

國防大學政治作戰學院心理及社會工作學系

心理碩士班

碩士論文

「揸」負之愛-家庭我到「角色我」的反思及整合

Under the Love of Bearing—

The Story of reflection and integration from

Family-self to Role-self.

研究生：簡睿懋 撰

指導教授：陳賢寶 博士

中 華 民 國 1 0 7 年 5 月

國防大學政治作戰學院心理及社會工作學系

心理碩士班學位論文

口試委員會審定書

「揸」負之愛-家庭我到「角色我」的反思及整合

本論文係簡睿懋(學號 1070720303)在國防大學政治作戰學院心理及社會工作學系完成之碩士學位論文，於民國 107 年 5 月 18 日承下列考試委員審查通過及口試及格，特此證明

委員兼召集人	陳慧玲
指導教授	陳賢寶
委員	陳慧玲
委員	鄧榮霖
委員	陳賢寶
組長	
學系主任	丁 華

中華民國 107 年 5 月 18 日

謝辭

書寫這篇關於「我」生命的論文，我需要感謝的人很多，首先，謝謝阿寶老師在論文的指導和陪伴，老師您做為一個很好的指導教授，不僅是在專業上能夠不斷激發我對生命經驗的再回顧與思考，更重要的是老師願意傾聽我在論文書寫過程中遭逢的挫折與困難，且緩下腳步陪著我。

再來，我想感謝我研究所的夥伴們，小阮、冠佑和蕙淳陪我共同走過敘說這條路上的督導討論，還有很重要的兼職實習五位夥伴們，薇雯、大維、娛姐、心寶、白白，你們使得實習的場域中充滿歡笑，更提供我許多論文撰寫的反思及靈感。

還有一位兼職實習夥伴昀甄，妳特別的重要，謝謝妳在論文趕工時，不管是在課業，還是在論文議題的討論都很有耐心，甚至還關心到我的身體狀況，帶我去看了間不錯的中醫診所，妳是我生命中的貴人。

阿靈、小籠包妳們是我在最低潮時，讓我相信我有能力，且能夠勇敢往前走的重要動力，我想你們會是我一輩子的朋友，謝謝妳們。接下來還有怡安、阿修仔，雖然妳們已走向人生規劃的另一段旅程，但我仍然記得那段日子，妳們的鼓勵與支持。我的姐姐，謝謝你不僅成在成為我論文內容的當事人外，也願意和我討論與家的觀點差異，甚至還為我的論文做文字校正者，萬分感謝。

還有綺文，論文的尾聲有妳的陪伴絕對是我一生的榮幸，這使我無後顧之憂的去面對論文書寫的每個難關，未來還有許多我們要一起努力的地方，一起加油吧！

光哥、宇倫媽、昱芳老師、淑華老師、秀宜、伊子以及國中的老朋友們，還有很多很多的朋友支持是我所遺漏的，容我無法一一致謝，但我會銘記在心。

最後，謝謝我的父親、母親對我的照顧與愛，沒有妳們，絕對不會有現在的我，很感謝。

National Defense University

摘要

這是一本敘說的行動研究，內容關於一個孩子在家庭脈絡下的成長與發現，以及如何影響著孩子在軍事、助人工作場域的經歷，最後長大成為一個人。

內容探討著家庭成員繼承了上一代愛的方式，而家庭無意間產生對於孩子的忽視，使孩子受傷且逃離了家，更影響著孩子成長後在學校、社會的行為及發展，且帶著這樣對於家中愛的期待，成長後成為一個工作者，經歷在軍事工作場域的衝撞與反省、在助人工作場域的覺察與發現，最後看見「愛」在研究者生命中的重要價值，並重新做出選擇，除了找回愛的感受，更在其中思考家庭成員、軍事工作及助人工作的角色定位，最後，找到新的可能與方向，解開「捐」負之愛的侷限，自由的走出人生新的旅途。

關鍵字：自我敘說、生命故事、家庭忽視、助人工作者、軍事工作者、世代、愛



國防大學

National Defense University

**Under the Love of Bearing—
The Story of reflection and integration from
Family-self to Role-self.**

Student: Chien,Jui-Mao

Advisor: Chen,Hsien-Pao

Abstract

This is an action research of self-narrative, mainly about how a child growing up to be a man through his growth and discovery under family context, especially how it affects the child's experience in the field of military and helping work.

In this research, the researcher explored the ways in which family members inherited the love of the previous generation. However, the family's inadvertent neglect on the child injured the child and escaped from the home. It also affected the child's behavior and development in the school and society after he grew up. With this expectation of love in the family, the researcher grew up to become a helping worker. After experiencing the impact and introspection of the military work field, the awareness and discovery of the helping work field, the researcher finally understood the important value of "love" in his life and made his new choices. In addition to regaining the feelings of love, it is even more important for the researcher to think about the role of family members, military work, and helping others. Finally, the researcher found new possibilities and directions, solved the limitations of "bearing" love, and walked out of a new journey in life freely.

Key word: self-narrative 、 life story 、 family neglect 、 helping worker 、 military worker 、 generation 、 love .

National Defense University

目錄

第一章 緒論.....	1
第一節 前言.....	1
第二節 序-為何出走.....	2
第三節 單一脈絡的侷限.....	4
第四節 如何成為長官、助人者.....	7
第五節 回家.....	9
第六節 揹負的起點.....	10
第七節 生命的禮物-接觸敘說研究.....	11
第二章 研究方法.....	13
第一節 敘說是一種實踐研究.....	13
第二節 敘說為不真實的個人真實.....	14
第三節 敘說用多重書寫來豐厚世界.....	15
第四節 敘說為閱讀者帶來互為主體的力量.....	16
第五節 敘說被詮釋後的轉化意義.....	18
第三章 啟程前.....	19
第一節 祖父章：華路藍縷的起點.....	19
第二節 父章-牡丹的小石頭屋.....	22
第三節 母章：在非主流中奮鬥.....	26
第四節 家庭轉折.....	29
第五節 「揹」負之愛.....	30
第四章 我的故事.....	35
第一節 愛的需求.....	35
第二節 快點長大.....	36
第三節 秘密.....	37

第四節	鍵盤的敲打聲.....	39
第五節	疏離與逃避.....	42
第六節	進入預校.....	44
第七節	躲進束縛.....	45
第八節	糾結與掙扎.....	46
第九節	重整家庭紛擾.....	47
第十節	插上一把刀.....	49
第五章	家之轉化.....	52
第一節	和解信.....	52
第二節	回首，走向諒解.....	53
第三節	呼喊「愛」，開始愛.....	54
第四節	終於回家.....	57
第五節	回家之後-戰火引線點燃.....	58
第六節	我怎麼被惹毛了.....	59
	壹、價值觀衝突：金錢.....	59
	貳、價值觀衝突：志願服務意識.....	59
第七節	實踐愛.....	60
第八節	以情緒之名.....	61
第九節	死亡體驗.....	62
第十節	表達性治療諮商.....	63
第十一節	轉化歷程.....	64
第十二節	與刀傷共存.....	67
第六章	軍事教育.....	72
第一節	楔子-家庭的延伸戰場.....	72
第二節	高中生活.....	73
第三節	入伍生.....	74

第四節	新生生活.....	75
第五節	逃避策略.....	77
第六節	大二生-微弱的領導者.....	79
第七節	系學會-成為侵略者.....	81
第八節	大四生-權力制高點.....	83
第九節	反叛與成為壓迫者.....	86
第七章	成為軍人.....	89
第一節	說不出來的憤怒.....	89
第二節	聯話聯嗎？.....	90
第三節	維冠大樓地震.....	92
第四節	你是個軍人.....	94
第五節	大食怪作祟.....	96
第六節	與權能善惡共舞.....	99
第八章	新手助人者.....	102
第一節	楔子、入門.....	102
第二節	青年團的孩子.....	103
第三節	與地瓜媽媽相遇.....	105
第四節	扶上高牆的花朵.....	107
第五節	愛的給予.....	109
第九章	助人者與受助者.....	113
第一節	初遇心理學.....	113
第二節	以「我」出發的挫折.....	115
第三節	轉變—旅行的互為主體.....	116
第四節	愛的療癒力量.....	119
第十章	整合「我」之章.....	123
第一節	「揹負之愛」的回看.....	123

壹、家非家.....	123
貳、憤怒的葡萄.....	125
參、權能大食怪.....	129
肆、愛的追尋.....	131
第二節 變化與成長.....	133
壹、敘說的循環式自省.....	133
貳、意向與愛.....	135
參、理性到情感.....	139
肆、「我」的歷史性.....	142
第三節、後記隨筆.....	145
壹、家庭絕望(2017.10.13).....	145
貳、諮商困境(2018.01.09).....	147
參考文獻.....	148

國防大學

National Defense University

第一章 緒論

第一節 前言

這是一本敘說研究論文，也是關於我的故事，描寫我在大家庭中的成長經過。於傳統家庭型態的緊密關係及教育方式之下，青少年階段，我選擇了「掙脫」或是「逃避」了這個家，又進入了另一個軍事體系的「養育」或是「教育」之中，至今，我還難以區辨我是如何選擇？如何行動？甚至是如何的影響自己的人生……在各種矛盾關係裡，我時而厭惡家庭及軍隊生活，時而感謝軍隊栽培且全心投入於其中，此論文即在探討於我的生命歷程中，自己是一個什麼樣的人？如何與社會及家庭產生連結？我是如何去建構自我，確立自己想成為的樣貌，以及更多對於自身的反思和發現。



第二節 序-為何出走

我將進入敘說的過程形容為「出走」，「出走」這兩個字的靈感來自於 Teach For Taiwan¹的創辦人劉安婷女士的著作《出走，是為了回家》，該書內容講述她從出國求學的迷惘，到最終選擇回到台灣服務的心路歷程，而我的出走，象徵踏出原本的舒適圈。

一直以來，面臨家庭、人際與職涯關係中的種種困惑，迄今二十六歲，我始終帶著疑問在過生活，不知道自己為什麼看著父母年邁的面容，心裡總會愧疚難受，但需要進行溝通時，自己瞬間就像是刺蝟般防衛豎直，另外，我在部隊的生涯很不快樂，日復一日的工作壓力，不僅影響平時生活品質，更使我連假日都無法放鬆，在多重壓力的惡性循環下，那段時間是我質疑自己最多的日子，經常早上五點多起床後，看著窗外的陽光發呆，幻想自己如果不是個軍人該有多好，也在休息的時候，漫無目的地騎著摩托車行駛在公路上，向路的前頭看，我反覆問著自己要的人生是甚麼？等到停下腳步回頭看，又是空無一人的淒涼。

我想「出走」，想要離開這個地方，想知道自己怎麼會對生活如此的絕望，因此我花了半年時間準備心理所的考試，進入研究所後，便開始尋覓，期盼內心能夠獲得解答及解脫，直到我認識「敘說」的研究方式，是一種能夠重新釐清自己歷史脈絡的研究方法，乍聽到這樣的研究方式，很是意外，竟然有一種研究是透過審視自己的故事，來完成論文，除了要花費長時間去回溯記憶，更困難的是誠實面對自己心中所有的汙穢骯髒，甚至將厭惡的聲音都重整出來，並公開成為論文，「你要當一個瘋狂的智者，還是健康的笨蛋？」

放棄探索心理的疑惑，不去思考可以得到一時的輕鬆自在，可當問題逐漸浮上檯面生活越來越導致身心失衡時，我不得不審視自己，也無法繼續假裝健

¹ 為台灣而教（Teach for Taiwan，簡稱 TFT）成立於 2013 年。

康無知了。然而，走向知之也就是所謂的智者，就得付出的更多，追尋的過程中，將面臨紊亂的思緒與挫敗感令人痛苦。但也給了我更深層了解自己的機會。

最後，我下定決心選擇了自我敘說的研究論文，入學前的「出走」，是想離開並了解自己的不快樂從何而來，而自我敘說的「出走」，我才知道這種種不快樂的由來，若不能好好地審視自己的故事，理解及接納它，那些經歷如同埋在身體裡的毒刺，無法逃離亦無時無刻折磨著自己。所以將這些零散的情節，放回每個記憶的櫃子裡面，好好照顧每個片段的破碎，讓每個故事都能夠回自己心底的家，也就是與內在的自我更加貼近與了解。

所以我將進入自我敘說形容為一種「出走」，而「出走」之後的意義，便是讓每一段經驗都能夠被理解與照顧，回到自己的記憶之中，所以說「出走」，本身就是為了回家，回到自己心底安適、平靜，那個屬於自己心底的家。



第三節 單一脈絡的侷限

直至 26 歲的今天，某些執念在我生命中，即便歷經時空移轉，仍根深蒂固烙印在我心上，並時刻影響著我的決定及行動。

我出生於民國 80 年，那一年，母親因為與祖父母的價值觀相左而產生衝突，起因是母親希望能夠外出工作，但祖父母認為母親應分擔家事及養育責任，母親在追求自我實現的過程中，並不被家庭支持甚遭受親人的口舌諷刺，最後在迫不得已的情況下，將襁褓之年的我託付給外婆家照顧，因而我一歲半之前，都是在外婆照料下長大的。隱約中，我記得那一年半的日子裡我特別想家，食慾很差也越來越瘦，成為外婆口中難纏又愛哭鬧的小孩。待父母將我接回家中，當知道以前因祖父母與母親僵持不下的關係，沒有人能接手照顧我，於是只好把我送去外婆家，這個事件便在我的心中刻下一道深痕，總覺得母親是受欺負的。往後每當父母發生吵架爭執，我隱約覺察到母親的孤單與不被理解的心情，因此都會義無反顧站在媽媽這邊，陪著母親。

民國 96 年從國中畢業進入軍事教育，一路從軍事學府進入部隊，這些年我始終抱持著得過且過的心態，而這心態包括了在很久很久以前就知道自己不太喜歡軍事體系、且每當面臨挫折時，總期盼有個家可以歇息，但回家後壓力反而更甚的矛盾感；這種種因素，我以為一切的源頭，都指向於國中的某個夜晚，在哥哥的叛逆下，我選擇了逃走，逃到能在校住宿的中正預校就讀，跟家人切斷一切聯繫，而疏離就此成為習慣。

何粵東(2002)提到敘說書寫的研究模式是循環交錯的，而非單一方向的線性研究，這段論述恰好是我在書寫過程中最大的發現，從書寫開始，我就用“簡睿懋”的角色在學習建構故事，因此也產生所謂的理所當然，而採用單一敘述的方式在對待我的生命歷史，然而，事情的是非對錯總是因人而異，且在不同的觀點加入故事後，讓我產生截然不同的思考，過去的我始終以家

庭受害者自居，且對於父親的教育方式，有著萬分的憤怒，然而，透過訪談祖母、姑姑以及父親本人後，我才認識了父親以及祖父的成長脈絡，以及怎麼成為他們。這樣的理解完全推翻我過往的既有認識，因此我既是驚奇，也欣喜能有機會重新去整合自己與家庭的關係。

另一部分是我恨了哥哥將近十年，我認為是他的叛逆，逼迫我得離開這個家，所以我拼命去恨他，由恨也讓我規避自己單方面選擇與家庭疏離的責任，好像越是恨他，我與家庭的疏離關越能夠被理解及接受。我23歲那一年，哥哥結婚了，參與他的婚禮後，他寫了封信給我，信裡面提到：「我不知道為什麼你感覺那麼討厭我，但是我以有你這個弟弟為榮。」當時我正搭火車南下，看完後，忍不住在車廂裡潸然淚下，也著手回信寫下滿滿的祝福，當下我才發現自己根本沒那麼恨哥哥，在這封信後，我與哥哥之間的關係有明顯修復及改善。然而，我跟家庭的關係卻沒有像我想像的跟著轉變，即便與哥哥的關係冰釋，仍對我與家的關係毫無影響，這個事件敲醒了我的警鐘，原來對於家庭，我有更多的疑問，需要更深層的去探索。

哥哥的那席話，完全轉變了我對他的態度，我開始與他互動，偶爾去他花蓮家中探訪他與侄子，雖然話題搭不上仍是很大的困擾，但國中時期積累的怨恨與不滿，都因為哥哥的那一句話，讓我明白恨是可以被理解而且鬆動的。這影響了我對他的看法，因而感動落淚，感動著哥哥的付出、感動自己有一些不一樣的成長，然而特別的是當對哥哥的怨念消逝後，對於家的排斥感卻毫無削減，我仍然無法與父母對話、排斥與父母溝通，像是雷達的引線隨時都會爆炸。每當父母靠近，第一個瞬間我會告訴自己要試著溝通，第二個瞬間則是不由自主的轉身退卻，第三個瞬間馬上後悔自責，又再強迫自己試著溝通，進入一至三階段的無限循環，至此我意識到以前認為是哥哥使我回不了家，這完全只是單一脈絡的思考。

而後在大學期間在社會工作領域的實習過程中，我已被訓練出對自身做出反省以及對自己的行為做出詮釋，然而單一脈絡的思考模式卻在往後的生命經驗衝擊著我，因為往往當我自以為對自己家庭擁有足夠體認的時候，再遇到與哥哥關係釋然的轉折，下一個選擇仍然充滿著混亂及迷惘，才發現不斷地用自己的角度詮釋世界，並不是這個世界的全部，因此透過敘說的研究，我開始閱讀系統觀的理論，嘗試從其他家人的角度來豐厚我的生命故事，重新詮釋我及家庭，期待能用多元的脈絡去理解以及接納。



第四節 如何成為長官、助人者

民國九十六年中學畢業，即將踏入下一個求學階段，我向家裡提出報考中正預校的想法，父母都相當支持，該目標符合他們心中的期待，更欣慰孩子開始懂得為人生做出規劃了。可只有我自己心裡清楚，離家住校才是南下鳳山求學的主因。預校的教育保留許多軍事規則的管理，但在少子化的社會現況下招生不易，因而賦予多元社團許多運作的空間，希望能使各領域人才皆能發揮所長。甫進入預校，突如其來的軍事化管理讓我唯恐不及，只想找到出口逃離，於是我將全副心神都放在社團生活裡，並享受其中不受管理拘束的自在。但四年後在畢業填寫志願之際，我面臨了第二次，並且是更為貼近現實人生的軍中生涯規劃及選擇。

爾後，進入國防大學政戰學院的社工組，上課學習成為助人工作者的理論與專業技能，下課學習軍校的生活管理制度，漸漸調適自我在軍校生活及社會工作中的心態，我開始喜愛上助人工作的成就感，幾乎只要一放假，我便義無反顧的投入各式各樣的服務性社團，我加入了青年團、寶島義工團等組織活動，直到畢業進入部隊，仍保持高度的熱情，助人工作者的身分成為我生命中十分重要的象徵。

助人工作於我的自我認同價值裡擁有非凡的意義，但每當有人問道：「睿懋，你為什麼要助人？助人有何目的？」以往會告訴自己，助人能帶給別人快樂與希望，同時自己也能獲得心靈的富足，然而事實卻是在助人當下，雖短暫獲得滿足與成就感，緊接而來卻陷入疲累並感到更為空虛，僅在助人當下始獲得快樂，快樂的感覺無法延續，我思索著自己怎麼了？

另外，倘若助人工作者教我以個人需求為導向，接納每個人的不同，而軍事教育從官校階段就截然相反，整個生活文化，以去個人化為導向並禁止不同的聲音響起，我不安地在天秤兩端擺盪著。儘管持續朝助人工作者的目

標邁進且學校相對予以學生較多自由，卻也必須融入環境以達到成為軍事幹部的要求及應有的視野，我清楚知道自己對於助人工作者的熱愛，卻又無法脫離身為軍事幹部者的束縛，當無法整合兩者之間的衝突，也只能帶著這樣的衝突進入部隊。殊不知離開社工教育環境後，惡夢才剛要開始，在輔導長的職務上，肩負輔導者以及軍事體制的管理者，工作與心理的矛盾摩擦使得我再度失衡，因此在部隊工作的兩年，是打擊我自信心最劇烈的時期，我厭惡這樣的自己，卻阻止不了自己越來越工具化、看待部隊弟兄越來越去個人化，就像行屍走肉，明明還活著，卻覺得自己已經死掉了一樣。

透過敘事的視角，讓被壓制的聲音得以發聲，在主流文化中，許多作為「簡睿懋」的內在聲音於過去都被刻意忽視，敘說開啟了重新對話的空間，在助人者以及長官角色間提供了一條引線，將兩者牽引在一起。對我來說，這是敘說研究很重大的一場冒險，且期待在論文研究的期間，找到自己的方向，並做出選擇。



第五節 回家

劇情暫時告一段落，寫完家人與我的故事後，我經歷了一段很長的撞牆期，即便瞭解家人的生命脈絡，但我卻沒辦法接受自己遭受如此的對待，於是我開始查詢各種對於情緒在腦中的研究，在《腦中有情》²一書中提到，人的認知記憶與情緒記憶的源自於不同的大腦系統且交互影響，杏仁核掌管的情緒意識影響大腦遠比認知記憶強烈，因此只要勾起情緒記憶，人的行動總是情緒大於理性，「是情緒記憶³嗎？」什麼時候我接收到這樣的負向情緒而沒有察覺呢？我想不起來，但在某一次與祖母長談的對話後，從祖父的人生故事裡，我似乎看見了父親，還有我的影子，不！應該說父親與我都是影子，這是一個嶄新的角度，讓我再次重新審視自己的人生，並在論文中寫了這一系列的過程。

另外，這一句「回家」，我想要得不僅是能與家庭重建關係，也希望能將片段的自己重新拾起，拼湊出更完整的我。並且期待透過整理角色，閱讀我的故事，去談談我在軍事工作中的壓抑與發展，以及我在助人工作獲得的成長與反思，期待在這兩者之中獲得平衡，因此安適，才能真正「回家⁴」。

國防大學
National Defense University

² 洪蘭（譯）（民90）腦中有情（原作者：約瑟夫·李賓）。臺北市：遠流出版。

³ 係指對曾經體驗過的情緒和情感的記憶。

⁴ 此回家，係指內心得以安適，回到心底的家。

第六節 揹負的起點

我以「揹負」為題做為書寫這一篇論文的起點，「揹負之愛」是表達很小很小的時候，我的心底住著一個需要愛的孩子，而在一個充滿各種愛的家庭中，如何被愛？如何接收不到愛？如何成為自己？每個人以愛為名的滋養下，在客觀事實上「揹負之愛」的刻痕，而在主觀意識底下，主動與家劃出界線，從此隱約中某些性格就在「簡睿懋」這個人身上散發出來，例如：不容易表達情緒，隨之而來就是一連串的自我質疑，我曾進入諮商關係中，第一個想解決的問題是覺得自己沒同理心，在梳理生命的過程裡，我一步步理解自己、接納自己是怎麼變成這樣子的，然後也逐步的築出「我」的樣貌，成為「我」。

看見「我」的下一步，透過「我」的視角，再與生命中每個重要角色交疊，我是一個熱愛諮商、志願服務的助人工作者，同時我也是一個肩負職責的中華民國軍官，在豐厚生命故事的過程中，也探詢在每個角色的經歷，透過「我」如何去面對不同角色的壓力與轉換，並做出選擇判斷的歷程。



第七節 生命的禮物-接觸敘說研究

我的生命故事與各種行動，不管是與家庭劃出距離，還是進入軍中受訓，每分每秒的掙扎與快樂，都抱持著問號前進，從社會工作者的專業進入諮商領域後，完全就是震撼教育，各式各樣的新奇課程與方式令我大開眼界，還記得團體課程上，老師期待著我們嘗試半結構、無結構團體的帶領方式，以貼近成員，我完全困住且無法理解「團體怎麼可以沒有團體目標？」的道理，這句話不停在我耳邊迴響，變成了問號埋入心裏。某次課堂中，許多同學分享了他們與原生家庭的故事，周圍的同學都眼眶泛紅，我卻毫無感動，於是類似的問號，很快堆疊起自我質疑，我才意識到對自己居然如此陌生。

敘說是一個最棒的禮物，阿寶老師⁵提過敘說自己生命的過程，可以發現影響自己生命起伏、演變的意義脈絡，建構出自己生命未來的方向與力量。我期待成為一位好的助人工作者，在「助」人之前，也需要學習「助」己⁶，敘說的故事，在經驗與發現中一層一層拓展，屬於我的故事越來越豐盛。過程中，我曾發現「原來這是我」、「這樣真有用」、「再試試別的方法看看」，也曾感受過「我要如何走下去」、「未來可能會怎麼行動」、「我該怎麼辦」。

這本論文，是屬於我的故事，而我的故事忠實呈現出原生家庭對我產生之影響，且那樣的過程中，看見每位家人的位置以及感受；另外我想知道家庭是如何影響我在生命中重要的兩個角色「軍事工作者」及「助人工作者」，在軍事情境中的掙扎與糾結，從一進入軍事體系開始就是一場長期的心理戰爭；以及在環境中，我一邊接觸助人工作者的相關知識，一邊從事著軍事教育以團體組織導向⁷的目標。我用更微觀、細膩的方式去面對家庭以及軍隊，因為這不只是一個尋找答案的故事，若是只是尋找答案，我很可能在責怪哥

⁵ 指導教授陳賢寶博士。

⁶ 助人者若未能照顧好自己，容易在服務場域身心耗竭。

⁷ 工作皆以單位利益為優先。

哥的叛逆後，合理化自己逃離家庭的行為，就此結束，敘說對我來說是一場重大的冒險。

唯有藉著生命的冒險，才能獲得自由……那些為將自己生命做為賭注的人，也許仍然無疑地可以被認定為一個人，但他並沒有獲得做為一個獨立自我意識時所認定的真理。(方永泉譯，2007，頁68)。

摘自《受壓迫者教育學》

我認為這是一場尋找脈絡的冒險，從「揹負之愛」開始，回過頭來去整理、省思、再詮釋自己的歷史，我貼近了祖父、父親、母親、哥哥的角色，看到他們在傳統大家庭的教育之中，如何憤怒、忌妒、壓抑，再探索自己在軍事工作者及助人工作者角色的轉變與行動，這些都會一筆一劃忠實的紀錄與論文之中，也將深刻在我心底。這本論文的旅程的結束，卻是我的人生開始的契機，重新開始認識自己，走向未來，所以我說「敘說」是我生命中最棒的禮物。

國防大學
National Defense University

第二章 研究方法

第一節 敘說是一種實踐研究

自我敘說是一種勝過說的展現，體察自身生命狀態是實踐的起點，透過敘說這樣方式，描繪自己的生命軌跡、感受，接著將自己的故事做為一個載體、將故事的敘說作為展現，傳達給每一個閱讀者，但敘說不僅只是說，還要將故事的剖析、深刻的探究，並將故事的每個階段、反思呈現給讀者，慢慢地逼進敘說研究的「價值」。

這種價值感正是實踐的最終目標，對我來說，敘說的過程本身，即代表著勇氣，故事敘說需要勇氣，因為敘說者必須全然將自己的心與未知的過往故事，交付給敘說討論及解開，還要交給讀者閱讀，於是在過程之中，敘說者以著實踐敘說的精神，勇於面對自身所有既存或是敘說後產生的議題，企圖將故事說清楚，帶給閱讀者多重觀點的學習與認識，得以面對自身的世界。

自我敘說作為一種新興的研究方式，首先，必須去回應量化世界的反對質疑，量化研究重心在於透過實證論的哲學基礎，將所有的假設依邏輯推演提出，透過統計運算過程，意圖建立放諸四海的標準結論，而質化研究沒有統計運算，透過研究者的主觀想法、感受去描繪自己認為的真實，敘說採取現象學⁸的角色理解事件，若與量化研究做比較，我認為量化是用統計來歸納人，質化則是用更深層的方式認識人，了解人如何演繹至此，雖然比較的爭議從來沒有停過，但我認為敘說從跨越了量化要求數量與必需歸類的限制，從我出發，重新的看待我的家人在環境中的處境，在故事的觸動中接納自己、欣賞我的父母親的一生、重整自己與家庭的關係等等，在這樣的反覆循環裡重整、行動，就是一種最棒的實踐研究。

⁸ 對意識結構、對出現在各種意識行為中的現象的系統反思與研究。

第二節 敘說為不真實的個人真實

質性研究比起量化研究更需要有深刻的自我覺察力，方能闡明那些事件的感觸與收穫，(何粵東, 2005)說過，在書寫研究報告時，研究者的自覺與角色佔有重要地位。自我意識在敘說的進行中不停浮現，是一種深刻的自我覺察，研究者知道「寫的是什麼？」同時研究者也透過敘說與讀者交流「他為什麼這麼做？」倘若研究者的自我覺察與讀者的生命產生互動連結，就能夠將一個故事變的更加完整豐厚。

而敘說經常遭受到討論的是「既然沒有絕對的真實，你的研究也不是真實的。」沒錯!沒有絕對的真實，但建構出每個人獨一無二的真實感是很重要的，敘說實踐研究的第一步，就是跨出每個人重新建構的自我真實感，嘗試將過程透過覺察一步一步堆疊重整出來，有了敘說的角色與自我覺察感，研究者將能核對自覺感、角色及現實狀況的衝突，為真實提供環境，讓一個人從不真實變的相對真實，對研究者來說，敘說像是海德格⁹說過的「本真」思維：

在我選擇我的可能性時，我要正視、承擔和關心它是我的可能性，我不應冷漠和不關心他們，讓別人決定我的可能性，所以堅持把握著我的可能性是自己的，正視這點做出選擇，他選擇了自己而成為真正的自己，他得到本真的存在。(陳榮華，2003，頁 45)

摘自《存有與時間》闡釋

自我敘說行動讓研究者從故事中整理、反思，並做出選擇，就是敘說最大的特性，也是成為一個「本真」，內外在真實一致的人，這正是一個研究者成為人的故事。。

⁹ 馬丁·海德格為德國哲學家，他在現象學、存在主義、解構主義、詮釋學、後現代主義、政治理論、心理學及神學有舉足輕重的影響。

第三節 敘說用多重書寫來豐厚世界

敘說是故事不斷創造的過程，（何粵東, 2005）透過書寫提供詮釋的空間，也是敘說研究的重要課題。而透過敘說，研究者在敘說的進行中不停地思考、澄清問題、發現問題並試圖解決問題，同時也在敘說中檢視自己、覺察自己的改變，並在書寫中留下一路走來的足跡。

因此書寫是一連串思考反省的過程，敘說既然是過程，就沒有絕對結果，因此它更是流動的故事進展，而故事的建構，並沒有絕對的真實，真實隨著一個人的社會文化脈絡而產生改變，而敘說的故事正是研究者所建構的解釋與真實，這樣的真實感表明了後現代取向¹⁰中認為的相對真實，換言之，敘說研究者正是用自己的建構來理解整個世界。

而多重書寫對於研究者最大的挑戰，就是如何用柔和的眼光去看待歷史內的每個故事，研究者也面臨這樣強烈的衝擊，在故事中會感到對異己的憤怒，會發生內心的衝突、會產生書寫的抗拒，然而這一連串的過程就是就是從責罵到尊重，再到接納的旅程，在這樣的旅程之中，看見不同故事的力量及自我反思，再次覆蓋到自己的生命上面，將原本屬於自己週遭故事的片段，都撿回自己身上，重新賦予意義，而再去行動。

國防大學
National Defense University

¹⁰ 一種治療模式，不認為有真實和客觀、並推動對原先所建立的知識的解構。

第四節 敘說為閱讀者帶來互為主體的力量

接下來研究者想談談敘說之於讀者的價值，敘說的效果表現在兩個部分，其一、敘說透過說故事的過程，研究者在其中省思、成長，而對自身療癒產生效果。其二、敘說透過研究者說出來，由主觀的閱讀者，體會生成對於自己人生新的意義，這樣的意義收穫，我們稱為互為主體性¹¹，在故事之中，研究者與閱讀者是互為主體的去審視這一個敘說故事，Ellis與Bochner(2000：750-751)曾提出討論，他們認為效度是指作品的逼真性，讓讀者感覺到所描述的經驗是栩栩如生的、可信的、可能的。

讀者怎麼去思考效度¹²的方法？我想是這篇論文，能否幫助讀者與異己者建立溝通，是否提供改善讀者生活的力量。至於信度¹³，雖每個人都是獨一無二的個體，卻仍有許多相似之處，需要透過嚴謹的邏輯檢驗，來提供讓人相信的程度。因此這樣互為主體的概念某方面正是後現代取向所強調的意義，推翻過往以研究者為主、以讀者為客的理念，敘說的互為主體，讓閱讀者也成為故事的主人，能夠為故事下註解，能夠讓故事對自己產生新的詮釋。

互為主體之中，研究者也變成一個主體，在敘說的檢驗過程，研究者必須跳脫出我的角色，用客觀角色來為自己的敘說做解釋理解，質性研究本身就是一種現象學哲學，強調「回歸事物本身」本身觀察，也就是說，必須將自身經驗也當成一個現象去考察（林韶怡，2011），而讀者在閱讀的過程中，會有一些生命經驗的觸動以及省思，那樣的經驗帶動的是強烈感受到有人跟我一樣，且有人在一樣的人生之中，做出不一樣的選擇，而讀者也因此可能為自己創造不一樣的實踐，讀者也會產生一系列新的故事、新的敘說，呈現出讀者嶄新的主體性，這便是互為主體性最大的價值，當然，我們對於自身

¹¹ 強調共享認知與一致感是形塑我們概念與關係的基本要素。

¹² 一項研究的真實性和準確性程度。

¹³ 指測量結果的一致性、穩定性及可靠性。

經驗的理解，卻可能造成我們無法站在一個有距離的角度來審視自我經驗

(Dahlberg, & Nyström, 2008) 對於敘說研究者，在敘說過程中，時保敏銳覺察力與專注力，去探索自身每個故事、議題都要格外小心，以客觀的為敘說做解讀，研究者更能帶來一個完整的主體，並將之呈現在論文中。



第五節 敘說被詮釋後的轉化意義

敘說故事要有辦法影響研究者及閱讀者成長，需要透過詮釋，因為不同時空背景的因素，影響人的詮釋方式，敘說的多樣性也會自然而生，(何粵東, 2005)提過，我並非主張意義與真相在文本的建構或詮釋時不重要，而是意義與真相只有對牽涉其中的人有意義。讀者要能夠察覺作者的用心與企圖，並瞭解作者的位置，才不致於誤解或是錯誤的詮釋。換言之，敘說並非只是自己說完故事，解釋完就好，敘說的深刻意義在於詮釋的內容為閱讀者理解，然後在了解研究者的企圖與位置後，在內化¹⁴故事而產生新的詮釋。

不過，瑞士學者 Christ Steyaert 曾以「翻花繩」來比喻敘說，同樣一個故事只要稍稍轉換角度就能帶給聽者完全不一樣的理解，在研究者的角色，透過敘說故事的過程，我們期待能啟發讀者，過於「單一脈絡」的故事能帶來的思考與省思絕對是有限制的。因此在詮釋時切入的角度除了要為閱讀者理解，更要透過多重書寫以及多面向書寫，重複堆疊起研究者豐厚的故事內容，給讀者更多詮釋省思的空間。



¹⁴ 指個人將別人的或外在社會的觀念、態度、價值標準等慢慢轉化成自己的觀念、態度、價值標準。

第三章 啟程前

「我家門前有小河，後面有山坡；山坡上面野花多，野花紅似火¹⁵」……這是一首關於家的兒歌，也是我從小到大所願想的美好家庭，而我，在一個特別的家庭裡出生……

第一節 祖父章：華路藍縷的起點

祖父出生於桃園龜山的小村莊，家中相當貧窮，在十歲時曾祖父過世，十二歲時，曾祖母也因病過世，所以從十二歲開始，祖父先是與伯祖父一同居住，而在兩年過後，伯祖父已有婚姻，在有了家業後不願意再與祖父同住，祖父被迫得搬出家中、被迫得經濟獨立且自主，獨自一人搬到貢寮牡丹鄉過生活，祖父那年十四歲，為了生活做了許久的工地師傅，當時因為年紀還小只能打黑工¹⁶，經常過著有一頓沒一頓飯的生活，有一次月底到了，好不容易找到一次一連三天的工作，祖父負責搬運貨物，另一個朋友負責開車，而在最後一天結束，夥伴將貨運走後，領到了薪水就再也沒有回來，祖父感到失望、難過，但回到家裡卻一句話也沒有說，轉頭又出去找新的工作。祖母提到在多年後，祖父再次講起此事，仍然非常生氣，經常提起人是很自私的、可惡的。

祖父十六歲那年回到桃園打拼，因相親結識了奶奶，後結婚而成家，成家後先向叔祖父租了一間房子，從事米莊¹⁷行業，因為工作勤奮，祖父一有空閒時間，就帶著米去附近的鄰里、商店做商品推銷，很快的米莊的規模越來越大，也逐漸成為附近居民最常買米的所在地，那時叔祖父一看生意越來越好，找了個藉口，就將租來開米莊的房子收回去，做為自己做賺錢的金雞母，祖父在氣憤之餘卻毫無辦法，只好離開叔祖父家重新開始，後來將所有的積

¹⁵ 一首兒歌童謠。

¹⁶ 不合法身份工作的人。

¹⁷ 專門賣米的店。

蓄，投注在新開的雜貨店裡頭，其中又以手套為最主要的銷售貨品，經營了好一陣子，受到經濟不景氣牽連，搬到牡丹鄉的小石頭屋過生活，祖母提到當時回到牡丹後，祖父立刻又開始找各種可以加班賺錢的工作，而賺的錢總是不夠，所以說那幾年家中特別貧困，也經常得跟鄰居借錢應急，後來當地盛傳一順口溜在消遣祖父，那句話是這麼說的「借錢借火爐，不如丟水裡。」

18。

後來祖父為了家庭生計，甚至有兩年的期間到了九份做礦工，而每當有人跟祖父勸說：「礦工工作太過危險，你要考慮到家人怎麼辦？」祖父總會回答：「我沒時間聽人說道理，活著才是道理。」隨著經濟壓力緩解，祖父退休後，與奶奶每天維持著一貫忙碌的生活，在福隆的老家種植空心菜、西瓜、山藥等等蔬菜，且要求父親與叔叔一有空就要一起幫忙，奶奶提到：「我們都是閒不下來的人，過去太辛苦，希望能省則省，而且自己種菜自己吃也不錯，只是難免會需要大家一起幫忙。」

在父親與叔叔的眼裡，祖父是相當嚴格且不太表現情緒的人，直到祖父患有大腸癌住院的期間，更有兩件事令父親與奶奶印象深刻，第一件事是祖父在加護病房時，因為診療的痛苦與難受，曾請求著父親讓自己死去，不要再治療了，邊說父親邊掉著淚水，說道：「你爺爺是很嚴格的人，他第一次有那麼大的情緒，而且示弱更是從來沒有，那時候他一定非常痛苦。」父親一方面為祖父的痛苦流淚，一方面也對祖父第一次的示弱感到難受，那代表祖父真的太痛苦了，才可能示弱。第二件事是住院的初期，奶奶每次到醫院探病，祖父叮嚀的話題都是告訴奶奶要照顧好田裡的菜，奶奶提到：「你爺爺就是放不下工作，從結婚開始都是這樣，過去沒工作的時候餓怕了。」

揹負著家庭的重擔，祖父一直以來將受挫與失望默默的吞下來，盡責於工作，為的是讓家庭過的更好，但同時也帶給父親與叔叔相同的期許，到父

¹⁸ 我的祖父名為火爐。

親、叔叔結婚前，祖父都放不下心，親手掌管著父親的經濟收入，而叔叔卻選擇不接受，為此祖父生氣了很久不能忘懷，奶奶提到：「你爺爺就是不放心，雖然他都不說，但他是愛你爸跟你叔叔的，他不習慣說。」

祖父從小就揹負家庭的重擔，祖父愛著祖母與孩子，且每天努力的工作，然而總是受挫、受騙，卻為了生存甚至沒有時間停下來表達情緒、休息和紓解壓力，只能告訴著自己要更堅強、更努力繼續往前，將所有的難受跟辛苦都埋在自己心底，祖父生命的辛苦，只有祖母了解，雖然祖父也不會和祖母說心事，但祖母最欣賞的就是祖父的堅定與努力，祖母最後說到：「有人會說你爺爺很孤僻，但我不那麼覺得，他有他的辛苦，他心裡有很多話雖然不說，但我是了解的。」只有祖母懂得，也是為祖父心底最大的支持。

祖父在大家庭中有個嚴肅的形象，祖父在家是不苟言笑的，且全家人也不能夠對祖父的意見有所頂撞，然而大概三、四歲時，祖父母每天會帶著我一起去證券公司看股票，某一次再去回程的車上，我坐在後座的中間位置，看著祖父開著手排車，正挪動手動換檔桿，我用稚嫩的聲音說著：「打動啊(踩煞車台語)」祖父摸摸我的頭笑了，那是我第一次看見祖父的笑容，也是我心中爺爺最美好的樣子，父親從小便不停的教育我，祖父對家庭付出是無價且盡力的，因此期待家庭每個人都能向祖父學習，直到祖父去世後，每當父親提起祖父都會落下眼淚，祖父對家庭的愛是全家人都深深為之敬佩跟感動的，我想，對父親來說，祖父是他心中最堅定的人生指標，更是為家無條件犧牲付出的楷模。

第二節 父章-牡丹的小石頭屋

牡丹的小石頭屋，苔痕斑斑在歲月的洗禮下，更顯得滄桑，這是我爺爺的家，也是最一開始的家庭。

父親出生於民國五十三年，居住在牡丹租的石頭屋，家境十分貧困，當時爺爺從事計程車職業-舊式篷車，回家之後還得幫忙家庭做裝飾品代工，父親小學畢業之後，因祖父需轉業從商之需要，搬到貢寮雙溪從商，



圖 1 牡丹石頭屋

生活變得更加緊湊，沒了休閒玩耍的時間，每天早上六點起床上學，五點便下課回家協助家中手套、紡織等等的協助製作，祖父那麼努力，為的是一家人的溫飽，日復一日的繁忙，也影響了父親對於生活的態度，父親提到：「因為你曾祖父一輩子辛苦賺來的八千元，在國民黨遷台發行新台幣之後，一夕之間化為烏有，致使我們家變成全村最窮困的家庭，而祖父接續這樣困苦的環境，所以從小全家人就得為著家庭的經濟努力，你姑姑跟叔叔也都一樣一有空就回家幫忙，我們不像你們這代，有美好的童年，更不許像你們一樣有夢想未來的空間，換句話說，這也養成我還有你叔叔、姑姑非常節儉務實的個性。」比起夢想，父親更關注在如何賺到錢，如何有安穩的生活，後來家中在從事手套販賣的過程中，一度因為石油危機而善用塑膠手套的販賣，在市場中大發利市了好幾年，家庭的生活也日漸寬裕，但好景不常，祖父因過度的囤積手套，在石油危機發生過後便面臨滯銷的問題，匆忙的變賣還債後，店倒了，只好搬到雙溪的小石頭屋，再謀求新的生路。

當時在雙溪的國中小生活因為窮困，家中沒有錢可以去買玩具，小朋友們間最夯¹⁹的遊戲，就是彈龍眼籽，將龍眼籽擺在地上，看誰先彈到對方的龍眼籽，就可以獲得這個優渥的龍眼籽戰利品，當時的龍眼可是非常昂貴的水



圖 2 彈龍眼籽的遊戲

果，父親最喜歡的玩樂活動，就是到隔壁有錢人家的院子外等著，而有錢人家的孩子為了炫耀生活優渥，加上龍眼籽也沒甚麼用途，便往院子外吐去，這些籽成為窮困人家的孩子們，所爭搶的遊戲貨幣，而父親的生活便在龍眼籽以及回家幫忙家務的交錯下度過。

國中畢業後，父親考上當時前幾志願的新興商工，父親為自己能夠考進高中非常驕傲，後來因家庭狀況不允許，不到兩個月父親便決定退學幫助家計，找工作是父親能分擔家庭經濟的重要方式，因此父親毅然進入土城的半導體公司工作，從業基本月薪一萬九千元，為紓緩家境貧困的狀況，父親更徹夜加班，最多甚至加班到一個月四萬多元的薪水，但因全家仍在刻苦困難中，父親二話不說，留下了五百元的生活費，剩下的錢都交給祖父挪做家用，家中經濟壓力也開始逐步緩解，而後父親在公司工作期間認識了母親，隨著年齡日益增長，父親和母親也開始思索著人生的下一步，漂泊了二十幾年，決定結婚，才能有所安定……

父親在小時候的生活非常困苦，所以奉行著節省務實的精神，如此一來，才有存款，能夠準備好面對任何的意外，這也影響到父親在這政治嚴厲的時代，一方面因家境貧困，所以生存都來不及了，一方面因家庭教育，教關注家庭的安穩，所以縱使是在美麗島事件下，父親有意見和看法會選擇隱忍，所以儘管政治動盪，但對家的影響是極小的，父親說到：「正是因為家是從零到有的，所以面對這份得來不易的生活，我顯得特別務實，步步為營，因此

¹⁹ 熱門的意思。

對於政治、經濟的參與意願極低，有些人常說這樣叫做沒出息，可我認為那只是他們不懂珍惜，我們現在這樣不是過得很好嗎？」

父親將一生心血投注在家庭之中，在我有印象以來，父親的下班生活，除了回家，沒有在外逗留或與朋友有任何的聚會，對於這樣的信念，從祖父一代開始便這樣的傳承下來，父親嘴中經常伴隨著的：「家才是最重要的事，要多花時間陪家人。」一方面是在告誡著我們要多回家，另一方面也是訴說著父親生命當中最為重要的信念，然而這樣的信念起因於曾經住過石頭屋的童年過往，父親提到，當年為了養活家裡，身為長子的他看著父母辛勤的工作，祖父當年拉過計程車、礦工、雜貨店等等更行各業，卻仍過著有一頓沒一頓飯的生活，父親就暗自的告訴自己要更加努力去維護這個家，此後一路從打零工到進工廠做會計，都將所有薪水交給祖父養活一家老小。

在家庭生活教育的部分，祖父對父親的管教始終很嚴厲，祖母提到了祖父的故事，祖父在十三歲時，曾祖父母就都已過世，剩下祖父一人白手起家，做過各式各樣的工作，因此為了活下去，得想盡各種方法來賺錢，而生活的困苦始終環繞著這個家庭，祖父不僅要求著子女無條件幫忙協助家計，也要全家人共同背負撐起整個家庭的責任，是共同的責任，所以祖父習慣不分彼此的掌握家裡經濟，一直到進入婚姻，祖父才讓父親開始掌管自己的金錢，走向自己的經濟自主，而父親因為體驗過窮困的滋味，對於錢的運用，總有自己的一套觀點，「能省則省，以備不時之需。」是父親掛在嘴邊的座右銘。

父親還提過的另一個故事，父親在二十五歲那年，一如既往，在台北辛勤的加班工作，好不容易到了家中，那一週晚間回家忽然發起高燒，那時家庭的經濟狀況仍然處於負債的階段，沒有錢也沒有時間去看病，於是祖父匆匆的上山採起草藥，父親經過一週的喝草藥以及休養，仍高燒沒有好轉，某日的清晨，父親不斷地哀嚎著腹部疼痛至幾乎半昏迷的狀態，在無可奈何的情況下急忙掛了急診，到了醫院，醫師診斷是盲腸炎，並且提到已經拖延到

有生命危險的情況，需要立即開刀，進入手術房到了最危急的時刻，父親最後問醫師的一句話是：「這次的醫療會花多少錢呢？」父親講到這個故事，我是難過的，直到面對死亡的威脅，當時貧窮的父親第一件事情考量的卻還是經濟壓力，所謂人之將死，為了存活下來，會無所不用其極且毫無顧慮，而父親至差點喪命之前，想的都是錢，我想，伴隨父親前半生的是「錢」這個沉重的故事。

祖父那代筭路藍縷，從石頭屋到現在家庭的一草一木，經常是父親不斷告訴我要珍惜以及重視的價值觀，祖父為了生存要求整個家共同的努力撐起一個家，而父親承接上這樣的態度，父親對於家的愛是強烈且堅定的，從小時候為家犧牲受教育的機會，父親從不後悔，且更努力的去維護家的完整，在國中以前，父親除了在鐵路局上班賺錢，一有空就去幫忙別人做代書、仲介，父親深感有錢才能夠讓家撐起，讓生活過得更好，所以甘之如飴的將薪水交給祖父運用，父親深愛著祖父，也為自己這些努力過程感到驕傲，對父親來說，錢跟家是最重要的兩件事，然而錢跟家也成為家中主要的兩個戰場。

有一次，母親過年的時候想要回去花蓮的娘家，父親相當生氣，提到：「過年不就是要回家過年，家才是最重要的事，而不是回娘家，不應該回娘家。」母親相當生氣，而那時的我也站了出來，想要試圖說服父親「娘家就是母親的家」，而父親仍然聽不進去，重複的表達娘家結婚後就不是家的理念，另外，父親不僅對自己相當節省，不願意借別人錢或請客，只有對於家，父親願意妥協，能偶爾在外出與聚餐時稍微放下節省的想法，但對於孩子的金錢教育，父親始終將節省做為唯一標準，碰上高中極需要社團認同、人際關係的我，反而產生嚴重的衝突，在一次高中社團舉辦比賽時，因應社團聯繫外校的電話費過高，而父親憤然將電話停話，當時的我相當生氣且感到不被理解，而在高中就已經經濟獨立的我，自己選擇偷辦另一支手機來應對危機狀況，最終，衝突沒有結果，也讓我與父親的關係更疏遠了。

第三節 母章：在非主流中奮鬥

母親於民國五十三年出生於彰化的鄉下，出生後不久，外公就隻身前去花蓮(當時稱作後山)找工作打拼，民國五十八年，五歲時外婆帶舅舅和母親前去找外公，後外公當時已改作工程，收入雖高可花錢也有如流水，未有存款的意識，更三不五時賭博，外婆雖對此頗有微詞，但也無力於改變外公的金錢觀念，母親提到：「我們家應該也算是家道中落，以前是相當有錢的，但未做好金錢管理，所以晚年的外公過得並不富裕圓滿。」。

母親的家庭裡，並不在意女孩子學歷，舅舅大母親十二歲，全家人僅有舅舅特別關心母親的就學狀況，就連到金門當兵，舅舅也常常寄信給當時年僅八、九歲的母親，母親也因為舅舅的關係，從小開始學習寫信、回信。

直到就學期間，母親就讀國小一到四年級成績都是前兩名，國小五年級轉去田徑隊訓練，學校不僅支持也時常運用正課時間練習田徑，雖在手球及排球隊項目母親經常得名，但也因此導致功課荒廢，成績一落千丈，後小學畢業到國中後，母親下定決心苦讀功課，特別珍惜編配至升學班就讀的機會，婉拒當時體育老師的籃球隊邀請。

畢業之後，外公投資失利，遭逢家庭經濟困境，母親前去投靠桃園二阿嬤，在一間健教合作的零件業公司，日間上班，夜間讀高職，後身體疲累不堪而倒下，只好休學且回到花蓮，後來因舅舅支持下，而選擇就讀私立高中，那時家庭的經濟每況愈下，外公、外婆負擔不起私立高中這樣昂貴的學費，但在舅舅的大力支持之下，協助母親的學費負擔，順利完成高中學業。

畢業後，母親前至台北土城工業區立德半導體擔任作業員，工作盡責也相當努力，原來因表現良好而有機會升任小組長，卻在當時某個晚上，當同事抱怨加班時間過長之時，也無意間向同事抱怨說到：「加班太累的話，不需要太認真，要把身體顧好，才是最重要的。」後來，反遭同事告狀而遭受老

閩辭退，此時已認識父親，父親為此感到忿忿不平，也接著辭職返回福隆的老家，母親後至桃園二阿姨家住約莫半年，擔任一間食品公司會計，最終，與父親共同選擇了結婚，共組家庭。

結婚後與家庭的第一個衝突點發生在民國八十年，母親為求未來生活的安定以及懷孕的修養，而辭職回家做家管，就這樣過了好幾年，當時在生下了我以前，母親白天在家照顧哥哥與姊姊，除此之外，祖父經常要求母親幫忙家庭的農務、養雞、種田及除草等等，但母親對農務完全沒有興趣，過不久，便覺得自己無法承受人際疏離且自認無趣的家管及農務生活，母親說到：

「當時我很害怕一輩子就只剩農務了，趁著生下你的時候，藉由經濟壓力為由，跟祖父母爭取要外出工作。」後來在祖父母同意下去應考公務員，可惜未能如願考上，但母親仍堅持應徵鄉公所約聘人員，當時祖父以孩子還小無人照顧作為理由，反對母親外出工作，但即便在祖父強烈的反彈下，母親仍未有妥協，且如願進入工作職場，可也失去祖父的認同，更因不順服祖父的想法，會在處理家事時，遭受祖父更嚴格的審視評價，這裡母親提到：「我沒有因為這樣後悔過，反而慶幸自己當時堅持住，在職場上有了人際、有了收穫，生活才不會無聊。」於是，母親將我送到外婆家約兩年的時間，來完成外出工作的心願，母親獲得了自己想要的上班族生活，可祖父對母親始終懷有芥蒂，母親說到：「你祖父直到臥病在加護病房的那幾年，看到我還是很不高興，我心底知道，他氣我不聽他的，氣到現在！」，另外，剛出生的我讓讓外婆感到萬分頭痛，母親提到：「當時你一到外婆家，不只不喜歡吃東西，飲食非常不正常，且經常哭鬧，熬不過你的哭鬧，外婆半年就想把你送回來家裡，只有我來探訪時，你才會比較聽話，不哭鬧。」後來外婆擔心孩子的身體健康越來越差，母親才從外婆那接我回家，回家後，我一直對母親有強烈的依賴，經常黏著母親去圖書館，尤其是在進入幼稚園的前半年，每次到門口都會哭鬧一個小時，才在沒辦法的情況下，被硬拖進去幼稚園上課。

在家中，母親始終很想著娘家，可祖父跟父親對於家的期待有分內外，都不太喜歡外人，也就是說每當母親的娘家親戚來訪時，父母親經常為此爭執，而在從小到大的每次爭執中，我總是站在母親這邊，一來小時候我跟母親的關係遠比父親親密，二來長大後我更能理解母親想回家的感覺。

一生單純平凡，是母親給自己人生的註解，在二十二歲看中父親愛家顧家的人格特質而進入婚姻，在婚姻中忽然進入一個以夫家為重的家庭要求下，漂浮多年，幾度為了想出來工作得堅持抗爭，在對抗中與祖父母希望在家帶小孩的期望背道而遭受斥責，幾經紛爭，當時甚至因此與父親談到離婚，終於在祖父與父親妥協下，母親能夠在外工作。

母親對家的愛與對自己的愛，是一個非主流的奮鬥過程，母親讓我看到一個女人怎麼樣去脫離束縛，母親對自己想做的事情非常堅毅，這樣倔強的個性在傳統家庭中，迫使的她一生中得不停抵抗，抵抗為了家，女人應該犧牲，且不得外出工作的信條，終於，母親選擇了工作，但在因祖父母威脅不幫忙照顧我的情況下，暫時將我託付在外婆家，而過程中的最大代價，就是畢生難以獲得祖父母的認同，當我詢問母親對於祖父、祖母的看法時，母親提到：「我就想著反正日子一天一天過，他們也會有所轉變吧！而且我還有你們啊！我就覺得有力量過每一天。」在抗爭中，母親有著心目中愛的想像與需要，那時還是孩子的我們無法給予母親什麼回報，但母親一直很愛我們，對孩子的照顧無微不至，甚至在我唸私立國中的期間，每週都會花兩個小時的車程來看看我，我想母親透過對家責任來愛孩子，來讓自己更快樂、更有力量吧！但特別的是，在家中母親特別的對我好，姊姊經常抱怨的詢問母親「為什麼對小懋特別好？」，然而母親的回應總是：「哪有？我也對妳很好啊！」另外，孩子時期的我，從有意識以來就一直很貼近母親，可能與小時候與家的分開有關，一歲半回家以後直到國中畢業以前都很黏著母親，長大後，也相對特別能理解母親的感覺。

第四節 家庭轉折

小時候，我是一個愛黏家的小孩，白天上幼稚園、小學的課，卻時時刻刻想著母親、想著回家，那時連小學的課程旅行，需要到台北住一晚，都讓我痛苦萬分，在晚間哭鬧要打電話回家，讓老師相當頭痛，而後來回家以後，更一連哭了快一個小時，才為母親所安撫，直到國中就讀私立學校的那段時間，家庭發生了強烈的衝突事件。

這個事件是影響我很深的一件事，促使我選擇了逃離家庭，在哥哥國中初三那年，產生了叛逆的情節，具體的狀況，我會在後續的故事描述，簡言之，哥哥幾度為了玩電腦遊戲，徹夜未眠，而當時為了阻止哥哥玩樂，父母親無所不用其極，先將電腦程式鎖上密碼，到後來用木箱將電腦鎖住，還有將電腦網路切掉等等，都無法阻止哥哥的衝動，哥哥為此，更開始產生暴力的行為，大吼大叫、敲門灌水²⁰都只為了獲得電腦玩樂的滿足，然而充滿氣憤及怨恨的我，卻在這件事情發生的過程中，找不到方法去讓家庭的氣氛變得快樂，更被父母所忽略，最後，我主動選擇逃離自己對於家庭的需求。

近期，當我向母親提起這件事，母親談起對於此事的想法，母親表示很慶幸家中除了哥哥以外，我和姊姊都顯得特別的乖，但也承認當時最擔心哥哥混入幫派或吸毒，因此不太知道要讓哥哥的繼續玩電腦，還是嚴格要求，另外也因為擔心而將重心放在哥哥身上，而忽略姐姐與我，未注意到我們的心情與感受，另外，當時父親較少時間在經營家庭關係上，在鐵路局下班之餘的空閒，花心思在學代書，替人仲介房屋、土地賺錢，詢問父親對於孩子的記憶，父親印象並不深刻，但也提到當時因為經濟壓力，較沒注意到孩子的成長與需要。

²⁰ 當時吵架時，哥哥會從門縫下潑水進房間，表達憤怒。

第五節 「揸」負之愛

父親和祖父心中對於家有相同的期待，父親心裡家的樣子，受到祖父的愛影響深刻，祖父的愛來自於筭路藍縷的環境，所以需要扛起成家的重擔，可同樣的也影響著父親對於家的信念，當時的家中，每個人都一同為了家的安穩而努力賺錢，而父親之愛承接了祖父的期許與教育，希望全家人能夠像自己一樣，把全部的專注力都放進家中，也期待孩子都能夠對自身節省，所以經常說到：「家是最重要的，為了家我可以犧牲自己所有東西，因為家才是最好的避風港。」然而這樣的愛，也讓家人有很大的壓力，父親為了家庭觀念，忽略母親想回娘家的需求，也未曾肯定我喜歡的社團，父親提到：「我對於小時候的你們比較沒有印象，因為那時候下班，就經常想著去做仲介多賺些生活費，也不太記得你們當時的樣子。」父親這一套對於人生的價值觀與信仰，來自於過往困苦的日子，一步步走向富裕的艱辛過程，然而這樣的歷程，也與家庭產生很強烈的衝突與矛盾。

愛與被愛是屬於我家庭的重要命題，對於父親而言，付出所有心力與生活重心在家庭上，且盼望每個家人都能夠投注百分之百的心力在家庭上，這也是父親與祖父一代的相處模式，然而這樣愛的模式，不僅使我與父親的關係越來越疏離，且因為不被理解而不逐漸不願意溝通，即便這麼的愛，卻讓我感覺到的只是壓迫，在佛洛姆《愛的藝術》一書提到自愛。

自私的人確實不能夠愛別人，但他們同樣不能夠愛自己。(孟祥森譯，2003，頁88)

摘自《愛與藝術》

自愛與自私最大的差別在於愛自己的程度，自私的愛，愛別人遠遠多過於自己，因而控制、期待對方照自己的意思前進，自愛的人則是愛自己多過於別人，才能在愛中，保有自己，也容下他人，父親之愛，尚處在自愛的階

段，認為只有自己的觀點，才能夠為人生帶來幸福，可這卻忽略了孩子的自主性²¹以及不同人生經驗的選擇。

一個可以感受孩子情緒的家長，也必須要能夠覺察自己的情緒，了解自己的情緒，這些為孩子著想的父母很可能根本不知道自己沒有為孩子補充足夠的情感燃料，他們所做只是將他們小時候所經歷過的一切再度複製到自己的孩子身上。(張佳棻譯，2018，頁108)

摘自《童年情感忽視》

在父親的愛裡，因為受到過往經驗的影響，有著對於人生苦難與困苦的深刻體驗，所以父親都以著錢與安穩做為家庭的重心，但這兩者都帶給我強烈的壓迫感，這種按照自己期待與價值觀的樣子，實然是一種強烈的自愛，因為愛有了條件，條件是需要對方符合自己的期待，否則不願意接受。高中後，在這種壓迫的愛當中，我選擇逃避，但那時未曾理解父親的愛為什麼如此壓迫？當時的我除了厭惡回家，卻也毫無辦法，直至今日，我才了解父親之愛的緣由，雖仍不是我的需要，可「父親之愛」背負著屬於父親的歷史，這是父親愛的表達方式，理解它，讓我再面對起父親之愛時，多了些柔和的眼光。

在家庭中，我與母親的關係，總有一種難以言喻的貼近感，家人都認為母親特別照顧我，經歷家庭衝突事件以前，我在小學到國中階段的生活裡，無時無刻都黏著母親，另外，往往在父母爭吵時，我也總是第一個站在母親的角度上思考，無條件偏向母親這邊，當我回想起國中以前與母親相處的日子，依稀有些畫面特別印象深刻，其中一個是從出生後，母親因為想要工作，而將我送至外婆家照顧，每當母親要離開花蓮回台北工作時，在外婆家大門前，我不願母親離開而哭喊的模樣，另一個畫面，是回到台北後，我愛上了一條毛巾，且無時無刻的帶著它，不肯放下。

²¹ 自我約束或自我管理的權力。

發展中個體性以及客體恆久性於孩子出生二十四個月後分合反覆已進入尾聲。個體性一定會伴隨一種逐漸增強，在任何處境與情緒下都很穩定的「自己是誰」的意識。(楊添圍、周仁宇譯，2003，頁 77)

摘自《人我之間-客體關係的理論與實務》

在客體關係理論中，兩歲以前是向客體學習²²及自體整合²³的重要階段，良好的客體關係能夠建立起穩定的對自體的看法，孩子出生後，第一個學習的客體是母親，兩歲前被送到外婆家的我，母親半年來探望一次、父親一年探望一次，在客體關係建立重要的階段上，容易感到匱乏，而反應到長大後。

二至六個月的發展階段是共生時期，兒童在共生階段的早期會建立一個「對滿足其需求之客體的朦朧覺察。」如果母親沒有充分留意到孩童各種需要的跡象，並且給予回應，孩童基因中原本設定好的自我功能變沒辦法建立起來。(楊添圍、周仁宇譯，2003，頁 56-57)

摘自《人我之間-客體關係的理論與實務》

此時期是一個渴望被全然的接納與理解、被愛的階段，客體關係理論認為，此階段對於嬰兒未來成長後的自我感²⁴建立，有著不可取代的地位，母親是當時我最重要的客體對象，卻因為工作而與我有很遠的距離，因此往往在母親離開花蓮外婆家時，都讓還是嬰兒的我哭的聲嘶力竭，而當回到台北後，我始終黏著母親，擔心母親隨時會離開，更產生客體關係中提出的過渡性客體反應，按照客體關係理論而言，那是六至十月孵化時期²⁵的產物。

²² 關於他人的形象、想法以及投注情感能量的人物及地方。

²³ 一個人對自己有意識、無意識的心理表徵。

²⁴ 知覺自我的感受

²⁵ 客體關係理論闡述的某個成長階段

過渡性客體同時代表自體與母親，過渡性客體是共生之全能二元體的殘餘。(楊添圍、周仁宇譯，2003，頁 61)

摘自《人我之間-客體關係的理論與實務》

過渡性客體形成一個休憩處，提供給忙著應付紛擾不斷的人類，使其以維持內在與外在現實分開，卻仍保有某種關聯。(楊添圍、周仁宇譯，2003，頁 137)

摘自《人我之間-客體關係的理論與實務》

這條毛巾代表著我愛母親的儀式物，在從共生期分化的過程中，過渡時期替代與母親的連結感，直到四歲時，我還跟著這條毛巾形影不離，在客體關係的觀點上，這是還未能完成關係分化的展現，所以雖意識下有內在需求，但外在現實卻未有滿足，所以用來毛巾來表達意識下仍渴望與母親連結的需求。

從出生後的模糊記憶開始，母親的愛一直是我的渴望與需要，但在母親與祖父母的爭執下，我被迫送離了家中，與外婆、外公一同長大，然而對於母親的愛與渴求，在共生時期的安全感建立未被滿足，所以國中以前都依賴於母親無條件的愛與關心，更甚至有夠強烈的佔有行為，可自從哥哥的叛逆事件後，我與母親的關係，有了三百六十度的大轉變，在某次紛爭過後，母親拿起刀²⁶的樣子，讓當時的我完全受到驚嚇，不僅擔心母親的生命安全，更是看見母親的無力與限制，這一刻，意識到死與我的生活如此靠近，母親終也無法成為我心中那個全然的陪伴我以及支持我的救世主，自從那時起，我對母親的依賴感開始有了變化，不太願意繼續依賴，在不敢愛的害怕中，伴隨著父母親當時對我的忽視，我將家庭歸類為全壞的客體關係²⁷，也就是家被當時我的我歸類成毫無價值的東西，也不是我所需要的愛。

²⁶ 母親拿起菜刀對哥哥哭訴：「你要這樣，不如殺了我吧！」。

²⁷ 代表對於外在客體全都抱持壞的信念。

自我終會整合自體表徵的好及壞與客體的好與壞部分，逐漸邁向穩定。」（楊添圍、周仁宇譯，2003，頁 145）

摘自《人我之間-客體關係的理論與實務》

全壞的家人客體，喪失了家庭對我的意義及好的部分，也影響著我走進軍事工作者、助人工作者的角色。



第四章 我的故事

第一節 愛的需求

如上述的故事發展，兩歲以前，因為母親對祖父母的抗爭勝利，在進入職場後，沒有多餘的時間照顧未滿一歲的我，所以我被送去花蓮，在外婆的撫養下直到兩歲，這一年半的過程之中，從表兄姊們那兒聽說，我是個極難纏的嬰兒，挑食又吃的極少，可能是飲食的挑剔與少量，我年幼體弱，也發燒過好幾輪，後母親在極擔心我的成長健康的情況下，兩歲接回了我，兩歲到四歲我始終抱著一條毛巾，每當母親不在身邊，我就需要那條毛巾在身旁，大人們都笑著說：「小懋，怎麼長不大。」但那時的我不以為意，反而更如願的接受自己就是一個習慣母親關愛、習慣哭的孩子，甚至偶而還會有利用這樣被愛的方式來滿足自己的私慾，每當與哥哥姊姊們吵架時，我會哭得特別大聲，因為我只要如此，母親會義無反顧地來安慰我、照顧我的心情。

印象最深刻的是有一段時期，國小的班上流行遊戲王卡包，因而在好幾個清晨裡，我利用母親在煮早餐的空檔期間，偷母親錢包內的零錢，拿去買遊戲王卡，後來母親發現了零錢，總會莫名其妙的不見後，父親震怒，要我與姐姐哥哥跪在地上，訓斥且要我們彼此找出兇手，當時的我特別的害怕也不敢承認，我邊哭著邊向姊姊說：「不是我！」於是姊姊相信了，並且跪著向跪在一旁的哥哥說：「是你吧！你自己承認錯誤！」哥哥滿是不肖的眼神：「不是我，乾我屁事！」此時矛頭就指向了哥哥，因為害怕，我使當時的哥哥成為替罪羔羊。

National Defense University

第二節 快點長大

我是個愛哭的孩子，另一個層面來說，哭為我帶來母親的關愛、關心，跟兄弟姊妹吵架要哭、跌倒要哭、委屈的時候也要哭，當時的長輩們替我戲取了個綽號叫「愛哭包」，在這麼依賴的母親的情況下，要帶我進去幼稚園就學，簡直是家人的噩夢，當時的幼兒園的社區中心前面約 200 公尺，母親在社區中心上班，往往我可以在幼兒園前面嚎啕大哭，耗上一個小時才哭紅雙眼進入幼兒園。

另外，我從小就和哥哥是同一個房間，沒有屬於自己的空間，在學校和家中都是一樣的，也因此，我對於姊姊有自己的房間感到羨慕，爸媽總是說：「你長大了，就可以擁有自己的房間。」空間跟長大成了連結，所以我一直希望能夠快快長大，來獲取自己空間。而就學後每次下課，因為父母都需要上班，我只好去媽媽上班的社區服務中心玩耍，在那裡很無聊且沒有人可以陪我玩耍嬉鬧，所以我會自己拿起公共空間的兒童書籍，讀起從《龜兔賽跑》²⁸到《湯姆歷險記》²⁹所有的童話故事與圖畫小說，從此養成閱讀的習慣，心情不好時，我也特別喜歡看書，在閱讀的過程中不僅讀懂書的內容，也讓自己暫時投身書的空間世界裡，感受自由。

國防大學
National Defense University

²⁸ 寓言故事。

²⁹ 美國作家馬克·吐溫作品。

第三節 秘密

的家庭教育當中，父親要求孩子什麼都要說，是不能擁有秘密的，不僅是學校發生的事情、結交的朋友，甚至是房間的門都不可以上鎖，我被教導著，對父母親無話不談，才是一個孝順的兒子，直到某一個事件發生……

Y男是我的幼稚園同學，從小玩在一起，感情相當要好，在幼稚園大班那年的聖誕節，彼此互送了一個小禮物，我送了一隻噴火龍³⁰，Y男則送了一隻妙蛙花³¹，彼此的卡片上面寫著「要當一輩子的好朋友。」，那一瞬間，溫暖都湧上心頭，到現在都難以忘懷。



圖3 噴火龍模型

後來兩個人都在附近的國小就讀，國小六年期間，我成績都很不錯，也喜歡打桌球、躲避球、踢毽子等等，後來因不喜歡翻牆、翹課及欺負同學，因為不合群而跟班上的某一群同學處的不好，這群同學開始欺負我，可我對於這些同學的挑釁(拉褲子、藏書等等)感到不知所措，因為怕同學更不喜歡我而不敢當場反抗，後來有一次終於受不了了，才和父母說，父親當時到了學校找老師、找同學的爸媽談這件事，而同學沒有因此改善，反而因此變本加厲，某一次的下課我躲在禮堂角落，深怕被同學找到，最終，還是被同學們找到了，同學們把鉸靠近我的耳邊敲打，同學們覺得很有趣，但我感到很害怕，然而讓我更不舒服的是那一群同學中，其中一個同學就是Y男。

後續霸凌事件層出不窮，當父親再次來到學校這裡處理事件時，將幾個霸凌我的孩子們與老師找出教室，用著委婉的語氣勸說著：「下次不可以在這個樣子喔！這樣子太超過了。」其他同學在無可奈何的情況下道了歉，也在父

³⁰ 寶可夢卡通的角色

³¹ 寶可夢卡通的角色

親的要求下與我握手言和，但當時的我仍然感到很害怕又生氣，而後來大伙兒回到了教室上課，一到了下課，噩夢又再次發生，不同的是這次多了一個報馬仔³²的稱號，被霸凌的更慘了，我一方面生氣自己被欺負卻毫無辦法，另一方面也因為被更嚴重的霸凌，就再也不敢和父母提起此事，而多年後，再跟父親詢問起當時的情況，父親幾乎已沒有了印象，可自從那次之後，我就不願再將學校發生不好的事情跟家裡說，擔心會被父母忽視或隨意處理的心情已逐漸萌芽。。

這是我第一次開始有屬於自己的私人秘密，雖然這時的我還是相當依賴家人，但不再將學校的所有事情告訴父母親，因為說了不一定會讓情況變好，且父母親當時的處理方式，使我遭受更多受傷與打擊，往後面對學校的惡霸仍然被威脅著，不同的是從此我選擇了沉默。



³²若遇到周遭有人在通風報信就被視為報馬仔，因此另有別名「抓耙仔」。

第四節 鍵盤的敲打聲

初中開始了一段混沌迷茫的階段，我在小學的成績表現上名列前茅，國小導師不斷跟父母建議，讓我去金瓜石山上的某間私立學校就讀，當時家庭的經濟狀況不是太富裕，但一方面是父母對我的期待，二方面是在導師的極力勸說下，我進入了私立學校就讀，然而這也是我國中時期惡夢的開始。

半夜傳來的鍵盤敲打聲，是我最可怕的夢魘，當時哥哥迷上了線上遊戲，而他對於我就讀私立學校耿耿於懷，所以就讀私立學校的事往往成為父母斥責哥哥時的最佳反擊藉口，我依稀想起當時的對話，半夜兩三點之際，父親生氣的說到：「你會不會太誇張，兩三點還不罷休，立刻現在關上電腦。」哥哥回答：「要讀書的是弟弟，我假日早睡要幹嘛！我會自己斟酌不需要你來管。」這樣的循環持續將近一年，過程間父母先是斥責哥哥，然後哥哥就憤而逃家，然後再回家繼續打電腦，父親想盡辦法要阻止哥哥打電腦而束手無策，甚至試過將電腦用鐵網鎖起來，可哥哥只會將之撬開來表示抗議，當時就讀私立學校的我兩週回家一次，持續的爭吵讓我記憶相當深刻。

後來這場長時間的抗戰，持續進行中，哥哥沉迷於線上遊戲，且不可理喻，而當時家中只有一台電腦，我也喜歡玩電腦，所以經常守候在電腦前排隊，可往往在終於輪到我的時間，哥哥都會仗著力氣比我大，而佔據我的時間，我在奈何不了哥哥的情況下，氣憤地和父母親告狀，然而父母親不僅無法管控住哥哥的行為，更因為希望緩和紛爭而跟我說：「要多讓一下哥哥，他心裡很不好受。」我聽不懂這是什麼意思？直到某一天爭吵的時候，父親將我獨自拉到房間說到：「哥哥對於你能夠花許多錢去讀私立學校感到很不平衡，因此你要多用點功，然後，別跟他計較那麼多。」原來如此，我知道讀私立學校確實對家庭造成更多的經濟開銷，但我沒想到哥哥這樣子叛逆，我也得負起部分責任，也只能將這一切的罪責攬到自己身上，從那時候起，再當哥

哥任性時，我心底依舊感到不平衡，但總會告訴自己：「是我自己的錯，我沒有資格任性。」此後，我再也不想靠近電腦及哥哥了，且在家人又為哥哥叛逆的事件爭吵時，就會躲到一旁，或者將電視的聲音轉到最大聲，彷彿這些事情與我無關。

從前我透過哭來，來獲得家人的關注，然而這一次開始，在沒有資格的無助感影響下，什麼都不想說了，氣憤中只能忍耐再忍耐，就算偶爾忍耐不住了，卻也打不過哥哥，反而遭受一頓拳腳。後來在某一次的深夜，父親當晚加班，我和姐姐難得從學校回家，這次哥哥又陷入遊戲世界裡，母親斥責哥哥的叛逆，而哥哥無動於衷，母親憤而直接拔掉電腦的插頭，沒想到哥哥不但情緒失控，且又用手攔阻母親再次碰到電腦線，於是在拉扯之間，母親受不了哥哥的叛逆，直奔到廚房拿起菜刀對著哥哥說：「你要這樣叛逆，不如拿刀殺了我好了。」霎時間，那把刀好似也刺入我的心底，雖然那時的我仍在客廳看電視，並將電視轉到最大聲，可我有好多的憤怒跟恨想朝向哥哥宣洩而去，然而在情緒滿溢的同時，隱約之間，又想起父親跟我說過的責任，以及我不應該任性的原因，我默默地流下眼淚，且無法停止哭泣，因為無法反抗，只能沉浸在這樣的不甘之中。

後來哥哥叛逆的種種事件，依舊牽連著父母的爭吵，也持續帶來我深夜裡的噩夢，在每一次的受傷中，我心底仍然很痛、很害怕，但感覺自己什麼也不能做，於是開始嘗試著用一種很奇怪的方式告訴自己：「痛吧！痛到最極點應該就不會痛了吧！」當時在國中就學時，我每天可以分早中晚打三通電話回家，可就在痛到某一個的極點後，我從原本是一個黏家的孩子，轉變為再也沒有主動的打電話回家，沒想到幾個月後，爸媽發覺我的不一樣，還誇獎著我長大了，父母的不瞭解，讓我更加受傷。

每當想起那些過往，我皺著眉頭且試著把自己的盔甲，像洋蔥一層一層剝去，然而這些像是夢魘般揮之不去的記憶，雖已不再困擾著我，因為我不

痛了，畢竟我選擇了不痛，然而這個選擇的背後，其實是對家庭的一種憤怒，從嬰兒起，我學會用哭來控制媽媽的關愛以及家人的重視，持續到初中階段，伴隨著離家背景到外地求學，不太有長時間與家人相處的機會，每次回家的我都格外珍惜時間，但這一次的挫敗，卻是我沒資格哭的，因為背負著既得利益者³³的包袱，加上父母親也是這樣的認同的，那時的我滿腹怨懟，因為我認為去就讀私立學校，並非我一個人的決定，我不想為此負責，更不想因此得犧牲自己玩電腦的時間，但我卻被迫得因讀私校而允許父母剝奪了我玩樂的權利，更成為哥哥玩電腦的正當理由³⁴，那時起，我直接的將這一切故事的責任歸咎到了哥哥身上，當然也包括後來母親拿起刀子的那一刻，我特別難受，為母親感到憤怒、不甘，甚至是心疼，然而，比起上述一切，更沉重的仍是那一段時間父母經常跟我說的：「哥哥對於你能夠花許多錢去讀私立學校感到很不平衡，因此你要多用點功，然別跟他計較那麼多。」在被動承受且無法反擊的情況下，我逃離了家，不僅帶走了所有的生活重心，更將自己與家的關係做出切割。

為了因應家庭重心的轉變，離開家後，生活圈的匱乏，是我自有記憶以來存在的議題，從國中階段離家後，我除了帶走行李，也把心給帶走了，可這樣徹底離家的堅強，往往在困難挫折之中感到孤單，因此，我需要更多外在的認同與支持，所以我奮力在高中辯論獲得成就、在大學系學會中努力策辦活動以及在各式的志願團體獲得認同，但其實，這些看似多采多姿的人生，全都是因為被需要與被認同是我唯一的信仰來源。

³³ 擁有勝過哥哥的待遇與照顧。

³⁴ 哥哥用我去讀私校花費高為由，表達電腦得供他使用才公平。

第五節 疏離與逃避

我初中生活在金瓜石山上的學校，餐廳的門口刻著「國中辛苦三年，將來享受六十年；國中享受三年，未來辛苦六十年」的招牌，當時的我覺得很可笑，因為對於先被詛咒了只能活到六歲十加十五歲，也就是七十五歲感到很不滿，其次，我根本不了解讀書跟辛苦有什麼關係？只知道小小的一間小教室擠了近六十個學生，走出教室的狹窄空間甚至需要側身才能通過，身材微胖的學生就特別辛苦，容易成為大家的笑柄。

初中生活每日有考不完的課堂小考、背不完的英文單字，五點下課後，還得從晚間六點半到十點半進行晚自習，才能就寢，日復一日從來不曾間斷，而當時學校更規定每個老師可以配附一塊長板，而為了避免木頭削會扎傷學生，長板會纏上膠帶或者紙。



圖 4 纏上紙的體罰板

學校規定對於學生成績、生活作息的違規，每一件事最多可打屁股或手心三下，當時學校老師凶神惡煞的神情總讓學生很害怕，

答錯的考卷問題，老師會拿板子不客氣地打下去，就像聚氣一擊一樣的賣力，總讓手上的紅印維持很久，我在這樣當眾責打甚至打屁股的過程之中，第一次了解羞辱的感覺，且我仍然不知道讀書與未來的關聯，因此不太愛唸書，成績也隨之一落千丈，直到考前半年因學測的到來，才收心讀書，成績也才有所好轉。

在高中後，我與家庭的關係越來越陌生，當然父母也越來越不了解我，所以經常與我喜歡的事物與價值產生衝突，我特別喜歡學習辯論，父親從未表達過支持，且常覺得那是花錢的事而反對我參加，更在有一次為了辦辯論賽連繫其他友校，那個月家裡收到兩千塊的電話帳單，而父母選擇不與我溝

通，直接因為電話費太高而把電話停掉，另外，我特別熱愛志願服務，父親將此做為我對家不夠用心的證據，經常跟我說到：「有時間做志工愛別人，不如愛家人。」我願意幫助別人也讓自己在過程中獲得成就，最後，父母總是強調厚黑學³⁵的自私，忽略我想幫助朋友的心情，我有時候會借錢給好朋友，而父母會不斷勸說，借錢對方不會玩自己很吃虧，而那次我回應到：「我相信他，但如果真的沒還，我願意用這一萬塊，來買這個好朋友。」我與家庭的關係越來越陌生，許多生活旅途中，與父母的衝突，反而我心底在城門上再加上一道大鎖，永不開城。

這一段日子對於我來說，影響好深，我從初中開始進入私立學校，後來進入中正預校、大學軍校的養成教育，都再也沒有家人的參與，也不允許家人參與，不再把自己面對挫折的辛苦告訴家人，對我來說，家人的參與是無益的，那代表的自己要再信任，要再信任就很可能再失望，那種失望特別難受。



³⁵ 厚黑學：宣揚臉皮要厚而無形，心要黑而無色，這樣才能成為「英雄豪傑」。

第六節 進入預校

中學畢業後，面臨人生最重要的選擇之一，那個成績放榜不久後的夜晚，父親拿了一份資料對著我說：「這是中正預校的招生，我覺得蠻適合的，你覺得如何？」到了遙遠的南部鳳山，中正預校的生活，是我軍旅生涯的起點，隨著時光推移，直到國中畢業前夕，在家中仍像是困在魚缸內的痛苦，與家庭日漸疏離且不快樂，使我急著出走，所以我欣然的選擇中正預校就讀。中正預校生活與一般高中最大的生活差異，是每一週只有週日可以放假，而關在學校年少熱血的男生們，其實沒有太多的休閒娛樂，加上那時候還不盛行智慧型手機且學校規定不能帶電腦，因此最平常的休閒娛樂，大概是半夜十二點在餐廳前聚集著一群人，這可不是為了壯膽夜遊，而是去餐廳內抓老鼠。

我不喜歡讀書，因此每次晚間無所事事的生活讓我感到厭煩，在偶然的社團招生活動下，我選擇了辯論社，一方面是期待能增進自己的口語表達能力，二方面辯論社是學校重視社團，有更多的時間可以練習，我渴望有個依歸，也想有被認同的感覺，更相信勤於練習的社團，能認識更多好的朋友，剛開始，我以不太靈光的腦袋和不太擅長的語言表達在辯論中遇到了的阻礙，不僅輸了不少比賽，甚至在一次比賽的準備中，因睡眠少又未注意到身體狀況著了涼而發了高燒，後被送進了急診室住院，頭痛難熬本是每個人發燒時的強烈症狀，而當時我多了種淒涼的感覺，處在想要被關心，卻說不出想要被誰關心的狀態，於是我受不了自己的徬徨無助，把手機的電話簿拿起來翻了又翻，一時之間。因為沒有信任的朋友與親人而播不出任何一通電話，於是滴滴淚珠，落在手機按鍵盤上。

National Defense University

第七節 躲進束縛

入伍訓時，是所有軍校生最難忘，也是最辛苦的兩個月，在那兩個月期間，排滿的軍訓課程及體能訓練，每天只有半小時的時間是自己的，那半小時可以用來打電話、寫信，且不可以看書、帶手機和吃零食等等規範，軍隊透過這樣一段時間的訓練儀式，要求學生無條件遵從軍隊的要求與任務，但這也讓我反感，「為什麼吃不飽卻不能買其他東西吃?」、「為什麼有空閒時間就不能看書?」，不同的問號就在腦中不斷循環，卻一個也不能說出來，因為軍隊勢必要如此才能讓一個人學習聽從所有命令，逐漸屬於軍隊，這讓我再次感到壓迫而無法躲避，高中時期我擅長用逃的方式，來面對軍隊與自我想法的衝突，可在入伍訓的過程中，我感受到比從前更強烈的無助感受，而無助中也促使我重新思考自己與家的關係，所以我寫下了一封信，內容大致是說明自己為什麼逃離這個家的理由，寫到：「因為以前那段時間的紛擾，逼著自己需要逃離來躲避傷害，如今卻發現自己如此需要家庭。」然而家人在面對這封信的回應，父親留下「人生沒有那麼複雜。」之類的話語，這次又讓我失望了，再次印證家庭無法成為我心底的支柱，或許是父母不知道怎麼回應或是其他理由，但這次讓我更為受傷，當我誠實面對自己的需求，向家人表達後，卻未被回應，使我對於家人往後的關心更為退卻。

國防大學
National Defense University

第八節 糾結與掙扎

某次的諮商經驗後，我寫下：「我曾經在孩童時期，無力抵禦家庭的紛擾，而選擇抽離自己，用躲避來逃避面對現實，至今我對於那段日子的過往處之泰然，且能夠坦然地向所有人敘說，但只有我知道只有敘說，並不足以撫慰自己內心曾經的失落，至今每次想起來，都令我難過，甚至覺得悲哀且無助，另外，這些過往，像是心頭上的刺一般，心的失落感總是椎心刺骨，於是我將自己片片的割裂，割去了孩童時快樂嬉戲的樣子，剩下的童年記憶，我什麼也不願意去回想，這心中的許多不甘，還有好多情緒包覆在裏頭。」在書寫的過程中，我才發現，原來自從那次創傷後，我就不曾長大，一直深陷在無法裸視的渾沌空間裏頭，這看似從容的背後，實然是更多的逞強，好像向家人坦承自己的脆弱後，那些逃避而建立的安穩空間就不在了，然而逃避卻也讓我更看見自己的受傷，至今仍然存在。

原來，累積成了一種習慣，我面對那次的創傷，裏頭參雜了稱為恨的情緒，一方面怨恨著當時被忽視，以及無法過著像一般孩子的快樂生活，另一方面卻又抗拒著回去觸碰曾經的傷口，在習慣的洗禮下，建立「無所謂³⁶」的空間讓自己感到很自在，好像家人碰不到心底的孤獨，就不必承擔失去或再次經歷痛苦，所以我從十四歲起就學會自立自強，善於結合自己的興趣，期待在高中辯論社、大學系學會及志願服務獲得自己的權力感、控制感，並透過努力來獲得成果，也藉此努力來證明自己是有價值的。

³⁶ 意即說服自己「我不需要家也可以很好。」。

第九節 重整家庭紛擾

小五、小六時被霸凌的事件，是我從未提起過的秘密，直到最近再次詢問父母親時，父母表示毫無印象，可他們所遺忘的故事片段卻深深的讓我受傷，在那之前的我信任著父母親，且是無話不談的，但自從件發生後，每當回想起被霸凌的片段，都會讓我握緊拳頭，我不僅氣憤的是當時最要好的 Y 男對我的欺凌，也更在乎父母親的反應，記憶中，當時的我從一開始怕家人擔心而不敢提起後，到下定決心將被霸凌的事件說出來，考慮了好一陣子，可在我將自己最害怕的脆弱全部揭露後，父母親無意間的疏忽處理，使我未獲得回應，更持續遭受欺負，此後，我無法再也無法無條件的信任父母親，即便仍與母親關係緊密，卻開始不敢對父母透漏學校所發生的事情。

接續這樣的相處模式直到國中，哥哥的叛逆讓全家人關注焦點都在哥哥身上，讓我在家庭中感受到被忽視，我試著呼喊，並向父母表達自己也是重要的，然而卻讓父親陷入兩難，一方面覺得我就讀私校，確實對哥哥不公平，另一方面，父親急忙安撫我與哥哥的衝突，期待我能退讓，並試圖告訴我，我所擁有的比哥哥更多，然而卻忽略了我的感受，況且就讀私校不是我主動的選擇，是父母親的期待而使我前去，所以說父母當時的回應，讓我感受到強烈的壓力，好似父母的期待成了我給自己的期待，且我得為此負起責任。

三角關係的概念提供理論架構，用以理解所有情緒系統的細微運作，雙人情緒系統不穩定時，遭逢壓力便自然形成三角關係。(江文賢譯，2007，頁 116)

摘自《解決關係焦慮》

National Defense University

包溫³⁷指出三角關係指一種「三人的互動系統」。一般外在環境平穩時，雙人關係的運作即可保持穩定，可當面臨到壓力時，為了舒緩關係的壓力，低自我分化³⁸者會將第三者拉進關係中而形成三角關係，藉此暫時轉移雙人關係的緊繃情緒，父親因無力舒緩與哥哥的緊繃衝突，將我捲入三角化的關係，將選擇就讀私校的責任歸咎在還是孩子的我身上，於是，我想要獲得重視的聲音，也因此受到忽略，連續近乎一年的夜晚中，我獨自在房間裡啜泣，聽著房間外的爭吵聲，雖害怕孤單一個人，卻求救無門，只能待在房內感受無著，且我一邊想表達自己需要被照顧的心情，另一邊卻責怪自己為什麼要就讀私校，當時的我顫抖著，告訴自己要堅強，堅強久了，也真的變的堅強了。

情緒切割的主要特徵是否認與父母之間尚未解決的強烈情緒依附，在行為或心理上佯裝出相較於真實的自己更為獨立的樣子，並藉由內在機轉或物理距離來保持情緒疏離。(江文賢譯，2007，頁 97)

摘自《解決關係焦慮》

透過說服自己不需要、不記得，將情緒經驗做出切割，使自己無需面對挫折經驗，也假裝挫折未曾發生過，藉由這樣的方式轉換後，我再也不依賴家庭的關係與愛，而伴隨而來的，卻是家庭關愛匱乏的轉移，反而增強了我對於社團認同感及人際關係認同感的渴望。

國防大學
National Defense University

³⁷ Bowen 是家庭系統理論的發展者，提出三角關係理論。

³⁸ 自我分化又稱為自我辨別、自我分辨的能力

第十節 插上一把刀

擁有一個完整的家庭，是每個孩子最真切的心願，傳統文化關於家庭的討論中，就如同那首兒歌「我家門前有小河，後面有山坡……」³⁹歌頌著一個家庭應有的樣子，包括一個自然的環境，以及關注在單親、教育等外在因素，，然而卻鮮少討論關於情感忽視的議題，事實上，完整的家庭角色，並非是讓孩子獲得健全成長的必要條件，在《童年情感忽視》中提到

過往理論強調父母之間不同調的情緒回應，但鮮少討論缺情感回應，我們很難覺察不在場的東西，一旦我們了解父母對我們所造成的實際影響，我們可能會覺得孤單、脆弱、甚至會產生一種受害的感覺。(張佳棻譯，2018，頁280)

摘自《童年情感忽視》

要培養孩子成為與情緒觸及的孩子，有三項重要的情感技巧，決定孩子是否成長為情感缺失者。

- 1、父母能夠對孩子感覺到情感上的連結。
- 2、父母能將注意力放在孩子身上，將它看成一個獨特且獨立的個體，而不是它自己的延伸。
- 3、運用情感連結和注意力，父母能充分回應孩子的情感需求。

(張佳棻譯，2018，頁27)

摘自《童年情感忽視》

從小到大，我生活在一個與父母、祖父母傳統的大家庭裡，家庭的付出與照顧是我從未質疑過的事情，然而我卻越來越不快樂，聽不懂孩子的求救訊號，本身就是一種忽視，忽視對於孩子來說，是一種特別沉重的傷害，因為身上無所受傷，傷卻深入骨髓，所以我始終無法在家感到快樂，另外，從

³⁹ 一首兒歌童謠。

依賴家庭到脫離家的過程中，一一細數著每一件發生的事情，父母親的管教，不允許孩子有私人的空間，國中以前我與哥哥同住一個房間內，可自從哥哥高中後，父母也要求我在房間不能鎖門，在《假性親密關係》一書中提到：

關於空間與界限，不上鎖房門，象徵著個人界線的模糊與缺失，這種沒有私密性的空間，面臨著隨時被侵入的風險，人自然因此充滿焦慮。(史秀雄，2018，頁 246)

摘自《假性親密關係》

在童年時期的環境當中，沒有自己獨立與成長的空間，使我不容易意識到個人界線，更別說發現界線受到侵犯，所以說過去的我對於父母親的照顧與支持，有著強烈的依賴與渴望，這恰好就是個人界線模糊的最好展現，這模糊的界線，已讓我更需要父母的照顧，可在後續國小遭受同學霸凌的事件裡，遭受更強烈愛的反差，因父親處理的方式，希望透過道歉緩和衝突，減少父親在大人人際世界的焦慮感受，誤以為彼此道歉就能讓事件落幕，然而引發更多後續的霸凌事件。

至此，我從全然的被愛跌入谷底，父親未能發現我的呼救，且用自己認為的關心與愛，來回應孩子的受傷，父親用他的「愛」想辦法幫助我，而我的個人界線感本就模糊，又被父親的界線模糊所侵犯而毫不知情，因此短時間內我對家庭的感受，就從依賴信任轉變到再也不信任，也開始私藏自己的秘密，默默地獨自面對挫折，直到哥哥叛逆的衝突事件發生，恰好成為壓垮駱駝的最後一根稻草，當母親拿起那把刀，使我深刻的體會到，母親不再是那個全能，以及可以照顧好我的樣子，且正遭受生命傷害所威脅著，我急忙想逃開那樣的害怕感受，這把刀不僅是把母親的形象毀了，也將我依賴的心情徹底碾碎，最後在近乎絕望的每個夜晚哭泣當中，獨自承受痛苦與難耐。

更折磨的是我試圖提出抗議，向父親說到：「哥哥，怎麼可以這樣，不公平！」卻為父親的個人界線模糊而捲入三角關係的戰爭中，父親的回應不僅完全斷絕了我求救及渴望被愛的訊號，另外，母親對我再也沒打電話回家的那一句評價：「小懋，長大了耶！」，更讓我受到多重打擊，長大了嗎？多年來，我不停的問自己長大了嗎？事實上，從受傷的那一刻起，胸口就像插上了一把刀，時時刻刻抽動著，似乎提醒著我，創傷已是身上的一部分，面對父母親的傷害，我找不到出路。



第五章 家之轉化

第一節 和解信

大四那年，哥哥與嫂嫂訂婚的消息傳來，這是一個令我振奮萬分的消息，從十四歲開始我便抱著一股恨的情緒在與哥哥相處，當別人聊到我的家人，我不僅懼怕別人聊起父母，更怕別人問起哥哥的事，因為雖然做為兄弟，但他帶給我傷害的情結將近十年，十年間我跟哥哥完全沒有交流，連一句話也不願意多說，另一方面來說，哥哥也背負著我說不清楚的恨，讓我持續傷害著，在關係疏離冷漠的情況下，哥哥結婚的消息，讓我心中湧起一股傷感的情緒，深覺同為手足之情，卻如同仇敵太過於悲哀，因此當時我坐在回家的列車上，在哥哥的訊息對話框中寫下：

「往事行然已成雲煙，太多的幼稚總是得在晃然回首的難堪中醒悟，我好感謝，好感謝所有的經歷，我一定不是稱職的弟弟，從小胡鬧愛哭，長大獨立任性，多年來彼此走在天坪的兩端，任由記憶捉弄。

如今，終於來到了這天，不禁眼淚打轉，曾經那些愚昧自恃，瞬間瓦解，往事哪堪回首，十年間錯過的，失去的，就此止步吧！

我再也不會錯過的，謝謝哥你教會我的一切，再也不會掉淚，再也不會傷感這過往，不逃避，是給彼此最好的幸福。

希望妳們一輩子幸福，我以身為弟弟而驕傲，笑著流淚，謝謝這一切，哥哥！」

寫著，兩行眼淚就從臉頰流下，幾乎不曾哭過的我，哭得像個傻瓜一樣，因為哥哥結婚，我知道他即將離開家，重新啟程，往人生的另一個方向前進，那一霎那我放下了仇恨，為他高興，而我也發現，原來我有能力諒解過去的恨，那樣的經驗對我來說意義非凡。

第二節 回首，走向諒解

從十四歲的那個晚上後，我就不在家了，所有的故事都被我塵封在內心底，敘說是我在面對原生家庭最大的決心，還記得，在某一天的傍晚，看著父親在祖父的墓碑前流淚，我忽然意識到父親老了，原來歲月的流逝，快的我不得不去面對，再加上如預期地進入心理研究所，更有動力去認識自己，也盼著透過敘說，能夠更完整的了解家庭的脈絡，且如何影響著我的性格行為，且盼著了解自己，或許能夠重新與父母相處。

透過自我敘說的過程，加上數個月以來的諮商，我梳理了十四歲的那個晚上受傷的情緒，意外的是我雖清晰的認識到家庭的歷史脈絡，才是塑造出恨與憤怒的主因，但心底卻仍然放不下那些隱隱的情緒，那些隱隱的情緒一路上伴隨著我，從離家進入軍事高中，甚至是去對抗整個環境，以及獨自面對往後的人生，那究竟是什麼樣的情緒呢？裏頭還是有著生氣、受傷、恨等等，關於敘說這條路，還有很長一段路，而我才正要開始。



第三節 呼喊「愛」，開始愛

碩士一年級下學期，我參與了一場關於情緒焦點解決(EFT)⁴⁰的工作坊，在進入心理研究所後，原本就讀社會工作的我，對於助人工作者就有著許多熱情，因此我對於心理諮商的工作坊，也有濃厚興趣，所以開始學習敘事、心理劇以及完形⁴¹等課程，加上在華夏科大的見習⁴²生活，讓我對於心理治療有更多的體悟與認識，然而卻在短短的幾個月見習期間，在進行諮商工作遭遇了諮商個案的困難，當個案提起自己與父母親的關係時，很快就會讓我連結到自己的原生家庭，因為個案提起與母親爭吵的故事，我難以感受個案與母親吵架的情境，也覺得那沒什麼值得難過的，我意識到原生家庭的情緒仍然深深的困住我，這是明顯的反移情⁴³行為，而身為諮商者，倘若無法走出反移情，我就難以和這類型的個案繼續工作。

所以我決定去嘗試 EFT 課程，試圖從情緒取向中再次認識自己，曾元惠⁴⁴老師主講的五天課程中，我的意圖相當清楚，就是想在工作坊中體驗情緒以及認識情緒，而這一週的課程中，收穫最大的並不是課程內容，而是我透過下課時間在和老師討論起目前在諮商工作的困境，後來老師邀請我在課堂上做兩天的實務演練，於是帶著恐懼和忐忑的心情，成為課堂上的演練個案，老師和我進行了兩節課的諮商，在老師的引導當中，我閉上了眼睛，眼皮不停的顫抖且雙手握拳，沉默了將近十分鐘，感覺到情緒堆疊在左腹部的位置，好似回到十四歲的那一年，痛苦、不安以及難受都回來了，可我卻哭不出聲，老師接著問到以下的對話：

老師：「演練中，我感受到你強烈的不安，可堆疊的情緒好像都出不來。」

⁴⁰ 一種治療取向，名為情緒取向焦點治療。

⁴¹ 一種治療取向，名為完形取向治療。

⁴² 擔任諮商實習生，但未修學校督導課程。

⁴³ 諮商員對受助者的感情投射，稱之反移情。

⁴⁴ 唐曾元惠博士，東密西根大學研究所諮商課程講師。

我：「是的，但我更清楚的知道，還有好多情緒在當下發生。」

老師：「剛剛你提到的情緒中，你眼皮的顫抖、左手緊摸著左腹部，是因為想起那些痛苦嗎？」

我：「沒錯，我還發現有不安、痛苦以及孤獨，以及十四歲那年房間燈是亮的，但我心卻是灰暗的，而那時候我邊哭，邊按著左腹部。」

老師：「這是一種對於情緒感的切割方式吧！進入那樣得情緒讓你感到不舒服，所以你提到情緒無法感受。」

我：「真的，這次短短一小時的經驗，情緒離我好近。」

老師：「老師停在這邊，是因為感受到你的壓抑阻礙著情緒抒發，而你尚未準備好，願意的話，下週課程老師邀請你再做一次嘗試，好嗎？」

我：「老師，我會好好沉澱，下週再回答老師。」

隔週我鼓起勇氣，第二次又坐上了演練台，這一次老師運用了雙椅法⁴⁵，是「現在的我」與「十四歲的少年」的對話，我說出了我從未想過會說出來的話，那就是對於父母親的愛，以及沒獲得到父母關心的受傷，「十四歲的少年」原本構建出來的堤防，在說出這一些話後徹底潰堤，原來想得到愛才是我這些情緒的徵結點，這一刻我充滿了力量，也對於自己的情緒有完全不同的理解，原來不向父母親溝通，是我保護自己的最好方式，只是在選擇不愛的過程中伴隨時光飛逝，而引起對父母親年邁的擔憂，也進而產生我進行敘說的動力，可這一刻，我看見真實的背後，是深藏在心裡對家庭愛的渴望。

老師：「過程中，甚麼樣的感受最有印象，你願意分享嗎？」

我：「我愛爸媽以及需要家人的愛吧！因為我是個壓抑的人，而我從沒想過這些話會從我嘴巴說出來！」

老師：「說出來的那些話是真實的，而我感受到你強烈的力量湧了出來。」

⁴⁵ 此為一種治療技術，個案另一種對立的想法或真實人物，將心中的話對著空椅子說，然後試著進入而體會另一方之感受，並將其表達出。

我：「沒錯，我想我是愛爸媽的，也終於知道我困在的情緒裡頭原來是這麼一回事，這對我來說，非常非常重要。」

老師：「那這樣對愛的重新理解，帶給你甚麼樣的轉變呢？」

我：「很奇妙的是，原本所有的隔離，包括對於父母親以及家人的愛，瞬間全部都湧了出來。」

老師：「很開心你也所體悟，也祝福你。」



第四節 終於回家

我回到了家裡，這次是真正的回家，在對於愛的重新理解後，看待家人的感覺大不相同，而互動方式也完全不同，以前我在家中從不說話，這次，我開始願意跟父母親聊天談心，而我看待父母親的生命脈絡，眼光柔和了些，也不再傲慢，原來這就是對於父母親的愛，徹底的為之震撼，生命的理解有所不同。

於是，在家庭中，我願意說話了，說說自己的看法以及表現自己對於家人的在意，當然從壓抑到完全釋放還需要一段歷程，但我真的第一次感覺到，我離家近了，於是那時候我寫下了與內在的對話：

我：「這個轉變聽起來好大！」

現在的我：「轉變也超乎我的想像，新的論述與感受，讓我獲得新的生命。」

我：「是因為那些情緒，全部轉變為愛嗎？」

現在的我：「不是的，愛浮現了，原本的恨跟生氣也有重新的理解，我能諒解十四歲的自己的痛苦與不安，也理解父母親在當時的無奈跟不願意。」

我：「故事似乎有不一樣的劇情，不同的詮釋！」

現在的我：「沒錯，原生家庭的脈絡與劇情，我已經有力量去收納以及面對，我因而完整」

我：「那麼那些不安全感以及憤怒未你還有甚麼影響嗎？」

現在的我：「我認為影響是深遠的，但原生家庭有所認識理解後，對於其他階段的生命故事，更能夠區辯是怎麼受原生家庭影響的。」

我：「聽起來還有不同的生命故事。」

現在的我：「沒錯，我也期待能透過往後幾章，更認識自己的脈絡。」

第五節 回家之後-戰火引線點燃

回家之後，改變了我對家庭的看法以及愛，但原生家庭的教育仍在我生命中凸顯出幾項重要的特質，這樣歷程的轉變，恰似完形心理學提到形(形象)與景(背景)⁴⁶的概念，我認為的重大議題，就發生在原生家庭的關係及衝突間，這樣的意識就是形象，而這種原生家庭議題的形象，在透過我對愛與被愛的理解後，釋放且褪去，而其他的背景，尤其是被我包覆在原生家庭議題底下的價值觀衝突也就此浮現，背景的浮現讓我意識到許多未知的生命片段，這些事件成為我再次探索的方向。

所以說這是又一次的引線點燃，我用引線來代表我與父親的關係衝突點，那源自於從小到大的價值觀的衝突，多年來我都認為對於家庭參雜的複雜情緒裏頭全是憤怒，憤怒的是因為無法獲得父母親的關注，但在我理解且願意接納自己愛父母親這個事實後，將那樣的痛苦慢慢釋懷，我仍發現自己對父親強烈的排斥與抗拒依舊存在，我想那可能來自於對於價值觀衝突的影響。



⁴⁶ 形成「完形」就是形成「背景」與「形」的意思，無法形成「完形」，即「形」(興趣的焦點)與「背景」(忽視的部份)無法確定的人。

第六節 我怎麼被惹毛了

壹、價值觀衝突：金錢

「父親的歷史」經過了石頭屋的貧困，以及隻身前往台北時的困苦，深深影響父親的金錢觀念，而我一路隨著軍事體系從高中、大學至進入部隊，與父親在錢的價值觀差異，一直是重要的衝突導火線，從高中開始，我便將所有的生活重心放在社團上，當時報名比賽的費用與住宿的費用花費甚高，往往將中正預校時的薪水⁴⁷花費殆盡，當時父親不僅無法理解我為何熱衷於社團，更經常指責我亂花錢，另外在部隊工作期間，我曾因為部隊士官的家庭生變經濟狀況有難，二話不說，我便借出了四萬元，從此之後，父親對於我借的錢耿耿於懷，每週都會藉關心之名，詢問我：「為什麼一定要你來借？」、「工作有要求要借嗎？」、「錢還了沒？」，在我慎重的回答：「是因為朋友有難，我願意為自己借的錢負責。」之後，父親仍然表示這樣的強烈不信任感。

貳、價值觀衝突：志願服務意識

進入軍事教育的社工科系就讀後，我開始接觸志願服務，將對於社團的認同感轉換至志願服務身上，假期間我花費大量的時間從事志願服務，並在服務的過程中獲得快樂滿足，可父親伴隨年齡增長，生活重心更轉移回家中，越來越希望我將所有的生活重心放在家中，然而我做不到，因此父親在不知道如何應對的情況下，可期待獲得我的關心，只能開始採用了情緒勒索⁴⁸的話語，父親說到：「我知道志願服務，很有愛心，但是家人也是人，也需要愛，你應該多花時間在愛家人上。」、「家人才是最重要的，其他都是雜務，不應該花那麼多的時間。」而事實上，矛盾感受才是我回不了家的主因，與志願服務的需求完全是兩件事情，因此我對於父親勒索的話語感到壓迫，好像指責我為了助人而忽視家人，對此我非常氣憤。

⁴⁷ 中正預校為軍事院校，薪水約六千餘元。

⁴⁸ 情緒勒索是一種無法為自己負面情緒負責並企圖以威脅利誘迫使他人順從的行為模式。

第七節 實踐愛

愛是一種實踐，我已經花了十多年來躲避家庭，等我願意回歸時，又碰上父親價值觀衝突的浮現，所以實踐的過程異常緩慢，但我並不願因此停滯，父親是一個愛家的人，從小到大的生活困苦，並在祖父強勢嚴厲的教育下長大成人，所以便養成了單一價值的思考脈絡，所以我在生氣之於似乎能夠感受到父親語言下的愛，以及錢對他的重要，而才會時刻盼望著我也能夠有錢，不過父親用他拙劣的方式表達了愛；另一方面，因為愛的渴求，隨著年齡增長越來越覺得需要，可在不知道如何表達的情況下，而著令人不舒服的方式索求愛。

在愛過後，我能夠在氣憤的情緒之後，用柔和的眼光去體會父親的生命，也為那些困苦感動，於是，我與父親愛的錯接，是這個故事的起點，而故事的收尾，我期待能夠把這段關係接了回來，而我努力在這條路上，不用高傲的眼光，尊重父親的人生，不求改變他，但我願意為父親的改變喝采感動。

一零五年的過年，哥哥與父親產生強烈的衝突，起因於他們在喝酒時，父親命令哥哥去買啤酒，兩人發起口角，父親說到：「你就應該去買，不然不要喝！」哥哥表達出強烈的憤怒，提到在家喝酒是輕鬆且平等的聚會場合，但命令這件事，令他想起多年來父親的權威以及不容質疑的價值觀，兩人僵持下，我試著介入說到：「爸，你這種方式有影響到我，不僅讓我不願意跟你說話溝通，也讓我痛苦，這些權威以及固執的價值觀讓我痛苦想逃走。」父親沉默了，那個沉默的夜晚，我想父親一定感受到五味雜陳，隔天清晨，父親與我說了一句：「對不起！但是我不知道要改變什麼？」這一句話後，回到房裡，我眼中全是淚水，對於一個五十多歲的中年人，度過困苦與艱難所養成的存活方式，為了對兒子的愛，竟也願意調整道歉，雖然這只是小小的改變，卻足以使我感動萬分，最後我想說：「我愛我的父親，我愛我的家人！」

第八節 以情緒之名

一零六年的上半年，在與家人經歷過三、四個月的相處過後，我發現自己對家庭還退卻著，雖然基於對於父母親及自己的故事有更深入的了解，本自認有信心面對和父母親的相處，然而這些日子以來，卻完全事與願違，每當父母親想要靠近我的時候，內心的天平都會開始激烈的爭執，關於兩端的聲音，其中一端是理性的聲音說著：「父親也是身不由己、他的歷史脈絡帶給了他活下去的方式，因此他頑固、愛錢及不可理喻，但都是愛啊！」而天平的另一端則是情緒的聲音，每當父親一靠近他就會說：「反正他也不想聽，你不需要說。」、「你不敢說的，說了很危險。」

於是，重複的循環是在父親靠近時，理智聲音還沒有來的及反應前，情緒聲音不斷的從腦海中湧出「不要！憑甚麼？」的聲音，於是情緒很直接的主宰了我的反應，當然，看著父親失望的離去後，心底又開始懊悔，理性的聲音又會升起，指責自己說到：「你已經諒解了過去種種，憑甚麼能夠這樣對待父親。」可當檢討過後，再回到相處，又會再次陷入情緒失控。

我才發現情緒是遠比認知、理性更為強烈的影響者，這次面對情緒的干擾，我不再視其為非理性反應，我不確定它會帶給我怎麼樣的訊息，但我知道認識這樣的情緒是最重要的，如果只是一心想解決情緒，那樣反而讓我陷入理性、情緒的打結，而更為痛苦。

國防大學
National Defense University

第九節 死亡體驗⁴⁹

這是在某護專的死亡體驗，是一種對於死亡的擬真課程，過程中包含誦經、立石碑、寫遺書及躺進棺材的體驗，在死亡體驗的課程中，試著觸及死亡後的畫面，於是，在寫下遺書的那刻，我的兩行眼淚潸然淚下，我感受到強烈的孤單感受，遺書內容裡，沒有任何對於家人的掛念，我寫下：「我的一生乏善可陳，如今卻得笑著流淚，在經驗到死亡後的虛無⁵⁰，意識到有生必然會有死，因為生就是，這樣的體驗課程會帶來綿綿無盡的厚勁，遠比酒精來的讓人成癮。」

躺進棺材的那一瞬間，生命的平靜與歷程打起幻燈片，發現所有的不甘與忿恨都會隨之傾吐，對於過往的畫面，獨自一人的房間、發燒孤單的待在保健室，所有不重要、重要的種種像是灑上夜空的星群，含淚挑選著每個片段的記憶，開始印證在世存有的連結⁵¹不斷發酵，其實我很想要被愛的、被看見的，且內心的渴望是很純粹的，那像是孩子般的任性，渴望所有的挫敗與孤單都能被好好對待，然而在想到父母親時，卻毫無想被照顧的希望感，原來死亡體驗的一封遺書就封印人的一生，或是人的一生是薄如蟬翼紙片，這次最貼近的去觸及我死的這一件事，同時也是最清晰人生的時刻，讓我感受到更深層的情緒，堵住了我去接受被愛，這些觸及死亡的感受，讓我看清自己目前想被愛卻獲得不到愛的窘境，因此對於現在的自己感到難受與痛苦，而這也促使我踏進諮商室，重新整理自己的內在經驗。

⁴⁹ 生命體驗課程，課程內容模擬死亡的經過，包括撰寫遺書、誦經、躺進棺材等等。

⁵⁰ 虛無係認為世界、生命的存在是沒有客觀意義、目的。

⁵¹ 存有的連結係指人天生有想與人連結的渴望與需求。

第十節 表達性治療諮商

我對諮商師提到：「我覺得我的孤單好奇怪，讓我時刻浸在痛苦與淚水當中。」在諮商中覺察到自身的情緒，包括想要被愛、被照顧的聲音後，使我陷入強烈的失落經驗，發覺人生這一路上，都是獨自一人且努力的往前進，且至今仍感到對家庭的無助與失望，直到某一次的諮商歷程中，透過表達性藝術治療⁵²的概念擺出下圖



圖 4 表達藝術治療諮商佈景

在哥哥（咖啡色娃娃）叛逆的那段時間中，我（黑色娃娃）獨自待在角落的房間中，觀看著椅子前（房門外）的一場鬧劇，而椅背（紫布）則是每當父母親想靠近我時，我的退縮與害怕，劇前的主角還有爸爸（紅色娃娃）、姐姐（橙色娃娃）、媽媽（花色布巾），擺出後，回想起過去哥哥叛逆的日子，內心進行一場重演，內容是母親與哥哥爭吵被擊倒，表示放棄再管哥哥的辛酸，以及父親、姊姊持續與哥哥糾纏吵架的聲響，那時還是孩子的我內心充滿恐懼，卻不斷的呼喊著：「我想要回到一個安全穩定的家。」然而卻找不到方法靠近，原來害怕（紫色布巾）總阻止著我向前，當我試著和它對話，哭喊著：「讓我過去，我想要被好好對待。」它回應著：「這裡是危險的，你留在那裏，我會陪著你的。」這一瞬間的經驗，讓我認識了那個退卻的聲音，原來每當父母親靠近我、想了解我，卻也是我最恐懼的時刻，我害怕被他們了解，因為被了解讓我不得保有自己堅強的空間，即便理智線有多麼清楚知道自己長大了，甚至是知道現在不會再被受傷了，但內心被拋棄過的孩子，看到這樣的場景，仍充滿著滿地的心碎與害怕，透過諮商我雖暫時的接納了這個害怕，且為此發現感到相當震驚。

⁵² 藝術和心理治療的創意融合體，透過藝術表達進行諮商。

第十一節 轉化歷程

在進入研究所後，我開始嘗試解開與家庭關係疏離的原因，透過工作坊、諮商持續梳理家庭關係，第一步，我進入與哥哥的和解關係，從前我將所有對家庭的憤怒、失望都歸咎在哥哥的叛逆身上，因此從國中後，就再也沒跟哥哥聯絡，直到哥哥結婚那一瞬間，我深深為哥哥的婚約感到興奮雀躍，也意識到從前的我、哥哥都已經長大，後來透過書信，我期盼能從哥哥這裡解開家中的結，也可以重新回家，而在收到哥哥的回覆後，讓我感動的淚流不止，也使我與哥哥的關係有所轉變，可意外的發現是過去的我，總處在受害者的位置上，無法承認、接受自己的受傷，所以我將所有家庭疏離的責任歸咎在哥哥身上，可當與哥哥和解後，我對於家庭的感受卻沒有任何轉變，仍舊持續的感到疏離，每當家人要靠近時，就會下意識的退後，這也逐漸讓我開始去探尋內心裡更底層的情緒。。

讓我有想解開家庭糾結的動力，迄因於我對於父母年邁的愧疚感，使我時刻思考著家中所發生的事情，希望為這些事情找到來龍去脈或解答，可自己也從來沒相信過自己會有需要家的一天，所以都站在一個家需要我的角度，將轉變的需要，歸咎於家人身上，且未認為自己有責任，所以當我站在一個高姿態的立場時，像是在審視著每個家庭成員，且勉強自己去施捨關心與付出，然而實際上卻是將改變責任移轉到家人身上，雖然是一種較不需承擔責任、自在的方式，卻也讓我永遠看不見自己的責任，繼續在錯誤中循環，所以我始終假裝自己不孤單、不需要，直到經歷了 EFT 及諮商的體驗，促使我去觸碰心底的聲音，先是進入十四歲時那個孤單的房間內，觸及自己不重要和孤單的聲音，逐漸與情緒接觸，在情緒中發現了自己對於父母愛的渴望，《憂鬱症情緒取向治療》⁵³一書將情緒在諮商歷程的步驟分成為三個階段，其中第

⁵³常以方（譯）（民 90）憂鬱症的情緒取向治療（原作者：萊斯利·葛林堡、珍妮·瓦特森合著）。臺北市：張老師出版。

一階段連結與覺察，透過 EFT 的諮商經驗，回到那個房間內陰暗的角落，利用雙椅法喚起內心那個脆弱的小孩，重新連結起過往的經驗，當我體驗到那個孩子的痛苦與孤單時，眼淚中逐漸覺察到對於父母愛的需要與呼喊。

在承認對於父母的愛與在乎之後，回到家庭之中，讓關係開始有了一些細微的變化，因為對於父母愛的覺察與需要，從承認開始發展出了更多的彈性，可以在當父親再次關心，因我意識到自己對父母的愛，能夠暫時壓下自己的情緒，強迫自己傾聽與關心父母，然而這些種壓抑下來的感受，卻會在某些處境下完全失效，第一次讓我意識到這件事，是在父母親想了解我時，完全壓不下來的情緒反應湧出，直接就讓我下意識的排斥與父母相處的空間，我困惑了！因此在面對家庭關係的重建之路失去了方向。

我持續好奇這個情緒之下的聲音，進入情緒取向治療的第二個階段喚起與探索階段，此階段的目標在於喚起核心的情緒，也就是內在的渴望與脆弱，在死亡體驗的經驗下，我直接碰觸了擬真的死亡經驗，在那一刻，所有暫時性的目標全部瓦解，實習、研究所、家人都未於死的那一刻浮現在人生剪影當中，當下我感受到強烈的孤獨感及想與人連結的深沉渴望，像是十四歲時孩子獨自待在房內，雖假裝堅強，但實際上卻想要全然的被愛與對待，此刻我觸及了心底情緒之下的聲音，可當我回到生活中，因為仍滿足不了的孤獨感與連結感，反而使我處在慌亂失措的狀態，霎時間找不到人生活著的意義與價值。

求助諮商後，因為一系列對於家感受的鋪墊與理解，使我更快觸及過往的經驗與覺察，後來在表達性藝術治療中，擺設出我心中最受傷及痛苦的回憶，即進入情緒取向治療的第三步驟情緒的轉換，用理性將情緒下的渴望標記出目標，在諮商的經驗中，我看見了自己與家庭相處的全貌，在角落的我即便長大了，仍對於父母親想要靠近的聲音感到害怕，那個害怕的深層聲音，是對於害怕被忽略或遺棄的受傷，使我在面對父母親的關係，顯得毫無勇氣

和彈性，但另一部份，也發現了我在關係中想要被愛、被照顧的渴望，透過重新標記目標，我將害怕標記成暫時的港口，在自己是感到安全的且不會受傷的經驗之前，讓自己接納這暫時的防衛，也接受這是自己暫時需要的情緒聲音，另一方面，我將被愛、被照顧的渴望標記成終極目標，所以經過這段經驗的我，開始願意珍惜生活中每一段人際關係，且相信這些努力會逐步向前，有一天，我也能夠獲得幸福。



第十二節 與刀傷共存

回首過去的家庭關係，著實在我身上插下一刀難以承受的傷痛⁵⁴，不依賴家庭關係成為我的生活基準，在家庭心理學一書中提到關於家庭的愛，包括以下三種：

(一)愛自己:為了家人而犧牲，可是一個不美又不照顧自己的人，以愛為名的奉獻，卻是所有家人都無法承受的愛，愛是共榮，你枯我榮是極大的壓力。

(二)愛家人:主動覺察每個家人的身心狀況，積極去探索家人的家庭角色滿意度及需求。

(三)愛這個家:家由家人、住所、陳設所組成，尤其是以我們這一家人的概念所構成。(林昆輝，2005，頁 51-52)

摘自《家庭心理學》

在家當中，透過此三種愛來構築出家庭的緊密關係，然而從國中脫離與家的連結以後，父母親之愛仍依著自己成長經驗的家庭脈絡，從未能體察我當時的需要，所以不被愛的心情，不斷地從心底冒出，因此我後來透過逃離這個家，來避免自己感受到不被愛，然而，這種愛的方式卻無助於對愛的學習，無法在家中學到愛自己的方式、也無法在家中愛家人，就更別說喜歡回家了。

三種已破壞的滿意度，相對於三種家庭實體，就在家人之間產生惡性的循環，丟下去的生活事件越多，滿意度破壞就更嚴重，創傷事件就更多，家所承受的破壞越嚴重，就這麼一直惡性循環，直到家毀人散或死亡。(林昆輝，2005，頁 53-54)

摘自《家庭心理學》

⁵⁴ 意指母親拿起刀阻止哥哥，家庭爭吵的情境。

帶著已破壞的家庭關係，一路經歷國、高中及大學，最後走進了工作，過程中我一直感受不到快樂，且每當看著別人美滿的家庭，經常感受到莫名的空虛感，直到哥哥結婚那時成為我面對家的契機，使脫離家多年的我，感受到血緣上的濃烈，想好好祝福哥哥的婚姻，也從此開啟了我進入家庭修復的旅程。

我將血緣上的濃烈以及想要回家的心情稱為內心的渴望，缺乏家參與的人生使我更渴望於良好的關係和認同感，也因此不斷推促著我往前，去認識關於「我怎麼了？」

情緒不僅是一個從後面推動人的力量，它更指向前方，是使某物成形的驅策力，是一個型塑處境的召喚。我們將這些可能性從想像中喚出，並在現實情境中常是實現他們，由此，我們便參與了塑造自身未來的事工。(彭仁郁譯，2001，頁118-119)

摘自《愛與意志》

這樣的渴望催促著我去觸碰與家庭的關係，直到進行工作坊的空椅體驗時，我體驗到內心裡渴望被愛的聲音，也承認了我愛父母，然而這樣的承認卻對於家庭關係的改變毫無助益，我仍然不願意也無法與父母進行溝通，我慌了，也開始找尋各種原因，是價值觀差異嗎？是信念不被尊重嗎？可顯而易見的，這些都無法說服自己。

命名被病人用來當作問題的替代品，而不是協助改變發生的起點，診斷、標籤、對症狀的談論可能讓病人避開自身問題，暫時獲得安全感，同時消解在生命中用意志去行動、去愛的必要性。(彭仁郁譯，2001，頁249)

National Defense University 摘自《愛與意志》

這使我發現過去的我將責任歸咎於父母對我愛之缺失，這雖然仍能讓我看見自己對父母愛的渴望以及獲得不到的空虛感，也能夠讓我更認識自己，

但無意間也產生行動力的下降，原來責任歸咎於家庭愛的缺失，消融了我主動願意再往前進的動力，這讓我成為一個高傲的角色，在與父親的爭執中，總帶著指責者的樣貌，或若無其事地看著父親的轉變，可在過年期間向父親表達內心感受後，父親的一句：「對不起！」瞬間使我生出強烈的愧疚感受及對自己的自責，我深意識到自己正在逃避，便在筆記本上寫下這一段話：「原來責任歸咎於父親後，縱使父親為我改變，也無法使我快樂。未經自己努力而來的改變，只會讓自己淪為無止盡的空虛。」

若意志僅停留在抗議階段，他將會對他所有抗議的東西形成依賴，抗議是尚未發育完成的意志，意志內容會被掏空，我們將永遠成為敵人的陰影。(彭仁郁譯，2001，頁 276)

摘自《愛與意志》

不知不覺地，我們已將決定權交到敵方手中，指責敵方，意味著選擇和行動的自由是被掌握在敵方手中，而我們只能針對其行動做回應，我們的意志便更進一步遭受傷害。(彭仁郁譯，2001，頁 277)

摘自《愛與意志》

對於追求渴望的心情，從意志的主動轉為被動，使我對於成果⁵⁵無感，所以伴隨而來父親的犧牲與努力，更引發我強烈的虧欠與自責，覺得自己糟透了，也無力回報於與父親的關係，我才發現，原來找到誰對誰錯，並非這段旅程的終點。但我的步伐仍然又停了下來，不知道該如何繼續向前。

直到死亡體驗再次引發我前進的強烈動機，在那次擬真的死亡路程裏頭，觸及了我在將死以前的遺憾，也就是獲得愛的渴望，而在那個時刻中，過去的經驗被我重新檢討與反省，於是我感受到想被愛的強烈需求，雖然乍聽之下與工作坊演練時的發現相似，可是感受的程度卻具有極大的差異，如同愛

⁵⁵ 過年時，父親與哥哥爭執時，父親最終對我表達道歉之意。

與意志一書將為了達成願望（渴望）的意志做了一段陳述。

意志劃分成兩個階段：第一階段包含自我身置於一整體性中的體驗，以及相對來說較具有自發性的、且朝某個特定方向前進的運動。其經驗特性是一種全然放鬆、充滿想像力的開放特質。第二階段則含有強迫部分，他使非此即彼的決定成為必要之惡，而且此一決定在反對此事而擁護彼事之間採取一個固定態度。超我的意志歸屬於此。第二種意志經常想併吞第一種，而二合為一則是理想型態。
(彭仁郁譯，2001，頁 315)

摘自《愛與意志》

第二種意志，是催促著我進入心理學的強烈動機，也就是對於「家的應該」⁵⁶以及看著父母親逐漸老邁的愧疚感，身為「兒子的應該」併吞了我去經驗不被愛的害怕，以及為了愛自己所需要負的責任，所以過去的我不停地尋找答案、找解釋，試圖為我的處境找到解答，也將自己的主體性⁵⁷和選擇丟給了過去的傷痛，其中一邊處在受害者的位置上，悲憫那把刀插上胸口的自己，另一邊則透過應該，不斷要求自己完成兒子的角色，去承擔修復家庭的責任，然而，仍是受害者的我卻無力於轉變家庭關係，反而讓自責越來越蔓延，往往在與家庭溝通遇到挫折時，內心中還是受傷的孩子，無法伸出求助的手，且承認自己的需要，而達不到應該的期待時又讓自己自責萬分，第一種自發性的意志來自於死亡體驗中，那完全揭開了我對於愛的渴望，我看見了死前的樣子，只是希望像孩子般想要被好好對待與照顧，這如同醍醐灌頂般，直接衝擊了我的想法。原來我想要的是關於愛與被愛的家庭，所以家庭對於我來說是很重要的，雖然我的家在十四歲以後，就未能滿足過我的渴望，但這次經驗後，讓我再次投入受諮商的療程裏頭，為的是那個在死亡體驗中全然

⁵⁶ 應該愛家、孝順父母等等，否則就是不好的人。

⁵⁷ 「我」是自主的主體，能有意識地進行理性思考，並自動地意識自己的存在。

無助的我，我願意為了他再度啟航，不願自己再是受害者，也不再為自責所囚禁。

所有意向皆為一種注意力，除非我們能夠在某種程度上先經驗到我能，否則我們便無法注意到這件事。(彭仁郁譯，2001，頁 340)

摘自《愛與意志》

投入諮商歷程後，我認識了自己對於家庭的憤怒，包括多年來被忽視的痛苦與難過，至今父親仍不斷的希望我能做一個好兒子，用社會規範下的應該，來要求我對家人坦承且付出，可從沒有體諒我的害怕與憤怒，可諮商的歷程仍是痛苦的，在夜深人靜時，當我感受到那全然無助孩子般的樣子，多次我張起雙手抱緊自己，拼命的安撫著自己內在受傷的孩子⁵⁸說著；「小懋，你長大了，沒關係的，哭吧！我會好好愛你，跟照顧你的。」在那個片刻，內心的受傷開始受到安慰與緩解，透過情緒取向的治療模式⁵⁹，將憤怒、難過及自責一一標記後，把身上插著那把-與家庭關係緊密相連的刀標記，我雖尚未原諒父母親對我無意間造成的傷害，但我願意嘗試讓家成為一個可以依賴的港口，試著說出自己的需要及不需要的界線，讓渴望被善待與背負著責任的家庭角色，都能有所表達，所以與刀傷共存，且用「我能」的心情去愛自己，看見自己的位置，並在走向重建家庭關係的路途中，保有自我，這是我目前在家的位置，也是敘說至此最大的轉變與成長。

⁵⁸ 十四歲被忽視的自己。

⁵⁹ 一種治療模式，名為情緒取向焦點治療。

第六章 軍事教育

第一節 楔子-家庭的延伸戰場

國中畢業後，面臨生涯抉擇的考量，我得知中正預校正在招生的消息，當時因為家庭的衝突爭吵⁶⁰尚未結束，而我也從十四歲後與家庭有著持續近一年的疏離關係，為了躲避家庭的戰場，所以我自願前往高雄就讀軍校，我離開家中，讓軍事體系進入我的生活裡，然而，伴隨著的缺口，是我在家庭關係缺乏的關注與愛，這個選擇將我自己投進軍校及部隊的大雜燴當中，攪拌、衝撞及整合，成為了我，一個軍事工作者……



⁶⁰ 哥哥為打電腦而叛逆的時期，家裡每天都在爭吵。

第二節 高中生活

我來到了預校，這樣軍事化教育的高中，每天早上五點半起來集合打掃運動，六點半在餐廳門口，齊聲喊著「親！愛！精！誠！」的口令，七點集合晨讀，每個時段都有精準的時間分配，然而最無聊的莫過於每日滿滿的夜讀時間及忙不完的打掃，還有痛苦地在烈日底下的操槍，我生活有著更勝初中時期的監獄式管控⁶¹，像是脫離不了的輪迴，我不喜歡被管，所以我拼命尋找著逃的機會，因此辯論社成為最好的選擇。

學校辯論社具有相當程度的實力，在前幾年的全國性比賽皆具有佳績，因此也受到學校的重視，重視下就有許多特權，包括早上可以不跟集合去練習，晚自習可以去社團練習，雖然除了平日練習，假日還要花費許多時間去查資料或者是和友校比賽，但在面對體制的壓力，我寧可多花時間在社團上，所以我選擇遠離軍校體制，且透過社團尋找外在的認同感，我想那與家庭生活很有關係，自從國中的叛逆故事過後，我就感覺不到家的關愛與扶持，因此家的需求被我轉移到我所熱愛的社群組織，辯論社是第一個，所以我非常的努力準備比賽，高中生活內，陸陸續續拿下十幾個盃賽的佳績，從第一次上台講不出話的木訥個性到往後的能言善道，我很開心身為辯論社的一員，也為社團、自己感到驕傲。

國防大學
National Defense University

⁶¹ 像監獄一般的時間管理及假期限制。

第三節 入伍生

入伍訓訓練⁶²是每個軍校生，進入大學軍校前的一個大挑戰，去個人化⁶³是部隊期待一個人由民轉軍的歷程，因此要求與規定必須特別不符合人性需求，不可以吃零食、洗澡只有三分鐘、不可以閱讀及每天操體能等等，高中的時期我能夠從社團中找到逃跑的方式，可到了入伍訓的這兩個月卻無處可逃，入伍訓的生活讓我相當痛苦，就連偶而幾次的休息放鬆，都是在夜間教練的操場上，只能望向軍營外的大樓，幻想著有一天能夠離開這個鬼地方，能躺在沙發上吃著泡芙，就讓我此生無憾了，但入伍訓的時間內，這些願望當然不可能實現，所以面對入伍訓訓練，我倍感壓力且在壓力下無所求援，只好自己一個人面對這些挫折，可當別人排著隊，在電話亭準備打電話回家時，勾起我對家庭無力的心情，我才明白過了三年，雖然至今我乍看之下很堅強，可內心依舊害怕孤單，就像高一發燒時的夜裡一樣孤單⁶⁴。

接觸到這樣孤單的感受，促使我想修復與家人的關係，於是我提筆寫信，寫下：「我曾經很恨你們，在國中的時候，你們全都關注在哥哥身上，而忽略了我，忽略我讓我受傷……」並寄了回家，而父親的回信令我錯愕，裏頭寫著：「懋兒，人生不如意十之八九，家是你的避風港……」父親並未接住我的在意及受傷，完全的錯接，反而打退了我在面對關係修復的信心，直到後來回到研究所，我才願意再度重啟修復之旅。

後來，我盡力讓自己融入訓練的環境裏頭，但每當被教育班長斥責時，心頭總閃過一點孤單的感覺，之後就會聽見自己心底冒出的另一個聲音，說著要自己堅強，透過堅強努力覆蓋掉這些挫折感受，藉此我才才有了力量繼續向前。

⁶² 由民轉軍的訓練，為期兩個月。

⁶³ 去個性化是指在一個群體中，個體參與群體行為時其原有的個性特徵完全埋沒在群體之中。

⁶⁴ 高中發燒時，沒有人可以照顧，讓我感到身心上同時的折磨。

第四節 新生生活

回到政戰學院，我是個大一的新鮮人，也是全院裡面最菜的一年級，坐在返校的遊覽車上，抱持緊張忐忑的心情，終於抵達學校下了車，到了大學生活新的寢室，急急忙忙開始整理帶過來的行李，我好奇地看著對面床位的新夥伴，收起緊張忐忑，並試著熱情的說了一聲：「嗨！」我看見他嘴巴露出微笑，那一瞬間，發生了比八點檔⁶⁵還要詭譎的慘劇，下一秒聽見一陣怒吼狂嘯，一位學長怒喊著：「幹甚麼？笑！新生很爽嗎？有甚麼好笑的，誰跟你說房間可以笑的。」

我的軍校生活，也就是大一新鮮人的第一堂課，是從寢室不可以笑開始的，我才知道原來軍人要不苟言笑，連在休息的寢室也應該如此，可我好生氣且覺得這樣的規定好不合理，但卻莫可奈何，對我來說，進入軍事教育系統開始，我像是童話故事的小王子⁶⁶初次到地球探訪，帶著對自己的自信與驕傲進入軍事教育，卻顯得格格不入。

簡單列舉幾點，其中包括在寢室不能笑與談話，但對新生來說寢室是少數幾個可以休息的場合，而軍事教育的規範致使新生都不想回去寢室，最好能躲在教室，就能不見到學長。另外，馬路大大一條，不能自在的走路，走在路上要轉彎的話，需要拐直角九十度的大轉彎，就像看見一群群機器人在路上行走，而我也是那一群機器人之一。還有，在軍校餐廳用餐，不僅要隨時注意學長、姊要吃甚麼料理的餐盤？另外，還要比學長姐迅速吃完餐盤，收拾所有用剩的餐具。

雖然我很快的逼自己習慣這些規範，但我對於大一生活有好多的氣憤，這氣憤很容易溢於神情，這樣一來，很快地就成為學長姐們口耳相傳中油條

⁶⁵ 意即戲劇化。

⁶⁶ 法國作家安托萬·德·聖-埃克蘇佩里創作的最著名的小說《小王子》內的主角。

的預校應屆生，伴隨而來的就是更嚴格的要求以及負面刻板印象⁶⁷，於是我更感到不合理了，也對於不理解的要求感到憤怒，但卻無力改變，最後，我還是選擇了逃跑這條出路，參加各種系隊、合唱團及社團活動，雖仍會遭受到社團、系隊學長所管理及要求，但相較生活圈學長們的管理方式，就像是天堂一樣。

軍校是一種延續性的教育，這些延續下來的規範是不確定且充滿混亂的價值意念，如上述舉例中，一年級都有著特別的規範，在路上及教室區走路時需要沿著地磚的直角線，拐直角行走，當時的我相當困惑，這是什麼讓人摸不著頭緒的訓練啊！然而，當時的學長姐總會說這是訓練「服從」的方式，然而邏輯上而言，拐直角的確可能訓練人的服從性，但這絕非訓練服從性的必然方式，然而掛上「不合理的訓練是磨練！」⁶⁸的大旗，一連串訓練服從的計劃在軍校生活接踵而來，不僅拐直角、回敬禮口號等等，還有更多的規範，包括為了掌握官兵動向，所以外出路跑需要報備、進出入校門穿著軍便服能表現軍人的榮譽感等等，一切規範只要套上大旗都能成為合理的要求，在軍事化的四年教育過程中，透過強制規範的方式，試著去除掉每一個人的主體性，而我在這樣去個人化的規範下，試著抵抗，可每當遇到痛苦無法解決時，就會選擇逃避，我參加合唱團、比各種辯論賽、系籃賽、運動代表隊以及各個社福機構服務等等，在逃避的過程中，我遠離了軍事化的生活管理，除了早出晚歸的生活外，也因為活動的佳績，獲得許多榮譽假⁶⁹，但也引起某些學長姐感到不滿，他們覺得我利用各種活動事故，減少了對於連隊及班級的貢獻，因此盯得更嚴謹與嚴格，於是大一生活我渡過了一整年黑暗且被盯緊的生活，話雖如此，我仍舊逃著，雖然身體在軍校體制生活著，可心卻逃出了體制的壓迫，藉由在其他領域的認同感，我的心獲得宣洩的出口。

⁶⁷ 刻板印象為社會學術語，專指人類對於某些特定類型人、事或物的一種概括的看法。

⁶⁸ 此信條為部隊常用術語，要求下屬必須遵從。

⁶⁹ 榮譽假為部隊術語。係指為單位爭取榮譽，故可以多休一天假期。

第五節 逃避策略

中學時期，我無力處理家庭關係間的複雜感受，還是孩子的我選擇逃離了家，再也不認為家庭是心底的避風港。隻身投入入伍生活後，我意識到自己渴望有個依歸，且對於家庭關係有所期待，因此鼓起勇氣寫下了一封家書，那封信寄託著我渴望被支持理解的心願，但父親的回應，卻讓我感到更深刻的失望。

對於權能的需求是人所共有的，也是爭取自尊的另一種表現方式。(朱侃如譯，2003，頁20)

摘自《權力與無知》

權力與價值感是交織在一起的，分別是同一項經驗的客觀形式與主觀形式。權能不僅能整合自己，也可以在人際關係中得心應手。
(朱侃如譯，2003，頁24)

摘自《權力與無知》

想獲得權能感是人的本能，權能是一種基本的自我意識，包括自我肯定、自我價值感等等，且權能感會影響人的行為模式與人際關係，在敘說中，我嘗試從軍事教育的學習、轉變的過程都描繪出來，首先，人為獲得權能感，得先經驗存在感並自我肯定。

第一階段存在的權力：它先於善惡，但它不是中性的。它必須在生活中體現出來，否則便會導致神經症、精神病或暴力。

第二階段自我肯定：價值的問題浮上檯面，展開漫長而重要的追求自尊之旅，因欠缺自尊而悲傷，只有生命的存活已非主要關懷，重要的是要能以某種自尊活著。(朱侃如譯，2003，頁30-31)

摘自《權力與無知》

家庭的延伸戰場從軍事教育開始，在家庭中未獲得的權能感，使我開始

轉移獲得自我肯定的方式，我試著讓自己接受軍事體制底下必須的訓練與教育，但卻無法喜歡並與之共存，因此找一個能夠自我肯定的場域，成為我在進入軍事體制中的第一個任務，之後，我在辯論社、合唱團等地方逐漸培養出興趣，付諸努力後也成功地獲得權能感中的自我肯定，然而就現實層面而言，在任務與活動結束後，仍舊須回到軍事教育當中，軍事教育的方式仍讓我無法適應，所以我反而更極力逃避接觸，因此一方面降低了對於學習拐直角、擦皮鞋等事情的專注力，另一方面學長姐認為我是怕吃苦，故意轉向到其他活動中，因此遭受各種針對，日子過的更加不順遂，幸好軍事教育外的其他領域，暫時滿足了我的存在感及自我認同，成為我在這階段最好的權能宣洩出口。



第六節 大二生-微弱的領導者

肩上掛起二年級的肩飾，是每一位軍校生重要的成年儀式，那象徵著你終於離開了大一的菜鳥生活，肩飾掛上使人的身分角色再也不同，形式上而言，學長姐會給你多一些的自由空間及尊重，而就現實上而言，這是一種階級的提升，賦予你更多的責任與權利，同時也會讓三位新生成為大二生的直屬學弟，從教育、輔導及懲罰等等都由大二一手包辦，當然，新生表現也會連帶影響直屬大二生的生活。

對我來說，二年級是我在軍校生涯的轉捩點，從掛上肩飾起，我成為部分權力的掌握者，忽然間，面對這些規定及無理由的傳統規範，過去還是新生時，我視這些規範為生存的規則，無法反抗只好選擇接受或是逃避，如今我成為三個新生的學長，我期待負起身為二年級的責任和教育他們！

我仍無法釐清自己想成為甚麼樣子的軍事教育者，但我只知道許多的規範是沒有道理的，所以我成為了「我」理念的散播者，從前在寢室緊繃沉悶，我和新生們說：「寢室可以自由自在，只要沒有其他班的學長進來。」另外，過往學弟、妹犯錯時的文化規範只能說：「報告學長，新生沒有理由。」之後，我特別在意每個人犯錯的理由，並且經常說：「沒關係，下次不要犯同樣的錯就好，一起讓建制班的風評更好。」然而，在這看似美好的反抗或改革下，沒想到反而造成更強烈的衝擊與反彈。

一方面同學對我的領導方式產生強烈的質疑，因為他們認為有些犯錯需要透過強烈的斥責來教育新生，而我總反其道而行，想了解新生為什麼做錯以及給予機會改善，如同在某一次的早點名時，一位學弟的制服背後有一條折線⁷⁰，同學斥責他且要求他跟我認錯，並私底下來跟我說希望好好的「教育」他一下，待我回寢室後，仔細地詢問他衣服有折線的原因，才發現他因為熨

⁷⁰軍服的皺褶線。

斗使用失當⁷¹而背上多了一條折線，我不但沒有指責新生，還給了他一次機會，只在教新生如何使用熨斗後，請他下次小心點。而回到教室後，同學一聽到我這樣的處理，二話不說立刻給我套上「讓新生過太爽」、「要求不夠嚴格」的標籤，為此我深深的感到不滿和氣憤，但我不知道要怎麼回應，畢竟在軍事教育的背景底下，結果才是判斷事物的唯一標準，只不過我接納的更多些，也相信努力的過程也需要被看見，無意間的犯錯可以被原諒罷了！

另一方面，令我深深震驚的是，原來我的教育方式，後來反而讓新生更不快樂，是軍事教育中，每學期會更換一次建制班級，那一次在我離開原本的建制班級後，某一次與同學的閒聊中，他提到：「你知道你們之前建制班新生，昨天被我狂電，還有叫他去罰站嗎？」我擔心的問道：「他怎麼了嗎？」他回答：「他在寢室裡面笑，我問他為什麼笑？他竟然給我找理由，說是你說可以的，簡直不要命了，竟然還推給學長，沒觀念！」那個晚上我輾轉難眠，過往的我一直以為在體制之中，能夠去開創新的教育理念，沒想到這樣的理念還未發芽前，就得面對席捲而來的打擊，況且那個新生無辜地為我的教育方式影響，甚至連選擇的機會都沒有，就遭受到其他的學長指責，這次讓我感受到，原來自以為是的幫助，不僅沒有幫助到學弟妹，更是害人不淺，而我在這個體制下的位置究竟在哪呢？我還不知道……



⁷¹衣服折線若是橫的，是穿著時，躺靠在椅子產生的，而直線則多是熨斗使用失當所造成的。

第七節 系學會-成為侵略者

二年級下學期，我在軍校的生活陷入僵局，經常讓「體制的規範」和「自己的理念」在內心打架，我不喜歡這樣無法改變的生活環境，所以我把三年級後的生活，投注在自己更有興趣的系學會上，系學會的功能在於輔助系上舉辦及規劃推廣活動等等，可對我而言，系學會的地位不僅如此，它是我希望理念的寄託，亦是我在軍事生活挫折不被認同的唯一出口，所以我非常努力，並迅速在儲備幹部中脫穎而出，擔任正、副系長一職。

關於三年級生活，我將所有的生活重心放在系學會上，於擔任系長的期間，我像是著了魔似的，在執行活動階段無止盡的催促著幹部往前，尤其是對待活動組的態度，最多每週甚至可以催促五次之多，我期待透過這樣的催促以及鞭策讓活動不斷進步，凝聚更多系上的向心力，但同時也造成系會組員更龐大的壓力與負擔，在某一次在開會的過程中，活動組的某位成員表達不希望期程排的那麼緊密，也需要自己的活動、休息空間，我當場予以否決，並直接說道：「做好規劃是必要的，否則我無法確定每一個人是否能夠跟上進度，況且你可以掌握自己的進度，只要符合在期程內我都沒有意見。」在那次活動後，這位成員就退出系學會了。強勢的作風建立系會做事的一致性，卻也杜絕了某些夥伴進入團隊的可能，而我總是說服自己這是一件對的事情，這也是身為系長的責任，透過合理化⁷²自己的作為而不斷逼迫系會成員，多年後再回頭去看，那樣的強勢以及積極作為，其實可以讓我在系學會中獲得難以言喻的成就感。

嚴謹的軍校生活中，因為我厭惡規範繁瑣且不喜歡這樣的生活方式，在系會中，舉辦相當多的創新活動，但作風強勢，表面上，系學會有遠勝於過往的活動表現，當時舉辦心社週⁷³的年度活動，我對於負責的同學相當嚴格，

⁷² 類似找藉口，是人對於某些不願接受之言論、想法、行為，以動機等，賦予合乎情理的解釋。

⁷³ 每年一次，為期一週的系上慶祝活動。

在進度之內還是會不停的要求與工作，而每次的活動舉辦後，我最快樂的其實是系上的人對於我的認同感，這是我唯一努力的重要動機，因此我一次比一次更努力且苛刻，像是心中有一個索求認同感無度的大食怪，貪婪而且傷人

當時的副系長 I 男，是我大三時最好的朋友，所以我們一起競選系學會幹部，在共事期間，我不停苛求著 I 男做的更多，而在他做不到的時候，我就攬下更多 I 男能做的部分，故意讓別人看到，當別人提起：「睿懋，I 男都沒有幫你嗎？」我笑笑的回應：「沒辦法啊！」那句回應背後，讓我感到相當得意，因為自己的努力被看見了。之後，不僅是樂於聽到別人這麼說，甚至會去指責 I 男做的不夠多，藉此來鞏固自己的地位，即便過程中，我清楚的看見自己的自以為是與傷人。

在某一次系學會的會議中，我甚至在會議直接說了：「請某些幹部多注重這些活動，盡量多做一些，不要辜負系上對我們的期望！」面對這樣暗示性的侵略，I 男一句話也沒說，當時的我感覺到有些懊悔，但也說不清楚這樣懊悔的感覺，可確定的是有些系會成員也因為我的強勢，離我越來越遠，倘若再給我一次機會去理解 I 男的心情，是如此的難受且得面對這樣針對性的侵略，我絕對不會做這樣的事情「I 男，對不起！」

國防大學
National Defense University

第八節 大四生-權力制高點

進入軍校生活的大四生階段，具軍校的傳統說法，神仙、老虎、狗、比狗不如，這四種位階分別是大四到大一的代名詞，身為神仙階段，在軍校教育生涯中是走路有風的階段，大學四年級擔任實習幹部，我又重新回到軍事教育的生活圈之中，心想權力的取得更應該是可以執行理念的時候了，因此在擔任實習幹部期間，我不停地看著每一件事情的意義與價值，並提出對策反應，然而打擊卻接踵而來，其中有兩件事情另我印象深刻：

第一件事是一位建制班的學妹的故事，H女是大一的新生，同樣是我建制班級的學妹，在由民轉軍的過程裡，H女在學習上起步非常緩慢的，所以在融入軍校生活時，表現不佳並因此經常遭受指責。

其遭受別人批評的最大原因，來自於H女在人際相處的互動中太過直白，並習慣推卸責任，某次直屬學姊好心的幫H女整理內務，整完後，隔天為四年級的學姐登記內務沒整理好的缺失，於是跟我回報時，H女說到：「這是學姊整的內務，被登記違紀，並非我造成的。」然而這樣的言論，在軍事體系之中要求的「不問理由，為自己的所有一切負責。」以及人情文化中「學姊好意幫你整內務，怎麼可以當場怪罪呢？」道理完全違背，因此建制班二、三年級的學弟妹都相當的氣憤，有的更甚至大發雷霆。那時的我做了完全不一樣的選擇，不僅聽見了她的理由，也接納她這樣的反應，更和二、三年級溝通，再給H女一次機會，並且花了好長一段時間，告訴她這樣的理由在軍中是不合適的，因為軍事管理下無法逐一去傾聽每個人的道理，何況還有人情文化中，直屬學姊對於妳的照顧和幫忙，自己要學著去做調整判斷。

事情結束後，在建制班級中，我發現二、三年級的學弟妹們臉非常的臭，持續了一個禮拜過後，我忍不住問究竟是甚麼原因讓他們心情如此差，一位學妹淡淡的說：「我覺得你在袒護H女！尤其是旅部那一件事情太誇張了！

那麼爛的藉口……」我震驚了，因為在軍事教育之中，是不能直稱學長為「你」的，所以當她這麼說話的時候，得有多麼的生氣。我才發現站在軍校權力的至高點，去維繫自己的價值觀「尊重每個人的理由」，其實就是造成另一種迫害，會使下面學弟妹在教育上感受到壓迫，因為他們一直以來教育都是為自己負責且做出學弟妹應該有的樣子，而會無意間忽略人在進步中的過程，是需要扶持跟陪伴的，我才發現面對軍事教育的規範，盡一人之力是無法改變的，況且就算改變個體，群體回擊的力道也更加強烈，於是我感到難過和失落，更因此不知所措。

第二件事是擔任實習輔導長的期間，擔任此職務，期待著能夠傾聽學弟妹的聲音，能夠為這個體制做一些更具意義的改變，某一次在每週新生繳交的週記中，看見一篇週記中，寫著內容包括「雖然收假規定是晚間九點回校，但每週都要提早為四點回來，而且女生任務跟男生比起來特別的多，需要水洗還要協助建制班做很多的事情，總是覺得有點羨慕。」看到這一段話，我感到異常的生氣，當下我感受到新生遭受不公平及提前收假的無力與氣憤，我立刻起身進入輔導長室和輔導長反應，但沒有氣憤地訴說此種不公平與提前收假規定有錯，反而是以非常隱晦的說，這樣子不符合原訂八點的收假規定，所以提前收假的情況，若有天被學生向媒體檢舉，單位無從解釋說明，藉此我說服了輔導長，願意在軍官會議提及此事，我的目的達成了，但不知不覺中，我也開始習慣透過規則來說服人，運用其他手段，來平衡我內心的氣憤與不公平的感受。

大隊部開會完以後，女性新生再也不需要提前收假，且統一男、女生差異的收假規定，上級同意我當時所說的擔憂，確實因此可能造成的媒體爆料，所以直接命令調整，但排山倒海而來的壓力，是大三、大四女生同學的不諒解，更有與我相識四年交好的女同學指著我的名字破口大罵，她指責我：「你讓女生過的更爽了，軍事教育越來越鬆散你要負很大的責任。」我僅回應她：

「規則不統一是危險的，我不願意讓單位陷入危險，這是我的職責。」但現在再回頭去看，她想說的是：「我看不慣學妹不被壓迫的方式對待，我以前就是這麼過來的，她們也應該經歷這樣的生活，才會進步。」而我心底的聲音是：「我為不公平不統一感到氣憤，因為一直以來我都是這樣被對待的，我不希望再讓體制這樣對待別人。」可是對話從來沒有機會發生，當時擔任職務的期間，我面臨龐大的自我質疑，且不知道自己做錯了甚麼，也不知道應該怎麼做，卻在許多的指責中，感受到自己可能做錯了事情，所以我更沉默了。



第九節 反叛與成為壓迫者

從大二起，擁有階級上的部份權力，全新的角色地位，我便嘗試對環境套入自己的想法，從建制班級開始採用自己的領導方式，這其中部份代表著我對於某些教育方式的不認同，另一部分則是我對於軍事教育的反抗心情。

高中至大學一年級的時期，我把從家獲得權能感的需求，移轉至高中辯論社、合唱團、系隊等等地方，然而從大二起，我被賦予了領導新生的權力地位，也被迫而得花費更多時間，所以必須與社團、合唱團做出切割，當我回到連隊當中，必須與不喜歡的軍校教育模式共存時，實際面裡包含「拐直角，代表遵守命令的決心。」、「穿軍服代表有榮譽心的展現。」等等，觀念上則包括「學長說的事情，不論是非都該遵守。」、「犯錯只要認錯，不需要理由。」等等，此時的我將軍事教育的視為毫無可取之處的教育制度，可是在必須得面對的情況下，我開始與之對抗。前段曾提過《權力與無知》中提到，當人為了獲得權能感，會從存在感與自我肯定感開始，而隨著存在感及自我肯定遇到阻礙時，會進入欲獲得權能感的第三階段。

第三階段自我堅持：我肯定受到阻礙時，我們會更加努力，會為自己的立足點賦予力量，確立自己的身分認同和信念，據此來對抗反對的力量。回應侵略是我們每個人都有的潛能，我們使他人不得不正視我們的呼喊。（朱侃如譯，2003，頁32）

摘自《權力與無知》

當屬於我的自我認同與軍事教育的現況產生衝突時，我透過自我堅持的信念，在自己的權力範圍之下，發揮自己的主張，結果卻不斷產生與環境格格不入的現象。從大二起教育學弟妹的方式，讓同班同學完全無法苟同，甚至每次進行建制班換班後，致使原先帶領的學弟妹在其他班級受到指責，當時的我陷入極度無力的情緒，發現自己無法撼動這樣的教育方式，也因此對

軍校有更多厭惡感產生。

在現實的壓迫再加上對於壓迫的理解，仍會使得現實的壓迫更具有壓迫性。只有在主、客體的相互依存關係中，一種真實的實踐方有可能，若沒有主、客體的相互依存，我們不可能解決壓迫者與被壓迫者間的矛盾關係。(方永泉譯，2007，頁83)

摘自《受壓迫者教育學》

我才發現，面對這個軍事院校的教育，除了我單方面的厭惡，還伴隨的是其中的潛規則，也就是「不欣然接受這些規範，就不是有用處的軍事工作者」，這讓我冒出了好多的憤怒。由於在軍事教育中獲得不到肯定感，使我處在受害者角色中，一昧的對現狀妥協，無法讓我跟軍事教育產生良好的互動關係，反而在壓迫中痛苦成長，直到我到了高年級後，擁有更多的權力，開始強勢的去領導及管理學弟妹，我為了讓一個人在軍中得以適應，不斷同理H女的處境，同時也在同理我個人的處境，未曾料到這樣的方式，間接讓持續在生活中努力的其他學弟妹，感受到強烈的不平衡，簡言之，我越給H女更大空間，等同越否定其他人付出的努力，另一方面為了避免提早收假會限縮新生的休息時間，我強勢的透過制度以及規定來影響決策，從做為一個曾經是大一新生的被壓迫者出發，將所有制度做出行動轉換，然而，無意間我也成為了壓迫者，逼迫著所有人得為了受壓迫者的情境一同陪葬，忽略了其他人認為磨練才是成長，磨練也是可以被接受的道理。原來，壓迫者與受壓迫者間，是共存的兩個角色，倘若我不能同時理解壓迫者與被壓迫者的處境，始終站在受壓迫者的角色，恣意反抗行動，不僅無法與壓迫者的角色對話，更甚而壓迫著另一群人們，我就成為了一個壓迫者。

另外，從受壓迫者中試圖抵抗的過程，除無意間使我成為壓迫者外，我也主動的成為侵略者，尤其是在系學會的那段時間，我的嚴格、侵略、要求全都合理的豎上了系學會的旗幟，享受著系學會及系上其他成員的支持與認

同。

多數人的錯誤是略過自我肯定，由無力感直接跳躍進入侵略和暴力，人若一直覺得無力，那當它首次察覺到自己的權力時的恣意妄為，便似乎是醉人的。體悟自己存在的權力後，就會經歷所謂的過度侵略，這種侵略或暴力會像烽火一樣燃燒開來，但通常只是暫時性的操演。(朱侃如譯，2003，頁164)

摘自《權力與無知》

我需要權能感，起因於家庭的失落經驗轉移到對於軍事場域的需求，可當連隊生活無法滿足我對於權能感的需求時，無力感使我亟欲拓展其他領域的權能需求，在系學會中我獲得了權力以及地位，享受在活動過後他人的讚譽、同儕的支持以及權力的控制感當中，透過這樣的方式，我在軍事教育中未滿足的權能感獲得補償，然而，在自我堅持遇到阻礙時，反抗的力量不僅是使我壓迫到其他軍事工作者，更衍生出侵略性的侵略行為，當人對於權能感在自我堅持面向無法滿足，就會進入權力與無知提到的第四個階段。

第四階段侵略性：當自我堅持被阻礙一段時間後，這種比較強烈的反應形式便會爆發出來。(朱侃如譯，2003，頁34)

摘自《權力與無知》

侵略不僅擴張了自己的權力與地位，也削減了他人的權能感，這種匱乏而轉生成的力量，讓我侵略到當時最好的朋友，因為 I 男是最可能威脅到我權力地位的人，為此我深感懊悔。

原來，在軍校教育底下，我陷入了前所未有對於權能感的需要，從那時起，我在連隊教育當中，權力成為我的權能感打手，隱晦的侵犯以及否定連隊中學弟妹既有的努力，另外在系學會中拓展權能感的版圖，像是權能感的大食怪，我拼命的啃食著，以獲得眾人的讚譽與支持，好似這麼一來我就能成為我心目中喜愛的樣子，但短暫的快樂並未讓我在權能感中獲得解脫。

第七章 成為軍人

第一節 說不出來的憤怒

身為軍事工作者在進入部隊之後，生命經歷的故事多半是平凡瑣碎，一貫的生活瑣事，往往忙至晚上十一、二點好不容易才結束，洗個澡平靜地躺在床上，心中總會對自己的人生，有一聲嘆息「這就是人生嗎?」，目前軍隊對待人的方式，印象最深刻的是某一天的傍晚，部隊伙食的晚餐主菜熱狗，長滿了發霉的斑點，當下去伙房反應，並未獲得太多的重視，只獲得長官連忙安撫，希望平息風波，而過幾天後退伍的弟兄G男向國防部提出申訴，希望改善部隊伙食狀況。G男是土生土長的彰化人，講話有一口道地的鄉村口音，擅長汽修機械，他在部隊最大的功績，大概就是他將連隊好幾台五、六年不能動的重型機車修好。雖然我為申訴的事件飽受指責，但從未怨懟他。後續司令部來單位調查此案，令我意外的是，長官到連隊來招集連上軍官，除了表達希望多關切官兵生活，更不斷暗示我：「那不是發霉，是烤焦。」

那些日子我感到很鬱悶，卻也不敢多說些什麼?依循長官指示利用許多集合時間，跟弟兄們宣導要注意言行舉止，別再造成部隊的傷害。直到現在我才清楚，當時的鬱悶其實是憤怒，憤怒的是事實沒被說清楚，也就是說長官一方面要我們接受被壓迫的對待(吃著發霉的熱狗)，二方面還要用語言壓迫著我們(是弟兄無理取鬧。)事實沒被真實的面對與處理，我不但無法掌控這一切結果，更甚而成為壓迫者，不斷接受長官的壓力，勸說弟兄安分守己，用語言逼壓迫弟兄，使他們不敢再伸張自己的權利，在思與行不一致的情況下，處於混沌讓我很痛苦。

National Defense University

第二節 髒話髒嗎？

我是誰？在回到研究所後，我不斷的問著自己。

研究所課程在加入了自費生⁷⁴的同學後，帶著外頭社會化的脈絡，進入課堂裏頭，在碩一某一次的課堂中，我們探討到當諮商師被個案謾罵祖宗十八代的時候，每個人可能的處理反應及方式，當下我沉浸在對於個案狀況的同理及反思，但對於諮商師的被罵，沒有太多的感受，直到某位自費生同學提到：「他憑甚麼罵我髒話，我為工作負責，可以包容他，但打從心裡不能接受他。」這讓我萬分訝異，因為我不僅僅包容他，更無條件接受了他的謾罵，好似對於個案作為已習以為常。回想起過往的軍事生活中，學長大聲斥責的畫面，使我心中的理由都只能化為沒有理由、大隊長在實習幹部前將公文夾往學生身上丟、還有想起下部隊後，某次課前會議，營長大罵：「你是王八蛋嗎？聽不懂人話？」這些言語和行動的壓迫都是事實，而我的感受呢？

我意識到這個可怕的事實，在軍事教育中，除了教會我對長官的話得遵從且接受包容，也教會我應該以團隊為重，我回想起就學時期的一個事件，某一天晚上，我住在上舖床鋪，但因為床鋪側邊的橫桿都已失修損壞，那天是凌晨四、五點鐘，我夢見自己在上演警匪追逐的戲碼，後來從某個高樓跳了下來。跳下來的那一瞬間，我驚醒了，原來我正要從上舖摔下去，腳朝上、頭朝下在半空中清醒，雖然手瞬間撐了一下，額頭還是受到重擊血流不止，看著血流了近半小時，我腦中閃過無數個畫面，「開檢討會的畫面！」、「身為軍官應該要對自己負責的畫面！」、「把事情搞大，自己更困擾！」所以，當時的我很快就做出決定，自己默默地走下樓，前去醫護所按緊急鈕，因為擔心對連隊生活造成影響⁷⁵，所以向醫官說謊，並提到受傷的原因是下床時，跌倒才會讓額頭撞到了櫃子。不久後，長官很快就打電話過來，訓斥著：「為什

⁷⁴ 軍費生為軍人，自費生為民間學生自費考進國防大學就讀

⁷⁵ 蚊帳桿損壞，是裝備缺損，算是單位後勤部門的失職。

麼沒有向上級回報自己跌倒，這樣的不小心，是不是喝了酒？」我悶悶的回應：

「報告長官，我是從床上作夢摔下來，床邊的床桿已經壞了。」長官聽完後，態度馬上一百八十度轉變，並且說道：「你額頭還好嗎？需不需要請假看診呢？要不要人陪你去？」而當我把這件事告訴別人後，朋友、家人甚至鼓勵我去申請國賠，我心想的卻是，不過是小事情別把大家捲入，不造成同僚以及室友的困擾本來就是我應該做的啊！

我發現，軍事教育的本質有幾個特性，我不僅被影響著，逐漸的我也採用這樣的方式對待自己，其一、以團隊勝過個人，犧牲個人成全團體是必然的。其二、把所有的道德觀念打破，只要是長官說的都是對的，連罵人也是一種磨練，都成為我對待自己的理由，而繼續對待下去……



第三節 維冠大樓地震

這一場地震震碎了台南人民的心，二月七日清晨，我看著新聞報導述說著慘不忍睹的災區概況，心裡好不難過，災情發生那一天我正進行留值任務，當時年假才剛要開始，南部已有許多部隊進行休假管制，前往災區救援，而我的單位因在北路，未能加入參與救援的行列。隨即我聯絡了在義工團的朋友們，得知他們將即刻組團前進災區支援，當天下午我便找了幾位弟兄一同前往。休假當天，匆匆地坐火車南下，到了台南那是我見過最為驚悚的一幕，大樓交疊倒塌，混著水泥牆殘片的是家具、衣物，全都散落在整片殘骸中，那幾個晚上，我們負責整合各地募來的食材，分別對消防隊、義工隊、軍人等三、四個單位提供免費供餐，儘管沒有進入第一線的救援任務，也能在第二線的食物補給線上，做出最大的努力。

當時新聞的其中一則事件，是網路上流傳著進入災區的弟兄們，躺在慈濟提供的座椅上，還記得我穿著便服去送著茶點，在某個角落遇見了一位軍官，他問我：「你們都是各地的義工嗎？」

感覺好辛苦耶！沒有支薪還願意過來。」我說：「你們真的也很辛苦耶！」軍官回答：「如果自願的話我也許會過來，但穿上軍服，我不願意過來！」我回覆了他一個淡淡的微笑，他看著我似懂非懂，也不再說了下去，其實，我沒有說的是：「我也是一位軍官，因為沒有機會，所以跟民間團體一同下來。」我陷入長長的沉思後，開口說道：「或許因為這是我打從心裡想做的事情吧！所以才不管有沒有支薪，如果像你們因勤務過來災區，不論做了什麼付出，



圖5 救災官兵休息畫面

他人看來都是應該的，還得被媒體輿論審視，甚至接受長官無理要求，這種情況下，我也會像你一般不願意來了。」

事實上，那微微的一笑，是在表示我已明白他的無奈，因為那幾天最熱烈的新聞報導，除了災區的慘況外，莫過於「國軍弟兄」遭受民眾指責軍人躺在慈濟的組合床上睡覺太爽，於是，長官下了一道命令，要求軍人不得躺在躺椅上睡覺，這完全傷害了我對軍隊體制的信任，長官因害怕媒體指責，選擇犧牲救災弟兄的睡眠時間，我想這也是那位軍官，感到掙扎困惑的主因吧！不僅是社會對於軍人的苛求，連上級也成為壓迫下級的最好工具，另外，我也記得有一種長官，就是沒日沒夜在學校埋首工作，一看到部屬休假就會指責說：「我都那麼努力了啊，你也可以更認真些吧！」那個時候我心底冒出的念頭都是：「你造成你的家庭沒溫暖不想回去，憑甚麼我們應該跟你一樣？」而這些話語直至今日，依舊框架著每個軍人的人生，這些沉重的控訴，終究，軍人只能打落牙齒和血吞下去。

國防大學
National Defense University

第四節 你是個軍人

大學時期，我熱衷於校外的志願服務事務時，接觸到許多志工領域的夥伴，我最常聽到別人對我說的一句話是：「你不像一個軍人？」當時我對於這樣的評價未曾在意。多年後的今天，我懂了，我的確不像是個軍人，身上有著助人及社會工作的影子，卻對軍人所恪守的規範不太自在，甚至是逃避知覺。所以往往在每次志願服務、營隊或是實習結束時，都有種身體暫時被抽離的感覺，若有似無的碰觸到心底的那條線，感到相當不適，但那時沒那麼高的覺察能力，默默地又被我忽視了，寫論文的這段過程提供我新的契機，使我更專注於自己的感受與情緒，但這是非常龐大的衝擊，看清楚了自己所在的狀態和位置，如果真要形容，似乎像是小王子⁷⁶般，被服務與活動帶到那故鄉星球的嚮往之境⁷⁷，而轉個念頭後，回到現實身處地球的那一刻靜默。

對於軍人心境的描寫，《中場無戰事》⁷⁸這本書，提供了最佳的代表意涵，看著劇情中主角比利流淚，我也默默也替自己流淚，淚流的是身處在軍事的環境之中，面對這樣的衝擊，電影結束後，我坐在咖啡廳的角落，寫下生命中重要的議題「這是我人生中第一次，真切地感受到比自己生命更浩大的未知。」

本來進入心理所，我為得是去完成助人工作的夢想，要讓自己更具力量，而過程中，心理學帶給我對自身生命不同的認識與理解，知道自己是怎麼在原生家庭受傷，知道在軍事化的進程中，發生了甚麼事情，但這些也迫使著我必須直視自己如何被軍事體制對待，身為一個中華民國的軍人，強迫的輪調以及不正常不穩定的休假時間，做一個軍人，很容易失去家庭平衡。就算未來我多麼渴望有一個完整的家庭，仍無法隨時陪在家人身邊，很容易錯失

⁷⁶ 法國作家安托萬·德·聖-埃克蘇佩里創作的最著名的小說《小王子》內的主角。

⁷⁷ 助人工作的熱情。

⁷⁸ 美國作家班·方登所創作的諷刺伊拉克戰爭小說。

家庭的每段故事，這對一個從小就失去家庭的人來說太過絕望，沉重的宿命壓的我喘不過氣來，似乎我注定要讓未來的家人們，跟我一樣得遭受失去家的過程，我越發憤怒，並且不知所措。



第五節 大食怪作祟

大學畢業之後，權能感的大食怪，再也無法在部隊中獲得需求了。進入軍隊的新場域，一切地位重新開始，得再次學習於初官脆弱的權力地位中，如何待人及自處，過往中未解的議題重現，套入軍事教育底下的受迫者角色，我在部隊亦不快樂，且隨伺在旁的是匱乏的權能感。

我一樣不喜歡關於軍隊的規範以及觀念，無法喜歡上自己，更找不到認同自己的地方，不同於軍事院校的職務，擔任少尉的角色，我不可能獲得如同軍校時期高年級的權力地位，因此我再次陷入受壓迫者的角色，且未能有如同軍事院校般社團活動以及系學會等等領域的出口。

主要是暴力，其次是溫柔，兩者皆與我們刻意否認權力，以及伴隨的虛假無知連結在一起，暴力起因於無力，且是無能的爆發，可當否定自己的權力慾望，實際上變成掩飾高度的權力運作時，就造成內在的矛盾，於是權力無法減緩我們的無力感。(朱侃如譯，2003，頁48)

摘自《權力與無知》

大學時期，權能感的大食怪作祟，催促著我透過侵略與壓迫來獲得滿足，進入部隊後，初官的角色除了得面對工作繁重的壓力下，更重要的是權力地位的歸零，於是我開始變得無力、變得不喜歡自己，更不喜歡工作，透過抱怨、自怨自憐，除了徹底的對體制與軍事環境失望，也成功地讓自己否定了自己，否定了自己有能力選擇，因此在熱狗事件⁷⁹當中，即便我明白過程是為了掩飾事實，我仍然做了，成為組織的兩面人，一面遂行長官的任務，一面安撫連上弟兄的心情，另外，也不停的苛責自己、否定軍事體制，於是成為掩飾權力運作的一份子，而無力感也日益增強，終於，我迷失了方向。

⁷⁹ 主菜中的熱狗發霉。

因應無力的痛苦，從無意間否定自己有權力開始，我開始說服自己，為了團體利益、軍隊紀律，這些不合理，在本質上是合理的，主動成為《權力與無知》一書中提到的無知者。

有意無意地把法律與當時存在的某種社會秩序畫上等號，於是我的秩序就變成我的權利，法律與秩序成為保守現況的辯護者，在暈眩的改變速度下焦慮的人們，覺得自己失能。(朱侃如譯，2003，頁 55)

摘自《權力與無知》

為了維護軍事任務的達成，軍事教育中，責罵是為了加快工作的效率，比起個人的感受更為重要，另外，為了團體利益，能夠大事化小，小事化無，犧牲自己微小的權益、忍受一時的責備是會更好的。雖然我心底不能接受這些關於髒話、團隊利益至上、犧牲個人的觀點，可無知冠上了遂行軍事效能之名義，我不僅接受了，也為此一點一點的把自己的快樂及責任拋掉，代價卻是失能感越來越加重，也離快樂越來越遠。

以不同方式看待事實，這樣的合理化其實是一種防衛機制，雖然我們沒有否認事實本身，但是其中的真理卻被合理化，因而喪失其客觀的根基，事實不再具體可見，而變成一種迷思。(方永泉譯，2007，頁 84)

摘自《受壓迫者教育學》

失能感使我日益憤怒，我對於工作場域的失望，蔓延至所有跟軍隊有關的事情，維冠大樓的賑災經驗令我印象深刻，我將那位軍官的遭遇，連結到自己對於軍事工作環境的憤怒上，憤怒經過轉化，直接成為心頭的無奈，且我認同了這樣的無奈，也堅信軍事工作就必然是如此，造成軍人受迫的假象，

且毫無變革之心，這種合理化的防衛機制⁸⁰，透過將現實的責任框於加害者身上，讓自己成為受害者，那瞬間加害者與受害者的位置就再也不可能轉變，更不可能透過理解，來做對話而產生新的關係，我親手讓自己成為一個真正的失能者。

當人們企圖負起責任的行動受到挫折時，這種因無能為力感而產生的痛苦，其根源是來自於下列事實，人類的均衡已經受到了干擾。(方永泉譯，2007，頁115)

摘自《受壓迫者教育學》

在部隊受到挫折，也在經歷中讓自己越來越無助，於是透過進修的機會，我報考了心理所的碩士學程，在軍事工作場域的失能，更加深了我對自我的質疑，我時時刻刻的避免在生活中，表現出於軍事工作的態樣，往往當別人提起我的職業時，我更不願承認我是一個軍人，只有在假日短暫成為助人工作者的期間能夠帶來快樂，去緩和這樣的自我批判。後來我從原來僅對軍事工作業務的理性批判，開始轉變為不受控制得情緒，細數這項工作，侵犯到我的工作期待、家庭期待等面向，最終，失能者的角色緩和了被壓迫時的痛苦與無助，卻也遮蔽了我的雙眼，迷失在自以為是的真相當中。

國防大學
National Defense University

⁸⁰ 西格蒙德·佛洛伊德提出的心理學名詞，主要指自我對本我的壓抑，這種壓抑是自我的一種全然潛意識的自我防禦功能。

第六節 與權能善惡共舞

社會出離者確實不能全盤否定自己的文化，也無法割斷他自己的臍帶，他的語言、他的思考方式，甚至他抗議的對象等文化的內涵，都會跟隨著他到山林和沙漠中。(朱侃如譯，2003，頁284)

摘自《權力與無知》

進入研究所後，在課堂與諮商學習中，暫時脫離軍事工作的環境，使我有更多的機會去沉澱、自省，原本透過成為一個社會出離者，我以為自己在找尋答案的路上，可事實上卻是我再次成為了逃避者，從家庭逃到部隊，再從部隊逃回研究所，但否定自己的文化與角色，卻無法割斷我和軍事工作者緊密的關係，我持續為軍事工作的人生所苦，也擔憂自己終會回到部隊的那天。

在敘說機會下的書寫過程，經過整理有了新的契機，研究所的學習場域使我觸及了自己的處境，重新回看這一路上，從進入軍事高中以來所經歷的事件以及轉變，國中在經歷家庭無意間的忽視以後，我用「躲進束縛」⁸¹形容自己誤打誤撞，為了逃避家的忽視及紛爭，盼望能夠重新開始，滿懷期待的進入軍事院校，然而接踵而來的卻是更多的挑戰以及束縛。

人若無法得到愛，或是沒有得到持續的愛，或是父母本身沒有安全感，那麼在它後來的侵略性中，便會發展出報復世界的傾向來。
(朱侃如譯，2003，頁192)

摘自《權力與無知》

我像是一隻大食怪，轉化了對於家所需要的認同感需求，從高中起的生活圈便不斷依靠獲取權能感來生活，而在高中至大一之間都能夠透過辯論社以及合唱團等領域的社團活動，彌補在軍事教育下的不順利與挫折，可暫時滿足

⁸¹ 第四章第七節內容。

的權能感直到大二起，再也躲不掉得面臨軍事教育的大環境，社團及合唱團中所獲得的權能感，也在年級提升後，隨著參與時間的下降，我又回到了軍事教育當中，因為得重新面對軍事教育的挫折感，使我開始反抗，一方面試圖用自己的方式來領導學弟妹，卻致使學弟妹更加受傷，無意間我也成為了壓迫者，逼的規範得依循我的想法轉動，喪失與壓迫者對話的可能，另一方面，我主動成為了侵略者，利用侵略來獲取所需的權能感，但這並未使我過得快樂，我用盡全力規避這些我不喜歡的自己，但也隨之也讓自己變成了討厭的大食怪。

如果我們承認祕密地喜愛暴力的事實，我們就必須面對由它引發的種種深刻情緒，而壓抑對事實的覺察，似乎就成了人類必然的防衛了。(朱侃如譯，2003，頁 201)

摘自《權力與無知》

透過敘說，我看見心底因應權能感而生的侵略暴力，過往的壓抑像在心頭打了一個死結，刻意躲避著這段歷史，好似不認識這些錯誤與不好的我，只為自己能為自己所免責，然而越不願想起，卻越加深這段歷史的印象，壓抑未能減緩我對於 I 男及學弟妹的愧疚，以及對自己行為的自責，僅是成為我不願提起的生命灰暗片段，當然，不提起的同時也規避掉了部份的自我意識，假裝看不清楚的模糊地帶，將主導權交託於假裝，也把自己的權能感丟了出去。

進入部隊之後，與大學不同的地方，是我在部隊的權力階級低，未有機會重現大學時期獲得權能感的侵略行為，反而是從每個軍事工作環境的挫折裡，因應無法填補的權能感，日益覺得失望，但又無從填補這樣的感受，於是逐漸選擇失望，變成我獲得控制感的方式，且將失望延伸到整個對於軍事工作的看法，變相轉化對於軍事體制的各種批判與侵略，而事實上，卻是我無法面對無法改變的困窘，所以我主動選擇成為了失能者。

不承認自己擁有的權力，就不可能有責任感，我們無法徹底行使權力，因為我們總是對擁有權力懷有幾分疚責，如果我們要承認自己擁有權力，就必須面對自己的疚責。(朱侃如譯，2003，頁48)

摘自《權力與無知》

不承認自己有所選擇的權力，就不可能有責任感，注定只能在環境中成為失能者。大學畢業到下部隊的期間，我走過兩條失能路徑，癥結點在於我不承認自己有所選擇，敘說的過程，正是我面對過往經歷的疚責之旅，從而了解主客觀、壓迫者與受壓迫者的角色與心路歷程僅是第一步，不合理化自己與他人的行為，承認自己的善良與邪惡共存則是第二步。

承認他們就在我們的內在，就是承認駐足在同一個人內在的善與惡，邪惡潛能的增加是與善良的能力成正比的。我們尋求的善，是一種漸增的敏感、一種風力與知覺，也是對善惡高度覺察的意識。(朱侃如譯，2003，頁268)

摘自《權力與無知》

因應權能感的需要，秘密成為壓迫者、侵略者、失能者的故事，在這裡攤開來一一檢視，善與惡都是成為我自省與轉換的契機，在軍事工作者的角色中，與敘說共舞，也是與善惡共舞，我看見自己的良知，更看見自己過往的汙穢與醜陋，從家庭的權能感匱乏出發，探索至軍事工作中權能感的需求，且在重整軍事工作者的經歷後，我仍然不喜愛軍事體制下厭惡的規範制約，但我接受了身為一個人所必須的權能感，這也是我在軍事工作場域中最重要的目標。另外，也承認為此而生的過往，無論善惡，都應為我細心呵護以及審視反省，從此，我得以自己決定選擇做出新的行動，爭取自己權能感的需要，更重要的是我也不再為成為軍人這個角色感到憂心，也接受了軍事工作者已是我身上的一部份，我既已選擇了它做為志業，就得為此負起責任，繼續往前，成為一個自己所欣賞的中華民國軍官。

第八章 新手助人者

第一節 楔子、入門

助人工作之旅的開頭，是中正預校畢業在即，我面臨了軍旅生涯中的第二次選擇，第一次是我為了逃離家庭進入中正預校，這一次不管讀哪所大學，家庭的關係也不會因此改善，所以這次考慮的主要因素是未來發展，我思索地自己的未來想要往哪邊走，在軍事訓練較少的中正預校裡，除了偶爾的軍訓課外，絕大多數的時間就圍繞在體能及課業上面，但自從加入辯論社後，學校對於辯論社的重視，允許了我在這三年來的生活重心都在社團活動上，因此對於軍事生活雖然大致明白，但在軍事訓練上的興趣上，卻乏善可陳。

將未來軍事大學教育的選擇攤開，助人工作是我唯一有興趣的科系，起因係來自於認識了台南某女中社團的社長 E 女，當時辯論社的社團老師，將我電話給 E 女意圖撮合我們的關係，相處過程中聊天自在很合得來，可 E 女是一個生活的圈子很小且經常對人生抱持悲觀的人，還記得在某一次的談話下，E 女提起過往有自閉症的往事，當時，對於心理一無所知的我，用質問的方式，希望 E 女說出來過往的痛苦，我以為透過說出來，就能夠改變 E 女的痛苦，然而逼出 E 女承認她以前曾做過心理治療，說出自己確實很需要人關心後，她痛哭失聲時，我反而慌張失措，第一次知道所謂的幫助並非只是耍嘴皮子，用這種辯論的論證方式討論人，是無效的，且人不應該淪為事務利弊表象的論證。後續 E 女更因此產生許多混亂的行為，並且對我十分反感，當時的我不知所措只好離開，除了對 E 女感到深深的抱歉，這的事件也是促使我走向社會工作的重要因素之一。當然，在思考選擇的同時，另一項重要的考量因素是期待助人工作能與軍事結合，我不停告訴自己，倘若我能對待這些未來的挑戰，如同辯論社一般的熱情，我一定能成為我想要的樣子，於是我進入了國防大學心社系-社工組就讀，也開始了我助人者的角色。

第二節 青年團的孩子

助人工作是一條是我始終在走的路，待在其中，除了無從言喻的成就感以及滿足感，更伴隨著我對於認同感的渴求。在助人工作的這條路上，有著大量的成就感陪伴著我，也藉此彌補了我對家的關愛渴求以及寂寞，因此一進入大學後，只要一有空閒時間，我參加大量的志願服務活動，其中之一是青年會的兒童營隊志工，利用假日期間以及暑假時間參與小朋友的營隊活動，並且陪伴孩子學習，擔任營隊輔導員近四年的時光內，參與營隊的孩子們不計其數，有家境富裕到家境困苦的，在與孩子相處的過程中，他們帶給我的影響也是相當深遠。

我遇見一個很特別的孩子，Q 孩子不太愛說話，也不太與其他孩子互動，甚至成為其他許多孩子口中的怪孩子，而排擠著他，可他也不介意、不回應，甚至沒有哭過，我問他：「你怎麼不去跟其他孩子玩呢？」他保持了許久的沉默，然後才說了一聲：「我不想！」沒有輔導員拿他有辦法。有一天，在某個課程中，他畫了一幅圖，上面是一頭熊眺望遠方的彩虹，那幅圖至今我想起來都覺得好美，彩虹的前面是一頭熊背對著觀畫者，有一股淡淡的哀傷感萌生，我推敲不清那種感覺為何而生？課程結束後，看到孩子一如往常地坐到邊緣角落裡，這次我靠近了那個孩子，我說：「你想要說什麼都可以，不想說也沒有關係。」陪他坐在石階上將近十五分鐘，看到他與眼淚糾結的表情，我伸出了左手輕握住他的手，他啞泣的說：「我想爺爺，在橋的另一邊，爺爺一定在那裏。」

原來，賽德克族的傳說，人死後會走過彩虹橋，彩虹橋的彼岸就是爺爺所在的天堂，圖畫中的彩虹橋絢麗而繽紛，而那隻小熊

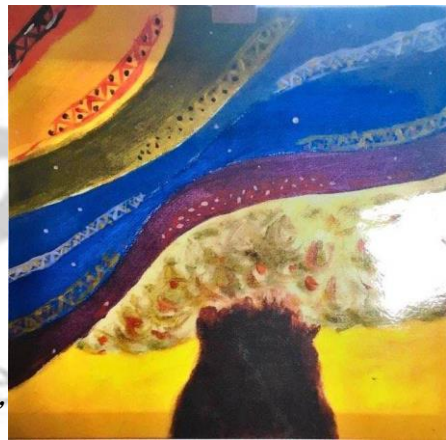


圖 6 彩虹橋的彼岸

憂愁的背影就是Q孩子本人啊！於是，我坐在一旁默默著聽著，一句話也沒說，Q孩子哭完後默默走回房間。

那天晚上，Q孩子來到我旁邊問到：「哥哥，謝謝你，我真的好想爺爺！」我和他說：「想爺爺很好啊！我想你爺爺也會因為你想念他而開心的。」他說：「那哥哥，死後真的在橋的另一邊就是天堂嗎？」我回答：「我不知道是不是喔！但是我知道你週遭的人都會陪著你去找到答案的。」Q孩子看著這幅圖：「我會努力的！」這句「我會努力」的話，賦予我極大的力量與勇氣，在陪伴孩子的過程中，我才發現助人工作者，同時也是被孩子陪伴著的。



第三節 與地瓜媽媽相遇

另一個我經常參與的志願服務是地瓜媽媽的團隊，加入的起因，源自於其中一場「陪伴地瓜媽媽的一日行程」，那是我和O媽媽的第一次見面，那一天，是豔陽高照的大熱天，推著地瓜車在台北善導寺街頭走著，滿滿的一袋地瓜，我在搬運的過程中，忍不住好奇地問道：「O媽媽，這樣一袋賣完可以賺多少錢啊？」O媽媽開朗回答道：「一千到一千五吧！雖然不多，但對我來說很重要啊！」就定點後，在賣地瓜的同時，O媽媽跟我聊起她的人生際遇，小時候沒念過太多書的她，進入加工廠工作，認識了某個工廠班頭，像是小說情節般，在真實世界上演，交往後的某一天，O媽媽驗孕驗出懷了孩子，那個男人被迫與O媽媽結了婚，但婚後只顧著上班喝酒，不時的出現暴力行為，最終O媽媽決心離開他。在家扶的協助下與丈夫離婚，然後得到了地瓜媽媽的工作機會。

那天下午我代替O媽媽去幼稚園接她的女兒下班，一路上，O媽媽的女兒都沒有說話，到了店攤旁邊坐在椅子上，孩子靜不下來的特性很快就顯露出來，哭喊著：「我想要回家，我想要回家啦！」O媽媽無奈的看了我一眼，在那孩子吵鬧的同時，我靠了過去，下意識地跟她說：「媽媽再辛苦一下，待會就帶你回去，讓媽媽專心工作一下，好嗎？」小女孩認真回應：「好！」並默默的坐到旁邊的石階，那個女孩還只是幼稚園中班的年紀，聽到她那樣的回答，我留下了兩行眼淚，真為O媽媽感到驕傲啊！我想O媽媽也很為她的懂事感到開心，所以O媽媽對著我笑了一下，那眼神對視，彷彿一切盡在不言中，我真心喜歡O媽媽和小女孩，她們教會我的遠比我帶給他們的更多。

直到晚間的七點多，地瓜終於賣完後，陪著O媽媽與她女兒在回家的過程中，我不禁問了O媽媽：「O媽媽，妳怨恨過他嗎？」O媽媽回答：「怨甚麼？怨了太多年了，我發現怨一點用也沒有，還讓我自己過得更差了，所以我誰

也不怨了，就是更努力讓女兒過得好便好了。」這次活動之後，我用假日的期間，又去陪了O媽媽賣了五、六次地瓜攤，我想這個活動不再只是志工這樣的意義而已，我看見人是怎麼樣努力的去生活，從O媽媽的視角中，我欣賞她對於女兒的愛，以及對於現實的不服輸，這些令讓我深深感動著。



第四節 扶上高牆的花朵

大學三年級開始的社會工作實習課程，我應試錄取了某少年學園的實習生，某少年學園是一個基督教信仰的機構，抱持著助人工作者的熱情，這是我第一次進入實際工作的場域，進入這機構得經過一連串的心智考驗，為什麼說是心智考驗呢？因為這是一個信仰與工作結合在一起的機構，每日清晨到機構第一件要集合所有的社工師及學生，圍圈進行早禱、唱聖歌等等，這是一件小小關乎信仰的事情，但機構中有的遠遠不僅如此，在個案工作的時候，當我試圖去了解何謂傾聽、陪伴的同時，我會聽見那裏的社工師說：「主啊！永遠在你身邊，阿門！」這個過程使我驚恐困惑，驚恐的是這與我想像中的助人工作截然不同，我所知道的社會工作中立、傾聽、陪伴，而一句「阿門」將色彩帶入助人工作之中，會不會是另外一種束縛呢？另一部分，困惑的是乍看之下，孩子們的成長有目共睹，且信仰儼然能夠帶給他們一些能量。隨著社會工作之旅繼續向前，在這一年多來的學習中，我始終在這信仰與助人工作者間的價值之中拉扯。

直到，某一次我接到了一個個案，這個男孩過去是林森南路的地下酒店公關，幾年前犯下了重傷罪，被法院判處進入少年觀護所服刑，觀護所服刑結束後，檢察官媒合少年進入少年學園學習，進入機構已有約莫半年多的時間，男孩狀況時好時壞，有時穩定的在寵物店打工，有時連續曠班幾個禮拜，但每當遇到不穩定時情況被帶回到機構。社工的晤談方式令我困惑，我看著社工帶著少年，不停以「主啊！阿門！」的用語來與少年談話，但每每於談話之後少年心情就有所轉變，我心想這是信仰的力量吧！但在信仰的力量背後，都帶有非常強烈色彩的指導用語，包括社工會說：「遇到困難，我能為你禱告嗎？」、「最近有沒有讀經啊？」我不禁困惑了起來，究竟這種愛與祝福，是否真正帶給孩子幫助呢？帶著這樣的困惑，我從旁觀察著孩子們的轉變。有一

次，那孩子在機構生氣的大喊「我不要禱告啦！你們根本不懂我，神也不懂我！」，與督導討論起此事，督導語重心長告訴我，那孩子只是還在與神相處學習的過程而已。可是男孩再也沒有回來過，幾個月後就被關進少年觀護所內，我感到萬分錯愕，原來信仰要帶給人力量，與帶給人的壓力，只有一線之隔，這個事件在助人工作旅程中深深影響著我，信仰確實能帶給人在無所依歸時的慰藉與動力，但只有個案真的願意相信、願意被理解才能與信仰建立起關係，更重要的是理解個案，遠遠比給個案自己認為好的東西更為重要。



國防大學

National Defense University

第五節 愛的給予

高中畢業後，在百般不願的情況下，離開了辯論社的環境，也失去高中時期我得以獲取權能感的生活圈，當時的我在選擇科系時，除了一心想了解如何陪伴E女這樣的朋友外，更重要的是我對於傷害E女的事件感到耿耿於懷，帶著愧疚我走進了助人工作，在助人工作的旅程中，也透過參加軍事教育外的活動來補償權能感的需求，但令我好奇的是，助人工作竟能夠帶給我遠遠比其他社團活動更多的快樂，除了獲得自我肯定外，更重要的還有看著個案的轉變，進而產生難以言喻的感動。

創造活動，那些工作是我計畫的、生產的，我看到它的成果，工作所達成的結合不是人與人之間的結合，由狂歡式的融合所達成的結合是一瞬即過的，完滿的解答，在於人與人之間的結合，在於人同它人融合，在於愛。(孟祥森譯，2003，頁34)

摘自《愛與藝術》

我經歷助人工作者在與個案相處中，所獲得成長的力量，社團等活動帶來的是計畫下的創造性成就，每一次的活動完成、每一次的演出落幕都令人為成果深深感動，然而感動卻是暫時的，每次狂歡後的成果，總在閉幕結束後陷入落寞，但助人工作不同的是，我得與個案產生接觸，在交往的過程中，認識他、理解他、欣賞他，產生緊密的連結感與感動。

愛首要的意義是給予，而非接受。(孟祥森譯，2003，頁40)

摘自《愛與藝術》

給予是能力的最高表現，在給予的行為中，我體驗到我的力量，我的豐饒，我的能力，這種充盈高漲的生命力和能力使我充滿喜悅。
(孟祥森譯，2003，頁41)

摘自《愛與藝術》

在青年團的服務中，獲得與孩子們共同成長的營隊機會，在地瓜媽媽的活動中，體驗了單親媽媽照顧孩子的辛勞過程，助人工作引領我學習給予且不求所報，透過默默的陪伴，經驗到我有能力帶給人力量與成長，且從感受自己的能力，獲得強烈的喜悅與滿足，也因此我迄今仍持續在助人工作中前進，敘說過程中，我試著挑選記憶中幾個印象深刻服務的經驗，寫下並重新感受那些回憶的過程，後來我發現不僅僅是經驗到「我能」的力量，更有著個案回應後的欣喜與感動，因此再次試著去整理過程的感動！

給予之中，他自自然然的就把某些東西帶入另一個人的生命中，而這種帶入生命的東西，又反射回來，到他生命裡；真正的給予中，他自自然然就接受到向他反射回來的東西。給予者意味著使他人也成為給予者，並且他們兩者共享由他們帶入生命之中的事物所產生的喜悅。(孟祥森譯，2003，頁43)

摘自《愛與藝術》

孩子放下心防，告訴我關於爺爺的故事，使我沉浸在一個想念的情境中，好似遙遠的一方，爺爺也望著Q孩子，Q孩子的淚水，除了難過，也化為想念的力量，這帶給Q孩子創作的動力與寄託，在那一刻我為Q孩子感到驕傲，也為自己參與這個故事感到榮幸，Q孩子一句：「我會努力！」對爺爺的思念，帶給他對未來的勇氣，也同時給予了我對未來的勇氣，讓我相信愛的思念能夠轉化為人前進的重要動力。另外，參與O媽媽的義賣過程，這是一個單親媽媽為了孩子努力工作的故事，即便自己沒有其他的專長，為了女兒的生活，也要咬緊牙關的故事，除了幾次義賣中與O媽媽建立起來的友誼關係，多次的陪同與義賣，使我能夠盡自己一點點的力量，去陪伴O媽媽走過一小段辛苦的歲月，另一個部份，我感佩O媽媽對於拋下自己和女兒的丈夫，從怨恨到接受事實，放下過往只求盡力照顧女兒，O媽媽帶給我對於生命韌性的啟發。

我才發現給予者也成為了被給予者，在助人工作的進行中，除了我能夠帶給個案，讓我經驗到「我能」的權能感，我也成為了被給予者，Q 孩子與 W 媽媽給予了我對於挫折的最好示範與鼓舞，經驗在助人工作者的場域中，使我的生命感到豐饒以及喜悅。

我們之需要愛，其根源在於人類的隔離體驗，以及脫出隔離的需要，用結合的方式來脫出隔離。(孟祥森譯，2003，頁 91)

摘自《愛與藝術》

大學三年級後，進入實習的場域，這是一個以基督教會為信仰的機構，在實習過程當中，我看到了許多信仰所帶來的祝福與成長，其中有一個少年從暴戾且孤離人群，而走向轉變，最成功的那個少年，直到現在還與我有聯絡，曾經他是林森北路上的酒店經理，月收入每個月達二十萬，酒店被警方破獲後，開始在機構參與方案，且開始信仰基督教，於中輟學校畢業之後，目前在華視從事攝影工作，月收入僅有三萬，這讓少年結婚後過得特別辛苦，但他以信仰為依歸，固定上教會分享心情、讀經。而另外一種案例，就如同上述的故事，在機構中找不到方向，未能因為讀經或是感受不到神的力量，都被機構老師們統稱為正在悟道的過程之中，這讓我感到困惑，神究竟是一股甚麼樣子的力量？另外，又是怎麼在助人工作的場域當中進行的呢？

一個人對神的愛之性質，與他對人的愛之性質是相應的，更且，他對神的愛和對人的愛之本質，往往是他自己意識不到的，因為關於他的愛究竟是什麼，他往往已經築成了一些思想，這些思想比他的愛更為成熟，而他這方面的思想把他的愛之本質遮蓋起來，並且把他合理化。(孟祥森譯，2003，頁 114)

National Defense University 摘自《愛與藝術》

從愛的藝術當中，我找到了這個故事的答案之一，信仰之愛也是個人在愛人的方式，信仰從與神結合的角度下，獲得了對抗孤獨隔離的力量，得以

讓信徒去面對生命的磨難與困難，然而信仰不是僅有個人與神的關係，在基督徒所謂牧道的過程中，與他人介紹信仰、傳遞信仰時，就會帶著自己愛人的方式，來做出信仰的傳達。因此當社工在應對少年遇到的困難時，他想起了過往透過信仰帶給自己的力量，於是對少年說出：「孩子你遇到困難？我可以為你讀經嗎？」這句話恰好展現出該名社工對於愛的表達方式，將自己所認為的好與愛套在少年的身上，卻未能讓少年從迷茫走出，更別說讓少年走入信仰開始成長了，這使我也開始好奇自己對於愛的方式與理解，是怎麼影響著我在助人工作的場域。



第九章 助人者與受助者

第一節 初遇心理學

接觸心理學的起點，源於大三時機構實習督導要求實習生看的一本書《叔本華的眼淚》⁸²，從那本書開始，我陸續在就讀大學期間將所有亞隆⁸³的著作都看過了一輪，當然不僅僅是小說，那時的我也非常熱愛《存在主義治療》那本書，存在主義⁸⁴的觀點，總吸引著我不斷的進去探尋自己的生命內在，在沒有心理教育背景的情況下，去觸碰這些深層的人生議題，對我來說是很困難的，卻也沒有太多機會接觸的更深，而那些年我始終在觸及心理治療的相關書籍，卻從未認識心理治療這一件事，直到部隊工作近一年左右，面臨工作上的挫折，直接點醒了我對於人認識的無知，讓我決心更去增進自己的助人工作能力。

Z男是部隊新進的二兵，進入部隊前是某私立大學活潑的大學生，一進到部隊就成為我最佳的得力助手，當時軍隊中舉辦軍法紀教育的短劇活動，在我的邀請下，Z男成為這場劇場的最佳代言人，那次在指揮部中的表演風評甚佳。短劇結束後的一個月部隊生活，Z男犯了一次重大的錯誤，部隊在執行射擊任務時，需要嚴格管制人員進出訓練場地，以避免受流彈波及。Z男在某次射擊任務時，不小心將人員放入管制區域，遭受連上的士官、連長大聲的斥責，後續面臨龐大的自我責備壓力，短短的一個月間，Z男從樂觀開朗轉變成一言不發的沉默少年，且經常神情恍惚，身為輔導長，也是朋友的我有些慌張，於是開始進行一連串的輔導過程。

他和我說：「輔導長，我壓力大！」我和他說：「壓力只是人生的一部分。」

他說：「別人看我的眼光不太一樣，因為我不好。」我說：「你在大學時都很

⁸² 歐文·亞隆所著心理治療小說。

⁸³ 歐文·亞隆為當代著名的存在主義治療師。

⁸⁴ 具歐文·亞隆書中談的存在主義，人畢生終將面對死亡、自由、孤獨及無意義感四項存在議題。

活潑啊！」事實上，我並不懂 Z 男的需要，也很困惑問題到底在那裡？在希望能幫助他的前提下，後續又約談了數十次，卻一點效果也沒有，而也因為 Z 男沒有回到班上協助勤務，隨之而來大量的批評聲浪，而且同儕弟兄總是用諷刺的話語說到：「現在人的抗壓力差、經不起磨練」，於是 Z 男的狀況也每況愈下，我陪著他去 818⁸⁵ 醫院看診了三次，診斷為廣泛性焦慮症，最終住進了 818 醫院。在辦理停役的這段時間過程中，我亦倍受自責煎熬，永遠無法忘懷 Z 男一開始進來開朗樂觀的笑容，直到 Z 男即將離開 818 醫院辦理退伍的前幾天，我到醫院最後一次探病，我忍不住問 Z 男：「你覺得我們這段時間的談話，對你有些幫助嗎？」Z 男回答：「輔導長，我知道你是為了我好，只是我真的不好，所以你確實給我帶來了一些不一樣的壓力，但我不怪你！」我忽然驚覺自己有多麼的無知，在社會工作的助人領域中，自恃這些收穫已足夠讓我用盡決心去助人，卻完全忘了，自己並沒有了解人的真正能力。從此事件後，我決心要往心理專業精進，也發現就算擁有助人的熱情，沒有諮商能力，我是無法真正引領個案前進成長的。



⁸⁵ 國軍 818 北投分院，設有身心科。

第二節 以「我」出發的挫折

我從社工的助人工作走進心理的助人工作，最大的目標是期盼著能夠在助人工作中真正陪伴人前進，但在學習諮商的過程中，也意外的開始重整家庭的紛爭，後我也逐漸學會感受自己每一刻的心情，在碩一上學期的訓練之後，進入下學期的諮商課程，這一次我決心給自己更多的挑戰以及學習，所以除了校外的工作坊外，特別在諮商技術的課程演練中，我選擇了一個最特別的同学 A，擔任彼此個案演練的對象，還記得第一次剛入學的第一天，研究所的宿舍是四個人一間的房型，一進到房間 A 男就大聲開玩笑的說：「看來有學弟可以幫我們掃地了。」這是一個讓人完全笑不出來的笑話，但 A 男卻樂此不疲，因此與班上的同學關係不太好，往往多次在班遊或課堂分組時，大家都對他趨之若驚。但 A 同學有沒有像大家想的那麼的可惡、可怕呢？對我個人而言，他心地並不壞，只是不太會去注意到他人感受，這次與 A 男同組，在諮商關係中有了雙重的身分，其中的身分有著諮商關係、學長學弟關係以及同學關係，是很大的挑戰！

然而真正進入諮商後的幾次後，進展的遠遠比想像中的好，探討了許多人際關係的議題以及過往發生的故事，逐字稿內容內的最後 A 男提到：「謝謝你，我覺得蠻開心的，可以探討到以前的一些生活模式。」這表示演練過程中是有陪著個案持續前進的，然而，看著諮商逐字稿的內容，我越看越覺得不安，逐漸發現，自己在逐字稿中的同理當中，有很大的障礙，我無法理解 A 男提出的經濟拮据困難，過程中亦無法表現出相對的情緒反應，當 A 男一直問到：「我也沒辦法！」這可能與 A 男本身就未抱持真心的進行諮商，但更可能則是我的經驗正不斷地催促著我去否定 A 男在諮商中的樣子，且不斷的去認定 A 男正在說謊，這是在諮商領域當中重要的一次挫折。

第三節 轉變—旅行的互為主體

在碩二實習後，除了原本校內的修課外，我同時參加各式的工作坊以及校外修課，加上實習接案，忙碌，還有面對個案的變化與督導專業的壓力，都讓我心力交瘁，而在這段壓力劇增的時間裡，透過成為一個背包客，讓我在旅行的過程中，除了風景以及玩樂的滿足外，讓我深深為之著迷的是人與人之間的接觸與對話，其帶給我特別的支持與收穫，也減緩了生活的作息與壓力。

在南投的市區背包客棧中，我遇見了J男，現實生活中他是個品管公司的主管，而在另一個虛擬世界裡，J男是個詩人，出過許多詩集，對於齊克果、沙特等存在主義哲學家都有所涉略。在背包客房中，聊起了家庭與工作的經驗，先是下午在熱炒店中，從工作經驗說到出書過程，第二天到第四天的旅程中，J男開始談起了他的成長經驗與家庭，從小學五年級起，因為父親的公司遷台設廠得來台工作，也帶著J男到了台灣就讀大學，而將母親仍留在馬來西亞的鳳梨罐頭廠工作，J男邊說著邊流淚，提到從小學來台那時起，因為人生地不熟，且父親經常爛醉回家，於是就只能告訴自己一定要堅強，才能讓生活變得快樂。迄今J男在台打拚已取得自己的成就，可對於父母親的關係仍然相當疏離。但在年邁的父母親相繼過世後，這十多年來J男始終抱著遺憾，未能早點修復與父母的關係。而後J男在幾年前結了婚，年初與老婆生下孩子，而當自己成為父親的角色時，J男倍感壓力，不知道怎麼做為一個好父親，因此至今仍無法面對家庭，因此與老婆、孩子的關係越來越疏遠。

之後，我也說出自己的故事，講起從小與家庭關係緊密，因為哥哥的叛逆事件中，我與父母親的關係開始產生疏離，至今仍是如此，說著說著J男在那一刻，很認真地看著我說到：「與家疏離，不是你的責任。」兩行淚水從

我的眼眶流了出來，那是種被包容、理解的感覺，好像 J 男進入我的生命故事中，隨著我的視角看家的樣貌變化，經歷過與我相同的苦楚，第一次我體會到全然被理解的感動。

這是我國中畢業後第一次因為提起家庭的事情而崩潰，而且是僅僅的一句話，就觸動到內心，我意識到自己將與家疏離的責任扛在身上，讓自己萬分疲憊。也讓我對家庭的感受有全新的理解，更能接受自己在回家的這條路上需要被自己好好照顧，另一方面，我也持續訝異在一次短短的對話當中，竟然帶來比起一年來的敘說自省以及諮商經驗有更多的情緒感受，原來被懂得，是那麼具有使人獲得療癒的力量。

在九份霧蒙蒙山上的背包客旅館，我認識了 B 女，她是一個香港女孩，在交誼廳的大廳中，開啟了對談，B 女來自於香港，高中畢業後，前往德國就讀大學，利用暑假期間來到台灣打工換宿，這次她將在九份這個悲情城市⁸⁶待上一個月。在四天的背包客旅程中，我們結伴同行，B 女開始談起人生的經歷，在高中時，因為遭受男友的性霸凌事件，她父親知情後，因身為校董事，為了學校名譽，最終大事化小，B 女在父親的處理方式下，心理更為嚴重受傷。從此 B 女一直想逃離香港，畢業後就主動跟家裡提出要去德國就學，迄今一年回香港一趟，且當回香港時，總會有些不快樂跟難以言喻的憂傷。

我聊起國小時的霸凌事件，當時父親因為顧全大人之間的交情，而選擇讓我與同學握手言和，然而持續的遭受霸凌，讓我更為受傷，從此轉而不願向家裡透漏學校的負面事件經歷。我跟她說：「我好像懂得那種感覺，小的時候，那個霸凌經驗，讓我覺得自己好不重要，好像沒有人可以救我了！」B 女聽到這一句話潸然淚下，對我說：「沒錯！我努力那麼久，就是為了找到人救我。」接著，我陪著 B 女哭了一個小時，過程中，什麼話也沒有說，結束了這趟旅程，B 女回到德國後，私訊給我：「謝謝你當時的陪伴，被懂得感覺，

⁸⁶ 是一部 1989 年發行的電影，在九份取景拍攝完成。

真的很好，我會繼續努力，也打算開始諮商重新整理我與家的關係。」

這兩個故事，佔據了我在背包客旅程中，很重要的地位，我不斷的在思考，旅行所遇見的人事物，究竟與諮商室遇見的個案有甚麼樣的不同？另外，平常接案的疲累，如何透過背包客旅程的轉換，成為一件很滿足快樂且印象深刻的事件，我想這對我是很重要的，畢竟，那能為我帶來快樂，也可能試著轉換實習接案以及未來軍旅心輔工作的壓力。



第四節 愛的療癒力量

下部隊工作前的助人工作，在經歷了不同場域的社會弱勢，初步感受到的是許多珍貴的回憶與收穫，相信透過陪伴與了解故事，能帶來對個案的幫助以及自己的成長與感動。

進入部隊身為一個部隊主管，加上輔導工作的身份，我第一次體驗到雙重身分的困境，Z男帶給我很大的工作壓力，每當Z男提出更多的部隊困擾以及心理感受，一方面我得注意Z男可能產生的後續行為，包括投訴、情緒失控等等，而另一方面身為輔導者，陪伴跟理解卻是心輔這條路上的重要工作。然而當時的我，透過不斷灌輸著Z男不同的觀念，試圖說服部隊的辛苦並不像Z男想得一樣，來降低自身的焦慮感。就算事實上，每個人當然都知道工作辛苦，但對Z男來說就是壓力太大才會感到無助，我用這樣的方式，不僅無法讓Z男在心輔工作後感到有所助益，更讓打擊了I男的自信心，好似在說著：「每個人都能承受的辛苦，你卻做不到。」最終，I男仍是進入818醫院驗後退伍。

愛之尊重意涵著我對她人沒有侵占剝奪的欲望，我希望我所愛的人是為了她自己而成長及發展，並且依照他自己的方式成長及發展，而不是要他合我的意，合我的用途。(孟祥森譯，2003，頁48)

摘自《愛與藝術》

過去我認為我被迫成為組織的打手，所以才會待在軍事體制中，而持續感到痛苦，可在這件事情上並非如此，我為了讓組織的方便管控，也能讓我的工作更順遂，我主動成為說服者的角色，未能尊重Z男在部隊的辛苦與感受，反而希望他能夠留下來，且能在這樣的辛苦中繼續前進，為此能夠為整個連隊帶來幫助，而這恰好是助人工作者最大的諷刺，試圖灌輸一個人合我的意、合我的用途，最終落得失敗收場，也產生了我在輔導工作強烈的自我

質疑。

進入研究所後，開始接觸諮商工作，抱持的陌生忐忑的心情，接觸諮商，那時已大致了解心理諮商有很多的理论，可當進入演練場域仍然抱持著很多的興奮感與緊張感，第一次諮商人的經驗，雖說是演練，也引發起我強烈的情緒，在演練前我知道自己不太喜歡A男，然而我不停地告訴自己，諮商無法選擇個案，因而我需要試著將自己的價值觀拋開，才能好好的去理解A男，也才能在諮商課堂中有所進步。

*我必須自己先能自己站立，自己行走，不須T字桿，不須控制他人，和侵佔他人，只有以心理的自由為基礎，尊重才能建立起來。
(孟祥森譯，2003，頁48)*

摘自《愛與藝術》

我讓過去經驗控制著諮商時對於A男的感受，因此在我眼裡A男是一個濫用權勢的人，侵犯著他人的空間與讓我感到厭惡，即便在過後A男對諮商表示感謝之意，我仍持續的檢視A男的總總行為，印證A男不想配合諮商，像是豎立起一道高牆，站在高牆上，我審視著A男的一舉一動，並時刻感覺到諮商的不順利與對他的反感，我的心裡並未獲得放鬆與感受個案，諮商的過程受限於與A男人際互動的同學關係，因而不斷的想起相處的歷史，而無法全然的同理與接納，更難以在諮商演練中，真正認識A男這個人。

後來，從實習的場域開始接觸個案，也開始努力避免自己，再次發生過往在演練中的不尊重與限制，然而，往往在諮商與課業忙碌之下，每次出諮商室談話完，不論諮商過程的好壞，都感到濃厚的疲倦，身為一個新手諮商員在面對個案困境時，我開始閱讀更多的理論書籍以及工作坊的參與，心想透過知識與技術的精進，或許能夠改變在諮商室的困境，可是卻沒有所幫助，直到開始當個背包客去旅行的途中，傾聽別人的故事，感受到與過往截然不同的療癒知覺。

人欲與他人融合，以便掙脫出隔離的牢獄，這這種欲望就是要去了解「人的祕密」。(孟祥森譯，2003，頁49)

摘自《愛與藝術》

愛是積極主動的穿透他人的生命，在愛之中，我欲了解祕密的願望因結合而得到滿足。在融合的行為中，我知道了你，我知道了我自己，我知道了每一個人。(孟祥森譯，2003，頁51)

摘自《愛與藝術》

積極主動地去理解人，是愛表現的前提，當諮商員開始積極的了解每個個案時，每個個案的成長、環境及脈絡，感同身受的深度會影響著諮商的效果，而諮商員對於同類型遭遇的人，通常更能夠感同身受，因此在背包客的旅程中，我遇見了J男與B女，皆是以過往經驗為前提來對彼此做出回應，J男在家庭經驗中，始終對家庭感到自責，至父母去世後，仍然影響著J男對於家庭的看法，因此J男很能夠理解我在家庭中的矛盾感受，知道對家有所期待的心情，卻因無法克服疏離而感到自責的感受。而在B女的經歷中，我更能感受到遭受霸凌時，想要被好好保護，卻因為父母失誤不當的處理，對自己造成強烈的不安以及自我否定，因為共同的遭遇，了解對方經驗的感受而回應，帶來遠比諮商室中更療癒的力量。

當人與人之間具有真誠關係時，他們便分享著一個情緒場域愛與意志。(彭仁郁譯，2001，頁468)

摘自《愛與意志》

唯有當我們能感覺的時候，我們才可能知道。(彭仁郁譯，2001，頁466)

摘自《愛與意志》

共同的情緒磁場，是過去的我未曾經驗的，這兩次的經驗中，我感受到全然的承接與理解，而相互的了解伴隨著則是相同的經歷與故事，因而產生真誠的了解與體惜，也讓我終於明白，關於助人工作之愛，倘若沒有願意全然的感受與去經驗個案的經驗，都是對於個體的誤解或是以偏概全，遠遠無法讓個案感受到這種全然被理解的療癒力量。背包客旅程推翻了我過往對於助人工作的認知，因為經驗過，而相信「感覺」才能體惜個案感受，又因感同身受而真正的去愛個案，愛個案才能夠全然的理解與陪伴，因而個案也才有勇氣與力量面對自己的困境，諮商員也才能夠陪伴個案走過人生的各個重要階段。



第十章 整合「我」之章

第一節 「揹負之愛」的回看

壹、家非家

「我家門前有小河，後面有山坡。」歌謠描繪著家的美好模樣，希望能夠如歌詞般的幸福，但幸福快樂卻不是那麼簡單。

家庭角色原型是一切人際關係的基礎，父、母原型是絕對性的給予與主動式的關愛，子、女原型則是絕對型的接受與被動性的被關愛，兄、姊原型是相對性的給予與互動式的關愛，弟、妹原型是相對性的接受及互動性的被關愛。(林昆輝，2005，頁31)

摘自《家庭心理學》

「家非家」係指一個擁有完整家庭成員、經濟及環境的家，並不一定是一個完整的家，我們不能從擁有父母、兄弟及姐妹這種表面的角色，來證明所謂美滿，家庭的每個人需要學習扮演每個不同的角色原型，才能在不同的人際關係中獲得彈性應對的能力，因此我的父母親確實在我的童年裡，成為絕對性的給予及主動式關愛的角色，可這反而致使孩子在家庭中只能成為屬於子、女的原型，可我、哥哥及姐姐卻分別在國中、高中就離鄉住校就學，此時獨立於新的環境裡生存，在家習得子、女的原型顯得毫無效果，甚至不被新的環境所接納，被迫的獨立與生存的本能使我們成為父、母原型，因此「成熟」經常是親戚對我與哥哥姐姐的稱讚話語，殊不知這樣的成熟底下，卻是缺乏因應社會的彈性能力。

正確的情愛教育，引導人子在戀情中，回歸原生家庭角色關係，訓練絕對主體性之家庭角色行為能力，發展正確、美好的原生家庭角色心地位，以及建構原生家庭的幸福感。(林昆輝，2005，頁21)

摘自《家庭心理學》

不僅是情感關係，在人際關係及職涯關係等等的面向都是在考驗著家庭角色的行為能力，然而單一面向的原型訓練，不僅使我在與家庭疏離後，成為父、母的原型態樣，獨自在助人工作者及軍事工作者角色互換裡橫衝直撞。

家非家，是我在敘說裡頭的新發現，身為擁有一個完整家庭的我，就算有著穩定的家庭生活與環境，卻仍默默地在這看似美滿的家庭中爆發，成為像是沒有家的孤兒，我們都知道家庭對孩子的影響甚深，但我們鮮少注意到那群家庭教育缺乏彈性角色的孩子們，亦是家庭不完整的受害者。只是依照刻板印象，評估單親、父母經濟狀況及生活環境等等參照因素，做為一個完整家庭的判準，而家非家，正是乍看之下完整家庭的代表名稱。

所以我說，我的家不是一個完整的家，而承認家非家，能夠為我們再次審視家的功能與建立有全新的視角，藉由我的敘說，為既有的「完整家」的定義做出鬆動與改變。



貳、憤怒的葡萄

憤怒所涉及的評價與信念是「有關幸福的」，它們由行動者的觀點產生，標示著行動者認為重要的事物。(高忠義譯，2017，頁44)

摘自《憤怒與寬恕》

從家中到家外，我以為自己是一個不憤怒的人，沒想到我的憤怒卻像是葡萄一般，雖乍看之下圓滿柔軟，但包裹著憤怒如汁液於果實中，並顯現在家庭關係裡。倘若說憤怒闡述的是對於重視的事物，表達而生的情緒，我的家庭與憤怒有很直接的關係，每個人都活在文化的脈絡底下，包裹著憤怒而不知道該如何說出口。

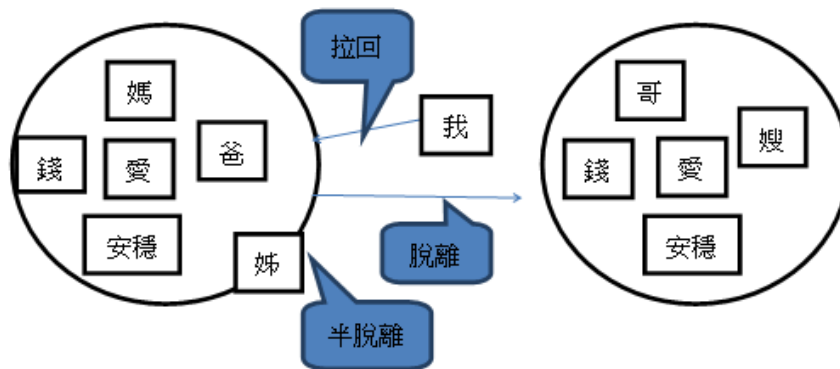


圖7 過去的家

父親的憤怒是愛的一種，父親在刻苦的人生走到小康的生活，因為刻苦，父親的前半生為了存活，面對白色恐怖或是經濟大恐慌的重要事件，都未有心力去思考或參與，也在那樣的人生觀中，讓父親相信安定的家才是人生最重要的價值，也學會透過節省與用錢妥善來做為獲得安心感的重要管道，父親非常愛家，因為父親把他的所得所獲與全副心力都投注在家中，家是他唯一的生活圈，可父親的愛像是把家圍成了一個牢籠，他理想態樣中的家是經濟無虞、任何事件都以家為中心為出發點，再加上愛即能夠堅韌不摧。拼命的愛著孩子，假日閒暇有空就去賺錢，用自己來示範、教育孩子們節省與努

力是人生存的重要策略，可卻未曾專注在孩子的心情與想法，因此也加速了孩子們脫離家的速度，哥哥在叛逆沒多久後，便選擇結婚而組織新的家庭，可我選擇不僅脫離了家的壓力，更連同價值觀與想法都選擇在軍校重新建立，讓自己與家完全劃清界線，而姊姊成為家的調和者，仍然在意著家，但也逐漸的與家越來越遠。

父親理想中的家庭圓滿，在哥哥叛逆的事件後，哥哥、姊姊與我開始組織新的家庭及家以外的小圈圈，父親一方面被迫得接受孩子長大的事實，另一方面卻對於心中家的理想態樣有所堅持，相信自己愛的方式也能夠獲得孩子對自己的愛，因此在過年時，當哥哥與父親論起長輩與晚輩飲酒的方式，好似在說著：「如果你不平等的尊重我，我無法愛你。」父親心底對於家的形象倍受挑戰，甚至憤怒的說出：「你就應該去買，不然不要喝！」可當我反映這樣會人受傷後，父親有所軟化的說出：「對不起！」因為我說出的痛苦，父親陷入深省，且願意暫時放下自己對於生存的看法而道歉。但後續父親仍然帶著愛的生存姿態，後來當哥哥已建立了新家、姊姊游移在家與不在家之間，也仍然對我採用家的安穩以及節省花用來愛我與索取愛，我感受不到愛，就更是退卻了，而在「父親的歷史」裡愛是無條件的全心為家庭付出，看到這樣無所收穫的結果，父親感到憤怒，卻不知所措，只能再要求自己更繼續的要求愛，更甚至要求自己主動的去愛，而陷入愛-憤怒-無效-再愛的循環困境之中，而父親這一顆憤怒說不出來的葡萄，其實只是想滿足心底的幸福罷了！

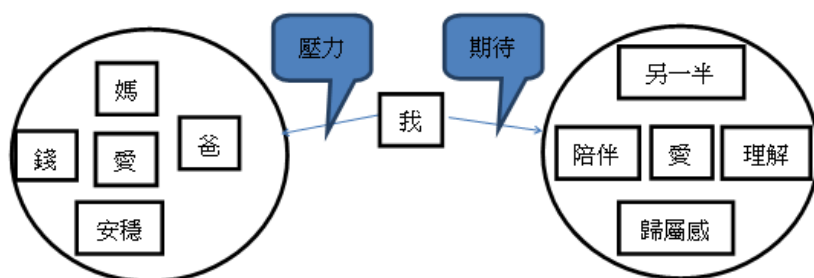


圖 8 轉移愛的期待

屬於我的憤怒是糾結的，表現在與父親相處的姿態，當父親難以接受我的價值觀時，讓我陷入情緒的糾結，害怕受傷的聲音不斷敲起警鈴，了解本來是溝通的第一步，可當這股警鈴進到我的夢中時，曾經，在某個深夜我聽見夢中的憤怒訴說著：「你憑什麼拒絕參與我前面二十六年的生活，卻要求我現在讓你認識。」天啊！這不正是潛意識下的心情，原來在我的心裡不只是簡單的對價值觀的反感而已，更是對過往被忽視的樣子感到憤怒，只不過父親對於家庭愛與被愛的期待，不停的壓迫而來，更使我有壓力，且不斷觸及我對於過去家庭疏離的憤怒，因此誤以為價值觀才是紛爭的關鍵，實然，我的憤怒不僅是對父親，也是對母親，因為我始終無法原諒曾經被忽視的受傷。

因此即便父母親開始想理解我、靠近我，但習慣與家拉出距離，變成我獲得安全感的重要方式，在這樣的距離裡，我不用害怕自己再次經驗被拋下的受傷，另外也維持在自己的私密空間而感到安全，且將自己對於家的理想寄託在如上圖的未來家庭關係中，而開始獨自建立起新的生活圈。然而，隨著父母年紀增加進入空巢期，父母親對於愛的回饋開始加倍索求，再加上我心底對於父母親付出的愧疚，讓我往往自責自己無法真心「回家」和接受父母的愛，於是我開始糾結，理智上，拼命要自己忍耐情緒與盡量愛家，情緒上，卻如同驚弓之鳥般不停退卻，對於父母親的愛，不僅感受不到愛，反而覺得壓迫而憤怒反彈。

過去的我對於家是不敢憤怒的，我總覺得我是一個很糟的孩子，始終沒做好孝順以及親近家的責任，而透過敘說，憤怒越來越清楚的呈現在我的眼前，我對父母親過去無意間的忽視感到憤怒，雖然我父母的愛從未少過，且盡力來愛我，但他們的愛不斷衝擊著我的信念，不管是指責我不夠節省或者是花費大量時間在助人工作上，都給我巨大的壓力。我不喜歡父母不尊重我的價值觀，可另一方面，我看見父母親的歷史，明白父母親愛人的方式，也揹負著文化的脈絡或是影響，他們用一貫的方式學習愛、用心愛，縱使無法

對我帶來好的感受，但反彈而生的憤怒，卻是我從未接受過父母的歷史，包括節省或者是安穩，實際上，這也是一種值得敬佩的生存姿態啊！我也正在不尊重父母的價值觀啊！

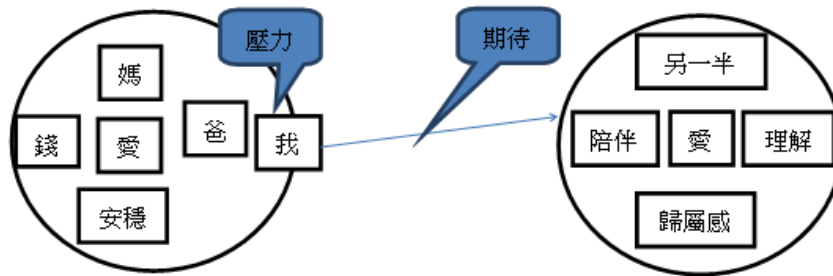


圖 9 我期待在家的平衡界線

於是，我的憤怒仍然依存在壓力當中，但我願意將憤怒底下的心情剝離清楚，也就是說「我生氣是因為你們的愛未讓我感覺到愛，而感到被忽視。」並非「你們並不愛我，且我被忽視及不受尊重。」憤怒有了新的位置，我仍持續的對未來的家庭抱持著期待，可我也尊重父母親關於愛的歷史，且去聽懂意思，並保持著自己對於愛的空間，而呈現出如圖上的樣子，我願意到家門口，從較安全的位置去陪伴父母親，去關心父母親，但不再逼迫自己掏心掏肺的回家，可另一方面憤怒也提醒著我，未來的家對我來說非常重要，需要更去珍惜以及經營。

參、權能大食怪

家庭無意間的忽視，憤怒除了影響我對於父母之愛的回應，也影響到我在軍事工作者、助人工作的場域，「揹負」著父母之愛，因為以前沒有能力去緩解價值觀被忽視的憤怒，再加上哥哥叛逆的事件催促著我出走，這樣的逃離，也成為了另一種「揹負之愛」，轉換成對心中所愛及權能感有更深的渴望。

除非有實際的遭遇，或這方面的潛能，個人的存在的權力仍舊隱而不現，存在的權力必須在不斷對抗非存有之中，才會由隱性變成顯性，非存有是否認、毀滅存有的全部面向。(朱侃如譯，2003，頁172)

摘自《權力與無知》

過去的我不明白自己為何如此努力，首先，在軍事工作者中，為了自我肯定與歸屬感，嘗試抵抗且在抵抗中忽視他人的感受，甚至衍伸出侵略的行動，成為自己最厭惡的壓迫者、侵略者，而在下部隊後，又因獲得不了權力，而主動選擇失能，最後，將研究所視為逃離壓力的第一選擇，也是對權能匱乏的投降，然而，當從我開始進行敘說行動，有了新的方向與轉變，也開始看見自己的存在，正努力萌芽著。

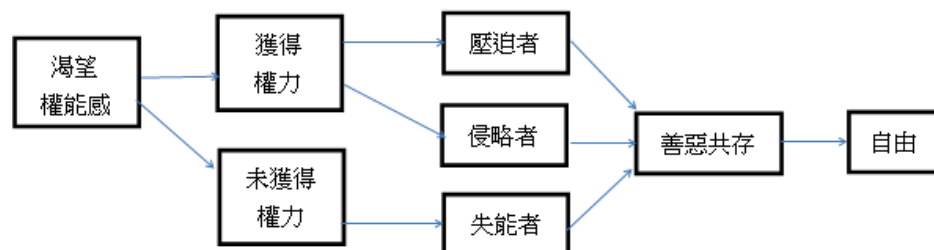


圖 10 軍事工作者的成長脈絡

權力和價值感是交織在一起的，分別是同一項經驗的客體形式與主觀形式，能力是外顯的，而價值感則絕無法外顯。(朱侃如譯，2003，頁24)

摘自《權力與無知》

為了在軍事工作中獲得權能感，我漫無目的嘗試方法，在大學生活我獲得權力的滋長，而感受到權能，在大學連隊，我奮力抵抗，並在有階級權力後，透過扭轉原來的軍事教育方式，來證明自己的價值觀而自我肯定，卻在不知不覺中，成為學弟妹的壓迫者。在系會中，我手握權力，成為捍衛自己權力的侍衛，並開始透過侵略與嚴格來鞏固自己的權力地位，但這並未讓我快樂，而後來在部隊時，位階低下使我沒有權力可掌控，來滿足自我價值感，在無助之下，我逐漸自我放逐，更因而厭惡軍事環境，成為失能者。

權力做為一種客觀形式，經歷過獲得權力與未有權力，都僅讓我獲得暫時的權能感，這三種角色，在這一路上都使我很不快樂，且極力的避免自己想起為獲得權力，所做出屬於惡的行為，直到敘說的開始，把每個丟棄或遺失的片段撿拾回來，接受善惡都是我身上的一部份，檢討自己不認同的行為，也體惜為了獲得自我肯定的努力，將存有的面向找回來，與善惡共存。

打破附著，並且將他所掙脫而出的現實客觀化時，他開始能將自身統整為一個面對客體(指現實)的主體(一個我)，在這個時候，由於他粉碎了分裂自我的假統一，所以他成為了一個真正的個體。(方永泉譯，2007，頁224)

摘自《受壓迫者教育學》

重新審視在軍事體系中的學習與成長，把善惡的角色都撿拾回來以後，下一步，是在現實與我整理後，做出自己的選擇，換言之，我熟悉了「我」這個主體，未來的軍旅生涯中，看到現實的處境且不再附著於處境中隨波逐流，成為真正的一個個體，為自己做出選擇而獲得自由。

肆、愛的追尋

助人工作者是我最重視的人生角色，從高中畢業以後，離開社團無疑是生活圈的重大打擊，那使我失去了高中期間賴以獲得權能感的重要場域。

人對認同的渴求成了最重要的心理渴求：我必須能夠肯定自己的存在，在世界中確認自己，且經由自我肯定的能力，為這個世界賦予意義、創造意義。(朱侃如譯，2003，頁4)

摘自《權力與無知》4

從家庭中疏離後，我追尋除了家的認同與肯定以外，助人工作者是我在高中畢業後，重要的認同角色，從大學學習社會工作專業開始，接觸不同族群的助人工作，享受著自我肯定帶來的滿足感，我越來越熱愛助人工作的角色，經驗著「我能」的成就感，且持續的付出，然而進入心理所學習諮商的內心世界後，與過去的助人工作相比是截然不同的挑戰。

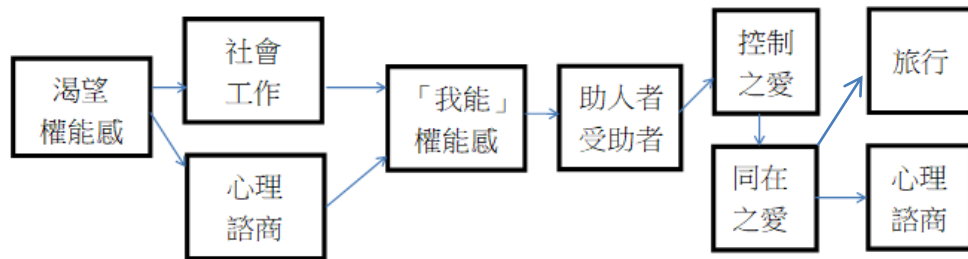


圖 11 助人工作者的成長脈絡

在助人工作中，從經驗到「我能」開始，接續的是向個案的學習，才發現助人者的過程中，不僅只是助人的滿足感，也在個案的回饋下，成為受助者，正是在這樣助人與受助之中擺盪，帶來正向的循環與收穫，然而，當助人工作進入內心層面時所遇到的挑戰，是一個助人工作者的價值觀干擾助人者關心個案，用著自己的價值觀，來框架或者要求個案的想法，這樣的助人方式，直到在背包客旅行後發生劇變，遇見J男跟B女，真正共享於同一個情緒磁場，彼此同在的感受，突破了我與你的差別，我驚覺關於心理諮商的幫助，

莫過於這般全然的接住彼此的生命片段，讓一個人再也不怕孤單，原來我對於助人之愛的追尋，不僅是「我能」的權能感，還需要透過這般用心地去理解、感受一個人的生命脈絡，且陪伴著去因應困難與挑戰，我願將這樣的感受帶回旅行以及諮商當中，讓自己成為一個懂得愛的助人工作者，來真正的愛人。



第二節 變化與成長

壹、敘說的循環式自省

進行敘說的開始，我寫下了自己的故事與詮釋，先用我的歷史出發，且與父母的歷史產生連結，當我透過父、母的歷史連結到我的生命當中，這本身就是一種預設的實踐，也就是我在研究方法中提到的「不真實的個人真實」，接下來，我想回應的是「敘說如何走向真實？」。

沒有前結構，則解釋無法進行，人亦不能獲得知識，解釋不是直線、單向的，而是循環的、雙向的。(陳榮華，2003，頁 137-138)

摘自《存有與時間》闡釋

前結構包含著「預先擁有整體」、「預先看到的觀點」、「預先掌握的概念模式」，知識的建立都在前結構的運作下開始，在敘說的開始，我「預先擁有整體」，假設了「我熟悉我的家庭。」、「我假設我可以代表軍事工作者及助人工作者。」因此我可以得以在家庭的脈絡下開啟論述，說明屬於我的故事，接著「預先看到的觀點」，所以我假設「我的家庭影響了我在軍事工作者及助人工作者的行動」而繼續的在敘說的世界中做探詢，發現了家庭對我的影響，以及我在軍事工作者及助人工作者的經歷轉變，最後「預先掌握的概念模式」，我試著相信歸納起來的結論，因為與父、母價值觀的差異落差，我無法全然接受，但透過拉出界線的方式，可以暫時緩解緊張的氣氛，透過概念去做執行的行動。

所以說沒有前結構的假設，則解釋無法進行，也無法在敘說的過程中，看到多面向的自己，而我們如何確立敘說的「不真實的個人真實」？事實上，沒有一個真實是可以被確定的，因而我們必須在多面向、循環中做出辯證，因此敘說就成了「寫到哪，真實就到哪」的過程，我暫時將家庭的關係上放在安全的界線；在軍事工作者上決定負起選擇的責任；在助人工作者上經驗

到感同身受的力量而決心用在諮商及旅行當中，然而這三者都只是暫時性的位置，敘說者心中有著循環性、多項性的概念，前結構的假設將會繼續進行，繼續構築出在現象場裡，如其所適的自己。



貳、意向與愛

雖說書寫一個真實感受的故事，是將故事重整後，成為我的自珍蘊藏，可敘說的過程本身就是一種行動，從發想起要寫敘說的論文開始更是一種意向，另外在書寫過程中，我持續的訪談家人、進行諮商，甚至是持續的經驗與沉澱生活都是在意向、意志間的來回切換和轉變，而我試著將意向與意志在我的敘說中，做出整理與詮釋，我相信每個心中有苦的人，透過對於意向到意志關係了解，能夠看見自己在故事的位置，當然，這也是我在敘說論文當中最重要學習之一，所以我亟欲與讀者分享。

意向性是賦予經驗以意義的結構，意向性並非意圖，而是意圖的基礎，先存在意向性，才使得人能有所意圖。(彭仁郁譯，2001，頁 328)

摘自《愛與意志》

意向是形成意志以前的關鍵因素，我們的意識像是一個密閉空間，是我們由自身意識，透過推論來看待這個世界的方式，也就是說「意向」原本不關乎任何事情，是我們透過自己的意向，將自己綁在一個「自我意識」裡頭，當我決心開始選擇敘說開始便是一種意向，我相信自己能夠透過敘說尋找到答案，因而「找答案」成為我做敘說的重要意圖，透過書寫，我將每個故事寫下，內容中包含快樂的、痛苦的、自己欣賞的及自己厭惡的種種故事，且在生活中持續的紀錄感受以及諮商，這些都是有所意圖，也是我對於敘說的意向。

所有意向皆為一種注意力，除非我們能夠在某種程度上先經驗到我，否則我們便無法注意到這件事。(彭仁郁譯，2001，頁 340)

摘自《愛與意志》

意向是一種注意力，在撰寫敘說的過程中，我抱持著「我能」的心情，為了完成意圖，找到心底能夠安適的答案，然而，書寫完和哥哥的關係，我與哥哥恢復了兄弟之間的情誼，仇恨被放下鬆動後，浮現在眼前的，仍是與家庭的疏離以及對父母的退卻感，此時「我能」受到了動搖。

藉由不斷地談論這個想法以疏離自己的情緒，那麼他將會使防禦更為兼顧，完全無法解決真正存在的問題，以疏離逃避意向。(彭仁郁譯，2001，頁 386)

摘自《愛與意志》

我對這樣的結局感到不知所措，於是我開始說服自己，家庭的價值觀才是我回不了家的主因，然而事實上，隱藏在意識底下的憤怒與害怕未被我所見，從十四歲開始，我的憤怒與害怕就未被家庭所承接，久而久之我逃離了憤怒與害怕的感受，甚至無法承認自己對於家庭有憤怒及害怕的情緒，因此我再也不相信「我能」在家中表達情緒且被好好對待，因此意向在書寫的某個段落，退回了意識裡頭。

意圖行為必須是在意識結構中進行：一、這個行為必須被感覺、被經驗，而且必須伴隨她的社會意涵，被病人接納成為我的一部分。二、當行為被放在意識結構中，便進到另一個層面，我能夠面對我的意向性，我將渴望在外在世界中做決定。(彭仁郁譯，2001，頁 387)

摘自《愛與意志》

在死亡體驗中，直接感受死亡的儀式，對於愛的渴望在儀式下湧出，我才發現過去的我有多麼渴望被好好對待，然在無法被滿足的狀況下，只能告訴自己不需要且必須獨立，來假裝自己一切都很好，死亡體驗直接開啟了我心底的潘朵拉盒子⁸⁷，那是對於家滿滿的憤怒與害怕，將這些情緒感受納入自己的心底，正是一種被感覺與接納的過程，在感受過後我誠實地將「渴望

⁸⁷ 源自於希臘神話，在盒子裡面裝的是許多不幸的事物，此處象徵著心底的絕望被開啟。

被愛」納入我的重要人生目標，找回了意向性，成為了新的意圖，且願意為此意圖做出行動。

我思故我在從思想跳躍到身分認同階段，其中尚存一中介變項，
意即我能，也就是齊克果提到的焦慮過程。(彭仁郁譯，2001，頁 356)

摘自《愛與意志》

如上所述，意向到意志的轉換過程中，是極需要觸及心底的渴望，並在渴望中相信「我能」的感受，如此一來意向能夠產生明確的意圖，並因我能有意志能做出行動，然而觸及渴望時，我必須認同渴望是存在的，且願意承認自己現在處在未被愛的匱乏當中，齊克果將承認匱乏的過程形容為「焦慮」，而我在敘說文本中，提到透過死亡體驗中我承認了想被愛的渴望後，我並未寫下的是時時刻刻伴我身旁的摯友，真正伴隨我踏過焦慮的重要因素，正是這不可取代的支持與陪伴，所以縱使在敘說的過程中，我盡力的描繪這些經驗與感受，但遺漏更多的是許多重要的摯友的愛及陪伴，使我在感受到不被愛的匱乏感時，即便陷入絕望，也能夠因為摯友帶來的信任，讓我相信「我能」，所以，沒有他們我不可能有如此之大的轉變，不可能有勇氣承認自己的渴望並嘗試將自己的渴望交付摯友所承接。

在敘說與諮商的過程中，常伴隨著情緒起伏的變化，某一次當我觸及心底的孤單時，那次是深夜時刻被噩夢所驚醒，看著窗外寂靜黑夜，加上獨自一人待在房內，讓我回想起十四歲時每個哭泣的夜晚，當時的我處在全然拋棄的感受裡，而那時內在受傷的孩子也跑了出來搗亂，彷彿哭喊著：「全世界只有我一個人深陷於孤單中，且沒人能夠陪伴著我，我註定被遺棄了。」而當在莫名的悲望當中，忽然出現了一股聲音，「意識中的我」用雙手抱緊自己，口中唸著：「小懋！我長大了，你放心，我會好好愛你的，一定要相信我。」我重複著唸唸有詞並抱緊那個受傷的孩子，隨著安撫的聲音持續，孩子的哭喊聲越來越小，終於我也沉入夢鄉裡頭。這次的經驗讓我明白，我有能力照

願自己內在受傷的孩子，只要我用心的去愛他、去欣賞他，持續深愛且願意陪伴著那個曾經被拋棄的孩子，有一天他也能獲得幸福。

另一次是在諮商過程，再次觸及了孤單不被愛的情緒，看著眼淚奪眶而出且全身顫抖的孩子，我毫無辦法，那時諮商師問著孩子：「如果你願意，你願意讓誰愛你呢？」那個孩子想著想著，想起了兩位摯友在他情緒起伏最大的幾個月內，仍持續陪伴在孩子身旁，其中一位在某次聚餐中提到：「睿懋，我想跟你說，不論你過的好不好，我都很在意你，你是很好的人，我相信你有一天會被愛的，需要陪伴記得要找我。」另一位則是在多次電話中，和孩子說到：「謝謝你願意相信我，你對我的信任，讓我感到很有價值，我不確定自己能帶給你多少幫助，但我想跟你說，你有任何心情不好的時候，隨時打給我，我都在的。」於是那孩子在諮商室內更是淚流不止，雖然都是淚流，可意義卻截然不同，當他心底陷入絕望哭泣之時，就因為這兩位摯友的堅定，成為陷入絕望的最後拉著他的一根稻草，孩子相信了那兩位摯友的話，感動地流下更多淚水，這是他第一次將自己的絕望交付於別人，那一刻，所有的淚水，都是幸福的眼淚。

這是我對於意向的重新認識與理解，敘說的旅程中，從意向到意志的轉換，讓我發現要讓一個人感受到「我能」，不僅是這段敘說旅程中的整理與反思，更重要的其實是「愛」，只有「愛」才能讓一個陷入絕望的人，即便幾乎相信了自己必然絕望，可仍能因為旁人的「愛」支撐著他緩緩地找到希望。

因此，我期盼讀此文本的讀者，當你願意去愛你的重要友人、親人或情人時，切記得，倘若他心中有苦，你要明白心中有苦的人，需要的不是催促著他趕緊離開絕望，而是尊重並陪伴他待在絕望當中緩慢摸索，因為「你在」而讓他在絕望中仍有機會慢慢地觸及在旁守候的希望，也唯有此，才能讓一個人生出意向，且朝向意志與行動前進。

參、理性到情感

我在敘說過程中的第二項重要的轉變，是從一個無感的人而感受到情感的力量，在去年底提報口試計畫時，阿寶老師對我說過一句話：「睿懋！你還是太理性了，這會是你敘說中很大的困境。」當時的我，心底的聲音是：「不是說敘說是多元真實嗎？我就不信理性無法帶我找到自己。」

事實上，「過往的我」確實難以不理性，從家庭中的逃離，就是一種因應情緒聲音無法被滿足而逃避情緒的一種生存策略，而來到了軍事教育的體制中，更是以理性主導的工作場域，在此場域中視完成任務為第一目標，人的情緒與感受是最不重要且不務實的，因為情緒無法讓事情有所改變，且得花費大量的時間浸泡在當中，簡言之，「耗時」又「無效」是我在敘說之前對於情緒的誤解。

若純粹的、沒有感受的理性是可能的，則即使理性發現了事務，
但對人來說，那也僅是毫不相干的鬼魅而已，因為他根本沒有感受到它。（陳榮華，2003，頁122）

摘自《存有與時間》闡釋

認為人可以完全理性著實是一種狂妄，因為一個完全理性的人，照理來說，萬物對他來說沒有任何的意義與感受，換言之，純粹的理性活在世上只是空殼且對任何事物沒有感覺，但這是不可能的，其實若理性能夠理解事情，即代表感受早已身在其中。這麼一來，過去的我就可以被理解了，依著理性為本的生存姿態活著，與家庭切割關係，以及在軍事工作中逐漸無感迷失，都是理性的一環，然而遇到挫折時，總在夜深人靜的夜晚，面對著脆弱與孤單的難耐，還有行駛摩托車在公路上迷失的生命價值與意義，這些恰好都是觸及感受的證明，只是因為理性的我不承認，將它壓抑下來，而敘說讓多年來的情緒感受有所釋放。

助人工作的角色裡，觸及情緒本是一個諮商員的基本能力，然而當我成為一位新手諮商員時，面臨的最大挑戰便是情緒，所以在找回情緒感受，是我在助人工作之旅最重要的一件事。關於敘說，我先是在諮商與死亡體驗中，有機會接觸到內心的渴望，後是在旅行的過程中，遇見了有相同經歷的夥伴，在談話中，因為相似而深有同感，短短的對話中，支撐了彼此心底的情緒缺口。

此有（存有在這裡）是在環視中遭逢世界，環視不是單純的觀察或凝視，而是在觸動中的關切，若他的存有沒有感受，則無論有多大的壓力，它也不會被觸動。（陳榮華，2003，頁122）

摘自《存有與時間》闡釋

環視係指對於每一件事物，都能夠用多元視角來理解，不僅是觀察及凝視，更重要的是在理解中，願意去關切及感受，否則你就無從感受自己的存在，我想不管是在死亡體驗及諮商，或者是旅行中相似的主體遇見而體惜彼此的經歷，都是一種對於生命關切的學習。

從理性到情感，我從自身生命經驗出發，感受到自己的渴望與需要，也從理解自己開始，在遇到有相似經驗的背包客時，能夠感同身受並做出回應，終於，我又更靠近了情感一步，也接納內心壓抑以久的情緒。

如同上述所說，理性的理解也是透過感受開始的，只不過理性是軍事體系下所倡導的處理策略，然而，理性習慣了，反而使人誤以為不需要有感受，只需要理性就可以過活。當我走進敘說後，我發現理性與感性的先決條件其實都是在於有感，先有感受後，我方能決定要採理性處理或者感性處理的回應方式，過往的我往往告訴自己與家相處就是利益得失，當我並不需要家來依靠，就不必忍氣吞聲，卻也因此活在愧疚中，敘說的感受中，我體惜了自己在與家相處時的受傷，採用感性策略陪伴自己，最後我不只感受了自己，也感受了家人的歷史脈絡，所以能夠慢慢地接納自己的憤怒與家的期待，並

用理性在其中拉出一條界線，此後我的理性與感性能夠更彈性的轉換，透過敘說我將情感豐厚的內在找了回來。



肆、「我」的歷史性

敘說是歷史堆疊而生的新歷史，從我的歷史出發，逐漸貼近父母親的歷史，倘若只有我的歷史，將成為自怨自憐的自囚，透過多元歷史的視角讓故事更為豐厚。

理解週遭世界時的視線－環視，理解別人時的視線－體貼和寬容；人在設計而投出中也理解了自己，對於這種理解自己存在的視線，稱為透視。(陳榮華，2003，頁131)

摘自《存有與時間》闡釋

這三種視線是人在理解一件事情的方式，在多元的視角下，我從自己的歷史出發，發現自己在家庭受了傷，可為什麼父母都毫不知情呢？這讓我開始好奇父、母的歷史，在父親的歷史中，我看見了父親畢生都在追求的愛，是相信透過安穩與節省才能夠帶來幸福，並將此投入於對家的嚮往當中，不斷辛勤工作及教育著子女家的重要；也看見了母親，為了愛願意犧牲掉部份的自由，投入自身進入婚姻，並無條件用自己的方式愛著孩子，連拿起愛的刀都沒想過要傷害兒子，那般絕望的愛；當我將父、母的歷史在投入回我的身上後，卻讓歷史意外地成為我的壓力，「孩子的我」因求救的訊號未能被接住後毅然決然地離開，我忽然明白了自己在軍事工作者及助人工作者角色中努力的，不就是因應家庭權能感的匱乏嗎？但更重要的一部分則是我也看見了父母親所受的傷，雖然父、母仍然帶著他們的歷史來愛著我，可就算理解了彼此的歷史觀，也無法解開我與父母的價值觀落差，因此我暫時拉出了一條界線，讓自己與父母都得以喘息。

做為被注視的我的異化意謂著我組織起來的世界異化，我被看成坐在這椅子上的是因為我完全沒看見椅子，因為我不可能看到他，因為他逃離了我。(陳宣良譯，2002，頁311)

摘自《存有與虛無》

我擺脫了我對父母親的看法，選擇接受價值觀仍有落差的現象，然而做為仍被父母所注視的孩子，我卻無法因我對父母歷史的理解而獲得救贖，所以我被看成坐在這個椅子上的（注重朋友，不在意家人的樣子），但我完全沒看見椅子（我不接受這樣的觀點）我就永遠看不見我仍然是父母口中（不夠愛家的孩子）因此拉出一條界線，就是假裝沒看見這張椅子，然而沒看見椅子的這件事（不夠愛家的孩子）卻不會引此消失，這些丟掉的東西，反而仍進入我的生命裡頭，我仍是家人口中不愛家的形象，也是客觀事實上不愛家的樣子，束縛著我在家庭中的角色，我深刻的意識到假裝擺脫了家人的觀感，並非敘說最終的終點。

它的存有與別人互相理解，對於世界，它不是僅屬於個人，而是與別人共同分享，也是與別人共同理解的世界，故它是共存世界。

（陳榮華，2003，頁 99）

摘自《存有與時間》闡釋

別人和我的意識的原始關係，不是你和我，而是我們，而且海德格的共在不是一個個體面對別的個體的清楚明白位置，他不是認識，而是隊員和他的隊一起隱約的共同存在。（陳宣良譯，2002，頁 293）

摘自《存有與虛無》

何謂共同存有？當我與父母親的歷史交疊理解過後，當我不斷用你與我來區分差異，並無法解除這樣的差異，只能在這樣的差異下投降，選擇用界線武裝自己，於是撰寫結論章節時，讓我頭痛萬分地便是「即便我再不想要這樣的結局，結局依舊是與家庭疏離的事實。」這時候海德格给了我新的想法，當歷史的劇情不分你我，而是我們時，我與父母是共在這個世界當中，且共同的塑造成彼此現在的樣子的，也就是說倘若沒有父親的安穩節省的價值觀，我的家庭不會發生巨大的衝突，不會影響到每個家人的人生，且哥哥

倘若未有叛逆，我也不會離家，也不會變得獨立，並願意回頭追尋自我。的確，歷史具有不可逆性，我無法預知每個決定而重新做出選擇，但我能發現這個家的歷史確實是家人一起共同創造的。

共同存在提供了我在家庭關係中新視角，讓我得以在建立界線之餘，知道父母對我的看法也將成為我生命的一部分，所以涵容父母的歷史，是我在這本敘說中所做到的，當我理解了父、母的歷史觀，就意謂著「我不再為父母的價值觀框架而受傷，我能明白那是他們的愛人方式。」因為懂得而開始有了機會選擇，但父母親卻不同，他們無所選擇，只好持續用我厭惡的方式來愛我，這樣的灌溉不僅使我難受，更是父母親愛的消耗，基於共在的觀點，只要家庭仍在戰場中，就沒有人可以「安心回家」。

敘說雖引領我來到了這裡，我仍然無法在「共在」後，獲得與家庭關係的解答，但我清楚知道目前的界線，不會是我在敘說的終點，我願意繼續尋找答案，為家人眼中的那個我負起責任，在我與父母的歷史之間找到平衡。



第三節、後記隨筆

壹、家庭絕望(2017.10.13)

《危險心靈》⁸⁸說：「長大是一連串失去純真的過程，當我們不再保有孩子的純真時，青春、歡笑、自由、想望也就遠離了。」這是最恨，也是最愛的一段話，從前我將所有的罪責摒棄，全數偽裝與自己無關，且自怨自憐，好似自己不曾好好被世界對待，也不願意好好對待這個世界，我恨這段話，憑什麼一句話就得要我照單全收，為長大負責，為苦難、挫折，甚至是為幾乎每個孩子心中都曾浮現過那空蕩的房間，聲嘶力竭的無助。直到我明白，即便自怨自憐，在孩子空蕩的房中不停哭鬧喧嘩也是沒有用了，強求不得只會使自己跌入黑暗，清醒的那一刻，瞬間就長大了。

原來人生不是一連串失去純真的過程，而是一連串調控純真的過程，我愛上了長大這句話，調控著場景的切換，延展出心境窄化的悲望感，像是西弗斯⁸⁹式永遠撼動不了的深刻絕望，絕望中沈浸、陣痛、暈眩，好似看不見盡頭的苦楚，甚至悲涼到望不見心中期盼的海市蜃樓，那種與孤單寂寞交涉的過程，恰好是最貼近黑暗的時刻，幾乎分不清哀嚎究竟是拯救還是墮落，於是浸醉酒香與空虛久候，模糊昏暗的視線中，會逐漸清晰，從絕望中看清絕望，體會絕望，貼近絕望，恰似西西弗斯式的自虐活動，直到意識到絕望就是生命之本，才開始活著。

原來…原來…原來意識到絕望的最底層其實是希望，你會卸下肩上沉痛的回憶，告訴自己活過痛過經過，就是人生的一部份了，開始明白你無法無時無刻自在，就跟你無法無時無刻被回憶漩渦捲入一樣，存在主義的選擇恰好指的是：「在有限選擇中做出無限的選擇才是真正的自由。」生命的里程碑

⁸⁸ 著名作家侯文詠的作品，內容闡述一個國中生與學校、老師抗衡，逐漸看清社會現實的過程。

⁸⁹ 希臘神話中一位被懲罰的人。他受罰的方式是必須將一塊巨石推上山頂，而每次到達山頂後巨石又滾回山下，如此永無止境地重複下去，形容「永無盡頭而又徒勞無功的任務」。

就在長大後發生，再也不會輕易被孩子的聲音淹沒、再也不會困擾於孩子的放縱壓抑，正好是那個彈性，讓自己能夠在不同國度切換，學習著跟著環境轉化與感受，才發現長大正是一連串純真與失去純真來回擺盪的整合，開始長大。



貳、諮商困境（2018.01.09）

亞隆在《成為我自己：歐文·亞隆回憶錄》提過，在治療中的談話，從未用過愛與同情兩個字眼，是亞隆在治療中自認最大的疏忽，其實，陪伴我處在心理治療的動力，也始終是愛與被愛的糾纏。

離開放風箏全然自由的年紀，進入教育的大染缸裏頭，經常浮現的畫面除了小聰明的幾張成績獎狀，剩餘的就是受傷的控訴，我記得的有關鉞、羞辱以及家人的圓融，從此我便不曾憤怒，或者是不敢憤怒，更畏懼他人憤怒，於是在社會化的推波助瀾下，情緒控管力反而成為生存最大的謊言之一，不輕易憤怒成為這個人優異的特點。。

我說：「受傷的人，成為了詩人。」所以我特別會寫詩，特別貼心、溫暖、細膩和樂於助人成為強烈的助人特質，而許多夜裡默默襲擾而來的，則是隱忍、內疚、孤單與無助，走著走著，特質與助人工作者搭上了線，比好還要更好、比暖還要更暖的風格，再次衝上人人稱羨的雲霄，逐漸的，我其實不知道為何而好、為何而暖？

「我隱約覺得你卡住的，不是策略與歷程，而是愛與被愛。」同儕督導下，這種五雷轟頂的話語不適合人聽，當場陷入沉思與僵局，原來好與善良早已與被愛勾成了同等的音符，每一顆音符都飄進每個關係與諮商室內，說不上的愛，原因是因為付出的愛中包裝著的是被愛的匱乏。這樣說來一切都通了，生命中第一個壞人，是童話故事中的大野狼，後來我特別喜愛《大野狼阿力》⁹⁰繪本借糖，被小豬誤會的故事。大一點的壞人是寧可負天下人的曹操，後來我讀了正史，曹操奸惡的形象翻轉的如此真實。

確實，內心深處的那個孩子心中，只有像壞人的好人，沒有做壞事的好人。難怪完全卡住了，進步的幅度完全停滯，這個局限也潛入生活，難得的是這次沒有回頭的動念，或許離敢愛越來越近。

⁹⁰ 童話繪本，翻轉大野狼殺害三隻小豬的故事，形容為感冒借糖，無意間打噴嚏嚇到三隻小豬。

參考文獻

一、中文部分：

方永泉（譯）（民 96）。受壓迫者教育學（原作者：Paulo Freire）。臺北市：巨流出版。

史秀雄（民 107）。假性親密關係。新北市：立緒文化出版。

朱侃如（譯）（民 92）。權力與無知（原作者：羅洛·梅）。新北市：立緒文化出版。

江文賢（譯）（民 95）解決關係焦慮（原作者：羅貝特·吉爾伯特）。臺北市：張老師出版。

何粵東（民 94）。敘說研究方法論初探。應用心理研究，25，55-72。

孟祥森（譯）（民 92）。愛的藝術（原作者：佛洛姆）。臺北市，志文出版。

邱珍琬(2010) 學習成為一個諮商人:自我敘說研究。應用心理研究，48。
141-180

林昆輝（民 94）。家庭心理學。臺北市，華杏出版。

范瑞玟（譯）（民 95）假性孤兒（原作者：琳賽·吉普森）。臺北市：小樹文化。

高忠義（譯）（民 106）憤怒與寬恕（原作者：瑪莎·納思邦）。臺北市：商周出版。

陳榮華（民 92）。海德格《存有與時間》闡釋。臺北市：臺大出版。

陳宣良等（譯）（民 91）存在與虛無（原作者：尚-保羅·沙特）。新北市：左岸文化出版。

洪蘭（譯）（民 90）腦中有情（原作者：約瑟夫·李賓）。臺北市：遠流出版。

張佳棻（譯）（民 107）童年情感忽視（原作者：鍾妮斯·韋伯）。臺北市：大雁文化出版。

常以方（譯）（民 90）憂鬱症的情緒取向治療（原作者：萊斯利・葛林堡、

珍妮・瓦特森合著）。臺北市：張老師出版。

鄧伯宸（譯）（民 107）成為我自己：歐文・亞隆回憶錄（原作者：歐文・亞隆）。台北市：心靈工坊。

彭仁郁（譯）（民 90）愛與意志（原作者：羅洛・梅）。新北市：立緒文化。

楊添圍、周仁宇（譯）（民 102）人我之間—客體關係理論與實務（原作者：格雷戈里・漢默頓）。新北市：心靈工坊出版。

二、西文部分：

Clandinin, D. J. & Connelly, F. M. (2000). Narrative inquiry: Experience and story in qualitative research. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Denzin & Y. Lincoln (Eds.), Handbook of qualitative research. Thousand Oaks, CA: Sage. 733-768)

Dahlberg, K., Dahlberg, H., & Nyström, M. (2008). Reflective lifeworld research (2nd ed.). Lund, Sweden: Studentlitteratur.

Ellis, C. & Bochner, A. P. (2000). Autoethnography, personal narratives, reflexivity.