

法鼓文理學院  
生命教育碩士學位學程  
碩士論文

養子女自我價值感之探究

A Probe into Adopted Children's

Self-worth



法鼓文理學院

指導教授：郭文正博士

研究生：吳玟萱

中華民國 113 年 11 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): 吳玟萱 (下稱本人) 學號: M110210
- 授權標的: 本人於法鼓文理學院(下稱學校) 113 學年度第 1 學期  
生命教育 (學系、碩士學位學程)取得  碩士 之  學位論文  
 博士  專業實務報告

論文題目: 養子女自我價值感之探究

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

研究生簽名：吳政璽

民國：113年11月11日

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

法鼓文理學院  
生命教育碩士學位學程  
研究生學位論文口試委員會審定書

113 學年度第 1 學期

研究生：吳玟萱

題 目：(中文) 養子女自我價值感之探究

(英文) A Probe into Adopted Children's Self-worth

業經本委員會審議通過

學位論文口試委員會委員

鄭曉楓

釋浚本

鄧文正

指導教授

鄧文正

學程主任

楊蕊

中 華 民 國 1 1 3 年 1 1 月 0 1 日



法鼓文理學院

# 養子女自我價值感之探究

## 摘要

本研究目的旨在探討養子女自我價值感變化之歷程。取樣方式採用立意取樣，透過民間慈善機構招募六位參與者，以半結構訪談蒐集資料，使用主題分析法進行資料分析。

本研究納入六位參與者，其年齡介於 18-70 歲之間，經本研究結果發現如下，分別為養子女成長歷程變化三階段，及影響養子女自我價值感變化因素等。

養子女生命歷程自我價值感，其歷程變化三階段包含：前期階段為 12 歲以前，身為養子女自我認同的想法與感受；中期階段 12 歲至婚前，對於養子女自我權力的主張；後期階段結婚以後，得到他者的愛與尊重等，自我價值感變化歷程。

影響養子女自我價值感變化因素包含：受傳統社會家庭型態以男性為核心脈絡影響、養父母教養與對待方式影響、工作成就影響養子女自我價值感、在幸福婚姻裡獲得尊重與愛之影響。最後為研究發現、研究討論及研究限制等，提出養子女自我價值感及未來相關研究之方向與建議。

關鍵字：自我價值感、自我認同、自主性、歸屬感、工作成就、愛與尊重。



# 法鼓文理學院

# **A Probe into Adopted Children's Self-worth**

## **ABSTRACT**

The purpose of this study is to explore the changing process of adopted children's sense of self-worth. The sampling method was purposive sampling, six participants were recruited through private charities, data were collected through semi-structured interviews, and thematic analysis was used for data analysis.

This study included six participants, whose ages ranged from 18 to 70 years old. The results of this study found that the following are the three stages of changes in the growth process of adopted children, and the factors that affect the changes in adopted children's sense of self-worth.

The self-worth of adopted children in their life course includes three stages of change: the first stage is before the age of 12, the thoughts and feelings of self-identity as an adopted child; the middle stage is from the age of 12 to before marriage, the assertion of self-rights of the adopted children; the later stage After getting married, you gain the love and respect of others, and the process of changing your sense of self-worth.

Factors that affect changes in the self-worth of adopted children include: the influence of the traditional social family model with men as the core, the influence of the upbringing and treatment of adoptive parents, the impact of work achievements on the self-worth of adopted children, and the influence of gaining respect and love in a happy marriage. Finally, based on the research findings, research discussion and research limitations, the direction and suggestions for adopted children's self-worth and future related research are proposed.



Keywords: self-worth, self-identity, autonomy, belonging, work achievement, love and respect.



法鼓文理學院

# 誌謝

首先感謝我的指導教授郭文正博士，不厭其煩地指導我，並且與我討論，逐字逐句地探討我的文章內容，直到我順利經過學位口試。

再者；也非常感謝演本法師與曉楓老師，謝謝兩位口委們給予我論文珍貴的建議，讓我的研究內容更加豐富，謹致以最深的謝意，也感謝身邊每一個人，你們都是我生命中的貴人。

同時也感謝學姊們的經驗分享，以及大師兄、小師妹的相互關心與鼓勵，雖然一路上從懵懵懂懂，擔心、害怕、焦慮，甚至晚上睡不著覺，但這一切因為有你們陪伴，讓玟萱備感溫暖，在相互扶持下，大家一起前進，直到順利完成論文。

另外；非常感謝研究參與者，因有你們的參與，願意分享個人生命經驗，讓本研究得以持續進行及完成，由衷的感謝你們。

最後；感謝我生命中的一切，也感謝我自己，雖然期間曾一度想過要放棄，壓力之大，也讓我長時間失眠，身體及心理也長期處於緊繃與焦慮狀態，好在最後還是努力完成論文，雖然辛苦，但我做到了，我又再一次的自我肯定與自我實現，再次地感謝我生命中的每一位貴人，因為有你們，我的生命變得更美好。



# 法鼓文理學院

# 目錄

摘要 .....	i
ABSTRACT .....	iii
誌謝 .....	v
目錄 .....	vii
表目錄 .....	ix
圖目錄 .....	x
第一章 緒論 .....	1
第一節 研究背景與動機說明 .....	1
第二節 研究目的與研究問題 .....	4
第三節 名詞釋義 .....	6
第二章 文獻探討 .....	7
第一節 養子女相關研究 .....	7
第二節 收養家庭相關之研究 .....	11
第三節 自我價值感之研究 .....	16
第三章 研究方法 .....	23
第一節 研究架構 .....	23
第二節 研究對象選取來源 .....	33
第三節 資料收集及研究倫理 .....	40
第四章 研究結果 .....	47
第一節 養子女自我價值感之改變歷程 .....	47
第二節 養子女自我價值感歷程整合 .....	94
第三節 養子女自我價值感共同主題 .....	100
第五章 結論與建議 .....	111

第一節 研究發現 .....	111
第二節 研究討論 .....	114
第三節 研究限制與建議 .....	118
參考文獻 .....	121
附錄一 研究倫理修課證明 .....	131
附錄二 人體研究通過證明 .....	135
附錄三 訪談大綱 .....	136
附錄四 招募廣告信 .....	137
附錄五 知情同意書 .....	138
附錄六 研究參與者檢核紀錄表 .....	143
附錄七 人體研究結案證明 .....	144
附錄八 原創性比對證明 .....	145



法鼓文理學院

# 表目錄

表 3-1 研究參與者基本資料.....	34
表 3-2 訪談次數與時數.....	35
表 3-3 訪談摘要檢核結果彙整 .....	39
表 3-4 逐字稿編碼及符號說明 .....	41
表 3-5 逐字稿摘要書寫範例 .....	42
表 3-6 初步編碼與主題產生範例 .....	43
表 4-1 養子女自我價值感三階段統整 .....	99
表 4-2 養子女自我價值感變化歷程之共同主題彙整-家庭脈絡.....	102
表 4-3 養子女自我價值感共同主題之彙整-內在想法.....	105
表 4-4 養子女自我價值感共同主題之彙整-自我價值感與歸屬感 .....	107
表 4-5 養子女自我價值感差異主題彙整.....	109



# 圖目錄

圖 3-1 研究流程 .....	24
圖 3-2 深度訪談法必要說明 .....	26
圖 4-1 A 生命歷程 .....	56
圖 4-2 B 生命歷程 .....	64
圖 4-3 C 生命歷程 .....	72
圖 4-4 D 生命歷程 .....	83
圖 4-5 E 生命歷程 .....	92
圖 4-6 養子女自我價值感變化三階段核心 .....	95



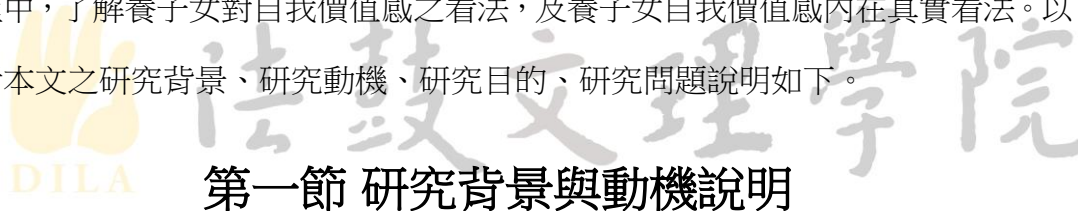
法鼓文理學院

# 第一章 緒論

不孝有三、無後為大，在華人社會裡傳宗接代繼承家族香火觀念，一直是非常重要的事。在古代若一個家庭沒有孩子，唯一的方法就是收養一個孩子，於是收養這一現象就開始出現於我國古代社會，並且成為往後社會中，一直存在的社會現象之一，而此一現象最早始於隋唐南北朝時期（洪倬珠，2012）。

查閱文獻後發現，過去少有養子女自我價值感相關之研究，在臺灣國內養子女相關研究多以依附關係、同性婚姻、法制條例、身世告知、自我認同等，少有涉及養子女對自我身世的看法，與其自我價值感之研究議題，因此，本研究希望探究被收養者的自我價值感及對自我的看法。

研究者希望透過對被收養者的成長歷程看法，與關乎自我價值感事件發生過程中，了解養子女對自我價值感之看法，及養子女自我價值感內在真實看法。以下對本文之研究背景、研究動機、研究目的、研究問題說明如下。



## 第一節 研究背景與動機說明

### 壹、研究背景

收養現象在古代是替代不孕夫妻傳宗接代，在現代則因文化水平提高，單身者越來越多情形下，及同性婚姻的合法化，除了是不孕夫妻成立正常家庭之最快管道外，也成了單身者與同性婚姻欲成立家庭時，養兒育女的最佳途徑，因社會有需求，所以收養成了當今父母親成立家庭的主要來源之一。

#### 一、收養緣起

從古時至現代，即有許多收養的案例，正常的夫妻關係裡，如果無法透過自然孕育方式生兒育女時，夫妻雙方即會考慮以其他方式，讓家庭更為圓滿，此時「收養」就成了夫妻獲得子女的主要方式。從政商名流、藝人、企業人士、作家等等。



其中不乏有出生即被出養，由親友引介，出養到近親或朋友家中，當中免不了亦有出生幾個月或至兩三歲時，他們因種種因素才被收養（方志華，2020）。

古籍記載宋朝時期，養子女與養家庭都有責任與義務，養父母需為養子女提供姓氏、生活所需、財產繼承等，且養子女具有孝養長輩及承繼宗祠的責任，宋朝婦女及廟宇在兒童收養中所提供的幫助，包含皇宮中宦官與宮女的收養，呈現出宋朝兒童收養承上啟下的關鍵性特色（洪倅珠，2012）。

## 二、養子女相關研究背景

國內背景與傳統家庭觀念裡，多以男性為家庭核心的傳統價值，故傳宗接代成了家庭觀念裡重要觀念，無法自然孕育時，收養成唯一途徑。根據 2020 年臺灣衛福部國民健康署統計指出，在臺灣每七對夫妻當中，即有一對夫妻因不孕而導致需要收養子女（彭幸茹，2020）。

臺灣同性婚姻成立後，同性婚姻之夫妻，即會考慮以收養子女成為一個父母體驗養兒育女之經驗，也有傳宗接代的意涵存在（林庭葦，2021；王慶文，2022）。同性家庭在此概念轉型下，亦受到家庭法同等之保障，換言之；家庭權之保障亦應有所變動，在這樣社會脈絡之下，同性婚姻收養子女已然成為臺灣社會廣泛的現象之一（陳婕妤，2017；歐苡均，2022）。

## 三、研究者背景

若依照國內現有的研究與收出養相關的書籍觀之，少有以養子女「自我價值感」想法為主的研究，此乃我欲進行本研究的起點，研究者希望藉由研究的釐清，整合養子女在自我價值感議題上的期待與想法。

由於研究者本身亦是一名養子女，在自身成長歷程中，曾一度對此議題產生懷疑自我生命價值，直到中年事業有所成就，才開始提升自我價值。研究者好奇下，想從研究中，瞭解養子女本身的自我價值感，及影響的因素與發生的過程，此一經歷與過程，以及研究參與者對自身看法等。

## 貳、研究動機

由於研究者在收養家庭成員中，有 6 人皆為養子女，在這樣特殊的脈絡之下，對此議題產生極大的好奇，遂決定深入其研究一探究竟，除了較能與研究參與者產生親近感外，亦有利本研究之進行。希望透過研究探索不同的養子女成長經歷，及自我價值感變化，與了解影響自我價值的因素。

期許從訪談中回顧描述成長歷程之經過，而找到建立本研究脈絡的主要架構，讓研究者本人有著更大的挑戰力，也期待藉此研究讓更多人聽見並看見養子女真實的內在世界。

研究者因為本身是養女，在法鼓文理學院學習這三年多，除了親近三寶之外，對於自己生命的價值亦有所改觀，過去內心總認為養子女的生命是沒有價值、不被人愛與尊重、是被遺棄的小孩。過去時常懷疑自己與其他養子女是否有其相同的感受呢？或只是自己內在的想法而已。

透過學校課程中的學習，如正向心理學、生命創傷復原力、諮商與輔導等，我發現自己的內心想法在改變，對於養女身世，我開始有自己的想法，對於生命持以正面思維看待，不再如以往那麼悲觀、認命，亦因為如此的改變，讓自己對於論文議題有了方向。

希望透過在校所學，研究自己及其他養子女生命價值上的變化歷程及因素等，以期了解自己與其他養子女生命價值感變化之歷程。

## 第二節 研究目的與研究問題

本研究希望透過質性研究訪談法，讓研究參與者回顧生命成長歷程，找出影響自我價值因素。

### 壹、研究目的

在報章新聞雜誌裡，經常可見某些名人的事業成就輝煌，不僅自身有所成就，更幫助收養家庭其他成員成長，除開創自己的事業王國，讓事業有所其相當成就之外，並為自己生命找到其價值，而此人可能就是一名養子女（楊曼芬，2018）。

因此，養子女是否都能從各個領域找到自己生命價值，讓自己的生命發光發熱？或仍舊是人們框架中的卑微樣貌呢？又或是因為身世與他者不同，內心的激盪讓養子女比他者更努力、更勤奮，只為了讓自己成為更好的人，得以報答養父母的養育之恩呢？基於上述疑惑，本研究將對養子女內在對於自身看法與評價做一深入探討，以求了解養子女自我價值感為何，其研究目的如下：

- 一、了解養子女成年後對於自我之評價。
- 二、了解養子女在收養家庭成長過程中，對自我價值感之變化歷程。

研究者期望透過研究的探討，瞭解養子女內在真實想法及如何看待自身生命。

### 貳、研究問題

過往研究裡曾有探討養子女對於身為養子女身分議題之研究，養子女是否曾產生自我懷疑，認為自身被出養是因不被預期、生命價值低，或甚至是因為不被受歡迎而到來等，種種自我價值感低等負面因素才被生父母出養（張玲如、邱琬瑜，2012）。

研究者希望從研究中問題的解剖分析，透過對研究參與者的深度訪談，去了解養子女身心狀態及內在真實想法。以養子女於收養家庭成長歷程中，與養父母相處

的狀態，以及其家庭結構做為本研究之研究架構，其中包含其養父母與養子女相處模式、養父母教育程度、養父母對待方式、收養家庭之經濟狀況、以及養子女個人專長等相關議題等，都有待深入研究。

研究者期望從上述內容中，找出影響養子女成長歷程中，對於自身看法及自我價值感之變化，分析研究參與者對於自我評價的內容與意義，本研究相關問題有以下幾點：

一、研究參與者對自身的評價為何？

二、研究參與者在收養家庭成長歷程中，自我價值感變化？

本研究以研究問題作為研究的基石，從研究問題的脈絡展開研究，試圖從研究問題中，尋找出本研究議題相關之問題，藉由研究參與者訪談過程中，對於訪談內容過程的描述將以細緻化，並且盡量還原當時真實想法與感受，期許研究者能從問題中找到養子女自我評價，以及自我價值感變化之歷程。



## 第三節 名詞釋義

### 壹、養子女定義

「養子女」為出生後，因家庭、父母及其他因素，被原生父母出養至另一個家庭裡，除隨養父母姓，成為養父母家中成員，接受養父母的教育，並與家庭裡其他手足共同生活成長。

「童養媳」是養子女的一種，存在早期臺灣社會一習俗。早期因文化水平低，在避孕常識不普遍狀況下，夫妻生兒育女的情況普遍為多胎制，當時人們認為養女兒要賠嫁妝外，更受傳統重男輕女觀念影響（潘頤帆，2023）。於是許多夫妻除了將自己女兒出養外，亦收養養女進門，成年後許配給家中男丁，既可以從小幫忙家事農務，還不用準備嫁妝與聘金。有些狠心養父母，會把養女變賣聲色場所賺錢貼補家用，故有些養女從小就有「藝名」（陳春梅，2012）。

### 貳、自我價值感定義

一個人的自信心，是影響自我價值感的重要因素之一，自信心脆弱的人容易自我價值受到威脅或降低，個人可透過不斷反思與覺察，幫助保護自我價值（吳佩靜，2010；Baines, 2015）。

人類自我價值是個人不同特質之衡量方式，描述個體從嬰兒期到成年期價值取向的變化，強調個人在不同情境脈絡中，發展出穩定性、長久性的一種整體自我的理解。

個體的動態經由生命歷程變化有所改變，透過改變的過程自我認同與成長，進而穩定其人格，人格進展從固定到變化，再從剛性結構到流動變化過程。其穩定態度會隨生命歷程變動而有所改變，代表自我生命價值是隨歷程而改變，其改變現象為動態而非靜態無所變化（Rogers, 1964）。

## 第二章 文獻探討

本文文獻來源，為國內外有關介紹養子女相關之書籍、學術論文與期刊、文學作品、雜誌及政府公報等文獻，研究者希望從中展開其探討主題「養子女自我價值感之探究」之相關研究。

研究者透過搜尋上述相關文獻後發現，國內的研究文獻當中，以養子女議題的研究裡，大多以依附關係、同性婚姻、身世告知、特殊教養、自我敘事、法治條例、自我認同、媒合服務等類型。但與本研究較為相關的有：養子女依附關係、養父母收養家庭結構及被對待方式、自我價值感等，故在本章節中將對以上三點做出相關研究探討。

### 第一節 養子女相關研究

為使本研究得以順利進行，研究者將其可能影響養子女之相關研究議題之研究導入本研究中，文獻探討則以三個面向從國內外相關文獻中展開搜尋與探討，針對以上文獻做出與本研究相關分類，其分類為以下三種：

其一為依附關係對於養子女的影響。其二找出養父母與收養家庭對於養子女的影響因素，其中包含養父母教育程度、教養方式、及收養家庭之經濟狀況及家庭結構，與之所有可能影響養子女自我價值感之因素等。其三為定義自我價值感及可能影響養子女自我評價之原因。研究者期望從上述三個不同面向之文獻探討中，找到養子女自我價值感之重要因素，用以佐證影響養子女自我價值感變化原因。

#### 壹、養子女之研究

根據以往研究發現，人類幼童時期，即會基於求生存的本能，在幼小生命中，會極力尋求接觸依附成熟的個體，以獲得心靈感覺保護感和安全感，依附關係是為兒童於潛在危險性的世界中，提供一個安全堡壘以面對壓力與傷害，使孩童從小獲

得安全感，而主要照顧者敏銳回應，亦可使嬰兒感受到安全感，對於養父母與養子女之間良好的依附關係，也是對於養子女日後人格發展有益的關鍵之一（張春興，1990；劉勁純，2002；林育陞，2015）。

良好的依附關係，是個體人格發展的重要依據，早期正向的依附關係對於個人團體生活，及人際關係是有其相關聯性（吳佩靜，2010；楊懿恬、高淑芳，2012）。個體的依附風格的形成，會受雙親或主要照顧者深深影響。

許多研究結果均證實，嬰兒與母親之間的依附品質，對於幼兒的認知與社會行為的發展有密不可分的重要關鍵。其他研究指出，個案行為特性，包括確認行為、比較行為、評價行為等，增進親子依附關係的建立等，都是影響養子女日後人格發展要素（蘇建文、黃迺毓，1993；鄧鳳苓、周雪棻，2001）。

母親的一舉一動與其人格特徵行為等，都是影響收養子女日後安全感的重要者，而此安全感也是日後影響養子女健全人格發展的重要因素之一。母親教養方式的影響力，要比父親方面的依附經驗來得顯著。另有研究指出，遭到母親拒絕經驗，通常會使收養兒童產生心理陰影，容易讓孩童對於母親產生疏離（蘇建文、龔美娟，1994；許瑞蘭，2002；李貞慧，2019）。

養子女多於就學前知道自己真實身世，其中有人無動於衷，有人憤怒無法接受，有人難過傷心自己是養子女，其中對於得知身世的過程每個人不盡相同，此與每個養子女的依附對象、家庭結構、養父母對待方式、養子女本身個性問題皆有其相關聯（黃立菁，2009）。

養子女對養父母所產生依附關係行為，最顯著兩大依附特點為內在行為表徵之「關愛」，與外在行為表徵之「陪伴」。研究指出，養父母與養子女之間，多數以優良依附關係存在，在日常生活中，養父母也盡可能做到視如己出的態度，對待養子女（張瑞文，2013；曾舒微，2017）。

孩童若曾遭到母親拒絕的經驗與感受，會發生自我認同否定現象，而養子女的身份本身，亦會影響養子女之日常生活，除此之外；養子女生活上大多會出現適應

問題的風險，此風險可能來自養子女內在對於自我身分之不認同感，而使養子女對於自身的身分存在質疑與負面評價上。在養子女身上經常可以看到，養父母或生活中的重要他人如何解讀收養身份，及對這個身份的回應與態度，對養子女而言持續具有相當大的影響力（陳逸陵，2022；Haugaard, 1998；Mosman, 2021）。

亦有研究結果發現，養子女可能因為收養身世、適應收養家庭及成員或其他收養相關問題，影響其日常心理與行為問題，導致養子女學習行為能力降低，而使之外在行為表現較差（Dalen et al., 2020）。

## 貳、依附關係之研究

對於幼兒的認知與社會行為能力的發展有密切關係，許多研究結果均證實，嬰兒與母親之間的依附品質，是影響幼兒日後讓個體產生安全感與自信心的重要來源因素，孩童在優良依附關係中成長，有助於孩童在日後的人際依附關係中，有較佳的適應力與自信心，相對能有較佳的人際關係（蘇建文、黃迺毓 1993）。

依附關係是保護自身模式，對於兒童更是促進往後生活中適應及發展的一種優良機制，其目的在維持生存力。依附關係是兒童於充滿複雜與潛在危險性的世界中，在向外探索以及學習時，提供一個安全堡壘，用以面對壓力與傷害的內在抽象表現，亦是孩童從小獲得安全感來源，主要由照顧者相處逐漸形成的。是個體一生中最早接觸到的人際關係，發展是否良好，非但影響日後健全人格的發展，且關係至更廣泛的人際關係發展（劉勁純，2002）。

研究發現，依附關係建立主要從身心滿足、及安全感之需求，進而培養對自己的信心與自我價值感，良好的依附關係更是個體人格發展的重要依據，由此可知；早期優良依附關係對於個人之人際關係及團體生活等，是有其相關聯性，兒童在成長過程中不斷地將與依附對象之間的互動經驗，納入其內在的依附對象與自我的運作模式當中，此內在的運作模式會攜至學校，及日後職業與社會情境中，由此可見影響之深遠（蘇建文、黃迺毓，1993；吳佩靜，2010）。



## 小結

從第一節的文獻探討得知，一個正常的人格發展，與從小依附關係有著密切影響，依附關係是個體一生中最早接觸到的人際關係，發展好壞，會影響日後健全人格的發展與廣泛的人際關係發展。當孩童置身於養育者提供之關愛環境，會逐漸產生情感與信任，良好的依附關係對孩童的認知行為發展、人際發展、與全面性人格發展影響甚鉅。

雖然許多養父母與養子女擁有良好的依附關係，並強調良好依附關係對養子女日後影響頗大，但在教養孩子的信念上，也特別強調幼兒時期的家庭教育很重要，從文獻裡只能得知，其依附關係對兒童日後人格發展之重要，卻未指出依附關係是影響自我價值感的直接關聯性，研究者期許從後續研究中，繼續深入挖掘養子女內心世界，及影響養子女自我價值感之重要因素。



法鼓文理學院

## 第二節 收養家庭相關之研究

本節將對收養家庭與養父母間相關之研究，做一詳細論述，探討其收養家庭與養父母間變數影響之因素。

### 壹、收養家庭及養父母之研究

研究指出，養父母教育程度、職業狀況及幼兒性別與年齡、家中子女數等相關之背景變項等，對養子女之社會行為表現都會有其相關重要之影響，而養父母負面影響和痛苦生命歷程，可能提高養父母和養子女出現問題行為的風險，致使養子女自我控制與偏差行為產生，此多與養父母及家庭結構息息相關（邱慶華，2009；嚴燕楓，2013；Liskola et al., 2022）。

當養父母決定收養子女前，對於養父母與養子女而言，是需要時間與心理準備的，親子互動型態以情感為互動為親子關係主要核心，亦是兒童期的孩子有其階段發展的特性。親子互動中養父母的對待方式，與不當管教亦會影響養子女日後之行為發展（黃立青，2009；王冠晞，2016）。

其他研究指出，如親子互動交流及親子溝通的影響，幸福感提升，孤獨感降低等，都是影響收養子女日後擁有健康心態的關鍵，養父母與養子女的親子互動有其特定的模式，包含親子教養、親子溝通及管教方式等面向，養父母對於養子女視同親身子女般疼愛與關心等表現行為，都可透過良好互動，讓親子關係更為和諧（范佳雯，2015；黃佩琳，2017；黃淑芳，2022）。

幼兒本身氣質、以及個人行為特徵、與養父母教養方式，及親子互動等皆關係養父母因材施教的做法。養父母與一般養育自己親生子女的父母，在管教上沒有太大差異，並且養父母會依據孩子先天氣質，作為調整與孩子互動方式的依據（戴立梅，2004；蘇詩茹，2015）。

值得注意的是，未來收養子女的主要群體，可能為同性婚姻者。在臺灣對於收

養法制上的保護與規範，以一般家庭之收養與同性婚姻之收養，之差別處在於雖然與同性婚姻家庭之養子女與一般家庭之子女生活尚無太大異處，但同性婚姻家庭之養子女，所受之保護仍較一般家庭之養子女來得少，故同性婚姻養子女在生活上及學習上，面對同性父母他者異樣眼光，心境上與一般養子女仍是有所差異（張琍威，2015；洪翊軒，2018）。

國內外皆有研究顯示，養子女被收養後，除了必須融入收養家庭之外，養子女還需要區分收養家庭和親生家庭的角色，並理解自身被收養身份與他者的相異之處，收養家庭則可以藉由外在及家族資源，而使壓力獲得適度調適（黃若喬，2013；Neil, 2012）。

民間機構教養知能相關課程訓練，能有助收養夫妻做好收養前準備，讓養父母保有健康開放態度，幫助養子女用健康心態面對收養身世，此為當今收養家庭備受關注之處（施昭如，2016；McSherry & McAnee, 2022）。

當養父母決定收養子女成立一個健全家庭時，即想好日後面對養子女的對待方式，換言之；養父母在面對教育及對待養子女的層面上所付出之精神與精力，遠比親生子女來得多（王怡婷，2014；林琦萱，2014）。

而養子女在收養家庭所面臨的困境包括：環境的轉換、適應、心理需求、身世議題、缺乏歸屬感等，皆與收養家庭與養父母有其關聯性存在。故養子女本身對於被收養這件事，其實內在是充滿未知性，所以心情是五味雜陳的（黃錦敦、卓紋君，2006）。

除養育煩惱外，莫過於孩子身世的議題。親子關係治療課程，可協助養母親調整教養態度及方法，讓孩子對身世告知的反應也趨於和緩並能接受。收養父母面對孩童身世問題時，多採取緩和並誠實告知，讓養子女可以在平靜心理狀態下，了解真實的身世（李佳欣等人，2017；李亞真、蔡美香，2021）。

在國內收養率低於跨國出境出養之現象，這是因為西方家庭對於收養的接受度遠比東方家庭來得高。對於孩子身世告知可透過機構媒合與說明，讓養父母對於

養子女日後的身世告知，更能清楚明白並善用其他方法，讓養子女用以平靜的心看待收養身世，反觀之東方家庭，則較難以同西方家庭般平常看待，這是東、西方國家，對於收養現象看法差異之處（楊淨涓，2019；周勁秋，2021）。

## 貳、被對待方式相關研究

國內研究指出養子女在家庭中被對待的方式，會影響其日後問題行為的發生、自我價值感變化。父母對待公平性，及合適的教養及對待方式，有助於養子女提升手足互動關係及改善本身內在問題行為（廖珮廷 2019）。

養子女在收養家庭成長歷程中，養父母給予對待方式，是主要影響養子女對於自我價值感看法主要因素之一，養子女可能因遭受虐待或不公平對待，內心產生生命低價值感之感受，而影響自我價值感降低（賴柏翰 2020）。

家庭教育會影響養子女性別態度的發展。主要照顧者的教養態度差異對養子女會產生不同影響。經濟困難家庭易無力教養孩子。總之；家庭教育對孩子在學習成長的過程中佔有很大的影響（林瑩柔，2010）。不同性別之養子女，在父母教養方式具有顯著差異，不同性別、年齡與地位之養子女，在忍耐的情緒具有顯著差異，養子女在自我建構上亦具有顯著差異（曾瑞祥，2023）。

養父母的正向對待方式，可以影響養子女對自我內在調整具有正向力量，使養子女可以擁有正向想法，不會因為身世問題而產生負向思維（王昭涵，2023）。養父母正向情緒特質，對養子女心理層面有健康正向影響，故養父母正向對待養子女之方式，可以影響養子女日後內在對於自我身世之看法（蔡昀珊，2023）。

養父母的教養方式不因孩童的性別不同而有所不同，養父母教育及對待方式，會因養父母教育程度不同而有所不同，養子女亦因養父母對待方式差異而影響自我看法，進而產生自我價值感之變化（張瓊葳，2022）。

## 小結

養子女對生命中重要他人或母親的影響極致深遠，對於母親有著無法取代之感受。一個健全之收養家庭，對於收養子女是非常重要的。由此可見；依附關係是影響養子女安全感的重要因素之一，對於養子女很重要。養子女年紀越大出養，對養子女本身人格影響也越大，故在東方文化中多數的收養現象，都較傾向於嬰幼兒時期就收養。

養父母對於養子女的期待強烈，除養父母本身教育程度、家庭經濟、及對養子女的期望，或參考親友的教養方式等行為，都是養父母教育方式的傳承，其傳承都與養子女成人之人格有其重要影響。

近代因同性婚姻合法，同性家庭與單身者只能透過收養，才能使同性婚姻家庭健全。從文獻得知，養子女與收養家庭及養父母的關係密不可分。養子女可透過與收養家庭及養父母良好親密互動關係、形成日後正向人格發展，而此發展可以使養子女感受良好正向的自我價值感。

研究者認為，收養家庭對於養子女而言是一個安全避風港，一但養父母管教方式出現嚴重行為時，對於孩童身心都是一種負面影響，故收養家庭與養父母對於養子女而言，是人生中非常重要的一塊拼圖，好的親子關係能影響養子女於日後擁有其正向自我價值觀，相對；不健全之收養家庭與養父母，會導致養子女的低自我價值感，由此可見；一個健全家庭與父母，對於養子女而言是非常重要的，甚至是影響其一生。

養父母可能因教育程度、家庭結構、職業等，對於其養子女的教養而有所不同，其不同之教育及對待方式，對於養子女日後人格發展亦有所不同，除了養父母的教養及被對待方式之外，不外乎孩童本身具來的個人特質形象，養父母對待的一切行為，皆是影響收養子女的關鍵，故養父母對待方式與教育程度，是影響孩童人格發展之重要因素之一，養子女可能因被對待方式的嚴苛、虐待等，造成日後對於自我價值感低落之因素。

然上述文獻中，沒有相關文獻證明，養父母與收養家庭，對於養子女自我價值感的直接影響，只能說明養父母與收養家庭及對待方式，可以影響養子女人格發展的重要原因之一，但卻不是影響養子女自我價值感的主要因素，故研究者在此章節之文獻探討便不加以贅述。



法鼓文理學院

### 第三節 自我價值感之研究

本節重點分別為自我價值感定義，及影響自我價值感因素等兩個章節，作為本研究文獻探討概要，James（1890）對自我價值闡述為靜態。而 Rogers（1964）研究發現，自我價值感隨成長歷程變化而有所改變，自我價值變化呈現動態。其研究概要如下：

#### 壹、自我價值感定義之研究

自我價值定義，普遍被認為起始於 James（1890）對自我的闡述。所有能被個人作為代表自己的總和，涵蓋個人生理、精神與物質等多層面，然此項研究顯示為靜態不會有所變動（James, 1890）。

然而到了十九世紀時發現，從嬰兒期到成年期的價值取向變化，是從成年狀態到透過心理及幸福環境，獲得更大程度的心理成熟，隨著生命歷程變化，發展出自我的理解及個人能力肯定。個體的自我認同是從固定到變化，係指自我價值感是隨生命歷程變化而改變，其穩定態度屬動態現象，而非如靜態不會有所變化（Rogers, 1964）。

自我價值是經由每個人內心經驗產生變化所得之心理特質，而非個人天生，故難以從具體的行為表現，進行觀察與評估。簡言之；就是一個人對於自我生命存在之認同，並且肯定其存在重要性的表現，所做出之自我評價的行為（郭為藩，1971；張春興，1990）。

另有研究指出，若想提昇人的價值須以健康的身體做為基點、維持健康身體，活到老學到老，透過不斷學習，讓自己處於當下社會軌道之中，活在當下，不讓自己被社會遺忘、淘汰，不成為家人負擔，善用自己的生命，做自己喜歡並且有意義的事，讓自己身體及心靈都能達到滿足的狀態（劉又仁，2003；林鳳如，2004）。

一個人可以過自己想要的生活方式，提升生活品質，活出自己嚮往的生活，且

滿足的做自己的主人，當自己設定之目標達成時，也是自我價值感實現之時。一個人可以在各領域或環境裡，讓自身時時處於高效能狀態，這將有助於提高個人自我價值感，然自尊與自我價值的高低，包含個體心理健康、生活適應及生活滿意度等重要指標（林松茂，2008）。

自我價值是個人對於自我能力的提升，廣義的說也是人類對於日常生活安定及滿意度，換言之；個人重視質的部分、心靈層面的滿足，而非在於量的追求（張文菁等人 2007；謝定亞，2008；陳函筠等人 2017）。

其他研究指出，一個人的價值觀是不受任何外界所影響的，內在的系統如果越健全，越能保護這些理想不受外在的干擾。而自尊與自我價值感的強弱，則可視個體心理健康層面而有所影響、故個人擁有高自我價值感，是個人日常生活中，身心靈的強大補帖之一，換言之；自我價值感是一種自我定義認知行為，無須透過他者定義之，自我亦不受他人任何影響，是透過自我認定為主（黃亮慈，2018；Robbins, 2012）。

自我價值感是不需要透過外界的評價給予自己肯定自己的一種方式，是個人透過某一種經歷、感受後，而出現一種對自己滿意的一種肯定，更是一種對於自我感知行為的滿足。自我價值是在與他人互動時的自我感受的覺察，覺察自身與他人溝通、互動，肯定、尊重自他等，幫助自己找到自我力量與內在資源的過程。總之；自我價值感是經由某種特質、事件、經驗、歷程等，得到心靈成長後而發生的（蔡春美，2021；黃峻葆，2022；謝昀晏，2022）。

然而自信心亦是影響自我價值感的重要因素之一，故培養自己的信心將能提升自我價值感。

## 貳、影響自我價值感之研究

歸屬感與安定感，讓養子女感到安心與幸福，養子女透過自己與另一半組織家庭，讓自己的心安定，此安定的力量有助於養子女自我認同與自我接納，透過自我



認同與接納提升自我價值感（林芳如，2007）。

影響自我價值因素之良好依附關係，可使孩童從滿足身心與安全上需求，進而培養對自己的信心與自我價值感，當然；一個人的自信心亦是影響自我價值感的重要因素之一，然而自信心脆弱的人，容易自我價值受到威脅，個人仍可透過反思幫助保護自我價值（吳佩靜 2010；Baines, 2015）。

個人之所以感到自我價值感低落的原因，大多因為付出被視為理所當然、自身角色所面臨期待與落差太大，此時；會感到自我價值感低，也許與男尊女卑及重男輕女的傳統有其關聯，這也是現代社會女權主義高漲的原因之一（陳佳雯等人，2013；黃采薇，2021）。

當養子女長大後，被同儕同伴詢問身世問題與被收養的情景時，當受到其他兒童的取笑或不舒服的詢問情景，對於養子女而言，其實亦是養子女對於自身生命無自我價值感受原因之一，有時候；孩童之間無心的童言童語，亦是成為傷害養子女的一把利刃（Neil, 2012）。

孩童時期學業成績表現越好，自我價值感就會越高，它對於個人成就感和績效相關的成就目標取向有顯著影響。自信心與成就感以及原生家庭給予的價值感等，都是影響自我價值的重要因素。而成年後的職場表現，和在職場的收穫與轉變，有助其正向自我概念發展，進而彰顯生命存在的意義與價值，亦是實現自我價值重要影響之存在因素，旨在強調生命之價值與意義（楊凱綦、林宜穎，2018；曾意雯，2022；劉春蘭，2022；Stahlberg et al., 2019）。

自我認同之一的一種，就是對自我價值的了解與肯定，自我價值感是個人覺察自我後，感受不到對於自我認同的感知，個體對自己容易產生懷疑，相對；對自身沒有其自信心與肯定，甚至會懷疑自身生命之價值，進而出現不快樂與不確定自身的狀態，此時；對於自身也缺乏自我價值感的肯定與自我認同之滿足（蔡春美，2021；Ishizu et al., 2022）。

研究發現，自我價值感是影響個人生命全程中主要關鍵，它能深度且廣泛地影

響個人的生活領域。自我價值如何在環境中發揮，讓個人自我效能能夠自我認同而影響自我價值感。自我價值感對於個人一生之中，佔以非常重的位置，個人可以透過許多社會互動活動及優良人際關係表現，從中產生對於自己能力上的相信及肯定，進而了解其自我價值感，由此可知；生活中的各領域之任何學習與其常識，皆是影響個人一生中的深遠之處（黃峻葆，2022；Xu, 2023）。

在個體行為中，強調個體本身賦予最大的自主性，可以主張個體權益的決定，導向自我整合的方向發展個體，並主動嘗試改變與整合環境因素，並決策自主性的掌握用以自我評價，並依循著擁有自主性的自我的價值觀作為主體（林忠恕，1999）。

本研究除以文獻探討的方式進行外，再經由訪談者訪談所得資料下，以 Maslow 之思想及經歷作背景進行深入探討，其次以其思想淵源，如哲學、心理學、成長背景等三項，作為主要探討方向，探索生命意義與實踐生命價值為主軸，來作為本研究主要探索意義與面相取向（紀俊吉、蘇慧慈，2006）。

Maslow 曾提到需要層次論說法。更把需求理論分為生理需求、安全需求、社會需求、尊重需求與自我實現等五類。養子女因自尊與身世關係，相較一般人來得更敏感，對於身心靈的需求程度，亦較一般人更多。在五類需求未達到滿足時，養子女的內在力量是屬於較脆弱，當需求被滿足後，才有可能外顯出強大的自我價值感（李子強，2010；Maslow, 1943）。

生理需求上，養子女著重在依附對象給予的歸屬感。安全感需求則著重在有家的保護及照顧。社會需求上，需要得到他者對於身世的認同。尊重需求方面，期許得到家人與他者給予的愛與尊重。自我實現裡，養子女靠自己努力，也許透過學業、工作表現等自我實現，從自我實現成就感中，肯定自我存在的價值，展現養子女個體生命價值所在。

## 小結

綜上觀知，個人自我價值感，是一個人認同並肯定自己，也許是個人生命本身

的價值，也許是學習歷程的價值，或是其他特殊技能及個人才藝上、工作上成就、及自主性的主張或幸福婚姻等。而其自我價值，除了個人之外，還涵蓋了社會層面，其意可為當社會賦予個人期望與能力達成之目標後，個人與社會給予的誇獎、讚美、認同、肯定等，總之是可以給個人帶來生命價值感，與心靈層次上滿足之感受，讓個人感覺自己是存在的，並且是重要的。

研究者認為，真正的自我價值在於，收養子女對於自己生命認為是重要的，並且持肯定態度，此一肯定態度，是影響收養子女日後對於自我價值感的重要因素之。當收養子女擁有自我價值感時，對於自身生命的看法與存在的意義，皆能以正向態度視之。研究者希望藉由此研究中，找到收養子女與自我價值感的連結，即使當今國內文獻中，仍找不到相關之文獻，但研究者仍希望做此議題之研究，讓更多人看見收養子女的內在想法與學術研究本身的價值。

無法認同自我價值的人，也無法真正說出內心想法，更無法精準說出想要表達的內容，一旦長期累積下來，導致對於自己沒有信心，違反自己內心思維，就會產生質疑自我存在的價值，甚至認為自我存在屬非必要性，長久下來會產生自我厭倦與自我鄙棄，對於個人內心而言，不是一個健全之行為，此一行為會影響其一生。

自主性亦是自我價值感重要一環，個體之所以低自我價值，主要原因涵蓋個人自主性低，無法自己主張所有一切事宜，所有關乎自身權利之事務，大多由生命中重要他者替自己做決定，所以低自主性，亦是影響自我價值感因素之一。

總之自我價值感是經由某種特質或事件得到心靈成長後，產生其愉悅感及滿足時而發生的。自我價值是在面對他人時的自我感受覺察，與他人溝通、互動，怎麼肯定自他、尊重自他等一切行為。也是從平常生活中經驗及脈絡的建立，進而培養出對自己的自信心以及對於自我的肯定感等。

以目前既有文獻中，若以「收養」及「養子女」為關鍵字的文章裡，多為收養子女的依附關係、自我認同、身世之謎、媒合服務、同性收養等之相關議題文獻。而在自我價值感的文獻中，多以工作成就、學業成績、其他方面才藝等之文獻為多數，

關於養子女與自我價值兩者連結之相關研究，少之又少，研究者基於個人好奇心與研究貢獻之下，期許自己有一個全新不同以往的研究，找到養子女與自我價值產生連結之研究，得以創造新的研究方向。

一個人只要身心健康，就能通過自我不斷學習而增加自我價值感，而生命之更高層次的需要也將會是永無止境。在現實生活中若想要實現自我價值，就必須充分認識自我，做到不斷奮力向上、努力學習，並同整個時代與社會結合起來，樹立起個人正確的人生觀、價值觀，以其找到自我生命最大價值感，方能產生最大自信心與自我肯定。

自我價值感在一個人生命裡扮演極重要角色，其正向的自我價值感，可以給人們帶來自信心與生命的意義感。而生命的快樂感與幸福感，也須由自我價值感而來。當一個人從自利利他的行為，從起心動念開始，願意幫助人時，內在即代表自身生命是有其價值且有足夠能力，才有辦法幫助他人走到更好的地方。

國內外養子女與自我價值感之研究，甚少見到與本文議題之相關聯研究，所以研究者亦從國外文獻著手，找尋並蒐集與養子女自我價值感之相關文獻探討，找出與本研究議題相關的研究，用以佐證研究者對於本議題所提出之質疑性問題。



# 法鼓文理學院

## 第三章 研究方法

本章節主要以本研究之研究架構、研究方法、研究工具、研究對象條件設定、蒐集資料與分析、與其研究倫理等相關議題，作為此章節主要架構。何以選定「深度訪談法」，主要因自我價值感為內在感知問題，屬情感部分，很難以量化數字統計說明其內心情感面，故研究者經與指導教授商確後，決定採以質性研究中之「深度訪談法」作為本研究之研究方法。

### 第一節 研究架構

本章節從研究議題發想開展，以滾雪球方式向外尋找條件合適物件，作為本研究訪談個案。研究者依照論文架構內文之重點，整理匯出本研究相關之研究內容導向及方法。其研究架構從議題發想、資料收集、分析與整理、撰寫結果、與其研究方法及工具使用等，其流程順序將於下一章節逐一說明。

#### 壹、研究流程

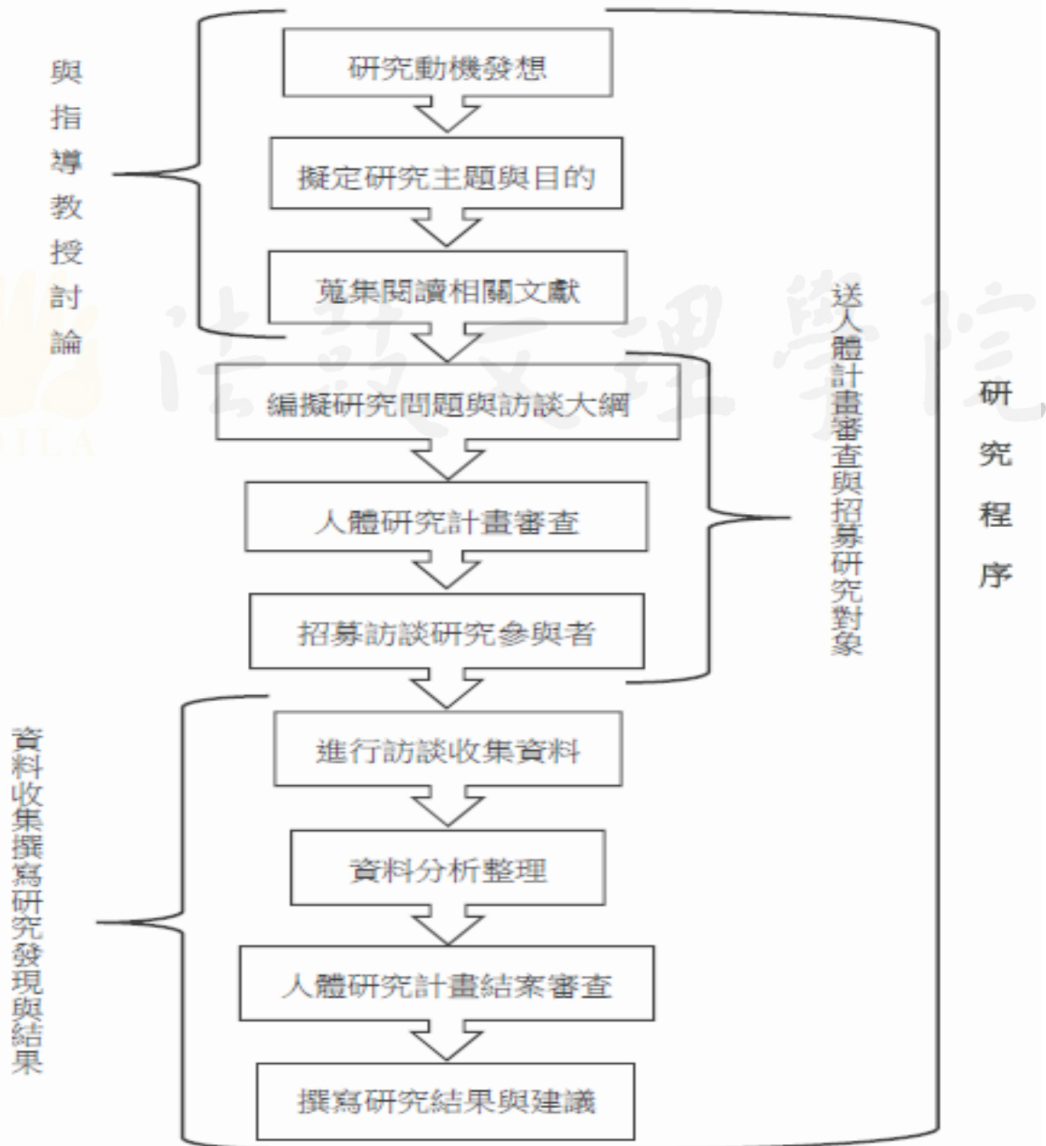
首先在議題發想，研究者先從自身身世問題發想，故對此議題充滿好奇與興趣，以了解養子女與自我價值感之相關研究做為本研究之研究範圍。文獻蒐集與閱讀部分，舉凡國內外所有與收出養相關的學術期刊、論文、書籍、雜誌等，皆為本研究文獻探討之內容。研究對象以 6 歲前被收養者，並確知為收養身分之成年人。

研究工具除研究者本人之外，另有訪談所需之器材，如錄音筆、手扎、訪談大綱、知情同意等，從相關文獻與研究對象中，做資料收集並從所得資料裡，藉以整理、分類、歸納，最後選取與本研究相關之內容。將訪談所得錄音結果，撰寫成逐字稿文本，從逐字稿文本中找出，具有相同屬性或相異屬性的資料，分類並命名，且加以具體分析進行編碼。最後撰寫結果時，除以文字敘述之外，更以生命折線圖將生命歷程呈現，回顧生命中的重大事件及自身變化過程，與研究參與者一起進行

生命回顧，重新認識自己並看見自我價值。

研究進行過程中，除了研究架構的設立外，不外乎就是研究進行之流程，本研究將研究進行之過程，從議題發想、確定，及擬定研究目的，到蒐集文獻與閱讀、直到訪談與結果呈現等，除上述文字所述，另加以圖示標示，得以讓研究進行之流程更為清晰。如圖 3-1 所示。

圖 3-1  
研究流程



註：研究者自行整理

## 貳、質性研究深度訪談法

本研究方法選定以「深度訪談法」作為本研究之研究方法，研究者將透過訪談過程中，觀察、聆聽、參與者的聲音、表情、行為等，紀錄參與者之想法與感受，以瞭解研究參與者對成長歷程的描述，並解釋自身生命裡足以影響自我價值感之相關聯的因素，以及發展解釋某個現象發生的理論成立。

由於國內目前沒有養子女自我價值感之研究，故文獻參考有限，研究者透過國外文獻蒐集閱讀後，發現此研究議題自我價值感屬於抽象行為表現，是經由研究對象自由心證所產出，很難以量化數據之統計做出研究對象內心真實感受，故本研究決定採質性研究半結構之深度訪談法進行，其研究者將詳述其研究方法之內容與其必要性，期許從訪談中了解其研究對象真實想法。

透過對研究參與者進行深度訪談，讓參與者對成長歷程描述，回顧過往經歷及感知感受，凡所有可能影響養子女之自我價值感之因素，都將藉由質性研究深度訪談法去找出影響自我價值感之重要因素，作為本研究訪談問題所欲提問之面向（鈕文英，2015）。

研究顯示，質性研究與量化研究有所不同，在於質性研究是在討論問題在脈絡中的複雜性，以研究對象本身的架構來瞭解行為。質性研究是以研究者本人作為研究工具，在自然情境下對社會某一現象進行整體性之探究，通過與研究參與者進行互動，採用多種資料蒐集方法，並對其行為和意義建構解釋性，利用主題分析法，將資料歸納分析和形成理論，使其獲得理解的一種活動過程（歐用生，1989；陳向明，2002）。

質性研究的內容多為與人類相關之日常生活經驗，研究者想要對此社會現象深入探討，以釐清現象與行為之間的關係，質性研究應比量化研究更為適合。簡言之；研究者想要透過研究過程來探索研究參與者的內心世界時，或是透過被研究參與者的觀點來詮釋某個社會現象或行為時，即會考慮採用質性研究，因為內容所存



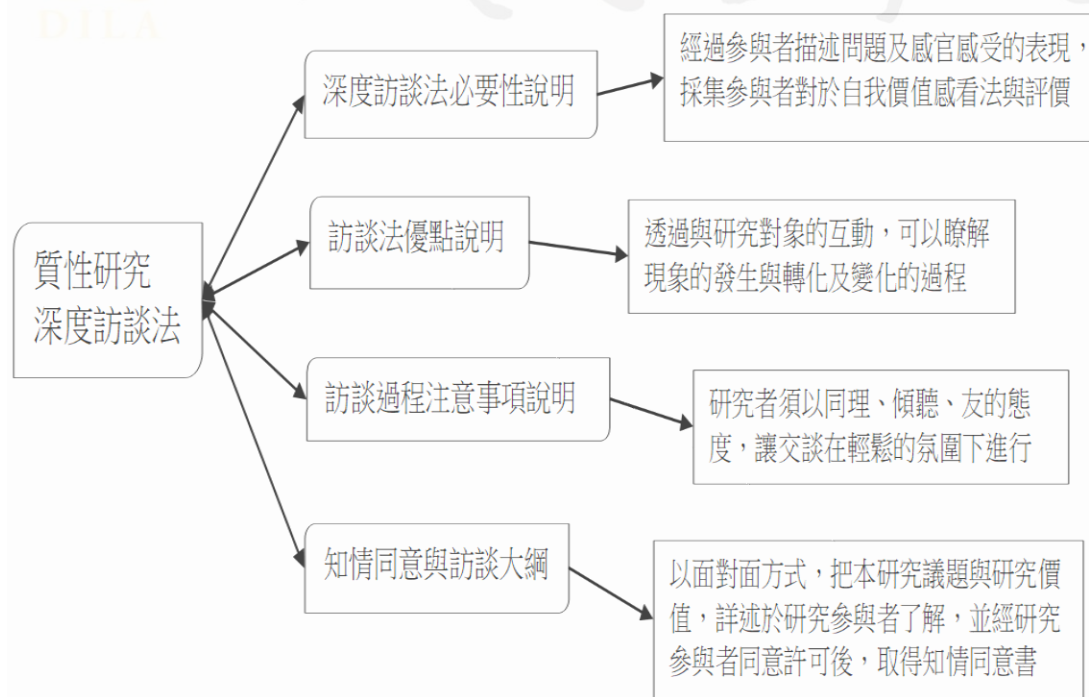
在的一些細緻行為或感知，必須透過質性研究表現，而無法以量化研究方式呈現（林淑馨，2010）。

研究指出，質性研究是透過少數人所詮釋的線索，去掌握與瞭解更客觀的世界，讓我們可以更深入探究主體經驗者的內在想法與生命經驗的歷程。得以了解研究參與者背後的本質，藉由對話與互為主體的同意，逐漸達成研究的目的（陳伯璋，2000）。

研究者在親自邀請受訪者時，會先透過民間慈善團體以電話進行拜訪，建立信任關係，且以如實告知研究內容，並經參與者同意。因此正式操作時，會根據實際訪談狀況進行調整，而訪談的次數也會視資料多寡而定。

從上述得知，深度訪談法係本研究採用之研究方法，研究者透過解析將深度訪談法做一整理，其重點為以下章節之摘要。如圖 3-2 所示。

圖 3-2  
深度訪談法必要說明



註：研究者自行整理

## 一、選擇深度訪談法必要性說明

本研究以「質性研究深入訪談法」作為本研究之研究方法。首先闡釋其理論背景，再介紹其運用實例為主要建構，本文以研究參與者的生命經驗、生活世界、經歷與經驗及歷史發生的本質上，用以現象描述與理解方式，研究本身所隱含的觀點與涵義。研究者將根據本研究所產出之研究議題，提出本研究之問題與目的（汪文聖，2001）。

研究者藉由訪談問題中，經過參與者描述問題及感官感受的表現，去採集參與者對於自我價值感的看法與評價，作為本研究之資料收集來源。研究脈絡從參與研究者家庭成長歷程開展，找出研究參與者出養至收養家庭直至成年期間與步入職場後，對於被出養一事，內心真實想法，及面對他人詢問收養一事時，所產生之失落、悲傷或拒絕的感覺，透過訪談觀察參與者當下表情、語氣、動作等，了解參與者在回顧當下時的心情（Neil, 2012）。

養子女容易因他者對於身世問題看法，而導致內心產生自我價值感低落，所產生的感受影響身心靈，亦容易導致抑鬱症狀在回顧成長與生命歷程裡，是何因素或其重大事件影響，或許是與養父母之依附關係、養父母之教養方式、就學後之優異成績、個人特殊技能、成年後的婚姻狀態或職場優異表現等，舉凡所有可能讓參與研究者找到自身生命價值感，與其變化之過程，都是本研究的研究重點（Ishizu et al., 2022）。而深度訪談之研究參與者，必須是符合本研究背景相關之物件（瞿海源等人，2015）。

## 二、訪談法優點說明

研究者將受訪對象所經歷之任何意向之行為，分為內在想法與外在視域印象，透過訪談描述加以詮釋其所發生之一切現象的經過（鈕文英，2021）。

本研究以近親收養、關係收養，並以收養家庭做為主要研究框架，從上述兩種收養類型中，找出 5-8 位之願意接受深度訪談的被收養者，試圖從被收養者角度出

發，挖掘被收養者的內心世界，一探被收養者的成長歷程與內心真實想法，試著找出參與者個人的自我價值感外，也找出本研究之學術研究價值所在。

本研究採半結構式訪談，對收養子女之個案進行深入訪談，由於屬學術研究，故將訪談界定為半結構式訪談。故對訪談物件、及訪談內容、地點、職業等相關資料，採部分封閉之方法，所有資料皆作為此研究用，不作為其他用途之使用。

質性研究深度訪談法，主要在瞭解收養子女的內在觀點和生活世界，透過問題提問進行深入的訪談，瞭解其養子女成長歷程之轉化因素，以質性研究訪談法進行，透過與研究對象的互動，可以瞭解現象的發生與轉化及變化的過程，以期了解背後的行為和意義建構（潘淑滿，2003）。

透過質性研究將能理解養子女對自身自我價值感之間的關聯因素，養子女自出養後，於認知行為發展開始，直到成年階段前後之成長歷程中，所經歷之事件之歷程與感受，或原生家庭教養方式，以及其收養子女本身特殊才藝、工作成就、學習績效等，所有與收養子女轉化自身自我價值感的因素，皆是本研究之研究內容，故符合質性研究的精神。

研究者期待從訪談中找到影響自我價值重要因素。然自我價值感是個體對於自我中心的認知與認同、情緒和行為能力，是具有影響一個人一生之生命影響，亦是影響個人心理健康的重要問題，當然也是本研究所要研究之重要因素。

### 三、訪談過程注意事項說明

本研究訪談主要依據訪談大綱，開放式的問題進行。研究者預先準備好主題及研究問題，依受訪者的回應，適時且彈性的做出問題順序與方向的調整（瞿海源等人，2015）。

在學術研究的世界裡，人類對於微觀層面對個別事物進行細緻、動態的描述和分析、對特殊現象進行探討以求發現問題，或提出新穎看法與不同視角的特質（吳秀峰，2003）。

然而；現實世界是包含許多錯綜複雜的現象，現象本身是由多層意義與想法，並且受到環境、情境和當事者以主觀的意識，解釋彼此間互動的影響（戴立梅，2004）。

在訪談中，為使以利後續將語音轉為文字稿之撰寫，經過參與者同意，將對參與者在詳細描述中進行錄音，除瞭解研究者本身欲探討的問題之外，主要以瞭解養子女成長歷程中，對於自我價值的轉化與其看法，透過受訪者詳細描述的語言，深入瞭解其收養子女對自身的看法解析，除了是研究之外，更可以是研究者與參與者尋找自我價值過程的重要意義。

訪談研究是一種對話，也是面對面的接觸與互動過程，參與者透過這種方式可以誘發參與者表達某些意見、想法與訊息。研究者運用深度訪談法，挖掘探求有意義的研究真相。研究者不只扮演紀錄者的角色，同時也從訪談過程中自我療癒，和研究參與者以平等的關係，做更進一步的互動，透過深度訪談，一起共同建構研究意義的過程（胡幼慧，2008）。

而訪談內容與過程，有別於一般生活上的閒談，彼此的先前理解在問答與敘說詮釋之中，得到溝通與反思；深入理解其自身經驗與感受，以及他們對於該經驗所賦予的意義，創建一個彼此都能夠理解的資料與訊息（應國瑞，2023）。

研究者本身對訪談結構有一定的控制作用，能允許參與者積極參與；如此一來，研究參與者能夠清楚、不受限的表達主觀看法及訊息，研究者亦能從中瞭解參與者的真實看法、態度和感受，捕捉其多元的觀點（林淑馨，2010）。

雖然質性之深度訪談是務求對研究主題達到紮實深入的瞭解，然因研究需有資料充足度與資訊飽和為考慮。主要以參與者在描述其成長過程中，對於自我價值感轉化的歷程，因此歷程無法用量化研究顯示，故研究者以質性研究訪談法，作為本研究的主要研究方法。

原則上每位參與者都會接受一至三次訪談不等，研究者會依訪談內容的充實度進行調整，每次訪談時間以 60 至 90 分鐘為原則；訪談間隔約為期一週為準則，

才不致影響到訪談的品質。依照上章節所述之訪談大綱，作為訪談的主軸，並時時提醒自己研究主題與目的。研究者用同理、傾聽、友善的態度，讓交談在輕鬆的氛圍下進行。

## 參、研究工具

所謂工欲善其事、必先利其器。若想做好一個研究，工具的運用就是非常重要的，研究者本身是一名養女身世，可以較貼近研究參與者內在想法外，當然亦須要透過研究工具的輔助，方得讓本研究能順利進行，研究者將本研究之研究工具使用說明如下：

### 一、研究者作為工具

研究者本身就是本研究中最重要之工具。一個研究的好壞與否，全倚賴研究者本身撰寫詮釋的能力，當然；只要經過訓練，每一位研究者都可以成為一個傑出的工具。

研究者作為主要工具之優點，主要分別在於研究者個人個性特質、專業知識、實務經驗及先見皆不相同，每一位皆可利用個人不同的背景與先見，為研究工作寫下不同見解，而本研究者因是一名養女，故在研究上，更容易貼近研究參與者之想法，作為研究工具非常重要的因素（鈕文英，2015）。

### 二、錄音器材

由於本研究採用深度訪談作為收集文本資料的方式，研究工具除研究者為首要，其次為錄音器材等，因此對於訪談內容需要進行全程錄音，以利於逐字稿之撰寫，除了事前準備好錄音筆之外，另外還準備手機錄音功能備錄，以防萬一錄音器材損壞等因素。

研究者在訪談前需要先事先告知研究參與者，需以錄音方式搜集對話內容，在取得研究參與者同意後，方可進行訪談錄音，而錄音之目的，為日後撰寫逐字稿之

整理、分析、歸納及研究發現與撰寫研究結果等用處。

### 三、手札

除錄音外，研究者隨身所帶之筆記本，得以記錄下研究參與者之神情與肢體語言、及研究者注意事項等。研究者將訪談設計成三個階段，將聚焦於參與者成長歷程、找到影響自我價值感的因素、即對自身看法等。研究者在邀請參與者時，會徵詢研究參與者，是否同意錄音供作學術使用，得到同意後才得以進行訪談。

為求研究做到真相的呈現、歷程描述的闡述，儘量做整體且有意義地呈現真實脈絡中的事件，並建立其豐富完整過程，盡求生命歷程完整呈現，此有助於研究者對於研究過程的理解，對於參與者而言則對事件情境的拼湊與還原事情原貌有其相當性的幫助。

### 四、知情同意與訪談大綱

#### (一) 知情同意

本章節主要以知情同意為重點（詳參附件五），主要詳述知情同意與訪談進行與實際執行，透過面對面方式，把本研究主要研究議題與研究之價值，詳述於研究參與者了解，並經研究參與者同意許可後，取得知情同意書，以確保研究參與者參與研究之保障相關權益，而後亦說明訪談內容大綱，經研究參與者同意後，始可進行訪談。

知情同意書先請研究參與者閱讀，讓研究參與者有機會再次思考是否參與研究，對於疑惑的部份加以澄清說明進行討論，待研究參與者同意後才進行同意書簽名與訪談。首先；透過非正式半結構性對話，形塑輕鬆自在之氛圍，向研究參與者說明研究目的與相關事宜，讓研究參與者瞭解研究程序與其參與研究之權利義務，以建立信任關係並填寫知情同意書，其參與者知情同意程序如下：

- 1、首先邀請加入參與研究。
- 2、說明研究的訪談相關議題及範圍。

3、告知研究參與者知情同意書相關權益與研究倫理議題等。

## （二）訪談大綱內容

其訪談大綱亦是重要研究工具之一，本研究訪談大綱係根據研究目的即問題發展而出。其訪談大綱問題重點如下：

- 1、聚焦研究議題相關之問題。
- 2、協助研究參與者將自身成長歷程置入脈絡之中。
- 3、訪談著重在參與者對於自身生命價值的經驗、體驗與看法。
- 4、鼓勵研究參與者反思這些經驗對自己生命所產生的意義為何。

研究者依據本研究主題設計、蒐集、整理文獻後方擬定訪談大綱，其內容主要為養子女的成長歷程，對於自我價值感的看法。研究脈絡從養子女生活經驗及生命中經歷與自我轉化的過程開始，讓養子女自由表達想法。因研究者本身是養女的身分，較容易貼近養子女內在的想法，拉近與參與者之間距離，以同理、同感的心貼近參與者的心，對於問題的提問有一定程度的理解與認同，以期透過研究問題點的深入提問，讓參與者可以主動表達，並相信研究者會妥善處理其識別性資訊，而同意錄音及呈現其訪談內容。

研究者期盼從過程中，可以看到養子女內在想法。其訪談的問題是很個人且私密的議題，個體是否覺察自身想法，與個體是否願意公開屬兩件事，且個體就算自我認識足夠，在面臨對外說明時，仍須有表達之勇氣，由此可知；談論自身歷程與自我價值變化的過程之困難度可見一斑。而訪談目的則為兩個部分，分別是：

- （一）了解養子女成年後對於自我評價。
- （二）了解養子女成長過程中，對自我價值感變化歷程與經驗面向。

## 第二節 研究對象選取來源

本研究採立意取樣，正式研究前已通過輔仁大學 IRB，並通過人體研究倫理審查，取得時數證明與研究倫理審查通過證明書等（詳參附件一、二）。

本研究以滾雪球方式，透過民間慈善團體「達摩愛心會」於會員大會協助公告，尋找符合本研究設定的物件，以公開招募方式（詳參附件四）找尋合適之個案，作為本研究個案樣本之來源（鈕文英，2021）。

### 壹、研究對象條件設定

臺灣早期的收養管道有機構收養及私下收養兩種方式。後因 101 年法令實施，除繼近親的收養關係外，無血緣的收養與出養類型，都須透過媒合服務機構進行（張玲如、邱琬瑜，2012）。本研究主要探討被收養者自我價值感之研究，探究被收養者從小到大成長歷程的過程與變化及對自身之看法，經由受訪談者自身的描述，研究者將其細膩地加以分析、分類、整理而成文字稿，而後找出其相關性與關鍵因素，最後才是結果的撰寫與呈現（吳明清，1992）。

質性研究的樣本數一般都不多，目的是在尋找能提供「深度」及「廣度」的樣本，以彰顯小樣本的價值所在（胡幼慧，2008）。本研究對象以：近親收養、關係收養為主要研究對象來源，「以家庭做為主要研究框架」，找出六位願意接受深度訪談的養子女，試圖從養子女角度出發，挖掘養子女的內心世界，一探被收養者的成長歷程與內心真實想法，試著找出被研究者個人的自我價值感外，也找出本研究之學術研究價值所在。

訪談方式以一對一進行深度訪談，探究養子女自我價值感的想法及經驗，邀請 6 位，訪談過程從淺入深，以聊天方式慢慢進入核心問題所在，研究結果則以研究所得資料，進行內容主題分析，找出並發現其研究結果。其經由研究問題分析後，本研究對象設定條件如下：



- 一、6 歲前即被收養，且確知為收養身分者。
- 二、年滿 18 歲至 70 歲之成年養子女。
- 三、養父母與生父母無婚姻關係之被收養者。

## 貳、研究參與者基本資料

研究對象皆以英文代號替代真實姓名，從中尋找出 A、B、C、D、E、F 等適合對象進行面對面深入訪談。為因應研究倫理相關之規定，僅以年滿 18 歲之成人與非易受傷害族群等，作為其主要研究對象。設定研究參與者的條件，尋找挑選能夠提供研究者資料以達到研究目之特定對象，進行深度之研究(吳麗珍等人, 2014)。

本研究採近親收養與關係收養，樣本採樣透過民間團體達摩愛心會，招募信函公開招募方式(詳閱附件四)以滾雪球方法透過初步篩選，研究者於符合條件之樣本中，選出 6 位符合條件之研究對象，為保障研究參與者之隱私權益，其研究參與者資料將以代號代之，其性別、年齡、出養年紀、職業等相關資訊。如表 3-1 所示。

表 3-1

研究參與者基本資料

受訪者	性別	出養年齡	目前年齡	職業
A	女	出生 3 個月	43 歲	社會福利事業主管
B	女	出生	58 歲	佛教團體義工
C	女	出生	69 歲	美容師
D	女	出生	40 歲	教職員
E	女	出生 2 個月	64 歲	裁縫師
F	男	出生	52 歲	樂團老師

註：研究者自行整理

### 參、訪談次數與時數

訪談次數為 1 次至 3 次，視訪談內容作調整。訪談過程將會全程錄音，以便後續資料的整理與分析，此錄音僅供研究使用不會有其他用途，訪談內容問題以養子女自我看法作為訪談內容主題，研究者希望透過訪談，了解養子女內心真實想法，訪談時數與次數如表 3-2 所示。

表 3-2  
訪談次數與時數

編號	次數	總時數
A	1 次	80 分鐘
B	1 次	70 分鐘
C	1 次	80 分鐘
D	2 次	140 分鐘
E	1 次	100 分鐘
F	1 次	80 分鐘

註：研究者自行整理

#### 一、研究參與者 A 背景資料簡介

A 今年 43 歲，女性，已婚，育有 3 個子女，研究所畢業，目前從事社會福利工作 18 年，在現職機構擔任管理職務，現職務為機構主管。

研究者在訪談過程中發現，研究參與者 A 於出生三個月即被出養，有意識時即知道自己為養女，知道養女身世後，覺得自己在世上是多餘、無須存在的，受養女身世影響，個性孤僻、人際關係障礙，心理層面長期處於負面狀態。

A 高中畢業後，經由養母找尋第一份與社福相關工作，於工作中認識結婚對

象，與結婚對象學習工作經驗，進而對社會福利相關產業產生興趣，並於婚後與先生自由創業、從募資、買地、建立機構、收購器材等艱辛過程，最後成功開設機構，收容社會弱勢族群幫助其院友，讓院友有一遮風避雨之處。

## 二、研究參與者 B 背景資料簡介

B 今年 58 歲，女性，已婚，育有 3 個子女，小學畢業，曾任於某知名私人診所之護理人員，任職期間長達 30 年，直到退休，目前為家管。空閒時於佛教團體擔任義工，分享自己的生命經歷，現身說法鼓勵佛友。

研究者在訪談過程中發現，研究參與者 B 出生即被出養，國中時期確認養女身世，收養家庭重男輕女，B 從小需要承攬一切家事，最難過弟妹嘲笑自己養女身世，受養女身世影響認為自己生命沒有價值。

B 小學畢業後，即進入職場，經由養母找尋第一份工作，穩定性極高的 B，於此工作任期長達 30 年，期間沒有更換過其他工作，工作能力佳，亦因任職時間長頗得老闆信任，雖已離職仍與老闆保持良好互動關係，至今仍會偶而前往支援代班。

## 三、研究參與者 C 背景資料簡介

C 今年 69 歲，女性，已婚，育有小孩，高中畢業，目前從事美容業工作，是一名美容師，從事美容工作已 50 年，從國中起半工半讀學習一技之長，經過三年四個月的學習階段，成為一位美容師。

研究者在訪談過程中發現，研究參與者 C 出生即被出養，養母與生父為孿生兄妹關係，C 於年幼時期，曾被養母虐待，9 歲時遭養母誣陷為小偷帶去派出所，身心靈受創留下陰影，自此害怕獨處、黑暗，低自信心、健忘等，事後不久，即被生父帶回家，並改回本姓。在此之前，C 一直是極度沒有安全感的，直至婚後得到先生的愛，才建立自信心及歸屬感與自我價值感。

C 國小畢業後，由大姐引介從事美容工作，以半工半讀方式學習一技之長，直到高中畢業。高中時期認識結婚對象，於婚後與先生自由創業，開設美容院。

#### 四、研究參與者 D 背景資料簡介

D 今年 40 歲，女性，已婚，研究所畢業，目前為教職工作者，本身是一名心理輔導老師，熱衷生命教育課程研發與推廣。

研究者在訪談過程中發現，研究參與者 D 出生即被收養，小學三年級知道自身是養女，直到 18 歲時養母正式告知身世，D 背負自己秘密期間長達 8 年，收養家庭有重男輕女觀念及階級觀念，以性別、區域性等作階級層別，在家享有不同層級之待遇，D 內心非常在乎養母感受，期望得到養母肯定。

D 研究所畢業後，投入生命教育教職工作，致力於生命教育課程推廣，受養女身世影響，沒有歸屬感及自信心，直到婚後才找到歸屬感與自我價值感，目前為生命教育專業講師。

#### 五、研究參與者 E 背景資料簡介

E 今年 64 歲，女性，已婚，育有小孩，小學畢業，出生兩個月被出養，目前為家庭裁縫師。5 歲從鄰居玩伴口中得知，自己是一名童養媳，長大後須與兄長聯親，後來靠自己工作能力，以工作收入作為條件換取個人婚姻自由。

研究者在訪談過程中發現，研究參與者 E 在 5、6 歲年紀，每天日出而作、日落而息下田農作，每週僅有兩天半的時間得到到校上課，小學畢業後即進入職場。

當時的 E 雖然還小，但已經認為自己比他者有能力，因為自己已經可以幫養父母工作，這樣的想法並不受養女身世影響，反而對自己充滿自信與肯定。

E 個人由於學歷不高，因家庭經濟因素，E 在職場工作時間長達 20 年之久，於擇偶時內心產生自卑感，因此 E 晚婚在當時屬少見。

#### 六、研究參與者 F 背景資料

F 今年 52 歲，男性，已婚，育有小孩，高中畢業，出生就被出養，從小知道養子身世，但真正證實是 28 歲從太太口中得知，目前職業為樂團老師。是一名虔誠佛教徒，喜與他人分享佛法，利用樂團上課時間，與孩童及家長分享佛法，尤以

生死議題為熱愛。

研究者在訪談過程中發現，研究參與者 F 因本身性別優勢，故在重男輕女觀念中的收養家庭生活平順，從小外婆帶大是主要依附對象，天生個性樂觀不在乎養子身世。

研究者發現，F 的人生經歷中，F 曾經流浪 10 年，過著自暴自棄的生活，曾因養父與好友往生，讓 E 對於生死議題產生極大興趣，流浪返家後開始親近佛法，希望從佛法中找到解脫之道。

## 七、訪談概況

依照本研究議題相關之內容擬定，順序依照訪談現場情境與脈絡做調整。一般研究訪談中，學術倫理的規範下，為求尊重參與者，均採一對一方式，而本研究參與者 F 於訪談現場中，因有第三人在場全程陪伴，影響 F 參與者。

經訪談摘要檢核之後發覺，F 符合程度只有大部分符合 80%。由於 F 受訪過程分享的內容，受到第三人影響甚大，其述說之資訊及內容，過度符合社會期待語論，且較少真實敘說其內心感受及看法。研究者經與指導教授討論後，發現資料不合宜進行分析，故後續分析資料未納入該參與者。參與者 F 亦因受第三者干擾，故訪談內容資料不予以分析。

除上述所述之外，研究者亦於訪談結束後，將訪談內容摘要整理，並給予每位研究參與者確認回簽，以保研究之效度及信度，確認結果以百分比呈現，如表 3-3 所示。

表 3-3

訪談摘要檢核結果彙整

代號	符合程度	修正意見	回饋與建議
A	■完全符合 (100%)	無	用心訪問、仔細聆聽。
B	■完全符合 (100%)	無	很用心、很清楚、 仔細完整。
C	■完全符合 (100%)	無	無意見。
D	■完全符合 (100%)	無	很詳實仔細，又完整的 紀錄。
E	■完全符合 (100%)	無	很用心及耐心。
F	■大部分符合 (80%)	無	認清自我。

註：研究者自行整理



法鼓文理學院

## 第三節 資料收集及研究倫理

此章節將分別為資料收集與研究倫理做出整理。資料整理採資料主題分析法，從資料中尋找出與主題相關並反覆出現的現象，以及可以解釋這些現象的重要概念與過程，其資料收集與分析方法，細節如以下說明：

### 壹、資料收集

資料收集將從透過動態之訪談過程，將參與者口述所得之資訊，經研究者整理、分析、歸類、彙整、撰寫逐字稿等，找出其文本之意義。以研究者對參與者錄音，進行逐字稿撰寫，並請參與者填寫知情同意書，以求訪談內容之可信度，並將特殊之名詞做出詳細解釋，藉以從分類中得到此研究結果（潘淑滿，2003）。

### 貳、資料分析

研究者將透過錄音器材，把訪談所得之文字資訊轉為資料，其過程系指將參與者口語所說的資訊，透過錄音設備，轉載為逐字稿，透過文字將內容呈現，將所得資料加以概念化並且命名，再加上研究者本身論述，最後加以圖表化，以利讀者參讀。為防止降低研究工作的效率及信度，對研究者而言，圖表化是研究中非常關鍵的一個步驟，有利於研究者與讀者可以清楚了解該章節的主要內容與架構（張芬芬，2010）。

依照內文類型區分，如：訪談、觀察、描述、會談、詮釋、錄音、撰寫逐字稿等，亦都屬協助資料收集的完整過程，並瞭解事件情境脈絡與重要意義之詮釋（郭生玉，1989；黃振誼、孫秋蘭，2013）。

#### 一、逐字稿編碼及符號說明

在資料分析及編碼過程上，研究者先將由訪談所得錄音結果，撰寫成文本內容逐字稿，再從逐字稿所得資料內容中找出，具有相同屬性或相異屬性的資料，加以

分類並命名，並將資料加以具體分析進行編碼。

參與者編號以大寫英文字母表示，如：A、B、C、D、E 代之，研究者編號則以英文字母 R 表示。受訪者訪談次數標示於英文字母後方，例如：A1、B1 代表 A 第一次訪談與 B 第一次訪談，或 A2、B2 第二次訪談等以此類推。

文本資料編碼是作為方便引用訪談資料，進行分析及歸類使用，以對話段落為最大單位，並依序逐次增碼編列，如：001、002、003 等.....以此類推。逐字稿內容中所引用之符號，例如：( )、「」、「」.....等，皆有其不同代表之意涵。其意涵說明如下，如表 3-4 所示。

表 3-4  
逐字稿編碼及符號說明

序號	符號/編碼	符號說明與舉例
1	( )	置於逐字稿中，表註記說明之意。
2	「 」	「 」中所闡述之內容為引述逐字稿內容。
3	[ ]	本文中 [ ] 為逐字稿代碼編號。
4	.....	表省略前/後句子，以上述內容為例： 表省略 A1-047(1)及 A1-047(2)。
5	「A1-047(1)」	A1-0047(1)句，表示受訪者 A 在第一次訪談中， 所說的第 047(1)這一段話。

註：研究者自行整理



### 參、主題分析法

本研究以主題分析法進行資料分析，文本資料經過整理分類後，研究者以關連性，即與本研究主題相關之主題，建構為此逐字稿主題，從內文中不斷反覆找出相關聯內容，以相關內容與本文主題做出連結。

主題分析法以描述、解釋兩種方式，交互帶入本研究中使用，以期作出與本研究議題相關資料，作為本研究之研究分析與結果呈現（鈕文英，2021）。國內已有諸多碩士論文的研究使用主題分析方法，顯示此主題研究方法可運用在質性研究裡（趙雪玲，2020；馮祖儀，2023）。研究者透過不斷閱讀熟悉資料，然後將資料進行編碼，希望從中尋求初步主題，並透過修正及調整主題，產生次主題與主題，期許藉此界定主題，找到本研究之目的與意義、及最後順利撰寫報告，以下說明各章節內容。

#### 一、逐字稿摘要書寫範例說明

研究者反覆閱讀逐字稿後撰寫摘要，透過多次閱讀逐字稿藉以加深對內容瞭解及掌握，將內文欲傳達之意涵以簡短扼要文字方式呈現於摘要中，本章節以 D 受訪者訪談內容所撰寫逐字稿為例，呈現其重點摘要範例如表 3-5 所示。

表 3-5  
逐字稿摘要書寫範例

編碼	逐字稿內文	摘要
D1-026	對，然後當我們回到家裡的時候，我就是 <u>低價值的</u> ，我就是 <u>花蓮的女兒</u> ，我就是 <u>要做盡一切</u> ，而且你不會被人家認同，然後 <u>怎麼樣都是臺北的好</u> 。而且家裡重男輕女， <u>花蓮的就是醜小鴨</u> ，從小就是不見人愛的那一種。	家中型態重男輕女， <u>花蓮的孩子比臺北的孩子價值低</u> ，就是醜小鴨，不見人愛，要承攬所有家事。

註：研究者自行整理

## 二、初始編碼、次主題、主題產生範例

逐字稿摘要與主題產生之型態以相關研究主題為依據。將編碼與主題合併，為尋找與其他受訪者相同共通處，進行合併並產生主題，以利研究者撰寫研究內容。

最後階段在次主題與主題產生，從逐字稿內文中，找出此段重要意義，最後將意義以次主題方式以本研究主題為軸心，將次主題與主題產生連結，如表 3-6 所示。

表 3-6  
初步編碼與主題產生範例

編碼	逐字稿內文	摘要	初始編碼	次主題	主題
D1-026	對，然後當我們回到家裡的時候，我就是低價值的，我就是花蓮的女兒，我就是要做盡一切，而且你不會被人家認同，然後怎麼樣都是臺北的好。而且家裡重男輕女，花蓮的就是醜小鴨，從小就是不見人愛的那一種。	家中型態重男輕女，花蓮的孩子比臺北的孩子價值低，就是醜小鴨，不見人愛，要承攬所有家事。	低價值、不被認同、重男輕女、階級觀念重，城鄉差距	不被認同、城鄉差距、不見人愛、醜小鴨。	低價值未獲愛

註：研究者自行整理

## 肆、研究倫理

身為一位研究工作人員，應時時刻刻詢問自己，自身的研究行為是否正當、是否合於倫理規範，其研究倫理主要包括尊重個人的意願、確保個人隱私、不危害研究參與者的身心、遵守誠信原則、以及客觀分析及報告等項（林天祐，1996）。

研究進行中，為求保障參與研究之所有人事物，故須以研究倫理的規範，加以保障人身的隱私權，進行研究時的倫理，便是執行研究工作時所必須遵循的行為規範，亦是評估研究者的行為是否合於社會客觀原則的標準（王玉麟，2004）。

張作為曾在研究中提到，「倫理」是個體在某一歷史情境與社會脈絡下，其主觀行為應遵循的客觀準則與規範。然研究者自身的誠實度，以及正當及不當的研究行為等相關道德決策、社會和研究成本的妥善規劃及運用，亦是研究相關倫理議題所討論的範疇（張作為，2007）。

研究者對於研究參與者進行研究時必須注意以下幾點：須以尊重態度且誠實對待所有參與研究者、並尊重參與研究者的隱私以及匿名處理與保密原則、著實做到讓研究參與者受惠並避免因研究而受到傷害、並且正當取得研究參與者的知情同意書。在碩博士論文研究中從理解理論走向成熟運用；尤其是博士論文在理論的再概念化和運用的本土化方面受到重視（方志華，2020）。

除研究者對於論文撰寫須遵守的研究倫理之，如：不抄襲、不盜用、適當地引述與引用等，所有負責任之研究行為，都包含研究倫理（朱家嶠，2017）。為協助研究參與者研究者本身，可以清楚明白研究倫理細微之部分，除了容易瞭解遵循之外，更容易瞭解研究倫理對於學術研究之重要，研究者將研究倫理準則以條列式整理後，示之如下。

- 1、務必尊重研究參與者的隱私，匿名與保密原則。
- 2、訪談內容不得與研究議題無關，如詢問個資等。
- 3、用以誠實對待研究參與者，並予以尊重態度。

- 4、避免研究參與者受到二度傷害。
- 5、確保研究參與者擁有研究參與者的相關權益。
- 6、完整取得研究參與者的知情同意。
- 7、研究對象為 18 歲之成年者。
- 8、以同理心情，體諒參與者遭遇，並使雙方在研究中體驗與成長。

本研究均已送審輔仁大學人體研究倫理委員會審查，且經審查通過併發已通過證明書得以證明此研究者已接受人體研究課程訓練，取得時數證明外，亦了解其學術倫理，與研究須遵守之研究倫理（詳參附錄二）。

## 小結

資料所得之結果，研究者經整理分析後，採以生命折線圖將每一位研究參與者之生命歷程呈現，讓研究者與參與者可以透過生命折線圖的呈現，回顧或閱讀研究參與者生命中的重大事件及變化過程，進而重新認識自己並找到自我價值。

學術研究的研究倫理之重要性，為避免研究者在有意或無意間，不小心忽略或觸犯一些學術界準則，侵害研究本身的精確性及參與者的聲譽、權利、導致阻礙研究領域的發展，甚至是破壞社會對於研究單位、及研究者本身和研究成果信任度等，因此；作為一名研究者絕不可輕忽研究進行時其相關研究倫理的重要性。

除此之外；本研究除送輔仁大學「人體研究計畫審查」，並經輔大審查認證通過，取得課程訓練時數證明書，研究者在學期間，亦透過研究倫理課程訓練，以茲證明研究者除清楚研究倫理之相關規範外，對於人體研究相關規範亦有相當程度之了解，所有取得之課程訓練時數證明，均置於研究內以供參閱（詳參附件一）。



法鼓文理學院

## 第四章 研究結果

經訪談所得資料蒐集與資料分析整理，得到研究結果分為兩小節，第一節為詳述受訪者自我價值感歷程之變化，第二節為養子女自我價值感歷程彙整。

### 第一節 養子女自我價值感之改變歷程

本研究之研究目的主要為了解養子女於收養家庭成長歷程中，對於自我價值感與自我養子女身世看法之情形，及探討自我價值感變化之歷程，研究者經由與受訪者進行數次訪談後發現，其不同個體成長經歷中，皆受到不同成長環境及收養家庭不同對待方式，而導致養子女對自我看法有所不同。因此；本研究將做出不同詮釋，並闡述其養子女自我價值感及價值感轉化之重要因素。

研究指出，養子女被出養後，對養父母產生依附關係行為，在日常生活中，養子女倚賴養父母，而養父對待及教養方式，深刻影響養子女對於自我認同之發展及自我價值之看法（張瑞文，2013；曾舒微，2017）。

研究者透過與受訪者訪談過程，同受訪者回顧過去個人生命經歷，及情境脈絡等相關生命經驗，經由深度訪談陳述其經驗與感受，猶如對於自我成長歷程進行梳理，再次詮釋自我生命經歷。本節將依序呈現五位養子女之成長歷程，並逐一做出分析結果，其所得如以下三個階段的歷程與變化，其包含有：

- （一）前期階段 12 歲以前。
- （二）中期階段 12 歲至婚前。
- （三）後期階段結婚以後。

養子女自我價值感變化歷程，於下章節研究者將五位參與者生命歷程做一彙整，將個別歷程從三階段中找出其相同、相異處做出分析結果討論。

## 壹、A 受訪者自我價值感之歷程

以下以三階段呈現 A 生命歷程，自我價值感變化等，作一詳細論述。其 A 生命歷程，如圖 4-1 所示。

### 一、前期階段—12 歲以前：低自我認同養女身世

#### (一) 在不被祝福下出生，是沒人愛的小孩

A 於出生三個月即被出養至收養家庭，成為收養家庭成員之一，數年後，養父母生下自己的孩子，A 與弟妹一起成長。A 受訪者內心了解「出養」是當時時代背景普遍現象。但自己內在想法卻是，自己是不被祝福、沒有人愛的小孩，所以才會被出養。「我被收養，就是因為以前有個習俗，說讓別人的女兒會生小孩，我來之後我的養母就生了我的妹妹跟我的弟弟，我一開始我就是一個不被祝福的孩子。」

[A1-046]。臺灣當時有此習俗，即收養一個小孩讓自己也能倚賴孩子的福氣，進而順利懷孕生子。

A 因原生家庭經濟條件差、家中成員眾多，經濟能力無法負荷下，可能是造成子女出養之因素，出生三個月即被出養。「我有意識以來就知道，因為我的養父母跟我說，我三個月大的時候我就被收養。」[A1-003]。除 A 受訪者被出養之外，家中另有兩位手足亦被出養。「他們養不起我就只能把我送給其他人，我最小的妹妹也是被收養的。」[A1-047(1)]。當時的社會，一般家庭經濟條件差，養不起即生育多胎情況下，許多孩子被出養。

A 認為自己是不被愛的小孩，心境長期處於負面狀態，在世上沒有人愛自己，所以才會被出養，連自己都不愛自己，無法認同自己養女身世。「我嚴重到我可以我覺得我不需要存在這個世界上，我是多餘的。」[A1-009]。養女身世讓 A 認為自己在世上是多餘的，不需要被存在的。「如果要說很深刻的，我每年都會回親生父母親家，然後鄰居就會指著我說，那是被賣掉的小孩回來了。」[A1-020]。他者嘲笑自己的言語，讓 A 內心很難過很受傷，認為如果自己不是養女，那麼就不會

被嘲笑，他者嘲笑的話語，讓 A 感到難過、自卑。所以 A 無法接受自己是養女身世。

## （二）要聽話不能犯錯，擔心再次被遺棄

A 受訪者有意識及知道養女身世，得知養女身世憤怒與難過，覺得自己在世上是多餘的，收養家庭重男輕女觀念嚴重，日常生活裡，除就學時間外必須擔任家中一切家事。「我的個性比較討好我比較怕犯錯，因為那個犯了錯，可能就會被言語指點說我是被收養的，然後我必須要乖，然後必須要聽爸爸媽媽的話。」[ A1-015 ]。這段話可見 A 內心充滿低安全感及不安定感，A 完全不認同自我，內心裡完全沒有自我的存在，害怕、擔心犯錯被趕出去，時刻提醒自己要聽話順從，只一心想著，做個養父母喜歡的小孩，完全活在養父母給的框架裡，而失去自己原有當孩童所該有的真實樣貌。

A 受訪者從小就非常在乎養女身世，害怕他者的嘲笑，尤其是弟妹的嘲笑，讓 A 很傷心、很生氣。「我的看法的話，我覺得就是我覺得我不被愛的小孩，然後他們生了我不養，我就是處於很負面的狀態。」[ A1-007 ]。

A 非常在意他者說自己是被賣掉的小孩，認為這是一種嘲笑。「會指著我，然後我就覺得很受傷，很難過，甚至是不想要回去。」[ A1-021 ]。A 當時會覺得心靈很受傷，內心很難過，不想回生父母家。「養父母這邊的話好幾次就是因為我可能做錯事情，然後爸爸就說，既然你不喜歡這邊你就可以回去，我有被拋棄的感覺。」[ A1-021 ]。養父隨口說出的言語，讓 A 覺得有種被拋棄的感覺，雖然養父只是隨口說說，但 A 的內在卻是受了重重的傷，而且悶在心裡，從未對他人提起。

## 二、中期階段—12 歲至婚前：低自信心、沒有自主性

### （一）自卑與低自信心

養女身世讓 A 覺得自己生命沒有價值感，是被遺棄的小孩，養女身世導致 A 自卑與沒自信。「因為我跟一般普羅大眾都一樣，我不會對自己沒自信，或者覺得



自己沒有價值，只是因為扣上「養女的身份」所以才會顯得自己好像就是被遺棄，是人家不要的不好的送過去，然後這邊你也沒有好好對我，感覺我就是兩邊都好像沒有依靠的那種感覺，所以是因為養女讓我覺得自我價值感是很低落的。」〔A1-084〕。養女身世讓 A 覺得自己與他者不同，而這身世讓 A 感到自卑與低自信心。「我覺得自己還是跟他人有所不同，然後不同會導致讓自己有一點自卑，然後就沒自信。」〔A1-107(1)〕。A 認為所有一切，皆因養女而起。

A 受訪者因為養女身世導致自卑，過去較不敢與他人有互動，也不敢結交朋友，內心總把自己當隱形人，希望沒有人看見自己，不敢表達內心真實想法，其外在行為顯現孤僻與低自信心，人際關係亦顯得冷淡。「我不太敢跟人家講話，也不太敢去交朋友，然後甚至是就會自己把自己當隱形人，希望大家都不要看見我不要跟我互動，然後講話起來也就是會畏縮跟沒有自信，非常沒有自信，也不太敢表達自己。我覺得太難了。」〔A1-048〕。

「對，甚至別人可能在讚美你做的做得很好，你會覺得哪裡有，我，你都不要講到我，否定自己，對。是去講別人還是不要講到我就好。」〔A1-049〕。即使他人讚美，自己仍舊不想被正視，甚至否定自己的所為，仍是缺乏自信心，處於低自我價值。A 之所以低自我價值感、低自信，都因養女身世而起，A 因此無法與人太親近。

## （二）怨懟被出養否定自我，認為養女就是苦的源頭

A 受訪者心中對於生父母與養父母皆存在怨懟，認為雙方父母沒有盡到責任，導致自己生活辛苦、沒有人愛。「我對雙邊都會怨懟耶，就是一個生了我不養我，一個是收養我之後沒有好好教育我讓我處在很不安。」〔A1-022〕。A 認為自己的苦來自於生父母將自己出養，養父母沒有照顧好自己，覺得兩邊的父母沒有把自己照顧好，所以對於生父母及養父母皆有怨懟之心。

A 因為養女身世，封鎖自己的心不喜與人接觸，對人不信任，內心深處不相信

任何人，也不想與他人有任何交集。「我對人是不信任的，我是的，我沒辦法相信任何人，甚至不想與任何人有任何的交集。」〔A1-118〕。

「這個個性其實是因為養女身份導致的，我覺得是一路都是因為他，我第一次去參加家族排列，因為我要解決我跟人的防禦性，我不太能是我跟近距離我會很不舒服。」〔A1-117〕。從訪談中得知，A 對於養女身世很在意，認為所有的不幸與負面情緒，皆始於養女身世。

### （三）叛逆期自我傷害

A 受訪者 18 歲步入職場，因薪水問題與養父發生肢體衝突，A 與養父衝突後，做出傷害自己的行為，只因從小就認為自己是多餘的，沒人愛的，所以用此激烈方式，發洩心中不滿，雖然事後 A 覺得只是在發洩而非想了結生命，但從此行為中得以看出，A 的自我價值感屬低。「因為我的養父比較苛刻比較愛錢，所以他對我去工作狀態的錢會很在意。有一次我故意把錢拿去花掉，然後我們就很大衝突，當下忽了我一巴掌，我就很生氣我覺得別人的爸媽很疼小孩，怎麼我有一個這麼愛錢的爸爸，事件過後我拿刀子割自己，當下我做了自殘的行為傷害自己，就是我可能想要自殺，但我自己後來回顧那件事情，我只是太生氣，我生氣到我沒有地方可以發洩，也就是我最後就是拿我，就是來處罰我自己，那個事件之後我就不太跟我父母親講話，我就開始更封閉自己。」〔A1-075〕。此次事件讓 A 覺得很受傷，覺得自己在世上是沒有人愛的，自己在世界上是多餘的，於是做出自殘的行為，從此 A 對人性不再有信任感，並開始封閉自己，人際關係亦因此變得冷漠，不想與他者有互動。

### （四）缺乏安全感與歸屬感

A 知道身世時的感受，對 A 而言很痛苦。「我覺得這痛苦難過然後驚訝憤怒。我有一段時間我青春期，或者是我有意識了有意識之後，我的情感面就比較冷漠跟疏離，我對人會有一個防範跟芥蒂，別人要靠近我或者是要跟我互動，為了幹嘛，

會有什麼反應或者是狀況，我要如何保護自己。」〔A1-031〕。

養女身世影響自己內在想法與外在顯現個性。「我的人生就是養女的背景對我來說有好也有壞，但我覺得看生命的週期，對，我覺得沒有歸屬感，然後也沒有很安定，對，很不安定、很不安全呢！」〔A1-035〕。A 成長歷程有週期性，遇逆境時可能產生低歸屬感與低安全感。

### 三、後期階段—結婚以後：得到愛與尊重，找到自我價值

#### （一）結婚、創業看見自己的價值

A 受訪者於高中畢業後，在養母介紹下，進入一私人社會福利單位工作，進而認識另一半，因養女身世影響，較能同理社會弱勢族群的辛苦，從事社會福利工作自利利他。「我在父母方面沒有辦法被滿足，我先生給了我很大的父親的關愛，因為我先生大我 22 歲，所以我覺得某一刻我是在他身上找到父愛。然後也因為他大我很多，所以其實他對我的一些形式作風跟我想要做的一些事情，會有很大的包容，讓我可以勇敢的去做，那當然也就是感謝他的寬宏大量，讓我可以直接跟他有衝突，但我覺得這是衝撞，然後撞出了一些火花，然後他常常都說他是我生命中的礁石，因為海浪打到礁石上面才會產生浪花。所以要謝謝他了，如果這一段路上沒有他的話，應該我的生命可能就沒有這麼的漂亮跟精彩。」〔A1-041〕。先生的寬容，使 A 感受到滿滿的愛，先生也是 A 的重要推手，讓 A 因此更有自信心與勇氣。

A 高中畢業步入職場認識了先生，先生年長自己 22 歲，因年紀差距所以先生包容自己的一切，自己覺得是被重視被疼愛，另一半的愛與信任，是改變 A 自我價值觀的因素之一。「他讓我看見我是有機會的，我是有我的價值的。他有時他縱容我做很多事情，我覺得有點像是療癒自己，跟我覺得這是寬恕，是過去拿了養女這件事情來綁自己，然後有一刻就是解脫了，然後釋懷了，然後放過自己。」〔A1-042〕。先生亦師亦友，讓 A 看見自己更多的能力與價值。

A 受訪者婚後與先生自由創業，養女緣故較能同理他者的苦，最終選擇社會福

利工作做為事業，幫助弱勢族群。「因為我們有著與生不同的，就是一生下來我們就比人家苦，所以我們知苦了苦，我們看到許多比我們更苦的人所以我們就會很想去幫助他們，是因為我們知道那個苦只是那種苦的方式不一樣。我就覺得是工作教會我的，我一直很相信一句話，幸福是被比較出來的，但我不是要去歧視任何一個，因為沒有被比較的話，你沒有看見病人更苦的時候，你怎麼知道自己幸福，那你說什麼時間轉換，我覺得就是慢慢的，因為你知道嗎？我蓋房子蓋了十年，這十年我覺得那就像能人間煉獄，因為對你指指點點的人，不輸當初指點我，說我是養女的人少，而且反而更多。」[ A1-062 ]。養女身世讓 A 更有同理心，更能體諒院友內心的苦，A 藉此更能了解院友的需求，進而為院友付出更多，從院友身上，A 覺得自己更幸福。

A 認為養女身分是影響自我看法主要因素，A 認為只要是養女，對於自己應該都是低價值，因為生命價值低才會被出養。「我覺得為眾人而活，為孩子為為和家庭，但你說這樣講好像也不行，不能這樣講，因為這樣子會並沒有自己，但到現在我應該說我知道我活下來的目標是什麼，也因為有那些目標，然後來滋養自己活下去的動力跟存在價值。」[ A1-144 ]。A 在此時階段，對自己養女身世已不再那麼的在乎，心境上也選擇與養女身世共存。

## （二）潛能開發課程，學習轉念與悅納

A 受訪者因工作需求，接觸了自我潛能開發課程，改變了自己的看法。「但應該講說我自己在 12 年前，我去上潛能開發的三階段，現在三階段對我來說影響我很深，因為他告訴我一些過去沒有看過的角度跟視野跟寬度高度，然後在過程中也有療癒自己一些受傷的心，然後重新自我對話。」[ A1-068 ]。潛能開發課程影響了 A 對自己是養女這件事的看法，A 從負向思維逐漸轉化為正向思維，對於養女身世，一開始轉變想法，不再像以往那麼地在意、憤怒及怨對，開始學習接受。

A 因為工作上與人際關係上皆出現問題，在親友的提議下去上潛能開發的課

程，從此更了解自己的身心狀態，亦從課程中開始學習轉念，並從正向能量中接受自己，開始自我認同。「我有去做過家族排列，因為養女身份其實是對我有很大的影響。就有人說可以去療癒自己，因為養女身份其實讓我對人有防範，可能造成我在工作上面，或者在溝通人際上面有很大的障礙，在上那課程的時候，其實我就有重新的經歷過，再一次經歷過送養的過程，然後可以站在一些其他角度上面，看這個事件的時候就好多了。」〔A1-108〕。

A 接觸自我成長課程，透過家族排列重回當時情境，A 藉此更了解當時社會風氣與當時社會背景，及當時子女出養為當時社會普遍情況，雖事過境遷但回想時傷害依舊存在。「就比較能夠接受了，那你說當下立刻接受，我覺得當下慢慢知道，原來是這件事情，比較能夠釋懷。時間久了更能夠接受了，你說完全沒傷我不相信。」〔A1-109〕。

### （三）工作成就提升自我價值感

A 受訪者經過辛苦創業募資後，發現當自己能幫助院友找到棲身之處時，內心充滿感動與欣喜的，此時也看見自己的能力與自信心。「是的，我在工作中有找到自信心，也更肯定我自己，這是以前沒有過的。」〔A1-071〕。A 從工作中得到自我肯定的感受，且此感受是未曾有過的。「我覺得是外在的事件，例如說我可能在工作上面的成就感，然後我在我覺得是事件的成就感，然後讓我的自信心跟底氣是挺激起來的，是充足的。」〔A1-051〕。

工作成就是影響自信心因素之一。「對，因為工作，我找到自己的自信心與成就感，也開始覺得自己是有價值的。」〔A1-085〕。工作成就亦是影響 A 自我價值感。A 從工作成就中，找到自我價值感，故工作成就是影響自我價值感之重要因素之一。

A 參與者，在經歷婚姻與辛苦創業後的經歷後，經過本研究訪談回顧，認為自己仍有進步空間，可以做得更好，此時已可見 A 因工作成就改變自我價值感。「我

覺得我還可以再進步，為因為我才 43 歲而已，但是步調可以慢一點來慢一點，因為我 25 歲就接機構已經 18 年，當別人 25 歲在玩的時候我在工作。所以我現在也有一定的表現。」〔A1-070〕。A 對於目前院內作業仍有期許，希望可以透過自己的努力，讓院內工作可以更順利進行。當自我價值感提升後，自信心亦會提升，內心能量自然而然變得更強大。

A 認為被出養是父母決定，但是回家(儀式)代表自己已經有所價值，並且可以有自主權為自己決定一切。「我覺得就養女是一個經驗經歷，這件事情不會被改變，我生下來被送養是我被別人決定，我有個機會是我選擇回家，是我自己決定。」〔A1-138〕。

#### (四) 回饋社會幫助院友

A 謙虛的說，自己只是盡力幫助別人，無關自我價值感提升，此舉甚為難得，A 從利他行為中，找到心靈的富足，相對也看見自己生命的價值。「自我價值感我倒不能這樣講，我覺得應該是我只能給院友他們一個安全的環境，一個不愁吃穿的生活，然後安定生活上身體是健康的，至少我維護著，如果有看過一些報導或者是怎麼樣就會知道，但我不太主動提，然後現在他們要提，我也不太會在意不避諱就對。」〔A1-157〕。

對於未來 A 有更大的期許，希望自己能幫助院生走完生命的旅程，雖然不知結果是否能如願，但有願就有力，研究者也衷心祝福 A 能早日實現願望，有夢最美。「我還有更大的目標，是我想要把它落實在工作上面，我想要接軌，我想要做一條龍，就是我不是只照顧他們到某一段，我想要陪他們走完一整段生命的旅程。」〔A1-156〕。

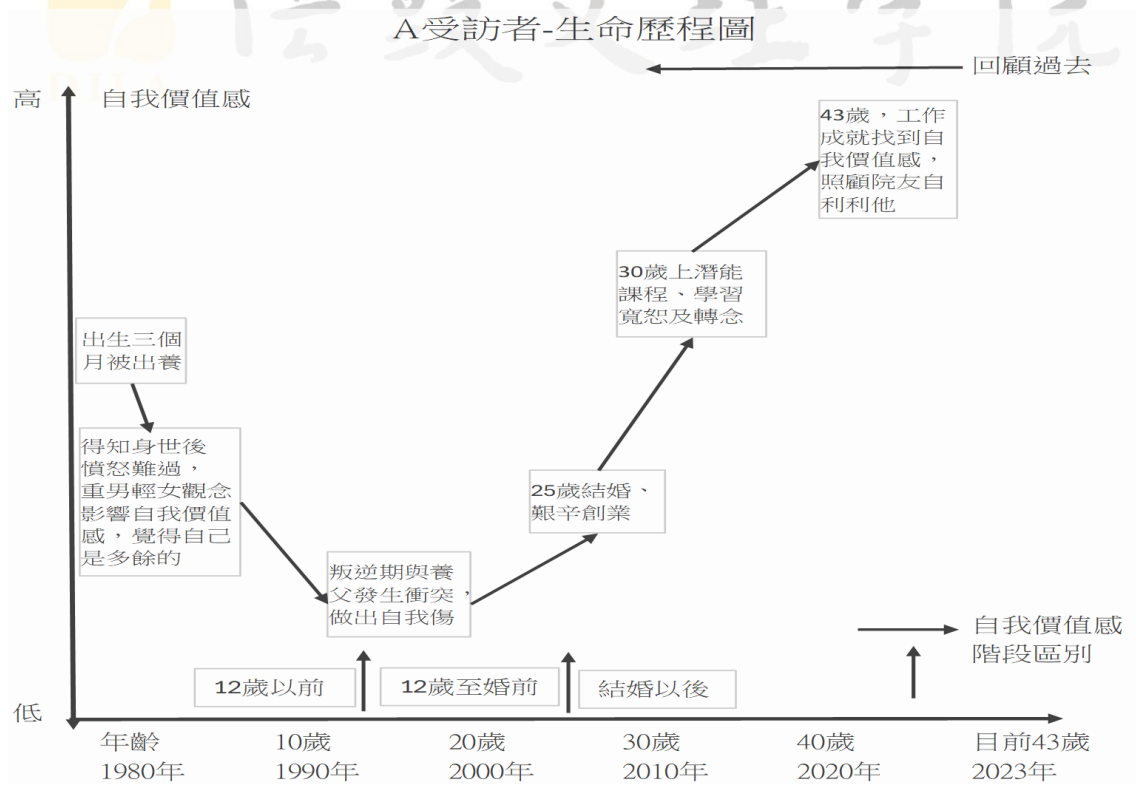
#### (五) 找到自己的根

A 參與者希望將來能夠回歸本姓，雖然可能只是一個儀式感，但對於 A 而言，是充滿生命意義的。「就當你選擇跟他共存的時候，我覺得一切就過了。對我個人

有一些小心願，就是認祖歸宗，我有一天會回去姓我自己的本姓，我覺得那才是我最後要去的地方。」〔A1-136〕。

A 希望藉由儀式感自我認同，找到自己的根，尋根對於 A 來說具有其重要意義，對於 A 是一種療癒，代表自己不是沒人愛被遺棄的小孩，對 A 而言是一種自我價值的展現。「對我來說是有意義的，還是一個儀式上的，也不管是對的，我覺得儀式上可能是回歸自己，我覺得對自己是最後最終的療癒，我過去不能選，我現在可以選，但未來如果再過個五年十年，我會覺得其實回不回歸本姓，對我來說也不是這麼重要，重要的是我已經回家了，對。」〔A1-139〕。姓回本姓對 A 而言具有重大意義，A 認為此儀式感代表回家之意涵，即代表自己不再是養女，可見「養女身世」帶給 A 之負面影響極其深遠。

圖 4-1  
A 生命歷程



註：研究者自行整理

## 小結

A 在 12 歲以前，認為自己是被遺棄的小孩，沒有人愛自己，就連自己也無法自我認同，對自身生命感到低自我價值。個性孤僻不喜與人互動。對生、養父母皆有怨懟之心。沒有安全感、安定感與歸屬感。

高中畢業後在養父介紹下，進入安養院工作認識另一半，從此與另一半在職場中相互學習、日久生情，直到步入婚姻，雖然另一半整整大了 A 有 22 歲之多，但或許也因如此，所以另一半總能給予 A 無限的愛與包容。

結婚後因工作需要，A 透過潛能課程學習，學會寬恕及轉念。此時的 A 已能放下養女身世，亦因從事社會福利工作，相較能把內心的善與慈悲發揮到極限，在工作中幫助需要幫助的院友，從工作成就中，讓 A 找到自我價值感，A 知苦瞭苦。因為認識先生，兩人結婚、共同創業，從事社會福利工作，因為知道苦，所以更能理解院友的苦。

研究者將資料分析所得結果，從中找出幾個重點，其重點有幾個面向，從結果中得知 A 對自我看法及自我價值感變化因素等結果。

從上述結果得知，A 在前期階段是討厭自己養女的身世，憤怒弟妹嘲笑自己是養女，身為養女感到自卑、沒有自信心，低自我認同與未獲得愛與尊重。中期階段沒有其自主性，生活及工作皆聽從養母安排。

後期階段因結婚後獲得另一半與婆家的愛與尊重，與工作成就感，讓 A 找到自我價值感與歸屬感。最後透過正向淺能開發課程轉變心境，藉由安養院的成立，幫助社會上弱勢族群。除此之外，A 也期許自己，可以陪院友走完這一期的生命，讓自己與院友的生命都能繼續發光發熱，發揮自我生命價值。



## 貳、B 受訪者自我價值感之歷程

B 於訪談回顧生命歷程中，對自我的看法、及自我價值感變化之因素等，作一詳細論述。其 B 生命歷程，如圖 4-2 所示。

### 一、前期階段—12 歲以前：養女身世導致自卑，低自我認同

#### (一) 既期待又怕受傷害

B 受訪者在很小即知道自己是養女，因每年過年姊姊會帶回家作客，雖然知道那是與自己有血緣關係的親人，但因沒有相處，即使內心有渴望，但仍無法接受自己與親人的關係。「我是養女，有意識以來就給人家，我一出生就給人家報出生的。」[B1-002]。「是我姊姊跟我說的，我那時候國中了，很小的時候過年初一或初二姐姐就會來帶，我就很怕，畢竟從小在生長的環境不一樣，回去陌生的家庭我還是會怕，雖然每一年一年回去一次，但是心裡還是會排斥。因為那個環境不是我生長的环境，所以就算回去原生家庭，還是會覺得不習慣了。」[B1-004]。回家作客是臺灣舊社會故有習俗之一，係指已出嫁的女兒或出養在外的子女，在過年期間或節日，回到原生家庭與生父母及手足吃飯團聚，此吸現象稱為「作客。」

#### (二) 在意他者對自己的看法

B 認為因為是養女所以沒有童年。「因為你是養女嘛，然後會覺得好像會被瞧不起，我就是因為養女這個身分，背的我很重，如果我不是養女，我應該不至於會這樣吧！」[B1-018]。「弟妹都知道我是養女，如果我們吵架的時候，他們就回我一句，你回去你媽媽家，我心裡就會很難過。」[B1-009(2)]。B 因為養女身世綁住自己的一生，認為養女本身就是低自我價值、苦命的代表，如果不是養女，自己可以過得更好更有尊嚴，不致被弟妹嘲笑。

### (三) 為什麼被出養的是我

B 對於養女身世覺得很難過，也很在意，不解為何生父母將自己出養，自己來到這個家庭生活辛苦，覺得自己沒有價值。對於養女身世，B 內心無法接受，認為是養女身世導致自己這麼辛苦的。「我就覺得說我怎麼這麼不值，而且為什麼要來這種家庭，為什麼要把我給人家，我覺得當初你就不要生我，我給人家我的生命價值在哪裡？我為什麼要出世？我就會一直去怨嘆，就是綁著我死死的！從小讓我很不平衡的，我為什麼會是人家的養女，在我身上背著我很重，然後我過得很不舒服，我國小畢業我覺得我要逃離那個家，我是養女身分，我的童年就是做家事，除了做家事以外，沒有別的了。」〔B1-011〕。B 的童年裡沒有愛，只有做不完的家事，B 感嘆自己的苦命，不知道自己的生命價值在哪裡。

## 二、中期階段—12 歲至婚前：養女就是沒有自主權與發言權

### (一) 小學畢業進入職場，養母幫我找工作

B 認為養女身世會讓人瞧不起，沒有自主權，無法做自己。「那時候還是覺得我是這裡家裡面最讓人家看不起，因為不能自己決定，所以生命也沒有價值，反正別人說什麼我們就做什麼，因為你是養女，就因為你是養女，所以你沒有發言權，你沒有你的自主權。」〔B1-017〕。

B 於國小畢業後，在養母的安排下進入私人診所擔任護理工作人員，在診所醫師的教導下成為一名護理人員，雖然沒有證照，但能力不差於專業護理人員。「小學畢業以後，我就沒繼續升學，我的第一份工作，也是養母找的。養母在我畢業第一天，就幫我找好工作，讓我去賺錢養家了，就在陳內科，然後就做了 30 年，我領到薪水整個交給我養母，他給我多少我才能夠拿多少。」〔B1-019〕。B 聽從養母安排，12 歲即進入職場，工作所得則全數交給養母，任由養母支配處理。

### (二) 怨懟生父母，改變自己的命運-苦的來源

B 對於生父存著怨懟之心，所以從不肯叫生父一聲爸爸，也不肯靠近他，認為

是生父改變了自己的命運。「生父的話我完全無法理解。因為我會覺得怨，因為你是我的爸爸，為什麼會把我給人家？所以從小我回去，我不會叫他爸爸，會叫媽媽、叫姐姐叫哥哥，但我從來不叫他，所以生父都叫我是啞巴這樣子。」〔B1-006〕。

B 內心責怪生父將自己出養，導致自己命運多舛，B 不解為何生父將自己出養。

B 的內心責怪父親將自己出養。「當然會怨懟啊，因為你把我給他們，所以我才會過得這麼苦，所以相對的我就會把怨氣歸到他們身上，因為你如果我在原生家的話，我怎麼做都甘願，因為你把我給人家，說我所有的不順就是歸在他們，我就怨，因為都是你們害的」〔B1-035〕。B 的內心怨懟生父對自己生而不養，導致自己生活辛苦，埋怨生父而不願開口叫父親。

「我就覺得說我怎麼這麼不值，為什麼要把我給人家，我為什麼要出世？我就會一直去怨懟，我為什麼會是人家的養女，我過得很不舒服。」〔B1-011〕。B 因為在養父母家生活困苦，除了心理對待生父母的怨懟之外，亦有一種想要逃離的想法，B 認為離開這個家自己就自由了，也不用再像個僕人般辛苦，所以 B 的內心對於生父母是充滿怨懟。

### （三）家庭脈絡以男性為核心

B 曾因為吃一塊牛奶餅沒有報備，被痛打了一頓，雖然至今已 50 幾年，但仍記憶猶新，談起這一段時，B 很難過，為了一塊牛奶餅，被打了一頓，B 的心裡很受傷，除了感嘆自己養女身世外，還難過自己身為女性沒有地位。「大弟因為是男孩子，所以曾祖父母和大家都非常疼他，什麼東西他都可以吃，我只是去鐵罐子偷拿一兩塊而已，就被打的要死。」〔B1-059〕。B 覺得自己比那一塊牛奶餅還不如，身心皆受傷。

家中長輩重男輕女觀念嚴重。因為妹妹也沒得吃，所以 B 認定是重男輕女觀念導致，而且是長孫才可以吃。「因為他是男生，這跟養子沒有關係，因為他是男生是長孫，所以什麼東西都是他能吃，我跟妹妹因為是女生，所以沒得吃。」〔B1-

062]。所以 B 認為與養女不相關，而是與性別相關，此乃當時社會背景普遍之型態。

#### (四) 工作收入提升 B 的自我價值

因家中經濟緣故，B 小學畢業就到診所上班，工作後下班，B 不用再承攬家中一切家事，可能因為有所生產，所以養母不再讓 B 做家事，下班回家就可以放鬆。「我覺得我會賺錢了。我錢都交給他，每天早出晚歸，然後回去以後就不一樣了。因為有賺錢所以不用做家事。下班回去就是我可以看電視，吃我的喜歡吃的東西，然後我就可以睡覺了，我不用像以前下課以後回去我就要做事，要拖地要洗衣服，要煮飯，工作之後，我不用做這些了。」[ B1-020 ]。B 雖然早出晚歸工作辛苦，但比起就業前，需承攬一切家事的心情，B 更願意出門工作。因為覺得自己生命更有價值。

B 因為工作，開始覺得自己並非一無是處，而覺得自己的生命有價值，「就好像是人家的僕人，人家叫我做什麼我就做什麼，可是當你開始上班你有收入，你會覺得自己開始有那麼一點那麼一點點的價值感了。」[ B1-021 ]。工作收入改變了 B 的自我價值感。「我在工作中我薪水很多，所以工作這件事情，對我來說我找到自我價值。」[ B1-028 ]。工作收入改變 B 的自我價值感，B 覺得自己對家庭有所貢獻。

#### (五) 我是生父心中的驕傲

雖然 B 沒有選擇工作的權利，但是在診所從事護理工作對 B 而言，讓 B 自己覺得有驕傲之處的，雖然 B 沒有證照，但護理相關工作卻做得很出色，B 曾在同事間聽說過生父對自己工作上的肯定，B 認為爸爸心裡是有她的存在，甚至因他的職業感到驕傲，雖然沒有當面對她說，但是診所的醫生護士都聽過，B 自己也感受到這是爸爸愛她的一種方式。「爸爸應該是跟人家講，我有一個女兒她在當護士，我也很驕傲的，我有一個這麼棒的女兒，我感覺他是這樣的感受，所有人都會覺

得你就是爸爸的女兒，跟他是同心的，不管以前發生什麼事情都不管，在當下你就爸爸的是女兒，他就是爸爸，我自己會這樣想，對。」〔B1-069〕。「我會覺得那麼多哥哥姐姐他都沒講，只有講到我，所以他心裡是有我，然後他能夠講出去，代表我讓他是很有驕傲的。」〔B1-067〕。B 認為爸爸心裡有他，雖然小時候曾經怨對爸爸將他出養，但血濃於水，當聽到父親對自己的肯定時，過去的怨對，已不再重要，此時的 B 已放下所有的怨對，心中充滿對父母的愛。

### 三、後期階段—結婚以後：另一半的愛與婆家的尊重，是自我價值感的來源

#### （一）被當成心肝寶貝，滿滿幸福感

B 在 23 歲時結婚，婚後受到先生與公婆疼愛，自己也在倍感疼愛的環境中，看見自己是值得被愛的。「當你遇到他們的時候，感受到他們給你的愛的時候，你不再覺得自己是像以前的養女，生命一點價值都沒有的，來這個家之後，完全不會覺得自己沒有價值了。」〔B1-014〕。

婚前 B 總覺得自己沒有自主權，婚後婆家讓 B 感到被尊重、被愛護，此亦是 B 自我價值感改變之因素之一。「在這個家裡他們尊重我，把我捧在心上，你就會覺得這個家是很照顧我，不像以前的家就覺得落差很多，你在那邊做的要死，然後這邊不用，這邊的人又對待你非常的心肝寶貝這樣子，在這裡就覺得很幸福」〔B1-015〕。被愛的感覺，讓 B 覺得自己很幸福。

在養父母家，從未有過的感覺，以前自己是低價值，沒有自主權，婚後婆家人把自己捧在掌心，自己覺得自己是值得被愛、有其價值，自我價值感亦因婆家給予滿滿的愛，而有所改變，其「愛」係自我價值感提升之主要因素之一。「婆婆對我很好很疼我，他所有東西都會留給我，我當初在家裡面覺得不幸福，覺得很苦，來到婆婆這邊，公婆對我真的讓我飽受到滿滿的愛，還有老公說真的對我也很好，在這個家，就覺得我說什麼就是什麼。」〔B1-013〕。

B 認為自己的工作收入，是提升自己自我價值感的因素，所以婚後 B 繼續工

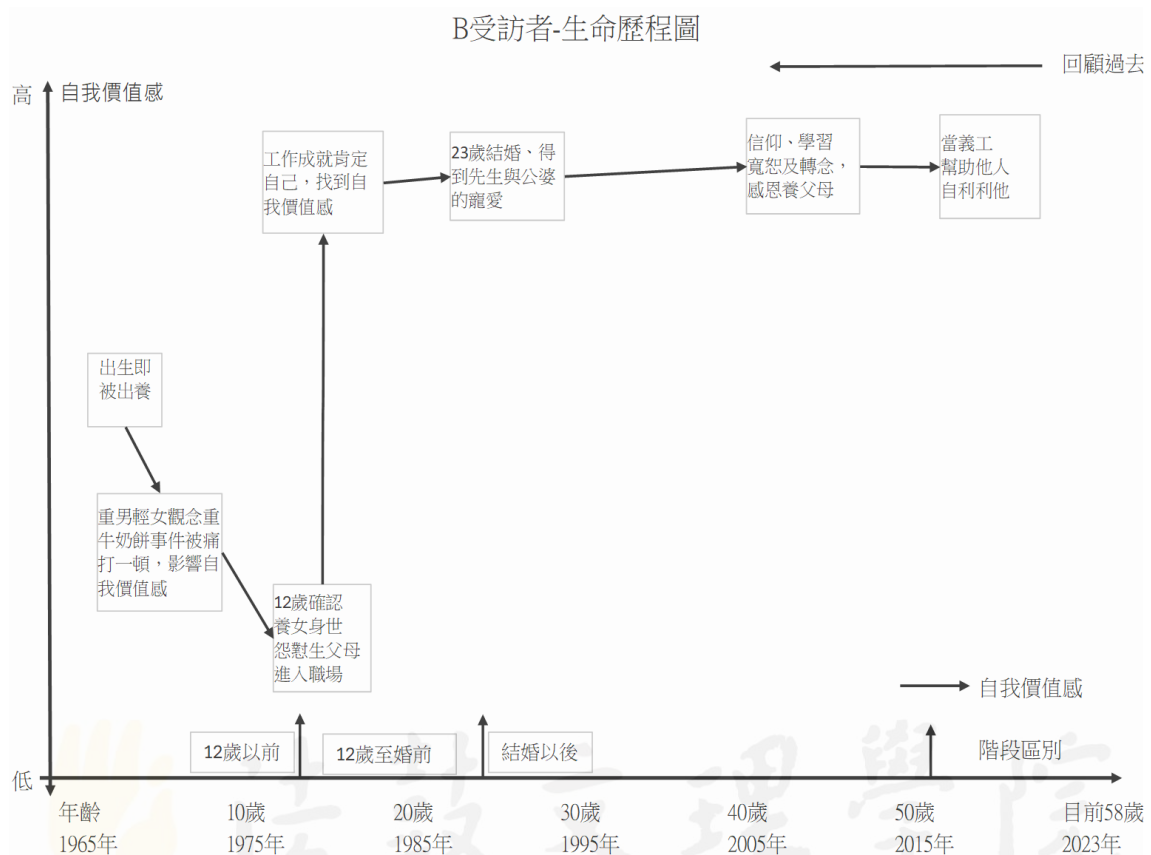
作，並以金錢雇用養母替自己照顧孩子。「我孩子都是養母在帶，然後我給他薪水，所以還是工作這件事情，因為工作對我來說找到自我價值。」[ B1-028 ]。從上述得知工作收入對於 B 而言，是 B 自我價值感提升重要因素之一。

## （二）宗教信仰轉念，當義工助人自利利他

B 在 40 歲以後因緣俱足下，接觸到了佛教，在團體中學習感恩與轉念，從此 B 的想法有了改變，B 開始相信因果，並接受法師開示。「2010 年我接觸某個佛教團體以後，聽到師父講的話讓我整個心結鬆開，心結打開以後，我不會再糾結我是個養女，也因為在這邊學習感恩以後，讓我整個的轉念。」[ B1-012 ]。正信的宗教信仰，讓 B 的心結完全打開，從此不再怨天尤人。

B 從當義工服務人群中，看到平常接觸不到的情境，雖然有時心情無法平復，在一次次經由義工班長的引導解說及安撫之下，B 終於知道世上苦的人很多，養女身世不過是冰山一角，當 B 這麼轉念之後，就不會在意自己養女身世這件事。「當義工碰到的境更多，所以有一些拉拔，然後由班長來引導以後，你才能夠釋懷說你為什麼會看到這一面，你如果再看另外一面的時候，不同的想法不同的看法，你就會把心轉過來，你就不會癡結在那邊，然後學習到現在。」[ B1-080(1) ]。轉念之後的 B，不再執著於養女身世的苦，甚至經常與信眾分享自己生命歷程，在學習中與信眾相互勉勵，把自己的生命歷程及養女身世所受的苦，當成一本活用教科書，與有緣人共同分享。

圖 4-2  
B 生命歷程



註：研究者自行整理

## 小結

從上述中，可以得見養女身世帶給 B 負面影響極深，B 因家庭經濟條件差，加上是養女，又因家庭型態重男輕女，小時候必須承攬家中一切家事外，故小學畢業後即進入職場，工作是由養母介紹至診所當護士，從掛號開始學起，直到最後注射、配藥等，都難不倒 B。

在診所工作期間，因為賺錢養家，養母對待方式有所改變，B 開始覺得自己的生命有其價值，亦因工作關係，認識另一半，並在養母許可下結婚。婚後得到婆家的愛與尊重，使 B 覺得自己很幸福，後來 B 因為家庭關係離開職場，後來因有因緣接觸宗教，從此開啟另一段生命歷程。

因為宗教信仰學習感恩，B 從怨懟心轉化為感恩心，體諒生父母當時出養自己的不得已，感恩養母當時對自己的教導，把辛苦當作磨練，自己才能在學習中成長。B 因為養女身世的生命經歷，在佛教團體裡，除當義工外、並經常與佛友分享自己的心路轉化歷程，鼓勵佛友積極正向，以自己現身說法自利利他。

研究者為求可以容易閱讀 B 的心路歷程，故將資料分析所得結果，從中找出幾個重點，其重點有幾個面向，從結果中得知 B 對自我看法及自我價值感變化因素等結果。從上述結果得知，B 在前期階段是討厭自己養女的身世，憤怒弟妹嘲笑自己是養女，身為養女感到自卑、沒有自信心，低自我認同與未獲得愛與尊重。中期階段沒有其自主性，生活及工作皆聽從養母安排。後期階段因結婚後獲得另一半與婆家的愛與尊重，讓 B 找到自我價值。最後透過宗教信仰轉變心境，當義工幫助更多人，發揮自我生命價值。



法鼓文理學院



### 參、C 受訪者自我價值感之歷程

此章節將對 C 於訪談回顧生命歷程中，於出養後，得知身世之感受、對自我的看法、及自我價值感變化之因素等，作一詳細論述，其 C 生命歷程，如

圖 4-3 所示。

#### 一、前期階段—12 歲以前：害怕獨處與黑暗低自我認同

(一) 幽暗的房裡，世界上都沒有其他人了

由於 9 歲受過創傷，導致 C 記性不好，所以記不起來自己知道身世的正確年齡，「我也忘了耶。就我的養母跟我生母他們這邊，本來就是親戚，就我的養母跟我的生父爸爸是孿生兄妹。」〔C1-003〕。「就知道我從很小就知道我沒有在我父母親的旁邊，我一懂事我就知道我是人家的養女。」〔C1-004〕。C 只記得自己懂事以來就知道自己是養女這件事，至於知道的過程，沒有任何印象，只知自己不在親生父母的身邊。

C 對於養女身世沒有任何想法，印象中長期一個人在屋子裡，被養母綁在藤椅上，沒有與外界接觸的機會，所以全然不知道自己身為養女與一般為人子女有何不同。「因為從我懂事就是這個環境，所以我也知道這是不對的。因為從小我父母親沒在我身邊，兄弟姐妹什麼都沒有，所以我就覺得這個世界就是這樣，就是只有我一個人。」〔C1-005〕。

C 自小長期被關在幽暗的屋子裡，不與其他人接觸，看不見屋子裡外面的世界，所以不清楚養母的行為有何不妥，自己與他人又有何不同。C 以為自己和他者一樣，每日就是這樣的生活。「那時候我就根本不曉得這是不對的，也不知道養女是什麼東西，我也都不知道，我從一開始我就是這種環境，所以我也知道這是不對的，也不知道自己這樣子是對還是不對，反正就是這樣子。」〔C1-011〕。C 因為長期獨處，所以對於自己所處的環境，也不知與他者有何異，因為看不見，也沒得比

較，以為這是一般人的生活樣態。「因為我長時間都是一個人的狀態，所以也看不到別人，你也不知道說應該怎麼樣，養母也是愛理不理。」〔C1-058〕。

## （二）爹不疼、娘不愛，沒有人抱過我

C 覺得自己在世上是沒有人愛的小孩，覺得世上只有一個人，沒有一個疼自己、愛自己的人。「我就覺得我好像爹不疼、娘不愛。好像世界上是只有自己一個人。」〔C1-006〕。「覺得我好可憐，好孤單，一個人就一個人。」〔C1-008〕。C 覺得自己一個人好可憐、好孤單。

C 覺得自己沒人愛，印象中，自己小時候都沒被人抱過。「我就覺得我是爹不疼、娘不愛的，都沒有人疼我沒有人愛我，反正我就像空氣一樣，我只是來幫忙來做家事，照理說我們看到小朋友很可愛，會想愛她，但是我就記得沒有人抱過我。」〔C1-049〕。「沒有愛，你感覺不到他的愛。」〔C1-056〕。C 的印象中，在孩童成長過程中，沒有人抱過疼愛自己，一直是自己孤零零一個人。

後來年紀漸增長亦經歷一些事情，C 才發現自己遭到養母虐待，C 覺得自己沒有生命價值，曾想過結束生命，但因年紀尚小，根本不知道怎麼做才能結束生命，最終還是接受辛苦生活。「但是我懂事以後又發生一些事情以後我才發現我是不對的。我在這個世界上是多餘的。我有曾經想過我要怎麼自殺我才會死。小時候我因為不會自殺，如果會自殺的話我應該也不在了。」〔C1-012〕。此時的 C，對自己看法處於低自我價值感，對自己的處境感到絕望。

在當時那個年代小孩被出養、被虐待皆屬平常，因當時屬農業社會，人民文化素養不高，生活條件差，所以養父母多讓養子女幫忙農作及家中事務。「就小時候常被打，不管怎麼喊叫都沒有人來救我，因為那時候我還很小，是無依無靠那種感覺，所以我每天做噩夢，我很怕天黑又是一個人。」〔C1-077〕。除了經常被打外，還長期被拘禁，導致 C 到現在還是害怕獨處與天黑。

### （三）莫名被抓進派出所，留下創傷

C 在 9 歲時遭到養母誣陷，除自己變成了小偷之外，還無故連累了鄰居小哥，雖然事情已過了一甲子，但 C 內心仍覺得愧疚鄰居小哥，內心亦因此受到極大創傷，導致日後害怕一個人獨處。「我 9 歲就進了派出所，所以那次對我影響最大，我到現在都還就覺得我好像在做夢。我小時候都要去田裡做農活，有一天我養母跟我說帶我去刺桐街上逛一逛，我好高興我從來沒有去過，到荊桐市區的街道後，就直接把我帶進警察局，那時候他就說他的金子丟掉，說是我拿給同學的哥哥，後來我聽說同學的哥哥被員警抓去審問，怎麼行刑的我不知道，我到現在都還很難過，我曾經回去找他，但他往生了，所以我到現在我都還很內疚。」〔C1-027〕。長大之後 C 曾經去找過小哥，但小哥已不在人世，C 原本是想當面對小哥道歉的，但因小哥已離世，這件事成了 C 心理一輩子的內疚與遺憾。

養母帶 C 回到生父家，生父為了給養母一個交代，當著養母的面打了 C，C 覺得內心很受傷，覺得自己的心被撕碎了，就連生父也不相信自己的清白。「而且派出所這件事，還有我回去給爸爸打，我到處受傷，到我回來以後，我雖然是很好還對我爸很尊敬的，但是我一想到我姑帶我回去，他打我，我就覺得我我很不諒解，我就覺得我心碎的，然後把我的一切希望都打掉。」〔C1-027(1)〕。

委屈、傷心填滿了 C 弱小的心靈，如果當時的 C 不是因為太小，或許已經做出自殘的行為，只為想離開人世，離開這個令他傷心欲絕的地方。「我那時候真的不要什麼，因為我唯一就是我家裡的人，只有爸爸媽媽姐姐他們愛我，現在爸爸都打我了，我的愛沒有了。這個是我最想要的家，我心碎了，我就在想我要怎麼才能死，我要怎麼自殺，我好想自殺，但是我就不知道，因為那時候還小，不知道我要怎麼自殺，每天哭，上課也哭，我就哭著長大，就想著什麼都沒了，好像世界上已經沒有我活下去的希望了。」〔C1-034〕。當時的 C 才 9 歲，無法諒解生父當天的所為，只知道心裡非常的委屈與難過，覺得自己的人生完全沒有希望。派出所事件之後，C 的心理受了極大傷害。除了遭受養母虐待外還經常被打，C 從此變得沒自

信、害怕獨處、怕天黑這些跡證等，從 C 的訪談逐字稿裡皆有迹可尋。

派出所事件後不久，C 的母親因為傷心難過，堅持將 C 帶回家，最後 C 的父親將自己帶回。「因為我阿嬤跟我兄弟姐妹都要我回來，我爸爸說不行，因為以前男人講話就很有分量。原本說不行了，後來因阿嬤被蛇咬了，我爸爸才說把我帶回來，我連衣服都沒有拿，就這樣所以我連跟那些同學告別的機會都沒有。」〔C1-030〕。走得匆忙，C 沒來得及跟同學告別，所以 C 的童年沒有同學，仍舊只有自己一個人。

## 二、中期階段—12 歲至婚前：開始全新的生活，做自己的主人

### (一) 回家之後，繼續升學，但仍缺乏自信心

小時候進派出所影響 C，導致 C 至今仍然沒有自信心。「我以前也不知道是因為小時候影響的，以前就是說我為什麼會這麼沒有膽，我為什麼會對自己這麼沒有自信？後來慢慢的看電視說小時候的影響，有些小孩子怎樣怎樣，我才會發現說我這些陰影是小時候來的。」〔C1-017〕。C 經過媒體資訊來源，看見相關報導，發現孩童時期所接觸的人、事、物，都會影響一個人成人之後人格發展，重則留下創傷陰影，直到看到報導，C 才覺得自己小時候的境遇，導致後來自己嚴重缺乏自信心。

回家以後，哥哥姊姊對 C 百般疼愛，因為知道 C 之前所受的苦，所以當 C 回家之後，手足之間對於 C 更是百般愛護，C 覺得自己像小公主般被呵護、疼愛。

「我姐姐他們都知道我小時候在外面受苦，所以他們都很疼我就像在疼小公主一樣，所以我後來去學美容，是因為我大姐介紹，大姊希望我去學一技之長，那時候因為我小時候這樣的經過，我就會跟他們說，我一定要好好的學，一定要出人頭地給養母看，所以那時候就有這個意念。」〔C1-037〕。C 因為已經回到原生家庭，受到父母及手足的疼愛，心境上已開始有轉變。「對，可能就是這樣對待，我回去的時候姐姐他們都在北部工作，哥哥跟妹妹就是他們陪著我，」〔C1-059〕。手足的愛，

讓 C 深刻感受。「應該是我回家之後，回家的時候我才整個心都有安全感。」〔C1-078〕。回家以後，C 才有安全感，不再認為自己是沒有人愛的小孩。

## （二）半工半讀學習一技之長，取得證照

回家後 C 過著一般小孩的生活，除了不用農作外，開始正常回到學校上課，透過哥哥鼓勵，考上初中繼續就學，「初中畢業我就去工作，後來我等我技術學會 3 年四個月以後，我又去讀高中補校，讀補校時認識我先生。」〔C1-045〕。高中階段，C 以半工半讀方式學習一技之長，最後取得美容師證照，開始美容師的生活。

C 因為認識另一半，從此改變了自我的看法。「回家讓我有價值感。回來以後就有媽媽在疼了。」〔C1-085〕。家人的疼愛，是影響 C 自我價值感改變之因素。

## 三、後期階段—結婚以後：甜蜜婚姻與工作成就找到自我價值

### （一）先生給了我滿滿的愛

C 在 23 歲的同一年，與先生創業、結婚。先生的愛讓 C 覺得自己是值得被愛。「我是 23 歲同一年，年中先創業，年底結婚。」〔C2-001〕。雖然 C 的事業有所成就，但 C 仍對愛有所渴望，直到遇見先生，C 才知道被愛的甜蜜幸福感。「做都沒有關係，如果我今天做累，媽媽抱我秀秀，我也會覺得我得到安撫，但其實我從來沒有被愛的感覺，我唯一被愛的感覺，讓我真正的覺得說我很害羞，我很陶醉在愛了，就唯一是我先生，那時候才知道什麼是被愛」〔C1-079〕。研究者此時可以感受到 C 內心充滿著先生對她滿滿的愛，臉上洋溢著幸福的表情，與愉悅的心情。

婚後的 C，因為先生滿滿的愛，心態上也改變，C 喜歡現在的自己，看見孤單的人也會主動關懷。「我現在對我自己很喜歡，我如果看到比如說一群裡面有人孤單在那邊的話，我就會問一句，我都會去關懷一下，我會這樣我就接著說，他會感覺溫暖。」〔C1-081〕。當內心充滿愛時，自然也懂得如何去愛他人了。

在 C 的內心裡，先生的愛遠勝過事業成就帶給她的肯定，C 從先生的愛看見自己的價值，覺得自己是值得被愛的。「對，在我那個階段我先生跟我講一句話，

他說小時候的苦不叫苦，長大了你放心，我陪在你的身邊，你一生的苦你都在小時候受過了，我就覺得說很好，我現在有人愛、要過得很好。」〔C1-089〕。C 感受到愛之後，覺得自己要活得好，因為自己已不再是沒人愛的。

## （二）創業艱辛，愛相隨

對於 C 而言，事業成功與否，不是那麼重要，只要自己肯做就有飯吃，而先生的愛與肯定，才是 C 自我價值改變的重要因素。「創業我沒看得那麼重，無形中就這樣一步一步跌跌撞撞，就是開店那樣，然後大家就肯定我，不是我強求的，我只要有飯吃，有很多事情做好就好。」〔C1-090〕。「我沒認識我先生之前，我覺得我的生活是茫茫渺渺的，認識我先生之後，我才覺得我的生命是有價值的。」〔C2-003〕。原本 C 的心裡總是感覺自己沒有人愛，認識先生後 C 才覺得自己有人愛，生命有所價值。雖然工作有所成就，但仍缺乏自信心

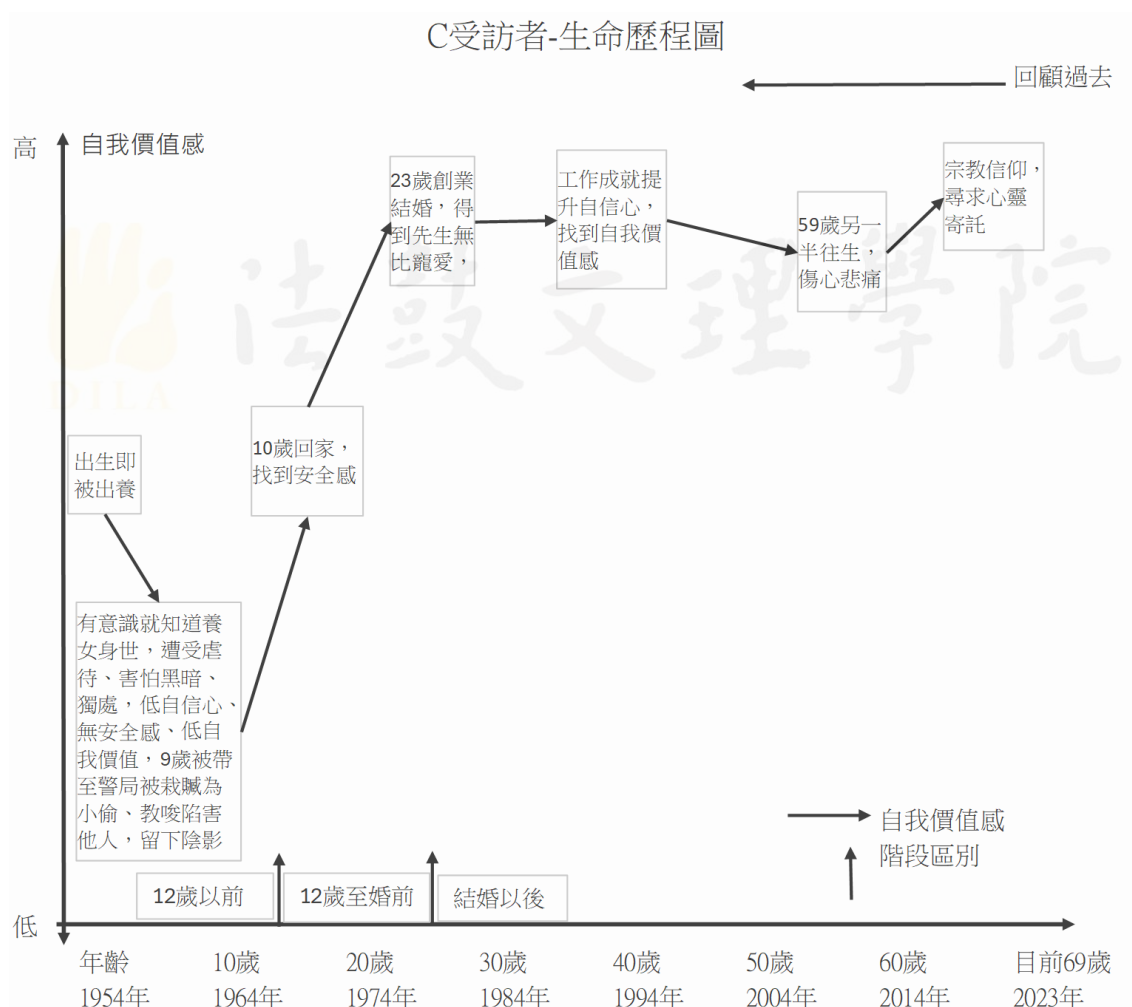
C 在地方上小有名氣，事業做得很成功，但自小缺乏自信心，不管何時何地，都覺得自己不夠好。「我到現在還不是很有自信，所以這個陰影到現在，即使我做美容大家都很肯定，很多人不管參加什麼，像我們美容工會，都叫我起來當理事長，我也不要。反正叫我做會長什麼我都不要。我都覺得說我可以幫你們，但是叫我站在上面一個位置，我就是不要。」〔C1-042〕。「對，不要被看見。」〔C1-043〕。C 沒有自信心，即使已是一名美容師，依舊不想被看見。「我不會強出頭，就很怕曝光。喜歡坐在角落，我連坐遊覽車都是坐最後面，反正不管怎麼吵，我一定都是躲在最旁邊，不想被看見，就是後來有一些事情需要我要出頭的，我也都儘量不要，我都儘量躲起來。」〔C1-025〕。「就應該是這樣一直壓抑著，所以變成沒自信。對，習慣，變成沒自信。」〔C1-026〕。或許習慣這個模式，C 總是一個人坐在角落，享受著一個人的孤單寂寞，個性上也不喜歡出風頭，久而久之就還是一個人。

## （三）好景不常，宗教撫慰心靈

C 在 59 歲時，因先生往生，C 很悲慟，曾經一度走不出來，無心經營美容院

生意，甚至停止所有在外社團活動，好在先生好友的太太，及善知識引導，帶 C 走入正信佛教，C 也因為有了宗教信仰，經由拜佛禮懺及法師開示，讓 C 帶來心靈慰藉與寄託，藉由每一次的法會超薦親人，內心因此感覺親人得以往生善處，而自己的心也更平靜、安定。「就我 59 歲那一年，我先生突然往生後，我就開始學佛吃素了。」[ C2-004 ]。C 因信仰緣故，內心得到平靜，生活慢慢回歸正常後，C 開始受戒持齋。

圖 4-3  
C 生命歷程



註：研究者自行整理

## 小結

綜上述得知，養女身世帶給 C 負面影響極深，C 的養母長期將 C 拘禁在一個房子裡，到了晚上也不點燈，C 長期在這樣的環境下被綁在藤椅上，經常是叫天不應、叫地不靈，弱小的心靈因此而留下陰影，害怕獨處、黑暗、孤單，覺得自己很可憐，給 C 留下了重大陰影，即使已近 70 歲，這個陰影仍深深烙印在 C 的心裡。

長期被拘禁的結果，導致 C 的童年裡沒有玩伴，即使後來上學，放學後也要早早回家幫忙農作，每天面對的只有養母，長久下來 C 不知如何與他人建立關係，因為總是自己一個人。

尤其派出所一事之後，C 身心留下陰影，雖然內心深感愧對鄰居小哥，甚至在婚後去找小哥，想要當面致歉，但因小哥已離世，此願已無法達成，對 C 而言，是生命中的一個遺憾與無奈。

後來即使回到生父母家，仍然缺乏自信心。直到婚後，因先生的愛與包容，才找到自我價值與歸屬感。數年後因先生往生，C 覺得自己無依靠，後來透過宗教信仰，尋求內心平靜。

研究者將資料分析所得結果，從中找出幾個重點約為以下幾個面向，從結果中得知 C 對自我看法及自我價值感變化因素等結果。前期階段 C 感到孤單、害怕黑暗與獨處。自我憐惜、渴望愛與陪伴。沒有歸屬感與安全感。缺乏自信心、健忘。低自我價值感。中期階段，工作成就與幸福感，讓 C 找到自我價值感。後期階段，C 在信仰中找到內心平靜與寄託。



## 肆、D 受訪者自我價值感之歷程

此章節對 D 於訪談回顧生命歷程中，於出養後，得知身世之感受、對自我的看法、及自我價值感變化之因素等，作詳細論述，其 D 生命歷程，如圖 4-4 所示。

### 一、前期階段—12 歲以前：從小渴望得到養母的認同

#### (一) 顧慮養母心情，小時候就必須背負著自己身世的秘密

D 在出生就被出養，小學時知道自己養女身世，在與家中長輩閒聊中意外得知，而養母真正想告知她是 D 滿 18 歲之後，養母託請親生大姐告訴 D 是養女一事。「大概是小學 3、4 年級的時候，那個時候，我的小阿姨就是在平常聊天打趣的時說了一句你不是你媽媽生的，你是你二阿姨生的，而我媽覺得正式要告訴我是在我 18 歲的時候，他請了我親生的姐姐告訴我。」〔D1-003〕。

當 10 歲的 D 聽見自己是養女時，內心其實有被嚇到的感覺，為了求證及得到答案，D 還翻閱了戶口名簿，小小年紀的 D，顯得格外的早熟，似乎能從日常中大人的對話中，察覺自己身世的與眾不同。「我當時有點愣住，然後我就說蛤甚麼，當時只是小三 10 歲的我有一種嚇到，但是我又必須隱瞞所有人，讓所有人不知道我知道。就是我在小時候就必須背負著自己的秘密。」〔D1-003(1)〕。從最後一段話當中，可以見得 D 對於養女身世的無奈與認命。

D 的外公外婆非常疼愛自己，每次過年都要回去作客，D 總是希望能待久一點，但是 D 在乎養母感受，內心擔心養母生氣，即使當時才小學年紀，D 就學會把感受放在內心，獨自一個人承受。「因為全部家族的人都認為我不知道，所以我要裝作嗯~我為什麼要去，所以在小學不到十二歲的年紀，我就要學會看我媽媽的臉色，然後要有點不是很情願的去，又很快的回來。在阿婆阿姑家(客家人)其實真的超舒服，因為不用洗碗不用做任何事情，然後可以吃好吃的食物，然後可以看電視，就是享有所有小孩子開心的一切，可是我卻不能待太久，而且不能感受到太開

心，因為你要顧慮養母的心情，我媽會不開心。」〔D1-003(2)〕。擔心養母生氣，卻忽略自己內在真實感受，這是許多養子女成長歷程中，每天都在上演的一幕。

在爺爺奶奶家真正感受到被疼愛，但因顧慮養母感受，即使回家，也是快去快回，「可是我其實回到我親身的阿婆阿姑家的時候，就是享盡小女兒享有的榮寵，可是我剛剛的前提是，我不能享受這一切。」〔D1-012〕。當時的D，已學會察言觀色，內心會擔心養母不高興，D把自己真實感受放內心不敢表達，只在乎養母的情緒。

## （二）希望自己可以做得更好，只為博母親歡心

D 內心除了渴望養母認同外，更有擔心與害怕。「對，所以像你剛才說太臭屁的時候，我就有感覺，因為這就是我媽會講的。所以當這樣的時候，你就會覺得你只能做好，但你不能夠太出色」〔D1-034〕。D 自己知道為何沒自信，因為 D 非常在乎養母對自己的看法，D 渴望得到養母的肯定，所以要求自己做得更好，害怕自己成為養母的麻煩。雖然已那麼久，但你真是個麻煩這句話，仍深深烙印在 D 的心裡。

D 內心非常在乎母親，至小就渴望得到母親的肯定，尤其當知道自己是養女後，更希望自己可以做得更好，只為博母親歡心。「我為什麼說我媽相愛相殺，因為我很在乎他，我從小就在得到他的認同，包含我小學三年級知道自己是養女的時候，我就更覺得我不是這個家的人，所以我認為我要做的更好，而且我媽很常就是哎呀你真麻煩，你是個麻煩這個真的是烙印在我的心裡。」〔D1-022(2)〕。D 對於身世很認命，小心翼翼過生活，不敢犯錯，擔心惹怒養母，因為在乎養母，所以對於養母的話耿耿於懷，害怕自己給養母帶來困擾，成為家中麻煩人物，事過境遷，仍把養母說過的話，記得很清楚。

## 二、中期階段—12 歲至婚前：即使被讚美仍是誠惶誠恐，低自信心

(一) 我之所以低自我價值、低自尊，是因為他也是這樣被對待的

D 透過本身對於心理學系的專業，覺察自己內心想法與外在表現的差距。「我一直到 29 歲還是呈現在這裡，所以你看我在原生家庭，我出生用我的性別你就得要送養，然後當你今天有表現好的時候，其實只是不想要造成家裡的麻煩，你並不是為了爭得成就，我只是避免麻煩所以我努力做好，別人如果稱讚我，我反而會誠惶誠恐就很害怕，因為如果太驕傲我媽是會反對。」〔D1-033(2)〕。D 覺得自己並不是為了爭得成就，只是為了努力做好，別人如果稱讚，D 我反而會很害怕，因為如果太驕傲養母是會生氣的。

D 認為；自己之所以低自我價值，除了家族觀念、養女身世影響之外，完全來自於養母的對待方式。「我大概這一輩子有各種比如說我對情緒的理解，或者心理系的成就、生命教育推廣，我覺得非常多東西，都是我從生命去經歷，及我媽媽的對待。他把我弄得非常低自我價值、低自尊，那是因為他也是這樣被對待的，所以他以為只有這個方式。」〔D1-022〕。養母因為也是這麼被對待，所以也以此種方式對待 D，這是 D 學心理系之後，與對生命教育推廣等，所知道的知識。

D 認為之所以低自我價值感，主要還是與養女身世有關，D 認為，無論自己多麼努力，似乎永遠得不到養母的肯定，但其實那是養母本身的議題，可 D 到現在才明白這個道理。「我覺得這件事情裡面，跟我的養女身份有一個關聯性，如果今天是親生的女兒或許可以耍任性，可是因為我是養女，所以沒有任何資本說你幹嘛這樣講我，所以我動輒得咎，我不知道怎麼樣才能可以得到我媽的歡心，可是我其實並不知道他的議題不是我能滿足的，至少在那個時候」〔D1-035〕。D 對於自己養女身世很認份，清楚知道自己與他人身世不同，加上家族脈絡的關係，讓 D 沒有一絲驕氣，總是時時刻刻提醒自己要做好，不能驕傲，更不能任姓，所有的一切，只為討媽媽歡心。

## (二) 以男性為核心的家庭脈絡

D 的生父母家，重男輕女觀念嚴重，D 對於生父母沒有怨懟之心，並且能夠體諒生父母當時將自己出養的心情。「我其實對他完全沒有怨對，我知道在那個時空背景下，其實我爸是沒有想要把我送出去的，但我親生老媽很強勢，在我的整個家族裡面，因為重男輕女的關係，所以他們被背負了生兒子的壓力，可是他們生出我不是兒子的時候就必須要送出去，所以我就會有一種覺得這背景，我爸其實完全不是把我送出去的人，所以我也很心疼他老人家。」[ D1-012 ]。生母個性強勢，即使生父不捨將我出養，但面對強勢的生母，生父仍然不敢說出心裡對我的不捨。

D 的養父母家族除了重男輕女觀念外，還有地域性的階級觀念，例如：城市比鄉下的層級高等，這樣的階級觀念，導致 D 覺得自己在家族的地位非常的低，亦因如此，D 的自我價值感非常低。「在家裡我的養母也很重男輕女，他對我哥非常的寵，然後對我也是女生好像要做盡一切家事的那種，然後回到王家過年的時候，因為我們的阿姨們很多還有去臺北發展的，所以臺北的子女跟花蓮的子女，花蓮子女又更低等，然後花蓮子女裡面你是女生的話，又比男生再更低等，所以其實我過年回王家的時候，我要就是我洗所有的碗，但是臺北的表妹們，他們是不用做這些事的。」[ D1-012(2) ]。「然後哥就是買進了我們的家的那種狀態，也是養子但我哥因為是男生，所以不用做那些家事。」[ D1-005(2) ]。雖然 D 與兄長皆是養子女，但在家中所受的待遇不相同，只因為性別的差異，所以 D 與兄長在家庭的地位意有所不同，由此可見 D 家族非常重男輕女。

深根的傳統觀念，讓 D 覺得無論自己做得多好，都不會得到認同，因為自己是養女。「當我們回到家裡的時候，我就是低價值的，我們就是花蓮的女兒，我們就是要做盡一切，而且你不會被人家認同，然後怎麼樣都是臺北的好。」[ D1-026 ]。

「對，然後怎麼樣都是臺北會賺錢的阿姨他們厲害，然後花蓮的就是醜小鴨，然後從小就不見人愛的那種」[ D1-027 ]。身為女性是 D 的無奈，D 知道無論自己多麼努力，都是枉然。

### （三）即使發光發亮，仍舊缺乏自信心

對 D 而言，初步入職場時，在花蓮某中學就職時，當時任期之兩名主任，給了 D 很大空間，此期間 D 學習成長很多，關係到 D 日後工作之能力，D 對兩位恩師之教導，刻骨銘心。「我覺得在花蓮的中學七到八年時間，我成長非常多，當然也有剛才說的建立某種自信，就是他們讓我上了非常多不同的舞臺主持，我覺得這些養分全部都幫助我，對人際溝通還有什麼捍衛價值我都有，後來他們兩個都成為各個兩個學校的校長，所以對我來講這兩位就是恩師，所以很重要。」〔D1-107〕。

對 D 而言，兩位主任如同 D 的再生父母般。

兩位主任（現任校長）給了 D 一個家的感覺，讓 D 有了歸屬感，除了是恩師，如是 D 的另一對父母，更是 D 生命中的貴人。「提到歸屬感，我覺得就是這兩位讓我觉得在學校有個家，而且他們倆是夫妻，所以就有一種爸爸媽媽那種感受，雖然互相罵來罵去這樣子，哈哈，但我覺得很喜歡。」〔D1-108〕。

D 因為沒自信心，所以即使自己在工作上已經發光發亮，仍覺得自己不夠好，仍舊奢求得到養母肯定。「我就是一直覺得我沒有那麼好，大放異彩是我正要開始實習，23 歲是一個很精準並且很重要的年紀，23 歲我進入職場，交代什麼任務我全部都會做，而且做的又快又好，可是這個特質我後來才發現不是所有人都有。」〔D1-028〕。即使工作上已經是閃亮一顆星，但 D 此時仍舊缺乏自信心。

此時的 D，在工作上雖然已經獨當一面，但 D 仍希望得到養母的肯定。「我並沒有覺得我做的多麼的特別，我在職場上的那個時候很璀璨發光，又大放異彩，但我還是沒有覺得自己多麼的價值。」〔D1-030(2)〕。

對於養母而言，D 大學就讀私立學校，是差勁的，所以即使 D 在職場備受肯定，但回到養母家，得到的還是負面的，所以 D 仍舊缺乏自信心。「這就是我剛說的真正矛盾的地方來了，我回到家，我媽直接就是覺得我很差的還是很差，因為我是唸私立大學的。」〔D1-031〕。養母認為自己在職場上的成就是假的。「他就說那些是假的，別人意思的講給你聽你就還當真。」〔D1-032〕。

D 渴望得到養母的肯定，對於在職場所得讚美，面對養母時變成否定語，D 進入認知失調狀態，分不清到底是自己的能力被他人肯定，還是他人說客氣話，D 外在光鮮亮麗，然而面對養母對自己的否定，讓 D 認知失調「我是讀私立大學，又進私立學校教學，即使我大學成績是不錯，有拿到第二名或書卷獎，但我媽完全就是你是私立的，在她的眼裡我是丟臉的，所有人的稱讚是假的，所以我就會進入一個有點認知失調的狀態，就外面好像光鮮亮麗其實內在沒有，內心覺得這是假的，所以我收不進來非常的明顯。」[ D1-033 ]。D 的養母因為也是被如此對待，所以用相同方式對待 D，多數的言語都是負面的、不肯定的、不認同的，亦因如此，所以即使 D 工作有所成就，但仍對自己沒有信心，也不敢認同自己的價值。

「養女的身份可能先給了我一個最低的身份比，到後面已經是大放異彩的，我還是覺得我好像還要討好我媽，我覺得那個歷程其實是非常有趣的一個變化，其實有很大的部分是更靠近自己的低價值，然後覺得我好像，這個地方有點難說明，靠近自我低價值。」[ D1-044 ]。即使已經大放異彩，但仍希望得到養母的肯定或許是因為養女身世影響，也或許是從未自我認同過。

### 三、後期階段—結婚以後：工作經歷與成就，肯定自己找到自我價值

#### (一) 做中學，提升自我能力，自我認同

離開學校體制後，D 仍能順利接到 Case，這是一開始 D 沒有想到的，但也因為這樣，D 的自信心與價值感都隨之提升。「應該在這 6、7 年開始練習，就是我可以有我的價值，然後不是讓他左右我是一個卑微的，而且因為在那個時期我可能工作表現有點強大，我那時候還是接不進來，29 歲離開學校體制，可是我還是能夠有接到各種的案子，然後到 33、34 我其實不是一個經營人脈的人，但是大家會覺得我上課很好，然後找我繼續上課。」[ D1-040 ]。D 的價值感提升後，靠著自己的努力，接到更多課程邀請。

D 在生命教育協會擔任祕書長時內在力量逐漸成長，當時已較能收進他人給

予自己的讚美，並能看見自己的價值所在。「現在知道了，我好像是我在猜確切的年紀沒有很清楚，但我在猜應該是在進入協會後，我做秘書長，在這個過程裡面我必須要做很多的決策跟互動，然後那個時候的我已經可以比較收的進來別人對我的稱讚跟價值，所以可能是 33 歲 34 左右。」〔D1-037〕。當時因為擔任協會秘書長，D 需要獨自作出很多的決策跟活動，D 在做中學習，慢慢看見自己能力的展現。

「就如果我要去填補我媽這個黑洞，我的能量好像會被吸走，我好像必須要畫停損線，我可以有能量的時候陪你，好像是接觸 Satir 之後，有的時候我就會有一種，原來我得要先陪好我自己。」〔D1-039〕。D 透過上 Satir 課程，讓自己更了解如何善待自己，讓自己擁有更多正面能量，透過覺察了解自己與養母的關係，清楚明白自己需要先安頓好自己。

讀書會幫助 D 了解自我價值感。「那時候協會有讀書會，我印象非常深刻，裡面其實是在講就是自我價值、價值跟自由、自尊這件事情的時候，我記得我那時候還看不太懂那個書，還問了說為什麼是自尊這種價值可以用客觀的來提升。然後當這件事情我問了以後來驗證之後我就懂了。」〔D1-043〕。D 從協會讀書會看到了關乎自我價值、自尊等相關議題之書籍，透過自己生命中的體驗與經歷，深刻去驗證自己養女身世，所帶給自己身心的影響，如：對於自己養女身世的看法等。

## （二）結婚以後找到歸屬感

另一半的愛與包容，是 D 依靠歸屬的來源，當親情與友情都不是自己歸屬感與自我價值肯定的地方時，D 在愛情找到讓自己歸屬的感覺。「愛情是我一個歸屬感，我這幾年活著不斷尋找自己價值感的時候，身旁的另一半是作為一個非常重要的力量，我可以不做任何事一直的被愛，就是當我想講這個時候，我其實身體整個都很有感覺，我可以不要做任何事，不要成為任何人？然後還是值得被愛著，當他也瞭解這件事情，而且給我這樣的許可權。」〔D1-087〕。

D 遇見另一半之後，發現另一半的包容，讓自己可以成為自己，而不需要迎合別人、委屈自己，活在別人的期待中，並且發現自己值得被愛。

「我覺得很多時候我在這個過程裡面就會有一個歸屬感慢慢建立，因為我其實很清楚知道比如說在生日，或是在看一些劇什麼，有一個根，或者是有一些什麼，然後心有戚戚焉的感覺，然後就是無法很很喜悅，祝福自己生日的感受，然後就跟著掉眼淚，其實我知道那個東西都是還在，雖然現在的頻率次數比較少，但還是在。」〔D1-089〕。另一半的愛與包容，讓 D 找到歸屬感。

D 認為當找到真愛時，自我價值感就慢慢地出現，人際關係亦有明顯改變。「或者在他懂我的那一瞬間，慢慢的我現在比較有價值感以後，就發現他在一般的友情、人際關係他也開始可以獲得了，被懂的瞬間，都可以感覺到好像因為我值得被愛了，好像有立在某一個地方，就是好像我不是一個飄渺的人」〔D1-104〕。D 覺得自己找到心靈的依靠，內心感到自己不再孤單，所有喜怒哀樂有人可分享，不再是飄渺無依的人。

### （三）低自我價值感影響配得感

工作成就，讓 D 覺察自己有其自我價值，而非如養母所言。「我有一天當我討好我媽，我媽還是很劈啪叫的時候，她覺得我很差勁，那一刻的我，因為自我價值比較起來了，我就突然覺得說不對，我明明很有價值，可是為什麼你還一直這樣子？然後我還要很卑微的去討好你。」〔D1-038〕。「我好像有一種配得感，我不需要過這種卑微的生活。」〔D1-044(2)〕。當自我價值感提升後，D 發現自己配得擁有更多，無需像以往那樣卑微討好養母。

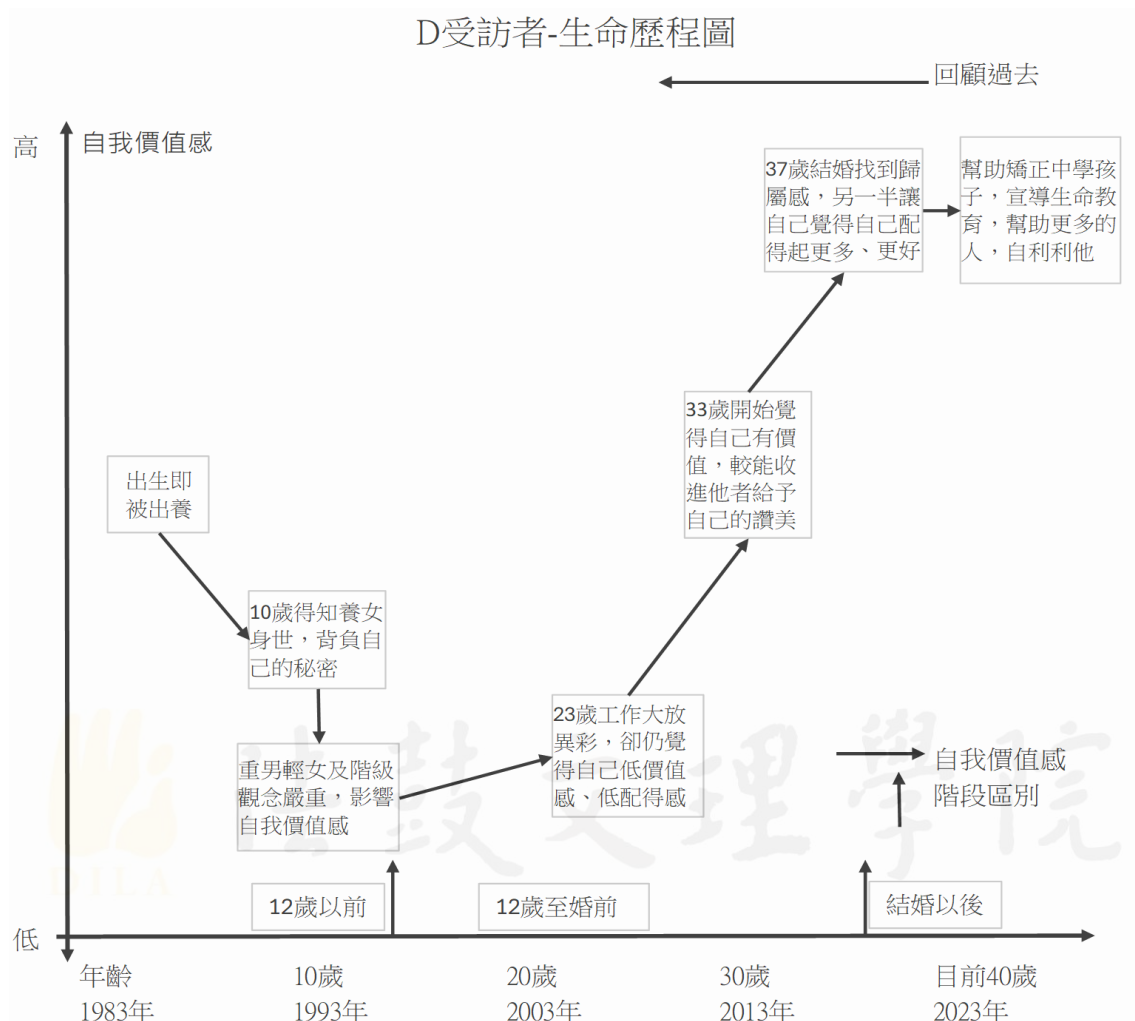
當 D 自我價值感出現時，配得感亦提升，但 D 認為他的低自我價值感，與重男輕女觀念、養女身世、養母對待方式等都有其關聯性。「我覺得當我三十三、三十四的能力出現，而且開始收的進來的時候，我為什麼會有一種我不配過這種生活的想像呢，我應該要配得我媽媽對我好一點，我應該配得享受我的生活或者是別人



對我的稱讚吧，我覺得是配得感出現了，我不確定我的不配的價值感是我的個性，還是我小時候在我這樣子的環境裡面，或者是我媽對我的態度裡面，我覺得重男輕女也有，我覺得養女有，我覺得這些都有點連帶的關係，所以我的自我價值感非常低。」〔D1-047〕。D 認為要先有自我價值感，才能有配得感與之連結，因低自我價值感，只會讓自己感到自卑與低自信心，根本無法認同自己可以擁有高配得感，故自我認同才能擁有高自我價值感，而高價值感才能與配得感產生連結。

「我就發現人跟人的互動其實是互相的，可是互相它不是行為，是互動的這兩個人，至少對我而言我的價值感要先起來，讓我配得起的時候，我覺得我個人才敢說我可以表達我的需求，然後才能進展到下一步。」〔D1-061〕。D 發現養女身世無法改變，雖然知道自己對自己的看法是低價值，但也因為身世讓自己經歷一些難得的體驗，雖說是辛苦難過，但也因為這些經歷，讓自己豐富了自己的生命，對於 D 而言只能認命接受。「養女是一個生命既定事實，對我也是一個祝福的禮物，他幫助我看見某些東西，讓我生命變得豐富，當然不否定他對我低價值、低自尊，或者是不配得感的這些印象，可是我覺得這件事情可能跟我媽媽的低價值、低自尊是有關係的。」〔D1-109(2)〕。養女身世對 D 而言反而是一種助力，讓 D 看見不同的風景，經歷別人所沒有的經歷，讓 D 的生命變得更豐富，對 D 而言內心是充滿感恩的。

圖 4-4  
D 生命歷程



註：研究者自行整理

### 小結

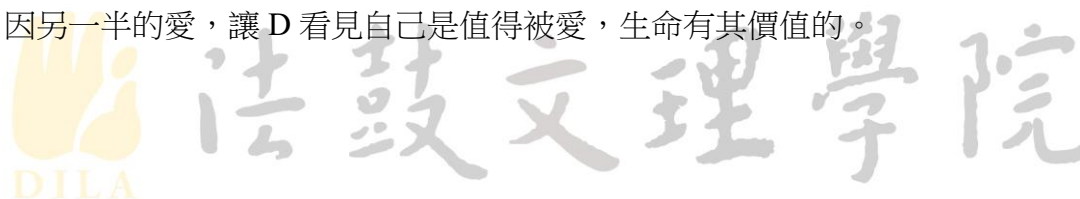
研究者在深讀 D 逐字稿後發現，養女身世帶給 D 負面影響極深，經研究者統合後為以下幾個面向，從結果中得知 D 對自我看法及自我價值感變化因素等結果。

D 從小就知道自己的身世，但因顧及養母感受，隱藏自己知道身世有 8 年之久，直到年滿 18 歲，養母才讓 D 知道自己是養女，而養女身世，也讓 D 活的低價值低自尊，D 認為是因為養母也是這麼被對待，所以也如此對待她。

D 渴望養母的愛與肯定，但即使 D 在專業領域裡表現的很優秀時，養母仍然不曾肯定過 D，這讓 D 也不感驕傲自大，因為養母會不高興，從此可見，D 對於養母的情緒非常的在意，D 的家族型態，使以男性為核心，導致 D 自我價值感非常低。D 非常在乎養母情緒、渴望得到養母肯定。D 對收養家庭沒有歸屬感與安全感。

直到結婚後，另一半的愛與尊重，讓 D 找到歸屬感與自我價值感，D 與另一半相處時，可以隨心所欲，做自己想做，甚至耍費都可以為所欲為，直到這個時候，D 才覺得自己的生命有所價值，而自我價值感提升自信心、配得感，人際關係等，D 現時對於養女身世充滿感激，認為因身世經歷，使工作時更能同理同感。

綜上總結，D 在前期階段是屬低自我價值感、低自信、低自尊及低配得感。中期階段，D 雖然工作表現佳，但仍低自信，不敢接受他者的讚美。後期階段，D 因另一半的愛，讓 D 看見自己是值得被愛，生命有其價值的。



## 伍、E 受訪者自我價值感之歷程

將對 E 於訪談回顧生命歷程中，於出養後得知身世後對自我的看法、及自我價值感變化之因素等，作一詳細論述，其 E 生命歷程，如圖 4-5 所示。

### 一、前期階段—12 歲以前：還不懂養女的真正意涵

#### (一) 只知道要聽話，擔心被虐待

E 認為自己有意識後便知道自己是養女，自己從聽不懂到聽得懂，就經常聽到隔壁婆婆媽媽在議論自己是養女這件事情，E 從兩三歲還聽不懂一直到五六歲之間，中間歷經兩三年時間，經常聽到他者說自己是養女這件事。「因為我兩個月就被送過來了，所以幾乎都不知道我自己的身世。從自我開始懂得聽人家講話的時候，都一直聽鄰居一直在講。你是被收養的。你是被某某人收養的，然後從我不懂，還聽不懂的時候就開始，他們一直不斷的講後來我意識到，我就開始聽得懂。」[E1-003]。

當 E 知道自己是養女身世後，提醒自己要聽話要乖，不然會被虐待，當下尚不知養女的意義，只知道養女代表辛苦會被虐待。「我大概兩三歲我就聽得懂他們講的意思，當下也沒有什麼感覺。因為兩三歲還不懂得去埋怨父母親，怎麼會把你送給人，因為你的智商還沒有成熟到那裡，但是當下我是想說，原來我是這個樣子被人家送過來。當下我有一個念頭，提醒我自己，我一定要乖，不乖的話我一定會被就是說，人家講的虐待。」[E1-004]。

E 內在認為養女的處境大同小異，總之就是生活辛苦。「就是會被虐待，從那一刻開始我就一直很乖，所以就日子這樣子過了，當然了，養女的處境也是差不多是這樣子的。」[E1-005]。

E 因為養母嚴格教育，擔心害怕自己被虐待，所以過著逆來順受的日子，當然也因為本身求生意志的本能，對於養母要求，盡可能配合完成。「那時候我沒有什麼感受，畢竟我還是兩三歲的小孩，我根本來不及知道人事物是怎樣的，這是剛開

始在學習而已。我只是知道說我要乖，後來慢慢長大的時候，就是我養母就是很嚴格，所以我這就等於說我的日子是逆來順受，從小這樣子打罵我也習慣了。」〔E1-007〕。從小就經常被打罵，也不敢表達自己真實感受與想法，只知道盡量不犯錯，就不會挨打這是 E 年幼時的想法。

## （二）傳統觀念嚴重

E 的養母重男輕女觀念重，養母本身生了 3 個男孩，最後才收養 E。「當然會重男輕女啊，她愛的是自己的小孩(三個哥哥)，是因為我很貼心，他認為我很乖，但是他對我要求是很高，也依賴我，什麼都要我做，都不是重擔，是由我來扛啊就依賴啊，因為我一直在外面，你要怎麼依呢？是依賴我的錢。」〔E1-067〕。因養母重男輕女，加上 E 是收養的，養母的愛全給了自己親生小孩，而 E 因為擔心被趕出去、被虐待，只能從小承攬一切家事與農事，國小畢業後，沒有繼續就學即北上就業，賺錢養家，因不忍養母被迫債，主動幫忙二哥還債。

## 二、中期階段—12 歲至婚前：逆境太多，無法繼續升學，被當搖錢樹

### （一）沒有多餘心力去埋怨

E 認為自己生命「有其價值」，E 認為自己比其他小孩能幹，因為從小要做許多家事，還要幫忙務農，一星期只有兩天時間可以到學校讀書，所以 E 很有自信，認為自己是很棒的，同年紀的同儕裡，大都只會讀書，只有 E 甚麼家事農事都會做，所以 E 認為自己是很有價值的。「我跟你講我沒什麼想法，很多人會埋怨親生，我不想去埋怨，太浪費時間，太傷神了，我根本就沒辦法應付他們這邊的困境，這個家的逆境太多，我要用我的全身力量去面對應對他們，面對去解決他們的事情，我哪有時間再去埋怨。」〔E1-008〕。

研究者感受到 E 之所以有高自我價值感，完全是因為 E 覺得自己很小就做了很多家事與農活，因為做得比別人早，也比別人多，所以 E 內心是自我肯定的，自我價值感也因此產生的。「我從 5 歲的時候就在田裡工作。」〔E1-018〕。「人家讀書

一個禮拜，以前我們個時代禮拜六還有半天的，只有我一個禮拜只有念兩天半。」  
〔E1-017〕。即使 E 每周只能到校上學兩天，但 E 不在乎，E 只看見自己能力展現的地方，這也是 E 本身個性樂觀正向之處。

## （二）我很棒，我認為我是有價值的

E 在 12 歲國小畢業後就進入職場，當時因為家中負債，E 沒有繼續升學就北上工作，所以 E 心理覺得自己是有生命價值的，因為自己賺錢養活全家之外，還幫忙還清債務，所以自己是很棒的，自己跟同年齡相比，自己比他們更有其價值。

「我不會認為我沒價值，家庭不好的關係要扛很多的債務，我從來都來不及去埋怨自己什麼，我都把我所有的精力就是要花在工作，我只有賺錢幫他們還債，一直埋怨自己的身世的多傷身啊。」〔E1-022〕。E 心中只知道趕快賺錢還債，沒有其他心思去怨天尤人。

E 想法很正向，不會因為是養女就低自我價值，E 認為心態決定想法。「我覺得生命價值不價值是看自己的心態，我覺得我是蠻正面，但是我跟你講，我認為我是有價值的。」〔E1-024〕。

E 覺得自己從小就要做許多家事與農事，E 認為這是養母教會自己，自己學到比別人多，當別人還在享受孩童天真地當下，E 卻會做很多事，所以內心覺得自己很棒，自己的生命是很有價值的。「我覺得養女當然也有正面的，我從小就是磨練下來，我能吃這麼多苦，我也要感激我的養母，因為有他的磨練，我才有辦法吃那麼多苦，然後面對那麼多值得考驗的人生，而且我沒有倒下去，我很開心所以我是很棒很有價值的。」〔E1-034〕。因為 E 認為自己的能力比同儕來得更好，所以自己的生命有所價值之處。

## （三）工作收入換取婚姻自由，擁有自主權

擁有一技之長，對於 E 來說，是擁有自我價值感的因素之一，而且 E 是家中唯一經濟來源，所以 E 覺得自己很重要。「因為我自己有自信有能力，我能力可以

最重要我能吃苦。我沒被惡劣的環境打倒，這個是支撐我走過來的原因，我認為我有一技之長應該餓不死的。」〔E1-091〕。E 認為自己是養母的搖錢樹，但 E 不在意，只要可以做自己，不用與小哥結婚，當搖錢樹對 E 而言，無所謂。「我跟你講為什麼我認為我有價值，我雖然是養女，但是他們那邊都是把我捧起來的，因為他們都靠我，是我養全家的，我是搖錢數，所以他們看到我都很開心，因為靠我的錢生活，所以我很有自信。」〔E1-092〕。

E 小時候的玩伴對 E 說，你將來長大要跟小哥成婚的，E 當時還小內心充滿不願意，還小的 E 對自己說，長大後要努力賺錢給養母，寧可賺錢養家犧牲自己，也不願與小哥結婚，這也是 E 晚婚的原因之一。「我有一個很記憶很深的事情，鄰居玩伴阿臻，我們才五六歲，他到我家找我玩，他跟我講說，「我的藝名叫做麗珠」，聽說你長大的時候要給你小哥喔，你要嫁給她喔，我的臉馬上就垮下來了，她也很聰明，雖然五六歲，她就不敢再說了，他走開的時候，我馬上跪在地上，我就祈求蒼天，希望不要有這件事情發生，我不要，我不要，他要我賺多少錢都沒關係，但是就是不要跟小哥在一起就對了。」〔E1-064〕。

E 從鄰居玩伴知道自己長大要嫁給小哥，在臺灣傳統社會裡稱 E 為「童養媳」（詳參名詞釋義）。即意旨 E 出生被收養到成年後，養父母將 E 許配給家中兄長之現象，是臺灣習俗之一。「我 20 歲的時候，我養父要走時，他跟我講一句話，他說你一定要孝順養母，他說要我嫁給小哥的，如果你不想嫁給他，我也不逼你了，但是他把家的重擔都交給我了，讓我賺錢養家幫忙還債。」〔E1-041〕。為了不與小哥結婚，E 在養父臨終時答應擔起養家的重責，即使後來家中欠債如山，E 仍然靠自己一個人，努力工作、假日加班，沒日沒夜的工作，只為把工資帶回給養母，幫家裡還債。

E 從小乖巧聽話，因為擔心養母受傷，亦害怕養母生氣，更在乎養母內在感受，即使心中不願意，仍不敢說出心中真實想法。「我在 17 歲那一年，我養母他的意思是說，我本來是童養媳，他就說二哥訂婚之後換小哥跟我，那時候我就很排斥我不

要，但是我講不出來，到後來我就勇敢的講出來了。」〔E1-055〕。「因為我怕媽媽受傷也怕她生氣，然後也怕他難過，難過是在第一。」〔E1-056〕。E 的內心充滿對養母的愛，擔心傷了養母的心，不敢拒絕跟小哥的婚事，然而 E 心裏真正在意的是怕養母難過，由此可見；E 的心裡對養母的愛極深。

#### （四）被當成倒楣之人，心裡很受傷

養母生養數個孩子夭折，怪罪到 E 身上，認為是 E 個性孤僻，猶如倒楣掃把星般所導致，養母當時所說的話，讓 E 很受傷，直到現在都還記得一清二楚。「養母的孩子不是送走就是夭折，對，都不見了，因為那個時候我才三歲四歲不懂什麼。我記憶最深刻的就是有一次一大早就起床，起來煮飯做早餐，因為我還要讀書，起來的時候他不小心，因為他起來做事情的時候腳很冰，他去碰到我的腳，我就說唉喲喂呀，我只叫這一句話而已，他馬上就把我踹了一腳，他就說就是你這個「孤僻精、倒楣鬼」，她罵我說就是你這麼孤僻精，才會害我的小孩都養不起來都夭折了，我心裡我最難受的就是這一天。」〔E1-011〕。這段話讓 E 感覺自己很委屈，養母把責任推給自己，這件事讓 E 印象深刻。

但 E 不覺得自己如養母所說，E 認為自己從小就比其他小孩棒，才五歲就會做家事及下田農作，國小畢業就步入社會工作，一個人賺錢養全家，還幫忙還債，E 覺得自己很優秀，是很有生命價值的。

「有些東西就是因果嗎，你不用去找答案，你願意因為他犧牲這樣，就是你之前跟他的緣分有非常的深，這個緣分有可能他是我的恩人，或許他是我的恩人，我必須要報恩。」〔E1-011(2)〕。E 相信因果，認為自己是來報恩的，所以除了工作賺錢養家還債之外，其餘的 E 不去多想。

### 三、後期階段—結婚以後：賺錢幫忙還債，換取婚姻自由

#### （一）低學歷影響擇偶條件

E 覺得自己書讀少，身體也不好，內心為此感到自卑，覺得沒有籌碼開設條件



找更好的對象。但僅只於此。「有一點就是功課教育方面少了，身體到最後搞得這樣，人家說要介紹男朋友給你的時候，我當然有一點自卑。」〔E1-024〕。「我跟你講我的自卑是出於在找對象，其他我就不自卑了。」〔E1-043〕。E 對於自我充滿高自我價值，只有在擇偶條件部分，會有自卑產生，但僅止於擇偶時，E 認為是低學歷所造成。

最後 E 以死相逼，讓養母答應自己，不用嫁給小哥，但也因此，E 開始努力賺錢養家，以工作收入換取自己的婚姻自由。「他等到我就是勇敢的跟他說 NO 的時候，養母很生氣，他叫親朋好友來跟我談，我既然講出來，我這個性就這樣，你再逼我，發生什麼事情你自己去負責，結果他嚇到。」〔E1-058〕。「他嚇到了之後，他就跟我講一句話，以後你負責養這個家，他等於說好我同意，你不用跟她結婚。但是你要賺錢養這家一直在養，然後我我也就算了。」〔E1-059〕。因為不肯嫁給兄長，E 只好犧牲自己的青春，努力賺錢給養母，所以 E 晚婚，在當時屬少數。

E 認為，如果自己多讀點書，本身條件好一點，在擇偶時可以遇到更好的人，但因為自己文化水平不高，因此影響自己內在想法。「我的自卑認為說，明明我的眼光我的選擇可以更好一點的，但是偏偏學歷。」〔E1-025〕。

E 內心其實想要找更好的對象，但自己的低學歷讓自己在擇偶面向沒有自信，最後因為身體緣故，選擇找一個真心對待的伴侶。「我想找一個好的就沒辦法，但是要找不好的我又不願意，然後就是這樣子很掙扎，後來我想說我的身體也不行，總是要有人照顧，所以把自己搞到 30 多歲才結婚。」〔E1-027〕。

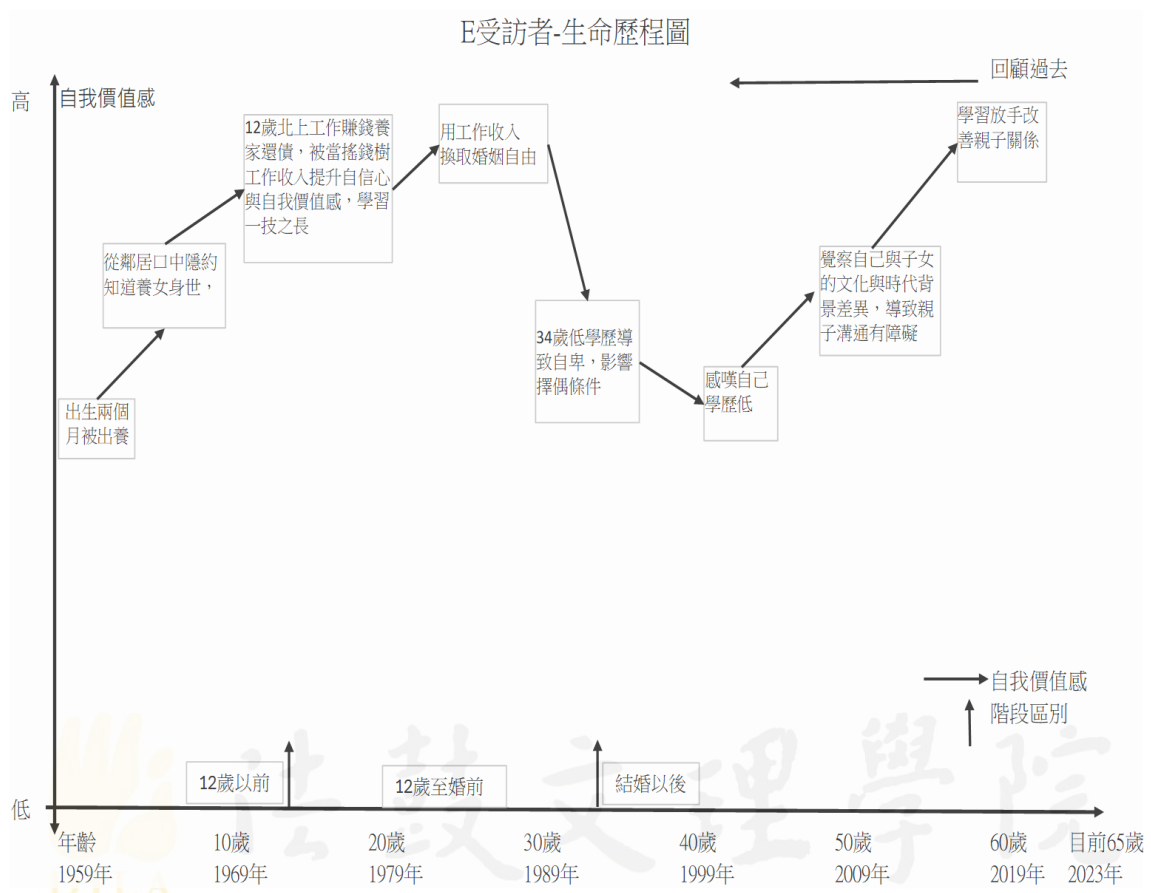
E 之所以自卑，完全來自於低學歷，E 自己認為只有低學歷讓自己產生自卑心，其餘各方面 E 都是充滿自信。「我認為我自卑也不是因為是養女，養母給我高教育什麼都好，當然不是養女的問題。」〔E1-032〕。「只是說這樣子，自卑只是認為人家要結婚，我們會自卑一下，說那麼好的條件我們可能不行了，其他就不會。」〔E1-033〕。「對方的條件沒高也沒關係，只要忠厚老實，而且他對我好就好了。」〔E1-028〕。E 心想，自己的家庭條件差，負債累累情況下，會連累到對象，而且自己一

心只想著趕快幫家裡還清債務，所以無心想太多，只想對方忠厚老實就好。

## （二）低學歷影響親子關係

文化背景因素，除影響 E 擇偶條件外，亦影響 E 與子女溝通，E 自覺低學歷導致自身與子女有溝通障礙，導致自己與高學歷子女在觀念上有嚴重之差距，這讓 E 很感嘆，E 知道時代不同以往，唯有自己想法改變，才能改變親子關係。最後 E 轉化自己心念，決定改變自己想法，學習放手，改變親子關係。「現在慢慢改變了，而且身體開始慢慢有走下坡，孩子也長大的時候，而且你管孩子管太多，孩子不喜歡你管的時候，你慢慢就會去面對，面對這一個事實，我認為其實這樣自己也累孩子也累。」〔E1-084〕。「我以前就是教育不高，就是學的不多，各方面日子也過得不好，我就想把好的全部補充在孩子的身上，但是有些孩子認為你管太多，有一些太關愛的話，也是一種負擔，所以後來就有一陣子孩子也是跟我有疏離感，這個過程有辛苦是難免的，當然我們跟著孩子一起成長，時代不同了，我要跟我這一代的孩子來相處，要更新、更超前一點。」〔E1-085〕。E 覺察到時代的不同，自己的低學歷與舊觀念已無法與現代年輕人溝通，基於愛孩子的前提下，可以跟著孩子腳步往前行，並且一起成長，改善親子關係。

圖 4-5  
E 生命歷程



註：研究者自行整理

### 小結

E 從小對於養女身世不在意，因為生活困苦，每天有做不完的家事與農務，E 根本沒有多餘的時間去埋怨，只想盡快把事物做完，所以 E 也不曾怨對其生父母，這是 E 與其他參與者較不同之處。

小學畢業後，E 在養母介紹下，進入成衣廠工作，從一名學徒做起，直到成為一名縫紉師，E 認為自己與同年齡小孩比較，自己能力比他人強，亦因此內心充滿自信。長大後更透過工作收入，換取自己婚姻自由，故 E 覺得自己有生命價值。

唯獨在擇偶時，E 感到自卑，此自卑非來自於養女身世，而是來自於低學歷，E 很清楚，如果不是因家庭因素，在國小畢業即無繼續升學，那麼自己可以找到條件更好的對象，但因低學歷，所以 E 自卑，對於對象條件不敢過於嚴苛。

研究者將資料分析所得結果，從中找出幾個重點約為以下幾個面向，從結果中得知 E 對自我看法及自我價值感變化因素。E 有自信、內在認為自己是高自我價值，被當成搖錢樹的同時，突顯自我價值感，用工作收入換取婚姻自由，雖然低學歷影響擇偶條件與親子關係，但 E 透過多元學習，讓自己變得更好。



法鼓文理學院

## 第二節 養子女自我價值感歷程整合

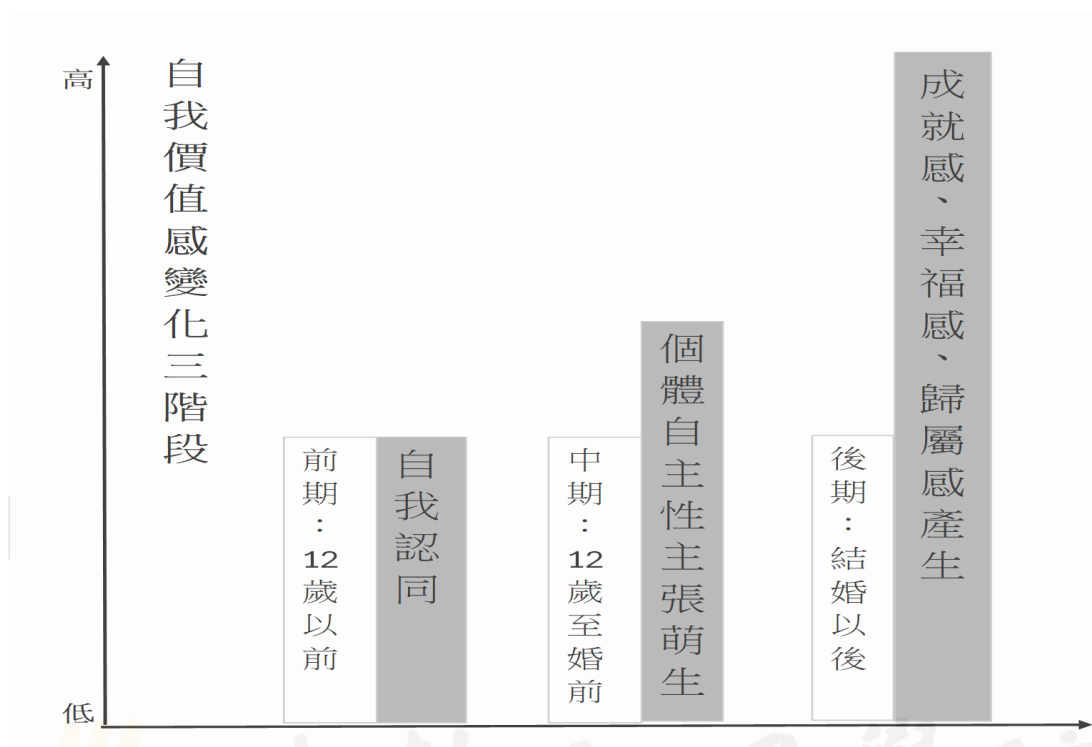
經由文獻探討與參與者訪談內容發現，養子女自我價值感歷程，是隨其成長歷程不同而建立自我價值感，隨著生命經歷發生之人事物而產生自我價值變化。其中社會文化、家庭脈絡、依附對象等，皆是影響養子女自我價值感之發展因素。

養子女隨著生命歷程變化，其自我價值感，自信心、幸福婚姻、工作成就，以及原生家庭給予的價值感及被對待方式等，都是影響養子女自我價值的重要因素。然在職場優異表現，有助於正向自我概念發展，是彰顯養子女生命存在的意義與價值（楊凱綦、林宜穎，2018；曾意雯，2022；劉春蘭，2022；Stahlberg et al., 2019）。

經研究參與者訪談中得知，養子女從出養到得知身世的過程，多受家庭脈絡與養父母被對待方式所影響。其成長歷程裡，多有其不同之生命歷程，其生命歷程中所經歷之事件，亦會影響養子女自我價值感之看法與感受，其主要影響自我價值之因素，包含有自我認同、自主權、他者的愛與尊重等、歸屬感等，都是自我價值感之核心意涵。而養子女自我看法及感受於不同層面，呈現出不同之影響，其自我看法與感受分為三個階段，其階段如圖 4-6 所示。

圖 4-6

養子女自我價值感變化三階段核心



註：研究者自行整理

### 一、前期階段：12歲以前階段-養子女對於身世自我認同之看法

研究參與者初期，因受社會風氣、收養家庭、養父母對待方式影響，讓研究參與者與一般正常家庭孩童，在心智與個性上有所不同。隨著參與者生命經歷與心智逐漸成熟後，對於自己身世會有其不同之感受與想法。參與者最終會以內在想法，與當時環境所允許之情境下，對於養子女身世做出最能接受的態度與行為，研究者將加以描述，以下做分別說明：

#### (一) 養子女被告知身世的由來

臺灣早期社會風氣裡，夫妻若無法孕育下一代時，會在鄉里或親友間或至機構收養其孩子，相互介紹以收養子女傳宗接代，此被收養的孩子即是所謂「養子女」。這些養子女通常從小在收養家庭裡，就負責日常生活家事與農作等，大多

過著辛苦的日子，而養父母亦因自己生下孩子，或受社會傳統重男輕女觀念影響，對於養子女疏於關照，進而導致養子女身心長期處於負面情形。(蔡春美，2021；Ishizu et al., 2022)。

養子女多在學齡前得知自己身世，多數的研究參與者在幼童時期，每年經由養父母、親生手足、生父母等，在過年或特殊節日裡，帶回原生家庭「作客」(張婷婷，2021)。即與生父母及家中其他手足或親友，吃飯團聚，這是當時社會針對養子女、及出嫁女兒，所存有的一個習俗。而養子女往往在沒有正式告知下，透過「作客」時，在不知不覺中尤如被告知身世，故許多養子女被告知的當下，其實是莫名的沒有任何儀式下，就知道身為養子女身世。

## (二) 以男性為核心的家庭脈絡

養子因為社會傳統觀念多以男性為主要核心，並帶有傳宗接代之重責，男性自然而然在家庭地位相較於女性重要，故生活上較養女舒適安穩。養女從小開始，多需承攬一切家務、農務，在未成年時期採用「順從」、「忍氣吞聲」、教育程度多比家中其他成員低，成年時期則採用「折衷妥協、自我肯定」、這讓養女感到被不公平對待，但基於擔心害怕與在乎養母感受，即使內心感到不公，除基於對養父母權威的害怕，與在乎養母的感受及對於養母的愛，故表面維持平和，不敢違背養父母意願，但仍不敢將內心真實感受表達(潘頤帆，2023)。

## (三) 低自我價值感

養子女對於自我生命價值，隨生長歷程所遭遇一切經歷而有所不同。自我價值感因養子女生命歷程及經歷，而產生不同階段性變化，養子女在得不到養父母的認同下，對於自我生命存在感到疑惑，此時養子女自我價值感外顯為低微(郭為藩，1971；張春興，1990)。

養子女生命歷程經驗中，就家庭傳統觀念裡，養女因性別弱勢，容易遭到家族及養父母輕忽，久而久之，養女對於自己身世與在家中低微地位，亦產生自我

懷疑，進而影響養女於自我認同中，產生降低自我價值感之感受，致使養子女於回顧生命歷程中，雖已歷經數十年，但仍記憶深刻，由此可見；事件發生當下感受與想法，對養子女自我價值感影響之深遠。

## 二、中期階段：12 歲以後到結婚前-對於自主性之主張

### （一）缺乏自信心與自主權

養子女多半因被收養緣故，認為養父母家不是自己真正的家，故從懂事時期開始，便告知自己要乖巧懂事，做一個養父母心中期待的乖小孩，有時則因得不到養父母之認同，養子女對於自己缺少自信心，亦有養子女被收養後，因理解自身被收養身份與他者的相異之處，故內心感到自卑（黃若喬，2013；Neil, 2012）。

在與其他同儕玩樂時的童言童語，亦會導致養子女內心對於身世感到難過，因為在乎身世與他者不同，感到自卑，總之都是養子女內心在意的事，無形中成為傷害養子女的一個因素之一（Neil, 2012）。亦因養女身世緣故，不敢忤逆父母，無論在生活、學業上、或是工作上，皆順從養父母安排，不敢依照自己內在真實想法。

### （二）低安全感，逆來順受

因受養子女身分影響，擔心被趕出去，害怕再次被遺棄的感覺，故個性上多逆來順受，成長中身心存在有著明顯「不確定感」與「低安全感」，因此在求生本能上發展出「逆來順受」或「離家工作」等生存之計，以面對難以改變的困境。

中期階段之養子女，因隨年紀增長，想法逐漸成熟，當知道身世與他者不同時，在心境上其實充滿悲苦，認為養女就是悲苦的表徵，內心對於歸屬感這件事，會開始有自己的想法，故很多養子女當遇到對自己好的人，經養父母同意後，就會結婚成立自己的家庭（林淑慧，2023）。



### 三、後期階段：結婚之後- 找到歸屬感及提升自我價值感

#### (一) 獲得愛與尊重找到歸屬感

多數養子女在婚姻狀態下，多因得到另一半與公婆疼愛，即使在婚前呈現低自我價值感，但婚後幸福美滿的婚姻狀態，多讓養子女感到被愛的感覺。

在歸屬感的部分，亦因成立自己的家庭，成為自己想法的主人，在生活上有伴侶相伴相依，養子女不再覺得孤單，因為家帶給養子女歸屬感，而愛與尊重讓養子女覺得自己是值得被愛被看見的，婚後生活帶來的改變，讓養子女覺得自己有生命價值，故婚後階段的養子女自我價值感，皆有不同程度的提升。

#### (二) 工作成就自我肯定找到自我價值感

有別於婚姻，養子女在職場上努力表現而有所成就，自己給予自己的肯定，進而產生自我價值感，使養子女認為自己並非低價值，養子女透過工作成就或收入展現自己與一般人一樣，甚或有更強的工作能力與績效，其實有時只為證明給他者看，除此更加自我認同與悅納，當然也藉此找到自我生命價值。

研究者為使讀者可以容易閱讀與了解養子女三階段核心之歷程變化，故將五位參與者三階段所經歷之事件，做一總結整理，以下為研究者對養子女自我價值感變化三階段統整，如表 4-1 所示。

表 4-1

養子女自我價值感三階段統整

受訪者	前期階段	中期階段	後期階段
A	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.不認同身世,憤怒、驚訝。</li> <li>2.在乎他者嘲笑養女身世。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.叛逆期與養父爭執做出自我傷害事宜。</li> <li>2.養父安排其工作。</li> <li>3.無法自由支配自己的工作收入所得,沒有自主性。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.工作成就找到自我價值感。</li> <li>2.幸福婚姻找到歸屬感。</li> <li>3.從事社會福利工作、自利利他。</li> <li>4.想要改回本姓(尋根)。</li> </ol>
B	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.不認同養女身世,生氣、傷心</li> <li>2.小學畢業步入職場,賺錢養家。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.12歲由養母找工作進入職場。</li> <li>2.工作收入肯定自我,找到自我價值。</li> <li>3.沒有發言權與自主性。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.幸福婚姻獲得愛與尊重找到歸屬感。</li> <li>2.當義工自利利他發揮自我價值。。</li> </ol>
C	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.養母虐待,長期禁錮,害怕獨處天黑,低自我認同。</li> <li>2.被栽贓誣陷帶進派出所,身心受創嚴重。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.被養父母帶回家,但仍覺得低自信心。</li> <li>2.工作能力肯定自我。</li> <li>3.幸福婚姻找到歸屬感。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.工作成就找到自我價值感。</li> <li>2.童年受創,仍感低自信心。</li> <li>3.宗教信仰、找到心靈寄託。</li> </ol>
D	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.受家庭脈絡影響,低自信心、低自我認同。</li> <li>2.內心對養父母家感到低歸屬感。</li> <li>3.低自我價值感。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.工作能力自我肯定。但仍低自信心。</li> <li>2.幸福婚姻找到歸屬感。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.工作成就提升自我價值感。</li> <li>2.生命教育講師,幫助矯正中學孩童。</li> </ol>
E	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.農作無暇怨懟想太多。</li> <li>2.會做事、賺錢,覺得生命有價值感。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.工作成就展現高自我價值感。</li> <li>2.幸福婚姻找到歸屬感。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.高自我價值感。</li> <li>2.多元學習。</li> </ol>

註：研究者自行整理

### 第三節 養子女自我價值感共同主題

研究者依據研究參與者訪談內容，經由文獻資料整理、統整研究參與者個別生命歷程，找出參與者之間有關自我價值感之共同主題，分別為養子女受限收養家庭影響自我認同，與自我價值感變化因素等核心面向，進行問題探討。

#### 壹、影響養子女自我認同之因素

經訪談結果發現，養子女自我價值感之外在影響受當時社會觀念與家庭脈絡因素影響，經研究者整理歸納後，有以下幾個面向呈現，如表 4-2 所示。

##### (一) 家庭脈絡

國內早期屬農業社會傳統觀念仍嚴重，家庭及夫妻間仍有傳宗接代的觀念束縛，一旦無法自然生育，及必須透過收養為自己與家庭留下下一代，故養子女在觀念與傳統制約下，無法自由選擇自己的去處（李瑞麟等人，1991）。

養子女多因性別期待、經濟因素等被出養，由於出養年齡多在嬰幼兒時期，沒有其意識無法由自己意願選擇決定，只能任由父母為自己安排。若收養家庭脈絡以男性為核心，養子女因性別為女性時，在家庭地位處於低勢，通常不被重視在乎，讓養子女認為自己是卑微的，久而久之讓養子女對於自己身世亦感到低價值，相對面對自己養子女身世時，內心也是處於低自我認同。

經訪談結果顯示，養子女被對待方式會因家庭型態，養父母教育程度等，而有所不同，然而養子女多處於各方條件較低劣環境下，不良的被對待方式，會影響養子女自我認同，而低自我認同會影響養子女的自我價值，故養子女多為低自我價值。

##### (二) 養父母對待方式

養父母平日的冷對待、不認同、嚴厲管教、甚至是虐待等，導致養子女對於自身生命的疏忽與不重視，認為自己生命由他者決定，從出生即被出養到另一個家庭，

此過程養子女當視為被遺棄般感受，此感受使養子女認為自身生命無價值、是不被愛的人，此關乎養子女自我價值感之重要因素。

養子女在收養家庭成長歷程中，養父母對待方式，是主要影響養子女對於自我價值感看法主要因素之一，養子女可能因遭受虐待或不公平對待，內心產生生命低價值感之感受，而影響自我價值感降低，除文獻記載外，本研究之結果亦發現，對待方式亦是影響養子女自我價值感之重要因素（賴柏翰，2020）。

### （三）低自我認同

養子女因受養父母及家庭脈絡影響，對於自身身世問題，採以不認同、不接受方式面對，此舉會嚴重影響養子女對於自身生命存在產生極大懷疑，認為自己出生即被出養緣故，因此認為自己是不被人愛，不被期待與祝福出生的小孩，故內心對於自己的生命多持低自我認同之態度。

養子女內心對於自己生命價值認為是低等的，產生自卑，覺得自身生命沒有其存在價值，此多因被出養的被遺棄感所導致，低自我認同。在收養家庭中，亦因為受到不平等對待，內心感覺與其他手足不相同地位，若又因為性別原因，養子女內心會認為自己是世上多餘的。

上述所得之結論，與Maslow 需求理論一致，當各類需求無法達到滿足時，內心落空的感受，會讓養子女產生低自我認同的感覺（Maslow, 1943）。

表 4-2

養子女自我價值感變化歷程之共同主題彙整-家庭脈絡

受訪者	個別生命歷程	共同主題
A	1.被遺棄多餘的、無法自我認同。 2.逆來順受，低自主性。 3.沒有歸屬感。 4.渴望得到養父母肯定。	1.傳統家庭觀念嚴重，以男性為核心脈絡。 2. 無法認同養子女身世。 3.順從、低自主性。
B	1.以男性為核心的家庭脈絡。 2.低自我認同，沒有發言權與自主性。 3.小學畢業無法繼續就學。 4.沒有歸屬感及低自我價值感。	4.沒有歸屬感。 5.低自我價值感。
C	1.以男性為核心的家庭脈絡。 2.被虐待、低自我認同。 3.被誣陷帶進派出所，身心留下陰影。 4.沒有安全感與安定感。 5.低自主信與低歸屬感。	
D	1.以男性為核心的家庭脈絡。 2.低自我認同。 3.低配得感、低自我價值。 4.低歸屬感。	
E	1.以男性為核心的家庭脈絡。 2.不認同童養媳身世。 3.高自我肯定，工作能力強。 4.低學歷自卑，放低擇偶條件。	

註：研究者自行整理

## 貳、自我評價

依據研究參與者訪談內容整理，養子女透過生命回顧，了解養子女內在真實感受與自我生命意義與價值，其養子女內在真實想法包含低自信心、低自我價值感、低歸屬感等三大核心問題，如表 4-3 所示。

### (一) 低自信心與低自我認同

經受訪者訪談內容得知，多數養子女都存在低自信心或自卑情形。主要原因

來自依附對象從小給予養子女的對待及教育方式，涵蓋給予養子女的認同感與價值觀，養子女大多因為得不到認同與肯定，往往懷疑自己的存在意義，此為導致養子女低自信心之主要因素。

在養子女內心裡，總覺得自己是被拋棄的孩子，到了養父母家之後，可能因為家庭脈絡、被對待方式、低歸屬感等，內心產生怨懟心，此乃因在養父母家庭未獲愛、不被尊重、被手足歧視、不公平待遇、未受應有教育等，使養子女心生委屈、憤怒、不滿等情緒，長期下來養子女對於生父母、養父母皆生起怨懟的心，認為自己所遭遇一切的苦，皆因養子女身世而起。

文獻記載，一個人之自我價值感來自於個人自信心（郭為藩，1971；張春興，1990）。而低自信心是影響自我價值感主要因素之一。

## （二）認命順從，低自主性

根據訪談內容顯示，當從被出養那一刻起，養子女就沒有其自主性。多數養子女在得知身世的當下，就認為自己是遭到遺棄，係指養子女的生命沒有價值，所以出生不久，即被生父母出養到收養家庭，成為他者的孩子，與家庭中的其他成員共同成長，因為被收養，故養子女討厭自己身世，認為自己是世上多餘的、低價值的。

倘若養子女在成長歷程中，又遭逢養父母、其他手足或親友的冷言冷語對待，養子女除了覺得自己的生命沒有價值之外，內在還會感受到受傷與難過，覺得自己沒有存在的必要性。而養子女亦在乎養父母情緒表現，往往忽略自己內在真實想法，即使內在有想法往往不敢表達，把養父母的想法當成自己的想法。

## （三）低歸屬感，覺得自己是被遺棄的

養子女因身世問題，導致對於生長之家庭，沒有安全感與歸屬感，此乃因為養父母對於養子女的對待方式，仍與親生子女有所差別，往往養子女在家庭裡，必須承擔家事或農務，而家中其他成員則不用，養子女認為之所以生活辛苦原

因，完全來自於養子女身世造成。

在教育方面，養父母多因經濟因素，無法讓家中所有子女皆能接受完整教育，在如此情形下，養父母多不捨犧牲自己所生子女離家工作，而是犧牲養子女，在小學畢業後即進入職場賺錢養家，或因許多不平等對待，導致對於家庭的歸屬感亦屬於比較低落，故許多養子女在長大成年後，多有早婚離家傾向，只為成立自己的家庭，找到渴望已久的歸屬感。

養子女基於求生存本能，害怕被趕出家庭生活，對家庭歸屬感亦顯薄弱，全因養父母對自己與其他手足的分別對待，而導致養子女認為自己不屬於家庭、是外來的，故養子女對養父母與收養家庭的歸屬感低。



法鼓文理學院

表 4-3

養子女自我價值感共同主題之彙整-內在想法

受訪者	個別內容	個別主題	共同主題
A	1.低自我認同。 2.怨懟心、低歸屬感。 3..認為自己是被遺棄的小孩，低自主性。 4.自卑、缺乏自信心。	1.對於養女身世感到憤怒、怨懟。 2.無法接受，認為自己是被遺棄的小孩。 3.自卑、低自我價值。	1.低自我認同。 2.低自信心或自卑。 3.低自我價值感。 4.怨懟或認命。 5.沒有歸屬感。
B	1.低自我價值。 2.缺乏自信心、自卑。 3.怨懟生父母。 4.認為自己被遺棄。	1.覺得養女的命沒有價值。 2.怨懟、缺乏自信心。	6.認為自己是被遺棄的小孩。
C	1.低自我認同。 2.低自信心、自卑。 3.低自我價值。 4.沒有歸屬感。 5.認為自己是被遺棄。	1.低自我認同、怨懟 2.低自信心。 3.沒有歸屬感。害怕獨處黑暗。 4.低自我價值。	
D	1.認份養女身世。 2.低自信心。 3.沒有歸屬感。 4.渴望養父母的認同。 5.認為自己被遺棄。	1.對身世認份無奈。 2.渴望養母認同。 3.低自信心低歸屬感。 4.認為自己是在不被性別期待出生的。	
E	1.被當搖錢樹，高自我認同。 2 用工作收入換取婚姻自由。 3.面對擇偶時，低學歷讓內心感到自卑。	1.賺錢養全家，覺得自己能力很強。 2.覺得自己生命價值高。	

註：研究者自行整理



### 參、自我價值感變化因素

訪談結果發現，養子女自我價值感改變，有婚姻與工作成就兩面向，亦有透過正向學習或信仰等轉化心境，進而提升養子女自我價值感情形。

經訪談結果顯示，養子女生命歷程前期階段多因家庭脈絡影響，導致養子女自我價值感低落。中期階段因工作成就，養子女看見自己工作上能力，進而自我肯定找到自信心，後期階段則因婚姻美滿找到歸屬感與自我價值感，自此感到自己是值得被愛的，當心靈富足後，養子女知苦瞭苦，多從自己身上所遭遇的苦，化為甘露，將苦轉化為愛，透過信仰、潛能課程、當義工等，將自己心路歷程與他者分享，讓正在經歷苦的人，心靈上得到慰藉，研究者就上述問題做出整理。如表 4-4 所示。

#### （一）幸福婚姻找到歸屬感

多數養子女內對於愛極度渴望，往往於青少年時期，就對愛情有所憧憬，希望日後擁有自己的家庭，找到愛自己的人。養子女內心對於收養家庭缺乏愛與歸屬感，透過美滿婚姻及幸福家庭，另一半與公婆疼愛，補足內在缺乏愛的部分，在婚姻中找到愛與歸屬感。

#### （二）工作成就

經由訪談結果顯示，工作成就是養子女生命歷程中，最為顯著的自我價值改變之主要因素。養子女生命歷程前期階段，因身世及家庭成員對待方式，導致自我價值低落，認為自己是被遺棄不被愛與祝福的小孩，所以在前期階段，自我價值感非常低。當進入職場後，養子女從工作能力表現肯定自我，經工作成就提升自信心與肯定自我，進而改變養子女對生命價值的轉化與改變。

#### （三）正向學習或信仰

訪談結果指出，多數受訪者生命經歷中，都曾經因為生命中經歷他者無法想像之苦難，而其苦難養子女多以壓抑、容忍、委屈去平息，長期下來，養子女的身心狀況多處於負面情緒。

歷程後期，多因年紀增長、世事無常、經歷生命大事等重大事件，養子女開始接觸正向課程學習，或經由正信宗教信仰轉化心境。逐漸接受養子女身世，並從轉念中體諒生、養父母的辛勞與無奈，除此之外，藉由正向學習與信仰，自我覺察自身生命之意義與存在之重要性，並把生命中的經歷與大眾分享、勉勵，把自己的苦轉化為養份，散佈於世間有緣人，回饋社會，幫助需要幫助的人。

表 4-4  
養子女自我價值感共同主題之彙整-自我價值感與歸屬感

受訪者	個別生命歷程	共同主題
A	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.幸福婚姻找到愛與歸屬感。</li> <li>2.潛能課程學習轉念。</li> <li>3.工作成就提升自我價值感。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.正向學習或信仰轉念作為心靈依靠。</li> <li>2 工作成就提升自我價值感。</li> <li>3.幸福婚姻找到歸屬感。</li> </ol>
B	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.工作收入找到自我價值。</li> <li>2.滿滿的愛找到歸屬感</li> <li>3.正信信仰幫助轉化心念。</li> </ol>	
C	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.幸福婚姻找到歸屬感。</li> <li>2.工作成就找到自我價值。</li> <li>3.正信信仰作為心靈依靠。</li> </ol>	
D	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.工作成就找到自我價值感。</li> <li>2.幸福婚姻找到歸屬感。</li> <li>3.自我價值感影響配得感。</li> </ol>	
E	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.工作收入找到自我價值感。</li> <li>2.婚姻生活找到歸屬感。</li> </ol>	

註：研究者自行整理

## 小結

綜上述資料結果顯示，雖然養子女家庭型態、養父母對待及教育方式等皆有不同之處，但家庭觀念多為重男輕女，養女相對比養子辛苦，需承攬家事及農務。養女在乎養母感受，對於自我缺乏自信心，婚前日常生活一切遵循養母安排，沒有自主性，在家庭中缺乏關愛，相對歸屬感低，對愛有所期待，渴望養父母的認同等。

婚後養子女找到自己的歸屬感，並從工作收入與工作成就中，證明自己能力，找到自己生命價值。即使歷程中個人經歷事件所造成影響不盡相同，但在訪談資料中顯示，幸福婚姻與工作成就，確實是讓養子女找到自我價值之主要因素。



法鼓文理學院

#### 肆、養子女自我價值感差異主題

五位受訪者當中，並非完全低自我價值感。當然也有高自我價值感的養子女。根據訪談結果顯示，其中受訪者 E 為高自我價值感。C 受訪者則是中途回家，但其自我認同卻停留在幼童時期，其個性外顯仍屬於低自信心與害怕獨處。主要因素經研究者整理後發現，有以下幾點，其重點所示。

研究者為使上述章節可以完整呈現，故在此章節做一統整，將養子女自我價值感之內容彙整，容易從表中了解養子女自我價值感變化之脈絡。

其前期階段與年幼養子女自我認同階段有關，中期階段與年齡增長自主性有其關聯，而後期階段婚後生活，與婚姻生活他者給予愛與尊重後，養子女自我價值感明顯提升，其三階段變化經研究者整理後，如表 4-5 所示。

表 4-5  
養子女自我價值感差異主題彙整

受訪者	個別歷程	差異主題
C	C 長期在養母虐待下，又經養母栽贓汗蟻帶進警局，在 C 幼小心靈留下創傷陰影，小時候所受到的虐待、傷害，卻成為 C 心中永遠的烙印。由此可見；孩童的依附對象對孩童的教養及對待方式，亦是影響養子女自我價值感之重要因素之一。	幼童遭遇帶來的傷害，可以影響一生，即使環境改變，但所遭受之傷害與陰影，抹之不去。經生母與祖母商量下，在 C 小學五年級時，帶回原生家庭並改回本姓。
E	E 原為童養媳，原長大成人需與兄長配對結婚，後因工作收入全部交由養母支配下，與養母談條件，以金錢換取婚姻自由，故 E 的婚姻狀態屬於晚婚，因在幫家裡償還債務後，才得以論及婚嫁，故 E 晚婚，當時年代屬少見。	童養媳用自己能力改變自己命運，不向命運低頭。用能力證明自己的生命價值。

註：研究者自行整理



法鼓文理學院

## 第五章 結論與建議

研究者將本章節依序為研究發現、研究討論、研究限制、研究建議及研究反思等四小節。

### 第一節 研究發現

本研究發現，養子女在幼童時期，對自己的身世多感不認同，內心排斥不願接受養子女身世，在乎養父母及手足對自己的看法與認同，把養父母的想法當作自己的。參與者 A-E 均提到，當自己知道身世的當下，是驚訝、生氣、惶恐、害怕的，其主要原因來自擔心再次被遺棄，代表自己是沒有人愛的小孩，如果不聽話可能被虐待，養女就是苦的代表等。

總之養子女代表自己與他人不一樣，要嘗盡所有的苦，其包含身體的苦、心裡的苦，還有內心對於愛的渴望，在此階段因年幼，故無法表達與作為，只能概括承受，將所有的苦放在心裡，故此時的養子女是自卑、低自信、低歸屬感、低自我認同、低自我價值感的。

年紀稍長之後的養子女，開始有自己的想法，但因在乎養父母感受，往往不敢表達內在真實想法，此階段的養子女，仍處於低自主性，不敢替自己做出任何的主張與權力的爭取，甚至不敢接受他人對自己的讚美。有些人會覺得自己不夠好，動不動就說對不起，不習慣被讚美及接受美好感覺。其養子女對於被讚美或美好感受的接受態度，比一般人更是明顯的不自在，或許是因為身分的關係與不曾自我認同，然這些行為其實就是低自信心與低配得感的表現（張德芬，2013）。

訪談中 A 與 D 就有提及自己無法接受被讚美的情形，E 在婚姻中也曾表示，自己配不起更好的人，從此可見；過往研究與本研究觀點一致，可以證明自我價值感低的人，自信心與配得感相對也呈現較低的狀態。在參與者逐字稿內文裡發現，參與者多因低自我價值感影響自信心與配得感，總覺自己養子女身世導致低自我

價值感，而低自我價值感影響低自信心與低配得感，換言之；當自我價值感低，自信心與配得感亦顯現較低表現，故自信心與配得感與自我價值感成正比發展。

養子女因幼童時期影響，導致人際關係上亦出現障礙，在團體生活當中，個性外顯孤僻與冷漠，不善與他人打交道，內心對於歸屬感充滿渴望，此時的養子女，通常會出現想要離家的想法。

另外，婚姻生活的愛與尊重，及工作成就帶給養子女歸屬感及高自我價值感，此階段的養子女，或許是因為工作成就，或因幸福婚姻生活，總之婚後的養子女，在此階段自我價值感已提升，並且想法正向，已不同以往。研究中也發現，現階段的參與者，在自我價值感提升後，多從事助人之工作，除幫助他人、回饋社會之外，主要還是因為自我價值感提升，自信心提升，而能有自信地把自己境遇說出來與他人分享。從上述中得知，一個人的自我價值範圍涵蓋廣泛，如自信心、自我認同、歸屬感、自主權等，環環相扣、互相影響。

總言之，無論是家庭型態、依附對象、被對待方式、及教育等等，幼童時期所接收到的一切資訊或知識，都是影響養子女成人後，個性、想法、行為、身心各方面等，一切的重要因素，故唯有身心健全，才能擁有其高自我價值感，其健全狀態不只涵蓋養子女，亦包含全人類。

研究者從國內研究中發現，因少有其養子女自我價值感之研究，即使從養子女相關研究中找尋，亦多為依附關係、身世告知、自我認同、同性婚姻等研究主題。研究者大膽從自我價值感面向展開研究，試圖從養子女的內在世界去挖掘並了解其養子女自我價值感的真實想法與評價。

此外，受訪者願意或可能有較高的自我價值及開放性的選擇參與研究。本研究的受訪者在現階段大多對自己抱持較高的自我價值，但此現象斷不可推論至所有養子女身上。從訪談中發現，養子女自我價值感看法主要原因來自幼童時期，家庭型態與養父母對待所影響，養子女生命歷程中，因上述因素影響內在自我看法，對於自身生命感到自己不夠好、不完美、低自信、低價值、配不起等等想法。

養子女往往比他者更加努力，只因期盼得到養父母認同，自我認同與自我實現，透過自我實現提升自我價值感，從自我價值感提升中，改變自我看法與評價。養子女與原生家庭聯繫中，經常以作客儀式，作為養子女回家的主要途徑之一，在早期係指印度華人因戰爭呈現「客家」、「離散」、「族群認同」的元素，並探究自我認同的身份建構。後被中國社會沿用至今，已轉變為出嫁女兒或出養子女離開原生家庭後，回家與原生家庭親友作感情連結，除讓養子女知道自已的原生家庭成員外，亦讓養子女知道身世（張婷婷，2021）。

人類從嬰兒期到成年期的價值取向是變化性的，而非是靜態不變的。成年後的養子女，能透過心理及幸福環境，帶來更多的安全感與獲得更大程度的心理成熟。其結果與本研究參與者訪談所得結果一致，個體自我價值感，可經由成長歷程中所經驗經歷的事件與經驗，改變自我對生命及自我存在的認同與價值感（Rogers, 1964）。

Maslow 需求理論裡提到五大類需求，養子女如一般大眾相同，當身心都處於安全與滿足狀態之下，才能讓養子女感到生命有其價值。相對的；若是一個人長期在沒有歸屬感、沒有愛、低自我認同、沒有自主性、不被尊重的環境下成長，其心理層面是長期處於負面的，唯有當生命歷程裡，遇見或發生讓自己產生巨大力量的事件，此時內在的想法與外在作為，才會隨之改變（Maslow, 1943）。

養子女基於現有的事實或提出的證據，也許是透過本文中提出的問題或建議。但實則是養子女在各類需求達到滿足後，進而提升了自我價值感。在本研究中可見養子女無論是理論還是實際生活樣貌，皆顯現出自我價值感屬於動態而非靜態，會隨其成長歷程經歷變化而有所改變，此狀態在本研究中，從參與者的逐字稿裡可以清楚看見，養子女幼童階段，多呈現負面及低自我價值感樣貌，而自我價值感是隨著養子女到出養家庭後，在成長歷程經歷許多事件之後，對自我看法的不同，從低自我評價，到高自我評價的過程，進而產生自我價值感變化。



## 第二節 研究討論

本章節將說明養子女自我價值感變化原因，依序從前、中、後期三階段，說明影響養子女自我價值感之因素。

### 壹、養子女自我價值感前期階段-自我認同

依本研究結果可將養子女自我價值感前期階段，係指自我價值感受家庭脈絡及被對待方式影響，此階段養子女對於家庭所給予的對待方式，在幼童時期之養子女自我認同，即看待自我的來源，把他者對待自己方式，看成自己價值的衡量值，其中包含養父母對待、依附對象對待、手足之間相處、親友之間對待等，都是幼童時期養子女用來自我認同的來源之一，其中又以以下兩種情形最能代表年幼時期養子女自我認同的自我看法及自我評價，其影響因素說明如下：

#### 一、重男輕女觀念

養子女因受當時社會背景及家庭型態因素，於幼童時期被出養，多源於性別因素，係指在不被期待下出生、隨即被出養。此重男輕女觀念導致「養子」在出養家庭中，可以得到較好的照顧，相對於「養女」，則因重男輕女觀念，導致養女在收養家庭裡，生活辛勞、不被重視、地位低劣、不被愛等，其行為影響養子女對於自我看法，認為自身性別，養子女身世等，是令自己生命沒有價值的因素，亦因如此養子女對於自我認同相對較低。

養子女可能因為性別差異，而受到不公平待遇，身為養子能因性別優勢，而得到較好的對待方式與重視，相對養女，則可能因為性別歧視，得不到養父母認同而感到自卑與低自信。對於家庭因得不到關愛與認同感，養子女內心對於收養家庭感到低歸屬感，大多有被手足取笑情形，此時養子女會產生孤立感與不安定感，而養父母對於手足取笑的情形，亦顯現不在乎的表現時，會使養子女忽視自己的存在，這種感受容易使養子女覺得自己生命沒有其價值所在。

## 二、被對待方式

部分受訪者因性別因素，會遭受到養父母對待嚴苛甚或虐待等，當養子女受到養父母不同於家中其他成員之對待方式時，養子女自認為自己是不重要不被重視的，生命沒有其價值，甚至認為自己是世界上多餘的，這樣的想法會隨養子女在成長歷程中，影響看待自身生命價值，是影響自我價值感的重要因素，簡言之；養父母外在行為對待養子女的方式，給予養子女內心帶來之感受，會影響養子女對於自己身世的看法與評價。

養子女內心對於養父母多處於渴望被愛，當被愛的希望落空時，養子女會竭盡所能去達到養父母認同，並告誡自己要順從聽話，才能安然的過好每一天，才不會被驅趕。因為這樣的想法導致養子女多是逆來順受，不敢違背養父母的想法，做盡家中一切家事及農務，即使面對不公平對待時，不只不敢替自己發聲爭取，只能眼看著養父母疼愛其他手足、冷落自己，雖然當時幼小，但心裡卻十分清楚，自己在家裡卑微的地位，與其他手足是不相同、不平等的。

當被出養那一刻起，養子女長期處於寄人籬下的感受，有碗粥、有水喝、有張床、可以讀點書，這都已是恩典了，養子女不敢有過多的奢求，雖然訪談中養子女不敢說的過於苛刻，但他們內心感受同為養女的我完全可以體悟。

### 貳、養子女自我價值感中期階段-自主性主張萌生

養子女無論是生活上、學業上、工作等，幾乎都是經過養父母認可，才得以繼續升學或步入職場，而後者都是養父母於畢業前夕即找好工作，待養子女一畢業，隔天馬上就到工作單位報到，開始另一階段生活，在這之前，養子女是完全沒有個人想法與作為，養父母如同自己代言人般，代為決定一切，養子女即使心中有想法，仍不敢自己做主。

隨著年紀增長，遇叛逆期的養子女，在此階段容易因個體自主性的萌生，開始有自己內心想法，若不是因為懼怕養父母的權威，養子女內在渴望做自己的主人。

### 參、養子女自我價值感後期階段-高自我價值感

從受訪者訪談資料中發現，養子女自我價值感改變因素，多於工作成就中，認同自我、肯定自我，進而提升自信心，從自信心提升自我價值，由此得知，養子女在意自身工作成就，透過工作成就提升自信心與自我價值，故工作成就是養子女自我肯定與自我實現的途徑之一，養子女亦藉此找到自我價值。

#### 一、工作成就提升自信心

五位受訪者訪談中，均一致性說明，工作成就帶來的自我肯定與認同感，此乃改變養子女自我價值感因素。養子女透過工作成就肯定自我並建立自信心，經自信心提升，找到自我生命之價值。

雖然五位參與者之工作年齡不盡相同，但在工作能力上的表現，均一致性提升參與者的自信心與自我價值感，雖說身世問題，讓年幼的養子女們自卑與低自信心，但當工作表現優佳時，養子女無形中，內在逐漸產生變化，此時的養子女，對於自己在工作上表現，有了無比自信與成就感，亦因此成就感提升了自我的自信心，與自我生命價值。

#### 二、幸福婚姻找到愛與尊重

幸福婚姻對於養子女而言，猶如一個救生圈，可以帶領他們離開辛苦、傷心的地方，養子女自小對於愛的渴望莫過於任何人，當遇見真愛時，他們便離家組織自己的家庭，然而在離家前，必須經過養父母的同意，大多是賺錢養家的重任必須完成，如果家有債務者，還必須幫忙償還債務後，才能離開養父母家庭。

結婚之後的生活，在伴侶與婆家給予的愛與尊重，是養子女在未婚前從未感受過的，除了感到被愛之外，還有欠缺的歸屬感，在此時的養子女如普羅大眾般，得到渴望已久的愛與尊重，做到一個真正有生命價值、有自主權、及找到自己歸屬感的幸福快樂人生。

### 三、正向學習與信仰

養子女生命歷程中，前期階段多受盡苦難折磨，內心多處於負面情緒，低自我認同，不接受養女身分。中期階段又因工作關係，多聽從養父母安排，從事養父母指定的工作，並且把工作收入全數交由養父母保管，此階段的養子女仍屬於低自主權與低歸屬感。直到後期階段，遇到真愛與得到尊重後，此時的養子女才真正找到自己生命價值。

有了自己生命價值後的養子女，在身心靈各方面多屬於正向思維，接觸正向課程或正信宗教信仰，並開始學習轉念。透過轉念心境，讓自己得到正向信念，改變內在對於自我的看法與評價，並且透過學習與大眾分享，幫助更多需要幫助的人，讓自己的生命價值發揮到更高更廣更極致。



法鼓文理學院

## 第三節 研究限制與建議

### 壹、研究限制

本研究方法，以滾雪球方式尋找研究對象，邀請 18-70 歲之養子女作為研究對象。經過篩選後，最終有六位養子女同意成為研究對象。在尋找研究對象時，發現身分限制級與地域性過於狹隘，故能找到的參與者有限。

由於時代變遷、醫療進步等，國內目前對於收養子女態度，不較早期社會需求量大，導致找尋樣本困難，僅能從六位參與者作為分析，後因其中一位參與者訪談時有第三者在場，影響參與者自由意願表達，故訪談內容不採用，只能以五位參與者作為研究與資料分析。

研究者邀請受訪對象過程中，曾試著尋找更多名之養子，但因重男輕女觀念影響，其養子出養，相較於養女比例明顯低，亦因性別受限，故養女比養子容易招募，以上種種原因皆影響研究資料蒐集的豐富性。

此外，願意參與研究者，可能有較高的自我價值及開放性的選擇參與研究。本研究的參與者在現階段，大多對自己抱持較高的自我價值，但此現象不可推論到所有養子女身上。

### 貳、研究建議

本研究之研究對象，因參與者年齡差距大（18-70），且受限於新竹以北地區，但因新竹以南地區多有農業社會存在現象，相對容易招募對象。建議研究對象年齡與招募地區，不受限制，參與者的來源將可更多更廣。

或許亦可招募全省機構性長大的養子女，讓機構長大之成人養子女，與在出養家庭長大成人之養子女，得以做出相同研究，了解兩者之間自我價值感之差異性，與變化的過程。

### 參、研究反思-自我療癒

本研究議題的撰寫，主要因研究者回憶自身生命歷程時，總覺得自己的生命不完美，即使我自小就有高自信心，但仍感覺自己的生命缺少了價值，當我覺察這種狀態時，心想到到底是研究者個人議題，還是所有養子女的議題呢？於是這成了我研究議題的發想，除文獻顯示之外，並渴望可以在此研究中找到答案，為自己解答並療癒自己困惑已久的心。

研究者藉由與其他養子女的訪談了解，其養子女自我價值感的變化。在撰寫論文前，研究者曾思考養子女的生命價值所在，對於自己身世議題存在懷疑態度，直到有了工作成就，研究者才提升改變了自我價值感。

研究者希望藉由訪談其他養子女生命歷程，釐清養子女與自己的內在真實想法，協助養子女與自己，完整梳理養子女與自己內心，去接納並面對那不完美的自己與過去，找回自我並肯定自己存在的價值所在。

訪談過程中，參與者每每提到傷心之處，眼淚不聽使喚流下來時，研究者也是心有戚戚焉，想到自己悲苦的命運，也會陪著參與者一同留下回憶的眼淚，之所以說是回憶的眼淚，是因為那都是幾十年前的事了，現在的我們，大家各有各甜蜜的家庭，與愛我們的家人，過去那一段辛苦的過往，我們已經把苦轉化為甜，把甜變成成長的養份，然後再與大眾分享，讓彼此成長茁壯。

養子女內在對於收養家庭與養父母歸屬感低，所以當遇到真愛時，等同找到歸屬感與安定感，這讓養子女感到安心與幸福，養子女透過自己與另一半組織家庭，讓自己的心安定，此安定的力量有助於養子女自我認同與自我悅納，透過自我認同與悅納提升自我價值感。

雖然現時的我們，已不在乎養子女身分，但養子女身分確實曾經留下了無數的傷心、難過。然光陰荏苒、日月如梭，幾十年過去，雖然我沒見過當年悲苦的參與者，但卻看見了一群生命發光發熱的養子女們，每個人都在為自己的生命寫下歷史，將自己的生命價值發揮到淋漓盡致，這讓身為研究者的我，為所有身為養子女的人

感到驕傲，雖然我們一出生就被人遺棄，但我們靠著自己的努力，把自己被遺棄的生命，創造了各自生命價值到巔峰，讓自己成為更好的人，幫助更多的人，因為是養子女，自尊心甚過他者下，在不想被嘲笑與比較之下，比他者更努力、更堅毅，只為證明養子女生命也有其高自我價值。

研究者也藉由本研究，療癒了自己的心，現在的我，已不在乎養女身分，因為那不是我自己的選擇。辛苦的日子已過去，我也不在乎他人對我的看法與評價。在法鼓文理學院就學中，我學會正視自己的生命，了解自己生命存在的重要性與價值。每個人都是獨一無二，當然我也是。過去的苦已轉化為今日的養分，而我也在養分中成長茁壯。經過生命教育學程的淬鍊，我也找到內心的疑問，切切實實療癒了自己的心，從此往後，我更加肯定自己生命價值，並且讓自己成為更好的人。



# 參考文獻

## 中文文獻

方志華（2020）。我國關懷倫理學相關碩博士教育論文研究取向析論。

*臺灣教育研究期刊*，1（3），271-299。

[https://www.airitilibrary.com/Article/Detail/P20220316001-202005-](https://www.airitilibrary.com/Article/Detail/P20220316001-202005-202203220018-202203220018-271-299)

[202203220018-202203220018-271-299](https://www.airitilibrary.com/Article/Detail/P20220316001-202005-202203220018-202203220018-271-299)

王玉麟（2004）。研究倫理的相關議題。*教師之友*，45（3），85-93。

<https://doi.org/10.7053/tf.200406.0085>

王怡婷（2014）。臺灣原住民收養家庭親子依附關係研究－以排灣族與阿美族為例（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學。

王冠晞（2016）。一位寄養母親成為受虐兒童收養人之轉變經驗（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學。

王昭涵（2023）。花蓮地區高中職學生人格特質、父母教養方式與自我調整學習策略關係之研究（未出版之碩士論文）。慈濟大學。

王慶文（2022）。以 *Dworkin* 的人性尊嚴、平等原則探討收養自由-以我國法律限制同性婚姻當事人共同收養無血緣關係之未成年人的爭議為例（未出版之碩士論文）。中原大學。

朱家嶠（2017）。與研究相關之倫理定義。國立臺灣大學研究倫理中心。

[https://ethics.moe.edu.tw/files/demo/demo\\_u01/p02.html](https://ethics.moe.edu.tw/files/demo/demo_u01/p02.html)

吳秀峰（2003）。我們都是一家人－成功收養大小孩之初探性研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學。

吳佩靜（2010）。國小學童父母親依附關係、生活型態、利社會行為之相關研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學。



- 吳明清 (1992)。教育研究－基本觀念與方法之分析。五南書局
- 吳麗珍、黃惠滿、李浩銑 (2014)。方便取樣和立意取樣之比較。護理雜誌, 61 (3), 105-111。 <https://doi.org/10.6224/jn.61.3.105>
- 李子強 (2010)。彩虹生命教育教材分析：從 Maslow 的 Z 理論探討教材的自我超越 (未出版之碩士論文)。輔仁大學。
- 李亞真、蔡美香 (2021)。運用親子關係治療課程於收養家庭之親子關係與收養適應探究。臺灣遊戲治療學報, 10, 61-86。  
[https://doi.org/10.6139/jtpt.202112\\_\(10\).0005](https://doi.org/10.6139/jtpt.202112_(10).0005)
- 李佳欣、邱靖惠、白麗芳 (2017)。北高兩市被收養兒童生活適應及福利需求分析 (專題概述)。 <https://cdj.sfaa.gov.tw/journal/index>
- 李貞慧 (2019)。單身收養申請人接受收養媒合服務經驗探討 (未出版之碩士論文)。國立東華大學。
- 李瑞麟、錢學陶、張德偉 (1991)。臺灣地區人口成長與分布變遷之研究—民國 40 年～民國 78 年。都市與計劃, 18 (1), 125-142。  
<https://www.airitilibrary.com/Article/Detail/10181067-199110-18-1-125-142-a>
- 汪文聖 (2001)。現象學方法與理論之反思：一個質性方法之介紹。應用心理研究, 12, 49-76。 <https://www.airitilibrary.com/Article/Detail/15609251-200112-x-12-49-76-a>
- 周勁秋 (2021)。收養服務機制管理研究 (未出版之碩士論文)。亞洲大學。
- 林天祐 (1996)。認識研究倫理。教育資料與研究, 12, 57-63。
- 林忠恕 (1999)。建構以自我控制為中心的管理控制系統 (未出版之碩士論文)。國立交通大學。
- 林芳如 (2007)。養女不是問題，問題才是問題：女性被收養者的自我認同 (未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學。
- 林育陞 (2015)。安全依附關係母親對子女在親密關係安全感建立的影響性。諮

商與輔導，352，2-6。

- 林松茂（2008）。上班族的生活哲學努力活出自我與實現自我價值。《品質月刊》，44（7），17-20。https://doi.org/10.29999/qm.200807.0002
- 林庭葦（2021）。從同性寄養轉換為同性收養之研究（未出版之碩士論文）。國立臺北大學。
- 林淑馨（2010）。質性研究：理論與實務。巨流圖書。
- 林琦萱（2014）。收養家庭父母在不同家庭生命週期親職角色經驗之探究（未出版之碩士論文）。國立暨南國際大學。
- 林鳳如（2004）。由自我落差、自尊程度、自尊不穩定性探討青少年憂鬱與憤怒情緒（未出版之碩士論文）。國立政治大學。
- 林螢柔（2010）。玫瑰少年記事（未出版之碩士論文）。國立東華大學。
- 邱慶華（2009）。社會連結、自我控制與非行少年偏差行為之研究--以臺灣地區少年輔育院為例（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學。
- 紀俊吉、蘇慧慈（2006）。人本心理學之父—論馬斯洛其人其思。《休閒運動期刊》，5，103-110。https://doi.org/10.29909/IWCMAT.200605.0011
- 施昭如（2016）。收養夫妻申請機構式收養之心路歷程初探（未出版之碩士論文）。國立臺北教育大學。
- 洪倬珠（2012）。宋朝兒童收養（未出版之碩士論文）。國立中正大學。
- 洪翊軒（2018）。代孕親子關係之研究—以美國法為借鏡（未出版之碩士論文）。國立清華大學。
- 胡幼慧（2008）。質性研究--理論、方法及本土女性研究實例。巨流圖書。
- 范佳雯（2015）。學習中的父母—收養家庭親子互動圖像（未出版之碩士論文）。國立中正大學。
- 張文菁、柯元達、黃泉源（2007）。學習以提升組織或自我的價值：員工觀點。《人力資源管理學報》，7（1），109-134。

<https://doi.org/10.6147/jhrm.2007.0701.06>

張作為 (2007)。論著作權於學術倫理之實踐與省思 (未出版之碩士論文)。國立清華大學。

張芬芬 (2010)。質性資料分析的五步驟：在抽象階梯上爬升。初等教育學刊，35，87-120。http://utaipair.lib.utaipai.edu.tw/dspace/handle/987654321/4686

張春興 (1990)。從情緒發展理論的演變論情意教育。教育心理學報，23，1-12。

<https://doi.org/10.6251/bep.19900601.1>

張玲如、邱琬瑜 (2012)。何處是兒家？由兒童最佳利益探討我國兒童保護安置系統。現代桃花源學刊，創刊號，13-32。

張琍威 (2015)。同性家庭子女收養之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺北大學。

張婷婷 (2021)。作「客」他鄉，印度華人的離散敘事—以紀錄片《邊界移動兩百年》為例 (未出版之碩士論文)。國立中央大學。

張瑞文 (2013)。跨國與同國婚姻的親子依附關係對子女情緒與行為問題的影響 (未出版之碩士論文)。玄奘大學。

張德芬 (2019)。遇見未知的自己。方智出版。

張瓊葳 (2022)。不同教養方式對兒童低自我控制的影響 (未出版之碩士論文)。國立臺北大學。

許瑞蘭 (2002)。國中生依附關係、人際問題解決態度與學校生活適應之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立屏東師範學院。

郭生玉 (1989)。心理與教育測驗。精華總經銷。

郭為藩 (1971)。角色理論在教育學上之意義 (上)。師友月刊，49，6-12。

<https://doi.org/10.6437/em.197107.0006>

陳伯璋 (2000)。質的研究方法。麗文文化。

陳向明 (2002)。社會科學質的研究。五南書局。

- 陳佳雯、陸洛、王煜榕（2013）。為自己出征？台灣年輕女性外派決策中的自我展現。 *本土心理學研究*，39，65-116。 <https://doi.org/10.6254/2013.39.65>
- 陳函筠、黃韞臻、林淑惠（2017）。大學生自尊與自我價值之研究－以臺中市七所大專院校為例。 *學校衛生*，71，35-51。  
[https://doi.org/10.30026/cjsh.201712\\_\(71\).0002](https://doi.org/10.30026/cjsh.201712_(71).0002)
- 陳春梅（2012）。 *日治時期臺灣養女習俗與小說研究（1895-1945）*（未出版之碩士論文）。國立中興大學。
- 陳婕妤（2017）。 *同性家庭收養子女權利之研究*（未出版之碩士論文）。國立成功大學。
- 陳逸陵（2022）。 *被收養人身世告知經驗初探*（未出版之碩士論文）。東吳大學。
- 彭幸茹（2020）。 *台灣每7對夫妻就有1對不孕！最新研究：3成子宮內膜異位者體內塑化劑偏高*。衛福部國民健康署。 <https://heho.com.tw/archives/77721>
- 曾舒微（2017）。 *收養父母與收養童依附關係之研究*（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學。
- 曾意雯（2022）。 *母職在親子共學團中自我價值感之研究*（未出版之碩士論文）。臺灣首府大學。
- 曾瑞祥（2023）。 *知覺父母教養方式與忍的情緒調控策略之關聯研究：以自我建構為調節變項*（未出版之碩士論文）。國立清華大學。
- 鈕文英（2015）。 *研究方法與論文寫作二版*。雙葉書廊。
- 鈕文英（2021）。 *質性研究方法與論文寫作三版*。雙葉書廊。
- 馮祖儀（2023）。 *托嬰中心主任工作意義感探討*（未出版之碩士論文）。法鼓文理學院。
- 黃立青（2009）。 *解開身世之謎：收養家庭身世告知研究*（未出版之碩士論文）。東海大學。
- 黃佩琳（2017）。 *寄養家庭之不當對待：寄養社工之處理經驗*（未出版之碩士論

- 文)。國立臺灣師範大學。
- 黃采薇 (2021)。看見與蛻變—敘說對已婚婦女發揮女性自我價值之影響 (未出版之碩士論文)。佛光大學。
- 黃亮慈 (2018)。身體意象與自尊關係之變化歷程：以女大學生動勢團體為例 (未出版之碩士論文)。國立政治大學。
- 黃若喬 (2013)。收養家庭之壓力及其調適 (未出版之碩士論文)。東吳大學。
- 黃峻葆 (2022)。徘徊於內外，流轉於人我—自我價值形塑與轉折之自我敘說 (未出版之碩士論文)。國立臺中教育大學。
- 黃振誼、孫秋蘭 (2013)。台灣麥當勞營業單位創新策略之研究：以新竹與苗栗地區為例。育達科大學報，34，1-28。
- 黃淑芳 (2022)。以親子共廚工作坊提升大學生親子關係之研究 (未出版之碩士論文)。輔仁大學。
- 黃錦敦、卓紋君 (2006)。受虐少年接受寄養安置適應之分析研究。輔導與諮商學報，28 (1)，51-72。https://doi.org/10.7040/JGC.200608.0051
- 楊曼芬 (2018)。嚴凱泰成功人生背後的辛酸。風傳媒。  
https://www.storm.mg/lifestyle/687718
- 楊淨洵 (2019)。收養社工參與媒合配對過程經驗之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學。
- 楊凱綦、林宜穎 (2018)。高齡者的學習參與及生活滿意度關係之研究：以自我價值為中介變項。健康促進與衛生教育學報，49，89-119。  
https://doi.org/10.3966/207010632018060049004
- 楊懿恬、高淑芳 (2012)。原生家庭與親密關係對成人依附風格的影響。諮商與輔導，316，37-40+44。https://doi.org/10.29837/cg.201204.0015
- 廖珮廷 (2019)。學齡前自閉症類群障礙症兒童及年長手足之氣質、手足關係與問題行為：父母差異對待之關聯 (未出版之碩士論文)。中原大學。

- 趙雪玲 (2020)。街友服務者之工作適應歷程研究：以大臺北地區民間團體為例 (未出版之碩士論文)。法鼓文理學院。
- 劉劭純 (2002)。依附關係與兒童人際發展之探討。《師友月刊》，418，42-45。  
<https://doi.org/10.6437/em.200204.0042>
- 劉又仁 (2003)。人的價值＝發揮自我潛能、提昇人的價值＝。《體育學系系刊》，(3)，143-147。<https://doi.org/10.29793/TYHHHK.200304.0017>
- 劉春蘭 (2022)。中高齡就業對實現自我價值之研究 (未出版之碩士論文)。南開科技大學。
- 歐用生 (1989)。質的研究。師大書苑。
- 歐苡均 (2022)。從婚姻權與家庭權檢視司法院釋字第748號解釋施行法之合憲性 (未出版之碩士論文)。國立政治大學。
- 潘淑滿 (2003)。質性研究：理論與應用。心理出版社。
- 潘頤帆 (2023)。台灣重男輕女家庭對女性影響之敘說研究——由文化框架視角建構 (未出版之碩士論文)。銘傳大學。
- 蔡昀珊 (2023)。父母正負向情緒特質與子代心理健康之關聯：以教養方式為中介 (未出版之碩士論文)。高雄醫學大學。
- 蔡春美 (2021)。原生家庭與成長歷程如何塑造個人的自我價值感。《輔導季刊》，57 (1)，13-24。
- 鄧鳳苓、周雪棻 (2001)。一位初產婦與其早產兒建立依附關係的過程。《長庚護理》，12 (4)，342-347。[https://doi.org/10.6386/cgn.200112\\_12\(4\).0010](https://doi.org/10.6386/cgn.200112_12(4).0010)
- 應國瑞 (2023)。質性研究：從開始到完成 (三版)。五南書局。
- 賴柏翰 (2020)。兒時遭受情緒虐待之成人倖存者的辯證歷程研究 (未出版之碩士論文)。國立臺南大學。
- 戴立梅 (2004)。父母教養方式與幼兒氣質之個案研究——以一個收養家庭為例 (未出版之博士論文)。臺南師範學院。

- 謝定亞 (2008)。活出佐料般的自我價值。 *土木與建築工程*， *營建知訊*， 311， 12-16。 <https://doi.org/10.30144/cnr.200812.0004>
- 謝昀晏 (2022)。焦點解決對老年人復原力及自我價值之探討。 *諮商與輔導*， 443， 22-25。
- 瞿海源、畢恒達、劉長萱、楊國樞 (2015)。 *社會及行為科學研究法：總論與量化研究法*。社會科學文獻出版社。
- 嚴燕楓 (2013)。 *母親管教方式、親子依附關係與幼兒社會行為表現之相關研究* (未出版之碩士論文)。國立政治大學。
- 蘇建文、黃迺毓 (1993)。幼兒與母親間依附關係與其學校社會能力表現之研究。 *教育心理學報*， 26， 23-51。 <https://doi.org/10.6251/bep.19930701.2>
- 蘇建文、龔美娟 (1994)。母親的依附經驗、教養方式與學前兒童依附關係之相關研究。 *教育心理學報*， 27， 1-33。 <https://doi.org/10.6251/bep.19940601.1>
- 蘇詩茹 (2015)。 *收養家庭父母親的教養信念之研究* (未出版之碩士論文)。樹德科技大學。

## 英文文獻

- Baines, G. (2015). *Relationship between depressive symptoms, performance and mastery goals, rumination and affect*. [Unpublished doctoral dissertation]. University of Exeter.
- Dalen, M., Theie, S., Rygvold, A. L. (2020). School adjustment of internationally adopted children in primary school: A mother and teacher approach. *Children and Youth Services Review, 109*. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2019.104737>
- Neil, E. (2012). Making sense of adoption: Integration and differentiation from the perspective of adopted children in middle childhood. *Children and Youth Services Review, 34*(2), 409-416. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2011.11.011>
- Haugaard, J. J. (1998). Is adoption a risk factor for the development of adjustment problems. *Clinical Psychology Review, 18*(1), 47-69. [https://doi.org/10.1016/s0272-7358\(97\)00055-x](https://doi.org/10.1016/s0272-7358(97)00055-x)
- Ishizu, K., Ohtsuki, T., Shimoda, Y. (2022). Contingent self-worth and depression in early adolescents: The role of psychological inflexibility as a mediator. *Acta Psychologica, 230*. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103744>
- James, W. (1890). The consciousness of self. *The Principles of Psychology, 1*, 291-401. <https://doi.org/10.1037/10538-010>
- Liskola, K., Raaska, H., Hakulinen, C., Lapinleimu, H., Elovainio, M. (2022). Do the temperamental characteristics of both mother and child influence the well-being of adopted and non-adopted children? *Children, 9*(8), 1227. <https://doi.org/10.3390/children9081227>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review, 50*(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>



McSherry, D., McAnee, G. (2022). Exploring the relationship between adoption and psychological trauma for children who are adopted from care: A longitudinal case study perspective. *Child Abuse & Neglect*, 130.

<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105623>

Mosman, S. C. (2021). *A model to assist young women who have experiences of perceived rejection from their mothers to facilitate their own mental health*.

[Unpublished doctoral dissertation]. University of Johannesburg.

Robbins, K. D. (2012). *The origin of a sense of self in women*. [Unpublished doctoral dissertation]. Antioch University Santa Barbara.

Rogers, C. R. (1964). Toward a modern approach to values: The valuing process in the mature person. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 68(2), 160-167.

<https://doi.org/10.1037/h0046419>


Stahlberg, J. Tuominen, H. Pulkka, A. T. Niemivirta, M. (2019). Maintaining the self? Exploring the connections between students' perfectionistic profiles, self-worth contingency, and achievement goal orientations. *Personality and Individual Differences*, 151(1).

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.07.005>

Xu, K. (2023). *The relationship among self-efficacy, intrinsic motivation, and self-worth of adolescent singers*. [Unpublished doctoral dissertation]. Indiana University

# 附錄一 研究倫理修課證明

研究倫理訓練證明一

 財團法人醫學研究倫理基金會 Medical Research Ethics Foundation		證書編號：20220330-7
<h2>訓練證明</h2>		
<p>茲證明 吳玟萱 君(身分證字號前五碼 C2204****)參加 2022 年 3 月 30 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「110 學年下學期「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。</p>		
課程與講師：		
如何正確引用、譯注外語文獻 避免侵權	劉繼仁 特聘教授 國立成功大學 外國語文學系	
學術英文改寫與防治英文抄襲		
<h2>何橈通</h2> <hr/> <p>財團法人醫學研究倫理基金會 董事長</p>		
中 華 民 國 111 年 3 月 30 日		



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

證書編號：20221202-9

## 訓練證明

茲證明 吳玟萱 君(身分證字號前五碼 C2204)參加 2022 年 12 月 2 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「111 學年上學期「研究倫理」講習班議程」，共計 4 小時(含認證考試及格 1 小時)，特此證明。

課程與講師：

不當研究行為、違反學術與研究倫理可能造成的衝擊	邱玟惠 教授 東吳大學法律系
人體研究法與個人資料保護法相關倫理議題	曾育裕 教授 國立臺北護理健康大學

### 何橈通

財團法人醫學研究倫理基金會  
董事長

中 華 民 國 111 年 12 月 2 日

## 臺灣學術倫理教育資源中心 修課證明

證書第 S110036844 號

法鼓學校財團法人法鼓文理學院  
吳玟萱 WU, WEN-HSUAN 君

茲證明 已修畢臺灣學術倫理教育資源中心之「學術研究倫理教育課程」，並通過課程總測驗，修課時數累積共 6 小時 0 分鐘。

修業課程單元 (20 分鐘/單元)	測驗通過日期
0101_研究倫理定義與內涵	111/02/25
0102_研究倫理專業規範與個人責任	111/02/25
0103_研究倫理的政府規範與政策	111/02/25
0104_不當研究行為：定義與類型	111/02/25
0105_不當研究行為：捏造與篡改資料	111/02/25
0106_不當研究行為：抄襲與剽竊	111/02/25
0108_學術寫作技巧：引述	111/02/25
0109_學術寫作技巧：改寫與摘寫	111/02/25
0107_不當研究行為：自我抄襲	111/02/25
0111_論文作者定義與掛名原則	111/02/25
0112_著作權基本概念	111/02/25
0113_個人資料保護法基本概念	111/02/25
0114_隱私權基本概念	111/02/25
0115_受試者保護原則與實務	111/02/25
0201_研究中的利益衝突	111/02/25
0110_學術寫作技巧：引用著作	111/02/25
0116_研究資料管理概述	111/02/25
0207_科學家的社會責任	111/02/25

此證



中 華 民 國 111 年 2 月 25 日

重新修課：0 下載日期：111/02/25 19:39:47

# 研習證明

## Certificate of Attendance

(112)輔校(IRB)字第 1124052 號

茲證明

**吳政萱** 君 (身份證字號前五碼 C2204) 於民國 112 年 07 月 26 日參加由輔仁大學研究倫理中心及人體研究倫理委員會所舉辦之「人體研究倫理講習班」，總計完成 4 小時之研究倫理訓練(含考試合格)，特此證明。

課程內容	講師
我在做人體研究嗎?	臺北醫學大學暨附屬醫院 人體試驗倫理審查委員會 林志翰 執行秘書
病例回溯研究與問卷研究之IRB 審查重點	臺北醫學大學暨附屬醫院 人體試驗倫理審查委員會 林志翰 執行秘書

輔仁大學學校財團法人輔仁大學  
研究倫理中心  
人體研究倫理委員會



中華民國一十二年七月二十六日

## 附錄二 人體研究通過證明

FJU-IRB F-034 /20201110

### 輔仁大學人體研究倫理委員會 通過證明

- 一、計畫編號：C112001
- 二、執行單位：法鼓文理學院生命教育碩士學位學程
- 三、主持人：郭文正助理教授
- 四、研究團隊成員：吳玟萱/法鼓文理學院生命教育碩士學位學程
- 五、計畫名稱：養子女自我價值感之探究
- 六、計畫書版本/日期：第 2 版，2023/07/27
- 七、受試者說明暨同意書版本/日期：第 2 版，2023/07/27
- 八、計畫執行地點：法鼓文理學院
- 九、研究方式/工具：
  1. 訪談大綱：第 1 版，2023/07/24
  2. 招募廣告：第 2 版，2023/08/16
- 十、追蹤審查頻率：1 年 1 次

上述計畫業於 112 年 08 月 23 日 經本委員會審查通過，本通過證明有效期限自 112 年 08 月 23 日 至 113 年 08 月 22 日 有效，主持人最遲應於本通過證明有效期限前 4 周，提交期中報告至本委員會進行審查，並經審查通過後，方可繼續執行。研究計畫執行結束，應於結束後 90 個日曆日內依規定向本委員會辦理結案，繳交結案報告。

計畫執行期間，若有變更或修正，計畫主持人需依相關規定提出修正(變更)申請，經本委員會審查通過後方可繼續執行。計畫執行中如有偏差或違規情事，應依規定及請求，向本委員會提出報告。

計畫執行期間，若有嚴重不良反應事件或其他無法預期情況，計畫主持人需依相關規定向本委員會通報。

本計畫如有修正(變更)、展延，請依本委員會核發之最新通過證明執行。

計畫如申請終止或經本委員會會議決議終止研究時，本通過證明自本委員會同意終止日起自動失效。

輔仁大學人體研究倫理委員會

主任委員



112 年 8 月 28 日

## 附錄三 訪談大綱

C112001

### 養子女自我價值感之探究

#### 訪談大綱

請依核准版本執行

本研究以半結構式深度訪談法，深入了解養子女自我價值感之內在想法與自我評價等。研究人員進行訪談時會依據您的回應與實際訪談狀況調整訪談內容，同時尊重您的個人隱私並關注您的心理狀態，因此訪談問題僅具參考及引導作用，請您根據您自身經驗及自在方式回應即可。若當次的訪談無法在時間內完成，研究者會視情況增加次數，並與您做進一步的討論後續訪談事項。以下是本研究訪談大綱，供您參考。

訪問問題如下：

- 1、首先請您簡單地自我介紹？
- 2、請問您是養子(女)嗎？對於自己是收養子女的身世是何時知道？
- 3、請問您在甚麼情境之下知道自己是養子女的身份？
- 4、請問當您了解身世後，對於自我有何看法？
- 5、您覺得被收養這件事對您自己的影響是甚麼？
- 6、請您描述自己的成長歷程裡，哪些經歷或經驗曾影響您對自己的看法？
- 7、請描述您成長歷程中，影響您最深的人事物有哪些？
- 8、若您回顧目前的人生，您覺得收養這件事對您生命造成的影響是甚麼？
- 9、若您回顧目前的人生，您有哪些印象深刻的經歷？
- 10、您還有什麼想法要補充？

在此：向您至上萬分感謝！

敬祝 學安

研究生聯絡電子郵件：██████████

法鼓文理學院生命教育碩士學程


研究生：吳玟萱 敬上

第1版，2023/07/24



## 附錄四 招募廣告信

C112001



# 研究參與者招募

請依核准版本執行

**研究主題：養子女自我價值感之探究**

研究機構：法鼓文理學院生命教育碩士學程  
研究計畫主持人：郭文正

研究目的：了解養子女成年後對於自我之評價，及養子女成長過程中，對自我價值感之變化歷程。

研究參與條件：


- 一、6 歲前即被收養，且確知為收養身分者。
- 二、年滿 18 歲~70 歲之成年養子女。
- 三、養父母與生父母無婚姻關係之被收養者。

研究訪談：

訪談內容為養子女對於自我價值感及成長歷程之變化等問題。訪談前將提供訪談大綱給受訪者。訪談次數在 3 次內，每次約 60 至 90 分鐘。訪談地點將與受訪者協調。(歡迎您主動與研究團隊聯繫，我們會盡速回應)。

其他重要研究資訊：

1. 研究團隊(吳玟萱/郭文正)將遵守研究倫理與隱私保密原則。
2. 研究者(吳玟萱)聯絡方式如下：
  - ① 電子郵件信箱：[REDACTED]
  - ② 手機：[REDACTED]
  - ③ 聯絡地址：[REDACTED]



**註：本案經輔仁大學人體研究倫理委員會審查通過，轉載(貼)不得修改內容。**

第 2 版，2023/08/16



# 附錄五 知情同意書

FJU-IRB F-017 /20221108

計畫編號: C112001



## 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

請依核准版本執行

計畫主持人簽名: 郭文正      112年7月27日

計畫名稱	中文	養子女自我價值感之探究		
	英文	A Probe into Adopted Children's Self-worth		
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	大學或科部	
主持人姓名	郭文正	主持人職責	統籌與執行研究	
主持人職稱	法鼓文理學院生命教育碩士學系助理教授	聯絡電話	0928-XXXXXX	
研究人員/助理	吳政萱	聯絡電話	0921-XXXXXX	
24 小時緊急聯絡人	郭文正	聯絡電話	0928-XXXXXX	

受試者姓名		性別		出生年	
聯絡電話					

### 一、研究背景或計畫簡述：

自古；即有許多收養的案例，正常夫妻關係裡，如果無法透過自然孕育方式生兒育女時，夫妻雙方即會考慮以其他方式，讓家庭更為圓滿，此時「收養」就成了夫妻獲得子女的主要方式了。從政商名流、藝人、作家、企業人士(楊曼芬, 2018)等。

根據 2020 年台灣衛生福利部國民健康署之統計報告，在臺灣每七對夫妻中，即有一對夫妻因不易受孕而導致需要收養子女(彭幸茹, 2020)。若依照國內現有的研究與收出養相關的書籍觀之，少有以養子女覺察自我價值感想法為主的探討文獻，此乃我欲進行本研究的起點，研究者希望藉由研究的釐清，整合養子女在自我價值感議題上的期待與想法。

研究指出，對於收養子女而言，當被問及收養身世問題時，許多孩童容易因為彼此間的童言童語，而導致養子女心理產生自卑與受傷(Elsbeth Neil, 2012)。過往研究曾探討養子

女對於身為養子女的身分，是否曾產生自我懷疑，認為自身被出養是因生命價值低，或是不被預期或是不受歡迎而到來世上，才被生父母出養(張玲如、邱琬瑜，2012)。因國內目前尚未有此相關議題之研究，故研究者希望從此議題作為研究方向，期望除了從研究訪談養子女的過程中，找到養子女的自我價值感之外，並創造出一個新的研究方向，找出本研究之學術價值以求對學術界做出一貢獻。

根據研究結果顯示，在收養子女身上經常可以看到，養子女們在意收養父母及生活中的重要他人如何解讀收養的身份，及對這個身份的回應與態度，對養子女而言這些回應是對於養子女日後對於自己生命之自我價值感具有持續的影響力(陳逸陵，2022；Mosman, 2021；Haugaard, 1998)。除此之外；養子女可能因為收養身世、適應環境改變或其他收養相關問題等，亦可能影響其心態與行為問題，而導致養子女日後學習行為能力的降低(Dalen et al., 2020)。

近代台灣社會因同性婚姻合法化，雖是同性婚姻者一大福音，卻也使得收養現象再次受到關注，同性婚姻合法化，使收養現象的需求度增高，因此；收養現象已然成為現今國內所需要的一個社會現象，而收養機構與收養家庭的存在，與收養這件事至今皆屬必然的。隨著同性婚姻合法化，收養已不再只是正常夫妻不孕症之下的產物，而是隨著時代變遷所衍生的新趨勢之一，同性婚姻之夫妻會考慮以收養子女成為一個健全家庭的方式，除使家庭健全外，不外乎也有傳宗接代與養兒防老的意涵(林庭菁，2021；王慶文，2022)。

現代社會變遷，家庭之概念逐漸轉變為偏重實質與功能取向，同性家庭在此概念之轉型下亦受到家庭法同等之保障。換言之；家庭權之保障亦應有所擴張，同性婚姻者亦可透過收養，讓同性婚姻家庭更為健全(陳婕妤，2017；歐茲均，2022)。

研究者在現今時代背景裡，期待做出一個符合當今社會背景脈絡的研究，探討養子女，如何在成長歷程中，找到自我價值感之影響因素，如：收養家庭教養方式、成長環境、養父母教育程度、成長歷程變化、個人特殊專長、工作成就等，與之具有個人自信與其發展成自我價值感或關聯性的影響等之因素，都將成為本研究的研究重點，研究者亦試圖從研究參與者訪談中，瞭解收養子女本身的自我價值感之影響的因素與發生的過程，此一經歷與過程，以及研究參與者對自身看法及評價等，都是本研究的探討重點。

由於研究者亦因本身是一名養女，在收養家庭中，共有6人皆為養子女，在這樣的脈絡之下，研究出出於好奇心與對此議題的興趣前提下，對此議題產生極大的想法，遂決定深入其研究一探究竟，希望藉此研究讓更多人了解養子女的內在世界，亦使研究參與者透過訪談過程中，再次回顧生命歷程，從中找到自我價值感。

## 二、研究目的：

了解養子女成年後對於自我評價，及養子女成長過程中，對自我價值感之變化歷程與相關經驗面向。

## 三、研究對象之條件：

本研究預計招募 5-8 位研究參與者。



**(一)納入條件**

- a. 6歲前即被收養，且確知為收養身分者。
- b. 年滿18歲至70歲之成年養子女。
- c. 養父母與生父母無婚姻關係之被收養者。

**(二)排除條件**

- a. 不願意簽署研究參與同意書。
- b. 不願意接受錄音。
- c. 意識溝通無法完整表達者。

**四、研究方法與程序：**

本研究將邀請新竹以北滿18歲之成年養子女身分者，以質性研究滾雪球方式，請達摩愛心會協助公告招募及請研究參與者介紹潛在參與者。本研究將在研究進行前告知參與者研究目的、研究進行方式、研究風險、研究參與者的相關權益…等內容以幫助研究參與者了解研究，獲得參與者同意後簽署受試者說明暨同意書。之後，配合參與者，約定可行的受訪時間與地點，以一對一的方式與研究參與者進行約60-90分鐘的訪談。研究者會邀請研究參與者述說自身的自我評價及自我價值觀…等相關的問題，研究參與者可根據自己的經驗分享想法和觀點。為了完整紀錄訪談內容，訪談過程將會全程錄音。研究訪談約進行1-3次。

如果訪談過程有任何讓參與者不舒服的問題，參與者有權拒答或者隨時停止訪談。在進行訪談時將請參與者放輕鬆不要有任何壓力。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。所收集到的研究原始資料僅限主持人團隊在研究用途上使用。若於訪談過程出現不適的身心反應，研究者將視受訪者意願及需求提供資源轉介。

訪談錄音與後續謄打之文字資料，將保存於不與外部網路連接，且為本研究專屬之個人電腦硬碟中，研究資料由研究主持人專責保管並設有密碼。本研究資料與資訊僅會使用在本研究目的範圍內。在後續報告與論文的撰寫中，研究人員會保護參與者的隱私，若是引用參與者的訪談資料也會匿名處理，並避免洩漏其他可供聯想之細節。

**五、研究對象參與研究時可能產生之不便及應配合之事項：**

研究訪談的過程將會全程錄音。每次訪談時間約為60-90分鐘。預計訪談1至3次。

**六、可預見之風險及造成損害時之救濟措施：**

- a. 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。
- b. 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。
- c. 當您出現身心不適的情況時，您可隨時與計畫主持人郭文正(24小時電話0928-XXXXXX)聯繫，尋求說明或協助。
- d. 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補償責任。



e. 若您不願意接受這樣的風險，您有權選擇不參與這項研究。

#### 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可讓我們更加了解養子女自我評價及生命價值觀等樣態。研究完成後將會撰寫與主題相關的論文。

#### 八、研究材料之保存期限及運用規劃：

- a. 您提供的原始資料，僅限在「養子女自我價值感之探究」相關主題的研究使用，不會提供給其他個人或單位使用。
- b. 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。
- c. 您所提供的資料由主持人郭文正教授處理保存，並將資料儲存在主持人郭文正的電腦中，電腦檔案且以加密處理，相關文件存放在主持人郭文正研究室上鎖的櫃子中，鑰匙由主持人郭文正保管。
- d. 對於您參與研究的資料，計畫團隊將持保密的態度，本研究會以一個研究代碼來取代您的姓名。
- e. 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。
- f. 您的資料將於研究發表後3年，由主持人負責銷毀。
- g. 研究所得資料可能發表於學術雜誌，但不會公佈您的姓名，同時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。
- h. 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：

參加本研究計畫，您不需負擔任何費用。為感謝您參與本研究，我們將在您每次完成訪談後，提供您 300 元車馬費補助費。

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，您可以隨時和計畫主持人聯絡，計畫主持人郭文正，手機：0928-XXXXXX。

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。

#### 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，您可以要求計畫主持人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，您可以要求主持人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主持人於本研究計畫中使用，計畫結束後依所定時程處理或銷毀。

已收集資料不願意繼續提供主持人於本研究計畫中使用，計畫結束後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助理)

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)受試者

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。

受試者簽名： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日(務必填寫)

(三)計畫主持人簽名： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日(務必填寫)



## 附錄六 研究參與者檢核紀錄表

親愛的研究參與者，您好！

首先感謝您在百忙中願意接受我的研究邀請，在訪談期間毫無保留的與我分享，使研究者對於養子女自我價值感有更多瞭解。為了確保內容能更貼近您個人實際的經驗、真實的感受與想法，請您撥空協助檢核此份訪談摘述與您的原意符合程度，有需要再補充與建議的地方，也請寫下您寶貴的意見，謝謝。

一、符合度回饋：請問此份訪談摘述內容與您的原意符合程度(請勾選)

完全符合 100% 非常符合 90% 大部分符合 80% 普通符合 70%

大部分不符合 40% 非常不符合 20% 完全不符合 0%

二、我認為此份訪談摘述之內容必須修正部分有：\_\_\_\_\_ %

三、我還想補充：(感想、回饋或建議) \_\_\_\_\_

再次感謝您在研究過程中熱心的參與和協助，您是這本論文最重要的價值，如在檢核的過程中有任何的疑問或看法，歡迎您與我聯繫，最後；致上誠摯祝福~平安健康！另附上我的聯絡方式如下：Email：xxxxxxx@dila.edu.tw

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：吳玟萱 敬上

研究參與者簽名：\_\_\_\_\_

日期：            年            月            日

## 附錄七 人體研究結案證明

FJU-IRB F-038 /20201110

### 輔仁大學人體研究倫理委員會 結案證明

輔仁大學人體研究倫理委員會於 113 年 06 月 13 日同意下列計畫結案備查。研究所收集的研究資料(含檢體)請依計畫所訂定之期限妥善保存及進行銷毀。

計畫編號： C112001  
申請單位： 法鼓文理學院生命教育碩士學位學程  
主持人： 郭文正助理教授  
計畫名稱： 養子女自我價值感之探究

輔仁大學人體研究倫理委員會

主任委員簽章： 陳富荊 113年 6月 14日

**Fu Jen Catholic University Institutional Review Board**  
510 Chung Cheng Rd, Hsinchuang District, New Taipei City 242062, Taiwan  
TEL : 886-2-2905-6277, FAX : 886-2-2903-3546

To whom it may concern,

RE:

FJU-IRB NO : C112001

Title of protocol : A Probe into Adopted Children's Self-worth

Investigator : Assistant professor Kuo,Wen-Cheng/Dharma Drum Institute of Liberal Arts, Master of Life Education

This final report was approved by the Fu Jen Catholic University Institutional Review Board. The data (including specimens) were collected by the research should be saved and disposed within the established schedule of the protocol.

Ju-hi Chen

Chair's Signature  
Institutional Review Board

06 / 14 / 2024  
Date (mm / dd / yyyy)

## 附錄八 原創性比對證明



共四頁，以下略