

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

回到心裡的家—發現內在隱喻之自我敘說研究

Back to the Home of My Heart--A Self-narrative Study to  
Discovering Inner Metaphors



李蓓宇

Bei-Yu Li

指導教授：陳增穎 博士

Advisor: Tseng-Ying Cheng, Ph.D.

中華民國 111 年 6 月

June 2022

# 南華大學

生死學系碩士班

碩士學位論文

回到心裡的家—發現內在隱喻之自我敘說研究

Back to the Home of My Heart

-- A Self-narrative Study to Discovering Inner Metaphors

研究生： 李倍子

經考試合格特此證明

口試委員： 蔡昌雄

盧鴻文

陳昭敏

指導教授： 陳昭敏

系主任(所長)： 楊田水

口試日期：中華民國111年6月15日

## 謝 辭

這本論文是我三十而立的里程碑，刻畫了截至目前為止的各種深刻，而此刻我的心情複雜無比。原以為論文結束更多的是解脫的暢快感，現在感受到的卻是惆悵。曾經，我在一再重複的生命課題中，感到永無止盡的厭倦，痛苦掙扎而崩潰的吶喊著：「課題怎麼沒有完結的一天，我明明已經那麼努力了！」寫論文的過程，讓我更清楚的看見我是怎麼走過來的！我陪著自己再一次經歷痛苦、難受、悲傷、快樂、喜悅、觸動…等，我也已經長大到能夠給自己安撫、支持、療癒，能夠擁抱自己、愛自己，看見自己已經很努力，已經做得很好，也照見那些更深處還無法面對、無法原諒的部分。我在快要抵達終點之前，總以為就要到了，真正抵達以後，生命總會再次敞開，讓我明白，這是下一個起點，就像剝洋蔥一樣，一層一層向內在更深處，而每看見一層，總是淚流滿面，越是更清晰看見生命是怎麼一回事。現在的我，更讚嘆生命神奇的環環相扣與推動，在一再重複的課題中，看見自己覺察得更快速、調整得更從容，在每一回照見生命的安排以後，感謝所有的相遇。

謝謝來到我生命中的一切，造就了此刻的我，你們都有一份功勞，推動我成為現在的我。謝謝我的家人，在我一無所有的時候，讓我知道，你們一直都在！謝謝我的心家人，在我辛苦、難受的時候，陪伴我、支持我，在我快樂、喜悅的時候，跟我一起創造美好，我好想念跟你們玩耍、笑到肚子痛、吃吃喝喝、打屁聊天、談心擁抱的日子。謝謝我的研究所同學們，我真的好喜歡跟你們一起讀書、玩耍、聚會、笑鬧、旅行的日子，讓研究所的日子充滿快樂與歡笑，就算辛苦也互相扶持的走了過來。謝謝貼心可人的惟文，研究所有你的幫忙與關照，非常順利並且充滿愛。謝謝我的指導教授—增穎老師，妳的允許、包容、溫暖、鼓勵與支持，讓我順利完成了這本論文。謝謝口試委員—昌雄老師，論文從質性研究課程、初審到最後的口試，都有您的點化與提醒，真心感謝您的用心與願意。謝謝口試委員—鴻文老師，謝謝您在最後的口試中，仔細的給出許多建議，讓我在修改論文時，還觸發了好幾顆彩蛋，讓我對生命有更多的看見。

最後，我要謝謝宇宙，謝謝老天爺，謝謝照護我的諸天仙佛菩薩、天使、存有們，謝謝我的潛意識，謝謝我自己，謝謝我愛的人以及愛我的人，沒有你們就沒有現在的我，你們的愛同樣支持了我完成這本論文，衷心感謝！愛你們哦！

## 中文摘要

本研究運用自我敘說，採取拉波夫·威廉的敘事結構分析方法，探討隱喻進入生命前、中、後的三個階段，與隱喻互動的歷程及隱喻之演化，再探究隱喻的影響與變化，最後找到我的核心隱喻。研究結論如下：

在我的成長歷程中，我以「拯救者」、「無根的浮萍」與「灰姑娘」的隱喻在生活，並引發一連串依循這些隱喻而產生之行動序列及自我評價，而形成「拯救者的坑洞」、「小媳婦」、「黑洞」、「心裡的家人」的隱喻。

我的隱喻皆依循「認知—動機—滿足感、成就感和愉悅感」三要素的循環過程，增強隱喻彼此間信念與行為的連結，使之互相影響，而最終它們手牽著手，一個帶著一個，慢慢回到心裡的家，讓我那分離、散落的內在能逐漸回歸整體，並漸漸跳脫依循早期隱喻生活的樣態與行為模式，重新轉化、綻放新生。

隱喻能讓我以安全的距離、有趣的角度，重新覺察與認識自我，有助於情緒之探索、覺察、表達與穩定，促進、增強並理解信念及行為之改變，提供了自我對話空間，對後續生活仍有持續且建設性的影響。

我享受生命中相遇的一切，允許所有的經歷，漸漸對生命發自內心的喜悅。當這份喜悅融入我的身心，我感受到內心一片歡騰，心跳溫熱快活，我所有的內在便一起回到心裡的家。故可知，我的核心隱喻是「如其所是的 Joy」。

最後，我依據研究結論形成研究反思與建議。

**關鍵字：**隱喻、自我敘說、拉波夫·威廉敘事結構分析方法

## Abstract

This study uses self-narration and Labov William's narrative structure analysis method to explore the three stages of metaphor entering life before, during and after life, the process of interaction with metaphor and the evolution of metaphor, and then explore the influence and change of metaphor, and finally find my core metaphor. The findings of the study are as follows:

Growing up in my life, I lived as a metaphor for "the savior", "rootless duckweed" and "Cinderella", and triggered a series of sequences of actions and self-evaluations that followed these metaphors, forming the metaphors of "the savior's pit", "little daughter-in-law", "black hole", and "family in my heart".

My metaphors all follow the cyclical process of the three elements of "cognition-motivation-satisfaction, fulfillment and pleasure", strengthening the connection between the metaphors and their beliefs and behaviors, so that they affect each other, and finally they hold hands, one by one, and slowly return to the home in my heart, so that my separated and scattered inner energy gradually returns to the whole, and gradually jumps out of the pattern and behavior pattern of following the earlier metaphorical life, re-transforming and blooming.

Metaphor allows me to re-perceive and understand myself from a safe distance and an interesting perspective, contributes to the exploration, awareness, expression and stabilization of emotions, promotes, enhances and understands changes in beliefs and behaviors, provides a space for self-dialogue, and still has a continuous and constructive impact on subsequent life.

I enjoyed everything I met in my life, allowed all the experiences, and gradually developed a heartfelt joy for life. When this joy melted into my body and mind, I felt a burst of joy in my heart, my heart beat warm and happy, and all my inner beings returned to my heart home together. So my core metaphor is "Joy as it is."

Finally, I form research reflections and suggestions based on the research conclusions.

Keywords: Metaphor, Self-narration, Labov William's Methods of Narrative Structure Analysis

# 目 錄

謝 辭.....	I
中文摘要.....	II
Abstract.....	III
目 錄.....	IV
圖目錄.....	V
表目錄.....	VI
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與問題.....	5
第三節 名詞釋義.....	6
第二章 文獻探討.....	8
第一節 內在的探索與追尋.....	8
第二節 何謂潛意識.....	14
第三節 隱喻概述.....	21
第四節 隱喻在諮商之運用與效果.....	29
第三章 研究方法.....	34
第一節 研究方法的選取.....	34
第二節 研究參與者與研究工具.....	39
第三節 研究流程.....	41
第四節 資料分析與處理.....	43
第五節 研究倫理.....	47
第六節 研究嚴謹度.....	48
第四章 生命的點點滴滴—敘說內在的呼喚.....	51
第一節 我是這樣長大的.....	51
第二節 與隱喻相遇的時光.....	73
第五章 研究結果與討論.....	120
第一節 故事分析.....	120
第二節 研究發現與討論.....	132
第六章 研究結論、反思與建議.....	160
第一節 研究結論.....	160
第二節 反思與建議.....	161
參考文獻.....	171
一、中文部份.....	171
二、英文部份.....	174
附錄.....	176
附錄一 文本分析.....	176
附錄二 敘事單元之敘事線及主題.....	223
附錄三 敘事單元之敘事線串接.....	238
附錄四 整體敘事線圖.....	256
附錄五 隱喻對我的影響與變化.....	262

## 圖目錄

圖 2-1 隱喻研究之歷史進程.....	22
圖 2-2 「隱喻特質與功能」及「諮商隱喻之效果」對照圖 .....	33
圖 3-1 研究流程 .....	42
圖 5-1 整體敘事主題脈絡圖 .....	131
圖 5-2 創造隱喻之歷程.....	141
圖 5-3 隱喻互動之歷程與演化脈絡圖.....	144



## 表目錄

表 2-1 諮商隱喻之實證研究 .....	30
表 5-1 創造隱喻的因素與隱喻對照表.....	138





# 第一章 緒論

生命歷經了多少歲月與風霜、多少年華與燦爛，才能夠安然無恙的來到這裡？生命的故事，在沒有說出口以前，都只停留在心裡的某個角落，當你呼喚它，它才會依約前來。聽見生命的召喚，我提起勇氣向其敞開，對我而言寫這篇論文是一場挑戰，我總以為我已經準備好要上戰場，卻在場上不停的跳探戈，前進幾步又後退幾步。我很清楚我要前去的方向，在一次次認清自己的害怕、脆弱後，我承認在更廣闊的潛意識面前，我始終渺小，我能做的只是一次次呼喚生命裡頭的資源經驗，一次次提起勇氣，隨著生命的旋律起舞。我以「回到心裡的家—發現內在隱喻之自我敘說研究」為名，用自我敘說的方式，敘說我在過去與隱喻經驗相遇的時刻，那些有美好也有淚水的時光。

## 第一節 研究背景與動機

生命將走向何方，並不會突然蹦出一個結果，而是踏實的走在每一步上，承接而來。我將娓娓道來本研究「個人」與「學術」之背景與動機。

### 一、 個人背景與動機

#### （一）緣何而來—從助人回到助己，進而助人

從小我就知道自己喜歡算錢也喜歡助人，民國 95 年大學推甄那年，國立彰化師範大學「會計系」跟「輔導與諮商學系」在同一天推甄，我選擇彰師會計，放棄彰師輔諮的推甄，但沒有考上；在指考選填志願時，我把彰師會計也填在彰師輔諮之前，然而放榜時，我考上了國立彰化師範大學輔導與諮商學系。大學畢業後，我一邊從事助人工作，一邊參與心理相關科系的工作坊自學，一直到現在，我越來越覺得，也許冥冥之中，老天也要我走在助人工作這條路上。

從民國 101 年至 109 年間，我持續跟隨山藥老師（化名）學習靠近潛意識、靠近自己、愛自己，透過各種方法，諸如：隱喻、解夢、冥想、催眠、並存練習、安靜練習...等，從陪伴自己、自我照顧開始，再擴散到身旁的人，並在過程中學習如何創造好的陪伴品質、如何引導、如何停留、如何觀察、如何一次次回到自己安靜的中心，從心的溫度開始而不是從技術著手。

民國 106 年 9 月 17 日，我參加山藥老師辦的「16 天的潛意識訓練」工作坊結訓了。結訓那天引出了我 5 歲的時候被爸爸關在車子裡的經驗，才發現原來當時被關在車子裡的經驗，深深影響了我對生命的好奇與困惑，才終於懂了為什麼自己從小到大一路走來

都走在助人的道路上，也才明白為什麼自己一直以來都堅持要做助人工作。因為，當時的我，是多麼希望有人駐足停留，多麼希望有人看見我，多麼希望有人能救我出去。我心裡想著：「如果有一天我能夠看見、駐足，是不是有機會讓這樣失落的心，少一點難受。」這也讓我下定決心，要回到諮商領域就讀研究所，當時的我決定，如果考上研究所，要來好好研究那段創傷經驗對自己生命歷程的影響，因為當時的我覺得「搞懂我自己是最重要的事」現在亦如是！

而在開始就讀研究所前後，我依舊持續參與山藥老師開辦相關潛意識、諮商等相關工作坊，亦於民國 107 年開始穿插敘事治療以及催眠的課程，民國 108 年則加入身體經驗取向、心理劇、遊戲治療與沙遊治療等相關專業的學習，維持自己在專業領域的學習與養成，同步研究所的學習，讓自己在專業及相關領域的運用能更紮實，同時為自己未來諮商心理師的道路做準備。在自學的路上，我秉持著「能陪自己多身就能陪個案多深」的信念，從助己梳理生命開始，累積能夠助人的基底。

## （二）書寫自己的生命，需要從心底鼓起勇氣

從考上研究所的那一刻，我就決定要寫自我敘說，好好懂自己。在碩一上學期跟指導教授陳增穎老師談論撰寫自我敘說的時候，老師一再跟我確認：「自我敘說是要公開自己的內在的，你是否準備好了？」我也很堅定的回應。一直到上質性研究課程的期中報告時，蔡昌雄老師看著報告問我：「那些關於事件的發生始末呢？」在那次報告後，我的內在起了很大的波瀾，我跟朋友聊著我對於自己的困惑——自己的內在發生了什麼？而產生認知與心理的不一致？我也開啟了一段時間的自我對話。我才發現——原來我一直都沒有準備好要寫自我敘說！

我是一個經常報喜不報憂的人，從小爸、媽除了本職工作以外，幾乎都在田裡務農，哥哥們跟我相差五、六歲，他們早已過了跟孩子玩的時刻，有自己的同儕生活，也幫忙著農務，所以從小我不是在跟親戚家的哥哥們玩，就是在田裡自己玩土，跟家人玩的記憶少之又少，也因為家人忙碌，從我有記憶以來到現在，就開始學習獨自玩耍、處理功課、完成一些事，以不增加家人的負擔為目標，所以我常常給他們看的是結果，過程有什麼憂慮、擔心、害怕、困難，我常常都是自己處理，告訴他們的通常是已經不需要煩惱或是協助的。思及此，我赫然發現，自我敘說要說的，便是那些過程，我從不曾告訴他們或是輕易展露於人前的。

從小，我身旁的人常常覺得我很樂觀、開朗、正向，那是我選擇展現給他們看的，我心裡有許多小劇場、感受的震盪、想法的糾結...等等，是我鮮少表達出來的。小時候

我總是壓抑著那些難受、悲傷、生氣…等較為負向的情緒，難受時我會躲到某個角落，撕下衛生紙將他吞下，就像是吞下那些我難以說出口的情緒與想法；大學畢業後，我開始自學心理課程，一次次的自我覺察、來來回回的自我對話、一回回的自我照顧，我練習看見自己的情緒與想法，為自己停留，好好擁抱自己的遺落、悲傷、委屈、憤怒…等情緒，讓我各種想法透過書寫、對話、隱喻得以抒發、流動。

我問潛意識：「那還要做自我敘說嗎？」她很堅定地跟我說：「要！」於是又再次開啟了一段意識跟潛意識的對話，我糾結於那些未曾說出口的，有一天公諸於世時，我的家人會怎麼看、怎麼感覺、怎麼想？我身邊的人呢？有一天看見我論文的人呢？我又怎麼看我自己呢？經過一番拉扯糾結以後，我決定好好面對那些我未曾與人言說的，也許當我好好書寫，重新走過一遍，重新去理解、重新建構，清理、打掃、整理我的內在空間，有機會放下一些早該要放下的，讓生命完整的活在此刻，讓新的事物得以進入我的生命，繼續一起豐盛。

### （三）傳遞隱喻的美好

原本我一開始想敘說的是關於創傷經驗對諮商職涯選擇的自我敘說，想看清楚那個經驗對我生命的影響，去探究我從小就在思考的生命意義。在學習質性研究的過程中，我思考著學術動機會是什麼？思緒跳得飛快，想到了這幾年我在山藥老師那裡的學習！那對我而言，是一個滋養、溫暖、播種、孕育、蘊養、發芽、成長的歷程！我想著，我在那裡學著跟潛意識靠近、學著跟自己的真實靠近、學著好好愛自己的方法、學著陪伴人的品質…等等。我問自己：「如果那裡的好東西，我可以分享，那會是什麼？」、「有什麼是可以自己有整裡、有收穫，同時對學術有貢獻的？」答案出現得很快也很簡單——就是「隱喻」。潛意識的東西太廣、太難以摸索、太難以言喻，就如同美國家族治療工作者維琴尼亞·薩提爾（Virginia Satir）提出的冰山理論，潛意識是很廣泛、包羅萬象的，而「隱喻」則是潛意識可以運用它來表達感受、觀念、期待、渴望與自我…等隱而未說的，透過語言及非語言的方法來傳遞。

這幾年間，在工作坊的過程中，經常透過隱喻來具象化自己的狀態，有的是困境隱喻（在遭遇困境時所創造之隱喻）、有的是資源隱喻（在滋養與美好時所創造之隱喻）、有的可能只是一個畫面、有的可能是聲音、也有可能是身體感受…等，隱喻可以用不同的方式呈現，端看潛意識想要如何傳遞。

我在持續創造與探索自己的隱喻過程中，已經存在的「隱喻」，使我在經歷困難的處境時，能從不同的視角來感受與看待，不會在困境理卡住太久就有了轉化；讓我在快

樂時，可以更加享受在當下。我的核心隱喻也持續陪伴著其他隱喻，讓生命在困難的時候得以渡過，不孤單。隨著「隱喻們」持續的變化，讓我在看待生命困難、美好時，有更多元的角度與豐盛的可能性，並透過各個隱喻的創造與安放，我也更允許與接納每個部分的我，邁向一條自我整合的道路。

從整理這幾年創造隱喻的過程中，隱喻的演化及隱喻對我的影響與變化，進行文本分析，赫然發現，我真正在走的路是—「回到心裡的家」。突然理解那天在報告時，昌雄老師說：「做了就知道了！」到時候歸納出來的往往會有新的發現！透過隱喻的方式靠近潛意識的那些美好，我獲益良多，同時也希望能分享給更多的人。

## 二、學術背景與動機

對於「隱喻」之探究，始於古希臘羅馬時期，而後便開始在語文學、哲學、心理學…等層面拓展。西元前 300 年，Aristotle 認為隱喻是把一事物（本體）比做另一事物（喻體），通過比較、對比兩者的相似性建立隱喻關係，從而增強語言表達的效果。直到 1 世紀，羅馬修辭學家 Quintilian 認為隱喻是一種修辭手法，用以裝飾語言，使語言更具吸引力與生動性（胡萍英，2009）。20 世紀 30 年代 Richards 和 Black 認為，隱喻是一個詞語（本體）通過另一個詞語（喻體）得以被理解，引發了真正意義的「追尋」（郝曉寧、劉紅萍，2007）。20 世紀 80 年代 Lakoff 和 Johnson 認為，隱喻是揭示人類思維的認知工具（胡萍英，2009）。刁生虎（2005）表示，隱喻是修辭學，更是鋪向哲學的空間成為智者追尋真理、建立道德人格修養的方法。海德格認為存有是不可被定義的，一旦被概念化，便是狹隘了存有本身。「概念」之於「隱喻」，就如同「對存有的限定」之於「存有本身」。存有本身就是隱喻性的，存有只能用隱喻的方式去思考（沈清楷，2006）。尼采認為「隱喻」不僅是表達與修辭手段，更是根本的語言與思維活動；隱喻先於概念，沒有隱喻就沒有認識（語言與思考）（劉滄龍，2013）。呂格爾將人類生活的各種活動、存有方式以及與其他存有的關係都看作是隱喻的來源（黃雅嫻，2013）。隱喻是成為人的存在之「去蔽」方式，也即人的存在之真理的「開顯」方式（刁生虎，2005）。從語言學到哲學，對隱喻之研究，大多停留在對隱喻之定義、結構、功能、形式、本質…等語言學與哲學之範疇。

19 世紀心理學脫胎於哲學後，隱喻之研究開始往心理層面拓展。國外對隱喻的研究大致可分四類：一、隱喻治療的過程與方式（Amundson, 1988；Bowman, 1995；Eliezer, 1988；Gladding, 1988；Hoskins & Leseho, 1996；Kopp & Eckstein, 2004；Lyddon et al, 2001；Robert & Kelly, 1987；Robert, 2010；Terry, 1990；Tay, 2012；Tay, 2015；Wagener,

2017);二、隱喻在特定議題與族群上之使用(Adams & Chadbourne, 1982; Romig, 1991; Sims & Whynot, 1997; Zuniga, 1992);三、隱喻治療與治療風格的交互影響(Angus & Rennie, 1988; Allbritton, 2007);四、描述與驗證隱喻的治療效果及其過程(Chapman, 1989; Lyddon et al, 2001; Strong, 1989)(引自陳鵬元, 2020)。陳鵬元(2020)亦整理國內對隱喻之研究,研究者依其整理之內容,加上李蓓宇(2019)、陳庭美(2013)、陳鵬元(2020)、黃士鈞(2008)之相關文獻後,將國內對隱喻的研究主要分為三類:一、隱喻在不同族群之使用(郭彥余、林清文, 2001; 郭彥余, 2008; 陳庭美, 2013; 陳廷豪, 2015);二、諮商隱喻的使用方法(王理書, 2002; 林香君 1995a; 林香君 1995b; 黃士鈞, 2005; 黃士鈞, 2008; 李蓓宇, 2019; 陳鵬元, 2020);三、諮商隱喻中隱喻種類與功能(胡嘉琪、黃士鈞, 2004; 楊明磊, 2000; 鄭喬之、賴郁華、吳淑菁, 2002; 劉冠紋、黃宗堅 2006)。

綜上所述,「隱喻」在國內、外之研究有三項雷同,分別是「隱喻使用之過程與方法」、「在特殊族群之使用」及「隱喻之功能與效果」,惟國外另有二篇針對「隱喻治療與治療風格的交互影響」。概括來看,「隱喻」之研究早期多停留在理論層面,而至近代才開始發展實證研究,然實證研究之數量亦並不多。

本研究以自身經驗述說「與內在隱喻相遇」,過去自我敘說的研究中,有些從探究疾病的隱喻、親密關係的隱喻…等敘說,皆是以某一主題進行相關隱喻的探索。人窮極一生往內探索自己,大概都探討不完,每個時刻回首過去的自己也許都有新的理解與看見,但從自我敘說開始,說著、寫著有了新的看見,會是很有趣的事。本研究以發現內在隱喻為題,揭開內在透過隱喻如何發聲,讓「隱喻」的運用可以落實到生活中,創造更多美好的可能性。

## 第二節 研究目的與問題

本研究先探討有意識的讓隱喻進入生命前、中、後的三個階段,與隱喻互動的歷程及隱喻之演化,再探究其對研究者的影響與變化,最後找到核心隱喻。

故本研究之研究目的敘述如下:

- 一、探討參加潛意識訓練工作坊前,我在成長歷程中與隱喻的連結與緣分。
- 二、探討參加潛意識訓練工作坊時,隱喻互動之歷程與演化,及其對我的影響與變化。
- 三、探討參加潛意識訓練工作坊後,隱喻互動之歷程與演化,及其對我的影響與變化。

四、重新觀看隱喻互動之歷程與演化後，找到我的核心隱喻。

基於上述的研究目的，列出研究問題如下：

- 一、參加潛意識訓練工作坊前，我在成長歷程中與隱喻的連結與緣分為何？
- 二、參加潛意識訓練工作坊時，隱喻互動之歷程與演化，及其對我的影響與變化為何？
- 三、參加潛意識訓練工作坊後，隱喻互動之歷程與演化，及其對我的影響與變化為何？
- 四、重新觀看隱喻互動之歷程與演化後，我的核心隱喻為何？

### 第三節 名詞釋義

#### 一、潛意識

Freud 認為潛意識是威脅意識的記憶與情緒之大型資料庫，意識故意將這些記憶與情緒排除或壓抑在潛意識中（如童年創傷或受虐經驗）；潛意識也包括個人不自覺的需要（needs）和動機（motivations）（Richard S. Sharf, 2019 / 2012）。榮格將潛意識分為「集體潛意識（collective unconscious）」和「個人潛意識（personal unconscious）」。「集體潛意識」是從遠古祖先世代代傳下來的經驗與記憶；「個人潛意識」是被自己壓抑、忘記或不承認的記憶、想法、感覺和經驗，是相當獨特且有別於他人的（駱芳美、郭國禎，2018）。研究者對於潛意識的看法較偏向榮格所談論的潛意識，認為潛意識包含佛洛伊德所說的被壓抑、遺忘及未能承認的部分，但同時也富含生命力、創造力及各種來自生命底層的力量與資源。

#### 二、隱喻

「隱喻」從字面上拆解來看，「隱」為潛藏不露的、幽而不顯的；「喻」為告知、說明。單純以字面上來看，隱喻表達了那些尚未顯露在意識層面的存在。Barker（1985）認為，隱喻（Metaphor）是「以一組符號來類比另一組事物、行為或關係」，這組符號與原來事物、行為或關係之概念具有相似的性質。Strong（1989）則認為隱喻最簡單的定義就是「一種間接的表達方式（an indirect form of expression）」，同時包含語言與非語言兩種。Angus 和 Rennie（1988）也提到，隱喻是一種包含心中想像與感受的體驗性現象，是內在摸索找尋意義的一種方式。呂格爾認為，隱喻中的意義圖像性不是觀念的簡單聯想，而是一種建構意象的方法。透過相似性原則與類比關係，在認知基礎的架構下，想像、知覺感受與情感的經驗性使得隱喻內涵更為完整。

本研究認為隱喻之表達形式與範疇，包括非語言與語言：

1. 非語言隱喻包含表情、聲音、行為、風格、選擇、藝術、創作、…等，都囊括於身體隱喻中，因為人的所有一切語言、思維等認知、行動，皆立基於身體。
2. 語言隱喻則採取認知層面的範疇，涵蓋詞彙、詞語、句子及篇章。

「隱喻」的特質與功能，有以下幾點：

1. 隱喻的本質是生命性的一活生生地，是一持續且無限的。
2. 隱含相似性或類比關係，有顯像功能。
3. 結合認知、想像、知覺感受與情感的經驗現象，富有啟發性、創造性、豐富性。
4. 蘊含包容性、空間性與融合性，置身於多維度的心理空間，進行解構與再建構，進而產生新意義。



## 第二章 文獻探討

本研究以筆者參加潛意識訓練，運用隱喻靠近潛意識為自我敘說之主軸，述說參與潛意識訓練前、後與隱喻之緣分進行文獻探討，共有四節。第一節「內在的探索與追尋」，分別述說筆者探尋內在的幾個面向；第二節「何謂潛意識」，介紹潛意識以及筆者在潛意識訓練中，引出潛意識之方法；第三節「隱喻概述」，從隱喻研究進程，簡述隱喻目前的研究現況，談及隱喻的哲學，最後定義本研究之隱喻；第四節「隱喻在諮商之運用與效果」，簡述諮商隱喻運用之要素，並以諮商隱喻之實證研究，歸納諮商隱喻之效果。

### 第一節 內在的探索與追尋

生而為人，與動物最大的不同，在於對內在的探索與追尋。不論時代的變遷、世代的變換，人們自始至今不斷探問的是一生命的本源是什麼？生命的意義何在？對內在的追尋，人們也從不止息。本節將從生命意義的探尋，談到以冰山模式、內在家庭系統療法探索內在，最後，從真理的本質談存有。這些面向亦為筆者在生命過程中，內在探索與追尋的方向。

#### 一、 生命意義的探尋

筆者在五歲時，被獨自關在車裡，看著忙碌往來的人們，對自己的內心，提出了深刻的生命提問：「這些人在忙什麼呢？我這輩子要怎麼活呢？我要活成什麼樣子呢？」，在期待被拯救與看見的渴望下，立下了「我才不要像他們這樣活（得忙碌），我想看見、停留在美好的事物上」的信念，也開啟了筆者對生命意義的思考。奧地利裔美國作家 Joseph Fabry 在《意義的追尋－Viktor Frankl、意義治療與生命》一書的導讀中，開宗明義強調他致力於協助人們「將意義治療應用在生活中」，正是因為當今的大環境正在面對意義治療中所謂「存在的虛無」(The existential vacuum) 的衝擊，人們在面對劇變階段時（例如：來自對家庭關係的糾結與拉扯、對生涯或工作的不快樂，對人際或親密關係的困惑與糾纏，對人生發展或未來的不確定感...等；尤其是當人們面對老、病、死時，所感受到的孤獨、不堪、憂鬱與焦慮），所產生的內在空洞感便是「存在的虛無」(林綺雲等人，2021)。筆者在小時候經歷各種感到壓迫的經驗中，經常困惑生命的意義到底是什麼？為何自己要出生？生下來遭受這些苦，又有什麼意義？而讓筆者咬牙苦撐的原因，就是對於飄渺的生命意義追尋。當時幼小的心靈，總有一份相信—我的存在總會有意義！就如同 Viktor Frankl 所說，我們追求意義並不是被任何人告知，而是天生自然就



知道，我們活著是帶著使命的，唯有發掘意義，才能真正的快樂（林綺雲等人，2021）。本研究以自我敘說的方式進行，也是一種意義的追尋，在敘說的過程中，期盼能窺探生命意義的樣貌。

Reker 和 Wong (1998) 將個人的生命意義分為兩個層面，其一「整體意義 (Global meaning)」為個人生存的情境、一致性及目標的認知；對有價值目標的追求和實現；以及隨之而來的成就感。他們提出整體意義的結構是由認知，動機和情感三個要素所組成。「認知」要素的信念、世界觀與價值基模形成了此模式中主導對目標的選擇和產生價值感這兩者的基石。「動機」要素為欲望、需求、追求目標產生的滿足感、成就感和愉悅感。「滿足感、成就感和愉悅感」能激發對目標的追求以及驗證個人的信仰系統。最後，成功的目標實現會強化信仰系統（引自林綺雲等人，2021）。換言之，三者形成了一個循環：認知信念主導了目標選擇與價值感，形成動機促發行動，行動達成產生滿足感、成就感及愉悅感，持續促進行動，並強化認知信念。這個循環在筆者的生命中，也一再出現，本研究在文本的敘說中、敘事結構的分析下，亦可看見認知、動機與情感交織形成的變化過程。其二「情境意義 (Situation Meaning)」，指的是人們試圖了解特定際遇的價值和目的，以及日常生活中的經驗，以作為獲得更高、更佳甚至整體意義的來源（引自林綺雲等人，2021），意即找尋生命中特殊事件的情境意義，在個別意義的形成與累積下，有助於形成對整體意義的理解。對於情境意義的找尋，亦是筆者在生活中經常做的，由於整體意義的找尋並不容易，且經常容易被生活所遮蔽，因而對於情境意義的找尋反而像是生活中的部分救贖，能在一個事件明白為何受苦，就有了支撐下去的力量，在隱喻進入筆者的生命後，筆者在各個生命困境中，透過創造各種隱喻來陪伴，也從更有趣的角度，來觀看事件的發生，讓筆者在找尋情境意義時，拓展了意義的視野，也逐漸轉化對整體意義的理解。

奧地利神經學家、精神病學家，維也納第三代心理治療學派—意義治療與存在主義分析的創辦人 Viktor Frankl 認為人們如果把追求意義的意志壓抑在潛意識中，會使內在產生空虛感和無意義感，即潛意識中的本能區域，指涉著做什麼是錯的，而我們不想去面對；潛意識中的靈性區域則指涉著做什麼是對的，而我們卻選擇忽略，就會引發「存在的虛無」(The existential vacuum) 的狀態，產生無意義感和存在挫折感，所以當人類追求意義時，一定會讓意識層面感受到生命的豐富性，讓生命變得美好且有意義，而找到意義的，要找到意義的第一個方法是發掘當下的意義，第二個方法是透過體驗美麗、真實和愛（林綺雲等人，2021）。筆者認為，藉由隱喻探尋內在就包括了這兩個方法。

在創造隱喻的歷程中，第一個動作就是回到當下，去體會當下的身體知覺、情緒感受、想法信念，讓隱喻經驗得以在安靜的狀態下自動浮現，而當下的意義，也在隱喻的經驗中逐一探出，隱喻的創造充滿美麗的體驗，讓人感到既真實又模糊、既真切又神秘，充滿一切可能性，而愛也在隱喻的創造中流動著，當筆者細細體會隱喻的變化，身體知覺被接納與好奇，情緒感受被允許與流動，想法信念得以一一表述，他們擁有了筆者的時間與空間，得以展現與訴說。不僅僅是隱喻的創造是如此，自我敘說的過程亦如是，本研究便是一個充滿對生命意義追尋的過程，從文本的敘說，在敘說中重新經驗、重新理解，在分析中跳脫原有的框架，以新的視野、不同的角度去觀看，重新解構再建構，在發現中，找到生命的意義，意義也不會止於此，而是在未來的生命裡持續發酵。

## 二、冰山模式

筆者在大學時期就讀諮商時，對冰山模式開始有所接觸，在後續自我觀察與理解的過程中，經常會以冰山模式的部分向度來做自我覺察。冰山模式是美國家族治療工作者維琴尼亞·薩提爾（Virginia Satir）的學生約翰·貝曼博士將薩提爾的對話脈絡歸納並將其發展。人就像一座冰山，能被人看見的，只是表面很少的一部份——行為、事件或故事。水平面的那一條線，則是人的應對模式，亦稱為「求生存的姿態」，分為四種溝通姿態：指責、討好、超理智、打岔及一致性，其目的並非與人連結，而是自保。水平面下有更大一部份藏在更深的層次，那便是人的內在，分別是：感受、感受的感受、觀點、期待、渴望、自我。「感受」又分為身體與心理的感受。「感受的感受」則是對身心感受的評價，用以覺察長久以來對待自己的方式。「觀點」包含想法、信念、家庭規條...等，觀點的指向則分為對自己及對他人，探索觀點以發現長期信奉為真理的信來來源，並重新決定適合自己的觀點。「期待」分為對自己及對他人的期待，探索期待得以發現期待的合理性與適切性。「渴望」是人類生長的基本條件，諸如：渴望被愛、被接納、生命有意義、有價值、自由，人若能體驗到渴望，就能體驗生命力，也能與自己深層理解與連結。「自我」在冰山最底部，薩提爾稱之為「生命力」，也有人稱為「靈魂」、「靈性」，是生命能量駐守之處，人們在這個層次感覺自己的完整（李崇建，2017）。筆者在接觸隱喻後發現，在創造隱喻的過程中，也依循了冰山模式探索內在的方向，由最上層的行為、事件或故事開始敘說，並往下探尋身心感受、感受的感受、觀點、期待與渴望，而探索的過程中，冰山以下的向度不一定會依序進行，有時會交叉循環，而在探索過程中，隱喻畫面就會依照往下探索的深度，開始出現聲音、畫面、感受、想法、期待、渴望...等向度，在隱喻畫面與對話中持續出現，當完成一場隱喻的創造，雖然不會具體的一項

一項的訴說或整理，但卻在過程中已然經歷，而有些難以表達的想法、期待、渴望，在隱喻的表達下，有機會因外化的隱喻而被說出口，在本研究的文本敘說中，便能探知一二。

### 三、內在家庭系統療法

普渡大學婚姻與家庭治療博士 Richard C. Schwartz (2021/2022) 於《沒有不好的你：風行全球的內在家庭系統 IFS，徹底翻轉你我的生命》一書中，談到其在 1980 年代開創了「內在家庭系統療法 (Internal Family Systems, 簡稱 IFS)」，是承自家族系統療法，在與個案諮商時，從他們的反饋中所啟發。「內在家庭系統療法」認為每個人的心理狀態都是由不同的內在部份各司其職所組成，就像一個大家庭，在這個家庭中，除了主宰真實意識的真我 (Self) 之外，還有三個主要角色，分別為：流放者 (exiles)、管理員 (Managers)，及消防員 (Firefighters)。「真我」天生渴望創造與達成平衡、和諧、完整、療癒系統的各個層面，真我狀態的八個特質為：好奇 (Curiosity)、創意 (Creativity)、平靜 (Calm)、清明 (Clarity)、自信 (Confidence)、勇氣 (Courage)、慈悲 (Compassion) 及連結 (Connectedness)。「流放者」是既天真也脆弱的內在小孩，他們通常是較年輕的內在部分，一般稱為「內在小孩」，他們是快樂、活潑、創意、信任、天真與開放的，但也最為敏感，當有人傷害、背叛、羞辱或嚇唬它們，它們就會從那些事件得到偏激的想法與情緒，這些想法與情緒稱為「負擔」。被創痛或傷害附著之後，這些內在部分吸收的負擔，把它們從快樂活潑的狀態變成慢性受創的內在小孩，凍結在過去，而那些負擔經常阻礙我們的日常生活運作能力，因此，我們為了讓自己站起來繼續向前，而努力把流放者鎖起來或是放逐。「流放者」的狀態就如同凌坤楨 (2016) 提及，創傷後壓力症候群的原因之一：即使在意識上知道危機已經解除，但個體的神經系統仍無斷非自主性地運作—如同危機還未結束一樣。而 Peter A. Levine (2010/2013) 提及，生活中看似平凡的事件，都是引發創傷的潛在誘因，其他創傷諸如：跌倒、重大疾病、遭人遺棄、令人震驚或悲傷的消息、目睹暴力或車禍發生...等，都有可能導致創傷後壓力症。

American Psychiatric Association (2013/2014) 《DSM-5 精神疾病診斷準則手冊》指出，創傷後壓力症的症狀包含：持續反覆經驗到創傷事件 (例如：反覆回憶、經驗再現、作惡夢...等)、持續逃避與創傷有關的刺激 (例如：逃避痛苦記憶、思緒或感覺，或避開相關的外在提醒物—人、事、地、物...等)、產生與創傷事件相關的認知和情緒上的負面改變 (例如：失憶、持續且誇大的負面信念或期許、對創傷事件的起因和結果產生持續扭曲的認知、持續的負面情緒狀態、對生活的參與度降低、感覺到與他人疏離、持

續的無法感受到正面情緒...等)、與創傷事件相關警醒性與反應性(例如:易怒、自殘、過度警覺或驚嚇、專注力問題及睡眠困擾)。就如同 Richard C. Schwartz (2021/2022) 所談,「管理員」是保護你不再受傷的父母化小孩,而當你的內在流放者變多,其他內在部分就必須放棄它們的價值角色來成為保護者,成為高控制的角色、內在批判者、照顧他人卻忽略自己、極為警戒或聰明...等角色,它們都想用控制、討好或中斷連結來防止我們觸發我們的流放者。「消防員」是不擇手段要你忘掉痛的救火員,通常在流放者被觸發後才啟動,拼命地想要撲滅情緒的火焰,驅使我們使用藥物或活動讓情緒更高亢以麻痺痛苦,亦或設法讓我們分心,直到火焰自己熄滅。換言之,「內在家庭系統療法」是原本擁有純粹本質的「內在小孩」,遭遇創傷後,產生的偏激想法與情緒成為「負擔」,被「內在小孩」吸附與溶化,變成了「流放者」,而「管理員」與「消防員」用各自的手段與方法,努力讓「流放者」不被觸發,但「管理員」與「消防員」防備的是「負擔」而不是「流放者」本身,只要將「負擔」剝離出「流放者」,讓「流放者」回到純粹本質的「內在小孩」,「管理員」與「消防員」也能回歸本身的原有的價值與角色,讓「真我」現身其本來樣貌。筆者的生命經歷中,經歷了大大小小不同的創傷,諸如:被關在車中,被發現時已然脫水的瀕死經驗;誤信自己是被撿來的,而認為自己隨時可能再被遺棄;被教師當著全班的面辱罵、羞辱;被朋友設計;發現身患重大傷病—威爾森氏症,隨時可能因併發症導致器官病變,而致喪失行動能力或死亡;大小不一的車禍事件;在親密關係中被劈腿或因健康因素分手...等,因而,內在也有許多「流放者」、「管理員」與「消防員」,許多「流放者」依舊凍結在創傷的現場,「管理員」則是常以批判、指責的角色對筆者進行控制,「消防員」則是以各種活動使筆者分心,避免與「流放者」接觸。

筆者在閱讀文獻時赫然發現,內在家庭系統療法與筆者進行隱喻之創造、轉化與安放的歷程何其相似,都是透過傾聽身體與內在的聲音,接納每個內在部分,並與之對話或互動,令其得在被傾聽、接納、安撫、觀照下,得到釋放、轉化與安放,重新恢復該內在部分本然的樣貌,而能重新看見其充滿活力、可愛又美好的一面,煥發新生的內在則會對生命產生持續性的良好影響,使得生命也開始往充滿生命力的方向發展。

#### 四、從真理的本質談存有

在長大成人的過程中,人們會接收到來自各方的聲音,諸如:文化、國家、社會、學校、長輩、同學、家人...等,這些聲音在探索或追尋內在時,有些成為自己的認同,有些因為渴望卻被屏蔽,有些厭惡不以卻不得不依循,最常聽到的一句話是:「因為大

家都這樣做。」那麼，自己的聲音去了哪裡呢？自己的聲音，在一次次表達卻被無情打壓、杯葛、嘲笑、辱罵以後，逐漸消失，而選擇了「跟大家一樣」，因為在文化體制下，「不一樣」會被打上怪咖、搞怪、奇怪...等標籤。海德格在《論真理的本質》中對真理的探問指出，在非本真的日常性存在中，我們會因為與別人的差距性（*distantiality*）來調整自己，因而有屈從性（*subjection*），屈從於別人，依循於「人人」的平均性（*averageness*），將自己的獨特性削平，要求與「人人」一致（陳榮華，2008）。筆者從小為了躲避創傷經驗帶來的影響，不斷探尋生命意義，便將那個獨特的我打壓，把自己變成「跟大家一樣」—乖巧、順從、聽話，但是卻喪失了自己，然而，年幼的我在沒有能力以前，只能咬牙苦撐。

海德格在《論真理的本質》中，不用「人」或「生命」等詞語而自創一新詞「*Dasein*」（此在或此有，後續以「此在」統稱）來表達其存有論。*Sein* 意指存有，*Da* 意指在那裡，合起來就是「存有在那裡」，亦即是存有之承載者，其外延就是指人或生命。「*Dasein*」之存有來表示人之存有：存在（*existence*）；*Da* 表示人存在自身中之開放性。「*Dasein*」的本性就是它的「存在」，就是它自身的開顯性—只有「此在」在其存有中關係到存有，存有就在「此在」之開顯性中同時顯現。「此在」之存有就是一「邁向死亡之存有」（*Being towards the death*），欲把握「此在」存在可能性之整體意義，便必須把「此在」是必會死亡的這一事實納入對其存在之領悟中（李德材，2008）。筆者在五歲時的瀕死經驗尚無法讓筆者感受到生命的有限性，即便在成長過程中陸續有親戚死亡，對於死亡仍懵懂無知，直到發現自己身患重大傷病—威爾森氏症，才對於死亡有急迫的焦慮。然而，死亡焦慮、生命的有限性就像點了一盞燈，在筆者的生命中時時提醒著—人是向死而生。

若要從「非本真存在」轉化成「本真存在」，首先要制止自己接受「人人」的支配。「良知」要求我們抗拒「人人」的支配，讓我們成為獨特的個體，面對自己的存有。海德格認為，良知之所以能呼喚，把我們叫到自己的存有去，得以理解它，是由於我們早已準備被良知呼喚。存有不會遮蔽它自己，它總是開放自己，決斷是我們的本真自我持續和堅持開顯自己的行動，由於我們早已選擇要成為自己，才會聆聽良知的呼喚，接納它、跟隨它所指的方向，去理解自己的存有，而只有在決斷的本真存在裡，才能得到新的意義（陳榮華，2008）。在筆者參加的潛意識訓練中，透過並存、隱喻、引導冥想...等方法，讓筆者開始找回自己的聲音，尋回我的獨特性，從接納自己的各種樣貌開始做起，許多樣貌在社會上不見得討喜，因此不會被允許，甚至被打壓，而隱喻的開放性與包容性，讓筆者能看見更多可能性，看見那些特別的樣貌，同時有許多可愛又令人喜歡

的特性。筆者聽從內在的呼喚，為自己開創一片獨有的空間，涵容所有的我，即便那樣的我，不見得被社會所接納，但筆者選擇接納自己，因為當筆者認出、拾回、悅納更多自己，就能感受到心跳變得更加溫熱且富有力量。

真理試圖「解蔽」，非真理則努力去「遮蔽」。存在者的解蔽過程是以去蔽的方式展開自身，進而達到「綻出」的存在（陳萬和，2007）。筆者認為，自我敘說也是一個解除遮蔽的過程，並在重新解構、理解、再建構之過程，成為「綻出」的存在。

## 第二節 何謂潛意識

潛意識一詞開始出現始於 1890 年詹姆士（William James, 1842-1910）一篇頗具紀念碑價值的論文，其中探討了叔本華（Schopenhauer）、愛德華·馮·哈特曼（Eduard von Hartmann）、保羅·珍妮特（Paul Janet）、阿爾弗雷德·比奈（Alfred Binet）等人使用「潛意識」（unconscious）及「下意識」（subconscious）的方式。奧地利心理學家西格蒙德·佛洛伊德（Sigmund Freud）則設計了一套方法來研究潛意識（白聰勇，2008）；無意識（unconscious）是佛洛伊德的追隨者所常用的（Robert J. Sternberg, 2016 / 2000）。而目前 Robert J. Sternberg (2016 / 2000)、Gerald Corey (2016 / 2017) 及 Richard S. Sharf (2019 / 2012) 等諮商理論書中，皆以「潛意識（unconscious）」命名，筆者認為潛意識像深海，唯有深潛才有機會逐漸碰觸那些遼闊，如同佛洛伊德跟美國家族治療工作者維琴尼亞·薩提爾（Virginia Satir）的冰山理論的隱喻一樣，意識像是聳立在海面上的冰山一角，而潛入深深的海底，是更加廣闊的冰山，如不探尋，我們對於自我的認識便如同萬千世界的一縷細沙，不知何去何往。

本節邀請讀者緩緩跟隨筆者，從意識緩步移動到前意識，通過前意識的橋樑，走向潛意識。

### 一、初探意識、前意識與潛意識

Sigmund Freud 提出「冰山理論」將意識分為意識（conscious）、前意識（preconscious）、潛意識（unconscious）三個層次（Richard S. Sharf, 2019 / 2012），意識、前意識到潛意識是一個意識變化的過程。

意識（consciousness）是一個複雜的訊息處理過程，將感官系統的知覺訊息、經驗累積的記憶、心理感受與心智運作（如信念、願望、夢想、策略、計畫…等）綜合處理後，以創造出適應環境的心智活動。前意識（preconscious）是一種意識層次，其訊息



可被意識擷取到，但無法持續地使用，包括自動化行為（automatic behaviors）（如在熟悉且無人的路上開車），可以馬上轉為意識的訊息；舌尖現象（tip-of-the-tongue phenomenon）即記憶起某些已經記得卻一時想不起來的現象，像是遇見好久不見的同學，卻一時想不起他的名字；閾下知覺（subliminal perception）可在人們毫不知情的情況下偵測到訊息並協助運作，比如字彙快速閃現，幾乎看不清楚，但當前、後字彙有高度關聯時，能認出後面的字彙（Robert J. Sternberg, 2016 / 2000）。Freud 認為潛意識是威脅意識的記憶與情緒之大型資料庫，意識故意將這些記憶與情緒排除或壓抑在潛意識中（如童年創傷或受虐經驗）；潛意識也包括個人不自覺的需要（needs）和動機（motivations）。潛意識雖難以被意識所覺察，但它仍會在個人的思考或行為中呈現，以表達需求、期望與衝突，如：夢境、口誤（slips of the tongue）與失憶（forgetting）、幽默與開玩笑、重複性的破壞性行為…等（Richard S. Sharf, 2019 / 2012）。冰山底下廣闊的潛意識在海面下波濤洶湧地衝擊著，也無時無刻影響著海面上的冰山，我們的行為、情緒、語言、動機、夢…等，皆受到潛意識深刻的影響，只是我們沒有意識到，而筆者在接觸潛意識或隱喻前，也對潛意識僅是一個模糊的概念，只有當真正開始向內在探尋，內在（潛意識）的聲音，才會逐漸被我們聽見，也才能陸續看清那些冥冥中的引導。

瑞士心理學家卡爾·古斯塔夫·榮格（Carl Gustav Jung）與佛洛伊德類似，認為潛意識占了整體精神與心靈很大一部分，且潛藏許多被壓抑下來的資料。有別於佛洛伊德的是，榮格對潛意識抱持較積極的觀點，他認為潛意識是人們創造力、精神與情緒成長的重要資源，同時也是許多人們心理困惑或徵狀的來源（引自駱芳美、郭國禎，2018）。筆者對於潛意識的看法較偏向榮格所談論的潛意識，認為潛意識包含佛洛伊德所說的被壓抑、遺忘及未能承認的部分，但同時也富含生命力、創造力及各種來自生命底層的力量與資源。

榮格將潛意識分為「集體潛意識（collective unconscious）」和「個人潛意識（personal unconscious）」。「集體潛意識」是從遠古祖先世代代傳下來的經驗與記憶，例如人們對黑暗或對蛇的害怕與恐懼，並將這些經驗累積出來的共同能量稱為「原型（archetypes）」（駱芳美、郭國禎，2018）。「原型」最重要的有：面具人格（persona）、阿尼瑪（anima）、阿尼瑪斯（animus）及陰影（shadow）。面具人格是我們用來保護自己的公開面貌；阿尼瑪代表男性心靈的女性特質；阿尼瑪斯代表女性心靈的男性特質，在兩性中兩者是並存的；陰影則擁有人最深層、最根源的力量，代表我們的黑暗面，包

括了社會所不能容忍的，為個人採用投射到外界的方法來加以割捨的念頭、想法、感覺與行動...等 (Gerald Corey, 2016 / 2017)。「個人潛意識」是被自己壓抑、忘記或不承認的記憶、想法、感覺和經驗，是相當獨特且有別於他人的 (駱芳美、郭國禎, 2018)。存放於個人潛意識中的資料，包含很瑣細的經驗或是與現在的運作並無相關的，而個人衝突、沒有解決的道德事件與受情緒支配的想法...等，則是個人潛意識中很重要的部分，這部分可能受壓抑或很難去接近 (Richard S. Sharf, 2019 / 2012)。個人潛意識會以圖像 (image)、象徵物 (symbols)、情結 (complex) 等方式出現，例如：被遺忘的記憶可透過回憶、日常生活的點滴或圖像喚起，而被壓抑的事情，則會透過夢或象徵物出現 (駱芳美、郭國禎, 2018)。當個人對某個主題、素材、字詞產生情緒性的衝擊時，稱為情結，常見的情結有母親情結、父親情結、拯救者情結與犧牲者情結 (Richard S. Sharf, 2019 / 2012)。情結是圖像、想法、行為及許多原型的組合，並跟象徵物一樣，融合個人、文化及群體三項要素。每個情結裡都有一個原型在裡面，常透過夢的圖像、幻想、情緒反應或行動方式表現出來，並包含正反兩極，而情結之間也會彼此連結，例如父親情結可能結合自己與父親的互動、被父親責打的記憶，以及整個社會對父親形象的定義 (駱芳美、郭國禎, 2018)。沒聽過潛意識的人，常常覺得潛意識是一個抽象的概念，要認真說它是什麼，形容起來依舊讓人感到模糊且神祕。佛洛伊德對潛意識的看法，雖富含爭議，但卻開啟了學者對潛意識的研究與探討；榮格對於潛意識研究的貢獻，則是再一次把潛意識的空間拉深拉廣，並加上時間長度溯及到世世代代的傳承來探究，以更具像化的圖像、象徵物來引導大眾了解潛意識，讓潛意識浮出海面有了更清楚且可操作的路徑。筆者在過往接觸潛意識的經驗中，多為圖像、畫面式的隱喻經驗，較多是在創造生命的可能性與資源，來支持生命當下的困難，這些困難大多屬於個人潛意識層面，集體潛意識的部分則少部分碰觸到陰影層面，因此在後續的研究中，則會較多著墨於個人潛意識的區塊，集體潛意識因涉及較深、較廣的文化與世代傳承，目前的文本上並不足以進行相關分析，因此不多加以論述。

意義治療與存在主義分析的創辦人 Viktor Frankl 認為人們如果把追求意義的意志壓抑在潛意識中，會使內在產生空虛感和無意義感，即潛意識中的本能區域，指涉著做什麼是錯的，而我們不想去面對；潛意識中的靈性區域則指涉著做什麼是對的，而我們卻選擇忽略，就會引發「存在的虛無」(The existential vacuum) 的狀態，產生無意義感和存在挫折感，所以當人類追求意義時，一定會讓意識層面感受到生命的豐富性，讓生命變得美好且有意義 (林綺雲等人, 2021) 筆者認為，「意識層面感受到生命的豐富性，



讓生命變得美好且有意義」不失為一個檢驗自身與潛意識互動時，是否朝向靈性層面發展的一個向度，筆者與潛意識大多透過隱喻來互動，有時聆聽到的聲音或隱喻畫面，不見得是來自於自身靈性的潛意識所發出，也可能是包裹著他者聲音所發出來的，因此，與潛意識互動有辨識的向度是很重要的，這也是筆者近年來的體悟。從本研究的文本敘說中，也能看見在與隱喻的互動中，身體與心理在那個當下所感受到生命的豐富性，讓心跳更加有力、生命力透出的美好與意義感。

## 二、讓潛意識素材浮出海面的方法

不論是心理學的精神分析學派、榮格心理分析學派、意義治療與存在主義、家族治療...等，在面對廣袤的潛意識時，都有一個共同的目的，是要讓潛意識素材被意識所覺知。從意識經過前意識到達潛意識，是一個意識知覺變化的過程，當意識知覺被改變，或是脫離以往意識習慣運作的軌道，便有助於讓潛意識素材浮出海平面，被意識發現並攫獲，然而進入潛意識狀態的方法實在太多，諸如：催眠、自由聯想、隱喻、夢、心理劇、靜觀、正念療法、沙遊療法、表達性藝術治療...等。筆者挑選自身曾嘗試過，且在筆者進行潛意識訓練的前後，對生命變化影響較大的方法，論述如下：

### （一）催眠

維也納的精神科醫師梅斯默（Mesmer）在西元 1774 年使用「梅斯默術」，由此逐漸發展催眠術，是臨床使用催眠術的先驅；西元 1843 年詹姆斯·布雷德（James Braid）《神經睡眠的理論基礎》一書，揭示現代催眠術的意義，並強調其中暗示的作用，以及全神貫注於一個或某個特殊觀念或特別物體的心理效應。完整的催眠治療，包括催眠感受性測驗、催眠的放鬆準備、進入催眠、催眠治療，以及結束催眠與催眠效果評估，而在進行催眠治療之前，須讓被催眠者了解催眠及其效果，並得到其同意（申荷永，2004）。筆者認為「得到同意」這件事是重要的，不僅僅是意識同意，潛意識也要同意，才有機會真正進入催眠狀態，當身心有任何抗拒，要進入催眠狀態是困難的。筆者就曾參加工作單位辦理的催眠講座，邀請講師來講述催眠，當這名講師才剛開始要使用催眠技法，引導放鬆與冥想時，我開始全身燥熱難安，完全無法好好的坐在位置上，原本我想掙扎得繼續待在教室裡，但燥熱感卻越發強烈，於是我選擇依循身體的感受，離開這個讓我不舒服的空間，即使我完全不清楚這名講師要帶什麼樣的冥想，但當我一離開講課空間，身體的燥熱就瞬間消散，安定下來。因此，對於即將進行的任何活動，身心準備度是非常重要的，就像要進行自我敘說，也需要非常充足的身心準備，才能夠在書寫時流暢與順利。

林育陞（2016）表示，「催眠」就是催眠師用引導、暗示的手法使被催眠者拋開雜念，直接與最真實的自我進行溝通的過程。在這個過程中，被催眠者放下戒備、與催眠師建立良好的信任關係，是能否進入催眠狀態以及進入催眠狀態深淺的重要因素之一。一個人的思想和行為只要與自己的潛意識建立起良好的統一關係，他的身心就能平衡並獲得有益發展。而催眠，就是找到那個「潛意識自我」的最好途徑。在這個原理下，催眠師通過放鬆的工作環境和良好的心理暗示，與被催眠者的潛意識進行交流，然後運用「催眠後暗示」將一些理念輸入當事人的潛意識裡，幫助人們以舒適、自然的方式，來達到催眠效果。至今，催眠的應用範疇涵蓋六大領域，包括生理、心理、家庭、兩性、自我發展、商業，分述如下：

1. 生理：疼痛控制、體重控制、戒煙、失眠治療。
2. 心理：壓力紓解、憂鬱治療、增加信心、降低恐懼感。
3. 家庭：夫妻及親子關係的教育學習。
4. 兩性：兩性關係的協調發展。
5. 自我發展：自我催眠增加自信及自我價值。
6. 商業：銷售、領導、管理、激勵、創意激發、談判學習。

筆者在跟隨山藥老師學習潛意識訓練的同時，亦曾參與催眠訓練，在參加催眠訓練後，才赫然發現山藥老師的潛意識訓練當中，運用了許多 Erickson 取向催眠治療的概念以及神經語言程式學（Neuro-Linguistic Programming，簡稱 NLP）。Erickson 取向催眠治療中，催眠引導有三個原則，分別是「確保個案的專注」、「接近和發展潛意識過程」及「繞過和弱化意識過程」（引自張忠勛，2008）。Erickson 催眠的核心是「隱喻性溝通」，不需要透過正式催眠誘導過程，而是運用隱藏在一連串溝通背後的治療哲學，透過暗示、誘導、計謀及大量個別化、多層次溝通的刺探、語言和非語言訊息，讓來談者在全然意識到的情況下產生催眠狀態。這是一種務實、結構取向的作法，根植確認和改變既有的不良適應模式，促發改變優先於釐清過去，也優先於洞察症狀的意義或功能，透過戲劇化的軼事、隱喻的技巧來呈現平行溝通，而非直接說明問題和解決方式（蒙光俊，2006）。Erickson 還喜歡用語帶催眠的聲調說出人們如何走出心靈困境的故事，在說故事時，他喜歡強調改變的細節，諸如：一個改觀（reframing）的信念或是新行為的細節，案主在被催眠的恍惚（trance）狀態中，潛意識被重新教育，而有了不同的行為模式（王理書，2002）。由於使用間接的方法，大大降低了來談者的戒心與不安，透過迂迴的方式，獲取新的可能性，進而達到改變的效果。而這也正是筆者在山藥老師的潛意識訓練

中所感受到的，山藥老師用他特有而緩慢的語調，輕描淡寫的說一段故事，就把人帶入了催眠狀態，而在引導冥想的隱喻故事中，又蘊藏了想要對我們說的話或是潛藏的資源。意識聆聽到故事的表面內容，而潛意識則聽到故事的深層結構，往往在我們意識到以前，潛意識已經收到自己想要的另一個故事版本，當潛意識接收以後，獲得了強而有力的力量與資源，就開始撼動冰山上層的行為，於是改變就此發生。

學習催眠時，筆者最喜歡的一句話出自曾跟隨 Erickson 學習多年的策略家族治療大師 Jay Haley 在西元 1990 所說：「I can hypnotize you by you hypnotizing yourself ; I can only help you by you helping yourself.」這句話道破了催眠治療並不是由治療師所全然操控，更顯露出所有的催眠治療技巧和自我催眠有著密不可分的關係，將催眠治療的原則與技巧應用在自我催眠上，除了可以減少個案對治療師的懷疑與擔心之外（例如：擔心被治療師所操控、自己會完全失去意識、洩露出秘密，或是無法離開催眠狀態…等），更能夠讓個案學習到一種自我調適的技巧，也能讓個案學習去承擔起改變的責任（張忠勛，2008）。對筆者而言，當聽到催眠都是自我催眠，在我潛意識的允許下，才接受的指令，著實令我安心許多，當時筆者參加的催眠講座的經驗，也讓我對於潛意識自有選擇與運作，以及所有催眠都是自我催眠這句話更加信服。在本研究的文本中，亦能看見筆者在參與潛意識訓練過程中，當意識還沒準備好接受一些訊息時，需要由潛意識先行運作與醞釀，就進入了睡眠學習狀態，直到潛意識評估筆者的意識能夠接受或能量充足後才隨之清醒，有時清醒的瞬間，剛好也是被陪伴的主角生出力量的時刻，那一刻心中的震盪至今仍難以言喻，一股莫名的感動與觸動，瞬間蔓延全身，讓身心都浸泡在暖暖的氛圍裡，消融了因為生活的忙碌而帶來的緊繃與僵硬，而這也是筆者何以想寫下這本論文與讀者們分享的原因之一。

## （二）自由聯想與積極想像

筆者在參加潛意識訓練的過程中，山藥老師會引導與會者進入潛意識狀態，產出隱喻畫面（即榮格所稱之「意象」），當中便結合了自由聯想與積極想像的某些部份，以下簡述兩者，讓讀者能在閱讀文本時，對於隱喻的創造能有一些簡單的概念。

精神分析學派中的「自由聯想」，是在自然放鬆的情境下，隨意的說出任何出現在腦中的念頭，不要做任何對意念與聯想的抗拒，給無意識充分的表現機會（申荷永，2004）。自由聯想的內容可以是身體的知覺、感覺、幻想、想法、記憶、最近發生的事件…等（Richard S. Sharf, 2019 / 2012）。自由聯想的「自由」具有隨意、解放、釋放的意思，讓無意識的能量得到釋放，被壓抑的心理內容獲得自由，簡單的自由聯想背後蘊

含著深刻的無意識的意義，同時要把握自由聯想的四個基本條件：情境性、貫注性、自發性和自主性（申荷永，2004）。整體而言，透過情境性與貫注性，引導來談者投注並感受此時此刻的氛圍與情感，在自發性的啟動下，讓無意識的自主性，引導此刻的生命進行自我完成，這便是自由聯想的意義所在。

申荷永（2004）《心理分析入門》一書中談到，榮格心理分析學派的「積極想像」是從自由聯想擴展而來，加上對道家內丹功法的闡釋，認為讓事物自發地表現的藝術，成為打開無意識大門的鑰匙，進而演化出積極想像。積極想像的實踐，分為五個步驟，分述如下：

### 1. 從「意象」開始

無意識中充滿帶有情感衝動及意象性和象徵性的內容，作為積極想像的開始，可以集中於某一被引發的情緒狀態，直到出現某種意象，將情緒意象化。

### 2. 觀感意象

內視與感受無意識的意義與作用，此種觀感的過程，也是一種與無意識意象的直接對話過程—用身心來吸收無意識意象所傳達的氣氛和意義。

### 3. 呈現意象

選擇某種適當的形式予以表達，給予內在的意象以某種外化的表現形式，比如：寫作、繪畫、雕刻、舞蹈或音樂…等，來呈現內在的意象與內在的觀感。

### 4. 賦予意象意義

在心理分析的過程中，賦予意象意義，需基於對倫理與道德的考量，應充分考慮到使用的目的與效果，賦予積極的意義—健康與治癒。

### 5. 付諸意義於生活

心理分析的效果最終要在實際的生活中體現，因此要鼓勵來談者把積極想像中所獲得的積極意義運用於現實生活中，讓意象及其形式一起納入生活，充實於生活中。

筆者在參加潛意識訓練的過程中，每當山藥老師引導與會者進入潛意識狀態，產出隱喻畫面（即榮格所稱之「意象」）時，筆者有時很順暢，有時卻什麼畫面都沒有，現在回想起來，原來是筆者的意識活動太過強烈，身體也過於緊繃或是太過積極的想要進入潛意識狀態，反而無法讓真正的自發性與自主性自然的流動，而在課堂上，大多只進行到積極想像的步驟二，步驟三則視個人情況而定，筆者有時會將隱喻畫面書寫記錄，直到參加訓練的第五年，才開始有意識的將隱喻畫面外化，透過書寫、繪畫、製作或找尋相關實物，將賦予意義的隱喻充實到生活中，而當隱喻真正開始充實到生活後，生命

開始變得更有意思也更有力量了。

綜上所述，山藥老師在潛意識訓練的過程中，對 Erickson 取向催眠治療、神經語言程式學、自由聯想與積極想像的使用可見，進入潛意識的方法，大多可以交替使用，彼此互補、擴展或延伸，並無一定使用方式，筆者認為，找尋適合自身靠近潛意識的方法，才能使潛意識順暢流動，筆者所論述的僅是筆者這幾年來曾使用過的方式，亦有許多未曾論及的，潛意識之深與廣，值得好好經驗與碰觸。

「隱喻」也是進入潛意識的方法之一，山藥老師將 Erickson 取向催眠治療、神經語言程式學、自由聯想與積極想像，結合「隱喻」的使用，來進行潛意識訓練，透過卡片媒材、引導冥想…等方法，引導參與者進行隱喻畫面的產出，下一節筆者將一步步引領讀者了解「隱喻」。

### 第三節 隱喻概述

自古以來，「隱喻」遍佈在生活中，最早可從文字的發明過程來看待「隱喻」的誕生。文字的創造與發明從一開始的結繩、刻契、圖畫，後來用特徵圖形來簡化，取代圖畫；而當圖形符號簡化到一定程度，並形成與語言的特定對應時，就成為了原始文字。即以「實體」，描繪成「圖像或文字」，然「實體」與「圖像或文字」是不一樣的，卻有其相似性與共通性，以「圖像或文字」來描述「實體」，使人們能夠正確的理解與感受，有利於傳播與傳承（李蓓宇，2019）。

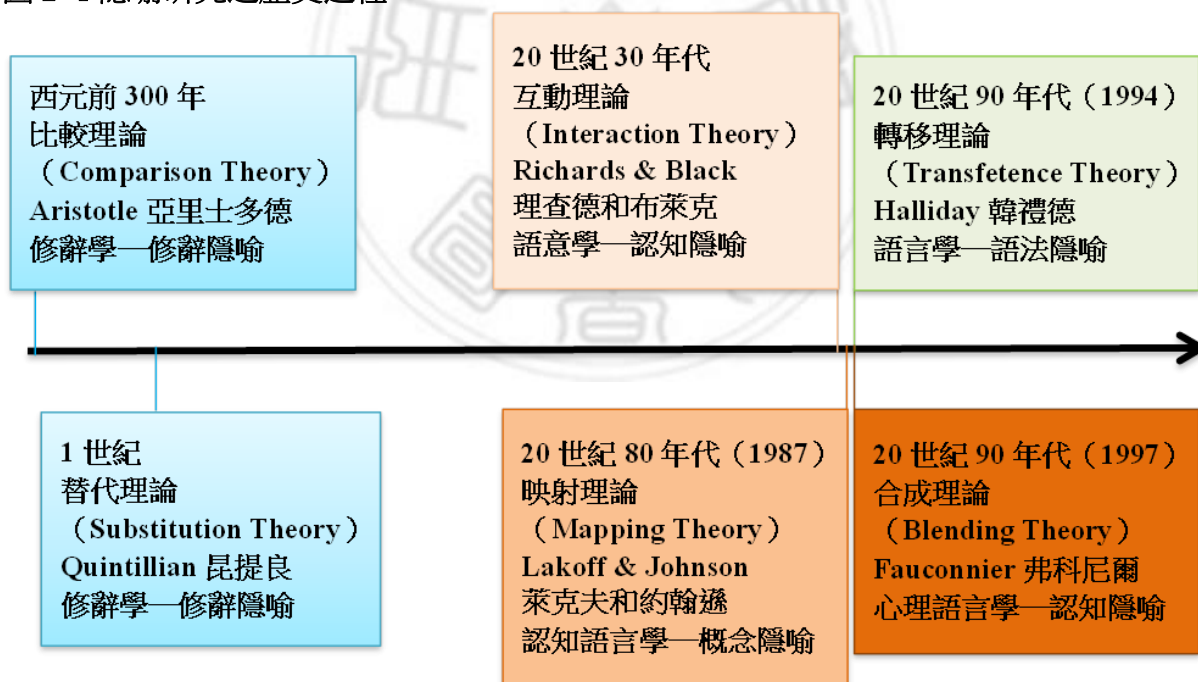
人類文明的演變極其有趣，從生活中的實體延伸為圖畫與文字；文字發明後，再從文字輔以圖像的方式來理解抽象事物，進而演變成以「隱喻」來理解抽象事物，諸如：盤古開天闢地、女媧補天…等各種神話與寓言；到孟母三遷、滄海一粟、海洋奇緣…等各種民間故事、成語典故、傳奇、電影…等；從東方的莊子的《寓言》、至聖先師《論語》，到西方的希臘神話、尼采的詩詞創作…等；從現今各個學科領域對「隱喻」的運用，如：人文科學、社會科學、自然科學、應用科學…等；到生活所需之食、衣、住、行、育、樂…等（李蓓宇，2019）。就如同 Lakoff 和 Johnson（1980）提及，隱喻普遍存在於我們的日常生活中，不但存在於語言中，而且存在於我們的思想和行動中，我們賴以思維和行動的一般概念體系，從根本上說是隱喻式的。隱喻早在人類開始研究它以前，就已經實實在在的存在於生活當中，有待人們去發現與探究。

## 一、「隱喻」理論研究概述

「隱喻」的研究始於古希臘，多數隱喻理論的研究皆由國外提出，目前仍持續發展與延伸。束定芳（2008）《隱喻學研究》整理國外的隱喻研究後發現，隱喻從傳統修辭學的研究對象，逐漸成為眾多學科的研究對象，諸如：語言學、哲學、語用學、語意學、心理學、文學批評、認知學科、心理分析、語言心理學、翻譯學、符號學以及外語教學…等；而從各個領域對隱喻的研究蓬勃發展來看，可說明人們深切地意識到一隱喻在人類認知和社會活動中的作用不可小覷。從胡萍英（2009）整理國外學者提出之隱喻解釋理論來看，隱喻確實先後受到修辭學家、哲學家、語言學家、認知心理學家…等學者的關注，且逐漸在各學科領域深入研究。其中，較有影響力的隱喻解釋理論有六種，分別是：比較理論、替代理論、互動理論、映射理論、轉移理論和合成理論。

筆者根據胡萍英（2009）整理之隱喻解釋理論，製作隱喻研究歷史進程圖（如圖 2-1）。

圖 2-1 隱喻研究之歷史進程



資料來源：胡萍英（2009）。隱喻理論探究。四川理工學院學報（社會科學版），24(6)，108-113。

隱喻研究之初，隱喻被視為一種修辭手法。在西元前 300 年，Aristotle 以類推和明喻為基礎提出「比較理論」，認為隱喻是把一事物（本體）比做另一事物（喻體），兩個

詞分別來自不同的義域，通過比較、對比兩者的相似性建立隱喻關係，從而增強語言表達的效果。直到 1 世紀，羅馬修辭學家 Quintillian，以 Aristotle 的隱喻定義為基礎，提出了「替代理論」，認為隱喻是用同義域中的一詞語替代另一詞語的修辭現象，用以裝飾語言，使語言更具吸引力與生動性（胡萍英，2009）。Aristotle 和 Quintillian 皆將隱喻視為一種修辭現象，隱喻的運用僅限於詞彙層次間的比較與替代，為修辭學層面的研究。

從 1 世紀至 19 世紀，隱喻研究始終停留在修辭學—修辭隱喻的位置。直到 20 世紀 30 年代，隱喻研究跳脫出修辭隱喻，開始往語義學—認知隱喻發展。Richards 在西元 1936 年，提出了「互動理論」；Black 在西元 1962 年以此為基礎，發展並完善此理論。「互動理論」摒棄「比較理論」和「替代理論」針對「詞語層面的語意失常」之問題研究，而立足於抽象的概念圖像研究，強調兩個不同義域的詞語，在語義上的「互動」過程，此「互動」並非指「本體」和「喻體」你來我往意義上的互動，而是指由於兩者間的差異性，引發了真正意義的「追尋」（郝曉寧、劉紅萍，2007），從而產生新語義的創生，於是隱喻中的一個詞語（本體）通過另一個詞語（喻體）得以被理解。至此，隱喻研究一腳跨入了認知層面，開啟了更廣泛與多層次的研究範疇。

20 世紀 80 年代 Lakoff 和 Johnson（1980）以「互動理論」為基礎，提出了「映射理論」—將「源領域」（一事物）的經驗、結構與特徵映射到「目標領域」（另一事物），藉此理解隱喻在映射過程中產生之認知現象，並產生新語義；換言之，當一個「概念域」映射到另一個「概念域」時，就產生了「概念隱喻」，而以研究抽象層次中的「概念隱喻」為核心，於是隱喻的研究對象則從語言變異形式，轉變為揭示人類思維的認知工具。

20 世紀 90 年代 Halliday 在西元 1994 年提出「轉移理論」，著力於語言學—語法隱喻。以傳統語法的角度來看，隱喻是一種修辭轉換，語法隱喻就是語法表達意義的一種變體，透過語法域之間的相互轉移，即以一種語法手段替代另一種語法手段來表達相同意義（胡萍英，2009）。

同樣在 20 世紀 90 年代，美國語言學家 Fauconnier（1997）以「映射理論」為基礎，將隱喻機制、語言性及認知性等現象融合，創立了「空間融合理論」—其意義的建構過程牽涉四個心理空間：類空間、源空間、目標空間、合成空間；隱喻意義是經由類空間、源空間、目標空間三者互動的結果，產生之合成空間。至此，隱喻的研究邁向認知語言學的綜合領域研究。

觀看隱喻研究的歷程，傳統的修辭隱喻理論強調隱喻的修飾作用，多用於比較與替代，但較少提及隱喻的認知作用與創新功能，直到詩性隱喻的出現，顯現了隱喻的認知

與創造性功能。Lakoff 和 Johnson 的概念隱喻從認知科學的角度去論述隱喻，認為隱喻是人類的思維方式和認知工具，是建構人類概念系統的基礎，但卻忽略了隱喻的基本功能——修辭功能和詩歌功能，也忽視文化意識和語境對隱喻的影響及作用。Fauconnier 的空間融合理論，則著重於言語意義的動態生成和解讀，相較於概念隱喻的靜態映射更有解釋力。而語法隱喻既可實現修辭目的，又能表達深沉的哲理，反映了語言的社會建構性，但過於強調語言形式，把隱喻形式化了（胡萍英，2009）。筆者認為，從隱喻研究的發展來看，現今隱喻尚未有統一的理論言說，尚待整理與統合。而隱喻的發展從修辭層面逐漸擴展至認知層面，由點到線到面，最後產生另一維度的隱喻空間，在這樣的空間裡，隱喻有了更廣闊且多元的可能性，亦更能顯現隱喻之創造性、豐富性、包容性與融合性。各領域的研究各有所長亦有其短，他們的視角不同，重點各異，但卻能相互交織、補充。在本研究所談之隱喻創造過程來看，趨向 Fauconnier 的空間融合理論，在主角所創造的空間中，產生隱喻的互動與對話，最後形成轉化與安放，且這個空間亦能讓隱喻持續在其中發酵、轉變，成為一個持續性的過程。

## 二、「隱喻」的哲學

《老子》首章言：「道可道，非常道；名可名，非常名。」意即「常道」自身是不可道說的，而「常名」自身只能是「大音希聲」的沉默之當體。體道者必然處於無為、不言、守中的冥契（mystical）之境。道家言，世界萬物並不為人類而存在，人只有解放人類主體中心主義，才有可能讓前語言的道之自身朗現；而解放人類中心主義的關鍵便在解構人類的語言宰控慾。「道體」自身超越語言，它是前語言、無法被規定的源源不絕力量之開顯，若是透過概念的抽象性將「道」定義化、精確化，這種知性的思辨舉動正好反映對「道」的錯置，必然落入「言語道斷」的困境，甚至陷入「名以定形」的語言習性和慾望，障蔽了人對變化之道、差異之道的感應和敞開（賴錫三，2010）。老子之於「道」如同海德格之於「存有」，德希達對隱喻的思考也類似海德格對存有本身的思考，海德格認為存有是不可被定義的，一但被概念化，便是狹隘了存有本身。「概念」之於「隱喻」，就如同「對存有的限定」之於「存有本身」。存有這種「未定」亦解釋了隱喻本身的不定與豐沛。存有本身就是隱喻性的，存有只能用隱喻的方式去思考（沈清楷，2006）。「常道」之絕對自身雖不可說，但人不可能永處絕對的冥契之境，仍得回歸生活世界，面對如何與人溝通、交流，因此便不得不勉強有所說。若要有所說，「隱喻」變成了說道的妙有方式。因為面對變化的差異之道，以流動的語言來召喚人們的感受力，才能將語言化為橋梁，令聞道者契悟於道體的差異流變。和道家一樣採取變化世



界觀的德國哲學家尼采，同樣主張在揭露變化力量的生成性、差異性時，隱喻比概念有更基礎的優位性（賴錫三，2010）。換言之，「道體」、「存有」皆難以用言語來表達，「隱喻」將難以言說或隱而未說的，透過聲音、畫面、動作將其表達出來，以更活生生的樣貌現於世，使人能體悟一二。

尼采認為「隱喻」不僅是表達與修辭手段，更是根本的語言與思維活動；隱喻先於概念，沒有隱喻就沒有認識（語言與思考）（劉滄龍，2013）。邁向意義的探索始自人的慾望，起初是無意識的，因此未能以有意識的方式來訴說的故事。根據尼采的說法，所有的表象雖出自無意識，一旦成為有意識的表象，已經是一種修辭（沈清松、莊佳珣，2006）。在「構造隱喻的驅力」（*Trieb zur Metapherbildung*）推動下，以身體隱喻為基礎，語言、認識…等認知活動都建立在由身體此一詮釋性的存在之基礎上，始得運行。換言之，從世界到身體到理智，是一連串不斷增長的簡化與控制，在本能的推動之下，身體藉由隱喻活動建構與詮釋了「實在（Reality）」，人類的理智與精神也來自於身體的詮釋活動，身體作為「隱喻」活動本身也意味著意義與詮釋的無限過程（劉滄龍，2013）。筆者亦認同身體作為「隱喻」活動本身，當聆聽內在的聲音，從隱喻的創造回歸更原始的方式，就是聆聽身體的聲音，而身體的訊息、反應、行動亦是最初透漏出隱喻之所在。

相似於尼采所提出之「構造隱喻的驅力」，認為人類的認知活動立基於身體的本能推動，高達美也提出相似論點建立其「語言之生命性的隱喻性」之論述。德國哲學家高達美提出「語言之生命性的隱喻性」之基本論述有二：一是「語言之生命活動在於其本身所具有的隱喻性的本質或生化活動」，亦即在相異事物、事情或事理中發現共通性，此同時是語言字詞及邏輯概念之形成過程，同時也是語言能使人際間進行感性或理性的精神交流之所在；二是「此種語言之隱喻活動乃根源於『語言與思想間』和『生命性的存有學體系』中」。法國哲學家呂格爾（Paul Ricœur）便是將此語言存有學，作為其「生命性隱喻詮釋學之存有學」的基本假設（陸敬忠，2013）。

呂格爾（Paul Ricœur）在1975年出版《活的隱喻》（*La métaphore vive*）認為隱喻是一藉由生動的表達式道出活生生的經驗而說。呂格爾從古典修辭學、符號學、語義學以及詮釋學…等角度深入探討了「隱喻」的概念，這樣的路徑就如同語言學實體，即語詞、句子到話語的過程相符合（李彥儀，2009）。呂格爾的隱喻理論之支持點乃是康德意義裡的「生產性想像力概念」，認為隱喻是被建構的語言，且是一種超越邏輯想像的過度語言（黃雅嫻，2013）。隱喻能將一些相當遙遠的事物進行對比，從而帶來驚奇和啟發，再迅速理解並從中獲得理解的快樂（李彥儀，2009）。呂格爾將人類生活的各種

活動、存有方式以及與其他存有的關係都看做是隱喻的來源，這使得隱喻具有經驗性質；其次，透過本維尼斯特的語義學，將隱喻歸類為意群學，從而賦予隱喻活生生的意義再造能力（黃雅嫻，2013）。最後，對相似性的探討加入了創造性的想像和象形功能的解釋，認為隱喻除了語義學因素外，當加入心理學層面的因素（李彥儀，2009）。筆者深以為高達美及呂格爾對於隱喻之論點，點出了隱喻的生命性、豐富性、無限性，隱喻透由經驗顯現出活跳跳的生命，展現了情緒、想法、渴望、期待…等心理因素。

如果說《老子》道體是一場聞道、求道、體道、再說道的追尋之旅，那麼《莊子》便明確而自覺地將「道體」落實為「體道」的「經驗」，道體不再被客觀抽象地說，而是落實為經驗之體道：從求道到體道間不斷轉化之身心故事（賴錫三，2010）。《莊子》所體現的隱喻本質與以維柯、尼采、海德格等為代表的現代隱喻說具有內在的同一性，是對傳統隱喻說的超越。隱喻不再是一種修辭手段或是寫作技巧，而是一種思維方式，一種人與世界同質同構的致思路徑。此種意義上的隱喻，通過作為「此在」之「我」的有限性，來「彰顯」一切可能的「在者」之「在」的無限性。至此，隱喻便由「用」的層面進入到「體」的層面—成為人的存在「樣態」，成為人的存在之「去蔽」方式，也即人的存在之真理的「開顯」方式（刁生虎，2005）。本研究也透過敘說與隱喻互動之歷程，展現筆者如何「去蔽」，到逐漸綻出自身「存有」之過程。

從上述幾位中西方哲學家的角度來看隱喻，研究者歸納出以下幾項隱喻之特性：

1. 生命的本質是隱喻性的。
2. 隱喻具有經驗性質、活生生的，是一持續且無限的過程。

「隱喻」本身富有豐富的多樣性，從語詞、句子、語句、語義、語用到語境，這一連串的發展是持續創造與變幻的。從哲學的角度來看，生命的整體便是隱喻性的，生命整體也僅能用隱喻來言說它的一角，無論是如同身體隱喻般的運作，亦或語言思維的詮釋過程，皆是立基於存有的經驗，需要在經驗裡經驗，才能真正感受到它的實存，而隱喻也正是要在流動變化的活生生狀態下，才是活的隱喻。

### 三、本研究所談之「隱喻」

「隱喻」從字面上拆解來看，「隱」為潛藏不露的、幽而不顯的；「喻」為告知、說明；因此單純以字面上來看，隱喻表達了那些尚未顯露在意識層面的存在。就如同尼采所說，所有表象出自無意識，從身體的各種運作，諸如：表情、聲音、行動等非語言的方式，就已經是隱喻的展現。

從符號、圖像過渡到文字、語言，這個發展歷程也是一種隱喻。Barker（1985）認

為，隱喻（Metaphor）是「以一組符號來類比另一組事物、行為或關係」，這組符號與原來事物、行為或關係之概念具有相似的性質。「符號」，則包括語言及非語言。語言諸如：神話、寓言、民間故事、成語典故、傳奇...等，語句的長度可能是一個單詞、一句話、一首詩或一個故事；非語言則包括繪畫、雕塑、遊戲、音樂、舞蹈、戲劇、肢體...等。Strong（1989）則認為隱喻最簡單的定義就是「一種間接的表達方式（an indirect form of expression）」，同時包含語言與非語言兩種，諸如：穿衣風格、身體語言、聲音語調、寫作風格、症狀的選擇與活動的選擇...等，亦為非語言隱喻的範疇。誠如 Barker 和 Strong 所言，穿衣風格、身體語言、聲音語調，表達了我想成為什麼樣的人；寫作風格、症狀的選擇與活動的選擇...等，創造了我想如何被看待。如同完形理論提及，潛意識比意識更誠實，察覺「身體的感受或非語言的表現」，更能成為「真正的自己」。而繪畫、雕塑、遊戲、音樂、舞蹈、戲劇...等藝術創作與表達，則是隱喻創造的極致表現，讓他們可以在那一刻活起來，造就自己的空間與舞台（李蓓宇，2019）。

語言隱喻的範疇，在語言學領域學者的界定下，修辭層面僅包含詞彙、詞語和句子，用於兩事物之間的比較、替代或轉移，功能多為修飾與美辭，直到詩性隱喻的誕生，才往認知功能發展；而在認知層面中，隱喻概括了詞彙、詞語、句子及篇章，用於兩事物之間的類比、互動及映射，大多著墨於認知功能與創新功能。

「隱喻」即是一言說「彼」而意指「此」，因兩者間具有類比關係，既有相似亦有差異，存在著一種對比的張力。隱喻藉由對比張力，將經驗的開顯詮釋出來，透過經驗與實在的對比，將人的思想過程加以轉化，經由隱喻的指涉，形成由意義所組成的世界，也因為在邏輯上較不精確，反而能創造更為豐富的意義（沈清松、莊佳珣，2006）。在隱喻表達中，是以「同」「異」融合為特質的相似關係構成「隱喻」的基本結構；相似關係就修辭而言即為「隱喻」，就邏輯而言則為「類比」（刁生虎，2005）。在《修辭學》中，隱喻運用相似性原則，有使話語顯現出來的功能，亦或透過具體及有生命的事物，將抽象與無生命的事物「置於眼前」的能力（李彥儀，2009）。Angus 和 Rennie（1988）也提到，隱喻是一種包含心中想像與感受的體驗性現象，是內在摸索找尋意義的一種方式。透過隱喻的使用，某一個東西被想像或表明為另一個，經過交互作用後，產生出一個超越原本的全新意義。呂格爾認為，隱喻中的意義圖像性不是觀念的簡單聯想，而是一種建構意象的方法，除了認知要素外，若缺少了想像與情感，隱喻便無法發揮作用。因此，語義表達和感性因素或非詞語因素應當接合在一起，並置於語境中，隱喻才能在本質上獲得它的具體性，減少意義的偏差，同時確保語義與想像的豐富性結合。就像像

而言，是一種對相似性或者「異中求同」的想像；就情感而言，也不是指情緒（emotion）、主觀心理要素的連結或圖像的再現，而是一種能與實在（reality）同調的情感，那是一種淨化（catharsis）的感受（李彥儀，2009）。換言之，運用隱喻時，透過相似性原則與類比關係，在認知基礎的架構下，想像、知覺感受與情感的經驗性使得隱喻內涵更為完整。

《老子》以各種隱喻來談論道和萬物的關係，大略可分為五種類型：一是「生化」隱喻；二是「盈滿」與「充潤」隱喻；三是「反覆」、「循環」及「均衡」隱喻；四是「包容」與「含納」隱喻；五是「渾朴」與「一體」隱喻（賴錫三，2010）。筆者透過《老子》的隱喻，歸納出隱喻的特性分別是創生、流變、無限、空間性、整體與融合。又 Fauconnier 和 Turner（1996, 2002）提出了空間融合理論（blending theory）來說明不同的心理空間中擁有何種共同特徵，以及產生哪些新語義結構。在空間融合理論中，空間融合（blending）是一種想法整合，也可說是心理空間的整體運作，讓我們從具體的言談看到其抽象的理解歷程，它能表現出多維空間相關成分的映射、融合、向上漂流及向下擴展，使抽象的心路歷程具體化，以揭示各心理空間的相互聯繫與新思維。透過心理空間理論的探討，更可印證隱喻是一種語義融合的現象，此融合的過程可以隨著言談的進行與新的訊息重新組合，產生新的意義（張榮興、黃惠華，2005）。

綜上所述，研究者認為隱喻之表達形式與範疇，包括非語言與語言：

1. 非語言隱喻包含表情、聲音、行為、風格、選擇、藝術、創作…等，都囊括於身體隱喻中，因為人的所有一切語言、思維…等認知、行動，皆立基於身體。
2. 語言隱喻則採取認知層面的範疇，涵蓋詞彙、詞語、句子及篇章。

統整歸納「隱喻」的特質與功能，有以下幾點：

1. 隱喻的本質是生命性的一活生生地，是一持續且無限的。
2. 隱含相似性或類比關係，有顯像功能。
3. 結合認知、想像、知覺感受與情感的經驗現象，富有啟發性、創造性、豐富性。
4. 蘊含包容性、空間性與融合性，置身於多維度的心理空間，進行解構與再建構，進而產生新意義。

在本研究的文本中，談到筆者被陪伴的隱喻創造過程，便是在隱喻促發問句下，引動筆者的認知、想像、知覺感受與情感的經驗現象，將自身置於多維度的心理空間，經過多面向的探索與碰觸後，持續感受隱喻的啟發性、創造性、豐富性、包容性、空間性與融合性，並在後續的生活中持續發酵。因此，在創造隱喻時，以隱喻之特性為基底，

不斷將隱喻加以深化，所形成之隱喻，就如同萬花筒一般，既多樣又多元，他的展現可以既有美感與詩意，又能充滿生命感，活跳跳的展現於眼前，瞬間將人帶入彷彿如真的畫面裡，似是親身經歷一般的感受與觸動，那樣產生的隱喻，才會富有意義且生動的存

在。

#### 第四節 隱喻在諮商之運用與效果

隱喻使用的範圍非常廣泛，從現今各個學科領域（如：人文科學、自然科學、社會科學、應用科學…等），到生活所需（如：食、衣、住、行、育、樂…等）。本節將以心理學中「隱喻在諮商之運用與效果」為主要探討方向，從諮商隱喻之實證研究，來探究諮商隱喻之效果。

「隱喻」被廣泛地使用在個別諮商與團體諮商，其中包含各種族群（諸如：兒童、青少年與成人），以及各類議題（如：減重、性侵害、婚姻與家庭、心理健康與諮詢、藥物上癮、創傷復原…等）（黃士鈞，2008）。除此之外，「隱喻」也被不同的諮商取向使用，不同取向依其諮商概念，將隱喻運用其中，諸如：精神分析的夢的解析、榮格的集體潛意識、Erikson 的重新架構與播種、完形的空椅法與夢工作、心理劇的具體化及鏡觀、敘事的外化、情節的命名與問題擬人化、表達性藝術治療的創作…等（陳鵬元，2021）。本研究主要探究隱喻的互動歷程與對筆者的影響及變化，因此不對其他諮商隱喻的運用多作描述，而著重於隱喻的引發與深化，讓讀者理解如何運用與深化隱喻。

李蓓宇（2019）對諮商隱喻的運用提出四點要素，分別為：

1. 了解當事人的文化脈絡。

每位當事人根據其生活經驗累積而來的認知與行為模式，深受文化的影響，因此，產生的隱喻，同樣也會受其文化影響，無論是家庭文化、社會文化、民族文化…等，因此，了解當事人的文化脈絡，才有更多的機會貼近的理解當事人的隱喻，一起感同身受。

2. 揀選適合當事人的語言或非語言進行催化引導。

在理解當事人文化脈絡的基礎下，揀選適合當事人文化的語言或非語言搭配使用，除了拉近諮商師與當事人的距離外，也讓當事人能容易理解。使用貼近當事人文化與生活的語言及非語言，也對引導當事人進入隱喻有所幫助。

3. 運用「客觀的事物」、「時空概念」、「身體感知」及「心理感受」進入隱喻。

運用多元、豐富而客觀的事物（諸如：生活常見、隨手可得、當事人熟悉的、喜愛

的...等)來引導當事人進入隱喻的世界,讓當事人有足夠的連結產生想像空間,再透過時空轉換(如:過去、現在、未來)來協助當事人移動心理位置,並加入身體感官、知覺,回到表達最為誠實的身體,從客觀可覺察的身體狀態,讓當事人與自己的身體感知重新連結,並品味心理感受,讓心理的感受與隱喻產生連結並予以表達。

#### 4. 運用「屬性結構」及「心理空間」豐厚隱喻。

豐厚隱喻的祕訣就在細節裡,細緻的從隱喻裡的屬性結構,好好地陪伴當事人去觀看、停留、知覺其隱喻狀態,好奇各物件的屬性、特性、功能是什麼?創造了什麼?讓當事人有機會身歷其境、感同身受。同時,藉由心理空間之空間融合的概念,去好奇不同空間裡分別有什麼?空間中的互動與關聯為何?那些隱而未說的渴望、期待、觀念是什麼?從各種不同的視角、近中長程的視野移動、觀看,透過觀看位置的不同,體會其感覺、看法與想法,進一步產生創造性的可能。

上述諮商隱喻的運用要素,也在本研究的文本中可見,透過隱喻促發問句的引導,加以深化、體會隱喻的創造過程,而這不僅能用於諮商隱喻中,亦能用於自我陪伴,本研究的敘說主軸便是在被陪伴及自我陪伴的各種情境下創造隱喻,再由自身創造之隱喻陪伴自己,並探究隱喻對筆者的影響與變化之歷程。

提及隱喻的效果,目前在諮商隱喻的實證研究並不多,研究者以黃士鈞(2005)及陳鵬元(2021)對實證研究之統整,加入黃士鈞(2005,2008)與陳廷豪(2016)之實證研究,製成下表 2-1。

表 2-1 諮商隱喻之實證研究

研究者	研究主題	研究結果	研究方法
McMullen (1985)	成功與非成功的個案在圖像式語言之使用	成功的治療案例比非成功案例使用了較多的圖像式之隱喻語言。	個案研究取向
Angus & Rennie (1988)	治療師在隱喻產生中的風格:同盟與非同盟	積極傾聽且具有同盟合作風格的治療師,較能協助個案探索與表達隱喻的個人意義。	個案研究取 使用人際歷程 回溯(IPR)之 程序收集資料

資料來源:修改自陳鵬元(2021)。**諮商隱喻之互動內涵研究**。國立屏東大學教育心理與輔導學系碩士班碩士論文,屏東縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/whcz36>



Hill & Regan (1991)	治療中的隱喻主題與個案的主訴議題有明顯相關。透過隱喻，個案讓自己可以與痛楚保持安全距離。遇見類似研究中的個案時，同盟合作的互動風格能夠增強隱喻治療的影響。	個案研究取向 使用評估表格
Martin, J., Cummings, A.L. & Hallberg, E.T. (1992)	治療師有意圖的使用隱喻：臨床的影響以及認識上／動機上的功能 個案能夠回憶起 66% 治療師有意圖的隱喻，且個案評定那些有回憶起來的治療師使用有意圖的隱喻之晤談是比較有幫助的。發現隱喻的四個功能：增進情緒覺察與了解、概念的連接橋梁、帶與問卷增進與治療師的關係、釐清目標。	實驗操弄研究 分析晤談錄音 帶與問卷
Bryce (1995)	敘事與隱喻故事在短期藝術治療團體中的介入設計與效果研究 隱喻的使用讓個案的焦慮與憂鬱的症狀降低，且自我概念提高，證實隱喻故事的治療模式對遭受性侵害的女童有治療效果。	個案研究取向 使用心裡測量 工具
Lu (1999)	隱喻在臺灣兒童個別諮商的使用 個案參與故事創作，將自身經驗與故事作連結，表達其想法與感受，並添加新想法及對新行為的理解與接受。說故事後，個案均能在探索中表達感覺與想法，而個案後續之建設性反應，顯示隱喻在臺灣兒童諮商中有治療效果。	個案研究取向 分析晤談錄音 帶與錄影帶逐 字稿
黃士鈞 (2005)	個案的隱喻經驗之研究：從隱喻出現到個案改變的過程 隱喻成了提升覺察的媒介，提供另一種溝通的管道、新奇有趣的角度及有效的自我對話園地，促發了信念上的改變，也增強已有的改變，並成為改變的參考指標。	個案研究取向 分析晤談錄音 帶及諮商過程 相關紀錄
黃士鈞 (2008)	諮商隱喻經驗之個案研究 諮商師的主動引導下，能夠產生貼近自身狀態的隱喻，此種隱喻在諮商過程及諮商結案後的生活裡，都能扮演觸發改變持續發生的角色。	個案研究取向 分析晤談錄音 帶及諮商過程 相關紀錄

資料來源：修改自陳鵬元（2021）。諮商隱喻之互動內涵研究。國立屏東大學教育心理與輔導學系碩士班碩士論文，屏東縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/whcz36>

（續下頁）

Kendall (2010)	檢驗隱喻在心理治療當中的積極效果：治療因素的實驗	隱喻的介入會提高認知上的合作程度。認知態度的變化與隱喻使用以及治療建議之間的影響沒有明確差異。	實驗操弄研究 使用心理測量 工具
陳廷豪 (2015)	以隱喻梳理兒少時期家暴陰影之研究	藉由隱喻的梳理與真實創傷保持安全距離後得以探索。透過隱喻故事與自身連結，在隱喻創造中，持續有新的詮釋與自我認識及理解。	個案研究取向 分析團體前後 訪談錄音帶

資料來源：修改自陳鵬元（2021）。諮商隱喻之互動內涵研究。國立屏東大學教育心理與輔導學系碩士班碩士論文，屏東縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/whcz36>

從上述研究結果，筆者歸納出諮商隱喻之效果，有以下幾點：

1. 創造心靈對話空間，以新奇有趣的角度，探索生命的各種可能性。
2. 得以保持安全距離，有選擇權決定探索的深度與距離，進而開啟療癒之路。
3. 增進情緒、知覺與想法之覺察與表達，在表達中重新認識、理解自己。
4. 喚醒內在資源，累積資源經驗以支持生命的當下。
5. 歸納其生命核心課題，達到生命經驗之整理與整合。
6. 從不同觀點對生命產生新的理解，進而達到信念的改變與行為的改變。
7. 隱喻持續在生命中演化，增強並穩定改變，且在持續演變中生生不息。

從諮商隱喻之實證研究，來探究諮商隱喻之效果，最後歸納出七點。筆者將其與隱喻之特質與功能相比較，製作出「隱喻特質與功能」及「諮商隱喻之效果」對照圖（如圖 2-2）。如圖 2-2 所示，特質功能有四項，效果有七項。其中特質功能第一項，對應效果兩項；特質功能第二項，對應效果四項；特質功能第三、四項，對應效果皆為七項。雖前兩項特質功能對應影響較少並不代表他們不重要，恰恰相反的是，因為有前兩項特質為基底，才能帶出後兩項特質的效果，因此在運用隱喻時，任一特質都缺一不可。



圖 2-2 「隱喻特質與功能」及「諮商隱喻之效果」對照圖



隱喻在諮商的運用之效果如上圖所示，它以奇妙的姿態引領人們進入心靈世界，在有趣又安全的方式下，潛移默化的產生影響，而筆者亦是隱喻的受惠者之一。筆者將近有七年的時間投入於隱喻經驗的創造，在過程中不斷碰觸生命核心。在持續與潛意識接觸的過程中，隱喻一次一次陪伴著，而那些被筆者認出的資源隱喻，在筆者生命困難的時候，則一次一次傳遞力量、給予擁抱，讓筆者能夠一步一步的再次前行，而筆者相信那是來自潛意識的力量。上述從實徵研究結果所歸納出的效果，也實在地持續影響筆者本身，故本研究以「回到心裡的家—發現內在隱喻之自我敘說研究」為名，向讀者敞開我的心靈世界，以自我敘說的方式現身說法，邀請讀者投身隱喻裡，一同感受與隱喻相遇的心跳時刻。

## 第三章 研究方法

本研究將以自我敘說的方式，敘說筆者在參加潛意識訓練之前、中、後三個階段，與隱喻相遇的時刻，及隱喻對筆者的影響與變化，再以 Labov William (1972) 所發展的敘事結構分析作為分析基礎，來探究研究問題並緊扣研究目的，並透過重新觀看隱喻的互動歷程與演化，找出研究者的核心隱喻。

### 第一節 研究方法的選取

筆者決定以自我敘說的方式進行自我之整理與整合，但對於敘事為何？如何敘說？仍舊一知半解，透過本節邀請讀者一同進入敘事的世界。

#### 一、敘說世界—徜徉敘事的力與美

「敘事」是指「故事、敘述或敘事體」，而「故事」通常指的是「說出或寫出發生什麼，可能是真實或想像的」。當研究對象涉及敘事的素材，便被視為敘事研究（林美珠、溫錦真，2018）。「敘事」一詞的定位，像是一個光譜，在心理學領域中的敘事研究遊走於其中，對敘事的看法包括：一種認識論典範、一種文本素材、為人的生命整體、晤談過程的片段…等。然「敘事」是人建構生命經驗成為有意義的基本形式，則是廣為接受的定義（林美珠、溫錦真，2018），而對於敘事的具體定義，目前仍處於模糊未定，然筆者認為，就因為敘事是主觀建構真實，因此敘事當然會依主觀建構其意義，具有彈性、多元性與豐富性。

Riessman (2003) 表示，「敘事研究」其實是在「說故事」，人們將自己的經驗、思考、知識加以組織、記錄下來的方法，藉由自己「過去的經驗」來述說自己的生命故事（王勇智、鄧明宇譯，2008）。Clandinin 和 Connelly (2000) 指出敘說或故事是生命的一個基本的現象，他們對敘說下一個簡單的定義：「收集並說出關於生命的故事，而後寫下經驗」。廣義的敘說可以是書寫或口語的形式，包括個人的和社會的歷史，如：寓言、神話、民間故事、傳記、自傳、日記和日常生活中的故事。敘說的方式則包含用說的或用寫的來組織一個故事。而自我敘說是以第一人稱的方式敘說其成長史，經由停留觀看、反思覺察，從再次經驗重現、體驗與衝突中看見自己的「過去經驗」。透過研究者揀選、排列、述說其生命之重，依其所處的文化脈絡下，使用其語言描述其生活經驗，觀看其敘說的語言、方法、順序、視野、故事主題...等，研究者則依其社會文化及歷史脈絡來詮釋敘事者的經驗，並找出有意義的事件，藉著述說自我生命故事，而重新建構

對自己的理解。翁開誠（2011）提出自我敘說之討論，認為自我敘說是「敘說—詮釋—實踐」三者之互動與互補的共構，可視為一種「生命創造轉化」之歷程。透過研究者重新述說自己的故事，在敘說的過程中，再次經驗，重新解構、理解、再建構，而後進行詮釋，並在實踐的過程中持續「敘說—詮釋—實踐」三者的共構，也隨著重新敘說自己的生命故事，有機會用不同的視角重新理解生命。何粵東（2005）也表示，「敘事研究」是一種研究的取向與方法，透過具有資料蒐集作用的個人經驗法，研究者在時間、空間、場所與情境之向度的研究架構下，結合個人自傳、生命史與自我民族誌的方法，以第一人稱的方式呈現觀點，將個人經驗融入研究與書寫，並將自我放在社會脈絡下敘說，透過書寫與後設立場，形成一種經驗、詮釋、敘說與書寫的研究模式，此一研究模式是循環交錯的，而非單一方向的線性研究模式。筆者認為，敘說對筆者而言有些陌生，筆者長期以來大多待在傾聽的角色，極少主動敘說自身的故事，而此次決心要進行自我敘說對筆者也是一大挑戰。在過去的經驗裡，筆者大多透過書寫敘說給自己聽，這次要成為研究者說給讀者聽，也讓筆者重新梳理筆者的生命經驗，將有意義的事件一一羅列，並思考著要如何揀選、排列與敘說。

Norman K. Denzin（1999）在《解釋性互動論》中提及，針對研究所關注的部分進行資料蒐集而後再進行解釋。解釋研究的起點與終點皆為研究者本身的傳記與自我，研究者要盡可能的蒐集「主顯節（epiphany）」，即發生在環繞個人生命的較大歷史、制度與文化中，為個人生命中較大的主要事件或轉捩點，並且運用深度描寫（thick description），以豐富、密集與細緻的方式，去記錄意義、意象、歷史、傳記、經驗、情境、互動、關係等所有重要的過程，透過重現引領讀者如同親身經歷一般。筆者認為，故事之所以引人入勝，便是有明確的主顯節，並透過深度描寫架構出身歷其境的經驗與感受。筆者一一挑選生命中的事件、轉捩點、隱喻…等，從過去的日記、上課的筆記、課後的練習與生命的反思…等，開始架構筆者的故事脈絡。

## 二、敘事研究

上述從「敘事」一詞談論到「敘事研究」，那麼「敘事研究」屬於何種研究典範又有哪些思想典範？「敘事研究」在近代如此興盛，是什麼讓人們紛紛投入敘事的行列，吸引人們的魔力為何？

研究典範大約可分三類，分別是實證主義典範、實踐與批判典範及詮釋典範。實證主義典範的宗旨是在控制與預測世界，致力於發覺現象背後之共通法則，並能在環境中應用以預測與控制世界。實踐與批判典範在於促使世界改變與社會實踐，研究的作用在

批判與解構主流意識形態，朝向解放與改革社會。詮釋典範在於理解研究對象及現象本身，欲理解的對象則是其主觀如何建構世界（引自洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉，2012）。Avdi 和 Georgaca（2007）區分認識論下的敘事研究有兩種：一是「構設主義下的敘事（constructivist approach to narrative）」，其假設個體主動建構他們自己的世界並依照敘事結構進行意義歸屬，並聚焦在語言表徵，Labov 和 Waletzky（1967）的分析即為此例；二是「社會建構論的敘事（social constructionist approach to narrative）」，其假設社會與心靈世界的產出與再現是經由特定社會—歷史脈絡下的互動與實踐，並基於後現代的思潮，分析時著重於語言是如何被用來維持某種特定的真實、權力、作者權以及脈絡之視角。於西元 1980 年代，心理學領域興起一股敘事熱潮，強調個體心理的敘事本質，以及透過敘事了解人類經驗的論述。心理學家 Bruner（1986）提出兩種思考典範：一是「典範式模式（paradigmatic mode）」強調事件抽取以及因果關係之驗證、類別的形成與通則性的產生；二是「敘事模式（narrative mode）」主要尋求故事與事件間的關聯，依時空向度尋找有脈絡的解釋，並將事件放回背景脈絡中，以得到一種敘事的認識與理解（引自林美珠、溫錦真，2018）。不同的認識論又有不同的方法論，可謂是百花齊放、眾聲喧嘩，而研究者如何挑選適合自己的認識論與方法論也很重要。

綜上所述，筆者認為本研究之自我敘說是：建構主義下的「詮釋典範—構設主義／社會建構論—敘事模式」之研究類型，追求的是敘說真理，根基於「建構真實（constructed reality）」，呈現每一個體的多重建構性（滿足公平標準），透過個人經驗法、自傳與生命史...等方法，研究者在時間、空間、場所與情境之向度的社會脈絡研究架構下，以第一人稱的方式呈現觀點，在「真誠性」、「實用性」、「連貫性」與「統整性」的標準下，將個人經驗書寫於研究中，透過書寫及後設立場，在敘說的過程中，再次經驗，重新解構、理解、再建構，而後進行詮釋，形成「敘說—詮釋—實踐」三者之互動與互補的共構循環模式，也隨著重新敘說自己的生命故事，有機會用不同的視角重新理解生命，並在敘說中，以「主顯節」與「深度描述」來召喚研究者與讀者情感，達到觸動自己與感通他人之目的，進而產生對話與溝通。

### 三、自我敘說的研究現況

葉安華、李佩怡、陳秉華（2017）針對自我敘說研究取向論文進行統整分析後發現有三：一是臺灣自西元 1994 至 2014 年共有近 1000 篇論文，大約九成出現在後十年，超過五成出版於西元 2010 至 2014 年，可見近幾年快速成長之趨勢；二是自我敘說取向論文多半來自與人互動相關的專業系所，如：教育、心理、社工...等領域，或是專業歷

程較獨特之體育運動科系；三是經自我敘說研究的探討面向，歸納出三種文本來源及四個聚焦面向來理解。文本來源為「他人文本」、「自我文本」或「自我和他人文本」。聚焦面向為「客體的探索與建構」、「研究者主體性建構」、「共同經驗或現象」及「主客互動的歷程轉化」。自我敘說研究取向之研究多採用研究者自我之文本，聚焦在研究者的主體性建構與主客互動的歷程變化，少部分則採用他人文本進行他人／客體主體性之建構。

林美珠、溫錦真（2018）整理歸納國外敘事研究後指出，多數研究背後的假設乃是「構設主義（constructivism）」的敘事研究，少部分是基於社會建構論（social constructionism）的假設。而關於心理治療之敘事研究約有五類：一、心理治療中的敘事內容之主題分析；二、案主敘事；三、敘事之多重自我對話；四、敘事歷程；五、全人觀點的個案研究。另有研究自社工、諮商、心理治療之敘事研究，根據不同的研究目的，歸納出四類型的敘事研究：一、為提升實務工作之治療案例研究；二、為達教育目的之專業發展研究；三、對專業領域省思之個人專業發展敘說；四、依實徵研究目的之敘事研究。

整理臺灣心理與諮商領域的敘事研究期刊論文時，林美珠、溫錦真（2018）發現心理與諮商敘事研究的特色為：「具有故事的力量」、「心理諮商與治療改變的隱喻」、「敘事分析方法多元與複雜化」及「助人工作者反身梳理」。

#### **(一)故事的力量**

敘事同時具有個人建構與社會建構交互辯證之特性。

#### **(二)敘事可作為諮商歷程／療效改變之隱喻**

敘事是心理學的根隱喻，透過敘說與重說的歷程，富有療效並達到改變。

#### **(三).敘事分析方法的多元與複雜化**

敘事分析種類繁多（如：Lieblich 等人的「整體—內容」法、Labov 敘事結構分析法、Willig 傳柯式論述分析法…等。敘說形式又分為「穩定的敘說（stability narrative）」、「前進式敘說（progressive narrative）」、「後退式敘說（regressive narrative）」，被應用於敘事研究的整體形式分析中。

#### **(四)助人工作者自我反身與梳理—自我敘說**

透過自我敘說，不論是諮商學習者、諮商工作者或諮商教育者，對自我生命困頓經驗的梳理、爬梳實務工作的困頓，或自身經驗的生命成長與諮商取向脈絡的彙整，最後都能得出對自己生命經驗的知識、對實務工作的知識、對諮商學習的知識，賦權自身與

他者。

綜上所述，本研究之敘事研究主軸是生命故事的敘事亦是心理治療歷程的敘事，因此屬於「詮釋典範下之建構論觀點(constructivism)」，且立基於「敘事模式之思考典範」；文本來源採用「自我文本」，聚焦於「主客互動的歷程轉化」；方法論則採用「Labov的敘事結構分析法」，聚焦在語言表徵的解析，期能透過公開、透明的分析過程促進「實用性」。筆者也期待在自我敘說的過程中，能親身見證敘說的力量。

#### 四、自己的故事自己說

洛爾說：「生命即是故事，故事即是生命」(life as story, story as life)，以故事的隱喻來理解人的生命，是後現代心理學很重要的視框，同時也在幫助我們，從故事中，理解自己(賴俊達譯，2009)。海德格相信，若各個特殊、受限的個人能將其存在時間化，存有的真理就可開顯，而存有的真理就在日常生活當中，就在自己的生命體驗裡。高達美主張，要與藝術作品、歷史或經典作交談，這樣的交談是互為主體性、反覆、辯證的，境域交融才會發生，真正的理解與詮釋才會出現，而理解帶來行動，進而超越、改變與開創未來(翁開誠，2002，2011)。呂格爾承接海德格與高達美的思想，提出敘說／敘事／故事(narrative)作為落實達到開顯真理的具體方法。在故事中，有其時間性，而故事若足夠豐厚，歷史感與美感也會顯現，因而敘說／敘事／故事，將存有一時間一真理一方法都串連了(引自翁開誠，2002)。

人們天生就是說故事的高手，從小到大筆者最喜歡也最擅長的是寫日記、蒐集有意義的卡片、物品、紀錄、紀念品...等，對筆者而言，那些是生命的紀錄、是存在的證明、是我怎麼活、活得怎麼樣的曾經，而筆者也可以透過翻看那些紀錄，重新經驗、認識、理解當時的我，以及現在的我是如何累積至今。自我敘說的研究對象即是研究者本身，研究者需從現在的自己「觀看」過去的自己，依著不同的角度與心態來詮釋自己的生命歷程，透過敘說自己的故事，重新建構與理解自己的生命意義(蔡宜秀，2014)。這是一直以來，筆者持續不斷在做的事情，但以前較多是以回憶的方式，回味著從前。筆者想嘗試著用更客觀的角度，來重新建構對自己的理解，因此在本研究中，嘗試透過敘說者、研究者及被研究者三個不同角色的視野來交織出本論文色彩。

陳金燕(2000)指出，諮商師具有自知之明(self-knowledge)或自我覺察(self-awareness)能力，在助人關係及諮商歷程中扮演相當重要的角色。「持續擴大對於自己與別人的察覺」亦被認為是有助於治療關係的諮商師特質(Corey, 2009)。筆者以成為諮商心理師為志，而自我覺察意指一個「個人觀察自我」的連續性過程，不只是

發生在「此時此刻」，也發生在「彼時彼刻」，兼併主觀與客觀的看法，瞭解且知道自己當下或是過去的狀況（包含情緒、行為、想法、人我關係及個人特質...等方面），思考自己何以如此，以及通透此境況之影響層面...等。本研究之自我敘說是一個深刻自我覺察的歷程，是向內深深發掘自己的歷程，這幾年筆者開始好好面對自己的情緒、開始碰觸那些以前不敢碰觸的，猜想著也許是時候挑戰自己，看看能走多遠，試著讓一些難以組織的語言，透過敘說、書寫好好地體會、感受、整理與重建。敘說者能透過敘說的過程「知道、瞭解、反省、思考」自己在「情緒、行為、想法、自我關係及個人特質」之「狀況、變化、影響及發生的原因」，研究者能更清楚地看到文化、社會及家庭等因素，對敘說者所產生的影響及留下的痕跡，對於我之所以成為我，能「知其然」，也「知其所以然」；而筆者也深深相信，自己能夠陪自己走多遠、多深，就能夠在未來陪個案走多遠、多深，同時在這個過程裡培養自己的勇氣、覺知能力、敏覺力，學著用更客觀、多元的視野去看見、去理解。於筆者而言，透過自我敘說再次經歷、重新詮釋、再建構，是很珍貴的過程。

## 第二節 研究參與者與研究工具

本研究為自我敘說之敘事研究，本節將研究參與者與研究工具分述如下：

### 一、研究參與者

本研究之研究參與者即為研究者本人，目前讀南華大學生死學所諮商組，具有諮商相關專業背景，於民國 101 年至民國 109 年跟隨山藥老師參與潛意識訓練工作坊，學習如何透過隱喻、解夢、催眠...等方法靠近潛意識；透過創造隱喻轉化生命經驗、理解與認同。

### 二、研究工具

自我敘說是質性研究中敘事研究方法的一種，研究者本身即是最主要的研究工具（潘淑滿，2003）。本研究的研究工具包含研究者本身、山藥老師，以及研究者歷年來所書寫的日記、工作坊筆記、圖像、作品...等相關紀錄皆為本研究之研究工具。

#### （一）研究者

研究者本身大學時期就讀國立彰化師範大學輔導與諮商學系，大學畢業至今，曾參與潛意識、隱喻、解夢、催眠...等工作坊，共 646 小時，學習如何透過隱喻、解夢、催眠...等方法靠近潛意識；透過創造隱喻轉化生命經驗、理解與認同；藉由持續的記夢、

孵夢與潛意識對話；經由催眠進行自我肯定、自我催化…等。參與敘事工作坊，共 108 小時，學習如何運用敘事治療說故事、聽故事、從不同的支線故事發現獨特結果、由不同視角的觀看，看見生命敘說的意義。參與遊戲、身體、戲劇…等工作坊，共 66 小時，更加了解身體、非語言訊息，覺察自己的情緒、感覺、知覺，表達的方式…等。現今就讀南華大學生死學所諮商組，具有諮商相關專業背景，也持續在學習中。因此，研究者對於隱喻與敘事之學術養成皆有一定基礎。

## （二）山藥老師

山藥老師是諮商輔導博士，曾當過大學教授，現以演講、帶領工作坊與團體、寫作為主，是多元的助人工作者，生活上以創作音樂、享受山海間的田園生活為樂，同時也是兩個女兒的爸爸。

研究者於民國 101 年至民國 109 年參加山藥老師所辦理之潛意識訓練工作坊，所到之處包含臺北、臺中、臺南、高雄、臺東，山藥老師在哪裡辦就跟隨到哪裡。課程的主題包含：解夢、並存、隱喻、引導冥想、催眠、生涯探索、音樂…等，學習用這些方法來靠近自己，靠近潛意識。

山藥老師的上課風格既溫暖又有趣、既輕鬆又紮實，充滿彈性、放鬆、趣味、柔軟、包容，卻又不失真實，當山藥老師迷上吉他以後，用他寫的歌曲，輕彈著吉他開場與結尾便是工作坊的日常，他也無可救藥的喜愛潛意識工作裡的豐盛和美麗，喜歡看見眼前的孩子，在輕輕的彈唱氛圍裡，笑中帶淚的靠近自己，找到生命綻放的可能。

參加工作坊的夥伴，來自臺灣各地，有時甚至有香港、馬來西亞的朋友，其中包含學生、輔導老師、工程師、心理師、身體工作者、自由工作者…等，年紀大約在青壯年。筆者跟隨山藥老師期間，正好跟一群夥伴逐漸形成固定班底，我們也在山藥老師的帶領下，逐漸變得更加彈性而柔軟、放鬆而有趣、歡笑又溫馨、溫暖又快樂，就在在笑中帶淚、淚中又帶笑的氛圍下持續陪伴彼此好幾年。

## （三）研究對象的日記、文件、圖像、生活札記、作品、課程筆記

研究者以歷年來的日記、文件、圖像、生活札記、作品、課程筆記…等相關紀錄為研究工具。日記的年限包含從國中、高中、大學畢業至今，國中、高中的日記較少，敘說時會以記憶為主，日記為輔；而大學畢業後的日記皆留存至今，敘說重要事件時則以日記為主，記憶為輔。於民國 101 年開始之工作坊筆記、圖像與作品，皆留存至今，將逐一翻閱並摘記較為重要之筆記、隱喻、圖像與作品。

將上述所摘記之事件、重要之筆記、隱喻、圖像、作品..等，依時間順序進行排列



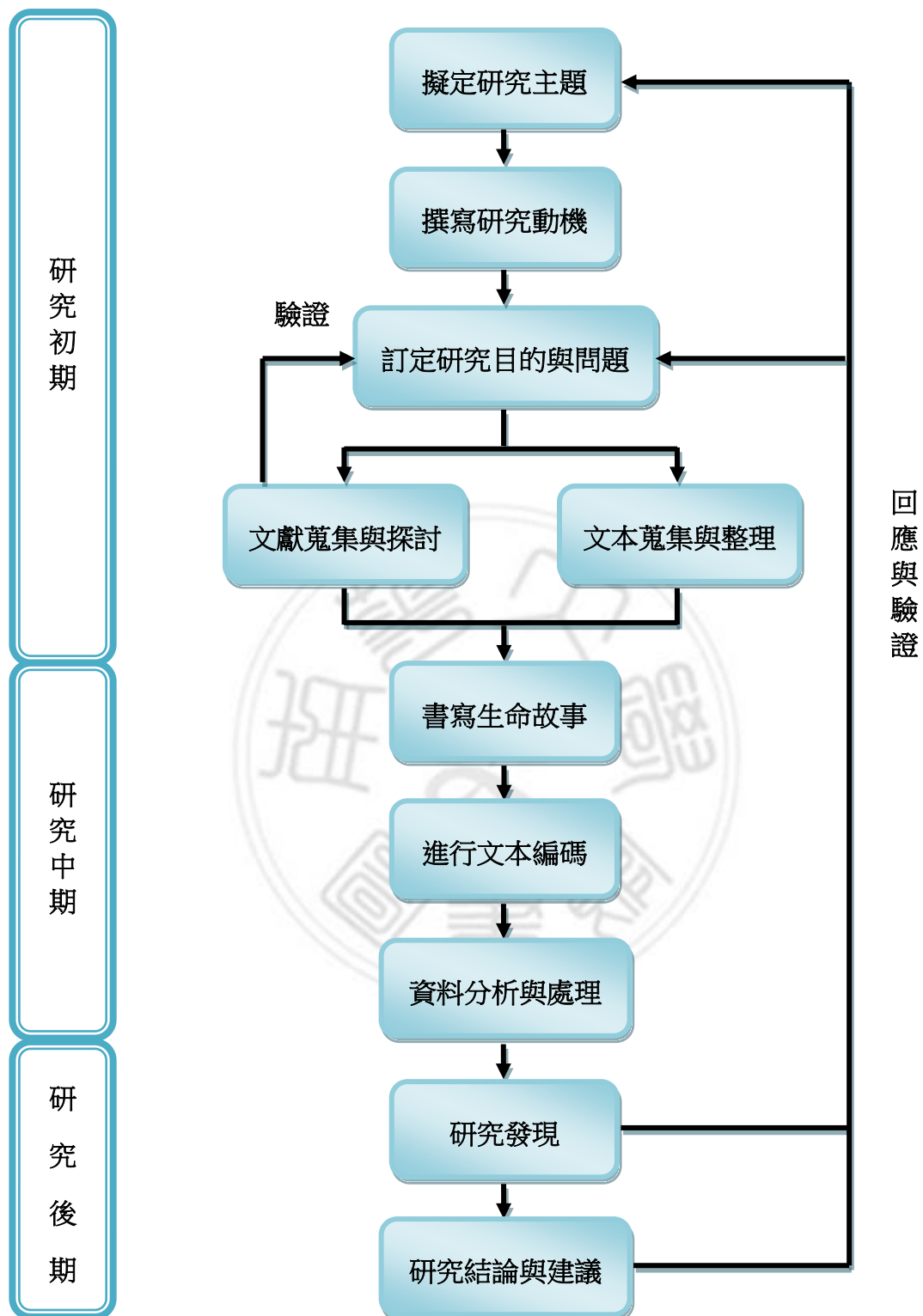
與整理，並依時間脈絡進行敘說，以生命中所發生之主要事件為敘事線，融合日記、工作坊筆記、圖像與作品輔助述說，盡可能將事件真實還原，並穿插必要之分支故事，以輔助說明主要敘事線，使讀者能更理解整體的文本脈絡。

### 第三節 研究流程

本研究將分為初期、中期、後期三個階段。研究者將研究流程製成圖 3-1，依圖 3-1 可見，研究初期為確認研究主題、撰寫研究動機、訂定研究目的與問題、進行相關文獻蒐集與探討、文本資料蒐集與整理；研究中期開始正式進行生命故事之書寫，完成研究文本後，進行文本編碼及資料分析與處理；研究後期則針對文本資料，進行文本閱讀、分析與詮釋，再為本研究做完整性的歸納與整合。



圖 3-1 研究流程



## 第四節 資料分析與處理

敘事是人們建構了解世界的基本模式，包含寓言、神話、傳說、小說…等，都是人們說故事的不同媒介。自我敘說則是由敘事者敘說的故事，其背後有故事語法架構，而敘事架構是故事的敘事技巧，透過敘事架構的開展與分析，可以了解敘說者的運作機制。Labov William 在西元 1972 年發展出人際敘事架構，即是故事語言表達的敘事架構，認為敘事就是重新概述過去經驗的手法 (Labov, 1972)。本研究選用 Labov William 的敘事結構分析方法，以下就「Labov William 敘事結構分析方法與步驟」與「為何選擇此分析方法」分述之，最後列出「研究之編碼與文本分析」，讓讀者更加清晰了解本研究之進行過程。

### 一、Labov William 敘事結構分析方法

蔡素琴、洪雅鳳、劉淑慧 (2014) 研究 Labov 敘事結構分析時發現，在輔導與諮商領域中，已有一些學者運用敘事結構分析作為敘事分析方法，但部分研究者並未說明他們如何運用進行文本結構分析；有的則是運用此敘事結構取向分析諮商對話中的敘事內容，但並未言明在標定每個敘述段落的六個結構元素之後，如何從六個元素的相互關係中形成主題，後續又如何分析探討主題進行脈絡性連結成整體敘事主題。Labov 敘事結構分析方法非常細緻，過程繁複，然依據其結構與分析方法，讓敘事分析歷程有了更明確可依循的意義掌握方法。這個方法的主要功能在幫助研究者跳脫個人主觀的侷限，如實貼近敘說者透過文本所呈現出來的意義。

Labov (1972) 的敘事結構，將敘事結構分成六個部分，結構如下：

#### (一) 摘要 (abstract)

敘事的重點摘要，指對於故事的簡短說明，用以摘要、總結故事內容的重點，以告訴聽者／讀者「這是一個關於什麼的故事？」。

#### (二) 導向／定向 (orientation)

敘事的場景中，包括人物 (行動者、參與者)、事件情境、時間、地點、物品等。常出現在故事的開頭，描述事件是在何時、何地發生的，而事件涉及誰、關於什麼？

#### (三) 複雜的行動 (complication)

行動序列是故事的核心，呈現出故事中依時間排列的行動，包含故事中的人一連串的互動反應 (如：做了麼、如何做、行為的先後次序?)，試圖告訴聽者／讀者「發生了什麼事？」乃是敘事的核心。

#### (四) 評價 (evaluation)

指敘說者對於所說之事的觀點與看法 (如：行動的原因、意義等)。當中表露出敘說者「為什麼要說這個故事？」的意圖，以及該故事對敘說者的意義。

#### (五) 解決 (resolution)

從事件發生到解決有先後順序的敘事邏輯，並描述事件發生到最後的結果為何。

#### (六) 結語 (coda)

敘說內容從故事帶回到敘說的現場，就是讓敘事狀態回復到當下，讓聽者/讀者知道故事講完了。

研究者認為，Labov (1972) 所創的敘說結構，包含人物、背景、行為、想法，此結構涵蓋了敘說者的感受，也關注了敘說者與情境及人的互動脈絡，完整的建構出整個故事，故本研究將以此結構為重點。

### 二、Labov William 敘事結構分析方法之步驟

在此敘事架構下，Labov (1972) 嘗試建構一套敘事分析方法，其步驟包括：

#### (一) 沉浸閱讀並標示相關文句或關鍵字

反覆閱讀文本數次，並將與研究問題相關之文句皆標示出來，直到對敘說者的經驗故事有一整體性的瞭解。

#### (二) 切割敘事單元

依據 Labov (1972) 的敘事結構分析模式，從文本中一一找出完整陳述一個故事的敘事單元。敘說者有時在一次對話中即完整敘說完一個故事，有時則需透過接續的幾回對話才得以陳述完，所以研究者將敘說者這兩回的陳述內容歸為同一敘事單元，然後再進行此單元的敘事結構分析。此外，敘說者在描述一個完整的故事時，常會在故事的起始、中間，或是結尾處穿插一些敘事結構不完整的分支故事，用以輔助說明故事中的某些情節，或強調自己的某些觀點與立場，研究者稱前者為「說明性的分支故事」，後者為「評論性的分支故事」。在切割敘事單元時，研究者會以簡述分支故事內容的方式，標示各個分支故事的標題，並依據其於故事脈絡中所出現的位置擺放，以利理解敘說者何以如此鋪陳、敘說這個事件，而對於出現在兩個敘說單元交界之處的分支故事，研究者則依其所欲補充說明或強調的是什麼，以決定該將其歸於哪個敘事單元之中。

#### (三) 將每個敘事單元轉騰成一種敘說結構，並從每個敘事單元中辨識出敘事線及其主題。

主題的辨識來自理解每個敘事單元故事在說什麼？亦即能反映故事從起始到結

束，透過行動序列所帶出來的轉變是什麼，而敘說者又對此賦予什麼樣的評價。

#### **(四) 進行跨敘事單元的串接，形成整體敘事線圖，並從中辨識整體敘事的主題。**

研究者依據敘說者對故事單元的敘說順序，將各個故事主題／敘事線進行串接整理，以釐清不同主題／敘事線之間的相互關聯，進而形成整體敘事線圖，從中找出敘說者透過整體敘事所欲傳達的主題。

#### **(五) 辨識敘事主題進一步反思敘說者整體故事，據以彰顯研究發現，並形成研究結論。**

此步驟的反思分為兩層，第一層反思乃基於前四個步驟的分析所得，並佐以敘說者對自己的經歷所形成的隱喻，據以理解其如何藉由故事的內容以及鋪陳方式以回應研究問題；如何透過這樣的故事鋪陳以呈顯故事的主題／核心意義。第二層反思則是研究者將第一層反思所得與研究的理論視框、相關文獻進行對話，從中形成對研究問題的論述與隱喻，進而結合二者建構對敘說者經驗故事的理解。

### **三、為何選擇此分析方法**

蔡素琴、洪雅鳳、劉淑慧（2014）提及，Labov 所建構的敘事分析方法幫助研究者藉由清楚界定敘事單元、區辨敘事單元中主軸故事與分支故事之間的相互關聯性、每個敘事單元被敘說的順序，以及其顯現的整體故事意義…等，達到建立整體故事主題與文本細節之間的關連性，且能如實貼近敘說者的主觀意義建構。

#### **(一) 適切地掌握整體故事主題與文本之關連性**

##### **1. 敘事結構分析能確切地切割出文本中的大小敘事單元**

Labov（1972）的敘事結構分析模式則提供了摘要、導向、複雜的行動、評價、解決、結語等六個具體的敘事結構元素，有助於分析者依此清楚明確地從文本中切割出敘事單元。

##### **2. 透過敘事結構分析能夠掌握敘說者如何透過分支故事建構主軸故事的主題**

使用 Labov（1972）的敘事結構分析模式，可以讓研究者更加注意到敘說者獨特的敘說方式，以及其所欲傳遞的意義，因而可以更清晰地看到敘說者如何「說出」或「建構」自己，因而得以更真切地掌握敘說者所欲表達的主題。

##### **3. 透過敘事結構分析能夠掌握敘說者如何藉由敘說順序鋪陳其所欲建構的整體故事主題**

Labov（1972）的敘事結構分析模式則強調在整理文本時，須保留敘說者在陳述這些敘事單元時所展現的敘說順序，因而有助於研究者掌握住敘說者透過此順序所欲表達

的意圖。

## (二) 如實貼近敘說者的主觀意義建構

透過敘事結構分析以達對人之存在的理解這條迂迴路徑，便顯得精緻、透明許多。

## 四、研究之編碼與文本分析（詳見附錄一）

### (一) 符號意義

語氣延長：「～～」。語氣較短：「～」。語調上揚：「↗」。語調下降：「↘」。語句未完：「...」。「( )」內表示簡短的語句、肢體動作、支持性語助詞回應或台語。「**字體更換顏色並加底線**」為事件、視框或其他與研究問題有關之資訊，其中標示「**粗體**」則為隱喻。

### (二) 編碼代號

編號代碼如「一（一）1-001」，其中一：為書寫之四部分代號，第一個「一」為第一節；第二個「（一）」為第一節的第一項；第三個1為第一節第一項的第一款，如該項下無款，則省略此一數字；第四個「001」為流水號，標明該款中研究者故事的編碼。第三個數字及第四個流水號間，以「-」分隔。

### (三) 沉浸閱讀並標示相關文句或關鍵字（詳見附錄一）

反覆閱讀文本，將與研究問題相關之文句標示出來，直到對敘說者的經驗故事有一整體性的瞭解。

### (四) 敘事單元的切割、整理與歸納（詳見附錄一）

在詳細閱讀文本，標記與研究問題相關之文句時，發現部分文本之間的共通性指向同一個主題，將其歸納成同一敘事單元，並進行敘事結構分析，分列「摘要」、「導向」、「複雜的行動」、「評價」、「解決」、「結語」六個部分。前四個敘事單元為成長歷程中與隱喻的連結與緣分，依敘說者長期的行動序列，形成前三個敘事單元，敘事單元主題分別為「自助助人助人自助」、「創造心裡的家」及「從渴望被愛走到愛自己」；第四個敘事單元主題「夢是潛意識的呼喚」則為學習隱喻之引線。開始學習隱喻後，切割成後四個敘事單元，敘事單元主題分別為「滴水穿石的功夫」、「生命的綻放與鮮活」、「向潛意識學習自我負責」及「活出我的嚮往」，以時間線為切割脈絡，敘說學習隱喻與創造隱喻的歷程。由於文本分析過於冗長，僅留下以主題式切割的敘事單元一至四之文本分析為參考。

### (五) 辨識敘事單元之敘事線及單元主題（詳見附錄二）

將每個敘事單元轉騰成一種敘說結構，在敘事結構分析後，透過單元敘事圖，串聯

單元的敘事線，分析出該單元主題。

#### **(六) 跨敘事單元的連接，形成整體敘事線圖，辨識整體敘事主題**

將各單元之敘事線及單元主題綜合歸納整理（詳見附錄三），再進行整體敘事結構分析與串聯，形成整體敘事圖，最後辨識整體敘事主題（詳見附錄四）。

#### **(七) 辨識敘事主題進一步反思敘說者整體故事，據以彰顯研究發現，並形成研究結論**

此步驟的反思分為兩層，第一層反思乃基於前四個步驟的分析所得，並佐以敘說者對自己的經歷所形成的隱喻，據以理解其如何藉由故事的內容以及鋪陳方式以回應研究問題；如何透過這樣的故事鋪陳以呈顯故事的主題／核心意義。第二層反思則是研究者將第一層反思所得與研究的理論視框、相關文獻進行對話，從中形成對研究問題的論述與隱喻，進而結合二者建構對敘說者經驗故事的理解。

本研究依上述之分析步驟，將文本切割後，歸納了八個敘事單元，並將各單元進行敘事結構分析，分別形成八個敘事主題，再將此八個敘事單元串接，進行整體敘事結構分析，最後，形成整體敘事圖與整體敘事主題，並於故事分析中，形成各單元之隱喻，以理解故事之意義，而後將於研究發現與討論中進行第二層反思。

### **第五節 研究倫理**

Ranjit Kumar (2000)《研究方法》中論及，研究倫理需針對不同研究支持者進行倫理議題的思考，本研究乃是自我敘說，研究參與者與研究對象皆為研究者本身，本研究亦無其他贊助者，因此將倫理議題篩選後列出下列三項：

#### **一、蒐集資訊**

本研究之文本資料，以研究者過往之日記、文件、圖像、生活札記、作品、課程筆記…等相關紀錄為主，涉及他人時，將取得對方同意，以其本名或邀請對方提供暱稱名，以保護個人隱私。

#### **二、取得同意**

自我敘說所談內容將涉及我的家人、生活背景、家庭關係…等，並以山藥老師辦的潛意識訓練所誕生之隱喻為主線故事。原本自己同意書寫自我敘說，內心就已經戰戰兢兢，本想著偷偷摸摸的完成，對自己有交代就好，心底對於讓家人看見我從小到大的內心波瀾，依舊有著抗拒、害怕與擔憂，我抗拒完全向他們敞開，害怕敞開以後隨之而來

的反應（像是指責、不以為意、抨擊…等），擔憂真實會讓我所愛的人受傷。但在初審時經過昌雄老師點醒，研究倫理還是要兼顧，因而硬著頭皮，開始一一向家人以及山藥老師說明書寫自我敘說會提及他們，並取得同意。練習向人開口說明我要做的事情，並不容易，家人的反應倒是讓我鬆了一口氣，大哥笑著說：「只要不要說小時候你騎腳踏車跌進水溝是我推的就可以。」媽媽不以為意的說：「有誰會看嗎？」爸爸在我說明完，沒有任何回應像是一知半解。二哥只了解會有什麼跟他有關的，而後不以為意的繼續做他的事情。山藥老師對於這樣的書寫送出祝福，並歡喜迎接。取得了同意後，在書寫的道路上似是又前進了一大步，心也更加安定一些。

### 三、減少偏誤

在論文進行過程中，研究者將邀請曾修習質性研究之研究所同儕與友人一至二人進行閱讀，並提供閱讀後的想法與建議，以供修改與調整，讓研究者避免落入唯我主義，減少個人盲點或誤區。對於研究結果與發現，研究者將秉持真實之初衷，如實呈現。

## 第六節 研究嚴謹度

Ellis 和 Bochner（2000）認為效度取決於個人對效度本身的定義。對他們而言，效度在於作品的逼真性，讓讀者感覺到所描述的經驗是栩栩如生的、可信的、可能的。他們建議判斷效度的方法為：是否幫助讀者與異己者溝通，是否提供改善參與者、讀者甚至你自己的生活（引自何粵東，2005）。敘事研究中的參與者很可能就是研究者本身，研究者不僅說別人的故事，也談自己的故事。透過個人經驗法與個人自傳法為書寫的來源與題材時，研究者難免招致自我陶醉的批評。因此，研究者更需謹慎處理自我與人我之間的關係，保持研究者之角度，透過建構田野文本與書寫的過程，展現研究者的高度醒覺（何粵東，2005）。我們對於自身經驗的自明性（self-evident）與自然態度（natural attitude）可能造成我們無法站在一個有距離的角度來審視自我經驗（Dahlberg, Dahlberg, & Nyström, 2008）。因此，為了克服這種問題，在自我敘說研究中需要保持一種有意識的自覺，而要提高研究品質，必然要有更高的自我覺察、客觀的角度與多元的視野。

故本研究將會以下列方法提升品質與嚴謹度：

### 一、有意識地轉換自我身份

敘說研究的價值在於有一種互為主體性（inter-subjectivity）的特色，互為主體性的出現必須仰賴於讓敘說遠離唯我主義，唯有避免讓敘說掉入唯我主義或是自戀傾向的危



險，才有可能達成互為主體性的目標（林韶怡、蔡敦浩，2013）。因此，研究者將適時轉換自我身分，有意識地轉換主角（第一人稱）與研究者（第三人稱）兩種角色，期能透過兩種視野的轉換，避免掉入唯我主義的陷阱（林韶怡、蔡敦浩，2013）。

## 二、提高故事內容之正確性與多重真誠性

田芳華（1998）指出訪談過程，可使用問句技巧來提高受訪者記憶的正確性，以掌握事件發生的要素。因此，本研究將在生命書寫歷程中，將在每個階段的生命故事做自我提問，運用提問，採用分解法，針對小範圍進行詢問後再統整，讓研究者勾起回憶，以提高故事內容的正確性。洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉（2012）提及，敘說研究的典範採取的是建構真實，關注的核心是「真誠性」，故事文本裡含有多重觀點、多重聲音的特性，可以是敘說者自己具有新舊或不同位置（角色）的觀點，也可以加入敘說者重要他人的聲音。保持文本的多重真實性，可以讓讀者有複雜理解與想像，並刺激對話性。此外，蔡敏玲（2005）呼籲，質化研究的書寫，應以提升敘說者的自我覺察與創造力書寫為起點，故本研究除了時間、空間、個人三個向度的展現外，會加入更多自我覺察的觀點，以豐富文本的詮釋與意義。

## 三、研究者之書寫或研究狀態的坦誠揭露

Riessman（1993 / 2003）提出「實用性（pragmatic use）」為敘說研究的一項品質標準，建議所有研究、分析過程皆應說明或透明，包含如何形成解釋、研究進行過程、資料轉化分析…等。研究者採用「Labov 的敘事結構分析法」，聚焦在語言表徵的解析，便是希望透過公開、透明的分析過程提升「實用性」。

## 四、故事敘說形成內在統整性

Riessman（1993 / 2003）與 Lieblich et al（1998 / 2008）皆提出敘說研究的一項重要品質標準是「連貫性（coherence）」，包括故事要「深厚（thick）」、重要的主題會在文本中反覆出現，不同的部分或片段能構成一個完整的意義或圖像…等。隨著生命故事的書寫、拼湊、回觀與反思等，最終生命故事也要形成內在連貫性或統整性。國內外許多自我敘說之文獻皆指出生命故事敘說與自我認同的建構有很大的關聯與作用（引自洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉，2012）。本研究透過「Labov 的敘事結構分析法」在過程中，將依照結構之六大要素：摘要、導向、複雜的行動、評價、解決、結語，進行整理、分析與歸納統整，形成單元敘事線、單元整體敘事圖、各單元主題，並在最後建構整體故事主題，此結構分析法便富含「連貫性」與「深厚」之特點。

## 五、研究者解構或再建構，形成新的理解

對研究者／敘說者來說，自我敘說或生命書寫行動，不僅只是將故事說或寫出來而已，而是透過這個歷程將提升意識、擴增個人建構，因此也能從研究者能否透過自我敘說歷程重構或擴增既有觀點來判斷其研究品質（洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉，2012）。研究者透過文本反覆咀嚼與分析，重新理解與組織，重新建構敘事線，獲取敘事圖，而整合出單元意義及最後之敘事主題，便是在這解構、建構、再建構的循環下，反覆進行。

## 六、敘說文本對讀者具有召喚力（*evocability*）

自我敘說之研究目的包含對讀者做溝通、表達與對話。自我敘說是從感通自己，進而能感通他人（Riessman, 1993 / 2003）。敘說文若能包含主顯節（*epiphany*）或具備深厚描述（*thick description*）的特性，就可能成為有召喚力或感動人的故事。主顯節即個人生命關鍵事件或轉折點；深度描述的敘說包含行動背後的意向、意義、行動的脈絡與條件、行動的發展與演進，其超越事實與表象，刻劃出個人在經驗中的細節、脈絡、情緒、聲音、意義，深厚描述喚起了個人的情緒與自我感（引自洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉，2012）。對於主顯節與深厚描述之特性，研究者將透過各種角度細細敘說，試著引領讀者一同進入研究者之經驗，就好像在眼前看到一樣，期能達到觸動自我與感通他人之目的。

## 第四章 生命的點點滴滴—敘說內在的呼喚

生命的每一次相遇都是下一次觸動的累積，如滴水穿石一般，終將穿透堅如磐石的盔甲，滴落到心田中的那池泉水，點點累積成源源不絕的滋養泉源，滴滴點點敲響生命的樂章。

### 第一節 我是這樣長大的

內在的呼喚在我意識到以前，就已經默默存在我的日常裡，它以直覺、身體訊息、夢…等各種反應，發出它存在的聲響。當我接受它的呼喚，開始與它接觸，撥開一層又一層如夢似幻的絲質紗簾，輕柔的觸感撫過我的肌膚，我逐漸感受到它的無所不在。我一步一步的向內走去，時而清晰、時而模糊、時而逗趣、時而玄幻，每當我以為我已經看見它的樣貌，它卻總是讓我再次驚奇的發現，這只是它的一角。

#### 一、我誕生於一個傳統的農村家庭

時間回到我誕生前的某一天，爸爸看著叔叔跟他的女兒們親暱擁抱時，感到羨慕，便想過繼一個女孩兒來養，媽媽生氣的說：「我就還能生，為什麼不自己生！」後來，我如媽媽的願出生了，但爺爺、奶奶是重男輕女的，對於女孩的出生並沒有太歡喜。不過，等我逐漸長大以後，由於我的撒嬌、賣萌、嘴甜的功力勝過哥哥們，也是三個小孩中，唯一在懵懂無知時，敢於讓爸爸跟爺爺抱的一個，於是我就成為了家裡受寵的小女兒。

我出生於民國 77 年，住在雲林縣虎尾鎮。在我呱呱墜地之前，前面已經有兩個男孩從我母親的肚子裡蹦出來，分別大我六歲跟五歲。我母親來自農村家庭，是我們家中如同日劇「阿信」一般刻苦耐勞、堅忍不拔的長媳。母親跟父親戀愛結婚，但戀愛的過程卻極其樸實，兩人只有看過一場電影，偶爾在下班後，一起到附近公園散步，就讓我那有點大男人主義又不解風情的父親，將耿直單純的母親娶回家，能娶到我母親真的是父親賺到了。父親還有兩個姐姐，跟一個弟弟，在我出生的時候皆已各自婚嫁，大姑姑嫁到屏東，二姑姑嫁到台中，叔叔一家居住在虎尾鎮上另一處。我們一家人在我上小學二年級之前，跟爺爺、奶奶一起住在老家。我上小學二年級之後，一家人就搬到虎尾鎮上的四樓透天居住，爺爺、奶奶因為捨不得老家，就繼續住在老家。

老家的門口是一個深藍色橫向的軌道式鐵拉門，進門以後是一個長條形的庭院，用來曬衣服、停車、玩耍、送貨…等，右側是低矮的水泥牆壁與隔壁的田野相隔，左側是

一排水泥砌的平房，屋頂是由瓦片堆疊而成；從最靠近鐵拉門的位置往後數過去的房間分布，分別是我們一家的房間、廁所、廚房、爺爺與奶奶的房間，在房間之後是如同前方庭院兩倍長的豬舍。

我小的時候，父親極有威嚴，家中是父親的一言堂，父親做的決定，我們沒有置喙的餘地。每當父親板起臉孔，我跟哥哥都不敢與其對視。母親在我心裡是堅強又隱忍的女性典範，即便有怨，也幾乎未曾表達，只是打落牙齒和血吞，默默陪伴父親與照顧我們這個家。自我有記憶以來，家中除了工作就是工作，家庭活動鮮少，家裡的話題大多圍繞著工作，像是何時要去除草、施肥、拉網子、拔側芽…等待辦事項，又或者是昨天送的貨今天價格多少，諸如此類。父親本身在農會信用部工作，從事農產品推廣、土地放貸…等工作。母親是在地方法院檢察署擔任行政人員，於該部門從事庶務工作。家中有的副業則是養豬與務農，豬舍就在老家後面；距離家中不遠處有幾分田地，在每季分別種植不同產物。父親、母親會在清晨五、六點去餵豬、務農，早晨七、八點回家洗漱後，便去上班，下班後又開始餵豬、務農，日復一日。

我出生後，媽媽更忙碌了。當媽媽提出需要保母幫忙時，三阿姨便毛遂自薦，因為三阿姨只有三個兒子，沒有女兒，但也想要有一個女兒。於是，在我三歲以前，白天媽媽會將我交託給三阿姨照顧，晚上再接我回家。當時我心裡把三阿姨當媽媽，天天跟三個表哥一起玩、一起吃飯。將要三歲時，媽媽提早將我送去上幼稚園，我離開三阿姨身邊後，內心對於「我的媽媽到底是誰？」感到困惑，同時也很難過，因為我一直以為的媽媽不是媽媽，我花了好長一段時間，才將「三阿姨原來不是我的媽媽，是我的三阿姨」這個想法調整過來，我心想：「我有一個媽媽，三阿姨也像媽媽，那我就有兩個媽媽，我不是賺到嗎？有什麼好糾結的！」我就被自己說服了，順利的把自己呼嚨過去而不再難過。

## 二、五歲時的思考：人生要怎麼活呢？

在我上小學之前，對家人的印象極少，只記得爸爸、媽媽、哥哥們常常在忙，對爺爺、奶奶的印象也很模糊。爸爸、媽媽忙碌於工作、務農、養豬、料理三餐…等生活大大小小的事。哥哥們跟我相差了五、六歲，在讀書之餘，已經開始幫忙務農及養豬工作，很少有時間陪我。爺爺經常會抽菸，但我討厭菸味，因此，我不太去找爺爺玩。奶奶總是有她的家務事要忙。所以，我常常一個人，自己玩土、玩沙、跟土地對話、自言自語、自得其樂。我會在家裡種的龍眼樹下，採摘路邊野菜的果實，以樹枝為筷子、以葫蘆為鍋盆，玩扮家家酒，一人分飾多角，玩得不亦樂乎，但總也會覺得寂寞，很渴望有人可

以跟我一起玩。

我特別早熟，從幼稚園開始，我就會去親近我喜歡的男生，但也只限於常常靠近對方，跟對方玩在一起，很純真的友愛。我讀幼稚園以後，早上媽媽會載我去上學，在表哥的央求下，下課後，我依舊會被接到三阿姨家，跟表哥一起吃、喝、玩、樂，然後等媽媽下班，再來接我回家。

五歲那年，在一個天氣很好的夏季，爸爸說：「我開車載你去上學，好不好？」我很開心的說：「好哇！」爸爸告訴我，他要先去上班的地方（農會信用部）打卡簽到，然後再載我去上學。這是爸爸第一次開車載我上學，我坐在後座，開心的唱著歌，一路望著窗外藍藍的天，一邊心裡想著：「先去爸爸上班的地方也沒有關係。」抵達農會後，爸爸把車子停在農會門口，就率先下車，我慢了一步沒有跟下車，爸爸就把車子從外面鎖上了。當時約莫早上七點，在爸爸鎖上車以後，我愣了一下，又安撫自己，心想：「沒關係呀！反正爸爸說他去打卡很快就回來。」於是，我就在車上安靜等待。

時間一分一秒過去，我看著周圍人來人往經過車子旁邊，開始覺得爸爸去得有點久，想要下車去找爸爸，但當我試著把長條狀的鎖往上拔起來的時候，我發現，根本拔不起來。我大吃一驚！心想：「怎麼會這樣！」我一邊安撫自己，一邊嘗試著所有我能想到的方法。我嘗試了後座兩邊的車鎖，試著想要把鎖拔起來，但是都沒有辦法。接著，手腳並用爬到前座，嘗試前面兩邊的車鎖，但車子從外面鎖上以後，留在外面的部分很短，短到沒有辦法拉起來。然後，我想到可以按喇叭。於是，我到駕駛座按喇叭，但按了喇叭也沒有發出聲音。這讓我感到有點氣餒，因為原本覺得可以解鎖的方法，在嘗試過後居然都沒用。我替自己加油打氣，想著：「沒關係，車子停在門口第一台，最顯眼的地方，開始上班來往的人很多，總會有人看到我的。」於是，我開始來往前後的擋風玻璃，只要有人經過，我就到那一側的玻璃敲打車窗，試圖讓人看見我。我甚至還試著把臉貼到玻璃上，讓人看得清楚一些。我一邊著急上課遲到了，一邊感覺到車裡越來越熱，空氣也越來越悶。

當我一次又一次前後左右的爬，用力地敲打車窗與擋風玻璃，卻總是沒有人看見我時，我疑惑地想著：「他們到底都在忙些什麼？為什麼沒有人停下來看看身邊的事物？為什麼我這麼明顯卻沒有人看見？為什麼這裡人來人往就是沒有人停留、看見？這麼忙碌到底是為什麼呢？」我在這個來回的過程裡，也想著：「要不要把車窗打破呢？」但是，又考慮到打破車窗要花錢修，我捨不得花錢，於是作罷。我繼續在有人經過的時候，到那一側的車窗敲打玻璃，試圖讓人發現我。有時候，我累了就會停下來，看著川流不

息的人群，思考著他們到底在忙什麼。在那時候，我心裡默默做了一個決定—我才不要像他們這樣活，我想看見、停留在美好的事物上。

後來，我竭盡全力敲了將近三個多小時，依舊沒有人發現我。當時的我已經非常疲倦，只覺得身體又累又熱。我脫了衣服，躺在後座，連一根手指頭都不想再動，只想要睡一覺，車上的玻璃被白霧覆蓋。恍惚間，後座的車門突然打開，我聽見爸爸用略為緊張的臺語說著：「拍謝、拍謝！」然後，車子啟動，就往家裡的方向開去。那時大約上午十一點，爸爸正要外出查看客戶要貸款的土地，一踏出農會門口，看見車子充滿白霧，才赫然想起，今早要帶我上學，卻將我忘在車上的事情。

我身上僅存的衣服早已溼透，只記得回家以後，我茫然而失神地站在廁所正前方。爸爸進了廚房，跟奶奶說剛剛把我忘在車上的事。我隔著木製的綠色紗門，望向左手邊在廚房說話的爸爸跟奶奶放空。正巧媽媽接到消息回家，看見我像是隻脫水的瘦猴子，站在廁所前發呆，就趕快幫我洗漱，而我也沒有其他什麼異狀。事後媽媽告訴我，爸爸還緊張的對她說：「不要罵她！」媽媽好氣又好笑的對爸爸說：「你沒有帶她去上課，怎麼會是罵她！」而後，他們嘗試了所有我嘗試過的方式，證實車子從外面鎖住以後，是無法從內開啟的。爺爺也問我：「怎麼不把車窗打破呢？」我說：「因為車窗破了，要花錢修，我捨不得。」我不禁覺得自己很聰明，卻也有點傻，聰明的是大人想到的方法，我都想到也都做了；傻氣的是，我從沒想過有可能會因為這樣死亡，也不知道死亡是何物。直到多年後，我看到小孩被關在車子裡悶死的新聞，才略為僥倖地想著，我真的是跟死神擦肩而過阿！

在書寫的時候，我向記憶超群的媽媽核對我的記憶。我忘記的是，我獲救後曾向媽媽說：「我覺得很害怕，怕沒有人幫我打開門；我看見爸爸的同事出來隔壁的果汁攤買果汁，可是我怎麼叫，他們都沒有發現我。」

從那以後，我決定不坐爸爸這台車，而是選擇家中另一台可以手動搖下車窗的車子。印象中，當家中只剩下爸爸這台會自動上鎖的車以後，我只要上車總是暈車，要搖下車窗吹吹風，我才覺得舒服許多，家人也為此在車上放了一把鐵鎚，以備不時之需。我暈車的症狀，直到我自己學會開車，將方向盤掌握在我手中，才逐漸緩解。

事件後，我不曾對父親表達過對他的想法與情緒。因為，家中是父權主義，我就算有什麼想法，也不敢對爸爸說。但此後，我極度討厭別人答應我的事情被遺忘或失約。每當遇到別人失約時，我就會非常生氣。這個影響一直很隱微的存在我的生活裡，直到讀了研究所，某次同學因為失約跟我道歉，我說著我的心情，赫然連結到這個事件，才

發現對我來說「承諾如同生命之重」，曾經被遺忘、失約，可能付出的是我的生命，因此產生了這個連結。

除了暈車、對承諾的連結以外，這也是我思考生命意義的開端，對我的影響極其深遠，我不想成為忙碌卻忘了停留當下的人，我希望我可以看見美好，適時的停留，也希望我能看見那些需要幫助的時刻，並即時的提供協助，我確實也是一直這麼做的。

### 三、小學時代：如果沒有了家，我該何去何從？

我就讀小學時，有行動跟工作能力以後，就開始幫忙養豬或務農。我跟哥哥們幾乎不曾參與同學們的課後活動或娛樂，除了讀書以外，將時間都貢獻給家裡，很早就成為兩點一線的童工，來回於家裡及學校。哥哥們一下課就要回家幫忙餵豬、趕豬、洗豬舍，我是家中唯一的女孩，又是老么，尚且年幼，跟養豬有關的體力活，我較少參與，但三不五時幫忙準備豬飼料，推著飼料車餵豬，趕豬的時候，被豬踩到腳，卻叫得比豬慘，顛著腳尖閃躲豬大便，這些經驗我還是有的。對於有潔癖的我而言，養豬、待在充斥著豬大便味道的地方，真的太過煎熬了，然而這是家中生計的一環，身為小孩的我只能無奈接受，兩眼一閉，鼻子一憋，時間也就過去了。每當下課後未能準時到家時，就會被父親責問，而當時小小的我們為了不被罵，也沒有什麼選擇權，只能乖乖回家工作，說來便是一部辛酸血淚童工史。

讀小學以後，我有了家、田裡、親戚家以外的去處。我在自己不自知的情況下，提醒自己要觀察、停留、幫助人。我積極擔任課堂小老師或是班級幹部，從小學一年級到六年級，每個學期我都一如既往地為老師跟同學服務，即使在補習班，我依然堅持助人的理念，也常常為此感到開心。助人這個信念，就像是心錨一樣，深植在我的心田。

小時候，媽媽常常在我不聽話、愛哭的時候，笑著對我說：「你是從路邊撿來的，如果你不乖，就讓警察把你帶走。」在我的記憶裡，則將它自動翻譯成「我是從垃圾桶撿來的」。類似的話，媽媽重複說了好幾次，當她一次次這樣說著，在我心裡面，似乎種下了一顆種子，每次這樣說，就是替那顆種子澆水。八歲那年，那顆種子破土而出，我對這個信念深信不疑，心中對於這個家的歸屬感就徹底崩解了。那一刻，我心裡迴盪著的是一我沒有家了！原來這裡不是我的家！原來他們不是我的家人！隨之而來的是恐懼、難過、害怕、擔憂…等情緒，我瞬間被各種情緒淹沒，感到窒息而難以呼吸。

從那以後，我經常恐懼被當成垃圾丟掉、拋棄，或是被丟給不認識的陌生人。我對於沒有了家而感到難過，也對這個家不再有歸屬感，跟家人的距離也越來越遠。我害怕被拋棄以後該何去何從？憂慮著我該如何做才能不被拋棄？除此之外，我的腦海裡瘋狂

盤旋那些沒有答案的疑問，我不斷問自己—我的家在哪裡？我有家人嗎？我是誰？每當這些話語迴盪過一遍，我就被這些想法、情緒一遍一遍的凌遲，焦慮不已。

從此，我踏上了找尋家人的旅途—我開始尋找心裡的家人。

小學時期，我經常跟要好的同學一起玩，對我很好的同學，我認他當乾哥哥以後，我就常常像個跟屁蟲一樣跟進跟出，相當依戀，深怕一轉眼，自己又再次失去親人。

除了家庭與學校生活以外，從小學一年級到小學六年級，學校下課後，我會去安親班。當時有個跟我同校、同屆但不同班的男生—T，跟我在同一間安親班上課，當看到他的第一眼開始，我的眼睛就冒出閃亮亮的愛心，他的身旁就像是有一層淡淡的光亮，吸引著我靠近，一開始我會默默觀察他，視線追隨著他的身影。直到有一天，年幼的我，秉持著一股傻氣的勇猛以及烈焰般的熱情，跟他搭話並且成為朋友。久而久之，到了安親班，我會幫他佔位置，讓他坐在我旁邊，美其名是幫助他，卻是偷偷希望我就在我身邊，方便我看見他、吃他豆腐。當然我也無愧於我那小小的色心，常常試探性地對他伸出手，一步一步的達成我親近的目標，像是摸摸小手、碰碰肩膀、親親臉頰之類的，而他對此並沒有什麼抗拒的反應，我就想當然地認為他也願意。當時的我們，對男女交往沒有什麼概念，因此也只是本於異性相吸的本性，靠近彼此、互相關心，沒有確定關係或者有任何進一步的發展。在安親班，我們會一起坐、一起讀書；到學校的下課時間，當我看見他在涼亭裡時，我會快樂地朝他飛奔而去，就這樣純純的依戀，直到小學三年級的某次段考。

段考前的某個早晨，我寫了一封信要給 T（化名），信的大意是：「段考要到了，我們先好好讀書，等段考後，我們再到涼亭一起玩。」我將這封信交託給跟 T 同班的女同學—Y（化名），她跟我們在同一間安親班，於是，我請她幫我把信轉交給 T。然而，段考那天，有個不認識的同學通知我，他們班導師找我，要我去他們班上，我不明所以但也依約前往。抵達他們班時，他們班導師就站在台上，而後老師也要我站到台上，開始當著他們全班的面訓斥我。我的腦海瞬間嗡嗡作響，腦子裡一片空白，我不記得那名老師到底說了什麼，只覺得被當眾辱罵很丟臉，羞愧得抬不起頭，也不敢看他們班任何一個人。在那一瞬間，我像被剝光外衣，丟到冰天雪地裡，冰凍在現場，那股寒意冷到心底，讓我瑟瑟發抖，什麼話都說不出來。直到那名老師說夠了，下達特赦的指令，我像是一個被掏空心臟的傀儡娃娃，沉默地邁動那早已僵硬的雙腿，低著頭回到教室。

我表面如同冰凍的雪山，但內心卻像火山噴發一般憤怒。我覺得被 Y 跟 T 背叛了，滿心不解、委屈、生氣與難過。認為自己識人不清、所託非人，我以為我和 Y 是朋友，



但她居然把信給老師，間接導致我被這樣羞辱。我也對 T 感到生氣，氣他不曾為我說話，讓我覺得我們之間的依戀，像極了一場自演自導的鬧劇。我覺得這名老師不配為人師表，自以為是在拯救學生免於早戀而荒廢課業，卻不知是拿了一把刀，活生生地將人當場砍殺。

於是，感到被背叛的我，單方面的直接切斷我們之間的情誼與聯繫。那名老師成為我心中一個不願碰觸的陰影，我卻也如他們老師所願，不再與 T 有任何聯繫，也不再理會 Y，同時我把那個炙熱又依戀的自己遺留在那個冰山裡。書寫的此刻，身體泛起陣陣寒意，那冰冷徹骨的寒，從身體裡冷出來，直到雙手、雙腳逐漸凍僵，我突然發現那個被鎖進去冰山的自己，還在那個天寒地凍的冰山裡，尚未被釋放。我突然有些理解，我長期手腳冰冷，或莫名地從身體冷出來的那些寒意，從何而來。意識到的當下，我趕緊到冰山裡，將那已經凍得僵直的自己，蓋上毛毯、抬上擔架，送到附近的小木屋，將小木屋裡的火爐燒得暖暖，遞上一碗暖暖的熱湯，等身體回溫以後，再泡到室溫的溫泉裡。現實中的我，也同步進行類似的事情，給自己喝溫熱的水、吃暖熱的食物，來緩解身體的寒冷。

被當眾批評的幾天後，我在走廊遇到 T，他帶著歉意的看向我，卻又欲言又止，我沒有聽他任何解釋，擦身而過。此後，縱使相逢亦當不相識，那年純真的依戀就此交錯而過。我很害怕這件事會流傳到班上同學或是我的班導師耳裡，不知道他們知道以後會怎麼看待我，懷抱著擔憂的心情好一陣子，直到一年過去，相安無事，我才逐漸放鬆下來。

而這樣的緊張與害怕，延續到了夜晚。夢一直在我的生命裡佔據著很重要的角色，我很喜歡做白日夢，清醒時的我，腦中常有許多小劇場，到了夜晚，這些小劇場有了得以發揮的舞台，更加的肆意。國小的時候，最印象深刻的夢是一個噩夢，夢裡也是一個夜晚，我獨自走在漆黑的夜裡，身後有個怪獸在追我，我拼命的往前跑，不敢多往後看一眼，跑著跑著，前方出現一個山洞，怪獸依然緊追不放。我躲進去那漆黑如墨的山洞，擔憂的往前走著，走到盡頭，我看見一個懸崖，懸崖下出現了我當時很要好的好朋友小 U（化名）。我想去到她的身邊，但我不知道該怎麼去她那裡。夢醒了以後，我深深地記得被怪獸追逐的緊張與害怕。

在那之後，一個星期三的夏季午後，學校上課半天放學回家。午休結束，媽媽準備要帶我去補習班，我進去廁所出來，發現媽媽不見了，我以為媽媽丟下我了，開始在家裡嚎啕大哭。幾分鐘後，媽媽從外面進來看見我在哭泣，笑著對我說：「怎麼哭了？」

我一邊哭著，口齒不清的說：「我以為你不見了，不要我了！」媽媽說：「我只是去隔壁鄰居那裡一下子。」然後抱抱我，笑著打趣我。

我經常擔心自己如果不够好、不够認真、不够努力、不够乖、沒有價值，就會被丟掉。於是，我努力表現得很乖、很順從、很認真，就像灰姑娘一樣，努力幫忙做事，任勞任怨，即便有委屈、不高興、難過通通往肚子裡吞，餓了自己找吃的，煮個水餃或是煎個蛋，自己搞定飢餓的肚子。八、九歲期間，我經常乾嘔，太多情緒想要出來，但我又不知道該怎麼抒發，也不想麻煩大人，難受的時候，我就跑到學校某個不起眼的樓梯間吞衛生紙，把所有情緒通通往肚子裡吞，情緒隨著一絲絲的衛生紙，化在嘴巴裡，吞下。

九歲的某天，媽媽帶著肝臟不好的我，去診所做超音波檢查，檢視肝臟的狀況，卻意外發現一團結成球的不明物體，貼附在我的卵巢邊。後來，我去大醫院開刀，將它取出，由於它貼附在卵巢邊，被取出的還有部分的卵巢。那顆被取出的球狀物，是由各種絲線、棉絮糾結在一起，無法化開的球團，是一團團我無法釋放而糾結在一起的情緒。自此，當我知道這樣的方式會傷害我的身體，我再也沒有用吃衛生紙的方式，來吞下情緒。

民國 86 年，正好是我開刀的這一年，家中的養豬業不幸遇到口蹄疫大爆發，前前後後損失不少，於是爸爸就決定不養豬，剩下務農工作；對於爸爸的這個決定，我偷偷的舉雙手贊成，因為每當看著豬隻被趕上車，即將面臨死亡的命運，我就感到一陣悲傷、不忍，因此爸爸決定不養豬以後，我覺得特別開心。

我務農的時間多過養豬，參與過作物的栽種、培養、噴藥、灑肥料、拔側芽、收成、裝箱、送貨…等工作。細數家中曾種植過的作物有：花卉類（如：劍蘭、大菊花、小菊花）、水果類（如：西瓜、樹葡萄、牛番茄、溫室玉女番茄、哈密瓜、芭樂、牛奶果）、蔬菜類（如：高麗菜、玉米、小黃瓜、大黃瓜、甜椒、青椒）、樹類（鐵樹、美國花生一馬拉巴栗、松樹、五葉松、杉）。務農的工作延伸在一家人各自下課、下班後的晚上及假日。其中，我最印象深刻的，便是我們一家人經常在收成期，忙得昏天暗地，常常工作到晚上八、九點都還沒吃飯。周圍只聽得到蟲叫蛙鳴的夏季夜晚，在溫室裡開著燈，搶收含苞待放的花卉，鼻腔充斥著花朵的芬芳，眼明手快的挑選著適合的花卉，喀嚓剪下，然後便是集中、打包，過程快速但要輕柔，以免損傷花朵，接著便是裝貨上車，將貨送到轉運站，再由轉運站的大貨車送到花卉市場。收成玉女番茄時，新家原本停車的地方，架設了專門挑選番茄的農具，農具上架了一盞燈，地上擺滿了一桶桶的玉女番茄，

有黃的、有紅的，每天大約二、三十桶，倒入專門分裝挑選的農具裡，一顆顆手挑、裝盒、裝箱，等到都裝箱完畢，最晚已經是晚上十點，人們早已酣然入睡。甜椒採收期，每天大約二、三十籃，先擦拭過後，再分裝、秤重、封箱、送貨；等到做完，背直起身來，已是僵硬不堪。農忙時，在家中裝箱，最常吃的就是巷口的麵攤，還沒裝箱完，肚子已經餓得受不了，就會到巷口去買麵回家吃，吃完再繼續做，而在那小小的我心中最常上演的劇場，便是灰姑娘。在寂靜的夜裡，四周黑暗無聲，一盞聚光燈打在灰姑娘的身上，衣服早已破舊不堪，在無止盡的工作裡，一邊委屈、哀怨、心酸又認份的工作。即使對那小小的身體來說，早已超支的工作量，卻因一家人都還在忙碌，而不敢停下；偶然間，看著母親也強撐著身體的背影，捨不得拋下母親獨自辛勞；又或是擔心自己休息了，沒做完會被責罵，而不敢休息。這樣的生活從國小開始，一直到我國中晚上開始晚自習以後，稍稍緩解。務農時間就剩下假日，而兼職務農的生活，一直到我去彰化上大學，才終於暫時解脫。

為了不被丟掉，我盡可能提高自己的價值，從國小、國中、高中，我都努力認真讀書，讓自己的成績保持名列前茅，踴躍參與各項競賽（如：中、英文朗讀、海報設計、小論文、合唱…等）與校內服務（如：童軍、糾察）。課餘時間就幫忙務農，即便累了也不敢主動休息。此外，我盡量降低自己的需求，不爭、不搶、不討要，學著自己解決事情，保持不會麻煩大人的狀態，以此來避免被嫌惡、丟棄的可能性。同時，我也學會察言觀色，看人臉色來判斷自己當下應該怎麼做，做些什麼，以趨吉避凶。在家中，我築起一座城堡，把自己保護、武裝起來，我經常展現陽光的一面，讓我看起來很好，來求取能夠繼續待在這個地方，直到我有自理能力，並且找到我的家人。在外面，我同樣展現陽光的一面，讓自己看起來很討喜、被人喜歡，也許有一天當我找到家人，也會被喜歡，就不會再被拋棄。

而我的感情生活，經歷了一年的戰戰兢兢，確定平安無事以後，到了小學五、六年級，我的眼睛又開始自動掃描遇到的男生，長得俊俏的小男生總是讓我忍不住流連忘返，我小小的身體藏了一顆躁動的心，總是要在裡面填裝一個人，才會感到安心。於是，我走上了暗戀的道路，我將他們偷偷藏在心裡的某個地方，享受那些讓自己心臟愉悅跳動的小確幸，無論是擦肩、回眸、對視、略有接觸，都能讓我感到開心。我不再大膽示愛，只是自己偷偷的回味，但我的眼神依舊炙熱，也許只有我自己以為是「偷偷的」。

#### 四、國中時期：我想如何待人呢？

國中時期，我也積極地擔任老師的課堂小老師，若是被同學選上班級幹部，就會盡

責地擔任，同學有什麼需要幫忙的，只要我能幫忙，我也會盡可能給予協助。除了班級服務外，我還參與了學校的合唱團以及童軍社，唱歌是我一直以來很喜歡的活動，能跟一群夥伴一起唱歌、為校爭取榮譽，我感到快樂且驕傲，而且在唱歌的時候，我可以全然投入在旋律裡，忘卻煩惱。童軍社是我覺得可以學習如何助人的社團，並以服務為出發點，秉持童子軍的精神為人——誠實、忠孝、助人、仁愛、禮節、公平、負責、快樂、勤儉、勇敢、整潔、公德。

在這個青春期階段，我經常想像偶像劇裡的浪漫愛情故事，可以發生在我身上。每每看到好看的男生，我總是心花怒放的多看幾眼。對於男女情感還懵懂的我，從沒想過一見鍾情會發生在我的生活裡。國中開學的第一天，我睜大眼睛好奇的觀察著身邊的人，我總是容易被長得白皙又有點痞氣的男性吸引，C（化名）就是那樣一類人，眨眼間，我又一次墜入愛河，炙熱的眼神難以從他的身上移開，C的一頻一笑顯得那麼特別而充滿吸引力。我從不知道喜歡一個人，可以沒有經過相處就一眼定情，但我對C的情感卻來得那麼突然與莫名。分班以後，當我發現我們是同班同學的那一刻，興奮、雀躍不已，我的眼中就再也看不到其他人。我對C的情感就像是飛蛾撲火，明知沒有結果，卻甘之如飴。無論上課或下課，我的眼睛總是會搜尋C的身影，炙熱又強烈的迸發著愛心，即便那樣緊盯的眼神對他來說並不舒服，但我依舊克制不住自己。對於如此火熱的我，我也莫可奈何，內心總有個聲音時刻叫囂著要我看向他，注意他，僅僅是些微的互動都讓我滿心歡喜。C就像是陽光，我是那向日葵，陽光只需要存在，就已經是對向日葵最大的滋養。

國二時，為了要靠近C，我甚至假裝自己不喜歡他，只為了能跟他有朋友般的互動，無論他的語氣、行為、反應多麼得傷害我，我依舊選擇委屈、退讓、謹小慎微，只為求得他的一個眼神。每當他稍微和善的待我，我總能喜悅好久。當假裝假得成真了，我掩蓋了那份炙熱的愛意，以為自己不再喜歡他了。

我對人幾乎不設防，不懂彎彎繞繞、爾虞我詐。對我好的人，總能輕易走進我的心裡，我會將我的溫暖與熱情向他／她開放。但是，在相處的過程中，我才發現——原來人們沒有我想像的那麼友善。因此，我常常在人際關係裡受傷。

國中階段，班上開始出現各種小團體，同學們各自跟要好的人玩在一起，我也有一些我認為要好的朋友，但在我釋出善意與真誠以後，收到的回應卻是懷疑。懷疑我對人好的善意，試探我在愛情跟友情之間的選擇。

國二時，我覺得很要好的幾個國中朋友們覺得我很自戀，於是設計了一封假告白書

信，來測試我的反應。他們派了坐在我後面的朋友—J（化名），轉交一封由他們撰寫的告白信來給我。J 說：「他是國三的學長，就是那種胖胖、痞痞的型，但學長不是一個好人，你要選他還是要選我。」我告訴 J：「我當然是選你啊！況且，我有個直覺是，這類型的人，並不會喜歡我這種乖乖牌。」在我回信給學長後，我把信交給拿信給我的朋友，並偷偷尾隨他，想要看看學長是什麼樣子。但是，他繞了整個下課，始終沒有把信交出去。我越想越覺得奇怪，也就沒有繼續跟下去。

在畢業後的某一年，與國中一位好朋友相聚時，她向我坦承，她雖然沒有參與，但她知曉這件事，為此向我道歉。我感到憤怒與委屈，又奈何早已事過境遷。直到我為了寫自我敘說，翻看國中時期的日記發現，J 曾在事後坦承告訴我這件事的始末，但央求我不要告訴別人，而當時的情緒跟畢業後得知的情緒完全一模一樣。我在這段時間，也做到了答應 J 的承諾，我沒有告訴任何人，因為我把她告訴我的這件事，隨著時間，在我的記憶裡完全抹除，連我自己都遺忘了。

當潘朵拉的盒子被重啟，真實重新揭露在我面前，我未曾原諒，依舊怒火衝冠，心碎裂不堪。我才發現，原來我不是事過境遷而無能為力，而是選擇了遺忘那些讓我難受的事情，讓他們塵封；原來當初選擇塵封，是害怕關係破裂，不想讓自己再受傷，而選擇遮蔽了真實，也將自己遮蔽了。

回想起來，這件事著實刺傷了我。我覺得真心相待的情誼不僅沒有被珍惜，還被踐踏得一文不值。當時的衝擊太大，每天心中充滿各種情緒與小劇場，我卻從來不曾表達。我憤怒又委屈，心中怒吼著：「我這麼真心，為什麼要受到這種懷疑？難道要把我的心剖開來看才可以嗎？我對你們那麼好，為什麼要這樣騙我？而且還是我認為最好的朋友們？原來好朋友只是我以為是好朋友，對你們來說，我什麼都不是吧！算了，我什麼都不要了！」這樣的怒吼，日復一日循環著，卻又無處發洩。有一天，我再也忍受不了，我心想：「我不想再感受那麼多情緒與內心的小劇場，實在太累了。」最後，我甚至將同學坦承騙我這件事，從我記憶裡抹除。我縮回自己的保護殼裡，回到偏向獨來獨往的狀態，只跟幾個同樣孤僻卻讓我感到安全的同學互動。

事後，我的內心掙扎不已、拉扯不斷，我反覆問自己：「我要不要把真心收起來？還是要繼續真誠待人？可是真誠待人可能會像這樣再次受傷，即便如此，我依舊要這麼選擇嗎？」這樣的問句，持續敲打我的心門。經過一番糾結，我依舊選擇以善意出發，真心相待，即便會受傷，冷漠依然不是我的選擇，因為我喜歡那些與真心相遇的時光。

國二升上國三的暑假前夕，我跟班上的另一個男同學—H（化名）交往密切，我們

常常聊天、互動，感覺非常開心。某天晚自習，我收到他傳來的一封信，閱讀的當下，我沒有看懂他最後的問題是要接受什麼？直到我讀完信，轉身看見 H 很低落的樣子，我才突然懂得這是一封告白信，問我願不願意接受他？我未曾想過他會喜歡我，只覺得跟 H 互動很舒服，也對於交往沒有概念。我捨不得看他失落的樣子，突然頭腦發熱就答應了與他交往，但我甚至還沒有想清楚，我對他的情感是屬於朋友間的？還是男女間的？

H 對我很好，很疼愛我、照顧我，我肚子餓了，他會不辭辛勞地跑到合作社去買吃的給我；覺得冷了，他會把他的外套給我；他會記得我的需要、陪伴我，但他對我實在太好了，我逐漸感覺到我們的情感缺乏平衡，我對他的情感並沒有達到他對我一樣，我無法給予相應的情感，那讓我覺得愧對他。直到，某次晚自習下課，我們相約到操場去散步，四周黑濛濛的，僅有遠遠的幾盞路燈照亮，我們慢慢散步回到教室的路上，我靠在牆壁上，他緩緩朝我靠近，就在即將要接吻的那一刻，我撇了頭，推開了他。那一瞬間，我突然懂了一我對他的情感是屬於朋友之間的。我只匆匆的對他說了一聲：「對不起。」就先行離開了，留下失落的他緩步前行。後來，我跟他提了分手，我分得決然，對於分手好好道別，我並沒有學會，我只能請其他同學好好照顧他，卻忘了跟他說：「你很好，是我無法給你相對應的愛，而感到愧疚。你值得更好的，也值得被好好對待！謝謝你這段時間這麼愛我、這麼照顧我，謝謝你讓我感受到，什麼是被愛！祝福你，有好的緣分到來！」屬於我的青澀戀情，只有短短的一至二個月。

關於被愛與愛人，我終究選擇愛人，那讓我更無愧於心，即便愛人的過程可能坑坑巴巴、拉扯糾結，不一定美好或圓滿，但比起欠下情債，我更寧願我是債主。畢竟情債難還，我也不願意讓愛我的人受傷；但若我是債主，也許我能在未來的某天，轉念後選擇放下。

即便國中階段，經歷了愛人與被愛的拉扯，我依舊嚮往美好、浪漫的愛情故事，但經歷了這一段感情，我更加謹慎的辨認我的情感，以避免再次傷到我喜愛的朋友。從此以後，我的愛情雷達總是呈現開啟狀態。

國中三年級的時候，有一個同學在告訴我，國一時，當國文老師在詢問：「有沒有人要擔任課堂小老師？」他們還在討論、猶豫時，我已經舉手說：「我可以。」她曾以為我是為了討好老師，直到後來我一直在幫助人，才發現我是真心的。聽到她這樣告訴我，我有點難過，但我未曾告訴她。我的心很純粹，也從沒想過這樣做會招人懷疑或忌妒，但我知道，就算讓我重新選擇，我仍然會這麼做，但求無悔而已。

## 五、高中階段：當善意成為循環

升上高中以後，我繼續走在樂於助人的道路上。我意識到擔任班級幹部只是一個身懷責任的角色，助人的方式無所不在。當有人需要協助時，我大多會同意，極少拒絕人，而協助的對象也不僅是我的同學，包含了其他不認識的同學。高中時期，我也參加學校的糾察隊，協助維護學校與同學的安全。在一視同仁的心境下助人，我創造了極好的人緣，而我也驗證了善意是會互相循環傳遞的。當我傳遞善意與溫暖，常常也會接受到相同的回饋，最後形成一個善的循環，受益的依舊是我，這讓我在高中時期過得非常快樂。

在玩鬧時，幾個要好的朋友，被我冠上了家人角色的稱謂—元爸爸、淑媽咪、瑜姨、妮兒子、如孫仔。高中時期，我過得很快樂，雖然曾經換過班級，但是兩個班級都有我依戀的人，我很享受中午吃飯時間，能跟我親近的人吃飯，來往兩個班級之間玩鬧。回想至此，我突然發現一個有趣的現象，高中時期被我冠上家族稱謂的朋友，不全是我经常互動的朋友，有些是偶爾互動，卻帶有那個角色的親切感，而我經常互動要好的朋友，卻不一定會被冠上家族稱謂。用親人稱謂的朋友，我在他們身上感受到那個角色的親切感，也很享受這樣稱呼他們的時光，且那份情誼是留存較為長久的，即使很久不見，也有一種連結感存在，帶著一股淡淡的暖意。

高中時期，我在情感層面致力於「辨認我與對方的情感」。當我心裡沒有喜歡的人時，就會不自覺的搜尋帥哥，除了滋養我的眼睛外，也在找尋愛情的可能性。當我與一些男性互動較多，感到舒服、自在時，我常常會思考與辨認—我對他的情感是哪一種？同時，一邊觀察、一邊判斷對方對我是否有好感？我不再像國中時一樣，只為喜歡而喜歡，反而更多思考彼此適合與否，才決定是否投入？或是在那之前，就斬斷愛情的可能性。當我發現，我對對方有好感，但對方對我沒有情愫時，我就會急流勇退，把關係維持在朋友的友好狀態。當情況相反時，我也會用較不傷人的方式，好好表達我的想法與情感，珍惜我們之間的情誼。只有當我確認彼此之間都有好感時，我才會選擇進入親密關係。唯有進入親密關係，才有機會認識在關係中的自己。

國、高中時期，我開始做起情慾類型的夢。有一次，我旁觀著一對男、女在野外做著親密的事情，而我躲在一旁觀看，覺得緊張、刺激又香豔。睡醒後，我甚至祈禱著再做續集，並且接著繼續睡，結果，還真的繼續做續集，讓我像是看了一場真實的 A 片一樣，心裡對夢充滿好奇與興奮，也疑惑著自己祈願做續集這件事，居然還真的發生了，真是有趣！因此，夢對我而言，就開始從惡夢移動到更有趣的位置，讓我不禁對夢感到好奇。

從小，我就知道我喜歡算錢，也喜歡助人。大學推甄時，國立彰化師範大學「會計系」跟「輔導與諮商學系」在同一天推甄，我選擇會計系，放棄了輔導與諮商學系，但是我沒有考上。指考選填志願時，我仍然將國立彰化師範大學會計系的志願，填在國立彰化師範大學輔導與諮商學系前面。最後，我考上了國立彰化師範大學輔導與諮商學系。冥冥之中，有一雙手將我推向了心理助人的道路。

## 六、大學是我的後青春期

上大學離開家裡，對我而言就像是放飛籠中鳥一般，自由快意；又像是被壓迫許久的彈簧，一放手瞬間彈到十萬八千里遠——我終於擁用更多自己的時間，做自己想做的事情，而不是被限制在家，哪都不能去，什麼都不能做。大學時期，我較少返家，更多重心放在自己身上，但被爸、媽召喚時，依舊會回家。返家後仍舊有農忙時間，但長大後的我，更能自主決定何時休息、吃飯，試著表達自己的需求；也會在務農時，加入一些音樂緩解緊繃的氛圍，亦或在結束後吃點美食慰勞身體。灰姑娘的我，在大學以後，越來越少出現。我在大學階段與家人的連結最少，如同物極必反的道理，小時候越是被壓迫，長大以後反彈越強烈。大學時代就是我的後青春期，我使勁的吃、喝、玩、樂，像是要把小時候沒玩到的、沒享受的，全都補回來。即便回家，我也常常躲到位於二樓的房間裡，待在只屬於我的空間，那讓我感到安全，也降低許多被交辦工作的可能性。

大學一年級的時候，我們班的成績太好了，不管我怎麼認真努力，都是班上的吊車尾。遭受到學業挫敗以後，我開始放飛自我，放棄要求自己考高分，只求及格就好。於是，我開始吃喝玩樂、通宵打遊戲、夜唱，然後白天翹課、睡覺補眠，每天接連不斷的玩，甚至被導師約談關切。這是我未曾想過的大學生活，活得更自我卻快樂，我躲進自己的防護罩，我把自己在班上變成一個小透明，時常獨來獨往，只跟自己要好的朋友互動。

大學一年級的一個消夜時刻，我跟一群彼此笑鬧不斷的同學，成立了「蝦蝦團」，團長是蝦球，我是副團長叫蝦爆，團員有蝦仁、蝦鬆、蝦米、蝦皮、蝦膏、蝦殼和蝦捲。

在一個考試前的周末，我們到蝦皮家讀書，我跟蝦球在打鬧間，我認他當哥哥。於是，由我帶頭開啟了家族稱謂，而彼此這樣稱呼著，成員有：橘子爺爺（蝦鬆）、媽咪（蝦膏）、大姨（蝦殼）、二姨（蝦仁）、三姨（蝦捲）、舅舅（蝦皮）、哥哥（蝦球）、我（蝦爆）、妹妹（蝦米）。我們就如同一個家族一般，會彼此互相掩護、互相支持、互相支援，關心彼此的生活、學業、情感，當然也會相互調侃、打趣，建立了非常要好的情誼。



在學業受挫的我，將目光從讀書移開以後，就參加學校的「農村服務社」，學期間各種表演藝術（如：戲劇、跳舞、繪畫…等）、生活技能（如：煮飯、繩結、音控、場佈…等）、幹部訓練，充斥了我的大學生活。寒、暑假期間，就到農村當地的小學帶領營隊。看著孩子們快樂的笑容，即使身體再怎麼疲累，都感到心滿意足。

當然一個家族難免會有興衰起落、分道揚鑣的時刻。大二時，爺爺有自己的生涯規劃轉學了，媽咪、大姨、三姨、舅舅、哥哥開始移動到更適合他們的朋友圈。我、二姨、妹妹則是翹課三劍客，經常要他們幫忙掩護、支援，但我們三人也建立了非比尋常的友誼。相輔相成至今，我們三人以「腦婆」相稱。拜科技所賜，我們建立群組，在不能見面的時候，透過文字陪伴彼此，度過許多艱難的時刻。我們也經常相約一起過生日、聚會、遊玩，創造美好、快樂的春夏秋冬。

到了大二，每個人都要參加所學會，選擇至少一個股別，並負責該股的活動，從活動設計、推廣、宣傳、排演、籌備，到最後活動圓滿完成，這對我來說比較像義務，因此，我也僅只是盡到義務，沒有過多的投入。我所有的熱情與重心，都放在我參加的社團裡，時常熬夜討論、想活動、排練…等，樂此不疲，但也經常翹課補眠。

大學的課程中，常有分組報告。大二的某堂課，有個同學抱怨我做得少又常翹課，我當下感到生氣、委屈又難過，我心想：「你們分配任務，又不分配給我。我的確常翹課，又不夠主動，但若有分配，我也會負責完成。」但當著同學的面，我也沒有說什麼，只是默默的承受。

大二上學期即將結束前，我回到家，媽媽看著我泛黃的臉，提醒我肝不好，要我去醫院做個檢查。檢查結果出爐，有關肝指數損傷指標 GOT、GPT 偏高。GOT 與 GPT 是體內的常見酵素，與人體胺基酸、蛋白質的代謝有關。因為它們在肝細胞內的濃度高，當肝細胞受損時就會流進血液中，所以這兩種酵素的上升往往代表肝臟發炎。我分別針對 A、B、C 三種肝炎做檢查，都沒問題。最後，醫生朝向重大傷病「威爾森氏症」的方向去檢驗，結果確定是因基因缺陷，導致肝臟無法正常代謝銅離子的「威爾森氏症」。這種疾病無法根治，只能終生藥物治療，身體也可能因為銅離子累積在各種器官中，而產生該器官的器官病變。

我瞬間有種被判了無期徒刑的感受，因為一輩子要跟藥物為伍，偏偏我既討厭打針，又討厭吃藥，卻需要藥物來協助我的器官排除多餘的銅離子，或者減少攝取含銅量高的食物，例如：麥類、海鮮類、巧克力、堅果類、豆類、菇類…等，也要減少食用刺激性或較難代謝的食物，像是炸物、辣椒、醃漬類、加工食品…等。含銅量高的食物裡，

有許多我喜歡吃的食物，一瞬間他們就被判處終生隔離，不得靠近我。當然，我後來還是有偷偷探望他們的。

有個廣告說：「肝若歹，人生就是黑白的。」這個瞬間，我真的覺得人生是黑白的，我鐘愛美食，卻有許多我喜歡的不能吃，還要吃我討厭吃的藥，不如讓我死了算了。當然，規定是死的，人是活的。至少一開始的時候，我很努力地吃藥，減少攝取含銅量高的食物，也乖乖的根據醫囑，每兩個月進行相關的血液及尿液檢查。然而，死亡就此如影隨形，我不知道我可以健康的活多久，也不知道什麼時候器官會病變，更不知道我會不會像其他案例一樣，突然就手抖，無法正常運動，身體不可控的變化，讓我感到未知而焦慮。

除了飲食的變化之外，我在爸、媽的要求下，以健康因素退出了我喜愛的社團。我終究沒能跟他們一起在這學期去帶營隊，準備了整整一個學期的活動，就這樣臨時退出，我真的感到非常遺憾。但我也很清楚知道，我如果繼續熬夜，我的肝就會跟我說：「非常遺憾！」在爸、媽的強烈要求下，我只能以照顧身體為優先，把我泛黃的臉，先養回來，再考慮其他。

於是，我的生活重心再度轉回課業上。大三的時候，我為了賭一口氣，不想再落人口舌，說我不負責任，我將我的完美主義召喚回來，但卻折磨了跟我同組報告的同學。在做報告的過程中，我的完美主義發作，就會開始挑剔內容跟格式。如果我覺得不夠完善，我就會告訴對方哪些地方需要補充，等同學完成內容以後，如果我還是不滿意，我就會自己將它完成。而我要負責的報告內容，很可能做到一半，我就會先完善同學的部分，把自己的擺到最後。每當所剩的時間太過緊迫，我常常需要熬夜，以便在期限內完成報告，卻因而有了怨氣。我後來才知道，那份怨氣是身體在生自己的氣，因為我只是從社團的熬夜，變成了課業的熬夜罷了。我對於被我的完美主義折磨的同學感到抱歉，也衷心感謝他們的包容。

雖然重心回到學業上，但我在班上的挫敗感依舊盤旋在我心裡揮之不去。所以，除了課業以外，在班上我把自已活成透明人。反而在班級以外的地方，我很投入服務的過程，且會為此感到開心。大三時，我參加學校辦的史懷哲服務，暑期去海線的國小帶領輔導活動課程，看著孩子在課程裡有收穫、開心，也讓我感到喜悅。我發現，服務人群依舊是我的快樂。

書寫到這裡，我赫然明白，在我翻看大學日記時，有個同學對於我在大四參加輔導營時，那協助辦理活動的熱忱，非常驚嘆！原來是因為我在班上活得太隱形了，常翹課，

也不積極主動，完成學業對我來說像是責任，沒有什麼熱情。事實是，學業的挫敗讓我無法面對在這個班級裡的我，我的自卑、挫折、氣餒、無力，讓我想把自己隱藏起來，我確實也用各種方法減少「班級裡的我」出現的頻率。而帶領營隊、辦活動的時候，像是另一個充滿熱情、想法、活力、快樂的我，對我來說，那時候沒有誰會給誰打分數，只要有想法就能去嘗試，充滿許多可能性、包容性，是很歡樂創造的氛圍。

大學時代，我覺得換男朋友很麻煩，經營一段關係也不容易，每一段關係我都是以結婚為前提交往，期盼著一生一世一雙人，於是，在交往前我總會再三思考。大學三年級，我談了一場戀愛，他叫 F（化名），是我的高中同學，同校但不同班，我們有共同的朋友，高中時也曾玩在一起，我返回高中母校遇見了他。於是，重新開始有了聯繫。

F 在桃園工作，我在彰化讀書，因緣際會的相遇，重新點燃曖昧的情愫。當我喜歡上一個人時，我不再四處搜尋帥哥，帥哥與我如浮雲，我的眼裡、心裡都只看得見那一人，且全身心的投入這段愛戀。我的日記紀錄的不是我自己，而是我與他相處的點點滴滴——我們一起走過地湖畔、一起跨年看煙火、一起做好多快樂地事，還有各種他說過的話、他的想法、他的心情，偶爾添加我的心情，生活就像是除了對方沒有了其他，愛情填滿了我的世界，而我心甘情願地沉溺其中。火熱又甜膩的我喜歡整天膩在一起，每天講個電話、傳訊息是必備的互動，我極其依戀，經常沉浸在自己編織的夢幻場景裡，想像著有一天我們步入禮堂。但我也有許多煩惱，擔憂著我們的關係不被父母接納，要多少努力才能有機會被祝福？

在遠距離戀愛過程中，有時他從桃園來彰化找我，我們一起享受兩人時光；有時我從彰化去桃園找他，我們會去桃園地各處走走，認識街坊鄰居，也結識了一些鎮上開商店的姐姐們。

生活裡不會只有愛情，有一天 F 跟我說：「你要學會獨立，不要經常聯繫，我有時候工作忙，沒辦法陪你。」於是我開始退讓，我依循著他地要求，學著獨立，我以對方為主，卻逐漸掩蓋了自己原有的熱情、漠視自己的需求；我以對方的信念為生，卻喪失了自己的信念。我們的互動越來越少，直到大學畢業前夕，F 跟我提分手，他說：「現在工作太忙了，無法兼顧我，他會將我留在他那邊的東西拿來給我，讓我不用跑一趟。」我頓時腦袋一片空白，我不知道我們怎麼會走到這裡，空白過後便是嚎啕大哭，好幾日食不下嚥，整個人瘦了一圈。幾天後，當他帶來我的東西時，他與我地互動依舊如同情人一般，我不明所以，甚至跟他提出復合，但他堅持不要。

分手後，我跟 F 依舊保持聯繫，互動也仍然像極了情人。我心中有個聲音跟我說：

「不能再繼續下去了，要做個決斷，不能這樣模糊不清！」於是，我北上桃園去找他。那天 F 值夜班，忘了帶手機，請我拿去給他。我從來不曾未經同意翻看他的手機，在鬼使神差的情況下，我看了一眼他的手機，看看有沒有什麼漏接的電話，卻看見一個熟悉的女生名字—Z(化名)，我曾見過 Z 在前一年寫給 F 的生日卡片，也在當時告訴他：「我覺得 Z 對你有好感，要保持距離。」女人的第六感總是莫名的準確，看了手機後，我發現 F 劈腿了，他跟 Z 有許多親密地互動。那一瞬間，我突然懂了為什麼 F 要提分手—他選擇了 Z。我一路哭著走到 F 工作的地方，他剛好不在，於是我把手機轉交給他的同事，我向他的同事求證 F 跟 Z 相處的情況，同事只是委婉地告訴我：「他們互動已經有一段時間了。」我又哭著走回住處，笑自己像個傻子一樣。夏季的夜晚，卻如同冬天一般冰冷，一整個晚上，我搜尋著其他地證據，在 F 的電腦上，看到一些他自己寫下的文字，關於在兩段情感中地拉扯，不知道該怎麼對我坦白。我也發現一些不是我跟 F 會喝的飲料罐，出現在家中。我徹夜未眠，整理自己的心情，準備道別，甚至傳簡訊給 Z，祝他們幸福，也叮囑她，不需要讓 F 知道。我曾經跟 F 說過：「如果有一天，你不喜歡我了，就直接告訴我，我會放你走。」也曾想過如果我遇到男朋友劈腿，我肯定會頭也不回地離開。然而當我真正遇到的時候，我才知道「莫非定律」是真的不能說地那麼絕對。

隔天早上七點多，F 下班回家一臉假裝一副什麼都沒發生卻又戰戰兢兢地模樣，我忍著淚、深呼吸地跟他說：「我要去找（鎮上的）姐姐，祝你幸福」就奪門而出，眼淚同時奪眶而出，我一路哭著經過正在上學的小學，也沒有力氣去注意經過我身旁的人會怎麼看我，但當我抵達鎮上姐姐的店門口，發現姐姐還沒開門，我也沒有姐姐的聯繫方式，又傻住了。我一臉傻氣的打電話給 F，一邊哭著說：「姊姊的店還沒開門，怎麼辦？」F 就讓我先回他那邊，他看我哭得跟小花貓一樣，笑了！

我們走上二樓，回到 F 的小套房，等我哭到一個段落，我問他：「為什麼不愛了不跟我說，我說過會放你走。」F 哭著告訴我：「這段時間我發現我比較愛你。」我說：「但你要知道，如果你選擇我，就沒有她。」F 說：「Z 有家裡鑰匙，但是我跟你保證，跟你交往的時候，我們之間沒有發生過親密接觸，我想要重新跟你在一起。」我從來沒看過 F 哭，他一哭，我就心軟得一蹋糊塗，我們一邊流淚一邊擁抱彼此，我選擇重新接納他，卻也沒有想過，重新接納一個人，重建信任，會有多難、多艱辛。我既悲傷又痛苦，思索著信任的破碎，我真的能不繼前嫌的接受他嗎？我真的有辦法再信任他嗎？碎了滿地的心，需要多久才能縫補好？雖然最後我才是留在關係裡的人，但我的難受，並不會

比離開關係的人更少。

復合的隔天，F 向我坦承在分手後，他跟 Z 互動頻繁，且有過親密的肢體接觸，甚至差一點擦槍走火，但他發現更加愛我，我對他來說更重要。我們談好復合的約定是要拿回鑰匙，且跟 Z 不再連絡，我希望他能做到跟我約定好的。

剛復合的那一個月，我從大學畢業回到雲林工作。我經常會上桃園陪 F，因為，我知道他比較愛我，但也同時喜歡 Z，而要割捨一段感情並不容易。甚至，我去陪 F 的某個晚上，還遇到 Z 打電話來，說她正在 F 家樓下，但 F 選擇繼續陪我，沒有下樓。我問 F：「鑰匙拿回來了嗎？」他說：「還沒。」於是，我要 F 約 Z 出來，將鑰匙拿回來，雖然拿回鑰匙，卻是我出面跟 Z 談判，F 並沒有出面。Z 悲苦的跟我說：「你當初不是要祝福我們嗎？為何要繼續出現？」我說：「當初我以為他選擇了你，所以祝福你們，但後來他選擇了我。」

在愛情中，信任很基礎也非常重要，但當信任一旦破碎，懷疑就會不斷被挑起。我常常會忍不住趁 F 睡覺，偷看他的手機，以確保他們沒有聯繫，但我卻好討厭這樣疑神疑鬼的我，也不喜歡這樣不純粹、不再單純的關係。F 告訴我：「如果你決定要信任我，繼續走下去，那過去的就不要再提了；如果不行，那你應該知道怎麼做。」聽到 F 這樣說，我感到難過，當我需要被安撫時，破碎的心尚未被縫補完畢，卻被肆意的對待，但我實在捨不得、放不下，即使難受，我也沒有選擇離開，而是繼續掙扎、糾結。我經常感到不安、懷疑、恐慌、擔憂、害怕時，F 也會經常來陪我、約我出去玩，讓我安心，並做出保證。F 一開始會安撫我，但慢慢地，安撫變成了指責，他覺得我始終不信任他，那讓他感到難過。

然而，一個月還沒過去，某次我翻看 F 手機的過程中，發現 F 打破了與我的約定，當 Z 約他時，他依舊會赴約。我質問他，F 說：「是對方約他的，不是他主動的。」F 告訴我，當他看見 Z 消瘦的身影感到心疼；我卻沒告訴他，你告訴我的此刻，我也心痛得快要瘋掉，很想質問他：「你看到她消瘦，那你看到我的難過了嗎？」當時，我什麼都沒說，只是靜靜的聽著，安撫他。

後來，又有一次我發現他們再次聯繫，並且給了 Z 家中鑰匙，我要求他要拿回來，F 卻說：「會發生什麼的話，在哪裡都能發生，不會發生的話就不會發生，在哪裡都一樣。」我好生氣，他不僅沒有遵守我們之間的承諾，甚至還說出這麼沒心沒肺的話，踐踏我想要信任他的心，要求我要信任他，不信任他似乎就是我的過錯。他一再試探我的界線，我卻只是一退再退的委曲求全，只因不想失去他。

復合一個月過後，F 跟我坦承會跟 Z 聯繫，Z 發生車禍，F 會載她去開會，心情不好也會陪她去海邊散心，我連續跟 F 討論 Z 好幾天，但越討論我越覺得不對勁，內心掙扎、糾結著是否要分手？我不願再停留在想像裡，決定親自去驗證事實。上天就像是要驗證我的直覺，又或是要推動我做出決斷。那天，我沒有跟 F 說，我要上去桃園找他，就買了從雲林到桃園的區間車，三個多小時的車程，我腦海裡不斷在想像可能會看見什麼場景，我要如何應對，預先做好心理準備，我雖然想像著狗血般的劇情，卻沒想過它會真實上演在我的生命裡。

當我抵達 F 的租屋處，我看見門口有一雙女性的鞋子，我心碎的轉身離開，不敢去看房間裡正在發生什麼。我邁著沉重又倉促的步伐下樓，心裡突然冒出一股不甘心的念頭：「我才是正宮，憑什麼要我灰溜溜的走！」我替自己打氣，鼓起勇氣上樓，一鼓作氣的開門，正好看見 Z 起身穿衣服的樣子，而 F 還睡眼惺忪的光著身子躺在床上，看到我的瞬間，F 驚訝地起身。我不願再看他們，走到窗邊，拿起 F 的菸，一根一根的點燃，我的心就像是這些點燃的菸一樣，一點一點的灰飛煙滅，F 始終站在我身邊陪我一根抽過一根，我們始終沉默著。

我站在窗前許久，強忍著沒有讓淚流下，但煙卻燻了我的眼，我轉身進廁所，發現 Z 蹲在廁所抽菸，後來她一言不發的走了。我問 F：「你不去追她嗎？」F 說：「我在這裡陪你。」強忍得淚忍不住嘩嘩留下，我：「我們還要繼續下去嗎？你承諾我的都沒有做到，好像不繼續下去對彼此都好？如果我今天沒有來，你還要騙我多久？」F 沉默地聽著我說話，他跟我說：「這是我們第一次發生關係。」

我看著 F 不知道還要不要相信他，又要如何相信？親眼見證他們衣不蔽體的樣子，那些以「我不信任他」指責我的語言，一剎那變得那麼可笑。我那沒有縫補好的心又再次碎裂不堪，我不知道還能夠相信什麼？F 前天還信誓旦旦的告訴我，當 Z 跟他說：「我會等你。」F 說：「那隨你，但有可能這輩子都等不到了。」一個轉身，就跟 Z 滾到床單上了。我生氣 F 對我不忠，滿口保證卻轉身背叛，但我的生氣從來沒有告訴過他，我的悲傷如潮水般將我淹沒，我只能緊抓著 F 說他還愛我的那根浮木。最後，我選擇原諒 F 繼續跟他走下去，但要 F 至少一年不能跟 Z 聯繫，F 也答應。我要 F 約 Z 出來談談，我告訴 Z 我跟 F 談論的結果，請她離開 F。

當信任變成騙人者的矛與盾，那信任就變得脆弱不堪。每當我獨自思考這段關係到底要不要繼續走下去，總有聲音告訴我：「分了吧！分手吧！放手吧！已經不再純粹了，攻防、懷疑、不安，都好累好累，這不是我想要的。」每當我想起他的承諾與保證，就

會想起他一次次越過界線，我一次次的退讓，都不是那個我覺得會瀟灑轉身就走的女孩了。後來的幾天，我開始跟 F 在討論分手後的樣貌，也許還比較輕鬆，仍然可以保持聯繫。我又去桃園找 F，這一次離開前，我深深凝望著假裝睡著的他，像是要把他深深刻畫在我的記憶裡，我輕聲地說：「這也許是最後一次了吧！」F 問我：「你要分手嗎？」我說：「搞不好阿！」F：「不要把最後一次輕易說出口，我會難過。」我看著 F 說：「我愛你。」F 也對著我說：「我愛你。」

回到雲林的我，開始將心思投入工作，我重新檢視，當我不主動聯繫 F 時，他有多少重心在我身上，事實證明他也已經不再是當初的他了，他的聯繫少之又少。一個半月過去，在某個早餐店買早餐的我，突然打電話給 F，跟他提了分手，。如果故事寫到這裡，這段關係還算有好好道別，然而人生如戲，我卻將人生演繹出了戲劇般的戲劇化，後續的發展，也是我始料未及，卻心痛不已的，我以為心痛已經痛到麻木了，沒想到沒有最痛，只有更痛。

分手時，我們說好仍保持聯繫，如果我想他，依舊可以打給他，我甚至戲稱我乾脆做小的。在關係裡的我，不捨放手，把自己活成最卑微的樣子，好好的正宮，卻逐漸走向三人行，甚至是小三。我不知道 F 跟 Z 什麼時候正式交往，或許他們根本沒有確認關係，但 F 的允許，我始終控制不住自己，甚至讓 F 夢想出我與 Z 能夠和平共處。又一個月後，我上桃園參加了 F 的餐會，F 跟他的同事、我跟 Z 都一起出席了，當一個男人兩邊夾菜，但兩個女人眼裡都透著悲傷，現在想想都讓我覺得噁心不堪。那時 F 家中的衣櫃，已經充斥不少 Z 的衣服，但當時的我，即使難受也依舊割捨不下，在後續持續聯絡的互動裡，我也感覺到 F 越來越重視 Z。我一直猶豫著，是不是要把 F 搶回來，可是 Z 是近水樓台先得月，我跟 F 遠距離的狀態依舊，家中長輩仍舊不支持，我又要如何維持我們的關係？直到又過了一個月，我上桃園參加工作甄試，借住 F 家，F 的確借我了，也跟我說他會回來住，但隨著時間越來越晚，我終於發現，他又騙我了！他不會回來的。當時我就真的死心了，立刻收拾行李，去了鎮上姐姐家住，只傳簡訊告訴他：「我不住了。」之後，就再也沒有聯繫他。

當對方依舊願意維持關係，我就算撞得頭破血流，心摔得破碎不堪，委屈到沒有自我，我都還不願捨棄這段感情，但對方一旦選擇終結，我就再也沒有了繼續愛的勇氣，而我選擇療傷的方法，是全身心的投入工作，讓自己忙碌到沒時間想念或悲痛。但即便遮蔽不去看，午夜夢迴時，他們也會偶然出現在夢裡，提醒著我傷疤依舊在，只有當我真正面對挖除膿瘡、剔除腐肉，才不會繼續被腐蝕，清創以後的敷藥修復，也才能真正

讓傷口得以被療癒。

曾經有朋友問我：「你經歷了這麼多，為什麼妳還這麼能給愛呢？」我告訴她：「我有多能給愛，就有多渴望被愛！也許是太渴望愛了吧！」

## 七、踏入社會以後

民國 99 年，我與哥哥都各自有工作，我們都不喜歡在正職工作後，還兼職務農，只想在工作之餘好好休息。然而，這個價值觀跟父親的價值觀衝突了。父親覺得當初他們就是這樣苦過來的，為何我們三個小孩都做不到？那我們要如何賺到一棟房子、如何賺到娶妻生子的錢…諸如此類。大約有四、五年的時間，我們因為這個觀念的衝突，彼此拉扯、糾結著，每當要去務農，哥哥跟我都不想去時，就會發生起床將醒未醒，就臭著臉勉強自己去田裡，去了田裡，效率不好又被父親嫌棄，接著就吵架生氣，轉身離開，這樣的場景屢次上演，父親也會因此感到生氣、憤懣，母親被夾在中間大多感到無奈，卻也無能為力。

正好，我在大學畢業後，開始進行潛意識訓練，與自己的潛意識更靠近，家中也因為我的轉變，而開始從個別家庭成員逐漸有了變化…。

大學畢業以後，我進入社工領域從事助人工作。我的第一份工作，是從事世界和平會的社工助理，透過募款舉辦慈善劇團表演、弱勢家庭的課後輔導班…等。我的第二份工作，是擔任雲林地方法院檢察署轄下觀護業務中的社區生活營老師，運用緩起訴處分金辦理縣內國中的社區生活營，讓該校的學生有機會參加特別的課外活動課，例如：棒球課、籃球課…等。我的第三份工作，是在民國 101 年輾轉考上財團法人臺灣更生保護會嘉義分會的幹事。與此同時，我開始接觸山藥老師的潛意識訓練工作坊。

我是一個很能做夢的人，無論是白天或是黑夜，小的時候往往醒來就不記得了，除非夢裡的情緒特別深刻，我才會在醒來以後，繼續回憶夢中的場景。出社會開始工作以後，我開始接觸潛意識，在參加與夢工作有關的心理課程時，學著孵夢、記夢、解夢，除了文字記錄以外，偶爾也會用簡單的線條，把場景記錄下來。有的時候，一次夢裡會有三至四個場景轉換，就像是輪播著不同的電影，在我的夢裡放映。夢裡的我，就像真實在經歷那些場景，非常忙碌，醒來時我都覺得：「我怎麼在夢裡也這麼忙！好累阿！」直到現在，每晚依然有許多冒險在我的夢裡上演，有些驚心動魄、有些忙碌無比、又或者像是清新小品，也可能是熟悉的日常。對於夢，我只是靜靜看著，偶爾能解開一點點，感謝潛意識送來夢境，達到生活中的補償，讓我看見渴望與需求、情緒與感受。



## 第二節 與隱喻相遇的時光

每一次與隱喻相遇，一次次觸動、一回回震盪、一波波漣漪，蕩漾出一個個連鎖反應，隱喻就開始在我的生命裡結伴前行。當隱喻逐漸進入我的生活，生命就像是被注入了活力，充滿生機、有趣又溫馨。

### 一、民國 101 年：生命的轉捩點

民國 101 年我在工作、親密關係與學習上，都剛好有所變化。民國 101 年 4 月我到財團法人臺灣更生保護會嘉義分會擔任幹事，我總是戲稱「幹事」就是什麼事都要幹，我們的服務對象是更生人，工作內容包含了個案訪視、活動辦理、總務、會計、出納、公關，以及各種行政庶務。

跟我一起就讀彰化師範大學的歐文學長，發現山藥老師在民國 101 年 7、8 月為期四天的「白天與黑夜—生命隱喻與夢境隱喻整合工作坊」，在尋找一起團體報名的人，問我有沒有興趣。我一看見是夢境工作坊，我就非常興奮，一口就答應要去！對於解夢，我抱著既期待又雀躍的心情，等待著那一天的到來。

當時我工作剛滿三個月，在工作坊前，我做了一個關於「送伴手禮」的夢，山藥老師邀請我擔任那一場解夢的主角，這是我第一次擔任主角，略有些緊張、害羞，而我也未曾想過可以這樣靠近我的夢，就好像再次回到夢裡一樣重新觀看、好奇，雖然那個夢最後沒有解開，但我依舊很喜歡山藥老師上課的方式—幽默、風趣、舒服、溫暖而承接。自此之後，我開始關注山藥老師開的課程。

我跟燈燈（化名）認識的第一年，我正好到臺灣更生保護會嘉義分會工作，也是我開始跟隨山藥老師靠近潛意識的那一年。燈燈家的人口很單純，只有他跟燈媽。交往的第一年，我有空的時候就會經常去燈燈家，一方面想更了解他們家，一方面也嘗試跟燈媽建立好關係。

### 二、從學習接納自己開始

剛開始一份新的工作，我的生活重心大多放在工作上。在工作上，我花了兩、三年的時間，進行內部制度改革，等到工作較為熟悉與順暢，同事磨合也進入一個穩定期以後，才有更多心力與時間去上工作坊，有更多時間照顧自己的身心靈。

我是一個對自己要求很高的人，心裡有許多渴望、真實的樣貌，時常被我壓抑。當他們冒出來的時候，會有一個聲音指責、鞭打他們：「你不能這樣，你不能那樣！你應該要怎樣！這樣不好！那樣不好！」久而久之，我極度束縛、壓抑自己，有許多我的內

在被我遮起來、藏起來，不被我所接納與認可。

在民國 102 年 1 月及民國 103 年 9 月分別上了一場兩天的工作坊，學習「並存」及「催眠暗示」。當時我的工作非常忙碌，我只能夠抽出一點時間去上課，其餘時間幾乎都在加班中度過，或是過度疲勞，身體需要休息。我與燈燈交往的第二年，就曾因我的健康因素—經常身體不適、威爾森氏症...等，討論是否分手，最後，因為我的不捨以及他的心軟，我們又在一起三年。但燈燈始終不被我的家人承認，即便我努力周旋在彼此之間，依舊寸步難行，這讓我感到非常挫折與無力。

民國 102 年 1 月「並存，讓自己走向無所求」工作坊中，山藥老師將他的恩師 Dr. Stephen Gilligan 提供的珍貴練習方法「並存的練習」教我們，讓看似衝突的內在部分，可以同時存在（並存）。「並存」就像兩隻腳著地，讓文化不允許出現的價值觀著地，更珍貴的心意也才有機會著地。山藥老師將「並存」加以延伸成三個步驟：

1. 信任我正經驗的：別人有別人的經驗，我有我的經驗，我會不安、緊張、焦慮，我也有努力、認真。從自己的經驗裡，長出對自己的相信與判斷，長出自己擁有的選擇和智慧。
2. 在生活裡練習並存：把心裡出現的「or」和「but」換成「and」，接住所有不堪的東西，接住所有不喜歡的東西。
3. 把丟掉的自己帶回家（take home）：承認這些經驗都是我，而我比這些還要多更多，讓每個部分的自己都有一個安放的位置。

是的，我是一個善良且真誠付出的人。

是的，我也是一個自私的人。

是的，這兩個都是我，善良且真誠付出的人是我，自私的人也是我，這兩個都是我。同時可以擁有這兩個真好，我擁有的，比這兩個還要多更多，我接納這樣的自己，並且深愛這樣的我自己。

102/1/26 <並存，讓自己走向無所求>

生命裡有許多苦，總是一次次的循環，將我困住，讓我即使學習了並存，也沒能將「我接納這樣的自己，並且深愛這樣的我自己」說出口。一開始練習的時候，我總會想：「我真的接納這樣的自己，並且能深愛這樣的自己嗎？」還是只是為了練習，讓自己把它

說出口。心裡有個聲音說著：「可是，他們就是都在阿！」是的，還無法接納這些我的是我，是的，練習接納與深愛這些我的也是我。這些都是我，而我不再把任何一邊推開，這是並存最美的地方—只是看見，學著接納或是安放，給這些內在部分一個位置，而不再只是被推開或是丟棄，又或是必須選擇一方，另一方就被忽略。

並存為我打開了一扇「都可以存在」的大門，「允許」開始進入我的生命裡。我終於理解，那些被推開，不知如何安放的內在，是因為「允許」的經驗在我小的時候很少發生，例如：想去同學家玩，但不被允許；不想去田裡，但不被允許。太多「這個不可以，那個不能做」的經驗，我不知道，原來我可以允許自己！原來我已經長大到，可以不再被原生家庭束縛，我可以重新改寫我的經驗與行為模式，讓自己浸泡在「允許」裡，接納自己。

幾十年來累積的經驗與行為模式，要改寫並不容易，需要好長好長一段時間，一次次在經驗裡覺察、調整、練習，然後重新決定，再回到經驗裡循環前面的步驟，不斷的重新改寫。而我的經驗是，當心還紛亂時，腦子總是亂糟糟的，各種思緒、情緒如同龍捲風一般，席捲而來，要有足夠安靜的心，才能有好的覺察、調整，進而練習與重新決定。

山藥老師教我們 Dr. Stephen Gilligan 的「Sponsorship」（贊助、支持）：給出一個裝載的空間，讓想發生的能夠流動，可以有發生的舞台。當人進入困境，會發生認知斷線，只看見困境，看不見原本的資源；身體凍結或僵化，能量停滯；以及負向的思維循環，有個聲音不斷入侵，把你對自己的愛吸走了，從而使得自己越來越渺小。

「Sponsorship」的基本步驟是：1.回到中心（centering）是透過呼吸覺察、肌肉放鬆專注在呼吸，將注意力從頭腦往下移動，經過心口到肚臍；2.雙腳著地（grounding），感覺自己與大地連結；3.敞開（opening within and beyond oneself），打開覺知的管道，與自己及場域連結。

除了身體以這個步驟回到安靜的狀態以外，山藥老師還教了「禪語四步」的心法口訣：

1. It's interesting. 「這很有意思！」
2. Something is awakening knos. 「有些什麼正在甦醒著！」
3. It's meaningful. 「我想，那一定有很特別的意義在...」
4. Welcome. 「歡迎它的到來！」

每當我又一次感到紛亂、無法接納自己時，我就會練習「Sponsorship」覺察呼吸，

回到自己，感知自己與自然的連結，一次次回到呼吸，回到自己的當下，回到身體的感知，放鬆下來。在心裡默唸「禪語四步」，從只是唸出來，到心裡真的感受到有什麼正在甦醒，用有趣的眼光看待他們的到來，讓自己一步步的靠近那些難以靠近的，敞開自己的心門，歡迎它們的到來。

有時，我的身體或心理能量不足，就只能做到專注呼吸回到自己，或是禪語四步；有時，能量充足，可以讓心真的安定下來，當心真的安靜下來以後，就試著練習並存，好好把自己不同的內在接住、安放。

民國 103 年 9 月山藥老師教我們 Dr. Stephen Gilligan 的「The COACH State」—有創意的教練狀態，這是「Sponsorship」的延伸，步驟為：1.Centered（回到中心）；2.Opne（展開身體、打開場域）；3.Aware（覺知、感受、接受）；4.connected（連結）；5.Holding（承接、歡迎）。

山藥老師稱「The COACH State」為「安靜練習」，共有四個步驟：

#### 1. 入口：打開垂直管道

找一個地方坐下來，或安靜地站著。自然而放鬆的呼吸，從脊椎往上，隨著合十的雙掌往上吸氣，延伸到天上，感受到天地的好能量，向是陽光、風、水...。呼氣，讓接收到的好能量，像流水、瀑布或光束一樣，沖洗經過整個身體，讓淨化發生，讓敞開發生。再來一次，吸氣，向上，感覺天地的好能量，呼氣，清洗流過，感覺心打開了，感覺到身體，也打開了。

#### 2. 方向：找到創意目標（意圖）

閉上眼睛，雙掌向上安放在兩個膝蓋，往心裡問：「生命的這個時刻，我最想創造的是...？」

(1) 意圖描述一：用語言文字來說，是...(A)？如果有了...(A)，那什麼美好會跟著發生？

(2) 意圖描述二：用一個畫面來說，會是...（真實畫面或是隱喻畫面）。

(3) 意圖描述三：用身體來表達，會是...（姿勢、動作）。

#### 3. 站穩：回到中心產生連結感

生命裡，有什麼時候，哪一段是活得很好的？在身體的哪裡，可以感覺到這樣的自己？

#### 4. 力量：呼喚資源

抬高下巴，展開雙臂，歡迎資源的到來。我們擁有的資源，像是人、大自然、對我們滋養的照顧的長輩、朋友、親近感...都可以是我們的資源，對你來說，什麼樣的資源

在此刻正在到來？...(B)

### 5. 承接、歡迎：連結

真好...，和...(B)感覺到的連結，連起來，讓自己處在當下，跟自己在一起，讓資源進來，真好，有了新的自己的一部分...。

### 三、睡眠學習法：有夢最美！

雖然，我沒能頻繁去上課，但我也從民國 103 年開始堅持紀錄夢境，向潛意識表達我願意靠近的心意，而我收到潛意識的回禮，便是豐盛的夢境。我在床邊放了一本專門記錄夢境的筆記本，睡醒後我不立刻起床，而是再回味一次記得的夢，然後拿起紙筆紀錄、把圖像畫下來，過程中，也時常會閉上眼睛，再次感受過程中的情緒、想法、知覺，記錄夢中的畫面、感受，以及醒來以後的感受與知覺，思考這個夢與生活有什麼樣的關聯、夢要傳遞給我的訊息是什麼...等，常常記完夢已經一個小時過去。將夢記錄下來，就像是閱讀潛意識傳遞來的一封信，那像是給潛意識傳達了友好的訊息，表示願意敞開、珍視它的表達。當我向它表達了我的善意，我也幾乎天天都收到它的消息。雖然，我很早就開始學習解夢，但生活的壓力與焦急總是推著我，我只能將夢記完，卻難以走到為自己解夢。

在學習解夢的過程中，解夢會運用很多諮商技巧，包括準備好陪伴的狀態與品質、與眼前的主角建立關係、創造陪伴的氛圍、邀請主角用他的速度與步調，帶著我們去他想去的地方、找到入口處，運用隱喻一步一步的探尋、感受與停留、運用角色扮演，扮演夢中各種不同的角色、運用視野的移動看見夢還有什麼隱而未說的、關注身體知覺哪裡有特別的反應、與身體的部位對話、安放遺落的自己、給予祝福與祈禱...等，每個部分都暗藏著陪伴人的心法。

對於我知道如何解夢，卻難以為自己解夢，我懊惱了好幾年，但也許當時的我能夠好好記夢，已經盡了我最大的努力。在我真的準備好揭開潛意識面紗之前，要能夠走到陪自己解夢，或許還需要更多的心理準備與心理能量。

一開始跟著山藥老師學習時，我有時根本看不懂山藥老師在做示範時，在做些什麼，他不曾很具體的告訴我們步驟，或是他正在做什麼，更多時候是告訴我們陪伴人的心法，注重潛意識運作的發酵空間。

民國 104 年，我將工作進行部分改革，運作較為順暢以後，我有更多時間可以參加山藥老師的課，好好的靠近潛意識，學習愛自己的方法，也在這裡遇到一群很棒、很奇詭的夥伴們。我們在課堂上，給予彼此心理支持、肢體擁抱、心靈撫慰，但由於工作實

在太累、太忙，我好幾次在山藥老師示範主角的時候瞬間睡著，又在主角有所發現時醒來，而因為太常發生，最後被戲稱為「睡眠學習法」。一開始我糾結於在參加工作坊的時候睡著很可惜，不知道這樣會不會被覺得很不認真，心裡常常覺得：「我怎麼老是花錢來這裡睡覺！」然而，這裡自由、承接的氛圍讓我感到放心，同時我發現我醒來的時機太有趣，感覺到潛意識的存在。於是，我開始安心的讓潛意識在睡眠中學習，相信潛意識有自己的選擇與安排，會在最適合的時候醒來，並以此為驕傲。

民國 104 與 105 年間，我開始跟工作坊的夥伴相約在下課後，持續練習課堂上學到的解夢、並存、安靜練習與帶遺落的自己回家…等技巧，把這些靠近潛意識、跟自己培養感情，以及安頓自己的方法好好帶進生活裡，讓生活開始有知有覺。

「安靜練習」對於當時剛靠近潛意識的我來說，還太難執行，只有在有人陪伴的情況下，我才有力氣做一些，跑出隱喻畫面。

過去的隱喻畫面是「被關在車裡不被看見的我」。我在等待那一個看得見我，幫我開門，解救我出來的人。一邊等待著，一邊疑惑：「為什麼沒有人看到我」一直以來我給人看我光明、好的那一面，一直努力想讓人看見，一邊等待友伴，卻一直感到寂寞，腦海跳出一首歌：「等無人/尤雅」。

現在的隱喻畫面是「小黃鴨，搖著屁股大步向前走」。小黃鴨努力拍著翅膀在天空持續往上飛，我用水幫鴨鴨洗一洗，鴨鴨突然蛻變成天鵝，臉頰有黑黑的胎記，翅膀潔白還散發著金色光芒，朝天空飛去。我摸著牠的頭，牠停在我身邊，把頭靠在我右肩上，我們互相蹭蹭彼此，那一刻同在與陪伴，讓心好平靜。鴨鴨整理翅膀，屁股面對我，開始向外走去，左手翅膀向我揮一揮，叫我回家。態度自戀又美麗，令人感到美麗但很可愛的臭屁，而後悠游在大片寧靜的湖中。

104/3/7 <隱喻與音樂> 工作坊

因為山藥老師講義裡的一段話，突然頓悟！想要追逐夢想的念頭，瘋狂地跳出，下了這個決定後，身體顫抖的感覺告訴我：「對！就是這樣！」全身起雞皮疙瘩，從心中擴散到四肢的熱，讓我喜悅的大哭。

原來聽見內心最深處的聲音，生理反應真的可以激動地想哭，真的會忍不住全身顫抖。頓悟真的只要一段話、一些文字、一秒鐘不到的時間。

世界「轟」的一聲，一切就開始了…

身體不斷地發熱，明顯感覺到心撲通撲通撲通開始激烈的跳動，一股熱從心底深處擴散到全身，所到之處細胞開始活化、叫囂…忍不住想哭，忍不住的顫抖。

聲音不停的吶喊：「去吧！去吧！去吧！」

但又害怕這和從前一樣，只是三分鐘熱度，自己辦得到嗎？

還沒開始就先退卻了，現實的考量又出現在自己面前，家人的期待也跳進視窗。

可是，還是吶喊著：「去吧！去吧！去吧！」

突然記起自己曾經的夢想，但因退卻將它深埋，它就這樣跳出來，咚咚咚的到自己面前。

第一次「要什麼」是那麽樣的鮮明在自己面前。

害怕這些好不容易願意出來的東西，又消失，又被自己深埋。

我想要像山藥老師一樣，當個諮商師，當個很棒的諮商師，當個能帶給人溫暖同時又有趣的諮商師。

是的，我想要改變，是的，我害怕失敗。是的，我想要前進不想碌碌無為，是的，我還是想朝著夢想前進。

並存完以後，發現身體不顫抖了！

行動吧！踏實地踏出自己的第一步！

104/3/12<日記>

我重拾「想成為諮商師」的夢想，在民國 104 年考了第三次心理諮商的研究所，雖然這次依然沒有考上，但我這次我不氣餒，且繼續參加山藥老師的工作坊，持續累積自己的資源與能量。此刻的我，也可以驕傲地跟那年的我說，我們這幾年的累積，都是堅實的基礎，我們在民國 106 年 11 月順利推甄考上研究所，此刻的我，正書寫著我們一路走來的點滴，每一個生命的考驗，終將成為我們前行路上的一盞燈火，照亮屬於我們的未來；勇敢作夢，踏實前行，不論花多久時間，夢想必然成真！

#### 四、重建我的領域與疆界

心跳重新因夢想而跳動，生命的考驗依然不斷沖擊我築起的堡壘，試圖攻破我的防護，刺傷我好不容易找回來的柔軟。我是一個從小為了不被遺棄，而讓自己變得順從、討好的孩子，親近長輩的話語、行動，是我必須尊崇的指令，但也因此很容易缺乏辨識訊息，就直接接收，而傷了自己或委屈自己。

民國 104 年「解夢體驗與教學」工作坊中，山藥老師教了一個很經典而入門的小技

巧叫「閃子彈」：想像飛過來的訊息、評論像是一顆子彈，辨認它飛來的方向？感受是否有威脅？決定是否要接收？或是以什麼方式閃過？決定閃過以後，以慢動作的方式，帥氣而優雅的側身閃過，注視著他飛過，然後，跟他說掰掰！

這是很紮實運用在生活裡的小技巧，因為在關係裡，對於人們，尤其是長輩的語言、行為，我很容易因為討好，而照單全收，缺乏辨識。練習「閃子彈」的過程，讓我開始辨認訊息的樣貌，拆解每個步驟，有意識的決定要不要讓那個訊息影響我？或是，我要接收多少、以什麼姿態、什麼方式接收？再決定我要如何回應？我重新拿回屬於自己的遙控器，有意識的拿回自己的選擇權，重新建立自己的領域與疆土！

在家裡，父親、母親對我有情緒性的評論時（例如：這都不會，你怎麼那麼沒用），我也會在心裡做閃子彈的動作。我會辨認，這是父母親對於完成一件事的自我要求，而不是我真的沒用，而把自己打叉叉。在工作上，前輩對我做的事情，有情緒且非理性的評論時，我會在心裡做閃子彈的動作。我知道我不是像他說的一樣不堪，我明白我所做的哪裡好，哪裡還需要調整。於是，我可以用更優雅的姿態來面對外在的攻擊，心理上變得更加安穩。

當我開始辨認訊息，並閃過那些攻擊，我就有更多力氣，可以好好修復自己原本的傷，而不是傷上加傷，總是被打趴在地。我也有更多能量，去靠近那些原本難以靠近的樣貌、傷口，好好傾聽他們想說的話，有機會可以帶被遺落的他們回到我心裡的家。

山藥老師教我們把「被遺落的自己帶回家（take home the neglected-self）」，步驟如下：

1. 碰觸情緒經驗：「說到這裡，感覺怎麼樣？」、「說出了這個感覺，感覺怎麼樣？」
2. 裝載：「你的情緒座落在身體的哪裡？」、「當你說著這個情緒時，身體哪裡特別有感覺？」
3. 碰觸與裝載：「用手碰觸它、接觸它，就像陪伴一個朋友或一個小孩一樣，跟那個部分說話，或者，聽他說說話。」
4. 生命座標定位：「那個孤單，他多大？幾歲？」、「現在你幾歲？」
5. 美麗的回家語法：「有什麼是現在的你，想對那時候的自己說的或做的呢？」、「如果把他安放在身體的某個地方，他想待在那裡呢？」

我很喜歡「被遺落的自己帶回家」當中的停留、對話、安放與祝福。這也是我紮實運用進生活裡的，好好的感覺當下身體的知覺、心裡的情緒，感受他們想說些什麼，並與之對話，或者創造那個知覺與感受的隱喻，細細地觀看隱喻，好奇著隱喻發生的狀態，



而後將其安放在心裡或身體的某處，讓這個隱喻在想回來觀看的時候，可以繼續發生，最後和潛意識說說話，給自己祝福與祈禱。

我依然為生存忙碌著，但我開始在生命裡添加了好奇、歡迎、允許，每次呼吸，練習著回到自己的中心，安靜的狀態，好奇此刻自己的生命，又移動到哪裡，在僵化的家庭與工作場域裡，閃躲著無處不在的子彈，捍衛自己的領土與疆界。面對那些自己也難以接納的部分，一邊深呼吸，一邊練習並存，讓他們都有一個安放的地方，減少被遺棄的自己，也才有機會累積能量，把過去遺落的自己，慢慢帶回家。

民國 104 年對於跟潛意識互動還有些陌生的我，持續「紀錄夢境」，跟潛意識打好關係。添加進生活中最簡單的練習就是「禪語四步」，其次是「並存」和「閃子彈」。對於容易被生活的匆忙拉走的我，「禪語四步」便是掛在嘴邊的口訣，我可以一邊做事，一邊默念。久而久之，我開始將「禪語四步」的態度融入生活，逐漸轉化自己面對生活的看法，加入了更多的趣味、彈性、耐性與善意的邀請。「並存」練習接納自己，大多是在有工作坊時進行，生活中偶然在狀態好的時候會有幾次，但並不算太多。「閃子彈」則是後半年較多使用的，生活中遇到太多帶有惡意的語言與訊息，我一次次在心裡練習辨認這些語言，閃躲掉許多如針刺般的小惡意，也避免了讓那些語言影響我的心緒太久。

我與燈燈交往的後三年，我在燈媽的邀請下，瞞著家人住進燈燈家，我很努力融入燈燈的家庭，互動平凡而有著淡淡的幸福，我跟燈燈經常在飯後一起散步，我工作時他會來探班，假日時，會跟燈燈以及燈媽一起出去。同住對我而言，像是獲得認同的一個起點，也是更清楚彼此生活與習慣的方式。我清楚知道燈媽對於我身體不好這件事一直略有微詞，我就更努力想從其他地方獲得認同，很用心的對他們好，但卻經常委屈自己，有一些習慣與燈媽不同時，總是會在燈燈嘴巴裡聽見燈媽的不滿或不認同，頓時就感到壓力而猶豫著是否需要改變，這也造成我某部分的的心理壓力。我這幾年的生活就在工作、家庭、與燈燈及他的家人互動、上工作坊之間，不斷來回循環。燈燈也並未再提及任何關於健康的討論，我曾經以為，事情就這樣過去了，但其實不然...

我逐漸能感受到，我有多麼努力靠近潛意識、靠近我自己，燈燈就有多麼不安。我偷偷的猜，當我精進自己時，讓燈燈感受到與我之間的距離越來越遠。我也曾邀請燈燈跟我一起去上工作坊，但對他而言卻是略有負擔的。燈燈向我表示，他有時真的聽不懂，那讓他坐立難安，我也不再勉強他，只是盡我所能的安撫他的不安。

## 五、當生命綻放時：在生活中持續創造

在民國 105 年之前，工作坊裡的我，像是一顆剛種下去的種子，在土裡冬眠，在這幾年間，持續在生活中、在工作坊裡蓄積養分、儲存能量、澆灌，等待破土的那一天。那時的我，即便在工作坊這樣溫暖承接的氛圍裡詢問：「如果有一個隱喻畫面那會是什麼？」也要經過一天、半天以上的醞釀，才會逐漸有畫面，不然就是一片黑暗。民國 105 年開始，在有夥伴陪伴的狀態下，只要深呼吸，有意識的帶著自己回到安靜的中心，關注自己的狀態，細細感受此刻的自己，通常三分鐘內會有畫面。有一部分的我，終於解開封印，我的情緒、知覺變得更加流動，隱喻畫面出現的速度也變得更加順暢。

這也是我開始在工作坊裡甦醒、綻放的時刻，在山藥老師作示範的時候，我能夠醒著的時間變長，而不會瞬間就被催眠進入沉睡；也能進入學習的角色，並與主角一起共振。當綻放開始就在生活裡鮮活，工作坊的名稱就像極了我的狀態，從綻放工作坊開始綻放，在鮮活工作坊開始鮮活。

我與工作坊的夥伴除了課後練習，也會一起聚餐、聊天說笑、談心，逐漸走進彼此的生活，分享生活的點滴、快樂、幸福與喜悅。隨著一起上工作坊、下課後的練習的時間增加，大家也越來越熟悉。我在民國 105 年創立了「YY 團」，因為我們是一群話題可以很黃、很歪、很好笑的工作坊夥伴。雖然不是用家人為稱謂的團體，但在我心裡，仍將他們視為心裡的家人！能在工作坊相遇、在生活裡相知、相惜，是一份好珍貴禮物啊！

民國 105 年 1 月「綻放工作坊中」有一個經典的活動是「積極想像未來，把未來拿來現在活」。山藥老師引述了美國家族治療工作者維琴尼亞·薩提爾（Virginia Satir）的話：「如果有...的可能，你就去做，只要有一個可以實現，那就賺到了」。山藥老師帶領我們「做白日夢」的活動，邀請我們找到一個可能會發生的神奇因子，把未來拿到現在自我介紹，透過想像的內在張力，增加它實現的可能性，分成三個步驟，首先是「想像」，第二是「清晰想像」，第三是「把未來拿來現在活」。

我是美食家、旅行家，在環島打工。我花了一年的時間，從嘉義開始，開著我的車帶著家當，隨機找順眼的餐廳、小吃店、民宿，一邊吃一邊打工一邊玩一邊找朋友，每個地方用一、兩個禮拜或一個月停留，有的時候睡員工休息室，有時候睡車上，有時候有民宿老闆收，有時候有路人邀請，台南、高雄、屏東、台東、花蓮、宜蘭、基隆、台

北、新竹、桃園、新竹、苗栗、台中、南投、彰化、雲林。

105/1/10 <綻放工作坊> 做白日夢

我完全忘記了曾經有這樣的夢想與渴望，但他就默默的存放在潛意識中。我在民國 107 年暑假時，花了兩個月的時間第一次完成了環島的願望，開著我的車帶著家當，一邊吃一邊打工一邊玩一邊找朋友，每個地方用一、兩天的時間停留，最後在一個朋友的民宿以打工換宿的方式居住了三個禮拜。對我而言，放下工作、放下常規的生活去環島旅行是極其不容易的事情！當時的我許了這個願，從民國 106 年就開始往台東移動，進行了比當時做的白日夢較為小型的環島，我著實感到驚訝！原來把未來拿來現在活，當我真的敢想，他會藏在心裡的某處，在適合的時機到來時，會偷偷地跑出來，就這樣完成了！

跟潛意識溝通是一件極其有趣的事情，就像是認識一位新朋友一樣，是需要好好建立關係的！每個人的潛意識都是獨特的，也各自有獨特的選擇！跟潛意識的溝通方法也有很多，像是拜託、創造期待、同在、並存、接受、持續做、好好選擇語言、推出疆界且要保持平衡、動用資源...等。

跟潛意識溝通選擇催眠暗示的語言，需要既精準（自己想要的）又模糊（增加各種可能性）。例如：我想要早點睡，如果可以的話可能是十點、十點半或十一點，又或者是十一點半，選擇一個你想要的時間好好睡一覺。其中精準的選擇語言，例如：「不要熬夜，改成早點睡」；模糊的增加可能性，例如：「可能是十點、十點半或十一點，又或者是十一點半」。

要創造期待，自己要先期待！創造期待的語句像是「今天應該會很有意思～（語氣上揚）」，或是「我猜～今天三點半的時候我們每個人都有一個很好聽的故事，除非你不想，或者....，很可能...，在往後某天你難過的時候，你會發現沒有任何一個故事比你自已寫的還要好聽！我跟你打賭，今天說不定在三點半就能，又或者...，好不好嘛～拜託～」。

創造期待以外，同時可以與此刻的自己同在並接納那樣的自己，運用並存進行承接，且持續的在生活裡練習。並存的語句則包含「是的，我想要\_\_\_\_\_；是的我也想\_\_\_\_\_；或許在未來的一個禮拜、一個月、三個月、一年...」，又或者是「是的，\_\_\_\_\_這是我；

是的，\_\_\_\_\_這也是我；是的，這兩個都是我，而我比這兩個還要多更多」。同時搭配手勢動作，一邊感受一個部分的自己在一隻手掌，一邊感受另一部分的自己在另一隻手掌，緩緩的兩手交疊、彼此融合承接共存，最後在緩緩移動放置在心口或肚臍的位置安放。

105/2/14 <綻放工作坊> 加場

走上自己的英雄之路，為自己的每一天創造期待，運用了禪語四步的心法，在每天的早晨創造著一天的期待；在有新發現卻還仍困惑的時候，給予空間、持續的好奇。除此之外，邀請資源來到，贊助生命的此刻，打從心裡問自己：「生命什麼時候有快樂？有飽滿？有幸福？有滿足？」、「什麼是我好想念，但卻遺忘許久的？也許是特質，也許是資源，也許是力量，也許是哪個部分的我」將這些資源好好儲存下來，當遇到困境的時候，自然就能找到資源啦！

禪語四步心法：

1. 這真有意思阿！（語氣上揚，在心裡傳遞微笑的表情，表示—我準備好陪你）
2. 有什麼正在甦醒呢？（給予空間、承接、允許）
3. 那一定有很特別的意義！
4. 歡迎～歡迎～

使用禪語四步的同時，配合著一行禪師的小口訣「吸氣～讓平靜進來；吐氣～我正在微笑」撥開自己皺著的眉頭，告訴自己—我正在照顧自己，雖然慢，但是正在路上！除此之外，搭配著生命特調的黃金比例，每一個時刻，都可以重新決定此時的自己，想要什麼樣的比較，例如：「平靜進來，加一些俏皮，少一些方正，多一點彈性」。調配意識與潛意識的黃金比例，當心亂了，深呼吸告訴自己回到中心，創造意識與潛意識順暢的合作狀態，並且帶著祝福、好奇與關心，持續的在生活裡創造、在生命裡安放！

105/3/6 <鮮活工作坊> 禪語四步心法

那一段運用禪語四步的日子，每一天都對生活充滿期待，一天一天越來越踏實的活在當下，覺知自己的狀態；配合生命比例調配與並存，承接自己不同模樣的同時，增加了許多彈性與可能性，也拓展了自己的疆界，在看待人的角度上，因此寬闊不少；在做

事情的時候，也能更彈性的處理；對於突發事件的發生，能夠很安穩而安定的呼喚自己的資源來贊助。現在看來，那一段歲月的累積，踏實的在生活上運用，為此刻的自己打下很重要的基礎！

民國 105 年，我在生活中也以「禪語四步」、「並存」和「閃子彈」為基礎練習。

我運用「禪語四步」為自己的每一天創造期待，最有趣的是，我還在夢裡夢見我在練習「禪語四步」，醒來時不禁嘴角帶著笑意，沒想到連夢裡都在紮實的練習。

一天之中，我絕大多數的時間都在工作，工作中的我很認真、努力，但也非常緊繃，前一年我已經升任分會裡的主管，因此，我的緊繃也在不知不覺間蔓延了整個辦公室的氛圍。所以，我思索工作裡除了認真，想要添加放鬆、彈性與趣味進來，透過一次次的「並存」邀請這些特質來到我的工作狀態，讓緊繃、嚴肅的狀態可以真的有放鬆、彈性與趣味，當我真的加入這些調味料，我的生活甚至整個辦公室，顯而易見地添增了一些活力、自在、輕鬆與歡笑，這讓我更加歡喜自己對工作狀態所做的轉變。

就算我再努力，盡可能的維持好生活、工作、家庭、人際關係的各種平衡，難免還是會遇到需要「閃子彈」時，我也多加辨認，閃過無端的利劍與紛擾，降低了心裡受傷的頻率，就有更多精力可以用於創造生命的美好。

在「禪語四步」、「並存」和「閃子彈」的基礎練習外，我開始在生活中實踐我的創造力，為自己創造期待、美好的回憶以及好品質的陪伴與互動，以累積生命的資源。我很喜歡旅行接觸大自然，每當抵達能量好、風景好的地方，我總會停留下來做「安靜練習」，藉著好的狀態，把資源隱喻好好儲存下來。我也喜歡與親朋好友玩樂、聚會，我練習在心裡擴展出一個空間，創造好品質的陪伴、美好的回憶，當朋友想說心事的時候，能好好傾聽；當快樂的時候，能一起自在大笑。

民國 105 年，我跟腦婆還有一群朋友，一起去屏東縣滿州鄉準備縱走佳樂水，路徑是從屏東縣滿州鄉南仁魚港以南，到佳樂水遊樂區止，總長度約 15 公里，海岸地形是由砂岩和珊瑚礁構成，我們要沿著海岸線穿越這些礁岩。平常沒有在運動的我，原本就走得有些慢，腳程跟不上大部隊時，我怕拖別人後腿造成別人的負擔，被討厭而被拋棄，心裡的著急就一直冒出來。

身體因為緊繃，胃酸就開始分泌而出現乾嘔的症狀，心裡吶喊著想被看見；擔心自己跟不上大部隊會被拋棄而硬撐、緊繃與懊惱，但我也不敢表達我的不舒服與跟不上的著急，只是硬撐著繼續走。跟在我後方的導遊大哥，似是看見我的著急與硬撐，他告訴我：管他們做什麼，用你自己的速度，調整呼吸、調整步伐。這對當時的我而言，就像

是替我按了暫停鍵。於是我一邊調整呼吸，一邊做並存。是的，跟不上而感到著急的是我。是的，可以找自己速度安穩下來的也是我。是的，這兩個都是我，而我比這兩個還要多更多。慢慢的我安靜下來，找到自己的呼吸節奏與步伐，也在大家休息以後，跟上了大家，開始有安心，轉而呼喚資源，做起安靜練習。一邊做安靜練習，我一邊想起剛剛的著急、懊惱、緊繃、怕被拋棄，這些都讓我想起小時候來不及下車被鎖在車上、小時候找不到媽媽以及媽媽說我是外面撿來的回憶。

後來，我向我的腦婆（化名）表達了剛剛的著急與不安，收穫了他們的擁抱與接納，身上的包包有他們幫我負重，而我只要負責調整好自己的呼吸，找到自己的步伐，瞬間感到安心很多，那些擔心與焦慮也被承接了。

想呼喚溫柔的力量，就像海浪輕刷著礁岩帶去塵埃，洗淨鉛華，輕撫著本源，滋養著。

105/4/5<縱走佳樂水>

外出旅行，總會發生許多讓我練習的機會，不論是因事件而起的情緒與身體反應，亦或是抵達舒心、舒服的環境滋養，我一次次把握機會，調整呼吸、回到自己、看見自己，然後再繼續調整，如此循環。

每一段踏實的路，都為下一個階段建造了堅固的基底，在民國 103 到 105 年間，我踏實的練習靠近自己、創造期待、增加生命的可能性，民國 105 年 8 月「情意工作坊」，我生命裡第一個重要的隱喻終於誕生了！

民國 105 年 8 月 20 日是情意工作坊的第一天，當我踏進工作坊的空間時，我的眼睛看出去有一層透明偏白的薄膜，只有幾個人是清晰可見的，其他的人被壟罩在透明偏白的薄膜裡，我使勁的眨眼確認自己的眼睛沒問題，但還是看見一些人清晰、一些人透明偏白。這一天有一些跟以往不太一樣的地方是，我有一種感覺在觀看、有一種陌生感，需要重新認識與感受的敏感。本來我有自己習慣坐的位置，但這天我遲遲無法找到自己想坐的位置，也不想委屈自己。在與夥伴擁抱的時候，也有一種陌生，擁抱後有種不知道要說什麼，不知道要怎麼結束的狀態，可能有想說的話，但不知道怎麼說，像是不太會表達的自己，只好透過行動期待能夠被懂、被理解，所以行動比表達快！而原本很會說話、很順從、隨遇而安的自己退位了，不太會表達、行動比語言快，就想在自己想要的位置的執著、容易害羞的嘴秋（台語）、專注在自己的世界裡照顧自己的我出現了！

這天講述著「情緒」，由主角說一個關於情緒的故事，陪伴者說出對於情緒故事的欣賞、讚嘆、崇敬，並引導主角為自己的情緒創造一個隱喻，而後陪伴主角找一個自己心裡的美麗來陪伴這個隱喻（即資源隱喻），碰觸並感受它；接著，把一個情緒隱喻放在左手，一個資源隱喻放在右手，經過一次次深呼吸，看看他們願不願意在一起，過程中觀看他們靠近的時候，不知道彼此會是什麼關係？可以有時候這樣，有時候那樣，自然的流動著...

隔天，進行三人小組的練習團體，由主角先說故事，另外兩位夥伴擔任陪伴者，我訴說著關於國小的時候，每次當我感到難過，我常常在下課的時候去一個少有人經過的樓梯間吃衛生紙，把我的委屈、難過，藉由吃衛生紙的動作吞進去；國小的時候我經常乾嘔，但我卻不明白為什麼，直到訴說著這個故事，我才懂了！原來是身體在表示：「有許多想表達出來的情緒，想吐出來，但我卻總是吞進去。」

嘿嘿（化名）：「在樓梯間吃衛生紙的我」的情緒隱喻像什麼？

我：「像是七、八分滿的ㄉㄨㄨ桶（台語）」他有一個水龍頭接在桶子的中間，可是很少打開。

嘿嘿：如果有一個美麗的資源隱喻來陪伴，會是什麼呢？

我：是嘿嘿的老鷹，象徵著勇敢表達想法、情緒的自己！

嘿嘿：如果一隻手放ㄉㄨㄨ桶（台語），一隻手是嘿嘿的老鷹，不知道他們結合以後會是什麼呢？

我：喔喔喔~變成一個「咖啡色有語音系統的電話」，他是語音系統，不會被生氣，也會說「您的需要無法被滿足」。

我：後來下一瞬間又變成「一台高科技的語音循環機器」，一個像冰箱的立方體，像客服專線那樣，有接收、判斷的語音系統，會根據別人傳遞過來的東西進行判斷，決定要接收還是回收；回饋系統會根據傳遞過來的東西給予回應；交換系統則是對方平時對待我的方式與狀態，如果他要求我 A，但平常沒有累積關係，A 的需求可能就會被拒絕，但他可以用別的東西交換；可以循環，如果接收了不好的東西，經過循環系統重整以後，可以回收；很酷的地方是他可以縮小收在口袋裡隨身攜帶，很精緻！

105/8/21<情意工作坊>情緒隱喻與資源隱喻結合

這次隱喻的產出讓我覺得非常興奮！因為，我的潛意識極少如此順暢的產生這麼活跳跳的隱喻，而這次像是一個開端，所以心裡非常興奮、雀躍。

三人小組結束以後，山藥老師邀請我們寫下一段向潛意識祈禱的引導詞，練習自己如何與潛意識說話、祝福或祈禱，那段話是這樣的：

親愛的潛意識，我想要謝謝你，但我說不出口，我想要拜託你在白天、夜裡、在生命的時刻，請你幫忙我，找到自己內在的資源，不知道那一個能陪我度過冬天的夜、度過...的核心會在哪裡？

請你幫忙我，在未來的一個禮拜、一個月...

請你幫忙我，在未來的日子，我會吃有好能量的食物、感受好能量的流動...

請你幫忙我的大腦、身體，去感受、靠近那一個內在核心與資源

請你幫忙我...

105/8/21 <情意工作坊> 祈禱詞

相隔一周後的情意工作坊，進行一個活動叫做「七道門」。

如果7歲、17歲、27歲、37歲、47歲的自己創造了什麼？我生命中非常珍貴的是什麼？一生中，哪七件事物，是生命中不可或缺的？哪七件事，值得我為他們活下去？一一將他們寫在不同的紙上，如果進行排序的話，順序會是什麼？把這幾張心裡的自己，擺出他們的關係。哪一個會在哪一個的旁邊？也說不定會發現哪個先哪個後？也可能會看到哪個跟哪個一起發生會很好？如果拿起其中一張蓋牌，其他什麼會跟著沒有了？

這個過程中，我一直感覺身體非常不舒服，很抗拒將任何自己覺得珍貴的交出去(蓋牌)。正好在這一週，我才在工作場域爆發過一次非常討厭一些人的狀態，同時有一個聲音質問著自己：「怎麼可以討厭人！」於是，我逃課不做七道門這個活動，跑去跟山藥老師的助理 Amina 聊天，跟 Amina 訴說我身體與心理的不舒服。Amina 陪著我去看這個不舒服的隱喻是什麼，去感受身體的感覺，去靠近、去碰觸，而後我發現了這個隱喻：

我：最近我有一個狀態，是會很討厭人，不想靠近人，可是我不喜歡這個狀態，心裡有一個聲音說，怎麼可以討厭人！



Amina：「不喜歡人的自己」如果有一個隱喻的話，會像是什麼呢？

我：像是身體外面有一圈防護罩，畫出一個不喜歡的安全距離，保護珍貴的、在發芽的。

Amina：喔～～

我：（我繼續停留在感覺裡感受著隱喻的畫面）那感覺像是外面穿著冰冷盔甲，盔甲是鐵灰色，很冰冷，臉上有面罩，像西方騎士的面罩。

Amina：這樣啊～盔甲阿～不知道如果蓓宇把手放在上面感覺看看怎麼樣呢？

我：恩～～～就是冰冰的，可是我不想穿盔甲阿，硬硬的冷冰冰的！

Amina：不知道阿～硬硬的盔甲裡面有什麼呢？

我：恩～～這個盔甲好像是...要保護什麼...好像是要保護那個熱熱的心，那個很柔軟很純粹的部分，不讓他受傷。

Amina：這樣啊～～那如果一樣可以保護那個想護住的，不是硬硬的盔甲的話，可能會是什麼呢？

我：啊！是一隻白狐狸！毛很軟、蓬鬆、乾淨，他有著嬌媚、安詳、有智慧、堅定，不輕易被影響。（突然覺得很難過，哭了起來）

Amina：現在這個眼淚是在說什麼呢？

我：他是為了要保護我，我還罵他，覺得很對不起他...

Amina：那如果可以，你想跟他說什麼嗎？

我：我想跟他道歉～

Amina：好啊～

我：我向白狐狸說對不起，原來他是要保護我，我還罵他，結果...白狐狸搖搖尾巴，揮一揮，用很成熟而智慧的感覺告訴我：「你還是個孩子，我不會跟你計較。」（覺得很被承接、很觸動的繼續哭）

Amina：（抱抱我，在現場陪著我）

105/8/28 <情意工作坊> 白狐狸隱喻誕生

白狐狸是我生命中很核心的隱喻之一，他帶著柔軟與智慧陪著我、關照我、保護我，跟我一起持續創造隱喻，我也因為白狐狸的誕生，心中的柔軟重新被召喚回來。我不再穿著冰冷僵硬的盔甲與人硬碰硬，而是運用蓬鬆柔軟的毛皮，包容了炙熱的心，即便遇到惡意的言語或攻擊，能試著輕輕一彈，既保護了自己，也柔軟了他人。

就像回到家，我面對家人時，練習閃過父母親的刀子嘴，看見他們豆腐心，試著不

太快做出反射反應，而是更能好好回應。例如：當爸爸帶著控訴的眼神，略帶指責的說：「你都不想家」的時候，我能夠暫停我原有的防衛，閃過那個被指責的尖刺，看見爸爸的思念；看見以後，改變以往為了避開指責匆匆逃走上樓的行為，反而能調笑爸爸說：「你是不是在想我？」然後，去爸爸身邊抱抱他。

為了紮實的儲存美好，我將這些練習的點點滴滴，書寫在日記中，將它們好好記錄下來。我也在這一年開始紀錄親朋好友對我好的時刻，例如：OOO 分享食物給我、XXX 幫我搬東西、ZZZ 在我心情不好的時候給出的陪伴與問候。很多時候善意與願意都藏在日常的點滴裡，很簡單的一句問候、一個動作，久而久之容易讓人忽略那份真心，當好好被看見與紀錄時，那份真心就好好被收下。當我一筆一畫寫下這些，也在寫下的那一刻再次被滋養，而不是被生活的匆忙所掩蓋。同時，我也紀錄了我對親朋好友好的時光，正視我的付出與願意，好好品味著一天的時光，像是「我今天什麼時候有快樂？」、「我今天什麼時候有喜歡自己？」、「我今天做了什麼讓我很喜悅？」。紀錄喜歡的時光就像是儲蓄，一點一滴存下生命觸動的時刻，當有一天我遭遇脆弱與傷害，它們就有機會陪在我身邊，重新滋養我受傷的心靈。當我能夠越來越能喜歡自己，我就越能活出自己嚮往的樣貌。

這一年有許多新東西來到我的生命，山藥老師的開始用音樂創作生命，耳濡目染下，我一邊跟山藥老師學習潛意識，一邊學吉他—快樂吉他。音樂在我的生命裡一直都有很重要的位置，我很喜歡唱歌，也喜歡聽音樂。於是，我開始創作屬於自己的歌曲，創作詞曲的時候，我經常入迷，一晃眼三、四個小時就過去了，在那些有感覺的時候哼唱，錄音留存下來；或是創造隱喻的時候把歌詞寫下，看著歌詞，嘴裡哼唱，一首歌就出現了！自己創作的歌曲，彷彿有一種魔力，哼著唱著就直達心底！我也能唱著歌、彈著曲，療癒自己、撫慰他人。

我很喜歡山藥老師說的一句話，這句話在我未來許多無能為力的時刻，給了自己一盞燈。山藥老師說：「當我們無能為力的時候，還有一件事可以做，那就是祝福！」這一年我也開始祝福自己與愛。我是一個很努力、很認真的人，但我卻很少給自己祝福與愛，大多時候是鞭策、自責、覺得不夠好。然而，當我開始能夠停留給自己祝福時，我就看見了我的認真與努力，已經做了好多好多，我發現我的溫暖都給了別人，卻好少留給自己。於是，我決定我要停止鞭策與自責，給自己溫暖、祝福跟愛。我認出無法給溫暖、收下愛與祝福的，是上一輩長輩們的擔心，擔心誇獎、溫暖、愛會把孩子寵壞，因此吝於給，也不知道怎麼給。那我就從自己做起，我給自己溫暖、祝福跟愛，同時我知

道自己經常在反思、覺察，我可以驕傲的說：「我才不會被自己寵壞！」

民國 105 年的我在「紀錄夢境」、「禪語四步」、「並存」和「閃子彈」的基礎下，添加了「安靜練習找資源隱喻」、「創造期待、美好回憶、好品質的互動」、「紀錄美好」、「寫歌」、「給自己祝福與愛」。生命在這些創造加入生活以後，像是重新添加柴火，煥發新生，也為往後幾年打下堅實的基礎。

## 六、學習自我負責—承擔起自己的所有

山藥老師的講義中談到「陪伴的心法」，引用了美國作家娥蘇拉·勒瑰恩於西元 1968 年發表的奇幻小說《地海巫師》中，「緘默者」歐吉安法師說：「要聆聽，必先靜默。」跟潛意識靠近也是如此——「要聆聽，必先靜默。」所有靠近潛意識的方法，最核心的準則便是「靜默」，唯有回到安靜的狀態，潛意識的聲音才會浮出，才有機會感受到身體的觸動，再一層一層的往下深潛，碰觸到最核心的那股力量。

民國 106 年時，連續練習兩年的「禪語四步」、「並存」和「閃子彈」，已經烙印在我的身心，因此我不再依循著固有的語句，它們潛移默化成為我生活與行動的一部分。

「紀錄夢境」需要花費的時間較長，我也逐漸只紀錄一些深刻的夢境，其餘小小又奇怪的夢，我就不再堅持要紀錄。

我將「安靜練習找資源隱喻」拆成了兩個部分，當我旅行去到好能量的地方，我依然會進行「安靜練習找資源隱喻」，出現的隱喻就像是在清亮的瀑布下沖刷、在溫泉瀑布下滋養、有茁壯的大樹當靠山…等。另一個部分是，在日常生活中，我覺察自己有出現行為、狀態、情緒需要關照時，會摸著身體有感覺的地方，安靜下來看看這個行為、狀態、情緒有什麼隱喻，或是跟它對話，出現的隱喻諸如：有粉紅耳朵很害羞的小飛象、走路俏皮又扭腰擺臀的花栗鼠、充滿智慧與包容的白狐狸長出翅膀變得小巧可愛、開啟冷嘲模式的臭鼬、五指山下的孫悟空…等。

這一年我持續在生活中、在工作坊裡、在旅行間，持續「創造期待、美好回憶、好品質的互動」、「紀錄美好」、「寫歌」、「給自己祝福與愛」，哼唱出我的生命樂章。

以前我回家或離家，爸媽常常嘮叨，嘴裡碎念著：「你都不想家、你像是家裡的過客、你把這裡當旅店嗎？」聽在我耳朵裡充滿指責的語言，也讓我覺得被誤會與委屈，我就會充滿防衛的躲到二樓的房間，把自己重新武裝起來，獨自舔舐這些被刺傷的傷口。當我透過「閃子彈」閃開這些傷害，能夠看見父母刀子嘴後面的豆腐心以後，我更能靠近他們，看見他們的行動，理解他們嘴拙底下那顆帶著愛的心意。於是，我開始在我回家時，看著爸媽的眼睛，跟爸媽好好打招呼。如果爸爸在客廳睡著，我會摸摸他的

肚子跟他說：「我回來了。」離家要返回工作崗位或是去工作坊上課時，我會抱抱爸爸、媽媽，跟他們說：「我要走了。」抱爸爸的時候，我可以感覺到他的喜悅；抱媽媽的時候，我還是經常被推開，聽見媽媽不自在的說：「你少來！」。但我依舊堅持這樣表達我對他們的愛

所有的練習像是一層一層的積累，「禪語四步」讓我對生活保有彈性與期待；「並存」讓我接住所有的內在，不再被遺落；「閃子彈」讓我減少被刺傷的機會，辨認那些不適合我的聲音與信念。「紀錄美好」、「給自己祝福與愛」讓我儲存許多好的狀態與能量，讓我更能進行創造，有更多時候可以給出好品質的陪伴與互動。「寫歌」雖然歌曲數量不多，卻讓我記得我保有創造與療癒的能力。

山藥老師說：「做潛意識工作，要負責任的是自己。我們學習在『進』潛意識，和出『現實』之間流動，然後學習進去與回來的過程。」在工作坊裡，我一次次地說著自己的渴望、嚮往、想念、不捨...等，在訴說的同時，也是一種召喚、種植與澆灌，召喚那些遺忘許久卻想念的，種植那些渴望與嚮往，澆灌了期待與養料。我負起自己的責任，將那些被遺落的自己一一拾回，而不再等待誰來拯救或是看見。

當我把隱喻拿到生活裡來活，潛意識就不再需要偷偷摸摸的把渴望藏在隱喻裡，而是可以好好在日常生活裡綻放，把隱喻活出來，便是在「成為」的路上。什麼是我想要停留的位置？喜歡怎麼活自己的一天？那麼，想要怎麼活，就停留在哪裡吧！當我開始活成我想要的樣子，生活也許會開始有變化與變動，但如果我確定那是我想要的，那就為自己負起責任！

交往五年，是一個一般人都覺得適合談論婚嫁的階段，我跟燈燈也不免俗地進入這個環節，燈燈終於在民國 106 年初第一次見了我的家人，爸爸劈頭就問燈燈：「你什麼時候要結婚？」然而，那次相見的經驗與感受，讓他覺得不被尊重，爸爸慣性的家庭訪問方式，刺傷了他的自尊心，但我也不知道該怎麼安慰他。

民國 106 年 7 月 3 日離談論婚嫁越發靠近，我開始問我自己：「婚姻對我而言是什麼呢？我準備好了嗎？」曾經以為我準備好了，當長輩提起，我只是順從的接受，但我從毫無喜悅中，發現原來我還有太多焦慮、太多未知、太多害怕，心裡感到不安穩，同時我也感受到燈燈似乎也還沒準備好。於是，我鼓起勇氣跟燈燈提出討論，他確實也還沒有準備好要結婚，我就跟燈燈提出暫緩結婚的提議，他接受了。

一直以來，我都是以結婚為前提跟對方交往，從來沒有思考過，如果這個人不適合

我，除了堅持、努力調整以外，還可以提出分手，因為我是一個不見黃河心不死，見了黃河還得喝幾口水才肯放棄的人，我總是認為，努力、相愛就可以克服一切困難，可我卻也忽略了，在這個過程中，我自己是否願意、是否委屈、是不是早已超過我能負荷的範圍，只是一味的緊抓著不想失去，反而卻遺落了更多的我自己。

親密關係的變化反而促進了我想要療癒自己的行動，當心理的療癒開始啟動，我也同步關注身體的療癒。山藥老師的助理 Amina 同時是「生物動能療法—頭薦骨」的療癒師，「頭薦骨系統」是從頭骨、脊椎到薦骨，是人體自癒能量流的閘門。頭薦骨越緊繃，能量流運行就越受阻；頭薦骨放鬆了，全身肌肉及自律神經就能回歸初始的平衡狀態。

這一年我開始請 Amina 幫我做頭薦骨，療癒身體的傷，也開啟我「傾聽身體的聲音」之路。藉由做頭薦骨，Amina 引導我連結資源，連上身體與宇宙共振的波頻，替我說出身體未能說出的話與感受。

第一次的頭薦骨，我感到有點緊張，我躺在頭薦骨的療癒床上，身上蓋著毛茸茸的毛毯，心裡默默地跟潛意識說：「來好好享受吧！」一邊深呼吸，一邊把專注力回到身體，聽見貓頭鷹的聲音，感覺到安靜來了！

當 Amina 把手放在背部對應心口的位置，我感覺到一層暖暖的能量，從後背透到前胸，向是前面也被摸到的感覺。

Amina 問我：「如果大樹上有吊床，是什麼樣子呢？」、「怎麼樣會有安穩呢？」我一邊聽著，一邊感受身體，我慢慢的進入沉睡，直到某一刻我醒來，感覺到床好像在搖，像是搖籃一樣，很舒服、很平和、很神奇。

事後，Amina 告訴我，我的身體有主旋律與副旋律，兩人分配主導身體，很公平。她細膩而敏感、速度慢慢的、但說變就變，很自由。討厭怒吃，想要好好享受食物。骨盆跟頭痛有憤怒的情緒，說著「天理何在！」

我詢問了感覺床在搖，像搖籃的感受很舒服、很平和。Amina 告訴我，那是長潮—天地間一直存在的原始搖籃。

我感覺到身體軟軟的，謝謝身體帶自己來感受頭薦骨的那一刻，全身有暖暖的雞皮疙瘩。

106/7/8<頭薦骨>日記

與身體靠近也是與潛意識接觸的一種方法，我興奮於頭薦骨的經驗，期待聆聽身體的聲音與情緒，於是我開始參加一些身體療癒的工作坊，也持續進行頭薦骨療癒。為了跟身體好好建立關係，我學習照顧自己的身體，例如：吃飯的時候感受身體想要吃什麼才吃什麼、早睡、擦乳液按摩身體、跟身體說說話...等。同時，我也注意身體釋放的訊息，簡單將他們紀錄下來，試圖自己發現身體的聲音、情緒與想法，例如：左後肩頰骨悶，提醒我要權責分明。

民國 106 年 7 月 20 日在桃園工作的燈燈傳訊息告訴我：「我有一些話想當面跟你說。」不知道為什麼，我有一個直覺是：「他想跟我談分手。」我請他先以訊息告訴我，他想說什麼？燈燈告訴我：「我評估我自己是否有辦法在結婚之後面臨的生活。」他說著這幾年一直在思考我的健康問題，而最後讓他做出決定的是，他不希望未來孩子帶有威爾森氏症的基因。當時，我壓抑著我的生氣告訴他：「這又不是現在才知道的事情！」當他再次提起三年前談分手的事情，我就知道他已經做了決定，而這個因素，不是我努力就能改變的。我們也約好等他隔周回家，再當面好好談談。

那天晚上，我在洗澡的時候，看著鏡子裡眼眶泛紅的我自己，跟自己說：「我已經盡力了，既然是我再怎麼努力也無法更改的因素，就放手吧！」我一邊深呼吸，一邊脫下戴在左手腕上，燈媽送給我的血玉手環。那瞬間，突然我的心臟處，有一個五公斤重的大石頭落地的感覺，我赫然發現，原來這幾年，我不知不覺累積了好多壓力跟委屈在心裡，當決定放手，它們也終於被放下了。我用了幾個晚上的時間，在燈媽休息以後，默默地將我的東西整理、打包、搬走，一邊整理東西，我一邊回憶著這幾年的生活，同時也將這些回憶打包。夜裡，我開始寫信道別，我知道有好多話我沒辦法當面跟燈媽還有燈燈說出口，所以，選擇好好將我想說的感謝、喜歡，好好寫下來。

隔天，燈燈跟我說生日快樂。我告訴他，你的生日禮物好重！現在回過頭來看，有好幾次我很感謝他提出了分手，重新給了我自由。若不然，也許就沒有此刻這麼自由、快活、安然，更有生命力的我。

我也慶幸這幾年我持續參加工作坊，學習怎麼照顧自己、怎麼抒發情緒，老天爺也剛好送來了連續幾天的滋養時光，讓我在這艱難的時刻，可以好好陪自己。生日的隔天，是山藥老師吉他課的成果發表，我唱著我寫給燈燈的歌，彈唱著我們的開始與結束，為自己這段感情做道別。

歌名：姻緣

作詞：蓓

作曲：蓓

那一天~你求的紅線 消失不見

我和我的腳邊出現了一條絲線

將你我牽連~

從相遇、相知到相戀

明明很短卻好像很長

你的願意 敲開了我的心牆

迷醉在你溫柔又霸氣的懷抱裡

愛你~很愛你~~愛你~~我很愛你

從相戀、相惜到相愛

已經過了四千七百八十五個秋

妳的一切 讓我動容

可否 讓我進入妳的美麗啣~

我會像悍勇的騎士~

守護妳 直到永恆

想妳~很想妳~~想妳~~我很想妳

思君日夜常相憶

念隨君轉常相隨

日夜思念常相伴

願能與君長相守

歸心似馬蹄

盼宇待君歸

誓言伴相隨

莫忘君誓言

誓守伴相隨

同心到白頭

誓守伴相隨

同心到白頭

106/7/22<姻緣>

這首歌我原本是為了將要結婚的我們，寫下關於我們的故事，卻從沒想過，是用這首歌在道別。我一邊唱著，一邊感到諷刺無比，又是辛酸又是難過。以結婚為前提的交往，卻總是走不到結尾，過往說的承諾，看來就是一場鏡花水月。是不是我想得太過理所當然，而忽略了現實生活有許多考驗，總是夢想著夢幻的童話故事可以發生在現實生活裡，美化了生活與關係的真實樣貌，遮蔽了自己的感受？美好因為夢幻而有了加成效果，當現實撕裂卻也加倍痛苦。

又隔一天，我參加更生保護會總會辦理去澎湖連續三天的專業人員精進訓練；乘船的過程，我到了船側，感受海風吹拂，想讓呼嘯而過的風，帶去我的哀愁與悲傷，同時我也感受到了自由。

我呼喚了白狐狸出來陪伴我。這次他變成了Q版的小白狐狸，可愛至極，我蹭了蹭白狐狸的毛，他似乎感受到我對於再次自由的快活，一個眨眼，小白狐狸一邊扭動身體，一邊轉圈，身上突然長出一對小巧的翅膀，他歡快地拍著翅膀，圍繞在我身旁飛舞，我也開心的和他相視而笑。風繼續呼嘯著，哀愁也因此漸漸吹散了。

106/7/23<白狐狸長翅膀>

燈燈回來的那天，我開著車去到我們常去的河堤邊，沉默的氣氛環繞著不知道該怎麼開口的我們，燈燈開始哭著說，他開始思考是否能擔起一個家的責任、未來孕育孩子的可能...等，但他真的很擔心自己是個獨子，若是我跟他的媽媽同時身體不好，他需要自己獨力支撐家庭的經濟負擔，以及未來小孩會有威爾森氏症的基因，這都讓他難以接受。我們沿著河堤，走了好長好遠，說了好久好久，我只是靜靜的聽著，像是隔絕了自己的情緒一般，我很理性的安慰他，也接受這個決定，於是，我與交往了五年且論及婚嫁的男朋友正式分手了。

那麼，我的情緒去了哪裡呢？十天後...我的情緒突然爆發，忍不住傳了訊息給燈燈：

哼哼~都是你~~ 回桃園都愛讀不讀我的訊息！結果情緒跑上來，跟我大哭大鬧說為什麼你不要我！

結果昨天棉花糖喬巴的腳斷了，拉胡天神的項鍊，燒突突要卡住旋轉的旋鈕的地方也斷了，但我又燒好了... 突然斷掉的一切，突然跑出了一個在心裡大哭大鬧的小女孩，



無助的躺在地板上說著：「為什麼不要我了... 為什麼我這麼努力了... 愛情... 還是抵不過現實的考量...」

我只好一邊整理房間，一邊擦拭著灰塵，一邊流著淚，腦中迴盪著她哭喊著問著為什麼...。我... 實在無力回應... 只能更用力的擦拭著，一邊陪著她。

106/8/1<訊息>

我的情緒一直以來，都來得比較慢，無論是分離、難受、生氣...等等。我習慣性地壓抑我的情緒，讓理智先處理事情，自己在事後默默舔傷口。情緒爆發時，我也常常無措地不曉得該怎麼辦，又擔憂爆發的情緒，跟對方表達時會傷及關係，所以都自己消化吸收，或隱忍沒說，然而那些未說出口的話與情緒，卻也一一累積在我身體裡。

當時，吉他進入了我的生命，寫歌、創作成為我抒發情緒的另一個管道。那天參加山藥老師的工作坊，我又再次認出那讓我情緒爆發的，叫做「思念」。

美好的我擁抱著無助...咚的一聲！披著白狐狸的高冷，帥氣的放下閘門，說著：「親愛的~好好安睡，等危險解除，我會回來接你。」

突如其來的呼吸困難，是什麼讓窒息在蔓延。啊！原來是思念想要透透氣阿！拿了一個不知道哪來的錐子，在閘門上打了個洞。

啊！原來原來，高冷陪著美好抱著思念阿。

106/8/5<心動台灣工作坊>筆記

於是，我為我的思念寫了一首歌：

歌名：整理思念

作詞：蓓

作曲：蓓

整理什麼的 對我來說

真是不容易啊~

深情的我 懷舊的我 深深的思念阿

感性而帥氣的好好的道別啦

美好回憶帶著愛  
走進了那個屬於我們故事的房間啦

突然  
無助大哭大鬧 迴盪在腦海  
不明白  
何以走到這裡 走不到未來  
清空的房間 斷線的一切  
只能讓淚撒野  
道別思念 關起了心門  
無助在回憶裡想念

整理像是一場拔河  
在愛與思念裡拉扯  
突然的心痛 窒息般難受  
原來是思念在想念

106/8/20<創作歌曲—整理思念>

結束這段關係後的某一個夏日夜晚，涼風徐徐吹拂，我獨自走進一家小小的牛排店，空間不大，只容納了大約十二張桌子，每張桌子約二至四人，燈光略為昏暗卻像是在酒吧一樣令人迷醉。我坐在最裡面的桌子，面朝向入口，一眼就能看清楚有誰出入。店員送來一杯小酒杯大小的醋，我拿起小酒杯輕輕旋轉，淺黃色的醋在光影的投射下，炫目迷人，我輕抿一口緩緩喝下，又繼續搖晃的小酒杯。當我這樣做時，我的眼角注意到左前方有個中年男人，看著我好一段時間。我並沒有看向他，只是持續沉醉在喝醋像喝酒一樣的醉人場景，我悠然的吃完我的餐點，直到我離開，他依舊注視著我。

離開店家，晚風輕吹，我突然發現，每當我離開一段親密關係，我就會下意識的開始將注意力移動到尋找男人，走在路上我的眼睛總是會關注著身邊經過的男性，同時，我會散發出一個像是黑洞般的氣息，吸引人注意，期待有人再次填滿我心裡的空缺。我開始回想，我過往的每一段親密關係結束後，我都有這種狀態出現，而這次我清楚看見了一個深深的黑洞，我離黑洞有一段距離，它的吸力太強，我害怕被捲進去，只是隔著

一段安全的距離看著他，等待有一天，我有足夠的勇氣時，再去探望它。

在關係中，我渴望有人能理解、能傾聽，卻總是遺忘—我可以成為那個人。跟潛意識學習的路上，我逐漸明白接納、傾聽、理解、照顧、陪伴、表達自己，都是自我負責的一部分，在渴望有人這樣對我之前，我可以先這樣對自己！

從今天起，我們手牽手，一起往心裡走去，一起真正從心裡哭，從心裡笑！

106/9/17<完整 16 天潛意識訓練>結訓

我向我自己許下諾言，往心裡走。我開始聆聽身體的聲音，感受身體給我的訊息，再與意識協商調整，同時進行生物動能療法—頭薦骨，來修復累積在身體裡的傷。從聆聽自己開始，練習自我負責。

身體的療癒需要一段時間，我持續找 Amina 幫我做頭薦骨療癒：

Amina 告訴我，她在我身體感受到的訊息：

心的畫面是舉起了插在竹竿上的紅旗，當有人超越界線，就舉起，並且發出嗶嗶的警訊。心說著：「沒有原則，稍微有感情的一拜託就答應，但身體受不了。」

胃憋了一肚子氣，感受到生氣，被揍，也想揍回去。

腎：「不要憋尿。」

肝：「不要熬夜。」

脊椎：「做太多扛太多、權責要清楚、公歸公、私歸私、不屬於自己的不要拿過來做、不要當爛好人。」

肩膀：「扛了不屬於自己的責任。」

腳酸軟：「做太多扛太多，硬是搬重物。」

身體很有個性，敏覺度也很強，本質是柔軟的小動物，人際上需要自己的空間，有人踩線會很不爽，像是被揍了一拳。然後也會想揍人，卻也沒有，因為沒有說出自己的界線，所以不斷被踩，就一直生氣。

非常非常重視公平!!所以公歸公私歸私，權責要分明，不屬於自己的不要再接，扛一些不屬於自己的責任。

身體一直都有自動連結長潮，只要靜下來感受就會感受到！長潮就像是在海上有四面八方的風匯聚身體的脊椎約五十秒，脊椎會熱熱的，然後發散也是五十秒，身體會有

輕盈感。

在接長潮的時候，我有菩薩來幫助淨化身體送智慧。頭上有一圈黃色的光，幫忙疏通身體塞住的地方，有一個聲音用臺語說：「有佛緣。」

106/11/25<頭薦骨>日記

「聆聽身體的聲音」實踐起來簡單也不簡單，前提便是如同《地海巫師》中「緘默者」歐吉安法師所說：「要聆聽，必先靜默。」

平日，我的腦中總是習慣性的思緒奔騰，要將注意力放回身體並不是太容易，就像是脫韁的野馬要拉好韁繩安靜下來，總需要好幾次深呼吸，呼喚自己專注於身體，才能夠真的安靜下來感受身體。

有一次，我搭乘高鐵到台北出差，開會的地點是較少去過的大樓，抵達台北後還需要轉搭捷運，再走一段路才會到。原本，我用手機開啟導航，看著導航的指標走路去那棟大樓，眼見就要到了，我就將導航關掉，但距離大樓還有一、兩個路口。一個閃神，我突然在快到的那個路口就右轉了，但我還沒走超過一個路口，右側的大腸突然一陣絞痛，當我繼續往前走，它就痛得更厲害。我意識到不對勁，停了下來，開始一輪對身體的感受，直覺想到：「會不會是走錯路了？」我再次開啟導航，發現真的走過頭了，才轉身折返，這個過程也不超過一分鐘。我一邊往回走，一邊跟身體道謝，謝謝它提醒我，身體也在我走回正確的路以後就不痛了。這讓我覺得神奇又有趣，我越發著迷於聆聽身體的聲音。我心想：「既然跟潛意識說話有效果，那跟身體說話會不會也可以？」我突發奇想跟身體玩起遊戲，例如：要搭乘高鐵我總會小睡一下，為了擔心睡過頭，我會一邊設鬧鐘，一邊跟身體說，請她適時叫醒我，果然身體就讓我在抵達前，鬧鐘還沒叫的時候就讓我醒來！這個小經驗讓我更加興致勃勃的跟身體互動，跟身體說著隔天需要幾點起床，請身體叫醒我，常常會在鬧鐘鈴響之前幾分鐘讓我醒來，還讓我有在床上伸展身體的時間。我關注身體、與身體互動、照顧身體多一些，身體也給我善意的循環，這也成為我日常生活中的小趣味。

在一年比一年更深度的自我陪伴後，我才赫然發現，生命經驗確實會深深地影響生命選擇，那深植心田的種子一旦種下，潛意識將依循那個信念，推動行為與選擇發生，無論那個信念好壞與否。

五歲那一年，我立下「看見美好、駐足助人」的願，卻也掉入了名為「拯救者」的坑洞。我常常將自己的需求擺在最後，過度關照與承擔他人的生命，而肩負了超越自己

生命的沉重。我忽視了某些當下，身體已經沒有多餘的力氣與能量，卻漠視身體需要休息的訊號，過度使用，最後，身體用頭痛、身體各部位的疼痛，來強制我休息。在更生保護會工作時，這樣的情況頻繁出現。

在服務的過程中，我很喜歡看見服務對象臉上的笑容，那讓我發自內心的滿足。但社工的行政業務太多，雖然可以提供服務對象一些資訊與資源，卻難以達到我想陪伴的深度。

## 七、我想要活出的樣貌是…

山藥老師在每次工作坊，總是會提出直達生命底層的問句，我也學著一遍遍的問自己：「我想要在哪裡迴盪？什麼是我想留下的那一份真？我最喜歡哪個年紀的自己？那個年紀的我，有什麼好東西？接下來的日子，我想要活出什麼樣貌？」一個問句就像一顆種子，種下去，等待有一天發芽、茁壯。

做了六年的社工，我很清楚知道，我喜歡助人工作，但我更喜歡與人有深度交流的心跳，社工雖然可以協助生活與生存，但卻因為行政事務過多，難有深度訪談的時間。因此，我在民國 106 年底努力拚搏一把，終於推甄考上了南華大學生死學系生命教育與諮商組，於是，我毅然決然離職，轉向我的諮商心理師生涯，將在民國 107 年 9 月入學，準備迎接生命的另一個轉彎。

春日時分，萬物如雨後春筍般紛紛冒出嫩芽，夏日則在春日的雨水澆灌下，逐漸走向豐盛茂密，民國 107 年就如同這樣的夏季。我延續了前一年的所有行動，如：「紀錄夢境」、「創造美好以及有品質的互動」、「紀錄美好的資源與回憶」、「寫歌」、「紀錄身體訊息」及「創造隱喻」。由於時間與精力有限，這一年我主要著重在「創造美好以及有品質的互動」、「紀錄身體訊息」及「創造隱喻」這三項。生活中，我也持續安排旅行、工作坊、頭薦骨療癒，滋養我的身、心、靈，把握機會累積資源隱喻，來療癒自己。我在生活中實踐、到旅行中創造、於工作坊中沉澱、浸泡在頭薦骨療癒中滋養，讓自己保持好的能量與狀態，生生不息的良善循環。

無論生涯如何變動，我依舊堅持要參加工作坊滋養自己。在「美麗十天」工作坊的早晨，不知為何我突然大哭起來，沒辦法跟夥伴們一起上課，山藥老師的助理 Amina 來陪伴我。我一邊哭著，一邊說著心裡冒出來的感覺。

我：我一直很難把家人、朋友對我的愛好好收進來，像是有一個隔離圈將自己包圍，因而感到好孤單。出現一個很孤單的小女孩，她蹲坐在地上，低著頭、抱著膝蓋，在

距離她三公尺的範圍有一個暴風，將她包圍住。暴風的外面有很多家人、朋友給的愛，但都被擋在暴風圈外，無法到孤單的小女孩身邊。

Amina：「如果這時候白狐狸在旁邊的話，他會做什麼事呢？」

隱喻畫面瞬間就轉變了！

我：白狐狸在暴風開了一扇窗，讓愛可以進來，愛咕溜溜的飛到孤單小女孩的身邊，於是，小女孩身邊的暴風圈消散了，而後愛一點一點的圍繞在小女孩身邊，被愛圍繞的小女孩，感覺到舒服、安心與溫暖。

孤單呼喊著陪伴，嚎啕響亮了世界，喚醒一片丹心，清明明亮了天涯。

孤單的自己有了名字叫「丹丹」，有了自己公主風柔軟的房間，丹丹可以自由的穿梭我的各個房間玩耍，也可以去找白狐狸討柔軟，又或者稱了一葉扁舟去旅行。

107/3/4<美麗十天>工作坊筆記

當孤單有了一個家，就不再那麼孤單了！她擁有了自由與安定，可以自由地去任何想去的地方，也可以安然的回到家裡休憩。當我為自己的內在開闢疆土、建屋興舍，也為自己保留了一片淨土，讓所有的內在有安棲之地。我一邊建造內在的棲息之地，一邊創造夢想園地。

「創造隱喻」只要在任何有感覺的時候，都能進行，無論身在何方。在一天的早晨中，某次的安靜練習，也許就蹦出一個隱喻。

早晨的安靜練習，想起國中時期的暗戀，那樣純粹愛著就幸福喜悅的我，如果有一個隱喻，會是什麼呢？

一眼望去一大片的向日葵，一株株挺立昂揚，面向著炙熱的陽光，追隨不棄。

107/3/6<隱喻>向日葵

「紀錄身體訊息」相較於「創造隱喻」更是紮根於日常裡。我透過對身體訊息的觀察，而後覺察想法、情緒、感受，再根據這些想法、情緒、感受，進行行動的調整，如此反覆循環。每當身體有反應時，我就替自己按下暫停鍵，停下我手邊、腦中正在進行的事情，轉而關注身體各個部位散發出來的訊息，諸如：刺、痛、麻、癢、酸、悶、緊、僵、冷、熱…等各種反應，著重注意哪個部位散發出這些訊息、訊息的頻率、次數、時

機，以及訊息出現的前後，我正在想些什麼或做些什麼。我將他們書寫下來，有時只是隻字片語，有時能夠找出共同點，進而尋找出脈絡。

生活與旅行就是我覺察身體訊息，最好的時刻。在旅行中，因為脫離了日常，有機會發生一些不一樣的可能性，我透過寫旅行札記，紀錄旅行的所見所聞、感受與體悟，往往會有許多新的發現。旅行對我而言，是極其滋養、放鬆的時光，我離開生活的紛擾，可以在旅程中好好呼吸、靜心，從放鬆的經驗中，累積資源隱喻。

為了累積暑假環島的經驗，我從四月就規劃了一次環半島的旅行，從雲林出發往南行，經過南橫到台東、蘭嶼，再北上往花蓮，走中橫上合歡山，再回家。大部分的時間都是我獨自開車遊玩，其中，蘭嶼的行程是跟幾個朋友一起去的，在乘船到蘭嶼時，由於暈船，我的身體跟著船一起發生劇烈震盪，這是從我開始靠近身體以後，第一次發生的劇烈釋放。

<身體新體驗之世界很美好>

今天坐了海盜船到蘭嶼

坐在最刺激的地方

飛高高又急速落下了兩小時

過程中一開始就開始暈眩

甚至來不及培養睡意

只好催眠自己~

每一個搖晃就像是回到媽媽的羊水裡

每一次呼吸就會越來越放鬆

像是回到最初始地方

期間都很好

但到了幾個超大高點與降落

感覺午餐在翻攪好像不太妙

堵不如疏~

就接著說~~

如果有什麼要出來~讓身體可以比較順暢

那就好好出來~

於是啊~

我就吐了三次  
把午餐、暈船藥跟膽汁都吐得一乾二淨  
吐完以後當然有舒服的時候  
差一點就要睡著  
就又開始第二輪  
循環著第三輪  
身體冒出來的汗都比最近的運動多了~  
謝謝奈奈(化名)在我吐得昏天黑地的時候幫我輕撫著背  
在飛高高的時候有個肩膀可以著地  
有雙暖暖的手可以抱著我讓我在吐的時候沒有飛出去，又摸摸我的頭  
下船的時候坐我旁邊外國籍年輕媽媽問我  
Are you ok?  
Do you need some food?  
然後拿出養樂多要給我  
我只能操著不怎麼順暢的英文說  
No, thanks.  
I just need take a rest.  
然後笑笑的看著她~  
心裡感到暖暖的  
下船以後只能到貨櫃旁邊坐下...  
時間是下午 3:17  
然後發現  
世界離我好遠  
只能簡單表達我需要休息一段時間  
直接關閉跟外界的連結

很完整的感受到我的胃像是遭受到十一級大地震一般的震盪  
手不用摸著都能感覺到整個身體，尤其是胃還在地震  
身體不停的感覺到寒冷  
只能蜷縮著然後不斷的呼吸



(發現帶了羽絨外套原來是要用在這裡!!)

在心裡不斷說著~

每一次呼吸都能感受到天地間的好能量滋養著身體~感受到老天爺的光與暖意

每一次吐氣都會持續釋放身體裡的害怕、恐懼、顫抖與其他需要釋放的

婉拒了民宿老闆跟 W(化名)說要載我回去民宿休息

只能坐在那裡做自我修復

聽著旁邊一位大哥說著~要不要幫忙

而奈奈(化名)幫我回應著只需要坐著休息

大哥要離開的時候提醒哪裡有熱水，喝了比較舒服

在自己這樣說著、感受著、聽著、撫著

找適合的地方靠著

在自己的內在

一次一次的安撫著...

一次一次的舒緩著...

一點一點的釋放著...

第一次發現身體的大地震

第一次就這樣讓自己在原地(人來人往的開元港)修復身體

第一次感受到全身都在釋放顫抖著

釋放的是累積在身體的寒意與寒氣

身體寒透了...

穿著羽絨外套都還能感受到從身體裡冷出來

就在那~奈奈(化名)陪我待了一個小時(下午 4:17)

世界都安靜了~漁港回歸平靜

離港的人走了

好不容易有力氣睜眼看一眼蘭嶼的山~

靠北的綠~~美爆了~~~~

我：「好像可以了。」

站起身~腳仍不住的顫抖

身體說：「不行(滿格 10 格的電力只有充了三格)。」

剛好奈奈(化名)問：「D(化名)說要過來載我。」

我：「好。」

D(化名)來了，一邊說著要幫我就地做仁神術

於是 D(化名)跟奈奈(化名)又是一小時的修復與照顧

感覺到 D(化名)手上傳來的溫度

同時我持續呼喚著老天爺的滋養

總算身體的電量充到六格(時間下午 5:17)

我們啟程返回民宿

身體釋放了很多

也舒服很多

算是好運吧~

引出了身體累積的寒氣得以藉由此次釋放出去

謝謝老天爺

謝謝身體

謝謝奈奈(化名)

謝謝 D(化名)

謝謝一個兩個帶著暖意來到我生命的你們

# 修復完畢感受到胃會餓了 XD

107/4/8<蘭嶼行>旅行札記

「美麗十天」工作坊第八天，我們進行了一個「時間線」的活動，立足於此刻，到過去找資源隱喻，帶著資源隱喻到未來嚮往的樣貌裡，最後帶著未來的祝福走向現在。我的工作坊夥伴竹子（化名），陪著我找隱喻畫面。

1. 說一件最近的快樂、喜悅、哀傷、期待，想說的一件事；聽故事，找隱喻。

我跟竹子說著，前幾天到監獄去辦理母親節關懷活動時，監獄受刑人的大鼓表演，聲聲震撼著我的心，心有所感地跑了隱喻畫面，把身體因鼓動而產生的顫慄好好儲存起

來當資源。

那是一個四方型水泥砌成的大舞台，舞台周圍圍繞著湖水，舞台正面有一個長條型的寬闊走道，連到岸邊。舞台上正好傳出陣陣鼓聲，鼓聲震盪了水面。

鼓聲震盪，雲彩飄。任它震盪漣漪，終歸於靜，看見自己一停留、等待。

2. 到過去找資源隱喻，尋找一個喜歡的自己的時刻，然後移動回現在看隱喻畫面的變化。

我看見了一隻呆傻的可達鴨出現在我身旁，它抓抓頭對著我說：「就走啊！呱~」。

3. 對未來的想望：我希望自己可以考上諮商師，開立屬於自己的諮商所。
4. 帶著資源轉向未來線，看見未來的隱喻。

原本要移動的我，發現我的腳定住了，無法移動。

竹子：你現在在哪個時刻？

我：啊！已經是三年後了。看似沒有移動，但已經是未來！下一秒就是未來，腳跟定住在當下紮根。左肩也有了重量，但雙肩平衡。

可達鴨：呱~三年紮根而後平衡。

竹子：接下來你想去哪個時間點？

我：五年後，要坐下來休息一下。我跟可達鴨一起坐了下來。

竹子：休息以後，接下來你想去哪個時間點？

我：十年後，我跟可達鴨，看見我在蓋諮商所了！很開心、很雀躍、很滿足。

5. 在未來轉過來看看現在，說說話。

十年跟現在說：來吧！出發吧！

十年跟三年說：相信自己正在做的事。

6. 帶著十年的祝福回到現在：我的心跳更有力了，感覺到心熱熱的。

來吧！出發吧！紮根當下，下一秒就是未來！相信自己正在做的事！

107/5/20<美麗十天>工作坊—時間線

嚮往乘載了渴望，牽動了心跳。哪裡有熱情、哪裡有心動、哪裡有喜悅、哪裡活跳跳又興奮的叫囂著要我注意到它們。當心臟怦怦怦的跳著，我知道它在告訴我：「對了！對了！就是這樣！」我越發篤定回到諮商領域，從事諮商工作是我想做的事情。

生活裡有更多時候，身體不時會散發訊息要我聽見，其中暗藏了潛意識依循著內在信念而做的行動。

有一次，我注意到右後肩頰骨總會悶悶的，我開始回憶與關注它什麼時候會發生。我是一個愛吃又捨不得浪費的人，有美食在面前不管飢餓與否，我常會嘴饞多吃，即便吃飽了，依舊會繼續把東西往肚子裡塞；亦或已經吃飽了，食物還剩下一些，因為捨不得浪費，我就會撐著把它吃完。後來發現，「這個悶悶的感覺」常出現在我過度飲食的時候，就像是個孩子已經吃飽還被逼著要吃下多餘的東西，悶悶不樂又不敢反抗的難受。當我發現這個規律，我告訴身體，我會盡量有意識的讓自己吃剛好就好，漸漸的身體感受到我的誠意與努力，也不再出現這個訊息。

我興奮於對身體的各種新發現，同時也知道身體中累積了過往許多的傷，因此我仍然持續藉由頭薦骨療法進行身體修復。由 Amina（化名）跟花（化名）一起替我進行雙人頭薦骨後，在對話中，我認出了對我極其重要的隱喻。

Amina：「如果有一個資源的時刻，會是什麼畫面呢？」

我：「我去小奇萊步道，一個人獨自走在山林間，很安靜很靜謐。」

Amina：「右肩頰骨說著，不想再撐了」

我：「噢~既是肚子不想再吃太撐了，也是工作不想再撐了，做太多、扛太多了。」

（我再次進入沉睡，連接長朝照顧脊椎）

（當我醒來，也已經結束療程了）

Amina：「剛剛我要離開你的身體時，跟身體說準備要離開了，你的身體跟我說，要走就走啊！你的身體自我修復的方法，就好像是一群兵團，立即性的出發去最需要的地方，而沒有規律可循，高效而直接，迅速而不廢話，全身心的投入那一刻。」

花：「我看見一個面無表情而淡然的女人。她什麼都沒有說，只是靜靜的看著我。」

（我感受了一下那個畫面，突然明白）

我：「啊！她在說著我前幾天跑的隱喻：鼓聲陣陣，任它震盪漣漪，終歸於靜，等待看見自己。我只能由我來定義、認識。」

（我皺著眉頭，有些氣餒的卻又突然懂了）

我：「潛意識讓我不要偷懶的想從別人口中認識自己。」

（Amina 跟花靜默的笑了笑）

（我認份的閉上眼睛，開始去看看那個女人的隱喻畫面）

我：「她住在鐘塔式的總統套房裡，她的房間在二樓，房間是歐式的風格、大氣又

知性，腳下鋪了柔軟的地毯。從外面的花園往房子看，房間是長方形的，一整片長方形的落地窗。左側是一張雙人大床，床的兩側各有一個小桌子，小桌子上面有小檯燈。右側則是一張三人沙發，兩邊各有一個單人沙發呈現垂直擺放，中間有一張長桌。她正端著高腳杯，一邊喝果汁一邊坐在沙發上看著法語的書，陽光灑落讓整個房間都沐浴在陽光下，溫暖又舒適。」

我心想：「那要怎麼才能去到那邊呢？」

我：「要夠膽才能到！建築物外面有拉昇式電梯，需要自己承擔所有，把自己拉上去，才能抵達。我要自我負責，承擔起我自己，才能見到她。」

我心想：「那你的名字是？」

（突然我聽到一個聲音清晰的說著「Joy」）

我興奮的說：「哇~~我剛剛聽到她的名字了，叫 Joy！這是我第一次聽到潛意識的聲音耶！」

107/5/25<頭薦骨紀錄>認出 Joy

這幾年來我持續與潛意識互動，有不少隱喻畫面，但這卻是第一次聽見聲音，而且極其清晰，但當我再次詢問，想再次聽見時，她已靜默無聲，只是定靜的看著我，我只好摸摸鼻子傻笑著，更了解她的惜字如金。

在這之後，每逢去工作坊上課，我就興奮的跟夥伴們分享這個發現。有時當一個隱喻重複述說，頻繁去感受與看見，潛意識也能感受到我的喜悅，便有機會能夠看見更多還沒發現，但卻早已出現的。上工作坊時，我經常會到愛莉絲（化名）家住，我們一群夥伴會在下課後一起吃飯、一起玩耍，說說今日課堂的感悟，聊聊近日生命的變化。當我再次述說認出 Joy 的過程，愛莉絲（化名）突然靈光一閃，問我：「Joy 是妳去年分手的時候，出現的隱喻中那個高冷的女人嗎？」我仔細的感受後發現，還真的是！原來她早已出現在我的生命中，在我需要的時刻，保護我不受傷害，直到現在我才將她認出。

認出她以後，心裡像是有了一個心錨。在生活上，無論我因為什麼事情而慌張或緊張，只要靜下心來，都可以感受到從 Joy 那裡傳來的安穩與安定。她就像是定海神針，又像是燈塔一般，不涉入我的決定，只是允許我如其所是，無論我是任何樣貌，她都依舊堅定，她也成為了我的嚮往。我嚮往活出她的堅定與安穩，安定與悠然，遇到事情時，安在的給出一個寬廣又溫暖的空間，承接住那顆慌亂的心緒。她無須言語，只是存在，便足以讓我感受到如大地母親般的包容，包容了我的所有。

一個重要的隱喻誕生，會伴隨著其他隱喻的出現。我認出隱喻的方法，跟觀察身體訊息有些相像，只是在觀察身體訊息、情緒、行為模式與反應以後，我往心裡問：「如果這有一個隱喻的話，像是什麼？」問完以後，便是靜靜等待，等待隱喻畫面浮現。有時，我會依循重複出現的口語、行為，有意識的重複，然後感受，直到隱喻浮出，最後再問那個隱喻他／她的名字。

隨著 Joy 的出現後幾日，我開始出現更反應直接、遇到不喜歡的事情會翻白眼、直言吐槽、想要暴力踹飛對方的狀態，由於這個狀態出現的太頻繁，我就開始往心裡問：「你是誰？」這次我沒有直接聽到聲音，但卻感受到聲音。

他身穿輕便的短袖、短褲，腳下踩著夾腳拖鞋，操著一口流利的臺語，漫不經心又充滿臺灣味的說：「我喔！我阿土啦！（臺語）」原來他是 Joy 的保鏢，負責捍衛，他個性土直（臺語），既率真又剛直，看到不對等、不公平的事情，就會爽利的直言開口，卻是最忠實的護衛。

107/6/8<日記>隱喻：阿土

阿土的出現，讓我在生活中遇到不公平或不舒服的時刻，便會直言表達，同時我記得要創造美好以及有品質的互動，於是我會提醒自己，在表達內心的同時，說心裡真正想說的，讓那一份防衛的尖銳，磨去了稜角，同時捍衛了內心的柔軟。

生活就在三不五時的覺察下，一個個隱喻咚咚咚的被創造出來。

阿土出現的前後，我跟幾個工作坊的夥伴正如火如荼的討論著，八月份在長濱要辦的嘉年華活動。起因於山藥老師移居到臺東去，有一些課程與演唱會就移動到臺東長濱去辦理，八月份剛好有一場活動，山藥老師提出讓我們這些已經學了好幾年的學員，來帶領一場解夢工作坊。於是，夥伴們就開始創意發想，熱烈的討論可以怎麼安排活動、增加哪些攤位，還有哪些創意，我的點子也源源不絕的出現，非常投入在討論中，光是想像畫面就很快樂。討論了幾天以後，由於活動越想越盛大，我們突然想起要問問山藥老師的助理 Amina，山藥老師怎麼考量這個活動的。後來，Amina 告訴我們，還是先回歸最原本的設想，進行解夢工作坊就好，等以後有機會再擴大辦理。聽聞這個消息，就像被潑了一盆冷水生生澆熄了我的熱烈，情緒的強度大到我自己都訝異。

我靜靜的感受我的狀態，出現了一個隱喻畫面是，一個七歲左右的小男孩，很失落

又無力的躺在冰涼的地板上，兩眼無神的控訴著，自己充滿創意的嘉年華沒能被實現。我問他：「你叫什麼名字？」我聽見一個稚嫩的聲音說著：「歡歡」。我突然懂了！他是一個充滿創意發想的孩子，團隊與熱鬧會引發他出現參與，而他的創意需要得到支持以及執行，若不然他鬧起脾氣來，也是番番（臺語）。

Joy 出現將歡歡帶到她的房間，給了歡歡一杯果汁，安撫他。Joy 什麼都沒說，只是用堅定的眼神看著歡歡，似是無聲的在說：「在這裡，你可以做任何你想做的事。」阿土跟白狐狸也相繼出現，白狐狸用柔軟的毛皮輕撫著歡歡，阿土則是霸氣的跟歡歡說：「你跟我說，誰欺負你，我幫你出一口氣！（臺語）」

歡歡喝著果汁，感受到 Joy、白狐狸跟阿土的溫暖，又恢復了一點力氣，詢問著 Joy 能不能在這個房間畫畫，Joy 只是笑著看著他，歡歡受到鼓舞，就趴在柔軟的地毯上，開始畫畫，沒多久就累得睡著了。Joy 就把歡歡抱到床上，讓他好好睡一覺。

107/6/12<隱喻>歡歡

各種隱喻的出現，豐富了我的內在狀態，我找到了內在的依歸，無論在何時都有隱喻的陪伴，各種隱喻也能夠彼此陪伴，讓心傷不再那麼難受，讓歡樂可以加倍雀躍。

我在六月份如火如荼準備社工的交接工作時，同時為自己安排環島行程，打算去到每個縣市就找一位朋友敘舊，一路玩到開學前，趁機在開學前完成自己環島的夢想。

當我正要像個飛出籠子的鳥，歡快地拍打著翅膀時，我的爺爺在六月中旬因摔傷住院開刀，所幸開刀後也能如常與家人交流。當時，爺爺還跟我撒嬌，要我留下來陪他，我顧慮著還要回去上班，就哄著他安心休養，隔一周再來陪他，卻沒想到這是我跟爺爺最後一次見面，再見卻已天人永隔。在休養一周後，爺爺就出院返家，卻在隔一天早晨，被二哥發現爺爺口吐白沫躺在床上，緊急送醫卻也回天乏術。當時，我還在嘉義準備當天加班趕製移交清冊，臨時接到噩耗，瞬間模糊了雙眼，淚眼迷濛的開了車子就趕赴回家。

國中時，我曾經歷比我年歲還小的表妹因病離世，當時懵懂無知，對死亡沒有什麼概念。大學以後，因為我的疾病，我一直覺得死亡如影隨形，不知道什麼時候降臨，甚至認為我可能無法健康的活太久。直到爺爺過世，我才對死亡有更深一層的體認——也許前一刻彼此還談笑風生，後一刻卻只能懊悔不夠珍惜，以及還沒來得及表達的愛意。死亡的突然在我心裡烙下了一個印記，生命也許突然就結束了，沒有人知道這次見面，還有沒有下次，我更加珍惜身邊的人、事、物，把握能夠說愛的機會，珍惜可以相伴的日

子。

爺爺的喪禮訂在七月初，我推遲了已經安排好的環島行程。守喪期間，我一邊摺蓮花、元寶、紙鶴、衣褲、鞋子，一邊跟爺爺說說話，就好像他還在世一樣，我跟家人一起悼念，陪著爺爺走完人生的最後一程，叩謝他此生的關愛與照顧，我在心裡跟爺爺說：「對不起，最後沒有留下來陪你，也沒有見到你的最後一面；謝謝你此生是我爺爺，我會想念你，我們都會照顧好自己，也希望你去到新的世界一切安好；爺爺，我愛你。」

面對親人突然離世，縱然心裡萬般不捨，生活也依舊還要繼續。爺爺出殯後，我帶著對爺爺的思念，揮別家人，將行李裝滿我的後車廂，獨自啟程前往我的下一站。

我獨自開著車，一邊環島一路找朋友敘舊，包含各種第一次的生命體驗，諸如：到臺東長濱的朋友所開的民宿當小幫手體驗生活、參加豐年祭、不會游泳卻跟著朋友到海邊用小浮板趴浪、享用各種無菜單料理、開車經中橫到合歡山爬山感受群山的遼闊與靜謐...等等，對我來說，既新奇又有趣，充滿各種冒險與挑戰。我甚至嘗試只訂定當天要到哪個縣市，等到當地才找住宿，也不安排任何行程，就是邊走邊感受，想停就停，想走就走。在環島途中還穿插工作坊的課程，上完課再繼續環島，生活過得繽紛、豐盛、充實又愉快。這大概是我生命中，截至目前為止最快活的一段時間了。

旅行完，我的生活再次回到正軌，正式投入研究所的生活。平日上研究所的課，假日繼續參加各種工作坊來充實自己。

民國 107 年 9 月就讀研究所時，我展現了這幾年在工作坊中，褪下武裝後，更柔軟、真實、自在的我，也學著以自我負責與自我照顧為基底，適時的給予力能所及的協助，不再只是為了拯救而拯救，而是更回歸當下，評估自己的狀態與意願後，好好傳遞自己能給出的善意；而當無法協助時，也能好好表達自己的限制。

我以真實、自在的樣貌，善待眼前遇到的人，享受相遇的時光，並持續創造溫暖而快樂的氛圍。我創立「諮商合作社」的群組，把我們這屆諮商組的同學，加入群組，藉由資訊分享、資源連結、情緒支持，贊助彼此一路走來的辛苦時光，也一起創造美好的光景，使得我們的凝聚力非同凡響。

回顧一路走來的成長階段，每一個時期我不自覺地邀請同學一起玩扮家家酒，扮演各種家族裡的角色，我努力拉進彼此心裡的距離，一次次邀請朋友進入我的心裡，也期待在對方心裡佔有一席之地。我把握機會創造喜歡的氛圍，以及理想中家庭的模樣，我偷偷猜想著，當家人足夠多的時候，我就不用擔心被單一家人丟棄時，難受會將我淹沒。



我與心家人相處的溫馨時刻，就在圓滿我對家庭的缺憾與不足。即便到現在，我也持續與心家人，一起創造讓我感到幸福的時光。

「那些年 Yalom 教會我的事」工作坊中，山藥老師帶領我們進行生涯幻遊的活動：人生如果有了什麼？會離你的生涯更靠近？我跟葵花子（化名）一組，彼此分享生涯幻遊出現的隱喻：

有一隻海鷗，他很安穩的、堅定的知道自己要去哪裡，自在而悠然。

我有一間大房子，大大、挑高、澄淨的廚房，大理石的地板，空間能量很好也很乾淨，而且一眼望過去閃亮亮的，另一側是大大的透明的落地窗，可以看到窗外的景色。廚房東西應有盡有，櫥櫃、烘烤機、可以容納 6 人的長方形的大理石桌，可以有很多朋友一起玩、一起煮菜、烘焙、玩樂的地方。我很悠哉、安然的準備早餐，一邊哼著歌，很享受。

如果選出關鍵字的話是：安穩堅定、悠哉安然、享受。

108/5/19<那些年 Yalom 教會我的事>工作坊—生涯幻遊

生命裡，有沒有什麼種子，是種下去不用努力就長得很好的？有沒有什麼，是要很努力才會長好的？有沒有什麼，是很努力長好，自己不喜歡的，別人卻很贊成的？

山藥老師的「原生植物與內在湧泉」工作坊，帶領我們尋找屬於自己的原生植物，也許是原本就有的天賦、特質，又或者是自己想要添加進生命裡的。

我的原生植物是：「欣賞美的能力，能被美觸動」，以及「善於表達自己」。

我為他們給出祝福的命名是：「停留感受」，以及「為心發聲」。

我想加入的植物是：「不按牌理出牌，勇於不一樣」、「身心合一」，以及「說故事」。

我為他們給出祝福的命名是：「堅定勇敢跳 Tone」、「身心合一 fun 美」，以及「思多莉 Story」。

108/7/27<原生植物與內在湧泉>工作坊—原生種子命名

五歲那年被關在車子裡，我決定要好好感受生活。逐漸長大以後，我發現我確實是一個很能看見美的人，也很能被美觸動的人，無論那個美是來自大自然或是人，我也希望自己能多停留與感受，不會因為生活裡的著急與匆忙，而遺忘了感受美好。

在我還很小的時候，我是一個很敢說話、很兇悍的女孩，我會對著爺爺說：「你再抽菸，會早死喔！」也會在各種婚宴場合，對著抽菸的叔叔伯伯說：「可以不要抽菸嗎！」然而，當我誤以為這個家不是我家以後，我就把這些直言、敢表達，通通收起來，直到現在，我慢慢將他們重新找回來，我決定要為我的心發聲，不再委屈、壓抑自己，好好表達自己心裡真正想說的話。

長輩總是對於我有心中各種期待，當我越是長大，我越能看清楚，他們的期待包含了他們的遺憾。我想活出不一樣的自己，而不是長輩期待的我，所以種下「堅定而勇敢跳 Tone」的種子，即便長輩可能因為不理解而不認同。我鼓勵自己，對於想要做的事情能夠堅定，帶著勇敢與自在，敢於不同。在我前行的路上，以躍動的姿態，有自己的旋律與節奏。

當我有機會跳舞時，我時常能感受到身體裡似乎有另一股躍動，有別於我平常的僵硬與緊繃。有次在參加即興舞動的工作坊時，我與身體裡那個現代舞舞者相遇了，在音樂的旋律裡，我舞動出一種古代的柔美與現代舞的自由，而那樣舞動身體，讓我感到喜悅。我期待自己的身體與心靈可以逐漸合一，在舞動間感受身體的柔美與心靈的契合，並享受其中。

讀研究所一年級的時候，我有段時間曾經記憶衰退到問一個同學：「胃有沒有好一點？」幾天內問了四、五次。然而，每次我都忘了有沒有問他，直到最後一次，他很遲疑要不要告訴我，我已經問過了。因為，他總能感受到我真心關懷他的情意。因此，我獲得了一個多莉魚（海底總動員裡的魚）的綽號，戲稱我如同魚一樣七秒的記憶。我想生活如果能活在當下，每一次的相遇都當成第一次，充滿新鮮、有趣，每一次的遇見都當成最後一次，帶著珍惜在擁抱，那樣說起自己的故事、自己的經驗，充滿美好與趣味，我想帶著這樣的眼光理解自己、懂自己，讓自己活得有知有覺。

有沒有什麼是他曾經離開過，但我想找回的種子？

我的身體及心裡有一股柔軟與放鬆，他們就像雲一樣蓬鬆、像小動物的身體一樣柔軟，這顆種子名叫「鬆軟」。

108/7/28<原生植物與內在湧泉>工作坊—原生種子命名

從小我如同小動物一樣對外在環境、情緒特別敏感，而我的內在極其柔軟，但一旦遇到攻擊，就會瞬間像炸毛的貓一樣，全身緊繃。生活周遭長輩們忙碌於生活與生存，

沒有什麼人能安撫我、懂得我的情緒，也沒有人教我如何安撫自己的情緒，緊繃久了，我常以備戰狀態面對外界，而忘卻自己其實是一隻軟嫩的小動物，喜歡放鬆與柔軟。我決定將我的鬆軟找回，讓僵硬已久的身心，可以好好放鬆。

在工作坊中，我們輪流說故事，由夥伴幫忙挑出在故事中聽到的好特質，送給主角。我訴說著當時與家人的互動，我很努力靠近，但一直被推開，心裡覺得很累。那陣子專注力大多在外界，常常旅行或是帶人出去玩，沒能安靜下來傾聽自己，與自己連結，所以能量消耗的來不及補充，也讓身體跟心裡感到辛苦。

葵花子(化名)為我挑出：「清澈泉源」與「堅韌」兩顆種子。她溫柔地看著我說：「與你相處時，你像是自帶內在湧泉一樣，很能給愛，也很豐盛；當與自己連上時，愛是滿溢的，付出是輕鬆的。你有著堅韌的生命力，也許種子早已在那裡，只待時機到，破土綻放。」

我一邊聽著，一邊觸動得鼻酸。

是啊！當我能量飽滿時，我自帶湧泉，那滿溢的愛，我付出得很輕鬆。

我為自己給出祝福的命名，這顆種子叫「泉燃」。

108/7/28<原生植物與內在湧泉>工作坊—原生種子命名

我的心很炙熱，對於我愛的人，我從不吝嗇我的溫暖與熱情，當我精神能量飽滿時，給愛給得很順暢也很輕鬆。我很能撒嬌，陪伴時也很有品質，能夠好好傾聽，給出好的回應。我的溫柔如流水般源源不絕，溫度如有溫泉一般的溫暖，那是我一直擁有的天然的生命力泉源。

在種植以前，整地是很重要的過程，翻土、運土、育苗、播種、等待、期待。時間是可以拿來期待的！如果土地已經準備好了，種子種下去，就等待吧！讓時間帶來禮物！我、竹子(化名)以及許三(化名)三人一組，分享我們彼此欣賞的人，以及對方為我們的生命帶來的一份禮物。

我如果是一份禮物，那就會是如孩童般單純的快樂，會如同母雞般咯咯笑的那種快樂。

我生命裡的禮物，就是我的大哥、腦婆(化名)，以及動物系的夥伴(AA、BB、CC)(化名)。大哥對我很好，有什麼好吃的、好玩的都會想到我。腦婆無論我好或不

好的時候，他們都經常陪伴我身邊，撫慰我的心靈。動物系夥伴們他們的心很純粹，表達愛、給愛的方式也很直接，是我最容易收到愛的方式。

如果那是一顆種子而我也擁有這樣的特質，他的名字叫「純粹 Yo 完整的愛」。

108/8/10<原生植物與內在湧泉>工作坊—原生種子命名

我有一份很純粹的愛與喜歡，面對我愛的人，毫無保留，沒有什麼勾心鬥角、爾虞我詐，只是看到他們臉上的笑容，我就會感到滿足，而我的付出是全心全意的。我的朋友看見我在愛情裡頭全心付出的樣貌，常常會勸我，要多為自己想想，但我很清楚知道，心就是因為愛在燃燒、跳動，那份純粹，我捨不得摻入雜質，只是想為愛而愛，即便我遇到了劈腿、背叛，我依舊想要維持那樣愛人的純粹，只因那樣的我實在很美。純粹與完整一直是我的天賦，而我想在這份愛裡添加有趣與堅定，所以給予的命名叫「純粹 Yo 完整的愛」。就像 Rap 歌手的手勢與口頭禪：「Yo！Hey man！這是一定要的！」

生命裡加了什麼，可以在不完美裡看見美？

當「允許、如是」到來，我可以更悠然、自在。

如果心是一塊田地，你想要在這個季節，播下什麼樣的種子？

我想要播種的是「允許」，打從心裡允許開放，名叫「來自底層的允許」。

108/8/11<原生植物與內在湧泉>工作坊—原生種子命名

從小到大我很少被允許，每當有想要做的，除非我非常堅定地極力爭取，才有那麼一點被允許的可能性，不然大多是被父親、母親的擔憂與匆忙一語帶過。現在我長大了，父親、母親依舊有許多擔憂與匆忙，我想做的事情，依舊無法完全被他們理解，但我長出了堅定的力量，我知道我想要做些什麼，也知道我做的事情對我的生命帶來的意義。即便前路依舊困難，但我想長出「允許」的能力，允許自己前行，允許自己去創造，允許自己休息，允許自己「就這樣」，無論「這樣」是哪個樣子。生命有高潮也會有低落，允許如是，允許自己待在那個狀態裡，無論高興、興奮、難過、悲傷，品嚐生命的箇中滋味，如其所是！

而 Joy 的出現對我的影響也很深刻，即便是一年後的工作坊，我仍會跟夥伴談起 Joy 的「允許」是我想要活出來的樣貌。有個工作坊夥伴許三（化名）就問我：「我跟 Joy 的距離，以及我對 Joy 來說是什麼？」

當我眺望著妳的方向，期待自己更靠近妳一點。其實妳已來到我身後，翩然起舞。  
我不用努力的追，只須靜心等待，因為我就是妳，妳就是我。

Joy 說，我對她來說，是盼望、是未來、是現在，也是過去。

108/8/31<原生植物與內在湧泉>工作坊筆記

如果我的身上，有太陽（優點），那顆太陽會是什麼？

我的太陽是「溫暖」，我想要浸泡在有溫度而天天相愛的場域裡。

如果那是一顆種子，他的名字叫「有溫度的日日相愛」。

108/8/31<原生植物與內在湧泉>工作坊—原生種子命名

我有一段時間非常喜歡看韓劇，尤其是充滿甜蜜的愛情劇，那樣的甜充滿夢幻，就像我自己理想中的愛情一樣，我很喜歡韓劇裡甜蜜的溫度，讓我感覺到很有愛。我是一個充滿溫暖的人，期待創造那樣甜蜜的愛情，浸泡在那樣甜蜜的溫度裡，會讓我全身的毛孔都舒服的張開，就像泡在溫泉一樣暖洋洋的，全身細胞都在喊著：「阿～好舒服。」我種下這顆種子，也讓自己浸泡在溫暖的愛裡，滋養自己。

山藥老師說：「如果要面對土地的心聲，一定要面對那些害怕。把自己的生命看得透徹，然後負責把自己說給懂的人聽。」接著，他用溫柔又帶有節奏的嗓音，說了一個「看見我的土地」的引導冥想。我的隱喻畫面，就啵啵啵的跑出來：

我有一個四分地，呈現一個正方形，中間有一個十字的田埂，將土地分成四個等份。我站在正埂的正中央，有一顆種子順著風從遠方飄來，輕輕落在我的手上，我用雙手承接，並帶著好奇。他有一點刺刺的，有點重，我的背也感到有點壓迫。我輕輕地撫摸那顆種子，身體因為這個撫摸而微微觸動著。在撫摸之下，這顆種子落到地上啵啵啵的冒出嫩芽，瞬間長大，輕柔又嬌嫩的說著：「漾著嫩綠嘛～」

過了不久，這株綠芽結了果，果實中孕育出了「綠芽精靈」。小小的精靈，皮膚是綠色的，身上也穿著綠葉做成的小裙子，她抖了抖翅膀，透明色的翅膀在陽光的照射下，顯得小巧又可愛。她舒展了身子，對著我笑了笑，心田上充滿她開心又輕揚的笑聲，她開始在心田上飛翔，翅膀隨著飛翔，抖落了金粉，撒在大地中，成為土地的養料。

綠芽精靈就成為我的心田中的守護者，照顧著那些剛種下去的種子們。

心田誕生了守護者，我便安心地用時間醞釀，等待我的種子發芽、茁壯。

至此，我跟隨山藥老師學習靠近潛意識，隨著我進入碩士三年級開始全職實習諮商心理師以後，而暫時告一個段落。雖然少了在工作坊中浸泡、滋養的時光，但我已經誕生的隱喻們，仍在我的生活中與我相隨；那些還沒誕生的隱喻，也將在適合的時候來到我的生命裡，相伴前行。

如果說「紀錄身體訊息」是在點兵，「創造隱喻」是在點將，那「創造美好以及有品質的互動」就是後勤部隊，專門儲藏糧草，進行補給。我從兵營中看見各個小兵的狀態，挖掘各有專擅的將領，再從後勤部隊所提供的糧草，滋養兵將。然而糧草有時摻了雜質，就需要將雜質挑出、淨化、重新再製。

家人、朋友就是我的糧草。跟爸爸、媽媽互動時，我致力於潛移默化的將他們的刀子嘴軟化，軟硬兼施、軟磨硬泡，久而久之，他們也學習著放下刀子嘴，直接展現豆腐心。

有一次，我跟大哥要去雲林北港看中醫，當天家裡正好要拜拜，我打算先跟媽媽一起拜拜完再跟大哥出發去北港。媽媽則是開口就說：「你在這裡又沒用。(臺語)」以往，我容易因為媽媽的貶抑而受傷，但當我學著看見媽媽行為背後的用意後，我就能更理解，她推開我的行為，不是為了貶抑我或將我推離她的身邊，而是希望我早去早回。我就直接對著媽媽說：「你希望我早去早回，你就直接告訴我，不用再前面加什麼『我沒用』！」(臺語)」媽媽一聽，尷尬的笑笑，看著她的反應，我也更明白，我猜對了！

爸爸也是常常會把對家人的關心，包裝在碎嘴或銳利的語言底下，例如：「你都不想我」、「你都沒人要！」、「家裡東西那麼多了，你還一直買，錢太多喔！」、「你肚子那麼大了，還一直吃。」我會告訴爸爸：「你要好好說話喔！不然以後，沒有人想跟你說話喔！」、「你這樣說，我覺得很不舒服，請不要進行人身攻擊！」同時，我也會教他怎麼好好說話，諸如：「你可以告訴我，你想我。」、「你可以關心我，但不要攻擊我」。久而久之，爸爸也逐漸開始變得柔軟，懂得好好表達感謝，例如：在我媽媽對他好的時候說：「媽媽你好棒喔！有你真好。」我也樂見爸爸的進步與變化。

時間在充實裡跑得飛快，像是一列長長的火車，拉了一節又一節的車廂，每一節車廂代表了不同時間點的我。我在工作坊的滋養下有了資源經驗，感受著美好與能量，儲存了氣力去做清理、沉澱與覺察；回到生活裡，練習在工作坊中學到的技巧，持續發酵

與醞釀；透過每天的書寫反芻，又有了新的發現與覺察；途中穿插著各種旅行、與人互動、交流，伴隨著各種舊有的反射反應，我練習暫停當下行為，細細感受與覺察，發現脈絡與原因後，重新做決定，依循著新決定，做不同於以往的行為反應，進而產生新經驗，再藉由新經驗創造資源與隱喻。每一天都是積累，每一刻都在打磨，我踏實的將這些點滴鍊化為基石，鋪在名為「嚮往」的大道上。

我從助人回到自助，從渴望被愛回到愛自己，從創造心裡的家，回到我心裡的家，而後逐漸能夠真正回到現實裡的家，回家的路漫漫，但我身邊已不再孤單，因為我有了自己心裡的家。而我的故事還在生命裡持續書寫，未完待續…



## 第五章 研究結果與討論

研究者以 Labov William 的敘事結構分析方法進行文本分析，共切割成八個敘事單元，單元主題分別為：「自助助人助人自助」、「創造心裡的家」、「從渴望被愛走到愛自己」、「夢是潛意識的呼喚」、「滴水穿石的功夫」、「生命的綻放與鮮活」、「向潛意識學習自我負責」及「活出我的嚮往」，最後將各單元串接出整體敘事線，形成整體敘事主題為「回到心裡的家—成為我自己」。

本章將分兩節來論述，第一節為「故事分析」，依各單元敘事結構分析結果，佐以被研究者對自身經歷所形成的隱喻，形成第一層反思；第二節為「研究發現與討論」，根據故事分析形成研究發現，與文獻進行對話，以及研究者對敘說者之經驗故事所形成的隱喻，來形成第二層反思。

### 第一節 故事分析

本節將依各單元敘事結構分析結果，佐以被研究者對自身經歷所形成的隱喻，形成第一層反思，來理解被研究者如何藉由故事內容及鋪陳方式以回應研究問題。

#### 一、 敘事單元一：自助助人助人自助

本敘事單元從被研究者自救到需要被拯救的事件開始，在被研究者的生命歷程中，形成「拯救者」的隱喻，被研究者不斷助人，期待再也沒有人像被研究者一樣，在需要被拯救時如此無力與無助，似乎只有不斷助人，才感到安全。渴望在他人需要幫助時，能夠有一雙手伸出救援，如同當時五歲的被研究者一樣，可以被救助。然而，被研究者因而掉入了「拯救者的坑洞」，即使在自己量能不足時也難以拒絕他人，認為必須得要自己去做，才得以拯救。後來開始學習潛意識後發現，被研究者落入「拯救者的坑洞」，期望自己是個「拯救者」，而最需要被拯救的卻是被研究者本身，看見落入坑洞的「拯救者」，被研究者終於將自己一次次救出，試著脫離「拯救者」的角色與坑洞，學著評估自己的狀態與量能，做力能所及的事。

#### 二、 敘事單元二：創造心裡的家

本敘事單元從被研究者聽信媽媽的話，誤信自己是外面撿來的事件開始，被研究者形成「無根的浮萍」與「灰姑娘」的隱喻。被研究者認為自己是「無根的浮萍」，心中很不踏實且沒有安全感，對家也沒有歸屬感，不知該何去何從、飄向何方。自此開始活「灰姑娘」的人生，在後母的家中刻苦、委屈隱忍，難過往肚子裡吞、不敢表達情緒與



需求。從隱喻形成的那一刻開始，被研究者不斷向外尋找家人，在同學、夥伴之間尋找「心裡的家人」，渴望創造自己心中的家人後，獲得歸屬感與安全感，持續不斷壯大「心裡的家人」的陣容，也減少隨時被拋棄、丟棄的焦慮，同時與「心裡的家人」創造被研究者心中渴望的家庭氛圍—歡樂、有趣、溫暖、彼此陪伴與關懷、能相互擁抱與撫慰，以彌補原生家庭的缺憾，滿足被研究者心中對家的樣貌。

### 三、 敘事單元三：從渴望被愛走到愛自己

本敘事單元從被研究者早戀開始，被研究者歷經被獨自關在車裡，與失去家庭，因而渴求安全感、歸屬感、被愛...等需求，心中不斷尋求一個可以依戀的對象。然而，又經歷早戀被當眾辱罵的羞恥經驗，讓被研究者不敢表達自己的喜歡，只能偷偷暗戀。因為渴求安全感、歸屬感、被愛的需求，在關係中形成「小媳婦」的隱喻，被研究者經常委屈、壓抑、忽視自己的需求與感受，難以關愛自己。民國 106 年結束一段五年的戀情後，被研究者赫然從自己的狀態中，發現一個「黑洞」隱喻，那是一個漆黑如墨的漩渦，非常的巨大，最外圈有一層亮光，既神秘又充滿吸引力，吸引人注意到它，想要吸引人來填滿的黑洞。被研究者開始探究每一段親密關係，突然發現這個「黑洞」，在每段親密關係結束後，都會出現！只要一段關係結束，就會把自身呈現神秘又誘惑的狀態，且關注找尋下一個依戀對象來填滿。直到民國 109 年被研究者發現，「黑洞」原來是想吸引被研究者，去填滿自己、愛自己，才開啟被研究者探尋「黑洞」的起源。

### 四、 敘事單元四：夢是潛意識的呼喚

本敘事單元從被研究者小時候印象深刻的惡夢開始，對夢感到恐懼，直到在夢中遇見有人在從事性行為的夢，好奇之下被研究者跟自己說：「能不能再繼續做」，做完連續性情慾類型的夢，被研究者開始對夢感到好奇與有趣。直到被研究者開始靠近潛意識、孵夢、紀錄夢境、細細品味夢境，透過夢接收潛意識的訊息，試著讀懂潛意識透過夢境傳遞的訊息，持續表達對潛意識的敬意、歡迎與邀請。對被研究者來說夢即是「人生」，是「萬千世界」的顯化，是潛意識「傳遞訊息的管道」，意識只是「滄海一粟」，潛意識卻是「浩瀚大海」。夢打開被研究者對潛意識的好奇，感知自己的渺小與生命的各種可能性。

### 五、 敘事單元五：滴水穿石的功夫

本敘事單元從民國 101 年被研究者跟隨山藥老師學習靠近潛意識開始，歷經「睡眠學習法」的階段，感知潛意識的神奇與有趣，透過在工作坊學習並累積資源，將所學的開始在生活中紮實的練習，一點一滴的累積。

被研究者學習孵夢、解夢，試著讀懂潛意識捎來的訊息，從不太記得夢，到能夠清晰記得幾個段落的夢境；學習催眠暗示，從不安、焦慮、緊繃、限縮的狀態，將想要的生活樣貌與信念，逐步放進生活裡；學習並存，從原本單一的社會標準裡解放，讓生命可以接納多元的自己，減少再次遺落自己的可能性；學習禪語四步，從原本日復一日制式又死氣沉沉的日常，加入「有趣、邀請、允許、歡迎、創造」到生命中，讓生命開始往創造、開放、支持與安定移動；學習 Sponsorship（贊助、支持）與安靜練習來創造資源隱喻，從貧脊的美好經驗，轉向持續創造美好經驗，來滋養自身；學習閃子彈，從遇事經常僵化、凍結的狀態，開始能辨識危險，閃過無妄的攻擊來保護自己，避免受傷；學習帶遺落的自己回家，將過往依舊待在原地不斷重複受傷的創傷，轉化成隱喻，一一拾回、安放，不再繼續重複性創傷。

這些轉變讓被研究者重燃對生命的渴望，與潛意識更加貼近，也與自己更靠近。而這個轉變的過程，如同「滴水穿石」一般，將原本在生命摧殘下已經僵化如石的被研究者，在點滴的滋潤浸泡下，終於融化堅硬的外殼，得以嶄露真實的樣貌。

被研究者也在這幾年的醞釀下，找到屬於自己助人的熱情所在—諮商，呼應了敘事單元一「自助助人助人自助」中，拯救者不只是為了拯救，而是真的有渴望在那裡呼喊，而回應那份渴望的，是持續不斷的累積與行動，讓自己有一天可以夢想成真。

## 六、 敘事單元六：生命的綻放與鮮活

本敘事單元敘說民國 105 年的綻放，源於前四年的累積。所有積累都是生命的養分，當能量充足時，被研究者開始能清醒的面對生命，並重新檢視自己的生命與選擇，開始覺察過往生命對被研究者的影響，為自己的舊有行為重新做決定。

被研究者在工作坊中，以原有的基礎持續學習與潛意識溝通、創造期待、並存、資源隱喻；另學習做白日夢，原本在生活中只是有白日夢的念頭，透過隱喻學會將未來拿到現在活，活出白日夢的畫面，把做白日夢的能力發光發熱，讓夢想有一天能夠成真，而在未來的某一刻，當真實現了一環島、考上諮商研究所的夢想；學習祝福，從原本無力、無助、難以收愛的狀態，找回了把愛收下的能力，讓生命中的愛可以真正滋養被研究者的心靈；學習吉他與寫歌，從與音樂失聯已久的狀態，在音樂創作裡，找到了被研究者失去的聲音，將情緒與想法寫進歌裡，譜到曲中，唱出他們的旋律，療癒自己也療癒他人。

在一次工作坊中，發現了陌生、觀看、討厭人的狀態，找到了「白狐狸」隱喻，讓被研究者心中的柔軟重新被召喚回來，不再穿著冰冷僵硬的盔甲與人硬碰硬，而是運用

蓬鬆柔軟的毛皮，包容了炙熱的心，即便遇到惡意的言語或攻擊，能試著輕輕一彈，既保護了自己，也柔軟了他人。

在生活中，被研究者活在創造裡，創造生活的期待，讓每一天都期待著這一天的開始；創造美好的時光，享受在當下的每一個相遇與互動，讓快樂、溫暖與有趣發生；創造每個第一次的新經驗，勇敢嘗試新的體驗，把生命活得鮮活又綻放；將所有經歷，一一紀錄，在書寫的過程，重新品嚐生命的味道，累積屬於被研究者的資源與滋養，讓生活充實又紮實。

這個過程，被研究者的隱喻是「從冬眠中甦醒，破土而出，重獲新生的嫩芽」。被研究者找回屬於自己的柔軟與彈性，讓自己在愛裡滋養、在歌聲裡嘹亮、在創造裡鮮活地綻放，最後在書寫裡溫養。

充滿活力與新鮮的被研究者，也贊助了本來的生命，被研究者開始能回到自己的生活，從家庭互動做調整，從原本聽到父母尖銳或推開的言語轉身就走，且難以靠近父母，轉變為即使父母的尖銳依舊，但能在回家與離家時，給予父母擁抱，也呼應了敘事單元二「創造心裡的家」，開始能在原生家庭中創造心裡的家。

## 七、 敘事單元七：向潛意識學習自我負責

本敘事單元述說，被研究者民國 106 年在創造裡行動、在行動裡累積、在累積裡滋養為起點，這一年有太多發生，家庭互動轉化、親密關係結束、生涯轉向與身體療癒，都在這一年進行。

在工作坊中，被研究者持續靠近潛意識，認識並了解自己，並向自己許下諾言—往心裡走去，一起真正從心裡哭，從心裡笑，活得更真實！

在生活中，被研究者開始選擇性的紀錄夢境，由於每天的夢境最起碼都有四個劇本都一一記下太過耗費時間，但也呼應了敘事單元四「夢是潛意識的呼喚」，潛意識持續不斷地傳來訊息，而被研究者也持續實踐所學的安靜練習找資源隱喻，所誕生的隱喻諸如：「長出翅膀的白狐狸」、「小飛象」、「花栗鼠」；創造期待、給自己祝福、練習吉他與寫歌，創造美好回憶、好品質的互動，並將美好紀錄下來，期待在生活中創造，在行動中累積，等待有一天達到生命的質變。

能量的積累，是為了有一天在現實生活中，得以轉化。這一年，被研究者在與父母的互動中，當父母尖銳的言語或推開的行動出現，被研究者開始能表達自己的情緒與想法，並教導父母可以如何好好表達與對待，向理想中的家庭互動邁步，期待創造渴望的家庭氛圍—有趣、溫暖、歡樂、支持，回應了敘事單元二「創造心裡的家」，持續創造

心裡的家庭樣貌。

被研究者也開始正視自己身體中的創傷以及長久以來身體的病痛，進行頭薦骨療癒身體中的創傷；參加身體療癒工作坊，更了解如何運用與對待身體；傾聽並紀錄身體的訊息。從身體療癒的過程裡，聽見身體的各個部位一一表達他們的心聲，也讓被研究者開始逐一檢視自己的生活方式，從過度負擔他人生命、難以拒絕他人，開始覺察自我量能，看見自我界線，並學習自我表達與自我照顧，也呼應了敘事單元一「自助助人助人自助」中，最後脫離「拯救者」的坑洞，可以量力而為，不再認為拯救他人是必然。被研究者也發現身體跟潛意識一樣有趣，潛意識也會透過身體發出訊息，透過聆聽身體訊息比起透過夢境，更能讓被研究者讀懂潛意識想傳達的訊息，這也讓被研究者持續著迷於聽見身體的聲音。

被研究者結束一段五年的戀情，發現了敘事單元三「從渴望被愛走到愛自己」中的「黑洞」隱喻，且持續在未來的日子裡，持續觀照這個「黑洞」，直到民國 109 年終於鼓起勇氣去探尋，才發現「黑洞」吸引的始終是被研究者，當被研究者即使帶著害怕，也願意向它靠近時，「黑洞」轉化成一扇「任意門」，通往被研究者「尚未探尋過的世外桃源」，獨屬於被研究者本身，誰也拿不走的豐富秘境。

在結束關係後，被研究者以這幾年學習靠近潛意識陪伴自己的方法，好好的陪自己度過艱難的時刻，白狐狸出現安慰了難受的被研究者，進化長出了小翅膀，讓被研究者看見，離開關係，卻擁有了自由，淡化了失去關係的傷痛；被研究者也唱著自己為這段關係寫的歌，來當作道別，既表達了情感，也唱盡了思緒，讓被研究者可以在歌聲中療癒自己。

同年，被研究者第四次考諮商研究所，終於考上！達成想回諮商領域的夢想，呼應了敘事單元五「滴水穿石的功夫」，只要敢作夢，願意堅持，就能達成夢想！

如果有一個隱喻來形容這一年，那便是「靜默的修行者」，被研究者在靜默中聆聽身體與潛意識的聲音，在生活中持續創造，在行動裡堅持累積，我決心要往心裡走去，學會對自己真實、自我負責、自我照顧！

## 八、 敘事單元八：活出我的嚮往

本敘事單元述說，被研究者民國 107 及 108 年在生活中實踐、到旅行中創造、於工作坊中沉澱、浸泡在頭薦骨療癒中滋養，讓自己保持好的能量與狀態，形成生生不息的良善循環。

在工作坊中，被研究者持續創造隱喻，發現「怕孤單的丹丹」、「呆萌傻氣卻勇往直

前的可達鴨」、「停留感受、為心發聲、堅定勇敢跳 Tone、身心合一 fun 美、思多莉 Story、鬆軟、泉燃、純粹 Yo 完整的愛、來自底層的允許、有溫度的日日相愛、漾著嫩綠嘛～」的種子隱喻以及心田守護者「綠芽精靈」。

在創造隱喻的過程中，被研究者的生活態度、狀態、情緒感受、行動...等，也隨著隱喻的誕生而有轉化，並持續影響被研究者。被研究者為「怕孤單的丹丹」創造了家，而當孤單有了家，就有了自由與安定，被研究者為自己的內在開闢疆土、建屋興舍，也為自己保留了一片淨土，讓所有的內在有安棲之地，心中對於孤單的感受，也因為有了隱喻的彼此陪伴，被研究者就不那麼害怕孤單了，呼應了敘事單元一「自助助人助人自助」中，因被關在車裡，害怕孤單，缺乏安全感。

「呆萌傻氣卻勇往直前的可達鴨」，讓被研究者在就讀研究所期間，有了陪伴的撫慰，當可達鴨出現，就讓被研究者記得一嚮往乘載了渴望，牽動了心跳，要堅持做讓身心活跳跳又興奮、喜悅的事情！

被研究者種下「停留感受」的種子，決定要好好感受生活，多停留與感受，不會因為生活裡的著急與匆忙，而遺忘了感受美好，呼應了敘事單元一「自助助人助人自助」中，因被關在車裡，開始思考生命意義，而決定要停留感受，直到現在依然如此。

被研究者種下「為心發聲」的種子，決定要為自己的心發聲，不再委屈、壓抑自己，好好表達自己心裡真正想說的話，呼應了敘事單元二「創造心裡的家」中，因失去了家，成為「無根的浮萍」與「灰姑娘」，而委屈壓抑自己，不敢表達情緒與需求，以及敘事單元三「從渴望被愛走到愛自己」中害怕被拋棄而百般委屈的「小媳婦」，而今終於找回自己的聲音，為自己發聲。

被研究者種下「堅定而勇敢跳 Tone」的種子，鼓勵自己，對於想要做的事情能夠堅定，帶著勇敢與自在，敢於不同。在前行的路上，以躍動的姿態，有自己的旋律與節奏，呼應了敘事單元二「創造心裡的家」中，因長輩期待孩子乖乖聽話，而加諸孩子的謊言，而今決定要勇敢做自己，依循自己的節奏，活出自己的樣貌。

被研究者種下「身心合一 fun 美」的種子，期待自己的身體與心靈可以逐漸合一，在舞動間感受身體的柔美與心靈的契合，並享受其中。

被研究者種下「思多莉 Story」的種子，讓生活能活在當下，把每一次的相遇都當成第一次，充滿新鮮、有趣，每一次的遇見都當成最後一次，帶著珍惜在擁抱，每當說起自己的故事與經驗，就充滿美好與趣味，並帶著這樣的眼光理解自己、懂自己，讓自己活得有知有覺，呼應了敘事單元一「自助助人助人自助」中，思考生命意義—生命想

要怎麼活，活成什麼樣貌，而決定要活在當下，把每一次都當成最後一次，活得燦爛又有趣。

被研究者種下「鬆軟」的種子，決定將鬆軟找回，讓僵硬已久的身心，可以好好放鬆，呼應了敘事單元二「創造心裡的家」中，變成「灰姑娘」的緊繃，以及敘事單元三「從渴望被愛走到愛自己」中，遭遇被當眾羞辱，始終凍結在冰天雪地裡的小女孩，而終於呼喚回自己的鬆軟，讓身心可以離開僵化，真的開始放鬆。

被研究者種下「泉燃」的種子，學會照顧自己，讓泉源能生生不息，自然流動時溫暖而輕鬆，呼應敘事單元一「自助助人助人自助」中，過度承擔他人生命而過度消耗自身能量，當決定先照顧好自己，當被研究者精神能量飽滿時，給愛可以很順暢也很輕鬆，陪伴時也很有品質，因為，被研究者的溫柔如流水般源源不絕，溫度如有溫泉一般的溫暖，是一直擁有的天然的生命力泉源。

被研究者種下「純粹 Yo 完整的愛」的種子，決定保持在愛中原有的純粹與完整，並在這份愛裡添加有趣與堅定，呼應了敘事單元三「從渴望被愛走到愛自己」中，因遭遇被喜歡的人討厭，而隱藏炙熱又純粹的愛，當被研究者呼喚了本然的樣貌，決定找回那份純粹與炙熱的愛戀，勇於表達愛意，讓我再次愛得燦爛，更尊重自己的身心靈，在關係裡找到彼此的平衡。

被研究者種下「來自底層的允許」的種子，允許自己待在當下的狀態裡，無論高興、興奮、難過、悲傷，品嚐生命的箇中滋味，如其所是，呼應了敘事單元二「創造心裡的家」中，因長輩的忙碌，孩子的需求與渴望被忽視，鮮少有被允許的經驗，當被研究者開始允許自己，便開始接納被研究者本身，延伸至所遇的人、事、物、情緒...等，都被用接納與允許的角度來理解與看待。

被研究者種下「有溫度的日日相愛」的種子，讓自己浸泡在溫暖的愛裡，滋養自己，呼應了敘事單元二「創造心裡的家」與敘事單元三「從渴望被愛走到愛自己」，渴求被愛的狀態，而當研究者能自己創造被愛的滋養，便無需再向外索求。

被研究者種下「漾著嫩綠嘛～」的種子，從中誕生心田守護者「綠芽精靈」，心田誕生了守護者，被研究者便安心地用時間醞釀，等待種子發芽、茁壯。

除了工作坊以外，被研究者持續進行頭薦骨療癒，傾聽並紀錄身體的訊息，並在一次頭薦骨的過程中，與執行師對話發現了「Joy」的隱喻，而見到「Joy」的方法是一我承擔起我的所有，為自己負責，便能在定靜中照見「Joy」，那是如其所是的允許與堅定，安穩而悠然的存在。

認出「Joy」以後，被研究者心裡有了一個心錨，只要靜下心來，都可以感受到從「Joy」那裡傳來的安穩、安定、允許與如其所是，無論被研究者是任何樣貌，她都依舊堅定，「Joy」無須言語，只是存在，便足以讓被研究者感受到如大地母親般的包容，包容了被研究者的所有。被研究者嚮往活出「Joy」的堅定與安穩，安定與悠然，遇到事情時，安在的給出一個寬廣又溫暖的空間，承接住那顆慌亂的心緒。

某次工作坊夥伴許三（化名）就問我：「我跟 Joy 的距離，以及我對 Joy 來說是什麼？」

我不用努力的追，只須靜心等待，因為我就是妳，妳就是我。

Joy 說，我對她來說，是盼望、是未來、是現在，也是過去。

108/8/31<原生植物與內在湧泉>工作坊筆記

這次與 Joy 的互動，讓被研究者非常觸動，那就像是自己崇拜的偶像跟自己說「你只要成為就可以！」令人激動又感動，於是，被研究者就一路走在「成為」的路上。

在生活中，被研究者選擇性的紀錄夢境，實踐所學的安靜練習找資源隱喻、創造期待、給自己祝福、寫歌，創造美好回憶、好品質的互動，並將美好紀錄下來，並在生活中找到「炙熱愛戀的向日葵」、「勇敢捍衛的阿土」、「點子源源不絕的歡歡」、「悠然的海鷗」、「安適的大房子」…等隱喻。

被研究者憶起自己國中時的炙熱愛戀，而找到「炙熱愛戀的向日葵」，發現純粹愛著就幸福喜悅的被研究者，像是向日葵挺立昂揚，面向著炙熱的陽光，追隨不棄，也因此後來在工作坊中種下「純粹 Yo 完整的愛」的種子。

隨著 Joy 的出現後幾日，被研究者開始出現反應更直接、遇到不喜歡的事情會翻白眼、直言吐槽、想要暴力踹飛對方的狀態，被研究者發現「勇敢捍衛的阿土」的隱喻，他是 Joy 的護衛。而被研究者有了阿土的守護，讓被研究者在生活中遇到不公平或不舒服的時刻，變得更勇於表達自己，同時研究者記得要創造美好以及有品質的互動，於是會提醒自己，在表達內心的同時，說心裡真正想說的，讓那一份防衛的尖銳，磨去了稜角，同時捍衛了內心的柔軟。被研究者後來也在工作坊中種下「為心發聲」、「堅定勇敢跳 Tone」的種子，因而更能捍衛自己的界限、表達自己的情緒與想法，有助於轉化敘事單元一「自助助人助人自助」中，難以跳脫坑洞的「拯救者」，敘事單元二「創造心裡的家」中，難以表達自己情緒與需求的「灰姑娘」，與敘事單元三「從渴望被愛走到

愛自己」中，委屈壓抑的「小媳婦」。

「點子源源不絕的歡歡」則是在一次積極籌備活動，卻沒能實行，而感到生氣、沮喪時被發現，當時被研究者感受到情緒，便去感受隱喻畫面，找到「歡歡」以後，被研究者將「歡歡」帶到「Joy」家，Joy、阿土、白狐狸的隱喻，出來陪伴歡歡，歡歡的情緒便被安撫了。這讓被研究者發現隱喻在陪伴中誕生，他們也相互陪伴、撫慰、歡笑、支持彼此、支持被研究者，讓被研究者不再孤單，讓被研究者成為自己的依戀，讓被研究者也擁有一個心裡的家，而在這個家中創造歡樂，彼此擁抱與呵護，呼應了敘事單元二「創造心裡的家」中，「無根的浮萍」創造了自己的池塘，讓自己有了家；敘事單元三「從渴望被愛走到愛自己」中，吸引人填滿的「黑洞」，在被研究者一次次探索自己，形成隱喻後，便將黑洞秘境轉化成豐饒的世外桃源。

隱喻的創造在被研究者的生活中，一一轉化了被研究者在早期形成的信念與行動，讓被研究者得以在隱喻的演化過程中，重新決定生活態度、信念、行動，有效的轉化了情緒、信念與後期行動。力量充沛的隱喻甚至能推動新隱喻的轉化，產生安撫、支持的效果，而在隱喻轉化的過程中，被研究者的身心狀態，也同時達成轉化，並且在後續的生活裡，持續發酵。

在這個過程中所形成的隱喻，便是「生命的種子」。被研究者認為信念是一顆顆的「種子」，被研究者重整荒地、翻土、運土、育苗，將生命的種子重新種下，細心澆灌、除去雜草、添土加肥，守護他們成長茁壯。當被研究者決定活出所有隱喻的樣貌，讓他們真實的存在，當被研究者如其所是的活出嚮往的生活與樣貌，那被研究者便是所有的隱喻的整體，被研究者本身便是自己心裡的家。

## 九、 整體敘事單元：回到心裡的家—成為我自己

被研究者的生命，歷經被關在車子裡、相信自己是外面撿來的、早戀被當眾羞辱、被朋友懷疑、設計與背叛、學業挫敗、重大傷病纏身、被喜歡的人討厭、男朋友劈腿或因健康因素分手，自小活在「拯救者」、「無根的浮萍」、「灰姑娘」及「小媳婦」的隱喻裡，不斷掉落「拯救者的坑洞」，在不斷的拯救中才感到安全；持續尋找「心裡的家人」，彌補原生家庭的缺；受到「黑洞」引力的影響，持續找尋依戀的對象。

在夢中的「萬千世界」指引之下，被研究者與潛意識接上線，開啟「滴水穿石」的滋養與浸泡，看見在「拯救者」的行動中，生命真正的渴望與夢想，終於轉化為「從冬眠中甦醒，破土而出，重獲新生的嫩芽」，在新生裡創造了「白狐狸」，找回屬於自己的柔軟與彈性，嘗試改變「無根的浮萍」、「灰姑娘」與「小媳婦」的境遇。被研究者逐漸



進化成「靜默的修行者」，以改寫「無根的浮萍」與「灰姑娘」的劇本，正視身體的聲音，脫離「拯救者的坑洞」，離開「小媳婦」的腳本，「白狐狸長了翅膀」持續陪伴，而看見「黑洞」的化生，決定要開始往心裡走去，學會對自己真實、自我負責、自我照顧，一一達成「小黃鴨變天鵝」及「冒險家環島」的夢想。

被研究者在承擔自己生命，開始為自己負責，懂得愛自己以後，柔軟的「白狐狸」陪著孤單找到「丹丹」給了「丹丹」一個家，而有了安定與自由，也為自己保留了一片淨土，讓所有的內在有了安棲之地，「拯救者」不再需要即刻救援，因為有了安全的家。「呆萌傻氣卻勇往直前的可達鴨」陪伴被研究者在諮商研究所的前行之路，讓被研究者一直記得一嚮往乘載了渴望，牽動了心跳，要堅持做讓身心活跳跳又興奮、喜悅的事情，而持續在嚮往的道路上堅持著。當被研究者與自己的真實照見，承擔起所有，為自己負責，便在定靜中照見「Joy」一如其所是的允許與堅定，安穩而悠然的存在。「炙熱愛戀的向日葵」、「勇敢捍衛的阿土」與「點子源源不絕的歡歡」也一一浮現在被研究者的生活中，被研究者找回純粹愛著就幸福的喜悅、能捍衛自己的界限並表達自己的情緒與想法的聲音，以及創造力十足的快樂。

被研究者挑選著「生命的種子」，重整荒地、翻土、運土、育苗，一一種下獨屬於自己的天賦植物，或是生命想活成的樣貌，栽種了「停留感受、為心發聲、堅定勇敢跳 Tone、身心合一 fun 美、思多莉 Story、鬆軟、泉燃、純粹 Yo 完整的愛、來自底層的允許、有溫度的日日相愛、漾著嫩綠嘛～」的種子，誕生了心田守護者「綠芽精靈」細心澆灌、除去雜草、添土加肥，守護它們成長茁壯，讓這片土地生生不息、欣欣向榮，讓「拯救者」、「無根的浮萍」、「灰姑娘」及「小媳婦」得以退位，讓「黑洞」轉變為「尚未探尋過的世外桃源」。

被研究者決定活出所有隱喻的樣貌，讓他們真實存在，當被研究者如其所是的活出嚮往的生活與樣貌，被研究者便是所有隱喻的整體，被研究者本身便是自己心裡的家。所有的生命經歷，引領被研究者聆聽來自潛意識的聲音，凝神傾聽，依心而行，一次次重新校準方向、改寫腳本，終將回到心裡的家—成為我自己。在這個過程中所形成的隱喻，便是「心裡的家」，離開所有遮蔽的現象，回到本真的存在。

研究者依上述各單元形成之隱喻及彼此間之互動與影響，製作圖 5-1 整體敘事主題脈絡圖。

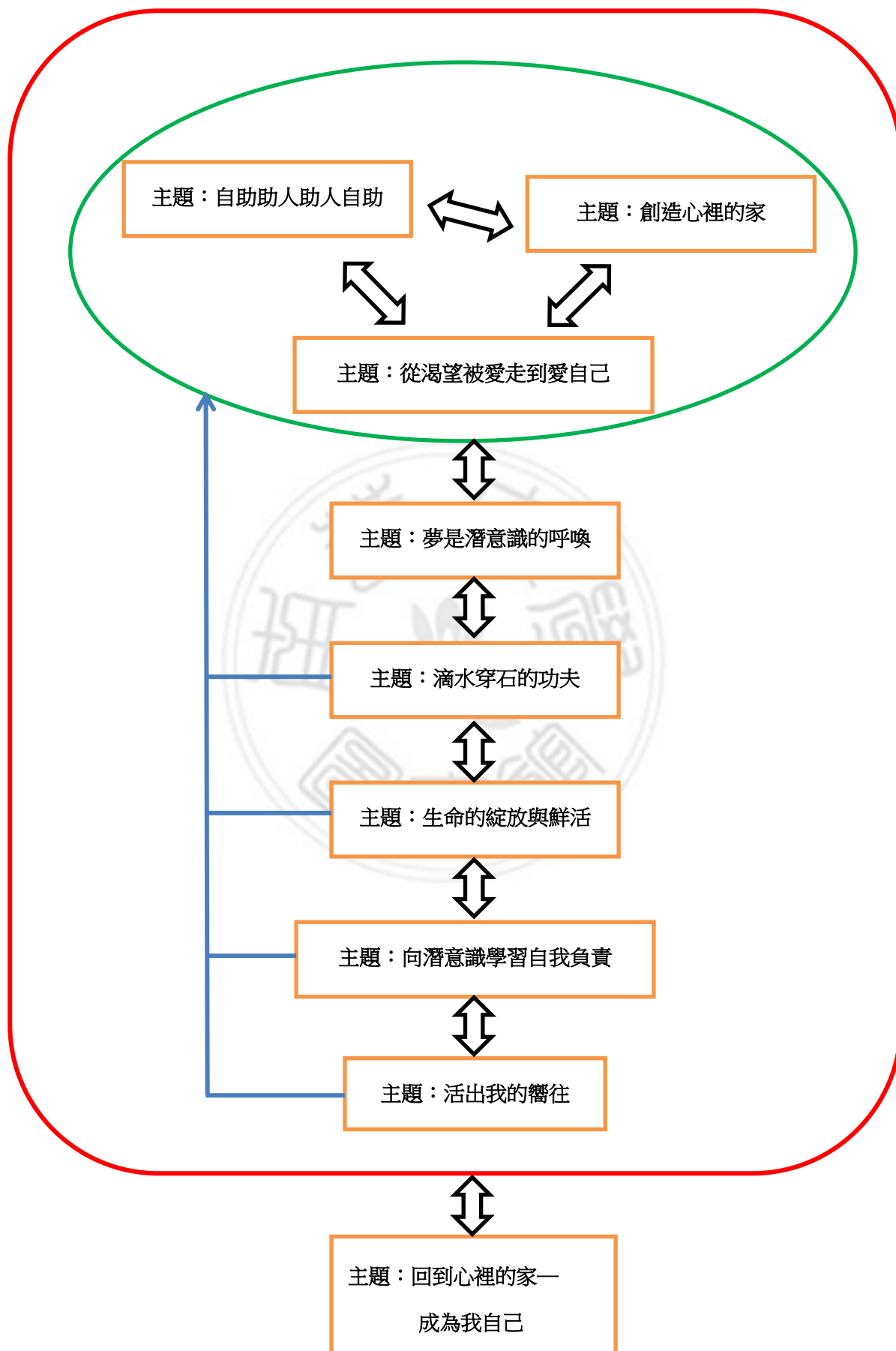
「自助助人助人自助」、「創造心裡的家」及「從渴望被愛走到愛自己」三者相互影響且加深其行為模式，使得被研究者自小活在「拯救者」、「無根的浮萍」、「灰姑娘」及

「小媳婦」的隱喻裡，不斷掉落「拯救者的坑洞」，在不斷的拯救中才感到安全；持續尋找「心裡的家人」，彌補原生家庭的缺；受到「黑洞」引力的影響，持續找尋依戀的對象。前三單元對被研究者之影響則在夢中顯化，形成「夢是潛意識的呼喚」，因而夢也受到前三單元的影響，並成為被研究者開啟聆聽內在聲音之引線。

被研究者在「滴水穿石的功夫」、「生命的綻放與鮮活」、「向潛意識學習自我負責」、「活出我的嚮往」中，持續透過隱喻靠近自己，並持續影響「自助助人助人自助」、「創造心裡的家」、「從渴望被愛走到愛自己」及「夢是潛意識的呼喚」之單元，最後發現整體敘事主題為「回到心裡的家—成為我自己」。



圖 5-1 整體敘事主題脈絡圖



## 第二節 研究發現與討論

本節將以故事分析之結果形成研究發現，來回應研究問題，並依研究發現與文獻進行討論與對話，以及研究者對敘說者之經驗故事所形成的隱喻，來形成第二層反思。

### 一、研究發現

本研究為探討被研究者有意識的讓隱喻進入生命前、中、後的三個階段，與隱喻互動的歷程及隱喻之演化，再探究其對被研究者的影響與變化，最終發現被研究者的核心隱喻。

研究者從文本中萃取出 60 個隱喻，將依此些隱喻，結合故事分析之結果，進行研究發現。隱喻進入被研究者的生命中，可從幾個不同角度來觀看，分別是創造隱喻的因素、隱喻互動之歷程與演化，以及隱喻對被研究者的影響與變化，而在重新觀看隱喻互動之歷程與演化後，發現被研究者的核心隱喻。

#### (一) 創造隱喻之因素

文本中所提及之隱喻共有 60 個，隱喻之命名，多以隱喻之外型、特性、狀態、樣貌予以命名。在被研究者的經驗中，隱喻的命名通常依循創造隱喻的因素而來，創造隱喻的因素包含：生命的重要事件、參加工作坊時回應各種隱喻促發問句、在生活中觀察生命的狀態、情緒與序列行動、做安靜練習創造資源隱喻，及聆聽身體訊息，分列如下：

##### 1. 生命的重要事件

- (1) 被關在車子裡，形成期待被拯救的「拯救者」，被研究者不斷助人，期待再也沒有人像被研究者一樣，在需要被拯救時如此無力與無助，渴望在他人需要幫助時，能夠有一雙手伸出救援，如同當時五歲的被研究者一樣，可以被救助。
- (2) 相信自己是外面撿來的，形成「無根的浮萍」與「灰姑娘」，認為自己是「無根的浮萍」，心中很不踏實且沒有安全感，對家也沒有歸屬感，不知該何去何從、飄向何方。自此開始活「灰姑娘」的人生，在後母的家中刻苦、委屈隱忍，難過往肚子裡吞、不敢表達情緒與需求。

##### 2. 參加工作坊時回應各種隱喻促發問句

- (1) 分享五歲被關在車裡的故事，夥伴詢問：「過去如果有一個隱喻像什麼？現在又是什麼？」

過去隱喻畫面是「被關在車裡不被看見的我」；現在的隱喻畫面是「小黃鴨，搖著屁股大步向前走，變成天鵝在湖裡悠遊」。

(2) 分享國小在樓梯間吃衛生紙的故事，夥伴詢問：「『在樓梯間吃衛生紙的我』的情緒隱喻像什麼？如果有一個美麗的資源隱喻來陪伴，會是什麼呢？」

「像是七、八分滿的ㄉㄨㄤ桶（台語）」他有一個水龍頭接在桶子的中間，可是很少打開。

變成一個「咖啡色有語音系統的電話」，他是語音系統，不會被生氣，也會說「您的需要無法被滿足」。

後來下一瞬間又變成「一台高科技的語音循環機器」，一個像冰箱的立方體，像客服專線那樣，有接收、判斷的語音系統，會根據別人傳遞過來的東西進行判斷，決定要接收還是回收；回饋系統會根據傳遞過來的東西給予回應；交換系統則是對方平時對待我的方式與狀態，如果他要求我A，但平常沒有累積關係，A的需求可能就會被拒絕，但他可以用別的東西交換；可以循環，如果接收了不好的東西，經過循環系統重整以後，可以回收；很酷的地方是他可以縮小收在口袋裡隨身攜帶，很精緻！

(3) 分享自身有不喜歡人的狀態，夥伴詢問：「『不喜歡人的自己』如果有一個隱喻的話，會像是什麼呢？那如果一樣可以保護那個想護住的，不是硬硬的盔甲的話，可能會是什麼呢？」

像是外面穿著冰冷盔甲，盔甲是鐵灰色，很冰冷，臉上有面罩，像西方騎士的面罩。啊！是一隻白狐狸！毛很軟、蓬鬆、乾淨，他有著嬌媚、安詳、有智慧、堅定，不輕易被影響。

(4) 到過去找資源隱喻，尋找一個喜歡的自己的時刻，然後移動回現在看隱喻畫面的變化。

我看見了一隻呆傻的可達鴨出現在我身旁，它抓抓頭對著我說：「就走啊！呱~」。

(5) 夥伴詢問：「人生如果有了什麼？會離你的生涯更靠近？」

海鷗，他很安穩的、堅定的知道自己要去哪裡，自在而悠然。我有一間大房子，大大、挑高、澄淨的廚房，大理石的地板，空間能量很好也很乾淨，而且一眼望過去閃亮的，另一側是大大的透明的落地窗，可以看到窗外的景色。廚房東西應有盡有，櫥櫃、烘烤機、可以容納6人的長方形的大理石桌，可以有許多朋友一起玩、一起煮菜、烘焙、玩樂的地方。我很悠哉、安然的準備早餐，一邊哼著歌，很享受。

(6) 尋找屬於自己的原生植物，也許是原本就有的天賦、特質，又或者是自己想要添加進生命裡的。

我的原生植物是：「欣賞美的能力，能被美觸動」，以及「善於表達自己」。

我為他們給出祝福的命名是：「停留感受」，以及「為心發聲」。

我想加入的植物是：「不按牌理出牌，勇於不一樣」、「身心合一」，以及「說故事」。

我為他們給出祝福的命名是：「堅定勇敢跳 Tone」、「身心合一 fun 美」，以及「思多莉 Story」。

(7) 有沒有什麼是他曾經離開過，但想找回的種子？

我的身體及心裡有一股柔軟與放鬆，他們就像雲一樣蓬鬆、像小動物的身體一樣柔軟，這顆種子名叫「鬆軟」。

(8) 我們輪流說故事，由夥伴幫忙挑出在故事中聽到的好特質，送給主角。

當我能量飽滿時，我自帶湧泉，那滿溢的愛，我付出得很輕鬆。我為自己給出祝福的命名，這顆種子叫「泉燃」。

(9) 與夥伴分享彼此欣賞的人，以及對方為我們的生命帶來的一份禮物。

動物系夥伴們他們的心很純粹，表達愛、給愛的方式也很直接，是我最容易收到愛的方式。如果那是一顆種子而我也擁有這樣的特質，他的名字叫「純粹 Yo 完整的愛」。

(10) 生命裡加了什麼，可以在不完美裡看見美？

當「允許、如是」到來，我可以更悠然、自在。

(11) 如果我的身上，有太陽（優點），那顆太陽會是什麼？

我的太陽是「溫暖」，我想要浸泡在有溫度而天天相愛的場域裡。如果那是一顆種子，他的名字叫「有溫度的日日相愛」。

(12) 山藥老師說了一個「看見我的土地」的引導冥想。

我有一個四分地，呈現一個正方形，中間有一個十字的田埂，將土地分成四個等份。我站在正梗的正中央，有一顆種子順著風從遠方飄來，輕輕落在我的手上，我用雙手承接，並帶著好奇。他有一點刺刺的，有點重，我的背也感到有點壓迫。我輕輕地撫摸那顆種子，身體因為這個撫摸而微微觸動著。在撫摸之下，這顆種子落到地上啵啵啵的冒出嫩芽，瞬間長大，輕柔又嬌嫩的說著：「漾著嫩綠嘛～」

過了不久，這株綠芽結了果，果實中孕育出了「綠芽精靈」。小小的精靈，皮膚是綠色的，身上也穿著綠葉做成的小裙子，她抖了抖翅膀，透明色的翅膀在陽光的照射下，顯得小巧又可愛。她舒展了身子，對著我笑了笑，心田上充滿她開心又輕揚的笑聲，她開始在心田上飛翔，翅膀隨著飛翔，抖落了金粉，撒在大地中，成為土地的養料。

綠芽精靈就成為我的心田中的守護者，照顧著那些剛種下去的種子們。

3. 在生活中觀察生命的狀態、情緒與序列行動

- (1) 被研究者在自己量能不足時也難以拒絕他人，認為必須得要自己去做，才得以拯救，似乎只有不斷拯救，才感到安全，形成「拯救者的坑洞」之隱喻。
- (2) 渴求安全感、歸屬感、被愛的需求，被研究者經常委屈、壓抑、忽視自己的需求與感受，難以關愛自己，在關係中形成「小媳婦」的隱喻。
- (3) 在每段親密關係結束後，都會出現！只要一段關係結束，就會把自身呈現神秘又誘惑的狀態，且關注找尋下一個依戀對象來填滿，發現「黑洞」隱喻。
- (4) 被研究者不斷向外尋找家人，在同學、夥伴之間尋找「心裡的家人」，渴望創造自己心中的家人後，獲得歸屬感與安全感，持續不斷壯大「心裡的家人」的陣容，也減少隨時被拋棄、丟棄的焦慮，而創造「心裡的家人」隱喻。
- (5) 被研究者持續作夢且越做越多，能經由孵夢來造夢，讓被研究者創造一夢即是「人生」，是「萬千世界」的顯化之隱喻。

- (6) 各類情緒與狀態出現的隱喻。

粉紅耳朵很害羞的小飛象、走路俏皮又扭腰擺臀的花栗鼠、開啟冷嘲模式的臭鼬、五指山下的孫悟空。

- (7) 被研究者經歷五年戀情的分手而感到難過之際，呼喚白狐狸來陪伴。

我呼喚了白狐狸出來陪伴我。這次他變成了Q版的小白狐狸，可愛至極，我蹭了蹭白狐狸的毛，他似乎感受到我對於再次自由的快活，一個眨眼，小白狐狸一邊扭動身體，一邊轉圈，身上突然長出一對小巧的翅膀，他歡快地拍著翅膀，圍繞在我身旁飛舞，我也開心的和他相視而笑。風繼續呼嘯著，哀愁也因此漸漸吹散了。

- (8) 分手後，被研究者的情緒突然爆發，呼喚隱喻陪伴。

突然跑出了一個在心裡大哭大鬧的小女孩，無助的躺在地板上說著：「為什麼不要我了... 為什麼我這麼努力了... 愛情... 還是抵不過現實的考量...」

咚的一聲！披著白狐狸的高冷，帥氣的放下閘門，說著：「親愛的~好好安睡，等危險解除，我會回來接你。」

突如其來的呼吸困難，是什麼讓窒息在蔓延。啊！原來是思念想要透透氣阿！拿了一個不知道哪來的錐子，在閘門上打了個洞。

啊！原來原來，高冷陪著美好抱著思念阿。

- (9) 我突然大哭起來，夥伴來陪伴我。我一邊哭著，一邊說著心裡冒出來的感覺。夥伴問：「如果這時候白狐狸在旁邊的話，他會做什麼事呢？」

我一直很難把家人、朋友對我的愛好好收進來，像是有一個隔離圈將自己包圍，因

而感到好孤單。出現一個很孤單的小女孩，她蹲坐在地上，低著頭、抱著膝蓋，在距離她三公尺的範圍有一個暴風，將她包圍住。暴風的外面有很多家人、朋友給的愛，但都被擋在暴風圈外，無法到孤單的小女孩身邊。

白狐狸在暴風開了一扇窗，讓愛可以進來，愛咕溜溜的飛到孤單小女孩的身邊，於是，小女孩身邊的暴風圈消散了，而後愛一點一點的圍繞在小女孩身邊，被愛圍繞的小女孩，感覺到舒服、安心與溫暖。

孤單呼喊著陪伴，嚎啕響亮了世界，喚醒一片丹心，清明明亮了天涯。

孤單的自己有了名字叫「丹丹」，有了自己公主風柔軟的房間，丹丹可以自由的穿梭我的各個房間玩耍，也可以去找白狐狸討柔軟，又或者稱了一葉扁舟去旅行。

(10)被研究者出現更反應直接、遇到不喜歡的事情會翻白眼、直言吐槽、想要暴力踹飛對方的狀態。

他身穿輕便的短袖、短褲，腳下踩著夾腳拖鞋，操著一口流利的臺語，漫不經心又充滿臺灣味的說：「我喔！我阿土啦！（臺語）」原來他是 Joy 的保鏢，負責捍衛，他個性土直（臺語），既率真又剛直，看到不對等、不公平的事情，就會爽利的直言開口，卻是最忠實的護衛。

(11)山藥老師提議讓我們這些老學員，在長濱嘉年華活動時，帶領一場解夢工作坊，我們討論熱烈，將要變成大型活動，後來山藥老師希望回歸原本的設想就好，我出現劇烈情緒。

一個七歲左右的小男孩，很失落又無力的躺在冰涼的地板上，兩眼無神的控訴著，自己充滿創意的嘉年華沒能被實現。我問他：「你叫什麼名字？」我聽見一個稚嫩的聲音說著：「歡歡」。我突然懂了！他是一個充滿創意發想的孩子，團隊與熱鬧會引發他出現參與，而他的創意需要得到支持以及執行，若不然他鬧起脾氣來，也是番番（臺語）。

(12)經分析所見，被研究者將原本在生命摧殘下已經僵化如石，在點滴的滋潤浸泡下，終於融化堅硬的外殼，得以嶄露真實的樣貌，形成「滴水穿石」之隱喻。

(13)經分析所見，被研究者找回屬於自己的柔軟與彈性，讓自己在愛裡滋養、在歌聲裡嘹亮、在創造裡鮮活地綻放，最後在書寫裡溫養，形成「從冬眠中甦醒，破土而出，重獲新生的嫩芽」之隱喻。

(14)經分析所見，被研究者在靜默中聆聽身體與潛意識的聲音，在生活中持續創造，在行動裡堅持累積，我決心要往心裡走去，學會對自己真實、自我負責、自我照顧，形成「靜默的修行者」之隱喻。



(15)經分析所見，被研究者認為信念是一顆顆的「種子」，被研究者重整荒地、翻土、運土、育苗，將生命的種子重新種下，細心澆灌、除去雜草、添土加肥，守護他們成長茁壯，形成「生命的種子」之隱喻。

(16)經分析所見，被研究者依循生命經驗的引領，聆聽來自潛意識的聲音，凝神傾聽，依心而行，一次次重新校準方向、改寫腳本，終將回到心裡的家—成為我自己，形成「心裡的家」之隱喻。

#### 4. 做安靜練習創造資源隱喻

(1) 想起國中時期的暗戀，那樣純粹愛著就幸福喜悅的我，如果有一個隱喻，會是什麼呢？

一眼望去一大片的向日葵，一株株挺立昂揚，面向著炙熱的陽光，追隨不棄。

(2) 到監獄去辦理母親節關懷活動時，監獄受刑人的大鼓表演，聲聲震撼著我的心，心有所感地跑了隱喻畫面，把身體因鼓動而產生的顫慄好好儲存起來當資源。

那是一個四方型水泥砌成的大舞台，舞台周圍圍繞著湖水，舞台正面有一個長條型的寬闊走道，連到岸邊。舞台上正好傳出陣陣鼓聲，鼓聲震盪了水面。

鼓聲震盪，雲彩飄。任它震盪漣漪，終歸於靜，看見自己—停留、等待。

(3) 在旅行時，看著大海創造隱喻。

想呼喚溫柔的力量，就像海浪輕刷著礁岩帶去塵埃，洗淨鉛華，輕撫著本源，滋養著。

(4) 在旅行時，去到好能量的地方做安靜練習。

在清亮的瀑布下沖刷、在溫泉瀑布下滋養、有茁壯的大樹當靠山。

#### 5. 聆聽身體訊息

(1) 被研究者搭乘高鐵到台北出差，開會的地點是較少去過的大樓，卻走錯路。

我突然在快到的那個路口就右轉了，但我還沒走超過一個路口，右側的大腸突然一陣絞痛，當我繼續往前走，它就痛得更厲害。我意識到不對勁，停了下來，開始一輪對身體的感受，直覺想到：「會不會是走錯路了？」我再次開啟導航，發現真的走過頭了，才轉身折返，這個過程也不超過一分鐘。我一邊往回走，一邊跟身體道謝，謝謝它提醒我，身體也在我走回正確的路以後就不痛了。

(2) 我注意到右後肩頰骨總會悶悶的，我開始回憶與關注它什麼時候會發生。

「這個悶悶的感覺」常出現在我過度飲食的時候，就像是個孩子已經吃飽還被逼著要吃下多餘的東西，悶悶不樂又不敢反抗的難受。

(3) 在一次頭薦骨療法進行身體修復後，發現隱喻。

我：「她住在鐘塔式的總統套房裡，她的房間在二樓，房間是歐式的風格、大氣又知性，腳下鋪了柔軟的地毯。從外面的花園往房子看，房間是長方形的，一整片長方形的落地窗。左側是一張雙人大床，床的兩側各有一個小桌子，小桌子上面有小檯燈。右側則是一張三人沙發，兩邊各有一個單人沙發呈現垂直擺放，中間有一張長桌。她正端著高腳杯，一邊喝果汁一邊坐在沙發上看著法語的書，陽光灑落讓整個房間都沐浴在陽光下，溫暖又舒適。」

我心想：「那要怎麼才能去到那邊呢？」

我：「要夠膽才能到！建築物外面有拉昇式電梯，需要自己承擔所有，把自己拉上去，才能抵達。我要自我負責，承擔起我自己，才能見到她。」

我心想：「那你的名字是？」

（突然我聽到一個聲音清晰的說著「Joy」）

我興奮的說：「哇~~我剛剛聽到她的名字了，叫 Joy！這是我第一次聽到潛意識的聲音耶！」

綜上所述，研究者將創造隱喻的因素與觸發後所創造的隱喻，歸納如表 5-1。依表 5-1 所見，生命的重要事件共有 3 個隱喻；參加工作坊時回應各種隱喻促發問句共有 24 個隱喻，其中一項問句有時會產生多個隱喻；在生活中觀察生命的狀態、情緒與序列行動共有 24 個隱喻；做安靜練習創造資源隱喻共有 6 個隱喻；聆聽身體訊息共有 3 個隱喻。

表 5-1 創造隱喻的因素與隱喻對照表

創造隱喻的因素	隱喻數量	隱喻
生命的重要事件	3	「拯救者」、「無根的浮萍」與「灰姑娘」
工作坊時回應各種隱喻促發問句	24	「被關在車裡不被看見的我」、「小黃鴨，搖著屁股大步向前走，變成天鵝在湖裡悠遊」、「像是七、八分滿的ㄉㄨㄣ桶（台語）」、「一台高科技的語音循環機器」、「盔甲騎士」、「白狐狸」、「打開暴風圈放愛給孤單小女孩的白狐狸」、「呆萌傻氣卻勇往直前的可達鴨」、「海鷗」、「大房子」、「停留感受」的種子、「為心發聲」的種子、「堅定勇敢跳 Tone」的種子、「身心合一 fun 美」的種子、「思多莉 Story」的種子、「鬆軟」的種子、「泉燃」的種子、「純粹 Yo 完整的愛」的種子、「來自底層的允許」的種子、「有溫度的日日相愛」的種子、「漾著嫩綠嘛~」的種子、「心田」與心田守護者「綠芽精靈」、「Joy 與我的對話」

在生活中觀察生命的狀態、情緒與序列行動	24	「拯救者的坑洞」、「小媳婦」、「黑洞」、「心裡的家人」、「萬千世界」、「粉紅耳朵很害羞的小飛象」、「走路俏皮又扭腰擺臀的花栗鼠」、「開啟冷嘲模式的臭鼬」、「五指山下的孫悟空」、「長翅膀的小白狐狸」、「大哭無助的小女孩」、「披著白狐狸的高冷」、「大哭無助的小女孩得以安睡」、「孤單的小女孩」、「有了家的丹丹」、「直言捍衛的阿土」、「哭鬧的番番」、「Joy、白狐狸、阿土安撫歡歡」、「創意滿點的歡歡」、「滴水穿石」、「從冬眠中甦醒，破土而出，重獲新生的嫩芽」、「靜默的修行者」、「生命的種子」、「心裡的家」
做安靜練習創造資源隱喻	6	「在清亮的瀑布下沖刷」、「在溫泉瀑布下滋養」、「有茁壯的大樹當靠山」、「炙熱愛戀的向日葵」、「鼓聲震盪的湖水舞台」、「溫柔的海浪」
聆聽身體訊息	3	「走錯路而絞痛的大腸」、「過度飲食的悶悶不樂」、「如其所是的Joy」

## (二) 我在成長歷程中與隱喻的連結與緣分

被研究者的生命，歷經被關在車子裡、相信自己是外面撿來的、早戀被當眾羞辱、被朋友懷疑、設計與背叛、學業挫敗、重大傷病纏身、被喜歡的人討厭、男朋友劈腿或因健康因素分手，自小活在「拯救者」、「無根的浮萍」、「灰姑娘」及「小媳婦」的隱喻裡，不斷掉落「拯救者的坑洞」，在不斷的拯救中才感到安全；持續尋找「心裡的家人」，彌補原生家庭的缺；受到「黑洞」引力的影響，持續找尋依戀的對象。

「拯救者」、「無根的浮萍」、「灰姑娘」皆為生命的重要事件所引發之隱喻，「拯救者的坑洞」、「小媳婦」、「黑洞」、「心裡的家人」則為生命狀態與行動序列所引發之隱喻，這些隱喻便是被研究者參加潛意識訓練工作坊前，成長歷程中與隱喻的連結與緣分。

被研究者因創傷事件之影響，依循被扭曲之信念為生，在成長過程不斷以「拯救者」、「無根的浮萍」與「灰姑娘」的隱喻在生活，並引發一連串依循這些隱喻而產生之行動序列及自我評價，而形成「拯救者的坑洞」、「小媳婦」、「黑洞」、「心裡的家人」的隱喻，而這些序列行動就像漣漪一般在被研究者的生命中擴散，不斷影響被研究者，且因難以面對與創傷相關的人事物，需要後續長遠之心靈修復才逐漸轉化，亦可見創傷事件所造成的傷痛對其影響之深遠。

## (三) 隱喻互動之歷程與演化

研究者將說明創造隱喻之歷程，讓讀者了解隱喻創造之歷程後，再論述被研究者隱喻互動之歷程與演化。

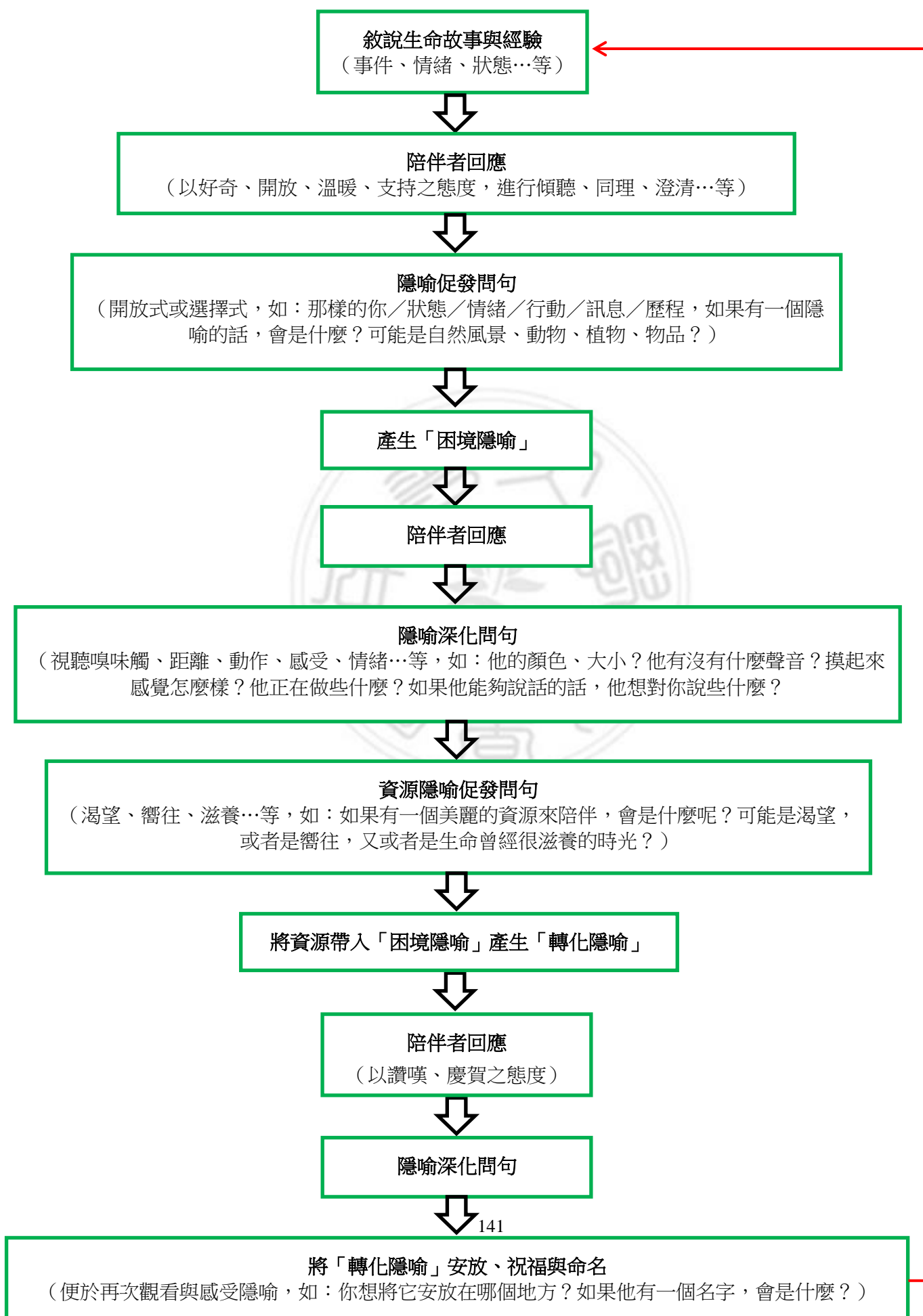
### 1. 創造隱喻之歷程

被研究者創造隱喻的過程中，有些隱喻誕生時，僅是其最初感覺到的樣貌，稱為「原生隱喻」；有些隱喻誕生時，即為「困境隱喻」，乃是生活中遭遇引發情緒或感受的事件，所創造的隱喻；而困境隱喻在加入資源、滋養、渴望、嚮往後，得以產生轉化，轉化後之隱喻稱為「轉化隱喻」。

研究者將創造隱喻之歷程，製成圖 5-2。依圖 5-2 創造隱喻之歷程所示，共有十一個步驟，分別是敘說生命故事與經驗、陪伴者回應、隱喻促發問句、產生「困境隱喻」、陪伴者回應、隱喻深化問句、資源隱喻促發問句、產生「轉化隱喻」、陪伴者回應、隱喻深化問句，最後將「轉化隱喻」安放、祝福與命名。

一個隱喻的形成，須先經由敘說者敘說其生命故事與經驗，藉以引發敘說者的情緒與感受，再藉由陪伴者以好奇、開放、溫暖、支持之態度，進行傾聽、同理、澄清...等回應，創造一個讓敘說者感到安心、開放與支持的氛圍，讓敘說者得以進入潛意識狀態找尋隱喻，而陪伴者再以開放式或選擇式問句，提出隱喻促發問句（如：那樣的你／狀態／情緒／行動／訊息／歷程，如果有一個隱喻的話，會是什麼？可能是自然風景、動物、植物、物品？），以創造一個開放式的想像空間給敘說者，並提供敘說者一些方向來創造隱喻。敘說者產生「困境隱喻」後，陪伴者須持續給予回應，並從視聽嗅味觸、距離、動作、感受、情緒...等面向，以隱喻深化問句（如：他的顏色、大小？他有沒有什麼聲音？摸起來感覺怎麼樣？他正在做些什麼？如果他能夠說話的話，他想對你說些什麼？），來引導敘說者深度接觸其隱喻。在充分了解「困境隱喻」以後，跳脫原本困境之思維，陪伴者邀請敘說者的渴望、嚮往、滋養...等經驗或資源，以資源隱喻促發問句（如：如果有一個美麗的資源來陪伴，會是什麼呢？可能是渴望，或者是嚮往，又或者是生命曾經很滋養的時光？），推動敘說者產生資源，並將資源帶入「困境隱喻」產生「轉化隱喻」，產生「轉化隱喻」後，陪伴者以讚嘆、慶賀之態度，持續詢問隱喻深化問句，讓敘說者能持續接觸隱喻，完整的感受「轉化隱喻」。最後，陪伴者引導敘說者將「轉化隱喻」安放、祝福與命名（如：你想將它安放在哪個地方？如果他有一個名字，會是什麼？），讓敘說者在未來的生活中，即便沒有陪伴者的陪伴，也能持續與隱喻互動。隱喻有了安放與命名，也會持續在敘說者的生命中發酵，潛移默化的影響敘說者的行動、信念、情緒與感受。

圖 5-2 創造隱喻之歷程



## 2. 被研究者隱喻互動之歷程與演化

前一節故事分析中談到，被研究者自小活在「拯救者」、「無根的浮萍」、「灰姑娘」及「小媳婦」的隱喻裡，不斷掉落「拯救者的坑洞」，在不斷的拯救中才感到安全；持續尋找「心裡的家人」，彌補原生家庭的缺；受到「黑洞」引力的影響，持續找尋依戀的對象。

在夢中的「萬千世界」指引之下，與潛意識接上線，開啟「滴水穿石」的滋養與浸泡，看見在「拯救者」的行動中，生命真正的渴望與夢想，終於轉化為「從冬眠中甦醒，破土而出，重獲新生的嫩芽」，在新生裡創造了「白狐狸」，找回屬於自己的柔軟與彈性，嘗試改變「無根的浮萍」、「灰姑娘」與「小媳婦」的境遇。被研究者逐漸進化成「靜默的修行者」，以改寫「無根的浮萍」與「灰姑娘」的劇本，正視身體的聲音，脫離「拯救者的坑洞」，離開「小媳婦」的腳本，「白狐狸長了翅膀」持續陪伴，而看見「黑洞」的化生，決定要開始往心裡走去，學會對自己真實、自我負責、自我照顧，一一達成「小黃鴨變天鵝」及「冒險家環島」的夢想。

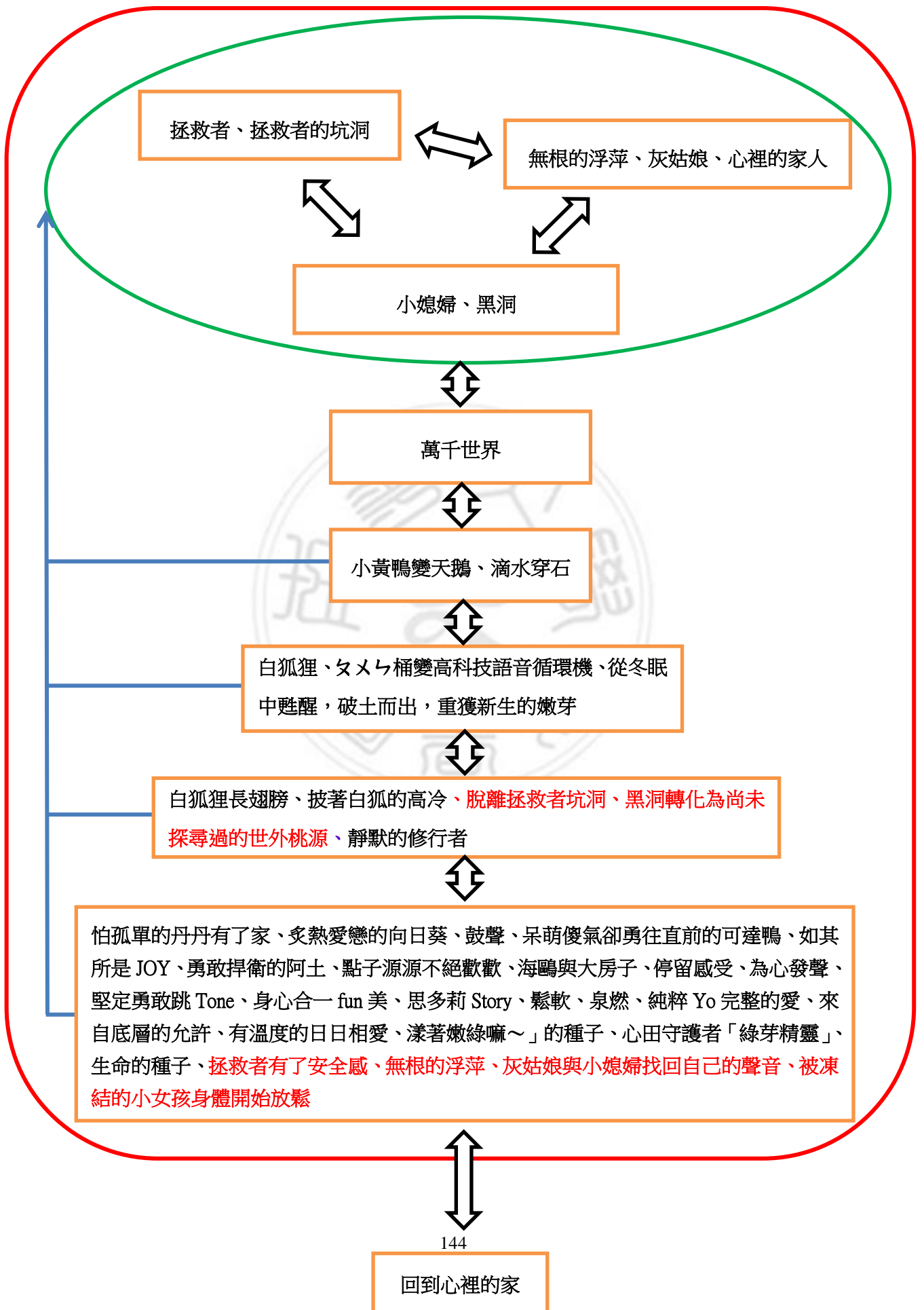
被研究者在承擔自己生命，開始為自己負責，懂得愛自己以後，柔軟的「白狐狸」陪著孤單找到「丹丹」給了「丹丹」一個家，而有了安定與自由，也為自己保留了一片淨土，讓所有的內在有了安棲之地，「拯救者」不再需要即刻救援，因為有了安全的家。「呆萌傻氣卻勇往直前的可達鴨」陪伴被研究者在諮商研究所的前行之路，讓被研究者一直記得一嚮往乘載了渴望，牽動了心跳，要堅持做讓身心活跳跳又興奮、喜悅的事情，而持續在嚮往的道路上堅持著。當被研究者與自己的真實照見，承擔起所有，為自己負責，便在定靜中照見「Joy」一如其是的允許與堅定，安穩而悠然的存在。「炙熱愛戀的向日葵」、「勇敢捍衛的阿土」與「點子源源不絕的歡歡」也一一浮現在被研究者的生活中，被研究者找回純粹愛著就幸福的喜悅、能捍衛自己的界限並表達自己的情緒與想法的聲音，以及創造力十足的快樂。

被研究者挑選著「生命的種子」，重整荒地、翻土、運土、育苗，一一種下獨屬於自己的天賦植物，或是生命想活成的樣貌，栽種了「停留感受、為心發聲、堅定勇敢跳 Tone、身心合一 fun 美、思多莉 Story、鬆軟、泉燃、純粹 Yo 完整的愛、來自底層的允許、有溫度的日日相愛、漾著嫩綠嘛～」的種子，誕生了心田守護者「綠芽精靈」細心澆灌、除去雜草、添土加肥，守護它們成長茁壯，讓這片土地生生不息、欣欣向榮，讓「拯救者」、「無根的浮萍」、「灰姑娘」及「小媳婦」得以退位，讓「黑洞」轉變為「尚未探尋過的世外桃源」。

研究者將隱喻互動之歷程與演化，製作如圖 5-3 隱喻互動之歷程與演化脈絡圖。依圖 5-3 可見，被研究者的成長歷程中，早期形成的隱喻彼此互相影響，生活中的情緒、渴望、想法、期待，逐漸顯化在夢中。被研究者開始參加潛意識訓練工作坊後的隱喻，開始創造滋養、撫慰，找尋天賦、渴望與嚮往，將之逐一加入生活以後，活出不同的生活態度時，使得生命更有活力外，也開始轉換早期的隱喻狀態，使其得到滋養、撫慰與療癒，並漸漸跳脫依循早期隱喻生活的樣態與行為模式，重新轉化、綻放新生。在隱喻彼此相互影響之下，它們手牽著手，一個帶著一個，慢慢回到心裡的家，讓被研究者分離、散落的內在能逐漸回歸整體。



圖 5-3 隱喻互動之歷程與演化脈絡圖





#### (四) 隱喻對我的影響與變化

研究者將隱喻對被研究者的影響與變化，依照各隱喻的「首次出現的時間點或區間」、「帶來影響之隱喻或資源」及「影響與變化」進行統整歸納（詳如附錄五），並根據附錄五，羅列隱喻對被研究者的影響與變化，共有三項，分述如下：

1. 隱喻有助於將困境或問題外化，讓我較能以安全的距離，用有趣、創造、多元、包容、豐富、啟發...等不同視野來觀看、認識與理解自己。
2. 隱喻具有產生生命提醒、安定情緒、調整狀態、召喚渴望與嚮往、找回天賦與思念、轉換信念、促進並推動行為改變...等效果，有助於支持當下的生命，找到資源與滋養，喚醒內在底層的力量，重新決定生活態度、信念、行動，促使生活產生質變，並形成良性循環，使生命朝更有生命力的方向發展。
3. 隱喻豐富了我的內在狀態，使我找到內在的依歸，無論在何時都有隱喻的陪伴，隱喻能在陪伴中誕生，隱喻間也能相互陪伴、撫慰、支持彼此、支持我，讓心傷不再那麼難受，讓歡樂可以加倍雀躍，讓我也擁有一個心裡的家，而在這個家中創造歡樂與美好時光，彼此擁抱與呵護。

#### (五) 我的核心隱喻

在被研究者的隱喻中，「白狐狸」、「如其所是的 Joy」及「直言捍衛的阿土」為被研究者的核心隱喻群，被研究者對於這三者的敘述，依照出現在生命中的順序分別為：

白狐狸是我生命中很核心的隱喻之一，他帶著柔軟與智慧陪著我、關照我、保護我，跟我一起持續創造隱喻，我也因為白狐狸的誕生，心中的柔軟重新被召喚回來。我不再穿著冰冷僵硬的盔甲與人硬碰硬，而是運用蓬鬆柔軟的毛皮，包容了炙熱的心，即便遇到惡意的言語或攻擊，能試著輕輕一彈，既保護了自己，也柔軟了他人。

當我再次述說認出 Joy 的過程，愛莉絲（化名）突然靈光一閃，問我：「Joy 是妳去年分手的時候，出現的隱喻中那個高冷的女人嗎？」我仔細的感受後發現，還真的是！原來她早已出現在我的生命中，在我需要的時刻，保護我不受傷害，直到現在我才將她認出。認出她以後，心裡像是有了一個心錨。在生活上，無論我因為什麼事情而慌張或緊張，只要靜下心來，都可以感受到從 Joy 那裡傳來的安穩與安定。她就像是定海神針，又像是燈塔一般，不涉入我的決定，只是允許我如其所是，無論我是任何樣貌，她都依舊堅定，她也成為了我的嚮往。我嚮往活出她的堅定與安穩，安定與悠然，遇到事情時，

安在的給出一個寬廣又溫暖的空間，承接住那顆慌亂的心緒。她無須言語，只是存在，便足以讓我感受到如大地母親般的包容，包容了我的所有。

他身穿輕便的短袖、短褲，腳下踩著夾腳拖鞋，操著一口流利的臺語，漫不經心又充滿臺灣味的說：「我喔！我阿土啦！（臺語）」原來他是 Joy 的保鏢，負責捍衛，他個性土直（臺語），既率真又剛直，看到不對等、不公平的事情，就會爽利的直言開口，卻是最忠實的護衛。阿土的出現，讓我在生活中遇到不公平或不舒服的時刻，便會直言表達，同時我記得要創造美好以及有品質的互動，於是我會提醒自己，在表達內心的同時，說心裡真正想說的，讓那一份防衛的尖銳，磨去了稜角，同時捍衛了內心的柔軟。

三者皆參與其他隱喻之創造與轉化，諸如：「長翅膀的小白狐狸」、「披著白狐狸的高冷」、「打開暴風圈放愛給孤單小女孩的白狐狸」、「Joy、白狐狸、阿土安撫歡歡」、「Joy 與我的對話」。其中，「如其所是的 Joy」的誕生，讓被研究者的心中產生一個定心的心錨，被研究者須承擔起自己的所有，真正做到自我負責，才能在定靜中，照見 Joy，而 Joy 在與其他隱喻互動中，顯為主體，故可知被研究者的核心隱喻為「如其所是的 Joy」。

## 二、討論

研究者依研究發現與文獻進行討論與對話，分述從諮商隱喻角度觀看「創傷經驗」、諮商隱喻的深化與運用、隱喻互動之歷程與演化：回到心裡的家、論隱喻對被研究者的影響與變化、論核心隱喻，最後述說研究者對敘說者之經驗故事所形成的隱喻故事，來形成第二層反思。

### （一）從諮商隱喻角度觀看「創傷經驗」

根據 American Psychiatric Association (2013/2014)《DSM-5 精神疾病診斷準則手冊》中，創傷後壓力症 (Posttraumatic Stress Disorder) 的診斷指出，曾直接經歷、目擊、發生於重要他人或一再暴露於創傷事件中…等情況，而此創傷事件對個體已構成威脅，乃至死亡或身體傷害…等處境。Peter A. Levine (2010/2013) 提及，生活中看似平凡的事件，都是引發創傷的潛在誘因，其他創傷諸如：跌倒、重大疾病、遭人遺棄、令人震驚或悲傷的消息、目睹暴力或車禍發生…等，都有可能導致創傷後壓力症。被研究者的生命歷程中，經歷了大大小小不同的創傷，諸如：被關在車中，被發現時已然脫水的瀕死經驗；誤信自己是被撿來的，而認為自己隨時可能再被遺棄；早戀被教師當著全班的面辱罵、羞辱；被朋友懷疑、設計與背叛；被喜歡的人討厭；學業挫敗；發現身患重大傷

病—威爾森氏症，隨時可能因併發症導致器官病變，而致喪失行動能力或死亡；大小不一的車禍事件；在親密關係中被劈腿或因健康因素分手…等。從被研究者的隱喻來看，被研究者自小活在「拯救者」、「無根的浮萍」、「灰姑娘」及「小媳婦」的隱喻裡，不斷掉落「拯救者的坑洞」，在不斷的拯救中才感到安全；持續尋找「心裡的家人」，彌補原生家庭的缺；受到「黑洞」引力的影響，持續找尋依戀的對象。每當出現一個生命重大的創傷事件，就出現一個或多個創傷隱喻以及因該隱喻而出現的行動序列與自我評價。「拯救者」、「無根的浮萍」、「灰姑娘」皆為生命的重要事件所引發之隱喻，「拯救者的坑洞」、「小媳婦」、「黑洞」、「心裡的家人」則為生命狀態與行動序列所引發之隱喻。

American Psychiatric Association (2013/2014) 指出，創傷後壓力症的症狀包含：持續反覆經驗到創傷事件（例如：反覆回憶、經驗再現、作惡夢…等）、持續逃避與創傷有關的刺激（例如：逃避痛苦記憶、思緒或感覺，或避開相關的外在提醒物—人、事、地、物…等）、產生與創傷事件相關的認知和情緒上的負面改變（例如：失憶、持續且誇大的負面信念或期許、對創傷事件的起因和結果產生持續扭曲的認知、持續的負面情緒狀態、對生活的參與度降低、感覺到與他人疏離、持續的無法感受到正面情緒…等）、與創傷事件相關警醒性與反應性（例如：易怒、自殘、過度警覺或驚嚇、專注力問題及睡眠困擾）。這些症狀也確實出現在被研究者的生命中，伴隨被研究者好長一段時間，經常性的反覆回憶，使得被研究者戰戰兢兢又痛苦不已，卻還要假裝無事的繼續生活。然後，被研究者就開始逃避面對與創傷有關的刺激，認知與情緒上產生負面改變，被研究者對創傷的部分記憶缺失或記憶扭曲，難以與家人或朋友討論創傷事件，因為一想到就讓被研究者感到痛苦，於是，被研究者又決定掩蓋記憶。認知也依循創傷經驗的不同而有轉變，例如：「我沒有家了！我不夠好！我要很努力才會不被遺棄。」情緒也變得更加高敏感而強烈，但為了不被發現，被研究者以吃衛生紙的方式，將情緒吞下，或是以掩蓋記憶，避開相對應的情緒狀態。而被研究者也難以跟造成創傷事件者靠近，對他們感到疏離，也難以感受到對生命的正向情緒，同時，被研究者又糾結於對生命的基礎需求，於是，被研究者產生補償行動，例如：過度助人、到處尋找心裡的家人…等。很長一段時間，被研究者活得戰戰兢兢、緊繃、僵硬、小心翼翼，讓自己變得高度專注，以隨時準備應變創傷再次發生，就像凌坤楨（2016）提及，創傷後壓力症候群的原因之一：即使在意識上知道危機已經解除，但個體的神經系統仍無斷非自主性地運作—如同危機還未結束一樣。

Richard C. Schwartz (2021/2022)「內在家庭系統療法」認為每個人的心理狀態都是由不同的內在部份各司其職所組成，就像一個大家庭，在這個家庭中，除了主宰真實意識的真我(Self)之外，還有三個主要角色，分別為：流放者(exiles)、管理員(Managers)，及消防員(Firefighters)。「流放者」是既天真也脆弱的內在小孩，當有人傷害、背叛、羞辱或嚇唬它們，它們就會從那些事件得到偏激的想法與情緒，這些想法與情緒稱為「負擔」這些內在部分吸收的負擔，把它們從快樂活潑的狀態變成慢性受創的內在小孩，凍結在過去，而那些負擔經常阻礙我們的日常生活運作能力，因此，我們為了讓自己站起來繼續向前，而努力把流放者鎖起來或是放逐。「管理員」是保護你不再受傷的父母化小孩，它們都想用控制、討好或中斷連結來防止我們觸發我們的流放者。「消防員」是不擇手段要你忘掉痛的救火員。將被研究者之隱喻與此療法相對照，被研究者的「無根的浮萍」、「灰姑娘」、「小媳婦」是「流放者」，被研究者在受創後，從原本敢言、活潑、炙熱的性格，變成無依無靠、謹小慎微、戰戰兢兢，並以此狀態生活；而「拯救者」、「拯救者的坑洞」、「黑洞」、「心裡的家人」都是被研究者的「消防員」，依循不斷助人、拯救人、尋找依戀的對象來填充黑洞，充當心裡的家人，讓被研究者免於不安、孤單、空洞、無助、害怕、被遺棄...等情緒。

依李崇建(2017)一書中，維琴尼亞·薩提爾(Virginia Satir)的冰山模式，從行為、事件或故事，以及人的應對模式，向內在探尋其感受、感受的感受、觀點、期待、渴望、自我。被研究者因五歲被關在車中，在無人拯救的情況下，逐漸感到害怕，而被發現以後，依然尋求被拯救，後續形成「拯救者」之隱喻，開始助人且趨近討好，以期身邊一直有人圍繞在身邊而感到安全。被研究者八歲時誤信自己是被撿來的，不是媽媽親生的，在傷心、難過、怕被遺棄之下，形成「無根的浮萍」、「灰姑娘」、「小媳婦」，行為開始討好，且無法表達自己的情緒、需求、渴望，在尋求安全感、歸屬感、被愛、價值感的渴望下，強化了「拯救者」的助人行為，為自己創造好人緣，期能找到「心裡的家人」，且以找到的「心裡的家人」來填充內心因家庭的缺產生的「黑洞」。

綜上所述，被研究者因創傷事件之影響，依循被扭曲之信念為生，在成長過程不斷以「拯救者」、「無根的浮萍」與「灰姑娘」的隱喻在生活，並引發一連串依循這些隱喻而產生之行動序列及自我評價，而形成「拯救者的坑洞」、「小媳婦」、「黑洞」、「心裡的家人」的隱喻，而這些序列行動就像漣漪一般在被研究者的生命中擴散，不斷影響被研究者，且因難以面對與創傷相關的人事物，需要後續長遠之心靈修復才逐漸轉化，亦可見創傷事件所造成的傷痛對其影響之深遠。

## （二）諮商隱喻的深化與運用

研究者將創造隱喻之歷程分為十一個步驟，分別是敘說生命故事與經驗、陪伴者回應、隱喻促發問句、產生「困境隱喻」、陪伴者回應、隱喻深化問句、資源隱喻促發問句、產生「轉化隱喻」、陪伴者回應、隱喻深化問句，最後將「轉化隱喻」安放、祝福與命名。其中，陪伴者回應、隱喻促發問句與隱喻深化問句串連了整個隱喻的創造歷程，可見其重要性。

第二章文獻探討中談到，呂格爾將人類生活的各種活動、存有方式以及與其他存有的關係都看做是隱喻的來源，這使得隱喻具有經驗性質（黃雅嫻，2013）。換言之，「客觀的事物」與「屬性結構」皆為隱喻之來源，並使其更貼近生命。劉滄龍（2013）表示，從世界到身體到理智，是一連串不斷增長的簡化與控制，在本能的推動之下，身體藉由隱喻活動建構與詮釋了「實在(Reality)」，人類的理智與精神也來自於身體的詮釋活動，身體作為「隱喻」活動本身也意味著意義與詮釋的無限過程。可見，「身體感知」為本能之隱喻活動。李彥儀（2009）談到，對隱喻相似性的探討加入了創造性的想像和象形功能的解釋，認為隱喻除了語義學因素外，當加入心理學層面的因素。故而，「心理感受」是需要被加入探索的。張榮興、黃惠華（2005）指出，透過心理空間理論的探討，更可印證隱喻是一種語義融合的現象，此融合的過程可以隨著言談的進行與新的訊息重新組合，產生新的意義。換句話說，在「心理空間」中之融合現象，促使新的意義產生。又李蓓宇（2019）對諮商隱喻的運用提出四點要素，分別為了解當事人的文化脈絡、揀選適合當事人的語言或非語言進行催化引導、運用「客觀的事物」、「時空概念」、「身體感知」及「心理感受」進入隱喻，並運用「屬性結構」及「心理空間」豐厚隱喻，囊括了上述學者對隱喻運用之看法，並加入了依當事人的文化脈絡、揀選適合當事人的語言或非語言進行催化引導，以及「時空概念」與「屬性結構」的角度，讓諮商隱喻之運用也能在時間、空間、情境三者形成之特殊空間中，產生創造性的可能。

此四項要素，亦與李崇建（2017）一書中，維琴尼亞·薩提爾（Virginia Satir）的冰山模式不謀而合，隱喻的催化中，「身體感知」及「心理感受」與冰山模式探索感受、感受的感受雷同；運用「屬性結構」及「心理空間」豐厚隱喻的要素，亦與冰山模式探索觀點、期待、渴望相似。研究者認為，諮商隱喻可依據四大要素來深化與豐厚隱喻，結合「冰山模式」探索內在各向度，亦可結合 Richard C. Schwartz（2021/2022）之「內在家庭系統療法」透過傾聽身體與內在的聲音，接納每個內在部分，在隱喻催化中，有機會遇見「流放者」、「管理員」、「消防員」，並與「流放者」、「管理員」、「消防員」分

別對話或互動，令其得在被傾聽、接納、安撫、觀照下，得到釋放、轉化與安放，重新恢復該內在部分本然的樣貌，而能重新看見其充滿活力、可愛又美好的一面。

綜上所述，諮商隱喻的深化與運用，可在時間、空間、情境三者形成之特殊空間中，產生創造性的可能，再結合冰山模式對內在向度的探索，以及內在家庭系統療法中，不同內在角色的對話與互動，讓內在部分恢復本然富有生命力之樣貌。

### （三）隱喻互動之歷程與演化：回到心裡的家

Reker 和 Wong（1998）提出整體意義的結構是由認知，動機和情感三個要素所組成。「認知」要素的信念、世界觀與價值基模形成了此模式中主導對目標的選擇和產生價值感這兩者的基石。「動機」要素為欲望、需求、追求目標產生的滿足感、成就感和愉悅感。「滿足感、成就感和愉悅感」能激發對目標的追求以及驗證個人的信仰系統。最後，成功的目標實現會強化信仰系統（引自林綺雲等人，2021）。觀看被研究者的隱喻互動之歷程與演化，被研究者的成長歷程中，早期形成的隱喻皆彼此互相影響，並依循此三要素形成整體意義，例如：被研究者五歲被關在車中，在無人拯救的情況下，逐漸感到害怕，而被發現以後，依然尋求被拯救，後續形成「拯救者」之隱喻，開始助人且趨近討好，以期身邊一直有人圍繞在身邊而感到安全。「拯救者」的認知信念便是一以拯救／幫助他人來拯救／幫助自己；在拯救過程中，達到順利拯救之安全感，以及在助人的模式下，形成好人緣，使自己不再孤單一人，亦降低自身落單可能產生之危險。而此安全感及降低自身危險之滿足感，則強化了拯救他人就是拯救自己的信念。再者，被研究者八歲時誤信自己是被撿來的，不是媽媽親生的，在傷心、難過、怕被遺棄之下，形成「無根的浮萍」、「灰姑娘」、「小媳婦」，三者的認知信念為—我是無根、後娘養的、沒人疼的，皆缺乏歸屬感、被愛、安全感及價值感。在尋求安全感、歸屬感、被愛、價值感的動機下，行為開始討好，且無法表達自己的情緒、需求、渴望，以找到的「心裡的家人」來填充內心因家庭的缺產生的「黑洞」，而找尋「心裡的家人」的過程中，確實短暫的讓該時期的被研究者有了歸屬感、被愛及安全感。同時，強化了「拯救者」的助人行為，在助人行為下，為自己創造好人緣，也有助於找到「心裡的家人」，而增強隱喻彼此間信念與行為的連結，使之互相影響。

被研究者開始參加潛意識訓練工作坊後的隱喻，開始創造滋養、撫慰，找尋天賦、渴望與嚮往，將之逐一加入生活以後，活出不同的生活態度時，使得生命更有活力外，也開始轉換早期的隱喻狀態，使其得到滋養、撫慰與療癒。例如：被研究者為「怕孤單的丹丹」創造了家，而當孤單有了家，就有了自由與安定，丹丹的認知信念是—我有了



家，在有家的底氣下，丹丹自然有了安全感與歸屬感，使其開始可以更自由與安定。被研究者為自己的內在開闢疆土、建屋興舍，也為自己保留了一片淨土，讓所有的內在有安棲之地，心中對於孤單的感受，也因為有了隱喻的彼此陪伴，被研究者就不那麼害怕孤單了。丹丹的轉化也讓因被關在車裡，害怕孤單，缺乏安全感的內在小孩，有了安全感；同時，也回應了「無根的浮萍」與「灰姑娘」，讓他們有了屬於自己的家，而找回了歸屬感與安全感。在這樣的前提下，被研究者種下「為心發聲」的種子，決定要為自己的心發聲，不再委屈、壓抑自己，好好表達自己心裡真正想說的話，使「無根的浮萍」、「灰姑娘」與「小媳婦」能找回自己的聲音，為自己發聲。可見，在隱喻彼此相互影響之下，它們手牽著手，一個帶著一個，慢慢回到心裡的家，讓被研究者分離、散落的內在能逐漸回歸整體，並漸漸跳脫依循早期隱喻生活的樣態與行為模式，重新轉化、綻放新生。

Richard C. Schwartz (2021/2022)「內在家庭系統療法」認為每個人的心理狀態都是由不同的內在部份各司其職所組成，就像一個大家庭，主宰真實意識的真我（Self）天生渴望創造與達成平衡、和諧、完整、療癒系統的各個層面，讓「流放者」回到純粹本質的「內在小孩」，「管理員」與「消防員」也能回歸本身的原有的價值與角色，讓「真我」現身其本來樣貌—好奇、創意、平靜、清明、自信、勇氣、慈悲及連結。上述被研究者的隱喻互動之歷程與演化，亦如同「內在家庭系統療法」回歸「真我」之歷程，讓「無根的浮萍」、「灰姑娘」、「小媳婦」這些「流放者」，及「拯救者」、「拯救者的坑洞」、「黑洞」、「心裡的家人」這些「消防員」，能重新恢復該內在部分本然的樣貌，重新看見其充滿活力、可愛又美好的一面，煥發新生的內在。

綜上所述，被研究者的成長歷程中，早期與後期的隱喻皆依循「認知—動機—滿足感、成就感和愉悅感」三要素的循環過程，增強隱喻彼此間信念與行為的連結，使之互相影響，而最終它們手牽著手，一個帶著一個，慢慢回到心裡的家，讓被研究者分離、散落的內在能逐漸回歸整體，並漸漸跳脫依循早期隱喻生活的樣態與行為模式，重新轉化、綻放新生。

#### （四）論隱喻對被研究者的影響與變化

研究者在進行故事分析與研究發現時，觀察被研究者的生命歷程中，有幾個面向影響其生命長遠而深廣，分別是生命意義的思考、創傷經驗及基本生長條件缺乏，而在經歷這些面向影響後，接觸潛意識並藉由隱喻進行生命轉化，朝向成為存有的道路前行。故，研究者將探討隱喻對生命意義的思考、創傷經驗及基本需求缺乏所帶來之影響與變

化，以及隱喻對邁向「存有」的影響，最後，與諮商隱喻的實證研究結果作對照。

### 1. 隱喻對「生命意義的思考」之影響與變化

林綺雲等人（2021）指出，奧地利裔美國作家 Joseph Fabry 在《意義的追尋—Viktor Frankl、意義治療與生命》一書的導讀中，開宗明義強調他致力於協助人們「將意義治療應用在生活中」，正是因為當今的大環境正在面對意義治療中所謂「存在的虛無」（The existential vacuum）的衝擊。人們在面對劇變階段時所產生的內在空洞感，諸如：來自對家庭關係的糾結與拉扯、對生涯或工作的不快樂，對人際或親密關係的困惑與糾纏，對人生發展或未來的不確定感...等；尤其是當人們面對老、病、死時，所感受到的孤獨、不堪、憂鬱與焦慮。

被研究者在五歲時，被獨自關在車裡，看著忙碌往來的人們，對自己的內心，提出了深刻的生命提問：「這些人在忙什麼呢？我這輩子要怎麼活呢？我要活成什麼樣子呢？」，在期待被拯救與看見的渴望下，立下了「我才不要像他們這樣活（得忙碌），我想看見、停留在美好的事物上」。現在看來，這真是一個生命的禮物，讓被研究者跳過了迷失於外物的誘惑，得以時時停留、感受，反問自己：「現在的我，是我想要活的樣貌嗎？如果是的話，有什麼是我很喜歡的時光？如果不是的話，生活裡要添加些什麼，才會讓我感到快樂與喜悅？」諸如此類的自問自答，充斥在被研究者的生命歷程中。

奧地利神經學家、精神病學家，維也納第三代心理治療學派—意義治療與存在主義分析的創辦人 Viktor Frankl 認為人們如果把追求意義的意志壓抑在潛意識中，會使內在產生空虛感和無意義感，即潛意識中的本能區域，指涉著做什麼是錯的，而我們不想去面對；潛意識中的靈性區域則指涉著做什麼是對的，而我們卻選擇忽略，就會引發「存在的虛無」（The existential vacuum）的狀態，產生無意義感和存在挫折感，所以當人類追求意義時，一定會讓意識層面感受到生命的豐富性，讓生命變得美好且有意義，而找到意義的（林綺雲等人，2021）。被研究者在小時候各種感到壓迫的經驗中，經常困惑：「生命的意義到底是什麼？為何自己要出生？生下來遭受這些苦，又有什麼意義？而讓我咬牙苦撐的原因，就是對於飄渺的生命意義追尋。當時幼小的心靈，總有一份相信—我的存在總會有意義！」就如同 Viktor Frankl 所說，我們追求意義並不是被任何人告知，而是天生自然就知道，我們活著是帶著使命的，唯有發掘意義，才能真正的快樂（林綺雲等人，2021）。

林綺雲等人（2021）指出，找到意義的第一個方法是發掘當下的意義，第二個方法是透過體驗美麗、真實和愛。尼采說：「知其為何，可以忍受任何。」被研究者在生命



經驗的苦裡，掙扎尋求光芒，期望黑暗得以散去，而生命意義的追尋是我緊握住的那絲光芒，夢與隱喻則是被研究者聽見意義（內在）呼喚的方法。被研究者在透過隱喻靠近潛意識的過程中，藉由體悟當下的生命狀態、情緒、想法、感受與行動，在隱喻充滿啟發、創造、包容、豐富的特性下，創造了不同於苦的視野，得以在苦以外，看見生命的可能性，而回到現實生活所見，生活經驗並未因隱喻而改變，苦依舊存在，卻因隱喻而得到轉念與轉化，得以在現實生活中，為自己開創了喘息的空間。除此之外，被研究者也透過隱喻，開始創造美麗的體驗、感受生命的真實與愛的流動，成為自己的光，照見自己的生命。

## 2. 隱喻對「創傷經驗」之影響與變化

隱喻進入被研究者的生命中，帶給我極大的釋放與安慰。凌坤楨（2016）表示，創傷是一個冰凍的水域，把我們隔絕在生命河流之外；創傷孩童是一個被遺棄在外的、或深藏在心底暗室的一個自我部分，藏住了記憶，但無法掩住那份哀傷或憤怒。只要我們一天不和那個創傷的孩子重逢，不把他迎接擁抱回來，他就一直在。有個空洞，永遠補不滿；有個哀傷，在底層呼喚、哭泣著。創傷會留下一些「帶著情緒和記憶的能量」，彷彿被封鎖在身體裡面，持續、隱微地在下意識的層面裡作祟，而「它」在等待著被釋放。在與隱喻相遇的過程裡，被研究者的創傷一次次來到我的面前，要被研究者看見他們，聽見他們的吶喊，期待被研究者能夠把他們帶離水深火熱的苦痛中，而當被研究者一次一次的透過隱喻照見他們，一次次從心底療癒自己，他們也從被研究者的身體、心裡枷鎖中解放，甚至得到撫慰、支持。在這個過程裡，被研究者的認知與情緒也逐漸轉變，被研究者看見創傷以外的世界，看見自己的生命裡有其他美好，並允許這個美好一起來撫慰創傷。而這個歷程，就像凌坤楨（2016）所說，創傷者讓自己卡在一個生命經驗裡，而失去了整條河流，他們無法看到更大的生命視野，而使自己的人生成為那漩渦般的劇本，日復一日地受苦。終究生命會一直流經過你，做為一個人，每種人類的經驗—悲傷和快樂、憤怒與喜悅、渴望及失落—都會一再地來臨。負面的經驗或痛苦會不斷回來找你，直到它被以愛的方式接納以及整合為止。

在隱喻的陪伴下，被研究者始終聆聽內在的聲音，將碎裂的心一塊塊撿拾，回歸生命當中，每當拾回一片心傷，被研究者都能感受到心靈的喜悅與慶賀，那讓被研究者始終在這條路上越走越遠，直到再次回歸整體。

## 3. 隱喻對「基本生長條件缺乏」之影響與變化

維琴尼亞·薩提爾（Virginia Satir）冰山模式中談到，「渴望」是人類生長的基本條

件，諸如：渴望被愛、被接納、生命有意義、有價值、自由（李崇建，2017）。以冰山模式對照被研究者的生命經驗來看，被研究者在童年時期大多因創傷經驗，致使基本條件受到剝奪，導致被研究者長期受到基本條件缺乏的空洞感，與持續尋找需求之滿足的行動。舉例來說：「被關在車裡的經驗讓我感到不安全，而在往後的日子裡，我只要坐車就會暈車，持續擔憂會有被鎖在車裡的事情再次發生，一直持續到我二十二歲學會開車，自己開車以後，我擁有掌控的能力並將車子掌握在我的手裡，才感到安全一些。」、「我誤信自己是外面撿來的經驗，也讓我持續喪失安全的需求及歸屬感與愛需求，我覺得家不是我的家，家人不是我的家人，沒有人能保護我。」被研究者對家庭喪失了歸屬感，同時無法感受到家人對被研究者的愛，而被研究者的家庭原本就較少撫慰性的互動，因此即便被研究者顯現有被愛的需求，也無法被滿足，在這個基礎下，當被研究者遇到需要滿足生存需求（如：肚子餓）時，很難說出口，將常會被餓到。因此，在被研究者未來的生活中，經常找尋能夠依戀的對象，使被研究者感到安全感與被愛，也極度重視吃東西這件事，只要被餓到就會易怒。再提及自尊的需求，被研究者的長輩在文化與環境（傳統農村）的影響下，言語的表達經常會以傷及個體自尊的方式訴說，例如：「你怎麼那麼沒用、這也做不好要你做什麼、你怎麼那麼笨、你再吵就把你丟出去喔…」等，而被研究者也在這樣的語言下，喪失反抗能力，再次感到缺乏安全感與被愛，並以這樣的角度的看待自己。被研究者也長期因基本條件缺乏而受苦，不斷在滿足渴望的路徑上匍匐前行。

當隱喻來到被研究者的生命裡，就像天降甘霖，滋養被研究者早已乾涸的身心靈。即使被研究者仍有一段時間在匍匐前行，但開始能夠找到一起匍匐前行的夥伴，彼此支持、支撐，總算能慢慢坐起身，找到可以喘息的空間，讓自己儲備能量、接受滋養。諸如：「在隱喻的創生、轉化與演化下，我可以一次次體認到我的當下，已然是個大人，我已經有了力量可以去轉變、轉化與重新作決定，我不再是需要仰望大人的小孩，除了自己以外，我有了一群充滿有趣、溫暖、開放、豐盛與可能性的隱喻，陪伴我一起在生命的路上前行。在現實中，我也能為自己負責，滿足自己的基本需求，餓了就找東西吃，不虧待自己；發現危險，就帶自己去安全的地方；想要被愛、被安撫，就學會愛自己、安撫自己；遇到被貶低自尊的語言，能勇敢表達我的情緒與想法，拒絕再次受傷，並教導對方，可以如何待我。」被研究者在滿足基本條件的同時，也開始往高層次的成長需求邁進—生命有價值、有意義、有自由，被研究者用更開放性的角度來看待及理解自己、他人和世界，創造並享受生活中的美好時光。被研究者將遺失的自己（各種創傷經驗）

一一帶回心裡的家安放，真正面對創傷，替傷口作清創、擦藥、包紮，讓分裂的各種面向，得以逐一回歸完整。

#### 4. 隱喻對邁向「存有」的影響

在長大成人的過程中，人們會接收到來自各方的聲音，諸如：文化、國家、社會、學校、長輩、同學、家人...等，而這些聲音有些成為自己的認同，有些因為渴望卻被屏蔽，有些厭惡不以卻不得不依循，而最常聽到的一句話是：「因為大家都這樣做。」那麼，自己的聲音去了哪裡呢？自己的聲音，在一次次表達卻被無情打壓、杯葛、嘲笑、辱罵以後，逐漸消失，而選擇了「跟大家一樣」，因為在文化體制下，「不一樣」會被打上怪咖、搞怪、奇怪...等標籤。被研究者從小為了滿足基本條件，躲避創傷經驗帶來的影響，不斷探尋生命意義，將獨特的自己打壓，把自己變成「跟大家一樣」—乖巧、順從、聽話，但是卻迷失了自己。年幼時，被研究者在沒有能力以前，只能咬牙苦撐。這個過程，就如同海德格在《論真理的本質》中對真理的探問指出，在非本真的日常性存在中，我們會因為與別人的差距性（*distantiality*）來調整自己，因而有屈從性

（*subjection*），屈從於別人，依循於「人人」的平均性（*averageness*），將自己的獨特性削平，要求與「人人」一致（陳榮華，2008）。

隱喻讓被研究者開始找回自己的聲音，尋回我的獨特性，從接納自己的各種樣貌開始做起，許多樣貌在社會上不見得討喜，因此不會被允許，甚至被打壓，但隱喻的開放性與包容性，讓被研究者能看見更多可能性，看見那些特別的樣貌，同時有許多可愛又令人喜歡的特性。被研究者聽從內在的呼喚，為自己開創一片獨有的空間，涵容所有的自己，即便那樣的自己，不見得被社會所接納，但被研究者選擇接納自己，因為當被研究者認出、拾回、悅納更多自己，能感受到心跳變得更加溫熱且有力量。陳榮華（2008）表示，若要從「非本真存在」轉化成「本真存在」，首先要制止自己接受「人人」的支配。「良知」要求我們抗拒「人人」的支配，讓我們成為獨特的個體，面對自己的存有。海德格認為，良知之所以能呼喚，把我們叫到自己的存有去，得以理解它，是由於我們早已準備聽從良知呼喚。存有不會遮蔽它自己，它總是開放自己，決斷是我們的本真自我持續和堅持開顯自己的行動，由於我們早已選擇要成為自己，才會聆聽良知的呼喚，接納它、跟隨它所指的方向，去理解自己的存有，而只有在決斷的本真存在裡，才能得到新的意義。

被研究者在隱喻創生、轉化與演化下，開始拔除那些影響被研究者卻不適合被研究者的聲音，扭轉負向的信念與過度補償的行為，被研究者為自己重新挑選生命的種子，

孕育屬於自己的那片花園。被研究者練習活在當下，並一次次創造隱喻，當被研究者越投入隱喻的創造，活出各種不同的樣貌，被研究者的直覺、五感的知覺則越發敏銳，生命越發清晰與澄澈；當被研究者越活出我的真實，離開遮蔽的假象，越能感知到生命有一份呼喚；當被研究者為自己負責，承擔起生命的所有，潛意識也透過隱喻回應被研究者，讓被研究者更深刻的體悟到，自己已然在成為「存有」的路上。而被研究者知道，在這向死而生的路上，只要繼續依尋生命的呼喚，也許有一天，就能見證生命的意義。

## 5. 與實證研究的對話

從上述四項討論中可發現，被研究者受創傷經驗之影響，開啟追尋生命意義及滿足基本條件之路，在隱喻進入生命後，從不同的角度來觀看與理解自己、轉化早期信念與行為模式，逐漸找回自己的樣貌，重新回歸整體，回到充滿生命力的狀態，邁向存有。

本研究發現，隱喻對被研究者的影響與變化，共有三項。

首先，「隱喻有助於將困境或問題外化，讓我較能以安全的距離，用有趣、創造、多元、包容、豐富、啟發…等不同視野來觀看、認識與理解自己。」在 Hill 與 Regan(1991) 的研究結果談到，透過隱喻，個案讓自己可以與痛楚保持安全距離。Bryce (1995) 的研究結果表示，隱喻的使用讓個案自我概念提高。黃士鈞 (2005) 的研究結果提出，隱喻成了提升覺察的媒介，提供另一種溝通的管道及新奇有趣的角度。陳廷豪 (2015) 的研究結果表示，藉由隱喻的梳理與真實創傷保持安全距離後得以探索。透過隱喻故事與自身連結，在隱喻創造中，持續有新的詮釋與自我認識及理解。上述四位學者之實證研究結果，與本研究之第一項影響與變化相呼應，皆提及隱喻能讓當事人以安全的距離、有趣的角度，重新覺察與認識自我。

其次，「隱喻具有產生生命提醒、安定情緒、調整狀態、召喚渴望與嚮往、找回天賦與思念、轉換信念、促進並推動行為改變…等效果，有助於支持當下的生命，找到資源與滋養，喚醒內在底層的力量，重新決定生活態度、信念、行動，促使生活產生質變，並形成良性循環，使生命朝更有生命力的方向發展。」在 Martin, J., Cummings, A.L. 與 Hallberg, E.T. (1992) 的研究結果發現，隱喻的四個功能為增進情緒覺察與了解、概念的連接橋梁、增進與治療師的關係、釐清目標。Bryce (1995) 的研究結果表示，隱喻的使用讓個案的焦慮與憂鬱的症狀降低。Lu (1999) 的研究結果談到，個案參與故事創作，將自身經驗與故事作連結，表達其想法與感受，並添加新想法及對新行為的理解與接受，而在說故事後，個案均能在探索中表達感覺與想法，後續產生建設性反應。黃士鈞 (2005) 的研究結果發現，隱喻促發了信念上的改變，也增強已有的改變，並成為改

變的參考指標。上述四位學者之實證研究結果，與本研究之第二項影響與變化相呼應，皆提及隱喻有助於情緒之探索、覺察、表達與穩定，促進、增強並理解信念及行為之改變。

第三，「隱喻豐富了我的內在狀態，使我找到內在的依歸，無論在何時都有隱喻的陪伴，隱喻能在陪伴中誕生，隱喻間也能相互陪伴、撫慰、支持彼此、支持我，讓心傷不再那麼難受，讓歡樂可以加倍雀躍，讓我也擁有一個心裡的家，而在這個家中創造歡樂與美好時光，彼此擁抱與呵護。」黃士鈞（2005）的研究結果發現，隱喻成了有效的自我對話園地。黃士鈞（2008）的研究結果表示，隱喻在諮商過程及諮商結案後的生活裡，都能扮演觸發改變持續發生的角色。上述兩項實證研究結果，與本研究之第三項影響與變化相呼應，皆提及隱喻提供了自我對話空間，對後續生活仍有持續且建設性的影響。

綜上所述，隱喻能讓人以安全的距離、有趣的角度，重新覺察與認識自我，有助於情緒之探索、覺察、表達與穩定，促進、增強並理解信念及行為之改變，提供了自我對話空間，對後續生活仍有持續且建設性的影響。

#### （五）論核心隱喻

Richard C. Schwartz（2021/2022）「內在家庭系統療法」主宰真實意識的真我（Self）天生渴望創造與達成平衡、和諧、完整、療癒系統的各個層面，「真我」其本來樣貌為好奇、創意、平靜、清明、自信、勇氣、慈悲及連結。

在被研究者的隱喻中，「白狐狸」、「如其所是的 Joy」及「直言捍衛的阿土」為被研究者的核心隱喻群，「白狐狸」、「如其所是的 Joy」與「直言捍衛的阿土」皆帶有真我的八項特質—好奇、創意、平靜、清明、自信、勇氣、慈悲及連結。

其中，「如其所是的 Joy」的誕生，讓被研究者的心中產生一個定心的心錨，被研究者須承擔起自己的所有，真正做到自我負責，才能在定靜中，照見 Joy，而 Joy 在與其他隱喻互動中，顯為主體。維琴尼亞·薩提爾（Virginia Satir）之冰山模式談到，「自我」在冰山最底部，稱之為「生命力」，也有人稱為「靈魂」、「靈性」，是生命能量駐守之處，人們在這個層次感覺自己的完整（李崇建，2017）。被研究者對「如其所是的 Joy」的論述談到：「她無須言語，只是存在，便足以讓我感受到如大地母親般的包容，包容了我的所有。我不用努力的追，只須靜心等待，因為我就是妳，妳就是我。Joy 說，我對她來說，是盼望、是未來、是現在，也是過去。」

綜上所述，「如其所是的 Joy」既包含真我的八項特質—好奇、創意、平靜、清明、

自信、勇氣、慈悲及連結，亦讓被研究者感覺到自己的完整，故可知，被研究者的核心隱喻為「如其所是的 Joy」。

#### （六）研究者對敘說者的經驗所形成的隱喻故事

從前有個耳根子很軟的小孩，他對於大人說的話，常常不疑有他，很容易就相信與接受。有一天，大人為了讓這個善變的小孩乖乖聽話，拿了一件「外面撿來」的斗篷替他穿上，每次他要脫掉，大人就會再替他穿上。久而久之，這個斗篷融入了他的身體，形成了一個堅硬的外殼，這個外殼讓他的身體逐漸僵硬、緊繃，性格變得戰戰兢兢又小心翼翼，漸漸地他迷失了自己。他開始不知道自己從何而來？要去何方？於是，他向外追尋，到處與人結緣、找人依靠。每當他發現有人很親切和藹，他便會靠過去，試圖融入他們，有的人與他相處愉快，有的人卻傷透他的心，然而，他太想知道自己的依歸在何處，所以他堅持不斷的尋覓、找尋，但他最終發現，沒有人是他的依歸，他依舊是一個人，為此他感到特別悲傷與難過。

有一天，他做了一個夢，夢裡面他在森林冒險，夏天的森林蟲鳴鳥叫不絕於耳，太陽曬在身上暖烘烘的，忽有老鷹飛過，嘯聲昂揚，小兔子、小松鼠在一旁嬉笑打鬧，他好奇地繼續往前走，不知道這個生機盎然的叢林裡，還有什麼有趣的事情在發生。他路過樹旁，樹葉輕撫他的頭，樹上跑來一隻小松鼠，分享他藏了一個冬天的果實給他吃，小鳥站在樹枝上，清明悅耳的唱著歌，歡迎他的到來。他遠遠的聽到小鴨子戲水的聲音，尋聲走去，原來那裡有一個碧綠清澈的湖水，藍天白雲映照其上好不熱鬧。小鴨子、天鵝、鴛鴦都在那裡嬉戲遊玩，岸邊還有幾隻青蛙呱呱鳴叫，像是在說著：「你來啦~呱~」如同好久不見的朋友一般，熱絡又親切的招呼著他。他漸漸放鬆下來，對於所遇到的一切感到好奇、有趣、新鮮又充滿活力，而他喜歡這樣活跳跳的生命力，他開始可以跟在森林裡遇到的動物們一起嬉笑、打鬧、玩樂、開懷的大笑、放肆的大哭，他跟動物們盡情地訴說自己的傷心與難過，分享快樂與喜悅。不知道過了多久，他身上浮現出一件破破舊舊的斗篷，突然有個聲音說：「我已經太破太舊了，你已經長大了，把我脫下來，放在森林裡用來祝福的祭壇上吧！」然後，一隻色彩斑斕的小蝴蝶來到他的面前，在他周身飛舞了幾圈，然後飛向前，在他身前不遠處等他，閃動著牠的翅膀要他跟隨牠往前。他跟著小蝴蝶向前走，身邊聚集了越來越多的動物，紛紛朝向同一個方向前進，來到了森林深處的祭壇前。小蝴蝶緩緩地停在祭壇前的石柱上，他把斗篷脫下來，輕輕放到祭壇上，隨後動物們紛紛把自己攜帶的祭品放到祭壇前，小白兔輕盈放下紅蘿蔔，小松鼠玩耍著滾動將栗子推向前，小鳥撒下新鮮的種子，大象舀來一盆清水，臭鼬扭腰擺臀的

送上鮮花，猴子活躍的遞上水果。在老鷹的嘯聲下，祭壇旁突然出現一隻白狐狸，神聖又莊嚴的頌念著祝福的咒語，彷彿來自古老又遙遠的國度，瀰漫著平和、安詳、喜悅與豐盛。當儀式即將結束，點點星光灑落，小孩的身上出現了一件柔軟的毛皮，將他包覆，令他感到溫暖與放鬆，動物們彼此分享祭品，歡聲笑語不斷，直到日落月升，小孩與動物在月光的照耀下，相擁而眠。

一覺醒來，小孩悵然若失，原來一切只是一場夢…但他發現，他的身體變柔軟了，心情更放鬆了，他開始感受到太陽的溫度、微風的吹拂、雨水的清涼，就像在夢裡一樣！這讓他重燃對生命的希望與熱情，興奮、雀躍又貪婪的感受生命的一切，生怕一個眨眼，就像泡泡一樣消失了。然而，這一切不只是夢，更像是夢想成真！他把生活當成夢一樣活，在生活中加入各種調味料，像是好奇、創造、新鮮、嘗試、彈性、輕鬆、有趣…等等，他驚奇的發現，每到夜晚，他仍可以在夢中到處探險與探索，他所經歷過的一切，不曾消失，只要他閉上眼睛，他都能感受到他們活跳跳的生命，就像在眼前一樣。接著，他開始在夢裡跟過去不同時期的自己相遇，他隨身攜帶著動物們給的禮物，每當遇見，過去的自己，他就送去一份禮物，一來一往之下，他重新跟過去的自己變得熟悉，也回憶起在穿上斗篷前的自己。

在夢與現實的交替間，生命隱隱的牽動他前往的方向，他隱約感受到—這是回家的路。於是，他堅持感受生命，在夢與現實中創造，不時校準前進的方向。他享受相遇的一切，允許所有的經歷，漸漸對生命發自內心的喜悅。當這份喜悅融入他的身心，他感受到內心一片歡騰，心跳溫熱快活，他凝神傾聽，便聽到：「歡迎回家！」他向內一看，所有夢中與生活中相遇的內在一起回到心裡的家，正歡快的寒暄，準備夜晚的聚會，一聲聲的「歡迎回家」此起彼落的招呼著。夜晚還沒到來，家已經熱鬧了起來。



## 第六章 研究結論、反思與建議

本章將分兩節來論述，第一節為研究結論，根據研究結果與討論形成研究結論；第二節為反思與建議，進行整體研究之反思，並提出研究建議。

### 第一節 研究結論

本研究為探討被研究者有意識的讓隱喻進入生命前、中、後的三個階段，與隱喻互動的歷程及隱喻之演化，再探究其對研究者的影響與變化，最後找到核心隱喻。本節之研究結論依研究結果與討論，來回應研究問題，最後形成研究結論。

#### 一、我在成長歷程中與隱喻的連結與緣分

我因創傷事件之影響，依循被扭曲之信念為生，在成長過程不斷以「拯救者」、「無根的浮萍」與「灰姑娘」的隱喻在生活，並引發一連串依循這些隱喻而產生之行動序列及自我評價，而形成「拯救者的坑洞」、「小媳婦」、「黑洞」、「心裡的家人」的隱喻，而這些序列行動就像漣漪一般在我的生命中擴散，不斷影響我，且因難以面對與創傷相關的人事物，需要後續長遠之心靈修復才逐漸轉化，亦可見創傷事件所造成的傷痛對我的影響之深遠。

#### 二、隱喻互動之歷程與演化

##### （一）諮商隱喻的深化與運用

研究者將創造隱喻之歷程，製成圖 5-2。依圖 5-2 創造隱喻之歷程所示，共有十一個步驟，分別是敘說生命故事與經驗、陪伴者回應、隱喻促發問句、產生「困境隱喻」、陪伴者回應、隱喻深化問句、資源隱喻促發問句、產生「轉化隱喻」、陪伴者回應、隱喻深化問句，最後將「轉化隱喻」安放、祝福與命名。

諮商隱喻的深化與運用，可在時間、空間、情境三者形成之特殊空間中，產生創造性的可能，再結合冰山模式對內在向度的探索，以及內在家庭系統療法中，不同內在角色的對話與互動，讓內在部分恢復本然富有生命力之樣貌。

##### （二）隱喻互動之歷程與演化：回到心裡的家

研究者將隱喻互動之歷程與演化，製作如圖 5-3 隱喻互動之歷程與演化脈絡圖。我的成長歷程中，早期與後期的隱喻皆依循「認知—動機—滿足感、成就感和愉悅感」三要素的循環過程，增強隱喻彼此間信念與行為的連結，使之互相影響，而最終它們手牽著手，一個帶著一個，慢慢回到心裡的家，讓我那分離、散落的內在能逐漸回歸整體，



並漸漸跳脫依循早期隱喻生活的樣態與行為模式，重新轉化、綻放新生。

### 三、隱喻對我的影響與變化

我受到創傷經驗之影響，開啟追尋生命意義及滿足基本條件之路，在隱喻進入生命後，從不同的角度來觀看與理解自己、轉化早期信念與行為模式，逐漸找回自己的樣貌，重新回歸整體，回到充滿生命力的狀態，邁向存有。

隱喻能讓我以安全的距離、有趣的角度，重新覺察與認識自我，有助於情緒之探索、覺察、表達與穩定，促進、增強並理解信念及行為之改變，提供了自我對話空間，對後續生活仍有持續且建設性的影響。

### 四、我的核心隱喻

「如其所是的 Joy」既包含真我的八項特質—好奇、創意、平靜、清明、自信、勇氣、慈悲及連結，亦讓我感覺到自己的完整。結合研究者對敘說者的經驗所形成的隱喻故事所說，我享受生命中相遇的一切，允許所有的經歷，漸漸對生命發自內心的喜悅。當這份喜悅融入我的身心，我感受到內心一片歡騰，心跳溫熱快活，我所有的內在便一起回到心裡的家。故可知，我的核心隱喻為「如其所是的 Joy」。

## 第二節 反思與建議

研究即將進入尾聲，當我寫到這裡，心裡不斷吶喊：「趕快結束吧！有什麼好反思跟建議的。」然而，身為研究者，我遵循研究者的倫理，為自己負起決定要寫這本論文的責任，好好將它完成。故，本節將研究反思與研究建議分述如下：

### 一、研究反思

我從決定寫這本論文開始回顧整個撰寫的歷程，將反思分為兩個部分，分別是「從遮蔽到解蔽—研究者的自我準備度」及「發現與收穫」。

#### （一）從遮蔽到解蔽—研究者的自我準備度

一本好的自我敘說，需要什麼呢？我認為是研究者的自我準備度充足，且有自我負責的勇氣與解除遮蔽的決心。

民國 107 年 9 月進研究所就讀前，我在參加美麗十天或綠水合流工作坊時，發現我從事助人工作的嚮往源自於小時候被關在車子裡的事件，引發我一系列尋求被看見、被發現的需求與渴望，而在一開始就決定要寫自我敘說的論文，更深入的探究自己。當時

的我覺得，了解自己對我來說更有意義與價值。

民國 108 年 4 月上質性研究這門課時，我開始思考，是不是把這幾年在山藥老師那裡學習潛意識，關於隱喻轉化時及轉化後生命的美好，可以讓隱喻的好被看見更多，也對專業領域多些貢獻。然而，在撰寫質性期中報告時，我遇到的一個瓶頸是——我不知道該挑選哪一段文本？不知道該聚焦在哪裡？不知道自己想要去看的是什麼？我才赫然發現，我一直以為已經準備好要寫自我敘說，殊不知原來我根本還沒準備好真正揭露自己的內在。報告期間，我述說著形象的東西，說著各次的轉變結果，卻像是讓人走迷宮一樣，在外面繞，卻不得其門而入。我突然懂了！因為，我一直以來都是個報喜不報憂的孩子，很多事情都只有我自己知道，而我未曾與人言，都是自己處理好就好了，讓親朋好友知道的常常是結果而已。我在陪伴關係裡也是這樣，我大多是一個傾聽者，傾聽是我的天賦，我很會聽，但卻不擅長說自己，擔心自己表達的不是自己真正想說的，擔心不小心自己會不會說錯什麼話而影響了彼此的關係，擔心說了自己的故事以後，對方會怎麼看我，有太多太多的擔心，所以，除非我知道對方能夠接受、能夠接納，我才會願意說。雖然我知道我正在走「自己的世界自己定義，自己的城堡自己創造」的路，然而我依舊會因為不知道別人怎麼看我而有緊張、焦慮，或擔心會不會說錯話而影響關係。

寫自我敘說，這些緊張、焦慮與擔心就足以阻擋我繼續書寫我自己，但我依舊想要跨越、挑戰自己。掙扎了一個月後，我決定要跟指導教授好好聊一聊，在跟老師聊之前，我整理出為什麼想要寫這個題目、想要研究的目的與問題，以及我覺得特別重要的部分。在跟增穎老師聊的過程中，我說著一直以來難以訴說的故事，面對老師卻是很自然地說出了口，也在老師的聆聽下，一起找到了目前暫時比較適合的題目與方向，同時，也用擺錘跟潛意識確認了，內心感到非常喜悅與安心。

108/5/8<自我敘說心路歷程>日記

我突破了自己內心的第一道防線，鼓起勇氣，決定繼續往心裡走去，用自我敘說，重新理解自己、認識自己。真理是存在者「無遮蔽狀態」亦稱為「本真（性）存在」，非真理就是「遮蔽狀態」亦稱為「非本真（性）存在」。真理試圖「解蔽」，非真理則努力去「遮蔽」。存在者的解蔽過程是以去蔽的方式展開自身，進而達到「綻出」的存在（陳萬和，2007），自我敘說也是一個解除遮蔽的過程，並在這個過程中，成為「綻出」的存在。

那麼，什麼時候會確定自我準備度充足，且有自我負責的勇氣與解除遮蔽的決心

呢？當突破第一層薄膜，繼續往裡層探去，生命會持續給出一次次考驗，例如：創傷再現、親密關係再次遭遇衝擊、親人離世...等，生命的一次次的關卡，讓我完全明白，即使我不寫自我敘說，我依舊在遭遇這些令人難以承受的苦，或許當我破釜沉舟，決心離開自我編織的夢幻裡，看見真實的殘酷，同時也能遇見美好。當然，還有一種可能，就是畢業期限將至，被逼到的時候，人在時限將至時，總能超越或者沉淪。我的生命經歷讓我知道，沉淪只會更苦，而超越還有一線希望，即便在超越的過程中，還是會經歷苦痛，但超越以後，有機會可以煥發新生，至少我在隱喻的經驗中，是這樣的！

在研究所的各種報告中，我把握每次機會，書寫跟論文有關的題目，進行資料蒐集與準備。在生活裡各種覺察與發現，則成為我文本的一部分。於是，生命的所有積累與指引，推動我開始著手寫自我敘說。

第一次寫論文總是磕磕絆絆，前三章我執著於研究架構應該如何書寫，再次落入窠臼，因此，我很難真正投入我的情感，也還難以把未曾宣之於口的內在訴說出來，總是害怕寫出來以後，關係會發生改變，而這點在初次審核的時候，就被口試委員點出，同時，口試委員給了我一個功課，就是關於自我敘說中會提及的人們，在倫理部分仍要讓他們知道或進行化名保護，這是我書寫論文的第二個門檻，但當我向我的家人、朋友訴說自我敘說論文的撰寫會提及他們，以及他們如何看待思考這件事時，我意外獲得許多支持與鼓勵，這也讓我對於撰寫這本論文的決定，終於感到安心。

民國 111 年 2 月以後，我開始著手修改論文，在三月中完成前三章的修改，在這之前，我書寫論文依舊以三天打魚五天曬網的狀態，其餘時間，依舊在追劇、放鬆與兼職工作中度過，但我知道，這是我為了醞釀從第四章開始書寫生命故事的滋養。從三月中到五月中，為期兩個月，我終於將我的故事書寫完成。

在這個過程中，我一邊寫論文，身體一邊釋放創傷所積累在身體裡的傷，然後，我藉此機會進行隱喻的演化，與自己和解，並將創傷的我帶回心裡的家安放。

### 《寫論文的的日子》

自從決定這學期要進行碩士的學位考試以後，默默從今年二月底持續在沒有上班的日子寫論文，到現在已經三個多月。萬分慶幸自己一周還有二至三天兼職的時間可以喘息？讓論文腦可以抽空休息，讓思緒可以醞釀與發酵，前幾個月還可以睡到自然醒，有 FU 的時候再寫論文，三月中修好前三章，然後開始寫第四章的自我敘說的故事，一路寫到五月中。這兩個月裡，當然休息時間還是要追追劇喘口氣。

但是...讓人又愛又恨的是，每當我寫到哪個段落，那個部分還沒釋放完的情緒或是傷，就會在身體反映出來，寫到一半身體就開始痛，又或者是全身開始發冷，冷到就是冬天一樣，要不然就是寫到身體突然暈眩想直接躺倒，再不然就是現實生活就出現那個部分的共時，例如：寫到小三早戀，被叫到隔壁般的全班面前罵，我追個劇，主角也有類似這種情節(被迫在全班面前唸出他的愛情小說，還百般被羞辱)。

嗚嗚~我只是想休息追個劇~~鵝以丫丫丫丫丫~~~~

幸好劇中最後主角跟自己和解了，我也默默有點安慰，趁機也跟自己跑個隱喻和解，吃個溫暖的食物，暖暖身體暖暖胃，諸如此類的情況不停發生。就是一邊寫自我敘說，一邊做自我療癒的概念，然後一邊焦慮時間不夠啦~~~一邊又慶幸可以趁機做個療癒，釋放舊有的傷，終於撐到五月中寫完故事。

第四章的故事寫完就已經 145 頁了，接著馬不停蹄的開始寫分析，還好口委們佛心，讓我可以一周前繳交。

新冠對我還是有影響的，同事因故須要我代班，上週經歷了一整個禮拜，早起寫論文，下午到晚上十點工作，老闆讓我例行工作做完之餘，可以寫論文，才能在昨天把分析趕完。但是，我一點都不想一邊工作一邊寫論文，完全厭世，上班就想下班。分析終於在兩周內寫完，昨天做完整體敘事圖，光是分析就有 200 頁，

一陣想哭~嗚嗚嗚~~我果然是太逼迫自己了。

好吧~哭了三四滴眼淚以後，洗個澡睡個覺，總算覺得又活過來一點點，繼續思考第五章的故事分析與討論要怎麼寫，然後是第六章的結論與建議。

[#敬可以一邊寫論文一邊工作的人們](#)

[#紀錄一去不想再返的寫論文的日期](#)

[#每天早起煮食成為一不小心就早起趁機醒腦靜心的時光](#)

[#各種魔女料理 XDD](#)

[#祝福我在這周順利完成第五第六章吧](#)

111/6/2<日記>

當創傷的我被安放，我逐漸有了力氣，回到我的生活裡與創傷對象和解。

小的時候，你聽過這樣的話嗎？你是路邊撿來的，你這麼愛哭，不是我家的小孩，你再不聽話，警察叔叔就會來把你帶走。你再...我就...。你所信任的長輩，是否曾一

次次笑著卻又認真的對你說出，所謂無傷大雅的玩笑？那些存在在文化裡，大家都這樣做，所謂通俗的玩笑...

我聽過，而且我相信了。很荒謬嗎？但就是發生了！在幼小的心靈裡，信任喜愛的長輩說的話，一次次迴盪在心裡頭。有一天，這些所謂玩笑話語，變成一顆種子，種在我的心裡，每說一次，就澆一次水，於是，有一天發芽了。

我的世界也隨之改變！

原來...這裡不是我家，原來...你們不是我的家人，是不是我以後都不哭，我就可以成為一家人，我會乖乖聽話，不要叫警察叔叔。

家是一個人的根，當他以為自己無根，會有多麼慌張、無助，在那幼小仍需要被照顧的時候...。我被恐懼、擔憂、害怕時刻包圍，我變得討好，很努力認真表現自己的價值，時常看人眼色，壓抑自己的情緒與需求，在這個不是自己家的地方，從小求生存，只希望能在有能力前，可以保存這個遮風避雨的地方。這影響我至今，從我開始相信，我原有的世界就崩解了，我開始向外尋找我真正的家人。

當我長大，有能力了，就成為離家的遊子，家中的過客，因為要去找尋真正的家人。大學畢業以後，我始終在外工作，沒辦法長時間待在家裡，當時我也不懂為什麼？直到，我終於看見，這株緊緊束縛我的藤，依舊勒緊我，我才開始動手將他們減除，但他們早已深入我的骨血。我花了十幾年的時間，才慢慢快要將他們除盡，一邊剔除，一邊修復我的傷口。

讀研究所的這幾年，我終於開始踏上回家的路，能夠跟家人多一點互動，能夠避開爸媽嘴裡的飛鏢，進而看見爸媽行動裡的愛。這幾年，我做出生頭薦骨的功課，去跟媽媽訪問我出生的過程，一次次跟自己說，我是從媽媽肚子生出來的。看著父母刀子嘴豆腐心，說著堅硬的話，卻做著最柔軟的事，一次次感覺到被愛。為了寫自我敘說核對記憶，一次次訪問媽媽，我長大的過程，聽著媽媽如數家珍的說著我都不記得的事，感受著被愛、被記得。

去年七月，我在家裡待了兩個月，是這幾年來，待在家裡最長的日子，我決定要讓他們看見更真實的我，我開始用生命耍廢，我對於我要去的方向，有我的節奏與步調，我可以悠哉的前行。因為我知道，我始終會到達。我睡到自然醒，醒來醒醒腦以後，有感覺再開始做事，我不一定要吃三餐，而是身體餓了再吃就好，我很慵懶，也有認真的時刻。當我選擇要做一件事，我會全心投入，我喜歡擁抱、表達愛、表達歡迎，我知道全家的男人都喜歡，媽媽還不太習慣但我看見，她漸漸融化，我很開心我做到，讓自己

真的能夠回家。

在這個家裡，真的開始有舒服跟自在，而不是一直被推拒在外，或是被家庭角色責任束縛，我在家一樣可以做自己，可以做跟父母期望不一樣的自己，可以做跟父母標準不一樣的自己，同時心裡保有愛。

#昨天終於開口跟媽媽說，那年你說的話，我相信了。對我來說，是好大的突破，因為這在我心裡，一直是不能說的秘密，我擔心挑破這個秘密以後，我就失去這個家...。

#僅紀錄我的回家之路

#我真的好愛好愛你們

#謝謝你們也愛我

111/4/15<找到回家的路>日記

我在撰寫自我敘說的推動下，鼓起勇氣去與媽媽澄清，將事件還原，離開創傷的遮蔽，看見真實以後，改寫我的內在框架與重新決定，與自己和解外，也與媽媽和解。而這只是我在敘說的過程中，其中一個例子。撰寫自我敘說的發現與收穫，比我想像的更加豐盛。

## （二）發現與收穫

我在敘說的過程中，與過去的自己對話、釋放過去在身體殘留的傷、用隱喻撫慰並安放過去的自己，一次次與過去的自己和解，再重構內在世界後，回到生活世界，與創傷對象和解。藉由 Labov William (1972) 的敘事結構分析方法，我從自身的故事中，一一發現了影響我甚深的各種故事版本，看見我因為深信而受苦，卻始終沒有發現那是一種遮蔽，直到在分析與解構的過程中，我清晰的看見，信念造就腳本來影響行動，換句話說，我怎麼看待與理解我自己，我就如何活出那個樣貌。同樣的，當我以更開放、包容、多元的角度理解自己，我也能活出不同的腳本。Reker, Birren & Svensson (2012) 曾說，人們可以拓展視野而看見更寬廣的圖像。世界觀的重建與擴展是以一個重新的方式與自己、與他人以及與所有生命連結（引自林綺雲等人，2021）。我透過重新述說自己的故事，在敘說的過程中，再次經驗，重新解構、理解、再建構，而後進行詮釋，並在實踐的過程中持續「敘說—詮釋—實踐」三者的共構，也隨著重新敘說自己的生命故事，用不同的視角重新理解生命，帶來新的生命轉換與意義。

## （三）後記

原以為論文到了口考順利通過，剩下修改，也就簡單多了，殊不知這才是另一波深

刻的開始。隨著一章一章的逐步修改，對於這本論文也逐漸將有所缺漏的地方慢慢補足。依循著題目的修改，第二章的文獻探討，進行了一些增加與刪減。第三章的研究方法，再將研究參與者、研究工具，及資料分析說得更清楚一些。第四章將主題式的敘說改成時間線的排列，讓讀者可以順著時間的流，閱讀得更加順暢。第五章重新調整了故事分析、研究發現以及討論，原本的研究發現與故事分析有些斷層，是分開來寫的，修改後則順著故事分析以及文本敘說，重新撰寫研究發現，再依照研究發現於討論處，與第二章的文獻探討進行逐一對話，一邊修改一邊更明白原本的不足與斷裂感，透過與文獻的對話，讓研究發現與討論更有所據。在口試委員的提醒下，我將敘事結構分析法的第二層研究反思補足，並形成隱喻故事。在醞釀隱喻故事的時候，我開始回顧生命歷程，嘗試讓隱喻畫面流動與產出。突然，我被一股深深的悲傷攫獲，難過到全身無力，放聲大哭，原來……是一直以來在尋找家人的內在小孩，大聲在哭喊著：「每個階段雖然都有家人，但是你們最終都離開了，你們都不是我的家人！」過往每一個階段性的分離，我總是說服自己，階段性的友誼就是這樣，時間到緣份就散了。我從來沒有感受過那份分離的難受，而在這一瞬間他們全部湧出，我任由眼淚流淌，讓這份悲傷釋放，休息了整整一天以後，才稍微好過一些。原以為隨著論文即將寫完，深刻早該一一度過，卻沒想到在最後還跑出一顆彩蛋，而這卻也不是最後一顆……。書寫研究者對敘說者的經歷所形成的隱喻故事時，我一邊感受著隱喻畫面，一邊將其繕打成文字，一邊與內在核對著故事的發展，而隨著故事的深入，我將已然破舊的「外面撿的」斗篷脫下，並給予祝福時，又一次放聲大哭。書寫到最後，我突然體悟了核心隱喻為何是「如其所是的 Joy」，因為當我真正享受生命中相遇的一切，允許所有的經歷，漸漸對生命發自內心的喜悅。當這份喜悅融入我的身心，我感受到內心一片歡騰，心跳溫熱快活，我所有的內在便一起回到心裡的家，這個歷程也正如「如其所是的 Joy」之名。

原以為到這邊就差不多了，但寫到最後心臟微微的疼痛，我停下來感受身體想表達的，開啟了與自己的對話：

我自問：「心痛想說什麼呢？」阿！是有「流放者」還不想回家。我輕撫著身體疼痛的地方說道：「還不想回家，就先不回家啊！隨時想回，再回就好。」疼痛從心臟處，往下移動到胃部。我問道：「還有什麼想說的嗎？」感受著胃部的疼痛，它說道：「我沒有資格回家。」我問：「你是誰？」感受著它，我緩緩說道：「是我知道的那一世前世嗎？」她輕聲說：「是」

民國 106 年 10 月，我曾請我認識的朋友引導我做了一次前世催眠。那是有點久遠的年代，我身穿民俗服飾，右腳戴著鈴鐺腳環，住在一間竹屋中，家中的布置非常簡單。那一世，我跟丈夫以及剛出生不久的寶寶，獨自生活在森林中，靠務農與打獵維生，家中還有一頭老牛，與我為伴。平日我在家照顧寶寶，一邊放牛一邊看著天空發呆，等待打獵的丈夫回家。有一天，丈夫帶了朋友回家，這位朋友偶然間救了丈夫一命，於是他們就成了要好的朋友，丈夫經常帶他回家一起吃飯。某天夜裡，他們酒過三巡後，丈夫不勝酒力睡著了。我半夜起床上廁所，那位朋友突然闖進廁所中，強行侵犯我，我不從，他便威脅我，要告訴我丈夫我紅杏出牆。我隱忍的咬牙，堅持不願，他就按住我的頭要我用嘴巴幫他。自此之後，我覺得自己已經不乾淨了，我不敢告訴丈夫，也沒有朋友可以訴說。每當丈夫帶那位朋友回家，我就躲得遠遠的，卻也躲不過他每次將丈夫灌醉後的威脅。有次，我再也忍不住，我便假裝順從，將他們灌醉，再將那名朋友殺掉剝碎，裝進甕中。我留了一封書信給丈夫，騙他說，我跟他的朋友私奔了，讓他不要再找我，帶著寶寶好好過日子。連夜，我便帶著那甕，到海崖邊，投海自盡了。

我問道：「你想對他們說些什麼嗎？」她說：「我沒有資格回家，因為我拋夫棄子，我讓我的丈夫遭受到朋友與妻子的背叛，我讓我的寶寶，從小就沒有了媽媽。」她聲淚俱下的對丈夫說道：「對不起，我害怕被你拋棄，我覺得我不再乾淨了，我不敢讓你知道真相，所以選擇欺騙了你。對不起，我沒有相信你，沒有相信我們的感情足以度過這場災難。對不起，讓你遭受到被朋友與妻子背叛的痛苦與難受，我愧疚得一直在贖罪，我覺得我沒有資格回家，沒資格再擁有你們的愛。謝謝你愛我，我真的好愛你，好想你。」她一邊哭著一邊對著寶寶說道：「對不起，媽媽沒有陪你長大，媽媽不是故意要拋棄你的，但是媽媽怕自己不乾淨了，沒有資格陪你長大，但是媽媽真的好想你，對你又思念又愧疚又抱歉。謝謝你成為媽媽的孩子，媽媽真的好愛好愛你，你不是沒人要的小孩，媽媽真的好愛你。」

我一邊大哭，一邊說出他們之間的對話，一邊將其書寫下來。我突然明白，這一世遇到被媽媽遺棄、被朋友及男朋友背叛，也許是我還在償還那一世的業力，只要她不曾原諒自己，便一直在關係中循環著信任、遺棄、背叛、難以愛自己、覺得自己不值得的課題，而這確實也是我此世不斷在關係中遭遇的課題，我不知道什麼時候是終點，也許繼續如其所是感受生命的喜悅，有一天會知道吧！



## 二、研究建議

在反思撰寫本研究的歷程後，研究者有三項研究建議，分別為自我敘說的價值、實用的 Labov William 的敘事結構分析方法及隱喻用於創傷療癒的可能性，供後續研究者參考。

### （一）自我敘說的價值

在我選擇自我敘說時，我曾聽同學說過，有些學者認為自我敘說對於研究而言，沒什麼價值，但我認為，只有自身經歷過，才會懂得自我敘說的價值有多麼珍貴。雖然是以個體經驗所敘說的故事，但故事中蘊含著文化背景的影響，許多故事是在那個年代，好多人會有的共同經驗，就以我誤信我是外面撿來的說法，後來我開始跟身邊的人訴說這個故事以後，紛紛在對方口中聽到，他們也曾經歷這樣的事件，而他們也紛紛跟我分享他們的反應，出乎我的意料之外，例如：我的大哥說，你怎麼不會想，你不是這個家的小孩，那你就不要工作了。故事會呼喚故事，而每個人的書寫各有不同，結局當然也就不一樣，他們看破這是騙小孩的把戲，而嗤之以鼻或是反嗆回去，我是誤信而後開始受苦，當故事有機會交流，生命就有機會看見不同的視野。在一次次的敘說中，每一個小的故事，接連影響後續故事的發生，自我敘說就像是從聚焦各個故事的角度開始，逐漸拉遠看見整體視野的過程，而這個過程有多麼不容易，也唯有決心解蔽的人，才能體悟，自我敘說最珍貴的價值，就在這個過程裡，等待已經準備好的人來發現。

### （二）實用的 Labov William 的敘事結構分析方法

在查找分析方法時，敘事結構分析方法的資料偏少，也較為不全，即便找到少數人使用這個分析方法，也曾被詬病分析的內容不夠完整。我選擇這個方法，主要是因為此方法有非常細緻的步驟，對於分析自我敘說，能由敘事單元開始，最後進行整體敘事單元分析，是一個由小而大的過程，包含了細節的探索與全貌的視野，加上此分析需在分析整體單元時，以敘說者的自身經歷來形成隱喻，我的論文題目剛好又以隱喻為主題，就這麼一拍即合。

在實際使用這個分析方法後，我可以負責的說，這個方法的確能促進自我敘說的重新解構、理解、再建構之過程，推薦給想細緻獲得意義的人們使用。

### （三）隱喻用於創傷療癒的可能性

我在找尋隱喻或創傷療癒的相關文獻資料時，發現隱喻用於創傷療癒的實證研究偏少，而創傷療癒的治療則偏向生理與藥物治療。然而，創傷經驗有多麼需要被療癒，我再清楚不過了，因為他已經影響我二、三十年！

隱喻恰好進入我的生命中，用有趣、多元而開放的角度，打開我蜷縮的生命視野，用模糊、包容、允許的方式，潛移默化我的生活，我不一定要直接接觸創傷，而是可以在累積足夠能量以後，一點一點的撫慰創傷。我鄭重地將隱喻推薦給對研究創傷療癒有興趣的研究者，也許在更多實證研究的累積下，可以發現更多隱喻帶來的療效。



## 參考文獻

### 一、中文部份

- 刁生虎 (2005)。莊子的語言哲學及表意方式。《東吳哲學學報》，(12)，1-62。  
<http://dx.doi.org/10.29732/SJPS.200508.0001>
- 王理書 (2002)。隱喻故事治療團體結合敘事傾向與 Eriksonian 隱喻治療的嘗試 (上)。  
《諮商與輔導》，(200)，33-38。<http://dx.doi.org/10.29837/CG.200208.0004>
- 田芳華 (1998)。自傳記憶與事件—生命史調查之應用與前瞻。《調查研究》，(6)，5-38。  
<http://dx.doi.org/10.7014/TCYC.199810.0005>
- 申荷永 (2004)。《心理分析入門》。心靈工坊文化。
- 白聰勇 (2008)。《唯識學與心理學有關潛意識分析之比較》〔未出版之碩士論文〕。玄奘大學宗教學系。
- 何粵東 (2005)。敘說研究方法論初探。《應用心理研究》，(25)，55-72。  
<https://reurl.cc/NpmDNm>
- 李彥儀 (2009)。保羅·呂格爾《活的隱喻》初探。《哲學與文化》，36(2)，151-177。  
<http://dx.doi.org/10.7065/MRPC.200902.0151>
- 李崇建 (2017)。《薩提爾的對話練習：以好奇的姿態，理解你的內在冰山，探索自己，連結他人》。台北市：親子天下。
- 李蓓宇 (2019)。「隱喻」在諮商實務的運用。《諮商與輔導》，(405)，40-45+20。  
<http://dx.doi.org/10.29837/CG>
- 李德材 (2008)。海德格《存有與時間》與生命教育之哲學基礎初探—以本真性和非本真性存在為核心之探討。《止善》，(4)，145-173。
- 束定芳 (2008)。《隱喻學研究》。上海外語教育出版社。
- 沈清松、莊佳珣 (2006)。從內在超越到界域跨越— 隱喻、敘事與存在。《哲學與文化》，33(10)，21-36。<http://dx.doi.org/10.7065/MRPC.200610.0021>
- 沈清楷 (2006)。從 Aufhebung (棄存揚升) 到 Différance (延異)。《哲學與文化》，33(5)，69-88。<http://dx.doi.org/10.7065/MRPC.200605.0069>
- 林育陞 (2016)。佛洛伊德潛意識與催眠之演進與變化。《諮商與輔導》，(362)，8-12。  
<http://dx.doi.org/10.29837/CG>
- 林美珠、溫錦真 (2018)。臺灣心理與諮商敘事研究之回顧與展望。《中華輔導與諮商學報》，(53)，81-116。<http://dx.doi.org/10.3966/172851862018100053004>

- 林綺雲、丁文傑、陳一志、林佳君 (2021)。意義的呼喚－Viktor Frankl 的靈性革命與生命意義觀。《諮商與輔導》，(426)，48-53。  
<https://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?DocID=16846478-202106-202107020022-202107020022-48-53>
- 林綺雲、葉霖、姜映佐、賴楨希 (2021)。生命意義的意義觀。《諮商與輔導》，(425)，50-54。  
<https://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?DocID=16846478-202105-202106030014-202106030014-50-54>
- 林綺雲、葉霖、姜映佐、賴楨希 (2021)。生命意義的意義觀。《諮商與輔導》，(425)，50-54。  
<https://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?DocID=16846478-202105-202106030014-202106030014-50-54>
- 林韶怡、蔡敦浩 (2013)。自我敘說的再回觀：經驗、書寫與批判。《應用心理研究》，(57)，1-4。  
<https://reurl.cc/Zr5M2Q>
- 洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉 (2012)。自我敘說研究中的真實與真理：兼論自我敘說研究之品質參照標準。《應用心理研究》，(56)，19-53。  
<https://reurl.cc/WkZWz5>
- 胡萍英 (2009)。隱喻理論探究。《四川理工學院學報 (社會科學版)》，24(6)，108-113。  
<https://reurl.cc/Zr5MEV>
- 凌坤楨 (2016)。《療癒，藏在身體裡-從創傷復原到生命整合》。臺北市：張老師。
- 翁開誠 (2002)。覺解我的治療理論與實踐：通過故事來成人之美。《應用心理研究》，(16)，23-69。  
<https://reurl.cc/oeoXp3>
- 翁開誠 (2011)。敘說、反映與實踐：教學、助人與研究的一體之道。《哲學與文化》，38(7)，75-95。  
<http://dx.doi.org/10.7065/MRPC.201107.0075>
- 郝曉寧、劉紅萍 (2007)。有關隱喻研究及其工作機制。《語文學刊 (高等教育)》，(3)，154-156。  
<https://reurl.cc/8WZ77b>
- 張忠勛 (2008)。從 Erickson 取向治療觀點論自我催眠技巧。《諮商與輔導》，(270)，10-13。  
<http://dx.doi.org/10.29837/CG.200806.0006>
- 張榮興、黃惠華 (2005)。心理空間理論與「梁祝十八相送」之隱喻研究。《語言暨語言學》，6(4)，681-705。  
<https://reurl.cc/6E3ke6>
- 陳廷豪 (2016)。《以隱喻梳理兒少時期家暴陰影之研究》〔未出版之碩士論文〕。國立臺北護理健康大學。
- 陳金燕 (2000)。諮商師養成教育中自我覺察訓練課程。《輔導季刊》，36(1)，1-5。
- 陳萬和 (2007)。論海德格爾的真理問題—從《存在與時間》到《論真理的本質》。《樂山

- 師範學院學報，22(9)，127-130。
- 陳萬和 (2007)。論海德格爾的真理問題—從《存在與時間》到《論真理的本質》。樂山師範學院學報，22(9)，127-130。
- 陳榮華 (2008)。海德格《時間與存有》的本真 (Authentic) 與非本真存在 (Inauthentic Existence)。哲學與文化，35(1)，57-69。<https://doi.org/10.7065/MRPC.200801.0057>
- 陳鵬元 (2021)。諮商隱喻之互動內涵研究〔未出版之碩士論文〕。國立屏東大學。
- 陸敬忠 (2013)。體系性詮釋學之語言存有學向度：從呂格爾之《活的隱喻》與高達美詮釋學之對話出發。哲學與文化，40(7)，85-103。<http://dx.doi.org/10.7065/MRPC>
- 黃士鈞 (2005)。個案的隱喻經驗之研究：從隱喻出現到個案改變的過程〔未出版之博士論文〕。國立彰化師範大學。
- 黃士鈞 (2008)。諮商隱喻經驗之個案研究。明道通識論叢，(4)，197-216。  
<http://dx.doi.org/10.6954/MJGE.200805.0197>
- 黃雅嫻 (2013)。隱喻與語意學—呂格爾與本維尼斯特的語意學研究。哲學與文化，40(7)，65-84。<http://dx.doi.org/10.7065/MRPC>
- 葉安華、李佩怡、陳秉華 (2017)。自我敘說研究取向在臺灣的發展趨勢及研究面向：1994-2014 年文獻回顧分析。臺灣諮商心理學報，5(1)，65-91。  
<http://dx.doi.org/10.29824/JTCP>
- 蒙光俊 (2006)。從催眠治療到自我催眠。諮商與輔導，(248)，11-14。  
<http://dx.doi.org/10.29837/CG.200608.0005>
- 劉滄龍 (2013)。從「隱喻」到「權力意志」：尼采前後期思想中的語言、認識與真理。政治大學哲學學報，(29)，1-32。[http://dx.doi.org/10.30393/TNCUP.201301\\_\(29\).0001](http://dx.doi.org/10.30393/TNCUP.201301_(29).0001)
- 潘淑滿 (2003)。質性研究：理論與應用。台北：心理出版社。
- 蔡宜秀 (2014)。奇幻世界之旅——靈性修行之心靈轉化歷程自我敘說研究〔未出版之碩士論文〕。南華大學。
- 蔡素琴、洪雅鳳、劉淑惠 (2014)。敘事分析方法：由 Labov 敘事結構與隱喻故事取徑。臺灣諮商心理學報，2(1)，77-96。<http://dx.doi.org/10.29824/JTCP>
- 賴錫三 (2010)。從《老子》的道體隱喻到《莊子》的體道敘事—由本雅明的說書人詮釋莊周的寓言哲學。清華學報，40(1)，67-111。  
[http://dx.doi.org/10.6503/THJCS.2010.40\(1\).04](http://dx.doi.org/10.6503/THJCS.2010.40(1).04)
- 駱芳美、郭國禎 (2018)。諮商理論與實務：從諮商學者的人生看他們的理論 (初版)，

心理出版社。

## 二、英文部份

- American Psychiatric Association (2014)。DSM-5 精神疾病診斷準則手冊 (台灣精神醫學會譯)。合記圖書出版社。(原著出版於 2013 年)
- Angus, L. E. and Rennie. D. L. (1988) . " Therapist Participation in Metaphor Generation : Collaborative and Noncollaborative styles , " *Psychotherapy*, 25(4), 552-560.
- Barker, P. (1985) .*Using metaphors in psychotherapy* . New York : Brunner / Mazel .
- Catherine Kohler Riessman (2008) 。**敘說分析** (王勇智、鄧明宇譯) 。台北：五南圖書。(原著出版於 2003 年)
- Clandinin, D. J. & Connelly, F. M. (2000) . *Narrative inquiry : Experience and story in qualitative research*. San Francisco : Jossey-Bass.
- Corey, G. (2009) .*Theory and practice of counseling and psychotherapy*. (8thed.) . CA : Brooks / Cole
- D. J. Clandinin & F. M. Connelly (2005) 。**敘說探究：質性研究中的經驗與故事** (蔡敏玲、余曉雯譯) 。台北：心理出版社。(原著出版於 2003 年)
- Dahlberg, K. , Dahlberg, H. & Nystrom, M. (2008) .*Reflective Lifeworld Research*. Studentlitteratur, Lund.
- Fauconnier, Gilles, Mark Turner. (2002) . *The Way We Think : Conceptual Blending and the Minds Hidden Complexities*. New York : Basic Books.
- Fauconnier, Gilles, Mark Turner. , Adele E. Goldberg (ed.) (1996) . *Conceptual Structure, Discourse, and Language*. Stanford : CSLI.
- Fauconnier, Gilles. (1997) . *Mappings in Thought and Language*. Cambridge : Cambridge University Press.
- Gerald Corey (2016) 。**諮商與心理治療：理論與實務** (修慧蘭、鄭玄藏、余振民、王淳弘譯：四版) 。新加坡商聖學習。(原著出版於 2017 年，十版)
- Jim Loehrer (2009) 。**人生，要活對故事** (賴俊達譯) 。台北：遠見天下文化出版股份有限公司。(原著出版於 2007 年)
- Labov, William. (1972) . *Language in the inner city studies in the Black English vernacular*. Philadelphia : University of Pennsylvania Press.
- Lakoff, George & Mark Johnson (1980) . *Metaphors We Live By*. The University of Chicago Press.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper.

- Norman K. Denzin (1999)。解釋性互動論 (張君玫譯)。弘智文化事業有限公司。(原著出版於 1999 年)
- Peter A. Levine (2013)。解鎖：創傷療癒地圖 (周和君譯)。臺北市：張老師。(原著出版於 2010 年)
- Ranjit Kumar (2000)。研究方法 (潘中道、黃瑋瑩、胡龍騰譯)。學富文化事業有限公司。(原著出版於 2000 年)
- Richard C. Schwartz (2022)。沒有不好的你：風行全球的內在家庭系統 IFS，徹底翻轉你我的生命 (魯宓譯)。臺北市：究竟出版社。(原著出版於 2021 年)
- Richard S. Sharf (2019)。諮商與心理治療 (馬長齡、羅幼瓊、葉怡寧、林延叡譯：二版)。新加坡商聖學習。(原著出版於 2012 年，五版)
- Robert J. Sternberg (2016)。普通心理學 (鄭昭明、陳億貞譯：二版)。新加坡商聖學習。(原著出版於 2000 年)
- Strog, T. (1989) "Metaphors and Client Change in Counseling," *International Journal for the Advancement of Counselling*, 12, 203-213.



# 附錄

## 附錄一 文本分析

敘事單元一：自助助人助人自助		
編號	敘事單元	敘事結構分析
一（二） 1-003	<p>我讀幼稚園以後，早上媽媽會載我去上學，在表哥的央求下，下課後，我依舊會被接到三阿姨家，跟表哥一起吃、喝、玩、樂，然後等媽媽下班，再來接我回家。<u>五歲那年，在一個天氣很好的夏季，爸爸說：「我開車載你去上學，好不好？」我很開心的說：「好哇！」爸爸告訴我，他要去上班的地方（農會信用部）打卡簽到，然後再載我去上學。這是爸爸第一次開車載我上學，我坐在後座，開心的唱著歌</u>，一路望著窗外藍藍的天，一邊心裡想著：「先去爸爸上班的地方也沒有關係。」抵達農會後，<u>爸爸把車子停在農會門口，就率先下車，我慢了一步沒有跟下車，爸爸就把車子從外面鎖上了</u>。當時約莫早上七點，在爸爸鎖上車以後，我愣了一下，又安撫自己，心想：「沒關係呀！反正爸爸說他去打卡很快就回來。」於是，我就在車上安靜等待。</p>	<p><b>【摘要】</b></p> <p>1.爸爸第一次帶我去上幼稚園，先到公司打卡，下車時卻將我鎖在車子裡，忘了我。我不停在車裡求救，直到爸爸外出發現，帶我回家。</p> <p>2.開啟了我對生命意義的思考，並決定未來的生命要看見、停留在美好的事物上，即時給予需要幫助的人協助，即便經歷懷疑、忌妒，我依舊選擇真心待人。</p> <p>3.從潛意識的堅持助人，卻忽略自己的身心狀態，走向關注己身之量能，經過評估與選擇後，給予力所能及之協助。</p>
一（二） 1-004	<p>時間一分一秒過去，我看著周圍人來人往經過車子旁邊，開始覺得爸爸去得有點久，想要下車去找爸爸，但當我試著把長條狀的鎖往上拔起來的時候，我發現，根本拔不起來。我大吃一驚！心想：「怎麼會這樣！」<u>我一邊安撫自己，一邊嘗試著所有我能想到的方法。我嘗試了後座兩邊的車鎖，試著想要把鎖拔起來，但是都沒有辦法</u>。接著，手腳並用爬到前座，嘗試前面兩邊的車鎖，但車子從外面鎖上以後，留在外面的部分很短，短到沒有辦法拉起來。然後，我想到可以按喇叭。於是，<u>我到駕駛座按喇叭，但按了喇叭也沒有發出聲音</u>。這讓我感到有點氣餒，因為原本覺得可以解鎖的方法，在嘗試過後居然都沒用。我替自己加油打氣，想著：「沒關係，車子停在門口第一台，最顯眼的地方，開始上班來往的人很多，總會有人看到我的。」於是，<u>我開始來往前後的擋風玻璃，只要有人經過，我就到那一側的玻璃敲打車</u></p>	<p><b>【導向】</b></p> <p>上午七點，爸爸第一次開車帶我上幼稚園，我們先去農會打卡時，爸爸下車就習慣性鎖門，我被鎖在</p>



	窗，試圖讓人看見我。我甚至還試著把臉貼到玻璃上，讓人看得清楚一些。我一邊著急上課遲到了，一邊感覺到車裡越來越熱，空氣也越來越悶。	車子裡。直到上午十一點多，爸爸要去勘查土地，看見車子起霧才想起我，並帶我回家。
一(二) 1-005	當我一次一次前後左右的爬，用力地敲打車窗與擋風玻璃，卻總是沒有人看見我時， <u>我疑惑地想著：「他們到底都在忙些什麼？為什麼沒有人停下來看看身邊的事物？為什麼我這麼明顯卻沒有人看見？為什麼這裡人來人往就是沒有人停留、看見？這麼忙碌到底是為什麼呢？」</u> 我在這個來回的過程裡，也想著：「不要把車窗打破呢？」但是，又 <u>考慮到打破車窗要花錢修，我捨不得花錢，於是作罷。</u> 我繼續在有人經過的時候，到那一側的車窗敲打玻璃，試圖讓人發現我。有時候， <u>我累了就會停下來，看著川流不息的人群，思考著他們到底在忙什麼。</u> 在那時候， <u>我心裡默默做了一個決定—我才不要像他們這樣活，我想看見、停留在美好的事物上。</u>	【複雜的行動】 爸爸開車載我上學→先去農會打卡→下車鎖門→我在車裡覺得不對勁後，開始想辦法求救→先找尋自救的方法，開車鎖、按喇叭→找人救我，只要有人來就去那一側的玻璃敲打→思考敲破玻璃的可能性→疑惑人們都在忙些什麼→決定自己不要活得匆忙，想看見、停留在美好的事物上→感覺太熱、滿身是汗，開始脫衣服→躺在後座快要睡著→爸爸發現我，帶我回家。
一(二) 1-006	後來， <u>我竭盡全力敲了將近三個多小時，依舊沒有人發現我。</u> 當時的我已經非常疲倦，只覺得身體又累又熱。我脫了衣服，躺在後座，連一根手指頭都不想再動，只想要睡一覺，車上的玻璃被白霧覆蓋。 <u>恍惚間，後座的車門突然打開，我聽見爸爸用略為緊張的臺語說著：「拍謝、拍謝！」</u> 然後，車子啟動，就往家裡的方向開去。那時大約上午十一點， <u>爸爸正要外出查看客戶要貸款的土地，一踏出農會門口，看見車子充滿白霧，才赫然想起，今早要帶我上學，卻將我忘在車上的事情。</u>	【評價】 對於人們庸碌的腳步，感到疑惑，並決定自己要成為能停留當下的人，可以看見美好、看見那些需要幫助的時刻。
一(二) 1-007	我身上僅存的衣服早已溼透，只記得回家以後， <u>我茫然而失神地站在廁所正前方。</u> 爸爸進了廚房，跟奶奶說剛剛把我忘在車上的事。我隔著木製的綠色紗門，望向左手邊在廚房說話的爸爸跟奶奶放空。正巧媽媽接到消息回家，看見 <u>我像是隻脫水的瘦猴子，站在廁所前發呆</u> ，就趕快幫我洗漱，而我也沒有其他什麼異狀。事後媽媽告訴我，爸爸還緊張的對她說：「不要罵她！」媽	【解決】 想盡所有可能的辦法求救，但都沒有人看見，最

	<p>媽好氣又好笑的對爸爸說：「你沒有帶她去上課，怎麼會是罵她！」而後，他們嘗試了所有我嘗試過的方式，證實車子從外面鎖住以後，是無法從內開啟的。爺爺也問我：「怎麼不把車窗打破呢？」我說：「因為車窗破了，要花錢修，我捨不得。」<u>我不禁覺得自己很聰明，卻也有點傻，聰明的是大人想到的方法，我都想到也都做了；傻氣的是，我從沒想過有可能會因為這樣死亡，也不知道死亡是何物。</u>直到多年後，我看到小孩被關在車子裡悶死的新聞，才略為僥倖地想著，我真的是跟死神擦肩而過阿！</p>	<p>後被爸爸發現救出。</p> <p>【評價】</p> <p>1.看見自己遇到事情以後的冷靜與聰明。</p> <p>2.對於死亡仍懵懂無知。</p>
<p>一（二） 1-008</p>	<p>在書寫的時候，我向記憶超群的媽媽核對我的記憶。我忘記的是，我獲救後曾向媽媽說：<u>「我覺得很害怕，怕沒有人幫我打開門；我看見爸爸的同事出來隔壁的果汁攤買果汁，可是我怎麼叫，他們都沒有發現我。」</u></p>	<p>【複雜的行動】</p> <p>事件發生時，冷靜的安撫自己的情緒；安全以後，才開始表達害怕與擔憂。</p>
<p>一（二） 1-009</p>	<p><u>從那以後，我決定不坐爸爸這台車，而是選擇家中另一台可以手動搖下車窗的車子。</u>印象中，當家中只剩下爸爸這台會自動上鎖的車以後，<u>我只要上車總是暈車，要搖下車窗吹吹風，我才覺得舒服許多</u>，家人也為此在車上放了一把鐵鎚，以備不時之需。<u>我暈車的症狀，直到我自己學會開車，將方向盤掌握在我手中，才逐漸緩解。</u></p>	<p>【評價】</p> <p>避免自己待在不安全的車子中，感覺到危險就有暈車的身體反應，直到能掌控自己的生命安全，才安心。</p>
<p>一（二） 1-010</p>	<p><u>事件後，我不曾對父親表達過對他的想法與情緒。</u>因為，家中是父權主義，我就算有什麼想法，也不敢對爸爸說。但此後，<u>我極度討厭別人答應我的事情被遺忘或失約。每當遇到別人失約時，我就會非常生氣。</u>這個影響一直很隱微的存在我的生活裡，直到讀了研究所，某次同學因為失約跟我道歉，我說著我的心情，赫然連結到這個事件，才發現對我來說<u>「承諾如同生命之重」</u>，曾經被遺忘、失約，可能付出的是我的生命，因此產生了這個連結。</p>	<p>【評價】</p> <p>對生命的影響：「承諾如同生命之重」，曾經被遺忘、失約，可能付出的是我的生命。</p>
<p>一（二） 1-011</p>	<p>除了暈車、對承諾的連結以外，<u>這也是我思考生命意義的開端</u>，對我的影響極其深遠，<u>我不想成為忙碌卻忘了停留當下的</u></p>	<p>【評價】</p> <p>開始思考生命意義，並決</p>

	<p>人，我希望我可以看見美好，適時的停留，也希望我能看見那些需要幫助的時刻，並即時的提供協助，我確實也是一直這麼做的。</p>	<p>定不想成為忙碌卻忘了停留當下的人。可以看見美好，適時的停留，也能看見那些需要幫助的時刻，並即時的提供協助。</p>
<p>一（二） 1-012</p>	<p>讀小學以後，我有了家、田裡、親戚家以外的去處。<u>我在自己不自知的情況下，提醒自己要觀察、停留、幫助人。我積極擔任課堂小老師或是班級幹部</u>，從小學一年級到六年級，每個學期我都一如既往地為老師跟同學服務，<u>即使在補習班，我依然堅持助人的理念，也常常為此感到開心。助人這個信念，就像是心錨一樣，深植在我的心田。</u></p>	<p>【導向】 從小學到高中，我開始擔任課堂小老師、班級幹部、服務性社團，積極助人。</p>
<p>一（二） 1-013</p>	<p>國中時期，我也<u>積極地擔任老師的課堂小老師</u>，若是被同學選上班級幹部，就會盡責地擔任，<u>同學有什麼需要幫忙的，只要我能幫忙，我也會盡可能給予協助</u>。除了班級服務外，我還參與了學校的合唱團以及童軍社，<u>唱歌是我一直以來很喜歡的活動，能跟一群夥伴一起唱歌、為校爭取榮譽，我感到快樂且驕傲</u>，而且在唱歌的時候，我可以全然投入在旋律裡，忘卻煩惱。<u>童軍社是我覺得可以學習如何助人的社團，並以服務為出發點，秉持童子軍的精神為人</u>—誠實、忠孝、助人、仁愛、禮節、公平、負責、快樂、勤儉、勇敢、整潔、公德。</p>	
<p>一（二） 1-014</p>	<p>有一個同學在國中三年級的時候告訴我，國一時，當國文老師在詢問：「有沒有人要擔任課堂小老師？」他們還在討論、猶豫時，我已經舉手說：「我可以。」<u>她曾以為我是為了討好老師，直到後來我一直在幫助人，才發現我是真心的</u>。聽到她這樣告訴我，<u>我有點難過，但我未曾告訴她。我的心很純粹，也從沒想過這樣做會招人懷疑或忌妒，但我知道，就算讓我重新選擇，我仍然會這麼做，但求無悔而已。</u></p>	<p>【導向】 國中一年級時，同學對於我積極服務的行為，感到懷疑，認為我在討好老師。 【複雜的行動】 在生活中觀察、停留，以便即時助人→在學校擔任</p>
<p>一（二） 1-015</p>	<p>升上高中以後，<u>我繼續走在樂於助人的道路上</u>。我意識到擔任班級幹部只是一個身懷責任的角色，助人的方式無所不在。<u>當</u></p>	<p>課堂小老師、班級幹部，</p>

	<p>有人需要協助時，我大多會同意，極少拒絕人，而協助的對象也不僅是我的同學，包含了其他不認識的同學。高中時期，我也參加學校的糾察隊，協助維護學校與同學的安全。在一視同仁的心境下助人，我創造了極好的人緣，而我也驗證了善意是會互相循環傳遞的。當我傳遞善意與溫暖，常常也會接受到相同的回饋，最後形成一個善的循環，受益的依舊是我，這讓我在高中時期過得<u>非常快樂。</u></p>	<p>參與服務性社團→國中時，招致同學的懷疑與忌妒→依然選擇真誠待人→高中時，收穫善意的回饋。</p> <p>【評價】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.善有善報，不是不報，只是時候未到。</li> <li>2.秉持初衷，無愧於心。</li> </ol>
<p>一（二） 1-016</p>	<p>從小，我就知道我喜歡算錢，也喜歡助人。大學推甄時，國立彰化師範大學「會計系」跟「輔導與諮商學系」在同一天推甄，我選擇會計系，放棄了輔導與諮商學系，但是我沒有考上。指考選填志願時，我仍然將國立彰化師範大學會計系的志願，填在國立彰化師範大學輔導與諮商學系前面。最後，我考上了國立彰化師範大學輔導與諮商學系。<u>冥冥之中，有一雙手將我推向了心理助人的道路。</u></p>	<p>【說明性分支故事】</p> <p>冥冥之中似有推手，引領我走向心理助人的道路。</p>
<p>一（二） 1-017</p>	<p>大學一年級的時候，我們班的成績太好了，不管我怎麼認真努力，都是班上的吊車尾。<u>遭受到學業挫敗以後，我開始放飛自我，放棄要求自己考高分，只求及格就好。</u>於是，我開始吃喝玩樂、通宵打遊戲、夜唱，然後白天翹課、睡覺補眠，每天接連不斷的玩，甚至被導師約談關切。<u>這是我未曾想過的大學生活，活得更自我卻快樂，我躲進自己的防護罩，我把自己在班上變成一個小透明，時常獨來獨往，只跟自己要好的朋友互動。</u></p>	<p>【導向】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.大一時，在學業上遭受挫敗，反而推動我，不做乖乖牌，補足缺失童年的快樂時光。</li> <li>2.將人際關係縮小至五人以內，不再要求自己維持</li> </ol>
<p>一（二） 1-018</p>	<p>我將目光從讀書移開以後，就<u>參加學校的「農村服務社」</u>，學期間各種表演藝術（如：戲劇、跳舞、繪畫…等）、生活技能（如：煮飯、繩結、音控、場佈…等）、幹部訓練，充斥了我的大學生活。<u>寒、暑假期間，就到農村當地的小學帶領營隊。看著孩子們快樂的笑容，即使身體再怎麼疲累，都感到心滿意足。</u></p>	<p>與每個人都要保持良好關係。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3.從學業轉向社團，參加服務性社團，投入服務的熱情。</li> </ol> <p>【複雜的行動】</p>



		大一時遭遇學業挫敗→在班上當個透明人，開始吃喝玩樂、翹課，人際關係只維繫幾個要好的→將生活重心轉向社團。
一（二） 1-019	到了大二， <u>每個人都要參加所學會，選擇至少一個股別，並負責該股的活動</u> ，從活動設計、推廣、宣傳、排演、籌備，到最後活動圓滿完成， <u>這對我來說比較像義務，因此，我也僅只是盡到義務，沒有過多的投入。我所有的熱情與重心，都放在我參加的社團裡</u> ，時常熬夜討論、想活動、排練...等，樂此不疲，但也經常翹課補眠。	【評價】 對於義務，我僅是盡責； 對於真正有熱情的事物，我才會投入。
一（二） 1-020	大學的課程中，常有分組報告。 <u>大二的某堂課，有個同學抱怨我做得少又常翹課，我當下感到生氣、委屈又難過</u> ，我心想：「你們分配任務，又不分配給我。我的確常翹課，又不夠主動，但若有分配，我也會負責完成。」 <u>但當著同學的面，我也沒有說什麼，只是默默的承受。</u>	【導向】 大二時，有同學抱怨我常翹課，同組報告又不負責任，我有情緒也不敢直接表達。
一（二） 1-021	大二上學期即將結束前，我回到家， <u>媽媽看著我泛黃的臉，提醒我肝不好，要我去醫院做個檢查</u> 。檢查結果出爐，有關肝指數損傷指標 GOT、GPT 偏高。GOT 與 GPT 是體內的常見酵素，與人體胺基酸、蛋白質的代謝有關。因為它們在肝細胞內的濃度高，當肝細胞受損時就會流進血液中，所以這兩種酵素的上升往往代表肝臟發炎。我分別針對 A、B、C 三種肝炎做檢查，都沒問題。 <u>最後，醫生朝向重大傷病「威爾森氏症」的方向去檢驗，結果確定是因基因缺陷，導致肝臟無法正常代謝銅離子的「威爾森氏症」。</u> <u>這種疾病無法根治，只能終生藥物治療，身體也可能因為銅離子累積在各種器官中，而產生該器官的器官病變。</u>	【說明性的分支故事】 發現我罹患先天的重大傷病—「威爾森氏症」。  【導向】 大二時，發現疾病，被迫離開社團，調養身心，生活與飲食有諸多限制。
一（二） 1-022	<u>我瞬間有種被判了無期徒刑的感受，因為一輩子要跟藥物為伍，偏偏我既討厭打針，又討厭吃藥，卻需要藥物來協助我的器官排除多餘的銅離子，或者減少攝取含銅量高的食物</u> ，例如：麥	【複雜的行動】 大二時，媽媽要我去醫院檢查→檢查出威爾森氏症

	類、海鮮類、巧克力、堅果類、豆類、菇類…等，也要減少食用刺激性或較難代謝的食物，像是炸物、辣椒、醃漬類、加工食品…等。含銅量高的食物裡， <u>有許多我喜歡吃的食物，一瞬間他們就被判處終生隔離，不得靠近我</u> 。當然，我後來還是有偷偷探望他們的。	→ 遵循醫囑吃藥治療，並減少攝取含銅量高的食物 → 因病退出我喜愛的社團活動。
一（二） 1-023	有個廣告說：「肝若歹，人生就是黑白的。」 <u>這個瞬間，我真的覺得人生是黑白的，我鐘愛美食，卻有許多我喜歡的不能吃，還要吃我討厭吃的藥，不如讓我死了算了</u> 。當然，規定是死的，人是活的。至少一開始的時候，我很努力地吃藥，減少攝取含銅量高的食物，也乖乖的根據醫囑，每兩個月進行相關的血液及尿液檢查。然而， <u>死亡就此如影隨形，我不知道我可以健康的活多久，也不知道什麼時候器官會病變，更不知道我會不會像其他案例一樣，突然就手抖，無法正常運動，身體不可控的變化，讓我感到未知而焦慮</u> 。	【評價】 死亡就此如影隨形，身體不可控的變化，讓我感到未知而焦慮。
一（二） 1-024	除了飲食的變化之外，我在爸、媽的要求下， <u>以健康因素退出了我喜愛的社團</u> 。我終究沒能跟他們一起在這學期去帶營隊，準備了整整一個學期的活動，就這樣臨時退出，我真的感到非常遺憾。但我也很清楚知道， <u>我如果繼續熬夜，我的肝就會跟我說：「非常遺憾！」</u> 在爸、媽的強烈要求下， <u>我只能以照顧身體為優先，把我泛黃的臉，先養回來，再考慮其他</u> 。	
一（二） 1-025	於是，我的生活重心再度轉回課業上。 <u>大三的時候，我為了賭一口氣，不想再落人口舌，說我不負責任，我將我的完美主義召喚回來，但卻折磨了跟我同組報告的同學</u> 。在做報告的過程中， <u>我的完美主義發作，就會開始挑剔內容跟格式</u> 。如果我覺得不夠完善，我就會告訴對方哪些地方需要補充，等同學完成內容以後，如果我還是不滿意，我就會自己將它完成。而我要負責的報告內容，很可能做到一半，我就會先完善同學的部分，把自己的擺到最後。 <u>每當所剩的時間太過緊迫，我常常需要熬夜，以便在期限內完成報告，卻因而有了怨氣</u> 。我後來才知道，那份怨氣	【導向】 1.大三時，生活重心回歸課業，並將完美主義的性格召回，全心投入課業中，卻忽略身體的修養。 2.大三暑假，參加學校的服務性活動，對於帶領輔導活動課程的來服務孩童，感到喜悅。

	<p>是身體在生自己的氣，因為我只是從社團的熬夜，變成了課業的熬夜罷了。我對於被我的完美主義折磨的同學感到抱歉，也衷心感謝他們的包容。</p>	<p>3.大四時辦理輔導營隊，全身心投入，讓同班同學驚嘆。</p>
一(二) 1-026	<p><u>雖然重心回到學業上，但我在班上的挫敗感依舊盤旋在我心裡揮之不去。</u>所以，除了課業以外，<u>在班上我把自己活成透明人。</u>反而在班級以外的地方，我很投入服務的過程，且會為此感到開心。大三時，<u>我參加學校辦的史懷哲服務，暑期去海線的國小帶領輔導活動課程，看著孩子在課程裡有收穫、開心，也讓我感到喜悅。我發現，服務人群依舊是我的快樂。</u></p>	<p>【複雜的行動】 大二時，被同學抱怨不負責任→大三時，為了賭一口氣，召回完美主義，將注意力拉回學業，苦了同組的同學，也苦了需要休</p>
一(二) 1-027	<p>書寫到這裡，我赫然明白，在我翻看大學日記時，有個同學對於我在大四參加輔導營時，那協助辦理活動的熱忱，非常驚嘆！原來是因為我在班上活得太隱形了，常翹課，也不積極主動，完成學業對我來說像是責任，沒有什麼熱情。<u>事實是，學業的挫敗讓我無法面對在這個班級裡的我，我的自卑、挫折、氣餒、無力，讓我想把自己隱藏起來，我確實也用各種方法減少「班級裡的我」出現的頻率。</u>而<u>帶領營隊、辦活動的時候，像是另一個充滿熱情、想法、活力、快樂的我，對我來說，那時候沒有誰會給誰打分數，只要有想法就能去嘗試，充滿許多可能性、包容性，是很歡樂創造的氛圍。</u></p>	<p>養的身體→在班上學業挫敗的陰影，依舊壟罩我，決定繼續當個透明人→把握機會參加喜愛的服務性活動，如：史懷哲服務、輔導營。</p> <p>【解決】 當我選擇隱藏，便能極其低調；當我選擇投注熱情，便充滿活力。不同部份的我，依循著各個選擇，活在不同的時間點。</p>
一(二) 1-028	<p>大學畢業以後，我進入社工領域從事助人工作。我的<u>第一份工作，是從事世界和平會的社工助理</u>，透過募款舉辦慈善劇團表演、弱勢家庭的課後輔導班…等。我的<u>第二份工作，是擔任雲林地方法院檢察署轄下觀護業務中的社區生活營老師</u>，運用緩起訴處分金辦理縣內國中的社區生活營，讓該校的學生有機會參加特別的課外活動課，例如：棒球課、籃球課…等。我的<u>第三份工作，是在民國 101 年輾轉考上財團法人臺灣更生保護會嘉義分會的幹事。</u>與此同時，我<u>開始接觸山藥老師的潛意識訓練工作坊。</u></p>	<p>【導向】 大學畢業以後，我從事三份工作，皆為助人相關工作。偶然間接觸山藥老師的潛意識訓練課程，便開始在工作之餘，參加潛意識訓練工作坊。</p> <p>【複雜的行動】</p>

<p>一(二) 1-029</p>	<p>在一年比一年更深度的自我陪伴後，我才赫然發現，<u>生命經驗確實會深深地影響生命選擇，那深植心田的種子一旦種下，潛意識將依循那個信念，推動行為與選擇發生，無論那個信念好壞與否。</u></p>	<p>畢業後從事助人工作→過度承擔他人生命，忽略自己身心狀態，導致身體狀態不好→參與潛意識訓練</p>
<p>一(二) 1-030</p>	<p><u>五歲那一年，我立下「看見美好、駐足助人」的願，卻也掉入了名為「拯救者」的坑洞。我常常將自己的需求擺在最後，過度關照與承擔他人的生命，而肩負了超越自己生命的沉重。我忽視了某些當下，身體已經沒有多餘的力氣與能量，卻漠視身體需要休息的訊號，過度使用，最後，身體用頭痛、身體各部位的疼痛，來強制我休息。</u>在更生保護會工作時，這樣的情況頻繁出現。</p>	<p>工作坊，以滋養身心靈。 【評價】 生命經驗深深地影響生命選擇，立下「看見美好、駐足助人」的願，卻也掉入了名為「拯救者」的坑洞。</p>
<p>一(二) 1-031</p>	<p>在服務的過程中，<u>我很喜歡看見服務對象臉上的笑容，那讓我發自內心的滿足。</u>但社工的行政業務太多，<u>雖然可以提供服務對象一些資訊與資源，卻難以達到我想陪伴的深度。</u>於是，<u>我在民國 106 年推甄考上南華大學生死學所諮商組，毅然決然離職，轉向我的諮商心理師生涯。</u></p>	<p>【解決】 離開忙碌的社工工作，轉回深度陪伴人的諮商領域。</p>
<p>一(二) 1-032</p>	<p>就讀研究所時，<u>我展現了這幾年在工作坊中，褪下武裝後，更柔軟、真實、自在的我，也學著以自我負責與自我照顧為基底，適時的給予力能所及的協助，不再只是為了拯救而拯救，而是更回歸當下，評估自己的狀態與意願後，好好傳遞自己能給出的善意；而當無法協助時，也能好好表達自己的限制。</u></p>	<p>【結語】 兒時經驗讓我立下「看見美好、駐足助人」的願，卻也掉入了名為「拯救者」的坑洞，經過潛意識訓練的滋養，學習回歸自己的身心靈，以自我負責及自我照顧為基底，且量力而為給予善意的協助，利己利人。</p>



敘事單元二：創造心裡的家

編號	敘事單元	敘事結構分析
一（二） 1-001	<p>時間回到我誕生前的某一天，<u>爸爸看著叔叔跟他的女兒們親暱擁抱時，感到羨慕，便想過繼一個女孩兒來養，媽媽生氣的說：「我就還能生，為什麼不自己生！」</u>後來，我如媽媽的願出生了，但爺爺、奶奶是重男輕女的，對於女孩的出生並沒有太歡喜。不過，等我逐漸長大以後，<u>由於我的撒嬌、賣萌、嘴甜的功力勝過哥哥們</u>，也是三個小孩中，唯一在懵懂無知時，敢於讓爸爸跟爺爺抱的一個，<u>於是我就成為了家裡受寵的小女兒。</u></p>	<p>【說明性的分支故事】 敘說我的誕生緣由，以及家庭地位。</p>
一（二） 1-002	<p>我出生後，媽媽更忙碌了。當媽媽提出需要保母幫忙時，三阿姨便毛遂自薦，因為三阿姨只有三個兒子，沒有女兒，但也想要有一個女兒。於是，在我三歲以前，白天媽媽會將我交託給三阿姨照顧，晚上再接我回家。當時我心裡把三阿姨當媽媽，天天跟三個表哥一起玩、一起吃飯。將要三歲時，媽媽提早將我送去上幼稚園，我離開三阿姨身邊後，<u>內心對於「我的媽媽到底是誰？」感到困惑，同時也很難過，因為我一直以為的媽媽不是媽媽</u>，我花了好長一段時間，才將「三阿姨原來不是我的媽媽，是我的三阿姨」這個想法調整過來，我心想：<u>「我有一個媽媽，三阿姨也像媽媽，那我就有兩個媽媽，我不是賺到嗎？有什麼好糾結的！」</u>我就被自己說服了，順利的把自己呼嚨過去而不再難過。</p>	<p>【說明性的分支故事】 誤以為三阿姨是媽媽，對於自己到底從何而來感到困惑。最後，以自己有兩個媽媽說服自己。</p>
一（一） -003	<p><u>我小的時候，父親極有威嚴，家中是父親的一言堂</u>，父親做的決定，我們沒有置喙的餘地。<u>每當父親板起臉孔，我跟哥哥都不敢與其對視。母親在我心裡是堅強又隱忍的女性典範，即便有怨，也幾乎未曾表達，只是打落牙齒和血吞</u>，默默陪伴父親與照顧我們這個家。自我有記憶以來，<u>家中除了工作就是工作，家庭活動鮮少，家裡的話題大多圍繞著工作</u>，像是何時要去除草、施肥、拉網子、拔側芽…等待辦事項，又或者是昨天送的貨今天價格多少，諸如此類。<u>父親本身在農會信用部工作</u>，從事農產品推廣、土地放貸…等工作。<u>母親是在地方法院檢察署擔任行政人員</u>，於該部門從事庶務</p>	<p>【評論性的分支故事】 家中父權至上，家庭互動多圍繞在工作上，較少情緒撫慰或表達。</p>

	<p>工作。<u>家中有的副業則是養豬與務農</u>，豬舍就在老家後面；距離家中不遠處有幾分田地，在每季分別種植不同產物。<u>父親、母親會在清晨五、六點去餵豬、務農，早晨七、八點回家洗漱後，便去上班，下班後又開始餵豬、務農，日復一日。</u></p>	
<p>一（二） 2-001</p>	<p>在我上小學之前，對家人的印象極少，只記得爸爸、媽媽、哥哥們常常在忙，對爺爺、奶奶的印象也很模糊。爸爸、媽媽忙碌於工作、務農、養豬、料理三餐…等生活大大小小的事。哥哥們跟我相差了五、六歲，在讀書之餘，已經開始幫忙務農及養豬工作，很少有機會陪我。爺爺經常會抽菸，但我討厭菸味，因此，我不太去找爺爺玩。奶奶總是有她的家務事要忙。所以，<u>我常常一個人，自己玩土、玩沙、跟土地對話、自言自語、自得其樂。我會在家裡種的龍眼樹下，採摘路邊野菜的果實，以樹枝為筷子、以葫蘆為鍋盆，玩扮家家酒，一人分飾多角，玩得不亦樂乎，但總會覺得寂寞，很渴望有人可以跟我一起玩。</u></p>	<p><b>【摘要】</b> 家人忙於工作，鮮少情感交流。我誤信媽媽說：「我是路上撿來的。」認為我長大的地方不是我的家，也沒有家人。為了不被拋棄，我變得乖巧、順從、討好，藏起我的情緒跟想法，把自己變成懂事又有價值的人，並且從國小開始便向外尋找我心裡的家人。</p>
<p>一（二） 2-002</p>	<p>小時候，<u>媽媽常常在我不聽話、愛哭的時候，笑著對我說：「你是從路邊撿來的，如果你不乖，就讓警察把你帶走。」</u>在我的記憶裡，則<u>將它自動翻譯成「我是從垃圾桶撿來的」</u>。類似的話，媽媽重複說了好幾次，當她一次次這樣說著，在我心裡面，似乎種下了一顆種子，每次這樣說，就是替那顆種子澆水。<u>八歲那年，那顆種子破土而出，我對這個信念深信不疑，心中對於這個家的歸屬感就徹底崩解了。那一刻，我心裡迴盪著的是一我沒有家了！原來這裡不是我的家！原來他們不是我的家人！隨之而來的是恐懼、難過、害怕、擔憂…等情緒，我瞬間被各種情緒淹沒，感到窒息而難以呼吸。</u></p>	<p><b>【導向】</b> 媽媽為了讓我聽話，重複告訴我，說我是路邊撿來的，我在八歲那年相信了。從此以後，我心中對於這個家的歸屬感就徹底崩解，被各種情緒淹沒，感到窒息而難以呼吸。 <b>【複雜的行動】</b> 家人忙於工作，我都自己玩→誤信我是外面</p>

		<p>撿來的→對家的認知崩解、情緒崩潰→開始變乖、順從、隱藏情緒與想法、努力提高自我價值、降低自身麻煩大人的機會→向外尋找心裡的家人，在國小至研究所都持續在找尋並創造。</p>
一(二) 2-003	<p>從那以後，<u>我經常恐懼被當成垃圾丟掉、拋棄，或是被丟給不認識的陌生人。我對於沒有了家而感到難過，也對這個家不再有歸屬感，跟家人的距離也越來越遠。我害怕被拋棄以後該何去何從？憂慮著我該如何做才能不被拋棄？</u>除此之外，我的腦海裡瘋狂盤旋那些沒有答案的疑問，<u>我不斷問自己—我的家在哪裡？我有家人嗎？我是誰？</u>每當這些話語迴盪過一遍，<u>我就被這些想法、情緒一遍一遍的凌遲，焦慮不已。</u></p>	<p><b>【評價】</b></p> <p>1.當我認為這裡不是我家，我對這個家及家人不再有歸屬感，也恐懼在我還沒有生存能力前，被當成垃圾丟掉、拋棄，失去這個可以遮風避雨的地方。</p> <p>2.反覆思考我的家在哪裡？我有家人嗎？我是誰？</p>
一(二) 2-004	<p>從此，<u>我踏上了找尋家人的旅途—我開始尋找心裡的家人。</u></p>	<p><b>【解決】</b></p> <p>我踏上尋找家人的路。</p>
一(一) -004	<p><u>我就讀小學時，有行動跟工作能力以後，就開始幫忙養豬或務農。我跟哥哥們幾乎不曾參與同學們的課後活動或娛樂，除了讀書以外，將時間都貢獻給家裡，很早就成為兩點一線的童工，</u>來回於家裡及學校。哥哥們一下課就要回家幫忙餵豬、趕豬、洗豬舍，我是家中唯一的女孩，又是老么，尚且年幼，跟養豬有關的體力活，我較少參與，但三不五時幫忙準備豬飼料，推著飼料車餵豬，趕豬的時候，被豬踩到腳，卻叫得比豬慘，顛著腳尖閃躲豬大便，這些</p>	<p><b>【導向】</b></p> <p>從小學開始，我在讀書以外的時間，都在幫忙務農或養豬，鮮少休息及玩樂的時間，工作也經常餓肚子或過度疲倦。</p>

	<p>經驗我還是有的。對於有潔癖的我而言，養豬、待在充斥著豬大便味道的地方，真的太過煎熬了，然而這是家中生計的一環，身為小孩的我也只能無奈接受，兩眼一閉，鼻子一憋，時間也就過去了。</p> <p><u>每當下課後未能準時到家時，就會被父親責問，而當時小小的我們為了不被罵，也沒有什麼選擇權，只能乖乖回家工作，說來便是一部辛酸血淚童工史。</u>家中的養豬業，在民國 86 年不幸遇到口蹄疫大爆發，前前後後損失不少，於是爸爸就決定不養豬，剩下務農工作；對於爸爸的這個決定，我偷偷的舉雙手贊成，因為<u>每當看著豬隻被趕上車，即將面臨死亡的命運，我就感到一陣悲傷、不忍</u>，因此爸爸決定不養豬以後，我覺得特別開心。</p>	<p>【評價】</p> <p>1.認為小時候是一部辛酸血淚童工史，沒有快樂的童年只有做不完的工作。</p> <p>2.對於生命逝於眼前的不忍。</p>
<p>一（一） -005</p>	<p>我務農的時間多過養豬，參與過作物的栽種、培養、噴藥、灑肥料、拔側芽、收成、裝箱、送貨…等工作。細數家中曾種植過的作物有：花卉類（如：劍蘭、大菊花、小菊花）、水果類（如：西瓜、樹葡萄、牛番茄、溫室玉女番茄、哈密瓜、芭樂、牛奶果）、蔬菜類（如：高麗菜、玉米、小黃瓜、大黃瓜、甜椒、青椒）、樹類（鐵樹、美國花生—馬拉巴栗、松樹、五葉松、杉）。務農的工作延伸在家人各自下課、下班後的晚上及假日。其中，我最印象深刻的，便是<u>我們一家人經常在收成期，忙得昏天暗地，常常工作到晚上八、九點都還沒吃飯</u>。周圍只聽得到蟲叫蛙鳴的夏季夜晚，在溫室裡開著燈，搶收含苞待放的花卉，鼻腔充斥著花朵的芬芳，眼明手快的挑選著適合的花卉，喀嚓剪下，然後便是集中、打包，過程快速但要輕柔，以免損傷花朵，接著便是裝貨上車，將貨送到轉運站，再由轉運站的大貨車送到花卉市場。收成玉女番茄時，新家原本停車的地方，架設了專門挑選番茄的農具，農具上架了一盞燈，地上擺滿了一桶桶的玉女番茄，有黃的、有紅的，每天大約二、三十桶，倒入專門分裝挑選的農具裡，一顆顆手挑、裝盒、裝箱，等到都裝箱完畢，最晚已經是晚上十點，人們早已酣然入睡。甜椒採收期，每天大約二、三十籃，先擦拭過後，再分裝、秤重、封箱、送貨；<u>等到做完，背直起身來，已是僵硬不堪</u>。農忙時，在家中裝</p>	<p>【評價】</p> <p>將自己比喻成灰姑</p>



	<p>箱，最常吃的就是巷口的麵攤，<u>還沒裝箱完，肚子已經餓得受不了</u>，就會到巷口去買麵回家吃，吃完再繼續做，而<u>在那小小的我心目中最常上演的劇場，便是灰姑娘。在寂靜的夜裡，四周黑暗無聲，一盞聚光燈打在灰姑娘的身上，衣服早已破舊不堪，在無止盡的工作裡，一邊委屈、哀怨、心酸又認份的工作。</u>即使對那小小的身體來說，早已超支的工作量，卻因一家人都還在忙碌，而不敢停下；偶然間，看著母親也強撐著身體的背影，捨不得拋下母親獨自辛勞；又或是擔心自己休息了，沒做完會被責罵，而不敢休息。這樣的生活從國小開始，一直到我國中晚上開始晚自習以後，稍稍緩解。務農時間就剩下假日，而兼職務農的生活，一直到我去彰化上大學，才終於暫時解脫。</p>	<p>娘，擔心被責罵，即便疲倦、肚子餓也不敢表達或休息，同時也捨不得母親還在工作，而認份又委屈的持續工作。</p>
<p>一（二） 2-005</p>	<p>小學時期，我經常跟要好的同學一起玩，對我很好的同學，<u>我認他當乾哥哥以後，我就常常像個跟屁蟲一樣跟進跟出，相當依戀，深怕一轉眼，自己又再次失去親人。</u></p>	<p>【導向】 我從國小、國中、高中、大學，一直到研究所，都在尋找心裡的家人，找尋我的歸屬感。</p>
<p>一（二） 2-006</p>	<p>一個星期三的夏季午後，學校上課半天放學回家。午休結束，媽媽準備要帶我去補習班，<u>我進去廁所出來，發現媽媽不見了，我以為媽媽丟下我了</u>，開始在家裡嚎啕大哭。幾分鐘後，媽媽從外面進來看見我在哭泣，笑著對我說：「怎麼哭了？」我一邊哭著，口齒不清的說：「<u>我以為你不見了，不要我了！</u>」媽媽說：「我只是去隔壁鄰居那裡一下子。」然後抱抱我，笑著打趣我。</p>	<p>【導向】 當家人不見，我就容易情緒崩潰，認為對方不要我了，非常缺乏安全感。</p>
<p>一（二） 2-007</p>	<p><u>我經常擔心自己如果不够好、不够認真、不够努力、不够乖、沒有價值，就會被丟掉。</u>於是，<u>我努力表現得很乖、很順從、很認真，就像灰姑娘一樣，努力幫忙做事，任勞任怨，即便有委屈、不高興、難過通通往肚子裡吞</u>，餓了就自己找吃的，煮個水餃或是煎個蛋，自己搞定飢餓的肚子。八、九歲期間，<u>我經常乾嘔，太多情緒想要出來</u>，但我又不知道該怎麼抒發，也不想麻煩大人，<u>難受的時候，我就跑到學校某個不起眼的樓梯間吞衛生紙，把所有情緒通</u></p>	<p>【導向】 八、九歲期間，當我有情緒時，我以吞衛生紙的方式，把情緒吞下，避免被大人發現我有情緒，會把我丟掉。</p>

	<u>通往肚子裡吞</u> ，情緒隨著一絲絲的衛生紙，化在嘴巴裡，吞下。	
一（二） 2-008	九歲的某天，媽媽帶著肝臟不好的我，去診所做超音波檢查，檢視肝臟的狀況，卻意外發現一團結成球的不明物體，貼附在我的卵巢邊。後來，我去大醫院開刀，將它取出，由於它貼附在卵巢邊，被取出的還有部分的卵巢。 <u>那顆被取出的球狀物，是由各種絲線、棉絮糾結在一起，無法化開的球團，是一團團我無法釋放而糾結在一起的</u> 情緒。自此， <u>當我知道這樣的方式會傷害我的身體，我再也沒有用吃衛生紙的方式，來吞下情緒。</u>	【評價】 身體的乾嘔，代表許多想表達的情緒。身體中取出的球團，則是糾結的情緒顯化之結果。 【解決】 我不再以吃衛生紙的方式，來壓抑情緒。
一（二） 2-009	<u>為了不被丟掉，我盡可能提高自己的價值</u> ，從國小、國中、高中， <u>我都努力認真讀書，讓自己的成績保持名列前茅，踴躍參與各項競賽</u> （如：中、英文朗讀、海報設計、小論文、合唱…等） <u>與校內服務</u> （如：童軍、糾察）。 <u>課餘時間就幫忙務農，即便累了也不敢主動休息</u> 。此外， <u>我盡量降低自己的需求</u> ，不爭、不搶、不討要， <u>學著自己解決事情，保持不會麻煩大人的狀態，以此來避免被嫌惡、丟棄的可能性</u> 。同時，我也 <u>學會察言觀色</u> ，看人臉色來判斷自己當下應該怎麼做，做些什麼，以趨吉避凶。 <u>在家中，我築起一座城堡，把自己保護、武裝起來，我經常展現陽光的一面，讓我看起來很好，來求取能夠繼續待在這個地方，直到我有自理能力，並且找到我的家人。在外面，我同樣展現陽光的一面，讓自己看起來很討喜、被人喜歡，也許有一天當我找到家人，也會被喜歡，就不會再被拋棄。</u>	【複雜的行動】 為了不被丟掉，我提高自己的價值，努力讀書、表現優異、務農幫工→降低自己的需求，遇事情都自己解決→有情緒用吞衛生紙的方式壓抑→學會察言觀色，趨吉避凶→對家裡報喜不報憂，對外表現得討喜、友善
一（二） 2-010	<u>我對人幾乎不設防，不懂彎彎繞繞、爾虞我詐</u> 。對我好的人，總能輕易走進我的心裡，我會將我的溫暖與熱情向他／她開放。但是，在相處的過程中，我才發現 <u>原來人們沒有我想像的那麼友善</u> 。因此， <u>我常常在人際關係裡受傷</u> 。	【評價】 我把我最溫暖熱情的一面敞開，期待能被喜愛，卻也因此容易受傷。
一（二） 2-011	國中階段，班上開始出現各種小團體，同學們各自跟要好的人玩在一起，我也有一些我認為要好的朋友，但 <u>在我釋出善意與真誠以後，收到的回應卻是懷疑</u> 。懷疑我對人好的善意，試探我在愛情	

	跟友情之間的選擇。	
一(二) 2-012	<p>國二時，<u>我覺得很要好的幾個國中朋友們覺得我很自戀，於是設計了一封假告白書信，來測試我的反應</u>。他們派了坐在我後面的朋友—J(化名)，轉交一封由他們撰寫的告白信來給我。J說：「他是國三的學長，就是那種胖胖、痞痞的型，但學長不是一個好人，你要選他還是要選我。」我告訴J：「我當然是選你啊！況且，我有個直覺是，這類型的人，並不會喜歡我這種乖乖牌。」在我回信給學長後，我把信交給拿信給我的朋友，並偷偷尾隨他，想要看看學長是什麼樣子。但是，他繞了整個下課，始終沒有把信交出去。我越想越覺得奇怪，也就沒有繼續跟下去。</p>	<p><b>【導向】</b> 國二時，我認為要好的幾個朋友，覺得我很自戀，設計一封假告白書信，來測試我的反應。</p>
一(二) 2-013	<p>在畢業後的某一年，與<u>國中一位好朋友相聚時，她向我坦承，她雖然沒有參與，但她知曉這件事</u>，為此向我道歉。<u>我感到憤怒與委屈，又奈何早已事過境遷</u>。直到我為了寫自我敘說，<u>翻看國中時期的日記發現，J曾在事後坦承告訴我這件事的始末，但央求我不要告訴別人</u>，而當時的情緒跟畢業後得知的情緒完全一模一樣。<u>我在這段時間，也做到了答應J的承諾，我沒有告訴任何人，因為我把她告訴我的這件事，隨著時間，在我的記憶裡完全抹除，連我自己都遺忘了。</u></p>	<p><b>【複雜的行動】</b> 朋友設計告白書信來測試我的反應→我婉拒學長，選擇朋友→J向我坦承事情始末，並央求我不要告訴任何人→我感到被背叛的憤怒與委屈，也不願破壞關係，而選擇封存記憶，將其遺忘，也不再感受情緒→將受傷的自己龜縮，縮小人際互動範圍→反覆自問，還要不要以真心待人→畢業後，另一個朋友向我坦承與道歉，我再次感受到被背叛的憤怒與委屈→書寫時發現，自己將記憶抹除。</p>
一(二) 2-014	<p>當潘朵拉的盒子被重啟，真實重新揭露在我面前，<u>我未曾原諒，依舊怒火衝冠，心碎裂不堪</u>。我才發現，<u>原來我不是事過境遷而無能為力，而是選擇了遺忘那些讓我難受的事情，讓他們塵封</u>；原來<u>當初選擇塵封，是害怕關係破裂，不想讓自己再受傷</u>，而選擇遮蔽了真實，也將自己遮蔽了。</p>	
一(二) 2-015	<p>回想起來，這件事著實刺傷了我。<u>我覺得真心相待的情誼不僅沒有被珍惜，還被踐踏得一文不值</u>。當時的衝擊太大，每天心中充滿各種情緒與小劇場，我卻從來不曾表達。<u>我憤怒又委屈，心中怒吼著：「我這麼真心，為什麼要受到這種懷疑？難道要把我的心剖開來看才可以嗎？我對你們那麼好，為什麼要這樣騙我？而且還是我認為最好的朋友們？原來好朋友只是我以為是好朋友，對你們來</u></p>	

	<p>說，我什麼都不是吧！算了，我什麼都不要了！」這樣的怒吼，日復一日循環著，卻又無處發洩。有一天，我再也忍受不了，<u>我心想：「我不想再感受那麼多情緒與內心的小劇場，實在太累了。」</u>最後，我甚至將同學坦承騙我這件事，從我記憶裡抹除。<u>我縮回自己的保護殼裡，回到偏向獨來獨往的狀態，只跟幾個同樣孤僻卻讓我感到安全的同學互動。</u></p>	<p>【解決】 我將這件事從我的記憶中抹除，並縮小人際互動範圍，直到被其他同學再次提起。</p>
一（二） 2-016	<p>事後，我的內心掙扎不已、拉扯不斷，<u>我反覆問自己：「我要不要把真心收起來？還是要繼續真誠待人？可是真誠待人可能會像這樣再次受傷，即便如此，我依舊要這麼選擇嗎？」</u>這樣的問句，持續敲打我的心門。經過一番糾結，<u>我依舊選擇以善意出發，真心相待，即便會受傷，冷漠依然不是我的選擇，因為我喜歡那些與真心相遇的時光。</u></p>	<p>【評價】 我決定堅持初衷，以善意出發，真心待人。即便會受傷，也期待能有與真心相遇的時光。</p>
一（二） 2-017	<p>升上高中以後，<u>我秉持真心待人的善意，創造了極好的人緣。</u>在玩鬧時，<u>幾個要好的朋友，被我冠上了家人角色的稱謂</u>—元爸爸、淑媽咪、瑜姨、妮兒子、如孫仔。高中時期，我過得很快樂，雖然曾經換過班級，但是兩個班級都有我依戀的人，我很享受中午吃飯時間，能跟我親近的人吃飯，來往兩個班級之間玩鬧。回想至此，我突然發現一個有趣的現象，高中時期被我冠上家族稱謂的朋友，不全是經常互動的朋友，有些是偶爾互動，卻帶有那個角色的親切感，而我經常互動要好的朋友，卻不一定會被冠上家族稱謂。<u>用親人稱謂的朋友，我在他們身上感受到那個角色的親切感，也很享受這樣稱呼他們的時光，且那份情誼是留存較為長久的，即使很久不見，也有一種連結感存在，帶著一股淡淡的暖意。</u></p>	<p>【導向】 高中、大學時期，我以善意待人，遇見好幾個要好的朋友，以家人角色的稱謂彼此稱呼，創造心裡的家人，以及喜歡的家庭氛圍，互相支持、關心、調侃，創造快樂的時光。</p>
一（一） -006	<p><u>上大學離開家裡，對我而言就像是放飛籠中鳥一般，自由快意；又像是被壓迫許久的彈簧，一放手瞬間彈到十萬八千里遠</u>—我終於擁用更多自己的時間，做自己想做的事情，而不是被限制在家，哪都不能去，什麼都不能做。<u>大學時期，我較少返家，更多重心放在自己身上</u>，但被爸、媽召喚時，依舊會回家。返家後仍舊有農忙時間，但長大後的我，更能自主決定何時休息、吃飯，試著表</p>	<p>【評論】 1.將自己比喻為籠中鳥、被壓迫許久的彈簧，獲得自由以後，想補足缺失的童年時光，盡情玩樂。</p>



	<p>達自己的需求；也會在務農時，加入一些音樂緩解緊繃的氛圍，亦或在結束後吃點美食慰勞身體。灰姑娘的我，在大學以後，越來越少出現。<u>我在大學階段與家人的連結最少</u>，如同物極必反的道理，<u>小時候越是被壓迫，長大以後反彈越強烈。大學時代就是我的後青春期，我使勁的吃、喝、玩、樂，像是要把小時候沒玩到的、沒享受的，全都補回來。即便回家，我也常常躲到位於二樓的房間裡，待在只屬於我的空間，那讓我感到安全，也降低許多被交辦工作的可能性。</u></p>	<p>2.成年後，能自理生活，有防衛及反抗能力，遠離被壓迫的環境，並找到安全的基地。</p>
<p>一（二） 2-018</p>	<p>大學一年級的一個消夜時刻，<u>我跟一群彼此笑鬧不斷的同學，成立了「蝦蝦團」</u>，團長是蝦球，我是副團長叫蝦爆，團員有蝦仁、蝦鬆、蝦米、蝦皮、蝦膏、蝦殼和蝦捲。</p>	<p>【複雜的行動】 決定繼續以真心待人 →在同學裡，找到相處</p>
<p>一（二） 2-019</p>	<p>在一個考試前的周末，我們到蝦皮家讀書，<u>我跟蝦球在打鬧間，我認他當哥哥</u>。於是，<u>由我帶頭開啟了家族稱謂</u>，而彼此這樣稱呼著，成員有：橘子爺爺（蝦鬆）、媽咪（蝦膏）、大姨（蝦殼）、二姨（蝦仁）、三姨（蝦捲）、舅舅（蝦皮）、哥哥（蝦球）、我（蝦爆）、妹妹（蝦米）。<u>我們就如同一個家族一般，會彼此互相掩護、互相支持、互相支援，關心彼此的生活、學業、情感，當然也會相互調侃、打趣，建立了非常要好的情誼。</u></p>	<p>→以家人角色互相稱呼，彼此關心、支持、玩鬧、創造快樂。</p>
<p>一（二） 2-020</p>	<p>當然<u>一個家族難免會有興衰起落、分道揚鑣的時刻</u>。大二時，<u>爺爺有自己的生涯規劃轉學了，媽咪、大姨、三姨、舅舅、哥哥開始移動到更適合他們的朋友圈。我、二姨、妹妹則是翹課三劍客，經常要他們幫忙掩護、支援，但我們三人也建立了非比尋常的友誼。相輔相成至今，我們三人以「腦婆」相稱。拜科技所賜，我們建立群組，在不能見面的時候，透過文字陪伴彼此，度過許多艱難的時刻。我們也經常相約一起過生日、聚會、遊玩，創造美好、快樂的春夏秋冬。</u></p>	<p>【評價】 逐漸明白即便是家庭，也會有興衰起落、分道揚鑣的時刻。最後，只剩下兩個知心的腦婆，就很滿足。</p>
<p>一（一） -007</p>	<p>民國 99 年，<u>我與哥哥都各自有工作，我們都不喜歡在正職工作後，還兼職務農，只想在工作之餘好好休息。然而，這個價值觀跟父親的價值觀衝突了。父親覺得當初他們就是這樣苦過來的，為</u></p>	<p>【導向】 成年後的我，開始捍衛自己的想法，向父母抗</p>

	<p>何我們三個小孩都做不到？那我們要如何賺到一棟房子、如何賺到娶妻生子的錢…諸如此類。大約有四、五年的時間，我們因為這個觀念的衝突，彼此拉扯、糾結著，<u>每當要去務農，哥哥跟我都不想去時，就會發生起床將醒未醒，就臭著臉勉強自己去田裡，去了田裡，效率不好又被父親嫌棄，接著就吵架生氣，轉身離開</u>，這樣的場景屢次上演，父親也會因此感到生氣、憤懣，母親被夾在中間大多感到無奈，卻也無能為力。</p>	<p>爭他們想加諸在我身上的價值觀。</p>
<p>一（二） 2-021</p>	<p>民國 101 至 109 年間，我長期跟隨山藥老師學習「如何靠近潛意識」，也在那裡<u>遇到一群很棒、很奇葩的夥伴們</u>。我們在課堂上，<u>給予彼此心理支持、肢體擁抱、心靈撫慰</u>；<u>下課後也會一起練習、聚餐、聊天說笑、談心，逐漸走進彼此的生活，分享生活的點滴、快樂、幸福與喜悅</u>。隨著一起上工作坊、下課後的練習的時間增加，大家越來越熟悉。<u>我在民國 105 年創立了「YY 團」，因為我們是一群話題可以很黃、很歪、很好笑的工作坊夥伴</u>。雖然不是用家人為稱謂的團體，但在我心裡，仍<u>將他們視為心裡的家人</u>！能在工作坊相遇、在生活裡相知、相惜，是一份好珍貴禮物啊！</p>	<p><b>【導向】</b> 在工作坊中、讀研究所時，我以真實、自在的樣貌，善待眼前的人。我珍惜與夥伴相遇的時光，創立群組以連結情感，雖不以家人角色稱呼，彼此卻如同心裡的家人，給予彼此心理</p>
<p>一（二） 2-022</p>	<p>民國 107 年就讀研究所時，<u>我以真實、自在的樣貌，善待眼前遇到的人，享受相遇的時光，並持續創造溫暖而快樂的氛圍</u>。我創立「<u>諮商合作社</u>」的群組，把我們這屆諮商組的同學，加入群組，<u>藉由資訊分享、資源連結、情緒支持，贊助彼此一路走來的辛苦時光，也一起創造美好的光景，使得我們的凝聚力非同凡響</u>。</p>	<p>支持、肢體擁抱、心靈撫慰，一同創造歡樂的時光。 <b>【解決】</b> 透過建立如家人般的人際網絡，以降低自己被遺棄的焦慮。</p>
<p>一（二） 2-023</p>	<p>回顧一路走來的成長階段，<u>每一個時期我不自覺地邀請同學一起玩扮家家酒，扮演各種家族裡的角色，我努力拉進彼此心裡的距離，一次次邀請朋友進入我的心裡，也期待在對方心裡佔有一席之地</u>。我<u>把握機會創造喜歡的氛圍，以及理想中家庭的模樣</u>，我偷偷猜想著，<u>當家人足夠多的時候，我就不用擔心被單一家人丟棄時，難受會將我淹沒</u>。<u>我與心家人相處的溫馨時刻，就在圓滿我對家庭</u></p>	<p><b>【結語】</b> 透過找尋心裡的家 人，創造喜歡的家庭氛圍與互動，讓自己的心更加安穩，彌補自身在家庭中的缺憾與不足。</p>

	<p>的缺憾與不足。即便到現在，我也持續與心家人，一起創造讓我感到幸福的時光。</p>	
--	---	--



敘事單元三：從渴望被愛走到愛自己

編號	敘事單元	敘事結構分析
一（二） 3-001	我特別早熟， <u>從幼稚園開始，我就會去親近我喜歡的男生</u> ，但也只限於常常靠近對方，跟對方玩在一起，很純真的友愛。	【摘要】 我對愛情特別憧憬，總是會在心中擺一個依戀的人，當那人不在，就會繼續尋覓，直到空洞被填滿。
一（二） 3-002	從小學一年級到小學六年級，學校下課後，我會去安親班，當時有個跟我同校、同屆但不同班的男生—T，跟我在同一間安親班上課，當 <u>看到他的第一眼開始，我的眼睛就冒出閃亮亮的愛心，他的身旁就像是有一層淡淡的光亮，吸引著我靠近</u> ，一開始我會默默觀察他，視線追隨著他的身影。直到有一天，年幼的我， <u>秉持著一股傻氣的勇猛以及烈焰般的熱情，跟他搭話並且成為朋友</u> 。久而久之，到了安親班，我會幫他佔位置，讓他坐在我旁邊，美其名是幫助他，卻是偷偷希望我就在我身邊，方便我看見他、吃他豆腐。當然我也無愧於我那小小的色心， <u>常常試探性地對他伸出手，一步一步的達成我親近的目標，像是摸摸小手、碰碰肩膀、親親臉頰之類的</u> ，而他對此並沒有什麼抗拒的反應，我就想當然地認為他也願意。當時的我們，對男女交往沒有什麼概念，因此也只是本於異性相吸的本性，靠近彼此、互相關心，沒有確定關係或者有任何進一步的發展。在安親班，我們會一起坐、一起讀書；到學校的下課時間，當我看見他在涼亭裡時，我會快樂地朝他飛奔而去，就這樣純純的依戀，直到小學三年級的某次段考。	【導向】 小學時，遇見欣賞的男生—T，就眼冒愛心，勇猛而熱烈的靠近他。  【評價】 只要能夠親近喜歡的人，與他互動，就覺得很幸福。
一（二） 3-003	段考前的某個早晨，我寫了一封信要給 T（化名），信的大意是：「段考要到了，我們先好好讀書，等段考後，我們再到涼亭一起玩。」我將這封信交託給跟 T 同班的女同學—Y（化名），她跟我們在同一間安親班，於是，我請她幫我把信轉交給 T。然而，段考那天，有個不認識的同學通知我，他們班導師找我，要我去他們	【導向】 小三時，被 T 的班級導師發現我們早戀，我被叫到他們班當眾罵。

	<p>班上，我不明所以但也依約前往。抵達他們班時，他們班導師就站在台上，而後老師也要我站到台上，開始當著他們全班的面訓斥我。我的腦海瞬間嗡嗡作響，腦子裡一片空白，我不記得那名老師到底說了什麼，只覺得被當眾辱罵很丟臉，羞愧得抬不起頭，也不敢看他們班任何一個人。在那一瞬間，<u>我像被剝光外衣，丟到冰天雪地裡，冰凍在現場，那股寒意冷到心底，讓我瑟瑟發抖，什麼話都說不出來。</u>直到那名老師說夠了，下達特赦的指令，<u>我像是一個被掏空心臟的傀儡娃娃，沉默地邁動那早已僵硬的雙腿，低著頭回到教室。</u></p>	<p>【評價】</p> <p>因早戀被當眾辱罵，感覺到羞愧，以及被友人背叛的冰冷與心寒。</p>
<p>一（二） 3-004</p>	<p><u>我表面如同冰凍的雪山，但內心卻像火山噴發一般憤怒。我覺得被 Y 跟 T 背叛了，滿心不解、委屈、生氣與難過。</u>認為自己識人不清、所託非人，我以為我和 Y 是朋友，但她居然把信給老師，間接導致我被這樣羞辱。我也對 T 感到生氣，氣他不曾為我說話，讓我覺得我們之間的依戀，像極了一場自演自導的鬧劇。<u>我覺得這名老師不配為人師表，自以為是在拯救學生免於早戀而荒廢課業，卻不知是拿了一把刀，活生生地將人當場砍殺。</u></p>	<p>【評價】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.看清所託非人、所愛非人。</li> <li>2.為人師表要解決早戀，可以有別的方式，而不是當眾辱罵學生，喜歡人不是一件要被辱罵的事情。</li> </ol>
<p>一（二） 3-005</p>	<p>於是，<u>感到被背叛的我，單方面的直接切斷我們之間的情誼與聯繫。</u>那名老師成為我心中一個不願碰觸的陰影，我卻也如他們老師所願，不再與 T 有任何聯繫，也不再理會 Y，同時<u>我把那個炙熱又依戀的自己遺留在那個冰山裡。</u>書寫的此刻，<u>身體泛起陣陣寒意，那冰冷徹骨的寒，從身體裡冷出來，直到雙手、雙腳逐漸凍僵，我突然發現那個被鎖進去冰山的自己，還在那個天寒地凍的冰山裡，尚未被釋放。</u>我突然有些理解，我長期手腳冰冷，或莫名地從身體冷出來的那些寒意，從何而來。意識到的當下，<u>我趕緊到冰山裡，將那已經凍得僵直的自己，蓋上毛毯、抬上擔架，送到附近的小木屋，將小木屋裡的火爐燒得暖暖，遞上一碗暖暖的熱湯，等身體回溫以後，再泡到室溫的溫泉裡。</u>現實中的我，也同步進行類似的事情，<u>給自己喝溫熱的水、吃暖熱的食物，來緩解身體的寒冷。</u></p>	<p>【複雜的行動】</p> <p>小一時喜歡上同校不同班的男同學—T→在學校及補習班都會跟他親近→小三要段考時，寫一封書信給 T，請 T 同班的女同學—Y 轉交給他，信卻到導師手上→被 T 的導師叫到班級上當眾辱罵→我感到羞愧、憤怒、委屈、心寒，不小心將自</p>



		己冰凍在被罵的現場 →我單方面直接切斷 與T的關係→擔憂被我的導師及同學知悉，惴惴不安→書寫的時候，趁機跑隱喻畫面，療癒自己。
一(二) 3-006	被當眾批評的幾天後， <u>我在走廊遇到 T，他帶著歉意的看向我，卻又欲言又止，我沒有聽他任何解釋，擦身而過。</u> 此後，縱使相逢亦當不相識，那年純真的依戀就此交錯而過。我很害怕這件事會流傳到班上同學或是我的班導師耳裡， <u>不知道他們知道以後會怎麼看待我，懷抱著擔憂的心情好一陣子</u> ，直到一年過去，相安無事，我才逐漸放鬆下來。	【解決】 單方面直接切斷與T的關係。
一(二) 3-007	到了小學五、六年級，我的眼睛又開始自動掃描遇到的男生，長得俊俏的小男生總是讓我忍不住流連忘返， <u>我小小的身體藏了一顆躁動的心，總是要在裡面填裝一個人，才會感到安心。</u> 於是，我走上了暗戀的道路， <u>我將他們偷偷藏在心裡的某個地方，享受那些讓自己心臟愉悅跳動的小確幸</u> ，無論是擦肩、回眸、對視、略有接觸，都能讓我感到開心。 <u>我不再大膽示愛，只是自己偷偷的回味，但我的眼神依舊炙熱</u> ，也許只有我自己以為是「偷偷的」。	【導向】 小五時，從大膽喜歡人，轉變為暗戀。 【評價】 心裡總是要在裡面填裝一個人，才會感到安心。
一(二) 3-008	我經常想像偶像劇裡的浪漫愛情故事，可以發生在我身上。每看到好看的男生，我總是心花怒放的多看幾眼。對於男女情感還懵懂的我，從沒想過一見鍾情會發生在我的生活裡。國中開學的第一天，我睜大眼睛好奇的觀察著身邊的人， <u>我總是容易被長得白皙又有點痞氣的男性吸引</u> ，C（化名）就是那樣一類人， <u>眨眼間，我又一次墜入愛河，炙熱的眼神難以從他的身上移開</u> ，C的一頻一笑顯得那麼特別而充滿吸引力。我從不知道喜歡一個人，可以沒有經過相處就一眼定情，但我對C的情感卻來得那麼突然與莫名。分班以後， <u>當我發現我們是同班同學的那一刻，興奮、雀躍不已，我的</u>	【導向】 國中時，對C一見鍾情，眼睛就像黏在對方身上，有些微互動就感到開心，即便是飛蛾撲火也甘之如飴。 【評價】 我的愛戀炙熱如火，連我也管不住自己火熱

	<p>眼中就再也看不到其他人。我對 C 的情感就像是飛蛾撲火，明知沒有結果，卻甘之如飴。無論上課或下課，我的眼睛總是會搜尋 C 的身影，炙熱又強烈的迸發著愛心，即便那樣緊盯的眼神對他來說並不舒服，但我依舊克制不住自己。對於如此火熱的我，我也莫可奈何，<u>內心總有個聲音時刻叫囂著要我看向他，注意他，僅僅是些微的互動都讓我滿心歡喜。C 就像是陽光，我是那向日葵，陽光只需要存在，就已經是對向日葵最大的滋養。</u></p>	<p>的心。 【複雜的行動】 國一時對 C 一見鍾情→眼神炙熱的追隨他的身影，有互動就感到開心→在感情裡，委屈、退讓、謹小慎微→為了讓 C 不厭惡我，假裝不喜歡他。</p>
<p>一（二） 3-009</p>	<p>國二時，為了要靠近 C，<u>我甚至假裝自己不喜歡他</u>，只為了能跟他有朋友般的互動，<u>無論他的語氣、行為、反應多麼得傷害我，我依舊選擇委屈、退讓、謹小慎微，只為求得他的一個眼神</u>。每當他稍微和善的待我，我總能喜悅好久。<u>當假裝假得成真了，我掩蓋了那份炙熱的愛意，以為自己不再喜歡他了。</u></p>	<p>【解決】 假裝不喜歡 C，真的欺騙了自己。</p>
<p>一（二） 3-010</p>	<p>國二升上國三的暑假前夕，我跟班上的另一個男同學—H（化名）交往密切，我們常常聊天、互動，感覺非常開心。某天晚自習，我收到他傳來的一封信，閱讀的當下，我沒有看懂他最後的問題是要接受什麼？直到我讀完信，轉身看見 H 很低落的樣子，我才突然懂得這是一封告白信，問我願不願意接受他？我未曾想過他會喜歡我，<u>只覺得跟 H 互動很舒服，也對於交往沒有概念。我捨不得看他失落的樣子，突然頭腦發熱就答應了與他交往，但我甚至還沒有想清楚，我對他的情感是屬於朋友間的？還是男女間的？</u></p>	<p>【導向】 國二時，H 喜歡上我，我不捨得對方失落，而答應交往。</p>
<p>一（二） 3-011</p>	<p>H 對我很好，很疼愛我、照顧我，我肚子餓了，他會不辭辛勞地跑到合作社去買吃的給我；覺得冷了，他會把他的外套給我；他會記得我的需要、陪伴我，但他對我實在太好了，<u>我逐漸感覺到我們的情感缺乏平衡，我對他的情感並沒有達到他對我的一樣，我無法給予相應的情感，那讓我覺得愧對他</u>。直到，某次晚自習下課，我們相約到操場去散步，四周黑濛濛的，僅有遠遠的幾盞路燈照亮，我們慢慢散步回到教室的路上，我靠在牆壁上，他緩緩朝我靠</p>	<p>【複雜的行動】 國二時，收到 H 的告白信→不捨得對方失落而答應交往→H 很照顧我，我因無法給出相應的情感而愧疚→無法接受與 H 進一步親</p>

	<p>近，就在即將要接吻的那一刻，我撇了頭，推開了他。那一瞬間，<u>我突然懂了一我對他的情感是屬於朋友之間的</u>。我只匆匆的對他說了一聲：「對不起。」就先行離開了，留下失落的他緩步前行。後來，我跟他提了分手，我分得決然，對於分手好好道別，我並沒有學會，我只能請其他同學好好照顧他，卻忘了跟他說：「你很好，<u>是我無法給你相對應的愛，而感到愧疚。你值得更好的，也值得被好好對待！</u>謝謝你這段時間這麼愛我、這麼照顧我，謝謝你讓我感受到，什麼是被愛！祝福你，有好的緣分到來！」屬於我的青澀戀情，只有短短的一至二個月。</p>	<p>密，而發現自己的情感並非男女之間的愛情→提出分手，但並未好好表達為何分手。 【解決】 因無法給 H 等值的情感，而選擇分手。</p>
<p>一（二） 3-012</p>	<p>關於被愛與愛人，<u>我終究選擇愛人，那讓我更無愧於心</u>，即便愛人的過程可能坑坑巴巴、拉扯糾結，不一定美好或圓滿，但比起欠下情債，我更寧願我是債主。畢竟情債難還，我也不願意讓愛我的人受傷；但若我是債主，也許我能在未來的某天，轉念後選擇放下。</p>	<p>【評價】 愛人與被愛，我選擇愛人，以求無愧於心。</p>
<p>一（二） 3-013</p>	<p>即便國中階段，經歷了愛人與被愛的拉扯，<u>我依舊嚮往美好、浪漫的愛情故事</u>，但經歷了這一段感情，<u>我更加謹慎的辨認我的情感，以避免再次傷到我喜愛的朋友</u>。從此以後，我的愛情雷達總是呈現開啟狀態。</p>	<p>【評價】 我依舊嚮往美好的愛情，但更加謹慎的辨認我的情感，不輕易進入關係。</p>
<p>一（二） 3-014</p>	<p><u>高中時期，我在情感層面致力於「辨認我與對方的情感」</u>。當我心裡沒有喜歡的人時，就會不自覺的搜尋帥哥，除了滋養我的眼睛外，也在找尋愛情的可能性。當我與一些男性互動較多，感到舒服、自在時，我常常會思考與辨認—我對他的情感是哪一種？同時，一邊觀察、一邊判斷對方對我是否也有好感？<u>我不再像國中時一樣，只為喜歡而喜歡，反而更多思考彼此適合與否，才決定是否投入？</u>或是在那之前，就斬斷愛情的可能性。當我發現，我對對方有好感，但對方對我沒有情愫時，我就會急流勇退，把關係維持在朋友的友好狀態。當情況相反時，我也會用較不傷人的方式，好好表達我的想法與情感，珍惜我們之間的情誼。<u>只有當我確認彼此之</u></p>	<p>【導向】 高中時，致力於「辨認我與對方的情感」，沒有兩情相悅就不進入關係。 【複雜的行動】 高中時，依舊到處搜尋令我心動的女性→彼此互動舒心→開始思考我與對方的情感是</p>



	間都有好感時， <u>我才會選擇進入親密關係</u> 。唯有進入親密關係，才有機會認識在關係中的自己。	哪一種→辨識是否兩情相悅，不是就急流勇退或好好表達，以維持友誼關係。
一(二) 3-015	大學時代， <u>我覺得換男朋友很麻煩，經營一段關係也不容易，每一段關係我都是以結婚為前提交往，期盼著一生一世一雙人</u> ，於是，在交往前我總會再三思考。大學三年級，我談了一場戀愛，他叫F(化名)，是我的高中同學，同校但不同班，我們有共同的朋友，高中時也曾玩在一起，我返回高中母校遇見了他。於是，重新開始有了聯繫。	【評價】 我珍惜能讓我心動的對象，也用心經營關係，以結婚為前提交往，期盼一生一世一雙人。
一(二) 3-016	F在桃園工作，我在彰化讀書， <u>因緣際會的相遇，重新點燃曖昧的情愫。當我喜歡上一個人時，我不再四處搜尋帥哥，帥哥與我如浮雲，我的眼裡、心裡都只看得見那一人，且全身心的投入這段愛戀</u> 。我的日記紀錄的不是我自己，而是我與他相處的點點滴滴——我們一起走過地湖湖畔、一起跨年看煙火、一起做好多快樂地事，還有各種他說過的話、他的想法、他的心情，偶爾添加我的心情， <u>生活就像是除了對方沒有了其他，愛情填滿了我的世界，而我心甘情願地沉溺其中。火熱又甜膩的我喜歡整天膩在一起</u> ，每天講個電話、傳訊息是必備的互動， <u>我極其依戀，經常沉浸在自己編織的夢幻場景裡</u> ，想像著有一天我們步入禮堂。但我也有許多煩惱，擔憂著我們的關係不被父母接納，要多少努力才能有機會被祝福？	【導向】 大三時，因緣際會再次與高中同學—F相遇，而陷入愛情，談起遠距離戀愛。 【評價】 當我愛戀上一個人，對方就是我的全世界，我火熱、甜膩又依戀的反覆咀嚼美好的時光。
一(二) 3-017	在遠距離戀愛過程中，有時他從桃園來彰化找我， <u>我們一起享受兩人時光</u> ；有時我從彰化去桃園找他，我們會去桃園地各處走走，認識街坊鄰居，也結識了一些鎮上開商店的姐姐們。	
一(二) 3-018	生活裡不會只有愛情，有一天F跟我說：「你要學會獨立，不要經常聯繫，我有時候工作忙，沒辦法陪你。」於是 <u>我開始退讓，我依循著他地要求，學著獨立，我以對方為主，卻逐漸掩蓋了自己原有的熱情、漠視自己的需求；我以對方的信念為生，卻喪失了自己的信念</u> 。我們的互動越來越少，直到大學畢業前夕，F跟我提分	【導向】 F希望我學會獨立，我依循他的意願，減少互動，卻在大四畢業前夕，分手了。

	<p>手，他說：「現在工作太忙了，無法兼顧我，他會將我留在他那邊的東西拿來給我，讓我不用跑一趟。」我頓時腦袋一片空白，我不知道我們怎麼會走到這裡，空白過後便是嚎啕大哭，好幾日食不下嚥，整個人瘦了一圈。幾天後，<u>當他帶來我的東西時，他與我地互動依舊如同情人一般，我不明所以，甚至跟他提出復合，但他堅持不要。</u></p>	<p>【評價】 我以 F 的信念為生，喪失了自己的信念，失去了自己原有的熱情，漠視自己的需求。</p>
<p>一（二） 3-019</p>	<p>分手後，<u>我跟 F 依舊保持聯繫，互動也仍然像極了情人。</u>我心中有個聲音跟我說：<u>「不能再繼續下去了，要做個決斷，不能這樣模糊不清！」</u>於是，我北上桃園去找他。那天 F 值夜班，忘了帶手機，請我拿去給他。我從來不曾未經同意翻看他的手機，在鬼使神差的情況下，我看了一眼他的手機，看看有沒有什麼漏接的電話，卻看見一個熟悉的女生名字—Z（化名），我曾見過 Z 在前一年寫給 F 的生日卡片，也在當時告訴他：「我覺得 Z 對你有好感，要保持距離。」女人的第六感總是莫名的準確，看了手機後，<u>我發現 F 劈腿了，他跟 Z 有許多親密地互動。</u>那一瞬間，我突然懂了為什麼 F 要提分手—他選擇了 Z。我一路哭著走到 F 工作的地方，他剛好不在，於是我把手機轉交給他的同事，我向他的同事求證 F 跟 Z 相處的情況，同事只是委婉地告訴我：「他們互動已經有一段時間了。」我又哭著走回住處，笑自己像個傻子一樣。夏季的夜晚，卻如同冬天一般冰冷，一整個晚上，我搜尋著其他地證據，在 F 的電腦上，看到一些他自己寫下的文字，關於在兩段情感中地拉扯，不知道該怎麼對我坦白。我也發現一些不是我跟 F 會喝的飲料罐，出現在家中。<u>我徹夜未眠，整理自己的心情，準備道別，甚至傳簡訊給 Z，祝他們幸福，也叮囑她，不需要讓 F 知道。我曾經跟 F 說過：「如果有一天，你不喜歡我了，就直接告訴我，我會放你走。」也曾想過如果我遇到男朋友劈腿，我肯定會頭也不回地離開。然而當我真真正遇到的時候，我才知道「莫非定律」是真的不能說地那麼絕對。</u></p>	<p>【導向】 F 分手後，與我的互動還像情人一般，我北上桃園想與他談清楚，卻發現他劈腿的事實。 【複雜的行動】 在大三，偶遇 F 兩情相悅，談起遠距離戀愛→我們熱戀一年，他開始要我獨立→我遵循他的想法，減少聯繫，學習獨立，忍住想念→我大四畢業前，他以忙碌為由，提出分手→分手後，我們的互動還像情人→我不願模糊不清的關係，北上後發現他劈腿了→我選擇祝福他跟對方。</p>
<p>一（二） 3-020</p>	<p>隔天早上七點多，F 下班回家一臉假裝一副什麼都沒發生卻又戰戰兢兢地模樣，<u>我忍著淚、深呼吸地跟他說：「我要去找（鎮上</u></p>	<p>【導向】 原本準備好祝福與道</p>

	<p>的) 姐姐，祝你幸福」就奪門而出，眼淚同時奪眶而出，我一路哭著經過正在上學的小學，也沒有力氣去注意經過我身旁的人會怎麼看我，但當我抵達鎮上姐姐的店門口，發現姐姐還沒開門，我也沒有姐姐的聯繫方式，又傻住了。<u>我一臉傻氣的打電話給 F，一邊哭著說：「姊姊的店還沒開門，怎麼辦？」</u>F 就讓我先回他那邊，他看我哭得跟小花貓一樣，笑了！</p>	<p>別，在我跟 F 攤牌後，因為心軟又跟 F 復合。</p>
<p>一 (二) 3-021</p>	<p>我們走上二樓，回到 F 的小套房，等我哭到一個段落，<u>我問他：「為什麼不愛了不跟我說，我說過會放你走。」</u>F 哭著告訴我：「這段時間我發現我比較愛你。」我說：「但你要知道，如果你選擇我，就沒有她。」F 說：「Z 有家裡鑰匙，但是我跟你保證，跟你交往的時候，我們之間沒有發生過親密接觸，我想要重新跟你在一起。」<u>我從來沒看過 F 哭，他一哭，我就心軟得一蹋糊塗，我們一邊流淚一邊擁抱彼此，我選擇重新接納他</u>，卻也沒有想過，重新接納一個人，重建信任，會有多難、多艱辛。<u>我既悲傷又痛苦，思索著信任的破碎</u>，我真的能不繼前嫌的接受他嗎？我真的有辦法再信任他嗎？碎了滿地的心，需要多久才能縫補好？雖然最後我才是留在關係裡的人，但我的難受，並不會比離開關係的人更少。</p>	<p>【評價】</p> <p>1.原以為遇到劈腿男，會瀟灑離開，卻是一次次難以放手。</p> <p>2.思索信任破碎以後，要如何繼續信任。</p>
<p>一 (二) 3-022</p>	<p>復合的隔天，<u>F 向我坦承在分手後，他跟 Z 互動頻繁，且有過親密的肢體接觸</u>，甚至差一點擦槍走火，但他發現更加愛我，我對他來說更重要。<u>我們談好復合的約定是要拿回鑰匙，且跟 Z 不再連絡，我希望他能做到跟我約定好的。</u></p>	
<p>一 (二) 3-023</p>	<p>剛復合的那一個月，我從大學畢業回到雲林工作。<u>我經常會上桃園陪 F，因為，我知道他比較愛我，但也同時喜歡 Z，而要割捨一段感情並不容易</u>。甚至，我去陪 F 的某個晚上，還遇到 Z 打電話來，說她正在 F 家樓下，但 F 選擇繼續陪我，沒有下樓。我問 F：「鑰匙拿回來了嗎？」他說：「還沒。」於是，我要 F 約 Z 出來，將鑰匙拿回來，雖然拿回鑰匙，卻是我出面跟 Z 談判，F 並沒有出面。Z 悲苦的跟我說：「你當初不是要祝福我們嗎？為何要繼續出現？」<u>我說：「當初我以為他選擇了你，所以祝福你們，但後來他</u></p>	<p>【導向】</p> <p>我為了穩住 F 的心，經常北上陪伴，甚至自己出面向 Z 談判。</p>

	<u>選擇了我。」</u>	
一(二) 3-024	<u>在愛情中，信任很基礎也非常重要，但當信任一旦破碎，懷疑就會不斷被挑起。</u> 我常常會忍不住趁 F 睡覺，偷看他的手機，以確保他們沒有聯繫，但 <u>我卻好討厭這樣疑神疑鬼的我，也不喜歡這樣不純粹、不再單純的關係。</u> F 告訴我：「如果你決定要信任我，繼續走下去，那過去的就不要再提了；如果不行，那你應該知道怎麼做。」聽到 F 這樣說，我感到難過， <u>當我需要被安撫時，破碎的心尚未被縫補完畢，卻被肆意的對待，但我實在捨不得、放不下，即使難受，我也沒有選擇離開，而是繼續掙扎、糾結。</u> 我經常感到不安、懷疑、恐慌、擔憂、害怕時，F 也會經常來陪我、約我出去玩，讓我安心，並做出保證。F 一開始會安撫我，但慢慢地，安撫變成了指責，他覺得我始終不信任他，那讓他感到難過。	【評價】 1.當信任一旦破碎，懷疑就會不斷被挑起。 2.我討厭疑神疑鬼的我，也不喜歡不純粹、不再單純的關係。 3.被 F 肆意對待，即使難受，我仍捨不得、放不下，繼續在關係裡掙扎、糾結。
一(二) 3-025	然而，一個月還沒過去，某次我翻看 F 手機的過程中，發現 F 打破了與我的約定，當 Z 約他時，他依舊會赴約。我質問他，F 說：「是對方約他的，不是他主動的。」F 告訴我，當他看見 Z 消瘦的身影感到心疼；我卻沒告訴他， <u>你告訴我的此刻，我也心痛得快瘋掉，很想質問他：「你看到她消瘦，那你看到我的難過了嗎？」</u> 當時，我什麼都沒說，只是靜靜的聽著，安撫他。	【導向】 我第一次抓到 F 又跟 Z 聯繫的對話訊息，聽見 F 對 Z 的心疼，我即使難受，也只是繼續傾聽。
一(二) 3-026	後來，又有一次我發現他們再次聯繫，並且給了 Z 家中鑰匙，我要求他要拿回來，F 卻說：「會發生什麼的話，在哪裡都能發生，不會發生的話就不會發生，在哪裡都一樣。」 <u>我好生氣，他不僅沒有遵守我們之間的承諾，甚至還說出這麼沒心沒肺的話，踐踏我想信任他的心，要求我要信任他，不信任他似乎就是我的過錯。他一再試探我的界線，我卻只是一退再退的委曲求全，只因不想失去他。</u>	【導向】 我第二次抓到 F 給 Z 房間鑰匙，生氣卻一退再退的委曲求全，只因不想失去他。
一(二) 3-027	復合一個月過後，F 跟我坦承會跟 Z 聯繫，Z 發生車禍，F 會載她去開會，心情不好也會陪她去海邊散心， <u>我連續跟 F 討論 Z 好幾天，但越討論我越覺得不對勁，內心掙扎、糾結著是否要分手？</u> 我不願再停留在想像裡，決定親自去驗證事實。上天就像是要驗證	【評價】 在關係中，一再委曲求全與退讓，卻並未得到對方的珍惜與尊重，令



	<p>我的直覺，又或是要推動我做出決斷。那天，我沒有跟 F 說，我要上去桃園找他，就買了從雲林到桃園的區間車，<u>三個多小時的車程，我腦海裡不斷在想像可能會看見什麼場景，我要如何應對，預先做好心理準備，我雖然想像著狗血般的劇情，卻沒想過它會真實上演在我的生命裡。</u></p>	我對這段關係動搖。
一（二） 3-028	<p>當我抵達 F 的租屋處，我看見門口有一雙女性的鞋子，<u>我心碎的轉身離開，不敢去看房間裡正在發生什麼。</u>我邁著沉重又倉促的步伐下樓，心裡突然冒出一股不甘心的念頭：<u>「我才是正宮，憑什麼要我灰溜溜的走！」</u>我替自己打氣，鼓起勇氣上樓，一鼓作氣的開門，正好看見 Z 起身穿衣服的樣子，而 F 還睡眼惺忪的光著身子躺在床上，看到我的瞬間，F 驚訝地起身。我不願再看他們，走到窗邊，拿起 F 的菸，一根一根的點燃，<u>我的心就像是這些點燃的菸一樣，一點一點的灰飛煙滅，F 始終站在我身邊陪我一根抽過一根，我們始終沉默著。</u></p>	<p>【導向】 我直覺 F 跟 Z 之間不單純，在沒告訴 F 的情況下，北上桃園，直接抓姦在床，跟 F 討論關係是否繼續。</p> <p>【複雜的行動】 跟 F 攤牌後，因為心軟又跟 F 復合→為了穩住</p>
一（二） 3-029	<p>我站在窗前許久，強忍著沒有讓淚流下，但煙卻燻了我的眼，我轉身進廁所，發現 Z 蹲在廁所抽菸，後來她一言不發的走了。我問 F：「你不去追她嗎？」F 說：「我在這裡陪你。」強忍得淚忍不住嘩嘩留下，我：<u>「我們還要繼續下去嗎？你承諾我的都沒有做到，好像不繼續下去對彼此都好？如果我今天沒有來，你還要騙我多久？」</u>F 沉默地聽著我說話，他跟我說：「這是我們第一次發生關係。」</p>	<p>F 的心，經常北上陪伴，甚至自己出面向 Z 談判→懷疑 F，常趁 F 睡著，翻看他的手機→F 連續兩次被我抓到打破承諾，與 Z 聯繫甚至給房間鑰匙→第三次</p>
一（二） 3-030	<p>我看著 F 不知道還要不要相信他，又要如何相信？親眼見證他們衣不蔽體的樣子，那些以「我不信任他」指責我的語言，一剎那變得那麼可笑。我那沒有縫補好的心又再次碎裂不堪，我不知道還能夠相信什麼？F 前天還信誓旦旦的告訴我，當 Z 跟他說：「我會等你。」F 說：「那隨你，但有可能這輩子都等不到了。」一個轉身，就跟 Z 滾到床單上了。<u>我生氣 F 對我不忠，滿口保證卻轉身背叛，但我的生氣從來沒有告訴過他，我的悲傷如潮水般將我淹沒，我只能緊抓著 F 說他還愛我的那根浮木。</u>最後，<u>我選擇原諒 F 繼續</u></p>	<p>憑直覺北上，直接捉姦在床→跟 F 談判，再次選擇原諒 F。</p>

	跟他走下去，但要 F 至少一年不能跟 Z 聯繫，F 也答應。我要 F 約 Z 出來談談，我告訴 Z 我跟 F 談論的結果，請她離開 F。	
一（二） 3-031	<p><u>當信任變成騙人者的矛與盾，那信任就變得脆弱不堪。</u>每當我獨自思考這段關係到底要不要繼續走下去，<u>總有聲音告訴我：「分了吧！分手吧！放手吧！已經不再純粹了，攻防、懷疑、不安，都好累好累，這不是我想要的。」</u>每當我想起他的承諾與保證，就會想起<u>他一次次越過界線，我一次次的退讓，都不是那個我覺得會瀟灑轉身就走的女孩了。</u>後來的幾天，我開始跟 F 在<u>討論分手後的樣貌</u>，也許還比較輕鬆，仍然可以保持聯繫。我又去桃園找 F，這一次離開前，<u>我深深凝望著假裝睡著的他，像是要把他深深刻畫在我的記憶裡，我輕聲地說：「這也許是最後一次了吧！」</u>F 問我：「你要分手嗎？」我說：「搞不好阿！」F：「不要把最後一次輕易說出口，我會難過。」我看著 F 說：「我愛你。」F 也對著我說：「我愛你。」</p>	<p><b>【評價】</b></p> <p>1.當信任變成騙人者的矛與盾，那信任就變得脆弱不堪。</p> <p>2.無數次自問，我想要什麼樣的愛情關係，攻防、懷疑、不安，都好累，不是我想要的。</p> <p>3.思念那個認為對方劈腿，就瀟灑轉身離開的我。</p>
一（二） 3-032	<p>回到雲林的我，開始將心思投入工作，<u>我重新檢視，當我不主動聯繫 F 時，他有多少重心在我身上</u>，事實證明他也已經不再是當初的他了，他的聯繫少之又少。一個半月過去，在某個早餐店買早餐的我，突然打電話給 F，跟他提了分手，。如果故事寫到這裡，這段關係還算有好好道別，然而人生如戲，我卻將人生演繹出了戲劇般的戲劇化，後續的發展，也是我始料未及，卻心痛不已的，<u>我以為心痛已經痛到麻木了，沒想到沒有最痛，只有更痛。</u></p>	<p><b>【導向】</b></p> <p>我跟 F 討論分手後的互動，也決定檢視一當我不主動聯繫他，他有多少心力放在我身上，發現他已無心，我提出分手。</p>
一（二） 3-033	<p>分手時，我們說好仍保持聯繫，如果我想他，依舊可以打給他，我甚至戲稱我乾脆做小的。<u>在關係裡的我，不捨放手，把自己活成最卑微的樣子，好好的正宮，卻逐漸走向三人行，甚至是小三。</u>我不知道 F 跟 Z 什麼時候正式交往，或許他們根本沒有確認關係，但 F 的允許，我始終控制不住自己，甚至讓 F 夢想出我與 Z 能夠和平共處。又一個月後，我上桃園參加了 F 的餐會，F 跟他的同事、我跟 Z 都一起出席了，<u>當一個男人兩邊夾菜，但兩個女人眼裡都透著悲傷，現在想想都讓我覺得噁心不堪。</u>那時 F 家中的衣櫃，已經充</p>	<p><b>【導向】</b></p> <p>分手後，我仍藕斷絲連，不捨放手，甚至走向三人行，直到對方狠下心，我才最終死心。</p> <p><b>【複雜的行動】</b></p> <p>復合後，反覆在信任與懷疑間拉扯→減少主</p>

	<p>斥不少 Z 的衣服，但當時的我，<u>即使難受也依舊割捨不下</u>，在後續持續聯絡的互動裡，我也感覺到 F 越來越重視 Z。我一直猶豫著，是不是要把 F 搶回來，可是 Z 是近水樓台先得月，我跟 F 遠距離的狀態依舊，家中長輩仍舊不支持，我又要如何維持我們的關係？直到又過了一個月，我上桃園參加工作甄試，借住 F 家，F 的確借我了，也跟我說他會回來住，但隨著時間越來越晚，我終於發現，他又騙我了！他不會回來的。當時我就真的死心了，立刻收拾行李，去了鎮上姐姐家住，只傳簡訊告訴他：「我不住了。」之後，就再也沒有聯繫他。</p>	<p>動聯繫，以檢視 F 對我還有多少用心→發現 F 無心，我主動提出分手→分手後仍藕斷絲連，捨不得放手→北上與 F 聚會，變成三人行，心痛悲傷，糾結是不是要把 F 搶回來→再次北上，F 騙我要回來，沒有回來，而是跟 Z 在一起，我終於死心。</p> <p><b>【解決】</b> 在對方的狠心下，我終於決然斬斷這段關係。</p>
<p>一（二） 3-034</p>	<p><u>當對方依舊願意維持關係，我就算撞得頭破血流，心摔得破碎不堪，委屈到沒有自我，我都還不願捨棄這段感情，但對方一旦選擇終結，我就再也沒有了繼續愛的勇氣，而我選擇療傷的方法，是全身心的投入工作，讓自己忙碌到沒時間想念或悲痛。</u>但即便遮蔽不去看，午夜夢迴時，他們也會偶然出現在夢裡，提醒著我傷疤依舊在，<u>只有當我真正面對挖除膿瘡、剔除腐肉，才不會繼續被腐蝕，清創以後的敷藥修復，也才能真正讓傷口得以被療癒。</u></p>	<p><b>【評價】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.在關係裡，我即使頭破血流、心碎裂不堪、委屈到沒有自我，我都不願捨棄情感。</li> <li>2.當對方沒有意願維持關係，我就會決然離開。</li> <li>3.傷口唯有真正清創以後，才得以被療癒。</li> </ol>
<p>一（二） 3-035</p>	<p>曾經有朋友問我：「你經歷了這麼多，為什麼妳還這麼能給愛呢？」我告訴她：<u>「我有多能給愛，就有多渴望被愛！也許是太渴望愛了吧！」</u></p>	<p><b>【評價】</b> 我有多能給愛，就有多渴望被愛！</p>
<p>二（二）</p>	<p>民國 106 年 7 月<u>我與交往了五年且論及婚嫁的男朋友燈燈（化</u></p>	<p><b>【導向】</b></p>

4-003	<p>名)分手了。我跟燈燈認識的第一年，我正好到臺灣更生保護會嘉義分會工作，也是我開始跟隨山藥老師靠近潛意識的那一年。燈燈家的人口很單純，只有他跟燈媽。交往的第一年，我有空的時候就會經常去燈燈家，一方面想更了解他們家，一方面也嘗試跟燈媽建立好關係。交往的第二年，我跟燈燈曾因我的<u>健康因素—經常身體不適、威爾森氏症...等，討論是否分手</u>，最後，因為我的不捨以及他的心軟，我們又在一起三年。而<u>燈燈始終不被我的家人承認，即便我努力周旋在彼此之間，依舊寸步難行，這讓我感到非常挫折與無力。</u></p>	<p>民國 101 年我跟燈燈交往、認識對方家人、因健康因素談論分手卻因不捨繼續在關係中、向我的家人爭取認同，最後在民國 106 年談論婚嫁時，因健康因素分手。</p>
<p>二(二) 4-004</p>	<p>交往的後三年，<u>我在燈媽的邀請下，瞞著家人住進燈燈家</u>，我很努力融入燈燈的家庭，互動平凡而有著淡淡的幸福，我跟燈燈經常在飯後一起散步，我工作時他會來探班，假日時，會跟燈燈以及燈媽一起出去。同住對我而言，像是獲得認同的一個起點，也是更清楚彼此生活與習慣的方式。<u>我清楚知道燈媽對於我身體不好這件事一直略有微詞，我就更努力想從其他地方獲得認同，很用心的對他們好，但卻經常委屈自己</u>，有一些習慣與燈媽不同時，總是會在燈燈嘴巴裡聽見燈媽的不滿或不認同，頓時就感到壓力而猶豫著是否需要改變，這也造成我某部分的的心理壓力。我這幾年的生活就在工作、家庭、與燈燈及他的家人互動、上工作坊之間，不斷來回循環。燈燈也並未再提及任何關於健康的討論，我曾經以為，事情就這樣過去了，但其實不然...。</p>	<p>【複雜的行動】 民國 101 年我跟燈燈交往→努力認識對方家人並取得認同→因健康因素談論分手，卻因不捨繼續在關係中→持續向我的家人爭取認同→住進燈燈家→努力取得燈燈跟燈媽認同，卻過於壓迫、委屈自己→持續參加工作坊，讓燈燈感到不安心→交往五年開始談論婚嫁→兩人都沒有準備好要結婚，而延遲談論婚嫁→在燈燈思考婚姻後，因健康因素提出分手→我開始對這段關係的道別做準備，透過旅行、上工作</p>
<p>二(二) 4-005</p>	<p><u>我逐漸能感受到，我有多麼努力靠近潛意識、靠近我自己，燈燈就有多麼不安。我偷偷的猜，當我精進自己時，讓燈燈感受到與我之間的距離越來越遠。</u>我也曾邀請燈燈跟我一起去上工作坊，但對他而言卻是略有負擔的。燈燈向我表示，他有時真的聽不懂，那讓他坐立難安，我也不再勉強他，只是盡我所能的安撫他的不安。</p>	<p>談論婚嫁→兩人都沒有準備好要結婚，而延遲談論婚嫁→在燈燈思考婚姻後，因健康因素提出分手→我開始對這段關係的道別做準備，透過旅行、上工作</p>



		坊、寫歌、寫信，讓情緒流動→我們沿著河堤，好好訴說彼此，好好道別。
二(二) 4-006	<p>交往五年，是一個一般人都覺得適合談論婚嫁的階段，我們也不免俗地進入這個環節，燈燈終於在民國 106 年初第一次見了我的家人，爸爸劈頭就問燈燈：「你什麼時候要結婚？」然而，<u>那次相見的經驗與感受，讓他覺得不被尊重，爸爸慣性的家庭訪問方式，刺傷了他的自尊心，但我也不知道該怎麼安慰他。</u></p>	<p><b>【導向】</b> 開始談論婚嫁，帶燈燈回家見家長，燈燈卻因此自尊心受傷。</p>
二(二) 4-007	<p>民國 106 年 7 月 3 日離談論婚嫁越發靠近，<u>我開始問我自己：「婚姻對我而言是什麼呢？我準備好了嗎？」</u>曾經以為我準備好了，當長輩提起，我只是順從的接受，但我從毫無喜悅中，<u>發現原來我還有太多焦慮、太多未知、太多害怕，心裡感到不安穩</u>，同時我也感受到<u>燈燈似乎也還沒準備好</u>。於是，我鼓起勇氣跟燈燈提出討論，他確實也還沒有準備好要結婚，<u>我就跟燈燈提出暫緩結婚的提議</u>，他接受了。</p>	<p><b>【評價】</b> 我思考自己對於跟燈燈結婚的想法後發現，我有太多焦慮、害怕、不安穩，沒有準備好要跟他結婚。</p>
二(二) 4-008	<p>一直以來，<u>我都是以結婚為前提跟對方交往，從來沒有思考過，如果這個人不適合我，除了堅持、努力調整以外，還可以提出分手，因為我是一個不見黃河心不死，見了黃河還得喝幾口水才肯放棄的人，我總是認為，努力、相愛就可以克服一切困難，可我卻也忽略了，在這個過程中，我自己是否願意、是否委屈、是不是早已超過我能負荷的範圍，只是一味的緊抓著不想失去，反而卻遺落了更多的我自己。</u></p>	<p><b>【評價】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.我都是以結婚為前提跟對方交往，在關係中總是堅持、努力調整，未思考過不適合可以提出分手。</li> <li>2.我是一個在關係裡過於執著的人，我總是認為努力、相愛就可以克服一切困難，卻常常忽略自己的感受，只是一味的緊抓著不想失去，反而卻遺落了更多</li> </ol>

		的我自己。
二(二) 4-009	民國 106 年 7 月 20 日在桃園工作的 <u>燈燈傳訊息告訴我：「我有一些話想當面跟你說。」</u> 不知道為什麼，我有一個直覺是： <u>「他想跟我談分手。」</u> 我請他先以訊息告訴我，他想說什麼？燈燈告訴我：「我評估我自己是否有辦法在結婚之後面臨的生活。」他說著這幾年一直在思考我的健康問題，而 <u>最後讓他做出決定的是，他不希望未來孩子帶有威爾森氏症的基因。</u> 當時，我壓抑著我的生氣告訴他：「這又不是現在才知道的事情！」當他再次提起三年前談分手的事情，我就知道他已經做了決定，而這個因素，不是我努力就能改變的。我們也約好等他隔周回家，再當面好好談談。	【導向】 燈燈突然傳訊息給我，評估婚後的狀態，感覺難以承擔，決定要分手。
二(二) 4-010	那天晚上，我在洗澡的時候，看著鏡子裡眼眶泛紅的我自己，跟自己說： <u>「我已經盡力了，既然是我再怎麼努力也無法更改的因素，就放手吧！」</u> 我一邊深呼吸，一邊脫下戴在左手腕上， <u>燈媽送給我的血玉手環。那瞬間，突然我的心臟處，有一個五公斤重的大石頭落地的感覺</u> ，我赫然發現，原來這幾年， <u>我不知不覺累積了好多壓力跟委屈在心裡，當決定放手，它們也終於被放下了。</u> 我用了幾個晚上的時間，在燈媽休息以後，默默地將我的東西整理、打包、搬走， <u>一邊整理東西，我一邊回憶著這幾年的生活，同時也將這些回憶打包。</u> 夜裡， <u>我開始寫信道別，我知道有好多話我沒辦法當面跟燈媽還有燈燈說出口，所以，選擇好好將我想說的感謝、喜歡，好好寫下來。</u>	【評價】 1.當我決定放下一段感情，才發現我不知不覺累積許多壓力跟委屈在心裡，當決定放手，它們也終於被放下了。 2.在這幾年的學習中，我也開始學會如何整理回憶與好好道別。
二(二) 4-011	隔天，燈燈跟我說生日快樂。我告訴他，你的生日禮物好重！ <u>現在回過頭來看，有好幾次我很感謝他提出了分手，重新給了我自由。若不然，也許就沒有此刻這麼自由、快活、安然，更有生命力的我。</u>	【評價】 失之東隅，收之桑榆，當離開一段不適合自己的關係，收穫的是自由、快活、安然，更有生命力的我。
二(二) 4-012	我也慶幸這幾年我持續參加工作坊， <u>學習怎麼照顧自己、怎麼抒發情緒</u> ，老天爺也剛好送來了連續幾天的滋養時光，讓 <u>我在這艱</u>	【評價】 在幾年工作坊的學習

	<p><u>難的時刻，可以好好陪自己。</u>生日的隔天，是山藥老師吉他課的成果發表，<u>我唱著我寫給燈燈的歌，彈唱著我們的開始與結束，為自己這段感情做道別。</u></p>	<p>中，我逐漸學會怎麼照顧自己、怎麼抒發情緒，在艱難的時刻，也可以好好陪自己。</p>
<p>二(二) 4-013</p>	<p>歌名：<u>姻緣</u>          作詞：蓓          作曲：蓓          那一天~你求的紅線 消失不見          我和我的腳邊出現了一條絲線          將你我牽連~          從相遇、相知到相戀          明明很短卻好像很長          你的願意 敲開了我的心牆          迷醉在你溫柔又霸氣的懷抱裡          愛你~很愛你~~愛你~~我很愛你          從相戀、相惜到相愛          已經過了四千七百八十五個秋          妳的一切 讓我動容          可否 讓我進入妳的美麗啾~          我會像悍勇的騎士~          守護妳 直到永恆          想妳~很想妳~~想妳~~我很想妳          思君日夜常相憶          念隨君轉常相隨          日夜思念常相伴          願能與君長相守          歸心似馬蹄          盼宇待君歸          誓言伴相隨</p>	<p><b>【導向】</b>          原本為了結婚，我將我跟燈燈的故事寫成歌，最後卻自彈自唱，來為這段關係做道別。</p>

	<p>莫忘君誓言 誓守伴相隨 同心到白頭 誓守伴相隨 同心到白頭</p> <p>106/7/22&lt;姻緣&gt;</p>	
二(二) 4-014	<p><u>這首歌我原本是為了將要結婚的我們，寫下關於我們的故事，卻從沒想過，是用這首歌在道別。我一边唱著，一边感到諷刺無比，又是辛酸又是難過。</u>以結婚為前提的交往，卻總是走不到結尾，過往說的承諾，看來就是一場鏡花水月。是不是我想得太過理所當然，而<u>忽略了現實生活有許多考驗，總是夢想著夢幻的童話故事可以發生在現實生活裡，美化了生活與關係的真實樣貌，遮蔽了自己</u><u>的感受</u>？美好因為夢幻而有了加成效果，當現實撕裂卻也加倍痛苦。</p>	<p>【評價】</p> <p>在關係中，我總是經常陷入自己編織的想像中，過度夢幻，忽略了現實的生活考驗，及自己真實的感受。</p>
二(二) 4-015	<p>又隔一天，我參加更生保護會總會辦理去澎湖連續三天的專業人員精進訓練；<u>乘船的過程，我到了船側，感受海風吹拂，想讓呼嘯而過的風，帶去我的哀愁與悲傷，同時我也感受到了自由。</u></p>	<p>【導向】</p> <p>我把握外出總會辦的精進訓練當作散心之旅，趁機找資源隱喻—白狐狸來陪伴自己。</p>
二(二) 4-016	<p><u>我呼喚了白狐狸出來陪伴我。這次他變成了Q版的小白狐狸，可愛至極，我蹭了蹭白狐狸的毛，他似乎感受到我對於再次自由的快活，一個眨眼，小白狐狸一邊扭動身體，一邊轉圈，身上突然長出一對小巧的翅膀，他歡快地拍著翅膀，圍繞在我身旁飛舞，我也開心的和他相視而笑。</u>風繼續呼嘯著，哀愁也因此漸漸吹散了。</p> <p>106/7/23&lt;白狐狸長翅膀&gt;</p>	<p>【評價】</p> <p>我的白狐狸，用他的柔軟、可愛，撫慰我受傷的心，也讓我重新感受到自由，以及生命中還有許多美好。</p>
二(二) 4-017	<p>燈燈回來的那天，我開著車去到我們常去的河堤邊，沉默的氣氛環繞著不知道該怎麼開口的我們，燈燈開始哭著說，他開始思考是否能擔起一個家的責任、未來孕育孩子的可能...等，但他真的很擔心自己是個獨子，若是我跟他的媽媽同時身體不好，他需要自己</p>	<p>【評價】</p> <p>當事情發生時，我總是習慣性地先照顧他人，將自己的情緒放到</p>

	獨力支撐家庭的經濟負擔，以及未來小孩會有威爾森氏症的基因，這都讓他難以接受。我們沿著河堤，走了好長好遠，說了好久好久， <u>我只是靜靜的聽著，像是隔絕了自己的情緒一般，我很理性的安慰他，也接受這個決定。</u>	最後。 【解決】 當燈燈因健康因素，再次提出分手，我便接受不再強求。
二(二) 4-018	那麼，我的情緒去了哪裡呢？ <u>十天後...我的情緒突然爆發</u> ，忍不住傳了訊息給燈燈：	【導向】 我的情緒開始出現，像火山爆發一樣，一發不可收拾。
二(二) 4-019	<p>哼哼~都是你~~ 回桃園都愛讀不讀我的訊息！結果<u>情緒跑上來，跟我大哭大鬧說為什麼你不要我！</u></p> <p>結果昨天棉花糖喬巴的腳斷了，拉胡天神的項鍊，燒突突要卡住旋轉的旋鈕的地方也斷了，但我又燒好了...突然斷掉的一切，突然跑出了一個在心裡大哭大鬧的小女孩，無助的躺在地板上說著：<u>「為什麼不要我了...為什麼我這麼努力了...愛情...還是抵不過現實的考量...」</u></p> <p><u>我只好一邊整理房間，一邊擦拭著灰塵，一邊流著淚，腦中迴盪著她哭喊著問著為什麼...。我...實在無力回應...只能更用力的擦拭著，一邊陪著她。</u></p> <p style="text-align: right;">106/8/1&lt;訊息&gt;</p>	<p>【複雜的行動】</p> <p>情緒爆發→向燈燈表達情緒→自己一邊整理房間，一邊陪著爆發的情緒，讓情緒得以流動→辨認出情緒是思念→藉由白狐狸隱喻、高冷帥氣隱喻，來安撫思念與無助→為思念寫一首歌。</p> <p>【評價】</p> <p>1.我認為愛情只要努力，就可以有結果，但發現愛情並不是努力就會有結果。</p> <p>2.面對自己的情緒，我也無能為力，只是學著陪伴自己。</p>
二(二) 4-020	我的情緒一直以來，都來得比較慢，無論是分離、難受、生氣...等等。 <u>我習慣性地壓抑我的情緒，讓理智先處理事情，自己在事後</u>	【評價】 在關係中，我害怕我的



	<p>默默舔傷口。<u>情緒爆發時，我也常常無措地不曉得該怎麼辦，又擔憂爆發的情緒，跟對方表達時會傷及關係，所以都自己消化吸收，或隱忍沒說，然而那些未說出口的話與情緒，卻也一一累積在我身體裡。</u></p>	<p>情緒會傷害彼此，總是壓抑，卻都累積在身體裡。</p>
<p>二（二） 4-021</p>	<p>當時，吉他進入了我的生命，<u>寫歌、創作成為我抒發情緒的另一個管道</u>。那天參加山藥老師的工作坊，<u>我又再次認出那讓我情緒爆發的，叫做「思念」。</u></p>	<p>【導向】 認出我在「思念」的情緒。</p>
<p>二（二） 4-022</p>	<p>美好的我擁抱著無助…咚的一聲！<u>披著白狐狸的高冷，帥氣的放下閘門，說著：「親愛的~好好安睡，等危險解除，我會回來接你。」</u> 突如其來的呼吸困難，是什麼讓窒息在蔓延。啊！原來是思念想要透透氣阿！拿了一個不知道哪來的錐子，在閘門上打了個洞。 啊！原來原來，<u>高冷陪著美好抱著思念阿。</u> 106/8/5&lt;心動台灣工作坊&gt;筆記</p>	<p>【評價】 我有美好，也有思念，還有白狐狸的柔軟，以及高冷的帥氣，他們都是我的隱喻，也都用各自的方式在陪伴我。</p>
<p>二（二） 4-023</p>	<p>於是，<u>我為我的思念寫了一首歌：</u></p>	<p>【導向】 為「思念」寫一首歌。</p>
<p>二（二） 4-024</p>	<p>歌名：<u>整理思念</u> 作詞：蓓 作曲：蓓 整理什麼的 對我來說 真是不容易啊~ 深情的我 懷舊的我 深深的思念阿 感性而帥氣的好好的道別啦 美好回憶帶著愛 走進了那個屬於我們故事的房間啦  突然 無助大哭大鬧 迴盪在腦海 不明白</p>	<p>【評價】 我既深情也懷舊，當關係不再，有多深情就有多心痛。</p>

	<p>何以走到這裡 走不到未來          清空的房間 斷線的一切          只能讓淚撒野          道別思念 關起了心門          無助在回憶裡想念</p> <p>整理像是一場拔河          在愛與思念裡拉扯          突然的心痛 窒息般難受          原來是思念在想念</p> <p style="text-align: right;">106/8/20&lt;創作歌曲—整理思念&gt;</p>	
<p>二(二) 4-025</p>	<p>結束這段關係後的某一個夏日夜晚，涼風徐徐吹拂，我獨自走進一家小小的牛排店，空間不大，只容納了大約十二張桌子，每張桌子約二至四人，燈光略為昏暗卻像是在酒吧一樣令人迷醉。我坐在最裡面的桌子，面朝向入口，一眼就能看清楚有誰出入。店員送來一杯小酒杯大小的醋，<u>我拿起小酒杯輕輕旋轉，淺黃色的醋在光影的投射下，炫目迷人，我輕抿一口緩緩喝下，又繼續搖晃的小酒杯。</u>當我這樣做時，我的眼角注意到左前方有個中年男人，看著我好一段時間。我並沒有看向他，只是<u>持續沉醉在喝醋像喝酒一樣的醉人場景</u>，我悠然的吃完我的餐點，直到我離開，他依舊注視著我。</p>	<p><b>【導向】</b>          結束關係後的夏日夜晚，自己去店家用餐，進入一個喝醋像喝酒一樣自醉的狀態，發現自己的黑洞。</p> <p><b>【複雜的行動】</b>          在生活裡自醉，散發吸引人的漩渦→發現黑洞隱喻，渴望黑洞被填滿→決定要對自己負責，成為愛自己的第一人，往自己心裡走去→開始學習聆聽身體及心裡的聲音，練習自我負責。</p>
<p>二(二) 4-026</p>	<p>離開店家，晚風輕吹，我突然發現，<u>每當我離開一段親密關係，我就會下意識的開始將注意力移動到尋找男人，走在路上我的眼睛</u></p>	<p><b>【評價】</b>          1.每當我離開一段親密</p>



	<p>總是會關注著身邊經過的男性，同時，我會散發出一個像是黑洞般的氣息，吸引人注意，期待有人再次填滿我心裡的空缺。我開始回想，我過往的每一段親密關係結束後，我都有這種狀態出現，而這次我清楚看見了一個深深的黑洞，我離黑洞有一段距離，它的吸力太強，我害怕被捲進去，只是隔著一段安全的距離看著他，等待有一天，我有足夠的勇氣時，再去探望它。</p>	<p>關係，我就會下意識的開始將注意力移動到尋找男人，散發出一個像是黑洞般的氣息，吸引人注意，期待有人再次填滿我心裡的空缺。</p> <p>2.我隔著安全距離看著黑洞的隱喻，等待有一天能去探望他。</p>
<p>二(二) 4-027</p>	<p><u>在關係中，我渴望有人能理解、能傾聽，卻總是遺忘—我可以成為那個人。</u>跟潛意識學習的路上，我逐漸明白接納、傾聽、理解、照顧、陪伴、表達自己，都是自我負責的一部分，<u>在渴望有人這樣對我之前，我可以先這樣對自己！</u></p>	<p>【評價】</p> <p>在關係中，我渴望有人能理解、能傾聽，卻總是遺忘—我可以成為那個人，我決定先成為那個人。</p>
<p>二(二) 4-028</p>	<p><u>從今天起，我們手牽手，一起往心裡走去，一起真正從心裡哭，從心裡笑！</u></p> <p>106/9/17&lt;完整 16 天潛意識訓練&gt;結訓</p>	<p>【解決】</p> <p>我決定要往自己的心裡走去。</p>
<p>二(二) 4-029</p>	<p><u>我向我自己許下諾言，往心裡走。</u>我開始聆聽身體的聲音，感受身體給我的訊息，再與意識協商調整，同時進行生物動能療法—頭薦骨，來修復累積在身體裡的傷。<u>從聆聽自己開始，練習自我負責。</u></p>	<p>【結語】</p> <p>我向我自己許下諾言，往心裡走，從聆聽身體的聲音開始，學習自我照顧及自我負責。</p>

敘事單元四：夢是潛意識的呼喚

編號	敘事單元	敘事結構分析
<p>一（二） 4-001</p>	<p><u>夢一直在我的生命裡佔據著很重要的角色,我很喜歡做白日夢,清醒時的我,腦中常有許多小劇場,到了夜晚,這些小劇場有了得以發揮的舞台,更加的肆意。</u>國小的時候,最印象深刻的夢是一個噩夢,夢裡也是一個夜晚,我獨自走在漆黑的夜裡,身後有個怪獸在追我,我拼命的往前跑,不敢多往後看一眼,跑著跑著,前方出現一個山洞,怪獸依然緊追不放。我躲進去那漆黑如墨的山洞,擔憂的往前走著,走到盡頭,我看見一個懸崖,懸崖下出現了我當時很要好的好朋友小 U (化名)。我想去到她的身邊,但我不知道該怎麼去她那裡。<u>夢醒了以後,我深深地記得被怪獸追逐的緊張與害怕。</u></p>	<p><b>【摘要】</b> 不論白天或黑夜,主動或被動作夢,潛意識總是透過夢讓我感受到它的存在。</p> <p><b>【導向】</b> 我在白天會做白日夢,到晚上也有許多夢境。國小的時候最印象深刻的夢,是被怪獸追逐的夢。</p> <p><b>【評價】</b> 我對夢中的情緒特別印象深刻。</p>
<p>一（二） 4-002</p>	<p>國、高中時期,我開始做起<u>情慾類型的夢</u>。有一次,我旁觀著一對男、女在野外做著親密的事情,而我躲在一旁觀看,覺得緊張、刺激又香豔。睡醒後,我甚至祈禱著再做續集,並且接著繼續睡,結果,還真的繼續做續集,讓我像是看了一場真實的 A 片一樣,<u>心裡對夢充滿好奇與興奮,也疑惑著自己祈願做續集這件事,居然還真的發生了,真是有趣!</u>因此,<u>夢對我而言,就開始從惡夢移動到更有趣的位置</u>,讓我不禁對夢感到好奇。</p>	<p><b>【導向】</b> 國、高中的時候,罪起情慾類的夢,許願有續集還真的接續了。</p> <p><b>【評價】</b> 夢從恐怖、害怕,移動到有趣的位置。</p>
<p>一（二） 4-003</p>	<p>我是一個很能做夢的人,無論是白天或是黑夜,小的時候往往醒來就不記得了,除非夢裡的情緒特別深刻,我才會在醒來以後,繼續回憶夢中的場景。出社會開始工作以後,我開始接觸潛意識,在參加與夢工作有關的心理課程時,學著孵夢、記夢、解夢,除了文字記錄以外,偶爾也會用簡單的線條,把場景記錄下來。有的時候,一次夢裡會有三至四個場景轉換,就像是輪播著不同的電影,在我的夢裡放映。</p>	<p><b>【複雜的行動】</b> 國小因為噩夢,而對做夢感到害怕→國、高中有情慾類的夢,且許願有續集,對夢開始感到有趣→開始參加解夢相關的工作坊,學著夢、記夢、解夢。</p>

	<p>夢裡的我，就像真實在經歷那些場景，非常忙碌，醒來時我都覺得：<u>「我怎麼在夢裡也這麼忙！好累阿！」</u>直到現在，每晚依然有許多冒險在我的夢裡上演，有些驚心動魄、有些忙碌無比、又或者像是清新小品，也可能是熟悉的日常。<u>對於夢，我只是靜靜看著，偶爾能解開一點點，感謝潛意識送來夢境，達到生活中的補償，讓我看見渴望與需求、情緒與感受。</u></p>	<p>【評價】 對於夢，我只是靜靜看著，偶爾能解開一點點，感謝潛意識送來夢境，達到生活中的補償，讓我看見渴望與需求、情緒與感受。</p>
三（一） -001	<p>我從<u>民國 101 年開始在臺灣更生保護會嘉義分會工作，同年開始跟隨山藥老師接觸潛意識</u>，我的生活重心大多放在工作上。在工作上，我花了兩、三年的時間，進行內部制度改革，等到工作較為熟悉與順暢，同事磨合也進入一個穩定期以後，才有更多心力與時間去上工作坊，有更多時間照顧自己的身心靈。雖然，我沒能頻繁去上課，但我也<u>從民國 103 年開始堅持紀錄夢境，向潛意識表達我願意靠近的心意，而我收到潛意識的回禮，便是豐盛的夢境。</u></p>	<p>【說明性分支故事】 我從民國 101 年開始跟隨山藥老師接觸潛意識，持續堅持紀錄夢境，向潛意識表達我願意靠近的心意，而我收到潛意識的回禮，便是豐盛的夢境。</p>
二（一） 1-001	<p>跟我一起就讀彰化師範大學的歐文學長，發現山藥老師在民國 101 年 7、8 月為期四天的「白天與黑夜—生命隱喻與夢境隱喻整合工作坊」，在尋找一起團體報名的人，問我有沒有興趣。<u>我一看見是夢境工作坊，我就非常興奮，一口就答應要去！對於解夢，我抱著既期待又雀躍的心情，等待著那一天的到來。</u></p>	<p>【導向】 民國 101 年我在更生保護會工作期間，第一次參加解夢工作坊，我做了一個「送伴手禮」的夢，並以這個夢擔任山藥老師工作坊中解夢的主角，開啟</p>
二（一） 1-002	<p>當時我正好在臺灣更生保護會嘉義分會擔任幹事，工作剛滿三個月。<u>我總是戲稱「幹事」就是什麼事都要幹</u>，我們的服務對象是更生人，工作內容包含了個案訪視、活動辦理、總務、會計、出納、公關，以及各種行政庶務。</p>	<p>靠近潛意識之路。 【評價】 第一次靠近自己的夢境，回到夢裡重新觀看、好奇，感覺非常新奇。</p>
二（一） 1-003	<p>工作坊前，<u>我做了一個關於「送伴手禮」的夢</u>，剛好山藥老師邀請我擔任那一場解夢的主角，這是我第一次擔任主角，略有些緊張、害羞，而<u>我也未曾想過可以這樣靠近我的夢，就好像再次回到夢裡一樣重新觀看、好奇</u>，雖然那個夢</p>	

	最後沒有解開，但我依舊很喜歡山藥老師上課的方式—幽默、風趣、舒服、溫暖而承接。	
二(一) 1-004	自此之後，我開始關注山藥老師開的課程，在民國 102 年 1 月及民國 103 年 9 月分別上了一場兩天的工作坊， <u>學習「並存」及「催眠暗示」</u> 。當時我的工作非常忙碌，我只能夠抽出一點時間去上課，其餘時間幾乎都在加班中度過，或是過度疲勞，身體需要休息。	<b>【導向】</b> 民國 102、103 年參加山藥老師的工作坊，學習「並存」及「催眠暗示」。
二(一) 1-005	雖然不能常去上課，但我從 <u>民國 103 年開始認真記夢，為了靠近潛意識，學習解夢</u> 。我在床邊放了一本專門記錄夢境的筆記本，睡醒後我不立刻起床，而是再回味一次記得的夢，然後拿起紙筆紀錄、把圖像畫下來，過程中，也時常會閉上眼睛，再次感受過程中的情緒、想法、知覺，記錄夢中的畫面、感受，以及醒來以後的感受與知覺，思考這個夢與生活有什麼樣的關聯、夢要傳遞給我的訊息是什麼...等，常常記完夢已經一個小時過去。 <u>將夢記錄下來，就像是閱讀潛意識傳遞來的一封信，那像是給潛意識傳達了友好的訊息，表示願意敞開、珍視它的表達</u> 。當我向它表達了我的善意，我也幾乎天天都收到它的消息。雖然，我很早就開始學習解夢，但生活的壓力與焦急總是推著我，我只能將夢記完，卻難以走到為自己解夢。	<b>【複雜的行動】</b> 民國 101 年參加山藥老師的「解夢」工作坊→親身體驗重新觀看夢境，解夢的過程→民國 102、103 年持續參加工作坊，學習「解夢」、「並存」及「催眠暗示」→在生活中持續記夢，來向潛意識表達友好。
二(一) 1-006	在學習解夢的過程中， <u>解夢會運用很多諮商技巧</u> ，包括準備好陪伴的狀態與品質、與眼前的主角建立關係、創造陪伴的氛圍、邀請主角用他的速度與步調，帶著我們去他想去的地方、找到入口處，運用隱喻一步一步的探尋、感受與停留、運用角色扮演，扮演夢中各種不同的角色、運用視野的移動看見夢還有什麼隱而未說的、關注身體知覺哪裡有特別的反應、與身體的部位對話、安放遺落的自己、給予祝福與祈禱...等， <u>每個部分都暗藏著陪伴人的心法</u> 。	<b>【評價】</b> 1.對於我知道如何解夢，卻難以為自己解夢，我感到懊惱。 2.體悟到在我準備好揭開潛意識面紗之前，要陪自己解夢，或許還需要更多的心理準備與心理能量。 <b>【解決】</b>
二(一)	<u>對於我知道如何解夢，卻難以為自己解夢，我懊惱了好</u>	持續記夢，對潛意識釋出善



1-007	<p><u>幾年</u>，但也許當時的我能夠好好記夢，已經盡了我最大的努力。<u>在我真的準備好揭開潛意識面紗之前，要能夠走到陪自己解夢，或許還需要更多的心理準備與心理能量。</u></p>	<p>意。</p>
二(一) 2-001	<p>一開始跟著山藥老師學習時，我有時根本看不懂山藥老師在做示範時，在做些什麼，他不曾很具體的告訴我們步驟，或是他正在做什麼，<u>更多時候是告訴我們陪伴人的心法，注重潛意識運作的發酵空間。</u></p>	<p><b>【導向】</b> 民國 104 年，我參加山藥老師的工作坊次數增多，但經常在課堂上睡著，並在特別的時機</p>
二(一) 2-002	<p>民國 104 年我將工作進行部分改革，運作較為順暢以後，我有更多時間可以參加山藥老師的課，好好的靠近潛意識，學習愛自己的方法。但由於工作實在太累、太忙，<u>我好幾次在山藥老師示範主角的時候瞬間睡著，又在主角有所發現時醒來，而因為太常發生，最後被戲稱為「睡眠學習法」。</u>一開始我糾結於在參加工作坊的時候睡著很可惜，不知道這樣會不會被覺得很不認真，<u>心裡常常覺得：「我怎麼老是花錢來這裡睡覺！」</u>然而，<u>這裡自由、承接的氛圍讓我感到放心，同時我發現我醒來的時機太有趣，感覺到潛意識的存在。</u>於是，<u>我開始安心的讓潛意識在睡眠中學習，相信潛意識有自己的選擇與安排，會在最適合的時候醒來，並以此為驕傲。</u></p>	<p>醒來，被戲稱為「睡眠學習法」。</p> <p><b>【複雜的行動】</b> 民國 104 年頻繁參加山藥老師的工作坊→在山藥老師做示範時睡著，對於睡著感到懊惱，又在主角有發現時醒來，感受到潛意識存在，被戲稱為「睡眠學習法」→開始安心的讓潛意識在睡眠中學習，相信潛意識有自己的選擇與安排，會在最適合的時候醒來，並以此為驕傲。</p> <p><b>【評價】</b> 對於在課堂上睡著感到懊惱，逐漸在自由與承接的氛圍下感到安心。</p> <p><b>【解決】</b> 觀察在工作坊中睡著及醒來的時機，感受到潛意識的存在，而接納自己的「睡眠學習法」。</p>

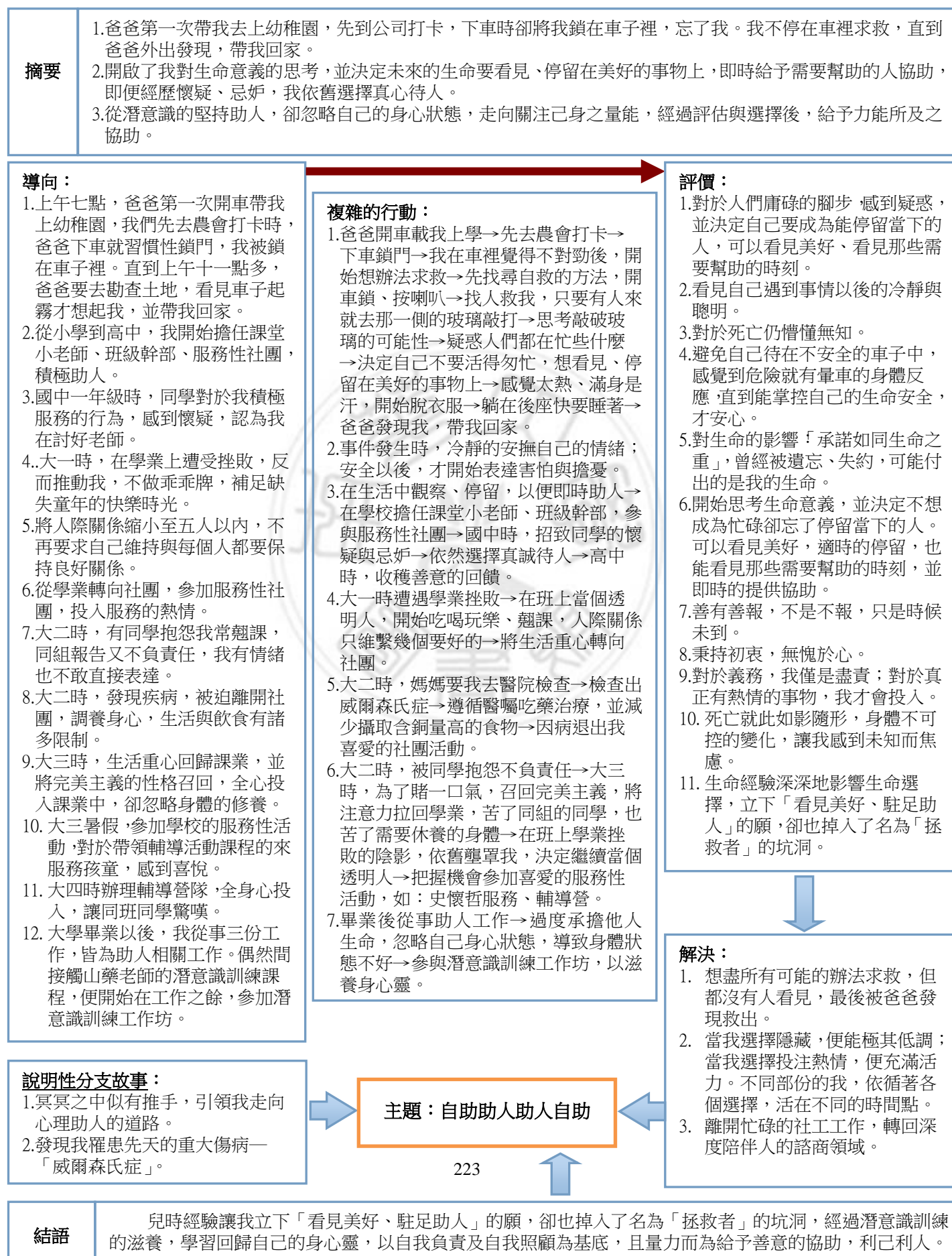
<p>三（一） -002</p>	<p><u>民國 104 與 105 年間，我開始跟工作坊的夥伴相約在下課後，持續練習課堂上學到的解夢、並存、安靜練習與帶遺落的自己回家…等技巧，把這些靠近潛意識、跟自己培養感情，以及安頓自己的方法好好帶進生活裡，讓生活開始有知有覺。</u></p>	<p><b>【導向】</b> 民國 104 與 105 年間，我跟工作坊的夥伴相約在下課後，持續練習課堂上學到的解夢、並存、安靜練習與帶遺落的自己回家。</p> <p><b>【評價】</b> 民國 104 年起，把靠近潛意識、跟自己培養感情，以及安頓自己的方法好好帶進生活裡，讓生活開始有知有覺。</p>
<p>三（一） -003</p>	<p><u>民國 104 年對於跟潛意識互動還有些陌生的我，持續「紀錄夢境」，跟潛意識打好關係。添加進生活中最簡單的練習就是「禪語四步」，其次是「並存」和「閃子彈」。對於容易被生活的匆忙拉走的我，「禪語四步」便是掛在嘴邊的口訣，我可以一邊做事，一邊默念。久而久之，我開始將「禪語四步」的態度融入生活，<u>逐漸轉化自己面對生活的看法，加入了更多的趣味、彈性、耐性與善意的邀請。</u>「並存」練習接納自己，大多是在有工作坊時進行，生活中偶然在狀態好的時候會有幾次，但並不算太多。「閃子彈」則是後半年較多使用的，生活中遇到太多帶有惡意的語言與訊息，我一次次在心裡<u>練習辨認這些語言，閃躲掉許多如針刺般的小惡意，也避免了讓那些語言影響我的心緒太久。</u></u></p>	<p><b>【導向】</b> 民國 104 年持續「紀錄夢境」，跟潛意識打好關係，並加入「禪語四步」、「並存」和「閃子彈」的練習。</p>
<p>三（一） -004</p>	<p>民國 105 年我以「禪語四步」、「並存」和「閃子彈」為基礎練習。 我運用<u>「禪語四步」為自己的每一天創造期待，最有趣的是，我還在夢裡夢見我在練習「禪語四步」</u>，醒來時不禁嘴角帶著笑意，沒想到連夢裡都在紮實的練習。 一天之中，我絕大多數的時間都在工作，工作中的我很認</p>	<p><b>【複雜的行動】</b> 民國 104 與 105 年間，跟夥伴持續在下課後，練習課堂上學到的解夢、並存、安靜練習與帶遺落的自己回家→民國 104 年持續紀錄夢境，跟潛意識打</p>

	<p>真、努力，但也非常緊繃，前一年我已經升任分會裡的主管，因此，我的緊繃也在不知不覺間蔓延了整個辦公室的氛圍。所以，我思索工作裡除了認真，想要添加放鬆、彈性與趣味進來，<u>透過一次次的「並存」邀請這些特質來到我的工作狀態，讓緊繃、嚴肅的狀態可以真的有放鬆、彈性與趣味，當我真的加入這些調味料，我的生活甚至整個辦公室，顯而易見地添增了一些活力、自在、輕鬆與歡笑，這讓我更加歡喜自己對工作狀態所做的轉變。</u></p> <p>就算我再努力，盡可能的維持好生活、工作、家庭、人際關係的各種平衡，難免還是會遇到需要「閃子彈」時，<u>我也多加辨認，閃過無端的利劍與紛擾，降低了心裡受傷的頻率，就有更多精力可以用於創造生命的美好。</u></p>	<p>好關係，並加入「禪語四步」、「並存」和「閃子彈」的練習</p> <p>→民國 105 年透過「禪語四步」為自己的每一天創造期待，在夢中做「禪語四步」→民國 106 年持續記錄夢境，但只記深刻的夢。</p> <p><b>【評價】</b></p> <p>夢深化了我平日在生活中的練習。</p>
<p>三(二) -002</p>	<p>民國 106 年時，連續練習兩年的「禪語四步」、「並存」和「閃子彈」，已經烙印在我的身心，因此我不再依循著固有的語句，<u>它們潛移默化成為我生活與行動的一部分。</u></p>	<p><b>【解決】</b></p> <p>我簡化記錄我的夢境，但堅持做這件事。</p>
<p>三(二) -003</p>	<p>「紀錄夢境」需要花費的時間較長，<u>我也逐漸只紀錄一些深刻的夢境，其餘小小又奇怪的夢，我就不再堅持要紀錄。</u></p>	<p><b>【結語】</b></p> <p>夢只要一直存在，我便會持續向我的潛意識靠近。</p>



## 附錄二 敘事單元之敘事線及主題

### 一、敘事單元一：自助助人助人自助



## 二、敘事單元二：創造心裡的家

### 摘要

家人忙於工作，鮮少情感交流。我誤信媽媽說：「我是路上撿來的。」認為我長大的地方不是我的家，也沒有了家人。為了不被拋棄，我變得乖巧、順從、討好，藏起我的情緒跟想法，把自己變成懂事又有價值的人，並且從國小開始便向外尋找我心裡的家。

### 導向：

1. 媽媽為了讓我聽話，重複告訴我，說我是路邊撿來的，我在八歲那年相信了。從此以後，我心中對於這個家的歸屬感就徹底崩解，被各種情緒淹沒，感到窒息而難以呼吸。
2. 從小學開始，我在讀書以外的時間，都在幫忙務農或養豬，鮮少休息及玩樂的時間，工作也經常餓肚子或過度疲倦。
3. 我從國小、國中、高中、大學，一直到研究所，都在尋找心裡的家人，找尋我的歸屬感。
4. 當家人不見，我就容易情緒崩潰，認為對方不要我了，非常缺乏安全感。
5. 八、九歲期間，當我有情緒時，我以吞衛生紙的方式，把情緒吞下，避免被大人發現我有情緒，會把我丟掉。
6. 國二時，我認為要好的幾個朋友，覺得我很自戀，設計一封假告白書信，來測試我的反應。
7. 高中、大學時期，我以善意待人，遇見好幾個要好的朋友，以家人角色的稱謂彼此稱呼，創造心裡的家人，以及喜歡的家庭氛圍，互相支持、關心、調侃，創造快樂的時光。
8. 成年後的我，開始捍衛自己的想法，向父母抗爭他們想加諸在我身上的價值觀。
9. 在工作坊中、讀研究所時，我以真實、自在的樣貌，善待眼前的人。我珍惜與夥伴相遇的時光，創立群組以連結情感，雖不以家人角色稱呼，彼此卻如同心裡的家人，給予彼此心理支持、肢體擁抱、心靈撫慰，一同創造歡樂的時光。

### 結語：

透過找尋心裡的家人，創造喜歡的家庭氛圍與互動，讓自己的心更加安穩，彌補自身在家庭中的缺憾與不足。

### 複雜的行動：

1. 家人忙於工作，我都自己玩→誤信我是外面撿來的→對家的認知崩解、情緒崩潰→開始變乖、順從、隱藏情緒與想法、努力提高自我價值、降低自身麻煩大人的機會→向外尋找心裡的家人，在國小至研究所都持續在找尋並創造。
2. 為了不被丟掉，我提高自己的價值，努力讀書、表現優異、務農幫工→降低自己的需求，遇事情都自己解決→有情緒用吞衛生紙的方式壓抑→學會察言觀色，趨吉避凶→對家裡報喜不報憂，對外表現得討喜、友善。
3. 朋友設計告白書信來測試我的反應→我婉拒學長，選擇朋友→J向我坦承事情始末，並央求我不要告訴任何人→我感到被背叛的憤怒與委屈，也不願破壞關係，而選擇封存記憶，將其遺忘，也不再感受情緒→將受傷的自己龜縮，縮小人際互動範圍→反覆自問，還要不要以真心待人→畢業後，另一個朋友向我坦承與道歉，我再次感受到被背叛的憤怒與委屈→書寫時發現，自己將記憶抹除。
4. 決定繼續以真心待人→在同學裡，找到相處親近、快樂的人→以家人角色互相稱呼，彼此關心、支持、玩鬧、創造快樂。

### 說明性分支故事：

1. 敘說我的誕生緣由，以及家庭地位。
2. 誤以為三阿姨是媽媽，對於自己到底從何而來感到困惑。

### 評論性分支故事：

家中父權至上，家庭互動多圍繞在工作上，較少情緒撫慰或表達。

### 評價：

1. 當我認為這裡不是我家，我對這個家及家人不再有歸屬感，也恐懼在我還沒有生存能力前，被當成垃圾丟掉、拋棄，失去這個可以遮風避雨的地方。
2. 反覆思考我的家在哪裡？我有家人嗎？我是誰？
3. 認為小時候是一部辛酸血淚童工史，沒有快樂的童年只有做不完的工作。
4. 對於生命逝於眼前的不忍。
5. 將自己比喻成灰姑娘，擔心被責罵，即便疲倦、肚子餓也不敢表達或休息，同時也捨不得母親還在工作，而認份又委屈的持續工作。
6. 身體的乾嘔，代表許多想表達的情緒。身體中取出的球團，則是糾結的情緒顯化之結果。
7. 我把我溫暖熱情的一面敞開，期待能被喜愛，卻也因此容易受傷。
8. 我決定堅持初衷，以善意出發，真心待人。即便會受傷，也期待能有與真心相遇的時光。
9. 將自己比喻為籠中鳥、被壓迫許久的彈簧，獲得自由以後，想補足缺失的童年時光，盡情玩樂。
10. 成年後，能自理生活，有防衛及反抗能力，遠離被壓迫的環境，並找到安全的基地。
11. 逐漸明白即便是家庭，也會有興衰起落、分道揚鑣的時刻。最後，只剩下兩個知心的腦婆，就很滿足。

### 解決：

1. 我踏上尋找家人的路。
2. 我不再以吃衛生紙的方式，來壓抑情緒。
3. 我將這件事從我的記憶中抹除，並縮小人際互動範圍，直到被其他同學再次提起。
4. 透過建立如家人般的人際網絡，以降低自己被遺棄的焦慮。

主題：創造心裡的家



### 三、敘事單元三：從渴望被愛走到愛自己（一）

#### 摘要

我對愛情特別憧憬，總是會在心中擺一個依戀的人，當那人不在，就會繼續尋覓，直到空洞被填滿。

#### 導向：

- 1.小學時，遇見欣賞的男生—T，就眼冒愛心，勇猛而熱烈的靠近他。
- 2.小三時，被T的班級導師發現我們早戀，我被叫到他們班當眾罵。
- 3.小五時，從大膽喜歡人，轉變為暗戀。
- 4.國中時，對C一見鍾情，眼睛就像黏在對方身上，有些微互動就感到開心，即便是飛蛾撲火也甘之如飴。
- 5.國二時，H喜歡上我，我不捨得對方失落，而答應交往。
- 6.高中時，致力於「辨認我與對方的情感」，沒有兩情相悅就不進入關係。
- 7.大三時，因緣際會再次與高中同學—F相遇，而陷入愛情，談起遠距離戀愛。
- 8.F希望我學會獨立，我依循他的意願，減少互動，卻在大四畢業前夕，分手了。
- 9.F分手後，與我的互動還像情人一般，我北上桃園想與他談清楚，卻發現他劈腿的事實。
- 10.原本準備好祝福與道別，在我跟F攤牌後，因為心軟又跟F復合。
- 11.我為了穩住F的心，經常北上陪伴，甚至自己出面向Z談判。
- 12.我第一次抓到F又跟Z聯繫的對話訊息，聽見F對Z的心疼，我即使難受，也只是繼續傾聽。
- 13.我第二次抓到F給Z房間鑰匙，生氣卻一退再退的委曲求全，只因不想失去他。
- 14.我直覺F跟Z之間不單純，在沒告訴F的情況下，北上桃園，直接抓姦在床，跟F討論關係是否繼續。

#### 複雜的行動：

- 1.小一時喜歡上同校不同班的男同學—T→在學校及補習班都會跟他親近→小三要段考時，寫一封書信給T，請T同班的女同學—Y轉交給他，信卻到導師手上→被T的導師叫到班級上當眾辱罵→我感到羞愧、憤怒、委屈、心寒，不小心將自己冰凍在被罵的現場→我單方面直接切斷與T的關係→擔憂被我的導師及同學知悉，惴惴不安→書寫的時候，趁機跑隱喻畫面，療癒自己。
- 2.國一時對C一見鍾情→眼神炙熱的追隨他的身影，有互動就感到開心→在感情裡，委屈、退讓、謹小慎微→為了讓C不厭惡我，假裝不喜歡他。
- 3.國二時，收到H的告白信→不捨得對方失落而答應交往→H很照顧我，我因無法給出相應的情感而愧疚→無法接受與H進一步親密，而發現自己的情感並非男女之間的愛情→提出分手，但並未好好表達為何分手。
- 4.高中時，依舊到處搜尋令我心動的男性→彼此互動舒心→開始思考我與對方的情感是哪一種→辨識是否兩情相悅，不是就急流勇退或好好表達，以維持友誼關係。
- 5.在大三，偶遇F兩情相悅，談起遠距離戀愛→我們熱戀一年，他開始要我獨立→我遵循他的想法，減少聯繫，學習獨立，忍住想念→我大四畢業前，他以忙碌為由，提出分手→分手後，我們的互動還像情人→我不願模糊不清的關係，北上後發現他劈腿了→我選擇祝福他跟對方。
- 6.跟F攤牌後，因為心軟又跟F復合→為了穩住F的心，經常北上陪伴，甚至自己出面向Z談判→懷疑F，常趁F睡著，翻看他的手機→F連續兩次被我抓到打破承諾，與Z聯繫甚至給房間鑰匙→第三次憑直覺北上，直接捉姦在床→跟F談判，再次選擇原諒F。

#### 評價：

- 1.只要能夠親近喜歡的人，與他互動，就覺得很幸福。
- 2.因早戀被當眾辱罵，感覺到羞愧，以及被友人背叛的冰冷與心寒。
- 3.看清所託非人、所愛非人。
- 4.為人師表要解決早戀，可以有別的方式，而不是當眾辱罵學生，喜歡人不是一件要被辱罵的事情。
- 5.心裡總是要在裡面填裝一個人，才會感到安心。
- 6.我的愛戀炙熱如火，連我也管不住自己火熱的心。
- 7.愛人與被愛，我選擇愛人，以求無愧於心。
- 8.我依舊嚮往美好的愛情，但更加謹慎的辨認我的情感，不輕易進入關係。
- 9.我珍惜能讓我心動的對象，也用心經營關係，以結婚為前提交往，期盼一生一世一雙人。
- 10.當我愛戀上一個人，對方就是我的全世界，我火熱、甜膩又依戀的反覆咀嚼美好的時光。
- 11.我以F的信念為生，喪失了自己的信念，失去了自己原有的熱情，漠視自己的需求。
- 12.原以為遇到劈腿男，會瀟灑離開，卻是一次次難以放手。
- 13.思索信任破碎以後，要如何繼續信任。
- 14.當信任一旦破碎，懷疑就會不斷被挑起。
- 15.我討厭疑神疑鬼的我，也不喜歡不純粹、不再單純的關係。
- 16.被F肆意對待，即使難受，我仍捨不得、放不下，繼續在關係裡掙扎、糾結。
- 17.在關係中，一再委曲求全與退讓，卻並未得到對方的珍惜與尊重，令我對這段關係動搖。
- 18.當信任變成騙人者的矛與盾，那信任就變得脆弱不堪。
- 19.無數次自問，我想要什麼樣的愛情關係，攻防、懷疑、不安，都好累，不是我想要的。
- 20.思念那個認為對方劈腿，就瀟灑轉身離開的我。

## 敘事單元三：從渴望被愛走到愛自己（二）

### 摘要

我對愛情特別憧憬，總是會在心中擺一個依戀的人，當那人不在，就會繼續尋覓，直到空洞被填滿。

### 導向：

1. 我跟 F 討論分手後的互動，也決定檢視一當我不主動聯繫他，他有多少心力放在我身上，發現他已無心，我提出分手。
2. 分手後，我仍藕斷絲連，不捨放手，甚至走向三人行，直到對方狠下心，我才最終死心。
3. 民國 101 年我跟燈燈交往、認識對方家人、因健康因素談論分手卻因不捨繼續在關係中、向我的家人爭取認同，最後在民國 106 年談論婚嫁時，因健康因素分手。
4. 開始談論婚嫁，帶燈燈回家見家長，燈燈卻因此自尊心受傷。
5. 燈燈突然傳訊息給我，評估婚後的狀態，感覺難以承擔，決定要分手。
6. 原本為了結婚，我將我跟燈燈的故事寫成歌，最後卻自彈自唱，來為這段關係做道別。
7. 我把握外出總會辦的精進訓練當作散心之旅，趁機找資源隱喻一白狐狸來陪伴自己。
8. 我的情緒開始出現，像火山爆發一樣，一發不可收拾。
9. 認出我在「思念」的情緒。
10. 為「思念」寫一首歌。
11. 結束關係後的夏日夜晚，自己去店家用餐，進入一個喝醋像喝酒一樣自醉的狀態，發現自己的黑洞。

### 複雜的行動：

1. 復合後，反覆在信任與懷疑間拉扯→減少主動聯繫，以檢視 F 對我還有多少用心→發現 F 無心，我主動提出分手→分手後仍藕斷絲連，捨不得放手→北上與 F 聚會，變成三人行，心痛悲傷，糾結是不是要把 F 搶回來→再次北上，F 騙我要回來，沒有回來，而是跟 Z 在一起，我終於死心。
2. 民國 101 年我跟燈燈交往→努力認識對方家人並取得認同→因健康因素談論分手，卻因不捨繼續在關係中→持續向我的家人爭取認同→住進燈燈家→努力取得燈燈跟燈媽認同，卻過於壓迫、委屈自己→持續參加工作坊，讓燈燈感到不安→交往五年開始談論婚嫁→兩人都沒有準備好要結婚，而延遲談論婚嫁→在燈燈思考婚姻後，因健康因素提出分手→我開始對這段關係的道別做準備，透過旅行、上工作坊、寫歌、寫信，讓情緒流動→我們沿著河堤，好好訴說彼此，好好道別。
3. 情緒爆發→向燈燈表達情緒→自己一邊整理房間，一邊陪著爆發的情緒，讓情緒得以流動→辨認出情緒是思念→藉由白狐狸隱喻、高冷帥氣隱喻，來安撫思念與無助→為思念寫一首歌。
4. 在生活裡自醉，散發吸引人的漩渦→發現黑洞隱喻，渴望黑洞被填滿→決定要對自己負責，成為愛自己的第一人，往自己心裡走去→開始學習聆聽身體及心裡的聲音，練習自我負責。

### 評價：

1. 在關係裡，我即使頭破血流、心碎裂不堪、委屈到沒有自我，我都不願捨棄情感。
2. 當對方沒有意願維持關係，我就會決然離開。
3. 傷口唯有真正清創以後，才得以被療癒。
4. 我有多能給愛，就有多渴望被愛！
5. 我思考自己對於跟燈燈結婚的想法後發現，我有太多焦慮、害怕、不安穩，沒有準備好要跟他結婚。
6. 我都是以結婚為前提跟對方交往，在關係中總是堅持、努力調整，未思考過不適合可以提出分手。
7. 我是一個在關係裡過於執著的人，我總是認為努力、相愛就可以克服一切困難，卻常常忽略自己的感受，只是一味的緊抓著不想失去，反而卻遺落了更多的我自己。
8. 當我決定放下一段感情，才發現我不知不覺累積許多壓力跟委屈在心裡，當決定放手，它們也終於被放下了。
9. 在這幾年的學習中，我也開始學會如何整理回憶與好好道別。
10. 失之東隅，收之桑榆，當離開一段不適合自己的關係，收穫的是自由、快活、安然，更有生命力的我。
11. 在幾年工作坊的學習中，我逐漸學會怎麼照顧自己、怎麼抒發情緒，在艱難的時刻，也可以好好陪自己。
12. 在關係中，我總是經常陷入自己編織的想像中，過度夢幻，忽略了現實的生活考驗，及自己真實的感受。
13. 我的白狐狸，用他的柔軟、可愛，撫慰我受傷的心，也讓我重新感受到自由，以及生命中還有許多美好。
14. 當事情發生時，我總是習慣性地先照顧他人，將自己的情緒放到最後。
15. 我認為愛情只要努力，就可以有結果，但發現愛情並不是努力就會有結果。
16. 面對自己的情緒，我也無能為力，只是學著陪伴自己。
17. 在關係中，我害怕我的情緒會傷害彼此，總是壓抑，卻都累積在身體裡。
18. 我有美好，也有思念，還有白狐狸的柔軟，以及高冷的帥氣，他們都是我的隱喻，也都用各自的方式在陪伴我。

### 解決：

1. 單方面直接切斷與 T 的關係。
2. 假裝不喜歡 C，真的欺騙了自己。
3. 因無法給 H 等值的情感，而選擇分手。
4. 在對方的狠心下，我終於決然斬斷這段關係。
5. 當燈燈因健康因素，再次提出分手，我便接受不再強求。
6. 我決定要往自己的心裡走去。

### 評價：

19. 我既深情也懷舊，當關係不再，有多深情就有多心痛。
20. 每當我離開一段親密關係，我就會下意識的開始將注意力移動到尋找男人，散發出一個像是黑洞般的氣息，吸引人注意，期待有人再次填滿我心裡的空缺。
21. 我隔著安全距離看著黑洞的隱喻，等待有一天能去探望他。
22. 在關係中，我渴望有人能理解、能傾聽，卻總是遺忘—我可以成為那個人，我決定先成為那個人。

主題：從渴望被愛走到愛自己

### 結語

我向我自己許下諾言，往心裡走，從聆聽身體的聲音開始，學習自我照顧及自我負責。



#### 四、敘事單元四：夢是潛意識的呼喚

##### 摘要

不論白天或黑夜，主動或被動作夢，潛意識總是透過夢讓我感受到它的存在。

##### 導向：

- 1.我在白天會做白日夢，到晚上也有許多夢境。國小的時候最印象深刻的夢，是被怪獸追逐的夢。
- 2.國、高中的時候，罪起情慾類的夢，許願有續集還真的接續了。
- 3.民國 101 年我在更生保護會工作期間，第一次參加解夢工作坊，我做了一個「送伴手禮」的夢，並以這個夢擔任山藥老師工作坊中解夢的主角，開啟靠近潛意識之路。
- 4.民國 102、103 年參加山藥老師的工作坊，學習「並存」及「催眠暗示」。
- 5.民國 104 年，我參加山藥老師的工作坊次數增多，但經常在課堂上睡著，並在特別的時機醒來，被戲稱為「睡眠學習法」。
- 6.民國 104 與 105 年間，我跟工作坊的夥伴相約在下課後，持續練習課堂上學到的解夢、並存、安靜練習與帶遺落的自己回家。
- 7.民國 104 年持續「紀錄夢境」，跟潛意識打好關係，並加入「禪語四步」、「並存」和「閃子彈」的練習。

##### 複雜的行動：

- 1.國小因為噩夢，而對做夢感到害怕→國、高中有情慾類的夢，且許願有續集，對夢開始感到有趣→開始參加解夢相關的工作坊，學著夢、記夢、解夢。
- 2.民國 101 年參加山藥老師的「解夢」工作坊→親身體驗重新觀看夢境，解夢的過程→民國 102、103 年持續參加工作坊，學習「解夢」、「並存」及「催眠暗示」→在生活中持續記夢，來向潛意識表達友好。
- 3.民國 104 年頻繁參加山藥老師的工作坊→在山藥老師做示範時睡著，對於睡著感到懊惱，又在主角有發現時醒來，感受到潛意識存在，被戲稱為「睡眠學習法」→開始安心的讓潛意識在睡眠中學習，相信潛意識有自己的選擇與安排，會在最適合的時候醒來，並以此為驕傲。
- 4.民國 104 與 105 年間，跟夥伴持續在下課後，練習課堂上學到的解夢、並存、安靜練習與帶遺落的自己回家→民國 104 年持續紀錄夢境，跟潛意識打好關係，並加入「禪語四步」、「並存」和「閃子彈」的練習→民國 105 年透過「禪語四步」為自己的每一天創造期待，在夢中做「禪語四步」→民國 106 年持續記錄夢境，但只記深刻的夢。

##### 評價：

- 1.我對夢中的情緒特別印象深刻。
- 2.夢從恐怖、害怕，移動到有趣的位置。
- 3.對於夢，我只是靜靜看著，偶爾能解開一點點，感謝潛意識送來夢境，達到生活中的補償，讓我看見渴望與需求、情緒與感受。
- 4.第一次靠近自己的夢境，回到夢裡重新觀看、好奇，感覺非常新奇。
- 5.對於我知道如何解夢，卻難以為自己解夢，我感到懊惱。
- 6.體悟到在我準備好揭開潛意識面紗之前，要陪自己解夢，或許還需要更多的心理準備與心理能量。
- 7.對於在課堂上睡著感到懊惱，逐漸在自由與承接的氛圍下感到安心。
- 8.民國 104 年起，把靠近潛意識、跟自己培養感情，以及安頓自己的方法好好帶進生活裡，讓生活開始有知有覺。
- 9.夢深化了我平日在生活中的練習。

##### 說明性分支故事：

我從民國 101 年開始跟隨山藥老師接觸潛意識，持續堅持紀錄夢境，向潛意識表達我願意靠近的心意，而我收到潛意識的回禮，便是豐盛的夢境。

主題：夢是潛意識的呼喚

##### 解決：

- 1.持續記夢，對潛意識釋出善意。
- 2.觀察在工作坊中睡著及醒來的時機，感受到潛意識的存在，而接納自己的「睡眠學習法」。
- 3.我簡化記錄我的夢境，但堅持做這件事。

##### 結語

夢只要一存在，我便會持續向我的潛意識靠近。

## 五、敘事單元五：滴水穿石的功夫（一）

### 摘要

從民國 101 年開始，我跟隨山藥老師學習靠近潛意識，持續在工作坊學習並累積資源，將所學在生活中紮實的練習，一點一滴的累積。

### 導向：

- 1.民國 101 年我在更生保護會工作期間，第一次參加解夢工作坊，我做了一個「送伴手禮」的夢，並以這個夢擔任山藥老師工作坊中解夢的主角，開啟靠近潛意識之路。
- 2.民國 102、103 年參加山藥老師的工作坊，學習「並存」及「催眠暗示」。

### 複雜的行動：

- 1.民國 101 年參加山藥老師的「解夢」工作坊→親身體驗重新觀看夢境，解夢的過程→民國 102、103 年持續參加工作坊，學習「解夢」、「並存」及「催眠暗示」→讓允許的經驗重新進入我的生命→一次次在經驗裡覺察、調整、練習，然後重新決定，再回到經驗裡循環前面的步驟，不斷的重新改寫→在生活中持續記夢，來向潛意識表達友好。

### 評價：

- 1.第一次靠近自己的夢境，回到夢裡重新觀看、好奇，感覺非常新奇。
- 2.我從民國 101 年開始跟隨山藥老師接觸潛意識，持續堅持紀錄夢境，向潛意識表達我願意靠近的心意，而我收到潛意識的回禮，便是豐盛的夢境。
- 3.我對自己要求很高，極度束縛、壓抑自己，有許多心裡的渴望、真實的樣貌被我遮起來、藏起來，不被我所接納與認可。
- 4.善良且真誠付出的人是我，自私的人也是我，這兩個都是我。
- 5.我懷疑自己是否真的能接納並深愛不同的自己，也承認還無法接納這些我的是我，練習接納與深愛這些我的也是我。
- 6.透過並存，我學著接納與安放，給這些內在部分一個位置，而不再讓他們被推開、丟棄，又或是必須選擇一方，另一方就被忽略。
- 7.「允許」的經驗在我小的時候很少發生，並存為我打開了一扇「都可以存在」的大門，「允許」開始進入我的生命裡。
- 8.體認到我已經長大，可以不再被原生家庭束縛，可以重新改寫我的經驗與行為模式，讓自己浸泡在「允許」裡，接納自己。
- 9.要有足夠安靜的心，才能有好的覺察、調整，進而練習與重新決定。
- 10.將夢記錄下來，就像是閱讀潛意識傳遞來的一封信，那像是給潛意識傳達了友好的訊息，表示願意敞開、珍視它的表達。
- 11.對於我知道如何解夢，卻難以為自己解夢，我感到懊惱。
- 12.體悟到在我準備好揭開潛意識面紗之前，要陪自己解夢，或許還需要更多的心理準備與心理能量。

## 敘事單元五：滴水穿石的功夫（二）

### 摘要

從民國 101 年開始，我跟隨山藥老師學習靠近潛意識，持續在工作坊學習並累積資源，將所學在生活中紮實的練習，一點一滴的累積。

### 導向：

1. 民國 103 年跟山藥老師學習「Sponsorship」（贊助、支持）、「禪語四步」。
2. 民國 103 年跟山藥老師學習「The COACH State」即「安靜練習」，持續在工作坊及生活中練習。
3. 民國 104 年跟山藥老師學習「閃子彈」，並在生活中運用。
4. 民國 104 與 105 年間 我跟工作坊的夥伴相約在下課後，持續練習課堂上學到的解夢、並存、安靜練習與帶遺落的自己回家。
5. 民國 104 年持續「紀錄夢境」，跟潛意識打好關係，並加入「禪語四步」、「並存」和「閃子彈」的練習。
6. 民國 104 年跟山藥老師學習把「被遺落的自己帶回家」，並在生活中運用。

### 複雜的行動：

1. 民國 103 年跟山藥老師學習「Sponsorship」（贊助、支持）、「禪語四步」→在工作坊及生活中練習，從只是默念，到心裡真的感受到有什麼正在甦醒，用有趣的眼光看待他們的到來，讓自己一步步的靠近那些難以靠近的，敞開自己的心門，歡迎它們的到來→學習「The COACH State」即「安靜練習」→在工作坊及生活中練習。
2. 在工作坊中，我創造過去及現在的隱喻，觸動了埋藏已久的夢想→感受心臟明顯的跳動→將害怕與渴望並存以後，出現堅定→民國 104 年再次挑戰考諮商研究所，即使沒考上也不氣餒→持續參加工作坊，累積資源→於民國 106 年考上諮商研究所，夢想終成真！
3. 民國 104 年學習「閃子彈」→在生活中紮實運用，我閃過許多無妄的攻擊→有更多力氣可以修復原有的傷。
4. 民國 104 年跟山藥老師學習把「被遺落的自己帶回家」→在生活中運用→讓內在有安放之處，減少被遺棄的自己，也把過去遺棄的自己，慢慢帶回家。

### 解決：

1. 持續記夢，對潛意識釋出善意。
2. 我堅持走在渴望的道路，最終完成考上諮商研究所的夢想。
3. 我能在生活中，好好停留、感受當下、創造隱喻，將內在好好安放，為自己祝福與祈禱。

### 說明性分支故事：

民國 104 年第三次考心理諮商研究所，雖然沒有考上，但這次我不氣餒，且繼續參加山藥老師的工作坊，持續累積自己的資源與能量，最終在民國 106 年考上！

### 評價：

1. 紮實的在生活中練習「Sponsorship」、「禪語四步」與並存，做當下力能所及的，直到與自己連結上，並打從心底敞開。
2. 過去的隱喻畫面是「被關在車裡不被看見的我」，我在等待那一個看得見我，幫我開門，解救我出來的人。
3. 現在的隱喻畫面是「小黃鴨，搖著屁股大步向前走」，鴨鴨蛻變成天鵝，悠游在大片寧靜的湖中。
4. 當遇見真正的渴望與夢想，身、心都鼓動而叫囂著！
5. 每一個生命的考驗，終將成為我們前行路上的一盞燈火，照亮屬於我們的未來；勇敢作夢，踏實前行，不論花多久時間，夢想必然成真！
6. 我從小為了不被遺棄，而讓自己變得順從、討好，親近長輩的話語、行動，是我必須尊崇的指令，也因此容易缺乏辨識訊息，就直接接收，而傷了自己或委屈自己。
7. 我重新拿回自己的選擇權，建立自己的領域與疆土！
8. 我可以用更優雅的姿態來面對外在的攻擊，心理也變得更加安穩。
9. 民國 104 年起，把靠近潛意識、跟自己培養感情，以及安頓自己的方法好好帶進生活裡，讓生活開始有知有覺。
10. 我將「禪語四步」的態度融入生活，逐漸轉化自己面對生活的看法，加入了更多的趣味、彈性、耐性與善意的邀請。
11. 並存讓我練習接納自己。
12. 閃子彈讓我練習辨認這些語言，閃躲許多小惡意，也避免了讓那些語言影響我的心緒太久。

主題：滴水穿石的功夫

### 結語

我開始在生命裡添加了好奇、歡迎、允許，生命變得更有活力；我學會閃子彈，並捍衛自己的領土與疆界；我面對我難以接納的內在，學習並存與安放，一次次帶遺棄的自己回家。



## 六、敘事單元六：生命的綻放與鮮活（一）

### 摘要

從民國 101 年至 105 年跟隨山藥老師學習靠近潛意識，前四年的練習與累積，成為第五年在生命中綻放，在生活裡鮮活的養料。

### 導向：

1. 民國 104 與 105 年間，我跟工作坊的夥伴相約在下課後，持續練習課堂上學到的解夢、並存、安靜練習與帶遺落的自己回家。
2. 民國 104 年持續「紀錄夢境」，跟潛意識打好關係，並加入「禪語四步」、「並存」和「閃子彈」的練習。
3. 民國 105 年，山藥老師帶領我們「做白日夢」的活動，積極想像未來，把未來拿來現在活。
4. 民國 105 年山藥老師教我們如何與潛意識溝通、創造期待與並存。

### 說明性分支故事：

1. 我從民國 101 年開始跟隨山藥老師接觸潛意識，持續堅持紀錄夢境，向潛意識表達我願意靠近的心意，而我收到潛意識的回禮，便是豐盛的夢境。
2. 民國 106 年先開始小型遠程旅行，民國 107 年暑假時，如夢想般一邊旅行、一邊找朋友、一邊打工換宿。
3. 民國 105 年我朋友一起去屏東縣滿州鄉縱走佳樂水，我因跟不上而產生焦急與身體反應，從調整呼吸與步伐，做安靜練習。

### 解決：

1. 運用禪語四步的日子，每一天都對生活充滿期待，一天一天越來越踏實的活在當下，覺知自己的狀態。
2. 配合生命比例調配與並存，承接自己不同模樣的同時，增加了許多彈性與可能性，也拓展了自己的疆界，在看待人的角度上，因此寬闊不少；在做事情的時候，也能更彈性的處理。
3. 對於突發事件，能夠很安穩而安定的呼喚自己的資源來贊助。
4. 在旅行中，我一次次把握機會，調整呼吸、回到自己、看見自己，然後再繼續調整，如此循環。

### 複雜的行動：

1. 民國 103 年開始記錄夢境→民國 104 年在生活中，加入「禪語四步」、「並存」和「閃子彈」的練習→民國 105 年透過「禪語四步」為自己的每一天創造期待、在夢中做「禪語四步」→為工作氛圍添加放鬆、彈性、趣味的調味料，工作狀態從僅幫、嚴肅，轉為有活力、自在、輕鬆與歡笑→運用「閃子彈」降低心裡受傷頻率→在生活中，為自己創造期待、美好的回憶以及好品質的陪伴與互動→去旅行時，做「安靜練習」創造資源隱喻。
2. 民國 105 年做白日夢隱喻，未來想要去環島→民國 106 年先開始小型遠程旅行→民國 107 年暑假時，如夢想般一邊旅行、一邊找朋友、一邊打工換宿。
3. 民國 105 年山藥老師教我們如何與潛意識溝通、創造期待與並存→我在生活裡紮實的跟潛意識溝通、運用禪語四步為自己創造期待與靜心時刻、搭配生命特調的黃金比例調整自己的狀態，創造意識與潛意識順暢的合作狀態，然後帶著祝福、好奇與關心，持續的在生活裡創造、在生命裡安放！
4. 跟朋友一起去旅行→因腳程跟不上而焦急，並產生身體反應→聽導遊大哥的話，靜下心調整呼吸與步伐→做安靜練習與並存，呼喚資源隱喻→向朋友表達自己的狀態→被朋友及自己接納→得以專注的在自己的呼吸中行走。

### 評價：

1. 民國 104 年起，把靠近潛意識、跟自己培養感情，以及安頓自己的方法好好帶進生活裡，讓生活開始有知有覺。
2. 我將「禪語四步」的態度融入生活，逐漸轉化自己面對生活的看法，加入了更多的趣味、彈性、耐性與善意的邀請。
3. 並存讓我練習接納自己。
4. 閃子彈讓我練習辨認這些語言，閃躲許多小惡意，也避免了讓那些語言影響我的心緒太久。
5. 夢深化了我平日在生活中的練習。
6. 民國 105 年之前，我像是一顆剛種下去的種子，在土裡冬眠；105 年開始，有一部分的我，終於解開封印，我的情緒、知覺變得更加流動，隱喻畫面出現的速度也變得更加順暢。
7. 在工作坊中，我能夠清醒的時間變長，有足夠的能量跟主角一起共振。
8. 把未來拿來現在活，當我真的敢想，他會藏在心裡的某處，在適合的時機到來時，就這樣完成了！
9. 跟潛意識溝通是一件極其有趣的事情，就像是認識一位新朋友一樣，是需要好好建立關係的！
10. 我走上自己的英雄之路，為自己的每一天創造期待，運用禪語四步的心法，在每天的早晨創造一天的期待；在有新發現卻還仍困惑的時候，給予空間、持續的好奇，並邀請資源來到，贊助生命的此刻，將這些資源好好儲存下來，當遇到困境的時候，自然就能找到資源啦！
11. 將所學踏實的在生活上運用，為此刻的自己打下很重要的基礎！
12. 擔心我跟不上會被拋棄而硬撐、緊繃與懊惱，也不敢表達我的不舒服與跟不上的著急，只是硬撐著繼續走。
13. 我做了安靜練習，召喚了資源隱喻，也安定心續，並向朋友表達自己的狀態。

## 敘事單元六：生命的綻放與鮮活（二）

### 摘要

從民國101年至105年跟隨山藥老師學習靠近潛意識，前四年的練習與累積，成為第五年在生命中綻放，在生活裡鮮活的養料。

### 導向：

- 1.民國105年8月，踏進工作坊的空間時，有一種感覺在觀看、有一種陌生感，需要重新認識與感受的敏感。
- 2.工作坊中，由主角說一個關於情緒的故事，陪伴者陪伴主角找一個自己心裡的美麗來陪伴這個隱喻（即資源隱喻）。
- 3.山藥老師邀請我們寫下一段向潛意識祈禱的引導詞，練習自己如何與潛意識說話、祝福或祈禱。
- 4.在情意工作坊中，進行「七道門」的活動，寫出七件事物是生命中不可或缺的，進行排序，擺出他們的關係，然後一一蓋牌。
- 5.我面對家人時，練習閃過父母親的刀子嘴，看見他們豆腐心，試著不太快做出反射反應，而是更能好好回應。
- 6.我將生活中美好的時刻記錄下來，儲蓄我的資源時光。
- 7.跟山藥老師學吉他，我開始創作屬於自己的歌曲，哼著唱著就直達心底！
- 8.跟山藥老師學習給自己祝福。

### 說明性分支故事：

- 1.民國105年，我生命裡第一個重要的隱喻——白狐狸誕生了！
- 2.我訴說國小的時候，當我感到難過，我就吃衛生紙及經常乾嘔的經驗。

### 複雜的行動：

- 1.民國105年8月，對空間感到陌生→允許自己並細細感受→發現不太會表達、行動比語言快、執著、易害羞的嘴秋（台語）、專注在自我世界的我出現了！→主動當主角分享我國小的情緒經驗→發現乾嘔是身體想表達情緒→隱喻畫面從ㄨㄨㄨ桶（台語），變成一個「咖啡色有語音系統的電話」，又進化成「一台高科技的語音循環機器」→為潛意識寫下祈禱詞，期待找到我的內在資源與核心→一周後找到白狐狸的隱喻。
- 2.山藥老師帶我們進行「七道門」的活動→我抗拒將任何珍貴的交出去而逃課，去找助理 Amina→Amina 陪我去碰觸情緒與感受→發現「不喜歡人的自己」像是外面穿著鐵灰色冰冷盔甲的西方騎士，但他是為了保護珍貴的、柔軟而純粹、在發芽的心→（轉換隱喻）變成一隻白狐狸！毛很軟、蓬鬆、乾淨，他有著嬌媚、安詳、有智慧、堅定，不輕易被影響→意識到白狐狸是在保護我，我向白狐狸道歉→白狐狸搖搖尾巴，揮一揮，用很成熟而智慧的感覺告訴我：「你還是個孩子，我不會跟你計較。」
- 3.我閃過家人的刀子嘴，看見他們的豆腐心，能好好陪伴→書寫美好的生活記錄→學吉他，開始創作歌曲，自彈自唱→學祝福自己，給自己愛。

### 評價：

- 1.原本很會說話、很順從、隨遇而安的自己退位了，不太會表達、行動比語言快、執著、易害羞的嘴秋（台語）、專注在自我世界的我出現了！
- 2.我經常乾嘔，是身體在表示：「有許多想表達出來的情緒，想吐出來，但我卻總是吞進去。」
- 3.與活跳跳的潛意識相遇時，我感到非常興奮、雀躍，那是我持續與潛意識互動的動力。
- 4.我向潛意識虔誠祈禱，希望能找我的內在資源與核心。
- 5.白狐狸是我的重要隱喻之一，他帶著柔軟與智慧陪著我、關照我、保護我，跟我一起持續創造隱喻，並召回了我的柔軟。
- 6.當有一天我遭遇脆弱與傷害，資源時光就有機會陪在我身邊，重新滋養我受傷的心靈。
- 7.當我能夠越來越能喜歡自己，我就越能活出自己嚮往的樣貌。
- 8.我也能唱著歌、彈著曲，療癒自己、撫慰他人。
- 9.我看見鞭策自己是來自長輩的期待，我決定停止鞭策與自責，給自己溫暖、祝福跟愛。

### 解決：

- 1.當我能專注在自己身上，潛意識就會極其順暢。
- 2.我不再穿著冰冷僵硬的盔甲與人硬碰硬，而是運用蓬鬆柔軟的毛皮，包容了炙熱的心，即便遇到惡意的言語或攻擊，能試著輕輕一彈，既保護了自己，也柔軟了他人。

主題：生命的綻放與鮮活

### 結語

生命在各種練習與創造加入生活以後，像是重新添加柴火，煥發新生，讓生命綻放，生活更加鮮活。



## 七、敘事單元七：向潛意識學習自我負責（一）

### 摘要

民國 106 年，我在創造裡行動、在行動裡累積、在累積裡滋養，我向我自己許下諾言，往心裡走去，從聆聽身體的聲音開始，學習自我照顧及自我負責。

### 導向：

1. 民國 106 年持續在行動裡累積，「禪語四步」、「並存」和「閃子彈」已潛移默化在行動裡；在有限的時間裡，選擇性的紀錄夢境；著重進行「安靜練習找資源隱喻」、「創造期待、美好回憶、好品質的互動」、「紀錄美好」、「寫歌」、「給自己祝福與愛」。
2. 我持續在生活中、在工作坊裡、在旅行間，持續「創造期待、美好回憶、好品質的互動」、「紀錄美好」、「寫歌」、「給自己祝福與愛」，哼唱出我的生命樂章。
3. 民國 106 年，我開始請 Amina 幫我做頭薦骨，療癒身體的傷，也開啟我「傾聽身體的聲音」之路。
4. 開始談論婚嫁，帶燈燈回家見家長，燈燈卻因此自尊心受傷。

### 評論性分支故事：

以往對家人的碎念避而不及、防衛武裝，開始能避開家人的刀子嘴，看見家人的豆腐心，及行動蘊含的愛。

### 說明性分支故事：

民國 101 年我跟燈燈交往、認識對方家人、因健康因素談論分手卻因不捨繼續在關係中、向我的家人爭取認同，最後在民國 106 年談論婚嫁時，因健康因素分手。

### 解決：

1. 我堅持以溫暖與肢體擁抱，來表達我對他們的愛。
2. 「禪語四步」讓我對生活保有彈性與期待。

3. 「並存」讓我接住所有的內在，不再被遺落。
4. 「閃子彈」讓我減少被刺傷的機會，辨認那些不適合我的聲音與信念。
5. 「紀錄美好」、「給自己祝福與愛」讓我儲存許多好的狀態與能量，讓我更能進行創造，有更多時候可以給出好品質的陪伴與互動。
6. 「寫歌」讓我記得我保有創造與療癒的能力。
7. 我開始參加身體療癒的工作坊，持續進行頭薦骨療癒，學習照顧身體、關注身體訊息，並將它們記錄下來。

### 複雜的行動：

1. 民國 106 年持續在行動裡累積，「禪語四步」、「並存」和「閃子彈」已潛移默化在行動裡→在有限的時間裡，選擇性的紀錄夢境→著重進行「安靜練習找資源隱喻」、「創造期待、美好回憶、好品質的互動」、「紀錄美好」、「寫歌」、「給自己祝福與愛」→生命開始有變化。
2. 以「閃子彈」避開家人的刀子嘴→觀察家人的行動，看見行動蘊藏的愛→能以好品質的互動回應家人，給予擁抱與溫暖→感受到家人的喜悅與逐漸融化在溫暖裡的身心。
3. 民國 106 年，我開始請 Amina 幫我做頭薦骨，療癒身體的傷→頭薦骨時，Amina 替我聆聽身體的聲音→我開始參加身體療癒的工作坊→持續進行頭薦骨療癒→學習照顧自己的身體→注意身體釋放的訊息，簡單將他們紀錄下來，試圖自己發現身體的聲音、情緒與想法。
4. 民國 101 年我跟燈燈交往→努力認識對方家人並取得認同→因健康因素談論分手，卻因不捨繼續在關係中→持續向我的家人爭取認同→住進燈燈家→努力取得燈燈跟燈媽認同，卻過於壓迫、委屈自己→持續參加工作坊，讓燈燈感到不安→交往五年開始談論婚嫁→兩人都沒有準備好要結婚，而延遲談論婚嫁→在燈燈思考婚姻後，因健康因素提出分手→我開始對這段關係的道別做準備，透過旅行、上工作坊、寫歌、寫信，讓情緒流動→我們沿著河堤，好好訴說彼此，好好道別。

### 評價：

1. 靠近潛意識的方法，最核心的準則便是「靜默」，唯有回到安靜的狀態，潛意識的聲音才會浮出，才有機會感受到身體的觸動，再一層一層的往下深潛，碰觸到最核心的那股力量。
2. 民國 106 年時，「禪語四步」、「並存」和「閃子彈」，已經烙印在我的身心，它們已經潛移默化成為我生活與行動的一部分。
3. 我的狀態較好時，所找到的隱喻較為滋養，平日所覺察的隱喻較偏向當下狀態，而狀態以隱喻的方式呈現，比起以原本的狀態理解自己，更有生命力。
4. 當我透過「閃子彈」閃開這些傷害，能夠看見父母刀子嘴後面的豆腐心以後，我更能靠近他們，看見他們的行動，理解他們嘴拙底下那顆帶著愛的心意。
5. 所有的練習是一層一層的積累，當累積到一定程度，就會有質變。
6. 我的身體有自行運作的旋律，細膩而敏感，快速而自由，對於不公感到憤怒。
7. 與身體靠近也是與潛意識接觸的一種方法。
8. 我說著自己的渴望、嚮往、想念、不捨...等，召喚那些遺忘許久卻想念的，種植那些渴望與嚮往，澆灌了期待與養料。
9. 我負起自己的責任，將那些被遺落的自己一一拾回，而不再等待誰來拯救或是看見。
10. 把隱喻活出來，便是在「成為」的路上。
11. 當我活成我想要的樣子，生活會有變化，而我為自己負起責任！
12. 我思考自己對於跟燈燈結婚的想法後發現，我有太多焦慮、害怕、不安穩，沒有準備好要跟他結婚。
13. 我都是以結婚為前提跟對方交往，在關係中總是堅持、努力調整，未思考過不適合可以提出分手。
14. 我是一個在關係裡過於執著的人，我總是認為努力、相愛就可以克服一切困難，卻常常忽略自己的感受，只是一味的緊抓著不想失去，反而卻遺落了更多的我自己。

## 敘事單元七：向潛意識學習自我負責（二）

### 摘要

民國 106 年，我在創造裡行動、在行動裡累積、在累積裡滋養，我向我自己許下諾言，往心裡走去，從聆聽身體的聲音開始，學習自我照顧及自我負責。

### 導向：

1. 燈燈突然傳訊息給我，評估婚後的狀態，感覺難以承擔，決定要分手。
2. 原本為了結婚，我將我跟燈燈的故事寫成歌，最後卻自彈自唱，來為這段關係做道別。
3. 我把握外出總會辦的精進訓練當作散心之旅，趁機找資源隱喻—白狐狸來陪伴自己。
4. 我的情緒開始出現，像火山爆發一樣，一發不可收拾。
5. 認出我在「思念」的情緒。
6. 為「思念」寫一首歌。
7. 結束關係後的夏日夜晚，自己去店家用餐，進入一個喝醋像喝酒一樣自醉的狀態，發現自己的黑洞。
8. 我再次找 Amina 幫我做頭薦骨療癒。

### 說明性分支故事：

到台北出差，依循導航前往會議地點，因走過頭，大腸絞痛，待發現走過頭後返回，大腸就不痛了。

### 主題：向潛意識學習自我負責

### 結語：

我向我自己許下諾言，往心裡走，從聆聽身體的聲音開始，學習自我照顧及自我負責。

### 複雜的行動：

1. 情緒爆發→向燈燈表達情緒→自己一邊整理房間，一邊陪著爆發的情緒，讓情緒得以流動→辨認出情緒是思念→藉由白狐狸隱喻、高冷帥氣隱喻，來安撫思念與無助→為思念寫一首歌。
2. 在生活裡自醉，散發吸引人的漩渦→發現黑洞隱喻，渴望黑洞被填滿→決定要對自己負責，成為愛自己的第一人，往自己心裡走去→開始學習聆聽身體及心裡的聲音，練習自我負責。
3. 到台北出差，依循導航前往會議地點，快到就把導航關掉，因而走過頭→右側大腸突然絞痛→停下來感受身體→直覺想到會不會是走過頭→開啟導航確認，發現確實走過頭了，原路返回→一邊返回一邊跟身體道謝→開始與身體玩小遊戲。

### 評價：

1. 跟身體互動，就跟潛意識互動一樣有趣。
2. 我關注身體、與身體互動、照顧身體多一些，身體也給我善意的循環。

### 解決：

1. 我說著自己的渴望、嚮往、想念、不捨...等，召喚那些遺忘許久卻想念的，種植那些渴望與嚮往，澆灌了期待與養料。
2. 我負起自己的責任，將那些被遺落的自己一一拾回，而不再等待誰來拯救或是看見。
3. 把隱喻活出來，便是在「成為」的路上。
4. 當我活成我想要的樣子，生活會有變化，而我為自己負起責任！
5. 當燈燈因健康因素，再次提出分手，我便接受不再強求。
6. 我決定要往自己的心裡走去。

### 評價：

3. 當我決定放下一段感情，才發現我不知不覺累積許多壓力跟委屈在心裡，當決定放手，它們也終於被放下了。
4. 在這幾年的學習中，我也開始學會如何整理回憶與好好道別。失之東隅，收之桑榆，當離開一段不適合自己的關係，收穫的是自由、快活、安然，更有生命力的我。
5. 在幾年工作坊的學習中，我逐漸學會怎麼照顧自己、怎麼抒發情緒，在艱難的時刻，也可以好好陪自己。
6. 在關係中，我總是經常陷入自己編織的想像中，過度夢幻，忽略了現實的生活考驗，及自己真實的感受。
7. 我的白狐狸，用他的柔軟、可愛，撫慰我受傷的心，也讓我重新感受到自由，以及生命中還有許多美好。
8. 當事情發生時，我總是習慣性地先照顧他人，將自己的情緒放到最後。
9. 我認為愛情只要努力，就可以有結果，但發現愛情並不是努力就會有結果。
10. 面對自己的情緒，我也無能為力，只是學著陪伴自己。
11. 在關係中，我害怕我的情緒會傷害彼此，總是壓抑，卻都累積在身體裡。
12. 我有美好，也有思念，還有白狐狸的柔軟，以及高冷的帥氣，他們都是我的隱喻，也都用各自的方式在陪伴我。
13. 我既深情也懷舊，當關係不再，有多深情就有多心痛。
14. 每當我離開一段親密關係，我就會下意識的開始將注意力移動到尋找男人，散發出一個像是黑洞般的氣息，吸引人注意，期待有人再次填滿我心裡的空缺。
15. 我隔著安全距離看著黑洞的隱喻，等待有一天能去探望他。
16. 在關係中，我渴望有人能理解、能傾聽，卻總是遺忘—我可以成為那個人，我決定先成為那個人。
17. 不同的身體部位，表達各自在意的，包括自我界線、生氣、憋尿、熬夜、過度負擔他人責任、權責分明...等。
18. 要聆聽，必先靜默。
19. 我的思緒像是脫韁的野馬要拉好韁繩安靜下來，總需要好幾次深呼吸，呼喚自己專注於身體，才能夠真的安靜下來感受身體。



## 敘事單元八：活出我的嚮往（一）

### 摘要

民國 107、108 年，我在生活中實踐、到旅行中創造、於工作坊中沉澱、浸泡在頭薦骨療癒中滋養，我終將活出我的嚮往，堅定走在「嚮往」的大道上。

### 導向：

1. 民國 107 年我延續了前一年的所有行動，如：「紀錄夢境」、「創造美好以及有品質的互動」、「紀錄美好的資源與回憶」、「寫歌」、「紀錄身體訊息」及「創造隱喻」。這一年我主要著重在「創造美好以及有品質的互動」、「紀錄身體訊息」及「創造隱喻」這三項。
2. 民國 107 年「美麗十天」工作坊，我突然大哭，無法上課，山藥老師的助理 Amina 來陪伴我。
3. 我在生活中，任何有感覺的時候，都能進行「創造隱喻」。
4. 「紀錄身體訊息」紮根於日常裡，我透過對身體訊息的觀察，而後覺察想法、情緒、感受，再根據這些想法、情緒、感受，進行行動的調整，如此反覆循環。
5. 「美麗十天」工作坊第八天，進行「時間線」的活動，立足於此刻，到過去找資源隱喻，帶著資源隱喻到未來嚮往的樣貌裡，最後帶著未來的祝福走回現在。

### 說明性分支故事：

1. 我從社工領域轉回諮商領域，在民國 106 年考上諮商所，準備迎接生命的另一個轉彎。
2. 為了完成環島夢想，我先進行半環島，在蘭嶼旅行過程中，遇見身體劇烈震盪的時刻。
3. 開始關注身體訊息後，有段時間，右後肩頰骨總會在我吃飯後悶悶的，觀察後發現身體想告訴我的是一吃剛好就好。

### 複雜的行動：

1. 民國 107 年「美麗十天」工作坊，我突然大哭，無法上課，山藥老師的助理 Amina 來陪伴我→隱喻隨著訴說出現一個很難收愛而感到孤單的小女孩→有白狐狸陪伴以後，愛圍著小女孩，感到舒服、安心與溫暖→小女孩名叫「丹丹」，有自己的房間，也很自由。
2. 民國 107 年我在有感覺的時候進行「創造隱喻」及「紀錄身體訊息」，並在生活中實踐與觀察。
3. 為了完成環島夢想，我先進行半環島→跟朋友一起坐船到蘭嶼→會暈船的我努力催眠自己→感受到胃的翻攪，允許自己讓胃順暢，就吐了→允許自己待在港口觀照身體→感受身體狀態、專注呼吸、引導好的能量自我療癒、安撫自己的情緒與身體→接受朋友的安撫與身體療癒→確認身體可以移動才移動到民宿→胃緩過勁，有胃口吃東西了。
4. 「美麗十天」工作坊第八天，進行「時間線」的活動→近期隱喻是「陣陣鼓聲震盪水面」→過去的資源隱喻是「呆傻的可達鴨，朝目標前進」→三年紮根，五年休息，十年建築諮商所→十年後的自己與此刻的自己對話→帶著十年的祝福回到現在，決定「來吧！出發吧！紮根當下，下一秒就是未來！相信自己正在做的事！」

### 評價：

1. 我一次次問直達生命底層的問題，一個問題就像一顆種子，種下去，等待有一天發芽、茁壯。
2. 我喜歡助人工作，但我更喜歡與人有深度交流的心跳。
3. 我在生活中實踐、到旅行中創造、於工作坊中沉澱、浸泡在頭薦骨療癒中滋養，讓自己保持好的能量與狀態，生生不息的良善循環。
4. 當孤單有了家，就有了自由與安定。
5. 純粹愛著就幸福喜悅的我，像是向日葵挺立昂揚，面向著炙熱的陽光，追隨不棄。
6. 生活與旅行就是我覺察身體訊息，最好的時刻。
7. 在旅程中，我可以好好呼吸、靜心，從放鬆的經驗中，累積資源隱喻。
8. 我能觀照身體，並給予允許、安撫、等待，直到身體自然復原。
9. 身體會散發訊息要我聽見，其中暗藏了潛意識依循著內在信念而做的行動。
10. 「這個悶悶的感覺」常出現在我過度飲食的時候，就像是個孩子已經吃飽還被逼著要吃下多餘的東西，悶悶不樂又不敢反抗的難受。
11. 嚮往乘載了渴望，牽動了心跳。堅持做讓身心活跳跳又興奮、喜悅的事情！

### 解決：

1. 我為自己的內在開闢疆土、建屋興舍，也為自己保留了一片淨土，讓所有的內在有安棲之地。
2. 我學會自我照顧，允許、安撫、等待以後，身體自然有其復原力。
3. 我決定有意識的讓自己吃剛好就好，身體感受到我的誠意與努力，也不再出現這個訊息。

## 敘事單元八：活出我的嚮往（二）

### 摘要

民國 107、108 年，我在生活中實踐、到旅行中創造、於工作坊中沉澱、浸泡在頭薦骨療癒中滋養，我終將活出我的嚮往，堅定走在「嚮往」的大道上。

### 導向：

1. 持續進行頭薦骨療癒時，發現了重要的隱喻—Joy。
2. 對認出 Joy 感到喜悅，而重複述說認出 Joy 的過程，發現原來 Joy 早已出現在我的生命中。
3. 我在認出 Joy 後，依循我的狀態，感受出現的隱喻，認出守護 Joy 的隱喻「阿土」。
4. 爺爺在六月中旬因摔傷住院開刀，出院返家隔天上午離世。
5. 我獨自開車，一邊環島一路找朋友敘舊，進行各種第一次的生命體驗。

### 說明性分支故事：

1. 山藥老師提議讓我們這些老學員，在長濱嘉年華活動時，帶領一場解夢工作坊，我們討論熱烈，將要變成大型活動，後來山藥老師希望回歸原本的設想就好，我出現劇烈情緒。
2. 在民國 107 年 6 月準備交接社工工作去環島時，爺爺突然過世。

### 解決：

1. 我承擔起我的所有，為自己負責，便能在定靜中照見 Joy。
2. 阿土的出現，讓我在生活中遇到不公平或不舒服的時刻，便會直言表達，同時我記得要創造美好以及有品質的互動，於是我會提醒自已，在表達內心的同時，說心裡真正想說的，讓那一份防衛的尖銳，磨去了稜角，同時捍衛了內心的柔軟。
3. 我帶著對爺爺的思念，揮別家人，獨自啟程環島。
4. 環島完成夢想後，我繼續投入研究所的生活，假日繼續參加各種工作坊來充實自己。

### 複雜的行動：

1. 我進行雙人頭薦骨療癒→頭薦骨療癒時，進入沉睡→Amina 跟花分別分享感受到我身體的狀態→我想起前幾天的隱喻：鼓聲陣陣，任它震盪漣漪，終歸於靜，等待看見自己→我去感覺花說的那個面無表情的女人→看見那個女人所在的空間、她的狀態，以及如何才能見到她→我聽見她告訴我她的名字叫「Joy」。
2. 隨著 Joy 的出現後幾日，我開始出現更反應直接、遇到不喜歡的事情會翻白眼、直言吐槽、想要暴力踹飛對方的狀態→我往心裡問：「你是誰？」→感受到阿土的聲音後，看見阿土的隱喻畫面→有了阿土的守護，我更勇於表達自己。
3. 山藥老師提議由老學員帶領一場解夢工作坊→我跟夥伴們討論得很熱烈、歡樂，設想的活動越來越盛大→詢問山藥老師助理，山藥老師的意願→山藥老師希望先回歸最原本的設想，進行解夢工作坊就好→我頓時覺得被潑了一盆冷水，產生劇烈情緒→我感受這個情緒的隱喻，發現了「歡歡」→Joy、阿土、白狐狸...等隱喻，出來陪伴歡歡→歡歡的情緒被安撫。
4. 民國 107 年 6 月準備交接社工工作去環島→爺爺在六月中旬因摔傷住院開刀，出院返家隔天上午離世→我推遲已經安排好的環島行程，為爺爺守喪→一邊摺蓮花、元寶、紙鶴、衣褲、鞋子，一邊跟爺爺說說話，就好像他還在世一樣，我跟家人一起悼念，陪著爺爺走完人生的最後一程，叩謝他此生的關愛與照顧→再次獨自啟程，開始環島→環島、工作坊、找朋友、體驗各種新經驗、書寫旅行札記→開始研究所生活。

### 評價：

1. 潛意識讓我不要偷懶的想從別人口中認識自己，我只能由我來定義、認識。
2. 見到 Joy 的方法是，要夠膽才能到！我要自我負責，承擔起我自己，才能見到她。
3. Joy 早在民國 106 年我跟燈燈分手時，出現在我的生命中，在我需要的時刻，保護我不受傷害，直到現在我才將她認出。
4. 認出 Joy 以後，心裡有了一個心錨，只要靜下心來，都可以感受到從 Joy 那裡傳來的安穩與安定允許我如其所是，無論我是任何樣貌，她都依舊堅定。
5. 我嚮往活出 Joy 的堅定與安穩，安定與悠然，遇到事情時，安在的給出一個寬廣又溫暖的空間，承接住那顆慌亂的心緒。
6. Joy 無須言語，只是存在，便足以讓我感受到如大地母親般的包容，包容了我的所有。
7. 阿土負責捍衛，他個性土直（臺語），既率真又剛直，看到不對等、不公平的事情，就會爽利的直言開口，卻是最忠實的護衛。
8. 我的隱喻「歡歡」是一個充滿創意發想的孩子，團隊與熱鬧會引發他出現參與，而他的創意需要得到支持以及執行，若不然他鬧起脾氣來，也是番番（臺語）。
9. 國中時，我對死亡懵懂無知；大學時，死亡於我如影隨行；直到爺爺過世，才驚覺死亡的無常。
10. 我更加珍惜身邊的人、事、物，把握能夠說愛的機會，珍惜可以相伴的日子。
11. 面對親人突然離世，縱然心裡萬般不捨，生活也依舊還要繼續。
12. 我享受旅行期間，邊走邊感受，想停就停，想走就走，既新奇又有趣，充滿各種冒險與挑戰，讓生活過得繽紛、豐盛、充實又愉快。

## 敘事單元八：活出我的嚮往（三）

### 摘要

民國 107、108 年，我在生活中實踐、到旅行中創造、於工作坊中沉澱、浸泡在頭薦骨療癒中滋養，我終將活出我的嚮往，堅定走在「嚮往」的大道上。

### 導向：

- 1.民國 108 年，「那些年 Yalom 教會我的事」工作坊中，山藥老師帶領我們進行生涯幻遊的活動。
- 2.民國 108 年「原生植物與內在湧泉」工作坊，山藥老師帶領我們尋找屬於自己的原生植物。
- 3.尋找離開過但想找回的種子。
- 4.由工作坊夥伴，找到好特質（種子），送給主角。
- 5.工作坊中，三人小組分享彼此欣賞的人及對方對方為我們的生命帶來的一份禮物，以找尋種子

### 說明性分支故事：

民國 108 年 7 月，我分享我的專注力大多在外界，常常旅行或是帶人出去玩，沒能安靜下來傾聽自己，與自己連結，所以能量消耗的來不及補充，也讓身體跟心裡感到辛苦。

### 評論性分支故事：

- 1.五歲那年被關在車子裡，我決定要好好感受生活。
- 2.我小的時候是一個很敢說話、很兇悍的女孩，在誤以為自己不屬於這個家以後，就把這些直言、敢表達，通通收起來，現在，我慢慢將他們重新找回來。
- 3.從小到大，長輩總有許多期待放在我身上，我想要活出不一樣的自己。
- 4.參加即興舞動活動在舞動身體時，我能感覺到身體裡的躍動，有別於我平常的僵硬與緊繃。
- 5.研究所時，我記憶衰退關心一名同學的身體，同一個問題，在幾天內問了四、五次。
- 6.從小我對外在環境、情緒特別敏感，周遭的大人都忙碌於生活，沒有學會安撫與疏導情緒。
- 7.我在愛情裡全心付出，即便我遇到了劈腿、背叛，我依舊想要維持那樣愛人的純粹。

### 複雜的行動：

- 1.民國 108 年，「那些年 Yalom 教會我的事」工作坊中，山藥老師帶領我們進行生涯幻遊的活動→隱喻畫面出現海鷗與大房子，我很安穩堅定、悠哉安然、享受。
- 2.民國 108 年「原生植物與內在湧泉」工作坊，山藥老師帶領我們尋找屬於自己的原生植物→找到我的原生植物是「停留感受」，以及「為心發聲」→想添加的植物是「堅定勇敢跳 Tone」、「身心合一 fun 美」，以及「思多莉 Story」。
- 3.尋找離開過但想找回的種子→我找回「鬆軟」。
- 4.由工作坊夥伴，找到好特質（種子），送給主角→我訴說過度付出，身心感到疲憊的故事→夥伴送出「清澈泉源」與「堅韌」兩顆種子給我→我轉化隱喻後，找到「泉燃」這顆種子。
- 5.工作坊中，三人小組分享彼此欣賞的人及對方對方為我們的生命帶來的一份禮物，以找尋種子→找到種子「純粹 Yo 完整的愛」。

### 解決：

- 4.我種下「身心合一 fun 美」的種子，期待自己的身體與心靈可以逐漸合一，在舞動間感受身體的柔美與心靈的契合，並享受其中。我種下「思多莉 Story」的種子，讓生活能活在當下，把每一次的相遇都當成第一次，充滿新鮮、有趣，每一次的遇見都當成最後一次，帶著珍惜在擁抱，每當說起自己的故事與經驗，就充滿美好與趣味，並帶著這樣的眼光理解自己、懂自己，讓自己活得有如知有覺。
- 5.我找回「鬆軟」的種子，決定將我的鬆軟找回，讓僵硬已久的身心，可以好好放鬆。
- 6.我種下「泉燃」的種子，學會照顧自己，讓泉源能生生不息，自然流動時溫暖而輕鬆。
- 7.我種下「純粹 Yo 完整的愛」的種子，決定保持我在愛中原有的純粹與完整，並在這份愛裡添加有趣與堅定。

236

### 評價：

- 1.我嚮往安穩堅定、悠哉安然、享受的生活。
- 2.我是一個很能看見美，也很能被美觸動的人。
- 3.我原本悍勇直言，失去家以後，變得謹小慎微。
- 4.我想活出不一樣的自己，而不是長輩期待的我。
- 5.在音樂的旋律裡，我舞動出一種古代的柔美與現代舞的自由，而那樣舞動身體，讓我感到喜悅。
- 6.我珍惜每一個當下的相遇。
- 7.我常以備戰狀態面對外界，而忘卻自己其實是一隻軟嫩的小動物，喜歡放鬆與柔軟。
- 8.我的心很炙熱，對於我愛的人，我從不吝嗇我的溫暖與熱情。
- 9.當我精神能量飽滿時，給愛給得很順暢也很輕鬆，陪伴時也很有品質。
- 10.我的溫柔如流水般源源不絕，溫度如有溫泉一般的溫暖，是我一直擁有的天然的生命力泉源。
- 11.我有一份很純粹的愛與喜歡，面對我愛的人，毫無保留，沒有什麼勾心鬥角、爾虞我詐，只是看到他們臉上的笑容，我就會感到滿足，而我的付出是全心全意的。

### 解決：

- 1.我種下「停留感受」的種子，決定要好好感受生活，多停留與感受，不會因為生活裡的著急與匆忙，而遺忘了感受美好。
- 2.我種下「為心發聲」的種子，決定要為我的心發聲，不再委屈、壓抑自己，好好表達自己心裡真正想說的話。
- 3.我種下「堅定而勇敢跳 Tone」的種子，鼓勵自己，對於想要做的事情能夠堅定，帶著勇敢與自在，敢於不同。在我前行的路上，以躍動的姿態，有自己的旋律與節奏。



## 敘事單元八：活出我的嚮往（四）

### 摘要

民國 107、108 年，我在生活中實踐、到旅行中創造、於工作坊中沉澱、浸泡在頭薦骨療癒中滋養，我終將活出我的嚮往，堅定走在「嚮往」的大道上。

### 導向：

1. 工作坊中，三人小組分享「生命裡加了什麼，可以在不完美裡看見美？」以找尋種子。
2. 工作坊中，我跟夥伴談起 Joy 的「允許」是我想要活出來的樣貌，工作坊夥伴許三（化名）就問我：「我跟 Joy 的距離，以及我對 Joy 來說是什麼？」
3. 工作坊中，三人小組分享「如果我的身上，有太陽（優點），那顆太陽會是什麼？」以找尋種子。
4. 山藥老師帶了一個「看見我的土地」的引導冥想。

### 說明性分支故事：

1. 家裡在拜拜時，我跟大哥要去北港出發，媽媽為了讓我早點出門，使出刀子嘴說：「你在這也沒用。」我教媽媽，如何好好說話。
2. 爸爸會將對家人的關心，包裝在碎嘴或銳利的語言底下，我教爸爸怎麼好好表達。

### 評論性分支故事：

1. 從小到大我很少被允許，每當有想要做的，大多是被父親、母親的擔憂與匆忙一語帶過，長大後，我想做的事情，依舊無法完全被他們理解。
2. 我理想中的愛情是充滿甜蜜的愛情劇，既甜蜜又夢幻。

### 主題：活出我的嚮往

### 結語：

1. 我已經誕生的隱喻們，在我的生活中與我相隨；那些還沒誕生的隱喻，也將在適合的時候來到我的生命裡，相伴前行。
2. 每一天都是積累，每一刻都在打磨，我踏實的將這些點滴鍊化為基石，鋪在名為「嚮往」的大道上。

### 複雜的行動：

1. 工作坊中，三人小組分享「生命裡加了什麼，可以在不完美裡看見美？」以找尋種子→找到種子「來自底層的允許」。
2. 工作坊中，三人小組分享「如果我的身上，有太陽（優點），那顆太陽會是什麼？」以找尋種子→找到種子「有溫度的日日相愛」。
3. 山藥老師帶了一個「看見我的土地」的引導冥想→我接收到一顆「漾著嫩綠嘛～」的種子→他落到我的心田，果實中孕育出了「綠芽精靈」，綠芽精靈就成為我的心田中的守護者，照顧著那些剛種下去的種子們。
4. 我跟媽媽在拜拜→媽媽知道我跟大哥要去北港，向我說：「你在這裡又沒用。（臺語）」→我用閃子彈躲開「沒用」的貶抑→看見媽媽希望我早去早回的用意→教媽媽如何好好說話。
5. 爸爸的碎念言語→用閃子彈躲開爸爸的刀子嘴→看見爸爸語言背後的真義→我能對爸爸表達不舒服，也能教他怎麼好好表達，而不是用刺人的語言→爸爸逐漸變得柔軟，懂得好好表達與感謝。

### 解決：

1. 我種下「來自底層的允許」的種子，允許自己待在當下的狀態裡，無論高興、興奮、難過、悲傷，品嚐生命的箇中滋味，如其所是！
2. 我種下「有溫度的日日相愛」的種子，讓自己浸泡在溫暖的愛裡，滋養自己。
3. 心田誕生了守護者，我便安心地用時間醞釀，等待我的種子發芽、茁壯。
4. 我在工作坊的滋養下有了資源經驗，感受著美好與能量，儲存了氣力去做清理、沉澱與覺察。
5. 回到生活裡，練習在工作坊中學到的技巧，持續發酵與醞釀。
6. 透過每天的書寫反芻，有了新的發現與覺察。
7. 穿插著各種旅行、與人互動、交流，伴隨著各種舊有的反射反應，我練習暫停當下行為，細細感受與覺察，發現脈絡與原因後，重新做決定，依循著新決定，做不同於以往的行為反應，進而產生新經驗，再藉由新經驗創造資源與隱喻。

### 評價：

1. 我想長出「允許」的能力，允許自己前行，允許自己去創造，允許自己休息，允許自己「就這樣」，無論「這樣」是哪個樣子。
2. 各種隱喻的出現，豐富了我的內在狀態，我找到了內在的依歸，無論在何時都有隱喻的陪伴，各種隱喻也能夠彼此陪伴，讓心傷不再那麼難受，讓歡樂可以加倍雀躍。
3. 我不需要努力的追，只須靜心等待，因為我就是 Joy，Joy 就是我。
4. Joy 說，我對她來說，是盼望、是未來、是現在，也是過去；我就是她，她就是我。
5. 我是一個充滿溫暖的人，期待創造那樣甜蜜的爱情，浸泡在那樣甜蜜的溫度裡，讓我感覺到很有愛。
6. 「紀錄身體訊息」是在點兵，「創造隱喻」是在點將，那「創造美好以及有品質的互動」就是後勤部隊，專門儲藏糧草，進行補給。
7. 家人、朋友就是我的糧草，糧草有時摻了雜質，就需要將雜質挑出、淨化、重新再製。
8. 當我能躲開言語上的假性攻擊，看見行為背後的真義，我便能給出好的回應，並引導家人表達真正想表達的。

### 附錄三 敘事單元之敘事線串接

整體敘事主題：回到心裡的家—成為我自己									
年紀/年份（民國）	敘事單元								敘事結構分析
	自助助人 助人自助	創造心裡的家	從渴望被愛走到愛自己	夢是潛意識的呼喚	滴水穿石的功夫	生命的綻放與鮮活	向潛意識學習自我負責	活出我的嚮往	
五歲／82年	被關在車裡。								<p><b>【摘要】</b> 從小經歷被關在車子裡、相信自己是外面撿來的經驗，引發我特別依戀人、渴求被愛、助人以自助、不斷找尋心裡的家人、暈車、重視承諾、提高自己的價值、降低自己的需求、難以表達情緒...等重複行為，直到我開始靠近潛意識，學習接納、聆聽自己內在的聲音，重新找回自己的樣貌，再次換發新生。</p> <p><b>【導向】</b> 五歲時，被關在車子裡。</p> <p><b>【評價】</b> 1.思考生命意義的起點。 2.開始助人，卻過度承擔他人生命，難以拒絕他人。 3.只要坐車就會暈車。 4.對我不遵守承諾的人，我都會非常生氣，將承諾視為生命之重。</p> <p><b>【解決】</b> 1.我決定要停留、感受生命的美好。</p>
七歲／84年	從國小至高中皆擔任班級幹部，進入		跟 T 開始早戀。						<p><b>【導向】</b> 1.從國小至高中皆擔任班級幹部，進入服務性社團。 2.七歲時，跟 T 開始早戀。</p>

	服務性社團。								【評價】 對喜歡而親近的人更加依戀，不喜歡自己一個人待著。
八歲／ 85年	1.相信我是外面撿來的，開始活灰姑娘的人生。 2.努力讀書、幫忙家務，提高自己的價值；自理生活減少麻煩大人。								【導向】 1.八歲時，相信我是外面撿來的，開始活灰姑娘的人生。 2.努力讀書、幫忙家務，提高自己的價值；自理生活減少麻煩大人。 【評價】 1.認為我是無根的浮萍，很不踏實且沒有安全感，對家也沒有歸屬感。 2.開始活灰姑娘的人生，刻苦、委屈隱忍，難過往肚子裡吞、不敢表達情緒與需求。 3.讓自己成為有價值的人、減少麻煩大人，會被喜歡，降低被丟棄的可能。
九歲／ 86年	國小認了一位乾哥哥。	1.早戀被叫到T的全班面前罵。 2.有情緒就吃衛生紙，衛生紙結成球團，開刀取出。	夢見怪獸追著我跑。						【導向】 1.國小認了一位乾哥哥。 2.九歲時，早戀被叫到隔壁班全班面前罵。 3.夢見怪獸追著我跑。 4.吃衛生紙結成球團，開刀取出。 【複雜的行動】 五歲時，被關在車子裡→從國小至高中皆擔任班級幹部→七歲時，跟T開始早戀→八歲時，相信我是外面撿來的，開始活灰姑娘的人生→努力讀書、幫忙家務，提高自己的價值；自理生活減少麻煩大人→國小認了一位乾哥哥→九歲時，早戀被叫到隔

									<p>壁班全班面前罵→夢見怪獸追著我跑→吃衛生紙結成球團，開刀取出。</p> <p><b>【評價】</b></p> <p>1.助人的同時，我期待讓每個人都喜歡我，以獲取歸屬感、安全感。</p> <p>2.開始在外尋找心裡的家人，讓自己產生歸屬感與安全感。</p> <p>3.喜歡人卻被當眾羞辱，不敢再表達自己的喜歡。</p> <p>4.在夢中也有可怕的怪獸追著我跑，害怕卻無人能說，也沒人能保護我。</p> <p>5.情緒沒有地方說，把衛生紙當成情緒吞下，結成糾結的球團。</p>
十三歲 /90年			對C一見鍾情，最後假裝不喜歡他。						<p><b>【導向】</b></p> <p>十三歲時，對C一見鍾情，最後假裝不喜歡他。</p> <p><b>【評價】</b></p> <p>我那炙熱的愛情被喜歡的人討厭，我將其隱藏，卑微得只為求得喜歡的人一抹微笑。</p>
十四歲 /91年			<p>1.同學設計假的告白信試探我。</p> <p>2.跟H交往三個月，發現不是愛情而分手。</p>						<p><b>【導向】</b></p> <p>1.十四歲時，同學設計假的告白信試探我。</p> <p>2.跟H交往三個月，發現不是愛情而分手。</p> <p><b>【評價】</b></p> <p>1.被真心相交的朋友試探，生氣、難過、委屈、不解，一度收回自己願意善待人的心意，並封存自己的記憶。</p> <p>2.在愛情中，我沒能給出對等的情感而感到愧疚，也還不會好好</p>

									表達情感與道別。
十五歲 /92年	國三時，得知同學在國一時懷疑我助人的善意。	高中時，找到以家人稱謂彼此稱呼的同學。	高中時，致力於辨認情感。	做連續性情慾類型的夢。					<p>【導向】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.國三時，得知同學在國一時懷疑我助人的善意。</li> <li>2.高中時，找到以家人稱謂彼此稱呼的同學。</li> <li>3.高中時，致力於辨認情感。</li> <li>4.做連續性情慾類型的夢。</li> </ol> <p>【複雜的行動】</p> <p>十三歲時，對 C 一見鍾情，最後假裝不喜歡他→十四歲時，同學設計假的告白信試探我→，跟 H 交往三個月，發現不是愛情而分手→國三時，得知同學在國一時懷疑我助人的善意→高中時，找到以家人稱謂彼此稱呼的同學→高中時，致力於辨認情感→做連續性情慾類型的夢。</p> <p>【評價】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.真心因被懷疑而受傷，掙扎要如何繼續待人，仍決定要持續助人。</li> <li>2.不願過鉤心鬥角的生活，相信真心才能與真心相遇。</li> <li>3.我展現陽光的一面，創造好人緣，也希望能被喜歡而不被隨意拋棄。</li> <li>4.懂自己的情感以後，仍需對方先勇敢邁步，才敢進入關係。</li> <li>5.祈願做連續性的情慾夢，真的實現而感到神奇與興奮。</li> </ol>
十八歲 /95年	學業受挫，常翹課，在班上變透明	大學時，找到以家人稱謂彼此稱呼的							<p>【導向】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.大一時，學業受挫，常翹課，在班上變透明人，轉而做社團服務。</li> </ol>

	人，轉而做社團服務。	同學。							2.大學時，找到以家人稱謂彼此稱呼的同學。 <b>【評價】</b> 1.讀書無法達成自我價值感後，轉向社團服務找尋價值感。 2.持續找尋心裡的家人，創造歡樂的家族氛圍，來滿足對家庭的缺憾。
二十歲 /97年	1.發現罹患威爾森氏症，退出社團。 2.被同學說不負責任，將重心轉回課業，召回完美主義。								<b>【導向】</b> 1.大二時，發現罹患威爾森氏症，退出社團。 2.被同學說不負責任，大三時將重心轉回課業，召回完美主義。 <b>【評價】</b> 1.疾病的如影隨形，讓我對身體的變故與死亡充滿焦慮。 2.被誤解的委屈與生氣，讓我召回我極端的完美主義用於課業上。
二十一歲 /98年			跟 F 交往。						<b>【導向】</b> 大三時，跟 F 交往。 <b>【評價】</b> 偶然的再次相遇，讓我容易沉浸在自己編織的夢幻愛情浪漫劇裡。
二十二歲 /99年	1.大四畢業時，第一次考諮商研究所落榜。 2.大學畢業後，從事社工相關工作。		與 F 分手後，發現 F 劈腿，又復合，再次發現劈腿，分手。						<b>【導向】</b> 1.大四畢業時，第一次考諮商研究所落榜。 2.與 F 分手後，發現 F 劈腿，又復合，再次發現劈腿，分手。 3.大學畢業後，從事社工工作。 <b>【複雜的行動】</b> 大一時，學業受挫，常翹課，在班上變透明人，轉而做社團服務 →大學時，找到以家人稱謂彼此

								<p>稱呼的同學→大二時，發現罹患威爾森氏症，退出社團→被同學說不負責任，大三時將重心轉回課業，召回完美主義→大三時，跟 F 交往→大四畢業時，第一次考諮商研究所落榜→與 F 分手後，發現 F 劈腿，又復合，再次發現劈腿，分手→大學畢業後，從事社工相關工作。</p> <p><b>【評價】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.推甄落榜讓我感到失落與自卑。</li> <li>2.面對二次被劈腿，對於愛情的信任破碎不堪，討厭反覆的懷疑與不純粹的情感，心痛到將所有美好掩蓋，只剩下痛苦的記憶，才有辦法憤怒得決然斬斷情感。</li> <li>3.持續從事助人工作，幫助所有能幫助的人。</li> </ol> <p><b>【解決】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.22 歲自己學會開車，就不太量車了。</li> </ol>
二十三歲／100 年	第二次考諮商研究所落榜。							<p><b>【導向】</b></p> <p>民國 100 年第二次考諮商研究所落榜。</p> <p><b>【評價】</b></p> <p>對於繼續走諮商領域，感到灰心與不自信。</p>
二十四歲／101 年	到臺灣更生保護會嘉義分會工作。		跟燈燈交往。	第一次參加山藥老師的解夢工作坊，開始追隨山藥老師學習靠近潛意識。				<p><b>【導向】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.民國 101 年到臺灣更生保護會嘉義分會工作。</li> <li>2.第一次參加山藥老師的解夢工作坊，開始追隨山藥老師學習靠近潛意識。</li> <li>3.跟燈燈交往。</li> </ol>



							<p><b>【評價】</b></p> <p>1.我從事更生保護工作，想陪伴與引領更生人走向正軌，給予生命第二次的機會。</p> <p>2.從解夢開始靠近自己的潛意識，在有夢相伴的日子，都能感受到潛意識的無所不在，感知已知的自己，只是一小部分，還有更多需要去探索。</p> <p>3.重新開啟一段新的關係，需要極大的勇氣與願意，依戀的渴望成為我重啟關係的動力。</p> <p><b>【解決】</b></p> <p>1.夢打開我對潛意識的好奇，感知自己的渺小與各種可能性。</p>
二十五歲／102年			因健康因素，燈燈跟我談論分手，卻因不捨繼續在一起。	學習並存。			<p><b>【導向】</b></p> <p>1.民國 102 年因健康因素，燈燈跟我談論分手，卻因不捨繼續在一起。</p> <p>2.學習並存。</p> <p><b>【評論】</b></p> <p>1.只要一旦進入關係，我總是依戀、不捨又長情，只要對方不放手，我就會選擇繼續維護情感。</p> <p>2.並存讓我的生命可以不再是單選題，而是能夠接納多元的自己。</p>
二十六歲／103年			搬到燈燈家。	<p>1.紀錄夢境。</p> <p>2.學習催眠暗示、Sponsorship（贊助、支持）、禪語四步與安靜練習。</p>			<p><b>【導向】</b></p> <p>1.民國 103 年搬到燈燈家。</p> <p>2.開始紀錄夢境。</p> <p>3.學習催眠暗示、Sponsorship（贊助、支持）、禪語四步與安靜練習。</p> <p><b>【評價】</b></p> <p>1.我加入另一個家庭，期待獲取</p>

							<p>認同感與歸屬感。</p> <p>2. 細細感受潛意識在夢中釋放的訊息，與潛意識同在，並向其釋放邀請與歡迎的訊息。</p> <p>3. 當生活以創造性、開放性、支持性與安定性的方式去活，生命將從不安、焦慮、緊繃、限縮的狀態，開始往創造、開放、支持與安定移動。</p> <p><b>【解決】</b></p> <p>1. 透過夢接收潛意識的訊息，試著讀懂潛意識透過夢境傳遞的訊息，持續表達對潛意識的敬意、歡迎與邀請。</p> <p>2. 在一點一滴的累積裡，我向潛意識釋放想要靠近的訊息，用接納涵容自己，將創造、開放、支持、安定、有趣加入生活中，學會辨識危險，進行閃躲來保護自己，將過往的傷，一一拾回、安放。</p>
二十七歲／104年	第三次考諮商研究所落榜。	與工作坊的夥伴，成為彼此的心家人。		<p>1. 再次喚醒當諮商師的夢想。</p> <p>2. 在工作坊用睡眠學習法。</p> <p>3. 工作坊下課後，與夥伴一起練習解夢、並存、安靜練習與帶遺落的自己回家。</p> <p>4. 在生活中，紀錄夢境、練習禪語四步、並存與閃子彈。</p>			<p><b>【導向】</b></p> <p>1. 民國 104 年再次喚醒當諮商師的夢想。</p> <p>2. 第三次考諮商研究所落榜。</p> <p>3. 在工作坊用睡眠學習法。</p> <p>4. 在生活中，紀錄夢境、練習禪語四步、並存與閃子彈。</p> <p>5. 民國 104 至 105 年工作坊下課後，與夥伴一起練習解夢、並存、安靜練習與帶遺落的自己回家。</p> <p>6. 與工作坊的夥伴，成為彼此的心家人。</p> <p><b>【複雜的行動】</b></p>

							<p>民國 100 年第二次考諮商研究所落榜→民國 101 年到臺灣更生保護會嘉義分會工作→第一次參加山藥老師的解夢工作坊，開始追隨山藥老師學習靠近潛意識→跟燈燈交往→民國 102 年因健康因素，燈燈跟我談論分手，卻因不捨繼續在一起→學習並存→民國 103 年搬到燈燈家住→開始紀錄夢境→學習催眠暗示、Sponsorship（贊助、支持）、禪語四步與安靜練習→民國 104 年再次喚醒當諮商師的夢想→第三次考諮商研究所落榜→在工作坊用睡眠學習法→在生活中，紀錄夢境、練習禪語四步、並存與閃子彈→民國 104 至 105 年工作坊下課後，與夥伴一起練習解夢、並存、安靜練習與帶遺落的自己回家→與工作坊的夥伴，成為彼此的心家人。</p> <p><b>【評價】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.當夢想被重新喚起，活跳跳的跳動著，行動便會推動自己前進。</li> <li>2.心態轉換後，再次經歷諮商所落榜，不再感到自卑，而是持續堅持累積自我，直到有一天達成夢想！</li> <li>3.接納、深愛，並為潛意識的睡眠學習法感到驕傲，再次感知潛意識的神奇與有趣。</li> <li>4.在生活中，持續透過夢接收潛意識的訊息、創造生活的期待、接納自我、閃過無妄的攻擊，讓</li> </ol>
--	--	--	--	--	--	--	---

							<p>我重燃對生命的渴望、接納自己的各種樣貌以減少失落的自己，降低因他人的攻擊而受傷的機會。</p> <p>5.與夥伴的練習，試著讀懂潛意識透過夢境傳遞的訊息、透過安靜練習創造資源隱喻、在他人面前也能接納自己，在夥伴的陪伴下將過往遺落的自己帶回家，讓我與潛意識更加貼近，也與自己更靠近，過往受傷的我能被安放，而不再持續受傷。</p> <p>6.跟夥伴成為彼此的心家人，一起創造許多歡樂、美好、支持陪伴、擁抱的時光，滿足心中對家的樣貌。</p> <p><b>【解決】</b> 我在助人工作中，發現真心喜歡諮商領域，並依心而行。</p>
二十八歲／105年		我回家時，能跟爸媽打招呼，外出離家會跟爸媽抱抱道別。		<p>1.在工作坊中，做白日夢、潛意識溝通、創造期待、並存、資源隱喻、祝福與七道門的活動，學習吉他與寫歌，找到高科技的語音循環機器與白狐狸隱喻。</p> <p>2.在生活中</p>		<p><b>【導向】</b> 1.民國 105 年在工作坊中，做白日夢、潛意識溝通、創造期待、並存、資源隱喻、祝福與七道門的活動，學習吉他與寫歌，找到高科技的語音循環機器與白狐狸隱喻。</p> <p>2.在生活中，實踐所學的並存、禪語四步、閃子彈、隱喻、祝福、吉他與寫歌，持續創造期待、美好的回憶、好品質的互動，將美好記錄下來。</p> <p>3.我回家時，能跟爸媽打招呼，外出離家會跟爸媽抱抱道別。</p> <p><b>【評價】</b> 1.所有積累都是生命的養分，當</p>	

				<p>中，實踐所學的並存、禪語四步、閃子彈、隱喻、祝福、吉他與寫歌，持續創造期待、美好的回憶、好品質的互動，將美好記錄下來。</p>	<p>能量充足時，我開始能清醒的面對生命，並為自己的舊有行為重新做決定。</p> <p>2.我學會將未來拿到現在活，把做白日夢的能力發光發熱，讓夢想有一天能夠成真！</p> <p>3.白狐狸隱喻的誕生，讓我心中的柔軟重新被召喚回來。我不再穿著冰冷僵硬的盔甲與人硬碰硬，而是運用蓬鬆柔軟的毛皮，包容了炙熱的心，即便遇到惡意的言語或攻擊，能試著輕輕一彈，既保護了自己，也柔軟了他人。</p> <p>4.我學會祝福自己，找回了收愛的力量，讓生命中的愛可以真正滋養我的心靈。</p> <p>5.我在音樂創作裡，找到了我失去的聲音，我將我的情緒與想法寫進歌裡，譜到曲中，唱出他們的旋律，療癒自己也療癒他人。</p> <p>6.我活在創造裡，創造生活的期待、創造美好的時光、創造每個第一次的新經驗，我把生命活得鮮活又綻放。</p> <p>7.我將所有經歷，一一紀錄，在書寫的過程，重新品嚐生命的味道，累積屬於我的資源與滋養，讓生活充實又紮實。</p> <p>8.當我閃過爸媽言語中的尖銳，看見他們行動中蘊藏的愛，我開始轉換與父母的互動，即使仍害怕被推開，但仍一次次勇敢表達對他們的愛。</p> <p><b>【解決】</b></p>
--	--	--	--	--	---

								<p>1.我努力提升自我價值，以為讀書就是依歸，直到靠近潛意識後，我體悟到一心靈的豐盛才是最大的價值。</p> <p>2.我重新找回我的聲音，對家人勇敢表達我的情緒與想法，並創造我心中對家人的互動。</p> <p>3.我從冬眠中甦醒，破土而出，重獲新生，我找回屬於我的柔軟與彈性，讓自己在愛裡滋養、在歌聲裡嘹亮、在創造裡鮮活地綻放、在書寫裡溫養。</p>
二十九歲／106年	第四次考諮商研究所，考上！達成想回諮商領域的夢想。	我能跟爸媽表達感受，並教他們如何好好對待我。	<p>1.跟燈燈論及婚嫁，評估後決定和平分手。</p> <p>2.發現黑洞隱喻。</p> <p>3.旅行時，白狐狸陪伴自己；唱自己寫的歌替這段關係作道別。</p>			<p>1.在生活中，選擇性的紀錄夢境，實踐所學的安靜練習找資源隱喻(如：長出翅膀的白狐狸、小飛象、花栗鼠)、創造期待、給自己祝福、練習吉他與寫歌，創造美好回憶、好品質的互動，並將美好紀錄下來。</p> <p>2.開始進行頭薦骨</p>	<p><b>【導向】</b></p> <p>1.民國 106 年在生活中，選擇性的紀錄夢境，實踐所學的安靜練習找資源隱喻(如：長出翅膀的白狐狸、小飛象、花栗鼠)、創造期待、給自己祝福、練習吉他與寫歌，創造美好回憶、好品質的互動，並將美好紀錄下來。</p> <p>2.開始進行頭薦骨療癒、參加身體療癒工作坊，傾聽並紀錄身體的訊息。</p> <p>3.我能跟爸媽表達感受，並教他們如何好好對待我。</p> <p>4.跟燈燈論及婚嫁，評估後決定和平分手。</p> <p>5.發現黑洞隱喻。</p> <p>6.旅行時，白狐狸陪伴自己；唱自己寫的歌替這段關係作道別。</p> <p>7.在工作坊持續學習靠近潛意識，並決定往心裡走去。</p> <p>8.第四次考諮商研究所，考上！達成想回諮商領域的夢想。</p> <p><b>【複雜的行動】</b></p>	

						<p>療癒、參加身體療癒工作坊，傾聽並紀錄身體的訊息。</p> <p>3.在工作坊持續學習靠近潛意識，並決定往心裡走去。</p>	<p>民國 105 年在工作坊中，做白日夢、潛意識溝通、創造期待、並存、資源隱喻、祝福與七道門的活動，學習吉他與寫歌，找到高科技的語音循環機器與白狐狸隱喻→在生活中，實踐所學的並存、禪語四步、閃子彈、隱喻、祝福、吉他與寫歌，持續創造期待、美好的回憶、好品質的互動，將美好記錄下來→我回家時，能跟爸媽打招呼，外出離家會跟爸媽抱抱道別→民國 106 年在生活中，選擇性的紀錄夢境，實踐所學的安靜練習找資源隱喻(如：長出翅膀的白狐狸、小飛象、花栗鼠)、創造期待、給自己祝福、練習吉他與寫歌，創造美好回憶、好品質的互動，並將美好記錄下來→開始進行頭薦骨療癒、參加身體療癒工作坊，傾聽並紀錄身體的訊息→我能跟爸媽表達感受，並教他們如何好好對待我→跟燈燈論及婚嫁，評估後決定和平分手→發現黑洞隱喻→旅行時，白狐狸陪伴自己；唱自己寫的歌替這段關係作道別→在工作坊持續學習靠近潛意識，並決定往心裡走去→第四次考諮商研究所，考上！達成想回諮商領域的夢想。</p> <p><b>【評價】</b></p> <p>1.在生活中創造，在行動中累積，等待有一天達到生命的質變。</p> <p>2.我開始聆聽身體的聲音，學習</p>
--	--	--	--	--	--	--	---



								<p>自我照顧，發現身體跟潛意識一樣有趣，潛意識也會透過身體發出訊息。</p> <p>3.當我閃過爸媽言語中的尖銳，體會他們行動中蘊藏的愛，我開始能更勇敢的表達自己，並且教導他們如何好好對待我，來創造我想要的互動。</p> <p>4.一段讓自己委屈也竭盡全力維護的關係，當「努力」已經不再能維繫關係，我便無力的放手，決定放下的同時，心中如大石般的委屈，也終於落地。</p> <p>5.每段關係結束，我都呈現黑洞狀態，吸引人來填滿；黑洞最終是想吸引我，去填滿自己、愛自己。</p> <p>6.即使離開關係，我也還有白狐狸陪伴，還有我自己寫的歌撫慰，這次我學會了好好道別。</p> <p>7.在靠近潛意識的過程，需要積累能量，我終於決定要往自己的心裡走去，活得更真實。</p> <p>8.只要敢作夢，願意堅持，就能達成夢想！</p> <p><b>【解決】</b></p> <p>1.我看見我的依戀來自對家失去了歸屬感與安全感，渴求被愛而急迫的想要填滿那個黑洞，體認到人來來去去，只有我會永遠陪伴自己，那個黑洞也只有由我來填滿，學著自我照顧、自我負責，開始學習愛自己。</p> <p>2.我學會讓自己的情緒流動，能好好表達與釋放，懂得如何好好</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--

									道別。 3.我在靜默中聆聽身體與潛意識的聲音，在生活中持續創造，在行動裡堅持累積，我決心要往心裡走去，學會對自己真實、自我負責、自我照顧！
三十歲 ／107 年	開始就讀諮商研究所。	與研究所夥伴成為支持性夥伴。						1.參加工作坊，創造情緒隱喻，走時間線，發現丹丹、可達鴨的隱喻。 2.進行頭薦骨療癒，傾聽並紀錄身體的訊息，並找到Joy的隱喻。 3.在生活中，選擇性的紀錄夢境，實踐所學的安靜練習找資源 4.完成環島的夢想。 5.開始就讀諮商研究所。 6.與研究所夥伴成為支持性夥伴。	【導向】 1.民國 107 年參加工作坊，創造情緒隱喻，走時間線，發現丹丹、可達鴨的隱喻。 2.進行頭薦骨療癒，傾聽並紀錄身體的訊息，並找到Joy的隱喻。 3.在生活中，選擇性的紀錄夢境，實踐所學的安靜練習找資源 4.完成環島的夢想。 5.開始就讀諮商研究所。 6.與研究所夥伴成為支持性夥伴。 【評價】 1.我在生活中實踐、到旅行中創造、於工作坊中沉澱、浸泡在頭薦骨療癒中滋養，讓自己保持好待、給自己的能量與狀態，生生不息的良善循環。 2.我承擔起我的所有，真正做到自我負責，便能在定靜中，照見我的核心隱喻—Joy，那是如其所是的允許與堅定，安穩而悠然的存在。 3.我的隱喻在陪伴中誕生，他們也相互陪伴、撫慰、歡笑、支持

								<p>土、歡歡的 隱喻。</p> <p>4.完成環島 的夢想。</p>	<p>彼此、支持我，讓我不再孤單， 讓我成為自己的依戀，讓我自己 也能擁有一個心裡的家，而在這 個家中創造歡樂，彼此擁抱與呵 護。</p> <p>4.我一一完成夢想—環島與就 讀諮商研究所。</p> <p>5.在研究所，我依舊持續創造支 持性團體，找志同道合的夥伴一 起創造快樂與美好。</p> <p><b>【解決】</b></p> <p>1.開始助人之初，過度承擔他人 生命，途中遭遇懷疑、誤解，我 依然秉持真心待人、助人的初 衷，直到 30 歲決定量力而為， 學會愛自己。</p> <p>2.我從小到大不斷對外找尋心 裡的家人，尋求歸屬感與安全 感，依戀心裡的家人，即使受傷 也堅持要用真心與人相遇，我與 心裡的家人持續創造歡樂、美 好、支持陪伴、擁抱的時光，彌 補家庭的缺憾，以滿足心中對家 的樣貌。</p> <p>3.找回炙熱的愛戀、勇於表達的 我，讓我再次愛得燦爛，更尊重 自己的身心靈，在關係裡找到彼 此的平衡。</p> <p>4.即便不在關係中，我也已經擁 有很多內在隱喻陪伴我。</p>
三十一 歲/ 108 年								<p>1.在工作坊 中，找到各 種種子隱喻 及土地守護 者—綠芽精</p>	<p><b>【導向】</b></p> <p>1.民國 108 年在工作坊中，找到 各種種子隱喻及土地守護者— 綠芽精靈的隱喻。</p> <p>2.在生活中，選擇性的紀錄夢</p>

							<p>靈的隱喻。境，實踐所學的安靜練習找資源</p> <p>2.在生活 隱喻(如：海鷗、大房子)、創造</p> <p>中，選擇性 期待、給自己祝福、寫歌，創造</p> <p>的紀錄夢 美好回憶、好品質的互動，並將</p> <p>境，實踐所 美好紀錄下來。</p> <p>學的安靜練 <b>【複雜的行動】</b></p> <p>習找資源隱 民國 107 年參加工作坊，創造情</p> <p>喻(如：海 緒隱喻，走時間線，發現丹丹、</p> <p>鷗、大房 可達鴨的隱喻→進行頭薦骨療</p> <p>子)、創造期 癒，傾聽並紀錄身體的訊息，並</p> <p>待、給自己 找到 Joy 的隱喻→在生活中，選</p> <p>祝福、寫 擇性的紀錄夢境，實踐所學的安</p> <p>歌，創造美 靜練習找資源隱喻、創造期待、</p> <p>好回憶、好 給自己祝福、寫歌，創造美好回</p> <p>品質的互 憶、好品質的互動，並將美好紀</p> <p>動，並將美 錄下來，並找到向日葵、阿土、</p> <p>好紀錄下 歡歡的隱喻→完成環島的夢想</p> <p>來。 →開始就讀諮商研究所→與研</p> <p>究所夥伴成為支持性夥伴→民</p> <p>國 108 年在工作坊中，找到各種</p> <p>種子隱喻及土地守護者—綠芽</p> <p>精靈的隱喻→在生活中，選擇性</p> <p>的紀錄夢境，實踐所學的安靜練</p> <p>習找資源隱喻(如：海鷗、大房</p> <p>子)、創造期待、給自己祝福、</p> <p>寫歌，創造美好回憶、好品質的</p> <p>互動，並將美好紀錄下來。</p> <p><b>【評價】</b></p> <p>信念是一顆顆的種子，我重整荒</p> <p>地、翻土、運土、育苗，將生命</p> <p>的種子重新種下，細心澆灌、除</p> <p>去雜草、添土加肥，守護他們成</p> <p>長茁壯。</p> <p><b>【解決】</b></p> <p>1.將承諾視為生命之重，直到 31</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

								<p>歲發現這個連結，並將承諾恢復成原本的重量。</p> <p>2.我決定活出我所有隱喻的樣貌，讓他們真實的存在，當我如其所是的活出我的嚮往，我便是我所有的隱喻的整體，我便是我心裡的家。</p> <p><b>【結語】</b></p> <p>所有的生命經歷，引領我聆聽來自潛意識的聲音，我凝神傾聽，依心而行，一次次重新校準我的方向，終將回到我心裡的家—成為我自己。</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	---



## 附錄四 整體敘事線圖

### 整體敘事線圖：回到心裡的家—成為我自己（一）

#### 摘要

從小經歷被關在車子裡、相信自己是外面撿來的經驗，引發我特別依戀人、渴求被愛、助人以自助、不斷找尋心裡的家人、暈車、重視承諾、提高自己的價值、降低自己的需求、難以表達情緒...等重複行為，直到我開始靠近潛意識，學習接納、聆聽自己內在的聲音，重新找回自己的樣貌，再次換發新生。

#### 導向：

- 1.五歲時，被關在車子裡。
- 2.從國小至高中皆擔任班級幹部，進入服務性社團。
- 3.七歲時，跟 T 開始早戀。
- 4.八歲時，相信我是外面撿來的，開始活灰姑娘的人生。
- 5.努力讀書、幫忙家務，提高自己的價值；自理生活減少麻煩大人。
- 6.國小認了一位乾哥哥。
- 7.九歲時，早戀被叫到隔壁班全班面前罵。
- 8.夢見怪獸追著我跑。
- 9.吃衛生紙結成球團，開刀取出。
- 10.十三歲時，對 C 一見鍾情，最後假裝不喜歡他。
- 11.十四歲時，同學設計假的告白信試探我。
- 12.跟 H 交往三個月，發現不是愛情而分手。
- 13.國三時，得知同學在國一時懷疑我助人的善意。
- 14.高中時，找到以家人稱謂彼此稱呼的同學。
- 15.高中時，致力於辨認情感。
- 16.做連續性情慾類型的夢。

#### 複雜的行動：

- 1.五歲時，被關在車子裡→從國小至高中皆擔任班級幹部，進入服務性社團→七歲時，跟 T 開始早戀→八歲時，相信我是外面撿來的，開始活灰姑娘的人生→努力讀書、幫忙家務，提高自己的價值；自理生活減少麻煩大人→國小認了一位乾哥哥→九歲時，早戀被叫到隔壁班全班面前罵→夢見怪獸追著我跑→吃衛生紙結成球團，開刀取出。
- 2.十三歲時，對 C 一見鍾情，最後假裝不喜歡他→十四歲時，同學設計假的告白信試探我→跟 H 交往三個月，發現不是愛情而分手→國三時，得知同學在國一時懷疑我助人的善意→高中時，找到以家人稱謂彼此稱呼的同學→高中時，致力於辨認情感→做連續性情慾類型的夢。

#### 評價：

- 19.我展現陽光的一面，創造好人緣，也希望能被喜歡而不被隨意拋棄。
- 20.懂自己的情感以後，仍需對方先勇敢邁步，才敢進入關係。
- 21.祈願做連續性的情慾夢，真的實現而感到神奇與興奮。

#### 解決：

- 1.我決定要停留、感受生命的美好。

#### 評價：

- 1.思考生命意義的起點。
- 2.開始助人，卻過度承擔他人生命，難以拒絕他人。
- 3.只要坐車就會暈車。
- 4.對我不遵守承諾的人，我都會非常生氣，將承諾視為生命之重。
- 5.對喜歡而親近的人更加依戀，不喜歡自己一個人待著。
- 6.認為我是無根的浮萍，很不踏實且沒有安全感，對家也沒有歸屬感。
- 7.開始活灰姑娘的人生，刻苦、委屈隱忍，難過往肚子裡吞、不敢表達情緒與需求。
- 8.讓自己成為有價值的人、減少麻煩大人，會被喜歡，降低被丟棄的可能。
- 9.助人的同時，我期待讓每個人都喜歡我，以獲取歸屬感、安全感。
- 10.開始在外尋找心裡的家人，讓自己產生歸屬感與安全感。
- 11.喜歡人卻被當眾羞辱，不敢再表達自己的喜歡。
- 12.在夢中也有可怕的怪獸追著我跑，害怕卻無人能說，也沒人能保護我。
- 13.情緒沒有地方說，把衛生紙當成情緒吞下，結成糾結的球團。
- 14.我那炙熱的愛情被喜歡的人討厭，我將其隱藏，卑微得只為求得喜歡的人一抹微笑。
- 15.被真心相交的朋友試探，生氣、難過、委屈、不解，一度收回自己願意善待人的心意，並封存自己的記憶。
- 16.在愛情中，我沒能給出對等的情感而感到愧疚，也還不會好好表達情感與道別。
- 17.真心因被懷疑而受傷，掙扎要如何繼續待人，仍決定要持續助人。
- 18.不願過鉤心鬥角的生活，相信真心才能與真心相遇。

## 整體敘事線圖：回到心裡的家—成為我自己（二）

**摘要** 從小經歷被關在車子裡、相信自己是外面撿來的經驗，引發我特別依戀人、渴求被愛、助人以自助、不斷找尋心裡的家人、暈車、重視承諾、提高自己的價值、降低自己的需求、難以表達情緒...等重複行為，直到我開始靠近潛意識，學習接納、聆聽自己內在的聲音，重新找回自己的樣貌，再次換發新生。

### 導向：

- 1.大一時，學業受挫，常翹課，在班上變透明人，轉而做社團服務。
- 2.大學時，找到以家人稱謂彼此稱呼的同學。
- 3.大二時，發現罹患威爾森氏症，退出社團。
- 4.被同學說不負責任，大三時將重心轉回課業，召回完美主義。
- 5.大三時，跟 F 交往。
- 6.大四畢業時，第一次考諮商研究所落榜。
- 7.與 F 分手後，發現 F 劈腿，又復合，再次發現劈腿，分手。
- 8.大學畢業後，從事社工相關工作。

### 複雜的行動：

- 1.大一時，學業受挫，常翹課，在班上變透明人，轉而做社團服務→大學時，找到以家人稱謂彼此稱呼的同學→大二時，發現罹患威爾森氏症，退出社團→被同學說不負責任，大三時將重心轉回課業，召回完美主義→大三時，跟 F 交往→大四畢業時，第一次考諮商研究所落榜→與 F 分手後，發現 F 劈腿，又復合，再次發現劈腿，分手→大學畢業後，從事社工相關工作。

### 評價：

- 1.讀書無法達成自我價值感後，轉向社團服務找尋價值感。
- 2.持續找尋心裡的家人，創造歡樂的家族氛圍，來滿足對家庭的缺憾。
- 3.疾病的如影隨形，讓我對身體的變故與死亡充滿焦慮。
- 4.被誤解的委屈與生氣，讓我召回我極端的完美主義用於課業上。
- 5.偶然的再次相遇，讓我容易沉浸在自己編織的夢幻愛情浪漫劇裡。
- 6.推甄落榜讓我感到失落與自卑。
- 7.面對二次被劈腿，對於愛情的信任破碎不堪，討厭反覆的懷疑與不純粹的情感，心痛到將所有美好掩蓋，只剩下痛苦的記憶，才有辦法憤怒得決然斬斷情感。
- 8.持續從事助人工作，幫助所有能幫助的人。

### 解決：

- 22 歲自己學會開車，就不太暈車了。



## 整體敘事線圖：回到心裡的家—成為我自己（三）

### 摘要

從小經歷被關在車子裡、相信自己是外面撿來的經驗，引發我特別依戀人、渴求被愛、助人以自助、不斷找尋心裡的家人、暈車、重視承諾、提高自己的價值、降低自己的需求、難以表達情緒...等重複行為，直到我開始靠近潛意識，學習接納、聆聽自己內在的聲音，重新找回自己的樣貌，再次換發新生。

### 導向：

1. 民國 100 年第二次考諮商研究所落榜。
2. 民國 101 年到臺灣更生保護會嘉義分會工作。
3. 第一次參加山藥老師的解夢工作坊，開始追隨山藥老師學習靠近潛意識。
4. 跟燈燈交往。
5. 民國 102 年因健康因素，燈燈跟我談論分手，卻因不捨繼續在一起。
6. 學習並存。
7. 民國 103 年搬到燈燈家住。
8. 開始紀錄夢境。
9. 學習催眠暗示、Sponsorship(贊助、支持)、禪語四步與安靜練習。
10. 民國 104 年再次喚醒當諮商師的夢想。
11. 第三次考諮商研究所落榜。
12. 在工作坊用睡眠學習法。
13. 在生活中，紀錄夢境、練習禪語四步、並存與閃子彈。
14. 民國 104 至 105 年工作坊下課後，與夥伴一起練習解夢、並存、安靜練習與帶遺落的自己回家。
15. 與工作坊的夥伴，成為彼此的心家人。

### 複雜的行動：

1. 民國 100 年第二次考諮商研究所落榜→民國 101 年到臺灣更生保護會嘉義分會工作→第一次參加山藥老師的解夢工作坊，開始追隨山藥老師學習靠近潛意識→跟燈燈交往→民國 102 年因健康因素，燈燈跟我談論分手，卻因不捨繼續在一起→學習並存→民國 103 年搬到燈燈家住→開始紀錄夢境→學習催眠暗示、Sponsorship(贊助、支持)、禪語四步與安靜練習→民國 104 年再次喚醒當諮商師的夢想→第三次考諮商研究所落榜→在工作坊用睡眠學習法→在生活中，紀錄夢境、練習禪語四步、並存與閃子彈→民國 104 至 105 年工作坊下課後，與夥伴一起練習解夢、並存、安靜練習與帶遺落的自己回家→與工作坊的夥伴，成為彼此的心家人。

### 評價：

14. 與夥伴的練習，試著讀懂潛意識透過夢境傳遞的訊息、透過安靜練習創造資源隱喻、在他人面前也能接納自己，在夥伴的陪伴下將過往遺落的自己帶回家，讓我與潛意識更加貼近，也與自己更靠近，過往受傷的我能被安放，而不再持續受傷。
15. 跟夥伴成為彼此的心家人，一起創造許多歡樂、美好、支持陪伴、擁抱的時光，滿足心中對家的樣貌。

### 評價：

1. 對於繼續走諮商領域，感到灰心與不自信。
2. 我從事更生保護工作，想陪伴與引領更生人走向正軌，給予生命第二次的機會。
3. 從解夢開始靠近自己的潛意識，在有夢相伴的日子，都能感受到潛意識的無所不在，感知已知的自己，只是一小部分，還有更多需要去探索。
4. 重新開啟一段新的關係，需要極大的勇氣與願意，依戀的渴望成為我重啟關係的動力。
5. 只要一旦進入關係，我總是依戀、不捨又長情，只要對方不放手，我就會選擇繼續維護情感。
6. 並存讓我的生命可以不再是單選題，而是能夠接納多元的自己。
7. 我加入另一個家庭，期待獲取認同感與歸屬感。
8. 細細感受潛意識在夢中釋放的訊息，與潛意識同在，並向其釋放邀請與歡迎的訊息。
9. 當生活以創造性、開放性、支持性與安定性的方式去活，生命將從不安、焦慮、緊繃、限縮的狀態，開始往創造、開放、支持與安定移動。
10. 當夢想被重新喚起，活跳跳的跳動著，行動便會推動自己前進。
11. 心態轉換後，再次經歷諮商所落榜，不再感到自卑，而是持續堅持累積自我，直到有一天達成夢想！
12. 接納、深愛，並為潛意識的睡眠學習法感到驕傲，再次感知潛意識的神奇與有趣。
13. 在生活中，持續透過夢接收潛意識的訊息、創造生活的期待、接納自我、閃過無妄的攻擊，讓我重燃對生命的渴望、接納自身的各種樣貌以減少失落的自己，降低因他人的攻擊而受傷的機會。

### 解決：

1. 夢打開我對潛意識的好奇，感知自己的渺小與各種可能性。
2. 透過夢接收潛意識的訊息，試著讀懂潛意識透過夢境傳遞的訊息，持續表達對潛意識的敬意、歡迎與邀請。
3. 在一點一滴的累積裡，我向潛意識釋放想要靠近的訊息，用接納涵容自己，將創造、開放、支持、安定、有趣加入生活中，學會辨識危險，進行閃躲來保護自己，將過往的傷，一一拾回、安放。
4. 我在助人工作中，發現真心喜歡諮商領域，並依心而行。

## 整體敘事線圖：回到心裡的家—成為我自己（四）

### 摘要

從小經歷被關在車子裡、相信自己是外面撿來的經驗，引發我特別依戀人、渴求被愛、助人以自助、不斷找尋心裡的家人、暈車、重視承諾、提高自己的價值、降低自己的需求、難以表達情緒...等重複行為，直到我開始靠近潛意識，學習接納、聆聽自己內在的聲音，重新找回自己的樣貌，再次換發新生。

### 導向：

- 1.民國 105 年在工作坊中，做白日夢、潛意識溝通、創造期待、並存、資源隱喻、祝福與七道門的活動，學習吉他與寫歌，找到高科技的語音循環機器與白狐狸隱喻。
- 2.在生活中，實踐所學的並存、禪語四步、閃子彈、隱喻、祝福、吉他與寫歌，持續創造期待、美好的回憶、好品質的互動，將美好記錄下來。
- 3.我回家時，能跟爸媽打招呼，外

### 複雜的行動：

- 1.民國 105 年在工作坊中，做白日夢、潛意識溝通、創造期待、並存、資源隱喻、祝福與七道門的活動，學習吉他與寫歌，找到高科技的語音循環機器與白狐狸隱喻→在生活中，實踐所學的並存、禪語四步、閃子彈、隱喻、祝福、吉他與寫歌，持續創造期待、美好的回憶、好品質的互動，將美好記錄下來→我回家時，能跟爸媽打招呼，外出離家會跟爸媽抱抱道別。

### 解決：

- 1.我努力提升自我價值，以為讀書就是依歸，直到靠近潛意識後，我體悟到一心靈的豐盛才是最大的價值。
- 2.我重新找回我的聲音，對家人勇敢表達我的情緒與想法，並創造我心中對家人的互動。
- 3.我從冬眠中甦醒，破土而出，重獲新生，我找回屬於我的柔軟與彈性，讓自己在愛裡滋養、在歌聲裡嘹亮、在創造裡鮮活地綻放、在書寫裡溫養。

### 評價：

- 1.所有積累都是生命的養分，當能量充足時，我開始能清醒的面對生命，並為自己的舊有行為重新做決定。
- 2.我學會將未來拿到現在活，把做白日夢的能力發光發熱，讓夢想有一天能夠成真！
- 3.白狐狸隱喻的誕生，讓我心中的柔軟重新被召喚回來。我不再穿著冰冷僵硬的盔甲與人硬碰硬，而是運用蓬鬆柔軟的毛皮，包容了炙熱的心，即便遇到惡意的言語或攻擊，能試著輕輕一彈，既保護了自己，也柔軟了他人。
- 4.我學會祝福自己，找回了收愛的力量，讓生命中的愛可以真正滋養我的心靈。
- 5.我在音樂創作裡，找到了我失去的聲音，我將我的情緒與想法寫進歌裡，譜到曲中，唱出他們的旋律，療癒自己也療癒他人。
- 6.我活在創造裡，創造生活的期待、創造美好的時光、創造每個第一次的新經驗，我把生命活得鮮活又綻放。
- 7.我將所有經歷，一一紀錄，在書寫的過程，重新品嚐生命的味道，累積屬於我的資源與滋養，讓生活充實又紮實。
- 8.當我閃過爸媽言語中的尖銳，看見他們行動中蘊藏的愛，我開始轉換與父母的互動，即使仍害怕被推開，但仍一次次勇敢表達對他們的愛。

## 整體敘事線圖：回到心裡的家—成為我自己（五）

### 摘要

從小經歷被關在車子裡、相信自己是外面撿來的經驗，引發我特別依戀人、渴求被愛、助人以自助、不斷找尋心裡的家人、暈車、重視承諾、提高自己的價值、降低自己的需求、難以表達情緒...等重複行為，直到我開始靠近潛意識，學習接納、聆聽自己內在的聲音，重新找回自己的樣貌，再次換發新生。

### 導向：

- 1.民國 106 年在生活中，選擇性的紀錄夢境，實踐所學的安靜練習找資源隱喻(如：長出翅膀的白狐狸、小飛象、花栗鼠)、創造期待、給自己祝福、練習吉他與寫歌，創造美好回憶、好品質的互動，並將美好紀錄下來。
- 2.開始進行頭薦骨療癒、參加身體療癒工作坊，傾聽並紀錄身體的訊息。
- 3.我能跟爸媽表達感受，並教他們如何好好對待我。
- 4.跟燈燈論及婚嫁，評估後決定和平分手。
- 5.發現黑洞隱喻。
- 6.旅行時，白狐狸陪伴自己；唱自己寫的歌替這段關係作道別。
- 7.在工作坊持續學習靠近潛意識，並決定往心裡走去。
- 8.第四次考諮商研究所，考上！達成想回諮商領域的夢想。

### 複雜的行動：

- 1.民國 106 年在生活中，選擇性的紀錄夢境，實踐所學的安靜練習找資源隱喻(如：長出翅膀的白狐狸、小飛象、花栗鼠)、創造期待、給自己祝福、練習吉他與寫歌，創造美好回憶、好品質的互動，並將美好紀錄下來→開始進行頭薦骨療癒、參加身體療癒工作坊，傾聽並紀錄身體的訊息→我能跟爸媽表達感受，並教他們如何好好對待我→跟燈燈論及婚嫁，評估後決定和平分手→發現黑洞隱喻→旅行時，白狐狸陪伴自己；唱自己寫的歌替這段關係作道別→在工作坊持續學習靠近潛意識，並決定往心裡走去→第四次考諮商研究所，考上！達成想回諮商領域的夢想。

### 評價：

- 1.在生活中創造，在行動中累積，等待有一天達到生命的質變。
- 2.我開始聆聽身體的聲音，學習自我照顧，發現身體跟潛意識一樣有趣，潛意識也會透過身體發出訊息。
- 3.當我閃過爸媽言語中的尖銳，體會他們行動中蘊藏的愛，我開始能更勇敢的表達自己，並且教導他們如何好好對待我，來創造我想要的互動。
- 4.一段讓自己委屈也竭盡全力維護的關係，當「努力」已經不再能維繫關係，我便無力的放手，決定放下的同時，心中如大石般的委屈，也終於落地。
- 5.每段關係結束，我都呈現黑洞狀態，吸引人來填滿；黑洞最終是想吸引我，去填滿自己、愛自己。
- 6.即使離開關係，我也還有白狐狸陪伴，還有我自己寫的歌撫慰，這次我學會了好好道別。
- 7.在靠近潛意識的過程，需要積累能量，我終於決定要往自己的心裡走去，活得更真實。
- 8.只要敢作夢，願意堅持，就能達成夢想！

### 解決：

- 1.我看見我的依戀來自對家失去了歸屬感與安全感，渴求被愛而急迫的想要填滿那個黑洞，體認到人來來去去，只有我會永遠陪伴自己，那個黑洞也只有由我來填滿，學著自我照顧、自我負責，開始學習愛自己。
- 2.我學會讓自己的情緒流動，能好好表達與釋放，懂得如何好好道別。
- 3.我在靜默中聆聽身體與潛意識的聲音，在生活中持續創造，在行動裡堅持累積，我決心要往心裡走去，學會對自己真實、自我負責、自我照顧！



## 整體敘事線圖：回到心裡的家—成為我自己（六）

### 摘要

從小經歷被關在車子裡、相信自己是外面撿來的經驗，引發我特別依戀人、渴求被愛、助人以自助、不斷找尋心裡的家人、暈車、重視承諾、提高自己的價值、降低自己的需求、難以表達情緒...等重複行為，直到我開始靠近潛意識，學習接納、聆聽自己內在的聲音，重新找回自己的樣貌，再次換發新生。

### 導向：

- 1.民國 107 年參加工作坊，創造情緒隱喻，走時間線，發現丹丹、可達鴨的隱喻。
- 2.進行頭薦骨療癒，傾聽並紀錄身體的訊息，並找到 Joy 的隱喻。
- 3.在生活中，選擇性的紀錄夢境，實踐所學的安靜練習找資源隱喻、創造期待、給自己祝福、寫歌，創造美好回憶、好品質的互動，並將美好紀錄下來，並找到向日葵、阿土、歡歡的隱喻。
- 4.完成環島的夢想。
- 5.開始就讀諮商研究所。
- 6.與研究所夥伴成為支持性夥伴。
- 7.民國 108 年在工作坊中，找到各種種子隱喻及土地守護者—綠芽精靈的隱喻。
- 8.在生活中，選擇性的紀錄夢境，實踐所學的安靜練習找資源隱喻(如：海鷗、大房子)、創造期待、給自己祝福、寫歌，創造美好回憶、好品質的互動，並將美好紀錄下來。

### 複雜的行動：

- 1.民國 107 年參加工作坊，創造情緒隱喻，走時間線，發現丹丹、可達鴨的隱喻→進行頭薦骨療癒，傾聽並紀錄身體的訊息，並找到 Joy 的隱喻→在生活中，選擇性的紀錄夢境，實踐所學的安靜練習找資源隱喻、創造期待、給自己祝福、寫歌，創造美好回憶、好品質的互動，並將美好紀錄下來，並找到向日葵、阿土、歡歡的隱喻→完成環島的夢想→開始就讀諮商研究所→與研究所夥伴成為支持性夥伴→民國 108 年在工作坊中，找到各種種子隱喻及土地守護者—綠芽精靈的隱喻→在生活中，選擇性的紀錄夢境，實踐所學的安靜練習找資源隱喻(如：海鷗、大房子)、創造期待、給自己祝福、寫歌，創造美好回憶、好品質的互動，並將美好紀錄下來。

### 評價：

- 1.我在生活中實踐、到旅行中創造、於工作坊中沉澱、浸泡在頭薦骨療癒中滋養，讓自己保持好的能量與狀態，生生不息的良善循環。
- 2.我承擔起我的所有，真正做到自我負責，便能在定靜中，照見我的核心隱喻—Joy，那是如其所是的允許與堅定，安穩而悠然的存在。
- 3.我的隱喻在陪伴中誕生，他們也相互陪伴、撫慰、歡笑、支持彼此、支持我，讓我不再孤單，讓我成為自己的依戀，讓我也擁有一個心裡的家，而在這個家中創造歡樂、彼此擁抱與呵護。
- 4.我——完成夢想—環島與就讀諮商研究所。
- 5.在研究所，我依舊持續創造支持性團體，找志同道合的夥伴一起創造快樂與美好。
- 6.信念是一顆顆的種子，我重整荒地、翻土、運土、育苗，將生命的種子重新種下，細心澆灌、除去雜草、添土加肥，守護他們成長茁壯。

主題：回到心裡的家—  
成為我自己

### 解決：

- 1.開始助人之初，過度承擔他人生命，途中遭遇懷疑、誤解，我依然秉持真心待人、助人的初衷，直到 30 歲決定量力而為，學會愛自己。
- 2.我從小到大不斷對外找尋心裡的家人，尋求歸屬感與安全感，依戀心裡的家人，即使受傷也堅持要用真心與人相遇，我與心裡的家人持續創造歡樂、美好、支持陪伴、擁抱的時光，彌補家庭的缺憾，以滿足心中對家的樣貌。
- 3.找回炙熱的愛戀、勇於表達的我，讓我再次愛得燦爛，更尊重自己的身心靈，在關係裡找到彼此的平衡。
- 4.即便不在關係中，我也已經擁有很多內在隱喻陪伴我。
- 5.將承諾視為生命之重，直到 31 歲發現這個連結，並將承諾恢復成原本的重量。
- 6.我決定活出我所有隱喻的樣貌，讓他們真實的存在，當我如其所是的活出我的嚮往，我便是我所有的隱喻的整體，我便是我心裡的家。

### 結語

所有的生命經歷，引領我聆聽來自潛意識的聲音，我凝神傾聽，依心而行，一次次重新校準我的方向，終將回到我心裡的家—成為我自己。

## 附錄五 隱喻對我的影響與變化

編號	首次出現的時間點或區間	隱喻	帶來影響之隱喻或資源	影響與變化
1	民國82至108年	「拯救者」	<p>「滴水穿石」、「從冬眠中甦醒，破土而出，重獲新生的嫩芽」、「靜默的修行者」、「如其所是的 Joy」、「停留感受」的種子、「思多莉 Story」的種子、「為心發聲」、「堅定勇敢跳 Tone」的種子、「生命的種子」</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.開始思考生命意義，並決定要停留、感受生命的美好。</li> <li>2.開始助人，卻過度承擔他人生命，難以拒絕他人。</li> <li>3.不斷助人，期待再也沒有人像我一樣，在需要被拯救時如此無力與無助，渴望在他人需要幫助時，能夠有一雙手伸出救援，如同當時五歲的我一樣，可以被救助。</li> <li>4.發現拯救者不只是為了拯救，而是真的有渴望在那裡呼喊，而回應那份渴望的，是持續不斷的累積與行動，讓自己有一天夢想成真。</li> <li>5.我負起自己的責任，將那些被遺落的自己一一拾回，而不再等待誰來拯救或是看見。</li> <li>6.我能好好感受生活，多停留與感受，不會因為生活裡的著急與匆忙，而遺忘了感受美好。</li> <li>7.我讓生活能活在當下，把每一次的相遇都當成第一次，充滿新鮮、有趣，每一次的遇見都當成最後一次，帶著珍惜在擁抱，每當說起自己的故事與經驗，就充滿美好與趣味，並帶著這樣的眼光理解自己、懂自己，讓自己活得有知有覺，持續思考生命意義—生命想要怎麼活，活成什麼樣貌，而決定要活在當下，把每一次都當成最後一次，活得燦爛又有趣。</li> <li>8.我決定要勇敢做自己，依循自己的節奏，活出自己的樣貌，因而，更能捍衛自己的界限、表達自己的情緒與想法。</li> </ol>
2	民國82至	「拯救者的坑」	<p>「靜默的修行者」、「泉」</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.即使在自己量能不足時也難以拒絕他人，認為必須得要自己去做，才得以拯救。</li> </ol>

106 年	洞」	燃」的種子、 「生命的種子」	<p>2.當事情發生時，我總是習慣性地先照顧他人，將自己的情緒放到最後。</p> <p>3.我開始逐一檢視自己的生活方式，從過度負擔他人生命、難以拒絕他人，開始覺察自我量能，看見自我界線，並學習自我表達與自我照顧，最後脫離「拯救者」的坑洞，可以量力而為，不再認為拯救他人是必然。</p> <p>4.我學會照顧自己，讓泉源能生生不息，自然流動時溫暖而輕鬆。</p> <p>5.直到 30 歲決力量力而為，學會愛自己。</p>
3 民國 85 至 108 年	「無根的浮萍」	<p>「從冬眠中甦醒，破土而出，重獲新生的嫩芽」、「靜默的修行者」、「為心發聲」的種子、「堅定勇敢跳 Tone」的種子、「來自底層的允許」的種子、「有溫度的日日相愛」的種子、「生命的種子」</p>	<p>1.我原本悍勇直言，失去家以後，變得謹小慎微。</p> <p>2.我感覺很不踏實且沒有安全感，對家也沒有歸屬感，也恐懼在我還沒有生存能力前，被當成垃圾丟掉、拋棄，失去這個可以遮風避雨的地方。</p> <p>3.從隱喻形成的那一刻開始，我不斷向外尋找家人，在同學、夥伴之間尋找「心裡的家人」，渴望創造自己心中的家人後，獲得歸屬感與安全感，持續不斷壯大「心裡的家人」的陣容，也減少隨時被拋棄、丟棄的焦慮。</p> <p>4.我從小為了不被遺棄，而讓自己變得順從、討好，親近長輩的話語、行動，是我必須尊崇的指令，也因此容易缺乏辨識訊息，就直接接收，而傷了自己或委屈自己。</p> <p>5.讓自己成為有價值的人、減少麻煩大人，會被喜歡，降低被丟棄的可能。</p> <p>6.心裡總是要在裡面填裝一個人，才會感到安心，因此，我對喜歡而親近的人更加依戀。</p> <p>7.情緒沒有地方說，把衛生紙當成情緒吞下，結成糾結的球團。</p> <p>8.我把我最溫暖熱情的一面敞開，期待能被喜愛，卻也因此容易受傷。</p> <p>9.在關係裡，我即使頭破血流、心碎裂不堪、委屈到沒有自我，我都不願捨棄情感。</p> <p>10.重新開啟一段新的關係，需要極大的勇氣與願意，依戀的渴望成為我重啟關係的動力。</p>

			<p>11.我練習為自己的心發聲，不再委屈、壓抑自己，好好表達自己心裡真正想說的話。</p> <p>12.我重新找回我的聲音，對家人勇敢表達我的情緒與想法，並創造我心中對家人的互動。</p> <p>13.我決定要勇敢做自己，依循自己的節奏，活出自己的樣貌，因而，更能捍衛自己的界限、表達自己的情緒與想法。</p> <p>14.我開始允許自己，接納我自身，允許自己待在當下的狀態裡，無論高興、興奮、難過、悲傷，品嚐生命的箇中滋味，如其所是，並延伸至所遇的人、事、物、情緒…等，都被用接納與允許的角度來理解與看待。</p> <p>15.我讓自己浸泡在溫暖的愛裡，滋養自己，當我能自己創造被愛的滋養，便無需再向外索求。</p>
4		<p>「從冬眠中甦醒，破土而出，重獲新生的嫩芽」、「靜默的修行者」、「為心發聲」的種子、「堅定勇敢跳Tone」的種子、「鬆軟」的種子、「來自底層的允許」的種子、「有溫</p>	<p>1.我變得刻苦、委屈隱忍，難過往肚子裡吞，不敢表達情緒與需求，擔心被責罵即便疲倦、肚子餓也不敢表達或休息，認份又委屈的持續工作。</p> <p>2.認為小時候是一部辛酸血淚童工史，沒有快樂的童年只有做不完的工作。</p> <p>3.情緒沒有地方說，把衛生紙當成情緒吞下，結成糾結的球團。</p> <p>4.認為自己是籠中鳥、被壓迫許久的彈簧，長大獲得自由以後，想補足缺失的童年時光，盡情玩樂。</p> <p>5.成年後，能自理生活，有防衛及反抗能力，遠離被壓迫的環境，並找到安全的基地。</p> <p>6.我練習為自己的心發聲，不再委屈、壓抑自己，好好表達自己心裡真正想說的話。</p> <p>7.我重新找回我的聲音，對家人勇敢表達我的情緒與想法，並創造我心中對家人的互動。</p> <p>8.我決定要勇敢做自己，依循自己的節奏，活出自己的樣貌，因而，更能捍衛自己的界限、表達自己的情緒與想法。</p> <p>9.我決定將鬆軟找回，讓僵硬已久的身心，可以好好放鬆。</p>



			<p>度的日日相愛」的種子、「生命的種子」</p>	<p>10.我開始允許自己，接納我自身，允許自己待在當下的狀態裡，無論高興、興奮、難過、悲傷，品嚐生命的箇中滋味，如其所是，並延伸至所遇的人、事、物、情緒…等，都被用接納與允許的角度來理解與看待。</p> <p>11.我讓自己浸泡在溫暖的愛裡，滋養自己，當我能自己創造被愛的滋養，便無需再向外索求。</p>
5	民國 85 至 108 年	「心裡的家 人」	<p>「從冬眠中甦醒，破土而出，重獲新生的嫩芽」、「靜默的修行者」、「為心發聲」的種子、「堅定勇敢跳 Tone」的種子、「來自底層的允許」的種子、「有溫度的日日相愛」的種子、「生命的種子」</p>	<p>1.誤信自己是外面撿來的，開始在外尋找心裡的家人，讓自己產生歸屬感與安全感。</p> <p>2.被真心相交的朋友試探，生氣、難過、委屈、不解，一度收回自己願意善待人的心意，並封存自己的記憶。</p> <p>3.持續找尋心裡的家人，尋求歸屬感與安全感，透過建立如家人般的人際網絡，以降低自己被遺棄的焦慮，我與心裡的家人持續創造歡樂、美好、支持陪伴、擁抱的時光，讓我的心更加安穩，彌補家庭的缺憾，也滿足心中對家的樣貌。</p> <p>4.逐漸明白即便是家庭，也會有興衰起落、分道揚鑣的時刻。最後，只剩下兩個知心的腦婆，就很滿足。</p> <p>5.只要一旦進入關係，我總是依戀、不捨又長情，只要對方不放手，我就會選擇繼續維護情感。</p> <p>6.透過「閃子彈」閃開傷害，能夠看見父母刀子嘴後面的豆腐心以後，我更能靠近他們，看見他們的行動，理解他們嘴拙底下那顆帶著愛的心意。</p> <p>7.我堅持以溫暖與肢體擁抱，來表達我對家人的愛。</p> <p>8.我練習為自己的心發聲，不再委屈、壓抑自己，好好表達自己心裡真正想說的話。</p> <p>9.我重新找回我的聲音，對家人勇敢表達我的情緒與想法，並創造我心中對家人的互動。</p> <p>10.面對親人的突然離世，我更加珍惜身邊的人、事、物，把握能夠說愛的機會，珍惜可以相伴的日子。</p> <p>11.我的隱喻在陪伴中誕生，他們也相互陪伴、撫慰、歡笑、支持彼此、</p>

			<p>支持我，讓我不再孤單，讓我成為自己的依戀，讓我也擁有一個心裡的家，而在這個家中創造歡樂，彼此擁抱與呵護。</p> <p>12.各種隱喻的出現，豐富了我的內在狀態，我找到了內在的依歸，無論在何時都有隱喻的陪伴，各種隱喻也能夠彼此陪伴，讓心傷不再那麼難受，讓歡樂可以加倍雀躍。</p> <p>13.我能躲開言語上的假性攻擊，看見行為背後的真義，我便能給出好的回應，並引導家人表達真正想表達的。</p> <p>14.我決定要勇敢做自己，依循自己的節奏，活出自己的樣貌，因而，更能捍衛自己的界限、表達自己的情緒與想法。</p> <p>15.我開始允許自己，接納我自身，允許自己待在當下的狀態裡，無論高興、興奮、難過、悲傷，品嚐生命的箇中滋味，如其所是，並延伸至所遇的人、事、物、情緒…等，都被用接納與允許的角度來理解與看待。</p>
6	民國 86 至 108 年	「小媳婦」	<p>「從冬眠中甦醒，破土而出，重獲新生的嫩芽」、「靜默的修行者」、「披著白狐狸的高冷」、「為心發聲」的種子、「堅定勇敢跳 Tone」的種子、「鬆軟」的種子、「來自底層的允</p> <p>1.我渴求安全感、歸屬感、被愛…等需求，心中不斷尋求一個可以依戀的對象。</p> <p>2.在關係中，我經常委屈、壓抑、忽視自己的需求與感受，難以關愛自己。</p> <p>3.喜歡人卻被當眾羞辱，不敢再表達自己的喜歡。</p> <p>4.我那炙熱的愛情被喜歡的人討厭，我將其隱藏，卑微得只為求得喜歡的人一抹微笑。</p> <p>5.在愛情中，我沒能給出對等的情感而感到愧疚，也還不會好好表達情感與道別。</p> <p>6.懂自己的情感以後，仍需對方先勇敢邁步，才敢進入關係。</p> <p>7.在關係中，我以對方的信念為生，喪失了自己的信念，失去了自己原有的熱情，漠視自己的需求。</p> <p>8.對於愛情的信任破碎不堪，討厭反覆的懷疑與不純粹的情感，心痛到將所有美好掩蓋，只剩下痛苦的記憶，才有辦法憤怒得決然斬斷情感。</p> <p>9.只要一旦進入關係，我總是依戀、不捨又長情，只要對方不放手，</p>

		<p>許」的種子、「有溫度的日日相愛」的種子、「生命的種子」</p>	<p>我就會選擇繼續維護情感。</p> <p>10.在關係中，被對方肆意對待，即使難受，我仍捨不得、放不下，繼續在關係裡掙扎、糾結。</p> <p>11.在關係中，一再委曲求全與退讓，卻並未得到對方的珍惜與尊重。</p> <p>12.在關係裡，我即使頭破血流、心碎裂不堪、委屈到沒有自我，我都不願捨棄情感。</p> <p>13.我都是以結婚為前提跟對方交往，在關係中總是堅持、努力調整，未思考過不適合可以提出分手。</p> <p>14.我是一個在關係裡過於執著的人，我總是認為努力、相愛就可以克服一切困難，卻常常忽略自己的感受，只是一味的緊抓著不想失去，反而卻遺落了更多的我自己。</p> <p>15.當我決定放下一段感情，才發現我不知不覺累積許多壓力跟委屈在心裡，當決定放手，它們也終於被放下了。</p> <p>16.在關係中，我總是經常陷入自己編織的想像中，過度夢幻，忽略了現實的生活考驗，及自己真實的感受。</p> <p>17.在關係中，我害怕我的情緒會傷害彼此，總是壓抑，卻都累積在身體裡。</p> <p>18.我學會如何整理回憶與好好道別。</p> <p>19.離開關係，我還有自己寫的歌撫慰。</p> <p>20.我逐漸學會怎麼照顧自己、怎麼抒發情緒，在艱難的時刻，也可以好好陪自己。</p> <p>21.我練習為自己的心發聲，不再委屈、壓抑自己，好好表達自己心裡真正想說的話。</p> <p>22.我決定要勇敢做自己，依循自己的節奏，活出自己的樣貌，因而，更能捍衛自己的界限、表達自己的情緒與想法。</p> <p>23.我決定將鬆軟找回，讓僵硬已久的身心，可以好好放鬆。</p> <p>24.我開始允許自己，接納我自身，允許自己待在當下的狀態裡，無論高興、興奮、難過、悲傷，品嚐生命的箇中滋味，如其所是，並延伸至所遇的人、事、物、情緒…等，都被用接納與允許的角度來理解與</p>
--	--	------------------------------------	--

				看待。 25.我讓自己浸泡在溫暖的愛裡，滋養自己，當我能自己創造被愛的滋養，便無需再向外索求。
7	民國 103年 後至 今	「萬千 世界」 「萬千 世界」	「萬千世界」、「滴水穿石」、「從冬眠中甦醒，破土而出，重獲新生的嫩芽」、「靜默的修行者」、「生命的種子」、「心裡的家」	1.在夢中也有可怕的怪獸追著我跑，害怕卻無人能說，也沒人能保護我。 2.祈願做連續性的情慾夢，真的實現而感到神奇與興奮。 3.夢從恐怖、害怕，移動到有趣的位置。 4.對於夢，我只是靜靜看著，偶爾能解開一點點，感謝潛意識送來夢境，達到生活中的補償，讓我看見渴望與需求、情緒與感受。 5.第一次靠近自己的夢境，回到夢裡重新觀看、好奇，感覺非常新奇。 6.對於我知道如何解夢，卻難以為自己解夢，我感到懊惱。 7.體悟到在我準備好揭開潛意識面紗之前，要陪自己解夢，或許還需要更多的心理準備與心理能量。 8.夢打開我對潛意識的好奇，感知自己的渺小與各種可能性。 9.透過夢接收潛意識的訊息，細細感受潛意識在夢中釋放的訊息，試著讀懂潛意識透過夢境傳遞的訊息，持續表達對潛意識的敬意、歡迎與邀請。 10.夢深化了我平日在生活中的練習。 11.我接納並深愛潛意識，為潛意識的睡眠學習法感到驕傲，再次感知潛意識的神奇與有趣。 12.夢只要一直存在，我便會持續向我的潛意識靠近。
8	104/3/ 7	「被關 在車裡 不被看 見的 我」	「有了家的丹丹」、「如其所是Joy」、「停留感受」的種子	1.我決定要停留、感受生命的美好。 2.我是一個很能看見美，也很能被美觸動的人。 3.只要坐車就會暈車。 4.對我不遵守承諾的人，我都會非常生氣，將承諾視為生命之重。 5.對喜歡而親近的人更加依戀，不喜歡自己一個人待著。 6.我在等待那一個看得見我，幫我開門，解救我出來的人。 7.22歲自己學會開車，就不太暈車了。 8.我享受旅行期間，邊走邊感受，想停就停，想走就走，既新奇又有

			<p>趣，充滿各種冒險與挑戰，讓生活過得繽紛、豐盛、充實又愉快。</p> <p>9.將承諾視為生命之重，直到 31 歲發現這個連結，並將承諾恢復成原本的重量。</p> <p>10.我不再那麼害怕孤單，而能享受一個人的獨處時光。</p> <p>11.我負起自己的責任，將那些被遺落的自己一一拾回，而不再等待誰來拯救或是看見。</p> <p>12.我能好好感受生活，多停留與感受，不會因為生活裡的著急與匆忙，而遺忘了感受美好。</p>
9		「小黃鴨，搖著屁股大步向前走，變成天鵝在湖裡悠遊」	<p>資源：清洗</p> <p>有了隱喻的陪伴，我感到內心的平靜，也更加堅信自己可以蛻變。</p>
10	民國 101 至 104 年	「滴水穿石」	<p>「萬千世界」</p> <p>1.學習催眠暗示，從不安、焦慮、緊繃、限縮的狀態，將想要的生活樣貌與信念，逐步放進生活裡。</p> <p>2.學習並存，從原本單一的社會標準裡解放，讓生命可以接納多元的自己，減少再次遺落自己的可能性。</p> <p>3.學習禪語四步，從原本日復一日制式又死氣沉沉的日常，加入「有趣、邀請、允許、歡迎、創造」到生命中，讓生命開始往創造、開放、支持與安定移動。</p> <p>4.學習 Sponsorship（贊助、支持）與安靜練習來創造資源隱喻，讓貧脊的美好經驗，轉而增加許多美好經驗，滋養了生命。</p> <p>5.當生活以創造性、開放性、支持性與安定性的方式去活，生命將從不安、焦慮、緊繃、限縮的狀態，開始往創造、開放、支持與安定移動。</p>

				<p>6.學習閃子彈，從遇事經常僵化、凍結的狀態，開始能辨識危險，閃過無妄的攻擊來保護自己，降低因他人的攻擊而受傷的機會，減少那些語言影響我的時間，也重新拿回自己的選擇權，建立自己的領域與疆土，我可以用更優雅的姿態來面對外在的攻擊，心理也變得更加安穩。</p> <p>7.學習帶遺落的自己回家，將過往依舊待在原地不斷重複受傷的創傷，轉化成隱喻，一一拾回、安放，不再繼續重複性創傷。</p> <p>8.我向潛意識釋放想要靠近的訊息，並試著讀懂潛意識透過夢境傳遞的訊息。</p> <p>9.我把靠近潛意識、跟自己培養感情，以及安頓自己的方法好好帶進生活裡，讓生活開始有知有覺。</p> <p>10.這些轉變讓我重燃對生命的渴望，與潛意識更加貼近，也與自己更靠近，將原本在生命摧殘下已經僵化如石的我，在點滴的滋潤浸泡下，終於融化堅硬的外殼，得以嶄露真實的樣貌。</p> <p>11.我勇敢作夢，堅信只要敢作夢，願意堅持，就能達成夢想！</p>
11	105/4/5	「溫柔的海浪」	資源：海洋	<p>1.我做了安靜練習，召喚了資源隱喻，也安定心續，而能向朋友表達我的狀態。</p> <p>2.在旅行中，我一次次把握機會，調整呼吸、回到自己、看見自己，然後再繼續調整，讓我能堅持一邊感受自己並完成旅程。</p>
12	105/8/21	「像是七、八分滿的ㄉㄨㄌㄨ桶（台語）」	夥伴嘿嘿（化名）的資源隱喻—	<p>1.我看見我壓抑的情緒，已經七、八分滿，且將身體變成一個ㄉㄨㄌㄨ桶（台語）。</p> <p>2.情緒沒有地方說，把衛生紙當成情緒吞下，在身體裡結成糾結的球團，需開刀取出。</p> <p>3.未再以吃衛生紙的方式來抒發或壓抑情緒。</p>
13		「一台高科技的語音循環機」	勇敢的老鷹	<p>1.我開始能根據別人傳遞過來的東西進行判斷，決定要接收還是回收，而非全然照收。</p> <p>2.我開始能評估我與對方的關係，來判斷對方的要求是否答應。</p> <p>3.我有了內在清理系統，可以定時將心裡的垃圾清除，讓自己保持澄</p>

		器」		明。 4.我重新找回我的聲音，練習勇敢表達我的情緒與想法。
14		「盔甲騎士」	資源：柔	我以硬冷的武裝，來保護內心的溫熱與柔軟，當有人觸及我的界線時，我常常吃軟不吃硬，對方硬我更硬，經常使人感到尷尬與不敢靠近。
15	105/8/28	「白狐狸」	軟、向潛意識虔誠祈禱，希望能找我的內在資源與核心	1.白狐狸隱喻的誕生，讓我心中的柔軟重新被召喚回來。我不再穿著冰冷僵硬的盔甲與人硬碰硬，而是運用蓬鬆柔軟的毛皮，包容了炙熱的心，即便遇到惡意的言語或攻擊，能試著輕輕一彈，既保護了自己，也柔軟了他人。 2.白狐狸帶著柔軟與智慧陪著我、關照我、保護我，跟我一起持續創造隱喻。
16	民國105年	「從冬眠中甦醒，破土而出，重獲新生的嫩芽」	「滴水穿石」、「白狐狸」	1.民國 105 年開始，有一部分的我，終於解開封印，我的情緒、知覺變得更加流動，隱喻畫面出現的速度也變得更加順暢。 2.我開始能清醒的面對生命，並為自己的舊有行為重新做決定。 3.我學會將未來拿到現在活，學習做白日夢，原本在生活中只是有白日夢的念頭，透過隱喻學會將未來拿到現在活，活出白日夢的畫面，把做白日夢的能力發光發熱，讓夢想有一天能夠成真，而在未來的某一刻，當真實現了一環島、考上諮商研究所的夢想！ 4.我學習祝福，從原本無力、無助、難以收愛的狀態，找回了把愛收下的能力，讓生命中的愛可以真正滋養我的心靈。 5.我看見鞭策自己是來自長輩的期待，我決定停止鞭策與自責，給自己溫暖、祝福跟愛。 6.我學習吉他與寫歌，從與音樂失聯已久的狀態，在音樂創作裡，找到了我失去的聲音，將情緒與想法寫進歌裡，譜到曲中，唱出他們的旋律，療癒自己也療癒他人。 7.我從發現了陌生、觀看、討厭人的狀態，找到了「白狐狸」隱喻，讓我心中的柔軟重新被召喚回來，不再穿著冰冷僵硬的盔甲與人硬碰硬，而是運用蓬鬆柔軟的毛皮，包容了炙熱的心，即便遇到惡意的言語或攻擊，能試著輕輕一彈，既保護了自己，也柔軟了他人。



				<p>8.我走上自己的英雄之路，為自己的每一天創造期待，運用禪語四步的心法，在每天的早晨創造一天的期待；在有新發現卻還仍困惑的時候，給予空間、持續的好奇，並邀請資源來到，贊助生命的此刻，將這些資源好好儲存下來，當遇到困境的時候，自然就能找到資源！</p> <p>9.我活在創造裡，創造生活的期待，讓每一天都期待著這一天的開始；創造美好的時光，享受在當下的每一個相遇與互動，讓快樂、溫暖與有趣發生；創造每個第一次的新經驗，勇敢嘗試新的體驗，把生命活得鮮活又綻放。</p> <p>10.我將所有經歷，一一紀錄，在書寫的過程，重新品嚐生命的味道，累積屬於我的資源與滋養，讓生活充實又紮實。</p> <p>11.配合生命比例調配與並存，承接自己不同模樣的同時，增加了許多彈性與可能性，也拓展了自己的疆界，在看待人的角度上，因此寬闊不少；在做事情的時候，也能更彈性的處理。</p> <p>12.對於突發事件，能夠很安穩而安定的呼喚自己的資源來贊助。</p> <p>13.我開始能調整家庭互動，從原本聽到父母尖銳或推開的言語轉身就走，且難以靠近父母，轉變為即使父母的尖銳依舊，但能在回家與離家時，給予父母擁抱。</p>
17	106/4/10	「粉紅耳朵很害羞的小飛象」	資源：擁抱	<p>1.我的害羞以隱喻的方式呈現，比起以原本的狀態理解自己，更有生命力。</p> <p>2.我能以更有趣的方式來看待生命。</p>
18	106/4/21	「走路俏皮又扭腰擺臀的花栗鼠」		<p>1.我的俏皮以隱喻的方式呈現，比起以原本的狀態理解自己，更有生命力。</p> <p>2.我能以更有趣的方式來看待生命，並在產生隱喻後跟隱喻一起玩，把隱喻活出來，例如：跟著花栗鼠一起扭腰擺臀。</p>
19	106/5/4	「在清亮的瀑	資源：大自然	<p>1.我會在旅行或生命狀態好的時候，尋找資源隱喻，來滋養自己。</p> <p>2.清理、滋養類的隱喻，能讓生命狀態重新被淨化與溫養。</p>

		布下沖刷」		
20	106/7/23	「長翅膀的小白狐狸」	「白狐狸」	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.我的白狐狸，用他的柔軟、可愛，撫慰我受傷的心，也讓我重新感受到自由，以及生命中還有許多美好。</li> <li>2.發現離開一段不適合自己的關係，收穫的是自由、快活、安然，更有生命力的我。</li> </ol>
21		「大哭無助的小女孩」		<ol style="list-style-type: none"> <li>1.面對我的情緒，我感到無能為力，只是學著允許情緒流動，並陪伴自己。</li> <li>2.我學會讓自己的情緒流動，能好好表達與釋放。</li> <li>3.我認為愛情只要努力，就可以有結果，但發現愛情並不是努力就會有結果。</li> </ol>
22	106/8/5	「披著白狐狸的高冷」	「白狐狸」、「披著白狐狸的高冷」	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.我有美好，也有思念，還有白狐狸的柔軟，以及高冷的帥氣，他們都是我的隱喻，也都用各自的方式在陪伴我，讓我無助地哭泣有了撫慰，逐漸平緩。</li> <li>2.我的隱喻在陪伴中誕生，他們也相互陪伴、撫慰、歡笑、支持彼此、支持我，讓我不再孤單，讓我成為自己的依戀。</li> </ol>
23		「大哭無助的小女孩得以安睡」		<ol style="list-style-type: none"> <li>1.我開始學會如何整理回憶與好好道別。</li> <li>2.我為自己寫歌，自彈自唱來撫慰我的情緒，安放我不安又難受的心。</li> <li>3.透過隱喻們的陪伴，情緒得以被安撫，我也不再感到無措。</li> <li>4.我逐漸學會怎麼照顧自己、怎麼抒發情緒，在艱難的時刻，也可以好好陪自己。</li> </ol>
24	民國82至108年	「黑洞」	「長翅膀的小白狐狸」、「披著白狐狸的高冷」	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.我渴求安全感、歸屬感、被愛…等需求，心中不斷尋求一個可以依戀的對象。</li> <li>2.我發現每當我離開一段親密關係，我就會下意識的開始將注意力移動到尋找男人，散發出一個像是黑洞般的氣息，既神秘又充滿吸引力，吸引人注意到它，期待有人再次填滿我心裡的空缺。</li> <li>3.黑洞的犀利太過強大，我隔著安全距離看著黑洞的隱喻，等待有一天能去探望他。</li> <li>4.即使離開關係，我也還有白狐狸陪伴，還有我自己寫的歌撫慰，這</li> </ol>

				<p>次我學會了好好道別。</p> <p>5.在關係中，我渴望有人能理解、能傾聽，卻總是遺忘—我可以成為那個人，我決定先成為那個人。</p> <p>6.我看見我的依戀來自對家失去了歸屬感與安全感，渴求被愛而急迫的想要填滿那個黑洞，體認到人來來去去，只有我會永遠陪伴自己，那個黑洞也只有由我來填滿，學著自我照顧、自我負責，開始學習愛自己。</p> <p>7.我持續在未來的日子裡，觀照這個「黑洞」，直到民國 109 年終於鼓起勇氣去探尋，才發現「黑洞」吸引的始終是我，當我即使帶著害怕，也願意向它靠近時，「黑洞」轉化成一扇「任意門」，通往我「尚未探尋過的世外桃源」，獨屬於我本身，誰也拿不走的豐富秘境。</p>
25	106/11/21	「開啟冷嘲模式的臭鼬」		<p>1.我的冷嘲以隱喻的方式呈現，比起以原本的狀態理解自己，更有生命力。</p> <p>2.我能以更有趣的方式來看待生命，並在產生隱喻後跟隱喻一起玩，把隱喻活出來，例如：學臭鼬放屁。</p>
26	106/12/10	「在溫泉瀑布下滋養」		<p>1.我會在旅行或生命狀態好的時候，尋找資源隱喻，來滋養自己。</p> <p>2.清理、滋養類的隱喻，能讓生命狀態重新被淨化與溫養。</p>
27	106/12/2	「五指山下的孫悟空」		<p>1.我的壓力以隱喻的方式呈現，比起以原本的狀態理解自己，更有生命力。</p> <p>2.我能以更有趣的方式來看待生命。</p> <p>3.看見我雖被沉重的壓力壓住，但我卻是有力量、有趣、調皮、自由的孫悟空，得以在看見壓力的同時，看見自己的資源。</p>
28	106/12/18	「有茁壯的大樹當靠山」	資源：大自然	<p>1.我會在散步體驗生命時，尋找資源隱喻，來滋養自己。</p> <p>2.茁壯、紮根類的隱喻，能讓生命狀態更加安穩、安定。</p>
29	民國	「靜默」	「萬千世」	<p>1.在工作坊中，我持續靠近潛意識，認識並了解自己，並向自己許下</p>

106年	的修行者	界」、「滴水穿石」、「從冬眠中甦醒，破土而出，重獲新生的嫩芽」	<p>諾言一往心裡走去，一起真正從心裡哭，從心裡笑，活得更真實！</p> <p>2.潛意識回應我的呼喚，每天的夢境最起碼都有四個劇本，我開始選擇性的紀錄夢境。</p> <p>3.我持續實踐安靜練習找資源隱喻，所誕生的隱喻諸如：「長出翅膀的白狐狸」、「小飛象」、「花栗鼠」，讓我從更多有趣的角度看待與理解自己，也更能透過把隱喻活出來，活出自己的樣貌。</p> <p>4.我在生活中創造，在行動中累積，說著自己的渴望、嚮往、想念、不捨...等，召喚那些遺忘許久卻想念的，種植那些渴望與嚮往，澆灌了期待與養料，而「禪語四步」讓我對生活保有彈性與期待；「並存」讓我接住所有的內在，不再被遺落；「閃子彈」讓我減少被刺傷的機會，辨認那些不適合我的聲音與信念；紀錄美好」、「給自己祝福與愛」讓我儲存許多好的狀態與能量，讓我更能進行創造，有更多時候可以給出好品質的陪伴與互動；「寫歌」讓我記得我保有創造與療癒的能力，我堅信能量的積累，是為了有一天在現實生活中，得以轉化，期待著生命的質變。</p> <p>5.這一年，我在與父母的互動中，當父母尖銳的言語或推開的行動出現，我開始能表達自己的情緒與想法，並教導父母可以如何好好表達與對待，向理想中的家庭互動邁步，期待創造渴望的家庭氛圍—有趣、溫暖、歡樂、支持。</p> <p>6.我也開始正視自己身體中的創傷以及長久以來身體的病痛，進行頭薦骨療癒身體中的創傷；參加身體療癒工作坊，更了解如何運用與對待身體；傾聽並紀錄身體的訊息。從身體療癒的過程裡，聽見身體的各個部位一一表達他們的心聲，也讓我開始逐一檢視自己的生活方式，從過度負擔他人生命、難以拒絕他人，開始覺察自我量能，看見自我界線，並學習自我表達與自我照顧，最後脫離「拯救者的坑洞」，可以量力而為，不再認為拯救他人是必然。</p> <p>7.我發現身體跟潛意識一樣有趣，潛意識也會透過身體發出訊息，透過聆聽身體訊息比起透過夢境，更能讓我讀懂潛意識想傳達的訊息，而當我關注身體、與身體互動、照顧身體多一些，身體也給我善意的</p>
------	------	---------------------------------	--

			<p>循環，這也讓我持續著迷於聽見身體的聲音。</p> <p>8.我結束一段五年的戀情，發現了「黑洞」隱喻，且持續在未來的日子裡，觀照這個「黑洞」，直到民國 109 年終於鼓起勇氣去探尋，才發現「黑洞」吸引的始終是我，當我即使帶著害怕，也願意向它靠近時，「黑洞」轉化成一扇「任意門」，通往我「尚未探尋過的世外桃源」，獨屬於我本身，誰也拿不走的豐富秘境。</p> <p>9.在結束關係後，我以這幾年學習靠近潛意識陪伴自己的方法，好好的陪自己度過艱難的時刻，白狐狸出現安慰了難受的我，進化長出了小翅膀，讓我看見，離開關係，卻擁有了自由，淡化了失去關係的傷痛；我也唱著自己為這段關係寫的歌，來當作道別，既表達了情感，也唱盡了思緒，讓我可以再歌聲中療癒自己。</p> <p>10.我第四次考諮商研究所，終於考上！達成想回諮商領域的夢想，印證了「滴水穿石的功夫」—只要敢作夢，願意堅持，就能達成夢想！</p> <p>11.我在靜默中聆聽身體與潛意識的聲音，在生活中持續創造，在行動裡堅持累積，我決心要往心裡走去，學會對自己真實、自我負責、自我照顧！</p>
30		「孤單的小女孩」	<p>1.我發現自己很難把家人、朋友對我的愛好好收進來，因而感到好孤單。</p> <p>2.我看見隔絕愛的暴風圈外，有很多愛，只是被隔絕而無法到孤單的小女孩身邊。</p> <p>3.透過隱喻有助於更貼近的理解自身狀態，且同時找到資源。</p>
31	107/3/4	「打開暴風圈放愛給孤單小女孩的白狐狸」	<p>「白狐狸」</p> <p>1.資源隱喻加入困境隱喻，有助於困境隱喻的轉化。</p> <p>2.當困境隱喻進行轉化的同時，我的情緒與感受，也跟隨隱喻的變化，一起變得舒服、安心與溫暖。</p> <p>3.我的隱喻再次在陪伴中誕生，相互陪伴、撫慰、支持彼此、支持我，讓我不再孤單，讓我成為自己的依戀，讓我也擁有一個心裡的家，而在這個家中創造歡樂，彼此擁抱與呵護。</p>
32		「有了」	<p>1.將轉化隱喻進行安放，使隱喻往穩定狀態發展，並得以在未來持續</p>

		家的丹 丹」		<p>與之互動，讓其持續發酵。</p> <p>2.給予轉化隱喻祝福的命名，能以更活跳跳的角度，看見這個隱喻本然的樣貌。</p> <p>3.當我的孤單有了家，孤單就有了自由與安定，我較能不害怕孤單，而享受自己一個人的獨處時光。</p> <p>4.我為自己的內在開闢疆土、建屋興舍，也為自己保留了一片淨土，讓所有的內在有安棲之地。</p>
33	107/3/ 5	「走錯 路而絞 痛的大 腸」	資源：身體	<p>1.依循身體訊息，得以發現潛意識暗藏的提醒與聲音。</p> <p>2.覺察訊息後，做出調整與改變，得以緩解身體訊息，並使得我的生活回歸正軌。</p>
34	107/3/ 6	「炙熱 愛戀的 向日 葵」	資源：思念	<p>1.我的愛戀炙熱如火，連我也管不住自己火熱的心，但炙熱的溫度卻不是任何人都能承受的起，因此有時會讓人敬而遠之。</p> <p>2.當我愛戀上一個人，對方就是我的全世界，我火熱、甜膩又依戀的反覆咀嚼美好的時光，讓我感到安心。</p> <p>3.我討厭疑神疑鬼的我，也不喜歡不純粹、不再單純的關係，當關係變質，我會反覆在不捨與決斷之間拉扯。</p> <p>4.純粹愛著就幸福喜悅的我，像是向日葵挺立昂揚，面向著炙熱的陽光，追隨不棄，而我經常思念這樣的我。</p> <p>5.我找回炙熱的愛戀與勇敢說愛，讓我再次愛得燦爛，更尊重自己的身心靈，在關係裡找到彼此的平衡。</p>
35	107/5/ 1	「過度 飲食的 悶悶不 樂」		<p>1.依循身體訊息，得以發現潛意識暗藏的提醒與聲音。</p> <p>2.覺察訊息後，做出調整與改變，得以緩解身體訊息，並使得我的生活回歸正軌。</p>
36	107/5/ 7	「鼓聲 震盪的 湖水舞 台」		<p>1.我開始趁機在工作時創造，尋找資源隱喻，來滋養自己。</p> <p>2.震盪、滋養類的隱喻，能重新點燃心跳與渴望。</p> <p>3.我體悟了在震盪漣漪後，終歸於靜，想要看見自己，需要停留與等待。</p>

37	107/5/ 20	「呆萌 傻氣卻 勇往直 前的可 達鴨」	「鼓聲震盪 的湖水舞 台」、未來 十年後的我	<p>1.原本我的思慮過多，呆萌傻氣卻勇往直前的可達鴨，讓我無需思考太多，做就對了！</p> <p>2.提醒了我一嚮往乘載著渴望，牽動了心跳，要堅持做讓身心活跳跳又興奮、喜悅的事情！</p> <p>3.可達鴨持續陪伴我在諮商研究所的生活，推動我堅定而奮勇的向夢想前進。</p>
38	107/5/ 25	「如其 所是 Joy」	「鼓聲震盪 的湖水舞 台」、頭薦 骨療癒身心	<p>1.Joy 早在民國 106 年我跟燈燈分手時，出現在我的生命中，在我需要的時刻，保護我不受傷害，直到現在我才將她認出。</p> <p>2.潛意識讓我不要偷懶的想從別人口中認識自己，我只能由我來定義、認識。</p> <p>3.見到 Joy 的方法是，要夠膽才能到！我要自我負責，承擔起我自己，才能見到她。</p> <p>4.Joy 讓我體認到，以前當對方沒有意願維持關係，我就會決然離開，是 Joy 在保護我。</p> <p>5.Joy 讓我感受到既深情也懷舊，而當關係不再，有多深情就有多心痛。</p> <p>6.我負起自己的責任，將那些被遺落的自己一一拾回，而不再等待誰來拯救或是看見。</p> <p>7.認出 Joy 以後，心裡有了一個心錨，只要靜下心來，都可以感受到從 Joy 那裡傳來的安穩與安定允許我如其所是，無論我是任何樣貌，她都依舊堅定。</p> <p>8.我嚮往活出 Joy 的堅定與安穩，安定與悠然，遇到事情時，安在的給出一個寬廣又溫暖的空間，承接住那顆慌亂的心緒。</p> <p>9.Joy 無須言語，只是存在，便足以讓我感受到如大地母親般的包容，包容了我的所有。</p> <p>10.我嚮往如 Joy 般安穩堅定、悠哉安然、享受的生活。</p> <p>11.我承擔起我的所有，真正做到自我負責，便能在定靜中，照見我的核心隱喻—Joy，那是如其所是的允許與堅定，安穩而悠然的的存在。</p>
39	107/6/ 8	「直言 捍衛的	「如其所是 的 Joy」	<p>阿土的出現，讓我在生活中遇到不公平或不舒服的時刻，便會直言表達，同時我記得要創造美好以及有品質的互動，於是我會提醒自己，</p>



		阿土」		在表達內心的同時，說心裡真正想說的，讓那一份防衛的尖銳，磨去了稜角，同時捍衛了內心的柔軟。
40		「哭鬧的番番」	「白狐	1.在籌備活動時，我看見我有充滿創意發想的熱烈，但當遭遇活動無法順利辦理時，我同時有強烈的失落與逼近無理取鬧的情緒。 2.隱喻存在多元性與極端性，只要用心去觀察，便能發現也許困境同時也帶有資源，只是活出他們的樣貌，並沒有想像中的可怕。
41	107/6/12	「Joy、白狐狸、阿土安撫歡歡」	狸」、「如其所是Joy」、「直言捍衛的阿土」	我的隱喻再次在陪伴中誕生，相互陪伴、撫慰、支持彼此、支持我，讓我不再孤單，讓我成為自己的依戀，讓我也擁有一個心裡的家，而在這個家中創造歡樂，彼此擁抱與呵護。
42		「創意滿點的歡歡」		我的情緒在多個資源隱喻的陪伴下，在極快的速度下穩定情緒，並恢復創造性的活力與快樂，而生活也能繼續進行，不至於因為此情緒，導致抗拒辦理活動。
43	108/5/19	「海鷗」		我能活出海鷗的安穩與堅定，知道自己要前往的方向，自在而悠然。
44		「大房子」		1.我的內在因而擁有了一個寬闊、澄淨、能量很舒服，萬物俱全且能與有隱喻們一起創造美好時光的空間。 2.我嚮往安穩堅定、悠哉安然、享受的生活，並期待活出這樣的品質。
45	108/7/27	「停留感受的種子」	「拯救者」、「被關在車裡不被看見的我」	我決定要好好感受生活，多停留與感受，不會因為生活裡的著急與匆忙，而遺忘了感受美好。
46		「為心發聲的種子」	「直言捍衛的阿土」	1.我決定要為我的心發聲，不再委屈、壓抑自己，好好表達自己心裡真正想說的話。 2.我找回原本直言、敢表達的我。
47		「堅定	「呆萌傻氣	我想活出不一樣的自己，而不是長輩期待的我，我鼓勵自己，對於想

		勇敢跳 Tone」 的種子	卻勇往直前 的可達 鴨」、「如 其所是的 Joy」、「直 言捍衛的阿 土」、「創 意滿點的歡 歡」	要做的事情能夠堅定，帶著勇敢與自在，敢於不同。在我前行的路上，以躍動的姿態，有自己的旋律與節奏。
48		「身心 合一 fun美」 的種子	資源：即興 舞蹈	1.在音樂的旋律裡，我舞動出一種古代的柔美與現代舞的自由，而那樣舞動身體，讓我感到喜悅。 2.我期待自己的身體與心靈可以逐漸合一，在舞動間感受身體的柔美與心靈的契合，並享受其中。
49		「思多 莉 Story」 的種子		1.面對親人突然離世，我更加珍惜身邊的人、事、物，把握能夠說愛的機會，珍惜可以相伴的日子。 2.我讓生活能活在當下，把每一次的相遇都當成第一次，充滿新鮮、有趣，每一次的遇見都當成最後一次，帶著珍惜在擁抱，每當說起自己的故事與經驗，就充滿美好與趣味，並帶著這樣的眼光理解自己、懂自己，讓自己活得有知有覺。
50	108/7/ 28	「鬆 軟」的 種子	「白狐狸」	1.從小我如同小動物一樣對外在環境、情緒特別敏感，而我的內在極其柔軟，但一旦遇到攻擊，就會瞬間像炸毛的貓一樣，全身緊繃。生活周遭長輩們忙碌於生活與生存，沒有什麼人能安撫我、懂得我的情緒，也沒有人教我如何安撫自己的情緒，緊繃久了，我常以備戰狀態面對外界，而忘卻自己其實是一隻軟嫩的小動物，喜歡放鬆與柔軟。 2.我決定將我的鬆軟找回，讓僵硬已久的身心，可以好好放鬆。
51		「泉 燃」的 種子	「炙熱愛戀 的向日葵」	1.我的心很炙熱，對於我愛的人，我從不吝嗇我的溫暖與熱情，當我精神能量飽滿時，給愛給得很順暢也很輕鬆，陪伴時也很有品質。 2.我發現我的溫柔如流水般源源不絕，溫度如有溫泉一般的溫暖，是我一直擁有的天然的生命力泉源。

				3.我練習照顧自己，讓泉源能生生不息，自然流動時溫暖而輕鬆，而不至於耗竭後虧損。
52	108/8/10	「純粹 Yo 完整 的愛」 的種子	「炙熱愛戀 的向日葵」	我有一份很純粹的愛與喜歡，面對我愛的人，毫無保留，沒有什麼勾心鬥角、爾虞我詐，只是看到他們臉上的笑容，我就會感到滿足，而我的付出是全心全意的，我決定保持我在愛中原有的純粹與完整，並在這份愛裡添加有趣與堅定。
53	108/8/11	「來自 底層的 允許」 的種子	「如其所是 的 Joy」	1.我想長出「允許」的能力，允許自己前行，允許自己去創造，允許自己休息，允許自己「就這樣」，無論「這樣」是哪個樣子。 2.我練習允許自己待在當下的狀態裡，無論高興、興奮、難過、悲傷，品嚐生命的箇中滋味，如其所是！
54		「Joy 與我的 對話」	「如其所是 的 Joy」	與 Joy 的對話，對我產生極大的鼓舞，讓我非常觸動，那就像是自己崇拜的偶像跟自己說「你只要成為就可以！」令人激動又感動，於是，我就一路走在「成為」的路上。
55	108/8/31	「有溫 度的日 日相 愛」的 種子	「炙熱愛戀 的向日葵」	我是一個充滿溫暖的人，期待創造那樣甜蜜的爱情，浸泡在那樣甜蜜的溫度裡，讓我感覺到很有愛，所以，我讓自己浸泡在溫暖的愛裡，滋養自己。
56		「心 田」		
57	108/11/24	「漾著 嫩綠嘛 ～」的 種子	資源：渴望 與嚮往	1.我的心田誕生了守護者，我便安心地用時間醞釀，等待我的種子發芽、茁壯。 2.我用我的生命驗證了一信念是一顆顆的種子，因此，我重整荒地、翻土、運土、育苗，將挑選後的生命種子重新種下，細心澆灌、除去雜草、添土加肥，守護他們成長茁壯。
58		心田守 護者 「綠芽 精靈」		

59	民國 107 至 108 年	「生命的種子」	<p>1.民國 107 及 108 年，我在生活中實踐、到旅行中創造、於工作坊中沉澱、浸泡在頭薦骨療癒中滋養，讓自己保持好的能量與狀態，形成生生不息的良善循環。</p> <p>2.我的生活態度、狀態、情緒感受、行動…等，隨著隱喻的誕生而有轉化，並持續影響我，我變得不那麼害怕孤單，而能享受一個人的獨處時光；我堅持做讓身心活跳跳又興奮、喜悅的事情；我能好好感受生活，多停留與感受，不會因為生活裡的著急與匆忙，而遺忘了感受美好；我練習為自己的心發聲，不再委屈、壓抑自己，好好表達自己心裡真正想說的話；我鼓勵自己，對於想要做的事情能夠堅定，帶著勇敢與自在，敢於不同。在前行的路上，以躍動的姿態，有自己的旋律與節奏，並決定要勇敢做自己，依循自己的節奏，活出自己的樣貌，因而，更能捍衛自己的界限、表達自己的情緒與想法；我期待自己的身體與心靈可以逐漸合一，在舞動間感受身體的柔美與心靈的契合，並享受其中；我讓生活能活在當下，把每一次的相遇都當成第一次，充滿新鮮、有趣，每一次的遇見都當成最後一次，帶著珍惜在擁抱，每當說起自己的故事與經驗，就充滿美好與趣味，並帶著這樣的眼光理解自己、懂自己，讓自己活得有知有覺，持續思考生命意義—生命想要怎麼活，活成什麼樣貌，而決定要活在當下，把每一次都當成最後一次，活得燦爛又有趣；我決定將鬆軟找回，讓僵硬已久的身心，可以好好放鬆；我學會照顧自己，讓泉源能生生不息，自然流動時溫暖而輕鬆；我決定保持在愛中原有的純粹與完整，找回那份純粹與炙熱的愛戀，勇於表達愛意，讓我再次愛得燦爛，更尊重自己的身心靈，在關係裡找到彼此的平衡，並在這份愛裡添加有趣與堅定；我開始允許自己，接納我自身，允許自己待在當下的狀態裡，無論高興、興奮、難過、悲傷，品嚐生命的箇中滋味，如其所是，並延伸至所遇的人、事、物、情緒…等，都被用接納與允許的角度來理解與看待；我讓自己浸泡在溫暖的愛裡，滋養自己，當我能自己創造被愛的滋養，便無需再向外索求；我的心田誕生了守護者，我便安心地用時間醞釀，等待種子發芽、茁壯。</p>
----	----------------	---------	---

			<p>3.我發現隱喻在陪伴中誕生，他們也相互陪伴、撫慰、歡笑、支持彼此、支持我，讓我不再孤單，讓我成為自己的依戀，讓我也擁有一個心裡的家，而在這個家中創造歡樂，彼此擁抱與呵護。</p> <p>4.隱喻的創造在我的生活中，一一轉化了我在早期形成的信念與行動，讓我得以在隱喻的演化過程中，重新決定生活態度、信念、行動，有效的轉化了情緒、信念與後期行動。力量充沛的隱喻甚至能推動新隱喻的轉化，產生安撫、支持的效果，而在隱喻轉化的過程中，我的身心狀態，也同時達成轉化，並且在後續的生活裡，持續發酵。</p> <p>5.我認為信念是一顆顆的「種子」，我重整荒地、翻土、運土、育苗，將生命的種子重新種下，細心澆灌、除去雜草、添土加肥，守護他們成長茁壯。當我決定活出所有隱喻的樣貌，讓他們真實的存在，當我如其所是的活出嚮往的生活與樣貌，我便是所有隱喻的整體，我本身便是自己心裡的家。</p> <p>6.我一一完成夢想—環島與就讀諮商研究所。</p> <p>7.我的生活穿插著各種旅行、與人互動、交流，伴隨著各種舊有的反射反應，我練習暫停當下行為，細細感受與覺察，發現脈絡與原因後，重新做決定，依循著新決定，做不同於以往的行為反應，進而產生新經驗，再藉由新經驗創造資源與隱喻。</p> <p>8.我已經誕生的隱喻們，持續在我的生活中與我相隨；我相信，那些還沒誕生的隱喻，也將在適合的時候來到我的生命裡，相伴前行。</p> <p>9.我堅信每一天都是積累，每一刻都在打磨，我踏實的將這些點滴鍊化為基石，鋪在名為「嚮往」的大道上。</p>
60	整體生命歷程	「心裡的家」	<p>所有隱喻</p> <p>1.疾病的如影隨形，讓我對身體的變故與死亡充滿焦慮。</p> <p>2.國中時，我對死亡懵懂無知；大學時，死亡於我如影隨行；直到爺爺過世，才驚覺死亡的無常。</p> <p>3.各種隱喻的出現，豐富了我的內在狀態，我找到了內在的依歸，無論在何時都有隱喻的陪伴，各種隱喻也能夠彼此陪伴，讓心傷不再那麼難受，讓歡樂可以加倍雀躍。</p> <p>4.我決定活出我所有隱喻的樣貌，讓他們真實的存在，當我如其所是</p>

			<p>的活出我的嚮往，我便是我所有的隱喻的整體，我便是我心裡的家。</p> <p>5.所有的生命經歷，引領我聆聽來自潛意識的聲音，我凝神傾聽，依心而行，一次次重新校準我的方向，終將回到我心裡的家—成為我自己。</p>
--	--	--	--

