

法鼓文理學院生命教育  
碩士學位學程碩士論文

求助行為與療癒經驗之研究-以抽籤求助為例

A Study on Help-Seeking Behavior and  
Healing Experience : Help-Seeking Behavior

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts  
by Oracle Poetry

指導教授：郭文正 博士

研究生：張忠琳 撰

中華民國 113 年 5 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): 張忠琳(下稱本人) 學號: M108204
- 授權標的: 本人於法鼓文理學院(下稱學校) 112 學年度第 2 學期

生命教育(學系、碩士學位學程)取得

碩士  
 博士

之

學位論文  
 專業實務報告

論文題目: 求助行為與療癒經驗之研究-以抽籤求助為例

指導教授: 郭文正

(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、個人資料利用同意條款：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：張忠琳

民國：113年6月20日

授權書二面，需雙面列印並親筆簽署為份，請於送紙本時同時送至圖書館資訊組領取手續

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

112 學年度第 2 學期

研究生：張忠琳

題 目：(中文) 求助行為與療癒經驗之研究 - 以抽籤求助為例

(英文) A Study on Help-Seeking Behavior and Healing

Experience: Help-Seeking Behavior by Oracle Poetry

業經本委員會審議通過

學位論文口試委員會委員

✓ 鄭燈楓

✓ 釋浚本

✓ 鄧文正

指導教授

鄧文正

學程主任

楊菴

中華民國 112 年 05 月 02 日

## 中文摘要

本研究以現象學觀點切入，探討抽籤求助者之抽籤求助經驗內涵。綜觀過去的研究，議題多側重於抽籤的方法、步驟及籤詩文化與內容的探討，對於抽籤求助者的動機、如何理解籤詩所給予的指引、而後如何因應所遭遇的困境或減緩心理困擾、以及整體的求助歷程對於個人的生命歷程有何影響，則較少文獻探討。現象學是對人類生活經驗的探討，並主張藉由回到事物自身的方法讓我們看看生活經驗到底發生了什麼事情。因此本研究探討抽籤求助者抽籤求助前的樣態、抽籤求助歷程與抽籤求助後有無療癒經驗之歷程，研究結果顯示：一、抽籤不必然與宗教信仰結合、而是統攝多元文化的意涵，究其原因為：（一）華人宇宙觀認為神明是自然的存在、（二）抽籤並非主要的求助工具而是其中選項之一、（三）決策過程是複雜、多階段的；二、抽籤求助者在穿梭於時間與空間的維度去理解籤詩的過程中，於內在開展了自我調節之歷程－其中認知改變至關重要。三、抽籤求助雖以執行性求助目的為出發，然達成工具性求助之效能，其中宗教思惟分別在抽籤求助行動展開前、抽籤儀式進行中與面對困境時的心態中產生了帶來希望感、獲得情感的支持與重新定義所面臨的困境與理解和應對生活事件的作用。四、療癒知覺確係個人主觀的感受，其具有獨特性、每個人不同且非必然始於改變。

關鍵詞：現象學、求助、抽籤求助、療癒

## Abstract

This study was conducted from a phenomenological perspective to explore the connotation of experiences by help-seeking behavior by Oracle Poetry. A review of past research, we found that most of the topics focus on the methods, steps, culture and content of oracle poetry, there was less literature discussion on the motivations of help-seeking behavior by oracle poetry, how to understand the guidance given by the oracle poetries, how to respond to the difficulties they encountered or alleviated their psychological distress, and how the overall help-seeking process affected the individual's life course. Phenomenology was the study of human's life experiences, which advocated that we could see what happened in our life by returning to those things themselves. Therefore, this study explored the before and process of help-seeking behavior by oracle poetry, and whether they had any healing experience. Research showed as follows. (1) The help-seeking behavior by oracle poetry was not necessarily combined with religious beliefs, but had the meaning of governing multiple cultures, which reasons were the Chinese cosmology believes that gods were natural existences, help-seeking behavior by oracle poetry was not the main tool for help but an option, and the decision-making process was complex and multi-stages. (2) Help-seeker by oracle poetry traveled through the dimensions of time and space to understand the oracle poetries, and then carried out the process of self-regulation internally, in which cognitive change was crucial. (3) Although help-seeking behavior was based on the purpose of executive help-seeking, it achieved the effectiveness of instrumental help-seeking, in which religious thoughts provided crucial assistance, which separately brought the effects of sense of hope, emotional support, redefined the dilemma and understating while copied with life events during the

process of before, in the ceremony and the mind's state of facing difficult situations. (4)  
Healing feeling was indeed a personal subjective feeling, which was unique, different for everyone and does not necessarily started with change.

Key Words : Phenomenology, Help Seeking, Help-Seeking Behavior by Oracle

Poetry , Healing feeling



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

## 誌謝

一路走來，心中有許多的悸動與感謝。感恩、感謝這一路上來給予我支持、鼓勵並陪伴著我成長的所有人。

論文的完成，除了要感謝家人的支持與鼓勵外，更要感謝我的指導教授文正老師，當我百思不得前進時，老師總是溫暖的提醒著我們要先照顧好自己的身心，才是努力將自己的寶貝－論文予以誕生並時時給予指導與提點；除此之外，曉楓老師的提點讓我在撰寫論文的過程中體悟到如何將現象學運用於日常生活中；以及演本法師耐心的等待、溫暖的祝福讓我在論文撰寫的路上可以隨時加油上路。無可諱言的，三位老師的指導與提點著實讓我受益匪淺。

除此之外，因為六位研究參與者無私地分享，在浸潤於文本的過程中，感受並見證到存在於每個人內心深處的寶藏，總會在某時某處某地發光。誠如 聖嚴師父所言之開啟自身的寶藏、提升自身的品質並齊心協力建設人間淨土並非虛無飄渺的空願。對於自身而言，論文的完成不是結束，而是開啟另一扇窗的起始處，感恩所有一切的因緣，讓自己深感幸福；也期許自己在法鼓文理學院充電後，能夠為人間淨土隨力隨分的盡一份心力。

# 目錄

中文摘要 .....	i
Abstract .....	ii
誌謝 .....	iv
第一章 緒論	
第一節 研究背景 .....	1
第二節 研究動機 .....	4
第三節 名詞定義 .....	8
第二章 文獻探討	
第一節 求助行為 .....	10
第二節 台灣民間信仰、占卜與抽籤 .....	18
第三節 療癒經驗 .....	22
第三章 研究方法	
第一節 研究取向與方法的選擇 .....	25
第二節 研究參與者 .....	29
第三節 研究策略與研究工具 .....	31
第四節 研究程序 .....	34
第五節 研究倫理 .....	40
第四章 研究結果	
第一節 抽籤求助前經歷 .....	43
第二節 抽籤求助中經歷 .....	60
第三節 抽籤求助後經歷 .....	73
第四節 整體抽籤求助經歷與療癒經驗 .....	87
第五章 結論	

第一節	研究結果討論 .....	95
第二節	研究限制與建議 .....	104
第三節	研究反思 .....	105
參考資料		
附錄一	受試者說明暨同意書 .....	116
附錄二	訪談邀請函 .....	121
附錄三	訪談大綱 .....	122
附錄四	研究檢核函 .....	124
附錄五	學術倫理研習證明 .....	125
附錄六	原創性比對證明 .....	127



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

## 表 目錄

表 1	基本資料表 .....	30
表 2	研究參與者回饋檢核函.....	36
表 3	逐字稿文本 .....	37
表 4	資料分析編碼表 .....	38
表 5	意義單元的拆解與改寫.....	38
表 6	研究參與者之困境.....	88
表 7	神明現身之方式.....	89
表 8	神明現身之多重樣態.....	90
表 9	內在時間意識 .....	92
表 10	自我調適與主觀感知療癒.....	93
表 11	宇宙觀.....	92
表 12	內在自我調節歷程（轉念） .....	100
表 13	需求未被滿足 .....	102

## 圖 目錄

圖 1	研究程序與步驟.....	34
圖 2	自然描述文本.....	37
圖 3	抽籤求助前經歷－W.....	45
圖 4	抽籤求助前經歷－C.....	48
圖 5	抽籤求助前經歷－E.....	51
圖 6	抽籤求助前經歷－Y.....	53
圖 7	抽籤求助前經歷－Z.....	57
圖 8	抽籤求助前經歷－G.....	59
圖 9	抽籤求助中經歷－W.....	61
圖 10	抽籤求助中經歷－C.....	63
圖 11	抽籤求助中經歷－E.....	67
圖 12	抽籤求助中經歷－Y.....	68
圖 13	抽籤求助中經歷－Z.....	70
圖 14	抽籤求助中經歷－G.....	72
圖 15	抽籤求助後經歷－W.....	74
圖 16	抽籤求助後經歷－C.....	76
圖 17	抽籤求助後經歷－E.....	79
圖 18	抽籤求助後經歷－Y.....	81
圖 19	抽籤求助後經歷－Z.....	83
圖 20	抽籤求助後經歷－G.....	86
圖 21	整體抽籤求助經歷與療癒經驗.....	87

# 第一章 緒論

## 第一節 研究背景

無論在生活、求學、工作的各類處遇中，我們難免會遇上問題，問題有大有小、有難有易。個人面對問題的應對方式、技巧、態度不同，故處理問題的態度、解決問題的模式及方案選擇因人而異。華人有史以來就喜歡占卜，流傳至今，民間常見的占卜方式之一就是抽籤。因為提供抽籤的場所，大多在道觀、寺廟內，普世的觀念認為有拜有保佑，因此，許多人遇到生活上的難題時，除了努力克服困境外，也會到廟裡抽籤請求神明指點迷津。抽籤，成為人們求助行為中的一種選項。

台灣早期，因為生活環境險惡、醫療資源不豐沛，移民台灣的漢人們，經常在生活、生命遭受威脅而不知所措時，轉向宗教求助，利用占卜、抽籤來預測未來。目前，廟宇內供民眾抽取的籤詩，主要分為「運籤」與「藥籤」兩種類型；一般人在生活中遇到困難、疑惑、找不到解決方法而去廟裡祈求神明指點迷津，即是利用運籤來占卜，運籤是大多數民眾最容易接觸的一種籤詩。

一般人在生活中遇到困難，是利用運籤來請求神明指引；遇到身體不適，則是利用藥籤來請求神明賜予靈藥。「藥籤」是信眾期望透過求取籤詩，獲得神明的指示，進而了解病因且得到醫療效果的行為。在醫療尚未發達之前，人民生病時都要依靠巫的力量，因此形成了古代「巫醫不分」的情況。直到宋朝，因重視醫政組織，當疫病流行時，官方頒布藥方以供百姓抄錄、使用，藥方逐漸為民眾接受、也歷經元、清而輾轉傳到台灣，這也是台灣寺廟藥籤的來源之一（蔡伊琳，2013）。台灣早期資訊、醫藥不發達時，到廟宇求得藥籤，是人民因應疾病的一種方式，藥籤等於民間的醫師。隨著民國 84 年 3 月 1 日全民健康保險的實施，民

眾使用藥籤的現象也隨之減少；現今，藥籤演變成一種信仰的選擇、心靈的寄託，其安定心靈的作用大於疾病治療的效果（簡靖淪等，2020）。

現今的社會體系中，抽籤除了用來協助處理個人問題外，也用來處理公共議題。每年的農曆年期間，各大公廟會依慣例抽出國運籤來預測當年國運走勢。

「國運籤」一詞是到 1990 年代之新聞才有此一說，實際上，國運籤是從一般廟宇的「公籤」演變而來的（徐維芷，2019）。由於各個公廟的公籤形式、抽取方式不盡相同，因此，偶爾發生公廟間求出的「國運籤」內容南轅北轍，繼而引發國運籤是否靈驗的爭議。籤詩靈驗與否，乃見仁見智，但公廟一般以能夠公開抽「國運籤」為榮。

在教育不普及、資訊不發達的時代，人們將命運交給神明，尚屬情有可原，然隨著國民教育程度的提昇、西方理性主義興起的影響下，理論上，抽籤問事當會日趨減少。然，現今各大廟宇中，仍可看到民眾虔誠抽籤的身影穿梭其中，平日到廟宇抽籤的人數至少有 2、30 位，假日抽籤的人數則為倍數，且抽籤的信徒中也包含許多年輕人（鄭惠仁，2021）。李亦園（2010）認為，每一種宗教行為的產生，必存有相互關連與互為因果的文化社會因素在彼此作用著。瞿海源（2006）與王崇禮（2012）認為，因為人類社會中存有許多科學無法提供解決之道的根本性問題存在，除此之外，也由於社會的不斷快速變遷而使人們產生不確定感、焦慮感等因素，故人們轉而採取擲筊、起乩、籤詩等方式來向神明求助，期望藉由民俗儀式進行心理輔導。在這一場民俗儀式求助行為中，李金鶯（2016）認為，抽籤者是藉由任意游移於籤詩中的能指和所指的過程中來理解和解釋籤詩、抽籤者並在過程中發生了改變且在自我改變之後，獲得了療癒經驗。Waldram（2013）則認為，在經歷受困、學習、克服、脫困之循環中，能夠經由不斷提升自我效能與心理健康之轉化過程而獲得轉化式療癒。

全國宗教資訊網資料顯示，政府在參考日本、韓國、新加坡等亞洲鄰近國家

吸引國際觀光客體驗當地宗教文化之措施後，亦於民國 108 年 6 月，由內政部邀請各直轄市、縣(市)政府召開「研商推動寺廟設置中英雙語籤詩會議」，致力於營造寺廟英語友善環境。經統計，至民國 108 年底，已有 34 家寺廟提供了雙語籤詩。其中，北海岸金山金包里慈護宮與新北市政府民政局合作，率先完成雙語詩籤的建置（謝佳真，2019）。嘉義城隍廟（林緯廷，2020）以及台南大天后宮（劉婉君，2019）分別推出了英、日文籤詩以及月老三語籤詩。而作為古都之台南，目前已有 25 家寺廟的環境獲得英語友善標章，其中 15 家亦已設置了雙語籤詩，期望讓國外的觀光客也能看懂台灣的籤詩（羅智華，2022）。由此觀之，籤詩不僅是人們自古以來即存在的一種求助工具，隨著社會時代的變遷，廟宇抽籤呈現了另一種多元而有活力的宗教文化。



## 第二節 研究動機

### 一、求助與抽籤國內外研究的趨勢及發展

求助行為已被認為是一種涉及社會互動歷程的行動，其價值業經肯定。許多研究者，從人口統計學、社會和文化、及心理等多項因素之層面來探討影響人們願意尋求專業心理諮商協助之影響因子，並綜合歸納其結論，以作為推動心理衛生工作之參考。但是，對於複雜的求助歷程之研究，例如：人們如何覺察到問題、如何評估是否需要尋求協助及求助方案之選擇，相對而言，較少的文獻加以探討（Liang et al., 2005）。

抽籤是台灣寺廟的傳統信仰文化。林大山（2012）認為，當人們在現實生活中遭遇困難或困擾時，到廟裡抽籤，是一種人們與神明溝通、向神明請求協助的求助行為；透過抽籤而得到適當的建議與啟發後，人們可以由原本已進入「非常」失序的生活狀態，返回到「常」的狀態（黃俊淦，2018）。搜尋國內有關求籤、抽籤、求助行為的相關文獻後發現，國內目前各先進的研究範疇，議題多側重於抽籤的方法、抽籤的步驟及籤詩文化及內容的探討，相對而言，對於抽籤求助行為的動機、如何理解籤詩所給予的指引、而後如何因應所遭遇的困境或減緩心理困擾，以及整體的求助歷程對於個人的生命歷程有何影響，則較少文獻探討。

### 二、以自身的經驗為出發：相信神明存在、改變帶來轉變

小時候，媽媽偶爾會帶著哥哥、姊姊、妹妹及我四人去廟裡拜拜、抽籤。來到廟裡，雖然會跟著媽媽四處參拜，但對我而言，只像是劉姥姥進大觀園般、覺得很新奇，對於「抽籤」這件事，並沒有太多的真實感。印象很深刻，某一年過年，我們和舅舅去關渡宮拜拜，大人們正興高采烈的聊著天、我覺得很無聊；看著別人抽籤，好像很有趣，心想，我也來試試好了。於是，懷著姑且一試的心情，

我抽了一支籤，雖然不記得籤詩確切的內容，但印象很深刻，我將抽到的籤詩拿給舅舅看時，舅舅告訴我：「不要隨便和神明開玩笑」。當時我心忖：「哇!怎麼這麼厲害，知道我是因為無聊才抽籤的」。那是我第一次對「抽籤」的親身經驗——「哇!真的有神明！神明好靈驗喔！」長大以後、遇到困境而產生心理困擾時，偶爾會到廟裡抽籤。請領籤詩後，雖然不是非常了解籤詩中的卦頭故事及本文的意涵，但看到籤條上的吉凶名為「上上」、「上中」、「上下」或「中上」時，心中已先產生了一股安定的力量；嗣後再經由解籤人員的善解，原心理上的困擾，大部分稍能得到舒緩。

一次偶然的機會，來到法鼓山世界佛教教育園區的祈願觀音殿。第一次抽心靈處方籤，看到籤詩中聖嚴法師的法語，心中暗想怎麼和我目前所處的境遇這麼相應？在產生了安定感、舒緩心理困境、慢慢理解聖嚴法師的法語後，心中似乎有了解答。在日後的生活，將其應用於負向生活事件的處遇中，逐漸地，我較能夠突破行動困境而自在的面對生活中各項境遇。如此的體悟，除了讓我對「抽籤求助行為」產生了「對於他人而言，為何選擇抽籤與抽籤後的境遇有何不同」的疑問外，也讓我開始對自身的心理困境、行動困境產生的原因、二者間的關聯與對自身的影響開始產生好奇。因此，雖然已年過求學階段，但仍選擇進入法鼓文理學院生命教育碩士學位學程就讀，除了希望能夠在學習的過程中對自己進行多一點的探索外，也期望藉由浸潤在境教中而學習如何逐漸地突破自身的心理困境與行動困境，讓自己的餘生展開心靈環保的旅程。目前走在心靈環保路上的我，也正在逐漸體會、享受「心安、平安」的日常恬靜。

### **三、環觀身邊之處遇：抽籤也是一種選擇方式!**

對許多現代人而言，抽籤求助乃屬迷信行為。持此論者之立基點多認為，人民的教育水準普遍提高了，若遇有困境或自己無法決定之重大事件時，經過理性思考、向專家諮詢專業意見後，應能做出較為理性、符合科學、符合邏輯性之決

策，何需向神明求助呢？

研究者以自身經驗為出發，再了解身邊之朋友後發現，不乏質疑抽籤求助可以得到神明的指引但仍有抽籤求助經驗者；而其選擇採取抽籤作為求助工具之一者的理由多為：可以讓心中較踏實、感覺前有明燈指引、對於所問的事情較有方向及目標去努力；而抽籤對後續行為之影響多為：若抽到好籤，就更有信心；若抽到不好的籤，就小心謹慎注意一下。至於抽籤行為對於抽籤者而言的意義多為：安心、雖不會盡信但會時時提醒自己注意是否需要調整行動方案。

對於台灣早期的民眾而言，抽籤是主要的求助工具、所求得的籤詩是信仰的支持，而今，抽籤是人們求助工具的選項之一、所求得的籤詩是指點迷津的替代資源。隨著時代進步、社會變遷以及文化演進，人們遭逢不知所措且求助無門的處遇下，雖然依然選擇到廟宇抽籤求助，然對於抽籤求助者而言，抽籤所代表的意義、求得籤詩後如何解決問題、解決問題的歷程中其感受及想法為何，在研究者的心中產生了好奇與疑問，也成為了本次的研究動機。

#### 四、研究目的與研究問題

昔日因為受到天人合一的宇宙觀以及功利主義的價值觀影響，人們認為神明是主宰著人們的命運、要遵從神明的指示方能得到庇佑，故遇事抽籤、依照籤詩意旨行事、接受事情的結果即為神意的安排，是人們面對問題、解決問題的方法。而今，雖然到廟宇抽籤仍是人們常見的求助方式之一，但個人是社會的產物，個人的生活經驗與社會的結構以及文化是息息相關的。在教育的普及、社會資源的多元化、社會結構改變的變遷下，人們是如何看待所遭遇的問題或困惑、如何思考求助的途徑與方法、以及此求助歷程對求助者而言之影響為何，可能會產生用不同的視野來看待相同議題之情況。

因此，本研究之目的係為探討抽籤求助者之抽籤求助後的療癒經驗為何。依據此目的，本研究探討以下研究問題：

1. 以抽籤作為求助行為者，抽籤求助前的樣態與內涵為何？
2. 以抽籤作為求助行為者，抽籤求助中有何經驗發生（想法、感受、靈性等）？自己如何理解這些經驗？
3. 以抽籤作為求助行為者，抽籤求助後的療癒經驗為何？若有療癒經驗，甚麼造成這些療癒的產生？若無療癒經驗，問題或困惑之樣態後來如何了？



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

### 第三節 名詞定義

#### 一、求助行為

當個人遭逢自身無法處理的問題或困惑而向外部尋求協助的行為，黃敏玲（2015）認為此乃屬於求助行為。而林育德（2020）認為，為了脫困而尋求協助的求助行為是屬於一系列可預測之行為。因此，本研究所稱之求助行為，係指當人們遇到自身無法處理或解決的問題或困擾、且自覺自身之能力有所限制時，主動向正式或非正式的資源、藉由互動的過程來尋求協助之一種多階段過程的行為。在各階段的過程中，因為有許多的因素會個別或交互影響著求助歷程，故求助行為本身是一個充滿著複雜、變化多端並且涉及自願性的理性決策過程。在傳統上，求助行為經常被認為是依賴的、能力不足的負面觀感；但在求助者經過評估後，因為自認無法處理其狀況故將他者的協助視為自己可用的資源，因此，求助行為實為求助者在面對問題或困擾時所採取的一種正向的、積極的因應策略。

#### 二、抽籤

古代稱籤為「讖」，有「預兆」之意。因宋代文人編寫籤詩後，方有抽籤與籤詩的結合，成為了現今的籤詩（陳惠桂，2020）。抽籤，是人們向神明溝通後，進行占卜，神明再對占卜的事物預示答案的行為。因此，瞿海源（2006）認為，抽籤是一種神意表示的自助性占卜，因其簡單易行，也是現今宮廟中常見的一種宗教文化活動。因此，本研究所稱之抽籤，是指抽籤者到廟裡，經由向神明稟明欲尋求協助的問題或困擾、擲茭請求神明允諾（須為聖茭）、神明允諾後抽籤支、再擲茭以確認是否為該籤支（一般須為連續三聖茭）、確認為該籤支後再依據籤支的號碼取得相對應的籤詩、及理解籤詩意指之抽籤儀式。抽籤是人們祈求神明給予指引迷津的一種宗教行為。

### 三、療癒經驗

宗教提供人們希望，而希望是人們日常生活中常見的一種正向情緒。正向情緒具有拓展人們思維和行動的力量，有利於人們適應生活問題（楊弘琪，2016）。林大山（2012）認為，療癒是指精神或心理上遭遇挫折或受傷時，透過心理諮商或輔導的幫助而得以恢復或癒合。張瑜庭（2019）則認為療癒始於改變。除此之外，Waldram（2013）認為，療癒是一段發生改變的歷程，改變的目的是使個體的身心狀態發生改變，逐漸趨向較為健康。療癒歷程中，每個個體發生改變的程度不一，造成療癒知覺的主觀感受也因人而異，因此，個體之療癒經驗也是具獨特性、不盡相同。

因此，本研究所稱之療癒經驗，是指求助者採取抽籤作為求助行為後，在獲得籤詩並經解釋和理解籤詩故事後，思考向神明所請求協助的事項應如何解決時，依據當時所處的境遇，設定欲達成的目標、評估達成目標之有用路徑之思考歷程；在解決問題的過程中，若遇有障礙、困難時，求籤者藉由改變自身的認知、情感或行為等方式，讓自身能夠維持正向心理、增強動力，重新評估原目標的設定、嘗試再找出達成目標之新路徑，繼續朝向正確方向前進之正向思考歷程，不斷的調整、逐步解決困境或困擾的歷程中，逐步提昇自我效能進而感知療癒的經驗。

## 第二章 文獻探討

本研究旨在瞭解研究參與者在遭遇心理困擾後，採取抽籤求助行為的歷程以及在此歷程中的所思、所感。因此在研究進行前，統整相關的理論基礎及實徵研究的結果，藉此有助於本研究的瞭解。因此，本章共分為三節，第一節為求助行為，第二節為整理台灣民間信仰、占卜、抽籤之源流及變遷，第三節為療癒經驗。

### 第一節 求助行為

「人生不如意的事，十之八九」，相信這是許多人共同經歷過的生命經驗；小至日常生活無法順利運作而產生的心理困擾、生命困境；大如無法跨越老、病、死議題等重大生命事件。遭逢此境遇時，人們會評估現有可用之資源，若自認無法解決其狀況，可能會向外界求助，進而產生求助行為。傳統上，求助行為常被認為是自身能力不足、更甚者會對欲求助者產生汙名化、負面觀感，進而影響欲求助者的求助意願或使欲求助者延宕求助。但近期，許多學者認為，求助行為是一種正向的行為表現、是一種面對困難時的重要適應策略之一。

#### 一、求助行為的釋義

求助行為是當個人遇到自己無法解決或處理的問題或困擾時，向正式或非正式資源尋求協助的一種行為（黃敏玲，2015）。而此種為了從助人者處獲得所需之援助的行為，林育德（2020）認為是一系列可預測之多階段過程之行為。

張虹雯與陳金燕（2004）認為求助行為可視為個人在面對壓力或困擾時的一種因應機制。意指，當個人評估現有可用之正向資源後，若自認無法解決其狀況而向外界產生求助之行為。廣義的求助行為，泛指所有能減緩個人在面對問題或

困擾事件時的緊張狀況或解決個人困擾問題時之因應方式；有運用自我協助的方式來處理問題或困擾（例如閱讀自助書籍或自己研究資料上的建議）、也有透過非正式（例如向家人或朋友尋求協助）或正式的管道（例如求助於專業心理師或找專業心理諮商單位）來尋求協助。例如：在向專業心理求助情境下，求助行為是指當事人向心理諮商專業（包含：學校輔導老師、社區心理諮商機構心理師、醫院心理師、精神科醫師、張老師或生命線）尋求協助，進行面對面的個別心理諮商或個別心理治療（張虹雯，2011）。在教育情境中，學習者在課業領域學習上遇到困難且無法獨自完成學習任務而向他人尋求協助時的課業求助行為（彭淑玲等，2017）。

傳統上，求助行為常被認為是依賴的、能力不足的負面觀感；個人也可能因此而產生自己是失敗的、能力不足等自尊受打擊之低落情緒。然 Nelson-Le Gall、Newman、Pargament、Cornally 與 McCarthy 多位學者，對於求助行為採取不同的見解。Nelson-Le Gall（1981）認為，求助行為是個體在面對困難時，所採取的一種積極的、複雜的社會認知活動，是一種正向的行為表現；Newman 與 Pargament（1990）也認為，個人將他人的協助，視為自己在面對困難時的資源，是一種重要的適應策略；Cornally 與 McCarthy（2011）則將求助行為定義為一種針對問題、高度適應的行為。

## 二、求助行為的特徵

一般而言，求助行為是求助者、尋求協助的對象與求助問題三者之間的互動過程，因此，求助者、求助問題以及尋求協助的對象成為了求助行為的三要素（Nadler，1987）。Cornally 與 McCarthy（2011）也觀察到，在許多的文獻中提及，在求助歷程中，經由「覺察問題的能力」、「有意圖的行動」與「尋求協助的對象」三者間的互動來獲得所需資源和訊息，乃是求助行為的特徵。

首先是「覺察問題的能力」。何謂「覺察問題的能力？」即是當事者認知到自身能力有限且須外力協助的「問題」後，方會向外求援進而產生了求助行為；若當事者自身「並未覺察到問題」或「未將所遭逢的處遇視為問題」，則無求助行為之產生（Lee, 1997）。例如：對於學習者而言，只有在學習者「覺察」到自己在課業領域的學習上遇到了困難、且無法獨自完成學習之「問題」後，採取了尋求協助的行動後方有課業求助行為的產生。

有時我們會發現，求助者在覺察到問題後，可能會產生有適當的人在因緣際會下願意主動提供協助且求助者也願意接受的情況發生。遇此情況時，Cornally 與 McCarthy (2011) 認為，求助者「不採取求助行動而被動的接受協助」與「主動選擇尋求協助」的二種行為是截然不同的。Burks (2001) 認為求助行為中，求助者在覺察問題後採取「有意圖的行動」乃至關重要；而所謂「有意圖的行動」是指求助者乃自願所採取之有意識的行動。

除了「覺察問題的能力」與「有意圖的行動」外，求助行為的另一個特徵是「尋求協助的對象」。在尋求協助對象的過程中，Cornally 與 McCarthy (2011) 認為求助者是藉由”與他者互動”的方式，來獲得如訊息取得或情感支持等各種類型的協助。在互動的過程中，Rickwood 等 (2005) 認為求助者需要願意抱持開放的態度、願意向尋求協助的對象自我揭露其所遭遇到的問題，來交換解決問題時所需要的資訊、資源或是獲得情感上的支持；對此觀點，Hinson 與 Swanson (1993) 亦抱持相同的論點—求助者需要藉由自我揭露以與他者產生互動。

綜上所述，「覺察問題的能力」、「有意圖的行動」與「尋求協助的對象」乃是求助行為的三個特徵。而此三特徵，在求助行為的過程中，藉由求助者首先覺察問題並自願、主動採取求助行動後，再願意藉由向尋求協助對象開放地自我揭露以與其產生良好的互動，並在互動的過程中獲得其所需之資源或情感支持之歷程，彼此相互關連產生作用。

### 三、求助管道、動機及對自我效能之影響

求助管道可分為正式資源與非正式資源（黃敏玲，2015）。在正式資源中，屬於醫療範疇者，包含醫療機構中之西醫、中醫專業醫療人員等（葉雅馨、林嘉興，2006）；心理諮商範疇者，包含學校輔導老師、社區心理諮商機構心理師、醫院心理師、精神科醫師、張老師或生命線等（McDermott et al., 2017；張虹雯，2011）；社會救助範疇者，包含政府社福單位等。因應不同型態的求助所需，正式資源各自提供不同性質的協助。非正式資源中，屬於醫療範疇者，包含民俗療法及非專業轉介單位等（葉雅馨、林嘉興，2006）；民俗療法中則以卜卦、抽籤、拜廟被採用最多（吳就君，1981）。在許多的研究中發現，家人或朋友是非正式資源中的經常選項之一。

對於求助行為的型態，不同學者有不同的定義。以學生的求助行為為例，Nelson-Le Gall（1981）認為可分為工具性求助與執行性求助兩種型態。所謂工具性求助係指學生求助以自己能夠獨立解決問題或達成目標為目的；執行性求助則是為了自身的利益、迅速達成目標或以減輕完成工作所需付出之代價為目的之求助行為。以家庭問題的求助行為為例，黃敏玲（2015）將其分為工具性求助、執行性求助與逃避求助三種類型。工具性求助係指以自行解決問題或困擾為目的、執行性求助則是指期待並依賴他人可以直接為其解決問題或困擾、逃避求助則是指不願意尋求協助之行徑。

不同的求助動機，產生不同型態的求助行為；而不同類型的求助行為，也將影響求助者之自我效能。對於自我效能之影響，Karabenick 與 Newman（2006）認為，工具性求助是可以促進個人獨立精熟及增長自我能力之自主性行為、執行性求助則是屬於避免付出努力、非必要且依賴性的行為。

#### 四、求助行為的歷程

求助歷程是個體主動向外求助並使用社會關係以解決個體問題的歷程，是一段由個人心理困難的層面轉換至向人際關係層面求助之歷程（張虹雯，2011）。以時間軸來看求助者在求助歷程中之求助方式或求助對象的轉折，簡亦成等（2020）發現，求助者在求助歷程中，會數度往返於各階段間、一再重新做決定。

不同學者對於求助歷程的階段有各自不同的見解。張虹雯與陳金燕（2010）認為，可將求助歷程分為覺察、決定及行動三階段。Nelson-Le Gall（1981），則將求助歷程分為五階段：覺察到需要協助、決定尋求協助、決定提供協助之對象、採取求助行動、評估求助結果，分別說明如下：

（一）**覺察到需要協助**：求助行為是在當個人遇到自己無法解決或處理的問題或困擾時，決定採取尋求協助的一種行為。因此，當事者首先必須意識到需要協助（即意識到自己的可用資源是不足以達到目標）。Lee（1997）亦認為，求助行為肇因於「問題」，一旦當事者認知其問題並願意主動採取行動後，方會向外求援進而產生了求助行為；若當事者自身並未覺察「無法自行解決而需外力協助之問題」、或未將其視為「問題」時，將無求助行為之產生。整合述之，尋求協助是一種有意識的行為，首先取決於當事者是否意識到自身需要協助之事實。

（二）**決定尋求協助**：我們可以假設，當事者意識到自己可用的資源不足以達到目標時，將促使其尋求協助。但依據研究顯示，除了考量是否需要協助之因素外，當事者可能會在其他因素的影響下進而決定延遲求助或甚至選擇採取避助行為。Cornally 與 McCarthy（2011）認為，影響因子中包含了人口特徵、恐懼、社會文化規範、自我效能感及過去求助的經驗；汙名化及社會支持亦可能是影響當事者是否決定尋求協助的諸多因子之一（Fox et al., 2020）。除此之外，需求衝突也是當事者的考量因素之一，所謂需求衝突係指將付出的時間、努力與解決問題之品質兩個層面加以考量後，若求助可以帶來較多正向利益時，當事者較願意

求助；若否，則可能不願意尋求協助。因此，尋求協助的決定，通常涉及自願性的理性決策過程（Eiraldi et al., 2006）。

**（三）決定提供協助之對象：**個人覺察到問題並決定尋求協助後，會經過評估、判斷後選擇適宜的提供協助之對象。影響求助者評估、判斷提供協助之對象的因子包含求助時的情境、提供協助對象其個人的特質、角色與社經地位、求助者與提供協助對象之間的關係、提供協助的對象其願意提供協助的意願與能力等因素。例如，華人考量提供協助的對象時，會因「面子」而有所不同；遇到自己能力所不及之專業領域的事項，較傾向請熟識者協助；「金錢」和「感情、婚姻」問題較不會請非熟識者協助（韓貴香、李美枝，2008）。

**（四）採取求助行動：**確定了尋求協助的對象後，求助者將採取實際的求助行動。求助歷程中，若遭逢尋求協助的對象無意願提供更多的協助時，求助者恐需再次決定尋求其他的協助對象；或，尋求協助的對象所提供的品質未如預期，求助者恐面臨是否放棄原所選擇的尋求協助對象或是採取其他求助策略以提昇求助品質的抉擇。因此，求助者於求助歷程中，數度往返於各階段間、一再重新做決定之情況屢見不鮮。

**（五）評估求助成效：**通常假設，求助行為是以目標為導向的活動。求助者會評估此次求助的成效，例如所獲得的協助充分或不充分、求助活動係屬有效還是無效，而這些求助的經驗，可能會影響未來求助行為的判斷。尋求協助後，最佳的成效為問題獲得了解決或是求助者獲得了滿意的協助；然，尋求協助後的結果，也可能是問題未獲得解決；遇此情況時，求助者可能將需再重新定義問題、尋求其他求助管道的協助（Cornally & McCarthy, 2011）。

綜上所述，求助歷程因為受到諸多因子的各自或是彼此之間交互的影響而可能呈現多元的面貌，例如各階段可能呈現交迭變化而非線性的進展、每一階段的進展都可能會再度往返於原先之階段，或是終結本次的求助行為、開啟未來新的

求助行為。由此可知，求助歷程是一個複雜的決定歷程。

## 五、宗教思維在求助行為中扮演的角色

研究者們（Pargament、Newman & Pargament）發現在求助歷程中，宗教雖然不是代表了所有的重要因素，但代表了許多潛在的重要因素。宗教思維藉由協助人們獲得情感的支持、重新定義所面臨的困難、作為解釋生活事件的參考框架、理解和應對生活事件、帶來希望感等方式，在求助歷程的各階段中產生不同的作用。

Pargament 等（1988）認為宗教可以被視為是一種潛在的適應性資源。也就是說，宗教提供給求助者一個觀察現實的框架，例如：求助者可能會以教義經典中的人物在受困時所選擇的求助方式來做為參考的指引（例如聖經等）；或者，求助者會以宗教的角度來解釋受困的涵意，例如目前所面臨的困境，可能是上帝或神明所給予的考驗、祝福或者是懲罰。也就是說，當我們產生受困的感覺時，可能是我們思考問題的方式產生了思維固化的情形；在轉換看待事物之角度後，會發現很多事情其實都有它的另外一面，經常心態也會產生了變化。所謂境由心生，境隨心轉，我們雖然無法改變外在的環境因素，卻可以從自己轉換看待事物的角度開始，想法變了、態度變了，原來的問題可能就不是問題，自然也就能從受困的感覺走出而脫困了。

除此之外，Pargament 等（1988）認為，有宗教信仰者，解決問題可以分為自我導向、協同合作和推遲三種不同的風格。以信仰上帝者為例，自我導向風格者認為，個人應積極承擔解決問題之責任。協同合作風格者認為，上帝是與自己同在的，且在解決問題的過程中，是透過與上帝的主動交流或互動之方式來獲得上帝的協助，而非由上帝主動操縱而達到控制之神蹟的方式而使問題得以解決（Newman & Pargamen, 1990）。相較之下，推遲風格者對於解決問題的積極度較

顯被動；也就是說，宗教思維的不同，影響了求助者解決問題的行動力和積極度，進而對個人應對困境之能力產生了促進或造成抑制之不同影響。



## 第二節 台灣民間信仰、占卜與抽籤

如前所述，宗教是一種我們在受困時可供選擇的求助對象之一。台灣的民間信仰是以泛靈信仰為基礎，再逐漸地融入儒、釋、道的核心思想而成，除了反映中國文化本身的包容性外，亦表現出民間的實際需求與渴望（阮昌銳，1988）。除此之外，吳艷蓁（2013）認為，台灣的民間信仰是偏重於神明崇拜和祭祀活動，故經常藉由各種儀式來與天地鬼神交通，期望藉此可以實現願望。也就是說，許多台灣民間信仰所包含的觀念，與人們日常生活相當的貼近，因此，很自然地融入了人們的生活，成為文化的一部分。因此，台灣民間信仰也成為人們常見的求助對象之一。以下說明之：

### 一、台灣民間信仰

台灣的民間信仰，因其是否具足宗教所應具備的四條件（教主、教義、教規及入教儀式）而是否等於民間宗教，一直引起廣泛的討論。

林美容（1991）指出，台灣在研究漢人信仰的議題時，對於「民間信仰」或「民間宗教」之用詞，是為混亂且無可奈何之事。范淳武等（2009）認為，從學術研究的角度思考，「民間宗教」是為了現在研究與表述的便利所建構出的學術定義名詞，雖較「民間信仰」更能體現與說明台灣人民宗教世界的特色，然此二元對立的思維也非必要。

董芳苑（1994）認為，漢人移民台灣初期，面對著航海風險、墾殖及保健的需要，神祈信仰以保佑航行安全、庇佑農業生產及身體健康為主，因此，天上聖母（媽祖）、玄天上帝、福德正神、神農大帝與保生大帝成為民間信仰的重要神祈。隨著政治、墾殖生計逐漸發展，講究血緣族群、出身地域之觀念，逐漸形成以祖籍地緣關係為基礎、各自崇奉神祈的社群，例如：泉州同安人信奉保生大帝、

彰洲人信奉開漳聖王等。後因族群競爭激烈、語言風俗不同等因素，發生大規模的衝突，也因此強化了族群鄉土守護神的信仰。因為台灣漢人在經濟上逐漸富裕，泉、漳及客籍以外之族群陸續來台定居，官方利用祀典神祈、廟宇建立及祭祀等方式，來達到統合宗教信仰、提高台灣本土認同的目的；此時，本土性的神祈信仰也逐漸出現。進入日治時代，日本官方因企圖轉化台灣漢人的傳統信仰，採取了多項措施；「民間信仰」這一時期所面對的迫害，李添春名其為：「民俗信仰動搖期」。二次世界大戰結束，日本政府退出台灣，台灣民間信仰逐漸朝向恢復期，同時也因經濟快速成長，神祈功能發生改變，如土地神由原單純的農業神，進而成為財神，台灣神祈信仰本土化更為明顯。

台灣民間信仰的變遷史，蘊含了台灣漢人承襲自古以來的自然崇拜、人鬼崇拜與庶民崇拜的信仰、與儒家、道教及佛教之思想融合、以及移民至台灣的過程中，為因應各種自然環境、生存條件之挑戰下，所發展出來的一種思想、文化。林美容（1991）認為，台灣民間信仰是一般民眾的信仰體系、是台灣漢人所有超自然信仰以及與超自然信仰有關的思想、儀式、組織、活動、事務等。吳艷蓁（2013）認為，民間信仰是基層人民的信仰，是經過了歷史的歷練、慢慢發展出來之一種精神活動。

## 二、占卜

台灣的民間信仰基本上是民俗的、習俗的存在；是當個人生命歷程中出現危機，冀求借助超自然的力量，順利度過此危機的一種希望。謝宗榮（2018）指出，依據人類學家林美容（1991）的分類，台灣至少有民間公共祭祀、民間教派及民間巫術信仰三種不同類別之民間信仰同時存在；民間巫術信仰則是指個人藉由相信鬼神、風水、占卜等，來求取個人福祉或解決個人難題的信仰。

對於占卜的興趣和信仰，幾乎是人類社會的普遍現象。占卜者相信，人的命運和人外的世界有某種不可分的關係，這種關係可以經由一些具體或抽象的事物

而顯現出來，或是，可以藉由占卜來觀察並了解其中所代表的意義；只是，在不同的宗教傳統中，有不同的占卜手段（蒲慕州，2002）。在台灣，抽籤是民間宮廟中常見的一種自助性質的占卜（瞿海源，2006）。

周朝繼商代興起後，雖骨卜仍在，而周代盛行的占卜方法是著筮。後來，因星象術及其代表的宇宙運行觀念和文字藝術特色的兩個觀念加入，著筮發展成為複雜的筮卦，周易卦辭應運而生。至此，占卜的形式，係以固定的爻辭來解釋徵兆；占卜主持者所能左右的，不是兆卜本身的解釋、而是文字詮釋的變化，是藉文字的形式發揮了占卜的象徵功能。筮卦發展至後演變為籤詩，已成為各種廟宇中最通行的占卜方法之一（李亦園，2010）。

為何占卜會在人類社會中如此流行呢？李亦園（2010）認為，占卜，在最基礎的層次上，是幫助人們消除疑惑和因疑惑所引起的憂慮不安，使人們在許多可能的途徑上選擇應該執行的方法，並且肯定地行動；或是更進一步發揮欣賞與象徵的功能。

### 三、抽籤

抽籤是台灣寺廟信仰的傳統文化，是人們在現實世界中遭遇困難、與神明溝通請求協助時常用的方式之一。黃俊淦（2018）認為，人們抽籤之後，因為得到適當的建議與啟發，可以讓原本失序的生活，返回到日常軌道。林政言（2012）則進一步認為，這是一種「感知、聯想、投射與同化」的發展規律；發展的進程源自於信仰者將過去的生活經驗藉由分類、判斷並認知與神明存有某種關聯、神明在主導著、投射於神明的主體之後，在面對未知的人事物時，神意也能夠藉由可表彰神意與預言未來的籤詩來讓人們知曉的一種內在思考模式。

拋開宗教的神祕色彩，就現實層面來看，籤詩信仰的可信度、以及用有限的籤詩來解決信眾無窮無盡且可能不斷變化之問題的機會，其實並不是很高，但是，為何許多人或多或少有抽籤解惑的類似經驗？此一信仰為何仍能如此廣泛地流傳

著呢？林政言（2012）認為，應先對籤詩加以理解，方能做出合理的解釋。

從過去的研究中發現，我們可以從籤詩本身、解籤人的話語兩個層次來看籤詩為何能為抽籤人排難解紛、指點迷津、尋回人生的希望。從籤詩本身層面來看，籤詩具有象徵性、暗示性、模糊性等特性（陳香琪，2005）、其本身就是一個沒有固定所指的能指符，端看抽籤人抽到之時，所要問的是什麼事（李金鴛，2016）。其中的籤詩故事，多是藉由以隱喻、象徵的方式，指引抽籤者一個正面的方向、並進而產生希望向上的力量（王文亮，2000；劉玉龍，2006；孫淑華，2006；陳鈺淑，2011；張如月，2012）。也因籤詩故事所呈現的是一個故事情節，它提供給抽籤者及解籤者寬廣的想像、思考及解釋空間，因此而提供了更大的視野（鄧繼盈，2012）。從解籤者的話語層面來看，解籤者藉由尋找籤詩的能指符，再配合抽籤者的再解，適時給予安撫、從旁指點迷津，待抽籤者自我改變後，情勢隨之改變，危機就有轉機（李金鴛，2016）。

不論宗教信仰，人們在遭遇困難、疾病、生命無助或是需要做重大抉擇時，選擇去廟裡抽籤、向神明求助，均有其抉擇的依歸。鄧繼盈（2012）指出，因為個人主觀認知的不同，抽籤的指示和最後所呈現的事實往往包含了某種程度性的差異。研究者對「靈驗」與否，不妄加猜度，因其無法驗證，亦無法否定，只能暫予擱置，僅就現在科學驗證所能到達的位置來解析而已。

整而述之，宗教信仰的產生、存在、持續與發揮功能都有其文化的因果脈絡。台灣的民間信仰已成為是一種慣習與傳統的實踐（林美容，2008）、民間風俗習慣的文化現象。早期的人類，在面對各種自然環境、生存條件之挑戰時，藉由占卜來趨吉避凶已時有所聞。隨著占卜形式的演變，籤詩成為廟宇最通行的占卜方法之一。因此，當人們遇有心理困擾時，在評估求助資源的可近性後，到廟裡抽籤成為人們求助方式的選項之一。

## 第三節 療癒經驗

不同的學者，對於療癒有不同的定義。例如劉貞姮（2010）認為，問題獲得解決、煩惱解除而使心情放鬆、舒坦可視為獲得療癒經驗。Waldram（2013）則認為透過採取行動而產生改變後，可視為獲得療癒經驗。遑論是心理困境獲得紓解，或是行動困境獲得解除，多數學者則認為，療癒感是一種個人主觀的感官知覺，療癒經驗是個人化、獨一無二的。以下說明之：

### 一、療癒的釋義

療癒一詞起源於日本，饒婉平（2006）認為，日文中的「癒す」有解除痛苦、傷痛復原之意，中文可解釋成療癒。劉貞姮（2010）認為，療癒是指使人心情平復、拋開煩惱與痛苦、讓人放鬆舒坦，任何能幫助撫慰心靈的人事物都能歸類在療癒系之下。張瑜庭（2019）認為，療癒是指人們解除傷害或是疾病苦難的歷程。何日生（2018）認為，心靈的療癒是透過行動來轉化的。Waldram（2013）認為，療癒的本質是發生改變。以祛除疾病，恢復健康為目的之療癒，稱之為恢復式療癒，療癒的效果，被概念化為個體恢復到生病前的狀態。以產生轉變為目標之療癒，稱之為轉化式療癒，療癒的效果是指產生了一個轉變的個體，個體轉變的程度則端視於在趨向心理較健康之過程中所發生的改變程度而不一。也就是說，療癒是一段發生轉變的歷程；歷程中，個體的身心發生了改變，改變後的個體，因其社會關係、社會適應能力之改善，其身心趨向較健康之狀態。

### 二、療癒的種類

饒婉平（2006）依據療癒所提供之情感附加價值，將其分為音樂、藝術、娛樂、媒體、商品等五種類型。如此之外，侯林麗莎（2014）認為，藉由宗教的力量來達到療癒的目的，除了是一種信仰的力量外，也是一種根深蒂固普遍存在的文化現象；林大山（2012）認為，抽籤者在抽籤求助歷程中，經常出現因信任神

明、並經互動而產生情緒調適或是相信仙佛神力等個人的主觀療癒知覺。林沛儀（2016）認為，不論選擇的方式為何，本質上，都是希望藉由不同的方式來使自己達到療癒的效果。易言之，療癒的型態包羅萬象，個體會依據自身的需求，選擇不同的療癒種類。

### 三、療癒的經驗

林沛儀（2016）認為，人們會藉由不同的方式來使自己進行放鬆與紓壓，進而達到療癒的效果。Waldram（2013）認為，療癒是一段轉變的過程。多數的情況下，個體與當初造成問題之對象的敵對關係不會立即改善，因此，轉化式療癒是持續進行的，過程通常是具挑戰性、令人沮喪的。在轉化式療癒的歷程中，個體通常會在行為上，認知上，情感上或精神上逐漸產生轉變，造成可能雖然問題尚未完全解決、困擾尚未完全解除，但因個體轉換看待事物的框架，問題或困擾存在之意義發生了變化，進而改善個體的社會關係、增加個體的社會適應能力，使個體的心理功能逐漸朝向較健康之狀態。轉變可能因為激進、瞬間發生而較易被察覺，也可能因為轉變是漸進發生、細微變化而較不易被察覺。因此，在某些情況下，目標在轉化式療癒的過程中可能並非總是清晰明確，因為，轉變何時開始並未被明確察覺。然而，只要個體變得「與轉變過程開始前不一樣」時，即視為轉變，轉變是一種個人內在的主觀體驗。黃俊淦（2018）觀察到，抽籤者藉由籤詩的提醒，進而轉念與改變，使生活回到「常」的狀態。陳惠桂（2020）則是觀察到，藉由籤詩的指引，原本舉棋不定、迷惘、無助的心靈因獲得方向的指引，心境上產生了改變，以正向積極的態度面對人生各種挑戰，進而使得生活品質有所提升。黃資斐（2014）發現，身心障礙者的父母在進行求神問卜的求助行為後，他們得到了心理安慰與支持，或產生自我覺醒並進而產生利他的行為。袁幸萍（2011）認為，求助者因為相信仙佛神力而感到安心、認為解決問題靠自己、產生信心，進而願意採取積極行動來面對問題、解決問題，實為一個經歷正向思

考的歷程後產生個人改變與調適的療癒經驗。李憶容（2015）認為，療癒的歷程因人而異，各有各的因緣條件，沒有一定的公式；但整體而言，袁幸萍（2011）認為，個體在解決現實生活所遇的問題或達成所擬定的目標時，若思考的歷程中展現正向情緒、產生調適與改變，有助於讓心靈感到療癒。

整而述之，一般會到廟宇抽籤占卜者，大都希望透過神明來指點迷津，然在人生道路上，每個人所面對的生命課題不盡相同，籤詩指引所給予的心靈啟發、慰藉、引發之生命轉變也不盡相同，因此，每位抽籤者所遭遇到的問題或困擾不同、療癒歷程中所發生的轉變因人而異、個人感受內在變化亦具有主觀性、其所獲得的療癒經驗也不盡相同。因此，療癒是一種主觀的感知。



## 第三章 研究方法

第三章共分為五節。第一節是研究取向與方法的選擇，說明本研究取向選定質性研究中現象學方法之背景與立論；第二節介紹研究參與者，說明研究對象的範圍界定、取樣方法；第三節是研究策略與研究工具，介紹本研究之策略與所主要運用之研究工具－訪談大綱；第四節是研究程序，說明研究進行與資料分析的方式；第五節是研究倫理，說明本研究針對倫理議題的處理方式。

### 第一節 研究取向與方法的選擇

由於本研究的主題是瞭解、探討個體生活中之抽籤求助經驗的內涵、及抽籤求助行為對抽籤者之意義為何，擬透過研究者與研究參與者兩者的互動中找尋抽籤求助經驗的表層意義、深層觀點及感受、存在之情境脈絡和理由，適合採取質性研究中之現象學研究，故本研究選用現象學為研究方法。謹針對質性研究之特性與現象學加以簡要說明如下。

#### 一、研究取向的選擇

質性研究主張以主觀、理解的脈絡來看待世界；過程中重視探究自然情境、意義的建構、情境脈絡之影響與研究本身所含涉之價值（黃麗玲，2019）。與量化研究相較，質性研究更重視的是主觀、在情境互動的動態事實（簡春安、鄒平儀，2004）。

潘淑滿（2003）提及 Biklen 與 Bogdan 將質性研究的特質歸納為六點，分別為：一、質性研究重視現象的描述，藉由宛如說故事般的豐富陳述，將事實加以呈現。二、質性研究重視社會行為間的脈絡關係，不特別強調研究結果是否可以

驗證假設。三、研究者本身即是研究工具，不會運用標準化的研究工具，而是透過研究者自身去觀察、探索事實現象。四、進行資料分析時，運用歸納方式將豐富的資料加以歸納並萃取出核心概念。五、蒐集資料係在自然情境、不受干擾與控制的情境下進行。六、研究者所關心的是行為對研究對象的意義，因此著重於研究對象的主觀立場與詮釋。

本研究的焦點在了解、探討抽籤者之抽籤求助經驗的內涵。例如，人們因遭遇問題或困惑時，是如何看待自己所身處的困境？為何決定到廟宇抽籤向神明求助？求得籤詩後，如何看待所遭遇的問題或困惑以及思考脫困的途徑與方法等歷程。考量研究目的後發現，本研究是多元而複雜的現象，會因人、事、時、地、物等情境脈絡而有所不同，這些現象呈現互動的關係；而且遭遇困遇、壓力處遇的人們是否會採取抽籤求助行為？及抽籤求助經驗對個人之意義為何？會因他們個人的價值觀、社會支持度等多向度因素之影響而有所不同。由此可知，本研究的焦點符合質性研究的特質，因此研究者選擇質性取向的研究方法來探討此一主題。DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

質性研究所依據的典範包含現象學、詮釋學等；研究方法包括現象學、詮釋學等研究方法；資料蒐集的方法則包含訪談、觀察等方法。每個典範都有個自的本體論、認識論和方法論。其中，現象學的本體論是指個人所生活的世界或經歷過的生命經驗，對個人之意義與本質；知識論是指知識的產生是為了要理解個人生活世界的意義與本質，且在過程中，研究者與研究參與者間是互動且不可分割的；方法論則是指以存而不論的方法，去除人們未經反省的認知，以達到現象還原的目標（鈕文英，2021），亦即是「回到事物自身」。

## 二、研究方法

現象學乃為德國 Husserl（胡塞爾）所創。李維倫（2004）提到現象學是對人類在生活世界中之經驗的探索、探索事物在經驗中向我們顯現之方式。因本研究之主題是了解、探討抽籤求助經驗的內涵、及抽籤求助行為對於抽籤者而言之意義為何，擬藉由研究者與研究參與者共同探知、建構其抽籤求助經驗的置身結構、探究抽籤求助經驗之現象本質，「現象學」會是合宜的研究策略。

李維倫（2004）提及我們的心智與所處在的生活世界是互相關聯著。生活世界的事物以如其所是的現身的方式來向我們展現自身、表徵其存在，例如動物的現身方式與植物有所不同。也因為我們的覺知都是指向事物、具有意向性的，使得我們的意識得以通達外在。意識的意向性使得我們的心智與所處的生活世界得以互相關聯。

然許多時候，生活世界的事物通常是由我們心中既存的印象（例如：習俗、信仰、價值觀等）所推論而來的；《大方廣佛華嚴經疏》中〈覺林菩薩偈〉「心如工畫師，能畫諸世間」、景天（2022）提及世界是我所做的表象均是萬事為心造的表徵。

因此，讓現象還原、回到事物自身便成為現象學的唯一依持。藉由存而不論、懸置我們對於事物實際存在於世界的預設、我們對於事物原先的認知，而僅承認事物示現的方式，來揭露事物對我們呈現的樣態（李維倫、賴憶嫻，2009）。當我們從事這樣的還原動作時，Husserl 指出，我們就會發現，我們的意向性是如何將事物以如此這般的樣態呈現給我們（李維倫，2004）。

為便於我們能夠讓現象還原、將我們的自然態度轉換為現象學態度、較為順利地進入文本來了解六位研究參與者的置身結構，研究者謹彙整說明如下：

一、意向性：在自然態度中，我們經常因為心中持有某種目的的「意圖」而採取某些舉動、措施，意向通常被認為是指實踐的意向。但在現象學的態度中，意向是指我們與事物之間的意識關係，並非實踐的意向。

二、事物：在自然態度中，事物是由我們心中既存的印象所推論而來的，並非事物的原貌。在現象學態度中，事物是以現身的方式向我們展現其自身的存在。不同的事物有不同的顯現型態，有些事物是以在場方式向我們顯現，而有些則是以不在場的方式向我們顯現；無論在場顯現或不在場顯現，其所呈現的多重表象中有其同一性。



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

## 第二節 研究參與者

本研究限於研究者之資源、能力與時間等因素，採取立意取樣方式招募研究參與者，以下分述研究參與者之條件與招募：

### 一、研究參與者之條件

本研究以生命歷程中曾經因為遭遇問題或困擾而至廟裡抽籤向神明求助，並符合「年齡 40 至 50 歲」與「願意分享」兩個條件之經驗者為研究參與者。兩個條件說明如下：

#### (一) 納入條件：

##### 1. 年齡 40 歲至 50 歲者

近年來，台灣正遭逢著人口結構改變、社會快速變遷之影響，許多年齡在 20 至 64 歲年紀的成年人屬於「上有高堂、下有兒女」的三明治族群，也遭遇著青年危機或中年危機等的心理問題。張苑珍與林昭青（2021）綜合歸納國內中年危機的研究後發現，其影響因素主要為生活、生理、環境與心理四個層面。

目前，因社會正面臨著快速朝向高齡化人口結構的改變，對於如何在步入 50 歲之後，仍能保持身體及心理健康的議題，相較之下，已有較多的關注或是研究加以探討。但對於進入 40 歲後，正值人生最重要的轉換期，除了需承擔家庭照顧者的角色外，許多人也因為年齡、健康等各項因素，開始思考著工作、人生等各項規劃而面臨著身心的困擾。因此，本研究選擇以年齡為 40 至 50 歲的 40 歲年代者，因為遭遇問題或困擾而至廟宇抽籤向神明求助者為研究對象。

##### 2. 具有到廟宇抽籤求助經驗並願意分享

由於本研究是以抽籤求助為例，因此，研究參與者需有到廟宇抽籤求助的經驗。除此之外，因為目前的相關研究中，對於抽籤求助歷程之經驗分享較少，因此，研究參與者需有分享之意願。

(二) 排除條件：

不願意簽署受試者說明暨同意書及不願意接受錄音者，予以排除。

## 二、研究參與者之招募

本研究透過大台北地區著名廟宇（如：行天宮等），請其推薦可能之潛在研究參與者；再以滾雪球立意取樣的方式，請研究參與者推薦潛在參與者之方式，邀請研究參與者參與研究。本研究擬邀請 4—6 位研究參與者參加。

李政賢（2009）認為訪談數量的足夠與否，主要端視於研究者與受訪者在訪談過程中的互動、訪談所獲資訊之豐富性與研究中之現實條件考量來綜合判斷訪談資訊的飽和度，非設定某個數字來決定樣本數是否足夠。通常，當訪談內容大都是先前聽過且無新資訊時，研究者即會停止收案。

經評估訪談所獲資訊之飽和度，本研究所招募之研究參與者共計 6 位。其編碼及基本資料如下表：

表 1 基本資料表

代號	性別	年齡	宗教	昔日抽籤經驗	訪談所述之困境
W	男	50	佛教	自認不善於與神明溝通	非自願性職務異動
C	女	44	民間信仰	相信神明都會有所安排	無法隱忍不友善職場環境
E	女	41	多元信仰	均非自願	父親罹癌
Y	男	47	佛教	曾有不好的經驗；害怕再抽到不好的籤詩	工作不穩定也對人生方向產生疑惑
Z	男	47	無	籤詩內容被善巧解說	與共同創業者家人的經營理念不合
G	女	43	無	無	遭遇工作瓶頸進而對自我價值產生疑惑

來源：研究者整理

### 第三節 研究策略與研究工具

「存而不論」是現象學研究的核心精神之一，就是回到事物的自身。如何能夠回到事物的自身呢？余德慧（2018）認為，就是當事情發生時，放下執著、試著用平常心看看到底發生了什麼事情，而非依循解釋脈絡窮追猛打。但是，此舉恰與我們經常不自覺、自以為是的想法背道而馳。因此，研究者在執行研究之前，先反思在聆聽受訪者生命故事、參與生命歷程的訪談過程中，是否存有看似理所當然的想法、可能面臨的問題恐成為思考的窠臼，實有其必要性。以下謹將研究者在研究過程中回應上述問題所採取的策略與使用工具加以說明：

#### 一、研究前反思，找出自我中心的困局

確定研究主題後，考量本研究係以自身經驗為出發，且長久以來存在於思維模式的認知，可能會讓研究者在訪談甚至是分析文本時，產生偏誤而無法以現象學的態度來審視受訪者的經驗，故指導教授在研究執行之前，特別請研究者思考此議題上可能存有的迷思、建議可嚐試初步瞭解身邊周遭者的經驗；經過反思與討論後，需要留心的有：（1）研究者具有宗教信仰且以自身經驗為出發時，倘若受訪者非具有宗教信仰，會不會因為研究者自身的觀念而成為思考的框架？（2）考量人生各階段均有其各自的樣貌且質性研究是藉由說故事般將事實加以呈現，倘若受訪者的年齡層範圍太廣，是否會因為研究者自身的人生閱歷與訪談技巧有限，進而影響研究品質。評估實務上執行的可行性後，選擇了「有實際到廟宇抽籤的經驗」且為「40 歲年代者」為本研究的對象。

#### 二、採取半結構訪談方式，如實呈現研究參與者經驗

訪談法是質性研究常選用的工具之一。鑑於研究參與者在遭受心理困擾或壓力時，採取抽籤求助行為，乃屬個人的生活經驗之一部分，該經驗之形成，係因

個人的信念、社會支持度等多項因素而產生之行為，乃屬個人獨一無二的特殊經驗，而半結構訪談的方式較能如實呈現受訪者的經驗歷程。然因個人對問題本身的認知、生活經驗之不同，研究參與者對於相同的訪談問題其反應可能不盡相同，因此在研究開始前，指導教授建議可嚐試初步瞭解身邊周遭者的經驗來擬訂妥適的訪談大綱；並在訪談的過程中，對於訪談技巧持續給予指導與建議，啟發研究者在每一次的訪談中，可依據各受訪者獨特的生命經驗而更加善用訪談大綱以作為訪談過程的指引。

### 三、研究者時刻反思

研究者在法鼓文理學院生命教育碩士學位學程修業期間，修習過研究方法等相關課程，對於研究方法已有初步的認識；加上，昔日任職於宗教團體組織多年亦對於抽籤儀式有相當程度的瞭解。除此之外，修習過「輔導與諮商理論」、「助人技巧」、在宗教團體組織持續擔任靈性關懷志工多年並持續參與靈性關懷志工教育訓練精進學習相關技能，因此對於訪談中所需的傾聽、同理、重述、情感反映、摘要等方式並不陌生，而上述的學習歷程有助於研究者在面對受訪者時，時刻反省自我、覺察自我與回到研究與研究參與者本身。

### 四、協同分析增加視角

為了幫助研究者檢核分析方法及歸類，並在統整與彙整資料的過程中，藉由相互討論以促進研究者之思考進而補足研究者自身之不足，本研究邀請論文討論會中的同學們，一同審閱文本分析後的結果，並且提供意見，以降低因自我中心困局所帶來的盲點，增加本研究的視角。

### 五、訪談大綱指引

如前所述，抽籤求助行為，乃屬個人獨一無二生活經驗，並期望受訪者能在自然的情境中分享該生命經歷；經與指導教授討論之後，指導教授建議可嚐試初

步瞭解身邊周遭者的經驗，以作為擬定訪談大綱內容的指引；因為研究期程緊湊，研究者並未安排前導性研究，而是藉由一位受訪者的回應，與指導教授討論後調整問題內容，擬訂一份可以讓研究參與者經由問題的鋪陳而被引導揭露自身經驗的訪談大綱。所擬定之訪談主題可大致分為：背景資料（題目 1）、進行抽籤求助前的問題樣態與內涵（題目 2）、抽籤求助過程的經驗與心情（題目 3）、抽籤求助經驗對自己的意義等。

本研究的回應策略是採用半結構訪談，依據研究目的與研究倫理之考量，對每一位研究參與者進行一至兩次的訪談。訪談中，訪談大綱僅先預備著當作提示之用，但在過程中以開放性問題、同理、傾聽、重述、情感反應、摘要等方式，協助研究參與者分享自己的經驗與感受以便更深入研究主題。

## 六、錄音工具

因本研究需要謄寫逐字稿之文本以進行後續之分析，因此在訪談過程中會使用錄音器材以協助資料之收集以利後續分析。

## 第四節 研究程序

本研究計畫招募研究參與者參與研究計畫，於 111 年 03 月 11 日經輔仁大學人體研究倫理委員會之審查通過（C110131），並於 112 年 02 月 20 日同意結案備查。本研究之程序主要分為四個階段：（1）準備與申請、（2）資料收集、（3）資料分析與（4）資料完成。各階段中之步驟如下圖：

圖 1 研究程序與步驟



資料來源：研究者整理

### 一、準備與申請

研究者經參考國內外相關文獻資料並與指導教授討論後，以年齡在 40-50 歲、因遭遇問題或困擾而至廟宇抽籤向神明求助且有高度分享意願的 40 歲年代者為研究對象，瞭解印象較為深刻之抽籤求助經驗的過程、其中感受與抽籤後的原問題樣貌。本研究計畫招募研究參與者參與研究計畫，依規申請輔仁大學人體研究倫理委員會之審查，並於 111 年 03 月 11 日審查通過、112 年 02 月 20 日同意結案備查。

## 二、資料收集

取得輔仁大學人體研究倫理委員會的通過證明後，本研究開始進行訪談邀約。訪談邀約是透過大台北地區著名廟宇，請其推薦可能之潛在研究參與者，再以滾雪球立意取樣的方式，請研究參與者推薦潛在參與者的方式來進行研究對象之招募。

在研究進行前，先將研究主題、研究目的、研究進行方式、研究風險、研究參與者的相關權益、訪談時間等內容告知潛在研究參與者以幫助其了解本研究、詢問參與訪談的意願，待提出疑問、澄清各項疑慮後，獲得參與者同意並簽署受訪者說明暨同意書（附錄一）後方進行訪談邀約。

訪談係配合研究參與者，約定可行的受訪時間與地點，以一對一的方式進行 1-2 次，每次約 60 至 90 分鐘的訪談。訪談內容會邀請研究參與者述說印象較為深刻的抽籤求助經驗，其內容包含當時所遭遇的問題或困擾之樣態與內涵為何、決定要向神明求助的過程及其原因為何、到廟宇去抽籤的過程中，其心中的想法與感受為何、在廟宇中抽籤求助時，其心中的想法與感受為何、求得籤詩後其心中的想法與感受為何，以及研究參與者在抽籤求助的過程中是否有感知療癒等問題，研究參與者可根據自己的經驗分享想法與觀點。

為了完整記錄訪談內容，訪談過程採取全程錄音，以便後續進行逐字稿謄打。除此之外，研究者亦會依據需要，隨時撰寫研究筆記，以更詳實記錄研究參與者之訪談內容。

質性研究的資料蒐集與分析是交互進行的，在每次訪談後，研究者會盡快將訪談錄音檔謄打成逐字稿並進行初步的分析，若發現資料有所不足處，就再補充蒐集資料，像螺旋般的循環，如此不斷地進行，直到資料飽和、未有新的資訊產生為止。依此，本研究的樣本數為 6 位研究參與者。

除此之外，每一次訪談結束後，研究者亦會將整理內容請各研究參與者確認，

並請各研究參與者就文字內容與真實經驗的符合程度，回饋「研究檢核函」。六位研究參與者結束訪談並回饋研究檢核函後，即完成了本研究資料之收集，並依據輔仁大學人體研究倫理委員會之規定，申請結案備查，並於 112 年 02 月 20 日獲得同意本研究結案備查。

表 2 研究參與者回饋檢核函

研究參與者	敘寫與真實經驗的符合程度%
W	100
C	100
E	99
Y	100
Z	100
G	100

資料來源：研究者整理

### 三、資料分析

本研究依據李維倫、賴憶嫻（2009）所提出的現象學方法具體操作的六個步驟進行資料分析。所謂六個步驟係指：（1）資料收集；（2）沉浸閱讀；（3）意義單元：拆解與改寫；（4）構成主題；（5）置身結構；（6）普遍結構。以下由個案 W 的逐字稿與自然描述文本為例。

#### （一）資料收集

研究者於訪談結束後，首先依據訪談答話順序呈現訪談逐字稿。文本範圍如下圖：

表 3 逐字稿文本

研究參與者	訪談答話第一段	訪談答話 第一段第一句	訪談逐字稿 第一段第一句
W	WA01	WA01-01	W-a-01-01

來源：研究者整理

然以訪談逐字稿的形式來呈現受訪者之經驗時，閱讀者所接受之訊息是依據訪談對話順序所展開、而非經驗展開的順序。因此，研究者依照 Wertz (1985) 之建議，將逐字稿重新撰寫成以第一人稱、在自然態度之下所分享之經驗的自然描述文本，並以自然描述文本作為後續資料分析步驟之材料。自然描述文本範例如下圖：

圖 2 自然描述文本

自然描述-W

我是 A，今年 50 歲。我很久以前有抽過籤，但我覺得我可能不知道怎麼抽，比較不準，或是比較不適切這樣，我不是會抽籤卜卦的人，很少抽籤。

## (二) 沉浸閱讀

獲得自然描述之經驗文本後，研究者再仔細地閱讀其內容，此舉乃是為了理解其中的語意之外，更期望經由多次的閱讀之後，能夠對文本產生整體感、進而透過想像，讓文字所闡述的事物及所呈現與之相關的涉入，進入如同受訪者所遭逢到的現場暨經歷其所經驗到的事物。

## (三) 意義單元：拆解與改寫

為了能夠更貼近研究參與者的經驗，在進行現象學改寫之前，先將自然描述文本拆解成含涉著某一個突出意義的小段文字單元來進行意義的轉移。此處的「意義」並非一成不變的，而是會依照背景與切入的視角而有所不同，但可以定

義成一個遭逢處境或是其結構面向；意義單元會包含某事物之所以呈現為某事物的脈絡面向，現象學分析就是要將這些脈絡面向凸顯出來。為了改寫及後續的分析進行，將研究參與者、自然描述與意義單元所做的相應編碼方式列示如下表：

表 4 資料分析編碼表

研究參與者	自然描述 第一段	自然描述 第一段第一句	拆解與改寫的第一個意義單元
W	W01	W01-01	W-b-01

來源：研究者整理

表 5 意義單元的拆解與改寫

自然描述	意義單元拆解與改寫
我是 A，今年 50 歲。我很久以前有抽過籤，但我覺得我可能不知道怎麼抽，比較不準，或是比較不適切這樣，我不是很會抽籤卜卦的人，很少抽籤。W01	A 以前的抽籤經驗多為籤詩內容不符合自己的需求。W-b-01

來源：研究者整理

#### (四) 構成主題

自然描述拆解成各個意義單元之後，研究者經由想像變異進行整併以突顯不同意義單元中之重複重點，或是數個意義單元彼此連結而呈現出來的結構脈絡，並藉此而聚合成一個主體使其成為一個完整的經驗結構描述。

#### (五) 置身結構

在撰寫置身結構的過程中，研究者將整併之後所得到的主題，藉由呈現各個主題間的相互關聯性，綜合為一個經驗置身結構的描述。

#### (六) 普遍結構

完成六位研究參與者的置身結構之後，研究者將所有的置身結構當作一個整

體，經由比較與對照深化特定部分的意涵，使其成為涵蓋了所有置身結構的描述，進而獲得進一步的普遍性而建構出普遍結構。

### （七）資料完成

在許多質性研究的文獻中，資料飽和的概念常常被提及。所謂資料飽和，係指在研究進行中、持續性的進行資料收集，直到所收集到的資料已出現重複、且沒有新的資訊產生。Marshall 等引述 Patton 的說法，認為質性研究的樣本數沒有一定的規則，端視於研究者的研究問題、目的、及在有限的時間與資源下，甚麼是有用的、可信的（李麗紅、楊政議，2020）。

訪談結束後，研究者會盡速將錄音內容整理成文字稿，並將整理內容請各研究參與者確認，並請各研究參與者就文字內容與真實經驗的符合程度，回饋「研究檢核函」（附錄四）。

待六位研究參與者均結束訪談邀約、回饋研究檢核函後，再依據輔仁大學人體研究倫理委員會之規定，申請結案備查，完成研究資料之收集。

## 第五節 研究倫理

研究中的倫理是指一特定團體在一個特定時間內接受作為正確與錯誤的原則 (Biklen & Bogdan, 1998)。American Association for Public Opinion Research (AAPOR) (2015) 提出對人的倫理原則包含對研究參與者之倫理、對讀者之研究倫理、對研究之委託或贊助單位之倫理以及對相關群體或專業同僚四方面的倫理原則 (鈕文英, 2021)。其中對於研究參與者宜注意之倫理議題, 潘淑滿 (2003) 指出為:「告知後同意」、「欺騙和隱瞞」、「隱私與保密」、「潛在的傷害與風險」與「互惠關係」。

依質性研究的不同目的, 其可能涉及的倫理議題便有些許不同, 但涉及的重點不外乎是隱私機密性、善意與尊重以及公正的判斷。不同的研究階段也會涉及不同的焦點問題, 例如: 須取得正式的同意後, 方進行以研究為主要任務之訪談; 資料蒐集階段, 要與參與研究者建立誠信互惠的關係; 在資料分析階段, 特別留意真實反應不同的觀點和意見; 研究報告撰寫階段, 要保護個人的隱私、並在互為主體的同意下, 公開呈現研究結果與公正地呈現任何利益衝突的議題。

因此, 為維護研究參與者之福祉與權益, 研究者參與由法鼓文理學院主辦, 財團法人醫學研究倫理基金會協辦之「109 學年研究倫理講習班」之 4 小時「研究倫理課程」, 與由臺灣學術倫理教育資源中心與國立陽明交通大學舉辦之 2 小時「教育部學術倫理社群教師工作坊」, 課程內容包含研究倫理相關法規、抄襲與自我抄襲等, 取得 6 小時研習證明 (含 1 小時考試及格證書) (附錄五)。另, 本研究針對需考量之倫理議題處理如下:

### 一、知情同意

為了保障研究參與者的權益與自主決定權, 研究者在進行訪談前, 以口頭或

書面方式說明本研究之目的、研究進行的步驟、研究方用途、雙方權利義務等。並且告知研究參與者於訪談過程中會進行全程錄音，且所有錄音內容皆會將其可辨識之身分加以保密。並在確認研究參與者之受訪意願後，發出「訪談邀請函」（附錄二）並簽署「受試者說明暨同意書」（附錄一）後，方進行訪談。

## 二、對研究參與者的保護

研究者在進行訪談的過程，盡力避免對研究參與者的傷害，盡力保護其身心安全。並告知研究參與者對研究過程或訪談過程感到不適時，均可向研究者提出並進行討論，研究者皆尊重研究參與者的想法與決定。若在研究進行過程中，研究參與者產生不舒服或是引發負面情緒時，研究參與者得要求在受訪過程中任何階段與時刻選擇暫停或終止訪談。

## 三、保密性與隱私性

研究者在進行訪談前，會以口頭或書面方式向研究參與者說明如下，並於其同意後簽署「受試者說明暨同意書」：

- (一) 本研究於訪談過程中，會以全程錄音之方式進行資料蒐集，並於訪談後進行逐字稿之謄寫。所有錄音內容皆將其可辨識之身分加以保密。
- (二) 在資料整理與分析階段時，僅研究團隊得以閱覽訪談內容。訪談內容僅在獲得研究參與者確認後方使用於後續的報告與論文撰寫中。除此之外，在研究報告中，亦會避免出現足以辨識研究參與者身分的資料，並以匿名代號的方式呈現研究參與者的訪談內容。訪談蒐集之資料與內容僅用於學術論文之撰寫。
- (三) 訪談錄音與後續謄打之文字資料，將保存於研究者本人專屬之不與外部網路連接的電腦硬碟中。研究資料由專人專責保管於設有密碼之個人電腦中，並於研究發表後 3 年銷毀。

#### 四、研究進行過程的倫理議題

本研究尊重研究參與者的意願，在進行訪談前，充分告知研究參與者進行錄音，再徵求同意後，予以進行錄音。在訪談進行中，告知研究參與者在過程中有使研究參與者感到不適之處，研究參與者可要求終止錄音。除此之外，在訪談過程中，由訪談參與者自行決定訪談時所回答的深度及內容，以避免訪談參與者因過度自我揭露而感受不適或遭受傷害。



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

## 第四章 研究結果

本章共分為四節，第一節至第三節，為分別依據抽籤求助前、抽籤求助中與抽籤求助後之時間軸，呈現六位研究參與者從自然描述文本中所拆解並改寫的意義單元，再依照本研究欲探索之焦點進行初步的分析，統整在自然態度下所觀察之不同的主題，第四節則以現象學態度，綜合描繪出之六位研究參與者整體抽籤求助經歷與療癒經驗的置身結構。

### 第一節 抽籤求助前經歷

#### 一、W 研究參與者

W 是五十歲男性資深主管，歷經公司數次的組織重整；雖然很久前有抽籤的經驗，但籤詩內容多不符合自己需求，後來較少抽籤。平時的求助管道多為家人或朋友。

##### (一) 雖曾經歷過；焦慮、不安仍隱隱而來！

得知公司將再次進行組織重整並且發現這一次的組織重整時間較長、焦慮與不安全感雖尚未影響 W 生活作息「組織重整大概 1-2 年，時間蠻長的，焦慮、不安全感影響生活作息的情況，倒也是還好」〔W04〕，但已依據過往經驗於心中預設了「配合職務異動加以調整」的因應之道「我覺得說也不是什麼大問題，反正就是新的專案 call 你，舊的專案結束，就是面對新的專案，做一些調整」〔W07-2〕。

過程中，公司裁減了許多的中高階主管「其實高階的有一些也被拿掉了，高階和中階都被拿掉，只留下幾個」〔W08-2〕、也未予其所屬的團隊成員進行有效的溝通「我覺得在異動溝通上面沒有那麼完善，Team Members 相對來說比較不安」〔W15〕。一旁觀察的 W 認為，公司對於員工職務異動所進行之溝通並不完善；此

舉，不僅對部分高階主管或是較資深的員工產生影響外，也使得團隊成員們相對感到不安。

## （二）竟也身歷「非自願職務異動」之境，究竟該何去何從？

沒想到，W 除了遭逢國外直屬長官未意識到台灣組織正在進行重整、更遑論職務將被異動外，「後來我的主管才知道台灣在做一些變動，但是他不曉得我那位上來的同事要調整我的這一件事情。」〔W23-2〕，更直接面臨非自願職務異動的窘境「因為，我也相對資深、他要我去團隊裡面再去找其他。」〔W19-3〕。對於 W 而言，因為資歷太深且業務性質特殊，自行尋找適合的新團隊加入實有困難；被如此對待，W 也正在經歷著未被妥善溝通，「我相對來說是比較資深的主管，所以在那個當下，其實，那個溝通是沒有做好的。」〔W18〕、不合適的新職務與不適應新主管的困境，心中升起了是否應該離職或轉調其他單位的疑問。

若轉身離開，可以有換工作、創業或退休的選擇。「對我們來說其實是有很多條路來走，不管是去換工作、或自己要創業、或要退休，其實有很多條路可以走，只是說，哪一條路比較適合？要怎麼走才是比較恰當的？有時候人運氣不好、就需要一些磨練、學習的時候，還是需要去面對這些東西；只是，對我們來說，不曉得到底是轉身開來，還是要去接受這個磨練，等待時機變好呢？」〔W32〕。每種選擇各有利弊，W 在心中進行著評估、也面臨無法抉擇的苦惱。

## （三）求助無門；神明指引，也是一種選擇！

如今，已沒有長官們的保護大傘可以倚靠，「我覺得可能之前運氣比較好一點，之前遇到的主管，在這個過程中都會去做一些適當的溝通、適當的協調、讓這個轉換的過程比較順利或是比較流暢。」〔W25〕、又處在毫無其他求助管道的窘境下，「一般類似的情況，可能會問一些兄長、相對有經驗的朋友、家人，但我這一次的經驗，我家人可能無法給我意見分享、附近也沒有比較好、適當的人可以提供這樣的經驗、很多東西其實不是周遭的人可以幫忙的，」〔W29〕，雖然

隱約知道該如何處理，「……不是說不能處理，就是看自己心情的轉換。」〔W26〕，但 W 決定抽籤求助，「我們不懂，剛好那個情況之下也找不到其他人詢問，就想說：「好吧!看情況到底怎麼樣，總會有一些指引嘛!就去抽籤。」〔W34〕。

## 小節

當 W 聽聞公司即將再次組織重整時，焦慮與不安隱隱升起，所幸尚未影響日常的生活，但在心中已依照經驗值而預先模擬了應對模式。雖然目睹著同事們遭遇未妥善溝通之資遣、非適才適任之職務調動事件，沒想到自身也殘酷的親身經歷了；面臨著家人、朋友、長官求助管道均失靈的窘境下，雖然心中隱約知道困境與否端賴於個人心境，但自認為沒有智慧獨自面對，而選擇了祈求神明能對自己如何選擇未來之路提供指引。

對於以上 W 抽籤求助前經歷，可以下圖呈現：

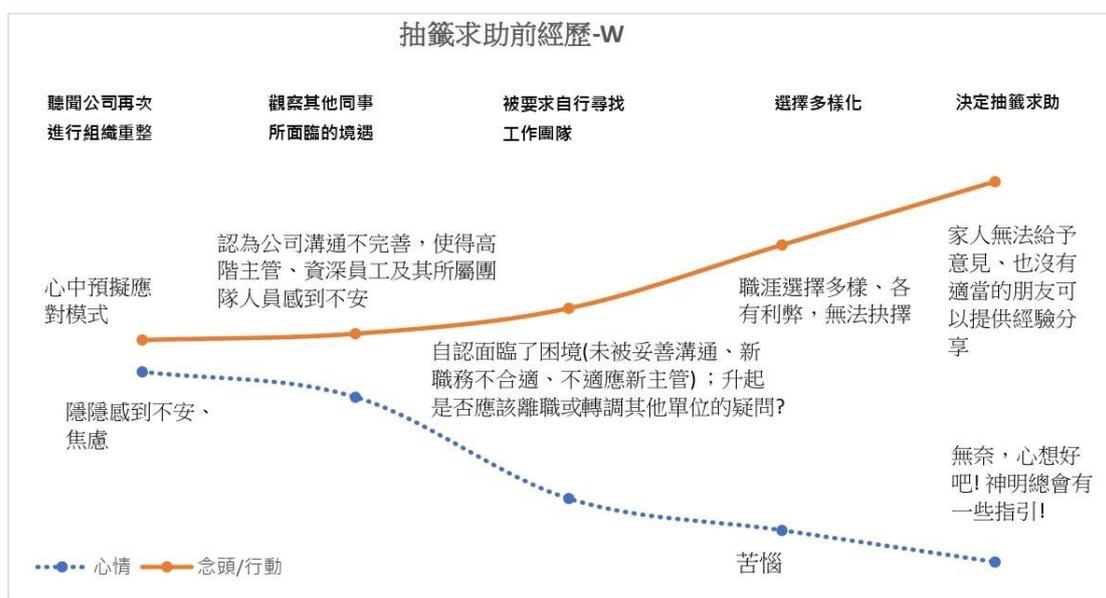


圖 3 抽籤求助前經歷—W

## 二、C 研究參與者

C 是四十四歲女性，虔誠信奉台灣民間信仰。幼時家中逢宗教詐騙事件，自此父母反對宗教信仰，但家人們會去廟宇拜拜祈求平安。大學時期在阿姨的接引下，進入了宗教領域並逐漸對其產生了好奇心，自此開始也多有涉獵西方身心靈療癒之相關知識。心情低落時會去廟裡與神明說說話或是尋求身心靈老師的協助，神明與身心靈老師是主要的求助管道。

### (一) 親身見證奇蹟，相信神明真的存在

雖然家中沒有接觸宗教，但會去廟裡拜拜祈求平安。「我們家從小是沒有接觸宗教頂多就是去廟裡拜拜求平安。」〔C118-2〕。在得知父親心臟有異、參加法會祈求，「我嚇到而且因為年紀小也不知道該怎麼辦，阿姨告訴我佛寺在拜梁皇寶懺、在做法會並問我願不願意為爸爸去祈求、參加法會。我記得法會是三天，就是不停地站起來、跪、站起來、跪，唸到佛號聲就要跪下來拜，我唸完也是希望我爸爸會好，因為她們告訴我參加法會幫爸爸祈福他就會好，我就很相信這一件事情。」〔C115-5〕，並親自見證父親身體好轉後，「等我回台灣硬跟著爸爸去醫院做復健做檢查時發現那個陰影不見了，醫師都覺得到底做了什麼我爸爸可以這樣。」〔C115-6〕，C 開始相信神明真的存在於世界上。「所以從那時候發現，真的，真的有神明呢，所以我開始相信這件事情。」〔C115-7〕。

### (二) 神明是聆聽心聲的陪伴者

偶有因他（她）人嘲笑、無法理解自身處境而心情低落找不到人可以說說話之境遇，「有時心情不好低落的時候找不到人可以說話，因為可能我和誰講跟誰講他（她）可能會嘲笑我，或者馬上說妳啊~妳幹嘛~，都是這樣。」〔C82-2〕；值此之際，和菩薩說說話已成為 C 的傾訴管道之一，神明成為了願意聆聽心聲的傾聽陪伴者，「沒有人可以說的時候就找神說，因為神聽的到我說話，但祂罵我的時候我聽不到，所以去找神傾訴是一個很好的方法。」〔C83〕。

### （三）神明，請指引我的未來！

在公益基金會中協助民眾處理法律事務問題是 C 的第一份工作，工作滿九年時，公司破格表揚 C 為十年優秀員工。這本是一件值得歡喜的事，但卻因此而遭受同事嫉妒並遭遇了許多不如意的事情，一直隱忍使得 C 身心俱疲。「我最早的一份工作，我做了九年多、十年。第九年的時候，我在基金會十年優秀員工中被破格表揚，因為這樣我遭人嫉妒被人在後面做了很多很多事，其實那時候非常難忍、「非—常—難—忍」、身心俱疲到頂點。」〔C89-1〕。

遭逢了自己最無法處理的人際關係問題、且無人可傾訴及無求助管道的窘境，心生不如歸去的念頭。「所以當我已經到求助地步的時候，通常是我真的沒有辦法、用其他方式去處理都沒有辦法的時候。而通常我最沒有辦法處理的事情就是人的問題。當碰到一個人、碰到比較打壓的時候就是我很想要離開的時候。」〔C108〕。但離職後的工作只有神明知道，C 想要祈請神明賜籤給予指引。「……不知道到底是換了比較好還是留在原來的地方比較好，就會去問一下建議。」〔C08〕。

#### 小節

因為親身見證父親身體逐漸好轉的奇蹟，C 相信神明是真實存在。對於 C 而言，神明是在自己孤單沮喪時，唯一願意無條件傾聽的陪伴者、支持者，因此當遇到基金會工作上無法處理的人際關係且求助無門的困境下，C 選擇以求籤為自己的求助管道之一。

對於以上 C 抽籤求助前經歷，可以下圖呈現：

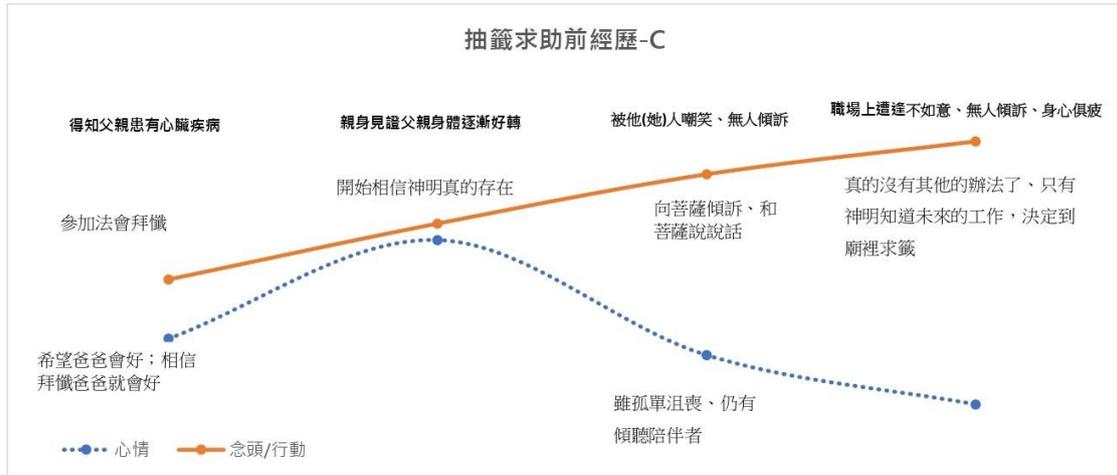


圖 4 抽籤求助前經歷—C

### 三、E 研究參與者

E 是四十一歲女性。昔日曾經接觸過佛教、道教、基督教，但沒有特定的宗教信仰；也曾因好玩、應長輩要求而有抽籤的經驗。後因工作環境的影響而開始具有宗教信仰。平時心情低落，E 幾乎不會抽籤求助，但會去廟宇拜拜，向神明祈願；平時主要是以觀照自己內心、轉移焦點的方式來照顧自己，較少向他人尋求協助。

#### (一) 踏上宗教信仰之旅—深信神明、建立信仰

昔日雖然接觸過各種宗教信仰，但沒有特定；直到工作環境的影響，E 成為有信仰的人，目前是多元信仰。「我的宗教信仰其實是比較多元的，一開始並沒有特定的信仰，佛、道，甚至是基督教都有，後來因為工作環境而接觸的關係，也成為一個比較有信仰的人，目前大概就是佛、道教。」[E02]。

E 認為冥冥之中存在著一種無形的力量，而這就是神明。除此之外，更多的是信仰。E 深信神明確實存在、支持著自己、是可以被依賴與仰賴的，「我相信有神的存在、神明會 SUPPORT 我。因為有些東西不能依賴自己也不能依賴別人，所以我相信在冥冥之中有一些看不見的，而神明是這樣的存在。但是更多的是一個

信仰，信仰就是不管發生什麼事情，你可以去依賴、去仰賴。」〔E67〕。

除此之外，廟宇是純然的空間、神明是可以傾訴的對象。「信仰這一件事讓我覺得在那個空間裡面、在神明面前，祂是可以傾訴的對象，就算你不說只是看著祂祂都可以理解的那一種感覺。並不是要把話說出來，只要待在那裏好像有一個人可以 SUPPORT 我、全然包容我、理解我不管我的想法是怎麼樣，那對我來講是信仰。」〔E77〕。

## （二）百首籤詩，真的可以解決人生百態？

雖然有信仰、深信神明存在，「對於神或信仰這一件事情，我不會懷疑它。」〔E68-2〕、會去廟宇拜拜、向神明祈願，但 E 沒有抽籤的習慣，「其實我不太抽籤，會去拜拜，也會跟神明祈願，但是我比較少抽籤、幾乎很少，因為覺得「抽了籤，然後呢?」，所以並沒有抽籤的習慣。」〔E04-2〕。

除此之外，百首籤詩真的可以解決人生百態的問題，E 也心存懷疑，「就覺得那一百首詩怎麼可能可以解決人生所有的問題。」〔E55-2〕。故心情低落時，E 主要是以轉移焦點的方式讓自己可以再繼續前進，較少向外求助。「平時產生情緒的時候，主要還是回到自己內心裏面。比較常藉由看電影、自己一個人待著、睡覺的方式，就是讓它過一段時間、去看不一樣的東西、不執著於自己發生的問題、繼續地往前走，當然問題不一定有所解決，就是轉移焦點。」〔E03-2〕。

## （三）還想為父親多做一些、多留一些時間，但實在太難了~

剛得知父親罹癌、而且已經是癌末了，雖然醫師也誠懇的建議家人們要作準備「那時候剛知道父親罹癌，父親檢查出來就是癌末，醫師也很誠懇的告訴我們家屬要做準備，父親其實也是做好準備。」〔E13〕，但對 E 而言，著實不知道應該如何做、如何面對，自己實在無法接受父親已經罹癌且是癌末的事實。理智上，雖然知道家人們要準備些甚麼、要讓父親朝向善終，「其實我們大家都知道要往善終的方向走。」〔E14-1〕、要減緩父親身體上的疼痛；但情感上就是無法接受

這個事實，E 只希望能夠再多爭取一些時間，一些和父親相處的時間。「只是我們希望能夠爭取多一點時間、再爭取和父親相處多一點的時間、同時也不希望父親受苦太多。」〔E14-2〕。

醫療決策如何作？「記得當時要為父親選擇治療的方式和選擇醫院，有很多種情況，我們找了台大、也因為癌末而考量不一定要去醫學中心而找了離家裡近的非區域醫院。」〔E15-1〕生者亡者如何兩相安，「還包含陪伴父親這一件事情，就是有很多種情況、有各種不同的選擇，」〔E15-2〕家人們各有想法，「情感上大家想法不一樣，不是只有自己的想法」〔E87-3〕，沒有最理想的，但 E 心中仍希望能夠有所抉擇，還是希望能為父親多作一些甚麼。「其實沒有一個方法是對的，但都會覺得自己的方法可能是最理想的，但是其實沒有；但還是覺得 A、B、C、D 各種不同選項中總有一個 BETTER，還是想要找出來。」〔E88〕。

#### （四）情感與理智不斷衝突，再也無法逃避了！

認知自己無力解決、無法逃避且無其他求助管道的困境，E 選擇向神明求助，祈求神明能夠透過籤詩給自己一個抉擇的方向，「……沒有辦法在自己的能力下、或是無法再逃避、已經沒有任何其他辦法的時候，才會想透過抽籤來給自己一個方向……」〔E05〕、不一樣的答案、甚至是奇蹟。「…心想透過求籤—或許求出來的籤會跟自己理智上是不一樣的，所以才會去求籤。」〔E09〕。

#### （五）第一次真正發自內心向神明求助

雖曾有抽籤經驗，但那是應長輩的要求而配合為之，「…因為家人希望我們有小孩而曾由長輩帶著我們一起去其他廟宇問關於生育的問題。」〔E11〕。這一次，在遭逢無法面對父親罹癌的人生重大困境下，「因為面臨家裡親人的狀況，沒有辦法在自己的能力下、或是無法再逃避、已經沒有任何其他辦法的時候，才會想透過抽籤來給自己一個方向，或者是不知道要幹嘛，所以我就抽籤。」〔E05〕，E 第一次發自內心抽籤向神明求助。「這是我自己發自內心想要去為父親

求籤的那一次經驗，平常我不怎麼求籤。」〔E38-2〕。

## 小節

雖然深信神明存在、可以依靠且是全然理解包容及接納自己的傾訴對象，但對於百首籤詩可以解決人生百態存有疑慮，E 幾乎不抽籤。但遭逢父親罹癌、情感上無法接受、理智上雖然明白協助父親朝向善終至關重要但苦於實在無法找出最理想的醫療決策、求助無門的困境下，E 選擇抽籤向神明求助。這是第一次、E 第一次發自內心、至心懇切祈求神明給予醫療決策指引、甚至是一個奇蹟。

對於以上 E 抽籤求助前經歷，可以下圖呈現：

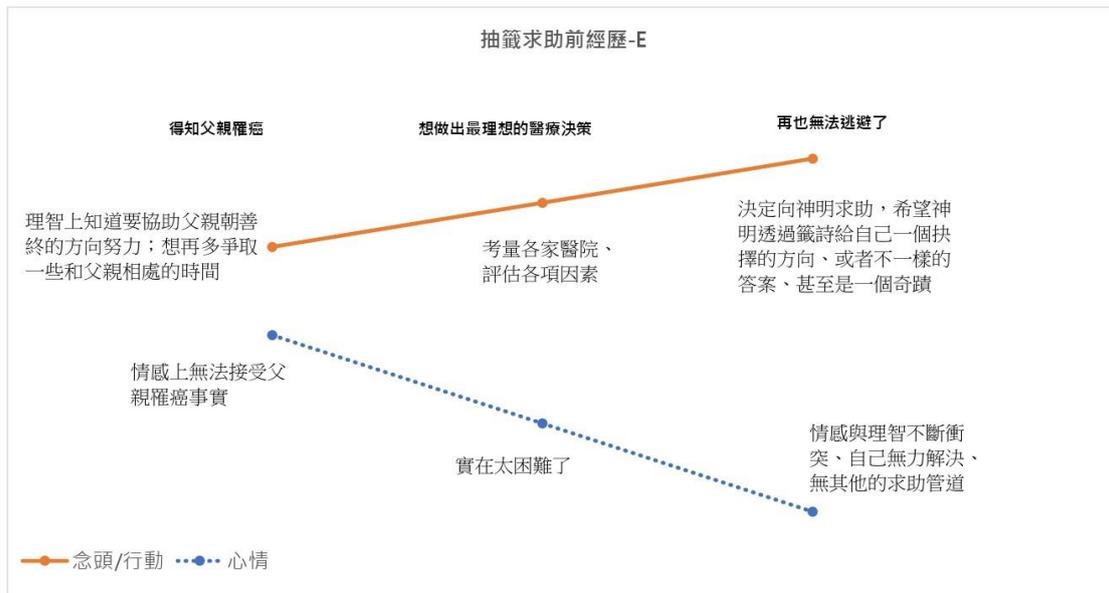


圖 5 抽籤求助前經歷—E

#### 四、Y 研究參與者

Y 是四十七歲男性佛教徒，當兵時期有不好的抽籤經驗，自此害怕再抽到不好的籤詩。平時心情低落時，主要是以參加童軍團為孩子們服務、自我調適的方式來緩解自己的情緒困擾；但遇到突然需要轉換工作、感情時，會去向神明求助。

##### (一) 心理暗示，害怕再抽到不好的籤詩

昔日不好的抽籤經驗，讓 Y 自此害怕再抽到不好的籤詩，「自從在馬祖媽祖廟抽到不好的籤詩後，就會害怕再抽到不好的籤詩，自己的感覺會不會是心理的暗示。」〔Y05〕。平時產生情緒困擾時，多以自我調適的方式來轉換心情。「我平常心裡產生困擾時，主要會去參加童軍團，幫小朋友服務、種種花來轉換心情。」〔Y37-1〕。但遭逢忽然換工作、換感情時，會去抽籤向神明求助。「雖然會害怕再抽到不好的籤詩，但是遇到忽然換工作、換感情時，還是會去抽。」〔Y06〕。

##### (二) 一切都是冥冥中有安排

Y 發現，昔日不經意的造訪，竟是日後工作場域的有緣相遇，「…在經過廟裡的時候，覺得好像和這個地方很有緣份，就是進入那個場域、那個感覺……。我之後突然收到讓我去上班的通知。那個地方就是我現在上班的地方……。」〔Y07-2〕；自評本職像是救火隊，「我的工作通常都是不重要、不具急迫性的，……。所以我的工作通常都是被重要、急迫的工作中斷…。」〔Y23-3〕、也與抽籤相似，其實一切冥冥中早有安排！「我的工作和抽籤有點像，就是當下有人有疑惑、我就比較像是去做搜尋、去做 research、去做 design 的部分。當你有疑惑、你馬上得到解答，有可能你心裡面已經有一個定案了，你做了一下資料分析後回來，你會感覺到「喔~原來是這樣」，好像冥冥之中有東西安排，其實問題的本身在提問的時候就已經達成了，這是我的感觸。」〔23-5〕。

##### (三) 一葉漂浮的孤舟，何處靠岸

Y 以增強理論中的負增強來評價自身的工作價值，「你有聽過負向理論嗎？就

是你把東西做錯了、得到負向的答案，它也是一種答案、也是有價值的所在，因為我幫長官篩選掉不適當的答案。」〔Y23-4〕，適時又因為看到新進同仁不尋常的遭遇，「因為看到新進同仁……，感覺怪怪的，心想是不是還要繼續在這邊服務，所以才去抽籤。」〔Y14〕、進而對人生方向與工作場域產生了疑慮，「覺得我們的工作好像也不是很穩定、感覺我們的工作沒有被重視的感覺，所以覺得人生的方向、我還要在這裡再繼續嗎？」〔Y13-2〕，Y 決定向神明求助解惑。

### 小節

因為往昔不好的抽籤經驗，Y 害怕會再抽到不好的籤詩，但當遇到人生重要課題時，仍會努力克服心中暗示而選擇抽籤向神明求助。這一次，Y 因為新進同仁不尋常的遭遇進而對自身的工作價值及人生方向產生了困惑，心中升起了是否應該另謀他職的疑慮而向神明求助。

對於以上 Y 抽籤求助前經歷，可以下圖呈現：

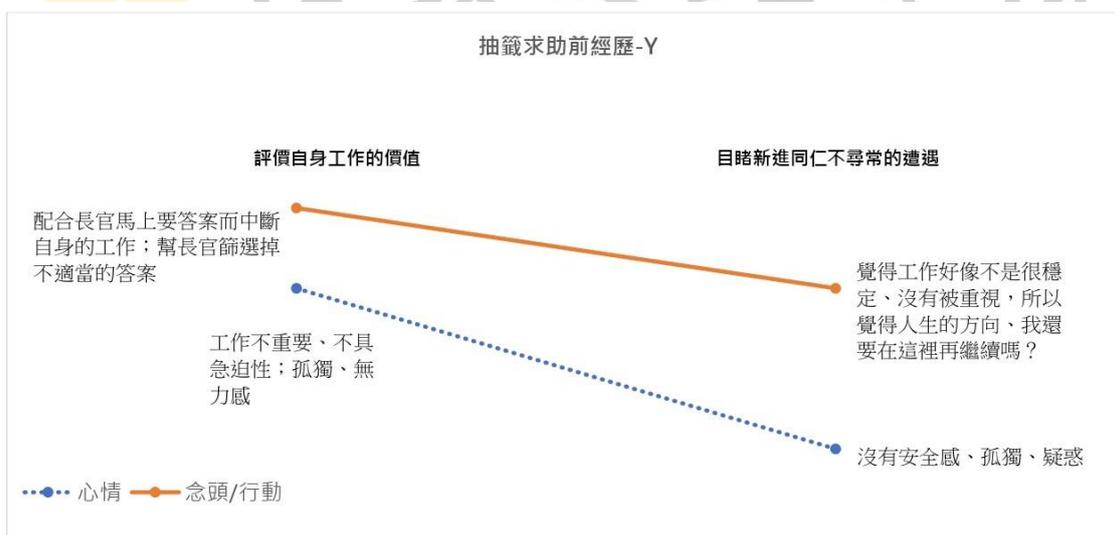


圖 6 抽籤求助前經歷—Y

## 五、Z 研究參與者

Z 是四十七歲男性。雖然從小生長於基督徒家庭，但自認為沒有虔誠的宗教信仰，也認為自己不是經常藉由抽籤來向神明求助的人。截至目前為止，有三次因為工作職場的疑惑而由友人陪伴抽籤的經驗。

### (一) 對於無形力量的指引，個人需用心體會

Z 自小受基督教家庭的薰陶，「我們家是基督教，從小接觸比較多的是基督教。」〔Z37-1〕，但不排斥接觸各種宗教，「但不排斥接觸各種宗教。」〔Z02-2〕；雖然相信看不見的力量不一定會眷顧自己，但求助無門時仍會祈求祂給予力量。

「我沒有懷疑看不到的力量，但我覺得自己不是那麼虔誠的人所以我會懷疑祂會出現在我身上嗎？……。但我在走投無路的時候，因為找不到適合的第三方時，我就會去求這公正的第三方給予我力量。」〔Z122〕。

Z 會去教堂禱告、也會去廟裡拜拜，「我個人對宗教場所沒有忌諱，我會去教堂禱告也會去廟裡拿香拜拜。」〔Z84-1〕；但對於上帝或神明的指引，Z 認為需要個人用心體會。「就我的經驗來說，祂的指引通常都是暗示在周遭的環境裡，也許祂有給我指引但我沒有看到。」〔Z85-2〕。

### (二) 衝突日益爆發；夢想、朋友如何取捨？

Z 一直以來是個受薪階級，「一直都是打工、拿別人薪資、看別人臉色。」〔Z45〕，但夢想有朝一日可以成為老闆。「我有一個有人最後可以幫我賺錢的夢想。」〔Z54〕。

接受醫師好朋友夫妻的邀請而成為合作藥師，「當初可能因為升遷的問題她手邊合作藥師剛好無法接續，所以找我去幫忙」，〔Z11〕是 Z 邁向自行創業夢想的第一步。「但怎麼走、第一步、第二步……，就是成功的模式，就是想嘗試這一塊。」〔Z53-2〕。

對於日後將自行經營管理的藥局，「當初我們在溝通的過程中，我認為我是被授予將來要把藥局接手過來的。」〔Z16〕，Z 著手進行各項管理改革；「當初我把可能一般診所不會用的管理方式帶進去，就是比較像是藥局、醫院的管理方式帶進去，就是比較偏向永續經營的角度。」〔Z13〕，但 Z 發現醫師好朋友的先生有不同的想法、也不願意放手，「但是她先生站在出資者的角度上有很多東西是不願意放手的。」〔Z18〕，彼此在經營模式或是業務取向都產生了許多分歧。

現在的發展已經不同於當初的預期，「這跟當初的想法是不太一樣的。」〔Z19〕，Z 認知到這一件事情是必須認真對待、嚴肅考慮，到底夢想與朋友之間應該如何抉擇，「我覺得醫生朋友的先生一定不會放手，不管我如何做他都一定不會放手，所以我覺得我必須要想想看「我是要撐撐看，撐到哪一天我和醫生朋友翻臉？」或是「現在離職我只是和他先生不合而已，再去找其他的工作？」」〔Z30〕？

### （三）苦思無頭緒，交出選擇權！

眼看著創新的業務已見起色，「其實因為口罩多了很多客人，…」〔Z25〕，Z 真心實意的想創建個人的事業，「我想要繼續努力去把藥局經營起來、頂下來成為自己的。」〔Z39〕；但衡量諸多現實因素，「但衡量一下，他和房東簽的租約、當初碰到的這些事情，感覺他並沒有意願要把這藥局讓給我經營。」〔Z40〕、也苦於沒有自己的團隊夥伴，「另外也包括自己沒有人事團隊。」〔Z21〕，Z 陷於苦思當中。

現在所創建的營運模式，是否如自己當初所規劃的？日後成功與否的原因取決於自己嗎？「…只是在想「這個是不是我要的？」、「如果沒有辦法成功地做成自己的，是因為我作的方式失敗嗎？」、「還是不是我的原因而是其他原因？」〔Z41〕，沒有嘗試就要放棄嗎，「但是「如果你不繼續熬下去又不會知道到底會不會成功？」、「明知道 80%不會成功，要繼續做下去嗎？」」〔Z42-1〕？Z 深感壓

力—來自於創業或受雇的壓力，「介於自己創業或受雇之間，我覺得「花了這時間是不是值得？」，當下會對時間、成就有一些壓力。」〔Z43〕，衷心希望所創建的營運模式可以將自己帶往成功的方向。「如果這模式成功我才有辦法複製這模式，我要去驗證這模式是可行的，不可行的話就沒有下一步了。」〔Z46〕。

Z 感慨，自己正經歷著夢想與現實難以抉擇的困境。「人總會有一個階段一個階段想做的事情和現在做的事情有些落差，產生分歧的時候會想去看看「是否要繼續走下去？」或是「真的要拋下這一切去做其他的事情？」」〔Z07〕。這一次的苦思，也著實不知該如何是好。「但是那次就是沒有頭緒、無論怎麼想思緒就是來來回回，沒有像 70%是這樣 30%是那樣有明顯的差距。」〔Z35〕。

想交出自己的選擇權，「心裡有點類似半放棄的狀態，就想交給別人來決定。」〔Z36〕、但交給誰好呢，「就想看看有沒有人看得比較清楚？」〔Z42-2〕？帶著沒有頭緒的心情去抽籤，「我當時的心情是比較沒有頭緒的。」〔Z33〕，請神明聽自己說一次，「…當我不知所措的時候我還是會想去求祂，想請祂就聽我說一次嘛！」〔Z119〕。

## 小節

雖然生於基督徒家庭，但對於各種宗教抱持著開放的態度；遭逢無法處理且沒有適當求助途徑的困境時，抽籤向神明求助也是 Z 的求助管道之一。當夢想的機會來敲磚—亦即醫師好朋友邀請成為合作藥師並允諾日後由其接手並經營藥局時，Z 規劃藉由成功建構「試驗性藥局經營模式」以提升傳統藥師功能、標準作業流程、推展自創營運模式，一步一腳印朝向有朝一日他人可替自己賺錢的夢想前進著。

然醫師好朋友先生在諸多理念上與 Z 產生歧見、摩擦，Z 心懷惆悵並發現必須嚴正思考夢想友誼如何選擇之窘境。面對情感與理智的糾葛、無法抉擇及及缺乏其他求助管道的困境中，Z 選擇抽籤向神明求助。

對於以上 Z 抽籤求助前經歷，可以下圖呈現：

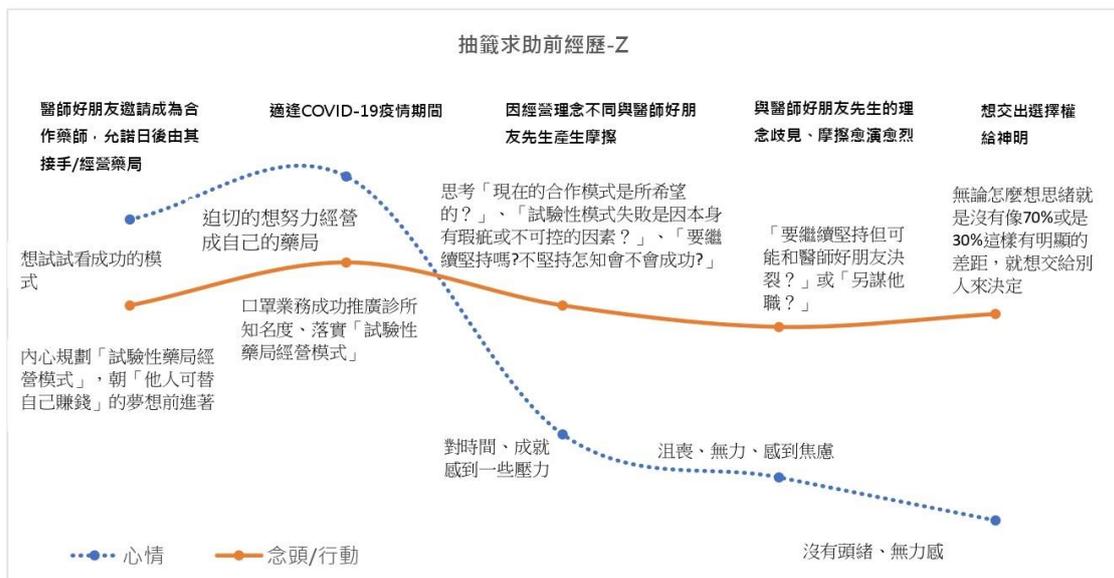


圖 7 抽籤求助前經歷-Z

## 六、G 研究參與者

G 是四十三歲女性。雖然沒有特定的宗教信仰，但從小受家庭薰陶而對神明並不陌生。轉換工作跑道後覺察到自己正遭逢工作瓶頸，不願意和家人分享、向朋友訴苦而選擇向神明訴說，這是第一次，第一次抽籤向神明求助的經驗。

### (一) 習慣了自己陪伴自己！

G 沒有特定的宗教信仰。心情低落時，不會向朋友訴苦，「...因為我的個性就是不太喜歡和別人講這些，就是會比較爛在心裡面。」〔G27-5〕，較常藉由轉移注意力的方式來排解個人的情緒。「主要就是利用購物(不限定購買自己的)、吃東西、小酌甜酒、出去玩的方式，來轉移自己的注意力，讓自己放鬆一下、排遣自己的情緒」〔G04〕。但在遭逢無助時，G 會選擇向神明傾訴。「當你很無助的時候，你希望有一個聽你訴苦的出路時，你可能會找你爸爸媽媽或是找你比較親近的朋友或是姊妹去講，但我的方式是有些事情我也不太想跟我的家人分享時，就只能跟神明對話。」〔G31-2〕。

## (二) 「不適應」還是「不適合」？

G 昔日的工作場域及作品風格均較活潑，「我以前的工作領域是比較活躍的，比較像是在電視台，接觸的東西也比較有競爭性；因為我是要做幕後動畫，做的東西都比較花俏。」〔G12-1〕，與現職的要求大相逕庭，「在宗教團體就要變成很平靜、很莊嚴。」〔G12-5〕。G 覺察自己的內心產生了些許的變化。

G 自己不能決定作品風格，「做的影片沒有辦法像以前自己想要做什麼，例如讓動畫飛很快、像音速小子一樣飛很快，沒有辦法，」〔G12-4〕、作任何事情都綁手綁腳，進而產生了自我懷疑。「就覺得做很多事情都卡卡的，它好像不是我以往可以發揮得那麼順暢，就開始會自我懷疑，然後變得沒有自信，就覺得自己做的東西感覺不敢拿出去和其他朋友分享」〔G12-7〕。

## (三) 年復一年的高山，如何跨越？

面對資源有限慾望無窮的限制，G 感覺就像是一座年復一年永遠跨越不過的高山，「...就是每一次遇到的事情不一樣，也會遇到瓶頸...，就是每一年還是會覺得那個關有點像在爬山，就是有一點爬不過去...。」〔G16-4〕，雖然艱辛，但想嘗試，「我會想要自己先去試試看有沒有辦法去突破那一關，如果有的話，那我會繼續再走、再讓自己再繼續堅持下去。」〔G17-2〕；然可怕的感覺縈繞心頭，「除非直到我已經對這個東西沒有興趣，就是最近就有這種感覺，但我覺得那感覺是很可怕的。」〔G17-3〕、也想起了長官分享初心重要性的故事，「...他就是在講一個和尚，他每天都做同樣的事情，敲鐘。他剛開始是用很快樂、很愉悅的心態去敲那個鐘，...可是他日復一日，一直都在敲鐘的時候，他可能敲個 3-5 年之後，他的師父就跟他說，他敲的鐘聲沒有以前的好聽，因為他已經厭倦每天都在做同一件事情。」〔G21-2〕，G 意識到自己正經歷著失去初心但不知所措的困境，「我當時都還沒有意識到為什麼會一直講這故事，是我最近真的好像類似發生這種事、有這樣子的感覺，可是也不知道該怎麼辦才好。」〔G21-3〕。

#### (四) 想抽籤求助、再等等！

想向神明訴說，「當你很無助的時候，你希望有一個聽你訴苦的出路時...，就只能跟神明對話。」〔G31-2〕，但在心中盤旋許久，「我要抽籤這一件事情，我其實想了很久，但就是一直沒有去做。」〔G46-1〕。某日因緣成熟時，「那一天就覺得反正已經想了那麼久，就趕快去抽籤。」〔G46-2〕，第一次、這是 G 第一次抽籤向神明求助。「那也是我唯一的一次讓自己抽籤。」〔G31-3〕。

#### 小節

G 雖沒有特定的宗教信仰，但從小受到母親薰陶以致於對神明並不陌生。當 G 轉換工作跑道數年後，意識到自己正面臨著無法突破的工作瓶頸且不願意和家人分享向朋友訴苦的困境下，G 選擇神明成為自己傾訴、求助的對象。這是 G 第一次向神明抽籤求助。

對於以上 G 抽籤求助前經歷，可以下圖呈現：

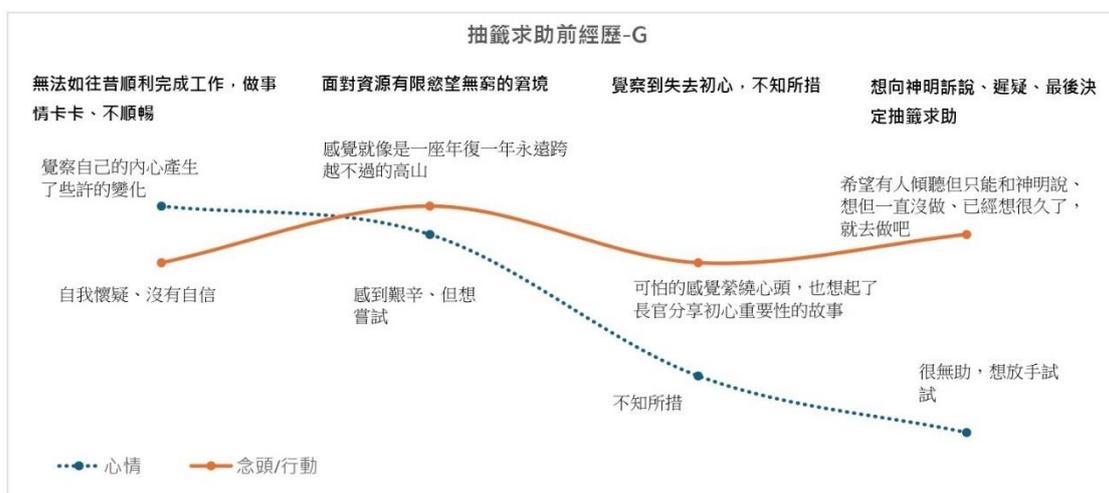


圖 8 抽籤求助前經歷—G

## 第二節 抽籤求助中經歷

### 一、W 研究參與者

雖然經歷了公司數次的組織重整，也自認為做足了心理準備，然無常才是正常。在遭逢無充足的奧援，且不知所措的心理困境下，W 決定克服心理障礙，採取行動，向神明求助。

#### (一) 行前功課

依據過往經驗，W 認為所知的抽籤步驟可能不正確，故和太太做足了行前功課，然仍心存擔憂。「去廟之前，我太太先研究，我再看重點、知道大概是這樣、網路上也有研究一下到底是該怎麼做，但我不是那麼專業。」〔W36〕。

#### (二) 驚訝！第一次可以和神明溝通了！

擲筊多次未果，W 未抱持過度期待，「本來就不是抱很大的期望，不是說神明不準，而是說不知道怎麼跟它溝通、我們不是專業的，那就是有就是有，有時候天機不可洩漏，我們不曉得這樣子。」〔W41〕；轉而請神明賜籤並獲准。「問了好多次，問到後來不知道怎麼再問下去，然後才說那乾脆就給我賜籤。擲好幾次筊才得到三聖筊。」〔W39〕。

是的，這一次可以和神明溝通了，「只是在那個當下，覺得第一次擲筊，好像可以和神明溝通。」〔W42〕，這讓 W 難以置信。「其實一開始也是半信半疑，因為過去的經驗不是那麼的準確、想說自己不是那麼很會跟神明溝通。」〔W40〕。

#### (三) 心情三溫暖—疑惑、安心、恐懼！

W 的心情像洗三溫暖；疑惑，「在當下其實是看不太懂籤詩。籤詩感覺上好像是說一過了那一陣子、那些波濤洶湧的狀況之後，就會風平浪靜。」〔W43〕、安心，「看到籤詩的那個當下，自己心裡的感觉，可能有一點安心，...。安心一點點主要是說碰到有一點點曙光—因為不是大壞的籤...；那個當下你會覺得有曙光」

[W44]、恐懼接踵而來，「但是在那個當下，就覺得這個局勢是很亂的，我如果留下來，應該會是一個不太好的狀況，有其他的機會就落跑了。」[W46]。

#### (四) 理性判斷後，做出了不同的決定！

曙光何時到來，「但是，到底等多久，就不曉得。」[W45]？再加上缺乏昔日成功的前例，「只是，在當下其實是看不太懂、過去沒有成功的經驗...。」[W56]，W 心中升起了「是否要依照籤詩指引？」的疑惑。「...但是也不是那麼確定是不是要照著它去走...。」[W44]。

#### 小節

慎重起見，W 和太太於抽籤前做足了行前的研究功課。雖歷經波折，然終究皇天不負苦心人，這一次，W 終於可以和神明溝通了。在半信半疑之餘，W 經歷了疑惑、安心、恐懼的心情三溫暖，對於是否要遵循籤詩的指引，W 的內心產生掙扎。

對於以上 W 抽籤求助中經歷，可以下圖呈現：

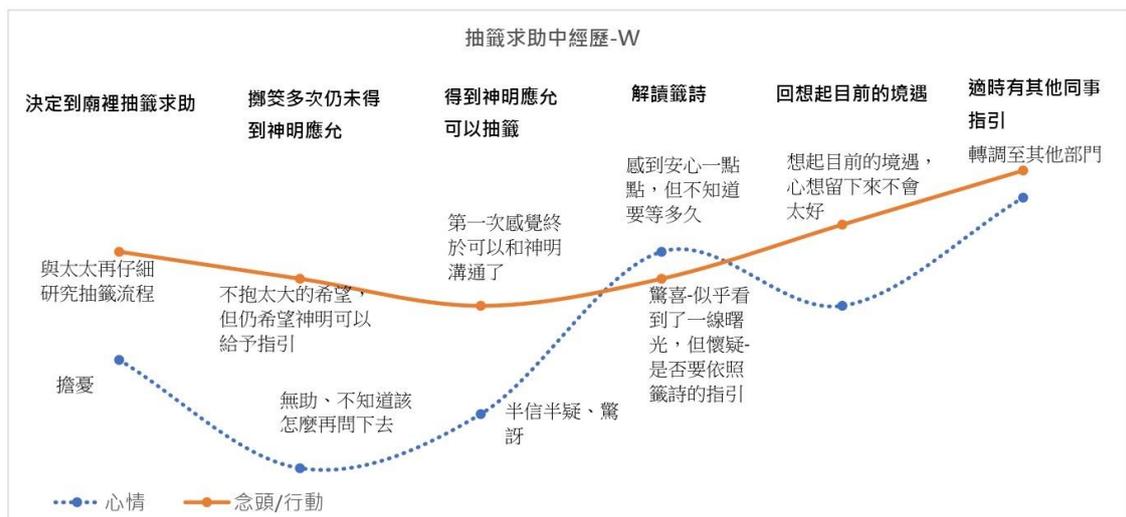


圖 9 抽籤求助中經歷－W

## 二、C 研究參與者

因為親身見證信仰的奇蹟，神明一直是自己最可靠的後盾。在遭逢自身無法妥善處理人際關係且求助無門的心理困境下，C 決定採取求籤來向神明求助。

### (一) 神明願意賜籤，備感療癒

來到熟悉的廟宇、懇切請求神明給予指引並經過多次擲筊後，C 終於得到了神明的應允。「抽籤有一定的流程其實沒有那麼容易就抽到籤。」〔C10-1〕。對於 C 而言，只要神明願意賜籤，C 倍感療癒。「抽籤其實都是表示神明有在理我，當全世界都不理我但是還有神明在，那個感覺是肯定有被療癒到、肯定有被安慰到的。」〔C87-1〕。

### (二) 這不是心中的答案，倍感煎熬

神明指示 C 應該轉換工作跑道了。「…神明告訴我這個地方已經不適合我，付出再多的心力也沒有用，叫我離開，…」〔C89-3〕。

雖然深信神明是眷顧自己、也會給自己一個最適合的指引；但是，這不是 C 喜歡的答案，C 感到心情不佳。神明給了自己不想要的答案，該如何選擇，C 陷於兩難！「…說實話其實心情會很差，因為這不是我想要的答案，可是祂又有告訴我該怎麼做，可是我就是忍不下去才想換。」〔C15-1〕。

### (三) 遵從本心，走不一樣的路

考量離職後的經濟來源，「我還在想還在猶豫沒有好的工作怎麼辦，雖然籤詩告訴我不要管有沒有找到新工作就是離開但我還是很擔心沒有下一份工作時怎麼辦。」〔C90-2〕，以及工作使命感使然，C 選擇隱忍並繼續留在基金會中工作。

「當時神明叫我趕快走，但我很熱愛那份可以協助一些弱勢民眾處理法律事務問題的公益基金會工作，我覺得還是有很多人需要我們的幫忙，所以我就忍下來不願意走。」〔C89-2〕。

## 小節

當神明應允賜予籤詩給 C 指引的當下，因為覺得縱使全世界都沒有人理會自己但仍有神明願意應允賜籤幫助自己、眷顧自己而倍感療癒；但當籤詩的指引與自己的心願相違時，C 心情感到些許不高興、失落，因為這不是心中所期望的答案；雖然深信著神明會給自己最好的安排且已經透過籤詩有所指引了，但因這信念與自身的期望不同，C 倍感煎熬不知該如何抉擇；但在考量自身的喜好並擔憂日後的經濟來源等現實因素後，C 選擇順從自己的心意繼續留下來工作而忽略籤詩的指引。

對於以上 C 抽籤求助中經歷，可以下圖呈現：

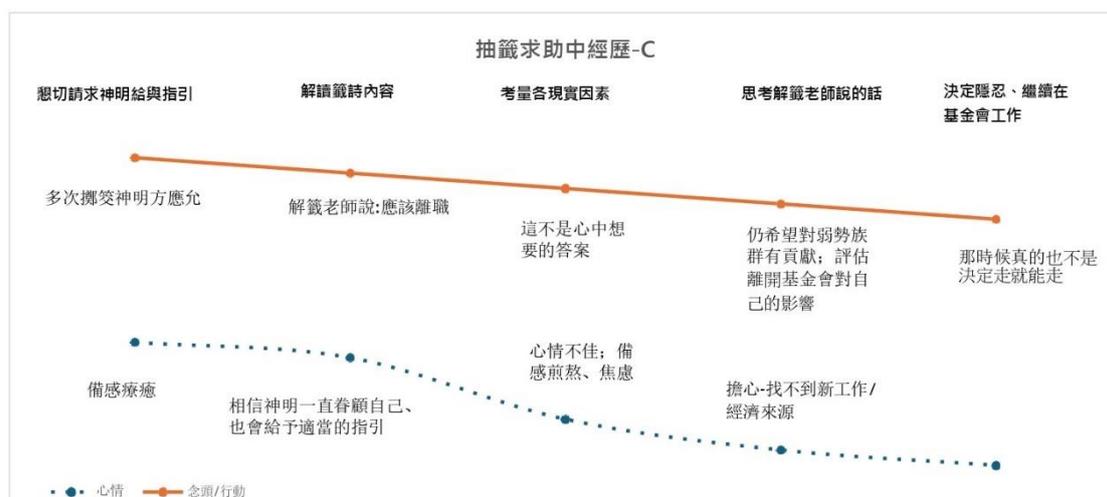


圖 10 抽籤求助中經歷—C

### 三、E 研究參與者

雖然深信著神明確實存在、可以被自己依賴著、支持著自己，但對於百首籤詩可以解決人生百態心生存疑。直到經歷生命重大事件－父親罹癌且不知如何做出對父親最好之醫療決策的心理困境下，E 第一次、第一次出於自願，抽籤向神明求助。

#### (一) 如何才能說清楚講明白，停止這不斷的叩問、擲筊？

某個周末，E 兄弟姊妹一如往常返家探視父親，「那是一個周末，我們只要一放假就會回去，...，大家都是若無其事，也不會有任何情緒。」〔E20〕。返回台北已是傍晚了，傍晚的廟宇中，參拜人數已經少了許多，「我記得那一天是傍晚、晚上的時候，已經到晚上，晚上的廟人比較少不像白天一樣。」〔E22〕。E 在廟埕中祈求神明對於父親的治療方式給予指引，卻始終未得到應允。「那時候無論我怎麼求，不論怎麼問可不可以求籤，怎麼樣都問不到神明給我一個應允，讓我可以去求籤詩。」〔E23〕。

E 擲筊了 2、30 遍，「...就是不斷的擲筊，可能擲了 2、30 個。我講了 2、30 遍」〔E24-1〕、不斷地提問「給我一個方向啦!」、「父親治病要去哪一間醫院?」、「可不可以求籤?」，「就是透過那一個過程，不斷開始說服自己，「給我一個方向啦!」、「父親治病要去哪一間醫院?」、「可不可以求籤?」。」〔E25-1〕。

事後回想，E 發現自己就是在如此的一個過程中不斷地進行著自我辯證並試圖尋求神明給予自己對於父親醫療決策意見的支持。「在自己問 2、30 次的問題中、就是不斷在修正自己的想法，某種程度上很像自己和自己的對話；另一方面想要透過在這樣的過程裡面，我問一個問題，如果祂給我應允，我就「對~我就要往那個方向走」。」〔E32〕。

## (二) 責備自己說不清楚、責怪神明不懂渴望的心

因為心情很亂，E 已經不太清楚自己說了些什麼，「因為心情很亂所以不太清楚自己到底說了甚麼。」〔E37-1〕，只依稀記得叩問的過程中擔心自己是否說不清楚、有辦法說清楚嗎？甚至到最後已經不確認自己到底要問甚麼，「每一次問就會覺得是不是自己講的不清楚？是不是自己沒有辦法說好？甚至到後面已經不太清楚自己要問甚麼。」〔E24-2〕？

過程中，好多的情緒無法言喻、好多的意念雜亂紛飛、E 責怪自己無法將問題說清楚講明白，「好像連問法都不知道了、就是在前面不斷地說、好像有很多情緒不是可以用說的(唏噓)，有時是在意念很紛亂的情緒中，最後在責備自己不是沒有把話講清楚。」〔E25-2〕，以至於最終無法得到神明的應允，「所以在那個過程裡面最後神明是沒有應允我可以求籤。」〔E25-2〕。

E 的情緒從茫然、徬徨無助、轉變為無力、進而演變為憤怒。「心情就是從很徬徨「一開始覺得有很多種選擇但不知道要怎麼做」，到最後是有一種生氣「為什麼？」、氣自己「是不是沒有講好」，接下來氣神明「不懂我」。」〔E34-2〕。

## (三) 不甘願、太不甘願了，竟然求不到一個抽籤的機會！

太絕望了，摯心懇切卻沒有得到神明的應允，「在那一個過程裡面，實在是太絕望了、就是怎麼問都沒有一個肯定。」〔E34-1〕。E 獨自坐在廟埕中發呆，時間到底過了多久，已渾然不知，「所以那一天，時間其實我忘了，我待了很久，就是坐在那裏發呆。」〔E26-2〕。

不甘願、實在是太不甘願了，不甘願求不到一個可以抽籤的機會並逕行拿了一張籤詩。「但是因為實在是太不甘願了，...，最後，很不甘願的，就是求不到可以求籤的機會，我就是很不甘願，自己去抽一個籤詩。」〔E26〕。此時的 E 感到生氣，「我去抽籤詩時是生氣的。」〔E35-1〕。

#### (四) 沒關係，這不是神明應允來的下下籤

E 拿到了下下籤，「拿到那個下下籤的籤詩。」〔E36-1〕，感覺鬆了一口氣，「我最後的心情是「因為祂沒有給我，喔!還好~」，是鬆了一口氣。」〔E36-2〕，因為那不是神明應允的籤，「我記得我當時拿到籤詩時是鬆一口氣，因為那並不是一個應允而拿到的籤、它是神明沒有應允而自己去抽的籤，雖然是下下籤但很阿 Q 覺得不是這一個、沒關係。」〔E30〕，但 E 心中仍然希望神明可以賜籤。「其實心裡還是希望要有籤...。」〔E39〕。

對於 E 而言，這不是一次完整的求籤經歷，雖然不甘願、生氣，但當日的 E 就是在如此的心境下離開了廟宇，「我的那一天是那樣離開的。它不算是我完整的求籤經歷，因為並沒有真正的求到籤，但是還是讓自己抽了一張籤。」〔E29〕。雖然想再抽籤，但隱約中了解自己所願所求可能落空。「其實自己心裡也很明白，想要的答案可能是自己都不知道的東西，或是自己知道不可能的事情。」〔E40-2〕。

#### 小節

面臨到家人的生死大事，E 在廟埕中摯心祈求、不斷叩問，情緒由擔心自己說不清楚提問而戰戰兢兢、遲遲無法得到神明應允而焦心地不斷釐清修正思緒再提問；最後則因得不到籤詩而感到絕望，並在負氣下自行抽中下下籤並感到鬆一口氣的過程中來回擺盪。

對於以上 E 抽籤求助中經歷，可以下圖呈現：

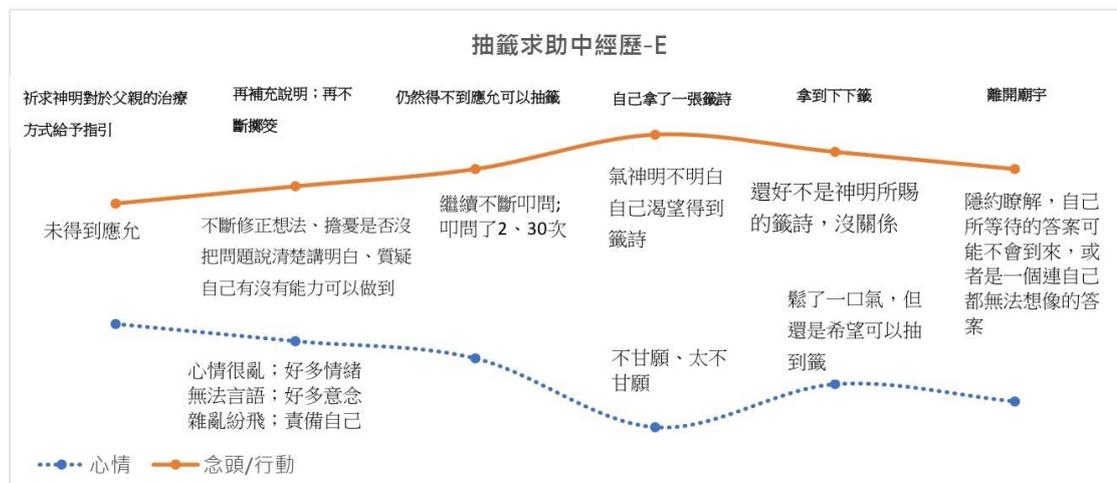


圖 11 抽籤求助中經歷—E

#### 四、Y 研究參與者

雖然對自身的工作價值及人生方向產生了疑惑，卻因身處的經濟大環境讓 Y 對於轉換職涯多有顧慮的心理困境下，Y 決定克服昔日不好的抽籤經驗而再次抽籤向神明求助。

##### (一) 一掃心理暗示的陰霾

現今的大環境不適合轉換跑道，但現職的工作環境能夠創造自我的工作價值嗎？Y 帶著無力感祈求神明指引，「一方面因為疫情的關係、經濟也不景氣、也不適合轉換跑道；一方面也怕別人這樣對自己。就是覺得自己很無力，帶著一點想要有做為我可以繼續服務嗎？一直這樣過下去？的感覺抽的籤。」〔Y15-3〕。

Y 抽到非下下籤並認為神明藉由籤詩告訴他可以留下來工作；也可以選擇離開，但離開並不一定會更好。「我當時抽到中等籤，好像是 60 幾號，我有點忘記了。籤詩上好像是說「可以留在那邊，但是離開也不一定會更好。」〔Y10-3〕。籤詩有回應到自己的問題，Y 感到驚訝。「我拿到籤詩時其實有一點嚇到，因為感覺籤詩有對應到我的問題。」〔Y18-1〕。

## (二) 雖然無力但仍想嘗試，默默尋找他職

解讀完籤詩，雖然心情很平淡、但 Y 亦在慢慢地展開尋求他職的道路、不影響日常生活。「我當時抽完籤後就很淡，心想「要再找另一家公司嗎？」。找尋工作的部分也是有展開，就是這樣慢慢、慢慢地，也沒有特別的。」〔Y19-1〕。

縱使因為外力的影響，Y 的工作內容變成高變動性和高複雜性，但知道想太多也沒有用處，已經習慣了不會再去多想，對於工作場域的感觸也就釋懷了。「因為我工作的地方受到很多其他外在因素的影響，以至於工作的內容複雜，所以就會比較釋懷，比較不去多想，因為多想也沒有太大的用處。」〔Y23-2〕。

### 小節

這一次籤詩的內容不同於往昔、有回應到自身的提問，Y 首先感到驚訝；所幸籤詩非大凶大吉，Y 的心情無太大的波動。Y 詮釋神明對於目前工作的建議是一動不如一靜；但擔憂不友善的職場環境，雖大環境不佳，Y 仍想暗自尋找另謀他職的機會。除此之際，Y 也試圖在職場適應和生涯探索中尋求平衡。

對於以上 Y 抽籤求助中經歷，可以下圖呈現：

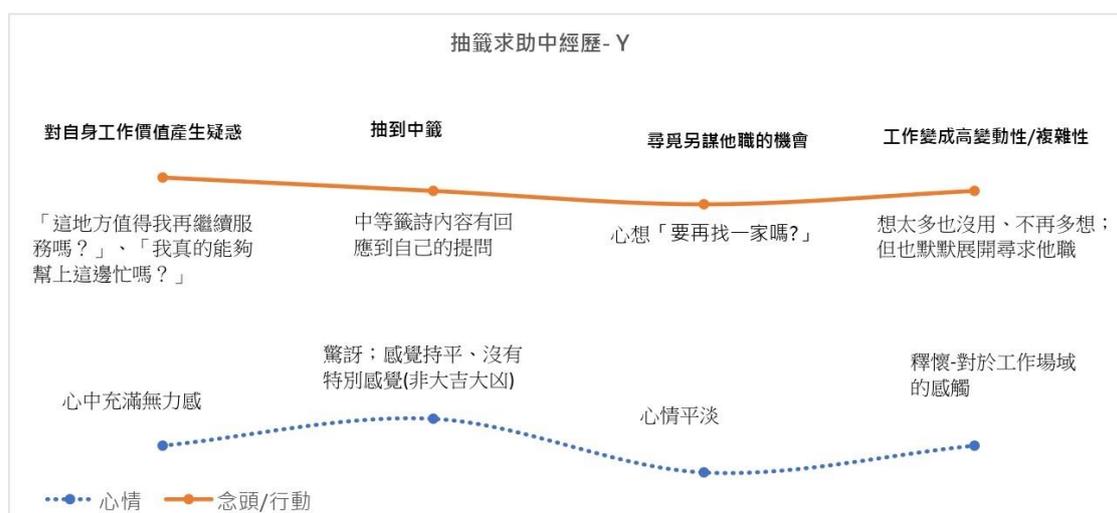


圖 12 抽籤求助中經歷—Y

## 五、Z 研究參與者

雖然不確定自己是否可以受到神明的眷顧或是領受神明的指引，但在面對雖然事業機會向自己敲磚但該選擇朋友或放手一搏之心理困境時，Z 選擇抽籤向神明求助。

### (一) 擔憂不熟悉抽籤流程，心情戰戰兢兢

Z 自認為不熟悉抽籤流程，過程中戰戰兢兢，「因為我不是那麼熟悉抽籤的流程，所以抽籤的過程中比較戰戰兢兢的，擔心會因為問錯方式而可能得不到正確答案或反而是相反的答案。」〔Z58〕。雖然希望神明給予明確的指引，「會希望要給我更明確的答案。」〔Z71〕，但心中沒有任何預設立場，「在儀式中我沒有例如「我自己想要 A，你可不可以給我 A 的答案」的想法。」〔Z95〕。

### (二) 全然交託，用心感受

此時此刻，Z 自覺已完全淨空在求籤儀式中，和神明只有純粹的訴說。「我不確定如何形容儀式中的心情和情緒。但如果以基督教來講的話，無論我平時多麼不相信你、不按照你說的做，但是此時此刻是真的希望、純粹的跟你講事情、看你願不願意回答我。雖然我平時不是一個很虔誠的人，但我自己心裡和上帝講話的時候其實我是很單純的，在那個 MOMENT 是虔誠的。」〔Z96〕。

擲筊二次得到神明的應允。Z 請解籤師姐協助說明，但也如往昔般的得不到明確的解釋，「這一次解籤和我之前解籤時的感覺一樣，都是比較善巧解說...。」〔Z63〕。雖無奈，「當下覺得「喔! 這樣子喔~ 這樣子喔~」，因為師姐都這樣講了，我也不能怎麼樣，就這樣子吧，也沒有想太多。」〔Z66〕，但 Z 心中也對此結果約略明白。「當然，如果以禱告的概念來講時，的確不會講的如此明白。」〔Z65〕。

### (三) 事與願違，是自己造成的嗎？

得不到預期的答案，Z 思尋著是否因為自己不適當的提問所造成？「自己不會覺得師姐怎麼不老實告訴我，反而會覺得是不是自己問的方式不對，可能是自己一句話中給了太多不同的問題。」〔Z72〕。

#### 小節

沒有豐富的抽籤經驗，Z 在抽籤儀式的進行中，戰戰兢兢、小心翼翼的述說提問。很幸運的，Z 擲筊二次得到了神明的應允。Z 心中期盼著神明能夠給予明確的指引，讓自己得以據此做出堅定的決定，也期盼得到解籤師姐明確解說。但事與願違，雖然無奈，但 Z 的心中已約略明白並將結果歸咎於自己不適當的提問。

對於以上 Z 抽籤求助中經歷，可以下圖呈現：

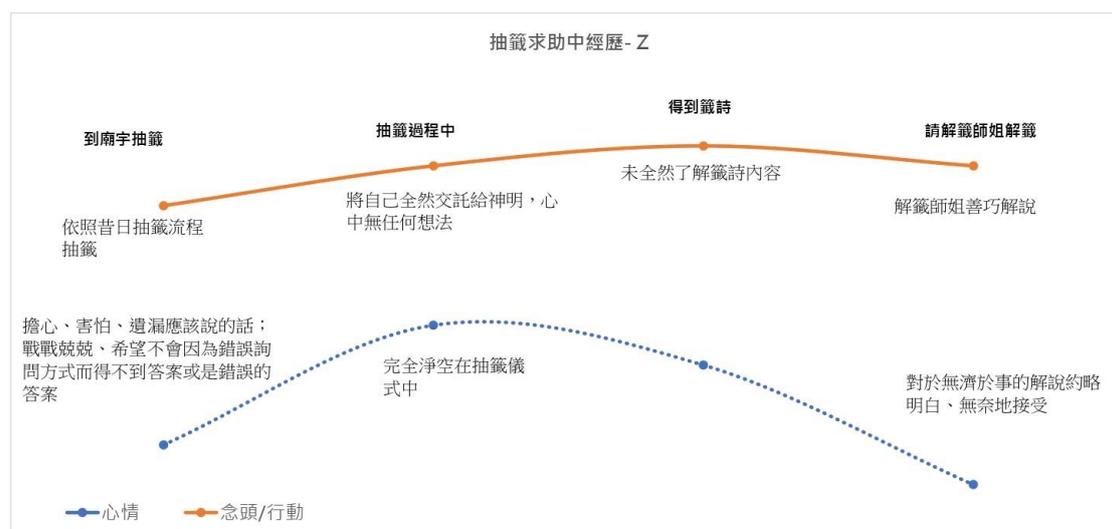


圖 13 抽籤求助中經歷—Z

## 六、G 研究參與者

G 意識到自己正遭逢著工作瓶頸且不願意向家人朋友傾吐之心理困境下，雖然是第一次、毫無經驗，但 G 選擇向熟悉的神明抽籤求助。

### (一) 茫茫人海中，神明可以聽到我的心聲嗎？

茫茫人海中，神明可以聽到我的心聲嗎？G 懷著忐忑不安的心情抽籤；但很神奇的，神明有聽到 G 的心聲並予以回應。「會覺得忐忑不安。因為我知道有很多人都在抽籤，然後會一直想說神明到底可不可以聽的到我的心聲，或我想要問的事情。就是心裡會有比較多的問題，但是當下因為抽籤的時候要擲筊，又覺得很神奇，就是好像你真的在跟他對話，你問他是或者不是，他就是，就是感覺到他就是有在回答你的問題。」〔G23〕。

### (二) 籤詩內容大相逕庭！

對於這一次的快閃抽籤，G 抱持著隨緣的態度。「因為我已經把 SOP 在心裡面都已經想好了，就是趕快去問、定下心來把問題問一問，如果神明要給我那個籤就好，如果祂沒有辦法給我就算了。那一天當下的感覺是這樣。就是拜拜、抽籤，如果順利就可以抽到，如果不順利沒有抽到也沒有關係。我就是覺得隨緣。但是有抽到的話，就趕快拿了籤就趕快回家。沒有在廟裏面久留。」〔G63〕。

雖然預想著各種抽籤的境遇，但 G 抽籤過程很順利，「我覺得過程中還蠻順利的，就是問了然後就給我杯，當時我心想祂不給我籤或是不是那支籤，祂應該就會給我笑杯或是不應該來問，可是都還蠻順的。」〔G13-3〕。

出乎意料的是 G 抽到了一張看不懂的籤詩，「但沒有想到會抽到一個我看不懂的籤詩。」〔G38〕。G 自述抽籤過程與樂透相似，心中的預想與得到的籤詩可能大相逕庭，「好像在玩樂透。就是你會心想你會不會抽到下籤、你會不會抽到什麼什麼籤，就是你心裡會有很多故事。妳就會覺得說，你會不會，就是神明到底要跟你講什麼。」〔G35〕。

### (三) 盡速離開廟宇

G 變得迫切地想知道神明的指引，「我很想知道正確的答案，我很想知道我該怎麼做下一步。我該怎麼樣進行下一步。」〔G41〕；雖然如此，但 G 更不想讓他人知道自己抽籤這一件事，G 選擇盡速離開廟宇。「我一抽到籤，我沒有看，我也沒有在事務所多留，因為我怕師兄認出我來。就是先把籤拿回家，再回家慢慢的研究。因為我不想讓人家知道我去抽籤。」〔G43〕。

#### 小節

第一次抽籤向神明求助，雖然擔憂神明是否可以在人海中聽到自己的心聲，但令 G 感到神奇的是神明真的聽到了自己的心聲並給予回應。抽籤過程中雖然上演了許多的內心小劇場，但因已將抽籤儀式印記於心且能專心致意向神明說清楚講明白，G 自認抽籤過程比想像中的順利。然意想不到的，G 抽到了一張看不懂的籤詩；雖然看不懂，但更擔憂他人覺察自己抽籤一事而選擇帶著疑惑盡速離開廟宇。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

對於以上 G 抽籤求助中經歷，可以下圖呈現：

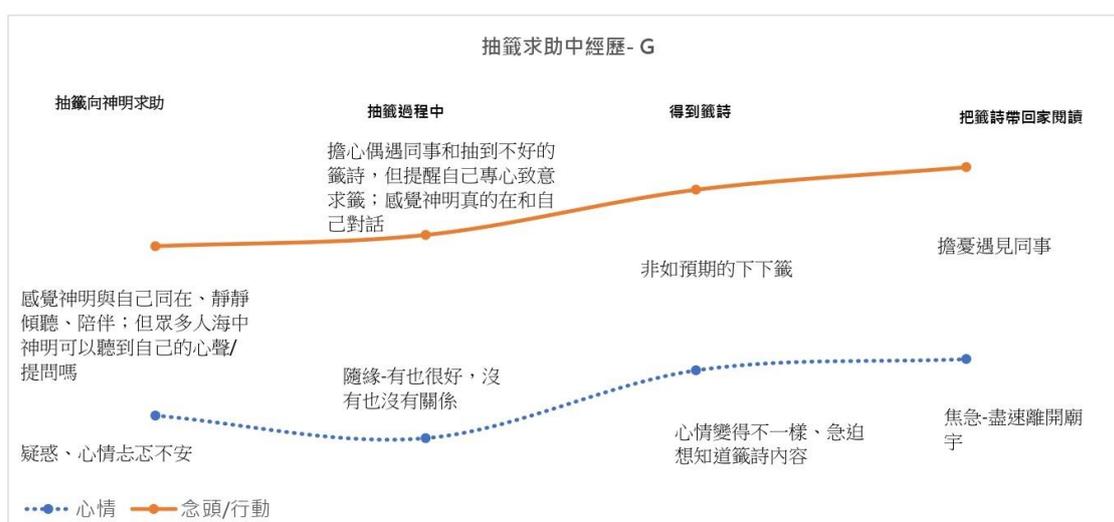


圖 14 抽籤求助中經歷—G

### 第三節 抽籤求助後經歷

#### 一、W 研究參與者

雖然認為這一次成功地和神明溝通了，但因無遵循籤詩指引而成功的過往經驗、且自認無足夠的智慧來應對未知的未來，W 未依照籤詩的指引加以等待，而是依循了本心做出轉調新部門之不同決策。

##### (一) 回首來時路，冥冥中自有安排！

轉調新部門後，因為價值觀的差異，W 感覺稍有不適，「我常常遇到...，就是價值觀上的衝突。」〔W49-2〕。雖然感慨未習得的功課仍須完成，但生活仍需繼續過下去，W 選擇正面迎擊它，「可能你要學的功課，你可能換個地方去學習。也沒有甚麼好或不好，就是後來在很多的情況之下，調整自己的心態，要去過生活、去接受它、去面對它」〔W51〕，並選擇適度調整自身的狀態。「但在新的部門，我做了一些調整—不管是跟相關的人溝通、或是自己在心態上、...!」〔W49-1〕。

##### (二) 心體悟—「四它：面對它、接受它、處理它、放下它」

工作仍會遇到困難；當再次在廟埕中沉澱後，W 領悟出縱使神明給予指引，但突圍的方法仍須要靠自己去找出來。「有時候上班很煩躁，周末想去抽籤，但在廟宇裡面走了一圈以後，心境會不一樣，心想反正問了也不會改變什麼，因為既使它告訴你、指引你，你還是自己要找到一個方法去面對它，所以有時當下就算了，不要問了!」〔W53〕。

事過境遷，W 體悟到對於當時的困境，籤詩其實早有指引，奈何當時因為不瞭解籤詩的意涵或是當時的自己尚有無法突破的困境而做出了不同的選擇，「事後再來看那個籤詩的內容，才覺得它好像真的有一些道理或是指引在。只是，在當下其實是看不太懂、過去沒有成功的經驗，所以可能在當下就不會想說完全 FOLLOW 它走；而且其實，在當下你可能不知道它講的到底是什麼意思？即使可能

有一些了解、大概可以猜到一些概念，但是，你當下的身心狀況不見得可以接受那個提醒，所以還是會做一些不一樣的決定。」〔W55〕；除此之外，縱使已明瞭的意涵或是神明已指引困境之所在，但解決之道仍需靠己之力去尋找、實踐，聖嚴師父的四它即是最好的指引，「我覺得當生活上遇到事情時，大部分還是要面對它、去處理它；可能智慧還是不夠，但是還是要自己想辦法去解決這些問題。…我覺得就是在整個過程中慢慢去體驗，也不是說一天兩天就有覺悟、驚醒，我們去面對、接受，我覺得其實是一直轉換、一直學習、一直去調整。」〔W56〕。

### 小節

轉調新單位之後，工作仍會遇到困難。雖然感慨籤詩早有指引奈何當時做出了不同的選擇，但 W 選擇用積極的生活態度，即四它來讓自己轉念、繼續往前行。

對於以上 W 抽籤求助後經歷，可以下圖呈現：

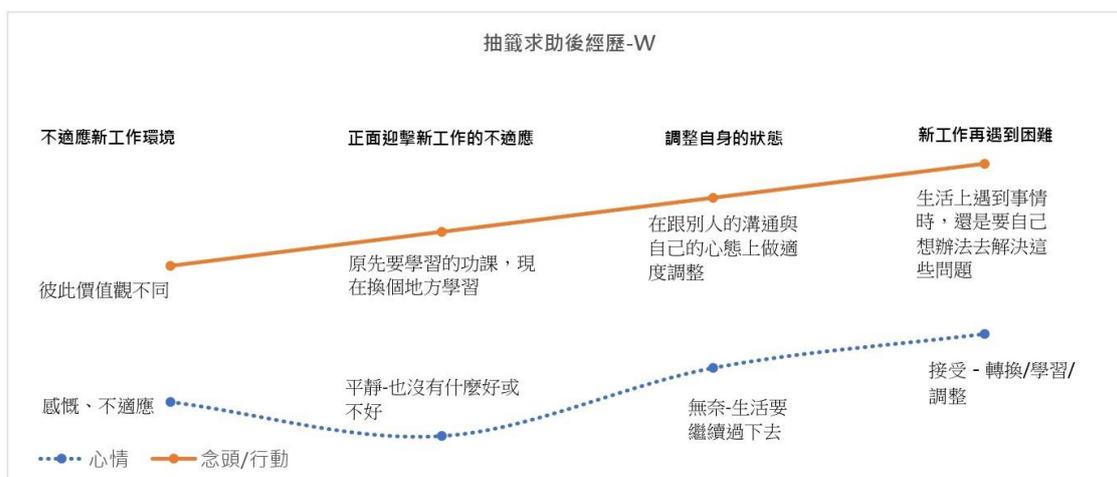


圖 15 抽籤求助後經歷—W

## 二、C 研究參與者

雖然神明一如往昔賜予籤詩給予指引，但這不是 C 心中所期待的答案，也因為不得不考量日後自身經濟來源等現實因素，C 未遵循籤詩的指引一轉換工作而是選擇了繼續留任原工作崗位。

### (一) 昔日的考驗，仍在遠方等待著

工作場域氛圍未改變、C 更感身心疲憊。再度向神明求助並經解籤師姐解說後，C 才醒悟原有的困境並未因隱忍而有所改善，方下定決心離開熱愛的工作，「神明的籤詩其實很清楚告訴我要離開、…我是到最後師姊告訴我走時我才離開的。」〔C90〕。

### (二) 因為相信，轉念接受考驗

一年後，C 因為新工作繁重備感壓力而再度向神明求助，神明指引 C 應該留下來繼續工作。「休息一年以後，…最後是工作壓力愈來愈大事情愈來愈重，我累到想要離職。但那時籤詩叫我不要走因為在這個工作裡面我還有更大的發展機會，叫我留住，若我那時候要走是沒有其他適合的工作。」〔C95〕。

明確的籤詩指引雖非心中所期待的答案，但這一次，C 選擇轉念並依照籤詩的指引而繼續留任，「那時候還是忍下去了。」〔C97〕，並順利發展。「確實有受到長官的賞識...，但是對我來說很辛苦、很累...。」〔C96-2〕。

### (三) 神明的陪伴、於行住坐臥間；神明的指引、在籤詩體會間

因為相信，「當我用心相信神明會幫我的時候祂就是會幫祂的幫忙就會到來。」〔C102〕，當遇到無法抉擇、冀需他人協助釐清所處境遇時，抽籤成為 C 的求助方式之一，「抽籤是我沒有辦法做選擇的時候，我需要有人給我一些話告訴我現在遇到什麼狀況...。」〔C48〕、籤詩是明確的指引，「籤詩對我來說是一個很準確的東西、確實是我用心在求而且是我真的用盡其他方式都沒有辦法獲得幫助、都沒有辦法時，才來麻煩神明指引。」〔C105〕。

## 小節

事與願違，C 的困境並未解除，最終選擇了離開熱愛的工作。當再度投身職場並遭逢類似困境時，C 選擇依照籤詩的指引並倚靠著堅定的信仰、調整自身心態而終於走出自己的一片天。

對於以上 C 抽籤求助後經歷，可以下圖呈現：

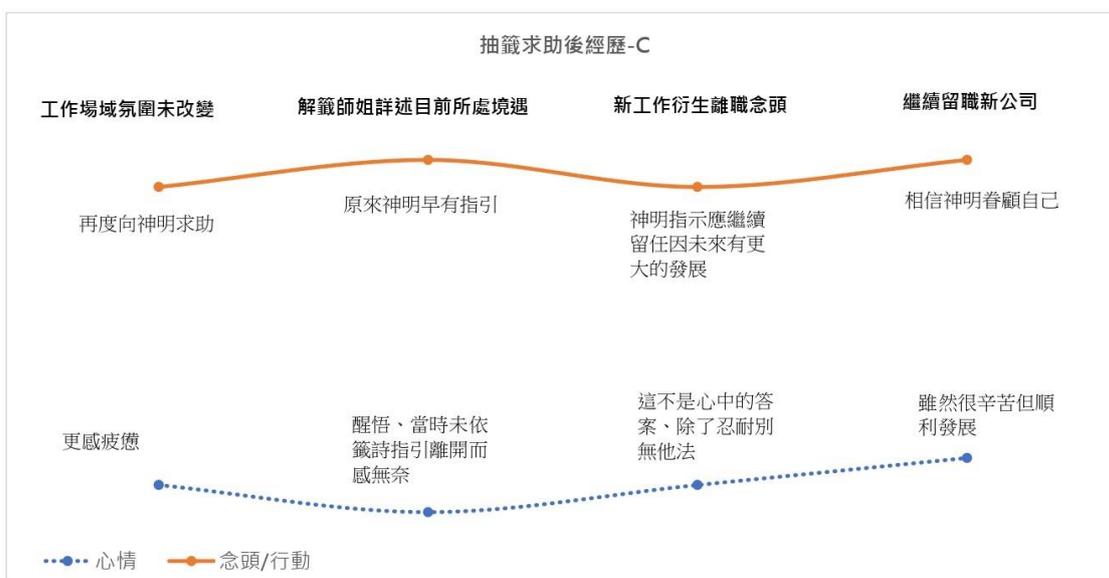


圖 16 抽籤求助後經歷—C

### 三、E 研究參與者

無論如何虔誠的祈請，E 始終得不到神明應允賜籤。不甘心、實在太不甘心了！E 自己抽了一張籤詩。這是 E 第一次發自內心向神明求助，卻也是一次不完整的求籤經歷。

#### (一) 如果你想知道，就告訴你吧！

隔天，E 妹妹也抽到了相同的籤詩，「我的妹妹隔天也自己再去求籤...。她得到了應允，但是抽到的籤詩是跟我一樣的、同一張籤詩。」〔E42〕。面對這樣不可思議的概率，「但我們兩個就是機率吧，就是抽到同一張。」〔E44〕，E 認為這是神明應其需求而不得不給予的明示，「那時候就想也許是神明要告訴我們「這個不要問」、「你們這麼想知道」，不知道，就是那麼的巧合，我們將它放在心裡面。」〔E45〕。

#### (二) 恍然大悟、回到初心

籤詩有相應的地方，「其實籤詩有一些相應的地方，我自己理解第二句就是說「如果你要問結束這一件事，就是回到初心」。在這一件事情上面還是回到自己的心念，回到自己一開始最想要的是什麼去處理它，我覺得或多或少還是有一些相應。」〔E54〕。E 恍然大悟神明是要提醒自己應當回到初心，想想目前最應當、最想要完成的事情。「這反而讓我們明白其實我們自己原本就知道在這有限的時間裡面盡可能地去做，只是因為不願意接受這一件事情。」〔E47〕。

絕望、不抱期待，「在某種程度上，因為絕望、不抱期待，反而是很專注在當下的這一件事情上面。」〔E49〕；E 放棄了再去求籤的想法，「所以之後也就放棄了求籤這一件事情。」〔E48〕。雖然如此，這反而讓 E 更專注於父親的疼痛控制與醫療決策，「所以當我們面臨父親這一件事情時反而不會再去想透過神佛，而真的是很專注地回到父親的身體狀態：他覺得舒不舒服？這個療程這個病情當然不可能好但有沒有改善好一點不要這麼痛？甚至如醫師建議我們回到醫療的專業

裡面家人來做討論。」〔E51〕。

### （三）情緒不再擺盪、籤詩是無形的支持

在一連串之否定、不可思議的巧合而被迫接受後，「因為那樣子的巧合，不斷否定的東西、不願意接受的事實，你還是持續的否定它但比較不會有情緒上的起伏，而是被迫接受這不可逆的事實。」〔E50〕，E 的情緒不再擺盪，「在那個過程裡面，情緒上變得不需要再擺盪，因為不會想著「我覺得還有可能還可以多活久一點，也許癌末通常是 3、4 個月但父親的治療可能可以一年」，就會很專注於最壞的情況就是這樣而我們就在這有限的可能裡面盡可能地做。」〔E52〕，但籤詩仍是無形的支持。「拿到籤詩時，從我抗拒「啊！這是下下籤」雖然是下下籤但還是會看它，有一些話還是會記在心裡面，所以當遇到一些狀況的時候還是會忍不住去想那一首籤詩。」〔E57〕。

### （四）求籤，只是尋找情緒的出口；籤詩仍在進行中！

父親離世已一年，是善終、也很圓滿，但籤詩仍在進行中，「父親的離開雖是善終也很圓滿，但可能真的還沒有完全放下這一件事情，心裡面對於籤詩好像還在看當中，對我來講這一件事情還沒有結束。」〔E73〕！

對於E而言，困境沒有被解決，但接受了這過程，「其實我要的東西並沒有真的得到，但我接受了這個過程，...。」〔E75〕。再回首，E 覺察到求籤的過程其實是一段自我辯證的歷程，「事實上我的情況是沒有得到應允的，但我還是透過籤詩去責怪、覺得籤詩好像有準還是應該要怎樣，自己的各種情緒就從那裡面自己去解讀。這過程其實是在幫助自己釐清一些事情，可能不一定能得到答案但是知道自己正在透過它釐清事實。」〔E71〕、在準和不準之間游移著去理解籤詩、在接受與不接受之間心情隨之擺盪，「透過求籤連結知道的事情和不願意接受的事實。知道但不願意接受，求籤做了一個連結，你可以選擇踩那個連結踩過去你接受這個事實，你也可以選擇不接受這個事實，在這之間擺盪著。一下子可以接受

這個現實一下子不可以接受這個現實，就是準和不準這件事情，就這樣游移著去理解籤詩。」〔E80〕。其實心中所期望的都是自己想要的答案，「籤詩或是求籤，從問的問題開始就是一個選擇自己想要的。」〔E70〕，求籤只是在尋找一個情緒的出口。「求籤只是在尋求一個情緒上的出口。」〔E86-1〕。

對於籤詩內容，E 會質疑、會辯證；但對於信仰，是堅定不移！「對於籤詩，我會去質疑這個籤詩、去辯證籤詩「相信或是覺得它對或它不對」。對於神或信仰這一件事情，我不會懷疑它。」〔E68〕。

### 小節

因為神奇的巧合而無奈被迫接受父親罹癌的事實，自此不再冀求神佛的力量、僅專注於父親的醫療照護而使心情不再擺盪。父親已辭世、善終也圓滿，但籤詩內容仍縈繞心頭；再回首，E 釐清了自己抽籤過程中的心情、對於籤詩的詮釋以及抽籤對於自己的意義；雖然會質疑、辯證籤詩內容，但對於信仰堅定不移！

對於以上 E 抽籤求助後經歷，可以下圖呈現：

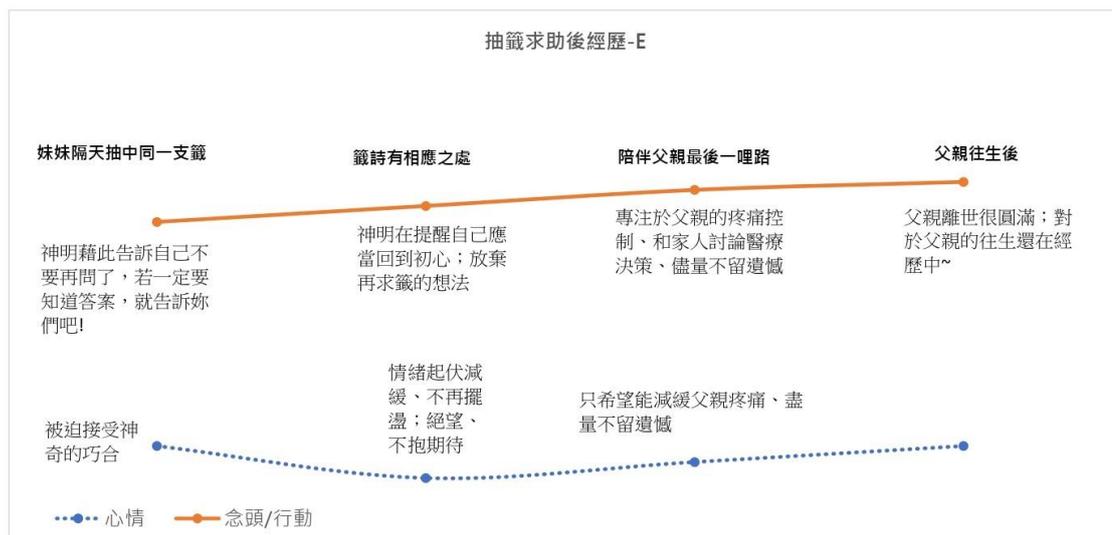


圖 17 抽籤求助後經歷—E

## 四、Y 研究參與者

這一次，籤詩回應了 Y 的提問。雖然不是心中所期待的答案、感到無力，但考量現實因素後，Y 依循了籤詩的指引—留任現職，但也不放棄繼續尋覓他職。

### (一) 籤詩會慢慢給出答案

抽籤過後，Y 接獲了一個新指派工作，而工作的的地點就在當初抽籤的所在地，是偶然嗎，「再對應到現在的工作...，又剛好在抽籤當時的場域，所以覺得這一切是不是有一些關聯？」〔Y27-1〕？Y 認為神明聽到了他的心聲，給了他一個工作，「...就感覺它好像在給我工作一樣。」〔Y25〕。

### (二) 籤詩不是結束、是下一段過程的中繼點

對於未來，抽籤當時全然無知；再回想，Y 對於籤詩的疑惑已經獲得解答；籤詩藉由指派新工作指引著 Y、告訴 Y—「無論是現在或未來，Y 會藉由一件一件小小的工作而給予工作場域協助，Y 的長處與工作價值也會如填海一般、慢慢地、一點一滴地展現」。「我抽籤當時並不知道我未來會發生什麼事情，而我現在在做的這個工作、是一年後...。我當下現在的感覺就是「場域在跟你說話，這還有工作，還有很多小的工作沒有人完成，然後你可以去慢慢完成。」〔Y31-2〕。

對於 Y 而言，抽到籤詩只是中繼站，「抽到籤詩不是結束，是進行下一段過程的中繼。」〔Y47〕、籤詩已藉由場域在適當的時間給予 Y 回覆，「我的意思是「場域會慢慢的給你答覆，並且找到適合的時間和人回答」來形容。」〔Y40〕，而這是需要時間來累積驗證的，「意思是指把一個抽籤的經驗，它的時間軸和影響拉長了距離來看，雖然是在去年的 6、7 月間抽的籤，現在再回頭去看的時候，是有不同的解讀和心境。」〔Y41〕。

## 小節

Y 接獲了新指派的工作，其工作地點恰是當初求籤的所在地。新工作讓 Y 逐漸地建立起信心、自我認同及工作價值。Y 體悟到神明會在適當的時間、藉由適當的方式而給出答案，但這需要時間的累積去驗證。

對於以上 Y 抽籤求助後經歷，可以下圖呈現：

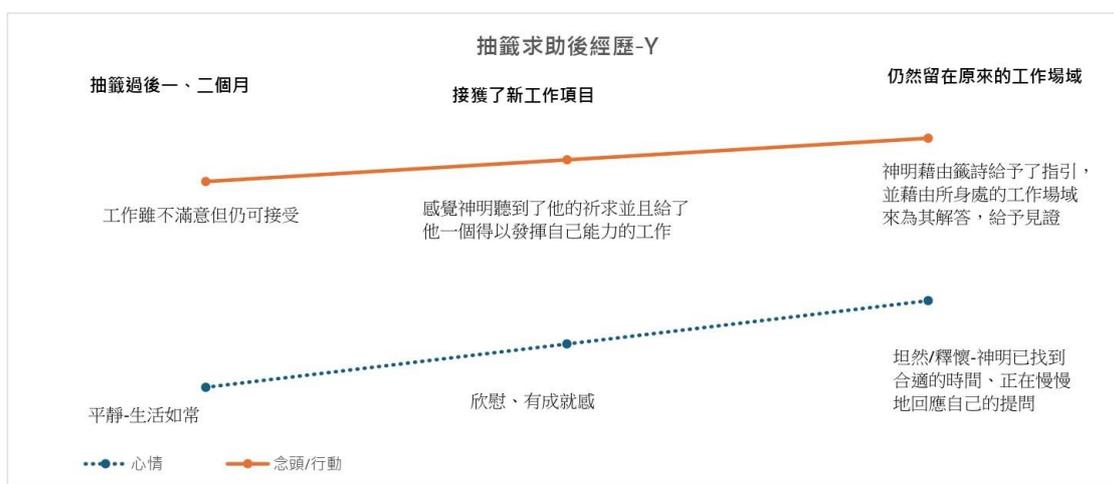


圖 18 抽籤求助後經歷-Y

## 五、Z 研究參與者

雖然自認為不熟悉抽籤流程而戰戰兢兢，且事與願違、未得到籤詩指引。但 Z 自覺經歷了一段將自己全然交託、純粹訴說和用心感受的純淨求籤儀式。

### (一) 因果如何看？我有精準的提問嗎？

回去之後，Z 思索著自己到底問了些甚麼、有沒有得到答案，「可是回去之後覺得怪怪的，我到底問了什麼？不知道自己問些甚麼東西，我有沒有得到答案？我好像沒有得到答案。」[Z78]。

此次求籤沒有得到神明的指引，Z 將其歸咎於自己不適當的提問，「其實我是沒有得到答案的，但我會回到是不是我沒有問對問題。」[Z79]，但到底該如何正確提問呢？「我不知道該如何問，是該隱諱地問還是直白的問？畢竟是神明所

以就會問得比較隱晦，但可能隱晦的問題就不會有明確的答案。」〔Z73〕。

## （二）困境依舊在、學習重新歸零出發

工作場域沒有改變、困境依舊存在，Z 的心中也持續感受著壓力的存在，Z 又回到抽籤前的困境，「但是環境沒有變、受到的壓力還是一樣持續，到底該不該等？就會又回到原問題。」〔Z68-2〕。

雖然如此，Z 讓自己放慢了腳步，「回到原來的場域後會放慢腳步。」〔Z105〕、重新歸零、重新感受身邊周遭的一切人事物。「當那段時間開始重新 RESET 之後，會有一段讓自己重新接受外界刺激、稍稍不帶有既定印象、重新歸零並開始建構自己想法的機會。」〔Z109-2〕。

## （三）終需自己下決定！

1、2 個月以後，雖然不確認自認為的徵兆是否即為神明的指引，但 Z 做出了決定。「約一、二個月後我下決定了，只是我看到的 SIGN 是不是神明真正要給我的 SIGN，還是我自己認為它對我來說就是一個 SIGN。」〔Z87-2〕。

Z 感慨，決定終須要自己自己來下，「總會有到自己該下決定的時候，也許他就是要我自已下決定吧，只是我下的決定和他想的一不一樣而已。」〔Z86〕！但如釋重負！「我覺得人只要下了決定以後都比較豁然開朗，不管下了哪一個決定就真的可以照著那個方向走下去，後面會不會後悔那是後面的事情，反正一個決定後面都會衍生代價，一回事是一回事，卡在無法下去的那個 MOMENT 是蠻痛苦的。」〔Z90〕。

## （四）驀然回首，那一段純粹的訴說！

回首這一段抽籤經歷，Z 是在別無他法的處遇下請求神明的協助，「但我在走投無路的時候，因為找不到適合的第三方時，我就會去求這公正的第三方給予我力量。」〔Z122-2〕、但沒有得到神明的指引，最終則是依據自己的心意跳脫了困境。

雖然如此，但 Z 覺察到求籤是一段自我重整並建構的過程，「我覺得抽籤就是完全把自己託付給第三者，從回歸到零、再從零去重新建構自己想法的過程。」〔Z103〕、向神明純粹訴說的過程讓自己備感療癒，「求籤的過程是有療癒的。因為在過程中就是很純粹的告訴並有一點重新自省的感覺。」〔Z104〕；對於 Z 而言，抽籤所帶來的影響不是籤詩而是儀式感，「抽籤帶給我的影響其實不是師姐和我講什麼或籤詩講什麼，或許是那個儀式的因素，就是經過那個儀式感之後會暫時拋開原有的想法、稍微讓自己比較 PURE 去接受外界的事情。我覺得這和解籤沒有特別的關係，是儀式帶給我如此的感覺。」〔Z112〕，抽籤儀式讓 Z 的身心狀態發生了改變。〔對我來說比較不同的是身心的狀態，影響我的可能不是籤詩而是那個儀式。〕〔Z113〕。

### 小節

Z 自覺抽完籤後經歷了一段讓自己重新歸零、感受並建構自己的想法。奈何，外在環境與壓力依舊存在，Z 又回到了抽籤前的困境、無奈終究要由自己做出決定。再回首，Z 覺察到是那一段純粹訴說的過程讓 Z 的身心狀態產生了改變、產生了療癒感，而非籤詩的內容。

對於以上 Z 抽籤求助後經歷，可以下圖呈現：

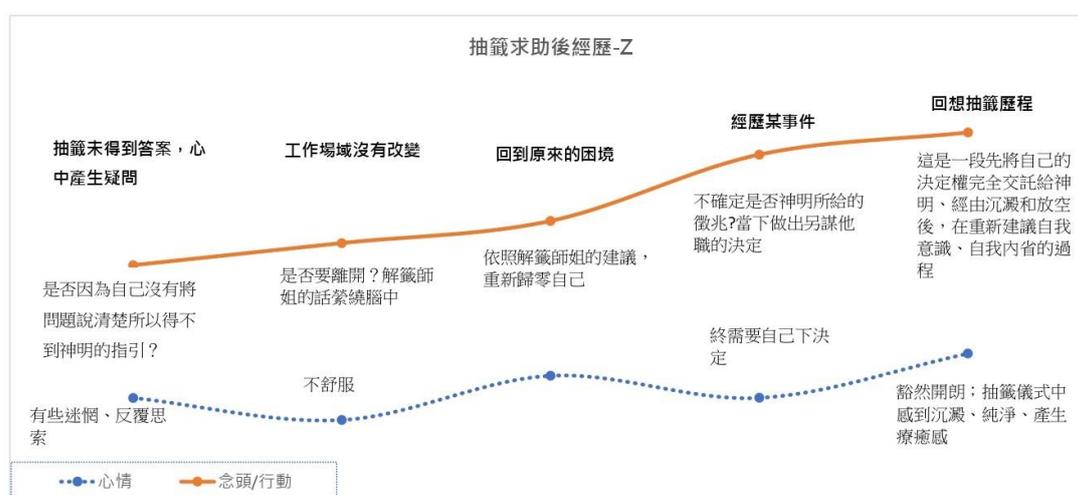


圖 19 抽籤求助後經歷—Z

## 六、G 研究參與者

第一次抽籤求助，G 的心情忐忑不安；是否可以得到神明的應允，則抱持隨緣的態度。很幸運地得到了神明的應允，但擔心遇到熟識的人而選擇一未詳細閱讀籤詩內容、先盡速離開廟宇。

### (一) 複雜的心情、鼓勵的籤詩

太好奇了，雖然在歸途中偷看著它，奈何看不懂，「抽完以後，搭公車的時候，也會一直偷偷的看那一張籤詩，看那張籤詩到底是什麼意思，因為根本看不懂。」〔G46-3〕；回到家中查閱，竟也無從得知，「我上網查時看到，那支籤在網路上有很多種意思，有人在網路上是問感情的事情、或是家庭的事情、或是轉職換工作的事情，但是好像它的解釋都不是我的訊息。」〔G49-2〕。

但 G 認為，這是一張鼓勵的籤詩，是神明在鼓勵著自己，「因為我覺得各種解釋好像都不是我的狀況，所以我才會覺得這張籤詩是對我鼓勵、安慰的……。」〔G50〕；鼓勵 G 勇敢前行，縱使暫時失意也不要氣餒，「感覺就是給我一個像是鼓勵或是當我失意的時候給我的那個籤，就像是神明在跟我對話，神明跟我說不要因為一時的失意就放棄了很多的事情，要繼續往前走的意思。」〔G27-4〕。

### (二) 雲開霧釋、隱形的陪伴

終於有機緣請專業人士解惑。解籤師兄說明籤詩的內容 OK、雖然剛開始小有磨難，但終將過去而撥雲見日，「…他說這一支籤是 OK 的，剛開始可能會有許多崎嶇，或是比較不順利的事情，但是後面都會迎刃而解的，就是慢慢地會解套。」〔G24〕；就如同踩著石頭過湍急的河流、途中要小心但終將過河，「他有了一個比喻的方式，就像你在過一個很急湍的河流，河流上面有不同大小的石頭，你必須要踩著它們過去，你才可以安全過去、你要很小心的過去，他說會慢慢慢慢地變好的。」〔G53〕。但要多久，G 的心中升起了疑惑，「我只感覺，這石頭我要踩多久。」〔G54-1〕？

雖然不知何時是盡頭，但因甜蜜的負擔，「…和先生一起負擔家庭的經濟，會有很多很多的考量。」〔G17-4〕、使命感，「…除了生活以外，我想要幫助別人的想法、理念也支持著我繼續走下去。」〔G55〕，並對照自己一路走來的歷程後發現，神明一直以來都在默默地之支持並護佑著 G。「但是也的確有呼應在我的工作上，就是很戰戰兢兢的，但是都是會過關的，就是前面很難、過程中會比較崎嶇、就是會覺得好像無法過這一關，但是過程中會比較複雜、有很多事情要去處理，但是當快要到那個案子的終點的時候，就很奇怪，就又有轉機、又可以慢慢地變順利。」〔G56-2〕。

### （三）雖然艱辛，但無所畏

雖然考驗仍在，「現在就是還是多多少少處在要要面對、克服許多事情的狀態。」〔G59〕，但有神明的同在，「而我抽到這張籤，我會有被保護著的感覺，被他們保護著的感覺。這一路走來並不是自己有多厲害、或是自己真的去解決問題，但感覺就是冥冥之中神明也有在幫我一把，我自己是這麼覺得。」〔G74-2〕。

雖然籤詩中沒有教授明確的方法，「我覺得好像就是鼓勵的意思，這裡面雖然也沒有教你方式，但是就是鼓勵你一直往前走。」〔G28〕，但 G 將這一張籤詩視為護身符並隨身攜帶著，「我覺得這一支籤詩就算是我的護身符了。護身符的概念。所以它一直在我的皮包裡面，不會丟掉，對我來講就是很重要。」〔G70〕，在需要的時候鼓勵並指引著 G 繼續向前行。「至少有這一支籤，可以常常督促我，如果我有事的時候，至少告訴我還有這一支籤，可以有一些鼓勵或是指引著我。」〔G27-6〕。

### 小節

雖然無法了解籤詩的意涵，但 G 將其詮釋為一隻鼓勵的籤詩。數年之後有幸得專業人士的解惑，經對照自己的工作經歷後發現神明確實一路以來對自己護佑有加。自此，G 將籤詩視為護身符並隨身攜帶，籤詩成為 G 繼續向前行的助緣。

對於以上 G 抽籤求助後經歷，可以下圖呈現：

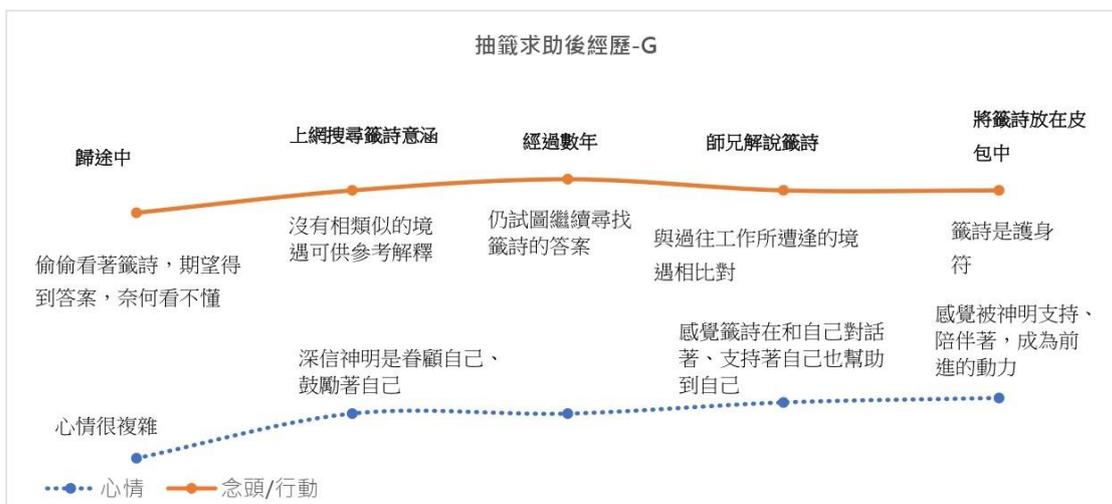


圖 20 抽籤求助後經歷—G



## 第四節 整體抽籤求助經歷與療癒經驗

經由前述的抽籤求助行為分析可以發現，求助歷程是一個會隨著時間的推演，受到時間、空間的綜合影響而呈現出一個複雜、一連串、來來回回的行為過程。以下以現象學態度從意向性、顯現或不顯現混和方式、同一與多重樣態與部分與整體的向度來建構整體抽籤求助經歷與療癒經驗、說明其研究結果。

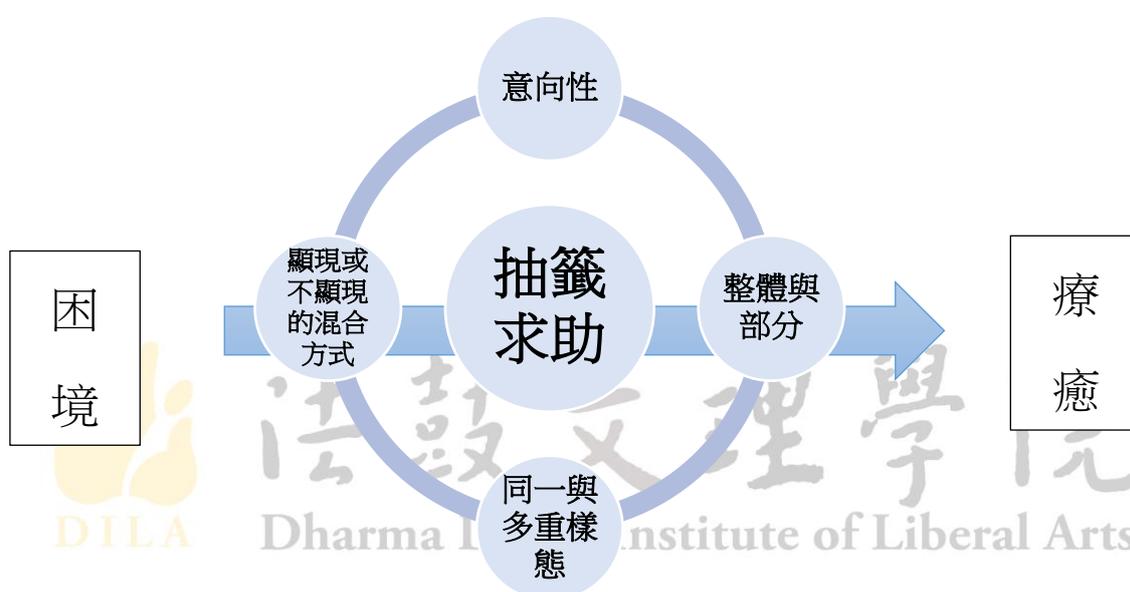


圖 21 整體抽籤求助經歷與療癒經驗

### 一、困境—抽籤求助肇始於覺察自身遭逢心理與行動困境

前已述及，求助行為通常肇始於求助者覺察到自身遭逢了無法處理的困境進而向外尋求協助之多階段行為。觀察六位研究參與者之文本，其所遭逢之心理、行動困境彙整如下表：

表 6 研究參與者之困境

研究參與者	W	C	E	Y	Z	G
心理困境	沒有智慧 獨自面對	無法處理 職場中的 人際關係、身心 俱疲	無法接受 父親已經 罹癌且是 癌末	對自身的 工作價值 與人生方 向產生困 惑	對於經營 模式或業 務取向與 醫師好朋 友的先生 產生歧見	轉換工作 跑道後覺 察到自己 正遭逢工 作瓶頸
行動困境	如何選擇 未來之路	不知如何 抉擇工作 去留	如何選擇 一個最適 合父親的 醫療決策	無法決定 是否應該 另謀他職	夢想、朋 友如何取 捨	不願意和 家人分 享、向朋 友訴苦

資料來源：研究者整理

從上述表中可發現，六位研究參與者抽籤求助乃肇因於遭逢摯親重病或工作職場變動而產生心理危機之困境所致，其本質屬於 Eriskon 社會心理發展階段中的成人中期所面臨之與顯著關係（家庭成員或工作伙伴）發生變化。

## 二、朝向神明的意向性，是華人文化脈絡下的獨特思維

李維倫（2004）認為意向性是現象學的核心意旨之一；以現象學角度而言，我們的每一個意識動作都具有意向性、都是朝著某一事物；而其意識非指我們做某一件事情之意圖，而是關於某個事物的意識。以本研究為例，抽籤求助行為是關於神明的意識、是朝著神明、意向性是朝向神明。

對於華人而言，神明的存在是華人文化脈絡下的獨特思維。是否因此而產生信仰因人而異；但無可否認的，神明會在不經意的情況下存在於我們的思惟中。從宇宙觀的角度觀察，六位研究參與者均認為宇宙之間除了人類的存在之外，也有神明的存在。除此之外，依據研究參與者自述發現，無論其是否具有信仰，當自己遭逢困頓挫折之境、別無他法時，神明是我們在無法之法之情況下的求助對象選項之一，原因無它，只因相信神明是存在的。

### 三、神明以顯現或不顯現的混和方式向抽籤求助者現身

一般而言，我們常識中所認知的存在係指該事物能夠被我們所知覺到，例如我們在感官上能夠看的到、聽的到或是觸摸的到該事物、該事物是實際上可以直接呈現給我們的。李維倫（2004）認為以現象學之角度觀之，事物顯現的方式除了前述之實際呈現方式外，即使事物以隱諱、不顯現的方式呈現，仍舊是事物對接收者顯現的方式之一。其中，滿實意向的對象端連結著顯現、亦即當滿實意向運作時其所意向的對象是在意向之人的面前具體顯現；空虛意向的對象端則連結著不顯現、亦即空虛意向所意向之對象是不在面前的、不具體顯現的。

以本研究為例，抽籤求助歷程中，六位研究參與者，從遭逢困境、產生情緒困擾、自我調節情緒至決定抽籤求助的歷程中，抽籤求助者冀期神明給與指引乃虛空意向著未顯現的神明；來到神聖場域後，抽籤求助者因為感知神明與自己同在或獲得神明賜籤給與指引時，抽籤求助者流轉到滿實意向到神明的顯現；但獲得籤詩後，因不解籤詩意旨而回憶著所遭逢的境遇與籤詩的內容、思惟著神明的意旨，乃抽籤求助者運作其空虛意向；隨著物換星移、時間流逝，抽籤求助者終至領悟籤詩含意、神明所給予的指引時，抽籤求助者在詮釋此次抽籤經驗與詮釋神明對自身的意義時，神明再度顯現、現身。

整而言之，抽籤求助歷程中，神明在六位研究參與者之抽籤求助前、抽籤求助過程中與抽籤求助後之歷程中現身方式如下表：

表 7 神明現身之方式

研究參與者		W	C	E	Y	Z	G
抽籤求助	前	不顯現	不顯現	不顯現	不顯現	不顯現	不顯現
	中	混合著不顯現、顯現	顯現	不顯現	顯現	混合著不顯現、顯現	混合著不顯現、顯現
	後	不顯現	不顯現	顯現	混合著不顯現、顯現	不顯現	不顯現

資料來源：研究者整理

#### 四、抽籤求助者同一從神明的多重現身樣態中知覺到神明

同一與多重樣態，是現象學分析中常見的形式結構之一。在六位研究參與者的文本中發現，雖然神明以顯現或不顯現的多重樣態向其現身時，但均產生了被其知覺到之同一性。例如，W 研究參與者冀期神明能夠再度給與指引與感慨神明其實早有指引時，雖然均知覺、意向著神明，但記憶中的神明已不同於原預期中的神明。神明在六位研究參與者之文本中以下列多重樣態現身：

表 8 神明現身之多重樣態

研究參與者	W	C	E	Y	Z	G	
抽籤求助	前	<ul style="list-style-type: none"> <li>●過去籤詩內容多不符合自己需求</li> <li>●心想神明總會有一些指引</li> </ul>	神明是無條件支持的傾聽者、陪伴者	神明確實存在、支持著自己、是可以被依賴與仰賴、傾訴的對象	因為往昔經驗，害怕再抽到不好的籤詩	請神明聽自己說一次	遭逢無助時，會向神明訴說
	中	<ul style="list-style-type: none"> <li>●擔心無法與神明溝通</li> <li>●神明賜籤</li> </ul>	神明賜籤	<ul style="list-style-type: none"> <li>●不斷祈求神明給與指引</li> <li>●慶幸這不是神明賜的籤、是自己抽到的籤</li> </ul>	神明賜籤且回應到自己的問題	<ul style="list-style-type: none"> <li>●淨空在求籤儀式中，純粹向神明訴說</li> <li>●神明賜籤</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●神明可以聽到我的心聲</li> <li>●神明賜籤</li> </ul>
	後	回想籤詩內容，感慨神明早有指引	<ul style="list-style-type: none"> <li>●回想籤詩內容，感慨神明早有指引</li> <li>●相信神明會眷顧、幫助自己</li> </ul>	神明賜給妹妹相同的籤詩	接獲了在當初抽籤所在地的新工作	思索著到底問甚麼、有沒有得到答案	<ul style="list-style-type: none"> <li>●神明藉由籤詩鼓勵自己</li> <li>●籤詩以護身符的方式被隨身攜帶著</li> </ul>

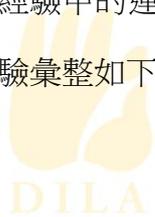
資料來源：研究者整理

## 五、內在時間意識流串連出部分與整體之抽籤求助經歷

除了顯現或不顯現的混和方式、同一與多重樣態外，部分與整體亦是現象學在分析現象中常見的形式結構之一。

李維倫（2004）提到，時間性在個人認同的形構中佔有重要的角色。現象學的時間結構可以分為世界時間、內在時間與內在時間意識，其中內在時間意識形構了我們意識生活中所發生的活動，也同時指向著這些超然在外的對象。

當我們在敘說著我們是如何經驗著這些超然外在的對象時，我們經常利用一個接著一個的現在來加以描述。現象學以「當下」專有名詞來描述任一時刻對於時間性的完整立即經驗，而當下是由主要印象、持存與突向三個環節來組成其時間整體。突向與持存跟隨著主要印象，使我們得以經驗過去與伸展未來、解釋我們經驗中的連續感與順序感。六位研究參與者內在時間意識所形構出的抽籤求助經驗彙整如下表：



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

表9 內在時間意識

研究參與者	W	C	E	Y	Z	G	
抽籤求助	前	預擬應對模式 →自認未被妥善溝通→想離職或調職→無法抉擇	不友善的工作 職場非常難忍 →不如歸去→ 換工作還是留在原工作比較好	得知父親罹癌 且是癌末→無法接受→想減緩父親身上疼痛、多爭取一些和父親相處的時間家人有不同的醫療決策，哪一個是最好的？想為父親多做一些但無力解決	工作沒有被重視我還要繼續在這裡工作嗎 →雖然害怕再抽到不好的籤詩→但自己無法決定是否應該另謀他職	邁向自行創業夢想的第一步 →創新的業務已見起色了→醫師好朋友的先生有不同的想法也不願意放手→現實與夢想不同這是自己所想要的嗎→是時候要認真對待嚴肅思考如何抉擇夢想與朋友了	不能決定自己作品的風格做事綁手綁腳並產生自我懷疑 →感覺有一座年復一年都跨越不了的高山 →覺察到自己正失去初心→不願意和家人分享、向朋友訴苦→不知所措
	中	未抱持過度期待→可以和神明溝通了→曙光出現了→留在混亂的局勢中未必好→有機會就落跑	神明有在理我 →就是忍不下去才想換，這不是我想要的 答案→離職後沒有經濟來源就忍下來不離開	不斷請神明指引→不斷質疑自己說不清楚講不明白→不甘不甘願竟然求不到一個籤→我自己去抽一支籤→還好這不是神明賜的籤	籤詩有回應到自己的提問→慢慢地尋找其他工作機會→想太多也沒有用→釋懷了原對工作場域的感觸	希望神明給予明確指引→完全淨空在求籤儀式中向神明純粹的訴說→如往昔一樣沒有得到明確的指引	神明可以聽到我的心聲嗎→順利就可以抽到不順利也沒有關係→神明真的有聽到並予以回應→出乎意外看不懂籤詩內容→想盡速離開廟宇
	後	當時未完成的功課在新部門仍需完成→感慨籤詩早有指引奈何當時不瞭解→就算神明有指引也需要自己尋找解決之道	其實籤詩早有指引→相信神明會在旁幫助自己→轉念調整自己	回想籤詩內容、有相應之處→恍然大悟、回到初心→專注在父親疼痛控制與醫療決策→父親善終圓滿	神明藉新工作的指派回應了自己的提問→自己也藉由一件件小小工作的完成證明自身的工作價值 →神明已在適當的時間藉由適當的方式給自己答案了	思索著自己到底問甚麼有沒有得到答案→自責歸咎自己不適當的提問→苦思不得其解→回到原來的困境→調整自己重新感受身邊的人事物 →感慨終究要自己來下決定	不了解籤詩的內容→認為這是一張鼓勵的籤詩→籤詩雖說會撥雲見日但要等多久→對照過往認為神明都在默默地支持著自己 →籤詩就是護身符了需要時拿出來看看提醒自己

資料來源：研究者整理

從上表中觀察到，六位研究參與者藉由敘說著如何經驗每一個當下—「抽籤求助前」、「抽籤求助過程中」與「抽籤求助後」之立即經驗而形構成部分的抽籤求助經驗，並隨著時間之河의 流逝、意識到內在時間的覺知而產生內在時間意識，

進而形構成整體的抽籤求助經驗。

## 六、抽籤求助歷程是一段自我調適、主觀感知療癒的歷程

一般而言，求助者在覺察困境之後，首先會先採取自我調節情緒的方式來試圖解決問題或延緩情緒的困擾。待發覺自身不具有解決問題之能力後，方會向外求助，而求助的過程是一段複雜且多階段的經驗。在此經驗的歷程中，是否產生療癒的感知乃屬個人主觀的感受。六位研究參與者之自我調適與主觀感知療癒彙整表如下：

表 10 自我調適與主觀感知療癒

		W	C	E	Y	Z	G
心理	前	沒有智慧 獨自面對	無法處理 職場中的 人際關係、身心 俱疲	無法接受 父親已經 罹癌且是 癌末	對自身的 工作價值 與人生方 向產生困 惑	對於經營 模式或業 務取向與 醫師好朋 友的先生 產生歧見	轉換工作 跑道後覺 察到自己 正遭逢工 作瓶頸
	後	就算神明 有指引也 需要自己 尋找解決 之道	轉念調整 自己	回到初心 —思考此 時應該要 做的事情	想太多也 沒有用	調整自身	想和先生 一起分擔 家計也想 要能夠繼 續藉由自 己的專業 幫助別人
行動	前	不知如何 選擇未來 之路	不知如何 抉擇工作 去留	如何選擇 一個最適 合父親的 醫療決策	無法決定 是否應該 另謀他職	夢想、朋 友如何取 捨	不願意和 家人分 享、向朋 友訴苦
	後	不斷學習 著調整自 身態度去 面對各種 問題	不斷學習 著調整自 身態度去 適應新工 作環境	專注於父 親的疼痛 控制與採 取較適合 的醫療決 策	持續完成 一件件小 小工作	放慢腳 步、重新 歸零並重 新感受身 邊周遭的 一切人事 物	將籤詩隨 身攜帶、 隨時提醒 指引自己
主觀感知療癒			神明聽到 心聲願意 賜籤，感 受到神明 與自己同 在、倍感 療癒	抽籤求助 的歷程讓 自己得以 反思、慶 幸父親圓 滿的善終 離世	對於籤詩 的疑惑已 經獲得解 答 - 神明 會在適當 的時間、 藉由適當 的方式給 出答案， 但需要時 間的累積 去驗證)	在全然交 託、純粹 訴說和用 心感受的 純淨求籤 儀式中感 知療癒	求籤儀式 中感受到 神明在和 自己對 話、並賜 了一張護 身符的籤 詩

資料來源：研究者整理

從上表中觀察到，採取抽籤求助前，研究參與者曾經試圖藉由自行預擬應對策略、自我觀照、自我敘說或是轉移注意力等自我調節情緒的方式來試圖延緩因遭逢變故而產生的情緒困擾；在考量求助管道時，會優先選擇自身的社會網絡，其中以朋友、家人會成為優先選擇的對象。

在抽籤求助過程中，因為籤詩通常是以譬喻的方式給予指引，並非指示解決辦法、更遑論改變求助者所處的境遇；若研究參與者身處的空間環境並未改善，研究參與者會啟動自我調節能力來讓自己繼續前行。除此之外，在詮釋籤詩內容、自我調節的歷程中，宗教思惟具有影響因素。當研究參與者具有較堅定的宗教信仰時，宗教較能提供安定身心的功能。



## 第五章 結論

本章共分為三小節，依序為研究結果討論、研究限制與建議及研究反思。研究結果討論主要是將研究的重要發現加以彙整並予以討論；研究限制則是描述本次論文之限制；研究反思則是研究者針對研究發現，並在進行研究彙整與討論後所提出之反思與建議。

### 第一節 研究結果討論

#### 一、抽籤

從目前國內諸多的研究、文獻發現，攸關於抽籤議題的內容多側重於抽籤方法、流程、籤詩文化與內容的探討；對於抽籤行為的既有印象也恐多停留在與民間信仰劃上等號。經本研究發現：

(一) 抽籤不必然與宗教信仰結合、而是統攝多元文化的意涵

##### 1. 宇宙觀

無論從佛教、道教宇宙觀來說，人類並非單獨存在於宇宙中；在本研究中可以發現，無論宗教信仰為何，六位研究參與者的宇宙觀均是相信神明的存在、且支持或陪伴著自身。對於六位研究參與者而言，當遭逢困境時，神明便自然而然地成為心目中的最後一根稻草、一絲希望、最後希望的寄託者。李亦園（2010）亦提及，宗教行為的產生必與文化因素有所關連。因華人文化使然，神明對許多人而言是自然存在的。彙整六位研究參與者的宇宙觀如下表：

表 11 宇宙觀

研究參與者	各別內容	各別主題
W	1. 自認為沒有智慧獨自面對，祈求神明對自己如何選擇未來出路提供指引 2. 籤詩其實早有指引，奈何當時不瞭解籤詩意涵，或自己當時尚有無法突破的困境，做出了不同的選擇	自認為不是很會與神明溝通
C	只要神明願意賜籤，倍感療癒	深信神明眷顧自己、也會給予最適合的指引
E	籤詩內容仍縈繞心頭；雖然會質疑、辯證籤詩內容，但對於信仰堅定不移！	深信神明支持著自己、是可以被依賴與仰賴的
Y	神明會在適當的時間、藉由適當的方式而給出答案，但這需要時間的累積去驗證	雖然昔日不好的抽籤經驗害怕再抽到不好的籤詩，但遇到重大決策時仍會向神明求助
Z	抽籤產生的影響不在於籤詩的內容、而是在於那一段純粹訴說的過程，使其身心狀態產生了療癒感	雖然相信看不見的力量不一定會眷顧自己，但求助無門時仍會祈求祂給予力量
G	1. 對照自己的工作經歷後發現神明確實一路以來對自己護佑有加 2. 視籤詩為護身符並隨身攜帶；籤詩成為繼續向前行的助緣	沒有特定的宗教信仰，但從小受家庭薰陶對神明並不陌生

來源：研究者整理

## 2. 抽籤是求助工具的選項之一，非主要的求助工具

當人們遭逢變故、特別是突如其來的變故時，在驚慌失措、無所適從時，首先會想到的是：「我該怎麼辦？」、後續是開始思考「我有甚麼資源可供使用？」。當評估自身可用資源失效後，選擇採取抽籤求助。

從六位研究參與者文本中觀察到，六位研究參與者在遭逢困境時，首先或採取自救的方式來轉移自己的注意力、減緩情緒的不適；進而尋求自身的社會網絡支持，如向家人、朋友諮詢。在面臨了無效的窘境之後，方才選擇抽籤求助，由此可見，抽籤求助乃是眾多求助方式的選項之一，並非主要的求助工具。除此之

外，對於二位研究參與者－C、E而言，因為神明是傾聽陪伴者的存在、基於對神明的信賴而在遭逢困境時選擇抽籤求助；對另外四位研究參與者－W、Y、Z與G而言，無論其信仰為何，在面對無其他的求助管道、再也無法迴避其所遭逢的困境時，抽籤成為無法之法中的一法。由此可見，抽籤不必然與宗教信仰結合，而是一種求助的工具。

此研究發現，有別於昔日研究發現抽籤是人們主要的求助工具、所求得的籤詩是信仰的支持，足以證明隨著時代變遷、生活環境改變與人民教育水準的提升，抽籤具有不同的意義。

### 3. 決策過程—是複雜、多階段的

本研究發現，四位研究參與者－W、C、Y與G，從應允得到籤詩至作出決策的過程中，並非一味地遵循籤詩指引，而是善用了身邊可用的資源後做出判斷的決策。其中二位研究參與者－W與C，在評估自身喜好與所身處之境遇後，依據個人的意願、當時可得之資訊而做出了自認為當時最適當的決策；另外二位研究參與者－Y與G，雖依據籤詩的指引而暫時停、看、聽，然此決策之背後，乃係個人經由評估所處的經濟大環境不適合隨意轉換職業跑道、或另有家庭經濟因素之考量而為之，亦並非一味依循籤詩指引而為之。整體而言，是一段衡量現實情況但又依據其相信、將二者加以協調、和自己拔河而產生心理調節歷程之複雜的決策過程。

此研究發現與昔日人們因為生活條件不佳、擔憂生存恐遭威脅，經常藉由敬拜神明來祈求生活的安定與富足、同時也認為籤詩的指引是信仰的支持、並在日復一日的影響深植心中而敬畏神明與遵循神明指引的境遇有所變異。

## (二) 在游移中理解籤詩，在內在開展自我調節之歷程

如前所述，抽籤求助行為是一連串、來來回回複雜的歷程；之所以複雜，主要是因為求助者們會依據當時的情境，對於籤詩的內容給與詮釋、做出判斷，進而產生感知；而這一連串的歷程，會隨著時間流轉與空間轉變而有所差異，以下分別說明：

### 1. 游移—穿梭於時間與空間的維度中

物象的變遷是發生於時空之中的活動，而時間與空間是活動的異名。本研究結果發現，理解和解釋籤詩的過程，係隨著時間與空間的推進而游移著。在六位研究參與者的文本中可發現，在游移於籤詩的過程中，會隨著時間與空間的推進，而有不同的解釋與理解；除此之外，研究參與者通常無法在當下充分明白與理解籤詩的內容；但隨著物換星移、生命歷程的展開甚或生命經驗的累積後，再回首並與其相對應後，對於籤詩的內容方有所領悟或恍然大悟。

### 2. 改變—是一場內在自我調節的歷程、認知改變（轉念）至關重要

研究發現，求助行為是一種面對困難時的重要適應策略之一。適應過程中，會因為各人的生命經驗、對生活領悟的不同而在自我調節歷程中產生不同的思惟。六位研究參與者之內在自我調節歷程（轉念）彙整如下表：

表 12 內在自我調節歷程（轉念）

研究參與者	各別內容	各別主題	共同主題
W	1. 生活仍需繼續過下去，轉換新部門後，適度調整自身的狀態 2. 縱使神明給予指引，但突圍的方法仍須要靠自己去找出來，聖嚴師父的四它即是最好的指引	心體悟－「四它：面對它、接受它、處理它、放下它」	轉念
C	依照籤詩的指引轉念－忍耐，終於走出自己的一片天	堅定的信仰	
E	1. 恍然大悟－神明是提醒自己應回到初心：做目前最應當、想要完成的事情 2. 心中所期望的都是自己想要的答案，求籤只是在尋找一個情緒的出口 3. 會質疑、會辯證籤詩；對於神或信仰這一件事情，不會懷疑！	堅定的信仰	
Y	1. 逐漸建立起信心、自我認同及工作價值 2. 神明會在適當的時間、藉由適當的方式而給出答案，但需要時間的累積去驗證	籤詩會慢慢給出答案	
Z	1. 讓自己重新歸零、感受並建構自己的想法；終究自己做出決定 2. 抽籤對自己的影響不在於籤詩的內容與否，而是在於那一段純粹訴說的過程讓身心狀態產生了感變、產生了療癒感	宗教儀式，淨化身心，產生療癒感	
G	1. 甜蜜的負擔與使命感支持著自己繼續走下去 2. 平時有在拜，相信會被保佑；且經對照自己的工作經歷後發現－神明確實一路以來對自己護佑有加 3. 籤詩是護身符並隨身攜帶，成為繼續向前行的助緣	堅定的信仰	

來源：研究者整理

在六位研究參與者的文本中發現，由「非」常態的生活而返回「常」態生活的過程，實為一段內在自我調節的歷程；而在此歷程中，轉念至關重要。例如，對於研究參與者 W 而言，自我調節之契機始於覺察到自己雖轉調新單位工作但仍遭逢著相同的困境、經反思後找出肇因於價值觀不同所致、繼而體悟到自己存有必需完成的功課、並經「縱使神明給你指引，仍需要自己找出方法去面對、處理」

予以轉念、採取調整自我心態與行為模式的策略來應對、突破困境，進而領悟出聖嚴師父的「四它－面對它、接受它、處理它、放下它」並成為個人座右銘。另從上表中發現，在抽籤求助一連串循環與認知的回饋歷程中，認知改變是增強其繼續向前動力的主要因素。由於認知的改變，促使了研究參與者減緩心理困擾或是增加適應新環境的能力，然每個人的認知改變歷程是不同的、具有獨特性，因此改變後所產生的意義也不盡相同。

上述的研究發現，與黃俊淦（2018）所認為的人們可以透過抽籤，讓「非常」失序的生活因為得到適當的建議與啟發而返回「常」的狀態，以及吳雅歌等人（2011）認為自我調節是一種經由反思經驗、找出與問題有關的行為並發展完成目標的計畫的行為改變過程之論述相仿。

## 二、求助行為

### （一）遭逢需求未被滿足之困境

馬斯洛認為人類有生理、安全、社會、尊重與自我實現的五大需求。歸納六位研究參與者各自之處遇如下表。從下表中發現，雖六位研究參與者遭逢不同的困境，然本質上乃屬各自的需求未被滿足－如部分為自我實現未被滿足、部分則為尊重需求未被滿足。整體而言，屬於馬斯洛需求層次理論中所述之需求未被滿足的範疇。

表 13 需求未被滿足

研究參與者	各別內容	各別主題	共同主題
W	1. 非直屬主管擬逕行調整其職務 2. 年資相對資深，被要求自行去尋找團隊加入 3. 過程中未被妥善溝通	安全、尊重需求未被滿足	需求未被滿足
C	1. 破格升職，卻遭受同事嫉妒、遭遇了許多不如意的事情。 2. 一直隱忍使得身心俱疲	社會、尊重需求未被滿足	
E	父親罹癌即將辭世	安全、社會需求未被滿足	
Y	1. 看到新進同事遭逢不公平對待，對工作安全產生疑慮 2. 自覺工作不具意義，對於自我價值產生疑惑	安全、社會、尊重需求未被滿足	
Z	1. 創業模式是否符合自己的期待 2. 「與朋友維持良好關係」與「繼續完成創業夢想」互相衝突，難以選擇	社會、尊重、自我實現需求未被滿足	
G	1. 不能自己決定作品的風格，做事情感覺綁手綁腳 2. 不敢與朋友分享自己的作品，變得沒有自信 3. 意識到自己正經歷著失去初心但不知所措的困境	尊重、自我實現需求未被滿足	

來源：研究者整理

## (二) 抽籤求助—以執行性求助目的出發，達成工具性求助之效能

學者將求助的型態區分為工具性求助與執行性求助兩種。執行性求助係以期待並依賴他人為其解決問題為目的、會影響求助者的自我效能進而使其產生依賴性的行為；工具性求助則以自行解決困擾為目的、可以增長自我能力進而提升求助者的自我效能。在本研究的文本中發現，六位研究參與者雖然最初抽籤求助的目的均為期待神明給予指引、給予協助以脫離自身所遭逢之困境；然在面對、脫離困境的過程中，六位研究參與者係藉由內在自我調節歷程、引發自我的內在力量來面對問題、處理問題、調節情緒。由此觀之，抽籤求助雖以執行性求助為目的，然在抽籤求助的歷程中，增長了求助者的能力、達成工具性求助之效能。其中宗教思惟提供了至關重要的協助。

### (三) 求助歷程中，宗教思惟產生不同的作用

宗教所扮演的角色，主要是安定人心。本研究發現，宗教思惟在抽籤求助歷程中所扮演的角色因人而異；整體而言，可從抽籤求助行動展開前、抽籤儀式進行中與面對困境時心態三方面窺得：

1. **抽籤求助行動展開前—帶來希望感**：研究參與者 C 與 E，相信神明在抽籤求助時會給予協助、最適當的指引。
2. **抽籤儀式進行中—獲得情感的支持**：研究參與者 Z，在抽籤儀式進行中藉由全然的交託、傾訴之宗教儀式的洗滌、安定身心，讓自己重新找回生命的主控權，多些自在、少些遺憾。
3. **面對困境時的心態—重新定義所面臨的困境、理解和應對生活事件**：  
Pargament 等（1988）認為，具有宗教信仰者，其解決問題可以分為三種風格。本研究中發現，具有宗教信仰者之問題解決風格，傾向於協同合作，即在面對困境的過程中，藉由所遭逢的境遇是神明給予最好的安排、歷程中雖然艱辛但神明與自己同在、保佑自己的信念，逐步調整自己、面對困境、克服困境，繼續往人生的道路前進。對於研究參與者 C 而言，縱使內心不安定但秉持著相信神明會給予最好安排之信念而逐漸走出困境；雖然未得到神明的指引而感到沮喪、失望、經歷各種複雜的心境，但研究參與者 E 因為堅定的信仰而讓自己藉由重新檢視內心、找回初心、專注於讓父親善終的首要任務，而能於再回首生命重大失落之經歷後，稍感寬慰。

### 三、療癒—個人主觀的感受、具獨特性

在六位研究參與者的文本中發現，療癒確係個人主觀的感受、具有獨特性，且非必然始於改變。研究參與者 C 的療癒感受來自於神明應允給予籤詩當下，因為其中所代表之意涵為神明與自己同在、所遭遇的苦神明有所回應；研究參與者 Z 的療癒感受則來自於抽籤儀式中產生心靈淨化感所致；研究參與者 Y 則是因回

顧個人生命歷程之改變過程後領悟籤詩內容而感知療癒；研究參與者－W、E 與 G 則是在抽籤求助的歷程中感知神明的同在與庇護或悟得人生的智慧。

此研究發現與李金鶯（2016）認為抽籤者是經由游移於籤詩中來理解和解釋籤詩，並在過程中藉由改變自我來獲得療癒經驗及 Waldram（2013）認為在受困的環境中藉由學習來克服困境進而脫困而獲得療癒的見解相同。除此之外，從六位研究參與者的文本中亦觀察到宗教思惟對於籤詩的詮釋、情感的支持具有正面意義且較易產生療癒感知。



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

## 第二節 研究限制與建議

### 一、研究限制

因為研究者之資源、能力與時間等因素考量，本研究係以年齡為 40-50 歲的成年人且具有到大台北地區廟宇抽籤經驗者為研究樣本。受限於研究參與人數，及研究參與者的年齡層面與研究參與者所在的地域性，無法將研究結果類推於全台各地區不同年齡層具有到廟宇抽籤經驗者。

### 二、研究建議

考量每個人在遭逢困境時，如何看待、因應困境進而採取求助行為之一連串的思考脈絡，與個人的生命歷程攸關也具有獨特性，未來研究，可針對其他的年齡層面與不同地域者為樣本進行資料的收集、釐清抽籤求助經驗。期可藉此來提昇求助者個人效能的能力。



### 第三節 研究反思

撰寫此研究的因緣，始於自身接觸佛法、閱讀 聖嚴法師著作並將其應用於生活後，深刻體認到 聖嚴法師：「佛法這麼好，知道的人這麼少，誤解的人這麼多」確實如此，因此選擇自身往昔與許多人現今共有之抽籤求助經驗來作為研究主題，探討抽籤求助經驗的內涵。

在六位研究參與者的文本中發現，抽籤求助的經驗內涵為：一、**抽籤求助前**：研究參與者在遭逢工作職場變動或不友善、懷疑自我價值或親人離世的生活變故後，會先採取自我協助的方式來面對所遭逢的困擾或困境；若效果不彰時，會優先從自我社會網絡中選擇家人或朋友作為求助的對象；待再也無法忍受受苦經驗或別無他法之情況下，才會選擇抽籤求助；二、**抽籤求助意涵**：今非昔比、抽籤成為求助的工具、情緒的出口；三、**抽籤求助歷程**：包含覺察、決定暨行動與評估三階段，是一段複雜、多階段的過程；四、**對於籤詩的理解**：當下未必能充分瞭解，但會隨著時間與空間的推進、經意或不經意的將籤詩內容與生命經驗相驗證而不斷游移與變化；五、**宗教思惟作用**：在求助歷程三階段中分別產生帶來希望感、獲得情感的支持與重新定義所面臨的困境與理解和應對生活事件的作用，有助於研究參與者重新適應生活；六、**感知療癒**：在整體求助歷程中，研究參與者是否能夠感知療癒與產生療癒感的原因更是因人而異、具獨特性、屬於個人感知；七、**抽籤求助後**：原有之困擾或困境未必獲得改善，但宗教思惟或宗教儀式有助於啟動個人內在的自心力量，而能夠繼續在人生的道路上繼續前進。以上的研究發現，與先進們的研究發現並無差異；惟藉由六位研究參與者的生命經驗分享後另外得以窺見一、抽籤求助除了是求助工具的選項之一外，也是求助者尋找情緒出口的一種選擇方式；二、抽籤求助歷程是一場在游移中理解著籤詩，在內在中展開自我調節之歷程。

研究者認為，抽籤求助的內涵應回歸至如何應對生活與宗教之本質來探討。聖嚴法師（2020）認為，宗教的本質是為人類帶來幸福，當遭逢生活逆境時，應以智慧轉念來面對，只要轉念就沒有走不通的路。何謂「智慧」？就是少一點煩惱；如何能夠少一點煩惱？需具有覺察的能力；當覺察到自己多一點煩惱時，即予以轉念、讓自己少煩少惱、少一點受苦的經驗、提昇適應生活環境的能力。整體而言，是一場自我調節的歷程。

自我調節學習有不同的理論基礎，以社會認知論的觀點來看，自我調節行為是由個人、行為與環境之間互相影響之行為歷程，其中包含了自我觀察、自我判斷與自我反應的三個次歷程。在本研究中，雖然利用現象學的研究方法觀察到各研究參與者抽籤求助經驗的脈絡，但對於自我調節的歷程中個人變項、環境變項與行為之間影響程度的大小與方向不顯著。因此，研究者反思，若能夠對於自我調節學習理論中之社會認知論的個人變項、環境變項與行為加強探討，是否更有助於提昇人們內在自我調節的能力，提昇抽籤求助行為之功能性求助效能。

## 參考資料

### 中文文獻

- 王文亮（2000）。《台灣地區舊廟籤詩文化之研究－以南部地區百年寺廟為主》，台南：臺南師範學院鄉土文化研究所碩士論文。
- 王崇禮（2012）。《神啊！你到底在幫我甚麼？》，臺北：柿子文化。
- 余德慧（2018）。《生命轉化的技藝學》，臺北：心靈工坊。
- 何日生（2018）。〈志工利他行與心靈療癒-以慈濟志工為例〉，《玄奘佛學研究》，30：31-60。
- 吳就君（1981）。〈台灣地區居民社會醫療行為研究〉，《公共衛生》，8，1：25-49。
- 吳雅歌、蔡富棉、林秋菊（2011）。〈自我調節方案對慢性病患之生理、心理社會功能成效－系統性文獻回顧〉，《護理暨健康照護研究》，7，1：26-34。
- 吳艷蕙（2013）。《韓國與台灣的民間信仰比較－以家神信仰為中心》，臺北：中國文化大學韓國語文學系碩士論文。
- 李亦園（2010）。《信仰與文化》，新北：Airiti Press Inc.。
- 李金鴛（2016）。〈台灣廟宇籤解系統中能指和所指的游移初探〉，《人文與社會學報》，3，5：71-83。
- 李維倫、賴憶嫻（2009）。〈現象學方法論：存在行動的投入〉，《中華輔導與諮商學報》，25：275-321。
- 李憶容（2015）。《佛教疾病療癒感應案例之生命轉化歷程探討》，嘉義：南華大學生死學系碩士論文。
- 李麗紅、楊政議（2020）。〈質性研究訪談個案數之判定：資料飽和概念之使用〉，《澄清醫護管理雜誌》，16，1：47-52。
- 阮昌銳（1988）。〈台灣民間的巫術信仰〉，張炎憲（編），《歷史文化與台灣：台

- 灣研究研討會五十回紀錄.下冊》，129-149，臺北：臺灣風物。
- 林大山（2012）。《台灣民間宗教籤詩療癒經驗之研究—以台中市南屯區萬和宮媽祖籤信仰者為例》，嘉義：南華大學生死學系碩士論文。
- 林沛儀（2016）。《療癒特徵應用於動物擬人像之插畫創作研究》，臺北：中國科技大學視覺傳達設計系碩士論文。
- 林育德（2020）。《台灣外派華語教師的求助行為與求知性好奇心及教師信念之相關研究》，臺北：國立臺灣師範大學華語文教學系碩士論文。
- 林政言（2012）。〈試論籤占信仰之文化背景與隱喻多義之語言結構—以北港朝天宮及鹿港天后宮為例〉，「2012 媽祖信仰文化暨在地人文藝術國際學術研討會」，雲林：北港朝天宮。
- 林美容（1991）。〈台灣民間信仰的分類〉，《漢學研究通訊》，10，1：13-18。
- 林美容（2008）。《祭祀圈與地方社會》。新北：博揚文化。
- 侯林麗莎（2014）。《臺灣宗教療癒對求助者幫助之探討》，新北：天主教輔仁大學宗教學系碩士論文。
- 范淳武、王見川、高致華（2009）。〈戰後台灣民間宗教研究的回顧與前瞻〉，《文史哲》，1：75-88。
- 孫淑華（2006）。《屏東市媽祖廟籤文之研究》，高雄：國立高雄師範大學回流中文碩士班碩士論文。
- 袁幸萍（2011）。《正向心理學在本土宗教療癒之脈絡探究》，南投：國立暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文。
- 張如月（2012）。《關帝及觀音籤詩比較研究》，宜蘭：佛光大學文學系碩士論文。
- 張虹雯（2011）。《憂鬱情緒、求助態度、自我污名化、社會污名化與自我隱藏對求助行為及求助延宕影響之研究》，臺北：國立台灣師範大學教育心理與輔導學系博士論文。
- 張虹雯、陳金燕（2004）。〈諮商當事人求助行為之分析研究—以彰師社諮中心為

- 例》，《彰化師大輔導學報》，26，2：57-86。
- 張虹雯、陳金燕（2010）。〈憂鬱情緒當事人之求助歷程及影響因子研究〉，《中華輔導諮商學報》，27，1：1-38。
- 張苑珍、林昭青（2021）。〈家庭照顧者中年危機轉化歷程之研究〉，《家庭教育與諮商學刊》，24：61-89。
- 張瑜庭（2019）。《從嘗試自殺到復原之自然歷程看阿德勒心理學運用於青少年憂鬱症患者自我療癒可行性之個案研究》，高雄：國立高雄師範大學教育學系碩士論文。
- 陳香琪（2005）。《台灣通行籤詩之文學性研究》，高雄：國立高雄師範大學國文學系碩士論文。
- 陳惠桂（2020）。《籤詩對生命的轉化研究：以四位赴日月潭文武廟抽籤者為例》，嘉義：南華大學生死學系碩士論文。
- 陳鈺淑（2011）。《屏東縣琉球鄉碧雲寺的籤詩信仰文化研究》，屏東：國立屏東教育大學中國語文學系碩士論文。
- 彭淑玲、王佩琪、林宏泰（2017）。〈你求助嗎？個人目標導向與適應／非適應課業求助／避助行為之關係〉，《教育心理學報》，49，2：267-293。
- 鈕文英（2021）。《質性研究方法與論文寫作（三版）》。臺北：雙葉。
- 黃俊淦（2018）。《中和廣濟宮六十甲子籤與腦波求籤服務研究》，新北：天主教輔仁大學宗教學系碩士論文。
- 黃敏玲（2015）。《高雄市民眾家庭教育信念、求助態度與求助行為之研究》，嘉義：國立嘉義大學師範學院輔導與諮商學系碩士論文。
- 黃資斐（2014）。《身心障礙者家長求神問卜行為之探究》，嘉義：南華大學生死學系碩士論文。
- 黃麗玲（2019）。〈從社會科學研究典範質量之辯探析混和研究〉，《臺灣教育評論月刊》，8，6：163-177。

- 楊弘琪 (2016)。《大學生正向情緒、希望感與創造傾向之關係》，高雄：國立高雄師範大學特殊教育學系博士論文。
- 葉雅馨、林嘉興 (2006)。〈台灣民眾憂鬱程度與求助行為的調查研究〉，《中華心理衛生學刊》，19，2：125-148。
- 董芳苑 (1994)。〈台灣民間信仰之正視〉，《台灣神學論刊》，16：49-74。
- 蒲慕州 (2002)。《古代宗教與信仰》。臺北：國立台灣大學。
- 劉玉龍 (2006)。《寺廟籤詩研究-以台灣寺廟運籤為主》，彰化：國立彰化師範大學國文學系碩士論文。
- 劉貞姩 (2010)。《傳達關懷情感於互動商品設計之研究 - 以療傷系產品為例》，臺北：國立台北科技大學創新設計研究所碩士論文。
- 潘淑滿 (2003)。《質性研究：理論與應用》。心理。
- 蔡伊琳 (2013)。《「藥籤」文化與神聖言說研究 - 以雲林縣西湖鄉參天宮為例》，嘉義：南華大學文學系碩士論文。
- 鄧繼盈 (2012)。〈籤詩故事的重要性 - 與榮格的解夢方法比較〉，《南台學報》，37，4：165-176。
- 謝志偉 (2003)。〈自我調節學習理論之探究〉，《課程與教學季刊》，6，3：147-168。
- 謝宗榮 (2018)。《圖解台灣傳統宗教文化》。台中：晨星出版。
- 韓貴香、李美枝 (2008)。〈捨近求遠的求助模式：“面子威脅”對華人選擇求助對象的影響〉，《中華心理學刊》，50，1：31-48。
- 瞿海源 (2006)。《宗教、術數與社會變遷 (一)》，苗栗：桂冠出版社。
- 簡亦成、陳俊廷、丁冠芝、周子勛、翁立安 (2020)。〈自我汙名化與求助延宕的關聯 - 求助希望感的效果探究〉，《輔導季刊》，56，2：41-54。
- 簡春安、鄒平儀 (2004)。《社會工作研究法》。高雄：巨流。

饒婉平（2006）。《療癒系商品之消費者體驗研究》，臺北：銘傳大學設計管理研究所碩士論文。

Arthur Schopenhauer（2022）。作為意志和表象的世界（景天譯）。布拉格文創。  
（原著出版於 1819 年）。

I. Seidam, I.（2009）。訪談研究法（李政賢譯）。五南。（原著出版於 2006 年）。

Robert Sokolowski（2004）。現象學十四講（李維倫譯）。心靈工坊文化。（原著出版於 2000 年）。



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

## 英文文獻

- Biklen, S. K., & Bogdan, R. (1998). *Qualitative research for education: An introduction to theory and methods*, Boston, USA : Allyn & Bacon, Inc.
- Burks, K. J., (2001). Intentional action. *Journal of Advanced Nursing*, 34(5), 668–675.
- Cornally, N., & McCarthy, G. (2011). Help-seeking behaviour: A concept analysis. *International Journal of Nursing Practice*, 17, 280–288 .
- Eiraldi, R. B., Mazzuca, L. B., Clarke, A. T., & Power, T. J. (2006). Service utilization among ethnic minority children with ADHD: A model of help-seeking behavior. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 33, 607–622. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16862391/>
- Fox, J., Picciotto, G., Cashwell, C. S., Worthington Jr., E. L., Basso, M. J., Corrigan, S. B., Toussaint, L., & Zeligman, M. (2020). Religious commitment, spirituality, and attitudes toward god as related to psychological and medical help-seeking: The role of spiritual bypass. *Spirituality in Clinical Practice*, 7(3), 178–196.  
<https://doi.org/10.1037/scp0000216>
- Hinson, J. A., & Swanson, J. L. (1993). Willingness to Seek Help as a Function of Self-Disclosure and Problem Severity. *Journal of Counseling & Development*, 71, 465–470. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1993.tb02666.x>
- Karabenick, S. A., & Newman, R. S. (2006). *Help seeking in academic settings: Goals, groups, and contexts*, London, England : Lawrence Erlbaum Associates.
- Lee, F. (1997). When the going gets tough, do the tough ask for help? Help seeking and power motivation in organizations. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 72, 336–363. <https://doi.org/10.1006/obhd.1997.2746>
- Liang, B., Goodman, L., Tummala-Narra, P., & Weintraub, S. (2005) . A theoretical

- framework for understanding help-seeking processes among survivors of intimate partner violence. *American Journal of Community Psychology*, 36(1-2),71-84.<https://doi.org/10.1007/s10464-005-6233-6>
- McDermott, R. C., Cheng, H. L., Wong, J., Booth, N., Jones, Z., & Servig, T. (2017). Hope for help-seeking: A positive psychology perspective of psychological help-seeking intentions. *The Counseling Psychologist*, 45(2), 237-265. <https://doi.org/10.1177/0011000017693398>
- Nadler, A. (1987). Determinants of help seeking behaviour: The effects of helper's similarity, task centrality and recipient's self esteem. *European Journal of Social Psychology*, 17, 57–67. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2420170106>
- Nelson-Le Gall, S. (1981). Help-Seeking: An understudied problem-solving skill in children. *Developmental Review*, 1(3), 224-246. [https://doi.org/10.1016/0273-2297\(81\)90019-8](https://doi.org/10.1016/0273-2297(81)90019-8)
- Newman, J. S., & Pargament, K. I. (1990). The Role of Religion in The Problem-Solving Process. *Review of Religious Research*, 31(4), 390-404. <https://doi.org/10.2307/3511564>
- Pargament, K. I., Kennell, J., Hathaway, W., Grevegoed, N., Newman, J., & Jones, W. (1988). Religion and the problem-solving process : Three styles of coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27 (1), 90-104. <https://doi.org/10.2307/1387404>
- Rickwood, D. J., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218-251. <https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>
- Wertz, F. J. (1985). Method and findings in a phenomenological psychological study of a complex life-event: Being criminally victimized. In A. Giorgi(Ed.), *Phenomenology and psychological research*(pp.155-126). Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.

Waldram, J. B. (2013). Transformative and restorative processes: Revisiting the question of efficacy of indigenous healing. *Medical Anthropology*, 32(3), 191–207.  
<https://doi.org/10.1080/01459740.2012.714822>



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

## 網路資源

《大方廣佛華嚴經疏》，CBETA 2023.Q4, T35, no. 1735。

全國宗教資訊網。 <https://religion.moi.gov.tw/EFTemple/About?ci=95>

謝佳真（2019）。〈籤詩也要國際化！新北寺廟推雙語籤詩位外國遊客指點迷津〉，2019.12.5，<https://newtalk.tw/news/view/2019-12-05/336073>

鄭惠仁（2021）。〈年輕人拜神求籤愈來愈多 這 2 件事最好別問〉，2021.1.8，  
<https://vip.udn.com/vip/story/121163/5157118>

林緯廷（2020）。〈服務外籍旅客嘉義城隍廟推外文籤詩〉，2020.1.2，  
<https://news.pts.org.tw/article/461252>

羅智華（2022）。〈助外籍人士認識台灣宗教內涵 南市推動雙語寺廟〉，  
2022.1.4，<https://www.merit-times.com/NewsPage.aspx?unid=709694>

簡靖渝、蔡旻臻、陳芃仔（2020）。〈民俗治病靠藥籤？醫師：應配合正規醫療〉，2020.12.16，  
<http://shuj.shu.edu.tw/blog/tag/%E8%97%A5%E7%B1%A4/>

徐維芷（2019）。〈新春首抽，國泰民安！每年例行的「國運籤」是怎麼開始的？〉，  
2019.7.13，<https://storystudio.tw/article/gushi/national-fortune-sign-poetry>

聖嚴法師（2020）。〈宗教與新興宗教〉，2024.4.6，  
<https://ddc.shengyen.org/?doc=08-06-012>

聖嚴法師（2020）。〈跳出自己設的陷阱〉，2024.4.6，  
<https://ddc.shengyen.org/?doc=08-14-025>

劉婉君（2019）。〈祀典台南大天后宮 推中日英 3 語月老籤詩〉，2019.2.12，  
<https://news.ltn.com.tw/news/local/paper/1266804>

# 附錄一 受試者說明暨同意書

計畫編號:

C110131

## 輔仁大學人體研究倫理委員會 受試者說明暨同意書

我們邀請您參加本研究，此份同意書提供您本研究相關資訊，研究主持人或研究人員將為您詳細說明並回答任何問題。請您慎重考慮後簽名。您須簽署同意書後才能參與本研究。

本同意書由受試者本人簽署  本同意書非受試者本人簽署

計畫主持人簽名：郭文正  111年 03 月 07日

計畫名稱	中文	求助行為與療癒經驗之研究－以抽籤求助為例		
	英文	A Study on Help-Seeking Behavior and Healing Experience: Help-Seeking Behavior by Oracle Poetry		
研究機構名稱	法鼓文理學院生命教育碩士學位學程	經費來源	自籌	
主持人姓名	郭文正	主持人職責	統籌、督導、執行研究	
主持人職稱	助理教授	聯絡電話		
研究人員	張忠琳	聯絡電話		
24 小時緊急聯絡人	郭文正	聯絡電話		

受試者姓名		性別		出生年	
聯絡電話					

### 一、研究背景或計畫簡述：

中國人有史以來就喜歡占卜，流傳至今，民間常見的占卜方式之一就是抽籤。抽籤是台灣寺廟信仰的傳統文化，在現實中遭遇困難或困擾時，到廟裡抽籤是一種人與神明溝通請求協助的方式。抽籤被認為是向神明求助的一種行為方式。

昔日，教育不普及、醫療資源不豐沛的時代中，廟宇被視為傳統的心理輔導機構。隨著教育的普及、已有相對多元的求助管道以提供心理諮詢或治療，如：生命線1995、各大醫療院所精神科或身心科、心理諮商所等資源。但是，在各大廟宇中，仍可看到民眾虔誠抽籤的身影，如：台北行天宮每年約有14萬4千人次來廟裡求籤問事（張博亭，2017）、假日到台灣首廟天壇天公廟抽籤的人數為平日的倍數，且其中包含許多年輕人（鄭惠仁，2021）。由此觀之，昔日抽籤是人們主要的求助工

同意書版本：第2 版，2022/03/07

請依核准版本執行



010131

計畫編號:

具、信仰的支持；而今，抽籤則是人們求助工具的選項之一、指點迷津的替代資源。廟宇抽籤呈現了另一種多元而有活力的宗教文化。

近來因全球經濟、環境劇烈變遷等各項因素，許多國家發現，其已對人們的心理健康產生了影響；且研究上也發現，傳統上被認為能力不足的求助行為實為人們在面對困難時之一種重要的適應策略，也是一種正向的行為表現。

因此，研究者認為，面對自身無法處理之困境或困惑時，藉由求助，並在求助的過程中，調整自身的心理狀態，以面對外在環境之變遷，實為現代人的重要課題。但搜尋國內、外相關文獻後發現，對於人們因遭逢困難或困惑而產生情緒困擾時，為何選擇到廟裡抽籤求助、其動機為何、及在抽籤求助過程中的感受、想法，則未有相關文獻來加以探討。因此，研究者認為，隨著時代的變遷，重新瞭解抽籤求助對於抽籤者所代表的意涵，有助於人們在選擇抽籤求助時，能夠有較為與時俱進的理解。

因此，本研究擬邀請4-6位研究參與者進行半結構式訪談，以瞭解對於選擇採取抽籤作為求助工具者而言，抽籤所代表的意義、以及在抽籤求助歷程中的感受與想法。本計劃期間為自研究倫理委員會通過後執行至2023.12.31。

**二、研究目的：**

本研究之目的係為探討抽籤者之抽籤求助經驗內涵。本研究將藉由訪談方式，請參與者描述印象較為深刻的抽籤求助經驗。在訪談過程中，藉由請參與者描述其背景資料（如宗教信仰、以前的抽籤經驗等）、抽籤求助前所遇到的問題或困惑的樣態（如問題或困惑發生的經過等）、決定到廟裡抽籤求助的經過、抽完籤後的心情、哪些人、事、物幫助自己身心狀態恢復等內容，來瞭解抽籤求助對參與者而言所代表的意義，以及在抽籤求助歷程中的感受與想法。

由於抽籤求助經驗是為個人獨一無二的生活經驗，因此，訪談中也會依據參與者的回應與實際訪談狀況調整相關的訪談內容。

**三、研究對象之條件：**

1. 納入條件：

- (1). 年齡為40-50歲、
- (2). 具有到廟宇抽籤求助經驗並願意分享之成年人

2. 排除條件：

- (1). 不願意簽署受試者說明暨同意書
- (2). 不願意接受錄音

同意書版本: 第2版, 2022/03/07



2

C10131

計畫編號:

#### 四、研究方法與程序：

- 研究者將透過大台北地區著名廟宇(如:行天宮等)，請其推薦可能之潛在研究參與者；再以滾雪球立意取樣的方式，請研究參與者推薦潛在之參與者的方式來進行研究對象之招募。
- 本研究將在研究進行前告知參與者本研究之研究主題、研究目的、研究進行方式、研究風險、研究參與者的相關權益、訪談時間等內容以幫助研究參與者了解本研究，邀請其參與訪談，待其提出疑問、澄清各項疑慮、獲得參與者同意、簽署受試者說明暨同意書。之後，配合參與者，研究團隊與研究參與者約定可行的受訪時間與地點進行訪談。訪談內容會邀請研究參與者述說自身印象較為深刻的抽籤求助經驗，研究參與者可根據自己的經驗分享想法與觀點。
- 在進行訪談時將請參與者放輕鬆，不要有任何壓力，如果訪談過程有任何讓參與者不舒服的問題，參與者有權拒絕回答，或者隨時停止訪談。參與者的回答不會對自身權益產生任何影響，也不會有法律上不利的影響。訪談所得之資料採現象心理學方法分析、所收集到的研究原始資料與資訊僅會使用在本研究目的範圍內。
- 本研究的訪談內容將會嚴守保密原則，僅研究人員得以閱覽外，不會讓其他人知道。在後續報告與論文的撰寫中，研究報告中採用之訪談資料內容將在獲得研究參與者確認後使用，以避免研究參與者的個人經驗被扭曲。除此之外，在研究報告中，亦會刪除所有足以辨識研究參與者身分的任何資料，並以匿名代號的方式呈現研究參與者的訪談內容，避免洩漏其他可供聯想之細節，以確保研究參與者的隱私。

#### 五、研究對象參與研究時可能產生之不便及應配合之事項：

研究訪談過程會全程錄音。每次訪談時間約為 60 至 90 分鐘。預計訪談 1 至 2 次。

#### 六、可預見之風險及造成損害時之救濟措施：

訪談過程可能讓您回憶起一些往事，若想起這些往事讓您不舒服，您可隨時停止或休息。若您出現較強烈的負向情緒，也會根據您的需求提供相關的心理諮詢或轉介。當您出現身心不適的情況時，您可隨時與研究團隊尋求說明或協助(計畫主持人郭文正領有諮商心理師、社會工作師證書，24小時電話為 \_\_\_\_\_，研究團隊將會給予協助，提供您心理輔導或諮詢。如依本研究所訂計畫執行或與其相關之事由，因而引起傷害發生時，由法鼓文理學院負損害賠償責任。您不會因為簽署本同意書，而喪失在法律上的任何權利。若您不願意接受這樣的風險，您有權選擇不參與這項研究。

同意書版本: 第2版, 2022/03/07



3

C110131

計畫編號:

#### 七、研究預期效益：

參加此項研究未必會帶給您益處。但所得的研究結果與發現將有助於未來對抽籤求助經驗的內涵有更深入的了解。

#### 八、研究材料之保存期限及運用規劃：

您提供的原始資料，僅限使用在與「求助行為與療癒經驗之研究—以抽籤求助為例」相關之研究或論文中，不會提供給其他個人或單位。如果其他單位或與社會大眾福祉有關的其它研究計畫需要使用您的資料，我們將再次徵詢您的同意，否則我們絕不會提供給他們。

您所提供的資料由計畫主持人處理保存，並將資料儲存在計畫主持人的電腦硬碟中，電腦檔案將以加密處理，相關文件存放在計畫主持人上鎖的櫃子中，鑰匙由計畫主持人保管。對於您參與研究的資料，計畫主持人將持保密的態度，本研究會以一個研究代碼來取代您的姓名。除了有關機構依法調查外，計畫主持人會小心維護您的隱私。您的資料將於研究發表後 3 年，由計畫主持人負責銷毀。

研究所得資料可能發表於學術雜誌，但不會公佈您的姓名，計畫主持人將謹慎維護您的隱私權，如姓名、身份證字號等足以辨識個人身份等資料視為機密並妥善保存。

您亦瞭解法鼓文理學院、衛生福利部、教育部及輔仁大學人體研究倫理委員會在不危害您個人隱私的情況下，依法有權檢閱您的資料以確保研究過程與數據符合相關法律及法規要求，上述人員亦會遵守保密之倫理。

#### 九、研究對象之權益及個人資料保護機制：

為感謝您參與本研究，您不須負擔任何費用；每次完成訪談後，將提供您300 元車馬補助費，若當次訪談中途退出，得保留當次的車馬補助費。

研究過程中，如有新資訊可能影響您繼續參與研究計畫意願的任何重大發現，都將即時提供給您。如果您因為參與本研究，而發生任何不適或疑問，您可以隨時和主持人郭文正聯絡，手機：

若您對參與研究的相關個人權益有疑慮，您可和輔仁大學人體研究倫理委員會聯絡，電話：02-2905-6277、傳真：02-2903-3546、E-mail：irb@mail.fju.edu.tw 或郵寄地址：242062 新北市新莊區中正路 510 號(羅耀拉 SL102)輔仁大學人體研究倫理委員會收。



同意書版本：第2版，2022/03/07

4

C11031

計畫編號:

**十、研究對象得隨時撤回同意之權利及撤回之方式：**

您可自由決定是否參加本研究，如您選擇參加，研究過程中，您不需要任何理由，可隨時撤銷同意、退出研究，且不會引起任何不愉快及後續不良結果。若您決定撤回同意或退出研究時，您可以要求研究者以下列方式處理您已提供之資料。此外，您已充分了解，必要時，研究主持人或研究計畫補助單位也可能中止本研究之進行。

如果您在提供本研究之相關資料後、改變心意，您可以要求研究者以下列方式處理已經從您個人所提供之資料：

- 已收集資料願意繼續提供研究者於本研究計畫中使用，計畫結束後請依所定時程處理或銷毀。
- 已收集資料不願意繼續提供研究者於本研究計畫中使用，計畫結束後請依所定時程處理或銷毀。

**十一、研究可能衍生之商業利益及其應用之約定：**

本研究預期不會衍生專利權或其他商業利益。

**十二、簽名欄**

(一)解說同意書人(本計畫中擔任之職稱計畫主持人研究人員)

本人已詳細解釋說明本研究計畫的內容，及參與本研究可能產生的風險與效益，並已回答受試者之疑問。

解說人員簽名： 日期： 年 月 日(務必填寫)

(二)受訪者

經由說明後本人已詳細瞭解上述研究計畫內容，及可能產生的風險與效益，有關本研究計畫的疑問，亦獲得詳細解釋。本人同意、自願參與此研究，且將持有同意書副本。

受訪者簽名： 日期： 年 月 日(務必填寫)

聯絡電話：

(三)計畫主持人簽名： 日期： 年 月 日(務必填寫)



## 附錄二 訪談邀請函

A10131

### 訪談邀請函

受訪者您好：

我是法鼓文理學院生命教育碩士學位學程三年級的研究生，正在進行個人的碩士論文研究。我的研究題目是求助行為與療癒經驗之研究—以抽籤求助為例，主要的目的是想瞭解當人們面對自身無法處理之困境或困惑而到廟裡抽籤求助時，其抽籤求助過程、心中的想法與感受、哪些人、事、物幫助自己身心狀態恢復，以重新瞭解抽籤求助對於抽籤者所代表的意涵，以助人們在選擇抽籤求助時，能夠有較為與時俱進的理解。因您擁有 40-50 歲的人生歷練並到廟裡抽籤求助的經驗，符合本研究之條件，故希望您能提供個人的經驗，協助參與本研究。

本研究採深度訪談法，預計訪談 1-3 次，每次訪談時間預計 60-90 分鐘，同時為了便於資料的整理與分析，訪談過程中採全程錄音。訪談錄音的內容僅限使用在與「求助行為與療癒經驗之研究—以抽籤求助為例」相關之研究或論文中，全部保密，若未經您的許可，決不開放給他人。本研究希望您是自願性參加，故訪談期間您有不告知原因而選擇退出的權利，同時在訪談過程中，如有某些不願意讓他人知道的地方，或有所顧忌，可以拒絕回答，亦可隨時要求終止，決不勉強。而基於保護受訪者的立場，將謹慎維護您的隱私權，在論文中如有出現足以辨識個人身分等資料，如姓名、身分證字號等視為機密，一律匿名處理，以代號取代之，並妥善保存。有關研究的任何問題，也歡迎您隨時提供意見，誠摯地邀請您參與本研究，並期盼得到您的回覆。

祝

心安平安



法鼓文理學院生命教育碩士學位學程

指導教授 郭文正博士

研究生 張忠琳謹啟

日期： 年 月 日

張忠琳

2022.01.27

邀請函版本:第 1 版, 2022/01/21

請依核准版本執行

## 附錄三 訪談大綱

111.3.11

C110131

### 訪談大綱

本研究擬用半結構深度訪談法，了解研究參與者之抽籤求助經驗的內涵與該抽籤求助經驗對於研究參與者的意義之樣態。研究人員進行訪談時將會依據您的回應與實際訪談狀況調整相關的訪談內容，同時尊重您的隱私與關注您的心理狀況，因此訪談問題僅具參考與引導訪談作用，您根據您的自身經驗自在的回應即可。若當次的訪談受限於時間無法完成，研究者會視情況增加訪談次數並與您進一步的討論後續訪談事項。本研究的訪談大綱及提問內容如下，供您參考。

#### (一) 研究參與者自我介紹

請分享一下關於你/妳的名字、年紀、宗教信仰、平時產生情緒困擾時主要的求助管道、到廟裡抽籤的年資和頻率、以前到廟裡抽籤的經驗。

#### (二) 進行抽籤求助行為前之問題或困惑之樣態與內涵

請描述一下令你/妳印象最深刻的那一次抽籤經驗，所遭遇的問題或困惑之樣態：一開始問題或困惑是怎麼樣的、問題或困惑發生的經過、你/妳怎麼看這個問題或困惑、當時你/妳的心情、這個問題或困惑對你/妳造成的影響。

#### (三) 抽籤求助過程的經驗及心情

請敘述一下你/妳決定到廟裡抽籤的求助歷程：

##### 1. 決定到廟裡抽籤求助前的求助歷程：

你/妳嘗試解決問題或排解心理的困擾的經過、當時你/妳的心情。

##### 2. 到廟裡抽籤求助的求助歷程：

決定要到廟裡抽籤求助的經過、當時你/妳的心情；在廟裡抽籤的經過、你/妳的想法、心情或感受。

##### 3. 抽完籤後的心情：

抽完籤後，你/妳的想法、心情或感受；那些人、事、物幫助自己身心狀態恢復。



訪談大綱版本:第 1 版 · 2022/01/21

請依核准版本執行

C11031

(四) 抽籤求助經驗對自己的意義

請用一段話來說總結自己的抽籤求助經驗及看見。

(五) 是否有其他想要補充或說明的事項？

(六) 參加這個研究接受訪談，您有沒有甚麼感想？參與這個研究對您有沒有甚麼影響？

計畫主持人簽名： 郭文正

郭文正

日期： 2022 年 01 月 21 日

2022.01.21



訪談大綱明本:第 1 版, 2022/01/21

## 附錄四 研究檢核函

### 研究檢核函

您好：

非常感謝您的參與和協助，因為有您願意分享寶貴的生命經驗，這份研究才得以順利進行。目前我已將訪談的相關資料整理成您的個人故事，由於此故事是以研究主題「求助行為與療癒經驗之研究－以抽籤求助為例」為主軸，將您的經驗以時間序列加以組織，並以第一人稱(我)來描述，整理成您的個人故事。在此考量下，許多同樣深刻的生命片段雖不忍卻仍須割捨，故事呈現有其限制，盼您包涵與見諒!

最後，還要請您幫忙確認故事的適切性，若您覺得故事的內容呈現方式有任何不適當，例如內容過於偏離您的經驗或者用字遣詞和敘述方式有不妥之處，請您以黑色以外的顏色的字直接修改或標示出來，收到您的回覆後，研究者會依據您的意見再作修改，修改後才會將故事呈現在我的論文中。現在請您針對故事內容的真實經驗、感受的符合程度來評定百分比，謝謝您。

您覺得這份「求助行為與療癒經驗之研究－以抽籤求助為例」故事的敘寫與您真實經驗的符合程度大約是多少百分比？ \_\_\_\_\_ % (0~100)

再次感謝您的協助，敬祝心安 平安!

研究參與者簽名： \_\_\_\_\_

法鼓文理學院生命教育碩士學位學程研究生 張忠琳 敬上

rtts

## 附錄五 學術倫理研習證明



財團法人醫學研究倫理基金會  
Medical Research Ethics Foundation

證書編號：20210303-43

# 訓練證明

茲證 張忠琳 君( )參加 2021 年 3 月 3 日由法鼓文理學院主辦，財團法人醫學研究倫理基金會協辦之「109 學年研究倫理講習班」，共計 4 小時（含認證考試及格 1 小時），特此證明。

課程與講師：

申請研究倫理審查輕鬆上手- 系統申請教學與案例分享	游慧婷 秘書 輔仁大學 人體研究倫理委員會行政中心
大數據資料庫與演算法 的研究倫理	朱家嶠博士 臺灣大學 行為與社會科學研究倫理委員會 執行秘書
網路研究的研究倫理	

## 何橈通

財團法人醫學研究倫理基金會  
董事長

中 華 民 國 110 年 3 月 3 日



## 學術倫理社群教師工作坊 研習證明

臺教高(五)字第 1090067737 號

張忠琳 君

參加臺灣學術倫理教育資源中心與國立陽明交通大學共同舉辦之「教育部學術倫理社群教師工作坊」，全程共計 2 小時，研習期滿，特頒發研習證明，並請協助共同推廣，以促進學術倫理規範與教育扎根機制之建立。

研習日期	演講主題	研習時數
110.7.30 (星期五)	再談抄襲與自我抄襲	2小時

此 證

臺灣學術倫理教育資源中心

中 華 民 國 1 1 0 年 7 月 3 0 日

## 附錄六 原創性比對證明

求助行為與療癒經驗之研究-以抽籤求助行為為例(113.06.06).docx

原創性報告

**10**%  
相似度指數

**9**%  
網際網絡來源

**2**%  
出版物

**5**%  
學生文稿



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts