

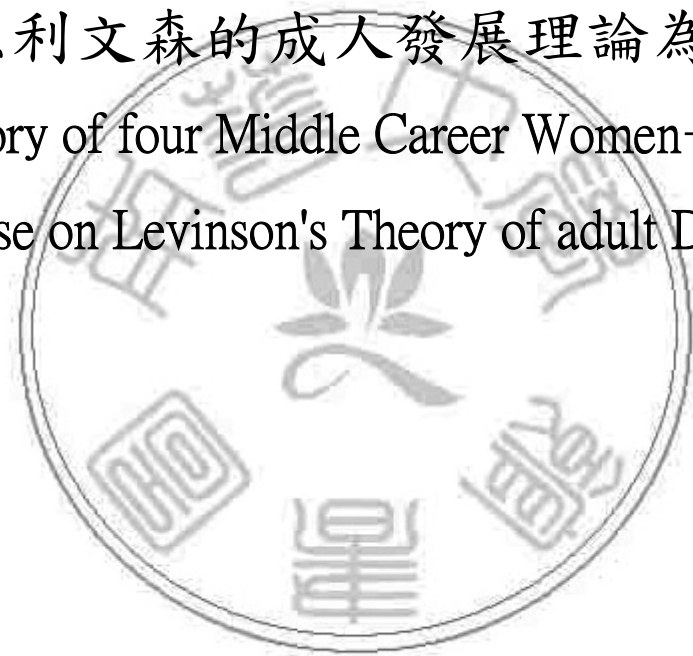
南 華 大 學  
生死學研究所碩士論文

四位中年職業婦女的生命故事—

以利文森的成人發展理論為軸

The Life Story of four Middle Career Women—

Base on Levinson's Theory of adult Development



研 究 生：林 佩 含

指 導 教 授：蔡 明 昌 博 士

中 華 民 國 九 十 四 年 一 月

南 華 大 學  
生 死 學 系  
碩 士 學 位 論 文

四位中年職業婦女的生命故事—  
以利文森的成人發展理論為軸  
The Life Story of Four Middle Career Women—  
Base on Levinson's Theory of Adult Development

研究生：林媿含

經考試合格特此證明

口試委員：黃月純  
魏書娥  
蔡明昌  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

指導教授：蔡明昌

所 長：釋慧開 (陳開宇)

口試日期：中華民國 93 年 12 月 23 日

## 謝 誌

在踏出校園多年後，還有機會成為學生，是人生的一種幸福。回顧這兩年多的學習生涯，對我個人來說，實在是收穫很多。一頁頁的單張文稿，隨著研究逐漸成形到集結成冊的邁入最後階段，內心百感交集。對於陪著我一路走來的人們，除了感謝，還是感謝！

這篇論文的完成，背後有許多的支持力量，從題目的成形，一直到實際的研究，最大的功臣首推指導教授蔡明昌，在百忙之中不嫌棄的收留了我，在每一次的討論中，蔡老師總是不厭其煩的為我釐清盲點、悉心指導，讓我將紛亂的思緒導入正軌，讓我有勇氣繼續撰寫論文直到完成，在此說聲：老師，謝謝您！

論文的完成，也必須感謝兩位口試委員—魏書娥老師與黃月純老師，在口試時巨細靡遺地針對論文的缺失提供您們寶貴的意見，使我能重新思考研究的匱乏與改進的方向，讓本研究能更加完善。

感謝生死所同學們，在研究低潮時，大家相互鼓勵和打氣。一路上有您們的陪伴讓我增加了許多勇氣和信心，千言萬語，感謝您們相伴，這一路走來我才不孤單。

最後，感謝我的家人，先生建民就像是避風港，總在我最迫切時刻，適時給我最大的後援，你無怨無悔的挑起照顧季錡和東諳這兩個寶貝的重擔，讓我無後顧之憂，是幫助我完成論文的動力。

同時，要感謝所有參與研究的受訪者提供了寶貴的經驗分享，豐富了本研究論文。總之，感激一路上伴隨我的一切，大家的協助我將永遠銘記在心。

## 摘 要

本研究採取質性研究中的敘事研究方法，深度訪談四位中年職業婦女，以自我敘說的生命故事為文本。再以「整體-內容」呈現個別的生命故事；以「跨案-主題討論」了解中年職業婦女在實際生活世界的經驗內涵，與所呈現出的生活架構。並就前面的分析結果，以利文森成人發展之生活結構的概念為主，將個體呈現出來的生命經驗與利文森的生命發展週期理論做一個比較，期望藉此生活架構的概念，能更清晰的掌握中年職業婦女在生命發展週期的脈絡與其中的重要契機。

根據本研究的四位研究參與者，所呈現出的生命經驗與利文森的生命週期理論相對照，給了研究者一些想法與啟示，經過分析之後歸納如下結論：

- 一、生活中的特殊事件，形成了個體獨特的生命過程。
- 二、由於外在環境的變動，刺激了職業婦女重新調適自己過去的生活型態。
- 三、為了處理當前生活的瓶頸，中年職業婦女會檢視與修正自己的生活架構。
- 四、中年職業婦女在修正自己的生活架構中逐漸的成長與轉變。
- 伍、四位中年職業婦女的生命故事可用利文森的成人發展理論加以解釋。

關鍵詞：中年、職業婦女、生命故事

## Abstract

This research adopts in the nature research to narrative the research technique, the depth interview four middle career women, take the life story which oneself narrated as a text. Again presents the individual life story by "holistic-content"; Discusses the understanding middle career women by the "cross document - subject" in the practical life world experience connotation, with life overhead construction which presents. And on the front analysis result, life structure by Levinson's the adult development concept primarily, the life experience which presents the individual with Levinson's the life development cycle theory makes to compare, expected takes advantage of this the life overhead construction the concept, can clearer grasp the middle age professional woman in the life development cycle vein if the center important turning point.

According to this research four research participants, presents the life experience with Levinson's the life cycle theory relatively illuminates, for researcher some ideas and enlightenment, after process analysis induces the following conclusion :

1. In the life special event, has formed the individual unique life process.
2. As a result of the external environment change, has stimulated the life which the professional woman readjusts suitable own to pass condition.
3. In order to process the current life the bottleneck, the middle career women can inspect and revise own life overhead construction.
4. The middle career women in revises in own life overhead construction the gradual growth and the transformation.
5. Four middle career women's life story may use Levinson's Theory of the adult development to perform to explain.

Key word : Middle age, career woman, life story

# 目 次

## 第一章 緒論

- 第一節 問題的背景及重要性 .....1
- 第二節 研究目的與研究問題 .....4
- 第三節 名詞解釋 .....5
- 第四節 研究範圍 .....6

## 第二章 文獻探討

- 第一節 中年婦女的特徵 .....7
- 第二節 女性的發展特質 .....11
- 第三節 相關中年期的發展理論 .....13
- 第四節 利文森成人發展理論 .....18
- 第五節 中年職業婦女相關研究 .....27

## 第三章 研究方法

- 第一節 研究取向及方法論 .....30
- 第二節 研究過程 .....34
- 第三節 資料的嚴謹度 .....40
- 第四節 研究倫理的考量 .....42

## 第四章 研究分析與討論

- 第一節 中年職業婦女之生命經驗：「整體—內容」分析 .....43
- 第二節 中年職業婦女之生命經驗：「跨案—主題」分析 .....65
- 第三節 綜合討論 .....75

## 第五章 結論與建議

- 第一節 結論 .....85
- 第二節 建議 .....89
- 第三節 研究限制及對未來研究的建議 .....90

參考書目

中文部分.....	94
英文部分.....	98

## 表 目 次

表 3-1	受訪者背景資料一覽表.....	35
表 3-2	「整體-內容」文本分析表.....	39
表 4-1	阿又的生命事件表 .....	48
表 4-2	阿玫的生命事件表 .....	53
表 4-3	阿音的生命事件表 .....	59
表 4-4	阿方的生命事件表 .....	64

## 圖 目 次

圖 2-1	成年早期與中期的發展圖 .....	26
圖 3-1	敘說研究的流程圖 .....	32
圖 4-1	四位中年職業婦女形成生活架構的概念圖.....	84



# 第一章 緒論

## 第一節 問題的背景及重要性

中年人是社會的中堅、家庭的支柱。個體在進入中年以後，隨著生理的成熟和豐富的經驗，在各種崗位上皆顯示中年人所負擔的責任和影響力。過去，台灣女性對職業的看法，有的是貼補家用，或是跟上時代潮流。但是，隨著時代的快速變遷及社會結構的改變，女性受教育的機會增加、工作能力提高，再加上工業化與資訊化使就業市場需求由勞力轉為勞心，提供了女性較多的工作機會。因此，職業婦女所扮演的角色、承受的工作競爭、壓力、接觸的人際關係和層面、生計發展任務等等，可都不亞於同時期的男性。

根據行政院主計處(2004)人力資源統計顯示：九十一年全台灣地區勞力平均為 983 萬人，而女性勞動力 398 萬人，約占全體勞動力的四成。較十年前增 23.7%，女性勞動力平均年增率 2.2%，高於男性的 0.9% 平均年增率 2.2%，女性勞動力增加之幅度大於於男性(增 9.3%，年增率 0.9%)。女性參與勞動之成長情況略優於男性，顯示女性出外就業之比率有明顯增加的趨勢。由此可見在現代化的過程中，如果沒有婦女的參與，一個國家就不可能有全面性的進步，在政治、經濟、社會和文化的領域上就不能有真正的發展及願景。

另一方面，現代女性走入社會尋求自我實現及社會化，使婦女擁有開放的心胸與寬廣的視野，在立足家庭之餘也能胸懷社會，並尋求自我實現。(楊國賜，1990)。尤其是在 2001 年我國 25--49 歲女性勞動力參與率 63.4%，較十年前增 8.4 個百分點，所以說中年職業婦女，是女性隊伍的中堅力量，他們以自身的聰明、能力、勤勞，為家庭、社會帶來精神及物質的財富；相對也承受著事業與家庭的雙重壓力。

而職業婦女亦需經歷自我的成長、生兒育女、照顧家庭、老人等生命歷程；通常也扮演著多種角色任務，除了工作外同時又扮演妻子、母親、女兒、甚至媳婦的角色。一個女性必須在有限的時間內完成這些角色所需達成的任務，不僅時間上是個問題，這些任務之間的衝突更是個問題。而 Havighurst 在 1991 年提出中年期的發展任務來自於個體的改變、環境壓力、要求及個人的價值期望。因此中年婦女的身、心發展需要被關心更需要被認知。如果中年職業婦女的身心出現了危機，其影響之深遠不僅是個人之事，更是家庭幸福、社會安定、國家發展的問題。

目前對於人類發展的研究，已經擴及到人類整個生命的歷程。中年人在個體的生理上，身體的組織已在老化。在心理上，中年女性由於更年期的來臨，內分泌失去平衡，造成情緒不穩需要調適。在日常處境中，中年職業婦女不但要面對工作與生涯、婚姻、家庭與事業之衝突與選擇。在家庭結構上，中年婦女更要面對長大兒女的成家立業，空巢期的出現和奉養年邁的父母，因此和家人的關係必須要再去調整、適應和重建。一般而言，女性因結婚、懷孕生子和工作，皆會使女性在生命發展上產生變化。這不禁讓研究者想要了解這些變化在中年職業婦女的生命故事中呈現出什麼樣的經驗、感受及因應之道？又會形成什麼影響力，且在個體的生命發展過程中是阻力還是助力？她們又如何去看待呢？

另一方面，以發展的觀點來看，人一旦進入成年期之後，生理與智力的發展都逐漸趨近於緩和，不再有劇烈的變化，而隨著角色的轉換與責任的背負，成家以及建立關係也被認為是成熟或是成人必經的途徑（趙淑珠，2001）。通常，這時候成年女性生活的改變，乃是因為敏銳地知覺到身旁周遭友人生涯動態的轉變，由於外在環境的變遷與挑戰，加上個體發展階段不同而有不同的發展任務與主題，所以在面對各種狀況時，個體需加以調整或者轉變。「改變」本身可能是一種文化、一個社會、一個團體或一個個體（郭祥益，1996）。

原本屬於生命發展階段穩定期的中年，受到個人身心變化及社會快速變遷的影響，在成人發展的歷程中，可能會經歷一些里程碑或轉換逐漸成為真正成熟的

個體。中年人有不同角色的束縛和明顯的生理變化，一心想想要突圍而出時，內在世界就會產生變化。從心理的角度來看，人在經歷前半生奮鬥後，在面臨轉換不同角色與人生目的的困境，思慮往後要怎麼過，身心上會有極大的壓力。會將改變的機會化為助力或是另一種動力嗎？如此的轉變對中年職業婦女來說又會產生什麼樣的影響呢？

轉換是一事件或一「非事件」的發生，而使得原來關於個人的或世界的假設發生改變，所以需要個人行為或關係相對改變來配合之(蔡俊良，1995)。利文森(D. J. Levinson)的研究理論強調個人和社會的關係，比較側重年齡關係的探討。主要是在探討個體如何做有意義的選擇，如何創造滿意的生活和在生活中發展出自我導向的能力。Levinson 等人從工人、小說家、代理商及生物學家等四類職業中，抽取 35—40 歲的男性成人為研究對象。創造成年期發展的四個時期，稱之為「era」。每一個「era」，都有一些重要的發展任務，包括建立及維持各種生活的模式。但是這個研究當時是針對當代美國文化中的男性成人。而不同時期的發展任務受到當時代文化脈絡的影響，但是此理論用在國內的中年婦女，是否真如 Levinson 所言，對於生命的發展真有其週期性及普遍性？

而 Levinson 更提出「era」與「era」之間有「過渡期」的存在，這個過渡期也是舊時期與新時期相重疊的地域，它銜接二個時期，並且也是兩者的一部份。在此一期間，先前的時期正被完成而新時期正在開始。主要任務就是對原有的生活結構重新懷疑和重新評估，重新做選擇與決定，而成為新生活的基礎。處於此期的中年人對於年輕時的生活目標與現實感受之間的不同要達成協議，對於無法完成年輕時夢想的目標會加以修正。利文森(D. J. Levinson)認為個體一旦通過此一過渡期，又邁入了另一個穩定期，也就是開始了中年的高峰期(黃富順，1997)。此時期可能是人生中最有成就的階段之一。

而「過渡期」亦是中年職業婦女生活適應的重要指標，這個時期的中年人會重新評估自己，尋求改變與自我改變，以及尋求支持。也會檢視自己從前所期望的目標和現在已實現之間的差距(蔡俊良，1995)。個體如果調適成功將擁有滿

意的生活，否則將產生壓力面臨危機。過渡期前與過渡期後的環境也相當重要，支持個人處理過渡期的主要支持系統包括：家人與重要他人、朋友網絡、宗教儀式、法律、支持團體或組織等等。藉由「過渡期」個人再次澄清自我的價值、態度與人生目標、闡述中年職業婦女的生理、心理特徵與社會文化的要求，了解中年職業婦女形成生活架構的經驗和歷程。

生命的歷程即是學習的歷程，而中年職業婦女面臨生活模式、人際關係、角色扮演、行為和生理等重大變化。只有充分了解職業婦女中年期的特點，才能對這些變化進行自我調節，達到適應的目的。協助中年職業婦女有效的因應生命發展中的各種狀況，以及針對以上的體認，研究者亦深深體會中年職業婦女生命發展的重要性，不只關乎個人，對家庭、社會、國家皆有十分重要的影響力。

## 第二節 研究目的與研究問題

### 壹、研究的目

基於以上研究問題的背景與重要性，本研究主旨在了解中年職業婦女在生命歷程中，個人生活的經驗、內心的感受及處理困境的方式。茲將本研究的目的敘述如下：

- 一、探討職業婦女在中年期間生活型態的影響因素。
- 二、了解中年職業婦女在面對生活中的困境時，如何尋求解決之道。
- 三、檢視利文森的成人發展理論是否適用於台灣中年職業婦女的生命歷程。
- 四、根據研究結果提出有關的具體建議，以作為中年職業婦女本身與相關研究的參考。

## 貳、研究問題

在本研究中，研究者想要深入了解職業婦女在中年期間的生活型態，根據上述研究目的，本研究要探討的問題為：

- 一、職業婦女在中年期間生活型態的影響因素為何？
- 二、中年職業婦女在面對生活中的困境時，尋求解決的方式有哪些？
- 三、職業婦在經歷中年生命階段後，個體所呈現的變化為何？
- 四、台灣的中年職業婦女是否適用利文森的成人發展理論來加以解釋？

## 第三節 名詞解釋

### 一、中年

關於中年的界定，各家學派定義不同，學者大多將中年期界定在 30-60 歲之間。本研究主要綜合 Levinson 成人發展理論中，對轉換期的描述，認為中年人在 40 到 45 歲時經歷中年轉換期，緊接著在五年內又面臨另一個轉換期，稱為 50 轉換期。而 Gould 認為中年期為 35 到 45 歲。Havighurst 對於中年期的年齡的範圍為 45 到 55 歲。故本研究所稱的中年是指生理年齡介於 35 至 55 歲的成年人。

### 二、職業婦女

根據教育部所編定的國語辭典中對職業婦女的定義為「從事有酬勞工作的女性」；本研究所指的職業婦女是指參與就業的成年女性，除了家庭之外有一份全職、領有薪俸以供謀生的工作。除了上班時間之外，其他的時間都被分配到家人、小孩甚至其他的事件上。也就是說，在現代的社會，婦女在職場工作回到家後又必須兼顧家務稱之。

### 三、生命故事

本研究中所謂的「生命故事」係指中年職業婦女對自己生活歷程的主觀經驗，以直接陳述的方式，呈現給他人的一個過程。這裡是著重在個體生命歷程中的「某些故事、事件、或轉捩點」，透過故事，可以掌握個體在生命流轉中的發展主題。在陳述故事時，敘說者即賦予其意義，而研究者是以自己的主觀意識，來詮釋這些故事題材。

## 第四節 研究範圍

本研究範圍分別就研究主題、對象、地區來說明

### 一、就主題而言

本研究為深入探討職業婦女在中年時期，生活中的內外經驗所形成的生活架構，故僅以生命故事為主題，未就其他方面加以探討。

### 二、研究對象

本研究為探討職業婦女在中年期間所形成的生活架構，故研究對象為年齡界於為 33—55 歲的中年職業婦女。

### 三、研究地區

因研究者地緣關係，且考量時間、人力、物力等因素，故研究區域僅止於嘉義地區。

## 第二章 文獻探討

### 第一節 中年婦女的特徵

35-55 歲是一個生理與心理皆變化的時期。由於每一世代的人，彼此都有相當大的差異性，且每一代人與前後一代人之間亦不相同(吳芝儀譯，1996)。故在探討中年人的議題時，必須對中年的特徵及當時代的文化脈絡有所了解和認知。以下就生理、心理及社會三方面來說明中年婦女的特徵：

#### 壹、生理方面

個體生理功能的發展多數在青年期(二十至三十歲)達到高峰，其有許多內外的生物和生理老化現象產生，會對個人的行為及對環境的適應產生影響。在身體上外表的改變有以下幾項：(黃富順，1996)

##### 一、臉部及身體外表的改變：

皮膚最大的變化是產生皺紋、厚度變薄、彈性降低、出現老人斑等。一般而言女性的皮膚老化比男性早十年，其原因是在於女性的皮膚含有較多的脂肪、水分，所以年紀漸增皮下脂肪、水分逐漸流失，所以失去彈性。頭髮則失去色素，容易脫落。

##### 二、肌肉骨骼系統

隨著年齡的漸增，肌肉在組織、強度及耐力上均減弱。個體在四十歲之前，肌肉幾乎沒有減少，至七十歲時減少 20%，以眼、手臂及手掌部分最為明顯。個體在到達三十歲時，是骨頭最硬的時期，之後鈣質逐漸流失，而女性因月經的關係，鈣質流失量更多更容易造成骨質疏鬆症。

##### 三、循環系統

由於年齡的增長，脂肪和膽固醇在血管和心臟的出口慢慢堆積，在四、五十歲時形成一道薄膜，阻礙血液的流通，使得血管變厚缺乏彈性。再加上部份

心肌被膠原纖維取代，引起心肌變厚變硬。間接增加心臟的負荷，而使血壓增高造成動脈硬化。

#### 四、呼吸系統

肺泡組織退化，界面活性劑分泌減少，因而使吸入的空氣多於呼出者，其體積增加，形成肺氣腫，胸廓也因此加寬，氣體存留在肺部的容量隨年齡而增加，二十歲時達 20%，六十歲時增加 35%，嚴重時會產生肺部疾病。同時呼吸肌肉也減弱，容易造成呼吸困難。其次，由於空氣污染日益嚴重，吸了髒空氣累積在肺部會呈現黑色的斑點，使得氣管和支氣管呈現石灰化現象。肺泡變的較淺、較窄、較硬，且氣泡膜受到破壞，影響氧與二氧化碳的交換功能。

#### 五、泌尿系統

在整個成年期中，腎臟內的腎小管數量約減少一半，所以腎臟的血流量及過濾毒素的功能大幅降低，以至於服用藥物之後藥劑存留在體內代謝的時間增長。而膀胱的彈性變差，尤其是女性，再生完小孩之後常會有頻尿甚至是尿失禁的現象。

#### 六、消化系統

消化系統的肌肉屬於平滑肌，不受大腦控制而能自行運作。但運作速度會隨年齡增長而緩慢。在成人期中，胃酸的分泌有減少的現象，影響維他命 B12 及葉酸的吸收(這兩者是保持血紅素穩定的重要物質)。肝功能的新陳代謝率減慢、大腸增加對水分的吸收、而小腸的蠕動也變慢，使的便秘的情形較易發生。

#### 七、免疫系統

免疫系統是抗拒外來細菌侵虐的最主要器官，會產生抗體，最主要的成分是淋巴球，提供防禦措施。隨著年齡增加，淋巴球的數目並不會減少，但功能降低，所產生的抗體水準也下降。



## 八、生殖系統

生殖系統的老化早自中成人期即開始。對女性而言，卵巢自初生後開始老化。初生時，每一個卵巢有卵細胞 77 萬個，至四十歲時只剩一萬一千個。同時生殖力自四十歲後也開始下降，卵巢停止排卵，月經停止。雄激素和黃體激素的分泌量急數減少，使得女性在外表或性特徵方面產生變化。

## 九、內分泌系統

內分泌系統關係賀爾蒙的分泌，對整個身體的機能、身體內部的平衡、生殖細胞的新陳代謝等的有關聯。個體進入中年後期，體內內分泌系統發生較大的生理變化，以性激素為代表的許多體液調節因素出現紊亂，影響各系統和器官。其中卵巢最先失調，女性荷爾蒙分泌明顯下降。內分泌系統改變，各種荷爾蒙分泌減少，最明顯的是女性月經停止。而造成人體各種不同症狀，如：心悸失眠、皮膚乾澀缺乏彈性、皺紋增加、週期不適、影響脂肪分解而造成肥胖等。

在人生旅程中，對身體的變化最難適應的就是更年期，女性比男性更不容易適應。由於女性進入更年期後，心理的波動通常比男性大，因此若沒有充分的保健與準備，很容易產生更年期綜合徵。身體外表或內部的改變，會對個體的心理產生衝擊與影響(黃富順，1996)。了解中年期間婦女的生理發展，採取適當的因應措施是相當重要的。

## 貳、心理方面

傳統對有關個體發展現象的解釋，不同理論體系各有其重點與見解，而形成不同學派，卻是研究女性心理的基礎(郭為藩，2003)。Peck(1968)指出中年人在社會上面對兩個挑戰，所以要有情感上的適應。第一是許多人發現此時的重要關係是紊亂的。父母死亡，孩子離家。第二是許多人此時在工作場合有新

的角色，中年人會將情感投入且去調適。但是由於年齡的增加，生理上更年期的出現，加上家庭、工作環境的變化，到中年後期，其生理的改變也影響著心理。Morkoff(1988)研究 45 歲到 55 歲的中年女性，發現婦女在此期會出現憂鬱、自我批評。但是 Bardwick(1971)認為女性面臨中年轉變時，由於不同的生活帶來新的刺激和體驗，生活中的事件會讓婦女質疑自身的價值，對有些人而言，新的目標或角色會幫助自我實現。因此在此時婦女的心理方面是呈現多種變化的。

### 參、社會支持方面

社會支持的獲得，對於協助個體解決生活困境、度過難關，具有其正向的意義。中年職業婦女所面對的社會關係，不外乎是家庭、職業生涯及社會的生活。在傳統角色特性上，職業婦女要面臨同時扮演妻子、母親及上班族的角色，且承受多方的壓力，工作和家庭的平衡一向是職業婦女的嚮往(郭祥益，1996)。此期的家庭生活主要是婚姻關係的尊重、重新建立子女和父母之間的關係。而中年職業婦女對社會主要的特徵如下(陳彥蕙，1991)：

- 一、達成成人的公民及社會責任
- 二、獲得並維持個人職業及工作生涯表現上的滿足
- 三、修正與配偶間的角色並重建家人之間的關係
- 四、發展成人休閒活動
- 五、照應年邁之父母
- 六、接受並適應個人中年期生理和心理上的改變
- 七、幫助青少年階段的子女成為負責及快樂的人
- 八、對家庭生活、工作和人際關係的再適應

Cassel (1974) 以互動的內容來定義社會支持，認為社會支持是指「由家人、親友、同事、鄰居所集合而成的次級團體給予個體的回饋，以協助個人修正行為、認知和情緒上的偏差。」，在此定義中，即清楚地指出社會支持的來源是「家人、親友、同事、鄰居等集合而成的次級團體」。

Bennett 和 Morris (1983) 則將支持系統依來源分為 (引自王淑芬, 1991):

- (一) 初級支持系統 (The primary support system): 指由家屬、朋友和認識的人透過接納、服務和情緒支持，以幫助個人維持生活的功能。
- (二) 次級支持系統 (The secondary support system): 指由非私人所組織的正式支持系統，如醫療機構、社會團體、宗教機構綜合以上的觀點，中年期是一個再適應的時期。每個人都必須對自己生理上、心理上以及社會角色上的變化進行自我調節，以更好地適應中年期的工作和生活。

總之，中年是由成年至老年的發展階段，每個個體在其生理、心理和所處的社會環境交互作用之下，將有其獨一無二的發展過程。而許多學者都認為中年是一個統整自我的時期，個體要適應變化的內外環境，必須面對現實，接受自己不同的變化，且積極的尋求相關的支持系統，這樣才能達到身心的和諧、平衡，迎接人生的另一階段。

## 第二節 女性的發展特質

所謂發展一定會涉及到改變，但是改變從何而來？個體的發展與改變雖然是個人既定的過程，但多少均與環境有關。但依據 Dannefer 與 Perlumtter 在 1990 年所提出的觀點 (引自黃富順, 1997)，發展的改變，不外來自三方面的作用：即身體的成長、環境習慣和認知作用。

壹、身體的成長：身體的成長結構，是在出生之前就已經確定。它指引大腦成熟、生理成長和青春期的發生，並指揮老化所引起的一些改變。

貳、環境習慣：習慣是很重要的發展過程，它可以使個體不必注意到重要的例行事件，而使個體更能集中注意應付環境中新奇或必須注意的層面。

參、認知作用：這一種發展的力量，是對自我和世界的認知，包括意識及有意識的經驗等。當個體對經驗反省、想像、練習判斷、形成意向，就是認知過程運作的結果，它是影響發展最持久的勢力。在一生中，它也不斷地重組，修正其架構。

根據Barnett 和 Baruch (1976)的研究報告顯示：婦女的生命週期較男性長、婦女處理家務及撫養小孩的時間也較以前少、婦女參與勞動市場的比例不斷增加。而在現代社會中，女性的角色從單純的家庭角色，轉變成多元化的角色，其中最主要的就是融入職業角色(林美蓉，2001)。這種改變無疑是受到近年來女權意識的提倡，使部分女性對自我與人生目標，有了另一種覺醒和體認，期望從參與職業中發揮個人的才能。近年來，一些相關研究提出男女之間主要差異在於發展順序與追尋認定途徑不同。女性發展順序為「親密」、「獨立個體」而至「生產」；男性則由「獨立個體」、「親密」而至「生產」(Gilligan, 1982)。

羅寶鳳(1992)認為婦女在發展過程中，和男性最大的不同在於社會價值、規範及其扮演角色的差異，因此可從三個面向來看影響婦女發展之因素：一是婦女扮演的多重角色，如妻子、母親、工作者等；二是在此多重角色中，婦女的因應模式與支持系統；三是生活中的重大事件，如生理健康、家庭週期、工作生涯。但更重要的是女性對事件的解釋，不同的解釋帶來不同的結果。

女性發展的理論，早期是多以男性發展為藍本，採取兩性「一體適用」的觀點，然而現在這樣的觀點已經不適用。由於女性所面臨的機會與問題是不同於男性的，從社會對於性別角色的形塑與期待、工作場域對女性的限制、婚姻及子女對女性生涯的影響等，都將形成女性生命中複雜化的差異發展。

### 第三節 相關中年期的發展理論

所謂成人發展，就釋用以解釋或是說明成年其身體和行為改變的一種工具(黃富順，1997)。一般對成人發展的理論可分為週期論和階段論二種(黃富順，1997)，週期論強調年齡與發展的關係，強調在某一時期的個體有共同的特徵出現。階段論則認為年齡和發展並不是那麼重要，主張人的一生就如植物由種子萌芽到成熟的情形，從簡單到複雜是有一定的秩序(黃富順，1997)。因此，以下對於有關中年期發展的理論敘述如下：

#### 壹、C.G. Jung 成人發展理論

在 1920 年代，榮格(C.G.Jung)覺得 Freud 在成人的發展上太集中焦點在兒童時期的看法，他首先提出生命週期 ( life cycle)的觀念，特別探討成人發展的問題，更注意生命的第二半部分( the second half of life )的成人發展。開始使用了「個體」的術語在發展的過程 ( Levinson, 1978 )，他認為年輕人在正常的發展下，仍然受到兒童期的情緒牽連衝突，而且認為發展是個體內在心理歷程與外在環境兩者交互作用的產物(吳鄉泉，1998)。人格發展到了 20 歲還未能達到成熟，生命的下一個轉機開始於 40 歲的正中年( the noon of life)時期( Levinson, 1978 )。所以說 Jung 主張生命是一個自我多方面的平衡過程，直到生命晚期當生命的力量達到平衡時，理想的生涯發展和成熟才會完成。

#### 貳、R. J. Havighurst 的發展任務論

Havighurst 於 1930 至 1940 年代提出成人發展任務的概念。他的發展任務源自三方面：(1)生理的成長(2)社會文化的需求(3)個人自我的願望。他說「發展任務」乃是在個人生命中某一時期產生的一份任務，成功的完成該項任務，將帶來幸福快樂，並也助於下一階段任務之發展；反之，則造成個人失敗，不為社會

所讚許，且有礙於後續任務的發展」( Havighurst, 1976)。他強調發展任務的時間性，認為在發展過程中也有轉換期，有其特別的任務要完成，若不能及時完成，則不但影響目前任務的學習，也礙於以後的學習(引自黃富順，1997)。足見其理論強調發展時期與社會角色任務的關係。

### 參、E. H. Erikson 心理社會發展理論

Erikson 人生發展期的學說基於佛洛伊德之理論，將其延伸至整个人生過程，他認為生命的成長過程會遭遇一些挑戰且應達成八個心理社會任務，每一階段皆有其心理社會危機。Erikson 將四十歲左右視為一個關鍵期，此時人們經歷第七個心理社會危機—創造對停滯。此期是具有生產工作能力與照顧別人的時期，除了關愛自己的家庭之外，對工作持熱誠的態度，帶給別人成長與改善，使其感到生活很充實(張春興，1991)。反之，若個體在前面的發展階段中都是發展出負面的結果，則個人的創造力就會漸失，整個生命就會停滯不前(黃天中，1995)。

### 肆、G. E. Vaillant 的中年發展任務

Vaillant (1977)的理論是建立在兩個對成人發展的縱貫研究上。1972 年 Vaillant 和 McArthur 以哈佛畢業學生為樣本，追蹤到晚年後。研究結果作成幾個關鍵性的結論。他表示生命並非由獨立的創痛事件所造成，而是來自與重要人士持續關係的本質。1989 年張春興、楊國樞曾言：人們在一生中不斷的改變、發展；人們用來適應環境的機制決定了個人心理健康的程度(引自郭祥益，1996；翁萃芝，1997；吳鄉泉，1998)。

Vaillant 的認為發展任務是個人基於生理、心理、社會的一種要求，必須予以滿足，才能成為一個理想、快樂的人。他更提出成人期間心理調適的一種動態狀況。他指出成人的發展是基於防衛機制及對良好生活的調適。同時他也認

為生物、認知、社會心理的成熟，將促使個體在適當的環境下，讓生命的週期能順利的進展。而 Vaillant 對中年期的看法則是認為，在中年期時個體會思索自己的內在世界，且在此期重新評估自己的過去，並抓住機會為舊需要找出新的解決方法。

## 伍、Could 生涯轉換理論

根據心理分析學家 Could 的「轉換論」，他把成人的發展視為一系列的轉換過程。他認為成人的自我觀念，是透過兒童幻想的實現或衝突的解決而形成的。在其橫斷研究中，發現生命型態是以一種可以預測的轉換期構成的(引自黃富順，1997)。Could 認為成人發展中的各階段與危機是相關的，只是在中年期所處理的危機是為了形成更健康快樂的人生，他更認為成人中期是一個不穩定的時期。因為在個體企圖改變生命時，內在感到不安時就會產生不確定感，工作的意識也開始改變。有些人在此時顯示了生產創造的特性，再度發掘自己的潛能，更能看清楚發展中的自我，期望能以某種方式對社會有所貢獻。

## 陸、Schein 的生物社會、生涯與家庭面向模式

Schein 認為生涯的許多階段都同時存在生物、生涯與家庭面向模式，人類也包含這三個面向的統整的發展。隨著生命的進展，個人學習新的技巧與價值以完成各階段的發展任務。

Schein 認為中年期有中年危機，常感到與年輕的夢想不同而產生衝突。此期的發展任務為：意識到自己並為自己做決定，變成別人的良師、顧問，並支持他人，處理子女離家的寂寞症候群，調適自己和配偶有關角色方面的變化和發展，平衡家庭與事業之間的需求(引自鄭韻玫，2001)。

## 柒、D. J. Levinson 的成人發展階段模式

Levinson(1978)的理論是建立 Erikson 心理社會發展理論上，強調個人和社會的關係。他根據男性所做的研究，認為中年期是生活架構不斷改變的一個時期。有中年轉換期的出現，個體開始對自己的生活作評估。個體一旦通過此一轉換期，又邁入了另一個穩定期，也就是開始了中年的高峰期。他認為中年期主要的發展任務為：重新評估過去、展開新生命、體驗個別化。

基於新的選擇，有了新的生活型態，生活上更滿意。到了 50 歲又進入另一個轉換期，如果在中年轉換期間改變過少，並且形成令人不滿意的生活結構，個人會面臨壓力與混亂。

## 捌、D. E. Super 的生涯發展論

Super( 1957、1976、1984 )認為生涯是個人經其一生所扮演角色的整個過程，由時間(個人的年齡或是生命的時程)、廣度或範圍(每個人一生所扮演各種不同的角色，如小孩、學生、家長、工作者等)及深度(個人投入的程度)等三個層面所構成。他將生涯發展劃分為五個階段：成長(growth)、探索(exploration)、建立(establishment)、維持(maintenance)、衰退(decline)。

屬於中年生涯發展的內涵如下：

### 一、建立階段 ( establishment , 25~44 歲 )

主要任務是確定前一階段的生涯選擇與決定是否正確。若是感到滿意就會在領域中努力經營、力求上進，突破成長。

### 二、維持階段 ( maintenance , 46~65 歲 )

主要任務是維持自己所選擇的生涯型態，且為將來的退休多做準備。重點是放在維持家庭及工作間的和諧關係，發展新的技能，以提供未來發展的機會。



Super(1990)同時也將女性的生涯型態加以區分為七大範疇(林美蓉, 2001):

(一)穩定主婦型 ( stable homemaking )

指一些在學或學校畢業之後就結婚的女性，而沒有任何的工作經驗。

(二)傳統的 ( conventional )

指一些女性在學業完成後，曾工作一段時間、幾個月或是幾年，直到結婚之後就不再工作，而成全職的家庭主婦。

(三)穩定工作 ( stable working )

這是指一些全心致力於終身事業發展的女性。

(四)雙重事業型( double track )

是同時兼顧事業與家庭角色的女性，這種型態在當今的社會中是很普遍的現象。

(五)中斷 ( interrupted )

這類型的發展順序是:工作—主婦—工作。通常是婚前工作，婚後停止，直到孩子成長到某種程度，再復出工作。

(六)不穩定 ( unstable )

是指不定期的外出工作、中斷、再工作、在中斷----等，沒有一定的型態可言。

(七)多重嘗試 ( multiple trial )

是指不斷地從事不同的工作，而這些不同的工作中彼此沒有什麼相關性，理不出個一致事業方向。

結合以上各學家從不同的角度探討中年時期的發展任務，可知中年期的發展受到生理、心理、社會文化層面的相互作用。大體而言，都認為人在中年期會面臨到轉換的問題，而中年人的轉換往往是起於外在的改變，進而刺激個人對自我評價，對於生命更有掌控性，使個體的生涯更加完整與和諧。

## 第四節 利文森成人發展理論

有關成人期發展的理論如前一章節所述有 C.G. Jung; R. J. Havighurst 的發展任務論; E. H. Erikson 心理社會發展理論; G. E. Vaillant 的成人發展理論; Could 生涯轉換理論; Schein 的生物社會、生涯與家庭面向模式; D. E. Super 的生涯發展論及 D. J. Levinson 的成人發展階段模式。

這些相關的理論對於本研究佔有相當大的參考價值，在蒐集文獻的過程中得自於 Levinson 在 1978 年對美國東部地區的中年職業男性做了有關生涯方面的研究，提出生命循環週期的概念。惟早期的發展研究，大多以男性為主而類推至女性的發展。隨著時代的變遷，女性受教育和就業人口的大幅增加，不少學者也注意到女性與男性發展上的差異，近年來有許多關於女性發展的研究也陸續呈現。當時 Levinson 這位學者也強調女性和男性的發展是一樣重要的，所以在 1996 年時他更以家庭主婦和職業婦女為研究對象，試圖找尋出有關於女性生命發展的特性。而本研究最初的主要目的是要去探討職業婦女如何去創造一個中年生活，嘗試以 Levinson 生命週期中的生活架構的概念，試圖呈現出個人不同的生命經驗。

為了解成年發展的性質，Levinson 認為必須開始於一個特定的期間，探討個人生活的模式，並追蹤在這段期間的演變。當從此觀點來看個人的生活時，首先略述時代與跨時代的過渡時期，然後再探討生活方向時，Levinson 發現在每一個時代裡，一連串的發展時期與它跨時代過渡時期的基本性質相似。時期的連續是形成生命週期的粗略架構，而時期的轉變是主要的發展變化，它不是容易或迅速發生的，而是一個跨時期的過渡時期(transition)，一個持續四年或五年的時期。在成年初期的過渡時期(17~22 歲)，其結束於青少年時期，並開始於成年期的早期。中年(mid-life)的過渡時期(40~45 歲)，其終止於早期的成年期，並開始於中期的成年期。這些時期的發現引導我們去了解在每一時期中是否沒有額外的發展時期。

在 Levinson 的研究中，創造個人的生活架構(life structure)之概念是重要的，生活架構是指在一個特定的期間，一個人生活的基本模式。個人的生活架構反映了他的選擇，例如結婚生子與職業等(張宏哲、林哲立，2000)。亦即在任何時間內個人生命蘊含的型態或設計，而生活架構的形成是經由個體的抉擇與其所進入的關係所顯示出的(黃富順等，1996)。此理論側重在成人期與年齡的關係之研究，並探討個體如何做出有意義的選擇，如何創造滿意的生活和在生活中發展出自我導向的能力。

當時 Levinson 是研究男人的生活，而男人的生活有許多組成要素：包括他的職業、愛情關係、婚姻和家庭、與自己的關係、在各種社會背景下的角色(對他重要的個人、團體、公共團體的所有關係)。而 Levinson 發現生活架構是透過一個標準的連續時期在發展，發展時期即是生活架構的演變期間。在這裡並不是在談論自我(ego)發展或職業發展的階段、或是談論生活任一觀點的發展，而是在談論個人生活架構的演變期間，此期間是時期的一部份，更是構成生命週期順序的基本來源，此順序存在於基本的層次。具體行動、事件與經驗則是在更直接的層次，我們的生活通常是快速變化且不完整的。

生活架構的概念提供一個可用來分析什麼是“一個人的生活構造(fabric)”的工具，透過它，我們可以探求自我(self)與世界(world)的相互關係，了解自我是怎樣存在世界上，以及世界是如何存在自我中。當外在的事件有決定性的影響力時，若我們考慮到自我如果運作，可能有助於引起、調節它的效果，當內心的衝突導致戲劇性的作用時，若我們考慮到外在如何影響，可能會觸發衝突且決定它如何被結束。我們試著去探求自我與世界的各個觀點如何影響生活結構的形式、以及如何形成它的改變。

壹、生活架構所考量的三個面向(Levinson, 1978, p. 42)：

一、個人與所處的社會文化間的關聯

社會文化對個人的影響是有意義和重要性的。為了解個人的生活，因此，我們必須考慮到他所生存的社會，必須考慮到各種社會背景(如社會階級、宗

教、種族、家庭、政治系統、職業結構)，並了解它們與個人之間的相關性。個人的生活會因周圍的文化、社會的變遷與建立、經濟情況與政治氣候等的變化而改變，也會受到重大事件(如戰爭、不景氣)、以及受到自己本身工作、家庭與社區生活的特殊情況所影響。

## 二、自我的某些觀點被經歷過，而其餘的觀點則被忽略

自我包含心願、衝突、渴望的複雜模式，也包含解決或控制它們的方式，它包含幻想、道德價值觀、理想、天資與能力、性格特徵、感情的形式、想法與行動，部份的自我是可意識到的，大多數是無法意識到，因此我們必須考慮到這兩個部份。在青少年時期所形成的重要自我觀點會持續影響個人在成年期的生活，我們必須了解人們如何在每天的生活中表現自我或是忽略它，自我是生活結構的內在要素，且不是獨立的實體。

## 三、我們需要去探求個人參與世界的情形

外在的世界提供許多人事物的特性、各式各樣的資源與限制，以讓個人塑造自己的生活，透過這種的演變關係，以及透過作為公民、情人、工作者、老闆、朋友、父母親、不同團體與企業成員的角色，個人可以選擇利用自己的世界，或是被世界所利用。參與意味著自我與世界之間的交易，雖然此交易有著明顯的形式，但隱含的意義扮演著重要的角色。

Levinson 認為 40 歲左右是個人生命最重要的部分，而他也強烈的想要了解自己的成人發展。而 Levinson 又認為「在社會裡，一個男人的工作是他生命的基礎」(Levinson, 1978)所以他選定了 40 個男性，年齡為 35~45 歲之間的四種職業群體。樣本的女性有經歷過重大的社會變化事件，如 1930 年的第二次世界大戰、1950 年的韓戰和 1960 年的動亂。此三種不同時期，更能表現出每十年間不同的生命部分。Levinson 等人利用深度訪談法收集資料，試圖找出樣本的發展模式。

Levinson 利用他們所得到的 40 份傳記中所用到的生活結構概念，有了一些發現：在成年人的生活結構中有一連串相關的時期，而這些時期普遍可套用於研究中的所有男人及這 40 份傳記。這個發現就是在成年人社會心理的發展中，存續著一反覆交替的兩個期間——穩定時期(建立結構)與過渡時期(調整結構)。穩定時期主要工作是建立生活結構：男人必須作出一關鍵性的決定，並形成一生活結構與追求目標。作決定與建立生活結構常是有壓力的，並涉及多種生活習慣的改變。每一個穩定時期都有象徵該時期在生命週期中的任務與相對於別期的位置。雖然會有部份的要素相同，但各期絕對不會完全一樣，就如同老年期與孩童期的人行為模式有些雷同，但卻不代表該二期是相同的。穩定時期通常持續六至七年(最長十年)的穩定，而產生某些基礎後也會對於既有的結構產生疑問，並嘗試去改善疑問之處。

過渡時期會終結既存的生活結構，並創造出一個新模式。每一過渡時期主要任務是質疑與評估既存的結構，並探求對自己或環境有所改變，冀望能履行穩定時期所作的決定。每個過渡時期也蘊含該期在生命週期中應有之特殊任務，通常持續四至五年。發展過渡時期的任務是終結生命的某段時期，也就是讓人去接受「失去(loss)」的後果，並重新評估未失去前的種種，以便對之前所為做調整，進而發展未來。過去的階段，種種不好的行為必須捨棄，故改變自己或環境是必須的。過渡時期接近尾聲時，也就是面對抉擇的時候了。讓決定具體化並給予期望、承諾，然後再進入下一個階段。「決定」會指引下個階段的開始。決定時的過程產生過渡時期，譬如：致力於改善工作或婚姻…等的努力，是否有得到改善，都是一個人必須去接受及調整下一步的參考。

當對自己的工作或家庭有所承諾或期許時，他對於現有的工作並不會有大幅度調整，以免徒增轉業風險，反倒是加強維持工作的穩定性。有時，對於保持現狀，並非完全是「自發性」意志所決定的，少部分是由於外在因素，如辭職、怠惰及非自願性…等所引發。除非有新的因素重新影響決定，否則後來的非自願性後果，將持續不樂觀。過渡時期所作的「抉擇」，通常會導致適度或大幅度的改

變生命結構。過渡時期的事件包括了離婚、再婚、換工作…等，故「抉擇」會在一長約數星期的「事件」中出現，而「事件」也會不斷地存在長約幾年的跨距中，因此，過渡是不斷地打破原有的型態進而產生新的生活結構。過渡時期的開始、改變及結束，是依照本人對該期任務是否覺得應調整，或已發現新的任務而定，並且應有進入下一期的心理準備，以及有使下個階段更好的想法，此時期間就會跳向下個階段。

Levinson 等人結合生命現象和四季的關係，認為生命的週期包括四個不同時期，恰如一年的四季，每個季節都有它自己特殊的特色。「春天是花開的時期、冬天是死亡的時期，但也是新生和新週期的開始」(Levinson, 1978)。所以不同時期與跨各期的過渡期便形成生命循環，使得人類的發展具有規律性，而個體的生命歷程也頗具多樣性(陳如山, 1997)。

貳、Levinson 所提出的成年發展時期:

#### 一、前成人期

0~17 歲，個體由依賴性逐漸發展成為獨立有責任感的成人。

#### 二、早成人期

這時期是從原生家庭分離、開始追求年輕夢想，養家活口，建立自己的社會地位，矛盾與壓力最大的時期。

##### (一)、新手階段

該階段又可分為三個時期:

##### 1. 早期成人過渡期(Transition Into Early Adulthood, TIEA) : 年齡 17~22 歲

終止青少年的生命結構並離開前成人期的世界，例如離開原生家庭經濟、情感較為獨立。對自我與世界作更進一步的學習，對生命目標加以規劃，為成人世界的生活奠定基礎。

##### 2. 進入成人世界(Getting Into Adult World, GIAW) : 年齡 22~28 歲

這時期的發展任務是去形成一個最初的生活結構，讓重要的自我和廣泛的成人世界，有一個可行的分界。包括形成新生活的基礎、找到生

活中的夢想和其他自我的重要部份、找到生命中的導師、交到女性朋友。

### 3.三十歲過渡(Age Thirty Transition, ATT)：年齡 28~33 歲

這時期對生命的態度更認真，領悟人生的侷限與現實，對於未來能做進一步的計畫。此一過渡時期的年齡為 28-33 歲，是為了解決第一個「成年人的生活結構」之缺點及創造「早成年期」更滿意的生活結構而產生的。大約 28 歲時，20 歲的身份將結束，生活將更嚴格、更貼近現實，內心的聲音會告訴自己：假如要改變生活，我必須現在就開始，不然就太晚了。人們對於自己所做的修改都有不同的做法，對於「30 歲過渡時期」開始或結尾之修改有不同。有的人轉型平穩，改正過去生活的某種概念，而沒有做基礎上的改變，只是改變形態，而非大變革。

#### (二)、安定期

第二個生活結構在 30 歲的過渡時期快結束時形成，並持續到 40 歲。此一階段是「早成年期(Early Adulthood)」進入下一階段的列車，決定應投資那一個結構要素(如工作、家庭、朋友…)，並了解自己的渴望及目標。此一時期有兩個任務：1.建立適合的架構：確定自己要的生活及發展適合自己的工作；2.努力實行：朝目標邁進。

直到 30 歲早期，年輕人變成新的大人，並於現有的架構中工作。而安定期的任務是「變成一個成熟的人」。在「安定期」有事業心是很重要的，它反應自己是否進步或被肯定，藉著梯狀圖(ladder)我們可讓自己了解自己在社會的定位、薪資多寡、及家庭生活品質好壞，可是梯狀圖有主觀面也有客觀面的解釋：一方面，它可反映外部真實社會，卻也是依個人的努力及所產生的意義去定義的。

安定期的末段(36 至 40 歲)，會有一個特殊的過程，叫「變成有主見的人(Becoming One's Own Man)」。其意涵為：完成目標，成為有經驗的老手，並對自己的主張有信心。安定期對男人而言，是很重要的時期，是否升格為資深的人(爬到梯子最頂端)，關係到他是否能蛻變成一個真正的男人，此時，快樂

的同時，也相對感受到正向、反向的壓力，換句話說，他必須隱藏起成熟外表下未成熟的心。

### 三、中年過渡期

39歲是「早成年期」的尾聲，40至45歲則為「早成年期」和「中期成年期」的橋樑，任務是再次對生活結構是否完美產生質疑，他會自問：「我在生命中曾經做過什麼？」、「我在妻、子、工作上學習到什麼？」，現階段的男人會渴望對自己的生命做些有貢獻的作為。

但有些人鮮少對自己在「中年過渡時期」中找尋或產生質疑，對生命的價值、方向及意義並沒有明確的疑問。另外一些人了解到生命的特性是會改變的，但過程並不痛苦，這些都是因存在於沒有危機、且可以控制的過渡時期中的結果，若該期正值危機時期，他們會開始質疑生活上的每個想法，並認為舊的想法不適合繼續存在，而必須再幾年時間去形成新的做法。

在成年期，我們需要發展過渡時期，因為生活結構不能允許自己背離自己的想法而存在，為了建立一個生活結構，我們須能抉擇與設定優先順序，而抉擇常會有魚與熊掌不可兼得的情況，對每一時期許下承諾，並在一定的期間內實行它、了解它，若不能完成，就得忍受它。此期約在40~45歲，對於年輕時的生活目標與現實感受之間的不同要達成協議，對於無法完成年輕的夢想的目標加以修正。透過逐漸老化和疾病的經驗開始懷疑成功的價值。隨著放棄早期成人的夢想，所以也丟棄了與生命中的導師緊密的結合力。

### 四、進入中年

#### (一)、前成年中期

大多數人在這時期如能順利解決過渡期的問題，最有可能對家庭、職業與世界產生深刻而正面的影響，可能會成為年輕人的生命導師，提供青年人發展上的諮商或是指引。此期亦有三大任務：

##### 1. 重新評估過去

由於對死亡的察覺以及與善用餘生的渴望，會對於過去加以重新評估、



釐清希望、夢想，摒棄幻想。

## 2. 展開新生命

對於存在於生活結構的負面情形需加以修正、改變，這些改變有的是外在，如離婚、變換工作或是改善生活品質；有的是內在的，如改變價值或是信念。開展新的生命藍圖，建立一個進入中年人的生活結構。

## 3. 體驗個別化

由於過渡期的危機解除，生活上更為滿意。此期中，睿智、慎思熟慮、憐憫等品質產生，很多人呈現生長或繼續生長、創造的現象；但有些人則呈現停滯與衰退現象。

### (二)、五十歲過渡期

從 50 至 55 歲，此一時期的任務是類似早成年期的 30 歲過渡時期，主要是持續中年過渡時期的工作，也可改善 40 歲中段所建立的生活結構，也許會因調整的不好而產生不適應，這是一定會出現在每個過渡時期的適應危機。如果成人在中年過渡期間改變過少，並且形成令人不滿意的生活結構，個體會面臨壓力與混亂。這時期的功能是類似於在成人早期三十歲的過渡期，在這當中，會修改在四十歲當中形成生活結構中不滿意的地方。

### (三)、成年中期巔峰期

此一時期可能是人生中最有成就的生命階段之一，這是個豐收的階段，對於自我更加的肯定。

## 五、成年晚期過渡期

年長者開始經歷了身體的衰退，意識到死亡。重新檢討過去的選擇及當前的生活結構，改變或穩定目前的生活方式。

大約 55 到 60 歲為一穩定的期間，它主要是建立完成「中期成年期 Middle Adulthood」第二次的中期成年期結構。對於男人來說，50 歲左右的十年間是成就自己的重要時間，它就類似早期成年期時的安定期(settle down)。最後從 60 到 65 歲，晚期成年過渡時期(Late Adult transition)會終結「中期成年期」，並開始「晚

期成年期 (late adulthood)」階段，它的任務為總結中期成年期所作的努力，同時準備下個時期的到來，本期也代表了生命循環的轉捩點。

## 六、成年晚期

成人逐漸理解無法在世界舞台中居於重要地位，此時有尊嚴及安全地退休是重要的課題。在生命循環末期，個人逐漸理解死亡是一個自然的過程，對生命的不朽與終極關懷也有更深刻的認知。

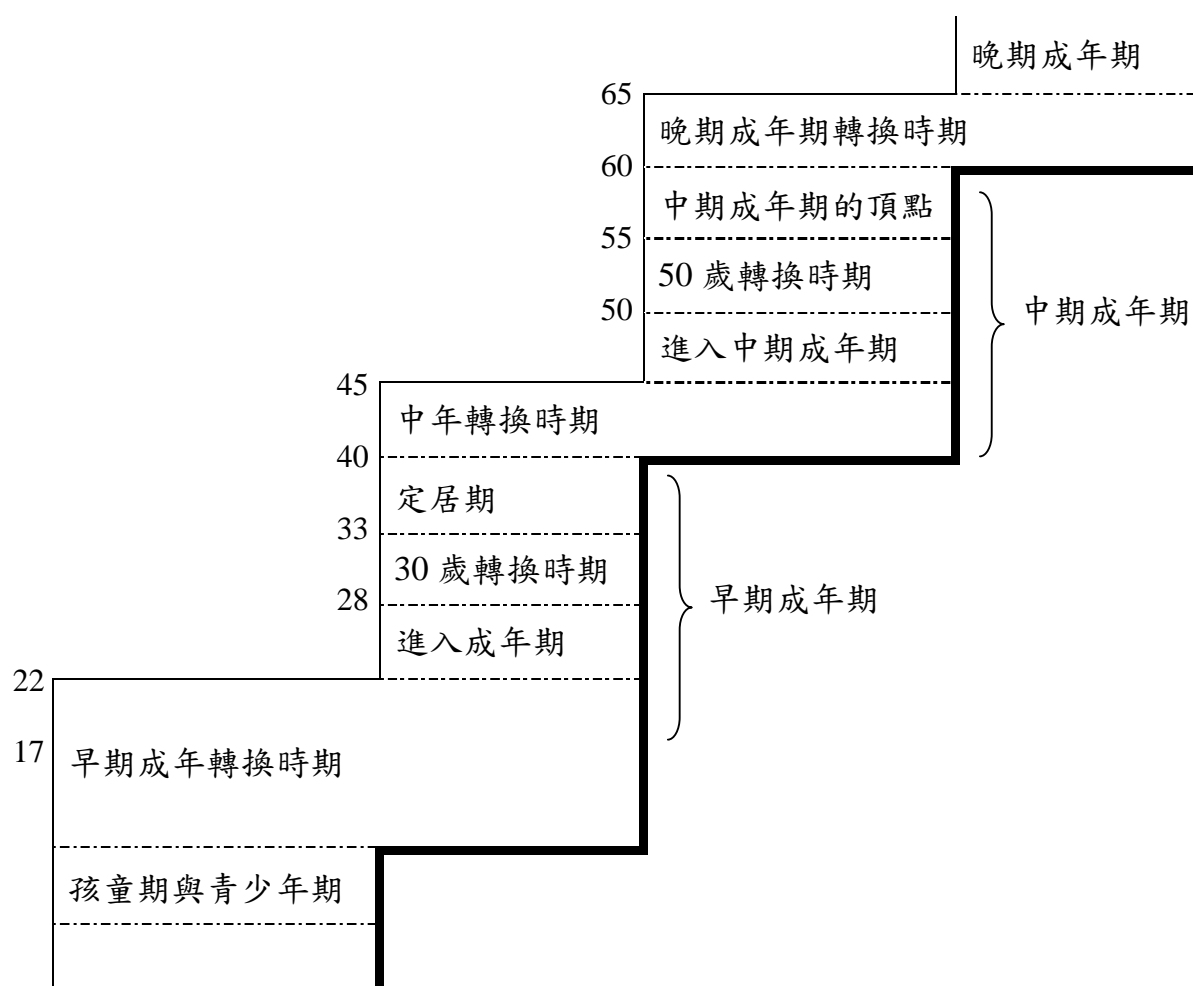


圖 3-1 成人早期與中期的發展圖

轉譯自 (Levinson, 1978, p. 57)

在 Levinson 的研究中強調年齡與發展的關係，對於生命週期的看法是他的研究結果。每個時期間有著它自己的發展任務。若以春耕、夏耘、秋收、冬藏來比人生的階段，那中年應屬於秋收的時期。而原本生命結構穩定的中年期，受到當今社會快速變遷、多元發展的影響之下，中年人的階段就更顯出它的代表性及重要性，藉由過渡期重新檢討與修正個體的價值觀與生活態度，再經由實際的轉換行動，邁向自我實現的目標。

## 第五節 中年職業婦女相關的研究

現今中年職業婦女在面對社會生活的快速步調和轉變下，不僅要同時兼顧多種角色，還要面對各種角色要求帶來的心理負擔，多種內外在此的壓力與自我期許的生涯發展相衝突之下，個體所轉變結果也有相當大的差異性。

### 壹、個人生涯方面的相關研究

大部分的研究發現婦女生涯發展歷程是呈現連續性的動態發展的。而影響女性生涯發展的因素與性別、家庭、工作有關(戴素珍，2001；翟智怡，2003)。林逸青(1997)針對女性教育主管的研究指出，女性生涯發展障礙是受到傳統社會的價值觀和家庭婚姻關係及子女的教養上。在鄭某月(2002)的研究發現，更說明了當前的職業婦女，都是屬於家庭與事業兼顧的雙軌生涯模式。影響生涯發展選擇的主要因素有：家庭經濟、重要他人的期望、關鍵事件的影響。

在成人發展的歷程中，可能會經歷一些里程碑或轉換逐漸成為真正成熟的個體。「轉換」是中年職業婦女生活適應的重要指標，有關於生涯轉換的研究歸納出：中年生涯轉換並非都是計畫性的、心理影響因素(工作滿意度)與生涯轉換行為有關(鄭韻玫，2001；吳鄉泉，1998)。而吳鄉泉(1998)的研究認為：支持系統

中的兒女托育、子女關係、家人支持、父母親支持，及個人解決問題能力的五個變項，可解釋為職業婦女生涯轉變的最大因素。林美蓉(2001)提出中年婦女的生涯規劃的兩個重要概念：第一個就是個人的內在世界的探討。第二個概念就是自己在外在環境中的位置、扮演的角色及選擇什麼樣的生活型態。

在有關婦女的生涯危機的議題，戴文雄在(2000)整合相關文獻，把形成婦女生涯危機的因素歸納出四種，即(一)社會因素—傳統角色的規範；(二)生理因素—懷孕；(三)心理因素—成就感缺乏；(四)工作職場的因素—性別歧視。

## 貳、婚姻與家庭方面

在呂玉瑕(1983)的研究發現，多數婦女同時扮演著多重的角色，在時間與精力限制下，要扮演好每個角色，往往容易產生角色間的衝突。劉則孝(1994)的分析結果認為：角色負擔過重、性別歧視、落後的技巧與知識等因素，不但會影響職業婦女的身心健康，且會造成日常生活的壓力。

吳佳玲(2003)對職業婦女在所面對的角色衝突上以「職業角色與自我角色衝突」上的認同程度最高；且更進一步發現已婚的職業婦女都對「身兼工作與家庭，使我感到很疲累」的認同度最高。

張介貞(1987)的研究均指出，已婚職業婦女的壓力源有：角色衝突、作與家庭負荷過重、家事對工作產生干擾。藍采風(1986)認為已婚職業婦女在家庭生命週期中最大的壓力與衝突是，幼小孩子的照顧問題。

曾月菊在(2003)更提出：已婚職業婦女雖然承受了不少日常瑣事的壓力，但較缺乏適當的壓力因應管道。陳榮宗(2001)的研究中提到，職業婦女的面對壓力的最大力量就是得自於社會、家庭的關懷和支持。

影響女性就業最大的就是「婚姻」與「生育」兩個階段，其中生育的影響因素最大。「子女出生後」階段，職業婦女所面臨的家庭責任加重，除了瑣碎的家務事之外，還必須負起養育子女的責任，從過去社會學相關研究可發現，女性生

育子女之後，會受到照顧子女的家庭責任限制而不能對工作全力以赴，女性通常將家庭優先於工作考量（蕭奕蕙，1999）。

## 參、社會方面

陳滿樺(1982)的研究指出，社會對男性的角色期望是有先後次序的。對女性的角色期望是同時性的。就是說必須同時兼顧兩個角色期待，如母親角色與工作角色。

林惠絨在(1999)對中部地區 36-55 歲的中年人進行中期的探討，指出中年女性在「事業發展停滯」、「教養子女壓力」、「生理老化」及「婚姻關係失調」四個層面的危機高於男性。(Droege, 1982; Hopper, 1987)以女性為樣本，指出進入中年的方法，是呈多樣性和個別性的。除了性別因素之外，社經地位是影響婦女生活的最大因素。而 Levinson(1974)在研究成人發展時，認為性別和社經地位是相當重要的，社經地位乃深深影響個人社會和經濟生活的重要變項。

針對以上有關中年職業婦女的相關研究，可知職業婦女的生命發展模式其實是有了一定的程序和進展，主要的發展受限於社會價值觀和個人的生涯選擇。而每個個體的人格特質與的發展與需求皆不相同，因此研究者期待藉由另一個角度了解中年職業婦女發展的共同特徵和需求、以及當面臨到生活中的衝擊時如何在原來的生活方式與新的生活結構之間取得平衡，調適自己所有的生活面向。除了能使中年職業婦女本身更加了解自己之外，更讓當今社會對中年職業婦女有正確的認識，藉以提供更多的關懷和支持。

## 第三章 研究方法

### 第一節 研究取向及方法論

本研究之目的是在於探究職業婦女的生活歷程中，個人生活的經驗、個人如何看待自我與週遭環境的連結，如何詮釋這些經驗過程，並再賦予個體內在主觀的體認所形成的抉擇與其生活架構。且在中年職業婦女的生命故事中，並對其中具有影響力的特殊事件作關鍵的描述與分析。研究者嘗試以傾聽研究參與者說自己生命故事的方法，作為本研究的工具。由中年職業婦女本身來敘說其生命故事，研究者再以其敘說的文本探索與本研究主題相關的主觀經驗與內涵。

徐宗國(1994)認為質性研究適於詮釋女性的經驗，因女性現象多半具有隱約的、非意識到的、私下的特質，是個人經驗的呈現。本研究將選擇以質性的敘說研究取向，以深度訪談的方法，蒐集本研究所需的資料。

因為敘說的研究方法可以讓研究者看到受訪者對過去生活架構的描述、想法、感受和澄清一些價值和觀念，並藉於了解個人與其生存時代的文化脈絡，透過生命故事的敘說回顧和探究內在自我概念，試圖了解中年職業婦女在形成個體獨特的生活架構時的影響因素，且在面對生活中的困境時，所採取的措施和因應方式。

#### 壹、敘說研究法

本研究主要採用敘說研究(narrative research)的方法論與方法來理解職業婦女在中年期間生涯轉換、生命發展的週期性和普遍性。研究參與者敘說過去、現在與未來的生命故事，進而理解其內外生涯轉換的契機。而「生活架構」則是透過敘說分析法，從受訪的婦女所敘說的片斷之生活故事中，依照生命週期，歸納而成的生命歷程。採用敘說分析法來從事資料收集時，研究者無法直接進入到

當事人的經驗，所以研究者能做的僅是再現其經歷和過程。而研究者是一個聽故事者而不是聽報告，因此研究者有責任邀請受訪對象來說他們的故事，鼓勵說故事者對他所說的事件賦予意義，當然研究者表現願意傾聽的態度、問問題的技巧就很重要(林娟芬，2004)。

## 貳、敘說研究分析之理論脈絡

胡幼慧(1996)指出，敘說分析的重點在於，研究者將敘說主體對生活故事和對話的表達本身，視為敘說主體所經驗世界的再度呈現，並將之當成研究問題而予以剖析。因此，敘說已成為一種具主體能動性的表達行動(胡幼慧，1996)。

Riessman (1993)認為進行敘說分析之研究者不只是把聽到的故事、和對話視為故事真相，而是將經驗再次呈現，其層次順序如下(引自楊宇彥，2001)：

- 一、關注此經驗( attending to experience )：涉及對原始經驗所產生的意向與以回憶或重組。
- 二、訴說此經驗( telling about experience )：個人在敘說經驗時，事件會按照一定順序組織，而為敘說者的內在體驗。敘說者會以其想要倍的方式來敘說其經驗故事，於是在敘說之中也創造了自己。
- 三、轉錄此經驗( transcribing experience )：錄音是常常紀錄對話的方式，在將對話轉錄為文字時，因謄寫方式的不同，將會反映出不同的意識形態立場，形成不同的意向。
- 四、分析經驗( analyzing experience )：分析者面對大量的文本資料，如何投入、割捨，將分散的資料形成一個完整的故事，是此階段的重點。
- 五、閱讀經驗( reading experience )：在完成分析書寫成報告之後，經由不同的讀者閱讀及思考後，形成不同的解讀經驗，此為敘說分析不可忽略的一環。

以下是進行敘事研究的流程，Hitchcock and Hughes(1995)提出程序圖，本研究將依此方式進行。(圖 3-1)

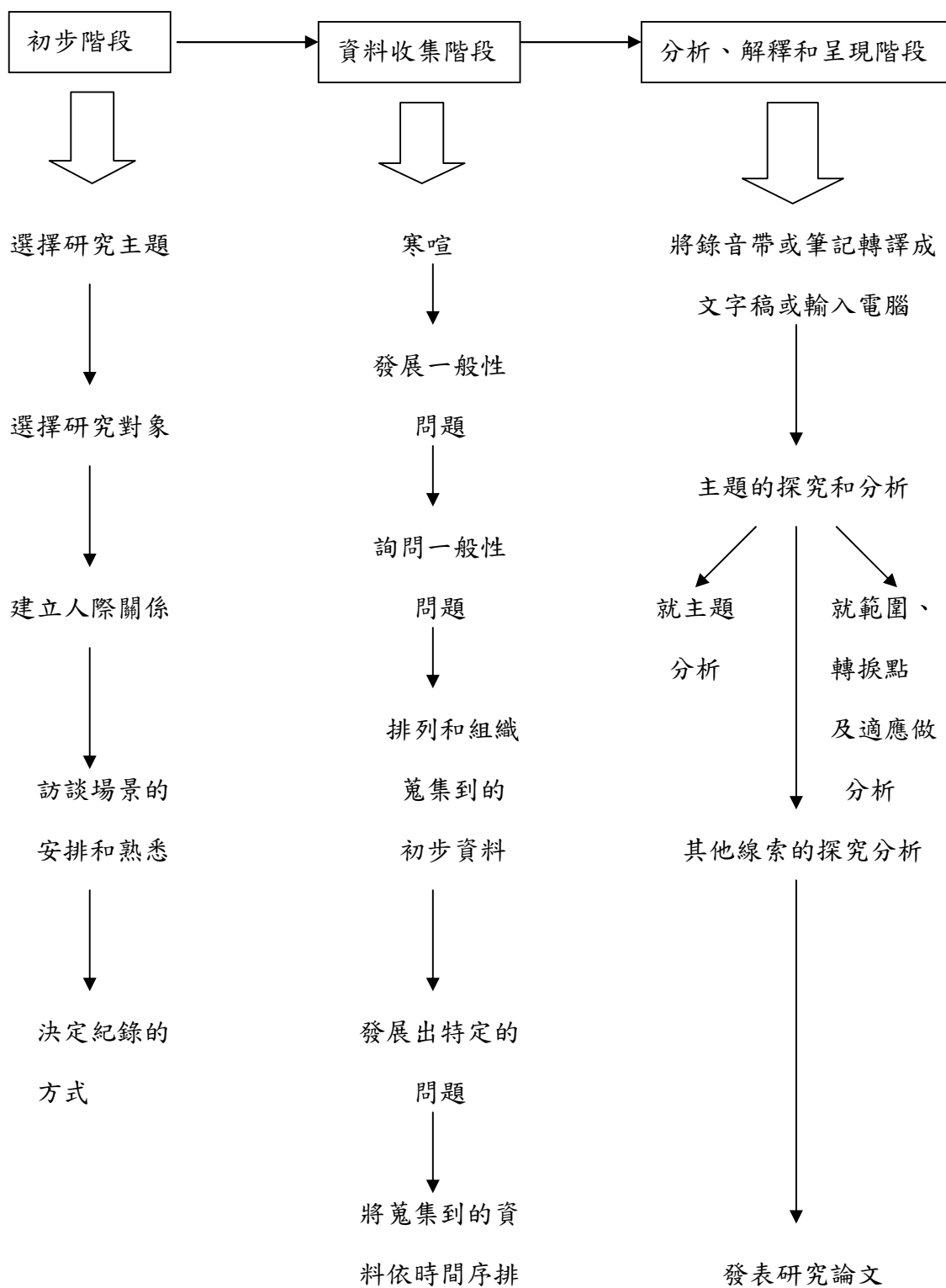


圖 3-1 敘說研究的流程圖。轉譯自 Hitchcock and Hughes(1995)



## 參、敘事研究的分析方法

Lieblich, Tuval-Mashiach and Zilber(1998) 對敘說分析的定義是「任何研究只要是使用或分析敘事的資料則可稱之」, Connelly 和 Clandinin (1987) 對敘說下了一個簡單的定義:「蒐集並說出關於生命的故事, 而且寫下經驗。」依 Lieblich 等人(1998) 認為在敘說研究分析時, 根據閱讀、解析與分析生命故事或敘說資料的不同方式, 區分為兩大領域:一為整體(holistic)對類別(categorical), 另一個向度是內容(content) 對形式(form)。二個向度交叉形成四種組織方式, 分別為: 整體—內容、整體—形式、類別—內容、類別—形式等四個組織方式。茲分別說明如下:

### 一、整體—內容的敘事分析法

以整體—內容為取向的敘事分析是將生命故事視為整體, 看的是整個生命故事, 探索一個人從過去到現在的發展歷程。這種分析和「個案研究」頗為類似(林美珠, 1990)。

### 二、整體—形式的敘事分析法

整體—形式取向的敘說分析著重故事情節的分析, 看的是整個故事的情節或結構。這個「形式」是生命中的十字路口、轉捩點、生命旅程、留在原地等, 而舉凡事件發生的時間順序、故事情節或結構、故事引出的情感, 還有敘事風格, 所指稱的是故事結構面, 而不是內容面(林美珠, 1990)。

### 三、類別—內容的敘事分析法

類別—內容取向的敘事研究分析比較像是許多人熟悉所謂的「內容分析」, 其中有關研究主題的類別已被清楚界定, 代表各內容的類別的文本從整體文本中被摘取出來, 類別的取向可是是狹窄的, 也可以是寬廣的, 是比較不在意故事的整體脈絡(林美珠, 1990)。

### 四、類別—形式的敘事分析法

類別—形式的取向是看重故事的形式, 這種分析看的是敘事的特定風格或語言特徵。例如, 敘說者使用的隱喻、敘說者被動或主動說話, 敘事者在敘說

生命重要事件中如何呈現出感情(林美珠，1990)。

本研究採用「整體--內容」的分析方法呈現，聚焦於個人完整的生命故事所呈現的內容，藉由對受訪者每一段故事內容的理解，進而整合出故事的整體意義。除了「整體--內容」的敘事分析與主題討論的方式呈現生命經驗的跨案分析方法外，本研究更以利文森成人發展之生活結構的概念為主，用綜合討論的方式，將個體呈現出來的生命經驗與利文森的生命發展週期理論做一個比較，從中年職業婦女的生命敘說中，來呈現其生命發展的整體脈絡。並從職業婦女在中年時期所呈現的生活架構中，作進一步的分析與理解。期望藉此生活架構的概念，能更清晰的掌握中年職業婦女在生命發展週期的脈絡與其中的重要契機。

## 第二節 研究過程

### 壹、研究對象的選擇

量化研究強調樣本的代表性與隨機性，但質性研究為深入受訪者的生命故事，所以選取的樣本數較少。而研究者依據研究問題，選擇可以提供豐富資訊且願意表達自身較為深刻個人經驗與情感的樣本，來作為深度的研究。

#### 一、個案選取方式

本研究期待深入中年職業婦女形成生活架構的脈絡，因此採標準立意抽樣的方式(吳芝儀、李奉儒譯，1995)，選取四位已婚年齡介於35-55歲，子女數目在1至3位之間的中年職業婦女為主。藉由研究者與受訪者間互為主體的對話，深入分析個人的形成生活架構的經驗，來了解中年職業婦女生活經驗的真實情況與其背後所隱藏的內涵，為了蒐集到豐富的資料，研究者特別透過不同朋友的人際圈找到四位符合條件的中年職業婦女進行訪談，希望透過深度訪

談的過程來了解職業婦女實際的生活經驗與所形成的生活架構，並藉由研究者的觀察以及與受訪者互為主體的對話來確認其隱藏於生活經驗背後的深層意涵。而研究對象選取的條件有以下的原則：

- (一) 根據本研究對中年的界定，因而以在 35-55 歲間的職業婦女為限。
- (二) 因從 Levinson 的生活週期的概念來探討中年職業婦女的生活架構，故僅選取職業類別不同的中年職業婦女為研究對象。

## 二、個案的基本背景

本研究因為涉及對研究參與者的生命歷程作全面性的了解，其中難免會碰到許多內心較為深沉、鮮為人知的部分。如果和研究參與者沒有一定的交集與交情，可能就無法對研究參與者作深入的了解。基於這方面的考量，研究者就從自己週邊的親朋好友，尋找符合此研究條件的個案。阿又是因為彼此在同一個工作場合，常碰面聊天所以並不陌生。阿玫和阿方則是和研究者同住在一個社區，由於見面打招呼進而互相認識。阿音則是和先生是同事關係，彼此曾在同一所學校任教職，所以也算是有些認識但並不熟悉。

所以本研究的四位受訪者，皆是透過自身的人際網絡而得的。因為彼此間並不陌生，在訪談時很幸運的都能都受到他們的熱誠相待，坦言告知，配合度都相當的高。為了保護受訪者的隱私及倫理的考量，研究者以 A、B、C、D 等代號來稱呼四位受訪者。以下概述受訪者的背景資料：

表 3-1 受訪者背景資料一覽表

代號	代稱	年齡	教育程度	婚姻狀況/子女數	目前工作職務
A	阿又	36	大學	已婚/3 女	護理老師
B	阿玫	42	高職	已婚/1 子 1 女	金融業
C	阿音	43	碩士	已婚/ 2 女	大學兼任講師
D	阿方	51	高職	已婚/1 女	開早餐店

## 貳、資料收集的程序

本研究主要以深度訪談作為收集資料的方法，透過職業婦女回顧在中年時期相關的生命故事，敘說自身在其中的生活經歷與改變。在訪談之前，研究者事先口頭說明此研究計畫的目的，在獲得研究參與者的同意之後，在進行約定訪談的時間和地點。在開始訪談之前，先給予研究參與者事先擬好的訪談同意書，再次說明研究的程序，在確認其意願後請受訪者簽下訪談同意書。

### 一、訪談者

訪問者由研究者自己擔任，本研究的受訪者均由研究者自己進行訪談。而訪談者本身曾為職業婦女，因此對於受訪著的經驗能夠具有同理心的理解，同時在和受訪者曾經具有的背景，也較能夠對受訪者的敘說做更深入的研究。

### 二、訪談大綱

訪談大綱主要是提醒研究者再進行訪談時問題的重點和方向，而為一個指引，並無實際的引導作用。在本研究的訪談過程中，研究者是先熟記訪談大綱的內容，在訪談中並沒有給予受訪者任何指引，對於問題的提出沒有一定的順序，而是再訪談時以事實性的經驗為開始。

訪談綱要。內容如下：

- 1、請大約的介紹自己。
- 2、到目前為止，令您最愉快而滿足的生活經驗？
- 3、人際關係的互動情況。
- 4、對自己的看法(能力、態度、自我價值、理想、動機)。
- 5、生命中最重要的事。
- 6、印象最深刻的經驗。
- 7、覺得有價值的人生該如何？
- 8、生涯的重大轉變點、影響最大的人事物。
- 9、對未來的期許與計畫。

## 10、遇到瓶頸或挫折時因應的方式？

### 三、訪談同意書

為建立受訪者與研究者之間的相互信賴、並蒐集到可靠、實際的資料，在與受訪者第一次接觸時，請其先閱讀訪談同意書，內容包括研究的目的、未來的用途與保密原則，並明確的告知研究參與者有毋須說明原因而中途退出本研究的權利。

### 四、訪談時間

每此訪談時間皆為 2-3 小時，視情況需要邀約第二、三次訪談，通常判斷的依據為研究參與者的敘事內容，對研究所設定的生活架構的層面均已涵蓋，還有研究參與者主觀的認為該說的都已經說了。最後與每位受訪者正式的訪談時間約為 4-6 小時，另外則為後續的電話澄清和故事完成後的討論與修改。

### 五、訪談場地

為了避開訪談時容易受到干擾的環境，以及考慮到受訪者對於不熟悉環境的焦慮，所以訪談的地點在徵求受訪者的同意之下，皆在受訪者的家中進行晤談。因為有事先約定既定的時間，所以在訪談過程中並沒有受到其他外在因素的干擾。

### 六、錄音處理及訪談手札

本研究事先徵得受訪者同意，將訪問過程錄下以便日後整理成逐字稿分析整理。並保證除了供研究者本人及指導教授聆聽之外，錄音帶內容絕不外洩。訪談手札主要記載研究參與者的基本資料、家庭圖、訪談過程中所發生的重要事件，在訪談回家後，研究者隨即將這次訪談的心得與感想寫下，而且訪談手札可以幫助研究者記錄訪談時疏忽掉的非口語現象，以提供研究者整理資料之參考。

### 七、轉錄逐字稿

這是最繁瑣的一件工作，必須在與受訪者訪談後，反覆來回聽取錄音帶中的話語，並將腦中存留對剛才受訪者說這段話時的神情、肢體語言與口氣，一

起逐字的打在電腦上面。為了避免生命故事相互混淆，所以研究者在完成了一位受訪者的生命故事之後，再進行第二位逐字稿的謄寫工作。

## 參、資料分析

訪談資料收集完畢轉錄成逐字稿之後，即朝研究既定的方向與目的，了解職業婦女再中年時期，生活世界的主觀經驗以及配合利文森的成人生命週期的概念來分析中年職業婦女的生活架構，並嘗試釐清中年職業婦女處在生活經驗中，其生活架構形成與改變的脈絡。使用的分析方法為敘是研究中的「整體-內容」與以主題討論的方式呈現生命經驗的跨案分析模式。

### 一、以「整體-內容」呈現個別的生命故事

每個訪談在形成逐字稿前後皆有初步反覆閱讀的歷程，接著進行譯碼的工作。這些過程都有助於達到Lieblich等人強調的多層次閱讀，直到一個生命故事的模式出現。以下就從阿玫的部分呈現「整體-內容」分析的範例。如表3-2：

本研究中，資料的整理與分析和蒐集工作是同時進行的。在研究的進行過程中，持續研讀相關文獻，便於思考分析資料的概念和基本架構，以捕捉文本背後的深層意義。研究者參考楊育儀(1999)、謝曉雯(2001)、黃有麗(2000)、穆佩芬(1996)的分析敘事資料的方法，茲將資料整理的過程敘述如下：

- (一)、將訪談內容轉換成文字，校正逐字稿錯誤，並補註聲音表情部分
- (二)、從脈絡中尋找文本間的關係，劃出相關意義單元
- (三)、給予相關意義單元編碼
- (四)、第三人稱改寫，形成相關意義單元稿，並加以群聚命名
- (伍)、資料統整與重組
- (六)、形成架構與分析

表3-2「整體-內容」文本分析表

故事主軸	主顯節	文 本
家庭	分擔的重擔	B592：…我爸爸從年輕、把家產都敗光 B593：了！然後我媽媽也沒有享受到什麼 B594：…因為我以前賺的錢都是要拿回 B595：家、那是一個無底洞、永遠填不 B596：滿的無底洞…
婚姻	穩定中的小挫折	B21：我很感激他的一個原因就是說… B22：欸跟他結婚以後我有車子開、我有 B23：彈簧床可以睡…欸…這是我… B24：…我除了…房間後我覺得那是…那 B25：才是屬於我自己的範圍、那其他都 B26：不是我的，因為那是我婆婆的 B27：家不是我的(語氣哽咽、眼眶紅 B28：流淚)…那現在有了
求學	人生的轉折	B611：一直在營造跟建設這個行業裡面 B612：轉，那後來到民國89年因為認 B613：識吳老師的原因，所以我們剛好 B614：有那個機會可以進到技術學院唯 B615：書，這是我另外一個人生的最大 B616：的轉折(感動歡喜的笑聲，哽 B617：咽) …我蠻感激他的…
工作	肯定自我	B293：…在有工作之後我婆婆就對我更 B294：好了啊！他會覺得說~阿攻就辛苦 B295：在外面賺錢啊！…印象深刻的就 B296：是很有成就感，一直到現在…

## 二、以「跨案-主題討論」的方式呈現生命經驗

仍依照研究參與者在現實生活世界中所面臨的問題與因應方式，以及從這些獨特的生活經驗中所形成的生命故事，進行「跨案-主題討論」的分析。將所有受訪者所提供的資料加以分析，以探討每位受訪者的生活脈絡，找出他們在此脈絡中共同的生命經驗及感受。

最後，在文本分析的過程中，研究者必須要時時做反思及做檢證，並常與教授及研究同儕做討論，以確保主題分析的品質。在分析出研究結果之後，研究者亦利用面談、電話聯絡以及訪談回饋函等方式與受訪者再做確認，力求真切的呈現出其本質與背後隱藏的意義。

### 第三節 資料的嚴謹度

敘說研究重點並非在找出客觀的事實或者是因果假設的檢定，而是找尋不同時空脈絡對人們經驗的理解與解釋。重點在於如何忠實反應受訪者的世界觀。在質化研究中的嚴謹度，指的即是研究值得信任(trustworthiness)的程度。Riessman(1987)即認為應以研究者分析或解釋的「值得信」與否(trustworthiness)為評價標準。Lincoln 和 Guba(1983)曾對質化研究的信效度提出見解，認為信度是可重複性(replication)；效度是指可靠性(dependability)、穩定性(stability)、一致性(consistency)、可預測性(predictability)與正確性(accuracy)。

壹、國內學者胡幼慧、姚美華(1996)所提出的「確實性」、「可轉換性」與「可靠性」此三方面進行研究的檢核(胡幼慧，1996)：

一、確實性(credibility)：此為內在效度，確實所蒐集的資料有多少真實度。

二、可轉換性(transferability)：此為外在效度，是指經由參與者所敘述的感受、經驗或想法，能有效的做資料描述與轉述成文字。

三、可靠性(dependability)：此為內在效度，指研究者個人經驗的重要性與唯一性。因此如何取得可靠性的資料，乃研究過程中運用蒐集資料策略的重點，研究者必須將整個研究過程與決策加以說明，以判斷資料的可靠性。

貳、國外學者Riessman (1993)曾提出增進敘說研究的可信賴(trustworthiness)的四個向度：



- 一、說服力(persuasiveness): 即研究者所提出之解釋，是否聽起來合理而令人信服的。
- 二、符合度(correspondence): 即受訪者認為研究者完成的分析解釋能適當呈現其經驗的程度。
- 三、一致性(coherence): 研究者須常自訪談內容中，受訪者常強調的主題，以及其連接不同故事時採用的語言，來修正最初對受訪者信念、目標等所做的假設，使二者能一致。
- 四、可應用性(pragmatic use): 即此研究能否做為其他研究的基礎。

由此可知，一個「值得信」的質化研究，必須考量的面向包括了研究者對資料的整理和邏輯的周密分析、研究對象脈絡的瞭解與清楚交待，以及此研究在整個社群裡可被接受及實用的價值三部份。

為了儘可能達到研究可信賴性的要求，所以，在本研究中我採用的方式有：

- (一)、受訪者檢核：訪談後請受訪者參與文稿的檢核與討論，以便確認能確實掌握到受訪者的想法。
- (二)、三角交叉檢証：針對不同時間所收集到的資料加以檢核，可能的採用如正式訪談、自然參與觀察、非正式談話等。
- (三)、同學同伴檢核：透過研究同儕與指導教授定期的會議討論；研究者報告研究階段性進度及所獲，而研究同儕及指導教授則給予客觀的意見與建議，促進研究的方向及資料蒐集、藉以獲取更有保障的研究品質。
- (四)、省思：在蒐集資料的過程中，研究者將不斷的自我反省，為避免自身的主觀性偏頗研究結果，所以在研究過程中將每次的訪談內容、感受及研究參與者的反應，將詳加記載，以提供資料分析的參考。

## 第四節 研究倫理的考量

研究的倫理是相當重要的課題，任何研究的目的與進行皆不能危害到有關的人士。尤其是研究在收集資料的過程中，往往需要深入研究參與者的生活世界與內心感受，所以無形中也隱含著一些道德方面的爭議(潘淑滿，2003 引自林金梅，2004)。同時也是研究進行不可忽略的部分。所以在本研究時對於受訪者要預先知會研究內容，在資料使用及所有權上，資料公開程度尊重受訪者之意願，並於受訪者簽署訪談同意書。並在訪問過程保持中立，最後在資料的分析與討論上，研究者不可主觀臆測或是過度推斷，應從受訪者的角度加以解析，使其研究結果客觀呈現。

## 第四章 研究結果分析與討論

本章以訪談所得之研究參與者的敘說文本為主，以「整體—內容」的分析模式試圖描繪出研究參與者的生命故事。並針對研究參與者在中年時期生活的外在及內在經驗，來呈現其生命發展的整體脈絡，進行歸納與整理。期望藉此更清晰的掌握中年職業婦女生命發展週期的脈絡與其中的重要契機。

### 第一節 中年職業婦女之生命經驗：整體—內容分析

或許人的生命經驗有其共通性，只是透過不同的面貌呈現，正因隨著這些不同的經驗而彼此綻放出各自特別的人生。但是要完全了解一個人的生命並不是一件容易的事，本節「整體—內容」分析的部分是研究者反覆閱讀，進一步的對每個研究參與者的生活歷程與背景有概括性的認識，再根據這初步的脈絡，提出整體印象的分析。

#### 壹、阿又的生命故事

阿又 1969 年出生於台中，家中務農。有五個兄弟姊妹、她排行老四，上有一個哥哥、兩個姐姐和一個弟弟。民國 79 年畢業於當地的護專，當時她為了減輕家中的負擔所以並沒有升學的打算，畢業後就直接到醫院去從事護理工作。一直到民國 83 年，因為結婚、先生家住雲林、所以就辭掉工作轉到南部的某家護校職擔任學生校外的護理老師至今。

婚後阿又與婆婆及大哥一家人同住，雖然是同住了一個屋簷下但是卻是兩戶分別獨立的樓房，所以也沒有感覺到生活在大家庭的壓力。84 年四月(27 歲)阿又生下大女兒，白天孩子由婆婆照顧、下班之後阿又再接手照顧，因為婆婆有糖尿病，阿又與先生怕婆婆帶孩子太累、所以隔了三年民國 87 年四月(30 歲)阿又才

生老二。雖然與先生有計畫生三個孩子，但是卻在沒有預警的情況下懷了老三，孩子在民國 89 年七月(32 歲)出生。因為阿又只有專科的學歷，所以在學校的要求之下阿又在 91 年 9 月(34 歲)考上南部的護專修習二技的學歷，於 93 年 6 月(36 歲)畢業。

在唸書的那兩年間，因為白天上班、下課之後又要趕去南部上課晚上回家時已經 11 點多了，大家都熟睡了。所以在不自覺間和先生的距離愈來愈遠，有時候一整天都沒有說到半句話，最近阿又想藉由空檔去學跳社交舞，以紓解自己的身心，沒想到卻引來先生強烈的反彈，夫妻倆常常為了這件事情在爭吵，甚至變成阿又要做什麼事情先生總是沒有理由的反對。

阿又覺得自己有追求自我的空間，可是先生卻認為她很愛玩。阿又覺得很委屈，她覺得自己對孩子家庭都盡了最大的責任，但是先生卻沒辦法體諒她的心情讓她覺得很苦惱，也很難過。

## 一、婚姻—無形的煩惱

自從阿又生下老二之後，因為房間太小沒有辦法和孩子睡在一起，所以阿又就和先生分房睡覺。一切的重心就是擺在工作和孩子身上，所以在無形之中就忽略到先生『我覺得我可能把心思放在孩子身上可能太多了，所以有時候我會忽略先生…我、我發現遮! …我跟我先生之間的感情有點疏遠…感覺交集愈來愈少……我、我…可能從以前就一直…從小孩子出生以後我可能把重心一直放在小孩子身上、不然就是工作，很少 Care…所以我發現、尤其是最近后…我們之間有一點問題歐! …有一點溝通不良(苦笑!) …』

先生與先生的大哥合夥做生意，長期下來對於工作時形成的壓力，都用打牌來消遣。所以一到假日時間，先生常會出外打牌，通常都到半夜才回家，阿又從來都不會過問。所以雖然放假但是家事和孩子依然是由阿又一手包辦，這種情形從結婚後到現在都沒有改變，而阿又早就已經習慣了這種生活方式『…那他的消遣就是打牌…可是有時候我覺得這好像是相對的…他有時候覺得工作壓力大，要打牌消遣，那我也是很少管他…!就是睜一隻眼閉一隻眼(哈哈!) …這 10 年來我真的可以訓練到這樣子…』當

初是因為體貼先生的辛勞，所以很自然的默認先生的行為，甚至到了後來因為照顧孩子忙碌，所以就完全的忘記先生的存在。但是與先生之間的隔閡卻愈來愈深『…因為我也很忙、忙小孩忙工作、後來又忙著唸書…現在孩子比較大一點了，而我也畢業了…我才發現到~\!我們兩個居然沒有交集…完全沒有交集\!』

他認為生活當中最大的壓力源是來自於先生，覺得自己要做什麼事情時先生總是會反對『除了拒絕我跳舞之外還拒絕我去玩…反正我想做什麼他都先否定…』雖然她察覺到與先生之間的問題是在於缺少溝通，他也嘗試著把自己的想法告訴先生，但是卻發現自己碰不到先生的內在世界『…其實我覺得夫妻之間還是要溝通啦! …我跟我先生的問題其實也不是一天兩天造成的…當然離婚是最後的辦法…因為我覺得他的想法他的內心世界我探觸不到、真的是我疏忽太久了…』。

最近兩個月因為先生常常肩頸酸痛，看了許多大小醫院情況反而更加嚴重，經大嫂的建議下看了精神科，結果發現先生是得了恐慌症。這種病因是由於長期的壓力形成的，需要家人的關心和注意。這個結果讓她很意外也很自責，覺得自己真的忽略先生太久，現在孩子比較大了，自己的學業也告一個段落，但是先生的問題卻讓她感到非常的困擾，覺得彼此之間存在許多癥結，不知道要用什麼方法解決。

## 二、孩子—生活的重心

阿又雖然生長在孩子眾多的家庭裏，但是卻沒有因為這樣就得不到母親對她的疼愛，所以在自己當了母親之後，阿又很自然的把三個孩子擺在第一位『…我會比較忽略自己，自己想要做什麼都會忍下來、就是以小孩子為重…』當時因為孩子常生病，所以讓她頗為煩心『…所以要上班回去又要操煩小孩子，如果又遇到孩子生病、身體不舒服，我就覺得很煩! …工作上還好、如果遇到小孩子的問題我就覺得比較煩一點…』，還好現在孩子比較大了，這種情形已經減少許多。

除此之外阿又非常重視孩子的教育，認為有能力的話一定要全力栽培孩子，

所以就為孩子安排許多才藝『…我覺得小孩子…因為我蠻注重孩子的教育…所以孩子…可能現在的父母都是這樣、都希望孩子不要輸在起跑點上…』日子就在接送中孩子中使得自己更加的忙碌。

覺得目前最大的願望就是孩子能平安長大，因為對孩子總是有一顆放不下的心，所以在她唸書的那兩年間即使回到家已經 11 點多，她還是會檢查孩子的功課，並在連絡簿上簽名，平常更重視親子之間的旅遊，只要時間允許再遠的地方都會帶孩子同行，將來還要計畫讓孩子出國唸書，所以她覺得生活幾乎被孩子填滿了，沒有自己的空間。

### 三、工作—滿足有成就

阿又婚前就是從事於護理，婚後雖是在學校機關，但卻是帶著學生在醫院從事教學工作，所以她工作起來駕輕就熟，護理工作對她來說真的是非常上手。

『…我覺得工作上…其實我覺得工作上對我來講…並不會是一個…很大的壓力，因為從專科畢業後像我們這種任勞任怨的人、其時就算工作再怎麼辛苦、好像也都還…咬緊牙關就過去了，然後習慣就好了…所以工作上對我來講、我覺得不會有什麼壓力啦!』

雖然每天工作之後回家還要照顧孩子，但是阿又認為工作除了幫先生分擔之外，更可以使自己和外界保持聯繫，吸收新的訊息『…我覺得工作也是一筆收入啦!可以幫先生分擔一點啦!而且我覺得工作有一些成就感』『我覺得還是去工作比較好…比較單純…又可以接觸社會、我覺得這是重點，就是不會跟社會脫節，而且感覺自己比較有目標…生活比較有目標…』

除此之外更覺得自己是站在服務民眾的第一線『…我覺得在醫院工作也是有一點自我滿足啦、是有點成就感…也不一定要回到學校啦! …因為醫院就是最直接的地方…』不只認真的教好自己的學生，更會因為每個孩子的特質，而讓他們學到更多的知識，希望自己不斷的再進修才能服務更多的人。

#### 四、求學—自我的提升

當時阿又專科畢業時為了減輕家中的負擔，所以就沒有考慮繼續升學。後來阿又因為從事教育的工作，學校面臨升格的改制，所以要求他們再去進修二技學歷，否則將遭到資遣的命運『…學校會以學歷跟資歷來評估、年資啦!不過學歷是比較重要…因為像今年我們本來 20 幾個變 15 個單位有很多蠻資深的老師也在這次就資遣了』。因為先前的預警，『…那我剛有講到說這份工作不知道能不能長久?也是我比較擔心的一點…當初就是有危機意識所以才會去唸二技…』所以阿又有計畫的先去修學分，並於 91 年 9 月順利的考上學校，並於 93 年 6 月順利的拿到大學學歷。

因為阿又自從學校畢業後已經工作一段時間，所以在剛去唸書的日子裏覺得體力有些無法負荷『…但是我覺得唸書后…年紀愈大…唸書時體力和智力、好像會退化(哈哈阿!)…唸起書來有點辛苦…』日子很難熬『…常常回到家都已經是半夜 11 點多了，有時候還要爲了明天上課的報告而熬夜，這時候神志都已經開始不清楚了、有時候真想就這麼放棄…』。

在唸書的過程中是辛苦的，還好先生和婆婆能夠體諒阿又的辛勞，所以在她唸書時申請一個外勞，讓阿又更能全心的唸書。當初會唸書是因為工作所需，但是在去學習之後卻愈覺得自我進修才能維持本身的競爭力，才不會被社會所淘汰，所以唸書時兩年的辛勞不只是讓阿又充實了自己，使得他眼光更遼闊、心胸更寬廣。

#### 伍、小結

整體而言，阿又在說話時給我的感覺就是有著含蓄、言辭婉約的敘事風格。與阿又相識是因為曾在同一個工作單位，因為年齡相近，同已婚有家庭又有孩子，而且孩子的年齡層相近，所以常常有著共同的話題，彼此早已經相當熟悉，相對她的一些事情我多少都有了解。因此基於彼此的交情與熟悉度，在與阿又訪談時，氣氛是相當平常的，阿又仍然是慣用她的說話方式、謙虛又含蓄的話風，娓娓的道出自己心中的感受。

另一個明顯的特點就是阿又說話不急不徐、態度從容，這和她在工作時帶學生的態度是一樣的。她覺得學生剛接觸到醫院的病患，以他們的年齡層而言是有點早，為了減輕這些學生的心中恐懼及疑惑，阿又堅持在教學生做任何事情時，總是一個步驟一個步驟的親身示範教學。她更覺得自己是屬與刻苦耐勞型，所以在面對任何事情時，總是盡自己的最大力量，即使遇到挫折時忍一忍也就過去了，所以阿又在談話時談到許多傷懷的、苦惱的、自豪的事情時，她總是十分婉轉的陳訴。阿又覺得自己重回學校唸了二技，最大的收穫不僅是讓自己能夠保有目前的工作，提升了自我，更讓自己在學術上有更進一步的見解，這是她始料未及的事情。

雖然阿又因為工作的緣故，不得不斷的學習與成長，所以她的眼界變的和以前大有不同。相對的處理事物的方式、想法和以往也有差別，這一切在阿又的眼中覺得是十分平常的事情，但是阿又的先生卻覺得阿又變得不再是一個他所熟悉能掌控的妻子，原本阿又與她先生的相處時間就非常有限，兩個人缺少有效的溝通。導致夫妻之間常會有意見相左的時候，在加上阿又的先生最近被診斷出來有恐慌症，所以在阿又的心中對先生有幾許歉疚，所以目前最大的心願就是幫助先生恢復正常，其他一些自己心中的願望就先暫時放下吧！

表 4-1 阿又的生命事件表

民國/年	年齡/歲	代表事件
58~73	0~15	童年及青少年的生活
74	16	就讀當地的護專
79	22	護專畢業/至當地的某教學醫院擔任護理工作
83	26	結婚/辭掉醫院工作/離開台中/到南部某高職任教職
84	27	生大女兒
87	30	生二女兒
89	32	生小女兒/利用假日去學校修二技學分
91	34	考上二技、夜間上課
93	36	取得大學學歷/調換工作單位/先生患恐慌症



## 貳、阿玫的生命故事

阿玫為 1963 年出生，生長在南台灣的某一小鄉鎮，民國 70 年畢業於當地的一所高職。原本富裕的家境就因為父親嗜賭欠了一大筆債務。所以不得不放棄升學、北上工作維持家中經濟來源及償還債務。一直到民國 80 年(29 歲)因為台北的消費太高、另一方面思念家鄉所以就回到故鄉工作。在民國 81 年間(30 歲)經由朋友的介紹，與先生相識三個月就結婚了。同年生下兒子(30 歲)、84 年(34 歲)生下寶貝女兒，因為先生是獨子，所以婚後與公婆和小姑同住，一直到民國 88 年(38 歲)與友人投資蓋房地產，才有機會搬出來自組家庭生活。

婚後與婆婆和小姑的相處情形並不是很融洽，這種因素讓她在家裡覺得自己不被尊重，與婆婆的談話非常客套、心情也被壓抑。只有她的房間才是屬與她的範圍。她的工作從在婚後仍然沒有間斷，一直到民國 88 年(38 歲)朋友的營造公司結束為止，民國 89 年(39 歲)她考上住家附近的技術學院，修習二專的學歷、91 年二技畢業。在這唸書期間因為經濟不景氣工作又不好找，所以就沒有工作一直到民國 92 年(42 歲)、因為先生叔叔與人投資土地開發的緣故所以就找她擔任目前的工作。

### 一、家庭一分擔的重擔

阿玫是次女，上有一個大五歲的姊姊，在她小學三年級時媽媽生了雙胞胎弟弟，雖然知道多了二個弟弟祖父母很高興，但是卻也是她痛苦的開始，阿玫說『我覺得很痛苦的就是因為我都要帶著他們…就是假日也不能跟同學出去玩，然後你必須要照顧弟弟，有時候搖到他們還沒睡覺我自己都已經睡著了…這是我覺得真的是想起來蠻其實也蠻感傷的…』。

那時阿玫的家算是當地的望族，可是在阿玫有記憶以來卻是感受到母親的辛勞與好賭的父親。家中的錢財全被父親賭光了，還欠下一屁股的債務，所以父母他們的婚姻狀況不是很好『…我爸爸從年輕、把家產都敗光了!然後我媽媽也沒有享受到什

麼啊~以前他有在外面交女朋友…可是我們覺得我們對我爸爸都非常寬容、到目前為止…我從來都沒責備過他、儘管他把家產敗光了! …所以我在唸書的時候、結婚的時候家裡完全沒有幫助, …因為我以前賺的錢都是要拿回家、那是一個無底洞、永遠填不滿的無底洞…』。

儘管如此, 阿玫對家裡的付出及對父親的態度也從未改變, 所以高職畢業後就為了家中的債務獨自北上工作, 她的外表看似堅強其實內心卻是很脆弱, 只要是別人說一句重話或是看到比較可憐的人, 就會流下眼淚。常常因為工作時思念家鄉家人, 所以在工作 10 年後, 在家鄉有找到薪水和北部差不多的工作, 就回到家鄉了。

## 二、婚姻—穩定中的小挫折

在回到家鄉之後沒多久, 就經由朋友的介紹認識了她的先生。因為覺得當時自己已經到了 30 歲了、年紀大了想要有一個穩定的生活, 所以和先生認識三個月之後就結婚了。先生家是吃素食、而且先生又是獨子, 再加上婚後與三個未出嫁的小姑和公婆同住, 在生活環境習慣都不相同的條件下, 她過的並不快樂。而且婚後還需共同分攤她公公所積欠的債務。她說『我公公的債務…他欠我先生二伯伯的錢, 我們分攤的方式居然我也算一份, 我先生一份、我一份。比如說 20 萬, 那我們就是要分攤兩個…我們兩個都要分攤就對了…對…其實有時候大家會覺得說…父債子還…可是…那時候因為女兒都還沒有嫁出去啊…那你生活開銷都是家裡的, 那為什麼父債連我也要算一個獨立的一分子呢? …這是我比較不能平衡的事情…』。

在阿玫的眼中對於她的先生, 她充滿著許多感激, 她說『我很感激他的一個原因就是說…欸跟他結婚以後我有車子開、我有彈簧床可以睡…欸…這是我……(停頓 10 秒, 語氣哽咽, 流淚)蠻大的轉折』。雖然在生活中與婆婆及小姑的相處上, 常會有不盡如意的事情, 但是先生卻是她此時重要的支持力量。

### 三、求學—人生第二個轉折

在民國 70 年高職畢業後，阿玫就因為家中經濟無法升學而北上工作，在往後的日子裡，她常會提到當初無法升學的遺憾。心中還是渴望再回到學校學習，而她在民國 89 年間(39 歲)因受到鄰居一位吳老師的鼓勵，當年就考上住家附近的技術學院修了二專學歷。『到民國 89 年因為認識吳老師的原因，所以我們剛好有那個機會可以進到吳鳳技術學院唸書，這是我另外一個人生的最大的轉折(感動歡喜的笑聲，哽咽) …我蠻感激他的…』這對她而言，是她的人生中重要的轉折點。

阿玫在重回學校唸書的那三年之中，交到了許多知心好友『…在那裡認識了好多很好的朋友、然後到目前為止我們一直都有聯繫，不管在生活上或是在精神上，大家都是一個很好的支持…』而且她的先生更是讓她在唸書時無後顧之憂的幫忙家務，這讓她對先生有著更大的感激。

### 四、工作—再次肯定自我

在唸書的那三年之中，阿玫完全沒有工作，經濟收入完全依賴先生的營造收入，但是她的先生是個不善言語表達，個性較為木訥的生意人，那段期間又碰上整個社會經濟不景氣，所以他的收入並不固定。夫妻之間常會因為『錢』爭吵不停，她說『那一陣子過的也很辛苦…我們整整有一年完全沒有案子在做，幾乎是借債度日…那算是民國 91 年那一年…對…那時候夫妻之間衝突蠻大的…因為金錢的壓力…真的衝突非常大…大到有時候真的很希望說那就不要在一起了……(語氣哽咽)那後來還好…就是…』有時嚴重到要離婚，因為她放心不下對孩子的責任，所以她更加積極的尋找工作。或許是機緣到了，剛好她先生的叔叔和人家合作土地開發的工程，需要會計方面的人手，所以她又回到她的工作崗位。

因為這份工作得來不易，所以在工作方面她特別用心及留意工作上相關的時事和議題。對於自己則朝向多元化的方向去發展，她覺得機會來不易，所以要在機會上去儲存更多的實力，用工作來肯定自己。

## 伍、小結

整體而言，在與阿玫訪談時，研究者即發現感性、情感豐富的敘事風格用在阿玫身上是再貼切不過的。在看似堅強的外表下，阿玫有著一顆柔弱與感性的的心，在阿玫敘說生命故事的同時，她常會依其敘說的內容與場景而呈現出不同的情緒反應。

與阿玫的邂逅結緣是在七年前研究者買房子時，那時阿玫因為和親戚投資房地產，當時她擔任公司的會計和解說小姐，在多次的房子接洽中阿玫用她自己同樣是買主的身分，提供我們許多建議和注意事項。讓我們覺得很溫馨，之後因為同住在一層大樓的緣故，彼此的孩子唸同一個小學，因為接送孩子的關係，我們漸漸變成無話不談的好姊妹好鄰居。所以在這次的訪談中阿玫的感動、難過、傷心、或哭、或笑、或哽咽，這許許多多的，細膩情感都隨著她的敘說，毫不保留的讓我與她分享了更深層的內在世界。

阿玫是個惜福感恩的人，她覺得在自己的生命中一直遇到許多貴人，常常會有許多人在幫助她。從年輕時北上的工作、因緣際會的唸二專交到許多知心好友、讓自己在心靈和見解上更加的成熟，以及現在工作的受到器重。阿玫覺得這都是受到許多人的幫助才有今天的自己，所以阿玫秉著感恩惜福的心，每個月定期的幫助一些弱勢團體或當志工，把她的愛傳播出去。

另一個明顯的特性是，阿玫面對生活中的逆境時所採取的積極面對的態度，在與公婆小姑同住的那些年，她覺得自己就像是個外來人口，得不到家人的真心對待，但是她忍下來。只要得到老公的支持，再大的困難她都能忍受，阿玫覺得自己的個性就像傻大姐，生活當中沒有解決不了的事情，雖然現在賺來的錢還在幫公公還債，但是她覺得只要夫妻同心，遇到事情只要勇於面對不要逃避，就一定會有渡過難關的時候。

表 4-2 阿玫的生命事件表

民國/年	年齡/歲	代表事件
52~67	0~15	童年及青少年的生活
68~70	16~18	就讀當地的某高職
70~80	19~29	高職畢業/北上工作
80	29	回到家鄉工作
81	30	相親結婚/與公婆同住/生下兒子
84	34	生下女兒
88	38	投資房地產/買房子/搬離公婆家
89	39	考上二專/假日上課/結束房地產工作
91	41	取得二專學歷
92	42	重回工作職場擔任目前的工作

### 參、阿音的生命故事

阿音，1962年生台北市人。家境小康，父母偕受高等教育，民國73年大學經濟系畢業。畢業後就在父親朋友開的電腦公司幫忙，當時台灣電腦剛起步所以引起她強烈的興趣，民國80年間當時的男友(就是現在的先生)要到美國攻讀博士，所以也就在同年的6月出國念電腦碩士、81年畢業，隨即結婚(31歲)。82年(32歲)生下大女兒，84年七月(33歲)間因先生的學業即將告一段落，所以她先行帶女兒返台，暫住娘家。

但是出國這段期間因為哥哥已經結婚，母親和嫂嫂之間的相處並不是很愉快，而阿音自己也因為在國外結婚同時有了孩子，所以再次住回家裡時，母親也因為她的事常常和兄嫂起爭執，因為先生不在身邊，自己又要獨自帶著孩子又要上班，兄嫂的態度讓她覺得很難過，最後她為了家裡的和睦就和女兒搬到離家附近的出租套房，等待先生回台灣再決定落腳的地方。一直到民國85年1月(35歲)先生返台，因先生工作的關係，在同年的8月份全家搬到嘉義、在當地租了兩年的房子。在先生擔任教職的工作穩定之後，在87年的7月買房子，決定在嘉義定居(當時年37歲)，同一時間生下小女兒，並在當地的技術學院擔任教職。

在決定結婚與婚後的這段期間阿音一直以先生為生活的中心，就像當初出國時選的學校，也是看先生的學校再決定自己唸書的地方，婚後回台灣等待先生回國的那半年，也都尋找臨時的工作不敢自己先行安定。覺得自己是屬於比較傳統的女性，她認為一個女人在有家庭之後，事業對她來說只是增加額外的收入，最重要的還是要回歸到家庭，一切以家庭、孩子為重心。

在 90 年初(40 歲)，阿音的母親因久咳不癒，到醫院檢查出為肺癌，當時已經是末期了。91 年 9 月(41 歲)母親過世。在母親生病死亡的這段期間，阿音體會到生命的無常，及對母親的思念。經歷過母親死亡的事件後，阿音希望過平淡的生活，覺得平淡才是幸福，對於目前的生活很滿意，很期待家中不要再有任何變動。

## 一、家庭—被安排的一切

阿音在家中排行老二、各有一個哥哥和弟弟，因為是家中唯一的女生，從小備受母親關注。所以一切事情都由母親幫忙打點『…我是唯一一個夾在中間的女生所以…從我小的時候…我媽媽集中火力都是在看我一個而已』。因為母親害怕她的課業跟不上進度，所以對於她的課業一路緊盯，『我覺得很煩的時候她就說「等你上初中我就不管你…然後初中的時候又開始盯我…然後每一關都說等到你上什麼我就不管你這樣子…」』一直到大學順利畢業這種情況才解除。

大學畢業後阿音很想出國再進修，但是鄰居的孩子因為出國唸書壓力太大而發瘋回來。母親很害怕她會和鄰居的孩子一樣精神崩潰，所以強烈反對她出國進修『…也是我媽媽不准啦!他就說「你不是讀書的料」而且我們鄰居有一個去美國發瘋回來的，這樣看了很害怕就說「不要去、不要去、你不要去」本來還有一個女兒的，等到去變一個瘋子回來怎麼辦?他知道我並不是…等於一路學習過程、一路都是我媽盯的很緊，這樣才勉強強唸到大學畢業…」』

一直到畢業工作七年後因為認識先生，當時先生要出國進修博士學位，母親才同意他和先生一同出國唸書。歸國後阿音與先生定居嘉義，母親也常常到嘉義探視，連買房子的事情也是由母親拿定主意『買這房子也是我媽媽有一次下來…她認為說我們這個房子 350 萬而已，她就一直跟我說「350 萬你還不買歐！」她覺得說反正那麼便宜你就先買個房子…所以也是我媽媽來了說「買了買了！」我們就買了…』。

其實從小到大阿音從來沒有什麼煩惱，對於母親的管教雖然有時會感到不耐煩，但是最後總會妥協，生活上的大小事總是以母親的意見為主。婚後對於買房子的遲疑也因母親的一句話而下決定，所以母親對她而言有非常大的影響力。

## 二、出國—心境的轉變

因為從小就是生活在台北市，早已經習慣台北的生活環境和步調，覺得自己是都市人，無法過鄉下生活。但是出國回來後卻有不一樣的感受『在美國那個地方還算鄉下，是一個大學城、所以文化氣息是很高的…我在美國那幾年真的很快樂，那也學了很多東西!經過那麼幾年之後回到台灣、剛回台北完全不適應，非常不適應…每天生病真的是水土不服…』。

因為美國生活的愉快經驗，所以她就回來台灣尋找類似的影子，到嘉義之後覺得生活步調不像台北那樣的緊湊，以前從不會想到自己會居住在南部，現在卻反而沒有辦法適應台北的生活『我現在上台北就很想趕快回來!改變很大的是我現在已經變成鄉下人了!就是沒變法過都市快節奏…覺得很…』。覺得出國讓她對於生活態度完全改觀，她說『我覺得這個改變對我來說非常大，等就於說他拔掉我的根本…我本來是台北人，如果我沒有出國的經驗，我一定是住在台北。而且看到南部這樣子我大概沒辦法忍受。那…出國那一趟以後把我的根本都改變掉了!我變的說台北我沒辦法去住了，我覺得要過我自己的生生活，我不要被環境來影響到我的生活…』。

在沒出國之前阿音覺得自己是道地的台北人，對於南部的生活習慣相當反

感，但是回國後，卻無法再次融入她生長的環境。認為台北的緊湊步調分割掉她大部分的生活時間，覺得時間應該由自己支配不該由環境影響，這種經驗是因為出國後才有的轉變，是一種完全不同的生活態度。

### 三、家庭—轉變與調適

自覺得比較傳統，在決定與先生結婚之後她的生活中心都是以先生為主『從我認識我先生開始~~我大概都是以他為主，包括我出國的時候，那時候我出國也沒有限定要唸哪個學校，就是他在哪裡我就在他附近找，那回來以後我也不敢找工作，不敢隨便去哪…』覺得結婚之後應該要以先生和家庭為重，就像婚前的生活重心是以工作為主，結婚後就要兼顧家庭的因素『…可能也是是有小孩、會覺得說家庭生活很重要，然後小孩子要給他一個父母都在的環境，然後…雖然事業感覺很重要、可是比重不一樣，就是說…我會覺得那個的、那個的、那個的加分沒有那麼大，就是我現在覺得穩定的家庭生活跟家人多一點的時間會比自己的事業表現來的重要! …』

阿音尤其在乎和家人的相處時間，雖然孩子比較大了付出的體力比較少，但是心力還是差不多。尤其是她很在乎放學後晚上那一段與孩子相處的時間，她認為『…我晚上都可以回家陪家人，阿!我覺得晚上也許對我更重要、因為小孩子晚上有功課的問題，阿!六日的話找一天陪家人，一天讓他們自己去處理…』。

覺得孩子的課業並不是重點重要的是『…我覺得就是兩個能力啦!一個是解決問題的能力，一個是挫折忍耐力…』因為她自己在學校看到自己的學生常因為缺少抗壓性動不動就鬧自殺，而且和彼此的父母親之間親子關係並不是很好，常會引為警惕，所以她更加用心的教育自己孩子，很在乎家庭教育對孩子的影響。

即使因為工作的緣故，假日她有一天必須要去學校上課，但是藉由自己的選擇和調適倒也還滿意目前的生活，覺得維持平淡就是一種幸福，很害怕生活裏再出現任何變動。目前最大的願望就是維持生活現狀並教育好自己的孩子。



#### 四、工作—態度的轉變

阿音畢業於台北某大學的經濟系，畢業後因為不喜歡事務性的工作，所以選擇了與自己科系完全不同的電腦工程師的行業『…那時我同學大部分去銀行，那我就會覺得那種事務性工作我不想做，我不想做每天一樣的工作，我希望的工作是一直讓我在學習東西…』當時生活的重心完全的放在工作上，為了維持自己工作上的競爭力常常參與職業上的訓練，喜歡挑戰自己，不會計較薪水的多寡。

但是婚後卻會衡量薪水與付出的心力是否成正比『結婚之後考量真的也就完全不一樣了，那時候想說這工作…我比較會在乎說…我、我拿那個錢、跟我付出的有沒有平衡、像婚前我考慮錢給我少一點沒關係，你只要讓我學我就可以了!我可以盡量付出都沒問題，對!但是結婚後我必須要考量我花那麼多時間我是犧牲家庭時間，所以我一定要拿到…』

覺得自己追求事業的階段已經過去了。婚前是發展自己的階段，但是婚後能夠投入的時間跟以前是有區別的。『我自己知道說我能夠投入的時間跟以前是不同的、那我覺得一直這樣心理其實也很、很、很煎熬啦!』所以對工作的態度由婚前的積極轉變成維持現狀和保守的心態『…所以我說課能排少我就排少，能夠不怎麼樣就 ok 的!當然有時候大家要分擔一點事、不能你說你都…這樣會不公平的啦!就是說課有人可以抓的話~他們也很樂意做的話、我一定不會跟他們競爭，我只要到達基本的節數我就 ok 了!就等於說人家也不要把我規劃成競爭對象，因為我就表示的很明白，我就沒有要跟你競爭…你只要維持我基本工作權就好!那我也會很認真的教，教、就是把我份那的工作做好，但是我不會去求表現，不會去爭取賺錢的機會…』。

阿音目前在當地的一家技術學院當任教職，目前的工作讓她感大很大的負擔『…負擔一個是指時間一個是指我的備課壓力…因為…我們這個領域就是一直有新的東西一直在出啊!那你不能夠永遠是教那一套啊!那真的是混不下去啊!所以…』對於假日還要外出上課內心感到很煎熬，但是基於工作上的要求不得不犧牲與家人相處的時間，一直在尋求事業與家庭之間平衡點。覺得先生的工作穩定，自己的工作只是補貼性質，所以沒辦法付出太多時間，她在等待時機，如果環境不允許了就要退休。

## 伍、小結

整體而言，清晰、條理分明的敘事是我對阿音的感覺，在訪談中特別感受到阿音對事情描述的詳盡，包括時間先後順序及事情原委的說明等，可能是她本身擔任教職的因素，所以更能清晰的呈現出故事的情節與脈落，並也顯現出其細膩又有耐心的一面。

當初研究者舉家從北部搬到嘉義時，阿音是我們認識的第一位朋友。一方面阿音和研究者的先生在同一家學校任教，另一方面則研究者曾經幫阿音短暫的照顧她的小女兒，所以在日常生活的接觸上頗為頻繁，所以在這次的研究對象的尋找時很幸運的能得到阿音的幫忙，願意為研究者的研究而敘說自己內心的陳年往事，真的是非常感謝。

經過歲月的流逝，阿音覺得自己對工作的態度及生活的品質和年輕時的要求有非常明顯的差別。她覺得在未婚時是發展自己的階段，但是現在既然已經結婚有了家庭和孩子，那種對工作的態度就應該有所區別和取捨。阿音非常在乎自己生活的品質，雖然曾認為自己是道地的台北人無法適應鄉下的生活，但是這種觀念卻在自己接受國外的洗禮，回國後卻完全的改變，她覺得時間應該是由自己來支配，不應該受到環境的影響，所以她變的很不能適應從小到大居住的台北忙碌生活，即使後來因為母親要求她在回北部居住時，阿音也毫不考慮的拒絕，她覺得應該要過屬於自己真正想要的生活。

阿音說話輕聲細語，在訪談的過程中對於我所提出的疑惑，總是仔細思考，對於事情的前因後果總是能用很條理的方式說明清楚。即使在說到關於她母親去世的來龍去脈時，常因為傷心與不捨而數次中斷談話的內容，但是阿音卻會在抒發完情感時再次的補充說明，這點讓研究者非常的感動。尤其在檢核故事的同時，由於某些細節段落並不是十分完整，多虧阿音的再次補充，才呈現出更加完整的故事樣貌。

表 4-3 阿音的生命事件表

民國/年	年齡/歲	代表事件
51~69	0~18	童年及青少年的生活
70~73	19~23	就讀當地的某大學
73~80	23~30	大學畢業/在電腦公司上班
80	30	到美國讀碩士
81	31	碩士畢業/結婚
82	32	生大女兒
84	34	與女兒先回台灣/住娘家/哥哥破產
85	35	搬出娘家在外面租房子/先生回國/搬到嘉義租房子
86	36	到當地的技術學院擔任講師至今
87	37	買房子/定居下來/生小女兒
90	40	母親生病
91	41	母親去世

#### 肆、阿方的生命故事

阿方 1954 年生，嘉義縣人，家中排行老二。各有一個哥哥、弟弟和妹妹。父母親健在。嘉義家職服裝設計系畢業，民國 69 年(當時 26 歲)與先生相親結婚。育有一個女兒，今年 22 歲大學四年級。

婚後隨即與先生南下高雄，民國 71 年(28 歲)生下女兒，因為要照顧孩子所以在家做家庭代工，補貼家用。民國 80 年，在女兒讀國小三年級時，與女兒先回到故鄉自己創業做丸子加工生意(38 歲)，兩年後先生才調回嘉義。在民國 80 年間因為當時還沒有魚丸，所以阿方的魚丸生意真的是做到訂單接不完，這個工作讓她有一些積蓄。所以在民國 88 年時買房子(46 歲)，因為住家的一樓是店面，所以就開了一家中式早餐店至今。在當時除了早餐店之外下午仍然從事魚丸的加工，一直到民國 91 年 7 月(49 歲)跌倒，右手骨折之後才結束魚丸的工作。

在這段回到嘉義的期間，因為阿方的大哥已經離婚，而弟妹又離父母太遠，所以相對的阿方就負起照顧父母的責任，她在每天中午結束早餐店的工作後就會回到離家附近的父母親住處煮午餐和晚餐，因父母年事已高所以她都會等到雙親用完晚餐才回到自己的住處，女兒因為離家上大學，所以家中只剩下她與先生，她覺得每天的生活都很固定，很想走出家庭去學習一些東西，但是先生怕他被騙所以都不贊成她的要求，而她雖然覺得日子平淡，但也沒什麼能力去改變。

所以阿方每天的生活作息總是非常固定，每天清晨 4 點半就會起床準備張羅早餐店的生意，5 點半開店後就是她一天活力的開始，但是在兩年前同一條街上一下子開了 3~4 家早餐店，客源一下子都被分割掉，這種情況讓她的心情很抑鬱。覺得工作起來沒有成就感，情緒也會跟著生意的好壞而受到牽連，常常告訴自己不太計較，壓力都是自找的。

## 一、婚姻—調適與取捨

阿方生於淳樸的鄉下，高職畢業後就因為親戚的關係到高雄當幼教員，一直到民國 69 年當時年紀 26 歲了，由父母做主經相親認識先生，先生的年紀大阿方四歲，交往了 7~8 個月後在阿方 27 歲時兩人結婚。雖然是相親結婚，但是在婚後兩人常會因為家庭的事情而有爭執『…我們頭先相處並不是很好…爲了家庭問題…都不是爲了我們兩個的問題(停了約 5 秒) …都爲了家庭問題…』。

當時阿方覺得小叔已經成年，應該自食其力不應該再靠他們生活『…我那時就會叫他鼓勵他弟弟去賺就對了!去賺，不要完全都靠我們過生活，阿ㄋㄟ!那他就不要，因爲伊怕他去跟弟弟講，會怕人說是妻教的，所以伊就是不要就對了，…可是我是覺得說他已經成年了，可以去賺了…所以都是爲了爲了這問題…這吵的不得了』。這種情況一直持續好幾年，有一次阿方實在忍無可忍就對先生說『好啊!如果你要寄錢給他沒關係，你賺多少我就花多少，你賺 500 元我就花 500 元，你賺 1000 元我就花 1000 元我給你花光光…』經過這次事件之後先生的態度才轉變。

與先生結婚這麼久覺得先生的對他真的是很包容，唯一的缺點就是怕她被人家拐走，所以對於她的行蹤都要經過他的同意才能成行，否則先生就會生氣『我很想走出去但是我先生都說不要…伊他不讓我去!他都怕我被人家帶壞，我要做什麼都要經過他，那他都會給我控制住，…阿你哪沒給他報備后…伊就會生氣了，所以我不敢隨便出門』。

雖然一直覺得自己需要走出家庭，但是常因為先生的反對而作罷，並不是沒有勇氣，而是阿方認為日子平靜比較重要，如果自己堅持己見家裡就會吵吵鬧鬧，她不喜歡這樣的結果，認為生活平平順順的才是她想要的。

## 二、家庭—生活的力量

阿方嫁給先生後生活重心完全放在照顧孩子和幫忙家計上，當時因為較沒錢一直想存錢買房子，為了增加收入他一邊帶女兒一邊做家庭代工、幫人家帶孩子『我那時的想法就是…因為我那時比較年輕的時候就比較沒錢嘛!就想說…不然我們做加工就賺個菜錢也好嘛!賺個買個三餐也好~雖然是沒多少錢，但是加減賺也好!』就是為了想買房子讓生活安定下來，所以很拼很拼。

當時因為生了女兒，想到女兒大了終究會嫁人，那他們兩個的後半輩子該如何過?所以就決定回到家鄉定居，當時要回家鄉之前阿方曾到鄰居家去學習做丸子的技巧，準備回家鄉開業。『剛好我隔壁在做魚丸，因為當初做魚丸時是清晨，那時是半夜兩點就做，因為那在我家後面而已，沒有什麼安全顧慮，我都兩點做做到八點回來，…因為我先生八點上班，啊!我出門時他在家，他八點上班時我回家了!剛好交替這樣持續 3~4 年差不多，那我就學到回來自己做了!』

因為阿方的努力工作和存錢，另一方面又有投資興建學生宿舍，所以生活上比較沒有經濟壓力。現在他和先生對於以後老年的生活已經做好規劃，所以現在賺錢對他來說並不是那麼重要了，目前他生活的重心都在女兒身上，希望女兒畢業後找到能養活自己的工作、能嫁一個好老公、更希望全家的身體平安健康，日子能過的平平順順的就好了!

### 三、生活—穩定中的遺憾

阿方在 71 年生下女兒之後的 2~3 年，很想再生一個兒子跟女兒作伴，因為一直沒有懷孕就到醫院去檢查，結果發現是輸卵管阻塞導致不孕。『其實我麻想要一個男生(兒子)，就是生不到啊!那時有去做過人工受孕…』當時在醫生的建議下做人工受孕，因為在採集卵子的過程中讓她感覺很不舒服，所以在做一次沒有成功之後就放棄了。『…那時有去做過人工受孕，也是不成功~我去長庚做過一次不成功，不成功他就叫我們再做~因為很難過不好受~所以就沒再做了! …』

當時因為人工受孕沒有成功，沒有辦法幫先生生個兒子，阿方覺得對不起先生，就想要和他離婚。『…那時人工受孕沒做成功時，我要求和我先生離婚，我的想法是我沒辦法生、你再去別人生，但是我先生不同意…他覺得有沒有兒子並不重要…』。儘管如此阿方想要兒子的念頭從沒斷過，曾經想透過家扶中心來領養兒子，但是卻在婆婆的反對之下而作罷。『…我婆婆不答應…她的意思是說如果我們要帶別人的孩子~不如去帶我先生兄弟的孩子來當小孩就好了!意思是說~~栽培要栽培自己的人，不要栽培別的人~~我婆婆不同意我們就不敢了!』

其實先生並不會在乎自己沒有兒子，常會說『有兒子就有兒子命，沒兒子就是天注定』來安慰他，倒是阿方自己想比較多，覺得先生的人很好，沒生個兒子和他一樣有點可惜。年輕時很在意沒有兒子，現在經過那麼多年了雖然比較釋懷了，但是偶爾想到還是覺得沒兒子是一種遺憾。

### 四、工作—無形的壓力

當時她在高雄時已經學到做魚丸的技巧，所以回到嘉義後就開始承包嘉義超商的魚丸生意，因為當時火鍋料還沒盛行，所以她的魚丸受到廣大的歡迎，所以就存了一筆錢。

在民國 88 年時買了房子，當時因為魚丸的行業競爭者太多，覺得工作似乎沒有自主性。『到後來丸阿!被火鍋料代替了，所以就不好做了!另一方面丸阿!太多人做了，在

超市競爭太大，價錢壓的太低，不符合成本…大家要拼價錢~拼價錢的結果心理就會有負擔，就覺得說這工作也是不可靠…今天超市要拿你的東西你就有工作做，如果人家不拿你就沒工作做了! …就是說人家要你的東西你才有辦法生存，人家不要你的東西你就沒辦法生存就對了』

於是他就想轉另外一種行業，於是她就利用住家的一樓開起早餐店。剛開始的時候她很有成就感，完全沉盡在自己的工作中『因為當初開店在做時~早餐店沒現在那麼多家，那時做了心理面會覺得很滿足，雖然東西的價錢沒多少錢，但是你會覺得應付客人很順暢很滿足，錢找來找去~完全沉盡在工作中，永遠都不覺得累，很有滿足感! …』但是後來在同一條街上連續開了3~4家早餐店，客源完全被分割掉了，阿方覺得工作起來有一股無形的壓力。

儘管如此，阿方還是要把這個工作撐到女兒大學畢業，她覺得目前對她來說還有女兒唸書時的經濟壓力，等到女兒明年大學畢業後再決定結束營業，到時候再決定換另一種比較沒有壓力的工作。

## 五、小結

整體而言，親切、自然樸實就是我對阿方的感覺。阿方對於自己的故事被呈現出來覺得很有趣但是又有一些奇怪，在開始敘說自己的生命故事時，阿方會覺得不知道自己的故事對我是不是有幫助，而有所不自然。但是在話匣子打開後，卻完全沉盡在自己對往事的回憶中，進而滔滔不絕的敘說當時的情況。

阿方是研究者住家附近的鄰居，和阿方認識是因為每天早上到她的店裡去買早餐而結緣，每天傍晚都會看到阿方在自己的店門口準備隔天的豆漿，在經過的同時常會情不自禁的停下腳步觀看製作豆漿的步驟，久而久之的閒話家常就變成研究者的研究對象了。在與阿方訪談的時候，阿方常常會感嘆當時在年輕時沒有找一個固定薪水的工作，所以現在才做這種粗活。她覺得做吃的是一種非常辛苦的行業，在開店之前就要有一些事前的準備工作，即使打烊了也有一堆後續的事情要處理。她最羨慕每天穿美美去上班的小姐，也很羨慕朝九晚五的上班族，羨

慕她們下班之後就有自己的時間，另一方面則是能多接觸外面的世界，假日還可以在家休息。

其實阿方剛開早餐店時，她很滿意也很有成就感。但是這兩年在同一條街上連續開了3~4家早餐店，客源一下就被分散掉，阿方覺得工作起來沒有什麼成就感，所以有結束營業的打算。目前阿方最大的願望是女兒趕快從大學畢業，這樣子她就比較沒有經濟上的壓力，而且能去做一些她想做的工作。在與阿方談話的同時，阿方的遣辭用字常常會夾雜著許多慣用的當地方言，以及配合著她慣用的笑容，這是屬於阿方的特性，那種不矯做的說話態度，就像是母親對自己兒女的愛那般的自然，讓我覺得很親切。

表 4-4 阿方的生命事件表

民國/年	年齡/歲	代表事件
43~58	0~15	童年及青少年的生活
58~61	15~19	就讀當地的某高職
61~68	19~26	高職畢業/在親戚開的幼稚園從事幼教工作
69	27	與先生相親結婚/與先生一同至高雄居住
71	29	生下女兒/在家作加工帶孩子
74	32	輸卵管阻塞導/人工受孕失敗
80	38	與女兒先回嘉義/住娘家/從事魚丸加工生意
82	40	先生工作調回嘉義
88	46	買房子/搬離娘家/開早餐店
90	48	婆婆過世
91	49	做魚丸時滑倒致右手臂骨折/早餐店休息兩個月/結束魚丸加工的生意
92	50	投資投資興建學生宿舍



## 第二節 中年職業婦女之生命經驗：跨案主題分析

本節將針對中年職業婦女在現實生活世界中所面臨的問題與因應，以及從這些獨特的生活經驗中所形成的生命故事，進行跨案主題的分析，來更詳細理解研究參與者實際情況。

這裡所指現實生活世界的經驗，是由個人內在為起點，漸次往外擴展至生活中的婚姻、家人和工作層面。以下將逐一的呈現其間的實際經歷。

### 壹、對自我的經驗

每個人對自我的經驗，往往是從小一點一滴由重要他人的對待、眼光、口氣、語言……中形成的，每個人對自己會有一種看法，認為自己是個怎樣的人，並會對自己產生喜歡或厭惡的感受，也會對自己有所評價，認為自己是有用的人或沒價值的人（黃惠惠，1996）。

細究過去阿又對自我的經驗中似乎很大的部分的是以孩子為主要核心，而先生的意見就是她最後遵循的目標，即使心理面想要做什麼事情，也都會壓抑下去，一切以孩子先生為重。但是在工作與從回學校唸書後，卻驚覺這並不是她所要的生活方式，變的比較會去嚐試新的事物和接受不同觀念，並學會重視自己的想法。

A420/425：我以前比較忽略自己，自己想要做什麼都會忍下來、就是以小孩子為重…可是現在我覺得遮…孩子當然是要顧啦！他們還是最基本的，但是相對的我會花多一點心思在自己身上，自己想要做什麼事情、只要沒有違反倫理啦、比如說外遇那些…只要對我是好的，我都勇於去嘗試…

A431/437：…還有一點就是…以前我先生說什麼不好我就不會去做，但是現在我卻有自己的意見、好像比較不會去聽他的話……或許自己有工作，所以比較能接受到許多新觀念，和競爭力，導致自己不斷的成長…

能接受各種環境的變化，而且主動積極是阿政對自己的經驗。自力更生一直是阿政離鄉背景到外面工作的心情寫照。所以為了更快融入不同的生活環境，阿政讓自己變的更圓滑並且學會適當的調適自己。

B472/475：…至少我適應環境能力非常的強、在一個環境裡面我可以很快、而且跟陌生人接觸…我也可以…怎麼說…就是…暢談如流…就是別人覺得很納悶的一點。

B482/487：…我會讓你覺得說我很專心、我很專心在聽你講話、對!就是這樣子…而且我最大的特點就是我說~我臉上常掛著笑容、事實上我覺得那不是假的…

B530/533：我不會因為別人怎麼看怎麼想去改變我的想法或是做法，…很多事情在我腦海裡面不會停留很久、而且我是一個好吃好睡(嘿嘿嘿!) 非常好睡…可能三秒鐘就能入睡的那種人、任何事情不會對我構成威脅…

衣食無缺的童年經驗，讓阿音對自己比較有自信，而且重視自己的內在想法，一直朝向自己所設定的生活目標前進。

C309/317：我想我也不是那種整天會待在家裡作家事的人啦! …就算我今天沒有工作，家裡還是要請人家打掃…大概是我比較懶啦!就是覺得我是要過自己的生活…就是說我覺得、就是我有自己要做的事啦!

C667/671：…我覺得以前會比較自我啦!慢慢年紀大了會比較社會化一點，比較有心思去想一些社會的問題!覺得自己應該多幫忙一些人…

阿方則是認為很多事情早已經是習慣所形成的，對於自己則是說不出看法，也從未去想過，覺得平安過日子比較實際。

D217/218：…其實我從來都沒有想到自己…內心沒有什麼較特別的看法，也從來沒有想過，每天就是這樣過日子，平安的過日子比較實際…

Carl Rogers 認為在個人的思想和經驗中最重要的是對「我」的看法，即自我概念。它會影響個人如何去認知周遭的世界，進而影響一個人的行為(張春興，1991)。自己的看法來自於對自己的信心，是經由個人與他人的互動、別人的回饋與評價中，日積月累的所形成的。步入婚姻，往往是女性生命重大的轉捩點，往往也影響女性對自我的看法。在我們成長與社會化的過程中，已婚婦女被教導的生活重心常是放在家人身上，較少考慮自己的需求。無形之中女性的內心會受到這種社會價值觀的影響，而使婦女對自己的看法被壓抑下來。但是女性在面臨中年轉換期時，由於生活的轉變帶來了新的刺激，一些生活中的事件會讓婦女去表達過去被忽略的自我。

如同以上四位研究者對自己工作時的看法，像是阿又，在結婚後就一直周旋於家庭-工作-孩子之中，有一天突然發現這並不是自己想要的生活，每天辛苦的奔波，到後來卻覺得很痛苦。她發現到長久以來忽略自己太久，孩子家庭雖然重要，但是在與先生的相處中，卻能說出自己的意見和看法，對於新的事物也都有勇氣去接受和嚐試，這是她以前從未有的經驗。而阿玫和阿音則是認為自己很少因為外在的因素就改變自己的想法和態度，很了解自己知道什麼是她們想要的。相對於阿方，對於自己的內在則沒有比較特別的想法，覺得日子平安的過比什麼都重要。

## 貳、對婚姻的感受

婚姻關係的好壞會影響整個家庭生活的氣氛，一個好的婚姻品質包含了與配偶之間感情交流的程度、尊重與接納、家事的分工和彼此的滿意度及對於事件的一致性。最重要的當然是個人對於自己在婚姻生活中的主觀感受，本文的四位研

究參與者也不例外。

就像阿又與她先生，彼此都為自己的工作忙碌，雖然下班回到了家但阿又卻又忙於照顧三個孩子，和先生有時一整天都沒有說到話的情況也常出現。這種欠缺溝通的生活模式，導致阿又與她先生之間的隔閡愈來愈深，到後來阿又根本不知道她先生的內在想法，以至於兩個人根本沒有交集，而兩個人也常常會因為日常生活的小細節而產生衝突和摩差。

A203/208：其實結婚到現在，我一直覺的我和先生之間的關係並不怎麼好，和結婚初期比起來，真的很不滿意!覺得我們之間需要溝通，每次遇到有爭執時我們雖然會說出自己的想法，但是遇到觀念不同時，卻會各執一辭，所以只好暫停討論各自回房，但是問題還是沒有解決，下次再遇到相同的狀況還是沒有結論，而且我們彼此都會翻舊帳…埃!所以我的婚姻情狀真的需要重新檢討…

A270/272：…因為我也很忙、忙小孩忙工作、後來又忙著唸書…現在孩子比較大一點了，而我也畢業了…我才發現到~!我們兩個居然沒有交集…完全沒有交集~!

對於和先生之間，阿政覺得先生會幫忙家務，算是體貼。但是曾經為了家中的經濟狀況，和先生起衝突。

B137/143：我先生他不是一個能言善道的人…你說要他出去做業務不太可能…他是很實在很踏實，問題別人看不到這些…嘿…所以那一陣子過的也很辛苦…我們整整有一年完全沒有案子在做，幾乎是借債度日…那算是民國 91 年那一年…那時候夫妻之間衝突蠻大的…因為金錢的壓力…真的衝突非常大…大到有時候真的很希望說那就不要在一起了…

B176/178：其實我和我先生的婚姻關係…不至於太糟，但是也並不是很好…怎麼

說…因為好壞的感覺在於我自己的心境，想好就好…但是說真的我先生對我很體貼，都會幫我分擔家事……所以說起來對他還算可以!

阿音覺得她和先生藉由溝通的方式，成功的處理許多生活上的小細節，並保持彼此都很滿意的婚姻生活。

C941/942：我覺得很滿意、很滿意…因為我覺得溝通的不錯、他也是一個蠻能溝通的人…

C943/948：他也一樣家庭和工作兩邊燒，任何一個男人都是這樣吧!我也在外面工作，所以他也負擔許多家庭工作，可是工作上又有升等又有許多壓力，所以兩個人都要協調，那…我覺得我先生是蠻能溝通的，也很願意配合啦!所以我覺得很滿足啦!

阿方覺得日常生活的事情都是由先生處理，尤其是孩子小時後的生活照顧，先生也都有盡到父親的責任，所以阿方覺得對於她和先生的婚姻關係是滿意的。

D292/293：…其實我先生的人真的是很好，結婚這麼多年我對於他真的是很滿意，很滿意了! 像我阿妹小時候都是他半夜起床帶她去上廁所，只要他放假家事他都做…家裡有事情時他也都會想辦法解決，真的是一個標準的先生!

婚姻是滿足人類社會基本需要的泉源，而夫妻關係更是人類關係中最親密的一種關係。婚前的熱戀，會由濃轉薄；婚後的愛情，當然也有可能走下坡。綜合以上四位研究對象對婚姻關係的看法，研究者認為要維持良好的婚姻品質和關係「溝通」是必備的要件。

夫妻雙方來自不同的家庭、文化背景、社會關係。但是如果能夠很好的溝通，就能互相適應。現代的夫妻生活忙碌，見面相處的時間漸少，更談不上互相溝通的機會了。相較於阿音與她先生之間就藉由彼此良好的溝通方式，成功的解決家中的事情，阿音與她先生兩人都擔任教職，彼此都有自己的工作和責任，但是在

家務的處理和教養孩子的態度上以及生活上的許多事情，都是藉由雙方面的溝通與協調，來達到彼此都滿意的程度。所以說夫妻之間的「溝通」真的是維繫婚姻的必需品。

另外一個影響婚姻品質的是經濟上的問題，俗語說「錢非萬能，沒錢卻萬萬不能」。金錢並不是獲致婚姻幸福的唯一途徑，但它確實有助於人們獲得快樂，也有助於家庭與婚姻生活品質的提升。就如同阿玫和她先生在完全沒有收入的那一整年，彼此常常會因為金錢的壓力導致許多衝突的情況，即使再親密的夫妻關係也會因為經濟問題的威脅感，強化了彼此間不能忍受的感覺，經濟問題，比過去更容易成為分手的理由、更容易成為婚姻關係中牽一髮而動全局的重要因素，對婚姻關係形成很大的考驗。

### 參、對家庭的責任

婦女從事工作，但是並沒有因此減輕她們在家庭的責任，所有的家務事，包括照顧小孩、料理家務到打掃清潔等，習慣上仍是由婦女負責，因此職業婦女常常面臨工作、家庭兩頭燒的窘境。大部分已婚職業婦女需同時扮演妻子、母親、媳婦以及工作者…等角色。在時間與精力限制下，要扮演好每個角色，使得她們的生活面臨更大的挑戰。

阿又覺得孩子是自己最大的責任，尤其是孩子還小時。常常生病需要花更多的時間和精神來照顧。

A86/91：…我覺得家庭責任…就是小孩子啦！…因為我覺得小孩子還啊！…那…我覺得小孩子…從小…我覺得尤其是在讀幼稚園的那段時間…都比較容易生病…常常…遮!都在看醫生…那小孩子大部分都是我在顧嘛！…所以要上班回去又要操煩小孩子，如果又遇到孩子生病、身體不舒服]我就覺得很煩！…

除了孩子之外，阿政覺得照顧年長的父母親也是自己生活中的一大責任。再加上生活中如果出現經濟的壓力，更會感到自己身上擔子的沉重。

B612/613：……覺得自己在家裡的責任很重，不只要照顧孩子、出外賺錢，更重要的是我有貸款的經濟壓力……而且父母的年紀大了，更需要花時間照顧他們…

B125/128：孩子…『孩子是最重要的?』我會擔心說今天…比如我工作…向現我的工作我假日我需要上班可是我會擔心孩子在家是不是安全是不是乖…還是會不會有什麼危險…嘿…這就是我最擔心的一件事…

從小阿音的生活都是由母親一手打點，完全是處於被保護的角色。但是在阿音生下孩子時，看到孩子那種軟綿綿需要被照顧的模樣，阿音在無形中覺得自己有種要對孩子負責的使命感。

C863/871：結婚有責任了、照顧配偶、小孩，小孩更明顯是一個完全靠你的人，從出生看她是軟趴趴、就知道說你的責任有多大，如果你不管他、她兩天就死了!所以就告訴自己說，我一定要強起來，因為我的責任重大…

阿方覺得在孩子出生後，自己帶孩子會比較放心，雖然孩子是自己照顧，但是卻又會擔心孩子變壞，所以寧可孩子照顧孩子一邊做加工，來看顧孩子。

D177/181：我自己帶孩子…還沒生她之前有上班，孩子生下之後我就沒上班，頭一時候他細漢時~我就一邊帶他一邊做加工…

D396/397：生了孩子就做加工，……那時在帶孩子的時候很怕孩子變壞，讓人帶壞…所以就決定自己帶孩子比較放心…

對大多數的已婚婦女來說，家庭是他們生命中最主要的生活舞台，無論職業婦女如何看重自己的工作，一時恐難脫離家事的負擔，且對家庭的責任依然在他們的心中佔大部分。在傳統的兩性分工下，女性仍然承擔著大部份的家務和育兒的責任。「孩子就像是自己心頭上的一塊肉」相信是許多當母親人的心聲，打從孩子一出生開始，生活的重心就無時無刻的圍繞在孩子的身上。

就像阿音，在看到自己孩子出生時那種軟趴趴的模樣，就覺得那是一種無法割捨的情感，當時在心理就告訴自己要強起來，那種對孩子放心不下的責任，「甜蜜而沉重的母職」對每個母親而言是一種再自然不過的現象。在孩子出生後，常常需要花更多的心思去照料，這從阿又、和阿方的身上可以看到，他們都一至於認為，照顧孩子就是他們最大的職責，希望孩子平安健康的成長。

除了以孩子為生活重心，職業婦女對於家中漸年長的父母，也需要付出心力去關懷和照料。從阿玫的身上可以看到，除了孩子是她最放心不下的事之外，對於自己逐漸年老的雙親也必須花時間照顧，關心與照顧雙親也是中年人必須擔負的義務責任。所以說為了照顧家庭，尤其在子女年幼的時期大多數的職業婦女都會考慮在這個階段時停止工作，在家專心的帶小孩。如同阿方，在孩子出生時就辭掉工作，全職的在家帶女兒，等到孩子就學了在出來工作補貼家用。社會結構中「男主外，女主內」的分工方式，使女人教養子女及照顧父母變成社會上普遍遵循的價值和信念。

#### 肆、對工作的定位

除了養兒育女，女性也是支撐家庭日常生活的主要勞動力。工作和家庭的平衡一向是職業婦女的嚮往，年輕時如此，中年亦然。職業婦女對於自己工作的定義，完全是依個人的主觀感受為主。

阿又覺得工作可以增加一比收入同時分擔先生的負擔，最重要的是有成就感，生活比較有目標，比較跟的上時代的潮流。但是家中如果遇到孩子生病時，就



必須要以孩子家人為重，所以工作對她來說算是一種調劑，並不會因工作而影響到孩子。

A128/134：我覺得工作也是一筆收入啦!可以幫先生分擔一點啦！而且我覺得工作有一些成就感…我覺得還是去工作比較好…比較單純…又可以接觸社會、我覺得這是重點，就是不會跟社會脫節，而且感覺自己比較有目標…生活比較有目標…

A146/152：這份工作並不是很好但是也不差啦! …至少不用輪班、假日也可以休息、小孩子可以顧的到、以我的年齡和學歷來講這份工作算是還不錯的了! …我都是盡量在上班時間把該做的事情完成、回到家之後就不再去想工作的事情。偶爾工作需要帶回家時，就會犧牲自己的睡眠…絕對不會因為工作而影響到孩子…

阿玫對於自己能夠再次回到職場工作，內心充滿許多感激。除了工作能發展所長之外，更重要的是阿玫的婆婆會因為阿玫的外出工作而對她好。工作不只讓阿玫有成就感而快樂，更重要是得到婆婆的尊重。

B 146/148：…那剛好有這個機會可以讓我重新回到職場上，所以我覺得我蠻珍惜的，而且我願意把我所學的啦我知道的啦奉獻給我的…公司(語氣哽咽、眼眶紅)

B293/295：在有工作之後我婆婆就對我更好了啊!他會覺得說~阿玫很辛苦在外面賺錢啊! …印象深刻的就是很有成就感，一直到現在……

阿音則是覺得對於假日的外出工作內心受到許多煎熬，她覺得因為工作相對的會犧牲許多和孩子家人相處的時間，覺得自己投入在工作的時間和未婚時有一段距離，工作是必要的補貼家用，但是心態上卻是截然的兩極化。

C 226/237：…因為你可能也知道嘛!就是我們有六、日的課嘛!那像我下學期的課、  
禮拜天就要從早上到晚，所以我、我就要犧牲掉跟家庭相處的時間…  
那我比較上看來我寧可是排禮拜天一天，那禮拜天一天打死這樣、那  
可是我晚上都可以回家陪家人，阿!我覺得晚上也許對我更重要、因  
為小孩子晚上有功課的問題，阿!六日的話找一天陪家人，一天讓牠  
們自己去處理…

C 302/305：我自己知道說工作時我能夠投入的時間跟以前是不同的、那我覺得一  
直這樣心理其實也很、很、很煎熬啦!你說禮拜天去一天我難道家裡  
放的下嗎?

C 446/452：工作上我一定不會跟他們競爭，我只要到達基本的節數我就 ok 了!就  
等於說人家也不要把我規劃成競爭對象，因為我就表示的很明白，我  
就沒有要跟你競爭…你只要維持我基本工作權就好!那我也會很認真  
的教，教、就是把我份那的工作做好，但是我不會去求賺錢，不會去  
爭取賺錢的機會……

阿方則是認為沒有工作時自己像是在吃閒飯，會很不自在。所以即使結婚生  
孩子後，在照顧孩子的同時也是做加工讓自己覺得也是在工作。

D 39/40：…結果結婚之後就去工業區上班，中間都沒停過、好像覺得沒有工作吃  
閒飯很難過阿ㄟ!

事實上，已婚婦女出外工作後，很明顯會影響她在家庭中的地位與權力。從  
與阿玫的訪談中可以清楚的感受到，因為阿玫的外出工作，婆婆對於她的態度就  
變的更好。對女性而言，工作不只能提升自己在家裡的角色地位，更能  
讓女性的自我得到最大的成就和滿足。

如同以上四位研究者對自己工作時的看法，了解到現代職業婦女即使自認是為家人而工作，也仍存有為自己生存意義而工作的成分。像是阿又，覺得工作時能讓自己的生活比較有目標、阿玫則是認為把自己所學的奉獻給公司，這是一種回饋社會的方式、而阿方則覺得人活著就是要動，覺得自己沒有工作吃閒飯會很難過。但是相較於阿音，卻覺得她的工作只是補貼的性質，所以常會因工作的需要犧牲與家人相處的時間而感內心的煎熬，但是另一方面希望透過自己的工作與社會的參與，能使自己的能力有所發揮，並受到社會的肯定。也就是說，婦女處在多元化社會中，亦需追求自己生活方式的多樣性，及從工作中找尋生存的意義，追尋更真實的自我。

### 第三節 綜合討論

本節就前面的分析結果，以利文森成人發展之生活結構的概念為主，將個體呈現出來的生命經驗與利文森的生命發展週期理論做一個比較：

#### 壹、第一個成年人的生活結構：進入成年期

此一時期的年齡為 22 至 28 歲。該期主要任務是形成初步且符合自己及成人社會認同的結構，他必須提升自己生活的重心，將自己從孩童進階至一個新成年人，並且嚐試著決定有關工作、感情或家庭的事務。而相對的，個體也必須學習讓自己的決定明確，並避免意氣用事及大幅度改變決定。並且建構一個穩定、有責任感及有作為的生活架構。

阿又小時家境不好，所以阿又國中畢業要升學時，在家人的安排下唸了護專。對於自己唸書花了家中許多錢，所以很自然的在阿又護專畢業時，她的心理面就以工作賺錢為主要目標。由於工作的緣故，阿又面對到許多以前從未碰過的狀

況，學習到在工作中不只是照顧病患，對於病人家屬也需要有一定的溝通技巧，所以在不知不覺中，阿又藉由醫院的場景，進入到了成人的世界；而阿政則是在高職畢業後，為了要償還父親所積欠的賭債，不得不放棄升學的機會轉而隻身北上，尋求高薪的工作環境，那時阿政不到 20 歲，卻為了家中的經濟提早接觸成人的社會，一個鄉下孩子為了立足在社會中，身旁又缺乏家人的照顧，所以阿政學會了察言觀色和說好話，以一個比較討好的角色慢慢的融入成人的世界中；相較於阿音，生活在北部資訊較發達的都市，家庭環境和阿又及阿政相比算是相當優渥，並不需要為家中的經濟煩惱打算，因此阿音一路唸書直到大學畢業。在阿音那個年代唸到大學算是最高的學歷了，所以在畢業後很自然的要找工作，但是阿音卻對自己所學的專長沒有興趣，剛好那時爸爸的朋友開了一家電腦公司，在叔伯的帶領之下，阿音藉由電腦的工作進入了成人工作的世界；而阿方，當時從高職畢業後，雖不用為家中的經濟而煩惱，但卻缺乏旁人的指引而不知該做什麼，最後則是因為在高雄開幼稚園的親戚需要幫忙，所以才南下高雄從事有關於幼教的工作。

綜合歸納受訪者在進入成年期的經驗，發現到四位受訪者在這個時期學業皆已經告一段落，開始有他們的第一份工作。阿又、阿政對於畢業後的工作是抱持著幫家人分擔家計的心態，所以很自然的就從事和自己的學習專長相關的工作；而阿音則是選擇了與所學毫不相關但是自己卻非常有興趣的工作；而阿方則是沒有計畫的從事幼教工作。不管四位受訪者對於工作是抱持著怎樣的看法，藉由工作，的確開始讓個體進入成人的世界，並且在工作中摸索，建立了自己的生活模式和自信心，並且對這個世界有了不同的看法。

所以說這個時期對於受訪者而言，是形成個體與社會之間最原始的生活架構，讓自我和廣闊的成人世界之間有一個分別的界線，對於工作和家人之間去盡自己的責任和義務，在工作中去尋找自己的夢想和自我的重要部份。這和利文森所提到此階段為走出青少年的世界，學習獨立以及開始學習如何做選擇並創造出

自己的生活模式是相當契合的。在利文森對男性的研究報告指出，這個時期的男性會有一個特別年長的男性形成他的導師。「導師」是指在工作事業上有一定的成就，對男性而是一種象徵和指引。在這裡導師會信賴及分享成年男性的夢想並給予祝福，幫助他去定義在這個新世界中的自我，及創造一個合適滿意且包含夢想的生活架構(Levinson, 1978, p.99)。但是在本研究中的四位受訪者，在其敘說生命故事的過程中，除了阿玫有提到「生命中的貴人」出現外，其他三位受訪者很明顯的都未提及、且並未與任何人形成有這種所謂的「導師」關係。

再更進一步的來看阿玫所提到的「生命中的貴人」，卻發現這「貴人」和利文森所談的「導師」，那種敘述的觀點又有些不同。所以說在這個地方來看，似乎沒有看到受訪者間有所謂的「導師」出現；本研究中對於受訪者沒呈現出與任何人形成所謂的「導師」關係，研究者認為，雖然身處在 21 世紀，但是我們社會文化在看待男、女性的價值觀念裡卻用不同的態度表現出來。一般人會認為男性追求事業和地位是很正常的，而女性雖在工作表現上有一定成就，但終究是需要以家庭為重。因此即使女性有所謂的「導師」出現時，她多少會猶豫、一方面是想追尋導師成功的腳步，另一方面卻受文化體制的約束，並擔心自己無法克服外在的條件；也或許一些在事業上成功的「導師」，他們的家庭、婚姻都不是很美滿，所以女性在心理面難免會有一些衝突，她會想「如果學導師的話、那對於我的家庭和婚姻是不是也會步入她的後塵、會不會導致離婚或是…。」這些原因或許是造成女性缺乏導師的情況。

## 貳、30 歲的過渡時期：修正第一個生活結構

此一過渡時期的年齡為 28-33 歲，是為了解決第一個「成年人的生活結構」之缺點及創造「早期成年」更滿意的生活結構而產生的。大約 28 歲時，20 歲的身份將結束，生活將更嚴格、更貼近現實、個體可能會遇到工作的瓶頸、感到自我懷疑和壓力，內心的聲音會告訴自己：假如要改變生活，我必須現在就開始，

不然就太晚了。

阿又因為需要分擔家計的緣故，所以在護專畢業之後就沒有繼續升學，因此只有專科學歷，這原本對於阿又高職任教並不會有很大的影響，但是由於時代變遷，阿又在 30 歲時，服務的學校面臨升格改制的情況，所以學校要求任教的同仁皆須具備一定程度的學歷，否則將被解聘。這種轉變無疑對阿又平靜的生活激起了很大的漣漪，她擔心自己無法和應屆的同學競爭，雖然阿又如願的考上二技，但是那種一定要考上否則就會淘汰的憂患感，讓她的內心承受很大的壓力，尤其在唸書的那兩年，除了要兼顧工作和學業、家裡的孩子更讓她放心不下。內心幾度掙扎，但是為了現實的考量，阿又憑藉著意志力、咬著牙苦撐過來，回想起那段日子，阿又覺得當時日子雖然辛苦，但是重回學校唸書更讓她成長許多。而阿玫在這個過渡時期，則是因為思念家人，所以結束北部的工作回到自己思念的家鄉，當時阿玫認為自己 30 歲了，年紀有一些大了所以想要藉由結婚來安定自己。每個女孩長大的願望都是穿著白紗當新娘，然後從此過著幸福快樂的生活，這個就是阿玫當時的想法。結婚之後的日子，身邊多了先生的關懷和照顧，讓長期處於漂泊生活的阿玫，真的感受到幸福及踏實，生活比較安定、有安全感。阿音則是在 30 歲時做出了出國唸書的打算，那時阿音是覺得如果要在自己的工作上有更近一步的發展，出國進修是一種方法，所以就在男友出國唸博士時阿音也出國完成了碩士學位。在取得學位之後阿音就在美國與男友完成終身大事，全心的扮演妻子和母親的角色，對於追求自己工作上的表現則是完全的的被家庭所取代了；而阿方則是在生下女兒之後，想要再生個孩子和女兒作伴，但是卻一直無法受孕，到醫院檢查發現自己的輸卵管阻塞，所以做了人工受孕，但是卻沒有成功，這種情形對阿方來說是一種打擊，她覺得自己無法生育很對不起先生，所以要求和先生離婚，但是先生卻很明理體貼。在先生的陪伴安撫之下，阿方走過了這個時期。

歸納受訪者在這時期的情況，發現阿又為了自己不被工作淘汰，在家庭和工作學業之間做了一些調整；阿玫則是結束漂泊的生活尋找自己生活的安定；阿方

則是將學業告一段落後，將生活的重心轉到家庭；而阿方則是為了傳宗接代接受了人工受孕的嘗試。看到四位受訪者在經歷 30 歲的過渡期時，發現到依照個體當時所處的社會背景和自己本身的條件，每個人的確呈現出不同的過渡情況，這個過渡期就像是連接成人初期和進入成人期之間的橋樑，把個體原先在成人初期的一些不理想、不滿意的地方做了一些修正和選擇及改變，尋找一種更適合自己進入成人時期的生活模式。這和利文森對這時期男性的研究結果是相同的。

### 參、第二個成年人的生活結構：安定下來：33-40 歲

第二個生活結構在 30 歲的過渡時期快結束時形成，並持續到 40 歲。此一階段顯示出早期成年期的頂點，這時期的任務是去做出一些關鍵性的選擇，在個體的周圍創造出一個更寬廣的生活架構，並且盡可能的在這個架構之中完全的投入自己，且去追求長範圍的計畫和目標。這個時期年輕人變成新的大人，並於現有的架構中工作、建立自己在社會中的地位、完成青年時期的目標和夢想。

本研究中的阿又，在整個環境的推動之下，終於趕在任教的學校於改制之前順利的取得大學學位，這個學位對於阿又來說不只是在工作上有保障，另外一種深層的含意則是肯定自己努力學習的成果。對於自己這兩年來周旋於工作和學業之間的辛勞，阿又覺得真的是無法再去想像那種情景，現在最想要做的一件事就是過平靜的日子，內心最大的願望就是多點時間陪家人，日子過的平平安安。阿攻工作後就一直在營造和建設這兩個行業裡面當會計，因為工作久了自然很熟悉這個工作性質，但是內心裡面對於自己只有高中的學歷一直是耿耿於懷，很想再去唸書但是卻不知道如何進行，在一次與鄰居的閒聊中受到吳老師的鼓勵，與先生商量之下阿攻就利用每個星期的六日再去唸二專。沒想到自己在這種年紀還能重溫學習的夢想，阿攻非常感恩也非常努力，在學習的過程中結交到許多知心好友，這種機會不只讓阿攻圓了年輕時繼續升學的夢想，更累積了往後阿攻在工作上的人脈和地位。

而阿音在這階段剛好從美國回到台灣，阿音的娘家是在台北，回國後阿音的媽媽一直希望阿音能留在台北，但是接受國外洗禮後的阿音，在回國後突然發現自己無法適應台北繁忙的生活環境，也或許腦海裡存在著是先前在美國快樂的生活經驗，所以阿音在回國後就一直在尋找類似美國生活環境的影子。而剛好先生接到嘉義某大學的聘書，在南下嘉義後覺得這邊的生活不似台北的緊湊，生活條件符合自己心中的夢境，為了讓自己和家人安定、不再遷移，所以在這時就做出買房子、定居嘉義的計畫。在買了房子之後阿音才真正感受到內心的平靜，總算可以過安定、選擇自己想過的生活方式。相較於阿方，也是為了將來有更好的生活，和先生商量之下就和女兒先搬回故鄉，開始自己魚丸加工的事業，為了自己將來的生活做努力。

綜合以上四位受訪者在這時期的經歷，可以發現受訪者在這個時期對於自己的生活架構是朝向一個安定、穩定的方向前進，所以阿又和阿政才會藉由進修學歷，確保自己工作的地位，建立自己在社會中的立足點；而阿音則是完成自己年輕的夢想，安定了自己的住所，選擇了自己的生活方式；阿方則是考量到外地生活的不易，所以搬回家鄉發展自己的事業。因此可以知道處於這時期的個體比較能夠清楚的了解自己的需求，在處理事情方面會有個人獨特的想法，變的比較獨立自主，並且會朝著自己設定的目標邁進。

利文森(Levinson, 1978, p.60)認為在定居期的後期，會有一個特殊的過程：叫「變成有主見的人(Becoming One's Own Man)」。其意涵為：完成目標，成為有經驗的老手，並對自己的主張有信心。這一時期對男人而言，是很重要的時期，代表著達到了事業的最頂端，在男人的工作世界中擁有最大的職權；相同的在這個階段對婦女來說也是相當特別的時期。婦女希望：變成有主見的女性(Becoming One's Own Woman)。這意涵著婦女在面對生活中的事件時，有著自己獨特的見解和想法，且對自己的主張有信心，在這個時期將追求更多工作和事業的成功。雖然四位受訪者在這個階段都經歷追求自己工作上最大的階段，但是



在程度上卻沒有男性那般的明顯和執著。根據研究者的理解，工作雖然是自我實現的天空；婦女從事工作追求自我，但是並沒有因此減輕她們在家庭中的責任，所有的家務事，包括照顧小孩、料理家務到打掃清潔等，習慣上仍是由婦女負責。因為「男主外，女主內」的傳統觀念仍然根深蒂固，在傳統的兩性分工下，女性仍然承擔著大部分的家務和育兒的責任。在高淑貴(1985)的研究中提到，女性就業最大的考量一定是家庭，其次才是發揮才能，這與男性以發揮才能和興趣而工作是不同的。

所以在家庭和事業相抵觸時，婦女仍舊以家庭作為優先的考量，最常見的就是放棄事業但是維持工作，就如同阿音所言：一個女人在有家庭之後，事業對她來說只是增加額外的收入，最重要的還是要以家庭為重，但是對男性而言這層顧慮就較女性少，這其中的差別無疑受到文化價值觀的影響所造成的結果，所以這點在男、女性方面是有很大差異的。

#### 肆、中年過渡時期：從早期成年期進階至中期成年期：40-45 歲

這個時期的任務是再次對生活結構是否完美產生質疑，個體通常會發現她早年的許多幻想破滅，對婚姻、工作、信念會重新作檢討和修正，以求取自我和現實世界的平衡。由於重新做選擇，會使生活結構產生變化，最終目的是去修改安定下來時期的生活架構，並且去創造出一個適合中年人的新生活架構。

阿玫在這個時期剛好是生活中最不順心的階段，因為整個社會的不景氣，連帶的影響到阿玫及先生的工作，家裡的收入減少但是卻有一定的開銷，夫妻之間常常出現爭執，在朋友的介紹下，藉由宗教的力量，阿玫找到自己的心靈寄託及面對挫折的勇氣，在宗教的精神支持下，阿玫與她先生一同面對家中的困境，重新看待彼此之間的婚姻關係，夫妻間的感情變的更融洽。而阿音在這個時期則是經歷了母親生病與過世的雙重打擊，在母親生病至死亡的這段時間，阿音體會到了生命的無常，覺得人生再也沒有什麼事情是值得計較的，因此學會放慢自己

的生活步調，對於工作的態度則是持保守和被動的心態，覺得自己已經過了追求事業的階段，現在的生活重心應該是放在教育孩子身上，和先生之間則一直維持良好的溝通關係，覺得維持平淡的生活就是最大的幸福，害怕生活中再出現任何變動。相較於阿方，她在中年過渡期裡對於自己生命的價值和方向並沒有明確的疑問，阿方認為這段時間對她來說並沒有特別的地方，日子過的還是和平常一樣。

比較受訪者之間的差異性，可以發現到阿玫和阿音在經歷這時期的轉換時，多少都會受到外在環境的影響，進而改變自己的生活方式，但是相較之下的阿方，對於自己這時期的影響卻沒有很大的感受和轉變，一方面是阿方的生活平順，並沒有遭遇到生活中足以威脅到自己的狀況，另一方面則是阿方很滿意自己目前的生活方式，所以在這個時期就沒有很明顯的改變。

中年期對大部分的人而言是一個轉變時期，每個人人生時期都會產生心理轉變或對人事物看法的改變，對大部分的人來說是正常的現象，如果順利的解決這時期的問題，還不至於有危機產生。如果無法解決，則個體會產生中年危機。歸納以上的情況，可以發現受訪者在這個中年生命成長的階段，常常遭遇到許多挑戰，而這個挑戰往往起於外在世界的變動，進而刺激個體對自我重新檢視與評價，經過謹慎的考慮和評估，打破自己以往的生活型態，重新建立一個更適合自己的生活架構。這和利文森所提到這階段為：對於個體年輕時的生活目標與現實感受之間的不同要達成協議與修正，使自我和現實社會之間獲得較佳的平衡。以利於個體更進一步的發展，是相同的。

#### 伍、進入中期成年期：建立一個新的生活結構：45-50 歲

中年過渡時期結束約在 45 歲左右，個體必須重新評估、探索決定及建立新生活的基礎，對於中期成年期隨時都可產生質疑，而非揭限於某時點，現在他必須作出抉擇，並形成新的生命結構。

由於阿方在做魚丸加工時賺了一些錢，所以阿方在這個時期買了房子，因此搬離娘家，並且在住家的樓下開了一家早餐店，從事了賣早餐的工作。由於先前的魚丸加工做出了口碑，所以在開店的後的一、二年內的每天下午，阿方仍然會回老家從事魚丸的加工生意，日復一日。日子過的還算是平順，但是在阿方 49 歲那年，在做魚丸搬運重物時不慎滑倒，致使整個右手臂骨折，因此阿方的早餐店休息了兩個月，同時也結束了魚丸的加工工作。

因為手臂受傷的事件，導致阿方的生活行動受到許多限制，這點讓阿方在對於自己的工作方面，重新做了一個修正。她覺得自己的年紀愈來愈大，所以不怎麼適合從事有關勞動力方面的工作。而她只有一個女兒即將大學畢業，所以阿方和先生對於自己的將來做了周全安排。她開始投資興建學生宿舍及購買保險，為的就是將來老的時候在經濟上不虞匱乏，所以在這個時期，阿方藉由評估過去的生活，建立了自己當前一個新的生活架構，重新展開新的生命。

結合四位受訪者的生命歷程，發現其生命週期的變化與利文森(Levinson, 1978)所提出個體形成生活架構的模式，有類似之處。從進入成年期形成第一個成人的生活結構、30 歲過渡期時修正第一個生活架構、在形成第二個生活架構時安定下來、中年轉換期，每一階段對照受訪因應方式及策略，不難發現其變化的過程。但因個體生活經歷的不同，在加上男性和女性在形成生活架構時，常會受到社會文化及價值觀念的影響，所以在創造個人的生活架構上，常常有很大的個別性和差異性。所以在形成生活架構時，不難發現其獨特性。

綜合整個研究的過程，研究者將四位中年職業婦女形成生活架構的歷程，用以下的概念圖來表示：

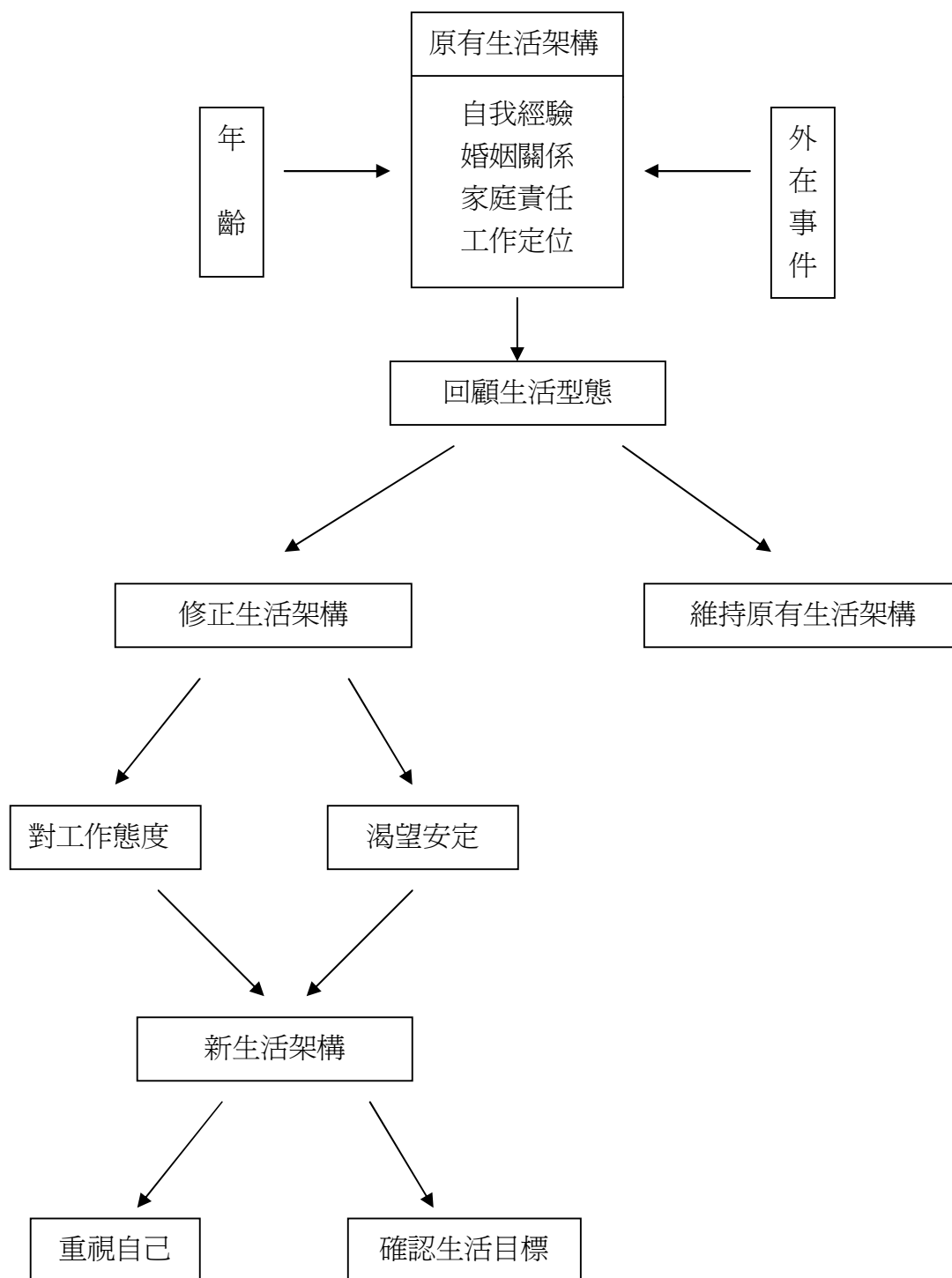


圖 4-1 四位中年職業婦女形成生活架構的概念圖

## 第五章 結論與建議

### 第一節 結論

本研究的主要目的乃藉著故事的敘說，探討職業婦女在中年發展期間，個體生活經驗中的重要部份。包括在生命週期中個體獨特的生命過程，以及促成生活架構改變的原因及如何因應。在此將對本研究的發現做一個總結性的說明，並提出相關的建議以供參考。

根據以上受訪者所呈現出的生命經驗與利文森的生命週期理論相對照，給了研究者一些想法與啟示，經過分析之後列出了以下幾點：

#### 壹、生活中的特殊事件，形成了個體獨特的生命過程

生活中的特殊事件，是指在個體生活環境中對其影響最大的事。從本研究中的四位研究參與者的生命故事敘述發現，主要「特殊事件」有以下幾點：

一、結婚：結婚，是人生另一個階段的開始。此時女性們必須離開自己的原生家庭，開展另一段生活。對大多數的女性而言，結婚後的生活的確不同於婚前的生活經驗。它代表個體已經成熟，在往後的日子裡將承擔更多的責任和義務。所以結婚，是人生中的一件大事，對個體而言，有著不同的經驗和意義。

二、進修：身處於 21 世紀知識快速汰舊換新的時代，對於以前在學校所學的理论，已經不符合現代社會的潮流，為了使自己能持續的在工作中保有一定的工作能力，所以必須重回學校或機構學習一些學問或方法。個體藉由再次學習的過程中得到不同的見解，對生活形成另一種不同的感受。

三、出國：不同的國家當然有著不同的文化和生活習慣，藉由出國居住在當地的生活環境裡，體會到完全不同於自己生長背景的社會文化。在脫離了原生社會所加諸種種束縛的生活中，形成個體刻苦銘心、永難忘懷的回憶。

四、親人去世：喪親是個人的經歷，每人的步伐與過程一定有差異。真正面臨至愛親人的死亡時，那份掙扎及痛苦，非親身經歷過的人是很難體會

的。因此，經歷親人去世的悲傷與感觸，在個體的生命過程中留下了一個無法忘懷的記憶。

人一生中會遇到許許多多喜怒哀樂的事，成熟的個體必須學會面對，只有如此，人生才算完整。一個人的成長，往往受到一些較特殊事件的影響，特殊事件定義的範圍因人而異，即使事件相同，發生在不同人的身上，由於個體的生活背景不盡相同，所以感受性也有差異。最重要的是，事件發生後對個體所產生的影響，這些影響可能在不知不覺中對一個人往後的人生觀和價值觀的進行，會起到很大的變化或作用，也因此特殊事件影響人的生活狀況，而且會促使當事人去處理、適應該情況，並且進一步形成個體獨特的生命過程。

## 貳、由於外在環境的變動，刺激了職業婦女重新調適自己過去的生活型態

中年是回顧整理的時期，經過時間與閱歷磨練出來的思想，個體會從過去的成功、失敗、歡笑、眼淚中，重新整理自己的人生。當個體進入中年期時，一般來說大多上有父母，下有子女。此時兒女多逢青少年時期，親子互動溝通有較多的困擾，帶給中年父母不少壓力；若夫妻之間也出現溝通的障礙，則容易出現婚姻的危機。另一種情況，則是在這個時期個體在工作中，由於職務的升遷或工作類別的變化，也存在著一個適應的問題。這個問題如果處理不當，就會影響同事之間、上下級之間的人際關係。因為這些外在的變動，導致了職業婦女需要重新去適應週遭改變的生活環境，中年女性在家庭中要能和家中的老人、配偶、子女、及週遭其他的親朋好友建立良好的人際關係，如此一來，遇到事情時才有足夠的資源協助。所以說職業婦女在中年時期會對家庭生活、工作和人際關係會再去適應，在家庭方面則是需要重新建立親子與夫妻關係。

而處於中年期的職業婦女，由於外在環境的變動之下也牽引出各體內在聲音的出現。內在聲音，包含了我們的情緒、思考、感受及內在不斷的自我對話。我

們每個人的腦袋中都有一股小聲音，一直在替我們分析或解釋我們內心的感受，這是一種存於個體心理面最真實的自我。處於中年時期的職業婦女，由於人生閱歷豐富，智慧圓融成熟，所以更加的感受到自己真正的需求，更會傾聽自己、學會與自己獨處，愛自己、接受自己，到挑戰內心的疑慮與害怕。這是一種不同於以往的心靈成長。

## 參、為了處理當前生活的瓶頸，中年職業婦女會檢視與修正自己的生活架構

生活架構是指在一個特定期間，一個人生活的基本模式。透過檢視，個體得以重新找到自己「現在」這個階段的目標。而逐漸朝著目標修正自己的生活架構，以達到適合個體的生活模式。此期在修正自己的生活架構中，大部分都會朝向對工作的態度與穩定的生活上來做改變。

### 一、對工作的態度：

隨著時代的變遷與工商業的發達，婦女就業日趨普遍，一個家庭若多妻子的一份收入，在經濟上當然會比較充裕。以往婦女對於工作的態度皆傾向於分擔家計、或是貼補家用的性質。雖然在工作時個體會感受到從工作中所帶來的成就感，但原則上對於工作的態度還是趨向於較保守的求安定、有保障為主，很少有時間去思考：「除了眼前的工作，自己還想做些什麼」，一切的重心仍然是擺在家中。但是到了中年時期，個體從檢討及重新評估過去的生活中逐漸了解到，工作代表的意義非僅經濟能力而已，其所代表的是個人自我意義的追尋。所以在面對工作時反而是持著一種積極面對的心態，樂在工作，從工作中實現自我，不求完美無缺，但求日有進步。

### 二、渴望安定：

隨著個體年歲的增長，婦女常有另一種體悟，再加上經濟無虞，物質需求容易滿足，反倒劃清界限，希望保有自己的空間。更重要的是個體在經歷早成人期時因許多不確定的因素，造成工作和家庭之間的奔波。所以到了這個時

期，更渴望自己能在外在的環境和內在的波動中，找到一個可以讓自己身心安定的場域。而在這個現有的架構中完全的投入自己，去追求長範圍的計畫和目標、並建立自己在社會中的地位。

在個人的生命週期中，有時會因生活事件當中的衝擊或是挫折，而產生疑惑或困境。那心理面就會去想：對自己而言，什麼才是真正具有意義的？為了尋求解決之道，個體會開始檢討反思自己以往所堅持的價值判斷是否有所錯誤。而在中年時期則可以發現受訪者對於自己的生活架構是朝向一個安定、穩定的方向前進，所以個體才會朝自己的工作態度和渴望安定上來做修正。

#### 肆、中年職業婦女在修正自己的生活架構中逐漸的成長與轉變

生命的進程，是一個日積月累的轉變成長。尤其是已婚的職業婦女在面對家庭與工作間的排迴時，常常為了求取家庭和工作之間的平衡，忽略了自己的需求。在這個時期，個體學會了傾聽自己內在的想法，比較會重視自己內心的感受。了解到自己內心的需求，為了解決生活中的瓶頸，於是會重新修正自己的生活架構。就在修正的過程裡，個體會逐漸的在朝向所追求的事物中，發現到自己生活的目標。藉由這種內在的運作模式，促使個體不斷的自我成長與轉變。在轉變的過程中，職業婦女會慢慢的發覺到以往被自己所忽略的「自我」，變得更加的重視自己、疼惜自己的感受。

#### 伍、四位中年職業婦女的生命故事可用利文森的成人發展理論加以解釋

在利文森成人發展的理論中非常強調「創造個人生活架構」的概念，在生活架構中存續著一反覆交替的兩個期間—穩定時期(建立架構)與過渡時期(調整架構)。穩定時期主要工作是建立生活架構：男人必須作出一關鍵性的決定，並形



成一生活架構與追求目標。作決定與建立生活架構常是有壓力的，並涉及多種生活習慣的改變。而根據本研究結果，發現中年職業婦女在個人的生命過程中，因為年齡及外在事件的因素，促使個體去回顧以往的生活型態，並在檢視自己的生活架構中尋找到解決問題的方法，並朝既定的目標去建立及修改符合自己需求的生活架構，創造出個體滿意的生活情境。所以在這裡可以說四位受訪者的生命歷程，可以用利文森的成人發展理論加以詮釋。

## 第二節 建議

根據本研究所獲致結論，研究者提出下列的建議：

### 壹、對職業婦女的建議

#### 一、正視每一個生命當中的特殊事件

一個人的成長，往往受到一些較特殊事件的影響。而任何一個特殊事件的發生，皆潛藏著許多可能的結果，也有可能形成轉換的契機，因此職業婦女應該正視自己生命中所發生的特殊事件，用開放的心態去看待，或許能得到另一種不同的經驗與改變。

#### 二、養成檢視與反省生活架構的心態

每個人在形成抉擇時都有其決策的因素和價值觀，在匆忙或壓力下往往會循著舊有的習慣行走。如果養成檢視自己生活經驗的習慣，透過反省當下的生活架構，將有助於職業婦女在檢視與反省生活架構中，找到且形成更適合自己生活方式的生活架構。

#### 三、積極的面對困境，適當的修正生活架構

每個人在面對困境時，一定是費盡心思來處理。而職業婦女在面對困境時除了培養積極處理、欣然面對的態度外，更重要的是在真實生命所體會的經驗中，尋找自己解決困境的方式。並需要認真思考困境所帶來的影響，適當的調

整與修正符合自己需求的生活架構，創造出更滿意的生活情境。

#### 四、在修正生活架構中，找尋自己的生活目標

「人因夢想而偉大」，正是提醒我們做任何事之前，都必須去尋找我們人生目標，即使那個目標是一個夢想，都有可能在我們仔細、謹慎的修正規劃生活架構之下，而夢想成真的。所以說職業婦女在修正生活架構中，可以結合以往的生活經驗，試著找尋自己心中的目標和夢想，並且在朝向現實目標中讓自己美夢成真。

#### 貳、對業婦女配偶的建議

職業婦女能否順利解決生活中的難題與困境，與丈夫的支持有很大的關係，對承受著多重角色壓力的職業婦女來說，先生的愛與支持是最大的力量來源，因此針對本研究的結果，研究者認為：職業婦女的配偶，應該秉持著家庭共同經營的心態；應學會體貼職業婦女在下班後還要處理家務的辛勞，對於家事採取協同合作的關係；學會包容及設身處地了解職業婦女的需求，成為職業婦女在面對挫折時，心理面最強的支持後盾及打氣加油站。這樣子不僅能增加彼此在婚姻裡相互扶持的力量，更能增加彼此之間的互動分享，形成一個更好的互動循環關係。

### 第三節 研究限制與對未來研究的建議

#### 壹、研究限制

##### 一、無法排除原理論的影響

本研究中「個體的生活架構」是本研究的主题。而「生活架構」的概念乃是源自於心理學家 Levinson(1978)的理論，雖然在研究方法上強調開放性的過

程，必須先把研究者先入為主的觀念抽離，以探索、發現和歸納為導向，用嚴謹的態度整體了解受訪者的經驗。然而在這裡，研究者也不能沒有任何概念就來從事這篇研究。因此，研究者在資料分析的結果與呈現上，終究還是無法排除 Levinson 理論的影響。

## 二、無法涵蓋所有中年職業婦女的「生命發展歷程」及「生活架構」

本研究的研究參與者僅四人，無法涵蓋其他中年職業婦女的生命發展歷程，著重樣本的個殊性而非建立普遍通則，因此研究結果僅能視為受訪者對其生命歷程與生活經驗的主觀經驗與詮釋，對所有中年職業婦女的生命歷程與經驗不具代表性。

## 三、在研究方法上的限制

本研究是以深度訪談的方式，要求受訪者敘說自己的生命故事。將生命中所發生的事件以故事的方式呈現，主要是表現一個人主觀生命的內涵，以個人內在的生活經驗為主，受訪者在敘述一些抽象的觀感時，有時無法以確切或具體的言詞形容。

## 貳、對進一步研究的建議

本研究基於客觀條件的限制，尚有許多未盡理想之處，有待進一步的研究，針對本研究的實施過程，研究者提出幾點建議供未來研究之參考：

### 一、關於研究對象方面

本研究是以 35~55 歲之職業女性為對象，主要目的在了解中年時期個體生活的外在經驗，及在面對生活事件時的心理歷程。所以未來的研究對象，可設定為家庭主婦，或是新生代之已婚女性，因為家庭主婦本身沒有工作，在經濟上更為依賴，可能衍生其他問題；而較年輕的已婚女性觀念不同，可能會有不同的困境。如能在研究對象上擴大討論的範疇，想必可以更深入地了解女性生命發展中可能產生的情境，讓社會大眾更了解女性的需求。

## 二、在研究方法方面

本研究主要以深度訪談的方式來探索中年職業婦女的生命故事，未來或許以輔以量化研究，將研究中所蒐集到的重要意義單元，編擬成有效的評量工具，擴大研究的範圍。

## 後記

做研究真的不是一件簡單的事情，尤其是一開始時要尋找主題時就花費非常多的時間和腦力在思考和形成，並努力捕捉自己內心最強的動機主題。在啟動這段「中年職業婦女的生命故事」是在修習老人學的課程中，聽到指導教授講述成人發展而得到的一絲靈感，在後續的過程中，幸好得到指導教授的支持和研究同儕的陪伴，才能讓我在經歷生命中的許多低潮時，順利的找到研究方向，心中真是充滿了許多感謝。

帶著錄音機，很認真的訪問這些年齡都比自己年長的中年職業婦女，對我而言，是人生未曾有的經驗與一大挑戰。與他們互動的過程中，偶爾會受到他們情緒的感染時而開懷大笑、時而傷心落淚。而我本身即是剛好到自己所設定研究年齡的職業婦女。在生活經驗中，最強的感受是時間永遠也不夠用，每天和時間賽跑是必經的過程，覺得自己就像個陀螺一樣，無時無刻都轉得昏頭轉向，忙著接送孩子、趕上班、做家務事，總之事情就是多得做不完。每天重覆相同的事情卻沒想像中的容易，生活中的目標似乎永遠都圍繞在家庭、孩子身上，在訪談之後才發覺，原來每個職業婦女的想法和感受都和我相差不遠。

比較特別的是我的研究對象就是生活在我週遭的朋友，因為訪談而更加的深入他們的內在世界，無形之中不只拉近彼此的距離，在另一方面也具有反省觀照自己發展的功能，這是另外一種無形、有價值的收穫。

## 參考書目

### 中文部分

- Bernice Lott (Women Lives) (1996)。**女性心理學**。(危芷分、陳瑞雲譯)。台北：五南。
- Duane Schultz/Sydney Ellen Schultz (Theories of Personality) (1997)。**人格理論**(陳正文等譯)。台北市：楊智。
- VERNON G. ZUNKER (Career Counseling Applied Concepts of Life Planning) (1996)。**生涯發展的理論與實務**(吳芝儀譯)。台北市：楊智。
- 巴巴利亞、歐次、費爾曼 (Human Development) (2002)。**人類發展—成人心理學**(張慧芝譯)。台北：桂冠。
- 王淑芬 (1991)。**保護管束少年之生活壓力、社會支持與生活適應之相關研究**。未出版碩士論文。私立東吳大學社會學研究所社會工作組。
- 吳佳玲 (2003)。**觀光業職業婦女角色衝突、休閒阻礙與休閒活動參與之研究**。南華大學旅遊事業管理研究所碩士論文。
- 吳美慧等 (1994)。**走過兩個時代的台灣職業婦女—訪問紀錄**。台北市：中央研究院近代史研究所。
- 吳鄉泉 (1998)。**大學程度婦女生涯轉換相關因素與其策略研究**。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文。
- 呂玉瑕 (1983)。**婦女就業與家庭角色、權力結構之關係**。中央研究院民族學研究所集刊。
- 林金梅 (2004)。**中途顏面燒傷患者之生命轉化歷程—三位傷友的故事**。南華大學生死學研究所碩士論文。
- 林美珠 (1990)。**敘事研究—從生命故事出發**。輔導季刊，36(4)，p27-34。
- 林美蓉 (2001)。**中年婦女的生涯轉換**。國立政治大學教育研究所博士論文。

- 林惠絨（1999）。中年危機及其因應方式之研究。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文。
- 林逸青（1997）。女性教育主管生涯發展障礙及學習需求之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
- 胡幼慧（1996）。質性研究：理論、方法及本土女性研究實例。台北：巨流。
- 胡幼慧（1998）。質性研究：理論、方法及本土女性研究實例。台北：巨流。
- 徐宗國（1994）。扎根理論研究方法及其對婦女研究的若干啟示。中央研究院民族所社會科學方法檢討與前瞻第二次科技研討會。
- 翁萃芝（1997）。中年危機及其因應策略與其成效之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
- 崔來意（2001）。高科技公司女性專業人員工作—家庭衝突、工作倦怠及離職意願關係之研究。勞工相關論文集。國家圖書館。
- 康維夫婦（1992）。中年婦女的危機。台北：雅歌。
- 張介貞（1987）。已婚婦女就業與否、家庭型態、生命週期三者與壓力的關係。台北：台灣大學人口研究中心婦女研究室。
- 張春興（1991）。現代心理學。台北：東華。
- 張哲宏、林哲立（2000）。人類行為與社會環境。台北市：雙葉。
- 張德聰（1999）。運用「焦點解決法」於「成人生涯轉換諮商」效果之研究。國立台灣師範大學教育心理與研究所博士論文。
- 莊慧秋等（1990）。中國女人的生涯觀—安家與壤外。台北：張老師。
- 郭為藩（2003）。成人學習。台北：心理。
- 郭祥益（1996）。中年期成人發展任務之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
- 陳如山（1997）。成人的生涯實現與生涯轉換。成人教育雙刊, 40, p10-18。
- 陳彥蕙（1991）。台北都會中年職業婦女之發展任務及其相關因素之研究。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文。

- 陳榮宗 (2001)。壓力管理與因應方式之探討。研習論壇月刊，9, p22-32。
- 陳滿樺 (1982)。已婚職業婦女角色衝突的因應策略及有關變項研究。台灣師範大學輔導研究所碩士論文。
- 陳曉紅、趙可 (1994)。社會心理與中年疾病。台北市:浩園。
- 傑倫·伊根 (1985)。轉變生機。(黃惠惠譯)。台北市/張老師。
- 曾月菊 (2003)。已婚職業婦女生活壓力源與壓力因應之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。
- 黃天中 (1991)。生涯與生活。台北:桂冠。
- 黃有麗 (2000)。女性公務員生涯發展歷程之質性研究。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文。
- 黃富順 (1993)。成人心理。台北:空大。
- 黃富順 (1997)。成人心理與學習。台北:師大書苑。
- 黃富順、陳如山、黃慈 (1996)。成人發展與適應。台北:空大。
- 黃綉美 (2002)。國軍志願役中年男性退休軍官生涯轉換之分析研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
- 楊育儀 (1999)。生涯之錨的質性評量及其在生涯諮商中的應用。諮商與輔導，158，p6-12。
- 楊國賜 (1990)。我國推動婦女教育的政策。台灣教育月刊，472 期，p1。
- 廖輝英等 (1991)。奇妙的生涯轉機。台北:方智。
- 翟智怡 (2001)。高中職女校長生涯發展歷程之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
- 趙淑珠 (2001)。未婚單身女性的自我觀與婚姻觀。性別心理及本土文化—本土女性主義的開展科技學術研討會論文集。淡江大學通識與核心課程組暨女學會主辦，台北市。輔導季刊，36 (4)，p17-26。
- 劉則孝 (1994)。我國職業婦女生涯壓力工作滿足及離職傾向關係之研究。國立中正大學勞工研究碩士論文。



- 蔡俊良 (1995) 。轉換期中年人的特徵與團體諮商策略。 **諮商與輔導**, 111 期, p24-27。
- 鄭茱月 (2002) 。 **台北市女校長生涯發展歷程中重要他人及關鍵事件之研究**。台北市立師範學院國民教育研究所。
- 鄭韻玫 (2001) , **中年生涯轉換者工作價值轉化學習之研究**。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文。
- 穆佩芬 (1996) 。現象學研究法。 **護理研究** , 4(2) , p195-201。
- 戴文雄等人 (2000) , 台灣地區女性職場生涯危機之探討。 **就業與訓練** 。 18 卷2 期, p89-98。
- 戴素珍(2001) , **女性教師生涯詮釋學研究—以一位在職進修教師為例**。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文。
- 謝曉雯 (2001) , **變中找序--初為人父母之生活經驗**。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。
- 藍采風 (1986) 。 **婚姻關係與適應**。台北：張老師。
- 羅寶鳳 (1994) 。成年婦女生涯轉變之相關因素。 **社會教育學刊** , 23 , p235-250。
- 露伊斯·艾珍巴姆 (1992) 。 **透視心女性**。(張康樂譯) 。台北:桂冠。

## 英文部分

- Bardwick , J. (1971). *Psychology of women*. NY: Harper and Row.
- Connelly, D. J. & Clandinin, D. J. (1987). On narrative method, biography and narrative unities in the study of teaching. *The Journal of Educational Thought*, 21,3,p130-139.
- Cassel, J. (1974) . Psychosocial processes and “stress” : Theoretical formulation. *International Journal of Health Services*, 4 ( 3 ) , 471-482.
- Dorge, R. (1982). *A psyshosocial Study of the formation of the middle adult life structure in women*. Unpublished doctoral dissertation. California School of Professional Psychology, Berkeley, CA.
- Gilligan, C. (1982). *In a Different Voice: Psychological Theory and Women’ s Development* ( 35<sup>th</sup> ed. ) . Cambridge, Mass: Havard University Press.
- Guda, E. G., & Lincoln, Y. S. (1993). *Competing paradigms in qualitative research*. In N. K. Denzin(Ed.), *Handbook of qualitative research* (pp.105-117). Newbury Park, CA: Sage.
- Guba, E. G. (1990). The alternative paradigm dialog. In E. G. Guba (Ed.) *The paradigm dialog*. CA: Sabe.
- Gould, R. L. (1978). *Transformations: growth and change in adult life*. New York:Simon and Schuster.
- Jung, C. G. (1982). *The psychogenesis of mental disease*. (Bollingen series ; 20.)( Hull, R.F.C., Trans) Princeton University Press.(1875-1961).
- Hitchcock, G. & Hughes, D.( 1995). *Research and the teacher : a qualitative introduction to school-based research*. London : New York : Routledge.
- Havighurst, R. J. (1976). *Life-span development and educational psychology*. In F. A. Fahey & N. J. Coroon (Eds.), *psychology and education the state of the Union*. Chicago: Mrdutrhan Publishing Dorporatuon.

- Hopper, D.L. (1987). *A study of women's adult development stages and implication of education*. Doctoral dissertation of Indiana University.
- Lieblich, A., Mashiach, R. T., & Zilber, T. (1998). *Narrative research: Reading, analysis, and interpretation*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologic*, 41, p. 3-113.
- Levinson, D. et al(1978). *The seasons of a man's life*. New York: Knopf.
- Lincoln, Y. S. & Guba. E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sabe.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998) *Narrative research*. Thousand Oaks: Sage.
- Morokoff, P. J. (1988). Sexuality in perimenopausal and postmenopausal women. *Psychology of women quarterly*, 12 ,p489-511.
- Peck, R. C. (1968). Psychological developments in the second of life. In B. L. Neugarten (Ed.), *Middle age and aging*.
- Riessman, C. K. (1987). When gender is not enough: Women interviewing women. *Gender & Society*, I (2), p172-207.
- Riessman, C. K. (1993). *Narrative analysis*. Newbury Park, CA: Sage.
- Super, D. E. (1957). *The psychology of careers*. New York :Harper & Row.
- Super, D. E. (1976). *Career education and the meaning of work*. Washington, DC : U.S. office of Education.
- Super, D. E. (1984). Career and life development. In D. Brown & L. Brooks & Associate (Eds.), *Career choice and development*. San Francisco : Jossey-Bass.
- Super, D. E. (1990). A life-span, life-span approach to career development. In D. Brown & L. Brooks (Eds.), *Career choice and development: Applying contemporary theories to practice*. p. 197-261. San Francisco: Jossey-Bass.