

南 華 大 學
應用社會學系教育社會學碩士班
碩士論文

穿越黑洞：一位離婚單親女性生命歷程的轉變契機

Crossing the Black Hole: A Turning Point of the Life

Course of a Divorced Female



研究生：吳幸嫻

指導教授：游以安博士

中華民國 106 年 01 月 12 日

南 華 大 學

應用社會學系教育社會學碩士班

碩 士 學 位 論 文

穿越黑洞：一位離婚單親女性生命歷程的轉變契機

Crossing the Black Hole: A Turning Point of the Life

Course of a Divorced Female

研究生：吳孝嫻
經考試合格特此證明

口試委員：游以音
林曼瑄
高嘉志

指導教授：游以音

系主任(所長)：蘇峰山

口試日期：中華民國 106 年 01 月 12 日

序(致謝詞)

自幼家中的拮据和重男輕女的因素，從小渴望念書的我立志當老師，並期許自己可以因為正義感和熱忱為學生和婦女做事，爾後在教書的安親班生涯中，一直視學生如己的精神盡力去協助和教學。在學生、家長和同事之間努力去溝通，常跟隨著老闆參加研習，只為了教學完善，因有這樣的生命歷程，讓我更願意去幫助他人，更以同理心對待。

身在婚姻的黑洞裡，從未想過可以再踏入研究所讀書，應該是成長背景造就的韌性。在南華大學教育社會研究所的學生生涯，首先感謝的是黃美智老師開啟教導我如何閱讀繪本和引領進南華大門，最感謝的是我的指導教授游以安，一次一次的面談，一次一次的淚水，雖然指導的理論每次需要時間消化，拖延許多，但是憑著堅持和勇氣和以安老師不放棄、不斷的長遠距離叮嚀指導，翻閱書籍和閱讀文獻，一個章節一個章節的修正和溝通。每次溝通完我就消聲匿跡，以安老師猶如社工身分，發揮傾聽陪伴和鼓舞力量，再接再勵 meeting，讓我的論文一步一步完成，更感謝二位口考委員昱瑄老師、偉先老師撥空審閱，精闢指出優與缺的地方，讓我清晰明白論題的思考。

在這漫長的寫作中，也要感謝職場上的老闆夫妻檔，因為他們的理解和通融，讓我在走完研究所學程。

謝謝在我身旁默默支持的每一個人，在未來，我還有很多需要努力成長的空間，在未來，還需要你們的愛，源源不斷的衝勁，繼續生活下去。

中文摘要

本研究採用質性研究取向的自我生命故事敘說，這是一篇一位離婚單身女性生命歷程的轉變契機，生命故事以「我」為主體，一篇篇隱喻故事呈現，論文的目的是希望透過自我敘說和理解自我、看見自己的過程。

經由本研究發現原「以夫為天、以子為地」的我自我覺醒，覺察到子女的教養和求生存的危機，「意識到」離婚是當下的第一步，子女教養和經濟困境才能獲得釋放，我努力拋下世人的社會眼光，勇敢踏出離婚之路。

離婚如同一個契機，因為套在心頭上的枷鎖（前夫）不見了，生活拮据卻努力尋找下一道曙光，離婚後連結社會支持系統，接觸民間家扶中心，願意參與「家長生涯規劃」重新喚醒心靈知覺和改變傳統思維，積極申請政府兒少補助，補強經濟缺口，人有旦夕禍福，生命卻再一次遭到家暴，鼓起勇氣進出法院，這是自己對孩子正面的教養。

經濟獨立下想為自己的生命經驗尋找答案，進而踏入研究所就讀，研究發現敘事的結構能夠組織經驗，對於「個人和集體賦予知識的力量」和正念療育的宗旨「一切的安排都是最好的安排」理解生命成長和社會處境產生的過程，自我敘說故事中使得提問式的對話變得可能，滲入當中的理解，將產生互為主體的教育實踐生命意義。透過知識培力了解社會價值下的台灣母職和文化背景，原本「刻板印象」和「偏見」的我從中學習理解他人的立場和自我的寬容，更體會到知識培力是脫貧的步驟。

藉由論文的書寫重讀自己的故事，學習到「心」的自由，不再苛責自己，學會愛自己，重拾信心，珍惜經驗的過往，連帶孩子都成熟獨立。

關鍵字：自我敘說、生命歷程、經濟獨立、知識培力

Abstract

This study adopts the self-life story narration of qualitative research orientation, which is a turning point of a life course of a divorce single female. The story of life uses "I" as the main body, an article of metaphorical story is presented. The purpose of the thesis is to see my own turning process by self-narrative and self-understanding.

Through this study, I found that the self-awakening of the original "to husband for the day, to son for the ground" was aware of through the child's upbringing and survival crisis. I realized that divorce was the first step in that moment, so that child education and economic difficulties would get released. I try hard to throw the world's social vision away, take the road of divorce bravely.

Divorce such as an opportunity to me, since the yoke in the heart (ex-husband) is gone, life is struggling to find the next dawn. After the divorce, I linked to the social support system, contacting with the private home help center and willing to participate in "parent career planning" which re-evokes my mind perception and change the traditional thinking. I also actively apply for government's subsidies to children, strengthen the economic gap. You never know what tomorrow will bring. My life has once again been domestic violence, which I needed to have the courage to go in and out of the court and I thought that this was a positive influence for my kids' education.

Due to economic independence, I look for answers to my life's experiences, then I went into the institute to study more. The research found that the structure of the narrative can organize experiences. For "the power given by individual and the group through knowledge" and "all the arrangements are the most Good arrangement ", the purpose of orthodox treatment, I understood the process of life growth and social situation. Therefore self-narrative story makes the question-based dialogue become possible, gets into the understanding of which will produce each other's main practice of education and the meaning of life. Through the force of knowledge, I understand the social values of Taiwan's mother and cultural background. My original thought of "stereotype" and "prejudice" have been changed by not only learning from the understanding of others' position and self tolerance, but comprehending that the knowledge is a step out of poverty.

Through the writing of the essay to reread my own stories, I have learned that what is the freedom of heart, no longer to blame myself and learn how to love myself, regain confidence, cherish the experience of the past. Children are more mature and independent at the same times.

Key words: self - narrative, life course, economic independence, knowledge and training

目錄

序(致謝詞).....	I
中文摘要.....	II
Abstract.....	III
目錄.....	IV
表目錄.....	V
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	3
第二章 文獻探討.....	4
第一節 敘事研究.....	4
第二節 母職與單親教養的文獻.....	6
第三節 單親教養的結與解.....	9
第三章 研究方法.....	16
第一節 何謂「生命敘事」研究.....	16
第二節 生命史的敘說.....	18
第三節 我的梳理歸納.....	19
第四章 回首來時路.....	21
第一節 個性來自成長背景.....	23
第二節 我的婚姻住在黑洞裡.....	32
第三節 單親親職的「結」與「解」.....	41
第五章 遇見陽光.....	54
第一節 家扶的日子.....	54
第二節 怨婦、願婦.....	67
第三節 穿越黑洞.....	70
第六章 整理分析與反思.....	75
第一節 家庭經驗反思.....	75
第二節 單親母親的困境.....	77
第三節 經濟獨立.....	83
第四節 知識培力.....	86
第五節 小結.....	90
第六節 建議與檢討.....	93
參考文獻.....	101

表目錄

表 1. 正念日記—慈悲喜捨的學習心得紀錄.....	71
表 2. 自我成長課程學習心得紀錄.....	95
表 3. 財務管理課程學習心得紀錄.....	96
表 4. 現金流課程學習心得紀錄.....	97
表 5. 情緒舒壓課程學習心得紀錄.....	98
表 6. 生涯探索課程心得紀錄.....	99
表 7. 生命歷程表.....	100



第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

一、緣起

婚姻的起步似乎是美好的，對於未來是充滿希望的，兩人建立的家庭在未來的藍圖上是可以擴展的，都忘了路途上有許許多多的障礙需要雙方攜手共同解決，當家庭出現裂痕，以為自己是一隻母雞，在我的羽翼下可以保護前夫和孩子。

于美人書寫的《放手，是最好的祝福》中提到：「我好像一直走在一條又黑又長的隧道，只能不停往前走，好像再撐下去前面就會有光，但又知道還有多遠，才會到盡頭，直到有一天，他突然崩塌了，砸得我渾身是血，一抬頭，終於看見了光……」，更令我心有戚戚焉，痛！婚姻裡不是單靠自己的力量就可以保護一個家庭，另一半不斷的失業、好高騖遠、耍賴、撒謊和偷竊家中的東西變賣，我才驚覺到婚姻中生活裡任何事情「我可以」「我撐得住」的強大力量是愚蠢不堪，這個力量讓我遍體鱗傷，原來我一直傻呼呼盲目的付出。

「為母則強」的念頭驅動著我須轉變的生命歷程，讓孩子看到希望是一個母親最終的目的，一個家庭裡，爸爸媽媽的生活相處卻是吵鬧不休，對孩子的影響也是傷害，讓孩子知道單親家庭並沒有不好，選擇單親家庭也是一個方法。

這個想法來自於某一天，無意間打開了報紙看到了一篇母親的自我反省，文章的大概陳述如下：「原來我一直隱忍丈夫的酗酒和家暴，維持一個家庭的健全是個錯誤，錯誤於我的兒子不敢結婚是害怕沒有人嫁給他，怕嫁給他的老婆無法忍受他的爸爸是不負責任的酒鬼，我的女兒不敢結婚是因為長期看到媽媽是受虐的，對婚姻是害怕恐懼的。」

傳統的思維漩渦還牽制著，不敢放手一搏，害怕分開無法生存？害怕孩子

被指指點點？害怕被抨擊自己的道德觀？怎麼這麼笨，選擇這樣的先生？種種的問號是不是在一樣同病相憐的婦女身上也會出現？

以上所述，我們看待事情的角度，與我們相處的環境和文化價值有關，也會成為我們思考判斷的參考點，個體受社會文化影響很大，我們從環境互動中建構其自我，從經驗中建構自我，在我的環境裡產生了求生存強烈的意識，牽動我在社會生存中學會自保和力爭上游，或許偏激，或許獨斷，但是沒有這個強烈的意志，我活不下去，找不到支撐的力量，雖然主觀，但活著，活著就是希望。尼采曾說：「懂得為何而活的人，差不多任何痛苦都能忍受」，生活的意義不是努力思考生命意義是甚麼，而是在生活過程中體悟覺察「求意義的意志」(the will to meaning) (劉淑敏，民 102)。

二、發現

近幾年來，在台灣因離婚形成單親家庭越來越多，目前的文獻大部分探討的是離婚的負面影響，忽視了它對家庭可能產生的積極影響。Tsai 和 Hsiao (2004) 指出，過度強調離婚家庭的病理方面忽略了家庭的個人力量和內在資源 (引自楊麗玲，民 87)。如果試圖從沮喪困境的經驗中找到解決問題的策略，需要了解離婚婦女在其社會背景下的整體生活經驗，到目前為止，在尋找文獻時發現，母職圖像、就業適應情況、經濟弱勢困境、離婚形成原因探討、單親子女的教養探討、單親子女生活適應之研究，很少有研究調查這個弱勢群體的整體生活經驗；研究方式有的是諮商，有的是深度訪談，有的是團體輔導，這些是屬於觀察者的角度，但是，被研究者的真實感受和研究者的心路歷程的距離有多少？這是我看到文獻的思考點，當看到一篇篇文獻和理論時，分析著被研究的我們，也會思考自己的心裡悲傷和外在困境有沒有被照顧到？再者，許多的理論套用對我而言，是吃力和不解，如果沒有重頭敘說自己的故事，只單一聚焦一個事件探討，是可以深入研究，但是能力不足的我只想好好將自己的困境和悲傷找出答案。

三、決定

想透過生命故事的重寫整體生活故事去尋找及好奇，是甚麼力量支撐一個單親母親和子女走過這段路程。理論與過去的生活經驗連結，覺察到原來以前困惑的問題似乎可以找到答案，腦海裡叛逆的、不服從的因子得到一個解說。在家扶中心和我的家庭裡，看見了處在邊緣又弱勢處境的婦女們，她們不自覺的壓迫自己及身邊的人，有些家庭更是複製中，她們的無力和苦悶，恐怕比我沒機會「看見自己」。總括而言，這份「看見自己」是為了自己，為了孩子，為了讓和我生命經驗相似或同處境的婦女，也有可能理解自身生命的意義和價值，破繭而出。

第二節 研究目的

人的生命意義總是在尋找答案自我圓說。學者呂凱文（民 104）在《正念療癒的實踐與理論》也提出對於事件的發生當下，當下不判斷，是為了好好的判斷，當下的注意力在哪，問題就在哪，就能觀察到自己和問題的互動，是問題影響人比較大，還是人影響問題比較大？能覺察自己和問題分開，就更能清楚身心內外周遭的變化，而加以省思。

當我無能為力時，心中的渴望在我踏入研究所時候獲得了方向，和指導老師討論定義題目和呈現方式時，常常淚水不聽使喚，又因生活圈子非常狹隘，只有沒日沒夜的工作和孩子的三餐溫飽，生命敘事是最佳的方式，對我而言，過去的每一個足跡代表著某個意義存在，回頭望，心淌血，回頭望，為理解，看見自己，理解自己，給自己未來的路，更寬廣，解開疑惑，認識自己，期許自己，我的愛還在，因愛存在，未來的自己更有勇氣走出去。決定透過生命敘事讓我找到「自己」，藉著說故事讓我感受到生命的意義和力量，興起了尋找自我探索和自我理解的念頭。

因此，本文的研究目的

- 一、 透過生命敘事從而釐清婚姻衝突和離婚後的「我」如何轉變？
- 二、 透過了解單親親職的「結」與「解」以及在教養上的努力？
- 三、 「看見自己」的生命轉變歷程。

第二章 文獻探討

第一節 敘事研究

自我敘事宛如一部「時光機器」，說者將自己的過去投射到現在與未來的時空當中，正如 Thornton Wilder 所說：「在敘事舞臺上永遠是現在，戲劇中的人物站立在過去與未來之間的刀口上，這正是意識生命的本質」（引自徐敬官，民 93）。

敘事（narrative）就是敘述、敘說、故事、敘事，是一種基於經驗所做出的敘述與描寫。敘說是呈現個人生命故事的一種方式，是個人賦予自身的經驗意義，並在故事中找到建構人生的意義（林美珠，民 89）。敘事，說穿了就是把故事敘述出來，當故事被述說出來的同時，敘事者也會為這個故事的發生賦予許多意義（余宜叡，民 99）。理解過往經驗的意義及其對自我和行為發展的影響（張慎儀等，民 103）。綜合以上觀點，「故事」是「說出發生什麼，或將發生的連貫起來，不管是真實或想像，用寫的或用說的」，也就是從個人的生命經驗來說明事件和所遭受的困境，讓傾聽者可以同理和體認，生命敘事就是說故事，自然不過的事，每個人的故事不同，感受更不同，可以透過生命故事回顧，理解過往的經驗和接納當下的行為影響，造成今日的結果，結果看到的是外在的故事，其實是內在的改變。

從社會心理學而言，個體的生命故事往往再現了集體的社會處境，在敘事的

情節中夾雜著不只是個人的認知，更是社會的認知；不只是個人的情感，更是社會的情感（李文玫、丁興祥，民 97）。羅吉斯（Carl Rogers）所提出的人本主義心理學：「相信人本身是可信任的，並且自身有能力去理解和解決自己的困難和個人成長」（引自蔡培元，民 97）。以上研究發現故事雖然不是從一而終按照順序說出，但是會依時間脈絡去尋找記憶，重要的記事慢慢呈現，可以藉此獲得新的領悟，轉為內在的自省。如同瞿海源等（民 101）在《社會及行為科學研究法 質性研究法》所說：「敘事性和時間性，兩者密不可分，相互依傍」。因此，敘事一旦用語言表達，在敘事構成的要件裡除了有說故事，人們還須將一幕一幕具有時間性的故事情節說出來，不斷的在過去、現在、未來，隨時進行敘事理解，來獲得新的意義，讓自己的生命重新活過來。

一般人要赤裸裸的呈現故事的原貌，是傷害，是痛苦，無法說下去，通常會藉著自己是第三者或另一個主體來敘說故事，讓自己的傷害或害怕被別人嘲笑的心理來降到最低。「藉著故事的隱喻，我們把眾人的生活當成故事，以有意義而能實踐的方式，體驗他們的生活故事，並把焦點放在社會現況對人類生活的影響」（引自蔡培元，民 97）。隱喻的產生如詩般的主體創作，敘事探究是給詩人或故事作者的方法，而不是給查問「事實」的人（宋文里，民 91）。

黃曉玲（民 79）的論文「破繭而出」提到，哭是一項重要的經驗與學習，在哭的歷程與心情中來認識自己，透析自己的在乎與承受不起，並會看見緊裹在身的盔甲。換句話說，雖然人是說故事的主體，是故事中生活意義的詮釋者，卻也會受到文化故事（cultural narratives）的影響（林杏足，民 102）。但是不管敘說故事方式是流了多少眼淚，重點不在於掉淚，而是在於淚水裡帶來了理解和接納。當有一天，故事說夠了，說透了，療癒也會自動產生，如同「寬恕就像燃燒的木頭一樣，它會成為一縷煙般的消失了」（周志建，民 102）。

綜合以上所論，敘事可以幫我整個故事回顧，找到當下的「忙」與「盲」。透過說故事過程進行研究，可以提供學術對當時的社會文化有多一層的社會價值，

這個故事的述說，可以讓大家看到一個在台灣的社會處境、文化特質和脈絡底下的離婚母親，如何協助自己面對自我和社會。

第二節 母職和單親教養的文獻

一、母職的意涵

「母職」從字面上解釋就是母親的職責，「職」這個字表示必須負責任，對另一半以及對孩子負責；「職」字也表示「主管」某些事情，你有職務必須執行，相對的也是一種「負擔」，當你有虧職守的時候，會覺得應該承擔並負起責任（引自廖玲玲，民 95）。對大多數婦女而言，成為人妻和為人母是女人角色扮演的一個分界點。而在「母職是天生、母愛是天性」這句話中，應該隱含著雙重意義，前者指女性的生育經驗，而後者則指女性的養育經驗（潘叔滿，民 95）。養育和生育被認為是女人的使命，女人是最佳人選。「母職」是一種角色、功能，也是一種職務，是社會建構的一組活動和關係。以近二、三十年的「主流」觀點更具體而言，「母職」意識是指男女在二十歲之後結婚，結婚後才能生育子女，生完子女之後，採取性別分工，男女各有職司（謝美娥，民 98）。

成為「母親」是大多數的女人角色轉換的關鍵，為孩子滿足生活所需，讓先生無後顧之憂，這個說法強調了母職是社會認可的角色，也就是女性擔任母親一職是社會化的過程，這是本土的研究，相對於美國，俞彥娟(民 94)從美國婦女史探討女性主義對母親角色研究的影響，發現美國在第二波婦女運動認為性別觀念和性別角色是人為產生的，所以母職的認知是可以被挑戰和改變。

以上研究發現，母職的意識因為不同文化脈絡和社會建構，就有不同的母職經驗，母職認知不是單一的，不是靜態的，隨著意識的抬頭和文化變遷，是可以改變。西方文化不再只強調母親角色的被壓迫面向，而是尋找母親角色的正面意義，重新對母親角色的定位和評價，反觀國內，強調日常生活中，母親滿足孩

子需求的可近性是影響孩子未來發展的關鍵，在傳統社會下，犧牲奉獻，任勞任怨是母親的天職。

精神分析女性主義的 Nancy Chodorow 從心理分析的角度出發，在《母職再製》中探索為何女性的母職是一不斷循環再製的現象，她質疑為何大多數女性都想當母親並從中獲得成就感，認為這是一種潛意識想當母親的慾望所造成的（引自廖玲玲，民 95）。

存在主義 Beauvoir 提出作母親不是女人的終身事業，作母親的生物本能（生育子女），並不等同作母親的社會責任（養育子女），母職是自願的，節育，與墮胎都必須合法，婚內與婚外的母親與孩子都享有相同權力（引自陳惠娟、郭丁熒，民 87）。

由以上研究，母職因不同的思潮下，有不同的觀點，女性主義認為生小孩的是母親，母職無法避免，但養小孩的責任不應該分性別，卻應該是父母雙親、家族團體、社區與社會、國家等團體及社會上的力量，也就是由社會國家來共同負擔養育小孩的責任。

母職是「天性」還是「後天」？從心理學分析角度，因女性想當母親的慾望，就應該是母親，也應該很有母愛，以「母親是主體」；從人類學家提出了生物演化論的概念來解釋女性擁有生育的能力，因此負起懷孕和育兒的工作，是個理所當然的，母親雖然是重要照顧者，卻是「配角」。

林彥姁（民 97）在《生與不生的矛盾》研究指出：「Chodorow（2003）在這二個觀點提出反駁，認為沒有充分的證據證明母愛是本能的，也並未探討這樣的母性是否具有普遍性，以及母性反應是否真的不用經過學習」。他認為生物性母職因男性出外工作和女性因生育方便育兒是成立的，但卻不是在所謂的母愛本能或生理情況下產生的，因為社會文化的變遷，育兒可以共同分擔。女性並非天生就會做母親，而是受到社會塑造、經由學習而來的。

綜觀而言，儘管「成為母親」是大多數女性的共同經驗。但女性在母職過

程中，臺灣女性對母職認同與西方女性相似，對女性「成為母親」持以高度肯定，也認為「母親」是母職過程中不可替代的角色(潘淑滿，民 94)。女性母職的工作，從家庭父權意識下，家事分配不均，傳統社會文化下，男主外女主內，雖然有部分的女性出外工作，家事的勞動和孩子的照料均落在母親的肩膀上，因此母職是後天學習而來。

談到「母職」，等於提到兩性平等的議題，隨著時代的變遷和文化的不同，女性的生育、經濟、思想自主權已經提升，男性也有慢慢分擔育兒的工作了。好的母親關心子女的需求，忽略了自己是一個個體，直到子女年齡漸長，兒女離家之後才有空間思索自己的需求（廖玲玲，民 95）。這也是母職實踐過程中需要思考的問題。

二、單親母職實踐

楊麗玲（民 87）在《台灣離婚婦女的母親生命故事》論文研究面訪 6 個離婚母親，母職實踐中提到，母職在社會不同的位置，就有不同的環境資源和條件，母職經驗也會有所不同，生活中的事物抉擇，單親母親更會因孩子的喜惡而作出對孩子喜歡或有利的決定。母職是影響臺灣女性的就業決定及後來再就業行為的關鍵因素（許碧純、邱皓玫，民 104）。謝美娥（民 98）在《就業母親之母職經驗與就業策略初探》深入訪談研究更進一步指出，母職意識形態會影響女性的就業行為，而母職與母親的自我需求及就業往往會產生衝突，當兩者衝突時，女性的就業策略包含三種型態：母職優先中斷工作者、性別平等分擔母職，更多的臺灣媽媽是承擔母職和就業並進。其研究指出臺灣本土女性在母職與職場工作之間如何採取「務實」的因應策略，但是單親母親沒有父職的分擔，須獨力撐起一個家。潘淑滿（民 84）在《台灣母職圖像》論文研究針對 37 位單親母親的深度訪談，發現女性將家庭與孩子視為是生命中重要的志業。

以上文獻發現，母親在育兒、教養的路程中，是不可缺的角色，以夫為天、

以子為地是台灣母親「犧牲奉獻」的特質，單親母親更視孩子為自己的希望，但是在社經地位中，中產階級的母親，母職實踐遠遠超過勞動階級的母親好的經驗。離婚對家庭的影響通常在報章雜誌報導，負面的影響比積極的影響來的多，包括對經濟，父母與孩子的互動，兒童和婦女的適應能力。因此，不同於性別的單親家庭，離婚母親如果沒有另一半給予的撫養費用，須獨力負擔經濟外，還要負起養兒育女的責任，常常有力不從心的窘境（江素芬、劉慈惠，民 93）。社經地位也是衝擊經濟的一環，離婚後的女性因婚育有些母親因而離開了職場回歸家庭，面臨離婚再度投入職場時，卻因工作能力差、學歷低，就業經驗不足，只能尋找勞動能力的工作。單親家長需要賺錢謀生，在工作與子女教養兩方面難以平衡，因此在與子女的溝通相處上較容易產生衝突。

第三節單親教養的結與解

一、經濟弱勢

台灣有關於單親家庭的研究大約從民國 69 年開始，已經逐漸累積我們對單親家庭的瞭解，單親家庭不等於是弱勢家庭，經濟弱勢的單親家庭才是社會邊緣須關注的問題，變成單親，各方問題接踵而來，經濟卻是生活的第一件事，單親家庭普遍有經濟負擔加重的壓力，而又以女性戶長之單親家庭的經濟壓力最為嚴重，尤其是低收弱勢家庭（彭淑華，民 95；郭妙雪 郭玲芳，民 97）。Wickramaetal（2006）發現單親家庭對單親母親造成了財務困難。為了滿足家庭的更多家庭開銷，母親工作時間更長（Hsieh & Lee，1999）（引自楊麗玲，民 97）。

此家庭的母親在職場上的奮鬥和子女的教養常常是一個糾結的情境和壓力根源，單親子女教養困境更是一個很抽象的概念，子女不願意接受管教、家長不知道怎麼管教、或是沒有時間管教，這些都是子女教養的困境，在討論經濟弱勢單親家庭之前，需要先清楚界定何謂「經濟弱勢」，首先可由社會救助法對於低

收入戶之定義來瞭解，社會救助法對於低收入戶及中低收入戶之資格定義列於下：

社會救助法所稱低收入戶，指經申請戶籍所在地直轄市、縣（市）主管機關審核認定，符合家庭總收入平均分配全家人口，每人每月在最低生活費以下；低收入戶，指家庭總收入平均分配全家人口，每人每月不超過最低生活費 1.5 倍，前述兩者家庭財產必須未超過中央、直轄市主管機關公告之當年度一定金額者。104 年度臺灣省最低生活費公告金額定為新台幣 10,869 元；低收入戶動產限額每人以 7 萬 5000 元為限，不動產限額每戶 320 萬元(來源自各縣市政府社會網站)。

彭淑華 (民 94) 研究發現，中產階級的單親家庭社會支持主要來自自己的父母及手足，所獲得的支持多以情感性支持與兒童托育為主；而低收入戶的單親家庭，其社會支持大多是來自以非正式支持中的家庭部份，但是因經濟弱勢，這些單親家庭使用正式部門所提供的金錢與實務補助機會遠較中產階級的單親家庭為高。但是，低收入戶的單親家庭還是需要來自家人的經濟支援、照料起居和住宅環境。彭淑華 (民 95) 研究更指出單親家庭經濟匱乏也會影響孩子的學習和心理發展，如果學習低落、學歷偏低、就業能力低，中輟生偏高，間接形成貧窮的代間轉移。鄭麗珍 (民 88) 針對 38 位低收入戶單親家長做深度訪談，研究提出二點：(1) 這些單親媽媽和上一代的父母親的教育相當，尤其是低收入戶的媽媽因投資教育偏低、難以脫離經濟貧困。(2) 受訪的單親媽媽除了接受來自娘家或婆家的不定時非社會支持外，有形的資產幾乎沒有轉移。探究原因，來自父系家族轉遞資產機制，阻礙女性資產的累積。因此在單親家庭長大的孩子，在社會經濟方面的成就，不如一般家庭長大的孩子，而形成了二代貧窮的惡性循環。

彭淑華 (民 95) 研究發現，在美國，以 1991 為例，有三分之一經濟失利或弱勢原因來自於單親女性家庭，導致「貧窮女性化」的趨勢。張清富 (民 81) 研究發現，低收經濟弱勢單親女性比男性居多，其一因勞動市場的結構，導致所得偏差，其二單親父親大都是中上階層和所受教育較高，大多獲得家人、親戚朋

友的支持，在教養上比較沒有經濟上困難，反之單親母親比較不容易獲得支持，工作和就業陷於兩難。

以上文獻發現，經濟問題的衝擊對弱勢單親家庭立即發生的是生活品質的降低，特別是女性單親家庭，因經濟的困境促使母親身心疲乏，無能為力，甚至是自責或悔恨，進而引發親子溝通不良，孩子叛逆、學業及家庭關係陷於緊張，母親也會因過度勞累而導致身體狀況差。

二、心理適應

形成離婚的原因很多，形成單親家庭的原因也很多，其需求各有差異。婚姻衝突（marital conflict）是指發生於夫妻之間或個體內各種的不相容、不一致、差異、逃避的互動狀態，也就是父母的衝突若能解決，子女的情緒較正向，若是衝突未解決，則孩子的情緒較負向（張鳳如，民 100）。在生活氛圍媽媽和子女都是充滿不安全感，遇到事件的不如意也是傾向負向情感。單親家庭子女的出現是由於環境和關係的改變而造成，父母親的離婚會造成子女的心理上，感到不安、怨恨、恐懼或失落，原因是由於正常家庭結構的改變，威脅到子女生活目標與生存（林美君，民 101）。有的單親子女因為生活的改變來不及因應或適應的情況稱為「危機」，面臨危機之後無法適應而容易產生「偏差行為」（黃玟萃，民 93）。陳若喬、鄭麗珍（民 92）研究發現，顯示青少年階段，單親子女比雙親子女犯罪的比例來得高，其中以父母離婚、分居方式的青少年違規事件較多，在學業方面，青少年的中輟生比國中、小高出四分之一。但是也有研究發現，影響青少年的離婚適應原因不一定跟家庭結構改變有關，反而是家人、親子間的和睦相處有關（鄭麗珍，民 90）。單親子女如果在婚姻衝突結果下而離婚，而轉變的單親家庭生活，對未來會擔心是不是會產生更大變化，因此導致沒有安全感、心理困擾，進而在課業學習上無心讀書或出現行為偏差。

三、管教困境

在單親面臨雙重角色的負荷與獨自教養壓力下，單親家長利用打罵方式、「順」即是「孝」，認為孩子「聽話」，日後才不會學壞，顯示出他律、外控的教育模式（江素芬、劉慈惠，民 93、張思嘉，民 85）。以「天下無不是的父母」描述我們所認知的傳統中國父母的權威，這句話似乎貼切地勾劃了傳統中國家庭親子關係，由上而下的單向互動模式（劉慈惠，民 88）。葉光輝（民 85）研究指出當父母對子女的要求或對孝道價值的重視程度是合乎道理也不悖於倫理，與子女自己所期望的價值目標不同時，親子互動即出現了困境。單親媽媽在工作及經濟壓力下，心力交瘁下容易忽視子女的身心發展，打罵和使用權威是最快和最有效用的教育方式。以上資料意味著單親媽媽因為教養文化傳統，通常以打罵為教育手段，親子間的關係會產生負面的隔閡、叛逆或委屈自己，只為他人著想，而忘了愛自己，這是傳統媽媽為了家庭犧牲一切教育出來的孩子。

通常子女還在國中小學求學階段，通常媽媽的權力控制比較高，目的是為了讓子女知道甚麼是對和錯，這樣的教育方式，是屬於民主權威型（authoritative），另一種獨斷權威型（authoritarian）的教育目的是強化服從（葉光輝，民 85）。不管那一種權力的控制在母親的眼裡「順即是孝」，像鴛鴦般的把頭埋進洞裡，假面上的解決管教，其實在母親的心裡有時是徬徨、猶豫。如果能及時發現與子女的衝突，對自己的管教多了一份是否不當的疑惑，可以給予子女引導說出雙方不同期望的觀點，是有利於親子互動。

關於教養在社經地位不同時，因生活基本條件不同，相對的教養方式也會不同，胡善喻（民 101）指出強調自我導向的中產階級父母重視獨立、負責的價值，當子女犯錯時，是根據他們行為的意圖（intent）或動機，採用說理方式管教；強調服從外在權威的勞工階級重視職業的服從價值，當子女犯錯時，乃根據犯錯的結果而不考慮其意圖，並採用體罰方式管教。以上所述，高社經地位家長採用關懷、鼓勵、民主的教養行為；低社經地位的家長採用被動、消極、權威的教養

行為。因此，高社經的家長擁有較完整的社會支持，也從中獲得資訊、知識、方法和技巧，遠比低社經的家長的教養行為來得積極。但劉慈惠（民 88）研究發現，某些華人文化的教養觀念已不再居主導位置，但仍為現代父母所重視的是禮貌和自我照顧等，某些部分已隨時代變遷慢慢賦予新的定義。

以上所述，時代不同，所衍生的教養觀念就會不同，但教養在同一個文化下因家庭結構和社經的因素影響下，就會有不同的面貌，可以值得我們關切。

四、社經背景和支持系統

Kohn 認為無論是中產階級（白領職業者）或是勞工階級（勞動工人），他們的工作經驗不但影響到個人的人格取向及價值觀，還會把這些工作經驗所塑造的人格取向及價值觀帶進家庭，傳遞到子女身上（引自楊賀凱，民 98）。也有研究指出來自較高家庭社經地位的子女有較佳的人際關係；但也有部分研究發現家庭社經地位在人際關係方面沒有顯著差異（張芳全、夏麗鳳，民 100）。如果單親媽媽本身的教育水平是中上階層，在經歷一段時間後，都能順利解決生活上的問題，相同的，有研究指出因家庭低社經地位，使得子女在生活、人際及學習上容易出現問題，例如自卑、缺乏自信心、不善交際、學業成績低落等。換句話說，經濟弱勢或社經地位中下階層的家庭，因為知識短少，有時反而不知道如何去做求救。很多學習落後的子女輸在起跑點是因為低社經、各類弱勢（黃木蘭，民 99）。

變成單親之後，單親媽媽的求助習性都是以自己周遭熟悉的對象為優先，不足或不適當再求助相關團體或機關，如果碰到他人對於單親的歧視或社會烙印會使單親家長自我孤立、不願求助（胡善喻，民 101）。而家長的思維一樣複製給子女同樣的思維，子女在校或親友週遭的環境生活圈，害怕同學和親人之間的詢問而造成壓抑自己的個性。大多的家庭結構轉變成單親後，單親家長的社會生活縮小，過著孤立的生活圈（陳若喬、鄭麗珍，民 92）。在社會網絡的支持方面，

父親的缺席會嚴重影響男孩的行為和角色的學習和模仿，進而妨礙了子女的社會網絡關係發展（黃玟萃，民 93）。這些因素皆影響到經濟弱勢單親家庭，不管是媽媽還是子女對於社會支持系統，大多選擇拒絕往來戶，遠離人群，或自卑的在對話上產生缺陷。

綜合以上所述，單親教養的結不是只有單一因素形成，而是會受到經濟弱勢、心理調適和人際關係層面、社經地位和社會支持這些因素所影響，但值得注意的是社會支持網絡並非全面正向的，也有可能成為壓力來源。除了父母本身因素，孩子的個人特質（性別、年齡、氣質）也會影響父母的教養方式（江素芬、劉惠慈，民 93）。透過相關的文獻探討，雖然未百分百指出單親經濟弱勢和教養過程有密切關係，卻協助我們發現弱勢家庭與社經地位、社會支持系統的運作，都會對教養行為產生影響。

五、單親家庭如何面對挑戰和解決問題

（一）家庭本身的復原力

王俐雯（民 94）文獻指出當個體身處壓力或危機環境時，由於具有先天或後天學習的某種特質能力，並透過個人與環境間互動，產生正面的調適，就是復原力。調適是一種維持內在平衡的歷程，換句話說，復原力跟個人的特質或能力有關，是一種內在的修復能力。根據陳若喬和鄭麗珍的研究結果（民 92）指出，離婚後的父或母對於照顧子女是不遺餘力，珍惜、期望與孩子的接觸時間，也會努力學習技職或學識，希望自己和孩子感受到自己的愛和關懷進而改善親子間的關係。張清富（民 84）研究指出，子女成長階段到青少年時期，思想日漸成熟和生活比較獨立，同時，家長也會民主式教養態度和子女以朋友性相處。家庭最重要的因素是家人的支持和關懷，而國中小階段最重要的是養成教育，父母的一言一行可能對子女產生一輩子的影響，孩子的人格教養因缺乏模仿和學習對象除

了家庭教育，以前的教育對象是子女，而現在的教育對象是父母。子女與父母面對衝突，單親家長多聽子女的說話，以理性和妥協的方式有效的解決問題，反而為子女帶來了正確的處理能力（陳惠雯，民 90；謝美娥，民 92）。在子女成長過程中，適時適切的提供助力，使子女健全成長，關注子女的特質與個別差異，強調誘導、鼓勵、民主與助人技巧的有效應用（游美惠、易言媛，民 93）。面對家庭環境和結構的變遷，可以提早和子女說明和溝通往後的生活規劃讓子女有調適的空間和接納。而突破單親困境之後，子女的成熟獨立、正向依附的親子關係反而成為女性單親的優勢（彭淑華，民 95；陳若喬、鄭麗珍民 92）。

（二）社會資源

當人面臨重大壓力問題時，支持系統（support system）扮演相當重要的角色，是經濟弱勢的緩衝劑，減輕單親家長的生活危機，進而對親子間的相處、學業上的提升和兒童保護、福祉有正面的效益。社會支持網絡分為正式支持和非正式支持，正式支持網絡包含專業人員、社工、諮商員或正式的福利機構系統，大部分提供的是財務居多，實質服務幫助較少；非正式支持網絡包含宗教、慈善團體、學校家長會、親戚朋友、鄰居，大部分可以協助實質的幫忙或少數金錢的援助（胡善喻，民 101；謝美娥，民 91）。

以上所述，弱勢單親家長運用正式支持系統，可以幫助自己和孩子找到一個生活資源解套，生活壓力也相對的減輕，也透過非正式支持系統，得到鼓勵、情緒的舒壓和傳授生活技巧，孩子可以得到妥善的照料和教養問題。

學校對於單親或弱勢家庭給予高關懷，對於課業輔導及補救教學和行為偏差的導正。例如教育優先區學習輔導計畫、夜光天使計畫、攜手計畫課後扶助專案、扶持五歲幼兒教育計畫、國民中小學學生無力繳交代收代辦費補助計畫（黃木蘭，民 99）。

在政府部分各縣市家扶中心及世界展望會對窮孩子的生活救助之後，還有家

庭教育中心推廣親職課程或活動，以幫助家庭中發生的問題或解決情緒上的問題。還有慈善機構和宗教團體，例如家扶中心，利用單親團體活動為最有效的輔導方式。傅育婉（民 96）提出「探索教育」是指關懷自我關係和他人關係運用體驗學習和團體活動來探索。陳長君（民 104）提出「經驗學習理論」真正價值在於學習者在探索教育活動中所學習的經驗如何對未來的學習有助益。陳長君（民 104）更進一步探討「體驗學習」的團體活動中，是要如何在自己的團隊中與其他人相處，如感受、溝通、衝突化解、合作、信任、解決問題等能力。目的就是要讓個人從中擴張自己的潛能來學習、成長，將這些知識與領悟，實際應用於日常生活中。最後人際網絡還有父母原生家庭的協助、單親家長的朋友和其他重要的人。

第三章 研究方法

與敘事相遇時，才驚覺可以透過敘說成為論文的研究方法，心裡想：「敘說/事可以療癒，曾目睹父子家暴的我，在內心深處隱藏著一份炸彈，那炸彈好像會爆炸，我無力處理和面對。因此，為了幫自己解惑，嘗試以自己作為研究和敘事的主體。」

第一節何謂「生命敘事」研究

Crabtree and Miller（1992）認為敘事是一種探究方法，一種質性研究取向，用來引出和分析個人的述說，並允許參與者使用自己的語言描述他們的生活經驗（引自林君畊 民 104）。近幾年來，敘事（narrative）和生命故事（life story）的概念已是人文學中最受注目的研究主題之一，此一敘事研究涉及個人或集體的身分認同、文化調適、遷徙經驗、離散與傷痛記憶和敘事者與自身的對話。

Homburger（1938）指出的，個人的生命週期應該被視為心理學中的一個長

單位，而不應該被分割。生活故事為我們提供了一個機會，看到為人母親生活整個生命的多方位（引自楊麗玲，民 97）。

楊麗玲（民 97）又指出生命故事研究法則是一個能引發省思、達到增能效果的支持，鼓舞更深層次的反思，並賦予講故事者權力。楊茂秀（民 90）則認為「故事是整理經驗的典式」。劉漢（民 97）則提出敘事（Narrative）是一種故事化的敘說言談形式，是一種表達（行為）模式，普遍存在於生活原貌之中。

綜合以上所述，靜態的生命故事可以化為動態的生命力量，鼓舞人心，創造對社會上的正面意義，研究者期望透過一個母親的反思行為和孩子之間的相互作用以及遭遇到的社會背景影響來試圖改變和創造一個心中想要的藍圖。

生命敘事是一個文類，也是學術研究領域的一種評論方式；生命敘事常與歷史、文學和紀錄文獻有關，其次文類更包括回憶錄、日記、自述、書信、口述歷史、見證記事與電影。生命敘事反映自我與社會的關連和文化層面的影響，書信和日記更可能透露個人與集體過去的軌跡。

敘事在時間脈絡的牽引下，將能理解個體與其所處社會文化情境脈絡互動下所建構出的社會意義（彭佳宜，民 92）。典型的生命故事研究，顧名思義是以人類的生命故事為主體，在呈現自身生命故事的過程中，並非一字不漏，需在記憶的軌道裡反覆的抽取與再儲存，每一個畫面或情節並非原封不動地被提取、儲存、再提取，每一次的提取再儲存總有“意外”及“發現”，意外是原來我遺忘了某些情節，發現是為何當下是這樣的處理方式？

總而言之，將每個連結生活脈絡的螺帽尋找出來，把自我生命與日常生活的螺絲釘重新歸位起來，也就是說，敘事是將容易流逝或消逝的自我生命的螺絲釘，重新歸位且鎖定在寶貴的記憶倉庫中，同時也記述在自己的生命筆記本中，以供人閱讀、了解自我的存在價值。生命敘事的研究不僅可以重新檢視人類的價值，和反思人們的記憶與情感，在心理學的領域裡，生命敘事更有療癒的效果，此一方法不僅可以催化自我認知，還能協助敘事者重新面對不願回顧的過去，重新挑

出記憶裡的傷，使其對話而產生理解和療癒。

第二節生命史的敘說

透過生命史、敘事的撰寫與對話，「幫助人活出可以支持『較喜歡的自我』成長和發展的敘事」，使人活出更內在真實的我，這就是「自我實現」(廖俊裕，民 97)。

生命史的敘說很少受到重視，卻是初為研究者踏入研究的第一個旅程，個案研究資料可以利用回溯報告，信件、日記和個案身旁周遭人的觀察評論(丁興祥譯，民 91)。在胡邵嘉(民 91)博士論文中，整理書寫過程涉及三個層面之一「回溯(retrospection)」是可以幫助我和讀者有更多的理解。彭佳宣(民 92)也指出生命史與傳記研究關注主體生命的經驗內容與意義，同樣重視個體生存所處之社會背景與文化情境脈絡。以上所述，研究者的「回溯」並不是回到過去一五一十的說出，而是只能說出其當下的「片段內容」，內容的對話是依據本身印象裡最深層的記憶傾囊而出，尤其沉睡在內心底處的「痛」需要被喚醒而療癒。

自我，也稱自我概念(self-concept)或自我意識(self-awareness)，就是自己對自己的認知(袁東，民 105)。書寫過程除了以自我敘說故事方式呈現，也須依著除了自己為「主體說」探究自己，也要具有時間脈絡和情境的結構，更不能脫離文化脈絡，讓我回到自己當時的生長環境的社會文化的脈絡，去理解當時的發生，相信所有故事的發生都是一種福氣，相信在敘事的「經驗」裡找到生命轉折和新的自我。

如果把個人過去生命的經驗與意義，重新給予詮釋和建構做為生命敘事，挖掘最內在的自己，透過自我敘說和反思的方式，從歷經婚姻衝突、單親親職和生命轉變歷程三個位置交錯而成的劇本，試圖回溯看過往部分重要情節，開啟自我覺察，然後走向理解自己、接納自己，最後並將如此新的自我，展現於人際互動和回饋職場上，將來有機會，進而回到家扶中心分享轉變的契機。

第三節我的梳理歸納

生命書寫，是帶自己找回完整的自己，書寫中需帶著一顆種子，這顆種子在
我的心中，因為某些緣故，它沉睡了，需要被喚醒，喚醒的人是我自己，讓它發
芽、開花，我不知道會不會結果，但會盡力找回完整的自己，在尋找的過程大致
可以分為幾個步驟：

第一步：回想與諮詢

長期被生活壓榨到只剩軀殼在活動，眼裡只看到孩子是不是吃飽了，是不是
穿暖和了，怎麼書寫得出來「自己」，以前的傲氣和不認輸早已埋葬在海底。尤
其在提綱籌劃時，跟指導教授討論過程前 3 次，哭泣還是哭泣，眼角永遠掛著兩
行淚，指導教授如同諮商師，我如同個案被輔導者，在錄音和諮商同時進行下，
喚醒了埋藏在深海裡最深痛的記憶。

第二步：生命歷程表（見表 7）

書寫脈絡過程中，思緒會錯亂，會挪移，時間脈絡亂了，靈機一動先完成「**生
命歷程表**」，歷程中需要的素材有法庭紀錄、上課筆記本、信件及畢業紀念冊。
再次回想，因為還有孩子的成長也穿插生命中的一環，孩子的出生及畢業紀錄等，
才讓我的錯亂有了解答，慢慢的，書寫能量慢慢釋放出來，也成為我的參考架構。

第三步：架構

時間脈絡確認了，一篇篇的文章大致成為結構的骨架，架構中從最深痛記憶
編織出一篇故事，進而衍生一篇篇的故事，可以獨立也可以連結，故事中有好幾
篇小故事，如同電影般一個情節亦如同一篇隱喻故事，架構的步驟可以從最深痛
的記憶裡為開端再回溯討論問題，故事不一定是有結局的，在文獻裡的生命史提
到倒溯追蹤方法，讓我回憶起小時候的成長軌跡。要完成論文對我而言是天方夜
譚，工作需求不需要用到電腦，一個一個字的編排對我而言更是難題，因為是生
命故事，無法藉由他人代筆，書寫中會有情緒失控，淚流滿面，需要離開走走，
有時寫完一篇故事，腦筋會呈現空白，種種情況應該會發生，所以梳理過程中需

要花長時間。

第四步：分析與歸納

在過程中需要收集、重讀、歸類，接著是資料分析時，每次或許會有不同的解讀時或過於簡寫，需重新再歸類，因為放在不同的歸類再讀時卻發現新的記憶需重新刷新，也有因為分析會有前後顛倒的放錯位置，因為分析使我發現少了哪一個情節必須再蒐集，資料分析過程中因為可能會有時間軸的脈絡錯誤，呈現意義可能會改變，此時，再回頭想想諮商問話，指導老師給我的提問是何用意？理解後，會創造出新的資料，使得我需再分析、歸納及整理。

第五步：生命意義

翻開記憶是沉痛的，生命書寫須從我的成長說起，成長經驗和環境認知造就我的某些偏見和理所當然，進入研究所，接觸敘事方知道世界如此大，自己的成長經驗猶如井底之蛙，呆呆地守護一個家，自以為一個女人就是這樣過一生，為夫為兒成就他們一生，進入研究所，老師提問：「研究是為了甚麼？」答案是：「研究是為了自己」，甚麼意思？「自己」這句話觸動內心，和家扶中心的老師一樣，自己要先學會得事是愛自己，原來我都不會，原來我忘了自己。

敘事在質性研究中常被質疑是否因個人主觀判斷或過度推論，敘事的研究者也是故事中的主角，其可信度是被質疑的，但是生命故事可以說是一段歷程的記錄，一段自我陪伴的時光，生命經驗意義是在於可以經過故事回溯、隱喻結構、重新看見自己，甚至解放自己，人遇到困境最不能原諒的是自己，口裡的抱怨其實透露的是苛責自己。

在看見自己時，除了感恩家扶中心的幫忙及身旁朋友的協助，希望能領悟轉變，自己有能力和勇氣分享自己的悲傷經驗並幫助他人走出悲傷，也就是將小愛化為大愛，進而回饋社會。生命如小溪潺潺流動著，書寫變成動態的轉化歷程，生命的探究並沒有隨著研究結束而停止，因為生命意義和精神繼續延續著。

第四章 回首來時路(自己故事一)

揭幕：鐵絲網上的小花

102年6月2日是一個豔陽高照的天氣，我到家扶中心上了一天身心靈課程，熟悉的電話鈴聲響起，電話的另一頭卻傳來了讓我如噩夢般的魔音傳腦，是前夫的聲音，約要碰面，恐懼的我直說沒時間即掛了電話，回到家門口停好機車後手機又響起，我又再度接了起電話，經幾句的協商談論中，此時，碰見剛從文化中心回來就讀高一的兒子，心想，前夫說是最後一次碰面，那就帶兒子前往吧，心又想「是個證據，免得前夫說話不算話」，單純的靈機一動，卻是造成此行留下的傷害，如同鐵絲網上的小花從燦爛轉而枯萎，了無生氣。

下午5點半帶著兒子前往碰面的地點，前夫一開口就是叫我把欠他一千元還給他，我快速地拿出後，騎著機車想快速地離開，即被前夫攔截了下來，質問坐牢期間原本擁有的房子為何讓它法拍？要脅要回公公付頭期款的錢，我沉默不語，前夫如得了便宜又賣乖般肆無彈忌的大聲嚷嚷，訴說著夫妻之間彼此相處時我種種的不是，在旁的兒子規勸，請爸爸小聲一點，前夫覺得大人之事，小孩不應過問，請兒子站到旁邊1公尺遠的距離，在前夫無理取鬧下，看不過去的兒子再次開口規勸，前夫即前往兒子站立的位置，揪起衣領斥責：「請尊重我是父親，再開口說話就是沒有家教，你的母親是一個教育孩子失敗的女人，不需要同情。」從小忍氣吞聲的兒子用憤怒式口吻告知父親：「我已經長大到終於可以保護媽媽了，她不是別的女人，她是養育我長大的媽媽。」前夫用暴力使兒子閉嘴，不慎，兩父子跌倒在地上打滾，兒子卻不小心撞到花圃旁的地磚，因地磚凹凸不平，尖銳的割傷了額頭，瞬間血流如注，潺潺流過鼻尖、下巴、衣服、褲子、膝蓋…，兒子還說著：「媽媽，快打電話報警」，霎那間，呆住的媽媽被兒子的聲音指引著，打開手機卻怎麼也按不了號碼，當下覺得自己是一個無助無能的媽媽，這樣的話語一直在腦海裡盤旋著，眼前的場景如同鐵絲網上的小花，四週包圍的都是刺，左

動右搖都是傷痕、痛楚，最親密的家人卻如仇人般的拳打腳踢。扭打的地點位於在熱鬧的商店家路旁，此時間也是人潮聚集的晚餐時間，我的哭喊聲「救命啊，快報警」，沒有路人發起惻隱之心停下腳步，路人如電影般情節快轉似的一幕一幕的滑過，忽然能明白甚麼是空氣凝結，呼吸困難的心跳聲，冷漠、無情，四周的布幕是漆黑，眼前的亮圈只有我們三個人，時間是流動的，躺在地上的父親看到兒子血流如注，甚至滴到自己的臉上，驚恐的父親直說：「兒子，你流血了，快起來」，兒子似乎積壓多年的憤怒如洪水般宣洩，不願放手似乎要置他於死地，說：「如果爸爸死了，噩夢是不是就可以結束，媽媽就可以不用再害怕」，這是兒子壓著爸爸時說的話，一旁的我整個心都碎了，孰不知在兒子小小的心靈早就種下了惡魔，且深根發芽，兒子強烈的情緒在放手後收拾起來，自己冷靜地打了電話給警察，兒子被送往省立榮民醫院急診，當下覺得人情冷暖，覺得在人潮高峰的路口，為甚麼沒有路人伸出援手靠近或報警，警車來了也沒人指引，還要自己跑到對面招呼過來？

到了醫院包紮和處理完傷口，正當兒子對社會感到失望的表情及疑惑下社工來了，詢問時，社工和兒子在諮商室裡面，我在門外椅子上等候。等候的時間，我緊張恐懼，撥了電話給遠方朋友訴說今天的情景，我只會一直哭，這好像是台灣傳統婦女唯一會做的事，因為依賴、被動。等到諮詢室門打開，就收拾起淚水在孩子面前故作堅強，醫院的社工和傷口處理完，就帶著兒子轉移到警察局報到。

一進入警察局，剛剛現場的那二位肚子圓滾滾的、油條的警察，其中一位訪談兒子過程中一問一答，只見兒子理直氣壯地訴說爸爸的不是，冷漠的聲調，憤怒的語言，瀰漫在空氣中也無法平息孩子多年的怨與恨，而父親筆錄早已做完，口吻經由警察的轉述：「不怪兒子，不告兒子，今晚只是意外，希望兒子平安。」兩者比較之下，在警察的認知上覺得此階段的高中生，是對長輩不敬且無理不懂事，正式做筆錄時，在旁的我看見標題是：〈兒子毆打直系親屬刑法一案〉，直覺

不對，只是單純的家暴一案，我便開口打岔了訪談問案程序，警員覺得我干擾問案程序，叫到旁邊溝通，警察說：「這個年紀正值血氣方剛，一衝動就打父親，這是不對的，在局裡這種案例很多，需要給孩子一個教訓，我是在幫你教育孩子」，我的回應是：「不是，他不是衝動，而是從小對父親這個角色感到羞愧、難堪，為甚麼我的爸爸跟別人不一樣，常常伸手要錢、辱罵家人、偷竊家中的物品種種，今天他長大了，想要保護媽媽和妹妹，不要再受其威脅，勇敢的、愚蠢的、無知的以為用拳頭可以解決事情，我們應該教育孩子遇到這種事情該如何處理而不是定罪」，還好我看到了一位女警官，隨即求救於她，女警官再次和我確認只是單純的家暴嗎？「是的，是真的，」我回答，因為她的信任和支持促使整個筆錄重做，做筆錄的等待時間，身為母親的我心裡充滿了怨，充滿了對人民保母（警察）的不諒解，更心疼兒子。時間一樣流動著，已折騰了將近 6 個鐘頭，疲憊的身、飢餓的心在 1 個小時後結束了筆錄，出了警察局門口，詢問兒子肚子會不會餓嗎？答案和媽媽一樣，不知道甚麼叫餓？只想回家，只好騎著機車帶著兒子回家，夜幕低垂，漫漫長夜裡，鐵絲網上的小花在黑暗裡，無助的、堅強是因一絲的光線中仍挺立，回頭一望，女兒被忽略。

第一節 個性來自成長背景

家庭是指兩個或兩個以上的人，由於婚姻、血統或收養的關係所構成的一個團體。基本份子可包括夫婦（一對無血統關係而經由婚姻結合之成年男女）和小孩，需要的是長時間的溝通和磨合，相愛容易相處難，如果一方是忍耐求和，也有如火山爆發的一天，形同陌路。

禮物

我的出生劃破了家庭中的寧靜，出生就像禮物，是上天給一個家庭的禮物，聽大姐的轉述，我是非常愛哭，出生之時正是家中最貧窮的時候，全家被爺爺奶奶趕出來（我不知道原因）搬到外婆家借住下來，為了讓我的哭聲停止，必須動

員全家人，在襁褓中，我的哭是肚子餓了，沒有奶水的媽媽必須到左鄰右舍借稀飯粥的粥水餵我，另一個哭是討抱抱，正值愛玩年紀的大姐正開心盪鞦韆，一聽到我的哭聲，只好揹著我，繼續玩著盪鞦韆，盪啊盪啊！總有不小心的，哇！摔跟斗重力加速度把我壓在下面，哭聲更大聲了，為了三餐溫飽而忙於工作的媽媽聽見了，正緊張不知所措的大姐知道大禍臨頭，當然下場就是被媽媽罵一頓，我跟大姐相差十歲，我的出生時間正是她已經上小學的時刻了。

民國 60 年代雲林（曾被視為「台灣的非洲」，台灣最貧窮的縣份，有人形容它是文化沙漠，電影中「汪洋中的一條船」男主角鄭豐喜回鄉下（雲林）教書和成長過程，沒米煮飯時是去田裡撿番薯當一餐）鄉下生活非常困苦，吃番薯簽代替米飯是常有的事，當時的背景是以養活一家子最重要，父母必須早出晚歸的種田，只求得三餐的一口飯，不見得是吃飽飽的，當時的生活就是「姐代母職」每天上學都要背著我一起上學。第三個哭是大便了，大便臭味充滿整個教室，全班同學反應：「好臭！」。

大姐就被老師叫到教室外的走廊罰站，尷尬的大姐只好趕快幫我換掉尿布（當時應該沒有紙尿褲，應該還要幫我洗尿布吧），安撫好我的哭聲，大姐才能繼續站在走廊上聽課，大姐除了我是她的麻煩精之外，當農事忙於收成時，他還不能去上課只能請假到農田裡幫忙（還有二姐大我四歲），這樣的求學方式，聽大姐說，有一次月考數學抱了一顆大鴨蛋回來。

每當大姐轉述兒時記憶時，總是讓聽者充滿笑聲連連，年輕一輩的孩子們無法理解大姐說的兒時故事是真是假，只是覺得天方夜譚，剛第一次聽到的我也是笑聲人群中的一個，不以為意，沒有特殊的體會，現在再聽的時候，臉上表情依然微笑著，內心卻激盪著：「大姐辛苦了，談笑中充滿著無奈，大姐的遺憾是沒辦法多讀一點書，有一次，大姐看不懂英文字母，問了小孩子，卻被孩子們取笑」。跟大姐的淵源這麼深，除了是姐妹外，就是當時社會經濟條件差，父母的決定是將我送給別人家養育，是大姐捨不得，偷偷跑去抱回來，承諾幫忙養活。說到這

裡，辛酸總是湧上心頭，不知道是憐憫二位姐姐還是我自己？出生在貧窮、經濟條件差的環境裡，這個禮物不一定是好的，出生在重男輕女的家庭裡，這個禮物是不需要的，是可以轉送的，但是家人的親情是可貴的，切不斷的，所以，這個禮物依然留在自己的家庭。

亮眼的星星

以上的述說都沒有提到哥哥和弟弟？小的時候對於哥哥是沒有印象的（哥哥大我五歲，不會被爸爸要求幫忙農事，哥哥對讀書沒興趣，國中畢業就北上當學徒了），弟弟是在我國小的生活裡才有記憶的，我讀國小一年級，我們家搬進了由爸爸一手參與規劃建好的房子（蓋在村外），一路上搬著物品走進家門，在路上遇到的長輩都說：「入新厝啊，阿妹好高興，嘴巴笑得好大喔！」，那時的我應該非常喜悅的。

家庭中，兒子像是夜空的星星，女兒像是星星裡的夜空，夜空存在是為照亮星星，為了星星的亮眼，像黑暗般的黑，看不見自己，縮小自己，相同的命運，照顧好弟弟是我的責任，弟弟小我三歲很愛玩耍，每次放學都不回家，我在家寫完學校家課、煮好了飯，怕被爸媽下田回來責罵說沒有好好照顧弟弟，都會趕快騎著腳踏車在村莊裡尋找弟弟，通常會在田裡找到，弟弟正在跟村莊裡的男孩們打球，找到弟弟本人，還要繼續追問：「你的腳踏車呢？你的書包呢？你的鞋子呢？」弟弟的回答：「腳踏車借別人騎走了，書包、鞋子要找」，我都是帶著不耐煩的脾氣和口氣拖著弟弟，東西一樣樣找回來，全村的男孩都知道我是「恰查某」（託弟弟的福）。

國小求學中，爸爸依然會要求我到田裡幫忙，不知道為甚麼我都是拒絕，還會大哭：「我有好多學校家課沒寫，書沒讀」，真的如大姐所說，爸爸比較疼我，所以不會要求幫忙農事？現在回想其實不是，是自己知道要有所選擇，大姐二姐是傳統觀念下的產物，從社會層面可看出，順從、委屈自己、依賴、被動是女性要有的個性，尤其在保守、傳統的鄉村，整個村子熟悉如同一家人的社會文化下，

女性的不服從、有自己的意見是一件大事，依然記得，村莊裡的長輩來我家和爸媽話家常時都會提到：「你們這樣不行啦，女生讀甚麼書，幫忙種田比較實際啦，什麼都不會將來長大怎麼嫁人？」父母總是微笑著回答：「種田人甘苦啦，不要勉強孩子啦，他就排行最小，沒關係，愛讀書就去讀啦！」，常聽媽媽說種田人非常辛苦，或許如此，自己有爭取權又是排行老么（弟弟常說他是我的哥哥），在父母的思量下，才沒有堅持我要去種田幫忙農事，我也反思：我是不是從小就有女性的意識覺醒？在夜空下，我依舊可以當星星？

油麻菜籽

進入國中就讀時間（民 75 畢），大姐（12 歲）國小畢業為了家中的經濟早就背起行囊離開家鄉北上工作了，這段日子的記憶，在大姐的轉述裡一定重播，現在每回聽每回都不敢說話，因我聽得出無奈和大時代的背景裡，女生就是像油麻菜籽犧牲自己成全家裡面的經濟，國中的我很認真讀書，深深知道沒有幫忙做農事，換來的條件是要好好讀書，國二時拚進了升學班，印象中每次升學班放學後要留下來輔導到五點才放學，放學時，我們是騎腳踏車上下學的，路途上，女生裡只有我和另一個同學，他的爺爺是議員，現在還記得放學時，騎回家的一路上有夕陽相伴，每天看著夕陽回家，很美很喜歡。

國三時拚進了資優班，讀書須要更認真了，常常自己讀到晚上九點，房子後面的甘蔗田，風一吹，沙沙的作響，我都會非常害怕，但好強的個性都會堅持下去，讀不通時，會用哭泣來發洩，哭完了繼續讀，讀到理解了一個階段才願意放下睡覺，如果突然想到，半夜又會爬起來繼續讀，這些行徑看在爸爸的眼裡，爸爸的舉動是每晚當我房間的燈熄滅了，他才回房睡覺，我知道了以後，每天晚上讀書到了九點的時候，我會出來和爸爸一起看電視一起聊天，很滿足的過每一天，所以覺得我和二位姐姐不一樣，不是油麻菜籽。

國三了，就是面臨聯考了，興高采烈地告訴爸爸要參加聯考了，要報名了，爸爸的回應是：「沒有要再升學了，妳是女生讀到國中已經很了不起了，讓你念

升學班只是怕你學壞，不是為了升學」，晴天霹靂，以為如大姐所說，爸爸對我就是特別，以為女生一樣在家中可以受到爸爸特別的疼愛，現實的、經濟壓力依然敵不過身為女兒就是要幫忙負擔家中的經濟重擔，「重男輕女」的觀念讓我忿忿不平，我開始放棄課本，放棄讀書，每當老師來問我要報考哪一個學校？我的回應永遠都是：「我們家沒有錢」。無奈之下，老師來家訪，老師來到了家裡，爸爸的描述都是二姐最聰明，如何做事的技巧等等，隻字片語都沒有提到我升學的事，老師無法插話，只能在旁點點頭，微微笑，躲在一旁的我更難過了。一次，二姐（國小畢業後到台中就業）工作放假回來，我嚷嚷的要跟二姐去工作。

就這樣，國中還沒讀完（好像學期剩下一、二個月）上台中工作了，這期間，二姐的同事和朋友都跟二姐說，這樣不好應該讓妹妹再去讀書，剛好學校也通知爸爸，讓我去學校領畢業證書，經過二姐和我溝通決定去夜間部讀幼保科，教孩子一直是我的興趣，我去入學考時是滿分的。

進入半工半讀的高職生活裡（民 78 畢），二姐也去讀國中夜間部，在工作上我是學徒，只會剪鞋子的線頭，手常常起水泡，工廠裡都是歐巴桑居多，台語聽懂的沒幾句，右耳又重聽，常常凝視專心聽還是不懂，回問時都會被嘲笑，在旁的二姐都會很生氣，大約過了三個月，二姐看老闆娘都不教我踩針車車鞋子（車鞋子計件數的薪水較高），一直打雜（月薪是 6000 元），連和我一樣年紀的員工都在學如何踩車子裁縫了，二姐找老闆娘詢問原因，老闆娘：「妳的妹妹還要讀書，先不用學習啦！」二姐念頭一轉就跟我說：「不然，我們早二個鐘頭起床，姐來教你」，就這樣，依然記得每天早起和二姐走過田埂去吃早餐，再回到工廠，二姐叫我一直踩一直車，不要怕，線被車歪，他會負責拆掉，再重來，到了八點上班時間，我和二姐就各回自己的工作崗位，這樣的日子在一段時間後被老闆娘發現了，心疼他的車線是浪費的，向二姐抗議不行這麼做，但是二姐還是依然故我，如此學了半年，二姐覺得我再繼續待在這家工廠沒有出路，於是，我換工作了，這樣倔強的、執著的個性好像在我的婚姻路上也出現過？

在這家工廠的日子裡，我看到了一位歐巴桑不厭其煩、努力不懈的邊工作邊教小女兒讀國語日報，原來她的孩子是重聽，間接影響發音，身為母親對孩子是如何的不放棄、如何的想盡辦法，只為了讓孩子說話是清晰的，這樣的生活經驗裡，在我教書生涯裡努力不懈的態度深深影響我。高職三年的讀書生涯裡，好像國中的情緒（重男輕女）一直在內心盤旋深根，求學階段的好勝心強烈，沒有前三名、沒有獎學金就會覺得自己不夠努力，當同學們嬉戲打鬧的時候，我也會加入其中，但夜深人靜的時候，我會挑燈夜戰。

記得有一次，班導師來跟我說：「班上有一位同學家境陷入困難，希望我這學期的獎學金禮讓給他，班導師要報他的名字」，我超級不爽的回答：「他就更應該更努力讀書爭取啊！」，結果是那學期的獎學金他領走了，還有一次是獎學金還沒有公布名單時，就聽到同學竊竊私語：想也知道，一定又是某某某的名字，我在旁親耳聽到，憤怒又上來，隨即上台大聲說：「當然是我啊！你們在看電視、玩樂時，我在做甚麼？讀書ㄟ！我領獎學金理所當然啊！」，更誇張是高三時候，教官每個月來找我環繞校園散步，談談聊聊生活瑣事，來源一是高一捉弄老師，一直以為上課風趣的國文男老師是經得起開玩笑的。

四月一日愚人節，我把老師的安全帽藏起來，還在機車上放置藏寶指引圖，害老師找不到安全帽，大怒的要記我小過，高職的班導師是一位剛大學畢業的社會新鮮人男老師，是水泥工的小孩，求學階段是一個饅頭當三餐裹腹的清寒老師，面對這樣調皮有個性的我，非常有耐心的敦敦教誨，後來三方協議就是將功贖罪，我去參加全校數學競賽，數學是我有把握的科目，很快一口就答應了，來源二，因為我們是女校又是私校，自然而然，學校對我們的管教因家長的建議及關心會有所限制。

高二下學期，學校取消畢業旅行，原因是家長放心不下三天兩夜在外的安危，我認為不公平，也不認為這是理由，就策動全班罷課一天，來源三，高三是聯考的重要年級，我覺得數學老師在解題部分太冗長又繁瑣，常常打斷老師的教學，

自告奮勇要上台，老師一氣之下不教了，也記我的小過，班導師又努力的幫我說情，態度傲慢的我看見老師也不肯認錯，直到有一天，在班門口看到了班導師向數學老師敬 90 度鞠躬，才覺察到自己的錯誤：「又不是班導師的錯，為何讓他代我受過？」只好鼻子摸著，硬著頭皮親自向老師道歉，我們班面臨沒有數學老師，禍是我闖的，臨時小老師就是我。

永遠記得上台的那一天，在下課鐘響時，我的背部，制服整個是溼透的，也引來校長的關注，教官常常來關心我，高三下，學校進入重點複習，因為是夜校升學率都為「零」，學校雖然有安排複習課程，但學校對我們並沒有希望，可是我升高三的時候就已經買了大學聯考的書在讀了，不會的數學題目就跑到老師辦公室找以前高一的數學老師指導，那位老師一直給我信心，一直鼓勵我有機會考上的，但是學校的複習課一直沒有興趣去上，自認為都會了，常常缺席，班導師發現了，跑來宿舍找我，希望我去上課，勉強維持了幾堂課，座位上不見我的蹤影，班導師又大駕光臨了說：「當你已創下高峰，有沒有想過，再創高峰！」這句話觸動了我，再一次創下更高的高峰挑起我的好勝心，我上複習課仔細品味、仔細聽聞老師的每一句、每一詞，我如願考上二專了。

這個奇蹟也為初為人師的班導師開啟了一個大大的希望，積極的為學校推薦高職夜校生也有學生是願意升學的，一個就是一個希望，班導師也安排我回學校演講，希望學弟學妹們可以給自己一個機會，出人頭地。陸續的，我的同班同學隔年也有二個升學。讀高職三年存了十萬元，心想如果沒有考上就準備出國玩，聯考完後連工作都找好了約定九月上班，還好讓我考上了。

升學進入二專依然需要考慮的是錢，不跟家裡伸手要錢是我的原則，進入夜二專半工半讀是為了圓當老師的夢。雖然女生的生命如油麻菜籽隨地生長，堅韌不拔，也造就了我積極往上爬的個性，從小就很有個性的我，對於教書總是感到很有興趣，尤其在高三那年數學老師給我的刺激（沒有使用公式計算，就算答案對，也是零分），求學階段常心存疑問：「為何要統一教學，統一解題，另類的思

考為何是打 5 折或是零分計算」也發誓如果當老師也不要當體制內的老師，硬梆梆的體制教條不適合我…，不管國中成績是多麼優異，但是讀了三年的高職夜校早就輸別人很多了，瞞著家人報考台南家專，當榜單出現時，氣急了爸爸媽媽，爸媽擔心我遠離家人將如何生活，但一股傻勁堅持到南部就讀夜二專。

開學的第一學期真是淒慘，水土不服，共同科目（國、英、數）分數都輸同學很多，當下的我想了想，二年級是轉攻專業科目，在我的認知裡，動腦筋取得勝利是重要的事，我也從不相信自己是油麻菜籽，一年級上午，我都待在學校的圖書館把有關於幼教的書籍全部讀完，下午到幼稚園附設安親班當安親老師，晚上趕回宿舍吃學姐幫我買的晚餐，匆匆的，跑到學校上課，升上二年級的時候，白天，我又多了在房租的樓下的早餐店當工讀生，忙碌的三年，歲月如梭順利的把書讀完，當時在安親班工作因認真負責，得到了園長的讚許，免費和所有幼稚園老師出國旅遊，這是我第一次出國，開心又懷念。

求學階段(國、高中)是脾氣、憤怒最強的時候，來自原生家庭的成長經驗、經濟的壓迫、社會文化的背景下，我和姐姐們都不得不屈服在社會文化裡，叛逆的因子卻在骨子裡悄悄蘊釀，轉化力量促使我成長攀爬高峰，這是「不幸」還是「幸」？

薄紗

大姐、二姐都結婚了（我讀國中、高職時），都嫁給從事「黑手」的姐夫，定居在台中，畢業後回到台中住在二姐家，從職教書二年，我生日到了，同學提議週日要聚餐幫我慶生，這是第一次認識前夫，因在包廂裡，微弱的燈光只看見前夫給服務生的小費特別多，當下的我非常嗤之以鼻，這樣的第一次相遇就這個簡單的壞印象，約過了半年，接到電話是前夫的聲音，現況的我正是工作低潮，被好朋友背叛的時期，很快地跟前夫聊開來，前夫說：「回到營隊，每個月寫一封信給我的朋友（和前夫是同一個營隊）帶回來給我」，但是我從未收過，直到一次跟前夫碰面時，真的有那些信，前夫的個性很溫和，總是會慢慢地聽我說，

配合我的一切，前夫覺得自己是一個踩在雲端的人不踏實，直到遇見我才有踩到地的感覺，當下感覺，前夫個性跟我很合得來，在社會上工作的我正管理一家小小的安親班，對自己好強的個性絕不認輸，在交往期間，常聽前夫說起不喜歡自己爸爸的個性，會打老婆，前夫的母親就是一個受暴者，前夫的母親因大時代悲劇被決定的婚姻，一輩子充滿怨，前夫說：「**我最遺憾的是無法碰觸爸爸的肩膀**」。

女人在傳統的社會結構下被物化，被工具化，從小只有生活在讀書和賺錢的生活裡，文化知識十分狹隘，從不知道家暴會循環。邂逅是男女相遇的美，不管經過幾年，齒搖髮白依然記憶猶新，彷彿歷歷在眼前，邂逅如同披上了一層薄紗，朦朧讓人看不清，朦朧的美使人墜入，薄紗裡的可能出現了可能，可能到美的境界，可能到醜陋的境界。第一次的邂逅改變了我的人生，我們都會想如果當初沒有相遇，如果當初沒有相識，如果當初沒有相戀，如果當初沒有步入禮堂，沒有今天的淚水，但是人生沒有回頭車，也沒有「如果」。

婚紗

白色婚紗是每一個女生一輩子的嚮往，是每一個女人一生中最美的一天，邂逅最美，穿上婚紗是愛情的結果，也是娘家為你找到歸屬，替你開心的一天，在記憶裡最感動的是爸爸對丈夫的叮嚀：「如果你養不起我的女兒，記得還給我，他是我最寶貝的女兒。」字字清晰在眼前，心痛如刀割，結婚的親戚禮金全換成了金戒指、金項鍊、金手環，這是爸爸要求的，所以相信我應該是夜空下的「星星」，不是夜空。穿上婚紗和頭紗，當掀開臉前的那一層薄紗，兩人共同編織的夢正開始（民 84.12.26 結婚）。籌備婚禮事項，前夫和公公常常爭吵，為了雙方家庭的婚禮儀式有不同的想法，公公還會氣到毆打前夫，我還沒有意識要離開，還覺得前夫跟公公不一樣，直到婚禮前一天，去禮服公司拿禮服，回程中，突然覺得這個婚姻裡很恐怖，請前夫停車讓我下車，突然不想結這個婚姻，前夫不斷和我溝通再溝通，想到家人的喜帖也都發完了，最後相信的是我自己的自信，婚

禮當天，前夫和公公還是吵，我坐在禮車上發脾氣，發脾氣和前一天突然不想結婚這二件事在結婚後也是常爭吵的原因，前夫覺得我看不起他，敬酒的時候，婆家的親戚都覺得前夫能娶到我是上輩子修來的福氣，當時的我不以為意，回想至此，都覺得自己好像白癡，單純善良也要有個限度，人生的這條路上，單純善良我從未改變過，常被取笑，常常思量，還是覺得喜歡單純善良。

第二節 我的婚姻住在黑洞裡

初夢

和前夫認識之前，生長在純樸的嘉南平原鄉下，在大人的邏輯和認知上，孩子是不需要優的成績好的學歷，需求上是幫忙農事、填飽肚子為優先，重男輕女的觀念更造就成長中的我是個傳統婦女〈油麻菜籽〉。前夫的成長背景在進入婚姻後，聽婆家及鄰居的談論，我的公公是在民國 38 年跟隨政府來台的阿兵哥，在台灣，我們稱為「老芋啊、外省人」，婆婆很年輕卻因父親的嗜賭，母親的生病，二個年幼的弟弟，迫使自己 15 歲必須嫁為人妾，婆婆長期忍受公公暴躁的脾氣，拳打腳踢。慢慢的時間流轉，在兩人的婚姻出現種種問題時，凸顯的是成長背景、家庭觀念的差異，

春天來臨（民 85）代表萬物新生的開始，肚子裡也孕育了一個新生命，當時的我是一位安親班老師，前夫剛從職業軍人退伍下來，身上正有一筆存款，想做生意可方便照顧孩子，收入會更好，於是在我的打工的經驗回憶裡找到了早餐店為起頭，我們到南部尋找那一對夫妻，他們非常樂意將自身的功夫傳授給我們，唯一的要求就是不傳授給別人，前夫很聰明，很快的我們緊鑼密鼓開張了，生意很好，很快地擁有了第一台新車，閒暇之餘，前夫會找朋友茶餘飯後敘敘舊，朋友圈都知道前夫只愛聽好話，鼓舞他投資，高高的學歷做早餐店是可恥的，這些話很耳熟，我的早餐店老闆給我的觀念是創新，給他人眼光不同的早餐店，我的前夫卻鄙視早餐店，前夫開始投資（因為我不同意，所以不知道他投資甚麼）後，

早餐店的零用金常常不見，我們的爭吵也隨之而來，當孩子漸漸長大，我卻在兒子的眼神中，看到了媽媽是一個不可理喻的人，常常把回來的爸爸趕出家門。

爭吵中發現前夫的整個模式跟公公非常相像，結婚一年來，婆婆每二天、三天都會撥電話和前夫訴苦說公公如何打她、罵她，前夫的轉述讓我覺得婆婆是個可憐的女人，從未有自我危機意識燃起心頭，到我們的爭吵次數增多的時候，語重心長跟前夫說：「你好像你爸爸喔！你不是最討厭你爸爸對待老婆的方式嗎？為甚麼你現在的行為那麼像你爸爸？」半夜裡，看見前夫無法入睡，一直在思考，剛開始前夫不承認，後來，前夫自己體悟承認自己就是公公的翻版，此時的我非常討厭婆婆，覺得是婆婆每天跟前夫說公公的惡行，才讓前夫耳濡目染轉化行為，如此對待我。

外遇的事件（民 86）前夫給的一巴掌（耳膜破）是我的第一個痛，也是埋下離婚的第一顆種子，離婚的種子來自不信任，這一段時間曾求助於晚晴協會，諮詢律師幾回，從中了解的先生是「道德觀念偏差」，律師也不希望我是以家暴方式離婚，律師說：「妳為了離婚，如果破相了或是殘廢了，你就有能力撫養孩子嗎？值得嗎？」，這些話深深震撼，無能的母親充分表露出來，但是我知道不能「傻」。

沒有跟的高跟鞋

某一天（民 87），因經濟再一次的衝突，我選擇離開，兒子給公婆帶走，前夫結束早餐店，另謀生路，我在台北待了八個月的生活，因為怕思念孩子，早上當早餐店的工讀生，中午去做安親班老師，馬不停歇，然而，黑夜一樣會來臨，淚水不自覺從臉龐滑下，如此的情景如同沒有跟的高跟鞋，生活重心集中在一天的三分之二，如同穿著沒有跟的高跟鞋，高跟鞋美麗，人前人人愛，回家獨自承受著痛，痛只有自己知道，每當黎明來臨，沒有跟的高跟鞋一樣又上戰場了，美麗的高跟鞋如同冰山上的美麗風景，夜幕來臨如同冰山下不為人看見的黑暗，深深刺痛，這是想離婚的第二顆種子，必須忍受，這段時間在台北工作時展現自己

的能力，幫補習班舉辦演講，招生、晚會。

最有趣的是我當上組長之時還誇口說一學期期間要讓學生人數成二倍的成長，終於在八個月的時候做到了，老闆租了更寬敞更有規模的教室，等一切安頓好卻是提離職的時候，老闆十分錯愕及不解，可以讓我輕鬆又高薪，卻選擇離開，因為心裡永遠繫著兒子，在台北這段日子，中秋節，有回來接兒子同住一晚，半夜裡，翻身時睜開朦朧的眼睛似乎看見了一個人影，再睜眼，清清楚楚看到的是兒子，坐在陽台上望著外面，輕輕呼喚，兒子只有回頭看我一眼，不發一語，我看到小小心靈裡的寂寞因父母的錯而起，隔天，還是選擇離開兒子。

當時還在等待前夫願意放棄監護權和離婚，或是知錯能改，從小傳統觀念的我沒有女強人，沒有高樓大廈，只喜歡安穩舒適的小窩，有一天，決定回來台中接回兒子，前夫也有改變（我覺得），工作上前夫一樣自己創業，和當兵的好友開 24 小時營業的清粥小菜，我依然當安親班老師，那一年兒子已經三歲（民 88）。

月亮上的搖椅

半年後因經營不善負債更多，隨著前夫搬到了透天厝賣晚餐及消夜的便當，那一年懷著女兒，兒子四歲（民 89），好景不常，隨著女兒的出生和房租、水電、日常生活開銷種種考慮下，前夫動起了搬家的念頭，全部家當上貨車了，公婆卻出現眼前，開口接我們回婆家，前夫找工作，我專心待產及照顧孩子，溫馨的舉動和建議似乎是最好的選擇，所以我們回到了婆家居住，公公亦照承諾還掉一些債務，剛回來的第一年裡，女兒出生了（民 90），前夫如常工作，但因債務是公公的好朋友的積蓄無條件拿出來的，在生活難免總是冷嘲熱諷的對我們說話，漸漸的，前夫受不了換工作，前夫還是認為業務性質可以高薪，但是剛入行哪來的高薪和穩定收入，從小讀書第一名的他開始覺得懷才不遇，好高騖遠的心態慢慢浮現出來，不久新的債務來了，有一次兒子登記公立幼稚園，抽籤沒抽中，和公公的談話中，認為是我晚到了，所以沒機會讀公托，公公十分生氣，因語言是代溝，藉由婆婆扭曲的轉述，公公將所有的怒、恨終於如水庫洩洪一湧而出，無奈

的我已不想因婆婆的心機所使而解釋，眼淚如流水無意識地滑落，心裡是絕望，時間無情地走著，直到公公無力打罵捏打而停止，漫長的夜晚，星星黯淡了，孤單的彎月上的搖椅搖哇搖，這是第二次的家暴，天亮後事件的發生經大伯大嫂的幫忙，公公和婆婆道歉了，在旁的前夫卻是受最大的傷害，原本的他一直認為自己的母親是可憐的角色，被丈夫欺壓單純傻呼呼的人。

前夫從小的認知裡，母親常常哭訴父親對她如何不好？從小為了母親常常跟父親大眼瞪小眼，如今發現母親是一個會耍心機的人，在前夫的心裡，最後一個信任也瓦解了，前夫只想遠走他鄉，我和他做兩地的假性單親家庭，而我呢，是二個孩子的媽媽，已清楚前夫是無法可靠的支柱，只有一個念頭「靠自己」，我更憎恨婆婆，對前夫的抱怨反而減少，覺得婆婆從來只會告訴前夫公公種種的惡行，卻沒有告訴前夫公公負責養家的態度。

天使與魔鬼只有一線之隔，婆婆喜歡我當魔鬼，我會樂意，現在還清晰的記得從那事件後，自己的所作所為只為了「求生存」而合理化，兒子呢？大人的情緒世界激動中，忘了孩子是目擊者，兒子咬手指頭，咬到流血還在咬，身為母親的心更脆弱了，心痛的另一個呈現是勇敢，廣大的天空裡，星星只顧自己閃耀著，誰能伸手扶那月亮上搖晃的搖椅，只有自己-母親的角色。

墜入黑洞

舊眷村改建，整個嘉義市零散的眷村全部遷移到仁愛路的經國新城，剛好我們並沒有房子可住，前夫建議先買房子，公公會幫忙頭期款的 40 萬，爾後的房貸是夫妻倆負擔，因為前夫有負債，而我是一個從未在銀行有出入金錢的紀錄，在買房子貸款時，房仲小姐建議我們先辦假離婚（民 93），如此再辦房貸才有轉機，想離婚的我卻覺得這是最好的機會，我不是想假離婚，是真的想真離婚了，一直深怕背負不知名的債務，深怕債務是個無底洞，此時房貸和原本的債務也未解決，經濟重擔如雪上加霜。

有一天半夜，前夫被兩個討債的人押回來，聽說從早上就被債權人找到，過

程中有找過朋友、公婆，都沒有人開門，最後只有我開門，無奈的背書簽本票只為前夫的債務，債權人還叮嚀他，一個男人要有擔當。更徹底心寒絕望的是那一年過年，我們去婆家吃完年夜飯回到自己家的巷口時，前夫看到要債廠商的人等在門口，前夫說：「你和孩子下車，你比我好命多了，人家都對你很好不會動你，我就會被毆打，所以你下車說我沒回來，他們就會走人了，孩子領的紅包給我，我去住旅館。」多麼絕情又多麼自私的一段話，原來，前夫只愛自己，我們不過是他的藉口負擔，每次的爭吵，前夫的自私觀念常讓我想拿刀子殺了他，卻是讓我掉入黑洞如此漆黑，如此不見天日。

不見天日

痛苦萬分的好想自殺，好怕殺了他，掙扎中還有經濟壓著胸口，有時候送孩子上學後，自己回到家裡，會大哭問老天爺這樣的日子何時結束，前夫像惡魔般吞蝕我。曾帶孩子到 7-11 商店說：「沒有錢時，就買 10 元吃關東煮，然後就喝湯喝到飽，人活下去就有希望」，當時的我們三個人已經用 50 元吃一餐已吃一年多，後來多找了二份工作-早餐店和做手工，早餐店需要很早就出門，二個孩子天還剛亮時就到學校，回想至此潸然淚下感恩有二個懂事的孩子。

多了工作就多了收入，生活裡除了睡覺，睜開眼就是工作，非常忙碌，只有給孩子金錢讓他們自理早晚餐，這樣的日子也有一年了（民 96），直到兒子教會裡的英文老師告訴我說：「剛認識妳兒子時，覺得很斯文、有氣質，現在感覺他變了，多了愛玩、搗蛋，眼神變得不一樣了。」才驚覺自己因忙賺錢，只用金錢彌補，結果孩子也沒吃早餐拿去亂花掉，重新思考，辭掉了早餐店，把孩子教好才是我最重視的，惡魔（前夫）和經濟仍然是我最大的煩惱。

有一天（民 97）警察找上他，因為半年前開車與人擦撞未和解被通緝，入獄幾週，第一次面會是我、兒子和婆婆一起去監獄探望，只有兒子是直系家屬，等待中已經很難熬，看到兒子面會出來，身為母親的我看見兒子的表情更難受，心想：「怎麼那麼小就讓兒子走進這樣的場合，獨自進入看見被剃光頭，身穿囚

衣的父親」，打理完前夫跟兒子開口的日常用品就離開了，後來是婆婆拿出了三萬元和解這件事（一千元抵關一天），這是前夫第一次入獄。不久前夫回來告知他要去大陸工作，薪水會轉入帳戶，提款卡讓我領，那時的關係已冷漠到前夫只要願意離開就好，沒有問他是甚麼工作，當時兒子是國一（民 98），女兒國小三年級，國一的男生正值叛逆期，怕孩子在校會有問題時須家長到校，小孩的監護權在買房子時辦離婚時是前夫的，因此跟前夫要了身分證，過新年後，前夫過去大陸二個月多了，奇怪，前二個月有電話聯繫，最近沒消息，前夫的薪水我一毛錢都沒領到，跟兒子說了我的想法，兒子只有冷冷地說：「沒錢自然就回家了」。

恍然大悟，原來笨蛋是我，兒子看待爸爸這個角色比我還清楚，從此再也沒有把前夫放在心上了，日子如常運轉過了二個月吧，婆婆來電說收到大陸的監獄來信，寫的是經濟詐騙被收押，再過幾天，換我們的家門口有警察出入和陌生人敲門，孩子怕得都不敢開燈，門口被貼紙條要找前夫，我好奇的拿起其中一張紙條撥了電話，電話那一頭傳來是一位先生的聲音，他回答是前夫邀他們一起到大陸發展大約 5 到 6 個人。

在相處時間，前夫的言談中都是和我如何相識，家中的小孩如何乖巧，我們如何離婚，等他從大陸回來如何再重組家庭……，越聽對方的言語，心裡越發麻，尤其是想約我見面越覺得他不知打甚麼主意？掛完電話覺得危機環繞四周，我只關心他會不會被關，可不可以不要回來了，我好像非常焦慮，又好像是開心的，心情十分複雜的交織，但我很清楚確認就是要快速處理這件突來的「意外」來保護孩子，過了些日子（已搬家），大陸的監獄又來信了，確定被關 4 年（民 100），這是第二次入獄，也是兒子對父親再次的失望，而我卻是解救，在別的家庭裡是墜入黑洞，而我卻是看見曙光，看見曙光前還需破繭而出。

繭

蠶必須破繭才能變成蛾，小雞必須破蛋才能變成大雞，我必須打破自己心中的那一道牆，才能到圍牆的外面世界，對於「我」很難，礙於自己是當老師的角

色又在純樸的南部生活，自小練就好勝心強的我難以啟口說出自己的困境，好像繭把我包得死死的，雖然不能喘息，不見天日，我還拼命的吸取一絲空氣，這是為母則強的性格驅使。

當接到第一封前夫被收押的信，我先是擔憂怎麼辦？另一個想法又是開心是不是老天爺聽到求救聲給了我這個「意外」，前夫離我遠去，身無分文的我如何應付如此的難題，撥了電話給一個做房仲的朋友，給我的建議：「趕快逃」，思考著：如果我把房子賣掉還掉房貸，如果有現金可以提供我們搬家資金，但是又回想我跟前夫之間的爭吵皆是因「錢」而起，如果他回來了，一定會跟我要他爸爸付的頭期款。

在這幾天，也有請仲介來估價，房仲均是趁人之危要斷頭，經幾思量，法拍房子是最好的選擇，可以不繳三個月房貸的錢省下來當作搬家資金，法拍又有資料可證明，證明我沒有 A 錢（前夫給的陰影滿重的），除了房貸之外，還有當初買傢俱的信貸和每次周轉不靈預支的現金卡，都是我的名字，這時間全都變成卡債，非常難以接受像繭又把自己包得更緊了，但是清楚知道這是最後的債務了，是有上限的，不是無底洞，不斷的調適、告訴自己，回到以前年代的生活只用現金買賣也是好事，有多少錢花多少錢，等待搬家這三個月中還有一件事要做的就是我等到機會，上法院爭取監護權，前夫犯罪，我有固定收入和職業，**我從來沒有放棄孩子。**

利用早上沒上班時間，去了區公所的免費律師諮詢，市政府的免費律師諮詢，中華民國全民扶助協會申請協助，印象很深刻的是在排隊等待的時候都會聽到，年邁的父母因自己兒子用父母名義房貸或父母名義辦卡變成卡債，年邁的父母無學識無工作能力也無力償還的戲碼，當下告訴自己，還好我有讀書，有智慧，雖然遇到了困難，會懂得處理。

回到家會分享給小孩知道，小時候（夜二專）媽媽常問我，那麼愛讀書，得到了甚麼？當時都是笑一笑回應，今天我才明白，讀書轉化智慧，我的繭慢慢給

自己鬆了空間，告訴自己還不算慘，總給自己一線希望，最後爭取到法扶會的免費律師幫我打官司，打官司過程，因前夫不在台灣需要申請到他的資料，在法律上我們沒有關係，無法申請。

但是從小我有一個很強的信念，路不轉，山轉，山不轉，路轉，我不相信沒有方法，每天太陽一升起，打理孩子出門，都到戶政事務所一直詢問，希望遇到一個有緣人能告訴方法，不知道過了幾天，有人去請書記官出來和我談話，書記官了解常情之後，特地破例讓我申請，真的進入法院開始第一場，法官的理由是前夫無法出庭和台灣是父系社會，無法判決，突然想起，兒子在校因為父親的事心情不好，在處理班務時因生氣而翻桌，嚇到女同學為例，舉出青少年學壞輟學的理由而使法官願意給機會，下一次再開庭要傳喚兒子作證和一位身旁朋友。

第二次開庭，兒子出場我是被隔離的，在被隔離的同時，心中非常不捨，為甚麼大人的錯誤也要孩子一起承擔，在出庭前兒子總是緊張地問：「會很恐怖嗎？跟電視演的一樣嗎？法庭上面坐很多人嗎？」嗯，是的，自己也很緊張，怕判決不會過，沒多久兒子出來說：「法官問生活上的事，問爸爸甚麼時候沒拿錢回家了，問喜歡跟誰住？」。

覺得兒子很勇敢，不管回答甚麼都不重要，判決出來，我取得監護權。我順利把法拍的房子賣掉了，我驚訝的是法拍第一次流標，第二次法拍是打 8 折只剩 114 萬，我想已經欠卡債 80 萬就還不起了，還抵不了房貸 200 萬又多一筆債務，頭上罩著烏雲，奇蹟式，收到的法院通知是賣掉 212 萬，12 萬抵卡債，200 萬還房貸，無法相信自己的眼睛，到現在還驚奇，開始相信惡魔（前夫）遠離。

卡債在我服務的工作崗位上常造成煩惱，老闆常接到銀行打來的電話甚至三更半夜也打來，存證信函也寄來給老板說為甚麼沒有薪資證明和轉帳資料，老闆快受不了，希望我處理，我也沒辦法處理，有一天，老闆顧及我的職場工作關係，深怕我成為同事的茶餘飯後聊天的話題，建議改名字，老闆一直說服我：「數字有幸運號碼，名字也有幸運名」。

我又驚醒，幹嘛那麼固執，又加上娘家家裡也會接到卡債銀行公司的電話，爸爸媽媽覺得很丟臉讓我讀書又做出這種欠錢的事，媽媽不希望我回家，怕遇到左鄰右舍的指指點點，很心痛但又如何，咬牙切齒的過生活，也知道自己想要過得是甚麼？對於家人一直深深愧疚，這一段難過如「繭」的生活，家人並不知道，爸爸一直到過世也不知道前夫為何離婚，為何從不回來探望我們和給生活費，爸爸媽媽只知道有卡債，不知道前夫正在坐牢，誤以為前夫無情無義拋妻棄子。寫到這裡對於去年過世的父親感到難過淚已潸然流下，欲罷不能。

倔強的我也很有骨氣不回娘家，不知道是傳統婦女的順從（爸爸叫我不准回娘家）還是在爭一口氣，其實都不是，我在證明父親的教育是對的，因為父親曾自責，我今天的下場是因為從小父親讓我與姐姐不同，不用下田工作，只會任性，才會造成婚姻的不幸，但是我不敢說，怕說了，淚水比話還多，聽在耳語的母親心更痛，我強忍，面對父母的表情是冷漠，不哭不鬧，我知道父母更痛，到底發生甚麼事？一直到現在對媽媽而言還是一個謎，但是固執的我只是在用時間換取一切對的事。不回娘家的日子大約一年，直到過年，爸爸開口叫我帶孩子回家，我才帶著孩子坐公車回娘家，一進門，爸爸先哭了罵：「你是一個殘忍的女兒，三百多的日子（爸爸有說正確的數字，但我忘了），你讓我天天引頸期盼，你怎麼如此倔強固執啊！你怎麼過生活？」。

其實父親所有的行為是為了讓我說出真相，希望對我有所幫助，我可以理解父親的行為，但是從未說出我的動機，從結婚以來都是因錢在吵架，當我決定放棄房子，變成卡奴時，就下定決心金錢問題只到我這裡，不要再波及娘家，以往尚未離婚時的生活，每當我提到離婚，前夫就要我家的財產幾分之幾，竟然有一次開口要求 20 萬，媽媽還真的向親戚借錢讓我離婚，當錢可以拿出來，前夫又反悔要求更高的金額，讓我在娘家又更難堪，覺得前夫厚顏無恥，前夫的解釋是不願離婚，才會一直提高金額。因為娘家是我最後的窩，最後的根。

真正離婚了，前夫坐牢了，惡魔遠離了，也感覺老天爺聽到了，要幫助幾年

讓我喘口氣，孩子的監護權在我的手上，如願了，破繭而出是我必須要的行動。

看見曙光

快速的搬家及切斷和婆家所有的資源，經朋友的介紹，到了嘉義市的家扶中心，開始了接受補助的日子，每個月微薄的金援卻是對我經濟幫助，尤其在孩子發育期的糧食更是每隔二、三天，就到家扶中心拿取麵包和泡麵，就這樣生存，但貧困的依然住在黑洞裡，二年後在家扶園地看到「家長生涯發展方案」，自己報了名，進入這個活動，才知道和我有同樣遭遇的姊妹們，在這裡，大家相知相遇相珍惜，我卻悄悄的轉變。

或許陽光的光線照射了這個黑洞，許久忘了「自己」，許久忘了對生命有熱情，找到轉變的契機，課程裡學會愛自己，孩子才會愛自己，「單親媽媽很偉大的地方就是很會為孩子付出，卻讓自己受盡委屈，你的孩子依然複製著，這樣的文化再製正循環」，這是一位身心靈老師的話語依然在耳邊回響，我好害怕，辛苦不就是希望孩子和我不一樣。

在一年的集訓裡，我從「忘了想」到「不敢想」到「想要」到「敢要」的不一樣，我積極、轉變，開始有了「夢想」，開始有了「不同」，開始有了「生命意義」，夢想是要再重拾書本，勇敢說出來、面對自己，要以生命故事歷程分享跟我有同樣故事的人，給予他們希望遇見轉變，不同的是孩子原本和媽媽一樣都是悲觀思想，不同的是言語裡是正面、積極，生存意義是有目標且是有希望達成，家扶中心是我看見曙光的第一道光。

第三節 單親親職的「結」和「解」

蔥油餅

搬家之後是單親家庭，兒子是國一，女兒是小三，正式當起了鑰匙兒童，和婆家的聯絡只剩下家中電話(沒有改號碼)，放棄繳卡債，因為收入只夠生活費，必須抉擇，而所做的決定都只是為了「求生存」，沒有人可以批評我，就算有，

也會伶牙俐齒反駁或沉默，別人的不理解不是我要處理，因為現在要開始過我想要的生活。

心想孩子長大，有能力再負擔還款，可以脫離黑洞，意志堅決，很清楚自己要走的路，不知道以前太苦還是抓到浮木需緊緊抓住？還是為母則強？身處困境反而求生意志十分強烈。英文老師因為小孩要停補，反而說不要學費，只要孩子願意繼續來上課，上帝說把你關了一扇窗，會幫你開另一扇窗，嗯，知恩、感恩，抉擇也很重要，錢要花在孩子和自己身上，不要再為了還債怕別人恥笑，就這樣展開新生活。

看見曙光的第一步要先填飽肚子，除了在家扶拿麵包之外，不善廚藝的我連最基本的煮一桌菜都不會，永遠記得搬到新家一陣子後，親自煮的第一餐，我準備三菜一湯，兒女和我圍著吃飯，女兒一直吵鬧不要吃，我不明就理覺得妹妹偏食，不想理她，卻看見哥哥邊安慰邊鼓勵說：「這是最好吃的一頓飯，我們要珍惜，菜很鹹，多吃幾口飯就好了，妹妹，你知道嗎？沒有媽的孩子是根草，有媽的孩子是個寶，要乖喔！哥哥餵妳」。

用懷疑的心情，自己夾了菜，真的鹹到自己嚥不下去，孩子的懂事讓我心疼，自己也沒吃，只有哥哥全部吃完，在單親的教養上，常在經濟和陪伴時間上衝突，所有的錢花在搬家上，雖然有家扶的幫忙，但是面對二個食量大的孩子根本供不應求，外食開銷太大，正好去教會時，師母說她最近學了蔥油餅，我想要學習，因為成本低又可以填飽肚子，以前住在黑洞裡的時候，只會用 50 元炒飯，煮鹹稀飯，煮泡麵，心想開始想要為家為孩子多做甚麼，就是學做菜，搬家的第一年經濟還是非常困境，家扶社工來家裡訪談孩子，孩子說吃最多的是「泡麵」，因為年紀小，泡麵是最方便又好吃的食物，教會師母的熱心使我學會了蔥油餅，很感恩，教會有活動，都一定邀請參加，蔥油餅一直在我的內心深處好香的記憶。

教會

會接觸教會是因為兒子在國小二年級，功課一落千丈，又學會撒謊，每晚拖

個疲累的身心回到公婆為我們準備的家大約九點，總看見兒子的功課是未完成，公公聽到都覺得是在指責他，不是指責孩子。回到嘉義，女兒滿十個月時，前夫轉換業務性質的工作，收入不夠家用，本來商量我和孩子搬回娘家，這樣的計畫被公婆知道，隔天，叫我去找工作，他們要照顧二個小孩。

就這樣，一大早幫忙公婆做外省麵（婆家有做乾糧的外省麵），再到幼稚園當主任（那時快年底了找不到老師的工作），假日再陪公婆送貨或再做全天的麵條，又加上沒有多餘的錢買奶粉，印象中女兒吸母乳到二歲，那時住在眷村裡，因為語言不通，只和左鄰右舍問好，很少開口說話，永遠記得體重只剩下 41 公斤宛如受虐的外籍新娘，瘦弱的身軀靠著桌緣都會痛，這樣的現象回到娘家碰到二姐，總是會問：「你怎麼了？」簡單的一句話卻可以讓淚水在眼眶打轉，努力含著淚水回答：「沒有」，從不對娘家訴說與前夫的種種問題，從小就會表達自己意見，家人見我不說也不多問，倒是小孩子，媽媽常提醒，孩子的眼睛會瞪人，會用斜眼看人，叮嚀要把孩子教育好。

教會裡的母親節活動，兒子會寫卡片和錄製語音，兒子說：「別人都寫不出來，不然就是想寫媽媽都在怪他功課不好，說不出媽媽我愛您」，對兒子而言，輕而易舉，因為記得曾經拋棄他〈沒有跟的高跟鞋〉，每年的 921 地震紀念時，他回想起，找不到媽媽一直哭，奶奶都罵：「你媽不要你了，還找媽媽」，聽完孩子的口述，好難過，所以兒子的母親節卡片或語音檔的開端都是：「世上只有媽媽好，沒有媽媽最可憐，有媽的孩子像個寶，沒有媽媽的孩子像根草，媽啊，如果沒有您，我將不知在哪裡？謝謝您！」我都淚流滿面愧對孩子，理智告訴我，不能將「愧對」當成「補償」。

下跪

把孩子送到教會是因為不用安親費用，還有教會課程主打品格教育，心想這是需要的，為了將兒子送到教會，引起公公非常不滿，公公覺得對他老人家帶孫子不滿意，責怪他沒有把孩子帶好，誰知天下父母心，為了兒子，又因語言溝通

有問題，我用毛筆字書寫和公公溝通，**我跪著**，強忍淚水一句一句不厭其煩的溝通，經過了〈**月亮上的搖椅**〉這次事件，學會了可以「**輸了面子，贏了裡子**」（這是我跑去諮詢一位代書所得到的建議）。

為**求生存**，為了需要婆家的遮風避雨的條件下，忍耐孩子長大的那一天。前夫假日回來，公公得意的告訴前夫：「**你媳婦向我下跪，為了……**」，聽在前夫的耳語覺得羞愧難堪，無法想像平日驕縱、任性的我到底承受多少委屈，可以做到**跪下**，前夫更氣的是公公四處宣揚這件事，前夫無法面對難堪，回家的次數變少了，我無法諒解，一次的爭吵割腕，看著鮮血一滴一滴流下，前夫無動於衷，用下一句：「**瘋子**」，開門離去，才覺悟，可悲的女人為何要見棺材才覺醒，又一次爭吵（女兒八個月時），結論是前夫說：「**你們搬走好了，煩！**」隔天趁著前夫上班和公婆出門送貨，前夫的一句氣話，請了搬家公司，把家中的物品（平常都用黑色垃圾袋打理，平常多麼沒有安全感，整天想跑路）搬上車，搬到一半，公婆回來撞見，緊急叫前夫回來，連大哥大嫂也來，一陣子的爭吵混亂，搬家公司回去了，家中物品再歸位，這時才驚覺發現**兒子蹲在牆角不發一語**，心痛了，又再次傷害孩子。

之前離開到台北八個月『**月亮上的搖椅**』，現在回來嘉義和公婆住，兒子常做一個動作就是咬手指頭，咬到流血，換咬腳指頭都不自覺，看在眼裡，痛在心，告訴自己絕不再離開孩子，不論多苦，當時還沒出去找工作上班，會帶著二個孩子撿破銅爛鐵，一邊散步，一邊告訴孩子：「**窮沒有關係，只要活著，長大就有能力，不要怕別人看不起，看不起的只有自己**」，我們把撿回來的紙箱都送給隔壁的老奶奶，老奶奶是公婆多年的鄰居，知道公婆的脾氣，也理解我和孩子的處境，會偷偷放吃的食物掛在家門口，可能想維持我的自尊，怕我拒絕，孩子是我的支撐力，一直告訴自己要尋找出路，生活上的苦有時還是會告訴大姐，為甚麼這麼苦？何時會解脫？

大姐的觀念裡，如果這是上輩子結下的孽緣，請好好善終，打從心裡接納，

好好還前夫的債，不想再欠下輩子，也不想孩子再因父母的孽緣而受傷害，但是孩子斜眼看人和咬手指頭的習慣是要正視，兒子去上教會安親班，幫我解決功課問題，師母教做蔥油餅讓我們三人裹腹，這是我教養的第一步，面對兒子的手和腳指頭，兒子來自於沒有安全感，雖然不會表達，但是我是大人，懂得給孩子安全感，常和孩子說話和他們共進早餐是我注重的時光，絕不責罵，讓孩子願意敞開心胸告訴事情的經過，身為母親不責罵不指導，真的難，但是要求自己一定要做到，取得孩子的信任，孩子也會回饋給妳。

溫柔歧視

孩子的成長需要父母細心的呵護，但是家庭結構不同，功能就有不同，成為單親家庭，在意的是他人的眼光。

搬新家第一個困境是對面鄰居媽媽溫柔歧視，她非常熱心，我的上班時間是中午 12 點到晚上九點，兩個孩子是鑰匙兒童，兒子剛升上國一的年紀，自行騎車上下學，女兒是牽掛，正值國小三年級，早上載她上學，下午放學，自行走路回家，下大雨，有時哥哥會騎單車來接她，在我的價值觀裡，媽媽的生活孩子就是要了解，兩個孩子會等我下班回來和聊聊天才會去睡覺。

冬天是最難熬，女兒會吵著媽媽趕快下班回家，她想睡了，叫女兒先睡又不要，他人的想法裡，會覺得孩子太辛苦，怕孩子學壞，建議我換工作，經幾思量，親子教養除了不能時時陪伴，應該還有別的方式，和孩子約好不管發生甚麼事情，都要一五一十告訴，絕不欺騙媽媽，任何事都可以說，媽媽絕不生氣，要做到很難，但是自己一定要做到，南部的工作職場上，安親班老師是一個穩定收入，也是興趣所在，鄰居媽媽主動幫我準備孩子的晚餐，交換的是利用假日輔導孩子的數學也一起輔導她的孩子，因工作時間和孩子在家時間相同，鄰居媽媽非常好意常常來探望孩子，每一次的談話裡，心存感激，初期，看到孩子有人準備晚餐和生活有人照料覺得心安、感恩。

一次談話裡，鄰居媽媽說：「我常常跟你的女兒說，你們是單親家庭，你的

媽媽很辛苦，你要乖一點，你規矩要好一點，吃飯要吃乾淨一點。」第一次聽到這些話，心裡感到尷尬，心想在這個社會，他人的價值觀，單親家庭被充滿溫柔的歧視，回到家也會叮嚀女兒聽話，不要讓別人認為單親家庭的教養不好。自己也覺得，單親媽媽在社會上的佇立也是弱勢，自己也害怕別人的眼光。

再一次的談話裡，鄰居媽媽舊話重提，才覺察到對女兒造成傷害，驚覺到自己也是幫兇，平常在教育子女，都告訴孩子，單親並沒有不同，可是我卻在行為上也隨波逐流。

利用假日，和孩子們談一談搬新家的感想，此時發現，搬家之前孩子放學到婆家生活的情形，女兒回答：「媽媽，我們現在搬到這邊好多了，我們都不害怕，以前在舊家，你沒有回來之前，我和哥哥都躲在客廳裡不敢開其他的燈，因為常常有人敲打鐵門或窗戶，也不用幫忙做家事。」前夫欠債的事我知道，但心存疑問回問女兒：「做什麼家事？」女兒回答：「以前我們在奶奶家的時候啊，因為奶奶說你都沒有給錢（照顧費），所以我和哥哥要做家事來抵錢。媽媽，哥哥常常要提 20 公斤的水，搬到三樓公寓裡。」。

我覺得教導孩子孝順長輩也是好的，我說：「奶奶年紀大了，爺爺又過世了（民 95），哥哥是男生幫忙提水是好的啊。」女兒說：「不是啊！哥哥是從加水的地方提到家裡，提水的地方離這裡很遠，奶奶騎機車都不要載哥哥一程」，心想婆婆有機車，為什麼不載孩子和水，女兒又說：「我要幫忙澆花，媽媽，天很黑唷！我都要走進去花圃裡澆花。」此時才發現女兒的小腿，在前面佈滿了傷痕，原來這是澆花時被玫瑰花刺傷所留下的痕跡。

兒子搶著說：「妹妹不要臉，奶奶說喝飲料要算錢，妹妹都不管奶奶說的話，已經欠奶奶很多錢，我都不喝，也不想自己兒子教得怎樣，一直罵我媽，為什麼不跟自己的兒子拿錢？為什麼要跟媽媽要錢！」這一段的談話讓我醍醐灌頂，多久沒和孩子說說話？

以為搬離了婆家，擺脫了歧視，在新家又遇到了一樣的模式，怎麼會這樣？

我想，要學習的是，生活裡不是只有給孩子一個遮風避雨的家，供應食物，原來還有孩子的心靈成長，這是常年疏忽的地方，面對前夫的不負責任，面對婆婆的無情計較，接觸鄰居媽媽溫柔歧視，心更寒冷，偏見在我內心深處深深滋長，為母則強讓我繼續支撐這個家。

鄰居媽媽幫忙晚餐直到女兒讀國中，女兒堅決晚餐自行處理，搬家的第一年裡，兩個孩子各自長高十幾公分，才深深領悟，在不健康的家庭生活，對孩子是傷害，傳統媽媽忍耐，對孩子又再一次傷害，以前總認為孩子還小，自己沒有經濟能力，需依附在婆家或前夫的生存下，要不是經過這次事件（前夫坐牢，強迫搬家），還在黑洞裡自憐自艾，原來，救自己需要自己先伸手，破繭而出，也需自己從內在向外打破。

孩子的成長需要勇敢的母親帶領，臺灣的社會文化裡，資本主義的主流價值觀，單親媽媽的角色在他人的眼光，好像是個罪人，自己一定有某種原因才會離婚，他人會想探尋你的離婚脈絡，結果得到的回應是「**你怎麼這麼笨啊！虧你還讀那麼多書**」。

其實，不敢告訴別人，我是單親媽媽，孩子也和我一樣，和朋友的聚會裡，常有人詢問爸爸的時候，在兒子的眼神裡看到畏懼，在女兒的態度上看到逃避，一次家扶社工的來訪，提到這個問題，社工建議分別和孩子談一談，兒子在人際關係上怕觸及到爸爸的話題，選擇沉默寡言，我以為女兒對於以往的事件不知道。

經社工提醒，與女兒談話後，才發現女兒對於爸爸的事早已明瞭，平日的活潑外向，潛藏著不為人知的心事，我問：「**你怎麼知道的？**」女兒回答：「**我待在奶奶家的時候，奶奶常常打電話給姑姑，一直說爸爸的事。**」女兒的話如一顆炸彈，深深震撼，自以為是的母愛，以為從不在女兒面前提起是「**保護**」，從不知道女兒也悄悄在成長，面對人群也是女兒的恐懼，女兒從不讓我到學校探視她，這一層心事是孩子沉重的負擔。遠離了自以為是的依附（婆家），自立自強，面

對，才是勇敢的第一步。

十字路口

孩子是個體有思考力，生活的點點滴滴裡，常常是身為母親需要費盡心思，竭盡用心，和孩子溝通彼此的生活觀、價值觀。十字路口是我常發生的事，思考什麼樣的方式對孩子是好的，甚麼樣的選擇是對的。

回想記憶裡，兒子在國一，身為班長常需要處理班上事務，學校老師眼裡，國中是個學習的契機，一天，女兒放學回來看到兒子躺在房間裡睡覺，很晚了，女兒要叫兒子起床吃飯，兒子不回答，女兒嚇到了，趕快打電話給我，總是等到下班再回家看孩子，了解問題，回來了，兒子的態度一樣，不起床、不吃飯、不開燈、不回應。

當夜，無法入眠，再一次走進兒子房裡，告知兒子：「媽媽擔心你。」兒子才勉強擠出幾句話：「今天被家政老師罵，老師說全組人員不負責任，不應該找藉口，沒帶任何東西就是不對，全組沒有午餐。」我還是不明究理，隔天早上，再一次問兒子，兒子說：「昨天家政課是要求各組自行分配準備午餐。我想家裡沒有錢，我就分配垃圾袋，有一個人自行提議要讓阿嬤煮菜帶來，但是昨晚他阿嬤臨時住院了，來不及換其它人，所以我們這組都沒有東西，我去跟老師商量，老師回罵我，整組沒有應變能力，沒有責任心，其它組有媽媽還帶蛋糕、套餐，拿來給我們這一組，當下覺得我像個乞丐，我沒有吃。」。

聽完兒子的敘述，非常的氣憤，想提告老師欺負弱勢，去學校找班級導師，想認識家政老師，家政老師正好有課，便找導師告知家中情景，導師的回應裡，我又吃驚了，導師說：「有一天放學時間，我聽到你的兒子說，要回家煮飯給妹妹吃，我心想好會吹牛喔，都什麼年代了，怎麼會有這種事情！」我回答：「這是真的」。

我的心在淌血，現代人的物質生活無法理解貧窮的困境，也不想找家政老師理論了，覺得這是不良示範，只好再把心放在兒子身上，無計可施，只有陪伴，

兒子這樣的情況維持了兩天。我請學校班導師到家裡關心兒子，需不著痕跡，不要讓兒子知道是媽媽安排，在那星期，班導師也這麼做了，和兒子煮飯、聊天，了解這個孩子並不是想像中的自大，他只是需要關懷，他只是在人際關係上有不懂得處理的語言，這在我日後的和孩子溝通上需要常常注意的事，女兒也是面對人際關係，是她最害怕的一環。

成績單

孩子從國小到國中，每當月考來臨，別人會認為我的孩子一定成績很好，我會適度地要求成績，每科 80 分以上，除了智育成績，比較重視的是活動，學校裡有任何活動，都希望孩子參與，因為課堂裡沒教的就是生活教育，體驗和參與活動是我最喜歡的街頭智慧，孩子有跟我說過，很怕壓力，月考前 5 名壓力太大，寧願放棄，學校老師認為孩子聰明，考進前 5 名只要努力就可以達到，尤其像我們這樣的弱勢家庭（溫柔的歧視又來了），更應該努力，讀書可以翻轉貧窮。

詢問過家扶社工，像這樣經過**變故的家庭**基本上是不是很怕壓力，社工說是的，沒有安全感和壓力對孩子來說是害怕的，有些孩子還會自動放棄不讀書，但是新聞常常聽到，清寒家庭的孩子努力奮鬥的故事，為何我的孩子不會，因為學校老師常常這樣問我，到今天，社工老師說：「**媽媽妳都把擔子背著，妳有好恐怖的毅力和堅韌力，你是我輔導的家庭裡看過最有能力的媽媽，願意改變的媽媽。**」每次說到這裡，眼淚又會不自覺流下。

成績在孩子的求學階段確實影響，每次碰到，每次都告訴自己，不要比較，最難過的是婆婆和孩子的姑姑都會打電話問孩子書讀得如何，孩子回答不是婆家希望的分數，會說：「**你媽媽當老師的，也沒有很會教**」，我都要學習忍著轉移情緒，知道分數不是孩子的一切。

每學期的註冊時間，婆婆因前夫（大陸坐牢）要求，都會來電詢問有沒有缺錢，如果有需要，要記得開口，隔天會再打電話給兒子，告知拿錢是用借的，是要還的，又有一次，孩子姑姑詢問兒子國中基測考幾分，我說沒有很理想，孩

子的姑姑馬上說：「兒子的牙齒是長得不整齊，是不是因為這樣沒自信，要不要借錢幫他矯正」。

兒子聽了會生氣，轉移情緒告知孩子：「哥哥，你要感恩，今天不用跟別人借錢，代表自己有能力，更要感恩，如果我們沒有錢需要借，也要謝謝奶奶願意借」，我是心口不一，是生氣的，卻要說出一番道理，自以為在教育孩子，慢慢的開始學習內外合一，大姐常常提醒我：「你如果不能打從心裡放下怨恨，你教育出來的孩子也是怨，因為你的口氣和語言都充滿了偏見，你還要製造第二個前夫嗎？」。

當然不願意，可是我的成長是那麼辛苦，雖然辛苦卻也都有所獲，現在因為婚姻的苦難，我無法理解，無法平復心中的怨，為了孩子，我會學習，不想老了還遭受孩子的虐待，就這樣，開始心口合一，放下偏見。

一公升的眼淚

孩子教養路上其實是用母親眼淚堆積而成，孩子對父母婚姻不解，是充滿排斥，記得兒子國小的時候，每次從婆家接回兒子時，騎車的路上，兒子會問：「為甚麼我的爸爸跟別人家的爸爸不一樣？別人家的爸爸是領薪水回家，我的爸爸是媽媽領薪水回來時要錢的？」孩子的童言童語往往是媽媽脆弱的心房，有一回到學校想要了解孩子的學習情況，老師拿出了作文簿，兒子寫了一篇家裡的事，「提到媽媽的薪水都是不夠花費，領薪水的那一天看到媽媽把錢分配完後都沒有剩下吃飯的錢，爺爺奶奶還一天到晚罵媽媽，為甚麼大人那麼無理？」。

老師告訴我，有請兒子聊聊及告知那是大人的事，不要擔心。我也是如此，希望孩子努力往前，錢是大人做的事，兒子常常會覺得我沒有錢，學校只要繳錢，兒子回到家會馬上打電話給我，會一直提醒，女兒剛好相反，已經最後一天了，全班只剩下她一個人沒有收齊，她也無所謂。

單親後，兒子是開心，大聲告訴同學：「我只有媽媽，沒有爸爸」，兒子覺得有一個偉大的媽媽，有時會帶同學到家裡，看電影也會告訴同學：「我要帶媽媽

去」，我是開心，但是時間到我是沒有去，回想兒子國小六年級校慶時，她邀請一個媽媽的朋友參加他的校慶，那一天是週六上半天班，可是很累想在家睡覺，剛躺在床上，電話響了，朋友來電叫我要去參加，說：「兒子一直邀請她，所以你兒子應該很希望你能夠來」，想想好吧就去。

一到學校操場正是六年級接力賽跑的活動，兩旁圍觀的學生都在討論，和自己的家人介紹一位風雲人物，跑步像風一樣快，一聽正是我的兒子，輪到兒子飛奔時，感動了，看到了因風速而變形的臉龐，怎麼從來不知道孩子的生活事，接力賽跑結束後，去找兒子，兒子跟我說：「媽媽等一下看我上台領獎，看你兒子很棒，我會跟老師說派我上台領獎」，平常，我對孩子的教育是：「你不要跟我說你現在多好、多棒，等你長大成人、結婚生子可以奉養母親，再來告訴我」，都不知道我的嚴厲是孩子的負擔，都不知道那一年全嘉義市運動會拿聖火點燃的是兒子，我受教了，**適度給孩子掌聲是需要的。**

家庭狀況女兒選擇不說，在一次的聊天裡，女兒說：「我們班有一個同學沒有爸爸，會說出來喔，還會說家裡的事喔，她怎麼不會覺得丟臉？」才知道女兒不喜歡讓別人知道她單親、清寒，每學期申請清寒證明拿到學校，都要包裝得很好，怕同學知道，女兒也不喜歡我到學校，一直不解，直到女兒國小畢業典禮，一直要求，她才勉強答應，女兒說：「我不讓你到校，是怕妳不能接受我在校很瘋狂的樣子，怕你說我的壞話（在家裡的生活情況）」，兩個孩子的任何活動都因工作從來幾乎都沒有參與過，慢慢長大後，孩子也習慣覺得不需要我到場。

說得好聽是獨立，說得難聽，往往是媽媽對孩子的愧疚，還好，他們都選擇理解媽媽、體諒媽媽，也從來沒有覺得是愧疚，這是環境和選擇造成，選擇勇往直前，選擇這樣的環境造就不一樣的人生觀，所以現在孩子的價值觀和行事作風與原生家庭的成長經驗有關係，需更努力在教養上和孩子互動，**孩子，因為生命中有你們，媽媽感到幸福、滿足。**

我的嚴謹、生活壓力，孩子也是呼吸的到，也是會造成孩子的壓力，女兒總

是丟三落四的習慣未改變過，每晚上下班回到家看到客廳裡都是像垃圾場，女兒的傑作，剛開始，我會好聲好氣請她收拾，說一次不收，再說一次，第三次翻臉，不能忍受早上把家裡整理好，回到家裡看到像戰場、像垃圾場，可是女兒是不受教，有一天自己突然想：「我都不在家，女兒做過的事不曾整理，例如開抽屜拿衣服抽屜都不關、吃完飯不洗碗，凡走過必留痕跡，我回到家裡就知道她在家做了甚麼事情」。

轉念後叫女兒收東西還是要叫很多次，一天兒子不知道怎麼了，突然大發雷霆一巴掌從女兒的背部打下去，女兒瞬間嚇到又飛遠了一段距離，我嚇到了，只聽到兒子一邊打女兒，一邊說：「為甚麼你講不聽，媽媽已經很累了，你還那麼不聽話」，在旁的我驚慌失措，直覺搶站在女兒面前，兒子當然不敢打媽媽，自己用拳頭去捶牆壁、捶大門，我冷冷地坐在沙發上，家裡聽見的是女兒的哭聲和兒子自暴自棄的叫聲。

夜深時輾轉難眠，思考兒子打女兒的模樣，好像平常我在發洩時打在兒子身上，有時工作的勞累和經濟壓胸口，下了班會邊哭邊槌兒子的背部，兒子好像知道媽媽的委屈，總是靜靜的站著、陪著。我起身分別和二個孩子談談告知自己再也不動手，希望孩子也做到，不打孩子很難，從小到大總是有欺騙、做錯事，「打」是最快的處罰方式，但是棒下打出的孩子是倔強的，但是不打不罵我做到了，凡走過必留下痕跡是我對女兒最大的轉念，慢慢互相學習相處很重要。

鏡子

孩子的成長過程，我們學習當爸爸媽媽，孩子是我們鏡子，反映、教育出身為爸爸媽媽的我們，從孩子身上看到自己，兒子咬手指頭咬到流血而不自覺，看到了自己的不成熟和任性，花了二年多的時間告訴孩子：「不管發生甚麼事，媽媽永遠在你身邊」，直到兒子告訴我：「媽媽，你看，我不再咬手指頭了，下星期要檢查指甲，讓你剪指甲」，短短的一些話卻可以讓我在心裡滴血，這時一個聲音過來女兒說：「我也會咬指甲了」，輪到女兒時已經可以理解了。

兩個孩子對事情的接受度不同，我也詢問社工，才了解男孩、女孩的成熟度不同，所需要的物品都不同，女兒容易花小飾品、文具的錢，兒子喜歡花的是鞋子，可以忍耐一年存錢買一雙好的鞋子，常常跟社工討論，社工遇到其他家庭的狀況都會提我的例子供他人參考，女兒上國中，兒子上高中時候，學校的事情多，有時假日會有一個孩子不在家，會單獨安排和孩子出去吃吃飯，藉由聊天了解孩子的學校情況，在我身旁的朋友的孩子年紀都差不多，互相分享經驗，孩子在國小階段真的不用打罵教育可以嗎？已經有習慣打罵現在如何收手，總是告訴朋友：**「改變從爸爸媽媽開始，孩子的壞習慣才會信任而改進」**，改變很難，需要長時間才看得到，原本已破壞的要修補回來花得是雙倍的時間和力氣，我可以體悟，因為孩子在檢視您，因為**我相信**，因為**我執著**，**奇蹟的事件就會發生**，我在孩子身上學到的更多。

我們都重視孩子，忘了把他當個體，忘了他有思考力，忘了他在成長，受傷害的原來在自己的原生家庭，也有朋友問我：**「你的孩子有偷錢過嗎？」**我回答：**「有，但很幸運，只有發生一次」**，**「你的孩子會去網咖嗎？」**我回答：**「國中期間被女兒洩漏一次過，高中期間還被學校班導師通知一次」**，**「妳孩子考試有不及格過嗎？」**我回答：**「有」**，身為媽媽聽到這些都是心痛、氣憤，但是**「誠實」**、**「不生氣」**是我和孩子之間的約定，溝通，了解情況，一定要做到，才能讓孩子相信**「改變」**。

「如何說話」是孩子和人群接觸的障礙，會私底下教他們說話用詞，用甚麼樣的字眼勇敢說出，很不可置信的是兒子高三了，去借一個碗也不敢說，我需要教他說：**「阿姨好，我需要一個碗，可不可以借我，謝謝阿姨」**，不是解說情境，而是用孩子說話的字眼和語氣示範給他聽，如果別人拒絕就說：**「阿姨，沒關係，謝謝你」**，還要幫孩子想到窘境時，如何對話的字句。

兒子高三滿 18 歲要考駕照，剛好我去看醫生，監理所在隔壁，叫他到監理所裡面練習，沒想到不到 3 分鐘，兒子回來陪我看醫生，唉，奇怪，兒子怎麼這

麼很快就回來，詢問之下兒子又輕輕地說他不敢開口問，可不可以進去練習，我慢慢問孩子看到門口的情境描述一次，兒子說，有管理室和一位伯伯顧著，還好我多了一份心思，我教他說：「伯伯你好，我下午要過來路考，可不可以讓我進去練習2次，謝謝」，終於，兒子過了一個半小時才回來，跟我分享他遇到的情節，表達對於孩子來說很難，連打聲招呼，孩子都怕對方不友善，怕有溫柔的歧視，孩子有時會用脾氣拒絕媽媽，不敢真實告知，其實是不敢和對方說話，女兒也是如此。

當我們學習將自己的脾氣轉移後，會發現孩子需要我們的教導和關懷，不是青春期愛叛逆，無法溝通，是我們沒有注意到孩子需求，以為給孩子吃飽穿暖就好，忽視孩子的生活圈，在工作職場上也有注意到這樣的學生，還好，先發現關懷自己的孩子，所以可以細心呵護學生，鏡子是需要常常來覺察自己的。

第五章 遇見陽光(自己故事二)

第一節 家扶的日子

陽光餘暉

接觸家扶之前，因傳統思維和社會文化脈絡之下，再加上職業的關係，一直是一個人默默耕耘，靜靜等待出路，慢慢希望陽光的餘暉能照耀到窗前，但我卻從未對外開窗。

自我敘說裡，每個人的心裡都住著一個內在少女（男）孩，我的內在小女孩依然純真，依然對世界充滿了希望，雖然外面的世界裡充滿荊棘，還是會不斷的告訴自己，單純是想要過的生活，當荊棘佈滿無法呼吸時，內在的小女孩還是要奮力一擊，因為有母愛的支撐力，內在的小女孩依然一個人面對，如同『鐵絲網的小花』。

一絲契機

陽光的餘暉讓我接觸到家扶中心舉辦的家長生涯發展方案，不知哪來的聲音和力量，支持等待說明會的來臨，也許是從小生長背景的緣故，或是生活困境迫使必須改變，經濟是最大的困境，藉由家扶中心所舉辦的方案，想尋求一絲契機、熱愛知識只要不花費或花少少的錢，都會衝第一個報名參加。

說明會當天，會議室裡坐滿家長，媽媽居多，爸爸來的不多，課程說明和討論後，意願參加的家長可當場填寫意願書或回家和孩子商量，本著**孩子是父母的未來，父母更是孩子的未來的信念**和如同沉浮在大海中的**唯一機會抓住浮木**的力氣，腦筋很清晰的當下，簽下意願書，同時也鼓勵旁邊的媽媽鼓起勇氣和魄力，在這當下看到，**猶豫**是單親媽媽的扁擔，扁擔上有路程距離交通不便的問題，有因為上課工作需請假，收入會減少的問題，此時，又感覺慶幸自己是如此的堅決，沒有猶豫，因為不想當『**沒有跟的高跟鞋**』。

家長生涯發展方案

家長生涯發展方案已經停辦好多年了，102 年家扶中心又開始推動，主旨訴求的是，改變貧窮從孩子讀書開始，脫貧也要從家長生涯規劃出發，憑著這個信念，課程中安排了許多學習課程，單親媽媽（爸爸）除了學習技能培育之外，家扶中心還安排了自我成長團體、職涯探索課程和財務管理，這些是我夢寐以求卻受限於經濟問題難以實現的課程，課程為期十個月，請假時間不超過 8 小時，還必須每堂課結束要寫報告和心得（參見表 3~7），最重要的是每日記帳管理，孩子可以托育在家扶中心，另外還要依規定每月有固定的存款金額。

在心裡，只要改變，任何阻礙都不是困難，有強烈的求知慾，這個動力是家扶社工家訪時，覺得與其它媽媽對生命的奮鬥力不同的地方。

自我成長團體-相見歡

參加的是第 102 期，日期是 4/14~12/01，方案開始的第一天，免不了自我介紹，碰巧的是，十二位成員都是女性也是媽媽，社工老師說：「**單親爸爸比較不好意思比較沒有勇氣踏出第一步**，在我國的國情裡，男性想要改變的動力沒有女

性來的強烈，礙於面子問題，男性也比較不敢說出自己的難處」，這是社工老師的論述。

課程的開始先透過團體遊戲，媽媽都說：「好幼稚喔！這麼大了還在玩遊戲」，曾幾何時，歡笑爬上心頭，只有憂愁占滿心房，雖然我沒有發出聲音，還是帶著靦腆的表情和肢體不協調參與每一個活動，遊戲中的“疊到最高塔”和“柳樹在風中”，靠的是每一個媽媽的互助合作，我們很快就完成了。

社工老師說：「看到媽媽的合作努力好感動，想要告訴在座的媽媽，你需要的是機會和旁人的相扶相成，還有你的人生使命是以帶給自己與他人快樂的方式，將重心放在圓滿一個目標上，之後此目標就能協助你。」再來是靜態的遊戲，社工老師要求我們在一張 A4 白紙上作答：

1. 自己的夢想是什麼？
2. 覺得自己是什麼樣的人？
3. 相信自己訂的目標嗎？
4. 怎麼做才可以完成目標？
5. 你會怎麼做？

內心想著：「天啊，我怎麼可能會有目標，怎麼可能會有夢想，孩子能夠長大不學壞是我的夢想吧？是我的目標吧？」此時，成員們異口同聲的脫口而出：「孩子養大就是目標啊，還能有什麼夢想！什麼目標！」但社工老師說：「不是，不是孩子，是你個人的，想想在你未踏入婚姻之前，都沒有嗎？」。

經過社工老師的解說，姐妹們低頭動筆，在這片寂靜中，每個人心中的小女孩緩緩步出，娓娓道出自己曾經的夢想和目標，發表的時候，每一個人的臉上透露的都是一種尷尬的表情和一股說不出的奇妙感覺，覺得那夢想是非常遙遠，不可能的任務卻又希望可以達成的，輕柔的音樂伴隨著 12 位媽媽的思緒，緩緩勾出多年前已遺忘的夢想再次被呼喚出來，30 分鐘後，社工老師希望我們上台大聲說出每一個人的答案。

簡簡單單的問題在一般人的生活裡可能是平凡不過，可能是不足一提，但在我的眼裡卻是珍寶，深深觸動我的神經細胞，自己的夢想？我是誰？「我」存在？從來沒有思考過，不知道是社會文化父權下的影響，還是知識匱乏的井底之蛙，從來沒有人告知或是長輩教育我，為自己而活，學會愛自己，此刻才知，自己的重要性，唯有自己，才會有他人。

夢想起飛

上台，有些人眼角泛著淚光，有些人不敢大聲說，覺得做不到，有些人從容不迫，神情帶著微笑，而我寫著：

1. 我想要擁有一家店，可以聚集好朋友的落庄腳，做個自己喜歡的食物、飲料，心情是愉快的、無壓力，店裡充滿了笑容和回憶。
2. 認真負責的人，缺乏行動力的人。
3. 在努力堅持下，相信自己訂的目標一定可以做到。
4. 想法化為行動力，再轉為執行力。
5. 去救國團問課程和時間規劃，調整工作時間，自私為了自己，不要每天再浪費一天 1 小時看電視。

那時的自己也覺得好笑，內心並沒有任何激盪，因為做不到，但是紙上談兵還是可以說一說，自我滿足，現在回頭看，好感動，因為重寫和回顧看到了生命力和意義，原來我急於改變的心比任何人都強烈，原來有開始才有今日的不同。

真正讓我震撼的是遊戲後影片的欣賞“永不放棄”，男主角被教練要求眼睛用手帕綁住，腳不能碰地，背上背了 140 磅的人須走到終點（走完全場），男主角說著：「我的手燒起來」教練說：「讓它燒」男主角說著：「他很重」教練說：「我知道」男主角說著：「我不行了」教練說：「你可以」男主角說著：「我沒力氣了」教練說：「找力氣來」男主角說著：「我很痛」教練說：「別放棄」影片中教練說加油 15 次，別放棄 23 次，繼續 49 次，盡全力 9 次，影片結尾字幕：**精疲力盡之前別放棄，感謝每個人支持你的人，鞭策你的人，不斷提醒你的人。**

實際上男主角背的是 160 磅 (72 公斤) 的人，我們都認為自己是做不到的，在經濟條件差和孩子教養溝通上就夠自己忙翻了，有餘的時間當然是喘息和煩惱，永不放棄對自己而言是奢侈，望塵莫及，但是既然來到這裡，視為唯一的機會，我願意努力付出，好像找回了學生時代的信念和堅持，也是夢想起飛的開始。吃午飯之前，社工老師還安排一位守護小天使，讓每一個媽媽都是每一個人的小天使，秘密的為你的小主人加油打氣。

自我介紹

我們很少有機會慢下來，讓自己的故事說給自己聽。每一個人在自我敘說時，坦誠訴說著自己的不堪和悔恨，甚至是無奈，背景和遭遇都讓其他姐妹們產生共鳴而感觸，聆聽自己的內在聲音，認識自己的內在的渴望、期待、觀感、感受、悔恨、兩難，雖然短短的一段話，大家避重就輕的敘說，感同身受的我們卻非常有共鳴。在女性傳統的思維下和職場上的競爭力，都會帶著框架來隨時提醒自己，嚴律自己，因為讓自己活在舒適圈裡的框架是安全的，但是來到這裡，不知道為什麼很容易卸下心房，甚至一踏進家扶一接觸社工，眼淚如同水庫洩洪般崩堤，是偽裝已久的面具卸下的時候，可以獲得暫時的呼吸，還是如同內在小女孩找到投入父母的懷抱裡，可以盡情的撒嬌，我想應該都是，人也有脆弱的時候需要一個擁抱：「孩子，你辛苦了，我愛你」，今天雖然是第一堂課，家扶外圍如同有金鐘罩，卻感覺不會有人來唸緊箍咒束縛，我得以全心全意的學習。

在這裡，這樣的一個團體透過敘說，得以認識女性的生存處境與生命經驗。許多婦女的婚姻與生命，連結著台灣時代的背景和處境，她們把力氣與勇氣展現在生命故事裡，呈現一篇篇動人的故事，只是他們自己不知道在生活中呈現出堅毅性格的力與美（黃曉玲，民 79）。

當大家開始回顧童年往事，有人說不會挖掘自己的秘密花園，因為回首太痛苦，擔心說錯話傷害家人更害怕他人的批評與嘲笑，另一個共通點就是都會說：「踏出這裡，在職場上和朋友圈裡都不敢告訴別人」，其實我也是一樣。

在自我團體課程裡的「相見歡」和「夢想起飛」的敘說，我把問題和影片一一介紹，想表達的是忙碌的生活和重擔裡，從來沒有人對我說過這樣的話和看過這樣勵志影片，從來的生活點滴只有教書(數學)和打工，沒有看過任何一篇的廣告和影集讓自己放鬆過，是不是身旁的人認為對於我這樣的遭遇是合理的，是認同的，還是當下的我，遇到困境只會往死胡同裡攢，未曾意識到。

今日再回顧，女性為何有如此強大的堅韌力，因為孩子是台灣媽媽的甜蜜負擔，看著以往自己原生家庭的媽媽也是如此的生命力，女性的刻板印象，犧牲與奉獻是連結在一起的，想起回應兒子的一段話：「早出晚歸賺錢，都是為了你們二個，為了這個家，換來的是你們的不懂事，嫌棄媽媽是 LKK，真讓我傷心」，這就是母職文化的觀念，認為母親就是應該為了家庭犧牲一切，奉獻一切，這是母性使然，但是過度的犧牲與奉獻，長期讓自己受委屈，既不會讓自己感到快樂和幸福，也會給身旁的人產生壓力，**孩子不是從我們而來，是借我們而來**，過度犧牲也是婚戀關係中一大殺手，今天，我才明白。對每一個姐妹「脈絡性的理解」，我在跟他們相處上多了一份踏實和生活上的幫助。

理財規劃

姐妹們異口同聲說：「顧肚子都來不及了哪有錢理財？」，「生活費都不夠哪需要記帳？」，「生吃都不夠了，哪能曬乾」，講師說：「你不理財，財不理你，你要學會和錢做好朋友！」，接著看了二個影片《錢不是萬能，沒有錢萬萬不能》和《妳的夢想是甚麼？》，講師繼續說出了 9 個問題為自己花錢找理由：

1. Q 錢花到哪裡去了？

A 每一筆支出需記帳和不要再使用信用卡，記帳等於儲蓄，設定存款日期，長期下來可以圓夢人生。

2. Q 自以為是的節約？打折期間或和加入同事團購？

A 確實掌握總額，先下手為強，便宜先檢視庫存，不要打折就衝第一。

3. Q 物質有點過於奢侈？

A 催眠自己使用有機產品，穿高級品，搞清楚是否真的物超所值。

4. Q 害怕他人的眼光，要和別人一樣？

A 自己是自己，別人是別人，不要把他人的眼光帶進自己的框架裡。

5. Q 這也不是沒辦法的事？

A 辨別**需要**，**想要**。

6. Q 借錢（信用卡）沒什麼大不了？

A 矯正心態，過著現金生活。

7. Q 我有心存錢？

A 所有工具準備好，啟動夢想，放輕鬆，堅持到底。

8. Q 節約不見得是一件好事？

A 改變先人為主的觀念。

1. Q 一切都是投資？

A 確實利用**消費**、**浪費**、**投資**三指標來檢視，實做懶人法：準備三個箱子**消費**、**浪費**、**投資**，每次消費的金額及明細都投入箱子裡，丟一星期再整理，最後畫出一個月份消費的圓形圖。

這些問號在一般人眼裡可能反省一下就好了，明天一樣過日子，金錢的損失對生活並不是影響很大，但是對於我們要存錢的人，卻是要立下決心，**精明的花一塊錢和精明的花一億元一樣重要**。

家庭財務管理

「**真正想要的是甚麼？**」，這是老師給我們的提問，1.我需要錢幫我做甚麼？2.我需要錢想幫我做甚麼？3.我內心渴望和現實生活是有差距嗎？4.你的思考方式造就現在的你，卻無法帶你嚮往的地方？5.沒有人可以從事自己不感興趣的事，卻真正賺到錢？

一句句的問號確實沒想過，有錢只想到給孩子三餐溫飽，沒錢卻抱著枕頭煩惱到天亮，沒有想過**建構財富的四大支柱**，**夢想、目標、價值觀、策略**，也沒有

想過金錢是好的，可以改變生活中許多事，生活中的五大領域：健康、經濟、關係、情緒、生活意義，所以人家說知識是沒有力量的，運用知識才是力量。

社會就像銀行，如果你要提款就必須先存款，我非常沒有理財觀念，婚姻的風暴在經濟衝擊時最為快速的瓦解，從小沒有人教我理財，我自己也沒有觀念，遇到婚姻風暴只會問老天爺，今天，理財課程讓我感覺是個文盲，他人的已知卻是我的不知，我只知道逆來順受是為人妻的職責，傻呼呼的賺錢是為人母應該要做的奉獻。

為甚麼少數人能致富？

沒有錢的共通點：1.看不清楚何謂財富？2.從不認為致富勢在必行？3.不能持之以恆？4.沒有付出 110%的心理準備？4.缺少教練？5.把注意力集中到自己的弱點，為贏（樂趣）而戰，優於為不輸而戰？老師全部講中我的缺點，潛意識是自己最好的朋友，愛因斯坦曾說：「態度上的弱點會變成性格上的弱點」我只關注在錢，一直認為沒有錢，所以自憐自艾，從來沒有想過我擁有甚麼？

老師教我們三個信念來達成目標 1.情況必須改變，2.我必須改變情況，3.我可以改變情況和一個槓桿原理：當沒有完成某件事時感到巨大疼痛；當完成某件事時卻又感到無比的樂趣。

寫到這裡，領悟到人生哲學：「如果要選擇當球類，要當籃球（讓人用搶的），不要當排球（被人丟的）」，一波波的觀念正在洗腦，像髒的汽車送進洗車機一樣一排排的兩刷清洗錯誤觀念正在重新被建立，建立新的知識平台，建立新的邏輯觀念，貧窮是自己造成，婚姻的不堪也是自己無知造成，反省自己也是要有知識的來源。

以前的我覺得自己很有反省能力，但是錯誤的觀念卻不知道侵蝕自己，在理財規劃，才知道**思維創造未來**，認真的學習，把老師說的話奉為圭臬，當指標奉承、執行，「**我要改變**」驅使著行動力。

現金流體驗遊戲

在這套遊戲中最好的學習是**觀察和分享**，老師的提問

- 1.在收入中斷，支出不斷的你在想甚麼？
- 2.為何有錢、有不動產卻沒有財富自由？
- 3.是否清楚第一桶金怎麼來？是否玩了老半天，第一桶金沒有了？
- 4.在遊戲中自己和別人的差異在哪裡？
- 5.遊戲和現實生活的比較？

五大提問讓我在遊戲的進行下特別的關注和思考，當第一輪遊戲約玩了二個鐘頭並沒有人是跳出老鼠圈的，老師是訝異的，代表我們的思維是僵硬的且沒有思考力，哎呀思維真的影響腦袋，腦袋代表行為的執行力。

中午吃完飯，老師再講解及溝通一些激勵的話，例如職業是你的財富起點，數學是你的財務教育的語言，現在教育的學術知識(說讀寫能力)和專業知識(成為醫生律師……能力)缺乏的是財務教育(金字塔頂端的學習是模擬操作和遊戲)。

下午休息過後再玩第二輪，有一位姐妹跳出老鼠圈，我驚訝抬頭思考她的邏輯，但無法思考別人是如何可以跳出的，遊戲繼續進行，我思考、專心，終於是第二個跳出老鼠圈(窮人圈)，也代表財富自由了，這時，我才領悟很多的道理，遊戲短短的兩小時，領薪水，失業，投資機會，生子，金錢借貸，意外支出，持續循環如同現實生活，即使覺得是聰明伶俐的。

第一次自己在遊戲中也卡關。還好有第二次機會和運氣，很多人搞錯財商觀念，以為所謂財商理念就是教導我們如何賺取更高的收入，其實並非如此，大多時候人的眼中只有賺錢，卻不知除了金錢以外有更重要的事情，例如當家人需要照顧時，我們可以擁有時間主導權不被工作所綁住。

因為遊戲讓我更有信心面對一切，從現金流的遊戲裡，還看到了沒有錢的人一直持續負債，認為機會在後面，還有人敢大膽的投資，卻不幸遇到金融風暴，我是保守的，總是要評估後才敢投資，還加上經驗的取得分析才敢前進跨出每一

步。

現金流為何讓我印象深刻和值得一提是因為體驗過程震撼我，或許每個人的領悟不同，覺得是假的，只是遊戲而已，但是我用最大的角度來檢視自己、覺察自己，過程的體驗讓我深深覺得生活犯的錯誤在哪裡？現在的我慢慢體悟自己其實也有錯誤，不是只有前夫的無能才讓我造成錯誤，這是主觀的，對事情的釐清和明白會讓自己放下尤其是**怨與恨，哀與愁**。

現金流遊戲是從這本書中《富爸爸，窮爸爸》作者羅伯特·清崎（民 85）提出到：『**財務思維對了，人生才會拿回自主權**』，幫助有心想跳脫老鼠圈的周遭朋友。其中，最大的重點就在財務四象限，收入來源不外乎這四種：書中認為，收入來源不外乎這四種：四類：1.雇員；2.自由職業者；3.公司所有者；4.投資人。分析了這四類人各自的價值，並為人們指明了通往財務自由的道路。

收入來源也會分成兩大類：1.工資收入：有工作才有的錢。（每個月的薪水、業務收入...）2.非工資收入：沒工作也有的錢。（諸如：房租、股息、權利金...），例如：一個人的開銷三萬，賺三萬。如果是【**工資收入**】，代表你的開銷（吃喝、助行、玩樂），必須倚賴有一份工作收入才能維持下去，但金融海嘯或人生意外再次來臨，無薪假、生病需請長假一個月或失業的時候，你能全身而退嗎？但如果是【**非工資收入**】，代表即便失去工作或請假一個月出國玩，**每一個月依然有穩定收入（如房租,股利），不須擔心三餐溫飽**。

遊戲的過程大概是這樣，遊戲是分內圈和外圈，內圈是老鼠圈（窮人圈工資收入），外圈是財富自由圈（非工資收入），遊戲中都是由內圈開始，首先選職業，因收入不同、支出不同、目標也不同，一開始大家如同一般上班族，領薪水、偶爾玩樂、生小孩、失業...關鍵是，遊戲中有不同的機會牌，有投資的、也有大買賣、小生意、市場風雲、額外支出...因為遊戲，這些選項真實在人生中上演，玩二個小時如同經歷人生的重要課題，目標當然是跳出老鼠圈贏得夢想。

經濟是影響生活的大權，經濟是生活的出口，今日再回顧，我怎麼沒有認知經濟是生活的自主權，只會以夫為天，甚麼都不知道，常聽其他的婦女說到「錢啊！女人一定要掌握在手上」。在我的認知裡只覺得這個女人很能幹，很潑辣，不懂得嫁雞隨雞，嫁狗隨狗的道理。這樣的女人雖然能幹，自己卻不認同更別說有自己的私房錢了。所以來上理財規劃課程，每一個字都如沐春風，深深觸動身上的細胞，活絡腦袋的經絡，難怪老一輩子的觀念—女人的命運從婚姻開始，而不是從自己的選擇開始。雖然是遊戲，雖然老師的觀念洗禮，還是非常認真的投入，只為了「脫貧」。

自我（身心靈）成長課程

單親媽媽身兼數職當成蠟燭兩頭燒，當然未呵護自己或對自己好一點，怎麼可能當身體發出警訊，會去了解和改善，一定是拿個藥隨意吃吃就好或到小診所看醫生，身心靈老師一看到我們，不像其他來上課的老師對待帶我們的眼神是溫柔是心疼的，口語中充滿了責備，說：「不懂得愛自己，如何教育出孩子愛自己，把自己搞得很偉大，為孩子犧牲奉獻，值得鼓勵拍手，是嗎？你知不知道，你正在複製第二個可憐的你！」。

一語驚醒夢中人，不是嗎？孩子是我所生，當然我所養，為了孩子有好的成長和發展，身為母親不該如此嗎？好多的衝擊在腦海裡盤旋但是沒有生氣、憤怒，不平，只有不理解老師的語意，當老師慢慢提到孩子與我的關係時，淚流滿面，原來我又錯了，自以為的付出，孩子不能有聲音，不然，身為媽媽的我都覺得不值得。

現在才明白，孩子是藉我們而來，是獨立個體的生命，雖然口口聲聲認為孩子是無辜，不應該承受上一代的是與非、恩與怨，自以為不跟孩子說媽媽與爸爸之間的糾葛，孩子就可以遠離，都不知道媽媽的嘆息間均一絲一絲影響、牽引著孩子，原生家庭帶給孩子的傷害直到這一刻才懂得。

印象中最深刻的課程是家族治療，探索內心世界與思維架構，重建當事人的

心理歷程，以尋找問題及解決困擾，唯有改善家庭系統，方能有效治療當事人，以發揮其功能，適應社會生活。老師要求我們是嚴謹的態度來看待這堂課程，張手歡迎請出願意批露家中的事情有勇氣的姐妹，再一一請出家中系列的成員，做恩怨的化解，這是一種想像感染力和吸引力法則，信者恆信，在未來的 6 個月家人關係即會在生活中變化。

其中有一位姐妹是從出生到現在沒有看過媽媽的，他在活動實施進行中，淚水是最多的，我們大家對她的擁抱也最真誠，到今天課程已經結束三年了，還在連絡的姐妹們透露，這樣的家族治療真的在生活中微妙的關係悄悄的發酵了，原本離異的原生父母（姐妹的爸媽）都願意因下一代而接觸且和平相處。當初的我是沒有勇氣的，還有老師覺得我不是裡面最慘的人，希望把機會給需要的姐妹。

身心靈課程幾乎都是體驗呈現方式的，從內心反省自覺而好好的愛自己，有一堂體驗課程是用一顆球，讓自己的身體滾動滾過它，讓這一顆球接觸身體每一寸每一個地方，姐妹們各個哀聲連連，我也不例外，常常忽略自己的身體，從未觸摸自己的身體，從未問問自己的感受，此時，全傾籠而出，內心的聲音、內心的小女孩，忘了，存在已久的神經已經漸漸忘了它會痛。

此時，透露出姐妹們有的吃安眠藥，有的憂慮症，心痛，不是為了自己，跨出自己的框架才知道自己蠢，有人比你更蠢，**改變的心又再度燃起**，還是為了孩子，怕孩子重蹈覆轍，還是沒有「我」，在跟指導教授諮詢的時候，還是覺得「我」很渺小，還是把重心放在孩子。我需要檢討、思考？是的，加油！

生涯探索課程

為了照顧孩子，工作的選擇都是屬於工時短或勞工階級出賣勞力的職業，以孩子第一，一直是台灣女人的天職和使命，好像這樣的作法才是對的，才是順應主流價值，跟他人聊天，他人的建議或討論中這樣的思維也是對的，把孩子顧好，不要學壞，因為孩子是父母的希望，一般的傳統父母和一般的女性，甚至是一般的男性和一般的長輩，大都是這樣認為。

我也不例外，只是多了一份質疑，這一份質疑是認為孩子是父母的希望，父母更是孩子的希望，一個強烈的念頭一直驅使著我就是「我是領航者，帶領孩子殺出重圍，看見藍天」，而不是乖乖等待孩子長大就好，也不想讓爸爸失望，因為婚姻的失敗常讓父母愧疚，沒有能力幫助，但是總認為父母給予孩子的財富是智慧，這樣就夠了，所以想要證明的是婚姻的失敗不是女人全部的錯，離婚不是女人太能幹或無能，堅強好勝的個性是我在職場上的支持力。

搬了新家，在工作全力衝刺，接管更多的學生，補習班人數增多需要管理老師，老闆開始需要資深員工出線，當然得寵的員工賦予重任，慢慢的，當資深得寵員工舉白旗，自然而然，我出線了，原本就有管理能力和做過行政工作的我一上手就順利了，寒暑假也是我打工的機會，到每一家幼稚園畢業典禮發補習班的海報，帶著二個孩子一張張的海報送到家長的手中或是夾放到汽車和機車上。

兒子常常發問：「那麼少錢，為何要賺？」我回答：「當你缺一塊錢的時候，錢再少就是需要錢，你就必須賺」，兒子說：「媽媽，如果你把海報丟掉了、不要去發或是隨意發，反正老闆又不知道，就算你很認真的發，老闆並不知道，為何要認真發？」我回答：「做事是為了自己，不是一定要別人拿著放大鏡看著、檢視著你，那是做事的態度，學會對自己負責」，對照女兒就不會覺得發海報是一種壓力。

透過事件的接觸和對話，處處都是教育，這是真正當單親媽媽的生活，忙碌賺錢是唯一的生活，耳邊常有聲音會告訴你，工作時數太常太忙碌孩子會學壞，但是心裡想，陪伴當然是最好的教育，考慮現實經濟層面，不想換工作的情況下，雙向溝通應該是親子教養最重要的一步。

家扶裡，老師先告訴我們「活出自我，生涯再造」，訓練自我肯定，試著了解個人優勢，虛擬面試，堅持和企圖心需要再度燃起，學習再出發。老師提問二個問題 1.你曾經想做的三個工作？2.絕沒想過的工作？我的答案是當老師、想當婦女會會長協助弱勢和家庭主婦，絕沒想過的是業務工作，因為需要不斷的說話。

老師再讓我們了解生涯規畫四個腳，興趣、能力、特質和價值觀，其中價值觀是最重要影響生涯規劃的。

印象最深刻的一堂課是「再次認識自己的生涯卡」，步驟是 1.先選十張自己喜歡最重視的事情，按照順序排列，我選了 1.擁有健康的身體 2.錢夠用 3.可以說心事的好朋友 4.為夢想努力 5.勇於改變 6.事業上獨當一面 7.可以發揮個人能力 8.能做有意義工作 9.不斷的自我了解 10.獨立自由。步驟 2 丟掉五張你不重視的，這時，很輕易的事。步驟 3 丟掉二張你不重視的，手中只剩五張卡是我都想要的，此時，覺得好難，此時，我才恍然大悟，要得太多，原來專心，一心一意，釐清自己的需要，而不是想要，很重要，包袱越少越輕易爬到山峰。

老師還送給我們 9 個成功心理定律實現自己的夢想 1.堅信定律 2.期望定律 3.情緒定律 4.因果定律 5.吸引定律 6.重複定律 7.累積定律 8.輻射定律 9.相關定律。每件事情必有相聯性，靜觀其變是一種能力，順其自然是一種幸福。

回想

在整個方案裡，為甚麼把大部分的對話和老師的提問寫出來，並沒有縮小在註解裡、當成附件或只是寫個人感受？我思考，發現在我的心裡是因為字字、句句如同一支支鑰匙，正一步步開啟每一個個被封鎖、沉睡已久的靈魂細胞，寫出來是個人生命歷程的備忘錄。一般人的眼裡，這些字句不起眼，對於這樣處境的我們，卻十分匱乏，從未意識到，「意識」到、「覺察」到，是改變的開始。

第二節 怨婦、願婦

家長生涯發展方案

重新翻閱 102 年的家長生涯規劃的筆記本，點點滴滴的回憶紀錄湧入心頭，淚水依然會不聽使喚地流下，想當初怎麼會有勇氣坦然的面對自己，此時此刻說出來，已經不再覺得十分難堪，是因為事件已經是個「過去式」。

陪伴超過十年的朋友告訴我，現在和以前說話的邏輯都不同了，例如，談到

錢，我都會說 10 元就可以逼死一家子，談話中是沒有希望的，腦筋是不可能轉變的，事情的發生是沒有轉圜的，在家扶上課及接受補助後，生活上的寬裕可以喘息後，積極的想要改變和有能力的改變，已經在生活中侵入了。

在工作上當個小組長，思維跟著改變，原來以前那個充滿正義感的小女孩慢慢甦醒了過來，孩子會問：「**原來媽媽還會畫畫喔**」，在困境時，媽媽只會一直工作，所有的才能沉入海底了，在家扶的技能培育，是學素描，畫畫是我的興趣，媽媽的轉變也帶動了孩子的改變。

正值高職生的兒子十分討厭讀書，一看到書就是入眠最好的方藥，無法理解媽媽還說要考研究所，兒子也表示媽媽最大的不同是多了朋友，多了一群「**願婦**」，有心願的婦女可以一起分享喜、怒、哀、樂。雖然氣質與自己的媽媽不同類，還是會欣然接納，朋友圈不因職業貴賤或經濟條件而有差異，兒子說她們（這群姐妹）很有義氣。

生命中的點點滴滴都來自有道，也必須是經歷過「**苦**」方能體會，因為珍惜家扶這樣的學習管道，第二年的家長生涯發展方案，自己又毛遂自薦要求參加，而且一定要參加，訴求是：「**第一年燃起了我的鬥志，調整了思維，但是這只是一個啟動器，行動力卻是不足的，請不要放棄我，還需要再續電力請社工老師再和主管談論溝通，真心的幫助到底**」，知道自己是自私的，知道經費是有限的，知道需要幫助的人很多，知道制度是不可以破壞的。

但是更知道，**我可以因為家扶而改變**，從成為單親媽媽開始，每次的政府補助都是在邊緣遊走，可憐卻沒有辦法進入補助條款，每每政府社工都是無奈的表示，但是我的信念是一定可以，事情是人訂出來的，一定可以因為人來改變，我因有這樣信念支持，努力不懈，在別人眼裡會覺得我就是厲害，但是自己深深知道是因為**堅持讓自己做到想要的出路**。

經過家扶社工的傳達，103 年的成長方案因人數不足，加入了第一年的五個舊學員繼續成長，感恩社工的努力和堅持就有希望，第二年的學員裡有一個單親

爸爸，印象中我發現在辦第一年的說明會，其實就有出現他的身影，第二年的姐妹們大都是單親，個性不合而離婚的，而且有一份正常工作，並沒有像第一年的姊妹們可悲的身世，重點是**自己的再學習**，第二年給自己的改變：「**要去考研究所**」，還沒進入婚姻風暴前工作時的座右銘是：**三日不讀書，面目可憎**，這句話早塵封已久，今天居然想要去實現再念書的念頭真是不可思議。

在這二年的家長生涯成長方案裡，每次寫給自己的一封信裡，都寫著：**原來，跨出第一步並沒有想像中的難，堅持讀研究所是我的目標，因目標而有動力-存錢 10 萬，加油！**常常看著這一封信，會做到嗎？傻傻的想，傻傻的做，時間的轉動等待了花兒綻放，終於踏上了研究所之路。

經濟補助轉變之路

搬家後須處理房子法拍的事，還要到市政府社會處申辦單親兒少的補助款，因為資料調閱是使用去年的，房子是我的名字登記我有不動產，又因自願協議離婚，還要算我的父母的財產所得，所以是沒有辦法通過單親兒少補助的，還好有人轉介到家扶中心，很快的，家扶申請的兒少款各 1700 元已撥款下來了，雖然金額不多，但對於我們一家三口已經多了，當下也思考著卡債還不還，月收入只有 23000 元，如果還卡債，扣掉房租 7000 元，所剩無幾，最後決定**全家吃飽和好好活下來**才是重點。

卡債依然拖欠著，所有的收入支付全家的支出還是緊湊的，但是我不用再借錢了，這是第一步的安穩之路，第二年再申請市政府單親兒少補助，就算沒有房子，因為是協議離婚，所以我的財產需含蓋父母和子女的財產所得，依然沒通過，麻煩對面鄰居媽媽帶我去找議員，疏通管道，依舊石沉大海，但是議員提醒了我。

修改立法的是立法委員，在出發前，在家把想要說的通通列成條狀，一題一題的提問和說明委由，因為每次去找議員，總是未開口就先哭泣，詞不達意是我的弱勢，所以找立法委員的方式做了調整，終於在隔年修法，財產一樣列入計算，

如果沒有跟父母住在一起，但是就可以申請單親兒少的補助，就這樣政府的兒少補助各 1900 元，對於我們就是一筆恩惠，第三年，因為家暴事件『鐵絲網上的小花』，經社工協助，申請低收資格，才有能力買機車和讀研究所。

孩子在校成績是不錯的，女兒就讀的國小，女兒的學費，校方都自行吸收。這又是一筆恩惠，兒子就讀高中的階段，家扶也補助了兒子的補習費每月 2500 元，但條件是需在班上成績保持前 15 名和不能曠課或品行不好，這樣一切的一切都是恩惠記錄在我的感恩記帳本裡，以前怎麼都不知道有這些幫助，自己傻到底，封閉到底，孩子也跟著受苦，還好都沒有想過自殺。

經濟的寬裕讓我的緊閉眉頭慢慢放鬆了下來，有心願有夢想的自己慢慢也能實現出來。沒有錢萬萬不能，怨婦眉頭深鎖，凡事皆是愁，勤奮工作應付不了支出的速度，藉由他人的協助和啟發，「怨婦」成了「願婦」，帶領孩子海闊天空。

第三節 穿越黑洞

研究所的日子

現在多年認識的好友（也是方案中的一員）在家扶的 103 年家長生涯發展方案相遇，好友一開口：「快 10 年沒見，妳年輕了 20 歲！」我開口說：「我的媽啊！有這麼慘嗎？」好友說：「你以前雖然比較瘦，但是臉上掛滿了憂愁，看起來很嚴謹！感覺現在的妳開心多了，自然而然就年輕了」。

家扶社工老師說：「對啊！她來家扶賺很多學費」，哈哈，自己的外貌悄悄在改變，來自於人生看到了希望，尤其那時已經在準備研究所的考試了，衝勁十足，希望有前途，或許人有目標和希望的時候，臉上是神采飛揚的。

103 年終於進入了南華大學就讀研究所，夢寐以求想要的願望成真了，第一年卻是我慘兮兮的日子，研究生需要會使用電腦，多年來因工作的忙碌早已磨掉所有的知識，一切的知識記憶重建正式挑戰腦袋。

記得第一次上台的 PPT 口頭報告，回家的路途是淚雨飄飄，很難找回當年

在讀書年紀的勇氣，淚水代表越挫越勇，淚水代表初衷的堅持，開始上課不敢缺席，當然事情會從陌生到熟悉，熟練和閱讀讓自己進步，已經是不惑之年，研究所所選的科目會和自己的需求有關，選修正念療育的實踐與理論的課程，有一個功課是很重要的，就是寫日記，透過寫日記抒發情感，釐清思緒。鄭淑卿（民102）提出「正念日記」，是指可以將生活再自然不過的事情，就是所謂慣性生活的意識層面，給予轉化與連結。透過每一次正念日記的書寫，如同每一個生命的再生，也許是美麗，也許是苦難，都很好，我們都有機會獲得重生，重生不是指生命重新來過，而是生命重生於每個念頭當下，清楚明白提醒每一個人，生命正活著，而且活在當下。其中一篇正念日記提到了「慈悲喜捨」，一直是我無法參透的道理，分享 104 年 12/17（第 15 週）**慈悲喜捨的學習心得紀錄**如下：

表 1.正念日記—慈悲喜捨的學習心得紀錄

觸境覺察：

聽到正念老師說他在未成家之前回家過年和父親的對話裡，讓我想起多年前在回娘家之後下午須離開回到嘉義市在坐公車時和孩子的一段對話。

每次回娘家遇見的幾乎都是醉醺醺的父親，身為子女的我們五兄弟姊妹都不願意和無理取鬧的父親說說話，碰巧就讀國中的兒子願意聽外公說話，所以每次和家人吃完午餐，兒子都會和外公聊天約一個鐘頭。

在外公的小客廳裡，在外頭庭院的我都很開心覺得有人陪爸爸說話是一件好事，才不會碰到人就是一番辱罵，這樣子的情況已有多次，身為母親心想每次爸爸都跟我的兒子說甚麼呢？平常看到的爸爸出口都在罵人，會不會影響孩子一些觀念，我自私地想著。

在坐車回途中，就開口問兒子：「你和外公說話時，如果聽到不好的話或不懂的事，你要問媽媽或是不聽，外公瘋了胡言亂語，你有沒有聽到？」兒子回應：「沒有哇，我沒有看到阿公胡言亂語，只有看到一個寂寞的老人他只是想找親人聊天…，而且阿公都說爸爸沒有做到寵愛媽媽，我當兒子的要記得

愛媽媽，阿公都把妳喜歡做的事、愛吃的東西告訴我，叫我要記住……」。

聽到此時，的淚水已崩潰，我們五個兄弟姊妹都輸給一個孩子，都只看到自己的苦，從不曾去察覺辛苦多年的父親，老了待在鄉下，想過年過節看到住在都市裡的孩子回來看他一眼，怕孩子不回來，只會用無理取鬧的方式使得孩子歸來，我還自私責怪父親教壞我的孩子，孰不知父親還在擔心失婚的我，怕養兒不孝，忙敦敦教誨。

回到家裡幾天後，有機會和大姐通電話談起此段兒子的話，頓時大姐也覺察到，被父親責罵是幸福，不然以前認為已經五十歲了，在公司她是老闆要忙公事，在婆家是忙來忙去的小媳婦，又有一個糖尿病的小女兒要照顧，已經分身乏術了，回到娘家要當炮口被老爸念念念，到今天才知道不如一個 13 歲的小孩。

如何應用日常生活中：

在那天後，我只要有時間，放假日，一律都是第一個或第二個到家，親自下廚煮飯菜，等待拖拖拉拉的大姐回來…。苦人人都有，老師說要做到「慈心」，我做到了，談到「悲心」，也可以做到，但是「喜心」是一個功課，因為真的會累，為了迎合父親，其實我會累，但是每次看到父親的依賴和歡喜心，還是**持續**保持孝道。

不幸的，父親在今年睡夢中已經過世了，沒有病痛下離開了，旁人的眼裡是非常大的福報，但在母親眼裡卻留下了不甘心，孤單，現在母親還未走出傷痛。

慈經禪：生氣是第一把刀，自責是第二把刀，對方離開了，你還在生氣，是對記憶裡的對方生氣，還是已離開的人生氣，慈悲喜捨：慈是仁愛，能夠仁愛，一方面令人快樂，**不對他人起一點煩惱念頭**，一方面心地慈祥，不起忿怒心，自然和藹、寬大、愉快。<悲無量心>：悲心即是同情心，憫憐他人的悲苦，**拔除他人的苦惱**，時常存心想念，永遠不疲於悲念，永不退轉於幫助人，就叫

做悲無量心。〈喜無量心〉：喜是歡喜，見到別人做善事，不要阻礙他，或者有喜慶事情，也不要嫉妒他，要內心歡喜地祝賀他，助他成功，常常永遠都是這樣，就是喜無量心。〈捨無量心〉：**捨是平等**，對一切怨悔、逆境、不如意的事，內心安靜，沒有絲毫怨恨，對一切順境，也不貪愛，感情和理智保持平衡，不因外境誘惑而動搖，人就會穩重和平，這是捨無量心。

回頭看前年的文字，如同生命教育般讓我學習，感恩正念課程的接觸讓我在處理事情上有著溫和、從容的態度，有時性子一來，還是原形畢露，但是不同的是很快的就覺察到自己，每天(月)可能是 0.1 的改變，自己往前看一個月前，其實自己是有改變的，一學期並不長，老師所帶給我們的已經足夠，因為基本功如同蹲馬步一樣，需要的是時時複習、時時練習。

一切的安排都是最好的安排

其實這句話是相信，歷練至今，從有夢最美的倔強小妹，歷經婚姻風暴、掉入黑洞孤苦無依，看見一絲曙光，直到遇見陽光，看到孩子長大乖巧，聽到朋友的讚美鼓勵，慢慢領悟**相信一切的安排都是最好的安排**。

尤其在父親過世後的三個月內，從不提有關父親的事，因為**痛**，在自己的腦海裡一直浮現出二個字“放下”是要學習的事，根本做不到，因為那是文字沒有動力，沒有方法，接觸正念，老師說的話，仔細思考著，有時間聽聽正念老師的語音檔，再思酌，慢慢理解了苦。

生活是不是要夠苦，方能領悟其奧妙，在工作上有一個同事也是單親，他會覺得自己比較走不出來自己的圈子，會問我為何改變如此快，現在的我跟以前比，年輕多了，說話談吐改變許多，為何他沒動力，我的答案：「因為我跟書談戀愛了」。

其實站在正念的角度是還不夠苦，所以才不會改變，我太苦，如果不改變，已無路可走，如果不變，我的孩子更無路可走，所以意志力要很堅強，因為已苦到深淵，因為有強大的力量(父親日漸的消瘦和對我的不捨和孩子嗷嗷待哺)促

使我必須改變。

改變練習進行曲

敘事是說自己的故事，但是故事裡都是為了孩子而奮鬥的，進了研究所才認識了敘事可以療癒，生命教育專題課程了解到溫柔的歧視，弱勢與社會課程釐清家庭結構和家庭功能，正念課程覺察自己的慈悲和接納，這些都是我需要且想要。

在我的生命進行曲，在學習改變，改變也是需要練習，開始對自己好，**上班如螞蟻般勤勞，放假如蝴蝶般美麗**，愛自己，心煩去看場電影，我只會騎機車，也是唯一的交通工具，機車郊遊是假日活動之一，想吃的美食依自己的心而動。但愛自己是要讓身體健康，而不是想怎樣就怎樣的方式，還需要搭配正確的觀念，孩子是朋友之一，可以談心和一起出遊。

在婆家部分，孩子已經自主和奶奶、姑姑、叔叔一起吃飯相聚，我則安排自己的生活，前夫已從大陸回來正常工作，一年和他吃個便飯次數不多，孩子是不願意的，前夫承諾願意等孩子打開心結，孩子和前夫沒有電話聯繫。

唯一在心裡的陰影是從不讓婆家和前夫知道我們目前的住所，我不知人是不是真的會改變，但是會願意接納和練習，埋在心底的傷痛『**鐵絲網上的小花**』轉換的那一道道的傷痕依然存在，不再是刺蝟般的情緒化。

自己依然朝著自己的夢想而奮鬥，當年的家長生涯發展的梦想是開一家好朋友的落腳處，現在已經改變，夢想是想要教書，教育弱勢孩子，盡一己之力，發揮其力量。

在去年，姐妹之間相約好的出國願望在 5 月 27 日達成了，大家各帶著一個小孩出國，大家相依相偎，幾乎都是第一次出國，剛好女兒會考完，帶著女兒開開眼界，和女兒約好，她高中畢業還要出國，女兒請媽媽趕快存錢，現在出國對一般家庭而言已不稀奇，對我們而言卻是要長久規劃，但是甘甜，朋友圈看見的我是甜蜜、幸福，是來自外在的改變活出內在的價值。

第六章 整理分析與反思

第一節 家庭經驗反思

台灣女人的命運

江蕙的一首歌「家後」，讓我深深的感動，十分貼切台灣女人的命運，女性進入婚姻，都是為夫家的家庭無私的奉獻和犧牲，上有侍奉公婆，下有教養子女，過去的社會，女性的社會地位低，台灣女人卻有莫名的毅力和耐力，宛如油麻菜籽般的宿命，傳統社會裡又有「重男輕女」的觀念『亮眼的星星』，女人又給自己傳宗接代的壓力，依稀記得，我生老大時，已經生完在產房休息的時候，前夫告訴我：「爸爸(公公)說生兒子是萬金，生女兒是千金，要記得告訴你媳婦喔！」，因為生出來是兒子，前夫才敢告訴我公公說的話。

身為母親，生兒生女都是寶，懷胎十月巧妙的胎動對一個母親而言，是偉大而喜悅，油麻菜籽是任何環境都可以生存，堅韌的個性賦予一個女人的「為母則強」很深的意念，雖然是別人女兒，也曾反抗，曾討厭，為甚麼男生就可以不用負擔家計，女生就要犧牲，不能讀書？為甚麼嫁出去的女兒像潑出去的水，不再是自家人？小時候這些言語常出現在耳邊，心中總有一股忿忿不平的氣憤在心頭。回顧故事的『油麻菜籽』和『禮物』裡發現，大姐和二姐就是在此年代充分呈現身為女人的無奈和犧牲奉獻，也在『初夢』裡也看見大時代的背景，女兒為了家庭經濟接濟而無法選擇的婚姻生活，就是前夫的媽媽，這就是當下的時代背景所有台灣女人的命運，因生活困境，女生就是需要被家中的父母當成是養家賺錢的工具，讀書與知識是奢侈，父母口中是無奈、捨不得，身為女兒心裡雖有不願和遺憾，卻依然順著家中的父母和左鄰右舍的期望而實踐。「姐代母職」在當下的農忙時代普遍常見，在此時代，不管男生或女生都認為這樣的情景在當下的文化背景和角色的分配似乎是理所當然，若有不符合文化背景的思維，熱心的左鄰右

舍及會給家長的父母給予建議和關懷，就像研究者的聲音和行為跳脫時代文化的框架，三姑六婆的關懷馬上出現在家中。也如鄭麗珍（民 88）研究論文所言，女兒的教育與上一代的教育相當時是難以跳脫弱勢經濟。大姐和二姐因為要負擔家中的經濟，都是國小畢業，在二姐形成單親家庭時，經濟馬上陷入困難，成為低收入戶。

在我遇到困境時，大姐是知道的，走不出困境時拿起電話撥給大姐的哭訴裡，聽到的回應是忍耐、為了孩子要周全一個家庭，夫妻是相欠債，等待夫妻償還完孩子長大母親就出頭天了，相對的在二姐的口述裡也是為夫為子無怨無悔的付出，等待孩子長大母親就好命了，二姐因為生的是女兒常覺得愧疚，對於傳宗接代給予自己很大的壓力，尤其是左鄰右舍和親朋好友的詢問，二姐都是以微笑代替回答，在旁的我看到二姐的堅韌深感心疼。

整個故事脈絡回顧時，看到大姐和二姐的油麻菜籽才發現，自己的思維因家人和鄰居都是如此的傳統，在自己的內心雖然有叛逆因子不同的聲音出現，覺得身為女人不應該就這樣認命，應該有不同的行徑可以走，外在行為卻依然循著傳統思維腳步，在『油麻菜籽』和『亮眼的星星』裡清晰的看見自己的舉旗投降。雖然母親是被歌頌的，在大男人、父權思維下生存的女性仍然覺得不公平，但是遇到事情卻依然受到傳統觀念的思維牽引，複製下一代。依稀記得在兒子一歲多的時候，因前夫的外遇讓我常常和兒子獨守空房等待他的歸來，他的歸來便是雙方的爭吵、歇斯底里發洩，這樣的生活維持一段時間，每次的爭吵結果促使丈夫又甩門而出了，一次中，回頭看見兒子的表情，霎那間，看到了兒子好像在告訴我說：「媽媽是一個壞人，只會跟爸爸吵架」，才驚覺表達的情緒是錯的，那時候的我也還不知道如何處理婚姻關係。其實在『初夢』裡回想到自己，發生第一次的家暴和外遇，我都沒有覺察，依然為了維持一個家庭而忍受一切的女人。

重男輕女的傳統觀念，雖然我們身為女人都反抗，當我身為母親，卻依然複製，可能因為夫家、公婆的傳統觀念所致，可能因為社會文化他人眼光下所驅使：

生產時聽到：「第一胎生兒子好厲害喔！就不用煩惱生第二胎是男生還是女生了」，這是身為母親要覺察。

第二節單親母親的困境

離婚後的心理枷鎖

時至今日單親家庭結構是“常態性”的家庭組織，雖然已經是一個講求追求自我實現的時代，但是歷史悠久的傳統的婚姻觀念依然影響著大部分婦女的思維，因此離婚的議題對女性而言似乎是一個難以開口的事情。尤其在這裡探討的是弱勢離婚媽媽的困境，職場上的媽媽會因為經濟而身兼數職或照顧子女、家庭為由而限制了自己發展的可能性。

從生態學觀點而言因為受文化、社會觀念所影響，認為維護好婚姻及家庭決定是否是一個好女人，她的角色是用來維護一個家庭的完整和養育孩子長大成人（周月清，民 83）。在父權文化下，「母親」這個角色成為照顧者，照顧別人是他的天職（郭惠瑜，民 85）。在『下跪』裡可以看見母親為了教養孩子，願意拋開從小養成的傲氣。不管夫妻雙方如何協議分攤家務與養育責任，出了差錯，社會的輿論裡就是女人的責任（游美惠、易言媛，民 94）。就是這樣的社會文化，讓離婚的單親媽媽更是一肩挑起教養責任，把責任往自己身上扛。

離婚或許解決了一些問題，但是，離婚會形成個人在生活變化中會經歷到的壓力之一（林蕙瑛，民 79）。陳增穎（民 87）也指出離婚者所感到的孤單無依、孤立無援、希望破滅、自尊心打擊、對命運的感嘆與悲憤、對未來規劃的恐懼與徬徨，對孩子教養的無力感，蠟燭兩頭燒的背後所需承受的情緒、經濟壓力及環境、社會、人際角色的巨大轉變，不是局外人能深入體會。在『墜入黑洞』和『繭』裡，處處可以看到身為母親的孤單奮鬥和孤立無援，獨自關起門來面對問題。單親媽媽在傳統觀念及離婚後自我負面概念的雙重烙印之下，往往需要經歷一段艱辛的心路歷程（謝秀芬、李忠翰，民 103）。在『溫柔的歧視』裡看見單親媽媽害

怕不友善的社會充滿歧視，照顧孩子和工作時間上支配不夠，都希望孩子是聽話，而在孩子的社會化過程中，父母並不覺得了解孩子的想法與感覺是重要的，而認為被需要了解的是媽媽，媽媽身兼數職，媽媽無力時會哭泣，迫使孩子需聽話順從才不會傷了媽媽的心。

以上資料顯示，對離婚母親而言，無力和恐懼是離婚後媽媽的寫照，旁人需注意及關懷的是獨力撐起一個家的媽媽，需要重建她的勇氣和呼喚出未進入婚姻以前的女性自信，來面對接踵而來的一切困境，而最大的困境首要在於經濟拮据，其次為社會文化脈絡下的他人眼光和孩子教養的困境。

在工作職場上，還是沒有讓同事知道我是離婚母親，朋友圈除了家扶的姊妹，也不說出自己是單親母親，原因是承受不起他人對單親媽媽的歧視，影響職場上的人際關係和工作發展以及對單親孩子的負面行為。生活周遭發現一群相同處境的婦女依然不敢面對及說出口。102年，是我最沉重無法承載，愛的傷痕『鐵絲網的小花』，當父子扭打在地上時，我才驚覺眼前這個孩子長大了，當自以為是的只有我是母親的角色可以保護他，害怕社會中他人的眼光，害怕家庭中要有爸爸的角色才能養育孩子長大，這時，覺醒了，我要鼓起勇氣當一個實質的單親媽媽，和孩子一起面對，不管面對甚麼？就是勇氣。

角色衝突

在婦女就業層面，女性進入婚育階段後，常對於工作和家庭照顧陷於兩難困境（李大正，民92）。「母職」意指女性育有子女後，因母親的角色必須負擔子女照顧及家務勞動的責任，其中包含對子女的養育、教育、情緒、輔導及經濟支持等；強大的母職意識型態可能影響臺灣女性的就業決定（許碧純、邱皓正，民104）。另一個研究指出「母職」是一種角色、功能，也是一種職務，是社會建構的一組活動和關係（謝美娥，民98）。那現代婦女有四種角色「妻子」、「母親」、「主婦」、「勞動者」，要符合四種角色的期望，衝突與矛盾一定常在媽媽的心裡盤旋。以上研究指出女性成為媽媽之後，會為了家庭犧牲自己的事業發展和升遷，

有的媽媽為了照顧子女而願意選擇離開職場。在『十字路口』裡孩子在學校發生的事情（家政課沒帶物品）反映的情緒讓身為母親可以徹夜未眠，衝突和矛盾在母親的腦海裡一直盤旋，當知道真相時候，母職的強烈角色想為孩子解釋，卻在發現學校老師的歧視而選擇回歸自己的教養問題。此時母親也驚覺孩子和媽媽一樣需要關懷和教養，隨著孩子的成長如同一面鏡子，反映自己，媽媽才想到孩子是一個有個體和思考力。

在『一公升的眼淚』裡，參與了兒子的運動會後，才發覺自身單親媽媽的負面價值觀和離婚後心裡枷鎖造成孩子的負擔，也因此反思改變了對待孩子的方式；在女兒的不良生活習慣上，從嚴厲要求她收拾，再加上『溫柔歧視』裡，鄰居媽媽的熱心關懷帶給我的衝擊，我轉念了，女兒也改變了。以上的對話都沒有母親角色的需求，母職的角色裡是犧牲奉獻的典型，沒有自己。

經濟困境

離婚後的媽媽沒有父親那一方的撫養子女經濟支付，須一人挑起經濟和家庭照料。教育程度低或沒有專業技能的婦女因為婚姻變故需再度投入職場，可能從事中下階層低技術水準或勞動的工作居多，且再就業時傾向選擇原本職業的也居多（蘇佩青，民 90）。換句話說，學歷或能力低的，薪資相同的也相對的低，家庭會出現入不敷出的經濟窘境。薪資低會再促使主要家計者再尋找開源門路，例如代工、時數短的打工性質，相對的薪資收入還是低下，在『不見天日』裡可以看見母親身兼三分工，賺取微薄的薪資，在『教會』和『蔥油餅』裡，看到媽媽怕身體不健康而去上瑜珈課程，怕孩子的肚子吃不飽而去學做蔥油餅，怕孩子行為偏差送去教會上品格教育，這些的因素考量皆來自經濟的預算不足。身為一家之主的照顧者，因各種困境的壓力如螞蟻般的長期奔波，窮忙下的生活日復一日生活壓力不斷累積，往往還沒消化某項壓力，又須應付下一項，當這些壓力還未能調適或尋求出口時，長時間下來，是蘊釀身心疾病的溫床（楊彥芬，民 101）。以上的困境，相信是個人的困境也會是所有單親媽媽在經濟上大都會遇到的情況，

雖然略有差異，但是值得注意的是媽媽的身體健康。

有一次，女兒說：「媽媽，每一次上完英文課都是最後一個學生，但是我還是希望你可以來接我」，平常是由朋友接送，只有一天是我接，不知道這對女兒來說很重要，因為她想告訴同學，他也有媽媽，在一般的家庭裡看見媽媽是一件很平常的事，對女兒而言卻是心願，從小，兒子如果去補習英文，女兒都跟著到補習班，那天，急著接女兒（英文補習）放學，騎機車快了些，騎到路面上的窟窿，機車斷了二截，膝蓋受傷了，經過聯絡，沒有機車行願意維修，再連絡朋友，還好有一家機車行願意接手，這部破舊機車維修後，最後還陪伴了二年，一直感恩到現在，那一台機車共陪伴了 21 年，直到前年機車才壽終正寢，強迫換了新機車，也是為了到南華大學讀研究所，路程需要 40 分鐘，都會跟孩子說：「你看，媽媽連買一台機車的能力都沒有」自卑，窘境的情緒很容易湧上心頭。

卡債因離婚協議形成，但是卡債銀行打來的是辱罵：「沒能力為何要消費，花錢的時候為何沒有考慮付錢的時候……」，種種的言語聽在心裡，都想去自殺，那時候，臉上的表情都是冷漠、沉思。

管教困境

單親家庭中的母親常常被社會所孤立而得不到所需的社會與感情上的支持。由於經濟壓力和傳統文化對單親媽媽的歧視，離婚媽媽會選擇搬離原有社會關係中的生活環境，搬到比較經濟或遠離娘（婆）家人的環境居住。其中，因為單親而搬離原住所，子女與母親在鄰里、親朋好友和學校同學不易建立持久關係（彭淑華，民 95）。但是還是有少數媽媽為了出外工作，子女的照顧需託付家人，而選擇靠近娘家居住。在『溫柔的歧視』裡搬家的時候，第一個念頭並沒有想要帶孩子回到娘家，最重要的想法就是傳統的壓力會促使我和孩子無法呼吸，所以母親的選擇是會造成事情的結果而引發另一個問題的產生。一般的想法總讓我們認為子女的陪伴能為單親媽媽提供慰藉，並紓解社會孤立與寂寞感，實際上，研究指出子女反而會增加母親的困擾、挫折感與無助感，甚至不勝任感。因此，許多

離婚母親感到為無止盡的撫養責任所牽絆而無足夠的情感與經濟支持。(引自林蕙瑛，民 79)。

在『溫柔的歧視』裡和女兒兒子的對話裡看到孩子的內心恐懼，在『鐵絲網的小花』裡看見兒子的行為模式和回到家看見女兒的表情情緒，清晰可見教養裡對自己的苛責和無足夠的情感支持，憂鬱的塵沙使單親母親覺察到兒子女兒也是一個個體，也是一個有知覺的動物，長期以為子女是年幼的，還不適合讓他們對這個世界、這個家庭產生負面印象，原來，母親是錯的，在『亮眼的星星』裡原生家庭的重男輕女，自己也是複製思維，不同的是我察覺到了，是鼓起勇氣的時候，軟弱的肩膀該是和孩子一起堅強面對和討論。

研究提出，衝突論的家庭既然無法避免衝突，因此，重要的是應如何適應與調適衝突，而不是去消除它（藍采風，民 85）。也請不要把負面的社會行為和單親子女畫上等號，他們需要的是維持三餐溫飽後，更需要愛、支持、鼓勵和關懷下長大，尤其是弱勢的單親子女因為家庭和經濟的雙重危機下，身心復原力本來就格外不易，只要家庭狀況漸漸穩定之後，身心的復原就漸趨穩定，他們只需要跟別人一樣是個正常人，一樣有相同的競爭力。

在王琳、林美珍、陳皎眉（2002）對國小學童的研究中則發現，母親在教導衝突解決的策略時若能配合子女的認知發展階段採用孩子可以理解的内容，則子女較能正確地知覺到母親的教導。(引自張思嘉，民 95)。

如同在〈一公升的眼淚〉裡對女兒的教導和兒子升上大學後，馬上參加家扶中心的「青年釣竿計畫」，正是用探索教育和體驗經驗學習。聽兒子轉述，釣竿課程中許多的體驗和他原本參加時候的想像不同，須遠離都市到深山求得生存能力，用一碗碗糲換取三餐溫飽，最美的微笑換取一百個人的擁抱，簡易的竹筏在河流裡過溪，用身體擺出各種想像曲線，一套衣服熬過三天的生活，用一萬塊骨牌排出的希望標語或圖案，接觸、探索這些成為弱勢的正向文化，家扶中心還有規劃三天二夜的探索部落讓正值年輕有活力的孩子身上注入一種文化精神。

暴力循環

人有時莫名的接受一切，莫名的自信覺得自己可以戰勝一切的挑戰，在『婚紗』，公公與前夫意見不合，毆打前夫，我卻無從察覺這可能因為家庭成長背景致使前夫也會有暴力傾向；在『初夢』裡的那一巴掌也沒將我打醒，即使我是受了高等教育的新女性，沒有當下覺察事件將會持續發展，並非偶發單一事件，論及於此才憶起，離婚前往後的爭吵伴隨肢體衝突，卻沒有意識到此為暴力行為，直到『鐵絲網的小花』時，看見父子扭打，這時的我才開始實際求助。

前夫解決問題的方法可能源自於原生家庭的再製，在『月亮上的搖椅』中清晰可見再製的文化脈絡，而在『一公升的眼淚』裡，兒子也複製父母親對待他的模式，用暴力解決問題。楊秀華（民 96）提及，暴力行為會以類似的問題再度回鍋，暴力循環成了夢魘而無法跳脫。周京安（民 84）的研究中，他將婚姻暴力視為一個「文化的過程」，牽涉到所有涉入者背後不同的文化動力，因而在概念上，婚姻暴力是透過一個文化中的基本價值觀、規範和信念來影響婚姻暴力的發生（引自楊秀華，民 96）。

沈慶鴻指出青少年階段的婚暴目睹子女，其態度已由不知該如何是好，轉為出面干涉（引自童伊迪，民 94），我的故事中亦可觀察到此結果，在『鐵絲網的小花』裡兒子認為自己長大了，足以與父親抗衡，也出現了暴力行為，而在『初夢』裡，前夫在暴力相對的成長環境中，不僅是公公給予的肢體暴力，還有來自於婆婆加諸的精神暴力。所以前夫與兒子都是一個暴力循環的受害者。

生命始終有一份意義和目標，在『下跪』裡，當我還沒徹底死心前，「只為了求生存」的念頭出現後，依賴著前夫、婆家的價值觀而生活，沒有了自己原本的高傲和自信，前夫是被厭惡，覺得我改變太多，是經濟顯示前夫的無能和不忍，造成長期分隔兩地的夫妻生活。

反思後，我明確了，不再依賴前夫是天，事事以前夫的作法和意見為主，反而開始告訴婆家的人，我是戶長，和前夫不同，有事情告知的時候，兩邊都要詢

問，前夫是個體，我才是二個孩子的戶長，在婆家，反擊了，不任由婆婆擺布，不任由婆婆當我和公公的溝通橋樑（紙上溝通）。

在『月亮上的搖椅』裡因婆婆的謊言產生的家暴，讓我的心中有了「輸了面子，贏了裡子」的轉念後，開始學習甜言蜜語，學習人前人後，時常告訴自己，所作所為合理化只為了「求生存」，強勢的作風為自己和孩子在婆家爭了一席之地，但是，這樣的「我」，並不喜歡，但必須這麼做，強大的力量支撐-求生存。

第三節經濟獨立

社會網絡的支持

在故事的回顧裡未接觸家扶之前，處處可見，媽媽們都是把自己包得像繭一般深怕他人的眼光，打開繭，接觸的是家扶一連串的課程，這些課程在一般人的眼裡可能無法引起共鳴，普通不過的語言卻在我的身上看見文字會發光，字字珍惜，猶如非洲難民來到了最繁華的都市，寸寸是黃金，母親的渴望獲得了解救，長期只剩下勞力機械工作，沒有運轉頭腦的單親媽媽，因為上課開始思索「自己」，多久沒有以自己為主角，應該是孩子出生後，台灣的母職角色強烈，孩子永遠擺在第一位，這樣的思維突然無法轉換，但是因為強烈遭受困境，改變勢在必行，在『看見曙光』和『遇見陽光』裡，可以看到母親的求知欲望，因為家扶中心的協助和鄰居的幫忙，自己才知道社會上有和自己相似處境的人，才敢有勇氣踏出第一步。在『鏡子』和『成績單』裡看見母親為了孩子性別不同的教養而提出問題和家扶的社工尋求專業的諮詢，不是一味的害怕，依循自己的想法壓迫自己和孩子。在『十字路口』裡看見母親對兒子的班導師提出家訪關懷兒子，這也是社會支持的一種力量。還有因為有一群相同生命力的婦女，相扶相持「怨婦」成為「願婦」。張清富（民 84）研究指出進入孩子青少時期，離婚的負面事件影響會轉為正向或影響不大。不少以家庭為整體的研究發現，家庭的凝聚力、情感表達和適應行為有關（陳惠雯，民 90）。謝美娥（民 91）使用生態觀點來說明單親青

少年的正向適應能力、家庭生活功能、社會支持資源與生活調應問題有顯著的關係。

社會網絡支持扮演的重要性，如同前文的『墜入黑洞』的房屋仲介角色請我們辦假離婚，因為假離婚的舉動開始我真離婚的行動，前夫是不願意離婚的，之前住台中的時候，曾到「晚晴協會」機構詢問自己這樣的婚姻怎麼辦？律師一律的口徑是前夫是道德觀念偏差，不值得用身體傷害來獲取離婚，當下，潛藏在內心的叛逆因子依然蠢蠢欲動，還是因為律師的建言而讓自己緩衝下來。『不見天日』的法官審判監護權，在法庭上有兒子小小的心願和說詞，讓法官明里得判決，『教會』的師母的關懷和英文老師得關注，適度調整孩子的學習狀況，『溫柔歧視』的鄰居媽媽的告知，申請單親兒少的補助，接著由社工介紹到家扶申請兒少扶助，更碰巧的是接觸家服第一個諮詢社工也是關懷我們家的社工，種種支持都是因為社會網絡的聯繫。促使一個家庭獲得新生。

社會支持網絡除了有民間團體、學校和非支持性的左鄰右舍、親朋好友的支助，還有在『經濟補助轉變之路』裡看見政府的單親兒少補助、家暴產生的低收補助，著實解決了經濟困境，政府經濟補助和孩子成績優異獲得家扶中心的獎學金，促使此單親家庭經濟獨立，也讓孩子的課業學習專心，不用害怕學費繳不出來，讓單親母親不再為了三餐而奔波，在『遇見陽光』裡歷歷可見，家庭功能、情感的凝聚和孩子教養的正向學習均有明顯的改善，也看見經濟獨立讓單親媽媽從借錢過活到不需要開口再借錢，亦可以獲得讀書機會和買一台屬於自己和家庭使用的交通工具，積欠的卡債得以有機會處理。

補助後的絲路

文獻指出並不是每個女性單親家庭都是經濟弱勢或是需仰賴社會補助（鄭麗珍，民 88）。但研究指出經濟困境是單親家庭面臨的第一首要，當經濟紓困是透過補助之路的同時，反思會不會有家庭依賴補助而選擇低薪、沒有工作能力、找不到工作或不愿意脫貧，仰賴補助過生活，這也是值得我們深思的問題？因為這

樣的想法在我的家庭進入低收補助之路的第一年，我遇見了，孩子的成績一直在班上保持中上的程度，相對的，只有低收資格才有的獎學金申請，讓我看到了高中的兒子增強了物質慾望，不靠勞力或腦力的財務獲得，這對孩子是件好事嗎？因為貧窮而取得社會聯絡支持的幫助，當「幫助」成為不願脫貧的「幫兇」，身為母親又是一個考驗，長久以來，窮到只剩下喝水的我們，獲得金錢的紓困如天降甘霖，母親要自私的、盡情的滿足孩子的物質，還是教育孩子懂得感恩。言行合一的天秤上，第二年的某一些獎學金申請所得為孩子規畫長程的目標，例如賺錢是為了存錢，存錢是為了花錢，花錢是為了自己想要的目標(夢想)，讓獎學金的申請資格化為孩子讀書的動力。某一些申請留給比我們更需要的人。相同的，會有少部分的家長因為需照顧子女或龐大的註冊費而不敢擁有正職的工作，我曾想：「我也這樣，不要在自己的工作崗位打拼，安親班只要做兼職的工作」，但是心裡另一個聲音出現：「孩子以後碰到問題，也會學習複製媽媽的模式」。當然，大部分的家長因為貧窮弱勢而積極想改變環境和生活，因為有了補助之路，解決經濟困境，均會教育孩子懷抱感恩之心。

走出單親之影

如何走出單親身分的陰影，第一價值觀念的重塑與釐清，接納「單親」和成為單親不是一種錯誤和歧視，更不是一種框架而自我設限，第二社會支持系統的緊密，單親生活缺乏人身安全感和身心飽受煎熬，需要遇到和相似處境且正向思考的婦女們，一起度過、一起打氣，才能在重新找到自我，還有政府機構的資源運作，協助單親家庭共同成長。研究指出有的媽媽熬到孩子成年或經歷初期的渾沌期，再加上經濟的穩定，才會從單親生涯中找出自我，珍愛自己（彭淑華，民95）。在單親生涯裡，時間是最好的良藥，資源的配備「經濟穩定」和「子女的體諒」是不可或缺的。但是有時懂得珍愛自己是被孩子激將出來的。

第四節知識培力

理論如此之大

在『研究所的日子』裡看見從小倔強不認輸的個性在此呈現，與社會脫節許久的讀書新鮮人，電腦操作和書裡的文字知識都與自己形成平行線，淚水裡帶來的勇氣和堅持，是單親媽媽的堅韌特質也是台灣女性母職的實踐，也因為堅持的路上遇見了理論上的知識領域。麥克·懷特（Michael White）和大衛·艾普斯頓（David Epston）在《故事、知識、權力》提出了「敘事文本」（narrative text）這個觀念。他們把治療利用說故事的方式，透過文字、日記、信件或白紙黑字寫出經過的生活事件和過濾下的經驗詮釋，令人得以跳脫困境。這樣的比喻還能連接「知識就是力量」和文獻也提出敘事可以賦予權力這二個領域。這本書也有提到社會科學家認為，人所知是透過「活過的經驗」，問題是如何從活過的經驗連結生命的意義，若是談經驗過往表達自己就是透過說故事，「成為故事」賦予了我們生命經驗的連結。換句話說，生活經驗比故事的內容豐富，敘事的結構能夠組織經驗，對於個人和集體賦予知識的力量。

走出單親的過程中，我認識了「偏見」和「刻板印象」，曾華源、劉曉春（民 89）翻譯指出所謂的「偏見」是指某人屬於某些團體或不喜歡他的行徑就對這個人產生負面的態度，偏見通常來自於團體的訊息不足或認知錯誤，要素包含態度、認知和行為，「刻板印象」會同時影響認知或信念和個人感受或情緒兩部分。換句話說偏見可以透過態度不友善、行為外在表露或認知不同說出來，這也可以說是「歧視」（引自陳姿憇，民 103）。如同我們稱大陸來的女生稱為「大陸妹」和我的外省公公稱為「老芋啊」。在父權、傳統文化下，對於離婚媽媽的刻板印象，會認為是女方做錯了甚麼，尤其在報章雜誌上認為單親子女容易和行為偏差畫上等號的負面印象。在家庭中因重男輕女的思維，家庭婚姻的關係下也會產生偏見和刻板印象，就像我是前夫家庭中唯一的台灣人，其餘媳婦全是婆家的家鄉，在

平時的口語裡就會說：「台灣人就是笨啊，只會勤做事不會說好話」，所以，家庭扮演了社會化的結構，孩子對事物的認知和態度的形成多半來自家庭的影響。尤其家庭功能論裡的衝突論家庭，從財富和權力的角度將家庭視為社會不平等的反映。衝突論家庭觀點認為衝突是無法避免的，恩格斯特別提出，說它是一個男人為了提升自身的利益和權力而犧牲女人與子女的壓迫工具（陳姿憶，民 103）。突然茅塞頓開，理解自己婆家的家庭脈絡，理解家中成員的情緒養成和公公、婆家成員的對應關係，在『墜入黑洞』看見前夫叫我和孩子下車獨自去面對債主和『爾』裡利用金錢財富作為控制離婚的因子。

教育社會學裡的課堂中曾提到用雞蛋理論來說明自由和紀律的不同，自由（從內打破）生命成長強調層面是自發性、個性發展和外在內化；紀律是（從外打破）生命成長強調層面是規律、統一性、效率和內在外化。還有生命是個體，獨一無二，這樣的思維影響我在教養上慢慢學會彼此尊重與信任，不再以「聽話」作為教養的基本行為。文獻也指出婦女社會性母職扮演的過程，往往會隨著孩子年齡發展的需求不同而調整角色（潘淑滿，民 84）。教養是非常個人情境化的，在不同情境下會受到不同因素影響而產生不同的後續發展（劉慈惠，民 88）。因為再受教育，隨著孩子的長大和經濟紓困，在『不見天日』裡兒子對久未聯絡的「爸爸」角色的看法讓我當頭棒喝。多元文化教育讓我認識種族（產生歧視）、階級（影響社經地位）、肯認（被尊重）和文化差異（分個人和團體）。還有「溫柔的歧視」理論是教授常掛在嘴邊的，人們因善心好意卻造成對方的困境，尤其在『溫柔的歧視』裡鄰居媽媽的熱心舉動，因為知識培力下我理解了，正向看待事情對自己和旁人是受益無窮。所以弱勢的人或家庭除了要有尊嚴，還有資源。

正念透過寫日記，把生活經驗用白紙黑字寫出來，連結指導教授的敘事法「說故事」是我想要學習的領域，更是想依循時間的軌道，找到理解自己的當下的情緒和動機是如何產生。在家扶中心的日子裡，『理財規劃』課程和『身心靈成長』的課程的論述裡最讓內心感受產生激動，是它開啟知識培力的啟航，字字震撼封閉已久的心。就是在知識培力下，觀念也隨著改變進而影響家庭親子關係。

林雅玲（民 96）研究提出單親家庭正面的生活會影響孩子早熟、獨立並勇於負責，富有創造力和發展出堅強的人際關係，通常較有耐性、同情心。接觸家扶時覺得自己很弱勢，經由經濟補助轉變和讀書之後發現，『月亮上的搖椅』裡的「我」不是只有母親的角色，還有女性堅強的韌性，勇於跟婆婆鞏固自己的地位，而真正弱勢的家庭觸角在台灣各地或全世界，除了經濟弱勢之外，還有知識的貧窮和沒有家庭功能。

以上發現，我很珍惜研究所和家扶中心的日子，沉浸理論當中找到自己可以吸收的知識領域，轉化為自己的知識武器，了解從「自我未知」轉化過程「意識到」。原本在傳統文化、重男輕女的成長下、婚姻衝突的「我」沒有自信，如此的小看自己。在穿越黑洞時，原本的我是多麼的渺小，理論世界是如此的大，藉由重讀自己的故事，在衝擊與感受下獲益最多，知識培力是脫貧的步驟，重拾信心、珍惜經驗的過往。

繪本故事裡和社會生活下的『鐵絲網上的小花』

「為母則強」形容女人在成為母親後，充權(empowerment)與身心變得更強壯的過程。有人認為，為母則強，使得女人在面對育兒的過程中，即便是在不合理與艱困的環境下，也會具有默默承擔的韌性和克服萬難的毅力。我認為是一種育兒的實作，為兒開創道路，是家的領航者，更是愛的力量。為母則強，讓女人願意挺身挑戰社會的不公義，追求一個有未來願景、更美好的社會。在父權制度下，小孩藉由母親開始社會化的歷程，學習社會價值、道德標準、性別角色，以及家庭內外的性別分工，因此，女人的母職不僅對家庭而言極為重要，也可以成為改變社會的實踐。作為媽媽有可能膽小了，會選擇一條阻力最小的路，遵循既有的社會規範，不去挑戰現存的不合理和壓迫，繼續經驗和複製那些我們遭遇過的不公義和痛苦。身為女人，我們的成長經歷許多因為性別造成的歧視和不公平，我們或許保持沉默，或許起身對抗；我們或許覺得傷害，或許飽受痛苦。因為這些深刻的經驗，我們體認到追求公平正義的重要。

在孩子的書本和老師的敦敦教誨交織影響，孩子看到的世界如書所寫如老師所言，充滿正義、道德、和平、善良，在孩子的社會生活裡因原生家庭的經歷看

到不堪、難受，事件發生看到孩子對社會的失望，為何他人是漠視，尤其是在人群顛峰時段，讓未進入實體社會的孩子有著偏激的想法，身為母親突然想到那一本繪本《鐵絲網上的小花》裡的肥肥的警長使用權利，在孩子的眼裡，也不是很清楚地找到答案，但是卻隱約可以知道社會的不完美，只是當下的情緒和憤怒在他人眼中是血氣方剛，只是當下從小社會文化刺激與他當場所遭受的事件是衝突，警局裡做筆錄的警察們(不只一個做筆錄和偵訊)正複製不公平正義套用在我的孩子身上，如同繪本裡的那些帶紅臂章的人(納粹黨)，他們認為自己是最優秀的人，卻以刻板(偏見)印象複製父權文化，求助過程中，媽媽為何求助女性警官，過往經驗告訴我台灣社會脈絡裡是父權文化，這個經驗是在我幾年前打官司爭取小孩監護權，法官教會我的認知，事件結束回到家中，顧慮孩子的人格有偏差，找了學校老師和家扶的社工老師和孩子諮商溝通。

從個人的層面來說，對自己有利的就被視為是對的，很少人不是從自身的利益來判斷身外事務的是非對錯，這種「利己主義」被認為是人性的一部份(吳明燁，民 98)。以孩子的角度，父不是父，因為父親已經是錯的，沒有自尊。學校老師認為孝道是中國人的倫理道德還有校規、法律，青少年對「道德」的理解能力不同，當孩子進高中生階段，他的抽象與假設的思考能力增強，加上與同儕互動的經驗增多，更擴展了他對於社會關係的多元與複雜的想像，所以，高中生不像兒童一味地遵從社會提供的「標準答案」，而會嘗試在多元與衝突的社會關係中，學習是非善惡的判斷標準，在孩子的認知：人權、平等或自尊等比較重要，而且青少年為母親出頭是正義，在他的眼裡孝道是指媽媽。我在想這件家暴案衝擊下，青少年世代的道德信念，呈現何種面貌？家庭和學校是道德社會化的重要機構，父母和老師在高中生道德社會化的歷程中，是否扮演重要角色？我想應該是，含辛茹苦、為母則強的母親有個權威是孩子不可抗拒的(也是孝道的一環)。

繪本裡沒有戰爭的血腥，家境不富有的小蘭·白琪還是願意幫助他人，我的兒子大一參加家扶中心的釣竿計畫，利用假日時間約三五個同好當志工到社區幫忙別人不願做的事(就是整理雜草和打掃，孩子是這麼說的，不是釣竿計畫的一環)。文獻指出青少年時期，思想日漸成熟，家長以理性、溝通的方式帶給孩子正向的處理能

力，教養出來的孩子有較健全的人格發展（張清富，民 84；陳會雯，民 90；謝美娥，民 92）。李文玫、丁興祥（民 97）在《剪斷肚臍帶，要做大人樣》文獻指出「邂逅(chance encounter)」在生命的歷程裡扮演了重要角色，可能決定了一個人的生命路途，並帶領個人朝向有意義的未來。如同繪本裡的冬天開始了，不只暗示季節的轉換，還突顯戰爭帶給人們的苦難正如寒冬嚴酷！春天來了代表著希望和光明，冬天走了代表事件會過去，孩子還是有意識的不認為世界是黑暗的，還是會從自己做起，年輕就是充滿熱情和夢想。對於貧困的孩子或是面對真實戰爭的殘忍，能夠省思過往的經驗事件或歷史帶來教訓，不該存在鐵絲網與武器的生活。

以上發現，回憶教育社會學研究所學習的教育都是跟自己的生活周遭息息相關，都是自己探索的理論知識，透過理論為自己生活的問題找到答案，所以知識培力帶給人們力量和改變。

第五節 小結

一、單親母親在離婚後，透過社會支持和自己的意識轉變，突破困境。

經濟弱勢單親家庭並不一定和「中輟生、學習低落、品行偏差」畫上等號，單親家庭資源越來越多，時代文化的轉變，自我的意識抬頭，政府的高關懷，單親家長的求救均可以讓自己的經濟重擔減輕，因社會支持系統的運作，情緒、心靈和生活就業可以得到協助，在文獻探討裡也有提到單親母親因離婚對子女的愧疚，進而積極學習技能和豐富知識，家人的關係從權威轉變成朋友性質的和諧關係。

每一件事情都是為了自己而安排的一種經歷，有些事情的發生表面上看來像是偶然和意外，卻都是一個機會和成長。所以必須對自己所經歷的一切負上責任，重點是能夠從每一個經歷中學到了什麼，能通過經歷而超越了什麼，「改變」是否更能真實的反映心靈一直渴望成為的「我」。更感恩的是家扶多年的扶助，因為媽媽有穩定的工作和低收補助，在今年（民 106）五月即將離開，將原本的扶助金轉給更需要幫忙的兒少。

二、單親教養行為和社經地位的高低、家庭結構有影響，也會因個人特質不同，呈現不同的面貌但是以正面居多。

教養行為雖然跟社經地位高低有關，但個人特質也會影響教養，兒子和女兒的反應及處理方式不同，兒子外在情緒氣憤、不平，為母親挺身而出，女兒選擇壓抑不說，自己獨力承受家中的事。但是隨著孩子的成長和經濟的獨立，使得母親有時間看見教養在忙碌下潛藏的危機，知識的培力，母親和孩子一起成長。文獻也指出進入青少年期的子女，學業不一定會受到離婚、單親弱勢身分受到影響，反而有獨立、自主成熟的一面。

三、敘事的力量打開離婚母親的繭，積極突破困境和看見自己。

在討論論文題目時，研究背景使我想起了在我內心那一道深深的傷痕，就是那一種說不出口的傷『鐵絲網的小花』，透過自己把生命中的苦轉化成愛，將這些無法言語的故事一一曝光（周志建，民 102），觸摸內心的情感和傷痛是為了重新看見自己，也是為了療癒自己和我保護的家庭。

「你的決定，決定了你的人生。」因為這些決定從此人生有了改變，走向新的一條道路，在敘事裡，這叫做：「重寫生命的故事」（周志建，民 102）。

提綱結束後，好久時間不願意去碰觸論文，像隻鴛鴦把頭埋在洞裡，自以為沒事般的過日子。3個月後，直到指導教授電話響起：「同學，論文寫到哪裡了？」，一個字都沒寫，指導教授約碰面的時間，碰了面，還是如同諮商，一個個問題的提問，彷彿有了能量再繼續書寫。重讀了自己的故事過程中，常常灌滿一公升的眼淚，需要離開座位，走到客廳裡打開電視，兩眼無神的發呆，心中的恐懼會浮現，事件的清晰度大多是模糊，最深的傷痛卻是記憶猶新。

當重讀重寫自己的故事時，開始進行最深最痛的挖掘，對前夫充滿了憤怒、不滿，當我寫完黑洞後，腦袋是一片空白，不知道接著需要寫甚麼？看不到現在的我是幸福，現在的我已超越逆境，回歸到正常家庭的生活？

書寫幾乎停擺一個月，因為生病，停擺不代表沒有壓力，心懸著、心煩著，

回想論文提綱的過程中，評論教授的建議，文獻過少，沒有文獻不足以為論文，看文獻都覺得不是我想要的相關性，因為看不懂，如何寫出像我一樣資質平庸的研究生可以看得懂呢？是不是像故事書的簡單，但是論文的文獻是需要的，心想不如行動，隨著自己的心飛翔而書寫是我的研究方法，當人的腦袋轉個彎，遇到陽光就豁然開朗，繼續書寫論文了，寫完了一段後又碰到腦筋空白，會思索自己的意義在哪裡？如何才叫做論文，解決方法只有一個，再歸零心態重新看文獻，原來人的心中早有一個遵循的路要走，完成論文的那一刻，才發現終於會寫了。

自我敘事過程，「苦」多過於「樂」，苦中悲來，淚眼盈盈，心痛宛如石頭壓胸，無法喘息和呼吸，自我敘事生命書寫需要很大的勇氣和決心，勇氣如實揭開自己存放內心深處，塵封已久的記憶寶盒，這是一個艱難的過程，過程有淚水、停筆、情緒崩潰，言語無法轉化文字，矛盾與自責，這應該是可見的現象，那麼痛，為何還要掀開？因為，為了看見自己。

事件的形成不是只有前夫的錯誤造成自己的恨，也有自己任性造成的因果，整篇的故事論述都是以自己的觀點，身為女性的傳統出發，未發覺在一個男生成為一個家庭的男人身負重擔的角度去思考，男人的壓力和思考點，吵架是溝通的橋樑也是毀滅婚姻的通道。

「一切的安排是最好的安排」在腦海裡深入時，學習放下，學習當下狀態自然進行中，學習從他人的角度理解，學習思考，今天的我如果沒有接觸家扶，如果沒有接觸南華，我還是一個怨婦，看不到自己的執著和愚昧。

敘事的力量讓相同處境的婦女看見自己，是為了要愛自己，不是要苛責自己，是為了心中渴望的「我」真實展現在生命中。透過自我敘說期許，活出自己，活出自信，不畏懼他人眼光的勇敢新女性（吳豫葳，民 103）。

一個人故事，眾人故事，說故事，創造了一種集體的療癒力量，故事帶出共鳴與參透力，如此巨大，看見自己，我並不再孤單（周志建，民 102）。

生命故事的述說並沒有因為我的論文而結束。現在，積極的處理卡債，進入

司法程序消債更生。這樣的生命故事在學術上的正面意義就是在社會上幫助一個單親母親打開繭，協助一個弱勢家庭穿越黑洞，雖然是個人的生命意義，卻是一群人的生命意義，藉由這篇論文的所在，再培力下一群的生命意義。

四、感恩

回首方知幸福滿足，研究到最後收穫和回饋都是「自己」得到最多，在生命的歷程，行動持續，收穫就持續，怕的是不敢向前，懼的是原來錯誤是由自己造成，不一定從他人（前夫）造成，生命的意義，要學會的是愛自己，寬恕自己。

個人的生命歷程是幸還是不幸？我會說是「幸」，因為有苦，才有「甘甜」的滋味，敘事幫我做了「生命重寫」，對於自己的「受苦」才可以慈悲和多元的理解，透過成長背景使我明白，在人生的轉彎處，可以絕處逢生，做出「另類選擇」，我的人生裡沒有絕望只有陽光。

在我的生命歷程裡，遇見了貴人，貴人豐富生命中的每一個轉折，無法一一的致謝，感恩在心，轉化成愛的力量陪伴我在教職上繼續熱情的揮灑在學生上。面對孩子的成長，只有一個祝福—健康快樂，貴人如同黑暗中的一道光，溫暖熱情，謝謝你們從不缺席，在我需要適時伸出援手，一路上有你，真好。

第六節 建議與檢討

建議

我在搬了家以後才遇見了申請補助家扶和政府機構的社會資源，期望社會支持系統聯繫更緊密和完善，可以讓真正受苦、高風險的家庭或兒童早日接受經濟紓困，減少暴力循環。

再者可以提供法律諮詢單一窗口，過往的經驗是到晚晴協會諮商是需要費用，以我是經濟弱勢根本負擔不起，後來接觸到法扶協會，但是律師諮商也是輪流，因為價值觀念影響要走進大門開口說出己身的遭遇是需要鼓起勇氣。為了離婚，被家暴者以免以身試法，讓被施暴家長傷痕累累，雖然獲得離婚卻無法外出工

作。

第三有些弱勢家庭缺乏的還有子女教養問題諮商、負責生計的主要照顧者的身心靈紓解，當主要照顧者已經疲於拼命，當教養出現困境時，更是雪上加霜看不到希望，協助是需要完善的，更要求助者勇於踏出群體。

以上是個人生命故事敘說研究遇到的小小建議，以供社福機構或經濟弱勢參考。

檢討

社會結構裡，單親爸爸和單親媽媽一樣在社會中打滾的困境和子女的教養的窘境一樣辛苦，研究主要是寫離婚媽媽的生命歷程，整體偏向女性單親，沒有論及單親爸爸，而現在單親爸爸的比率逐年升高，可以比較性別不同的教養的差異，遇到的困境是否異曲同工之妙。

家庭系統和教養行為息息相關，教養的向度廣泛，在此論文的理論顯得單薄，走向比較偏重媽媽的生活經驗，可以再深入實證家庭與教養的互動的重要性。

因為我是英文一竅不通的研究生，在國外的研究文獻沒有參考，建議可以試著看看國外的觀感和單親媽媽的適應力與我國不同處，本文研究是看見自己，在敘事裡回顧自己的整體故事，覺得文本所討論的議題過大，深覺不夠，沒有辦法一一澄清、給予讀者脈絡清晰而深入的剖析。

本身是就是被研究者和研究者可能看事件的角度過於主觀，敘事角度皆是從自身想法出發，會容易忽略了他人的觀點和角度，被研究者是單一個體缺乏相同處境的婦女可以比較或共鳴。

因研究者生活圈狹窄，巨觀的視野薄弱，所回顧的文獻不足，且敘事情感豐富，當下容易走不出來，文獻的探討和分析比較理性，在教養的文獻顯得薄弱。敘事研究和文獻結合才能清晰自己的當下的狀況可以再加強。

表 2. 自我成長課程學習心得紀錄

課程日期	課程名稱	講師
102-05-14	自我成長課程	社工林利亘老師
<p>課程筆記：</p> <p>第一堂課，姓名（認識你我他）Bingo！</p> <p>第二堂：夢想起飛，一粒粒的汽球寫著每位同學到此的動機，串成一串時，心連心，手牽手，美麗的梦想正逐步踏實。</p> <p>第三堂課：一張圖畫透過每個同學的神來一筆完成了純真、簡單的一幅畫。</p> <p>第四堂課：剪下自己的遠景和分享。嗯！在每個人的秘密花園裡都有自己的堅持和渴望！</p> <p>結尾：抽到一位守護天使，在此列車上守護你美夢成真。</p>		
<p>課程心得</p> <p>一整天下來，猛然回首，大家來自一群背景相似，理想相同，為自己、孩子尋找一個出路，在每個媽媽的背後裡隱藏著一雙翅膀，翅膀裡充滿了堅韌、勇敢、強壯，等待機會展翅高飛，而那一股力量就是督促自己須努力，須相信的走下去！在此感恩：每一個人，每一個單位，每一個生物，感恩無私的愛，茁壯每一個媽媽。</p>		
<p>這堂課的收獲，我可以如何應用？</p>		

表 3. 財務管理課程學習心得紀錄

課程日期	課程名稱	講師
102-06-09	家庭財務管理 & 認識信用和債務	黃紘睿、曾錦源律師
<p>課程筆記</p> <p>* 籃子理論：理財一定要贏在終點。* 吸引力法則：你要敢跟老天爺要，求夢想就會實現。* 工資收入→理財支出：如果工資收入，就一定要有理財支出，不然你的人生會很辛苦。* 真正想要的是什麼？建購財富四大支柱→夢想、目標、價值觀、策略。金錢是好的，可以改變生活中許多事，千萬是奇蹟？五項力求改變的層面：行動、技巧、人格發展、世界觀、自我認同→化知識為力量，不斷的學習和成長，社會就像銀行，如果你要提款，必須先存錢。減少負債的實務秘訣：1. 決不說「小錢無所謂」，2. 列出所有支出，3. 設定每月支出上限/債→人+責，違反義務叫責任，信→人+言，說出之話。</p>		
<p>課程心得</p> <p>感觸最深的是籃子理論，但已來不及，一個家庭已進行式，但還是有一段信念：情況必須改變，我必須改變情況，我可以改變情況，唯有如此，希望才會在眼前，大道理、理論每個人都已朗朗上口，但執行力卻渺渺無極。要改變需有行動力，50/50 法則，把剩下的錢存下來，可以開始累積財富，保留緊急準備金。</p>		
<p>這堂課的收獲，我可以如何應用？</p> <p>對金錢真正的看法→用新想法取代舊想法，馬上行動，現在開始記帳後，每花一筆錢，便會猶豫，嗯，壓力是一件好事可以避免浪費潛能，節省更是一種美德，希望可以省更多錢，開創更好的收入。學習更多的課程。曾律師是一個很好的人，法律常識也充實許多，當場就記住了。</p>		

表 4. 現金流課程學習心得紀錄

課程日期	課程名稱	講師				
102-07-14	家庭理財課程～現金流	吳思樺				
<p>課程筆記</p> <p>什麼是理財？A.收入－儲蓄＝支出。B.善用每一分錢。C.投資。D.數學是財務工具的語言。書名：富爸爸與窮爸爸，A篇：上學是為了學習專業知識和學術教育，而缺乏「街頭智慧」，畢業找工作，B篇：工作分為四象限</p> <table border="1" data-bbox="240 568 639 763"> <tr> <td data-bbox="240 568 448 667">E 僱員</td> <td data-bbox="448 568 639 667">B 企業所有者</td> </tr> <tr> <td data-bbox="240 667 448 763">S 自由職業者</td> <td data-bbox="448 667 639 763">I 投資者</td> </tr> </table> <p>政府最愛誰：B、I〔創造工作機會者〕 稅法是根據 B、I 量身訂作</p> <p>為別人工作→只有一個客戶 創業→無限個客戶</p> <p>工作努力買房子</p> <div data-bbox="954 943 1331 1084" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>負債：從口袋拿出錢。 資產：錢拿進自己口袋。</p> </div> <p>C篇：房子，自己住是負債，房子出租就是資產。</p> <p>D篇：存錢，儲蓄是最不智之舉，錢不動就是降低購買力，資產分四種：企業、房地產、紙資產、商品（原物料）。</p> <p>E篇：遠離債務→剪掉信用卡。</p>			E 僱員	B 企業所有者	S 自由職業者	I 投資者
E 僱員	B 企業所有者					
S 自由職業者	I 投資者					
<p>課程心得</p> <p>玩了現金流才深覺自己有著許多錯誤的觀念，熟不知資本利得&現金流，更不知好的債務可以創造更多現金流，回到家，震撼了好久，但應該不遲，自己的觀念改變，才能影響孩子，人生的希望才會有所改變有所期待！現金流遊戲，雖然身在其中，也無法跳脫現實，在玩時處處會考慮到錢而無法有夢想，才會一直無法離開老鼠圈！加油！</p>						
<p>這堂課的收獲，我可以如何應用？</p> <p>時時刻刻皆可使用，教育孩子和金錢使用都是我必須學習的地方，理財影響一生的貧與富，此時此刻改變！加油！</p>						

表 5. 情緒舒壓課程學習心得紀錄

課程日期	課程名稱	講師
102-08-04	情緒舒壓課程	吳東茂老師
<p>課程筆記</p> <p>說得出的話叫「知識」，說得出做得到叫「智慧」。很多人常停留在「說的比做的多」，做自己是一件相當困難，尤其身背子女及工作壓力，經濟不自由下，但老師說得對，三句離不開子女的我，忘了自己，如何告知孩子的未來的路；肉體上的痛正在提醒你，哪裡亮了黃燈，不注意，紅燈即會亮了起來，自怨自哀只會讓自己及子女繼續在因果輪裡，無法跳脫，改變觀念、改變習慣才能影響孩子與自己不同的人生。</p>		
<p>課程心得</p> <p>用球檢視自己的身體，神經痛是因為心靈腦波所導致，不是勞動而造成，這是我最新增的知識，身體的接觸也是忙碌於工作的我漸漸減少了，因自己曾經的挫折深怕孩子重導覆徹，總是以「指導」語言，而忘了關懷語言。「上課」確實改變了自己的一點一滴，錯誤的思維造就現在的自己，上天並沒有忘了照顧你，所有的結果收穫大多都是「自己」</p>		
<p>這堂課的收穫，我可以如何應用？</p> <p>我常常在上課，現今才明瞭那叫「知識」。因為家扶舉辦的活動，讓自己有更深的認識自己而轉而成「智慧」。課程已進行一半，心中已出現改變，或許只有些微，但深深感恩！唯有正確的思維、觀念，方能使生活及教育子女部份是快樂、滿足。所有課程的應用都已散發在自己的一言一語中！感恩！幸福滿足。</p>		

表 6.生涯探索課程心得紀錄

課程日期	課程名稱	講師
102-09-01	生涯探索	郭素蘭
<p>課程筆記</p> <p>〈活動一〉活化自我、生涯再造：親戚朋友及朝夕相處的人，他們的工作型態及工作內容是會影響自己的生涯規劃，人們都是從已知領域去探索未知範圍，唯有廣泛的接觸及選擇，有多元的生活。〈活動二〉虛擬面試：成功完整的面試可讓自己踏入自己想要的職場，透過虛擬活動可以瞭解個人優勢、訓練自我肯定，擁有信心才能展現自我。〈活動三〉度假計劃&職場分類：P 島：工程技術，S 島：學術、思考、概念（科學家、研究員、大學教授），H 島：文學藝術、設計，I 島：跟人接觸的工作都喜歡，C 島：商業工作，L 島：行政工作（公務員）生涯規劃四個腳：1.興趣，2.能力，3.特質，4.價值觀。</p>		
<p>課程心得</p> <p>老師有問：自己曾經想做的三個工作是什麼？從以前到現在從未改變過。A.老師 B.婦女會會長 C.家庭主婦（學習各項才藝的主婦），多年為了家庭及生計，幾乎都快忘了自己曾有的夢想，感恩今日的課程，讓我又拾起內心的秘密花園。記事本又重新翻閱，內心常是感動又掉淚，擁有自己，才是孩子的學習榜樣，懂得珍惜自己，孩子才會和母親一樣珍惜、自重自己。</p>		
<p>這堂課的收獲，我可以如何應用？</p> <p>規劃著讀書、再進修，身為老師唯有不斷的學習，不斷的再出發，方可帶給身旁及個人更大的受益！課程一直上到過半，每一堂課都讓我有所觸、有所淚，我珍惜每一堂課的觸動，挑起我的企圖心及勇氣，謝謝！加油。</p>		

表 7.生命歷程表

時間	記事	隱喻	備註	
民 60 春	出生鄉下	禮物		
民 72 夏	國小畢業	亮眼的星星		
民 75 夏	國中畢業			
民 78 夏	高職幼保科夜間部畢業	油麻菜籽	休學一年	
民 82 夏	夜二專畢業			
民 82 春	我的生日聚會和先生相識	薄紗	覺得先生闊氣	
民 84 冬	結婚	婚紗		
民 85 冬	長子出生	初夢	開早餐店	
民 86 夏	外遇		心如刀割	
民 87 冬	分居	沒有跟的高跟鞋	獨自上台北	
民 89 夏	搬回嘉義	月亮上的搖椅	住在婆家旁	
民 90 冬	長女出生、再次外遇		我曾自殺	
民 93 春	買房子	墜入黑洞	辦理離婚	
民 94 冬	公公過世			
民 98 夏	前夫第一次入獄		駕車撞人逃逸	
民 99 春	前夫在大陸被羈押	看見曙光		
民 99 夏	判決監護權（背負卡債）	繭	和婆家少連絡	
民 99 冬	搬家、法拍房子		我改名字	
民 99 冬	加入家扶扶助	溫柔歧視	兒少扶助	
民 100、4、4	前夫人獄通知寄到婆家	一絲曙光	房子法拍成功	
民 101 春	政府扶助，兒少扶助	十字路口	教養之路	
民 102 春	加入家扶家長成長方案	怨婦、願婦	家長脫貧計劃	
民 102 夏	前夫出獄，要求看小孩		鐵絲網上的小花	母親節前夕
民 102 夏	長子遭到前夫家暴			申請保護令
民 102 春	加入第二期家長成長方案	遇見陽光	生命開啟	
民 103 秋	就讀南華研究所	看見自己	認識自己	

參考文獻

中文部分

- 丁興祥、張慈宜、賴誠斌等譯（民 91）。**生命史與心理傳記學—理論與方法的探討**。台北。遠流出版社。
- 于美人（民 104）。**放手，是最好的祝福**。台北市：平裝本出版社。
- 王俐雯（民 94）。**慈濟單親媽媽超越逆境之敘說研究**。屏東師範學院教育行政研究所碩士論文。
- 江素芬、劉慈惠（民 93）。**單親媽媽與她的孩子之間-失去膀臂之後的日子與教養問題**。新竹師院學報，19，113-116。
- 宋文里（民 91）。**敘事與意識：另一個對話的位置**。應用心理研究，16，157-165。
- 李大正（民 92）。**台灣地區婦女勞動參與歷程之變遷**。南華大學教育社會學研究所碩士論文。
- 李文玫、丁興祥（民 97）。**剪斷肚臍帶，要做大人樣：一位客家女性生命處境中的「困」與「尋」**。應用心理研究，39，121-164。
- 李忠翰、謝秀芬（民 103）。**單親媽媽與社會福利政策**。台北市社會福利局。
- 余宜叡（民 99）。**深入探索的生命回顧—敘事探究**。安寧療護雜誌，15，2。
- 呂凱文（民 104）。**正念療育實踐與理論**。高雄市。台灣正念學學會出版。
- 吳明燁（民 98）。**台灣青少年的道德信念：社會依附的影響**。台灣社會學，17，61-100。
- 吳豫葳（民 103）。**從關係中的破裂中學習愛：一個自我敘說的研究**。台北市立大學心理與諮商輔導學研究所碩士班論文。
- 周月清（民 83）。**台灣受虐婦女社會支持探討之研究**。婦女與兩性學刊，5，69-108
- 林杏足（民 102）。**敘事諮商中當事人自我認同轉化歷程之研究**。中華輔導與諮商學報，37，209 – 242。

- 林美君（民 101）。爸爸媽媽請給我愛—單親兒童的輔導與建議。諮商與輔導，316，60-63。
- 林美珠（民 89）。敘事研究：從生命故事出發。輔導季刊，36（4），27-34。
- 林燕姘（民 97）。生與不生的矛盾：影響女性生育行為之探究。東吳大學社會學研究所碩士論文。
- 林君畊（民 104）。用力討愛~從初為人母開始的自我敘說。實踐大學家庭研究與兒童發展學系、家庭諮商與輔導研究所碩士論文。
- 林雅玲（民 96）。單親兒童親子互動與生活適應之探討。網路社會學通訊，61。
- 林蕙瑛（民 79）。婦女如何走出離婚的挫折感。心天心地。
- 林毓凡（民 100）。瘦，夠了！一趟與身體和解的冒險旅程。臺灣師範大學教育心理與輔導學研究所碩士論文。
- 俞彥娟（民 94）。女性主義對母親角色研究的影響：以美國婦女史為例。女學學誌。20，1-40
- 胡善喻（民 101）。長期離家出走青少年離家發展歷程之研究。台灣大學社會工作研究所碩士論文。
- 袁東（民 105）。國小視障學生自我認同個案研究。惠明特殊教育學刊，3。
- 徐敬官（民 93）。書寫你的生命故事：自我敘事與身分認同。國立政治大學。
- 陳長君（民 104）。單親爸爸參與體驗式教養團體之實務談。諮商與輔導，360，50-52。
- 陳姿憶編排（民 103）。《弱勢家庭與社會》。南華大學助理教授。
- 陳若喬、鄭麗珍（民 92）。破繭而出一青少年時期歷經父母離異之大學生活歷程的優勢經驗。社會政策與社會工作學者。7，1，35-97。
- 陳惠娟、郭丁熒（民 87）。「母職」概念的內涵之探討—女性主義觀點。教育研究集刊，7，41，73-101。
- 陳惠雯等（民 90）。婚姻衝突、家庭界限與青少年適應之相關研究。教育心理學

報，32，2，143-166。

張芳全、夏麗鳳（民 100）。新移民子女的人際關係與幸福感之研究。彰化師大教育學報，20，73-101。

張思嘉（民 95）。家庭與婚姻：台灣心理學研究的現況與趨勢。本土心理學研究，26，3-34。

張清富（民 81）。貧窮變遷與家庭結構。婦女與兩性學刊。3，41-58。

郭妙雪、郭玲芳（民 97）。單親家庭高中（職）學生父母管教方式、自我概念與生活適應之相關研究—以台北縣市為例。華岡農科學報 22，37-56。

郭惠瑜（民 85）。右腳告白——一位肢體障礙社會工作學習者的生命書寫與主體實踐。臺北大學社會工作學研究所碩士論文。

張慎儀等（民 103）。生命受威脅女性癌症病人生命故事之敘事研究。安寧療護雜誌，19，1。

張鳳如（民 100）。婚姻衝突因應策略與幼兒情緒調節及人際關係的研究。國立台北護理健康大學嬰幼兒保育系研究所碩士論文。

許碧純、邱皓政（民 104）。照顧子女的代價：母職對臺灣女性薪資影響的貫時性分析。台灣社會學刊。56，53-113。

黃玟萃（民 93）。突破逆境——單親子女的危機與轉機。南華大學教育社會學研究所碩士論文。

游淑惠、易言媛（民 93）。親職教育與性別平等教育——檢視親職教育通俗書籍的性別平等意識。高雄師大學報，16，1-18。

傅育婉（民 96）。探索教育活動與追蹤輔導對危機邊緣學生生活效能影響之研究。臺灣海洋大學教育研究所碩士論文。

黃木蘭（民 99）。讓教育成為貧富差距的止血帶。師友月刊。

黃曉玲（民 79）。破繭而出——一位牧師娘性別意識覺醒，反思與信仰實踐的故事。輔仁大學心理學系研究所碩士論文。

- 童伊迪 (民 94)。婚姻暴力目睹兒童之因應探討。臺大社工學刊, 11, 129-164。
- 楊秀華 (民 96)。籠中鳥—飛越家暴奮鬥者的自我敘說。輔仁大學社會工作研究所碩士論文。
- 楊彥芬 (民 101)。應用正念 (mindfulness) 的方法紓解身心壓力。諮商與輔導, 317, 2-6。
- 楊賀凱 (民 98)。父母社經地位對父母管教價值與方式的影響—檢證 Kohn 的理論在臺東國中生父母之適用性。臺北市立教育大學學報, 145, 40, 2, 145-180。
- 廖玲玲 (民 95)。我當媽媽了!—新手媽媽初任母職歷程之研究。國立台東大學教育研究所碩士論文。
- 廖俊裕 (民 97)。大學國文寫作課程的一個實踐策略--生命史、敘事治療與自我實現。研究與動態, 17, 1-21。
- 彭佳宣 (民 92)。第三章研究方法第一節生命史與傳記研究在教育學上的意義。
- 彭淑華 (民 95)。台灣女性單親家庭生活處境之研究。東吳社會學報, 14, 25-62。
- 彭淑華 (民 94)。婆家? 娘家? 何處是我家? 女性單親家長家庭支持的系統分析。社會政策與社會工作學刊, 9, 2, 197-262。
- 蔡培元 (民 97)。我僅僅只是一個胖子。陽明大學衛生福利研究所碩士論文。
- 劉淑敏 (民 102)。存在主義與存在諮詢, 以傅朗克意療法及亞隆的心理治療為主軸的探究。東海大學哲學研究所碩士論文。
- 劉 漢 (民 97)。創意說故事後敘事模式的教學應用研究。台北大學中文學報, 4, 1-34。
- 劉慈惠 (民 88)。幼兒母親對中國傳統教養與現代教養的認知。新竹師院學報, 12, 311-345。
- 葉光輝 (民 85)。親子互動的困境與衝突及其因應方式孝道觀點的探討。民族研究所集刊, 82, 65-114。

- 潘淑滿 (民 94)。台灣母職圖像。女學學誌，20，41-49。
- 賴彥杰 (民 100)。離婚調解的研究。高雄大學法律學系研究所碩士論文。
- 鄭淑卿 (民 102)。從正念日記到自我療癒—正念如何帶來治療？。南華大學宗教學研究所碩士論文。
- 鄭麗芬 (民 93)。回首來時路—結與解的生命歷程。台北師範學院教育心理與輔導學系碩士論文。
- 鄭麗珍 (民 88)。女性單親家庭的資產累積與世代傳遞過程。台大工作學者。1，111-147。
- 謝美娥 (民 91)。從生態觀點來探討單親家庭青少年正面適應能力、家庭功能、社會支持與生活適應問題的關係。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告。
- 謝美娥 (民 98)。就業母親的母職經驗與就業策略初探。中華心理衛生學刊。22，3，299-334。
- 藍采風 (民 85)。婚姻與家庭。台北，幼獅文化。38-39。
- 瞿海源等主編 (民 101)。社會及行為科學研究法二：質性研究法。台灣東華書局。
- 羅伯特·清崎 (民 85)。《富爸爸與窮爸爸》。
- 蘇佩青 (民 90)。婦女進出勞動市場之模式與其對薪資產生的影響。南華大學教育社會學研究所碩士論文。
- Michael White，David Epston 原著，廖世德譯 (民 90)。《故事、知識、權力》。心靈工坊文化出版社。

英文部分

- Li-Ling Yang (2008)。The Life Stories of Motherhood Among Divorced Women in Taiwan。護理研究雜誌 Vol.16。