

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

愛自己的勇氣：

一位躁鬱症患者自我認同轉化歷程之自我敘說研究

The Courage to Love Myself: A Self-narrative Study of the Self-identity Transformation Process of a Bipolar Disorder

林宥妘

Soo-Wei Lim

指導教授：蔡昌雄 博士

Advisor: Chang-Hsiung Tsai, 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

愛自己的勇氣：

一位躁鬱症患者自我認同轉化歷程之自我敘說研究

The Courage to Love Myself:
A Self-narrative Study of the Self-identity
Transformation Process of a Bipolar Disorder Patient

研究生：林宥妘

經考試合格特此證明

口試委員： 陳增穎

盧鴻文

蔡昌航

指導教授： 蔡昌航

系主任(所長)： 楊國松

口試日期：中華民國111年6月24日

謝 辭

完成論文的最後，我內心感到感動、療癒和感謝，在撰寫論文的途中遇到很大的瓶頸，擔心自己無法如期順利的完成，曾有好幾次想要放棄在這學期提論文口考，但很開心自己還是走過來，將論文完成並通過論文口試了。還記得當初在碩一上質性研究法課時，本人沒有太多的顧慮和想法就決定要以自我敘說撰寫、探索與研究自己過去的生命經驗為我的學位研究論文，原以為在寫的過程中應該不會有太大的問題或是面臨寫不下去的困境，但沒想到自從開始準備認真的撰寫論文故事文本寫到內心深處和揭開過去的傷疤時，時常因為太難過而寫不下去，其中身心的狀態也開始出現一些狀況，在這期間非常感謝指導教授蔡昌雄老師的肯定、支持、提點、鼓勵和指導，每一次跟他 meeting 後總是會對自己或是論文出現新的發現和省思，讓我的生命值逐漸回血，慢慢的恢復體力繼續撰寫。同時也謝謝兩位口委老師，增穎老師和鴻文老師在論文口考的時候給予的肯定、指導和意見，讓我的論文可以修改得更盡善，增加新的觀點。

此外，感謝我遠在馬來西亞的先生，雖然我們分隔台灣和馬來西亞兩地，但他每一天都會透過電話遠端陪伴我、給予我支持和關心，為我加油打氣和偶爾幫我順稿，讓我的論文能書寫得更順暢。還有我的研究所同鄉死黨慧儀，在這段期間也給我許多的支持，在我每次身心快不支時，一起出外吃飯聊天，陪我渡過寫論文的的日子。最後，感謝我的研究所的朋友們蓓蓓、金聖哥、阿啾、馮元和小螞蟻，當我寫論文碰到釘子或是不明白的地方，感謝你們義不容遲的提供意見、回饋或分享經驗幫助我，不斷的為我加油打氣，給予我信心繼續走下去，讓我能更加順利的完成論文。論文研究是一段走過酸甜苦辣的過程，在這過程當中不知道哭和笑過多少回，重新看見與整理自己在生命故事中的點點滴滴，邊寫邊重新給予新的詮釋與發現，從中得到不少的療癒、相信會成為我生命中有價值的日子。謝謝我生命中所經歷的這一切，感謝造就我的這一切人事物，謝謝您們！祝福自己，也祝福大家！

摘要

本研究旨探討研究者在罹患躁鬱症後在復原歷程中自我認同的轉化歷程，透過自我敘說回溯與探討研究者在罹患躁鬱症前早年成長生命經驗與早年依附關係對自我認同的影響，並如何在復原療癒歷程中從自我覺察、整理與反思，透過認知與行為的改變，進而對自我的認識產生新的正向觀點和自我認同轉化。研究者透過書寫自己生命故事為研究文本，並採用阿米亞利·布里奇等人提出的敘事研究方法，以「整體—內容」分析法進行文本分析。透過本研究故事文本的分析發現，研究者的生命歷程可分為六個主要主題，分別為：細說生命成長的藍圖、尋找愛與認同的道路、與憂鬱同行的日子、與躁鬱症的相遇、母女關係的修復對自我認同的正向轉變和踏上自我認同的蛻變之路。並從本研究故事的文本脈絡與歸納研究結論發現，早年與父母不安全的依附關係和負向的評價，會影響個人在成長歷程中的負向自我價值觀和自我認同，同時也會影響人際關係與親密關係。而自我認同與依附關係會隨著個人在不同人生階段、環境和人事物的接觸互動中所建立的正向經驗，重新調適與轉化個人早期不安全依附關係和負向自我認同的影響，進而看見自己的能力與自信，同時照顧自我內心感受和需求，走向自我認同轉化的歷程，賦予生命新的詮釋與意義。

國內與躁鬱症相關的自我敘說研究絕大多都係從研究者本身與躁鬱症患者之間的互動和關係對本身人際關係、自我認同和日常生活的影響以及關係修復有關進行研究，並建議未來能從躁鬱症患者本身的生命經驗、性別角色和復原歷程等觀點切入進行研究。

關鍵字：躁鬱症、自我認同、自我敘說

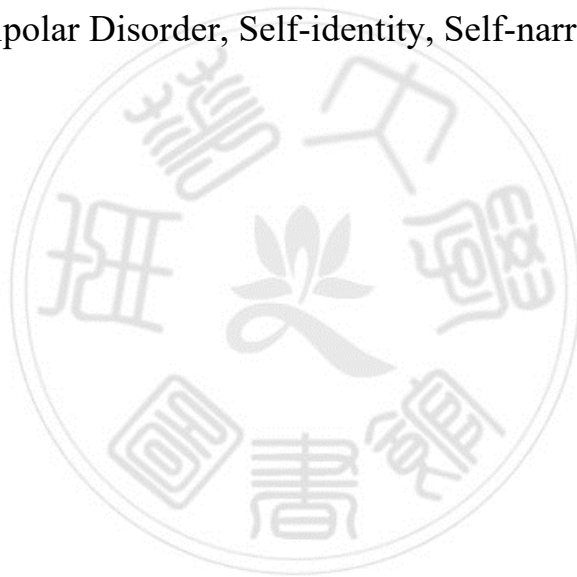
ABSTRACT

The purpose of this study is to explore the transformation process of self-identity in the recovery process of researchers after suffering from bipolar disorder. Through self-narratives, we can retrospect and explore the impact of early life experiences and early-life attachment relationships on self-identity of researchers before suffering from bipolar disorder, and how in the process of recovery and healing, from self-awareness, sorting, and reflection, through changes in cognition and behavior, new positive perspectives and self-identity transformations are generated in the understanding of self. By writing own life stories as research texts, researchers use the narrative research method proposed by Lieblich et al. to conduct text analysis with the "whole-content" analysis method. Through the analysis of the text of this research story, it is found that the researcher's life course can be divided into six main themes, namely: detailing the blueprint for life growth, finding the path of love and identity, those days with depression, and encounter with bipolar disorder, the restoration of the mother-daughter relationship brings about the positive transformation of self-identity and embark on the transformation of self-identification. And from the textual context and inductive research conclusions of this research story, it is found that the insecure attachment relationship and negative evaluation with parents in the early years will affect the negative self-value and self-identity of the individual in the process of growth and affect the interpersonal relationship. with intimacy. The self-identity and attachment relationship will re-adjust and transform the influence of the individual's early insecure attachment relationship and negative self-identity with the positive experience established by the individual in different life stages, environments, the people, and event. One's own ability and self-confidence, while taking care of one's feelings and needs,

toward the process of self-identity transformation, giving life new interpretation and meaning.

Most of the domestic self-narrative studies related to bipolar disorder are based on the research on the influence of the interaction and relationship between the researchers themselves and bipolar patients on their own interpersonal relationships, self-identity and daily life, and relationship repair, and suggest that future research can be done. The research is carried out from the perspectives of bipolar patients' own life experience, gender roles and recovery process.

Keywords: Bipolar Disorder, Self-identity, Self-narrative



目錄

謝辭	I
摘要	II
ABSTRACT	III
目錄	V
表目錄	VII
圖目錄	VIII
第一章 緒論	1
第一節 研究背景.....	1
第二節 研究動機.....	4
第三節 研究目的與問題.....	6
第四節 名詞解釋.....	6
第二章 文獻探討.....	9
第一節 躁鬱症.....	9
第二節 自我認同.....	15
第三節 依附理論.....	17
第四節 自我敘說療癒歷程.....	22
第三章 研究方法.....	24
第一節 研究取向與方法.....	24
第二節 研究工具.....	26
第三節 資料分析.....	27
第四節 研究步驟及程序.....	29

第五節 研究倫理及嚴謹度.....	30
第四章 細說生命成長的藍圖.....	32
第一節 關愛與溫柔的缺席.....	32
第二節 尋找愛與認同的道路.....	48
第三節 與憂鬱同行的日子.....	55
第五章 照見自我認同的轉化.....	65
第一節 與躁鬱症的相遇.....	65
第二節 母女關係的修復對自我認同的正向轉變.....	73
第三節 踏上自我認同的蛻變之路.....	84
第六章 研究討論、結論與反思.....	97
第一節 研究討論.....	97
第二節 研究結論.....	101
第三節 研究反思.....	103
參考文獻.....	105
附錄.....	110
附錄一 資料分析表.....	110
附錄二 心理劇中寫給母親的信.....	113

表目錄

表 2-1 第一型雙相情緒障礙症與第二型情緒障礙症的診斷準則彙整表.....	12
表 2-2 Erickson 八大心理社會發展任務.....	16
表 5- 1 次人格內在的聲音與聲音背後提醒的意義.....	79



圖目錄

圖 2- 1 Bartholomew 和 Horowitz (1991) 的四分類成人依附型態.....	21
圖 3- 1 研究流程圖.....	29
圖 5- 1 研究者在心理劇中與媽媽的距離位置示意圖.....	74
圖 5- 2 我與小女孩的對話 (研究者繪圖)	86
圖 5- 3 研究者於當時課堂中繪畫的非結構式曼陀羅圖.....	88



第一章 緒論

第一節 研究背景

一、恨鐵不成鋼的愛

在 1992 年 9 月某一個夜晚，位於馬來西亞馬六甲的一家大醫院的產房裡，一名華裔女嬰呱呱落地，那就是剛出生的我。我出生在一個平凡的華僑家庭，家裡共有 7 位家庭成員，爸爸、媽媽、一位哥哥和三位姐姐，我是家中的老么，雖然我有很多手足，但我與他們的年齡相差 9 到 4 歲有較大的落差，而哥哥姐姐們彼此相差的年齡只有一到二歲，因此他們多數的時間都會一起上學、放學，有共同的話題和娛樂，也有屬於自己的社交圈子，唯有我像一個落單的老么，從小幾乎無法融入哥哥姐姐們的圈子中，總是會顯得格格不入。

從小媽媽對我們的教育方式是「打罵教育」，對我們兄弟姊妹的管教非常嚴厲，也立下許多「不可以」的規矩，例如：不可以隨意踏出家門口、被教訓時不可以辯解、被打時不可以哭泣等等，若沒遵守好「不可以」的規則，就會換來更多的「打」和「罵」。長大後媽媽告訴我，小時候的這些嚴厲管教都是為了要管教好我們，為了讓我們長大後不會「行差踏錯」，但媽媽用打罵來表達「愛子心切，恨鐵不成鋼」的愛，長年累積之下的「愛」變成孩子身上下深深的「傷痕與恐懼」。感覺在媽媽的世界當中是不允許我們出些差錯，只要我稍微做不好就會招來一頓的打罵，就是一位不乖的小孩，因此我從小就養成凡事要靠自己不能隨意向他人請求協助、自我要求過高、敏感和害怕犯錯的個性（因為做錯事情就會被挨打挨罵）等。

在成長的歷程，我也曾不斷的想，這種打罵的教育是正常的嗎？被打得那麼嚴重，卻也只能默默的接受，不能為自己發聲，這也是正常的嗎？有時候偶爾會聽到身邊的長輩或是同輩說：「挨打挨罵是正常的啦！我們小時候也是這樣被打長大的呀！這哪算什麼家暴啊！不要被打一點點就在那邊唉唉叫！」聽到這些話，原本想

說出心裡的難受，也通通的往肚子裡吞，我就像吃了黃蓮的啞巴一樣，有苦說不出。因為我很擔心，只要我「唉唉叫」，他們就會覺得我是吃不得苦的草莓族，不堪一擊，我就無法被認同。在聽到他們說這一句話的同時，我會努力的安慰自己，「事情沒有我想像中的那麼嚴重和可怕啦！他們也是在打罵的教育下長大的啊！為什麼我就不能跟他們一樣覺得這是正常的呢？」不斷的想嘗試把我內心的恐懼與害怕「正常化」。媽媽的情緒就想個陰晴不定的天氣，隨時一個小事情或是小錯誤都會讓媽媽的情緒由陰天變成暴風雨，接下來就是一陣的挨罵和挨打，在這種精神上 and 身體上的折磨與痛苦，不知道何時才能停止，有時候會在想「媽媽為何不直接把我打死好了」，活著對我來說太痛苦了。這些真實的感受和情緒是如此真實的存在，在小小受傷的心靈是無法被安撫及掩蓋的，為了保護自己，漸漸的也就學會了「屈服及認同」媽媽給予我的評價與觀念，努力的做個「乖小孩」。

2017年大學四年級的那一年，因為要趕在畢業成果前完成學士學位畢業論文的壓力，同一時間在感情上又面臨分手的情境，在面臨學業壓力和感情分離的雙重打擊之下，深深的陷入無助、無奈和無力感。面臨與男友分手的危機，小時候那種「不值得被愛」的感覺再次出現，它一日一日的快速長大，大到將我推入黑暗的憂鬱深淵之中。在同年12月，研究者漸漸的意識到憂鬱的情緒已經持續嚴重的影響到日常的生活作息和學習狀態等，甚至無時無刻無法控制的出現強烈的自殺意念，也許是出自於求生的本能，我主動的找班導師求救轉介到學校學生輔導中心去接受心理諮商，之後在學生輔導中心的安排之下到精神科看診，當初被診斷為「憂鬱症」，並持續接受快一年的藥物治療及心理諮商，並未有顯著的好轉，在2018年到2019年期間，因有多次的強烈自殺意圖，而被送入醫院接受住院治療。

一直到大學部畢業後，2018年9月研究者繼續到南華大學升學就讀生死學系碩士班諮商組，研究者在身心狀態還未完全恢復平穩的狀態之下，同時面臨需要重新適應新環境、身體健康出現問題和學習領域轉變的壓力之下，進而影響身心狀態再次回到更不穩定的狀態，並且持續嚴重的影響到日常的生活作息和學習狀態。次年，因再次有強烈自殺意圖而到某家醫院強制住院4天，之後家人遠從馬來西亞到

台灣來接我辦理休學回到馬來西亞休養一學期。回到馬來西亞後，研究者重新到當地的精神科門診繼續看診接受治療，精神科醫生視當時的狀況重新對我的狀態進行評估與診斷，被診斷為躁鬱症（依據 DSM-V 精神疾病診斷準則手冊診斷分類為：第二型雙相情緒障礙症，Bipolar II Disorder）。2017 年直到 2021 年 1 月，研究者接受長達 3 年多的精神科藥物治療及斷斷續續在學校的學生輔導中心接受心理諮商。這期間身心狀態像過山車一樣的反覆起伏不定，有時候可以長達一兩個星期甚至是一個月處在輕躁狀態，情緒每天都處在高昂的狀態，在一個不注意，又突然用非常快速的速度衝倒谷底（鬱期），經過多次這樣反反覆覆的擺盪，身心感到非常的疲累，但透過多次的心理諮商晤談、持續服用身心科藥物、參加心理治療相關工作坊、老師與同學們的陪伴與關心之下逐漸穩定與復原。從每一次的心理治療與練習自我照顧之下，從中看見與修復自己內在的傷痕，慢慢的學會如何去調整及維持自己身心的健康，逐漸的不再需要靠藥物，回到正常的生活軌道上。

研究者在閱讀不同的自我敘說研究文本時，發現作者透過自我敘說研究回顧自己的生命故事都會有不同的見解與感觸，並對自己的生命經驗有新的詮釋與理解。個體可以從敘說自己的生命故事的脈絡中，察覺及領悟到生命中起伏和演變的意義脈絡對自己過去的生命動向影響，是一種自我的敘事治療，協助個體建構出生命的力量及重構新的生命意義(翁開誠，1997)。因此，研究者希望透過自我敘說的方式，重新整理與理解自己的生命故事，重新詮釋與賦予自己生命故事新的意義。同時研究者發現國內關於躁鬱症患者以自身生命經驗撰寫的自我敘說研究篇數較為欠缺，因此本人希望能透過本身是躁鬱症患者的角度，以自己的生命故事經驗透過自我敘說的方式進行研究，增加國內有關躁鬱症自我敘說相關主題的研究，並也能提供未來想撰寫相關主題的後人提供參考。

第二節 研究動機

一、踏上心理（裡）療癒之路

在 2018 年大學畢業之際，我還在為是否要到一個未曾學習過的知識領域繼續升學而煩惱，因為當時接觸到心理諮商，發現自己對心理學這一塊產生興趣，想到至少還有一門知識讓我早已疲憊的身心願意嘗試去接觸，最後決定踏上研究生的生活。從「宗教學」轉到「心理學」這一塊陌生的領域，對於幾乎沒有心理學相關背景的我來說更加是一個承重的負擔，就像是拖著疲憊的身體在荒漠中尋找水源的感覺。初進入研究所時，我非常的後悔自己為什麼要在身心健康走下坡，自顧不暇的情況下還選擇繼續升學呢？這樣不是會更「麻煩」到身邊的老師與同學嗎？我根本就是自討苦吃！在這段煎熬的時刻，還需要同時顧及學業及身心狀態真的讓我吃不消，中途多次想放棄，但我很幸運的是系上的老師與同學們知道我的狀況後，都在課業學習與日常生活上都給予我非常大的幫助、鼓勵與支持。

2019 年 9 月辦理復學，從馬來西亞回到學校繼續未完成的碩士學業，剛好遇到小安老師在學校開設為期四天的「心理劇」工作坊，在同學的極力推薦下也跟著報名參加。在四天的工作坊當中，我當了兩次的主角，一場是關於我與母親的互動依附關係，另外一場是與自己內在的對話與整理，過去的故事再次重現在眼前，重新理解、意義與和解，那是我第一次把心中的委屈與憤怒發洩出來，才發現原來我是多麼的渴望媽媽的愛，看見自己傷痛，並試著去療癒與和解。那是第一次深入的探索，看見自己與媽媽的互動和依附關係，原本在我與媽媽之間厚實堅固看不見對方的一面牆，開始出現不規則的裂痕與小洞口，從洞口望去似乎可以看見在另一端的媽媽，嘗試邁出腳步想要更貼近媽媽與自己，從中修復與轉化我和媽媽的關係。當時在小安老師建議之下，我開始透過撰寫日記、撰寫札記或是透過彩色繪畫等記錄自己每天的心情和心理療癒歷程點滴，於是我開始自由書寫及繪畫紀錄，當我再次回顧書寫的內容和圖畫，清楚的看到自己心情的起伏和當下對人事物的看法，發現自己也正在逐漸的成長與改變。接下來，我也陸陸續續的接觸各種心理治療相關工

作坊或團體，持續探索及修復。讓我這一棵傷痕累累的小樹越來越有力量渡過狂風暴雨襲擊的日子，漸漸迎來溫柔的陽光灌溉，逐漸的有力量慢慢的將身上的傷痕結痂，逐漸茁壯成長。受傷後的結痂痕跡也許無法在這一輩子消失，但我並不討厭它，感謝它的存在，讓我看見生命的韌性、力量及意義，它是我生命中不可分離的故事之一。透過自我敘說敘述與研究自己的生命故事，像是在把心中的陳年雜物一一的拿出來，重新整理及仔細的審查，會發現許多過去沒發現的細節及感受，重新理解、擁抱、和解與釋懷。

然而在學習諮商的道路上，除了在課堂上學習到心理諮商專業的知識及實務經驗之外，也讓我從中學以致用學習如何在生活中自我覺察、覺察早年的經驗帶來的影響、自我照顧與自我療癒等，不再是逃避及壓抑，而是能健康的讓情緒流動及健康的面對改善自己舊有的模式，重新建立新的健康的生活模式與關係。從一開始無法理解媽媽為何要這麼對待自己，到最後願意貼近媽媽了解她及對我的影響。而在碩士班上質性研究課程的時候，質性研究的第一堂課老師就要我們思考自己要研究的方向及題目，我腦中第一個出現的是「自我敘說」研究，想透過自我敘說研究更有系統與脈絡化的自我探索及重新整理研究者早年生命經驗對自我認同的影響，生病經驗以及復原歷程中的自我認同轉化。翁開誠(2011)提到，每個人原本是一個孤單的個體，各自將自己的生命實踐故事透過互相敘說，在說與聽的過程中，敘說者和聆聽者融合成一體彼此感通，敘說的故事不再是一個特殊的案例，而是在情感層面開展了普遍性，共同引發新的理解與疑問，進而探究與學習。於此，研究者除了對自己的生命經驗進行一番的自我探索、梳理與理解之外，同時也藉由敘說個人的生命實踐故事，讓更多人了解躁鬱症患者療癒復原的心路歷程，並試著提供助人者或是有類似議題的讀者共同探究與反思。

第三節 研究目的與問題

每當回首過去的點點滴滴，我都會問自己是如何渡過每一次的艱難時刻？我是如何做到的？只是透過腦海的回憶是無法清楚的整理出生命故事中的經驗與意義的，於是藉由敘說自己的生命故事，重新看見自己是如何理解與詮釋自身的生命故事。本研究的研究目的是探索研究者本人的早年成長經驗，是如何進而影響研究者的自我認同和造成身心健康的影響。進而探索研究者在躁鬱症復原歷程中，在接受精神科藥物治療及心理諮商治療過程中的自我覺察、反思、成長與心境變化的經驗，透過自我敘說重新整理及建構自我認同轉化的歷程，進而從敘事中，發現個人生命中的經驗與意義，開始自我療癒之路。

綜上所述，研究目的敘述如下：

- 一、探索躁鬱症患者的早年成長生命經驗。
- 二、探索躁鬱症患者在復原前的生病經驗歷程。
- 三、探索躁鬱症患者在復原歷程中的自我認同轉化歷程。

甚於以上的研究目的，列出研究問題如下：

- 一、躁鬱症患者的早年成長生命經驗為何？
- 二、躁鬱症患者在復原前的生病經驗歷程為何？
- 三、躁鬱症患者在復原歷程中的自我認同轉化歷程為何？

第四節 名詞解釋

一、躁鬱症（雙相情緒障礙症）

躁鬱症是一般較為被大眾廣泛使用的俗稱，又稱雙相情緒障礙症（Bipolar Affective Disorder）。「雙相」的意思是指病人的情緒會在「躁」和「鬱」兩個極端的情緒之間擺盪與交互出現，每個人在日常生活中遇到正面或負面的事情時，都會出現「高昂情緒」或是「低落情緒」，且多數都只是在正常的情緒波動範圍中，並

不會嚴重影響到正常生活，但患有雙相情緒障礙症的病人在發病的時期，會嚴重持續處在「躁」或「鬱」兩個極端的情緒當中，是一種會嚴重影響與改變病人的情緒、體力、活動水平和日常生活的腦部疾病，造成病人身理及心理上的痛苦。研究者經過精神科醫生的診斷與評估，診斷為第二型雙相情緒障礙症（Bipolar II Disorder），為了方便讀者閱讀順暢及容易理解，因此在本文中統稱「第二型雙相情緒障礙症」為「躁鬱症」。

二、自我認同（Self-identity）

本研究對自我認同的定義採用 Erickson 的心理社會發展理論提出的「自我認同」概念為主要依據理論。個體在青少年階段面對自我認同發展危機，透過探索社會各種角色行為與價值觀等進而逐漸發展出自己對某個價值體系形成一種忠誠及認同感，此認同感可使個體整合各個層面的自我，並具有「同一性」和「連續性」的感受，形成協調一致的自我整體與自我認同。自我認同的形成是一個連續性的發展，透過社會環境的不同而有所更動，在不同時期統整自我的不同面向，而父母對小孩的自我認同與概念形成有著密切的影響關係。本研究主要探討研究者在原生家庭中與父母的早期依附關係，對研究者成長歷程中的自我概念與認同影響以及在復原歷程中自我認同的轉化。

三、依附（Attachment）

Bowlby（1973）將依附關係定義為個體與主要照顧者（通常指母親）互動過程中形成的強烈依附情感。本研究所指的依附，從發展觀點來看，早期的依附關係形成的模式在個體成長歷程中極其重要，與主要照顧者建立起安全穩定的依附關係對個體在認知、行為和情緒各層面的發展有極其深遠的影響，甚至會影響其對自我和他人的認知與表現行為的模式，進而影響人際關係與親密關係的發展。安全的依附關係可以幫助個體在生命歷程有健康的關係建立與正向的認知、情緒和行為等；相

反的，不安全的依附關係則會讓個體在生命歷程中增加心理問題的危險。本研究主要是探索研究者與母親早年建立的依附關係及其影響。

四、復原 (Recovery)

復原係指患者在罹患精神疾病後身心處在非健康的狀態，經由接受專業人士的協助和治療，同時調適自我因應模式和認知行為上正向的轉變，進而形成復原療癒經驗與歷程。Anthony (1993) 提到復原過程是透過希望的萌生與恢復生命力，進而產生行動力帶來正向的結果，專注於提升精神疾患的整體生活素質，並且改善自我價值感、追求有意義的目標。本研究主要在探討個人在罹患躁鬱症後的復原歷程，其中的定義為個人在面對生活事件的負向情緒感受的因應模式，在透過積極就醫與心理治療等方式，協助自己調節躁鬱症症狀的控制與調適不良的因應模式，進而影響自我認同與生命意義的轉化，讓心理和生活恢復到正向健康與平穩的狀態。

五、轉化歷程

係指個人的早年負向經驗和負向自我認同，在復原歷程中經由個人內在與外在環境及人事物的互動過程中，進而影響個人對生命產生新的觀點，透過行為與認知改變，看見自己的能力與自信、並照顧自我內心感受和需求，促使個人對自我認同、生命意義和感受有著正向的轉變。當個人持續在接觸外在世界的過程中而產生新的觀點，並透過行動與思想的改變，會使個人原有的負向生命經驗出現轉變，進而產生與以往生命經驗截然不同的正向經驗 (林金聖，2021)。

第二章 文獻探討

本研究主要探索研究者在確診罹患躁鬱症到與復原後的自我認同轉化歷程，回溯研究者在早年成長歷程中與母親的早期互動經驗如何影響依附關係與自我認同，並且透過自我敘說重新梳理。本章節共分為四節，第一節為探討躁鬱症的概念與診斷準則；第二節為自我認同的意涵與概念，主要是以 Erickson 社會發展理論中提出的自我認同為基礎；第三節為依附理論的意涵及依附風格概念；第四節為自我敘說療癒與復原轉化的相關文獻探討。

第一節 躁鬱症

一、躁鬱症的樣貌

一般大眾認為俗稱的躁鬱症是指一個人處於「煩躁、浮躁」又「憂鬱」的情緒就是躁鬱症，躁鬱症的診斷核心在於情緒的持續異常（陳奎佑，2021），躁鬱症又稱雙相情緒障礙症（Bipolar Affective Disorder），顧名思義「雙相」的意思是指病患的情緒會在「躁」和「鬱」兩個極端的情緒之間擺盪與交互出現，是會持續數天至數週甚至是更長的時間處於過於高昂或過於低落的情緒狀態，而非只是短暫的情緒狀態而已，是一種會嚴重影響與改變病患的情緒、體力、活動水平和日常生活的腦部疾病，造成病人身理及心理上的痛苦。

根據統計，一般躁鬱症的好發年齡為 15-30 歲，25%病患發病年齡小於 20 歲，男女性別發病盛行率比較差不多平均，並且通常發病年齡越早復發的機率就越高（周琮霖等，2008）。躁鬱症的主要病因是以生物、心理與社會因素形成，躁鬱症病患若家族成員患有躁鬱症病史，罹患躁鬱症的機率約一般人的 10 倍，並且近親遺傳的機率高於遠親，除了基因遺傳因素，還包括腦部神經發展與神經傳導介質等。

除此之外，個人的心理特質與在成長歷程中形成的人格特質、不適切的因應問題方式等種種因素，同時在重大壓力事件的出現下容易出現不適應現象，可能促成躁鬱症的形成（王明雯、林亮吟，2005）。

躁鬱症的治療方式主要是以藥物治療與心理治療兩種方式進行，藥物治療是常用及重要的治療方式。藥物治療通常是以情緒穩定劑加抗精神藥物為首選，但醫生仍需要與病患配合試用幾種藥物後尋找其中最適合的藥物，病患需要配合醫生的醫囑不能自行隨意停止用藥，規則持續服用藥物才能達到最好的藥物療效穩定狀態。通常首次發病者，一般建議需以藥物預防再次發作半年至一年；而第二次以上或症狀嚴重或慢性化病程患者，則至少需二至五年的藥物治療（台中榮民總醫院，2018）。而目前在精神診療工作領域許多強調生物、心理與社會模式三因子互動因素，病患在治療過程中採用藥物控制（生理）、外在資源與環境支持（社會）以及個人心理自我調節等結合此三方面的治療方式，則可以有更好的治療效果。（王明雯、林亮吟，2005）

二、躁鬱症診斷準則

根據台灣精神醫學會依據美國精神學會在 2013 年出版的 Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder-5 (DSM-5) 翻譯出「精神疾病診斷準則手冊」中將雙相情緒障礙症（俗稱躁鬱症）分為七類：第一型雙相情緒障礙症（Bipolar I Disorder）、和第二型雙相情緒障礙症（Bipolar II Disorder）、循環型情緒障礙症（Cyclothymic Disorder）、物質/醫藥引發的雙相情緒及其相關障礙症（Substance/Medication-Induced Bipolar and Related Disorder）、另一身體病況引起的雙相情緒及其相關障礙症（Bipolar and Related Disorder Due to Another Medical Condition）、其他特定的雙相情緒及其相關障礙症（Other Specified Bipolar and Related Disorder）和非特定的雙相情緒及其相關障礙症（Unspecified Bipolar and Related Disorder）。

其中，第一型雙相情緒障礙症（Bipolar I Disorder）診斷準則需要至少一次以上的「躁症」發作，而輕躁症或重鬱症常見於第一型雙相情緒障礙症，但並非其診斷

要件。而第二型雙相情緒障礙症診斷準則需要一次以上的「輕躁症」發作和一次「鬱症」發作，但從來沒有過「躁症」發作。本研究以探討第一型雙相情緒障礙症（Bipolar I Disorder）與第二型情緒障礙症（Bipolar II Disorder）主軸，根據 DSM-5 中的診斷準則文獻說明如下：

（一）第一型雙相情緒障礙症（Bipolar I Disorder）

1.躁症發作（Manic Episode）

躁症發作時，在至少一星期以上的時間，將近一整天和幾乎每一天情緒異常的高昂（elevated）、開闊（expansive）或易怒（irritable mood）。在躁期情緒困擾時期出現三項或更多症狀，（若情緒是易怒則需要出現四項症狀，會明顯改變平常的行為。躁症症狀包括：自尊膨脹或誇大自我評價（grandiosity）、睡眠需求減少、比平常更多話或滔滔不絕無法停止、思緒飛躍（flight of idea）或主觀感受想法洶湧不止、報告或觀察到分心（distractibility）（例如：注意力很快被芝麻小事或不關的外在刺激而分散）、增加目標導向的活動（社交、職場或學校、性）或是精神動作激動（例如：無意義的非目標導向行為），過度參與可能有痛苦結果的活動（例如不停採購、隨意性的行為或貿然的投資）。

此躁症情緒障礙發作時，會嚴重影響社交/職業或需要住院以預防傷害本身或他人，或是已有精神病症狀（如妄想、幻覺等）。此發作無法歸因某一物（如濫用藥物、醫藥、其他治療）或另一醫藥狀況的生理效應。

2.輕躁症發作（Hypomanic Episode）

輕躁症發作時，在至少連續四天，並且將近一整天和幾乎每一天情緒異常的高昂（elevated）、開闊（expansive）或易怒（irritable mood）。在輕躁情緒困擾時期，會出現三項或更多的症狀，症狀與以上躁症發作的症狀相似，雖然躁症發作（manic episode）與輕躁發作（hypomanic episode）兩者的特徵性相同，但在嚴重程度上有差別，其中躁症會嚴重影響到病人在社會或職業功能上的受損或需要住院以預防傷害

自己或是他人，或是已經有精神病症狀；而輕躁發作並未嚴重到足以影響造成社會或職業功能上的受損或需要住院（王明雯、林亮吟，2005）。

3. 鬱症發作 (Major Depressive Episode, MDE)

當處在鬱症發作時，其症狀至少會維持兩週以上的憂鬱情緒或失去興趣及愉悅感，並在期間內同時出現以下症狀中的五項以上，其中至少有一項必須包含幾乎每天整天都感到憂鬱或幾乎每天整天都對所有的活動明顯的失去興趣或是愉悅感，鬱症症狀包括：幾乎每天整天都感到憂鬱、幾乎每天整天都對所有的活動明顯的失去興趣或是愉悅感（透過主觀說明或他人觀察）、食慾或體重明顯的增加或減少、幾乎每天失眠或嗜眠、幾乎每天精神動作遲緩或激動（由旁人觀察所得，不是主觀感受不安或緩慢）、反覆想到死亡、反覆自殺意念但無具體計劃，或者具體的自殺計畫或行動。然而鬱期症狀會造成臨床上顯著苦惱或於社交、職業或其他重要功能減損，無法歸因某一物質或另一身體病況的生理效應。

(二) 第二型雙相情緒障礙症 (Bipolar II Disorder)

診斷第二型雙相情緒障礙症中的症狀項目包含「輕躁症發作」與「鬱症發作」，輕躁症發作症狀項目和鬱症發作症狀項目和第一型雙相情緒障礙症診斷類別中提到的「輕躁症發作」和「鬱症發作」相同，因此研究者就不在此處重複敘述。

第二型雙相情緒障礙症診斷準則需要一次以上的「輕躁症」發作和一次「鬱症」發作，並且從來沒有過「躁症」發作。以下是研究者根據 DSM-V 整理出第一型雙相情緒障礙症與第二型情緒障礙症的診斷準則，如表 1-1：

表 2-1 第一型雙相情緒障礙症與第二型情緒障礙症的診斷準則彙整表

症狀	第一型雙相情緒障礙症 (Bipolar I Disorder)	第二型雙相情緒障礙症 (Bipolar II Disorder)
躁症發作 (Manic)	至少發作一次	從未發作

Episode)		
輕躁症發作 (Hypomanic Episode)	常見於第一型雙相情緒障礙症，但非其診斷準則之一。	至少發作一次
鬱症發作 (Major Depressive Episode, MDE)	常見於第一型雙相情緒障礙症，但並非其診斷準則之要件。	至少發作一次

研究者於 2017 年在台灣初次到精神科看診時被診斷為重鬱症，當時雖然有定時服用醫生所開的藥物，但身心狀態卻沒有得到明顯的改善於穩定，強烈的情緒及自殺的念頭依然嚴重的影響著研究者的日常生活。直到 2018 年休學返回馬來西亞期間到另一家精神科診所就診，經過醫生的重新診斷與評估診斷為第二型雙相情緒障礙症，並持續服用醫生針對症狀所調整的藥物，經過一段時間後，察覺到身心狀態逐漸穩定與受控制。Manning 等 (1998) 指出雙相情緒障礙症病患在輕躁症發作時會不容易被發現，大多數的病患在憂鬱期才會到精神科就診，由於症狀不典型，臨床醫生極其容易忽略病患過去可能有輕躁或躁症的病史，使臨床醫生容易依照病患先有的症狀誤診為單極性重鬱症，單獨使用抗憂鬱劑，而無法改善病患的症狀，相反可能會使病患出現輕躁、躁症、快熟循環或混合型情緒障礙症狀，因療效不佳而拖延病患的病程甚至加重憂鬱狀況或是出現自殺的狀況。

三、國內躁鬱症之相關研究

研究者從國家圖書館的全國碩博士論文資料庫檢索，以「躁鬱症」為關鍵詞搜尋結果，從民國 109 至民國 99 近十年，共有 24 篇與躁鬱症有關的論文研究，其中擷取與躁鬱症相關研究的敘事論文共有 5 篇。其中陳羽柔 (2020) 在「如你所是：躁鬱症照顧者在親子關係中發展的自我認同」碩士論文研究中，對兩位研究對象進行深度探討子女作為患有躁鬱症父母的主要照顧者之間的親子關係，在照顧患有躁鬱症父母過程中可能產生的心理感受、阻抗因素和因應方式。該研究結果提到子女

在照顧患有躁鬱症父母的過程中能在家庭與主要照顧者角色之間自在的流動與有所調適性，能減緩在照顧歷程中所產生的壓抑和疏離感，並感受到愛與關懷，從中重新建構自我認同與意義。而邱思語（2017）在研究中以三位成年躁鬱症患者為研究對象，探討他們在青少年初次發病時的個人經驗，藥物副作用與身理症狀對其人際關係和日常生活品質的影響，面對社會對躁鬱症污名化對其自我汗名的感受，如何從中調整適應及重塑自我。林惠愛（2014）探討一名躁鬱症者在五年期間的五次住院治療期程間繪畫風格的轉化歷程，研究結果其繪畫風格對出院間距與復原力的影響和促進研究對象自我洞察在原生家庭的負向經驗，從中如何發展出其內在存在價值的力量。另外有兩篇是關於自我敘說的研究，游蓉（2014）在自我敘說研究中探討本身長期在父親患有躁鬱症的家庭中成長對其親密關係的影響。而何盈靜（2013）在研究中探討其母親患有躁鬱症對生涯抉擇與自我認同影響的脈絡，從中透過自我敘說進行自我反思與自我修復的歷程。

綜合上述研究論文，探討的主題切入點包含躁鬱症患者與主要照顧者之間親關係與其帶來的人際關係、自我認同與日常生活影響，社會對躁鬱症的污名化對躁鬱症患者與其家屬帶來負面的影響及躁鬱症患者在原生家庭的互動及對自我價值與認同的影響等。其中，關於躁鬱症患者從本身的生命經驗為探討與研究的自我敘說研究。由此本研究以躁鬱症患者本身的生命經驗角度深入探討，躁鬱症患者透過自我敘說探討罹患躁鬱症前後的早年成長生命經驗、生病經驗與復原歷程，回溯與原生家庭互動及早期依附關係對成長歷程，自我價值感和自我認同等內在的影響與轉化，希望藉由此研究讓更多人也能接觸與了解躁鬱症患者療癒復原的心路歷程。

第二節 自我認同

一、自我認同意涵

不同的學者對「自我認同」的定義都有所不同，本研究是以 Erickson 的心理社會發展理論提出的「自我認同」為主要依據理論。自我認同是一種心理歷程，指個體在人格發展中對父母、重要他人、理想他人以及自我言行，產生模仿、再製或價值觀一致的內在心理歷程（李琪明，2000）。Mead（1934）對於「自我認同」此一概念的界定是個體透過與他人的社會互動中得到對自我的了解，個體會透過角色扮演（role-taking）學習和模仿重要他人（significant others）的行為，從此得到他人的回應與肯定來取得自我認同（林雅容，2009）。Erikson 認為在「自我認同」形成的過程中，個體為了要因應社會要求及內在的成長心理需求，不斷嘗試扮演及探索社會各種角色和活動，經由不斷連續的探索及經歷發展危機，進而逐漸發展出自己對某個價值體系形成一種忠誠及認同感，此認同感可使個體對過去、現在和未來三方的自我具有「同一性」和「連續性」的感受（陳坤虎、雷庚玲、吳英璋，2005），所謂「同一性」與「連續性」的概念是指個體在任何環境和空間都能連續的感受到自我的本質上是統一的，都是相同的一個人。若個體未能順利解決自我認同的發展危機將會面臨角色混淆，在往後的人生中將容易陷入自我內在的衝突及難以適應各方面社會期待的角色壓力。

二、Erikson 的心理社會發展理論

Erickson（1958）的「心理社會發展理論」認為個體在人生歷程當中，皆會經歷八個發展任務與危機，每一個階段都有新的衝突與危機出現，而每個衝突是個體內在的成長心理需求與因應社會要求所引發的危機（陳國泰，2018）。Erickson 認為個體在每個發展階段中會面臨到不同的「發展危機」（developmental crisis），而個體需要因應「發展任務」（developmental task）過程中的危機與衝突，順利的通過每個階段發展危機朝向健康的人格發展；相反的，若個體無法因應過程中的危機與衝突，

將會阻礙其後續的發展（陳坤虎等，2005）。Erickson 依照人生危機性質的不同，把人的一生劃分為八個階段，每一個階段都有各自的發展任務與危機，八大心理社會發展任務表如 2-1:

表 2-2 Erickson 八大心理社會發展任務

階段	年齡	發展任務與危機	發展順利	發展障礙
1	0-1 歲 嬰兒期	信任 VS.不信任	對人信任，有 安全感	面對新環境 會焦慮不安
2	1-3 歲 幼兒期	自主 VS.羞愧懷疑	能自我控制， 行動有信心	自我懷疑， 行動畏首畏尾
3	3-6 歲 學齡前兒童 期	主動性 VS.退縮內疚	有目的的方 向，能獨立進 去，有責任感	畏懼退縮， 無自我價值 感
4	6-12 歲 學齡兒童期	勤奮進取 VS.自貶自卑	具有求學、做 事、待人的基 本能力	缺乏生活基 本能力，充 滿失敗感
5	12-20 歲 青少年-青 春期	自我認同 VS.角色混淆	自我觀念明 確、追尋方向 肯定	生活缺乏目 標，時感徬 徨迷失
6	20-40 歲 成年早期	親密 VS.孤立	成功的感情生 活、奠定事業 基礎	孤獨寂寞， 無法與人親 密相處
7	40-65 歲 成年中期	創造 VS.頹廢停滯	熱愛家庭，栽 培後進	自我放縱， 不顧未來
8	65 歲-去世 成人晚期- 老年	完美無憾 VS.悲觀絕望	隨心所欲，安 享天年	悔恨舊事

Erickson (1968) 提到，個體在青少年階段會面對自我認同的發展危機，自我認同危機感促使青少年透過效仿社會中不同角色的外表、行為與價值觀等，探索自我的價值觀體系與自我定位，進而形成對自我的認同。若個體在青少年階段未能順利解決自我認同的發展危機將會面臨角色混淆，在往後的人生中將容易陷入自我內在的衝突及難以適應各方面社會期待的角色壓力。自我認同的形成是一個連續性動態的發展過程，會透過社會環境的不同而有所更動，在不同時期統整自我的不同面向。除此之外，家庭是個體最早形成自我意識的地方，父母是孩子自我認同與概念形成主要的影響因素，個體在成長歷程中若能接受父母完整的愛，同時與父母有效的溝通與互動，將有助於自我認同的建立（張東盟，2007）。因此，研究者早年與母親建立的不安全依附關係與負向互動經驗，對研究者自我概念與認同的建立上有著密切的影響，進而形成對自我的負向認同與低自我價值感。

第三節 依附理論

本節主要會以 Bowlby 提出的依附理論為依據探索研究者早年與母親建立的依附關係所發展出的依附風格類型，對研究者成長歷程中的自我認同、認知、情緒和行為等之影響。

一、依附的意涵與概念

（一）依附的定義

依附理論 (Attachment theory) 最早是由 Bowlby (1958) 以精神分析、動物行為學、認知心理學、客體關係等理論為基礎，藉由臨床觀察嬰兒與母親（主要照顧者）之間的互動及分離時所引發的情緒反應現象等，進一步提出「依附關係」。個體在嬰兒時期藉由與主要照顧者（依附者）的互動過程中建立持續且強烈的情感連結，是具有獨特性、持續性與交互性，不易因時間、空間和情境而改變。Ainsworth (1989) 進一步提出，依附關係並非只發生在嬰兒時期，而是會連續存在於生命的

每一個發展階段中，個體仍會持續與父母保持依附關係，並且也會對不同的依附對象建立起依附關係（楊芷昂，2016）。

（二）內在運作模式（Internal Working Model）

Bowlby（1969）提到嬰兒有許多生理需求須要得到滿足，尤其是食物和溫暖，會以笑或哭等行為來引起依附對象的注意，從中獲得所需要的回應與照顧，提高生存機會與成長。內在運作模式是指個體在嬰兒時期與依附對象的互動過程中所發展的依附關係，形成一套運作模式，個體會發展出對自己及他人的認知模式，內化影響自我表現的行為模式規則和人際互動方式，也會持續影響個體在成長後與他人形成依附關係時，會重複同樣的依附關係與模式。

二、依附風格的分類

（一）早年依附風格—Ainsworth 等人（1978）的分類

Ainsworth 等人（1978）利用實驗室設計了一個「陌生情境」（Stranger Situation）實驗，透過單面鏡觀察 10 至 24 個月大嬰兒在與母親分離前、陌生人出現和母親返回相聚時的情緒行為反應，根據實驗中嬰兒對母親的依附反應分為以下三類：

1.安全依附型（Secure Attachment）

安全依附型的嬰兒會主動與母親互動，保持親近的距離，將母親視為安全堡壘，能自在的陌生環境探索，當陌生人出現時也會表現出友善；當母親離開時，嬰兒會出現緊張不安與焦慮的反應，活動遊戲程度減少，但當母親返回時，嬰兒會表現出歡迎母親及主動尋求慰藉的行為，原本因分離而產生的緊張和焦慮情緒也會緩和下來。

2.逃避依附型（Avoidant Attachment）

逃避依附型的嬰兒會主動探索環境，與母親沒有太多主動的互動，缺乏情感連結。當母親離開時，嬰兒並未出現太多不悅或是歡迎的行為；當母親返回時，嬰兒

並未表現出歡迎，並且對母親表現出冷漠及拒絕接觸的行為。對陌生人的出現並不會特別害怕，也能自在的活動。為不安全依附類型。

3. 矛盾依附型 (Anxious-ambivalent Attachment)

矛盾依附型的嬰兒在陌生環境中不會主動探索環境，且害怕陌生人在場，會非常注意母親的舉動，當母親離開時，會顯得焦慮不安與害怕；但當母親返回時，嬰兒會表現出矛盾的情感，表現出想要親近母親，但又會對其表現出憤怒的情緒，不願與母親接觸。為不安全依附類型。

(二) 成人依附風格

1. Hazan 與 Shaver (1987) 的分類

Hazan 與 Shaver (1987) 認為成人的愛情關係為一種依附過程，成人在愛情中的依附關係就和嬰兒對父母形成的依附關係相似，並根據 Bowlby 的依附理論和 Ainsworth 等人所提出的幼兒依附類型，延伸提出成人的愛情依附風格：

(1) 安全依附型 (Secure Attachment)

安全依附型的成人在親密關係中狀態良好且穩定，感到自在舒適，能給予信任和互相支持，對親密關係願意承諾與負責。

(2) 逃避依附型 (Avoidant Attachment)

逃避依附型的成人在親密關係中較不自在，對他人較不信任，害怕且逃避親密，在親密關係中較少承諾與信任。

(3) 焦慮矛盾型 (Anxious/ Ambivalent Attachment)

焦慮矛盾型的成人在親密關係中常處於情緒不穩定，有較多的矛盾與衝突，容易產生懷疑伴侶制想法，擔心被遺棄。

(三) Bartholomew 與 Horowitz (1991) 的分類

Bartholomew 與 Horowitz (1991) 根據 Bowlby 的內在運作模式依附理論，再加以 Hazan 與 Shaver 的成人愛情依附風格概念為基礎，加以細分出個體對自己是否值

得被愛與支持的（正向、負向）看法以及對他人是否值得信賴、可靠、不可靠和是否會被拒絕的（正向、負向）看法兩個向度，再分為四種依附類型風格：

1.安全依附型（Secure Attachment）

安全依附型的人對自己和他人的看法都是正向的，屬於低焦慮和低逃避。在親密關係中可以很自在的面對他人，能與人保持適當的親近距離，相信自己與他人都是值得被愛和有價值的，在與他人建立親密關係的同時，亦不會失去個人的自主性。

2.焦慮依附型（Preoccupied Attachment）

焦慮依附型的人對自己持有負向的看法，認為自己是無價值的，但對他人的看法是正向的，屬於高焦慮和低逃避。會十分依賴及過分投入在親密關係中，藉由重要他人的認同來肯定自己的價值，對親密關係的期待呈現矛盾的狀態，一方面渴望親密關係，但另一方面卻又害怕被拒絕，往往因為達不到親近需求時，而感到受傷及痛苦。

3.拒斥依附型（Dismissing Attachment）

拒斥依附型的人對自己持有正向的看法，認為自己是有價值的，對他人持有負向的看法，屬於低焦慮與高逃避。認為他人是不可信任的，為了保護自己在依附關係中免於傷害和失望，而逃避與人建立親密關係，保持自我獨立性。

4.恐懼依附型（Fearful Attachment）

恐懼依附型的人對自己與他人持有負向的看法，認為自己沒有價值也不值得被愛，對他人不信任，屬於高焦慮和高逃避。在人際與親密關係中，渴望擁有親密關係，但又害怕在親密關係中被拒絕而受到傷害。對自己沒有信心，對他人也沒有信任感，擔心與他人太過親近自己會受到傷害，為了保護自己免於傷害，而傾向逃避與他人建立親密關係。

研究者根據 Bartholomew 與 Horowitz（1991）研究中的成人依附型態圖整理與翻譯成以下圖 2-1:

圖 2- 1 Bartholomew 和 Horowitz (1991) 的四分類成人依附型態

		自我模式(Model of Self)	
		依賴(Dependence)	
		正向 (低)	負向 (高)
他人模式(Model of Self)	正向 (低)	細格I 安全型(Secure) 對親密與自主感到自在	細格II 焦慮型(Preoccupied) 專注於關係
	逃避(Avoidance) 負向 (高)	細格III 拒斥型(Dismissing) 拒絕親密關係、反依賴	細格IV 逃避型(Fearful) 害怕親密關係、逃避社交

資料來源：Bartholomew, K., & Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.

三、小結

總結以上學者對「依附」的研究與分類，個體從嬰兒時期與主要照顧者依附關係所發展出的內在運作模式對個體在認知、行為和情緒各層面的發展有極其深遠的影響，甚至會影響其與他人建立人際和親密關係。個體在嬰兒時期與母親（主要照顧者）建立起安全的依附關係，對自己與他人有信心，認為自己是有價值與被愛的，讓其能安全的探索外在環境與他人建立關係，保有自主獨立性；相反的，個體在嬰兒時期與母親（主要照顧者）建立起不安全（焦慮型、拒斥型和逃避型）的依附關係，對自己或他人有過高或是過低的價值感、缺乏信賴度，會過度關注、依賴或是迴避他人等等的認知與依附行為。由此可見，早年與依附對象建立的依附關係所發展出的內在運作模式，會延伸及深切影響到個體在整個生命歷程中對自己與他人的認知、情緒與行為。在本研究中將會引用以上的論點，探索研究者早年與母親建立的依附關係所發展出的依附風格類型，對研究者成長歷程中的自我認同、認知、情緒和行為等之影響。

第四節 自我敘說療癒歷程

一、自我敘說的自我療癒歷程

自我敘說（Self-narrative）是指個體透過書寫與敘說自己的生命故事，將過去的個體透過想像行動，將記憶中的過去、當下與期待的未來編織在一起，將生命中不同部份的自我整合成一個完整且具有目標與說服力的整體（朱儀羚等，2004）。翁開誠（1997）提到個體透過敘說的歷程中，可以察覺及領悟到生命中起伏和演變的意義脈絡對自己過去的生命動向影響，更是可以協助我們看出屬於自己的生命力量，建構出生命的力量。個體藉由長期記憶中說出生命中過去的生命經驗，而通常能儲存在長期記憶中的經驗，對個體來說是具有意義及組織的，並且能從中發現生命經驗中的意義結構。自我敘說不是單純的把過去的生命歷程寫出，而在書寫與敘說過程中自我覺察與結合行動力實踐是不可缺少的部份，林韶怡、蔡敦浩（2013）提到個體在撰寫自我敘說過程中，最需要克服以及具備的自我覺察的能力，需要採取更開放的態度，有意識地轉換自我的身份，避免落入唯我主義的框架中。然而在敘說過程中透過現在的視框重新覺察及瞭解過去的生命意義，為未來的生命方向建構出新的意義化成行動實踐，讓敘說不只是停留在動人的故事回顧和不切實際的幻想而已，讓敘事的意圖得以實現，敘說結合行動，讓自我得以轉化與建構（朱秀英，2009）。

結合以上的論點，個體透過自我敘說，將生命中過去零碎的片段記憶與經驗重新整合連串起來，重新整理、經驗、理解、覺察、建構自我與生命的意義，鬆動原有的信念，而在認知上產生改變進而從個人內在覺察與自我建構的歷程轉化成行動實踐在日常生活中。然而透過書寫與敘說能產生療癒與自我認同的效果，有兩個不可缺少的的原因，一是行動力，是指化被動為主動的行動；二是自我確認與瞭解，透過自我覺察而達到自我確認與瞭解，而這兩種原因都隱含了存在主義所強調的自我意識（朱秀英，2009）。

二、自我敘說相關內容研究

近年綜觀國內自我敘說相關論文與研究不在少數，也有許多學者提到自我敘說對自身的內在認知影響、人際關係的改變及重構自己等。王鵬、潘光花、高峰強（2009）提到，「自我」在不同的時空中是會變動，是具有流動性並非固定不變的，自我在與社會人際互動中不斷的變化與擴展。而自我敘說是從社會建構而來，個體透過敘說自己的生命故事看見在多元複雜的社會脈絡底下被隱藏的自己（引自徐珮華，2017）。而在後現代的觀點中強調實踐的真理性、社會結構與語言的影響力，個體能透過語言不斷的進行對話（文字也是一種語言）從中產生新的語言理解與意義，個體再透過新的語言重新敘說自己的生命故事（徐珮華，2017）。由此可見，「自我」並非是一成不變，而是一種流動的過程。研究者在閱讀自己的生命敘事文本過程中，不斷的進行對話，重新理解與分析，從中產生新的對話，進而重新認識與改寫自我的生命故事。

朱秀英（2009）在「自我敘事探索存有模式之研究」中提到自我敘說研究者在完成自我敘說後帶來的自我轉化與療癒，其中包含自我意識的覺醒、感覺的回復、認知的改變、關係品質的提升及生命意義的追尋。在書寫與敘說的過程中，以現在的角度去重新整理及理解過去的生命經驗，這過程中會觸動到內心的情感、經歷過崩潰、宣洩與處理，自我意識的覺醒產生新的認知想法的衝擊和改變，進而化為行動力（黃小玲，2018）。自我敘說是強調反思性的研究，指研究者連續向自己本身內在探究的歷程，研究者透過回想自己過去的生命經驗撰寫成敘事文本，再對文本進行重新詮釋與反思，進而產生新的理解與生命意義，再將重新建構的生命意義回到本身生命中重新實踐與經驗（丁興祥，2012）。

綜合上述，自我敘說不單只是停留在說生命故事的層面而已，而是需要提起勇氣去揭露自己，過去生命中種種的經驗放在社會脈絡下重新理解與省思，在這抽絲剝繭過程中過去被僵化的認知模式與人際關係逐漸得以鬆動和流動，進而透過敘事重新詮釋與賦予生命故事新的意義，回到自己的生命經驗中重新實踐與體驗，改寫自己的生命故事。

第三章 研究方法

第一節 研究取向與方法

一、質性研究（研究取向）

質性研究（Qualitative research）是指研究者對現實世界問題進行探索並提供深入見解的研究方式，質性研究使用的方法包括結構化與非結構化訪談、焦點小組和參與觀察等方式收集研究參與者的經驗、看法和行為，建構作為一個獨立的研究，這有助於質性研究更嚴謹的進行測試與假設，並且幫助研究者更深入的了解其中的意義與內涵（Tenny, Brannan GD, Brannan JM, & Sharts-Hopko, 2017）。質性研究包含：個案研究（case study）、民族誌（ethnography）、參與觀察（participant observation）、現象學（phenomenology）、建構主義者研究（constructivist research）、詮釋研究（interpretive research）等（丁雪茵、鄭伯壘、任金剛，1996）。質性研究為了能對某些特定議題或現象獲取詳細的理解、探討其中的社會建構意義與脈絡，選取少量的研究參與者作為研究對象，而這些研究參與者必須具有某些特定的特徵，提供有關研究的主體資訊，針對特定的議題徹底的深入探究（阮光勛，2014）。

二、敘事研究

敘事研究（Narrative research）又稱為敘事探究（Narrative inquiry），Lieblich, Tuval-Mashiach 與 Tamar Zilber（1998/2008）提到，敘事取向提倡多元主義（pluralism）、相對主義（relativism）和主體性（subjectivity），是以蒐集生命故事為研究對象或探討問題的工具，敘事研究目的不在於追求普遍性，而是追求殊異性，瞭解其社會現象、歷史背景或是探索個人人格等，以多元的角度分析、解讀或詮釋生命故事的文本，敘事者以日記、生活札記、照片、錄音、文字等方式表述個

人生命中的重要事件或經驗。研究者在對敘事文本進行詮釋與分析時，需要反覆仔細聆聽敘說者的聲音（錄音檔）或文本，進入敘事者的生命故事并在互動歷程中覺察其生命故事的意義，結合理論架構提供對生命文本的概念與方法，並在閱讀與詮釋文本的研究過程中進行自我覺察與反思，隨著覺察、閱讀和分析，假設與理論隨之產生，透過敘事建構身份認定和在實徵研究上建立理論。然而敘事研究並非只是強調與關注於個人的生命經驗，更是強調個體背後廣大的社會文化、現象、脈絡與主流結構下對個人生命帶來的社會與自我建構之間的影响，認為敘說的重點不再是於探索自我真正的本質，而是聚焦於建構自我的方法（Crossley, 2004/2008）。

三、自我敘說

在敘事研究中，根據研究對象的不同又區分為以他人（特定研究對象）的生命敘事經驗為研究文本的他人敘事研究；而自我敘說是自己同時兼具研究者與研究參與者的角色，以自己的生命經驗為研究文本，詮釋、覺察與反思過去的生命經驗，重新整合、建構自我認知與賦予新的生命意義，而本研究是以自我敘說方式進行研究。翁開誠（1997）表示在敘說自我生命故事的過程中會容易出現情緒，從中發現與體會到情緒的背後對個人的意義需求和價值等的影響，是探索個人生命意義脈絡的機會。

紐文英（2013）在質性研究方法與論文寫作書中提出，其將 Riessman（1993）在敘事分析研究中提出的敘事研究參與者原初經驗（primary experience）的五個層次為基礎，再結合與運用到自我敘事研究中，分別為專注於經驗（attending experience），指研究者蒐集過去生命的資料並對過去的生命經驗事件進行回顧與照見歷史自我；敘述經驗（telling about experience），指研究者回顧過去的生命經驗事件中產生的感受、認知和行為，從過去帶到現在重新經驗與理解，形成敘事中的感知自我；謄寫經驗（transcribing experience），以書寫的方式紀錄下敘述的經驗成為敘事文本，形成敘事文本中的記憶自我；分析經驗（analyzing experience），對敘事文本進行分析、重新整理與詮釋過程中的反思自我；閱讀經驗（reading

experience) ，透過邀請與生命故事經驗相關的人，或是對此文本有興趣之人閱讀分析後的文本，了解讀者對於文本的觀感，之後自己再次閱讀文本，並加以整理自己和讀者的觀感與感受，重新看待自己的生命經驗，賦予新的意義，將過去的生命經驗成為未來生命故事的資產重構自我。自我敘說是研究者不斷循環向內自我探索的歷程，將本身的生命經驗藉由敘說與書寫成敘事文本，在透過重新對自我生命文本的詮釋、覺察與反思，進而重建和賦予生命意義從而回到本身生命中現實生活重新實踐與體驗（丁興祥，2012）。

綜合上述，本研究以自我敘說為研究方法，探究研究者自己的生命經驗文本，期望藉由自我敘說重新整理、詮釋、分析與反思個人的生命經驗，從中體會到個人生命經驗脈絡意義，並重新賦予意義與行動延續到生活中。

第二節 研究工具

一、研究者

本研究工具與研究對象亦是研究者本人。研究者是成長於馬來西亞的華僑，於大學時期離開馬來西亞到台灣宜蘭就讀大學，就讀大學期間並非心理系相關科系的學生，但大學期間曾到兩家醫院的安寧病房當志工，並且曾接觸安寧、悲傷輔導與正向心理學相關課程與培訓等，因此對心理及助人者領域逐漸培養出濃厚的興趣，於是大學畢業後繼續到南華大學就讀諮商輔導相關的研究所。研究者於研究所期間修習過心理學、敘事治療、心理諮商與輔導、心理劇與正念創造力等課程，從中建立敘事治療與各個心理諮商學派取向之基礎，並在課程實習期間，選擇敘事治療為諮商取向，學習傾聽每個個案敘說自己生命的故事，陪伴個案看見生命中的亮點與重寫生命故事的章節，看見生命的韌性。希望能在成為助人者的過程中，能與自己過去的生命經驗進行對話、整理、詮釋及反思，探討研究者成長歷程與原生家庭互動關係之影響，在罹患躁鬱症陷入生命的谷底到康復療癒的歷程等，從中增進自我覺察、自我照顧、自我療癒與重構自我，重寫自己生命故事的章節。

二、研究文本

本研究以回憶書寫的方式，將過去生命經驗中的鮮明記憶與依據生命時間順序排序，從研究者國小時期、青少年時期、直到成年進入研究所時期與原生家庭之間的關係、人際互動、成長歷程、罹患躁鬱症與復原歷程中相關的人事物等事件，形成本研究敘事研究文撰寫成生命敘事文本。同時也會以研究者本身過去日常生活中隨手紀錄的生活札記、實習期間接受督導反思紀錄、自由書寫筆錄及自由繪畫心得紀錄等為輔助的資料，讓分析的研究文本能更豐厚和完整的呈現出經驗文本更多樣貌的內容。

第三節 資料分析

Lieblich 等人（1998/2008）針對如何閱讀、詮釋和分析敘事文本的方式區分為「整體」與「類別」（holistic versus categorical）」和「內容」與「形式」（content versus form）」兩個向度，表述如下：

一、「整體」與「類別」

「整體」取向視個體的生命故事為一個整體，將探究的文本段落置於敘事者整體故事的脈絡中加以詮釋與分析，呈現並理解敘說者過去到現在的整體生命故事；

「類別」取向則將整體生命故事中切割具有意義的段落或句子，再加以整理定義與分類歸納。

二、「內容」與「形式」

「內容」將焦點放在故事的內容，包含外顯與內隱兩個部分，以敘說者的角度立場閱讀文本，如內容中發生了什麼事、為何發生，參與該事件的人物有哪些等。藉由詢問來了解敘說者所表達的方式、展現人物的特質或動機及敘事背後的意義等。「形式」則較著重於故事的形式，形式包含故事情節的結構、故事的複雜性與連貫性、事件發生的順序與時間軸的相關、語言結構以及敘事風格等資訊，研究者能從這些資訊發覺敘說者較深層的身份認同與自我。

Lieblich 等人（1998/2008）依據以上兩個向度交互貫穿，進一步形成以下閱讀敘事的四個分析模式，表述如下：

（一）整體—內容

將焦點放在個體完整的生命故事內容呈現上，即使是擷取生命故事中的部份片段，研究者仍將故事部份的意義置於整體敘事脈絡中理解。

（二）整體—形式

檢視個體的整體生命故事中的情節或結構，例如，故事的發展在敘說者生命中是好的開端還是每況愈下呢？研究者在其整體生命故事脈絡中尋找與發現其意義事件、高峰或轉捩點，以顯現整體故事的發展性。

（三）類別—內容

將焦點放在故事各個部份所顯現的內容，研究主題的類別已明確的分類與定義，從故事文本中擷取段落分段並將其加以分類歸納到不同的類別或群聚中，此分析類別可能較為狹隘，較不在意整體故事的情境脈絡。

（四）類別—形式

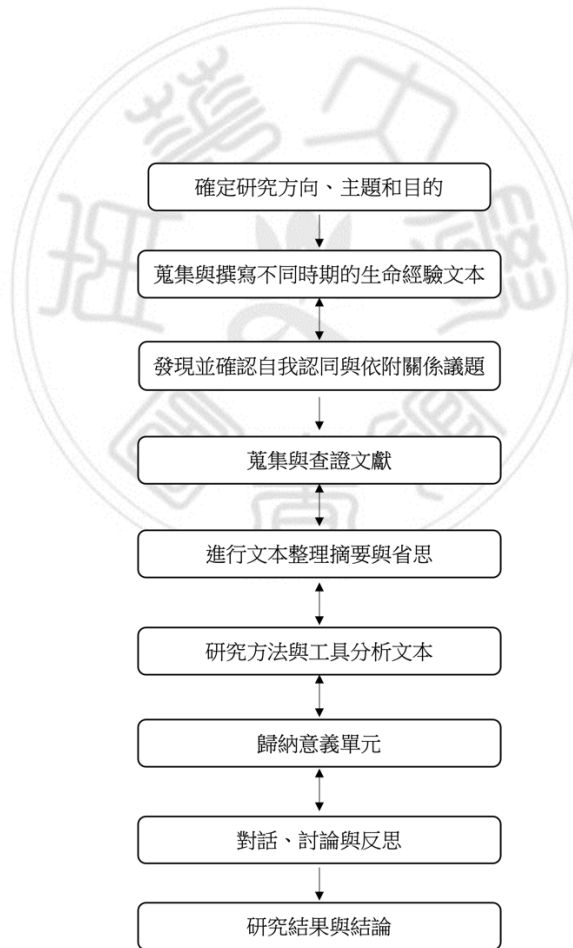
此分析方法主要聚焦於故事中的每個敘事單元中語言特徵與特定風格，例如，敘說者在故事中使用何種隱喻？研究者從故事文本中抽取某些特定的語言特徵或風格加以分析，並不太重視整體故事的脈絡及內容。

本研究會採用「整體—內容」分析模式作為分析法，研究者從童年、青少年、一直到成年進入研究所的成長歷程與經驗，依照時間排序與發展脈絡為軸線書寫成研究敘事文本，主要是以生命不同階段、主要核心議題及相關事件呈現。研究者從敘事文本中擷取部份的內容事件，置於整個生命故事脈絡中加以探索及理解生命故事的意涵。

第四節 研究步驟及程序

本節為研究實施流程，本研究者在確立要撰寫自我敘說題目後，開始蒐集與整理自身的生命經驗文本資料及文獻，經過初步閱讀相關資料後，開始撰寫研究動機從中延伸出研究目的與問題。接下來經過查找、閱讀與整理文獻撰寫出文獻回顧為研究重要的理論依據架構基礎，在依據理論基礎下，採用 Lieblich 的「整體—內容」分析法對生命文本進行整理與省思。在撰寫論文過程中，研究者會與指導教授進行討論與確認，在反覆確認與修改後，撰寫出研究結論。研究者依據本研究流程整理出研究流程圖（圖 3-1），如下：

圖 3-1 研究流程圖



第五節 研究倫理及嚴謹度

一、研究倫理

在質性敘事研究中，研究者會以局內人的觀點進入到研究文本中，通常與研究對象會產生密切的關係，而研究者在研究過程中容易因本身的特質或是採用的理論觀點等因素，進一步影響研究中與其重要關係他人的互動及傷害，因此需要重視研究倫理的議題避免造成自己與他人傷害的可能性（潘淑滿，2003）。研究者為避免於進行研究過程中違反倫理從事研究，並於 2019 年修習完畢並已通過臺灣學術倫理教育資源中心的「學術研究倫理教育課程」總測驗。何粵東（2005）曾提出，研究者在敘事研究中書寫自己的生命文本進行自我揭露時，在自述的文本內容情節沒經過調整與去脈絡化的處理，容易導致本身及家人朋友等陷入被外界攻擊與批評的困境。因此研究者在敘述本研究內容故事文本歷程中，除了會涉及研究者本人，同時也會在故事脈絡中涉及生命中重要關係他人或其隱私，研究者經由口頭說明與同意之方式，徵詢與取得當事人之研究知情同意，盡可能尊重文本重要關係他人之隱私與保密原則，降低當事人受到傷害，並生命故事之內容情節上，經過調整與去脈絡化之處理，以避免對重要關係他人造成衍生傷害之可能性。然而在撰寫研究文本過程中，主要以研究者主體經驗呈現為主，而避免聚焦於呈現故事中的重要關係他人。

二、研究嚴謹度

在質性研究中，研究者本身即是研究工具，因此特別強調如何提升研究者本身進行研究的嚴謹性，運用多種檢視程序來保證蒐集的資料所做出來的研究結論是具有信效度的（阮光勛，2014）。本研究是以自身的生命經驗為敘事研究文本，在研究過程中研究者同時也是研究對象的角色，為了避免研究過程中過於偏向個人主觀偏見而影響研究結果的客觀性，藉由參照 Guba 與 Lincoln（1987）提出的四種檢證質性研究嚴謹性的指標，提升研究的有效性和信賴度，分別闡述如下：

（一）可信性（credibility）

指研究資料與內容的可信性，應為研究對象的真實主觀感受與真實現況。為了研究的真實與可信性，研究者會在面對敘說生命故事時，如實的依照所呈現的真實性狀態撰寫與表述。

（二）可遷移性（transferability）

指研究的普遍性或應用性，在類似的群體或是情境中是否具有應用性，研究過程中的資料與步驟程序是否詳實透明化。研究者將自己的生命經驗透過描述與書寫成逐字稿文本，同時以第三者（研究者）的角度來回閱讀、整理與分析文本中隱含的意涵與顯現的層次，發覺更深層的層面，使文本的闡述能更加的豐厚。

（三）可靠性（dependability）

指研究工具的穩定與可靠性，研究者在撰寫研究文本時會以過去的生活札記及筆記等為輔助工具進行對照，能更貼切的表述當時的狀態並且確認自述文本內容的穩定性。

（四）可確認性（confirmability）

指研究資料的可驗證性，並非只是研究者本身的主觀想法。研究者將個人的自述文本透過摘要、省思及歸納意義單元，讓研究者能有意識轉換到第三者的角度重新分析與論述文本。並在研究過程中，會與指導教授一起進行研究文本討論與觀察，避免研究者過於陷入個人主觀意識當中。

第四章 細說生命成長的藍圖

第一節 關愛與溫柔的缺席

一、落地生根-我的家庭史

在 1930-1940 年代時期，當時爺爺與家人為了躲避戰亂和謀生計維持家庭生活，遠從中國福建省乘船「下南洋」到馬來亞（如今稱為馬來西亞）開墾荒地某生討生活。當時正值青少年的爺爺靠著當勞工和開墾荒地，逐漸的過上穩定的家庭生活，於是決定在馬來西亞落地生根安穩的開枝散葉。而我是第三代土生土長於馬來西亞的後裔，身為華僑後代的我們，家裡依然傳承與保留華人的傳統文化與教養方式。

在 1980 年代，未滿 20 歲的媽媽就與父親結婚生子，在短短的 10 年裡陸陸續續生下 2 男 4 女共 6 個小孩，而實際健康成長下來的只有 1 男 4 女，我是在五位孩子中的老么，也是在兄弟姐妹出生年齡差距最大的一位，我與手足的年齡相差 4 歲到 9 歲。小時候的家裡不是非常的富裕，爸爸在外當油漆工人賺錢養家，而媽媽一個人在家照顧我們五兄弟姐妹，除了照顧媽媽還擔任褓母幫忙別人照顧小孩，有時候還會接一些家庭手藝工作補貼家用，當時家裡的收入雖然不允許我們有再多的物質滿足，但父母還是非常辛苦和勤力的養育我們，讓我們能三餐溫飽和接受完整的教育，有時候爸爸偶爾久久一次買肯德基炸雞回來給我們吃，是最驚喜和幸福時刻。

二、戰戰兢兢的童年

（一）不聽話的麻煩鬼

在成長過程的記憶中，媽媽秉持著華人傳統的「打罵教育」教育我們五兄弟姐妹，在他們的觀念裡小孩子就是要打要罵才會記住教訓學乖聽話。在家裡媽媽對我

們立下許多必須聽話遵守的規則，不允許我們不聽話更是不允許我們不遵守規定，要是不聽話就會遭到嚴厲的責罵和體罰。例如媽媽叫到我們的名字就一定要馬上回應去到她的面前，不管我們是否真的有沒有聽見，只要不回應就會遭到媽媽一頓的責罵與體罰，許多時候解釋更是不被允許的。當時不明白為何媽媽要立下這些規矩，她也沒有過多的解釋，只知道若要不被責罰，最好是乖乖的聽話和遵守，不聽話就是不乖的小孩和麻煩鬼，因為媽媽總是在打罵我的時候，大聲的指責我是一個不乖又不聽話的小孩，總是給她帶來麻煩。而年幼活潑好動的我和已經相較穩定聽話的哥哥姐姐們比起來，我總是那個最頑皮搗蛋的小孩。

當初一開始還會想要努力推翻與不認同媽媽對我這一番的負向評價，但長年累月下來，從我重蹈覆轍犯錯或是不遵守媽媽的要求而被責罰的經驗中，逐漸讓我認同和相信我在家中就是「是一個不聽話、叛逆只會製造麻煩的麻煩鬼」，最終我真的成為了「不聽話的麻煩鬼」。

（二）暴風雨下的幼苗

在成長的歷程當中，我對媽媽的印象除了在我們犯錯的時候打罵我們之外，在日常生活中更多時候是在擔心與害怕媽媽陰晴不定的情緒，因為只要媽媽心情不好時，隨時一個小事情或是小錯誤都會讓媽媽的情緒突然由陰天變成暴風雨，不會管我們當下正在做什麼，只要她生氣起來會不分青白的拿起藤鞭或是隨手可得的物品往我們身上打一頓，尤其是最年幼的我，總是比哥哥和姐姐們逃得最慢，最後被媽媽抓住被壓制住打得最慘的那一位。當我每次來不及逃跑被媽媽用腳大力的踩著我的腳，半躺著地上無法掙脫任由媽媽打，當下腦海裡一片的混亂，身上每一處都非常的疼痛難以忍受，當下一心只想努力的壓制著自己的感受與情緒，趕快聽從媽媽對我下「收聲！不要再哭！不要再亂動」的命令，希望這一場可怕的暴風雨可以趕快停止離開，讓我可以喘息停止這痛苦的時刻。

小時候我曾經有一次在浴室洗澡到一半的時候，媽媽突然非常的生氣拿著藤鞭衝進浴室像發了瘋一樣往我身上的任何地方鞭打（小時候洗澡沒鎖門的習慣），我

赤裸著身體跌坐在浴室的地板上努力的想找個地方保護自己，卻找不到地方可以讓我躲避，身上遺留的水珠軟化皮膚表層讓每鞭打的疼痛感比起平常的還要放大許多倍，我不斷的後退掙扎，全身顫抖著，當下腦袋一片混亂，我只能用雙手盡量的保護自己。等媽媽打完離開留下驚恐捲縮著身體躲在浴室牆角啜泣的我，混亂與片段的記憶已經讓我回想不起媽媽在打我的時候說了什麼，而我不斷的在腦海裡努力的回想「我到底做錯什麼事？媽媽為什麼要突然打我？」。

經過多次媽媽突然對我們打罵的經驗，我開始在洗澡、吃飯、甚至是在寫作業時，隨時都會注意媽媽的情緒，久而久之與媽媽互動和說話的時候變成會特別小心觀察媽媽表情的變化，好害怕一不小心媽媽的心情突然變成暴風雨，對我們又是一陣的打罵與體罰。每當媽媽從我身後走過，我都會不自覺警惕的將雙手護著自己的頭部，心跳加速全身顫抖，媽媽的一個小舉動或是表情隨時都會讓我受驚害怕，隨時警惕著暴風雨的來臨。之後每當再次被打的時候，時常會出現憤怒的情緒在心中不斷的吶喊著「如果我真的那麼沒用和討人厭，不值得被愛，為什麼不把我打死算了？！好累，我真的好累！放過我好嗎？」這樣的日子什麼時候才能結束呢？開始對自己的生存的價值與意義產生懷疑，甚至是覺得自己是一個不值得被疼愛的孩子。這讓我覺得自己就像是生長在天氣陰晴不定草地上的幼苗，每一次暴風雨的來臨都會把我摧殘，好不容易等到雨過天晴，但卻在還來不及修復的情況下，又要擔心與害怕暴風雨隨時的到來，不知道什麼時候才能真正的雨過天晴，茁壯的成長。

（三）矛盾不安的關係

每一次被打罵的經驗都讓我非常的害怕媽媽，但只要恢復不被打罵正常的日常的時候，我會透過親手繪畫或是做出各種能讓父母開心和喜歡我的事情，希望可以得到更多的疼愛。在平常的日子，我都會積極扮演搞笑、幫媽媽按摩，畫圖送給媽媽等討好的方式親近媽媽，心裡都會期望得到媽媽的稱讚、喜愛和笑容，只要能成功討取媽媽的喜愛，我都會為自己的成功感到沾沾自喜，除了是討喜之外，更是一種表達我愛媽媽的行為。但有時候媽媽又會大發雷霆，我都會覺得媽媽變的百倍的

可怕，平常想要貼近媽媽的想法與行為都不見了，都會想方設法的避開與媽媽的接觸，這時候心裡都會默默的祈禱不要被媽媽選上，不然又會遭受打罵，這與討好與貼近媽媽的期望截然不同，會感到混亂和矛盾。

曾經有一次回到外婆家，媽媽在客廳與阿姨們打麻將，我躺在媽媽身旁的沙發椅子上不知不覺的睡著了，當我再次醒來的時候發現媽媽不見了，馬上大哭起來，好害怕媽媽就這樣把我一個人丟在外婆家離開了，我邊哭邊焦急的四處尋找媽媽，最後在同一條街上的表阿姨家找到媽媽，才安心下來。常在渴望得到媽媽關注與喜愛的同時又會害怕媽媽突然大發雷霆而想遠離，這種感受讓我感受到常在矛盾與不安之間來回擺盪。

二、學習時光，關愛的缺乏與灌溉

（一）關愛的缺乏

對於孩子們的學習，媽媽沒有要求和灌輸我們「成績至上」的價值觀，媽媽並不要求我們考試一定要拿滿分或考取第一名，只希望我們學習態度認真以及成績及格就好。她只要求我們高中畢業就好，若能夠考上大學自然是好，反之早點踏入社會，認真工作也能取得好成就。就在我就讀幼兒園時期，遇上 1997 年的亞洲金融風暴，作為油漆工的爸爸收入並不高，我們一家的經濟受到很大的影響，不穩定的收入讓原本就生活經濟拮据的我們更加的雪上加霜，為了要養活一家 7 口，平時忙於照顧我們五兄弟姐妹的媽媽也開始在家兼職做起褓母和家庭工賺取微薄的收入補貼家用。

在我幼兒園到國小 4 年級期間，媽媽幾乎每天忙碌於家事、兼職當保姆並且趁半夜的空檔做手工藝品貼補家用。到了國小 5 年紀，爸爸離開了東家獨立門戶創立了自己的油漆公司，媽媽也因此擔任爸爸的工作夥伴，她兼任漆工及財政，同時要處理家務。當時的媽媽忙於工作的之余，還要照顧好五個孩子，相當不容易。現在的我能感受到媽媽對孩子的盡責，在那麼辛苦及疲憊的狀態下，還是盡力的照顧好我們的生活起居，教導我們為人處世。但人的能力總是有限的，媽媽自從隨爸爸創

業後，就少了時間叮囑及關心我們的課業，只是偶爾檢查作業及成績單。相比於哥哥和姐姐們開始上學時，媽媽較有足夠的時間和體力去監督以及教導哥哥姐姐們的學業，培養出自主與條理的學習，之後媽媽忙於工作之時，哥哥和姐姐們也已經分別進入小學高年級和國中時期，對於學習與自理能力也相對的能自主與獨立。但適逢我上學的時候，因為家裡經濟的因素媽媽開始忙碌於在家兼職補貼家用，之後更是在爸爸創業時開始跟隨爸爸外出工作，媽媽再也無法像之前關注和耐心教導哥哥與姐姐們學習的方式用在我的身上，相對的給予我的時間、關注與耐心也比較少了。

（二）責罰

在我 5 歲的那一年，媽媽告訴我到了要去幼兒園讀書的時候了，當時我對於到幼兒園學習的用意不太了解，有種時間到了就需要被父母逼迫離開家裡到幼兒園去上課的感覺，懵懵懂懂的渡過。自從開始到幼兒園上課，平日裡可以在家裡自由玩樂的時間就比還未上學前少了許多，還需要一天好幾個小時乖乖的和其他同學一起坐在課室裡上課和遵守規矩等，這讓我感到之前可以自由玩樂的時間被奪走許多，多了被拘束的感覺，再加上老師當時對學生的嚴厲教育態度更是讓我感到害怕和排斥。

我就讀的幼兒園是一間主要以中文為主要教學語言的華文小學所附設的幼兒園，除了主要以中文為教學語言之外，我們還需要學習馬來文和英文，一般在這裡就讀幼兒園的學生，在幼兒園畢業後就會繼續在此小學繼續升學。當時幼兒園的班上只有一位女老師負責帶領及教導至少二三十幾位的小朋友，在我那年代多數的老師還是以打罵體罰的方式教育學生。只要我們在課堂上和學習的態度與表現不好，就會受到老師嚴厲的責罵與處罰，尤其是作業寫不好或是小考成績不好時，老師都會用藤鞭鞭打學生的手掌或腳，這讓我感到老師就像是離開家裡後的另外一個媽媽，只要不乖與犯錯時就會受到責罵與體罰。

現在回想起來，當時自己常因為在課堂上不專注或是聽不明白老師授課的內容，而無法在回家後獨自完成作業準時在第二天繳交，也因此常被老師責罰。那時候的我最喜歡的就是美術課，因為大部份的時候都可以隨心所欲的在白紙上塗鴉作畫，除了能自由的發揮與表達，更不用擔心自己不會寫字和算數等，無法準時完成作業而受罰。

（三）逃避被責罰的方式

在幼兒園某天放學回家的日子，肚子飢餓的我飛快的速度把書包放在房間外靠著牆壁放在地上，跑進到房間換上居家服後，洗個手就馬上跑到飯桌旁坐下準備吃媽媽準備好的餐點。開心的享用完美味的餐點後，我從書包裡拿出今天幼兒園老師給的作業放在飯桌上開始寫，這時候的我並沒注意到平常很少仔細檢查我的書包和作業的媽媽，正在抽出書包裡面的作業開始一一仔細的檢查，裡面有好幾本作業簿中的幾個頁面，因未完成作業和做錯被老師折起來並且用紅筆劃上大大圓圈的記號在下方寫上「補繳」、「重寫」和日期，就這樣我之前一直隱藏媽媽的秘密被發現了。當時的我並未發現異樣，還在拿著筆寫著作業，突然耳朵感到非常的刺痛，等我反應過來媽媽已經站在我的後方非常大力的拉扯著我的耳朵，我疼得放聲大哭感覺耳朵快要被扯斷了，媽媽非常憤怒的將被折起來的作業簿一一的攤開放在我的眼前給我看，並且邊拉扯著我的耳朵邊大聲的呵責我為何要隱瞞這些未完成和需要修改的作業，為何要這麼的懶惰沒做功課。

即使我知道我這樣的行為是不對的，但我還是會常重蹈覆轍用同樣的方式暫時躲避媽媽的責罰。因為每當我在家寫作業遇到不會寫的題目時，媽媽都會容易表現出非常不耐煩的教我，如果我學了一兩次還是不會，媽媽就會非常大聲的責罵我，當下我通常都會被嚇得大哭，我也非常想快點理解和動筆寫，但越是害怕和著急就越無法思考和理解，不知道該如何作答。那個過程非常的煎熬進退兩難的感覺，若是我在媽媽教我寫作業時，聽不懂和不會寫又會被打罵，直接不寫不會作答的作業也會被懲罰，感覺無論怎麼做都逃不了被責罰，那我倒不如選擇隱藏和欺騙媽媽，

那就可以讓我暫時躲過被媽媽打罵的命運。明知道最後會被媽媽發現而受罰，但我寧願抱著能躲就躲的心態去面對無論如何都會被打罵的結局，只要不被媽媽發現就等於沒事情的心態去面對，反正問也被打被罵、不寫作業也會被打罵，那倒不如假裝沒這回事，媽媽沒看到就等於沒事情的逃避心態。我就像鴛鴦在遇到危險來臨時，將頭部埋藏在土裡躲避外在的危險，使用逃避的手段尋求身上下暫時的安全感，這種鴛鴦躲避的心態，反而沒辦法長期有效的面對和解決不會寫作業而被打罵的問題，也因為隱瞞說謊受到更嚴重的責罰，但每次受到教訓後的我依然沒學乖，總是在過沒多久又重蹈覆轍，從現在看來我當時逃避的心態反而是一種不聰明的對應政策。

（四）複製的因應模式

從某華文小學的附設幼兒園畢業之後，我直接進入這一所小學就讀小學一年級，我的學習狀況依然沒有改善，同時也面對到一位嚴厲的班導師。學校將班級分成 M 班、K 班、B 班、H 班和 J 班，照著順序，M 班和 K 班都是菁英班，能進入這前兩班級的學生都非常的聰明，而進入 B 班則是學習水準中等的學生，努力點就能進入菁英班，不努力就會跌入放牛班，而 H 班被標定為稍微懶惰或是不太聰明學生進入的班級，而 J 班則是放牛班，大部份的老師都會跟我們說那是懶惰不愛讀書學生才會進 J 班，整日惹事生非。當時在第一年入學就讀一年級時，學校會依照幼兒園的成績分班，但一旦分班好，在一年級到三年級的期間（低年級組）就不需要依照成績分班，到了要進入四年級（高年級組）時，每年才會依照學生學習的成績分配到各個不同的班級裡直到 6 年級畢業。

在我記憶模糊的印象中，當初我在一年級剛開學的時候是被分配到 J 班，但後來不知道什麼原因，上學不到幾週就突然從 J 班轉到 B 班上課，而一年級在 J 班學習的記憶都已經不記得了。自從一年級轉班到 B 班後就一直在同一個班級就讀到三年級，B 班導師是一名非常嚴厲的老師，除了是班級導師以外，也負責教導我們中文，在她的課堂中每天都會有許多的功課，對於學生課業的要求也非常的高，只要

學生為準時完成作業、考試和班上聽寫成績不及格就會被體罰。我認為自己在 B 班就是一個問題學生，因為我是班上最常被 B 班導師責罵與體罰的學生之一，每當我沒完成作業而無法準時繳交作業，我都會盡量想逃避，希望老師不會發現到我沒準時繳交作業，有時候也因為中文聽寫成績不及格而被 B 班導師體罰鞭打手掌心或是被懲罰到課室的黑板前雙手交叉拉住耳朵半蹲站一節課。每當被罰半蹲站的時候，我的雙腳會因為酸痛到極點而不斷的抖動無力，中間趁老師不注意時站起來休息舒緩雙腳的痠痛麻痺感，但很快的就會被發現而被認為我是在假裝和逃避受罰，就會延長體罰的時間。

小學一到三年級是我小學學習生涯最不開心的時光，當時除了媽媽之外，我最害怕的就是 B 班導師，B 班導師就跟媽媽一樣總是對於我學習不佳的狀態，用不耐煩的情緒詢問我為何聽不懂授課內容，為何不寫作業？很少會有耐心和溫柔的傾聽我學習上遇到的困難，大部份都受到責罵和體罰的回應。無論是在家裡媽媽，還是在學校的 B 班導師都會罵我是一位懶惰、愛說謊且不愛學習的小孩，讓我相信與真實的感到自己就是一個沒用、懶惰、不愛學習和不被喜愛的小孩，成為家中和班上充滿問題不被愛的壞小孩。當時覺得身為懶惰不愛學習的小孩，都不被大人喜愛與看見，那倒不如就這樣吧！反正大人們不會認真的聽我說、真正的在乎與疼愛我。

（五）深刻的烙印

在我就讀小學低年級的某一天，我在 B 班導師的中文課聽寫又考不及格，老師在分發聽寫成績的時候，老師總是喜歡從班上考取最高分的學生開始叫起，我的名字遲遲都的沒被叫到，就知道我這一次的聽寫應該又不及格了，果不其然如我預期中的一樣不及格，老師把此次聽寫不及格的同學們都叫到課室的前方，排隊等待老師的發落我們被鞭打手掌的次數，不及格的同學以下的錯一題打一下，考取零分的打十下。輪到我的時候，老師狠狠的用藤鞭往我手掌上打了十下，雖然感到疼痛但比在家被媽媽打的疼痛感輕好多倍，被媽媽打不再是打手掌那麼簡單，而是全身上下都會被打被踢，用的不止是藤鞭而是隨時會換成拳打腳踢或是隨意抓起身邊的

物品就往我身上打，那種疼痛感與傷疤遠遠大於被老師打的幾十倍甚至幾百倍，不止是身體皮肉上的疼痛而已，心理上也強烈的感到害怕與折磨。

我想到回家後若是被媽媽知道我中文聽寫考不及格後一定會被狠狠的打罵一頓，在強烈的恐懼感驅使之下，我想出將分發回來的聽寫簿子在回家後藏起來，只要不被媽媽發現，就能夠避開被媽媽的打罵。當天我回到家的第一件事情，就是背著書包偷偷的溜進房間打開衣櫃，將聽寫簿子藏在衣服堆的最下層。

原以為自己將聽寫簿子藏在媽媽平時很少去整理的衣櫃裡就不會被發現，結果過了幾天的晚上，平常原本會在折好衣服後叫我們自己拿衣服收進衣櫃裡，但那一天媽媽卻沒叫我們自己收拾衣服，而是自行打開我們的衣櫃整理衣服，在客廳專注做功課的我卻沒發現。當媽媽在整理我的衣櫃時，發現了我藏起來的中文聽寫簿子，當時的我正在專注的寫作業，房裡突然傳來媽媽非常憤怒的叫聲，大喊「薇！妳給我馬上進來房間！」我嚇得馬上放下手上的鉛筆，心想媽媽在房間裡該不會發現我藏起來的聽寫簿了吧，害怕得全身無力發抖，但好怕自己再慢一步去到房間會讓媽媽更加的生氣而遭遇到更嚴重的責罰，於是撐起沉重手腳與發抖的身體，硬著頭皮的走到房間內。剛走到房門口的我還來不及反應，媽媽就二話不說的拿著藤條往我身上鞭打，當下腦袋一片空白，等恢復過來本能告訴我快跑啊！當我準備往外跑時，媽媽已經非常用力的用腳踩著我的腳，拉扯著我的頭髮不讓我閃躲與逃脫，只能用雙手防禦，用盡身體所有的力氣都無法掙脫，只好讓媽媽隨意的抽打，我也疼痛得大哭起來，此時唯一的希望就是爸爸能夠聽到我的哭聲進來房間從媽媽的手上救走我，但是爸爸卻沒有出現，當下唯一的一線希望都沒有了，我真的好失望、生氣和難過，心裡都會默默的生氣爸爸的見死不救。

我越是大聲的哭泣和掙扎，媽媽就會越生氣邊加重打我的力度，然後邊大聲的對我說：「妳再哭！再哭我就繼續打妳！給我收聲！」我眼看自己抵不過也逃不出媽媽的掌心，只好不斷的向媽媽求饒，希望能停止被打，邊哭邊大聲求饒：「媽，不要打我！我下次不敢了。」當下身體全身上下都感到非常的疼痛，眼淚不受控制的流出，但內在的另外一個聲音告訴我要聽媽媽的警告，要馬上努力的控制自己的

哭泣，不要再掙扎亂動，媽媽很快就會停止，我不斷的努力控制自己，但身體還是不斷的發抖，上氣不接下氣不斷的在啜泣，真的好希望這一場惡夢趕快結束。但因為身體被鞭打得非常的疼痛，還是會本能的閃縮，這時候媽媽就更加的生氣，直接用腳把我的頭在水泥地上繼續往身體的任何地方鞭打，還不斷的大聲罵我：「妳怎麼那麼不聽話，怎麼就那麼的難教，妳的哥哥姐姐都很聽話，會自己唸書考好成績，就只有妳最不聽話，最懶惰最麻煩，什麼事情都要我來看著妳，生你真的是來討債的！」當下的我再也不敢回話、不敢大哭，也不敢反抗，一直到媽媽停止打我離開後，我全身無力的躺在地上啜泣，不知過了多久才慢慢的爬起來，用紙巾擦掉地上的鼻涕，一個人默默的走回房間仔細的察看身上的每一個傷口，看著大大小小腫起來瘀青與破皮的傷口，回想媽媽罵我的那一些話，深深的感受到自己是一個只會說謊與為媽媽製造麻煩的小孩，比起哥哥和姐姐們，我更加的不被媽媽喜歡和疼愛，連爸爸也覺得我不乖所以才不來救我。想到這裡我再次默默的躲在被子裡偷偷哭泣。第二天還是需要盡量隱藏自己的傷口，裝作沒事似的到學校上課，感到被媽媽嚴厲的打罵到遍體鱗傷是一件羞恥的事情及理所當然的事情，因為這一切都是我犯下的錯而應有的懲罰，但心裡卻非常的難受。

（六）溫柔的灌溉與滋養

我在小學 3 年級準備升上 4 年級的那一年，學校會依照我們的學習成績開始進行分班，就在 4 年級那一年被從 B 班中等班降分班到 H 班差生班，通常一般對學生來說被降班級是一件很難過的事情，但對我來說反而是一個不錯的開始，有種終於離開 B 班導師嚴厲的管教，也不再需要時常做好多的作業了。H 班導師也是負責 H 班中文授課的老師，她的個性與對待學生們的方式是與 B 班導師截然不同，她是一位時常臉上帶著笑容說話溫柔的老師，她總是會在學生提出疑問時慢下來有耐心的聆聽與解答，並不會隨意責罵與懲罰，通常會給予學生關心與鼓勵，這是我之前鮮少有的體驗。

4年級換了新的班級之後，我在班上的學習氛圍明顯的感受到比之前在B班的學習氛圍來得輕鬆與減少恐懼。加上H班導師溫柔與鼓勵的教導方式，讓我在課堂上的學習更加的輕鬆和容易理解，在壓力比較小和多了鼓勵與關愛的環境下，學習似乎不再是那麼沈重的事情。老師對於我在學習上遇到不明白的課文，都會非常有耐心的對我講解，這讓我不再感到在學習上遇到不明白的地方時發問是一件會遭到責罵與懲罰的事情，勇於的發問與表達自己的學習狀態，促使我在學習上有很大的進步和改善，也逐漸的可以獨自完成作業及準時繳交作業，並且在每一次班上的聽寫與小考等都考取不錯的成績。

有一天在中文課上，H班導師正在將同學們之前繳交的作文發回給我們，當老師發到我的作文時，就在全班同學的面前誇獎我此次的中文作文寫得很好，並且鼓勵我拿著這一篇作文去投稿參加學校的中文作文比賽，當我從老師手上接過我的文章，身邊的同學們都投來羨慕的眼光，我在心裡偷偷的問自己，我還真的有寫那麼好嗎？這是在上學的生涯裡第一次受到老師在其他學生面前表揚、肯定與鼓勵，讓我受寵若驚。就像個長期缺乏關愛與鼓勵的幼苗，突然受到關愛與鼓勵的灌溉，那一瞬間會忍不住會懷疑自己與真實性。雖然當下會遲疑，但我還是信任與聽取H導師的意見，隨即答應投稿參加學校的中文作文比賽，那一次的作文比賽雖然沒得到前三名的成績，但能得到優秀獎已經足以讓我感到滿足和開心，這是我進入小學後第一次在學習上受到師長的肯定與讚揚，同時也受到H班導師的肯定與鼓勵，這一番的小成就燃起我奮發向上學習的心，就在那一刻我下定決心要好好的學習來回報老師對我的肯定和證明自己的能力，我不再是過去那沒用、懶惰、不愛學習和不被喜愛的小孩。當時的我就像是長期缺乏溫柔的關愛與鼓勵灌溉的幼苗，無法健康的長出綠葉，在換了新環境後慢慢的在溫柔的肯定、關愛與鼓勵的灌溉和滋養之下，開始慢慢的向上成長，長出綠葉。

（七）堅持與改變

自從四年級開始我的學業開始突飛猛進，考到全班的前三名，看到自己的成績進步這麼多，我才開始相信我是可以擺脫「懶惰不愛學習」的身份，我不是懶惰的笨小孩，我是有能力學習得到好成績的。甚至在 5 年級時，還得到「模範生獎」這就像是拜託「懶惰蟲」身份的里程碑，告別那曾經常被 B 班導師體罰和責罵的我，我的努力終於可以向媽媽和 B 班導師證明我不是一個沒用懶惰的小孩。

在 6 年級的那一年，我被分配回到 B 班導師帶領的班級，一般來說升班會感到開心，但我也沒有多開心，因為我又需要面對可怕的 B 班導師，但過去在 H 班連續兩年學習的成功經驗以及靠自己的努力得到師長的認可，這讓我有別於過去在 B 班學習的經驗，多了些信心和勇氣，我相信自己只要持之以恆一定可以面對 B 班的學業壓力，再多的課業我都會準時完成，不再回去當「懶惰不愛學習」的學生。

然而六年級在 B 班的學習成績依然維持在班上的前中端，而 B 班導師對於我的態度也有轉變，也許是我的努力、堅持和轉變也得到她的認可，不再像過去那麼隨意的懲罰我，對待我似乎多了一些耐心，看我的眼神不再那麼厭惡，當時的我覺得 B 導師對待我的行為轉變，只不過是因為我成為了一位勤勞努力的好學生，並不是真正的像 H 班導師一般對學生真心的對待和鼓勵。

（八）不被看見的努力

回想我最早獲得獎牌的記憶是在小學一年級學校運動會上，因參與團隊遊戲中得到的第一個獎牌，之後就再也沒有得獎的經驗。一直到 4 年級到 6 年級期間，才因為參加學校合唱團代表學校比賽、學校中文作文比賽、中文演講比賽和籃球等比賽才開始體驗到上台領獎，才知道原來得到獎牌是多麼光榮的一件事情，在全校一千多名學生的面前聽到老師叫到自己的名字，走上台領獎，那是一種認可與鼓勵。

四年級第一次上台領獎的那一天，我都會非常期待那一天時間能過快點趕快放學回家，我都會小心翼翼的把獎牌放進書包裡，生怕獎牌在我回到家前會不見或是被破壞掉，帶著雀躍的心情期待能快點回到家向媽媽和爸爸展示我的獎牌與成就。

放學搭校車回家的路程中，我在腦袋中一遍又一遍的想像媽媽和爸爸看到我的獎牌後開心的表情，我想要透過獲得獎盃證明給爸爸媽媽看我也跟哥哥姐姐們一樣優秀，得到他們的認同與稱讚，但父母的反應並非完全如我預期的那麼開心和稱讚。

等了許久校車終於停在我家門口，一回到家我就用飛奔的速度跑進家中快速的放下書包，興奮的直接從書包中拿出獎盃直奔拿去給媽媽看，結果媽媽看到獎盃後並非我想像中的那麼開心和稱讚我，我好難過為什麼我的努力沒被看見，我只想要父母的稱讚和認同，非常的失落，即使我得到獎似乎也無法證明我的努力與能力，我像是個怎麼努力也不被看見的小孩。



三、孤獨的世界

(一) 多出一角的圓

在我記憶中哥哥和姐姐們都是媽媽心中的乖小孩，我凡事都不比他們好，無論是學業、人際或是聽話的程度，我總是那個無論怎麼努力都追不上他們的弱者。由於哥哥姐姐們的年齡相仿，他們多數的時間都一起上學、放學，也有屬於自己的社交圈子，唯有我像一個落單的老么，從小幾乎無法融入哥哥姐姐們的圈子中，總是會顯得格格不入。除了在學校之外，很多時候我都是一個獨自玩樂，一個人玩著辦家家酒，一個人自己對話，或是等到逢年過節回鄉下時，才有機會跟年齡相仿的表兄弟姐妹們一起玩耍，我跟哥哥姐姐們之間的關係就像是隔著一面玻璃。

記得小時候，姐姐常常會開玩笑對我說：「妳是家裡多餘的孩子，媽媽原本在生完三姐（排行第四的姐姐）後就沒有想要再生孩子了！都是因為妳突然出現，媽媽才逼不得已生下妳的！」，雖然姐姐是以開玩笑的角度對我說，但我會不由自主的深信及懷疑自己是否就真的像姐姐說的那樣，我原本就不應該出生在這個家庭，難怪媽媽特別愛打我，特別討厭我，這一段話深深的記在我心裡。這小小的傷痕就在我心裡不斷的醞釀，加上在我成長過程中，每一次做錯事情或是被媽媽教訓的時候，媽媽都會邊鞭打我，嘴裏邊大聲的說著：「妳是家裡最麻煩的孩子、最不聽話、最沒用的小孩、只會帶給我一堆麻煩！」這些充滿負面情緒的句子，讓我不由自主的聯想到姐姐對我說過的那些話，更加的深信自己本就不該來這世界上，因為我是一位麻煩的製造者，我不值得被愛。這就像是一個缺口越破越大，一直大到讓我墜入「自我毀滅」的深崖中。漸漸的內化成我生命中的一個信念，每當媽媽開始對我發脾氣，打罵我的時候，我的內在就會出現那弱小身軀的我，用憤怒的聲音大聲對我怒吼著：「我就是一個只會給家裡帶來麻煩的小孩啊！我本來就不應該出現在這世界上，若是我沒出現，媽媽是不是就不會常被我弄生氣，我消失了，對家裡每一個人都是一件好事，我也不需要再這樣承受媽媽喜怒無常的情緒和打罵，也不需要那麼痛苦了！」我就像是家中多餘卻無用的麻煩製造者。

（二）被唾棄的孤獨者

忘了是在幾歲的時候，印象中那時候的我是在小學階段，在某一年的除夕夜，我們一家人如往常一樣回到阿公家準備過新年，那是我最期待的日子，因為我可以跟其他差不多年齡的親戚們一起玩耍，可以吃愛吃的食物，非常的熱鬧。我們家是一個非常大的家族，逢年過節整個家族都會回到阿公的祖屋相聚，非常的熱鬧。在祖屋，大人們都在前方的客廳聚會聊天看電視，而我們都喜歡跑到祖屋的後方的客廳去玩耍，就像是兒童的遊樂區，任由我們跑動遊玩。那時候我都很期待跟姑姑和叔叔們的孩子玩，我終於有玩伴了，我們最愛玩唱歌比賽和扮家家酒，拿著水瓶站上椅子當成表演舞台唱歌，然後底下的人來評分，各自扮演不同的角色。每當我跟小姑的女兒玩時，我發現她會故意不讓我融入他們的群體，會跟其他親戚竊竊私語，然後大家就故意遠離我不理我，甚至他們都玩在一起時，我也想加入但都被他們拒絕，明顯的感受到被排擠，這樣的情形已經不是一兩次，而是發生很多次，我非常的難過，我嘗試用哭泣來表達我的不滿，但他們很像更加的討厭我，即使好不容易回到家鄉能與年齡相仿的親戚們玩耍，但我卻被排擠，我不明白為什麼他們要這樣對我？我什麼都沒做錯，為什麼都不跟我玩？是不是我很討人厭？所以大家都不喜歡跟我玩。

依然記得那一晚天空的星星非常的明亮，堂兄弟姊們依然在祖屋的後方的客廳玩耍，打開的笑聲傳到庭院都能聽到，而大人們在祖屋的前方庭院忙著準備生火燒烤，非常的熱鬧，而我在剛剛的那一場躲貓貓的遊戲中被玩伴們趕走，他們不讓我加入遊戲，我非常的難過低落，一個人走到庭院外的大水溝旁，蹲下看著地上的石頭，我非常的生氣，心裡不斷的在自問「為什麼大家都不喜歡我？為什麼我在家沒人陪我玩，在學校也這樣，回到阿公家又被大家討厭，為什麼大家都這麼討厭我？我哪裡做錯了？」說著說著一個人就蹲在大水溝旁哭泣，撿起地上的碎石頭往水溝丟去，我好孤單，似乎這一切在告訴著我，我是一個被同伴唾棄與不討喜的小孩。

（三）落單的邊緣人

在我小學五年級那一年，在那之前我們都是租屋居住，後來因為爸爸在工作上因為媽媽的加入幫忙，工作來源與經濟收入逐漸穩定，於是決定買房子。爸爸某一天突然帶著我和三姐一起到新家展示屋看房子，那時候我都還不知道爸爸和媽媽是在計畫買房子，看到寬闊的雙層屋子，興奮的向爸爸說「我很喜歡這間屋子，爸爸要買嗎？」。就只是當下非常興奮的說出口，沒想到過不久爸爸和媽媽就真的買了這單位的新屋，一間屬於我們自己的新家。自從買了新家，爸爸和媽媽感覺更加的忙碌了，幾乎每天傍晚下班後就到新家油漆與佈置，基本上每一天都忙到晚上十一或十二點才回到休息。

在五年級快升上六年級時，我帶著興奮和期待新生活的心情搬進新家，但漸漸的發現內心有一種「怪怪、陌生和空虛」的感覺。因為我再也無法搭校車在回家的路程上與同伴打鬧，沒辦法跟家附近的鄰居玩，因為我搬來的新家附近都沒遇見跟我同年齡的人，鄰居們都非常安靜，幾乎沒什麼交流，每天都覺得好空虛。爸爸媽媽越來越忙碌，甚至有時候因為出差一到兩天沒回家，我就像是一個落單的小孩生活在這家中。就讀小學的我每天回到家後都獨自一人面對空蕩的房子，一個人吃著午餐、寫作業、看著電視和睡覺，好不容易等到傍晚大姐下班回家、二姐和三姐放學回家，（哥哥在別州就讀大學住宿舍）但大家都各自做各自的事情，姐姐們都會互相聊天，沒人會主動跟我聊天和關心我的狀況。如果放學去媽媽結拜姐妹的家，則需要自己外出外帶午餐，穿著校服一個人坐在別人的家等待父母來接我，那時間過得好漫長，每次上學就要面對這樣的日子，感覺我是個「多餘被遺棄、不被愛的人」，只能在自己的家和他人的家之間遊蕩和等待，許多時間都是獨處與自己對話，就像是個落單的不被注意的邊緣人。這一切跟我剛開始期待到新家開始新生活的憧憬完全不一樣。

第二節 尋找愛與認同的道路

一、接觸宗教的對錯

(一) 沈浸在寺院的稱讚

在六年級升上國中一年級的假期期間，某一天媽媽從報章上廣告的頁面看到一間佛寺刊登佛七共修法會的消息，便對在一旁寫作業的我說想參加此法會體會佛教的修持生活，出於自己的好奇心也向媽媽吵著說我也要去。在我堅持吵著要跟隨媽媽去之下，媽媽終於答應帶著我到寺院報名參加，爸爸是反對的，因為我們從來沒離開過家裡到寺院住七天，而且不能與外界保持聯繫，但不知道媽媽是如何說服爸爸讓我們可以離開家裡參加「佛七」法會。在那之前，我們一家人都是佛教「門外漢」，對於佛教的認識停留在上香拜拜祈求平安，對佛教深入的教義或是法會等基本都不熟悉。

這是我第一次住在寺院，參加佛教共修法會，我帶著好奇心進去，似乎所有的事物對我來說都好有趣。參加「佛七」的師兄師姐們年紀都好大，全場就只有我跟另外兩位小朋友，我緊跟著媽媽，好害怕走丟，我四處張望，看著大人們都在做什麼？我也不敢亂動，因為從小媽媽就教我眼看手不動，到陌生的地方不能隨便跑，要乖乖的。在這七天，我都跟著法師們學習如何穿搭「海青」，如何「過堂」吃飯、如何「禮佛」、如何念佛等等的佛教禮儀規範等。在這七天每天都要在凌晨四點多起床，開始一整天的「念佛」修持全程禁語，我一個環節都沒有偷懶缺席過。在佛七的第四天開始，我逐漸習慣並且喜歡這樣的生活，在這裡能夠得到法師、師兄師姐們不時的關心，偶爾還能聽到他們對我的誇獎「妹妹好乖，好有善根，這麼小就跟媽媽來念佛，都不會吵鬧」，我在這裡可以得到好多的稱讚與喜愛，大家都對我好好，我是一個大家喜歡的乖小孩，從來沒有得到那麼多的稱讚，而媽媽也不會對我發脾氣，整個氣氛都很平靜和善。對於很少受到他人稱讚與關注的我來說，在寺院被大家看見與稱讚，讓我感受到被正向認同美好的感覺，同時也填補我過去的匱乏。

（二）成為父母吵架的導火線

自從我和媽媽第一次參加「佛七」之後，我們都喜歡上「佛教」這個宗教，媽媽也更加的虔誠，而我對佛教更加的有興趣想要深入了解，常會吵著要參加許多的活動甚至是住在寺院中。但在接觸佛教後，爸爸常因為反對我們參加寺院的活動或法會而和媽媽發生爭吵，每當兩人吵架時，家裡就會呈現出壓抑和緊張的氛圍，此刻的我都會小心翼翼，生怕一個不小心就會惹到媽媽生氣遷怒於我。

直到有一天晚上，爸爸媽媽大吵一架後，我看見媽媽坐在家裡客廳的樓梯口，我剛好要走上樓回到房間，媽媽突然叫住我，嚴厲的問我「妳知道為什麼我最近一直跟爸爸吵架嗎？」我身體僵直不敢亂動，小心翼翼的搖搖頭表示我不知道。媽媽看到我搖頭之後用更加憤怒的語氣跟我說「都是因為妳啊！妳只會吵著要去參加那些法會，但妳不知道爸爸多麼的反對和討厭，不讓妳去！要不是我跟他吵，妳都沒辦法參加這些法會！妳還不懂的珍惜！我到這個年齡才接觸到，我看到妳年紀小就能接觸到佛法，我希望妳可以多接觸好好學習！都是我幫你爭取的。」我不知道要如何回應媽媽，我不說話害怕的看著她，媽媽這時候才娓娓道來的說，我們在第一次參加佛七的那七天，每當到了晚上法師開示的環節，爸爸都會站在佛寺門口聽法師在講什麼（佛七期間寺院不開放讓外人進入大殿內），而法師開示的內容都是在說往生西方極樂世界的美好世界，爸爸聽了以為法師鼓勵我們快點離開這個世界，去到一個看不見的理想世界，會覺得法師為什麼一直在鼓勵信徒拋下家人嚮往死亡的世界，他覺得這個是一個邪教，因此對於我們參加佛教活動非常的反感。爸爸的不理解，而我也吵著要參加，她也很想參加，但她往往只能犧牲自己將機會讓給我，因為我年紀小，希望我可以多聽聞佛法。

聽到媽媽說這些，我才知道原來爸爸為了不讓我們參加佛教活動而爭吵，我不明白為什麼媽媽要跟我說這麼多，但媽媽對我說的這一番話就像是對著我說「都是我的錯！是我害她跟爸爸吵架。我還不懂的珍惜」又是我害了媽媽和爸爸。我的存在好像永遠只會為家裡帶來麻煩和不愉快的事件，我就像個掃把星一樣的存在。

(三) 攀緣

14歲的某一天，在與媽媽到佛寺參加一場法會結束後，在回家的過程中媽媽都不說話，氣氛十分的凝重，我開始在腦海中一遍又一遍的回想我又做錯了什麼事了嗎？為什麼媽媽一直板著臉不說話？各種猜想、擔心和害怕。過了好幾天，爸爸外出不在家，媽媽突然叫住我，一開口就對我責罵「為什麼妳去佛寺都那麼攀緣，去參加法會是為了修行，為什麼妳一直去找那些師父講話？」我對媽媽突然的指責感到疑惑和委屈，我說「我沒有，是那些師父叫我過去的。」媽媽大聲的制止我說「你那個就是叫攀緣！每次去佛寺就只會找人攀緣」我不敢再回話，我默默委屈的流著眼淚，不斷的在內心說「我沒有！我沒有！不是這樣的！是他們叫我去的，是師父找我的，不是我去黏著他們。為什麼我不可以跟他們說話？為什麼我靠近他們說話就是不對？」自從那時候開始，我只要去佛寺參加活動，我都不敢主動找人說話，不敢與他人交流有多的交流，不敢有多的情緒表情，因為媽媽的聲音不斷在腦海中提醒著我「妳不可以攀緣！」，但為什麼媽媽卻可以在寺院跟師父們、師兄師姐們講話？為什麼我這樣做就是不對？就是攀緣？媽媽這樣的行為，對我來說就像是雙重的標準，為何大人能做的，我卻不能做，讓我感到非常憤怒、不滿與不解。

二、迷茫與叛逆掙扎的少年時光

(一) 自由與叛逆的滋味

進入青少年時期，開始對異性充滿興趣與好奇，憧憬著美好浪漫的愛情。在我15歲那一年，結交了我第一任男友，但維持不到半年在不明的原因被對方甩了，在懵懵懂懂的情況下倉促的結束這一段「Puppy love」。當時正是流行用手機傳簡訊交友與交往的時代，即使媽媽管教再嚴格，但忙於工作的父母，也無法全天候約束我用手機的時間和談天的對象與內容等，在那手機網路不發達的年代，用手機傳簡訊聊天成了我唯一能消遣及娛樂的工具。

在第一段戀情結束後，很快的又開始一段新的戀情，那是一位大我一歲已經輟學的 B 男生，我們是透過我校內的同學交換電話號碼傳簡訊認識的，剛開始我們每天幾乎一整天都在互傳信息聊天，懵懂的年紀在對方的甜言蜜語及一番的自我吹捧之下，很快就對對方產生好感，正式開始交往。這兩段戀情都是隱藏著父母進行交往的，因為他們不允許我們就在學期間談戀愛，會影響學習，到了這個年紀，對許多事情的充滿好奇，也學會更多的說謊與隱瞞，為了要滿足自己的好奇心去探索。

在這一段戀情裡，男友 B 不斷的他聲稱自己是在當地某個黑社會幫派裡面的成員，說著自己多麼能呼風喚雨，能為我擋風遮雨，那時候的我也需要這樣的保護與「避風港」，除了能保護我，我還能向同學們炫耀我又一個多麼厲害的可以保護我，帶我去見識當時年輕人流行的世界。我這一段戀情裡面，男友 B 男友帶著我去見識媽媽一直不讓我去觸碰的事情，印象最深刻的時候是，我當時欺騙媽媽說我需要參加學校的校外活動，需要在外地過夜，因為知道爸爸媽媽要忙著工作，連續兩到三天都不在家，所以我能輕易的欺騙與隱瞞他們。然後我收拾好行李跟男友 B 到他家居住兩天。這兩天裡，他帶我到當地的夜店，謊報年齡混進夜店裡，體驗年輕人的世界，但我卻不喜歡喇叭的震動、刺耳吵雜的音樂及混亂的人群，我向他表達我的不舒服，很快我們就離開夜店，去到附近的撞球店。接下來還體驗了夜釣，半夜不睡覺與他的朋友們相聚吃夜宵聊天到通宵等等，違反媽媽規範與禁止的事情，這對我來說是第一次真正叛逆的開始，從說謊中得到自由的滋味，他能滿足我的好奇心，我可以從中找回自主權，我可以做我想做的事情，我能得到圈子中其他人的認同，我不是一個弱者，我不需要得到允許，就跟大家一樣融入到「年輕人」的生活裡，享受自我奔放的感覺。我與男友 B 的戀情維持快兩年，一直到識破對方不斷的劈腿，最後提出分手結束這一段戀情。

（二）憤怒與失望

在 16 那一年，自從我跟男友 B 交往後，我跟另一群的女性朋友關係不好，我不知道是什麼原因讓她們這麼的討厭我針對我，一直到後來才知道其中一位女生 A 是

男友 B 的前女友，他在跟這位女生 A 分手後很快就跟我進入情人關係，女生 A 認為我是他們關係的破壞者，當對於這一點我是全然不知的，因為我對於男友 B 在跟我交往期詳細的感情狀態並不了解。那時候我每天都好討厭到學校，也感到焦慮，因為走在路上會莫名的被另一群女生針對，亂散播不切實際的謠言，在校園裡走到哪裡都感到不自在，甚至感覺不安全。記得有一次，對方說想要找一群人在我放學後打我，我也不甘示弱的說放馬過來，我也會跟男友 B 說找其他人來對槓！也許是我們雙方在叫囂並沒真正的行動，就在事情的第二天，我跟朋友在學務處外不知為了什麼而吵起來，當時的我沒好好吃飯，也沒睡好，就在爭吵情緒激動的情況下，突然眼前一黑失去意識，等我恢復意識已經是被幾位同學和老師抬起來到辦公室內的沙發椅子上躺著，隱約看見剛剛與我爭吵的同學哭著呼叫我，但我無法控制身體，手腳都僵直，手指與腳趾縮捲著，只能動動眼球看著四周的環境，休息一段時間後終於完全恢復意識及移動身體，老師告訴我已經通知我的父母，告訴他們我在學校突然暈倒需要回家休養。

我等來的卻是叔叔來接我（媽媽結拜姐妹的丈夫），雖然知道父母因為工作無法前來，所以才請這位叔叔來接我去他的家休息等待父母下班後來接我，但我心裡還是很不開心。到了叔叔的家，他帶我到另外一間小房間休息，我穿著校服一言不語的呆坐在陰暗房間裡的床上，等叔叔轉身關上門離開後，眼淚像瀑布般的不斷從我眼睛湧出，我好失望好生氣，回想著我在學校遇到的這一切，他們都漠不關心，甚至難得等到他們回家的那一天，我用試探性的方式告訴他們我最近在學校遇到的問題與壓力，但都遭到媽媽的冷漠及煩躁的表情回應，就像是在告訴著我「不要來煩我！」。我無聲的在內心大喊著：「為什麼我都暈倒了，爸爸媽媽還是放不下工作來關心我，還要我在叔叔家等到晚上，一通關心我的電話都沒有！難道我就這麼的不重要嗎？我就那麼的不值得被愛嗎？我死了也沒關係！反正我就是不被愛，我不重要，我是一個累贅，我消失算了。」強烈的情緒控制著我，我失控的邊哭泣邊大力的捶打自己、用指甲抓傷自己身體，我好討厭自己，恨不得想即刻消失，也對他們漠不關心的作為而感到憤怒與失望。

（三）說謊的牧羊人

在某一天晚上爸爸媽媽下班回家後，感覺媽媽的心情不是很好，媽媽在樓上房間洗澡，我在樓下客廳看著電視，媽媽洗完澡後從樓上走下來到廚房使用洗衣機洗衣服，這時候聽到媽媽在廚房生氣的說「阿薇！（我的小名）衣架上的東西是不是你亂丟的？！妳給我過來！」感覺大事不妙，趕緊從離開椅子跑到放衣架的地方查看，結果東西不是我亂丟的，一看就知道是前幾天從大學宿舍回來的姐姐丟的，正當我要開口跟媽媽解釋，媽媽又生氣的繼續對我說「妳每次都是這樣，把東西用亂不會收拾，才來找藉口說不是自己做的...趕快跟我收拾乾淨！」說完就氣沖沖的離開，我頓時感到憤怒與委屈，腦海中閃現出從小到大被冤枉與委屈的事情，每當做錯事情的不是我的時候，為什麼媽媽都不聽我的解釋，甚至都覺得我在說謊。為什麼哥哥和姐姐們都沒錯？相信他們卻不相信我說的。為什麼不讓我說？做錯的不是我，為什麼被打被罵的著是我？感到滿滿的憤怒與委屈，我想為自己解釋都不行，說也被打不說也被打，反正無論如何都是我的錯，媽媽都不會相信我說的。也許媽媽對於過去常說謊的我，對我的解釋已經不再相信，只要我多說些什麼都會被當成謊話，而我也成為了「狼來了」裡的牧羊人。

（四）毫無來由的責罰

17歲的某一天晚上，一如往常的吃完晚餐後，我回到自己的房間趴在床上看書，不知道媽媽為何突然非常的生氣進入房間，對著我大罵，在她開始對著我大罵的時候，我逐漸的聽不清楚她罵我的完整內容，只是偶爾聽到她罵我「為什麼這麼多孩子就只有妳這麼叛逆不聽話？為什麼只有妳這麼麻煩？」，我一直專注在媽媽的表情上，想要隨時做好防衛與保護自己的姿勢。看見媽媽非常的憤怒將原本衣櫥門邊快脫落的鐵條拉扯下來，直接往我身上打，我只能不斷的往房間內側躲去，跌跌撞撞最後躲在牆角無路可逃只好被打，直到鐵條彎曲再也無法扳直媽媽才停下手，丟下鐵條離開我的房間。

每一次被打結束後，媽媽從來不會關心我或是看我的傷口，我都邊哭泣邊仔細的看著自己的傷口，這一次我看著被打得大大小小瘀血腫起來，或是皮裂開微微流出血的傷口，像瘋了一樣不斷的用手指繼續用力往那些傷口抓，越痛我就哭得越激動，真的好討厭自己，內心不斷的在問「為什麼這些傷口就不再大一些嚴重一些？為什麼不把我打死算了？為什麼要生我？我活著是為了什麼？既然覺得我那麼麻煩又不聽話，為什麼就是不打死我？！」等情緒稍微冷靜下來，我對自己說「對啊！我就是那麼的叛逆，媽媽就是不喜歡我，我就是一個不乖，只會給媽媽帶來麻煩的小孩。我就只會給這家裡帶來麻煩...」。被打之後我都會不斷的自我貶低與懷疑自我的價值感，甚至是想消失在這世界上。

(五) 矛盾與謊話

某一天，不記得我犯了什麼錯，媽媽突然很生氣的從她房間拿出針線，一進來我的房間就抓住我的頭靠在床上的牆角，拿著針刺在我的下唇非常憤怒的說「把你嘴巴縫起來！看你還能怎麼樣講騙話！」，我完全被壓制著，當時非常害怕媽媽真的把針刺穿過去，但同時也不敢有太大的反抗，因為也害怕踢傷她，這種害怕想反抗但又擔心傷害到媽媽的心情讓我感到非常的矛盾。我當時愛說謊，一方面是因為我想得到一些我想做的事情或是東西，另一個同時也是希望能透過說謊隱瞞事實，因為我試過很多次無論我解說什麼，她都會覺得我是在找藉口，越說就受到越多的懲罰，不說是最好的，逐漸的我選擇不說或是說謊隱瞞等。雖然看起來說謊後也會被懲罰，但有時候也會不被發現逃過一劫，如果是這樣我寧願選擇說謊隱瞞或是騙媽媽來躲過一些不必要的責罰，能躲就躲。小時候面對與逃避懲罰的鸵鳥心態再次出現，這是我再也熟悉不過的應對方式了，反正無法逃跑那就選擇把頭埋進土裡，像是在安撫自己，讓自己相信這暫時的安全。

第三節 與憂鬱同行的日子

一、病識感的出現

(一) 重現媽媽的影子

高中畢業後，由於沒有馬上繼續到大學升學，媽媽就鼓勵我出到社會工作幾年歷練，再思考是否真的想要到大學升學。出社會的第一份工作就是在一家連鎖賣釣魚用品的店家工作，之後才到幼兒園（涵蓋安親班）當幼教老師。我主要是負責帶領與教導 3 到 4 歲的兒童（幼幼班），雖然授課的時間只有到中午半天，但中午下課後就要開始負責維持幼兒園小朋友們的次序、監督他們吃飯睡覺、下午又會有從小學生從學校下課後過來安親班，我的工作需要負責教書備課，還需要兼顧小學生安親班的課業輔導等等工作，一直到傍晚時分父母們陸續來接完小孩才能準備下班回家休息，中間也只剩一小段的午休時間可以休息，通常一整天下來都累垮了。

就在某一天接近傍晚時分，小朋友們陸陸續續被父母們接回家，剩下少部份的小朋友還在等候父母。這時候我正在照顧著其他的小朋友，其中有三兄妹坐在大廳等待他們的父母來接送，突然之間三兄妹中的大哥（小孩 A）不斷的頑皮吵鬧，我多次的勸他不要吵鬧，靜靜的看兒童節目等父母來，但小孩 A 不理會我好聲好氣的對他說話，繼續的在大廳跑來跑去大吵大鬧，我緊握拳頭極力的壓抑自己心中的怒火，不知不覺感覺到身邊小孩子們的吵鬧聲越來越刺耳，視線有些模糊，我心跳與呼吸加速，感覺快失去控制，就在那一瞬間，我失去理智腦袋一片空白，等我回過神來我已經拉著小孩 A 的手臂，看著他被我的行為和樣子嚇得嚎啕大哭，我才驚覺自己失控的行為，馬上不知所措的放開小孩 A 的手，一個人跑到院子裡喘氣嘗試讓自己冷靜下來。事後我馬上去跟院長道歉解釋我對小孩 A 的行為是不對的，我也不知道為什麼突然會這樣，院長表示小孩 A 很頑皮，我還年輕不知道要如何對應，所以才會無法控制自己發生這樣的事情，他也安撫小朋友了，小朋友並沒有受傷只是受到驚嚇，安慰著我說沒事下次多注意就好，我也在冷靜後跟小孩 A 道歉。

當天下班後，我一個人呆坐在車上的駕駛座上發呆，回想傍晚發生的事情，發現自己的行為竟然跟我小時候媽媽生氣時對待我的行為模式差不多一樣，我好厭惡自己複製媽媽這樣的行為，我拉下駕駛座的鏡子看著鏡中的自己就如看見我媽媽的影子，我氣到捶打自己，我此刻好生氣好討厭這樣的自己，連續往自己的臉上打巴掌，嘗試把自己打醒，提醒自己千萬不能與媽媽一樣這樣暴力的對待小孩。我不斷的自問「為什麼我就是沒辦法控制自己？為什麼我會做出跟媽媽一樣有的行為？」對自己的失控感到害怕，我好害怕自己完全成為媽媽的影子，複製媽媽過去教養我的方式。當時的我害怕自己會再次出現同樣的行為傷害到小朋友，於是主動向幼兒園的院長提出辭職，轉換新的工作環境。

（二）憂鬱的發現

自從幼教轉換工作到某家公司擔任文書人員，在工作上非常的用心學習與做事，我的姑姑工作的地點靠近我上班的地點，所以有時候她下班後會來接送我回家順便在我家用餐才回家。某一天加班結束，拖著疲憊的身軀上姑姑的車，上車不久姑姑就突然開口問我最近是不是睡眠和專注力不好，是否感到悶悶不樂對其他事情總是提不起勁等問題，我用疑惑的眼神看著她，她才緩緩的說出她對我的擔心，因為她最近來接我下班時都覺得我看上去很疲憊也悶悶不樂的。當下突然被姑姑詢問這些事情後，我才認真的回想自己最近的狀態的確不怎麼好，但我也只是覺得因工作繁忙導致身體疲憊，沒什麼體力和精神，這些是正常的，但姑姑邊用擔憂的眼神看著我，告訴我她當初確診憂鬱症的經歷，並堅持要帶我去她常去的醫院看精神科醫生，讓醫生來為我診斷，較能放心。我看著姑姑那麼的為我擔心，也堅持讓我得去給精神科醫生診斷不可，為了讓她放心，心想去看看醫生也無妨，帶著試探的心情答應去看診。

姑姑和我特地在平日向公司請假一天，她開車帶著到醫院看精神科，第一次去看精神科我並未告訴爸爸媽媽和家人，心想並不是什麼嚴重的大病，更何況只是來試試看而已。雖然是平日，但醫生的診間外坐滿了病患與家屬，等了許久終於輪到

我，是一位中年醫生，他簡單的問一些問題，了解我來看診的目的，最近的作息和身體與心理的狀態，看著他邊聆聽邊敲打著鍵盤在電腦寫著紀錄，過了不久他才停下手看著我緩緩的對我說他的診斷「小姐，我會開兩個星期的藥物給妳，裡面有安眠藥和抗憂鬱的藥物，兩個星期後再來複診，不過別太擔心，妳的憂鬱狀態沒有到很嚴重，維持來看診吃藥調整就好。」我聽到醫生跟我說了這一句話後，當下愣住了，也不知道要說什麼或是多詢問些什麼問題，就只是點點頭說好就起身離開診間，出到外面我對姑姑說醫生對我的診斷，姑姑就開始不斷的叮嚀我一定要吃藥和放鬆心情等，我也就沒多說什麼點點頭向姑姑示意我知道了，在回家的路上也沒有多說話，腦子裡都在想要如何跟爸爸媽媽說我患上憂鬱症了？他們會是什麼反應呢？媽媽知道了會不會罵我呢？

當天等爸爸媽媽回到家，我一直都心不在焉，在思考要如何跟爸媽說這件事情，眼看天色越來越晚，還是鼓起勇氣戰戰兢兢的跟媽媽說我今天跟姑姑去醫院看精神科的事情，說明為何會去看和醫生對我的診斷。媽媽聽到後，臉上的表情非常的嚴肅，並且也沈默了一段時間，感覺當下的空氣非常的凝重，時間都變緩慢，我不敢移動只能坐在原位等著媽媽開口說話。沈默了許久，媽媽終於開口說話了，她用嚴厲的聲音質問我「為什麼妳會有憂鬱症？年紀輕輕就有憂鬱症，妳跟妳爸爸那邊的人一樣啦！發生一點點事情就不行，很愛亂想，就是想太多才會有憂鬱症！妳看妳姑姑也是這樣……這個藥不要吃那麼多，不然需要吃一輩子……」我坐著不敢吭聲，就只好聽著媽媽不斷的訓話，心裡想著果然就跟我早些心想的一樣，告訴媽媽一定就會被責罵，而不是關心，反正有問題都是我自己的錯。對於媽媽的責備，覺得委屈、失望又難過，無論我成為怎麼樣的人，我永遠都是錯和失敗的那一方。由於吃藥讓我感到渾渾噩噩，影響到工作，在兩次複診後就自行停藥，也再也沒有到診所複診。

（三）失控的自己

在離開幼兒園工作後，到一家公司擔任文書的職位，我用心的學習與工作，工作短短的一年裡被上司鼓勵與肯定，就在上司請產假期間，請我代理她部份的工作。在那期間，我幾乎每天都是公司裡最遲離開的一個人，因為我除了有自己的工作以外，還需要結算當天的帳目、匯款以及其他的行政工作，覺得上司這麼信任我，把事情交給我做，那我就要把事情做到最好。

就在某一天早上，副經理突然對我說公司總部發現我某一天的匯款帳目不對，少了一筆錢，不給我解釋的機會，就指向我說偷用公司的公款，我非常的緊張、憤怒與無助。好不容易等到經理來到辦公室，看著副經理進去與他交談了一段時間後，把我叫進去辦公室裡談話。經理的第一句話是問我「公司的帳目為何會不對？錢去了哪裡？」我原本嘗試冷靜的回答他提出的疑問，在一問一答中，我感覺他詢問的語氣與眼神，像是確定我就是挪用公款的人，我感到憤怒與委屈，為什麼副經理有偷用公款的前科，為什麼不先去詢問和調查他？更何況那筆數目是出自於他的手，我只是接手作帳而已。就因為聽他片面之詞，就來用那種不信任的表情和語氣來詢問與懷疑我。我感到非常的憤怒，說著說著就再也無法控制自己的情緒，大聲的質問經理「你為什麼不相信我？為什麼覺得事情就是我做的？我每天那麼辛苦的工作加班，想把事情做到最好才回家，我一個女孩子留在工廠裡面是多麼的危險，現在事情發生了你們都沒想過我，就懷疑是我偷用公款！我不做了！」。說完，我什麼東西都沒拿就邊哭邊衝出經理的辦公室往外跑到公路旁，當下的我腦袋一片空白什麼也沒想，憤怒與委屈的情緒完全控制了我，淚水就像被打開的水喉一樣不斷的往外流，視線幾乎被淚水掩蓋到模糊，不知道跑了多久我才漸漸的放慢腳步跌坐在路旁的草地上，這時經理也追上，不斷的安慰我說「妳還好嗎？我沒有說是你偷用公款，沒事了，妳要不要先回到辦公室.....」我委屈的大哭，我不信任經理說的這一番話，我覺得他只是在安慰我，我只是不斷的重複說「為什麼你們要冤枉我？我不是你們想像中的那樣...」印象中也不知道那一天是怎麼結束回家的，但自從那

天開始，我就提出辭職信，即使還在產假中的上司不斷的關心與安慰我，我仍然下定決心離職，不願再回到公司上班。

二、尋求安心的日子

(一) 尋找心的歸屬

在我自行停止服用藥物後，嘗試投入在佛教中希望能從中尋找人生的意義與歸屬感。印象中媽媽在我初次被診斷出輕度憂鬱後，平時表面上不太關心我的媽媽，向一位來自台灣的 B 法師尋求協助，他是媽媽和爸爸非常信任的法師。我從 13 歲開始就認識 B 法師，他長年都會在台灣與馬來西亞之間往返，主要是建設道場、帶領某個助念團體和開辦佛學課程等。他是少數被我爸爸認可相信的法師，每當我有問題的時候，都一直受到他的幫助與照顧，也是我非常信任的一位法師，因此媽媽希望我能透過 B 法師的幫助，協助我擺脫憂鬱。

自從那時候開始，只要 B 法師在馬來西亞的日子，我幾乎都會跟隨他出入參加許多的佛教團體活動與法會等。有一段時間跟隨兩位女眾法師住在佛寺生活將近半年的時間，住進寺院的這一段時間裡一個星期會回家一次，生活非常的單純，並沒有太多外在的刺激，因此身心的狀態也逐漸穩定，而每一次回家媽媽告訴我她覺得我的狀態比之前穩定。

在寺院的生活與接觸的人群相對的單純，幾乎每天都在閱讀經書或是聽佛學演講，並且還會幫助該寺院的一些事務。我多數時候都沈默不語也不主動找其他信徒談話，畢竟佛寺還是一個開放的空間，之前發生性侵的事件讓我不敢逗留在人多的地方，甚至是害怕與他人接觸，更是謹記媽媽告訴我的「不要攀緣」顧好自己的心。當時覺得在這樣的生活圈子中找到一個心靈上的依歸與穩定的歸屬。

(二) 給父母的一封信

某一天 B 法師向我和父母提議帶我到台灣一個星期，尋求他在台灣北部的一位友人透過心理治療的方式提供協助，同時也借此機會帶我到南華大學了解生死學系

大學部的人學事項，考慮是否需要回馬來西亞後就辭去工作到台灣就讀大學，很快的 B 法師就購買好機票帶著我搭飛機前往台灣。在台灣的一個星期裡，印象中有好幾天的時間都到 B 法師的友人住處透過談話讓對方了解我的狀況及教我如何與父母溝通與表達自己的想法。

印象最深刻的是，她教我如何透過寫信的方式向父母表達自己的需求及想法，這是我第一次透過用寫信的方式向父母表達我內心的想法與感受，剛開始拿起筆看著空白的紙張卻不知道要如何寫，在她的引導下我開始動筆寫下第一句話，首先寫感謝父母養育與向父母道歉的話，接下來寫下自己的想法與感受，最後說出期望的事情。在撰寫這一封信的過程中，這是我第一次那麼清楚的向父母表達愛、道歉與個人內心的想法與感受，撰寫過程中邊寫邊哭，但並不記得當時撰寫的內容令人。最後將信中的內容透過手機寫成一則長長的簡訊發送給父母，原本我以為父母看到信息後會撥打電話回覆之類的，但卻沒有任何回覆，直到我回國與他們相見，也都沒有提起這一件事情。雖然大家都沒有語言上的表態，但從彼此的互動中感受到微細的改變，我能感受媽媽和爸爸對我的態度有微妙的轉變，尤其是與媽媽的互動關係有些變化，媽媽有時候會私底下跟我聊她一些個人的感受與想法，這是之前不太會發生的事情，對我來說像是有機會開始靠近媽媽。

三、憂鬱復發的日子

(一) 憂鬱再次敲門

在 21 歲那一年，我從馬來西亞的到台灣佛光大學就讀大學部。在大學部四年的學習期間，從一開始我就非常努力的學習，為了適應在台灣用中文學習的環境，在課業上我都會主動尋求同學的協助與輔導，努力的學習換來不錯的成果，成績都一直維持在班級的前兩名內。除了在課堂學習以外，對於系上的活動也常出席與幫忙。在這過程當中，偶爾會聽到老師、學長姐和同學們對我的稱讚，但我聽到別人的稱讚的當下只有短暫的開心，過不久就會開始想對方其實是不是在說客套話鼓勵我，其實我並沒有他們說的那麼優秀。我對於自己有很高的標準，我不允許自己在

生活和學業上出問題，只要有一點點的差錯或不完美，我都會非常的自責與憤怒。這些對自己高標準的要求和自卑感已經深深植入在我的生活思考模式當中，像是影子一樣如影隨形。

在大三實習結束升上大四的暑假，我回到馬來西亞渡過暑假。回到馬來西亞不久，當時男友 D（如今的先生）因個人的議題陷入情緒不穩定的狀態，在毫無明顯徵兆的前提下突然跟我提出想要分手，這突然的決定讓我無法接受，我不斷的追問他原因，但總是無法給予具體的原因。我開始懷疑自己是不是我帶給他太多的麻煩和壓力？他是不是覺得我不夠好？是不是因為我才導致男友 D 心情低落？為了挽回我們的感情，我嘗試用各種討好方式討好他，希望能與他復合，同時也變得很敏感，隨時擔心他會在這期間愛上其他比我更優秀的女生。

過不久就是大四開學的第一學期，面對男友 D 與我分手的打擊再加上學業和大四畢業論文的壓力，壓得我喘不過氣，失眠的狀況加重，幾乎每個凌晨哭到快到天亮才睡著，好不容易睡著且又需要早起去上課，這樣的日子很快就把我搞垮了，開始越來越憂鬱。為了不想讓身邊人擔心，這期間所有的情緒我都自己扛下來，也不敢跟好朋友述說，因為我害怕麻煩別人要擔心我，也擔心別人覺得我是一個麻煩的人。生活漸漸的失去色彩及動力，深深的陷入無助、無奈和無力感，面臨與男友分手的危機，小時候那種「不值得被愛」的感覺再次出現，它一日一日的快速長大，大到將我推入黑暗的憂鬱深淵之中，無法喘息。

為了配合最後一年的學業，我每天都壓抑自己的情緒，嘗試讓自己過得正常。同年 12 月的某一天，我漸漸的發現低落情緒已經影響到我的日常生活，常常在任何時刻莫名的哭泣，也會對一件人事物感到莫名的生氣，整個人變得異常的敏感，不想面對人群，無時無刻都想要馬上結束自己的生命來結束痛苦，各種自殺的念頭無時無刻在我腦海中出現，她用嘲諷的語氣不斷的在腦海中告訴我「哼！（冷笑）妳死了，一切都會結束，妳還在掙扎什麼？反正妳是一個不被愛的小孩，沒人會在乎妳。從小媽媽就不愛妳，現在連妳最愛的人也要拋棄妳，妳死了就不會再有麻煩，一了百了。」我強烈的覺得自己活著也沒有意義，我就是一個不值得被愛的人，只

有我消失了這一切才會停止，就不會再帶給任何人麻煩，也不會成為人家的包袱。我無法專心的上課和正常生活，我害怕自己會徹底失控，也許是出自於「人求生的本能」，於是我主動的找班導師求救，班導陪伴我到學輔中心找諮商心理師晤談尋求協助接受心理諮商。於是在學生輔導中心的諮商心理師安排之下，駐校身心科醫生來到學校與我初談了解狀況之後，再持續的到 A 醫院身心科門診就診，醫生當初的診斷項目為「憂鬱症」，並持續接受快一年的藥物治療及心理諮商，但未有顯著的好轉，反反覆覆出現強烈的自殺意圖與情緒低落煩躁。

（二）灰暗的世界

大四期間我持續的到身心科門診看醫生服用藥物和每週固定到學校的學生輔導中心接受心理諮商，在藥物的協助下睡眠狀態稍微改善，但憂鬱情緒和想自殺的意念還是沒有得到很大的紓緩。每天除了睡覺以外，睜開眼睛看見的世界猶如灰色死氣沈沈毫無生氣，醒著的時刻多數時間都感到非常的煎熬，胸口就像是每天被一塊大石頭壓得喘不過氣，無時無刻都要與自己的負面思考與情緒搏鬥拉扯，再也沒有力氣對付多餘的人事物，從前再喜歡的食物和有興趣的事情對我來說已經毫無感覺和意義。當掙扎到沒力氣的時候，覺得唯有從這世上解脫才能結束痛苦，「死亡」就像是在這灰暗世界中的一條明路。

我看見身邊的老師、朋友、心理師和醫生等很努力的想幫助我走過這一段路，但我就是毫無進步，我感到非常的自責，好氣自己為何就是那麼的沒用不爭氣，我為何就是沒辦法好起來，不想再為身邊任何一個人帶來麻煩。即使跟男友 D 復合了我還是感到沒安全感，感覺他隨時又會離我而去，他曾經對我說過「再也無法愛我」這一句話深深的打擊我，不斷的檢討自己是不是做的不夠好或是哪裡犯錯了，為何我就是「不值得被愛」的人。

（三）囚禁的日子

在大四期間雖然持續服用藥物和接受心理諮商，但每天醒來的那一刻仍然在面對身心的煎熬與痛苦，每天都有強烈的自殺意念。也許是出自於求生的本能和宗教信仰的約束，在想實行自殺的那一段時間不斷的與自己內在掙扎，反覆在「死了痛苦就會結束了」和「自殺死是犯法和無法真正的到解脫」兩個想法之間搏鬥拉扯，常陷入到非常的混亂和無力的狀態，有好幾次在實行自殺之前，用盡最後一絲的理智打電話到學生輔導中心求救，希望有人能幫助我。

長時間在自殺意念和繼續生存之間來來回回，當時身心真的感到非常的疲憊。直到某天在晤談中覺得這一段時間自己的身心已經疲憊不堪不想再這樣掙扎下去了，我告訴心理師說我想回去收拾行李準備離開這世界做最後的告別，說完不久我就直接離開諮商室一個人走到學校某個很高的山坡傍坐著看著遠處的風景，預想著待會要如何做最後的道別和計畫死亡。我並未注意到心理師跟隨在後，她坐在我身邊靜靜的陪伴著我，當時心理師的陪伴讓我覺得在我死亡的前一刻還有一個人真正的關心和想幫助我。

不知過了多久的時間，她開口詢問我是否願意再給自己一次機會，到醫院看診住院接受治療，住院的這段時間我可以好好的休息，對於外在的事情不用擔心，之後的事情等狀態穩定後再去討論，聽到能好好休息，疲憊的我已經沒有太多的想法，抱著試一試的心態點頭同意到醫院住院接受治療與休息。當晚回到宿舍，在室友的陪伴之下安全的度過一天，第二天一早在心理師的陪伴之下到醫生的門診看診，經過醫生的評估，將我轉介到 B 醫院即刻住進精神科急性病房接受專業藥物與心理治療，前後長達 56 天。那些天我猶如籠中之鳥，每天有固定的課程、團體、職能治療等一系列要去做，24 小時有醫護人員看護，能活動範圍只有在病房的區域，之後經過醫生的評估認為我的狀態較為穩定後，才有機會每天外出一到兩個小時，一週一天 8 小時到外面練習接觸外在的環境。經過快兩個月住院的規律生活、藥物和心理治療結合之下，身心狀態才逐漸穩定些，但心理的議題仍然沒有得到很大的幫助與紓解，眼看就要靠近班上的畢業展，我不想錯過這一個難得的機會，於

是多次向醫生提出辦理出院，經過幾次的要求之下，終於可以辦理出院回到學校生活。當時是我大四的最後一個學期，除了有學輔中心心理師的幫忙之外，系上的老師在了解我的狀態後，結合評估我過去在大學期間的課業與行為的表現良好而得到教師們的肯定，並在學業上也給予我通融與照顧，就在老師與學生輔導中心的心理師協助之下，順利完成大學學業。



第五章 照見自我認同的轉化

第一節 與躁鬱症的相遇

一、無法調適的新生活

(一) 生涯的轉折

大學部最後一學年，我的身心飽受憂鬱症折磨，透過身邊的師長與親友等人的協助與扶持，好不容易努力走到大學四年學習生涯的尾聲，眼看畢業回馬來西亞的日子一天一天的逼近，我開始為畢業後返回馬來西亞的生涯規劃感到焦慮和擔心。在我還沒被憂鬱情緒困擾的時候，原本的打算是報考當時我的本科——佛教學系的碩士班，但患上憂鬱症後，疲憊的身心實在無法讓我有餘的精力去規劃往後升學計劃。直到接近大學畢業回國的前夕，憂鬱情緒帶來的疲憊雖然仍在，但同時我心裏想要升學的念頭愈發強烈，過往曾在安寧病房當志工的片段不時在我腦海中浮現，仿佛提醒著我還有夢想需要實現！

我的大學部畢業呈現是寫關於安寧緩和病房宗教師悲傷輔導相關的研究，還記得大學二年級時因某家醫院的安寧病房社工來到我們學校演講，當時的演講莫名的觸動著我。在此之後我對安寧緩和和悲傷輔導有很深厚的興趣，並且報名一系列的安寧緩和培訓，之後兩年的時間固定到兩家醫院的安寧病房當志工，到病房為生命末期的病患用精油按摩舒緩身體腫脹的不適，直接與病人和其家屬或是主要照顧者接觸，在病房裡看見許多面臨臨終的狀態與悲傷，觸動到自己的內心，在心中埋下向往助人者領域發展的種子并在大學畢業之際發了芽。

回想當初申請南華大學生死學系碩士班的時候，由於我不是心理系相關專業畢業的學生，在提出申請時我就給自己心理建設被錄取的機會不大的想法。後來收到了來自南華大學的錄取通知，實在感到喜出望外，雖然擔心升學不被錄取的焦慮感消失了，但緊接而來的是即將到研究所學習害怕和焦慮，對於進入另一個陌生的領

域重新開始學習，我不確定是否能承受其中的壓力，擔心自己又會回到憂鬱時期的原點，好害怕再次陷入其中。

（二）獨自承擔

收到錄取通知單之後，我徵詢了當時的心理師的意見，確認我是否適合繼續升學，心理師分析我主要的刺激源來自與母親的相處，我還沒準備好面對與母親的關係之前，繼續升學或許是我回避刺激源的方法之一，沒想到這一次的選擇，開展了接下來的挑戰與故事。

升上研究所後，除了需要適應不同學習領域的知識之外，建立新的關係對我來說是個困難，我因個性慢熱，加上當時同學們在正式開課前就已經互相認識，讓我感覺自己就像是這個班級突兀的局外人，幸運的是我們班級的同學都非常的熱心與善良，得知我學習不太好都主動提出協助。沒想到開學不到兩個月，我的左腳突然感到持續性的麻痺疼痛，甚至疼得無法正常走路，我每踏出一步都猶如受到酷刑，疼得冷汗直流。一個人剛到陌生環境生活，我不知道該向誰求助，於是從學校衛保組借來拐杖，撐著拐杖獨自乘搭校車，又轉搭火車到兩家不同的醫院檢查，兩位醫生的診斷結果都是椎盤急性突出壓迫到左邊的神經，需要動手術切割突出的部分。聽到診斷結果我瞬間慌了，身邊沒任何朋友和家人陪伴，當下我不知該如何應對，更是感到強烈的孤單與失落。

在得知第二天要動手術前，我主動聯繫大學時期來自香港的閨蜜，請她從北部下來南部到醫院照顧我，而她是我在台灣唯一最好和信任的朋友。在進手術房進行麻醉的前一刻，醫生和護理師還不斷的向我確認有沒有親友陪同，但因為一切都來得太突然，我回答唯一能來照顧我的朋友正從北部趕下來，當時我並沒有意識到全身麻醉與手術的風險，現在回想若當時我在手術檯意外離世了，就連遺言都來不及說了。然而在手術後住院期間，因為服用止痛藥的副作用，讓我非常的不舒服，病房的空氣讓我覺得悶得發慌，於是我請求朋友讓我坐上輪椅推我到病房外透透氣，

殊不知因為藥物副作用的關係，對於平時沒什麼感覺的味道，突然感到異常的噁心，於是我請求朋友把我推到樓下空氣流通的大廳門口。

當我們抵達大廳時，我看著身邊來往的病人都有家屬的陪伴，而我卻形影孤單，那瞬間突然所有的情緒湧出，我不斷地大哭，回想從發病到動手術，我都需要一個人忍著疼痛在人生地不熟的環境下，一個人獨自去面對，我好羨慕身邊的那些人，為何我沒有家人陪伴，是不是我不在了也沒關係。此時的我眼淚不斷的留下，已經顧不上朋友，各種委屈與憤怒發洩出來。大哭一場後，我和好友什麼話都沒說，過了一陣子，也許是尷尬的驅使，我們又回到正常的談話並沒有再去談論為何大哭，回到病房休息。然而此次的手術爸爸媽媽依然沒來探望我，只有大姐夫婦和三姐夫婦從馬來西亞趕來看我。而這一次的經歷，讓我深刻的感受到在陌生環境生病，一個人獨自面對身體的病痛的孤獨、無助感與憤怒，我感覺自己的生死對於父母來說似乎並不重要，想死的念頭又悄悄的升起。

（三）再次被擊倒

無法適應新的生活以及身體病痛的煎熬加上課業的壓力，加重了憂鬱的狀況，我每晚無法入睡，常常睜著眼睛到天亮才漸漸的睡著，睡眠不足讓我的精神與專注狀態更加的不足，如此惡性循環讓我更加無法專注和更好的理解、消化於思考課業的內容而深深的感到挫折。漸漸的懷疑自己當初為何要給自己生存的機會，不如讓我結束了這場生命了斷這一切痛苦。

那一天，我已經忘了多久沒有睡個好覺，即使服用之前醫生開的安眠藥也已經讓我無法睡好，身心上的痛苦的折磨，已經讓我沒力氣看向未來，只想要解決當下的痛苦。那一天我準備與先生做最後的道別，準備在宿舍了解自己的生命，被及時到來的舍監與心理師發現，被帶到學生輔導中心休息，當下的我已經無法正常思考，內心另一個聲音告訴我趕快結束自己的生命，不要再掙扎了。於是走出輔導中心到更高的樓層徘徊，內在不斷的掙扎，我寫信給心理師說我好想跳下去，努力的

用盡最後僅存的一絲求生理智與強大的自殺意念拉扯與奮鬥，最終心理師找到了我，經過一番討論后，為了我的人身安全，決定將我送往醫院接受治療。

到醫院的當晚，在辦理入住的手續，護理師拿來藥物給我吃，我已經沒有力氣多思考，就直接接下搭配著水咕嚕咕嚕的吞下，不知道過了多久，有一小段的時間腦袋一片空白，等我再次恢復意識，已經是被護理師帶進去病房，朦朧之間能看到心理師在護理站的門口看著我進入房間，那一瞬間被遺棄和被背叛的感覺湧出，但在藥物的作用之下，躺上病床馬上入睡，平安的度過一夜。第二天起來才看見病房裡的狀態，住著各種精神狀態不佳的病人，甚至是在我吃午餐的時候，盤中的食物突然被某位病友用手一把抓住往他嘴裡塞，我當場嚇傻了，我感到非常的害怕、陌生和沒安全感，我好害怕變成那樣的人，更是覺得自己被老師遺棄在這裡，連一個我信任與可以保護我的人都沒有，我害怕自己再也無法離開這一個地方，後悔昨天答應老師要來這裡，剩下我一個人面對，那種無助、孤獨與被拋棄的感覺又再次湧上，開始在想我要怎麼逃離這裡。

到了晚上準備休息的時間，我服用下藥物後仍然沒有任何的睡意，感覺只有死了才能逃離糟糕的生活和環境。我開始尋找尖銳的物品嘗試割腕，但尖銳物品危險物品在我進入病房的時候都已經被護理師收走，我只好從我身邊限有的物品尋找，我轉頭看到櫃子上的眼鏡，心想眼鏡的鏡片應該可以割破手腕，於是馬上用盡力氣將鏡片取下不斷的來回割手腕，由於眼鏡鏡片並不是玻璃所以割了許久都沒出現明顯的傷痕，就在這時候護理師突然進入病房問我在做什麼，眼看就快要被發現，手裡緊握著被我扯下來的鏡片，將眼鏡的殘骸藏在棉被裡，護理師邊詢問邊一步步的向我靠近，我緊張的緊握著手不想被發現，不想這唯一的工具被收走，但很快的就有其他護理師進入和保全人員，好幾個人從我手中奪走眼鏡片，搜尋我的棉被，當下我有種犯罪被逮捕的感覺，感到非常的羞恥，在半牽制的情況下帶到小房間，地上和牆壁都是墊子，裡面放著一個尿盆和一張棉被，連枕頭床單都沒有，更加後悔為何自己沒死成還要被關進來這裡，要是我當時堅持就不會有這樣的遭遇。我被打了一針鎮定劑後，安置在小房間內，我一個人捲縮著身軀面對著門靠著牆壁躺下，

沒有溫度的墊子讓我感到這世界的冷漠和孤獨，看著門口許久才漸漸的入睡，但藥物卻沒有讓我睡得很好，幾乎整夜都會一直醒來，護理人員巡房開啟小房間外的第一道門，聽到聲響就會張開眼睛看著對方，像是期盼著對方能趕快把我釋放出去，此時的我覺得時間就好像被放慢了好多倍，在完全沒有時間概念之下莫名的讓我產生恐懼，不知道我什麼時候才能離開這裡。

（四）久違的擁抱

到了早餐用餐的時間，我終於被帶出小房間到公共區域用早餐，這期間一名社工也前來與我談話。在談話之後，我回到原本住的病房呆坐在床上，不知道過了多久，護理師前來通知我，我馬來西亞的家人待會就會進來病房探望我，並且不知道這一次媽媽會來接我回家。此次住院與過去第一次住院經驗不太一樣的是，這一次有通知父母告知我的狀況，在我住院的第三天，媽媽、大姐、三姐、姐夫們和男友D從馬來西亞搭飛機來到台灣探望我，並準備幫我辦理休學手續接我回國休養一學期。

終於等到家人進入病房，我看著媽媽從護理站緩緩的走向我所在的病房，看到媽媽的到來讓我感到驚訝，在充滿驚訝的同時也在擔心媽媽會不會責罵我，此刻的我腦海裡快速的腦補待會可能會出現的責罵。當媽媽越來越靠近我時，我才看見媽媽的眼眶泛紅用充滿憂心的表情看著我，眼淚瞬間的填滿我的眼眶，我慢慢的走靠近緊緊的擁抱著媽媽，我像個小孩一樣在媽媽的懷裡大哭，感受溫暖的懷抱，媽媽用手溫柔的撫摸我的背後沒特別說什麼，此時我覺得媽媽的擁抱勝過一切關心與安慰的話語，我們彼此擁抱了一陣子，在我成長過程中不知道多久沒有這樣好好的擁抱媽媽感受她的愛與關懷，也很少看見媽媽在我面前表露出憂心的表情和眼淚。這一次特別的經驗，讓我感受到媽媽久違的溫柔與關愛，長期以來媽媽都是以嚴厲及打罵的方式表達她的關愛，不知道有多久已經沒有好好的感受媽媽給予愛與溫柔的感覺，這就像是重新看見媽媽對我的另外一面，當下覺得我不是被遺棄和不值得被

愛的小孩，因為我還有愛我的父母和家人，感受到過去一直緊緊包裹在我身上不被看見與被愛的束縛有了一絲的鬆動，原來我還是有被愛的存在。

二、躁鬱症的出現與確診

（一）躁動不安的情緒

休學回到馬來西亞休養期間，我對身邊的任何人事物都容易感到煩躁，我開始會因為一些小事情或是對身邊的人表現出不耐煩和煩躁的情緒態度，剛開始我對自己變得非常暴躁的狀態並沒有太多的留意，只是覺得一些小事情就能讓我爆炸。直到有一天爸爸在跟我談話時，我用非常不耐煩的語氣和態度回應爸爸，這一幕被媽媽看見，她無法忍受的我說「為什麼妳的脾氣越來越暴躁？最近一點點事情妳就暴跳如雷，難道妳就不能控制自己的情緒嗎？」這時我才發覺到我的暴躁情緒已經影響到日常生活甚至是身邊的親人，自從那天開始我開始想控制我煩躁的情緒，盡量不要表現出暴躁的樣子，但就是無法控制，上一刻我才提醒自己要調整，但隨時下一刻因為一箇小事情而爆發。

除此之外，精神的狀態從原本每天都覺得很累沒動力，改變成即使一整天沒什麼睡也不太會覺得累，睡眠時間減少。時常會有購物的衝動，只要我身上有錢都會輕易的就被花掉，無法長時間集中精神在處理一件事情上，隨時都會被許多的思緒分散注意力，思緒異常的活躍等等，感覺無法受控。這些都是我過去很少較長時間出現的行為，我好討厭這一種無法掌控自己的感覺，對這樣躁動的自己有時候會突然覺得很陌生，照著鏡子看著自己的臉龐，在內心不斷的自問，我到底怎麼了？到底哪一個才是我自己？這是我沒錯啊？但為什麼我會變成這樣無法受控制的感覺，時而憂鬱時而躁動，讓我感到對自己失去掌控感，不知道哪一個才是真正的我。

（二）躁鬱症的診斷

回到馬來西亞一段時間後，之前在台灣住院帶回來的藥物即將服用完畢，想起醫生提醒我回到馬來西亞要繼續到精神科看診與服用藥物，於是我到上網搜尋到口

碑很好的精神科醫生門診看診。第一次去看診的時候，我拿著在台灣住院醫生開的診斷報告以及服用的藥物給醫生 B 看，他非常的有耐心聆聽及了解我當時的狀況後，便開始提問對我的狀態進行評估與診斷。醫生除了詢問評估憂鬱狀態的問題之外，和以往看診不同的經驗是，醫生 B 也詢問我最近是否有出現躁症狀態的問題，我如實的將近期出現的狀態告訴他，如：購物衝動、睡眠減少、活動量增加與思緒跳躍等狀態，在一旁陪我看診的媽媽也向醫生提出她最近觀察到我的最近脾氣變得非常的暴躁等，醫生 B 以此種種的狀況，評估診斷為躁鬱症，並給予躁鬱症的藥物治療（依據 DSM-V 精神疾病診斷準則手冊診斷分類為：第二型雙相情緒障礙症，Bipolar II Disorder）。

我充滿疑惑的問醫生 B 為何我一直以來都被診斷為憂鬱症，而此時會被診斷出躁鬱症呢？醫生緩緩的解釋到，有可能之前我有出現輕躁的現象但不明顯，而我自己一直都沒發現，而到了憂鬱期間才去看診，所以並沒有即時被發現，同時也有可能之前的醫生是依照我當時憂鬱的狀態診斷及開藥，這樣的狀態不容易被發現，所以沒注意到有躁鬱症的可能性。

（三）啟程的動力

在馬來西亞休養期間，每次到醫生 B 的診所複診時，他都非常的有耐心的詢問及關心我的身心狀況，並針對我的狀況進行討論及給予建議。記得在第二次看診時，我邊說邊哭的告訴醫生 B 「我覺得自己很累，我沒辦法控制我自己的情緒，但媽媽似乎不理解我的狀態，有時候會認為我在找藉口偷懶或是自己想太多等等，會對我碎碎唸或是逼迫我做一些事情，我沒有多餘的力氣一直去跟媽媽說明及對抗，這讓我感到更加的無助與疲憊。」他邊安慰邊對我說「憂鬱和躁動的情緒不是妳能控制的，妳媽媽很期待妳能痊癒，但是妳只需要跟著自己的節奏，調整身心慢慢的進步就好，我會幫妳跟媽媽溝通，讓她了解你的狀況。藥物只是能調整生理上的問題，若要痊癒就要同時接受心理治療，才有明顯的效果。不用擔心，這一路上還有很多人願意陪妳走過。」這是我看過好幾位精神科醫生當中，第一位願意慢下腳步

耐心聆聽、陪伴及鼓勵我的醫生，當時因為醫生的這一段話，讓我深深的感受到被接納、安撫、同理、陪伴、協助及鼓勵。當天看完診回到家後，我一個人躺在床上，在回想與思考醫生對我說的話，既然醫生都沒打算放棄我，甚至還很努力的鼓勵與幫助我，如果我就這樣被打敗，那就代表我真的是一個無能脆弱的人，就再給自己機會嘗試看看，既然自己沒力量，那就尋找外在資源協助自己，從中找到適合自己的療癒和自我照顧方式，慢慢的學習健康的因應方式。

（四）無法掌控的躁鬱狀態

在往常的日子裡，我都會固定持續的到精神科看診服用藥物和接受心理諮商，身心狀態有時候能維持在相對平穩的狀態，但一旦遇到壓力源或是負向經驗事件的刺激源時，身心的狀態依然容易受到影響回到發病的狀態，讓我感到自己時常在躁與鬱之間擺盪，好不容易費盡力氣從谷底爬出來一不注意情緒又會衝上天無法控制，讓我深深的感到無力和挫折感。

某一天的半夜，我已經連續受到憂鬱情緒的影響，連續好多天都沒辦法好好的入眠，每晚躺在床上睜大眼睛看著天花板，所有的事情都讓我提不起勁，我只想趕快從憂鬱的谷底爬出，但越是用力就越陷越深，這種灰暗沉重毫無生氣的生活，快把我吞沒，我不斷重複的自問「到底什麼時候我才能從谷底爬出？我前陣子明明就成功了，為何我就是那麼的沒用，受到一點點刺激或是遇到困難，又打回原型？」這種自責與無力的狀態，讓我感到自己就是一個這麼不堪一擊無用之人，無論多麼的努力還是會回到原地。

可是每當我逐漸從憂鬱的狀態回到平穩的狀態時，我又會開始擔心無法維持自己的身心狀態出現躁症的狀態。當自己陷入躁期的時候，我會連續好幾天甚至是好幾週都異常的興奮與活潑，總有滔滔不絕的想法出現，身邊的朋友也有跟我反應覺得我很不一樣，整個人開朗很多，無法控制自己說話的語速，隨著飛躍的思緒話題轉換得很快。當我從躁期回到較能控制的平穩狀態時，我又會開始自責自己為何沒辦法控制好自己的情緒而感到生氣和挫折，這樣情緒高昂聒噪的我不知道是否會讓

別人感到厭煩，我好害怕自己會口無遮攔的得罪到別人而不自知，感覺我的身體和情緒都不是我的，我都無法取得平衡控制，越是努力就越陷入其中，在兩個極端情緒之間擺盪讓我更加的疲憊不堪，這對我來說是一種極大的折磨與考驗，有時不知道到底哪一個才是真正的我，無法好好的穩住自己，我好希望能長時間的回到正常情緒範圍，我只想要回到平穩的過生活。

第二節 母女關係的修復對自我認同的正向轉變

一、重見我與母親的關係

(一) 我與母親關係的鬆動

2019年9月辦理復學，從馬來西亞回到學校繼續未完成的碩士學業，這時後剛好遇到小安老師在學校開設為期四天的「心理劇」工作坊，在同學的極力推薦下報名參加了。這是我第一次參加心理劇工作坊，好不容易得到媽媽金錢上的批准與支持，心想要好好珍惜這得之不易的機會，就不要浪費下定決心好好的來面對自己吧！就在工作坊小安老師帶領我們進行一系列的暖身活動中，其中在透過繪畫關係圖和寫信給生命重要他人的環節，在對媽媽說話的內容裡寫到：「媽媽我現在要寫一封信給妳，讓我覺得非常的有情緒、生氣、委屈、難過……妳可以停下來認真的聽我說嗎？我不是妳說的那樣，我也不想麻煩妳，我也想成為妳心目中的乖小孩……我好想和妳和好……」在小組中邊讀變淚流滿面的與組員分享，這是我長那麼大第一次在陌生人面前說出內心一直不敢對媽媽說出的話，也許是打開了內心壓抑已久的盒子，頓時內心有一個很強烈的念頭出現，不斷的鼓勵自己提起勇氣的去面對我與媽媽的關係議題。於是在第一場心理劇時，我主動的踏出去表明自己願意去探索內在的議題。

小安老師請我站上台前請我說明要處理什麼議題，在小安老師的引導之下，開始回想我成長歷程中與媽媽互動中印象最深刻的事件，在描述到小時候常被媽媽打罵的事件時，腦海中突然不斷的出現媽媽大聲責罵著我的聲音「你就是一個只會製

造麻煩小孩，為什麼總是給我帶來那麼大的麻煩！」，這一句話的出現讓我瞬間回到過去媽媽在打罵我的情境，身體開始不由自主的緊繃起來。小安老師請我選出一位學員扮演當時的媽媽，讓我在與扮演媽媽角色的學員之間站出感受中和媽媽關係的距離，憑著自己的感覺站好位置後，小安老師帶著我去看我所呈現出與媽媽關係之間的距離與狀態，我轉過身背對著媽媽不敢與她面對面相望，並對媽媽感到害怕和生氣，當下的我雖然不敢面對媽媽，但右手依然拉著繩子，我依然渴望與母親連結，這讓我感到矛盾，既然我那麼害怕與生氣媽媽，為何我還是緊拉著繩子不放。研究者以圖示的方式呈現出當時在心理劇中與媽媽的距離位置示意圖：

圖 5-1 研究者在心理劇中與媽媽的距離位置示意圖

背對媽媽，手往後背拉著繩

代表媽媽角色面向我，雙手拉著繩

臉部方向

我頓時覺得胸口非常的悶痛，像是有塊大石頭壓著讓我無法大口喘氣，這時小安老師請一位比我強壯的女學員從我後背抱著我，再用雙手緊壓著我的胸口，讓我體驗胸口被壓著的感受放大，並問道「妳是否要繼續這樣讓胸口悶痛下去？想不想改變？」聽到這一句話的當下，我開始感到害怕和退縮，但內在同時出現一個聲音要我好好把握機會，就信任老師把自己交託出去的面對與探索。我提起勇氣點頭示意想繼續前進，於是老師開始讓我捲縮著身體坐在地上並把一片大布放在我的身上，請其他的學員壓在我的身上，此時的我感受到呼吸越來越困難，被壓迫的感覺不舒服到讓我想馬上掙扎，此時老師也不斷的傍邊問我是否準備好要出來，並不斷的強調要突破是一個很辛苦的過程，但出來了就是跨出內心封閉的這一步，勇敢的去面對它。當下的時間猶如被放慢了一般，我不斷在老師的聲音與自己內在聲音對

話中徘徊和掙扎「宥妘！妳在幹嘛啊？趕快出去啊！難道你想繼續那麼痛苦下去嗎？」不知道過了多久，最後在老師與內在聲音的逼問和身體越來越不舒服的狀態下，告訴我自己「我不想再被這個畫面與情境給困著，我真的太累了，我好想擺脫這個大魔王」，就在我決定好的這一刻，一鼓作氣的用盡全身的力氣才從被十幾個人壓制下突破而出，在突破的那一刻我跌坐在地上大口大口的喘息，瞬間感到不再被壓抑的輕鬆，當下對自己說的一句話是「出來真好！我終於可以大口呼吸，有勇氣跨出和突破了」。當下的我就像是被大石頭壓著的草，終於透過自己的力量推開石頭，準備接受陽光的灌溉與雨水的洗禮之下成長。

經歷了第一次突破後緊接著第二次考驗的來臨，老師邀請學員們手牽手圍成兩圈（人牆）把我緊緊的困在中間，請扮演當時媽媽的學員站在人牆外，並要我想辦法突破人牆走到媽媽的面前。上一次的突破已經消耗大部份的體力，但當時的我不知道哪來的力量和力氣不斷的在解開和突破人牆的包圍，努力的往外衝，嘗試幾次之後，發現盲目單靠蠻力去突破不是最好的辦法，於是開始尋找和思考人牆的弱點，此時注意到人與人之間的腳是有空洞的，於是我趴在地方從人牆中穿了過去，我終於成功突破了。當我從人牆中突破而出後，我還是無法靠近眼前的媽媽，我還是感到害怕，害怕被傷害。從這過程中，讓我感受到自己就像被關在籠子裡的鳥，想要離開這一個籠子，如果我只看到眼前的枷鎖想要把它解開也許很難同時也需要花很多力氣，當下我是可以轉移注意力去找籠子裡其他的缺陷，並且想出適合且安全的方式突破。讓我體驗到在面對與突破困難的過程中，不能只是盲目的前進，需要慢下腳步去覺察和尋找適合自己且安全因應模式面對。

好不容易突破前面兩個關卡，小安老師再次邀請我仔細的說出自己在小時候，媽媽是如何的打罵我的情境，同時要我選出兩位學員，一位代表是小時候的我，一位代表小時候當時的媽媽，再找出一名我願意讓她陪伴我的人。在他的引導下，我很快又回到小學時因隱藏聽寫成績被媽媽發現而被打的事件，仔細的說出自己所看到、感覺與聽到的情境，老師依照我的描述邀請其他代表的成員扮演情境中出現的其他人事物，當我說完開始演出我所描述的情境演出時，我猶如回到小時候的情

境，已經幾乎分辨不出自己是在現實還是在過去的事件當中，我就像是回到當時弱小的我，害怕得不斷一直往後退捲縮靠到牆角，一旁看著上演的這一切，身體無法控制的顫抖，參雜著無助、恐懼與憤怒情緒感受，感覺快要窒息，最後我閉上眼睛不敢再觀看。

小時候因為被媽媽打，沒人保護我，而讓我覺得無助，這一次我同意讓一位同學在我身邊陪伴我，在我閉上眼睛陷入最害怕與無助的時候，不同於小時候的經驗是現在我的身邊有一個人可以緊握我的手給予我支持和陪伴，這是我小時候得不到的救贖與安全感。當劇場演到一半的時候，老師邀請我去劇場中拯救出小時候被打的我，把她從媽媽的手上救出來，當下的我還是非常害怕劇場中扮演媽媽的學員，感覺她就是當時的媽媽，如果我過去一定會被壓制被打，我不相信自己有能力去救出小時候的我，老師眼看著我一直捲縮著身體坐在原地遲遲不肯動身，就請劇中的扮演當時媽媽的角色用更誇大的動作重複的使用道具鞭打地上發出更大被鞭打的聲音，同時請扮演小時候我的角色不斷的大聲呼救「媽媽，求求你不要再打我了！快來救救我」這些誇大的動作和聲音不斷的刺激著我，我好想要趕快停止這一切，就在聲音大到啞忍無可忍的時候，在一片混亂中不知道哪來的勇氣和力量，衝進劇場中將媽媽從小時候我的身邊拉開，我一次比一次有力氣的將媽媽拉開，終於在最後一次大聲的喊出「放開我！」的當下，順利的將媽媽拉開並將對方推出工作坊課室的門外，那一瞬間內心累積的情緒得以紓解，成功把小時候的我從當時的媽媽手中救出，發現現在已經長大成人的是有能力去拯救小時候被困著的我，我已經有足夠的能力去保護自己，不再受過去的困境束縛著。當我在擁抱小時候的我，內心感受到她不願意原諒現在長大的我，因為在我成長的歷程中不斷的壓抑與忽略她，當下我深深的感受到小時候的自己是非常的委屈，同時也生氣我為何一直用逃避與自我傷害的形式忽略和壓抑著她，我心疼的擁抱著真誠的說出對不起，請求小時候的我原諒，並且真誠的表達出從此刻開始我願意真誠的和她一起去面對，此時的我感受到與小時候的自己出現和解的轉變。

劇場來到尾聲，老師邀請我與扮演媽媽的學員面對面擁抱，原以為我會像一開始一樣害怕和不敢面對媽媽，但對方打開課室的門進入緩緩的朝我走進，當下的我覺得扮演媽媽的學員不再有兇惡的表情，反而是呈現和藹的感覺，我漸漸的能正視她的眼睛，並且慢慢的靠近她。這時候老師引導我去了解與同理媽媽的處境，我當下的感受是媽媽小時候因為沒有得到父母的疼愛，一位從來沒有得到父母疼愛的人，在成為父母的時候又怎麼知道如何去愛自己的小孩呢？媽媽對我的嚴格教育，是因為她想為我好，走在對的道路上，但是她不知道要如何的教育我，給予我適當的關愛，長期的壓力讓她更加的煩躁不安，她必須扛起家裡經濟和教育小孩的重擔。當我將感受到媽媽的處境說出後，老師再度引導我去擁抱媽媽，感受著媽媽是溫暖的陽光，灌溉著我，給我源源不斷的能量，流到我全身，感受她的溫暖，在媽媽溫暖的灌溉下，讓我不斷的茁壯成長。在感受媽媽的溫暖之後，我內心深深的希望媽媽能夠聆聽我內心的感受，同時也能對我說出她的心情和感受，我願意與她同在，走入她的心裡。後來在老師的引導之下我對媽媽說出：「我希望妳能告訴我妳的感受和心情、我需要妳告訴我你的感受和心情、我渴望妳告訴我妳的感受和心情、我害怕妳不告訴我妳的感受和心情，我只是想了解妳的感受和心情。」

在經歷過這一場與小時候的自己和媽媽和解的心理劇，就像是再次打開壓抑在心中已久的盒子，透過事件的重演，讓現在的自己有力量的去面對過去與媽媽的負向經驗所帶來的傷痕，重新站在另外一個角度去理解與原諒當時的媽媽，像是把多年來我與媽媽之間厚實的一面牆鑽出一個小洞，讓對面的陽光能照射進來，踏出腳步往前靠近過去一直不敢貼近的牆壁，從洞口望去似乎可以看見在另一端的媽媽，她不再是那麼的可怕和遙遠，讓我有勇氣的邁出腳步更貼近媽媽與自己。

（二）頑固念頭的動搖

在第一天心理劇工作坊結束的那一天晚上，我的腦海裡又一直浮現出我在國高中時期，媽媽打算用針刺我嘴巴懲罰我的畫面不斷浮出，讓我再次陷入當時的恐懼與無助當中，並且伴隨著強烈的自殺意念，我一整晚都無法睡好。到了第二天準備

開始上課時，我提起勇氣向小安老師說出昨晚一整晚的的經歷與掙扎，老師並沒有多說什麼，並且提議今天就來協助我處理與面對這個議題。

上完半天的理論基礎課後，小安老師在告訴學員們今天要幫我處理一個議題，得到大家的同意後，就開始邀請我到台前回想與仔細的描述有自殺念頭的場景或事件。我閉上眼睛認真的回想昨晚一整晚出現的畫面，從小到大被媽媽常體罰我的畫面如影片般的出現，同時伴隨著難過的情緒，我邊哭邊訴說著，即使我到了青少年時期還是擺脫不了媽媽嚴厲的責罰，我明明有力氣逃跑和反抗，但為什麼在被打罵的當下我都無法掙脫還要繼續被媽媽打罵，同時媽媽時常在對我打罵時都會對我說「你就是喜歡為我帶來麻煩，你是討債的麻煩鬼」，這一句話不斷的在我腦海中出現，已經深深的影響著我的生活。到了青少年時期後，我更是常想「既然媽媽那麼不喜歡我，也不值得被愛，為什麼她在當時不直接把我殺死好了，就什麼問題都沒有了。」所以從那時候開始，我就常有自殺的念頭，因為我認為自己既然不值得被媽媽疼愛，還被討厭說我是討債的麻煩鬼，那到不如死了就不會為媽媽帶來麻煩，也不會讓她生氣，唯有自殺才能結束這一切痛苦與掙扎。說完的當下，我眼神空洞的看向前方，似乎對媽媽和這個世界而言，少了我一個人，反而不會再有麻煩的出現，大家反而可以活得更好。

等我說完後，老師請我閉上眼睛引導我聆聽當自己想到要自殺時內心出現的聲音在告訴我什麼，他說每一個出現的聲音都代表妳的內在次人格的發聲，直覺的說出他們想告訴我的話，每當說出一個句子，老師就會選出一位學員寫在紙上並貼在他們的身上。我跟隨老師的指示，非常直覺的說出內在閃現出的聲音，他們就像是好久沒被我看見，爭先恐後的出來想要告訴我他們想說的話，當下也沒對這些聲音產生太多的懷疑，老師請我不斷的重複對自己說「每當我想自殺時，我感到...」每重複一次內在就會出現一句話，一直到沒有任何聲音的出現，前前後後共出現以下15個內在次人格的聲音「被責罵的我、指責自己、壓抑、反抗、無助的、失控、提起勇氣、恐懼、傷害自己、退縮的自己、害怕、焦慮、生氣的、被拋棄、渴望被看見，被疼愛的。」老師帶著我看一遍每位學員身上貼好由我說出內在次人格想告訴

我的話，協助整理與看見我想自殺的背後內在一直有這些聲音存在不斷的困擾著我但卻不被我看見。接下來，老師帶著我更深層的去聆聽與感受次人格內在聲音更深層想提醒我與被我看見的意義，每一個學員拿著寫上我剛剛說出次人格的紙張依序站在我的面前，我看著與複誦著眼前紙張上的字，逐漸的感受到這些看似負面情緒感受的詞句，他們好像有更深層的動機與意義未被我發現，並直覺性的一一說出每一個詞句背後對應的動機與意義，並請學員寫在紙上貼在代表相對應句子同學的背上，相對應句子分別整理如下列表 5-1：

表 5-1 次人格內在的聲音與聲音背後提醒的意義

次人格內在的聲音	聲音背後提醒的意義
被責罵的我	我要變得更好
指責自己	變得更好
壓抑	有能力
反抗	我是有能力的
無助的	求助
失控	要冷靜
提起勇氣	沒有勇氣的自己
恐懼	被安撫
傷害自己	我存在
退縮的自己	找到舒適圈
害怕	走出來
焦慮	我需要行動，我需要走出來
生氣的	正面的面對
被拋棄	被關懷

依序的說完後，小安老師請我站上椅子，並邀請我訴說自己過去曾經企圖自殺和自傷的事件。我將左手伸出給老師看，老師緊緊的抓住我的手，並且問我為何要

割手腕，我回想並緩緩的向老師解釋道：「當我的身心和世界痛苦到只剩下麻木的感受時，我用刀子割下去的那一刻，看到流出來的血，就像是提醒著我至少還有一絲絲肉體上的疼痛感存在，每一刀下去都不會感到特別疼痛，而是有種解放與存在的感覺。」在說的過程，我不斷的想把自己的左手收回，像是不見得光的事情，但老師仍然抓著不放，大聲的問道：「妳是不是不敢的面對自己自傷的經驗，想把它隱藏起來？」聽到老師說的這一句話，我低下頭默默不語。當老師鬆開手時，我立刻將手藏在背後，我不覺得割腕自傷是一件值得提起的風光事情，摻雜著痛苦、無望、羞愧與自責的回憶，我並不想再次被提起和看見。

老師把我帶到課室的中央，再次請每一位輔角唸出他們貼在身上紙的內容，讓我清楚的看見和聽見自己內心的聲音，之後請我緊握他的手，讓我感覺到我是有力量伸出手讓老師把我拉上來，但問到我是否能答應不要再自殺，我當下沈默不語，內心想答應，但如果答應我又會失去最後自主決定生死的權利。老師當下就請我和每一位輔角交叉手牽手，然後嘗試從中解開成為一個大圓圈，這當中重新開始三次都沒有辦法解開，在嘗試第三次的時候，我感到非常的疲累而退出團體，與老師坐在前臺看著其他成員還在努力的解開圓圈，這時老師輕聲的鼓勵著我要去面對真的會很累，並跟我說起他過去也曾經有強烈想自殺的經驗，他說這是他很少告訴人的事情，當下我突然覺得即使像老師這麼有力量的人在過去原來也跟我一樣有過無助想自殺的念頭，原來我不是一個人，老師可以做到，那我也可以努力看看，如果有一天我也像老師一樣真正的走出來，我希望自己也能透過自身的經驗幫助更多人。

最後，老師請每一位身上貼有紙張的學員圍一個大圓圈，請我站在圈子的中間，再次大聲一一的唸出次人格背後的意思，並且邀請我重新的排列和分類，慢慢的帶領我去重組出更加完整的句子，從零散的詞句輯湊成一個完成的句子「我是有能力和力量的去面對，我可以冷靜的去面對和求助，從中找到屬於自己的舒適圈，並且讓我變得更好，我渴望被看見和被疼愛，所以我存在」。在經過整理與排列的過程中，每一句話都由我自己說出的時候，思緒也同時的回到平穩的狀態，逐漸的發現我原來是有能力和力量去面對自殺的問題，我是想走出來求助得到他人的協

助，並且從中找到正確安全的舒適圈，不再需要靠自殺來面對問題，我是需要被看見和證明自己是存在的。當我釐清思緒後，我就有的負面想法瞬間出現動搖，對自己想自殺的行為產生新的認知。但在那之後心裡好像被掏空了一樣，因為我過去習慣緊抓著的自殺念頭，它已經長期成為我逃避痛苦負向的舒適圈，習慣了它是我能解決痛苦的方法之一，一旦這一個舊有負向的認知被瓦解後，突然覺得好空虛，對新產生的正向認知還不習慣和穩固，內心仍然有兩股力量和念頭在拉扯著，我想我還需要一段時間去沈澱和消化，畢竟這是我第一次那麼深入的看見與對話。

二、我與母親關係的修復

（一）與母親的和解

這是我第一次參加連續兩天的家族排列，帶著好奇的心去探索，在場上課的每一位參與者都會輪流出場處理各自想面對的議題，我是排在最後一位，所以會在第二天的課程才會輪到我，在還沒輪到我之前，我看著一場又一場他人的故事與家族排列心裡產生一些疑惑，這些排列真的是最真實的呈現嗎？無論真實性佔多大，我想最重要是當事人所得到的的啟發或是某種程度的療癒才是較為重要的。我原本就沒有抱著多大的議題想要處理，一直到我上台的那一刻我還在想我有什麼議題是現在想要面對的，想了解家族有人自殺是否對我想自殺有影響，排列師詢問家族裡我所知道自殺的親友，就這樣開始了排列。

上場就排列出自殺的堂叔與表哥，媽媽家族的長輩，（中間記憶有些斷片）我坐在地上被不同的代表圍著，其中外曾祖母的代表想打我，她說是外曾祖母想打我，說我是一個不聽話的小孩，竟然要嘗試自殺結束生命，當時我以下由上看的姿勢就像是回到小時候媽媽想打我的情境，我全身緊縮，好想逃離，不敢哭出聲音，那一個扮演的人臉露出兇惡的表情，讓我更加的害怕，如同看見媽媽生氣時的臉。我越想說話說明，他們就阻止我，不讓我說，還帶有威脅的口氣說再說就想打我，我就是一個不聽話的小孩。我委屈的哭泣，甚至有些恍惚快要昏去的感覺，最後排列師說因為時間不早了就馬上停止結束，留下錯愕的我，似乎還在那情境當中，我

失聲痛哭了好久，排列師找了一位學員陪我回去住宿的地方，眼淚不止的哭泣，滿滿的委屈，為何外曾祖母會想打我？我是她的子孫，難道她捨得？為何就是不讓我說話？是不是我真的錯了，我是否要打電話給媽媽跟她道歉我之前想自殺的行為讓她擔心了，是否一直以來是我錯怪了媽媽？

於是我向那位示意走到小巷停下，我好想打電話給媽媽，跟她道歉。原本在撥打電話前已經調整自己的情緒回到比較平靜的狀態，在撥打電話等待媽媽接聽電話的時刻，聽著電話聲響起，心跳不停的加速，感覺心臟快跳出來，「嘟嘟！喂！」在媽媽接聽電話的這一刻，原本停止的眼淚又開始不斷的流出，我盡量控制自己顫抖的聲音對媽媽說「媽，對不起。我之前錯怪了你，我不應該有自殺的念頭...」還未說完，就開始大哭，在電話另一端的媽媽聽到後沈默了一小段的時間，才緩緩的用溫柔的語氣對我說「你們小時候，媽媽這樣打你們罵你們是因為我自己小時候根本沒大人管教，你的外公外婆幾乎都不會管我們兄弟姐妹，我小小的年紀，8歲就要開始工作養家，我一直希望有大人可以管我們照顧我們，所以才會選擇這樣的方式教導你們，因為我希望你們不會行差踏錯，希望你們能得到好的管教...」

聽到媽媽哽咽的述說著過去的成長經驗以及表達對我們的愛，當我能理解媽媽從小在極度缺乏關愛與照顧，小小的年紀就要被逼迫承擔起賺錢養家和照顧那麼多弟弟妹妹的責任，還要將賺到的微薄收入交給給外公外婆，在成長的過程當中為了生存只能自立自強，同時也缺乏愛與安全感等，甚至也許沒有一個好的榜樣與客體讓她學習，媽媽在她的成長經驗中也是一位受害者，身心比我受到更多的折磨與痛苦。雖然媽媽過去的教養方式在我身心留下大大小小的傷痕，當我理解到媽媽在過去成長經驗中也與我一樣都是受害者的位置，甚至是更加的悲慘時，就在當下我對媽媽過去對我造成傷害的憤怒一瞬間消失了一大半，在祈求媽媽原諒的同時，似乎自己也原諒了過去站在加害者位置的媽媽，我與媽媽的關係也在這一刻更加的貼近。我能感受到媽媽非常的想成為一名對孩子負責任的好母親，媽媽並不是不愛我麼，只是受到過去早年的成長經驗的影線，媽媽也只能從她所學習與知道的方式教

育著我們，雖然媽媽過去的行為已經造成傷害，當站在不同的角度去理解媽媽後，我選擇原諒與和解，而過度扭曲的打罵教育和傷害到我這裡就好。

（二）重新整理與回憶

自從經歷家族排列結束後與媽媽通話的那一次經驗，我似乎能更貼近及理解媽媽。我開始重新回憶過去與媽媽互動印象深刻的經驗，我一直以為媽媽不愛我和不關心我。只是我過去一直停留在小時候的認知角度，帶著「媽媽不愛我」的視框去看媽媽對我所做的事情，無論事實是好是壞，我都無法真正的去分辨與感受。如果媽媽不愛我，她怎麼會去尋求法師 B 幫助我渡過憂鬱，怎麼會願意繼續支持我在國外唸書，怎麼會在我第二次住進精神科病房的時候特地從馬來西亞過來接我回家，在我休學回到馬來西亞期間每一次都陪我去看診向醫生了解我的病況，甚至是想用不同的期望我快點好起來等等的行為舉動呢？媽媽對我做的這些事，在我過去看來沒什麼感覺，甚至是沒發覺媽媽背後的用心，現在回想起來，其實媽媽一直用不同的方式表達對我的愛與照顧，我不再是那個不值得被愛的小孩，而我也學會跟父母表達我需要他們的關愛與支持。

（三）愛的表達

有一年的時間沒回國，從台灣飛往馬來西亞的班機不到五小時，但在整個飛行過程中心中非常的期待，我一直以為離開馬來西亞一個人獨自到台灣讀書生活那麼久，一年沒回去應該還好，並不斷的告訴自己沒什麼，只是一年沒回家而已。但身體的行為和反應是真實的，在飛機上我會不斷的查看螢幕上的飛航行程，恨不得每一次睡醒那一刻已經是飛機降落好了。好不容易抵達飛機場，我拖著行李走出出境大廳，心跳加速想要快點找到父母在哪裡，此刻我的感受就像是回到幼兒時期，期待找回父母，得到安全感。儘管現場接機的人很多，我在看見父母和先生的那一刻，再也控制不住自己的身體，不管三七二十一，直接撲向媽媽的懷裡，眼淚奪眶而出，緊緊的擁抱著，說我愛你，好想你們。媽媽也溫柔的回應我說：回來就好，我也愛你。聽到這一句話，我更加用力的擁抱媽媽，那一刻感受到的愛與溫暖，也

給了我很大的感動和鼓勵，在那之後每當我要離開家裡遠行時，我都會擁抱爸媽和他們說一句我愛你。當我聽到父母用愛的回應之後，「我愛你」這一句話可以較為自然的說出口，我想這就是轉變的力量吧！

第三節 踏上自我認同的蛻變之路

一、接納與力量的增長

(一) 找回自己的力量

在研究所期間，除了固定到身心科看診服用藥物協助舒緩及穩定身心狀態之外，我依然持續每週接受心理諮商，而不是只有單方面靠藥物治療，藥物與心理治療雙管齊下。這一天又到了每週與心理師見面諮商的時間，我一如往常的走進諮商室，坐下等待心理師的開場白，然後就開始訴說著我的困擾，當我說到我小時候與媽媽的互動的時候，不知不覺中我開始握手指和抓手，這時心理師請我停止並邀請我去觀察此時此刻身體的狀態，提醒和跟我分享他對我的觀察，當我在有情緒，尤其是害怕的時候，會習慣性的去握手指和抓手。他請我把注意力放在握手指和抓手的動作上，我感覺到全身緊繃，肩膀收縮，身體不斷的向前傾，他邀請我站立感受腳接觸地板的感覺，想像著腳紮根在大地裡，把身體的不好的能量都交給大地，感受陽光從我頭頂注射好的能量到我全身，覺得身體那股能量漸漸的被大地吸收，覺得自己會全身無力倒下。此時閉上眼睛的我看見自己正在逐漸的縮小變成小女孩，被一群不友善的人群包圍著，環境瞬間白色，而那些人全身是黑色的，他們個子都比那個我高大，用不友善的眼神注視著我，不斷的嘲笑著我，感覺他們想欺負小女孩（小時後的自己），而被圍在中間的小女孩感到非常的害怕和無助並且不斷的在哭泣。

當我說到這裡，心理師邀請此時已經長大的我站到小女孩的前面保護她，感受身體這時候想做什麼，我告訴心理師現在的我好想站起來，對那些不友善的大人們

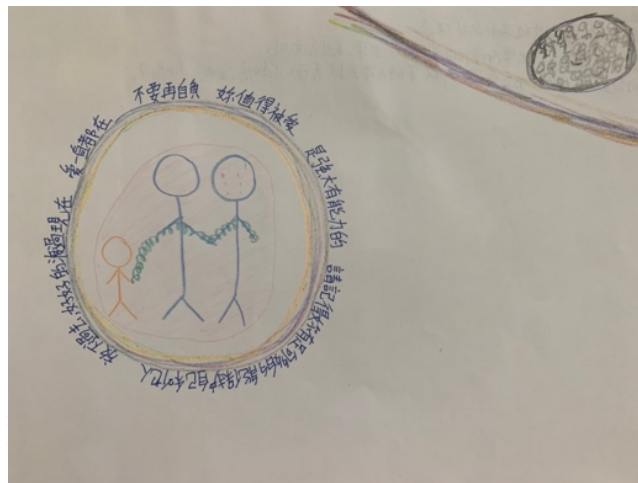
比中指，表達我的不滿和憤怒，牽起小女孩的手用我的雙手把前面圍著的人群撥開出一條路，將被圍在中間的小女孩救出，但我感覺沒有什麼力量。

心理師邀請我覺察與跟隨自己的身體，感覺那股力量會在身體的哪裡，並且透過感覺慢慢的用手去做出動作，他把手放在我雙手旁請我用力的去推開，感受著此時此刻有力量的我，放慢速度慢慢的撥開，去感受力量和肌肉的帶動。這樣重複三次後，漸漸的覺得身體不再那麼緊繃，並且畫面總的自己也變得越來越強而有力，站在小女孩的前方，轉身向那群人比出中指後，心中大喊「別再來欺負我了，我是有力量的。」這時我看到前方有一道門，我牽起小女孩的小手慢慢的往門口的方向走，轉動門把（諮商師用水瓶代替門把），感受那轉動門把的力量，推開門（用水瓶當作門的阻力）打開門，卻只看見一片黑色，一個未知的世界，心理師邀請我去想像前面黑色的世界變成我喜歡的地方，原本一片漆黑的世界漸漸的變成高原的青草和一大片的藍雲，看得這美麗平靜的畫面，內心非常的感動，眼眶充滿了眼淚，就像是回到了自己的家。他邀請我牽著小女孩一起跨出這一道門，畫面中的我雖然已經一腳跨出這一道門，但能感受到弱小的小女孩並沒有勇氣跨出這一步，她害怕出去到新的世界，害怕在新的地方會被再次傷害，被欺負。於是心理師邀請我去感受自己有沒有話想對她說，或是她有沒有話想對我說（這時候畫面中的我是面對著她），她說不敢前往，想留在這裡，不想跟著我，而我再聽到她對我說的這一句話後，並沒有勉強她馬上跟我一起跨出這一步。

在諮商時間快結束的時候，心理師請我想像畫面中的小女孩長大得跟現在的我一樣，邀請我稱讚她，我靜下心來緩緩的對她說「妳很棒！你現在是安全的，我知道妳很害怕，害怕自己再次被傷害，現在不要害怕，有我在，我會陪伴著妳。也許未來你還會害怕，但沒關係慢慢來，有我保護你。」說完，畫面中的我再次面向門，這時候小女孩牽起我的手竟然跟著我一起往前走了，我們一起走到青山高原。心理師再次邀請我對她說話，我對她說「妳真的很勇敢，我們終於跨出這一步，這世界是美好的，未來也許還會遇到許多事情，有酸甜苦辣，但沒關係，人生原本就沒有一直的快樂，這些酸甜苦辣的過程都是讓我們生命更充滿色彩和體驗。如果你

害怕，想哭泣沒關係，你有我在，我會一直陪伴著妳，一直到妳有力量一個人去面對。」最後，心理師邀請我在現實擁抱自己的身體，並想像是在擁抱小女孩，（雙手擁抱自己，右手上左手下），此時的我默默的留下感動的眼淚，謝謝自己終於提起勇氣對小女孩（小時後的自己）說話並且擁抱她，對她承諾會保護她，感受我們都已經長大了，是有能力保護自己，找回屬於自己的力量。

圖 5-2 我與小女孩的對話（研究者繪圖）



結束後我慢慢的睜開眼睛，感覺身體原本覺得緊繃的地方也放鬆下來了。回到宿舍後，馬上到書桌前坐下，拿起顏色筆開始繪畫與記錄此次晤談的感受與想法，好好的擁抱與告訴自己，「放下過去，好好的渡過現在，愛一直都在，不要在自責，妳是值得被愛，並是強大有能力的，請記得妳有足夠的能力保護自己和他」。原來我也有力量對自己說出這一番話，並且漸漸的相信自己是有力量，並且逐漸的感受到自己是有價值的，不再是那個被拋棄沒有力量的小孩。

（二）接納與擁抱，我就是和你不一樣！

自從我被身心科醫生診斷患上憂鬱症和躁鬱症後，即使我是知道有情感性疾病在如今的社會不再是什麼奇怪的病，甚至本身就在學習心理諮商相關的科系，但有時候還是會被一般社會對精神疾病或是情感性疾病帶來異樣或是污名化的眼光和評

價所影響，曾經因被某個中醫醫生和其他外界人士質疑和嘲笑，對我說「妳自己本身是學諮商的，將來要成為一名助人者，怎麼能夠那麼弱，患上躁鬱症」，這讓我覺得自己本身就在心理諮商相關領域學習，但我怎麼能夠還不趕快擺脫躁鬱症好起來，我就是抗壓性低等等常感到自責和自卑，就像是不見得光的事情。但我對於他人被診斷為精神相關疾病並不會感到他們不好或是奇怪之類的，反而可以多一份諒解與同理。這樣的困擾一直埋在我心裡困擾一段時間，直到有一天在學校上L老師的正念課程，對於自己是躁鬱症患者的自責和自卑的困擾，有了新的轉變與認同。

在課堂上，L老師邀請我們靜坐透過身體掃描覺察身體不舒服艱難的地方，再用心去感受自己身體的艱難處和聆聽身體艱難處的聲音，如果艱難處會說話，它會告訴身為身體主人的我們說什麼？靜坐結束後，再用一張紙用彩色筆畫出自己身體呈現的樣子，並用不同的顏色畫出艱難處的部位，同時在繪畫艱難的部位傍邊書寫出是什麼原因有艱難的感覺，在完成這一副畫後，開始分組討論同學之間互相分享自己的畫，分享結束後，大家去選擇想要送給同組同學的一句話（彩虹卡），同時也拿一張彩虹卡送給自己的。選擇好後，在各自組別裏面將自己選的卡片（祝福的話）送給對方。

當分組討論進行到中間時，L老師要求我們每一個人都要對其他組員說出「我就是跟你不一樣，哪裡不一樣…」當我聽到老師說出一句話時，就深受感動，感覺這句話完全說進我心坎裡，內心裡長期被壓抑的情緒不斷的湧出，我不斷努力的強忍著淚水，但當輪到我分享時，一開口說出第一句話，我的情緒再也壓制不住，邊哭邊說出：「對！我就是跟你不一樣，就是跟你們不一樣，我的成長生命故事，我的個人獨特特點就是你們沒有的！我就是身體很多病痛，我就是一名躁鬱症患者，我就是跟你們不一樣，這些經驗都讓我跟你們有不一樣的體驗，它會使我走出跟你們不一樣的道路，我會走出屬於自己的一條路！」說完這一句話後，同學們給我擁抱支持和安慰的力量，激動與感動的情緒依然在流動，這一次我不再壓抑，就讓它自然的流動，我哭不是因為我難過，而是因為我說出的這番話，給了我自己很大的勇氣、支持和繼續前進的力量，「我就是和你不一樣！」我不再需要因為躁鬱症而

感到自責、自卑和低自我價值感，肯定自己一直以來的努力，讓自己不斷的在身心方面得到療癒與成長，才能走到今天，接納自己的不完美。

在學習心理諮商相關課程的其中的好處是自己常在授課內容或是實務操作課程內容中得到許多的自我覺察與療癒經驗。到了期末，L 老師讓同學們也有機會練習帶領同學進行團體活動，由 A 同學帶領著大家繪畫非結構式曼陀羅，我對於繪畫曼陀羅的概念與認識並不多，這一次是我第一次接觸與繪畫非結構式曼陀羅。一開始 A 同學向大家介紹與講解非結構式曼陀羅，接下來就分發一人一張白色圖畫紙，聽著 A 同學的引導在圖畫之中畫出一個大圓圈，並在這圓圈中跟隨自己的感覺開始作畫。當我在白色的繪畫紙上畫上一個大圓圈時，腦海中沒有任何的畫面也不知道要畫些什麼，我輕輕的閉上眼睛嘗試調整自己的心情讓自己靜下心來，張開眼睛後，看著不同顏色的蠟筆，隨著自己的直覺與感受開始在大圓圈被隨筆作畫，在繪畫的過程中，我沒有特別的構想，拋下畫得好壞美醜的框架和顧慮，全在自由發揮的狀態下，花了大約 20 分鐘慢慢的繪畫完成，以下圖 5-3 是研究者當時完成的非結構式的曼陀羅圖。

圖 5-3 研究者於當時課堂中繪畫的非結構式曼陀羅圖



當我完成這一幅畫後，我凝視著畫中的圖案，感覺就像是在呈現生命中不可能永遠只有全好或全壞的一面，好與壞各一半，在灰暗與藍天之下，學習接受每一個當下的自己，在不完美的生命中逐漸長出一隻有力量的手在支持和擁抱著自己，活出不同色彩的人生，接受完美與不完美的自己，才是一個完整的我。

二、再見！麻煩鬼

（一）啟發與轉念

某一天在課堂上，授課老師推薦給我們幾個與心理勵志相關的電影名單，希望我們有空可以觀看和賞析。當天下課後，吃完晚餐正想看個電影放鬆，就拿出老師推薦的電影名單，選了「美麗心靈」這一部美劇電影觀看。「美麗心靈」中的主角約翰納什是一位精神分裂症患者，在他的幻覺世界中出現三位人物，一位朋友、小孩和一名警官，除了他自己能看見他們與他們對話之外，其他人都無法看見和聽見，也因此對他生活有很大的影響。

當我看完整部電影正在消化劇情與反思時，發現自己就像電影中的男主角約翰納什剛開始相信那三位人物是真實存在的，這就像是我一直以來相信並認同媽媽說我是一位麻煩的小孩，都只會麻煩別人這一個評價一樣。我都把它當成是真實存在，甚至不知不覺中也認同我就是「麻煩鬼」，讓它不斷影響我的生活。當我看到約翰納什嘗試用許多方式讓他們消失，但都屢試不爽，最後選擇去面對和與他們共處，他依然每一天看到他們，但這一次男主角選擇克服自己去忽略他們，甚至學習不被他們影響自己的生活。同時這也讓我反思自己成長過程中與「麻煩鬼」信念的相處和長期以來的影響與困擾，我可以去發現和正視它，接納它出現在我生命中，但我也能擺脫和選擇不去認同它就是全部的我，重新去建構自身的價值與正向認同，活出屬於自己的力量和故事。「麻煩鬼」對我來說是如此真實的存在，也深深的影響我的生活，但此刻的我不在躲避，而是正式的去面對，清楚的洞見，但不陷入其中，「麻煩鬼」不是我的本身，它能來到我身邊，也必定能讓它離開。我可以像主角一樣選擇改變，主動的去改變與轉化，面對自己的困難，突破自己慣性的觀

念與早期許多負向的自我認同，必定能擺脫它的駕馭。謝謝約翰納什這一個角色為我帶來那麼大的啟示。

（二）擺脫麻煩鬼的束縛

不知道從什麼時候開始我好害怕自己成為「麻煩鬼」，自從我獨自離開家鄉到台灣升學之後，漸漸的發現自己不喜歡有求於他人，每當我有困難想盡辦法無法靠自己去完成或是解決問題時，我都會感到非常的焦慮、自責與無助，擔心自己主動尋求他人的協助會造成他人的麻煩成為一位討人厭的麻煩鬼，反而我都會常犧牲自己去幫助他人，討好他人當一位好人。在成長歷程中被媽媽說我是一個麻煩鬼，似乎我就真的成為那樣的人，麻煩是一個罪。麻煩他人就代表自己無用之人。

有一次在諮商中心理師對我說他所觀察到的我，他覺得我都習慣一個人去承受與面對困難，一直到我再無法承受就會將我壓垮，陪伴我去探索是什麼因素和信念影響著我。在探索中，回憶起在成長歷程中常被媽媽說我是一個麻煩鬼，就只會製造麻煩給她，每一次有事情要尋求媽媽的協助時，媽媽常會對我表現出不耐煩的語氣和表情或是直接大罵拒絕我，並對我說「什麼事情都要靠自己，不要都想靠別人」，每一次的挫敗經驗都會讓我一次又一次的相信自己是一位討人厭的麻煩鬼，麻煩到別人或是靠別人幫忙是不對和無用之人。

當心理師反問我，「當真正有需要幫助的人遇到困難向你求助的時候，你會覺得對方是在麻煩自己嗎？」我回答說「不會，那是因為對方有需求才會尋求我的幫助，我並不會覺得對方在麻煩我。」心理師進一步的回應，「對啊！你不會覺得對方在麻煩妳，甚至樂意提供協助。同樣的，當妳有困難無法解決的時候，尋求他人協助時，也許他人跟妳剛剛的想法一樣，並不覺得妳是在麻煩他們，而是出自真心的想幫助。」這一句話讓我陷入反思，我從來沒有這樣換位思考想過自己的處境，我都只是一直以小時候被拒絕與被責罵的挫敗經驗看待向他人尋求協助都會為他人製造麻煩和惹人厭煩，也許現實不是我想像中的那麼負面，學習找回自己的主控

權，突破自己僵化的思考與行為，於是我決定從身邊的親友開始練習提出自己的需求與尋求協助。

剛開始每一次要開口向他人表達我的需求或是尋求協助時，我還會被「麻煩鬼」這個信念捆綁著，想開口表達卻到嘴邊又吞回進去，信息寫了又刪，刪了又寫，腦中出現各種負面的猜想干擾，來來回回掙扎好多回後，心理師之前在諮商中提醒我的一句話出現「尋求協助，並不代表麻煩別人」，最後終於鼓起勇氣表達出來，結果對方的反應並沒有如我想像中表現出厭煩，甚至是樂於幫助。有時候對於比較熟悉、真誠與信任的朋友，我也會在事後詢問對方對於我表達自己的需求和主動尋求協助的想法和感受，來了解他人的感受與整合。有一次我詢問朋友 A 在對於我主動向他尋求協助的想法，他對我說「我並沒有覺得妳在麻煩我，我看見妳平常都會很努力的在處理與面對事情，相信妳是因為有需要才會尋求我的協助，並且我會幫助妳也是因為我個人樂意，並沒有感到不開心或是厭煩的感覺...」，朋友 A 是我最熟悉與信任的朋友，他的回應讓我信任及安心。之後持續在日常生活中練習，發現我對自己的認知和看法與他人對我的肯定有很大的出入，透過內在的想法與接觸外在習得新的經驗重新整合與看待自己，漸漸的發現與相信現在的自己不再是那個只會製造麻煩的「麻煩鬼」。

三、支持、陪伴與肯定帶來的轉變

(一) 重新找回掌控感

之前在與躁鬱症相處的時間裡，我時常處在無法掌控自己身心的狀態而感到自責、無力和挫敗。在心理師的陪伴之下從自身發病的脈絡中漸漸的覺察與分辨出躁期和鬱期的前兆及刺激源，並透過不同方式練習因應與預防模式。在那之前，常在躁期和鬱期之間擺盪不安，都會讓我強烈的感覺到無法控制自己情緒的失落、無助與憤怒，甚至會懷疑到底哪一個才是真正的我，一直到慢慢的接納躁鬱症出現在我的生命中，即使它偶爾還是對我造成很大的影響，但漸漸的我學會去覺察症狀出現的頻率與刺激源，學習不同的方式調整自己的身心狀態。

在這期間我在固定藥物治療與心理治療的情況下，透過練習正念、身體情緒工作、藝術治療等等心理治療方式自我探索與學習自我照顧，身心狀態逐漸的改善，從中尋找出一套適合自己健康的因應模式實踐在日常生活中。透過多次的練習與實踐，發現躁鬱症症狀再次發病的間隔越來越長，情緒回到正常的範圍水平的時間漸漸的拉長，發病的頻率也逐漸減少與穩定，學習到如何自我調整與找回身心的自主權，而不再是被情緒牽著走。同時在每次複診的時候都會與醫生討論身心狀況，在醫生的評估之下，從 2020 年 6 月開始逐漸減少用藥，之後在半年期間都沒有嚴重發病的狀況下，2021 年 1 月回到身心科複診時，在醫生的同意之下停止服用藥物，並繼續的學習靠自己的能力在日常生活中持續自我照顧及調整。

（二）在實習中培養自我肯定

在躁鬱症復原歷程中，我曾經擔心自己躁鬱症的狀態永遠不會好，甚至擔心會成為我在學習助人工作者專業領域路上的一個大阻礙和挑戰，所以我在病情不穩定的時候，並沒有考慮過要去諮商實習的事情，因為我知道狀態不好的我都無法好好照顧自己，哪有能力去陪伴別人呢？萬一個案與我有同樣的議題，我出現投射或移情的狀態等等會影響專業行為和表現，反而會害了自己更是害了別人，要有自知之明與謹慎的考量。

這些年我在努力與躁鬱症奮鬥與相處的復原歷程中，身心狀態逐漸的回覆穩定的狀態，經過一段時間的觀察，在與心理師和身心科醫生的討論之下，決定踏出一步申請實習。在實習期間我也坦白的督導說明我過去與當下的狀態，督導也向我說出他的擔心及看法，透過督導的協助與指導之下，整個實習過程順利的結束。過去我會認為我連照顧好自己身心狀態的能力都沒有，我都不知道要如何去愛自己，我哪有能力去陪伴、協助與愛別人呢？對自我很少有正向的肯定，常認為自己沒有用。也許自己過去的經歷，在我陪伴不同個案的過程當中，我也不斷的提醒自己，每個人的生命經驗都是獨特的，我們的經歷或是一些故事也許有相似之處，但個案

每個人都是獨立的個體，都是獨特的經驗故事，跟隨個案的腳步，尊重與溫柔的陪伴，陪伴他們發現生命故事中的獨特之處與價值。

然而在實習期間，我時常都會害怕自己在待人處事上說錯話或是犯錯，說話和做事情時，會常觀察確認他人的反應才敢繼續進行下去，多數時候無法大膽提出的自己的想法。每次和督導進行討論個案的時候，我都會非常的小心翼翼的回答督導的提問，在演練的時候因為害怕犯錯而一直無法直接的表現出自己內心的方法，但我還是會如實的與督導討論自己在實習期間遇到的困難及問題，她都會帶著我覺察自己的議題及問題點，學習慢慢說出自己的策略及想法，對於我提出不錯的地方都會給予肯定，帶著我去看見自己的潛能，並鼓勵我對自己要有自信學習多表達。發現鼓勵及培養自信對我來說很重要，以前只要犯錯就會被責罵打罵，做對也很少得到媽媽的鼓勵與稱讚，不知不覺中我必須每件事情做得最好，即使發覺我有能力也會對自己產生懷疑。在經歷實習過程中，不斷的練習表達自己的想法及自我鼓勵增加自信心，逐漸的發現比起之前我更加的能自我肯定自己的能力，對做錯事情強烈的自責感也稍微減低，標準也稍微能鬆動降低，允許自己也有失誤的時候，失誤或犯錯並不代表是失敗者，盡最大的努力就好，從中不斷的練習自我肯定，逐漸地讓我看見自己的能力，慢慢的改變與提升自我價值感，現在的我是有能力去關懷與陪伴他人。

（三）來自丈夫的支持與陪伴

我在就讀研究所的第二年與男友 D 在馬來西亞結為夫妻，我從面對憂鬱症到躁鬱症直到復原的歷程中，一路上都有丈夫陪伴著我渡過起起落落的每一個時刻，都非常的有耐心給予支持、同理、體諒與鼓勵。雖然我們已經結為夫妻，但基本上多數的時間我們都分隔兩地生活，他回到馬來西亞工作，而我再台灣繼續深造就讀研究。在我發病的期間，除了我回馬來西亞與他見面，其他時候基本上他都無法及時出現在我身邊給予直接的照顧與陪伴，多數只能透過網路通訊軟體的聯繫給予陪伴及心靈上的安撫、支持和鼓勵。

每當我陷入自我懷疑、自責、自卑或是憂鬱等情緒的時候，他都會給予我正面的思考及賦能於我，即使我的情緒多次的反反覆覆，他都不斷的給予肯定與支持。在成長歷程中，自己在人際關係中缺乏安全感及信任感，在一起八年多的期間彼此也經歷多次的磨合與調整，逐漸建立起彼此信任及坦然的溝通方式，每當有衝突的時候學習坦然的說出自己真實的感受和想法，維持及建立良好的溝通與關係關係，找到共同的相處模式和默契，逐漸在彼此的依附關係中發展出穩定的信任關係及安全感。

（四）感恩與前進

在某一天星期一的下午，我剛從學校圖書館歸還書籍走出門外，涼風微微的吹來，看著圖書館前方美麗的校園風景，忙碌了一個學期，借這好天氣，慢慢的走到前方的大樹下坐著，享受著陽光微微的照射和涼風的吹來，我乾脆的躺在大樹下的草坪上，讓自己腦袋放空好好的休息。不知道過了多久，看著樹葉的擺動，感受這一切大自然的美好，內心突然有一股暖流流到自己的全身，開始快速的回顧自己這幾年來在復原歷程中，經歷各種酸甜苦辣和各種療癒的時光，心中充滿感恩，感謝這一路走來身邊出現許多人幫助我，我與父母關係出現不一樣的轉變、我對自己看法與認同的改變，讓我越來越有力量的走下去，於是我將當下心中的感動寫下。

宥妘，妳很棒！

這些年在復原歷程中的辛苦與努力，自我與生命故事的轉變，

我相信將會是我生命中最棒的禮物之一。

經歷了長達兩年的翻山越嶺，這途中多次的想要放棄，讓身邊的人都為我擔心。

如今，我很感謝自己給自己機會繼續往前走。

我知道未來在我人生中還會遇到各種大大小小的山丘，

有時候我還是會有憂鬱或煩躁的時候。

沒關係！它們來了就如實的接納當下的自己。

接納自己的不完美，擁抱自己！

我允許自己有失敗的時候，有不完美的時候，有挫折的時候，有傷心的時候。

我知道了，就放下繼續的往前走，就因為有不完美，才有進步的空間。

當自己翻山越嶺，走過這一條艱難的路，

這一段經歷會成為自己人生最豐富的資源，成為幫助別人的豐厚資糧。

人生沒有一成不變的悲傷或是快樂，它會不斷的在變化，

人生的功課永遠都在ing。

雖然這過程真的很真實很痛苦，

這一路跌跌撞撞，遍體鱗傷，讓我多次的想要放棄，

但我很感謝身邊總是有人為我加油，支持我和幫助我，

讓我相信自己是有力量的！

當我在擁抱自己內在小孩的時候，傷口也漸漸的在癒合。

我也漸漸的有力量站起來，抬起頭看看天上太陽，

感受陽光溫暖的照射在我身上，微風輕輕的吹過我的臉，此時此刻突然覺得我好幸福。能大口大口的呼吸真好！

爸爸媽媽很感謝您們給予我這珍貴的生命，我答應您們我會好好的照顧自己，

感謝身邊的貴人和善知識，從來沒有放棄過我，一直陪伴、支持我和鼓勵著我。

最後，更感謝自己勇敢繼續的往前走。

祝福自己，也祝福每一位正在翻山越嶺中的同伴們！

2021/1/4「感恩與前進」心情日記

我從過去一直受到早年生命經驗負面自我認同的影響，總覺得自己是一個麻煩鬼，更是一個被拋棄和不值得被愛的小孩，從渴望得到愛到慢慢的也能愛回自己，接納與擁抱自己，甚至也有能力去陪伴他人，未來的人生還會遇到種種不同的挑戰與美好的事情，回到現實生命故事中將療癒的力量化為行動力，繼續走向未來未完的生命篇章。



第六章 研究討論、結論與反思

第一節 研究討論

一、生命早期依附關係的負面形塑

研究者在成長經驗中與母親的依附關係非常的緊密，Bowlby (2020) 提到母親一般是幼兒主要的照顧者和依附對象，儘管在這過程中有爸爸、手足和其他重要他人的產生依附關係，但與母親的依附關係是最早、最強烈與最持久的，而幼兒在早期與重要他人的依附關係對其人格與心理發展有深遠的影響。而在早期依附關係的品質決定於主要照顧者在照顧幼兒時，對幼兒需求做出的反應與回饋等行為是具有可獲得性與反應性，形成幼兒在依附中的信任與安全感 (Ainsworth, 1979)，然而母親在研究者的成長歷程中時常表現出易怒、情緒不穩定和打罵等負向的反應和行為，母親在反應和情感上給予研究者較少的正向回饋，同時在愛與安全的基本需求上未被滿足，逐漸形成不安全的焦慮矛盾依附關係。當兒童對於基本安全、自主性、自尊心、自我表達能力等特定的核心需求未被滿足時，心理的發展就會受到阻礙，形成不安全、低自主性、低自尊與屈從討好等問題 (Young & Klosko, 2018)。研究者從早期與母親的互動過程中，不安全的依附關係影響到對自我的負向認同，在成長歷程中逐漸的內化並影響對自我和他人的認知與表現行為的模式，並且會持續影響和重複同樣的依附關係與認知行為模式。

Bowlby (2020) 提到幼兒在早期的依附發展，會影響孩子的自信心與人係關係，若幼兒在早期與父母的依附關係中的互動模式是充滿安全、鼓勵、支持和合作的經驗，將會讓孩子有高價值感和自信等正向的感受經驗，在未來建構人際關係上能安全和有自信的探索，這些早期形成的認知與行為模式，將會持續的存在和對各個生命階段產生影響。研究者在早期的依附關係中長期缺乏安全感，渴望被關愛和關注的需求未被滿足，於早期依附關係中形成的內在運作模式逐漸發展成焦慮矛盾

依附型態的依附風格基模，持續的影響對自我和他人認知行為的心理表徵。無論是在親子關係、人際關係或是親密關係中，研究者常對自己抱持著負向的看法，覺得自己不值得被關愛，面對身邊的人都會盡量壓抑自己的情緒與需求，委曲求全滿足他人對自己的需求與期待來提升自我價值感，時常藉由重要他人對自己的認同來肯定自己的價值（Bartholomew & Horowitz, 1991）。同時也會害怕在人際關係中會受到他人的討厭和拒絕，因此學會觀察他人的表情、語氣和肢體語言等反應，來確認自己與對方依附關係的安全感與緊密度。此外，（陳珮君，2008）在研究中提出，個體在自我認同、面對問題與情緒的調節策略、情緒反省、情緒效能與情緒調節能力與「父母依附關係」的品質高度相關，若個體在早期依附經驗中建立起安全依附關係，則會自我與他人人際建立正向的基模，在處理與面對自己的情緒經驗也能相對的自信與正面，並且有助於情緒的穩定。然而研究者在發病期間，同時面對關係的失落、學業壓力、新環境適應與躁鬱情緒等外在和內在身心壓力等因素影響，在自我認同、情緒調適與問題應對的策略調節上受到早期的不安全的依附經驗的影響，而無法穩定和正向的處理與應對。

在就讀幼兒園到小學前三年的校園時光，對於教師以類似母親的責罵與體罰的嚴厲方式教導，不自覺的將母親的形象投射在教師的身上，並複製與母親的依附關係到和教師的依附互動關係中進行重演，李玲玲（2014）在研究中提到個體在早期與母親建立不安全依附關係會內化建立起對自己與他人的內在負向的表徵和基模，若教師與父母的教養方式相似，個體會將在家裡與父母不良的互動模式投射到與教師的互動關係上。然而在打罵教育的環境下生活，研究者與母親和師長無法發展出良好與安全的情感依附關係，從互動過程中無法掌握依附對象的情緒和反應，在不安全的依附關係裡認知容易受到過去的經驗扭曲，容易在遇到問題時較無法主動與母親或教師提出與尋求協助，導致無法得到適時的調適處理和改善（陳珮君，2008）。當時正處在兒童時期的自己，認知行為與表達能力尚未健全，在母親和教師的依附關係中常受到責罰或打罵，連結之前的負向經驗，在無法準確的預測及掌握母親和教師情緒與反應之下，不敢主動向他們提出問題尋求協助與表達自己的需

求，擔心自己會因此受遭受到嚴厲的責罰與打罵，於是用說謊和隱瞞逃避的方式因對，嘗試保護自己遠離不安全的氛圍。

二、不安全依附關係的正向轉變

研究者於小學四年級因學校的分班機制而離開嚴厲管教的班級轉到新的班級，H班教師的教導方式以及對待學生的態度與研究者之前所接觸到的教師截然不同，H班教師以開明、鼓勵、接納與肯定的方式與學生們互動，不同於研究者與母親和其他教師所建立的不安全依附關係及不良互動模式，研究者與H班教師的互動經驗中逐漸發展出安全的依附與信任感。研究者與H班教師發展出安全與信任的依附關係影響認知與行為上的正向改變，進而改善學習態度與自我認同的正向轉變。李玲玲（2014）提到，教師與早年不安全依附關係而出現偏差行為的學生相處時，若能給予更多的同理與尊重，避免在師生關係中重複使用該學生於早年不安全依附關係所發展出的不良互動模式，並且發展出安全與信任的依附關係，有助逐漸改變學生對自己的內在運作模式中的負向表徵與認知。

從發病到復原的歷程中，研究者經歷了離開家鄉到台灣就讀大學和研究所環境的改變、與男友的親密關係從交往到結婚的身份上的轉變等等因素，在各個人生階段經歷中，隨著身邊環境與人事物的改變，在這過程中與各種對象建立起不同的依附關係，其中也包含在親密關係與重要他人建立起正向安全的關係，進而影響自己重新對自我價值以及與他人關係的評估。然而在接受心理治療與撰寫論文的復原療癒歷程中，透過敘說自己的生命故事從中看見自己與母親或其他重要他人早年依附經驗對自己形成身心上的負向影響，站在不同的角度重新學習與理解過去的教養模式，能夠從原生家庭依附關係中觸動與釋放逐漸自主獨立出來，打破原有的不安全依附的循環，重新組織與評估早期依附對自我和他人的心理表徵以及改善與母親的關係，重新建立依附心理模式（Bowlby, 1988）。當自己較能從早期依附關係中獨立自主時，降低了自己原本在與母親互動時會出現的焦慮與壓抑的情緒感受，其中母女之間的溝通互動模式逐漸從單向壓抑轉變為雙向流動，在自我價值與認同感上

也有正向的改變。當個體在人生不同的階段中，遇到與早年依附關係不同的依附經驗，其中建立起的安全依附關係和正向經驗，會挑戰個案既有的信念與內在運作模式，進而重新評估自我價值與他人的關係，改變其原有的依附型態和自我價值感，不安全的依附型態轉為安全依附型態，因此早期依附型態並非完全穩定無法改變。（余金玲，2005；歐陽淑貞，2014）。

三、持續進行的復原歷程與意義

Spaniol 等人（1994）提到精神障礙者在復元歷程是連續性但非線性的複雜演變過程，是個別化的歷程，在這過程中個人的身心、情緒與精神狀態可能會反反覆覆，這是痛苦與困難的經歷，在起伏中成長必然會出現抗拒的過程，但在這過程中會逐漸地發展一個新的自我感受浮現，與自己有更真實的連結、與他人產生新的連結，促使生命顯得更有意義與目標（引自宋麗玉，2005）。研究者在復原歷程中並非是一帆風順，即使是在接受專業的藥物與心理治療後，病情與情緒有好轉一度不再需要服用藥物，但一旦處在高壓環境和與過去負面經驗類似的情境或問題時，又會出現與發病時類似的憂鬱、煩躁、自責或是焦慮等情緒狀態，也會因此而感到無力和挫折。每當自己在現實生活重複受到過去負向經驗和情緒困擾時，其中成功的面對與轉化的正向經驗，也促使自己的情緒感受在這歷程中得到一些釋放與鬆動，並逐漸從中釐清負面經驗、情緒感受與認知帶來的影響，將過去負向經驗感受與現實做區隔，逐漸的能更快回到自主與穩定的狀態，越來越有力量的去面對，然而正向的經驗也能不斷的賦能於自己，學會在起伏中成長，並重新掌控自己的生活提升整體的生活素質。在復原歷程中重點不在於精神疾患者是否還有患病，而是在復原過程中希望的萌生與恢復生命力，進而產生行動力帶來正向的結果，並非只是恢復原來的生活或功能，而是專注於提升精神疾患的整體生活素質，並且改善自我價值感、追求有意義的目標（Anthony,1993；宋麗玉，2005）。

第二節 研究結論

研究者透過敘說自己的生命故事經驗整理與撰寫成本篇論文文本，並針對文本整理與分析回應本研究中的研究目的，將結果加以整合與歸類成結論。

一、根深蒂固—難以扭轉的負向價值觀與認同感

研究者在成長過程中，小時候渴望從父母身上得到更多的關注與關愛的需求一直未被滿足，同時在母親嚴厲的打罵教養模式底下，更是無法在這樣的環境底下得到足夠的安全感。幼兒和母親的關係與連結往往是最深也是影響最深遠的，小時候並未具備自力更生的能力，許多的生存需求需要依靠父母的照顧才能生存下去，自我認同價值觀念更是尚未建立和發展完成，在此階段的自己對母親非常的依賴，之間的依附關係比起他人的關係緊密和重要，容易對於母親給予自己的回應與負向的評價就如真理一般深信，隨著成長這些負面的價值觀逐漸的烙印在自己的認知與自我觀念裡難以揮去。研究者以自己是一棵小樹來比喻此階段的歷程，視父母給予的關愛和關注的需求為陽光、水與養份，母親嚴厲過當的打罵教養方式為過度的修剪和切割痕跡，母親的價值觀與評價等為塑造的工具：小樹在成長的過程中，常無法得到充足的陽光、水和養份的滋養，也長期被主要照顧者過度的修剪而留下各種的痕跡，並用塑造的工具過度的限制和塑造小樹的形狀，長年累月下來，小樹逐漸失去原有的模樣，而長出被主要照顧者塑造出的模樣，被切割的痕跡也結痂烙印在樹幹上。即使在小樹成長之後，這些架在樹上拿來塑造的工具逐漸被移走，在還沒經過重新大修整的狀態之下，之前已成形的形狀依然存在，並且在時常缺乏養份的情況下也無法茁壯成長，過度的修飾及塑造逐漸失去了正常的樣貌與自主性。

在成長過程中，研究者的自我認同和價值觀等受到母親很大的影響，尤其是在受到母親的責罰與打罵時，對自我生存的意義和價值感到懷疑與低落，甚至是在認知和行為上出現偏差與扭曲。即使在成長過程中也有正向的經驗與改變，但容易受

到早已根深蒂固的負向價值觀與認同感影響，在調整自我的價值觀與認同感上對自我產生懷疑與矛盾，進而影響自己在日常生活中為人處事上的行為與認知，對自己沒自信、做事情害怕犯錯、覺得自己的行為表現很差，並且覺得自己容易被他人討厭不值得被愛等負向自我認同感。

二、連環打擊—墜落情緒深淵的無力與挫敗感

研究者在此階段正從青少年邁向成人時期，從高中畢業踏入社會工作兩年到離家到台灣就讀大學及研究所，在初次被診斷為輕度憂鬱症時，研究者對於身心狀態的病識感並不強烈，並沒有太注重精神科藥物治療，靠他人的協助與宗教信仰支持來穩定身心狀態。直到進入大學生活時期，同一時間受到親密關係失落的打擊以及學業壓力等因素，這一連串的打擊讓研究者快速的陷入嚴重的憂鬱情緒，進而出現嚴重的自殺意念，有了先前的生病經驗，研究者比起早前更有意識的覺察到自己在情緒上出現問題，並主動的尋求專業的醫療和心理治療的協助。然而在接下來的日子裡，經歷專業的醫療與心理的治療，身心逐漸恢復較穩定的狀態，但很快的又面臨生涯的轉變、外在環境的轉變和身體健康出現問題種種外在與內在心理等因素，身心狀態無法得到適當的調適，讓研究者陷入更深的無力、無助與挫折感當中。

三、找回自我—跳脫不值得被愛的認同束縛

研究者在躁鬱症發病時期，對於無法掌控大起大落的精神與情緒狀態而對自我的掌控能力深深的感到無力、自責和懷疑等複雜的情緒感受。然而在尋求治療的過程中得到專業人士（精神科醫生和心理師等人）的陪伴和鼓勵之下，感受到同理及被支持，決定為自己找回自主權，不再受過去的負向經驗與情緒束縛，踏上自我療癒之路。在復原的歷程中，透過種種的心理治療與自我探索，重新看見生命歷程中的點點滴滴，並透過與母親關係的修復，重新看待自己在成長經驗中與母親的關係，跳脫受害者的角色以正向的觀點重新詮釋自己的個人的生命經驗並賦予新的意義，逐漸擺脫不值得被愛的負向經驗和認同的束縛，重新找回自主的能力。同時也

受到關係重要他人的支持與肯定，改變過去對自己負向看法與價值觀，進而影響生活中的認知與行為。不再活在過去的陰影之下，接納不完美的自己，才發現生命中充滿多樣化的色彩與可能性，即使在未來的生活還會遇到各種磨練與挑戰，在此轉變中，研究者重獲新的能力及賦予正向的力量面對未來的挑戰，持續往生命的療癒歷程前進和成長。

第三節 研究反思

研究者在撰寫研究的過程當中，發現療癒不是只發生在某個生命階段或是時刻，而是會持續的發生在每一個生命階段與時刻，並不是一個終點和結束。在撰寫論文的過程中，研究者還是會受到過去事件的影響，而出現情緒上的起伏，擔心自己無法繼續寫下去，但在指導教授的鼓勵、專業人士的協助和親友的陪伴之下，讓我有力量持續的走下去，過程中也會擔心影響自己對於在分析文本時會過度主觀和偏差，後來在指導老師的協助和提點之下，才得以繼續順利的轉換角度去閱讀與分析文本。在書寫到復原歷程正向療癒經驗的文本時，也讓我重新看見自己生命的韌性與力量，能更加深化與賦能於自己。當自己透過研究重新去理解與反思自己的生命經驗時，發現自己常受困於過去負向經驗的束縛與限制，往往容易忽略生命歷程中其他生命亮點、自身的力量與可能性，在書寫的過程中不斷的對自己的生命歷程產生新的詮釋與意義，也不斷的在自我療癒，也是一段療癒的過程。

在完成第五章復原歷程的文本後，研究者發現在此章節撰寫的篇幅和內容比起第四章早期生命成長經驗和生病經驗的文本鬆散。在對此現象做出反思時，發現自己的整理與撰寫早期生命經驗時花了很多時間和力氣才完成，雖然在過程中有慢下來覺察和提醒自己只是在回憶和書寫過去的生命經驗，但還是在不知不覺中觸碰與陷入到過去負向經驗的情緒和感受引起一些身心上不舒服的情緒和反應，及時尋求專業人士和親友的協助與陪伴，當中花了較多的時間和精力去練習狀態的調整與面對，讓自己的狀態回到穩定，在撰寫文本的期間也陸陸續續停滯一段時間而大大的拖延到進度，進而影響研究者在撰寫第五章文本內容的篇幅進度和細緻度。最後體

會到在撰寫論文時，安排足夠充裕的時間撰寫、對自我的覺察和練習自我照顧非常的重要。

在剛開始撰寫早期生命經驗的研究文本時，在書寫的過程中會偏向視母親是加害者，而自己則是站在受害者的角度。但在研究撰寫到後期談論到我與母親關係的修復時，發現母親其實也是當時社會背景下的受害者，母親的成長背景非常的窮苦，在那三餐不繼的年代，不僅缺乏長輩和父母的照顧與關愛，同時在小學階段就需要犧牲自己學習的機會，外出打零工賺取生活費、照顧弟妹和補貼家用。母親在這樣苛刻的環境下長大，自己也缺乏來自於父母給予的安全感與關愛的需求，也欠缺好的父母客體為學習的榜樣，因此無法習得良好的親子互動經驗，在成為母親後只能根據早期從長輩身上所學到的教養方式來養育孩子。當研究者重新審視母親的成長歷程，再回到母女之間的關係，發現自己對母親的感覺不再是全然的畏懼，多了愛與關懷的感受，開始主動的貼近和理解母親，並對於她過去的經歷與匱乏感到心疼和難過。雖然有時候還是會被母親的情緒或是行為給束縛和影響，但比起之前能更加快速的覺察、抽離與穩定自己的情緒，慢慢的脫離束縛，同時也希望能夠陪伴母親療癒過去的創傷與匱乏。在這轉變的過程中，研究者發現在研究中可以再往母親早期的依附關係和世代創傷的方向深入探討，陪伴母親一起面對與重新詮釋個人的生命經驗，並賦予新的意義，療癒過去未被處理的創傷，切斷世代複製的傷害，就不僅是自己走在療癒的路上，而是與母親共同得到療癒。

參考文獻

中文文獻

丁雪茵、鄭伯璦、任金剛（1996）。質性研究中研究者的角色與主觀性。《本土心理學研究》，6，354-376。

<https://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?DocID=10298282-199612-x-6-354-376-a>

丁興祥（2012）。自我敘說研究：一種另類心理學。《應用心理研究》，56，15-18。

<https://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?DocID=15609251-201212-201304220019-201304220019-15-18>

王明雯、林亮吟（2005）。三個青少年躁鬱症者社會心理發展脈絡分析——以學業成就表現為促發因素之現象觀察。《東臺灣特殊教育學報》，7，35-56。

<https://tpl.ncl.edu.tw/NclService/JournalContentDetail?SysId=A05068594>

朱秀英（2009）。自我敘事探索存有模式之研究（未出版之碩士論文）。南華大學。

何盈靜（2013）。換你心，為我心——躁鬱症母親與我之自我敘說（未出版之碩士論文）。臺北市立大學。

何粵東（2005）。敘說研究方法論初探。《應用心理研究》，25，55-72。

<https://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?DocID=15609251-200503-x-25-55-72-a>

余金玲（2005）。大學生依附連續性與憂鬱傾向、問題解決能力之相關研究（未出版之碩士論文）。國立台灣師範大學。

宋麗玉（2005）。精神障礙者之復健與復元——一個積極正向的觀點。《中華心理衛生學刊》，18（4），1-29。[https://doi.org/10.30074/FJMH.200512_18\(4\).0001](https://doi.org/10.30074/FJMH.200512_18(4).0001)

- 李玲玲（2014）。國中師生依附、教師管教方式與適應困難之相關研究（未出版士論文）。南華大學。
- 李琪明（2000）。教育大辭書雙語詞彙、學術名詞暨辭書資訊網。國家教育研究院。
- 阮光勛（2014）。促進質性研究的品質與可信性。國教新之，**61**(1)，92-102。
[https://doi.org/10.6701/TEEJ.201403_61\(1\).0010](https://doi.org/10.6701/TEEJ.201403_61(1).0010)
- 周琮霖、王建楠、張鳳麟、林進嘉（2008）雙極性疾患。基層醫學，**23**（8），253-257。
<https://doi.org/10.6965/PMCFM.200808.0253>
- 林金聖（2020）。生命旅行卡用於探究自殺未遂者轉化歷程之敘說研究（未出版之碩士論文）。國立台灣師範大學。
- 林惠愛（2014）。躁鬱症患者之繪畫風格的改變歷程之研究:以一個藝術治療之個案為例（未出版之碩士論文）。國立交通大學。
- 林韶怡、蔡敦浩（2013）。自我敘說的再回顧案：經驗、書寫與批判。應用心理研究，**57**，1-4。
<https://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?DocID=15609251-201303-201306210027-201306210027-1-4>
- 邱思語（2017）。青少年時期發病之躁鬱症患者的主觀經驗回溯（未出版之碩士論文）。國立政治大學。
- 徐珮華（2017）。自我敘說研究反思。家庭教育雙月刊，**70**，1-13。
<https://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?DocID=18169651-201711-201712180011-201712180011-6-13>
- 紐文英（2013）。研究方法與論文寫作。雙葉書廊：台北市。
- 翁開誠（1997）。同理心開展的再出發——承認之美的藝術。輔仁學誌一文學院之部，**26**，261-274。
<http://catalog.digitalarchives.tw/item/00/63/10/73.html>
- 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。
<https://doi.org/10.7065/MRPC.201107.0075>

- 張東盟 (2007)。南投縣國中原住民學生自我認同與依附關係之相關研究 (未出版之碩士論文)。南華大學。
- 陳羽柔 (2020)。如你所是：躁鬱症照顧者在親子關係中發展的自我認同 (未出版之碩士論文)。國立政治大學。
- 陳坤虎、雷庚玲、吳英璋 (2005)。不同階段青少年之自我認同內容及危機探索之發展差異。中華心理學刊，47(3)，249-268。
- 陳奎佑 (2021 年 3 月 10 日)。認識情緒障礙症。臺大醫院精神醫學部。
<https://health.ntuh.gov.tw/health/new/6398.html>
- 陳珮君 (2008)。青少年依附關係、自我認同、獨處能力與情緒調節之關係 (未出版之碩士論文)。國立台灣師範大學。
- 陳國泰 (2018)。Erikson 的心理社會發展論在負向人格特質的中小學生輔導之應用。臺灣教育評論月刊，7 (12)，124-131。
<https://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?DocID=P20130114001-201812-201812130017-201812130017-124-131>
- 陳興剛、周桂如，夏一新 (2005)。雙極性病譜疾患。台灣精神醫學，19(3)，164-177。
<https://doi.org/10.29478/TJP.200509.0002>
- 游蓉 (2014)。躁鬱症爸爸在我家-長女的自我敘說 (未出版之碩士論文)。國立臺北大學。
- 黃小玲 (2018)。從「腦」到「心」：從質性訪談到自我敘說對「哀傷療癒」的理解與找回「自我」。生命敘說與心理傳記學，6，89-115。
[https://doi.org/10.6512/lnp.201812_\(6\).0004](https://doi.org/10.6512/lnp.201812_(6).0004)
- 楊芷昂 (2016)。幼兒的依附與利社會行為的關聯 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學。
- 榮民總醫院 (2018 年)。身心醫學科衛教，精神病介紹—2 躁鬱症。
<http://web.vhcy.gov.tw/PageView/RowViewDetail?WebRowsID=cfee6253-433f-451e->

b5c6-df61f79956a9&UnitID=9560bc3c-9b11-43a8-9cd7-

89c676199787&CompanyID=e8e0488e-54a0-44bf-b10c-d029c423f6e7

歐陽淑貞 (2014)。中途學校少女與親職化父母依附關係代間傳遞之研究 (未出版之碩士論文)。南華大學。

潘淑滿 (2003)。質性研究：理論與應用。臺北市：心理。

英文文獻

American Psychiatric Association(2014)。DSM-5 精神疾病診斷準則手冊。新北市：合記。(原著出版於 2013)。

Amia Lieblich, Rivka Tuval -Mashiach, Tamar Zilber (2008)。敘事研究：閱讀、分析與詮釋 (吳芝儀譯)。嘉義市：濤石文化。(原著出版於 1998)

Anthony, W. A. (1993). Recovery from mental illness: The guiding vision of the mental health service system in the 1990s. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 16(4), 11-23. <https://doi.org/10.1037/h0095655>

Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbraum.

Bartholomew, K., & Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.61.2.226>

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*, vol 1. Attachment (2 Ed.). New York: Basic Books.

Bowlby, J (1988). *A secure base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Ney York: Basic Books.

Crossley, M.L.(2004)。敘事心理與研究—自我、創傷與意義的建構 (朱儀羚、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志與吳芝儀譯)。嘉義市：濤石文化。(原著出版於 2000)

Erickson, E.H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton and Company.

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process.

Journal of Personality and Social Psychology, 52, 511-524.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>

Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko (2018) 。重建生命的內在模式：看明白過去的傷，

生命就有新的出路（施婉清譯）。臺北市：天下雜誌。（原著出版於 1994）

John Bowlby(2020) 。依戀理論三部曲 1:依附（汪智豔、王婷婷譯:初版）。小樹文

化。（原著出版年:1969）

Manning JS, Connor PD, Sahai A (1998). The bipolar spectrum: a review of current

concepts and implications for the management of depression in primary care. *Arch*

Fam Med, 7(1), 63-71.<https://doi.org/10.1001/archfami.7.1.63>

Mead, G. Herbert. (1934). *Mind, Self, and Society*. Chicago: University of Chicago Press.

Tenny S, Brannan GD, Brannan JM, Sharts-Hopko NC (2017). *Qualitative Study*. Stat

Pearls Publishing, Treasure Island (FL).

Thomas Melle (2019) 。背對世界：雙向情緒障礙者的病中實記，一個作家的十年碎

片日常（楊夢茹譯）臉譜書房。（原著出版於 2018）

附錄

附錄一 資料分析表

內容	次主題	主題	研究問題
不聽話的麻煩鬼	戰戰兢兢的童年	細說生命成長的 藍圖	一、躁鬱症患者的 早年成長生命 經驗為何？
暴風雨下的幼苗			
矛盾不安的關係			
關愛的缺乏	學習時光，關愛 的缺乏與灌溉		
責罰			
逃避被責罰的方式			
複製的因應模式			
深刻的烙印			
溫柔的灌溉與滋養			
堅持與改變	孤獨的世界		
不被看見的努力			
多出一角的圓			
被唾棄的孤獨者			
落單的邊緣人	接觸宗教的對錯		
沈浸在寺院的稱讚			
成為父母吵架的導 火線			
攀緣	迷茫與叛逆掙扎 的少年時光		
自由與叛逆的滋味			
憤怒與失望			
說謊的牧羊人			
毫無來由的責罰			
矛盾與說謊			
		尋找愛與認同的 道路	

重現媽媽的影子	病識感的出現	與憂鬱同行的日子	二、躁鬱症患者在復原前的生病經驗歷程為何？
憂鬱的發現			
失控的自己			
尋找心的歸屬			
給父母的一封信			
憂鬱再次敲門			
灰暗的世界			
囚禁的日子	尋求安心的日子	與躁鬱症的相遇	三、躁鬱症患者在復原歷程中的自我認同轉化歷程為何？
生涯的轉折			
獨自承擔			
再次被擊倒			
久違的擁抱	無法調適的新生 活	與躁鬱症的相遇	三、躁鬱症患者在復原歷程中的自我認同轉化歷程為何？
躁動不安的情緒			
躁鬱症的診斷			
啟程的動力	躁鬱症的出現與 確診	與躁鬱症的相遇	三、躁鬱症患者在復原歷程中的自我認同轉化歷程為何？
無法掌控的狀態			
重新找回掌控感	躁鬱症的影響	母女關係的修復 對自我認同的正 向轉變	三、躁鬱症患者在復原歷程中的自我認同轉化歷程為何？
我與母親關係的鬆 動	重見我與母親的 關係		
頑固念頭的動搖	我與母親關係的 修復		
與母親的和解			
重新整理與回憶			
愛的表達	接納與力量的增 長	踏上自我認同的 蛻變之路	三、躁鬱症患者在復原歷程中的自我認同轉化歷程為何？
找回自己的力量			
接納與擁抱，我就 是和你不一樣！			
啟發與轉念			
拜託麻煩鬼的束縛	再見！麻煩鬼	踏上自我認同的 蛻變之路	三、躁鬱症患者在復原歷程中的自我認同轉化歷程為何？

重新找回掌控感	支持、陪伴與肯定帶來的轉變		
在實習中培養自我肯定			
來自丈夫的支持與陪伴			
感恩與前進			



附錄二 心理劇中寫給母親的信

妈妈：現在要寫一封信給你，讓我覺得有非常的小情緒，生氣，委屈，又难过，你可以停下來認真的听我說話嗎？可以放下你的小情緒理性的去聆听我的心聲嗎？我不是你說的那樣！我也不想麻煩你，我也想像成為你心目中的乖小孩。我從小的papi是因為不懂如何與人相處，我內心渴望你看見我，多點時間停留在我身上好嗎？我好想和你和好，我希望你能走進我心裡的世界上看看我真正想要什麼，我也想像走進你的內心世界。我們再次擁抱好嗎？我想大聲說我愛你，我看見你一直以來的辛苦和堅強，讓我們一起渡過好嗎？希望有一天能打破。媽媽也請妳好好照顧身體，我不想你再生病。

