

國立交通大學教育研究所

碩士論文

追尋完整自己—
一位國小初任女教師卸下生命框架的
自我敘說



指導教授：陳致嘉 博士
研究生：魏文君

中華民國九十八年六月

追尋完整自己——一位國小初任女教師卸下生命框架的自我敘說

學生：魏文君

指導教授：陳致嘉

口試委員：成虹飛

莊佩芬

國立交通大學教育研究所碩士班



本文以一國小初任女教師的角色描述自身在擔任導師時所經歷的衝擊與挫折，並從中發現主流的教育觀(菁英主義、管理主義)如何局限自身對教育的看法。進而透過自我敘說的方式，重新回頭去檢視自己過去的生命歷程，發覺存在於內心的框架，因理解而與自己和解，放下對父母、外在人事物的不滿與質疑，同時展開學習接納真實自己，使自己內在更加完整。

關鍵字：初任女教師、菁英主義、管理主義、生命框架、

自我敘說、接納自己、完整

Searching for Wholeness: Unfolding Life Frame of a Beginning Female Teacher

student: Wen-Chun Wei

advisor: Dr. Jyh-Jia Chen
Dr. Horn-Fay Cheng
Dr. Pei-Fen Jhuang

Institute of Education
National Chiao Tung University



ABSTRACT

The article depicted the strike and the frustration that a beginning female teacher experienced. When I was a beginning elementary school teacher, I found how the main stream of education (elitism and managerialism) limited my viewpoints of education. In the way of self-narration, I inspected my life again, and discovered the inner frame of mine. After I realized how the frame influenced on me, I forgave myself, and released the discontent with my parents and the world. Finally, I learned to accept my true self, and let myself to be a whole.

Keywords: beginning female teacher, elitism, managerialism,
life frame, self-narration, accept oneself, wholeness

誌 謝

踏入研究所這兩年，是我個人轉變最多、變動最大、成長最快速的時期，也在這短短兩年間，經歷了人生各種的變化，而對人生有更深刻的體驗，這種種經歷都是在我來到研究所就讀之前，所始料未及的。很慶幸我選擇了交大教育研究所作為我重返校園進修的學術殿堂，在這裡我所修習的課程，教導過我的教授，都開拓了我狹窄的視野，也打破了許多我固有、僵化的觀念，讓我能站在不同的角度看待同一個教育議題。在此感謝教育所每一位勤奮教學的教授，不只給予我們學術上的啟發，同時也不間斷的關心我們的生活與未來。

同時，很感謝我的指導教授--致嘉老師，鼓勵我們以自我敘說的研究方式撰寫自己的碩士論文，給予我機會重新回頭去認識自己過去的生命歷程，而能學習面對與接納真實的自己，更重要的是了解自己的人生課題為何。透過檢視自己的教育理念，也給我機會重新描繪屬於我自己的教育圖像，賦予我重返教育現場的勇氣與力量。另外也很感謝阿花和佩芬老師，在我論文口試時給予我寶貴的建議與溫暖的鼓舞。

更不能忘記從小栽培我、照顧我、支持我的爸媽與姊姊們，他們都是我最重要、最愛的家人，是他們一路鼓勵我完成研究所的學業，與我一同面對我人生中的大小事，很感謝他們為了讓我有個永生難忘的結婚儀式，盡心盡力籌備我的婚禮，也處處為我設想，教導我為人妻、媳婦

應懂的道理，讓我在婆家能有好人緣，受到公婆、長輩們的疼愛，更與我一同期待我肚子裡新生命的誕生。

還要感謝在研究所這兩年陪伴我，一同念書、上課，玩在一塊的同學們，尤其是一起做敘說探究的夥伴們—勻、靜、柳、佳，她們每個人的生命故事都給予我很大的啟發與感動，看到大家這一路都有所成長與轉變，令我既感動又開心；同時也要感謝另一位好友璉，總是第一個閱讀我的論文文本，提供我寶貴的意見，還會丟出疑問，指出我的盲點所在，讓我的論文更加完整。

最後，要感謝的是我的先生蔡，這一路陪伴我，給予我很大的支持力量，就像一面鏡子般，時時反射出我內在真實的一面，也像一株忠實多刺的草，誠實的給我建言，督促著我覺察自身的固執習性，而展開一連串自我的學習課題。同時，在人生的旅途上，一路與我互相扶持，一起分享彼此生命中的喜怒哀樂，也一同學習與成長，在此也要祝福他早日順利完成博士班的學業，踏上實現他個人理想的旅程。未來我們也即將一同迎接新生命的到來，有更多的人生課題正等著我們一一去面對與體驗，就帶著一顆愉快的心一起共享這美好的人生。

目 錄

中文摘要	i
英文摘要	ii
誌謝	iii
目錄	v
表目錄	viii
圖目錄	viii
一、 通往論文的崎嶇道路	1
1.1 詩【起點】	1
1.2 掙扎與選擇—從找指導教授講起	2
1.3 質疑與抗拒—敘說探究	4
1.4 傾聽與迷惘—閱讀他人生命故事與觀照自身	4
1.5 背起行囊—出發，往哪走？	5
1.6 詩【旅人】	6
1.7 傾聽他人的聲音	7
1.8 展開敘說探究的冒險	8
二、 發現生命框架—初任教師的美麗與哀愁	9
2.1 詩【他們說】	10
2.2 羞於承認的稱號—我是初任教師	11

2.3	菜鳥教師的震撼教育	14
2.4	可以不要當老師嗎？	20
2.5	詩【困】	22
2.6	轉個不停的日子	22
2.7	行政與教育的爭戰	24
2.8	處理不完的學生事件	27
2.9	出走—人生轉折的開始	32
2.10	慢慢浮現的美好記憶	33
三、	框架內的人生—回溯生命的模樣	37
3.1	哪一型的家庭？	37
3.2	不牽手的姊妹	47
3.3	一路順遂的邁向教師之路？—順從/自我選擇	51
3.4	不斷衝突的父女關係—如何解套？	60
3.5	自我框架的覺察	66
四、	卸下框架：啟動轉變的開端	73
4.1	回首我的愛情路	73
4.2	新生命的禮讚	77
4.3	展開自我的學習課題	80
4.4	迎向不憂不懼的人生	91



五、	回顧與展望	96
5.1	自我解惑	96
5.2	與敘說探究對話	96
5.3	與生命框架道別	98
參考文獻		100
附錄一		102
附錄二		103
附錄三		104
附錄四		105
附錄五		108
附錄六		109
附錄七		110
附錄八		111
附錄九		112
附錄十		118



表目錄

表 1 我的英雄名單及其實質天性.....80

表 2 我的學習課題.....82

圖目錄

圖 1 我的家庭組織圖.....38

圖 2 我的實質天性分解圖.....81

圖 3 自我接納帶給我的力量圖.....90

圖 4 恐懼之輪.....92

圖 5 自由之輪.....94



一、通往論文的崎嶇道路

1.1 詩【起點】¹

如果真有通往論文的道路

那會是寶山路？

北宜公路？

還是一條沒有名字、雜草叢生的小路？

站在起點

思索著該把什麼裝進行囊？

筆電？

相機？

衛生紙？

零食？

提款卡？

臺灣地圖？還是世界地圖？

又該從背包倒出什麼？

懷疑？

害怕？

迷惘？



¹ 摘自課程社會學的期末報告【通往論文的崎嶇道路-起點與終點的對話】，書寫開始思索自己論文題目的心情寫照。

不安？

猶豫？

抗拒？還是無奈？

清晨 霧中

擦身而過的不知是何人？

決定

背起行囊

一起走

我們彼此作伴

卻不了解對方的終點在哪

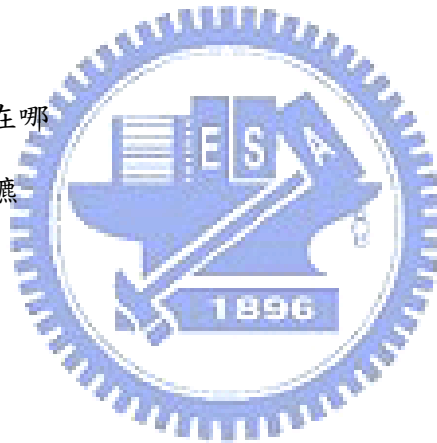
也不知何時會分道揚鑣

此時此刻

腳下的路已悄悄展開

唯有 前行

才有 答案



(寫於 2008. 05. 17)

1.2 掙扎與選擇~從找指導教授講起

記得在碩一下學期選修了課程社會學這門課，我們這一組的期末報告主題是以自我敘說的方式探索自己即將要寫的碩士論文題目，這也開啟了我對自我探究的大門，當時我們以站在論文的「起點」位置與正要進行碩士論文口試的學姊(終點位置)進行對話，以了解前人是如何走過這一段自我探索的歷程。

當我某晚有感而發的寫了那首代表自己站在起點心情的詩之後，我覺得有必要從更早之前講起，也就是起點的起點—找指導教授，原本我們甲組有三位指導教授，但因為 A 教授退休，我們只有二選一的機會，碩一分別上了 B 老師的教育社會學及陳致

嘉老師的教育改革，從課程互動中，可以明顯感受到兩位教授在各方面的不同，B老師對我而言，較有威嚴感，對學生的要求也較高，並且研究的是高等教育、市場化及全球化的取向，老師每次上課侃侃而談，在講述很陌生的馬克思主義、新馬克思主義…等，都能很具體而深刻的解釋，讓我豁然開朗，也因此而拓展自己狹小的視野，但，我卻時常懼怕老師問我無法回答的問題，因為我是多麼無知，也因個性的膽小、被動，我不懂如何從閱讀的內容中發現問題，如何向老師提問，上課前總覺得壓力好大，聽到遠方傳來高跟鞋的「叩叩」聲，我都會不自覺的緊張起來。

雖然如此，我仍十分佩服B老師，她的生活態度、對教育的精準剖析、做事的能力與效率、熱愛旅遊、教養子女的方法…，都是我敬佩又羨慕之處。

而上致嘉老師的課則較為隨性且感性，由於教育改革較貼近我所任教的小學教育，加上老師要求我們在課堂上必須分享自己的反思及意見，相較於B老師的課，我比較能、也比較敢在課堂上發言，對於課堂活動較有參與感，而且，也因為上了這門課，讓我對自己在小學所教的課程有更多的反省和批判，我從這門課以及碩一下所修的課程社會學，漸漸的明瞭自己為何不喜歡當老師的部分原因。

碩一上學期末，當所辦要求我們必須決定自己碩士論文指導教授時，我開始陷入兩難的局面，仔細去分析兩位教授的特色、研究取向，也跟同學彼此相互討論，而究竟為何如此難以選擇指導教授呢？對我而言，兩位教授的風格太極端，一位十分嚴格，很有計畫的推著你去發展、架構自己的研究方向及內涵；一個則放牛吃草，沒有進度的壓力，不固定meeting時間，採主動學習法，但是，質性研究取向是必定的要求，甚至可能會被致嘉老師不斷地說服寫自己的生命故事。

當時，我多希望能在兩位老師中間蹦出另一位老師，調和兩位老師風格的第三位教授，既有計畫又不會給人太大的壓力，能給我指引又不勉強我作敘說探究。但，那不過是既天真又貪心的想法，現實是魚與熊掌不能兼得。

不過，我心裡有個小小的聲音，一直告訴我，致嘉老師的方式及風格比較適合我，然而，在和同學討論時，我卻遲遲不敢表露自己的想法，難以抉擇之際，我還去拜了土地公伯伯²，希望祂可以助我一臂之力，找到一位真正適合我的指導教授；之後，在某次上完教育社會學後，同學決定在直接與老師面談前，先確定各自的選擇，終於，我不再掙扎說與不說，也不再擔心有沒有同學跟我有同樣的想法，很坦然的接受內心真正的選擇—找致嘉老師當我的指導教授。

我與這間土地公廟結緣始於四年前，到交大參加研究所考試，當時就讀交大的男朋友小蔡告訴我交大人都說這間土地公廟很靈驗，會保佑交大學生考試順利，因此，

² 位於交大北大門口的土地公廟。

在考完研究所考試後，我就到廟裡祈福，擔憂與緊張的心情也跟著放鬆下來，後來也果真幸運備取上交大教研所。之後，每當我在工作、學業或是感情方面遇到不順遂的事情，我都會到土地公廟拜拜，把心裡的煩惱、猶豫不決的想法、期盼的願望像對一位知心好友般的跟土地公伯伯傾訴，奇妙的是，每當我拜拜完，走出廟宇，原本揪著、吊掛著、沈重的心情，都會有如釋重負的輕鬆感，也不再感到那般的無助。土地公伯伯對我而言，除了是一種信仰，更是一種心靈寄託，「去拜土地公」這個舉動無形中也為我分擔了很多我難以承受的情緒壓力。

1.3 質疑與抗拒~敘說探究

因為瞭解自己並不喜歡做硬邦邦的量化研究，碩士論文應該會採質性研究的方法，碩一下我選修了致嘉老師所開的質性研究課程，令我訝異的是，在開學的第一堂課，小小的教室裡竟擠了二十多人，來自不同的組別及系所，當老師問每個人為何想修這門課時，我多多少少覺得別人想修這門課是帶著偏見而來，認為這門課的要求比較鬆，又可以填補選修學分，雖然我不希望自己這麼想，卻還是無法掩飾心中很在意別人對我們教育行政組課程的看法。

而質性研究的方法有訪談(結構、半結構、深度訪談)、田野調查、行動研究、敘說探究等，最為人所質疑之處在於缺乏客觀性，也可說是過於主觀，尤其是敘說探究方法，更是備受質疑，不論是做量化研究的學者，或是我自己，都會質疑這樣的方法對於學術、教育有何影響性?重要性?既沒有在學術上有新發現，又好似沒有真正做到研究，例如：文獻參考的部分極少。這樣的方式真的可以算是好的研究嗎?

除了質疑之外，還有抗拒，在看完婉如學姊的碩士論文「迷路的大肚魚-一位女研究生的自我追尋之旅」，那股對揭露自我的沈重、不安感，讓我十分抗拒，不想讓別人了解自己不愉快的童年校園、家庭、教學記憶，不想再哭泣、失眠的念頭，不想讓別人看到不完整卻真實的我，不想讓自己的故事變成碩士論文，以及要如何面對家人及其他同學/事的眼光。

1.4 傾聽與迷惘~閱讀他人生命故事與關照自身

除了抗拒，我也不曉得自己能寫出什麼故事?是否有能力精準描繪出自己的心情和事蹟?我沒有把握說一個好故事，在煩惱不已之際，回想起某次上課程社會學，剛好輪到我導讀，因緣際會，老師分享了她與家人之間的關係，我也不知不覺卸下防備，吐露了許多與爸爸發生的衝突，說完後，當下第一個反應是覺得自己會不會說太多?別人會怎麼看我?但是，說完卻又有一種如釋重負之感，這些事件帶給我的傷痛也得到再次宣洩及撫慰的機會。

我忍不住問致嘉老師：「如果我把這些發生在我身上的故事寫成論文，除了對自己可能有助益，對別人能有什麼作用？」老師覺得我把自己的經歷說出來，可以鼓勵那些與我有相同背景、經驗的人，這樣就很有意義了。我抗拒的心，就是從那一刻開始動搖。

另外，淑惠老師的「左手與我的故事~一個肢體障礙教師的教育實踐之路」演講³，也讓我的心有被觸碰的感覺，她誠懇而坦然的分享她的生命經歷、她的不完整(左手)，及她的教學經驗，讓我了解原來敘說探究就是從自我回憶過程中去解構自己，再整合建構自己，並從觀照自己的生命過程中，人因而變得更完整。我不知道那場演講大家是否像我一樣被敘說探究的魔力感染，但是，我從淑惠老師的眼中看到自信與自我肯定的神采，以及自我接納、樂於分享的態度，我明白那就是我所追尋的。

看了所上幾位學姊的碩士論文也讓我十分動容，**大肚魚的故事**讓我流下很多心酸、感動的淚水；**繭的故事**讓我心有戚戚焉，同樣身為多重角色的我，更能體會這之間的衝突與無奈；**鹹魚的故事**除讓我回憶起貧乏的童年生活，更使我深刻體會到每個人生命都有它轉化的可能性；而**尋求正名的故事**則讓我更能從不同的角度去思考「教師」這職業的重要性及意義之所在。

我努力從閱讀他人的生命故事中，對應自己的過往記憶，更直接去面對自我的弱點，要拿下那雙長久自我掩飾的手，需要勇氣與時間。

1.5 背起行囊~出發，往哪走？

藉由質性研究及課程社會學的期末報告，致嘉老師建議我們可以開始構思自己的碩士論文，在歷經了掙扎、選擇、質疑、抗拒、傾聽與迷惘之後，我逐漸堅定想做敘說的念頭，雖然，自我探究可能因某些因素而無法繼續下去，這樣的研究仍有它的價值所在，確實，**通往論文的道路多不勝數**，沒有人可以勉強你走任何一條路，也沒有人可以保證哪一條路一定可以找到終點，既然是我自己選擇走上這條通往論文的崎嶇道路(自我敘說)，那就負起責任想辦法去找尋終點位置。

會選擇自我敘說的方式，也是因為此時正好是我人生的轉折期，我想要與內在的自我、家人、學校教育進行對話，於是，一回頭，其實我早已出發，背著一個過重的行囊，站在起點不遠處，不知該往哪裡走，企圖透過與內在的自我對話、和同路的夥伴對話，找到方向，走下去。

³ 致嘉老師的質性研究課邀請了淑惠老師來進行論文的分享。

1.6 詩【旅人】⁴

旅人說

有時你遇到的不是路

而是河

只有沈澱得夠久

才見清澈

旅人說

有時你以為前方只剩一堵高牆

灰心 退縮 原地打轉

陽光灑落處

為你指引另一條蜿蜒路



旅人說

有時你誤闖沙漠

荒蕪 絕望

也許就在此時

你因而獲得重生

旅人說

這是一段沒有盡頭的旅程

與你作伴的 只有自己

⁴ 摘自課程社會學期末報告【通往論文的崎嶇道路—起點與終點的對話】，與詩婷學姊及同組夥伴對話後，將自我探究的歷程比擬成一段旅程，所寫下的新詩。

別以為我已走到終點

這不過是個開端而已

(寫於 2008.06.03)

1.7 傾聽他人聲音

在進行自我探究之前，我參與了兩位學姊的口試，也訪談了其中一位口試的學姊——詩婷⁵學姊，並且與以寫自我敘說為方向的同学進行對話，期望能更了解敘說探究的真諦。

參與學姊的口試後，我發現每個人寫出來的故事絕不會相同，過程、經歷、感受、想法、轉變…都是屬於個人的，更可貴的是，這樣的探究方式是一動態的歷程，也是自我生命的演化。其中，詩婷學姊表示她自己一直找不到碩士論文的題目，是致嘉老師從她的札記裡協助她歸納出題目，而題目也一改再改，直到口試的最後一刻，都還在更動中。讓我覺得寫論文真是一段未知的歷程，你無法確切知道自己要花多久時間，也不曉得現在你想做的，會不會到最後全翻盤，每個人的論文都與當時的自己產生很大的關聯性，像詩婷學姊就是一直想考到正式教師，並且在各個學校代課，與學生、同事相處而有許多的感觸。

詩婷學姊表示雖然自己是國文老師，可是，在寫的過程中，有時仍舊會覺得難以言語形容心裡的感受，這時就會抱怨自己，同時，以前很在意自己代理教師的身分，會覺得自己不如正式教師，產生較負面的想法，但現在，她覺得當代課老師也有其好處，可以從中累積教學、帶班經驗，並且在不同的學校代課，也可以很快適應不同風格的學校和不同的學生，對於將來的教學是有助益的。學姊建議我們可以寫日記，因為有時只在腦中想一件事，無法釐清關鍵點所在，但寫下來時，就會更明白自己想法的盲點，而有轉變念頭，產生正面想法的可能。這也是敘說探究的精神所在，藉由書寫的過程，去檢視自我，並從中看到轉變的可能。

在詩婷學姊的言談間，我對於她追求身分正名⁶的執著，有相似的感觸，也看到學姊在這過程中的掙扎、執著、壓迫、轉念與放下。敘說探究的意義就在於讓每個人關照自己的生命，也鼓舞他人。

在開始自我探索之初，我一直以為完成碩士論文就是自我探究的「終點」，然而，詩婷學姊卻不這麼認為，她覺得探究自我並沒有終點，因為對於自己，你有太多可以去發掘，對她而言，這不過是徘徊、纏繞許久後，才產生的起點而已，敘說探究的路

⁵ 已徵得詩婷學姊同意，將此段訪談內容放入論文文本中(見附錄一)。

⁶ 從代理教師成為正式教師的執念。

可以無限延伸，並充滿生命力。

與詩婷學姊訪談完後，開啟了我們夥伴間⁷的對話，從中了解彼此對敘說探究的認定為何，以及敘說探究帶給我們什麼。我們每個人現在都正面臨了自己的關卡，或是轉折處，所以，敘說探究對我們而言，是重要的、有意義的，就像蒼所說：「**就當作是送給自己一份禮物。**」透過敘說，與自我對話，去體驗與享受這個研究過程，對我們來說，將是難得的經驗，這過程也許漫長，也許充滿挫折與未知數，對我們而言，都是一種體驗，走到這一步，我開始有活著的感覺，我存在於現在，打開知覺的接收器去觀照自己，活在當下，也會去對應以前的想法與習慣，開始去看見那隱而不顯的轉變。

1.8 展開敘說探究的冒險

與學姊、夥伴對話完，雖然仍無法完全放下對敘說探究的顧忌，比如揭露自己、外在的眼光、家人的接受度、這樣的方式真的可行嗎？我做得到嗎？…，但，我曉得我是想走下去的，於是，我開始記錄自己的心情和想法，回想自己是如何讓自己走入困境，又急於跳脫這困境。

我很清楚，如果沒有去做，我永遠無法知道這樣的研究方式⁸是否有意義。



⁷ 當時一起訪談詩婷學姊的同學：蒼、如。

⁸ 自我敘說的研究方式。

二、發現生命框架-初任教師的美麗與哀愁

再回過頭看自己擔任初任教師所發生的一切事情，第一次寫下當時的感受時，卻發現自己怎麼也放不開，誠如致嘉老師所說的：「寫得有些遮遮掩掩、拘謹」擔心自己說太多的顧忌又困住我，幸好經過致嘉老師的提點，讓我重新思考這段故事對我的意義及重要性，老師告訴我論文的開放度取決於對自己信任，以及內心敞開的程度，我是否願意誠實的去面對，並且更深刻的去發掘內在、真實的自己，決定權都在我。我想藉由一次次的書寫與檢視，以及與他人的對話，讓自己的心一點一滴慢慢的敞開與放鬆。

除此之外，致嘉老師還點出我的盲點所在，若是站在批判教育學的觀點，那些我認定有「問題」的行為、「特殊」的學生真的是如此嗎？班級的經營、學生秩序、課業成績真的那麼重要嗎？我才恍然大悟，我還是站在主流的教育觀點、主流(刻板)的教師角度說我的故事，卻忽略了我任職研究所所接受的批判、多元思維教育，也可看出我仍未擺脫菁英主義、功績主義、威權管理模式的「荼毒」，因此，我決定站在現在的角度再重新去看這段擔任初任教師的經歷。

同時，致嘉老師更丟給我最重要的核心問題：對我而言，教育的本質為何？我對教育的想像與理解是什麼？我認為重要的(班級經營、學生秩序、課業成績)是否符合教育呢？什麼是我想要給學生的？我想把學生帶往何方呢？當時，我只能默默無語，第一次書寫文本時，我確實沒有想到這些問題，只是一徑的自說自話，像是發洩似的把當老師的怨氣都一吐而盡，整個文本看起來既像是在抱怨，卻又處處受限，感謝致嘉老師的一席話，幫我定下軸心，讓我不再空轉、盲轉。

再次檢視文本後，我發現我一直無法擺脫的菁英主義觀、威權管理模式都是一個外來的框架，透過從小到大的教育歷程，以及師資培育訓練，逐漸套到我身上來，而我也欣然同意接受它，無形中使它們在我身上更加牢固，現在想要跳出這些框架，卻是備感吃力，雖然我接受了批判教育學、課程社會學的薰陶，卻仍是不自覺的回歸框架內的思維。

當我閱讀帕克·巴默爾(2005)的《讓生命發聲》一書，書中有一首詩深深觸動了我的心，詩的部分內容如下：

【如今我成了自己】

May Sarton 1930-1973

如今我成了自己。

物換星移，

曠日廢時。

我已全然溶解，撼搖，

這麼久一直戴著其他人的面具

.....

這首詩道盡了我身處框架內的心情，對我而言，這不只是一個個面具而已，更是一個局限自己生命、視野寬廣度的框架，若是無法跳脫而出，將只能一輩子背著這些框架生活，更可能再套上更多個不知名的框架。

以下，我也將在文本內呈現我在框架內的視野角度及跳脫框架，我能否產生不同的思維，展現更寬廣、更多元、更深刻的體悟。

2.1 詩【他們說】⁹

他們說

板起臉來 設下防線

沒有碰撞 沒有落後

那就是我們運行的軌道

他們說

看得見的數字 聽得到的讚許

沒有差異 沒有差錯

那就是你們應許的承諾

他們說

這裡只有一把尺 一個指南針



⁹ 閱讀了【如今我成了自己】一詩後，我寫下一首代表自己套上框架的歷程與感受，詩中的「他們」分別代表三種角色：老師、家長、學校。

規則我定 方向我給

那就是咱們前進的步伐

如今

我已成了他們的追隨者

分不清 是雨還是淚

在我臉頰 潸然落下

(寫於 2009.03.09)

2.2 羞於承認的稱號-我是初任教師

這段故事的開端要從我考上正式教師說起，那一年¹⁰的國小教師甄試競爭激烈，錄取率也破了歷年來的新低記錄，大家為了考上正式教師，無不卯足全力，在各縣市的教師甄試中全力以赴。背負著家人莫大的期望與競爭壓力，我很幸運的考取了台北市的正式國小教師，成了同學眼中稱羨的幸運兒，手中捧著的是爸媽口中的「鐵飯碗」。

當時，我的心情除了欣喜之外，更多的是如釋重負，終於可以給一直期望我當老師的爸媽一個交代。在選填服務的學校時，我選擇了一所位於台北市內湖區剛成立的學校，我不只是菜鳥老師，也會是開國元老，與我同期進入這所新學校的初任教師人數眾多，大約二十多人，我心想在這樣充滿活力的新學校，與同樣年輕一輩的同事一起努力，會是我踏入教師之途成功的第一步。

由於是新創立的學校，一切從零開始，所有的學校制度、規定都尚在草創時期，學生來源也以附近周邊學校自願轉學過來為主。學校老師平均年齡三十多歲，是個非常年輕化的學校。

剛進入這所學校，學校許多建築工程都還未完成，工人們進進出出，但看得出來這是一所小而美，設備新穎而充足的學校，將來預計一個年級可容納八個班級，附設三班幼稚園。

而我被指派擔任三年級導師，在小學各年段中，號稱最好教的年段，學生較低年級懂事，又比高年級聽話，課程難度又適中，對於新手教師而言，會是最好上手的年段。然而學生來自四面八方，背景不一，是我剛接班級最需加以了解的。

¹⁰ 九十四學年度的國小教師甄試 (2005年7月)。

我們的教室採開放式設置，班級與班級間以夾板相隔，四個班級為一個班群，中間以內走廊相通，兩個班群中間為教師休息室。這樣的設計有助於班級間協同教學，缺點是班級間上課會有互相干擾的可能。因此，班級間必須互相協調，降低上課產生的音量。而麥克風當然就不被允許於教室中使用，經常上了一整天課，我的喉嚨都會既乾又痛，尤其當學生又吵鬧時，就真的很渴望能有支麥克風。

與我同學年的老師們也都年齡相近，新手教師湊在一起，很快就彼此熟悉，也會互相交流各班級的情形，我們學年主任為經驗豐富的老手老師，曾在他校擔任過教務、輔導主任，調到我們學校時自願擔任導師，很感謝有他的帶領與指導，讓我們這批新手教師遇到任何困難時，有諮詢與討教的對象。

對我而言：這是所全新的學校，且是一所正在發展建構中的學校；這是份剛接任的工作，在擔任導師前，我只有短暫的實習經驗，在我腦中只有背過的、教過的、考過的教育知識；這是來自四面八方的學生，不同的背景、相異的個性；這是個陌生的地方，在我考上這所學校之前，我不曾來過這個地方，開學前才好不容易在學校附近跟同事一起找到房子合租…我的心情很複雜，既不安又緊張。

而我最擔心的是自己是否有能力獨當一面，家長與學生是否能對我信服。開學初，我煩惱到失眠，作夢都夢到自己在主持班級的開學典禮。

「你好，我是某某國小的魏老師，想跟你聊一下你的孩子…」這句話成了我打電話給家長進行訪問的開場白，不知不覺中，「魏老師」就成了我的代號，而我真的是老師了嗎？我卻不那麼確定。

開學前我打了二十幾通電話，以表格方式一一記錄下班上每個孩子的個性，以及需要加以注意之處。透過媽媽或爸爸的言談，了解孩子的家庭狀況，感覺起來我要帶的班級學生各方面程度應該都不錯。

開學初期，我的班級就開始冒出許多狀況，有時搞得雞飛狗跳，每天到學校像是在打仗，回到家只覺得全身無力，腦力用盡。夜裡常常反覆思考學生的問題該怎麼處理，班級的事務應該如何安排，一夜難眠。

雖然開學前做過電話訪問，對於部分學生的特性也稍微了解，然而，真正面對學生時，很多狀況的發生卻是讓我措手不及，不知如何處理。也讓我體悟到，最真實的接觸是了解學生最直接的方法。

「老師，你看起來好像高中生喔！你讀大學了嗎？」學生天真的問我。

不管是實習時，還是剛接班級當導師時，學生們都問我同一個問題。

「會嗎？老師大學已經畢業了，過不久要去唸研究所了。」

我並不訝異學生會這樣問我，因為天生娃娃臉，個頭不高，學生型的打扮，外表上總給人孩子氣的印象，加上細小的音量，柔柔的語調，較難塑造出當老師的威嚴感。

「你這樣真的可以管教學生嗎？你會兇學生嗎？你會罵人嗎？我覺得你應該會被學生欺負吧！」親朋好友經常這麼取笑我。

我總是苦笑著為自己辯白：「我也有兇的時候。」

我的心裡對自己的外表、給人的印象感到不服氣，這樣的形象對當國小老師而言真的是吃虧嗎？

開學之初，藉由電話訪談及學生的學籍資料表，對於此地區的學生家庭背景有了初步的了解，雖然此地區位於台北市的郊區，卻因成立了科學園區，而成為新興發展區，學生的家境情況普遍小康以上，更多的是高雙薪家庭，住在高級的大樓、開著名貴轎車、背著名牌包包、對於孩子的教育極為重視。創校的第一學年，全校學生統計後，只有一個家庭被列入低收入戶，獲得教育局的補助，更可顯示出此學區學生社經背景的高水平。

猶記得第一次開班親會，學生家長們各個衣著光鮮亮麗，聚集在小小的班群空間內，雙眼注視著站在黑板前，微微發抖的我。為了留給家長一個好印象，我刻意穿著較正式的洋裝，將自己的外表打扮得較為老氣，臉上掛著微笑，事前將自己的**教學風格、班級經營理念**背得滾瓜爛熟，也盡力對家長所提出的問題有問必答，然而，一句：「老師，您好年輕哦！教書幾年了？」、「老師，您有幾年的教學經驗了呢？」卻讓我詞窮。

我竟然無法很坦然、大方的告訴家長們：「我是剛考上教師的初任老師。」我選擇以較模糊的說法，告訴家長：「我之前在外縣市服務一年，今年考上台北市的教師，到本校服務是第一年。」實際上，在外縣市服務的那一年指的是我畢業後的教育實習，我心想這些家長如此重視孩子的教育，要是知道孩子的老師是個沒有什麼教學經驗的菜鳥教師，會如何看待我呢？

就連學生在課餘時間與我閒聊時，也會好奇的問我當了幾年教師？我一概給予相同的回答。「初任教師」成了我羞於承認的稱號，現在回想起來，當時的我對於成為一位教師，是多麼**缺乏自信、沒有把握**，也害怕自己的缺乏經驗成了別人看輕的對象，擔心得不到學生與家長的尊重與肯定。

]

2.3 菜鳥教師的震撼教育

以下將陳述四段學生與我發生的故事，故事中可看出當時的我是帶著何種偏見、處於框架內的何種思維在敘說這些故事。

學期一開始，我的教學生涯就陷入一團混亂的狀態，完全超乎我的想像，要組織一個新班級，不是把教室佈置好，將學生的名字、特性記住、把這學期的課程備課完成，製作精美的教具，一切就能順利上手，事實完全不是如此。

三年級上學期，我的班級狀況是：每天都要催促學生繳交作業、聯絡簿，不時有學生忘記帶作業本、通知單回條，有時一個學生課本弄丟了，全班學生都要卯起來幫忙找。

打掃時間總是令人膽顫心驚，由於我們學校當時班級數仍很少，三年級的學生就必須負責打掃廁所¹¹，於是，我必須帶著孩子去廁所學習如何打掃，而當我離開教室，打掃教室的學生就可能作怪，曾發生學生在陽台¹²拖完地，在潮濕的地板上玩「溜冰」的遊戲，幸好被隔壁班的老師制止，要不然很有可能發生意外事件，我開始有身上背負著二十幾條小生命的壓力。

開學第一週，就發生班群空間學生打架事件，其中一名就是我班上的小奇¹³，起因就只是小奇從我們班級教室經過班群空間，走去上廁所，途中經過別班教室，別班同學的手不小心揮到他的身體，他以為對方是故意的，於是，回手打了對方，接著雙方扭打在地上，小奇還咬了對方的手臂一口，被咬傷的小朋友被送到學校保健室。而我則是事後才被對方小朋友的導師告知此事，除了馬上找小奇把事情經過問清楚，也以電話告知家長此事，並要求小奇向對方道歉，在對方傷口未復原前，每天都要去關心他，也幸好對方家長並未追究此事，原諒了小奇。

從小奇媽媽口中得知，個子瘦小的小奇在之前就讀的學校總是被欺負的對象，甚至曾有被一群小朋友圍毆的遭遇，以致於現在他為了保護自己，很可能別人打了他一下，他就會加以反擊。

在聽了媽媽的話，我思考了一下，告訴小奇：

「這是一所新的學校，這裡的小朋友都很友善，不會隨便欺負別人，別人打到你，

¹¹ 學校廁所位於每層樓的左右兩側角落。

¹² 我們學校的班級教室位於二樓~五樓，我的班級位於四樓，每個班級教室皆有一座陽台，可置放打掃用具，陽台高度大約一百二十公分，與三年級學生身高相似，陽台一直是學校建築中較危險的地方，也是教師必須加以注意，及宣導學生勿攀爬的地方。

¹³ 家庭背景複雜，先前的學校生活並不快樂。

很可能不是故意的，你可以要求他說對不起，但不可以隨便還手打人，這樣是不對的。」

小奇點點頭，剛來到這個新學校，他跟我一樣，還在適應這新環境中。

這次的咬人事件也給我上了一課，在我意想不到的地方，無論多細小的一件事，都可能成為小朋友發生爭執的起因。

小偉是班上第二個出現讓我「頭痛徵兆」的對象，開學前的電話訪問中，媽媽只是委婉的告知我，小偉較「好動」，上課較不專心，喜歡和同學玩鬧，需要老師多費心。

開學一個禮拜，小偉與班上同學較熟悉之後，就開始在上課時間吵鬧，我上課講一句，他也講一句，一下子摸旁邊女生的臉，一下子扮鬼臉給同學看，或是轉頭跟後面的同學講笑話，忙得很，其他同學很容易受他影響，一整節課，我只顧著「制止」他的行為，就費了很大的勁，而課堂上的功課他也幾乎無法獨自完成，必須要老師協助，或是變成回家作業，隔天才能完成。

下課時，小偉會帶著同學在走廊上奔跑，用橡皮筋綁住鉛筆盒到處甩，有時撞到人他也不會停下來，於是，經常有學生來向我告狀，說小偉又做了什麼頑皮事。

每當我把小偉找來，站在我面前，告誡他哪些行為是危險時，他總是連站都站不好，不停抖腿，晃動身體，眼睛視線幾乎不太注視著我，而是四處飄移，左看右看。

就連升旗唱國歌時間，他也不時晃動身體，擺動雙手，發出怪聲，必須要我站在他身旁，幫他把手放在腿的兩側，他才能暫時安靜下來。午餐時間他的食慾總是不佳，兩三口飯就想交差了事，為了他的營養著想，我先幫他盛飯菜¹⁴，要求他吃飽再找我驗收，有時他會告訴我他真的很飽，我就不勉強他。

小偉的行為真是傷透我的腦筋，每天同學有告不完的狀，甚至也有家長耳聞班上有個很頑皮的小偉，擔心自己的小孩學習受到影響。三天兩頭我必須打電話告知小偉媽媽，小偉在班上狀況，並了解小偉在家的行為狀況，小偉媽媽總是客氣的為自己小孩的行為感到抱歉，媽媽也很配合，在家裡盡量叮嚀小偉在校要守秩序，然而，成效不彰。

其實從小偉的行為舉止並難看出他並非只是頑皮而已，更多的可能性是罹患ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)。¹⁵我查詢了許多醫學資訊，也和其

¹⁴ 當時班上同學都戲稱那是小偉專屬的「愛心午餐」。

¹⁵ 注意力缺陷過動症，是慢性長期性的生理疾病，主要特徵是不專注、行為抑制困難、過動、規則行為習得的缺陷以及成就表現不穩定(洪儷瑜，1998)。

他老師討論了小偉的症狀，發現小偉的情形確實與ADHD相似，在與小偉媽媽溝通時，我盡量以最委婉的方式說服媽媽帶小偉去醫院檢查，以確定小偉的行為是否是因為生病，還是只是單純的頑皮。

一開始，小偉媽媽抗拒接受小偉生病的可能性，也擔心小偉在學校受到同學的排擠，在我再三保證不會讓小偉受到異樣眼光，以及小偉若是真的生病，就醫對他的學習狀況而言有正面的效果，媽媽才答應帶小偉就醫。

檢查結果，醫生判定小偉罹患了ADHD，必須進行藥物治療，然而，媽媽卻擔心藥物會影響小偉腦部的發展，而不願意讓小偉吃藥。但是，小偉在班上的行為已「影響」到其他同學的學習，也讓「我的教學」總是斷斷續續，於是，在我努力說服之下，小偉媽媽終於同意讓小偉服藥，小偉在開始服藥後，過動的行為明顯減少，學習狀況進步很多，也成了班上的開心果。

小偉的改變歷經了一整個學期，我不只從中學習到如何與家長進行溝通，還了解如何對待「特殊」學生、以及如何進行相關的輔導程序，這過程中也要感謝當時的輔導主任，給予我很多的協助及鼓勵，而小偉媽媽則讓我體會到為人父母關愛孩子，為孩子付出無數心力也在所不惜的情操，當然，小偉也讓我這菜鳥老師吃足苦頭，在他行為未改善前，我每天必須提心吊膽，擔心他又要闖什麼禍，我要想什麼法子來改善他的行為，我教的課程內容他真的學會了嗎？然而，這一路看到他的成長與改變，只有欣慰，對他的怨言煙消雲散，也漸漸開始欣賞他的活潑，肯定他在數學方面的能力。他偶爾在課堂上說了幾句笑話，我也會跟著同學一起開心的大笑。

「老私¹⁶，這個我不會寫…我看不懂。」小威說。

開學前，我就知道班上會有一個剛從美國回來的華人小孩，那就是小威，他的中程度完全跟不上班上同學，還停留在注音符號拼音的階段。

於是，語文相關的課程則成了小威最頭痛的科目，國語、社會、自然…等科目的作業他幾乎都無法按時完成，也因為生長環境的差異，小威及家長都抱怨這裡的功課好多、學業壓力好重，而我只能安撫小威及小威媽媽，說我會盡力協助他學習。

而小威的媽媽因為同時要指導三個孩子的功課，無法全心教導小威。於是，我教小威唸簡單的故事書，教他分辨四聲，允許他以注音符號寫小日記，他的回家功課也另外安排；然而，這樣的方式必須額外付出時間和心力教導他，我漸漸感到難以負荷，尤其當時班上其他學生也經常有狀況必須要我加以關注，在我煩惱不已之際，我找上當時的教務主任商量。

¹⁶ 即「老師」。

當時，我向主任說明小威的語文程度實在比三年級低落許多，能否安排他學習一年級的語文課程，針對小威的情況實施彈性教學。沒想到，教務主任聽完我的說明，卻說：

「我不認為這是學生的問題，你要想辦法去解決，不然你還有當老師的資格嗎？」

老實說，聽完他的話，我怔住了，心微微刺痛，有被羞辱的感覺，我確實認為小威需要學校額外的協助，也確實爲了要一人教兩種課程而弄得筋疲力竭，所以，我求助於教務主任，當時的我十分無助，渴望尋求被支持、被認同的力量，也期望能獲得協助，然而，主任卻認為是我沒有能力教好他，得不到我想要的支持力量，反而更加重我對自己身爲「初任教師」的羞愧感，也讓我覺得自己是個不被信任的教師，因爲我沒有能力帶好我的學生，在教務主任眼中，我很可能也變成一個「有問題」的老師。

後來，我將此事告知了學年主任，他耐心的聽我說完，拍拍我的肩膀，說：

「以後這種事就先來找我商量，我可以幫你想辦法，也可以跟你一起去找資源，你直接去找教務主任當然會碰一鼻子灰。」

經驗豐富的學年主任告訴我這樣的情形可以先詢問學校是否有辦理「補救教學」，或有無義工媽媽願意教導小威國語或協助他完成作業，而且透過學年主任去向行政單位爭取額外的協助，較有成功的機會。

事後反省自己，我確實太衝動，急著想要為小威找到更適合他的學習方式，卻忘了先找學年主任商量，就直接找上教務主任，也因為不了解校園職場的運作，而白白曝露出自己缺乏教學經驗，當時，若是能冷靜的先與學年主任商量，透過學年主任去向教務主任反映小威的學習狀況，並為他爭取彈性學習的機會，說不定，情形就會有所不同，我也不會因此覺得自己受到傷害。

然而，從與學年主任談完話後，我有另一種感受：深深覺得身爲初任教師的我，雖然與學年主任同樣皆是「老師」，學年主任卻比我掌握更多的權力，獲得更尊重的對待，難道就只因爲我比較缺乏經驗，資歷比較淺的緣故嗎？這樣的想法在之後又遇到類似的事件¹⁷，不斷的浮上我心頭。

由於當時學校一切還未就緒，補救教學計畫還未開始實施，也未招募到義工媽媽，所以，我只能跟小威及小威媽媽說聲抱歉，並且持續以自己的方式教小威認字。

「老師，我媽媽決定還是帶我們回美國了。」有一天，小威跟我說。

¹⁷ 描述於「行政與教學的爭戰」小節。

我打了電話給小威媽媽，媽媽表示三個孩子對於在台灣上學覺得負荷很重，媽媽也覺得很吃不消，加上美國的親人一直希望他們回去，所以，才下了這個決定。當時，我確實有鬆了一口氣的感覺，終於不用再「誤人子弟」。我向小威媽媽表示我的抱歉，無法給予小威他真正需要的幫助，讓他的學習狀況更加進步，也祝福他回美國後學習一切順利。

小威事件就此落幕，讓我學習到如何為「學習較落後」的孩子，以及為「自己」找到真正的支援，凡事要冷靜思考，先找同學年有經驗的老師及學年主任商量，若還無法解決問題，再向學校申請資源協助。

學生們給我的震撼教育不只這些，班上還有另一個令我頭痛萬分的小傢伙—阿丁。由於他的爸爸長年在大陸工作，在家只有爺爺、奶奶及媽媽，也無兄弟姊妹的陪伴，加上爺爺奶奶的過度疼愛，導致阿丁的心智成熟度較同年齡的孩子低了許多，經常表現出耍脾氣，幼兒般的話語，上課時無法聽從老師的指令…等行為。

「上課了，把你桌上的畫畫用具收起來，圖畫也收起來，課本拿出來。」每次上課，總要等到我走到他身邊，他才會心甘情願把他的畫畫工具收進抽屜裡。阿丁十分熱衷於畫畫，也極有繪畫天份，有時畫得正投入，甚至對我的話無動於衷，即使是上課，也照畫不誤，要不然就直接畫在課本上。

阿丁除了對數學課有興趣，會願意乖乖聽課，甚至會主動回答我的問題，其他的課程就興趣缺缺，不是畫畫，就是跟著小偉、小奇在課堂上搗蛋。不可否認的是，阿丁的智力是正常的，甚至可說是非常聰明，尤其在數學方面，顯示出他學習能力是正常的。然而，他的行為卻是令人十分頭痛。

和阿丁的媽媽幾乎天天一放學，就開始電話聯絡，我試圖想要從媽媽那邊，得到更多有關阿丁的資訊，想要更了解他行為的原因，也想知道媽媽是否有什麼更好的方法可以制止他在學校的「不良行為」，然而，媽媽對於小孩的行為並不擔心，也無法辦法改善他的行為，只能相信他漸漸長大就會較懂事。

有時候，我糾正他的行為，他會眼眶蓄滿淚水，說：

「我不要，我就是不要嘛！」

接著就是倒在地上耍賴，由於他體格較班上小孩健壯，我必須花上很大的力氣才能將他從地上拉起，還要一邊告訴他怎樣做才對。

班上的小朋友經常看著我跟他在地上拔河。

有一次上社會課，正好是下午的第二節課，也是班上小朋友上課上到最疲乏、最

坐不住的時候，阿丁就開始離開座位在教室後走來走去，我請他回座位他都不肯，接著，坐在前面的小偉也忍不住開始作怪表情，想要吸引同學的注意，同學們忍不住哈哈大笑。受到鼓勵的小偉開始逗阿丁：

「你以為現在是玩躲貓貓的時間嗎？」

阿丁就開心的在教室後面跑來跑去，全班同學再度哈哈大笑，看著這情形，我心想：這節課是上不下去了。阿丁把小偉的話當真，以為我跟同學要和他玩躲貓貓，我走到教室後面想把他拉回來，他就跑到班群空間，小偉也跟著起哄，和阿丁在班群空間追逐，還真成了躲貓貓。

那是「未接受治療前」的小偉，所以，兩人猶如不受控制的野馬，一下子跑進教室，一下子又跑到班群空間，玩得可開心了，班上同學也開始騷動，根本無心上課。而我，又不能不顧他們繼續上課，在制止他們無效時，加上又是上課時間，無法請求別班老師協助，只有請求輔導主任的支援，幸好輔導主任願意上樓協助我安撫阿丁，我才得以將小偉帶回班上，讓班級的秩序穩定下來。

上完那荒腔走板的一堂課，我全身力氣也跟著用盡，除了疲累，還有更多的沮喪。眼看著別班都已漸漸步上軌道，學生都很守秩序，老師也不用天天一肚子氣，一下子要處理這個學生的問題，一下子又要處理另一個學生的狀況。為什麼我的班級充滿了問題與狀況？每天晚上我總是有接不完的家長來電，或是好幾通電話要打，為什麼我想盡辦法，還是無法讓班上的孩子們不打架、不吵鬧、認真學習呢？才剛當上老師的我，不是充滿活力，而是感到心力交瘁。

現在回想起來，當時的我十分在乎班級的秩序及學生的課業表現，努力想把學生馴化成「乖」學生。一方面是受到同事們的影響，認為開學初是一個整頓班級的關鍵時刻，要努力建立班級的秩序觀，經常可聽到別班老師很嚴肅的罵人聲，尤其我們是開放教室，別班發生什麼風吹草動，我也都能清楚知道，久而久之，我也開始以嚴肅的聲音訓斥學生；另一方面是學校的要求，班上同學若是闖禍或是表現不佳，也會傳進學校主任的耳裡，他們會私底下關心班級狀況，期望我們導師能更用心帶班。

而每次實施定期評量前，命題老師交了試卷給教務主任後，有時主任還會針對題目的難度給予建議，通常是要求我們出的題目要有深度，還要依題目填寫難度分佈表；考試結束後，老師還必須繳交學生的成績分佈表給教務主任，若是學生的平均成績太差，主任也會再加以詢問。加上家長們不定時對孩子課業問題的關注，在這樣的環境下，無形中加重了老師們身負提高學生成績與行為表現的責任；就連身為老師的我，也無法不存著競爭的心態，當自己帶的班表現比較「差」的時候，就會感到焦急、憂慮，不希望自己帶的班是全學年最「糟」的班級。

然而，把學生訓練的很乖、很守秩序、成績好真的是最重要的嗎？我曾經確實是

這麼認為的，但，現在我相信有比這些更重要的事。

2.4 可以不要當老師嗎？

當我感到十分無助時，透過姊姊與之前實習學校的輔導組長茜老師取得聯繫，告訴她我班上的現況，希望能從她豐富的教學及輔導經驗，獲得實質的幫助。茜老師除了針對小偉及小威的情況，給予我一些建議，還提供我許多網路上可搜尋到的資源，讓我的心安定不少。

對於「初任教師」的心路歷程，她也是過來人，她說：

「一開始時，我可是常常回到家就一個人躲起來哭，覺得很受挫，怎麼做學生還是有狀況發生，每天又喊又叫，喉嚨也跟著又痛又啞，剛開始當老師的兩三年都是這樣，只能跟自己說熬過去就好了，等你累積了足夠的經驗，就不會了。」

真的是這樣嗎？只要熬個兩三年，我就會擺脫「初任教師」的稱號，變身成優良教師嗎？可是，我只覺得好累、好累，好想逃離這些小孩、這個亂哄哄的班級，我可以不要當老師嗎？

班上的家長開始會探問我有關小偉的狀況，擔心小偉會影響他孩子的上課學習狀況，擔心小偉下課會欺負他的小孩。

家長們也關心孩子打掃廁所的情形，擔心孩子還太小，去打掃廁所會不會很危險？老師能不能不要讓他的孩子去打掃廁所？老師會不會全程看著學生掃廁所？

有的家長反應孩子功課寫不完，每天都要拖到晚上十一、二點才能完功課去睡覺；有的家長反應功課太少，孩子回家後沒一小時就寫完功課，能不能多出些功課，不然孩子在家很無聊。

段考後，家長們看到孩子的成績，有的說，考試題目會不會太難了呀？怎麼以前孩子都可以考九十、一百分，現在退步成七、八十分呢？可不可以考題出簡單一點？有的說，他的孩子是不是上課都不專心，才會成績退步，老師你可不可以多注意我的孩子，幫他安排一個好位置，提醒他要專心。有的說，我的孩子是不是要去補習，才跟得上學校的進度？你們是不是上課都教太快了？沒有幫學生進行複習？……

老師，我兒子有失眠的困擾，可以請你想辦法嗎？老師，我小孩字很醜，可以請你教他把字寫得端正一點嗎？老師，我小孩很挑食又吃得慢，可以請你午餐時盯著他吃飯嗎？老師，我的小孩午休不睡覺的話，下午會沒精神上課，可以叫其他同學安靜午休，不要吵到他嗎？老師，我小孩昨天數學教的還不會，可以請你再教他一下嗎？

老師…可以……

每天，有回答不完的問題，解決不完的事情。在我能力所及的範圍內，我都盡量去協助孩子解決問題，可是，內心的無力感卻有增無減。要擔任一個國小導師，可能要有三頭六臂，不然就是要能七十二變，再不然就是要是個 superman，才能符合每個家長的期望與要求，才能了解每個小孩的需求，而我做得到嗎？

那時的我，面對一整個雜亂無章的班級，處理不完的學生問題，覺得當老師的日子怎麼這麼難捱？明明已經用盡心力去付出，卻得不到想要的結果，從一開始極力維持溫和而親切的形象，為了要制止上課吵鬧的學生，而變身成會大吼大叫的虎姑婆，每天下班回到家，腦袋累了，心也跟著空了。更擔心的是，夜晚手機一響，又會是哪一個家長打電話來告狀呢？可以不接電話嗎？可以不用聽家長抱怨、學生告狀、班級問題…嗎？

除了學生問題令我感到挫折，教學環境的差異也讓我無所適從，我是個鄉下小孩，也是一個從小被循化得很乖巧的學生，之前實習的學校就位在我土生土長的故鄉，孩子大都較為單純，家境小康，家庭背景不若現在我所教的孩子，家長對老師抱持著是一份尊重的態度，不太會干涉老師及學校的教學。實習時，和學生們也相處融洽，我努力準備每一次的試教，不論什麼科目都盡力去嘗試，英文、音樂、體育、社會、自然課…，我全都去試教，從中去吸取教學經驗，學生們也給我很多回饋，讓我感受到當老師的成就感。

然而，才剛當上正式教師，換了這個新環境，我卻覺得自己格格不入，這裡的家長對於學校的教學很有自己的意見，對於老師有很多的要求，對於自己的小孩十分保護；這裡的孩子不懂得感恩，一切以自己為主；這裡的行政人員只以推行自己的業務及活動為主，經常占用上課時間，又要老師協助配合推動活動。對於這所學校，我能想到只有怨言。

回想起那一段日子，心有餘悸，幸好當時和我一同租屋的同事願意聽我訴苦，玲老師和慧老師雖然和我是不同學年的老師，卻相處融洽，我們經常晚上一起坐在客廳討論彼此班級的問題，互相安慰和打氣，有時也給予對方一些建議。玲老師及慧老師雖然和我同年考上正式教師，但在之前都曾是代課老師，在教學及帶班經驗上比我豐富很多，因此，我遇到了問題，都會向他們求救，他們也不吝惜傾囊相授，很感謝他們兩位陪伴我走過那一段日子。

當時的我，心情是受挫、沮喪的，甚至到帶班的第二年下學期，沮喪達到最高點，因為與學生、家長、學校發生了一連串的事件，讓我對擔任教職失去了信心，我找不回當初實習時所懷抱的初衷、對教學的熱情，也找不回對自己的信任與信心，我懷念的是實習時，那些孩子們微笑的臉龐，熱烈邀請我參與他們的活動，下課時主動圍著

我說東道西，上課時樂於回答我的問題，畢業時偷塞給我卡片…，我不知道是自己的問題？(我不適合當老師)還是大環境的問題？(體制的問題)我彷彿是被困在學校裡的囚犯(不誇張，我當時確實是這種心情)，壓抑著自己的情緒，盡力去扮演好自己的角色。

假如這些我套在身上的框架是好的，那麼，我應該是會因此感到快樂且無條件認同這樣的價值觀，我的教學生涯應該會越來越順利，可是，事實不是如此，我開始懷疑這些框架對我而言，不過是種限制與阻礙(我對套在身上的框架沒有認同感)。更糟的是，我身上的框架讓我整個人失衡了，雖然我盡力去付出，努力去達成主流教育觀的要求，可是，我並不快樂，正確來說，我做得很勉強，雖然身為教師，我沒有什麼自由，幾乎都是配合學校、家長的要求，唯一自由的是在於課程教學設計上，我可以自由發揮，只有投入教學時，我可以獲得短暫的成就感，恢復些許的自信。

2.5 詩【困】¹⁸

手 是我自己綁的
腳 是我自己綁的
眼睛 是我自己矇的
嘴 是我自己搗的
卻止不住那不斷衝擊我的聲浪
我想要的 不過是片刻的 寧靜



(寫於 2009. 03. 10)

2.6 轉個不停的日子

還記得在當老師的那兩年，每天的生活步調都十分緊湊，一早七點半前就要到校，準備好當日課程所需的教材，在黑板上寫下當天的回家作業，接著，鐘聲一響，學生們就陸陸續續帶著睡眼惺忪的疲態進到教室來。晨光時間有時會有愛心媽媽來帶活動，有時是到操場升旗，有時則是進行一些校園安全講習，還要加上抄寫聯絡簿、收齊前日功課、繳交學校所發的通知單回條…等事項，我還必須在八點鐘清點班級學生人數，未到校的學生，如未請假還得趕緊聯絡家長，確保學生的人身安全。

¹⁸ 這首詩是抒發擔任初任教師時，最沮喪的心情。

一天之中，擔任導師的我大約有四至五堂課，除非是星期三、五，學生上半天課時，我的課也跟著減半。我主要負責上國語、數學、社會、健康、綜合課程，也兼任美勞與體育課其中一個科目，一旦時間又接近學校舉辦活動之際，又要撥出自己的課來進行預演、排練；時間接近定期評量，也要加緊趕課，並且利用課堂時間為學生進行複習及測驗；還要利用零星的時間，教學生訂正功課，再次講解學生不懂的課程內容。

課餘時間，我並不能跟學生一樣休息，經常是坐在辦公桌前，不停的批閱一堆又一堆的作業，有些是當天一定要發還學生的功課，就要當天改完才行，有些作業則是學習單，就必須花費更多心力批閱，給予學生鼓勵的評語。有時，還得放下不停歇的紅筆，處理學生之間的爭執，學生通常在和我訴說的過程中，就會理解對方而願意和解，一下子就又和好一起出去玩，但有時候，也會發生較嚴重的爭吵事件，或是學生做了危險的行為，就必須針對他們錯誤的行為給予一些機會教育。

午餐時間，我帶的中年級學生雖有自主的能力，但仍需要老師從旁指導如何打菜、收拾，當然在練習多次之後，學生們也能自動自發的排隊，吃飽飯也會進行回收廚餘及刷牙，只剩下少數幾個總是顧著聊天的孩子，需要我催促他吃飯。接下來的午休時間，是校園一天之中最為寧靜的時刻，學生們安靜的趴在桌上休息，我不要求他們一定要睡著，但至少安靜的休息一下，當然有的班級的學生是可以自修、閱讀課外讀物，然而，在考量班上學生的體力，若是中午不休息，下午上課通常會有支撐不下去而打瞌睡的情形，或是無精打采，而影響了學生的學習效果。午休時間，如果當天要批閱的作業量太多，我就會利用這個時間繼續批改，若是真的太疲累，也會趴著休息一下。

每天最愉快的時間應該就是放學時間，叮嚀學生要攜帶的課本、作業等物品後，排好隊就可以開心的帶孩子們下樓，跟孩子說再見了。而我，則回到教室內，繼續跟作業、練習卷、學習單奮戰，直到累了，再跟這一天的自己說再見。

其實，如果每天都順利的完成教學工作，學生的問題也能順利處理完畢，那麼這樣的教師工作是很幸福的，然而，每一個職業背後總有它背負的壓力與艱辛所在，由於當時學校實施每學期有三次定期評量，因此，每次評量的日期十分接近，大約一個半月就要進行評量一次，所以，要在有限的課程節數內，上完評量的課程進度，還得複習課程內容，時間總是覺得不夠用，於是，經常會有自己帶領著學生追趕考試的錯覺，學生一旦鬆懈下來，就必須提醒他們定期評量快到了，要認真學習，其實累的不只是老師，部分學生學習得也很吃力。每當接近評量日期，就會發下一張張的練習卷，測驗學生的能力，學生考完了，老師真正的辛苦才正開始，我必須將孩子們的練習卷改完，再利用課堂時間講解學生錯誤的地方。

其實，我不否認平時的測驗，是可以協助老師檢視自己的教學，學生是否都吸收

與理解，並從學生答對的問題，去發現自己教學的盲點，再進行補充教學，但是，一旦過多的測驗，就可能變成是一種惡性循環，學生容易變成只會回答問題，卻不見得理解教這些知識給他們的意義何在，也可能因此而對考試感到麻木，只重視分數，或是不在乎的極端態度。然而，在學年老師們、家長的共識下，我們還是維持這樣追趕考試的生活。

而令我最感到壓力的是家長對學生學習成績的關切，不時會來電詢問學生的學習狀況，期望我能提升學生的課業成績，有時我覺得自己盡力了，學生也有他個人的學習進度，有的快、有的慢，對於家長的期待與要求，當我無法達成時，總會感到些許無奈。

學校每年都會舉辦多項大型的活動：校慶運動會、母親節園遊會、體育表演會、期末聯歡會、國語文競賽…等活動，為了配合這些活動，老師與學生就必須絞盡腦汁，有時是撥出時間練習跑步、接力賽、拔河、躲避球賽、游泳；有時是練習唱歌與舞蹈、編排隊形；有時則是訓練學生朗讀、演說、國字注音、書法、寫作…等，而這些活動卻是要在教學活動中，再排出時間來進行，老實說，有些活動很有趣，學生與我也會很熱切投入，然而，有些活動則令人提不起勁來，只能硬著頭皮去「應付」學校的規定。

除此之外，為了推行領域特色教學，由老師們組成各領域教學小組，規畫每學期各領域的延伸教學活動，除了要設計課程內容，必要時還要製作教具與學習單，並在已擁擠不堪的課程時間內，再將這些教學活動「塞」進去，以期在學期末能有成果可以交差。

回頭去看這些教師例行的工作，教學、行政、班級經營、親師溝通…等，將教師每一天的時間擠得滿滿的，連靜下來好好想一想自己所做的這些工作是否是學生真的需要的，都不見得有時間。有時為了趕在下課時間處理學生事件，也只能在聽完他們的說法，嚴厲的警告他們幾句，給予象徵性的懲罰，就草草了結，而無法再深入了解他們為何會吵架，或是用更溫和的方式化解他們彼此間的爭執，反而是以最堅硬的方式(責備)解決這些紛爭，雖然一樣也可以讓學生事件落幕，只是，無形中學生的心說不定也跟我一樣，日漸堅硬，而忘了如何柔軟的傾聽他人話語，更不用說怎麼去包容友伴了。

2.7 行政與教學的爭戰

由於學校主張推行游泳課程，學生從三年級開始於體育課中加入游泳項目，三年級時的體育課是由科任老師帶領，四年級時，輪到導師帶體育課，此時，問題就漸漸浮現了。並非每個老師都會游泳，甚至能拿到救生、教練的執照，可是，我們卻必須

硬著頭皮教學生游泳，雖然，學校一直鼓勵老師們利用課餘時間向專任體育老師學習游泳技巧，但，水中的運動項目畢竟不若球類、跑步項目那般容易熟練，而且，水中的安全也是我們最擔憂的問題。游泳池雖有雇請救生員巡邏，但是，一旦學生發生溺水的緊急事件，老師也難辭其咎。

於是，我們學年老師們在學年會議上，就游泳教學的問題進行討論，雖然我們可以情商學校的體育老師，以「換課」¹⁹的方式進行教學，但是，每個體育老師的課程時間不一，如果全年級的班級都要換課的話，到時，便會造成課務安排的混亂，最後，基於學生的教學品質與安全上的考量，我們都傾向以自費外聘游泳教練為學生上課；然而，在呈報給上級(教務主任)時，就被打回包票。

教務主任認為外聘教練的方法不妥，身為教師，就應該要能教所有的課程，不會的，就去學嘛！怎麼可以出錢請別人上課，那麼，是不是不想上的課，就都請人來代課就好了？家長要是知道我們學校以外聘的方式請教練來「代課」，也會質疑我們學校老師的教學能力。聽到教務主任這一番話，我心裡是氣憤的，深覺教務主任一點也無法站在我們的立場為我們(教師)著想，而是以「在上位者」的角度在看這一件事。

其實除了教學品質、排課困難及安全考量的因素，還有一點就是，我們都是導師，若是帶孩子們去上游泳課，勢必自己也要換上泳裝，親自下水教學，上完了課，還得趕緊「變裝」，去趕下一堂課，這對教師是一大困擾，我想像自己頂著一頭濕漉漉的頭髮，還要沖洗身體、換衣服、吹頭髮、趕回教室，更不能忘了此時學生們也要進行同樣的清洗動作，而這些動作必須在短短的下課十分鐘內完成。

光是想像，我就覺得「好累」。無法被理解的感受又再度襲上我心頭，這種被趕鴨子上架的滋味，真是不好受。不管我們如何極力爭取，教務主任總是不輕易點頭，甚至認為別的學年都沒有上「游泳課」的問題，為何只有我們學年有這樣的困擾？我們必須自己去「解決」，教務主任的看法比較傾向我們以「換課」的方式解決問題，完全無法接受我們的請求。

就在我們學年與教務主任之間僵持不下之際，學年主任決定向教育局請示，得到的回應是我們可以外聘教練，這對我們來說真是大好消息，因為教育局認為我們學校草創時期，雖有硬體設備，卻欠缺充足的體育老師進行教學，在補足體育老師缺額之前，得以外聘教練進行教學而不違反教育法規。於是，教務主任就不再堅持要我們自己上課，或是換課了。而學校家長會得知這件事，也欣然同意代為出錢外聘教練，不需我們自掏腰包。

¹⁹ 換課，即商請學校的體育老師來代我們學年的游泳課，而我們也代為上該體育老師的其他體育課程，例如：A 體育老師另有低年級兩堂體育課，來幫 B 班級上兩堂游泳課，B 班導師也幫 A 體育老師去代低年級兩堂體育課，那麼，兩個老師所上的課數將維持不變。

雖然最後，這件事算是圓滿落幕，但是，我卻深深感到身為「教師」與「主任」之間權力的差異，以及不被同理心對待的感受，也許教務主任必須基於學校的立場而有他的堅持，但是，在我們(教師)真正有困難時，向他(行政)請求支援與協助，卻是得到一陣奚落與不認同，這是最令我感到失望與委屈之處。

由於我在考上教職工作前，已先考上研究所，當時，便計畫在教學兩年後，申請留職停薪去進修，也適逢是新學校，較有機會於兩年內申請到進修名額，教務主任也再三保證一定會有名額讓我去進修；然而，教學一年後，校內有一位組長也考上了研究所，擬申請進修名額，因為我的年資較淺，組長便順利取得進修名額，我只能安慰自己還有一年，可以等其他老師修完課程，名額就會空出，而我就可以順利申請到留職停薪，當時心裡其實是不平衡的，我明明比組長早考上研究所，可是，進修機會卻得拱手讓人，只因為我是新進教師，甚至落到教學兩年時，沒有進修名額可以申請，差一點連我的研究所學籍都要失效。

也許在校園職場中，這樣的年資規定是很理所當然的，我也能理解，所以我選擇接受，但是，心裡還是多少有些委屈，尤其聽到主任們說，就算失去了這次的進修機會，以後再重考就好了呀！考個近一點、涼一點的學校系所，可以一邊工作、一邊進修，也不用留職停薪，進修完還可以加薪，不是比較好嗎？但，我知道那不是我想要的，我只是很想暫時離開這個環境，我只是真的想讀書，充實自己，而且我考上的那所學校(交大)也是我一直想去念的，如果要我放棄，我真的做不到。

申請留職停薪一事還真是一波三折，除了面臨沒有進修名額的問題之外，也恰逢人事主任離職，學校只好從別校請來暫代職務的人員，對於如何申請留職停薪的手續不甚清楚，於是，我必須到處去詢問打聽，甚至在我繳交了申請書後，申請書竟在人事主任室不翼而飛，在差點過了申請時效前，我趕緊再補齊資料，重新申請，才終於完成手續。還得去拜託即將進修完課程的教師將名額讓出，但因為該老師的畢業資格遲遲無法取得，所以，當時我可能沒辦法申請到進修資格。

幸而最後，校長得知我的情況，知道學校某位主任的博士班課程即將修完，於是，就請該主任將名額讓出，才順利解決我的問題。雖然主任們還是一直就金錢、年資…方面的考量想要挽留我，但我還是決定以留職停薪的方式去進修。

在申請留職停薪的這段過程，我必須不斷的與行政人員(教務主任、人事主任)溝通，也首次領受了行政人員辦事的效率，我才明白如果不自己去爭取，不主動去詢問，不堅持自己的想法，我的權益與機會就會白白消失。在這一來一往的溝通過程，我也一直讓自己處於較弱勢的姿態，只能接受主任們經常不一致的說法，無法得到確切的資訊，而感到受挫萬分，導致沒有申請名額、申請書遺失等事發生。

當時，我一直認為這所學校將老師的位置放得很低，而是以家長的聲音、學校的

規畫為主，老師只是一個配合執行的角色，在權力的分配上，老師是處於弱勢的，像是學校大型活動的內容、課程安排方面，都是學校主導，當老師有自己的聲音出現時，卻不能得到支持與理解，反而是極力想要把這些聲音壓下去。

但是，現在回想起來，當時的我，也因為自認是新手教師，資歷甚淺，沒有「資格」與「權力」大聲說話，所以，當自己已先站在屈於弱勢的位置，別人很可能就會以對待弱勢者的姿態對待我，而我，就順理成章的認為自己是個「受害者」，對於學校的認同感也漸漸消失，取代的只有委屈與不平衡。

2.8 處理不完的學生事件

而真正讓我感到最受挫的是處理學生事件，以及與家長所發生的誤會與衝突。每當班上又要轉來一個新同學，我心頭的壓力就會又增添幾分，因為我曉得會中途轉學的孩子，背後多少都有一些故事。

像小語，就是從高雄轉來台北就讀的單親孩子，當時是由爸爸帶著她來班上報到，小語是個很乖巧的孩子，雖然有些怕生，但是也很努力適應新環境，結交好朋友，後來從小語的口中得知，來到台北，都寄住在爸爸的公司宿舍，假日幾乎很少外出，爸爸還曾夜晚將他獨自留在宿舍裡，一個人外出應酬或出差。聽到這些事情，我覺得很不對勁，也很心疼小語的處境，便與小語爸爸溝通，也告知他根據兒童福利法，絕不可單獨將小孩留在宿舍，爸爸總是連聲說好，可是還是偶爾從小語口中聽到爸爸沒有善待他的消息。

於是，我輾轉從小語口中得知媽媽的聯絡方式，試著想與媽媽聯繫，了解小語的家庭狀況，小語媽媽告訴我，他和小語爸爸很早就離婚，小語爸爸一直對他們不聞不問，也未盡到做爸爸的責任，媽媽的工作薪資並不高，要求爸爸負擔小語的教養費用卻又被拒絕，媽媽一氣之下，才會叫小語爸爸將小語接回台北，讓他明白照顧一個小孩需要花費多少心血與金錢，於是，小語轉學到我們班上。

只是沒想到，看似溫和，再三向我保證他會好好照顧小語的爸爸，假日竟帶小語到他與「阿姨」開設的卡拉OK店，小語的成績開始下滑，原本梳得整理、綁著長長馬尾的頭髮，被剪成西瓜皮，人也經常顯得無精打采。一問之下，才知爸爸不讓小語打電話給媽媽，又嫌打理小語頭髮麻煩，就帶他去剪短頭髮，小語開始想念起在高雄的媽媽。

看著一個原本可愛乖巧的小孩，才來班上不到一個月，就變了一個樣，我有說不出的心疼，只能在學校多關心他，經常詢問他家裡的情況，也經常與他爸爸溝通，然

而，發現爸爸總是答應了我，卻還是無法讓小語感受到愛與關懷，而每次與小語媽媽通電話，總是聽到他無助的哭泣聲，聲聲怨怪小語爸爸的不是，讓我心酸不已。

有一次，小語在學校肚子痛，原本只是趴在桌上休息，後來，竟然痛到站不起來，只能一直哭泣，於是，趕緊找來校護阿姨帶他去看醫生，才知道小語是多日未上大號，缺乏維生素與纖維質所造成的。詢問才知，小語平時除了早餐是爸爸買的之外，午餐吃學校的營養午餐，晚餐在安親班吃，回家後，水果、點心幾乎都沒有，除非是小語向爸爸要求要吃什麼，爸爸有空才會買給他。

看到小語爸爸如此忽視小語，我決定將此事告知學校輔導主任，由學校出面與爸爸溝通，我自覺已盡力與爸爸溝通，但是，爸爸仍舊無法好好照顧小語，而且情況還愈來愈糟，在校方出面後，爸爸也保證會花更多心思照顧小語。

最後，是媽媽不捨小語在台北所受的苦，也忍受不了思念小語的心情，堅決將小語接回高雄，除了好好保護小語，也給予他應有的愛與關懷。

在處理這件事的過程中，我每天幾乎都是揪著心，從沒想過這世界上真有如此忽視自己孩子的父母？我也無法理解怎麼會將女兒一個人丟在全是男性員工的宿舍裡？怎麼會讓孩子出入聲光酒色的場所？在我所生長的环境，所接觸到的人，過著再怎麼辛苦的日子，也不會輕易讓自己的孩子受苦。當時，我真的很想幫助小語，卻無奈於爸爸總是以敷衍的態度面對我，基於我只是小語的老師，並沒有實質的權力可以介入他的家庭，只有透過校方出面，甚至是把實情告訴小語媽媽，都是經過再三猶豫與考慮，小語也表示想回媽媽身邊，我才請求媽媽將小語接回高雄，我揪著的心也才跟著放開，因為我相信小語媽媽會好好照顧她。

小語事件給我很大的衝擊，到現在我仍對此事印象深刻，也常會想起小語現在是否過得好呢？身為老師，要為班上孩子擔的心、承受的壓力，有時真的很大，怕自己處理不好，也怕自己疏忽了細節，而讓小孩受傷害，或是引發與家長不愉快，甚至是衝突。

接下來要說的大杰與小敬的故事，則是我心中一直隱隱作痛的傷口，大杰是一個極有個人主見的孩子，但因為不擅與人相處，衛生習慣較不佳，不管在以前的班級或是我的班上，人緣都不甚好，剛接班級時，我就與大杰媽媽電話溝通多次，了解大杰渴望友情的心情，給予他多次公開表現的機會，也藉機建立他的自信心。

然而，令我頭痛的是大杰不佳的衛生習慣，多次教導他如何維持座位的乾淨，他還是讓自己座椅下充滿用過的衛生紙，沒吃完的早餐也一直塞在抽屜裡，總是要等到我在三拜託他整理座位，他才會將垃圾清除。也一直鼓勵他維持好整潔習慣，大家會更喜歡接近他，但成效不彰。

大杰其實是個聰明的孩子，學校上的課程對他來說很容易就能理解，所以上課時他經常無心聽課，喜歡找人聊天、在課本上亂畫，或是看自己的書。其他小朋友及老師們並不能接受他的行為，所以，經常發生大杰與其他小朋友的衝突事件，或是大杰被其他老師處罰的情形。

小敬是個個性溫馴的孩子，雖然反應與表達較慢，但並不需為他擔心，然而他有個會為他一手包辦的媽媽，學校的課業、生活大小事，媽媽都十分關心，希望給他最好的環境，也造成小敬凡事依賴媽媽。

而大杰後來與小敬成了好朋友，因為大杰都會熱心的幫較瘦小的小敬搬椅子，教導他不會的功課，原本我也很開心他們彼此都找到好朋友，然而，情形卻不如我想像。

後來陸續從科任老師那回報得知，大杰與小敬上課時經常聊天，有時還會欺負同學，課堂作業也總是拖到最後才完成，令科任老師十分頭疼。而我也只能在了解事情經過後，告誡所有同學上課要遵守秩序，專心上課。

某天深夜，突然接到大杰媽媽的來電，劈頭就是一陣大罵，我連反應都來不及，只曉得大杰媽媽是在為大杰上英語課與同學及老師發生衝突一事生氣，大杰媽媽的語氣氣憤，對學校老師十分不滿，認為學校老師因為小事就重重處罰大杰缺乏教育專業能力，在他咆嘯半小時後，我才有機會向他解釋事情的經過，也向大杰媽媽表示我了解整件事情的經過，也在班上處理過此事，只是不知為何大杰只向媽媽訴說他的委曲與不平，卻沒有告知媽媽老師已公平的處理此事，並沒有讓大杰接受不公平的處罰。

大杰媽媽在聽完我的說明，才終於靜下心，語氣轉為和緩表示大杰沒有告訴他事情的後續發展，就尷尬的連聲抱歉，才結束這深夜的砲轟。結束通話後，我感到有些委屈，大杰在科任課上發生的事件，我不只要另外再花心力處理，還要面對家長的責怪，真是有苦難言。

後來，大杰在課後社團發生打人事件，大杰媽媽一接到消息，趕到學校時，一邊還喊著：「我的小天使，我的小寶貝，我不相信他會做這樣的事。」而事情的經過則是同學之間發生爭吵，大杰才會氣憤的拿東西打人。

其實我曉得大杰渴望能成為同學間的領導人物，希望得到同學的喜歡和崇拜，然而，卻總是得不到同學們的喜愛，加上大杰自己也會有欺負同學的行為，在班上的人緣一直無法提升。而大杰媽媽也常聽到大杰回家抱怨同學欺負他及老師不喜歡他，對我的教學及帶班能力就開始產生質疑。

曾有一次因為大杰實在無法聽從我的指導，手上又拿著三角板要射同學，我請輔導老師先將大杰帶到輔導室，當時我對大杰的行為感到很氣憤，想要先暫時讓自己冷靜一下，十分鐘後再將大杰接回班上，大杰爸爸對我很不能諒解，認為我因為一件小

小的事就將大杰送輔導室，欠缺專業輔導及教學知能，事實上，我是積累了太多對大杰的情緒，當天才會暫時將他送到輔導室。

大杰上我的課，總是必須要一直叮嚀他專心，還要經常調停他與班上同學的衝突，甚至是代為處理科任課他所發生的事情，同時要提醒班上同學多互相包容，做到後來，我覺得很疲累，大杰的情形仍是沒有改變，大杰的爸媽也對我及班上同學不能諒解，認為我只偏愛乖小孩，同學也都欺負大杰，我覺得我對大杰付出的心力無法讓大杰及其爸媽感受到，只能不斷累積心中的無奈及委屈。

於是，在付出得不到成果與支持之下，以往總是耐心的跟他溝通的我，漸漸失去對大杰的耐心，當他犯了錯時，改以嚴厲的方式告誡他，對他的要求也漸漸減低，只希望他不要闖禍就好。

記得四年級時，正值學校要舉辦校慶運動會，經常要到操場上練習進場的隊形，有一次，大杰和小敬竟然沒有跟著同學一起排隊，我必須帶著全班進場練習，只能拜託導護老師代為尋找，並請他倆到操場集合，結果他倆在教室裡玩耍，見到導護老師卻是拔退就跑，一下子躲到廁所，一下子跑到樓下，最後還是被老師找到，變成到司令台前罰站。

大杰的爸爸隔天到校來與我及學年主任一起討論大杰的情形，大杰向他表示到操場進行練習很累，是殺人的行為，所以他不想去，又剛好說服了小敬，兩個人有伴，一起壯膽，就到處玩了。大杰爸爸認為大杰從小就不得人緣，他們也束手無策，在家也都很嚴厲管教他，不曉得為何大杰在學校會有這些行為。

大杰的爸爸是個高知識份子，對於兒子的在校表現，他表示這沒什麼大不了，男孩子就是比較頑皮，是我們老師太過大驚小怪，他只要求大杰尊重老師，不做危險的事即可，其他像是上課是否專心、作業是否完成、衛生習慣…他都不會嚴厲要求。

在溝通之後，我明白大杰爸爸對孩子的教養觀念，也表示我會調整對大杰的要求，但也感覺出大杰爸爸對學校老師的信任感並不高，並質疑我們的教學能力，也希望我們要更包容大杰，而不是一直找大杰麻煩。

但是大杰卻又在下課時間，慫恿小敬從四樓圍牆往外跳，雖然圍牆外仍有一小片空地，卻是險象環生，小敬也因為大杰說要是他敢跳的話，就給他禮物，就大膽的往外跳，幸好沒發生任何意外，我在小孩的告知下，趕緊將他倆叫進教室，也告訴他們這樣的行為有多危險，當下我真的被大杰的行為嚇壞了，也不能理解他為何會這樣做，而大杰卻是一臉無所謂，這沒什麼大不了的样子。

當我告知小敬媽媽此事，他擔心的眼眶都紅了，我也只能與家長達成協議—暫時

讓大杰與小敬分開，讓他倆反省一下。而此事我也簡單向大杰媽媽說明，希望家長能多規勸大杰，而不想再引起大杰爸媽的情緒反應。

日後又陸續發生了零星的事件，大杰除了仍會與同學發生小爭執，他的作業也常有遲交、未完成的情形，也經常忘了帶課堂所需要的用具，為免引起大杰爸媽的反彈，我都盡量在學校將大杰發生的事情處理完畢，非不得已再於聯絡簿上告知家長大杰發生的事件，以及我的處理經過。然而，大杰的爸媽給我回應也越來越少。

學期末時，又因為大杰在學校不斷與同學發生爭執，我已多天在聯絡本上告知大杰爸媽此事，也拜託家長多加叮嚀，然而，得到的回應卻是一大篇幅對我的漫罵，大杰爸媽認為我只偏愛課業表現良好的「乖」學生，而不喜歡大杰，故意找大杰麻煩，說我不夠資格當一個老師，甚至說就算我不喜歡大杰，也請我放他一條生路…。

看到大杰爸媽的這些回應，一股委屈與心酸油然而生，我為了大杰，付出了很大的心力，也很努力處理大杰與同學之間的爭執，甚至經常是站在大杰的立場，協助他平反委屈，然而，卻得不到家長的認同。我想大杰並不了解我的苦心，每當他又與同學、老師有爭執及衝突時，他回家總是只告訴爸媽他所受的委屈，卻都忘了告知爸媽，老師(我)已處理了這些事件，因為感到自己的盡心付出，卻得不到正面的回應，反而是一再的誤解及語言傷害，我對教學感到十分灰心、沮喪。那一天一早，在看完大杰爸媽在聯絡本上的留言，我忍不住躲到廁所裡哭了出來，我不知那一天要如何度過。

事後，偶然從小敬媽媽口中得知，大杰媽媽每次遇到她，總是向她抱怨我是個偏心的老師，對大杰不公平…等。我才曉得，原來在大杰媽媽心目中，一直認定我就是「這樣」的老師。大杰媽媽每次與我溝通大杰的問題時，總是說：「老師，你沒有孩子，所以，你沒有辦法將心比心，了解我的苦衷。」這些話語一句句都刺入我的心，我真的是一個「偏心」、「不公平」的老師嗎？沒有小孩是我的問題嗎？還是我真的不適合當老師呢？這兩年來，我一直不斷的反問我自己，心中的委屈與難過，一直化解不了。

教學兩年中，遇到了許多家庭背景不一、個性、行為相異的孩子，有些孩子無法一開始即融入學校所設定的環境內，遵守學校既定的規矩，與其他人的相處也因為個性的差異而有些爭執與衝突，當時的我，因為從小被規訓成一個能遵守學校及老師規矩的「乖」學生，因此，處於自己的框架內，認為這些孩子需要被「糾正」、「教導」，使他們跟其他孩子一樣循規蹈矩，並將這些孩子視為「有狀況」、「有問題」的孩子，也難怪在大杰媽媽眼中，我就是一個只喜歡乖學生的偏心老師。然而，現在回過頭來看，這些曾經出現在我生命旅程中的孩子，每一個都是「不一樣」的個體，各自有自己的個性與生命故事，他們都是來豐富我的生命，以及擴展我狹隘的視野，除了將每個學生視為不同的個體，更要學習去接納與包容這些不同的生命。

而現在，我結了婚，也正開始孕育新生命，我漸漸能以身為一個「媽媽」的角度來看這些孩子以及他們的爸媽。就如許添盛醫師（2004）所說的：

「現今的學校標準化制式教育只是『方便法門』，那些適應不了的學生絕不代表『有問題』，我們必須為那些孩子找出能適應的教育方式及環境，而非只是貼上『有問題』的標籤再予以放棄。」(p.177)

尤其是大杰的事件，大杰的許多行為也許可被視為是一種「反學校行為」²⁰，想要宣洩他不被學校、同學接納的情緒，以種種挑戰學校制度、教師權威的行為，來證明他自己的存在，如果，當時我能讓他感受到自己是「被接納」的一份子，而不是想盡辦法要將他「規訓」成適合學校的一份子，也許，他就能真正感受到我的用心，大杰的爸媽對我的觀感也會因此而不同。

2.9 出走-人生轉折的開始

在歷經與學校、學生、家長之間發生的種種不愉快事件，我終於完成申請留職停薪的手續，在帶班兩年的尾聲，也順利的離開這所令我喘不過氣的學校。

那時的我，除了對家長的指控感到委屈，對教學失去興趣，也對自己失去了信心，覺得自己的心不只變得空空洞洞，還碎碎裂裂，很訝異自己怎麼會把自己變成這副模樣，而我也將我所承受的滿懷壓力與委屈，全往我當時的男朋友身上倒，他只能不斷的承接我給他的抱怨與不愉快，漸漸的，我們開始爭吵，陷入無法互相理解與安慰的窘境，甚至更糟的是，他的生命中出現了比當時的我更能帶給他快樂的人，最後，走到無法挽留的地步，於是，在我即將到交大就讀研究所(也是當時男朋友就讀的學校)之時，我們分手了。

短短的兩年內，我度過了這一輩子最黑暗、最難熬的時光，與交往七年的男朋友分手，更是讓我整個崩潰，一個我最信任、最依賴的人，卻也是傷我最深的人。當時，在爸媽、姊姊及好朋友的支持與照顧下，我的心情漸漸平復。但是，卻無法重拾對人的信任與對自己的信心。

帶著對教職層層的疑惑以及重重的心傷，我來到交大，一個有我與男朋友七年美好回憶的學校，卻又令我感到份外陌生與心酸，當時，我只想要將此當成稍稍喘息與休養的地方，專心的完成碩士班學業，將自己整個人好好的修復。

沒想到，這一次的出走，卻也是我人生轉折的開始，也見識到唯有走過人生的幽

²⁰ 反學校文化，學生身處於被壓迫或是被支配的情境中，被動的反對學校等級制度與學校的順暢運作，抗拒學校的支配性，而非追求教育的學術目標(姜添輝，2005)。

谷，才見生命芬芳的可貴。我對教職的疑惑，經由研究所所修的課程內容、透過課程的省思，都讓我漸漸「看見」自己的框架，以及固著的思考途徑，也漸漸能試著站在不同的角度，去看我當初任教師那兩年的種種經歷，去理解當時的自己為何會遭遇到那些挫折，心裡的委屈與不平衡也一步步跟著瓦解。

而對自己的不了解、心裡的一道道缺口，卻是逐步在研究所這兩年間被開展、被檢視，想要讓自己變得更完整的渴望也日漸強烈。

2.10 慢慢浮現的美好記憶

在遠離教學職場，踏入研究所的學術殿堂之後，慢慢的，那些被憤怒、衝突事件所掩蓋的美好記憶浮現眼前，我開始回想起和學生相處的點點滴滴：

上綜合課時，帶著學生到操場上，一起玩自製的紙蜻蜓，一起比賽誰的紙蜻蜓飛得最高最遠，那片藍藍的天、柔柔的風，綠綠的草地，映照著孩子們欣喜的笑臉…

上數學課，拿著自製的紙卡，學生們自己找到夥伴，坐著、趴著，認真的討論怎麼拼出圖形，完成時，一陣陣興高采烈的歡呼聲…

上彈性課，教學生怎麼拍照，學生拿著相機，在校園裡到處拍照，拍景物、拍人物，看到自己拍的照片，覺得十分新奇的表情，一組組學生就著地板製作自己的海報，那抹認真投入的神情…

校外教學時，帶著孩子們到動物園、兒童育樂中心，孩子們生龍活虎，又叫又跳，在背後推著我，急著想去玩各項遊樂設施，又吵著要我陪他們一起玩，在大草地上，和孩子們一起玩紅綠燈遊戲，孩子們開心的笑聲、在陽光下奔跑的身影，是多麼燦爛的童年…

上鄉土課，學生們分組即興表演課程所教的鄉土歌謠，逗趣的動作、稚嫩的歌聲、頑皮的表情…

上健康課，講到「兩性相處」的課程，男生、女生有的害羞、有的興奮、有的嘴角藏著一抹笑、有的似懂非懂…

期末大掃除，孩子們急著捲起褲管，拿著菜瓜布和抹布，不停的來回刷著、擦著教室地板…

上社會課，聊到生活瑣事，大家討論的津津有味，都忘了下課時間…

聯絡本上，孩子們天馬行空的四格漫畫、在心情札記裡分享的家庭趣事、無厘頭的笑話；同樂會上，孩子們講的笑話、表演的戲劇；課餘時間進行的班級象棋爭霸戰；為了吸引我的注意，故意做的怪表情、搞笑的動作…

點點滴滴，都令我僵硬的心，柔軟了下來。

不知為何，當孩子出狀況，站在我面前時，我很少看到他們哭，也很少看到他們生氣的樣子；反而，較常看到他們有些害怕、不知所措、防衛自己、委屈的表情。會鮮明的表現出自己情緒的，也就那幾個曾跟我發生較多衝突的學生。

回想起來，這兩年的帶班過程中，我總是和這群孩子保持著距離，我努力對他們好，盡力上好每一堂課，處理好每一件事，然而，卻不曾主動抱過他們，也沒有對他們說過，我喜歡他們，喜歡和他們一起上課。最多也只是拍拍他們肩膀，摸摸頭，我問自己：我真的了解他們的心嗎？我有走進他們的世界嗎？我在他們心目中，是個怎樣的人呢？

這些，我都沒有答案。

再回到致嘉老師丟給我的核心問題，我想起大四時，我接觸到人本基金會，去上了一連串的培訓課程，也帶了一個梯次的森林育活動，當時的我，好嚮往那種尊重孩子、引導式、自主的學習方法，每次看到一些不同於體制內教育的書籍、有特色的小學介紹、非正規教法的創意老師所出的書，都會特別吸引我的目光，也很希望自己能去這樣的學校任教、當一個「不一樣」的老師。

原來，在我心中，兩種相異的價值觀不停在碰撞，如果我是學生，我會很嚮往那種以學生為主、尊重學生、引導孩子去體驗生命、給孩子機會去多方嘗試與發展的教育；然而，一旦我站上老師的位置，卻無法抵抗學校主流教育觀的影響，我服從於追求學業成績、行為表現的功績主義，多麼矛盾的我呀！

還記得研究計畫書口試的那一天，阿花針對我所提出的對現行教育體制的問題，他表示這是一個難解的問題，就連他也是與現行教育體制衝撞了多年，現在才找到與「它」和平共處的方式，而能自在的在體制內繼續進行教學與研究。我想，也許我也需要時間才能找到在體制內學校，以自己可以接受的方式，進行教育的工作，而要卸下那從小即背在身上的功績主義框架，似乎也不是那麼容易的事。

檢視那些與孩子們相處的美好記憶，都是我當老師時，喜悅與成就感的來源，支持我繼續努力付出的力量，既不是學生是否在考試時得高分，也不是學生是否乖乖排隊、按時交功課、不吵架打架，反而是這些與孩子們日常生活的相處片刻，沒有壓力、

沒有拘束的時光。

當我回顧自己以前受教育的歷程，覺得最大的缺憾就是，我沒有被教導去了解自己、欣賞自己，我不了解生命的意義是什麼？對於學習，失去熱忱，只剩下應付一次次的考試、計算每一次考試的分數、背誦枯燥死板的知識內容，依照每一次的成績與其他人競爭分數高低，一旦考完試，我就將那些「東西」全還給老師了。我一直到現在，才清楚知道對我而言，人生中什麼是重要的，什麼是主動求知的樂趣，如何去面對人生的各式挑戰與挫折…，而這些，在我研究所以前的求學經歷，都是模糊未明的。

而我若是換成站在媽媽的立場，我問自己：我會希望自己的孩子接受怎樣的 education 呢？我可以不受其他人影響，不存著與他人競爭與比較的心態來教導自己的孩子嗎？……我想，我還是認為有比學業成績更重要、更寶貴的事物要教給自己的孩子，那就是對生命的熱愛、對求知的興趣、對事物正面的想法…等，這些都能使我的孩子逐漸成長為一個完整的人，獨立而快樂的過每一天。

現在，我想我可以回應致嘉老師的提問了，對我而言，教育應該是讓學生在學習中，是覺得快樂且有意義的；教育也應是接納每一個孩子，不管他是什麼種族、階級、性別、個性…等。我希望在我班級中的孩子，能培養對生命的尊重與熱愛、對自己的了解與欣賞、對學習的熱忱、懂得思考與判斷、對他人包容與欣賞，同時，保持一顆柔軟的心。如果我再回歸到老師的身分，我希望我能秉持這樣的態度，帶著孩子們走向一個有希望、有力量的未來，而這也是我身為一個媽媽所希望給孩子的。

當我把這個想法告訴我的好友璉，她提出了質疑，她說：

「這樣的想法會不會太理想化了，現今的教育體制能否容許你這樣的教育觀呢？家長和學生呢？他們可以接受及配合你的教學方式嗎？」

其實，璉的聲音也代表我內在的聲音：我對自己的質疑。我對璉的提問給予以下的回應：

「我並不是全然否定現今的教育體制，也非全然接受它，而是盡量做到基本的教育要求，例如：該上課就盡心上課，該進行評量就評量，維持基本的學校規定，但是，要用什麼樣的心態及方式對待學生，就是我能自己決定(作主)的部分，對於無法接受我的理念的家長及學生，我也會盡量配合他們，以他們可以接受的方式對待他們，雖然會覺得可惜，但是，只要有一個學生、家長能接受我的理念及教學，那就足夠了。」

就在此時，我又想起同學年的學年主任 D 老師，在我眼中他就是一個很「不一樣」的老師，以前在帶班時，會覺得他帶的班總是吵吵鬧鬧、亂糟糟的一片，覺得 D 老師給孩子們太多的自由、太大的包容，以致於孩子們越來越沒有「規矩」、「沒大沒小」；但是，他們班的孩子卻是最有想像力與創造力，也最願意表達自己的想法與情緒。

因為 D 老師允許孩子們抒發自己的情緒，也尊重他們的想法，孩子犯了錯、受了委屈，他都一樣包容及給予關懷，他比我們花更多的心力與孩子溝通，雖然，他同樣也面臨家長的質疑與孩子對權威的挑戰，但是，他還是秉持初衷，總是笑著去面對這些困難，在他的努力下，大部分的家長與學生也都對他很信賴。

而我現在對於 D 老師則有無限的佩服，能堅持自己對教育的理念，能時時充滿著愛心與耐心去面對及接納所有的孩子，是多麼難能可貴的事。只是，以前的我不懂得去欣賞與學習罷了！而我也與璉分享了這位特別的 D 老師，璉就比較能理解，進而認同我的觀點。

因此，回到我自己的「教育理念」這個核心問題，雖然這幅我所建構出來的教育圖像看似夢幻不可行，只能存留在我的心目中，現實的教育環境總有它強大的影響力，可能會迫使我去改變與調整自己的教學方針，許多個性相異的孩子也會考驗我教學的熱忱與耐心，但是，只要記住 Peter McLaren (2003) 曾說過的：

「老師最多只能在他們的教室中，創造可能性。不見得每個學生都會想要參與，但是，許多人會參與。老師可能會有一些個人的問題，因而限制教育論述的範圍，學生也是。」（蕭昭君與陳巨擘譯，2003，p. 314）

我就不會陷入窄化教學成功的定義的陷阱中，無愧我心。而面對個別差異大的孩子，誠如 Peter McLaren (2003) 所言：「只有誠實、自然、直覺回應的愛心，才能發揮真正的效果。」（蕭昭君與陳巨擘譯，2003，p. 120）也許我不見得有力量幫助每個孩子，我的教學方式也不見得對每個孩子都奏效，可是維持這樣關懷的態度，才有可能一步一步走進孩子們的心。

也如同許添盛醫師（2004）在《在孩子心裡飛翔》一書中所言：

「做個『誠實的、真心的父母及師長吧！』孩子常能從『真實的你自己』身上，學習到最多。做最真實的你，以真心的情感和孩子交流，沒有樣版，沒有做作，才能幫助孩子克服成長的困境。」（p. 63）

許醫師的這席話真是說進我的心坎裡，秉持著這樣真實的態度，不論是對自己的孩子，還是面對學生，都是最好的方式，我也不再質疑自己的教育理念，而是帶著一顆真誠的心，去實踐心中的教育圖像，而那套在我身上、屬於功績主義、僵化的框架，總有被卸下的一天。

三、框架內的人生-回溯生命的模樣

在決定開始回溯自己生命的模樣時，我心裡確實有掙扎過，擔心讓自己的家人全攤在陽光下被品頭論足，但是，我的內心也真實知道如果不去面對自己的家庭，那將會變成是一種逃避與遺憾，所以，我選擇誠實而真切的面對它，一字一句的描繪出自己生命的樣貌。

而當我開始寫文本時，也是一整個混亂，想到什麼就寫什麼，毫無章法、結構可言，畢竟人的一生有太多太多可以書寫的，尤其是自己的原生家庭，更是充滿了笑與淚的回憶；然而，藉由一次次的回溯與書寫、理解與澄清，我才有機會將自己與家庭的關係看得更清楚，也更了解此刻的我從何而來，曾經那麼難以釋懷、憤憤不平、無法接受的事，透過這一段回溯生命的過程，而漸漸軟化、消逝。

同時，在寫這一段文本時，我也正為許多事而面臨與爸媽意見相左的情況，進而不斷的深自反思，這樣的情況為何一而再、再而三的發生，就像一個不斷循環的迴圈，沒有解套的方法，我試著更用心去檢視與覺察我的心與念頭，也試著站在父母的立場來看這些發生的事，雖然我的心因此而感到煩躁、不安、罪惡、愧疚、悲傷、不捨、憤怒、不平…，但，也許在書寫告一段落時，我也能找到適當的方式再次化解它。

但，無論我跟爸媽之間發生了什麼意見相左、觀念不合的事情，不管他們對我的擔憂是否成了我的壓力與壓抑的來源，也不論他們對我的管教方式是否曾造成我心中的陰影或是成了解不開的結…，都無損我心中對他們濃厚的關愛與尊敬，而我，願存著感恩的心念，默默祝福著我的父母。

3.1 哪一型的家庭？

我出生於一個勞工家庭，我的爸爸是水電工程師，我的媽媽是裁縫師，結婚後，媽媽就跟著爸爸一起到工地工作，我上有三個姊姊，分別大我六歲、三歲及兩歲，我從小在彰化的鄉村長大，圖 1 為我的家庭組織現況。

在我出生之前，爸媽在高雄的姑姑家工作，姑丈是做水電工程的工作，爸爸就跟著他當學徒，直到生下三姊，爸爸決定回到家鄉-彰化重新開始打拼。於是，騎著當時爸爸唯一的交通工具-機車，載著一家大小回到彰化。而我，則是回到家鄉後，所生下的最小的女兒。

爸爸從小總是帶著驕傲的口氣告訴我們：咱們家是「從貧窮到小康」的家庭。爸爸從高雄回到彰化，是從零開始打拼，辛苦勤奮工作，才能換得我們子女今日舒適的

生活。剛搬回彰化時，爸爸必須日夜各兼一份工作，加上媽媽在家幫客人製作衣服，才能維持家庭的開銷，因為家裡有四個小孩，除了食、衣、住、行…的支出外，還要迎接金額不斷上升的學費，再加上還要奉養年事已高的阿公、阿嬤，他們身上一直是背負著沈重的經濟擔子，直到我念國中，爸爸的事業達到顛峯，家裡的經濟狀況才開始轉好，不再需要經常為了錢的事而煩惱。

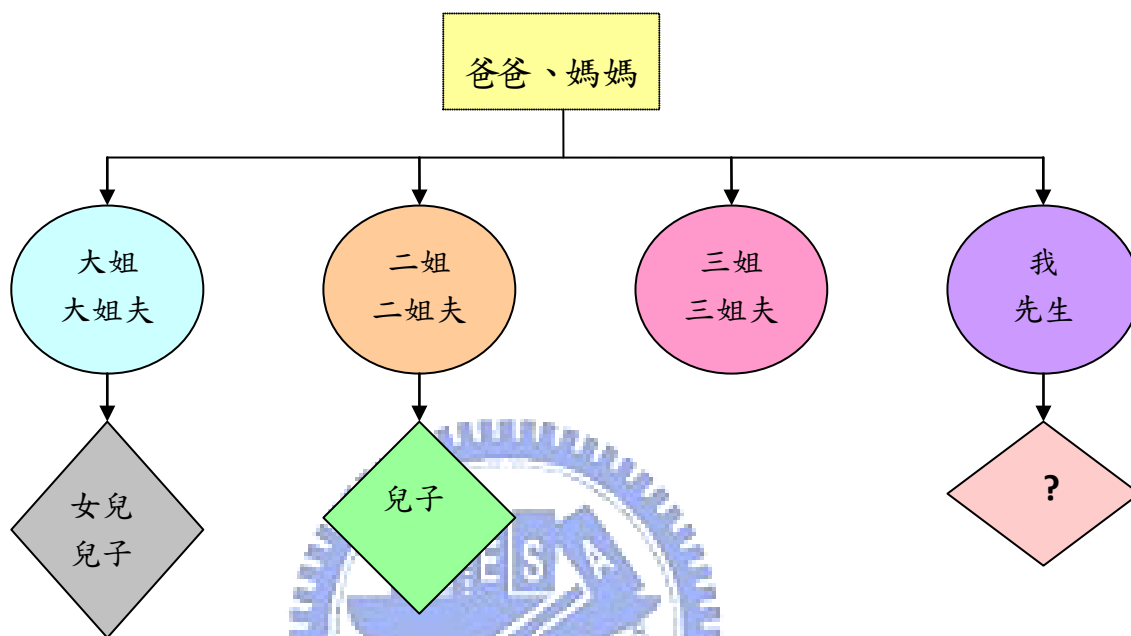


圖 1 我的家庭組織圖

我從小對貧窮有深刻的感受，我身上穿的衣服都是姊姊們穿不下、淘汰下來的，鞋子也是，一直到我國中，才真正擁有一雙屬於自己的新球鞋，文具用品也都是姊姊們共用，我用的參考書也都是從姊姊那兒接收來的，姊姊的又是從親戚的大哥哥大姊姊那裡接收的，真可說是物盡其用呀！

爸媽剛搬回彰化時，我們家住在三合院裡的一間小房子裡，房子裡只有客廳和一間木板釘成通鋪的臥室，我們全家都睡在一起，我們家沒有廚房和浴室，必須跟二伯借一間房子當我們的廚房和浴室。所以，我們晚上想要上廁所，必須走到對面的廚房，媽媽煮好的飯菜，也必須從對面將飯菜端到客廳，全家才能開動。

直到我升上國小五年級，爸爸較有積蓄時，才蓋了我們的新家，一棟三層樓的樓房，當時，說不出心中的開心和期盼，在我眼中，那棟新房子是世界上最豪華、寬敞的房子。我們姊妹都加入蓋房子的行列，也加入打掃、佈置、整理的工作。那棟新房子象徵著我們家境繁榮的開端，至此，爸爸的事業就日漸興盛起來。

而現在再回頭看看這一棟房子，它已是十幾年的老屋了，龜裂的牆壁、褪色的油漆、老舊的家具，而我也已長大成人、離家到外地去生活，雖然爸爸後來還在這棟舊

房子的後方再蓋了一棟新房子，但我們還是習慣待在這棟舊房子裡，享受著親子的歡樂時光。

我的家庭同時也是一個**傳統保守**的家庭。傳統的家庭觀念中，一定要生個**男孩子**才行，所以，我的爸媽才會一生再生，卻一連生了四個女兒，阿嬤總是會當著我們的**面說**：「**生查某囡仔嘸號啦!**」(台語)可看出生女兒在當時是如何被看輕，何況爸爸還生了四個。有時總會有親戚或鄰居無意或有意的取笑我們家，而爸爸自己也會覺得很埋怨，怎麼沒有生兒子，不只可以繼承他的工作，還可以照顧他的下半生。尤其在喝了酒後，對我們幾個女兒或是媽媽說：**為何二姊或是我不是男生呢?**當時我只覺得難過，我也不想要當個女生呀!那時總覺得自己的性別是不被重視及喜愛的。同時，我也不明白，為何爸爸就只埋怨我跟二姊是女生?而不是大姊跟三姊呢?

一直到現在，我們四姊妹都嫁人了，爸媽還是會偶爾感嘆生女兒沒有價值，嫁到夫家後，就必須順從婆家的要求，逢年過節也必須以夫家為重。加上我們四個姊妹的工作薪水皆有限，除了要支付小家庭的開銷、小孩的生活費，能給他們的孝親費也就不多了，有時也會讓他們對老年的生活感到憂心及對金錢的不安全感。

在我的家庭中，爸媽的角色分工也是傳統的「**男主外，女主內**」，爸爸負責在外工作賺錢，媽媽負責打理家務，照顧我們四個姊妹，家裡及小孩的生活雜事由媽媽負責決定，然而，媽媽也保有傳統婦女的「**以夫為天**」的觀念，家庭的大事(求學、就業、婚姻)或是金錢支出則以爸爸的意見為主。

在這樣傳統保守觀念的家庭中，我的爸媽對子女的管教也不太可能是民主而開放的方式。雖然爸爸常說，他對我們四個姊妹的管教都是很民主的，尤其等到我們成年，有能力時，對我們的限制也會減少。然而，站在我的角度來看，卻覺得爸爸對我們四個姊妹的管教方式是很**權威而嚴格的**。

先說說我眼中的爸爸，他一直是個很嚴肅、權威、一板一眼的人，同時也是一個很大男人主義的人，對子女的管教也很嚴格。小時候，在他工作結束回家前，我們姊妹就必須把功課都寫好，洗好澡，要把客廳、房間都收拾整齊，自己的作業、課本都要收進書包放好，等他回到家，我們都要開心跟他問好：「爸爸，您回來了!辛苦了。」除此之外，還必須幫爸爸拿拖鞋、脫襪子，爸爸就會因此而開心的笑一笑，若是忘了這麼做，爸爸就會板起臉來訓斥我們，沒有禮貌，不會叫人，東西亂擺亂放，不像樣。

有一次，我因為貪玩，直到爸爸回到家，我還在客廳裡寫功課，書包也還沒收好，爸爸一看到，臉色就變了，打開客廳面向三合院院子的前門，抓起我的書包就往外丟，邊說：「**再一次，就不要撿回來，也不要讀了。**」嚇得我一句話也不敢說，黑夜中蹲在院子裡撿書包的記憶，是如此深刻無法忘懷。

也因為我們四個小孩都是女生，爸媽對我們的安全也分外重視，放學後一定要馬上回家，假日要跟同學出去玩，都要先徵詢爸媽的意見，爸媽也會希望我們姊妹假日能多待在家裡念書、寫功課，不要常常跟同學一起出去玩。晚上要出去更是難上加難，因為爸媽覺得晚上就是要待在家裡，女孩子一天到晚在外「**趴趴走，不像款**」。(台語)

我們家的門禁時間是晚上六點半，無論去哪裡都要回家吃晚飯，爸媽也幾乎不帶我們去逛夜市，覺得夜市賣的食物不健康也不衛生，遊樂設施也是在浪費大人的錢，天知道小孩最喜歡的就是夜市了，晚上鄰居家的小孩都在院子裡奔跑、玩遊戲，爸媽也不准我們加入他們的行列，久而久之，我們也都很少跟鄰居的小孩玩在一起。

雖然爸媽的管教方式嚴格，卻不常打小孩，總是口頭訓誡我們，有時，我們姊妹玩得太開心，聲音比較大聲，爸爸就會生氣罵我們兩句，或罰跪，或面壁思過，小時候的我們一點也不頑皮，也可以說是爸爸訓練出來的。到親戚家，表哥表妹們可以在外面奔跑，可以騎腳踏車到處跑，爸媽卻不准我們這樣玩，覺得這樣「**不像款**」(台語)，會變成「**野孩子**」，我只能羨慕的看著別的小孩玩得很高興，自己卻只能坐在屋子裡，當一個被人稱讚的乖小孩。

記得有一次到外公家玩，我跟二姊想去車上拿外套，跟爸爸拿了車鑰匙，開了門，拿了外套，卻把鑰匙鎖在車裡。當爸爸知道後，非常生氣，不只罵我們，還堅持要我們兩人跪在外公家的客廳裡，阿姨、舅舅們怎麼勸爸爸，他都不為所動，我跟二姊一邊哭一邊跪著，當時真是嚇呆了，心裡既怕回家被爸爸毒打一頓，又覺得被罰跪在眾人面前，真是丟臉。小時候，光是爸爸說話語氣一加重，我就會很害怕，怕挨罵，也怕被處罰。

記得國中時期，三姊正值叛逆期，偷偷租漫畫回家看，卻被爸媽發現，爸爸氣到大罵三姊，還拿皮帶打她，甚至把漫畫丟到院子燒掉，最後還得花錢賠給漫畫出租店。爸爸用這麼激烈的手段，就是要讓無心念書的三姊乖乖念書，對我來說，真是一次恐怖的經驗，在爸媽的觀念裡，看漫畫、小說都是不良的，會妨礙學業，所以，絕對禁止我們去「租」，直到我們高中了，姊妹們租小說還必須暗著來，不能被爸爸發現。然而，升上高中的二姊，老是將零用錢拿去買漫畫和小說，卻沒有發生任何事，爸爸也沒有罵她，更沒有打她。

從小到大，我最怕的人就是爸爸，每當我做錯事，最擔心的就是要挨爸爸的罵，所以，能不違背他的意見，我都盡量去做，雖然他真的是個很有責任感的爸爸，假日時也經常帶我們出去戶外玩，讓我們衣食無缺，盡力滿足我們每個小孩的需求，但是，在他權威的管教方式下，我與爸爸之間還是漸漸產生了疏離感。

一直到高中時期，我都是家裡最聽話懂事的小孩，爸媽對我的要求都盡力去達成，他們說的話我也不敢違背，我很努力不辜負他們對我的期望，算是讓爸媽操心最

少的女兒。但是，從大學聯考、升上大學到實習與求職，我就像突然開始叛逆期的青少年，與爸媽產生很多意見不合、觀念衝突的情形，經常吵架，僵持不下。

爸爸的權威管教也反應在對我們四個姊妹的課業方面的重視。還記得小學一年級第一次月考，考前爸爸說：「不用考太好沒關係。」我信以為真，不會寫的就真的空白，那次考試也很令人印象深刻，一年級的菜鳥們，不會寫的女生就開始大哭，有的人直接從書包想拿課本出來找答案，老師忙著安撫哭泣的女同學，還要制止大家偷看課本，當時沒有人知道這樣叫作弊，老師也沒有教我們不能看課本，到考試當下，才叫我們不要偷看課本，那時我也學別人偷偷從書包裡看課本的答案，只偷看一次，但還是考不好，總排名全班第十二名，氣壞了爸媽，罵我怎麼考這麼差，也許他們認為我的姊妹們功課都不錯，至少也都有前五名，就叫我不用太緊張，沒想到，我真的考了一個二位數的名次，出乎他們意料之外。經過一次考試之後，我就曉得爸媽並不是真的不在意我的成績，只是嘴巴上說不在意而已。

從小到大的聯絡簿，家長簽名欄幾乎都是媽媽的名字，只有學期末發的成績單，爸爸才會仔細的看一下，再蓋章或簽名，也因此區分出爸媽之間教養的分工，小事都歸媽媽管，只有成績單這種大事，才歸爸爸處理。記得我的數學、理化的成績總是不理想，除了聽不懂之外，也沒有興趣，有幾次月考因為貪玩沒有用心準備、粗心或是真的不會，而成績退步，爸爸看了成績單後就會罵我，而且會持續的每天在我放學回家後用冷言冷語的方式刺激我，說我「放放」（台語）、愛看電視，不認真，才會成績這麼差。我不敢回嘴，怕惹他更生氣，但心中總是憤憤不平，甚至是有點委屈的，不甘心被責罵的我就更加倍努力念書，爸爸總是用他強硬的方式（責罵），達到讓我更加用功的目的。

雖然如此，爸爸對我們四個姊妹的教育標準並不相同，爸爸對二姊及我的課業要求高於大姊及三姊，爸爸總是說：「能念就多念點書，以後不要像他一樣做這麼辛苦的工作。」尤其是二姊，在爸爸的眼中，她是資質最好的小孩，所以，爸爸對她的課業表現最為重視，從小就讓她上學費昂貴的私立幼稚園，到了高中，雖然家庭經濟負擔吃緊，仍是讓二姊去補習，加強數理能力，二姊要聯考時，媽媽更是經常為她燉補，就連二姊對他們態度不好，愛理不理，爸媽也很少責備她，看在我們其他姊妹的眼裡，多少對二姊在爸媽眼中的特殊地位感到些許不平衡與羨慕。

每到姊妹們參加升學考試完要填報志願時，爸爸總會花很多心力在研究哪間學校、哪個科系比較好，我們四個姊妹的科系幾乎全都是爸爸主導的，甚至當大姊、三姊念完高職，想要繼續升學，也是由爸爸決定。大姊念完高職就進幼稚園當幼教老師，三姊則是繼續念私立的二專，念完二專，就不再繼續念二技，因為爸爸覺得她念私立學校花太多錢了，就算念完對未來求職也沒有什麼好處。這也許都成了大姊、三姊心中的遺憾，大姊等到自己有經濟能力，就自費去上學分班，念空專、念空大，取得幼保師執照、保母執照，而三姊則沒有學以致用，在安親班工作了兩年後，就嫁作人婦，

從事夫家的工作。

而爸爸最看重的二姊，則一路念上了高中、大學，在填大學科系志願時，和爸爸發生嚴重的意見不合，二姊想念台大植物系，或是生物相關科系，然而，爸爸堅持護理系較好，畢業後就可以直接當護士，有一份穩定的工作，但，二姊並不喜歡；最後，二姊還是妥協了，但她的大學前二年生活卻過得很痛苦，書也念得很吃力，現在確實也如爸爸所言有一份很穩定的護士工作。

爸爸到現在還常對我們說，他當初的選擇是對的，如果讓我二姊去念植物系，現在哪能有這樣的工作，這麼好的薪水。但是，當時二姊自從上了大學，回家的次數更是少之又少，一則是因為學校離家遠，一則是課業繁忙，也很少跟爸媽講話聊天，我們姊妹也很少知道二姊的生活近況，而二姊也漸漸與家庭更加疏離。

原本爸爸冀望二姊大學畢業後能賺錢養家；然而，卻沒想到二姊一畢業就宣布她要結婚了，這件事對爸爸的打擊極大，到現在，談起這件事，他都還耿耿於懷，那時，他整整氣了三天三夜，不說話，只躺在客廳的沙發上，也睡不著，他心中的苦、氣憤、失望，對當時年紀小的我而言，也難以體會。那也許是二姊對爸爸權威管教方式的一種反抗，重重的傷了爸爸的自尊心，二姊成了爸爸心目中第一個不符合標準的小孩，而我則是第二個²¹。

除了聯考填志願爸爸掌握了我們子女的主導權，就連工作也是，三姊的安親班工作就是一個好例子。爸爸覺得他所說的、所做的都是對的。確實，我的爸爸很辛苦在工作，從年輕打拼到老，才能撐起我們這個家，讓我們四個小孩都能完成學業，也都有個好歸宿。

也許是因為他不懂要用什麼方式對待我們這些女兒，所以，他只能用他「自己」的方式來愛我們，他覺得他所做的，就是「為我們好」。而他所知道的方式就是他的爸媽(爺爺奶奶)對待他的方式，爸爸總是說他以前想要升學念書，爺爺不肯答應，因為家裡沒錢，就拿門門追著他打，孝順的爸爸還不能跑給爺爺追，要跪著讓爺爺打罵。也因此，爸爸對於自己不能升學一事耿耿於懷，到現在想起這件事，還是感到不平、委屈及悲傷。他覺得自己對我們夠好了，他自己都沒能得到這種待遇。

現在想起來，爸爸其實也曾是一個可憐的孩子，**貧窮**帶給他很深的感觸，身為家中的么子，他的爸爸(爺爺)沒有錢供他升學，他 13 歲就必須外出工作，在工地裡付出勞力，受到欺負是常有的事，靠著自學，考取電機、水電工程師的執照，吃苦耐勞，省吃儉用，辛苦打拼了三十幾年，還必須奉養父母，照顧妻小，這些年來，他背負的責任及壓力是我們所無法體會的。

²¹ 記於「一路順遂邁向教師之路?--順從/自我選擇」章節。

對我們四個姊妹，他有很深的期待，也有很深厚的愛，但他不懂如何表達，也無法卸下他威嚴的一面，只能以強硬的方式促使我們去做他認為是對的、好的事。然而，這樣的方式卻不見得是我們能接受的、可以理解的。當姊妹們一個個在人生旅途上跌了跤，遭遇挫折，表現不如爸爸的期待，他的失望也比我們自己還多。因為他的強勢，讓姊妹們後來反而有事不願意與爸爸商量，或是不聽爸爸的勸告，而讓自己吃苦、受傷害，爸爸也因此感到失望及難堪。

到現在，爸爸還會對我們姊妹曾做過的錯事念念不忘，喝了酒，就一個人鬱悶了起來，對著朋友或親人一直重提舊事，說他不甘心，為什麼我們都不聽他的話。而就算此時，我們姊妹都已長大，他還是無法放下他對我們的擔憂，時時操煩著我們的未來、職業、家庭與婚姻，期望我們都能走上那條他認為最平穩的道路。

權威的爸爸現在也有些鬆動了，當我們四個姊妹有什麼大事讓他們煩惱時，以前是爸爸說了算。現在，爸爸會跟媽媽商量，討論出對我們子女最好的辦法，再跟我們子女討論，而不再用很強勢的作法，逼得我們一定要接受他的想法，也願意耐著性子聽聽我們的想法，不再是一觸即發的火爆爭吵畫面，也許是他認為我們都長大了，比起小時候，應該更懂事，也能自己判斷如何去應付各種狀況，父母的意見也只能當作孩子決定的參考，真正作主的是我們自己。

如果我的爸爸是火的話，那麼，我的媽媽就是水。在我眼中的媽媽，是一個既堅強又能幹的女子，個性溫和，雖有傳統保守的觀念，卻又是個能與孩子溝通、盡力去了解他人想法的人。家裡大小事都是媽媽在打理，我們小孩發生的任何事，都是先跟媽媽報備，如果有需要，再上達爸爸層級。

媽媽非常節儉，要買任何東西、衣服、保養品，都會考慮再三，不隨便買東西，也絕不隨便浪費，因為有媽媽的勤儉持家，我們家的經濟狀況才會愈來愈穩定。

從我幼稚園開始，白天媽媽就會跟爸爸一起去工作，直到傍晚下班了，再接我回家，小學一年級時，每天下課回到家，總是空無一人，姊妹們都還在學校上課，爸媽也在遙遠的工地工作，雖然隔壁還住有阿公阿嬤，但是他們總是到處串門子，不常待在屋裡。所以，從小，我就經常感受到一個人的寂寞滋味，沒有家人陪伴的午飯，我總是草草吃個幾口，就沒有食慾了。媽媽每天工作回到家，發現我又沒吃午餐，也會煩惱的嘮叨幾句，因此，國小時期的我又矮又瘦，十足營養不良。

一個人的午后，我就自己待在家裡寫功課及看電視，家裡總是安靜的出奇，沒什麼聲響，有時候太想念爸媽，就會打電話到工地，想聽聽他們的聲音，爸爸總是以為家裡發生了什麼大事，掛上電話後，渴望爸媽在身邊的心情總會令我忍不住放聲大哭，擦乾淚水後，再去鄰居家玩，或是跟著阿嬤到處走，覺得我煩人的阿嬤總是一下

子就把我趕回家。

在家人中，我最喜歡的就是媽媽，雖然有時會覺得媽媽很嘮叨，什麼事都要管，也過於擔心，任何她覺得危險的事都不准我們做，但是，她同時又是一個很好相處的人，記得每次出門，她總是會牽著我的手，讓我走在內側的走道，為我注意馬路上的交通狀況，出門買菜，也會問我要不要一起去，我總是很開心的坐著媽媽的機車，環著她的腰，一起去市場。

有時，她會買我喜歡的飲料或零食滿足我貪吃的嘴。我們家人從小過生日時，媽媽會煮一鍋的水煮蛋，大家剝殼沾鹽巴吃，就算是幫家人慶生了，而壽星還會有一碗媽媽親手煮的甜麵線，意味著長壽，所以，小時候看到家裡有水煮蛋，就知道今天有人生日了。也因此，我一直到大學，都沒有吃過生日蛋糕，也會羨慕別人生日有蛋糕可吃，然而，媽媽煮的水煮蛋我也一樣喜歡，因為那代表的是一份心意，一份媽媽的愛。

媽媽也了解家裡每個人的性情和脾氣，每當哪個人在鬧脾氣時，她就會去安慰她，去了解事情的經過，所以，姊妹們有任何心事都會跟媽媽說，卻不一定會找其他姊妹傾訴。

當我跟爸爸發生爭執，他氣得大罵我時，也是靠媽媽在一旁幫忙滅火，但她不是一味的袒護我，而是為我說明我的想法和心意，有時，她也會覺得爸爸過於固執，態度太強硬，而無法跟女兒們溝通，只要我們一不順他的心意，他就會耐不住性子，說話音量提高，想以氣勢壓過別人。

也因為要外出工作，又要照顧家庭及子女，媽媽的壓力大，加上又過於勞累，身體開始出現異狀，在我國高中時期，媽媽有一陣子開始脾氣變得暴躁、易怒，夜晚難以入眠，心跳急速，喘得厲害，體重也直線下降，大家都很擔心媽媽怎麼了？爸爸帶媽媽去醫院看心臟科，當時還沒檢查出媽媽真正的病因，吃了幾個月心臟病的藥，發現情況並沒有好轉，經過親戚的推測，可能是甲狀腺機能亢進，而非心臟病。於是，媽媽再轉診到內分泌科，才終於確定了病症就是甲狀腺機能亢進所引起的，幸好發現的早，不然媽媽就會因為被誤診而再不知會吃進多少治療心臟病的藥。

媽媽因為身體不適而經常躺在客廳沙發上的身影，還停留在我腦海，那時，我非常擔心媽媽的病，當媽媽去醫院檢查時，我很怕會失去媽媽，擔心媽媽會生什麼嚴重的病。幸好，經過兩三年的藥物控制，媽媽的病況減輕許多，從媽媽生病後，就停止跟爸爸去工地工作，也讓我回家就可以看到媽媽，我從此可以跟班上同學一樣，回到家後不是一個人，而有媽媽及熱騰騰的飯菜香迎接我了。

媽媽生病後，經親友的介紹，參加了太極拳的晨練，媽媽對太極拳很有興趣。每

天也養成固定運動的習慣，因為運動及藥物的配合，加上媽媽的心情調適的好，所以，病情也愈來愈穩定，最後，就不需再靠藥物控制病情，身體也恢復以往的健康。看到媽媽恢復健康，我心中充滿了無限喜悅，也讓我更懂得珍惜身體健康的重要性。

從小到大，我眼中的媽媽總是忙到很晚，早上卻又要很早起，忙著煮三餐，還要出門工作，爸爸工作上若有不順心的時候，也都會找媽媽出氣，有時還會大聲罵媽媽，我心裡除了害怕，還有氣憤，我討厭爸爸對媽媽大聲說話。

小時候，因為爸媽工作忙碌，假日好不容易全家人可以一起吃頓晚飯，氣氛也很溫馨和樂時，經常就會有親友打電話來約爸爸外出喝酒，不論我們姊妹們或媽媽要求爸爸陪我們一起吃飯，爸爸還是經常拋下我們，拿了鑰匙就急著出門去赴約，然後半夜喝得醉醺醺才回來。媽媽經常一個人在客廳裡為爸爸等門的身影，都深印在我腦海，有時爸爸回來還會藉著酒意，與媽媽大吵一架，將他工作上的不順遂、生活上的不如意、或是對我們子女的不滿全發洩出來，經常又吵又鬧大半夜就過去了，好不容易等到爸爸入睡，天都快要亮了，而媽媽只能小睡片刻，又要起床開始一天的忙碌。

小時候最害怕他們吵完架，爸爸或媽媽會突然不見，所以，每當他們在深夜吵架，我總會偷偷躲在樓梯間，一直等到他們吵完，我才趕快溜進房間睡覺，有時，姊姊們也會被爸媽吵架的聲音吵醒，而跟我一起等待他們吵完，有時還會互推派誰要下樓去勸架，漸漸姊姊們聽到爸媽吵架也照睡不誤，樓梯間就只剩下我一個人孤單在那裡發抖，一直祈求爸媽不要再吵架，也害怕爸爸會出手打媽媽，有時聽到媽媽的哭聲，或求爸爸不要出門的聲音，都會感到好心痛、好難過。

媽媽的任勞任怨，對爸爸的包容及忍讓，小小年紀的我就已為媽媽感到不捨及心疼，也一直期許自己要好好的孝順媽媽，不傷媽媽的心。那時，總是不懂為何大人們要吵架？我內心對於會失去爸媽任何一方的不安全感，討厭會大聲說話、吵架的人，以及討厭爸爸喝過多的酒的記憶，全來自於兒時爸媽一次次的夜晚酒後爭吵。

爸與媽的感情其實一直以來都很好，不只了解對方的脾氣，還保有夫妻間的小小默契。只是年輕時，因著工作及生活的壓力，爸爸較常跟媽媽吵架，尤其是喝了酒後，更常無預警的吵了起來，甚至連爸爸開車擦撞到，也可以氣得跟媽媽吵一整個晚上，通常都是媽媽退讓，因為媽媽能體諒爸爸在外工作的辛苦，有時還要面對被老闆欺壓的情形，或是工地失竊、工人發生危險的問題，經濟的壓力過大，也是有可能會壓垮一個寬闊、厚實的肩膀，所以，媽媽總是盡量包容爸爸的脾氣。

而我對媽媽深厚的愛卻很少向她表達，也因為家裡姊妹多，家務繁雜，小時候媽媽關注於我的時間並不多。一直到高二，我自願參加作文比賽，題目是：**母親**。我寫下了我對媽媽的愛與關懷，竟然拿了全年級第二名，當時我非常開心，那是我第一次主動表達我想參加比賽的意願，而不是等待老師指派我去參加比賽，作文內容也是我

發自內心抒發自己的情感，當我把得獎的消息告訴媽媽，她也很開心，晚上還到房間來關心我念書的情況，我生澀的告訴她，我很愛她，媽媽聽了，雖然很不自然，卻也輕輕的抱抱我，說她也愛我。

這是我們母女倆第一次如此親近，也是第一次開口表達情感，在我們家裡，很少說「我愛你」，說愛好像會讓人覺得很彆扭，爸媽也從來不公開說愛，親子間少有擁抱的親密接觸，就連姊妹間也很少有牽手的時候。

當我們都長大，到外地讀書時，每次打電話回家，媽媽總是怕我們擔心，而推說家裡一切都好，有時候他們生了病，或哪個家人出了事情，爸媽也都會隱瞞不說，直到下次我們返家才讓我們知道。

因此，大學時，當有一天我打了電話回家，爸爸說媽媽已經回外公家好幾天時，我才知道外公已經因大腸癌去世了，那當下，我心中難過極了，眼淚馬上奪眶而出，我只能一直問爸爸：為什麼會這麼快？為什麼不告訴我？

外公生前很疼愛我們這些外孫女，也常到我們家泡茶聊天，是個很風趣的人，然而，卻因為晚年得了癌症，而變得虛弱、鬱鬱寡歡，我卻連想要再見外公最後一面的機會也沒有了，再想到外公去世對媽媽來說，應該也是一件很難過的事，我也好想陪在媽媽身邊。

電話中，爸爸說因為我們都在外地求學，怕會影響我們的心情，所以才沒有當下就打電話告知我們，隔天，我就馬上回家去奔喪。看到媽媽哭紅的雙眼，雖然心情已較為平靜，對外公、對媽媽我心裡都充滿不捨。

在我心目中，最堅強的人也是媽媽，媽媽的媽媽(外婆)在她很年輕時就過世了，談起外婆，媽媽多半是開心、懷念的，而不是悲傷，而對於外公的逝世，媽媽說：「人老了，都是要面對死亡的。」平靜而溫和，也許是有心理準備，也許這是媽媽多年來的人生經歷，媽媽說的話總是富有智慧。

小時候我常作惡夢或胡思亂想，夢到媽媽離我而去，那時我總是會難過到大哭。也曾半夜醒來，發現爸爸媽媽不在家，我在家裡、院子到處找不到他們的身影，而害怕到無法入眠。在外地求學，每到夜深就會很想念媽媽，多希望媽媽一直都在，現在我雖然長大了，也還是常常會想念在家鄉的媽媽，也知道終會有一天媽媽會離開我，就像媽媽說的，人老了，都會死的。我卻還是很怕那一天的到來，也擔心媽媽有病痛而不跟我說，所以，每次回家，都會看看爸媽的身體好不好，也會再三叮嚀媽媽有事都要告訴我，不管多遠，我都會趕快回家，不要怕我擔心。

以前，我因為不喜歡爸爸嚴厲而權威的管教方式，喜歡喝兩杯的嗜好，以及愛到

處誇大炫耀我們姊妹的課業成績，我覺得自己比較愛媽媽，每當爸媽有爭執時，我也經常是站在媽媽那一邊，指責爸爸的不是，甚至還會為了升學、就業的事與爸爸大吵一架，而不願與他說話。然而，每當看到爸爸從工地工作回來，滿身髒汗、因工作而破皮流血的雙手、既疲憊又勞累的模樣，我還是心疼不已；每當爸爸夜深還未回家，連通電話也沒有打回來，我也會跟媽媽一起焦急等待，擔心著爸爸的安危；我喜歡跟在他身後，跟他一起去遛狗、散步，看他修理家裡的電器用品；我也喜歡他帶我去工地，介紹他的工作讓我認識，小心注意我的安全，還帶我去吃他和媽媽常吃的小吃。

對爸爸矛盾的情感一直持續某一年，爸爸因為多日腹痛，緊急送醫被診斷是急性盲腸炎，必須馬上開刀，而後又住院休養了好幾天，我和媽媽天天輪流在醫院照顧爸爸，那幾天我幫他蓋被子，扶他上廁所、散步，常關心的問他還有沒有哪裡痛？爸爸竟對我說：「只有生病時，你才會對我這麼好。」我才真正的意識到我對爸爸的愛其實不比愛媽媽少。雖然爸爸跟我的衝突經常一觸即發，就算他有很多我不喜歡的樣子，可是，我還是同樣關心他，同樣不想失去他，因為他是我唯一的爸爸。

3.2 不牽手的姊妹

我們四個姊妹，大多數的人都認為我們長得一點也不像，但在個別的五官及個性方面，卻都能找到爸媽的遺傳因子，人家說姊妹們的感情都很好，會一起手牽手上學、會一起聊心事、會玩在一起…；然而，我們家的姊妹們卻不是如此，我們幾乎沒有手牽手過，小時候也不喜歡跟彼此聊心事。

小時候，我們姊妹雖然常玩在一起，跳房子、玩橡皮筋繩、騎腳踏車，但卻也常為了小事而吵架，彼此計較誰得到的較多、較好，誰家事做的較少、較輕鬆。也常因為親友們習慣性的拿我們四姊妹比較，例如：大姊比較苗條、二姊比較聰明會念書、三姊比較漂亮…，而我呢？這些讚美都沾不上邊，總說我長得雖然不漂亮，可是很乖巧懂事，而心理不太平衡。因此，比起大家刻板印象中的姊妹，我們姊妹間的關係仍舊是比較疏遠的，直到長大懂事後，反而漸漸親近彼此，會聊彼此的近況及煩惱。

四個姊妹，四種樣貌。我的大姊年紀最長，也最愛打扮；二姊個性較特立獨行，喜歡留男生頭，個性也較男孩子氣，熱愛運動及文學，反而不喜歡跟女生聚在一起聊天；三姊不只長得好看，也很愛漂亮，從小就很多人追求。小時候，媽媽忙碌時，都是大姊照顧我們三個妹妹，因此小時候我跟大姊的感情最好，反而不太敢靠近二姊，因為她臉上總是掛著冷冷的、酷酷的表情。

從小，我就自認自己是家裡的醜小鴨，既羨慕大姊、三姊有討人喜歡的外表，能經常受到親友的讚美，卻又矛盾的排斥自己的行為像她們(女生)一樣；同時又羨慕二姊聰明、功課好，雖然個性較為男性化，脾氣也較暴躁，卻同樣是親友們注意的焦點。

反觀我，經常覺得自己是陪襯姊姊們的綠葉，親友們很少會聊到我，或給予我讚美，對於這樣的「差別待遇」，小小年紀的我就開始感到自卑，覺得自己是不受人注目及喜愛的，不論外表或課業上。

有時候，因為家裡子女較多，我也會覺得爸媽對我的關注較少，為了讓爸媽喜歡我，我都盡量做個乖巧懂事的小孩，不做會讓爸媽生氣、擔心的事。等到姊姊們一個個長大，爸媽較有時間關注到我時，我反而開始因為有自己的想法，與他們經常發生爭執。別人的叛逆期大多發生在國中時期，而我則是倒著來，長大後才開始學會叛逆，有時反而讓爸媽傷透腦筋。

小時候，與大姊的感情很好，搬到新家後，還共用一個房間，當她到外地讀書時，我都會很想念她，大姊也會買衣服給我，是個慷慨的姊姊；然而，漸漸長大後，每當我跟爸媽意見不合時，大姊就會跳出來責備我，雖然我曉得她是關心我，想替爸媽與我溝通，但是，我總覺得她並不了解我的想法，也不能接受我的意見，只是站在爸媽的立場不斷的規勸我，要我聽話，不要那麼任性、孩子氣。雖然也曾看到爸媽私底下責備大姊，認為她沒有盡到當大姊的責任規勸妹妹，讓我為自己帶給大姊麻煩，而心生歉意；然而，因為總是不被理解與接受，我漸漸也不願意將心事告訴大姊，反而是與年齡相近的三姊較有話聊，三姊也較能理解我的想法，給予我支持與安慰。

雖然如此，我還是對大姊充滿了佩服，她不只是個對幼兒及家長很有一套的幼教老師，還是一手照顧兩個孩子的媽。尤其是大姊對幼兒教育的投入與付出，更是令我自嘆弗如，她總是不斷的把握任何進修的機會，精進自己的教育知能及教學技巧，與家長、小朋友的互動也十分緊密，而對自己兩個小孩的教育也十分重視，是個有耐心的好媽媽。大姊曾經歷一段人生重大的變故，看著她就算自己再悲傷，仍舊打起精神兼顧工作及孩子，並從中省察自身，而日漸堅強與獨立，並對生活充滿了感恩與知足，甚至邁開腳步，從學開車開始，來展現她想獨立自主的決心。現在，她已是個能不過分依賴先生的妻子，也是個有能力積極完成計畫的人了。

還記得小時候，隱隱可以感覺到爸媽對二姊的特殊待遇，念私立幼稚園，高中還補習了三年，平時媽媽也都不叫她幫忙做家事，她看小說、買漫畫也沒人阻止她，她脾氣不好，常對爸媽愛理不理，爸媽也不會生氣的訓誡她。

我也曾因爸媽拿錢給讀理科的二姊去補習，卻不願讓我去補習，而感到憤憤不平，卻不敢為自己爭取權益，就算大聲說出自己的需要，爸媽也不見得能了解我心中的感受。我想我心中對於家庭的不平衡感受，多少來自於與姊妹間的比較，尤其是二姊總是獲得爸媽較多的關注、較多的資源、額外的特權，而令我心生委屈及不平衡。

從很小開始，我就知道我不能跟別人一樣，在學校學不會，就到補習班去惡補，因為我們家沒有多餘的錢，只能靠自己努力，硬記、硬背、勤練習，只要考試能過就

可以了，心中仍掩飾不了我羨慕別人的爸媽能資助他們去補習的想法。

考大學聯考時，媽媽還特地燉雞湯要幫二姊補身子，當時，我也正值高中聯考，爸媽卻沒有關注我的需要，三姊就不平的替我說：「那君仔²²呢？她也要考聯考，也要補一下吧！」媽媽這時才意識到，改口說兩個都要補一下。那時，我嘴巴上說：「沒關係啦！我又不需要補。」其實心裡是有點苦澀的，覺得自己總是被冷落，只能默默期待爸媽的關心，因為家裡有四個小孩，總是不能一直受到爸媽的關愛。

而二姊也不會因為爸媽對她的特別待遇，而與爸媽有較多的互動，二姊形容小時候的她是「憤世嫉俗」的，對任何事都帶著一股憤怒，對爸媽、對社會、對課業…都是，她也不會主動與誰熱絡，從小，她就不是一般的女生。

她被派去外校參加演講比賽，竟然絕口不提此事，爸媽都不曉得，直到她領獎回家，爸媽才知道二姊得了獎，爸媽一方面為二姊感到驕傲，一方面也感到失落，為何二姊都不願意與他們說學校的事。也因為二姊向來給人高傲的態度，小時候還曾受到男生的欺負，沒想到爸爸知道此事後，竟拿著菜刀到對方家，破口大罵那男生，叫他再欺負二姊試試看，嚇得那男生再也不敢欺負二姊，反而和二姊成了好朋友。

我一直想不通為何二姊總是要惹爸媽生氣，爸媽卻又拿她沒辦法，她總是享有特權，卻也很孤癖，每次都一個人在樓上看電視，而不與我們一起玩，有一次我一直叫她下樓，她都不理我，我氣得罵她：「你就是這麼孤癖，才會沒有朋友。」結果她真的生氣了，很大力的關電視、關門，不理我，把自己關在房間裡。我想我那時一定壓抑心中的委屈與不平很久，才會忍不住將這些負面的情緒化成憤怒的字句發洩出來，變成傷害二姊的工具。

我說完就後悔了，我曉得自己一定傷了她的心，她會一個人躲在二樓，也許就是有煩惱的事，才會不想理我，而我又出口傷害她，真不應該。後來，我一直想找機會跟她道歉，她幾乎都不理我，我也不敢開口，等到她在洗澡時，我就站在門外，跟她說對不起。我不曉得她有沒有聽到，可是我實在很膽小，不敢直接面對她，很怕她會不理我，或是大罵我，我根本沒有勇氣面對她，只是覺得對她很抱歉，因為曾經不懂事而傷害了她。

一直到最近，我跟二姊的感情才有所改變，拜科技網路所賜，我們有彼此的msn帳號，可以不需面對面的交談，比較能說出內心的話，二姊也因為經過社會的洗禮，人生的淬瀝，而變得較為較容易親近，也較願意與我們姊妹聊天，她對我也存有姊姊的關懷，當我來念研究所，她還來學校看我，跟我一起吃飯，我才發現，我跟二姊其實想法有時是相近的，話題也能聊得起來，慢慢的就打破以前對她的恐懼，可以自在

²² 君仔(台語)，我的小名。

的就像是「姊妹般」聊天，這是以前從未經歷過的。

我漸漸可以接受二姊曾有憤世嫉俗、冷漠待人的一面，也能接受她曾是姊妹們中最享有特權的一個。現在，還對她多添了幾分欣賞及敬佩之意，看著她在職場及婚姻上吃了許多的苦頭，卻總是堅強面對，就算咬著牙撐著，也不願對家人吐苦水，反而用較幽默的話語來化解這些挫折，讓我備感心疼。

就連我當初要決定結婚時，二姊也給予我很多意見，但是，她卻從來不對我的想法做任何批評，她尊重我有自己的想法，只是提供她的建議及不同角度的看法，讓我自己去思考與選擇。而現在，我懷孕了，當護士的她，也很熱心的提醒我該注意的事項，該如何照顧自己的身體，開朗而主動親近家人的她，真的跟昔日那個擺酷、拒人於千里之外的她，判若兩人。

對於三姊，從小我就是她身邊的配角，她長得漂亮，總是有一大堆男生喜歡她，雖然她脾氣很不好，最常跟爸媽及二姊吵架，講話又直接，但是，因為年齡相近，長大後的我反而與她最親近。

三姊是除了二姊之外，家裡最叛逆的小孩，國小開始就有人追求，國中就開始談戀愛，也較不愛念書，喜歡跟同學出去玩，所以，也讓爸媽很擔心，一直到她念完二專，爸媽拜託大姊在家附近幫三姊找一個安親班的工作，希望三姊能待在家鄉；然而，三姊學的是國貿，她原本是想要找銀行相關工作，卻因為爸媽覺得一來我們家沒有錢可以資助姊姊投資銀行，二來我們家也沒有背景及靠山可以走後門，於是，三姊就在爸爸的要求下當上安親班老師。

三姊住在家裡也就常為了工作上的事跟爸爸吵架，但在爸爸的說服下，她還是勉強當了兩年的安親老師，後來也因為三姊的男朋友退伍，就提早步入婚姻。三個姊姊都很早就結婚了，平均二十三歲時就步入婚姻，在現代算是十分早婚，也很少見了，當然都各有她們結婚的原因。只是有時候，我會想為何姊姊們都那麼早就想結婚呢？會不會是想脫離爸爸的限制而提早步入婚姻呢？

雖然小時候叛逆的三姊令爸媽十分頭痛，但是，長大後，她卻是個既細心又體貼爸媽的女兒，總是帶回各地好吃的美食給爸媽享用，每當爸媽過生日時，她也總是仔細考慮爸媽的需求，送上一份貼心的禮物。三姊結婚後從事夫家的工作，也因緣際會接觸到佛法，讓她原本較直的個性、較火爆的脾氣整個軟化、平緩很多，她很感激爸媽教導她的做人做事道理，對她現在的婚姻生活十分受用。她也不斷的改進自己心直口快的習慣，懂得適時修飾，增進說話的藝術，而減少與他人發生誤會、口角的機會。

三姊總說我是她唯一的小妹，所以，她十分關心我，傾聽我的煩惱，了解我的想法，而不帶著批評，但仍會適時規勸我幾句，卻不是以大姊的方式，所以，我總是願

意一再的向她傾訴。有時，我與爸媽之間產生了衝突，她也會主動的在了解我的想法後，當我與爸媽之間的傳聲筒，適時的讓爸媽理解我的想法，解開爸媽對我的誤解，同時，她也會告訴我爸媽的想法，我也會試著去理解與接受。我發現三姊有很棒的溝通及表達能力，以及能同理他人的心，對我也有一份寬厚的關心與愛，就算我是帶著負面情緒在傾訴一件事，她也不會急著糾正我的態度，而是讓我好好的把一件事說完，給予我很大的安全感與支持，當我在爸媽、大姊那邊得不到支持與接納時，她都能耐著心包容我所有不成熟的想法與各種心情，這是最感謝她的地方。

但我並不曉得無法學以致用的三姊是否會因此感到遺憾，看著她現在發掘自己的興趣，也花了很多心力投入其中，甚至有一番小小的成就，十足為她感到高興與驕傲，我從不吝惜告訴別人我有個既漂亮又很有才華的姊姊。

而現在，我們姊妹們都結婚了，也有各自的工作及生活圈，除了大姊與爸媽同住之外，我們其他三個姊妹皆在外地，大多都在假日才有機會回彰化的家探望爸媽，和姊妹們聯絡感情，了解彼此的近況，工作最忙碌、住得最遠的二姊也最少有時間與我們碰面。

小時候的我們，經常為了誰多吃了幾塊餅乾、誰做的家事比較少、為了看哪一台電視節目…而吵架，隨著年紀長大，姊妹們也陸續到外地念書、就業，就更少有機會聚在一起，一起逛街的機會也少之又少。從前不牽手的姊妹，長大後卻逐漸親近彼此，能向對方傾訴自己所遇到的困難，並提供對方建議，也會一起討論怎麼孝順爸媽，怎麼安排各個節日的慶祝活動，這是我以前想像不到的姊妹相處方式。更意想不到的，我是這麼開心自己擁有三個不同樣貌的姊妹，她們在我面前展現了三種相異的人生觀與個性，現在的我十分享受能與姊妹們相聚的時光，也很感謝從她們身上，我學到的比沒有姊妹的人多了好多、好多。

雖然，我們一直是不牽手的姊妹，卻能感受到因為血緣的牽引，我們之間的關係緊緊相連，對於爸媽、對於姊妹濃厚的親情與關心，是無法被任何事所抹滅與取代的。就算曾有不愉快，在我心中，都是一段已經過去的回憶，我衷心感謝這三位姊姊及祝福她們都有更寬闊、更幸福的未來。

3.3 一路順遂的邁向教師之路？—順從/自己選擇

在很多親朋好友眼中，我是個很幸運也算聰明的孩子，從小到大的求學之路，看起來都很平順，很順利的考上女子高中，很順利的考上國立大學，很幸運的在實習完後，考取教師資格，擔任小學教師的工作。大家都說，我很幸運，當老師好啊！工作穩定，環境又單純，每年還放寒暑假，又有保障退休金，最適合女孩子了，現在要找到這樣的工作很難了。這是每個人對我走向教職這條路最常說的話，然而，卻沒有人

問我：「你喜歡當老師嗎？你喜愛跟小孩子相處嗎？你為什麼選擇這份職業呢？」

而這些問題，卻是從我考上大學教育系，直到此時此刻，都一直縈繞在我心頭，揮之不去的疑惑。考上教育系當時，我一直認為我是聽了爸爸的話，將自己曾有的夢想全都埋在枕頭下，順從他的心意就去當個有保障的小學老師。雖然是心有不甘，卻也一路順利完成學業，投入這個專業的領域，甚至還考取了教育研究所，我不禁懷疑自己，明明並不那麼喜歡老師這份工作，為何卻偏偏跳不出這個領域？難道這一切全都是我自己選擇而得來的結果嗎？

我想藉由回溯這段求學之路，了解自己是怎麼變成今日的「我」。

從小到大，我的課業成績一直都不錯，功課都能自己完成，很少讓爸媽操心，一直到高中，開始對數學、理化等科目感到吃力，因此，在選擇組別時，就選了第一類組(文組)。從小，我就對文學、英語、音樂、運動…很感興趣，喜歡看故事書、寫作、唱歌、學習各種樂器、打球、跑步，而歷年來，我的志願也一變再變，想當個老師、歌手、作家、記者、廣播主持人、廣告企畫設計…，希望長大後能到國外留學，說著一口流利的英語；希望能寫一本百年難得一見的小說，登上暢銷排行榜…，小時候的我，對未來充滿了幻想與期待。

而這一路求學至大學畢業，我曾經有過較明確的夢想有：當老師、作家、出國留學。卻一路不斷的在夢想升起時，跟著幻滅或遠離。因為我的夢想，在爸媽的眼中，看起來都很不切實際，除了第一個之外。而我的爸媽也一路期望我能順利走上教職之路，捧著「公家」的飯碗，安穩的過日子。只是，我想當老師的熱情，在小學即將畢業的前夕，發生了一件對我而言十分難接受的事而跟著被澆熄。

小學時，很喜歡模仿學校的老師上課教學生的樣子，又可以跟小朋友們玩遊戲，教學生唱歌，帶學生做各種活動，覺得當老師真是一個有趣的工作。而我最喜歡的是小學五、六年級的導師 E，她既年輕又活潑，跟學生很容易打成一片，也很欣賞我在學校各方面的表現，下課時，我們總喜歡圍著 E 老師聊天，聽她說一些生活的趣事。

直到快畢業時，我卻跟老師發生了一件很不愉快的事。因為我念的是一所迷你小學，全校只有三百多位學生，一個年級才一~二個班級，而我的成績在全班三十多人中，一直是保持第一的，在畢業前夕，E 老師很開心的告訴我，我將會在畢業典禮上拿到縣長獎²³，對我而言，這是一項崇高的榮譽，也代表我是學校裡優秀的畢業生。E 老師甚至在例行的家庭訪問時，告知我爸媽這件好消息，爸媽也為我感到光榮，家裡第一個得到這個獎項的是二姊，而我將會是第二個。

²³ 頒發給各班級小學六年總成績最優秀的學生獎項。

班上有許多同學也知曉我將拿到縣長獎，因為 E 老師到其他同學家做家庭訪問時，也提到這件事，紛紛跟我恭喜。畢業典禮預演時，我懷著興奮的心情，等著司儀叫我的名字，上台進行領獎的預演流程。然而，預演到頒發縣長獎獎項時，司儀口中喊出的卻不是我的名字！而是班上另一位女同學。台下的同學都是一陣錯愕，紛紛轉頭看我，當下，我也只能呆立在原地，腦袋一片空白，只剩一個問號：為何不是我？

我忘了何時司儀才叫到我的名字，我還是上台完成演練領獎的動作，可是，卻一點也開心不起來。看著台下的 E 老師，強忍著委屈的淚水，我有種受騙的感覺。直到預演結束，E 老師才把我叫到音樂教室，她告訴我說，因為那位女同學的爸爸計畫將女兒送到私立中學就讀，校方要求要有「縣長獎」的資格才能入學，拜託老師將獎項頒給他女兒。而那位女同學的爸爸又是學校的家長會長，於是，老師拜託我將縣長獎獎項「讓」給那位女同學，她另外將一個有豐厚獎學金的獎項頒給我，作為補償。

聽完 E 老師的說法，我內心是受傷的。這個獎項對我而言，是一份榮耀，也是屬於我的驕傲，代表我這六年來在課業上的努力與付出，為什麼要我「讓」給別人？就因為對方的家長是捐了很多錢給學校的家長會長，而我們家卻是只能勉強支付我的學雜費的平凡家長嗎？

我的內心為此感到不平，可是我卻不敢向老師表達我的想法，我一點也不想換成別的獎項，就算給我再多的獎學金，我也不願意。老師走後，我難掩對 E 老師的失望，懷著滿腔的委屈，我第一次從學校打電話回家，很巧的是，那天媽媽竟然在家。媽媽很訝異平時不曾打電話回家的我，是不是發生了什麼事？我哭著跟媽媽訴說這件事，媽媽聽了十分氣憤，她也堅持不能隨便就將這份榮譽當作物品進行「交換」。

於是，媽媽安慰我幾句，掛上電話後，又打電話給 E 老師。知道媽媽會代我向 E 老師說明我的想法，知道媽媽是站在我這一邊支持著我，我難過的心情剎時輕鬆了許多。然而，下午上課時，E 老師卻是板著一張臉走進教室，語氣很冷淡的向全班同學宣布，因為我不想換獎，所以，縣長獎還是頒給我。底下的同學交頭接耳的，一下子看看我，一下子看看那一位女同學，紛紛在猜測發生了什麼事。

聽到老師同意將獎項「還」給我，我揪緊的心終於放鬆了下來，幸好媽媽及時打電話跟老師溝通。但，沒想到，E 老師接下來卻說：「我不是告訴過你們，有事自己來跟我說，不要什麼事都叫爸媽講，你們都幾歲了？」雖然他沒有明說，我卻認定 E 老師指的就是我，叫媽媽代我向他表示不想換獎項的事。

我的自尊心在那當下，碎裂了。當時，因為感到無助與委屈，而無法開口向老師直接說明自己的想法，才想透過自己的媽媽代為傳達，這也是我小學以來，第一次需要媽媽為我開口，卻沒想到會得到老師這樣的回應。我對 E 老師的尊敬、喜愛與信任也在聽到老師那一段話之後，就整個潰散了。尤其 E 老師還是當著全班同學的面前說

這段話，同學多少都知道老師說的人是我，「就連平時表現很好，老師口中的『好學生』的我也是一個長不大，需要爸媽幫他開口的小孩。」我當時覺得同學心裡一定是這樣想的，所以，更加覺得羞愧，頭都抬不起來，不知如何面對同學及老師。

雖然，隔天再度進行畢業典禮預演，縣長獎已重回我的手中，我得到了我應有的榮耀，可是，獎狀上的名字卻是經過立可白塗改後，才寫下我的名字，獎狀背面依稀可見那位女同學的名字曾寫在上頭。說不出那種感覺，心有些刺痛，因為獎狀上原本寫的不是我的名字，好像這個獎項是我「搶」來的，而不是本就屬於我。原本我是那麼期待領到這個獎項，當畢業典禮那天，我真的領取了它後，我卻無法以很喜悅的心情接受它，甚至在房間的牆上為它找個最明顯的位置，好好的掛上；反而是，一回到家，就將它丟進櫃子裡，再也不想看它，它成了我心中難以抹滅的傷痛。

自預演當天E老師說了那段話之後，我幾乎沒有再跟E老師說過話，也較少跟班上同學交談，可以說是我自己「拒絕」與E老師有任何說話的機會，下課不再圍著她聊天，也不再搶著幫老師發本子、整理作業，班上一群跟老師比較好的同學也故意忽視我，不跟我說話。於是，我多半一下課就離開教室，到校園去散步，幾個比較知心的好朋友會陪在我身旁，給我安慰和打氣。

爸媽知道我的情形，每天等我回到家，都會關心的問我，老師有沒有罵我？跟老師及同學相處的好嗎？我很訝異自己竟然可以笑著跟爸媽說，沒關係，我已經沒有感覺了，老師及同學也沒有對我怎樣。很慶幸那段被孤立(或自我孤立)的時光很短暫，我就這麼揮別小學生活，也就此不再對當「老師」抱持著美好的想像。

這件事成了我心中的陰影之一，我不再像小時候那樣，全然的信任老師，也沒辦法像其他同學，可以自然的跟老師打成一片，我總是退在遠遠的一端，靜靜的聽從老師的指示。雖然幾年後，當我考上高中、大學時，E老師都打電話來恭喜我，頻頻詢問我怎麼不參加小學同學會，我都很生硬的回應他的話，只想趕快掛電話。我一直無法對小學時發生的那件事釋懷，也一直認定E老師抹殺了我對他的信任與喜愛，甚至有被「背叛」的感覺，我以為E老師會理解我的想法，可是，卻沒想到他反而傷了我的自尊。

現在我試著再回過頭去看這件事，雖然還是會覺得心隱隱作痛，可是，可以比較理智的態度面對它，尤其是在自己也擔任了小學老師之後。我想E老師原本確實是想將獎項頒給我，所以才會在未頒獎前，就將這喜訊告知我及爸媽，甚至是班上的同學們；然而，卻又在預演前夕，接到家長會長的請託，礙於對方是學校的重要資助人，E老師可能也受到校方的關注及壓力，於是，便將此獎項頒給那位女同學，因為對我感到抱歉，所以，才以獎學金補償我。

而我在E老師告知我此事時，沒有當下就向她反應我的想法，她也就認為我是同

意了。卻沒想到會接到我媽媽的電話，我想我媽當時為了捍衛我的榮譽，說話的語氣及態度可能也不會太客氣，E老師受了我媽的氣，後來在班上說出那段話，也可能就是情緒不穩之下脫口而出。也許，她並不是故意要傷害我，也沒想過這樣做，會讓我耿耿於懷這麼久。也許，當時，她心中也對獎項要頒給誰這件事而感到苦惱、為難，亦或是無奈吧！

如果，當時，E老師能夠在預演前，即先徵詢我及我爸媽的意見，先讓我們了解狀況，也能事先跟E老師，甚至是學校、對方家長進行溝通，而非是先昭告了大家，讓大家都認定縣長獎項非我莫屬，才又臨時更改得獎人名字，令人沒有心理準備，來不及反應。我想，這樣做的話，我心裡會好受一些，對我及我爸媽而言，那就會是一種「尊重」，而非是「羞辱」，也不會變成是一段不願再提起的往事，E老師在我心目中的印象也就能一直保持下去。

只是，我一直把對E老師為何這樣做的疑惑放在心裡，就算曾接過他打來的電話，我也不想、沒有勇氣向他提起這件事，也就無從得知當時他的想法，也許，他主動打電話來問候我，就是在表達他對我的歉意及關懷，只是，這麼多年來，我一直不諒解他，無法放下對他的憤怒與責怪，也無法忘記當時那種受傷、委屈的心情。直到當上了老師，偶爾又想起這件事，才開始能試著站在他的立場去「模擬」這件事可能發生的原因及經過。我也問過自己，為什麼這麼多年還是解不開這個心結？也許是因為他曾是我那麼尊敬又喜歡的老師，卻又傷了我的心，我才這麼難釋懷。

我一直思索的問題是：發生了這件事，對我的影響究竟是什麼？是我對「老師」身份原本保有的美好印象不再，還是因為我看到「老師」人性真實而不完美的面貌。而隨著一路求學所接觸到的老師越多，我也更加清楚理解當老師所需面對的處境—不斷的面對與處理學生與家庭(家長)的問題，更可能是壓抑著自己的本性，而不是個可以讓我自由舒展個人本性的職業。

在大學聯考選填志願時，因為對學習英語很有興趣，想唸外文系，之後也許有機會可以一圓出國留學的夢想，爸媽卻認為念外文系沒有什麼出路，出國留學更是要花費大筆學費，我們家負擔不起，要我多為家裡著想。但是，在我的堅持下，前三個志願仍是以外文系為主；最後，在爸媽的說服下，我還是將教育系、師院科系放在志願的前端，至少，他們尊重我有選擇自己志願的權利，而我也自覺有順從他們期望的責任。當然，一來一往的溝通過程，也是經過了多次的討論與爭執，看著爸爸坐在客廳一個人認真的研究大學科系的模樣，我曉得他對我的未來是那麼重視，對我將來要念的科系是那麼在乎，只是，那種被主導生命的感覺仍舊是讓我感到喘不過氣。

如同二姊的遭遇，大學放榜時，我並沒有如願考上外文系，而是考上了爸爸中意的教育系，面對爸媽開心的表情，反觀我則是一臉落寞，又一個夢想跟著幻滅，當時，我是懷著不甘願的心情展開大學四年的求學生活，這當中也曾試著要考英文輔系及轉

系考，卻因為缺乏學科基礎，而一再落空。經過多次的掙扎，再怎麼不甘願，最後，我還是放棄了念外文系的夢想。

每當我返家，爸爸總會一直關切我是否有認真念書，不時說著當老師有什麼好處，聽在我心頭，反而更加不是滋味，那被迫放棄外文系的「不甘願」與「不接受」念頭，讓我對當老師更加感到反感。也常在口頭上告訴爸爸我並沒有那麼想當老師，我們父女倆就陷入不停說服、不停反抗的循環裡。

大學四年的教育課程，前二年我都是興趣缺缺，教授總是說一些很空泛的教育理念，照本宣科，我也是抱著得過且過的心態，尚未「接受」自己已選擇了教育領域的事實，也因著對爸爸的反抗，而對這個科系不帶著一絲好感。直到大學三年級，修習了兩門課，「比較教育」、「社會心理學」才逐漸引發我對教育、心理學的興趣。

比較教育這門課，探討的是各國的教育現況，相較於其他古板的教育理論課程，多添了幾分趣味，可以一窺他國的教育制度，也可以反觀臺灣現行的教育體制有何差別與缺失，對我而言，既新鮮又有趣，也首度讓我覺得上課是一件很有意義的事，可以學到很多有用的知識。

社會心理學則是一門貼近現實人生的心理學，探究人在各種情況下，會有何種反應，這些反應代表著何種訊息。由於這些案例都十分實用及生活化，也讓我對「人」有更多的認識與理解，加上授課老師幽默的授課方式，多元的教材，讓我第一次有下課鐘響都不想離開教室的念頭，也願意主動預習課程內容，認真的完成作業。也因此，在大四時，決定再報考教育心理相關領域的研究所。

然而，對於親自站到教育現場提筆執教，我仍是心懷抗拒。

直到畢業後，展開為期一年的教育實習，真正面臨是否當老師的抉擇時，開始跟爸媽有較多的正面衝突。爸媽希望我能申請返鄉實習，就近在家附近的小學實習，於是，我從台北搬回了彰化，住在家裡，經常為了是否當老師、為了我有沒有認真準備教師甄試的事，而跟爸媽發生爭吵。

當時，自覺一邊實習，一邊準備教師甄試考試的壓力龐大，爸媽又經常耳提面命的說，你一定要考上老師，考上老師就對了！不要想那麼多，很多人想當老師都沒有機會，你怎麼可以想要放棄呢？…這些話聽了只是加重我心裡的負擔，抗拒的念頭只是抓得更緊，無法鬆懈。

直到教師甄試前，我與爸爸商量能不能在考完教甄後，讓我與男朋友一起出國短期旅遊，我一直渴望能出國看看不同的世界，然而，聽完我的請求，爸爸的反應卻是勃然大怒，大罵我還沒考完試，就只想著玩！還沒考，就想放棄。而不准我去。當時，

我的感受是不被理解，委屈與極度受挫。為何我真正想做的事總是一再被阻止，而不想做的事卻又一直被逼著去進行？我哭著對爸爸大喊，為什麼你都不能了解我，我就是不想當老師，為什麼都要叫我去做我不想做的事？盛怒下的爸爸仍舊以他一貫權威的方式，叫我不用再說，他不會答應的，要求我好好準備教師甄試，其他的什麼都不要再想了。

那一次的爭吵，是我跟爸爸吵得最嚴重的一次，之後好幾天我都不願意跟他說話，看到爸爸的臉龐，我就想起吵架當天他發怒指責我、壓迫我聽從他的話的樣子。事後爸爸則不斷在我面前提起，我多麼幼稚、多麼不成熟，只會跟他吵架，而不顧自己的前途。而我只是不斷的累積與壓抑心中的憤怒與無奈。

最後，我很幸運的通過教師甄試的重重關卡，考取了現任教師資格，那當下也感受到終於可以卸下所背負的期望與壓力的喜悅，爸媽也為我能一次就考上老師而感到十分光榮與驕傲。爸爸更是開心的對我說，他當初堅持要我去考是對的，一點也沒有發現他的期望反而是我心上最沈重、最想抗拒的負擔。當然，我的短期出國旅遊請求也沒有因為考上教師甄試而兌現。

我曉得我的爸媽一直想導引我走向傳統而保守的那一條路，選擇一份安穩而有保障的工作，有一份豐厚的收入，不僅可以養活自己，也可以貼補家用，孝敬他們。兩三年後，等我男朋友也畢業、當完兵、找到工作，兩個人再討論結婚一事，再一、兩年打好經濟基礎後，再計畫生個孩子或買房子，完成人生的所有大事。想出國旅遊，等待工作穩定之後再去；想唸研究所，等待工作穩定之後再去找進修機會；人生就是要先將工作顧好，有錢才是最重要的。這些話都是他們經常對我說的，我能理解，然而，我卻無法一一順服，每一項他們所期望的我幾乎都一一打破。

現在再回頭去看這一段成為教師之路，除了是爸媽的期望，也是自己的選擇。當我同意讓爸爸決定我的大學志願時，我就做了第一次的選擇，讓爸爸主導我的未來，雖然我心裡不願意，卻還是同意了他的做法。只是，我一直沒有「接受」我考上了教育系而非外文系的事實，不斷的想掙扎，想跳出這個領域，然而，卻無法如願。

而爸媽過度堅持要我當老師的期望，毫無商量的餘地，在我心中也成了一種巨大的壓迫力量，壓迫而造成反抗的行動，我更加不願輕易順從他們的期望。可是，反抗的行動卻又讓我感到極度羞愧，自責自己這樣的行為是「不孝」、不成熟、徒惹爸媽傷心。於是，在反抗了幾次之後，我做了第二次的選擇，照著他們的期望，去實習、考教師甄試，以減輕心中因反抗所帶來的罪惡感。只是，我心中並不因為罪惡感減輕而感到真正的快樂，以致於我總是帶著是爸爸要求我當老師的念頭，而不認為這一路走來，其實我也做了許多選擇。

當我意識到成為老師是自己做的選擇，也漸漸能接受這個事實，接受這個選擇，

心裡的不甘願、憤怒、無奈、悲傷及怨懟也就跟著少了很多，抗拒的念頭也正試著在放下。

此時的我，在歷經兩年教師工作後，留職停薪到研究所進修，原本已準備好要重回教職之路，卻因為新生命的降臨，而再次打亂了這項計畫。爸媽得知我懷孕之後，擔心我會為了想照顧小孩而放棄工作，又開始不停說服的模式，叫我把工作顧好，把小孩交給他們照顧就好了，爸爸更是焦急到直接說，**總之，千萬不能把教職工作辭掉。**當我聽到他這麼說，就好像按到我的情緒引爆按鈕，當下，抗拒的念頭隨之升起，卻又在下一瞬間轉念，想起在經歷了這一次的生命回溯，我並不想再以**爭吵、衝撞**的方式表達我的想法，雖然不被理解的感受仍在，但我還是決定先平復自己的情緒，慢慢的、平和的表達，告訴爸媽我並不會隨意放棄我的工作，但是，我的小孩也很重要，他的成長只有一次，我也想要好好的、用心的照顧他，而不想隨易將孩子丟給爸媽照顧。

當我以這樣的方式向爸媽說明我的想法後，原本急得跳腳的爸媽也漸漸能平緩他們的情緒，試著去理解我的想法，雖然，爸媽的擔心仍在，也不見得馬上同意我的做法，卻不再以尖銳、憤怒的言語來傷害彼此的親子關係。這是，我看到也感受到最大的轉化。

而唯一沒被放棄，曾真正實現過的，則是想當「作家」的夢想。

記得升上國中之後，原本就喜歡閱讀的我，更加著迷於小說及幻想的世界裡，科幻、文藝愛情、勵志…等題材，我都來者不拒，也嘗試自己寫詩、創作小說。下課時，我不是捧著課外書在看，就是就著稿子爬格子，將自己幻想的那些千奇百怪畫面化成一幕幕的故事情節，國中三年，我大約寫了十篇的小說，也寫了幾十首的新詩。我的同學就是我的讀者，他們經常圍在我的座位旁，等著讀我剛出爐的小說內容。

那時，對文學及創作的喜愛，我立志長大後要當個自由作家，到處旅行，將所見所聞編織成一部部動人心弦的小說。還記得國中畢業時，班上有位女同學給我的留言，就是祝福我，**期望以後能在各大書店架上，看到我寫的小說。**對我而言，那是一份充滿力量的鼓舞，因為這個夢想我從沒對家人說過，寫小說也都是背著家人，偷偷的在夜晚寫，夾在課本中、藏在枕頭下，在爸媽眼中，這個時候的我就應該要專心念書，以升學考試為目標，不該做這些不正經的事。尤其經過三姊偷租漫畫事件後，我更是恐懼被爸媽知道我花了很多心思在寫作上，不敢想像我的下場會是如何。

這個夢想一直延續至今，我從未斷過這個作家夢，只是升上高中，因為課業壓力繁重，要念的書、要考的試總是壓得我喘不過氣來，根本沒有多餘的時間靜下心來寫作，只有暫時將這個夢繼續壓在枕頭下了。直到考上大學，當時網路小說開始風行，我才又再次提起筆，將心中那個未完成的夢想一字一語化為真實的故事。

在我好不容易完成自己的首部小說作品，嘗試將它投稿到出版社時，卻遭到爸爸的反對，他說，寫小說不能當成工作，養不活自己的。等到我接到出版社的錄取通知，即將要簽約時，想請他幫忙過目合約書時，他仍舊十分堅持他的想法，甚至阻止我與出版社簽約，「說不定那是騙你的！你不要傻傻的跟人家簽約，被人家賣了都不知道。當作家哪能有什麼出息，你不要作夢了。」

得不到爸爸支持的我，也仍舊堅持要跟出版社簽約，我心裡十分確定這是我想做的事，不會因為爸爸認為它不是個正當的職業就放棄它，我仔細看過合約書，也確信自己所找的出版社是一家大型、知名的公司，沒有被騙的顧忌，在告知了爸媽我的決定之後，我就簽下了合約，在大學四年級時，我收到出版社寄來我的小說實體書，說不出那時興奮的心情，那是一種夢想終於實現的激動。

當爸媽也收到我正式出版的小說作品時，他們一反之前擔憂與懷疑的態度，也十分開心的分享我的喜悅，逢人就推銷自己有個會寫小說的「作家女兒」。雖然他們看不懂我所寫的小說內容，卻仍舊表現出為我感到驕傲的神情，也不再反對我發展寫作的興趣，只是，仍然不時告訴我，當作家不是一個穩定的工作，還是當老師好，工作之餘，再去發展自己的興趣，又能有額外的收入，可以孝敬他們，這不是很好嗎？

在了解他們對工作的想法後，雖然有失望，但也不想再為了堅持自己的意見與爸媽爭吵，至少他們能比較有彈性的接受我寫小說的興趣，至少我仍可以在心中保有那把為夢想而點燃的火。

直到我當上老師，在最感挫折的兩年間，我將精神寄託在閱讀他人小說作品及創作之上，利用工作之餘的空閒時間，我完成了第二部個人小說作品，也可說是這部作品支撐著我度過最難熬的初任老師時期，在當老師的第二年，小說也順利的出版，看著自己的作品，感動與興奮的心情仍在，只是，因為所處的學校環境單純而封閉，所接觸的人事物也十分固定，越發現自己創作的才能日漸退步，逐漸寫不出那種讓自己內心觸動的字句與故事情節。我需要的是一個自由開放的空間，讓我有許多機會接觸到不同的人事物，也需要更多的人生歷練與省悟，才能在創作的路上走得更長久。

當夢想的熱情之火日漸微弱，腦中不再有有趣的故事一個接一個的冒出來，我的心是慌張的。最糟糕的是，我的心不再像大學時，因為年輕而能自由飛翔，充滿好奇與想像力，反而因為自覺是個「老師」，言行舉止變得一板一眼，連心都跟著處處受限，缺乏彈性。在老師的框架下，我的心也跟著僵硬，漸漸無法將熱情投注在工作與創作的興趣上。

可是，我卻無法告訴別人，我寫不出來了。那曾是我廢寢忘食，熱烈投入的事情，我現在卻連一個故事的開端都走不進去。當教職工作在第二年末遭受到很大的挫折

時，我的創作也跟著停頓了，整個人陷入失去熱情與動力的黑暗深淵。

我問自己，難道連最後一個夢想都無法堅持下去了嗎？望著儲存在電腦資料夾裡的小說稿，我曉得那股熱情還在，只是我還沒準備好，毫無顧忌的再投入於其中，當我告訴自己，等我準備好，我隨時可以接續這股喜愛創作的熱情，拋開所有的擔憂與顧忌（害怕自己寫不好、寫不出想要的感覺、沒有靈感、沒有讀者…），我心中的焦慮感就會緩和下來，而接受此時此刻的我，並不想寫小說，而有更想做的事迎在前頭，完成我的碩士論文、讓自己生命更完整、迎接新生命的到來…都是我片刻不能等待的事，而我的心也因此而充滿了喜悅。

3.4 不斷衝突的父女關係--如何解套？

還記得第一次與致嘉老師進行團體meeting²⁴，討論自己想寫的碩士論文題目時，我將我想寫的題目，以及目前困擾的問題告訴老師，當時，我設定的碩論主題是初任教師的衝擊及調適，我的困擾則是與爸爸相處的問題。就如在上一小節所敘述的，我與爸爸經常為了「我」要不要當老師一事爭吵，爸爸認為我太過任性、幼稚、不成熟、不為自己未來著想、怕吃苦…等；而我則認為爸爸太權威、強勢、不了解也不接受我的想法。

另外，退休後的爸爸整日都待在家裡，我也看不慣他要不就是整日守著電視政論節目，要不就是與親朋好友喝個幾杯的生活方式，寧可整日喊無聊，沒人要陪伴他，也不願幫忙媽媽分擔家事，或與媽媽一同去運動。也因為姊姊們都已出嫁，爸爸與媽媽更是把關注的焦點全擺在我身上，我的工作、學業、感情與婚姻…全都是他們擔心的焦點，大姊常跟我說，爸媽為了我的事而擔心到睡不著，或是一整晚都在討論我的問題。這些事無形中都成了我的壓力來源，這樣的關注壓得我快喘不過氣來。

於是，每次返家，父女倆就會陷入此一對話模式：我要求爸爸為了身體健康要多運動，少看些電視，也鼓勵他培養其他的興趣，並且多體貼媽媽一點；然而，爸爸卻總是回答我，他就是只喜歡看電視，他就是不想運動…，覺得我們女兒都只會管爸爸，跟媽媽一樣囉嗦…之類聽了更令我無奈或憤怒的話語。同樣的，爸爸會頻頻問我，有沒有認真在念書、到底能不能畢業？工作還保不保得住？…之類的問題，這些問題一直是我與爸爸對話中的「地雷」，每次一被問到這些問題，我都會感到不耐煩，因反感而經常是情緒一下子就會激動起來，帶著怒氣回話，也不願意再接續類似的話題，最後就是不愉快的結束。

明明是彼此互相關心著對方，為何卻總是找不到可以和平相處的方式？每次和爸

²⁴ 見附錄二，【日記1】。

爸又經歷了一次不愉快的對話後，我總是為此感到煩惱，很想為他做點什麼，和姊姊討論後，計畫安排家庭旅遊活動，爸爸卻又興趣缺缺，最後也因此作罷。

傾聽完我的問題之後，致嘉老師很明確的指出我與爸爸之間的問題所在，我們彼此對對方都有所「期待」，不只如此，我對爸爸的期待還包含著「要求」與「批判」，例如：我希望他多運動、多幫忙家務。**爸爸與我就如同**一面鏡子，我希望他多運動，他也期待我對即將回歸教職要有所規畫及作為，而我卻抗拒去談論此話題，同樣的，他也不願回應我的期待，也就不可能改變彼此的行為。

聽完老師的這一席話，我才恍然大悟，原來我一直依循著爸爸對待我的模式在回應著他，另外，致嘉老師也點出我一直是站在媽媽的角度，希望爸爸多分擔家事，不要讓媽媽一肩扛，這樣的態度顯示我「錯置」了自己該站的位置(女兒→媽媽)，要回歸到女兒的身分與爸爸相處才是。

原來我一直沒看到自己是以這樣的方式在對待爸爸，當我靜下心來回想，我的爸爸確實一直抱持著「為你好」的心態對待我，他毫不掩飾他對我的期望，也努力將他的期待灌注在我身上，更因為我總是無法完全滿足他的期望，而將這種不確定感化成一句句擔心的話語，拋到我身上，希望我承接他們的擔憂與期望。

而我也是。我也同樣帶著「為你好」的想法期待爸爸能有所改變，我擔心他身體健康狀況，所以提醒他要多運動、少喝酒、多做點有意義的事、少看點電視；我心疼媽媽為家事操勞，要求爸爸多分擔家務，將自己對他的擔心拋到他身上，希望他承接我對他的期望與要求。

而我們父女倆展現的就是一種「盲目的愛」--以擔心來示愛，明明很愛對方、很關心對方，卻總是以生氣、吵架、擔心、質疑、要求與期待的方式來表現，試圖想要「掌控」與「改變」對方，原來這並不是一種好的「愛」人方式，也難怪我們總是找不到彼此可以和平共處、理解彼此心意的方式，也是因為我們並沒有全然的接納對方。

真正的愛應該是沒有要求、不含期待的「自由之愛」，或許爸爸就是喜歡他現在的生活方式，那我也就沒有必要去要求他改變，我心裡漸漸明確的知道「放下期待與擔心」是爸爸給我的功課，當我學會放下，學會全然的接納，我與爸爸之間的關係也許就會有轉變的可能。

媽媽常說，我是四個女兒中，臉型輪廓與爸爸最相似，沒想到，爸爸固執的脾氣，同樣存在我身上，也因此，我們經常都堅持己見，而不肯讓步，也同樣埋怨對方不能理解、體會自己的心意，也同樣容易衝動發怒，才會經常陷入吵架的模式。原來，我們是如此相像的兩個人呀！

至於我所擔心的爸媽之間的問題，例如：家事分工、喝過多酒、夫妻爭吵…，致嘉老師認為那不是我的功課，我並不需要將爸媽的責任也一肩扛起。聽到致嘉老師這麼說，我放鬆許多，不再覺得爸媽之間的問題是我沈重的負擔，也不會再急於想要改善爸媽之間的關係。

我還記得剛申請留職停薪的那一年暑假，我帶著一顆疲憊的心返家，爸爸並沒有問起我發生了什麼事，而我也將在學校所遭遇的挫折、感情上所受的傷都隱忍著不說，只想在家裡好好休息、沈澱一番。當時爸爸雖已退休，卻應朋友請求，又到工地工作了半年，白天爸爸很早就去工作，傍晚回家我會像小時候一樣為他開門，幫他脫鞋襪，問候他今天工作會不會很辛苦，晚上會與爸爸聊聊工作的情形，爸爸會跟我分享在工地發生的大小事，以及工作的心得。那一段時間反而是我們父女倆相處最融洽的時光，沒有爭吵，也沒有怒氣。

善於觀察的爸爸還是發現我的異狀，找了機會安慰我幾句，叫我不管發生什麼事情，不用擔心，他和媽媽都會支持我，回家來就對了，去念研究所若是缺錢，他也會盡量資助我。當時對爸爸的這番話十分感動，**不管我們吵了幾次架，也不管我是不是總是不順從他的期望，他還是關心著我，到最後仍願意支持我。**

致嘉老師也提點了我，要與爸爸有良好的互動，就必須找到他感興趣的話題或活動，同時，也必須是我可以接受、願意去做的事，如此，雙方才能沒有任何束縛的互動，當然，爸爸對於我的提議也有接受與拒絕的「自由」。當我真的能放下對爸爸的期待時，就算是爸爸不接受我的提議，那麼我也能放寬心接受拒絕，而不感到失望。

直到去年在籌備我的婚禮時，為了裝設新房而與爸爸有較多的互動，我與男友經常向爸爸請教水電、建築方面的問題，當時很需要爸爸豐富的經驗及能力協助，在那段期間，爸爸對我們的提問都不吝惜給予詳細回答，也親自陪我們去挑選家具、裝設冷氣設備，提醒我們該注意的事項，展現出許久未見充滿活力的一面。

還記得最近一次與致嘉老師meeting²⁵時，老師說：「**爸媽的聲音，有沒有可能就是自己內在的聲音？**」例如，爸媽對子女嚴格的要求，論文寫不寫得完？到底能不能如期畢業呢？當我們作子女的聽到爸媽這些話，反應也許會是不耐煩，覺得他們好煩、好囉嗦，下意識的就會生氣，或是情緒上的反彈，這是因為當我們自己內在的聲音被爸媽戳破時，因而感到心虛，也顯示出內在嚴厲的聲音又在「**批判自己**」，當我們對這件事有所認知時，怒氣就不會對再爸媽發射出去，反而是感謝爸媽將自己內在的聲音說出來。

而面對自己內在的聲音，最好的回應方式就是：「**講事實**」，這也是最令自己感到

²⁵ 見附錄三，「日記2」。

輕鬆的方式，具體的告訴對方自己的狀態及所做的事，這樣就夠了，不需找藉口及理由，也不需要敷衍及不耐煩了。

現在，我會試著與爸爸聊聊政治新聞話題，聽他訴說去大陸玩的經歷，陪他一起看電影、電視頻道，也能耐著性子回答他偶爾拋過來的「地雷」問題，記得最近爸爸曾擔憂的問我，到底能不能如期畢業？論文寫不寫得完？以前的我會是馬上拉下臉，用很衝的口氣回答：「你擔心那麼多幹嘛！我自己會認真寫完論文。」而這一次，我當下的反應是大笑，以略帶開玩笑的語氣回答：「老爸，你怎麼不相信自己的女兒能畢業呀？我口試計畫書已經通過了，接下來只要如期完成論文，就可以畢業了。」

那是一次沒有火藥味的對話，爸爸對我的回答也是微笑以對，而沒有半點不悅，也許他還是放不下心中的擔心，要直到我真正完成論文，拿到碩士畢業證書，他才能如實卸下這份擔憂。但是，至少講事實讓我心裡好過很多，也在回應的當下放掉被踩中地雷的心虛與怒氣，而能平和的與爸爸對話。

雖然明白我與爸爸衝突的來源，也試著學習去接納與放下，卻還是會發生不知如何處理，令人感到沮喪的情形。最近因為懷孕正與家人討論生產與坐月子一事，為了要在哪裡生產、坐月子、小孩給誰帶的問題，而與爸媽又有意見相左的情形發生。

面對爸媽的擔心，我除了傾聽，也能耐著心解釋我的想法，告訴他們我的計畫，雖然他們並不認同，卻也未執意反對，只是表現出擔憂及悶悶不樂的樣子。私底下，大姊說，這是「天下父母心」，她還告訴我為了這件事爸媽曾藉酒澆愁，因此而讓我原本建立起「能好好跟爸媽溝通」的自信心又崩塌了一角。

那當下，大姊的話讓我產生了愧疚感，好似爸媽不愛惜身體，都是我造成的，除了愧疚，也有一股怒氣不斷上升。每次我與爸媽意見相左，大姊都是站在爸媽的立場規勸我，我曉得她是想讓我了解爸媽的擔心有多深，告訴我爸媽可能會有什麼想法，但是，她總是說一些爸媽發生的事點燃我的愧疚感，好像爸媽會煩惱、傷心、喝酒…都是因我而起。每次聽到她這麼說，我的心就會跟著痛了起來，原本堅定的心就會跟著軟下、搖擺不定。

我也不曉得為什麼，越是長大，越無法完全順從爸媽的意見，雖然我可以理解他們的觀念想法及心情，卻無法說服自己走上他們想要我走的路。最近再次閱讀周瑞宏 (2006)²⁶老師的書，我想起我的左耳外耳炎已經好幾年卻一直反覆發作，總是在擦了藥後，快要痊癒之時，又因為忍受不住癢，而抓傷它，變成一個痛苦的循環，周瑞宏老師在書中指出耳朵的能量訊息是「接納別人的意見」，而癢的徵狀能量訊息是「不好意思、羞愧、罪惡感」，這是否意味著我一直無法接納爸媽或是其他人的意見，因

²⁶ 周瑞宏 (2006)。識透生命真相。台北：和氣大愛。

而感到羞愧，有罪惡感？我並不確定，但是，我確實夾在爸媽及先生、自己中間，兩方都想討好，都想順從，可是，我經常是選了一方，就會覺得對不起另一方，也為此而感到罪惡、愧疚。

而我只能一直不斷提醒自己，要去接受自己的爸媽，接受他們現在對我的擔心，雖然這樣的擔心，對我而言“is too over”。我也感受到他們的不快樂，我的爸媽這後半生，似乎都在擔心、操煩我們四個女兒中度過，看著我們四個姊妹，每個人的生都不一樣，也不見得都過得順遂，每個人都有自己的煩惱，以及各自要去面對的難題，而爸媽一直希望我們能過得平安、順利，可我總想，擔心真的有用嗎？在他們不斷的擔心之下，我們就真的都能過著很幸福的日子嗎？爸爸經常為了我們姊妹的事而心煩，甚至去喝很多的酒，好似我們沒有得到他們所謂的「幸福」，他們就不可以快樂，讓自己過得不快樂、用壓抑的方式來平衡他們心中的愧疚感。

爸媽對我們的擔心，也是一種放不下的愛，擔心他們一旦放手，我們就會無法自立，就有可能走偏。在他們心中，我們應該都還是不成熟的小孩，負氣一點，我也覺得他們對我們是不信任的，不相信我們可以好好的處理事情，也不相信我們是有能力的，同時又害怕我們遇到難關及挫折，所以，總是希望我們挑好走的路走，選擇保守而安全的職業、安定的生活、做個順從的妻子、堅強的媽媽…等。

以前，我總想要「改變」他們的觀念，可是，總是不成功，甚至使親子關係更糟，現在，我知道我不可能改變爸媽的觀念，我也必須一直提醒自己，父母大，孩子小，我是他們養大的孩子，我尊重他們的觀念，體會他們的心情，可是，我還是沒辦法很自願的照著他們的意見去做。

而最令我沮喪的是，我仍很想「解決」每一個發生的問題，希望這個問題有個結果(我的想法能被接受及同意);然而，事情總是無法解決，而我又陷入更深的罪惡感、愧疚感，覺得這樣的關係還是一直不變。雖然致嘉老師說過，我能改變的是自己，自己的想法、心境轉變了，不需要去「做什麼」，事情也會自然而然產生變化，我也曾有這樣的感覺，然而，現在又陷入另一個問題中，我仍急於想解決問題，也看不到事情的變化。

我也不禁想問，爸媽過多的擔憂及不快樂，到底是不是我造成的？我一直覺得這個問題部分是因為我的緣故，所以，我極力想要讓他們快樂一點，少擔心一點，卻總是失敗，而讓自己身為子女的罪惡與愧疚感更加重許多，好似如果我自己過得快樂、自在，我以自己而活，是一件罪過的事，因為就像大姊說的，我把自己的快樂建築在爸媽的痛苦之上、我是多麼的自私，而爸媽必須承受我自私快樂的後果。

而我也不禁在沮喪的同時，感慨這世界上有很多書在教父母怎麼跟自己的小孩相處，怎麼卻很少有教小孩怎麼跟自己的父母相處呢？

我的心很矛盾，既希望他們能過得快樂，又希望爸媽能給予我「自由的愛」，不要把我握在手心中，信任我、不過分擔心我，給我成長的機會，就算受了傷，吃了苦，只要給我安慰和支持，我就能度過，不需過度保護我，不然我只會變成一個長不大的小孩子。

只是，這些我一直放不下的「期待」終究是無法達成的，因為現實是，我的爸媽就是這個樣子，把操心子女當成他們的責任，壓抑自己的快樂與自由，對子女也有很多的期待，希望子女都能走最安全的路，不要冒險、不要犯錯，不輕易對子女放手。

如證嚴法師所說的：

「如果父母常常擔心他的孩子，他的孩子會沒有福氣，因為福氣都被父母給擔心掉了。如果父母希望他的孩子有福氣，就要多多祝福他的孩子，而不是擔心他的孩子。」

這也是王理書（2008）在《養出有力量的小孩》一書中，極力提倡的祝福法（祈禱）。

雖然心裡有矛盾、有困惑、有煩憂，可是，我還是想要先讓自己平靜下來，了解自己這些情緒的來源後，先照護自己，然後，開始祝福，祝福自己的爸媽，快樂、健康、平安，在心裡默默的祝福他們，想像他們微笑、滿足的表情，雖然我的爸媽無法放下過度的擔憂，給予我祝福，但是，我可以試著以祝福他們代替擔心與期待。

開始試著祝福自己的爸媽之後，我沮喪的心情也漸漸能平復，也放棄想要「解決」及得到結果的念頭，而是平靜的去察覺自己的情緒與想法，然後，藉著書寫論文文本再次釐清自己與爸媽之間的關係。也從周瑞宏老師（2006）的《識透生命真相》一書中²⁷，再次理解自己與爸媽不斷的發生意見不合、觀念不一致的事件，不只是個循環而已，還是因為彼此生命的牽纏，過多的期待、為你好的念頭、抓住不放的舉動，讓我產生被壓抑、喘不過氣、想逃的念頭，所以，就算我心中明白爸媽的意見是好的，卻無法心悅臣服的接受他們的安排。

因為我生命的主權無法掌握在我手中，我不是一個自由的個體，爸媽對我的愛也並非是一種自由的愛，我並不怪他們，因為這是他們唯一知道的愛我的方式。只是，我很想跳脫這樣的牽纏關係，與爸媽建立的是一種自由之愛，無條件的接納與支持。

同樣的，我也以相同的方式在愛我的父母，我期盼他們聽我說，我期盼他們像我理想中的父母那般，我期盼他們能多運動才能常保健康，我期盼爸爸多幫忙媽媽分擔家務、少喝酒…，可是，事與願違，我只是不斷的跟他們發生爭吵，對爸媽做出更多

²⁷ 見附錄四，【日記3】及附錄五，【日記4】。

的要求，而忘了自己是他們的孩子，而不是他們的父母或伴侶，反而產生更多的憤怒與無奈。

於是，我開始反省與覺察自己，每當我又想要對爸媽產生要求與期待時，提醒自己我沒有立場去要求爸媽改變，也不應有過多的期待，要能接受他們的現貌，我覺得自己好過多了，憤怒漸漸消失，輕鬆與自在多了許多，當然還是會擔心爸媽，但我曉得那種擔心少了很多期待與要求，多了幾分純淨與自然。

也許，我與爸媽之間的牽纏關係還要花上好久的時間才有可能解套，但至少，此時此刻，我了解這份關係中「結」的所在，不再懷著憤怒、不耐煩、埋怨、不平、受傷的情緒面對自己的爸媽，也不再將所發生的事全攬在自己身上，形成自己壓抑、不快樂、罪疚的來源。

尤其當我現在也將迎接自己的下一代，我更加必須去面對我與爸媽的關係，學習如何接納、包容、支持與照護自己與家人，因為，我也將成為我孩子的一面「鏡子」，他會從我身上學習到如何愛人與自愛，承襲我給予他的價值觀與思維，而我不希望我與我孩子又走入互相牽纏、爭吵不休的循環，因此，我此時此刻所走上的路，所要面對的「功課」就更顯重要。

3.5 自我框架的覺察

在初任教師兩年期間經歷一連串的挫折後，在進入研究所就讀之時，我開始意識到自己對自己的不了解，於是，我閱讀了很多相關的心靈成長書籍，渴望能深入探索內在的自己，也藉此撫平失戀受創的心靈及一直產於低潮的情緒。

在那一段時間，我只要想起曾受過的挫折及傷痛，就會因悲傷而淚如雨下，甚至是埋怨起上天，為何如此不公平，為何我要受到這種待遇？明明我盡心盡力做好我的工作，帶好每一個學生，為何卻要遭受到家長的質疑、學生的反抗？明明我已多次詢問留職停薪事宜，為何申請的過程還是幾經波折？明明我很愛我的男朋友，也付出了很大的心力在維繫我們之間的感情，為何還是出了問題，走上分別的路呢？

當時憤憤不平的我，不明白為何這麼多不好的事都發生在我身上，只是哭泣、傷心難過、心存委屈，把「受害者」的標籤貼在自己身上。然而，在我心靈最脆弱之時，賴淑惠老師（2007）的一席話，開啟了我轉念的可能性，正視自己真正的問題所在：

「人生的道路上，處處充滿著迷惑與挫折…面對這項難題，我們何妨重新定義自己、調整自己看待世界的方式。不必為自己擔心、恐懼，因為，只要以最真實的面貌站在生命的轉彎處，生命將會依照原有的步伐繼續向前邁進。」(p. 50)

「不論好運、噩運；不論幸運與不幸，這所有的一切終將過去，雖然有時短如曇花一現，有時卻漫長如漫漫長夜。這是一個過程，一段經歷；一個自我成長的過程，一段自我省思的經歷。」(p. 56)

我檢視了自己的思維內容，發現自己並沒有「接受」所發生的一切，仍舊執著於自己遭受到多大傷害，也就無法「放下」這些挫折所帶給我的折磨。於是，開始調整心態，告訴自己，接受它、放下它，這一切都將過去。每當我這麼告訴自己時，我的心就會逐漸回歸平靜，痛的感覺也不那麼明顯張揚，多次練習之後，才深刻明白「人生，就是一趟學習放下的旅程」的道理。

當我能做到接受此時此刻的自己是處在遭遇挫折的狀態，試著以平靜的心態開始回溯過往，反而可以將「自己」看得更真實而透徹，也才發現原來自己從來就不是個「受害者」，只是個一直活在自己所設的「框架」下、沒有自覺的人。

於是，我開始去探究這框架是個什麼樣的架構，它是如何套在我身上，又是如何使我成為今日的我，才驚覺原來這框架是從小就已漸漸形塑，依著我的身形、樣貌、思維…，附著在我身上，隱而不顯，所以，我才會直到今日才發覺它的存在。

而我第一個覺察到的自我框架是「乖小孩」的框架，家是每個人一生的出發點，父母的教養方式對子女的人格、性格養成也是極為重要。從小，為了獲得父母的關注，我努力成為一個「乖」小孩，看到姊姊們做錯事或因要求想要什麼東西而被爸爸責罵或否定，就會讓我心生畏懼及警惕，以免重蹈姊姊們的覆轍，心想這樣可以減輕爸媽管教子女的負擔，而我也可以成為爸媽心目中懂事乖巧的好孩子。

在學校也是一樣，害怕被處罰、渴望得到讚美與肯定的我，努力成為大家眼中的「好」學生，遵守校規、班級規定，作業不遲交，追求課業表現；擔心被同學排擠和欺負，又渴望在班上擁有好人緣，當同學將功課交到我手上，我也不敢拒絕，默默的幫他完成功課，也經常在同學提議某事時，附和同學話語，成為別人口中「隨和」、「沒意見」的人。

而爸爸權威的管教方式，也讓我缺乏「選擇」的權利、「作主」的自由，直到長大，我一邊扮演著聽話的「乖」小孩，卻一邊渴望能脫下乖小孩的外衣，說出自己真正的心聲，不斷在矛盾與愧疚中掙扎。

就如同周瑞宏老師（2006）所指出的「乖寶寶」生命模式，面對父母我想盡辦法、盡量做到讓他們滿意，希望他們高興，但並不表示我心裡沒有其他的想法；面對師長、朋友，有時候即使心裡非常不高興，還是要配合規定；長大後進入職場，有時候對很多事情有意見，可是卻又沒說出來，被外在限制而心生怨氣。

如此一來，活在乖小孩框架下的我，累積了很多憤怒的能量，以致於在長大之後，當爸媽將關注的重心放在我身上，對我的學業成績有所要求、干涉我想就讀的科系、限制我就業的選擇時，在我眼中，就成了一種掌控、要求、批判的訊息，而我的反應就是憤怒的對抗及不以為然，而抗爭到最後，累了，或是受到更強大的壓制力量，就只能敢怒不敢言，關閉所有發自內心的表達，繼續再當個乖小孩，以保護自己，不斷在乖小孩的生命格式中循環。

在這樣的循環中，我只是不斷的怨怪爸爸強勢要求我當老師，當上老師後，心裡又拼命抗拒這份工作，雖然盡力完成自己的職責，卻感受不到喜悅，反而是遭遇到一連串的挫敗，使我對爸爸、教職衍生更多的憤怒與埋怨。直到現在，我才漸漸看清楚並接受自己所遭遇的外在挫敗，不過是個假象而已，這一切是因為「不得自由」的內在信念，壓著我自己運轉著「限制發揮」的生命模式所造成的。

第二個被覺察的自我框架是「未活在當下」。從小因為家境貧窮，我總是很羨慕別人有優渥的生活，也產生對自己處境的不滿與自卑，也就靠著「想像未來的美好」來平衡自己的內在需求。

還記得爸爸經常說，我剛出生時，有一對夫婦想以三十萬的代價收養我，雖然當時我們家很窮，加上已經生了三個女兒，爸爸想要的又是一個兒子，無奈我卻又是個女兒，但是，他很有骨氣，告訴那對夫婦說：「我有能力生，我就有能力養。」於是我逃過了當人家養女的命運。

一開始我聽見這段往事，覺得很有趣，後來，當我體會到因貧窮而無法滿足我所有的願望時，我也曾忍不住幻想，假如那時我成了別人家的養女，說不定是他們家裡的獨生女，可以過著舒適優渥的生活，要什麼就有什麼，也不用什麼都要撿別人用過的，說不定我就可以穿得漂漂亮亮，長大還可以出國留學，過著我想過的生活。但是，一回歸到現實狀況，反而使我更加對自己的家庭感到不滿。

媽媽的小妹，也就是我的小阿姨，愛孩子的她認我當她的乾女兒，小時候，乾媽住在台北，每次回來探望我們，總是帶著新衣服、玩具或好吃的零嘴給我，我好喜歡乾媽，期盼她常回來看我，她帶給我的是就是我幻想中的優渥生活。

小學放暑假時，爸媽終於答應讓我跟乾爹乾媽去台北度假，那些日子都很愉快，乾爹乾媽都對我很好，我過著不同於家裡的生活，乾爹乾媽甚至希望我不要回彰化的家了，跟他們一起住，在台北上小學，當他們的孩子。

雖然我很喜歡他們帶給我的舒適生活，卻還是很想念爸媽和家裡的一切，而爸爸也不同意把我送給乾爹乾媽養，於是，我只有寒暑假才會到台北住一段時間。這是我第二次差點成了別人家小孩的往事，相同的是，我仍舊常幻想著如果我真成了乾媽的

小孩，我會過著多不一樣的生活？可看出我對於我的家能帶給我的一切是不滿足的，我想要的，我的爸媽不一定能給我，只有讓我的心感到更加空虛及憤怒。

我的爸媽有著「先苦後甘」的價值觀及標準的「未來時間觀」，每當我向爸媽提出請求，爸媽經常是以「等我長大後」、「等我有工作後」就可以…的字句安撫我，在他們的觀念中，人生應以「未來」為主，現在所做的一切都是為了未來在預作準備，現在與當下是可以犧牲的，夢想與渴望是值得延後滿足的。

對現實生活的不滿意，對無法實現自己的夢想的失落，使我只能一直期待未來的到來，將未來編織成一幅美好的畫，反而更加深對現實生活的無奈與不滿。於是，我逐漸習慣以抱怨的方式來抒發我的無奈，對所有發生在我身上不好的事加以埋怨、責怪，卻經常忘了檢討、省視自己是否有錯。

未活在當下的框架，也使得我經常逃避去面對現實的狀況，只寄望未來的我能擺脫當下的不如意，猶記得當時考上教育系的我，不願接受此現實狀況，一心只想著以後要轉到外文系，要出國留學，然後不停的怨怪爸媽主導我的大學科系志願，才會讓我過著我不想過的大學生活。

開始教職工作後，我終於有能力可以一圓出國的夢想，雖然不能去念書，至少可以到處旅遊，看看不一樣的世界面貌，還是一再遭到爸媽的反對，認為我經濟基礎未穩定，就要花大錢去玩，應該再「等等」，等工作兩三年後再出國也不遲，我曉得爸媽是「為我著想」，也擔心我這麼年輕出國會發生危險；然而，在我感覺上，我已經從小等到長大，現在又要再繼續等到我步入中年嗎？雖然如此，在抗爭不成後，我還是繼續寄望未來，在現實中過著不得自由、不快樂、逃避、行屍走肉般的生活。

未活在當下的我，除了逃避面對現實的狀況、喜歡抱怨，也無法接受現實生活中所遭遇的困難與挫折，更難以享受及欣賞當下的美好風光。直到我第一次自己選擇了所要念的研究所科系，決定留職停薪去進修時，我才開始體會活在當下的感受，因為我所做的都是我所想的。

一開始我並不知道自己已不自覺將意識回歸到現實生活，只曉得我的思緒不再寄託於「未來」，不再計畫未來我要做什麼，反而對當下的生活充滿了期待與美好的感覺。我會慢慢的行走，欣賞校園的一景一物，感受風的流動，一股平靜的喜悅自內心升起，讓我整個人都鬆懈下來，沒有什麼值得抱怨，也沒有什麼需要擔憂，我能察覺到自己的喜怒哀樂，也能靜下心來觀察身邊的人事物，於是，我開始覺得自己充滿能量與動力，去完成當下的任務，念書、寫作業、上課、運動、玩耍、交友…等。

也因此開始對所發生的一切事物心生「感謝」，以前那個愛怨天怨地的我逐漸消逝，取代的是會願意站在不同角度看事物的我，能看得到別人真誠的付出，能感受得

到人事物美好的一面，能低下僵硬的頸子，看見自己的影子，也能珍惜自己所擁有的，而不是只想著那些並不在自己手裡的一切，我的心也變得更柔軟而有感情，曾經失去的、未擁有的似乎都不那麼令我感到憤怒與失落，因為我曉得我擁有的是「現在」，是「當下」，是「此時此刻」。

直到碩一上學期末，為了要找指導教授，我與同學們一同前去拜訪致嘉老師，過程中同學們都說明了自己的情況，我才發現原來不是只有我未活在當下，很多人都活在未來或過去，時時擔憂著自己未來能否怎樣…，又想回歸到過去那種單純、幸福、無憂的時刻。

之後的團體 meeting，致嘉老師也帶著我們練習如何專注於當下，比如吃到自己喜歡的食物，它的味道、口感、形狀、顏色，自己的心情與感覺又是如何？我深深記得那種專注於現實狀況的具體感受，也才發覺原來我已漸漸穿越未來回到現在，每當我一察覺到自己又在為未來感到擔憂、焦慮時，就停下思緒，提醒自己：「我活在當下，我只要專注於此時此刻，珍惜現下的幸福與快樂，做好現在我該做、想做的每一件事，那就足夠。」然後，讓思緒慢慢再回歸到現實，我的感覺就會好過很多，心也跟著放鬆、柔軟。

雖然，我的家人仍會不時提醒我要對未來有所規畫，尤其是即將復職及生育兒女一事，更是經常擔憂的問我申請手續辦好了嗎？是否已決定好生產、坐月子、嬰兒照顧…的事宜，我能了解他們關心我的狀況的心意，只是這些提醒經常也讓我又產生對未來的焦慮感，這時就又需要再次自我覺察，再次提醒自己回歸現在，一步步的去安排所有的事宜，而不因家人的催促或不斷提問而亂了自己的思緒。

再來我所覺察的自我框架，也是影響我最深的框架：「我不夠好」，而形塑此一框架的原因在於「不斷的比較」。由於家裡姊姊眾多，除了處處受親友的比較，也經常不自覺的在心裡自我比較，誰長得比較漂亮、誰比較有人緣、誰吃得比較多、誰長得比較高、誰成績比較、誰有人追、誰沒做家事…等。到了學校，我跟同學比，誰家比較有錢、誰學了什麼才藝、誰買了什麼新玩具、誰家開什麼好車、誰的人緣比較好、誰功課比較好、誰長得比較漂亮…等，就此陷入無限比較的迴圈中。

我羨慕比我好的人，也幻想著有一天我會跟他一樣好，漸漸的，因為比我好的人太多，而開始感到自卑。自卑使我很在乎別人對自己的看法，在別人面前，會擔心起自己的一舉一動給了別人什麼樣的觀感。久而久之，因為預設別人可能會對我有什麼觀感，而遲遲無法對人敞開心，在朋友面前展現真實的自己。

背負著「我不夠好」的意念，使我不斷的追求「進步」，不斷的看見自己的缺點與不完美，而無法完全接受自己，接受我生來就是個什麼樣的人。每當我又經歷了一件不如意的事，覺得自己「一無價值」的感覺就會浮上心頭，批判著我不夠努力、永

遠都只是這樣而已…。接踵而來的就是自我愧疚的負面情緒，而為了減輕、逃避這難受的壓力，我只好找各種藉口來減輕自我愧疚感，無法正視自己，也不願接受如此沒有能力的自己。

Rhonda Britten (2001) 曾說過：「拿自己和別人比較，不能減輕你的痛苦，你還很可能會為自己的自憐產生愧疚感。」也因為不斷的累積自我愧疚感，內心的恐懼也越升越高，害怕犯錯、擔心比不上別人、負面的自我對話，都不斷的打擊著自己，卻無法因此而更激勵自己去改變，反而是使自己的信心、勇氣及自尊都跟著受損。

以下這一段 Rhonda Britten (2001) 在《讓心無懼》一書中的敘述，就是我活在此框架下的真實寫照：

「生命就是存在，但也是你將來要成為的樣子，有的時候，會不自覺的稍微退後一點，你會衝動地想批判自己的成長，以為世上真的存在著所謂的『完美』，然而，批判只會使你的恐懼永遠長存，會使我們想起所有的過錯，以及誘使我們跟別人比較，會使我們更恐懼於『跟不上別人』，會孵育出更多的『不安全感』。」

活在這框架下的我，感到十分疲累，時時都要上緊發條去追求進步與完美，卻在期待落空、犯了錯之時，陷入一無價值、自我譴責的負面情緒中；又過分在意別人眼中的我是否洩露了什麼不完美之處，而活得不自在、充滿壓力及缺乏安全感；更在別人責備我不夠努力、不夠好時，無法承受而慌亂展開逃避的行動，為自己找藉口、找理由，只求減輕心中的罪惡感及沒有價值的自卑感。

因為無法全然的自我接納，我看不到內在真實的自己，更不用說怎麼「相信自己」、「愛自己」、「肯定自己」，一直到我離開了任職的學校，才發覺那時的我整個人、整顆心都疲累到空了，也才開始正視這個框架對我造成了多大的影響，也才慢慢接受那就是當時最真實的我的狀態。

我試著去接受我就是我自己，絕不是那些我所害怕的、對自己的負面感覺。除了允許自己有負面的感覺，並且接受那些負面的情緒只是感覺而非事實。更告訴自己無須再努力地「逃避」我是一無價值的感覺，只需接受那只是我的感覺，而不是真正的我。這過程中我不斷的嘗試，也不斷的失敗，總是一不注意就又回歸到舊有的自我批判模式，但也漸漸的更加能察覺到何時自己有負面的感覺，何時是面對著住在自己內心的恐懼，然後，試著去接納它，而不馬上展開逃避反應。

能意識到自己的生命框架的我是何其幸運，尤其又在人生最輝煌的階段，比別人多獲得一段能隨意揮灑的求學時光，在這段時間裡，滿足自己求知的渴望，並且實現自己想成長的意念，自由的探索、舒展身心，讓我逐漸能接納所有曾發生過的事，接納我就是這個樣子…，而心存感激，也釋放心中沉積的憤怒能量。

同時也能理解沒有一個人的童年是人格完整而充沛發展，我們總是在某些主題上壓抑，對某些主題帶有心結，某些主題則毫無機會發展，才能試著去接納自己的不完整、接納自己的父母、接納自己成長過程的點點滴滴，然後再學習自我成長及放下沉重的過去。(王理書，2008)

帶著轉化後的意念，雖然無法完全擺脫早已構築在我身上的框架，但是，我能察覺自己的內心狀態、情緒及恐懼的來源，對我而言，就已經是啟動了「改變」的輪軸，帶動我往更完整的自己前進。



四、卸下框架：啟動轉變的開端

4.1 回首我的愛情路

我是個從沒想個自己談戀愛後會是什麼樣子的人，也不認為自己會因此而有什麼改變，然而，現在回頭去看這一段刻骨銘心的愛情路，卻有許多令我驚訝的發現，也從這一段故事中，對自己有更深層的認識，原來談戀愛並不是我想像中那麼一回事，就只是單純享受愛與被愛，而包含了更多的理解與包容、給予與接受、分享與祝福…等，透過與別人交往的過程，更讓我認識到自己內在不完整之處，也同時進入學習與人相處的課題。

我和他，小蔡，是國中的同班同學，相識到今日已進入第十五個年頭，這時間乍看之下真令人感到驚訝，我們真可稱得上是「老朋友」。國中至高中時期，我們都只是同學、朋友的身分，偶爾跟一大群朋友一起出遊、聚會，通通電話、寫寫信，比普通朋友還好一點的好朋友。

在我眼中，他是個各方面都很優秀的人，無論是學業、運動、待人處世方面，都表現得很出色，也是個很受歡迎、很有人緣的男孩子，也經常教我不會的功課，像個哥哥般鼓勵我、關心我的人。

我們真正開始交往是高中畢業那年的暑假，原本計畫考上同一所大學，結果我卻因分數的落差，而無緣考上我們約定好要念的同一所大學—交大。於是，我們展開一段為期四年的長距離戀愛。大學四年，我們就在台北、新竹之間來來去去，渴望對方能參與自己的大學校園生活，卻又礙於科系及距離的因素，我們總像是處於兩個不同世界的戀人。

這一段戀愛，可說是我第一次真正談的戀愛，並不懂得怎麼做才是真正愛人的方式，因為分隔兩地，我心中對這段感情的不安、不確定感總是使我想把他緊緊抓在手上，我想知道他每天做什麼，一放假就只想要兩個人在一起，只有確定他的行蹤、只有他在我身邊，我心中的不安全感才會稍稍減輕。

那時的我，很害怕失去這段感情，所以只知道緊緊抓牢、掌控、依賴著對方，把所有的關注力都放在對方身上，卻沒有好好學習去了解對方的感受、尊重對方、給予兩人相處的空間以及自由，他因為喜歡我，也就接受了我愛他的方式，卻不曾跟我說過他真正的感受，這些都是我之後才知曉，我給他多大的壓力，讓他快喘不過氣來，也失去了很多個人的空間與自由，為了維持這段感情，他並不快樂，對兩個人的未來

也同樣感到不確定。

大學畢業後，我返回家鄉進行教育實習，他則繼續研究所的進修，忙碌於實習與準備教甄考試的我，能與他見面的時間更是少之又少，聚少離多的愛情總是令人更加感到不安，對兩個人能不能繼續在一起也更加添了不確定感。直到我好不容易考上教甄，到台北展開教職工作，我們才又恢復較為穩定的關係。我擔任教職第二年，他已是博士班的學生了。

就在我展開教職的工作之時，我們之間的距離也在無形中拉得更遠了些，他學的是資訊，我學的是教育，理科的思維與文組的思路很難連成同一線，我們的價值觀、世界觀、興趣、話題、生活漸漸出現差距，兩個人行走的步調也跟著不一致了，他一直是在學生，所面對的就是學術的殿堂與電腦的世界；而我，則已是踏入社會的新鮮人，我面對的除了工作，還有更多人事物的壓力，因為無法參與彼此的生活，兩個人走到最後，竟成了兩條平行線。

在交往的第七個年頭，我們陷入了相處的瓶頸，爭吵、互相埋怨、無法互相支持與體諒，也終於到了面對這段感情最根本的問題——**缺乏溝通與理解對方的心意**，這七年以來，我們總是為了想維持這段感情，而委屈自己去迎合對方，將自己真正的感覺與想法壓抑在心底，久而久之，更加無法理解對方的想法，也很少能分享與分擔彼此的感受，沒有流動的感情，最後，就是面臨破裂與分離。

這七年，是我生命中的最精華的時期，他幾乎參與了我所有的回憶，他的離開，也讓我的世界整個崩塌，原本以為我們會一路順利的步入婚姻，共度人生所有美好的時光，卻沒想到最後會是以分手收場。

也因為這一次的分手，我們才真正突破那道無形的牆，將心底壓抑的話全傾洩出來。我才開始正視這段感情結束的原因其實是我自己造成的。我花了很長的時間去回溯這七年間我如何對待他，最後終於能接受這個事實，接受是自己的不完整、不成熟，讓自己失去了這段感情。

我對待他的方式其實就是延續爸媽愛我的方式——「看、管、盯」，把重心放在他身上，抱持著**唯我獨享的心**，為了抓住他，引起他的注意，我無法放鬆自己不去掌握他的一切，過於在乎對方是否也同樣在乎我，我們之間維持著不平等、封閉的關係，彼此也因為互相緊抓不放而不自由。

更重要的是我並沒有意識到自己將生命重心全放在他身上，而不斷期待對方可以給予我同樣的回應，認為他有責任給予我幸福，於是，漸漸失去了自己生命的自主權而不自知。這一段關係能維持這麼長久的時間，其實已算是不可思議了。

還記得分開時，他曾跟我說過，他覺得真正的愛應該是不求回報，不斷的付出，只要對方好就好，沒有目的。兩個人在一起，應該是要互相鼓勵，一起成長，讓兩個人都越來越好。可是，因為我總是計較誰付出的多，誰犧牲較大，在我們這段關係裡，他感受不到這樣的「愛」。

沒想到這七年的相處，他比我早一步領悟愛的真諦，也想脫離這份彼此牽纏的關係。我一直以為我懂得愛人，也盡心、「用力」的付出我的愛，卻沒想到我用錯了方式，也並不是真的懂得什麼是「愛」。直到分手後，我才開始學習與體會什麼樣的愛才是適當的。

就如同周瑞宏老師（2006）所說：

「愛的表達和給予是人與人之間珍貴的禮物，也是讓這個世界充滿溫暖、信心和希望的動力。有了愛，一切都會變得更美好、更有生命力。…自己的愛如果出於清淨，是一分鼓舞、啟發的心，用講出事實的方式表達，以對方的生命為主軸，而絲毫沒有自己要東西的成分，就不會落入牽纏。」(p.135)

這樣的愛才是小蔡所渴望與追求的，因為沒有條件、沒有目的、沒有想要緊抓對方的舉動，才會讓對方感受到一份單純的關懷與給予，因為覺得溫暖而自然願意親近；也因為沒有壓力、沒有限制、沒有掌控，這是一種自由而流動的關係。

從小，為了當爸媽眼中的乖小孩，我將生命的自主權幾乎都交給了爸媽；當我交了男朋友，我還是依循同樣的模式，凡事依賴著他，又將自己生命的自主權放到他身上，抓著他、盯著他，不給他自由，同時也不給自己自由，更不明白其實我幸不幸福，責任不在於他，我才知道一個人的原生家庭無形中帶給他多大的影響力，在我身上就是最明顯的例子。

當我開始明白這段感情的結束是這樣的原因造成時，有一段時間我感到很愧疚及後悔，為我以不適當的愛的方式對待他而感到抱歉；同時，原本對這段感情的結束感到憤憤不平的情緒也因為理解、接受事實而漸漸被平復。

如果不是這一次的衝擊，我不會意識到自己愛人方式的不適當，也不會看到自己生命的框架對自己與他人的關係造成多大的影響，同時正視自己是個不完美的個體這個事實。

就如蓋瑞·麥凱（1996）所言：「當你擁有不完美的勇氣時，你便能隨時感激成功、改正錯誤。」（賴惠辛譯，1996，p.77）雖然這是一段痛苦、煎熬的過程，我的內心卻在恍然大悟之後湧現感謝的念頭，還好有這一次的挫敗，還好我看清楚了自己內在的不完整，也讓我產生「人可以接納不完美的自己，卻一定要尋求完整的自我」的

動力。(2008.10.20)

而這段過程中，最難的，是面對真實的自己，然後，接受它、改變它。也就在我來到交大展開研究生的生活時，我與小蔡決定再給對方一次機會，重新建立一份新的關係，重新學習愛。

在這一份新關係中，帶著重新認識對方的心，我放下了緊握對方的念頭，學習傾聽對方的話語，尊重他的感受及意見，一覺察自己又抓住對方時，就提醒自己「退一步」、「放開」、「要信任」，給予對方作主的自由及權力，把對他的擔心轉變成支持與鼓勵，與他共同分享喜悅，也分擔彼此的煩憂，我們的關係漸漸穩定下來，在給予對方自由的同時，我也能收回自己的生命自主權，學著努力為自己而活，為自己作主，為自己的幸福負責。

還記得王理書 (2008) 說過：「一個人很自由，但要學習獨立；兩個人很甜蜜，但要學習協商；三個人很熱鬧，但要學習討論。」(p. 145)而我與小蔡要學習的就是協調彼此的價值觀差異，聆聽對方情緒與看法，接納對方有不同於自己的想法，以分享的態度表達自己的需求與看法，再進行協商，學習在差異下和諧相處。

當然爭吵、不愉快的情形還是會時常出現，然而，不同的是，我們會把自己不愉快的原因說出來，當下雖然也會有委屈、憤怒、不被理解、互不相讓的情形與感受，可是，從這過程中，我學習如何表達與抒發自己的感受，也能覺察何時自己對對方是否又抱持著過多的期待與掌控，而學習修正自己對待對方的態度與方式。

現在，我們已經從男女朋友晉升到夫妻關係，從籌備婚禮的過程中，透過不斷的對話與澄清，我了解他與我的原生家庭對於婚禮儀式、習俗的不同觀點，也盡量彼此協調與配合，最後讓我們的婚禮順利、圓滿的完成。接著我們也正學習如何建立一個溫暖的小家庭，讓這份關係更加穩固的成長、延續下去。

這一路走來，我內心充滿了感激，除了感謝先生對我的包容與關愛，也感謝爸媽在我最無助的時候給予我最強而有力的支持與鼓舞，同時也感謝一直陪著我哭、陪著我笑的姊姊與好朋友們，感謝因為生命中有陰影、有轉折，才使我更勇敢、更成長。現在的我，每天都感受到幸福，也每天都心存感激，珍惜幸福的當下。

記得每當我們要出遠門，也許是旅行、也許是返鄉，出門前，我總會問說：「還要帶什麼東西嗎？」我先生也總是回答我：「帶著一顆愉快的心。」同樣的，在這份關係中，我也想帶著一顆愉快的心繼續學習愛、繼續成長，並且透過學習來面對挑戰。

4.2 新生命的禮讚

我與先生結婚至今尚未滿一年，在婚後四個月時，我發現自己懷孕了，當時心情十分驚慌失措，因為這並不在我們的計畫中，原本預計要去美國紐約的蜜月行也因為懷孕初期的不穩定狀態而取消。雖然，我們都很確定將來想擁有小孩，孩子卻提早來報到，也增加了我們兩人生活的變動與不確定性。

然而，就如同先生的堂姊對我說的：「懷孕永遠沒有最佳時機。」雖然提早擁有小孩，卻是一件值得慶賀的事，就讓一切順其自然的發展吧！致嘉老師也說：「要把一件事看能是『禮物』，還是『災難』，都是視自己的態度與想法而定。」而我，要把懷孕當成是一份人生中最特別的禮物，也是最難得的體驗，懷著喜悅的心情接受這新生命，接受這份來自上天的幸福。(2009.04.21)²⁸

剛得知自己懷孕時，除了心情慌亂之外，望著超音波檢驗儀器上的小胚胎竟然有規律的白點跳動，醫生說那是小寶寶的心跳，第一次體會到生命的奧妙，難以想像有個小生命正在自己的子宮裡孕育著，努力的為生存奮鬥。而我也不禁問自己：真的準備好當一個媽媽了嗎？真的有能力照顧一個小寶寶嗎？我夠成熟到可以好好教養子女嗎？…這些問題我都沒有答案，因為一切來得太突然，但是，心中卻在看到那小小胚胎時，就不斷湧現一股溫暖的愛意與勇氣，支持著我去面對接下來一連串的改变。

為了平復自己內心對當新手媽媽的不安與焦慮感，我開始廣泛閱讀懷孕、生產、照顧小孩的書籍，也多方蒐集相關資訊，並從媽媽、姊姊、有生育經驗的親友那兒得來很多寶貴的經驗與常識，從懵懂一無所知，到漸漸了解自己身體與心理的變化，不安的心情才跟著平穩下來，能以更從容的態度面對處於改變中的自己。

先生對於這新生命的報到，雖然也覺得來得早，等於是提早宣告他的自由時光結束，但是，心態是接受的，也是歡迎的，這一段懷孕的過程，也是他學習承擔責任與自我成長之路，同時，我也很感謝他陪伴著我一起面對所有懷孕過程會經歷的大小事及疑難雜症。

懷孕的初期，幸運的我並不像其他人有嚴重的害喜症狀，孕吐的情形很少，但頭暈、虛弱無力、脹氣、胃痛的情形卻是十分頻繁，也有挑食的情形，以前的好胃口消失無蹤，每餐進食量比起以往少了許多，整個人呈現病恹恹的狀態。因為身體的不適，心情也跟著受影響，尤其當時人在國外的婆家，無法感受到像在台灣自己家裡那般自在與舒適。初期也因為兩度出血，而到婦產科報到，幸好都安然度過。

²⁸ 見附錄六、【日記5】

初期除了身體的不適，更多是來自心理的恐懼與擔憂，身旁的親人因為我懷孕，而開始拋給我許多關於未來與孩子的問題，例如：我的工作該如何兼顧？將來小孩該由誰照顧？我與先生是否要搬家、換一間大一點的房子？…等問題，都令我感受到未來的壓力與不確定性，因為無法將這種內心複雜的情緒與先生傾訴，先生總覺得我的心情陰晴不定，也不能感受我內心的衝擊及體諒我身體上的不適，而令我感到鬱悶、委屈。幸而後來先生鼓勵我說出自己的需要和感受，這樣他才能理解我的感覺與狀態，情況也跟著好轉許多。

直到懷孕進入中期，我們也回到台灣，身體上的不適頓時消失了，心情也跟著輕鬆許多，親友拋來的問題雖然我們也還沒有答案，但是，心情卻是穩定了許多，並不如一開始的擔憂無助，而是衍生一股相信自己的力量，相信自己是有能力去面對、解決與處理問題的勇氣。

這段時間我過得充實而愉快，可以享受食物的美味，心情也愉悅起來，對新生命的擔憂也因為進入穩定期而減輕很多，每次產檢看著小寶寶日漸成長茁壯，心中總懷著無限的欣喜。懷孕四個月後，我的肚子漸漸隆起，體重也增加不少，原本的衣服都穿不下了。我開始穿上孕婦裝，開始必須面對鏡中身形日漸擴張的自己，也必須面對走在校園內路人們好奇的眼光。

有一陣子我會刻意想遮住自己的肚子，對陌生人的眼光感到不自在，我才意識到內心的自己有一部分是尚未接受此時此刻的狀態——我是個孕婦，才會害怕別人的眼光，又想掩飾自己懷孕的事實，而無法自在的面對自己現在的外貌。還記得 meeting 時，致嘉老師說的：「對所發生的事說『是』，就是一種接受的表現，你的心才會感到舒服，而對所發生的事說『不』，則是一種抗爭的表現，你的心反而會覺得不舒服。兩種做法會帶來不一樣的感受與發展，而前者就是一種『活在當下』的態度。」於是，我試著每天對鏡中的自己說：「我懷孕了，為了讓我肚子裡的小 baby 健康快樂的成長，我的肚子大得很正確、很值得。」每當自己走在路上感受到路人的眼光注視著我的肚子，我就告訴自己要「接受」自己是個孕婦，接受別人對我的肚子的好奇目光，就當他們在向小 baby 問好，打招呼吧！當我開始接受自己的現狀時，緊繃的心情舒展開來，邁開的腳步也跟著踏實許多，內心是自在的。(2009.04.21)

懷孕進入第四個月，我也隱約感受到胎動，那是一種很奇妙的感受，來自自己的身體內部，卻又不是自己所驅使的一種躍動。一開始像是一陣小小的波濤在腹部掀起小小的浪潮，隨著小寶寶的週數增長，那波濤也日漸劇烈，時而可以感受到手的屈伸與腳的踢踏，每當感受到他的躍動，我都會輕撫肚皮，時而跟他對話幾句，若是感到不適，安撫他幾句，不適的情形就會減緩許多。

最近一直在籌備出國生產一事，這也是先生與我討論後的決定，除了可以補償我們未度蜜月的遺憾，也是為了給孩子一個出國就學的機會。然而這個決定卻遭受到我

家人的反對，他們無法理解為何我們要大老遠跑到國外去生產，也認為生產是一件重大又兼具危險性的事，到了國外我們真的能應付一切未知的突發狀況嗎？身為父母也心疼大腹便便的我要長途飛行，到一個陌生的國度，一個人面對生產的疼痛與不安，他們無法在我生產時給予我任何協助與支持，也見不到即將誕生的小生命，心中的擔憂與失落可想而知。

我可以理解他們的擔憂，也盡量安慰並告知在國外的一切情況，希望能讓他們放下些許的擔心。然而，我曉得父母對子女的擔憂是無一日停止的，直到我平安從國外生產，返回到他們的懷抱中，他們提掛著心才會跟著落地。而我所能做的就是將自己照顧好，把所有事項安排好，充實自己面對各種突發狀況的應變能力。

面對即將來到的懷孕後期及生產，心中的壓力又突然升高不少，曾有一晚，我與先生同時都作了惡夢，夢見肚裡的小寶寶有不好的遭遇，兩人都因此嚇醒。兩人討論之後，認為應該是我們潛意識中對小寶寶狀況感到擔心，才會以作夢的形式展現。於是，我開始每天祝福肚子裡的小生命，祝福他平安、健康、快樂，想像他出生後健康活潑的模樣，心情也會跟著安定下來，祝福的力量讓我對肚子裡的小寶寶擔心減少很多，也增強自己有能力保護好小寶寶的信心。

懷孕一事促使我必須去面對自己的生命即將多了一個「參與者」，無法再像以前那般自由自在，只為自己而活，想做什麼就做什麼，想去哪就去哪，我將不只要承擔自己的生命，還必須擔負著另一個生命，養育他、教育他、陪伴他，直到他日漸成長、獨立生存，我們的生命緊緊相依相持，也相互影響。

當他誕生於這世界上的同時，也是我揮別「單身」的時刻。

於是，在懷孕的中期，我挑戰了之前一直想學的開車，花了一個多月的時間每天到駕訓班報到，最後，在多次練習之下順利考取汽車駕照，對我而言，這真是一件值得慶賀的事，因為懷孕行動不便，平常外出半小時就讓我感到疲勞吃力，人多的地方又擔心肚子裡寶寶的安全，也不能像平常一樣跑跑跳跳，讓我失去許多自由與能力，因此，在拿到駕照時，頓時覺得失去的能力重回自己手中，對自己的信心也增添不少，雖然還必須克服心中的恐懼，才能真正上路，但對於此時此刻的我，這張駕照就是我給予自己的祝福力量。

也因為新生命的來臨，更加促使我去正視自己身上所背負的框架，以及面對自身的不完整，因為我希望孩子來到這個世界上，能有個懂得如何愛他、能理解他、包容他的媽媽，在使自己生命完整的同時，也增添自己當新手媽媽的勇氣與信心，很感謝就在懷孕之時，我已踏上追尋完整自己的旅程，重新回溯自己的生命歷程，看到小時候自己的模樣，聽到小時候自己的心聲，也因而理解自己生命中的課題為何。

記得致嘉老師對我說：「你應該感謝『懷孕』，因為它讓你能接受自己的改變及不同的狀態。」是的，我確實很感謝自己懷孕了，才能在歷經低潮、失去能量時，允許自己只是睡睡醒醒、吃吃喝喝，什麼事都不想做的狀態，而不因此大力責備自己，也才能在短時間內慢慢的調整自己，恢復能量，再次出發。(2009.04.21)

同時感謝因為懷孕，讓我在這段回溯自己生命歷程中，更能體會爸媽教養我的方式及其出發點，都是一份疼惜我的愛，不想讓孩子受苦，想為孩子找一條安定的未來之路，希望孩子人生平安、順遂…這些也都是天下父母最平凡也最渴求的心願，雖然曾經因為爸媽的管教方式讓我的心性受到壓抑，讓我因此對人生感到憤憤不平，但是當我開始體會孕育一個新生命所需擔負的壓力，照顧一個新生兒需要花費多少心力，直到孩子長大成人，父母仍會持續無悔付出，當我曉得這份職責是終生無法卸下時，我的心漸漸順服且平靜，因為我了解我的父母他們的出發點是真誠的愛，只是他們用的方式不見得適合我，如此而已。

因為理解，所以我開始接受他們的愛，不再視他們的關懷為負擔，也抱著一顆回饋與感恩的心，學習對他們付出子女的關懷、陪伴他們、分享彼此生活的點點滴滴、了解他們的需要與感受、體貼他們的心意、徵詢他們的建議。同時好好照顧自己，完成自己眼前的目標，學習對自己人生負責，減少父母對我的擔憂。

4.3 展開自我的學習課題

在看清楚背負在自己身上的框架後，我選擇了Rhonda Britten (2001) 《讓心無懼》這本書作為我的指引及參考依據，展開了探索真實「自己」面貌的旅程。根據Rhonda Britten (2001) 所提出的方法—「列出英雄名單及其實質天性」，表1列出五位我所崇拜、欣賞的對象，以及其所代表的實質天性²⁹。

表1 我的英雄名單及其實質天性 (2008.10.23)

英雄名單	實質天性
媽 媽	<u>熱忱</u> 、有愛心、美麗、可靠 例：照顧他人、關心家人、是諮詢的好對象，熱心投入自己喜歡的領域-太極拳、烹飪、園藝、裁縫，

²⁹ 由 Rhonda Britten (2001) 所歸納出人的實質天性有：真實、有創意、熱忱、可靠、有愛心、美麗、勇敢、專注、慷慨、信任別人。

	心存善念，寬大、包容、體貼
小 蔡	<u>真實</u> 、勇敢、專注、有創意、可靠、熱忱 例：頭腦靈活，有主見，有智慧，了解他人心思，體貼，不在乎他人的眼光，幽默，口才佳、樂於結交朋友
陶 子	<u>熱忱</u> 、真實、有創意 例：口才很棒，頭腦靈活，有智慧，幽默反應快
羅琳/史蒂芬金	<u>有創意</u> 、真實 例：作家類，一是從貧窮單親中翻身，一是從教師變成作家，描繪故事中的人物栩栩如生
賴淑惠	<u>熱忱</u> 、慷慨、有創意 例：很有智慧、很開朗、樂於分享、作品鼓舞人心

而後我試著從這五位我所佩服的英雄中，去思考自己的實質天性為何？並畫出屬於我自己的實質天性分解圖（見圖2），我所欣賞的對象有的能捨棄現有的物質條件，去從事他最想做的事，或是有無限創造力，願意冒險，不在意外界的眼光，活出自己，擁有屬於自己的一片天空，並且能展現自己才能及個性，同時對生命富有熱情與動力。

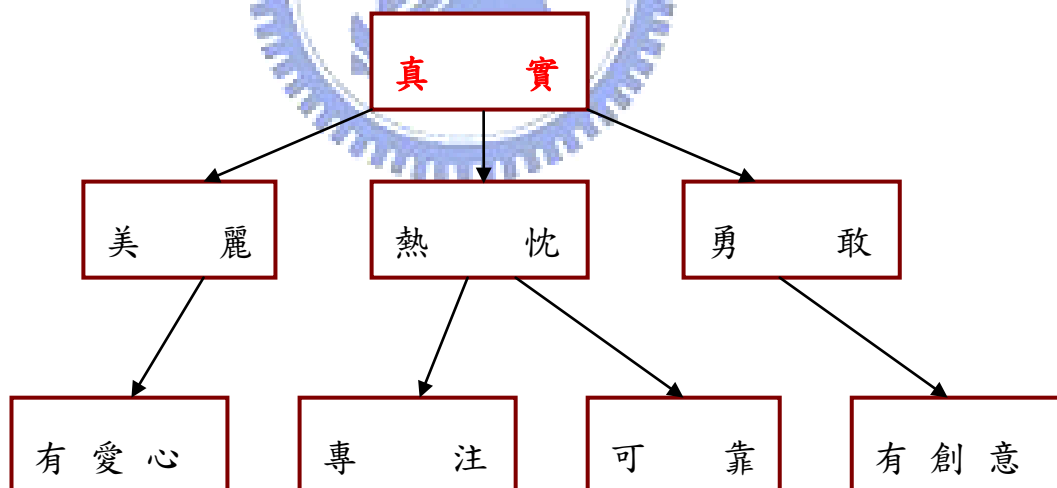


圖 2 我的實質天性分解圖（2008.10.23）

而我再檢視自己的內心世界，發覺我一直渴望能做自己，能表達出自己的想法，能做自己覺得最舒適、自在的事，能了解自己的需要與情緒，不去模仿別人，不戴別人的面具，不與他人比較，自己所做的是不委屈自己的決定，同時讓別人也感受到我的存在與獨特之處。於是我歸納出「真實」就是我的實質天性，同時「熱忱」對我而言也十分重要。

由我所畫的**實質天性分解圖**中可看出，我將**熱忱**視為由**真實**衍生而出的關鍵天性，代表我對生命的付出及投入，同時由**真實**做自己而能展現出屬於自己的溫柔及情感(**美麗**)，並且勇於去面對生命中的一切事物(**勇敢**)，而**愛心**、**專注投入**、**可靠**、有**創意**都是經由**美麗**、**熱忱**、**勇敢**而生，對我而言，這些特質都是我所渴望自己能擁有的，因此，我目前最重要的課題就是**學習不掩飾、不壓抑的「活出自己」——真實自己的樣子，並且努力讓自己內心完整。**

而能使我感覺得到自己是完整的方式就是學習：**「自我接納」**—能接受真實的自己，能愛自己，看重自己，欣賞自己，不受別人的影響，也不拿自己與別人比較，因而有自信，能完成自己設定的目標，能改變自身的缺點與無懼的生活，也能成為被別人所欣賞、尊重、喜愛的人。

還記得致嘉老師在 meeting 時說過：**「全然的接受自己，就算不做什麼，事情自然會有所改變，這就是無為的作為。」**當下自己內在的感覺，就是最真實、也是自己當下真正的需求，要學著去覺察它、滿足它，允許自己適時的休息、放鬆，滿足了自己的需求，才有動力去做事。(2009.04.21)

於是，我花了很多的時間去做各種的練習以覺察自己，學習如何接納自己、愛自己，同時也鼓勵自己：**只有真正去行動了，才有改變現況的可能。**(2008.09.30)並且為自己列出了八項學習課題(見表 2)，作為自己的學習計畫：

表 2 我的學習課題 (2009. 06. 05)

愛自己(我值得被愛)	
課題一	練習：(一)每天對著鏡子中的自己說：「我愛你」、「我接受這就是自己」 (二)每天寫下三~五件自己值得讚許的事蹟 例：用心準備晚餐/幫忙借教室/主動和朋友分享新歌/認真討論師培通訊的製作/用心煮出好喝的綠豆湯/打工時謹慎小心/願意幫同學代班/準時起床/蒐集旅遊資訊，訂旅館/勤勞整理家裡、洗衣服、洗碗/勇於和同學打招呼及聊天/勇於承認自己的錯誤，並想辦法彌補/對過去發生的事能以更寬廣的心態去面對，能看到以前自己不成熟之處
	感想：當我看著鏡中的自己，對自己說愛的時候，覺得整顆心都跟著柔軟鬆懈下來，不管當天過得多糟，還是被自己所接受、所愛的感覺很好，整個人也會因此而蓄積能量，能微笑的面對自己。
	當我關注到自己也有值得讚許的事蹟，會覺得自己是個值得被愛、

被肯定的人，也會更願意主動去付出，去表現自己好的一面。

每當我覺察自己對自己有不滿意的地方，或是當別人指出我哪裡不好時，我會對自己說：「不管別人愛不愛我，對我是否有何不滿意，我一定要先能愛自己、接受自己才行。」當我這樣告訴自己時，覺得受傷的感覺就會被自己撫平，然後接納不完美的自己。

不論自己表現的好或不好，能感受到自己一直是被自己所接納，對我而言非常重要，我不會再有被自己排拒在外或無法面對自己的孤獨感，心情也較為平靜及愉悅。

肯定自己(我很好、我是個有能力的人)

練習：每天寫下三~五件自己值得肯定的行為

(參考 Rhonda Britten 所列出的 100 種主動和自我肯定的行為，見附錄七)

例：正面積極的對待自己/吃得正確/說「謝謝」/主動提問/擁護自己的信念/說「對不起」/打破僵化的規則/完成眼前的任務/考取汽車駕照/完成了 1/2 的論文進度/努力蒐集育兒資訊/幫助他人/

感想：當我做了一件自己所肯定的行為，心中會充滿了力量，心情會跟著放晴，也會更有勇氣去面對生活中的挑戰和挫折，也較能耐住性子去解決問題。

課題二

還記得之前因為考機車駕照有不好的經驗，而讓我對考駕照這件事心生恐懼，但是，這次一報名汽車駕訓班，我每天去練車完後，都會告訴自己又進步了一點，考試前也認真的練習，雖然先生一直在身旁質疑我能不能拿到駕照；最後，我還是很順利的通過筆試及路考，而且是在不緊張、專注的狀態下完成考試，因為這次的經驗，也讓我對自己的能力更有信心，不再事情未開始前，就質疑自己做不做得得到，而會鼓勵自己去試試看，挑戰一下！就算失敗，我也不像以前那麼害怕。

我一直是個固執的人，很多事都只想照著自己的想法去做，而較難接受別人的意見，或隨著情況而調整自己行事的規則，有時候就會因此而犯錯，或要花更多心力才能完成一件事，也會覺得自己好僵硬、身上帶有好多不圓滑的稜角。現在，如果別人的建議是可行的，我會告訴自己：「改變一下也沒關係。就試試看吧！」然後去接納別人的意見，試著去調整自己僵化的規則，有時候事情因此而進展的更加順利，或避免了錯誤的產生。對於自己能有

這樣的轉變，讓我對自己有更正面的態度，也相信自己的想法與行為能更有彈性。

看著自己所寫的論文內容，經過不斷的思索、修改、澄清，終於也有了它的面貌，也看到自己在這過程中所付出的努力以及因書寫、自我敘說而有所轉變，就算別人不見得看得到我的努力及收穫，但，至少我感受得到自己的努力及轉變，也為自己能走到這一步而感到開心與驕傲，我相信自己很好，也會越來越好。

包容自己(我容許自己犯錯)-寬恕

練習：(一)寫下自己的【寬恕宣言】，當自己犯了錯，或覺得自己表現不如預期時，便對自己說一次寬恕的宣言，並告訴自己沒關係，我還是願意接納自己。

(參考 Rhonda Britten(2001)《讓心無懼》一書)

Date：2008.11.04 【寬恕的宣言】

我，魏文君，願意寬恕我自己。

我願意寬恕曾經傷害我、背叛我的個人或團體。

我寬恕我讓自己沮喪、我忽視自己的需要和欲求。

我寬恕我曾經對自己和別人所存的不切實際的期待。

我願意去看自己和別人的優點。

我願意透過寬恕恢復我的實質天性。

當我寬恕時，我願意取回我的完整感。

我不再浪費時間和精力深陷在不寬恕的心態中。

相反地，為了自己的緣故，我願意寬恕。

當我能夠寬恕時，恐懼便瓦解了。

當我能夠寬恕時，我便自由了。

(二)當內心因犯錯而產生挫折感及愧疚感時，告訴自己：

「永遠不能放棄的就是自己，不管對現在的自己有多不滿。」

感想：我是個健忘的人，經常會忘東忘西，尤其是懷孕後更加嚴重，所以，經常會被先生責備，「為什麼不帶…?」、「為什麼什麼都可以忘記呢?」、「你怎麼又忘了…」這些話語經常出現在我們的對話中，每次一聽到他丟給我這些疑問，我就會開始對自己的錯誤或健忘感到愧疚，也會責備自己，無法原諒自己。但那種感覺很不好受，除了愧疚，還會覺得自己是沒有能力的人，總是同樣的錯一犯再犯，而

課題三

對自己感到灰心。現在，面對同樣的情形，我會安慰自己：「忘了就忘了，沒有造成很大的影響，沒關係，下次記得就好。」或是提醒自己：「下次再早一點準備，想到就先去做，不要拖延。」、「犯了錯，先靜下來想怎麼去彌補及解決，而不是急著歸咎、責備自己。」也了解先生會責備我，是對我有期待，希望我變得更好，所以，我也不會因此而生氣、埋怨他。

之前有一段時間我對於一些曾經傷害我的人及事難以忘懷，經常想為何他要這樣對我？為何我把他當朋友，他卻反過來傷害我、背叛我？為何我對他付出這麼多，他卻這樣轉身就走？…也會對自己曾有的不成熟舉動感到後悔，無法原諒那些傷害我的人，也無法原諒自己。心中因負荷這份負面的能量而感到很沈重、痛苦，而且像被困住般無法感到自由。後來，當我開始學習寬恕自己，也試著寬恕別人時，我的心不再有被掐住般那麼難受，漸漸能坦然去接受及面對這些都是「過去」的事了，繼續放在心上只是讓自己難受而已。只有真正放手、放下，心才會寬闊，才會再次敞開。當我時常練習這麼觀想時，原諒別人與自己就沒那麼難了。

還記得我在中時電子報上看到雲林地方法院民事庭法官許佩如 (2008) 說：

「曾經你非常喜愛一枝筆，它讓你寫出一手好字，但有一天筆就是沒有水了，怎麼也寫不出來，如果不放下，還是寫不出來，原諒別人不是顯示我們人格高貴，只是善待自己，讓自己走向明天。」

觸動了我的心，原來，我所做的(學習原諒他人的過錯)，也是為了自己好，讓自己可以走出過去的傷痛。隨著一次又一次的觀想，我心裡的傷痕也漸漸淡去，不痛了。對於曾傷害過我的人，我也願意原諒並祝福他，並感謝對方讓我因此而成長、改變。

正面的思考及行動

練習：每天做三~五件正面的行動並記錄下來

課題四

(參考 Rhonda Britten 所列出的 100 種主動和自我肯定的行為，見附錄七)

例：讀一本好書/與同學分享近況/原諒自己/道歉/帶著購物清單去買東西/運動/一次專心做一件事/結交新朋友/學習英文/接受別人的讚美/向朋友請教/說真話/向別人表達謝意/上網蒐集資料/尋求協助/讓路給別人/擁抱家人

感想：以前我的想法總是較悲觀或是負面，經常擔心事情會有不好的結果，而現在我會覺察自己這些不好的念頭，然後想辦法以正面、樂觀的想法或態度轉化，練習多次後，負面的想法會跟著減少，心情也會跟著踏實、舒展開來，雖然還是時常會受到外界的人事物所影響，但是，我會堅定自己的心，一覺察自己受到影響，就再次以正面、積極的話語鼓勵自己，給自己面對與行動的力量。

在懷孕前，有一段時間我都待在家裡，除了上課或吃飯，我很少出門，經常會感到心情鬱悶，情緒也較不穩定，生活也較為封閉，後來，我選擇與同學一起加入有氧運動社團，也維持慢跑的習慣，運動時，專注的投入其中，流流汗、大口呼吸、擺動身體，也有機會看看風景及與人互動聊天，整個人身心都因此而甦醒、伸展開來，體會到運動對身心健康的好處，現在懷孕進入穩定期，我也經常走路散步、做體操伸展四肢，讓自己維持動能，精神也較好、較能專注。

不抱怨、不找藉口

練習：(一)將自己最常抱怨的事項記錄下來，並找出抱怨時自己的心態與想法，同時思考能否解決及改善的方法：(2008.11.05)

1. 做家事→累，花很多時間，而有時候會覺得先生都不會幫忙做
【可解決的，分配好時間，不要把全部的家事都堆積到同一天做】
2. 先生都把事情的過錯推到我頭上→無辜，不全然都是我的問題
【長期的難題，但我可以處理的，不要放在心上，知道自己哪裡做不好，盡力去做，用心改進缺點即可，也不把過錯全攬在身上，讓對方明白他也有自己的責任】
3. 家人關係→只要我有一點過錯，就會被爸爸一直念，爸爸的生活習慣也讓我受不了，一直看電視，不運動，吃太多，抽太多菸，過重，不健康
【無法解決的，爸爸有他的想法，我無法去改變他，在他眼中我永遠是個孩子，不要將爸爸的叮嚀當作是責備，心情會好過一些，對於爸爸的身體健康與生活作息方面，能做的就是盡量關心他，對他好，也鼓勵他多運動，而不是互相抱怨對方的缺點。】
4. 晚睡晚起→時間都浪費掉，無法好好利用
【可解決的，固定時間入睡，減少休閒娛樂的時間，提醒自己早一點做完晚上的事，設定好鬧鐘，早上該起床的時間就要起床。】
5. 論文沒有進度→沒有充足時間、沒有老師指導、沒有同伴討論
【真的要緊的，可以處理的，想想自己需要哪些資料，去找去印來念，老師可以 email 問她問題，等其他人也陸續開始寫碩論，

課題五

就會有討論的機會了，目前就是自己先努力再說】

6. 錢花太兇→花在吃的、買東西最多

【長期的難題，要勤記帳，也要去思考花在那些方面最兇，哪些花費是不必要的，要多想想之後可能會有哪些支出，能省的就省，不要太貪圖享受。】

練習：(二)追蹤自己抱怨時的感覺：

抱怨時會讓我產生自己是「無能」的感覺，沒有辦法管理好自己的生活作息、情緒、生活支出、學習進度。

練習：(三)試著不抱怨，或在抱怨時覺察而停下抱怨，生活有何改變：

會更用較正面的態度去面對這些事情，也會較有動力去做一些改變，也能減少「無能」的感覺困擾自己的機會。

感想：愛抱怨是我長久以來一直無法改變的習慣之一，尤其與朋友相聚時，經常就變成是抱怨大會，以前覺得抱怨是一種可以抒發情緒的方式，說出來之後自己就會覺得好過一點，但是，後來當我被別人當作傾倒抱怨垃圾的對象時，那感受就完全不同了。聽別人抱怨才知這是一件很無趣的事，因為抱怨並不能改變那些被抱怨的事，呈現的是一種「無奈」、「無法改變」的狀態，聽久了，也會覺得好難受。於是，我才開始願意當一個不愛抱怨的人。

在做了以上的練習後，我對於自己的「抱怨」行為有更深入的理解，原來我會有抱怨的念頭，是來自於我的「需要」及「要求」沒有被滿足、被達成，因為焦慮、想逃避不好的感覺，而為自己找許多的藉口，把事情不圓滿的責任推出去，讓自己感覺好過一點。

我也曾多次被先生指出愛抱怨的習慣，於是，我從覺察自己正在抱怨開始練習，然後在抱怨的當下「剎車」，一開始很難做到，因為經常是在不自覺的狀態下，我已經開口抱怨了，抱怨完才覺察到自己又向別人倒了「垃圾」。一次又一次的練習，漸漸的，我能在抱怨的當下覺察，而停下抱怨的行為，同時試著去提醒自己不為自己找理由。接著，又進展到只在心中浮現抱怨的想法，然後提醒自己放掉這些負面的情緒，問自己真正需要的是什麼，想想可以怎麼去滿足自己。雖然仍沒辦法做到完全不產生抱怨的念頭，至少我進步了，減少了抱怨的機會，同時，我也鼓勵自己「少抱怨，多說好話」，讓自己的心變得更柔軟。

<p>課題六</p>	<p style="text-align: center;">不期待、沒有預設</p>
	<p>練習：當察覺自己對他人抱有期待、預設別人會怎樣看我時，告訴自己：</p> <p style="padding-left: 40px;">「放下對他人的期待與要求，我能改變的只有自己。」</p> <p style="padding-left: 40px;">「除了不預先為自己套上框框外，也不要隨便把框框套在別人身上。」</p> <p style="padding-left: 40px;">「別害怕，把心敞開。」</p> <hr/> <p>感想：就如同抱怨，「期待」也是我長久以來一直無法放得下的，尤其對於我的父母、先生，我經常是懷著許許多多的期待念頭而不自知，也常會出現「為什麼他不…對我？」的念頭，當我理解「期待」就是一種渴望別人為自己而改變的想法，所以，當這份期待無法實現時，我就會感到失望、難受。然而，我也漸漸明白我無法改變別人，要求別人改變、符合自己期望都是不對的。於是，我試著在生活中覺察自己，當發現自己又對他人懷有過多的期待與要求時，告訴自己要放下，堅持下去只是讓自己難受，而選擇放下卻讓我鬆了口氣，沒有期待的互動，也較為自在、沒有壓力。</p> <p style="padding-left: 40px;">也因為缺乏自信，我經常會在面對陌生人，或第一次要見面的朋友之前，擔心自己不被別人喜歡，或預設別人會用什麼眼光看我，而讓自己在別人面前顯得更不自在，無法自然的表現出自己的樣子，現在，我會在自己出現這些負面的想法時，提醒自己放掉它，告訴自己，不去在意別人怎麼看我，他們怎麼看我，我都沒有損失，我還是我，還是好好的。鼓勵自己去結交新朋友，跟不同生活圈的人接觸，把心敞開來，這樣一來，我反而較能自在的與他人談話，笑容變多了，也能留給他人好印象，與人交談就不那麼難了。</p>
<p>課題七</p>	<p style="text-align: center;">活在當下</p>
	<p>練習：當覺察自己處於擔憂未來的狀態時，就提醒自己：</p> <p style="padding-left: 40px;">「我活在現在，我能把握的只有此時此刻。沒有現在，哪有未來。」</p> <p style="padding-left: 40px;">「只有珍惜當下，認真投入現在自己的生活及手邊的事，才是最重要的。」</p> <hr/> <p>感想：活在當下是一種很美好的感受，這是直到我能體會「現在」時，才有的感受。活在當下也是一種很幸福的滋味，會讓人想一嚐再嚐。而我練習的方式就是「覺察」及「專注」，覺察自己的心是否處於當下，還是已飄到未來或過去，去擔憂未知或緬懷過去，然後將心思拉回此時此刻，告訴自己現在正在做什麼，或要完成什麼事，然後將注意力投注在手上的工作，或是去體會當下的心情，</p>

	<p>甚至是觸覺、味覺、聽覺、視覺…等方面的感覺為何，來幫助自己回到現在。</p> <p>同時，我也相信當我專注於此時此刻，每一個未來都將成為現在，如果我把握住此時此刻，珍惜它，好好的完成眼前的任務，那未來就沒有什麼好值得去擔憂的，藉由維持此信念，也讓我更樂於活在當下，積極的採取更多有意義的行動。</p>
<p>課題八</p>	<p style="text-align: center;">感恩與知足/快樂</p> <p>練習：每天寫下五件值得感謝的事</p> <p>例：感謝媽媽給我很多新鮮蔬果，讓我能煮出豐盛的晚餐。 感謝<u>有氣</u>老師教我們跳舞，讓我們健康享瘦。 感謝<u>小蔡</u>總是多陪我走一段路，再自己走回實驗室。 感謝爸爸買了很多新鮮的魚及蔬菜。 感謝<u>小蔡</u>和我一起去看我想看的電影。 感謝老師願意提供師培通訊的資料，感謝所辦小姐熱心提供學生資訊，讓我們製作師培通訊的過程順利進行。 感謝一同製作師培通訊的<u>宇君</u>，主動詢問老師問題，是個負責又細心的伙伴。 感謝<u>德瑄</u>熱心提供問卷的指導語給我參考。 感謝所辦給我打工的機會，所辦小姐待我也很親切，教我許多文書處理的技巧。 感謝<u>昌甫</u>在我打工時間有事時，幫我代班。 感謝<u>小球</u>整理期中考考題，感謝學弟妹幫我占位子。 感謝<u>小蔡</u>每天中午陪我一起買午餐，陪我走一段回家的路。</p>
	<p>感想：因為學習感謝，我覺得我的心變得更柔軟，更能體察他人的心意，也更懂得珍惜別人對我的善意、關懷與付出，與他人的互動也較融洽；同時，也因覺得自己是被愛的、被尊重的，而感到喜悅及溫暖。</p> <p>因為學習感謝，我較不會對他人產生負面的觀感，也減少了想抱怨及批評他人的念頭，學會去欣賞與發掘他人的優點。</p> <p>因為感謝，我覺得自己較能看到自己所「擁有」的，而不是自己所「沒有」的，並因此而感到自己是「富足」的，因知足而快樂，因滿足而少煩惱，也減少「若有…的話，那該有多好。」的念頭產生，對別人就不會有過多的羨慕，也不會經常拿別人跟自己比較，心境也因而較為開闊。</p>

當我投入這八個學習課題的練習中，我漸漸能覺察自己當下的內在感受及需求，也體會到接納自己的美好感覺，以及發自內心的喜悅與自信，就像一顆種子發出新芽，破土而出一般，衍生出一股新的力量，同時，內心卻維持平靜的感覺，對於自己，我有更多的了解，並且樂於投入自己當下的生活、也有動力鼓舞自己及他人，對於挑戰也有面對的勇氣與信心，這都是我之前所沒有的體驗，而我將學習自我接納所帶給我的感受，畫成圖3來表示我練習接受自己所獲得的力量。

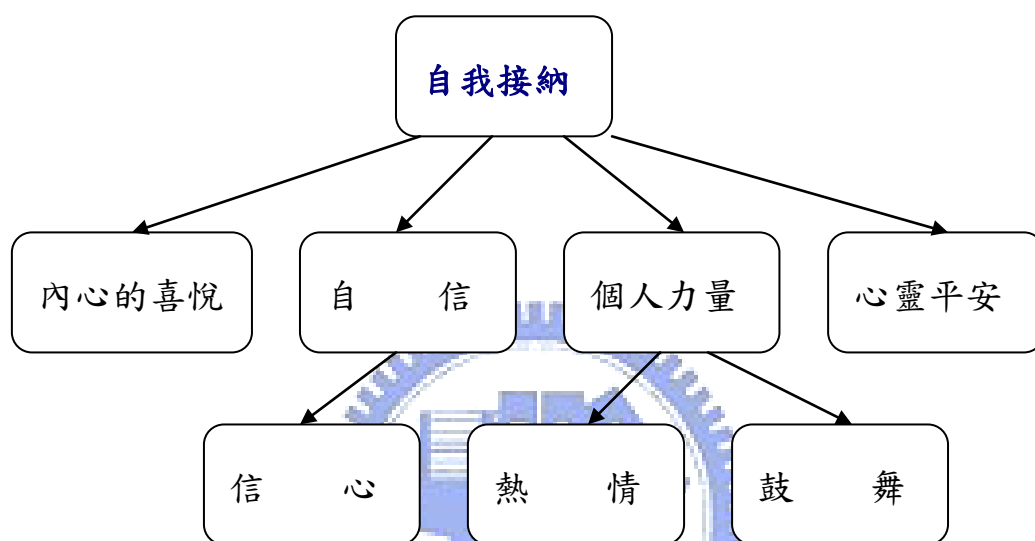


圖3 自我接納帶給我的力量圖 (2008.10.23)

而我知道我一直都處於還在學習這八個課題當中，也可能這一生都會持續練習與學習接納自己，讓自己原本破碎成一片片的心，慢慢的拼湊完整。雖然有時候，我都會有自己被「卡」住的感覺，怎樣也無法改變當下自己的想法或負面的情緒，心中會有「好累」的感覺油然而生，此時，我就會放下堅持想要改變的念頭，就讓自己維持當時的狀態，讓努力到很疲憊的心休息一下，過一段時間，被卡住的感覺就會像突然鬆脫一般的消失，心情也會跟著好轉起來，我想適時的休息、不過度勉強自己，也是學習接納自己的另一種練習。

這一段學習接納自己的旅程，對我而言，也許沒有終點，我卻很樂意繼續走下去，因為這過程中，我所獲得的體驗、成長、快樂、力量都值得我堅持下去，而我也因為不斷的練習，而感受到人生的美好，更喜歡此時此刻的生活，雖然並非每一次練習都是成功的，但，我相信自己不需一直回頭去檢視自己的成果也能肯定自己所付出的努力。

4.4 迎向不憂不懼的人生

努力去蓄積勇氣能量去面對心中的恐懼，以及朝著突破自己前進。

(2008.10.15)

在進行上述學習課題的學習過程中，我發現除了必須面對自己所背負的框架，還有來自內心深層的恐懼感。當我面對自己時，我很驚訝的看見自己是一個隨時「驚入等」(台語)的人，面對不確定的人事物都會感到害怕，舉凡開口問路、打招呼、作選擇、溝通…等，都會令我緊張不安，引發想要逃避、抗拒、覺得自己辦不到或擔憂後果的反應。

值得慶幸的是，因為我展開一連串接納自己的學習課題，才有機會真正與自己的恐懼感面對面，甚至比先前的我感受到更強烈、明顯的恐懼。當我了解自己的恐懼感阻礙了我接受真實的自己，我更加堅定自己要去追溯自己恐懼如何形成的決心，以及面對它的勇氣。

而我藉由閱讀 Rhonda Britten (2001) 的《讓心無懼》，以及 J. Krishnamurt (1996) 的《論恐懼》從中理解恐懼的本質、功能、來源以及如何觸發恐懼。根據 Rhonda Britten (2001) 的定義：「恐懼是源於對感覺、思想或行動所產生的效應—那些阻止你接納自己，做任何你想做的事情，會見任何你想見的人。會讓你停留在安全的環境中，恐懼會刺激你隱藏起你的天性，讓你無法完整且真實地表達自己。」

而 J. Krishnamurt (1996) 認為：「我們每個意識的層面有許多不同的恐懼。防衛、抵抗和否定都從恐懼而來。恐懼的開始與結束都是對安全的渴望，我們想要內外兼具的安全，渴望確定、永久的安全。我們在各方面、在價值、人際關係、行動、經驗、知識上，不管內在或外在都在尋求永恆的持續。尋找安全和得到安全是我們永遠的吶喊，就是這種固執的需要產生了恐懼。」

恐懼的功能在於幫助你遠離免於受傷害，但是恐懼也會阻止你變好以及成為充滿信心的人。恐懼的首要任務，在於使你完美的抵抗一切可能引發你最嚴重的恐懼的負面感覺，而這個最嚴重的恐懼就是：「我不夠好。」這會讓你一直無法接受自己，然而在內心深處，我們想要擁有自己的力量、能力和勇氣，為了能做到這一點，我們必須完全擁抱真實的自己，包括自己的有限及不完美。同樣的，將恐懼視之為一種「冒險」。(Rhonda Britten, 2001)

在每個人心中都有一座「恐懼之輪」，在出生後第一個記憶開展前即已開始發展，從大人們那裏接收到的各種訊息也會形成我們的恐懼之輪。恐懼之輪是由家庭承傳、信念系統，以及生活經驗所形成的。它的運轉程序如圖 4 所示：

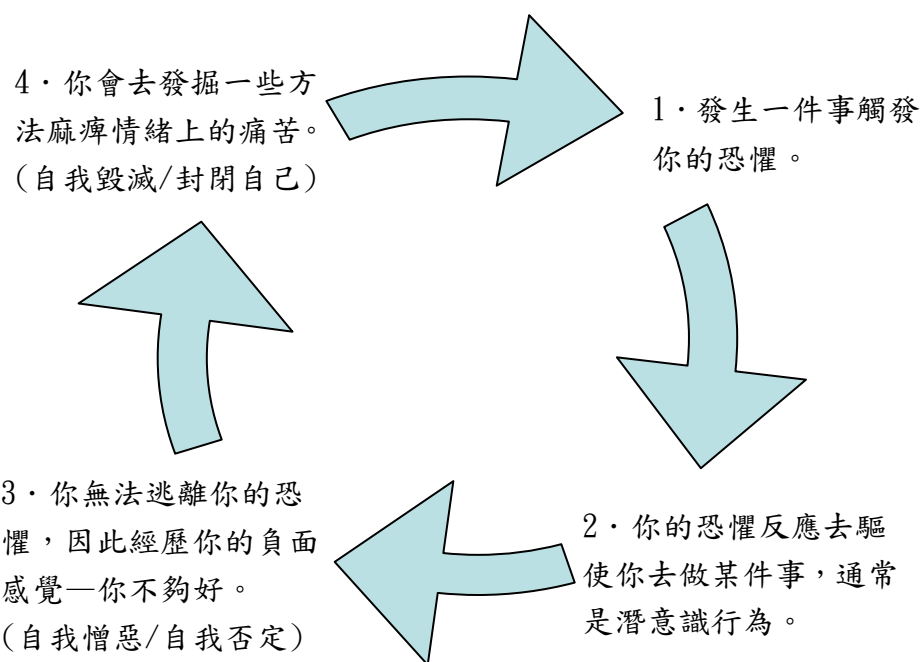


圖 4 恐懼之輪 (參考《讓心無懼》一書)

也因為每個人都有固定的生活型態和特定的思考模式，我們的頭腦已經造就出一種模式，它們拒絕創造另一種不確定的模式，而從確定到不確定的過程，就是「恐懼」。同時，當我們越想逃避，恐懼就越多，且會使恐懼持續下去。恐懼不會單獨存在，它與發生在你身上的某件事有關連，它因為接觸、關係以及與其他事物有往來而存在。

回想從我小時候開始，經常因為粗心犯錯而遭到爸媽的責備，想要做某件事而遭到爸媽的反對，甚至與爸爸爭執反抗，也因為爸媽的忙碌而極度渴望得到關愛；在學校因成績不理想而被老師責備，因不守秩序而被老師體罰，也曾被同學排擠孤立；長大後，在求學、人際交往、工作也遭受了許多的挫折與失敗…這些都成了製造我的恐懼的原料。

因為對變動感到不安、對未知感到擔憂、不想重蹈過去的失敗，所以，恐懼感一直存在我的內心中，不時探頭出來，緊緊抓住我的心，美其名是保護我自己免於受到傷害，讓我因恐懼而不敢踏出心門，也不敢面對內在的自己，只有藉由逃避(避開危險)來讓自己感到好過一點，然而，這只是加深我覺得自己「不够好」的念頭，錯誤的要求自己要朝「更完美」前進，結果，反而是更加無法接納真正的自己，就像不停運轉的恐懼之輪一般，陷入自我否定、封閉自己的循環中。

誠如周瑞宏老師 (2006) 所言：「**生命中所有的一切，都是自己的生命吸引來的。**」(p. 123) 因為想要**使自己更完美**的念頭，而吸引來很多幫助我更完美的夥伴，記得致嘉老師也曾在 meeting 時說過相似的話：「因為不斷追求完美而『吸來負面能量』，那些批評的人士是在協助你追求完美。」我的父母、我的姊姊、我的先生…，他們不時提醒我要改正什麼缺點，告訴我哪裡不好，每當我做了一個決定，他們都會跳出來給我建議或是質疑我，這樣的決定是好是壞，或在事後為我下評語，歸咎於我的個性固執、倔強、不擅溝通、不接納別人的建議、做事拖延誤事…等，要我記取教訓，下次要做得更好，對事情要設想的更周到、要更為別人著想……。

這不斷重覆上演的畫面，開始使我恐懼起面對這些親人，也不斷在內心質疑、批判起自己，為何我總是表現不好？明明很努力，卻還是得不到別人的讚賞，反而迎來一堆批評。我自問：「我真的這麼不好嗎？」為了逃離那種自我罪咎的負面情緒，我總在親人們開始對我說教時，反射性的為自己找藉口，為自己反駁，負面的頻率一出現，就會相對吸引負面的人事物，讓自己越挫越低落，這真是一個痛苦的循環，過去的我，一直深陷其中，卻苦於沒有辦法跳脫這不停運作的恐懼之輪。

然而，經由閱讀與理解，以及展開自己的學習課題，對於「恐懼」，我似乎不那麼恐懼了，並試著去感受它、理解它、與它共存、也學習驅散它。Rhonda Britten (2001) 說：「**恐懼只是你成長的證據，它會讓你知道你是活著的，你正在行走且正在踏入那未知的境地。**」我也因此了解恐懼並非都是負面的，它有其正面意義所在，它提醒著我們正進入一個未知、不確定的時刻，顯示我們正處於「冒險」之中。

當我們帶著驅散恐懼的意願，我們不但能學會去感知自己不被恐懼所轄制，並且能以輕鬆、高貴且愛的心態超越恐懼。在這過程中，我們會發現自己是什麼人，從我們的內在會湧出一股生命的力量，Rhonda Britten (2001) 稱之為「**自由之輪**」。當我們啟動自由之輪的同時，即在彰顯真正的本我，如圖 5 所示：

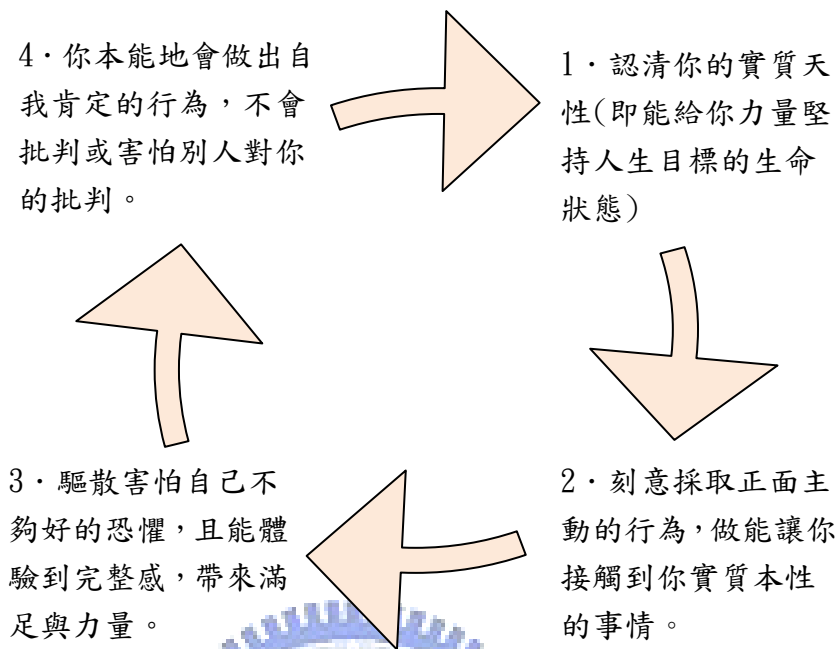


圖5 自由之輪 (參考《讓心無懼》一書)

當我們踏上自由之輪時，我們不會想要去證明任何事，也不會想去隱藏什麼，我們不會為了顧面子而戴上假面具，不會試著不被逮到，不會想掩飾自己的不完美，只作真正的自己，此時，整個世界都會變好。每當我們採取相符於自己本性的行為，放掉自己的恐懼，恐懼感就會消失。

於是，在進入我的學習課題的同時，我也做了許多關於恐懼的練習，包括了解是什麼啟動了我的恐懼之輪³⁰、學習驅趕我的恐懼³¹以及建立我的自由之輪³²，讓我對自己的恐懼有更直接的接觸，更深層理解，也能在恐懼的當下，覺察它，了解恐懼從何而來，並且不會再任由恐懼掌控了我，而會想辦法以正面的思想及行為鼓舞自己，同時接納那當下的自己，雖然這真的很難做到，可是，我與自己約定好，要一直嘗試下去。

我想我心中那股想使自己更完美的念頭仍未放下，所以，我身邊協助我變得完美的夥伴也都還存在，只是，不像以往那般時時盯著我，對我進行嚴厲的批判，然而每當我感受到恐懼，感受到他們對我的質疑或批評，我不會馬上掉入逃避恐懼、找藉口、

³⁰ 見附錄八、【我的生活無懼課程】。

³¹ 見附錄九、【我的驅除恐懼作業】。

³² 見附錄十、【我的自由之輪】。

打擊自己的旋渦，而是覺察到恐懼的產生，然後停止自己往下掉，接納自己的不完美，再想想解決的辦法，或是想想下次可以怎麼做，再不然就是笑一笑，聳聳肩，不多說什麼，不加入批判自己的行列。

Rhonda Britten (2001) 說：「生命是永不停歇的改變過程，每一個成長階段都有著挑戰，恐懼會不時地出現，…。」所以，我曉得恐懼並不會因為我們抗拒、壓抑它而從此消失於我們的人生當中，反而，在每一個變動的人生階段中，跳出來，提醒著我們，現在正在經歷不確定，正在改變中，而我們回應它的方式，就是不逃避它，不打擊、不質疑自己，相信自己有能力走入變動中，且能活得更充滿活力，作真正的自己。

就如同我在這一小節開頭為自己鼓勵的話語一般，我現在走向的不只是一條學習接納自己的道路，更是一個能活得快樂踏實、不憂不懼的人生。



五、回顧與展望

5.1 自我解惑

從回顧這一整段書寫自己生命歷程中，我看到了小時候的自己、以前的自己、渴望被愛的自己、憤怒的自己、不滿的自己、逃避的自己、愧疚的自己、渴望被重視的自己、自卑的自己、想要改變的自己、挫折的自己…，也看到快樂的自己、幸福的自己、有力量的自己，最開心的莫過於看到漸漸能接納自己的完整我，而這一切都是經歷一連串的人生挫折後，開始有所鬆動與轉變。

以前我不解的是為何這些事會發生在我身上，為何我會出生在這樣的家庭，為何我會是這樣的個性，為何我總是無法做我想做的事…；現在，我學會不去抱怨過去，因為我了解生命中的所有事物，都是自己吸引來的，不論好的壞的。也因為理解，而學習放下。

同時，我也因為經歷了人生的曲曲折折，才逐漸體會這些曲折不見得是折磨、是災難，也可能是轉變的契機、是開啟成長的金鑰。真想不到，我會在初踏入教職兩年後，隨即留職停薪，展開另一趟學習的旅程，並在接下來兩年的研究所就學期間，除了需適應另一個新的環境，還經歷了結婚、懷孕、書寫自己的生命故事，接下來還將出國生產、迎接新生命的到來、面臨育嬰與工作的抉擇…，人生中值得記憶的大小事我幾乎一一去碰觸，也因為一直處於人生的變動期，讓我更深刻體會這些過程對我的意義。

5.2 與敘說探究對話

從踏入碩士班開始，我就不斷想像寫碩士論文究竟有多難？要讀多少書、要做多少問卷、key in 多少數據、和老師討論多少次、引用多少理論…才能寫下屬於自己的那一份碩士研究成果報告書。然而，怎麼也沒想到，我會以這樣的方式—說自己故事的方式，像拼圖一樣，一片一片把我的碩士論文拼湊出完整的模樣。

說自己故事並不比我原本想像的碩士論文輕鬆，反而因為必須再度揭開自己刻意思記的過去，讓我倍感艱辛和傷痛，擔任初任教師的那兩年教學生涯，讓我備感挫折，也因為家長對我的不信任，讓我對當老師更加沮喪，我一度認為自己是從我任教的那所學校「逃」出來的，而踏入研究所就讀則成了我的「救命出口」，然而，就在好不容易逃出來之際，卻又與即將同校的男朋友分手，讓這個被我視為救命出口的

地方變成了更想逃離的傷心地，幾經反覆思量，在家人鼓勵下，帶著一顆被傷透的心，我還是來到這所學校，展開我的碩士班生涯。

然而，就算當時的我覺得這一切發生在我身上的事真是糟透了！現在回想起，這一切都是最好的安排，在人生的道路上，我重重的跌了一跤，疼痛萬分、哭得慘兮兮、傷痕累累，但是，爬起來之後，我反而能以不同的角度、另一種心情看待那些曾發生在我身上，被我視為「委屈」、「受傷」、「不平衡」的事，現在都多了一份更寬容的解釋，也增添了更正面的想法。

「最終找到的、自認是最舒適與滿意的特定研究模式，很可能是取決於你本身的人格和背景。」(莊明貞, 2006)因為我喜歡創作，所以最後當我選擇了以自我敘說的方式寫論文，心情是開心的，因為這樣的方式很適合不喜歡被拘束的我，可以用自己的寫作方式自由的書寫，也藉由書寫來使我自己更加完整，這真是一件既有意義又令人感到幸福的事。

翁開誠教授(2002)曾說：「說故事就是一種對生命的理解，有了生命的理解，才能帶來生命行動的力量。」如果沒有經歷這一段與過去、現在、未來，不同時空的自己對話歷程，我可能還是處於不斷怨天尤人的狀態，對生命充滿了許許多多的質疑、批判與疑惑，而找不到讓自己自由的出口。如果沒有經歷這一段不斷書寫、回溯、澄清、轉化的歷程，我可能無法看清自己所背負的框架、自己內心深層的恐懼，也就不會展開另一段學習接納自己的旅程。

而這就是敘說探究的魔力所在，讓每個投入其中的人，對自己的生命更加理解，也更加負責。

還記得論文之初，我對「敘說探究」處於懵懵懂懂的狀態，一路從掙扎說與不說、質疑與抗拒、害怕說得太多、迷惘如何寫下去…，一直走到能侃侃而談、真誠的傾聽自己內在的聲音、學習覺察自己的心、看到每件事物層層包裹的外表下，靜靜擱置的內在涵義、甚至能面對赤裸裸的自己，這真是一趟充滿驚奇、歡呼、讚嘆的旅程。

再談談我一開始時的質疑，這是不是一種符合主流價值觀的好的研究方式；我所說、所理解、所聽、所看、所寫的是否都只是出於我個人主觀意識；我所做的研究只關乎於我個人，對其他的人有何影響、對教育領域有何貢獻…。就如莊明貞(2006)所言：「質性研究關注的是『意義』而非『測量』，是『本質』而非『表象』，是『詮釋』而非『定律』。」也如蕭瑞麟(2006)在《不用數字的研究》一書中，所強調的，以「故事」捕捉現象的原貌，以使其中人的感受與經驗再生，讀者從而可以體會到現象的背景與情境，關於生命的研究我們不能證明，只能說明。因此現在，這些質疑對我而言，就如羽毛失了重量，輕輕飄起，隨風飄散，無足輕重。因為走過這段自我敘說、深入探究的旅程，而獲得的成果之豐碩，足以使我放下這些質疑。

也因為踏上自我敘說的旅程，讓我學會在生命的旅途中，放下過重的背包，將裡面不適合背在身上的物品，一一卸下，也讓我學會在每一個當下，感謝生命的種種，雖然此時此刻，這一段關於論文的敘說旅程要告一段落，但生命的探究卻是一直延續下來，人生中每一段經歷都可視為一次的起點與終點，也就沒有所謂的結束。

5.3 與生命框架道別

在詩人雨弦（2009）最新出版的詩集《生命的窗口》中，有一首詩足以說明我此刻的心情：

【骷髏頭】

雨弦 1989-2004

卸下一生的面具
什麼都不必看
什麼都不必聽
什麼都不必說
什麼都不必想



卸下一生的面具
什麼都可以看
什麼都可以聽
什麼都可以說
什麼都可以想

卸下一生的面具
你終於做你自己

很值得慶幸的是，我不需等到死後，才能海闊天空的做自己，而是在這一段敘說自己生命框架的歷程中，逐步修改自己的人生，將自己戴了二十幾年的面具一一的看

清楚，然後試著卸下。

「現在，我曉得要完成自己的整體性，唯有全部納進，不能排斥其中任何一樣。」(Parker J. Palme,2005)不管我的真實樣貌如何，我都想要全心全意的接納自己，不追求完美，只祈求完整。

我並不曉得這一生是否真能完全卸下背在我身上的框架：教師的主流教育觀、乖小孩、未活在當下、我不夠好…，但我已走在覺察自己、學習接納自己的道路上，也相信在我身上的這些框架無形中會隨著我的成長而一一崩解。

能在論文的尾聲，將自己想寫的、想說的都一一付諸實現，真是一件令人再感動不過的事，而我這旅人，也終於找到屬於我自己的路，沿路繼續探索，繼續體驗，繼續享受生命的美好。



參考文獻

- 王麗雲 (譯) (2002)。Michael W. Apple 著。意識型態與課程。台北：桂冠。
- 王理書 (2008)。養出有力量的小孩。台北：三民。
- 何粵東 (2005)。敘說研究方法論初探。應用心理研究，25，55-72。
- 何粵東 (2005)。有什麼好說的呢?。應用心理研究，26，42-44。
- 吳佳綺 (譯) (2005)。Parker J. Palmer 著。讓生命發聲。台北：商周。
- 何婉如 (2007)。迷路的大肚魚——一位女研究生的自我追尋之旅。國立交通大學教育研究所碩士論文。
- 周瑞宏 (2006)。識透生命真相。台北：和氣大愛。
- 雨 弦 (2009)。生命的窗口。台北：
- 洪儷瑜 (1998)。ADHD 學生的教育與輔導。台北：心理。
- 姜添輝 (2005)。資本社會中的社會流動與學校體系。台北：高等教育。
- 胡紹嘉 (2005)。于秘密之所探光：遭遇的書寫與描繪的自我。應用心理研究，25，29-54。
- 胡紹嘉 (2005)。主體於/與寫作之途：回應與探索。應用心理研究，26，37-42。
- 翁開誠 (2005)。生命、書寫與心理健康。應用心理研究，25，27。
- 翁開誠 (2005)。生命故事的生生不息之美。應用心理研究，26，36。
- 郭淑惠 (2002)。左手與我的故事——一個生命教育的自我探索。國立新竹師範學院國民教育研究所論士論文。
- 張佩涵 (2008)。鹹魚復活記——從「勞動階級大學生求學經驗的探究」變形到「我的生命敘說」。交通大學教育研究所碩士論文。
- 許添盛 (2004)。在孩子心裡飛翔——許醫師 48 個親子共處妙方。台北：遠流。
- 莊明貞、陳怡如 (譯) (2006)。Corrine Glesne 著。質性研究導論。台北：高等教育。
- 莊詩婷 (2008) 必也「正名」乎——一位國中女教師追尋生命位置敘說探究。國立交通大學教育研究所碩士論文。
- 陳孟瑩 (1998)。被封住的嘴——由探究他人到自我探究。輔仁大學應用心理學系碩士論

文。

陳逸群 (譯) (2001)。Rhonda Britten 著。**讓心無懼**。台北：生命潛能。

曾慶台 (2002)。**面面俱到?處處保留?一個國小男性教師的自我敘說**。新竹師範學院課程與教學碩士班碩士論文。

黃武雄 (2003)。**學校在窗外**。台北：左岸文化。

馮朝霖 (2005)。豈只是「心理健康」。應用心理研究，26，14-17。

劉貞蘭 (2008)。**蘭——一段尋求蛻變的生命故事**。交通大學教育研究所碩士論文。

鄧明宇 (2005)。從沈淪走向能動：一個諮商實務工作者的自我敘說到社會實踐。應用心理研究，25，115-142。

蔡敏玲、余曉雯 (譯)(2006)。D. Jean Clandinin & Michael Connelly 著。**質性研究中的經驗與故事**。台北：心理。

賴惠辛 (譯)(1996)。蓋瑞·麥凱 & 東·狄克梅爾 著。**做情緒的主人**。台北：雅音。

賴淑惠 (2007)。**選擇放下，就能活在當下**。台北：沙發書坊。

蕭昭君、陳巨擘 (譯) (2003)。Peter McLaren 著。**校園生活——批判教育學導論**。台北：巨流。

蕭瑞麟 (2006)。**不用數字的研究**。台北：培生集團。

謝明憲 (譯) (2007)。Rhonda Byrne 編。**秘密**。台北：方智。

羅若蘋 (譯) (1996)。J. Krishnamurti 著。**論恐懼**。台北：方智。

附錄一、【徵求同意信函】

寄件人 Trista Wei <trista.wei@gmail.com>

日期 2009年3月8日 下午 8:02

詩婷學姐你好，

我是之前有訪問過你有關寫碩士論文問題的教研所學妹文君，不曉得還記不記得我呢？最近我們已開始進行自己的 proposal，因為那時訪談學姐你寫敘說探究的經驗對我影響很大，對我的論文產生也有其重要性，我想將當時訪談的部分內容放進我的碩士論文裡，論文中也會提及學姊的名字，想要先徵求學姊的同意，我也將提及學姊的部分以附件的方式寄給你先過目，請學姊看過後，再回覆我，麻煩了，謝謝！

2009.03.08 文君

寄件人莊詩婷 <cristingtw@hotmail.com>

日期 2009年5月2日 下午 7:05

不知怎麼的

遺漏了你的信件

近日整理信箱時才赫然發現這一封信

不知現在回覆你會不會太晚

有關於你提到

會提到姓名一事

是我的榮幸

你就放心的去完成你的論文與計畫口試吧

祝福你

附錄二、【日記 1】

Date：2008/12/29

今天和致嘉老師 meeting，獲益良多，我將我想寫的題目，以及目前困擾的問題告訴老師，碩論題目是初任教師的衝擊與調適，困擾則是與爸爸相處的問題，老師很明確的指出我與爸爸之間的問題所在，我們彼此都對對方有期待，不只如此，我對爸爸的期待還包含著批判及要求，例如：我希望他多運動，而不是一整天看電視。我與爸爸就如鏡子一般，爸爸期待我對即將回歸教職要有所作為及計畫，而我卻抗拒去談這些話題，就如我希望他多運動，他同樣也不願談這話題，也不可能改變他的行為。

另外，我總是一直站在媽媽的角度，希望爸爸能多分擔家事，不要讓媽媽一肩扛，這樣的態度表示我所在的位置「錯置」，我應該是女兒的身份，而不是「媽媽」，不應對爸爸有所要求，要回歸女兒的身份與位置與爸爸相處。再談到我不喜歡爸爸喝酒，總是擔心他喝酒會出事，對身體不好，我明明很愛他，卻總是以生氣、吵架、擔心、要求與期待來表現(爸爸對我亦是如此)，原來這並不是好的愛人的方式，而是一種「盲目的愛」，以擔心來示愛，然而，真正的愛應該是沒有要求、沒有期待的「自由的愛」，也許爸爸就是喜歡他現在的生活方式，那我也沒有必要去要求他改變，「放下期待與擔心」是爸爸給我的功課，當我學會放下，我和爸爸之間的關係也許才有轉變的可能。而爸爸與媽媽之間的問題，吵架、家事分工、喝酒...，是他們的功課，不是我的，我不需要將爸爸、媽媽的責任一肩扛。

最後，我提到我不知如何與爸爸溝通的問題，明明很想親近他，卻找不到合適的話題，談到我的未來，我會生氣、不耐煩，不想談，聊到爸爸的生活方式，他又會不開心，也不想多說，突然想到之前為了裝設新房與爸爸有較多的互動，我們經常向爸爸請教水電方面的知識，也需要爸爸的經驗與能力協助，在這段期間，爸爸表現出充滿活力的一面，於是，老師指點我和爸爸互動必須找到他感興趣的話題或活動，同時，也必須是我可以接受，願意去做的事，這樣的話，雙方才能沒有任何束縛的互動，當然，爸爸對於我的提議也有接受與拒絕的自由。如果我真的放下對爸爸的任何期待，那麼，就算爸爸拒絕我的提議，我也能接受被拒絕，而不感到失望。

談完之後，我豁然開朗，原來，我一直覺得我與爸爸之間存在著一種無以解決的問題就在此，所以，明明很愛對方，卻又抗拒對方，經常不歡而散，或是找不到一個共通的話題，我必須學著「放下期待」、「放下擔憂」，學習「自由的愛」，而不是盲目的愛，我心中充滿感動，這是我人生的課題，明天換個好心情，打電話回家報平安和問候親愛的家人。謝謝致嘉老師，真是我人生的導師。

附錄三、【日記 2】

Date：2009/04/21

昨天與夥伴及致嘉老師 meeting 時的對話，有些都對我很有幫助，也給了我很多的啟發，其中印象最深刻的是，老師說：「爸媽的聲音，有沒有可能就是自己內在的聲音呢？」例如，爸媽對我們嚴格的要求，論文寫不寫得完？到底能不能如期畢業呢？當我們作子女的聽到爸媽這些話，反應也許會是不耐煩，覺得他們好煩、好囉嗦，下意識的就會生氣，或是情緒上的反彈，這是因為當我們自己內在的聲音被爸媽戳破時，就會感到心虛，也顯示出內在嚴厲的聲音又在「批判自己」，而當我們對這件事有所認知時，怒氣就不會對再爸媽發射出去，反而是感謝爸媽將自己內在的聲音說出來。

所以，當我們發現別人似乎又說了踩中自己「情緒地雷」，而讓自己不快、生氣時，就要停下來，告訴自己，這說不定就是我內在的聲音，只是我不肯去承認它罷了！然後轉個彎之後，就不會發怒或該說是惱羞成怒了，而面對自己內在的聲音，最好的回應方式就是：「講事實」這也是最令自己感到輕鬆的方式，具體的告訴對方自己的狀態及所做的事，這樣就夠了，不需找藉口及理由，也不需要敷衍及不耐煩了。我也好好的練習覺察自己，試著用更好的方式面對我內在的聲音。



附錄四、【日記 3】

Date：2009/05/04

這世界上有很多書在教父母怎麼跟自己的小孩相處，卻很少有教小孩怎麼跟自己的父母相處呢？

最近為了我想去美國生小孩的事，爸媽十分的擔心，我總是小心翼翼的、盡量耐著心跟他們解釋，去美國生小孩的原因，也盡量詳細的告訴他們在美國我們會住哪裡、有月子中心、有親戚，一切都會有有人幫忙和安排，可是，他們還是會擔心，大姊說這是天下父母心，我可以體會，但聽到大姊說爸媽因為擔心我而喝個爛醉，我的心就不能接受了，因為，我覺得大姊認為爸媽會藉酒澆愁都是我造成的，讓我又產生了愧疚感，爸媽會這樣不愛惜自己的身體都是我害的，我覺得好煩、好不服氣、也有一股怒氣不斷的上升。

我氣大姊，每次我跟爸媽有意見不和，我不願順從爸媽時，大姊就會跳出來，站在爸媽的立場向我喊話，我曉得她是想讓我了解爸媽的擔心有多深，告訴我爸媽可能會有什麼想法，但是，她總是說一些爸媽發生的事想引起我的愧疚感，好像爸媽煩惱、傷心、喝酒...都是因我而起。每次聽到她說的，我的心就會跟著痛了起來、沈重起來，原本堅定的心就會跟著軟下、搖擺不定。可是，同時，我也會感到不服氣，還是無法說服自己就照著爸媽的話去做。我很討厭聽到大姊說：「等你以後有小孩，你才會體會爸媽的心情。」那如果我一輩子都沒有生小孩，我是不是就永遠都是個小孩嗎？我也會長大，也有自己的想法和觀念，只是和大人們不一樣，為何不試著接受我？

昨天，我試著站在爸媽的立場來看我懷孕要去美國生子這件事，在他們的觀念裡，對於美國是個全無陌生的地方，又遙遠，加上最近有豬流感事件，他們天天看新聞報導，覺得豬流感是很可怕的疾病，我還要去美國實在是不智之舉，而我生小孩，他們沒辦法去看我、照顧我、看小孩，會覺得很失望、很遺憾，一去還要去三個月，擔心就一直無止盡放大了。

我一直不斷提醒自己，要去接受自己的爸媽，接受他們現在對我的擔心，雖然這樣的擔心，對我而言，是 too over，也是沈重的負擔。我也感受到他們的不快樂，我的爸媽這後半生，似乎都在擔心、操煩我們四個女兒中度過，看著我們四個姊妹，每個人的人生都不一樣，也不見得都過得順遂，每個人都有自己的煩惱，以及各自要去面對的難題，而爸媽一直希望我們能過得平安、順利，可我總想，擔心真的有用嗎？在他們不斷的擔心之下，我們就真的都能過著很幸福的日子嗎？爸爸經常為了我們姊妹的事而心煩，甚至去喝很多的酒，好似我們沒有得到他們所謂的「幸福」，他們就不可以快樂，讓自己過得不快樂、用壓抑、自虐的方式來平衡他們心中的愧疚感。

爸媽對我們的擔心，我也覺得是一種放不下手的愛，擔心他們一旦放手，我們就會無法自立，就有可能走偏，像大姊夫的例子一般。在他們心中，我們應該都還是不成熟的小孩，負氣一點，我也覺得他們對我們是不信任的，不相信我們可以好好的處理事情，也不相信我們是有能力的，同時又害怕我們遇到難關及挫折，所以，總是希望我們挑好走的路走，選擇保守而安全的職業、安定的生活、做個順從的妻子、堅強的媽媽…等，可是，我知道，卻總是無法順服他們的心意，所以，在爸爸的眼中，我就是那個「不符合他標準的女兒」，也總是讓他不斷擔心，就像是一根總是梳不順的毛髮，令他耿耿於懷。

我也不曉得為什麼，越是長大，越無法完全順從爸媽的意見，雖然我可以理解他們的觀念想法及心情，卻無法說服自己走上他們想要我走的路。

昨天翻了周瑞宏老師的書，我想起我的左耳外耳炎已經好幾年卻一直反覆發作，總是在擦了藥之後，快要痊癒之時，又因為忍受不住癢，而抓傷它，變成一個痛苦的循環，周瑞宏老師的書指出耳朵的能量訊息是「接納別人的意見」，而癢的徵狀能量訊息是「不好意思、羞愧、罪惡感」，這是否意味著我一直無法接納爸媽或是其他人的意見，因而感到羞愧，有罪惡感嗎？我並不確定，但是，我確實夾在爸媽及老公、自己的中間，兩方面都想討好，都想順從，可是，我經常是選了一方，就會覺得對不起另一方，也為此而感到罪惡、愧疚。

另外，最近，右膝的韌帶疼痛的情形也越來越頻繁，每當要蹲下、跪下時，我習慣先彎右膝，現在卻感到疼痛萬分，必須改成先彎左膝，卻因不習慣，而覺得支撐力不夠，必須依靠桌椅的輔助，起身時，也需要他人的扶助，才能減輕右膝的疼痛，根據周瑞宏老師的書中，指出膝蓋是人體最大的關節，主管生命的伸屈，因為生命中有伸屈的障礙而感到疼痛，右邊是母系力量，但是我還不曉得這樣的徵狀代表著什麼訊息和意義。

而我，對於和爸媽產生的問題，以前可能會是很衝動、很不耐煩的將脾氣爆出來，半任性的希望他們能接受我的想法，然而，現在我可以較有耐心，一次次的和他們說明及溝通，雖然他們還是無法接受，但至少願意聽我說了，這也算是一種進步吧！以前，我總想要「改變」他們的觀念，可是，總是不成功，甚至親子關係更糟，現在，我知道我不可能改變爸媽的觀念，我也必須一直提醒自己，父母大，孩子小，我是他們養大的孩子，我要尊重他們的觀念，體會他們的心情，可是，我還是沒辦法很自願的照著他們的意見去做，而我心煩的是，我仍很想「解決」每一個發生的問題，希望這個問題有個結果(我的想法能被接受及同意)，然而，事情總是無法解決，而我又陷入更深的罪惡感、愧疚感，覺得這樣的關係還是一直不變。雖然老師說過，我能改變的是自己，自己的想法、心境轉變了，不需要去「做什麼」，事情也會自然而然產生變化，我也曾有這樣的感覺，然而，現在又陷入另一個問題中，我仍急於想解決問題，也看不到事情的變化。我也不禁想問，爸媽過多的擔憂及不快樂，到底是不是我造成

的?我一直覺得這個問題部分是因為我的緣故，所以，我極力想要讓他們快樂一點，少擔心一點，卻總是失敗，而讓自己身為子女的罪惡與愧疚感更加重許多，好似如果我自己過得快樂、自在，我以自己而活，是一件罪過的事，因為就像大姊說的，我把自己的快樂建築在爸媽的痛苦之上、我是多麼的自私，而爸媽必須承受我自私快樂的後果。

我的心很矛盾，既希望他們能過得快樂，又希望爸媽能給予我「自由的愛」，不要把我握在手心中，信任我，不過份擔心我，給我自我成長的機會，就算受了傷，吃了苦，給我安慰和支持，我就能度過，不需過度保護我，不然我只會變成一個長不大的小孩子。

可是，這些「期待」終究是無法達成的，因為現實是，我的爸媽就是這個樣子，把操心子女當成他們的責任，壓抑自己的快樂與自由，對子女也有很多的期待，希望子女都能走最安全的路，不要冒險、不要犯錯，不輕易對子女放手。

雖然心裡有矛盾、有困惑、有煩憂，可是，我還是想要先讓自己平靜下來，了解自己這些情緒的來源後，先照護自己，然後，開始祝福，祝福自己的爸媽，快樂、健康、平安，在心裡默默的祝福他們，想像他們微笑、滿足的表情，另外，常打電話回家報平安，和他們聊聊天，這是我目前想做的。如證嚴法師所說的：「如果父母常常擔心他的孩子，他的孩子會沒有福氣，因為福氣都被父母給擔心掉了。」、「如果父母希望他的孩子有福氣，就要多多祝福他的孩子，而不是擔心他的孩子。」這也是王理晝（2008）在《養出有力量的小孩》一書中，極力提倡的祝福法（祈禱）。



附錄五、【日記 4】

Date：2009/05/05

這兩天我很認真的投入論文寫作中，努力去回溯自己的家庭樣貌，在我眼中父母的模樣，也回想起很多小時候的記憶，好的、壞的都如實的記錄下來，每多寫一點，就好像更深入了自己的心，雖然我仍會為跟爸媽之間的溝通問題而感到煩惱，可是，現階段的我卻不知自己可以做什麼，只能不斷的藉著書寫，希望從中找到方法，或者轉念的可能。寫著寫著，我看到了以前的我，對家庭的憤怒及內心的不平衡，對爸爸的不滿，也看到了我對這個家的感情，我對爸媽同等的愛，我同樣不願失去他們任何一方，當我意識到這一點，我忍不住淚如雨下，哭了起來，那種想哭的念頭來得很快，我也不想壓抑它，雖然懷孕的人不應該哭泣，可是，我想哭一哭，可以紓解我的情緒，也可以洗清我的心靈，讓我對我與爸媽之間的親子關係看得更透徹、更深入。

對照著看周瑞宏老師的書，我才知道我和爸媽不斷的發生意見不合，觀念不符的事件，不只是個循環而已，還是因為彼此生命的牽纏，過多的期待、為你好的念頭、抓住不放的舉動，讓我產生被壓抑、喘不過氣、想逃的念頭，所以，就算我心中明白爸媽的意見是好的，卻無法心悅臣服的接受他們的安排。因為我生命的主權無法掌握在我手中，我不是一個自由的個體，爸媽對我的愛也並非是一種自由的愛，我並不怪他們，因為這是他們唯一知道的愛我的方式。只是，我很想跳脫這樣的牽纏關係，與爸媽建立的是一種自由之愛，無條件的接納與支持。同樣的，我也以相同的方式在愛我的父母，我期盼他們聽我說，我期盼他們像我理想的父母那般，我期盼他們能多運動才能常保健康，我期盼爸爸多幫忙媽媽分擔家務、少喝酒…，可是，事與願違，我只是不斷的跟他們發生爭吵，對爸媽做出更多的要求，而忘了自己是他們的孩子，而不是他們的父母或伴侶，反而產生更多的憤怒與無奈。

記得有一次我將這些事跟致嘉老師說時，他點出了這之間的關係，有條件的愛、相互牽纏、親子關係位置錯置——我站錯位置了，我才恍然大悟，也許真是如此，於是，我開始反省自己，每當又想要對爸媽產生要求與期待時，提醒自己我沒有立場去要求爸媽改變，也不應有過多的期待，要能接受他們的現貌，我覺得自己好過多了，憤怒漸漸消失，輕鬆與自在多了許多，當然還是會擔心爸媽，但，我曉得那種擔心少了許多期待與要求，多了幾分純淨天然的愛。

附錄六、【日記 5】

Date：2009/04/21

距離上次記錄心情的時間竟然又過了一個多月了，這段時間我開始經歷人生的另一階段變化，我懷孕了，一開始的手忙腳亂，生活步調完全打亂，現在則漸入佳境，而面對生理、心理與環境的「改變」，我還在調適之中，尤其看著自己的肚子一天天隆起，身材一日日走樣，確實是有點難以接受這樣的「現實」，也會有想減肥的念頭浮現，但是，又礙於肚子裡有小 baby，只能不斷的提醒自己飲食要節制，只是這樣的方式卻讓我有被限制的感覺，心情也會受到影響，想起昨天和大夥們 meeting，致嘉老師說的：「對所發生的事說『是』，就是一種接受的表現，你的心才會感到舒服，而對所發生的事說『不』，則是一種抗爭的表現，你的心反而會覺得不舒服。兩種做法會帶來不一樣的感受與發展，而前者就是一種『活在當下』的態度。」老師要我們隨時覺察自己，然後時時活在當下。我才看見自己一直不能接受「變胖」、「肚子變大」的事實，反而是想遮掩它，壓制它，難怪我一點也不舒服，心情大受影響，發現別人的目光都集中在我的肚子上，我也會有想遮掩它的感覺，這都是我不接受現實的表現，所以，現在我要時時提醒自己：接受現實，我就是變胖了，因為懷孕而肚子變大了，為了讓我肚子裡的小 baby 健康快樂的成長，我的肚子大得很正確、很值得。並且提醒自己，別人的目光放在我的肚子上也是合理、正常的，就像我看到孕婦，也會不自覺的看看人家的肚子，就當他們在向小 baby 問好，打招呼吧！

就像致嘉老師說的：「要把一件事看能是『禮物』，還是『災難』，都是視自己的態度與想法而定。」而我，要把懷孕當成是一份人生中最特別的禮物，也是最難得的體驗。就像致嘉老師說的：「你應該感謝『懷孕』，因為它讓你能接受自己的改變及不同的狀態。」是呀！我確實很感謝自己懷孕了，才能在歷經低潮、失去能量時，允許自己只是睡睡醒醒、吃吃喝喝，什麼事都不想做的狀態，而不因此大力責備自己，也才能在短時間內(兩個禮拜)慢慢的調整自己，恢復能量，再次出發。

附錄七、【一百種主動和自我肯定的行為】

如果你不知道，就實話實說	給予讚美	尋求幫助	參加烹飪班	學習一項新的運動
誠實	在群眾中挺身而出	向一個朋友坦承你的愚蠢	當你的意思是「不」時，便說「不」	接受讚美
休息一下	不為任何理由而送禮物	凝視星辰	對陌生人微笑	結交好朋友
做一份日常檢查表	寫日記	要求你所想要的	與他人分享你的嗜好	冒險讓自己困窘一下
與孩子玩遊戲	參觀展覽	開車時體貼路上的人	原諒自己(或別人)	說真話
來一次腦力激盪	傾聽	主動與人交談	完成眼前的任務	讓別人先走
油漆牆壁	大膽妝扮	寵愛自己一下	冥想	定下合理的情緒界限
創造一樣東西	繼續中斷的課程	深呼吸	吃得正確	充足的睡眠
向能聆聽你的人傾訴	打電話給某個愛你的人	拍拍你的寵物	正面積極地對待自己	向某人做一件善事
欣賞天氣，不管是雨天還是晴天	聽聽音樂	讓心靈休個假	清洗浴室	帶著購物單去一趟雜貨店
觀賞一齣喜劇	參加一次晚宴	道歉	擁護你的信念	運動
尋求專業的協助	種一些盆栽	學一首新歌	跳舞	設計新名片
遛狗	大哭一場	分享你的嗜好	傳一張愛的紙條	擁抱-常常擁抱!
自然地散步	打枕頭仗	花點時間獨處	問問題	躺在青草地上
專注於某一項嗜好	編織	在網路上進行一項研究	每天表達你的感激	加入交誼約會中心
每天表達你的感激	調整你的標準	重新談判你的合約	參觀博物館	練習說話的藝術
讀一本書	提高興趣	和別人一起採取一項行動	禱告	自娛
參加一場音樂會	寫下五項肯定的事	改變心意	願意犯錯	接收(或送出)一份訊息
取消一份承諾的合約	泡個澡	吸收新知識	跑過灑水器	一次專心做一件事
用他人的眼光看事情	和朋友一起投宿旅館	脫離一下一成不變的常軌	打破僵化的規則	跟每一個相遇的人打招呼

附錄八、【我的生活無懼課程】

Date：2008.10.19

(一)是什麼啟動了恐懼之輪的旋轉？

1. 自私 2. 愚蠢 3. 軟弱 4. 無能 5. 平凡
6. 失敗者 7. 偽君子 8. 懶惰 9. 無遠見 10. 被拒絕

- 若我所愛的、尊敬的或欽慕的某人認為我是無能的，我一定無法承受。
(軟弱、懶惰、被拒絕、自私、失敗) → 觸發恐懼之輪最主要的扳機

(二)引出你對自己的核心負面感覺？

1. 失敗的 2. 不可愛的 3. 失望的 4. 沒有價值的
5. 沒有幫助的 6. 愚蠢的 7. 能力不夠的 8. 不重要的
9. 被丟棄的 10. 受損的貨品

- 如果我很在意的人認為我是不重要的，那麼我會覺得我好像沒有價值的。
(沒有幫助的/失望的/能力不夠的→沒有價值的)
→ 潛伏在你心裡的哪一種感覺是你不顧一切想要勝過的？

(三)找出你對恐懼扳機及核心感的反應？

1. 在你逃避你的扳機(你無法忍受別人對你的想法)時會做的事情？

Q：當我想要逃避我是無能的想法，我會做下列的事情：

購物狂、自憐、負面態度、蓄意睡覺、拖延、為每一件事道歉、操縱欲、放棄、貪食或厭食、封閉、憎恨自己

2. 當你的核心感覺進來而你想要停止情緒上的痛苦時，你會做哪些事情？
(自毀行為/短暫的安全假象)

Q：當我想要去除我是沒有價值的負面核心感覺時，我會做下列的事情：

找藉口、不停地做白日夢、說謊和假裝、拿自己和別人比較、妥協
→ 緩和相信這些最嚴重的恐懼所帶來的痛苦。

(四) 認識你的恐懼之輪？

Q：當我想避免別人認為我是無能的，我的反應是：

購物狂、自憐、負面態度、蓄意睡覺、拖延、為每一件事道歉、操縱欲、放棄、貪食或厭食、封閉、憎恨自己

Q：當這個反應無效時，我最後會覺得自己是沒有價值的，然後我會：

找藉口、不停地做白日夢、說謊和假裝、拿自己和別人比較、妥協

附錄九、【我的驅除恐懼作業】

Date：2008.10.19

1. 定義你的扳機思想和核心感覺

當別人忽視我，聚會沒有約我，聊天時沒有什麼笑點趣事，蔡沒有主動擁抱我，我會覺得我不重要，覺得自己是沒有價值的，沒有什麼值得被注意的優點，也沒有吸引人的口才和話題，我是一個沒人緣的人。

2. 記錄每天經歷到的癥狀

負面態度、沒有自信、封閉、緊張、開不了口、手忙腳亂

3. 寫下你自己的恐懼版本，將這一頁紙放在每天可以看見的地方。

4. 留意你是如何、何時陷入恐懼之輪的旋轉中。

當我有了負面的態度，覺得自己不夠好，不夠努力，不夠漂亮，不夠瘦，不夠活潑，我會更覺得自己不重要，沒有價值，不吸引人，沒有人緣。

5. 如果我能掌控我的恐懼之輪，便能使我的下列各方面有所轉變：

(1)我的學業/工作

我的學業會持續進步，碩士論文(我的敘說探究)也會如期順利完成，我的小說也會有進展，能更完整的建構我的小說，而明年回學校教書，也會順利的帶新班級，扮演好教師的角色。

(2)我的親密關係

我和老公的關係也會更親密、親近，有更多的話題可以分享，互相欣賞與信任，互相疼愛與體貼，並且互相支持，共度美好時光與熬過挫折的磨難。

(3)我的財務

不會再隨便亂花錢，會記好每一筆花費，讓每一筆花費有適當的運用，能存下更多的錢，有更多的保障，也不會再受詐騙集團的當。

(4)我的健康和幸福

我的身心都會更加健康，不容易生病，甲狀腺機能亢進也不會再復發，也不會大吃大喝讓身材走樣，維持苗條的身材，也會精神奕奕，充滿活力，每天都會覺得自己是幸福的，笑口常開，並能與身邊的每個人分享喜悅。

(5)我的社交生活和人際關係

我有固定見面的好朋友，能聊天、能談心的知己，也能自在、愉快的與別人交

友、談話，讓別人也喜歡與自己在一起。在我需要協助時，朋友都能給予我支持和助力，而朋友需要我時，我也能奮力幫助他們，同時，我們也能共享歡樂時光。

(6)我的家庭

我的爸媽、姊妹都能快樂生活，與我分享生活的點滴，也能互相幫助，親情關係更加親近，與公婆也能相處愉快，互相尊重，互相關心，互相幫忙。

(7)我的精神

我不會再失眠，不會再作惡夢，也不會再貪睡以逃避恐懼，每天都精神奕奕，充滿活力，活潑，微笑，愛唱歌。

(8)我的智慧和知識

我會更有智慧的面對人生，更了解如何「放下」，能以樂觀、正面、積極的態度生活，給予自己力量，也給予身邊的人支持與關懷，我也能心想事成，對自己有自信，卻不驕傲，不憂不懼，鬆而軟，做我想做的事，成為真正的自己。

(9)我的情緒發展

我不會輕易發脾氣，不會隨意就感覺受到挫折，不會輕易讓自己陷入憂鬱的低潮中，我會更能覺察自己的情緒變化，不讓情緒左右我，並能很快的跳出恐懼所帶來的情緒風暴，我的情緒會更加穩定，我會維持平靜、開朗的心情，以及對生命與人充滿熱忱，不對自己失望，也不會覺得自己不夠好。

(10) 我的房子/生活空間

我的房子會充滿溫馨，會收拾的乾淨整齊，是個舒適、自在的空間，讓人生活在裡面感到安穩、愉快、幸福。

(11) 我的創造力

我能自己想辦法解決問題，用自己想出來的好點子，解決日常生活的問題，我會學習烹飪出美味的食物，我能寫出更有趣、創意的小說故事。我也能有更幽默的話語，避免尷尬的情形發生，也能隨時轉換想法和做法，不只能幫助自己處理事情，也能對未來面對的學生問題迎刃而解。

Date : 2008. 10. 24/2008. 10. 27

1. 為「友誼」下定義，你認為友誼對你的意義是什麼？

互相關懷、陪伴、支持、協助。

2. 你的家人和朋友具備什麼樣的友誼品質?他們有愛心嗎?有熱忱嗎?有幽默感嗎?你是否也具備相同的品質?
我的家人是有愛心的，謹慎的，我的朋友也是有愛心的，有幽默感。而我，也是有愛心的。
3. 你是哪一種朋友?你自己具備什麼樣的友誼品質?
我是會願意給予朋友幫助和建議的朋友，也會給予別人關心與祝福的朋友。
4. 你對你所謂的朋友有什麼貢獻?
在他們需要支持鼓勵時，給予關懷(精神與實質的支持)。
5. 在生活中的哪一個領域你能夠提供支持?
人際交往、家庭婚姻、學業工作。
6. 友誼中的哪一項領域對你來說是有挑戰性的?(不懂)
7. 在你的人際關係中，你想要改變的是什麼?
我想要更主動去與朋友聯繫，和朋友有更多的互動，建立更熱烈與正面的人際關係。



Date : 2008. 10. 27

1. 你是不是有下列的行為：
有：否認、順從、等待、希冀、比較、妥協、假裝、責怪(在心裡)
2. 你是否覺得：
是：受苦、應享有一份榮銜、易怒、被犧牲、無力感、失望、被忽視、不滿、愧疚、自憐
3. 你是不是個過度反應的人?回答下面的問題：
 - (1)當做決定的時候，你是用你的「應該」還是用你的準繩來作決定?
「應該」較多，尤其是與最親近的人有關係的決定時。
 - (2)當你為別人做什麼事時，是因為你不得不做嗎?
不是，有時候是，有時候不是。
 - (3)別人的壞情緒也會讓你心情不好嗎?
親近的人會讓我心情不好，不熟的朋友則不會。
 - (4)當你被人批評時，會產生防衛心嗎?
會，尤其是愈重視的親友。(蔡、父母、姊姊們—還好)

(5)在往前走之先，你會尋求別人的認可嗎？

會，如要修課，我會尋求蔡的認可。通常要做決定時，我會希望得到別人的認同，才比較放心去做。

(6)如果有人對你吼，你會不由自主地吼回去嗎？

不會，我反而會害怕或嚇到而閉了嘴。壓抑住情緒，直到事後回想，才會覺得生氣，當時應該站出來為自己或別人說話。

4. 在你的生活的哪一方面你仍然在期待、等待和希望著？

人際相處方面：期待別人會主動親近我，與我保持友好的關係，喜歡我。

婚姻關係方面：期待蔡能稱讚我、說愛我、主動幫忙我做家事、牽我的手。

5. 選出你生活中的某個領域是你仍然懸在那兒，期待情況會神奇地改變。

人際相處/婚姻關係

6. 想一想你能如何扭轉情勢。

(1)人際相處方面：主動去問候別人，關心別人的生活近況，想一些話題跟別人聊天，如果朋友有需要，提供自己的建議和協助。(用電話、msn、見面)

(2)婚姻關係方面：抱著愛對方的心意去付出，而不去期待對方要如何回饋，有需要時，主動提出要求和說明，不生悶氣，告訴自己能在一起就是幸福的，而幸福是需要珍惜來守護。如有被誤解的情形發生，心平氣和的表達自己的看法，解釋自己行為和話語的原因與意思，多體諒，多讓步。

7. 說出三項能夠讓你往前走並且你願意採取的行動。

(1)主動與人交談

(2)正面積極地對待自己

(3)傾聽

8. 列出採取這些行動的好處

(1)主動與人交談：可以使我與朋友保持聯繫，也能了解朋友的近況。

(2)正面積極地對待自己：不因蔡和朋友沒有主動對我好而覺得自己不好，覺得自己沒有人緣，能讓自己有力量繼續努力。

(3)傾聽：能使我較有耐心的了解蔡及朋友的需要，才能適時給予支持與協助。

9. 選出一項行動是你在二十四小時之內會去做的，然後真正地有所行動。

主動與人交談。

10. 你是不是有過類似下面的想法：

(1)我有權利擁有更多的錢，因為我一直努力於這份工作。(x)

(2)我應該享有愛，因為畢竟我給人的那麼多。(o) →對蔡、對父母、對朋友

- (3)我已經贏得成功，因為我自己工作的那麼努力。(x)
- (4)我已經付出了那麼多，到了現在，生活應該更輕鬆了。(o) →對生活、對關係
- (5)我是否盡了該盡的義務?(o) →對父母

Date : 2008. 10. 29

驅除恐懼的作業 【期待】

1. 我的父母親期待我有一份穩定的工作，健康的身體，常回家探望他們，照顧好自己的家庭，也能照顧他們。
2. 我的兄弟姐妹認為我應該要分擔照顧父母的責任，以及彼此互相幫忙。
3. 我的老師相信我能寫完自己的碩論，如期畢業。
4. 我的祖父母想要我們早點生小孩，趁媽媽還有能力幫我帶小孩的時候。
5. 我的老闆認為我應該盡快回學校帶班當老師。
6. 我的配偶要我能各方面照顧他的需要，食衣住行，以及能提醒他該注意的事，並且多多關心他，鼓勵他，支持他，幫助他，陪伴他。
7. 我的朋友期待我能有時間陪他們，和他們出去玩、吃飯，一起聊天，分享生活。
8. 我的子女總是要我(無)
9. 我期待自己能有開朗活潑健談的個性，積極而正面的生活態度，能做好每一件事，能愛人，也受大家的歡迎，也能得到老公的疼愛。
10. 我認為我應該更努力改變自己，更早起床，更用心做事及待人，更積極求知。
11. 對於我的工作，我應該更有耐心及毅力，也學習不抱怨。
12. 對於我的身體，我應該更欣賞它，善待它，喜歡它，也要多運動，不暴飲暴食。
13. 我一直沒有完成我的小說，打掃家裡。
14. 我一直努力工作，所以我應該有工作的進度，以及合理的薪水，順利的工作。
15. 別人認為我很嚴肅，很認真，或是很害羞，是個忙於家務的家庭主婦。
16. 放假時，我的角色是家庭主婦，以及孝順的女兒。
17. 我欠社會的債，因為(無)
18. 我希望我朋友能主動關心我，找我聊天，約我吃飯，和我一起念書上課。
19. 為什麼我的配偶不多體貼我一些，不主動幫我做家事，抱抱我，親親我，說一些溫柔的話。
20. (無) 欠我的情
21. 我覺得內疚，因為我沒有每天早起，也沒有幫助老公減肥成功，我的論文進度寫寫停停，常常計畫的事都沒有去執行。
22. 我感到厭倦的原因是累了，或是懶了。
23. 如果我努力改變自己，正面而積極的生活，就能獲得幸福了。

24. 如果這件事真的發生了，我就會感動不已，並且好好珍惜。
25. 如果我是個好人，我就會(無)
26. 我最大的失望是自己總是三分鐘熱度，想做的事總是無法成功。

Date : 2008. 10. 29

驅除恐懼的作業~~【意念聲明】

我承諾用**真實與熱忱**作為我的決定以及成功的基準，並且以此度過我的一生。我承諾一天比一天更多地表達出我的真實與熱忱。藉著如此做，我擴展我的接納及表達生命的**自我接納及自信能力**。當我能夠真正地做我自己時，其他人也會容許我做我自己。當我活在自由之輪上時，便能夠自由地發揮潛能，並且活在無懼之中。

Date : 2008. 11. 04

驅除恐懼的作業

1. 我想要從這個人(蔡)、這一群人(朋友)或這個情況中獲得什麼?
關心、注意、喜歡、回饋、重視的感覺，或是想要忘記、刺痛、受傷的感覺
2. 我多常想到這些感覺，每個月?每天?每個小時?
每天
3. 當我想到這件事情，會出現什麼負面的感覺?情緒的強烈度如何?
會感到失望、擔憂，中度
4. 如果在這種情形下我不寬恕，那麼我會滿意嗎?我會得到什麼好處?
不會滿意，但我會覺得得到發洩
5. 我是否願意寬恕對方?
有時願意，有時不願意，但要看事情、看人
6. 我是否願意寬恕我自己對某個人、某一群人，或某個情況的批判、惡意或負面的感覺?
不太願意，會覺得自己好像太不仁慈，沒有雅量，不夠寬容。→我不肯寬恕自己，不斷批判自己的思想和感覺。

附錄十、【我的自由之輪】

Date：2008.10.21

● 我的自由之輪

一、為了宣告我的實質天性：做我自己，我採取下列的正面主動行為：

誠實、要求我所想要的、說真話、傾聽、原諒自己或別人、主動與人交談、道歉、大哭一場、問問題、擁護我的信念、一次專心做一件事、調整我的標準、自娛、改變心意、擁抱、運動、正面積極地對待自己、充足的睡眠、打破僵化的規則、定下合理的情緒界限、尋求幫助、接受讚美、願意犯錯。

二、當我宣告我的實質天性時，我感覺到我的完整感：自我接納，這使我能夠做出下列肯定生命的行為：

創造一樣東西、打電話給某個愛我的人、吸收新知識、讀一本書、自然地散步、接收或送出一份心意、跟每一個相遇的人打招呼、與孩子玩遊戲、欣賞天氣，不管是雨天還是晴天、讓心靈休個假、參加一次聚會、學一首新歌、看一部喜劇片、向能聆聽我的人傾訴、與他人分享我的嗜好、每天表達我的感激、休息一下、結交好朋友、脫離一下一成不變的常軌、做一份日常檢查表、寵愛自己一下、完成眼前的任務、給與讚美、吃得正確、聽聽音樂、清洗浴室、傳一張愛的紙條(簡訊)、練習說話的藝術、提高興趣、花點時間獨處、用他人的眼光看事情。

三、我的實質天性：

真實—做我自己，能表達出自己的想法，能做自己覺得最舒適的事，能了解自己，不去模仿別人，不戴別人的面具，自己做的決定不委屈自己，讓別人也感受到我的存在與獨特之處。

四、我的完整感：

自我接納—能接受真實的自己，能愛自己，看重自己，欣賞自己，不受別人的影響，也不拿自己與別人比較，因而有自信，能完成自己設定的目標，能改變自身的缺點與無懼的生活，也能成為被別人所欣賞、尊重、喜愛的人。

五、倘若我隨身攜帶正面主動的行為清單，我會覺得：

很有安全感，可以隨時提醒自己要做自己，保持自我的實質天性，讓自己可以較容易擺脫恐懼，登上自由之輪，但也可能變成依賴這張行為清單，這也是要注意之處。

六、倘若我不攜帶行為清單，我會覺得：

有點慌亂，當我又陷入恐懼的威脅時，必須靠自己的力量，讓自己脫離恐懼的陰影，並且試著回想如何重回自由之輪，但也比較能夠堅持下去，不需依賴清單，

只需信任自己，一定能做到。

七、如果我宣告我的實質天性，我能夠：

踏實的做我自己，很輕鬆，沒有壓力，很自然，很自在，也很有魅力，並且能充滿對生命、對人、對事的熱忱，也才能真正的了解自己。

八、如果我宣告我的完整感，我能夠：

更加喜愛我自己，更樂於與人分享我的想法與愛，更願意參與聚會，更有自信的與不熟悉的人相處、聊天、打招呼，更能打開心接納不同的人事物，更有包容心，更有力量。

九、如果我宣告我的自由之輪，我能夠：

真正享受到喜悅與自由的滋味，能認真投入於每一項工作與人生課題，除了自信，也更懂得付出，如何愛他人，懂得體諒與體貼，能珍惜當下的每一時每一刻，有燦爛的笑容，能忍受挫折與低潮，能度過風暴，也能分享喜悅，更能努力去實現自己的夢想，我的成長與蛻變是指日可待的。

