

東吳大學
社會工作學系碩士論文

指導教授：萬心蕊 博士

Advisor : Waun, Hsin-Rei, Ph. D.

成為一個社會工作者：自我對話與復元的行動
歷程

Becoming a Social Worker: An Action Journey of
Self-Talk and Recovery

研究生：許悅琪

Graduate Student: Xu Yue -Qi

中華民國一一三年四月

成為一個社會工作者：自我對話與復元的
行動歷程

東吳大學社會工作學系

碩士學位論文

研 究 生：許悅琪

指導教授：萬 心 蕊

審核教授：陳 鳳 雄
李 婉 萍

社工系主任：鍾道誼

中華民國一一三年四月

謝誌

「因為要感謝的人太多了，不如謝天吧！」

從論文初期到結束的那刻，永遠都不知道下一步如何開展，只知道把握機會去學、去行動。感謝社團法人臺灣夢想城鄉營造協會、社團法人台灣芒草心慈善協會、實習場域的工作者們、志工、服務對象，她們開啟充滿開放、真誠的對話，支持了我投入服務期間面臨的迷惘與掙扎，勇敢地走出來長出新經驗；感謝系辦秘書秀禎姐，對我們研究生的狀況倍加關心與留意，讓我們更投入論文書寫；感謝研究所的同學、輔導課的學生，以及從求學時期陪著我的好朋友，你們溫暖、分寸有節制的關心，在我面臨論文瓶頸的時候，能毫不顧忌地找你們大吐苦水，有了繼續往下寫的動力；感謝我的家人，每當我問他們能不能寫、需不需要過目檢閱的時候，他們毫不猶豫地相信我寫的內容，我的論文得已有更為豐富的層次；感謝指導教授萬媽，她總是現身直面的互動，讓我在拉扯與釐清下，更好把碎片記憶集結起來，完成這篇論文；感謝研究所的老師們，不吝分享經驗與想法，打開我們的眼界，每當想法產生異同，從不給我們壓力，循循善誘、肯定支持我們發表想法。

「有了大家的存在，這篇論文由我為起點，我們為下一個起點……」



中文摘要

這是一篇花費3年之久行動研究論文，主要在課程、實習、志願服務、家庭等場域內進行，期間卻勾動了我那遙遠的記憶——家庭內性別、疾病、死亡的恐懼帶來的不安與匱乏下，處在無力無助的我。於是，我一邊投入學習累積經驗，一邊積極與家人互動，試圖找到改變的契機。契機不在於我如何改變人，而是在於不同場域的養分如何進入到我身上，接受正向經驗。之後，才陸續把正向經驗逐步帶入家庭當中落實與檢驗，鬆動性別、疾病、無力、匱乏帶來的桎梏。

在這漫漫自我對話的歷程裡逐漸復元，接下來終於往「成為一個社會工作者」的方向邁出一步。

關鍵字：復元、行動研究、原生家庭、性別、精神障礙



Abstract

This is an action research paper that took three years to write, mainly in the context of courses, internships, volunteer work, and family, but during that time, it brought back distant memories of my family's anxiety and deprivation brought on by the fear of gender, illness, and death, and the powerlessness and helplessness that I felt. So, while I was learning and accumulating experience, I was also actively interacting with my family, trying to find opportunities for change. The opportunity did not lie in how I changed people, but in how the nutrients from different places came into me and accepted the positive experiences. After that, I gradually brought positive experiences into my family to implement and test them, and loosened the shackles of gender, illness, powerlessness, and deprivation.

I gradually recovered from this long process of self-talk, and then finally took a step in the direction of “becoming a social worker”.

Key words: recovery, action research, family of origin, gender, mental disorder



目錄

目錄.....	1
第一章：緒論	1
第一節、前言	1
第二節、為什麼選擇行動研究	2
第三節、執行的限制	5
第四節、章節概要	6
第二章、混亂、隱晦不明的狀態踏入社會工作	9
第一節、都是我的問題，想解決自己的問題——逃進社會工作	9
第二節、渾身都是問題——陷入社會工作	13
第三節、陷進社會工作後——面對的不只那冰山一角	19
第三章、踏入社區場域——自我探索的過程	23
第一節、進入社會工作——步入社區實習	23
第二節、2022 年 3 月：挫折、迷惘連連的作夥伴老宣傳活動	26
第三節、與獨居長輩實際接觸的投入與回首	30
第四章、做一件事到一起完成一件事	42
第一節、阿嬤ㄟ好食間：投入社區食譜蒐集計畫	42
第二節、阿嬤ㄟ好食間：以煮會友，個別關係的建立	46
第三節、阿嬤ㄟ好食間：一同完成一件事的青銀首次嘗試	53
第四節、結束：匆匆打包離開的經驗	65
第五章、被遺忘的孤島——我在家庭的處境	72
第一節、一切都從這開始——異常的爸爸	72
第二節、對原生家庭論述逐漸定型——封閉的堡壘	77
第三節、行動與探究——抗拒接受家庭裡處於孤立無援的我	84

第四節、從提問的困難發現自身狀態	88
第六章、看見自己的存在——社團法人臺灣夢想城鄉營造協會學伴志工計畫	90
第一節、什麼！有個地方可以說出自己的困窘與脆弱	91
第二節、生命歷程的梳理——一團亂知道是怎麼亂	94
第三節、多重處境、身分下——撐開我的空間	100
第七章、協力完成一件事——芒草心志工課程規劃	114
第一節、觀念落差——對助人工作者的期待與不理解	114
第二節、合作，有獨攬一切以外的選擇	121
第三節、課程舉辦，信任前來參與的成員	124
第八章、所有的一切皆匯流於此——家裡有每個人，包含我	128
第一節、一直有我——面對爸爸疾病心態轉變	128
第二節、還有我——母親所做一切，一點不理所當然	132
第三節、不會只剩下我——與弟弟發展合作模式	136
第四節、不會沒有我——搭起我與阿嬤之間的橋樑	138
第五節、結論：從別打擾我走向情感的滋長	144
第九章、是扎營在家的社工，還是有社工能力的家人	147
第一節、「一元復始，萬象更新」怎麼發生	149
第二節、扎營在家的社工	150
第三節、寄託於己——接受自己的處境	152
第四節、從家人互動裡，培養韌力	155
第五節、結論——有社工功能的家人	158
參考文獻：	162

第一章：緒論

第一節、前言

本篇論文書寫時間軸從大四至碩三上，可分為三個階段：大四輔系至碩一上、碩一上至碩二上、碩二下至碩三上，分別為沒有我、只有我、有我還有其他人。

進入社會工作領域學習之前「孤立無援、無助無力、隱晦不明又帶點沉悶的感受」佔據了我生命大部分。家庭環境的物質、心理條件的匱乏下，我無法感覺被理解、支持是什麼感覺。原以為不過只是個人問題自行解決即可，維持著極力追求外在價值觀的認同作為生存之道，直到大三挫折連連的經驗，迫使我停下腳步思考畢業之後的出路，社會工作學系變成了我沒有選擇的選擇。進入社會工作領域的學習後，才逐漸發現那些過去被我視為「個人自行承攬處理」的問題背後因素錯綜複雜，攪動了我混亂的狀態下，問題重重的家庭正式浮上檯面。

進入研究所的學習，在實務和理論雙重教學碰撞下，把我過往隱晦不明帶點沉悶的感受浮上檯面，為了讓社會工作學習進行下去，即使多麼不願面對，我還是選擇正視家庭對我的深遠影響，影響範圍小至生存姿態、價值觀點，大至投入社區工作實習時與服務對象的互動和觀察。在為期長達一年的社區工作實習，直接與居民、獨居長輩的接觸，讓我看見沉重經驗下被遺忘的力量，讓我想起母親默默支撐著家；在籌備社區辦桌圍爐過程中，我在社區長輩們身上第一次感受到什麼是被信任、支持、照顧，和包容的感覺。

即使如此，正當我自認在自我整理方面足夠的時候，行動研究課程中哭泣的三次、提問的困難開啟了我如何看待家庭當中的自己，看到自己不願接受處於沉重環境下的我所受傷害和背負的包袱，所謂的不敢現身，實際上是尚未整合完全，現身不完全的階段。

現身不完全之前，就有不知如何現身的階段，於是在 2022 年 10 月起參與社團法人臺灣夢想城鄉營造協會學伴計畫，以媒材創作為起點，進行生命事件的盤

點與梳理，且於 2023 年 4 月至 8 月期間，投入協會週五創作課程的陪伴志工行列。自培訓至擔任志工，包容接納多元的環境下，從他人看見到被自己及他人看見，透過覺察、闡述感受、核對、反思、交流等如何促成轉變，離差異共存的實踐更進一步。除了服務對象的互動，我在芒草心擔任街遊志工期間，與工作者一起設計活動，帶個過去「各做各的，後果自負」的經驗，進行合作關係的探究，學習在個人、團體目標間的取捨。

漸漸的，這些學習養分不知不覺被我帶入家庭當中，產生細微的變化。變化體現於家庭論述的轉變，從沒有我、只有我，再到有我以及家人如何塑造這個家。為此，本篇論文將探討：

1. 身為多重議題處境者，從隱晦不明到混亂中看見自身處境的歷程。
2. 進入社會工作學習，看到家庭帶給我的影響後，從行動裡認識自己的感覺，進而認識情境中的我。
3. 在社區工作實習經驗、陪伴志工的投入經驗下，發覺背負的議題深遠和現身的困難過後，如何發聲、現身、溝通、合作。
4. 上述學習養分如何在家庭中實踐，並在家庭的論述變化下，呈現我從扎營在家的社工，轉變至有社工能力的家人。

第二節、為什麼選擇行動研究

一、多重處境的複雜，難以用客體知識概括一切

行動探究方法所要生產的知識，乃是一種人與人在相遇（meeting/encounter）的關係中產出的知識，有別於主流的主—客關係中所產出的知識。（成虹飛，2014）障礙解放研究，將研究視為一種社會及政治行為，以社會障礙模式為導向，探討社會制度、政策、經濟、政治、文化及教育等因素對障礙人士之影響，並透過轉變研究者與被研究者之間的權力關係，將被研

究者轉換成知識的生產者，從研究過程中提他們的知識與能力，使其從掙扎、被控制的社會機制中解放出來。(吳啟誠、張俊紳，2012)

精障者家屬、新住民家庭、重男輕女家庭、身心障礙家庭等皆發生我身上，每種定義，帶有社會制度、環境所賦予的壓迫、汙名、不理解的壓力，皆潛移默化的影響著。如何解決、詮釋，幾乎都交由助人工作者、他人所決定，抑或是選擇用他人的觀點忽略情境中的自己的眼光，縱使問題解決了，並未達到真正的解放。如同成虹飛的所述，那個「懂」，很難透過旁觀抽離的實證科學方式獲得，也很難透過資訊匯集的二手傳播或是套用理論的移花接木方式達到。因為相遇的知識不是那種「關於」某研究對象的客體知識，而是在主體面對主體的直接相遇關係中經驗到的知識。(成虹飛，2014)

本篇論文記錄了進入社會工作學系以前，沉悶不明、壓抑混亂，只跟著社會環境期待而走，進入社會工作領域學習後，經歷了各種知識與我產生擦邊產生關聯，卻難一以貫之呈現全貌。在社區工作實習經驗，體會到知識由相遇、闡述、對話、交流中逐漸地長出來。無法站在旁觀的位置取得，必須投入在關係中遇見彼此，才能漸漸地長出它來。(成虹飛，2014) 能夠變成大家能夠使用的經驗，既不是自說自話、人云亦云，來自於我承認自己對異己的無知並因此願意自我解構，才有機會看見與聽見，那位處於暗室中我原本看不見也聽不見的異己 (Levinas, 1969, 引自成虹飛 2014)。

行動研究的特色在於跨越社會實踐與知識建構間的鴻溝，為理論與實踐間架起了橋樑，轉化了理論家與實踐者間的階層化與分工模式，而強調知識的建構是不應離開實踐者與實踐行動 (夏林清，1999，引用自李憶微，2011)。

二、開放與封閉：身為助人工作學習者，如何為自己處境行動

面對個人處境時不自覺地躲進助人工作者角色框架，逃避身為家屬、家庭成員所承受的不公義與壓迫。一下跳進去助人工作者解決問題姿態，一會又跳進去家人、家屬的角色，被無力無助感所困，如何運用經驗運用自我，發展成

扎實的增強權能取向的助人助己的助人工作，時常遇到的情況，卻少有經驗交流。

一般而言，行動研究總會相當自然地傾向於解決自己在行動實踐上的問題，是一種為自己的專業實踐而服務的研究。(陶蕃瀛，2004)然而，解決在行動實踐上的問題，是自己的問題，抑或是服務對象迫切面臨的問題？立場的不同，影響我們情境起點澄清、發展策略的差異，透過行動研究避免固定假設的教條之特性，能細緻地捕捉其中差異。

無論規劃出什麼樣的起點，都只能是對一個情境的初步看法，它非常可能因研究歷程而變更(參考 Brown et al. 1982:3)。對較傳統的研究方法來說，研究開始後，假設就不能改變了(參考 Cronbach, 1975)行動研究恰好相反，研究持續向新的想法開放，研究課題中的新想法可能會影響到課題本身。(Argyris, C. Putnam, R. & Smith, D. M.，夏林清譯，2000)

掌握行動研究開放的特色，我得以從情境的覺察、反思、文本書寫與呈現、對話等過程，透過現有的知識書籍、成員夥伴的交流、核對、檢驗下，強化對自身、他人、知識的脈絡覺察能力。這部分，可從我的論文裡所書寫，不同階段所產生家庭論述，以及社區場域、夢想城鄉、芒草心服務經驗的累積體現出來，從當下情境描述，檢驗想法源於當下、過去、假設不存在的擔心等。

三、書寫呈現跟著我的學習路徑挪動

行動研究的進行過程為「找出起始點—釐清情境—發展行動策略—分析與理論類化」，檢驗學用落差，進一步對所屬情境有進一步的洞察。本篇論文是跟著我的學習路徑挪動，陸續描述在課程、社區實習場域、社團法人臺灣夢想城鄉營造協會、社團法人台灣芒草心慈善協會、家庭等學習服務經驗，如何累積於我身上，成為我在家庭行動的動力。進而逐步分析原生家庭發生愛恨情仇的背後，乘載著那些性別、社會文化脈絡等複雜的權力關係以及家庭動力。

因此在改善情境品質的角度進行研究取向上，主要心力放在家庭。課程、社區實習場域、社團法人臺灣夢想城鄉營造協會、社團法人台灣芒草心慈善協會等

四個場域，主要書寫情境條件如何促成我發展復元的行動歷程，聚焦於場域服務對象、工作者互動過程裡，如何現身與合作，藉由舉辦活動，嘗試回應機構、服務對象的取向。

第三節、執行的限制

一、目標與問題的公開檢驗

行動研究要發展促使改變的實踐知識。可說是種非靜止、一直在變化的朝向，它是個多重視角具脈絡性的多元建構過程。多元建構，意味以自己行動為出發點，進而在一次次的互動，認識情境相關人們的脈絡。

行動者不只是問題解決的引發促使者，同時也是框定問題與目標的定義者；行動研究不只是重視目標與手段間的有效性探究，更還強調目標或問題形成之前提的公開檢驗，以減少因權力而引發的順從行動，或因威脅而造成的防衛行動，促使更開放、公正的學習環境。（李億微，2011）執行過程裡，家人、實習生、志工等三種角色下，只要有想做的事情，不免擔心價值觀碰撞、挑戰他人權力等擔憂，唯有講出來，才知道工作者開放、共事程度。

二、以信任為基礎的知識取得，多元真實的涵容

行動研究強調資料要在信任的關係裡取得，因為在信任關係裡的資料才有可能檢證，研究也才有追求信度效度的可能性。因此，研究者應該坦誠面對自己的立場與價值傾向。（陶蕃瀛，2014）以本篇論文為例，信任關係包含我與家人、場域工作者、服務對象。坦然自己立場是缺一不可的元素，但不免遇到嘗試建立信任時，有防衛、迴避、咎責、評價等情形發生。在對話、行動中營造開放、信任、自在，對話的多元真實、差異共存如何實踐，就成了重要學習。

對話不是為了仲裁誰應該做出改變，因為並沒有誰對誰錯，這也叫做「多元真實」，就是打開一個空間，讓原本說了卻沒能被聽見、被聽懂的聲音，可以被好好的承接和回應，也讓每個人在對話結束後，有不一樣的看見。（敲敲話行動入家團隊，2024）「對話」也是每個人事件背後的心情，那些可能一直存在，卻

少有機會去整理的心緒，讓對話有不同的可能性發生。為現狀增添不同的描述方式，能呈現出每個人的多元和差異，而非是非對錯。

行動研究實踐過程裡，不先入為主是不容易的事情。因此，覺察對話、肢體語言的反應就顯得重要。有個團隊、地方學習、運用，信任才有可能建立。可從本篇論文所見家庭、社區、夢想城鄉、芒草心等場域性質，各自處於不同的階段，得以探索信任關係與知識的取得，如何在論文呈現。在我階段裡，還在學習信任關係的建立，僅提供微薄經驗，暫時無法提供更完整的論述加以分析。

第四節、章節概要

「成為一個社會工作者：自我對話與復元的行動歷程」是指我在社會工作學習課程、實習、服務經驗裡，在家庭、課堂、實習、志願服務學習等不同場域時空下所發生的事件，進行自我對話。我跟著恐懼、匱乏、自卑、好戰、憤怒等情緒中，看見社會、家庭如何在我身上留下影響，衍伸出負向的行為模式、信念。接著我如何在不同的場域累積經驗，自我轉化的復元歷程。閱讀時感到跳來跳去，是我回憶起過往如何影響我。先在這裡提供文中提及家人基本關鍵字，更快進入閱讀：

父親（身心障礙、精神障礙）、阿嬤（重男輕女）、母親（新住民）、弟弟（重男輕女）、我（被影響的相關人）。

一、第二章：對助人工作學習勾動負向經驗的過程（大學至碩一上）

主要描述在大四至碩一上投入課堂學習時，課程學習無法投入，一直在「發現問題，解決問題，剷除問題」的循環中，萌生出「問題重重的家庭」的念頭。我常常在上課的過程中，無預警地反覆經歷自我、家庭關係、個人觀點分析、反思的過程，呈現出不連貫的段落描述。不多做修改的目的從段落呈現當時我正面臨前所未有的混亂、迷惘的狀態。

二、第三章：社區工作實習生如何在不確定性「做中學，錯中學」中感興趣者可以看（碩一下至碩一暑假）

邊跟進度，邊經歷個人混亂、迷惘的狀態延續至社區實習。該章節描述我進入剛起步沒多久的社區工作場域實習，我選發傳單、獨居長輩訪視挫折經驗作為主軸。從發傳單執行角色中，點出社區工作保持場域敏銳度、社區需求探索過程；獨居長輩訪視經驗則從關係建立描述裡討論到何謂問題解決，以及個人議題的觸碰與克服過程。

三、第四章：社區內個別關係發展成社區活動的執行過程（碩一屬下至碩二上）

慢慢找到適合的步調後，我選擇社區食譜計畫、辦桌活動等兩個我作為主要活動設計參與，記錄我在認識社區居民長者眼中的社區生活，以及個人故事做為發想，進而舉辦青銀辦桌活動，試圖讓參與者用長輩的眼光認識社區。這是該場域首次舉辦大型辦桌活動，活動想法與場域督導觀念差異的浮現，從籌備到執行期間如何合作，是第四章的重點之一。

從第二章至第四章節裡，發現對外投入事務「做中學，錯中學」是我主要累積成就感的源頭。然而，回到我怎麼看待自己，無法發自內心地正向肯定自己。第五章、第六章從原生家庭更進一步反思個人負向根深蒂固的價值觀形成與行動歷程。選擇第五章才正式書寫原生家庭整體概況，主要原因在於在經歷實習、課程學習以及逐漸適應個人混亂後，才有能力具體描述家庭與我，以及辨識家庭成員與社會文化之間有哪些是直接影響因素。

四、第五章：對助人工作者在家庭行動中的掙扎與孤獨下，對家庭的發現歷程（家庭理解從大四整理至碩二下）

我以父親作為第五章楔子，原因在於他是我願意回看家庭的關鍵人物，他的疾病、障礙是影響家庭主要因素之一；另個主要因素則是阿嬤。從我與她的衝突描述中，重男輕女的性別觀念佔重要元素，我、母親、弟弟、阿嬤之間的互動張力都在裏頭。以我對家庭的愛恨情仇為出發點，進入家庭成員間的混亂、迷惘，抽絲剝繭中進行辨識、分化，點出一個事實——「我的狀態是什麼？」是個被遺忘的孤島。

第六章、第七章的視框回到實務場域，個別講述我在社團法人臺灣夢想城鄉營造協會、芒草心的志願服務經驗裡，當個人議題影響到投入服務時，如何主動向工作者溝通、理解、信任，對自己與團體的關係有其他的看法萌生。

五、第六章：對於負向經驗的影響，以及在場域內創造新經驗(碩一下至碩二下)

我在社團法人臺灣夢想城鄉營造協會參與學伴培訓、創作課陪伴志工的方案，以創作作為媒材，將混亂不明的狀態抽絲剝繭具象化，讓我在面對社會文化負面因素的影響時，找出正向的詮釋可能性。在創作課陪伴志工服務期間，陪伴學員過程裡，觸動自身家庭經驗後，反而在服務期間長出新方法。

六、第七章：工作者與志工平行討論活動設計過程(碩二上至碩二下)

我與芒草心的工作者首次一同參與志工活動設計討論期間，在不理解、疑惑中釐清與執行，理解「我在團體裡，信任前來參與的人」是內涵。

七、第八章：對外部經驗帶來的養分，如何在家中創造新經驗(碩一上至碩三下)

前面章節所經歷的種種，將成養分匯入至家庭當中。第八章以家庭為主，描述我與家庭成員間的互動變化。我與父親互動，著重疾病與死亡恐懼對我們之間的互動產生什麼發展；我與母親互動，描述身為照顧者、母親、媳婦、女人的媽媽在家庭中視被忽略卻重要的支持力量；我與阿嬤互動，敘述我看到性別枷鎖下後，如何嘗試與鬆動的過程；我與弟弟互動，則點出重男輕女的架構下，我、母親、奶奶忽略弟弟自發、願意投入家務的一面，放下窠臼後，我與弟弟開啟合作模式。最後講到從要求不要打擾的家人，走向建立情感的過程，並以父親超越疾病限制，成為提供情感滋長的一方做為例子。

八、第九章、以個人經歷為視角，整理復元歷程執行要點(大學至碩三下綜合整理)

第九章則是綜合前面所述內容，討論焦點為是紮營在家的社工，還是有社工能力的家人。家庭帶給我的影響是不爭的事實，如何在保障個人服務品質以及照顧自己中找出平衡點，列舉出不同狀態下，我以復元概念整理出執行方向，改變的不只是自己，還有周遭親人。

第二章、混亂、隱晦不明的狀態踏入社會工作

踏入社會工作並非是在我計畫內所作的選擇，大三的我正面臨著生涯迷惘、人際關係重大挫折、家庭變故等多方衝擊，呈現癱瘓、動彈不得的狀態。內心不禁想著難道我還要繼續帶著身心俱疲的身軀，持續在解決問題和等待問題解決的生活中度過嗎？於是，我在大四時抱持著休息和逃避的心態進入社會工作學系開始輔系課程修習，認識了原生家庭、精障、新住民、壓迫與被壓迫等概念，皆恰好地從我的原生家庭中發掘，在發掘中認識自己的家庭，慢慢地掌握家庭輪廓。

正當我沉浸著掌握家庭狀況之際，研究所的課程持續探究家庭對自我影響、感受以及環境條件的構成等因素，越深究越懷疑自己，不斷質疑自己的家庭本身是個問題，不斷地想解決問題。我是越想著解決，情緒越混亂的同時，看到存在於我的複雜是家庭的縮影。隱晦不明下的複雜，是我一時之間難以處理的情況下做出不喜歡、不得不的生存策略，於踏入社會工作的那刻起，正式掀開！

第一節、都是我的問題，想解決自己的問題——逃進社會工作

一、忙完也茫然——走在鋼索上的我

「進入大四，要畢業了！」看著身旁同屆同學們紛紛找到自己努力的方向，有個組成一群讀書會為研究所打拚、有的在教育學程上持續耕耘準備教師檢定。那我呢？一個剛從體育系隊幹部位置退下、結束校內服務性質活動的投入、學業成績只有低空飛過的 60 出頭分數，該完成的畢業門檻(例如：東吳英檢、美育認證、多元學習點數、資訊課程抵免等)進度趨近於零，算不上完成。

這是在升大四的暑假裡，我眼前所看到的景況。當初不知道自己有什麼興趣、喜好，參與系隊和服務性質團體，試著讓自己有事做，比起茫然，我更在意一副無所事事的生活著，更害怕生活留白得面對隱晦不明、不舒服的情緒感受，正恰好這些感受是我不擅長、不想面對，一面對就莫名心情不好。偏偏在「畢業」節骨眼上，不得不去思考我接下來的職業選擇，回顧這三年，課業、社團表現是否

有可圈可點之處？結果我想到時常修一堆學分，常常起不來上課、報告與考試都是壓底線準備低空飛過、參加活動籌備常常被執行進度追著跑，和在不斷追求成就感的情況下，落得兩頭空的處境。

大二、大三期間看似生活充實，實則像個無頭蒼蠅忙東忙西，想在系隊中獲得團體歸屬感、校內服務性質團體累積活動經驗、學業獲得基本的體面，而營造出「很忙、得心應手」的形象。事實上，我在系隊所花的心力佔了我 70% 的生活、校內服務性質團體活動 20%、學業 10%。尤其擔任系隊幹部期間，凡事親力親為、處處討好他人，比如：獨自把所有庶務、報名表整理成電子表單把行政系統化；自告奮勇連繫其他學校系隊，促成系隊史上第一次的友誼賽；連續兩年舉辦移地教學 3 天 2 夜的寒訓，為了維持穩定的練習頻率，整理便宜的場租讓大家無後顧之憂。直到後來與幹部發生衝突事件後，系隊成員們彷彿一切都沒發生似地繼續約吃飯、約打球，繼續跟那位幹部談笑風聲，我默默地吞下心裡頭的委屈、疙瘩，只為了維持表面和諧。即使我嘗試把事情說給曾經信任的成員聽，把衝突情境、話語、感受一而再再而三說給成員們聽，希望能獲得支持、理解、站在我的立場，結果間接變成了我和幹部之間的拉扯角力，最後在我與成員們逐漸不再連絡、退出系隊結束兩年的幹部生涯，我像個失敗、傷痕累累的輸家。

參與校內服務性質活動期間，我做為某個活動方案的負責人之一，內容是舉辦公益展演邀請校內社團擺攤、表演。投入過程中我就像個機器，不帶情感地按時討論行政流程、規劃活動系流人員配置、執行，做著自己不感興趣的事情，不斷消耗著。學業方面更是心不在焉，此時成績不再帶給我成就感，所以我選擇另闢蹊徑投入於校內活動、系隊，忙到最後只有傷痕累累、內耗疲憊的自己。

「為什麼這麼努力了，什麼都沒留下來？」、「我好糟糕，落得兩頭空都是自己不夠認真、不夠盡力」帶著失落、無望的心情看到眼前的人生如廢墟般毫無生氣，此時的我渴望打掉重練、重新開始。此時，社會工作學系進入我的視野。其實在大一的時候，曾經有考慮把社會工作納入雙主修的考量範疇之一，僅單純的認為可以在課程當中學習人際互動、人際連結，是不錯的選擇；與此同時腦海中

伴隨著社會工作者二度創傷難以走出來、錢少、疲勞工作等新聞媒體形象在我腦中歷歷在目。「光想到這些負面影響，熱情就先澆熄了一半以上」、「我不認為自己有本錢經得起消耗，我很難相信自己擁有在失敗中站起來的能力」。大一時的我，眼中的社會工作盡是風險、危險、耗竭、內耗，助人工作是不斷消耗自己、吃力不討好、與各種不確定性共處的領域。這些感受是我既熟悉且不願面對的情境，出於生存威脅考量，我選擇逃避不去雙主修社會工作。

直到升大四的暑假出於生存生計的考量，我認為社會工作畢業了找工作不會太難找而已，從來沒有認真想過助人工作專業是什麼、沒多加思考自己有什麼特質適合投入社會工作的學習，一定程度來說，社會工作是我沒有選擇的選擇。團體歸屬感沒了、原科系的學習一知半解出去工作，不知道拿什麼跟人競爭，反正最爛不過如此，不如就去社工系試看看。

二、給自己一個重新開始的機會

「我都已經爛成這樣了，比起繼續過著什麼事都做不好、兩頭空的生活，不如找個地方重新開始，最好方便我以後出社會後找工作。」

比起看到自己一事無成、迷惘，先輔系社會工作學系後再考研究所拿到學位對我來說是個划算的選擇。只要跟著課程步調學習，又能解決跟人有關問題的技巧是個不錯的選擇。更重要的是可從轉移茫然未知的注意力，聚焦社會工作輔系學分的完成就成了我首要目標。比起社會工作在學習什麼，我更在意的是，能否有讓我重新開始的可能性，不然我的生活只剩下面對隱晦不明的情緒不開心，跟間接向外投入活動獲得短暫的成就感而已。

三、進入社會工作輔系後有些東西鬆動了

「踏入社會工作的學習後，才發現社會工作不是一個只要閱讀理論再回應表達想法就能輕易獲得成就感的學科，在學習過程中不自覺碰觸到個人類似的生命經驗。」

輔系社會工作後，除了把規定修課內容完成外。為了更能勝任社會工作領域，大四、大五我開始修習選修課程。有別於必修課多強調理論和方法技巧的運用，選修課程進行方式較為多元且貼近領域實務工作的現狀，對於不同領域服務對象會有較為清晰的描述，我逐漸發現到自己的家庭與課堂所提一些事情有一些關聯，比如「新移民社會工作」課程中發現描述新住民進入台灣適應情況與我的母親有一些關聯，在談到新住民女性來台適應階段歷程提到文化差異、傳統家庭角色等多重角色所帶來的壓抑與孤單，與我腦中模糊的幼時記憶逐漸清晰和相合。在「精神醫療社會工作」課程中，看了 HBO 早期的紀錄片中，提到一位男性被強迫症發病所苦，影響了工作、家庭，更為難的是當時醫療技術的限制，無助於根本解決他的問題，只能被迫跟「不定時炸彈」生活。該片段勾起了我對父親的憐憫之心，想像著小時候發病的他，如影片中的男子那樣無助、害怕犯錯、不知如何是好。比起看到身為精障者家屬可能面臨的困難，我更關切的是父親到底受到什麼樣的壓力，讓他在我幼稚園到國小一、二年級時，常常同樣的事情要不斷重複確認，花一個晚上的時間，身旁的家人們對他的情況束手無策，用責備、制止、謾罵的方式回應他，把他當成不定時炸彈來看。

四、問題一堆的家庭，別無選擇的我

這些小小的發現，還不足以讓我關心自己發生了什麼事，只注意到「我們家到底出了什麼問題？到底有哪些問題？」

帶著這樣的心情進入「人類行為與社會環境」的課程，嘗試書寫自己的原生家庭，書寫主要脈絡離不開汙名、歧視、受壓迫的元素，家庭對我來說是「戰場」。充斥著恐懼、焦慮、不安，從不認為家庭能做為我的避風港，只覺得不要屋漏偏逢連夜雨就不錯了。在短短兩年的社會工作輔系的學習下，我看到問題重重的家庭跟不斷逃避面對問題的我。最令我頭痛的問題莫過於阿嬤的重男輕女，在「族群與敘事」課程中對論壇劇場的嘗試下，以我與阿嬤的衝突為例書寫阿嬤身為壓迫者、受壓迫者雙重身分，雙重身分的看見，令我感到動彈不得。比起理解她，

我憤憤不平地面對阿嬤的貶低、差別待遇，對罵、對抗她過後依然無濟於事，理解她的處境只是給她合理化自己行為的理由而已。

五、小結：從不敢提及的家庭到看見問題重重的家庭

還沒進入社會工作領域學習之前，對我來說家庭是沉重、難以跟旁人分享的議題，是個需要被隱藏起來的炸彈。跟朋友說了，別人不見得能夠了解和處理，既然這樣那就默默自己消化。

本帶著重新開始的心態進入社會工作輔系，沒想到在課程學習中無意中地碰觸到原生家庭的情況，在社會工作學習下碰觸家庭、個人問題，給予了我機會嘗試書寫對家庭的真實感受，讓我一直以來不敢與人談論家庭事情的我，有了抒發的出口。然而，進入到社工所碩一的學習，才意識到社會工作的學習不會只停留在個人議題的情緒抒發，不只有看見。

第二節、渾身都是問題——陷入社會工作

輔系社工的同時，也從我感興趣的選修課程逐步認識不同領域的社會工作，對家庭開始有一定程度的認識，知道如何避開問題、趨吉避凶。進入研究所課程學習，才知道避開了問題、避不了早已對自己產生的影響、慣性。探究慣性、被影響的過程並不是輕鬆、容易，此時的我越探究、越混亂，覺得自己混身都是問題，也渴望社會工作解決我的問題。

一、進入碩班後，看見問題重重的自己

好不容易把輔系學分修完了，於 2021 年進入社工碩班的學習。當時最主要考量在於畢業出社會後，可以有明顯的職涯方向作為努力。對於社會工作的學習，認為學士班的學習中看到問題就足夠，我所在意的是解決問題技巧的學習。一心想著只要掌握了策略，很多問題都能迎刃而解。很快地在碩一上所修習的「進階團體工作」與「進階社會取向的婚姻與家庭治療」兩門課，各別以實務的操作以

及文本的書寫與對話等課程方式進行「經驗交流經驗」下，不只有看到問題，還有問題本身的複雜如毛線球般的糾纏，還有自己現有生命故事下那堆如毛線球般的複雜問題。

二、進階團體工作：議題不斷觸動，難以進入學習狀況的我

帶著看見就足夠的心態下進入進階團體工作課程，進行方式為老師帶團體實際演練操作，從自身實際的體會下學習如何帶團體，每位同學都會各帶一次團體，過後依序輪流帶教科書導讀。在實務操作與理論的結合進行下，更能真實的看見自己在團體當中的樣貌，當時我有以下狀態：

(1) 渴望問題被解決：以學習為名，拚命的丟出自己的問題

老師有很多操作演練的機會，我從不敢把自己的狀態表現出來，再到極力丟出自己不明確、尚未整理的狀態，期待由老師的一句話解決。最初的想法在於盡量顯現自己在團體中的內在狀態，讓自己多一點學習跟看見。比如：老師在第一個月課程中示範如何帶領表決，以去路易莎、麥當勞作為選項，當我改選另外一個選項時，老師當場問我原因，我直接回答她因我看到比較多人這樣選擇，當下老師直接指出：「妳在團體內有委屈自己的情況」。

當時無法想這麼多，回頭來看才意識到在多數決面前，我會直接把的想法否決，選擇順著團體多數意見走藉此獲得認同，害怕有自己的主張反被其他人認為太有想法不是個和諧的人。與其被視為不和諧的人產生負面後果，不如在我控制範圍內直接否決自己想法，既使委屈的情緒不舒服，也總比發生負面後果來得好。

在立即演練、反應、回饋，把我自己不喜歡的狀態指出來後，使我非常仰賴每次的演練與學習下去加以改進。然而在一次次的演練中有個明顯且難以解決的問題浮上檯面，就是只要團體工作進行與表達個人立場有關，我一時之間皆難以應答，必須藉由老師簡化問題說明後，我才能夠回答得出來。

(2) 同個時期的我：跳針、斷裂式的探索

在同個時期，有了輔系社工時期的鬆動下，開始比較願意面對自己的情緒。

只要有讓我感到不舒服的情緒浮現，時不時的發洩的書寫成了我賴以維生的方式，讓我面對一時之間難以改變的情境時，我的不滿、無助、憤怒的情緒有個安放之處，多數處於跳針、斷裂的描述，以110年10月的某天為例：

今天跟阿嬤的相處過程當中，我發現到她的預設立場比我想像中多很多，而且她很多時候「在意自己事情大於在乎別人的感受」。她在意的是有沒有人理她，我今天的方式是將自己的限制、感受說出來。她請我幫忙做事，我和她說現在沒辦法有事情要做，為什麼不找弟弟幫忙，什麼都叫我做。結果阿嬤說我理由一堆，我已經很忍耐了，妳這樣做替媽媽好，又不是替我好，現在是想怎樣，我生活地很痛苦，要不是為了妳們家好，我幹嘛要住這。並且提出有效的方式，後來，阿嬤因為不如預期結果她更生氣了。開始無限上綱、開始比較，覺得自己不被善待。

這一段文字，描述阿嬤與我之間的互動角力過程，最在意的是方法的有效性與結果是否滿足自己的期待，「我承受了什麼」、「我的心情是什麼」這些在碩一上的我來說是不知怎樣碰到、不想接觸到。為此，我非常仰賴外在事件的出現，藉由投射代入他人情境中來促進思考，弄清楚所面臨的困境是什麼模樣。

(3) 議題被觸動：只看得到團體內的我

然而，這也伴隨著更加仰賴老師的引導與建議，越來越只想注意到團體內的我自己，對於其他成員的狀態與發言投入越來越少，比如在進行親職團體扮演家長前，我有先跟母親請教親職困難之處，結果當天演練結束後，我難以抽離，無法給予當天練習帶團體同學我的想法，只是不斷陷入對母親的懊悔與愧疚，這是我所始料未及。課程後期開始進入課本導讀的階段，碰觸到個人議題機會變少，才有辦法結合先前的課程經驗進行閱讀與學習。

三、進階社會取向的婚姻與家庭治療：矛盾與分裂的我

這門課程的重點是從每位參與同學把自身家庭經驗關聯性之深度敘說和書寫中，重新框定家庭經驗，和回到日常生活/工作/家庭進行變化，並從中增進從社會脈絡中回看自己家庭關係並進行視框挪動理解之能力。

那時的我，多數時候沉溺於個人情緒，同時也帶入同學們的文本當中，就像

閱讀一則故事把自己帶入角色視角中，內心不斷有「應該要、一定要這樣做、必須做，和不可以」等絕對的詞語給建議，與其說是給建議不如說是指導。

(1)帶入情境的我與渴望從處境解脫的我

當初看到同學們的文本裡有我類似的生命經歷時，我像一個拿到遊戲劇本的玩家進行破關任務，以達「問題解決之目的」。「誰決定是個問題？」、「解決誰的問題？」是我。以下是我當時看到同學文本後，發現自己身上的類似處境與評價。

從同學們文本中看到類似處境	自己的評價
面對家中掌權者的情緒勒索、貶低，反抗過後繼續承受。	為什麼要屈服，應該要繼續採取行動爭取。
被「都是為你好」為由的家人責備與索討。	1. 打倒推翻，不然這種事情只會一而再再而三持續發生。 2. 當事人會這樣人情有可原，體諒她。 3. 體諒她，等於便宜了她。

這些評價其實是最想說給自己聽的，側面點出我在原生家庭處境中的矛盾、無助與無奈，在不合理差別對待問題面前，無論用怎樣的方法對抗甚至是試圖改變對方，依然無疾而終。即使看到家人處境的為難，仍難以原諒。只要她還是用同樣手段對待我的一天，我心裡的創傷不會有好的一天。原諒她，是便宜了她。

(2)輪到我發表文本：矛盾加劇，看見與家人的「像」

在當週發表文本的時候，老師結合「微視－中介－鉅視」跟薩提爾的冰山模式帶著我走過一遍，帶著我感受、體驗到小一時的我經歷著父親發病下，母親疲於擔任母職、媳婦、妻子的責任，小我2歲的弟弟出生後，重男輕女的阿嬤把重心放在弟弟、爸爸身上，剩下我——沒被看到的自我。

接著進入到高中、大學時期，所習得的知識、資源可以和阿嬤張力搏鬥，然而卻也發現自己所處生活圈的人與我阿嬤性格類似，在和他們相處初期很快打好

關係、變得靠近，一但我開始說出自己的無助與為難時，所獲得的回應往往是沒盡力、應該多做一點。尤其在系隊擔任幹部期間，身邊成員會認為我應該多做一點，為了大家犧牲一點，做別人不願意做的雜務，直到我無法負荷滿足別人期待的那天，就是對方撕破臉鬧不愉快的最後一天。

在此次的冰山探究中，發現我的人際關係、生活思維具有向「權威、力量、強勢」的人靠攏或者我試圖變成這樣的人，藉此讓他人依賴我，形成權力不平等的依附關係。人際相處散發出「食之無味棄之可惜」的狀態，一方面不滿足於現狀想要從他人身上索取安全感，一方面又對於自身結交朋友會有挑剔的情形發生，而我深知自己的狀況，因此選擇保持疏離的關係，盡可能的不把這些我難以接受的樣貌展現出來。

(3)自我狀態沒有被看見下所發展的策略

課堂進行中面對尚未看見的自我的時候，進行過程我感到煩躁與不舒服，以一個 20 幾歲的我來看當初年幼無能為力、卑微的自己感到心疼與殘忍，回看實屬為極為不好的經驗。與此同時無意中發展出因應策略，且實踐在課堂、生活經驗中，就是急於求成、用力過猛，以及帶著的好勝心成為不斷驅使我前進的力量，透過抗爭獲取權威認同，貶低人事物滿足自身優越感作為遮羞布，掩蓋內心深層的自卑。

在這樣的過程我與自己關係越來越疏離，腦中只想著追求好還要更好，不斷地以比較來保持自己的競爭力、被需要的價值感。連風平浪靜的一天我都會盡可能想一堆事情維持緊張、焦慮，對我來說緊繃感才能讓我感覺到存在。即使知道，我的身心還沒準備好。

四、小結

進入社會工作研究所的學習中，在強調實務結合個人生命經驗的整理與發現的課程中，看到自己不易勝任課程的一面。當課程進行過程中，觸動個人生命議題時，像是打開潘朵拉的盒子，混亂、一發不可收拾。從複雜的情緒為起點，看見自己身處原生家庭的狀態，見識到問題可能不全然單以解決人即可輕易解決。

照這標準，就會變成在社會工作實務現場只要對方不順自己的意思、服務使用者的想法就直接犧牲、委屈其他人達到解決問題之目的。

即便我多不情願，仍不得不承認在碩一上的學習過程中，個人議題的觸動影響到我的學習，沒辦法提供帶團體同學實質性的建議，更期盼從課程中優先解決自己的問題，擔心只要錯過了就再也沒機會好好去加以解決。碩一上的我，以學習之名行解決個人與家庭課題之實。有了碩一上的學習經歷後，我才開始留意家庭如何影響著我如何看待自己的處境、地位以及對他人困境的理解。

在碩一下開始，就來到東吳大學 USR 計畫劍潭場域進行於於 2022 年 2 月到 2023 年 2 月進行長達一年社區工作的實習，可貴之處在於所待的場域當時尚未發展長期常態性的服務，過程中的不確定性、迷惘再加上我在碩一上發現個人議題可能影響對其他人的評估判斷，在實習場域中逐一浮現。



第三節、陷進社會工作後——面對的不只那冰山一角

當我僅關注著眼前的人際、生涯、家庭的挫折時，檢討、自責、苛求自己，有助於我面對不確定感到恐懼時，拖著疲憊身軀前行努力的方式，忽略自己的感受，無法看見事務的複雜度超出個人負擔。在碩一上歷經從認識到探究、從看見問題到感受問題重重，我才知道自己面臨的處境，不只是冰山一角。

一、認識進入社會工作學習的我——帶著沉悶不明的感受下生存

輸了沒資格發聲，爭取絕對贏家的位置：

我只知道這些事情不要去管、不要去看，就專心那些我覺得可以掌握的事情就好。那堆存在於心裡的憤恨不平的情緒不要理會，一但觸碰又會發生我無法預期的事情。

在進入社會工作學系的學習前，看見自己求學時期所累積的負面經驗感到無力、羞愧，我將之視為失敗的經驗，是輸家的象徵。輸了，就沒資格去發聲。希望自己的委屈、犧牲等被看見和同理，只有爬到絕對贏家位置進行詮釋掌握話語權。我所採取的方式是將所有不舒服的種種都責難於己，加以對抗。比如：國高中階段成績不好就以否定自己的方式做為動力、國中階段面對同儕言語霸凌與欺辱時就檢討自己、對自己人際關係相處充滿恐懼與不自信；比較、苛刻待己讓自己心裡舒坦一些。對於那些無法控制的評價與觀感，就直接拿過往負面經驗自己嚇自己，讓自己不要做出出格的行為。

這些自我貶抑、責難於己的行為，是為了讓我在無法掌握的環境中獲得掌握感、方向感，這點可以從我的原生家庭環境中一探究竟。

二、家是個張力場——誰話語權大，誰就對

(1) 家庭內部權力變化概況

阿嬤作事風格強硬，期待別人滿足她的期待作為經濟、話語權兩把抓的人，總期待我成為一個合格的女性——擅長做家務，不必很會念書。媽媽在她的理髮廳工作，直至到我大學四年級左右，因阿嬤年紀大了，身體退化的關係，才逐漸

交由她打理，媽媽成為經濟掌握者。爸爸因年輕即罹患精神疾病，發病造成與家人衝突，很長一段時間被視為家裡面的不定時炸彈。直至我升大三的暑假尾聲中，爸爸因發病身體性疾病送急診，差點過世的事件後，重新正視對父親的親情，開始修復父女關係後，他才逐漸發揮親職功能，從病人角色為起點，開啟自立生活練習，弟弟則是一直以來保持著不遠不近的距離。至於我，我試圖從家庭成員互動經驗中認識不同時期的我，及我的位置在哪裡？

(2) 家庭衝突當前，保全自己為先

在我們家，衝突等同於不歡而散、無疾而終、兩敗俱傷，很少從衝突中學習溝通、理解彼此的處境。言語方面的限制在於母親雖然是華僑，但在細膩、感受性的描述較不擅長。父親的情況則是問他 10 句話，只會點頭不會回應，當阿嬤、母親等人跟父親發生衝突時，他回應衝突的方式以不回應的方式迴避，一來是避免多說多錯、二來是避免節外生枝越吵越烈，而當父親變成主要製造衝突者時，他則會強烈表達出指令希望家人滿足他，讓他不安躁動的心獲得平靜。

在我小學三年級的時候，父親某天晚上一直要檢查我的鑰匙，我從口頭回應、到直接拿鑰匙給他看，再到我直接破口大罵要求他停止檢查鑰匙，他都無動於衷。這時阿嬤、媽媽開始出來制止他，爸爸依舊口中說著：「女兒，拜託拿鑰匙給我檢查一下好不好」。心情處於崩潰邊緣的我直接拿起剪刀放在我的手腕上，拿我的生命作勢威脅他，「女兒，拜託一下不要這樣子！妳再拿鑰匙給爸爸檢查一下好不好。」嘩~淚如雨下的我直接回去房間邊哭邊睡覺，留下媽媽、阿嬤收尾。自此之後到大學三年級之前，我都不再跟父親互動。

當這些地雷被碰觸到的時候，不同家庭成員有不同反應。選擇的方式去抵抗、防衛、否定，也就是在比誰說話說得難聽，爭個輸贏，情緒的流露無助於溝通變得順利。哭是沒用的，因為沒有人會真正安慰妳，或者停下口中的惡言相向，脆弱是不被允許存在與接納。在高中時的某天，我早已忘記跟阿嬤又吵了什麼，僅依稀記得當時的我保持戰鬥狀態，不斷反駁她對我的臆測，直到我

拿起手機、耳機離開家門出去晃晃散心才結束這次爭執。後來媽媽工作忙完回家後沒多久打電話給我，接起手機後，情緒再也壓抑不住，當場邊哭邊向母親說出內心的委屈，手機那頭的母親跟著流淚，說著知道我的為難與困窘，只說著阿嬤年紀大了就讓她一下。無力、無助、孤軍奮戰等各種感覺油然而生，媽媽的心有餘而力不足、阿嬤的堅持己見使我選擇對抗、爭辯、反駁等方式才能勉強感受到自己的存在，不至於被擊垮。

用強勢的姿態掩飾弱小的內心，辯才無礙、以自我為中心、自私自利才能抵抗那些不舒服的言語加以戰勝。在國高中時期的某天我又跟阿嬤吵架，我不斷接收著阿嬤對自己刻在骨子裡的重男輕女，像是女生不要去圖書館念書、幹嘛不待在家，念書不如弟弟厲害等，不斷用否定、貶低的話語攻擊我，我盡力地解釋、舉出事例把證據拿給她看，說著說著就委屈哭了起來，看到哭泣的我，阿嬤只會說妳在哭什麼、妳不能哭、有什麼好哭的。類似的情況下，悲傷、脆弱曝露經驗，多數以不被理解、同理，和看見，「個人歸因」的問題解決導向是最快速的解決方法。

(3) 匱乏有限的資源下，努力符合外在價值規範

「我的選擇有限」，內在與外在資源的匱乏是我在求學時期不斷接收到的訊息。家庭經濟條件的有限，在 2009 年當時國小 5 年級才有第一部桌上型電腦，2013 年國中剛畢業有第一支智慧型手機，龐大的家庭開支東扣西減所剩無幾。人際資源的有限、自卑的出身，以及不被旁人肯定的學業科目成績，我不知道自己有什麼能拿出手的能力跟人建立關係、利益交換，自己的心情時好時壞，說不出自己的情緒哪裡悶悶的，只清楚的知道跟別人說負面情緒，會很快把人趕走，但，即便有這麼多困擾，仍無法抹滅掉我對人際關係連結的需求。

東扣西減下我發展出一套因應方式——阻礙最小的道路，盡可能不曝露自己的出身以降低被嘲笑、借題發揮的可能性，人際互動盡力保持距離感，太靠近會不自覺把負面情緒流露出來，最後別人會離我遠遠的，唯一掌握、控制的只有自己的學業成績跟參與活動的收穫。不同的求學階段，有著不同的外在價值規範給

予我去追求。國中時期就想著怎樣進入一間公立社區高中，大學時期考慮成績、個人成就感的維持，選擇考取資源較多的私立大學，深怕不夠為自己的未來精打細算，一失足成千古恨，全盤皆輸。這樣的考量對於處於匱乏有限的環境下，是最小阻力的道路，國高中階段各自面臨到言語霸凌事件，更是讓我明白小心翼翼、隱藏出身的必要性，然而我偶有表現不錯的時候，得到的質疑比與稱讚還要來得多。

國中時期跟班上同學提起媽媽是緬甸華僑，結果只要跟電器、東南亞有關的笑話就會被拿來嘲笑一番；在歷史課，偶爾會回答出同學們較少關注的課本以外的東西，但當歷史課以分組競爭方式進行，只要我的表現不如同學預期，就會被少數班上喜歡碎嘴的同學說風涼話；週考成績衝到前面的名次，超出其他同學預期，會被無聊的人大聲說我是不是作弊，直到對方發現我人在場才趕緊說開玩笑的。高一時我的社會科成績不錯，很多同學會找我問問題，正當享受著被需要、解題的成就感時，有位同學跟我說，很多人覺得我很自以為是，頓時間「天堂掉入地獄」，很難知道究竟有什麼可以信任，對人的信任產生極大的動搖。即使身邊的朋友發自內心表達出我的優點時，我難以坦然接受。這些都是從過往經驗所習得最小阻礙的道路法則。

三、小結：不願承認原生環境的匱乏與有限

匱乏與有限不僅只限於經濟物質條件、心理需求的匱乏、長期習得無助感一直作為我的生命主旋律，交織出單打獨鬥、刻意不提起的出身、疏離的人際關係、追求短暫可達成且可被我掌握的目標等策略。進入社會工作的課程學習後，實際演練與反思的授課方式翻動了我混亂的內心，埋藏於過往的複雜感受逐一浮現檯面，以片段、主觀武斷的價值觀，和僅專注於團體內的我等模樣呈現。內外夾擊下，孤軍奮戰、凡是把問題攬在自己身上才能感覺到自己生存著，此時的我依然認為盡全力把所有問題解決到位，遇到個人議題無法一時之間獲得解決的事情，我傾向把目光在問題缺陷上。

第三章、踏入社區場域——自我探索的過程

進入社區場域實習之前，「複雜、行動、辦活動，和凝聚在地居民力量」是我對社區工作的認識，但，實際上遠比我想像還要複雜得多。在步入社區工作後，一邊面對自己，一邊認識社區，帶著自己的迷惘、困難進行實習。

第一節、進入社會工作——步入社區實習

一、進入社區前我認為的社區工作

(1) 以為都在看同個東西，實則大相逕庭

「複雜、什麼都能做」是我在 2022 年 2 月對社區工作的想像，即使我已經在大學時期修習完畢社區工作課程，仍感到模糊不清。當時的課堂經驗中，不斷感覺到社區工作沒有一個所謂的標準流程方法執行，小組報告要產出「社區小旅行」、「以半年的規劃的社區踩踏」，準備過程充滿疑惑、不確定性。一來是不確定每個人到底看到了什麼、理解了什麼，二來是呈現出來的報告在老師的回饋下，感覺有更多發展性、難以聚焦，比如說在小組執行社區踩踏的作業中，對於社區踩踏地點、順序、內容盡可能包羅萬象的納入，深怕沒有提到老師所認為的重點，雖然每組都是討論社區踩踏，但各自聚焦、獲得資訊不同。報告過後，老師也回應點出哪些地方可深化，結果到最後，我都不確定到底老師看到的跟我們所想的是不是同個回事。有限的時間、感官，難以一時半刻捕捉到社區面貌

在大學五年級修習社區工作時，老師帶我們到福華里進行社區探索做為下周中考的考題，我當時跟著組員一起走，僅知道整宅建築物昏暗、有好幾棟整宅、市場、三腳渡等，感官服務於考試重點的捕捉，進行走馬看花、地毯式的觀察。對於社區平日出沒主要人口群、市場攤販的狀態、三腳渡對福華里的重要性等都不在我的感知範圍當中。不確定自己到底記得的東西與老師考試的重點是否有符合，不知道學習到了什麼。

(2) 社區實習自由度高，有很大發展空間

修習社區工作時，感受到社區議題廣泛，以工作者角度來說，好像什麼都可以試試看，沒有機構式實習要求執行特定的方案和規矩所細綁，社區場域實習生的發展空間或許比機構實習要來得多。

二、為什麼進入社區工作場域實習

「沒實習畢業怎麼辦」、「我可以去哪裡」，在碩一上學期課程上到後面，對自己之後發展越來越迷惘，總覺得自己方法技巧不足，不敢選機構式實習為實習場域，深怕自己無法單獨規劃操作寫方案、帶團體。再者，闡述立場跟提問沒那麼好，處於什麼都知道一點也什麼都不知道。「找自己的定位」是我當時的渴望，對許多事情沒興趣、不知道自己要做什麼的心情下，抱持著反正有實習機會就去的心態下，選擇學校計畫「老士林新共生——跨世代社區慢老·東吳大學社會責任實踐計畫」位於福華里的社區工作蹲點處做為實習場域。

當時我知道福華里是個正在發展社區工作的場域，是需要人力投入的階段。一切都還在發展，對我來說意味著好奇、突破、創造、新奇，對社區工作領域的陌生未知感到好奇，期許自己在實習經驗的學習有所突破，累積一定的場域經驗後，開啟行動。對於環境的想像是給實習生很大的發揮跟犯錯空間，在「做中學，錯中學」中找到自己施力點，可以發揮的位置。

三、督導面試——迷惘開頭的實習

我對社區工作場域的理解僅知道要進行獨居長輩的訪視，督導當時問我一些對於社區工作、機構的想像以及老人相處經驗的問題，當時的我無法確實把自己的想法組織成完整的語句，僅能勉強丟出幾個字詞，擠出什麼都可以做、跟居民有互動、辦活動凝聚地方，和是個自由的地方。對機構的想像則是有著明確助人關係界線是，與老人相處經驗則是提到跟阿嬤相處時的壓迫，想要在場域跟老人接觸進一步了解，想找到一些答案。我盡可能想出所有與場域所需有關連的答案，但因為我也回答不出來自己與場域本身有什麼關聯，所以舉出阿嬤的例子。在該次的面試經驗中經驗到個人迷惘與不確定，我無法馬上說出自己適合哪個領域、不認為自己理解各個領域，更無法馬上從具體的例子中描述出一個具畫面感和有

架構的內容。最確定、知道的事——我是個內在課題很多永遠處理不完的人，最強烈的念頭是來到社區工作場域實習打掉重練。我磕磕絆絆地完成面試後，督導決定收我為實習生。

2022 年 2 月起，我進入福華里社區場域實習，主要以督導安排活動內容來發想與執行，我參與的事務包含 2 月到 6 月期間長者訪視、作夥伴老工作坊、社區老故事的蒐集跟拍攝等三個主要事務。其中，在 2022 年 3 月開始前我投入了作夥伴老工作坊表單文案的構思、接觸社區店家能否借放傳單，以下我將作夥伴老工作坊從籌備到宣傳期分為幾個事件，闡述當時剛進入社區工作場域的我所面臨的焦慮與迷惘。



第二節、2022 年 3 月：挫折、迷惘連連的作夥伴老宣傳活動

從 3 月到 6 月是我學習社區工作的第一階段，「作夥伴老工作坊」是我進入場域實習第一個對外與居民接觸的活動，活動目的希望從長者照顧為主發展出一系列的活動，期待從參與者中找到有意願投入社區服務的志工。我參與的工作內容：發傳單（包含詢問可被放傳單的店家、垃圾車發傳單）、文案構思的發想、活動參與觀察。沒想到一開始迎接我的就是挫折與不確定。

一、宣傳文案——想跟著督導一起執行卻無法的迷惘

在進入場域還不到一個月，我對福華里社區的理解只有每次去拜訪獨居長輩們的經驗，對於福華里是個什麼樣的社區、居民的人口組成、職業、風俗習慣實在是沒什麼概念。唯一清楚的是福華里內有 5 棟整建住宅，分別有 8 坪、10 坪、12 坪三種房型，公共空間與我所居住電梯大樓有所不同，對裏頭居民的想像大概只剩下低收跟中低收人口住戶偏多。帶著有限的資訊開始了文案構思，我的構思方向為提高東吳大學 USR 計畫曝光度，讓大家知道我們是什麼單位、之前做過哪些事情，做了哪些社區工作事務，盡可能接觸到更多需要資源協助的對象，但後來督導的決定是先以活動課程本身宣傳為主。

在這件事中，討論文案當下，我並未發現我跟督導的著重點不同，對於他提到不用把宣傳重點放在我們是誰、做哪些事的想法，一時之間我不知如何回應，只好趕緊從督導的回應中理解到他著重的方向在於課程介紹，我隨之跟上，以課程介紹想法進行討論。事後我向督導聊到此事時，他認為我可以在當下「重申我的立場」，而不是馬上順著他的想法進行下去。在學習方面，這句話提供了我在場域可以有自己嘗試想學習的部分，開始會在實習行動過後覺察自己的想法，進而一步步地練習表達自己的想法。場域合作方面，督導讓我知道實習生不會只是聽命於事、唯命是從的角色，如果在場域內有想發展的方案、點子時可以堅定立場爭取執行。

二、發傳單——緊抓著「課程介紹」目標下，盡力宣傳的茫然

（一）、發傳單阻擋了我宣傳課程的目標

發傳單執行方式為在平日周五去店家詢問放傳單意願跟簡單對話、平日找個 2 到 3 個時段在下午 5 點到 7 點半期間去福華里三處地方發放傳單，分別在承德路四段路口、承德路 40 巷 70 號康福社區發展協會前、劍潭抽水站附近等三處。這三個地方是垃圾車停留點人口集中最多的時候。比較茫然的情況是如何克服自己對於發傳單等於拉保險、直銷的印象。在擔心被誤解相較課程宣傳之間天人交戰，每次的發傳單，我調適心態以支持著我完成任務。第一次參與時只想著如何把傳單發出去、能發多少算多少，帶著把能夠把傳單發出去就已經要謝天謝地的心情努力著，更何況更進一步跟民眾說明活動目標。事情過後我再想，我不確定一堆人出來丟垃圾，在一次、二次後都是同批人，會拿、不會拿就那幾個人，發放地點重複性高，會導致宣傳的有效性低。

（二）、從宣傳活動理念著手，做出不只有任務性的傳單發放

在第二次發放的時候，與督導和實習夥伴一起去發，我的心情輕鬆許多，終於不用在意發傳單數量，開始有空間去思考，即便居民不願拿傳單的情況下，怎樣讓更多居民可以看到，所以後來改成兩手拿著宣傳單邊喊聲「東吳大學作夥伴老活動歡迎來參與」，不喊的時候也能搭配督導與實習夥伴跟居民介紹，就算居民沒興趣至少已經盡力了。

（三）、接觸當地店家的迷惘——放置傳單的詢問

在 2022 年 3 月 18 日我與實習夥伴嘗試接觸周遭店家，在出發之前督導提醒我們可以嘗試從幾個方向跟民眾互動聊看看：當時對於社區沒概念的情況下，我就只問這幾個問題，不太能掌握如何延伸，唯一延伸話題的元素大概就是照顧經驗，極為生疏。

（a）對什麼內容有興趣、沒興趣。

（b）對參加、不參加的情況做了解。

（c）有興趣者當場留聯絡方式。

(d) 跟店家溝通放傳單時，則可以問：

(e) 放與不放的考量。

這幾個方向對當時我還在社區茫茫大海的我來說，比較有個方向可以去做，心裡只想著趕緊完成最要緊，在這期間我們幾乎把福華里每個店家都去了一遍，大部分店家都蠻願意提供放置，除了少數店家不認為作夥伴老工作坊提供照顧知識感到興趣，遇到部分店家排斥被推銷，甚至以直接躲進店後方拒絕接觸。少數願意與我們交流的店家，有提供一些想法，比如早餐店家建議我們在他們沒那麼忙碌的時段再來，一但忙起來只會專注做生意；服飾店老闆娘則分享她個人母親在宜蘭有參與老人活動課程的經驗，認為社區需要辦長期性活動，讓長者有地方去活動。市場方面，理事長本身跟康福社區發展協會理事長霞姊很熟，對於學生進入社區不感到陌生，知道東吳大學USR計畫活動理念是學生進來服務長輩和做好事後，覺得這是小事不會影響生意二話不說直接答應張貼布告欄。

(四)、我與居民接觸方面備感挫折——從期待到失落

發傳單宣傳的時候，我嘗試跟居民聊個幾句，想了解他們對活動重視、不重視的原因為何，當時的我主要在意能否從他們的回應中儘可能說服他們參加試看看，但得到的回應是沒時間在忙碌而拒絕，或目前沒這需要。急於想讓更多人有機會參與活動的我，面對眼前的情形，內心的聲音是「這是你們里內目前正在面臨的情況，目前沒需要不代表以後不需要，為什麼不來參加？」「這邊的人好冷漠，怎麼那麼不關心跟自己相關的事情？」。我當時打從心底認為我們在這場域看到高齡老化情形嚴重，怎麼沒有人有興趣，到底想要什麼才會來參與。

情緒中有質疑與指責以及遷怒的部分，最讓我感到在意的是看不太到居民投入的可能性，原先期待透過活動協助、認識更多有需要的人，結果不如預期的失落感，不確定接下來活動還要繼續舉辦下去嗎？回去之後花了很長時間思考為什麼宣傳那麼困難、感覺沒有人來怎麼辦之類的想法層出不窮冒出來，同時不斷覺得身為社工所實習生的自己怎麼那麼沒用、沒貢獻怎麼辦，尤其當時我根本不知道發展協會霞姊那邊有多少人，很擔心沒人參加，完蛋了怎麼辦。

三、小結：社區實習的第一階段，在挫折與迷惘中渡過。

(一)、執行過程的挫折與迷惘，我以個人咎責的心態看待

我到底在幹嘛？我做這些跟社會工作所學的關聯是什麼？只知道我收到了一堆挫折的經驗，不禁懷疑自己這是正常的嗎？尤其與自己過往工作經驗來說有個模板可以依樣畫葫蘆，或者有明確方向知道自己努力方向的話，基本上挫折感會降低很多。比如：跟居民接觸、店家張貼傳單詢問、發傳單都很考驗我如何把場域活動理念闡述清楚。發傳單、詢問張貼與否就像是平時在捷運站附近賣保險、發傳單的工讀生都能做到的事情，這個跟社會工作的關聯是什麼？

即便我有所疑惑，但我歸咎於自己能力不足，在意的只是傳單能不能發出去，而不是以發傳單的方式做為社區需求調查的途徑之一，內心不禁喃喃自語這邊的實習場域真的太有挑戰性了，跟我原本預設其他服務對象明確的機構式實習，有常態性服務、參與方案設計跟討論，有可依循的方式，可說是相當的不同。

(二)、挫折經驗：借鏡督導分享的經驗

當督導沒什麼表情，老神在在的做著宣傳的工作，沒有特定的時間一起討論，使得我不確定是否要跟他說我的挫折和困惑？最主要的擔心是怕說出自己執行的困難、挫折，會被貼上能力不好的標籤。當我選擇不去跟督導詢問的時候，將這些當成理所當然的訓練，儘量將督導提出的事項盡力達成就好。

至於自己想在這邊做什麼，對3月時的我來說根本沒辦法去想，因為我連社區工作是什麼、社會工作者應該做甚麼都開始搞模糊了，我只想找可依循的方向好好做就好。對於督導提醒注意方向時，我更專注於完成任務，還沒想到其中與社區工作學習的關聯性何在。

在垃圾車宣傳時，督導跟我簡單聊了一下天，問我對這次宣傳活動的看法時，我抓緊時機趕緊把宣傳期間遇到的挫折與壓力向他逐一闡述。他會詢問我的過往經驗，試圖追溯社會環境如何影響我的想法，以發傳單被拒絕為例，他會舉出一堆例子，一般來說，居民看到有人在發傳單就會認為跟拉保險有關等，各種日常生活對於發傳單的刻板印象。我在說出自己的擔心時，剛好跟督導過往在社區場

域的經驗有所相似，當下我有種被同理的感覺。知道不是只會發生在我身上，暫時的穩定自己的心情。另一個持續的動力是，我在當下還是在追求所謂社會工作應該是什麼樣子，即便我不知道，但仍舊有個社會工作的雛型想像不斷讓我去前進著，就算我當下不知道這背後的意義是什麼，我仍舊堅持去做。

(三)、個人咎責、自行消化的迷惘與不確定的背後有哪些因素

進入場域實習是我進入社會工作學習的第三年左右，場域型態、社區工作、督導制度我都不清楚，面對不清楚、迷惘的情況，我當時習慣以「社區工作發揮空間大、什麼都可以做」為由暫時不去且不會去思考場域所處階段、督導在場域的工作經驗，和執行內容規劃緣由等探討。

當我缺乏對社區工作的認識，在作夥伴老工作坊宣傳期間幾乎是以任務中心導向執行，督導要我們和店家詢問放與不放傳單的事宜時，我以問什麼、蒐集什麼的心態去做，不會有延伸詢問。再者，我一直以為督導在社區場域早已有累積一定的實務經驗，以為只要跟著他的指令就可以。直到宣傳過程中發現多數居民不認識東吳大學 USR 計畫在這邊發展的行動，僅有長期合作的社區發展協會和社福組織單位才知道。宣傳過程的不順利，不見得是我的個人問題，有可能呈現出場域發展的階段性處境。

以活動為出發，把眼前的事情執行，與社區工作的學習，在三月不太有「做中學」的氛圍，多數時候是急忙把事情執行完畢，較少有機會討論社區工作方面的學習。一部分因素是缺乏以社區工作學習作為討論內容的團督，另一方面是我專注於任務完成，沒特別花心力整理社區工作的學習收穫。

第三節、與獨居長輩實際接觸的投入與回首

獨居長輩的訪視是我在一年實習過程中最常做的服務項目，可分為兩個時期，分別是 2022 年 2 月到 8 月以及 2022 年 9 月到 12 月。時間點的切分點為 9 月 2 日(週五)小英(化名)奶奶入住機構的時間。

由於場域督導不刻意要求我們每個長輩都要拜訪，提供了實習生空間，可與服務對象發展細緻、深度的關係。在發展的前提下，我們所做的事情除了和長輩們聊天外，買晚餐、去剪頭髮等日常庶務會是我們做的事情。我對獨居長輩日常庶務的支援，大部分主要集中於小英奶奶，9月開始，訪視內容大部份是跟長輩聊聊近況和身心狀況的確認。

欲和獨居長輩們發展出關係的深度、細緻，固定且長期的拜訪是必要條件外，每位長輩健康、人際支持網絡的不同，讓我們做的事情包羅萬象。以我陪伴小英奶奶為例，3月尾聲第一次帶長輩出門剪頭髮，4月多的時候開始會做簡單日常生活支援，比如買咳嗽藥、到門口外散步曬太陽，大部分的時間幾乎跟訪視獨居長輩互動為主，除非長輩個人身體情況嚴重下滑、發生突發情況影響到安全在家的情況下，才會跟家人聯繫，比如：小英在8月後身體退化情況嚴重，督導和她的女兒討論失能等級重新評定、低收入戶的申請，和入住機構申辦，其他像是購買尿布、看護墊等日常起居用具的照護經費代墊與告知。我則是在7月期間帶她去附近看牙科、去習慣的醫院看門診等，在不催促的情況下，時間需要空下4小時左右才能確實完成。以下書寫…

一、實習生做獨居訪視與個人志工有什麼區別？

在場域實習之前，我並沒有所謂的訪視志工的經驗，自己生命經驗中的服務對象陪伴經驗，僅有在服務無家者大哥大姐的單位，即慕哲人社底下的浪人食堂夜市攤位中，每個月去2次左右，在攤位陪伴大哥大姐聊天寒暄，沒有刻意解決生活問題的聊天。這次實習，當我進入場域初期專業社工實習生要幫忙長輩「解決問題」，跟以前的陪伴志工中隨意聊天還是有所區別。我有一度抓不太到幫長輩買東西、拿藥等日常庶務的支援的意義是什麼，有沒專業和解決到問題，當時給自己一個持續做下去的理由是「督導願意做，代表這在這邊社區工作是有意義的，既然這樣我就繼續做下去。我還沒領悟到，或許還沒到時候。」

二、解決的究竟是誰的問題：陪伴訪視觸動身上的糾纏

訪視要做什麼？做到什麼程度？跟我在社會工作所學有何關聯？究竟要解決什麼？在我的印象中的訪視應具明確目標與核對需求，以作為後續資源提供的安排。好比如我父親使用長照資源時，個案師花半小時時間調查家庭環境跟個案身心狀態作為後續失能等級、資源使用評估之用。在我尚未明確得知獨居長輩們的福利資源的使用情況前，腦中所聯想獨居長輩形象可拆分為獨居與長輩，對於獨居的想像為「社福資源使用者、行動不便無法外出者、人際連結不強、日常生活空間多數為自家屋中」，長輩的想像為「老、身體不便、已有子女但彼此連結不強」。勾勒出基本樣貌跟概念後，對於去年 2022 年 2 月剛進入場域實習的我來說，較快和容易進入訪視狀態，緊接而來，則是跟獨居長輩關係的建立容易變得以問題為導向，越是避免標籤化，越是顯得自己對長輩身上標籤化的介意。

在這樣進入長輩日常生活場域的同時，不知不覺在她們的生活中，逐漸有我們的身影，與此同時作為場域實習生、陪伴者和長輩相處過程下，開始產生個人價值觀碰撞。我以 2 月到 6 月期間主要相處對象小英為例，她是個性格強勢、不服輸、堅持的女性，類似的長輩形象，可以在我的原生家庭經驗中的阿嬤對標。由於家庭環境以及進入社工系後，不斷地爬梳我與阿嬤的不舒服的關係，受到錯綜複雜的結構性因素的影響，期盼能夠在難得的實習經驗下，找出較為舒服的相處方式。於是我在 2 月到 6 月期間(後來 4 月底到 6 月期間因應疫情升溫暫停進入社區)，大多數的時間選擇去找小英奶奶訪視，在這期間我的三手欄大部分著重於描述對小英奶奶了解的狀態下的自己，該如何回應與解決？甚麼是產生所謂正向的改變？究竟是解決我的問題還是她的問題？像是在 2022 年 2 月 11 日剛與小英奶奶相識不到一個月的情況下，從她分享的談話內容中，有自己的初步判斷，並且思考如何解決問題。節錄我當時的三手欄的內文：

「小英奶奶分享了她的生命故事，裏頭可以發現她的原生家庭有一定社經地位、與母親關係不睦、曾經擔任導遊的過往、與台安醫院和基督教的緣分等。我起初會很有意識想把這些事情發生時間軸釐清楚，一方面是想知道小英奶奶的生命歷程變化如何造就了她。另一方面也是想弄清楚事情真實性，所以會針對一些問題往

下問。但後來我嘗試過後決定停下，這樣一不小心變成質疑和攻擊。」（2022 年 2 月 11 日三手欄）

不光只是小英，我在接觸其他社區獨居長輩時，皆是急於解決她們身上的問題，把長輩分享的生命經驗視為解決問題的線索，期待自己能夠提供協助。假如我是在一個對服務對象有明確服務項目、規定可依循的單位下實習，面對自己將長輩以問題取向看待的時候，專心於哪種方法可最有效解決問題。但在社區工作場域下，人與人之間的互動看似沒什麼界限，實際上，在一次次的相處經驗中，看見自己如何看待長輩、對自己的角色期待下逐漸長出場域的「工作方式」，在經驗中整理、反思是沒有固定的期限，透過舊經驗的反思以及新經驗的產生下，不斷對話的過程，內在與外在對話過程中有面質、沉澱、衝突等之下，逐漸在社區工作場域中進入狀況。

（一）、日常庶務的陪伴中，看見不被重視的我/孫女

1、3 月 29 日下午帶小英剪頭髮

有次訪視觀察到小英頭髮蠻長，接著詢問她的意願，、督導同意我獨自帶她出去後，決定這次的剪髮行動。從出門到剪髮再到回來買東西，整個過程我的心情蠻浮躁，分為幾個方面來談：首先，這是我第一次帶小英出門步行剪髮，路途中有被她幾次提醒要扶著她，且我一直不懂本該可以更快的路程要不斷走走停停，因為只要專心走路不東看西看就能快點到，完成剪頭髮的任務後就可直接回家，沒想到剪完頭髮之後，她並未如我所預期的直接搭電梯到家，而是選擇依序去她家樓下的店面一間間的去逛、分別把束腰腰帶重新換上魔鬼氈黏好、去藥妝店買牙膏跟肥皂、走到相片行跟中藥行等在地老店家依序打招呼，露出開心的笑容，像是看見老朋友般詢問他們近況後，才搭完電梯結束當天剪髮兼敘舊之旅。整個過程下來，發現到小英奶奶當下非常以自己行程為打算，她非常在意自己的身體情況，很多事情都要在她掌握之中。當下有一度覺得自己被忽視、很難在她面前直接開口說後面還有事情等下要早點離開之類的話語，勾動了我在原生家庭當中和奶奶的相處經歷。

2、反映中看見：不被重視的我/孫女

在當次的剪頭髮步行過程，才赫然發現自己不擅於扶長輩走路，甚至習慣保持一定距離。在成長過程中主要和奶奶關係是緊密不親密，緊密之處在於奶奶作為家中經濟掌權者很長一段時間，我的整個求學時期，她在家裡說話聲音比任何家庭成員還要來得大聲，她對女性的輕視和敵意以及重男輕女的處事態度讓我感到不舒服，無論我怎樣的努力在她面前不斷地被她「過往所習得規範」否定，體現於家庭場域中我與弟弟之間的差別待遇。同樣是做家務，男性不用做，都要交由女性來做；我習慣睡到自然醒，就會被她酸說比有錢人家還要好命，弟弟睡到自然醒永遠不會被講。我偶爾幫忙她做事情就會說「妳這樣我就會疼妳，妳對我不好我當然就無法疼妳」、弟弟幫她做事則是「連弟弟都做得比妳好」。關於家務方面我在阿嬤心中的起點永遠只有扣分、不扣分之間擺盪，對於弟弟則是加分、不扣分之別；在學業成績、職涯的選擇，她往往無法肯定女性的成就，只看見弟弟或者家庭成員男性的外在行為展現出來的光鮮亮麗，光鮮亮麗背後的努力與辛苦女性成員的付出往往被她所忽略。形成「把男性當神崇拜，視女性為依靠丈夫。」

去剪髮的那天，情緒上除了擔心延遲下午5點跟督導、實習夥伴發傳單一事外，參雜著我對一位女性長輩重視個人事務的執行，我的事情不被她主動納入考慮下的委屈，但，小英當然不會知道我還有事要去做。

三、經驗中，學習放過自己

從我描述剪髮事件的視框，不難發現回到當時我和小英建立關係快2個月的時間下，所闡述的視框多數時刻是把自己抽離出來的第三人稱視角描述，多數的時候關注的焦點放在「長輩的言語行動下我的想法」、「對於急躁跟不耐，選擇忍下來想急著找個原因帶過」，還沒能力直接描述自己情感過度反應的點在哪，以下是我節錄自己在2022年3月29日所寫三手欄部分內容顯示出當時對獨居長輩有負面情緒感受表達隱晦甚至帶點自我指責意味：

「感覺到小英很開心可以有人帶她出門，我在帶她出門的路途發現自己對於帶長者出門有點彆扭和生疏。小英剪完頭髮後，我心裡一直掛念5點多要去發傳單的

事情，對於小英停下來曬太陽去買東西的事情其實我是有點急躁、不斷希望趕快完成不要影響後面事情的進行。」(……)

事後我有將此事件寫在寫三手欄給校內督導、場域督導。場域督導方面是從提問中探究與生長環境背景因素，然而，我期待他能進一步討論接下來。一次的校內團督中和校內聊天過程中，才意識到我把自己原生家庭中阿嬤相處經驗投射到小英身上，而有了不耐煩、被忽視的感受。老師提到我所述的情形再所難免，在得知不是只有我才會發生時，心情才稍微能放鬆接受。

在事後的反應中才發現內心擔心我是否為書上所寫「情感反轉移」但我排斥，在我過去所受的訓練下認為「情感反轉移是不專業且容易感情用事誤判」，故當情況發生時，不願承認下選擇逃避面對，盡可能用極為理性的第三視角描述方式點到為止，不再深入探討下去，改以解決促使我情感反應過度的獨居長輩問題，而不是回到自身面對自我。

後來分別在 7、8 月各一次陪著小英去台安醫院的時候，自己有機會重新理解跟看待這次的情感反應過度，在更長時間的互動觀察下，逐漸發現她和我阿嬤性格有類似，但為人處事方面仍有不同，那刻起我才正式學會把我與阿嬤以及我與小英之間分化出來。

在 8 月 4 日當天，我上午跟當時新進工作者帶小英奶奶去看皮膚科、晚上我就帶我阿嬤去診所看牙醫，兩次的陪診經驗感受有不少差異。看醫生對兩位長輩的意義有很大的不同，以看病的意義來說，自年輕時在台安醫院擔任志工認識許多醫護人員、基督教友的小英，把台安醫院視為「家」看待，每一次的看診是回家走走的概念，她會堅持跟醫生聊上幾句話、到一樓藥局和藥劑師噓寒問暖，熟識的警衛、員工遇到她也會跟上說上幾句話關心她的身體、家庭。然而對我的阿嬤來說，看牙醫就只是單純的看病，與醫師和護理人員沒有特別的羈絆。

我在兩個陪伴看診經驗中，跟工作者帶小英看診過程中除了留意體力外，心裡頭想著場域下午有什麼事情需要去做，坦白說我沒辦法在當下全身心的投入看診。當時我不完全明白去台安醫院對小英有「回家看老熟人」的意義時，有時候

對她不顧慮到其他民眾拿藥、看診，不斷和醫院的工作人員聊天，遇到新進人員不認識她的話，她會直接用不客氣的強硬語氣說自己是志工，我對她要別人知道她是誰的行為感到不知所措、不知該如何收尾。跟阿嬤看牙醫陪診的時候，大部分的時候注意她身體行動方便與否，幫忙弄掛號、付費的事情就行。陪診的兩個經驗的投入下，使我不再把小英作為解決我與奶奶之間問題的對象，不再那麼直覺性把小英奶奶所有的情況視為自己的問題看待。

四、社區獨居訪視行動反思

社區工作強調人際網絡的連結下長出互助力量，看重個別關係、群體關係的建立，及如何發展行動為主要目標。場域內部彼此討論大致可分為幾個時機：

A. 獨居長輩的處境陷入困境需急迫切關注

當長輩無法安全獨自待在家裏頭的時候，討論接下來可以怎麼行動之前，督導、實習生們會說出自己對長輩當前情勢的判斷，發現各自理解會有落差，督導會進一步詢問我們「為什麼這樣想」後，爬梳與過往生命經驗有關行動觀點的形塑。這類談話需要大量的勇氣去自我揭露，並冒著被評價貼標籤的風險下進行，接觸獨居長輩一段時間後，關係情感的建立的同時，得面對長輩們的生老病死。

不巧地，生老病死在我的原生家庭當中如烏雲般籠罩於生活當中，直至近 1、2 年來逐漸煙消雲散。在這舉個例子從三手攔節錄當時情況：

(a) 8 月 9 日打不開門的鑰匙

「跟工作者去拜訪小英時，發現鑰匙插在門上，試了過後一度打不開，電話打了半天都沒人接，整個心懸著。於是在旁邊的樓梯等待，期待有人進來。後來我們跟督導、實習夥伴一起過去看把門打開後，隨之而來的是散落於廁所一地的衣服和尿騷味，沒看見小英的人影。當下的畫面著實震撼了我，內心不斷懊悔自己應該要勇敢一點打開門，與此同時慶幸小英人不在家，後來對面住戶表示小英已經送醫後，心裡有稍微鬆一口氣。回到工作站後討論這件事的時候，心情仍舊相當複雜。一來是在農曆七月期間發生勾動了我父親以前住院病重的情況，深怕一下子就離開人世。再者還處於驚魂未定的狀態，不斷想著該怎樣補救、怎樣做才好，一股腦兒的把所有方法都說了個遍，把之前的努力視

而不見。」

短短 3 個小時，心情如雲霄飛車般的大起大落，當時門一打開人有沒有在，足以決定這個經歷是否會成為我人生當中的「二次創傷」。首先來說，「能否及時搶救一條生命」對當時的我而言是內心尚未解開的心結，父親在我 6、7 歲時，精神狀態不穩定跳橋自殺，之後就終身半身不遂。有很長一段時間，我對於小時候感知到爸爸狀態不對勁，但無法讓媽媽、奶奶注意爸爸的狀況，我有著深層的無力與內疚。

回到拜訪小英當天，尚未得知鑰匙打不開門，門後是否有人的情況下，即便自知不會由自己來扛、獨自面對，在那當下彷彿掉入時空縫隙，回到那個無力、無助，和內疚的孩提時期的我。

另一心結是，農曆七月，那年恰好是在我升大三暑假尾聲，父親在家發生感染性休克，嚴重到簽署放棄急救同意書。而進門將小英送醫急救那天也正是農曆七月，後來門打開了，一進去後聞到尿騷味，一度以為小英會不會在廁所那邊出了什麼事情，假如她呈現出躺在那邊的畫面、心裏的愧疚、懊悔感足以讓我放棄做老人領域或者是社工。

當天向督導、實習夥伴說出這段心路歷程後，督導舉出過去曾經遇到更震撼的情況為例向我說接受世事的無常，對當下的我來說，要用理智來安撫自己。真正要完全釋懷與放下，則等到談論美華(化名)的事情。

(b)8 月備受震撼的訪視經歷：和實習夥伴去訪視美華

「在前一晚上，實習夥伴和督導去美華家拜訪在家的小兒子，希望能夠先初步談家裡衛浴設備的修理，至少初步解決美華自 6 月以來的失禁問題，換來連門不開、拒之門外的結果。隔天上午我與宗美去拜訪美華，過程中我和美華聊天到一半忽然聽到用力敲打木門的聲音，有一男子把門推開用不友善的口氣表示對於近兩日拜訪感到不悅，後來我在宗美不斷向大哥說不好意思大哥打擾到你的安撫下離開。離開後我才得知那個男人是美華的小兒子」

在那天之前，我僅在實習夥伴、督導口中聽到小兒子不友善的態度，拜訪當

下充滿震撼與恐懼，同時感覺到小兒子的排斥與自我防衛。回到工作站後，我問督導會不會害怕，順著這個話題督導就開始問我和實習夥伴的感受，我提到對於自己的害怕與恐懼感到軟弱，覺得自己應該要克服和找出應對方式後再繼續下去才是。督導一聽到後直接說：「為什麼妳把情況說成像是打仗那樣，用軟弱形容自己。」話音剛落，我馬上直覺性聊到小時候弱小無助的生活經歷，眼淚止不下。接著督導說：「現在小時候的悅琪在這邊，妳會想和她說什麼」我和自己說：「辛苦妳，我愛妳！」看見孩提時期在生命之流當中，來不及憐憫自己的情況下先學習生存長出生命的韌性，先求生存再求生活。

B. 陷入無助孩童狀態下不得不前行的生命

在上述兩個事件中，從自己面對事情的評價、督導的回應，逐一抽絲剝繭下才知道在原生家庭中，生老病死面前下的每位家庭成員，各有各的無助與無奈，無論是 6、7 歲時左右的我，抑或是大學時期的我，面對死亡接近時的反應，並不完全隨著年歲漸長而得心應手，往往在發生的時候才知道自己準備好面對了沒。當原生家庭中的父母、長輩們不願多談，試圖就此過去的時候，我對生老病死強烈的反應，在冥冥之中影響著自己，缺乏客觀性的梳理與溝通下，我選擇「不分自己所處哪個年齡階段、情境盡可能把能咎責的事情都往自己身上扛，唯有如此才有可生存的目標，讓我可以感覺到生命被我掌控。」

帶著這樣的思維進入到實習場域時，對於那些無能為力的情況下，我忽略事情複雜性和過度要求自己，倒果為因的方式檢討自己是我能做的。「為何不多做一些」，更進一步來說，不多做一些其實是指「不早點把事情當成自己的人生戰場來處理跟因應」。明瞭過後，我開始不把一件複雜的事情看成都要我全部處理跟解決，我就做自己能力所及範圍的事情。發生過後，9 月到 12 月是據點青銀共學團的活動，期間我跟美華互動、留意她與哪幾位社區發展協會長輩熟悉，就把輪椅推在附近，可以跟老朋友聊天。知道美華以前在社區內的福華市場賣水餃跟攤販熟悉，我推著輪椅帶她在市場內晃晃。

美華的家庭我無法改變、沒能力改變，能力所及的就是觀察她的需求、了解

她的喜好，讓她在難得坐輪椅出來的時候跟老朋友敘舊。

五、從「孤僻」的標籤化下，初探獨居長輩渴望人際親近的樣貌

在 2022 年 4 月 9 日號、16 日號首兩次作夥伴老工作坊的過程中，我們定期拜訪的獨居長輩阿何阿公(化名)有參與兩次活動，督導在事後討論中主要談論到是否要把阿何推往群體及活動期間他是否變得投入，當時跟著督導的判斷為立基點來觀察阿公的狀態，在第二次活動期間，跟阿公分在一組時，我扮演推動者的角色，讓阿公可以在群體中多發言。

去年 2 月到 4 月，在認識阿何阿公時就知道他和發展協會的資深志工大哥大姐年齡相仿，但他性格較為孤僻、習慣凡事自己來，只有在社區遇到東吳大學 USR 計畫下的場域實習生和督導時，因關係已久，會主動打招呼，甚至有時候吃飯時會搶著要請客。當時對於阿公口中的「孤僻」理解為處於社區中身為福利使用者被放在社會排除的其中一群人，阿公有意願只是缺乏正向的經驗跟鼓勵而已。

出於這個想法，在兩次參與活動期間到 9 月訪視期間，嘗試邀請阿公參與工作站的活動，在每次的嘗試跟核對阿公的反映下，才發現他的「孤僻」不是我所理解的社會排除層次，而是他在過去生命人際相處經驗下的選擇。在後來幾次的作夥伴老工作坊活動中，阿公有兩次來了一下就走，暑假期間督導嘗試在 7 月 18 日洗愛玉、8 月 19 日煮粥活動，邀請長期訪視的獨居長輩 2-3 位到場，那兩次阿何阿公的狀態輕鬆了不少，以及後續幾次約阿公跟我們實習生一起吃午飯的時候，他的狀態也明顯輕鬆不少，多了許多笑容，習慣跟我們和督導打招呼，聊個 2、3 句，而在面對發展協會的志工們，他則顯得較有自己的界限。

後來，我在去年 2022 年 10 月份訪視阿公時，他表示人暈暈的不想出門，我和他說禮拜一發展協會關懷站可以去，他直接表示跟那邊的人相處頻率不太合。在 10、11 月陸續訪視跟電訪的時候，問阿公日常生活如何過，他提到年輕時交友不慎倒債的過往，有些朋友要來找他他會拒絕，唯一稱得上朋友的同齡人偶爾來家裡拜訪一次，一來就是來吐苦水、罵天罵地發洩情緒，至於親戚間的聯繫，阿公則自認現在的他沒什麼成就，不好意思打擾人家。

從上述互動中可以發現到這位獨居長輩的「孤僻」不見得跟平時在課堂中所學到老人家會遭到社會排除、汙名有直接且強烈的關聯，從認識阿何阿公過程中我不斷地在一次次的訪視中聊天寒暄之餘，以試探跟核對的方式逐步探索阿公不習慣多人場合、自認「孤僻」的原因，不知不覺地認識阿公現有的「關係網絡」的組成。從日常生活的起居關心再到人際互動的認識，延續對長輩日常生活面貌的認識下，我開始在社區實習時留意里辦、發展協會的活動等訊息去核對阿公跟社區組織的關係，詢問在重大節目重陽節、中秋節等與團圓有關的節日怎樣過，成為我關心的方式。

認識到後面，我對阿公的理解是有人際需求，但最靠近他且符合沒有利害關係的人際往來的模樣，大概就是場域實習生跟督導。這邊我想要說明一點，有人際需求的長輩不等於社交能力不足，在頭兩次的作夥伴老工作坊裡頭，阿何阿公可以跟著活動流程互動，大家找他聊個幾句，他可以說上兩三句話。總結上述所提到相處經驗累積與分析，從獨居長輩的人際需求可以再更細緻一點來說是怎樣和長輩一起探索、創造「理想人際關係的樣貌」。

理想人際關係的樣貌，不光只是訪視關懷與否，不僅侷限於長輩所涵括的對象，還包含場域工作者、實習生們對長輩、對自己理想人際關係樣貌的探索。對我來說，在 2022 年 2 月到 8 月據點隔周五活動尚未啟動之前，獨居長輩的訪視是我除了督導分派其他事務外，是最直接學習跟社區居民接觸和磨練與個別對象發展關係、社區生活面貌的認識著實是不錯的起點，有了前面 2 月到 8 月磕磕絆絆，在一次次訪視中不斷勾動著阿嬤的相處經驗、以我自認為是問題的解決導向為前提，逐漸摸索不帶著特定解決目的，以日常生活發生的事情自然推進關係的狀態。

督導偶爾補充長輩生活照顧情形的資訊，協助了我場域和長輩相處狀態越來越放鬆、越來越清楚自己在長輩聊天當下的工作目的。工作目的泛指從長輩相處過程中開始不僅以滿足個人與長輩關係互動來往聊天愉快為主，而是開始從對話中思考可行的合作互動方式，跟青銀共學的元素。舉個例子來說和阿秋(化名)相

處過程中發現到，她對於別人注意到她日常習慣中的小細節會特別在意跟開心，因此在日常訪視中關係可很快拉近。



第四章、做一件事到一起完成一件事

第二章節提及我在第一次實習的迷惘、不確定，還有對社區有限的理解與認識。與此同時對於自己無法發起獨立的方案行動感到自卑。在 2022 年暑假期間，我申請了第二次仍留在福華社區實習，剛好學妹安安邀請我加入她在社區的微行動計畫，提供了我探索行動的機會。

第一節、阿嬤ㄟ好食間：投入社區食譜蒐集計畫

實習前期的迷惘與不確定中意識到我對社區有限的理解與認識，恰逢 2022 年 4 月到 6 月疫情的緣故暫停到場域實習。在 2022 年 6 月的我，有先前參與場域實習經驗的累積，讓我慢慢地接受在場域當中那種不確定、且看且走的感覺。處於較能進入狀況，別人問我在做什麼可以說出動機、心得、收穫的程度，然而對於自己想要發展甚麼、行動什麼依舊沒那麼清楚。

尤其自 4 月到 5 月因疫情升溫的緣故，原定持續舉辦的「作夥伴老活動」暫時喊卡，有些開始有初步認識的獨居長輩也暫時沒持續訪視，也沒那麼確定自己究竟能否主動去訪視。此時我對福華里、康福社區發展協會的認識主要是從場域的社會工作者列出的事務下開始。像是踏入實習場域開始宣傳的作夥伴老工作坊課程中間接知道福華里為人口老化的區域，從工作坊參與人員中多數屬於在地組織「康福社區發展協會」的資深志工大哥大姐，社區老故事的蒐集認識長輩口中的福華里以及劍潭整宅的故事，知道周遭環境的變遷初步瞭解這邊的發展脈絡；（此時尚未有深刻感受人與環境變遷的關聯，僅覺得那是離我們很遠的時期）與獨居長輩的訪視相處中認識在地居民的部分樣貌，有點貼近卻不算貼近，總覺得自己像個半隻腳踩進社區的門外漢。

緊接著，隨著第二次實習申請日期越發接近，只能勉強地擠出我在參與活動中的經驗多延伸一些，具體怎麼做腦中可說是一片空白。這是在 2022 年 6 月時所寫的實習目標：

延續社會工作知識方法學習與實踐，期待發展自己使用理論、方法取向。除了課堂所學外，探討是否能藉此運用自身過往歷史系知識技能所學發展出社區工作，進而挖掘與社會工作的關聯。

- (1) 以實務現場的投入期間所見所聞，在目前、之後的社區活動中包含志工培訓、老故事蒐集、長者訪視等主要內容探索自己所關心議題，針對議題我可以在社區發展成什麼樣的行動。
- (2) 與社區獨居長者的關係往下發展，對於自身、長輩們產生什麼樣的影響。
- (3) 前列三項內容，發展自我批判反思、自主學習能力。

甲、至於論文的撰寫關聯方向，我則是這樣寫：

「期待這次實習當中發現自己有興趣的議題，進而發展方案投入書寫心路歷程。目前想要從福華里老故事的蒐集著手，探索帶給社區工作的意義。」（2022年暑期實習申請）

從當時撰寫的內容中可以發現在我茫然的情況下，不斷希望自己能夠在社區發展成有規模、連續性的方案行動。當時我對自己的判斷是理解不夠、心有餘而力不足、能力有限，比起獨立開發一個方案，我更需要學習的打開視框從居民的視角認識社區與之交流。恰好當時我有認識的學士班學妹安安打算在福華里實踐社會設計課程¹的社區空間需求的調查方案，邀請我參與其中所以我就答應了。

一、行動初期的共識討論規劃——且看且走，整合場域實習經驗

起初安安是想做社區空間需求的調查，我僅是說明在這邊實習的發現跟釐清，藉由跟安安分享想法概念，在空間運作期待能達成共識。希望長者可以共同做某件事情，在凝聚感情之外在「做中學，學中做」獲得成就感，從這共識出發，初步想了兩個提問方向：

¹ 社會設計課程，課程全名為「社會、設計與族群共好實踐」為「老士林新共生--跨世代社區慢老·東吳大學社會責任實踐計畫」下所規劃的通識課程。帶領課程同學一起探討何為社會設計原理，社會為何需要設計，及如何運用社會設計概念，並在生活的議題中發展出具創意的解決提案。課堂著重在練習建構族群共好的願景、精準定義議題、設計方案與發展，並以實測的方式體驗及進行方案調整。

- (a) 透過不同的活動有其他樂趣。
- (b) 詢問長輩有什麼樣的活動可以延續年輕時的感覺。在第一次的實習過程中對福華里的印象在於老人很多那就盡量吸引多些老人參與活動，於是往長輩以前年輕時的活動興趣為主。

這兩個方向呈現了當時在 6/23 號時還在實習的我對於提升社區長輩參與舉辦活動的想法，有部分原因跟作夥伴老工作坊宣傳挫折經驗有關。在 2022 年 3 月時，我和實習的夥伴們採取多個宣傳方式(詳見 15 至 17 頁)，但是最後參加的人僅有一個從宣傳管道接觸，其它成員皆為社區發展協會資深志工，即使以東吳大學 USR 計畫之外部單位進駐社區幾年餘，仍舊難以拓展其他居民。

社區發展協會資深志工基本上他們出發點是幫助我們為導向，不見得覺得活動好玩、吸引他們。有鑑於此，若想增加多點新成員參與活動，可藉著自己的觀察發想，或許可以從社區長輩熟悉及感興趣的著手設計，也期待從這次行動讓大家知道實習單位，對當時什麼都不懂和能力不足的我來說，至少在這件事盡己所能，把場域經驗貢獻出來也好。

進行社區微行動了解社區空間需求的階段中，我們原本想透過問卷訪談來進行，預期訪問社區長者、中年人、小孩等三個年齡區段為主。雖然社區長輩居多空間需求方面不免俗以長輩為考量，但我們還是可以嘗試往下拓展在不同對象的發展。同時我有跟安安提到之前的經驗宣傳活動經驗較難接觸到中年、小孩，表達出我對問卷訪談樣本數成功蒐集的擔心跟疑慮。擔心歸擔心，最終我還是決定按著安安的想法走下去看看，之後就對於費用如何花在吸引人接受我們問卷訪談。

進行社區微行動了解社區對空間需求為何的階段，我們原本設計透過問卷訪談進行，預期訪問社區長者、中年人、小孩等三個年齡區段。雖然社區長輩居多，空間需求方面不免俗以長輩為考量，但我們還是可以嘗試往下拓展不同對象的。同時我有跟安安提到之前的經驗宣傳活動經驗較難接觸到中年、小孩，表達出我對問卷訪談樣本數成功蒐集的擔心跟疑慮。擔心歸擔心，最終我還是決定按著安安的想法走下去看看。

跟督導討論的時候，遇到了一點狀況。我、安安、督導在線上第一次討論的時候，督導有提出一個問題，但我和安安尚未聊到那個部分，因此我們的回答口徑不一樣。在事後督導把我留下提醒我要進入狀況，說我跟她沒討論充分。當下有一度不知該如何回答跟解釋，只好說 OK 知道了結束這場對話。在 2022 年 12 月 28 日回想，一方面是很怕如實說出和安安的討論情況，督導不會接受反而覺得我就是在找理由，另一方面是我不知道當面坦承自己與安安沒溝通到這部分究竟會被怎樣理解。這是實習以來督導第一次這樣跟我講話，比起坦然說出自己的限制，更害怕被誤認為就是個消極沒有幫到忙的人。

與督導對話過後，我開始覺得把督導認為我與安安討論時，沒有將自己前面實習經驗為基礎的想法充分提出，而是隨著安安規劃而走的疏失，也就是面對自己沒想到的地方，把習慣自責的心力轉為留意內容，提醒即可。畢竟，這件事不是我一人獨自面對，事後我有跟安安開誠佈公地說出需要幫忙什麼、注意什麼，以累積合作經驗。漸漸地，只要我們彼此執行上有困難，相互告知，互相支援。

二、一波三折，另闢蹊徑：社區食譜蒐集計畫

社會設計課程的行動持續發展著，在確定詳細問卷內容方向之前，安安在 2022 年 10 月 1 號星期六恰逢我跟其它實習夥伴在福華市場宣傳成立不久的據點空間「劍潭小客廳」（於 2023 年 6 月改為「後港小客廳」）的活動。當天下大雨，人潮不多，跟我想像中假日去南門市場熱鬧場面有不小差距。再怎樣賣力吆喝著，民眾們幾乎都是以自己舒服的方式買自己想要的東西。有些前來我們攤位互動的人基本上都是康福社區發展協會理事長霞姊認識的老朋友，當天舉辦二手衣活動也是協會大哥大姐捧場。

當安安看到假日公園、市場人潮不多，大部分的人匆匆來訪後離開，對於社區空間需求調查執行與呈現有一定難度，後來督導提出換計畫——社區長輩私房菜。源於他想知道平時有煮菜習慣得社區長輩們，是否有所謂的私房料理，進行蒐集。於是安安決定改變計畫，拍板定案。換計畫對我來說反而鬆了口氣。覺得事情變得簡單些之外，這個時期我和長輩們在前面活動經驗累積了一定的關係基礎，比

如在 2022 年 8 月末與 9 月期間，作夥伴老活動第三次舉辦時與協會中的阿珍、汪老師開始聊不少話題；三腳渡活動期間發現自己過去學科所學打開了我對於長輩時代景物變遷有一定程度的同理跟好奇心，無意中開啟了我跟他們之間的話題；以及在 9 月初第一次共學團開會時協助長輩寫表單等一些看似瑣碎的事情，長輩不知不覺認得了我這張臉。於是在 10 月初的時候我、督導、安安先去汪老師家拜訪開啟了第一次學做菜。

第二節、阿嬤ㄟ好食間：以煮會友，個別關係的建立

安安對場域的認識有限，我在場域的經驗可以互補。不知不覺中在食譜計畫中開展出意想不到的種種。起初抱持著蒐集社區食譜走個流程的心態進行計畫，沒想到與長輩們互動過程中帶給我豐富的收穫。接著，我以六次煮食經驗盤點裡面的發現，在此之前先介紹本次計畫主要三位主廚：

a、汪老師：約 80 歲，目前是社區發展協會資深志工，交友廣闊沒有她不認識的人。出身於苗栗農村家庭。透過別人介紹與外省人老公結婚，落腳於社子。婚前不會煮菜的她，向眷村太太們學做包子、麵食，漸漸的煮出興趣。

b、霞姊：約 78 歲，目前是社區發展協會理事長，熱心投入社區公共事務，願意把所知所能分享給實習生知道，與周遭社福單位、市場攤販很熟悉。出生於農村家庭，自小就要學會砍柴煮飯，在疫情之前發展協會關懷站的飲食出於她的巧手。

c、阿珍：約 70 歲，目前是社區發展協會資深志工，與丈夫開一間在地水電行是客人、鄰居聊天串門子的好去處，熱心助人、心思細膩的她，在據點提供湯品、食物給大家吃，只要知道實習場域缺什麼、二話不說直接衝回家友情贊助。

三位主廚是康福社區發展協會資深志工，也是家庭煮婦擅長各類料理。只有我們想不到，沒有她們做不到，對她們來說沒有所謂的私房菜，每一道都是她們的家常拿手好菜。我和安安都是直接跟她們學做菜、蒐集食譜、約時間。以下是

六次學料理過程的觀察：

(1) 麻油雞湯(主廚：汪老師)

多虧了這次出門採買才有機會在 10 月 19 日上午快 8 點左右第一次去士林市場，只是沒想到這次發生了美麗的錯誤——沒帶手機的汪老師提前出發，已在市場逛了一段時間。頓時間，我和安安還沒開始買食材就先在幅員遼闊的士林市場找汪老師。當時我擔心歸擔心，但是相較於安安的緊張怕出錯，我顯得自在許多。甚至在邊找汪老師的過程中，花些心思記下士林市場的蔬菜區、賣雞肉區、海鮮區等，不愧是量販菜市場超多攤販的。後來在一處賣菜的攤位看見汪老師趕緊進行當天的食材採買。

有了汪老師的帶領，不知不覺知道很多知識，包含要挑雞選土雞，因為肉雞會有腥味和看見較便宜薑晚點可以去買。回到福華市場跟我們說這攤的麵線比較好吃、米酒要買貴一點的比較好等。在接下來的煮菜環節，她從雞怎麼弄、加入米酒比較好等，都有她自己的獨到見解。做完之後，我邀請社區長輩小冬下來跟我們吃麻油雞，社區發展協會理事長霞姊也來了，大家一起分食，剩下沒吃完的就各自打包。

這次的學煮麻油雞對我來說除了料理的學習外，更重要的從自己跟安安與汪老師之間的互動跟分享中，感覺到面對同件事但經驗卻不同，透過提問與交流中讓社區食譜的活動不單單只是任務取向蒐集作法、食材份量怎麼抓，反而促成代間交流跟理解。像是我們和汪老師一起邊逛士林市場實，我好奇地問她有很多攤位賣薑，為何選擇這攤買，汪老師表示說她逛得差不多時，這時期產出的薑價格比較起來，這邊賣得比較便宜。料理過程，當我不懂麵線為何要先川燙時，汪老師會耐心解答我的疑慮，最後我問她今天給我們幾分時，她會大方的說著 100 分。之後跟她說之後要教什麼料理時，毫不猶豫的答應。汪老師露出開心的神情答應我們時，努力有被看見的感覺很開心。

這次的聊天有趣之處在於霞姊會分享自己在社區發展協會煮菜經驗、連帶介紹到誰誰誰也很會煮，就這樣阿珍炒麵、霞姊滷肉的搭配就誕生了。除了跟汪老

師之外，小冬阿嬤(化名)聊到自己煮什麼料理之類，只是當我開口想邀請她要不要參與煮菜的時候，她會以「每個人的口味不同」委婉拒絕。

(2) 米糕(主廚：汪老師)

這次的煮米糕在 11 月 9 日，有趣的地方是汪老師自己在家先煮好一大份。食材部分有自己的堅持，比如金桔是上周剛好去金山買回來、冰糖吃了不死甜較白砂糖健康、雜貨店賣的乾貨不見得都是新鮮的等。當時工作站還沒有油、鍋鏟等調味料跟廚具的時候，汪老師都會自備。這次的米糕是她自己發明，聊天過程中提到小時候記憶是尿床喝米酒就不會。或許是越來越熟悉的緣故，汪老師沒有像前一次那樣凡事先示範。這兩次的相處跟汪老師像是一起「玩」成料理。

(3) 炒麵(主廚：阿珍)

在 11 月 23 日跟阿珍、阿月學做炒麵時，發現阿珍、阿月跟我們互動的方式偏向是口頭指導跟簡單示範。跟汪老師想到什麼就想分享的風格不同，阿珍跟阿月會邊帶著我們邊提供一些簡單的知識補充。就像切胡蘿蔔方式有很多種，哪種是裝飾、哪種又是炒麵用。當我在切肉的時候，阿珍會用明確具體的形容讓我知道切肉用刀的差異，比如：壓、推。整體下來感覺到就像兩個和藹細心的長輩在手把手鼓勵我們嘗試、學習，很跟著我跟安安的学习步調走，在煮菜經驗中發現到阿珍是一個待人細心的長輩，細心不僅限於對社區長輩的照顧還體現於教導做菜。

(4) 紅燒肉(主廚：霞姊)，及想見未來行動的可能

在 11 月 31 日不知怎麼回事，原本人煙稀少的料理教學居然多了很多人很熱鬧嗎。感覺不像是學做料理，比較像在共餐。那天上午我跟安安和霞姊去福華市場買菜時，可以感覺到她與市場攤販很熟，與汪老師考量價錢去士林市場不同，霞姊則認為發展協會長期借用市場場地作為周一關懷站使用，回饋福華市場是應該的。買料理的過程中霞姊除了告訴我們食材有哪些去哪買之外，她會特別跟我們提醒怎樣核銷開收據等活動細項，幫我們在行政流程上留意。我心裡想說果然是發展協會理事長。

或許有了前面幾次煮菜經驗跟概念，我跟安安對於料理提問較少，但我有在好奇的時候還是會問一下醬油怎麼選。印象深刻的事情反而是那天隔周五活動的原班人馬都出現了，後來從其他長輩口中才得知每次學煮菜她們都會互通消息有無，一個揪一個，一堆人都來了。幾次經驗的累積下，我跟安安對流程有一定的熟悉度，煮菜過程中我反而可以花其他心力觀察其他長輩。有部分性格比較內向的長輩剛開始坐在椅子等著，這讓我想到之前在共學團隔周五 10 月 7 日汪老師教包水餃活動後，大家討論到有些長輩比較被動。

把這個反映放在心上，所以我決定試看看邀請和萍在霞姊跟安安備料的時候可以用我的手機試看看幫忙拍照，在教了幾次後和萍就會了，並且跟我說原來就這樣啊！從這件事再加上之前 11 月 8 日隔周五活動去士林官邸看花的時候，帶著和萍踩著不同木料組成的地板跟盪鞦韆下，發現印象中性格內向少話的長輩有願意嘗試新事物的一面，有時候可能只是身邊比較沒有我們年輕人去教。雖然我原先帶著鼓勵自主的態度跟她互動，無意中拓展了我對和萍的認識，瞭解到長輩們看來的被動，不見得是這回事。

另位性格內向的長輩，有次我在大家吃得差不多後，看到她在洗碗，就順道邀請她要不要跟我一起洗碗，她立刻答應，隨後跟她邊洗碗邊交談過程中知道她喜歡洗碗。這兩段經驗提供了我一個想法是之後維持據點運作時，除了流程規劃與分工外，其實我們可以成為他們之間讓事情發生的催化劑，可以讓長輩們看到被視為被動的長輩，被我們看到更多共參與和一起做事情的可能性。

當天整體聊天氛圍輕鬆自在，教煮菜甚至是煮菜共餐這件事不只是存在供餐、被服務者的關係，有時候因為一道料理產生交集，有時是聊著各自對食材、料理方式的見解有所交流，有時是聊著以前往事，就像那天老唐跟班長聊著當兵趣事（以前當兵在本島或外島，武器怎麼使用），在那當下大家就像坐在家常飯廳聊天的感覺。慢慢地，我好像能夠想像得到，之後這邊空間運用其中一種可能性是大家想好菜單、收個簡單食材費用後，透過料理大家聚在一起話家常。有時候有些獨居長輩不喜歡太多人到來，可以開時段專屬給他想要在這邊做菜，或者跟我們

這些學生、工作者只是聊聊，或者探索更多可能性。

(5) 白木耳甜湯(主廚：汪老師)

在 12 月 7 號輪到我跟安安要和汪老師一起「玩」成料理的時間，食材方面都能在附近的雜貨店買到，除了蓮子是汪老師委託鳳珠從迪化街買來，白木耳甜湯其實相對容易但需要花比較久的時間熬煮。光蓮子就要煮快一個小時以上，白木耳如果要煮給長輩吃的話也要煮爛些。整道料理下來大概花費 2 小時左右。有個趣事是汪老師覺得工作站鍋子太小了，於是又回家拿鍋子。

跟汪老師學煮菜的三次經驗，逐漸轉變為以料理的名義敘舊聊天，煮菜比較不像前面 2 次是重頭戲。在這次跟汪老師聊天的內容變深了，她表達出喜歡跟年輕人一起玩的想法，汪老師單純覺得跟年輕人一起互動沒有所謂的利益關係，跟老人家只能聊老人話。在煮白木耳甜湯的時候，汪老師向我提到偶爾在公園遇到 90 幾歲的老人家身體狀況下滑、心情不好等，談論到老化發生時身體、心理狀態的下滑，但是，汪老師不同，我和汪老師相處這半年來，她會聊到自己以前行動方便的時候可以去爬山跟師父學氣功、哪邊可以出去玩都可以出去走，近年來因她心臟裝支架、腳有開刀走路行動沒那麼快，即使如此，她仍堅持每周日去士林市場推著她的菜籃車(她稱之為老爺車)去買菜，路上遇到認識的人就會打招呼聊天幾句，同時，每次跟她煮菜時的出奇不意，讓學做菜過程增添許多趣味，她是位有趣的長者。

(6) 糖醋蝦(主廚：阿珍)

在 12 月 14 號阿珍老公因為臨時有工作在身所以由阿珍出馬教學，在市場和阿珍隨意聊天過程中無意中得知阿珍學習做菜是在結婚後由老公教，阿珍都說他老公比較厲害。這次的食材購買速度快，一到工作站除了去蝦子腸泥需要交代外，其他切蔥薑蒜對我和安安來說已算上手，阿珍不吝稱讚我們的進步。當糖醋蝦完成後她維持不居功的態度，反而肯定我跟安安的努力。

那天汪老師、鳳珠也都來試吃口味，感覺這個學煮菜活動要低調好像有點難度，只要在這個空間做什麼事情，漸漸地的長輩們都關心了起來。

(7) 滷白菜(主廚：霞姊)

在 12 月 24 號學做最後一道菜，滷白菜考量以當天市場有的食材為主，她甚至帶我們去雜貨店把很多事情盡可能都先買起來放在市場那邊。

煮菜烹飪過程中才發現滷白菜比我想像中來得容易些，可能是做菜概念越來越清楚的緣故，所以做菜速度可說是越來越快，聊天的時間佔多數。

(8) 小結：個別關係的建立，進入她們的生活中看見較為複雜的人際利害互動

除了共作事情的可能性外，我想特別提到從這次發現社區發展協會長輩間看待彼此的成見，汪老師以及參與社區活動這長輩對於同齡人聽到不用錢的就一窩蜂過來，且經濟條件優渥者撿便宜的行為很是反感，以她們的角度來說我可以理解，以我的角度來說，單純只是我們學做菜量不小心煮太多，我會找住在附近熟悉的長輩分食，並不是誰有權力找誰來而導致資源及權力集中在誰身上。

從這邊我才知道這個行動已經在社區發展協會志工們之間聊到，與此同時也發現到在社區工作做的任何事情牽一髮而動全身。對我來說只是出於分食找熟悉的長輩分享的行為就會因長輩們之間解讀不同，且並未直接核對確認的情況下產生這樣認知落差。這也是為何後來我在隔周五活動時在跟鳳珠、汪老師聊天時有時特意帶到會員、服務對象並非如她們所想，有機會眼見為憑而不是先入為主，聽到後她們會和我分享觀察到會員們的變得活潑、有進步。

此外，我也發現社區發展協會裏頭志工跟會員之間資訊落差，被歸類為會員(服務對象)的長輩在學煮菜活動不會被發展協會志工事先告知，因為協會志工大哥大姐們認為這是我和安安私下要向他們學習，而不是煮一堆共餐給大家吃，頂多透露給同為志工的人。有時候在思考說究竟要不要說清楚講明白，但是各別說容易產生不必要的誤會，所以我個人期待如果以後跟社區有關的活動可能都要先說清楚，不然產生不必要的誤會讓人以為刻意排他。

我沒意識到我們的社區行動，已經成為長輩們日常生活的聊天話題之一，才驚覺到我們在這裡所做出的舉動，她們都看在眼裡。有擔任志工經驗的長輩，一方面會以過來人的身分替我們著想，將我們行動性質視為私下的個別行動，而不

是公開的共餐活動。另一方面，協會長輩們把志工與服務對象關係劃分清晰，服務對象被放在需要幫助的角色，志工則是負責助人，把一切事情安排妥當，做到周全，能幫多少是多少。在往後的行動，除了留意社區行動對長輩們的影響、觀感外，還是要不斷地認識差異，理解發展協會志工、會員們的想法。

一、青銀互動方式的探索：差異帶來互動火花

在這幾次下來中發現煮菜活動是個容易與不同背景的人交流的好方式，以單次來說可以設計社區長輩生活圖鑑——料理篇，帶著大家以長輩的視角認識她們如何挑選食材，以及背後的故事，進行所謂的青銀互動，意即年歲漸長的長輩們健康跟行走不復以往，身體條件雖然限制了選擇，但身為後輩的我，對於長輩主煮菜故事經驗談感到興趣，透過長輩的教導的智慧，加上這些晚輩所擁有行動力，相輔相成。如果未來活動對象是社區長輩們的話，可以大家一步步從討論菜單、食材採買、料理烹飪、清潔等項目一起討論分工，就像來到一個熟悉的地方，話家常聊著熟悉的用語跟共同經歷。

因長輩間的生長背景時空的不同，反而能夠激盪出不同的火花。從長輩們身上使我想起母親，母親與長輩們沒有高學歷，皆擅於從生活中累積經驗，變成自身智慧，支撐著一個家。

二、反思 USR 計畫青銀互動、老士林共生的精神實踐

回到活動本身來說，有 USR 的社會設計課(通識課程)，提供機會讓非社工系以外的人進入社區，在課後有興趣社區實作者，先以 1 萬 5 千元經費做為行動基金。安安從課程中有這次行動機會，起初活動設置偏向督導跟安安合作方提供指導跟執行建議，社區需求調查結果不如預期時，督導提出可以換個方向進行。此時我發現督導身為社區工作者的經驗作為討論的力量基礎，在這樣的情況下決定換方向是理所當然的決定。逐漸地我累積了一定的經驗跟熟悉，很多事情可以獨立操作後，社區食譜蒐集行動的目標跟我們初期單純做個食譜的想法不太一樣，每次跟長輩的互動中都獲得啟發，我才開始注意創造各自生命經驗交流的機會。剛開始目的只想著下一道可以是什麼、誰可以教做菜，最後的文字記錄與整理後

完整一本食譜，但隨著三位長輩們買菜、做菜，全然投入地相處著。除了把原定的內容做好外，互動中才發現不同生命經驗的交流並非那麼遙不可及。做菜是一個很好的切入點，伴隨著生命經驗的交流，提供了我們重新檢視自己與長輩所處環境的差異，習得經驗的不同後，開始相互欣賞跟肯定自己。

USR 計畫推動方向為老士林新共生，當初在社區食譜蒐集計畫時，其實沒刻意往這方向去想，但過程中隨著跟長輩相處熟悉後，漸漸找出推動其他活動的可能性。以我的經驗來說，從一個模糊不確定，到後來，自己在過程中就是在做行動的嘗試，幫助安安在與長輩互動時，可縮短磨合期，我在目前辦桌活動籌備、行前說明準備上更為上手，不用一直問督導怎麼做之類的。

三、與督導合作關係互動的反思

在這過程中我透過實習場域同期進行的據點活動讓我跟長輩關係建立變深，舉凡長輩約時間、聊近況、討論活動等工作我皆能獨立操作且漸入佳境。督導參與到三次學做菜，不太會干涉進行過程，大多數的時間由我、安安跟長輩互動。我抱持的想法，督導會自行評估參與程度、是否討論行動後續，我們這邊全心投入學做菜蒐集食譜即可。與此同時，這樣的進行方式伴隨著我的困惑。那就是當表達建議跟立場時督導主要窗口以安安優先，可是當問到內部合作情況又會期待我要回答清楚。面對這樣情形，選擇當面告知盡量告知，有最新近況，隨時更新在群組裡。在大家事務繁忙的情況下，明確分工、各做各的合作形式，至少確保事情都能完成。

第三節、阿嬤ㄟ好食間：一同完成一件事的青銀首次嘗試

2023 年 1 月 15 日、16 日為辦桌圍爐籌備和舉辦的時間，也是場域首次以「青銀共作」的方式進行。活動緣起是我和安安在食譜蒐集計畫期間發掘不少家常料理，督導提議辦個圍爐活動，讓大家可以吃到長輩們的料理之餘，一起同

樂。流程規劃乃參考三位主廚長輩與我們互動的經驗(詳見 34 頁至 37 頁)，擷取青銀互動元素作為 15 號籌備流程。

15 日流程

時間	備料	器材	備註
0830-1000	市場採買 - 士林市場：汪老師 - 福華市場：霞姊	- 購物袋 - 容器	
1000-1030	前往福華工作站		食材再次確認
1030-1400 (含午餐)	備料 1. 切蔥、薑、蒜、洋蔥 2. 滷肉 3. 豆干、紅蘿蔔 4. 高麗菜切絲 5. 白菜洗淨切大片 清洗鍋子、別名牌加工		

在事前工作的準備中，主要邀請汪老師、霞姊、小冬。這次對我的意義來說是頭一次與長輩以「一同完成一件事」為前提下的合作關係(先前在隔周五共學團的作為活動提供者、社區食譜蒐集計畫中的作為方案計畫執行者)，此次是能夠自行決定活動方案的後續發展，長輩的回應與建議做為參考。辦桌圍爐活動有基本流程架構支撐著，然而料理烹飪順序與規劃順序並非按著流程走，依然神奇的在當天預期之內把料理完成，長輩們發揮過往烹飪豐富經驗的支持，大顯身手撐起了辦桌圍爐活動，有了她們在，我們第一次舉辦過程中常常忘記這個、忘記那個的時候，二話不說直接去家裡拿東西支援前線。接著下來，我依序往下談論 15、16 號過程中的發現與反思。

一、2023 年 1 月 15 日活動：向長輩學習

(a)士林市場：跟著長輩去買菜

當天上午去買菜的時候，小冬奶奶、汪老師、我、實習夥伴，和學妹們一起去士林市場買菜，去的時候搭乘汪老師習慣的小巴過去，趕緊把握時間去買蔬菜與雞肉，士林市場為大量批發性質與福華市場的價格可以差至 2 倍左右。一進去市場門口可說是汪老師的主場，哪邊賣洋蔥、蔥較便宜，白菜大小與原訂購買顆數換算、買雞肉時怎樣跟老闆殺價，都是汪老師帶著我們去完成。採買過程汪老師走路步伐變快，與先前在社區食譜蒐集計畫時，和她去士林市場買麻油雞材料的步伐悠遊自在的感覺有所不同。只要跟汪老師說買哪些食材，她會記在心上，根據過去經驗去找出較適合的店家與合理的價格購買，當時印象深刻的是一把很多的蔥 50 元她想都沒想直接買下去，高麗菜原定買 5 顆後來汪老師看到菜販賣的高麗菜個頭大改買成 3 顆。

小冬跟我們去買菜的時候很開心，聽到我們缺環保袋裝菜，小冬不猶豫的直接答應我們，後來在雞肉攤漫長的等待時間，小冬主動開話題與學妹們開始聊天，很是熱絡。除了採買所需食材外，汪老師主動提供米酒、老薑以備不時之需，食材費用到時候再跟她算即可。

整個過程下來最初目的僅是採買，其餘的互動與觀察都是在採買過程中的發現所衍生出來，汪老師的步伐帶領我們有效率的買材料是我在這次採買過程最大的發現，尤其當我們對於士林市場不熟悉的情況下，更是凸顯出她老到的經驗提供莫大的幫助，省下了我們像個無頭蒼蠅般的亂飛。小冬主動開啟話題聊天是我最大發現之一，當天除了我、實習夥伴外，學妹第一次過來劍潭整宅協助的同學，當小冬可以跟學妹主動開啟話題的時候，我的內心很是開心，與此同時提醒了我，場域當中不只是我們在學著怎麼跟長輩相處建立關係、長輩們也有自己跟人建立關係的方式跟步調。

(一)、長輩共事關係的需求觀察

在我的個人經驗中，認為人老了很多觀念、想法會跟不上，與家人間的衝突

裡，看見價值觀的落差所帶來的矛盾與衝突。身為晚輩的我在看待他們的時候，只看見「老」，卻沒有真正接受「老化」帶來的身心影響。如何在活動設計調整為符合長輩需求，就非常重要。這邊即可以回應下段我的發現，以及起初對採買進行的想像。

原本想像是參與活動籌備分組後，一到市場就專注於食材採買即可。長輩所扮演的執行角色，我、實習夥伴做為拉主調定位。當天進入市場發現長輩們更像是「組長」的角色，我和實習夥伴在當天自然而然負責起食材清單、價錢紀錄，學妹和小冬一起聊天、幫忙揸食材推菜籃車，很多分工都是在當下直覺性的反應下不知不覺下完成了，也是在這樣的過程下看見長輩不同的面向，在老化之下看見她們的性格特點。

活動設定上，哪些長輩有意願、適合放在哪個環節的參與，並不是一次兩次的口頭聊天確認即可，回顧從食譜計畫到辦桌活動 15 日備料環節的討論，哪些長輩可以一同參與，我的判斷順序依序為：在食譜計畫中我較長接觸的且有一定認識基礎的長輩、過往隔周五活動以及長輩聊天中發現被貼上刻板印象的長輩、隔周五活動期間與整宅實習生與工作者都不熟悉的長輩、不喜參與團體活動但有定期訪視有一定認識基礎的獨居長輩。

當初只想讓更多長輩透過辦桌圍爐活動的參與下讓其他長輩的可能性被看見、不只有被視為「撿便宜才來、被服務的對象」的印象，再來是提升平時連實習生、工作者不那麼注意的長輩能見度變高。小月是在去年 2022 年 9 月 23 日幫里長送餐的時候的其中一位列冊住戶，她居住整宅快 2 年，對於周遭活動參與訊息不清楚。我和實習夥伴在送餐的時候向她推薦我們隔周五活動後，只要有通知周周都參與，但有一、兩次我們都忘記提醒她要來，導致她錯過活動。因此我也想在這次邀請她參與辦桌圍爐籌備活動，詳細要做甚麼就看情況而定。

說實在話，這兩天活動設計我並未對長輩們有清晰的定位而特意設計，但依前面所寫的排序，有意無意中就會被我擺在協同執行位置上，既保有彈性也不至於讓活動有突發因素而開天窗，活動架構還是以我們為主。這些長輩們雖然活力

十足、喜歡跟我們互動聊天，但不得不考慮到身體情況下滑一定程度影響到參與意願。例如 16 日辦桌圍爐料理烹飪部分對於部分長輩來說覺得自己年紀大了做這些太有負擔，這個時候就不適合硬要有參與感而忽視長輩的意願和狀況。

(二)、舉辦活動的新嘗試：不確定下去執行

此外，我當初的立意點只是想要多點長輩可以參與，頭一次籌備辦桌活動，對於鍋碗瓢盆從哪借確實帶給我不少煩惱，詢問長輩能否出借出，採有就開心、沒有就沒關係的心態，過程中不知不覺長輩就一口答應、約時間看尺寸大小合適與否，間接知道長輩的生活軌跡。比方小曲冬家中有數十個鍋子源於丈夫在世，過年會帶著一群單身漢的同事們前來家裡過年，已備不時之需。

第一次跟他們對話以討論活動確認項目為主，有別於先前作為活動執行者輕鬆聊天及發展個別關係認識長輩。這次的活動籌備，我不斷地擔心青銀共作呈現不如預期，是否會影響往後活動常態發展方向，像是對於長輩們作為工作人力投入參與情況的判斷、工作項目分工的執行。故我嘗試於執行過程中，不斷檢測長輩間的合作關係嘗試。為以後相似性質活動鋪路。

為了確保事情順利，我能親自拜訪與確認，並以借東西之名進行訪視關心。籌備日將近，打電話向長輩確認的時間跟內容，同時間擔心帶著任務取向、目的性太強的對話讓長輩有被工具化、利用的感覺。在場域跟長輩們相處一段時間，彼此間的關係可以到跟我分享近況、家人、早期鄰里互動故事，有這層信任關係，但仍不免擔心是否讓她們感覺到被利用的負面感受。

(三)、與長輩約定時間：信任關係的反思

邀請長輩共事環節除了市場買菜外，當時我有約阿珍拿鍋碗瓢盆、小月跟我們一起參與備料，原定約上午時間的我直接忘掉，直到看到中午左右阿珍在群組找我的時候才想起，小月我也是到中午休息時間才去找她。我個別與阿珍、小月碰面時，她們都把時間記得清清楚楚，我頓時對她們感到非常不好意思、愧疚不已，當下我只好說市場採買耽誤到就沒注意到時間。錦月與阿珍這兩位長輩都是願意包容與理解的人，她們都說沒關係、沒事啦。小月方面我原本跟她說上午買

菜完之後去找她，結果我害她等那麼久，後來我下午休息時間邀請她要不要跟我們一起時，她表達出自己有類風濕關節炎不方便。後來隔天辦桌圍爐還是有參與。

在下午時段我們分成兩組各別去阿何阿公、小冬家拿鍋碗瓢盆。阿何阿公組表示說打手機沒人在，在家門外沒人理會，後來我在過年期間打電話關心阿公的時候才知當時實際情況，阿公說那時手機故障、人有在家，後來有請人修門鈴，之後可以從家門口看拖鞋有 2 雙代表在家來判斷。

上述兩件事提醒著我「一諾千金，不辜負他人信任」。因個人因素忘掉與長輩原有規定時，真誠面對與承擔很是重要。體會到社區場域的第一次嘗試極有可能成為最後一次嘗試，包含關係建立過程上禮節、處事態度。綜合兩次實習經驗下來，也發現社區場域看似能做事情很多，實際上能做多少、預期效果、規劃，除了考慮計畫經費的運用外，有賴於在地人員的協助。包括參與活動人員的招募、人脈資源的使用、在地組織服務實際情況的了解，這些都需要與在地組織關係打好，進而有機會深化與推廣場域所作活動，使當地居民有所印象。比如在 1 月尾聲我與實習夥伴宣傳小學營隊活動，在華齡公園遇到一位整宅住戶，那位住戶跟我們提到之前打掃的事情。後來我問實習夥伴才知道那是以前督導帶實習生去打掃，那個時候我逐漸明白到有些事情多少都有人看在眼裡，只是不見得變成參與活動人員之一。

回顧東吳大學 USR 計畫在劍潭整宅場域中陸續做了不少事情，有賴於康福社區發展協會提供很大的發揮空間，在我進入場域以前有學生組自主學習方案開啟與康福社區發展協會作為濫觴，接著陸續進場實習生、工作者在這陸續舉辦婦女瑜珈班、作夥伴老工作坊、社區老故事蒐集等活動嘗試認識在地以及人力集合起來，舉辦活動之餘定期性的做獨居長輩訪視，福華里事務方面有幫忙打掃、整理福華公園的花圃、協助長輩送餐等。

在這樣的發展下，無論是透過活動還是日常庶務的協助，居民與周遭店家並非全然不知，只是「我們是誰」、「究竟做甚麼，以什麼樣子讓大家知道我們」，如何把過往舉辦活動和行動的「點」、後續延伸活動發展的「線」、如何把現有活

動執行結合在一起的「面」，和如何支撐著在地蹲點工作者，仍舊是在不確定性中探索，有限的人力、每年迎接實習生的到來與離開後留下了什麼，這或許需要更多的整理與探討。

(四)、從「我，在一個團隊」再到「我一個團隊」

阿珍與小月的事情提醒了我，正當專注手上正在做的事情而沒想起時，意會到需要多些分工。當下只想到「這是我自己想要做的應該要我親自去負責」忘記終究回歸到「我一個團隊」角度考慮到就算是我想要做的，依舊的跟大家說明與告知，這屬於活動元素的一部分。如何在團隊當中闡述與討論是我在辦桌圍爐當中不斷反思的一件事。

從決定舉辦再到人力招募中間不到一個月的時間，期間社區食譜計畫仍舊進行著，初期分工大致上督導負責當天寫春聯跟場地布置的規劃以及兩天流程的確認，我和安安則是先把備料日、烹飪日當天煮菜流程的設計。凡事跟煮菜有關基本上都是我們這邊負責確認，處於且看且走的情形。

回顧那段過程，「先求有再求好」是再適合也不過的形容。場地器材的確認與拜訪、長輩物品出借與出席情況的確認、說明會內容呈現方向、現場的隨機應變。兼顧不同的面向，讓辦桌圍爐活動不只是我們煮菜給長輩吃，而是我們和長輩一同完成。有這樣的理解也是在社區場域不同活動性質下漸漸累積出來的脈絡，在辦桌圍爐籌備過程中逐漸從我心裡隱晦不明中浮現出來，也才有主動提出讓長輩參與的一事，做為增權信念之實踐。

(五)、「我，在一個團隊」再到「我一個團隊」

在 15 日執行過程中，前來協助的同學與長輩互動頻繁、有說有笑，與我想像中「只來做事的執行人力」有所不同，在上午前去士林市場時小冬與學妹聊天，食材採買完畢後大家在福華市場開始切菜備料，霞姊負責坐鎮。接著再到下午的時候分成兩組去長輩家拿鍋碗，去小冬家拿器材的時候，同學與小冬互動自然且熱絡，在我們幫她的器材貼姓名標籤期間會主動開話題聊天，長輩們對於我們學生們接納度蠻高。在活動執行為主的基調下更顯得長輩與同學們的自然互動下有

來有往的對話尤為珍貴且有趣，讓辦桌圍爐活動變得有趣輕鬆了不少。然而，往後想要定期性舉辦辦桌圍爐等可以發展成社區特色活動時，從先前的基礎中發展至少在架構討論與確認變得容易許多，可以花更多時間在場域實習生與工作者對活動概念的構思討論與執行。

從籌備到 15 日的執行期間，站在首次嘗試的位置前充滿不確定性，團隊合作的摸索更是如此。究竟是「我，在一個團隊」還是「我在一個團隊」差異頗大。活動執行期間想要讓許多可能性發生在大家眼前，我要盡可能比所有人更早掌握情形，15、16 日參與協助的成員分工的執行期間，抽空去長輩家邀請參與。在大家在中午期間吃飯休息的時候，遇到長輩散步時想著要不要讓長輩去市場跟大家打個招呼讓大家認識我們在這裡長期相處的長輩，形成了「我，在一個團隊」。此刻只感受到自己的壓力、不確定，背水一戰難有後顧之憂放膽地做。

「我在一個團隊」，在場域經驗裡頭扮演執行者、觀察者、分享者的角色。我和其他實習生都是實習夥伴，跟大家自然而然的交流想法串聯行動。比如在隔周五活動中美華碰觸我的手和我交流的時候，我馬上跟在場其中一個實習生學妹說道，邀請她過來和美華可以更多認識和交流的機會。阿何阿公除了跟我比較熟之外，就屬學士班的一位學妹和阿公交流較為頻繁，於是在對話中主動把話題帶到學妹、我、阿公都可以聊的內容，比如我以幫人取綽號較好記起名字為由，讓阿公幫忙取一個試圖讓他記得學妹是誰，雖然沒取綽號至少阿公知道有這個人。我稱這樣的現象為「我在一個團隊」。

(六)、「我，在家」走入「我在家」

團隊合作在我的理解大多停留於片面、表層的理解，以自身原生家庭間成員互動為例：自我對家庭情況有意識以來是「我，在家」的階段，在家中與家人同住一個屋簷下，家人無法幫忙我什麼、不要影響我念書升學就不錯了，所有的不確定性與壓力選擇自己一個人默默消化，使自己沒有感覺像個齒輪為了一個目的運作著。

許多時候我是單打獨鬥，原生家庭環境條件上無法帶給我信任與安全感，緬

甸華僑的母親、精障與脊髓損傷的父親、重男輕女的奶奶以及對女性自我價值肯定極為薄弱的許家，自小到大三階段找不到自己的自我，那就把自己放到最前面「我，在家」不斷向外找歸屬感。直到升大三暑假尾聲父親身體情況嚴重到差點離世讓我重新回到家裡面對我對父親的情感，大三尾聲時原先把系隊作為生活重心的地方卻發生衝突，不歡而散的離去，失去了心之所向的歸屬感。發生這些事情，情緒沉重到我終於開始對情緒有感覺。

後來生活漸趨穩定後，進入社會工作學系。逐步梳理個人生命經歷，認識我的生命如同一團混雜各種各色的毛球；進入研究所開始有意識的覺察社會環境對自身與家庭的影響認識裏頭各色毛球的成因與影響；進入社區實習長達一年時間，梳理各種脈絡對我的影響，慢慢接納自身生命，逐漸看見各個階段中把我接住的潛在力量。不知不覺我把場域、家庭當中所培養的個別能力交互運用、反思對照著，開始產生「我在一個團隊」、「我在家」的情感歸屬連結，即使多麼不捨，終究我不得不去面對獨立自主那天的到來。

只是這次，我不再只有「這是我自己想要做的應該要我親自去負責」的悲壯感，實習過程中逐步從自己的擔憂中走出來開始嘗試與不同長輩建立關係互動，從初期為了從他人身上找到解答的取向逐漸發展為自發性且節制的關心，不再緊抓著跟阿嬤的相處經驗才能跟長輩相處，而是以自己為出發創造許多與長輩相處的正向經驗。比如：汪老師在社區食譜計畫相處過程中教導我們烹飪麻油雞湯、白木耳湯、米糕的過程中聽她分享家裡、老化健康下滑時如何因應、談及與她同年紀的老年人的煩惱，烹飪過程時偶爾無厘頭的反應、對食材的堅持，我在大部分的時候聽著聽著跟就入神，偶爾學她講口頭禪「被妳學到了」。

我從未想過跟長輩相處其實可以輕鬆自在，經驗不存在於我與阿嬤相處經驗中較少聽到。我聽到的往往只有兒子又來拿錢、以前被婆婆虐待等那些令她難以放下的傷痛經驗，談論近期則是發生家庭成員各忙各的情況下沒找她講話時，她找事情把心裡頭的氣宣洩出來，通常走到這樣局面往往都要由我們自己給她台階下才算收尾。

二、1月16日：如釋重負地完成

有別於前一日的提早結束，16日是圍爐辦桌正式烹飪的日子。在手忙腳亂下有驚無險地結束上菜，最後大家開心吃飯結束這次的辦桌圍爐。當天幫忙人力除了前一天實習生學妹們的同學外，督導找來洲美土也工作室的夥伴們前來支援。在準備料理過程中手忙腳亂，人力充足但砧板菜刀不夠、卡式爐5台隨時待命可惜的是料理烹飪數量大，不足以分攤所以幾乎改由市場的快速爐烹煮，食材放置位置、烹飪時間難以估算，到後來變成霞姊、汪老師、阿珍、阿月等長輩們掌廚。

烹煮之前，長輩們嘴裡說著沒煮過，實際情況是汪老師隨時顧著白木耳湯還有麻油雞的烹煮，霞姊全部料理支援、阿珍與阿月在炒麵和滷白菜都全力支援。我們學生人員變成小幫手，在快速爐上拿著大大的鏟子翻炒著麵、滷白菜，長輩們不愧是在廚房裏頭打轉資深前輩，許多動作幾乎直覺反射回應。比如霞姊當場直接決定以快速爐鍋子全程烹飪、一眼就判斷卡式爐跟炒鍋無法把滷白菜做好，阿珍與阿月讓我們學生體驗翻炒，邊幫我們扶著鍋子，一聽到我們缺什麼調味料、食材立刻動身前往家裡。

相較於經驗豐富的長輩，我顯得生疏不少。身為烹飪組主要負責人，每當其他人問我可以做什麼我難以直覺反射性回答，只能仰賴雲端上面得流程確認各項料理的進度、所需食材中哪些還沒處理需要備料，人員的調度方面直到後面長輩們的幫忙下才逐步完成。整個過程我像個紙上談兵的人忽然上戰場般不知所措與茫然，所做的就只是確認料理順利出來、幫忙把料理拿出去放。說坦白點，烹飪能夠完成長輩們真的佔了很大的成功因素，自備料情況不如我們起初假設由大家各負責各的料理各自烹飪的那刻起，就知道那已經行不通。長輩們的經驗加持下，讓我這個首次負責的菜鳥新手安心了不少。

當天出乎意料當中完成料理上桌的過程雖然驚心動魄卻也讓我感動不已。尤其在我內心充滿不確定、不知如何是好的時候有她們在真的讓我定海神針安定人心的作用。我們學生真的就是跟她們學習作為小幫手，從長輩身上學到的是如何在他們的步調當中一起做事，以當天烹飪為例當一切無法以流程進行時，長輩們

開始發揮過往經驗大展身手時，除了跟著長輩步調外對於自己也需要重新釐清下一步該做什麼。提到下一步最直接就是完成料理上桌，以這為大目標的情況下重新排兵布陣讓有些人端菜、處理備料、拿調味料等機動活動。

辦桌圍爐活動看見發展協會資深志工長輩的本身活力與幹勁，當我們對烹飪流程不熟悉，積極主動的樣子根本是她們的發揮的舞台。後來發展協會資深志工班長還發餅乾給大家吃，可說是有錢出錢有力出力。春聯活動大家參與度高，人手一張手寫春聯，玩得不亦樂乎。

對我而言具意義之處是跟這些長輩們在這段時間食譜計畫、訪視、隔周五活動等各種項目的參與加深了我對他們的認識，辦認識下逐步累積情感，看見他們開心的模樣再加上過程中有桌圍爐更像是對自身、長輩們的感恩餐會。

三、小結：活動結束後的反思

(一)、團隊合作不只限於壁壘分明的分工

感動歸感動、開心歸開心，仍然有許多可發展之處。自籌備過程再到兩天的活動下來深刻體會到團隊整合、合作的重要性。以此次經驗為基礎，往後這類活動持續發展可以把場域工作者與實習生以及參與籌備的外部團隊一同組成工作團隊，從活動目的、流程、活動設計等可以先有基礎共識，當負責人不在時其他工作夥伴可以出來補位。此次活動中真正知道活動流程實際上只有我、安安、督導。原有場域實習生的能否協助也是到決定籌辦才詢問，這兩天基本上跟其他協助的同學一樣被視為工作人力，場域實習生與其他協助人力唯一比較不同的在於跟長輩的熟悉度。

實習經驗能夠運用得當對於活動推展和學習有更多累積，比如帶著同學熟悉福華里環境、開啟話題讓長輩與年輕人互動交流，間接讓不熟悉社區工作的同學了解辦桌圍爐活動與個人社區的關聯是什麼。此次活動的發想背後與工作者、實習生對場域觀察與好奇息息相關，執行過程中所獲得經驗除了跟人互動感受外，可以有中介、鉅視面的認識。

(二)、執行青銀合作互動，須留意的地方

讓我全程投入的主要原因是對長輩的觀察與理解，提出讓長輩參與共襄盛舉。起初我只想著負起責任落實。事後我認為有些事情可以帶著實習生一起去做，比如：借東西、約時間。反思籌備過程，我在釐清自身定位與活動方向的執行兩者間，先求活動順利，過程中發生一些事情使我思索團隊合作的可行性。比如說督導與我們之間的互動中基本上處於他覺得沒事，那我們這邊覺得可以，直到辦桌當天要烹飪時才發現調味料怎麼全都放在工作站、鏟子與鍋子也沒帶過來。在前一天的備料日的休息時間，我去跟社區長輩打招呼，邀請跟我們一起參與籌備時，督導忽然臨時打電話問我說大家都在場，接下來我們要去哪幾位長輩家拿器材，分幾個人去拿。在此之前我已經在好幾次的討論中提到會去阿何阿公、小冬家借器材。上述兩個情形再沒有預先充分溝通的情況下發生，等到東西沒帶、事情沒注意到才意識到要處理，不然就是要隨機應變和學妹、長輩們說我們需要哪些物品。在活動掌握度方面可以再加強。

(三)、會後檢討可作為聚焦場域發展方向的利器

會後檢討究竟要由誰提出？這個疑問是想回應在近一年實習過程中督導較少會主動提出活動會後檢討與反思，印象中有兩次在作夥伴老工作坊中與戲劇老師恬恬會後討論活動設計方向與規劃才有提到。其他包含對獨居長輩處境的討論、前兩次隔周五活動會後大家心得分享等以個人觀察與感受為出發。辦桌圍爐活動算是我進入場域實習以來最大型的一次活動，當時督導直接請大家分享心得就結束。他跟我們場域實習生、社會設計課程參與者安安也都沒再討論後續，就此打住。

進入活動目標的發展與期待層次，通常在個人強烈地表達想要討論的意願，與督導對話中說明緣由、活動關聯、重要性並列舉出可發展性等才有機會推進到場域實習生們的討論。事過境遷著實可惜，不然實習生在場域的經驗視角、參與兩天參與協助人員的視角相當值得拿來討論。比如實習生有場域人事物的接觸經驗可以感受活動期間與先前經驗的異同，兩日的活動協助夥伴分享有趣之處、聊聊對哪個青銀互動環節最感興趣。

(四)、從長輩的變化看到自己在場域投入

以我個人來說，辦桌圍爐活動自籌備到活動讓我看見長輩們存在於身上們的活力與幹勁，發展協會們的資深志工年紀幾乎都 70、80 歲以上但他們給力的支援、以及平時隔周五活動不吝提供甜湯、食物讓活動增色不少，見證了發展協會的資深會員從初相識的有距離在到逐漸變熟活潑不少跟大家一起寫春聯、熱情的打招呼等變化讓我印象深刻，尤其從去年 10 月剛拜訪一位性格內向的長輩時對我說「妳是客人沒什麼好招待」再到今年 1 月跟她借冰箱放東西的時候她說「不用客氣，大家都是一家人」。當下有被肯定的感覺，真心認為有時是這些長輩啟發了我們而不是我們在提供什麼。

活動方面可改進方向大致上工作團隊的成立進而培養合作默契，作為短期任務取向的團隊使實習生從被分派任務的角色中逐步學習資訊的分享、開放的討論與對話、表達出自身的狀態發展同儕支持跟夥伴關係的可能性。活動未來發展方面，是否要延續此次社區食譜計畫蒐集在到辦桌圍爐活動的形式，讓往後的實習生可以從有興趣的項目中選擇執行與負責，發展社區工作個別性關係進而把經驗帶入活動設計。往後舉辦較為大型的活動前是否需要類似於社區食譜計畫的活動的鋪陳活動。

回到活動本身，此次餐會參與長輩，大部分都是平時認識的長輩居多。當天食物剩下不少若能結合周遭資源網絡介紹有需要的家戶、獨居長輩可以打包給他們，邀請他們參與。這點是我覺得較為可惜之處，從去年到士林老福諮詢的時候知道福華里周遭區域屬高齡社區，有不少個案。關於個案的媒合與外展多少還是仰賴在地組織的經營以及與其他組織的合作。

第四節、結束：匆匆打包離開的經驗

一、社區實習告了段落，匆匆打包的種種

我想延續離開社區因素背後那些需要時間消化、沉澱、浮現的感受，能夠有機會逐步梳理探索，於去年 2 月到今年 2 月所實習的劍潭整宅場域，處於尚未建立穩定的常態性服務、多數的時候以督導對場域的想法規劃下所執行。在去年 7 月初支援岩山里與台北市都市再生學苑所舉辦的「岩山好水嬉遊記」的整天親子活動，籌備期間督導佳君介紹岩山里內的人文景物的發展、活動關卡設計與在地的關聯性以及在地居民的互動關係等，短短三天讓我這個外援人力能快速進入狀況。緊接著投入社區食譜計畫從無到有的投入，從社區發展協會的長輩教煮菜的中重新回顧自己原生家庭的母親在低學歷、新住民身分底下較無法看到在摸爬滾打的生活經驗中所累積出的智慧。我對於社區長輩們的模樣從關注「老、身體退化、靠近生離死別」的逐漸失能的焦點，透過煮菜學習經歷、買菜經驗傳授、平時相處所片段的分享著各自的生命故事下關注長輩們「面對老化的態度與因應方式」。

這些在我身上的有感經驗，讓我更願意花更多心力在社區長輩的認識與探索。同時我從長輩觀察的理解逐漸發現與督導間的認知差異。以辦桌圍爐為例，當我與他提到長輩和萍原以為自己的冰箱空間不夠放食材後來我發現她家的冷藏下面有空的一層可以放，後來和萍答應。督導的回應是：「說不定她沒有想要借我們」。短促的一句話，足以有各種不同的解釋。不知督導的立場究竟是抱持著支持、反對抑或是有其他的想法只是我沒有及時溝通與核對。

這些短促匆忙、感覺哪裡不對勁的對話在實習期間偶有發生，隨著我長出自己在社區場域投入的觀察視框後尤為明顯。我越想從別人身上弄清楚反而越弄不清楚，在去年 11 月到今年 2 月的我正在練習如何把話說清楚。也就是把存在身上已知的經驗進行統整、脈絡梳理後，產出足以表達我的想法。以邀請長輩參與辦桌圍爐說明會為例，從先前社區食譜的蒐集中，發現長輩們與我們越來越熟、願意表達自己的想法。再加上隔周五活動的舉辦過程中多次引導長輩說出看法。辦桌圍爐是頭一次舉行，邀請長輩參與說明會也是首次嘗試，在不確定實際情況下，我向督導提出告知長輩可自由參與試個水溫。當時督導的立場是為何不直接

納入工作人力。我當下直接回答覺得這樣太快了，畢竟在先前的隔周五活動、作夥伴老活動大多情況把長輩放在參與活動者，沒有所謂的工作人力概念的鋪陳。我反映出來後進行來回討論後共同決定邀請我認為可以參與說明會的長輩名單給督導，事後我花了一些時間跟長輩敲時間。

藉由上述例子說明匆匆打包的感受、立場有哪些：

(一)、沒被看見的成長與突破

以邀請辦桌圍爐長輩參與說明會為例，是我第一次願意那麼堅持、肯定去做的一件事，尤其親身經歷去年2月到6月迷惘、不確定僅能作為活動支援人力，再到我在社區經驗的發現學以致用，讓大家看到社區的長輩們在老化、退化下本身存有的自主性，提供更適合社區、長輩們需要的服務。

短短幾句話，隱含著龐大的訊息量。有著我在社區行動的投入與發現下對於長輩的發現，重要的是這意味著我從去年2月到6月的過渡期中走出來，發展出自己的視框。我急著想把有感的突破與發現呈現於辦桌圍爐的說明會討論，事後的沉思，發現當下的挫折感在於「沒被重視、理解」下就這樣匆匆的帶過。機會錯過了，就會蓄勢待發的等著下一次機會的來臨，藉以好好地把這些視框講清楚、說明白。每用力解釋闡述一次，沒被接收到一次，失落也隨之累積。

(二)、達成階段性的成功，依舊開心不起來

兩天的辦桌圍爐活動使我感到身心俱疲，一個壓力是邀請長輩協作的嘗試，另個壓力在於首次執行辦桌出餐的不熟悉、手忙腳亂。烹飪料理時，長輩們教導我們翻炒大鍋，有物品出物品、有力出力。在大部分時間我處在孤軍奮戰、背水一戰的狀態，直到整個活動圓滿結束長輩們開心後才鬆了口氣。結束後沒有所謂的事後討論，針對流程、過程中的發現以及往後有哪些元素可以持續運用。當下的我好像有很多想討論但各種混亂思緒在我心上，一時之間不知從何談起。這邊我逐一分析自己當時的狀態以及可能的影響

(三)、期待由督導這邊提出討論

越到後面越對於督導的角色期待在於交換對於活動舉辦的發現與深化，作為

往後場域發展的基礎。在督導對於實習生的角色期待在於當我提出自己有突破性的想法時提供我實質上的建議與支持。這次的活動順利收尾，對我來說在辦桌圍爐的討論過程大多數就事論事的討論，執行時間將至很多事情需要再次確認，此外這是我頭一次接受這具挑戰性、願意嘗試的任務，我害怕一旦說出自己的困難就錯過了學習機會。

二、覺得自己就把沒有整理的情緒傾瀉於他人是不專業、不負責任的事情

不清楚自己究竟為何失落、憤怒的情況下直接地把情緒傾瀉於人，結果無疾而終、兒戲一場。這邊我想個別舉出家庭、大學時期參與團隊為例：

（一）、家庭經驗：比起情緒，眼前的問題更需要解決

自小的家庭生長背景，處於每個人各有個難處與苦楚，壓抑累積了一段時間後直接變成猛爆性的脾氣傷害人，比如：不分青紅皂白、口出惡言要我聽命於事、壓力無處宣洩只好打罵我、不想傷害人就直接發病。這些事件帶給我的困擾遠比於理解自己的情緒、重視自己還要來的迫切解決處理。比起這些情況眼前足以構成我的生命、生存威脅，情緒是相對可犧牲、漠視，藉此專注面對眼前的困難。

（二）、團體經驗：個人期待加諸於團體，不再被滿足的時候匆匆打包。

在大學的團體合作經驗中，除了平時行政庶務、教學安排的分工外，團隊成員的和諧與近況關心，責任由隊長扛起全責。隊長被賦予的期待是什麼都知道、凡事要衝在前頭。大三擔任隊長期間，我習慣趕緊符合他人期待，是最有效率解決問題，遠比花時間探討情緒背後的動機、重申自己的想法感受還要來得快。凡事提到跟系隊發展有關的問題，我絲毫不考慮自己執行層面對我造成困難與否，只要成員反應我會全然接受並且改進。

我當時的想望是把系隊帶好，才能證明我的能力。帶好的層面就包含每位成員願意跟我講出自己的想法，能盡力全然的滿足。我將期待加諸於系隊上面，成為隊長後，獲得期待的來源之一就是滿足成員們的期待，藉以成就系隊、成就自己。這樣的情況造成成員提出質疑時，我自動化的連結到失去期待被滿足。緊接著首要在意的是如何滿足成員，不是先想著說出自己角色為難之處跟限制。直到

再也無法滿足他人期待，衝突就此發生。最後的結果兩邊不歡而散，心有芥蒂。這些感受又匆匆打包了。在大三下學期中後段時間，正當我以為一切都如我預期的順利發展著的時候，其中有位擔任幹部的成員忽然直接說忍我很久、受不了直接跟我說，緊接著又繼續說他覺得我對他擺臉色等個人臆測之詞，我急於解釋想要安撫他的心情，最後無效只丟下一句「如果被我知道你會這樣對待其他成員，我會給你好看」。話語結束後，只剩下不知所措的我。

每當關係合作越密切，越容易掉入「個人期待加諸於團體→滿足團體成員的期待→成員的期待不再被滿足，我不再有能力滿足→衝突的產生，接受單方面的指責→不歡而散，匆匆打包→帶著失望、不滿的情緒進入其他的團體，期待由進入其他團體時期待能夠被滿足。」

有了上述的經驗，我不敢碰、不知怎樣碰觸情緒進而整理思緒。通常要等到有個特定討論的時間跟大家討論才有辦法闡述讓匆匆打包混亂的種種有機會浮上檯面，進而探索對我個人產生的影響。

三、還沒把自己的期待、場域的整體發展等想法梳理好

延續我在系隊經驗所提到「帶著失望、不滿的情緒進入其他的團體，期待由進入其他團體時期待能夠被滿足」，社區實習的場域的背景尚未覺察，頂多將這堆匆匆打包的感受與想法，逐一從社區接觸對象的捕捉、計畫實行的發現逐一體現於我視框的養成。這邊我想舉去年我所參與的劇場經驗為例：

在去年9月到12月期間，我參與一個被壓迫者劇場的實驗室計畫，發展核心以三個社會議題發想嘗試做出一個劇演出，我們這組議題為精障者職場處境，議題先備知識的準備花了1~2個月的時間，試圖從微視、中介、鉅視的層面進行觀察，劇本的設計在既有的基礎下邊排練邊修改。現在來看在短短半年間在議題認識與落實、劇本、排練等一氣呵成的完成著實不易。面對成員們對被壓迫者劇場的基础、議題的認識差距的情形下要求所有事情到位不是那麼容易。

我原先期待從實驗室計劃裏頭學習到劇場技術的學習，進去了才發現以完成一個作品。我期待被壓迫者劇場技術的使用、編劇練習不太有時間在此著墨。排

練的過程專注的是把戲劇完成、編劇的討論著重於趕快完成這部劇以利後續排演進行。這個組織也是頭一次以精障者就業處境為主題進行戲劇創作，對於精障者就業情況的認識伴隨著戲劇作品的製作才開始對於精障者的形象、處境才有比較深入的認識。

從我的個人期待戲劇技術的學習中逐一檢視團體成員的性質、該組織對於議題的熟悉度以及培訓形式的反思。回到社區實習的過程，在今年2月我僅能做到爬梳與督導夥伴關係的建立與學習，其中有對於服務對象的狀態的討論、實習生在場域的定位不明、實習期間如何發展個人想做的事情以及對於社區需求的調查、場域裏頭如何執行USR計畫的內涵等。隱含著我對實習生位置中最期待的是培養能力，盡己之力發揮所長。從定位不明確、發展想做的事情、社區需求的調查、執行計畫內涵等都是我可依循施力的方向，可惜的是當時只能感覺到沉悶、複雜的感受。

四、小結：匆匆打包的影響

「一切不如我預期」、「期待沒有被滿足到」短短兩句話確實輕易的了結離開場域的原因，同時錯過探討個人與場域與環境間的關係，哪些個人、制度性因素。以辦桌圍爐活動為例，過程中多以沉悶不明的情緒呈現，直至超出我可負荷範圍，到了無法處理的時候只好選擇離開。離開所帶著的情緒既複雜也難以一時之間梳理，踩在這樣的利基點的情況下什麼都能變成理由，判斷適合自己的環境跟領域的標準就只剩不符合自己的期待。

意識到團體不如自己預期發展，採取的行動先盡可能以自己預期發展作為目標努力看看。一旦無效，逐步地選擇服從、忍耐、離開。從參與戲劇計畫、社區的實習過程，發覺不如自己預期走向時，先忽略眼前的情況，去合理化過程。下一步是怎樣在過程中推動，改變成我想要的樣子。然而，努力過後還是不盡人意，隨之迎來的是失望、失落，以及我不斷拿著其他組織團體進行比較。直至進入下個團體遇到類似的情況時持續以外在制度環境因素為由，不去正視我對滿足期待的執著與影響，無法接受沒有任何人、團體有能力全然滿足他人期待。每個階段

對於期待的想像有所變化，如何面對與克服是我目前正在學習，學習不把個人期待與理念搞混在一塊，為助人工作打下更堅實的基礎。

四、接下來的發展

目前正在行動研究課程裡，累積提問的挫折經驗與自身期待的關聯，會放在後面章節。此外，我會把夢想城鄉的學伴志工經驗，反思服務對象與助人者之間共學關係。分別從以下幾點書寫：與學員之間發生的張力拉扯、創作過程的自我覺察與闡述，以及課後志工與工作者心得交流中對彼此狀態的看見。與此同時，我在無家者服務組織芒草心作為街遊的導覽志工且參與陪伴無家者大哥大姐規劃出遊計畫，預計書寫工作者與志工之間協力合作關係的描述，計畫執行期間遇到的困難以及和大哥大姐們互動中有著什麼樣的發現。最後，我把社會工作課程、擔任志工、實習生的經驗下長出的眼光如何影響我對家庭的看法，促使我的自發行動，從家庭成員身上產生改變。從「家是個問題－被問題圍繞的家－這就是我的家」下，行動與觀念演變過程。

第五章、被遺忘的孤島——我在家庭的處境

原生家庭的探討，不僅是問題探究，更是自我狀態的檢視與修整。實務經驗的累積伴隨著越來越得心應手的處理家庭事務能力。當能力越上手，越看不見自我限制，於是乎一個封閉的堡壘就這樣形成。從我的眼光裡，堡壘裡的每個家人各有各的問題，但一直看不到「我」。原預期事情的發展走向是由我逐一解決問題後，開始探究個人生活的展望。殊不知，行動研究課程裡「看不到妳的狀態」、「妳快樂嗎？」使我不得不看到抗拒接受在家庭裡孤立無援的自己，以前的混沌不明狀態似乎有跡可循。

緊接著，行動研究課程進行期間，從提問的困難認識到「處於孤島狀態、缺乏被理解狀態」的自己，這一個發現，對我而言是很大的進展。被遺忘的孤島，開始感受到自己的狀態。

第一節、一切都從這開始——異常的爸爸

升大三的暑假，半身不遂的爸爸因骨折產生感染性休克，差點過世。當時我在失去親人的恐懼面前，放下成見向他說聲「爸爸我愛你，你要好起來，不要那麼快死掉」。所幸，開刀成功也出院了。出院回家，並不是父女關係的終點，而是起點，連帶地社工輔系、碩班課程經驗的積累，都與他脫離不瞭干係。原因在於，與一位半身不遂、精神困擾的父親相處，照顧、異常、衝突等皆是親情累積的必經過程。

一、「為什麼不能做到！」：抗拒接受父親的異常

大三上學期尾聲，爸爸出院回家，我開始與他密集地互動，深怕疏忽了他的健康，一不注意就過世，留下充滿遺憾、愧疚的我。於是，我仔細地觀察他的一舉一動，發現了許多「我認為不合理，但爸爸堅持」的行為。像是吃飯時間到了，他從電動床坐起來，一下子看窗外、一下用抽 10 幾張衛生紙，擦拭已經乾淨的

嘴巴、一下眼睛注視前方，用力地點頭、一下嘴裡碎念著什麼事，一下時間過了3個小時，晚餐都快變成消夜，還沒有做好。

我看到如此情景，一方面擔心沒注意健康的爸爸，落得住院的結果，另一方面則是我對於他住院存有陰影，一想到父親可能會死掉，除了哭也不知道怎辦才好，於是選擇強迫爸爸按著我的意思去做，希望他盡可能地遵守、加速健康的恢復。那時，我期待他「屁股褥瘡快點好起來、手部力量維持好、對自己的健康負責」。於是，我在他準備吃飯時，提醒他時間、規定他何時完成，結果爸爸還是堅持地把「看窗外、抽衛生紙擦嘴巴、碎念、點頭」做完。眼看無效，我改直接指出行為對他的健康有多不利，威脅他說這樣做就會去住院等，結果爸爸堅持地把上述的行為模式做了個遍，表示：「這是一定要做，女兒不要這樣子」。有次，我再也受不了，憤怒地向他說道：「你在我成長過程時，沒盡到做爸爸的責任，叫你注意自己健康做不好。」爸爸聽完後，說道：「女兒，妳不要勉強我。妳這樣做，會讓我們父女感情變不好。」聽完，我頓時爆氣。在那刻，我的認知是：他是爸爸、應該要負起責任，他的一舉一動，是藉口、懦弱的行為。

二、異常下的「日常」

我眼前藉口、懦弱、固執的父親，有著我無法理解的行為模式。類似的事件層出不窮，隨著一次次的抽絲剝繭下，從抗拒再到認識「我眼裡的異常行為」對他的意義何在。後來，我放棄改變爸爸，轉為觀察。發現「碎念」是爸爸的自言自語，「點頭」是確認講出來的事情確實達成；「看窗外」，是在跟他的世界觀裡的存在對話，每當我問他看什麼，爸爸說女兒沒事帶過；「一直抽衛生紙擦拭嘴巴」，是再三確認乾淨。我從他的反應裡，才知道父親堅持完成的一連串行為是他的安全感。

發現的契機，來於我問爸爸為何這樣做，他總跟我說，「不行啦，沒這樣做，我會做錯事。做錯事就會影響到家人，我就不能待在家裡。」我無法明白為何他會這樣想，只知道這時候的他，待在自己所設下的規矩中最為安全。是甚麼讓我父親做出這個選擇？藉著好奇，透過爸爸、媽媽、阿嬤等家庭成員們，問出爸爸

以前的性格，進一步了解。過程裡，不知不覺解開我心裡一個結——父親的自殺。

三、「異」在爸爸，是他的善良

自小時候起，爸爸在阿嬤的眼裡是個乖巧、懂事的孩子。家裡經濟困頓，榨菜配飯直接帶去學校，無任何怨言。阿公外遇，爸爸不埋怨，反倒說阿公人很好。人人口中的乖孩子，卻在阿嬤叫他去學水電時，叛逆了一次。然而，這一次還是被阿公叫回來繼續跟師傅學水電。後來，水電學成由阿嬤出資開店，不擅做生意的爸爸，收支勉強打平，工作壓力大到他「一而再，再而三」的確認到影響工作。水電行收攤後，他再也無法工作。爸爸菸、檳榔不離身，旁人眼裡的不良習慣，是他排解情緒的唯一出口，旁人怎麼勸他吃檳榔傷身，他硬是吃到差點口腔癌、牙齒掉光光才肯罷休。

既使如此，爸爸年屆適婚年齡，懷抱著結婚生子的夢想，透過阿嬤的牽線下與媽媽相親結婚，生下我與弟弟。此時，阿嬤一天到晚罵爸爸不找工作、不盡責讓全家都靠她吃穿，期盼爸爸能恢復「正軌」繼續工作賺錢養家，爸爸則罵一堆三字經還以顏色。再怎麼罵，都沒有人聽他講話，他的兄弟姊妹拿他沒辦法，只說：「他以前很乖，現在怎麼變這樣」。嬤嬤、阿嬤要他去看醫生，他總說：「我沒病，幹嘛去看，妳才有病。」家人們對此束手無策，不斷地在「吵架－妥協」中渡過，爸爸與家人間的成見越來越深。

此時的爸爸，正飽受整天頭暈、神志不清之苦，害怕做事情傷害家人。於是，沒人理解的爸爸，寫下一封遺書，決定解決自己、換得家人的安詳。最後，他跳下陸橋被路人救回，從此半身不遂、飽受精神困擾至今。那年，我才不過7歲多。

這個故事，是透過一次次與父親的核對、提問，以及和其他家人詢問下所組織的故事。不幸的是，乖巧的父親只有發病，家人注意到他，反而要求他「回復正常」，把他推得越來越遠，只好躲在自己的世界觀要求自己不要做錯事；不幸的是，父親選擇自殺的動機，在2023年時，我鍥而不捨地詢問下，才願意開口跟我自殺前身心狀況及動機，在此之前，我都以為他是不負責任的人。

我才明白，爸爸身上的「異」，是犧牲自我到無法再妥協的情況下，決定在

另個世界觀的選擇。

四、爸爸是個坑：家人怎麼處理「異常」

家裡成員都不知道怎麼面對他的情況，他不多話、常待在自己的世界觀、固著的行為又難以撼動。爸爸在家裡的存在成為「不定時炸彈」。每個人面對方式不一，阿嬤以既有男性養家、負責任的標準，要求、責備爸爸，當爸爸確定半身不遂的那刻起，她則以「可憐、無助、無能」的視框看待爸爸，轉而把照顧責任轉交給媽媽。媽媽則盡可能地扛起爸爸的身心照顧，偶有衝突但草草帶過。

我和弟弟，在求學時期基本上不接觸、不交流。我則是到大三時，才開始跟他互動，輔系社工過後，透過精神醫療社會工作課程，逐漸地從「爸爸等於精神疾病患者」，轉變為「爸爸是帶著精神困擾的人」，思考的方向從根治疾病，轉而思考怎樣協助爸爸可以跟家人們相處。爸爸在家裡的處境，除了活在自己的世界觀、符合家庭的世界觀外，兩者之間能否有著入口、出口，差異共存。

五、「常」在一起

身為家裡第一個意識到的成員，家人們沒有正向經驗給我參考，那時也沒覺得需要找別人聊聊，只得透過我一次次與父親價值觀差異裡，撞出差異共存的空間，不定期地把我對他的觀察、改變說給他聽。我會在媽媽與爸爸產生溝通衝突後，跟媽媽說爸爸做事的邏輯；弟弟在家時，我問他怎麼看待爸爸，進而交流想法；阿嬤在日常生活裡，習慣透過我知道爸爸的事情，我選擇把問題拋給爸爸，試圖讓兩個人有對話。我以爸爸分享精神世界觀為例，發生於2023年4月左右：

爸爸分享精神世界的契機，不是由他主動發起，而是我觀察到他有時會自言自語，口氣突然變得輕浮、躁動，剛開始我問他怎麼了，他總說沒事。後來在我把聽到他自言自語、語氣不一樣等線索講給他聽後，他才願意跟說精神世界裡，有妖魔鬼怪隨時威脅他的性命，要對家人不利。

當下我對他的精神世界感到害怕、退縮，但一想到就此打住，他是否又會回到當初不被家人理解、孤軍奮戰的局面？於是，我決定跟他繼續聊下去，認識他的精神世界。接著爸爸時不時地把我叫過來，分享奇人異事的時候，人物、事件

等細節越來越完整。每次我聽完後，一定會問他：「爸爸，你覺得有人聽你說這些的感覺如何？」他總是回答：「很好」。我又繼續追問：「你覺得講出來比較舒服，還是自己悶在心裡面對比較舒服。」他想了一回說道：「講出來比較好。」於是，我漸漸成為他分享精神世界的第一位聽眾，以及白老鼠實驗對象。當他覺得講得很完整的時候，我陸續在不同的時間點把媽媽、阿嬤、弟弟叫過來分享。

媽媽、阿嬤、弟弟各自聽完爸爸分享的精神世界後，大都抱持著聽聽就好、半信半疑的狀態。反應最大的莫過於阿嬤，每當爸爸分享一次，她用憤怒、命令、指責的口吻制止爸爸不准再說。我會跟阿嬤說：「妳不讓爸爸講，不代表他講的事情都沒發生在他身上啊！而且他講話越來越流暢，把前因後果交代得很好。」阿嬤向我說：「我做夢夢到有的沒的也不會說啊！妳爸爸就是腦袋想這些有的沒的，才變成這樣。」這時，我就明白阿嬤本身對鬼怪、奇人異事蠻抗拒，鼓勵阿嬤向爸爸表達聽了會害怕，但她礙於輩分不太會說，所以，我轉達讓爸爸知道。爸爸表示：「我媽媽不想知道那就不用跟她說就好了啊！」接著我進一步確認爸爸的心態，繼續追問：「我知道你以前會因為家人指責，就責備、否定自己。你會因為阿嬤的態度，就覺得是自己的問題嗎？」爸爸回答：「不會啦，她不想聽就不要講給她聽就好了嘛。」

我跟媽媽討論的時候，媽媽總是說：「只有妳會相信他的鬼話。」我跟她說：「我不選擇相信他的話，他就真的沒有人理他了，這是他半身不遂的情況下，督促自己的方式。」之後，爸爸分享給媽媽知道時，她會默默聽完，不做太多反應。當我和弟弟討論時，聊到爸爸精神世界的真假、象徵以及與家庭生活相呼應之處。例如：當弟弟對於爸爸描述內容真實性產生質疑時，我跟他解釋妖魔鬼怪會拿家人性命要脅，取他的性命，體現爸爸在面對個人思緒矛盾的情況下，仍想為家庭盡一份心力。

從上述互動裡，就能藉機發現家庭成員的態度、所能及的範圍。間接地引導爸爸接受他的精神世界即使不全然被所有人承認、接受，趁機學習不否定發生於己的現象。

六、小結

精神障礙者與健康的家屬或他人間形成分隔，原有的單一真實被疾病拉扯出兩個無法交融的世界，家屬從常觀值和精神病理的視野關照精神障礙者，症狀之名(如幻聽)理解病人的「實存世界」，卻此阻斷了與精神障礙者的連，促成家屬常觀世界與精神障礙者異觀世界的斷裂。(郭芬如，2013)

回顧父親相處歷程，出發點是希望爸爸好起來、健康地陪伴家人，有利於親情的維繫。然而，在實踐過程裡，理所當然地把觀念變成規矩加諸於父親身上，開口閉口都是應該……、一定……、不然……，再加上原先不被理解的經驗，兩邊隔閡越來越深。

第二節、對原生家庭論述逐漸定型——封閉的堡壘

在上一節裡所呈現的家庭互動樣貌，就是我平日在家的情形。我不敢說是家中第一個發現問題的人，確實是第一個把問題拉到檯面上處理的人，與家人間磕磕絆絆、刀光劍影乃家常便飯，也小有成果。久而久之，心裡不免感到孤單、無助、無力，不斷問自己「為什麼只有我發現？」、「為什麼只有我會碰到？」，「為什麼家人不會這樣思考、解決問題？」。這些「只有我」的如孤島般經歷，讓我對家人有更多認識機會，越認識越明白，「只有我」的背後指的是家庭成員們的限制。

一、被問題圍繞的我

回顧第一章，「孤立無援、眼裡只有自己」的狀態作為生命基調。我不斷地嘗試在學業、社團活動獲得人際連結與支持，拿到別人對我能力的肯定，提升自我價值。進入研究所後，自我探索與知能學習下，伴隨著我在原生家庭處境中的矛盾、無助與無奈。縱使自大四輔系社工起，不斷地透過課程認識社會文化因素、壓迫、汙名等概念試著接納、同理我的家庭，每當想到小時候不被重視、重男輕女的待遇，難以原諒與放下。知識的吸收、尚未接受家庭帶給我的創傷，以及急於證明自己戰勝的心態下，此時，我眼中的家人如下：

家庭成員	對他的理解
父親	一個飽受強迫症等精神困擾的人，有苦難言。當他無法答應我休息、早點吃晚餐不要拖時間等要求，我視為藉口。跟我感情很好，有時候有點任性。我後悔的事情，發生在大學時期，有次爸爸不聽話乖乖吃飯，我直接拿他的痛楚說「他是個失敗的爸爸」，拿小時候的事情翻舊帳。
母親	一個很辛苦的新住民女性，後來與母親聊天詢問時才知道在我幼稚園快小學的時候是她心情越不開心的階段，婆婆不信任和防範，只給她一天 100 元，裏頭包含父親當時買腦新藥的錢、買菜費。真是個辛苦的女性，嫁來如同鬼屋的家庭。在我小學時候明明她都那麼辛苦了，我還那麼不懂事嫌棄她學歷低不會教我功課。
弟弟	沒印象，被帶入重男輕女情境的人。開始理解為什麼小時候有陣子我覺得獲得差別待遇的弟弟很討人厭，後來發現弟弟有點無辜，他其實不喜歡被阿嬤管東管西、問東問西。
阿嬤	壓迫者，很壞很可憐，有夠複雜。一想到她曾經被婆婆虐待、老公外遇、兒子們的狀況一個比一個糟糕的時候就覺得可憐，但一想到她又對我亂發脾氣心裡很不是滋味。我有時不免思索著，為何她把過去所受的苦壓在我身上，即便知道仍然無法全然放下，每當我聽到她要我在家務的時候，內心仍會感到不平靜。每替她著想一次，就覺得自己犧牲、吃虧了一次。

二、我在哪——舉步維艱的孤島

家人，使我感到「無助、無能、無力」，父親精障與身障帶來身心雙重限制，給我一個理由，為他的「父職失格」開脫；母親的教育、文化背景的限制，無法

在我求學時期給予我教育、支持協助。進入社工系所學習後，我從要求、指責逐漸轉變為接受限制，再到憐憫；弟弟知道重男輕女的情形，視若無睹的樣子讓我不慣；阿嬤坎坷的經歷造就重男輕女的行為，過度寵溺家族男性成員的行徑。只要我不順她的意思，立刻生氣說出「妳只會對外人好，不會對阿嬤好」、「唸書唸到哪裡去」、「我都没在哭，妳在哭什麼」等否定我的話語。

混亂、隱晦不明的狀態，我似乎在原生家庭場域中找到了答案。接下來只要專注地處理家庭成員的各別問題，透過一次次的對話與行動，嘗試改變家人的行為模式與心態，我就解脫了。

以我與阿嬤相處為例：自小學到 2022 年底為止，我們依舊在重男輕女的問題爭論不休，在解決問題道路上，無意中發展出許多策略。無法獲得阿嬤的認同與理解時，我會透過學校教育的那些女生平等觀念跟她洋洋灑灑舉出事例，使她自說自話，百口莫辯，最後只得對我說：「妳在跟阿嬤頂嘴，不能這樣對阿嬤。」藉此保護我在家裡的身心空間不至於被她吞噬、努力撐出自己的空間。

自碩一起，我會在阿嬤要求我做事情時，直接舉出實際解決方案給她選擇，結果非但沒解決問題，反而讓她更火大。與此同時，我也間接地得知她的限制。比如在 2021 年下半年的某個平日晚上，我有事要去台北，阿嬤想叫我出門前去幫她買個便當。我不想做，我請她找弟弟幫她買、家裡還有東西可以吃，結果她叫我提早出門去買，說弟弟不知道去哪裡買，我說，妳跟弟弟說，他會明白。我再次向她重申上述方案後，阿嬤一發不語。過沒多久，她打開冰箱，把菜拿出來微波加熱，自行處理。後續也有發生類似的情況，雖然我讓她生氣，但我從類似事件裡得知「阿嬤不願意讓男生做事情」、「把菜拿去加熱是她的選擇，但她認為是我害她只能這樣做」。

爭論歸爭論，我仍可望從她身上獲得愛與接納，於是替她著想是我試圖使用的手段，但每著想一次，覺得自己吃虧一次，只要每做好一次，就會被講得很難聽。憤怒地是為何我都已經讓步那麼多，為何她不願意改變、不願意為自己過往的行為負起責任。

縱使母親、父親會偶爾幫我出面說話，轉移阿嬤對我的指責與謾罵，我依舊緊抓著「阿嬤應該要實質行為上的徹底改變」，才算數。只要沒有那一天，都是不真實。

三、將阿嬤被視為整個家庭的源頭，全家都在配合她

然而對於我阿嬤仍然不知如何是好，對她越可恨、越討厭，知道背後的故事後覺得越可憐，俗話說：「可憐之人必有可恨之處」用在我阿嬤頗為貼切。直至2023年4月，我仍舊不知如何與她互動，不太知道怎樣表現我的友善，這個煩惱源於我長期與阿嬤爭吵纏鬥下我各種的回應方式和結果，每種關係狀態都帶著各有的目的與渴望。拚命地整理我與她之間的關係變化，試圖找出爭吵以外的選擇。

關係呈現狀態，是在多種狀態變化中	背後的目的與渴望	當時內在自我的模樣
關係惡化	碩一前：透過言語戰勝阿嬤，讓她理解我是對的，妳不應該這樣對待我。	躲在厚厚盔甲下的無助孩童，想要獲得理解、接納，不知所措、失控的狀態，只好不斷地戰鬥。
	碩一後：看見爭吵帶給家庭的張力與無疾而終，不想繼續下去。選擇先投入與父親的相處，不想再有任何紛爭。	躲在厚厚盔甲下在休息的無助孩童，跟父親相處時可以暫時把頭盔卸下跟父親互動玩耍，不會因此受傷。
衝突又親密	前(碩一)：想要跟她親近獲得她的認同，透過理解阿嬤的處境靠近一點，從她身上獲得關愛。	拿著盾牌的無助孩童，想要靠近一點獲得關愛、釋出一些善意，但時不時的傷害又把我打回原形只好躲回厚厚的盔甲休

		息，如此照舊。
	後(碩二上):希望她離開人世的前一秒不必只有帶著怨懟。最近發覺阿嬤不斷用著既有的模式,但已不再對家人們造成威脅,隨之發現的是看似想要控制一切的她與我們的關係最為遙遠。她的年紀越來越大,身體情況大不如前,想到她可能過世前只能帶著過往沉重的怨懟有所不捨。	拿著盾牌的孩童,每靠近一次就蒐集一次情報。開始有能力面對這時不時的傷害,比如:打岔、無視、轉移話題等。
正向關係	阿嬤生活開心點,年紀那麼大強迫她改變為難了她。接受並學習放下於她沒辦法給予我所期待的關愛,從最近的相處中發覺她其實無法給予自己關愛。對於我跟媽媽買老人防滑拖鞋給她,除了開心外,就怕欠我們人情。	有基本能力值的見習騎士,意謂身上儲備知識、方法,也深知情況的複雜性,卻不知如何運用。騎士用來形容帶著任務、尚在探索行動理念的我。

四、我眼中的家庭特色

(1) 聚焦於自身負面經歷與家庭成員間關聯

自碩一上至社區工作場域實習期間,我透過情緒過度的反應,以及感到無助、

無力的事件裡，追本溯源至原生家庭。（詳見 24 至 26 頁）家庭互動下所看到種種問題，我感到無助、無力：父親的身心狀態的不穩定，成為我的生活裡不確定因素，深怕他忽然生病住院，影響到我所投入的事情；母親的不擅言詞、提供不出有效的解決方法，無法協助在求學時期飽受人際關係困擾的我，更無法在阿嬤對我謾罵的時候，幫我出氣，替我撐出一個空間；弟弟在家不表態、漠不關心的模樣，在我面對阿嬤重男輕女不合理的對待時，感受不到支持；阿嬤不斷地拿著過往經驗標準指指點點，一生氣就否定我所做的努力時，我不斷地在討好、厭惡心態間徘徊。當我達到她要的結果，誇獎我的時候感覺被接納，達不到要求時，立刻否定，使我心生厭惡。永遠不知道自己的定位在哪，一直被挪動的感覺很不舒服。

因此我深信不疑地認為，只要從我的需求出發，採取行動改變家人，我的問題就可以被解決了。

（2）探索家庭帶給我的影響，努力把握改變的契機

逐步的梳理家庭成員帶給我影響，清楚地訂定明確目標「各個擊破」，讓我在家裡任何一刻極力地採取行動改變。像是在碩一上學期時，我直接對母親說：「當妳在我小時候，說出『我很討厭妳』的時候，我很難過。妳那個時候不應該這樣對我說。」母親聽完後，向我娓娓道來當時的她嫁來台灣，丈夫精神狀況差、又不會賺錢，她當時還沒去理髮廳工作，只能跟婆婆拿買菜錢，她感到沒尊嚴。當時心情不好，說出這樣的話。她早已忘記對我說過這句話，很意外我記得。與此同時，她向我表達出歉意。聽完之後，我從不滿、不甘，轉變為憐憫，原來媽媽一直以來放在心裡，從未忘記。事後，每當媽媽事務繁忙無法抽身，需要我幫忙時，會擁抱、親吻我的額頭表示她的感謝，代表她有看到我的盡力，我沒多做說話，僅是接受這個行為。

面對父親，我會時不時提醒他要定期吃藥、吃飯，身體癢了要擦藥。有段時間特別介意，甚至還規定限時；我在意他的不遵守、不聽話，看待他對我的道歉，只覺得那是逃避。（詳見 57 至 59 頁）有次，父親跟我說「女兒，你這樣子我擔心

父女感情會變不好」的時候，視為情緒勒索的話語。直至冷靜思考過後，才發現過度在意目標的我，卻沒注意到爸爸身心狀況，反而成壓迫爸爸的人。執著於「盡可能恢復健康」想法，是逃避面對疾病在他身上存在已久影響很深的事實，才會不斷地要求他要趕緊配合指示，恢復健康，經過此次事件我可以選擇接受疾病是爸爸生命裡的一部分。

慶幸父親並未受到我的情感壓迫犧牲自己勉強答應我的要求，發現自己帶著成見去看他為自己安排日常作息，我眼裡的不遵守、不聽話，其實是威脅到他過去維持在家生活「與疾病共存的模式」。期待立刻見效，既勉強自己，也勉強爸爸。因此，我很感謝這個事件讓我對父親有更深一層的了解。事後回想發現到他早就說過，但我堅持己見聽不進去，阻礙了彼此之間的對話。之後，當阿嬤、媽媽也因父親的「固執」有不諒解之處時，我會鼓勵爸爸跟她們溝通，有時由我幫忙解釋。

面對阿嬤，我盡可能把握每次吵架、對話的機會，盡可能地把我的想法讓她知道。近年來，我對阿嬤可以行走，卻一直抱怨腳痠不想出門，「各種新仇舊恨」下，我視為無病呻吟的舉止。而在社區工作場域實習期間，我見識到身體老化如何影響長者的心理、生活變化，相較之下，阿嬤的情況是有機會持平甚至是進步。於是乎，我會在她抱怨的時候，緩緩地說道：「樓下公園離家裡不到 3 分鐘可以去那邊坐坐、走路的時候記得腳抬高一點，減輕膝蓋的負擔。」她還是持續地沒有作為，繼續抱怨的時候，內心不由感到失望。內心時常有著「可以如此堅持地抱怨，為甚麼不做真正為自己身體好的事情呢？」的疑惑，找不到其他方法的情況下，持續地做。後來，我逐漸明白她期待家人們明白她的付出、用心，全然照她的意思去做，才是肯定她的存在意義。

面對弟弟，這個熟悉的陌生人。只要阿嬤叫我做事情，我會跟他說去做。除了下指令外，找不到什麼方法去做。

五、小結：掌握知識，獲得改變家庭生態的力量

我從「混亂不明地情緒抒發」轉變為「有條理的情緒抒發」再到「整理過後、

被命名過的情緒抒發」。多虧了進入社會工作系所，發現課程裏頭的人口群與自身家庭息息相關，進而學習到知識、方法用在家庭（詳見 4 至 10 頁）。著重於個人與家庭負面問題的解決，逐漸地我會不自覺地加強「我只有解決家人問題，才能自在、安定。」的價值觀。家庭裏頭，我是「唯一」有意識地在用自己的方式改變家人，但這也意味權力沒有受限，有無限擴大的可能性。弔詭的是，我的家人們，各個都是難以攻破的人，我往往要耗費很大的心力，才會有一點點的改變。

在這樣的情況下，我不得不認識「情境中的自己」帶有甚麼目的去做。每當家人因為我的要求，又得從自身條件限制的取捨下，最終做出保全自己的行動。我對家人所下的指導棋，有著迫切改變自己處境的渴望，此時的我在「嘗試、修改」過程中摸索。論述越穩固、有方向的同時，在行動研究課程投入中，才發現論述下藏著我的限制。²

第三節、行動與探究——抗拒接受家庭裡處於孤立無援的我

在 2023 年 3 月以前，自認在社區實習場域內長輩訪視、蒐集社區食譜、辦桌圍爐等活動累積不少正向人際互動經驗，漸漸地學習把自己的好奇與疑慮說出口，與長輩們核對。與此同時，從長輩們分享老化、死亡等人生經歷裡，看見了她們的無力、無助。我不再僅是把原生家庭發生的情況，直接帶到場域內，想要從長輩們的回答解決我的問題，而是把發生在我身上的事情作為討論空間，進行觀念交流，相互參照。

由於我感受到明顯的變化，我決定在 2023 年 3 月的行動研究課程裡，再次挑戰書寫我的家庭。³想告訴大家，我的家庭已經好轉，希望到時候閱讀文本的同

² 我進入社會工作領域初期，認為掌握知識後，急著把方法運用在家人身上，試圖改變家人，藉此改善個人處境。實際上，社會工作本身的目的不在於改變他人，在於改變自己，特此澄清。

³ 行動研究是一門於東吳大學社會工作研究所的隔年開設的課程，授課方式以課堂同學文本書寫做為討論基礎，老師、同學會進行提問、回應、對話。進而深化學生對實務工作的省思與行動能力，以及多元視角與價值觀。同時透過對經驗的反思整理與對話練習，促使學生覺察自身行動所基礎的理論，以發展對其實務工有助的行動知識與研究能力，同時透過反思與多方對話練習，促進學生協同探究團隊的建立能力與增權發展。

學們，不會只看見抱怨家人糟糕的文本，於是，文本主題訂為「我與家庭合作開啟個人生活展望的可能性」。

文本內容以大學到碩二上學期間，我從一個混沌不明再到逐步梳理下呈現出我眼中的家庭，透過家系圖的繪製，呈現我與爸爸、媽媽、弟弟、阿嬤等個別互動經驗，所看到的關係樣貌、人格特質的變化所下的註解跟詮釋。最後，我把問題聚焦在「為什麼目前的我硬要逼自己對阿嬤好一點？」，花了一些篇幅描述家庭概況、互動情形等。以下是部分文本內容，呈現出我試圖從性別角色、社會文化脈絡、世代差異等方面分析，藉此找出完成阿嬤期待的企圖心：

「即使已經看見自己的努力，內心還是覺得應該要多對阿嬤好一點才是。越對她好，面對她那些過往習性以及對於一次到位的執拗，著實感到懊惱。與此同時，我還不太知道怎樣在她期待別人百分百滿足以及我的個人期待調整落差下找出舒服相處的距離。」 百分百滿足的背後包含以下：

1. 過去生活經歷當中在重男輕女環境氛圍下對她的不友善與虐待。
2. 對男性、女性家庭成員的差別待遇下產生不合理的要求，把男性當神尊敬，把女性當成丈夫、兒子在仰賴依靠。
3. 把女性家庭成員視為她實現願望的延伸，願望就是兒子、孫子們呵護備至的被照顧著。
4. 不擅於關照自身身心變化，當痛了想到吃藥就是媳婦(我的母親)跟孫女。
這些因素與我產生現有生活產生根本相異之處：

1. 我並不是在極度重男輕女的社會氛圍中成長，我所屬的時空背景是產業發展迅速、強調效率與競爭的環境，與所謂把傳統女性形象強調的相夫教子早就不同。
2. 我有自己的生活打算，即便在家也無法全然投入做家事、洗手作羹湯，也不會把這視為我必須完成的責任義務，把自己搞得很累。我想做家事、做菜的時候是我空閒想要為家裡盡一份心力的時候。
3. 女性獲得期待與認同的方式不再僅有男性為天、女人為難女人內部競爭的方

式。

整理下來，這個第一步究竟是什麼，仍待討論中……

2023 年 3 月 16 日的課堂當天，「我看不到妳的狀態」、「妳要寫重點，而不是只寫妳認為的重點」。這是老師在看完文本後的回應。一聽到，我的腦筋一片空白，完全聽不懂老師的意思，不明白努力地把脈絡寫出來，難道不是呈現我的狀態，盡可能讓大家知道嗎？中間下課結束後，一上課，同學一句話「妳快樂嗎？」讓我頓時破防。我一邊動腦思考老師的回應，一邊開口回答，一邊眼淚嘩啦啦地流不止，哭到上氣不接下氣、時不時地乾嘔，勉強地擠出一點力氣說話，中間有一度只有老師說話，讓我先哭再說。

印象最深刻的，莫過於老師提到「妳要滿足別人百分百的期待是根本不可能的事情」，為什麼我會一直這樣認為還不自知？原來我理所當然地認為滿足阿嬤期待，獲得她的肯定與關愛後，才算過關，我才能毫無罪惡感地探索自己的想要與渴望。再者，想到阿嬤已經 80 幾歲，這一輩子過得如此辛苦，不想讓她辛苦地活著，所以我試圖在調整自己期待落差下，滿足阿嬤的期待。接著下來，逐步地討論與盤點下，有了更多發現。首先，莫過於直覺性地否定自己在家裡本來就有權力，有部分源於一直以來感到被忽視的經驗，選擇把一堆事情往自己身上攬、身上扛，藉此逐步改變推進，撐出我的空間，拿到我的權力。

討論到家庭分工的進行方式，我發現多數時候我是撿其他家人不敢碰、不認為需要碰觸的議題、迫切的問題下進行，例如：父親的自殺過往以及疾病對他的生活影響、阿嬤的重男輕女、弟弟的不幫忙家務、對媽媽的付出視為理所應當，不認為這是家庭共同的責任。這樣的家庭補位過程，嘗試把僵化的角色扮演藉由衝突的發生、觀念的差異進一步採取重組，改變家人、自己的行為模式。我所做的每件事都有自己期待的預設結果，是只有我有意識地推動，把希望寄託在家人上面。

討論到後面，我才知道什麼是不合理的改善無用，學習把責任回到她人本身。原先採取把重擔攬在己加以改變，其實助長行為模式的僵化以及個人負擔。也就

是說，我一昧地替阿嬤的行為模式找理由，卻不正視她要為自己重男輕女帶給我的傷害負起責任，等同於嫁接了她所屬的時代悲劇帶來的傷害。

當天課堂的發展出乎我的預料之外，原本預期讓大家從文本內容裡，討論家庭好轉的因素後，如何延續下去。當天課堂結束前，我大概知道有更多狀態，遠比談論家庭合作與個人想望還來得迫切。從以下幾點呈現出來：

(1) 以解決家庭成員問題為先，談論個人展望為後的運作模式

如前文所述，多數時候的我常常拾起家庭不敢碰、不認為需要碰觸的議題進一步碰撞與改變。比如：每隔一陣子與父親談論他為什麼會自殺，藉此了解他當時的心態，好奇他是什麼讓他不再一家人的擔心與難過，毅然決然去做；每當我對母親的母職有著很高的期待時，主動開口表示有時候對她手機不太會用問我感到不耐煩，小時候覺得她沒辦法教我功課、更無法教我如何面對學校你同學的閒言閒語感到失望，我才知道這些理所當然的失望，對母親來說有其限制是達不到。

獨自承攬家人身心狀態變化去認識、行動、回應，才得以獲得一些空間。

(2) 從行動裡的矛盾認識助長行為模式的僵化以及個人負擔

社會工作的學習，讓我看見阿嬤行為模式的背後有著辛苦、不被重視的過往。看到她的身不由己，我在對抗重男輕女不平等待遇、親情、個人空間的壓縮等之間產生分裂，有時我會在身心有餘裕的情況下，因幫忙到阿嬤感到開心；有時我在睡覺休息時，阿嬤不會叫弟弟做事，反而叫我不睡才能下樓倒垃圾。只能不斷地在滿足阿嬤期待、抗拒她把所有責任丟出來，擠壓我的身心空間裡來回跳針。

這樣的行為模式，只會讓我一直吸收負擔、阿嬤不會做出任何改變。當我幫忙了，阿嬤開心地說：「長大、懂事了，果然學社工跟老人家相處就是有改變。」當我不去做事，阿嬤立刻表示：「妳都只會幫忙外面的老人家，都不在意我，學社工學到哪裡去。」當她說出質疑、刺激到我的言語時，內心負罪感油然而生。

直到老師提醒我「人不可能百分百完成她人期待」的時候，才明白先學習追逐目標之前，先學習看見自己在什麼樣的狀態下執行。經由這次課堂討論下來，

發現到大多數的時候，我習慣直接把家人的情況全都「承攬」於己來解決問題，如此一來獲得控制感，其實是我對任何人缺乏信心、信任所產生行為。

(3) 無論怎麼做，終究只留下無助無力的我承擔

一直追逐目標的同時，忘了慢下來好好認識自己的狀態、想法、限制，一想到家庭，疾病、老化、退化、照顧責任、家務分配佔據了我的心裡，似乎只能面對這些問題根除，才有辦法思考、執行我想做的事情。比起「透過合作，才能完成我想要的生活」，或許「先從自己出發，關心自身狀態開始。」

在第一章裏(詳見 11 至 13 頁)提到自我貶抑、責難於己的行為，是為了讓我在無法掌握的環境中獲得掌握感、方向感。此次的課堂討論裡，才更清楚地發現到「根除」問題，把所有問題自動「外包」給我處理，是我的做事慣性；接受自己的有限，只讓我更無助、無力。事實是我還無法信任家人能支持我一起度過疾病、老化、照顧責任負擔等現在跟未來會發生的事情，總認為無論怎樣做，終究只剩下我一個人面對。

第四節、從提問的困難發現自身狀態

提問，是行動研究課程中的重要一環。從文本中提問，進一步認識該週報告文本的同學，在當前處境中，最需關切、需要什麼樣的協助。同學們表達的意見、立場與當事人對話，是檢驗、核對的過程。然而，我看到什麼內容、提問、抱持什麼樣的觀點、如何判斷報告同學的期待等，可說是一團亂。提問，變成了我汲於挑戰，但不知從何改善的單門。

(1) 對問題連根拔除的渴望——來自長期處於孤獨、不被理解的經驗

發現背景在課程開始前三周，我認為報告同學(同學為一母親)應該要知道女兒與她之間生長環境背景與價值觀的不同，才能明白女兒的期待她不全然要幫忙完成。提問帶著質疑，背後預設是「我看到的才是正確，妳應該要看懂」，接下來的提問方向發展為「只要妳看懂了，一切都能迎刃而解」、「為什麼妳看不到」，

我似乎不信任別人對自身處境的理解，甚至弱化別人對處境的理解，緊抓著別人的漏洞，修補我認為的漏洞。這點可以跟家庭生活經驗相互映照。

我以阿嬤為例，很長一段時間我和她的關係充滿著壓迫、沉重，直至進入社會工作學習撐出自己的空間與界限後，關係張力逐漸削減，阿嬤也開始有自己的讓步、妥協。縱使我和她的互動有所鬆動，而她的僵化、她的活在過去深刻烙印在我心裡，帶著這樣的理解和阿嬤互動。這裡對我的提醒是「我有的經歷，別人不見得有」我的想法頂多做為核對檢驗的途徑之一，不是唯一的答案。

然而，這件事側面反映了我在「孤獨、難以被理解的經驗裡，渴望唯一的答案協助」，與阿嬤的互動經驗裡，撐出自我空間與界線的過程裡，時常花很多時間在大大小小的衝突事件裡，不斷地在話語裡挖掘阿嬤的狀態、心情、想法，發現到阿嬤一直在她的模式裡打轉，每當我說出想法，一旦不符合「好孫女」期待，立刻拒絕溝通，直接說我再跟她頂嘴。被理解是困難，只好全攬在自己身上，試圖扮演著全能、有力的角色，想藉此把問題根除。

(2) 資訊量龐大的提問——早已習慣獨自處理複雜的問題

課程進行到期末，我說出自己會想把很多訊息塞在同個問題內，目的在於想一次解決提問同學的核心癥結點，於是在短短幾句話中塞滿許多訊息。訊息裡頭談論、處理的角度大不同，又怕大家不明白，舉例讓人感到不理解、確定。再者，我習慣面對眼前複雜至極的問題，孤軍奮戰的面對，誤以為一次到位是有可能發生。另一個原因是我一直想被理解又害怕只講一點不足以被理解，越講越多越複雜。

(3) 從自行帶入她人處境直接行動轉變為看到他人處境後再行動

回顧行動研究課堂的課堂經驗，與碩一上進階社會取向婚姻與家族治療課程狀態（詳見 8 至 11 頁）相互參照下，閱讀文本時不再那麼快速地把自己帶入同學情境，直接視為自己的問題。準備提問的過程裡，我從原有經驗裡找出和文本同學之間的共鳴點，試著提出有效的解決方式，接著從同學的反應裡再進一步思考更有效的因應方法。這一小步，是我的一大步。

第六章、看見自己的存在——社團法人臺灣夢想城鄉營造協會學伴

志工計畫

孤島、被問題圍繞的我、獨自承攬、複雜混亂的情緒，四個詞語道出我來到夢想城鄉學伴志工計畫的狀態，從不敢、不知如何面對的感受為起點，進入學伴計畫課程。進行到盤點生命歷程、分析並講述時，發現我怎麼很難用單一事件描述，每次都是各種事件混雜在一塊。越是梳理，越是發現一團亂聚在我身上是如何形成。

進入到創作課陪伴志工，做為學員國華（化名）的陪伴志工，微弱的視力影響他創作，包含選擇媒材、作品擺設與呈現。與他的相處有些波折，獨自承攬一切為起點，在獲得成就感、身心狀態之間，選擇投入自己喜歡的創作為優先，在執著於什麼都要的心態，練習尊重學員狀態，辨識哪些是自己期待、哪些可暫時放下。在嘗試過程裡，先犧牲、委屈自己達成目的的路徑，不再將是首要選擇，我的存在逐漸清晰。孤島、被問題圍繞的我、獨自承攬、複雜混亂的情緒，四個詞語道出我來到夢想城鄉學伴志工計畫的狀態，從不敢、不知如何面對的感受為起點，進入學伴計畫課程。進行到盤點生命歷程、分析並講述時，發現我怎麼很難用單一事件描述，每次都是各種事件混雜在一塊。越是梳理，越是發現一團亂聚在我身上是如何形成。

進入到創作課陪伴志工，做為學員國華（化名）的陪伴志工，微弱的視力影響他創作，包含選擇媒材、作品擺設與呈現。與他的相處有些波折，獨自承攬一切為起點，在獲得成就感、身心狀態之間，選擇投入自己喜歡的創作為優先，在執著於什麼都要的心態，練習尊重學員狀態，辨識哪些是自己期待、哪些可暫時放下。在嘗試過程裡，先犧牲、委屈自己達成目的的路徑，不再將是首要選擇，我的存在逐漸清晰。

第一節、什麼！有個地方可以說出自己的困窘與脆弱

一、2021 年「脆弱畫室生命故事創作展：一起走的修復之路」展覽帶給我的觸動

(一) 抱著增廣見聞的心態踏入

夢想城鄉自 2014 年深耕萬華，透過藝術創作、故事述說，陪伴經濟弱勢學員，修復內心的挫折經驗，重新找到生活意義。

「藝術創作怎麼解決問題？」、「故事敘說能彰顯什麼樣的效果嗎？」在延畢那年來到剝皮寮看展前，我在社會工作學習上缺乏自信，認為一定要學方法、無所不能，才是助人工作者的專業模樣。就這樣抱持著增廣見聞的心態進入「一起走的修復之路」。展覽作品皆來自於經濟弱勢者和無家者背景的學員們，每件作品有其背後故事。起初我認為這是給予經濟弱勢者、無家者們一個舞台發揮自我，當我拿起學員彼得潘(化名)的故事書翻閱時，發現到一切遠不只如此。

(二) 原來脆弱、孤單能被呈現

回到彼得潘的故事書，裏頭提到他忽然直接在群組裡跟協會大家們說「我要退出協會」，之後沒甚麼消息。後來經由工作者陪伴、了解、確認下，才知道彼得潘的生活遇到很多無法處理的事情，各種情緒交錯下，他認為「只要逃跑、消失」問題就會不見。這件事在工作者明白過後，與他一起疏理、討論過後畫下帷幕。

閱讀完畢，我的內心有這些聲音「為什麼問題解決的過程這麼慢？」、「學員與工作者之間的衝突與拉扯居然可以這麼直接地呈現！」、「工作者能把自己的困難講出來嗎？」。我帶著效率、解決問題的眼光，與此同時又因這則故事的呈現，讓我「如釋重負，鬆了口氣」的感覺，原來不是只有我才會有這些負面感受，且能被允許的說出來。

逛著逛著，我看到參展民眾們用文字留下的足跡，有孤單、無力、悲傷、脆

弱、不勇敢等狀態呈現，看到展區故事、民眾們坦然地把負面狀態呈現出來，賦予了我留下文字足跡的底氣，寫下個人感受。原來，有這麼一個地方可以接受啊。

二、夢想城鄉長期學伴招募計畫申請

長期學伴招募計畫是夢想城鄉 2022 年首度嘗試的計畫，考量因素有三：第一，協會需要志工穩定且承諾參與投入一定的時間，與協會成員、學員共事。第二，雖然在用創作陪伴貧窮經驗者，青年的成長跟培力也是協會重視的事情，也就是讓年輕人也在這個過程中去累積自己的經驗和能力，找到自己的興趣與使命，當生涯發展規劃，既使大家可能會因為生涯變化而可能要離開，仍然維持下去，形成社群。第三，讓參與培訓的成員先體驗過一輪，熟悉活動運作方式，以及留在自身的感受，也就是在創作用創作來認識自己，用創作來在創作中陪伴彼此，同時也會在學伴課裏面先開始整理自己的經驗，從中看到在整理經驗裏面的美好之處是什麼，以及痛苦之處是什麼。

（一）報名是出自我的需要

2021 年到 2022 年 5 月期間，在社會工作學習上處於議題不斷地觸動，難以投入學習（詳見 7 至 13 頁），2022 年 2 月初進入社區工作場域實習步入迷惘的階段（詳見 14 至 19 頁）。當我在 2022 年 5 月看到夢想城鄉的臉書粉專看到長期學伴招募計畫時，彷彿找到一個救命稻草。一來是之前觀賞「一起走的修復之路」展覽時，我很喜歡負面感受可以被安放、討論的氛圍，二來是碩一時期的混亂與迷惘，提醒了我需要有個地方、機會好好地整理自己，三來是培訓完畢後可以加入夢想城鄉方案，跟學員累積實務經驗之餘又能透過創作課程探索自我，和樂不為？

（二）履歷資料的準備——與我的生命有什麼連結

當時規定準備的履歷資料有：基本資料與經歷、簡單介紹你是誰、想來參與本課程的原因？這個原因跟自己生命經驗的連結是什麼？、請和我們分享一個跟你有關的，被陪伴或陪伴他人的故事。我在書寫參與原因與自己生命連結的經驗的內容，體現出我對自我突破的學習渴望、需求，以及對自身現狀感到不安、不滿。

擷取履歷部分內容：

1. 從體驗中學習方法, 希望在之後投入社會工作時可以運用:

最近在社工所的反思當中發現言語表達不見得能完全把自身內在感受說出來, 人與環境互動中的複雜性成因也不是兩三句就能讓人理解、釋懷。這對於我以往習慣效率、快速、有用的解決問題取向有很大的矛盾, 也開始讓我重新思考怎樣在這樣情況下運用這些方法協助個體在自己一人的情況下可以支持自己。

2. 透過本課程的進行過程方式, 想嘗試感受自己在無意識、意外之中的體驗:

我有控制慾強的時候, 當情緒越煩躁、難受時就會想從其他人身上滿足, 同時也知道這樣形成惡性循環, 在這樣的矛盾下反而在他人無意識的一句話、發生的某件事忽然茅塞頓開, 這種感覺使我感到新奇。另外, 我也想學習放鬆、自在的表達自我, 與自己的負面情緒共處。

3. 閱讀「歡迎光臨 161 號: 從萬華開始, 那些夢想城鄉的故事」後, 對於允許脆弱發生的環境感到好奇:

面對負面情緒、低落的狀態時習慣找個信賴的人抒發感受, 期待對方接住我同時也希望對方不要為此受到影響, 這種先備條件不好被滿足。時常充滿懷疑、焦慮等情緒當中。選擇壓抑、視若無睹不意味著沒發生過, 有時鼓起勇氣說出來時反而受到他人想法左右懷疑自我。因此, 什麼樣的環境可以允許這些發生, 甚至能轉化為力量。

(三) 線上面試——袒露真實自我但害怕弱點被看到後選不上

面試當天, 由徐敏雄老師、工作者秋欣規劃了 2 人一組的線上交流時間, 我只記得整個過程下來, 抱持著知道什麼就回答什麼的坦率態度回答敏雄老師、秋欣的問題。面試時, 最讓深刻印象的問題是:「如果今天妳陪伴一個服務對象很久, 但他都沒有好起來的時候, 有什麼樣的想法?」, 以下是我當時的回答:

「當然會先努力地找出方法去解決, 真沒辦法的話就先接受。就像我在社區場域時訪視一位長輩, 一直不斷地說重複的事情, 不確定要如何解決, 好像也只能先這樣。在後續的過程中, 有改變的契機, 我還是會試試看。」

聽到問題當下，最先冒出來的想法是從題目回答中證明自己有能耐克服，更隱晦的想法是沒辦法接受好不起來的結果，害怕接受結果無疑證明我無法勝任、弱點曝露出來。超擔心學伴招募面試沒通過，最後有通過，所以才有接下來整理生命歷程、陪伴志工等經驗。

第二節、生命歷程的梳理——一團亂知道是怎麼亂

一、培訓課程進行方式

時間為隔周六 1 點半到 4 點，進入主題前，先有簡單的靜心暖身活動，協助大家沉澱下來，調整狀態。接著，拿取小張圖畫紙、聽團體引導者提示選取與自身近況有關的兩種顏色蠟筆，進行簡易塗鴉後與旁邊夥伴分享。

暖身活動結束，進入當周主題。個人生命經驗為主題，各種不同素材圖片工作剪貼，最後依據個人喜好，呈現在四開或八開的圖畫紙上。先做完的成員，由敏雄老師觀察情況安排做完的夥伴進行兩兩分享，為分享環節。時間差不多，進入大團體分享。課程初期先介紹從夥伴的作品裡的聽見、看見，再由夥伴本人補充說明，課程後期主要由自己分享。

分享完畢後，敏雄老師會在最後帶大家說明主題目的跟活動設計方向。以下為整學年課程規劃安排，回去後寫雙週誌，活動帶領老師都會針對所寫的內容，給予正向的回饋，針對提出的疑惑，或是有感的地方再多一些提問，協助我們在原有的理解下，多進一步的思考。由於主題牽涉到個人生命歷程，敏雄老師與工作者秋秋不會預設全部的一定都要投入協會方案，尊重每個人狀態。

接著，我會從流程安排、創作過程裡，探討裡頭有哪些元素協助我鬆動固定的家庭描述。

二、一心奔著問題解決，有些不一樣但還沒被我重視

（一）靜心與暖身

在 2022 年 9 月至 2023 年 1 月期間，同時間進行社區工作實習、研究所課

程。多少擔心自身的實習、學校課業上學習有所不足，難以跟進。靜心與暖身環節，給了我時間把平時難以言喻的感受畫出來，覺察到有別於平時緊繃、控制、警覺的狀態，逐漸有探索自在的我是什麼樣子。節錄於 2022 年 9 月 24 日的雙週誌內容，粗體字為當下首次認識自我的變化：

由於已經很久沒有拿繪圖工具創作，對於自己如何呈現、介紹多少有自己的考慮和質疑。多虧了前面繪畫暖身環節中對我後續初步創作兩種我有所助益。不知不覺得跟著步驟畫出了三個圖案，那種感覺並不是為了交代而硬擠出來，而是如實把內在感受、意象自然而然呈現出來。

成長經驗裡，我在環境的多重壓力下發展出苛刻、壓抑、高度自我要求的應對方式，才有辦法回應父親疾病帶來的恐懼、阿嬤衝突帶來自我價值的質疑、學業成績、人際關係帶來的社會生存壓力，把所有可能出錯因素先歸咎、檢討自己，我只重視跟外部利益相關的問題，才會想怎麼回答與主題相關的感想，目的是解決問題。因此，當我接觸繪圖工具創作，不多加思索地畫出來，是第一次明顯地感到自在。有幾次對於自然而然地畫出來，卻無法用腦袋分析流暢地說出內容感到困擾，直到 2023 年參與創作課程為學伴志工後，才明白那時的我處於未知、等待探索的階段。

（二）創作與兩兩分享環節

在 2022 年 9 月到 12 月期間，我已發展出固定一套原生家庭、個人生命歷程特定論述的狀態。在每次課程，我都能快速地完成作品，少有停頓、花時間思索。

「快速、不加思索」的背後，從 2022 年 10 月 8 日的雙週誌部分內容，體現出我逐漸地接受生命事件裡帶給我的影響：

一到場秋欣向我解釋今天進行主題後我趕緊把握時間憑感覺把符合我想要表達的狀態找出來，之後邊剪貼邊製作。從找圖片、剪貼、擺放位置的選擇等這幾個過程中讓我過去的狀態具象化，其中每張圖片代表我在生命歷程中遇到挫折與渴望，但已經沒以往自己梳理時的窒息、不悅感。整理自己的生命歷程已經大概 2 年多左右，目前也正在進行中。看待自己過往不舒服、挫折、壓迫感的生命事件

的時候，願意發自內心的接納且承認對我的世界觀、價值觀的形塑產生一定程度的影響。目前來看我會認為這段歷程具獨特、私密卻帶點共通性。



2022 年 10 月 8 日作品，各式各樣的情況塞進去影響著我。

在兩兩分享環節裡，夥伴從我的作品裡，說出自身感受與好奇後，無意中點醒了我一些事。這件事發生在 2022 年 10 月 8 日的「生命中重大意義的時刻」，腦子裡浮現升大三暑假時，父親病危差點過世時間點前後，所帶給我的影響、衝突，於是乎我把混亂、隱晦不明的狀態（詳見 70 至 72 頁）全都呈現在一張圖內。當時我跟工作者秋欣一組，提出對我的好奇與感受後，從她的角度裡認識我的生存模式。我的雙週誌有紀錄：

在分享階段時，秋欣用燒開水、齒輪形容我在父親病危前的狀態時，是很大的驚喜。一直以來在敘述這段過程時通常提到負向感受較為具體，那對我來說是印象深刻的部分，但不足以代表我整個人的各方面的狀態，所以在秋欣提到仰賴外界

規範促使自己像個齒輪轉動，即便不知為何而動與周遭環境(包含自己)產生疏離感依舊以這樣的方式生存，直到升大三暑假那次的病危事件讓我終於看到自己的感覺。

我首次看到父親病危事件之前，一直仰賴外界規範督促自己像個齒輪運作，同時間與外界人事物保持疏離感，事件過後，齒輪模式開始不再是唯一生存模式自我感受的探索、輔系社工後勾起的原生家庭議題、上碩班後渴望從課程裡解決自己的不舒服感受等，藏在齒輪運作下的混亂一下子湧上，即使我多麼壓抑、忽略自己的想法，但我確實是個有各種感受情緒的人。

(三) 大團體分享環節

由於培訓計畫談到生命故事盤點，不總是只談到光明、正向的一面之餘，也會談論到生命中的暗點、低潮、悲傷等難以原諒的傷害事件。當進入到負向事件的主題時，敏雄老師與秋欣選擇尊重我們參與者的情況，做多少算多少，作品做完不想分享，那就把麥克風傳給其他夥伴；做到一半無法進行，停下來不會有人追討妳的進度。

我只看懂這份心意但拒絕接受，那時候把視為「認輸、停滯」來看待，既不值得擁有這份心意、更不信任自己願意停滯、認輸過後會持續努力著。只要停滯，我就會想到爸爸家族成員一堆兄弟姐妹們成為別人的拖油瓶、造成負擔的擺爛行為，只有不斷地鞭策自己，才不會落得這樣的下場。即使抱持信念進行活動，仍不免漸漸地感受到尊重我們情況帶給我的舒服與自在。紀錄於 2022 年 11 月 14 日雙週誌：

在大家的分享環節中，有感受到何謂「傾聽的力量」。在我敘說的過程中，不用特意擔心別人把我的情況當成自己的來處理，就是這樣自在的敘說著。對我而言，在畫出作品、敘說的當下是承認、接受這樣時期的自己。天啊，超難言喻，我用畫面形容：一片天空上有各式各樣的雲朵。天空→傾聽帶來的包容力。雲朵→敘說、所畫的作品，具接受、承認的特性。

奔著問題解決的階段，有別於過往經驗正在發生但尚未發展。少了因應外在

規範與需求而硬擠出狀態，自然而然地拾起媒材創作。過程裡才發現早已沒了過往疏離原因的不適感，有機會思索行為模式如何被過往生命事件影響著我。

進入倆倆分享環節，夥伴的好奇與感受使我用其他角度觀察自己的狀態，從「印象深刻的部分，不足以代表我全部狀態。」認識成為齒輪的自己，與外在人事物疏離的我，父親病危事件則是隱藏底下的混亂狀態翻攪而出。我的感受、周遭環境的影響，全都混雜在一個事件的描述。

新經驗的萌芽，仍抵擋不了解決、根除問題的意向，但有變慢一點。對當時只看到擺爛、逞強兩種選擇的我，對於活動設計的心意有點抗拒、不知怎麼運用，仍不免漸漸地感受到尊重我們情況帶給我的舒服與自在。混亂不明狀態已從齒輪運作模式下浮上檯面，自大三暑假至碩一階段的情況，視為必經的過程。

這些經驗給帶給我社會工作的提醒，當過份地強調解決問題導向，反而會忽略個人生命困境裡，複雜的行為模式如何影響著自身判斷，忽略了服務對象所處的脈絡，變成「治標不治本」的情況。當我們投入實務經驗，落入此種情景，有允許討論的空間尤為重要。

三、一團亂——練習從內進行梳理

進入學伴計畫前，梳理方式仰賴外在事件的發生，觸動內在不舒服的感受後，從原生家庭、校園人際經驗追本溯源、試圖根除。一邊認識自己如何被影響，一邊將自己視為問題。

進入學伴計畫過後，發現到越是想解決、拔除我的負面經歷，反而讓我陷入更大的混亂，更無法更逐步認識經歷帶給我的影響。(詳見 67 頁)透過媒材創作在圖畫紙，更清晰地看到我的身心狀態。然而，當活動進入到統整為一個故事時，如同一個大背包裡隨意地塞入各種物品，打開一看看到混亂的擺設。裡面有父親病危、原生家庭的重男輕女、系隊人際負向經驗、進入社工輔系等。每件皆能發展為一系列主題發展成個別故事，但，我做不到。這時敏雄老師提供我們一個列表，協助梳理、聚焦。分別從心理發生、社會發生、慣習等三方面著手。心理發生，包含該階段生涯目標、自我認同、自我安全感、行動力／動機強弱；社會發

生，包含該時期社會人際關係、經濟狀態、談吐儀態、文憑證照；慣習，包含所處環境文化期待、社會賞罰機制與內容、價值觀選擇與偏好。

列表的出現時機在 2022 年 11 月 26 日過後才提及到，在此之前都是用自己的方式整理生命故事基礎之下，陸續花時間思索裡頭因素。書寫過程裡，對我而言對最困難之處是回顧當時心境、感受、行為模式，實際事件的發生較不困難整理的原因在於以前模式符合以外在規範獲得個人利益。我將根據前面所述混亂、迷惘狀態（詳見第一章至第二章），整理操作列表的發現：

（一）中學時期：混亂、穩定之間，選擇遵守好學生外在規範換得穩定

書寫時，我習慣回想當時情境後，才有辦法確認心裡發生。在我不斷地追尋外界的認可、肯定，同時面臨著同儕的閒言閒語、風涼話，令我好難釋懷。於是，我就在獲得認可，且不想聽到風涼話的情況下，選擇自我矮化、貶低，委屈的生活下去。

背後考量反映了我對原生家庭無法解決上述情況感到自卑、無力；觀察到班級環境氛圍，只要講出來，老師會處理，同學仍依然隨機找尋想講閒話的人。所以在不知道怎麼面對不舒服言語的情況下，察言觀色、不給別人講閒言閒語空間是我的策略。於是，我把感受關掉，讓自己疏離專注在學業。

（二）大學時期：以團體為優先的外在規範不總是適用於每個人

升大三暑假，我同時有很多事情在做，我在汲汲營營於滿足他人需求最後不歡而散（詳見 3 至 4 頁），系隊挫敗、父親病危等兩大事件，讓我終於重新回到內心感受。父親病危的發生，我在繼續執行系隊事務難以兼顧的情況下，很難在系隊顧及到每位成員的身心狀況。衝突事件的發生，才知道大部分成員站在個人利益最大化為前提下，要求我。團體規範適用於利益最大化的成員們，不適用於我、不包含我。

（三）輔系到研究所時期：內外混雜，在亂流打轉

社會工作學習環境下，體會到人在情境中，鑲嵌於社會脈絡裡。原生家庭、社團經驗、課業學習經驗等各式經驗交錯於我，以想要什麼樣的日子為前提，思

考如何形塑我的家庭，如何發展我的行動與動機，執行期間遇到甚麼限制、感受。追求外在規則不同，繼續著我原有的生存方式從外部獲得方法解決，但增加了內在規範、過往生命事件之間的影響，以及如何接受。

上述的整理，理解我身為多重議題者方式有兩種：一種是用很大的力氣，試圖不被各式各樣的規範、期待被五馬分屍的我，例如升大三暑假時期；一種是乘載著各種事件，為了迎合團體規範，盡力融入、讓自己不被淘汰，不去裡會內在混亂與衝突，成為齒輪的我，例如中學時期。

究竟，身為多重議題者的我，除了五馬分屍、當齒輪外，還有什麼發展可能性？接著下來，從夢想城鄉陪伴志工經驗逐步地摸索。

第三節、多重處境、身分下——撐開我的空間

五馬分屍，是害怕不被環境接納與認可，盡可能地滿足各式各樣的標準；當齒輪運作，保有部分自我，代價是依附於重要他人的利益之下。我在多重處境內，找不到屬於任何容身之地，只得先觀察、滿足社會條件與期待為優先，寄人籬下。

成為夢想城鄉陪伴志工期間，與學員、志工們、工作者等交流經驗下，逐漸地找到我的力量。我參與的 2023 年度課程——找到力量課。找到力量課從每個參與者為出發點，圍繞在接納、覺察、連結、放鬆、勇氣、穩定、界線、流動等八種主題展開。課程進行方式：暖身靜心→主題小活動→主題創作→小團體與大團體分享，以及會後志工與工作者團督。與學伴計畫不同點在於志工、工作者、學員一起加入為期四個月的課程。

對協會而言，志工是在協會原有藝術陪伴方案下，幫忙塑造團體動力，就是各種狀態下的我會真實地出現於團體內，對學員感到安心。因此，工作者們必須知道志工現在是什麼情況。比如：我今天狀態好，可以有更多力氣和學員交流、建立關係；當我的狀態不好時，工作者們會主動幫忙我，讓我更專心在自己的創作當中。因此，工作者會釋出空間與善意關心志工的情況，而不是立

即要求志工做出改變。

學員與志工為一對一陪伴形式，工作者們沒提供明確地發展任務、沒有事先提供學員的個人資訊，只有第一次到場時，當場跟我們說安排給哪位學員，先試看看，課後團督時，工作者會問我們要繼續、換人，還是再看看。我是學員國華的固定陪伴志工，國華年屆 72 歲、眼睛僅剩微弱視力，如何幫忙他完成創作是個考驗，我想試看看可以怎麼做。

一、參與動機

經過長達近一年的社區工作場域實習，頻繁地在活動、訪視接觸各色各樣的長輩。她們時不時聊到正面臨著老化、死亡，和世代落差所帶來人際關係模式變動；行動不便限制生活區域和連帶地影響生活品質的維持，讓我思考如何在固定的時間內看待、理解以及行動。起初我會拋出一些可行方式、想法做交流，試探、認識長輩們的潛在需求，並試圖解決她們的問題。經歷小英奶奶的事件，從自己的無力、無助感受下，才開始學習接受不可逆的必經過程（詳見 24 至 25 頁）。

夢想城鄉的服務對象多為貧窮經驗者、無家者，平日生活裡伴隨著各式各樣的壓力下，情緒、想法往往難以抒發；人際關係的負向經驗，難以向周遭身邊親友聊聊。在創作課程，每個人都有機會聊聊自己的脆弱、感受，找到屬於自己的正向經驗，創造新經驗。（詳見 68 至 73 頁）

如何在限制重重的處境下試著找到正向經驗，面臨不可逆的情況該如何穩定自己，避免陷入無助、無望的惡性循環，是個很大的挑戰與學習。對於我——助人工作學習者、精障與身障照顧者、重男輕女制度掙扎者、新住民之女，擺放在不同的位置、眼光下，面臨著不同限制與衝突，動彈不得的情況下如何整合身分經驗，豐富助人學習。

幸運的是，擔任夢想城鄉的學伴志工期間，工作者們不將期待加諸於志工們身上，只有我們願不願意說，不太會擔心她們願不願意聽。這讓我在不同角色限制冒出來的時候，去感受、分享、整理、反思，有機會從五馬分屍、成為齒輪轉動要全部維持住的狀態，期許自己運用不同經驗，轉變成擁有豐富眼光，運用限

制看見潛力，在不同情境內穿梭著。

二、前來的學員們——安全感、歸屬、連結

對自己有更多的認識，是夢想城鄉提到的發展方向，但前來參與的人不會是因為此而來的。工作者們也知道每個人皆有到來的動機，有的學員來，是為了有穩定地跟社會連結；有的人來到這邊，感覺到被尊嚴地對待。對學員們來說，用媒材做什麼主題都不重要，而是固定地出席、與不同的人見面，與志工、工作者們的人際連結，獲得傾聽、同理，對他們來說這件事情就完成了。綜合來說，大部分的學員們會經過好幾個階段，前面光是第一步感覺到安全感，覺得被接納、有歸屬感、有連結感，就已經圓滿了。

對工作者們來說，還是會想要透過創作，嘗試可以打開學員們想像、創造的空間，而不是讓學員認為無法進行創作。另志工的加入，成為擴展好的互動的種子節點。不會只有夢想城鄉 5 位全職工作者在做，而是有這麼多許多不同背景的志工，進來之後去相信、去做。對學員來說，工作者與志工們的互動經驗呈現，將會支持了個人的正向互動經驗，成為重新看待自己的素材。同理，志工也是如此。

三、志工：重視自我需求，撐出自我空間

學伴計畫裡，我早已熟悉獨自創作和邊創作邊聊天完成，最後則是小組分享的環節。創作過程裡，從創作媒材的選擇、呈現具體認識、重塑，和探索自我的特性。作品完成後，從夥伴的眼光裡，跳脫自身原有框架，換個角度有不同的發現，從窠臼中離開。萬萬沒想到，投入週五陪伴志工創作課程期間，每一次創作到呈現，見證了我如何撐出自我空間。

（一）填滿的空間：好多事急著完成，顧不了自己的心情

2023 年 4 月 14 日，和國華第一次互動。知道國華的情況後，內心有好多待辦清單，分別是：渴望專心地完成自己作品，以及幫國華完成自己的作品。全部都能完成的要素，必須要有：撥出時間詢問、探索華哥對作品的想法跟呈現，自己專心地投入主題，進行創作。

為了更認識國華，我試圖積極參與他的創作過程，所採取的方式是協助他跟著團體帶領者的引導，完成創作，但途中發現不順暢之處。比如：有時候他想聊天就會聊上幾句、我幫他講解他會直接讓我去做，什麼時候講解作品、什麼時候準備回家，才發現很多事他早已有自己的規劃。當我好不容易幫忙完成了一個段落，想做自己的作品時，跟國華說：「等一下，我的還沒做好。」頓時間，我感受到國華有點不高興。後來工作者亮亮看到後，邊和華哥聊天、作作品。國華直接要亮亮把剛剛與他創作時所留下的字，換掉重寫。聽到後，心有不悅，但也顧不了那麼多，我只好默默地、專心地完成作品。完成後，我跟國華進一步確認時，他僅說：「講這樣就可以。」

結束後的團督，工作者宜潔詢問我的狀況。起初，我逞強地說：「跟國華聊天中感覺到他有屬於自己明確的規則、想法，界限相當明顯。」直到宜潔提到今天跟華哥相處，發現他不太配合創作時，感到頭痛，因此她關心我的情況，我才敢說出自己有點受傷。後來工作者秋秋、宜潔問我需不需要換人的時候，我說先不用，之後再看看⁴。

第一次活動中，與國華的互動。有著我在原生家庭處事、面對自我挫折的習慣（詳見 6 至 9 頁），以下幾點是藏在追求解決問題下，沒被我注意的地方：

A. 解決周遭問題為先，個人感受置放於後

先前學伴計畫的練習下，我早已熟悉創作流程。一知道我跟國華搭配時，立刻專注於協助他完成作品，而不是像其他桌的學員與志工們，個別獨自去完成創作。正當我處於張力的互動時，不知該選擇求助，還是繼續硬撐的情況下，工作者亮亮前來接手幫忙國華創作，我方得以投入自己的創作當中。

在事後的團督裡，宜潔說出自己的對國華的觀察後，我才願意說出來。那次若沒有她主動的詢問，我可能還是採取「做得不夠好」的眼光，批評和督促自己，追求先把周遭問題解決後，藉以獲得當事人的肯定，直到宜潔提出後，我先前被

⁴ 週五創作課主要工作者為宜潔、秋秋、亮亮等三位主要全職工作者。

滯留於後的個人負面感受才獲得救贖。

B. 心有不甘、委屈，又怕說出來被認為不夠好

回到第一次課程，努力地付出結果得到冷淡地回應、尖銳的言語。心有不甘、委屈，被我壓抑著，試著不去爆發。很怕說出來，被志工伙伴、工作者們認為我不夠厲害，太過脆弱。直到宜潔、秋秋們說到國華相處經驗下，我才知道自己不是第一個被這樣對待，心裡釋懷了不少。

C. 習慣獨自面對，封閉了許多可能性

知道別人也有遇到的時候，消融了我「獨自一個人面對」所帶來孤立無援的感受。工作者們直接地關心，讓我頭一次感覺到志工不只是執行任務的角色，而是場域經營的一份子。用一個畫面形容，大概是以為自己關在一個沒有人會注意到的房間獨自面對，直到她們的回應，才知道房間有留透光的地方。先前，我很習慣自己處理、面對，只在發生、快結束的時候會跟周遭朋友說一下，很少在正在進行式的時候提到。經過此次經驗，我聚焦在如何協助完成國華作品，進而理解他的做事習慣，逐一回應，讓他漸漸地習慣我的存在。於是，就有了4月至8月期間的開展。

（二）把我的事情放在自己心上：撐出自我空間

回顧整個創作課，雖然不知道當初為何沒有在第一次與國華相處而打退堂鼓，在這樣的機緣下，摸索出撐出空間給自己。隨著我想投入在自己的作品的想法，被我放在心上惦記著。於是慢慢地從4月課程初期，以幫忙完成國華創作、邊聊天認識他為主，處於雙頭馬車的狀態；5月起，開始畫自己作品時，直接地把自己的想法、現在做甚麼跟國華說，我發現國華擔心作品沒完成的焦慮變少了，沒有剛開始的急促地詢問，同時間，我保留他跟我一起參與的空間，比如：牽著他一起碰觸媒材，這段時間我又可以自己挑媒材思考創作什麼。對話的時候，嘗試丟出一起討論的空間。比如，創作期間我會直接向國華說：「先等我一下」、「我現在在創作，有任何問題可以馬上跟我說。」漸漸地，我並未如初期把國華的事情視為我承攬一切的責任，把屬於他的責任還給他，互動彈性越多，心理負擔感

越少，體現在我投入自己創作的時間越來越多。以下是課程期間，我所做的幾點嘗試：

A. 不成為他的代言人

作品細節、顏色挑選等，都經由他的同意我才會做，例如：2023 年 4 月 21 日以放鬆為主題，創作身體的島嶼。我不知如何協助國華，向他詢問得到「妳看著辦」的回應，我就先挑選認為跟國華狀態相近的顏色，和他確認後再進行創作。接著我問他島嶼需要哪些元素，華哥只有提到島嶼要「山、海」，國華一邊確認黏土大小是否足夠放在紙上，我一邊跟他描述情況，我把國華做好的黏土放上去。

B. 如實地描述所見，不立刻幫他下決定

當遇到難以用聊天知道國華創作規劃時，看到眼前的媒材、圖片時，會說有哪些種類、畫面長怎樣，提供他選擇。在 2023 年 5 月 5 日時，創作一艘船。原本華哥想要我取名就好，後來我和同桌志工伙伴好奇詢問所畫的內容，知道更清晰些後，我提出「生存」作為命名。後來國華覺得是「善存」，意謂為善良的生存。

其餘的創作巧思，邊找媒材、邊聊天、詢問出來一個故事。以下擷取自創作課程文字紀錄：

船隻顏色偏低調，安全、樸素、不引人注意，這樣在海上遇到海盜等危險的事情才能平安。外頭的眼睛看似銳利實則僅做觀望外界。船上有三個小朋友各自代表華哥、志工伙伴、我，小朋友們很開心互相禮讓快樂，有許多遊樂設施。上有國旗代表安全，呼應協會環境讓他有安全感，當船隻沈沒時，有無人機逃生。海上有不同生物呈現大海是冰箱的意象，用多少算多少。

這是國華從流浪到租屋至今，長期以來抱持著低調的生存態度，而這正是他所期盼。對他來說，縱使當前生活已經穩定，但他仍對於外界的一舉一動保持警戒。即使心有芥蒂，但他還是願意將我們視為可信任、分享事情的對象。對目前的他來說，即使再次遇到危險，協會會陪他面對。

C. 當國華對媒材抗拒、沒什麼創作想法的情況下，不勉強創作

我試著學習區辨出冒著不確定會不會被質疑能力不足的風險，如工作者、志工對我為何沒協助華哥創作進展的疑慮，還是我自己對過往類似經驗的焦慮與恐懼。如當國華對媒材嘗試抗拒、真的不太想創作的時候，我感到憤怒、懊惱。憤怒，是對他的不配合、沒有考慮到我的情況感到憤怒；懊惱，是對創作無法順利進行不知如何是好，但在不想成為作品代言人的原則和放下別人對我的期待下，顏料、植物等其它小媒材由我先挑選幾款，並時不時向國華說進行情況，等進入到操作環節時，再請國華操作意思意思。

事情發生是在 2023 年 5 月 19 日，以流動為主題進行流動畫。以下擷取自創作課程文字記錄：

國華對這樣創作形式不熟悉，表示不安全、擔心會弄得到處都是。起初我還是邀請他試著回應他的不安，後來他說了「那如果我直接弄到你頭上怎麼辦」。我當下的判斷認為再這樣下去國華會更排斥，就先不勉強他。所以我直接跟國華說那我就先做過程中你想要增加什麼再說。後來整個創作過程國華有參與的部分：顏色選擇：紅、黑、藍；倒不同顏色的顏料；亮片、亮粉的裝飾。結束後華哥說今天他只有做 0.01%。

起初，我擔心沒達到讓學員表達自己的目的備感壓力，深怕被質疑、不被理解。於是抱持著這是國華的作品，應該要有他的參與的心態，發現可以在顏色挑選、小媒材的裝飾操作，問他要不要做看看。雖然不如預期，仍然可盡力做一點點嘗試，反而摸索出不同情況應對方式，減輕我的心理壓力，明白不見得每次都要做得如此滿。試著在我、國華之間找出相處的平衡點。

(三)平衡地相處包含了自己

起初，以目標為導向地要求自己在創作課期間幫助國華完成作品。完成作品，包含：了解國華作品表達意涵、確認媒材使用順手與否、紀錄創作過程、專心地完成自己作品等四個方向。相處得越久，漸漸地知道國華狀態變化以及自己的狀態，慢慢地練習不過度把壓力往自己身上扛、找出更多保有空間的執行方式。

在四月份，處於相處磨合的階段。時常把完成作品的壓力放在自己身上，同

時，我想投入自己創作的決心一直都在，採取策略是討好、滿足國華需求。先完成國華的作品後，再把剩下的時間留給自己創作。期間，我有向工作者詢問國華生活背景故事，以及在協會時跟人互動情況，讓自己心裡有底。工作者提到長期下來，觀察能給予足夠安全感的人，國華較能建立長期關係；閱讀國華的生活背景故事，我掌握到「情感、生存、變遷、貧窮」等關鍵字。

五月份，有了前面資訊蒐集後，在固定的創作模式下，從聊天裡得知國華的日常生活單調，有聽收音機習慣等。進行創作時，從他的話語中很快地丟出關鍵字聚焦方向，更快地進行媒材創作，有時候看到還沒嘗試過的媒材，我會邀請華哥碰觸看看、討論如何呈現。我的創作時間變多了，對國華說出「先等我一下，我正在選媒材」的時候，他沒有第一次時防備、尖銳的話語。

六月份，模式固定且穩定的情況下，面臨到我和國華投入創作程度的不同，。當華哥抗拒、不想投入過多創作時，憤怒、懊惱的我，處於全都我處理，或且看且走堅持不當他的代言人之間，我選擇後者。國華透露出面對事情的負面態度時，剛開始我會努力地承接，跟他說其它正面思考方向。然而，跟他相處不是一天兩天的事情，用力地承接和回應蠻消耗心力。後來，我發展出聽聽帶過，對他的想法有好奇再問。以下擷取自創作課程文字紀錄：

華哥提及對學歷的不自信、什麼都沒有的情形時，先前的我會主動接住他的狀態。今天他在說的時候我發現試著傾聽著是一種接住。有時候我會想明確、直接、肯定的表達對國華的稱讚，今天也不例外。然而我發現國華不習慣這樣的稱讚方式，會覺得我給他戴高帽、說的太深奧等回應我。

在該次經驗我才知道給予肯定與稱讚，不是隨時適用於同個人身上，因為永遠不知道該對象是否處於同種狀態。就算目的達成失敗，除了失落，接受、理解有利於關係空間的發展，不過度要求自己只能維持某種樣貌。

七、八月份，在維持某種樣貌與關係空間的發展間作出嘗試。以下擷取自創作課程文字記錄：

國華一直說給我決定的時候，形成內心的衝突。一來是希望作品詮釋的自主權

以國華為主，二來是發現國華表達自己忘光光的頻率變高，似乎會影響到回顧作品找靈感。在這樣的情形下，我选择不繼續問他的看法（例如：印象深刻的作品、聽完之後有什麼感想等），先沉澱。後來開始創作後，我邀請國華幫忙摺紙，接下來的豬、床的創作由我提及，國華參與黏土創作。作品呈現順序方面，既使我參與創作過程，但仍不願代替他決定順序。所以我把作品集剪下來，請國華「抓周」隨機分配把排版生出來。後來宜潔的協助下，平安度過。

長期相處下來，當我拋出各種方法邀請國華嘗試，最後選擇由我幫他呈現，是他的決定。向他核對、邀請用媒材創作是我當時認為的底線。此刻，我早已不再仰賴「先完成國華作品，我才能專心投入自己的創作」的想法，來提醒自己達成目標，更不必只能單向討好才能完成。新經驗生成後，赫然發現我不自覺地把「先滿足自己需求」等同於自私、不負責任，於是「先犧牲自我需求，以滿足他人獲得需求」就成了我的互動模式。

互動過程裡，既使我知道國華的改變，卻一直認為不是我的互動所造成的影響，直到每次團督的分享時，志工、工作者們說：「當阿悅（我在創作課的綽號）在幫國華分享時，他露出滿意的神情」、「我帶他回去時，他講了很多有智慧的話，他很開心」。這個經驗，和我強調問題解決導向很不一樣。當強調解決問題時，盡力地把一切訊息掌握手上。沒想到相處、釐清、傾聽、看見、闡述感受等，是可以促成互動上的轉變。

（四）我還是去協會當志工：認識自我犧牲與匱乏的形成

2023 年 8 月 1 日，父親因下腹部腫成一顆球，半夜送急診，暫時用引流管把裡頭的膿包弄出來，並打抗生素觀察發炎指數。每當父親一住院，主要輪班照顧者為我、母親。隔天，年屆 85 的阿嬤忽然沒辦法站起來走路，唯一在家的弟弟也要幫忙。

如此緊繃、壓力的情境雖不是第一次遇到，每次從住院到出院的過程，時不時在愧疚、不甘、恐懼中渡過。愧疚，是把住院之前與父親相處點滴，不斷地反芻檢討自己沒多留意、採取策略，不斷地在後悔中打轉；不甘，是對於眼前充滿

變動、無法掌控的情況感到不滿。不希望自己想要做的事情被打擾，似乎只有犧牲、委屈這條路；恐懼，因疾病、老化失去家人是一種、看到未來得背負沉重照顧負擔是一種。

平時的隱憂，在住院、跌倒事件一下子就浮上檯面上來。自半夜和媽媽搭上救護車的那刻起，內心不斷湧出熟悉的愧疚、不甘、恐懼感。禮拜五創作課到來之前，我不斷地反芻這些想法：「我是否要自私地去創作課？」、「去了，媽媽會很辛苦。」、「我覺得現在狀態好差，好怕去那邊麻煩到別人、無法好好當一個志工。」後來，為了放鬆、喘息的需要，我還是決定去了。

那天進行的是作品盤點與年末展初步規劃，年度展是每年固定舉辦，以往由工作者規畫主題、作品擺設，這一次學員也一起投入。當天進行方式為把學員的作品印出來，以剪貼呈現，為接下來的展區方向做準備。當時我的狀態不好，深怕耽誤到活動的進行。再三思索下，我還是如實地向工作者表達出家人住院，感到身心俱疲。工作者跟我說不要勉強，用自己的步調進行，國華那邊我們會幫忙。

在能量有限的情況下，我先盡可能地把平時創作課該做的事情執行完畢。內容有：協助華哥作品呈現、投入自己的創作、留意華哥的情況深怕事後的文字紀錄不夠完整等三個方向。當天工作者宜潔在旁幫忙國華，讓我安心了不少。

想要幫忙國華作品蒐集的意圖仍在，我已能夠花時間投入自己的創作。然而就算明白在這裡，不會因自己狀況差而被批評、指責，但我一時之間仍放不下，無法如平常完成志工目標的焦慮與罪惡感隨身，所以我會時不時關注華哥一下，試著證明我還是能做事情，欲給工作者和自己看。

課程結束後的團督，我向大家說出家人住院讓我感到很疲憊，和我如何面對。這次，是我第一次不立刻想犧牲、委屈自己的想要，可以說出來的嘗試。此次觀察到在身心俱疲的情況下，有以下發現：

A. 犧牲自我空間，把所有成就綁在他人身上

自四月至目前，每次課程結束後的團督，除了聊聊對學員的觀察外，更多時候，談及成為陪伴志工過程裡，過往經驗如何被觸動、觸動過後怎樣做出有別於

前一次的選擇，有疾病、家人情感、孤單等。我在這裡不斷地學習抒發、覺察、反思，我才知道自己需要有個固定的地方學習放鬆、敞開。工作者宜潔當天詢問華哥作品安排、設計，跟我說用可以的力氣投入就行。

然而，此次發生家人住院、無法走路事件，才驚覺到我居然能輕易地犧牲自己的需求，而去協會是讓我放鬆、喘息、開心的地方，卻不是被放置在日常流程，才思索怎樣可抽空出門參加協會活動。委屈自己的情況，原來不只有出現在學校進階團體課程（詳見 7 至 8 頁），它早就深入到視為理所當然。我的空間，早在決定之前，直接地被我排除於外。

被犧牲委屈的空間，所做出的補償方式，就是盡全力地投入照顧、把家裡頭的大小事當成自己的事情思索了個遍，盡可能地讓事情局勢如預期所發展。比如：在醫院時，觀察爸爸情況，把握時機透過言語、行動改變他的習慣維持健康；一回家，阿嬤立刻要我做家事，我深感不平，直接向她說可以問弟弟、教弟弟來做，盡力地不讓更多負擔往我身上囤。

提到不讓更多負擔往我身上囤，這階段的我，已經不想習慣獨自處理許多事。然而，獨自處理所獲得能力成就感、掌控感帶來自我價值的滿足，與實際身心負荷量、替他人承擔壓縮我的發展空間。如何抉擇，變成一個難題。以陪伴學員華哥為例，在我還有能量的情況下，花很多心思在探索他可用的媒材、作品呈現，變成我創作的時間變短，只看到華哥逐漸掌握更多媒材創作，我很有成就感；與此同時，我的價值全都綁在他身上，會變得患得患失，才驚覺到，我一直以「對他人而言有沒有用」衡量自我價值，凸顯出我內心的匱乏感。

B. 以匱乏作為前進的動力——以家庭為例

回顧先前創作志工事後文字記錄、日常生活經驗，我一直不避諱揭露原生家庭情況、帶給我的影響。闡述方式封閉，多呈現出我如何克服困難打造出現在的局勢。我的眼光把家庭視為戰場，希望旁人給我情報、戰略，助我攻無不克，而不是生活的場域。於是乎，每當課堂裡有關個人生命歷程、原生家庭，我關注焦點在於其他人如何提供建議，協助我戰勝困難，而不是花時間傾聽脈絡和感想，

產生交流。

C. 沒被滿足的渴望不會消失，反而會佔有、耗竭資源

沉重經歷視為戰爭，局外人難以理解、深怕被波及。在學習社會化的過程裡，我學會不說自己母親是新住民、爸爸身障重度且罹患精神疾病，只為了不被別人嘲笑，疲於應付。我越是以壓抑、矢口不提的態度面對，越在意周遭環境的用詞、眼光，可說是如坐針氈、如芒在背。長期處於焦慮、緊繃、高壓的身心，被理解、被解決問題的渴望更為迫切。例如，我在碩一上進階社會團體工作、進階社會取向的婚姻與家族治療等兩門課程裡，拚命地丟出自己的問題、看見別人問題帶入自己情境學習解決問題，並仰賴老師對我的提問，視為救命繩索般緊抓不放。（詳見 7 至 10 頁）

我不得不承認舒服的環境待久了，理所當然的心態產生。夢醒城鄉的環境讓我自在地說出煩惱、辛苦、脆弱，但我卻開始不定期地陷入沉悶、想被關注的情緒。像是我會突然不想說話、沒來由地悶在心裡，但是我不知道為什麼會這樣發生，讓我沒辦法一直維持「什麼都一間扛起、健談」的模樣，只知道想要別人主動發現、詢問，而不是自己行動。一但沒人去做，心裡有悶氣。

起初找外部因素，試圖找出沒辦法滿足需求的原因。漸漸地，從闡述方式、習以為常的生活模式等觀察下，我才願意承認「內心的匱乏感」，來到夢想城鄉，滿足了外部行動的成就，反而凸顯出匱乏、空洞、尋求外部認同做事的我，還有沒被滿足，越做越被怨懟、空虛填滿的我，以及越容易對旁邊人事物責備的我。

有次會後團督，我向工作者、志工們說出想被主動關心、沉悶的情緒，說出來的當下有「如釋重負」的感覺，大家沒有給我過多的指教、建議，說出看到我表達這件事的不容易。聽到成員們的回答，忽然產生「信任」。信任大家知道我的情況，不會過於勉強的回應、滿足我的需求。相反地，講出來後，我更願意承認自己的情況，對於其他人如何回應反而不執著於是否按著我的要求去做，不必凡事都選擇佔有、爭取、掠奪的相處方式。

在創作課程的經驗留在我身上，回到家庭裡，幫助我覺察到腦中第一個冒出

的想法，是犧牲自我空間，把所有成就綁在家人、服務對象、工作者、朋友等身上。但這次，我多了另一個選擇——慢一步行動，先觀察家人們的做事邏輯。結果我發現媽媽並未如我想像中脆弱、不懂得照顧自己、爸爸早就有自己的應對方式、弟弟跟阿嬤的日子照樣過，都會發展出其它策略。

四、面對自我的過程，恰好是建立真實的連結的必經歷程

從學伴計畫再到創作課陪伴志工，歷經了混亂到梳理、孤軍奮戰獨攬一切在到騰出自己的空間。帶著我有些轉變的因素，與夢想城鄉長期發展出差異共存、連結重建等核心理念有關。在這裡，每個人都可以被好好傾聽，依據自己的情況決定說與不說。看到每個人的狀況，考量自己的能力範疇，決定幫與不幫、討論解決問題與否。於是，沒有過多的規範要求後，只剩下「好好面對自己」。

面對自己，不全然是舒服、愉悅的。最困難地莫過於看到心裡匱乏時，在舒適的環境裡，我把索討、關心視為理所當然，一方面不喜歡孤軍奮戰承攬一切的沉重與壓力，一方面卻享受帶來能力成就感、掌握感，發現這樣的模式如何影響到人際互動，產生只有我、沒有我、我和其他人但由我掌握一切。

在創作課陪伴志工計畫裡，第一次有自己不想妥協、交換條件的事情——投入創作，跟學員國華協作的情況看似不利於我專心投入自己創作，卻也一次次地在不同狀態下，發展出獨攬承擔、核對、找出關鍵字、承認自己內心情緒，說出自己的想要、拋出點子詢問、尊重國華投入創作落差等，讓各式各樣不同狀態的我，發展多元連結。

五、真實的連結，創造允許的文化

從上述內容裡，發現到處於陪伴志工的我，有著多重目標與期待，不顧自己身心狀態的落差，一律要求自己達成解決問題之目的，直到爸爸住院，更深入地探討不同狀態下的自己，需要其它方式協助勝任。不會只有犧牲自我空間、拚命地使用資源等選項。

協會裡的練習逐漸地累積自己身上，但從住院事件裡明白到不是那麼快運用於生活當中，開啟運用的關鍵在於有件「非做不可」的事情，不能妥協、自行犧

牲，把自己的事情真切地放在心上，啟動了我相關練習經驗。

事後和工作者秋秋聊到志工的角色時，提到狀態好、不好的情況下，把自己現身，可行嗎？秋秋回應道，有的人會覺得這麼做自己，會不會變成另外一種對學員的壓迫？或者是會不會就是自我感動？其中的關鍵點在於，志工們在做自己的時候，也不會拋下學員，只是需要些時間創作完個人的創作，會想聽學員分享和提出自身的好奇。而不是做完之後，只講自己的，不聽其他人分享。創作過程，大家還是有互動、連結，就算沒有做完整個作品，只是暖身的時候畫兩筆和分享最近的生活，就對我們來說都是一種參與，也就是志工在跟這個地方及跟旁邊的學員建立關係。

回到上章節提到多重處境下，成為齒輪運作。以成為齒輪為例，我試圖先滿足齒輪日常運作方向，觀察可偷懶的時間下，做自己的事情。然而，我與周遭人們的互動，仍舊是我的單門。回頭來想，探索騰出自我空間階段時，能不抱持著只想自己處理的心態下，能更早跟志工、工作者們時不時聊聊遇到的困難、想法，或許我能更自在地面對。這個癥結點，將在下個章節，擔任芒草心志工參與課程規劃時，會有更多著墨。

第七章、協力完成一件事——芒草心志工課程規劃

參與夢想城鄉陪伴志工的同時，同時參與芒草心街遊專案的陪伴志工活動，以及志工課程的部分規畫。期間，我與志工、工作者們從無到有的討論、定錨活動目標、規畫內容時，在我身上存有助人工作學習經驗如何幫助我留意與工作者間想法差異，進而核對、聚焦、討論。在幫助、阻礙的過程裡，認識自己在團體內的兩種投入方式：一是，不符合自身期待，感受到活動設計偏離主軸時，想盡辦法提出「我認為應該的樣子」；二是，試圖從工作者們身上蒐集更多資訊，帶著討好、獲得肯定、被接納的心態，「繞著工作者們為中心」。

上述兩種投入方式，不約而同於緊張、焦慮、害怕等情緒所發現，呈現於自己搞得壓力很大、不信任別人會跟我一起做的念頭。然而在一次與工作者的討論以及首次擔任志工課程引導者時，我將自己的不足、有限現身，看到工作者們有限的背後，是面對一時難以被撼動的體制，不是僅靠能力就能解決。在這樣的情況下，仍然願意花時間與志工討論、交流、理解，讓我重新發現要求、期待加諸她們以外，我看不到的是「我早就一直在團體裡」。

第一節、觀念落差——對助人工作者的期待與不理解

一、課程規劃背景

（一）街遊在做什麼

截止至 2024 年 1 月，我加入芒草心街遊志工已有三年。在大學五年級下學期，看到街遊志工招募時，被「一個月只要值班一次」所打動，可負荷又可以累積助人工作經驗，於是就加入到現在。街遊志工主要支援工作者專案，包含：街遊導覽、艋舺走撞等行政人力支援。街遊組又以實境遊戲的設計、培養無家者做為導覽者、講者，經過不斷傾聽、討論、練習和調整後，和工作者們一起規劃出和他們生命故事緊緊連結的導覽路線。透過導覽員的敘說，遊客得以從無家者的

角度重新認識台北的另一面；導覽員透過更多人際互動而更有自信及得到經濟自立的机会。

（二）參與課程設計

因我參與志工活動次數較多，工作者們認識我。於 2023 年初，工作者們首次邀請我還有其他三位志工籌備 2023 年度的志工課程，為工作者們首次嘗試。當時，工作者們向我們提到舉辦志工活動時，發現招募與留下來的人數落差極大。舉辦志工課程時，觀察到參與人數不多，不確定志工偏好哪方面的課程。再者，街遊導覽、艋舺走撞所開場次時段，大部分志工無法配合，工作內容多為單獨作業，不會與工作者有很多討論。於是，她們想要從我們身為志工的角度出發，參與課程規劃。

進行方式為一年的志工活動裡，有四個課程。一位工作人員輪流當總召，加上一位志工，號召其他小志工。自認投入少經驗又不足的我，抱持著忐忑、且看且走的心情，看工作者們需要甚麼，我盡可能地配合、回答，最後認領 11 月課程籌備。

（三）一起規劃一天旅行——芒草心街遊陪伴志工

這是工作者們在 2023 年規劃為期四次的活動，參與對象有志工、工作者，成為講者的無家者大哥們（之後統一以講者稱呼他們）。活動起因於工作者與講者們的關係，既是同事、夥伴，可是工作者不了解講者日常情況，在工作與生活息息相關，密集相處的情況下，溝通不良時常發生。於是，工作者們以規劃一日遊為主題，號召志工、講者們參與。試圖讓講者們認識工作者們有別於工作以外的面貌，並期許志工的固定參與，讓團體營造穩定的環境。

二、進入合作討論，所有癥結點浮上檯面

進行志工課程規劃、陪伴志工參與與討論時，我不斷地經歷著期待落差。在 2023 年 4 月前，以我的內心戲居多；2023 年 4 月後，活動執行方式討論裡，發現我對工作者們有期待的樣貌後，如何阻礙著我與人合作。

(一) 2023 年 1 月到 4 月：困在內心戲的我差點出不來

既使有工作者們在，我的內心仍有不信任、怕能力被質疑的念頭。所以我在進行討論時，習慣地丟出自己已掌握的點子、參與過程裡不斷地把工作者們提到的情況考量進去。然而，每當工作者們對我的想法提出疑問，試著了解動機時，我有防衛、當機的反应。以 2023 年一月底活動討論為例，整理表格如下：

已發生之客觀資料	行動者進行反映性的(reflective)回觀分析	
	(1) 行動者因事件當下及隨後被觸發但未言明的內在狀態	(2) 行動者後續思考分析及行動規畫
工作者們問我們志工的想法，集思廣益。我先聽其他志工的想法，蒐集資訊。	沒什麼想法，想從工作者、其他志工身上知道資訊後，再回應。	當我回顧志工經驗時，反而不知道該回答什麼。我在意被別人覺得能力不足。於是，我先選擇聆聽他人需求與想法，我再從他們的基礎上提出可行的方法，雖是自保的不錯的策略，但無助於提升團體內自我安全感，更強化了恐懼與擔憂。
工作者提到有其他場地可以舉辦看看，當時我說可以安排。工作者聽到，問我：妳認為舉辦在哪邊，有什麼特別考量，與活動設計有何關	急著給出一個方法，舒緩自己沒想法的焦慮。	因為我沒想法，改把自己擺放在執行者的角色。我害怕被工作者們發現能力不足的我，無法信任我。這階段採取的策略是從討論內容裡提出可執行的方案。

聯。我聽完，頓時愣住。		
進行課程月份認領時，我決定認領 2023 年 11 月份。當面跟工作者們說不確定接下來時間能否配合，先安排在後面好了。	把自己的需求與限制說出來，達成目的。	既使知道工作者做為總召，會幫助身為志工的我，當時害怕不被信任的恐懼大於跟工作者提出我的限制，進而找出可行的合作方式。我把重心放在自己做多少、答應多少，而不是別人是否關心、留意我的情況。

因此，以單打獨鬥的姿態進入到團體合作討論時，「分配下去，各做各的，後果自負」對當時的我來說，是已經盡力合作的樣貌。這樣的運作下，不被理解、害怕能力不足，失去機會等恐懼仍在。

當有了上述覺察後，於是在 4 月至 11 月期間，我盡可能地把自己的想法、緣由說清楚，適時地把自己的判斷說出來跟工作者核對，減少各做各的、各持己見的情形發生機率，如下列：

（二）2023 年 4 月至 11 月：以陪伴志工活動為例

陪伴志工是工作者們第一次的嘗試，意味著過程裡有很多發生的情況超乎工作者們經驗的想像，活動進行之前，我完全沒有意識到這點。直到進入活動討論與執行後，不如預期發展下看見已帶有所當然的想法。以下是整理四次以來主要事件與看見：

已發生之客觀資料	行動者進行反映性的(reflective)回觀分析	
	(1) 行動者因事件當下及隨後被觸發但未曾言明的內在狀態	(2) 行動者後續思考分析及行動規畫

<p>第三次籌會討論時，工作者們提到兩件事：</p> <p>第一件事，講者 A 跟她們反應年紀已大，需要早睡無法參與晚上舉辦活動。第一時間聽到，是希望他能夠參加。後來講者 A 與工作者們談不攏，他直接說以前社工都能做到，為什麼妳不行，整件事不歡而散。</p> <p>第二件事，講者 B 同時是夢想城鄉學員之一，對於團體活動設計有自己看法。當時他向工作者們反應說，這個活動設計有點刻意，不是自然的那種。其中一位工作者聽到說：我們沒辦法像城鄉做得那麼細緻。工作者有提到講者 B 有透露之前有向我講到時，我直接表示確實有此事，但 B 希望我先不說。後來工作者表示，下次可以先跟她們講。</p>	<p>天啊，我被講者 B 賣掉了！我答應他不說出來，他後來說出來就算了，還跟工作者說有跟我說過。很擔心被工作者誤會，解釋沒提前透露講者 B 說的內容，出於保密與信任原則。事後</p>	<p>先直接同理講者們的行為，試圖讓工作者們心裡不舒服的感覺少一點，而不是急著解決問題。</p> <p>遇到信任關係一事，看到工作者的反應與態度後，我主動向她們詢問，發生類似的事情可以怎麼辦，工作者說可跟她約時間聊聊。</p>
---	---	---

<p>1. 籌備討論時，每談論一個活動設計，工作者們會立刻說出講者們平時習慣，並認為點子不太可行。希望事情往想像中的圖像發生。試著在活動設計裡，丟出其他方法試水溫看她們的反應。比如：擔心大家沒辦法講，把這個環節拉長；希望大家都能注意到每個人說什麼，輪流傳遞物品；擔心講者們注意力不集中，可以用海報紙、筆記錄，分組時大家一起完成，都有事情可做。</p> <p>2. 有時候討論到一個地方，開始延伸相關話題，當停留在一個話題有點久，我會問工作者們說：「根據前面的討論，我們已經確</p>	<p>很納悶為何一直想著做不到該怎麼辦，這樣子不就什麼都不能做了嗎？這是我的個人感受，但眼前情況還是要有個眉目，提出看法試水溫看看。</p>	<p>本身性格是不喜歡一直打轉在同個地方，暫時沒結論的人。再者，我需要在有限的討論時間內，知道進行到哪裡。</p>
---	--	---

定……了嗎？」進行下去。		
我會從細節的確認裡，詢問志工是否有需要協助之處，詢問過後，工作者們通常會說先暫時不需要。	討論過程先談方法，再接著會聊到對講者們的觀察，站在講者的角度著想。然而，我們其實很少談論如何運用自己，活動環節裡志工可以幫忙做什麼，這是我從夢想城鄉陪伴志工經驗啟發，活動流程是骨幹，參與人員是血肉。一直談論如何讓講者們進入狀況，不就忽略了志工、工作者們的需求、判斷，那先前討論出來的目標與規劃該如何執行呢？	可以是一個口令一個動作的執行者，也可以是一起面對眼前問題、商討如何處理的夥伴。

在上述內容裡，從我的反應裡，發現到不知不覺受到其他場域經驗所影響，逐漸地跟內心戲、實際發生情況、工作者們的反應之間摸索出平衡點，試著練習合作。起先，我對活動討論的想像是由工作者們已有初步共識，志工參與籌會時，只要從工作者提到問題、安排討論與分工即可。實際情形是工作者與志工們一起從無到有的發想、理解、決議中進行，於是呈現出上述表格情況。

當實際情形不如我預設發展時，第一反應是「將期待加諸於工作者們身上」，我發展提問、核對、拋出想法等策略，試著從工作者們獲得所需內容。這樣做確實有效，但我仍站在「工作者們應該要知道」的立足點上要求她們，並未促進我去了解各自所處立場、切入點的差異，進行溝通。

要求他人達成目標是容易的事情，困難的是看見他人處境及能力的限制。一但看見各自的限制，我沒什麼立場裡所應當要求他人，我不得去承認對工作者們面臨情境、平時與講者相處的密集度、工作量等可說是一知半解。輕易地帶著原有框架與期待，去檢視與要求是不公平、太快下定論的行為。所幸，在 2023 年 11 月份時，換我負責志工籌備課程，跟負責該次的工作者總召迎來了一次討論。

第二節、合作，有獨攬一切以外的選擇

一、壓力重重、不信任人的感覺又來了

現在回頭看，其實是再普通也不過的籌備提醒，但看在 2023 年 10 月份的我眼裡，卻充滿各種衝突性詮釋。在前面當時工作者欣容提前通知我，開始準備課程籌備。（詳見 85 頁）在群組發文招募其他志工參與籌備，接收到這則訊息時，各種想像、非想像的壓力與重擔撲上了我，有擔心、焦慮、恐懼、壓力等情緒。這些負面情緒恰好推動我做事情的動力，迫使我在在意他人眼光、害怕被質疑的時候，盡自己所能地捕捉周遭旁人的需求，來解決自己的問題。

有別於把別人需求置前，自己最後再考慮，這次我一邊面對單打獨鬥的壓力，一邊又要面對說出自己的有限，讓工作者知道我的情況，進而幫助我，如此矛盾的情形下，我先思考可討論的主題，進而確認工作者們的需求。當對自己能力產生質疑、所做的事情感到不確定時，我向欣容表達：「有任何想法我盡可能統整，再跟妳們確認！」進入籌備招募文案階段，感到快江郎才盡之際，會主動開口說需要相關資料；文案部分，自己先寫大致內容，給欣容過目、修改後再發出去。

這個過程是有來有往的討論與確認，其實可以讓我放下壓力地去完成。因此，進一步思索為何我會預設壓力重重、不信任人的心情下面對，抽絲剝繭之下，整理出以下幾點：

1. 我在原生家庭處境長期孤立：在缺乏情緒交流、各做各的，總以要求、自行承擔重任的環境下，沒學到合作、交流、連結、界限等概念。
2. 個人價值與做事綑綁一起看：只有逞強和不做兩個選項，進入兩人互動時，莫名有競爭意識，證明自己很厲害，背後是對自己存在價值感的自卑，以及不能被弟弟地位威脅的好強。

缺少其他經驗的學習的我，在此次工作者合作經驗下，透過她們的存在與現身，讓我明白原來不用每件事給自己龐大壓力才能完成，我能自在地、相信地去做。

二、不安與擔憂說出來了，沒想像中可怕

我和欣容在 2023 年 10 月 26 日的下午約討論，在這之前很多事讓我感到超不順利，志工參與籌備的人數不多，有一位前一天說無法到，讓我心情有點差，但在不抗拒地接受現況如此的情況下，我反而更豁得開。原先，我以為當天討論只是把原有方向確認一下就結束開會，令我意想不到的是，志工課程的發想，反而是在聊天中誕生。

當時，欣容向我提到街遊志工專案執行的發現(以下書寫是事後統整出來的內容，當時是邊聊邊零散的紀錄)，她如實地把各個人限制、盡力，和不擅長的地方都說出來；業務方面，街遊志工性質多為支援導覽，值班時與工作者碰面機會不多，交流機會較不頻繁；對於是否開放其他專案志工參與，工作者考量到別組志工對講者們不熟悉，參與時感覺會像個局外人，故此次不開放。談到陪伴志工執行時，我們都知道起初目標有練習溝通、營造輕鬆聊天的場域。至於帶志工討論方案，志工課程籌備是首次讓志工主帶，身為工作者的欣容擔心沒辦法讓志工發揮，執行期間何時控場、救場，還在摸索，另有時候工作者量能有限，聚會時間只能約晚上的情況下，沒辦法馬上在活動結束後收整。

在我聽到欣容考量時還有其他工作夥伴的看法時，才知道就算有志工幫忙，她仍負責任地思索自主、介入的拿捏，不是如我所想各做各的。於是，我把參與陪伴志工籌備過程的觀察說出來，包含討論內容廣泛，有時候話題收不回來，有時候我很擔心自己過度介入、不尊重她們的步調，只想完成自己的事情，並且提到很少討論志工可以在活動中幫忙做什麼和整理志工經驗。於是就有欣容提到身心能量有限的話題出來，對於我擔心不尊重她們一事，她表示沒關係，其實都可以講出來。

談到活動執行面向，我直接跟她說就算目標不如預期發展，有些突發狀況發生了，是一件好事。如果沒辦活動，說不定不會浮在檯面上去面對，或許與原訂目標完成度有距離，從中發現該階段更需要的是什麼，是不錯的事情。街遊大會的考量，我反而認為或許是其他專案志工認識街遊專案的好機會，志工怎麼看可以再核對。

在這個對話裡，我才發現雙方都在各自的擔心、不確定下執行。經驗交流的過程裡，單純地聊發生了什麼情況，反而更知道現階段工作者以及包含我以內的志工們更想學習、了解的部分。所以延續話題，發想課程設計焦點——工作者與志工投入服務時，所觀察到差異，包含：

1. 工作者、志工一起共事時的認知差異。
2. 工作者、志工個別與服務對象相處感受差異，所延伸出挫折、正向經驗。
3. 工作者、志工想像中認為自身能力不足，實際上並非如此的想像落差。例如：

投入真人圖書館培訓期間各種感受的梳理，用自己的個性碰撞時的種種；成為陪伴志工期間，擔心自己反客為主沒有顧慮到工作者的能量。

對工作者們量能有限欣容和我很有共識，決定從 11 月改期至 2023 年 12 月 2 日的周六下午，舉辦志工與工作者之間的交流。

此次對談印象深刻的反而不是想法被聽進去、採納的成就感，更多的是了解各自面對的處境的不易後，怎樣克服、發想成計劃的過程。沒有喧賓奪主、拚命證明自己的爭辯，或一直幫別人解決問題，取而代之的是聆聽、說出感想、發想。

我才知道，有單打獨鬥、找個地方取暖消耗以外的做法，在討論時可以自在、從容地面對。

第三節、課程舉辦，信任前來參與的成員

此次活動名稱「2023 跨專案志工期末聚會：一起用服務記憶拼湊出服務對象的圖像」，目的是促成各專案志工與工作者交流學習，以畫圖作為暖身與聚焦各自服務經驗後，再統整出眾人觀察到的芒草心服務對象圖像。此次參與志工人數共三位，來自街遊、香香澡堂專案，工作者有三位街遊專案工作者、一位友善宿舍社工。活動有三個部分，分別如下：

內容	進行方式
暖身破冰	暖身圖 1. 抽象回想：選兩個顏色，代表自己的服務情緒。 2. 具體描繪：不限定顏色，但可承襲剛剛的感覺，畫自己印象深刻的服務畫面。 (說明時強調給大家自由發揮的空間，兩位團體帶領者的回應也是一種示範)
畫小人圖(紙張剪成約 A4 一半的大小，畫出服務經驗裡，眼中的大哥大姊。)	把注意力聚焦至畫面中的服務對象。
小團體：組內分享時間	分成兩組，每組共有兩位工作者、一至兩位志工。分享小人圖，帶到一點暖身圖。根據組內成員提到內容，進一步發問。
畫大人圖(大張圖畫紙上的人形圖象，呈現各組眼中的	先準備兩張全開裁半的紙張，繪畫大人圖。視情況用文字或顏色填滿它，一起完成眼中的服務

大哥大姊們)	對象。
--------	-----

繪畫是帮助大家沉澱、回想經驗，並具體用畫面呈現，方便大家理解。畫大人圖的意義在於協助成員帶著自己的好奇，進行對話與討論過後，一起收整。

一、引導人：興奮中又緊張到害怕搞砸

這個完整的計畫，是我、總召欣容以及街遊工作者們進一步討論過後的產出，也是我首次自願擔任團體引導人，多學習嘗試。回頭來看，架構完整，給足了安全感。欣容會協助我在活動裡哪邊不順的時候，出來救場、加強說明。既使知道自己不是一個人面對，對於當時期待、興奮、緊張、害怕出錯的我來說，覺得內容有夠扎實，超怕自己帶不好，搞砸活動前功盡棄。

在活動前最後一次開會，我有向欣容說對於當引導人很期待，同時間緊張自己做不到，但我會努力。欣容提醒我說事前準備好，當天順其自然，以當天情況怎樣順暢為主。進入活動當天，這大概是我當志工有史以來最緊張的一天。欣容看出我的焦慮與不安，於是她跟我說道：「妳要相信來參加活動的人，都是本身有興趣的人，信任他們來是想要參與。」這段話給了我很大的安心。於是活動開始。

成為引導人之前，我腦海中想到的形象是隨時控場、注意成員狀態、時不時地拋出話題來產生連結，處於高度專注、敏感的狀態。然而活動一開始，不管那麼多，順著整個團體感覺走，先前的那堆期許暫時被我放在腦後。暖身時，我在說明畫圖主題時，說得不太清楚，有點繞口；欣容這時跳出來說明，其他成員不清楚也會主動向我、欣容核對。凸槌對我來說，變得沒那麼可怕。

進入到小團體組內分享時間時，原先以為自己會需要一直拋話題、聚焦，但實際上，工作者們、包含我在內的志工都蠻侃侃而談，讓我暫時放下引導人的壓力，可以帶著自己的好奇心詢問同組的友善宿舍⁵社工實務經驗、個人心境等。聊

⁵ 友善宿舍為芒草心底下的專案，是為解決無家者在租賃市場面臨的排除與障礙，以租屋結合社福方式，協助無家者擁有更好的家，讓跌跌撞撞的居住之路能夠走得更順遂。提供租屋、福利、心理諮商等服務。

著聊著不知不覺時間就過去了。畫大人圖的時候，每個人都投入其中，不太擔心自己過度主導的情況發生，所畫、所寫內容，都是基於前面分享時間提及。最後的大團體分享，看到大家畫出來的內容豐富和看到角度很不同，進行~~一~~交流後，拍大合照後結束。

二、我，一直在團體裡

起先我打算聚焦大家講出來內容，進行統整、拋出關鍵字、問大家想討論什麼的環節，就在大家自發地你一言、我一語的好奇與交流下，我選擇跟著大家的步調進行。那一刻，我從緊張轉為放鬆，反而更投入在小人圖的討論。

當我放鬆地投入時，恰逢友善宿舍的工作者提到她建議服務對象存錢才足以讓他租屋，但怎麼跟他說，對方堅持不要的事件。我才知道租屋，是一個決定。卻不只是租一個房子那麼簡單，有時牽動著服務對象歸屬感、安全感，抑或是害怕過往負面經驗的再複製。

此外，友善宿舍工作者分享到她畫一個嘴巴，其實是平常跟服務對象們相處時多數用嘴巴溝通，有衝突、關心、謊言、告知等各種狀態。這些狀態的背後，不全然是帶著惡意，有些大哥大姐會對她說謊，雖然不喜歡但也知道出於害怕被瞧不起、能力被否定，或是機會已經來到，自認還沒準備好只好先說謊來把握。

「工作者經歷得好多好多，很多事根本不是有能力就足以解決，更多事是體制早已決定，難以一時撼動！」這個體悟，使我發現對於工作者們工作內容脈絡了解不清楚，就直接地把所學作為要求，加諸於她們身上，要求是建立在我覺得怎樣做比較有效的情形下發展出來，缺乏提問、好奇和參考其他人的經驗下，變成要求團體配合我。

不只是友善宿舍工作者，街遊工作者曼曼提及工作裡跟講者們遇到衝突，感到力不從心時，盡可能地回想相處時他們的優點，面對困難的心境闡述出來。聽到這些經歷後，忽然覺得工作者們平時處理的事情夠複雜，卻仍然願意花時間跟志工們約討論、確認細節，既使說出來的點子跟實務經驗有些許不同，仍願意給志工嘗試。這時我才意識到，我不必把團體變成理想的模樣，才有參與感；我不

必只能刻意地以工作者們的角度出發，去迎合、用力證明自己。我只要提出個人觀察與想法，多花時間了解工作者們狀態，一來一往地的確認下，活動的組成有我、有大家，我，其實一直在團體裡。

三、小結

參與陪伴志工、志工課程設計，以活動目標達成的前提下，發現到我習慣以站在別人的立場去迎合，抑或是以自己理想的模樣試圖去推動，作為我前進的動力。前者只有別人，沒有自己，渴望自己被別人所看到、肯定、接納；後者只有自己，沒有別人，渴望別人配合我，類似於變成齒輪、五馬分屍的狀態。然而，參與活動討論時，不確定工作者們如何回應、看待我的情況下，說出自己的感受、擔心、害怕後，工作者們的回應讓我知道我不是一個人，我不必特別地做出什麼，就會被聽到、看到；在課程進行時，放下原有的框架，選擇投入當下逐漸地練習他人不必特別做什麼，我就聽到、看到，自然而然地引起好奇後進行交流。團體裏頭有每個人，包含我。

這些經驗的累積，不約而同地匯流至家庭……

第八章、所有的一切皆匯流於此——家裡有每個人，包含我

關於家庭，先前的幾個章節裡，以解決自己問題為起點，發掘原生家庭帶來的影響如何呈現在輔系社工、社工碩班的課程投入，以及社區場域實習的投射與反應。然而，專注於解決問題的過程裡，難免被自己目標所綑綁，看不到其他經驗累積的成長，如何在生活中小細節裡，行動、發酵、實踐，在家庭的場域裡。

第一節、一直有我——面對爸爸疾病心態轉變

面對難以改變的制度或必經歷程時，究竟該怎麼面對？在社區、夢想城鄉、芒草心等服務經驗的積累下，不約而同地遇到難以用助人工作技巧與方法足以解決的問題，包含老化、疾病、身心障礙、死亡等不可逆的人生必經之路。

在助人學習者的角色下，不斷地思索自己如何用話語、行為等技巧促使服務對象突破窠臼、有所轉變。然而，遇到無法一時改變的局面時，如實習期間遇到長輩經歷老化帶來的限制下，無可奈何，一切又不得不回到自己身上。尤其，我在家裡怎麼看待父親的半身不遂、屁股褥瘡所帶來死亡的恐懼。面對疾病，我該怎樣拉著爸爸陪我一起面對。

一、我拉著爸爸陪我面對

這個時期，是處於混亂、渴望解決問題的輔系社工至碩一階段。與父親的關係越來越緊密，伴隨著害怕死亡帶來失去他的恐懼。於是，我不斷地要求爸爸要維持健康，那時的他對自身身體情況一問三不知，問他是否要開刀、看門診時醫生說什麼，一律說不知道、去問老婆的態度，讓我冷汗直流、懊惱不已。我深知家人們不可能二十四小時隨側觀察，於是乎把希望寄託在要求、訓練爸爸。

（一）比他還要敏感，強力地提醒

在大五下至碩一期間，只要我在家跟爸爸相處，就像個糾察隊時刻關注爸爸

情況，直接下命令給他。起初，他會配合，一次又一次下來，受不了直接跟我說：「女兒，你不要要我做這個、做那個，這樣的話我們父女的感情會變不好喔」。事件發生背景是爸爸每次晚餐吃飯很慢，一而再再而三確認步驟後才肯吃飯，拖延時間到晚上十一點，他自己還沒吃完，影響到媽媽睡覺時間（當時媽媽為主要照顧者），於是我先故意說晚餐已經做完，你一定要先吃，迫使他執行，確實有效，不一會的時間就吃完。沒多久，他反而要求不要那麼快做晚餐。於是後來我採取故意報時給他聽，試圖讓他有不得不完成的壓力，結果沒用。到最後我直接哭出來，趁機讓他答應我晚餐吃快一點。於是就有他對我說那段話。

爸爸的那段話，我內心對他的不滿不斷地湧上。直接對他說：「你在我們小時候到現在，沒有盡到做爸爸的責任。你就是個失敗的爸爸，你承認不承認。」爸爸低語地說：「我是個失敗的爸爸」。忽然，我感覺到他的限制、無奈、難過，驚醒到為什麼要這樣強迫爸爸。那一次，沒有結論，就讓事情繼續發展。

後來，我練習觀察他的日常規律，發現爸爸有自己獨特的運作體系。這時期的他，只能先維持既有運作才能感覺到安心。我不斷地要求，反而在干擾他的生活運作。於是，我只能趁著大事件的發生，比如：生病、住院、疫情期間媽媽開始值班，我開始要照顧他等時機，與我直接地互動下產生轉變。走一步，算一步……

（二）疫情期間，正式成為照顧者：不用一直拉著爸爸處理

疫情期間，媽媽上班的理髮廳位在醫院裡缺人手，於是她加入過夜值班的行列，支援半夜緊急開刀的病患做手術光頭理髮，我得參與支援，大致是媽媽值班一天，回家一天。這時期的我，剛升上碩一。在上課、照顧之間做出平衡。早上出門前，幫爸爸換屁股褥瘡藥、準備早餐、吃藥、倒尿尿後再出門。回家後，準備晚餐、水果、換藥、吃藥、倒尿尿。

這時期，為了不遲到、早點睡覺，我開始跟爸爸說明天要出門，要早點睡。爸爸會開始配合我的作息，我就開始練習每件事不用我自己決定。以早上換藥為例：以往，翻身、換藥、穿褲子、吃早餐等都是媽媽準備好，我把步驟

拆得更細微，讓爸爸開始能自己決定。命令他翻哪邊，改由請他自己先決定；完成換藥，發展我口頭指令、請他看我的手勢配合、自己決定翻哪邊；吃早餐，通常有水果、麵包、流質食物等選擇，發展成把所有東西擺在前面，讓他自行決定先做什麼，哪裡有缺，他會再跟我說。這時期，我還沒那麼放心他，都想盡可能掌握。直到我從爸爸日常對話裡，才發現我說出口的話，他會停頓一下思考過後再跟我講。

有了階段性突破後，我仍堅持己見地想要爸爸改變習慣，身體健康有所好轉。但一次又一次的住院清創傷口，處在活在失去他的恐懼裡，深怕美好的相處流逝很快。

二、其實我不敢直面父親死亡的恐懼

每次住院，無論手術大小，必定大哭。哭的心境有些微差異，離不開對死亡的恐懼，有的是發燒全身發抖、屁股褥瘡腫塊、膽囊炎等。都在一次次的住院，上網、詢問醫生弄清楚該疾病對父親身體的影響，確實能暫時削減恐懼。一提到開刀，手術沒結束，心整顆都懸著，時不時用手機應用程式追蹤開刀進度。

面對父親死亡的恐懼，包含後悔、愧疚、失去、不捨、把握等。後悔，出現在升上大三的暑假前後，父親的病危通知，我腦中與他的回憶盡是空白，後悔早知道更早覺察他的情況，多理解他的內心世界，跟他創造更多回憶。愧疚，出現在大三下的一次住院，父親尿道發炎需住院打抗生素，已有累積相處經歷，責備他不聽家人的話，沒照顧好自己住院，愧疚自己沒有在平時留意情況，只顧著要求他，而且好不容易建立起來的情感，戛然而止。失去、不捨，每次都會出現的情緒。已有五年左右的相處，累積了大大小小生活事件，酸甜苦辣皆在其中，一但死亡，我與父親的點滴不就流逝、不復存在。

疾病與死亡，起初我認為兩者是阻礙我與父親建立美好回憶的殺手。從小到大，看到媽媽為了照顧爸爸，獨自承攬一切，其餘，包含我以內的家人們，處於逃避、抗拒、麻木的態度，因為媽媽都會處理，所以我根本不知道那多可怕。直到與父親關係重新修復時，面對住院時，全家人，就只有我一直哭，只要我不斷

地在後悔、愧疚情緒打轉，就會邊哭邊問爸爸會不會死掉，爸爸回答我沒那麼容易死，我就問他還會活多久，爸爸就說活很久。其他家人看到我的反應，認為大驚小怪，此時我就會說要發洩出來，憋著很痛苦誼，眼睛很痠才不哭。知道自己陷入特定循環，家人們很難去討論的情況下，就只好一直跟爸爸講害怕他死掉。

三、疾病與死亡：在有限的時光下，把握創造回憶的時刻

隨著父親越來越感受我的情緒後，在 2023 年 9 月 16 日，在家裡，忘記什麼事，我提到怕爸爸死掉，又一直哭。爸爸忽然對我講一段話：

「爸爸無論好的壞的事情。妳都不用煩惱，妳每天好好快樂過日子，妳現在聽爸爸說的話好不好。爸爸希望妳每天快快樂樂，知不知道？」

當時，我只明白爸爸的用意是希望我不要因為他的事情，影響自己的人生。那時的我，還是覺得跟你關係那麼緊密，怎麼可能不煩惱。直到 2023 年 9 月 23 日，我跟爸爸說害怕他死掉，他跟我了這麼一段話：

「爸爸死掉以後，我會跟宇宙同在，跟這個世界同在，爸爸萬一不幸死掉，爸爸會跟這個宇宙同在，世界同在，我們家裡人也是一樣。我可以保佑自己、保佑存在。所以爸爸死掉，妳應該要替我感到開心才對。爸爸因為是生病死掉那沒辦法對不對，妳要每天快快樂樂生活，高興地生活，這樣子妳高興爸爸就高興。說真的，妳是爸爸最愛、最疼的女兒，好不好？」

爸爸提到不幸死掉會跟宇宙、世界同在的語句裡，我才願意接受疾病與死亡是既定事實、必經過程。我無法決定爸爸何時離開人世，卻可以調整看待疾病與死亡的態度。將疾病與死亡視為過程，確實在面對父親死亡的那刻，才肯面對一直以來壓抑、逃避的親情；每一次的住院，情緒的宣洩才讓我回顧相處情況、感想。正是我不斷地向爸爸表達對他的死亡感到害怕，我再也不是一個人獨自沉澱、消化、面對，多一個人跟我聊，而父親的想法，是給我轉換思考的關鍵。

死亡，讓我看到有限的時光裡，創造了哪些回憶。我只知道，當我接受父親的死亡會有發生的一天後，發現抗拒接受的狀態下，回憶多數是怎樣要求爸爸、我很生氣。接受之後，回憶多了爸爸偶爾靈光一閃跟我講自己領悟出來的道理，

早上睡很熟，被爸爸叫起來弄吃藥、早餐給他，有時候他知道我要幹嘛了，故意說自己做不到的耍小聰明等時刻。這些回憶，爸爸的人物形象鮮活了起來，一切都還在發生……

四、小結

因疾病、死亡，我才重新建立起與父親的連結，交織出各種互動經驗。剛起步時，橫衝直撞的我對上堅持按著自己節奏來的爸爸，衝突與威脅下，重新認識爸爸的日常習慣。恰逢疫情，我加入家庭照顧行列，以母親經驗為基礎，很多自己來發展多樣互動，更彈性地因應我的日常，無意中培養了父親應變能力，不再緊抓著日常規矩不放。

這些日子裡，不免地面臨住院、開刀等死亡事情，迎來想到就哭、邊問爸爸邊哭的階段。在家人不常討論，都只有我在哭的情況下，就找爸爸問。事情問久了，不知不覺賦予了其他詮釋方式。在我與父親相處裡，體會到死亡與疾病，具連結、重新審視、昇華等內涵，適時地整理。跟家人們可以更從容地聊死亡，還沒準備好，沒關係，我一直都在。

第二節、還有我——母親所做一切，一點不理所當然

在團體、家庭，獨自承攬是一種習慣到以為一切理所當然，告知旁人的時候，是事情結束的時候。我的家裡，媽媽就是這樣的存在。離鄉背井來台，不熟悉的環境，扮演媳婦、妻子、母親、女人等各種角色。一樁又一樁的事情接踵而來，難過的時間都沒有，只有麻痺情緒地養家、照顧。

說也慚愧，我的成長歷程裡，沒多餘心思去體諒，取而代之的是匱乏地要求多還要更多，看不見她的限制。直至社區工作場域內進行食譜計畫「阿嬤ㄟ好食間」期間，從長輩們闡述的經歷，讓我回想到農村出身的母親是如何默默地支持著我們這個家，讓我、弟弟可以無後顧之憂地求學。這些養分早已默默地進入，卻被我視為理所當然。

我連媽媽喜歡什麼，沒什麼關注，也沒什麼問，小時候還要求媽媽要滿足我這個、那個的，為了想更了解媽媽，於是我向學校的身心障礙領域課程老師李婉萍問可否讓我媽來學校演講，除了豐富的照顧經驗外，更多的是她自己發展出來的能耐。老師答應我後，以詢問照顧經驗為由，作為主題。進行方式是我在家負責提問，媽媽負責回答，約莫三次，我一邊問一邊用電腦打字整理內容，聊聊從嫁來臺灣再到照顧爸爸的心路歷程。

一、由我：一問一答下，見證媽媽的經歷

（一）自己的路自己面對，不要讓別人面對

我對母親的好奇包含來台灣前的期待，嫁到台灣後面臨哪些處境，一問一答下，才知道母親承載了許多重擔，辛苦到不讓我、弟弟面對。以下是在我7歲前，母親沒告訴我，真實面臨的情況：

1. 丈夫怪怪的：情緒起伏不定，孤僻、無法工作，家裡經濟支出由婆婆付出。
2. 婆婆與丈夫關係不佳：婆婆對丈夫的情況一知半解、不知如何是好的情況下，用貶低、比較的方式叫丈夫去工作。
3. 面對緬甸的家人們「丟臉死，不營養的東西不要講」：母親認為嫁來台灣後，本應該盡己之力，孝敬遠在緬甸的父母，然而沒有經濟能力只能看人臉色的她，甚麼忙都幫不上。
4. 有陣子壓力大、心情不好，打小孩出氣：在我的9歲前，印象裡母親脾氣不好，脾氣暴躁拿衣架、竹休仔打我，親口說討厭我，一度覺得媽媽不愛我。我和她提到這件事，母親說那時過得不開心，沒經濟能力、丈夫不賺錢、看人臉色過生活、幫不了家人，很沒尊嚴。講著講著，她語帶哽咽向我說：「妳也知道那時候發生這些事，我只能這樣。」

父親自殺獲救，半身不遂，母親開始進入照顧階段。還沒上大學以前，我正經歷學業壓力、人際困擾等，試圖夾縫中求生，感受不到母親對我的關心、實質幫助，直至社會工作的學習下，發展不同探索經驗後，才發現她其實做了許多事。基於脈絡，我詢問她的照顧心路歷程，認識無聲、沉穩的力量。

（二）沒有人重視，重要嗎？

母親是這樣看待無聲、沉穩的力量，令我感到意外的是她從未想過一走了之。她表示：

沒有想過離開，知道今天生兩個孩子，可憐的是孩子。大人離開，我出去很爽，苦在苦你們兩個，變成你們兩個的負擔。丟了走掉，欲哭無淚，還有阿嬤，就有得苦。一個人替你們三個分攤這麼多。

我還是質疑，認為怎麼可能沒有怨懟、愧疚，於是我向她詢問是否希望家人知道後，怎樣的行為態度讓妳感覺被重視，她表示：

從來沒想過，沒想過要重視。願意付出，做出去，對方要回報就回報，不回報就算了。看你們的良心。每天心裡那個願望是說要孩子回報我多少錢不就累死，要回報就自然而然默默地，人家不回報就算了，我也沒有回報到父母親。自己做不到，要勉強他人幹嘛！

忽然，我感受到母親帶著「務實、豐盛」的心去做，不是帶著匱乏、索討的心情去做。知道她從未說出口的經歷後，才知母親早已盡力。反而很慶幸她並未因為我的要求、怨懟，而自顧自地犧牲自己，匱乏地付出。

其實，母親照顧父親時，承受的壓力頗大。有別於我一直哭，抓著爸爸問會不會死掉。「勇敢面對，不想那麼多」，是母親的一貫態度，每當我問起她有哪些情緒與感受，總是說麻痺，沒什麼好說。她表示：

我不會跟人聊，沒有跟人聊過。我覺得跟人家聊沒意思，人家又不會幫妳。

每當我詢問在這樣的情形下，期待別人怎麼支持、看待、理解妳的時候，幫不幫總是她的第一個考量。對她來說，遐想太多，沒什麼意思。

沒有人重視，卻堅定地按著步調做事。母親的有著務實、豐富的內在力量，支撐著，往往卻只顧著看眼前的重擔，不斷地檢討與要求。不讓孩子受苦是母親信念，即使沒人重視，付出讓她成為重要的存在。

二、有我：生命

（一）知命，認命，安身立命

知命，母親接受重擔來到她面前，面對半身不遂的丈夫，失望歸失望，一想到孩子，極力勇於面對、逐一克服。認命，母親接受處境的有限，被動地接受，積極的回應，設立停損點反而做出務實的決定。安身立命，是自己，更是家人，就算沒有人重視幫助，堅定的投入，成為重要的存在。

（二）還有我

母親的安身立命，隨著我們孩子長大了，來點改變，增添生命力。疫情期間，我成為家庭照顧者，爸爸與我互動有逗趣、頂嘴、舉一反三，不知不覺地讓母親和他之間溝通越來越順暢，我也會時不時點出爸爸進步的地方。有次，父親半夜一直挖鼻孔發出聲音，母親受不了唸他一頓，他明確地說以前因吃檳榔過度做喉嚨電燒，晚上吃的流質食物有殘留鼻孔裡，把前因後果交代清楚。這時，我跟媽媽說爸爸至少講話變清楚，講得很流暢，聽完媽媽回答道：「理由都他在說」，就繼續睡覺。

除了爸爸，還有年屆八五的阿嬤，面臨老化、情緒低落。社區實習以及夢想城鄉志工投入經驗，培養了我對於長者身體退化敏銳度，運用知識所學，盡可能地防範未然，既使在發生跌倒、走不動路，母親足以勝任，在知識、身心狀態因應方面，還有我可以討論。

2023 年底，母親的家鄉發生戰爭。外公外婆們撤離戰區，搬到其他地方。她會時不時地跟我聊到目前戰況、局勢、感想。這一次，有我在。

三、小結

回顧母親的照顧經驗前，看到她的辛苦、不易，思考方向是她是否怨懟、後悔、根本不想做等，直到深入對談後才發現重擔背後是務實、豐盛支撐著她。提醒了我，與人認識對談之前，既使多數經驗裡以負面反應居多，不意味著每個人都是如此。

我進入社會工作學習後，在服務經驗裡累積出來的眼光，經歷拿以前的事情指責、要求母親，尋求一個安慰與解脫；進入實習場域後，從社區阿嬤們的經歷，發現到壓力與不易下的堅韌與愛，進而用這個視框看見母親默默地付出，讓家成

為安身立命之處；兩者交錯下，我才有辦法面對自己成長過程的失落、母親的有限下，慶幸她的決定是正確之外，給我勇氣接受事實，心裡踏實平靜了不少。

第三節、不會只剩下我——與弟弟發展合作模式

生長在僵化的環境下，人不全然處處受限……。重男輕女為家庭起點，弟弟和我差兩歲，阿嬤的重男輕女一度讓我心有不平，遷怒到弟弟身上。直至近兩年來，弟弟大學畢業回家鄉工作、休息，共同經歷了爸爸住院、阿嬤忽然痛到無法走路等事情，我與他有很多討論下，才逐漸明白他的不易，並發現我不自覺地期待由弟弟打破重男輕女制度。於是，在小看弟弟、自己的過程裡，我和他摸索出家庭合作模式。

一、抗拒重男輕女，眼光被重男輕女所限

（一）眼光被侷限

自小以來，和父母、弟弟、阿嬤住在一塊，經濟、教育、民生等各方面都能感受到阿嬤的介入。在小學時，我與弟弟發生衝突，無論事情對錯，阿嬤一律先罵我、要我讓弟弟；我不想做家事，說弟弟可以幫忙，阿嬤就會說弟弟不懂、不知道，妳不要跟弟弟計較。縱使我的父母不認同，阿嬤依舊故我。學業成績方面，弟弟讀書有天賦，阿嬤誇得跟什麼一樣，對於我，則是說怎麼弟弟可以、妳不行。漸漸地，我眼裡的弟弟是個對家裡事不關己的利益既得者。

一想到弟弟，盡是不公平待遇，他時不時過來打鬧、開玩笑等拉近關係的行為，當時被我解讀為白目。直至社會工作學習後，逐步梳理下，回想他與阿嬤之間的衝突事件，常常發生在吃飯。大致上阿嬤覺得弟弟餓，問他要不要吃飯，弟弟說不用，她還是堅持裝完飯拿給弟弟。弟就大聲的說不用，阿嬤立馬責備弟弟不聽話、不孝順，弟弟覺得阿嬤難溝通、說不聽，阿嬤會跟媽媽告狀，希望媽媽能夠把弟弟教好。整個事件經過，從來沒有面對面的溝通、理解，只有把無法達成的期望寄託於他人完成，沒有一絲一毫的改變空間。更重要的是，從來沒有問

弟弟需要嗎？取而代之的是不斷地擺在重男輕女下，被阿嬤擺放在需要被討好、索取認同的男性角色。弟弟不只被小看，是根本沒被看到。

（二）小看了弟弟

1. 講大道理事件

在 2023 年中，弟弟碩班休學後，進入職場上班。我發現腦袋靈活、應變的他，對於工作內容上細節規範沒什麼耐性去吸收，我擔心這樣下去，基本功不扎實，職涯、薪資的選擇越來越少，很是吃虧。每次他跟我聊工作發生的狀況，我就不斷地給他建議。有天，弟弟直接對我說：「妳不要對我說大道理」。

聽到這句話，心裡產生不被理解、委屈的感覺，不明白我依據他說的情況，平日的觀察下提出建議，居然被這樣說。我問弟弟為什麼這樣認為，弟弟回覆：「我就只是在聊工作上的事情，妳就一直跟我說大道理，很煩。這樣我考慮以後不會跟妳說。聽到這段話，我有種被拒之門外的感覺，害怕他從此不跟我說心事。後來，沉澱已久，我向弟弟說：「對不起」。

對不起，是我自以為是地認為他需要建議；對不起，把恐懼套用在他身上，關於很害怕弟弟變成叔叔般跟阿嬤拿錢、爸爸飽受身心之苦。說完對不起後，我把害怕他變成飽受身心之苦的恐懼跟他說，弟弟淡淡地說：「我不會啦！」

後來我一改直接給建議，選擇提問、好奇，說出自己看法等待弟弟回應，一來一往，偶爾主動詢問他的感受。在幾次的聊天裡，我發現弟弟選擇休學、辭職，不是我先前認為抗壓性不夠，而是在他體驗過後，發覺自己不喜歡高壓、高勞動的環境，相對來說，他比較喜歡規律、穩定的生活。

2. 血尿事件

2023 年 8 月 6 日，恰逢爸爸住院、阿嬤突然痛到無法走路，因為我和媽媽要輪流照顧爸爸，弟弟此次照顧阿嬤，正式加入行列。好死不死，同時間，弟弟被發現有血尿。半夜弟弟打電話在醫院的我，先簡單關心他的情況。接著，他跟我說到跟阿嬤吵架了。接著我分享類似的經驗，描述阿嬤有勉強自己、自我照顧概念的缺乏，過程裡，確認他會不會覺得我很煩。

關於血尿，弟弟有說到媽媽擔心到哭出來，我向他說可能勾起媽媽獨自承攬的負面照顧經驗。最後提到家務，弟弟也向我表示先前認為有我、媽媽在扛，他可以不去承擔。我才驚覺，不全然是弟弟無關緊要，而是早就直接劃分在無關緊要的部分。

發生爸爸住院、阿嬤走不動，危機是家裡照顧人力不足，轉機是弟弟加入照顧行列，我和他之間聊天的內容變多，更自在地把個人經驗和他分享。

二、放下重男輕女的窠臼，只是合作

在 2023 下半年，遇到爸爸住院，弟弟幾乎每天騎摩托車到醫院訪視 3 小時左右，有時候換媽媽照顧，我坐著弟弟的摩托車回家。回家的路上，看到點心時，我想到可以分給阿嬤吃，摩托車停下買一份。回家，弟弟會主動約我散步，經過超商，想到買麵包給爸爸當隔天早餐，有帶錢包出門的弟弟會付錢。通常我在講，他會做，他不想做的時候，就會說再看看。

我蠻常在散步的時候，跟他聊對於爸爸、媽媽、阿嬤的觀察，有時候提到受不了阿嬤的行為。通常他是默默聽的人，我不知道到底有沒有放在心上。直到我有時因參與志工、去學校沒辦法早回家準備爸爸的晚餐時，我傳訊息請他準備，使命必達。有時候，阿嬤要我洗碗、倒客廳飲水機的水，有幾次他主動幫我完成。

我問他，你是不是有時候會幫我，他會用半開玩笑的口吻說：「那是當然，誰叫我有一個懶惰的姐姐」。

三、小結

上述的分工歷程，沒有打著弟弟要為重男輕女負責任，只有認識弟弟、聊聊我的處境和限制，他想做就做，不想做就會拒絕我。我才明白，凡事不盡然只能從框架裡檢視、要求，專心在當前事務的合作，多花時間發展新經驗，長期下來，框架將成歷史。

第四節、不會沒有我——搭起我與阿嬤之間的橋樑

隨著時代的變遷，阿嬤所打造出來的框架支撐了許家家族大半輩子，但不可能支撐我們一輩子，終將成為歷史。自有意識地覺察以來，我與阿嬤之間的衝突與矛盾，能切入的角度很多，卻沒有任何一個角度告訴我，我和她如何差異共存。身為女性，在不同環境的淬鍊下，站在她的對立面，互不相讓。直到阿嬤在 2023 年 8 月發生忽然不能起身、11 月出門倒圾跌倒事件，身體老化影響下，能做的家事有限，因此如何在日常瑣碎小事裡，家人間分工、互動搭起與阿嬤的橋樑。

一、阿嬤逞強的活著，撐起一整個家族

阿嬤透過長輩介紹認識阿公，19、20 歲左右結婚。阿公是養子，家裡做理髮廳，婚後跟著學做理髮。她的婚姻，由空虛、勉強所組成，阿公時常去外面喝花酒，回家只會爭鋒相對，難以溝通。阿嬤的婆婆本身不喜歡阿公，連帶地討厭、甚至是虐待阿嬤。偏偏兩個女兒跟婆婆關係特別靠近，這讓阿嬤心裡不是滋味，認為婆婆會在背後說她壞話。

後來，阿公與外頭認識的女性住在一起，生了一個兒子，再也沒回來過。此時的阿嬤 28 歲，爸爸 8 歲，最小的姑姑 3 歲。阿嬤接起公公的理髮事業，拚命地理髮養家賺錢，打罵教育。不知為何，阿嬤對爸爸、叔叔們特別關照，賺到的錢大部分拿去給叔叔做生意還債，支援他，比如給買房子給大叔叔住，既使埋怨叔叔跟她要錢，但她還是提供經濟支援至今。與兩位姑姑的關係總是隔了一層紗，只要沒做到阿嬤預期，就會被挑三揀四，比如小姑姑沒有提前告訴她這周不會來看她，直接生悶氣，跟我的母親抱怨。

在阿嬤的眼裡，家裡的一切由她付出，照理來說應該如她預期發展。大概是：兢兢業業的做事，極力照顧男性家庭成員，獲得肯定、認可，付出卻沒獲得想要的結果，那就是其他女性家庭成員教得不夠好、帶壞；女性家庭成員應該要像她那樣戰戰兢兢地要求自己，勤快做事，凡事讓男生一步。

自我出生以來，阿嬤除了經濟支援大叔叔外，在高中以前，家裡大部分開銷主要由阿嬤支出。媽媽在阿嬤開的理髮廳上班，爸爸醫療耗材、住院以及我和弟弟的學雜費，都由阿嬤支出。在我小學的時候，媽媽照顧住院的爸爸，阿嬤在家

照顧我和弟弟，不識字、寫字的她，還是要幫我們的聯絡簿簽名。

男性做不到的事，就要由女性補足；女性無法從男性獲得肯定，就要從女性身上索討；女性做不到的事，拿其他女性要求其他女性家人要做到。為什麼會這樣呢？因為說了不會有人聽，只有討好、滿足男性需求，才感覺到自我價值感。看似不合理的運作，卻可能是阿嬤經歷苛刻的環境下的最佳選擇。

二、阿嬤做了大半輩子，不是我要的一輩子

阿嬤用這樣的模式運作大半輩子，用在我身上「水土不服」。從以下幾點不難看出：

1. 家庭地位：男性在家庭位置擺放在討好、被特別照顧。男性出包，女性要負起全責。
2. 弱化男性：把弟弟看成不會做家事、不知道去哪裡買東西，將身障的父親視為沒有主見，凡事都替他決定。結果不好，又是女性負起全責，男性最無辜。
3. 和阿嬤溝通，她感覺被指責：我指出不合理的地方，立刻說：「我是長輩，妳不能這樣對阿嬤。」、「妳想想，家裡這些都是我付出，沒有阿嬤這樣做，不然妳看媽媽賺的錢有辦法養這個家嗎？」、「妳唸書唸到哪裡去，還這樣對阿嬤」，沒辦法就事論事，往孝順、家庭貢獻話題發展。
4. 把標準放在我身上：我沒什麼做家事，就立刻拿媽媽很辛苦、弟弟不會、妳過得比有錢人還要好等說法要我就範。

我所處的社會環境，這些早已不再適用。生存條件方面，家中經濟不算特別寬裕，但不至於沒辦法專心升學念書。況且，我的父母不會這樣要求我。就算阿嬤要我就範，執行動機不是認同觀念，而是有感於媽媽很辛苦，以及想獲得阿嬤認同才做。

唯一能確定的是，在重男輕女框架下才能被阿嬤認可，我不認同。於是，我有一系列的行動：

（一）鬆動框架：拋出其他可行方式

深感不平的我，進入社會工作學習後，爭辯為起點，開始認識阿嬤背後成因

(詳見 60 至 62 頁)，試圖在鬆動框架，通常被認為頂嘴。比如：碩一上的時候，我晚上要出門，阿嬤要我下午去買食物，我說弟弟可以買，她說弟弟不知道；接著我說家裡還有其他食物，她就不講話，生悶氣，向我媽告狀，通常我媽都是幫我講話，不了了之。我屢試不爽，當阿嬤開始把輩分亮出來的時候，我會適而可止。

(二) 鬆動框架：重新詮釋，女性可相互支持

在社區場域實習，認識長輩累積了不少故事，藉此嘗試跟阿嬤聊天，試圖鬆動她對不會燒菜，就是無能、無力的負面認定比如：從煮菜聊到自己的不擅長，她年輕時，阿公不顧家，為了賺錢養家，所以不太會煮，而她覺得自己沒能力，為了讓她看見在辛勞賺錢的社會脈絡下，導致她不會煮菜，而非她是個沒有用的女人。我就跟她說，妳一個人把這個家撐起來很不容易，阿嬤露出意外且不知如何回應的神情對我說：「妳也會稱讚我喔！」。

在碩二下，發現阿嬤走路時，上身重，下身支撐力勉強。於是我跟媽媽討論過後，決定買防滑室內拖鞋給阿嬤穿。起先，阿嬤還說不要花這種錢，拖鞋貨到了，她穿上去很滿意，覺得我很孝順、很懂事了。

由於，阿嬤與我的脈絡不相同，我盡可能從她的言語裡，找出類似的定義。阿嬤所說孝順與懂事，有需求被孫女關心；我理解到，印象裡一天到晚跟她頂嘴、唱反調的孫女，開始看到她的需要被關照到。

(三) 鬆動框架：不急著回嘴，從被罵內容裡頭發現阿嬤的混亂

2023 年 8 月初，我照顧住院的爸爸，隔天早上回家洗澡。一回到家，阿嬤一下要我收衣服等其他家務，我跟她說，弟弟可以做。她看到我不去做，又不想叫弟弟做。結果，她自己跑去收衣服。我一氣之下，直接大聲地說：「妳幹嘛自己去做，腳都不方便，還這樣子。」阿嬤說：「妳在兇什麼，我是妳阿嬤，接著……。」省略的內容，大致上弟弟照顧我很辛苦，我也知道妳很不容易；這個家是我照顧，我也希望腳可以好起來，不用麻煩你們；妳要體諒媽媽等。

那一刻，我驚覺到阿嬤的感受混亂到沒什麼空間聽到我在說什麼，她擔心兒

子的健康情況，也有怕麻煩人的無奈、身體退化的無力、感念我與弟弟的付出，以及媳婦的投入等。於是，只要她叫我做事情的時候，我會跟她說現在幹嘛、等一下啦，只說出自己狀況就夠。我不做被她唸，從她的角度來說是不聽話，以及從我的角度來看被唸，但確可保有我的空間與界限，蠻划算。要改變阿嬤的想法，不是容易的事情，確實需要時機，於是發生了 11 月底跌倒事件。

（四）無法凡事逞強地做，做為銜接的關鍵

阿嬤的跌倒事件發生背景在 11 月底，正逢爸爸開刀住院。家裡沒有人能去倒垃圾，阿嬤知道行動不方便卻堅持去倒垃圾，當場摔倒送急診。所幸骨頭沒受傷，臉腫成麩龜，手瘀青沒傷到骨頭。破相，讓在意外貌的阿嬤對於此次事件印象深刻到不敢逞強地下樓倒垃圾。

（1）全身痠痛，怕拖累到家人等不及恢復

剛發生的一周，阿嬤每天嚷嚷腳走不動、沒辦法起來怎麼辦，擔心破相的臉無法恢復。當時我也擔心阿嬤就此走不動，家裡照顧該如何是好，邊焦慮邊留意阿嬤的情況。

第二天晚上大家在餐桌吃飯，靠近爸爸的房間。我看到阿嬤腫成熊貓的臉，忍不住邊笑邊說好像熊貓，阿嬤說：「對啊，我也覺得很醜，很像熊貓。阿嬤的臉很好笑齁！」接著，我問在房間的爸爸阿嬤現在的臉好不好看，爸爸說：「好醜」媽媽聽到也在笑，跟阿嬤說：「這次腫成這樣，提醒妳不要這樣。」阿嬤說：「妳們說的，我都知道。」這次對談，讓氣氛鬆開了不少。阿嬤把焦點轉在我說她很像熊貓時，看來我這行動讓難以啟齒的事情，轉化成幽默的話題元素。

（2）勉強地做，做出量力而為的決定

平時，阿嬤早起、下午會燒香，去廚房補充飲水機的水，半夜上廁所跑到廚房旁廁所，垃圾車到之前會收垃圾等。跌倒過後，所有的事情幾乎不太能做，她焦慮到直接說自己沒有用、沒辦法做所有事情，腳走不動怎辦。恰逢那幾天，我待在家裡時間不算多，於是弟弟幫忙燒香、補充飲水機的水；媽媽把以前買給爸爸的便盆椅放在阿嬤的房間，媽媽去值班，我早上就會倒尿；原本阿嬤排斥使用

助行器，終於願意拿來使用。

隨著身體逐漸恢復，阿嬤從一直使用助行器，再到自行判斷家裡動線、體力決定使用時機，比如廚房動線較窄，改在廚房門口放一隻拐杖兩傘，杵進去；進入浴室時，怕上廁所難以起身，用助行器輔助。拿菜加熱時，超出能拿重量，叫我、弟弟幫忙。倒垃圾，我跟弟弟都看誰有空，就幫忙倒。

要阿嬤一時之間改掉掌握一切、親力親為的習慣不容易，至少在勉強地做事的時候，盡己之力，撐出空間，讓阿嬤發展量力而為的決定，舒緩她害怕麻煩家人的焦慮情緒。

(3) 搭起橋梁

這幾個月下來，阿嬤開始願意主動叫弟弟做事情，每次她稱讚弟弟時，我直接說弟弟很厲害、不要小看他，加強她的印象；她關心爸爸的方式，通常問我、爸爸吃飯、休息了沒，我試圖封閉式的回答、改成把問題拋給爸爸回答，和說目前進度，並請她去看一下狀況，以加強可對話空間；至於阿嬤跟媽媽互動，媽媽不怕她生氣，不合理的事情跟觀念，會選擇在她幫阿嬤弄居家導尿的時候提起。

為了不讓阿嬤認為凡事都由我去做，經歷了被阿嬤罵、我罵阿嬤，乖乖被罵不回嘴等情況，同時我不斷加強弟弟、爸爸與我的分工，得以發展家庭分工景況。阿嬤跟爸爸、弟弟的互動就不會只能單向的付出來討好；對我，阿嬤也逐漸習慣有事情要忙，不會隨時待在家，偶爾幾次，她在家裡看到我在用電腦的時候，原本她請我補飲水機的水，會跟我說：「等妳的事情做完再弄」。有幾次變成弟弟、阿嬤已經做完。

四、小結

我與阿嬤生長背景差異大，呈現在相處疙瘩、爭執中。執意於重男輕女制度上打轉時，發現到互動變成爭鬥，是一場沒有贏家的戰爭，最後影響到的仍是其餘家庭成員。於是，從行為探索為起點，逐步在溝通方法的運用、家庭位置的挪動為自己爭取一席之地，直到認識阿嬤的生命故事才知道，以現在眼光來看不合理的制度，其實發生在不合理的環境下，可能是最適合的模式。

身體退化與受傷的，與阿嬤奉行的信念相互映照，即將邁入歷史。不是一蹴可幾，而在一次次嘗試與碰壁裡，找出阿嬤與家人們之間舒服的方式銜接。她只要說出自己的需要，就會被在意、留意、有所行動，不再只能單向付出索取肯定、把重擔加諸她人身上。

第五節、結論：從別打擾我走向情感的滋長

進入社會工作學習後，相較於家人來說，我們所能觸及與掌握的知識技巧更為廣泛，更容易知道哪些方式更能達到個人目的。然而，面對不如預期的情況下，是否能覺察到「無能為力下的盡力」，影響在家庭行動的下一步。以我的家庭為例，長期處於精神障礙、半身不遂且總被當成病人照顧的父親，既無法工作也無法擔負教養孩子的責任。在丈夫、父親、兒子等三個角色完全沒辦法擔負起「養家、教養、孝順」的期待。難道就直接斷定無法勝任，從此過著「不要打擾家人」的日子嗎？

一、全都匯流在一起的前提——認識無能為力下的盡力

我們的家庭成員，各有個不被理解之處。父親的異常、阿嬤在性別底下的「人微言輕」、母親在「媳婦、女兒、母親、女人」等身分下被掩蓋的自我、弟弟看似在性別佔盡優勢，實則吃盡被先入為主的苦頭。家人們身上所經歷的狀態，我皆經歷了個遍。

當不被理解尚未被覺察之前，是無能為力的枷鎖緊緊綁住每個人。覺察過後，赫然父親超越物理空間限制，在他的世界裡鍛鍊自己照顧家庭的心意（詳見第五章第一節）；阿嬤用頑固堅毅的行動，用力地回應人微言輕，造就子孫無須負擔過度的經濟壓力；母親的聽天由命，用認命、務實的態度專注當下，盡力而為；弟弟身上的善良、體貼、細膩的性格，使他在性別框架底的既得利益者，不至於成為掠奪者。這些發現，皆從我逐一建立個別關係下所發現，如何把盡力花在刀口上，建立更為扎實的親情，關鍵在於如何用行動讓家人們明白，「不抱期待的需求有被滿足的可能性」。

二、我用行動告訴家人「不抱期待的需求，有被滿足的可能性」

行動的背後，出自於對家人盡力而為的體諒與釋懷。我發現花心思說服當事人去理解另一個人的痛苦，是倉促、不禮貌的行為。就像是我看到父親與家人的疏離感到心疼與不捨時，沒有更進一步理解其餘家人的生活如何被父親影響，對父親生病的態度想法，就直接說服媽媽說你丈夫很辛苦、不容易，妳應該要看到。這樣的行為只是滿足我的期待，把家人當成滿足期待的媒介。後來，我關注到母親既使明白父親的情況無法恢復如前，不代表她不需要丈夫的關心、理解、陪伴。於是，我會在母親委屈的時候，跳出來跟父親循循善誘，協助拾起丈夫的角色，好好地聽妻子在說什麼，而不是什麼事情都丟給妻子做決定。

（一）成為溝通橋梁：循循善誘，讓父親理解情況

最能體現的例子是今年1月底，父親開刀出院回家的第一天，母親請他翻身休息，父親堅持己見就是不聽。一下子就觸動母親照顧奔波的不滿情緒湧上，直接對父親說：「那你就這樣感染死掉算了。」若是以前，我可能會叫媽媽不要這樣跟爸爸說，怕爸爸心裡無法負擔這麼重的話。那一天，我直接跟媽媽說：「妳先不要講，我來跟爸爸說。」接著，我先問爸爸身體是誰的，他說自己的。接著我繼續說：「你知道是自己的，你都沒在照顧留意，平常都是誰照顧你？」爸爸說：「女兒跟老婆。」我繼續說：「你以前沒注意時，都是女兒跟老婆都幫你注意，及時送你去急診。我們生活都被影響到，你認為什麼都丟給老婆跟女兒決定是負責任的行為嗎？」父親說：「不是。」我接著問：「你愛不愛家人？」父親說：「愛啊！我當然愛女兒跟老婆。」我繼續說：「你希望女兒跟老婆因為你的事情很累、委屈不跟你說出來嗎？」他說：「不希望。」我接續著：「你現在願不願意為自己的身體負責任，好好照顧身體。」他說：「好啊！」

（二）成為溝通橋梁：協助傳遞行動背後的心意

之後，我發現爸爸會開始主動翻身、留意自己身體的細微變化。只要有風吹草動，立刻跟他老婆主動反映。這時，我會跟媽媽說：「妳老公現在會主動留意自己身體情況，不會讓妳太擔心。」有時候母親晚回來，我會主動問爸爸要不要

先由我幫你完成換藥，爸爸起初堅持等到媽媽回來，後來我說：「可是你老婆回來很晚，還要幫你換藥會很累。」爸爸想了一會，對我說：「女兒，妳現在幫我換藥好不好。」⁶媽媽回來的時候，我會說是爸爸體諒妳很辛苦。媽媽知道爸爸的個性，故意對他說：「你被女兒逼的。」爸爸聽完露出被理解的笑容。

三、放手——不必時刻成為橋梁，一切自有發展

我做類似的行動幾次後，觀察到母親其實很願意看到爸爸的進步與成長，爸爸很願意成為丈夫去愛老婆，只是當病人太久了忘記怎樣當，需要花一點時間探索。自1月至8月，我發現爸爸跟媽媽講話時，不會像以前只聽自己想聽，而是主動表達不懂、再說一遍；媽媽跟爸爸說話時，神情變得輕鬆、自然，開玩笑的頻率變高。後來，我介入的時機僅會在他們各說各話，有溝沒有通的時候才會跳出來協助釐清。

四、用心看才看得見——體察互動背後的細膩心思，並予以肯定

其他家人方面，我舉爸爸跟阿嬤互動為例。有次，我問爸爸為什麼阿嬤在唸你的時候，你都不會回答。爸爸說：「她年紀大了，她聽不懂就不用跟她計較那麼多。」我才知道其實爸爸關係互動中，細膩的一面。有次爸爸叫阿嬤過來，她想分享自己的世界觀，結果我發現阿嬤對未知的恐懼大於聆聽爸爸的話語。阿嬤不斷跟爸爸說不要講、你就是胡思亂想，眼看如此，爸爸決定不說。

事後，我問爸爸是否會因為阿嬤的反應傷心，結果父親用堅定且自信的語氣跟我說：「不會啊，這些發生在我身上的都是千真萬確的事情，我又不是胡說八道。她不想聽就不要講給她聽啊！」接著我向爸爸表示阿嬤的害怕與恐懼，現在知道了，還會打算講給阿嬤聽嗎？爸爸說：「我媽媽會害怕那就不要講啊！」當場我直接跟爸爸說你很善良、你很棒，有你這個爸爸我真的很高興。

從這件事來看，父親是滋長情感的一方。滋長不僅限於物質、金錢上的支援，包含看到家人間的限制時，用自信、堅定的態度給予包容。

⁶ 媽媽的工作一個禮拜會有3至4天左右要過夜值班，這時就會由我負責換藥、準備晚餐照顧爸爸。通常爸爸知道媽媽沒有值班的時候，會選擇配合媽媽的作息安排。

引用《小王子》一句話，做為本章註解：「真正重要的事情是眼睛看不見的，唯有用心看才看得見。」

第九章、是扎營在家的社工，還是有社工能力的家人

進入社會工作學習，是偶然，也是必然。短短 5 年，記錄了沒有自己、只有自己、有自己及他人的階段。身為助人工作學習者，無論身處何種權力位置、擁有哪些資源，小至家庭，中至機構，大至社會體制，終其一生不斷與人以及背後脈絡、體制互動。所以，助人工作者們反省傳統的專業助人工作一方面緩解服務對象的困難處境，另一方面同時也削弱服務對象對於社會體制結構不公義的進一步覺察。並且服務對象自己面對和承擔困境所能培養出的能耐也可能受到專業服務的介入因而減弱（陶蕃瀛，2004）。在討論助人工作角色之前，每個人早已不斷地面對削弱、不公義事情，並且不斷地被影響著。尚未好好回觀情境中的我，就倉促地學習助人技巧，急著使用、解決問題，反而更不清楚自己抱持著甚麼眼光、角色經歷而做，更無法運用經歷發揮。以下，我將前面內容所有元素揉合，書寫五年經歷的階段：

一、沒有自己（2013 年至 2020 年：進入社會工作輔系前）

尚未進入社會工作學習，我命名為「沒有自己的階段」。大部分的時間，我的策略以滿足他人期待獲得利益。其中不乏他人的讚賞、肯定、批評、責備。因此，他們可以輕易地定義我，我輕易地跟著他人定義去做調整。人際關係的互動，呈現各取所需的情況，供需失去平衡，容易因為一件事鬧翻，拒絕溝通，花時間聆聽、理解各自處境是天方夜譚。（詳見 7 至 10 頁）

二、只有自己（2021 年 9 月至 2022 年 12 月：碩一至碩二上）

進入社會工作學習後，自大四至碩二上，我稱之為「只有自己的階段」。關注焦點轉為他人如何滿足我的期待與利益，人際關係的互動，多以主觀評價、自以為是地帶入情境，解決別人問題，缺乏對他人生活情境、脈絡的尊重。（詳見

11 至 17 頁)學習過程裡，主要獲得成就感的來源有幫人指點迷津，發現對方不接受、不領情，選擇檢討他人，而非檢視自己是否多管閒事、自以為是、自我中心。

三、有自己及他人 (2023 年 1 月至 2024 年 4 月：碩二上至碩三下)

碩二上至今，我稱之為「有自己及他人的階段」，開始探究差異、矛盾、衝突，以及合作。對於個人，我開始比較願意看到情境中的自己，有哪些看似不合理，實則符合我的利益的舉動，有意識地爬梳且整理。

矛盾，是回顧過往生活經驗哩，我如何利用受害者角色，對人進行情緒勒索，不願成長。一下子，我會抓著沉重經驗，要他人應該聽命行事；一下子，想方設法地透過言詞爭辯贏得他人立場的認可，而不是與大家在一起。承認了，讓看似可怕的行為，成為轉化的養分。逐漸意識到個人內在矛盾與衝突，只能從自己身上解決，而不是複製特定模式，讓周遭的親友成為替罪羔羊。

若要產生轉化，必須要有個地方能夠闡述自身狀態、傾聽、對話、交流觀點的空間，覺察他人與自己的相似、不相似之處，願意在多重角色、觀點下，找出共同解決方法。回顧三個階段的自己。

沒有我階段，家庭是一台子母車，沒有駕駛人只有被推動的份，接著把大家裝在裏頭，跌跌撞撞地前進、後退，藉此爭取子母車主導權，人生才得以前進。結果，打開子母車才發現怎還停留原地。用力地把不同世代、不同脈絡的人塞進去，家庭成員們，像顆螺絲釘用自己的方式付出，每個人乘載著各自所屬時代背景下的標準框架，透過把加諸於他人身上，產生糾纏、綑綁的關係。我只感覺到處處受限。

只有我階段，家庭像一片蠻荒，具潛力、危險、未來性，家庭成員們各有山頭，知道如何生存、獲取利益，聽不到彼此真正的心聲。我像個冒險家，開始擾動生態，鬆動規則。有我還有其他人階段，在成員們個別脈絡下如何在有限條件下交織下，合作構成豐富的家庭生活環境。此時的家庭像生態系豐富的大自然，家人們特色分明，卻能和平共處。我不斷地在行動中沉澱、思索、反思，從自己

開始，練習傾聽、陪伴、耐心、等待，把獲得的訊息傳遞給家庭成員，縮小認同差距，盡可能地減少衝突。

我，在助人工作學習的道路上，還有很多事務等著我即將開始學習、發展……接下來，將以三種狀態為書寫基礎，整理出轉化要素。我先聲明，無論怎樣理解「我，處在何種位置」；無論體制、規範如何排除、排擠，皆無法否定——我一直在系統是個事實，意味著無論身何時何地，只要想開始認識、探究，隨時都可以開啟契機。

接下來，將以上述三個時期狀態為書寫基礎，我先揉合整體經驗，概略地提出執行過程中的主要方向後，接著以「扎營在家的社工」再到「有社工能力的家人」的過程中，以個人經驗作為例子，具體地列出要點。

第一節、「一元復始，萬象更新」怎麼發生

關於復元，Anthony, Cohen, Farkas, 和 Gagne (2002: 31) 下了一個綜合定義：「一個改變態度、價值、感受、目標、技巧、與/或角色的深沉個人過程，無論疾病所造成的限制是否存在，個人能夠超越疾病，過著滿足、有希望、又有貢獻的生活」。(宋麗玉、施教裕，2010) 本篇論文第二章至第四章，主要再談我的過往經驗如何影響實務投入經驗，第五章至第七章，描述實務經驗的累積，如何更新過往經驗的理解與詮釋，進而在第八章以我的改變為出發，衍伸出家庭的改變發生過程。

復元機制的核心在於努力朝向自主 (autonomy)，包括心理和社會的生活範疇，所謂自主乃展現在基本生活功能之自立 (independence) 與勝任度 (competence)，自立即指個體能夠在其生活的範疇中看到多元選擇並做決定。在其中有掌控感以及在社會脈絡中調整自己並且感到滿意；勝任度則是指在日常生活中的效能和成就，即日常生活基本自我照顧與照顧他人之能力。(宋麗玉、施教裕，2010)

我認為邁向自立，首要面對的是界限，我們對界限的理解，決定做事方式與事態走向。界限，可以是場域發展條件資源的有限（詳見第三章）、心理狀態的匱乏與無能為力（詳見第五章、第六章）、價值觀規範（詳見第四章、第七章）。我的經驗裡認識界限下的利害關係並做出取捨後，再談復元過程主要要素：自己感、障礙處理度、和「希望、意願、和負責的行動」較為明確。

接續引用宋麗玉、施教裕所談，自己感為一種覺知能力，在復元的旅程中，當個體能夠覺察其所要，了解到其可以追求、選擇和行動達到目標時，他們與「自己」即開始有了接觸，亦有了一種對自己的內在掌控感。障礙處理度則指精障者能夠接受自己的障礙，並且發展各種因應方法試圖減緩障礙（包括藥物副作用）的影響，此為因應力量，當能夠成功因應時，則其復元結果較佳。當個體覺察自己的存在，其開始接納自己和他人的存在，以及發展生活的目標，並且努力採取行動達成其目標；因此，希望、意願與行動則是個體自己對正向人生目標和存在意義的追求之實踐力量。（宋麗玉、施教裕，2010）

從以上述三要素定義，將從扎營在家的社工，再到有社工功能的家人加以延伸。在第二節裡，談論到追求問題解決的同時，開啟了我接觸自己的旅程，進而發現各自期待背後所隱含負向信念。在第三節，認識個人與環境的有限後，開始分辨風險因子、保護因子，以及兩者因子的形成，沿用「家庭復原力」的概念，討論障礙處理度提升時，可留意之處。在第四節，焦點從個人轉至家庭成員，個人對正向人生目標和存在意義的追求之實踐力量，是否包含了家人？在該階段，個人與家庭的關係，從滿足期待做為行動目的，轉而探究當前情況怎麼發生，進而維護自己，保留力量做該做的事，直視與澄清裡發展出抵抗力、防禦力、免疫力。在第五節，呼應了復元的過程要素與結果相互回饋，期間亦可能經歷挫折而後退，因此復元的旅程乃是螺旋上升、來來回回的歷程。（宋麗玉、施教裕，2010）進而點出發展過程中遇到停滯、不如預期的情形，能做哪些心理準備。

第二節、扎營在家的社工

扎營在家的社工，是我將無助與無力，寄託於「社工」專業身分上，透過知識方法的學習，扮演「無所不能的社工」，目標專注於調整家人來配合我，以問題解決為方針，追求盡快達到目的的同時，開啟了我自己接觸、摸索掌控感的旅程。

一、發掘問題：從課程「間接地」認識自我

進入社會工作學系後，談論到不同領域、服務對象的面貌，以及當前服務方向，間接地從老師課程講述裡，間接地從不同領域內，找出與自己產生共鳴之處，才知道「個人問題，其來有自」比如：新移民社會工作課程、精神醫療社會工作、族群與敘事等選修等三門課程（詳見 9 頁）。掌握知識，我用行動要求家人變得有憑有據。比如：碩一上，我知道阿嬤重男輕女的價值觀，所以她習慣指使我做事情，不叫弟弟去做。為了不掉入重男輕女的窠臼，我提出不是由我也能做到的方法，供她選擇。在從她的反應去做進一步的調整。

我在社會工作課程的學習經驗，首要協助受苦經歷的學生成為助人工作者的要素是如何區別「有受苦經驗淬鍊的助人工作者」，以及「披著助人工作外衣，將服務對象視為療癒自我的練習對象」等兩種狀態。前提是如何經營信任、開放、安全感的課程氛圍，讓同學願意現身、講述，甚至承認多少承襲令當事人難受、傷害人的行為模式。每個環節都不甚容易，教師除了設計於課堂自我敘說外，課餘時間同學們組織支持團體是延續有自主學習效果的關鍵。

二、專業盤點價值觀體系下，卻延伸行為模式

有了前面的課程基礎，進入社工碩班的學習，從課程內容，認識我的感受，進而爬梳問題根源，加以改善。比如我和阿嬤處於對立面，承襲相似的價值觀，是打了一場沒有贏家的戰爭，忙著從彼此身上獲得尊重、關愛，卻很少行為模式合理與否。精障又半身不遂的爸爸，在家人們的眼裡，罹患精神疾病就是個可憐、無行為能力、什麼都不會的人，因此爸爸遇到困難時，習慣由家人幫他做決定。然而，當他的行為影響到家人時，固執地要家人配合他的一舉一動。至於媽媽，

習慣凡事由自己處理、承擔，久而久之我視之為理所當然，我專注於我的匱乏感，如何向她要更多。我的眼光從家人的問題，轉為看到自己複製問題，從而試圖解決自己所造成的問題。

三、寄望我能「成為無所不能的社工」，追求理想的家庭模樣

當我已掌握家人的限制，持續地改善與父親家人互動和健康，以及盡可能地減輕阿嬤帶給我的壓力，努力地畫界限。然而，當我扮演著「無所不能、掌握依一切」的社工時，列出問題並提供明確的解決方案，然而，隱身於社工角色下的我，其實是個害怕變動，無法信任家人的我。藉由承攬問題，了解更多癥結點，成為一個強大、無所不能的存在，一心認為只要解決家人的問題，才能解脫，（詳見 67 至 68 頁）結果，反倒把自己隔絕於家庭外，成為一個孤立無援、自給自足的孤島。

既使我生活在由家庭成員們不同脈絡下所交織下的生活型態，我著重的仍是如何解決問題，變成我理想的家庭模樣。追求理想的家庭模樣的過程裡，反而助長對家庭成員限制下的不理解，取於代之的是要求、命令、失望、責備等負面情緒下，持續地追求。不把成員限制視為理所當然，就算家庭情況有所好轉，用否定取代肯定轉變。（詳見第四章第二節至第四節）

第三節、寄託於己——接受自己的處境

寄託於成為無所不能的社工時，背後是孤立無援、自給自足、無法信任他人的我。不斷地確定問題、行動，看到想要的結果，沒有耐心去等待轉變，更不相信我的存在能影響家人。直至認識、接受自己家庭處境的限制（詳見第四章至第五章），逐步發展復原力。

韌力自此除被視為個體特質之外，再被視為動態過程，它不是一股絕對固定不變的能力，而是隨著個人與環境互動的結果而改變復原力的作用（楊智凱，2010）。復原力是指在顯著風險或逆境情境中的正向適應模式，加上風險因子和

保護因子的交互作用（魏希聖，2013）下，從自身覺察為起點，從生活事件中盤點與辨識下，發展家庭復原力。我將基於復原力概念，整理出以下要點：

一、辨識風險因子

（1）長期無力無助環境下，形成匱乏感

無力無助的環境與匱乏感是兩回事。前者，意味著實際環境的侷限；後者，意味著長期處在匱乏的狀態，可是實際環境不見得貧乏。以我的家庭為例，環境的侷限包含不合於時的重男輕女觀念，精神障礙經驗者的社會污名以及伴隨而來的照顧壓力等。長期處在無助無力的心理狀態下，造成匱乏、不安、抗拒負面結果、扭曲，和合理化。理解到「我不是沒有力量，而是眼前的重擔大到無法思考。」

（2）毒性教條夾帶道德責難

如我先前所述和阿嬤之間觀念差異（詳見 102 頁），年事已高的她希望由女性家庭成員延續她的處事方針，服從、滿足她的期待，我才會被肯定，一旦不按她的期待做事，隨之而來的是「都是為妳好」、「妳不孝順」等道德綁架的言語責難。還沒找到新的相處方式之前，一聽到阿嬤的責難，立刻當機不知如何是好，形成「服從才是孝順、不服從不是孝順」的兩難局面。

（3）執意於解決過往負面經歷，反而錯過重新詮釋、轉化的可能性

面對風險因子，逃避、戰鬥、僵化等三種反應是再正常也不過的防衛反應，逃避、推卸責任、要求、索討是再有效率也不過的事情。當我把注意力轉向他人時，負面經歷仍留在身上，再怎麼跟人爭辯，仍掩蓋不了受到影響的事實，不斷地進行「逃跑——躲進去——憤而離去」的循環。最終目標是找到一個完全滿足於我的環境。看似清理過往負面經歷，實則深陷其中、無法自拔。

二、保護因子的形成

專注問題的時候，看到限制、負向行為與後果外，忘記問自己一個問題：「我是如何撐到此刻，有機緣去處理？」

（1）承認無能為力，接受其他機會去累積轉變的要素

在原本就讀的學科、社團陸續受挫，對人生感到絕望的情況下，決定進入社

會工作領域學習（詳見第一章）。社區場域實習期間，我處在迷惘、不知所措的情況下我才肯放掉既有成見，得以在社區食譜計畫專注於長輩相處，聽到她們年輕時，如何在經濟不寬裕的時代下，腳踏實地的持家。（詳見第三章）。眼光頓時從媽媽為何不能再多做一點，轉變為她已經在有限的情況下盡己所能。

接受這一事實後，當我忘記去做媽媽交代的家事，被她碎念到心有不悅時，我直接向媽媽表達：「妳講的這些我都知道，妳再唸下去我會更容易對妳亂發脾氣。」、「妳提醒了我，確實忘記了，那我趕緊去做。」理智地描述具體感受及後果，取代一股腦兒的發洩與遷怒去要求媽媽做到。

(2) 人際網絡的陪伴——理解我的處境，尊重、同理的人際網絡

知道我的狀況，且我能立刻分享、討論的朋友有 3-4 位左右。他們同理我的處境，關心我的身心狀況，而不是用「代替我解決問題」的角度給我建議，也不會用他們的經驗去預設我需要什麼。她們通常具尊重、同理、分寸感、界線、真誠的人，平時都有自己的生活規劃。她們累了，會直接表達身心狀態，讓我不必邊講邊戰戰兢兢地顧慮；當我陷入低潮、鑽牛角尖時，不會立刻責備跟要求。比如：我時常面臨家人住院、送急診，朋友們較少有這方面的經驗。我向朋友提到家人住院，反應是關心爸爸還好嗎？現在情況怎麼樣，只有到提到個人感受時，才會進一步討論。

(3) 與家人接觸深度和理解增加後，回應方式的選擇也變多

以社區實習長者相處為例，我體會到長者面對退化、失能、疾病、行動不便有其焦慮、擔憂，習慣趕不上身體退化的速度。以我的阿嬤為例，自年輕以來，她習慣從職場、家務的投入作為成就感來源，近年來腳明顯的退化，事情越來越做不動，喪失重要成就感的來源。回到家庭的行動，我改聚焦於阿嬤身心狀態的影響。（詳見 103 至 105 頁）

我深知親情方面，確實沒辦法滿足她期待的樣子。看到阿嬤身為面臨退化、無助的長者，我反而更願意做比較多的事情，較少與她計較。她則認為我去社區場域服務老人後，變得比較乖、比較會想。除此之外，擺脫固著的家庭分工，媽

媽、弟弟幫了不少忙。比如阿嬤要我去補飲水機內的水、倒垃圾，弟弟只要有空會自發地做完，事後我會跟他說聲謝謝你。家人付出的同時，提醒自己這些並非理所應當，及時表達感謝。

(3) 家庭經濟狀況的支持下，讓我有時間思考行動

我們家的經濟，是阿嬤、媽媽支撐。阿嬤不給我錢，媽媽會給我生活費。也就是說，我還是能支配一定的金額。雖然我有生存、經濟的焦慮，實際生活運作上，還沒有到媽媽逼我工作養家的階段。因此，我在家會邊跟家人互動，邊紀錄、反思，想行動就行動。我才發現當家庭成員面臨到經濟、生活空間壓縮等威脅生存壓力之時，賺錢都來不及了，更遑論花時間停下來反思、行動、找人討論，能自己解決就解決。相較之下，花時間了解個別成員脈絡、感受，去發展穩定、彈性的家庭互動模式，無法立即見效。

第四節、從家人互動裡，培養韌力

回顧第四章、第七章，不難發現我容易被家人影響，習慣犧牲、忽視、委屈自己，以及言詞辯論進行攻擊。只有受傷、讓別人受傷兩種選項，因此，我開始從家人互動裡，培養保護力。

增進個案韌力研究提出三個要點：分別為（一）人們必須先被鼓勵去瞭解與敘說自己的痛苦；（二）個案需要深刻體認到自己是具有價值的人，並且找到自己的韌力特質；及（三）支持個案去感受他們的希望，以及對生活的期望是什麼樣子，並協助個案去尋找資源與瞭解自己的能力。（楊智凱，2010）我把歷程整理出來，延伸出以下幾點：

一、直視與澄清：承認有限才發現家人的心意

說出口，意味著有機會被釐清。進入碩班學習後，我很直接跟家人說，被忽略、孤軍奮戰，感受不到家庭的支持等心聲。不定期的與家人對談過後，才發現他們不是不願意提供我協助，而是沒多餘心力，只得選擇用自己的方式付出。例

如：媽媽賺錢養家，負責照顧爸爸；阿嬤幫忙照顧我和弟弟；國中時，我開口補習時阿嬤不提供資源時，由媽媽擠出存的錢供我補習；家庭環境不是很優渥的情況下，媽媽不喜歡歷史系，仍尊重我的選擇，不會時不時拿這件事翻舊帳。爸爸看似不負責任的自殺行為，實際上是他沒有辦法的辦法，他認為「只有了結自己，家人才能幸福」。我發現：

- A. 各自用自己的方式付出，是我們家庭的有限條件下的極限。
- B. 當時家庭成員的態度認為，解決爸爸的問題等於大家沒問題。回過頭來看，我認為從「個別面對父親自殺一事所受影響」為出發點，做為求助契機。進而從重大事件中，發展適應力。

二、防禦力——衝突發生，輸贏放一邊，有餘力提問、理解脈絡

從前面章節內容，發現到衝突事件是令人迴避，卻也是蘊含發現脈絡、線索的好機會。從防衛的反應裡，得知信任關係尚未建立，隱藏著沉悶未爆發的情緒性的話語，局面變成「打了一場沒有贏家的戰爭」。

因此，了解自己的防衛反應、心理狀態後，從家人情緒性話語內抽絲剝繭，了解家人的價值觀、行為模式、渴望，以及對我的期待。一有機會，我會見縫插針地提問，試圖鬆動脈絡。（詳見第七章）起心動念是希望透過對話，讓阿嬤對我誤會少一點，盡可能地降低發動衝突的機率。後來，我使用在父親身上時，發現他反而講話越來越清楚，以 2024 年 3 月收音機事件為例。原本他要求在電動床旁邊聽收音機殺妖魔鬼怪（詳見第四章第一節）結果，後來他一次操作把關頻道按成撥放 CD 的按鈕導致空轉。他再三思索過後，決定收音機撤走。我認為不應該一次錯誤要撤走，可以練習容忍挫折的機會。於是我跟爸爸開始大聲溝通，後來我被他的講話流暢妥協了。當時他的理由是：

「爸聽收音機。沒辦法殺兩種聲音妖魔鬼怪，這樣知道嗎？這樣知道嗎，所以我才決定叫媽媽說起來，這樣好不好。收音機開關是往我這邊，爸爸按得到；暗暗的燈你看不到，所以說爸爸不敢用這樣。因為看不到。這台收音機開關是靠近爸爸這邊，爸爸按得到。CD 紅紅的燈，是靠近外面看不到。所以爸爸不小心按到 cd

那邊，根本看不到，爸爸根本不知道按錯。爸爸不管怎麼講，我也是為了全家的性命安全著想。」

這是爸爸第一次把完整地把當時操作情形後，採取立場原因交代地如此清楚。既然他都知道自己在做什麼了，我也不勉強說服他，接受他認為無法殺魔鬼的說詞，至少他知道自己在做什麼。相反地，我還稱讚他講得流利，沒有卡頓。

三、抵抗力——被指責、攻擊時，清晰地表達自身立場

抵抗力的養成，仰賴平時自我及他人處境的覺察下，我開始清晰地表達立場，才有辦法在被指責、挑剔等一連串的言語攻擊下，逐條逐列地回應不實與確實情況。我回應後，就能從對方的回應理解是否有心處理，抑或只是一時情緒上頭想發洩。

以我和爸爸的互動為例，剛開始爸爸情緒上頭時，想要我答應他的要求，過了一會後，他主動把我叫過來，要跟我討論前面的事情；我與阿嬤的互動裡，每當我逐條回應她的疑慮後，讓她的指控無效。這時，她開始拿以前的事情講述我的不是，我會說：「繼續說」。她就會持續說，講到她以前生活不易，如何撐起一個家等，聽到最後，我就明白，不必每次跟她衝突，就急著把我想講的話讓她知道、理解，比起要她理解我，她更在意自己的訴求被聽見跟實現。既然如此，我可以選擇肯定自己，而不是拿著她的訴求去否定自己立場。

四、免疫力——克服罪惡感，投入想做的事情

當我有自己的堅持，在周遭的人眼裡卻是壓迫，或者是利益被威脅。回顧前面章節，裏頭提及我如何搭起與阿嬤的橋樑，同時有意識地不讓家務分工全都落在我頭上。（詳見 105 頁）對阿嬤、弟弟、爸爸而言，勢必改變原有的生活習慣，但若能從中過程中發展個別能力，開始個人成長與家庭生態的變化。像是我不在家，弟弟會主動幫忙做家務，爸爸開啟溝通、說明的能力，讓阿嬤開始去習慣我無法隨時待在家做所有事，需要跟弟弟、爸爸溝通。

時間一久，阿嬤還是會對我生悶氣、碎唸，我深知這是必然的後果，給她罵

出氣，是沒什麼關係，一但我開始解釋、澄清，有理說不清。「不回應，是最好的回應。」

第五節、結論——有社工功能的家人

一、過渡性空間的存在——「經驗交流經驗，創造新經驗」

一直在家裡投入行動，難免會僵化。在志工投入經驗裡，從夥伴的現身說法裡，才知道每個人身上知道看似發生個別的單一事件，或多或少都能從他人發現類似情形。所以每個人經歷脈絡、個人所能承擔之重，難以用個人眼光比擬，受苦經驗無法被比較。

也就是說，學習不同角度的眼光，發展成個人經驗。從各種不同事件的描述覺察如何被影響後，經驗交流經驗過後，清晰地整理單一事件，細緻地描述正向與負向影響，進而有機會將多種事件分開探究其陰影、光明面。（詳見第五章第一節至第二節）

同樣地，我在家庭裡從自己出發，不斷地嘗試、探究、得到資訊、行動，目的不在於把大家變得一樣，而是看見差異、尊重差異。至少遇到衝突時，責罵、遷怒不會是唯一互動方式，能夠拆解為核對、各說各話、理解、傾聽、耐心、等待等各種豐富的互動形式。

二、相信自己存在的本身是資源

（1）畫界限：回頭珍視自己

累積於己的資源，不會沒用到。無論是社區長輩的相處、夢想城鄉創作課至工的沉澱、芒草心志工活動投入等，人際關係裡學習劃界限與彈性。劃界限，讓我遇到不如預期的事件時，在互動裡認識自己的處境，採取策略帶來好處、壞處，不單以他人的反應好惡，一味地用指責、貶低自己的方式成長。彈性，是接受狀態佳、不佳的時候，有心負責的情況下，發展出可行的方式。

（2）彈性應對：不把扛起家人的責任內耗於己

學習方法、觀點，改變個人處境是在所難免的事情。行動的過程裡，往往發現狀況改善的背後，是自身的轉變。透過與不同家庭成員的相處，長出彈性靈活的互動方式，協助家人越來越清楚地認識我的狀態，取代凡是承攬一切、自己想自己解決的孤島模式。

(3) 改變：體現我如何詮釋生命

改變，是回應什麼？是理想的家庭框架，抑或是我與家人之間的羈絆？我沒有正確答案，僅用家庭舉例試圖回答：

改變自己，受到阿嬤言語刺激的機率大大降低，更專注在健康、失落情緒得處理，相處模式變得更廣；改變自己，不強求爸爸立刻改變，直率地向爸爸表達我的感受，他開始能看事辦事，暫時放下習慣，配合家人。當我發現他能說清楚自己的主張時，我願意退一步，看看接下來會怎麼發展；改變自己，媽媽依然在忙碌的時候，我會主動關心她、能做的家事我盡量做，直接向爸爸提醒多關心媽媽，留意她的付出並非理所當然⁷；改變自己，放下重男輕女的窠臼，如實地向弟弟說出我的為難，同時也對他予以關心，漸漸地，他開始自動自發地幫忙家裡。這些改變，建立在肯認自己的存在。

三、面對風險：不斷地鍛鍊適應與調整

執著於完美的家庭模樣，有完成的一天時，行為顯得不切實際、空泛，並未尊重家庭原先模樣。以前，是病理化所延伸的問題，一個解決又來一個；目前，潛在的風險依舊存在，思索方向調整為適應、共處，發掘對自己、家人的意義，向家人說出我發現到的變化、進行確認，提供可以進步的依據。例如：長期互動下，我會適當地把事情交給爸爸做，他開始會摺衣服、剝橘子，和簽阿嬤居服員服務紀錄單等。於是在 2024 年 4 月初，我整理手寫成一份爸爸能做之事的紀錄，跟弟弟、媽媽說以後跟爸爸互動，除了上述羅列的項目外，可以把其他互動經驗記錄下來，即在既有的經驗下，再發展新的可能性。

⁷ 在這個階段我只要跟爸爸講事情脈絡，請他思考背後成因後，他會開始理解、提問，表達自己的立場。因此我才進行面質。

然而，當我承認我有不擅長和做不來的事情，直接講和拿出來討論，不讓自己成為唯一承擔風險看不出風險的人，盡可能地分散風險。

四、固著的觀念導致僵化行動模式，要求之餘，提供空間去鬆動和發展

既定的觀念發展出僵化模式，對擺放在位特定位置上的人來說，某種程度是剝奪自主性的發展。以爸爸為例，本身擁有男性、肢體障礙者、精神障礙者、父親，和丈夫等多重身分，長期在家擺放在可憐的病人位置，只得是被照顧、配合的角色，失去丈夫和父親的地位，口中的愛家人遲遲無法用行動表現。回顧文中所記下我與父親的互動經驗，不難發現要求他是起點，也留意到這是阻礙爸爸發展的終點。因此，花時間陪伴、留意、直接地回饋，證實了他如何一步步走過來。從一句話不說，再到主動跟家人分享，留給爸爸發揮的空間去發展。

在 2024 年 4 月 6 日，我問爸爸：「你覺得以前的你會不會意外現在的你做這麼多事情？」爸爸跟我說：「機緣湊巧，爸爸半身不遂，爸爸才能做這麼多事。」這段話是他自己回顧、整理過後的回答。爸爸，正在用他的狀態示範如何成為獨一無二的爸爸。

五、只有自己發現癥結點，孤獨是必經之路

第一個發現不對勁、第一個採取行動，和第一個說出細緻的觀察，上述情形是我家裡行動最常遇到的情況，期待其他家人發現，結果都沒有，不然就是無動於衷。在這些日子裡，等待、傾聽、耐心、信任，和專注等特質是不容易卻重要的養成。可以行動前，耐心地傾聽家人的立場觀點，不急著吐出自己的立場，等待他們理解，信任家人後再一起行動。

帶著受苦經歷進入社會工作學習過後，在專業訓練裡受到各式各樣的質疑、打磨、面質是在正常也不過的事情。過程中，可留意「帶著經驗淬鍊為助人工作者」、「披著助人工作外衣，將服務對象視為療癒自我的練習對象」等狀態，面臨這些情況，我們都知道由自己成為勝任的工作者。因此在批評、否定自己不該有不專業的情形發生前，給自己一點空間沉澱與整理。

沉澱與整理的方式先從生命故事為起點，逐一從個人認為的重大事件中，再

次認識當時情境裡，個人發展出哪些生存策略，嘗試分析對自己、他人各自產生的利弊。進而逐漸從個人、家庭、社群，甚至是體制中的我，去理解「不是沒能力，而是處境讓凸顯過往所習得能力派不上用場」、「無力感源於努力過後不斷累積的負向感受」。

目前我只知道這階段的我是個什麼樣的人，經歷這些事跟大家分享。至於成為一個什麼樣的社會工作者，我才正要開始下個階段探索……。希望往後看到這篇論文的人，我的經驗有機會在「大家成為什麼樣社會工作者的過程中」，出一些力。



參考文獻：

書目：

魏希聖（譯）（2013）。家庭社會工作（原作者：Jordan, C. & Coleman, H.）。

臺北：新加坡商聖智學習。

Healy, K. (2018 [2014])。《社會工作理論脈絡：創立實務的架構》（黃松林等譯）。新北市：心理。

保羅·弗雷勒（2020）。《受壓迫者教育學》：五十周年版。巨流圖書公司。

中文部分：

Argyris, C. Putnam, R. & Smith, D. M. (2000)。行動科學（夏林清譯）。台北：遠流。（原著出版於1985）

陶蕃瀛（2004）。行動研究：一種增強權能的助人工作方法。應用心理研究，（23），33-48。

楊智凱（2010）。找尋家庭韌力：以三個罕見疾病兒童家庭為例。〔碩士論文。東吳大學〕臺灣博碩士論文知識加值系統。

<https://hdl.handle.net/11296/n9my7w>。

宋麗玉、施教裕（2010）。復元與優勢觀點之理論內涵與實踐成效：臺灣經驗之呈現。社會科學論叢，4(2)，2-34。

[https://doi.org/10.30401/RSS.201010_4\(2\).0001](https://doi.org/10.30401/RSS.201010_4(2).0001)

李憶微（2011）。行動研究與我一實踐反觀中的生命擴展與照亮。學校衛生護理期刊，（22），37-52。

吳啟誠、張俊紳（2012）。解放研究：障礙研究主導權之轉移。特教論壇，（13），69-79。

郭芬如（2013）。精神障礙者家屬之照顧經驗。〔碩士論文。國立臺灣師範大學〕臺灣博碩士論文知識加值系統。

<https://hdl.handle.net/11296/2qjp4c>。

成虹飛 (2014)。行動／敘說探究與相遇的知識。課程與教學，17(4)，1-24。

網路報導：

敲敲話行動入家團隊 (民 113 年 1 月 26 日)。開放式對話 3 步：以身而為「人」的角色，和精神疾病家庭相遇。RIGHT PLUS 多多益善民 113 年 1 月 26 日，取自：<https://rightplus.org/2024/01/26/relationship2/>

敲敲話行動入家團隊 (民 112 年 12 月 29 日)。敲敲話行動入家團隊：在精神疾病之外，一起為關係和生活而努力。RIGHT PLUS 多多益善民 112 年 12 月 29 日，取自：<https://rightplus.org/2023/12/29/relationship/>

未公開文本：

許悅琪 (2021) 進階社會取向婚姻與家族治療期末報告，東吳大學社會工作研究所進階社會取向婚姻與家族治療期末報告。

許悅琪 (2022)，學伴計畫：從心理到社會文化的自我反思面向列表，台灣夢想城鄉協會學伴計畫。

許悅琪 (2023) 我與家庭合作開啟個人生活展望的可能性，東吳大學社會工作研究所行動研究課堂報告。

許悅琪 (2023) 行動研究期末報告——課堂提問挫折經驗，東吳大學社會工作研究所行動研究期末報告。

許悅琪 (2023)「女人、女兒、新住民、媳婦與母親：從多重身份匯集的我，談身障家屬與照顧者的經驗」，東吳大學社會工作學系身心障礙福利與社會工作演講稿。