們，還記得我要睡覺之前我一定會在心裏哼唱著「乘風破浪」、「夢鄉」等歌曲入眠，而且一邊唱著一邊流眼淚，我也不知道為什麼，我就跟自己說，就是要哭，別人的睡前儀式是媽媽抱抱，我的睡前儀式就是自己哭哭，等著爸爸來接。當爸爸抱起我們回家時，我常常會醒過來，那當下的我會鬆了一口氣，在心裏跟自己說「爸爸終於來，可以回家了」才能安心的再睡去。

法鼓文理學院 DFLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

還有一次在幼稚園大班，那是生平第一次說謊，因為太想見爸爸了，於是就告訴爸爸：「幼稚園老師說明天中午有活動，爸爸一定要來幼稚園一趟」，就為了中午可以見爸爸一面，中午爸爸真的來了，那時我正在午休，爸爸來時老師有叫醒我，就為了見爸爸一秒，被老師罵慘了。每天幼稚園的校車來接我時，我都哭著不願意上學，我都隨便編個理由哭著不上幼稚園的車，其實我是想跟爸爸在一起。有一天老師的手不小心輕輕撞到我，隔天校車來時，我一如往常哭著不願意上車，隨意告訴小三：「老師打我，我不要去」，當小三好不容易推我到門口時，不顧我的死活，當著我的面跟老師說：「她說你打她」，老師很緊張的回答：

「沒有，我沒有」，一上車我又慘了，老師從此不再給我好臉色一直到畢業，生活中的很多事情小三都是這樣對待我們的，這就是她的「毒特」照顧法。

弟弟才剛出生，年紀小，小三阿嬤不願意照顧，爸爸就將弟弟送到南部一位朋友家，託人幫忙照顧 24 小時，直到他三、四歲才又回到北部跟我們一起生活。弟弟在南部的這一段時間，只記得他說沒有人跟他玩，他每天都跑到豬圈跟小豬玩，聽了好捨不得，弟弟小時候連一個愛他的人都沒有。

弟弟回到台北後，我就負起了照顧弟弟的責任，記得那時爸爸每天會給我零用錢，放學時 4 歲弟弟總是在樓梯上面等我，因為小三阿嬤住在 5 樓，弟弟每天最重要的事，就是等著我放學，等著我買零食回去跟他分享，等著唯一會給他一點點愛的姐姐回來陪他玩，我也因為弟弟的等待，才讓我有一點點家的感覺。

小時候弟弟最可憐，未滿週歲父母就離婚，沒有人可以關心他，也沒有人可以疼愛他，從小功課又不好，也沒有人教他，整身髒兮兮，還有一個常欺負他的姐姐。那時候，我會偷打弟弟，以大欺小，會處罰弟弟，我突然變成老大，突然有人要聽我的話，我變成小媽媽，但是我又不會當媽媽，我對那段時間很愧疚，因為弟弟才 3、4 歲，他的支柱只有我，在我處罰他時能做什麼？去那裏他都要跟著我，我又嫌他累贅。記得有一次，他又要我帶他一起跟同學玩，但是我不想，我就騙他，我要上廁所，請他在外面等我，我卻趁他沒注意時偷跑走，當他打開廁所門發現沒有人時，哭的好大聲，我在走廊的另一頭都聽的到弟弟的傷心及失望，只剩下一個親人在身邊，竟還是個不帶他出去玩的姐姐。每當自己想起 7，8 歲的那一段時光，我都會為弟弟感到不捨，對自己感到愧疚，或許是捨不得弟弟沒人照顧、沒人疼愛，或許是羨慕別人回家有媽媽煮飯香，出事時有爸爸的肩膀，又或許是內心裏頭對自己的憐憫。

法鼓文理學院 DLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

二、小三阿嬤的技倆

十歲前住在小三阿嬤家的那段日子，不可能會有人疼愛，小三跟爸爸說好，小孩的事她不會管，還好媽媽關心依舊，只是她一個月才能來看我們一次，媽媽除了照顧妹妹還要努力工作賺錢，她是淨身出戶什麼都沒有，她一直努力工作想買一個自己的房子。她日以繼夜的工作，除了必要的支出幾乎沒有任何花費，當然也沒有多餘的時間，只能一個月看我們一次。平常的媽媽是會打電話聯絡的，媽媽常說，每當她打電話給我們時，如果是小三阿嬤或是小三接到，都要媽媽說「拜託」，才願意讓我們聽電話。

小三阿嬤家附近的鄰居大都曉得媽媽這號人物，因為還沒有離婚前，媽媽到小三家，希望小三的父母可以規勸他們的女兒不要破壞別人的家庭，沒想到小三的父母跟媽媽說：「你沒有證據，你要幫我們家洗門風[5]」，並且打電話叫爸爸來，爸爸跟小三趕到時，小三告訴爸爸:「這個女人就是欠打」，她要爸爸當著眾人的面打媽媽給她看，爸爸也真的狠狠打了媽媽一巴掌，小三笑的很大聲，媽媽說她好傷心，當時我就站在媽媽旁邊不知所措，嚇的嚎啕大哭，媽媽還要一邊護著我。

離婚後媽媽非常努力的工作，終於存到頭期款買了一間預售屋，下訂後沒多久，媽媽就帶著妹妹來接我跟弟弟一起去吃大餐慶祝，並且告訴我們這個好消息。每一次只要跟媽媽出去聚餐，媽媽總是會問我們的近況，當然也會問爸爸的近況，我知道那時要對媽媽說爸爸的壞話，媽媽也會說一些爸爸的不是，可是聽在我們心裏是不開心的，不管爸爸還是媽媽都是我們的最愛，說誰的壞話我們都不開心。

---

[5]洗門風：通常牽涉事情與婦女貞操相關，據說最早是夫家方在發現新娶之婦非處女後要求女方娘家所作的賠償方式，後來衍伸至對於通姦者、誹謗者甚至過失傷害等的懲罰；該懲罰與今恢復名譽的登報道歉類似。維基百科（2022 年 5 月 23 日）。
https://zh.m.wikipedia.org/zh-tw/%E6%B4%97%E9%96%80%E9%A2%A8

回到小三阿嬤家，他們也會想盡辦法套出媽媽的近況，小時候的我，就懂得跟爸爸說媽媽的壞話，有一些媽媽交代不能說的事，就不能說出去，但是小孩心裏總是藏不住心事。隔壁家阿嬤也知道我們姐弟倆的家庭情況，還會幫忙套話，小孩的話是藏不了多久的，有一天我就跑去找隔壁家阿嬤告訴她說：「我告訴你一個秘密哦，你千萬不可以告訴別人，尤其是我們家的阿嬤。」平常對我還不錯的隔壁家阿嬤小小聲回答：「好，你趕快告訴我，我們二個這麼好，我不會把你的秘密告訴別人的。」就這樣我一五一十的把媽媽買房子的秘密說了出來，而且還補充的很詳細，包含地點、金額、何時交屋等細節。

家裏所有的大人就開始問我買房子的所有細節及他們想要知道的資料，或許買房子沒有什麼秘密可言，總有一天媽媽會入住，爸爸也會知道，但是對小孩而言，那份信任感不見了，那個「我只告訴你一個人的事」傳開了，大人們不曉得因為這樣的行為，從此，我就不再對別人說心事，就不再相信任何人。

法鼓文理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Studies

爸媽離婚後，大姑姑也不給爸爸乾股，爸爸就自行創業，從小就懂得賣糖果養家，爸爸是個名副其實的生意人，但是好運沒有站在他這邊，爸爸的服裝店生意沒有做起來，生意不好，沒有錢吃飯時，他就把店面收起來再找別的生意做，爸爸就這樣收收開開不知道幾十次，這一次比較特別，爸爸不再到百貨公司開服飾店，我們搬離小三阿嬤家到鄉下一點的地方，這一次爸爸買了幾台的紡織機回來紡紗。

常常有叫賣的三輪車或是小貨車來兜售東西，最常見的有古早味叭噗、麻糬、菜燕、麵茶還有打香腸等等。有一天爸爸叫我去雜貨店買東西，買完東西回家的路上，我看到有人在打香腸，就是用骰子跟老闆比大小，如果你的點數大於老闆，你就可以贏回香腸。買完大人交代的物品後，手上還有剩餘的零錢，心裏想，如果我能贏回香腸，爸爸一定會說我很聰明，我就跟老闆拚了，生平第一次賭博。

三次擲骰子都贏老闆，我就用了一點零錢得到三根香腸，狡猾的老闆就跟我說：「小妹妹你敢不敢以小博大，用你的香腸再跟我賭一把，如果你贏了，你就可以再拿回三根香腸，如果你輸了，就把手上的香腸還我，如何啊？」我想，如果，我再多拿回三根香腸，就可以給爸爸、弟弟還有我各多一隻，真是一個好主意，就這樣再賭一把。薑是老的辣，小孩怎麼可能贏得過大人，沒想到就這一把什麼都沒有了。

回家後還很得意告訴爸爸，我有多厲害，用了一點零錢就得到多根香腸，說的天花亂墜，爸爸沒有問我香腸呢！ 他問了我一句話；「你還有繼續賭嗎？」我很訝異的看著爸爸，爸爸怎麼知道我接著再賭一把呢？ 爸爸就笑得很大聲說：你還是把到手的香腸輸回去給老闆了，對嗎？

爸爸很少教給我什麼人生大道理，大部份都是從他身上學會反向操作，做為警惕事項。我就是從爸爸嘲笑我的眼神中，學會了不貪心。因為這個小故事，長大後甚至很少買股票也不賭博，我雖然讀商學院，但是我知道我是個風險趨避者，我會投資的都是不動產、定期存款或者是壽險類似定存的商品，我覺得這個小故事對我人生影響頗大。

三、姐姐也是媽媽

青少年前期已經開始愛面子，那時候爸爸的紡織廠又沒有成功，爸爸還在待業中，所以搬到房租比較便宜的三峽，那時有一輛小貨車，後面的車門已經壞了很久，沒有多餘的錢修理，每當爸爸早上從三峽送我們到台北上學時，我都會覺得很丟臉，希望爸爸可以停遠一點。爸爸常常被錢追著跑，那時學校還沒有營養午餐的服務，每天爸爸都是給我們零用錢解決自己的三餐，記得有一天爸爸並沒有給我們餐費，要我們中午時到校門口等他，他會送午餐來，那一天我開心極了，那種感覺像是幼稚園時爸爸中午到園區看我的感覺。中午十二點鐘聲一響，我就

第一個跑到校門口等爸爸拿便當，好多同學都拿到媽媽送來的熱熱的便當，只有我第一個到校門口卻等到要上下午第一堂課，爸爸還沒有送便當來，越等越生氣，同學都問；「你的便當還沒有送來哦！」大慨等了一世紀那麼久，爸爸終於到了，手裏拿著他到自助餐店買的便當給我，原來他早上沒有錢給我們，爸爸利用上午的時間去借錢買便當，雖然他遲到了，但是他還是盡責的將便當送來，到現在我還記得那個便當的味道，我很內疚覺得我不該生氣爸爸的晚到，他是去借錢給我們吃便當，那一餐我吃得索然無味。

爸爸一直待業中也不是辦法，因緣際會有人介紹爸爸到馬來西亞工作，他一直希望可以跟小三一起去，但是我們小孩怎麼辦？據媽媽說，爸爸去國小等妹妹放學，將妹妹接回爸爸家跟我們一起生活，主要原因是，要求媽媽回來照顧三個小孩，爸爸跟小三才能去馬來西亞工作，允諾到馬來西亞後，會每個月定期匯錢回來，媽媽一口否決了，因為媽媽的拒絕，爸爸沒有去成馬來西亞，留在台北繼續努力討生活，妹妹也順理成章地回來跟我們一起生活，爸爸就告訴我們，媽媽不願意照顧我們，他想把我們送到孤兒院，但是捨不得。那時候的我很生氣，總覺得媽媽是自私的，一個月看我們一次就好，再加上爸爸也會說媽媽的不是，更支持了我的想法是對的，所以我也加入說服媽媽的行列，但是媽媽還是沒有答應照顧我們。

媽媽是對的，在台北都沒有辦法好好的生活，到人生地不熟的馬來西亞怎麼可能會成功，爸爸以前的信用不良，媽媽認為要是當時答應爸爸，爸爸又沒有滙錢回來，我們一家又會回到我們小時候的生活窘境。

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

只要爸爸開店，我就要幫爸爸看店做生意，所有的小孩都出去玩，我沒有辦法，我好羨慕其他的小孩可以自由自在地出去玩，但是爸爸總是找我，我成了親職化[6]的小孩，可能是老大的關係，爸爸也常把事情交代給我，我也都是使命必達。

從有記憶開始我就帶著弟弟妹妹到處跑，國小時弟弟沒有人照顧，整身髒兮兮，他的導師找不到家長，就叫我跟妹妹一起督促弟弟做功課，把弟弟打理乾淨。還有一次弟弟跟鄰居一起出去玩，在公寓一樓烤蕃薯，結果被大人罵慘，人家來到我們家，但是家中沒有大人，結果責任都在我弟弟身上，好險沒有出什麼事，就算出事，弟弟可能是那一群人的代罪羔羊，因為我們家，沒有大人保護。那一次我叫弟弟罰跪，弟弟也乖乖的聽話，其實我很害怕，我也不知道該如何處理，但是我知道一定要處罰，下次才不會再發生。記得小時候鄰居常常叫他們的孩子不要跟我們玩，弟弟妹妹不懂事還是常常要找他們玩，我會告戒弟妹不要去，其實心理很難過別人的瞧不起。

佛教文理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

不只鄰居父母叫他們的小孩不要跟我們玩，連爸爸的弟弟，我的三叔叔也是如此，有一段時間爸爸跟三叔叔、四叔叔以及小姑姑都在西門町開服飾店，三叔的孩子與我們年紀相仿，我們二家的小孩常玩在一起，但是我的堂妹曾偷偷告訴我，她媽媽叫他們不要常跟我們玩，因為我們三個小孩都沒有媽媽照顧，跟野孩子一樣，嬸嬸應該是無心的，我們小小的心靈總會難過好一陣子，還記得那段時期，我管我弟妹特別嚴格，我也不知道怎麼教導他們，心裏想反正嚴格一點別人就不會看不起我們。那時候爸爸的經濟不穩定，可能有跟三叔家借錢，三叔家不喜歡爸爸，也就不會喜歡我們，這也是另外一個隱含的原因。

---

[6]親職化：原屬於父母親的職責轉由小孩來承擔。親職化小孩不僅將自己照顧好，也同時像個父母親一樣照顧弟妹。

小時候爸爸為了讓我們方便買東西，跟那時的雜貨店說好，小孩去拿東西就先記帳，一個月結帳一次，剛開始都很順利，一陣子後爸爸沒有付錢，老板不再讓我們小孩拿東西，有一次我要去拿泡麵當晚餐，老板不讓我拿，並告訴我：「叫你爸爸先來付上個月及上上個月的錢」，那個晚上我跟弟妹都沒有東西吃。還有一次去找同學玩，同學就是這家雜貨店的小孩，同學就出來說：「我爸爸說你們家都欠錢不還，叫我們不能跟你們玩。」同學還在班上將爸爸欠錢沒有還的事跟其他同學說，我覺得好丟臉又無能為力。

我已經能夠隱約感覺到爸爸常常錢不夠用，我們常常要搬家，我不清楚原由，總是平白的跟著擔心，心裡不踏實也常常起煩惱，但又無能為力。有一次我真的很想幫忙，但是不知道該怎麼做，我鼓起勇氣將我的心事告訴老師，老師回答我：「你還小，現在的你沒有能力幫忙，最主要的事情就是將你自己顧好、學業學好……」但是我無法體會，還是很想做點什麼。沒想到一上課，老師在課堂上將我鼓足勇氣告訴她的心事，直接在課堂上以我為例子告訴同學：「同學們你們只管先把書讀好，不要管家裏經濟情況如何，就像班上同學鄧惠如的爸爸，常常搬家，錢也不夠用……」使得我非常的不好意思，原本已經很不信任人的我，就更不敢將心事告訴別人。全班都聽過我的故事後，我總是悶悶的又不夠自信，班上座位是二個為一組，一男一女坐在一起，那時坐前面的男同學和女同學常常欺負我，之後還連結我隔壁座位的男同學一同欺負我，但是我都沒有跟爸爸說，或許說了也沒有用，我都忍氣吞聲，有時忍不住，只好跑去報告老師，老師就會過來告誡那三位同學不能再欺負我，但是之後也不了了之。同學的惡作劇讓人不舒服，上學不快樂。國小每二年編班一次，我忍受二年終於重新編班，在走廊上遇見了前座的那二位同學，我主動跟他們打招呼，我永遠記得他們帶著愧疚的眼神，不好意思的對我笑，那時我心裡想，你們知道欺負人是不對的為什麼還要做？既然有愧疚的眼神，就表示知道錯了，我也就原諒他們。那時候的弟弟也有同樣的情

法鼓文理學院 DFLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

況，他告訴我班上同學欺侮他，我沒有辦法保護他，只能告訴他，我被欺侮的時候是怎麼做的，也只能叫他忍耐不要理會他們。

國小時我們三個小孩回家是沒有飯吃的，常常都是爸爸留三百元在桌上，我們自己解決，記得還有一陣子，爸爸租四樓破舊的小公寓，一樓開自助餐店，於是爸爸就跟老板說好，每天晚上訂二個便當，我們家三個小孩會去自助餐店吃晚餐，我們三個就這樣吃了好一陣子，回憶起那便當的味道都會害怕。有一天晚上那家自助餐店著火，我就帶著弟弟妹妹從四樓跑下來，我也不知道那裏來的智慧，那時第一時間就是帶著弟妹逃就對了，從四樓跑到一樓後看到火好大，我好害怕又找不到爸爸，於是打電話給媽媽，媽媽那天剛好是大夜班，媽媽就請她的朋友來看我們，但是媽媽的朋友來時已經過了好一陣子，我看鄰居都回家了，我也就帶著弟妹回四樓繼續睡覺。住在四樓那段日子真的跟孤兒一樣，因為小三不想再跟我們一起住，爸爸租了一間公寓給我跟弟弟妹妹住，他們另外租有冷氣的套房，三個國小生住在一起，又沒有大人照顧，環境會有多髒亂，生活會有多不規律，那真是一段「美好」的回憶。

法鼓文理學院 DFLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

小時候最困擾我們三個小孩就是過年。父親節、母親節是爸媽各自的節日，沒有團圓的問題，中秋節、端午節也還好，通常都沒有什麼活動，但過年就不一樣了，全國同胞都休息就準備要團圓的。我們家是不可能團圓，爸爸爸媽媽在此時，就會希望我們三個小孩跟他們一起團圓，那真是天大的難題。我們三個人通常除夕、初一在爸爸家過，初二、初三到媽媽家，也常常先在爸爸家吃完年夜飯再去媽媽家，而且還不能太晚到，不能讓媽媽等太久，常常吃到吃不下，又必須在除夕夜奔波，爸爸媽媽突然重視起團圓的氣氛來。每當要從爸爸家到媽媽家時，心裏都會捨不得爸爸、想著爸爸，要走時總是特別難過。等到媽媽家過了舒服的

幾天後又要離開時，就又開始捨不得媽媽，覺得媽媽就要變成一個人生活，這樣的內心戲常常發生，不只過年，其實每次分離都會上演一次。

有好多好多的故事跟弟妹一起渡過，我們三人有革命情感，弟妹也都很聽我的話，爸媽叫不動，只要我開口，他們都會答應照辦，20 歲前，我就像一個小媽媽一樣的照顧著他們，雖然親職化小孩不好當，小時候的我不懂什麼是可憐，這個小媽媽當的也蠻神氣的。就因為這樣的長大過程，弟妹重要決定都是找我商量，其實那時候的我懂什麼呢。常常覺得我是幸運的，最起碼比弟弟妹妹幸運，一直到現在我都還很疼愛弟妹，可能也是我比較聽話，爸媽給我的關注也比他們多一些，小時候的我就常告訴自己如果爸媽給我的愛，我能用這個愛去愛弟妹，這個愛就發揮了雙倍的功效，我真的把自己當成他們的小媽媽看，所以我從不吝嗇分享愛給弟妹。但我知道即便有姐姐的疼愛，對弟妹而言還是不够的。

弟弟與我相差四歲，我很少靜下來跟他促膝長談，也很少跟他聊天聊的很深入，弟弟小學的生活過的並不如意，除了功課跟不上別人之外，他被同學欺負，因為沒有大人的照顧，身體總是髒髒臭臭的，也因為不會讀書，功課總是落後，在學業上得不到成就感，老師更不可能對他友善，他是一個乖孩子，總是逆來順受，沒有人可以幫助他，他就這樣過著小學生活。在學業上屢受打擊且不受老師喜愛，再加上同學欺負他的事情沒有處理妥當，他是相當厭惡去學校的。

他將升國中時的那個暑假，我覺得需要告訴他一些經驗，讓他知道國中跟國小不一樣，需要比國小更認真更努力，家裏給我們的資源太少，我們要為自己做準備，於是我們就躺在床上聊天，計畫著未來，我告訴他國中是新的開始，想不想把功課讀好，弟弟回答：「當然想。」人都有使自己變好的趨動力，我就告訴他，國中的上課情況及大考小考不斷的情形，並且提供我有限的讀書方法，告訴他要如何讀書，還跟他一起做了讀書計畫，他就像小學的我一樣什麼都不懂，甚

至比我更沒有進入情況，看了讀書計劃後就告訴我;「姐姐這樣讀書時間太長了。」氣氛很融洽，感覺像媽媽跟孩子聊著，長大的願望是什麼，對未來充滿著期待，弟弟大概也沈溺在有人關心的温暖裏，不想打破這樣的美好，弟弟要的是姐姐的關懷。

國中時的孩子是以朋友為優先，再加上我課業忙碌，弟弟慢慢跟我疏遠，記得他國中二年級時就常常找理由不去學校，爸爸也常接到學校打來的電話，有一度還因為不去學校而留在家中，我們都很擔心他交到壞朋友，我覺得這樣不是方法，如果沒有一技之長，將來也可能過著爸爸一樣的生活，而且有可能成為家中的問題人物，可能是佛菩薩看我們家小孩太可憐，給弟弟一個機會，湊巧我們家巷口有家麵包店正在徵學徒，於是我就硬著頭皮進去，請老板收我弟弟當學徒，沒想到老板就真的答應，弟弟國二開始就白天讀書，下午四點下課後，到麵包店當學徒，一直撐到國中畢業領到證書，弟弟非常喜歡糕點業，對蛋糕與麵包都很有興趣，他從小就有畫畫的天份，想將蛋糕的圖案畫得更漂亮更精緻，當他學會做麵包後，跟爸爸說要到台北某位有名的蛋糕師父當學徒，弟弟國中畢業後就搬出去自己住，為他的一技之長以及未來努力著。

法鼓文理學院 DFLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

妹妹跟我相差二歲，她一直是我的後盾。從小她都跟在我的後頭，沒有聲音仍給我安定的感覺。任何事情都是我出面處理，但是我知道總有個人會支援前線，很多事情我無法對外人說，我不信任其他人，但是妹妹一定懂我，她很少對我說心事，也比我跟弟弟獨立，她不會攀緣，憑自己的力量生活著，她有一股讓人不容易親近的氣質。她八歲前有沒有辛苦，我不清楚，只知道她比我跟弟弟幸運，被媽媽挑走，小時候她都打扮得漂漂亮亮的、乾乾淨淨的，還有自己專屬的妞妞車，過著很規律也相對正常的生活。國小中年級爸爸接她過來跟我們同住後，之前的規律生活也不見了，但對小孩而言，自由無價！爸爸從來都不會管我們，所

以她的求學歷程也是辛苦，有一件事情我永遠記在心裏，她高職畢業就直接就業，那時我剛考上二專夜間部就讀，爸爸的財務狀況已經很不好，我們三姐弟妹做任何事都要靠自己，我打工的薪水除了付學費及零用錢，根本沒有多餘的錢，有一次牙齒壞掉已經無法補救，醫生要我做人工假牙，花費 15000 元，那時我打工的薪水才 12000 元，妹妹二話不說，將她一個月的薪水全數給我做假牙，雖然之後我都全數歸回，那一份情我永遠留在心中。

妹妹的個性很獨立，有自己的想法，不喜歡被爸媽控制，所以在家裏沒什麼人敢惹她，但是她對我言聽計從，她也常常保護我不被家人剝削，她是我很重要的後盾，每當我撐不住時，總是請她支援，雖然有時臉色、態度不好，還是會協助我，常常罵我要為自己想，也認為我包袱一堆，她心裏明白，因為有姐姐，她才能够做自己，常常酷酷的對我說：「姐姐，好險有你！」。

妹妹最喜歡的家人是我女兒，在我女兒學齡前，妹妹下班時會先回到我家照顧我女兒，好讓媽媽煮晚餐大家吃，女兒長大後，她最喜歡協助去接我女兒放學，女兒也把阿姨當朋友，阿姨是非常有原則的人，但是總能搞定我女兒，也知道小學生現在流行什麼，帶來的禮物常能讓我女兒在班上炫耀半天。

妹妹堅強外表下，有一顆脆弱的心，因為爸爸的外遇跟家裏的情況，她選擇不結婚，她也跟弟弟一樣，覺得爸媽都沒有照顧她，她也很努力在社會上生存，她跟媽媽住在一起，除非必要也是不主動跟媽媽互動，她跟爸媽採取疏離的態度，或許她覺得很快樂，無事一身輕，她心的深處也是想要有一個自己的家，但是我擔心如果一直疏離會造成遺憾。她大專文憑是我逼她去讀的，好說歹說終於把專科讀完。現在，我希望她能來法鼓文理學院整合自己，那將會是她一個轉化的機會，她回答我：「姐姐你真的很愛強迫人吔！」，不過她答應我，她會把法鼓文理學院記在心理。

第三章　從我成為我們

第一節　我之所以為我

一、佛菩薩賞飯吃

國小功課一直都不好，注音也學不會，九九乘法表也不太靈光，在班上一直都是弱勢的人，老師也沒有很喜歡我，加上爸爸媽媽離婚，老師都用異樣的眼光看我，雖然沒有霸凌，心裏總覺得不被喜歡。從小就沒有自信，國小不知道讀書的目的是什麼，只曉得老師交代的功課完成就好，不懂什麼是預習及複習，更不用說讀書方法，小時候當爸媽的中間人、照顧弟妹、整理家務，就花了很多時間。我拿到第一本課外讀物是在小學四年級，還是因為腹膜炎住院，一位探病阿姨把他們家不要的書送給我，記得那是一本描述泰山的故事，精彩極了，隔天請爸爸多帶幾本故事書給我，爸爸一直到出院都沒有帶來過，爸爸不懂那是什麼樣的書，我也笨笨的不知道有圖書館，更不用說，什麼小孩的黃金閱讀期。還記得國小音樂課時，老師播放胡桃鉗音樂，詢問班上同學，有誰知道這是什麼音樂，我看到大多數小朋友都能回答，我卻到國中才聽到。國小時我跟弟妹常玩的遊戲，就是一人當爸爸，一人當媽媽，另外一個人當小孩，最常演的場景就是放學回家後，小孩先抱抱媽媽，再去寫功課，然後媽媽在廚房，飄出晚餐的飯菜香，全家人等著爸爸下班回家吃飯。這樣的場景不知是多少人家每日都在發生的，但是在我們家一天也沒有過，只能在扮家家酒裏才能擁有。

國中我就發現，我程度差人家太多，那時已經是九年國教，國中不用考試就可以就讀，我知道不是短時間就可以跟上其他同學。我是個努力的孩子，常常讀書讀到很晚，而且很少有娛樂，除了家務之外的時間都在讀書，但是我的方法不對，又追求完美，常常想要重頭讀到最後仔細讀完，還沒讀到重點就已經累了，

再加上都用死背硬記的方式根本無法活用，所以成績都不理想，在記憶中我永遠是團體的配角。古人常說：「有錢人拜佛，沒錢人算命。」有一次因緣際會，媽媽有帶我去算命，算命先生說：「這小孩喜歡讀書也有讀書的命，最少會讀到碩士，可以放心啦.....」沒有成就感的我，從來沒有人在學業上鼓勵過我，謝謝這位陌生人，無可否認的，這句話在我心中有它的位置。

我人生中第一次當幹部是在國中一年級，同學們選我當糾察隊員，專門看守學校後門，取締遲到的同學。我心裏想，剛進入新的學校，同學不知道我不好才會選我，從來沒有被任何人看到，對自己相當沒有信心。說也奇怪，從此以後，所有學校的重要活動，例如話劇社的選角、學長姐畢業舞蹈表演，班上風紀或衛生股長等，我都能軋上一角，不過都只是配角，在話劇社只演一名紅衛兵，不兇又不會管人的我，在班上擔任風紀股長，舞蹈表演會入選，只因為我姑姑開了一間舞蹈教室，有老師可以幫我們編舞，有場地供我們練習。

佛教文理學院
Buddhist Tzu Chi College of Liberal Arts

不過這些配角還是給了我養分，我在往後的道路上，不會永遠躲在人的背後，我知道我也可以露臉、可以爭取、有能力為別人服務，不用只聽命於別人，當個乖小孩，只要我努力，好像還有一點希望，不用一直活在父母離婚的陰影。

高中的時候，突然對會計非常有興趣，對會計這一科目，我很容易舉一反三，學校舉辦會計記帳比賽，全部二年級選出三個選手，代表學校去參加全國記帳組比賽，雖然只是高中生，我們都各自私下學習到大專的中級會計學，甚至一知半解將成本會計學完，校內比賽的結果由我代表參賽，爸爸那時財務狀況穩定很多，服飾店賣衣服生意非常的好，也在新北市買了房子，雖然假日要去幫忙看店做生意，但是平日我還是有自己的時間可以研究會計學，比賽的時候，我得到全國第二名，在民國 80 年代大學的錄取率是不高的，我記得比賽第二名升大學考試時，總成績可以加 25%，我等著這 25%送我上大學，高中時讀高職的我，是沒有實力

直接考大學，這個加分能使我錄取機率大一些。因為是全國性比賽，需要第二次的覆審，就在第二次審核時，老師發現我每一張傳票的年份有錯誤，那時候是 79 年但是考題出的是 80 年，我的每一張傳票上的年份都寫實際年份 79 而非題目的 80 年，我就被刷了下來，當時非常自責，也非常的懊悔，心理正盤算著如何跨出下一步。但是從那時候開始，我好像開智慧，我利用會計學這一科的讀書方法，去讀其他各科目好像容易一些。無法直接考大學，只好先從專科開始，因為會計的原故，順利考上台北商專的夜間部和其他商專的日間部，真的是佛菩薩賞我一口飯吃！

好景不常，好不容易財務穩定，爸爸開始迷上大家樂[7]，沒過上幾年好日子，竟然又迷上賭博，他將每日的營收投注於賭局，店裏的收入己經快要入不敷出，我思考後選擇台北商專夜間部就讀，這樣就能自己照顧自己。從專科開始我就沒有跟家裏拿過錢，很感謝爸爸供我讀到高中畢業，我才有辦法自食其力，專科第二年，爸爸跟小三應該把所有的錢拿去賭博，開始常常跟我們拿錢，我付完學費就沒有剩下多少錢生活，但是我還是會盡力幫忙家裏，所以我也成了月光族，很想學英文，也想補習再考插大，但是沒有多餘的錢，那時不知什麼小事又跟小三吵架，我們三個小孩從小都不喜歡她，爸爸希望我們叫她媽媽，但是我們都只叫阿姨，而且跟阿姨也沒有什麼情感可言，不要吵架就了不起，那次好像妹妹對阿姨不禮貌，她很生氣，就撕了妹妹的書，但是阿姨撕錯了，撕成我的，我真是氣炸，我有做筆記的習慣，整本都是筆記，不知如何從頭抄起。

法鼓文理學院 DFLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

[7]大家樂：博弈彩券的一種，愛國公債、愛國獎券、大家樂、愛心福利獎券、公益彩券、運動彩券在臺灣依序發行及所產生的購買與玩樂風潮，使得彩券的投注與消費成為臺灣民眾日常生活與集體記憶的一部分。陳俊玄、趙國斌、錢慶安（2016）。臺灣彩券發展歷史系譜之研究。休閒運動健康評論，第六卷第二期， 10-25

其實已經跟爸爸過著不安定生活，再加上跟阿姨常常爭吵，我就找了一個理由搬去跟媽媽同住，我永遠記得我要搬家的那一天爸爸跟我說：「我把你養大了，你就無情離開。」，爸爸的服飾店已經快混不下去，他買的房子也快被法拍，就趁法拍前自行脫手可以賣得較好的價格，他就拿著賣房子的錢把所有的欠債還清，賭博到頭來只是一個零和遊戲[8]，不知道爸爸還記不記我小時候「骰子與香腸」的故事。我不清楚他是如何搞成這樣的，但我清楚要把自己顧好，要想辦法更強大，全家才有翻身的機會。

搬到媽媽家之後不時還要不斷地支應爸爸，因為實在是太想學英文，但又沒有多餘的錢，白天就在來來飯店的藥局打工，一邊打工賺錢，一邊還能跟外國人練習對話，晚上就到台北商專上課，打工的錢實在太少，就想找份全職的工作，在報紙的求職欄看中一家貿易公司徵助理，就投了履歷，得到面試的機會，沒想到這家公司是百大貿易商，面試當天來了好多人，不乏專科、大學畢業生，只有我是專科生，而且還沒有畢業，可能在來來飯店從事行銷工作不怕生，就這樣錄取我，工作薪水已較工讀生時大幅提升許多，我就開始跟會、存錢準備補習費用，那時首先買的醫療險不是自己，而是爸爸媽媽的保險，我知道我還沒有足够力量，應變所有的事，我也不知道未來會如何，就盡力準備好一切。專科終於畢業，有了大專文憑找工作的選擇性又多了許多。專科一畢業，我就報名插班大學補習班，我用一年的時間，早上在貿易公司上班，下班後就到補習班上課到晚上十點，回家洗澡稍做休息後就開始讀書，一直讀到凌晨二、三點之後就寢，準備明天早上九點上班，假日更不用說了，全天候衝刺，就這樣周而復始的過了一年。

法鼓文理學院 DFLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

[8] 零和遊戲：在賭局中有人輸就有人贏，而且輸贏合計數為零。引伸為人生賭贏與賠掉的錢相當。

那時已經搬去跟媽媽生活，爸爸媽媽的生活方式真是天壤之別，原來家裏是要每週打掃，從窗戶、家具到地板，最可怕的是馬桶是要把手伸進去洗，全家打掃完後，再清洗剛剛打掃用的抹布，並且將放在門口的腳踏墊用手刷乾淨晾乾，每週都要花二小時打掃。媽媽看我上班上課如此辛苦，從來沒有要求我做過，除非媽媽有事情時，我才需要幫忙，媽媽還是從頭教我如何打掃，我無法理解，打掃就打掃，每個人的方式本來就可以不同，為什麼一定要用媽媽的方式，沒有依照媽媽的方式打掃是不行的，她會想盡辦法說服你，一直到你也認同為止。那時，用完每一樣東西就必須馬上歸位，光這件事我就做不好，媽媽就不厭其煩的教我，教到我都煩了，照做比較省事，媽媽像教小孩子一樣的教我生活常規，那時我已經二十多歲不是二歲，強勢的她還是糾正我大部份的生活習慣。每晚十點下課，媽媽總是會在家等我，而且幫我準備宵夜，這麼舒服的環境再加上無微不至的照顧，跟在爸爸家的感覺相差很大，媽媽家有愛的感覺。媽媽是相當有責任感的，她從不跟我拿錢也叫我要為自己想，不要一直管爸爸，從那時開始確實除了每月固定的孝親費外，就不再多給爸爸，如果他有開口時，我再多多少少給他一些，他有賭博的習慣，給他再多都沒有用，可能是因為我心軟，爸爸常常找我，我們三個小孩都非常怕爸爸打電話來，打電話來一定沒有好事，有好事他也不會想到我們，只有要錢的時候會找我們，真讓我們苦惱不已。時間久了，也沒有人敢再主動跟爸爸聯絡，會找爸爸就只有父親節跟過年，很少再額外多付出情感。

媽媽有彌補心態，覺得小時候沒有照顧我們，再加上她小時候也沒有被好好的疼愛，媽媽是相當疼愛我的，雖然媽媽很嚴格也很強勢又固執，但是我有感覺到她的愛以及與爸爸不同的責任感，我覺得每個人都把自己做好，全世界所有的事就完成。媽媽這邊有正常的生活、有不分你我、只想要我好的情感，當然會有家的感覺，這樣的生活一定要將妹妹接過來體驗。妹妹一過來並沒有像我一樣調適的這麼快，可能小時候跟媽媽生活過，一直停留在媽媽是武則天的印象裏，妹

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

妹也不像我這麼好相處，處事態度也不够圓滑，所以常跟媽媽爭吵，我當然是中間的協調者。

接近考插班大學時，媽媽總會帶我去廟裏拜拜為我祈福，我還記得考試當天媽媽起了個大早，到家裏附近的土地公廟跟土地公說：「希望保佑我女兒考試時，會的都寫對，不會的也可以猜對，考試獲得好成績。」拜拜完後才叫我起床，而且全程陪考。那時覺得我是有人要的孩子，心裏安定踏實，只是我到二十歲才有這樣的感覺，還記得那時候的我很怕媽媽死掉，就像小學生有一段時期怕媽媽死掉一樣。有媽媽的陪伴再加上佛菩薩的保祐，順利考上中興大學法商院合作經濟系，當然是要夜間部才有辦法就讀，我跟我自己說：「我不會停止努力，任何事一定要堅持到最後，我要秉持這樣的信念奮鬥下去。」

二、遲來的錄取信

法鼓文理學院 DLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

考上中興大學後，更換工作到華僑銀行總行當工讀生，薪水比貿易商低，但是我需要有相關經驗才能順利進銀行上班，期許自己能在短的時間考上正式行員。後來發現考銀行的科目跟考插大的科目差不多，於是不斷注意銀行個別的招考訊息，報考世華銀行、中國信託商業銀行及華僑銀行，這三家最希望能錄取世華銀行。最先收到通知是華僑銀行， 90 年代銀行業尚未開放，家數很少，正式行員薪資及獎金較其他行業為高，當六個月的工讀生就晉升為正式行員算是很幸運。接著中國信託銀行也通知我面試，因為他們著重實務經驗，所以優先錄取，我捨棄貿易商高薪，轉任銀行工讀生終於有一點回報。華僑銀行是屬於半官股銀行，薪水比照公務員，公務員年薪並不高，因此目標在世華銀行，大家都傳聞它單月領單薪，雙月領雙薪，除了年終獎金外還可以配股，不知傳說是否為真，對於中下階層家庭來說，相當吸引人。

要考進世華銀行不容易，錄取規格比照高考等級，我等了又等，盼了又盼，面試通知單還是沒有來，我認為筆試考得還可以，為什麼沒有接到通知？難道是高手太多，沒有錄取，心裏十分擔心，我打電話去人力資源部詢問，電話的那頭回答：「通知單我們已經寄出去，有收到就是有，沒收到就是沒有。」

沒有收到錄取通知單，那時的爸爸已經非常著迷於賭博，我們三個小孩都常常接到爸爸的電話，弟弟根本不再理會他，妹妹薪水並不高，除了正常的孝親費外也不願再多支付，所以爸爸三番兩次的來找我，還會打電話到公司來，有時我拗不過他，就答應了。其實我們三個都是好孩子，我跟妹妹也都會互通有無，答應爸爸將會是個無底洞，不答應他又會受到自己良心責備，因此我們都不喜歡接到爸爸的電話。可見這張錄取通知單對我的重要性，心裏盤算著如果沒有考上不知要等到何時才會再招考。

心裡隱約還抱著希望，那段時間颱風接連的來，天空總是陰陰的，地上總是濕濕的，記得口試前一天是颱風天，那一天風很大，下班回家，突然瞥見我家的信箱下面有一堆的垃圾，抱著希望的我，想想翻翻垃圾試試運氣，我看到有個白色皺巴巴的東西，趕緊打開來看，哇！真的是我的錄取通知單，上週就寄出，而且明天就是報到日，感謝佛菩薩在最後一刻讓我看到不小心被丟在大門下的信件，隔天的面試也如願獲得好成績順利地錄取。在銀行的二十六年裏，我經歷結婚、生子、買房子、買車子、有積蓄，還有退休金，能夠進入世華銀行工作是我人生中一個很重要的轉捩點。

法鼓文理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第二節　婚姻家庭

一、送子鳥在那裏

進入世華銀行工作前 10 年，擔任普通櫃員的職務，除了存款、放款、外匯都經歷過，在營業單位的經歷是很完整的，加上我小時候看店的本領，與客戶的應對進退不會有任何困擾，而且很會招攬業務，常常得到讚許。

拿到工作十年小徽章不久，因緣際會，被指派理財專員的工作，那時全國的理財專員還沒有很盛行，協理就要我打先鋒，擔任理財專員，心裏其實非常排斥，心想有錢存定存就好，做什麼投資，再來擔心它的波動。指派的工作，就是要把它做到好，最重要的是，那時市場還不透明，業績獎金相當豐厚，這一點很吸引我。事後非常感謝長官們的培養，不愧對市場有遠見，理財專員在之後的職場變的很熱門。理財專員最主要的業務是服務客戶，越早擔任就能優先選擇比較好的客戶，較早出任就獲得較好的利基。要當理財專員前是先要了解當時市場上各式各樣的金融產品，並且配對出適合於不同客戶的項目，當時訓練機制還不成熟，大都份依靠通路行銷經理的經驗傳承，我的個性不喜歡風險，為客戶挑選的產品都很保守，大都是有穩定的收益，雖然收益不高，但都不會損及本金，因此業績相當不錯，常常跟自己說，每天都要有業績，也都確實做到，後來連總行主管都認識我，當時的經濟情況因此改善良多。擔憂的是，已經 35 歲高齡的我，還沒有小孩。

法鼓文理學院 DFLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

銀行的工作量不輕鬆，二人需要做三個人的工作，每天工作到晚上九、十點才下班是常有的事，雖然如此，離職率還是趨進於零。工作時間太長相對約會時間就太短，前後梯進入銀行的同事都到達適婚年齡，很多同事都是內銷，所謂的內銷就是同事間結婚，我跟我先生也是這樣進展成情侶的，我們二十八歲結婚，

三十五歲還沒有小孩，於是我開始做身體檢查，舉凡排卵功能、荷爾蒙問題、子宮相關、輸卵管等都做了更進一步的檢查，這些檢查都是相當辛苦的，但都查不出原因，只好改看中醫服用水藥，該拜的註生娘娘也都去拜，仍然沒有好消息傳來，慶幸的是婆婆生了九個小孩，也沒有給我多大的壓力，結婚十幾年跟先生的感情相當的好，說好要在一起三輩子，沒有小孩也沒關係。我們有一樣的價值觀、相同的花錢態度及存錢習慣，金錢觀念的相同提供安全感。我們也喜歡爬高山，剛開始爬山是陪著先生去的，當越爬體力越好時就沒有這麼排斥，其實夫妻間的相處大約都是這樣的模式，我會使自己盡力配合。

我不知道正常夫妻相處應該是怎樣，但我知道不能像爸媽那樣，我不想像媽媽那樣固執、那樣有原則，希望別人都照她認為好的方式生活，所以我都採取配合的方式，只要不是什麼大問題我都會順著我先生，如果先生跟媽媽有衝突時也會當中間的協調者，大部份都是犧牲自我的利益，使雙方達到平衡。其實我對婚姻是沒有安全感，很怕沒有小孩婚姻不長久，都三十好幾還沒有生孩子，相較於別人對我的評價，我給自己的壓力更大。

法鼓文理學院 DFLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

理財專員的薪資較為優渥，所以先生就向總行爭取轉任為理財專員，理財專員的薪水高，相對壓力也大，那時先生的業績也越來越好，個性也是保守型，先生認為不要把雞蛋放在同一個籃子，不要二個人都當理專，討論結果，應該另外一個人轉為內勤，薪水就不會受到業績波動，如果之後有了孩子，就可以多花一點精力在家庭，再加上我們猜想，沒有懷孕可能是工作壓力太大，協商結果，還是被傳統男主外女主內的價值觀左右，於是我毅然決然地轉成內勤工作。轉為內勤就要選擇我最喜愛也最拿手的會計，轉任總行會計部，因為很能吃苦耐勞又懂得人情世故，被老闆視為可以用的自己人，轉任之後壓力確實小很多，吃了一年的水藥，三十九歲時送子鳥終於到我家，四十歲生一個寶貝女兒。那時跟我先生

結婚十二年生活習慣也磨的差不多，當時跟媽媽的關係也算和諧，於是開心的迎接新生命的到來，萬萬沒有想到，戰爭才要開始。

二、三頭馬車的養育

40 歲時終於生出一個寶貝女兒，這個女兒是我們家的第一個孫子，阿嬤非常的疼愛，我們也 40 歲才當父母，對這個小孩也非常的重視，於是女兒就三千寵愛集於一身。

調到內勤工作，時間反而沒有當理專時靈活，公司雖然是責任制，美其名做完後即可下班，但是下班時間到，當同事們還在如火如荼的工作，是很難走的出辦公室，反過來，當同事下班，正是工作旺季時也無法下班，回到家休息時已經是八點左右。女兒未出生前，媽媽知道先生不喜歡外食，媽媽說她也要吃晚餐，就順便煮了大家一起吃，其實她是怕我太累，下班還要張羅晚餐。結婚時買房子就考慮到要由媽媽幫忙帶小孩，當然要買在媽媽家附近，只有走路不到十分鐘路程，媽媽還是怕我下班吃晚餐來回奔波，所以媽媽一直在我家煮晚餐，小孩還沒有出生時還好，媽媽有足够的時間慢慢煮、顧前顧後的，如果我家事做不好，她看不過去也就隨手整理，當我們下班回到家時，媽媽已經回她家休息，我們磨擦機會很小，當然還是有生活習慣不同的小爭吵，但是都還在我的協調下，他們只會看到對方美好的那一面，說實話那時的先生跟媽媽感情還很好，好到我婆婆都有一點吃醋，我一直認為這就是正常家庭的幸福人生，我們就相安無事渡過十二年。

女兒出生後就大不相同，白天媽媽照顧女兒，小孩睡著時她看不慣我家的髒亂，雖然在我們眼中是整潔的，但是媽媽的水準確實是高標，她就會幫忙打掃到她的標準，之後再準備她跟小孩的午餐，下午女兒睡著後，她會利用時間完成晚餐的前置動作，接著在我們下班前才開始動工煮晚餐，這樣才能吃到熱騰騰的晚

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

餐，媽媽是完美主義者，她希望能在我們到家前將晚餐完成，她的心自然會很著急，當她著急時就會抱怨，開始指責那裏做不好，那裏需要改進，如果我們做好，她就不會有很多事情要做，先生覺得需要改進的地方不多，而且先生開始認為，是我們的家不用完全依據媽媽的標準，我們可以當自己的主人。

我先生出生在三峽的客家人家庭，婆婆生五個男孩，四個女孩，婆婆是家庭主婦，全家只靠公公做礦工賺錢，要養這麼一大家子，可見生活困苦。這個大家庭中是婆婆當家，從公公在世時就是如此，緣份淺薄，我結婚時公公已經過世，婆婆相當節檢捨不得丟東西，外面人家丟掉的東西只要還能用都她會撿回家，是一種囤積症，家中的整潔度有待提升。在這樣環境成長的小孩，一定會受不了媽媽的潔癖，小時候在爸爸家生活二十年，我懂先生的難處，所以能收的、能整理的，我會利用休息時間來完成。小孩出生後，休息時間需要等到小孩睡著時才有，有時不小心陪著陪著我也睡著，但是大部分凌晨時，我還是會爬起來整理，為的是明天不要因為這些小事再爭吵。有人說媽媽不要這樣潔癖就好，但我知道一輩子愛乾淨的人是不可能習慣髒亂的；有人說叫先生幫忙，我也懂一個沒有打掃習慣的人，要他去做清潔的小事是多痛苦，所以只好我來做。

法鼓文理學院 DFLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

先生崇尚自然且愛好運動，夏天上班在公司吹了一天冷氣，回家時他就不想吹冷氣，也可能因為節儉，他會希望媽媽把吹了一天的冷氣關掉，可是媽媽胖胖的怕熱，當然是不能關掉，據媽媽說，先生回家的第一件事會先將她的冷氣關掉，媽媽覺得先生沒有尊重她，再加上她忙著到廚房完成晚餐，相當著急內心是非常氣憤的，這是夏天必吵的項目之一。如果是冬天，媽媽很強調空氣的流通，先生的老家是狹長型的透天厝，一邊有窗戶另一邊沒有，根本不會有打開窗戶流通空氣的習慣。媽媽除了空氣流通外，還會注意到空氣的濕度，所以媽媽也會常常除濕，除濕很耗時間，她都會分區域耐心地完成。先生回來就會立刻把插頭拔掉，

因為三峽透天厝沒有除濕機這類電器用品，先生覺得家住在六樓的我們不可能會有多潮濕，不需要常常除濕，所以夏天過了，冬天也不得安寧，就這樣我常常擔心冬天，也煩惱夏天的到來。

男人永遠不懂女人在家忙什麼，先生覺得媽媽不過在家帶小孩煮晚餐，為什麼這麼忙每天都這麼急，就如同女兒出生時喝母乳半年，剛開始擠母乳沒有技巧搞的很忙碌，先生也覺得就是餵奶而已，婆婆餵了九個也沒有這麼忙。每天下班都害怕進這個家門，回家每個人的臉色都很難看，每天都有新的挑戰，工作一天已經很累，回家還要照顧小孩，小孩睡著還要起來完成媽媽對家事的要求，相對於家裏公司反而輕鬆。心裏常想，好險小孩還小還不懂事，不然家庭的這種氛圍真是太讓人窒息，不知是女兒不好帶，還是我們太在乎、太謹慎，很多事都不順利，不過我猜想，女兒也認為這種氛圍不舒服吧。

媽媽跟先生帶小孩的方式不相同，媽媽當然是安全第一，髒亂的東西不能碰，危險的遊戲不能玩，不管吃多久要讓小孩吃飽，帶小孩要亦步亦趨的跟著。先生認為小孩要多到戶外運動、多爬山、多方嘗試，吃飯吃太久就要收起來，而且沒有零食，對小孩不同的教養方式，搞的小孩無所適從，我也會有我的想法，如果跟媽媽不同，媽媽就會覺得我站在先生那邊，她會想辦法將她認為對的想法一而再，再而三的轉述給我，希望我也能認同。如果跟先生不同，他就會罵我沒常識，會找出相關證據，希望我能依照他的方式辦理。常常為了教養的問題而爭吵，別人是雙頭馬車我們家是三頭馬車。

漸漸的先生退出戰場，或許他不知道怎麼做，但是他知道你那裏做不好，又或許成果出來不如預期，就是因為沒有聽他的建議，他專看你那裏沒有做好，直接以指責取代建議。跟他相處總是戰戰兢兢，怕那裏做不好做不對。於是將生活重心轉向女兒，轉向舒服的地方，媽媽與先生的戰爭依舊存在，我還是盡力安撫

法鼓文理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

他們，有時站在媽媽那邊說道理給先生聽，有時會告訴媽媽可以放手不要管這麼多，讓我們自己做爸媽，家庭氣氛混亂不堪，已經不知道如何控制場面，也沒有多餘的力氣去執行，是名副其實的心有餘而力不足，夫妻的感情漸行漸遠。

三、愛，不是家家酒

先生出生在一個大家庭，總共有九個小孩，他排行老七，婆婆採取打罵教育，做好是應該的，做不好就該打，先生要在這個大家庭生存，順理成章的長成指責型的個性，在這個大家庭中，不管發生什麼壞事先說「不是我」就對了，唯有如此才能逃避罰則，如果真的不小心做錯，也一定要說「是因為你怎麼怎麼樣，我才會做錯」，這是保護自己不會被打的方法。

這個大家庭很辛苦，除了基本的溫飽，沒有任何娛樂，除了學校課程，不可能有額外的才藝課，每個小孩都窮怕了，沒有任何資源都憑著自己的努力往上爬。記得先生提過一個小故事，從前多數人結婚都會有大餅，每當家裡有人送大餅時，一定會切成十塊，每個小孩都想盡辦法要拿最大的那一個，記得有一次輪到我先生切喜餅，機靈又聰明的他，一樣切成十塊，但是他左右兩邊的那一塊表面的皮大小一樣，但是下面的料，已經被他吃走一大半。

先生國小是縣長獎畢業，到了國中成績還是很優秀，要考高中的時候老師希望他暑假可以留下來補習，先生求婆婆讓他補習，他求好久，婆婆還是不答應，因為家裏沒有多餘的錢可以支付補習費，先生就跟老師說：「老師，我不用補習，自己讀就可以。」其實心裡非常非常想要去學校上課，那時政府正在做北二高，他就花了一個月的時間去當小工做北二高工程，假日還在家具店幫忙送家具，做了一個月終於存到補習費，他就回學校跟老師說：「老師，我想想還是回來上課」，從小就養成他想要的東西，就會努力爭取到手，在沒有任何資源的情況下，他考上了公立高中，也考上台北商專日間部，為了能盡快工作貼補家用，他選擇五專

法鼓文理學院 DLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

就讀。當完兵回來，他早我半年考取了世華銀行。層級還低我一階，現在的他憑著那股「我一定要達到」的毅力，已經超越我許多。

說好的三輩子呢？什麼是「在婚姻中失戀」，應該就是我的情況。

從來都認為人性本善，人不會故意欺負他人，即使在國小中年級被欺負時也相同。但是現在我懷疑這個信念，原來人真的會故意找別人麻煩，等著看你那裏出錯然後罵你，把家庭氣氛搞的一團糟後，全部都是因為你的不好，累到沒有時間運動時說你懶惰。婚前說好的轉內勤，有多的時間照顧家庭，先生負責業務工作多賺點錢，現在嫌棄你錢賺的少，應該要做更多的家事，勤儉持家時說你不會打扮、不夠體面……當人站在金字塔的巔峰，忘記誰陪著從底層往上爬，誰跟著一起吹風淋雨。當在房間哭的很傷心時，有人在客廳喝著德國紅酒、滑著手機還不時面帶微笑。再怎麼傷心，我面對他人時，還是一如往常的笑著。男女朋友交往失戀可以換人，在婚姻中失戀真是進退兩難。

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

先生希望家裏的女主人是：韓劇女主角，永遠都是曼妙身材；陪他跑馬拉松，最好跑到國外；事業上是全國業績前幾名的理專，賺足夠的錢回來；打扮時尚手拿名牌包，回家後還能把家打掃的一塵不染；最好天天煮紅酒燉牛肉搭配養生蔬食，最後手牽手入眠。當他心理有這樣的標準時，我就永遠都不會好，做什麼都不對，先生對家裏問題的忍受度就下降。還沒有開始生活呢，他也不是韓劇中的男主角，怎麼知道韓劇的世界裏一切都是美好？他也忘記了他生的是小孩，不是小猫咪，對小猫咪都有照顧責任，何況是四十歲才生出來的寶貝女兒，人是會升格當父母而不會永遠是孩子。

為何生了一個孩子一切都改變了？以前那個做什麼事，我都覺得可愛的老公怎麼不見？那個把我視為跟他同一國的老公跑到那裏去？那個可以不分你我、不

會斤斤計算的先生呢？那個下雨一定會來接我的男人呢？最重要的是那顆互相疼愛的心死了嗎？心裏頭響起《家家酒》[9]這首歌：

我們是真的愛嗎？　你想問你自己嗎？

要是像家家酒照劇本過下去呀　那會多快樂啊！

結尾會有彩蛋嗎？　誰會搶著說實話

愛不是扮家家酒　玩膩了說放就放　像沒事一樣

要是我掉眼淚　那是愛　不是籌碼

轉過頭不讓你笑話 ah～

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

[9]朱國豪（作曲）、葛大為（填詞）（2016）。《家家酒》家家（主唱）。收錄於《還是想念》專輯。台灣：台灣索尼音樂娛樂。

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第四章　肉粽頭的生命轉化

第一節　行動者的實踐

一、拿回我家鑰匙

不想我小孩也過著父母離異的生活、不想跟愛我的媽媽交惡，傷她的心、不想在渡過所有風風雨雨後，卻在中年安穩時離婚。人總要努力看看，最起碼沒有愧對自己，可以大聲告訴自己：「我竭盡所有力氣了」。

一個巴掌拍不響，由我改變起吧！

家庭亂成一鍋粥，先從運動開始，可是那裏來的運動時間？下班後就要緊接著媽媽的工作，腦筋就動到中午休息時間，如果我午休吃飯半個小時，我就還有一個小時的運動時間，於是在公司附近找到女子健身中心，運動三十分外加走路來回剛好一個小時，還記得是民國 2020 年 2 月 14 日，我給自己的情人節禮物，我買了二年期的會員。

法鼓文理學院 DFLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

接下來我想提升自己，想學一些東西，但是又不知道應該從那方面下手，反正不要跟商學相關，跨了領域還真沒有方向。我想學心理學，看看人的心裡到底是怎麼想的，於是報考心理系研究所，在口試的回程，佛菩薩派了一名法鼓文理學院的妙妙學姐給我，她向我介紹這所「不一樣的學校」。從來沒有聽過「心靈環保」[10]，我是如何的不環保，才把健康的心靈破壞？那時法鼓文理學院，已經

[10]心靈環保：聖嚴法師於 1993 年提出，所謂「心靈環保」，是指經常保持內心的平安和寧靜，不論遇到什麼狀況，只要以智慧心處理事，便不會手忙腳亂地痛苦掙扎；只要以慈悲心對待人，便不會愛恨交加地傷害自己又傷害他人，也就能把危機變成好運的開始。」（二〇〇二年十月七日發表於「第一屆全球和平婦女宗教暨精神領袖會議」）

過了甄試時間，只好先上學分班，非常幸運的楊蓓老師正好開了「家庭關係與心靈環保」，我在第一時間就馬上報名，開學時我才知道原來該門課程是秒殺，感覺一切都在安排中。

學分班的課程非常適合我，課程內容教授家庭關係理論，老師還會搭配上實際案例一起講授，對沒有心理學底子的我們非常受用，再加上老師實務經驗豐富所給的建議相當實用。課程中分組報告時，心想，利用這次機會讓老師看看我的家庭還有沒有救，到底是那裏出問題，請求老師給我一個方向，我是不會跟他人說我爸媽的婚姻情況，更不用說我自己的婚姻，私底下偷偷的講，我都不願意，更何況在班上，對著全班三十個人講，但是我沒有其他辦法了。我必需在短短二十分的報告中，將家中的現況說明清楚，而且不能有一點點保留，對醫師不誠實，醫師就無法對症下藥。

法鼓文理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

2020 年 4 年 25 日上台報告，講述我家概況，並且提供楊蓓老師家系圖，為的是想讓楊老師以最快的速度了解我的家庭動力。薑是老的辣，楊老師完全掌握情況，老師於報告完後回饋中提到，我一個人牽著太多人的手，我跟女兒太緊密就如同我跟媽媽一樣，要讓先生回到先生的位置，小孩才能長出自己的樣子。老師要我在媽媽與先生雙方同時進行，不然女兒會是第二個我，老師真是戳中我的痛點，我不想讓女兒也跟我一樣過著百般討好、凡事順從的生活，有了明確指示後，著手研究 Bowen 家庭系統理論提出的自我分化，並且開始進行行動研究。

回家後想了想到底要從那裏著手，心想先生與媽媽已經吵的不可開交，就從拉開距離開始吧，女兒小二下學期，剛好學校桌球隊召募球員，問女兒是否想加入桌球隊，女兒相當有興趣，就順理成章進入球隊，桌球隊是每天下課後從四點練到晚上七點，我們下班再到學校接女兒時間剛剛好，媽媽就可以不用每天接女兒回家。將進入球隊的事告知媽媽，順口要媽媽不用再到我家準備全家的晚餐，

女兒七點才放學，請媽媽將女兒接回媽媽家吃晚餐，準備二個人食材相對簡單，心裏想著要如何向媽媽拿回我家的鑰匙，如果將鑰匙拿回來，媽媽就不會隨意進出我家，就可以慢慢拉開原生家庭與婚姻家庭的距離，但我一直不敢開口，媽媽心裏應該會不舒服的。有一天媽媽告訴我，鄰居媽媽說，我這樣安排就是不要讓她再來我家，我一時不知到如何回答，就告訴她只是希望媽媽不要太累，也不用太趕，更重要的是不用每天生氣，我真的不知如何開口拿回鑰匙，因為在內心深處有一個聲音告訴我，你真不孝順，真不知好歹，媽媽這樣幫你，你還要求這麼多。媽媽認為我們下班跑來跑去接孩子，這樣會累了大人，也累了小孩，她不想要讓孫子這麼累，下課後直接接回我家，她可以在我家煮晚餐大家吃，媽媽可能擔心沒有來我家，我們會將她遺忘，也可能擔心沒有來我家，她就沒有家人，不再是我們的一份子，心裏實在捨不得媽媽傷心，於是順著媽媽的意思，讓她將女兒接回家裏，雖然天數由每天見面調整為每週三天，但是那三天還是爭吵不休。那三天回家還是提心吊膽的不知道又換誰生氣，今天爭吵的事件到明天還沒有解決，隔天媽媽到我家又會產生新的爭吵事件，媽媽覺得先生整天針對她，她也認為先生會跟女兒說她的壞話，先生覺得女兒不喜歡他是媽媽從中做梗，家裏的氣氛並沒有得到改善。這樣的作法還是無法達成區隔。

於是，想了一個方法，將我上台報告時楊蓓老師回饋的錄音播放給媽媽聽，告訴媽媽：楊老師有佛教的背景以及家庭關係方面的專家，如果要找老師諮詢是需要排隊而且費用昂貴，我知道媽媽信佛更相信專家，媽媽就靜靜聽完老師回饋的錄音，我不知道楊老師那一句話打動媽媽的心，突然間媽媽好像聽懂了，她好像覺得該給我們空間，於是她自己提議將女兒帶回媽媽家吃晚餐，我知道她這個決定是出自愛我的心，對一個七十多歲的老人家，將她的生活重心拿走，其實很殘忍，但是我也不知如何是好，我必須找方法試試。隔天我到媽媽家接女兒時，她含著淚水把鑰匙交給我，低沈的聲音告訴我：「以後你女兒放學，我會把她接

法鼓文理學院 DLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

回我家吃晚餐，我再也不會去你家，你家的鑰匙還給你，我再也不會踏進你家一步，你家的事我都不管了。」我也流著眼淚接回鑰匙，心裏說著一千遍的對不起。

鑰匙拿回來那天，等女兒、先生睡著，我半夜起來哭好久，我雖然了解道理，但是內心還是感覺自己不要媽媽，感覺自己的不孝順，覺得自己恩將仇報，這世界上還有誰像媽媽一樣愛我，絕對不是，處處找我麻煩的先生，但我卻站在他這邊。我知道只要我過的快樂，對媽媽而言，所有的問題都不是問題，所有的仇恨都可以消除，隔天一早馬上發 LINE 跟媽媽道早安，好像什麼事都沒有發生過，往後的每一天比平常更注意媽媽的情緒，盡可能的對媽媽好，好像對媽媽有所交待，也安撫自己不孝的罪名。每當先生對我惡言相向或是媽媽又把眼睛哭的紅腫時，我就會理智與情感拉扯，交回鑰匙給媽媽是多麼簡單的舉動，常常想放棄順著媽媽的意思，當個乖小孩簡單多了，也常常自己在演內心劇，又難過又自責。

這段時期，我的壓力相當大，身心俱疲，除了關照媽媽的身心，又因家事沒有媽媽幫忙，下班後比之前更加忙碌，還有我自己的內疚及罪惡感，這段期間發現媽媽會情緒勒索，例如，她會說：「我一輩子都不會去你家、我們不要聯絡好了，你們都那麼討厭我，我去死好了.....」剛開始學習家庭關係的理論，想努力提高自我分化都找不到著力點，媽媽情緒勒索時都會想辦法安撫，一直到媽媽開心，我才會開心，或是有時去接女兒時，媽媽會表現得悶悶的，我就會一直問發生什麼事，想把媽媽煩心的事情解決掉，常常要去猜想她的心情，我會想要媽媽快樂，不要心情不好，我就會想辦法幫她安排做一些她喜歡的事，其實這就是自我分化不完全，完全無法區辨出媽媽跟我、理智與情感全部交融在一起。好險，楊老師有事先告訴我，會有情緒與理智拉扯的情況發生，每當我內疚想放棄，把我家鑰匙還給媽媽時，老師的話就是我堅持下去的力量。

法鼓文理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Studies

另一方面要向先生釋出善意，雖然先生對我愛理不理，永遠都只有責備，我還是想要委曲自己，我常想是不是我做到最好，你就沒有機會嫌棄我，因為我知道單親家庭對孩子的傷害，如果父母不懂，難道我也不知道嗎？雖然現在有嫌隙，但我相信長達十幾年沒有吵架所累積的情感，應該還有機會給孩子幸福的家，所以由我開始行動告知先生，媽媽退出婚姻家庭的戰場，保留空間給我們，使問題簡單化，先生並沒有過多的反應，好像這個家他不在乎似的。雖然先生百般刁難我，我還是願意再試一次，雖然先生不在乎我的感受，我還是願意再試一次，雖然先生不再愛我，我還是願意再試一次，我還是要想辦法拉近我與先生的距離，大量減少先生與媽媽磨擦的機會。我的心會有不甘嗎？當然有，我是女人，當然也想要有人疼愛，有誰願意這樣委曲自己，常在想媽媽是不是也看著她的寶貝女兒受欺負心有不捨，才對女婿這樣的不諒解。我的忍耐度真的很足夠，在公司想到先生對我的不在乎，我都會躲在廁所偷哭，哭完出來後，還是笑笑的跟同事說話，有時也會忍著眼淚做事，當眼淚快要滴下來時，就再跑去廁所哭，一直想辦法解決問題，我沒有任何支援，也不知怎麼辦才好，真的很無助。

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

感覺先生的心不在家裏，回到家還是不停的抱怨、惡言相向，只有對女兒稍微好一點，女兒覺得爸爸總是罵媽媽，心中感到害怕，更不敢親近爸爸。八歲時的她，甚至還有一次問我；「爸爸罵你，你就罵回去啊！為什麼要怕他？」我才覺得，如果我為了家裏的和諧忍氣吞聲下去，將來女兒也學我忍耐的樣子，我就太罪過了，我不喜歡現在的我，當然也不想這樣的我影響女兒於無形。

有一次先生說出他的心聲，家裏只有三個人，女兒又跟我是一國的，先生覺得這個家他的存在可有可無，每天辛苦工作不知為了誰，他的薪水高出我許多，也一直認為家裏的錢都是他辛苦努力賺回來的。確實那時他的業績是全國名列前茅，公司每年 10 月或 11 月份，常常會獎勵業績前幾名的理專出國旅遊，我在會計

部工作，每年的年底都要編列明年度的預算，尤其 10 月到 12 月超級忙碌，根本無法請假出國旅遊，有五、六次的出國機會都是他跟其他理專一起旅行，看多了打扮光鮮亮麗的理專，記得有一次先生還無意間對著我說：「你差人家太多」差誰很多？我差了人家什麼很多？那時的我活在別人的評價裏，一度被貶低到完全沒有自信，當時的想法是，我要想辦法提升自己。

一度後悔轉為內勤人員，當我將減少所得換回來的時間，全心全意為家裏付出時，如果家人也給我等值的回饋，即使我忘記愛自己，還是會有家人愛我，心境會平衡些。當有人說你錢賺的少，就應該多做一點家事，完全將你貶低時，會覺得全心全意的付出是不對，也不值得，這樣的平衡是掌握在別人手中。終於回過神來看自己，生長在這樣的家庭，其實是會擔心先生有外遇，不知如何才能拉近彼此的距離，我只能先以不吵架為方向，再慢慢伺機而動。跟先生有一段長時間的疏離，行動之初不可能就沒爭吵，先使爭吵的頻率下降、強度減弱就不容易，吵架的同時，也要顧及小孩情緒，有一次問女兒：爸媽爭吵時，你在想什麼？女兒回答：「我好害怕，當我害怕時就會去摳手指頭的皮」，確實，那時候女兒的手指被摳到快要沒有指紋。之後我都會盡可能詳盡告訴孩子吵架的原因，減少小孩的壓力，即使先生無理取鬧，完全不幫忙家事，還罵我做的不好時，也不能在小孩面前說爸爸的壞話，但是有時也會忍不住遷怒小孩，把要罵爸爸的事透過罵小孩讓爸爸知道，這種情況下女兒的壓力想必很大，每當發洩完情緒都非常的內疚，非常有罪惡感，常常告訴自己，一定要穩住情緒，找同學們聊聊，會比發洩在家裏適當。這種遷怒的行為對小孩情緒影響很大，常常提醒自己要保持清醒，區分自己是否已經落入情緒性的思維裏。

慢慢地與先生吵架的頻率有些許的下降，或許是他不想理會我，也可能是我的行動有一點點的回饋，女兒好像比較不會為了保護媽媽而排斥爸爸，不過還是

法鼓文理學院 DFLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

需要增進情感，可能女兒是很好的潤滑劑，雖然不可能像之前一樣聊天，感覺先生的情緒也穩定一些，不會一味的指責，但是也不會有多餘的接觸。

在這一年裏，媽媽過得很辛苦，她常常一個人坐在公園裏哭，大概是心裏有被遺棄的感覺，每週三天去媽媽家接女兒回來，我都會想辦法自己去接，減少先生跟媽媽見面的機會，我再三的跟媽媽保證，我會跟以前一樣愛她，我也每天照三餐打電話問候，讓她安心，過年過節更是買她喜歡的禮物，外加吃大餐，非常感謝媽媽如此高齡還願意改變，使婚姻家庭這灘死水有機會流動。

媽媽把女兒接回媽媽家吃晚餐，與先生的磨擦變少了，但是難免心中充滿怨氣，常常有負面的想法，她的幾個好朋友都知道她有這樣一個女婿，媽媽倒是沒有說我什麼，像是她的乖女兒被人帶壞，不再是聽話的乖小孩。我也慶幸發生在我家的是女婿與岳母的問題，而不是婆媳之間的問題，不然不會有一個愛女兒的媽媽願意讓步。

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

媽媽一週有四天自己的時間，開始跟鄰居到公園散步後，我們聊天的內容除了抱怨為女婿做了這麼多、沒有功勞也有苦勞、還被人家嫌棄關心太多之外，也會說一些里長的活動，聊一聊別人的八卦，她還是滿心期待每週三天到學校接女兒回家，接女兒還是她生活的重心，不過，也慢慢參與另外四天空閒的時間。

二、回家的路上

2021 年 4 月我已經是法鼓文理學院碩士班一年級下學期的學生，因為去年的實行有些成效，但是還沒有完全解決家庭的問題，有被家束縛的感覺，於是有了再次行動的想法，並且大刀闊斧跟公司辦理留職停薪使行動更加深入。我決定再上一次「家庭關係與心靈環保」並於分組報告時，跟老師報告這一年來的行動成果，除口頭報告外也提供最新家系圖，方便老師了解家庭的情況，相同的資料在

楊蓓老師眼中，就有辦法看出端倪，老師認為我跟女兒還是太親密，仍然要持續與先生培養感情，老師有提到永恆少年[11]的概念，老師看我很無助都想不出方法，於是提供我二個妙方，可以利用女兒拉攏先生，以及像疼愛女兒一樣疼愛先生，當老師提這個方法時，我回想起剛生女兒時，先生就常問我到底還愛不愛他，當時的我心裏想，忙都忙死了，還不快來幫忙，如果當時有點覺知，就不會後續這樣忙碌了。另一方面協助先生成長為父親的角色，經過老師詳細的解說及診斷後，有了 2021 年的行動計畫。

跟媽媽拿回鑰匙才一年，其實媽媽心情還是悶悶的，想法也還是有一點消極，我想還是先增加媽媽的安全感，告訴媽媽她不用做任何事情，我一樣愛她、一樣尊敬她，即使媽媽不煮晚餐給我們吃、沒有每天到我家看頭看尾，我們對她的愛不會改變也不會減少，希望能幫助媽媽降低焦慮，並且協助媽媽增加交友圈，在 2021 年 4 月也讓媽媽加入女子健身中心一起運動，除了保健身體，運動中心離媽媽家不遠，會去的都是附近的鄰居，也可促進交友機會，轉移媽媽的生活重心，增加她的獨立性，同時也提升媽媽能分辨，我跟她是可以不用連在一起，也能感受到對方。此時女兒升上高年級，在校時間更長，一週只剩下一天去阿嬤家吃飯，這是我刻意保留的，讓媽媽可以含飴弄孫，媽媽一直覺得我太寵女兒，女兒每週一天去媽媽家吃飯可以讓媽媽檢查，我有將女兒照顧好，讓媽媽可以安心、也讓媽媽有成就感及安全感。隨時間的流逝，媽媽也長出了自己的力量，媽媽發現，真的如我所說，我們之間並沒有改變，沒到我家來照顧我們一家子，還是跟之前一樣聯繫，有心事我也願意聽，也因為多了各自獨立的空間，談話的內容也更廣泛，反而不會跟之前一樣只會談論家中不愉快的事而爭吵。雖然沒有來我家，她跟我們還是一家人，不是只剩下她一個獨單老人。媽媽想要罵我時，我在，媽媽

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

[11]永恆少年：由心理學家榮格提出，一個人的外表隨著年齡而變老，但內心卻一直維持在少年時期。

想要指導我時，我在媽媽騎腳踏車不小心被摩托車擦傷時，我也在。而且這些存在都是我心甘情願的在。

辜老師生命教育專題課程，有一個家庭作業要找五個親朋好友說說對我的看法，其中一個我請媽媽回饋，沒有想到只要五個形容詞，媽媽給我一封信，內容是她對我的看法（圖 10），當我看到信中的內容，感到心安，不再懷著對不起媽媽、是不孝女的心態，當我改變的同時，媽媽也悄悄的變化，因為愛女兒的心，她跨出一大步，找到自己的朋友圈，成功的將生活重心，由我的婚姻家庭移轉到媽媽自己身上，她也發現，我對她的照顧沒有改變，安全感也增加，以媽媽的成長經歷，她原本就是一個獨立的女性，獨自一人對她是不困難的，記得有一次跟媽媽聊天，媽媽怕我擔心，很真誠的告訴我，當她一個人時，她覺得很自在，不會有孤單的感覺，反倒是我，自己一個人時會想到媽媽，會想去多陪陪媽媽。或許是媽媽的捨不得，還是不太願意跟先生有多餘的接觸，不過也沒有新的抱怨事項。先生對媽媽的不尊重，媽媽都看在眼裏，不想讓媽媽有不被重視的感覺，也因此跟先生溝通很多次，媽媽的方法或許古老，但她的發心是為我們著想，再加上如果態度不好，小孩也會學習的，先生現階段最在乎的人是女兒，再加上與媽媽相處機會變少，態度也有所改善，但是也沒有其餘的交流。這些都是還能進步的地方，而我不會再強迫任何人，也不再委曲任何人，包括我自己。

今年持續拉攏先生和女兒的情感，除了不想讓先生有局外人的感覺，讓他感覺到家裏的溫暖，他的心才有機會向家人靠近，女兒也長大許多，有些成長的規劃也需要有人可以商量，不能全部由我一個人計畫，如果先生一直沒有介入就無法陪伴女兒成長，女兒也沒有機會看到先生好的那一面，時間一過，就真的成為局外人，女兒也失去了學習的對象。想了一想，本學期選修課程較多，剛好可以利用一星期住校一天，讓先生與女兒多多培養感情，雖然剛開始我要住校那天，

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

女兒都會特別捨不得，漸漸的也就習慣媽媽會有一天不在家裏，另外也請先生負責教導女兒數學，在教導的過程中發生過衝突，但也常常聽到女兒說爸爸好厲害，不像媽媽呆呆的，我知道，爸爸在女兒心中長出位置。因為之前的爭吵，女兒看到的爸爸，都是欺負媽媽的一面，再加上媽媽是主要照顧者，女兒並沒有很願意跟先生親近，如何才能讓先生與女兒感情更進一步，我試圖向女兒解釋，爸爸老是指責他人，只是他的表達方式，爸爸最終目的，還是希望女兒改正缺點。常常向女兒說明爸爸的優點有那些，像爸爸對運動的毅力並非一般人可以比擬的，爸爸工作這麼多年還是非常努力，也因為爸爸的努力，我們才能安穩的生活等，可能我的疲勞轟炸，女兒好像也聽進去不少。老師的方法好像也奏效，像疼愛女兒一樣愛先生，女兒也常說，我好像大家的媽媽，老師的這個方法對我而言並不困難而且駕輕就熟，我都當我自己有二個小孩，做任何事都公平，只要一個有糖果，另一個也會有，只是做著做著，又羨慕起別人的老婆來，我也想把自己活的精緻一點，不要像老媽子一樣，也會想不要讓自己那麼委曲求全，想著想著，我發現我的感受慢慢被我注意到了。

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

先生跟女兒的感情進步許多，但是我們夫妻間的進展不大，雖然不像一年前，相遇在比較窄地方會說借過，坐在三人沙發上會一人坐一邊，回話的內容永遠只有「是、好」或者點頭。因為女兒的關係，感覺先生走在回家的路上，不像之前有外人的感覺，也看到他努力跟女兒培養感情，想把前幾年因外務忙碌無法陪伴女兒的時光彌補回來，不像之前對我愛理不理，看見現在的先生真的用心許多，對我較少吹毛求疵，感覺彈性大一些，也願意將公司的事情分享給我們，假日會特意將時間留給家人，願意配合我們做一些美食之旅或簡單一些的運動項目，不過，對於我們感情還是有待加強的。今年的我好像有一些變化，對於我們之間的關係，變的比較隨緣，不一定要回到之前的我們，各自有一些空間也很舒服。

讓女兒像孩子一樣長大，一直是我的願望，我是一個早熟懂事的孩子，童年的我並不快樂，我希望女兒可以在正常的環境下快樂成長，不用為了表明跟我同一國而一味的保護媽媽，去扮演大人的角色，不用跟小時候的我一樣，百分百的看懂人的臉色，而去做大人期待我做的事，忽略自己的想法及感受。家裏爭吵聲減少後，女兒情緒好像穩定些，不再像之前只要有一點不如意就生氣，像極了爸媽吵架的樣子。有一天要求女兒剪指甲，拉起她的小手，要她自己看看黑黑的指甲縫，這才發現女兒的指紋長回來了。女兒跟爸爸感情好一些後，她的對象不會只有我一個人，還有爸爸可以交流，家裏也因此平衡一些。因為家庭氣氛改善，需要解決的紛爭減少，有機會留時間給自己，雖然不多，那是屬於我私人的時間，在這段時光做自己愛做的事，看看書、做做運動或是靜坐一下。當自己有在進步的時，會有被愛的感覺，也會比較有自信。

三、未完待續

法鼓文理學院 Dharma Drum Mountain College

又過了一個年頭，時間來到碩二下學期，在這樣家庭氛圍裏不再感到壓力，媽媽有自己的朋友圈，減少對我的依賴，反到是我還沒有媽媽獨立，當我忙碌時，還是常想到，媽媽需不需要我陪陪她，如果全家外出旅遊，沒有帶著媽媽時，也會想到媽媽在做什麼？不過我也發現我的改變，已經不如以往有罪惡感，媽媽不想參與，不再強逼她而搞的大家旅途都不愉快，雖然是小小的一步，內心的空間卻是無限空廣。先生願意保留一些時間給家人，女兒獨立性雖然有待加強，當我知道獨立性有多重要後，光這個知道就能產生力量。在法鼓文理學院這三年，漸漸為自己找到方向，家庭也沒有以前封閉，聽不進任何聲音，很感謝二年前的自己，在人生的低潮，選擇用充實自己的方法向前走，沒有自怨自哀、沒有怨天尤人，一直找方法改變自己，一直想辦法渡過逆境。二年後的現在回顧起來，還真是不容易啊！現在的情況已經較二年前單純，婚姻家庭中最重要的二個人，夫妻

之間的感情，如果可以更穩固，親子關係也可以順利發展，必竟已經結婚 23 年，要恢復到怎樣程度算是回溫，像現在各司其職，不算正常嗎？像現在有幽默的對話，不算和諧嗎？但總覺得心裏還是不够踏實。媽媽跟先生也不願多做接觸，我還想再試一試是否有機會再更進步、更優化？

從媽媽 2021 年 12 月的親筆信中知道媽媽已經不再傷心，非常感謝媽媽花了快二年的時間，努力調整心態，也讓我有機會提高自我分化，從 2020 年 4 月至 2021 年 12 月，約二年的過程中，我多次認為自己不够孝順，讓媽媽傷心，常常情感快戰勝理智時，會再三跟老師確認，也常常自己哭完後，再努力向前行，有了現行成果後，有一天媽媽到我家找我聊天，進門沒有多久，她還是跟從前一樣到處檢查一番，我就安靜的跟在後面，當她檢查完之後，準備下評語前，我就笑笑的先開口說：「檢查完了有需要改進的地方嗎？」媽媽突然意識到她怎麼老毛病又犯，反而不好意思笑著回答說：「不檢查，不檢查了，你家你自己做主」。於 2022 年 2 月過年期間走春，我將家裏的鑰匙還給媽媽保管，從媽媽口頭上的不接受，到媽媽臉上微笑著說：「好啦！我幫你保管，萬一你出門忘記帶鑰匙，我這邊還有一把備份。」雖然媽媽有鑰匙可以來去自如，但是媽媽有自己的行程規劃，已經很少到我家檢查環境，她跟我說，她每天下午四點會到公園運動兼聊天，如果沒有參加，鄰居媽媽們會打電話來詢問，另外晚上七點倒垃圾時，也是另一個歡樂時光，常常垃圾車走後，還要聊天一個小時才會上樓；除此之外，還有里長伯的活動，例如環境清潔義工、里民旅遊、慈濟社區服務、法鼓山長青班等。現在的她反而覺得有個悠閑的晚年，相當自由，不用再趕著煮飯接小孩，記得寒假有幾天我們比較忙碌來不及接女兒，於是請媽媽幫忙，沒想到媽媽說：這一次幫我們接送，下次不要常常找她，這樣她很麻煩，雖然媽媽拒絕我，但是我的心裏卻很開心。我們還是每天通電話或用 LINE 聯絡，媽媽也會期待每週一天祖孫三代的約會，那一天的晚餐會比平常豐盛許多，不過提起先生還是會生氣。媽媽前些時候，竟

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

然因緣際會的從寄養家庭正式辦妥法津手續回歸到原生家庭，身分證也從寄養家庭的林姓改回原生家庭的劉姓，媽媽不再是養女的身分，這一件事令她相當歡喜。

先生為什麼會長成指責型的人？如何從少年過渡成爸爸的角色，這些議題可能要留給先生自行成長，我想可以協助先生從原生家庭著手，先生與媽媽見面的機率已經大幅降低，減少磨擦機會，有時買一整箱的水果，先生也會主動提起跟媽媽分享，如果想要一起快樂出遊可能還需要一些助力。先生心情好時，對我也不再斤斤計較，還會主動協助家事，但是要深入內心深處是需要時間的。女兒是爸爸的小情人，先生很疼愛女兒，但是他的指責型個性，形成一道無形的牆，大人可以視情況配合著，但是小孩可不會這樣做，她會據理力爭，雖然父女的情感已經跨出很大的一步，女兒還是覺得媽媽比較溫暖，跟媽媽在一起的機率大一些，希望能再進步到爸爸是女兒的偶像。

依據 Bowen 家庭系統理論，如果父母自我分化較低，子女的自我分化也不會高，之前一直覺得自己不够獨立，也深受媽媽情緒影響，永遠達不到媽媽的要求，活不出自已，一度排斥所有媽媽照顧我的方式，很怕以這樣的方式照顧出來的女兒，也會跟我一樣活不出自己，但又潛移默化不知不覺就照做，那時的我很自責。有一次在三人小組[12] 中同學提點我，媽媽的方式並不是全部都不好，只要能自我覺察，將不適用的模式排除，將好的留下來，一樣也可以成為好媽媽。今年的任務，除了注意女兒獨立性的養成外，尚須注意自己是否捨不得放手。上過辜老師生命教育的必修課，才警覺我以前的方向都錯誤，而且錯的離譜，我的求學階段並不順利，很怕女兒沒有超前學習，也會遭受挫折，所以報了很多的補習班，舉凡雲門舞蹈班、邏輯思考班、鋼琴班、英文班等等，不只課業沒學好，還賠上親

[12]三人小組：家庭關係與心靈環保課程中，三人為一組並於學期中每週討論個人家庭中的關係，並且相互回饋的團體。

子關係。課堂中了解到小孩要的只是媽媽的陪伴、聽她說說話、跟媽媽一起煮飯、穿媽媽的衣服、拿媽媽的化妝品打扮不會被罵，課業的事就交給學校吧！好險，我在女兒中年級的時候就及早發現，同學屏華之前就語重心長地告訴我，只要把品格顧好，其他都不重要，現在讓女兒睡前跟媽媽一起靜坐、教她學會愛自己、教他成果不如人意時，別忘了過程的美好、教她不要太在乎別人的評價等，其實我教她的，就是我現在學習的，只是我五十歲，她十歲而已，以上這些的養成是需要時間的，五十歲或許不遲，但十歲更從容。有一天女兒跟我說一個故事，大意是有一個袋鼠寶寶從出生一直待在媽媽的育兒袋裏，不管要做任何事都是由媽媽幫忙，有一天袋鼠媽媽為了摘樹上的蘋果，不小心摔死，從此再也沒有人可以幫忙小袋鼠，小袋鼠沒有出去過媽媽的育兒袋，當然不會自己覓食，不久小袋鼠也死掉。女兒說她看完這本繪本後，就把這個故事記在心裏，她很怕自己跟小袋鼠一樣，沒有人幫忙就無法生存，此時，我心裏明白，我的小寶貝準備長大了，當媽媽的我也要準備就緒才行。

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

現在跟先生能比以往更幽默的談話，但是當女兒不在家時，主動聊天的機率也不大，聊天的深度也不及文理學院的同學，有時聊著聊著還會吵架，在行動研究的課堂上就做了一個小小的行動研究，主要目標為「如何降低焦慮的情緒在家中傳遞，以減少爭吵次數」，研究日誌必須統計吵架次數，於 2022 年 12 月課堂報告後，經由老師的建議將行動目標更改為統計家人說出真心話的次數，才有機會深入彼此內心深處，老師也在課堂上對我的行動給予回饋。並且利用前往礁溪渡假的車程中，將課堂上老師回饋的錄音播放給家人聽。老師講解部份僅短短 15 分鐘，老師講話慢條斯理很安定人心，先生及女兒都很安靜聽完老師全部的內容，聽完後全家安靜十秒鐘，然後先生先開口說：「對嘛，我就說我們家是正常的」，女兒第一句話說：「老師好厲害，怎麼知道你都強迫我們，老師都幫我們說話」。

三年前，媽媽與先生的問題，使得家裏的氣氛非常不好，再加上先生與女兒互動不頻繁，對我也吹毛求疵，像是一個外人的感覺，所以我認定我們家就是有問題，沒有一個正常的家庭如此愛爭吵，不過聽完錄音後，全家有一種我們是正常家庭的感覺，我們跟別人家沒有不一樣，因為老師是專家，「我們家是正常」的信念一瞬間就建立起來，正常的信念建立完成後，先生還補充：「老師說我們家有幽默感，可以化解很多危機，但是吵架完，要記得說出真心話」。其實什麼樣的家庭才是正常的家庭，每個人的定義都不會相同，慈悲的老師一定是看到我像無頭蒼蠅一樣到處找方法，才讓我吃下定心丸，或許心病要由心藥醫，因為這顆定心丸，我不再統計吵架次數，忽略由誰引起，吵架還是發生了，但是爭吵這件事已經不再影響我。故事說到現在，行動還在繼續……

第二節　肉粽頭的轉化

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

每個家庭都會有個肉粽頭，這個肉粽頭功能很簡單，就是拉攏人心用的，讓外出的遊子想回家，號召人力齊心完成某項工作，這個肉粽頭通常是父母親。我的成長環境沒有領頭羊的父母，但是有一位照顧弟妹的小媽媽、懂事順從的乖女兒、協調關係的好手，我就這樣順理成章成為肉粽頭。起初這個肉粽頭的功能也很簡單，就是爸媽只要管好我，我就會管好弟妹、只要交代我工作，我就會把它分配好，接下來乾脆直接由我管理大小事情，爸爸只管每天將300元放在桌上就好，慢慢地漸漸地這個肉粽頭越長越大，綁粽子的線越來越粗，粽子綁的越來越緊。

故事開端家庭破碎之前，我常常會想起那張風雨前寧靜的畫面，就這麼平靜的一個畫面是我最早的記憶（圖 3），最早的記憶最美也最幸福，這種全家福的回憶，之後再也沒有發生過，像是媽媽分配完手中的枇杷，就再也沒有任何東西可以給孩子們。我比弟弟妹妹幸運，年長的我還有這樣小小短短的記憶，幼小的弟

妹連一點點幸福的回憶都沒有。常想會不會是因為這一點回憶，而願意當凝聚全家的肉粽頭。

如果這一張最早記憶中的暴風雨沒有來,如果家一直照著幸福的劇本演下去，那該有多好！阿德勒（2019）曾在《自卑與超越》提到心靈的表現中，最早的記憶最能顯示真實的自我，在眾多記憶當中能被記住，必然是對其處境視為最重要的東西。其實在我的心中，一直存在著一個有爸爸媽媽保護的家，就像最初的記憶一樣風平浪靜，在我心裏最初的記憶最美，好不容易成為家人，希望跟每個家人都是善因緣。

圖 3 最早的記憶

回想這輩子常常把好的東西給家人，自己留下堪用的就好，總把家人放在自己的前面，媽媽常對我說：「如果你是來報恩的，早就報完了，現在要開始為自己過生活。」，把好東西留給自己，還真是要練習，現在要學習告訴自己：「我值得」，愛自己就是從聽見自己的聲音，在乎自己的感受開始，像照顧別人一樣照顧自己。花費 50 年在父母的愛情故事中擔任重要配角，現在應該可以退場，回

到自己的故事當主角，在生命故事書寫過程中，了解到我為何成為現在的我，為何總是站在他人的立場思考，總是討好他人乖巧順從，為了顧全大局犧牲自己，我不再討厭這樣的自己，他們都是我生存的力量，我懂，如果沒有這樣過活，我無法成就現在的我。將故事翻出來，重新再看一次，記憶沒有變，但是我改變了，希望未來生命曲線圖（圖 4），在經過半世紀上下波動後，能緩步向上爬升，不要再高低起伏動盪，平靜的渡過下半生。

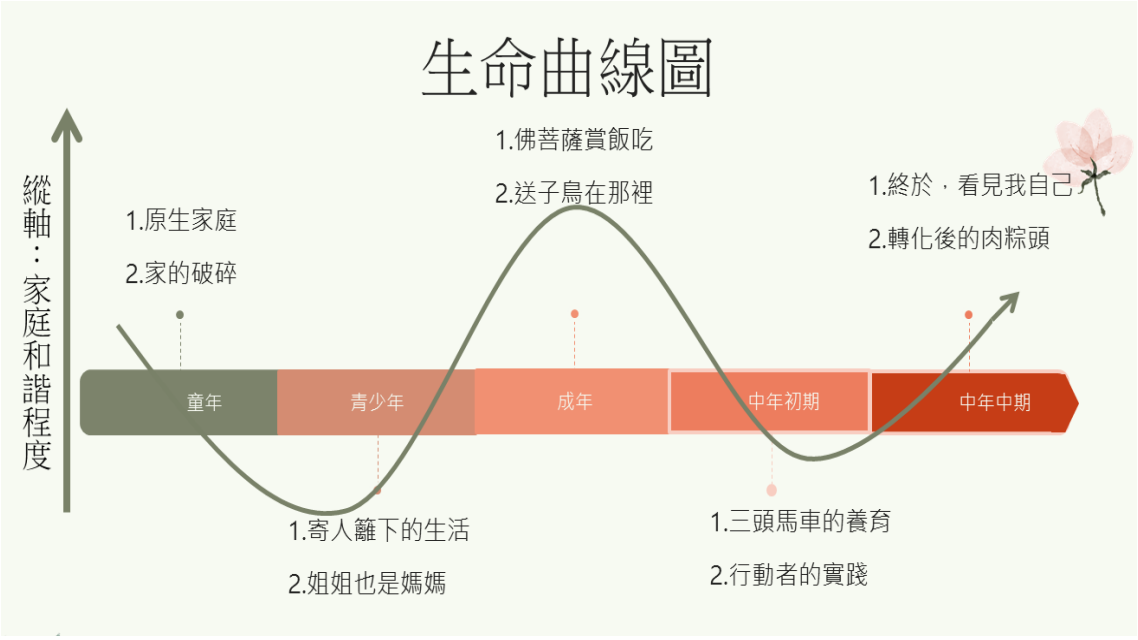


圖 4 生命曲線圖

一、終於，看見我自己

記得來到法鼓文理學院是帶著問題來的，我想學會如何愛自己，我不知道能為自己做什麼才會使自己開心，但是我知道要做些什麼能使家人、朋友開心，有時候會猜錯，如果猜錯方向，我下次再更注意他們的言行舉止，就能猜的更準確一些，但是我沒有辦法猜自己要什麼，如何做才能不將注意力放在他人的身上，

如何才能不要全心全力為家人付出，不將自己擺在最後面，我也想討好自己，像照顧別人一樣照顧自己，但是我不會，因為三年前，這個世界上根本沒有「自己」。

自我分化是我人生重要的課題，我受原生家庭的影響太多，我一直希望有一個正常圓滿的家，希望家裏的人相親相愛，和諧相處，因此一直配合他人的需求，希望能平息所有的爭端，希望這個家不要散掉，這個家的每一個人都過的好，我把每一個家人都當成我自己，沒有將自己與他人分開來，一直認為每個家人都好，這個家就會好，我也會過的好；每個家人的問題都解決，我也就沒有問題，每個家人都開開心心，我就沒有煩惱，全部家人都要綁在一起，一起解決這個家的所有問題，就是這樣我完全融入這個家裏，受家人的思考模式、行為態度及情緒感受所影響。

就如同 Bowen 家庭系統理論中「未分化之家庭自我團（undifferentiated family ego mass）」一詞所說，家人間情緒性的互動，全家像一團混沌的物體。情感淩駕於理智之上，每個人都自動化作出情緒性的反應（Michael & Richard ,2002）。我都把自己完全融入這個家，認為這個家的每一個人都是同一國、彼此沒有秘密、大家要透明，凡事要第一個想到家人，也就是不知道我可以是一個獨立個人，我可以跟家人有所不同，所以也要他人一起融入。弟妹常常覺得我是一位爛好人，我卻覺得他們很自私，沒有盡心盡力為這個家付出，其實都是因為，我沒有看見自己是一個獨立的個體，當然也看不見，其他家人也是個獨立的個體，他們有權利決定自己生活的形態，當然也有義務解決自己的問題，每個人對問題的定義不同，什麼樣的問題才算問題、每個人也都可以決定自己快樂的模式。

經過法鼓文理學院三年的洗禮，終於，我發現了——「自己」，有人會說，不是每一個人早就應該知道他存在嗎？這不是國中生都了解的事嗎？在學校上課

過程中老師也提過無數次啊！但是，就有人不知道自己不知道，就有人以為自己擁有。

我是一個獨立的「個人」，不應該是「家人」，可以獨立於這個家庭之外，也可以自由選擇納入其中，可以自己做選擇、可以自己做決定，不用跟家人像毛線球一樣糾纏在一起，不用要我做什麼，我一定要遵照辦理，也不需要全然的配合，我也可以有自己的想法跟意見，自己決定幫到那裏，自己選擇用什麼方式幫忙，並且應該勇敢將自己的意見跟想法表達出來，而不是怕得罪他人，怕他人不喜歡而百般討好，說別人喜歡聽的話，做別人要我做的事，甚至做別人要我做的人。因為我看不見自己，所以一直以別人的價值觀及評價為目標生活著，社會上多數人認為是正確、正常的事，就覺得我應該也要這樣做，並且用社會規則中的高標準來要求自己。我在整理的過程當中，慢慢地感覺到，每一個人都是獨立的，包括我自己，我可以有我自己的想法、自己的價值觀、自己的生活樣態。終於，我看見這個人；我自己。

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

看見自己就是發現自我。首先一定要有能力區別自己與他人，她是媽媽，我是我，不一定要全然坦誠相見，融合為一體，我可以有我自己不想說的秘密，也可以擁有自己的小確幸。然後對自己而言，要能區辨出自我中的理智與情緒，現在我答應媽媽的要求，只是為了讓媽媽開心，還是我真的覺得這樣做是對的，當你能夠區辨清楚時，即使你是為了讓媽媽開心而這麼做，你也知道你要這樣做的理由，而不是由情緒帶著走，區辨清楚後才有辦法拉開距離，發展出獨立的自我，以及設定適當的界限，進而如 Bowen 所說提高自我分化。童年家庭關係影響自我的發展，相信在自我覺察下，經過仔細思考整理出自己的原則、建立自我的界限，在做自己的同時，也尊重別人，有系統有條理方式去慢慢改變它，或許不容易，

只要持續不斷努力，一定可以在自我與他人之間、理智與情緒之間找到平衡，找出界限。

當我發現我是一個人，活生生的在那裏，但我從來都沒有注意過他，當我發現我自己時，我要為自己建立領土，建立自己的城堡，在這個城堡我是國王，任何人都不可以越界，於是我在五十歲時開始我人生的第一個叛逆期為期三年，媽媽常說她教的小孩沒有叛逆這種問題，她教的小孩都很聽話、很乖巧，那是因為我們沒有機會發展自我，忙著解決家中的問題，忙著跟著社會認同跑，多數人說好就一定好，從來沒有空檔停歇，當壓力破表超出能力所及時，回過頭看看真是塵土飛揚啊！

當我發現我是一個獨立個人時，我身上的包袱就卸下一半，卸下的那一半是我也看見了他人，同時看見我背了他們的背包。以前的我無意識總是背著爬百岳的大背包，幫家人準備一些他們可能需要用到的物品，我怕他們忘記帶，總是多帶著一份備用，其實這些物品常常沒有使用到，或許他們根本不需要。現在的我開始學習只為我自己負責，但不是只為自己負責就不關心他人，這是提高自我分化的第一步。剛開始學習，我反對媽媽給我的一切，我要自己做決定、做選擇，舉凡媽媽為我選擇的衣服、幫我選購的家具，甚至小時候教我的方法，我都覺得不理想，我要做我自己，我要長大，我要獨當一面，我要當自己的主人。就如同媽媽與先生的相處問題，讓我知道即便百分之百的討好，也無法成就所有的事情，我第一次為自己發聲，是拿回我家鑰匙這件事，我想這是我找到主體性的開端，我想長大，想為自己做主，鑰匙象徵開啟一個家，我想要剪斷臍帶當一位大人，不再是原生家庭的小孩，而是婚姻家庭中的大人。拿回鑰匙，我內心非常掙扎，爸爸跟媽媽離婚，弟妹跟媽媽又不親近，我知道媽媽只剩下我，如果我這樣做一

法鼓文理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

定會傷媽媽的心，但是如果沒有拿回來，每天爭吵不休，只會將原有的親情催毀殆盡，我也將永遠是媽媽的小孩，無法成為大人的樣子。

重新定義我認為好的、正確的，什麼又是值得遵循的，我無法打破所有的認知、價值觀以及信念，我已經走過人生的一半，這些價值觀及信念陪伴了我半輩子，也陪我渡過許多困境及順境。我現行採用的方法是當我遇到問題時，再去審視這個問題背後的原因，是否是我的認知有誤，或是價值觀不正確。例如：來法鼓文理學院這三年，我將自己的職位認定為家庭主婦，一方面讀書進修，一方面做家事及陪伴小孩，我知道先生上班工作壓力大，不像我在家裏，能做的家事，我都盡力做完，少讓先生幫忙，相對的，我自己的時間也就減少，而且很多事也都變為我應該要做。當同學告訴我，家庭主婦也需要休息，你的休息時間呢？才發現我的想法有問題，家是大家的，本來就應該要分擔工作，不是由家庭主婦一個人承擔，上班的人有下班的時間可以休息；家庭主婦何時才能有自己的休息時間？於是我讓先生於晚餐後洗碗，我則利用空閒時間陪伴小孩做功課，如此一來就能讓全家人都早點休息，並為自己爭取休閒時間。由上述的例子可知，我之前的認知有誤，不該活在「男尊女卑」的觀念下，我將要重新定義對家庭主婦職位的價值觀，當然這個認知可以改變，也是因為我看見自己。或許實質的扣繳憑單不如先生，但是那些沒有所得證明的家庭勞動、各項關懷及用心要如何計算，如果我都不覺得我跟他人平等，是要如何長出平等，不知道要經驗多少生活歷練，才能改變一項認知。再以另一個例子說明，我認為孝順就是要百依百順，有一天帶著女兒回阿嬤家吃飯，女兒不小心放杯子太大聲，惹的阿嬤不高興，阿嬤就用眼神示意，要我訓斥女兒，我知道青春期的小孩，是不適合當著眾人教訓她的，但是我懂阿嬤的意思，我怕阿嬤不高興，認為小孩沒有足够尊敬阿嬤，我就當眾教訓女兒，直到女兒哭著說對不起，都是她的錯為止。回家後非常的懊悔，促使我反思，真的要百依百順嗎？是否也應該為孝順重新下定義？

法鼓文理學院 DFLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

經過重新定義孝順不見得要百依百順，並區辨出是情緒在主導而非理智時，當我再次與父母連結，發生相同情境就產生變化，今後只要是小事，我就不曾當著眾人的面教導女兒，改採私底下告訴她道理；事實證明，私下告知比當著眾人的面教訓效果更好。以前的我，如果接到父母的暗示沒有去執行，我會內疚不安，感覺到壓力，情緒滿滿時，就會順著媽媽的意思去做，當我順著媽媽的意思去做時，只是想讓媽媽開心，並不是這件事情正確的作法是這樣。又例如，媽媽之前會說她一個人就好，她不要跟我們往來，因為沒有人陪伴她，於心不忍就會盡量抽空，半被動的陪伴她，常常人在媽媽身邊，心裏想著未做完的事。當我重新定義孝順不需要百依百順時，我給自己一些空間，如果真的忙碌，我不再內疚，我會老實告訴媽媽，媽媽也需要為自己的休閒活動負責，反而跟媽媽連結的品質更為提升，當品質提升、氣氛更為和樂時，就越願意主動陪伴媽媽，呈現良性循環。

法鼓文理學院 DFLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

Robert（2015）指出，我們從出生至今就被教導許多規則，這些規則可能來自父母、老師、行為規範或社會認同等，年幼的我們在不知不覺中就被洗腦，到底什麼樣規則才能成為真正的指導原則，指導著我們生活的方向，使我們打從心裏認同，真正的相信，不被情緒左右，才能做出好的決定及正確的選擇，進而影響生活品質。要如何重新下定義，打破之前不當的規則與認知，《人生與領導的基石概念》（2015）書中提到，產生真正的指導原則會有五個步驟：思考、研究、測試、接受以及重估。一個原則的建立必須經過周全的思考，才能為自己所相信且能夠以身作則，為了周全的思考，對問題深入研究增加背景知識是有必要的，經過思考與研究過後，仍然要將你建立的原則放到現實生活中做測試，當原則通過生活的考驗後，這樣的指導原則才值得被接受，也才能引導正確的生活方向，最後指導原則是可以因應時代不同而有變化。除了上述孝順的定義外，再舉例來說，家裏沒有爭吵，和諧相處，全部家人都要為這個家付出，就是我心目中的理想家庭，這個原則不是來自我的原生家庭，因為我從來都沒有過，這些想法是來自電

視劇中好家庭與不正常家庭的對比，而我將它記在心裏成為我的指導原則（不知不覺的認同）。當我在行動研究課堂報告我家爭吵情形時，出乎意料之外，同學們認為我的家庭爭吵，吵得很正常，也吵得很幽默，並不會影響家庭的氣氛，我覺得很奇怪，為何全部人的想法都跟我不相同，事後我再三思索（思考），經由老師解說並找出相關依據、背景知識（研究），還記得當初老師的回饋：「一個家庭如果都不吵架，會令人毛骨悚然，吵架並沒有不好，只要具備足夠的開放性及安全感，家人願意說出心裡話，吵架是有功能的，如果搭配上幽默感很多困境可以消失於無形。」以前的我一直灌輸家人吵架是不對的行為，父母應該要和藹可親，子女應該要尊敬長輩，經過課程了解，家裏相處情況屬於正常範圍，雖然家中還是爭吵不斷，不過吵完後，聽從老師的建議，我們會試著將心底的話說出來，反而更能接觸到彼此的內心（測試）。現在的我不再認為不吵架的家庭才是正常的家庭，只要不是因為分不清你我、受情緒所控制、惡言相向，甚至出現暴力行為，都是正常（接受）。不吵架的家庭不再是我所追求，我們正朝向更深層的內心接觸，或許將來因應不同的社會背景，文化脈絡需要再重新下定義，相對的也提供我重新思考的機會（重估），因為成長的關係，從小的定義可能是對自我較為嚴苛，利用這次的重新定義轉變我的認知，才能有能力設定界限及進一步提高自我分化。經過學校的學習才懂得不用辛苦維持家庭和諧，想要爭脫舊有模式，規則就要改變。

界限的建立是需要時間慢慢建構。找到我自己，重新定義檢視認知，接下來就有能力設定界限，以媽媽幫我買衣服為例，從前媽媽覺得我審美眼光不好，買的衣服都不太合適，常常是媽媽買衣服給我穿，如果我不喜歡的款式也不太敢反應，反正穿著穿著也就習慣，現在發現我是一個獨立的個人之後，開始要為自己負責，當然也包括為自己買衣服，我開始張羅自己的穿著，我去逛百貨公司或是上網選購，發現衣服琳瑯滿目，除了樣式要好看，還要選對顏色，最好能修飾身

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

材，要注意的細節太多，買了幾季後，雖然眼光有稍稍提升，但是實在太浪費時間。當我開始為自己買衣服的同時，媽媽自然就不再幫我買，界限開始慢慢建立起來。買衣服實在太耗時，於是我回頭請媽媽幫忙，我主動拜託媽媽幫我買衣服，是我自己做主的，由被動轉為主動，這個界限還是存在，媽媽並沒有恢復到主動幫我買衣服，會在我提出要求時才會協助，這是界限建構的過程，剛開始分際的拿捏不準確，此時我會回去確認，我認為什麼是好的，什麼是對的，再做一次定義，如此一來界限會越來越清楚，與家人情緒性的交融會減少，自我分化就有機會提高。又例如拿回我家鑰匙，與媽媽設定好界限後，即使媽媽再度拿到鑰匙也不會隨意檢查我家，當各自擁有各自的空間，也只能在小小的天地稱王，就能找到最舒適的相處方式，這個界線不只是限制，而是在這安全與受保護的範圍內，我們自在茁壯並且可以享受人生。

箭頭轉回自己，經過了找到自己、重新定義及設定界限之後，這時具有主體性的我，才有能力做出最適當的決定及最佳的選擇，重新定義給了自己再次思考的機會，更新錯誤認知及規則，設定界限不是為了隔離彼此的情感，而是保全每個獨特的自己。箭頭轉回自己也讓我喚醒內在的感受，以前的我感覺不到他人越界，因為我沒有界限，記得女兒第一次對我大聲說話，我並沒有任何的反應，可能是成長的歷程一直被這樣沒禮貌的大聲說話，我並沒有在第一時間阻止她，先生當場也很大聲的告訴我，你讓你女兒這麼大聲對你說話，你都沒有反應，一點底線都沒有，難道都不覺得生氣嗎？沒錯，我沒有生氣的感覺，但是心頭有一股往下壓的力量，這股力量常常發生，所以我認得它。當我覺得不舒服時這股力量會出現，它會幫我把不舒服吞下去，為了找回感受，剛開始我利用這股力量出現時，趕快感覺當下有什麼感受，不過它很快就溜走了，慢慢地練習後，我有一點知覺，只是我不知道如何反應它，或許應該生氣、難過，但是我沒有，接下來的

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

我要學習勇敢將感覺表現出來，可以感覺到自己不舒服，不去忽略它，才能使轉化的過程流動起來，如圖 5 般轉動。

故事的開頭，我認為我是我們家的肉粽頭，就是綁著所有肉粽上面的那個結，只要拉起這個肉粽頭，所有的肉粽都跟著被拉起，肉粽頭承擔所有的重量，現在，還是那個肉粽頭，只是跟之前的肉粽頭已經不相同。多了一點自主性、懂得覺察自己的感受、也了解原本的應該好像不用這麼應該、最重要的是界限正在建立中。

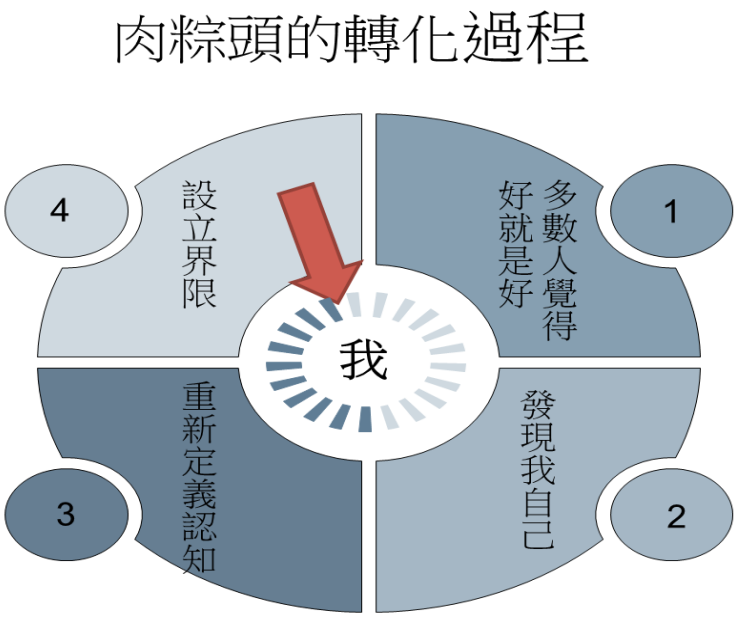


圖 5 肉粽頭的轉化過程圖

二、轉化後的肉粽頭

和而不同[13]真實的存在於獨立的個人，每一個人都是獨立的，你可以有你的想法及原則，我也可以有我的行事風格及主張，當我們在關係中時，不一定要全部

[13] 和而不同：人際關係中可以與他人和諧相處，但在問題的看法上可以不苟同。出於《論語．子路》：「君子和而不同，小人同而不和。」

都相同才能和諧，所謂的和諧並不是只有相同，也是具有差異性。我體會過為了和諧忽略自己的想法，一下子跟先生一樣，等媽媽說服我時，又跑過去跟媽媽一樣，每一次我都是這樣沒有了自己，即使自己覺得委曲也都被我忽略，結局也並沒有我當初認為的和諧。原本認為的和諧是好嗎？它可能是將問題包裹著的糖衣。以前的順從不知如何選擇，別人就這樣取代了我，久而久之我就不見了，別人總是佔在首位，別人重要不成問題，問題是我把自己看成了不重要，從前的視野就停在這裏，以和為貴減少衝突為目的。

隨著讀書我有了變化，內在的歷程改變了，過去沒了我自己，那階段的自己並不重要，當我慢慢成長，變的跟別人一樣高，我看見我自己，乖巧順從是我、負責任是我、自以為是也是我、掌控是我、被掌控也是我，在轉化的過程中，保有原來的自己，也開發出另一個不同的我。從我的生命經驗裏，我了解到可以和平相處，但是不需要全都跟別人一樣，有太多太多的別人，也永遠不可能一樣，我需要在差異中，找到自己的獨特性，在獨特性中，允許差異的存在，讓「和而不同」在我的生活中實踐。我看見自己的存在，就更尊重別人的存在，只有尊重我自己，給出去的愛才能更紮實穩定，也才能有一個輕鬆自在可以面對各種關係的我。二年前媽媽騎腳踏車不小心跌倒，腳受傷骨折，無法做家事，剛受傷時媽媽要求像她健康時一樣，每週三天拖地打掃清潔，每週二天清洗衣服，三餐她希望吃家裏不要外食，於是我想盡辦法照做，但是我的能力有限，於是跟媽媽商量可否改成我的方法，請人送餐，每週只打掃一次，衣服也每週清洗一次，起初媽媽不習慣，當時的我並沒有生氣，媽媽就是這樣生活了七十幾年，那是她的習性，當子女的我們也有我們的生活方式，於是請媽媽配合，半年很快就過去。現在回想起來當時沒有生氣，沒有嫌棄媽媽難照顧，開始懂得運用主體性做不一樣的決定及選擇，那次照顧的經驗算是學習中的實踐。

法鼓文理學院 DFLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

關係中的我適合現階段的自己，能在關係中也能看見獨特的自我。自我分化理論來自西方社會，生在華人文化脈絡中重視家族主義、強調關係的重要、重視和諧及面子是我們的特色（陳秉華、游淑瑜，2001），在重視孝道的華人親子關係中，要達到西方社會的境界，對我來說不容易，媽媽現在獨居，不可能對她不聞不問，減少關心，也無法做到偶而禮貌性的拜訪。自我分化程度提升，減少情緒性連結，使得相處氛圍更愉快，反而更主動願意去連繫，聯絡機會沒有減少反而增加。西方社會的自我，強調個人分離性獨立，與東方社會關係性自我不同（陸洛，2003），自我的定義有差距要達到西方社會中的高自我分化是有困難的，自我分化觀念在華人文化中並不十分推崇，需要配合孝道精神在華人文化脈絡中的運行，也可以採行解決焦慮與自我分化同時並行，當關係中發生焦慮時，先採行解決焦慮的措施（李岳庭，2018）。對我而言，不一定要跟家人分開以後才算獨立個體，自我不一定要獨立在家庭之外才叫自我，自我可以是在關係中，自我可以有家人，只要關係中的我，不要與他人過度融合沒有看見自己、無法分辨是我的情緒還是家人的情緒，最重要的是內心不會產生焦慮與罪惡感，就能在關係中也可以有自己。關係中的自己不一定要全部都跟家人一樣，接收他們的情緒與想法，可以由我決定同意那些部份，那些又維持自己的意見，也不會因此覺得自己不孝順而有罪惡感。如此一來，即使自己被佔便宜，只要我知道正在被佔便宜，而且心裡沒有產生焦慮不愉快的感覺，吃虧一點、配合一點對我而言都無所謂。相反地，要你為家人的情緒負責，依照家人的想法辦事，完全把你當成是他，無法分辨出你跟他各自獨立，同時也產生不舒服感受，即使遠離家庭也無需遭受道德上的批判，給家人一些空間長出力量，有一點距離更能分辨清楚，但是需要處在關係中才有機會辨識。關係有鬆有緊就不會斷裂產生封閉的情況，也才能同時顧及孝道與自己，就有機會達到舒適且合宜的自我分化程度。

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

現階段對我而言，處於關係中的自我是舒服的，走了一圈，還是想當肉粽頭維繫全家人的情感，在原生家庭中好像也只有我適合當肉粽頭，如果家人各自分飛，我也不會快樂，幫助別人解決問題沒有不好，只是以前當成是我的責任，讓我感覺到窒息，以前的我，自以為是的認為把大家綁在一起，解決所有的問題才是一家人，全家人都融合在裏面，都糾纏在一起，當時我在局裏，看不到自己也看不到別人，完全無法分辨出自己與家人。每一個人都要為自己負責才是真正自我的開始，現在的我學會用欣賞的眼光去看自己及家人，有問題依然會陪伴，只是我學會放慢腳步，變得柔和，學會等待，讓他人也能長出力量，在面對問題時，等一下、給一點空間、再耐心的等待，我還在學習，也在練習的路上……

轉化後的肉粽頭，還是肉粽頭，但是已經不再是以前那個被形塑、被強逼的肉粽頭，不用再像之前般乖巧，但也沒有必要過度叛逆，只是多了點彈性，可以時而乖巧，時而叛逆，可以自己決定、自主地選擇，規則不再固著，界限不再模糊。可以選擇當一位順從的女兒、拿回鑰匙的女主人、討好的妻子、保護女兒的母親、在角色中流動、在規則中穿梭，只要是自己決定的都能甘之如飴。

法鼓文理學院
DFLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

三、不同視框下的家人

轉化後的肉粽頭更能站在家人的立場思考，當我覺得苦的同時，沒有看見他們的苦，透過生命故事的訪談，我看見家人的另外一面，給了我不同的視框，越了解家人，越能了解現在的我，如果我一直糾結在過去那個年代，一直咬住過往的誤會，一直往苦裏鑽，就永遠走不出來，應該放下所有的情結，塑造新的自己。

訪談媽媽後，了解到媽媽的固執與堅強，來自媽媽一生走來無人可以依靠，她認命的過著生活，她一定要把事情做到最好，讓所有的人都無法挑剔，她才有好日子過。她務實不太會說話，但在內心是十分獨立，相當有主見，她知道這件事是好的，會以說不到重點的說話方式要求我們，聽來就是強迫我們要照她的方

式執行，其實在媽媽要求我們之前，媽媽已經長時間的研究，分析比較過無數次，並且幫我們挑選最好的那個選項。但媽媽不知道如何將它說出來，每當有不同意見時，她就更著急，有了強大的情緒反應，反正要你照做就對了，同時媽媽也覺得我們是一家人，我又不會害你，沒有把孩子當成獨立的個人，認為她覺得好的，我們也會認為好。每當家人在討論時，內心就預期媽媽又要生氣，媽媽也覺得全部的人都針對她，時間一久當然人緣不好，家人一個一個離她遠去。

自從二十歲搬去跟媽媽住，我知道我是她的全部，我還記得結婚當天，媽媽跟我都很捨不得的哭了。媽媽從小到大都沒有一個完整的家，在媽媽內心，我家距離媽媽家，五分鐘的路程，媽媽一直當成她的家來照顧，我們也一直貪圖媽媽的幫忙，現在回想起來，除了貪求媽媽的協助外，自己也是一個長不大的女兒，雖然報怨媽媽想要掌控我家的一切，其實這些都是因為我沒有自信做決定、不敢做選擇，又貪圖方便所造成的。不能一味的責怪媽媽，以前身陷其中而不自知，其實雙方都需要負責任。

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

我們是家人，但也可以不同，我可以是乖巧的女兒，也可以是一個自主的大人，可以想法一致，也可以有自己的喜好，因為我看懂了，跟媽媽多出了些許的空間，情緒不像過往一樣糾結在一起，常常把我的快樂分享給媽媽，媽媽看到我變快樂，她的心情也跟著輕鬆起來，媽媽只知道我變了，但是她不知道我為何改變。好多次都是我主動找媽媽聯絡感情，媽媽年紀較大，她願意給我空間，相當感謝，我打從心裏告訴自己，媽媽這輩子都沒有一個完整的家，她只是想要一個家而已，這個願望，一定要讓她實現。

在書寫生命故事之前，其實我的內心有一點排斥爸爸，但我從來不會表現在臉上，除非爸爸之前要求的太過分時，我才會透露出我的內心，因為在我心中一直重複著那句閩南話：「沒飼，袂大」，小孩沒有父母養他，不會自己長大。透

過生命故事的書寫，了解到爸爸已經做了很大的努力，爸爸在原生家庭的處境是處於劣勢，常常被家人瞧不起，好不容易有了自己的婚姻，在婚姻家庭裏也相處不愉快，又以離婚收場，家人對他更是不諒解，在家人的眼中成了問題人物，想要在這樣的情境下生活，確實不快樂，爸爸沒有像他口中的爺爺完全放棄努力，家中的開支全部由大伯、爸爸、叔叔們當童工賺錢回家，小時候常聽爸爸說他沒錢養我們，要把我們送到孤兒院，但又捨不得，他一邊說一邊工作著，當時台灣經濟呈現起飛狀態，爸爸的工作卻大起大落，在高峰時沒有把握住，當在低谷時，爸爸是有試圖努力再向上爬的，他一直努力到 60 歲才默默走下台階，向子女們要生活費。就像年輕時所經歷過的聯考，學生已經很努力的讀書，因為能力、智力等各方面的因素，還是名落孫山，不應該否定他所努力過的一切。從爸爸身上，我學到了人的有限性，國中時也曾經好認真讀書，但是沒功效，爸爸也沒有怪罪過我，不論是不是他沒有注意過小孩，或是沒有時間關心小孩，最起碼他從來沒有責備過我們，我更沒有資格去責怪一位八十幾歲的老人家。

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

爸爸在他的原生家庭一直不被尊重，他是一位標準的討好型人格，現在的我看懂了，我無法改變他的性格，但是我跟自己說，當爸爸在我面前時，我要讓爸爸以他想要有的樣態過生活，不用討好任何人，最起碼在我面前是受尊重的。

弟妹對我有不同的意義，他們是我小時候僅有的家人，我希望他們可以過的很好。弟妹在年輕時候常常不穩定，但我會認為需要靠年輕時將所得存下來，年老時才不會造成別人的困擾，所以去問了蛋糕店要不要收我弟弟當學徒，也去詢問銀行大客戶的公司有沒有缺人，我妹妹可以過去上班。但我從來沒有問過他們喜不喜歡，現在的我明白了，原來我想試圖掌控一切，我想為我自己免除不必要的麻煩，希望一切都在掌控中，當我想掌控一切時，也會被這一切掌控著。不過也因為這樣陰錯陽差，弟弟真的成為西點蛋糕師父，也擁有自己的小天地。

弟弟結婚有小孩，現在的我不再介入人家的生活，但有時還會想起童年時期的我們，有一天晚上，爸爸打電話給我，跟我打小報告說弟弟跟弟妹這幾天有爭執，突然想到弟弟也沒有過過正常的家庭生活，我擔心不已，於是發了一封 LINE 給他，內容大約是：「我們從小就抱怨爸媽沒有給我們正常的生活，我們現在正在製造小孩的歷史，不要讓小孩抱怨我們。如果你不知道如何做，疼老婆就對了，你對老婆好，她就會愛你的家、愛你的小孩以及愛你。」，隔天一早醒來，弟弟在凌晨二點時回 LINE 給我：「姐，謝謝妳」。這是我最後一次對他耳提面命，接下來的人生，各自努力，現在的弟弟也成為另一個家庭的肉粽頭。

妹妹對家庭的不安全感，選擇單身，看她過的很愜意，不過還是孩子氣，妹妹跟媽媽是疏離的，我會常常準備一些食物給她，雖然沒有外面餐廳美味，但她知道這些食物充滿姐姐的愛、還有家人的關心。妹妹的工作常常是我介紹，但是現在這個工作是她自己找的，沒有透過人情介紹，或許職位不高，我看到她自在的感覺，心滿意足的過著生活，現在的我發現，或許妹妹一直活在我的壓力下，雖然我疼愛她，但是也給她相當大的壓力，父母一直拿她跟我做比較，她的壓力可想而知。我也會以要求自己的方式要求她，例如，要她跟我一樣對媽媽有耐心、上班時發生任何事都要忍耐等。其實現在想想，她從來沒有麻煩過別人，我憑什麼要求她，那是她要的生活，每個人要的不同，她能找到自己想要的，我敬佩她，她做了我不敢做的事，不僅如此，她還常常當我後面那隻看不見的手，當我生活忙不過來時，她總是出手相救，不管是在原生家庭或是婚姻家庭總是助我一臂之力。在論文的書寫過程中，我將我的發現告訴她，給她一個深深的擁抱，我看到她眼框紅紅的點點頭。

28 歲嫁給了什麼都沒有的他，我求的並不是榮華富貴，只想要有一個安定有愛的家，沒想到生了小孩就變樣。在嫁進去的第一天，我就跟自己說，我一定要

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

全身而退，說的是不跟婆婆交惡，一直到婆婆過世，我都是她喜愛的媳婦。那時的先生跟我是同一國的，我是受到保護，因為保護，所有的不便我願意承受，我也很感謝那時的他。也不知道是什麼原因，漸漸二十幾年後，就由愛人成為家人，就像他原生家庭的家人一樣，說話不客氣，有話直說，做對事應該的，有錯一定要罵，相處真是不容易啊！經過三年的學習，我看見自己從婚姻家庭離開，從妻子的位置轉移到媽媽的角色，太全心全意照顧女兒，從太太的位置上離開，當時的我無法照顧二個小孩，一位新生的女兒、另一位是永恆少年，我一直希望先生能跟上腳步，我也看到他的努力，我應該再拉他一把的，但是我沒有，當時已經三頭燒的蠟燭快要燃燒殆盡，自身難保。我了解到他被三角化的不好過，現在回想起來，如果剛生完小孩沒有忽略夫妻的感情，沒有把爸爸的位置讓給小孩，或許這一連串的故事就不會發生。因為看到各自的努力，只是當時大家都考不及格而已，也因為這些引爆點才有後來行動研究的冒險計畫，這個計畫當然還在進行中，不過雙方都重新看見對方的努力。現在，我會把生活重心由原生家庭移到婚姻家庭，多些時間關注先生，並且將我的計畫與他分享，但不會強迫他配合，婚姻關係能長久，不是二個不變的個人，而是隨著成長一起變化的雙方，現在我已經回到婚姻家庭中，希望他也在回家的路上。

至於女兒，這個家庭中的寶貝，卻也處在弱勢的地位，年紀小只能逆來順受，全家的焦點都在她身上，她的身體差一點出現症狀，幸好及早發現，了解到聚焦小孩可怕，我先開始學習放手，放下掌控的習性，從我跟媽媽情緒過度交融，而無法獨立看來，確實需要加快腳步，將她當一個獨立個人，給她空間尋找自我。讓我們一起開啟尋找自我的道路，這條路很長，我會陪伴女兒一起踏實的走。

經過生命敘事的洗禮，慢慢地我有能力站在遠一點的距離，站在不同的立場，換個角度，從頭到尾看看之前交融的家人，試著讓他們的聲音也被聽見，讓他們

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

內心感受也被理解。轉化後的肉粽頭以不同的視框看看親愛的家人，還是想成為父母的依靠，雖然最後一段路程必須獨自完成，最起碼在有生之年，讓老人家有一個可以安心交待事項的人。也想成為丈夫的好夥伴，齊心協力、齊鼓相當的一個夥伴，齊鼓相當很重要，這個家的樑柱才不會一高一低、不會讓對方撐得太辛苦，不會造成他人的困擾，一起為孩子撐起一片天。我更想成為孩子的榜樣，除了留一些物質的東西給孩子，還能傳遞什麼給我的下一代，孩子想起媽媽時會如何的描述我。大部分的父母都花盡心思在養育小孩，但常常得到的描述是「我不要跟我媽媽一樣」，我希望聽到的是「我媽媽是一位有智慧又善良的人，我要跟她一樣」，跟孩子同行這一段路程，讓孩子有一個方向，走的平坦寬廣一些。

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第五章　重返故事現場

第一節　我做了什麼

一、生命中的自我行動與反思

肉粽頭做了什麼去改善家庭關係，才從乖巧順從的孩子，成長為一個可以轉動具備彈性的大人，它稱之為自我分化行動研究，分為三階段進行，已經採行生命敘事法描述於第四章，為了提供給有意願進行自我分化行動者初步指引，本章節就研究流程、各階段家系圖及檢證方式做說明：

以研究流程圖方式說明：

本行動研究分成三階段，每階段為期約一年，大約每年 4 月利用課堂時間，將該年行動成效做報告，並將反思檢討後訂定修改之處，請老師提供建議，確認可行的行動方向後，再進行下一階段的目標，以此流程循序漸進，並於各階段提出有效性的檢證（如圖 6）。

法鼓文理學院 DFLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

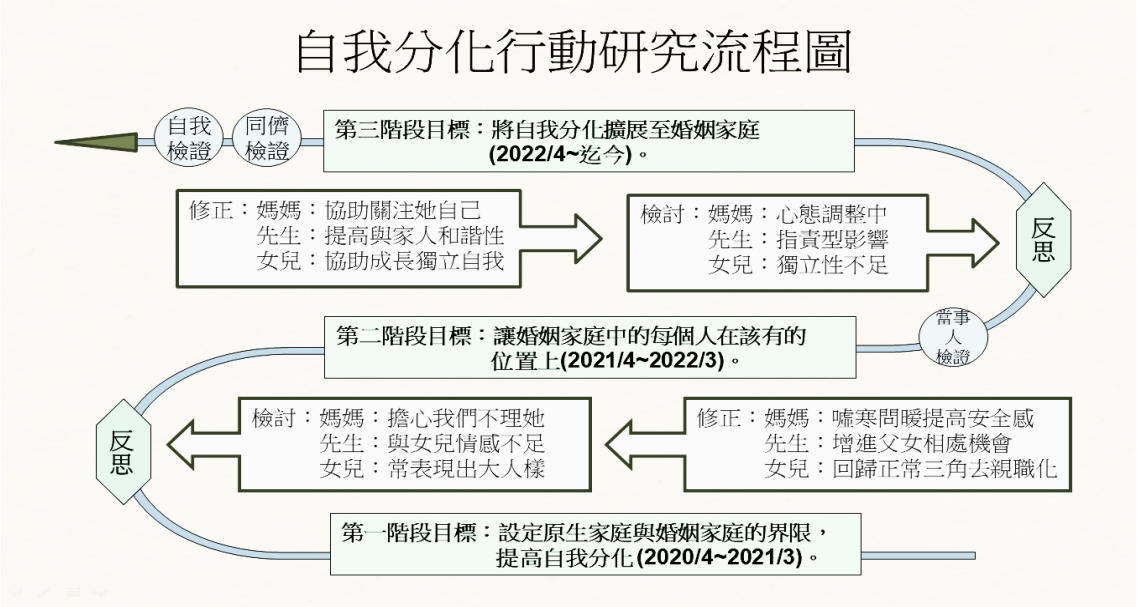


圖 6 自我分化行動研究流程圖

以各階段家系圖及檢證方式說明：

進行第一階段行動計畫前，先附上行動研究前家系圖（如圖 7），以我（肉粽頭）為中心向四方擴散，以不同程度的情感連繫著家人，與原生家庭情感過於緊密，反而與婚姻家庭形成不正常的三角關係，女兒與我過於融合，造成先生邊緣化，形成衝突。媽媽與先生的岳婿問題也造成雙方敵對狀態，雖然全部家人都牽在一起，但是全家人是處在糾結的情境中。

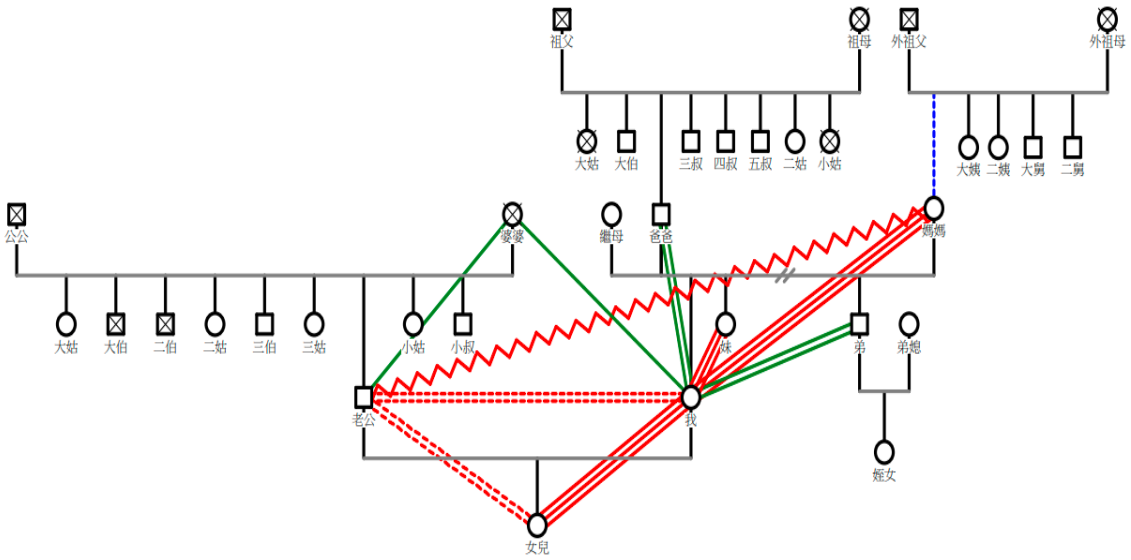


圖 7 2020/4 家系圖(行動研究前家系圖)

註：三條線表示感情融合，二條線表示親近，一條線表示和諧相處，::::::點線表示不和/衝突，鋸齒狀表示敵對。

第一階段；老師診斷後的結果，先從原生家庭與婚姻家庭的界限開始，也就是從自我分化開始，另一方面拉近我與先生的距離，二者同時進行，如此孩子才會回到孩子應有的位置，做孩子的角色。

行動期間：2020/4~2021/3

行動目標：設定原生家庭與婚姻家庭的界限，提高自我分化

行動日誌：第四章第一節拿回鑰匙

行動成果：經過一年努力成果說明，並以 2021/4 的家系圖佐證（圖 8）

經過一年努力，媽媽跟我的關係線由三條線融合狀態，整調為二條線親近狀態。先生跟我的關係線由衝突調整為不和狀態，先生跟媽媽的關係線由敵對調整為衝突線。女兒跟我的關係線仍維持三條線融合狀態。原生家庭從簡單的先開始，我與弟妹及爸爸的關係線由二條線親近狀態，調整為一條線和諧相處。

行動研究實行一年後，我與原生家庭的關係由第一階段太過親近及融合，已經拉開一些距離及思考空間，只剩下我與媽媽的部分仍需適度的調整，利用一年的時間學習區辨自己與他人、情緒與理智的連結度。婚姻家庭部分，我與女兒仍過度親密，我還在練習，即使是孩子也需要獨立於自己之外，學習放手使其獨立，最後夫妻間的情感仍需加強，但還沒有摸清頭緒先以降低爭吵為原則。

法鼓文理學院
DFLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

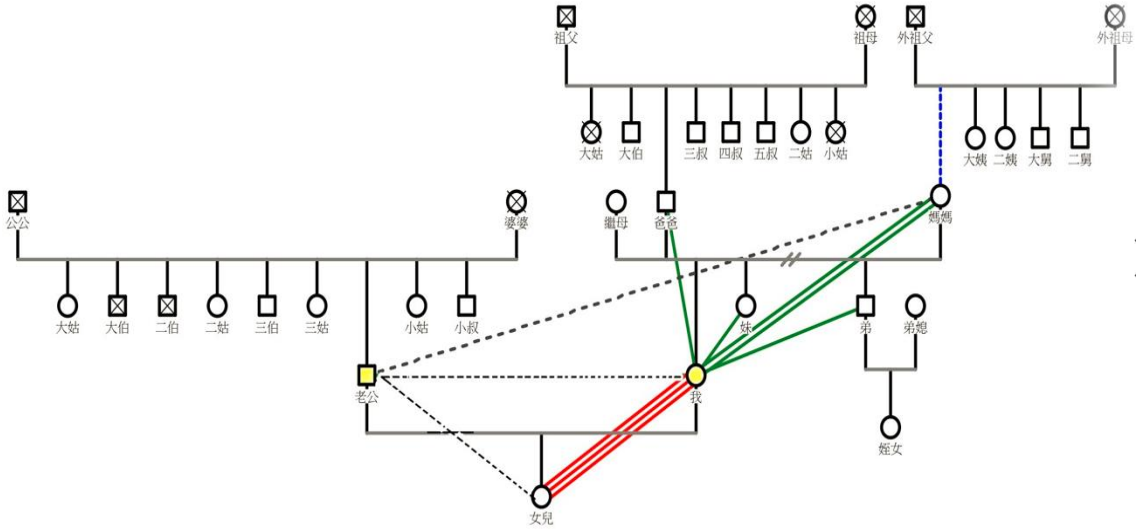


圖 8　2021/4 家系圖

註　：三條線表示感情融合，二條線表示親近，一條線表示和諧相處，……點點線表示不和/衝突。

2021 年 4 月法鼓文理學院碩士班一年級下學期，因為第一階段實行有些成效，修正的方向於課堂報告後，有了明確行動指引。發現到自己可以獨立於他人之外，慢慢地釐清自己，如何可以當自己又關注他人。

第二階段：老師建議增加媽媽的安全感再進一步設定界限，持續與先生培養情感，協助永恆少年長大，同時解除與女兒的聯盟回歸正常三角關係。

行動期間：2021/4~2022/3

行動目標：讓婚姻家庭中的每個人在該有的位置上

行動日誌：第四章第一節回家的路上

行動成果：以 2022/4 的家系圖（圖 9）及母親的一封信（圖 10）檢證

經過一年修正後，媽媽跟我的關係線由二條線親近狀態整調為一條線和諧相處。先生跟我的關係線由一條線不和狀態調整為一條和諧相處，先生跟女兒的關係線由一條線不和狀態調整為一條和諧相處，先生跟媽媽的關係線由強烈衝突線調整為一條線不和狀態。女兒跟我的關係線由三條線融合狀態整調為二條線親近狀態。

經過一年的調整，由於自己的轉變，媽媽的協助，總算跟原生家庭產生適當距離，有了自己也可以關心媽媽，有時是依賴媽媽的女兒，有時自己決定照顧他人的方式，多了進退的空間，也變的容易分辨。婚姻家庭降低了吵架頻率，減少惡言相向，為女兒增加信任及安全感，不過獨立性尚需加強，先生與媽媽的情感仍有進度空間。

法鼓文理學院 DLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

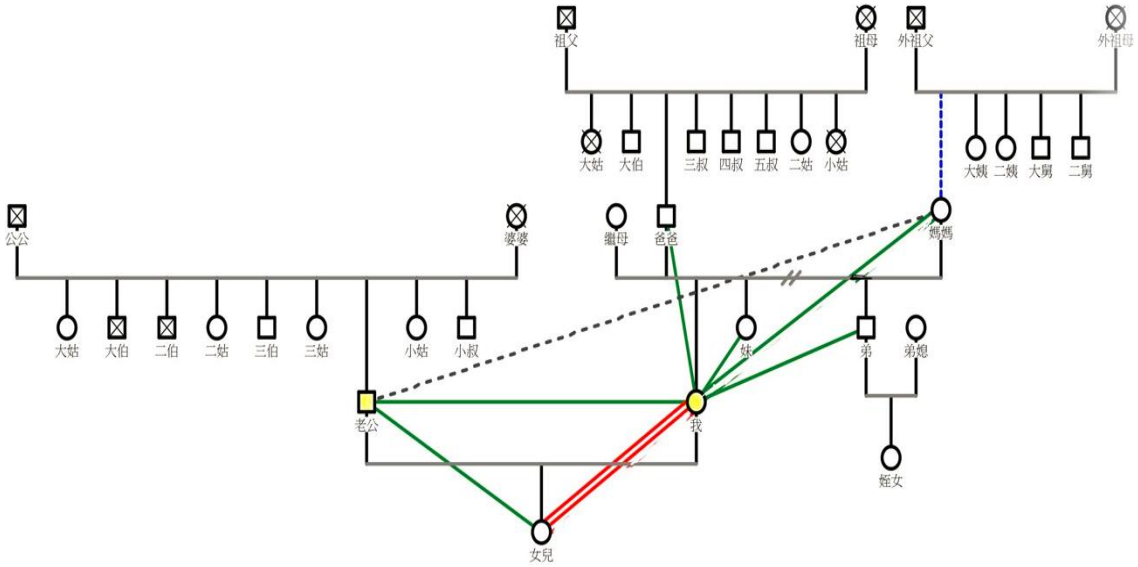


圖 9　2022/4 家系圖

註：═══ 二條線表示親近，▬▬▬ 一條線表示和諧相處，……點點線表示不和。

法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

當事人檢證：媽媽的親筆信 2021 年 12 月（圖 10）

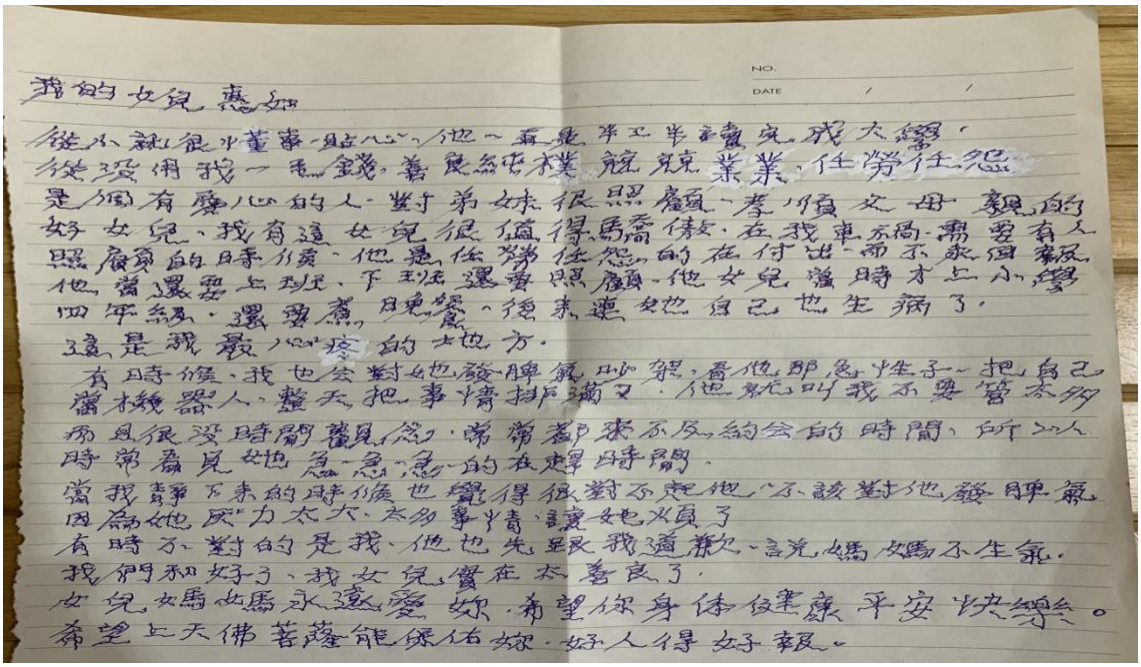
我的女兒惠如：

從小就很懂事、貼心，她一直是半工半讀完成大學，從沒用我一毛錢，善良純樸、兢兢業業、任勞任怨，是個有愛心的人。對弟妹很照顧、孝順父母親的好女兒。我有這個女兒很值得驕傲，在我車禍需要有人照顧的時候，她是任勞任怨在付出而不求回報。她還要上班，下班還要照顧她女兒；她女兒當時才上小學四年級，還要煮晚餐，後來連她自己也生病了。這是我最心疼的地方。

有時候我也會對她發脾氣、吵架，看她那急性子，把自己當機器人，整天把事情排滿滿，她就叫我不要管太多而且很沒時間觀念，常常都來不及約會的時間。所以時常看見她急、急、急的在趕時間。

當我靜下來的時候也覺得很對不起她，不該對她發脾氣，因為她壓力太大、太多事情讓她煩了，有時不對的是我，她也先跟我道歉，說媽媽不生氣，我們和好了，我女兒實在太善良了。

女兒，媽媽永遠愛妳，希望你身體健康，平安快樂。希望上天佛菩薩能保佑妳，好人得好報。



我的女兒惠如

從小就很懂事貼心，他一看見半工半讀完成大學，
從沒伸我一毛錢，善於安樂兢兢業業，任勞任怨
是個有愛心的人，對弟妹很照顧，孝順父母親的
好女兒，我有這女兒很值得驕傲，在我車禍需要有人
照顧的時候，他是任勞任怨的在付出，希不永個親
他當還要上班，下班還要照顧他女兒當時才上小學
四年級，還要煮晚餐，後來連她自己也生病了，
這是我最心疼的地方。
有時候，我也会對她發脾氣吵架，看他那急性子，把自己
當機器人，整天把事情打點妥，他就叫我不要管太多
那麼很沒時間觀賞節目，常常都來不及，約会的時間，所以人
時常都是她急急忙忙的在趕時間。
當我靜下來的時候也覺得很對不起他，不該對他發脾氣，
因爲她壓力太大，太多事情，讓她累了
有時候對的是我，他也先跟我道歉，說媽媽不生氣，
我們和好了，我女兒實在太善良了。
女兒，媽媽永遠愛妳，希望你身体健康平安快樂。
希望上天佛菩薩能保佑妳，好人得好報。

圖 10 媽媽的親筆信 2021 年 12 月

2022 年下學期開始論文的書寫，在論文課上跟老師報告 2021 年的行動成果及預計修正的方向，除了先生與媽媽的關係、先生與我的關係、先生與女兒的關係外，透過論文的寫作過程，對自己多了一份關注，除了關係之外，還多了一份自我的釐清及確認，找回自己的感受，並且勇敢接受它。

第三階段： 將鑰匙還給媽媽保管，促進先生與媽媽和諧相處、先生與女兒的情感再增進、協助女兒自我分化，長成獨立的個體，以及以自己的感受為感受，練習當個獨立個人，學習如何愛自己。

行動期間：2022/4~迄今

行動目標：將自我分化擴展至婚姻家庭

行動日誌：第四章第一節未完待續

行動成果：以同儕檢證及第三方檢證如下

法鼓文理學院 DDLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

同儕檢證：2022 年 11 月在課堂上報告，「如何降低焦慮的情緒在家中傳遞，以減少爭吵次數」行動研究計畫，報告中提出 2022 年 9 月到 11 月家中生氣次數、爭吵次數、以及相處情況的行動日誌。同學聽完報告後回饋我，此次報告家人相處的情況與 2021 年 4 月家庭關係課堂中報告家裏冷漠的相處情境差異非常大，2021 年跟先生是沒有對話，每次有需要溝通的事項，都先大聲說給女兒聽，然後對方也同時知道。但 2022 年 11 月先生、我以及女兒已經可以各自發揮幽默的本性融入三方對話中，並且也同意依老師的建議每次吵架過後盡量說出內心的話，經過同學的回應，再回頭看當時的報告內容，確時有相當大幅的進步。

第三方檢證：有一次全家聊天時，女兒的這一段話聽了相當有感覺；「我覺得媽媽在還沒有學習生命教育之前，我們全家人都像刺蝟，爸爸好像鬼一樣，現在已經可以幽默的開玩笑，我覺得現在很好，我喜歡。」

雖然此時的我還是大家的肉粽頭，還是牽繫著全家人的情感，也因為與我的連結家人沒有四分五裂，或許這是我存在於這個家的意義。經過三年的行動研究過程，我看到他人也需要為自己行為負責，我們只能協助並無法改善所有的困境，在協助的同時中，等待他人長出自己的力量。看到自己，如何讓轉化的四個象限轉動，讓定義跟法則不再彊固，讓角色可以彈性，在過程中也學會盡力而為、適可而止。

二、法鼓文理學院的滋養

除了當事人、參與者外，行動研究計畫需要支援系統協助每一個流程反思與修正，提供參考建議以及檢視忽略的細節，我的行動研究背後的支援系統就是法鼓文理學院解行並重的課程及親愛的同學們。

先把自己統整好，才有機會學習其他能力進而去實踐，才能在關懷他人時融會貫通的運用。用生命在學習生命是法鼓文理學院的課程規劃，課程提供我們不同的視角去看生命，想法認知改變，或許課題還在，但是問題已經解決或者進入整合。進入生命教育學程最主要的是來面對自己，上課是為了將生活實務與理論結合，真的能運用在生活中，以上是楊蓓老師在入學時為新生建立的觀念，三年後的現在來看，它真的實現了。

楊老師這三年來的指導與陪伴，沒有楊老師專業方向指引，絕對沒有現在的生活品質，進入法鼓文理學院後更是火力全開，每一門課程都能使用在行動研究中，除了二次楊老師的「家庭關係與心靈環保」課程，學習到家庭關係基本理論，套入家庭中影響到家庭動力的原因，老師還指出我與原生家庭課題在自我分化，從中尋找到行動研究的方向。「生命課題與整合」在課堂中我選擇孤獨這個主題，它讓我學會在孤獨中與自己親密，才能在關係中與他人親密，懂得自我分化的重要性，懂得生命課題對我的意義。有一次在課堂間詢問老師：「人一輩子前半生產生了些許問題，接著用後半生來解決，然後老去，這一生就走完，這樣不是太不值得了嗎？」老師很有智慧的回答我：「人在解決的過程中，如果明白了生命就是那麼一回事，品質就出現。在生死之間酸甜苦辣的感受才是你自己，當死時也只有這些可以帶走，真是要好好感受，不用去對他人解釋，他們也不用懂，感受是你所經歷的，當死時，了解此生的意義，清楚明白的活過，這樣就值得了。」這堂課讓我了解到生命課題對我的影響及整合的重要性。「修行與自我轉化」這是一堂關於修行的課，研究轉化，老師開宗明義的給這堂課下了定義，我從這門課開始積極練習禪坐，希望把自己靜下來，找到寧靜的片刻，讓我在十字路口時能有智慧往對的方向前進。我從剛入學參加初階禪訓班，一直到碩三開學時參加禪五，一步步踏實的練習，在禪五期間感覺自己的心可以專心一點、集中一點，可以捉到念頭與念頭間寧靜的片刻。讓自己慢下來靜下來，才能看見自己的點點

法鼓文理學院 DFLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

滴滴，當我看見自己後才有辦法改變及轉化。「行動研究」真的就是實地操作，在操作的過程中，你不是單打獨打鬥，老師利用金魚缸教學法，當內圈的人述說行動研究的過程時，外圈的人認真的看著聽著，找出可以改進或是操作者沒有注意到的細節，很多的錯誤方法都是在這堂課中更正，並且聚焦到應該注意的重點，行動研究是一門一輩子都可以使用課程。

辜琮瑜老師一路提供我小丿步讓我在行動研究遇到瓶頸時，還能有方法走下去。「自我覺察與成長」除了提升自我覺察能力外，也注意到覺察關係，在行動研究期間，辜老師有一句話很打動我：「當別人一直利用我們、而沒有注意到我們會老，會不如以往，這樣關係是需要檢討的。」還體會到，當我一直服務別人時，也無法將自己活好。「對話與詮釋」課程更是我的法寶，如何在對話中聚焦及避免產生誤會，無論用在媽媽還是難纏先生或是女兒身上都很實用，另外，在聽人說話時專心就好，減少建議也是我常用的妙方。

佛教文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

丁興祥老師的「生命敘事」課程，花費一年的時間上下二學期，讓我有系統與方法，去釐清生命的來龍去脈，清楚明白為何長成現在的我，是那裏使我長歪，如何調整回來，也讓我看到我之外的社會脈絡，對父母有更進一步的了解，也釋懷許多，不再一味的指責，也學會不是所有事情都是二元對立，是可以有彈性，是可以變化的，記得有一次丁老師上課讓我們看一張圖，圖上有二個爭吵的婦女及一個獎杯，一部分人看到爭吵的婦女，一部份的人看到獎杯，老師要我們隨時可以變化看到這二個角色，他比喻人生也是如此，不同的視框看到不同的面向，要學習二種都看到，人生才能具備彈性，能看到爭吵的婦女也要能看到背後的獎杯，才能看到生命之美，這些都是我這次行動研究中的助力。

郭文正老師的「諮商與輔導」懂得防衛機制在我家的運行，雖然無法改變它，但可以保護自己、避免自己使用或者知道某些事情正在運作，常常在看懂家人為

何要如此操作，就能發出願諒他人的心。「助人技巧」也是這次行動研究中的工具，每一個模式都有當初設定的原因，當初的原因可能已經不存在，但我們還是持續的使用著它，很多的困境只要將模式更改，就可以解決大部份的問題，我們常常說要放下，到底要放下什麼，我想是放下舊有的生活模式，重新建造一個適合當時情境的模式。這三年間除了得到上述老師及課程的協助，還有一些如：禪坐課程、學校境教等等的幫助，不勝枚舉。

將此次對行動研究有助益的課程列表如下：

表 2 法鼓文理學院部份選修課程表

課程類別	科目	行動研究中的使用
生命關照	自我覺察與成長	提高自我覺察能力，以利行動中清楚明瞭
	生命教育研究	認識完整的全人教育並利用於孩子的養育
生命美學	生命課題與整合	在孤獨中與自己親密，才能在關係中與他人親密
	修行與自我轉化	開始練習禪坐，把自己靜下來
	文化與生命美學	認識歷史脈絡會存於基因裏，人類文明傳遞不容忽視
自他關係	家庭關係與心靈環保	原生家庭的照見及家庭理論的應用
實踐能力	行動研究專題	將理論與實務配合，實際運用在日常生活中
	生命敘事研究法	了解生命如何被建構、如何解建再建構的方法
	對話與詮釋	學習在家庭對話中聚焦及避免產生誤會
	諮商與輔導專題	了解防衛機轉，或許無法改變他人但能保護自己
	助人知能專題	將助人技巧用於家人產生更好的連結

註：課程類別依學校分類，科目為選修的部份課程而實際運用於研究者。

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

剛入學時楊老師於課程規劃簡介時告知同學們「我執」永遠都不會少，要開放自己讓別人提醒你，讓同學將你拉回來，唯有在開放的系統下，你才能接收到新資訊，才能有轉化的餘地，這一句話一直住在我心裏。在學校學習期間，我一直保持開放的態度，將所有同學告知我的建議不管好壞、實用與否，我都當成珍寶收藏起來，因為我知道離開法鼓山這座淨土，外面的朋友、同事能給你的建議及支持有限，又或許根本沒有深入內心的機會。

最常獲得同學的建議，來自每學期楊老師課程中的三人小組，每學期的組員不同，所提供給我的角度及支持也不同，另外還有往返學校途中的共程三人組：福榮、碧桂及其他乘車的同學都是我的後援系統。碧桂有一次在福榮的車上告訴我，你不要一直覺得你在欺侮弟弟，七歲的你當小媽媽帶著弟妹不是一件容易的事，而且你已經做了當時最好的表現。碧桂的提醒讓我驚覺，原來我一直以成人的我來看當時跟弟弟玩的情景，小時候的打鬧跟大人打小孩並不相同，這個困擾我許久的心結才得以放下。又有一次跟碧桂臨宿學校時，談了很多夫妻相處上的情境，也讓我知道原來夫妻有各自獨立空間是正常的，不是感情不好，從小到大我沒有榜樣讓我知道夫妻相處之道，碧桂也像大姐姐一樣提供我訊息，共乘時，福榮也常常以男性的立場提供不同面向的建議。另一學期的三人小組是跟秀如、碧桂組成，我們約訂每週五早上談談該週發生的事，以及需要抒發的情感，記得那一次換我說的時候，我哭的好傷心，我知道媽媽疼我，但我就是不由自主的不想跟她一樣，想推翻媽媽給我的一切，所以內心的糾結，一方面覺得自己不孝、不知好歹，另一方面又覺得，如果我聽媽媽的話就會有跟她一樣的命運，但我又不知不覺學習媽媽的方式在過生活，很氣這樣不知不覺的傳遞，秀如跟碧桂讓我抒發完情緒後告訴我，每一個人都有他們的優點，你不用全盤的否認媽媽的行為，你只要有覺知的去做每一件事，媽媽大部分的行為還是正確的，你不能為了怕代間傳遞，反而一些正確該做的事也不敢做，這樣就綁手綁腳更做不好。他們這樣

法鼓文理學院 DFLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

點醒，我才發現那段時期，我當媽媽當的很不順手，常常有親子問題，我接收到訊息後，就先調整自己，朝該有的方向前進，先不管是誰的方法，但同時也提高覺察能力，明顯知道不能使用於孩子身上的負向對話或是專制的要求，會提醒自己不落入自動化的圈套內。我也曾經跟宇傑及培莘一組，他們哲學式的思考常常直指問題核心，幫我跳出框架，記得那段期間辜老師正在教哲學諮商，整學期都活在哲學思考裏、五十歲還能有這樣的體驗真是美好記憶。還有一次是跟常提法師、季穎及鳳娜一組，這是溫馨小組，除了每週分享各自的生命故事外，在行動研究中不管遇到什麼困境都能獲得組員們百分百的支持，這些都是讓我的自我分化能走到第三階段的後盾。孟秩雖然沒有跟他同組過，但他給我的鼓勵是一開學就存在的，記得開學的第一天，孟秩在迎新會上剛好坐在我旁邊，大家聊天自我介紹時，我說到我是五十歲歐巴桑，那時的我陷入先生與媽媽之間、工作與家庭之間，整天被問題包著密不透風，連呼吸都困難，被批評到體無完膚，從外表到內在對自己一點自信都沒有。孟秩並不了解我當時的處境，但我可以感覺到他很真誠的回答我：「你才五十歲還年輕，還能學很多東西，還能做很多事。」一個初次見面的同學都能對我有這樣的信心，對當時覺得自己是一個又老又沒有智慧的女人來說，是很大的鼓勵，我應該把握自己體力及智力還可以的黃金時期努力學習。每當我行動研究遇到困難，老師及同學提供我方向，當我還是想不通時，我就會告訴自己：「我才五十歲還年輕，我還能學很多東西，我還能做很多事，不要氣餒再想想，我一定可以的」。

這三階段的行動研究，有如此龐大的支援系統當後盾，由此可知一個行動研究計畫的執行是多麼不容易，每一個階段都會產生一些問題，反思這些問題，再利用下個階段去解決，每一個問題及其解決方案需由支援系統提供協助及支持。

法鼓文理學院 DDIA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

三、與 Bowen 對話

記得剛上第一次家庭關係課程，就是在 Bowen 家庭系統理論那一組，他有別於其他家族治療理論，其他家族治療領導者認為家庭問題可由當前互動關係來解決，與家庭歷史脈絡無相關。Bowen 理論認為互動關係的特質是各個家庭成員自我分化程度的產物，若無法改善自我分化的程度，互動關係、溝通特質的改善也無法持久，這個理論相當吸引我，我確實不管做什麼互動上的改變，都無法改善家庭的關係，更不用說讓它持久。Bowen 對人類分化程度進行探索，多數孩子都傳承與其父母相仿的分化程度，他將此稱之為多世代傳遞歷程，這個論點也是我所擔心項目，更加對 Bowen 理論產生興趣。Bowen 提出應先行分化家庭中之主要成員，再由其協助進行全家人之自我分化（Michael & Richard ,2002），這個方法適合當時糾纏不清的家庭，一切只能由我開始。在行動研究的過程中，我一直將 Bowen 理論中的情緒系統、自我分化及三角關係當成行動研究中的工具，於是想用 Bowen 家庭系統理論來檢視肉粽頭在關係中產生那些問題，以及在 Bowen 理論下的解決之道。

法鼓文理學院 DFLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

知道自己是一個獨立的個人，才能思考自己與他人區別，才不會因為對方是重要他人，而產生情緒融合，非要依照他的方法行事，配合對方的要求，即使是錯誤的方法或者是不合理的要求，能够區別清楚才能在家庭裏找到舒適而且具備彈性的位置。能區辨出自我中的理智與情緒，才有辦法決定要由理智主導，或是由情緒性的配合一下，而不是一味隨著習性前進，全然由情緒駕馭一切（邱淑惠 ，2019）。

Bowen 家庭系統理論迄今仍是家族治療系統中最周全理論，在《包文家庭系統理論之八大概念：一種思考個人與團體的新方式》（2021）一書中提到八大概念如下：核心家庭情緒系統、自我分化、三角關係、情緒切割、家庭投射歷程、多世

代傳遞歷程、手足位置、社會情緒歷程。Bowen 理論最主要的一個概念就是改變思維，從聚焦個人轉為以一個家庭為單位來思考，由個人思考轉變為系統思考。在 Bowen 理論中，問題不會是由一個人所造成，是大家在互動的情緒性與自動化模式過程相互影響產生（Roberta ,2021）。在行動研究的過程中，最常以情緒系統、自我分化、三角關係當成檢核工具，會注意是否有落入這三項概念中的不當行為。

Bowen 理論八大概念，最主要為**核心家庭情緒系統**，認為核心家庭是一個情緒單位，影響到家庭個人的事，同時也會藉由情緒的傳遞影響到其他家人。焦慮的情緒透過不知覺的自動化反應在家庭系統中傳遞，家中成員的情緒、想法、行為反應等會受它所左右，連結性越高者受它影響越大（Roberta ,2021）。焦慮所產生的反應有三角化（聚焦小孩）、衝突、疏離及高低功能互惠關係四種。當以上情況發生時，應該採取冷靜回應阻斷焦慮傳遞（Roberta ,2015）。Bowen 理論的核心是**自我分化**，自我分化就是要能分辨、區辨出融合程度，融合那些？自我與他人關係的融合、自我中情緒與理智的融合。受家庭或團體的影響程度每個人不同，一個人自我發展較弱時，受家庭及團體影響較大，也就是受他人的影響較大，與他人融合度較高。書中也提到支持個體性孩子，接受孩子可以有自己的想法、做法及感覺，當孩子長大成人的時候，可以保有較多的自我，會有更多的力量面對生命挑戰以及建立自己的家庭（Roberta ,2015）。接著就是著名的**三角關係**，Roberta（2021）表示三角關係是由「核心家庭情緒系統」衍生而來，它是穩定情緒系統的最小單位，當焦慮上升就會拉進第三人來維持平衡，如果第三人的立場偏向其中一方，則焦慮就會延及第三人而形成三角關係，其中最容易被了解為聚焦於小孩的三角關係，當三人也無法平衡時，會再拉進更多人成為連鎖的三角關係。以上三個概念是我最常拿出來檢視我的家庭。

法鼓文理學院 DFLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

八大概念中的另外五項如下：**情緒切割**是由情緒疏離而來，切割是保持距離到極端的程度。**家庭投射**通常發生在父母親與小孩之間，父母親如何將情緒問題傳遞給孩子，父母投射給小孩越多關注，就會傳給孩子越多的焦慮，形成這個小孩與父母自我融合，融合越多自我分化程度就越低，父母應該多經營自己的婚姻關係和原生家庭。**多世代傳遞**談的是小孩的分化程度會跟父母相近的原因，另外一個概念**手足位置**是由華特·托曼研究而得，Bowen 認為這個資訊讓他的理論更加完整。其中一項與我情況相仿，婚姻關係中，如果老大與老么相配，且各有異性手足，相處起來比較沒有問題，但要注意高低功能互惠關係的發展，給我多了一個客觀看待關係的方式。最後一個為**社會情緒**，當前的社會已經跟以前的社會不太一樣，社會退化引起內心的焦慮，社會焦慮增加，家庭焦慮也會跟著增加（Roberta ,2021）。

以原生家庭、媽媽與先生的「岳婿問題[14]」及婚姻家庭為分類，再配合角色間互動方式與 Bowen 八大概念對話（如圖 11）。八角形外圍是家庭關係角色間，對應 Bowen 八大概念所產生困境，並以此情境分析後，發現我的成長歷程困境一直在下列情境中流轉：沒有自己（自我分化）、被聚焦與聚焦他人（核心家庭情緒系統）以及三角關係，分析如下：

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

[14]岳婿問題：對比婆媳問題來命名，家庭中婆媳問題是發生在婆婆與媳婦之間，岳婿問題則發生於岳母與女婿之間。

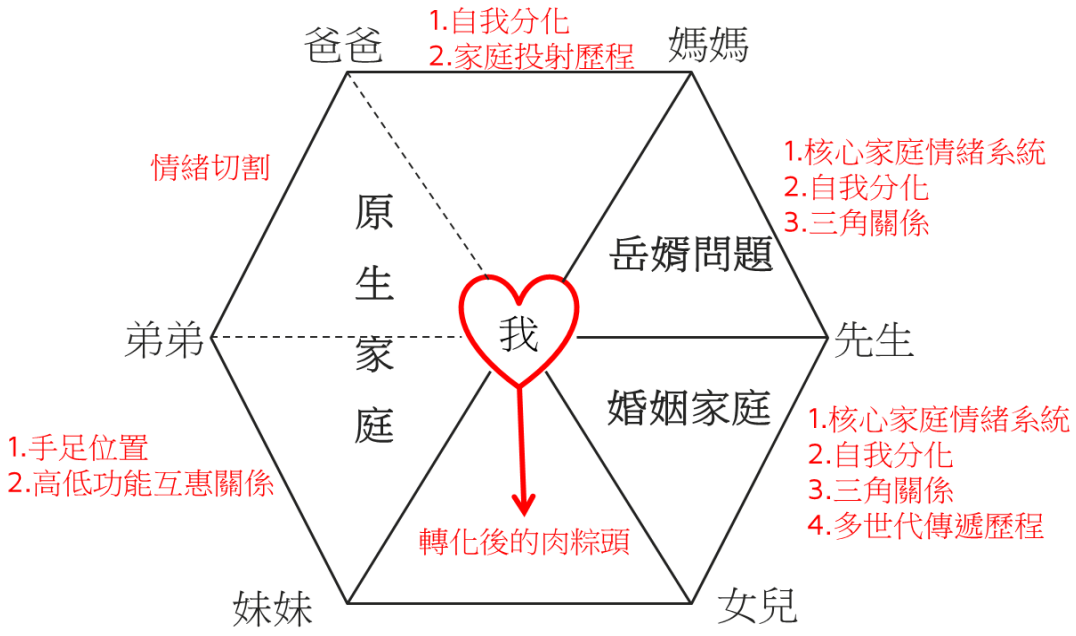


圖 11 與 Bowen 對話圖

說明:內部實線表示居住在一起或居住在鄰近的區域；虛線僅表示連結。

法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

（一）自我分化

1、父—母—我

父母親的離婚，我總是父母親的傳聲筒，再加上弟妹年紀比較小，父母交代給我的責任也較多，成了親職化小孩，得到相對多的關注。小時候的我常常會受到父母親情緒的影響，我總是希望他們能開心，相較之下，弟妹則有機會距離父母較遠，他們與父母情緒融合度就沒有那麼高，受原生家庭的影響也較小。我會這樣的原因就是與父母情緒的連結過於緊密，無法分化出獨立的自我，當時的我還沒有發現我是一個獨立的個體，常常跟主要照顧者融合在一起，並以父母教的信念及價值觀為原則，從來沒有思考過正確與否，是否對自己也適用。所以一再的勉強自己去配合，去做別人喜歡我做的事。

2、媽—我；先生—我

結婚前媽媽與我還有妹妹住在一起，媽媽又比較疼愛我，只要媽媽的要求，我都會想辦法達成，包括媽媽開不開心，如果媽媽鬧彆扭，不管我對不對，我都會先安撫媽媽，完全沒有理智可言，媽媽的情緒就跟我綁在一起。

Bowen 於多世代傳遞歷程提及二個自我分化程度相同的人比較容易成為夫妻，其實在還沒有小孩之前，我跟先生是形影不離，情緒也都融合在一起，為了讓他開心，我也大都從事他喜歡的休閒活動，例如他喜歡爬山，從不運動的我也陪他爬了四十座百岳，我是單親家庭長大的孩子，對婚姻相當沒有安全感，只要先生不開心，我大部分都會妥協，都會先開口說話，就這樣過了十二年沒有爭吵的甜蜜生活，一直到小孩出生，我無法順從媽媽的意願，同時也配合先生的想法，因為他們二人是互斥的，問題就爆發，壓力測試到我的極限。

自我分化與媽媽的關係就如 Bowen 理論所述，交換(借貸)部份自我，來換取媽媽的認同與媽媽的好心情。父母親的離婚，使得我對婚姻關係很沒有安全感，也常在婚姻關係中被感覺帶著走。由於看見了自己，懂得我也是可以做選擇、做決定，我比較會去思考產生感覺背後，他們的要求是什麼，這件事情到底該不該去做、想不想去做，或者該如何去做，不再是為了去解決情緒的問題而強迫自己，現在會試著慢一點做反應，先將距離拉開，看一下是什麼情況，思考一下再去做。

3、我—女兒

三年前，經過家系圖的繪製明顯的看出媽媽跟我的感情線是三條線的情感融合，我跟女兒也是三條線的融合情況(如圖 7)，我以媽媽照顧我的方式照顧女兒，這意味著我的自我分化程度較低，也會造成女兒的自我發展較弱，我無法獨立做我自己，也就不會提供讓女兒做自己的空間。兒童時期由父母指引學習情緒與理智的

法鼓文理學院 DLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

運用，青少年時期也需由父母協助尋找獨立的自我，建立自己的信念及價值觀。此時的父母如果能够放手，並且在適當的時候給支持，小孩容易在情緒與理智、自我與他人之間找到平衡點，產生較高的自我分化（Michael ，2019）。

（二）核心家庭情緒系統及三角關係

1、媽—我—先生

媽媽與先生因為小孩教育方式、生活習慣差異以及誰才是這個家的主人，二人鬧的不可開交，媽媽來家裏幫忙照顧女兒時，只要我回家，媽媽就會將她所感受到的委曲傾倒給我，希望我跟她同一國，先生下班後也會一直以為媽媽說他的壞話，將緊張的情緒發洩我們身上，要不然就是整天臉臭臭不說話，採取冷暴力行為，並且開始聚焦在媽媽犯了什麼錯，我犯了什麼錯，當緊繃程度不斷升高後，演變成婚姻衝突，每當衝突發生時，媽媽或先生總是要我向他們靠攏，這就是核心家庭情緒系統所造成的影響。久而久之，先生選擇退出戰場，跳到圈外的位置，希望我能跟媽媽說明，我們的家可不可以由我們自己決定。當時的我已經不知道如何解決，為了不讓衝突上升，我們把焦點聚焦在小孩身上，有什麼話也透過告訴小孩的方式大聲說給對方聽，於是這樣的三角關係拉進了我女兒，由婚姻衝突轉變為聚焦小孩，全家轉向專心照顧女兒、關注女兒。

家庭是一個情緒共同單位，每一個人都向同一個池子投入石頭，池子當然會一直起漣漪，以前的我試圖接住石頭，但是投的太多太急，根本就接不住，還差一點跌入池中溺斃，於是將二位主人翁分開一些距離設定好界限，各自在自己的區域為王，我站在第三人的位置，不再糾纏在一起，才能使家庭轉動，才有空間能彈性運用，往後退一點，好好觀察二位的焦慮，首先保持冷靜，避免自己加入其中，不要選邊站，並且在事後跟媽媽還有先生溝通，之後我會再進一步，試著

法鼓文理學院 DLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

讓二位產生好的連結（Roberta ,2021），雖然這一步還沒有達成，最起碼沒有產生新的仇恨。

2、我—先生—女兒

在岳婿問題中，先生選擇退出戰場，心就比較沒有放在家裏，心情不好時，就將情緒發洩在家人身上，或許先生將情緒發洩完後心情獲得平靜，但是我與女兒情緒已經受到波及，常常先生發完脾氣後，換女兒生氣，國小的孩子正在學習如何與情緒共處，如果小孩每次都依照大人的模式，無限制的將情緒發洩出來，久而久之就會形成自動化模式，造成惡性循環，當時的我，不懂得冷靜回應，焦慮就這樣傳開來，這就是核心家庭情緒系統所造成的影響。

先生選擇退出戰場，在親子三角關係中也發生問題，女兒跟我的感情比較好，先生又有圈外人的感覺。先生或許不愛我，跟我的交集很少，但他是愛女兒的，我與先生將全部的愛聚集於女兒身上，形成聚焦小孩的家庭關係模式。當我跟先生太多時間關注在唯一的女兒，她的表現就容易一一被審視，父母通常就更容易找到毛病挑剔她，父母關注越強烈，女兒的反應就會越激烈。

在最開始先生退出家庭當局外人時，家庭關係模式由衝突轉變為疏離，只要求不要吵架就好，各自見面時很少溝通，經老師提醒後，將時間花在先生身上，與先生恢復連結後，不再全部的焦點都在女兒身上，女兒反而較之前有自信活潑許多。家庭中當父母的自我分化不高時，父母容易將之間未解決的焦慮，投射到小孩身上，因為過於關注，容易形成受情緒掌控的習慣，也由於過於融合，無法發展出獨立的自我，就會形成多世代傳遞歷程。

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

在進行第三階段的行動研究中發現，拉近與先生的離距有很多的好處，婚姻關係上不會太過疏離、多了一個說話的對象、降低女兒涉入親子三角化關係、有較好的家庭氣氛減少衝突，自然而然就可以協助女兒發展獨立自我。

（三）小結

透過行動研究，提供這三年來進行自我分化歷程及其對實際生活上的影響，透過實踐得到自我分化的有效性。分享給跟我有類似生命經歷，想要提高自我分化但無方向的人。實踐過程中，在混亂情境下，如果能區辨出自己與家人的連結程度，能以接近事實情況來評估，而不以家人能不能接受為評估的方向，同時以理智來判斷事情，而不是憑感覺來決定一切，感覺會隨著不同情境而改變，每次的決定也會不相同，當相同的情境卻有不同決定時，可能會怪罪家人，影響我的決定，或是要家人為決定負責，這樣互動品質自然會低落（邱淑惠 ，2019）。

雖然不是每一次都能清楚區辨，但盡量提高自我覺察的能力，參考 Bowen 家庭系統理論，提出如何讓自己或他人提高自我分化的建議：

1． 知道是否融入他人的情緒系統

2． 發現自己在自動化模式時，穩住自己情緒

3． 盡量使自己避免進入三角化模式

4． 提醒自己不要太聚焦於某人，特別是小孩

5． 持續進行自我分化，只要求改變自己，自然會得到他人不同的回應

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第二節 我得到什麼

一、生命書寫的省思

經過生命故事的書寫，了解自己的成長歷程，明白如何長成現在的我，才有辦法打造全新的自己，才能活成自己想要的樣子。從小到大經歷太多故事，其中一個角色影響我較長遠，那就是小媽媽的角色——親職化小孩，小時候的我做大人的事，在能力還不足够時照顧弟妹，當然學會看人臉色、討好別人、或是害怕別人生氣，沒有大人保護的小孩很容易掉入別人的情緒裏，尤其是父母，我會不斷觀察別人，並且試著讀懂他們的感受，通常是他們覺得好的，我也會認為不錯，不同的人會有不同的好，所以常常無所適從，無法堅持自己的。另外我也不喜歡衝突發生，害怕爭端，總是以和為貴，並把這個害怕帶入社會中，複製童年成長經驗，只要衝突發生大都以順從結尾。

從小的環境缺乏安全感而有了掌控的習慣，也因為沒有了自己，總是隨波逐流而自信心低落，認為大多數人都比我好，內心裏深藏著自卑。這些成長經歷也不是沒有好處的，由於習慣性掌控，我有事前規劃的習慣，我通常會有短、中、長期計畫。知道別人不一定會對我好，而有十足感恩的心，討好型人格讓我的人際關係不至於受挫，自信心不足時，我會想辦法精進，就讀法鼓文理學院就是一個例子，雖然還沒開始前，就常常認為我做不好，也因為自己的準備而完成任務。成長歷程有好有壞，經過生命敘事的整合與分析後，把好的保留下來，不要一直專注在不幸的經歷，不好的成長過程也給過我滋養，看見它們、明白對我造成的影響就足够，也因為看見，就不會沉溺在其中，不會讓負面影響延續下去，將精力放在目標上，讓生活更有意義。

法鼓文理學院 DFLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

楊老師在課堂說過，人的成長歷程有時帶給人的自卑感是藏得很深，如果我都不覺得跟他人平等，那就永遠都不可能平等，透過故事看見自己，進而能找到主體性，對我是何等的重要。在書寫生命故事的過程，對過去的我有了新的看法，過去就是那樣的天時、地利、人和形成肉粽頭，不是我願意，就這樣形成，就這樣長大，過去的肉粽頭很多事都是無能為力，以現在的我再去看那些無能為力的記憶，其實是會變化的，雖然記憶依然存在，透過認知、規則的改變，好像不再那麼無能為力。在回顧的過程中，讓我有機會仔細推敲每個行為背後的原因，當我了解那些原因，就不再傷害自己或討厭自己，甚至有了可以改變的方向。

記得第一次參加禪一是在法鼓山安和分院，那一次聖嚴師父開示的影片是教導我們如何拜懺，請我們想想要感恩的人、對不起的人以及對不起我的人，跪拜下去時，想著要跟他們說些話，說著說著心就糾結起來，熱淚盈框哭的一把鼻涕一把眼淚，最後起身時心裏非常的難過不停啜泣，不知道接下來的活動要如何參與，這時聖嚴法師影片中傳來：請將所有的不捨、難過、愧疚等情緒放下，回歸到現在正常生活中，好好過日子。師父所說的話與楊老師於 2022 年 8 月 20 日道埕的演講中提到，寫完生命敘事，對自己多一些明白就足够，能够活的明白，已經在修行的路上。未來是現在安定的現象，把未來心及過去心拉回來，要以現在心安穩的走下去。楊老師解說自我實現路徑時說：「人大部分活在虛假中，但你明白你為何要操弄，也清楚明白他人為何要操弄，就能產生包容與慈悲，原諒別人也放過自己。」中年以後的我要學會放過自己，雖然無法一步到位，可以緩步前進。

媽媽在訪談過程中，因為有一個人，深入且完整聽完自己的生命故事而變得不一樣，覺得這輩子的辛苦有被子女看見，感覺一切都值得了。奇怪的是，之前媽媽常常會把年輕時不愉快的往事，再三地訴說，並且引發負面的情緒，所以我

法鼓文理學院 DFLA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

們都不喜歡聽。現在的媽媽不說了，有一次因為論文的書寫有一點不清楚，再次詢問媽媽，沒想到媽媽回答我：「我已經告訴過你，而且那些都過去了，我不想再說了」，直到現在也很少聽媽媽再提起。少了反芻被傷害時的情境，就少了被遺棄的負面想法，就能減少自我否定，相對快樂許多。回頭想想，媽媽這一輩子還真不簡單，多次的決定，完全展現她的主體性，勇敢的做自己，值得令人尊敬。

訪談爸爸好幾次，每次訪談結束，總覺得爸爸特別開心，可能是有人願意聽他講古，又或許男人少有機會講出心裏的話，每次訪談我都會訂一段時期，讓爸爸好好說說這段時期發生的故事，只要是他想講的，我都願意聽，並且在過程中，我做對了一件事，就是為爸爸找出生命中的亮點，爸爸無論在原生家庭，還是婚姻家庭，都是他人眼中的問題人物，爸爸並沒有得到應有的尊重，幾次訪談下來，爸爸也走了一趟自己的生命敘事，沒想到在最後一次訪談後，我們一起下了結論，雖然爸爸屢戰屢敗，但他總是想辦法再爬起來，在那樣困頓的環境中，從來沒有想過放棄，似乎為自己找到價值，不管事實是不是如爸爸心裡想的，覺得我又多做一件好事。日本有一位作家樂田久美子，在她書《善終守護師》裡面提到，如果一個人一生中 99%是辛苦的，在人生將終了時，只要有那 1%是幸福的感覺，就會覺得這一輩子是值得的，相信爸爸現在就是在那 1 %的情境中，希望爸爸能永遠把這個幸福感覺延續下去。滿足地回顧這一生，或許能愉悅面對老年生活，甚至於不恐懼接受最後必然的死亡（許玉容、陳宏義、林秀碧，2017）。

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

經過生命故事書寫過程，除了自己的轉化，也看到父母的轉變，僅僅只是深入說清楚自己的生命故事，就能為自己統整生命，就能覺得這一輩子好像還有些成就，為自己找到生命的意義。爸爸媽媽是辛苦人，唯唯諾諾的過了大半輩子，好想讓他們晚年可以過的舒適些，如果利用說故事及聽故事，跟父母靠近也跟自己靠近，我是非常願意去執行。其實所有人，尤其是中老年人都值得來一趟尋找

自我之旅，串聯起每一個生命故事，進而產生具體的意義使生命完整，人老了，如果有機會重新整理人生，要走時也會走的泰然一些。

二、給卿卿肉粽頭

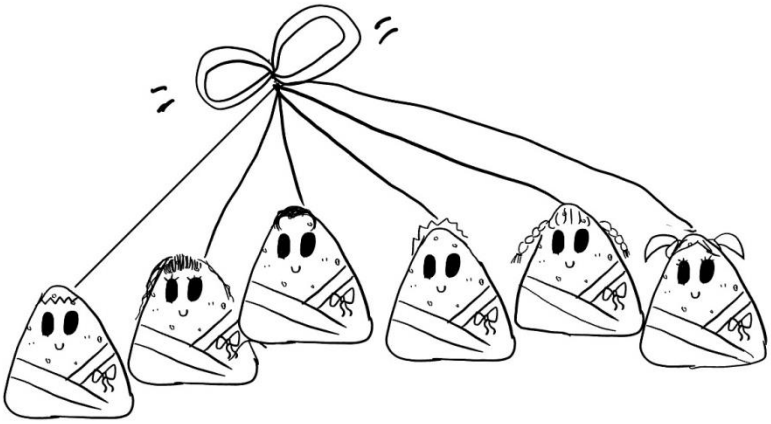
親愛的惠如：

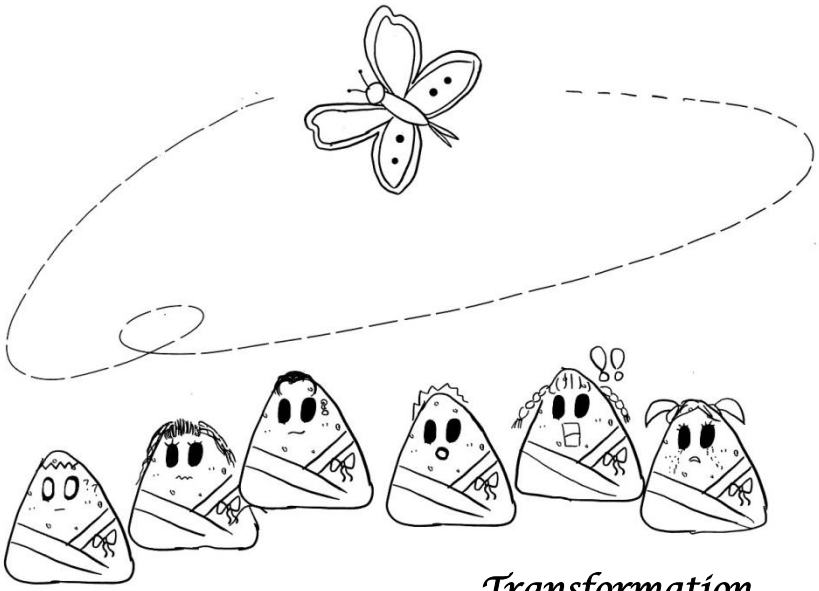
妳好嗎？心疼妳的堅強，也欽佩妳的韌性，妳的努力未曾停歇，而我卻殘酷地不曾感受妳的辛苦，只是一直要求妳要更努力、更優秀，因為妳是姐姐，妳要扛起家裡所有的責任；每一次看著妳的身影，行色匆忙奔波在工作與生活間，妳用力地照顧著一個又一個家；五十多年來未曾停歇的妳，永遠只有埋頭苦幹，只為守護家的圓滿；不知不覺中，妳的身軀早已疲倦不堪，而看似堅不可摧的心也滿是傷痕，眼眶再熱，淚也不敢滑落，究竟是淚還是累，模糊的是對惠如的捨不得。

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

也許，現在的妳和妳想成為的自己是有差距的，這個差距就是未來努力的方向，轉變對自己的態度，不要等失望了，才善待自己，練習看見自己的好，肉粽頭上的死結打開了，轉化成活的蝴蝶結，還是在肉粽間盤旋，不過多了點自主，能夠自在地活出想要的自己。

謝謝親愛的妳願意書寫惠如的生命故事，漸漸地，妳能保持一個距離，去看見，早已經走過的歷程，可以安心為自己畫下句點，這個決定是一個生命，已經清晰明白了自己，也懂得世俗上的規範，然後，很自在的、安心的做出決定，跟自己說，親愛的惠如，這階段已經完成了，要繼續前往另一段新的旅程囉！





Transformation

看見你的我敬上 2023/3/8

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

參考文獻

中文專書：

王行(2006)。**家族歷史與心理治療：家庭重塑實務篇**。心理出版社。

王以仁（2010）。**婚姻與家庭**。心理出版社。

吳怡（1996）。**生命的轉化**。東大圖書股份有限公司。

邱淑惠（2019）。**修復關係，成為更好的自己：Bowen 家庭系統理論與案例詮釋**。商周出版。

馬斯洛等（1990）。**人的潛能和價值**（孫大川譯）。結構群文化事業有限公司。

柴田久美子（2019）。**善終守護師**（洪金珠譯）。正好文化

張春興（1992）。**張氏心理學辭典**。東華書局。

楊蓓（2006）。**親密、孤獨與自由—關於人生的 25 道習題**。法鼓文化。

楊蓓（2014）。**烽火家人-從原生家庭看自我成長**。法鼓文化。

楊蓓（2017）。**叛逆中年**。法鼓文化。

楊蓓（2019）。**翻轉人生的禪機**。法鼓文化。

聖嚴法師（2018）。**生死皆自在：聖嚴法師談生命智慧**。法鼓文化。

中文譯作：

Alfred Adler（2019）。**自卑与超越**（陈玢）。民主与建设出版社。（原著出版於 1932）

Anthony Storr（1995）。**孤獨**（張嚶嚶譯）。知英文化。

Abraham H. Maslow（1988）。**自我實現與人格成熟**（劉千美譯）。光啟出版社。

Catherine Kohler Riessman（2017）。**敘說分析**（王勇智、鄧明宇譯）。五南圖書出版社。

Dan P. McAdams（2019）。**我们赖以生存的故事：如何講述過去的故事，決定了你的未來**（隋真譯）。机械工业出版社。

法鼓文理學院 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

D.Jean Clandinin & F.Michael Connelly（2009）。**敘說探究-質性研究中的經驗與故事**（蔡敏玲、余曉雯譯）。心理出版社。（原著出版於 1999）

Jean McNiff,Pamela Lomax,Jack Whitehead（2002）。**行動研究：生活實踐家的研究錦囊**（吳美枝、何禮恩譯）。濤石文化。（原著出版於 1996）

Jeong-Hee Kim（2018）。**理解敘說探究-以故事的雕琢與分析作為研究**（張曉佩、卓秀足譯）。心理出版社。

Mihcael E. Kerr,MD（2019）。**一個家庭的故事-包文理論入門**（江文賢譯）。包文理論顧問。（原著出版於 2003）

Michael P. Nichols & Richard C. Schwartz（2002）。**家族治療概論**（王慧玲、連雅慧譯；初版）。洪葉文化。

Nina W. Brown（2022）。**父母的羈绊-如何摆脱強势父母的伤害**（戴融融、赵思诚譯）。国际文化出版公司。

Roberta Gilbert, MD（2021）。**包文家庭系統理論之八大概念：一種思考個人與團體的新方式**（江文賢,馬康哲,曾素玲譯）。包文理論顧問。

Roberta Gilbert（2015）。**人生與領導的基石概念**（江文賢、林芝華、許恩婷、林廉峻譯）。台灣婚姻與家庭輔導學會。

Roberta M. Gilbert, MD（2016）。**解決關係焦慮：Bowen 家庭系統理論的理想關係藍圖**（江文賢、田育慈譯）。張老師文化事業股份有限公司。（原著出版於 1992）

SHIRLEY GEHRKE LVTHMAN WITH MARTIN KIRSCHENBAVM(民 73)。**家庭動力學**（吳就君譯）。大洋出版社。

期刊論文：

丁興祥、張繼元（2014）。**生命詩學：心理傳記與生命敘說的新開展。生命敘說與心理傳記學**， 2，1-24。http://doi.org/10.6512/lnp.2014.02.01

王月玲、謝玉玲（2021）。**生命故事繪本方案在老人日間照機構的行動研究與反思**。社會發展研究學刊， 27，54-77。http://doi.org/10.6687/jsds.202103_(27).003

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

陸洛（2003）。**人我關係之界定—〝折衷自我〞的現身**。本土理學研究， 20，139-207。http://doi.org/10.6254/2003.20.139

陳秉華、游淑瑜（2001）。**台灣的的家庭文化與家庭治療**。Asian Journal of Counselling，8（2），153-174。

翁開誠（2011）。**敘說、反映與實踐：教學、助人與研究的一體之道**。哲學與文化月刊，38（7），75-95。http://doi.org/10.7065/mrpc.201107.0075

許玉容、陳宏義、林秀碧（2017）。**生命故事書在老人團體諮商之效益分析**。台灣遊戲治療學報，6，79-97。http://doi.org/10.6139/jtpt.201712_(6).0007

楊蓓（2004）。**生命中的行動：行動中的生命**。應用心理研究，24，27-29。

葉光輝（2009）。**台灣民眾的代間交換行為：孝道觀點的探討**。本土心理學研究，31，97-141。http://doi.org/10.6254/2009.31.97

其他資料：歌曲

朱國豪（作曲）、葛大為（填詞）（2016）。**《家家酒》家家（主唱）**。收錄於《還是想念》專輯。台灣：台灣索尼音樂娛樂。

法鼓文理學院 DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

法鼓文理學院
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts