

法鼓文理學院生命教育
碩士學位學程碩士論文

屋頂上的小女孩——在敘說中成為一個人的旅程

The little girl on the rooftop —
becoming a person's journey through narrative

指導教授：楊蓓 博士

研究生：張珮瑤 撰

中華民國 112 年 6 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

中華民國 112 年 05 月 03 日 111 學年度第 6 次教研會議修正通過

- 立書人（即論文作者）：張珮瑤（下稱本人） 學號：M106215
- 授權標的：本人於法鼓文理學院（下稱學校）111 學年度第 02 學期
生命教育（學系、碩士學位學程）取得 碩士 之 學位論文
 博士 專業實務報告

論文題目：屋頂上的小女孩-在敘說中成為一個人的旅程

指導教授：楊蓓特聘副教授

（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（請勾選，可複選）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：孫振承

民國：112年8月7日

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：張珮瑤

題目：(中文) 屋頂上的小女孩-在敘說中成為一個人的旅程

(英文) The little girl on the roof top- becoming a person's journey through narrative.

業經本委員會審議通過

學位論文口試委員會委員

高仰誠
楊蕊

蕭麗芬

指導教授

楊蕊

學程主任

楊蕊

中華民國 112 年 6 月 15 日

屋頂上的小女孩——在敘說中成為一個人的旅程

摘要

一趟旅行與工作的行程中，我在人際關係互動與衝突的經驗下，喚醒了自身對於過往生命的疑問，進而展開一場自我探索的旅程。透過生命敘事研究法，我開始去回憶童年的記憶，並且翻閱過往所學習的家庭圖，重新爬梳家庭關係，特別是我與父親的關係。同時，我一邊敘說著生活中正在發生的事，而當下的感受又召喚出過往相關的生命故事。

我在過去、現在與未來的時間序中不斷地交織著，說事成了一種經驗。自己述說自己成為了文本，經過反思與理解而成為了一種詮釋。我在這不斷循環的過程中，慢慢地解構了過往的生命經歷。透過對故事有了新的理解後，產生了視角的移動，然後再一次去回看這些經驗，重新建構出對自我的認同。

在這研究的歷程中，我慢慢地敞開這些未知的我，開始去體驗、接納與信任自己的感受。透過這些體驗，我開始看見了什麼是真的我，接納過去並且重新與自己連結，而走向成為一個人的旅程。我的研究在此刻雖然已經結束成為了一個固定的作品，但它只是旅程中的一個點。自我並非恆常不變的，而人是一種流動的過程。我的生命持續在時間中流轉變遷著，故事會繼續被敘說，在未來也將會產生新的看見與意義。

關鍵字：自我敘說、敘事、生命故事、童年記憶、家庭關係、父親、成為一個人

The Little Girl on The Rooftop – Being a Person’s Journey Through Narrative

ABSTRACT

During a journey combining travel and work, I found myself awakening to questions about my past life and subsequently embarked on a journey of self-exploration through experiences in interpersonal interactions and conflicts. Using the method of life narrative research, I began to recall childhood memories and reviewed genogram I had studied before, re-examining family relationships, particularly the one with my father. Meanwhile, as I narrated the events happening in my life, my present feelings evoked related life stories from the past.

I continuously intertwined the threads of the past, present, and future, and storytelling became an experience. I, myself, became the text, and through reflection and understanding, transformed into an interpretation. In this ongoing process, I gradually deconstructed my past life experiences. After gaining new insights into these stories, I shifted frame and revisited those experiences, reconstructing my self-identity.

Throughout this research journey, I gradually opened to the unknown parts of myself, starting to experience, accept, and trust my own emotions. Through these experiences, I began to see the real me, embracing the past and reconnecting with myself, thus embarking on the journey to becoming a person. While my research has culminated in a

fixed piece at this moment, it is just one point in the journey. The Self is not constant but ever-changing, as humans are a continuous process in flux. My life will continue to flow and transform over time, with stories continuing to be told, and new perspectives and meanings will emerge in the future.

Keywords: self-narrative, narrative, life story, childhood memory, family relationship, father, on becoming a person.



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

誌謝

謝謝我的家人們，特別是父親、母親與血脈相傳的祖先們，因為有你們傳承了生命，我才能夠在此寫下感謝！謝謝法鼓山的滋養，當我生命曾經陷入深淵時，讓我有機會學習聖嚴師父的禪修與佛法，幫助我跨越了人生的困境，對世界的真理有了新的看見，進而走入生命教育的領域。在碩士班六年來的學習，首先要謝謝的就是自己。因為生命的自我探索如同獨自旅行的背包客，若沒有冒險的勇氣，就不會看見那些未知的風景。謝謝曾經教導過我的老師，你們的學識涵養是孕育出我做學問的重要基礎。謝謝我的指導教授，您的適性而教，讓我有空間可以用自己的步伐與速度去探險。而您如父又如母的特質，讓我知道萬一迷路時不用怕，有您在可以指引方向。謝謝生命裡與我相遇的每一個人，不論你們在我腦海裡留下哪一種記憶，都如同鏡子般地是來讓我看見自己的。謝謝在這條路上曾經傾聽我、與我對話的人們，生命彼此的交會是我旅程中一幅幅珍貴的風景，也是豐富我創作生命中重要的元素。謝謝我的先生，你總是給予我最寬廣的天空讓我自由地飛翔，而你的支持與陪伴是帶給我旅途上最安定的一股力量！最後，我想謝謝過去所有做敘事研究的人們，這另類的心理學帶給我的不僅僅只是一個研究，也是一種的生命轉化的技藝學。它讓我在生命中能夠帶著走，繼續陪伴著我探索這一生的旅程。

目錄

第一章 前行之旅.....	1
第一節 西藏開啟了對生命的提問.....	2
第二節 敘事的召喚.....	9
第三節 藝術喚起內在的探索.....	10
第二章 生命之旅啟程.....	14
第一節 最早的童年記憶.....	14
一、屋頂上.....	14
二、屋頂的含義.....	16
三、許一個關於家的願望.....	17
第二節 童年記憶二.....	18
第三節 家的地圖.....	26
第四節 拼出另一半的地圖.....	28
第三章 未知的冒險之旅.....	33
第一節 獨木舟.....	33
第二節 旅途中的巨浪.....	35
第三節 New York, New York.....	39
第四節 山上的家.....	50
第四章 像人類學家的旅行.....	54
第一節 童年記憶三.....	55
第二節 童年記憶四.....	58
第三節 童年記憶的脈絡.....	60

第四節 求學之旅.....	64
第五節 回到起點.....	77
第六節 穿越黑森林.....	83
第五章 踏上成為自己的旅程.....	92
第一節 重新看見父親與母親.....	92
第二節 男性與意象.....	95
第三節 與自我重新連結.....	97
第四節 回程.....	101
參考文獻.....	107



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

圖目錄

圖 1-1 我與大爸爸的合照.....	9
圖 1-2 我的角色繪畫與形容詞.....	13
圖 2-1 最早的童年記憶繪畫 - 屋頂上.....	16
圖 2-2 童年的記憶繪畫 - 小白鳥.....	21
圖 2-3 2018 年在工作坊中所繪製的家庭圖.....	28
圖 2-4 三代家系圖.....	31
圖 3-1 我的冰山圖.....	38
圖 4-1 童年記憶三繪畫 - 溜冰.....	56
圖 4-2 童年記憶四繪畫 - 右手腕的疤痕.....	59



序

2019 年，我在藏區當地的江嘉多德神山轉山時，我的同事主動說要幫我拍照留念，她用手上珍貴的拍立得紀錄下來後，送給了我。過了許久後，有一天，當我在整理東西時，不經意地翻到了這張照片。我記得那一天照片裡的我，在心中默默地祈願關於論文研究的方向，看見相片上我紀錄下的日期是 8 月 8 日。我將記憶再往回轉後發現，當初在企劃這活動時我所寫下的開頭文案：「在青藏高原上遇見自己」。這些巧合，彷彿生命以它不可思議的預見，帶領我走上這趟旅程。



第一章 前行之旅

「一個真正的旅行家必是一個流浪者，經歷著流浪者的快樂、誘惑和探險意念。」(林語堂，2017，頁 327)

2017 年年初，我來就讀法鼓文理學院生命教育碩士班之前，我正試著尋找新的工作機會。當時我對一家社會企業公司充滿許多好奇，於是我去參加了這家公司創辦人所辦的一場青藏高原分享會。在分享會裡，我才真正了解到原來西藏不僅僅只是現今的西藏自治區，原來還更廣大的分佈在鄰近的領土上。而我也才知道，原來以前歷史課本裡提到的游牧民族至今還如此生活著，並且聽到當地許多真實的故事。而我與游牧藏族的緣分，在當時已經悄悄地埋下一顆尚未發芽的種子。

兩年後，因為計畫著暑假的旅行，讓我想起了在青藏高原上的人們。於是我再次與社會企業公司的創辦人聯繫上，而當初種下的種子開始萌芽了。原本彼此相約要討論的旅行計畫已談成，意外的是談了另一個專案的合作。2019 年 7 月，我先用旅行者的身份參與當地的行程，旅程結束後接著用團隊夥伴的角色進入場域工作，深入當地大約兩個月的時間。

游牧民族歷經了三千年以上悠久的歷史，當一種人類的族群逐漸在減少時，也代表著一種文化將會永遠地消失。我對於自己正在見證一種歷史的時間感給深深吸引著。因此，我有極大的好奇心和興趣想要進入藏族文化的場域。

第一節 西藏開啟了對生命的提問

「生命的意義並不一定是在事情發生的經驗，而是後來發生的事情開啓了當年的意義。」（余德慧等，2003，頁5）

一早我們從中國青海省玉樹市區往南邊出發，沿途需翻越海拔 4493 公尺的尕拉尕口。一條蜿蜒曲折的道路，緩緩而上。山頂上空氣稀薄，寒風不斷地吹拂經幡而呼嘯著。這是以前藏人騎馬翻山越嶺的返家之路。站在岩石之上，藍天之下，我看著大山的雄偉壯麗，感受到人們的渺小。沿著瀾滄江上游，經過子曲河畔的百年寺院，約莫五個小時的車程後，終於抵達位於囊謙縣毛庄鄉的藏民家。

我們的住宿被安排在後院的房子，從前院的左側得先走過一條泥濘的小徑，穿越一小片青稞田後才能走到。大夥人選好了房間和床位，放好行李之後，開始去認識民宿的環境。藏民家中主要會說漢語的男主人九江不在，先由一位臺灣的工作人員淺淺來招呼我們。他們安排了一位仙女媽媽，負責照顧我們的三餐。而另一位年輕的藏族青年多多，則是負責開車和其它粗重的大小事務。藏民家裡住著一位長輩叫大爸爸，他是九江的兩個爸爸¹之一。另一位小爸爸因為出家而住在寺院裡，而九江的媽媽在幾年前已病逝了。

藏民家的整體環境，從淺藍色的大門進入後有一大片庭院，正對面的房子是主要的建築。房子呈左右橫向，外牆是漆著紅色和白色的磚房。房子內部最左邊的是廚房，也是生活起居最主要的空間，往右延伸是一整排的房間。廣大的庭院中，在

¹當地人說西藏的家庭基本上是一夫一妻，也有一夫多妻或是一妻多夫的形式。

大門的右側有一排三間門的小房子，是特別為我們都市人所建造的洗澡間。在庭院的中央，有著大爸爸坐著的背影，他與一堆暗紅色的石頭為伍。我走近一探究竟，看見大爸爸用電鑽在石頭上刻著經文，在西藏稱之為嘛呢石²。淺淺和我們說，自從大爸爸的妻子在幾年前生病去世之後，他就開始每天虔誠地刻嘛呢石，為他的妻子和眾生祈福。當我聽到這個緣由時，深深地觸動了我的心頭。我能夠感受到一份很真摯的情感，透過石頭上的祝福而延續著。

接近傍晚時分，青藏高原夏日的天空依舊明亮，但是氣溫開始逐漸下降。我們回到了其中一間充當客房的客廳裡，想要用鐵爐灶生火取暖。大爸爸似乎也悉心想到了來作客的我們，突然就拿著乾草走了進來。不怕火的他，點燃乾草徒手將之放入灶中，再抓了把牛糞摻入起火。他說著我們聽不懂的藏語，我們說著他聽不懂的漢語，卻還是能夠彼此互動交流著，我想這就是人類之間獨特的情感能力吧！

隔天一大早，我們跟著大爸爸每天例行的行程，一同走去附近的寺院轉經輪³。這天風寒雨淋，大爸爸手持著一串佛珠，卻依舊頂著風雨出發。雨水浸溼了深紅色的泥土路，走起路來格外地泥濘。我們尾隨著大爸爸走過村落一段平緩的路途後，沿著狹小的路開始上坡，轉換成一個人接著一個人的後頭走。大家從一開始的吵鬧聊天自然地轉變為不說話，安安靜靜地用自己的步伐緩慢地走。每經過一個佛塔，

²楊敬華，《嘛呢石》，中國西寧市：青海人民出版社，2012年，頁7。參見嘛呢石：「因在石頭上刻有梵文佛經中的六字真言為唵嘛呢叭咪吽而得名。藏傳佛教認為，常念唵嘛呢叭咪吽死後可不入地獄或少受地獄之苦，甚至可以升至極樂世界。虔誠的佛教徒堅信，只要持續地把他們日夜默念的六字真言雕刻在石頭上，這些石頭就會有一種超自然的靈性，並能引領他們走進西方淨土。」

³參見全國宗教資訊網：「轉經筒又稱轉經輪，一般用金、銀、銅等金屬打製而成，也有木製的，大多為大紅色。外型為圓桶身，表面雕有梵文咒語，裡面裝有佛教的經文與咒語，中心垂直安裝，用手輕推即可轉動。」取自 <https://religion.moi.gov.tw/Knowledge/Content?ci=2&cid=548>

就順時鐘的走進去，一手推動著沈重的轉經筒，繞了一圈之後再走出來。這對於一早起來仍然空腹的我們來說，繞起來還真是讓人感到頭暈。靜靜地轉了好幾個佛塔之後，走在最前方的大爸爸突然停下來回頭，對著我們用手指向一條右轉的路，示意要我們往那兒走，而他就自己一個人繼續向上行走。我們照著大爸爸所指引的路走，隨性地在寺院周圍逛逛。順時鐘地沿著路逛了一圈下來後，沒想到又遇到了大爸爸。於是，我們又尾隨著他一起走路回家。路途上經過了兩棟房子之間的一小塊草地，大爸爸忽然朝向那裡走去。他直接用肢體語言向我們示範，用鞋子的側邊去磨擦草地上的草，這樣一來就可以將鞋子上沾黏的紅土給稍微抹去。雖然語言不通，而話也不多的大爸爸，卻用著行動透露出他內在的溫暖。

由於大爸爸平日喜歡唸經，所以他不會坐在廚房與我們一起吃飯。他習慣在沿著右邊廊道的最底端，坐在他的小桌子前，一邊看著經文唸經，一邊吃飯。我們時不時也會聽見他唸經嗡嗡的聲音，就好似在守護著這一家子的感覺。奇特的是，小桌子前的門外邊放著一張簡陋的單人床，旁邊立著一隻太陽傘，好讓床位稍微可以遮陽避雨。淺淺說大爸爸因為覺得睡在屋裡太熱，所以他一直以來都睡在戶外的單人床上。我當下聽到這個原因時不太理解，然而現在再去回想，或許過去游牧生活與環境之間的自然關係，反而是大爸爸感到比較習慣與自在的吧。

我在屋內聽見戶外傳來啪、啪、啪的聲音，往庭院一看，是多多在攪拌和拍打泥土的聲音。原來他在預備材料，讓我們晚一點可以打擦擦⁴。下午時刻，大爸爸和多多在庭院教我們一步步地將泥土入模、塑形、塞入經文紙、出模到最後修整外

⁴淺淺說擦擦是藏傳佛教一種小型的泥塑佛像，在當地仍保留的一種傳統。製作模具的造型通常是佛像或佛塔，將調製過的泥土塞入模具壓製成型，然後脫膜而出。人們會將擦擦供奉於寺院、嘛呢堆、僧人修行窟……等地。

型後完成。在這些看似簡單的動作和過程裡，卻可以感受到藏人對信仰有著極其認真的態度。我們每個人做好自己的泥佛塔後，多多說需要晾乾後才能拿去供佛。於是他帶我們到旁邊的一個倉庫，走進去掀開蓋布一看，才發現裡面堆砌著一籃又一籃的箱子，每一個箱子裡放滿了一百個泥佛塔，全部都是大爸爸做的。看見那一份純粹又堅定的信念，讓人著實感動。由於等泥佛塔乾燥還需要更多的時間，所以多多讓我們在倉庫裡挑選已乾燥好的泥佛塔，好讓我們可以直接帶去寺院供佛用。

隔天一早，我們準備要出發去鄰近的牧場住個兩天一夜。用完早餐後，我們開始打包簡易的行李，好讓自己可以輕裝上路。這一路的旅程走下來，大家穿的登山鞋已泥濘到混成大地的土色。其中一位友人趁著空檔在刷洗他的鞋子，大爸爸走到他的身旁告訴他可以如何洗，一邊說的同時也順手拿起他的鞋子就洗起來了。於是想洗鞋子的人，也就帶著自己鞋子去找大爸爸了。在大爸爸看似粗獷的外表下，卻默默地傳遞出他悉心照顧人的溫暖特質。

我們去牧場玩了兩天後，再度回到大爸爸家住，並且安排了隔天要出發去轉山。那一晚，大家一起坐在廚房裡討論著轉山之旅的路線、車子、司機、出發時間和預備帶上路的糧食。由於氣候是雨天，加上原本較近的那條道路正在整修，因此我們得繞另一條較遠的路才能去到神山，因此出發的時間得抓在天亮之前就要上路。當天我們在中途一段上坡路時，由於下雨地面太泥濘，導致車子開上坡時嚴重打滑，所有的人都得下車幫忙推車。好不容易車子終於爬上了這段驚險的陡坡後，我們繼續坐上車，但沿路卻非常地巔簸，一路都是狹窄的石子路，而路的側邊接著就是懸崖峭壁。我們從剛出發很興奮的心情，慢慢轉為膽顫心驚。從一開始與司機談天說笑，隨著越來越險峻的路途，我們也慢慢地靜默了下來，好讓司機可以專心的開車。我們整路都得抓著車內的手把，才能夠穩住自己的身子，內心不斷祈禱著平安就

好。折騰了 6 個小時的路程後，我們終於抵達了神山的入口。大家簡單快速地吃個泡麵果腹後，就把握時間趕緊上路去。我們徒步走了約莫三個小時後，老天忽然賞臉出了個太陽，心情豁然開朗。不過我們得趁著在下午四點以前必須再趕緊上路回去。然而，回程的路上依舊下著雨，濕滑泥濘，我們再一次坐了 6 個小時顛頗的車。司機一路開到天黑後，其中一台車還突然拋錨，而所有的人只好全部都擠上另一台車，一路撐回到民宿。我們又冷又疲憊地終於平安地回到了大爸爸家，抵達時已經是晚上 10 點多了。友人去廚房提著一壺熱水回到了房間，他說：「大爸爸還沒睡，在等著我們回來。」我聽到後，心頭頓時注入了一股暖流，削減了空氣中的寒冷。而此刻，腦袋也沒有想要洗澡的念頭，只想趕緊換上乾淨的衣服鑽進被窩，好好地睡上一覺。

隔天的行程單純就是交通日，我們準備坐車回玉樹市區，所以大家都睡到自然醒，好修復昨日的疲憊。起床後，輕鬆的吃個早餐，打包好所有的行李準備上路去。我們也開始相互道謝和道別這幾天照顧我們的藏民，並要求一起合照作個紀念。但是此刻卻不見大爸爸的蹤影，我的內心感到一絲絲的遺憾。友人們結束了旅程，皆一同搭機回臺灣。我因為接續還有工作的行程，就繼續留在玉樹市區的工作室準備前置的作業。我的工作執行完第一個階段在玉樹的主要活動後，有 11 位團員參與毛庄的加購行程。於是我帶著客人又出發去毛庄旅行，再次入住大爸爸家。

由於我每天得忙著安排旅程與照顧客人的需求，所以沒有太多悠閒的時刻。直到我們要離開的前一天，客人和我都想要買大爸爸的嘛呢石。我試著和大爸爸溝通後，他帶我們蹲在石堆裡挑石頭。忽然間，他挑好了兩顆已經是刻好的嘛呢石塞給我，意思大概是要我就拿這兩顆就好。其他客人就自行挑好喜歡但未上漆的石頭，然後大爸爸拿出調好的暗紅色顏料，開始幫石頭上色。等色料乾了之後，大爸爸再

刻上藏文的六字真言⁵。

由於上一趟旅程，我有打擦擦做佛塔。所以我趁這一趟再回來，想帶一個回臺灣留作紀念。我請多多幫我翻譯，向大爸爸說明我的請求。在一旁的我看著大爸爸稍微面有難色，又說著一大串我不懂的藏語後就離開了。過了一會兒，又忽然看見大爸爸拿著一網膠帶與一些氣泡棉走回來，開始細心地把泥佛塔包好。等他包裝好後拿給我，多多向我翻譯說：大爸爸說泥佛塔拿回去要放在高處的地方，不能放在地上。當下我很開心也很感動地謝謝多多與大爸爸的幫忙。

隔天早上，我們一行人準備要離開毛庄返回玉樹市區。當遊覽車抵達門口後，我開始請客人可以將行李陸續放上車。直到大部分的客人都坐上車後，我再次走回去屋內確認需要搭便車的人們。這時候我忽然遇見了大爸爸，他走過來對著我說一些藏語。他拍了我的腰和握著我的手，重複唸了幾次唵嘛呢唄美吽，我大約能夠明白他再次的叮嚀與交代。我回應他我唯一會說的一句藏語：喔呀喔呀。意思是好的，我知道了。那一刻，我們對著彼此微笑著。隨團的攝影師，意外地捕捉到那一霎那的畫面。

坐上車後，車子才剛啟程，忽然間我的眼淚漣漣落下，莫名的悲傷從心底深深地湧出，但我的大腦還來不及反應內心難過的原因。由於客人全都還坐在我的後頭，為了不想驚嚇到客人，我只能強忍住啜泣的聲音，任憑淚水在臉上滑落。然而，與我併行而坐的駕駛司機，彷彿從右側的後照鏡中，看見了我的哭泣。他一邊開著車，一手默默地將衛生紙遞到我和他之間的平台，靜靜地陪伴著我。

⁵楊敬華，《嘛呢石》，西寧市：青海人民出版社，2012年，頁46。參見六字真言：「嘛呢石上最常見的雕刻是六字真言或稱六字大明咒（唵嘛呢叭咪吽），是大慈大悲觀世音菩薩心咒，源於梵文，象徵諸菩薩的慈悲與加持。其內涵豐富、奧妙無窮，蘊藏宇宙中的大能力、大智慧、大慈悲。」

車子沿著瀾滄江流域向北，一路上水碧山青，如詩畫般的風景，在我眼前不斷地交錯變化。而我，試著靜靜地尋找心中的聲音，一邊回想我在離開之前與大爸爸的互動。當時攝影師隨手拍下大爸爸在門口送我上車前悉心叮嚀的那一幕畫面，將手上數位相機上的照片當下顯示給我。我們兩人都驚呼，哇！那畫面真是美！大爸爸雖然說著我聽不懂的藏語，但是在這一段時間的相處之下，我大約可以猜到他想表達的語意。就在回想的某一個瞬間，我父親與我之間的回憶，如同電影般一幕幕的插播進來。此刻，眼淚更是止不住地宣洩而下。

大爸爸離別前給我的叮嚀，勾喚出了父親與我最後一次見面的情景。而大爸爸對妻子的萬分深情，同樣映照出我的父親在驟逝前一晚，對我母親表達最後的情感。這些相似之處，竟然意外地喚醒了關於父親的記憶。我總以為 13 年前驟然喪父的我，已經不會再有什麼情緒了。但是，這一次止不住的眼淚，就好像埋葬許久的黑盒子突然被打開來了。2019 年的夏末，我心中帶著這些觸動與對生命的提問從西藏回到了臺灣，踏上探尋生命的另一個旅程。



圖 1-1 我與大爸爸的合照

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

第二節 敘事的召喚

Carl R. Rogers:「人的內心中有一種逼人的需求，使人非去尋找而變成自己不可。」(宋文里譯，2022，頁 132)

我在出發去西藏之前，閱讀了一本學校課堂上的推薦選書《生命，才是最值得去的地方：敘事治療與旅行的相遇》。因為這本書，引發我對敘事產生了一些好奇。它給我初步的印象是，原來敘事⁶ (Narrative) 除了是一種理論外，還可以在生活

⁶丁奇芳等譯，《敘事教育學：生命史取向》，臺北市：五南，2020年，頁3。參見：Narrative 在國內

中實踐的一種態度。由於作者以旅行作為主題，讓八月底剛回到臺灣的我，滿心期待地去參加了作者舉辦的一場敘事與西藏旅行的分享會。

在分享會的開始，作者帶領大家做一個暖身的小活動。他準備了 20 款這一趟旅行中所拍下的照片，攤開擺放在角落的地上。他請我們每一個人在心中先問自己，今天為什麼會來到這裡呢？然後再走到照片區，憑直覺挑選一張照片。他說，你的心中或許已經有答案，但是如果可以再往下走一點，試著去那個你好像知道、又好像不知道的邊緣再靠近一點。當我聽到這些話時，眼淚不由自主地流了下來，彷彿心中被觸動了些什麼，但是我卻不知道原因。

當我人還在臺灣準備專案的工作時，其實也一邊想著與論文有關的主題，心想或許到了當地可以寫一些與西藏人有關的故事。但是我在當地蹲了兩個月的時間，卻始終沒有遇到覺得合適的題材，反而意外碰觸到的是自己的生命。那些未知的眼淚與情緒，在我回到臺灣後持續在心中蕩漾著。這般不安的感受，也促使我回到學校去旁聽生命敘事研究法的課程。

第三節 藝術喚起內在的探索

Shaun McNiff: 「創作是一種共同製作的歷程，是藝術家與自己的素材的親密關係，其中的參與者不斷地互相轉化。」(許運灣譯，1999，頁 93)

有些翻譯為敘事，有些翻譯為敘說。敘事強調說一個故事，敘說則強調如何被說的語境和脈絡部分。」我的文本採用同此書中的作法，如果作為名詞則用敘事，如作為動詞或形容詞或強調語境則用敘說。

學姊在 10 月初時傳來了一則邀請，詢問我是否有意願參與她的行動研究，關於戲劇與自我覺察的 12 堂課。當時的我還處於一個休學和休息的階段，在時間上也還蠻自由的，所以也沒想太多就抱著好奇心答應了。每週一次大約 3 小時的課程，從第一堂課的不熟悉，到後來的每一次都帶著期待的心情去上課。因為每一次上課的覺察練習，彷彿都在用不同的方式，旁敲側擊的一次次地喚醒我的一些記憶。同時也不斷地在提醒著自己，我過往在禪修的體驗中，曾經練習過覺察的方法。

課程中讓我印象深刻的單元之一是關於我的角色。每一個人在一生中都會扮演許許多多不同的角色。廖老師要我們細細去回想，從小到大自己扮演過哪些角色，將它一一寫下來。寫完後，從中挑兩個自己不喜歡的角色，用繪畫的方式把兩個角色各自畫出來。畫畫的形式是利用大約 A5 大小的兩張白紙和彩色筆，自由創作。畫完後，每個人再針對兩個角色分別想出三個形容詞，將它分別寫在六張便利貼上。完成後，我們把自己的兩幅繪畫作品和形容詞貼在牆面上。形成了每一幅畫的下方都貼有三張便利貼，寫著不同詞彙的形容詞。頓時間，整個教室彷彿成為了我們聯合舉辦的即興畫展。每一個人也從創作者的身份轉換為觀賞者的角度，彼此欣賞著沒有署名的畫作。

在欣賞畫作的同時，廖老師又給了我們每個人三張便利貼。我們將自己看到比較有感覺的畫寫下一個形容詞，然後貼在畫作的下方。完成之後大家一同圍坐，開始進行團體的討論。只要有人起了個頭挑選了一幅畫之後，大家就一起欣賞同一幅畫作，自由地回饋所看到的感覺。等大家都分享完之後，廖老師再邀請創作者現身，由他本人來說說聽到大家給予回饋後的感受。

在這個相互觀看又回看自己的過程中，讓我感到很驚奇！因為當觀賞者以主觀的角度去分享他所看到的感受或形容詞，有可能是他自己內在的投射，但也有可

能就剛好說出繪畫者本身沒覺察到的部份。當時我畫了兩個角色，一個是小孩，一個是學生。關於小孩的角色，我畫了一個類似薑餅人的圖形，沒有五官，塗滿了紅色。人形的外圍順著形狀，再把人給圈了起來，包覆了不規則的外形，塗滿了相近的紫紅色，剩餘的畫面是留白。我自己給予它的三個形容詞是不被認同的、不被理解的和兩難的。而同學們欣賞後所貼上的形容詞有三個：充滿能量的、可愛的女兒、渾身是勁。大家一起在觀看我的這一幅圖畫時，說出了許多的形容詞和感受。我在聆聽的當下，內在的想法是：哇！原來會給人有這樣的感受啊！我怎麼都沒有發覺。等大家都回饋完，我舉手現身表明是我畫的後，大家發出了許多的驚呼聲，其中還有一個人說原來是你啊。

從這一段我開始現身敘說的過程，我有用手機錄音下來。我回頭去聽錄音檔，廖老師問我的第一個問題是：經由這麼多人的回饋，你自己發現了什麼呢？我重複說出別人給予便利貼上的形容詞，是我沒發現的自己。她接著又問：你是用什麼方式在演出女兒這個角色呢？當時的我充滿著疑惑，不知道該如何回應這一個問題。老師舉例試著讓我瞭解她的提問，換句話說再問我同一個問題後，我似懂非懂的回答了保護兩個字。因為我記得在先前同學的回饋時，有人提到這個名詞。她接著再問：保護什麼呢？重複回聽錄音檔的我，還是不太明白當時老師與我的對談。不過透過這一堂課的繪畫、觀看和對話的過程，讓我覺得有趣但又多了些疑惑。然而，也或許因為這些感受，更加引發我去探索內在的動力。

Shuan McNiff:「與畫像談話的過程酷似早期精神分析的自由聯想，使『潛意識的』表達能夠迴避『意識的』想法。」(許運灣譯，1999，頁152)

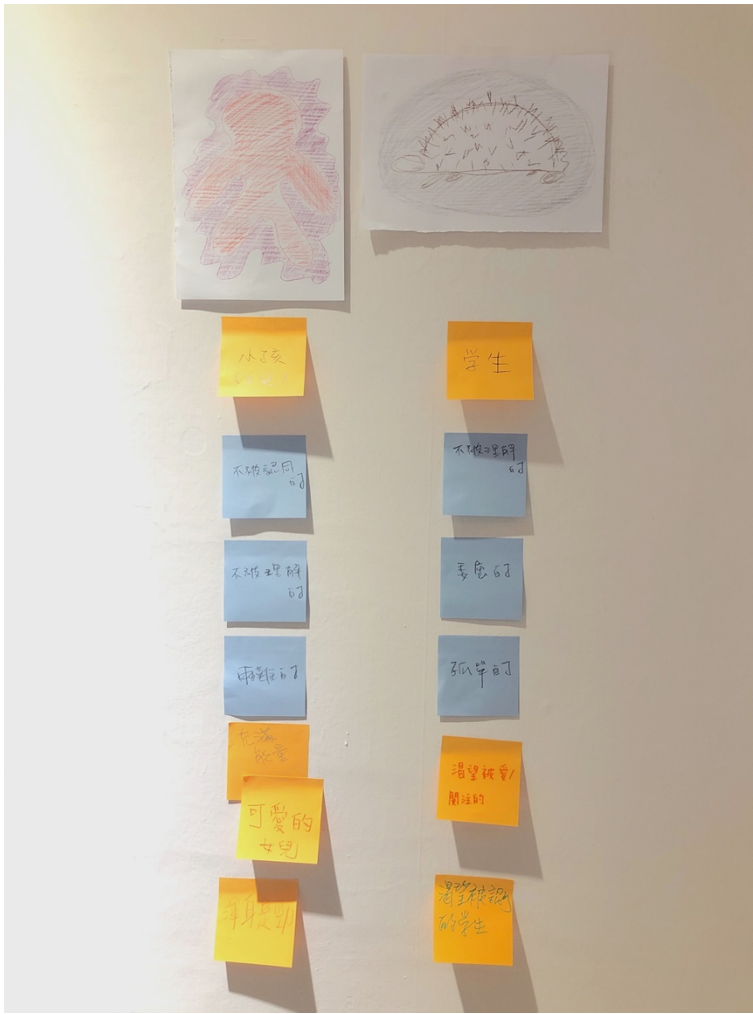


圖 1-2 我的角色繪畫與形容詞

第二章 生命之旅啟程

第一節 最早的童年記憶

Adler:「最初記憶會表現出這個人最重要的生活觀念,那也是他第一次有意識地形成自己的人生態度。」(張倩譯, 2019, 頁 73)

一、屋頂上

隨著時間來到了 12 月,也是接近我旁聽生命敘事研究課的尾聲。丁老師提醒即將在期末的最後一堂課,他會請同學們畫最早的童年記憶。由於我先前已聽過同學分享他們畫過後的經驗,再加上我在戲劇與自我覺察課的體驗後,引發了我對這件事情產生了很大的興趣。於是,我提早在期末課堂實作之前,自己主動先邀約了三位比較熟識的同學,在課堂之外來參與我最早童年記憶的繪畫。

我進行的方式是將之前戲劇與自我覺察課所體驗的方式,結合敘說自己的生命故事。我使用彩色蠟筆在白紙的圖畫紙上現場作畫,畫完後將圖貼在牆上,讓三位同學先一邊觀賞,一邊說著他們看到的感受。等他們分享完他們的觀點後,我再開始敘說童年的故事。等我不間斷地說完我的故事之後,他們也好奇地開始對我提出了一些問題。我透過與他們對談的過程中,居然意外地流露出一些未知的悲傷情緒。

小時候我們家是住在公寓的五樓,然後頂樓其實是一個水泥空白的空地,然後跟隔壁棟的,其實我們樓上的屋頂是相通的。所以這一個門代表是從我這棟過去,

另一個門其實是我看不到的門，我看不到對方的門。因為以前的建築都是會有水塔，所以門永遠是在水塔後面。

然後所以我小時候玩的記憶，我們家都沒有玩具，小時候我只能跟屋頂玩。然後屋頂我印象中，下午我們家一定會有許多許多飛機經過。我不知道你們以前有沒有玩過打飛機的遊戲？不是打它，而是許願。對，所以我小時候最期待就是每次都跑到屋頂上，然後我就在等飛機。其實那個井字是我想要表達我在打飛機的那個過程。因為我已經忘記那個手勢是什麼，但是你要去看著它、去瞄準它。然後你一定要數到一百個，才可以許一個願望。

然後其實我一開始是想要畫飛機，因為我不知道要怎麼畫飛機，所以我想說，好吧！那我就先畫星星好了，我也不知道為什麼，我就很想要畫星星，而且我非常知道我要用藍色。然後我後來實在是，畫畫實在很爛，所以我就拿手機出來 google 了一下飛機大概要怎麼畫。好，我選了一個最能代表我想要呈現飛機的樣貌。對，然後可是這個方向與實際的方向是不一樣的。小時候飛機都是同一個方向的，都是這個方向，可是我也不知道為什麼當我畫的時候，就變成這個方向。我想說哎也沒關係啦，就隨性。

然後跳格子那個的確就是小時候在屋頂上，就只能抓飛機跟跳格子。然後最後那個底色，是我最後想要加上去的。就是我也不知道為什麼，那個當下我就想要有一個流動的天空的感覺。對，所以就是一個當下的感覺。然後綠色的就是，想要代表我站在屋頂上一個意象的感覺。然後是舒服的，的確就像你講的，我在這個空間是覺得舒服自在的。對，然後我因為不知道怎麼表達我，所以我就只好畫了一個紅色的井。

你們剛才的回饋其實都有觸動到我，可是我現在講不出來觸動到哪裡。對啊，

像妳剛才講像原住民的房子，就很像那個跳格子，然後我就會覺得，誒，你所謂的家，然後也讓我跟這個格子，也有一點家的連結，我也說不上來。而且我已經不記得後面的數字是什麼，我只記得跳格子的一二三。所以我後面就不知道要寫什麼，那就空在那吧。⁷



圖 2-1 最早的童年記憶繪畫 - 屋頂上

二、屋頂的含義

第一次敘說完最早的童年記憶之後，我就沒有再去回想了。一直到了 2020 年的 3 月，因為開始試著用敘說的方式去探索論文時，我才回過頭去聽錄音檔和打

⁷2019 年 12 月 9 日敘說最早的童年記憶屋頂上的錄音檔逐字稿。

逐字稿，慢慢地在文本裡重新觀看自己。

我回聽錄音檔後產生了對自己的好奇，我為什麼會想要畫星星呢？明明打飛機的時間都是在白天，以邏輯來說不會看到星星。我問我自己，星星對我來說象徵著什麼呢？我在內心裡加以思索，我發現星星對我來說，代表的是一種希望！那麼我為什麼會想要用藍色呢？而且語氣還非常地肯定！我細細地去想藍色給我的感覺是什麼。藍色對我來說像天空的藍一樣地開闊，無邊無際，那是一種舒服又自由的感受。這樣的探索讓我覺得很有趣，因為這之間似乎有一些連結。同學與我的對談之中，還有詢問到紅色的井字與門把之間的關係，讓我看見了自己其實是有很勇氣的，並且想要打開門走出來。因為要打開門把，唯有自己願意伸出手來。而畫面裡使用的紅色對我來說，代表的是一種勇氣。

「長期記憶基本上會有兩種特質，也就是過去經驗中對自己有意義而且有組織的才會留存在長期記憶中。因此從長期記憶(也就是所記得有關過去的經驗)中，是個發現有關個人的意義結構的重要機會。」(翁開誠，1997，頁266)

三、許一個關於家的願望

對於最早的童年記憶繪畫，一開始我很單純的只是想畫出小時候我在屋頂上的時光。因為這個記憶對我來說，除了隔壁棟可怕的老婆婆偶爾會出現以外，感覺都是快樂和美好的。然而，我和同學們在一來一往間的對話中才發現，原來對一個小女孩而言，要數一百隻飛機才能許一個願望，是一種很深且堅定的渴望。然而當說到渴望時，小時候我站在屋頂上許願的感覺，隨著談話彷彿被喚醒了，讓我哽咽的掉下了眼淚。

出乎意料的是，透過同學們的觀看、反饋和對談，竟然召喚出我未知的情緒和感受。甚至，對我的生命又提出了一個疑問：「在屋頂上的我許了什麼願望呢？」這是一個我從來沒去想過的問題。然而，當「家」的這個關鍵字出現時，我的眼淚似乎從個人潛意識⁸湧了出來。這一個未知的情緒來的好大、好突然，但我還看不見她真正的模樣。

如果說我在屋頂上打飛機，許的是一個對家的願望。那麼我想畫面上的星星，就不是表面上所代表的星星，而是我對家滿心的期望。然而，每次書寫到對家的期望，我的眼淚還是會緩緩地落下，究竟眼淚底下深埋了多久的情緒呢？眼淚會不會有停止的那一天呢？如果眼淚流乾了，情緒是否也會被療癒了呢？這是我心中冒出的疑問。



第二節 童年記憶二

Adler:「世界上沒有『偶然的記憶』。在一個人不計其數的印象中，他只選擇記住那些他感覺對自己的情境影響最大的。」(張倩譯, 2019, 頁 71)

時間真正來到了生命敘事研究課的實作，丁老師要帶領同學們來畫童年的記憶。一開始我想說我已經畫過了，應該不用再畫了。不過丁老師說只要是記得的童

⁸車先蕙等人譯，Duane Schultz, Sydney Ellen Schultz 著，《人格理論》，臺北市：揚智文化，1997年，頁 102-103。參見潛意識：「在 Jung(榮格)的系統裡分為兩個層次，一個是個人潛意識是上層、較淺，一個是集體潛意識則較深、較有深遠影響力的。個人潛意識類似 Freud(佛洛伊德)的前意識的概念，它是一個儲存空間，放置曾經被意識處理過，但由於過於瑣碎或紊亂而被遺忘或壓抑的東西。」

年故事，都可以試著畫下來。我手邊只有 A4 的白紙和鉛筆，所以我想說看著白紙、拿著筆來感覺看看，如果有感覺再畫，沒感覺就不勉強。然而當同學們都開始安靜下來，我只聽見筆畫在紙上沙沙沙的聲音，我突然想起了第二個我印象很深刻的童年記憶。

〈小白鳥〉

這是我小時候的家，我家住五樓的公寓，以前的公寓還是保有很長的陽台，然後所以這是我家的門，對，一進來都是長長的陽台走廊，然後才會進去客廳家裡面，然後這個是對面鄰居的門。

然後，有一天，我猜大概也是我那種小一小二，只上上午，然後中午就回家，就一個人回到家。因為家裡都沒有人，就是、就是、恩、爸爸媽媽都出去工作了，然後那時候我有養了一隻鳥，所以我只要每天回家，我第一個會先看到，我一定會先看鳥籠裡的牠，牠是一隻白色的白文鳥，而且那隻白文鳥是自己飛進來我們家的，不是用買的。對，然後而且一開始牠是沒有鳥籠的，因為牠就很自然飛進來的，然後我們以前都是讓牠在客廳裡面。那是後來因為覺得要讓牠有地方可以吃，有水有吃，才去幫牠買了一個鳥籠。

所以那天中午回到家之後，我通常都會先跟牠打聲招呼，然後去看看牠，我才會進我家的客廳。可是那天我非常的驚訝（語氣有一點慢了下來、喉嚨卡卡的），因為我看到牠的時候，牠的門是被打開的，鳥籠的門是打開的，然後牠已經是滿身鮮血。你知道那種白色的羽毛、純白的羽毛，就是滿身的鮮血，牠已經躺在裡面，一動也不動，然後，你知道那麼小的我，看到這個其實我很害怕，而且我不知道該怎麼辦，因為家裡也沒有人。

然後因為我知道我們家對面的鄰居，是很好很好的鄰居，然後我唯一想到就是只能去找他。因為我也不知道有沒有人在家，所以我就去按了門鈴。然後對面的爸爸，他是一個中年男子，然後很好的一個爸爸，然後他就，他就進來我們家，幫我看到底這隻鳥怎麼了。對，然後他也不知道怎麼了，然後他就巡了一下我們家的陽台，所以我們就走到陽台的盡頭，發現有一隻老鷹，也半生不死（加長、加強語氣）的，就是躺在那裡。然後我們就在懷疑說，牠是不是吃了牠（指白文鳥），吃了牠之後，可能牠自己也不知道怎麼了。對，然後但是也不知道，也不知道這個整個經過，然後所以我唯一的印象就是，這個鄰居他幫我把這隻鳥（指老鷹）先帶走，因為牠是一個比較大（加長、加強語氣）型的鳥，所以，阿，牠是生是死其實我也不記得了，但是只是覺得牠是一個很可怕的東西，所以他（指鄰居）就先幫我把牠處理掉了。

對，然後後來、後來我印象中應該是等我、晚上等我家裡的人回來之後，對，再處理這隻鳥，對。但是怎麼處理，我現在忘記了（笑）。

對，然後我覺得這對我來說，是我小時候很重要的一個記憶。因為那個太深刻了，對。然後也是我第一次面臨死（拉長語氣）亡的這一件事情，是很強烈的。所以其實很多細節我不記得了，但是我印象最深刻的就是這一個。⁹

⁹2019年12月23日敘說童年的記憶小白鳥的錄音檔逐字稿。

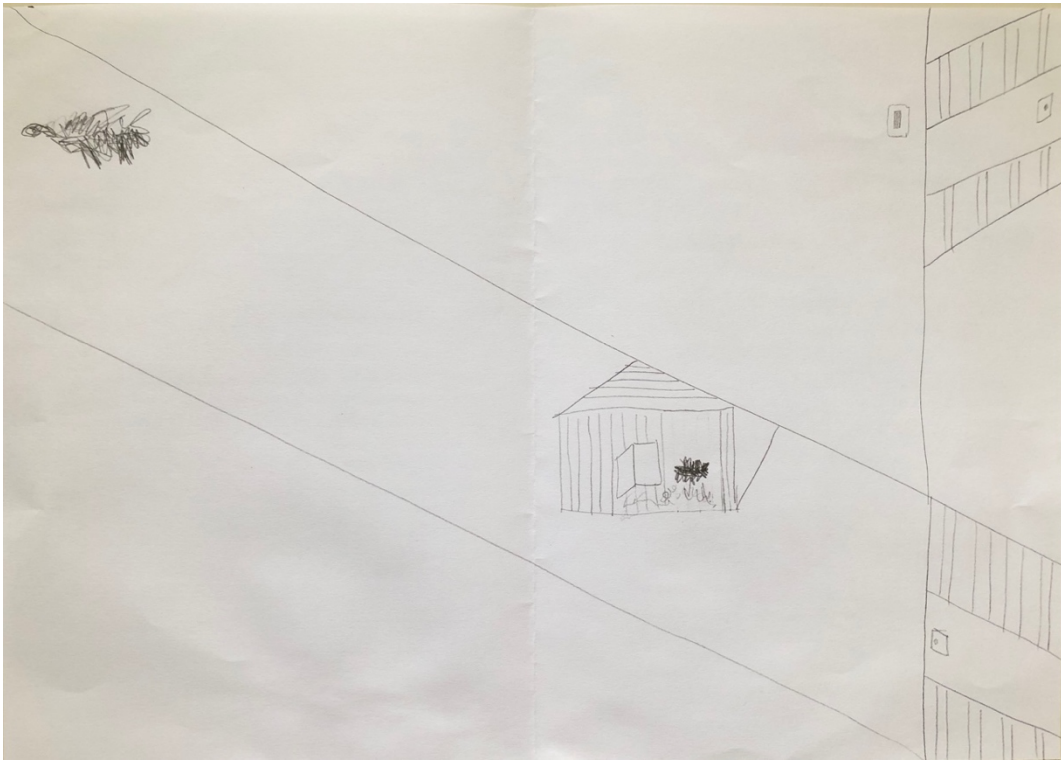


圖 2-2 童年記憶二繪畫 - 小白鳥

課堂上是兩人一組，等畫完後用五分鐘的時間說故事給對方聽，讓對方盡情的敘說而不要打斷他。等我說完故事後，我的夥伴還是好奇的問了我幾個問題。她問說我還有沒有記得其它的事情呢？我說我只記得我一直哭一直哭。她再問我不是用尖叫或其它的方式表達嗎？我回答說不是，我就是一直哭一直哭，可是還是要想辦法求救，說到這句話自己也笑了。接著再問我是怎樣去聯想第一次面對的這種感覺呢？我回答那種無助吧！跟那個太突然了。她好奇地再繼續探問，這個經驗之後有沒有讓我對寵物或生命產生其它的影響呢？這個提問讓我想到我養寵物的第二個記憶。

「早年回憶 (early recollection) 是個體所能回想起來，獨一的、包含感覺和情緒的銘印。基於身體與情緒的緊密連結，情緒經驗深藏在身體中，用刻骨銘心來形容早年回憶是很貼切的。」(曾端真，2016，頁 80)

〈小雞〉

就是養蠶寶寶的時期，然後我有點忘了是不是學校規定，總之我印象當中養完蠶寶寶之後，然後養小雞。然後可是你小時候看到寵物其實你會很開心，你會覺得好像有一個人在陪你的感覺。然後所以那時候我對待小雞的方式跟對待鳥也是一樣的，都放任牠在客廳裡自由地跑來跑去這樣子。

然後印象中小時候我們家那種很大台的收音機、卡帶式的那種。我們家有一台很大很笨重的。然後我就自己在客廳裡玩啊玩，然後我就不小心把收音機給踢倒了。但是我沒有立刻把它扶起來，我又繼續在做別的事情。等到我想起來要把那個收音機給立起來之後，我就發現，我的小雞，被壓死了（帶著自己覺得有點好笑的口吻拉長語氣）。然後我印象中，我好像沒有這一次（指小白鳥的死亡）哭的這麼傷心，我反而好像是很理智的就是，我印象中我姊姊在我旁邊，然後就不斷，嗞，有點責備我說：妳怎麼把它弄倒了，然後把小雞弄死了。但是我印象中我就很理智的想辦法把這隻小雞給處理掉。怎麼處理我忘了，可能就是拿去，不知道拿去丟掉還是埋起來，我不記得了。但是我印象中，我就是很理智的去處理小雞。¹⁰

敘說完這兩個童年的記憶後，我將錄音檔分享給另一位同學聽。她聽完後也提

¹⁰2019年12月23日敘說童年的記憶小雞的錄音檔逐字稿。

出對我的好奇，透過手機的通訊軟體留了語音訊息給我。她說當我在敘說小白鳥的故事時，感覺我的聲音裡包含了很多的感情。但是當我在敘說小雞被壓死時的聲音時，那個冷靜與平淡是她所訝異的。小雞也是我的寵物，我應該也會對牠很好。但是當我發現小雞死時與小鳥死時的反應是差的那麼地遠。她想瞭解從我第一次的經驗裡，我學到了什麼呢？

「回憶 (recollect) 是一個盡力想起已忘記之事的思想過程，是一個努力去喚起記憶的行為。著重於經過一番思索後才記起原本以為已經遺忘的事物，或者喚醒不被自己所覺知的記憶。」(曾端真，2016，頁 79)

〈兔子與狗〉

妳問我的問題其實我有很認真的回想了一下。因為第一個小白鳥的處理過程，其實後段我是忘記的了，至少現在我是想不起來的。這個可能要問一下我的家人才會知道。對，如果他們記得的話，也許他們可以幫我回溯。不過這可能會一個關鍵，因為我開始去思考我其它的經驗的時候我發現，可能跟我怎麼處理這件事情，就是這個後續是怎麼被、小白鳥後續是怎麼被、被處理的跟，這個中間我覺得跟我學到什麼也許是有一個很大的關聯存在。

為什麼這麼說呢？因為我覺得在面對小雞的時候，我自己的感受，好像的確真的是，我傷心難過還是有，但是好像比較，把將焦點放在處理牠。也許、也許是怕被責罵，也許是，阿，前面的經驗也許有讓我學到一些什麼。所以我可能在當下的情緒會比較偏重在，阿小雞死了我應該要怎麼辦，怎麼處理牠。

因為在第三次，我回想我後面第三次，國中、恩，應該是國中時期，家裡有養

一隻兔子，但是那個兔子不是我的。是那時候我有表姐來寄住我們家，然後她養了一隻兔子。然後印象中呢，跟兔子也玩的很開心。但是因為不了解兔子的習性，然後那時候以為兔子是可以洗澡的。我印象中兔子被我們洗澡之後，好像是隔天吧，還是隔沒有很久，兔子就全身僵硬的死掉了。然後兔子怎麼被處理的，其實我現在也忘記了，那因為這個兔子的記憶比較短暫，但就是我印象比較深的也是兔子死掉的那一個、那一幕畫面。就是牠全身僵硬的然後在籠子裡面，就、就死了。

然後我又聯想到我第四個寵物的經驗，阿，這個經驗算是比較，也是比較深刻的。阿，他面臨的議題是分離。阿，因為我國中的時候很叛逆，然後，阿，我媽媽為了想把我的心可以定下來。然後因為她知道我很喜歡狗，我從小就非常非常喜歡狗，我是那種會在家裡貼狗的海報。因為你知道那個年代，臺灣很流行就是明星海報。然後，阿，我除了明星海報之外，我會買的就是狗的海報，就是很漂亮狗的狗的海報。然後所以那時候我媽媽就帶我去建國花市去買了一隻狗回來。

然後那隻狗我養了五年，就是一路一直養到我高中畢業。對，然後，阿，在我高中畢業確定我考上大學之後。那時候我必須得離開台北到新竹唸書，所以我就在思考說那這隻狗要怎麼辦。因為狗是我的，然後，阿，那時候我已經比較懂事了，然後那時候網路也漸漸發達。所以呢，我記得我就是很認真地上網去找人來領養狗。然後很幸運地是找到一個女生，她想要送一隻狗給她在花蓮的年邁的父母親，希望有個寵物可以陪他們。我印象最深刻的就是，那個時候我已經有騎著摩托車，然後跟那個領養的主人約好了，在我家附近的某一個地方，然後我們要面交，就是把狗狗交給她。

然後那時候我媽媽就跟著我，帶狗去見那個領養人。然後在送走狗的那一刻，我居然沒有哭。然後，反而是我媽媽哭得很傷心很傷心很傷心。但是我印象中我只

記得我告訴我自己，把牠送走，對牠是最好的方式。因為牠在我們家可能沒有辦法過的很好，那也許新的人家可以好好照顧牠，而且牠可以去陪伴老人家。對，我印象很深的就是，我很冷靜很冷靜的去面對，我心愛的狗狗，要離開這件事，然後我沒有流眼淚。但是，居然是我的母親很傷心很傷心。對，這是我聯想到，現在就是我在面對死亡跟分離這件事情的感受。但是現在講到狗狗分離的這一段，其實，那個難過不知道為什麼就忽然湧上來了。¹¹

我將後續聯想到的故事，傳了語音訊息回覆給同學，自己也一邊將敘說的過程錄音下來成為了文本。然而讓我自己感到意外的是，在敘說完與狗分離的故事之後，我居然大哭了一場。彷彿當年被自己壓抑許久的情緒，終於浮了上來被自己看見了。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

「故事即人生，早年的回憶紀錄著生命的故事，是個體所喚起的幼年經驗的記憶。這些經驗原本被深藏在記憶中，未被意識所察覺。深藏的記憶對自己是一種裝備，有如潛意識的自我語言、自我暗示，以便鞭策自己朝早年設定的目標去行動。」

（曾端真，2016，頁 79）

¹¹2019 年 12 月 25 日敘說童年的記憶兔子與狗的錄音檔逐字稿。

第三節 家的地圖

Michael White:「我們在世界上所有的知識，都是以各種不同的心理地圖形式運行，如『外在的』或『客觀的』現實，不同的地圖引導出不同的現實。」(黃素菲譯，2016年，頁63)

2018年的上半年，是我就讀碩士班一年級的下學期。我選修了楊老師的家庭關係與心靈環保課程，在期末有兩天工作坊的實作課。在工作坊的活動之一，是運用薩提爾理論中的家庭重塑¹²來繪製自己的家庭圖。我在上課之前，先依照薩提爾的家族治療模式書裡的介紹，預先畫好了自己的原生家庭圖和三代家系圖。我到課堂上才知道老師希望我們三人組成一個小組，其中一位負責訪問主角，另一位則負責繪製家庭圖與文字紀錄。我一開始不太明白老師的用意，不過我相信她一定有其道理。於是，我與另外兩位同學開始重塑我的原生家庭圖。其中負責訪問我的同學曾經有採訪編輯的經驗，她在問完家人基本的基本資料後，提出的一些觀點是我從來沒想過的角度，而我印象最深刻的是提到關於父親的形容詞。

小時候，我的父親是一個沒有穩定工作或是時常沒有工作的人，因此我家賺取收入的主要勞動者是我的母親。母親常常和父親吵架，印象中都是為了錢。因此母親常常說父親是一個不負責任的男人，讓她過得很辛苦得出外賺錢養家。所以我對

¹²林沈明瑩等譯，《薩提爾的家族治療模式》，臺北市：張老師，2017年，頁241。參見家庭重塑(Family Reconstruction):「是薩提爾所發展出一個介入的手法，用來重新整合人們進入原生家庭的歷史和心理的模型。它提供了一種方式，讓人得以新的眼光來看待我們自己及父母，從而以新的觀點去看待我們的現在和未來。」

於父親不負責任的這一個形容詞，從小就烙印在我的大腦裡。然而，當有人請我形容我的父親時，我直覺想到的就是不負責任。當我說出為什麼是不負責任的原因之後，訪問的同學說：「這聽起來像是我母親對我父親的觀點，那妳自己的呢？」然後，我開始形容我印象中的父親是很理智、嚴肅、話少的人。他沒有任何壞習慣，不菸不酒也不賭，而且會把家裡整理的很好，算是一個居家型的男人。訪問的同學回應我，從我形容的這些特點去看我的父親，他應該也算是一個負責任的人。當我聽到同學的觀點後，我有點愣住了。我內心裡想著，是啊！其實父親在我心中的印象，一直都是很照顧我的一個爸爸。但是，為什麼我一直被母親所形容的父親給遮蔽住了呢？於是，負責任的這個形容詞，第一次寫上了在家庭圖裡父親所在的位置。完成繪製原生家庭圖之後，楊老師才說明了運用三人小組的原因。我一邊聽著楊老師的講解，一邊難過地掉下了眼淚。因為，我忽然感到很對不起我的父親，我竟然用母親的觀點看了他一輩子，而他當時已經離世 11 年了。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

Satir: 「人們要面對的不是他們真正的父母，而是他們自己建構出來的父母；需要改變的是他們對自己經驗所作的解釋。」（林沈明瑩等譯，2017，頁 260）

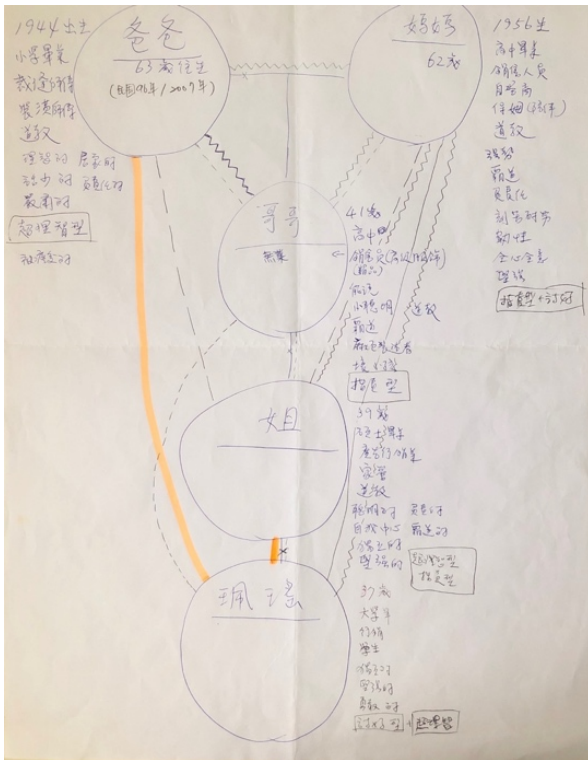


圖 2-3 2018 年在工作坊中所繪製的家庭圖

第四節 拼出另一半的地圖

「當故事形式以旅程為隱喻時，最重要的是當事人不再貶低為被動的角色，也不是跟團出遊、處處受限的旅客，他們可以完全參與，在認真地重新修訂根植於生命過往的種種事件時，他們是主要的作者。」（黃素菲譯，2016年，頁61）

2020年3月，我將兩年前繪製家庭圖的資料找了出來。我再一次去回憶當時的經歷，我終於站在女兒的位置看見了我的父親。同時，我再回頭去看過往所畫的三代家系圖中，只有整理出母親那邊的家族。於是，我決定要探尋另一半被我遺落的地圖，一邊開始翻起小時候的家庭相簿，尋找過往的記憶。

由於我的阿公在我還沒出生時就過世了，我對他僅有的印象是高高掛在阿嬤家牆上的黑白照片。阿公的大頭照用大大的相框錶框著，照片只有黑與白的色彩更讓人感到敬重與莊嚴。我的阿嬤在 2014 年已過世了，享年 99 歲的高齡阿嬤，曾帶給我許多關於阿嬤家的回憶。然而，父親仍在世的手足，我僅與姑姑還保持聯繫，於是我帶著幾張過去的舊照片去姑姑家拜訪。

我的父親全家一共七口人，他們從小住在重慶北路二段和延平北路二段之間的巷弄，也就是位在當時臺北最繁華的物資集散中心大稻埕。我的阿公和他的一位好友，兩人年輕時一起從福建省移民到了臺灣。他們先落腳在南投的埔里，後來才來到了臺北。我的阿嬤說，福州人那個時代來臺灣大多都是拿著三種刀創業¹³，而我的阿公是拿著剪刀的裁縫師，來到大稻埕的巷弄裡當起西服店的師傅。

我的阿嬤是童養媳，因為彼此是鄰居而相識，所以在長輩做媒之下，我的阿公就娶了我的阿嬤。阿公成家後，在大稻埕附近買了間小小的房子，將一樓住家的前半部做為他的西服店，自己創業開門做生意。一樓的最深處做了個木樓梯，隔了半樓仔（閣樓），高度僅是一個小孩的高度，讓全家人可以睡覺的空間，而五個小孩都在那個家出生和長大。

我的阿公對於小孩在學校的學習是重視的，小孩們下課回家後他會盯學業，但是也不會有什麼嚴格的標準去逼迫小孩要做到。阿嬤個性溫和，雖然會在一旁叨唸孩子，關心孩子的交友情況或跑去了哪裡，但是也不會因為小孩不聽話而打小孩。兩人對於孩子的教養方式都是採取比較自由和開放的，阿嬤也會依順著阿公，彼此

¹³我的姑姑轉述我阿嬤曾經提過，福州人的特色是帶著三把刀：剪刀、菜刀和剃刀。意思是許多福州人會從事裁縫師、廚師和理髮師的職業。

也不太會吵架。阿公開門做生意時，阿嬤也會在旁邊幫忙手縫製一些東西，她也曾在家裡附近的寧夏夜市擺過地攤，販賣小孩的衣服和鞋子來貼補一些家用。姑姑說，她覺得她的家庭很平凡，沒有很富裕，但是小孩也不用擔憂生活所需。

1970 年代隨著政府經濟政策的改變，紡織業的蓬勃帶動了成衣業的發展，量身訂製西服的需求也逐漸地衰退。因此我的阿公結束了西服店的生意，舉家搬到重慶北路三段，換到了單純的住家環境。當時阿公患有高血壓，他有固定在一家私人診所拿藥。碰巧有一次醫生休診，阿公剛好手上的藥吃完了，1978 年他在睡眠中就突然過世了。由於他的兒子們也陸續結婚成家，原本的住家空間也不敷使用。因此大家將房子賣掉的錢均分，分家後各自去買房子。其中三個兄弟都選擇了在中永和地區買了起家厝（成家後買的第一間房子）。當時姑姑還沒有出嫁，因此她跟著我的阿嬤一起和我的叔叔住，過了兩年姑姑結婚之後才搬了出去。

我的父親在家中排行第二，生於 1944 年，是臺灣被日本殖民時期的末年。臺灣光復後的國民教育，延續了日治時期六年制的小學義務教育。不過父親沒有特別喜愛讀書，而父母也不會強迫他，就讓他讀到小學畢業。而後他曾經跟著我的阿公學習裁縫的技術，學的也還算不錯，但是他沒有太大的興趣，所以也沒有從事同樣的工作。由於姑姑比我父親小五歲，他們在求學時期沒有交集，也沒有玩在一起，所以姑姑小時候與我父親之間也沒有太多的回憶。她僅能簡單地形容我父親的為人很好、條直（憨直），講話很直接。他的個性咖悌（較安靜），不會主動去找別人，也沒有和誰特別好，大概只有與我姑姑比較有聯絡。我父親不是愛玩的人，只是個性比較被動，不太願意吃苦，對於工作的態度也不是屬於積極的人。例如我父母親結婚之後，透過我舅舅的關係曾經做過店面裝潢的師傅，但是有時候沒案子，他也不會主動再去找尋其他的機會。他不會喝酒、不應酬，也沒有太多朋友，因此對外

獲得工作的機會自然也就比別人少。姑姑說，我父親安靜的個性和我的阿公大概很像吧！

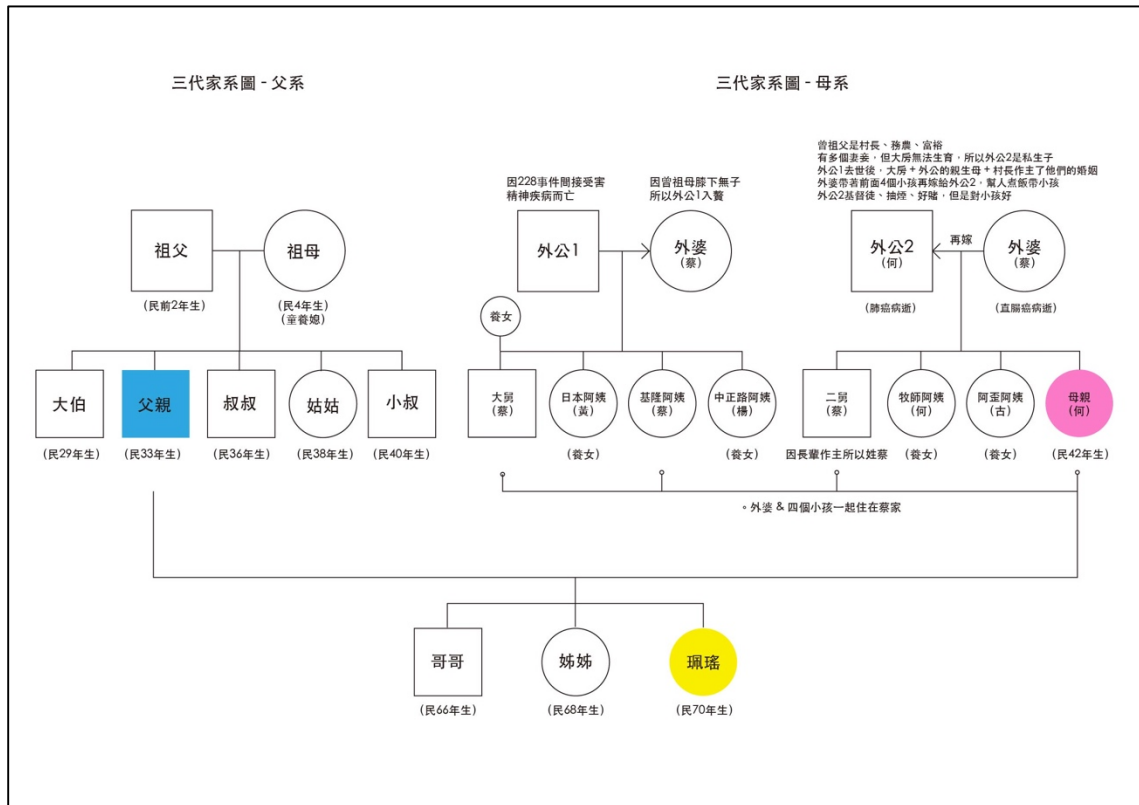


圖 2-4 三代家系圖

2020年4月，我第一次在論文專題的課堂上報告，我將西藏的源起、最早的童年記憶和小白鳥死亡的故事再敘說了一次。同時，我也簡要說明了家庭圖和三代家系圖中的內容。說完後，楊老師與我開始了一些對話。在對話中我發現，西藏很大很寬的天空，給我自在舒服的感覺，那感受與童年記憶屋頂上的天空很相似。而大爸爸對待我的方式，其實與我父親很像，話不多，默默地付出，做一些日常生活的事情。然而，我印象中的父親很少說話，僅僅記得他在生前與我單獨一次的會面。

那是父親與我之間唯一的對話，卻沒想到那也成了我們最後一次的談話。

2006 年的夏天，我依照慣例在父親節時打了一通電話給父親，簡短地和他說聲父親節快樂。當時的我已經大學畢業，出社會工作的第二年。電話那頭的父親突然詢問我什麼時候有空，請我去他家一趟，說有東西要給我。這樣的請求從未發生過，雖然內心感到疑惑卻也沒有想太多，之後也就找了個時間過去。在此之前，我的父母已在五年前離婚，而我也在當時和姊姊與母親一起搬離那個從小住了 20 年的家。

五年了，搬離之後我從未再回去那個家。當我再踏進去時，卻感到很陌生。房子客廳裡的擺設變得不太一樣，唯有黑色的皮沙發是我依舊熟悉的傢俱。我和父親一同坐在沙發上，他拿了一種叫狗尾草的草藥給我，說這藥材是對胃好的，因為他知道我從小胃就不好。他一邊告訴我要怎麼煮，一邊叮嚀著我帶回去記得要請媽媽煮給我喝。我已經不記得當時是怎麼回應父親的，我只記得他曾經對我說的這些話，還有寫下這段回憶時淚流滿面的自己。

第三章 未知的冒險之旅

第一節 獨木舟

「當我們在說故事的時候，彷彿進入時光隧道，整個意識籠罩在一種昏暝的狀態中，偏偏這個無限寬廣的意識之海，只能透過語言這個有如小瓢子一般的工具，取大海之一瓢作為故事的呈現。」（黃素菲，2022，頁 209）

在我開始進入楊老師論文專題課的同時，我自己在校外一邊進修敘事治療的工作坊。這是在 2019 年聽完敘事與西藏旅行分享會之後就做下的決定。當時的我還沒有確定論文的方向，只是想多了解敘事在生活中如何能夠實踐。我從 2020 年 3 月開始的初階一路上到了進階課程，花了大約一年的時間。沒想到這一趟工作坊的旅程，剛好陪自己走過人生非常重要的一年，也成為我在敘說的旅程中一幅珍貴的風景。

2020 年 5 月在工作坊第二回的課堂上，黃老師要做一場大堂的敘事訪談演練。他邀請一位主角可以上來說自己的故事，說完後黃老師會花 30 分鐘做訪談，然後先做個收尾，隔天再由同學們來練習訪問主角。當時的我剛好心裡藏著一件心事許久，雖然對訪談的過程完全沒有概念，不過我還是鼓起了勇氣上台去說故事了。那一段時間，我姊姊和姊夫之間的婚姻關係出現了一些狀況，這讓我的心情大受影響，但是我也不了解原因何在，於是我想透過敘說的過程，來回看我與他們之間的關係。

2007 年 1 月，我的父親無預警的突然過世了，姊姊在父親告別式結束後，就回去英國繼續完成她的碩士學位。而姊夫是姊姊當時在英國留學所認識的同學，後

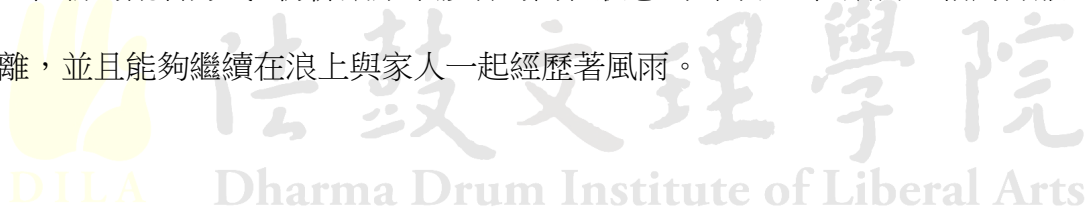
來交往成為了男女朋友。在同年的下半年他們完成碩士的學業後，兩人一起回到了臺灣。姊夫因為姊姊的關係從台中搬到了台北，開始租房子和工作，因此他也漸漸地進入了我們的生活。由於我和姊姊的感情很好，生活很緊密，所以我們三人一到假日有空就會玩在一起。姊夫在生活上對姊姊很照顧，而我也同樣會被照料到。當他們兩人吵架時，我還時常會站在姐夫那一方幫他說話。那感覺就如同公猴和母猴，帶著小猴子般的生活。回想那兩年多的時間，剛好是我經歷失戀與喪父後的日子，有他們在我身邊，對我而言是很重要的陪伴，陪我度過了那遭逢雙重失落的自己。

我一路上看著他們從交往到論及婚嫁，姊姊的訂婚還是我一手包辦，我一直到他們辦完結婚，才離開臺灣遠赴美國去遊學。兩年多後，他們生了孩子，而我也從美國趕回來一起迎接新成員的到來。後來由於他們兩人忙於照顧小孩，我和他們的生活變得不太一樣，距離也就自然而然地拉開了些，但是仍然保有家人般的互動與連結。

然而，經過了十三年的歲月，當他們兩人面臨可能會離婚的議題時，我成為了他們之間的中間人，同時我也感受到跟一位家人可能會分離的悲傷，有一股壓抑地很深的情緒因此被勾動了上來。這些情緒也讓我感到恐懼，而這個害怕讓我聯想到家的原點，也就是站在屋頂上那個小女孩的渴望，渴望著家庭的和諧與美滿。所以在這過程中，我盡力地將我的所學所知分享給他們，希望能夠幫助兩人之間的溝通。我買了書寄到他們家、介紹婚姻諮商與教練會談的資源去協助他們，讓他們之間能夠有一個橋樑。不論最後的結果會是如何，至少嘗試去努力過，或許大家都可以少一些遺憾吧。

黃老師在與我對談的過程中詢問我，如果可以我會想用什麼方式跟著這件事

一起走，同時試著用一個隱喻來形容看看。我說出了我想要與家有所切割，拉開一些距離，讓自己能夠擁有一些心理的空間，不會因此一直被波動著。我的腦海裡出現了一個畫面，並且用了獨木舟（kayaking）做為一種隱喻¹⁴，因為這讓我聯想到我曾經在紐約生活的經驗。我希望每個人都坐在自己的獨木舟上，在海上各自划行，經歷著自己的浪。不過我們還是在同一個海面上，保持著看得見彼此且安心的一種距離，但也不用替對方顧慮太多。因為船槳是在各自的手上，自己可以決定要划得快或慢，用一種舒服和安全的方式陪伴著彼此。敘說完這一段形容後，我體驗到一種新的觀看方式，彷彿讓原本膠著的內在狀態，拉開了一種讓自己相對舒服的距離，並且能夠繼續在浪上與家人一起經歷著風雨。



第二節 旅途中的巨浪

「憂傷總是提醒我們種種無法改變的缺憾，甚至暗暗地啃蝕復原的能力，這樣的憂傷包裹著巨大的痛苦，要正面迎戰這些憂傷，需要無比的勇氣和生命力；同時我們也會驚奇地發現，這樣的勇氣和生命力，也源自於正視自己的憂傷和痛苦。」

（楊蓓，2014，頁 93-94）

¹⁴黃素菲，《敘事治療私塾學堂：洞人心菲的十個故事，十種啟發，十次感動》，臺北市：心靈工坊，2022年，頁 113-114。參見：「敘事的隱喻會引導我們思考生命經驗，以更具有個人意涵的方式思考、體驗生活並開展對話。隱喻是一種溝通媒介，將經驗與問題困擾轉成故事，成為有意義與治療性的內容。它可以促發故事主人在不同時空裡產生對話，更添豐厚故事的重要元素、情節與線索，也是其價值觀的呈現，覺察出所處的文化位置。」

經過週末連續兩天敘事工作坊後的星期一，是我論文三人小組的聚會，緊接著再上論文專題課。我在中午的小組聚會上，播放我在敘事工作坊第一天半小時的訪談錄音檔給其他兩位夥伴聽。由於聽完後剩下的時間不多，我僅簡短分享一下我的心情，然後就先去上專題課了。下課後，我打算回男友的租屋處，路上簡單買了一些菜。當時天色已黑，天空開始飄著雨，連續上了三天的課程讓身心也感到很疲憊了，使我不太想在交通尖峰時刻還提著菜與人群擠上公車。於是，我從喧鬧繁雜的石牌路上，跳上了安靜又舒適的 Uber 計程車。一路上，車子穿越了大型公車和許多的摩托車，經過了擁塞的榮總後，終於要開往北投山上的行義路。忽然間，我的眼淚莫名地從臉上一滑，還好因為 COVID-19 疫情臉上得戴著口罩，幫我掩飾了臉上的淚水。這突如其來的憂傷，讓我自己也摸不著頭緒。而車子沿著蜿蜒的山路一路往上開，我面向車窗看著夜晚閃爍的燈光模糊交錯著，伴著無聲的眼淚抵達了一樓大門口。

我下了計程車，上了三樓，當時男友還沒回到家。我一個人靜靜地坐在椅子上，一邊感受、一邊陪伴著我的情緒，腦中的思緒顯得很紛亂。頓然，時光彷彿將我拉回到二十歲，看見了當年父母離婚時的自己，其實埋葬了我的情緒。我驚覺的那一剎那，放聲大哭！我被滔天巨浪的情緒給潰堤，感到相當地驚慌失措。我覺得自己需要一個出口，因為我實在接不住那巨大的衝擊力。當下我想到論文小組的夥伴們，因為我們中午才剛聚會完，她們應該會最瞭解我目前的狀態。我用通訊軟體打電話給其中一位美玉，雖然我覺得她會接電話的機率很低，因為她不是一個隨時會看訊息的人，但是沒想到電話居然就接通了。我在電話裡對著美玉哭，而她就像岸邊的岩石承接著驚濤駭浪的撞擊，浪濤一陣又一陣的拍打後，隨著風的趨緩也漸漸地平息。我簡短的和她說，自己因為看見過往的情緒而感到非常地悲傷，也謝謝

她穩穩地接住了我。經過了這一陣巨浪後，我的思緒漸漸地變得比較清晰，彷彿被大浪淘走了些什麼，而身心的狀態也慢慢地感到輕安¹⁵。這個過程所經歷的感受與我幾年前曾經參加過禪七的體驗有些相似。然而，隔了一週在論文專題課上遇到了一位學姊，她看到我時感到驚訝的問我是否發生了什麼事情，為什麼我的面容變得不太一樣。還說著她有一陣子沒來上課，沒見到我也有一段時間了，所以她看到我的變化覺得特別地明顯。當下的我其實也無法言說原因為何，只是學姊的反應讓我印象很深刻。

接續我在準備六月的論文專題報告，花了蠻多的時間在回聽上個月敘事工作坊的錄音檔。當我一邊聽，一邊在打逐字稿時，大腦彷彿開始長出自己的東西，隱隱約約地感覺到好像有一些線彼此交織著。於是，我拿出了一張白紙和習慣用的鉛筆，用心智圖¹⁶的概念，開始把心裡冒出來的關鍵字或重要事件畫在紙上。我將每一個事項都畫圓圈起來，象徵腦袋冒出許多的泡泡。接著，我再去思考每個泡泡之間的關聯性，如果覺得兩者之間有關連就用線連起來。我粗略地畫出了一張屬於自己心中的旅行地圖。但是看著我的地圖草稿顯得雜亂無章，因此讓我想要用過去所學習的方法加以整理。我運用薩提爾模式中的個人冰山，將地圖裡的脈絡重新梳理了一遍。藉由冰山的觀點，人們可以從表象所發生的事件或故事底下，細細地覺察出一層一層的內在經驗。從外在的行為與應對模式到內在的感受、觀點、期待和渴

¹⁵聖嚴法師（2005）。〈七覺支的意義〉。法鼓文化，法鼓全集 2020 紀念版：第 7 輯 07-11 《三十七道品講記》。參見輕安：「輕，是沒有重量；安，是平實安穩。是用禪修的方法來幫助自己調整身心，漸漸地身與心的負擔都會消失。」取自 https://ddc.shengyen.org/?doc=07-11-032&tree_id=j1_3631

¹⁶參見維基百科心智圖（mind map）：「是一種以圖像來表達思維的方法。使用一個中央關鍵詞或想法以輻射線形連接所有的字詞、想法或其它相關聯的項目。」

取自 <https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%BF%83%E6%99%BA%E5%9B%BE>

望，有六種不同的層次。透過這樣的觀看方式，讓我的地圖變得比較清晰，在旅途上也開始有了些方向感。

Carl R. Rogers: 「由於有個安全的關係，這種僵硬死板的防衛性通常會被漸增的開放性所取代。人會變得更開放地知覺到他自身的感覺和態度，且能讓感覺和態度在有機¹⁷官能的層次上表現。他也會對目前實際存在於周遭的事物更能知覺，而不只是以人家的看法或自己從前的看法去看待事物。」(宋文里譯，2022，頁 137)

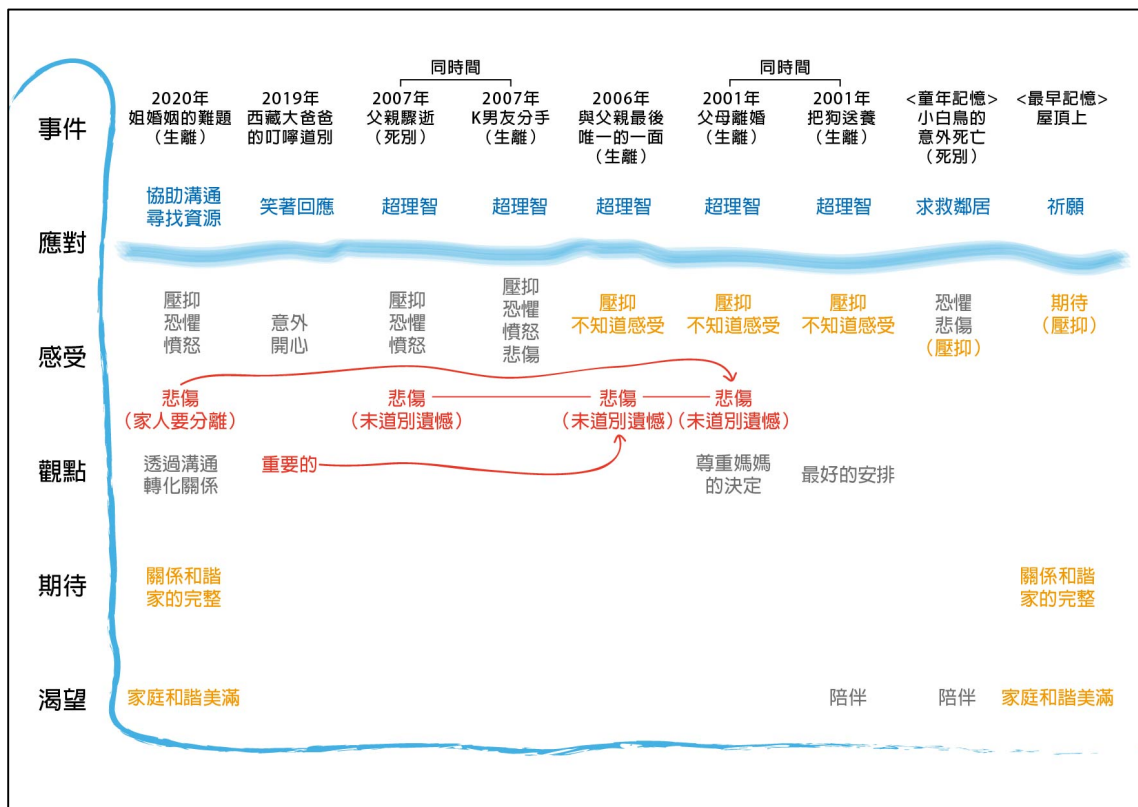


圖 3-1 我的冰山圖

¹⁷宋文里譯，《成為一個人：一個治療者對心理治療的觀點》，新北市：左岸文化，2022年，頁123。
參見有機體的說明：「人在知覺中成為他在體驗中之所是。」

第三節 New York, New York

「生命終究是生命，既使是被壓積在巨大的石層之中，總有幾顆種子，在石縫中，發出了芽，長出了枝葉，甚至開花結果。」（翁開誠，2005，頁 27）

2020 年是人類歷史上非常具代表性的一個關鍵年，全世界的國家都面臨了 COVID-19 疫情巨大的衝擊與影響，外在環境顯得動盪不安，人們的內在對於未知而充滿了恐懼。工作和生活型態都被迫改變，而我原定再次帶團去西藏旅行的工作也被迫取消，整個工作團隊也因此解散了。我母親和我哥哥之間的關係，為了某些原因斷絕聯繫。姊姊因為婚姻觸礁無法與姊夫溝通，同時她也無法對母親言說。而我，成為了家裡唯一的一個支撐點，撐住所有人之間的連結。另一方面，我與男友的感情漸漸趨於穩定與成熟，我們兩人決定在六月登記結婚但不宴客。然而，對比著我原生家庭各個成員間的關係正處於四分五裂的狀態，我的內在有著難以言說的複雜心情。

我自己一個人乘載著家庭關係所有的連結與複雜的情感糾葛，讓我的情緒張力積壓到了高點。隨著 11 月敘事治療進階工作坊的到來，剛好讓我有機會在小組練習中成為說故事的主角，也藉此可以梳理一下心情。在這一次的敘說中，我更加地看見自己是背負著整個原生家庭在生活著，我的內在其實非常地痛苦。我不斷地指責他們各自在關係中的問題，卻消化不了我憤怒的情緒，也讓自己卡在對他們的評價裡，感到矛盾又自責。然而，我已經開始想要改變這舊有的關係模式與情緒的糾纏，只是心中的愧疚感讓自己還在拉扯之中。我看見此刻內心想要改變的渴望，遙想著有一天能夠舒服自在地坐在獨木舟上，有能力可以隨著浪划行，不會因此被

浪給帶走。

在準備 11 月底的論文專題報告時，我整理了先前敘事進階工作坊的錄音檔。我一邊回聽著自己的敘說，一邊打著逐字稿。敘說的內容裡，我再一次提到了在屋頂上的自己。「當時的天空對我來說其實是一個很棒的出口，就是我把我的希望寄予在天空上的飛機。」¹⁸打完這一段文字，讓我聯想到當初離家出走，一個人隻身去紐約遊學的自己飛得很遠。我發現當時的自己其實非常渴望著自由，而紐約也是象徵著自由的國度。後來我在遊學的過程中也遇到了一個不錯的結婚對象，但我卻捨棄了這段感情，最終還是回到了臺灣。想著想著，我又默默地流下了眼淚……。



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

"Start spreading the news, I'm leaving today

I want to be a part of it: New York, New York

These vagabond shoes, are longing to stray

Right through the very heart of it: New York, New York

I wanna wake up in a city that doesn't sleep

And find I'm king of the hill, top of the heap

These little town blues, are melting away

I'll make a brand new start of it in old New York

If I can make it there, I'll make it anywhere

It's up to you, New York, New York

New York, New York

¹⁸2020 年 11 月 1 日在敘事進階工作坊敘說的錄音檔逐字稿。

*I want to wake up in a city that never sleeps
And find I'm a number one, top of the list
King of the hill, a number one
These little town blues, oh, are melting away
I'm gonna make a brand new start of it in old New York
And if I can make it there, I'm gonna make it anywhere
It's up to you, New York, New York”*

——Frank Sinatra 翻唱版本¹⁹

Frank Sinatra 在 1979 年唱紅了 *New York, New York* 這首歌後，彷彿這歌曲也成為了紐約市的地下國歌，他不僅唱出所有紐約移民的心情，同時也映照出我內心的渴望。2008 年 11 月，歐巴馬（Barack Obama）當選了美國歷史上第一位非裔總統，成為了全球矚目的重大事件。然而，他的當選不僅僅只是個人的勝利，同時也代表了美國在種族主義長期的陰影之下，獲得了一種救贖，並且重新燃起人民對於美國夢²⁰（the American Dream）的希望。這個讓全世界人們都感到振奮的消息，也勾動了我內心深藏許久的留學夢。隔年，我開始默默地收集遊學的相關資料，將一些學校的簡介放在我的書桌上。有一天，媽媽無意間在我桌上看到了這些資料並詢

¹⁹Fred Ebb, John Kander (1977). Theme from *New York, New York* [Recorded by Frank Sinatra] Trilogy: Past Present Future [Medium of recording cassette] New York City, Los Angeles, Hollywood : Reprise. (1979)。英文歌詞取自 https://www.kkbox.com/hk/tc/song/_bOfbmJVATFcjZNMd

²⁰ 參見維基百科美國夢：「James Truslow Adams’ 在 1931 年將美國夢定義為，『無論每個人的社會階層或出生環境如何，生活都應該變得更好，更豐富，更豐裕，每人都有機會根據能力或成就而定。』」取自 <https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E7%BE%8E%E5%9B%BD%E6%A2%A6>

問我原因，我說我在考慮想要出國遊學，不過還沒有做決定。但是她聽到後卻很生氣，因為她覺得我工作和生活都好好的，為什麼要出國。她無法理解我心底的渴望，而這個想法的落差也讓我們母女關係，在那一年一直處在矛盾與衝突的狀態。

2010年1月，我寫了長長的一封信給母親。我已經不記得信裡詳細的內容，不過大致上就是再一次說明我要去紐約留學的原因。由於我要出發前，我的母親還是無法諒解我辭去了廣告公司優渥的工作，出國只是去讀個語言學校，就為了圓自己去國外留學的夢想。因此，我下了樓要上車去機場前，將這一封信投入我家的信箱，希望有朝一日還是能夠獲得母親的理解。

我帶著自己畢生的積蓄和兩個行李箱，展開一年的遊學計劃。當初盤算著自己的存款，在紐約省著點用應該可以維持一年的生活開銷。我預定的學生機票，回程日期也已訂下一年後的時間。不過我擔心一開始住在紐約的花費太高，因此為了在前期能夠先節省一些錢，我在臺灣的代辦公司找學校時，挑選了鄰近紐約車程約半小時的紐澤西（New Jersey）地區的大學，同時先註冊了半年的語言課程，打算先熟悉和適應環境後再做之後的安排。

一月初的美國東岸，氣溫大約只有攝氏七、八度，天氣非常的寒冷。我抵達在一個 Rutherford 的小鎮上，此時美國的大學生都還在放假，校園裡沒有學生，只有行政人員安排我先入住學生宿舍。我的房間是雙人房，過沒多久我的室友也提早入住了。她是一位小我 10 歲，大約 18 歲的韓國女大學生 MJ，很巧地是她也預計在美國待一年，大學先休學一年來體驗她的 gap year²¹。我用著只有國中程度的英文和她溝通，她的英語能力比我好一些。當彼此講到不知道的英文單字時，就各自拿

²¹指間隔年或空擋年。青少年在中學畢業後上大學之前所休的一年假期，通常會去體驗旅遊或打工。

起手邊的電子翻譯機，查詢想要傳遞的詞彙。由於學校尚未開學，所以學生餐廳也沒有開，甚至因為即將要到來的暴風雪，學校延後了原訂要開學的日期。我們兩人為了要覓食，於是結伴同行，決定一起向外探索。我帶著 iPhone 3 的手機離線地圖，一邊確認我們的方位，一邊尋找附近的超市或商店；MJ 帶著她的電子翻譯機，充滿著好奇與學習的態度，沿路查詢她看不懂的英文單字。印象中我們走了半個多小時才好不容易找到一家韓國超市，MJ 開心又興奮的採買她所熟悉的食材，而我就簡單買些泡麵等食物。兩位茫然的異鄉人，一起走在既陌生又寒冷街上的畫面，至今還非常深刻地停留在我的腦海裡，那種彼此在苦中作樂的感受，令我一輩子難忘。

暴風雪終於過去了，我不記得我們是如何待在宿舍熬過了第一個星期，總之終於等到學校開學了。我們每天密集地上全日的英語課程，其中讓我印象很深的老師是一位黑色人種的中年婦女。她說話幽默風趣又帶點嘲諷的性格，就如同美國電影裡的演員真實地站在我的面前，因此我上她的課時感到特別地開心。從她的直言對比著我們這些向來不太敢發言的亞洲學生來說，讓我強烈感受到美國人直接的溝通方式，而這一個文化的差異，後續也帶給我蠻重要的影響。

大約上了兩個月的課程後，我開始感覺學校的教學進度有點緩慢，且比較著重在閱讀與寫作，這與我原本預期能夠增進口語能力有落差，而 MJ 也與我有同樣的感受。由於我希望自己辛苦存來的學費，能夠更有效率地增進我英語會話的能力，因此我打電話回臺灣的代辦公司，詢問能否退後面的學費與轉學。窗口回應因為我人已經在當地了，建議我直接與校方溝通會比較快。於是我只好硬著頭皮，用著我仍然還是很破的英文，試著與校方溝通我的請求。一開始老師詢問我想要離開的原因，也希望我能夠再考慮一下，不過我還是堅定我要轉學的想法，而老師也尊重和

答應我的決定。我確認可以轉學後，MJ 也決定要跟著我一起離開，於是我們開始尋找紐約市的學校，決定要提早前進紐約。由於代辦公司已經不負責我的變更，因此所有的手續都需要自己處理。然而，到了退費的行政單位時，我在溝通上似乎有種被刁難的感覺，而這時我也不在乎自己的英文能力有多差，就激發出我敢言的勇氣與據理力爭的態度，讓我順利地拿回我的學費。

我和 MJ 找到一所在紐約市中心且學費較便宜的大學課程後，很快就辦理了轉學手續。我們一邊上課，一邊等待學校簽證的轉換。在轉學的過程中，對我們而言最困難的就是找紐約當地的租屋。由於我們只剩一個月的時間，就必需搬離學校的宿舍，於是我們兩人開始分頭進行。我透過朋友的介紹，認識住在紐約的臺灣朋友 JJ，請她提供我當地租屋平台的資訊；而 MJ 因為是天主教徒，她請當地教會裡的教友幫忙尋找。這一段找房子的過程，讓我感受到強烈的文化衝擊，同時也是我內心最焦慮的時期。

我在 JJ 的幫忙之下，她帶我去紐約市區看一間 open house²²的租屋。那是連排別墅（Townhouse）其中的一棟老公寓，外表有著歷史感的紅磚牆。我們走進去一樓後，需要簡單先填寫一張基本資料，然後有一位 A 男帶我們上樓看屋。當我踩踏上階梯的每一個步伐時，老舊木地板因重力而凹陷還會產生嘰嘎聲，讓我感受到自己已經不是在螢幕前看著紐約的電影，而是真實地踏上了這塊夢想的土地。這棟別墅有好幾層樓，每一層樓都有幾間房間，每個房間分別出租給不同的人。由於當天是開放參觀，所以時不時也會有其他人來看房，有人來了就會加入一起聊天。A

²² 指當日不需要預約就可以直接進去看房子，通常都是在週末舉辦，在房子的門口也會擺放一個告示牌寫 open house。

男除了介紹房屋的環境外，也做了簡單的自我介紹，同時也介紹其他已經住在這裡的房客。他們在帶人看房的同時，其實也是在面試來看屋的每一個人，因為他們也希望找到合適的室友。雖然我不清楚他們實際上會如何一起決定要租給誰，不過當我初次接觸到這個看屋經驗時卻感到很驚訝。因為這讓我體驗到一種既開放卻又融合的一種文化，這一個新的視野，在我心中留下了很深刻的感受。

不過後來我是在臺灣留學生的交流平台上，找到一間位在皇后區 (Queens) 的房子。有一位臺灣留學生因為學業結束想提早回臺灣，所以要將她租賃但未到期的房子找人來接手。幸運的是，在時間上我也剛好可以補上她的位置。不過若我一個人住的租金實在太高，所以我詢問 MJ 要不要與我一起分租，而她也樂意的與我一起去看房子。我們看完房子後就決定租下，並且繼續成為室友。我們找到了可以安身落腳的地方後，也才放下了心中不安的感受。

五月份搬家後，我就正式開啟了在紐約的生活。隨著氣候逐漸回暖，我也感受到了紐約市的活躍。除了上課之餘，我為了想融入與體驗當地的生活，積極地尋找和參與各式各樣免費的活動。由於我喜歡攝影，所以參加了一個春暖花開在公園的攝影活動。這個主辦方是臺灣人所發起的，我意外地在那裡認識了一些臺灣人，讓我倍感親切。不過參與的人之中卻有一位不會說中文的華裔美國人 Mr. L，但他卻有擁有許多臺灣的朋友，因此讓我留下了一個深刻的印象。

我在紐約市大學讀的語言學校，由於還是走學術的教學系統，對於我想要學習口語的目標還是不同，我讀了一期之後還是覺得不適合，因此我成了自己的孟母三遷，再度尋找其它的語言學校。我想類似英文補習班的教學方式或許比較符合我的需求，於是我又再度辦了轉學。我轉到了 R 校後，開始遇到來自更多不同國家的人們，年齡層也更加地廣泛，彷彿像是參與聯合國的聚會。我的老師 Lala 是一位

天生有著一頭紅髮的白人，她的長相和身材與美國女演員妮可基嫻 (Nicole Kidman) 很相似，說話與教學方式也很像是演員般的風格。她白天除了是一位英文老師之外，晚上在酒吧排班兼差，搖身一變又成為了一位調酒師。她的個性活潑外向，生活化的教學內容，讓我很快地就學習到很道地的美式英文，同時還有許多紐約的在地文化與知識。她和學生之間的關係如同朋友般的情誼，很大方地與我們分享她的生活，也曾帶我們去她家聚會。她也願意讓我們去光顧她工作的酒吧，但是前提是若要喝酒必須適量，絕對不能喝醉，要讓自己安全地回到家。我跟著 Lala 學習是我英文能力進步最快的時期，也是我這一輩子感到最快樂的時光。因為我憑著自己的能力終於實踐了夢想，並且也漸漸地適應了美國的生活，同時也愛上特殊的紐約文化。我從最初不適應的一位異鄉人，慢慢轉變為能夠融入當地的紐約客。我感受到紐約這座大熔爐的多元與包容，各式各樣的膚色、種族與語言在街上不停地交錯與穿梭，打扮時尚與穿著破舊的流浪漢走在同一條路上，如此自由又獨立的生活樣貌，讓我也能夠不用在乎他人的眼光，在那裡活出自己的樣子。

然而當我已經培養出說英語的語感後，對於已經接近回程日期的我來說，卻開始感到捨不得，因為我有一種好不容易苦盡甘來的感覺，轉眼間卻快要離開了。由於，我想讓自己的英語語感能夠再維持長一點點的時間，再加上我知道一旦回到臺灣的生活，一定很快就會失去那種可以自然說英語的環境和感受。於是，我打電話給母親商借了一筆錢，讓我有機會能夠再撐個半年，留在紐約過生活。

我為了要更加節省在紐約的開銷，我又再度轉學到費用比較低廉的語言學校就讀。同時，為了能夠在紐約待久一點，我也利用了學校轉換的期間，延長了學籍註冊的時間與學生簽證之間的效力。即便身處在下著雪又寒冷的氣候中，我也盡量往外與人接觸，增加能夠說英文的機會。因此，我突然想起之前參加攝影活動而認

識的 Mr. L，雖然之前彼此只有一面之緣有過簡單的交談，不過我還是透過 Facebook 主動與他聯繫，並且邀約他出來與我練習英文。由於我們在攝影上有共同的話題和喜好，所以聊得還蠻投緣和愉快，因此漸漸地走在一起，成為了男女朋友。

Mr. L 的家族是祖父母與父母從廣東到香港再移民至美國的華人，母語是廣東話。而 Mr. L 是從小在紐約出生，完全受西方式的教育，母語是以英語為主，僅與家人會用簡單的廣東話溝通。我在與他相互認識的過程中，我深刻地感受到西方社會，男性對於女性所展現的禮貌與尊重。同時在美國約會（**dating**）的文化裡，雙方仍然可以與其他人交往，彼此也可以坦誠是否還有其他正在約會的對象，直到有人確認要正式進入一段穩定關係後（**in a relationship**），就會結束與其他人的約會。這讓我經驗到男女之間自由的平等關係，這讓我感到格外地舒服且自在。而我在約會時期已經和他提過，大約半年後我就要回臺灣了。即便後來我們成為了情侶，但礙於我個人的經濟條件與學生簽證的效期，當現實無法再支持夢想後，我還是如期的回臺灣。

回到臺灣後，我和 Mr. L 談著日夜顛倒的遠距離戀愛。他知道短時間內我是無法再去美國，於是他盡可能地安排長假，前後兩次飛到臺灣來與我相聚，同時我也正式介紹他讓我的家人認識。由於 Mr. L 不會說中文，所以他和母親之間的交談需要透過我在中間翻譯。雖然母親覺得他應該是一個不錯的對象，但是時不時卻也透露出不希望我嫁那麼遠地訊息。即使我們尚未論及婚嫁，但母親已經先預想了可能性。經過了半年多遠距離的相戀，我和 Mr. L 同時也一邊思考著如何長遠地維繫彼此的關係。由於我在臺灣也還沒開始工作，因此我們討論後決定，我先利用半年的旅遊簽證，再度飛往紐約與他一起相聚和生活一段時間。

當我再一次踏上紐約的原因和心情，已經與兩年前很不一樣了。雖然我期待著

與 Mr. L 相聚，但是對於未知的未來，心裡是感到迷惘的。我在自由之都過著旅居的日常生活，住在我早已熟悉的城市，有好友陪著我喝遍紐約的咖啡店，依偎在溫暖的戀人旁。然而，隨著時間越來越接近簽證的到期日，我的不安感卻越來越強烈。我開始感到有點孤獨，即便身旁有好友和情人的相伴，但是心裡頭總覺得好像還是少了什麼。我曾經和 Mr. L 提過我覺得我不屬於這個地方，待在這裡讓我沒有歸屬感。其實，纖細敏感的他也感受到了我的不安，就在我準備要飛回臺灣前，他提出了求婚，鋪下了兩人未來可以一起走的道路。但是我在當下沒有接受他的求婚戒，我還是先回臺灣了。

回到熟悉的家鄉後，我彷彿想讓自己趕快回到這個社會的軌道，我很快地找到了工作，回到這個主流社會所認可的角色，但是我卻和地球另一端的 Mr. L 提出了分手。我透過視訊一邊說一邊哭，因為我沒有任何可以對他說分手的理由，唯一能說的就是我離不開臺灣。即使他提出他可以找臺灣的工作和搬來臺灣，我還是拒絕了。因為我覺得讓他放棄紐約高薪的工作來臺灣，實在太不划算了。我不想因為自己的問題而讓他得犧牲更多。因此我在心裡面告訴自己，我應該是不夠愛他，所以無法待在紐約與他共度一生。結束這一段關係後，我讓自己繼續往前走，回到了工作與原生家庭之間，過著日復一日的生活。

四年後，事過境遷，Mr. L 與他的臺灣太太 CC 一起來臺灣探親與旅遊。因為這個特殊的緣分，讓我和 Mr. L 多年後才有機會再相見。由於我們三人在紐約時就已經是相識的朋友，且大家對於關係的結束與轉變也都擁有開放與信任的觀點，所以彼此再相見時的心情是自在的。我開心的當著地陪，帶著他們兩人吃了臺北的道地美食，喝了香醇的拿鐵咖啡。然而，就在準備要離開咖啡廳之前，CC 離座去了洗手間，而面對我的 Mr. L 簡單問候了一句 How are you，我卻忽然流下了眼淚。

我強忍住自己突如其來的悲傷情緒，還是與他們兩人一起走到了捷運站後才道別。

那一晚，我回到家後，眼淚像水龍頭被打開一樣一直不停的流。我坐在床上觀看自己的情緒，我想知道那個情緒是什麼。讓眼淚宣洩了一陣子後，我忽然好像知道原因了。我傳簡訊和 CC 詢問是否能夠讓我和 Mr. L 單獨見一面，我有話想和他說。CC 很大方的答應，同時也詢問 Mr. L 的意願後，很快地在隔天帶他到台北的某一個捷運站口與我會面。

我和 Mr. L 坐在捷運站附近公園的石椅上，就好似當年我們第一次相識的場景也是在紐約的公園。我和他道歉關於過去的分手，同時我也謝謝他曾經對我的照顧。在我心裡，我當做是人生最後一次與他相見。我將我未曾當面好好說的再見，做了一次珍重的道別。

在 11 月底的論文專題報告上，我提到了屋頂上的飛機讓我聯想到的紐約之戀。說著我自己還不知道為什麼在打逐字稿時，還是感到難過而掉眼淚。因為我認為四年前與 Mr. L 當面的道別，在關係上已經是非常難得的圓滿。然而，在我心底到底還有什麼好難過的呢？我自己也感到困惑。楊老師陪著我再一次細細地爬梳我的故事，幫我提點出我的遺憾底下，其實還有個放棄自己。當我聽到後有一種恍然大悟的感覺，原來那個眼淚的底下是為了自己而流。然而，屋頂上的小女孩對家的眷戀，可能比我自己想像的還要深遠。Bowen 在他的家庭系統理論中提到，一個未自我分化程度越大的人越沒有自我，與家庭關係的情緒融合也越大，並且容易與其他人形成共同的自我，而這樣的人比較會放棄（失去）或承擔（獲得）更多關係中的自我（江文賢等人譯，2012）。

第四節 山上的家

2021年5月，臺灣的疫情才真正開始達到了巔峰，全國疫情警戒升至第三級，人心惶惶。大家開始不出門，上班族大多改為在家上班，家庭主婦有必要採購食材時才會出門。連我的碩士論文計畫審查也臨時改為線上口試，而我自己一個人獨自對著電腦和口試委員們視訊，也讓我永生難忘。在這個大環境瀰漫著恐懼的氛圍下，我突然接到了租屋處房東太太的電話，她說她想把房子收回來自己住，雖然合約還沒到期，但是她還是請我們去找其它房子，何時可以搬走再儘早和她說。面對這突如其來的變化，我和先生的心情都開始變得緊張有壓力，同時內心也有很多的捨不得。雖然這間房子是租的，空間很小，只有一房一廳，但是我們都很喜歡現在住的房子，也將它視為自己房子般的愛惜。從我們還是男女朋友的階段時，先生透過朋友的介紹才有機會知道這間房子要出租，他看了一眼就決定租下它。因此，我們兩人有了一個共同的空間，開始陳設家的樣子，慢慢堆疊彼此的情感。我們也一起為這個空間取了一個名字叫新窩，也稱心窩，希望彼此的心都能安住在這個小空間。這一路走到我們結了婚，也正式成為了我們兩人自己的家，所以這間小房子對我們而言別具意義。

有一晚，當我躺上了床，想到房東突然要趕人，我被迫要離開這個家，心中還是徘徊著許多的捨不得。霎那間，我連結到了父母離婚後，我搬離開那個住了二十年的家，那一種被迫要離開的感受，讓我的眼淚又開始在臉上不停地滑落。而我終於看見了那個二十歲時的自己，當母親決定要與父親分開時，原來我有許多被壓抑的情緒還停留在小時候的家。然而當時的我只能跟著媽媽走，也沒有和父親道別，就這樣茫茫然地離開了。這一晚，我哭著哭著就睡著了。隔天醒來後，我在心裡告

訴自己，這一次搬家之前，我一定要和這一個空間，這一個家，好好地說一聲再見，要讓自己有意識地帶著感謝的心情而離開。

因為疫情處在足不出戶的環境之下，我和先生每天只能待在家上網搜尋租屋資訊，甚至有些房東將狀態改為暫停看房，更增添了找房子的壓力。我們每天三不五時地刷新租屋網的頁面，期待能在第一時間看見新的房源上架。由於，我們已經習慣住在半山區的環境，所以也住不回去在市區的房子。然而，山區出租的房源很少，我們有請人幫忙打聽，但山上人家即便有空房也不想出租，這讓我們找房子變得更加地困難。後來透過朋友的介紹請仲介幫忙一起找，他建議我們租售的案源都一起看，或許可以增加找到的機會。

在一個週六的上午，仲介帶我們去同一個社區看三間要出售房子。而我們只是抱著去了解那區域的心情去看房。那一天，芒種日下著雨，山上潮濕又悶熱，我們從最高處的房子開始往下看，看了前面兩間都沒有很喜歡。然而，當我們走進了第三間房子時，感覺卻很不一樣。雖然外面下著雨，但是那個空間卻讓人有一種安定的感覺。然而這社區房屋的屋齡全部都是 45 年的老公寓，而這間位在頂樓的四樓，還有許多老房子漏水的問題。仲介讓我們瞭解實際的屋況後，我完全無法想像買房子、住在漏水的房子和可能需要花很多錢再去修繕房子。不過，我先生憑著他的直覺，他覺得或許可以考慮看看。我先生開著車準備要下山的路上，我打電話給我一位住在這個社區的好友，她邀請我們先繞去她的住處看看。我們去到她住的地方後，她開始和我分享住在這社區的心得，也試著排解我心中許多的疑慮和擔憂。同時，我先生也在一旁耐心地等待著我的想法。聊著聊著，我似乎可以慢慢接受這一個新的可能性，於是我先生打電話給仲介，詢問談斡旋的方式。於是我們約了仲介在山下碰面，付了斡旋金，而仲介也很快地幫我們約到了屋主，在當天的下午雙方

直接碰面談買賣。我和先生完全沒有買房子的經驗，也不知道如何談價錢。不過因為仲介是很熟識的朋友介紹，所以我們也很放心的跟著他們的行規與流程走。出乎意料的是，雙方一次就談定了買賣的價格，當下開始簽訂買賣的契約，而我們在一天之內就買下了我們人生的第一間房子。然而，我的腦袋一下子還來不及接受這麼多的事情，我感覺自己似乎還在夢裡和夢外遊走著。我的生活隨著時間不停地往前走，但內心卻還在適應追趕著這些現實世界的變化。

由於疫情，讓整個世界運轉的速度都緩慢了下來。銀行人員分流上班，讓房屋貸款所需的時間也相對地拉長。然而，在等待交屋的這一段時間，我開始慢慢地調整自己的心情。我回頭再去看，當初因為房東主動要把房子收回去，我們被動得改變現況，但也因為這個被迫的動力，促使我們擁有了自己的房子。透過這一個視角的轉換，讓我開始能夠向過去告別，好好地迎向下一段全新未知的旅程。

由於房東希望我們能盡快退租，而新家的屋況還是可以直接居住的，所以我們打算交屋後就先搬進去住，預計明年再來裝修房子。在接近立秋時我們搬家了，離開心窩前我們兩人也一起向舊家說謝謝和再見。搬離了北投的半山腰，我們換到了士林近郊的山區，在山中居住的環境，其實更符合我們兩人理想的生活。於是我先生為這個新家取名為心窩 plus，奠定在先前心窩的基礎之下，慢慢疊加與建構出屬於我們的家。

自從 5 月疫情大爆發後，為了避免接觸而感染，我就沒有回娘家過夜陪媽媽，再加上我和先生有了自己的房子之後，我的心情也開始有所轉變。當我與母親的距離拉開後，我開始慢慢感覺到我坐在自己的獨木舟上，一個人划著船，但同時也能夠看著媽媽在她自己的船上。雖然，我們仍然在同一個浪上划行，但是我的心情比較不會因為浪的波動而被捲走。我想要改變與媽媽相處的模式，我不想勉強自己回

娘家過夜來代表這才是一種陪伴。於是，在 11 月時我主動邀請媽媽去看電影，而她也答應了。那一天下午，我能夠自然地勾著媽媽的手臂，一起走進了電影院。我回想上一次和媽媽一起坐在電影院，那已經是小時候的事了。長大後，我們有機會能夠像朋友般地看電影，這樣的情感互動其實才是我真正渴望的方式。

Carl R. Rogers: 「真正的自我乃是可在自身的體驗中找到的，而不必以外物強加於其上。」(宋文里譯，2022，頁 136)



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第四章 像人類學家的旅行

「人類學家進到一個不同的文化裡，首先要做的就是放下自己內在的框架（離開是非對錯），然後用眼睛觀察、用心傾聽，才有機會進入『他們的世界』，用全新的視野來認識他們。」（黃錦敦，2014，頁 119）

西元 1981 年美國 IBM 公司推出世界第一台的個人電腦，6 月臺灣天下雜誌創刊號出版，同時也是我出生的那個月。那一年，臺灣人很會生，人口密度已經是世界第二高的國家，僅次於孟加拉。人口快速的成長，也是當時社會關注的重要議題。臺灣的人口數，從第二次世界大戰後嬰兒潮的 800 萬，成長到了 1800 萬。家庭計畫的口號「兩個孩子恰恰好」所宣傳的效益，也剛好達到了巔峰，但是也從那一年開始，臺灣的生育率開始一路往下滑²³。

我是家中第三個出生的孩子，排行老么，上有哥哥和姊姊，而我似乎就像宣傳口號中那個多生出來的孩子。從我比較有記憶開始，就常常聽媽媽說，從小家裡經濟不好，她在懷胎我的時候，我的阿嬤覺得我爸爸沒工作會養不起小孩，所以就說要把我送養出去，而且當時已經有一對醫師夫妻有意願收養。然而，在我出生之後，媽媽說畢竟是自己親生的孩子，她實在捨不得送走。加上我的外婆出來勸說，她認為只要大人吃的飽，小孩也能夠吃的飽。於是，我就被留了下來，同時從小我也被媽媽親手帶在身邊和餵食母乳，而我的哥哥和姊姊在白天都送去給保母照顧了。

²³1981 年：靠自己的力量飛翔（1981 年）。天下 40 數位專欄-進步的軌跡。天下雜誌。

取自 <https://40.cw.com.tw/story/1981/#story1>

第一節 童年記憶三

〈溜冰〉

我小時候是媽媽帶著長大的，媽媽有一段時間是在永和有一條很有名的韓國街是專門賣韓國進口的商品，那條街叫中興街，到現在都還在。所以那條街非常的熱鬧，就是有非常多人在販售東西。我媽媽和其中一家店的老闆認識，她和老闆承租了騎樓的位置，媽媽在前面賣一些玉和衣服，我就在旁邊玩。我印象最深的就是我很喜歡溜冰，四個輪子的那種溜冰鞋。那騎樓以前是大理石很平滑，對溜冰來說是一個很好的場地，我就自己一個人在那裏學溜冰。我印象中我就是一直不斷自己跌倒又站起來，媽媽也不會特別來陪我或看我，我就是自己一個人在那裏學習怎麼溜冰這件事，媽媽就很專心在做她的生意。那我自己在回想這個記憶的時候，感覺還蠻有一點點自信和驕傲，覺得我可以自己學會一樣技能，是不用透過任何人來教我，這是我對於這個記憶的感受。²⁴

²⁴2021年12月13日在論文專題課上敘說童年記憶溜冰的錄音檔逐字稿。



圖 4-1 童年記憶三繪畫 - 溜冰

新北市永和區最早期的商圈位在竹林路，因為當時有一家中信百貨，所以我小時候可以去逛街的商店大多都聚集在那個區域。1980 年代韓國華僑的成衣批發，帶起了中興街上貿易的繁榮，許多商家也開始慢慢往那條街上遷徙。他們不僅吸引了大量的服飾批發商來此購物，同時也帶動了個人的消費，因此大家都知道中興街就是指韓國街²⁵。我的媽媽也因此搭上了這波經濟的浪潮，她向朋友批貨，在騎樓販售商品，也因此造就了屬於我們家的黃金歲月。

媽媽說，她在中興街擺地攤的時間大約有六到七年之久，那時靠她做生意賺錢，

²⁵參見臺灣的小韓國

取自 https://pub.cjps.ntpc.edu.tw/~cni101001/100_CJPS_KOREA/chunghsing_2-3.html

才足以養活我們全家人。而每年的農曆過年是收入最好的時候，當時我和姊姊也會一起去她幫忙做生意。當媽媽提起這一段時光時，我的腦袋才依稀想起當時的一個畫面。在黑暗的夜晚，街道上沒有平日人車來來往往的場景，但是在媽媽那小小的攤位四周，亮著微微的光，卻充滿了許多客人在挑選貨品的熱鬧氛圍。

我媽媽結束了中興街的擺攤人生後，透過她姐姐的介紹，在台北市永康街上幫她的外甥女經營一家舶來品店。媽媽的外甥女也就是我的表姐，她當時是空服員，所以有機會從日本進口文具禮品類的商品。當時的我約莫是小學一到二年級的年紀，一到了週末，就是我最期待去店裡找媽媽的時光了。印象很深的是，我會一個人從永和坐上公車，車子開到了台北市後，沿著新生南路一直開，當我看到了右邊的大安森林公園後，就知道要下車了。過了大馬路，漫步走進金華街，遇到永康街右轉，不久就到了精品店。店面的前半部是販售的店舖，後半部是住家的空間。爸爸當時也會到店裡，週末我和爸媽會一起住在那。

媽媽說：「妳忘了嗎？當時妳最喜歡做包裝禮物的工作了。」被媽媽一說，我才又慢慢找回一些記憶。我想或許早年和媽媽曾一起在中興街擺地攤的經驗，讓我對於做生意不會感到陌生。然而小學年紀的我，看到店裡有許多日本進口精美的文具和禮品，是感到多麼的新奇也心生羨慕的事。因為對我來說，那是有錢人家小孩才能夠擁有的奢侈品。

在那一段時間，我記得我曾經擁有過一個日本品牌 Sanrio 的 OK 蹦。我猜想或許是因為我小時候溜冰常常受傷才會拿到 OK 蹦。OK 蹦有著一個粉紅色扁平塑膠材質的外袋，形狀是比一般長型的 OK 蹦再大一點點的尺寸。袋口的上緣有一小片舌片，上面印有一隻桃紅色的兔子，她的旁邊有一隻藍色小老鼠的陪伴，下面寫著 My Melody。袋內的容量可以放入幾枚 OK 蹦，若用完裡面的 OK 蹦，外包裝還

是可以繼續裝入再重複使用。而這一個外包裝，沒想到至今我竟然還留著。現在的我把它拿來裝入一些棉花棒，外出旅行時我都會將它放在盥洗的小包裡。這一個粉紅色又可愛的用品，怎麼看都不是現在的我會選用的物品，但是我依舊將它留在我的身邊。

第二節 童年記憶四

〈右手腕的疤痕〉

這個故事和中興街也有關係，這是差不多同一個時期。那因為媽媽在那裏擺地攤做生意的時候，她為了多賺一點錢，街坊鄰居就家裡需要有人手幫忙打掃。媽媽就接了附近的一個鄰居，利用一個時間去家裡幫人家打掃，我媽媽就帶著我。我印象中我們兩個人就在一個很大的客廳，那客廳是整片都是落地窗，然後我就背對著落地窗，蹲在地上擦地板，媽媽就在另外一邊她也在做打掃的事情。但是不知道為什麼就有一面落地窗就突然啪就打在我身上，它就掉下來了。我印象中媽媽就抱著我，然後趕快跑到樓下，因為樓下就是耕莘醫院，所以她就帶我去耕莘醫院的急診室。然後我身上都是碎玻璃，我印象中最深刻的就是我手上留了一個很深的疤痕到現在都還在，這是一片很大的玻璃插在我的手上，這個傷口是最深的。處理完身上的碎玻璃後，只有這個傷口是需要縫合的，所以印象中很深的就是這個場景。²⁶

²⁶2021年12月13日在論文專題課上敘說童年記憶右手腕的疤痕的錄音檔逐字稿。

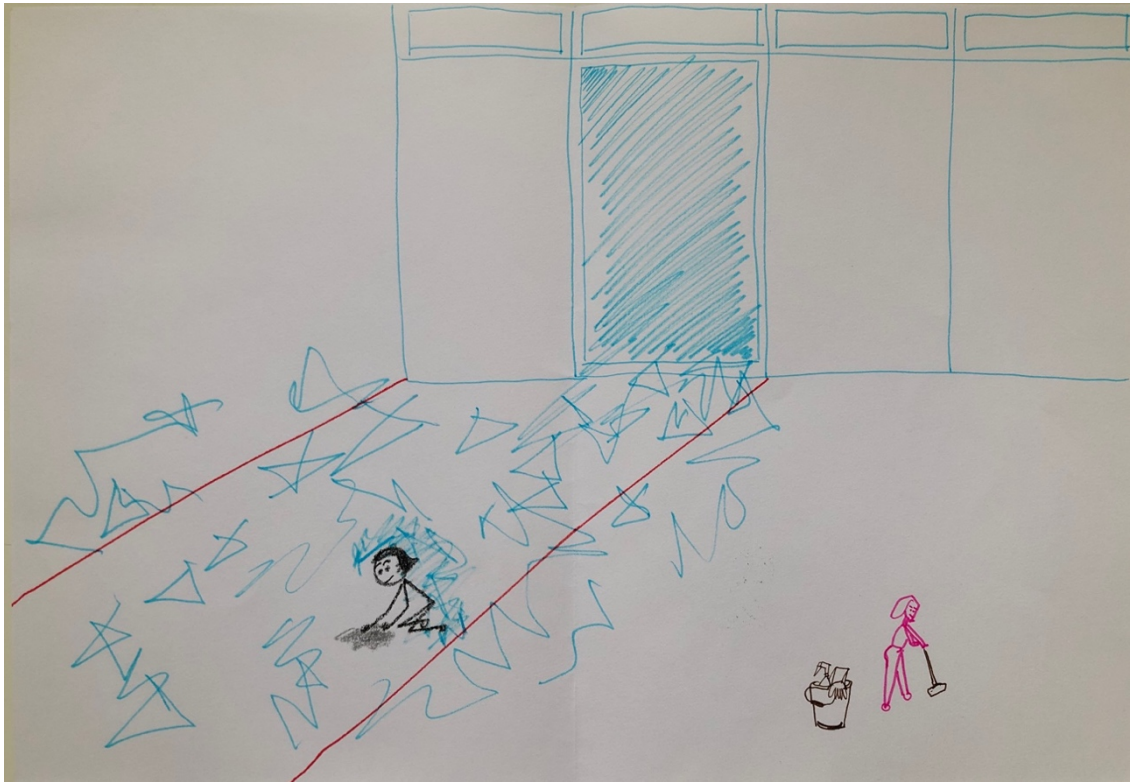


圖 4-2 童年記憶四繪畫 - 右手腕的疤痕

2021年9月，我在一個校外的敘說研究工作坊，主題為家庭場景的線上討論中，第一次敘說了溜冰與右手腕的疤痕這兩個故事。由於當時討論的時間太短暫，參與的同學與老師們所給我的回饋，讓我帶著許多的疑惑而結束了課程。因此，在同年的12月，我趁著在學校論文專題報告時，再次敘說這兩個故事。由於在學校課堂上，能夠相互討論的時間較為充裕，再加上先前老師和同學們已經聽我敘說過最早的屋頂上與小白鳥的童年記憶，他們前後更加有脈絡的提問，也著實幫助我有了更多的看見。

我在敘說溜冰的故事時可以明顯感覺到，小時候的自學所帶給我些許的得意和自信。然而在敘說右手腕的疤痕後，我卻沒有太多的感受。楊老師試著提出一些問題後，讓我聯想到了我在學姊行動研究課堂中，我的其中一個人生角色是「小

孩」，當時我畫了一個紫紅色的薑餅人，演出的形容詞似乎為「保護」。

米米學妹和我曾經在學姊的行動研究課堂一起上課，她在論文專題課後，私下傳訊息給我關於她的提問：「溜冰的妳和被扎傷的妳，也讓我看到一層對母親的保護。感覺溜冰的自己想要好好照顧自己，不讓媽媽有任何的擔心。那塊玻璃還好是扎在自己身上而不是媽媽的身上，感覺學姊想為媽媽付出的心情，而且這麼小就願意陪媽媽去到處工作，那樣的心情是陪伴？是心疼？是分擔？還是…？」當我看著這段訊息時，我的眼框忽然就佈滿了淚水，彷彿我過往埋藏在那心靈深處的情感被喚醒、被看見而一直掉眼淚。

當我再將薑餅人、溜冰和右手腕的疤痕，這三幅和媽媽有關的繪畫放在一起來看，我發現我的媽媽在我的畫筆下都是用紅紫色系來呈現。不論是在中興街上擺攤還是在客廳打掃的場景，我都是背對著媽媽，彼此都是有一段距離的。當時的我是個小孩，卻在畫面上把自己的身體畫得都比媽媽大一點。在客廳打掃的圖像中，我還特別畫了兩條紅線，將有碎玻璃的區域與媽媽隔開，彷彿媽媽不在那危險裡面。然而，我再將最早童年記憶屋頂上的繪畫中，被我深深刻畫的紅色井字串連起來，彷彿家所帶給我象徵性的圖像，慢慢被拼湊了出來。

第三節 童年記憶的脈絡

右手腕的疤痕圖畫中，碎玻璃雖然感覺是危險的，可是我用的是淡藍色。聯結到屋頂上裡的天空和飛機，我也同樣是用藍色來呈現。而藍色的天空，同時也讓我想到去青藏高原工作時那廣大無邊的天際。楊老師說：「好像那些危險的東西對你來說是有距離的，而對於危險你有自己獨特的、用看飛機的方式在對待，把它看成

淡藍色、遙遠的、欣賞的。」

回想當我和身邊的人提到曾經一個人隻身去紐約遊學或是去西藏工作時，大多數人第一個反應都覺得是危險的事情。而且西藏工作的內容是一個全新的專案，我必須一個人從零開始去規劃，甚至在此之前我從來不曾去過西藏，也沒有去過高海拔地區的經驗。但是，對我而言我卻不會感到太害怕，反而對於這一個工作的挑戰是感到興致勃勃的。回溯我過往的工作經驗，我也發現我曾經做過好幾份工作都是從無到有、經歷從零創造出一的過程。這彷彿也呼應出我童年記憶中溜冰的人生風格。

Adler:「在四、五歲便形成的人生風格當中，我們會找到過去的記憶和現在行動之間的關聯性……我們永遠都可以在早期記憶中找到個案人生原型中的本質。」
(吳書榆譯, 2015, 頁 107)

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

當我再次回頭去感受屋頂上的記憶，我發現我的屋頂上沒有人，而我其實是感到孤獨的。我自己一個人在屋頂上看著天空感受到自由，但是畫面上飛行方向不一致的飛機，似乎帶著些許的茫然。而我默默地等待飛機、耐心的數到一百後才能許下一個願望，那種懷抱著希望和祈願的心情，我想當時是陪伴和支持我自己一股很重要的力量。

小白鳥是我第一次養寵物的經驗，牠的出現對我來說是一種陪伴，用一種有生命體的方式存在。牠的存在讓我感到非常地開心，就像是多了一位家人的感覺。然而，這一個生命毫無預警的受傷和生命忽然的消逝，我除了記得悲傷的情緒之外，我也感受到幼小的我需要獨自去面對失落時的孤單與害怕。

我在屋頂上和小白鳥的記憶中發現，畫面中都沒有人且都有兩扇門。一扇門代表的是我自己這邊的門，另一扇是別人家的門。門在功能上是出入口，對我來說它同時象徵著保護和求助，關起門來是一種安全感，打開門卻可以對外求救。

溜冰時的我是感到快樂和自由自在的。然而，照顧好自己、不讓媽媽擔心的這個想法，彷彿從小我就默默地把它放在心上。因為我知道媽媽要忙著做生意，我也不想造成她的負擔。因此，我在溜冰的過程中除了打發時間之外，同時也在學習培養自己的能力，跌倒了自己再爬起來，而我獨立的個性應該也在那個時候被建立了起來。

我仍然記得被玻璃扎後的我坐在急診室哭泣，醫師和護士對著我說傷口需要縫個幾針，而我也看著一片玻璃插在我的手腕上，但是如今回想起來我卻沒有太多恐懼的感受。然而，滿身碎玻璃蹲在地上擦地板的我，臉上的表情卻不是害怕，而是嘴角有些微上揚的。我想當時我能夠分擔媽媽的工作，那心情是愉悅的，像是扮演了一位懂事貼心的小女孩。而幼小的我將自己的身形畫得比媽媽還大一些，彷彿在潛意識裡也希望自己長大一點，有能力可以幫媽媽分擔些什麼。

我的母親出生於 1956 年，當時中國大陸尚未放棄用武力侵犯臺灣的心，前面剛經歷了九三砲戰，後續又發生八二三砲戰，她夾雜在既混亂又不畏艱難的氛圍下，在新北市金山的海邊出生了。她是家中的第八個孩子，當時我的外婆還是被引頸期盼著能夠再生出一位男生。然而，外婆當時已經 40 歲了，生完我母親後，已經沒有體力再繼續生了，而我的母親就成為了家中的老么，反而因此被留了下來，沒有像前面三位姊姊一樣被送養出去。

我的外婆在嫁給外公之前，因為前夫已經生病過世了，而一個女人家帶著四個小孩實在養不起。而那個年代的村長會負責幫忙解決村民們的問題，同時也具有一

定的權力。而我的外公當時的太太無法生育，因此村長就做主讓外婆再嫁給我的外公。外公是一位疼小孩的人，他娶了我的外婆之後，也一併照顧外婆和前夫所生的孩子。外公的家境其實不錯，姓何的家族在金山擁有很多的田地，然而他卻喜好賭博，把地賣掉的錢又再拿去賭，但是常常都是輸錢多於贏錢。而我的外婆因此就必須很辛苦地一直出外工作，甚至曾經直接住在僱主家幫忙煮飯顧小孩來養家。我外婆在生完我媽媽後，她的母乳沒有拿來餵養自己的小孩，反而是拿給僱主家一位患有小兒麻痺的小孩喝。

媽媽說她小時候常常是自己一個人在家，從小就感到很孤單。她五、六歲時就要跟在大人旁邊在海邊學習抓魚，七歲時就得要自己學煮飯，有的時候是住附近的親戚會煮來給她吃。每一次到了學校要繳學費時，她總是最後一個繳交。而她必須去賭場找父親要學費，她還看著父親的身旁坐著一位她不認識的女人。然而，在颱風來臨時，我的外婆還是要我媽媽冒著風雨到海邊撿礦石，一方面家裡燃燒需要使用，另一方面還可以拿去賣錢，而媽媽的雙腳得泡在寒冷的海水裡，她形容那是非常苦的日子。

我透過了解媽媽的成長故事，加上這一路地爬梳自己童年的記憶後，我慢慢地發現自己隱約潛藏著一種隱憂，或許是從我媽媽出生就一直傳遞到我的身上，因為我們有著同樣是老么而差一點被送養出去的命運。而我似乎也害怕著，如果我的媽媽不在了，我可能不知道會被人送去哪裡。我從小一直身處在爸媽吵架的家庭氛圍中，因此讓我在屋頂上默默地祈願家的和諧與美滿。而長大一點的我，開始學習著想要讓自己要獨立。一方面是看見媽媽的辛勞，不想讓她多些擔憂；另一方面，我居然有了想要保護媽媽的念頭。因為保護好她，我就同時可以生存，而我的家也會存在著。然而，我書寫到此時感到非常地驚訝，我從來沒想到自己和媽媽與家的連

結竟然如此地深，深到我似乎感受到自己與母親的共生，而眼淚不停地滑落。

第四節 求學之旅

Carl R. Rogers: 「當他能對自己的體驗開放時，他會發現他自身的官能還蠻值得信賴的。他對於自己所有的情緒反應就比較不會害怕。他會漸漸生出信任感，甚至喜愛這麼錯綜複雜、繽紛多彩的感覺，以及它們在有機官能的層次上分類排比、進出展現的模樣。」（宋文里譯，2022，頁 142）

2023 年的立春，我內心的壓力非常的大，因為這是我可以申請碩士學位考試的最後一個學期，我得趕在夏至來臨之前提出我的論文口試。我為了要確認論文主軸的方向，閱讀了許多相關的書籍與資料。在這閱讀的過程中，我對敘事研究越來越有興趣，並且對於書寫文本也越來越有感覺。同時，我也更加地理解到，寫出一篇好的論文應該需要具備的要素。然而，我在心底只恨自己的大腦怎麼沒有早一點開竅，因為在有限的時間內，我根本就看不完這麼多的資料，很擔心自己的時間不夠，沒辦法寫好論文。

當我在閱讀《敘事治療私塾學堂》這本書的時候，看得特別地開心。因為內容是老師與研究生透過私塾的方式所共同創作出來的，並且我能夠進入每一個故事的情節和理解敘說者的感受，就好像自己也跟著他們在上課一樣的有趣。再者，加上作者有系統的夾議夾敘，附上參考資料，讓我可以更進一步地去理解其脈絡與相對應的理論。

隨著準備論文的時間一天一天的減少，我越讀越感到焦慮。有一天，就在我讀

到這本書的最後一部時，沒由來的忽然有一股很深很深的哀傷從心底湧了上來，眼淚在眼眶裡打轉，我自己也感到很意外。但是，那個充滿理智想繼續好好看書的我卻告訴自己，先不要碰觸她，讓她知道我有看到她了，等待適合的時刻，再回頭好好地來看看她。於是，我將這個未知的情緒，一直藏伏到驚蟄的那一天才甦醒過來。

我和論文小組的同學美玉，趁著下午論文專題課上線之前的空檔，兩人自己先開了視訊來聊天。由於她之前已經約略聽我提過有一個未知的情緒，因此她也開放了足夠的時間，讓我感到安心的空間來聽我敘說。其實，我在準備要向她敘說之前，我自己已經覺察到這個未知的情緒，是被寫論文的壓力給勾動和喚醒出來的。因為這一個壓力的情緒，讓我聯想到國中時期的自己，於是我和美玉說了當時的故事。當我說到國三那個被看不起的自己時，沒想到我居然痛哭流涕，哭得很傷心。我感受到那一股情緒被我壓得很深，深藏了很久，即便那悲傷的眼淚暫時停止了，但在那晚入睡後，似乎又繼續延伸到我的夢裡去了。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

〈2023/3/22 凌晨三點的夢〉

有一群人來我家參觀我裝修後的新家，主要有楊老師和一些我不太熟識的人。大家一起站在客廳欣賞我家的室內牆面，一邊在聊天，我站的位置離大家有一小段距離。然後我說了一句話，大家似乎沒有太多回應，我覺得自己好像說錯話了，頓時感到有一點尷尬。

後來大家來到了我的臥房參觀，臥房有一面大的對外窗，外面下著雨，我家的牆面忽然漏水，且漏水的問題比還沒裝修前還嚴重。當時我很緊張，拿起手機傳訊息給先生，說家裡漏水嚴重，請他趕快回家來看。接著，我和楊老師一起走到窗戶前，我摸了一下窗簾，發現窗簾都濕透了，才發現外面的雨水也開始從窗外滲進來

室內了。忽然，打了一聲很大的雷，我和楊老師趕緊先往房門外的方向走去。結果雷擊中了我家，而且雷從房間窗外的方向打過來，穿越了牆面，進到室內時變成了一道火焰。楊老師面對著火焰衝過來的方向，我是背對著火，但同時這把火一起燒到楊老師和我的腳下，我就驚醒了。

半夜作夢驚醒後我睡不著，人躺在床上大腦卻很清醒，而這個夢也記得特別的清楚。腦袋裡的思緒很多很雜亂，許多過去與現在的記憶交錯的，她似乎自己也在運作，試著尋找記憶之間的連結，而我隱約好像看懂了這個夢，因此決定要慢慢開始爬梳我的求學歷程。Carl G. Jung：「如果一個人的一段潛意識浮現出來之後，一定會突然領悟，好似他的記憶中有一道裂縫，裡面有許多曾經發生過的重大事件，只是他根本記不得。」（龔卓軍，2013，頁 103）

1990 年代的臺灣，自由奔放、充滿能量。當時有一位女歌手李明依，唱紅了一句電視廣告主題曲「只要是我喜歡，有什麼不可以」，唱出了當時年輕世代想要活出自己的聲音。那時候的我雖然才國小五、六年級，但是也隱約開始慢慢感受到自己內心的燥動。我和班上一位女同學云云是好朋友，她的個性很直爽，很有大姐頭的風範。班上的男生都很怕我們兩個人，因為我們會一起追著男生打，所以也成了他們口中恰北北（兇）的女生。我還記得我曾經在班上反抗過國小老師、在街上騎著腳踏車罵路人三字經。我不太記得事件的原因與細節，只記得心中有一股正義感驅使著我對外表達出我的不滿。

當時在我家學區內的國中有兩所，一所是只招收男生的永和國中，一所是只招收女生的福和國中。兩所學校的地理位置是背對背，只隔了一條馬路。馬路的兩側是彼此的後門，後門內都是運動場。我記得還未上國中前的我，只要經過那一條馬

路時，我只敢走福和國中的那一側人行道。因為看見在永和國中後門溜搭的男生，心中會感到有一點害怕。一直到 1993 年兩校開放改為招收男女生，但為求分配上的公平，用身份證字號最後一碼的雙號和單號，來決定學生就讀哪一所學校。而云云被分到了永和國中，我被分到福和國中²⁷，於是上國中後就各自展開新的旅程。

由於我的姊姊大我一屆，她早我一年進入福和國中就讀。因為她的關係，我認識了一些學姊，所以在國一到國二的時候，我感覺我在學校是有人可以靠的。甚至在國一入學後，我還曾經主動找同年級別班的女生去廁所單挑，但是我不了解自己為什麼要去挑釁他人。然而，現在試著去理解當時的自己，我才明白自己正處 Erik Erikson 人格發展理論中的青春期階段，試圖在尋找自己的角色與形象，建立自我認同²⁸，但是同時我也面臨到一種認同危機²⁹。我對自己的存在其實感到很迷惑，因為我不知道我是誰、我要做什麼、我到底屬於哪個地方和我要往哪裡去（車先蕙等人譯，1997）。

國中時，我們班上的同學都不太喜歡讀書，大多數都是比較愛玩的人。而我沒有像姊姊一樣的天資聰穎，即便媽媽常常要姊姊輔導我功課，但是不論她怎麼教，我就是沒辦法理解，所以念起書來成績也沒有很好。當時的數學老師給我的印象很深刻，她的穿著總是打扮的很嬌豔，身上會配戴一些亮麗的飾品，手指頭會塗上鮮

²⁷參見維基百科：福和國中，取自

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%96%B0%E5%8C%97%E5%B8%82%E7%AB%8B%E7%A6%8F%E5%92%8C%E5%9C%8B%E6%B0%91%E4%B8%AD%E5%AD%B8>

²⁸車先蕙等人譯，《人格理論》，臺北市：揚智文化，1997 年，頁 316。參見自我認同：「在青少年期形成的自我意象，綜合了我們是誰及我們要做什麼的意念。」

²⁹同註 30。頁 317。「如果人無法達到一種凝固的認同，即經驗到一種認同危機（identity crisis），Erikson 稱之為角色混淆。」

紅色的指甲油。她對我們的成績要求很嚴格，採取打罵式的教育。有一次她在上課時，我不記得是什麼原因讓她不高興，於是她走到了我身旁，很用力地捏了我的耳朵作為警告我的一種方式。當下的我感到丟臉，覺得很生氣卻又壓抑著不敢吭聲，但我狠狠的瞪了她一眼來表達我的不滿。她看到了用一些言語來威嚇我，讓我收回了我的眼光，才沒有讓彼此的衝突延燒下去。但我想也因為如此，在我的心中似乎埋下了討厭和害怕數學的種子，從此之後我也開始認定自己是個數學能力很差的人。然而，再加上我也不知道讀書的意義到底是什麼，內心也一直處於一種茫茫然的狀態。

我們的班導師是一位溫柔且和藹可親的人，她不會用成績來管教我們，所以她和學生之間的關係都不錯。老師還曾經帶我們去她家玩，讓我們抱她的大魷魚絨毛玩偶，也分享她曾經去中國旅遊的照片給我們看。我印象很深的是一張黃山的山景照，那大山的雄偉壯麗讓我感受到原來世界還很大。然而，由於我們班整體的成績沒有很好，加上有幾位愛玩的風雲人物，常常會受到教官的關注，因此學校開始把我們班貼上了放牛班³⁰的標籤。校方在我們要升國三前，把他們認為整體成績不好的班級給拆班了。於是我們班硬生生地被拆散，平均分配到各個班級去。而我自己一個人被分配到一個成績優異的升學班，這對當時的我來說是一個很大的震盪，甚至可以用被打入地獄來形容。

我國三的升學班上洋溢著好學生的讀書氛圍，在這樣的環境和壓力之下，更凸顯了我這一位從放牛班插班來的人，就好似一隻迷了路的笨牛不小心闖進了一群乖巧聽話的羊群中。所幸，羊群裡有著少數帶有好奇心的羊願意來接近這隻笨牛，

³⁰班級學生們的成績若普遍都不好，就會被認為是放牛班。

讓牛不會感到落單。有一位同學叫阿文，他和我一樣是這個班上的新學生，但是他的背景是從台北市一所名校因為搬家轉校而插班進來的人。雖然阿文在班上的成績排名起起落落，但是導師認為他的資質不錯，只是因為個性活潑愛玩，所以還是看好他有進步的潛力，也常常鼓勵他可以考得更好。另一位阿金原本就是這個班上的同學，成績表現不錯，她主動來找我和阿文聊天，於是我們三個人漸漸成為了好朋友。我們三個人至今還保有聯繫，我記得在幾年前一次的聚會中聊天，他們形容在國三時期的我，人雖然在學校，但是都不知道我的心飄去哪裡，唯有上美術課的時候，才能感覺到我的存在。透過他們的眼光讓我回想起自己，原來當時的我就如同鬼魂般的漂泊，被禁錮在閻羅王的地獄中。

國三班的導師蘇老師是一位嚴苛且非常要求成績的老師。然而，我的學習成績到了她的升學班上，想當然一定都是吊車尾（倒數）的排名。因此我也能夠明顯地感受到，她認為好成績等於是好學生的觀點。然而，活在這樣的眼光之下，我不但沒有自信，也感到自卑，同時讓我對讀書的意義感到更加地茫然，加上在她威嚴的高壓管理之下，我的內心慢慢開始產生了反抗的聲音。

我有一位同校但不同班的好朋友阿佳，她天資聰明，屬於成績好同時也很會玩的一位女生，在外也結交了不少的朋友，其中不乏比我們年長的男男女女。有一次，我跟著阿佳和兩位年長的男性朋友出去玩，去到了其中一位朋友他在宜蘭鄉下的家。我們彼此間的關係很單純地就只是朋友，大家待在透天厝外的庭院談天說地，他的家人招呼我們一起吃飯。然而，到了差不多該回家的時間我卻不想回家，他也就讓我和阿佳借住在他家過夜。我不記得我什麼時候才回家，但是可想而知我媽媽一定擔心不已。我蹺家了，媽媽到處詢問身邊的人，同時也有聯繫了蘇老師，聽說只差一步媽媽就要去報警了。

回家後，我有說出我去了哪裡、跟誰出去，但是我卻說不出來翹家的原因，因為當時的我也不理解自己為什麼就是不想回家。我不記得媽媽對我有什麼強烈的指責，似乎女兒有平安歸來就好。然而，媽媽將我回家的事情回報給蘇老師後，她反而哭得很傷心且難過的告訴我說：「蘇老師說妳以後要讓妳女兒帶著保險套出門。」這一句話表面上看起來好像是自我保護的一種好意提醒，但是聽在我的心裡，卻是感到極大的「污辱」與「看不起」。而媽媽覺得好像是她沒有把女兒管教好，反而還給老師增添了麻煩。然而，當我敘說到這一個被看不起的自己時，我痛哭流涕，我不知道這個「屈辱」原來被深埋在心底 27 年了。加上我當時的行為，因此讓媽媽被老師羞辱，我也感到非常地難過與愧疚，而在書寫的這個當下，我心裡忽然出現了一個聲音是：我居然沒有保護好媽媽，而一邊寫一邊不斷地掉眼淚。但是，當時翹家事件過後並沒有解決我內心的痛苦，反而讓蘇老師更加地看不起我，還帶給了媽媽傷害。這也加深了我內在更多的矛盾與衝突，於是我又出現了其它所謂的偏差行為。

班上有一位男生叫阿德，他的成績排名也是屬於比較後面，但是他有一種個性是讓同學們都不太喜歡，所以他在班上的人際關係比較不受歡迎。有一天當我們在班上自習，當時沒有老師在。我不記得事情的細節，只記得他的那一種個性實在讓我看不下去，因此我和他吵起架來。他那討人厭的樣子讓我衝動地打了他一巴掌，他當下想還手，不過被班長出來制止了。然而，對於他是男生居然還想還手打女生的這個意圖，讓我感到更加地不爽。於是，我烙（叫）了在學校有角頭（有勢力的）地位的人來到班級外頭警告他，叫他放學回家時要小心，才讓這件事情落幕。

然而，正當我在書寫這一段時期的我時，意外地呼應了 2019 年我在學姊自我覺察行動研究中時，畫了一個關於學生的角色。當時我選用咖啡色畫了一隻身上長

滿刺的動物，大家觀看時覺得牠是一隻刺蝟，然後有一整圈灰黑色的色塊包圍住牠。在圖畫下方我寫下了三個形容詞：不被理解的、委屈的、孤單的。過了三年多之後，當我回頭再去看這張圖畫的時候才恍然大悟，其實我畫的是一隻烏龜。因為烏龜象徵的意義是又笨、又慢，就如同國中時期的我。書寫到此刻，我忽然感受到一股很深地哀傷而落淚。因為烏龜身上長出了牠不可能會長出來的刺，卻讓大家誤以為牠是一隻會傷人的刺蝟，但是實際上牠是既受傷又脆弱的。現在來看當時的我，其潛意識代表的是一種防衛機制³¹。然而，我的旅程走到了現在，將先前的繪畫與敘說的故事連接上後，有了一種終於被自己理解的感動。

1996 年的臺灣，舉行了華人地區第一次總統、副總統的全民直接選舉，臺灣人展現力量，自己做頭家，同時也是第一條捷運台北木柵線正式通車³²。隨著社會環境即將開啟的一種脈動，我心中也默默期待著能夠有一個展新的開始。我也準備要從國中畢業，即將要進入高中一個轉換的階段。然而，我沒有考上一般的高中，只考上了當時的五專。由於我考上的專科學校，在當時的風評沒有很好，媽媽擔心那樣的學習環境，我進去讀了可能會變得更叛逆。她知道我唯有對美術有興趣，因此主動問我要不要再去考獨立招生的復興商工。當媽媽提出這個建議時，雖然我心中感到很意外，但同時我也表示願意去考看看。由於這是一所私立的學校，代表著學費不便宜。然而，再加上復興商工的名號，大家都知道昂貴的不只是學費，而是額外需要購買的美術用品才會是最主要的花費。所以我也從來沒有遐想過要去讀

³¹車先蕙等人譯，《人格理論》，臺北市：揚智文化，1997 年，頁 57。參見防衛機制：「Freud 提出是自我使用來防衛他自己的一種策略，以對抗日常生活中的衝突所引發的焦慮，包含對現實的否認或扭曲。」

³²參見劉河北，《臺灣歷史事件簿》，新北市：鴻漸文化，2011 年，頁 162。

這所學校。

而在當時大家都聽聞復興商工是出了名的難考，它不僅僅是考基本的學科，還需要另外加考術科。因此，對於原本就有計畫和目標要去考試的人，大多都會花錢先去畫室補習為考試預先準備。但是，對於臨時才決定要去報考的我來說，一來時間也不夠去準備，二來家裡也沒多餘的錢可以讓我去畫室補習。然而，媽媽想到姊姊有一位熟識的小學同學阿惠，她已經在讀復興商工的夜間部，一邊正在準備日間部的重考。由於我從小就像姊姊的一位小跟班，總是跟在她旁邊和她的朋友一起玩，所以我和阿惠也認識。於是媽媽出面請阿惠幫忙，請她帶著我一起準備復興商工的考試。因此，我就跟著阿惠惡補了基本的素描與水彩，在很短的時間內就硬著頭皮上了考場。當考試結果出來後，我的術科成績雖然沒有很好，但幸運的是還有學科幫我拉高了總成績，因此有順利考取。

當我也確定考上了高職之後，媽媽對於應該要讓我去讀五專或高職心中還是有些掙扎與擔憂。所以媽媽帶著我去宮廟詢求乩童的建議。我記得乩童說：「如果我去讀五專會變得很愛玩，容易變壞，去讀復興商工會比較好。」因此，媽媽下了一個重要的決定，讓我去讀復興商工。然而，這一個決定對媽媽來說是一個很沈重的負擔。因為這代表了接下來的三年，她得承擔很大的開銷與經濟壓力。因此，雖然我很開心考上了復興商工，而且也被允許了可以去讀，但是當我在選填要讀廣告設計科（簡稱廣設科）或美工科的時候，我選擇了廣設科。因為聽阿惠說廣設科學習的術科項目較少，相對要買用具的花費也會比美工科少。我為了減少媽媽未來在經濟上的負擔，因此選了廣設科。

〈一個記憶的場景〉

我站在我家的客廳，爸爸站在我的對面，媽媽站在我和爸爸的中間，當時爸媽為了我國中不喜歡讀書的問題而意見不合。爸爸對著我說：「若妳不想唸書，女孩子也不用念那麼多書，國中畢業就可以出去工作了。」當下的我只是呆呆地站著，沒有回話，我也不記得自己有什麼情緒，我只記得媽媽有站在我這邊幫我說話。由於媽媽自己當年考高中時，差了五分就能夠去讀高中，只好去讀補校，所以在她的心中其實有一個遺憾。因此，媽媽對爸爸說：只要有經濟能力，她要盡力讓小孩多讀一點書。

當我脫離了國三「萬般皆下品，唯有讀書高」的地獄後，進入復興商工彷彿走入了一個桃花源的世界。雖然學校時常舉辦許多校內外的比賽來評比學生的作品，同時也藉此想讓同儕之間用競爭的方式來提升能力。但是不同的是，在藝術的領域裡沒有絕對的標準答案。它容許有一個空間，是由主觀加上客觀的美感來衡量。因為這一個空間，我在那裡終於可以呼吸，得以存活了下來。雖然我在廣設科的成績中等，在繪畫上的表現也沒有特別的突出，不過在藝術的世界裡，我那顆不安的心終於有地方可以安放，而叛逆的個性也逐漸地平靜了下來。

在接近高職畢業前，我也曾幻想著未來的職業要做什麼，內心想過當一位藝術家，因為嚮往那種無拘無束的自由。但是在現實生活中，藝術家必須要有很多創作的靈感，而且通常會先面臨沒錢賺的問題，所以我明白做白日夢就好。因此，當我看著上了大學的姊姊，內心反而生起一股羨慕。因為我感受到她沈浸在輔仁大學自由又開放的校風，那好像也是我所嚮往的。另一方面，我自己也開始感受到高職生與大學生站在社會的位置上，似乎是一個很大的差距。但是，以我當時的能力要

能考上大學是痴人說夢話。因此，媽媽也對我說，我讀高職這三年花了不少錢，她還需要繼續供應姊姊唸大學，沒有多的錢再讓我繼續唸書，所以我就只好出去工作賺錢了。

雖然我有廣告設計的一技之長，但是我卻沒有去找相關的工作。一來，我對自己的設計能力其實是沒有自信的，二來，如果是剛畢業又沒經驗的人通常起薪都很低，只有先被操的份。因此我當時心裡只想著，要找薪水較優渥的工作。而或許小時候曾經陪著媽媽做生意的經驗讓我覺得不害怕，所以我找了一個相對技術門檻不高，擔任服飾銷售員的工作。

世紀末 1999 年的 9 月，臺灣發生了 921 大地震，大自然用芮氏規模 7.3 的震度、持續 102 秒的時間撼動了全臺，也將全民內在的力量給搖醒了。當時的我才剛出社會工作兩個月，經歷了全臺大停電後，對於我從永和往返臺北市區的工作影響不大，所以我依舊過著上下班的日子。但是，隨著外在環境大大小小的餘震不斷，民間開始出現了「靠政府沒救、民間卡有效」³³的聲音，全民掀起了一股自救的社會力。而我的內在彷彿也被勾動出，我要靠自己的聲音。然而，我想要讀大學的渴望也因此從心底被呼喚了出來。我開始計畫每個月要存錢，同時也靠自己的能力買了人生第一台 50 cc 的摩托車。爸爸還陪著我，帶我去他認識的車行牽了新車回家。接著我也訂下了明年暑假我要存好足夠的錢，去報名升大學的重考班，決心要給自己一年的時間與機會去試試看。我告訴了媽媽我的想法，而她也支持我的計畫。

在進入千禧年後，臺灣史上出現了首次的政黨輪替，在第二次的正副總統選舉

³³1999 年：921 大震我們這樣救了台灣（1999 年）。天下 40 數位專欄-進步的軌跡。天下雜誌。

取自 <https://40.cw.com.tw/story/1999/#story7>

後，由民進黨的陳水扁和呂秀蓮當選，讓中國國民黨結束了長達 55 年的執政。這一次不只是政黨的轉變，同時也是首位女性副總統上台，成了女性躍上政壇上的一大發展。而當年高達 82% 的投票率，至今仍為臺灣史上最高，這也深刻地反映出當時人民對選情的投入與深埋許久的期待³⁴。而我實踐了我的計畫，辭去了服飾銷售員的工作，帶著努力存了一年的積蓄，抱著決心一頭栽入了重考班。一年三百六十五天，我每天只有晚上八個小時是待在家洗澡和睡覺，其餘時間都蹲在重考班苦讀別人高中三年在讀的書。然而在這段期間，我媽媽對於離婚的渴望，似乎也隨著大環境的變化而翻上了檯面。由於我幾乎都不在家，所以也不太瞭解家裡實際發生的事情，僅能從媽媽的口中隱約聽到一些消息。媽媽也曾經主動詢問我，如果她和爸爸離婚了，我的想法如何。我回應她說，我們也都長大了，就尊重妳的決定。然而，我爸爸其實不想離婚，再加上離婚財產的分配他們兩人談不攏，一直到了隔年的五月，他們才正式簽下了離婚協議書。媽媽口中說了二十年的離婚，在我要步入二十歲成年時，她終於成真了。對於當時還在書堆裡埋頭苦幹的我來說，我沒有時間去思考父母離婚可能會帶給我的影響，因為我的眼前只能看著大學聯考正在倒數的日子一天天的逼近。

2001 年的 7 月，我搭上了大學聯招的末班車，意外的是我聯考數學成績的分數特別地高分，但是考試時其實我幾乎都是用猜的。而我的落點分析³⁵適合選填的

³⁴參見維基百科：2000 年中華民國總統選，取自

<https://zh.wikipedia.org/zhtw/2000%E5%B9%B4%E4%B8%AD%E8%8F%AF%E6%B0%91%E5%9C%8B%E7%B8%BD%E7%B5%B1%E9%81%B8%E8%88%89>

³⁵落點分析：「是一種以統計學為基礎的分析工具，用來預測考生的分數可能會落點在哪些學校，並參考各年度各科成績分配及加計權重等因素，提供考生選填志願時一個客觀數據的參考。」取自

https://www.studybank.com.tw/exam_analysis/senior_high_entrance_exam

科系幾乎都是商科。加上當時臺灣成立了許多新興的大學，因此讓我降落在新竹一所山上的國際貿易系，所以我總覺得我只是剛好幸運地撿到一所學校可以去讀。進入大一時，是我第一次離開家，離開了繁華的臺北都市，去到了香山那一座偏遠的小山上。我心中的感受是只要離開臺北的地方，對我來說好像都是鄉下，內心感到一種落寞。當時校方規定外縣市的新生第一年必須住在學校的宿舍，而我同寢室的室友剛好都是同班的同學，所以我也很快地交到了幾位聊得來的好朋友，展開了我的大學新生活。

因為我進入社會工作過，靠自己努力地賺錢和存錢，接著再寒窗苦讀了一年，讓我能夠考上大學再繼續唸書，使我格外地珍惜這個機會。雖然我對國際貿易的科目完全沒有興趣，加上數學又是最弱的能力，但是我還是很努力的硬逼自己讀書，讀到能夠申請拿到補助的獎學金。然而，我努力讀書拿到了好成績卻一點也不快樂，因為我不知道學習這些我沒興趣的內容到底有什麼意義。於是，到了大一下學期時，我開始思考著要轉系。我的內心其實還是很想回到臺北，一來當時我的男朋友在臺北讀書，二來我心中夢想讀的設計學院是實踐大學。但是，我查了一下各校轉學考釋出的名額實在很少，比聯考的率取率還要低。因此我不考慮校外的插班考，轉而申請校內的視覺傳達設計系（簡稱視傳系）。幸運的是，剛好視傳系也有釋出插班的名額，在大一的好成績與復興商工背景的加持之下，讓我在大二時就順利的轉到視傳系就讀。

大二進入了視傳系讀書，對我而言是熟悉的領域，心情上相對也輕鬆了許多。不過因為是插班生，我除了一邊修大二的課程，同時還是得補修大一的學分。我不想因此而延後畢業，所以我還是得比其它同學付出加倍的努力與時間，好讓自己在三年內修完所有的學分，能夠如期的畢業。因此，我在視傳系三年的生活，就如同

在高職三年的訓練，不斷地在趕作業的日子中度過。轉眼間，也就熬到了大四，創作畢業製作的作品，才算是完成了大學的學業。

第五節 回到起點

「生命長河是往前流動的，它不給人類回頭再來的機會……生命觀照的價值是，當你回頭尋看生命中的每一『過程』時，你終於發現自己及自己所處的境遇，如何交錯完成屬於每個人獨有的生命長河。」（余德慧，2010，頁 37）

我在回看自己求學之旅的過程中，聽到曾寶儀主持的一集 podcast³⁶，訪問的來賓是李心潔，她以監製和導演的新身份，在節目上宣傳《孩子，你好嗎？》一系列以教育為題材的四部紀錄片。我在聽她們兩人談話的內容時，我居然一邊聽一邊不斷地掉眼淚。那一滴一滴在臉上滑落的淚水，就好似默默地在點頭回應著她們兩人的對談。我來回聽了兩遍，也哭了兩遍，這股如浪花般的情緒讓我決定走進電影院去觀賞。因為我想起了翁老師在成人之美的專題課上曾經說：「透過看電影的移情，可以投射出沒意識到的自己。」於是，我展開了看電影馬拉松，花了一天一夜的時間，一口氣把四部紀錄片給看完。其中的一部片《山頂小屋》是在敘說一間以華德福教育為基本教學的幼兒園，紀錄著創辦人 Audrey 以人為本的教育理念，注重孩子們身心靈的全人發展。在片中我能夠感受到她對孩子的愛與看見，同時也看見孩

³⁶中文翻譯為播客，是一種以數位格式儲存預錄的電台節目，可從網際網路下載在電腦或手機上播放。

子在學習的過程中，能夠自然地展現出他們的快樂與自由。片尾結束前 Audrey 說，當孩子沒有感受到愛，他是不存在的；當他真正感受到愛時，他才能夠感受他是存在的。她透過與孩子的相處與互動中，敘說出她對孩子純然的看見與理解，深深地碰觸到我那曾經受傷的內在小孩。我不斷地流眼淚，眼淚無言地敘說著小女孩曾經多麼期待被父母和老師好好地對待，渴望他們能夠理解我，如同 Audrey 看待孩子的眼光。而 Audrey 的話也讓我終於明白了，為什麼我在書寫時會用鬼魂來隱喻國三時的自己。因為當時的我感受不到愛，也感受不到自己的存在。然而，過往的情緒如今終於能夠流動，而我也漸漸理解了自己。一行禪師（2012）曾說，每個人的內在都有一位受傷的小孩，在童年時曾經經歷了困難或創傷，然而為了保護自己不要再受傷，會嘗試忘記過去的痛苦，將感受和記憶藏進了潛意識。可是受傷的小孩其實他一直都在，並且期待著我們的關愛。當我們開始覺察到原來自己遺忘了他，會對他充滿著慈悲，因此也會生起正念的能量。而這股能量將會擁抱與療癒我們，並且療癒那位內在受傷的小孩。

而後我在論文三人小組中，再一次敘說了國三時被老師看不起而自己。其中一位阿鳳以前是老師，她用老師的視角回饋我說：「或許老師在當時也有他自己的壓力，也不知道可以用什麼樣的方式和學生溝通。」然而，當阿鳳陪著我試著移動視角，站在對方的位置觀看後，我的心忽然間也變得柔軟了。我開始用敘事的眼光去看這個過往，當我理解了自己也理解了對方，這個被看不起的自己似乎就被鬆綁開來了。然而，我要繼續留在那個被看不起的自己，還是要重新詮釋觀點，其實是自己可以選擇的。這一次小組的敘說與交流的經驗中，讓我深刻地體會到翁開誠（1997）老師曾經提出「互為主體性故事性思考與同理心」的觀點，當我們在面對複雜、難以理解甚至是令人都感到嫌棄的生命經驗時，其實才是開始考驗著人們的

同理心。在這情況下，即便心中充滿著未知與困惑，我們是否還能堅信這生命經驗中仍有其道理的存在，仍不放棄尋找每個細節，細細地去體會，並且相信生命的目的與其意義的追尋，而蘊藏其中的美與好可能只是沒有體會到。同時也看著這些生命的現象但不用理論去簡化它，而是帶著感受去體會、貼近並且投入，相信生命有其獨特之處。「凡此種種，在在都在考驗著我們是否能堅持相信『每個生命都有其主體性』的價值信念。這不是真假對錯的問題，是當你沒有充分地事實、證據時，你寧願相信什麼的問題。」(翁開誠，1997，頁 263)。

Carl R. Rogers:「承認『我就是選擇者』和『我就是為自己的體驗而決定其價值的人』是既能令人生機活現，也令人惶惶不安的。」(宋文里譯，2022，頁 145)

當我重新再去看自己求學過程的整個脈絡後，我才發現其實自己是很有力量的！雖然我國中時感到自卑和沒有自信，但是我沒有因此被擊垮，反而是繼續去面對人生不同的階段。Alfred Adler (2015) 指出只要是人都會有自卑感，同時也是人向上發展的一種動力。人也會想要追求優越，只是每一個人回應自卑與優越的方式都不同，有可能會犯下不同的錯誤，也會去追求成功。他說：「孩子會遵循四、五歲時形成的人生原型，據此努力、犯錯與發展。」(吳書榆譯，2015，頁 58)。而小時候那個自學溜冰，學會了跌倒再不斷站起來的自己，相信是一路帶著我能夠走到現在一個很重要的根基。

「自卑感無法根除，事實上也毋須根除，因為自卑感可以成為有益的基石，讓人們在此基礎上繼續發展茁壯。」(吳書榆譯，2015，頁 100)

當我開始用新的眼光去觀看我國三的老師後，也讓我延伸去思考自己與權威者之間的關係。國三時的自己雖然不被老師認同，也不知道該如何直接回應老師對我的偏見。然而，隨著社會化的過程，我也漸漸長出一些對自己的認同，能夠用自己的方式去應對權威者。我發現我會努力先做好功課，讓手上握有一些資源，等到自己有了一些信心後，才會勇於去面對權威者。然而，我也看見了自己在過往遇到無法處理的情緒壓力時，習慣先用壓抑來處理，因此記憶又帶著我回到了前行之旅，我又再度踏上了青藏高原，敘說我在藏區工作的故事。

2019年3月，我正式接下游牧的專案工作，開始企劃一趟實驗性的小旅行團。我策劃著帶旅人踏上青藏高原，住在草原上的帳篷裡，過著沒有電也沒有自來水，與藏族人們一起體驗真正的游牧生活。同時我們也想將都市的元素帶到藏區做交流，讓當地的藏族青年可以接觸到外界不同的文化。因此，我在臺灣找了兩位老師一起參與這個企劃，一位是瑜珈老師，一位是舞蹈老師。我們和參與的團員們會一起住在草原上五天，過程中會穿插安排一些時間，請老師來帶領活動。五天結束之後，另外還有一趟五天的自由加購行程，我會再帶他們進到一個更原始的鄉鎮，住在藏民家，體驗村落的生活。

7月初，我人已經在高原和友人們先走完我們原定的旅行。到了7月下旬，我開始在準備活動的前置作業，我的第一個工作就是迎接瑜珈老師提前的抵達。我帶她住在市區先適應高海拔的環境之後，再帶她到草原上住一晚，實際去瞭解場地後，我們再一起討論事前規劃的活動內容是否需要再調整。

在我們準備從市區要去草原住的那天下午，我請了一位藏族的司機夥伴載我們兩人前往。這一位夥伴能夠用簡單的中文溝通，所以沿路上我們就在車上閒聊。過程中我們聊到關於名字的話題，於是他也好奇的問到了我們的中文名字。我和他

介紹我的名字是什麼，然後說通常會是哪三個字。由於剛好瑜伽老師的名字是單名兩個字，我就順帶舉了她的例子，說了老師的中文名。但我感覺到老師似乎不太高興，她並不希望我們叫她的中文名字，強調我們要叫她的梵文名。而她梵文名的多音節對藏人來說不容易發音也不容易記，但我還是試著發音讓司機理解。然而，結束了這個話題之後，車上的氛圍變得靜默，我仍然感受到老師似乎有些情緒，而我好像走進了一個雲霧瀰漫的地雷區，不知道何時會有意外發生。

司機載我和老師抵達草原後就離開了，我帶著她先和住在當地的一位藏人婦女阿瑪打聲招呼。因為我們住在那裡的生活起居，將會由阿瑪來協助我們。接著，我帶老師走進到我們兩人當天要住的帳篷，裡面大約有七、八個床位任我們挑選。她挑了最裡面的一個位置後，放下她的行李。而我選了靠近門口的床，好方便進出可以隨時應對。我主動開口向老師詢問事情，她卻忽然很生氣的回應我說不想溝通，然後人就走出去帳篷了，讓留在原地的我感到錯愕。我聽到阿瑪在帳篷外呼喊說要邀請我們去她家坐坐，於是我走出帳篷外，看到老師開心地接受阿瑪的邀請並且向她走去。我忍住自己的悲傷的情緒，謝絕了阿瑪，和她說我不過去了。而我一個人走到草原上的一個高處坐了下來，拿出手機試圖想對外聯繫，但是卻沒有訊號。我看著一望無際的遠方放聲大哭，身處在浩瀚無邊的高原上，我變得非常的渺小，顯得自己更加地孤立無援。哭完後，我收拾起自己的情緒，因為不論如何，我知道我一定還是要把活動辦完。一直等到了傍晚，當老闆與其他的工作夥伴開車迎面而來的那一刻，我看到他們就好像看到一群救援部隊抵達了災難現場，來援助現場受傷的工作同仁。我和老闆說明了老師與我之間發生的事情後，他說他一定會挺我，他會再找機會私下和她聊聊，而我們還是在草原上完成原定的場勘，等回去市區後再一起開會討論。

我們回到工作室後，集合了所有的工作夥伴，同時也將瑜伽老師介紹給大家認識，同時也一起將流程順過一遍，確認活動的細節。然而，只要與我有關聯的工作內容，瑜伽老師就只針對我，表現出不悅的態度，無法與我直接溝通。即便老闆試著從中調解，也還是問不出她心中真正的想法。但是所有的事情還是得往前走，且這場活動還是得仰賴老師的配合，才能夠如計劃進行。我強忍住自己的情緒，放低自己的角色，讓大家還是確認完所有的流程，剩下的就是直接上場了。開完會後，我走上小閣樓，坐在自己的床位，我感到委屈地哭了起來。一位藏族的女生夥伴因此也走上樓到我旁邊安慰我，讓我知道他們都會站在我這邊的。

我在老闆與夥伴們的支持與協助下，將前半段主要五天的活動給辦完了。而後續我也帶著兩位合作的老師、攝影師與參與加購的團員們，在毛庄也走完了預定的旅程。大家在表面上也都看不出來我和瑜伽老師之間有什麼異樣，我們彼此對外也都扮演好各自的角色。然而，當我再次回觀這趟旅程時，我看到的不僅僅只是父親在我心底的影子，我也看到了老師這個權威者所帶給我的影響。當時我在極度壓抑自己情緒的狀態下走完十天的旅程，最後離別前大爸爸那陌生卻又溫暖的問候，無意間碰觸到我內心最深處的渴望，而當我在回程車上暫時卸下了防衛，霎那之間卻喚醒了自己與父親的連結。

書寫至此，我感覺自己好像環遊世界一圈後又回到了起點。對於自己在敘說的過程中又多了許多新的發現和看見，就如同一個人的自助旅行，在沒有計畫的旅途中，常常會因為遇到不同的人而碰撞出未知的驚喜。然而，走了這麼一大圈後，我想著應該差不多可以開始收拾行李了，再加上繳交論文的时间壓力，也讓我也感到身心俱疲，想結束旅行好好地休息了。但在此時心底卻隱隱地感覺到，好像有一塊東西是被壓住的，似乎是不能去看的。我試著去碰觸她，想看看那個東西可能是什

麼，而我覺察到那可能是關於父親的。這時我才發現原來我不太允許自己去看父親，好像在害怕什麼。然而，隨著父親的逝去，故事也如同埋葬入土的棺木，我們家再也沒有人提起關於爸爸的事。同時，這個感受也讓我看見，其實我與父親的關係在家中我是不太敢提的，而回看家庭圖的關係線，只有爸爸與我的關係是劃上一條實線。此時，論文小組的夥伴美玉傳訊息關心我寫論文的状态，同時也讓我知道有需要時她可以陪我聊聊。她那溫暖的關心與陪伴，著實有撐住了我，讓我有力氣可以繼續往下走。於是我們約好一個時間視訊，因為對彼此的信任有足夠的深度，所以我能夠很放心地向她敘說父親的故事。聊完後，她鼓勵我把故事寫下來，期待我會有更多的看見。

第六節 穿越黑森林

「家庭是我們生命中很重要的一部分，它總是以某種方式決定我們的人生。聆聽家庭秘密，像是踏上覺照生命實相的路徑，穿越了黑森林，讓我們從陰暗中超拔而出，心定、自信足，好好地承擔該承擔的責任，心就自由了。」（楊蓓，2019，頁 158）

2022 年 9 月，節氣到了白露，天氣漸漸轉涼，我的公公因為身體出現黃疸症狀而去醫院急診，醫師要他立即住院，然後展開了一連串的檢查。由於 COVID-19 疫情尚處於緊張的階段，醫院不開放探病，所以我和先生也只能在家等待檢查的結果。一直到了第三天，院方才通知我先生隔天可以去醫院聽病理報告。於是中秋節的一大早，我們就在醫院裡團圓。一位外科醫師帶著我公公、婆婆、先生和我去到

了會議室，他向我們報告檢查後的結果發現，他的膽道有一個腫瘤且可能是癌症，接著再一連串詳細地向我們分析外科手術的治療方式。然而，對於沒有醫學背景的人來說，一下子要接受這麼多的資訊實在很難完全理解。醫師完成了他說明的職責後，讓我們回去討論看看是否要開刀，也請我們儘早回覆他我們的決定。

會議結束後，我公公先回去病房休息。我和先生與婆婆三個人先到醫院外的樹林區透透氣，才開始討論對於開刀的想法。由於這個治療聽起來是外科最大的一個手術，且開刀過程的風險很高，復原不容易，存活率相對也低。因此，我們三人初步的想法都傾向不開刀似乎是比較好的選擇。同時，我也打電話給一位好友的媽媽玉姨，她是一位資深已退休的護理督導長，諮詢她過往在醫院照護的經驗。我們聽完玉姨的分享後，也更加瞭解開刀應該不是我們認為最理想的治療方式。我們三人彼此先有了共識後，再回到醫院與我公公一起討論。我告訴他關於我們的看法和玉姨的經驗，也想聽聽他自己本人對於治療的想法與開刀的意願。他對於要面對這麼大的手術，心裡的意願也不高，畢竟 75 歲的身體狀態也不確定能否撐過這麼大的手術。於是，在當下我們對於不開刀都有了共識後，接著我也出面請護理站人員幫忙聯繫外科醫師，由我在電話中直接告訴醫師我們不開刀的決定。我在向醫師敘說的過程中，我忽然一度哽咽，眼眶泛淚，但是我將自己的情緒先壓抑住，好讓我能夠把話給說完。然而，那股哽咽的情緒，讓我聯想到我父親驟逝的那一天，我在醫院急診室外所經歷的人生風暴。

2007 年 1 月 6 日，節氣小寒，開始進入一年中最寒冷的日子，而這一天的氣溫也明顯降溫了。我記得很清楚那一天是週六，因為我當時交往五年的 K 男友住在中部讀大學，所以他只能在週末回來台北與我相聚。但是，這一次他約了中午與我碰面的目的是要提分手。其實在那之前，我已經感受到他變心了，只是他一直迴

避著我，遲遲無法面對。所以，當他面對著我明確地與我說分手時，我也可以感受到他的心意已決。因此，即便我哭得再傷心或是多說什麼，我知道都已經無法挽回，而我也只能接受他的決定。

分手後，我獨自一個人失魂落魄地回到了家，但是我還得壓抑住我的情緒，因為我不想告訴媽媽讓她有所擔憂。故作堅強的我，晚餐後回到了自己的房間，似乎可以稍稍地放下一些防衛。由於夜晚的氣溫更低了，讓我想取點暖，而我手邊只有薰香台用的白色迷你蠟燭，於是我就點起了蠟燭，想要讓室內升溫一點，同時也讓自己得以感受到一絲絲的溫暖。圓型的蠟燭底下是鋁座的容器，我沒想太多就直接將它放在映像管電視上的平台處。過了一陣子，我發現蠟燭底座的熱將電視的平台燒出了一個凹洞，還好我有及早發現，趕緊將蠟燭給熄滅，才不至於引起更大的災難。不過，也因此引來母親一陣的責罵，她說：哪有人把蠟燭放在床尾燒，那很不吉利的。被媽媽這麼一說，我才意識到原來我的床腳是面對著電視，中間隔著僅一個人能夠走過去的通道。然而，我點蠟燭差一點引發意外的恐懼都還沒有回神過來，又被媽媽的話給驚嚇到，於是我也不敢再想太多，身心俱疲地趕緊洗澡睡覺去。我已經不記得隔天的我是如何度日的，只記得晚上時我聽到媽媽在房間裡講了一通蠻長的電話，我聽不到詳細的內容，只是隱約聽到媽媽的語氣似乎在爭論一些事情。由於隔天週一我還要上班，我也沒去過問，就讓自己早早休息了。

新的一週又開始了，我一如往常的上班，工作的事務佔據了我大部分的思緒，同時也讓我先不用去想分手的哀傷。大約傍晚五點，就在接近下班前的時間，我接到了媽媽打來的電話，她只說我的爸爸在永和耕莘醫院的急診室，要我趕快過去那裡。電話一掛，我和老闆說我得提早下班趕去醫院，隨後我坐上計程車直奔回永和。當我到了急診室的門口，我不記得是誰來告訴我事情的來龍去脈，他說那天寒流來

很冷，我哥哥下午想要洗澡時發現沒有熱水，所以找了樓下的水電師傅來查看。當時不知道為什麼說要順便看樓下爸爸家的熱水器，所以哥哥才拿了鑰匙下樓去開門。打開大門進到客廳時，發現爸爸已經倒在地上，才叫救護車把他送到醫院，然後醫院說我的父親已經死亡，遺體先暫放在地下室。那一刻，我完完全全無法接受這個事實，我失去理智地對著急診室裡面的人員大聲地咆哮，為什麼你們不救我的爸爸！他們說，當救護車將我父親送到急診室時，他早已經沒有呼吸心跳了。於是，讓我沒有理由可以再抓住父親還活著的希望。我和姊姊一起走往地下室的一個小房間，當我親眼看到父親的遺體時，我們兩人一起放聲大哭。我腦海中記得的畫面，只有我和姊姊是動態地在哭泣，聲音是立體的，但當下的時間彷彿是靜止了，而空氣就如同父親的遺體般被凝結住了。

我不知道我哭了多久，直到我能夠緩和和自己的情緒和眼淚後，我們走回了一樓急診室門外的長廊上。我打電話給一位情同姐妹的阿娟，詢問她有沒有殯葬業相關的資源，她想到我可以問我們共同的保險業員阿玲，她應該會有相關行業的朋友。我聯繫阿玲告訴她我的情況和需求後，她幫我聯繫了一位在禮儀公司工作的朋友阿誠，而他也很快地趕到了現場。就在同時，我的小叔和他認識的里長介紹的禮儀公司的人也到了現場，他好心的提供了他手邊的資源想要來幫忙我們家。然而，小叔那方來了兩三位的男性，不論是外表穿著還是表現的態度，都讓人感覺到黑社會幫派的氣息。相比之下，出現在我面前的阿誠雖然是一個人來，他遞上了安安生命公司的名片，身穿一身體面的黑色西裝，態度和緩穩重，讓我很快地就感受到兩邊的差異。由於阿誠是熟識朋友所介紹的人，看到了這樣的場面，他也私下告訴我這個行業的黑暗面。他沒有說服我一定要交由他服務，他讓我思考後再做決定要交由誰來辦理父親的後事。小叔那方的人馬，站在停車場的門口，知道我另外找了另

一家禮儀公司的人來後，一副想要趕緊去地下室搶屍的態度，讓我當下完全不顧小叔是長輩的角色，我勇敢地走到他們面前說：因為他是我的爸爸，所以我來決定要讓誰來辦他的後事。隨後，我告訴阿誠我要委託他來接手，他也立刻聯繫禮儀公司的車來接父親的遺體。我坐著禮儀車跟著爸爸抵達了台北辛亥隧道旁的第二殯儀館。在父親要被推進冰庫之前，必須將他身上除了衣服以外的身外之物取下，所以館裡的工作人員將父親身上的金鍊子和口袋的一些零錢交給了我。接著，殯儀館的法醫詢問我父親死亡的原因，我說我不知道，而我只能告訴他事情發生的經過，而父親當時身上也沒有罹患任何疾病，只知道他好像有高血壓，所以法醫僅能推測死因可能是心肌梗塞。我問法醫說要如何才能知道真正的死因，他回答我說只能解剖查看。我不忍心讓父親還要再受苦，而心中也只能帶著疑問，讓法醫當下能夠開立死亡證明書。

由於後續還有許多程序需要父親的證件才能辦理，我、姊姊和哥哥接著馬上回去爸爸的住處，也就是我從小住了二十年的家。當我們到了公寓樓下的大門口已經是深夜了，我們看見一對母女從巷子的另一頭走過來，但是我並不認識她們。然而，那位母親走來後哭著向我們說明，她前一晚沒有住在我爸爸的家，她說因為她家裡有事，所以就回家去了，她沒想到會發生這樣的事情。然後又說，我爸爸身上的金鍊子是她送給他的。當下對我來說，無非又是另一個莫名的衝擊，我無法接受在我眼前出現的這位陌生女子是我父親的同居人。再者，她還想來證明我爸爸身上唯一留下來的金子是她的。我已經不記得我詳細說了什麼話語，我只記得我當時很生氣的回應她，而她的情緒也很激動，在她一旁的女兒也拉著她要帶她先回家去。

在樓下先上演完這一齣戲後，我心中充滿了更多的疑問，心情已經複雜到無法用任何文字或是言語來形容。然而，當我再次進到爸爸的家中，眼前盡是堆滿了許

多的東西，雜亂不堪，完全不同於過往他會將家裡整理的乾淨整齊。我在餐桌上看到了父親去醫院看診的藥袋，我才知道原來他有在吃高血壓的藥。我們三人分頭四處翻找他的證件，而我在客廳的桌下翻找到一本保險合約書，我打開來看裡面的內容，是父親用了一筆現金買了這張保單。然而，保單上受益人欄位寫的卻是一位我不認識的女性名字，看到的那一個當下，我心中出現的聲音是，天吶！我們家三個小孩居然沒有一個人是在他的心裡。由於時間已經折騰到了大半夜，不容許我再想太多，我就只好先把那本保單和後來找到的證件都先帶走，只想趕快先回家休息，因為接下來還有許多事情在等著我們處理。

在禮儀師阿誠的帶領與陪伴之下，我們跟隨道教喪禮的流程走，每天都要去殯儀館上香拜飯，回家就是折紙蓮花，同時我們也選定了出殯的日子，一邊開始準備告別式的事情。我們在準備喪禮的過程中，媽媽說，我爸爸去世的前一晚他們有通電話，他有向媽媽表達他其實不想和她分開，對她還是有感情的。我才知道那通講了很久的電話的另一端原來是我的爸爸。然而，父親死前的最後一通電話，代表著什麼呢？在爸爸的心中是否有些莫名的預感，讓他最終表達出內心的情感呢？白色蠟燭在我床尾燒起來的象徵，究竟是一種巧合還是純粹只是一種意外呢？爸爸明確的死因到底為何呢？父親與同居人之間的情感關係又是什麼呢？同居人對我父親的情感到到底是真心還是帶有目的性的呢？保單上的受益人為什麼會是同居人而不是小孩呢？在我心中浮現了種種的疑問。然而，我的敘說書寫到這裡，我再回頭去看從我父母離婚到父親死亡，這中間原來已經過了五年多的時間，而我感受到的是好大的一片空白，我才清楚地看見我與父親之間的連結，前後產生了兩個巨大的斷裂。

在告別式的流程中，有一個項目是家屬可以對往生者表達悼念。我在這之前，

將我對父親的回憶和思念寫成了一封信，連同他的遺物金鍊子，一起裝入一個信封裡。到了喪禮當天，我代表家屬將信中所寫的內容，透過麥克風給說出來。我一邊說一邊哭，我彷彿在自己的世界，說著一個人的獨白。而我到底說了些什麼，我的記憶已經很模糊了，只記得我說了些父親曾經載我上下學，一些很日常生活的記憶。後續，到了瞻仰遺容的過程時，我將信封悄悄地放入父親的棺木裡面，因為我深切期盼透過火化能夠讓爸爸真的能夠收到這一封信。當棺木移至火葬場時，將父親要推進去火坑前的那一刻，我覺得對我而言卻又是另一種衝擊。因為引導人員要我們家屬大喊：火來了，叫爸爸快跑喔！這個指引讓我的思緒與內在更加地混亂，讓我分不清楚現實世界的肉身與靈魂之間的關係。然而，當下遺留給我的感受卻是，我真的認為爸爸要被火燒了，他會痛，而我也同樣感受到痛苦了。

在等待火化漫長的時間裡，幾位親戚們也有留下來一起等待，他們在閒聊的過程中，忽然問起我父親遺留下來的金鍊子，詢問我在哪裡。我說我放在信封，連同我寫的信，放入棺木一同燒給爸爸了。所有的人聽到都感到驚訝不已，大人責備我說金子是燒不掉的，我怎麼會把它放進去燒，而且金子是值錢的東西，沒燒毀一定會被撿骨師給撿走的。我聽到的當下也傻住了！因為我真的沒有帶著理智或常識去思考這個行為，我只是一股腦的被悲傷給沖昏了頭，一心只想把東西送到爸爸的手上。火化完成後，我趕緊去詢問負責撿骨的人員，有沒有看到金鍊子，他們回覆我說沒有。然而，當我再去告訴親戚們詢問後的結果，想當然耳他們認為金子一定是被拿走了。其實這件事情一直停留在我的心中，被責罵的當下我真的嚇傻了，內心感到很害怕，也很後悔和自責自己把金鍊子給入棺燒了。當時我完全沒有想過它實際能夠被買賣的價值。對現實而言，把金子燒了，等於就是白白地把錢給燒掉了一樣。但是我怎麼會這麼傻、這麼笨呢？然而，對於父親的猝死，那種不可逆轉的

失落，讓我感到極度的痛苦。因此我的意識逃離了現實世界，想把渴望透過超現實的方式，來填補內心的坑洞。

辦完父親的告別式後，我馬上就回到我的工作崗位上，恢復日常規律的生活，同時要繼續處理關於父親的遺產。我在爸爸家帶走的那一份保險合約，經過查證後確定受益人寫的是父親的同居人，而承辦這份合約的保險業務員是同居人的女兒。如果想要保險公司履行這份合約，需要提供死亡證明書。然而，死亡證明書在我的手上，但是能夠獲得理賠金的人卻是一位我不認識的人。我理智上知道保單上的白紙黑字是一份事實，但心中複雜的情感糾葛，實在讓我無法主動去申請這份理賠。而同居人也沒有主動來向我們索取父親的死亡證明書，因此這份遺產就只好白白地送給保險公司了。

如今，當我掀開這 16 年前的記憶時，我才發現這一份遺產雖然沒有被兌現，但是卻被我埋葬在心中。當年我看到保單受益人寫的是一位女性的名字時，直覺聯想到應該是父親的同居人，我當時的情緒是非常地訝異。而我開始試著往下探索那驚訝底下的冰山是什麼，我看見我的心中有兩個疑惑。一個是同居人對父親的情感是否為真還是另有其目的性呢？這疑問讓我感到害怕，我擔心父親死亡的原因並不單純。另一個疑惑是，為什麼受益人不是寫我們小孩呢？我看見我內心的感受其實是失望的。因為一般來說，我認為保險受益人通常會寫夫妻或是小孩。然而，我卻看見了自己對父親的期待是，他是在乎孩子的；我對自己的期待是希望自己是被父親愛的。當我再繼續往下探尋自己的渴望是什麼後，我才恍然大悟，原來我渴望父親是愛我們小孩的，我想得到父親的愛。然而，我彷彿是一位掘墓人，一層一層的把土給挖開來，開墳撿骨，再一根一節置入甕中，才能夠重新入土為安。

Satir:「在每一個防衛姿態和不一致的回應後面，我們每個人都有一個自我價值，它作出相同的請求：『我只想要被愛』我們所有的關係——家人、朋友、情人、同事等等——都是基於愛與信任。一旦有事情發生，使我們懷疑愛與信任是否真的存在時，就激發了我們的求生存回應。」（林沈明瑩等譯，2017，頁 28）

我的父親平常話不多，表情是嚴肅的，所以給人的感覺距離是遠的。雖然他和我們小孩是有距離的，也不曾用言語或肢體表達情感，但是我仍然可以感受到他對於排行老么的我有更多一點點的疼愛。但是，也因為有了這份關愛，我從來不敢和家人提起我所感受到的父親。我學會把它壓抑下來，因為我不想讓他們認為父親是偏心的，而我是特別的。因此，我在家庭關係中，感到自己其實是孤單的。

在我的小時候，可能是某一年的生日，爸爸送了一隻灰色的玩偶熊給我。這隻灰熊的毛很短，毛看起來有點雜亂，摸起來有一點粗糙，而熊的前胸口有一條紅色的安全帶和白色的扣環。自從我擁有了這隻灰熊後，每天都會抱著它睡覺，沒事也會把玩一下白色的安全扣環，重複把它打開又扣上。而且我因為很喜歡它，還特地坐在家裡的一張高腳椅上，鏡頭從正面拍下一張我抱著它的照片留念，照片至今還存留著。印象中我抱著灰熊睡覺，應該是一直抱到了國中階段，好像就沒有再繼續了，而這隻灰熊後來去了哪裡我也不記得了。然而，當我現在再回想起這隻灰熊時，我不斷地哭，我看見了這隻灰熊陪伴小女孩長大了，雖然隨著年紀的增長，她已經不需要身邊有玩偶了，可能也把灰熊給丟了，但是抱著灰熊睡覺的感受她依然深深記得，因為她知道那曾經是父親對她表達愛的方式。然而，有一天父親突然消失在這個世界上了，她不確定這份愛還在不在，也還來不及說謝謝和再見，卻依舊緊抱著與父親連結的渴望。

第五章 踏上成為自己的旅程

「成為一個人」是什麼意思呢？Carl R.Rogers 提到他在心理治療的工作中聽到許多五花八門的個人問題，即便這些問題的差異很大，也呈現出多樣性與其複雜性，但真正的問題也許只有一個。他發現在問題的表面下有一個共通的核心追尋，每個人都在問：「說真的，我到底是什麼？我到底要怎樣才能衝破行為的表面，而接觸到那深藏在底下的真我？我到底怎樣才能成為我自己？」（宋文里譯，2022，頁 127-128）

第一節 重新看見父親與母親

回看我父親的成長背景，他生長在一個平凡和安穩的家庭，父母兩人間的相處也很平順，對孩子的教養也沒有過多的要求，讓他們自由的發展。我的父親與我的母親是出遊認識而自由戀愛，當時父親 31 歲，沒有工作，在當時以他的年紀還沒結婚應該是屬於少數的。而我的母親當時才 19 歲，正值青春年華的她對於婚姻還沒有太多的想法，於是她讓如母姊般的大姐和姐夫先看過我的父親，但是他們都認為我的父親沒有工作，不是一位適合成家的對象。於是母親的姐夫帶她相親而認識了一位醫生，但是由於母親在百貨服務業工作，往往假日不能排休假，而醫生只有假日有空，所以他們兩人大多僅能靠書信往來。而後，我的母親主動和我的父親提出分手，但是隔天我的外公傳出癌末病危的消息。此時由於我的父親不願放棄與我母親的這段感情，他每天晚上等我母親下班，天天載她去醫院看父親。在連續八天的探病後，我的外公過世了，而我母親家中的長輩們認為我的父親既然已經是交往

的對象，那就在百日內結婚吧！我的母親形容她的婚姻很誇張，就在一天內被別人給決定了，而自己在當時也不知道為何接受了命運的安排。然而，她與醫生之間的情感也只能默默地成為了她心中的一個遺憾。

1976年，世界上已連續爆發了兩次石油危機，全球陷入經濟不景氣的時代，我的父母親兩人在沒有經濟的基礎下結了婚。他們很快地在隔年生下了我的哥哥，再隔年我的阿公突然過世，而父親那邊分家之後，她又生下了我的姊姊。我的母親說，自從她結婚後，每天都在煩惱我父親沒有工作，家裏沒有錢可以養小孩。所以她不得不一邊努力賺錢，一邊向親友借錢，才有辦法生活下去。在我成長的過程中，我隱隱約約地從媽媽的話語中接收到，我的父親似乎不是很愛小孩的印象。而媽媽總是抱怨為了養育我們這三個小孩讓她過得很辛苦，因此她也說過她想要自殺，這些記憶都烙印在我心中。然而，在現實生活卻依舊安逸的父親，讓面對著生存壓力的母親有了諸多的指責與埋怨，也因此讓從小就待在媽媽身邊的我，對父親也有著不理解。

我從姑姑那裡瞭解父親的家庭背景後，我才了解我父親的安逸從何而來。從我母親敘說她小時候的故事中，我也更加地理解了她的勇往直前裡也承襲了我外婆的堅忍不拔。當我開始用更大的脈絡與「系統思考」(systems thinking)的視角去回看關係後，我感受到我不是只是一個人，我只是整體的一小部分，而每一個家庭又存在於許多個世代的家庭裡面(江文賢等譯，2013)。我重新看見了父母之間的落差所造成的衝突，同時也理解了姊姊在婚姻中遇到的困境，我才漸漸明白關係之所以會結束，在過程中一定是有許多因素所累積起來的，而雙方也有各自的責任，分離其實只是最後所呈現出來的一個結果。

我與母親之間的關係，隨著我結婚後慢慢地離開原生家庭，到疫情爆發後我沒

有回娘家，也開始產生了不同階段的變化。我們從原本從黏著的關係中，先拉開了一點空間上的距離，但是我的內心因為沒陪她還是會有一些愧疚感，所以偶爾還是會回家過夜陪她。而後，因為家庭中各自關係的分裂，讓我成了家裡唯一的支點而承受著極大的壓力。我開始意識到我不想要再扮演家中排行老大的角色，並且把別人的人生也當成是自己的在過。我開始去分辨與釐清家人與自己的不同，什麼事情是我想堅持的，什麼是該交回給對方的。同時我也在學習不要因為他人的事件而影響自己的情緒，因此慢慢地長出自己的界限。在經歷了這段區辨³⁷ (differentiation) 的過程後，當我再回家陪伴媽媽時，我不再帶著愧疚的心回去，反而是用一種單純陪伴的心情。當我內心覺得自由時，這樣的陪伴也才是有品質的。

大約在 2017 年，我在重新審視自己的保險合約而忽然想起了父親的那一張保單。當時的我開始接觸佛教，從聖嚴法師的教法之中瞭解了自利利他³⁸的觀念後，對受益人的觀點也開始有了些轉變。我認為受益人不一定僅侷限於親人，而可以是自己想要照顧的對象或機構。因此我也接納了父親保單受益人是同居人的這件事情，進而升起了一種慈悲心，心想不知道同居人會不會需要這筆錢。但是由於父親離世已經十年，早已超過能夠申請理賠的期間，所以這個想法也就讓它隨風而逝了。然而，當我現在再重新爬梳這些故事與理解自己內在的情感之後，感到意外的是我又產生了新的觀點。我認為如果同居人是最後陪伴父親的人，而父親想將這份

³⁷ 這裡我引用楊蓓老師在課堂上說明 Bowen 自我分化的概念中較為貼近的中文翻譯名詞。(2022/10/31 上課錄音檔)

³⁸ 聖嚴法師 (1990)。〈禪·念佛·法鼓山 - 一九九〇年新春信徒聯誼大會開示〉。法鼓文化，法鼓全集 2020 紀念版：第 9 輯 09-03 《法鼓山的方向：弘化》。參見自利：「對自己的精神或身體能夠達到安身或安心的目的。」積極的利他：「將自己的財物和知識、能力以佛法布施於他人之所需，為眾生解決問題，也就是菩薩利他行。」取自 https://ddc.shengyen.org/?doc=09-03-045&tree_id=j1_4746

遺產留給照顧他的人，我應該要放下自己的私心，幫父親完成這一個遺願。我在書寫完父親保單事件下的內在冰山後，忽然想起小時候的那隻灰熊而把那一小段故事寫了下來。在寫下的同時，我感覺自己彷彿是和小女孩一起在哭，而她好像是來提醒我說：欸！妳忘記灰熊了喔！他其實一直都在啊！當我再細細地去感受灰熊要帶給我的到底是什麼後，我看見了我想記得父親對我的愛，同時也想找回自己對父親的認同。

Ricoeur：「我們要用一個人一生的故事來回答『我是誰』這個問題，因此敘說認同（narrative identity）最主要就是自我一致性（self-consistency），當然它可能有所改變或受他人影響，它是人生在一生歲月中凝聚而成的。」（丁奇芳等譯，2020，頁 8）



第二節 男性與意象

張氏心理學辭典中定義意象（image）的釋義是「指記憶中以往感覺經驗的重現」（張春興，2006，頁 378）。心理學家榮格（Carl Jung）認為「心靈就是意象」，是一種潛意識戲劇性而神聖的聲音，並且他在著作中常使用意象（圖像、心象）來描述心靈的整體狀態（Swan-Foster，2022，頁 35）。榮格分析師史旺－福斯特（Nora Swan-Foster）認為，我們每天在生活中有各種的來源會接收到許多的圖像，但是我們時常忽略的是從內在潛意識所冒出來的意象（images，心象）。然而，人們可以透過生命中的種種意象獲得一些滋養，如：圖畫、夢、詩……等。這些意象有著自身的意識，而引導著人們走在轉化的路上（Swan-Foster，2022，頁 16）。

回看 2020 年 5 月在敘事工作坊的敘說中，我提到姊姊和姊夫可能會離婚的事情，我後來明白了這個過程對我產生衝擊的原因之一，是因為姐夫在我心中有一種如同父兄的意象存在。他在照顧姊姊的同時，我也會覺得有一位男性在照顧這個家的感受，再加上我哥哥與我們姐妹倆都是比較疏離的，因此我也看見了自己也渴望著受到兄長的照顧。

回到故事最初在西藏的大爸爸，他只是在家做一些日常生活中的瑣事，當你需要時他會出現幫忙，讓你感覺到溫暖。他每天在一旁唸經，用他的信仰默默地守護著這個家。而大爸爸帶給我的感受，卻意外地喚醒了父親在我心底的意象。雖然我的父親不是扮演在外面努力工作賺錢的角色，但是他的存在帶給我的是一種安全、安穩、你知道他會在那裏的感覺。他曾經在我小時候帶我去買小白鳥的鳥籠、國中時載我上下學、出社會後陪我去買人生的第一台機車。現在的我再去爬梳這些過往，雖然看起來也都是生活中的小事，但是在我人生不同的階段中，這些都是我曾經被陪伴過的足跡，我想這應該是一位東方傳統父親他所能表達愛的方式了。雖然我的父親已經不在人世間了，但如同一行禪師所說：「我們以為死亡是一個存在突然變成不存在，某個人成為沒有這個人。我們知道雲不會死，雲會化為雨、……茶或果汁，雲並沒有死亡。雲的本質是不生不滅的本質，……以佛陀之眼你可以辨識出他在你身邊、在你之內。」（汪橋譯，2012，頁 202）然而父親曾經帶給我的愛，其實也一直都在，它只是以一種新的形式延續，繼續留存在我的生命裡。

回想過去我在親密關係中，總是習慣扮演一個較低的角色，呈現出討好的姿態。然而當我在與 Mr. L 相處的過程中，他讓我自然而然地體驗和理解到，男女之間的地位是相同的，而他也因此帶給了我關係中自由、平等與尊重的意象。在我結束與 Mr. L 的戀情之後，當我再與臺灣男性的朋友認識與相處時，其實內心有一種矛盾

的感覺，總覺得哪裡怪怪的，但是我說不出來那是什麼。而後我所交往的對象，都一直處在相遇時有好感，但是再深入認識後就覺得不適合，因此就結束了短暫的戀情。甚至，當我遇到大男人主義的人，我的內心會升起生氣的情緒。因為我認為像西方男性懂得尊重女性的態度，沒有高低之分才是真正的相處之道。而這一個西方文化所帶給我的影響，淺移默化地成為了我新的價值觀，讓我在後續與男性之間的位階關係產生了轉變。

回想我與先生從剛認識到交往的過程中，他一直以來也是讓我感受到彼此的關係是平等且尊重的，並且他與他家人之間相處的關係也是如此，沒有上對下的約束和框架，而這也是讓我能夠走入婚姻的重要元素之一。在這個敘說的旅程中，我們從男女朋友轉變成為了夫妻關係，雖然在身份和角色上有了變化，但我也在這過程中看見了他在我心中有一個不變的意象是陪伴。從我們每年寫給彼此的卡片中，我們都會謝謝對方這一年我們一起經歷了什麼，因此他的陪伴對我而言是生命中很重要的意涵。而他在關係裡所給予的自由，是讓我感到自在的重要因素，也是讓我走在成為自己的路上獲得一種安心的支持。

第三節 與自我重新連結

「『問題』出現往往讓自我（ego）陷入危機之中，但是這個『問題』卻是『召喚』（Call）個人正視分裂，催促個人走向整合之路的契機。」（李佩怡，2013，頁19）

小白鳥的殞落是我人生中第一個關係的斷裂，在接觸生命敘事之前，我從未再

想起這個記憶。然而當我再回觀時發現，這個記憶映照出生命脈絡中我是如何去面對關係中的分離。雖然我不確定小白鳥死後是如何被處理的，但是日後當自己在面對關係的變化，彷彿自動會將情緒先關閉，切斷會讓我感到痛苦的人事物，用理智來面對事情。從小雞、兔子到那隻我養了五年的狗，牠們的存在對我而言就如同小白鳥一樣的陪伴。然而當年我在把心愛的狗送養時，認為這是對牠最好的安排，卻沒有太多的情緒，處理完後就繼續往前走。在同一時間，面對父母的離婚，我告訴自己尊重媽媽的決定，也因此就跟著命運的安排。而 K 男友與我的分手，我試圖先用工作來掩飾自己，而接續父親的死亡讓我也無暇去想失戀的悲傷。父親的猝死就如同小白鳥的消逝讓我感到驚慌失措，同時也留下了許多疑惑，但我也會採取行動向外尋求幫助。然而這樣的因應模式，卻也用相似的樣貌延續到我曾經在工作上所遭遇過的挫折。

2014 年我進入了一家知名的品牌公司擔任公關，我的角色在這家公司是一個全新的職位，而我是因緣際會認識老闆直接被他邀請過去的。進入公司後才發現，內部工作制度雜亂無章，加上人事溝通的種種困境，讓我在這個位置上感到無所適從也無計可施。然而，經過了幾個月的磨合後，老闆卻在一次內部會議上公開斥責我在工作上表現的不好，並且扣除我當月的加班費來否認我的付出。頓時，我內心感到極度的委屈，但是我卻說不出我所遭遇的問題，即便有些同事看在眼裡也明白我的苦衷，但他們也只能私底下來安慰我。因此，這讓我確信這些問題不是我個人的能力就能夠解決的，所以當天我就提出離職的請求，而老闆也答應了。於是我交代完手上的東西，下班後也就結束了這份工作。這樣當機立斷的經驗也連結到 2019 年我與瑜伽老師合作完的關係，當我回到臺灣將結案的工作完成後，我還是寫信謝謝她這次的合作，履行我當初承諾要分享給她我個人的工作獎金。但是工作結束後

我個人的 Facebook 會取消與她的朋友關係，日後若還有公事請用電子郵件做為聯繫的管道。因為這曾經帶給我不愉快的合作經驗，讓我也不想在私交上有所連結了。

然而，過往這些事件的應對方式，讓我發現其實我不知道該如何面對自己的情緒，所以長出了一種阻斷情緒的生存模式，好讓我有能力可以去處理事情。但是同時我也看見自己不懂得如何面對衝突，所以只好覺得委屈來壓抑自己。雖然事件過去了，但是情緒其實還在，只是被自己一層一層地埋藏起來。而這些情緒就好像是一股離岸流，平常看似平靜無浪，卻無法預測它何時會把人給拉離岸邊。這就如同 Carl R. Rogers (2022) 所說的，在我們的日常生活中，會有成千個上百萬個理由不讓我們去體認自己的態度，而這些理由有來自過去，有來自現在眼前的，也有在社會處境之內的。然而，現在的我已經清楚地意識到，生活中除了發生了什麼事情之外，還有更重要的是我對於事件的感受是什麼，先理解自己後，再去面對和處理事情也才會更加圓滿。學習重新與自己的內在連結，用情緒來幫助我去認識自己，是一門很重要的功課。即便是身處在生命起伏的過程中，我想要用一種成為自己的樣貌，去體驗和感受每一個過程。

Carl R. Rogers: 「人之能體驗到感覺的那種處境：我常稱之為一種『純淨的文化』(pure culture)，也就是說：當其時也，人就是他的恐懼，就是他的憤怒，就是他的溫柔，等等。」(宋文里譯，2022，頁 132)

對於從前的家到現在的家的觀點，我已從和諧與美滿的幻滅中，轉變為接受衝突與差異其實是自然的現象。我也從害怕在關係中有衝突，轉變為勇於面對和接納

彼此的不一樣。人與人之間因為有共通點而靠近，但如何看見並尊重彼此的差異而學習成長，才能真正自在地在關係裡生活。家是人與關係最初的開始，而許多的煩惱常常都與家有所關聯。因此與家人之間的互動關係，往往最能夠地映照出我們原始的反應與最真實的面目。Satir：「我們所呈現在外的，通常都是早年生命裡從最初的三角關係中所學習來的。其中許多在現在已經不管用了，但由於對於不自覺的應對模式相當熟悉，於是我們自動地繼續使用下去。」（林沈明瑩等譯，2017，頁26）正因為與家人熟悉的應對模式是如此的真實、直接且難以掩飾，所以家其實是修行最好的道場，但也會是最大的挑戰。聖嚴法師：「家中的成員，是共同修行慈悲與智慧行的菩薩伴侶。³⁹」我期許自己把每個人都當成是照見自己的菩薩，幫助我誠實地看見內在的種種，同時修正自己的身語意，先安定了自己，身邊的人自然會因此而受惠。

屋頂上的小女孩從小就緊抱著對家庭和諧與美滿的期許，一直到二十年後父母親離婚，這個願望其實一直都沒有實現，我內心是感到失落的。我也看見了自己將這個期望同樣寄與在姊姊的婚姻上，因此當她在面臨離婚的議題時，對我心情上的影響才會如此的巨大。雖然我的人生在外表看起來，還是朝著自己想要的方向前進，但是內心還是藏有一種不自由的感受。當我於 2020 年因為在原生家庭中面臨多重的角色與關係，讓內在經歷了許多的衝擊與矛盾後，我才終於意識到自己需要改變了。我學會將自己與他人的感覺與想法給區分開來，心中的焦慮感也逐漸地減少。當我能夠與他人的關係建立適當的界限，同時也能在自我與我們之間取得平衡

³⁹聖嚴法師（1999）。〈安身·安心·安家·安業〉。法鼓文化，法鼓全集 2020 紀念版：第 8 輯 08-04-2《平安的人間》。取自 https://ddc.shengyen.org/?doc=08-04-2-003&tree_id=j1_4031

後，我從未分化漸漸走向自我分化⁴⁰，從融合走向獨立。我真正感受到自己是心的主人，我知道我想要什麼，我不要什麼。即便現狀沒有太大的改變，但是我依然清楚地知道什麼是自己，而不是由他人來界定我。我在經歷了「我感，我是，故我在」的反覆歷程中，也漸漸地長出了我的「主體性⁴¹」(subjectivity)(翁開誠，2002)。我的感受也從過往的茫然，透過一層一層地看見了情感，明白與理解生命的流轉後，漸漸地有了一種篤定的感覺。

第四節 回程

「這些人好像寧可成為一段過程而不願只是個成品。……他本身並不是一個固定的東西，而是一段形成的過程。……一個人乃是流動的過程，而不是定著或停滯的物體；是滾滾不休的變化，而不是一堆固體材料；是各種潛能之不斷變化的排列組合，而不是一組定量性的人格特質。」(宋文里譯，2022，頁 145-146)

回首這一段敘說的旅程我走了四年，從臺灣去到西藏旅行與工作，在旅行、工作與生活不同角色的碰撞中，意外地帶回對生命的疑問。返回臺灣後，這些疑問就像是一股莫名的動力，推著我去找答案。我回到學校學習敘說研究，並且在參與學

⁴⁰邱淑惠，《修復關係，成為更好的自己：Bowen 家庭系統理論與案例詮釋》，臺北市：商周，2019年，頁 80。參見自我分化 (differentiation of self)：「一個人能脫離對原生家庭的情緒依附，發展出獨立的自我 (individuality)。」

⁴¹翁開誠〈覺解我的治療理論與實踐：通過故事來成人之美〉，《應用心理研究》，16，2002年，頁 31。摘錄文中進一步說明：「李澤厚綜合東西方的哲學後，認為主體性不是單獨形成，與群體、外在的社會結構，甚至歷史、文化沈積內化有著複雜的關係。經此交錯滲透落在個人心理上、認知、意至與情感上。」

姊行動研究的過程中，引發了我主動去探尋最早的童年記憶。然而，早期的記憶喚醒了我許多未知的眼淚與悲傷的情緒，讓我心中產生了更多的不解。

沈澱了一個寒假後，我寫了一篇論文計畫的初稿，在開學之前鼓起勇氣向楊老師提案。雖然當時我還不是很確定研究的主題，但是老師先讓我進入論文專題課學習。我記得在學期的第一堂課時，老師請我們每一個人簡單介紹一下自己目前的狀況，我說完之後老師回應我說：順著走吧！這句話看似簡短，卻帶給我一種安心與信任的感受。有了老師的指導，就像是旅行背包裡帶上了指南針一樣，當我迷路時，記得停下來，拿出指南針確認一下自己所在的方位，然而要往哪兒走，還是交由你自己決定。

因為參與了論文專題課，我認識了兩位一起探尋生命的旅伴，我們三人組成了敘事小組，在旅途上有她們的相伴，讓我感受到當妳有需要時，有人會聆聽妳說話。而這份情誼即便有人先畢業了，我們還是持續用生命陪伴著彼此。

在學校生命敘事研究法的課程中，讓我對於敘事在學術領域有了知識上概念性的瞭解。當我走出學術殿堂外，接觸敘事治療工作坊後，我感受到的是敘事存在於生活裡的一種氛圍。那種感受就好像禪修時練習放下大腦裡的二元對立與評斷，帶著覺察打開所有的感官去體驗周遭的一切。當我學習著放下自己的主觀意識後，我開始練習用感受去聆聽對方，漸漸地我對人的故事產生了好奇的態度，想要進一步去了解故事背後真正的聲音是什麼。在工作坊第二回的課堂上，我也沒想過自己會成為說故事的主角，我想是因為當時生命的困境把我推上了舞台。由於之前我已經累積了一些敘事的經驗，再加上連續兩天敘說所產生的情緒，讓我的內在似乎深

刻地體驗到一種「敘事流⁴²」(narrative flow)的強度，從經歷了一陣驚濤駭浪後轉變為風平浪靜。而如此這般的感受，在我後來面臨論文畢業口試前，那一段密集書寫的過程中，我又體驗到了第二次身處在高「敘事強度⁴³」(narrative intensity)的流之中，彷彿自己在家閉關經歷了 49 天的禪修歷程。

老實說，我從論文計畫審查過後就沒有再寫文本了，因為我不知道該如何再繼續書寫，但是我可以感受到內在還需要時間的醞釀。這感受就好像是純手工製作豆腐乳的過程，前置作業已預備好各種食材，將豆腐角鹽漬曬蒸煮、培養米豆麴、製作醬汁……等。每一項都處理過後，將食材一層一層地放入容器，封罐保存，靜待熟成。在等待發酵的過程中，我經歷了從租房子搬到了自己買的家，一邊籌劃著老屋的翻修。隔年因為房屋要全室修繕，又搬到桃園先暫住。而裝修開工後，我就一直處於臺北與桃園兩地不斷奔波的狀態。我和先生擔任起既是業主，同時也涵蓋設計師與統包的職責。我每天蹲在工地和師傅們一起上工，有時也當起師傅的小工，甚至有許多工程是自己施工。我們倆付出了相當多的時間與心力在建構自己的新家，中間又因為遇到我公公突然生病住院，同時也一邊經歷著家人生病到臨終前的課題。一直到房子裝修接近尾聲搬回家後，我的心才慢慢地安定下來。當我靜靜地坐下，打開豆腐乳的瓶蓋，聞到發酵後產生不同的香氣，才開始又提筆寫下那些用時間所釀出來的滋味。

⁴²丁奇芳等人譯，《敘事教育學》，臺北市：五南，2020年，頁69。參見敘事流：「Goodson提出當人在從事高度反思與內在對話時，可能會陷入一串連續的敘事流。」

⁴³同註43。頁69-70。參見敘事強度：「Goodson提出依據敘說者訴說故事的長度、細節與深度的不同，定義出不同種類的敘事強度。」高敘事強度：「指似乎是活在『敘事當中』的人，或花很多時間反思及微調故事的人。」

從 1973 年 Gergen 提出心理現象中人是歷史的，到 1986 年 Sarbin 進一步地稱歷史即敘說的觀點（丁興祥，2012），讓我回想起丁老師在課堂上不斷地在我腦中刻畫出的一句話：「人是活在歷史、社會與文化的脈絡之下。」這個觀點促使了我將敘事的視角延伸到時間與空間，將個人的小故事開展到大歷史下的脈絡。我開始翻閱不同作者在談臺灣歷史的書，這是我人生第一次能夠盡興地閱讀歷史書籍，我感覺我是現在才開始認識我所出生的臺灣。而這個感受也讓我產生了新的視野，慢慢地重新建構關於自己的國族認同。

當我粗略地看完臺灣史的書籍後，適逢侯孝賢的經典電影之作《悲情城市》上映了數位修復版，沒想到我看完這部片後內心很激盪，而主題曲一直繚繞在我心中。我彷彿能夠感受到每一個人物角色的心境，理解了在當時的歷史背景下，人有其侷限與難以言說的無奈。這感受也許就如同翁老師曾經用張藝謀執導的一部電影《我的父親母親》來談什麼是同理心：「面對難解的他人生命，放下企圖改變、改善的『好意』，捨起關於她的一切鎖碎，努力將之故事化，當美感開顯，相隔的生命感通了，成人之美的行動也就出現了。」（翁開誠，2010，頁 75）而我終於看懂了過去代表臺灣新電影⁴⁴導演的作品後，心中滿是感動。當我再去看侯導自傳性的電影《童年往事》與其它電影，就更能夠體會到故事裡，敘說時帶著一種客觀和俯瞰的視角。這體會或許就像是侯導讀完《沈從文自傳》後說：「我知道怎樣拍電影了⁴⁵。」因此，我也有了一種相似的心情：我知道怎樣寫敘事了。

⁴⁴參見維基百科臺灣新電影：「為 1982 年至 1987 年，是由新生代的電影工作者與導演們所發起的電影改革運動」。取自

<https://zh.wikipedia.org/zhtw/%E5%8F%B0%E7%81%A3%E6%96%B0%E9%9B%BB%E5%BD%B1>

⁴⁵參見《沈從文自傳》書中的名人推薦，同時也有參照維基百科介紹侯孝賢執導風格演進中的故事。

取自 <https://www.books.com.tw/products/0010942904?sloc=main>

當我再度提筆書寫後，我感受到故事從平面漸漸地變成比較有立體感。我開始經驗到一種時間意識⁴⁶，在過去、現在與未來不斷地相互交錯，有著複雜的結構與時序，並且在現在一直不斷連續地變化著。我感覺自己像是一個活在敘事裡面的人，如同 Carr 所說：「我們在生活中敘說，也在敘說中生活。」（朱儀羚等譯，2004，頁 94）我一邊敘說著生命中的故事，一邊感受故事與故事之間的關聯性。同時，我在日常生活的經驗與行動中，保持著覺察與反思。

六月的節氣芒種，也是我學位考試的前幾天，我剛好有事要回去媽媽家，也就順便翻找了家庭相簿。我看到了我與灰熊的合照，突發奇想地拿著照片給媽媽看，問她記不記得這隻灰熊，沒想到媽媽居然說她不記得了。雖然如此，我還是回應媽媽說，我記得應該是爸爸送給我的。但是媽媽聽到後也沒有特別的反應，只是繼續看著她的手機。此刻我卻在心裡想，既然媽媽不記得有灰熊的存在，那也代表著這一定不會是她送給我。而我印象中我曾經與小白鳥有過一張合照，但是我在相簿裡來回地翻看卻找不到。於是我又再問媽媽說，她記不記得我與小白鳥的照片，而她竟然記得當時我是一個人在家，所以和小白鳥應該沒有合照。接著她還說，她當時人在幼稚園上班，而我是哭著打電話給阿嬤說小白鳥死了。然而對於這一個我已經遺忘的記憶，卻突然從媽媽的口中得知，讓我感到十分的意外。因為我沒想過小時候的自己竟然能夠記住阿嬤家的電話號碼，而且還會打電話去找她求救，那麼這代表著阿嬤在我心底也是一位重要的人。這驚訝的感受，不知道為何在內心震盪了許

⁴⁶朱儀羚等譯，Michele L. Crossley 著，《敘事心理與研究：自我、創傷與意義的建構》。嘉義市：濤石文化，2004 年，頁 89。摘錄：「Carr 引用現象學取向中 Husserl 的時間意識理論，描繪有關人類日常經驗的時間，將其分為三個基本層次：被動、主動、和自我/生活經驗，每個層次可被刻劃成一個類似故事形態的複雜時間結構。」

久。我感受著這個情緒，也不斷地在心中自問自答，探問自己為什麼會這麼驚訝，而腦袋裡忽然冒出了一個提問：「如果有一天又有一個人忽然告訴我，灰熊其實不是爸爸送給我的，那我會如何想呢？」我試著先去感受這個提問，我發覺自己並沒有像之前敘說灰熊時會有傷心或難過的情緒，反而此刻的我產生了新的觀點。我認為我可以不用拿灰熊來證明父親對我的愛，而是現在的我其實已經明白和理解，父親在我生命裡所存在的意義，這對於我而言才是生命最重要的價值。

在這個歷程中我對自己不斷地有新的發現，這時常讓我感到意外與驚喜。同時，我因為梳理了過去的生命經驗，對自己也有了更多的理解，而且也越來越明白過去的一點一滴是如何堆疊成為了現在的我。即便那些我還沒有敘說或寫下來的生命故事，在我心裡就如同河道旁有許多細小的支流，有時會不經意地交匯到主流，一起流向屬於我生命的大河。這些體驗彷彿有一股把我向前推的動力，讓我往前航行，而我可以主動地賦予和創造其意義與價值，彷彿未來也有了一種方向性。雖然我不確定體驗會帶我去到哪裡，而這趟旅程似乎也沒有一個終點，不過也因為這樣的不確定感，反而讓我覺得生命是有趣且流動的。因為敘說中的我並非恆久不變，它會隨著敘說、閱讀或聆聽他人的故事，透過不同關係的交會而產生不同的變化。因此敘事容許我們修改、調整和改變我們的故事，讓人們的生命經驗因此可以被轉化（丁奇芳等譯，2020）。而我也在這樣敘說的旅程中，活出我想要的樣子，真正地成為了一個人。

Carl R. Rogers:「這樣的人會學習以參與的方式過生活，他參與在一個流變不止的過程中，而他可以在這種體驗之流中不斷發現自己的新面目。」（宋文里譯，2022，頁 147）

參考文獻

一、中文專書

- 余德慧 (2010)。《生命宛若幽靜長河》。臺北市：張老師。
- 余德慧、李宗燁 (2003 / 2020)。《生命史學》。臺北市：心靈工坊文化。
- 李佩怡 (2013)。《榮格個體化思想：由負傷到療癒的整合之道》。臺北市：天馬文化。
- 林語堂 (2017)。《生活的藝術》。臺北市：風雲時代。
- 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》。臺北市：商周。
- 張春興 (2006)。《張氏心理學辭典》。臺北市：臺灣東華。
- 曾端真 (2016)。《傾聽生命故事與敘說的療癒力：阿德勒學派心理治療》。臺北市：張老師。
- 黃素菲 (2022)。《敘事治療私塾學堂：洞人心菲的十個故事，十種啟發，十次感動》。臺北市：心靈工坊文化。
- 黃錦敦 (2014 / 2017)。《生命，才是最值得去的地方：敘事治療與旅行的相遇》。臺北市：張老師。
- 楊敬華 (2012)。《嘛呢石》。中國西寧：青海人民出版社。
- 楊蓓 (2008 / 2014)。《勇氣與自由》。臺北市：心靈工坊文化。
- 楊蓓 (2019)。《翻轉人生的禪機》。臺北市：法鼓文化。
- ### 二、中文譯著
- 丁凡 (譯) (2022)。《榮格取向藝術治療：夢、意象和分析心理學指南》。(原

- 作者：Nora Swan-Foster)。臺北市：商周。(原著出版年：2018)
- 丁奇芳、王勇智、洪慧真、張慈宜、陳永祥、蔡仲庭、鄧明宇、賴誠斌(譯)
(2020)。《**敘事教育學：生命史取向**》。(原作者：Ivor F. Goodson, Scherto
R. Gill)。臺北市：五南。(原著出版年：2011)
- 朱儀玲、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀(譯)(2004)。《**敘事心理與研究：
自我、創傷與意義的建構**》(原作者：Michele L. Crossley)。嘉義市：濤石
文化。(原著出版年：2000)
- 江文賢等人(譯)(2012/2014)。《**Bowen 家庭系統理論之八大概念：一種思考
個人與團體的新方式**》(原作者：Roberta Gilbert)。臺北市：秀威資訊科技。
- 吳書榆(譯)(2015)。《**阿德勒心理學講義**》(原作者：Alfred Adler)。臺北市：
經濟新潮社。(原著出版年：1927)
- 宋文里(譯)(2014/2022)。《**成為一個人：一個治療者對心理治療的觀點**》(原
作者：Carl R. Rogers)。新北市：左岸文化。(原著出版年：1961)
- 汪橋(譯)(2012)《**和好：療癒你的內在小孩**》(原作者：一行禪師 Thich Nhat
Hanh)。新北市：自由之丘文創。(原著出版年：2010)
- 車先蕙、李燦如、帥文慧、陳正文、劉南琦(譯)(1997)。《**人格理論**》(原作
者：Duane Schultz, Sydney Ellen Schultz)。臺北市：揚智文化。(原著出版
年：1994)
- 林沈明瑩、陳登義、楊蓓(譯)(1998/2017)。《**薩提爾的家族治療模式**》(原
作者：Virginia Satir & John Banmen & Jane Gerber & Maria Gomori)。臺北市：
張老師。(原著出版年：1992)
- 張倩(譯)(2019)。《**自卑與超越**》(原作者：Alfred Adler)。臺北市：五南。

(原著出版年：1932)

許邏灣(譯)(1999)。《藝術治療》(原作者：Shaun McNiff)。臺北縣：新路。

(原著出版年：1992)

黃素菲(譯)(2016)。《敘事治療三幕劇：結合實務、訓練與研究》(原作者：

Jim Duvall, Laura Béres)。臺北市：心靈工坊文化。(原著出版年：2011)

龔卓軍(譯)(2013)。《人及其象徵：榮格思想精華》(原作者：Carl G. Jung)。

新北市：立緒文化。(原著出版年：1964)

三、中文期刊

丁興祥(2012)。自我敘說研究：一種另類心理學。《應用心理研究》，56，15-132。

翁開誠(1997)。同理心開展的再出發—成人之美的藝術。《輔仁學誌—文學院
之部》，26，261-274。

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

翁開誠(2005)。生命、書寫與心理健康。《應用心理研究》，25，27-142。

翁開誠(2010)。敘說中，拉近生命的感通。《張老師月刊》，388，71-75。

四、電子版專書

聖嚴法師(2005)。〈七覺支的意義〉。法鼓文化，法鼓全集 2020 紀念版：第 7
輯 07-11 《三十七道品講記》。臺北市：法鼓文化。取自
https://ddc.shengyen.org/?doc=07-11-032&tree_id=j1_3631

聖嚴法師(1999)。〈安身·安心·安家·安業〉。法鼓文化，法鼓全集 2020 紀

念版：第 8 輯 08-04-2 《平安的人間》。臺北市：法鼓文化。取自

https://ddc.shengyen.org/?doc=08-04-2-003&tree_id=j1_4031





法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts