

第一章 緒論

本章將說明研究主題：「暴食症女性患者復原歷程之詮釋研究」是如何成形的。其中第一節說明研究源起；第二節說明待答問題；第三節說明重要的名詞定義。

第一節 研究源起

此主題的形成有三個重要的經驗。一是實務工作中對「暴食」的糾纏感到困惑不解；二是前導研究中對復發與復原現象的思考；三是相關文獻缺乏改變歷程經驗的探討。

一、參與飲食疾患治療團隊時，對「暴食」的糾纏感到困惑不解

飲食疾患在 1970 年以來，在歐美地區有逐漸增加的趨勢，相關的研究、書籍、文獻相當多。而台灣地區近幾年來因為經濟的發展與逐漸西化的影響，飲食疾患的個案也有增加的趨勢（陳冠宇、林亮吟、陳喬琪、胡維恆，2000）。過去四年間，研究者有機會參與該團隊的實習、個案研討會議，以及針對暴食症患者的心理治療工作。在深入觀察患者的治療過程中發現，飲食疾患的個案以年輕女性為主（約佔九成以上），以暴食症患者為多，非常在意身材（不合理的怕胖），或是成長過程中有依附關係失落經驗，會進入治療通常因為暴食行為對生活、工作、人際關係造成了相當大的干擾所致。

在該團隊中針對暴食症患者的治療的方式除了抗憂鬱藥物之外，最重要的是心理治療。四年下來，在參與無數次的個案研討中發現，暴食症患者常會因為各種因素中斷治療，有些新手治療師（包括已經有多年輔導經驗的我）常為自己的個案藉故或莫名的原因消失而感到挫折。而我也觀察到若患者能克服情緒及行為的混亂狀況而持續的參與治療，通常暴食行為有慢慢減少，情緒的掌握以及自我認同皆有穩定改變的現象。

在實際參與治療的過程中發現，暴食症狀固然隨著個案生活中的種種困難與

壓力而時好時壞，但隨著個案持續而穩定的參與治療，日常生活也由混亂、變動，慢慢的穩定下來。隨著生活的穩定感，個案開始經驗到可以轉移自己想暴食慾望的成功經驗，而對自己較有自信與掌控感。但我常對於個案的「症狀」與孤單的心情起起伏伏，感到不解，有時自己的心情也會隨個案的暴食症狀而起伏。每當個案覺得可以掌控心情與暴食，生活日趨穩定時，我也深覺得振奮並對其未來可能的復原充滿信心；有時個案生活受挫，或是與家人關係持續糾結衝突，生活又開始混亂時，我也跟著沮喪遺憾，甚至暗地裡為個案擔心暴食症狀可能會跟著她一輩子，破壞她的人生。直到有一天會談結束之後的經驗，讓我對「症狀」有新的思考，我不知道「症狀」是否與家庭系統的互動有關？而家庭系統的互動經驗是否也和「症狀」持續、減弱、甚至消失有關連？而我如果一直執著在「症狀」消除，我發現我經常容易與個案一樣沮喪、失望而無法真正接納與欣賞她們的掙扎與努力，治療反而停滯不前。

……看到小美（化名）在母親面前的拘謹與退縮，以及看到小欣（化名）對於回家與母親接觸的渴望與害怕，讓我思考一個重要的方向，他們的早年經驗是如何，為什麼會如此深地影響他們，以至於他們在成年要離家、與家庭分化是如此的困難？而暴食的症狀似乎是個案用來安撫與滿足自己的舊有模式，我看到她們的掙扎，也看到他們在家庭的三角關係（父、母、小孩）中，發展自我認同的矛盾（依賴與獨立的兩難）。或許個案在復原的過程中，必須不斷在許多矛盾的掙扎中前進，症狀不會馬上消失，而需要與症狀「共存」，更重要的是，或許我和個案都需要接納與症狀「共存」的不完美，才能走出復原的迷思。（960125 研究札記）

當我有了「接納個案與症狀共存」的觀點之後，重新去理解復原或許是一個過程，正如 Peters & Fallon 所言，改變不只是停止暴食與催吐，而是整個生活型態的改變，包括更能覺察自己、與人有真實情感的接觸、以及建立新的人際關係等能力（Peters & Fallon, 1993）。當我有了這個覺察以及觀看的視野之後，我發現我更能欣賞與回應個案的改變，只要她們不放棄在生活中覺察自己的經驗，能勇敢的與人接觸，並且具備拓展生活經驗的勇氣，不正是往復原的道路上前進嗎？帶著這個好奇，我想要深入了解不放棄治療的那些個案的生病與復原的經驗？她

們如何與暴食症奮鬥的過程？奮鬥過程中有哪些經驗和「症狀」的減輕和消弱有關？哪些經驗又阻礙的復原？

二、從前導研究的訪談經驗中思考復發與復原的現象

為了了解暴食症患者的復原經驗，我事先訪談了一位有 10 多年暴食經驗，原本一直被診斷為憂鬱症的患者，在參與心理治療約半年後，成功的控制其暴食症狀，他個人以及治療師皆認為他已經慢慢的走向復原而推薦他成為我的受訪者。第一次的接觸中，他對於自己的復原非常的有自信，也相當理性的分析了自己的成功經驗。

她很健談，非常有自信(會主動照顧我的錄音需求，提供安靜的住所，且往來的朋友、網路家族、女友都知道他要接受訪談)、開放(不諱言自己是同性戀、與女友同住、說話表情生動、說詞堅定、說話時主詞比較多用「你」來描述自己的經驗….)。我覺得她的成功經驗來自他不斷的書寫(網誌)、反省自己的經驗、並與朋友、網路社群有很多的對話，加上藥物、心理治療中互動關係的體驗所致，我對她在暴食症網路社群中的影響力很敬佩，她從自我設限中走出來、走到自我肯定、自我認同，這中間有經驗自己情緒的過程(生氣、絕望、痛苦、想死)，不斷用食物來安慰自己，在網路上自我書寫與接受心理治療之後慢慢接納自己的感覺，會跳脫情緒，理性的分析自己的期待。當她想法轉變，態度也改變了。最重要的是她重新看見自己一直以來所有擁有的能力(能幹、理性、有影響力)。(研究札記 95.9.5)

而在約好的第二次訪談前，我一直聯絡不上她，我心中有困惑、擔心，也隱約覺得她的消失並不單純，在持續的聯絡與等待中，終於等到她回音。她告訴我又被暴食控制了，覺得很丟臉、困窘，認為沒資格成為我的研究對象，逃避了幾天之後，鼓起勇氣主動與我連絡。我謝謝她願意和我分享他的經驗，於是我們有了第二次的訪談。

再度訪談小玲(化名)，訪談前我先看過了她的網誌，在網誌中的她和我上次見到的她是兩個不同的「人」，網誌中的她很無助，被情緒掌控、自我批判、自我厭惡，而且最主要的是，寫作的口氣總是以批判的語氣批判「我」(自己)，

不像第一次訪談她時，會以「你」為發語詞描述自己的經驗，說話有力量，論述頭頭是道，很能自我掌握。再次見到她，似乎又是一個「人」，比較溫和、柔軟、真誠。雖然在訪談的互動中，偶而會見到她自我嘲笑的表情，但整體感覺她還是一個有力量的人。只是，內心的分裂，讓她一直處在兩極的衝突中（能幹、完美的理想我與糟糕、無能的真實我。能幹、完美的理想我指責要求糟糕、無能、困惑而退縮的我），像盪鞦韆一般，盪的越高，回的越深。似乎她一直無法整合自己，用客觀的眼睛來看自己，因而掉入了暴食的控制中。她說過去兩個多月是她確認自己是暴食症患者以來，第一次覺得可以自我控制，有機會成為自己心目中那個理想的形像。只是好景不常，接二連三的挫折與孤單的經驗，讓她又掉入深淵中，再度面對與不斷證明自己只是不能出頭天的醜小鴨。我有點心疼她的困境，畢竟他對自己的批判真是嚴苛（就如同她也會在語言上及態度上對別人嚴苛一樣）。不知是否被訪談觸動，結束後原本還要帶著重感冒的病體趕去一週一次的暴食症個案研討會，卻陰錯陽差把車開到相反的回家路上，或許與小玫接觸的經驗觸動了自己，提醒了與她一樣有高度自我要求，也有點工作狂（工作上癮）的自己，要好好的照顧自己，允許自己休息，允許自己什麼都不做，允許自己無能吧！（研究札記 95.10.14）

我很欣賞她面對自己的勇氣，我看到她的努力，想要去做一些什麼？但越想要做些什麼讓自己更好，反而適得其反，徒增自己的罪惡感與無力感。而我閱讀了有關暴食症患者復原歷程的相關文獻中發現，暴食症有非常高的復發率，而復發的經驗是否也是復原過程中一段重要的歷程呢？又要如何定義復原呢？用實證主義的觀點，其實也是很難界定復原的，正如同 Jarman & Walsh(1999)所言，要界定復原並不容易，原因和許多的研究並沒有清楚定義復原（recovery），以及復原的操作性定義非常多元和模糊，以及運用不同的評量工具有關，使得研究的效果受到限制。

同時我也想過，如果要從「症狀」是否出現來驗證患者的復原，小玫勢必不符合復原的定義，若從沒有症狀持續的時間來看，或許小玫的經驗也不符合復原的定義，但如何定義生病與復原，又要由誰來定義？如果不由醫療論述的觀點而由患者自己的觀點來詮釋生病與復原、復發，她的經驗是否正是其他許多正在復

原路途中掙扎的人感同身受的經驗？況且，復發是否也是復原過程中的一段經驗？Natenshon (1999/ 2003) 認爲，由於缺乏對復原定義的清楚界定，很難真正理解每一個人獨特的復原經驗，且沒有一種測驗可以明確的證實復原何時以及如何發生，他認爲大部分的復原都發生在病人結束治療後的日常生活中。而病人自己陳述的復原過程是非常主觀的，取決於病人對自己的覺察以及表達自我內在經驗的能力。當我看到小玫掙扎著努力的走在復原的路途上的寶貴經驗，更見識到復原之路的曲折起伏，也激發了我想要進一步了解走在復原路上的患者她們的生命經驗與復原歷程的故事。

三、相關研究文獻中缺乏改變歷程經驗的探討

國外有關復原歷程的質性研究相當多 (Fairburn & Harrison, 2003、Natenshon, 1999/ 2003、Peters & Fallon, 1994、Pettersen & Rosenvinge, 2002/ 2003、Rorty, Yager & Rossotto, 1993)，也整理出一些有關於復原的過程與成功因子。而國內有關飲食異常的參考資料不多，只有少數翻譯的書籍針對飲食疾患的問題及治療的介紹。相關的研究以青少年（高中、大學生）的身體形象為主，暴食症、厭食症相關的研究不多。注意力的焦點多放在與飲食異常高度共病的憂鬱症的探討與治療為主，反而忽略了厭食及暴食行為所造成的影響。近年來，開始有了幾篇相關的文獻，包含探索虛擬現實的「暴食症」女性在苗條論述及醫療論述中的掙扎及其如何詮釋自己的暴食症（簡憶鈴，2003）、探討引發暴食症患者暴食的因素、因應方式及其影響(徐偉玲，2004)以及一篇有關厭食症患者家庭系統的研究(翁樹澍，2004)。以上三篇皆為從個案經驗觀點出發的質性研究，對於厭食症與暴食症的成因、影響因素、影響循環等有深入的探討，但對於個案如何決定改變？改變的內涵經驗如何？以及改變歷程中的生命體會如何？則缺乏相關的研究來探討。

第二節 研究問題

由上述自身實務經驗的反思及研究文獻的說明中，我想要提出的研究問題有以下三點：

1. 了解暴食症女性患者復原過程中的成長背景脈絡。
2. 在成長背景的脈絡下，了解其家庭系統運作特徵以及自我發展的困境。
3. 了解暴食症女性患者復原過程中的改變經驗與改變歷程。

第三節 名詞界定

本研究名稱為「暴食症女性患者之復原歷程之詮釋研究」，其中所涉及重要的名詞如下：

一、 暴食症女性患者

本研究所指之「暴食症女性患者」係由醫院精神科醫師根據「心理疾病診斷與統計手冊」第四版（DSM-IV）（American Psychiatric Association, 1994），針對求診患者的症狀所形成的診斷名稱，患者年齡在 20 歲以上之女性。

二、 復原歷程

由於對復原的定義多元，且沒有一種測驗可以明確的證實復原何時以及如何發生，本研究所稱之復原歷程係指從受訪者的生命經驗中，從自覺自己生病、求診、接受治療，一直到她本人及醫生均認為其病情已大幅度改善這段時間所經歷之所有的生命經驗。

三、 詮釋研究

本研究所指之詮釋研究，係指研究方法採用 Denzin (1989/2000) 建議之詮釋過程：從捕捉 (capturing) 現象、把現象括號起來 (bracketing)、建構 (construction)、脈絡化 (contextualization) 等四個步驟來進行資料分析。

第二章 文獻探討

本章針對「暴食症患者的復原歷程」主題相關理論與文獻進行整理與回顧。共分為兩節。第一節介紹暴食症的認識與回顧；第二節說明暴食症的治療與復原歷程相關文獻。

第一節 暴食症的認識與回顧

飲食異常行為在 1970 年代開始在歐美受到重視，而國內隨著經濟繁榮發展，社會風氣西化，過於強調節食與纖瘦的身材的次文化影響下，飲食疾患的個案有逐漸增加的趨勢。根據陳冠宇等人的統計，國內暴食症盛行率約為 1.8%（陳冠宇、林亮吟、陳喬琪、胡維恆，2000），與國外相當。國內外的追蹤研究中也發現，暴食症的復原率約為 50%，死亡率約 0.3%，且有發展為慢性化、反覆、循環發作的趨勢。（Keel & Mitchell, 1997；Tseng, Lee, Lee & Chen, 2004）

一、暴食症的診斷特徵

暴食症最主要的特徵是指在過度飲食後產生強烈的及無法控制的衝動，使人想要用各種補償性的方式來對抗暴食所產生的肥胖，包含催吐、不當使用瀉劑、減肥藥或更嚴格的限制飲食或絕食和過度運動等（Harper-Giuffre, Mackenzie, 1992/2003）。根據美國精神醫學會在 1994 年公布的精神疾病診斷準則暨統計手冊（DSM-IV）（American Psychiatric Association 1994）中，有關暴食症的診斷如下：

1.重複發生暴食發作。一次暴食發作同時具備下列兩項特徵：

- (1) 在一段獨立時間內（任何兩小時內），吃下的食物量絕對多於大多數人在類似時間類似情境下所能吃的食物量。
- (2) 在此發作之時，感覺缺乏對吃食行為的自我控制（如感受到自己無法停止吃，或無法控制自己吃什麼或吃多少）

2.一再出現不當的補償行為以避免體重增加，例如：自我誘導的嘔吐；不當使用瀉

劑、利尿劑、灌腸、或其他藥物；禁食；或過度的運動等。

3.暴食及不當的補償行為，同時發生的頻率每週至少兩次共達三個以上。

4.自我評價被身材及體重所不當影響。(p.252)

二、飲食型態與暴食循環

暴食症患者通常會有飲食型態的困擾，例如：暴食通常有計畫，且所吃的食品都是平常會因為要減肥而被禁止的食物，且暴食行為會因為感覺焦慮、沮喪、生氣、空虛無聊或寂寞而發生 (Harper-Giuffre & Mackenzie, 1992/ 2003)。且暴食症患者會將所有情緒都認定為「飢餓」，而用吃來處理情緒 (Pipher, 1997)。每次暴食行為的結束常是由於生理的消耗、腹部的不適、極度的焦慮、社交的中斷、食物補給缺乏或是自我引導的催吐行為 (Fairburn, 1983)。在大吃大喝的循環後常會出現一段自我批判及沮喪的（對自己更加失望與厭惡）的時期，之後再進入節食或禁食的狀態，且常因此而造成過度的飢餓而引發另一次的暴食行為。Allen 等人 (1998) 整理出暴食症患者不斷重演的心理循環如圖 2-1 所示，顯示出一種接近上癮的飲食行為。

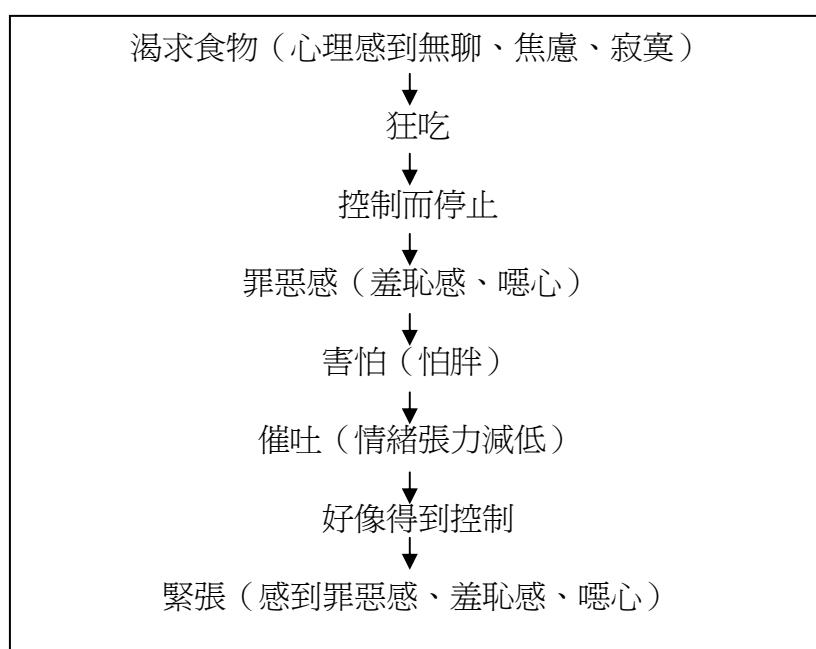


圖 2-1 暴食循環圖 (Allen、Scannell & Turner, 1998, 引自徐偉玲, 2003)

三、暴食的影響

暴食的主要影響有身體、心理及社會功能方面的損傷。在生理上的影響是由於經常嘔吐，除了造成牙齒、食道、腸胃的不適之外（Peggy, 1997/ 1999），更會造成電解質失調、脫水以及心臟方面的疾病，甚至死亡（Peterson, 2002/ 2003）。國內曾有學者提到暴食症的預估致死率約為 1.9%（謝佳容、蔡素玲、陳冠宇、熊秉荃，2003）。在心理上的影響主要在大量進食後，會有羞愧、罪惡的感覺，且因為過度關心自己的體型和體重，而暴時與催吐又十分費時，會阻礙其他的正常活動，常導致人際關係的孤立以及憂鬱現象（Peterson, 2002 /2003；Peggy, 1997/ 1999）。此外，暴食症者常會因食物引起親子或家庭衝突、低自尊、也較易合併衝動性行為(偷竊、自我傷害、不告離家、藥物濫用等)（謝佳容、蔡素玲、陳冠宇、熊秉荃，2003）。

四、暴食症的病因

大部分的學者對引發暴食症的原因並不完全清楚。最普遍的共識是由生物、心理、及社會文化等因素交互影響而形成（Harper-Giuffre & Mackenzie, 1992/ 2003；Hollis, 2002/2002；Natenshon, 1999/ 2003；Pettersen, 2002/ 2003）。研究者將之區分為生物因素、心理因素、社會文化因素、自我發展缺陷以及綜合性影響，分別說明如下：

1.生物因素

有些研究顯示有些人天生多巴胺受體（dopamine receptor）較少，可能導致酒精、藥物及食物的成癮，及因為先天氣質（temperament）影響情緒調節的能力，以及血清素、正腎上腺素等神經傳導物質失衡而導致憂鬱情緒等因素的干擾。

2.心理因素

心理因素則包含用食物來逃避內心的混亂和痛苦、認知扭曲（如抗拒改變、逃避問題、想改善但缺乏現實感）、不願意尋求社會支持等。此外，先天特質敏感又依賴的人也會用吃來紓解情緒。甚至有些暴食症的女性有早期受虐的經驗或性侵害的歷史等因素皆為引發暴食症的心理因素。

3.社會文化因素

社會文化中強調「瘦就是美」、高成就的社會壓力、對肥胖的偏見等因素皆會影響患者錯誤的身體形象認知與價值觀。也有研究提到暴食症患者比非暴食者患者家庭功能明顯較差，特別在家庭的凝聚力、溝通表達、情緒支持、家庭休閒活動上皆明顯較少，家庭衝突多。且這些在童年就失功能的家庭經驗會導致暴食症患者發展出負向的自我形象，加上內化家庭中具有敵意的互動方式，不僅以極端的自我敵意看待自己，成年後發展的人際互動品質也不佳（McKeon & Crago, 1990）。同時，暴食症的患者也較一般人無法感受到來自朋友或家人的支持，也有比較多負向的人際互動與衝突（Grissett & Norvell, 1992）。

國內學者認為飲食障礙患者在心理上有與母親無法分離的問題，這種心理上的不安全感會發展出飲食障礙的外在表徵，即藉著過度進食或抑制進食行為獲得更多的控制感，在個人行為上也會表現出逃避問題與困難的傾向，在人際溝通或情感表達上都有很大的問題。也有研究顯示暴食症患者的父親與子女的關係是疏離的（林維芬,1992; Sights & Richard,1984,引自徐偉玲，2004）

此外，家庭系統理論中強調過度涉入的家庭，疏離、無法解決衝突、關係不好、不重視兒童的需求、逃避面對衝突的家庭系統與互動。以及在家庭生活週期轉換的階段，家庭系統的互動若無法隨之調整，易產生身心症狀以及「症狀的循環」。例如青春期階段的親子關係會逐漸轉型，孩子會希望父母對待的方式能更平等，如果父母忽略調整教養態度，容易陷入典型的追逐一遠離（pursuer-distancer）的互動模式而動彈不得。若家庭又把焦點放在家庭成員的症狀行為上，會傾向把出問題的孩子視為問題，使她更覺不被了解而與家庭疏離。當父母努力想要排除症狀卻一再失敗，家庭成員會更覺無助挫折，更加疏離、冷漠。疏離加重症狀，症狀又強化了疏離，形成了所謂的「症狀的循環」（Micucci,1998/2004）（如圖 2-2）

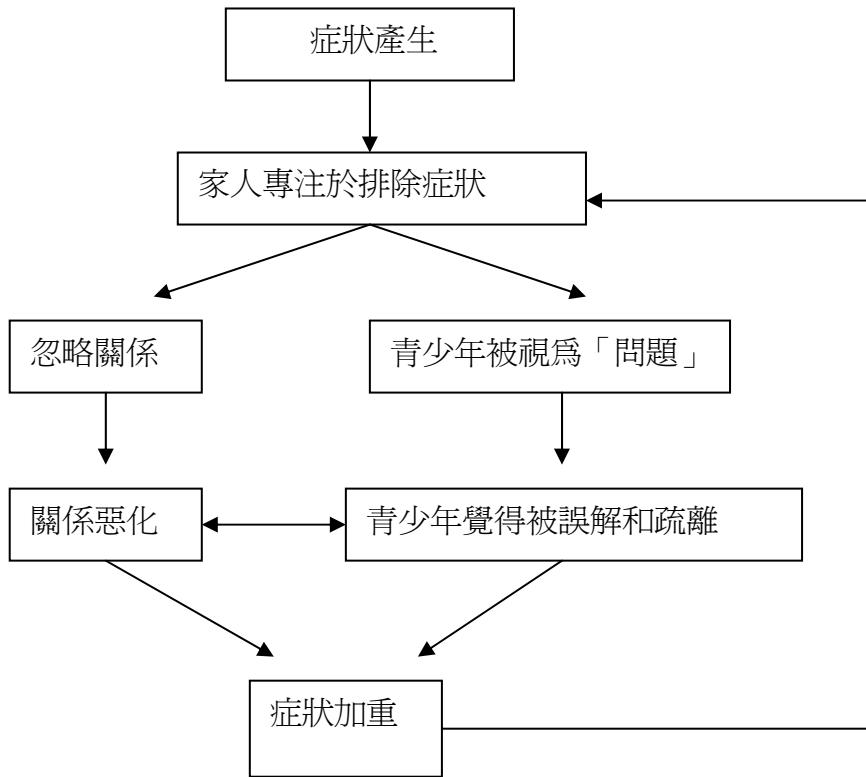


圖 2-2 症狀的循環（引自 Micucci,1998/2004）

4. 自我發展的缺陷

心理動力取向認為飲食障礙是個體分離—個體化（separation-individuation process）失敗的表徵，個體的母親以冷漠、拒絕的方式對待孩子，缺乏一致性、正面的滿足孩子的需求，特別在飲食方面。使得個體的自我及身體形象發展受到阻礙，無法區分是生理不舒服或是人際、情緒上的不安。同時孩子的成長不被鼓勵發展自主性，在人格上會顯得順從與安靜，在青春期面對日益增加的生理需求時（如飢餓），會感到極端的無助，因而表現出過度飲食或限制飲食。（林維芬，1993，引自徐偉玲，2004）

也有學者提到暴食症的病因與發病與人格發展上特定的（潛意識）衝突有關。症狀可視為解決衝突的一種嘗試，而症狀的持續仍以社會心理的因素扮演最主要的角色，例如藉由飲食問題而不去覺察傷痛或引起焦慮的感覺；或是以症狀象徵性的表達內在的感受（Herzog & Sandholz, 1997）。此外，Sours (1980) 認為

飲食異常者主要的缺陷在自我（ego）功能，所以治療需要修正患者的自我，以及與客體的分化（引自翁樹澍，2004）。

5.綜合性因素

陳冠宇（2006）整理文獻後綜合生物、心理、社會三層面以及好發因素、促發因素、維持因素等三項致病因素，提出了飲食疾患的危險因子如表 2-1：

表 2-1 飲食疾患的危險因子

	生物層面	心理層面	社會層面
好發因素	遺傳 血清素 病前肥胖 情緒控制	人格特質 強迫個性 低自尊 完美主義 過度順從	家庭氣氛 虐待史 瘦身文化
促發因素	節食	挫折經驗	瘦身文化 同儕競爭
維持因素	飽餓感失調	習慣 制約	瘦身文化 家庭氣氛

引自陳冠宇（2006）。飲食疾患的心理治療。台灣心理治療學會2006年專業研習會手冊（未出版）

也有學者綜合各項病因，發展飲食疾患的生物—心理—社會多向度模式，如圖2-3。

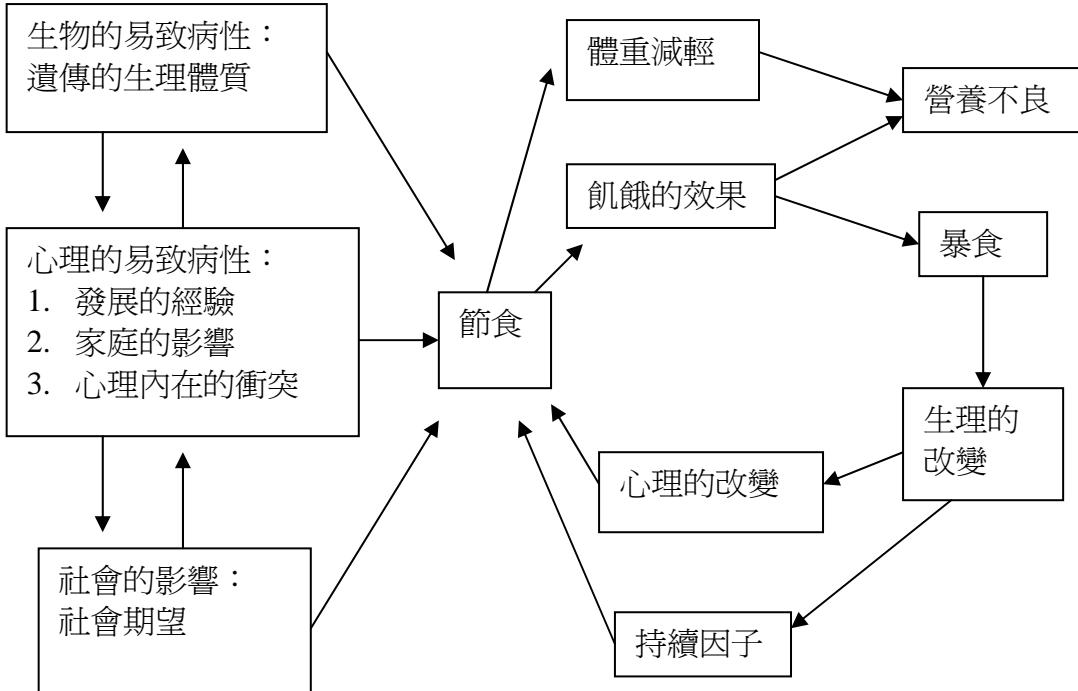


圖2-3 飲食疾患的多向度模式 (Halmi,1995 ,引自翁樹澍, 2004)

五、暴食症的預後與復發

有些追蹤研究顯示暴食症有發展為慢性化、反覆、循環發作的趨勢。例如 Keel & Mitchell (1997) 綜合了 88 篇有關暴食症結果的研究發現，暴食症的粗死亡率為 0.3% 或更高，5-10 年的追蹤結果發現，大約 50% 被診斷為暴食症的女性達到完全的復原狀況，另外 50% 仍然有暴食症的症狀(其中 20% 持續達到暴食症診斷的標準，30%部分緩解)，若暴食症狀超過 4 年，緩解的機率即有逐漸下降的狀況。且衝動控制差的人格特質者預後較差。

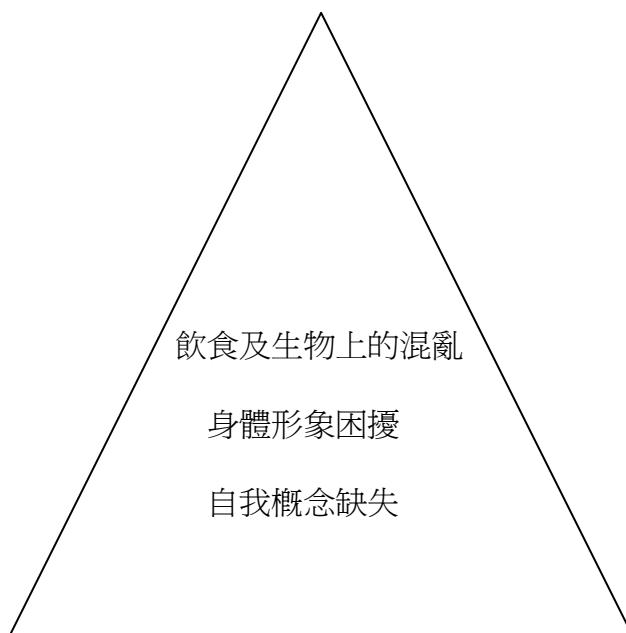
國內臺大醫院精神科追蹤 15 年來到該院精神科就診，被診斷為暴食症的 68 位病人的復原及預後狀況中發現，其中一人因為體重過輕及營養不良死亡，44 % 完全復原，56% 仍達暴食症狀的診斷標準 (44% 持續達到暴食症診斷的標準，15%仍持續有部分症狀) (Tseng M. C., Lee M. B., Lee Y. J. & Chen T.T., 2004)。其他的研究則顯示暴食症的復發與「個人內在的情緒狀況」與「人際關係壓力」有關 (Diane, Hamilton & Wasson, 2003)。

第二節 暴食症的治療及復原歷程

本節針對暴食症的治療、復原、改變動機、復原歷程、復原因素相關文獻分別提出說明。

一、暴食症的治療

暴食症的治療通常合併藥物與心理治療為主，近來的研究顯示，抗憂鬱的藥物可以降低暴食行為的頻率（Harper-Giuffre & Mackenzie, 1992/ 2003）。根據他們提出的飲食疾患的精神病理學模式，其中最上層飲食和生物上的混亂（dietary and biological chaos）是指暴食症的主述症狀及伴隨而來的生理與心理發展的結果；第二層身體形象困擾（body image disturbance）則與補償行為的發展來源有關；而最底層的自我概念缺失（deficiencies in self-concept）則是產生暴食行為的核心。如圖 2-4。



（引自 Harper-Giuffre & Mackenzie, 1992/2003）

陳冠宇等人（1999）也發現低自尊幾乎是所有飲食疾患個案的共同特徵。根據上述的病理學模式，不同的治療模式會從不同的角度切入治療。藥物治療與認知行為治療主要從上層切入，運用飲食日記詳細記錄飲食的時間、內容、是否成為暴食、是否有催吐行為、暴食出現前後的想法與感覺等，透過監控自己的飲食

行爲而找到改變的可能性，而心理動力的治療則著重於患者的自我概念、自我認同與人際關係的議題為主。

Herzog & Sandholz (1997) 發展出短期心理治療的方式，治療早期以認知行為取向處理症狀為主，運用飲食紀錄協助監控與評估飲食狀況。在症狀改善之後進入處理症狀維持的問題（例如家庭、人際、身體形象、性別認同等），結合心理動力理論將人際關係與衝突的問題帶入治療中。通常一至二年的持續治療可以長期的維持治療成效。治療的目標在 1. 改善對自我飲食行為的覺察。2. 使進食時間與飲食的內容正常化。3. 減少症狀行為（暴食、催吐、濫用瀉劑等）。4. 增加對情境和內在的覺察。5. 理解症狀的動力性的功能。6. 對重要的衝突加以標記並做初步處理。

國內由台北市立聯合醫院松德院區的飲食疾患治療團隊除了藥物治療外，則以認知行為治療與心理動力結合的個別心理治療與團體衛教為主，同時也發展家族治療與住院治療（陳冠宇、林亮吟、陳喬琪、胡維恆，1999）。

在治療效果研究方面，Keel & Mitchell (1997) 追蹤至少 5 年的研究中發現，有積極參與治療與復原結果有高度的相關。Fichter & Quadflieg (2004) 在一項 12 年的追蹤研究中發現，積極參與治療的暴食症患者長期來說有持續的進步與穩定。Fairburn 等人 (1995) 的研究則發現認知行為治療及人際歷程焦點的心理治療較短期的行為治療有比較好的預後效果。

上述研究皆顯示暴食症患者若耐心的參與治療，將可以穩定的改善症狀的發生。

二、暴食症的復原

Jarman & Walsh(1999) 整理許多有關飲食異常結果的實證性文獻中發現，不同的研究有不同的復原率，原因和許多的研究並沒有清楚定義復原 (recovery)，復原 (recovery) 的操作性定義非常多元和模糊，以及運用不同的評量工具有關，使得研究的效果受到限制。他們整理了文獻中有關復原定義的分類，包含：

1. 身體的復原定義：像是恢復合理的體重 (BMI)、月經恢復、中斷暴食及催

吐的行為。但嚴重飲食異常的病人，經常對食物、體重、飲食有扭曲的態度，這樣的定義使得研究的效果受到限制。

2.心理上的復原定義：有些研究注意到心理上的改變，像是減少變胖的恐懼、專注於食物、減少扭曲的身體形象等等，並將之列入復原定義中。

3.心理社會的復原定義：有些研究定義復原現象也重視社會環境的改變因素。例如增進社會性的接觸、社會、職業、教育上的適應等等。

4.需持續多久”沒有症狀”：不同的研究也有不同的時間觀點，有的定義八週、有的定義十二週、有的定義一年等等。而作者建議一個恰當的復原定義應包含「身體」、「心理」、「社會適應」面向上的改變以及「無症狀的持續時間」。

此外，由於實徵研究注重可計量的復原定義，粗略的分類系統使得研究結果無法提供臨床工作者有效的運用。近年來的研究也開始注重強調個案改變觀點的質性研究，目的是希望研究可以提供臨床工作者運用。但研究者的取向仍傾向在「個案有意義的改善狀態」為主，較多呈現的是研究者的觀點（由研究者定義疾病與復原），缺乏從個案的觀點來定義復原，以及缺乏個案與臨床工作者對復原的意義及治療目標的協商過程。因此，作者們建議質性研究中需要呈現更多個案如何意義化自己的改變及在治療過程中的改變歷程。

Natenshon(1999/ 2003)也認為由於缺乏對復原的定義清楚的界定，很難界定病人何謂復原，也很難真正理解每一個人獨特的復原經驗，沒有一種測驗可以明確的證實復原何時以及如何發生，大部分的復原都發生在病人結束治療後的日常生活中。而病人自己陳述的復原過程是非常主觀的，取決於病人對自己的覺察以及表達自我內在經驗的能力。他認為當病人想要變健康，達到正常的體重並在心理覺得自在，就是復原。

上述研究呈現暴食症的復原定義多元而分歧，而質性研究的觀點則更強調患者如何界定自己的復原以及如何詮釋自己的復原歷程。

三、改變的動機

由於食物提供了安撫焦慮與逃避壓力的功能，在缺乏有效的因應策略之前，改變通常是不容易的。且大部分暴食症患者會因為對飲食失去控制以及覺得羞恥的痛苦而進入治療，但通常已有多年暴食的歷史了（Fairburn & Harrison,2003）。

Hollis (2002/ 2002) 認為「承認生病、接受無力感是復原的開始」。且暴食症患者的復原過程也會經歷如同依莉莎白·庫伯勒－羅斯醫師（Elizabeth Kubler-Ross）認為臨終病人接受事實會經歷的五個階段：否認、生氣、討價還價、憂鬱、接受之後，才會開始轉變想法，並尋求幫助。

Wardetzki (2001/ 2005) 也提到，許多上癮的人在生命的某個時刻（通常是低潮、絕望的時刻），會突然覺悟到不能繼續下去了。「如果日子再如此過下去，只有毀了自己的人生，維持舊習不改的理由有很多，但改變的理由只有一個，就是再也無法忍受下去了！」只有當痛苦的壓力遠大於改變的恐懼時，轉變才有可能。此時，放棄「虛假的」外表與自我體驗，承認自己需要協助，正是真正與自我接觸的第一步。

由此可知，只有透過接受這個疾患，看到自己付出的代價與痛苦，願意開始探索此疾患對個人生命意義的影響，才有可能開始改變自己。

四、改變的因素

不同的研究提出各種的改變因素，例如：Rorty, Yager & Rossotto (1993) 訪談了 40 位復原的女性(至少一年未出現暴食行為)，發現她們決定改變的因素有「對暴食症狀感到厭煩，渴望過更好的生活」，及「治療師同理、支持的治療關係」是改變的必要條件。最困難改變的是「對食物及身體形象扭曲的態度」。

Peters & Fallon (1994) 的研究發現「復原是一個人類發展與認同形成的過程」，過程中有三個連續轉變的議題需要被關注，包含「否認現實（denial to reality）」、「疏離連結（alienation to connection）」及「被動的個人力量（passivity to personal power）」。復原的歷程需要「將飲食異常由解決生活問題的方法轉變成待解決的問題」（正視問題）、「不斷覺察及接受自己的情感狀態」、「喚起自己的需要與渴望」以及「從家庭中分化出來」。（引自 Sheila M. & Reindl, 2001）

Pettersen & Rosenvinge (2002)運用標準化量表及質性訪談蒐集資料，發現「對改變的期待」、「積極參與專業的治療」、「生活中重要他人的支持」是復原的重要因素。復原的過程包含提升「自我接納的能力」、「人際關係」、「問題解決能力」、「對身體形象的滿意度」。

徐偉玲（2004）的研究則提到「自我覺察」及「支持系統」為復原的關鍵。

五、復原的歷程

Vitousek & Watson(1998)指出，雖然暴食症的患者比厭食症的患者有較高的治療與復原動機，但過程中也會因為害怕失去理想體重及維持暴食行為的保護功能而矛盾掙扎，他們認為復原並不一定是每個患者初來談的目標，且進入療程不難，難在如何堅持下去。

Natenshon(1999/ 2003)則認為復原的過程是病人在情緒上（更有建設性的處理情緒及問題、用食物以外的方法來處理情緒等）及行為上（正常飲食、離開暴食－清除的循環、月經恢復等）的成長、停頓、突破瓶頸，並穿插著一再發生的退步，但隨著復原的進展，退步的情形會越來越不明顯。這個過程往往需要花費許多時間，且不是發生在瞬間，因為需要病人許多主動的改變、選擇及承諾，以及隨著時間的發展，患者與重要他人（治療團隊、家人）的互動改善等眾多的因素一起形成。

Prochaska, DiClemente & Norcross (1992) 針對有上癮行為的患者，提出了改變的五個階段，每個階段個案的行為反應特徵如下：

1.前深思熟慮階段 (precontemplation)：此階段沒有改變的意圖，也沒有了意識到自己的問題，但家人、鄰居、朋友、同事已經覺得有問題，進入治療是因為重要他人的要求或脅迫，一旦壓力消失很快就會恢復舊的行為。

2.深思熟慮階段 (contemplation)：意識到問題的存在，也慎重考慮要去克服，但還沒有承諾去付諸行動，患者會積極評估上癮行為以及要付出的代價。

3.準備階段 (preparation)：有意圖及嘗試改變的行動，正嘗試做改變的決定，

或是有嘗試改變的行動但尚未達到效果。

4.行動階段 (action)：有明顯承諾投入的時間與精力，也有顯而易見的改變行動與效果。

5.維持階段 (maintenance)：持續改變的階段，穩定的行爲改變及預防復發。

改變的歷程並非線性的階段發展，是以循環模式 (spiral model) 為主，在嘗試改變的行動過程中若行爲或症狀復發，復發者會因為失敗而感覺困窘，羞恥及罪惡感造成的情緒低落會抗拒去想有關行爲的改變，而退回到前深思熟慮階段。

而 Andersen (2002) 追蹤個案的復原階段，發現復原過程中像爬山，並非直線式上山，有時也會突然滑落，需要練習新的技能去因應困難的情況，而飲食異常像是障礙，阻礙患者看到山上的另一面人生風景。因此，參考 Prochaska, DiClemente & Norcross 發展的復原階段與復原過程，用復原的山做比喻，在治療團體中邀請患者用畫圖來表達克服飲食異常的狀況像是她們必須要征服的一座山，在山頂上她們可以獲得生命的新展望。並在圖畫中描繪出自己過去的位置，目前的位置，並沿著山標示出願意去改變的位置（預測未來），這個過程讓她們較有意願克服對改變的抗拒，也覺得復原是有可能的而增加的改變的動機。

由上述的文獻中可了解，改變是一條起伏不平的道路，但患者若能承認自己需要協助，勇敢的走入未知，冒險與人建立真實、有意義的關係，耐心的忍受過程中的起伏與挫折，改變與復原即在此過程中發生。

小結

由整理上述研究的經驗中，我認為理解暴食症患者的病因、治療、復原的相關文獻，有助於擴展對此疾病的知識系統。若能進一步理解暴食症患者的成長過程與突破困境的經驗，不但可提供許多寶貴的經驗給正走在復原之路上的患者們參考，亦提供心理治療工作者深入理解暴食症患者改變歷程的機會。

第三章 研究方法與步驟

本章第一節主要說明研究方法的選擇；第二節說明研究步驟；第三節說明資料處理與分析的過程；第四節說明研究的檢核。分別說明如下：

第一節 研究方法的選擇

Mcleod (2000/ 2006) 認為質性研究是當代社會知識建構中的一個關鍵性運動，主要目標在於理解世界的建構方式和過程，而不同的質性方法論，都只是處理這個任務的不同面向。

Crossley (2000/ 2004) 認為人類的經驗與行為都是有意義的，因此如果要了解自我與他人，就必須要找出構成我們心理與世界的意義體系 (meaning systems) 與意義的結構 (structures of meaning)。而想要理解人類意識層次中獨特的意義組織 (order of meaning) 之特質，就必須從理解語言開始。即透過語言、敘說與書寫的方式，使個人得以了解自己。個人也透過使用語言的過程，而不斷投入創造自我的歷程 (the process of creating themselves)。其中，「意義」(meaning) 與「詮釋」(interpretation) 就是最重要的核心焦點。

在諮詢中當事人敘說時，諮詢師關切的是與「問題」或「症狀」共存的當事人的經驗，而非「問題」或「症狀」本身。透過「專注」、「傾聽」而與當事人共處於此時此刻 (here and now) 的當下經驗中，讓當事人用她的脈絡中當下的視框，敘說現在與過往的故事與經驗。諮詢師創造一個有利於當事人敘說自己的時空，讓當事人穿梭於歷史時空中進行自我知識的建構。當事人也透過敘說建構的過程，呈現出對自身以及對所處世界的理解。而這些被記錄下來的資料是理解當事人重要的原始文本。

由於本研究的焦點在於要理解研究參與者的生命經驗，在尋找眾多的分析方法過程中，Denzin (1989/2000) 的《解釋性互動論》(interpretive interactionism) 提到「解釋」(interpretive) 的定義是對現象加以解釋或賦予意義的動作；「互動」(interaction) 則涉及語言的使用，互動的經驗改造了個人看待自己的方式，在互動中「一個人的獨特性將可表露無疑」。「解釋性互動論的目的在於直接呈現生活

體驗所構成的世界，引領讀者進入這個世界。過程中研究者努力捕捉研究參與者的聲音、情緒與行動。研究的焦點在於那些深刻的生命經驗，這些經驗徹底改變或塑造了個人的自我概念……。個人生命中難以抹滅的互動時刻，有可能徹底扭轉當事人的生命……」。再回頭去看看諮詢過程中的文本，隨著時間的演進與治療的進展，許多發生的重要事件確實影響研究參與者的自我概念，也扭轉了未來的生命，因此參考 Denzin (1989/2000) 的方法將蒐集的資料先深度描寫成相關的個人經驗故事，再加以詮釋分析。

在進行研究結果的理解與詮釋時，也運用詮釋學的觀點，不只分析文本內容，更重視說話者這個主體如何說話。詮釋的焦點不是她說了那些內容，而是「說者」這個主體，在某種情境與場合中說了「某些話」，是說者在某個情境中對著某人而說。Scheibe(1989)提到說的三個實踐空間，一、在某種處境說某事 (about something)；二、誰在說話 (by someone)；三、對誰說話 (for someone) (徐臨嘉，1993，引自黃素菲，2001)，研究參與者是在會談的當下敘說有關暴食及相關的生活經驗；是一個「從暴食者患者到想要為自己而活」的人在說話；她是對著一個「對她的經驗充滿好奇、關心，並陪伴她追尋自我」的人說話。因此研究的詮釋焦點不只在研究參與者說話的內容，更是經由她對著一個試圖要陪伴並了解她的人說話的現象本身來理解她與暴食奮鬥共處的經驗歷程。

第二節 研究步驟

整體研究過程由起始到結束的設計程序，參考 Mcleod (2006/2006) 所建議之質性研究的工作項目，將本研究之程序一一列出，並以圖 3-1 來呈現本研究由起始到結束的過程。

一、選擇主題並思考研究動機與目的：

研究者思考自身感興趣的研究主題，進入實務工作現象場所進行觀察、互動；進行前導性研究；閱讀國內外文獻等，使研究者更敏感於覺察現象的輪廓，也對主題獲得更深入的理解。

選擇主題並思考研究動機與目的

資料收集與整理

資料處理與分析

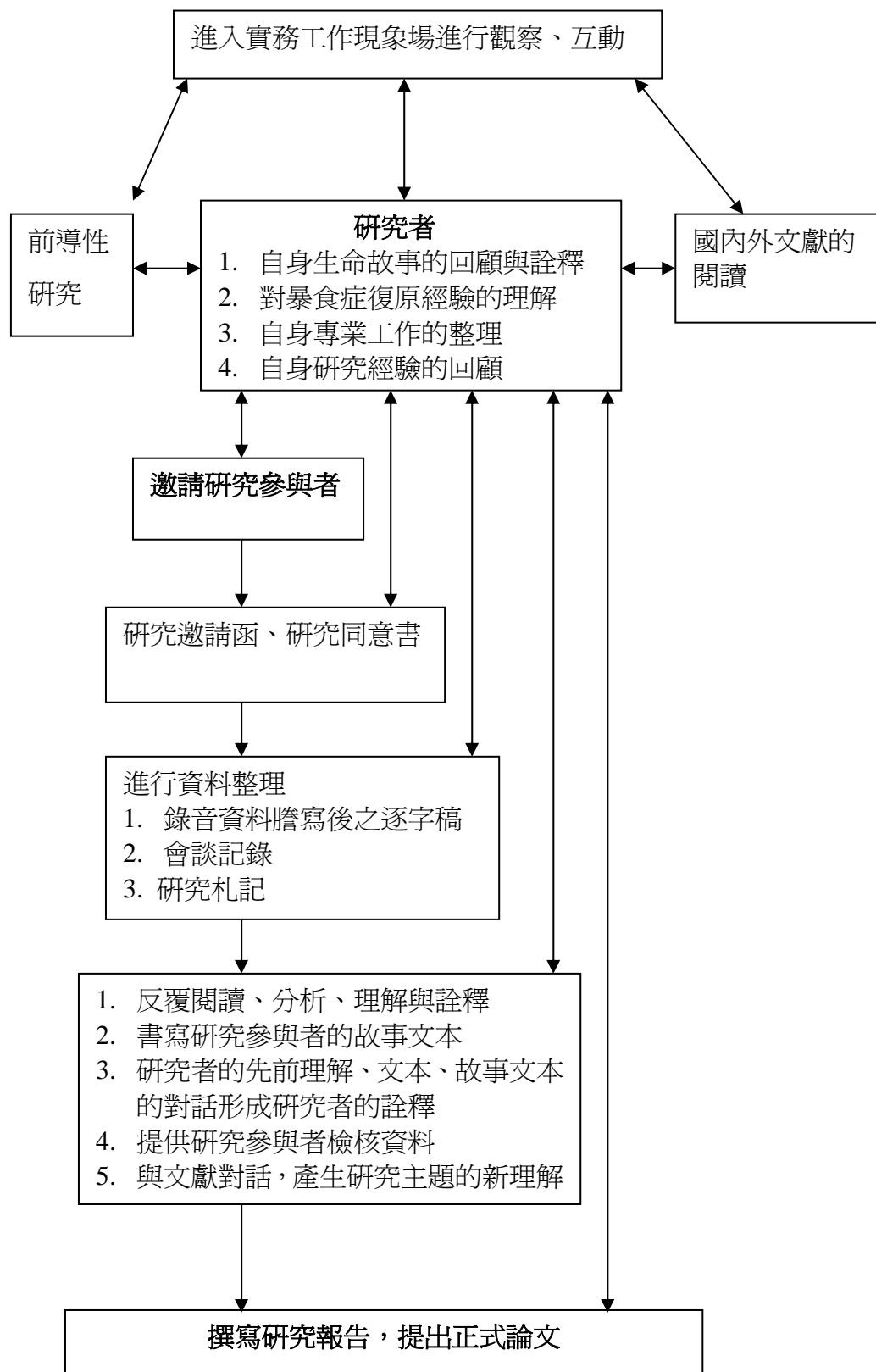


圖 3-1：研究流程圖

1.進入實務工作現象場進行觀察、互動。

研究者從 2005 年 3 月起，每週一次於台北市立聯合醫院松德院區暴食症特別門診見習、觀察學習約半年，之後開始擔任暴食症個案的諮商心理師，並由陳冠宇醫生擔任個別督導，且每週參與團體督導至今。這些經驗的累積，協助我看待暴食症患者的生病與復原經驗有更多廣度的視野。

2.進行前導性研究。

在蒐集相關文獻編擬出初步的訪談大綱之後，透過暴食症團隊主持人的介紹，於 2006 年 9 月 5 日及 2006 年 10 月 14 日邀請一位有 10 多年暴食經驗，在參與心理治療約半年後，成功的控制其暴食症狀，且個人以及治療師皆認為她已經慢慢的走向復原的參與者進行兩次、每次約 75 分鐘的訪談，訪談前已事先告知受訪者研究目的並簽署研究同意書。此過程除了試著評估研究主題與研究方法的可行性之外，並試著修正訪談大綱的結構，釐清研究問題，並且增加研究者與參與者互動之經驗與訪談技巧。

3.閱讀國內外文獻。

從碩士班一年級修習變態心理學開始，研究者即有系統的蒐集有關飲食異常的主題相關文獻與資料，並透過陳冠宇醫生推薦多本國內外的書籍與相關文獻進行閱讀，以對暴食症的症狀、治療、復原及歷程有更多的理解與學習。

二、研究者

陳向明（2002）提到「質性研究中不僅把人當成有意識的研究對象，且特別強調透過研究者本人與研究對象之間的互動而獲得對研究對象的理解」。因此，研究者本身即是研究工具的一環（Maxwell, 1996/2001），尤其是研究者的生命經驗和思想觀念是分不開的，個人的「前見」及「前設」構成了「我」的重要關鍵。從事質性研究時，研究者必須對自己的生命經驗、看問題的視角以及與研究對象之間的互動進行反省和審視，並思考「我」對研究的設計、實施及結果可能產生的影響，才有可能比較「客觀的」看待自己「主觀的」意向，使自己的「主觀性」獲得比較「客觀」、嚴謹的品質。以下將分別交代我的生命經驗、我的諮商專業

工作經驗、我對暴食症復原歷程的理解以及我的研究經驗，呈現研究者的觀點，做為理解與詮釋被研究者的經驗「互為主體性」的過程中「我」的視框。

1.研究者自身的生命故事與省思

我不斷的反思自己關注復原歷程的經驗，再重新閱讀了五年前進入研究所時整理的自傳，再次整理自己的成長經驗並給與重要的生命階段命名，也重新再看見自身的成長經驗中許多重要改變的發展過程，以及影響我何以如此的關注人的改變，並深信人的改變是有可能的重要關鍵。研究者的生命故事與省思如附錄一。

2. 研究者如何理解暴食症患者的生命經驗

從研究者自己的經驗出發，再度去看待暴食症患者的生命現象以及對暴食症復原經驗，研究者的先前理解（「前見」或「前設」）如下：

（1）逃避失落的痛苦導致發展假我的外在形象

我發現許多暴食症患者幼年有不同的失落經驗（被忽略、被過度期待、對父母關係不合的恐懼），也有相同的因應模式。例如：不接觸自己的感受（與內在疏離），努力追求外在的肯定（求完美），用食物來安撫自己的空虛。

（2）冒險覺察成長經驗將可接觸真實的自己

每當我看到暴食症個案忽略自己的感受、不喜歡自己的身體，不斷要求自己要更瘦、更美、更好時，我相信他們的生命經驗中一定有一些無力負荷又不被理解的痛苦經驗，而這些經驗若有人陪伴、有人理解、有人接納，鼓勵她們克服害怕，勇敢的說出來。當她們經驗到不會被評價、要求，或許將可發展出接納的眼光來看待自己。

（3）面對創傷與失落將有機會放下疏離，走向親密

當我對於暴食症患者的痛苦有了理解與接納的回應，個案突破求生存的人際互動模式而開始信任我之後，治療也開始有了進展，較能在互動過程中面對自己真實感受，並與我維持長期而穩定的諮商關係，慢慢的自我認同與自尊開始有了很大的改變，或許這段諮商關係也是一個學習親密的矯正性情感經驗吧！

(4) 接納與原諒將能擁有自由的愛、恨與真實的感受

暴食症的個案常因不能自由的生氣，而卡住許多罪惡感，我也一直堅信若他們願意勇敢的回頭看待自己的生命歷程、從中找到正向的支持力量，或許能自在的活在當下。

3. 對暴食症生病與復原經驗的理解

四年來與暴食症患者的會談經驗以及每周參與暴食症個案研討的經驗則幫助我在分析的過程中更能貼近個案的生命起伏，然而我對暴食症復原的觀點與態度的觀點則可能會影響在研究過程中對現象的解釋，因此有必要進行反思。下列為我對暴食症復原經驗的初步理解。

(1) 暴食症患者「症狀」的發生，深受成長過程中父母管教態度、個人個性特質、社會環境因素三者之間交互作用的影響。若成長過程中有「貴人」提供同理的回映、支持、陪伴、理解、接納，發展自我覺察、做決定的能力，改變是有可能發生的。

(2) 改變的過程如同爬山，有可能會來回循環，表面上或許「症狀」並未完全消失，但若個案決定要改變且在過程中能覺察自己的真實感受，欣賞與肯定自己內在的資源、接納自己並客觀的看待自己的優缺點，改變則可能在此經驗的過程中發生。

4. 研究者的專業經驗

在還沒有成為研究者之前，我的角色一直是一個諮商者，從大學社工系畢業進入「張老師」中心接受儲備訓練成為助人者至今有 17 年，前十年的專任「張老師」的工作生涯中，除了培養助人者必備的專業知能之外，也在心理衛生的預防推廣工作以及相關的輔導行政工作中接受磨練，培養更宏觀的思維。後七年，則隨著專業化證照時代來臨，在心態上轉變成一個專業的諮商工作者，參加心理師證照的考試、進入研究所就讀、到醫療機構實習、參加心理治療專業訓練(薩提爾家庭系統轉化專業訓練)等決定則是我認同自己專業角色的過程。特別是參與飲食治療團隊四年的經驗，從門診的觀察學習、參與飲食疾患的研討會、個別

心理治療以及每週一次的團體督導（超過 100 場次），讓我慢慢的整合自己的專業知識與實務經驗。加上與研究所期間修習「家族治療」、「情緒心理學」、「完形治療」、「客體關係治療」、「人際歷程治療」等課程的理論交會，讓我對暴食症患者的心理歷程、改變的過程有更豐富的理解。

5.研究者的研究經驗

我是一個新手的研究者，大學時代所受的研究方法訓練是強調客觀真實的實證主義觀點（positivism）的量化研究。在助人工作領域 10 年之後擔任師範大學教育心理與輔導研究所金樹人老師研究助理時，被強調「人即是科學家」（man-the-scientist）的「個人建構系統」的個人理論所影響而注意到建構論（constructivist research）的研究派典。該派典強調「人類係藉由她們在特殊的物理、心理、社會和文化脈絡中所建立的獨特概念或建構，來主動理解她們所經驗的情境。在此意義理解（meaning-making）的過程，人類依據層出不窮的嶄新經驗，不斷的嘗試並修正建構」（引自吳芝儀，2005）。在建構的觀點下，研究者的研究目標在試圖了解研究參與者所用以理解現象的內在心理建構，此目標與我在從事個別諮商工作時所認同的人本/存在（經驗）取向的心理治療中，將焦點關注於把個人視為獨立的個體，重視傾聽、理解案主的主觀自我與經驗世界的過程有很深的共鳴之處。研究助理的學習經驗讓我對質性研究產生了興趣，而在研究所就讀期間，修習「知識論與方法論」、「質性研究」等哲學思想及相關研究專題討論等的訓練，開啓了這篇研究的視野。

三、研究參與者

（一）研究參與者的條件

根據我的研究目的，我要了解的是女性的成長背景與暴食症發展與復原歷程、復原歷程的困境、復原經驗中的改變內涵等經驗，因此研究參與者須具備下列條件，將較能符合研究之需要。

1. 經過精神科醫師診斷，確認為暴食症之 20 歲以上之女性

2. 參與心理治療經醫生及其本人均確定其症狀有大幅改善者
3. 願意配合研究者的研究需要，如錄音逐字稿的被謄寫，勘誤、補充等

(二) 研究對象之邀請

研究者原本試著透過醫院與諮商心理師公會的醫師與心理師推薦合適的研究參與者。在等待回音的過程中，一位自實習期間即開始陪伴其成長長達三年的個案準備結案了，她不但從學校畢業，也在與暴食症狀起起伏伏的奮鬥中慢慢找到生活目標與重心，她帶領我進入暴食症患者的內心世界，也讓我參與她改變過程中的起伏、掙扎。當我帶著感動與她討論結案的過程中，她對自己一路與暴食奮戰至今所產生的改變歷程有許多感慨與好奇，我嘗試和她分享我的感謝及我的研究，她很願意重新回頭看看自己所經歷的過程，也願意分享發現的結果，提供給更多的暴食症患者及專業工作者作為日後心理治療工作中的參考。於是，在我進一步說明研究目標以及簽署研究參與同意書之後，即開始進行錄音帶的謄稿與資料分析的工作。

四、資料整理

(一) 逐字稿與會談記錄的整理

本研究所採用的研究資料是心理諮詢中當事人與諮詢師的會談逐字稿，也就是三年來研究者與研究參與者一起工作 59 次的會談中，其中 41 次有錄音的資料，經謄寫後的逐字稿，以及其中 18 次沒有錄音資料的書面記錄資料，做為文本分析與詮釋的素材。諮詢師為研究者本人，諮詢時間發生在 94 年 10 月 24 日至 97 年 6 月 27 日，歷時約三年（如表 3-1）。在研究者說明研究邀請函（如附錄二）之後，當事人承諾參與研究，成為研究參與者並簽署研究同意書（如附錄三）之後，開始委請工讀生進行錄音資料的謄稿工作。研究者所邀請之工讀生皆為相關科系所的學生，有豐富的謄寫逐字稿的經驗，謄稿前也重申保密原則並簽署了謄稿說明書（如附錄四）。在工讀生一一謄寫完 41 次的逐字稿之後，由研究者重聽錄音帶，確認資料的正確性之後，即進行資料的分析與詮釋的過程。

表 3-1：會談時間一覽表

次數	時間	備註	次數	時間	備註	次數	時間	備註	次數	時間	備註
1	94.10.24	<input type="checkbox"/>	2	94.10.31	<input type="checkbox"/>	3	94.11.7	<input type="checkbox"/>	未告知原因中斷		
4	95.2.23	<input type="checkbox"/>	5	95.3.9	<input type="checkbox"/>	6	95.3.23	<input type="checkbox"/>	7	95.3.30	
8	95.4.16		9	95.4.27		10	95.5.4		11	95.5.11	
12	95.5.18		13	95.6.1		14	95.6.8		15	95.6.16	
16	95.6.22		17	95.6.29		18	95.8.18		19	95.8.25	
20	95.9.8	<input type="checkbox"/>	21	95.9.28	<input type="checkbox"/>	22	95.10.5	<input type="checkbox"/>	23	95.10.19	<input type="checkbox"/>
24	95.10.26		25	95.11.2	<input type="checkbox"/>	26	95.11.9		27	95.11.16	
28	95.11.23	<input type="checkbox"/>	29	95.11.30		30	95.12.7		31	95.12.21	
32	95.12.28		33	96.1.4		34	96.1.11		35	96.1.18	
36	96.3.8		37	96.3.15		38	96.3.22		39	96.3.30	<input type="checkbox"/>
40	96.4.13	<input type="checkbox"/>	41	96.4.20	<input type="checkbox"/>	42	95.5.4		43	96.5.25	
44	96.6.8		45	96.6.15		46	96.6.22		47	96.6.29	
48	96.9.14		49	96.9.21	<input type="checkbox"/>	50	96.10.5	<input type="checkbox"/>	51	96.10.12	
52	96.10.26		53	96.11.9		54	96.11.23		55	96.11.30	
56	96.12.15		57	97.2.22		58	97.4.18		59	97.6.27	<input type="checkbox"/>

備註:表示當次資料為書面記錄，其餘為錄音檔轉譯逐字稿資料

(二) 研究札記：

Mcleod (2006/2006) 也提到許多洞察似乎都會在奇怪的時機不期然的出現，或者在走路、訪談、贊錄逐字稿出現，或是經由閱讀，甚至是看一部影片時稍縱即逝的念頭，皆有可能是隨後分析架構的要素，需要即時的記錄之。研究札記記錄我從研究主題思考開始以來與同儕師長的討論經驗、實際接案及受督導的經驗、閱讀文獻資料等的反省、疑問、覺察等記錄，分析與詮釋過程中的經驗、感

受、想法等等，做為回顧研究歷程中思考脈絡的提醒。

第三節 資料處理與分析

本節主要說明研究者詮釋文本的方法與對研究參與者經驗的理解與詮釋步驟、過程，分別說明如下：

一、研究者詮釋文本的方法

對一個新手研究者來說，第一次做論文要面對如此龐大繁瑣的資料，要選擇一個研究方法來理解這些材料的過程，已是一個非常艱鉅的挑戰。而我原本是諮詢者，在諮詢結束後要轉換為一個研究者的角色，重新再去理解過去三年來的互動經驗，要如何避免研究者與諮詢者的角色混淆，跳脫諮詢情境，以研究分析的角度，用研究者的眼光與視框來理解研究參與者的生命故事，更是一大挑戰。因此，即使我已經於97年6月結束諮詢，等到重新再閱讀謄寫完成的逐字稿時，已經過了五個月的時間，希望錯開分析時間，讓自己的心態可以轉換至研究者的理解角度。同時，分析的過程也嘗試以下的做法來降低對研究資料的主觀偏見。

1.邀請第三者共同進行資料分析，以增加資料的正確性。

我邀請一位資深的諮詢心理師，每周與她碰面一次，與我一同閱讀原始文本，並將每一個步驟所整理出來的資料重新閱讀，反覆的討論以提高資料的可靠性。同時，也邀請二位資深的心理師，在我完成初步理解形成她的故事的文本時，與我共同討論，增加理解與詮釋的多元層面。

2.重視研究參與者敘說的脈絡

在理解研究參與者敘說的經驗與意義時，重視原本敘說的脈絡，不做單獨語意的分割，並根據她的經驗世界為主。若在當次的諮詢中有談及其他事件經驗，與原先的主題無關，則另定主題。若諮詢中不同的時間出現相同的事件經驗，則予以連結合併。

3.放下理論的干擾，用開放的心態來理解

爲放下理論與諮商概念化的干擾，研究者於分析期間，暫不閱讀相關文獻與理論，專注在眾多繁複文本中。一次次的抱著開放式的心態、放空自己來閱讀、體會文本的意義。在一次次的歸類、統整之後，才得到家庭運作系統影響自我發展的詮釋架構，以及從覺察、分化到行動的改變歷程架構，並非預先以存在的理論架構與概念模式來分析。

4.不斷的自我提問，交互辯證

理解的過程不斷的在現象與現象之間、部份與整體之間交互來回，也不斷的自我提問、質疑自己的理解，例如：「這是她想說的經驗嗎？她沒有說出來的是什麼？」、「片段的互動經驗或事件放入整體的脈絡中呈現的意義爲何？」、「這樣的書寫方式可以讓讀者理解她嗎？」、「還有甚麼沒有被我說出來的？」，透過這樣的提問過程來增加自己對文本的深度理解。

二、對研究參與者經驗的理解與詮釋步驟

Denzin (1989/2000) 提到詮釋過程中從捕捉 (capturing) 現象、把現象括號起來 (bracketing)、建構 (construction)、脈絡化 (contextualization) 等四個分析步驟來進行資料的分析。分別說明如下：

(一) 捕捉現象

所謂捕捉現象，指在自然世界中找出要研究的現象。包含：

1. 取得體現該現象的個人歷史
2. 找出研究參與者個人生命中的危機和主顯節。
3. 蒊集研究參與者關於該現象的多重個人經驗與自我故事

(二) 把現象括號起來

指對現象加以解剖與分析，找出、定義與分析現象的要素與基本結構。包括五個重點：

1. 在個人經驗或自我故事中，找出關鍵的語句和直接談論現象的句子。

- 2.解釋這些關鍵語句的意義。
- 3.儘可能取得研究參與者本身對這些語句的解釋。
- 4.檢視這些意義如何揭露了現象本質或常見特性。
- 5.提出對現象的暫時定義。

(三) 建構階段

建構的工作包括：分類、排列以及重新將現象組合成一個整體。在這個階段中，研究者需努力蒐集可以定義現象的實際經驗，以便找出反覆出現的行為模式、經驗或意義。包括以下工作

- 1.列出被括號起來的現象要素
- 2.根據經驗或過程的發生順序，排列這些要素。
- 3.指出這些要素如何在發生的過程中互相影響和關聯。
- 4.扼要指出現象的結構與部分如何形成一個整體。

(四) 脈絡化階段

脈絡化的目標在於指出實際的經驗如何影響和塑造研究者所關注的現象，在研究參與者的經驗描寫與意義賦予中，現象的結構也被改變與塑造了。脈絡化記錄了現象如何發生的過程，且必須使用研究參與者用的辭彙、語言、情緒來表達現象。包括下列步驟。

- 1.取得並呈現相關的個人經驗和自我故事，詳盡勾勒故事所體現的現象本質。為了找出這些本質，必須先把現象括號起來分析，再加以建構。
- 2.呈現故事之間的對比，以闡明該現象過程的可能變化，包括階段與形式的變化。
- 3.指出實際的經驗如何改變或塑造了過程的基本性質。
- 4.比較和綜合這些故事的主旨，統合故事之間的差異，並重新提出對現象的綜合說明。

蔡敏玲（2004）也認為，在質性研究中，分析與詮釋其實是創塑意義的重要行動，分析是進行切割，詮釋是置入脈絡。要置入哪些脈絡，不見得是研究進行之前可以掌握的。預設的脈絡可能包含某些理論的論述或相關主題研究的發現；而萌生出的脈絡則須視研究者與互動的對象而定……。人總在多重的脈絡中創塑意義……脈絡沒有窮盡，有時雖可因現象之距離區分出直接與間接，或依時間區分遠近；然而同一時間點，同樣的意義範疇，也可能就有多面向的脈絡。研究者自身的歷練與閱讀，加上對現場的長程經歷與體會，兩造互動，將會告訴研究者哪些是進行詮釋的可能脈絡。

Riessman (1993/2003) 引用 Mishler 提到的「我們按照我們的發現，安排與重新安排訪談的文本，其實就是針對我們對於言說中發生的事情的理解，加以檢測、澄清與深化的過程」。仔細反覆的傾聽，加上有組織的轉錄，常常能夠得到領悟，這必然會形塑出我們選擇什麼方式來呈現敘說資料……而最終研究者選擇如何撰寫受訪者的敘說，是與後來逐漸演變的研究問題相關聯的，也跟研究者所持的理論與認識論的立場有關，而且這個立場多半是他個人的自傳 (p.134)。

三、對研究參與者經驗的理解與詮釋過程

研究者針對上述學者提到的資料分析步驟進行對研究參與者經驗的理解與詮釋，過程分述如下：

(一) 反覆閱讀原始逐字稿，以掌握整體感

研究者保持開放的態度，閱讀研究參與者全體文本，以及紀錄文件，體會整份文本的整體意義，並將每一份文本呈現的經驗主題與意義記錄下來。每次會談的主題一覽表，如附錄五。

(二) 汇整研究參與者的敘說，重新編碼

研究者將每次會談資料逐一閱讀、理解之後，用**加粗的斜體字**列出研究參與者使用的關鍵語句和直接談論現象的語句，並去除會談過程中諮詢者說的內容，以研究參與者所敘說的經驗內容為主。針對其敘說，不做任何修改或增刪，若說者無法傳達完整意義時，則保留諮詢者說的內容，並以（ ）做區別。研究者盡可

能使用研究參與者使用的語言解釋這些關鍵語句的意義，用『』框示出，並以※註明研究者對現象的暫時定義。若敘說內容分散於前後數個對話中，則盡量保留研究參與者完整的敘說，用連接詞將之串聯起來，再重新給與編碼。其中前兩碼為會談次數，後三碼為編號。若引用諮商紀錄，編碼則以 r 為代號。此階段研究者一邊整理，也將自己在閱讀時的心情，以及對研究參與者的初步理解記錄下來，做為下一階段建構與脈絡化過程的參考。（原始文本的初步整理部分資料如附錄六）

（三）按時間序群聚歸類，匯整主題

仔細閱讀重新編碼後之文本，按照會談時間的先後順序把相同的主題歸類，彙整成「核心主題」及相關「主題」。在資料閱讀與整理之後，初步形成二大核心主題：一是「與飲食及暴食相關」的敘說（暴食經驗及其影響），包括引發暴食之相關事件、暴食前之想法、感受、暴食後之想法感受、暴食的影響、與暴食對抗的經驗、飲食習慣、飲食與減肥的觀點；二是與研究參與者「生活世界中重要的人際關係」有關的敘說，包含與母親、父親、爺爺、奶奶、弟弟、朋友、自己等關係，並根據經驗或事件發生的時間順序來排列這些敘說內容（核心主題如附錄七）。過程中並撰寫「分析札記」記錄這些事件、經驗、內容如何在發生的過程中互相影響和關聯。

（四）在部分與整體之間來回，分析與理解研究參與者與重要人物的互動經驗

研究者再回頭仔細閱讀原始文本及歸類後的核心主題，在部份與整體之間不斷來回，初步發現研究參與者與重要的關係對象相關的敘說與暴食及生活經驗的混亂、規律有相互影響之處。且在研究參與者離家之後，暴食的敘說幾乎已隱身為背景，會談的重心圍繞著與生活中重要人際關係的衝突與調適為主。回顧本研究中欲探索的主題也聚焦在成長經驗與復原過程上，因此將焦點聚焦在深入理解研究參與者與家庭中重要的關係人物的敘說經驗，包含與媽媽、爸爸、爺爺、奶奶、弟弟的互動經驗，並仔細的閱讀敘說文本，紀錄出現的主題，按敘說發生的時間序整理成與媽媽、爸爸、爺爺奶奶的關係歷程（如附錄八、九、十）。

（五）按研究參與者成長經驗中重要事件發生的時間序整理歸類

此時，研究者對研究參與者敘說文本中所呈現的兩大核心主題內容皆有了初

步而深入的理解。之後，再根據研究參與者成長經驗中發生的重要事件及呈現的主題，以及相關的敘說內容，按時間序整理出她的成長經驗故事（如附錄十一）。

（六）參考研究問題，形成主題、撰寫描述文

將本研究中呈現的主題與研究的問題做關聯性的整理。並以事件/主題/主顯節為主軸，整理文本中有關的描述，將不同時間出現相同的主題與以連結合併，以及按照時間順序將成長過程中的重要事件相關的描述與以連結合併，形成研究參與者的整體故事脈絡的理解，並重寫她的故事（如附錄十二）。

（七）書寫正式文本

重新閱讀整體文本，發現這些事件/主題/主顯節的脈絡視框，盡量使用用研究參與者使用的詞彙、語氣，將同個事件/主題/主顯節的相同與不同敘說內容描寫成第一節她的成長故事。並與協同研究者討論研究參與者之主題故事，重新理解、比較、統合各主題故事與發展脈絡，以家庭系統運作與自我發展的概念嘗試詮釋研究參與者不斷變動的成長經驗，並發展改變歷程模式，寫成第二、三節的詮釋分析。

（八）與相關理論對話

此時，理論與文獻再度現身。研究者帶著對研究參與者生命經驗的理解與相關的理論、文獻對話，進一步建構出對研究主題的新理解，寫成第四節綜合討論。

（九）與研究參與者再度對話

完成受訪者生命經驗的理解後形成的故事文本，以及加入研究者視框的詮釋結果後，研究者與研究參與者聯繫、對話，核對是否貼近她的個人經驗以及對於研究者詮釋的感受。

我在寄出對她的故事的初步理解，在等待研究參與者的回應時，有些擔心她的反應，因為我不知道這一年來她的狀況如何？她過的好嗎？依然和暴食與家庭奮鬥嗎？重新再看一遍自己的生命過程她會有何感受？我也檢討自己邀請她回應是為了要檢核論文的「真實性」而邀請她重看，還是真正關心她這個人？畢竟

我可以理解我的角色已由諮商者轉換到研究者，我得站遠一些來看她的生命故事。但她可能不能理解，所以我再寫了一封信給她，讓她了解我對她的關心。我說：「妳看到的內容或許文字之間充滿了理性，但我想和妳分享我的心情。整理這些資料花了我大半年的時間，每一次看、從不同的角度看，對妳想突破的與勇氣就深深的感動一次。請記得我們在會談過程中所說的爬山的譬喻，只要妳有所感受、有所覺察、有一點點改變的行動，都值得為自己喝采的喔！資料寄給你之後，我最在意你的反應，你可以給我一些訊息嗎？不用像第一封信哪樣的制式化，想到就說即可！」（980518）

後來她很快就有了回應，她說：「真的很抱歉拖了幾天才回這封信給妳，一方面是工作有點忙，一方面是看完論文資料後，確實讓我一時不知道怎麼表達心裡的感受。看第一遍時，我不敢看的太仔細，只是大略的看。感覺有點不真實，很難想像，甚至有點難接受自己的成長故事用文字呈現竟然是這麼的冷靜理性。在那之後我逃避了幾天，今天才認真的看了第二遍，我想可以的話，我看完第三遍，然後再回應給妳（980520）」

我收到之後，也給她回應了，我說：「我了解你的感受，我也認為回顧自己的成長故事是需要勇氣的。我真的很欣賞你這麼積極，加油。我可以等你（980521）」。

隔天，她寄給我一封長長的信。她說：

看著敘述過去這幾年的文字
不知道為什麼矛盾的覺得陌生卻又熟悉
離我從＊大畢業進＊＊公司工作將近一年
這一年的生活被工作以及加班填滿
很少有機會去回顧過去跟家人糾結的歲月
跟爸媽幾乎已經變為久久見一次面的朋友關係
我知道他們對我還是有很大的影響
但是，因為距離拉開
加上我的經濟獨立，生活起居也與他們完全分開

所以某方面輕鬆很多
現在唯一的衝突和生氣
反而來自同住的奶奶
慢慢的我體會到
不管是跟奶奶或媽媽
保持一定的距離應該都是最好的
畢竟
我已經 26 歲了
不該再對她們抱著照顧我的期待
也不該因為她們不能用我想要的方式愛我
就對她們生氣
然後拿自己出氣
我也不用再對她們負責
拼命的做著她們想要的樣子

看完論文資料後我發現
為什麼我總是被賦予這麼多的期待跟責任
不管是來自他人或自己
以前爸爸希望我在家陪伴媽媽照顧弟弟
現在爸爸和叔叔們則常說感謝我與失去爺爺的奶奶同住
讓他們暫時不用替奶奶擔心
而我自己呢？
誰照顧我呢？
我又該感謝家中的誰呢？

我自認不是一個冷漠不懂感恩的孩子
但是 18 歲到現在 26 歲
這樣似乎只能緊抱著暴食的日子
實在很難讓我心存感謝

隨著我漸漸長大
家人所扮演的角色在我生命裡慢慢退至幕後
但是所留下的影響
可能是我要用一生的時間去面對
我還是很害怕
＊＊妳知道嗎
上個月我剛過完 26 歲的生日
朋友要點蠟燭切蛋糕時
我說我真的不知道要許什麼願
其實我藏在心裡說不出口的唯一願望是：
「能夠一直被真心的緊緊擁抱」

我想如果害怕孤單寂寞有程度的分別
我一定是非常嚴重的那一種

現在的我還是抓著暴食沒有放手
但是我找到了真心喜歡的運動
固定會去跳拳擊有氧
偶爾去做做瑜珈、游游泳
我知道我不能放棄運動
因為我發現
只有在運動完的那一刻
我才能有那種
覺得自己好棒好漂亮的感覺
或許運動已經沒辦法讓我越來越瘦
只能讓我保持現有的體態
但是運動卻給我自信
那是我最缺乏的東西

和暴食糾纏好好壞壞的日子
還是讓我很難受
但因為總會不時有一些開心的時光出現
所以我想未來更多的好日子
總是值得我繼續奮鬥下去的
不知道為什麼會這麼這麼難
但或許就如你們鼓勵我的
困難不代表不可能
雖然我從書上知道
暴食復原的機率在暴食的早期比較高
暴食已經將近 9 年的我
不免也為此感到沮喪
暴食似乎已經變成一種難以戒除的壞習慣
但是因為有著想被真心擁抱的心願
我還是做著放下暴食
輕盈的去尋找那雙手臂的夢
或許那雙我一直夢想能給予緊緊擁抱的手臂
就是我自己的手臂
那我也要努力成為能緊緊擁抱自己的人（980522）

我最後謝謝她給我的回應，也關心她的需要。如果她回顧了生命故事之後，願意當面和我談一談她目前的生活現況與衝擊，我願意再陪她談一談。畢竟，這一篇論文已經結束了，而她的生命故事，仍繼續開展著。我依舊關心她，而且我關心她，甚於她的「症狀」是否存在，甚於我的論文是否「正確」或「真實」。所以，我得脫離所謂的「客觀」、「中立」、「理性」的研究者角色，回到我原來和她所建立的親近關係，重新再討論、定位我們的互動關係。

她的回應除了讓我感動之外，也讓我再一次的看到家庭的互動經驗如何影響了她的「症狀」與「症狀」的維持。而她再次閱讀自己的復原歷程經驗又帶著更

多的覺察去理解自己，又喚起她想成為「能緊緊擁抱自己的人」的渴望。我深信，她的改變行動將會再次發生。

第四節 研究檢核

詮釋的結果是否令人信服，Denzin (1989/2000) 提到詮釋資料的幾個重要判準如下 (p.102-105)：

1.闡明 (illumination)：一個好的詮釋必須能闡明或重視研究參與者的經驗過程。本研究取材自研究參與者的諮詢過程的經驗，並將經驗用錄音紀錄下來，符合研究參與者的經驗過程。

2.深度脈落化 (thinkly contextualized materials)：詮釋必須取材自經過深描的經驗，從研究參與者的角度出發，記錄受訪者的思想、意義、情緒、動作。研究者在轉錄資料時即注意記錄下受訪者的情緒語言、反應等素材。

3.歷史與關係的 (historical and relational)：詮釋的素材依時序展開，並記錄受訪者之社會關係，研究者應就互動片段的順序來呈現解釋的素材，並將這些素材放入研究參與者的生命歷史中考察。

4.過程與互動 (process and interaction)：一個好的詮釋應考慮過程與互動經驗。

5.資訊吸納 (engulfing)：一個好的詮釋應吸納所有的相關知識，詮釋者必須對現象有充分的認識，透過資訊吸納，擴展了詮釋的架構，詮釋與理解永遠是未完成與不完整的。

6.先前理解 (prior understanding)：資訊吸納過程也包括吸收對資訊片段的先前理解。包含背景資訊、文獻概念、假設與命題、及研究參與者的資料與初步理解。研究者的先前理解必然影響他如何看待此故事、如何傾聽故事、如何書寫及如何詮釋。

7.連貫與理解（coherence and understanding）：一個好的詮釋所達成的理解應是一個前後連貫的意義整體。一個連貫的解釋涵括了所有相關資訊與先前理解。其素材是歷史的、關係的、過程的與互動的，亦必須基於深度描寫的素材。透過有意義的方式，讀者被引領到詮釋之中，然後，讀者可以自行決定是否同意研究者的詮釋。

8.未完成的（unfinished）：所有的詮釋都是未完成的、暫時而不完整的。研究者只要重新看待就可以找到新的研究起點。

針對上述的說明，研究者在分析資料的過程中，一一謹記在心，並立求詳實交代自己的分析過程。

此外，陳向明（2002）也提到：質性研究使用的「效度」指的是一種「關係」，是研究結果和研究的其它部分（包括研究者、研究問題、目地、對象、方法和情境）之間的一種「一致性」。當我們說某一研究結果是「真實可靠」時，是指對這個結果的「表述」是否「真實」的反映了在特定條件下，研究者為了達到某一特定目的，而使用與研究問題符合的研究方法來進行研究。（引自陳向明，2002）

Maxwell（1996/2001）則提醒研究者要將質性研究的效度納入研究的檢核中，研究者也盡量做到，以避免研究過程與結果可能的犯錯，包括：

1. 描述型效度：

描述型效度指的是針對研究者所見所聞的描寫，是否有將過程錄音或錄影，並將錄音或錄影轉換為文字。本研究中 59 次的諮詢過程，有 41 次有錄音，並將錄音資料轉換為逐字稿。沒有錄音的部分，研究者也將當時的書面紀錄作為理解研究參與者的原始文本，用研究參與者使用的語言來賦予對情境或事件的敘述，以避免描述現象時的偏差。

2. 詮釋型（解釋型）效度：

指的是研究者了解、理解和表達研究參與者對事務所賦與意義的「確切」程度。Maxwell 建議研究者需要嚴謹的、系統化的了解研究參與者對各種事件的想

法，並盡可能使用研究參與者自己的語言做為分析原始材料的素材。本研究在詮釋的過程中，先來來回的在原始文本中，依時間脈絡理解研究參與者的成長經驗、與家人的互動、重要事件經驗，過程中盡量使用研究參與者描述經驗或概念的語言。並在形成詮釋的過程中，引用研究參與者的文本來說明研究參與者經驗中所呈現的現象。

3. 理論型效度：

指的是所依據的理論是否真實反映了所研究的現象，以及從研究中所建立起來的理論是否真實的反映了所研究的現象，本研究形成之前，研究者大量閱讀相關文獻，在分析資料時，則將文獻先置於一旁，帶著開放、好奇的心理理解與詮釋文本中所呈現的現象，並在形成對現象的理解之後，與文獻再度對話、比較，盡可能呈現各種可能性的論點。

4. 評價型效度：

指研究者在設計研究過程中是否交代了自己腦中對現象的「前見」，包含自己的生活經驗與價值觀念等等。研究者在研究計畫中有交代自己可能的偏見，並在分析資料的過程中，與協同分析者共同討論，並將研究結果與研究參與者進行對話，以降低個人的偏見對研究結果的影響。

第四章 結果與詮釋

本章中研究者試圖針對本研究提出的三個問題提出回答，分別是：

1. 了解暴食症女性患者復原過程中的成長背景脈絡。
2. 在成長背景的脈絡下，了解其家庭系統運作特徵以及發展自我的困境。
3. 了解暴食症女性患者復原過程中的改變經驗與改變歷程。

第一節「小玉的成長故事」說明研究者對研究參與者的敘說內容的細部分析與初步理解，將其連結成有意義的故事脈絡，包含她的成長歷史、她與家庭互動的經驗、復原過程中重要生命經驗等三個部分。

研究者反覆閱讀故事文本，在第二、三節進行對研究參與者成長過程經驗及意義的深度理解與分析，形成對研究主題的發現。其中，第二節在研究參與者的成長背景脈絡的經驗中，理解、詮釋研究參與者家庭運作特徵以及發展自我的困境。

第三節則從研究參與者改變的經驗內涵中，理解、詮釋改變的歷程。

第四節則為與理論對話之後的綜合討論。

第一節 小玉的成長故事

剛認識小玉時，她 22 歲，剛轉系成功，重念大二，暴食四年，看過四家醫院，沒有諮商的經驗。我們在將近兩年半總共見面 59 次，除了寒暑假她出國遊學、工讀沒有持續，以及最後半年她越來越穩定，兩周到兩個月見一次面外，幾乎每周見面一次，每次她都很努力的處理她的暴食與糾結的家庭關係，試圖在混亂中理出頭緒、安頓自己。我們可以從她的成長簡史、與家人的關係，生病與復原過程中重要事件與經驗來認識她與暴食奮戰的故事。

一、小玉的成長簡史

小玉的成長簡史描述了她童年的孤單歲月、青春期的暴食與失戀、大學階段的混亂與衝突以及離家嘗試獨立等四個重要的過程，分述如下：

孤單歲月：分開吃飯的家庭

小玉是家裡的長女，家中有爺爺、奶奶、爸爸、媽媽與小六歲的弟弟。爸爸長年不在家，媽媽要上班，把她託給爺爺、奶奶帶。小學四年級媽媽不顧大家反對，把她接回山上的漂亮別墅。房子很大，但媽媽忙著自己的事業，經常不在家，生活起居全由菲傭照顧。只有爸爸在家時會大家一起吃晚餐，大部分的狀況都是菲傭弄好，媽媽、弟弟和小玉各自在房間裡吃。

用暴食處理失戀和升學的壓力

國中時爸爸對功課的要求很高，放假也不准她出去玩。高中時首度離家一個人住在學校附近，受不了男友對她身材的評價，開始努力節食，希望自己看起來更瘦。但越想節食吃的越多，高二時一次和朋友大吃一頓之後，在廁所一用力就吐出來的經驗，開始了暴食與催吐的循環。高三有一陣子失戀、不想上學，暴食嚴重，開始就醫。

大學考上離家遠的私校，她無心唸書又休學重考，這段時間媽媽每天接送她補習，生活穩定、沒有暴食。但她考上冷門科系，缺乏興趣、無心課業，幾乎快被退學，只好瞞著爸媽辦休學，天天和不同的同學、朋友出去玩，暴食又復發。因為怕爸媽知道，努力的參加轉系考，終於考上符合爸媽期待的科系，才鬆了一口氣，因為有降轉的理由來掩飾休學的危機，但不斷的轉換也讓她付出孤單與混亂的代價。

暴食、暴玩、暴花錢，引爆不間斷的親子衝突

轉系後，上學很孤單，常常和幾個以前的好朋友到處吃喝玩樂，花錢花得很兇，晚上回家再暴食。雖住在家裡，零用錢還是不夠用，即使爸媽叫她記帳，也沒有辦法掌握到底花了多少錢。由於她不想要媽媽對她緊迫盯人，沒有讓媽媽知道她生活和暴食的狀況，她必須找理由來和爸媽要錢，導致爸媽老是覺得她愛說謊、欺騙、還會偷竊，引發的衝突甚至讓她常常被趕出家門，但常常住不到幾天，

就覺得自己很可憐、孤單，沒有家庭的溫暖，又要求父母讓她回家住，直到一次和媽媽激烈衝突之後，搬回爺爺奶奶家，讓奶奶照顧。

從被逐出家門到辛苦脫困

長達兩年的時間，小玉不斷在與爺爺、奶奶、爸爸、媽媽、弟弟的關係中糾結，在被照顧與過自己的生活之間掙扎，直到弟弟離家，她搬到宿舍，把握最後一年的大學生活，在團體中學習獨立，嚐試擺脫家庭的牽絆。在與家庭的離離、合合中，尋找自己和家人相處最舒服的位置。也在照顧自己的過程中，獲得許多成功的經驗，最後帶著信心離開學校，面對人生另一階段的挑戰。

二、成長過程中與家庭互動的經驗

小玉成長過程中與家庭互動的經驗，以下分別描述她和爺爺、奶奶、爸爸、媽媽、弟弟的關係，藉由她和家庭主要成員的互動狀況來了解她的成長經驗。分述如下：

(一) 和爺爺的關係

1. 爺爺嚴格、挑剔又固執

爺爺很嚴格、挑剔又固執，常會羞辱媽媽，要媽媽還錢。當媽媽買了山上的房子接她回去時，爺爺很生氣，認為住那麼遠，影響孩子唸書、學習。後來爺爺漸漸失智，記性不好，又很固執，常和奶奶爭吵。

2. 會主動關心她的溫飽

她雖然生氣爺爺害奶奶很辛苦，爺爺卻對她很關心，每次見到她都會說廚房裡有什麼好吃的，她沒有回去或是天冷、下雨，都會叫奶奶打電話關心。

(二) 和奶奶的關係

1. 奶奶樂觀、堅強、吃苦耐勞，提供穩定的依附品質，給她家的安全感。

奶奶重視生活規律，三餐定時，關心她吃飽、穿暖，關心她是否回家吃飯，還會特別準備她愛吃的東西，每天也會不厭其煩的叫她起床，督促她去上學，把

她拉入正常的軌道中，更關心她的身體健康，生病了會帶她去看醫生。她會很依賴的想要留在奶奶身邊，因為和奶奶一起生活很自在、又被關心，和奶奶在一起會有很安心、有家的感覺。但有時也會忍不住抱怨在奶奶家沒有自己的空間、蚊子又多、睡地板很辛苦。加上在學校沒朋友很孤單，情緒很暴躁，常常對奶奶發脾氣，但奶奶卻非常包容她，也會試著開導她。

奶奶樂觀、堅強、吃苦耐勞，又很包容、尊重，不會對她有過高的期待，即使她不去上課也不必說謊或欺騙。和奶奶相處她覺得自己是個正常人，不會在身材或生活上對自己有過高的標準，覺得自己比較有活力、做事情也比較積極。

2. 在奶奶家與自己家都不完美的生活現實，讓她陷入親近與遠離的依附兩難。

住奶奶家看到爺爺奶奶相處的方式，小玉會很心疼奶奶，因為爺爺一直管東管西，口氣也不好，奶奶卻一直對爺爺忍讓，只會和她抱怨爺爺很煩卻放不下照顧的責任，她會心煩，生氣爺爺找麻煩，也會氣爸媽不孝順、氣奶奶自我犧牲、勸也沒用，想找地方躲起來。

每當她受不了物質的匱乏和過多的叨唸的時候，會很矛盾掙扎，懷念家裡舒適的空間，這時她就會覺得在爺爺奶奶家和自己家真是兩個極端：一邊是兩老沒事在家一直唸，空間雖小，但她們的照顧、包容卻讓她有很大的歸屬感，放學回家會歸心似箭；一邊是爸媽忙到沒有時間管，做不好時只會被罵。家裡空間很大，卻沒有互動的對象，心情不好也沒有出口。而且以前早上起床時媽媽在睡覺、沒有上班卻有傭人伺候，也沒有看到爸媽實際做些什麼，覺得那是一個夢幻的生活。住奶奶家看到的是現實又規律的環境，就知道不能逃避上學，該面對的就要面對，比較踏實。即使後來爸爸不斷要她回家，和媽媽關係修復，她仍持續的住在奶奶家，直到搬去宿舍，嘗試獨立。

（三）和爸爸的關係

1. 爸爸嚴格又自我要求高，對她的期待也高，更賦予她家庭照顧者的角色。

小玉跟爸爸一直都是保持禮貌、客氣的關係，平時一起吃飯時，偶爾會聊一聊功課、生活，爸爸對她其他的私事不會很重視。爸爸是很理性的人，常會叮嚀

她要爲自己努力、在課業上要精進、不要太重視朋友、不要浪費時間在無意義的事情上。甚至在小玉和同學要出國玩，卻用參加研討會的名義和爸爸要錢時，爸爸會說：「只要能夠幫助愛女，在學問上面有進步的任何事情，就算行乞也要讓我去做」（30027）。

爸爸長年不在家，卻一直賦予她很重的角色，希望她陪伴媽媽、照顧弟弟、關心爺爺奶奶，還要把自己的事情做好。大約小學二年級，爸爸就曾寫過一封信給她，要她多體諒媽媽，因爲媽媽小時候父母就過世了，他又不在身邊，媽媽很可憐，要她聽媽媽的話。

2.當她做不到爸爸的要求時，會感到焦慮、自責、內疚，害怕爸爸失望的眼神。

爸爸的管教方式很矛盾，有時候給小玉很大的空間，看起來很尊重，甚至在物質上全力支援她，不管過程但又對結果很重視、很嚴厲。每當她事情做不好，達不到爸爸的期望會很害怕爸爸生氣，因爲他一生氣就會有就完蛋了那種感覺。

爸爸不知道她很自責，委屈，有時爸爸責怪她偷錢或讓媽媽生氣的事，她會壓抑不住情緒掉眼淚，爸爸就會覺得她很莫名其妙，她也解釋不清楚，爸爸就會認爲她不知感恩、不會控制自己的行爲，不應該讓她過那麼好的生活、太溺愛她也害了她。

她很少和爸爸相處，非常在乎他的看法，不想看到他失望的眼神，每次爸爸用失望的語氣責備她不用功、浪費生命、虛度光陰，對家很冷漠的時候，她都會很自責，覺得對不起爸爸，但自責又無法變成正向的動力，只會貶低自己，久而久之，就更不認同自己。

3.和爸爸互動機會少，又生氣爸爸過於容忍媽媽，深陷親子三角關係的糾結中。

從小玉有印象以來，爸爸不常在家，賺很多錢全交給媽媽打理，常常家裡發生什麼事，她不敢直接跟爸爸講，因爲一講話他們兩個就要吵架，她擔心爸媽的感情會決裂。而且爸爸工作有危險性，不希望他爲這些事情煩惱。所以她和爸爸很少有直接的互動，有事溝通大部分用簡訊。

爸爸偶而回來，有時她會向爸爸抱怨媽媽，爸爸會勸她說媽媽其實很愛她，要她了解、體諒媽媽。她有一次忍不住和爸爸抱怨一直沒有安定的家，爸爸就覺得她很莫名其妙，認為她很不知足、不懂事、自私。

小玉總認為爸爸過於容忍媽媽，讓她隨心所欲作她愛作的事。且很不平衡爸爸寧願花一兩百萬買車給媽媽每天在那邊虛榮，盲目的支持媽媽不切實際的創業夢想，也不花一兩百萬讓她去唸書。她認為爸爸給媽媽這麼多是希望彌補他沒有辦法在媽媽身邊陪她一起照顧這個家，給媽媽這麼好的物質是希望媽媽可以好好照顧她和弟弟，可是爸媽長年沒有住在一起，完全看不到媽媽是怎麼和她一起生活的。

（四）和媽媽的關係

1. 媽媽重外表、自我中心又情緒化，常用物質滿足、控制她，管教標準不一。

媽媽把她託給爺爺奶奶時，她很少見到媽媽，每天只有在巷口簽了聯絡簿就走了，沒有說到甚麼話。被媽媽帶回家以後，和媽媽還是很疏離，媽媽覺得生活上已經有請菲傭照顧她了，要她不要去吵她，每天只是打扮的漂漂亮亮的出門忙自己的事，即使她向媽媽要求生活上的照顧，媽媽都覺得她想找麻煩，連上學等不到公車，都要她自己想辦法解決或是承受遲到的結果。即使她和媽媽抱怨，媽媽也會認為她有什麼好生氣的，該給的都有給，要出國就花大錢、買電腦、翻譯機、手機…需要的都不缺。

媽媽買東西只重視外表漂亮，不注意是否實用，每天回來就是進到她房間敷臉。要出門就穿得漂漂亮亮，開著漂亮的車出門，做她自己喜歡做的事，花大錢投資公司卻又相信別人都很善良，道德高尚，會對公司很忠心，年紀那麼大了，卻比小女孩還天真，完全不知道競爭社會的現實。

媽媽身材維持很好，看起來很年輕、漂亮，和媽媽感情好的時候媽媽會和小玉的朋友一起看電影、吃飯。小玉聽話的時候，也會主動買衣服、保養品給她，只要避開媽媽不喜歡聽的話題，可以聊很多自己的事情和想法。但吵架的時候，就完全不能相處，媽媽會很歇斯底里的說她命太好，氣不過甚至會叫她去死

好了，或是威脅要告訴爸爸，要爸爸來責備她。

媽媽在給零用錢上面也很不講理、不可預測，每次都要一直講才會匯錢給她，而且吃軟不吃硬，關係好一點，或心情好就會給，甚至可以多給，但生氣的時候就不給，或是念幾句再給個半個月。衝突的時後甚至會收回該給她的零用錢、油票或是讀書、生活所需的東西，此時她就必須說謊或低頭妥協才能得到。

媽媽喜歡算命，裝修房子或一些難以決定的事會用神明的話來當理由要她接受。例如媽媽會以算命的說她不適合出國唸書，或是說她研究所一定會考上…的事來要她聽話。爸爸發生意外時媽媽只會去算命，不理會爸爸的焦慮，爸爸很不高興還要她上網查資料來說服媽媽不要迷信。

2. 媽媽對外表、身材的標準，造成她對自己身體形象扭曲。

媽媽期望她身材好，可以幫她打扮成明星，變成千金大小姐，但媽媽一直無法在她的外型上妥協，總是嫌她胖，說她沒資格穿漂亮衣服，認為她甘心墮落讓自己吃那麼胖。也會用否定的話一直貶抑她，一直要她瘦下來，才買漂亮的衣服給她。雖然她和媽媽很多次抗議說她需要鼓勵，不喜歡聽喪氣話，但媽媽總認為用「激將法」才會有用。媽媽很少說溫馨的話，對媽媽期待又否定她的做法覺得很生氣、無奈。

以前她相信媽媽不會害她、也很有美感，眼光好，久而久之媽媽對她外表的看法就變成鐵律，認為媽媽一定知道甚麼是適合她的。高中時有一次跑去把頭髮燙直，媽媽說她臉大、適合短髮，讓她至今都不敢去燙髮。

3. 覺得「胖就不是媽媽的好女兒」，無法和媽媽有親近的互動。

小玉覺得媽媽不愛她，因為「胖她就不是媽媽的好女兒」，且因為胖也失去和媽媽一起逛街有共同話題的樂趣。後來小玉就漸漸不喜歡和媽媽去逛街、自己跑去找朋友了。媽媽因此覺得只有她胖的時候和她感情比較好，小玉則認為那是因為胖的時候自己沒有自信，只能待在家裡，一瘦下來當然就沒有時間和媽媽出去了。小玉認為媽媽其實也很獨立，會自己找樂趣，她和媽媽的聯繫總是很薄弱，一段時間沒有見面，就沒辦法再開心的一起去玩。她認為或許兩個人都有自己的

秘密吧！總是沒有辦法深入的談心。暴食讓小玉覺得沒有資格再當媽媽的女兒，她很想再變回以前沒有暴食那樣的相處，但已經不可能了。

4. 紛糾在媽媽和奶奶之間，既無法依附媽媽，又帶著罪惡感受奶奶照顧。

媽媽常常會跟她講說奶奶對她怎麼樣不好，或是她以前在爺爺奶奶家吃多少苦，邊開車邊講，哭得很傷心，她看了也很傷心難過。可是她就覺得爺爺奶奶對她很好，沒有辦法因為她說這些就完全認同。而且她也常常會試圖勸媽媽，媽媽就會很不諒解她，認為她和爸爸一樣不肯聽她說，還幫爺爺奶奶講話。

後來小玉和媽媽衝突搬去奶奶家，她覺得媽媽和奶奶因為她，關係又變得更壞了。有一次媽媽忽然把她叫回家，質問她是不是有跟奶奶說奶奶以前逼媽媽去跳樓的事。因為媽媽要搞清楚「我有沒有背叛她」。後來媽媽就叫她再也不要去奶奶家，她無奈只能再度謊稱住宿舍，偷偷住在奶奶家。

（四）和弟弟的關係

1. 弟弟活在自己的世界中，和她互動少。

弟弟小她六歲，從小是被保姆和菲傭帶大的，小時後沒有住一起，加上忙著自己的課業、朋友、暴食，一直和她不親近。即使她在家的時候，弟弟也是躲在自己的房間裡，除了全家人在一起的時間，很少和他相處。

2. 會關心、幫助弟弟，也受弟弟影響而下定決心離家。

她總是覺得弟弟很可憐，沒有人關心照顧，所以當他有求於她的時候，她不忍拒絕，例如：「他只要睡過頭沒有趕上公車去上學，一大早來敲我的房門的時候，我總會疼惜他的處境而起床送他下山上學」。後來弟弟去上考前衝刺班的時候，她也是放下自己穩定的生活作息，起早睡晚的做早餐給弟弟吃、接送他補習上下課，她想讓弟弟知道家裡大家是關心他的。

弟弟會一直和媽媽拌嘴，為反對而反對，或是做他自己的事情，活在他自己的世界裡。

弟弟考上大學離家，學習獨立過苦日子，她很羨慕弟弟有全新的機會，充滿自信，過自己想過的生活。

三、復原過程中的重要事件與經驗

諮詢過程總共經歷了兩年九個月，小玉在復原的過程中，經歷了許多的重要事件，會談的經驗提供了對這些事件所產生衝擊的情緒的宣洩與安撫，並在心理諮詢提供的鏡映（mirroring）與護持（holding）的歷程中，走過情緒衝擊，發展更多的思考與行動。以下則針對事件發生的時間序，將其復原過程中的重要事件分成七大主題，如表 4-1 所列。

表 4-1：復原過程重要事件一覽表

會談次數與 持續時間	主題與重要事件
前七次，時 間約半年	(一) 逃避控制—她對媽媽隱瞞暴食
八-十六 次，約兩個 多月	(二) 矛盾衝突—她和媽媽衝突，無奈的離家，不斷想和媽媽和解 1. 媽媽生氣她說謊、偷竊的行為，要把她趕出去 2. 她和媽媽再度爭吵，搬去奶奶家 3. 爸爸打電話給勸她理解爸媽的辛苦，她很自責愧疚 4. 她想試探媽媽是否原諒她，又捲入媽媽與奶奶的衝突中，確定無法回家 5. 爸爸主動關心她的遊學計畫，重燃回家的希望，想要和爸媽說出暴食的 秘密
十七-二十 三次，約四 個月	(三) 分化萌芽—和解失敗，無奈面對必須獨立的現實 1. 爸爸把車賣掉，媽媽堅持要她搬出去，她覺得被懲罰 2. 遊學回來，媽媽不耐接她回家，又和媽媽衝突離開 3. 媽媽和奶奶又衝突，她欺騙媽媽被發現，媽媽說永遠不原諒她

二十四-三 十四次，約 三個月	<p>(四) 嘗試自主—她在奶奶家生活漸趨穩定，爸爸一再要她回家，她重新思考自己與家庭的關係</p> <p>1.爸爸不知她和媽媽惡劣的關係，仍持續支持她，希望她回家，她鬆了一口氣，覺得沒被放棄</p> <p>2.爸爸又釋出善意，一再要她回家，她重新思考自己與家庭的關係</p>
三十五-四 十一次，約 三個月	<p>(五) 放下期待—她對父親的期待幻滅，也自責倚賴父母的自私</p> <p>1.爭取畢業後出國唸書被拒絕，失望生氣，想逃離家庭</p> <p>2.對爸爸生氣，拒絕爸爸要她回家的要求</p> <p>3.好友的當頭棒喝，自責倚賴爸媽的自私</p>
四十二-五 十一次，約 五個月	<p>(六) 欲走還留—回家協助弟弟考前衝刺，生活混亂、暴食復發，決定搬去宿舍</p> <p>1.接送弟弟，生活大亂、暴食復發</p> <p>2.爸爸意外受傷，媽媽反應冷淡，她生氣不想再留在家裡</p> <p>3.受弟弟離家住校影響，她決定搬去宿舍</p>
五十一-五 十九次，約 九個月	<p>(七) 新生活—邁向獨立之路的挑戰</p> <p>1.不知如何拒絕媽媽的期待，勉強準備研究所考試</p> <p>2.念書壓力大，媽媽無法支持，一再的失望、難過</p> <p>3.獲得媽媽不遺棄的承諾，放心的安頓自己在宿舍的生活</p> <p>4.爺爺過世，回去照顧奶奶，放棄研究所考試，和媽媽又躲躲藏藏</p> <p>5.因為替媽媽傳話而和奶奶吵架，覺悟到不管住哪裡，都不能過自己的生活</p> <p>6.回到宿舍，和室友說出暴食的秘密，學習照顧自己</p> <p>7.應徵工作的丟臉經驗，下定決心期末考不作弊</p>

(一) 逃避控制—她對媽媽隱瞞暴食

高中當媽媽知道小玉暴食的時候，媽媽曾陪她一起看醫生，也曾因為不知道怎麼面對她不斷暴食和她一起哭。後來就在飲食上，一直管很多，會叫她不要一直吃，覺得她貪吃、自甘墮落，甚至還叫菲傭把家裡的食物藏起來。每次她有不舒服和媽媽講，媽媽就會覺得是她自己暴飲暴食糟蹋了身體，後來她就不再讓媽媽知道暴食的事，自己承擔痛苦，獨自和暴食對抗。

她說「我覺得媽媽知道（暴食）壓力應該會很大，她會一直問「妳最近有沒有怎樣？還有在吐嗎？」她很緊張會給我一些壓力。就覺得「妳為什麼不好呢？到底為什麼呢？」如果我知道為什麼的話，我早就好啦！我也不會這樣子。(7024)所以就覺得那就繼續維持現狀，靠自己好了，媽媽不用知道我這一段過程，不必讓她去操心。」(7025)

她也覺得：「保有這個秘密，其實也保有某種一些程度的自由」。因為媽媽會常說：「那妳現在還有這個情況嗎？還會這樣嗎？那是為什麼呢？心情不好嗎？妳也沒失戀啊！也沒有怎樣啊！」她覺得媽媽沒有辦法理解，她也不喜歡媽媽那樣子一直問。她不知道要如何回答，也不希望媽媽知道後「就一直監視我吧！叫我不要出去，每天在家，他就可以看到我的情況，我也不希望這樣子。(7026)」

(二) 矛盾衝突—她和媽媽衝突，無奈的離家，不斷的想和媽媽和解

和媽媽衝突住到奶奶家之後，她屢次想試探媽媽的態度，結果都令她生氣、失望，與媽媽的關係持續惡劣，由爸爸直接與她互動，在她和媽媽關係絕望的時候，爸爸主動關心，支持她出國遊學，又重新燃起她與家庭和解的渴望。這一段經歷了約二個月，重要的事件如下：

1. 媽媽生氣她說謊、偷竊的行為，要把她趕出去

因為暴食，長期零用錢不足，媽媽又常用不給她錢來威脅她聽話，管制她的金錢開銷，最後媽媽終於無法忍受她長期說謊、偷錢、刷信用卡、偷油票，而把她趕出去，要她搬出去住，還威脅說要告訴爸爸。她也對媽媽生氣，生氣媽媽長期忽略她的需要，又對爸爸不尊重，家裡老是有個男性裝潢設計師出現，媽媽為

此還打她一巴掌。

她覺得沒辦法和媽媽溝通，又不敢和爸爸說家裡的事，擔心爸爸工作危險，也擔心他們感情決裂，更不知如何和爸爸解釋偷錢、說謊的事。最後只好決定搬去奶奶家住。

2. 她和媽媽再度爭吵，搬去奶奶家

決定離家的過程很掙扎，原本仍抱著一絲可以和以前的衝突一樣，事情過了就算了，可以和以前一樣和解，但因為用車的事又和媽媽吵架，媽媽要她坐公車她不願意，「媽媽就在那邊歇斯底里的大吼說甚麼妳命太好甚麼的。我心裡想：對啊，我就是命太好住在這種深山，然後又命很不好又很會暈車。我就覺得她真的很莫名其妙（9009）」。她無法再諒解媽媽，覺得之前的那些跟她好的感情都是假象，更確定自己無法和媽媽一起住下去，留了一封信，拜託媽媽不要告訴爸爸她們吵架的事、要媽媽固定給零用錢、遵守讓她出國遊學的承諾。

3. 爸爸打電話給勸她理解爸媽的辛苦，她很自責愧疚

後來爸爸打電話給她說：「像偷拿媽媽錢，偷拿油票，偷拿提貨單這些事，都不是第一次了，他說現在家裡房子弄得那麼大不是某方面也是要去滿足我們的需要嗎？然後他言下之意告訴我他那麼辛苦，然後那天膝蓋都在痛啊甚麼的，就是為了他愛的人過得好一點（CL 哽咽）。然後我就覺得…心裡很難過，就…家裡房子弄那麼大都不是我想要的阿！我沒有因為家裡住這麼大，然後開這麼好的車子我就過得比較開心啊！可是我不能說這不是我想要的，這是媽媽想要的，我擔心爸爸可能就會對媽媽有誤解或甚麼的（9014）」，她很難過無法解釋，對爸爸也覺得很愧疚，更擔心自己太衝動，會造成不可收拾的後果。

4. 她想試探媽媽是否原諒她，又捲入媽媽與奶奶的衝突中，確定無法回家

住在爺爺奶奶家雖然感受到被照顧的溫暖，生活也過的比較規律，她還是擔心媽媽覺得她去住奶奶家是向她示威，會更不諒解她。有一次她因為過度運動，身體不舒服，奶奶沒辦法照顧她，打電話要媽媽帶她去看醫生。她也想試試看媽媽是不是已經原諒她，沒想到媽媽雖然不敢直接拒絕奶奶，把她接回家後不但打

電話對爸爸抱怨她和奶奶，還在外人面前數落她偷錢等等的事。媽媽的做法和說法讓她很傷心，只好生氣的離開，找以前的同學陪她去看醫生，隔天再回奶奶家。奶奶對媽媽沒有帶她去看醫師也很生氣，在她面前數落媽媽。經過這件事，她雖然繼續在奶奶家住下來，但奶奶家生活的不方便，加上看到爺爺對奶奶自私又愛干涉的互動，總是生氣爺爺、又同情奶奶年紀大了還要這麼辛苦。她覺得很擔心也很矛盾，擔心還沒有能力養活自己之前，奶奶就無法照顧她、媽媽卻再也不管她了。

5.爸爸主動關心她的遊學計畫，重燃回家的希望，想要和爸媽說出暴食的秘密

原本以為爸爸也不諒解她，但爸爸主動打電話問她出國遊學需要多少錢，她很感動爸爸的關心，認為爸媽還是期待她先唸完書再獨立，也對自己一味的對媽媽生氣有些自責和罪惡感。她想要聽爸爸的話回家，對媽媽說出暴食的秘密，又害怕媽媽追問原因，她無法解釋暴食、說謊、偷竊的理由，也擔心得不到媽媽的原諒。她對被迫離家感覺委屈，原本想要自己療傷，發現根本行不通，認為自己無法和家人真正的分開，沒有爸媽的支持，自己去努力成果很有限。

她也能站在媽媽的立場，理解媽媽對她零用錢的管制是出於擔心和關心，也看到自己隱藏了暴食的秘密而阻礙了與媽媽溝通的機會，認為媽媽的堅持似乎是對的，認為媽媽不是故意要求、責備她，是因為不知道她受暴食的影響，以致於有這些莫名的情緒、叛逆、不知足、不感恩等等的行為，又想到奶奶也常說她對爸爸、叔叔很嚴格，所以更可以理解媽媽和奶奶的不同，認為媽媽是憂心自己的未來才會如此嚴厲。

(三) 分化萌芽—和解失敗，無奈面對必須獨立的現實

當她重新對回家燃起希望時，幾次與爸媽的互動，看到爸媽的態度，她無奈的意識到自己必須獨立的現實。之後，媽媽和奶奶又衝突，要她選邊站，她又欺騙媽媽被發現，媽媽傳簡訊說永遠不原諒她，她只能放棄和爸媽的溝通，不再抱著回家的希望，在奶奶家安心的住下來。此期間大約經歷四個月，重要事件如下：

1.爸爸把車賣掉，媽媽堅持要她搬出去，她覺得被懲罰

她原本覺得媽媽的態度有比較好一些，重新燃起回家的希望，但是媽媽說爸爸打算把原來的兩台車都賣掉，另外買一部跑車給媽媽。她希望媽媽不要把她那台車賣掉，但媽媽表示那是爸爸的意思，是爸爸覺得不應該再溺愛她。她原本期望媽媽替她說情，媽媽卻說爸爸也希望她搬去奶奶家或是搬出去住，還說她沒有骨氣，被趕出去還賴在奶奶家。在爸媽的堅持中，她看到自己的害怕，她說：「我害怕過不了舒服的生活吧！住在外面怎麼樣都不可能像是在家裡那麼舒服阿！住外面這邊很髒那邊也很髒，跟人家共用一個廁所也很髒，我覺得我害怕過不了好的日子吧！」（16018）她認為自己是因為不聽爸媽的話，堅持要做自己而被懲罰「為了要做一下自己，也不是那麼的堅定，我知道自己最終還是要回到家裡哪個漂亮的地方」（16026），覺得她當初離家是想用無言的抗議向父母據理力爭，又覺得家裡太舒服而想妥協，因而感嘆「我為什麼要吃苦，以前他們就願意給我啊！我真的覺得那我為什麼現在要讓自己這麼痛苦呢？你們都已經賺那麼多錢，你們可以給我為什麼不給我？如果今天家裡真的很窮那就算啦！你們又不是給不起阿！為什麼沒有辦法物質上靠他們但是心裡是完整的阿（可以自己做決定）？」（17013）

2. 遊學回來，媽媽不耐接她回家，又和媽媽衝突離開

當她結束挫折的遊學，回台灣前打電話請媽媽來機場接她，媽媽口氣抱怨，問她要回哪個家？家中還沒整理好，只能先睡頂樓……隔天媽媽到機場只問她「為什麼到的時間和說好的不一樣？花了多少錢？」聽到她把約 18000 元台幣用光了，又不高興的說那是三個月的零用錢。媽媽帶她回到家後發現家裡的電腦找不到，又一口咬定認為是她拿去借給同學了。她很生氣不想解釋，也不想告訴媽媽電腦在哪裡，媽媽一生氣又威脅她要交給爸爸處理，她生氣不想要爸爸介入，又和媽媽吵起來。媽媽指責她擅自帶同學回家，她覺得媽媽很幼稚，就生氣離開了。後來爸爸傳簡訊給她要她「不要自取其辱」，她覺得生氣、絕望，認為自己只是一廂情願的在維持一個美滿家庭的假象，家庭並不是像她想像中的那麼溫馨。她即使用一輩子的時間都改變不了爸媽，媽媽自私、冷漠，爸爸也不愛她。她想要放棄去滿足父母的期待，不想再討好他們了。只想安穩的把書唸完，出去工作和奶奶生活在一起，希望父母在她就學時提供最後的幫助就好了！

在這次衝突之後，更確定自己必須要離家，當她不再徘徊在整修好的家和奶奶家之間，對媽媽自私行爲的生氣比較理直氣壯。也很遺憾媽媽不能了解和照顧她心理的需要，只能無奈的勉強自己去面對獨立的現實。

3.媽媽和奶奶又衝突，她欺騙媽媽被發現，媽媽說永遠不原諒她

當她越來越習慣住在奶奶家的生活，有一次媽媽傳簡訊要她回家，問她是否和奶奶說過奶奶逼媽媽去死的事，因爲媽媽送爸爸回奶奶家時，奶奶跑去向在樓下車上等爸爸的媽媽要錢。她覺得莫名其妙當場否認了，媽媽又用威脅不給零用錢的方式，不允許她再住奶奶家。她不敢當面拒絕，只能再度欺騙媽媽說她去住學校宿舍。媽媽發現後傳簡訊說永遠不原諒她，她覺得難過與遺憾，認爲媽媽失去一個衷心守候的女兒。更確定自己只能堅定的繼續住在奶奶家了。

(四)嘗試自主—她在奶奶家生活漸趨穩定，爸爸一再要她回家，她重新思考自己與家庭的關係

她雖然確定自己必須要離家，但還是充滿了罪惡感與自責，尤其爸爸不斷的支持她，屢次要她回家，她很矛盾、不希望爸爸認爲她無情。在奶奶家穩定的生活，也讓她重新思考自己與家庭的互動，發現自己長期受家庭影響。此期間約經歷約三個多月，重要事件如下：

1.爸爸不知情，仍持續支持她，希望她回家，她鬆了一口氣，覺得沒有被放棄

後來爸爸傳簡訊要她核算零用錢，她不知道要如何回應，想和他們劃清界限，又心虛的怕自己忘恩負義。覺得自己住在奶奶家很好，不想再和父母溝通了，只能先保持距離，冷冷的回應。但她還是會害怕爸爸對她失望，她不希望爸爸認爲她無情。

她回顧多年的親子關係，現在演變成相互失望、無法坦誠相處，她不知道如何解釋，她常心底覺得對父母愧疚、抱歉、自責。她說：「我已經那麼大了，可是這麼多年來我並沒有把自己照顧好。他們給我那麼多資源，給我這麼好的環境，但是我居然是這樣在過生活，連自己生活都照顧不好…」(24030)、「隨著暴食的忽高忽低，我年紀也一直在增長，他們一直期待我越來越長大，馬上就要自

己獨立去過生活，其實他們越對我必須長大的期望越大的時候，我會越害怕，因為我跟他們的期許相差太遠，甚至我根本跟他們的期待是背道而馳的，我是把自己搞的一塌糊塗……」（24031），同時也發現為什麼她這麼愛騙爸媽，因為：「很多事情我會覺得說謊比較簡單，誠實反而會比較慘。騙他們，他們無從求證也只能認栽，無從罵起，只會覺得我很愛說謊。誠實反而會讓他們失望，因為我沒有辦法達到他們的期望（24032）」

她幾次不敢接爸爸的電話，後來奶奶轉述說是爸爸要她回家整理東西，她也發現爸爸的簡訊內容是溫和客氣的，因此克服壓力回覆爸爸簡訊，提到她無法處理家中困境的無奈，只能先專心於自己的事並踏實的計畫未來。發出簡訊後她很害怕，怕被指責為逃避。第二天爸爸回簡訊，她幾乎不敢看，怕看了以後沒辦法上完課，後來才鼓起勇氣看到爸爸要她專心作人、讀大書、培養自己的人格，告知會立刻匯錢給她，一點都不麻煩，她才鬆了一口氣。她不想多想爸爸簡訊的意思，也不想要再透過父母的鼓勵來推動自己的成長，那樣又掉入希望要證明給他們看的壓力中，認為父母的肯定與否定常讓她處在大起大落的情緒中，奶奶沒有太多讚美與責備，反而給她穩定的力量，目前只能選擇和父母疏離。

她原本對整修完的家有很大的期待，期待混亂後可以再回歸到和諧，只是沒想到混亂一旦發生後「一切都回不到以前了！」。她害怕面對媽媽，擔心永遠得不到媽媽的原諒。每次回去就是匆忙的收東西，像在逃難一樣，收拾幾件簡單的衣服就要快點離開那裡。

當她覺得自己在奶奶家過得很好時，又開始擔心媽媽會覺得孤單，也擔心媽媽會責怪她背叛，她很悲傷也很感嘆媽媽把家整修得華麗但卻高不可攀。雖然認為住奶奶家對自己的成長最好，但對吵架後離家的做法還是有些自我質疑。對無法和平的離家有深深罪惡感，希望獨立不是切斷關係，還是可以有家可回。她說：「我心中都還是在期待著最終還是可以回歸到那個家。我覺得我可以飛出去，但是那個家應該要在阿！」（29019）

之前她一直覺得活在謊言中，住在奶奶家卻跟媽媽講住在宿舍，但她現在又很懷念那段有點忐忑但還能夠面對媽媽的日子，她認為她把媽媽最不希望她做的

事情做給她看，覺得非常痛苦。

2.爸爸又釋出善意，一再要她回家，她重新思考自己與家庭的關係

她想和同學去香港跨年，用出國學習的理由向爸爸要錢，爸爸釋出善意，沒有多問就全力支持。她覺得沒有被放棄，比較安心。但對爸爸要她回家陪伴媽媽、照顧弟弟的期待她覺得掙扎，又陷入要照顧自己的需要或是滿足爸爸期待的衝突中。

爸爸本來希望她馬上回去，她當下就回簡訊說：「再剩下一兩個禮拜就會放寒假，而且已經期末考，為了維持情緒和作息，還是暫不回家」。爸爸雖然和她強調他是一家之主，允許她可以回家，但她還是覺得即使爸爸再怎麼支持，媽媽不理會，那她生活就會出現問題。

她認為爸爸媽媽應該是不能相處，所以才要隔這麼遠。因為以前爸爸只要休假回家，他們都吵到要離婚。現在兩個禮拜見一次面，一次一兩天不會有太大衝突。她也認為媽媽跟爸爸是很不一樣的人，不懂為什麼爸爸願意盡一輩子的力量去完成媽媽這麼多不切實際的做法，她覺得離家就不用看到這些她無法理解的事情。

（五）放下期待—她對父親的期待幻滅，也自責倚賴父母的自私

她繼續住爺爺奶奶家，和媽媽關係維持表面和諧，過年期間有比較多的機會和爸媽相處，爸爸會和她討論未來的出路，雖然她對一個人出國的生活感到害怕，但仍期望爸爸可以支持她出國留學。爸爸不但不支持她出國，還說看清她「不是念書的料」，她對父親的說法生氣，卻也鬆了一口氣。此階段維持約兩個月，重要的事件如下。

1.爭取畢業後出國唸書被拒絕，失望生氣，想逃離家庭

原本和爸媽的關係漸趨於平和，但聽到爸爸不再期望她出國留學，要她平凡的去工作一輩子的說法，感到很失望、生氣。同時也很失落、自責自己讓爸媽失望。爸爸說家裡沒有能力供她出國，認為她在學校待太久，要她畢業直接去工作。

媽媽說算命的說她不適合出國唸書，她想用貸款出國唸書媽媽也拒絕，建議她先專心唸書考國內研究所。她對爸媽的說法很生氣，認為把她的出路都封死，但生氣之餘也承認自己對未來迷惘，出國是想逃避，想要一畢業就抱著所有東西就逃到國外。

她很不解媽媽都已經到這個年紀了，卻還在做遙不可及的創業夢想。更生氣爸爸一味的花錢讓媽媽完成夢想，只會把她栓在家裡，要她照顧家，卻不在乎她是不是已經長大，有沒有培養出自己的興趣，是不是交到好朋友。她覺得爸媽沒資格把她一輩子綁在家中，她因為做不到爸媽的要求所以想逃。

2. 對爸爸生氣，拒絕爸爸要她回家的要求

離家的經驗讓她看到不用去符合爸媽期待的輕鬆自在，因此拒絕爸爸要她回家住的要求，只答應弟弟考試前回去開車接送他去補習。這段時間繼續住在奶奶家，媽媽也不反對。而且和媽媽關係有改善，可以陪媽媽逛街吃飯，在心理上保持空間。她知道她和媽媽不一樣，不可能過和媽媽一樣的生活。和爸爸討論畢業後的出路，聽到爸爸說看清楚她不是唸書的料的說法，她雖沒有直接辯解，事後覺得很生氣，認為是爸爸對她能力的否定，覺得自己多年來和生活辛苦的對抗，獨自承擔、面對暴食的結果並不容易，並非像爸爸說的那樣沒能力。

3. 好友的當頭棒喝，自責倚賴爸媽的自私

同學和她說：「父母培養一個小孩到大學畢業，要花一千萬，你父母可能更多，他們給你很多！」(43007)她很驚訝也難以想像爸媽已經花了一千萬在她身上。也很自責自己的自私，到了24歲，還妄想希望爸爸繼續努力工作，再給她兩百萬去完成自私的夢想。她開始反省自己如果真的確定要出國唸書，應該要先工作存錢，或是用就學貸款，而不是把所有的經濟壓力都丟給爸媽。

(六) 欲走還留—回家協助弟弟考前衝刺，生活混亂、暴食復發，決定搬去宿舍

她原本認為自己已經準備好回家，一方面練習心理獨立、一方面協助弟弟。沒想到事與願違。加上爸爸意外受傷，看到爸媽冷淡而真實的互動狀況，她對回家更感到失望，也加深了她離家獨立的念頭。直到弟弟離家獨立，她也決定搬到

宿舍，練習照顧自己。此階段約四個多月，重要事件如下。

1.接送弟弟，生活大亂、暴食復發

原本她覺得比較有信心可以回家住，嘗試練習心理獨立，但回去之後反而因為必須配合弟弟的時間，早出晚歸，無法過自己想過的生活，暴食嚴重、生活混亂、無法思考，似乎又回到了原點。

她認為接送弟弟是媽媽表達關心和愛的表現，不是姊姊的角色可以代替的。她雖然選擇伸出援手幫助弟弟，但看到爸媽忽略孩子的模式沒有改變，又覺得生氣、無奈。雖然接送弟弟獲得爸媽的肯定，媽媽會主動找她去逛街，買東西給她，爸爸態度也不一樣，會主動表達關心、肯定。但她仍充滿委屈，認為爸媽並不了解她對家的付出，也不體諒她在奶奶家生活比較好的現實就叫她回來，只從接送弟弟的行為來肯定她對家裡的付出、對家裡的愛。她對爸媽的善意的回應並不領情，認為自己這樣做只是不想被責備，是應該為家庭付出的。生氣之餘，她只能無奈又消極的去配合爸媽的期待。

2.爸爸意外受傷，媽媽反應冷淡，她生氣不想再留在家裡

她從奶奶那裡知道爸爸在工作的地方出意外，嚇的全身發抖，急著找媽媽，找到後哽咽的說不出話來。後來媽媽打電話和她說爸爸沒事，只是輕傷，她才比較安心。她很猶豫是否要直接打電話給爸爸，又怕干擾他休息，幾經猶豫才傳簡訊給爸爸表達她和弟弟的關心，並希望他早些回來休息。事後她看到媽媽冷淡的反應覺得很生氣，認為媽媽像個局外人一樣，爸爸出這麼大的事情，也不願意去看看他，或是主動去接他回來。

她再一次的覺得媽媽既自私又不負責任，不只對爸爸冷淡，也忽略了她和弟弟。爸爸長期不在家，看不到媽媽對待她和弟弟的樣子，她只能無奈的代替媽媽照顧自己和弟弟。雖然她照顧自己的能力很差，但她還是很盡力的照顧弟弟，希望讓弟弟知道家裡大家對他的關心，雖然弟弟對媽媽的忽略感覺上好像無所謂。

以前即使她對媽媽的作風很不能認同，但因為爸爸不斷容忍、縱容媽媽，她只能一直說服自己那是爸媽的家，他們有權利決定一切，心理上卻又很生氣爸媽

只要她留在家裡讓她們安心。她覺得家裡根本留不住她，想要逃的越遠越好。以前她會覺得自己離家對爸媽很無情，可是現在會覺得沒有把自己的生活過好才是對自己殘忍。

3. 受弟弟離家住校影響，她決定搬去宿舍

弟弟考上大學離家，學習獨立過苦日子。她很羨慕弟弟充滿自信、有自己的想法，過自己想過的生活。也反省自己一路走來，常弄不清自己的選擇是否參雜了爸媽的想法和期待，走到現在才發現根本不了解自己，設定的目標都很虛幻，又無法堅持下去，所以每一條路都走一半。她決定好好把握大學生活的最後一年，於是申請去住學校宿舍，但對新環境中的不適應以及害怕孤單以致遲遲未去住，仍留連在奶奶家受奶奶照顧。

她還是會擔心媽媽完全不懂社會運作的競爭，缺乏實務經驗又一天到晚拿錢去投資，覺得自己未來堪慮。又不懂爸爸既然那麼擔心媽媽用了那麼多錢，為什麼一開始要支持媽媽去投資。她有自己的事情要忙，又害怕不管這些事好像又眼睜睜要看著媽媽滅亡。直到有一次爸爸和她提到家中的事，她相信爸爸是負責任的人，絕對不可能雙手一攤就不管了，而且了解到家裡的資產狀況也讓她比較放心。「像他那時候意外受傷，他說他心裡想到的就是兩件事，第一個就是，媽媽怎麼辦？家裡還那麼多債務，媽媽一個人根本不可能！弟弟那時候要考大學……。他說要不是想到媽媽跟弟弟，他根本沒有求生意志，根本就走了算了，因為他已經很累了……我當下聽的時候，心情有點沮喪，覺得為什麼好像沒有我？難道你心裡沒有我嗎？我不知道他是不是有觀察到我臉色還是本來就要講，他就說這樣不代表他不重視我，只是覺得我已經長大，他沒有甚麼好多擔心（CL 哽咽）。所以我覺得爸爸是很負責任哪！」

她說服自己要看重自己，去做自己要做的事，不要一直掛念爸媽或想著「他們為什麼要住那麼大的房子？為什麼要開那麼好的車，不把錢拿來送我出國啊！」。（51027）而且有了工讀的經驗以及長期在奶奶家睡地板的日子，她覺得比較有安全感，認為可以靠自己的力量養活自己，不必擔心不依靠父母會餓死。

（七）新生活—邁向獨立之路的挑戰

新學期開始，她首次搬到宿舍住，雖要準備研究所考試，但無心念書、宿舍生活適應不好，常往奶奶家跑。和媽媽關係比較密切也常跑回家住。寒假期間，爺爺過世，她又搬回奶奶家。開學前和奶奶衝突後確定搬回宿舍，安心在宿舍住下來。此階段持續約九個月，會談次數也逐漸拉長為兩周一次，最後半年二個月一次，重要事件如下。

1.不知如何拒絕媽媽的期待，勉強準備研究所考試

爲了考研究所的事，她還是不知如何面對媽媽對她的期待。媽媽希望她可以考研究所，再走公職路，而且還帶她去算命，希望能說服她聽話。她覺得和媽媽的關係還是很不踏實，雖然她很盡力地想要讓媽媽瞭解她的想法，但媽媽好像都聽不進去。如果反對媽媽的想法，又怕媽媽會生氣不理她，只好勉強自己準備研究所考試。但過去重考的經驗讓她很挫敗，加上爸爸也說她不是唸書的料，以及前一陣子參加減重班又再度失敗，讓她更挫折，不想再失敗一次來證明自己無能。但她做不了不考試的決定，又開始逃避面對考試壓力，一直找藉口往家裡或奶奶家跑。但這一次無論走到哪裡都被踢皮球，媽媽會說要是她在家不念書的話就不要回來！連奶奶都看不下去她一直吃、一直看電視的行爲，要趕她快點回學校，讓她覺得很無奈。雖然她現在很享受住在學校宿舍，凡事可以自己安排的生活。但每次碰到挫折、身體不舒服、孤單或莫名其妙心情低落，又會很想躲回家找食物。

2.念書壓力大，媽媽無法支持，一再的失望、難過

雖然最後她還是聽從媽媽的建議準備考研究所，但生活又充滿挫折、壓力。雖住在宿舍中，但仍試圖要和媽媽連結，逃避孤單和考試的壓力。這期間和媽媽的互動較多，媽媽卻也一次次讓她失望、難過、傷心。像週末媽媽常說要來接她回家，但又不乾脆的直接到學校接她，要她自己到家附近的公車站，等她辦完事再順便接她回家。沒有約好、又要等待、又臨時改變，常打亂了她原本的生活安排及唸書步調。她很生氣、無奈，覺得媽媽的行爲很不可預測，是否要對她好，全看她一念之間。而且她希望媽媽來接她，不只爲了方便，因爲平常大部分她都一個人，難得可以有機會在車上跟媽媽講講話，增加相處的時間。想到媽媽需要

她時，她總會在，而她需要媽媽時，媽媽老是沒有空，總是求助無門讓她很傷心、難過。

後來她看到自己總是對媽媽抱太多期待。弟弟離家後，她把媽媽看的太重要，但似乎和媽媽的相處卻沒那麼簡單，因為總是要配合她的時間，犧牲自己該做的事。而且她覺得已經很努力靠自己，不要給媽媽造成麻煩了，有時候只是要求一些很簡單的事媽媽還是會覺得麻煩。她原本想對媽媽死心了，但媽媽偶爾又忽然會比較好一點，有時候要甚麼就可以買一點給她，會主動買或問她要不要買個保養品之類，所以她不時就想要試試看這次會不會得到，但常常又讓自己覺得失望、難過。

3.獲得媽媽不遺棄的承諾，放心的安頓自己在宿舍的生活

整理了對媽媽的失望難過之後，重新找到了生活的目標，她不再逃避，安心住學校宿舍，面對自己的責任。雖然壓力很大，但她開始學習安慰自己，也剋制自己想和奶奶、媽媽親近來逃避唸書的行為。有一次她忍不住孤單和難過，又不知道能和誰說，考慮很久之後哭著打電話給媽媽，媽媽保證她和爸爸不會因為她沒有考上研究所就把她趕出家門。同時，奶奶也認為考不上就去工作很好，她覺得比較安心。也理解自己在逃避壓力和面對該做的事之間不斷的拉距，只要勉強自己去做當下該作的事，壓力就會減少很多，也不會因罪惡感而去暴食。

4.爺爺過世，回去照顧奶奶，放棄研究所考試，和媽媽又躲躲藏藏

寒假期間，爺爺突然過世。她想到自己遲早要離開宿舍，畢業工作後住奶奶家也比較方便，就搬回奶奶家陪奶奶。剛建立沒多久的念書與生活的作息又亂掉了，就順勢放棄研究所考試。她自認原本考研究所時就有掙扎，一直勉勵自己要好好的走到考完為止，爺爺的過世讓她找到一個藉口可以不要考。但媽媽沒辦法接受，一再用漂亮的未來說服她，甚至說算命的說她今年考運好，一定考得上。還說「如果你現在不考研究所，當初為什麼要重考呢？這樣不是白走一趟？這樣跟你其他同學一個月賺兩萬六、兩萬八的一樣。」希望說服她繼續努力。她很無奈，難過「媽媽為什麼不能接受我就是做不到？（哭）我只想做一個平平凡凡的人，自自在在、踏踏實實的過日子就好了，到大學畢業我已經知道我做不到（媽

媽的期待)。(57005)」違背媽媽的期待讓她壓力很大，又開始和媽媽之間躲躲藏藏，沒辦法做自己想做的事。

5.因為替媽媽傳話而和奶奶吵架，覺悟到不管住哪裡，都不能過自己的生活

因為媽媽欠奶奶錢，沒有辦法固定還奶奶，要她和奶奶說。她了解奶奶知道以後一定會心情不好，就一直拖到快開學才講。奶奶很生氣，一直罵媽媽欠錢不還，她替媽媽辯解一句，奶奶更生氣，說她是媽媽生的當然袒護媽媽，她說她是奶奶帶大的，當然袒護奶奶。奶奶很生氣，甚至說她沒有帶大她。她很傷心的和奶奶說：「你們為什麼要這樣？難道爺爺都已經過世了，都沒有讓你們發現人生就是這樣嗎？為什麼要為這些事情搞的這麼痛苦？你們到底知不知道我很痛苦或是爸爸也很痛苦？你們再這樣子，我不會幸福也不會快樂，一定會比妳早死。」(57011)

她想起奶奶在整理爺爺的東西，找到一張她以前寫的紙條說：「爸爸都不在家，媽媽不喜歡我」，她很遺憾「原來我小時候就這樣覺得。可是當我以為可以跟奶奶相依為命的時候，才發現奶奶只喜歡錢，根本也不在乎我。」(57012)她不懂錢為什麼對奶奶這麼重要？比她還要重要，就像媽媽對自己比她還要重要。她並沒有在他們眼裏或心中有很重要的地位，都有別的東西比她更重要。

她覺得媽媽和奶奶之間各說各話，也認為這些根本就不關她的事，莫名其妙一直被捲在裏面。她也承認自己因為放心不下，擔心她們自己解決會撕破臉，不知道會發生什麼事，才會一再的替她們傳話。現在她不想再當傳話筒，也不想要被拉扯，她決定不再介入她們的衝突，要住哪裡她自己選擇。

和奶奶吵架之後，她可以體諒奶奶對金錢的重視，也理解「我不會不重要，只是沒有重要過他們最重視東西」(57015)。也覺悟到自己因為逃避面對自己才會這麼在乎奶奶、媽媽以及週遭的人。她想要去追尋自己，開始嘗試找工作機會，才發現找工作並不如她想像中簡單。

她很羨慕那些可以跟家人生活在一起，自己還可以過得很好的人。也很清楚自己在家裡定不下心，不適合住在家裏依賴家人，還是得要回到學校。她認為「小

孩長大，就是應該離開家，不管是心理上離家或是真正離家。我發現不管在自己家或在奶奶家問題都一樣，我遲早還是要面對的，只是一直往後延而已！

（57022）。而且不管在奶奶家或媽媽家「終究不是我家，她們都有她們各自的規矩，必須照她們的規矩來生活，即使我房間也是她們家的一部分，不是我的地盤（57023）」

6.回到宿舍，和室友說出暴食的秘密，學習照顧自己

她回到宿舍去，讓自己專心唸書就不會暴食。雖然知道自己的問題大概在哪裡，也願意嘗試改變，偶爾還是會掉回過去習慣的逃避模式中，但也漸漸的安心在宿舍中住下來。

她也首度和室友說出自己暴食的秘密，並在室友的鼓勵下，開始學習作息穩定、運動、散步、學習的正常生活。

7.應徵工作的丟臉經驗，下定決心期末考不作弊

畢業前她開始找工作，原本她只寫了一個簡歷去應徵伯父公司，但伯父說她寫的太簡陋了，且原本有一個職位無法為她保留到畢業，她才開始緊張。學習完整的寫了履歷、自傳，還上 104 網站投了幾十封應徵函，只有 1-2 家叫她去面試。之後伯父的公司又有一個缺，她和大家一起去應徵，考英文作文時，雖然她讀了一些範本，但還是把準備好的範本拿出來抄。後來朋友和她說考試過程可能會錄影，她感覺羞赧、自責、丟臉，心情很絕望，不知如何面對伯父，每天都擔心有人打電話來和她說作弊被發現。這個經驗也讓她下定決定期末考無論如何都不可以作弊，要靠自己的努力，考前拼命唸書，也不斷提醒自己盡力就好。雖然她很盡力，但考前一天還是很沒信心，煎熬著要做小抄，最後終於克服自己考前作弊的習慣，首次靠自己的力量不帶小抄完成最後一場考試。這個經驗讓她對自己很滿意。

小結

她的成長經驗、與家人的互動，經歷過的重要事件，初步給了我們認識她的輪廓。會談前期，談話的焦點較著重在過去的成長經驗、暴食與治療經驗、以及

當下的生活與飲食的狀況為主，隨著與家庭的衝突漸多，談話的焦點也圍繞在與家庭互動的經驗中，隨著家庭的互動衝突的反思中，她漸漸的走出家庭的糾結，轉而面對成長的挑戰。

第二節 家庭系統運作特徵與自我發展困境的詮釋

根據 Harper-Giuffre & Mackenzie(1992/ 2003)提出的飲食疾患的精神病理學模式中提到，自我概念缺失（deficiencies in self-concept）是產生暴食行為的核心。且 Minuchin 也認為，任何文化中，都是由家庭塑造成員的自我感。而人類的認同經驗包括歸屬感和分離感兩部份，能夠將此二部分混合與重新分配的主要場所就是家庭，即家庭是個人認同感的孕育母體（Minuchin (1974/2007)），由於成長過程中與家庭成員的互動經驗是個人建構自我認同的搖籃，因此本研究從家庭系統的脈絡觀點下詮釋研究參與者家庭系統運作特徵與自我發展的困境。

一、研究參與者家庭系統運作特徵

研究參與者家庭系統運作的特徵主要有：(一)三代之間結構混亂、關係糾結；(二)父母的婚姻次系統疏離、迴避衝突，也會在教養上結盟；(三)她與父母次系統界限不清，關係糾結又疏離；(四)母女關係矛盾、衝突多；(五)她長期扮演家庭犧牲者的角色；(六)父母的管教方式間接、過度重視物質又過度嚴厲等六項，分述如下：

(一)三代之間結構混亂、關係糾結

1.結構混亂：

小時候奶奶一度遞補媽媽的位置來照顧她，爸爸、媽媽與她的關係疏離。回家後爸爸長期不在家，卻期待她照顧媽媽、弟弟、關心奶奶，媽媽比較多提供物質、享樂，缺乏生活與情感的照顧，她始終要自己照顧自己，成為親職化小孩。她說：「爸爸從小就期望我幫他做他做不到的事情，所以我最好把媽媽陪好，又照顧好弟弟，還要做好自己的事情（34020）」。

2.關係糾結：

奶奶與爸媽之間有三角關係的糾結，也有利益（金錢）衝突。爸爸回家一定會去看奶奶，媽媽則不願和爺爺奶奶多接觸，也不願意她和爺爺奶奶接近，她經常被夾在中間，被要求情感上選邊站。和奶奶親近時，奶奶會抱怨媽媽，和媽媽親近時，媽媽會抱怨奶奶，讓她的依附關係始終會有背叛的罪惡感，面臨忠誠的危機。

例如她和媽媽吵架，她搬去奶奶家住時，會擔心媽媽「會不會覺得我來奶奶家某方面是在跟她示威，因為我小時候給奶奶帶，媽媽一直覺得我跟她很不親，這次發生這麼大事情我又選擇逃回奶奶家，我不知道她會不會很不諒解，覺得我就是故意要氣她或什麼的（12018）」

媽媽會和她充滿情緒的抱怨奶奶、爸爸，她說：「以前媽媽跟我講說奶奶對她怎麼樣不好阿，或者是她以前在爺爺奶奶家吃多少苦阿，每次就是邊開車邊講都哭得很傷心，我看了也很傷心難過。可是我就覺得爺爺奶奶又對我很好阿（哭泣聲）！我沒有辦法因為妳說這些就完全認同妳，覺得他們真的很壞阿！」

（30010）而且她就常常會試圖勸媽媽說：「討厭別人妳會很辛苦阿，妳不要這樣討厭爺爺奶奶，這樣妳會快樂很多，妳好好過妳的生活（30011）」，媽媽就會很不諒解她，認為她和爸爸一樣不肯聽她說，還幫爺爺奶奶講話。她很無奈，覺得：「媽媽可能希望我幫點忙，我真的講不出口，兩邊的感受讓我好矛盾、衝突。這不可能是一個天平，我沒有辦法站在中間，跟兩邊都保持很好的距離，好像要嘛就是我要到翹翹板的頂端，要嘛就是要到另外一個極端，像現在因為在奶奶這邊，我都不敢面對媽媽。（30012）」

她住在奶奶家的時候，奶奶也會和她抱怨媽媽，甚至因為媽媽欠奶奶錢的事，經常捲入奶奶的事情中，例如：「媽媽要我跟奶奶講，要到今年的八月才會把債還他。因為爸爸要繳很多所得稅。我就知道，如果把這些事跟奶奶講，奶奶心情一定會很不好，就一直拖到開學那天，奶奶說他要去一下郵局刷存摺，我才跟他講這件事。… 他當然就是很生氣呀… 一直罵說，爸爸賺那麼多錢，錢都用到哪裡去了阿？欠錢都不還啦！因為媽媽跟我聊很多這件事情，我就講了一句

「我們都幫叔叔還貸款」之類的話。奶奶就說媽媽含血噴人、胡說八道，又說「你是你媽媽生的當然袒護他」，我就跟他講說「媽媽說我是你帶大的所以我當然袒護你」。他就說「我沒有帶大你」，我就說「你們為什麼要這樣，難道爺爺都已經過世了，沒有讓你們發現人生就是這樣嗎？為什麼要為這些事情搞的這麼痛苦。你們到底知不知道我很痛苦或是爸爸也很痛苦，你們再這樣子，我不會幸福也不會快樂，一定會比妳早死。」奶奶就冷笑（57011）…他們說說各話，我不知道到底是怎麼回事。這些根本就不關我的事，我就莫名其妙一直被捲在裏面。…我自己也有去捲，我放不下他們兩個，擔心他們兩個自己解決的話不知道會發生什麼事。（57013）」

(二)父母的婚姻次系統疏離、迴避衝突，也會在教養上結盟

1.疏離、迴避衝突：

她小時候父母溝通困難，衝突很多，後來的溝通也非常間接和表面，也會透過孩子來溝通，父親工作長年不在家，維繫了婚姻的表面和諧。她說，「我覺得我們家有非常深的依賴跟很深的愛，但不會溝通表達，親近好像都比較表面，吵架反而比較真實（30032）。」「我覺得大家要是住在一起，他們早就離婚了吧。（51037）」。

2.爸爸和媽媽在教養上結盟：

偶爾她忍不住向爸爸抱怨媽媽，爸爸會要她和他一樣，為家裡犧牲，要她理解媽媽，有時會站在媽媽那邊指責她，例如她有一次忍不住和爸爸抱怨說：「一直以來我都是自己在照顧自己，你們若是給我一個安定的家，我就可以照顧好我自己。」，爸爸就覺得她很莫名其妙，他說「妳到底是怎樣…我們虧欠妳很多嗎？我們讓妳過的很糟糕嗎？…妳有什麼好理直氣壯的？媽媽給妳付出這麼多，沒有讓妳死在街頭啊，讓妳一直受很好的教育啊！（9021）」。或是用物質、金錢彌補她，無法在她和媽媽的分化的衝突中扮演協調、支持的角色。

她和媽媽衝突的時候，爸爸會用說理、勸告、努力工作要她體諒，例如爸爸偶而回來，有時她會向爸爸抱怨媽媽，爸爸會勸她說：「媽媽就是這樣子的個性，

她就是不太表達自己的情感，很多事情記在心裡，跟她相處這麼久應該要了解阿，她就是外表比較冷，刀子口豆腐心…。(33013)」爸爸覺得媽媽其實很愛她，要她了解、體諒媽媽。

(三)她與父母次系統界限不清，關係糾結又疏離

1.她和媽媽關係糾結：

她爲了對媽媽忠誠，而疏遠爸爸，也會替媽媽隱藏情感上和使用金錢上的秘密。例如她和媽媽衝突，媽媽要她搬出去的時候，她要求不要讓爸爸知道，擔心爸爸知道太多媽媽沒有照顧好她和弟弟的事會吵架，她說：「我希望媽媽不要把這些事情跟爸爸講，不是我怕爸爸知道我今天偷錢或者是做錯甚麼事情生我氣，我是怕爸爸傷心，而且我沒有辦法跟爸爸解釋，因為我知道我跟爸爸解釋太多他們會吵架，一點好處都沒有。所以我就覺得既然大家都沒有跟他的溝通管道，我就不希望媽媽一昧一面的去講這些事情。因為我和媽媽早就都選擇不要讓爸爸知道很多事，那我就希望她做到底，不要這樣子解決不了事情動不動就要拿爸爸來壓我，其實最痛苦的是爸爸，不是我們」(9011)

2.生氣媽媽，同情爸爸

她會心疼爸爸爲家庭犧牲，而看不慣媽媽的忽略與自私，她說「這個家最辛苦的是爸爸，可是爸爸甚麼都沒有享受到(9015)」。而且「我常常覺得媽媽很自私，很不懂知足，爸爸已經對她這麼好了，符合他一切的需求，但是她對他連一點基本的尊重都沒有，家裡這樣這麼多資源去給一個外人（裝潢設計師）用，然後用一些很奇怪我都沒有辦法看下去的理由，做到連家裡的傭人都看不下去，我覺得很難想像，就是她（對爸爸）到底基本的尊重在哪裡？她有沒有想到小孩子怎麼想的？」(9016)」

我覺得我心裡就只有心疼爸爸、對爸爸我很愧疚而已，就不是她（媽媽）在賺啊！我覺得我拿她錢啊，說真的我對她從來就沒有愧疚，我會覺得我心安理得！因為那些錢我不是要拿去亂用，是真的有需要。而且這些錢是爸爸賺的，他本來就是賺給我和弟弟用的，不是賺給她這樣亂用的，所以我就覺得我很對不起

爸爸 (CL 哽咽) (9017)。

3.她和爸爸關係疏離：

爸爸每次傳簡訊都是大人講話那樣子，我也不知道我到底希望我跟他們是什麼樣的關係，就能拖就拖。(24011)

回想之前有沒有那一段時間是跟爸爸很親密的，好像其實從來沒有，……跟爸爸一直都是保持那種很禮貌的關係。也不太敢跟他說什麼很內心的事情，一直都保持一些就是聊一聊功課阿，聊一些正事。基本上他不太關心，不是很重視我的其他的私事。(24019)

長期以來跟爸爸相處的模式是相敬如冰，沒有甚麼機會衝突啊，一個月見到一次，要衝突甚麼，像客人一樣客客氣氣！(51015)

(四)母女關係矛盾、衝突多

媽媽長期在婚姻關係中孤單，需要她陪伴，她也需要媽媽的愛、依賴媽媽提供的舒適生活，但這樣的關係終究不完整、不滿足，關係始終衝突很多，彼此都充滿了空虛、失望、憤怒、焦慮，她會用暴食或找朋友、談戀愛轉移對媽媽的依賴和失望生氣的情緒，媽媽會用忙自己的事、找朋友、做生意、打扮自己和指責她來處理情緒。

每次都要一直講她才要匯錢過來…我以前都試著跟她講道理，可是我又發現跟她講道理一點都沒有用，因為…她就是吃軟不吃硬，你跟她關係好一點，她高興就會給你，甚至可以多給你。但跟她講道理她不高興她就是不給你！(8017)

難道我要一直等一直等，然後等到哪一天真的離開家了，這樣沒有意義阿，大家是一家人我也不可能永遠這麼恨她…我現在生活過的這麼糟，她也不知道阿！基本的飲食什麼的她也不關心，也不知道我現在怎麼樣〈擤鼻涕聲〉。我總覺得一般爸媽最關心的是你吃飽了沒阿！吃了什麼，吃的東西乾不乾淨阿！我不知道她是關心但心裡沒有講出來呢？還是她根本就是不關心！認為我們(她和弟弟)會自己過的很好，我覺得很沒有辦法想像…〈擤鼻涕聲〉(8024)

其實我跟媽媽就是好的時候很好，比一般的人跟媽媽還好，就像朋友一樣阿！……因為我媽看起來很年輕很漂亮嘛！……有時候都會跟我們一起看電影、吃飯、聊天。那不好的時候就會像現在這樣子，完全沒辦法相處。(8029)

和媽媽衝突之後，幾次想和解，但媽媽要她離家的態度堅決，她也對媽媽生氣，當她生氣的情緒發洩之後，也看到自己要放棄被媽媽照顧的掙扎。她說：「看起來是應該要放棄被媽媽照顧的渴望，但是也放棄不了，就一直痛苦。我覺得我自己好像是這樣，改變不了，也接受不了！那到底是要該怎麼辦？就一直拖在那邊……我做不出一個選擇！」(14016)

(五)她長期扮演家庭犧牲者的角色

她長期承受家庭糾結的情緒困擾，無法做好自己的角色責任，面對父母的指責，她常覺得委屈、無力感，無法承擔自己的責任，微妙的責怪父母，用「是你害我變成這個樣子，你要為我負責」來埋怨父母。但又矛盾的想保護父母，壓抑極大的憤怒，不能直接表達，害怕自己的感受是錯的，也擔心會衝動釋放過多的憤怒，傷害父母，讓他們脆弱的關係上雪上加霜。

每當她對媽媽生氣的時候，她會很想去和爸爸告狀，又怕會造成不可收拾的後果。她說：「我真的很想講，只是不願意而已！我也是可以坐飛機到高雄去跟爸爸把這些事講清楚，我不認為爸爸不相信自己的女兒。可是我就是不願意！我背負有太多的事情我沒有跟爸爸講，我沒有跟爸爸講這麼多年來媽媽沒有照顧好我們，讓我們的生活常常都不知道怎麼照顧自己，沒有一個安定的生活，(CL哽咽)我覺得都已經熬這麼多年我就不想要多講這些……又很我怕我太衝動把這些都講出來，會造成不可收拾的結果(9018)」

她會覺得她過的不好是爸媽造成的影響，要她自己去承擔後果很不公平，覺得很委屈。她說：「現在不想回家也是因為沒有辦法原諒媽媽吧！我不想再為了那個好環境妥協，好像我也沒有理由說他們自私，畢竟大家都是獨立的個體，他們沒有理由對我無怨無悔的付出。但是我會覺得是他們的自私造成我這麼多年來很多的困擾。我也不知道哪一天他們會聽我說，還是要等我有能力自己賺錢才有辦法解決？我也沒辦法原諒他們造成我這麼多年來不管是孤單或者是很多事情

很混亂。(26016)……我還是沒有辦法原諒！我如果像現在被照顧的很好，沒有發生任何問題，那我不會去回想或去遺憾些什麼。可是我現在過的不好。原因我覺得不是在我自己身上，我不可能無緣無故變成今天這樣啊！(26022)」

面對爸媽期望的失落後的生氣指責，她也充滿了生氣、委屈、無奈。她說：「我覺得爸媽對我的期望一個在課業，一個在對家庭的付出。我印象很深刻，他們覺得我對家很冷漠，心根本就沒有放在這個家上面，覺得我回家甚麼都不會關心，把家裡當旅館，很討厭我這樣子。可是我覺得那個家是你們要搞這麼大的，很多責任你們要自己承擔，難道你問過我要不要這些嗎？為什麼我沒有辦法參與，卻要負事後的責任？」(47017)……或許爸媽可以幫他們這樣的作法找到理由，就是他們在外面那麼辛苦，給我們那麼好的環境，只是希望我們多付出一點，多關心家裡一點，難道不對嗎？可是我沒有理由，他們一個反正就是工作嘛，那另外一個也是為了賺錢哪，他們都有他們負責任的理由。而我只能一直都很無奈(47018)

(六)父母的管教方式間接、嚴厲又過度重視物質肯定

1.間接：

她不能直接和爸爸溝通，必須透過媽媽。媽媽無法管教她時，又會要爸爸出面。例如爸爸要把給她代步的車賣掉，要透過媽媽來說。她說：「媽媽就說之前是爸爸要讓我開車，現在爸爸叫媽媽跟我講他不要讓我開車，因為爸爸覺得他做錯了，不應該這樣溺愛我。我說是我惹你（媽媽）生氣啊！如果妳跟爸爸講他一定也會聽妳的啊！媽媽就說爸爸說如果你住在家裡沒辦法，那你就去住奶奶家，不然就去學校附近租房子。我不知道爸爸媽媽到底是真心希望希望我搬出去嗎？」她常必須要猜測爸媽的心意。(16015)

2.用物質滿足需要，用指責、威脅來懲罰：

爸爸的管較重視結果，有好的表現用物質獎勵，例如考上大學買名車給她代步，只要她用學習活動為名義向父親要錢，都可獲得滿足。媽媽也會在她聽話或表現好時，買衣服、化妝品給她。一旦表現不好或不聽話，就會被指責或收回該

給的物質需求。加上母親情緒化、不可預測的反應，她總是必須看父母的臉色，設法用聽話、陪伴、忠誠、關心家庭、在外表、學業上努力來取悅父母，以獲得安全感。她說：「我覺得我爸媽一定也很瞭解我……，所以他們一方面就是很溺愛我，一方面又覺得這樣不行，所以就收收放放。我就一直覺得你們就是很奇怪，你們要嘛就養壞到底阿！可是到最後養壞一下以後又要你去獨立然後莫名其妙這樣收收放放到底是怎樣。(15028) ……哪有人給我開好車，但是卻給我那一點點錢啊！你這到底是什麼管理方法？住那麼大個房子，然後零用錢給那麼少！

(15029)」

她說：「如果我愛唸書，他們就會讓我過舒適的生活，不乖的時候他們可以隨時收回去。所以我會很害怕，每次做錯事就是要想盡辦法尋得諒解，或是用各種理由告訴他們這個我真的很需要。(16020) ……他們說要把我車賣掉時我就受不了，好像我日子快要過不下去、活不下去。……所以我就只好想盡辦法去討好他們。(16021)」

討論

Bowen 的家庭系統理論認為分化 (differentiation) 是一種理智與情緒功能分離的過程，個人的分化程度反應了個體情緒依賴家庭或家庭之外他人之程度，未分化的程度越高，較無法區分出自己與他人，越容易與他人的情緒融和 (fusion)，也容易介入三角關係的互動中。Minuchin 提到家庭系統之間需要維持彈性的界限，有助於維持個體自主性，若家庭系統之間界線鬆散，過於糾結，將導致家庭成員過度關切或涉入彼此的生活，家庭歸屬與忠誠凌駕一切，將阻礙家庭成員的自我發展 (引自 Goldenberg & Goldenberg, 1996/1999)。Minuchin (1978) 也提到婚姻次系統健全與否，是家庭系統運作功能是否良好之關鍵，若婚姻次系統未能滿足夫妻雙方對於親密的渴望，只能轉而向子女尋求慰藉，以彌補在婚姻次系統中衝突、疏離所造成的心靈缺憾，往往容易形成跨世代的情緒同盟，也是孩子是否出現身心症狀的重要預測因子 (引自翁樹澍，2004)。由她的家庭發展與互動過程中看到三代之間結構混亂、關係糾結，她不但捲入奶奶與爸爸、媽媽的三角關係中，代替爸爸照顧奶奶，調節奶奶與媽媽的衝突，也捲進了爸爸、媽媽的婚姻次系統中，成為父母的情緒配偶 (弟弟因為活在自己的世界中，而未被捲入)，

與父母的互動缺乏界線、關係糾結，阻礙了她分離一個體化（separation and individuation）的發展。加上父母重視物質，過度嚴歷又缺乏情緒的包容的管教方式，更造成她發展自我（self）的困境。

Zerbe (1993) 研究許多暴食症家庭的親子關係，提到「暴食的發展與母女之間的糾結束縛有關」。即暴食症的女性想要從母親那裡得到母性的情緒滋養與介入，但她們的母親通常是在情緒上無法給予的，可能是憂鬱狀態或是過於忙碌自己的生活，或是生病、離婚、對事業過度投入，或對盡母責沒有興趣或能力，因此對於女兒無法給予足夠的情緒支持。而成長中的女兒感覺對母親的快樂有責任，一方面努力取悅母親，一方面嘗試用各種方式證明自己的獨立性，而飲食的控制與自主的生活是一種方法。同時，暴食症的個案也會過度理想化父親的形象，因此，如果家庭中父母的伴侶連結關係無法相互支持、親子關係支持性低，父親無能力去維持恰當的世代界限，又無能力去支持女兒完成分離-個體化的過程，暴食的行為將變成一個「正常女性掙扎於自我發展的誇張形式」。

Hollis (1985/2002) 提到：「孩子本能的存活力量使她們在家庭關係中致力於尋求父母的認可以免於被遺棄，為了生存，孩子犧牲自我的完整性，代價就是接受不合理的認同或是角色指派、成為家庭中的代罪羔羊」。研究參與者與母親的矛盾、糾結，與父親的疏離，又生氣母親、同情父親，以及長期扮演家庭犧牲者角色的家庭系統運作特徵，似乎也與暴食的發展息息相關。

二、研究參與者發展自我的困境

研究參與者在失功能的家庭運作系統下，呈現在自我發展上主要有「人格成長」以及「自我認同」兩部分的困境，說明如下：

(一) 人格成長的困境

1. 求完美、低自尊：

父母給她過多的期待、嚴格的要求，「總是用激將法，很少說出溫馨、鼓勵的話（33012）」，無條件的愛很少，多內化成她內在嚴厲的父母，形成她求完美

的特質，鞭策她要節食、努力用功念書。當她做不到或做得很累的時候，會有很大的挫折，衝動的放棄努力，退化到甚麼都不做、逃避、依賴、或尋求食物來安撫自己的狀態。長期被批評、指責，挫敗的經驗，以及理想與現實的落差，致使她自我貶抑、低自尊。她會說「我以前就常常覺得對媽媽不滿，後來會變成爸爸跑來管秩序，證實我是錯的。我一聽就會覺得，那我這次又把我心裡的話講出來，又被證實是錯的，我就覺得每次有想法，好像永遠我就不會是對的那一個啊！因為你看，我就活在這麼混亂的生活中，我怎麼可能會是對的？當然是別人應該要是對的啊！（10020）」；以及她會說：「我現在對自己幾乎沒有自信，不只暴食影響到我的個性，外型也讓我很沒有自信。我覺得很矛盾，如果我都願意用這麼極端的方法去讓自己把暴食的東西吐出來，就沒有理由再胖嘟嘟，明明就這麼完美主義，整個人卻又看起來這麼糟糕。（18009）」

2. 缺乏對感受、需要的覺察

她被照顧的經驗（交給奶奶照顧又帶離奶奶，不提供生活或情感的照顧）常常讓她對父母失望、生氣父母的自私與忽略，無法看出她的需要，當她表達需要時，也總是忽略、指責、否認她的感受。例如每次和媽媽爭辯時，她說「我常常記得的片段跟媽媽記得的片段是不一樣，像我就跟她講說以前我有很長一段時間都是住奶奶家啊！她都是幾點鐘到，在巷口幫我簽名以後她就走了，我們一句話都沒有講，我那時候就記得很清楚是這樣啊！可是媽媽就說怎麼可能？她怎麼可能這樣？我就覺得那怎麼可能？難道是我記錯了嗎？（10019）」

常常她身體不舒服和媽媽講「媽媽就會覺得妳自己一天到晚一下暴飲暴食啊，一下減肥，一下節食，這樣糟蹋自己身體妳當然身體會不好！（16006）」，之後她每次身體不舒服，就會開始覺得既然是自作自受，痛苦就要自己懂得去承擔。久而久之，她無法覺察感受，更無法辨識失望、挫折、孤單，只感覺身體的不舒服，而尋求食物的慰藉，藉由吃東西解除身體的緊張，安撫她的空虛感。她說：「我覺得不舒服我就是吃，然後吐掉！我就會覺得我就是安撫好它了。就像明明是很正常的一天，但是我的腸胃可能比較不好，常常覺得不太舒服，頭有點昏哪，胃有點不舒服或是怎樣我講不出來、解決不了的時候我就想到去吃東西，把它塞到很飽然後吐出來，然後似乎就好一點了。（09006）」。

3. 對母愛失落反應強烈：

由於媽媽的忽略與不可預測的回應，她被愛與被接納的渴望一再受到挫折，在依附關係上有強烈的習得無助感（learned helplessness），常因期待落空而感覺受傷，情緒反應強烈。但因為無法向媽媽具體說出她的受傷、怒氣與真正的需要，會在行為上採取報復的行動，例如偷竊、說謊、暴飲暴食、離家……激怒媽媽，也獲得懲罰性的情緒發洩。雖然憤怒常在衝突中常被經驗到，而她表達生氣的方式卻不被了解與接受，媽媽會說：「妳有甚麼好不滿的？妳憑什麼生氣？我給妳的還不夠多嗎？」（8025），當她表達出深層的委屈悲傷時也不被接受，媽媽就會覺得「暖不暖衣服都給你買好！難道你不會穿嗎？飽不飽錢都給你，自己就是不可能吃不飽阿！過的好不好？她就覺得我也沒什麼不好的阿！不就上課阿這樣子！……（8026）」。久而久之，她不但無法理解自己的感受與失落，反讓她學習到經驗深層的受傷或弱點是不安全，不被允許的，甚至會勾起深深的自責、罪惡與羞恥感。因此為了避開令人痛苦的感受，她也一直重複退回防衛保護性的憤怒反應行為。

4. 行為極端，在全有全無之間擺盪

她的飲食習慣會在節制、監控飲食，或是情緒化的大吃大喝之間擺盪，她說：「我會節食三天，之後又受不了而大吃……而且基本上我心裡有一定的菜單，就是有甚麼東西是我絕對不可以吃的，比方零食、甜點、油炸、麵包，還有像有一些就是會讓我變黑的，像芹菜、醬油太多的東西啊，看起來太黑的東西，我就覺得那不是我應該吃進去的東西。我只要多吃一點不在我預期內的東西我就沒有辦法忍受，可是我不可能只挑這個東西吐出來，就會連同其他東西吐出來，就覺得這是不應該吸收的東西。（9003）」。

她想減肥時會拼命運動，她說：「當我覺得我要減肥，我給自己的目標是要去運動，我就會希望一定要在最短時間內運動完，瘦了以後，就可以恢復正常的生活」。可是在挫折不舒服時就「沒辦正常吃東西，也打不起精神去運動（7003）」。人際關係要不就完全依賴，甚至放棄自我來符合別人期待，要不就完全獨立自主，和人保持距離。

她的行事風格也很極端，她說：「我就是很目標性的去做很多事情，所以就變成只要把那時間一拉太長，我看不到結果，我就會做不下去，我不知道為什麼會有這種個性，我沒有辦法像很多人把整個規劃好就下去做。要嘛！我就是卯起來做這件事情，要嘛！就是放棄，讓事情就這樣過了，我沒有辦法規劃，然後按部就班去做該做的(7013)」

她在交友行為上也會過度認同爸媽，覺得做自己事的行為符合爸媽的期許，可是孤單時又瘋狂的交朋友，覺得自己矯枉過正，很極端。她說：「爸媽從小給我的觀念就是人只要把書唸好，不用太愛交際，把時間都放在交朋友上。雖然我一直認為正常的人脈也是蠻重要的，總有一天我要進入社會，我不可能獨善其身，不可能是自己一個人。但我現在又矯枉過正的讓自己過度孤僻，然後又一直告訴自己，沒關係，這是符合爸媽的期許，這樣很好阿！如果是一條直線，我可能本來是往前面走，然後一發現不行的話又往反方向走。(18014)、「我覺得我過於極端，沒有必要到說要靠自己就完全不去交朋友，也可以有一些考朋友，然後有一些靠自己……這段時間我有發現我都走很極端就對了，而且一直以來，好像我們討論的每一件事情都會發現我都在走極端，沒有辦法走一條比較中間的路，各方面我不是極好就是極糟，極好維持不久，極糟也維持不久，就是這樣一直擺來擺去。(18017)」

(二)發展自我認同的困境

1. 認同矛盾

她的生活上充滿極端的事物，例如媽媽的照顧很極端，家裡的冰箱要不然就塞得滿滿的，不然就完全沒有食物；媽媽心情好的時候只要提出物質上的需要都會很快被滿足，心情不好的時候則完全沒有；媽媽對她好的時候讓她覺得自己像公主，對她不好的時候她覺得被遺棄；爸爸理性、自我要求高，媽媽情緒化、不可預測；奶奶務實、照顧家人，媽媽天真浪漫又自我中心；奶奶對生活習慣堅持，媽媽的生活就受情緒影響；在奶奶家的生活受照顧但缺乏生活的舒適，在媽媽家則生活舒適卻缺乏關愛。不但行為在獨立自主與依賴被動之間擺盪，依附關係更充滿矛盾，擺盪在奶奶、媽媽；爸爸、媽媽之間。她說：「但若選擇去跟爸爸溝

通的話，我以前啦！就會覺得失去了跟媽媽溝通的管道，其實我跟奶奶跟媽媽之間是二選一，其實爸爸跟媽媽之間我也是在二選一，我覺得媽媽會覺得我去打小報告。(34029)」。

2.害怕被遺棄，渴望獲得認可：

她透過開名車、住豪宅、經濟的自由、維持外表與身材獲得認同，一旦失去這些她會覺得「自己受到懲罰，快要活不下去(16021)」。例如她解釋爸媽要她搬出去、收回名車、對零用錢的管制都是一種懲罰的行為，喚起強烈的被遺棄的恐懼。她的理解是因為自己不愛唸書、不乖，所以爸媽收回物質的提供，以致於她每次做錯事就要想盡辦法尋求諒解，或是討好爸媽。她說：「如果我愛唸書，他們就會讓我過舒適的生活，不乖的時候他們可以隨時收回去。所以我會很害怕，每次做錯事就是要想盡辦法尋得諒解，或是用各種理由告訴他們這個我真的很需要(16022)」；當她與父母衝突時，生氣會讓她想要離家做自己。但隨著做自己的自由，又會喚起深深的被遺棄的恐懼和罪惡感，所以常猶疑在回家、離家之間。她說：「我很喜歡做決定，但是受不了那個責任。可能當下我就會覺得我沒有錯，想要跟父母據理力爭，或是我用行動讓他們知道錯怪我，我不想低聲下氣的去乞求原諒，我想要用一些無言的抗議。可是久了之後，因為家裡實在很舒服，我常常就會想，算了算了我回家。(17011)」、「我就覺得越大就越懦弱，我都很怕去參與任何事或活動，最後會有一個驗證，就是我很怕我做不好。我就覺得算啦，我什麼都不要做(17014)」

3.對身材、外表缺乏自信，為了獲得媽媽的愛，不斷用各種方式減肥

她認同媽媽的審美觀念，覺得「媽媽很有美感啊！眼光很好又把自己弄得很漂亮(33015)」，她把媽媽對她外表的評價當成鐵律，認為媽媽不會害她、一定知道什麼適合她。加上媽媽期望她身材好，可以幫她打扮成明星，變成千金大小姐，但媽媽一直無法在她的外型上妥協，總是嫌她胖，說她沒資格，認為她「甘心穿這樣，甘心這麼胖的(33016)」，久而久之就對更不敢自己去買衣服、不敢打扮自己，失去自信。

媽媽喜歡逛街，她會陪媽媽去，後來她自覺自己胖，陪媽媽去逛街變得很痛

苦，因為「她穿都那麼好看，我看她只會更痛苦」，加上媽媽會說「你看你快點瘦下來啦！你瘦下來我們不是可以更開心嗎？」漸漸她就不喜歡陪媽媽逛街了。自認因為胖「就失去了可以跟媽媽一起從事的活動，共通的話題跟興趣」、「胖就不是媽媽的好女兒（33018）」，媽媽也不會愛她。因此即使她暴飲暴食，她一直未放棄節制飲食、上健身房運動、吃瀉藥、催吐、參加減重班等各種減肥活動。

4. 為了滿足父母的期待，無奈的掙扎著往上爬

爸爸期待她照顧家庭，為了獲得長年不在家的爸爸的認可，過度扮演家庭照顧者而犧牲了自己的需要。求學過程則不斷的重考、轉系、延畢、甚至期待自己可以出國念書，榮耀父母。她說：「爸爸從小就期望我幫他做他做不到的事情，所以我最好把媽媽陪好，又照顧好弟弟，還要做好自己的事情（34020）」。在爸爸不斷要她回家時，也她有好多的掙扎，她說：「我覺得爸爸理性上一直以來都知道我不應該待在家裡，但他的感性又很希望我可以回家對這個家庭有維繫作用。（34029）」

當爸爸拒絕她出國留學的夢想時，她覺得：「爸媽好像從本來很多的期待，變成一種很樂觀的無奈，就比如說，爸爸就會說『好啊！你現在也認清自己不會是那種會再去柏克萊拿個碩士的這種人，那乾脆你就好好平平凡凡的去工作一輩子這樣』，我聽到這些話就是笑一笑！我內心就覺得我真的解讀不出你到底是相信我可以更好，只是用這個話來激將我呢？還是就真的很為我平平凡凡過一生而感到欣慰跟開心（37018）……我會覺得沒關係，我想要做平凡的小孩，但是聽到爸爸的說法還是會覺得我沒有符合他從小對我的期望，還是有點失落吧！覺得要等到他們（爸媽）的肯定真的太難啦！我自己覺得自己平凡很好，但是好像從父母嘴巴講出來好像就變成是他們的一種失落，然後我也會覺得失落就對了（37019）……我會覺得是因為選擇平凡而喜歡這個平凡，還是跟他們賭氣，好啊！你就這樣講，我就這麼平凡好了，我也不要達到你的期望，心中會有這些不確定，明明知道他們期望是更高的，可能我明年就要畢業了他們最近常常講這些話，我會不知道他們是不是真心如此（37020）」，當她面對畢業後的出路時，即使她自己想要當平凡人，和大多數的人一樣，直接進入職場工作，她仍不敢拒絕媽媽要她努力考研究所的期待。

討論

Cooley (1902) 提到一個人的自我概念（對自己的看法），來自於別人如何看待我們的結果，他提出鏡中之我（looking-glass self）的概念，強調自我概念是從社會鏡所投出來的自我意象（self image）。Sullivan 強調個人的自我形象係經由與重要他人互動所形成的人際關係的結果，即透過人際互動形成對自己及對別人的看法。因此，他提出化身（personification）的概念，認為我們透過與他人互動塑造出的自我形象可以分成三大類，包含：「好我化身」（good-me personification），來自與他人互動的正向情感經驗或是成功的經驗，讓個體感覺到愉快與安全感；「壞我化身」（bad-me personification），來自他人負向評價或不贊同的經驗，導致個人的焦慮；「非我」（not-me）來自他人強烈的不贊同，而為了避免焦慮、痛苦的威脅，個體會將某些想法、情感或行動加以排斥、否認或解離（dissociation），因而發展出錯誤的自我認知。若經常如此，將導致心理疾病。Carl Rogers 強調個人與外在的接觸，逐漸形成自我的知覺，即形成「我」感。而得到他人無條件的積極關懷（unconditional positive regard），才能發展出正向的自我關懷，發展出獨立和成熟的人格。若自小父母經常設定一些條件，孩子的行為表現符合父母的條件，父母認定這些行為是有價值的，才給與認可、愛或接納。兒童會變成只以這些條件的滿足作為生活的重心，而忽略其他與這些價值條件無關，但與身心健康有關的重要生活體驗。長久下來狹隘的自我概念將導致適應不良的行為發生。

（Burger, 2004/2006；Shaffer, 1999/2002；Schultz & Schultz, 1998/2004）。上述三個強調自我發展的理論皆強調成長過程中與重要他人的互動對自我發展與成長的重要性。

此外，客體關係學者 Horney 認為幼年時在焦慮的家庭氣氛中成長的孩子會在成長的過程中發展出自我不敗（self-defeating）的人際互動方式來自我防衛、降低需求無法被滿足的焦慮經驗（Burger, 2004/2006）。Horney 認為他們主要發展出來的人際因應模式有：與人親近（Moving Toward People），他們極度依賴別人，取悅別人，強烈的尋求別人的同情與接納，用無助感的方式處理焦慮。另一種方式為與人對立（Moving Against People），即用暴力與敵意來平衡不安全感，應付不良的家庭氣氛，在人際關係中極度的主導與控制來維護自己的利益。遠離人群

(Moving Away from People)，即與外界疏離，活在自己的世界中來保護自己，逃避與人親近。上述的三種人際互動方式的結果不但無法獲得親近的關係，更容易因為挫敗的關係而導致低自尊的負向的自我概念。

在研究參與者成長的過程中，缺乏依附的安全感，為了獲得被照顧、被肯定、被接納的安全感，她被拉近家庭系統的三角關係糾結中，來緩和父母之間、奶奶與媽媽之間的衝突，以維持家庭系統中穩定的關係。加上父母的管教方式不一致、過度嚴厲、常用物質來肯定，長期下來，導致她缺乏穩定的自我概念，求完美又低自尊；缺乏對感受、需要的覺察；自我貶抑，遇到壓力就逃避的行為模式；以及因安全依附需求未被滿足而發展出自我保護的人際因應模式，長期下來均影響其人格發展。正如同 Teyber (2000/2003) 所說，家庭的互動、角色、關係的重覆模式會被個體內化，而成爲個體對自己、對他人、對社會與世界觀的基礎。

Erikson (1963) 認爲人一生發展過程有八個發展階段，每個階段皆有其發展危機，而青少年的發展階段的重要工作是發展自我認同，在達成認同的過程中，青少年要完成的發展任務是要先能區分自己與父母、家庭的關係，擺脫兒童的角色，從父母的保護中分離出來，才能完成認同的發展目標。Blos (1979) 認爲認同發展的過程是青少年與父母心理分離的過程，是青少年尋求獨立自主的重要特徵，Bowlby (1960) 認爲與父母有安全依附關係的青少年，與父母的連結，會傳達出父母對青少年接納的感覺，讓青少年有更多的自由去嘗試新的角色，爲獨立的發展做準備。Greenberg, Siegal & Leith (1983) 認爲高安全依附的青少年，不但自尊高、對自己滿意度也高，與家庭有較多滿意的溝通經驗，面對壓力的生活事件，心理症狀的反應較少。(引自周麗玉，2000) 可見青少年成長過程中如果與父母的互動經驗中經常有安全感，與父母相處時覺得輕鬆、安全、親密，做錯了不會一味被指責，可以得到諒解與接納，青少年便會有足夠的勇氣向外探索，發展獨立自主的人格，進而完成「心理的分離」與「自我認同」的任務。

遺憾的是當研究參與者進入青春期，追求自主的渴望增加，注意力由家庭轉而追求同儕的肯定，專注在外表、身材、希望獲得同儕與異性的注意與認同，生活作息、課業受到影響，此時家庭又無法調適與接受她的改變，把她的改變當成青少年的叛逆行爲，採用缺乏建設性的回應方式（批評、指責、說理、控制），

她也漸漸壓抑真實感受，轉而尋求對食物與外表的專注，相信自己若能持續的減輕體重，將會更令父母以及朋友的喜歡。

然而隨著暴食而產生的情緒失控、說謊、為了逃避父母而不斷找朋友吃喝玩樂、無法解釋的過度花費，讓她與媽媽之間更加疏離，衝突增加，每當她做錯事，父母指責與要她搬出去學習獨立的說法，也加重了她的被遺棄的不安全感，又退化（regression）到兒童時期與父母連結的渴望，害怕失去父母的連結，不斷的想要討好、迎合父母，來取得父母的諒解，加重了分離、獨立、自主的困難，陷入與家庭的「離」、「合」的矛盾糾結中，無法完成「分離一個體化」與「自我認同」的任務。

小結

上述家庭系統運作特徵與發展自我的困境，協助我們看見暴食症患者的家庭系統的運作與自我發展的經驗與暴食的共舞過程。意即了解暴食症患者需擴大理解的眼光，若只著眼於暴食的「症狀」或「症狀的循環」，易與她一樣受困在症狀的糾纏中。

第三節 改變經驗內涵及改變歷程詮釋

本節分為兩部分，第一部分介紹研究參與者改變經驗的內涵，第二部分介紹改變歷程的詮釋，分述如下：

一、 改變經驗內涵

她的改變經驗內涵大致有「從否認逃避到正視現實」、「從依賴到自主」、「從糾結到分化」、「從咎責父母到自我負責」等四個部分。

（一）從否認逃避到正視現實

在期待爸媽支持她出國念書的想法幻滅之後，她自覺比較有現實感，開始會關心自己、規劃自己的未來。也認知到自己受父母期待的影響，在求完美與放棄

中不斷循環，開始覺得要對自己好一些，做個健康的中等人。且在改變的過程中，更看到自己抱著小公主的夢幻生活的影響。當她正視現實，付諸行動之後，對自己也更加欣賞與肯定。

1. 承認自己要出國唸書是為了逃避進入社會

例如要出國這件事情，她承認自己一直在觀望爸媽的態度「我一直以為他們支持我，一定會讓我出國唸書，雖然我自己也搞不清楚我出國去唸什麼。最終發現連我自己都沒辦法說服我自己到底我為什麼要出國唸書（37022）……可能就是當學生當久了，反而又很怕爸媽把我推到社會吧！……看見事情的癥結跟真相會稍微有點驚訝吧！但也鬆了一口氣。就不用這麼辛苦的一直在找出路了！……我已經到了要面對社會的年齡了，我卻一直在延緩，那還不如去面對，一直延緩下去好像真的沒有意義（37024）……不用找藉口感覺還蠻好的，也輕鬆一點。從小到大都在當學生，一直認為可藉由爸媽力量再延續，而且還逃避在台灣再當學生喔！還一定要想辦法出國去當學生喔！出國的壓力卸下來更可以去想每天生活可以做什麼，不用再為這種很空泛的事情一直在冥想（37025）。澄清她的出國動機之後，她覺察到：「好險我現在有良知，因為我有時候好命在爸媽那邊沒有，奶奶那邊會給我，奶奶看我爸媽不要讓我出國唸書，她就說那她要拿錢讓我去唸書，但我有良知知道我根本就沒有搞清楚要唸什麼，不敢拿奶奶的錢去唸書。覺得自己現在比較誠實和務實。（37028）」

2. 覺察自己對無法達到完美的否認逃避，漸有現實感，學習規劃自己的人生

我慢慢開始變的比較有現實感，會知道如果我有什麼目標的話就一定要想辦法去做規劃，然後我開始想自己的人生，不會像之前總是陷在很多的混亂或是做很多夢想，我覺得我現在會開始關心自己，會覺得開始慢慢要對自己好一點（37007）

我覺得我很大一部份是不能接受自己肥胖啊！可是很奇怪，只要超越標準一點的時候，就開始整個放棄，反而讓自己變到最糟，因為我覺得我不喜歡自己，好像有完美主義讓我過的很痛苦，一直不肯接納自己。現在開始不會對自己這麼嚴格，覺得我做一個中等的人就好了。（37008）

3.從公主的夢醒過來，欣賞自己平凡人的新生活，更自我肯定

過年前和爸爸一起陪弟弟去考學測時，發現家裡又有另一部車。原本她又開始掙扎想去爭取那部車，回到以前有車代步的生活。冷靜下來覺得自己好不容易已經習慣平凡的生活，不想再回到夢幻。她說：「過年前一段時間我有回家跟爸爸一起陪弟弟去考學測，發現家裡又有另外一部車。我又開始掙扎，又想用一切辦法去爭取那部車，回到以前那樣的生活。那兩天一直在想要怎麼說服他們。我想跟媽媽講說，我可以送弟弟上學啊！陪伴他走過什麼時間，想很多。兩天之後又冷靜下來，覺得我好不容易從那時候走到今天，一方面可能也不想走回頭路吧！而且覺得如果我沒有辦法一直被捧在手掌心的話，我還不如早點好好去習慣這樣子平凡的生活。我永遠都記得剛剛從那樣子（舒適）的生活到什麼都沒有，在奶奶家睡在地上，沒有車開的日子，那時候我心裡有很多的抱怨。走到今天，我就真的覺得，我已經習慣去過平凡的生活，不想再回到那樣很夢幻的情況裡面。(36010)」

以前她覺得自己是小公主，活在幻想中，對身材、課業、生活、家庭、未來都有夢幻的想法，覺得「爸媽遲早會送我出國拿一個燙金的學歷」，現在她覺得「公主的夢醒了，自己其實只是平凡人，即使對身材不滿意，但該吃的時候還是要吃，如果不肯運動，瘦也是不可能的事。(59002)」

她領悟到「很多事做了可能沒有結果，但去做了才可能有結果」，也有了新的行動。她喜歡「過程中每一步都盡力的感覺，盡力了也比較有信心，感覺不會失敗(59004)」，即使失敗也不會因此自責、後悔。

(二) 從依賴到自主

她被媽媽趕出家門之後，幾次試探媽媽沒有成功，意識到爸媽不可靠，也覺察到過度依賴父母提供的生活條件而失去自我。她認為只想自己的話，壓力會減輕一些，只要為自己負責就好了，不會有對爸媽承諾沒有做到的心理壓力。因此，當她意識到終究必須要靠自己時，也漸漸擁有自己的觀點，對自己的飲食、生活的決定、生活照顧，有更多自主性。

1.意識到爸媽不可靠，必須靠自己

幾次的試探媽媽沒有成功，對爸媽生氣失望、悲傷的情緒獲得宣洩之後，離家的態度比較堅決，意識自己終究必須要靠自己，比較關心自己的前途。

慢慢發現原來我一直在內心深處有一個決定是要抓住爸媽，所以導致我之後很多行為和這個決定有關聯。…慢慢就開始去思考，覺得我真的很大了，我應該要體會到不管家裡再大或者擁有再多，總有一天我要靠自己的，而且就在這幾年就會發生，我想要什麼一定是要靠自己賺來，而不是想要什麼就想辦法回家去用各種手段獲得。自從我有了那種我是應該要靠自己的想法，而不再處處像以前一樣想要去迎合爸媽、依靠爸媽以後，我好像開始有一點改變。我現在比較會關心自己的事情、自己的前途。(19003)

2.覺察到過度依賴父母提供的生活條件而失去自我

她覺察到過度依賴爸媽給她金錢資助支她唸書的花費，或是讓她生活無虞，讓她在面對自己的時候付出了很大的代價。她發現自己過度在乎父母的期望、評價，或是他們說的任何一句話、眼神，是「因為我所有的來源都來自他們，沒有他們我就活不下去。(43009)」因為「用他們資源，就要給他們承諾！」每當她做決定的時候「很大一部分都要考慮爸媽，也不知道怎樣他們才會滿意，怎樣才可以得到他們肯定，怎樣才可以說服他們，說服後我又沒有辦法滿足他們背後要的期望，就覺得真的很辛苦！(43014)」

3.對自己的情緒與暴食有更多的覺察，也允許自己正常吃東西

我現在混亂想暴食的時候，就會知道「啊！原來我是因為壓力很大，沒有信心，所以不想去念書，會想用食物來逃避」，所以我知道我發生甚麼事，會覺得呃那我現在冷靜一點，做點別的事休息一下。或是對自己說「我只是想要拿食物來逃避而已，我不是真的想要吃東西」。(56022)

我現在會正常吃東西，該吃的時候我就要吃啊！然後我也會吃澱粉哪！三餐我會吃素食，我會知道基本上我不應該很餓，如果很餓很餓我就知道那個時候一定是極度害怕，或是我太空虛、太恐懼了，那我也會允許自己吃點東西。像我昨

天一整天很累，從八點去念書，九點要上課，連中午休息時間都要上輔導課，下午又上體育課到六點。所以吃完飯我又允許自己選擇了一個熱量低的甜點。告訴自己吃了甜點，就該去念書了。(56023)

4.發展自我照顧的行為

我常常吃完東西就胃不舒服、不消化。以前的方法是不舒服就再吃更多東西把它吐出來就舒服了，但再吐只會讓它更嚴重。我現在開始懂得找胃藥了、或是吃點胃散幫助消化就不會那麼不舒服，我發現還蠻有用的。(56024)

我現在比較會照顧自己。以前常常會企圖要媽媽或奶奶來照顧我，如果她們不來照顧我那我自己就撒手不管了。但我現在知道我胃不舒服，不能只是打電話給媽媽，在外面生活必須要自己去想辦法。以前總覺得要找媽媽照顧比較幸福，生病了就像同學一樣，媽媽帶了去看醫生，不舒服要媽媽帶了看要怎麼辦這樣子。現在我知道其實媽媽很願意帶我去，但我越長越大我們的生活就是不可能緊密在一起，我一定很多事情需要自己去面對跟處理的。(56025)

(三) 從糾結到分化

隨著會談的進展，她的覺察越來越多，也慢慢在飲食習慣、生活觀點上與媽媽區分開來，擁有自己的想法。當她覺察自己長期被家庭影響，也漸漸從糾結的三角關係中分化出來，和家人維持距離，把眼光在家庭以外的事情上。

1. 在飲食與生活習慣上，放棄爸媽的觀點，擁有自己的想法

她最多的改變是對飲食習慣有自己的想法，她說：「以前我很受不了媽媽每次我餓就叫我不要吃啊，餓也吃不餓也吃，那怎麼會瘦！我現在想想本來就應該在規律的時間吃東西才不容易餓……我覺得她本來作息就不是很正常，白天睡到很晚，起來也不太餓，……我覺得餓了先吃點東西是對的！因為至少它不會讓我歷經那種很餓，影響到情緒的那個階段，而且不會很餓的時候其實不用吃很多，時間到很正常的吃一點，也不用之後再多吃，我就覺得這樣才是對的吧！」

(12011)」

當她住到奶奶家生活穩定，即使擔心媽媽的看法，仍覺得自己做得是對的選擇，她說：「我現在是在做對的事情阿，如果她（媽媽）真的要不諒解我我也沒有辦法，我只是選擇一個我覺得比較規律的環境。(12019)」

她發現以前她把父母講的話奉為聖旨，其實都是錯的，不適合她。就像爸媽說她太愛吃才會體型胖，要她吃很少，能不吃就不吃。她知道那是錯的，因為她知道要正常吃、運動加速新陳代謝比較好。而且爸媽並不尊重她喜歡的運動，覺得家裡住在山上，要她去慢跑，沒有想到她不喜歡去慢跑、不喜歡曬太陽，也不喜歡摸黑去跑。她覺得「我就是喜歡吃好吃的東西啊！我本來也是有運動細胞的人，不會不喜歡運動。而且有時間就規劃出去玩，也喜喜歡邊運動邊聽音樂，很開心，我很不喜歡他們告訴我邊跑步邊靜靜的回想的一些方法。(33029)」

2.覺察到自己長期被家庭纏住，決定把眼光往外看，和家人維持距離

她發現「我長期被家庭這件事情纏住ㄟ！而且這些事情每次發生狀似解決，但不久又會再爆發，不斷的一直反覆。生活在爺爺奶奶之間，跟生活在爸爸媽媽之間都讓我覺得混亂吧！就會根本沒辦法做好自己。(34023)」也認為「跟誰太靠近其實都不好，我的家有我的家的問題，奶奶家也有奶奶家的問題，小孩長到16、7歲有能力照顧自己就應該要出去自己去成長，不要繼續受那個家庭的影響，不管是好壞，其實都會是他自己(34021)」。因此她覺悟到「生活雖然跟家人連在一起，眼光可以往外放，去看看外面的世界」，就不用每天看家人臉色，影響自己的心情。

雖然她很想和媽媽在心上面靠近，但想到媽媽很愛跟她咆哮，就覺得很煩。她認為「生活上可以互相關心，心不應該靠太近，不然就會容易糾纏在一起，可以關心他們的生活，嘘寒問暖，心是要隔一段距離的。我之前太試圖要跟媽媽的心靠太近，所以才會發生很多問題(34026)」

3.可以區辨爸爸對她的看法，並擁有對自己的觀點，也尊重爸爸對家庭的決定

她離家後，爸爸嘗試要了解她行為背後的原因，她對父親嘗試要理解她感到安心，也可以區辨父親說的和自己想的不一樣。她說：「以前我覺得爸爸非常瞭

解我，他講的是對的，我會全部聽進去。所以他講我不好，或是不肯聽我講，我會難過的哭了，覺得自己怎麼在爸爸眼裡是這樣！他為什麼要這樣誤會我！我不是這樣！現在覺得有些是真的，但是有些他並不瞭解我。這一次我看到簡訊，我不會生爸爸的氣，覺得你不懂沒關係，我不是這樣。我知道你不懂但你還是全力支持我，我可以理解。(30030)」

她也尊重爸爸對家庭的決定。她說：「錢是爸爸賺的，這個家本來就是他們建立，什麼都是他們的！那我本來就沒有什麼資格去要求他們什麼！爸爸要讓媽媽花再多錢去完成他的夢想，我覺得那是他賺的錢啊！他如果不想用在我身上，想用在媽媽身上，那我覺得這個本來就是他的決定，我長那麼大，沒有理由叫他錢拿來給我。(36005)」

4. 尊重爸媽的婚姻關係，從父母的三角關係中分化出來

我理智上覺得他們不能靠近，婚姻本來就是很難的事，我覺得不是只有他們這樣，好像每對夫婦問題都很多，可能我看到別人的幸福也只是表象。而且每個人自己的問題都很多，結婚不代表他們就不孤單了。他們分隔兩地根本就是分居啊，只是因為工作所以看起來很合理(51014)。

我覺得這個家如果很多事情掀開來的話，我不是很確定，但至少不會有幫助的，我覺得目前的風平浪靜其實也還不錯。我不是擔心他們的婚姻關係，我擔心他們各自都過得不好，如果兩個分開，各自都過得很好那很OK啊。我們現在已經那麼大了，也不需要一個爸爸媽媽(51021)。

5. 不再介入奶奶與媽媽的糾紛，從三代之間的糾結分化出來

過去她一直嘗試要再媽媽和奶奶之間緩衝兩人的衝突，常吃力不討好，當她越來越有安全感與自信之後，也從媽媽與奶奶之間抽身。她說：「之前一直很怕他們兩個當面撕破臉，又要拉扯我，現在就覺得算了，他們撕破臉是他們的事情。媽媽不讓我住奶奶家，我也要跟媽媽講我現在已經很大了，你們的事情不要牽涉到我，我要住哪裏我自己會選擇(57014)」

(四) 從咎責父母到自我負責

當她覺察到暴食像是發洩自己對生活的不滿，且將自己的不滿，歸咎於沒有受到父母的好好對待，以至於一直在生氣、抱怨之後，漸漸放下要父母改變的期待，負起照顧自己、改變自己的責任來。

1. 覺得自己受到媽媽的影響，以至於沒有自信

不斷的在爺爺奶奶家和回家之間陷入衝突，也不斷的思考、比較自己和爸爸媽媽、爺爺奶奶一起住的感受，她「覺得自己受媽媽夢幻的生活影響太大，覺得媽媽的自私造成我這麼多年來很多的困擾，現在不想回家也是因為沒有辦法原諒媽媽吧！我不想再為了那個好環境妥協，沒辦法原諒他們造成我這麼多年來不管是孤單或者很多事情很混亂」(26016)

回顧和媽媽的相處經驗，對媽媽的否定、批評、指責、要求身材的教養方式不認同，更確定自己沒有受到很好的教導與照顧，她說：「我不可能無緣無故沒有自信的，媽媽影響了我，但是我卻要自己負責，這就是我痛苦的地方啊！……而且不為我負責也就算了，還要落井下石，這樣不是讓我更痛苦嗎？」(33027)

2. 覺察到暴食像是發洩對生活的不滿

和好朋友去紐約玩，不會因為身材而被評價，生活可自在的自由安排，沒有暴食，她說：「忽然覺得有時候暴食會不會是我不喜歡我現在生活的一種表現，我好像不喜歡自己現在生活，所以我就用暴食去發洩或什麼。我覺得在紐約，轉換心情，喜歡那裡的生活，就可以好好的去安排日子，不會像在這邊總是不滿足，不好、不開心，天氣又熱，很容易會暴食。(43001) ……為什麼我那麼喜歡國外的環境，是因為那裡真的讓我自己，在身材上面不會有人評價我，不管他們再胖、再黑，感覺上他們都很有自信，不會因為他們比我兩倍或是三倍胖就活不下去啦！那樣的地方給我很自在，能夠呼吸到空氣。(43008)」

因此，她也覺察到長久以來「我心裡一直在生爸爸、媽媽的氣，搬去奶奶家又更生爺爺、奶奶的氣，一直在生別人的氣，不能兇爸爸媽媽，就兇爺爺奶奶，耀武揚威。(43012)」。

3. 理解到爸媽無法改變，她要自己改變

她認為自己彈性大，改變的可能性也大，了解爸媽不可能幫助她改變，對自己這麼多年沒有放棄與暴食奮鬥覺得很欣慰。了解到自己無法獨立的原因在於不會和自己相處，不會照顧自己的壓力、孤單或挫敗的心情，認為自己改變的目標在於要學會照顧自己的心。

為什麼爸爸媽媽都不能改變，但是我卻可以改變啊！他們改變，不是我比較輕鬆嗎？應該是我彈性比較大吧！而且我的動能也比較大！他們可能也沒有那麼多力氣去幫自己奮鬥，我覺得我還有那個精力為自己奮鬥，所以才可以跟暴食搏鬥這麼久。那天想想真的好多年了，我到現在居然都還沒有放棄！（33034）

我現在會覺得，我可能還做的不是很好，但是至少確定有哪些是原則我可以去嘗試的，生活上的照料其實很容易學，我覺得心裡的那種照顧，是我一定要慢慢學會的。我可能搬出去一直搞砸的原因，不在於我不會洗衣服、不會煮飯、不會自己折棉被，而在於我不會跟自己相處，不會照顧自己的壓力跟孤單或是挫敗。所以我覺得外在那種爸媽、爺爺奶奶給的那種照顧，其實是很容易取代，很容易學的，就像比如找個菲傭來照顧我，但是誰來照顧我的心呢？對！（33035）

我會有點害怕（和爸媽）碰觸到我情緒上的問題。我覺得我情緒管理不好或者是我有飲食疾患這是我的秘密。我目前還沒有辦法面對別人要碰觸我這一塊秘密。而且我覺得跟她們講也沒有用，一直以來我就不是靠跟別人講這件事情來解決我的問題的。和她們說我覺得這徒增他們困擾而已啊！我就自己改變就好了！（51020）

4.比較了解自己，決定要負起自己的責任

她覺得比較了解自己了、喜歡好好的吃、有計畫的休閒、能力範圍可以達到的學習會盡量去做，不需要一直責怪自己，唸書盡力而為即可，不用放棄自己喜歡的事。

我發現我比較瞭解自己了，我喜歡吃好吃的東西，可以好好的吃，喜歡有計畫的去做休閒。而且我也不是那種很愛唸書的學者型的小孩，在能力範圍內可以達到的，我會去做。我不覺得需要把所有精力花在責怪自己沒有做很好，我覺得

我根本就不可能為了考試提前好久一直坐在那邊唸書不去玩。(34002)

我覺得我沒有能力唸書唸到很透徹，喜歡的事我可以多做一點。該做的我會去做，做完就對了，我還有其他比較喜歡的事情不想放棄！(34003)

5. 受到成功經驗激勵，對自己更有自信

畢業考前，即使她很努力的準備，來是對自己的表現沒有自信，原本打算和以前一樣，做些小抄帶到考場，經歷了一番掙扎之後，決定考自挑戰自己。她說：「我躺在床上，一直在進行心理戰，一個聲音叫我走老路，用舊方法，準備一些小抄到考場；另一個聲音告訴我要走新路，要為自己負責，兩個聲音像在用拳頭比力氣，有幾次舊我幾乎要贏了，沒想到新我用力一搏，我知道我勝利了！」

(59001)」

6.更了解自己的問題在認同自己，原諒自己

雖然我已經有一點忘記到底我來之前是甚麼確切的樣子，但我覺得我現在跟兩年前真的不一樣了，覺得我更瞭解自己。我知道自己還是很多缺點，但我更瞭解缺點背後問題到底在哪裡。例如我覺得缺點看起來只是胖，或是生活很懶散，或是做事搖擺不定，或是沒有辦法好好面對壓力。可是再看到背後，發現自己的問題是一直沒有辦法建立自我認同哪！我覺得很重要的就是這個吧！就是我一直沒有辦法認同自己，原諒自己啊！(56020)

今天我總算從大學畢業，也從這個課程（會談）畢業，對我來說，這幾年到這來思索人生的過程對我的意義更大……我覺得自己很幸運，人生的路徑上似乎有柳暗花明又一村的感覺，我從來沒有想到有一天我可以感覺到自己的幸福與幸運」。(59006)

二、她的改變歷程詮釋

從覺察、分化、到行動

由於她隱瞞暴食，因暴食而引發的錢不夠用、情緒衝動、生活混亂等現象，

讓她與母親的衝突日漸增加，一連串的衝突、離家、和解、衝突事件，讓她看到了自己對家庭的依賴，她也開始漸漸與家庭分化開來。暴食的現象也隨著她與家庭的糾結、衝突惡化、嚴重，慢慢隨著生活的穩定，越來越有覺察與控制。改變的過程基本上分為從覺察暴食的影響以及覺察自己對家庭的依賴，到走出糾結，從家庭中分化出來，到自我負責的行動三個階段。

（一）覺察階段：覺察暴食的影響與對家庭的依賴

1.長期減肥、影響健康，促發改變的動機：

以前她覺得吃完東西吐掉會變瘦，尤其是一開始會瘦很多，長期吃吃吐吐以後，身體就變的很糟，常常動不動就頭暈、頭痛、過敏、肚子不舒服。而且暴食讓她沒有辦法專心去運動，即使這麼多年來她不斷嘗試各種減肥的方法，但她不但沒有瘦，下半身反而變的很畸形，她認為是「長期亂吃東西、又長期的吐，反而代謝出問題，這樣應該蠻嚴重的！」，覺得自己必須改變，不能再暴飲暴食了。

2.意識到暴食影響她的自信與人際關係

長期暴食，她的自信心也受到影響，以前她很活躍、喜歡熱鬧，有很多朋友。頻繁的減肥、暴食不但讓她無法顧及課業，也讓她覺得自己和別人不一樣，變的很排斥面對新事物、新朋友，因為在人群中她總會覺得別人比較受歡迎，自己被冷落，久而久之，和人相處變的越來越痛苦，覺得自己又醜又胖，沒人喜歡她，「常常會想要把自己關起來，甚至自我放逐到沒有人認識的地方」，覺得「這樣最安全（18013）」，但卻難忍孤單、空虛的感受。

暴食讓她情緒變的很暴躁，常常沒有辦法控制情緒以致常和家人朋友衝突，衝突之後她又沒有辦法解釋清楚。因為藏了一個很大的秘密，一直隔開了她跟很多人，不管是再好的朋友或是親人都沒有辦法說出口，因為「我會很怕大家覺得我沒救了，根本沒有進步。（10015）」而且「保有這個秘密，也保有某種程度的自由（7026）」，因為爸媽關心的方式，總會讓她不知如何面對。

3.覺察自己遇到衝突、不滿意就逃避的行為模式

她認為自己還在求學沒有能力養活自己之前，應該可以擁有物質與情感兼具的照顧，也因為自己家與奶奶家都有很好和不完美的地方，讓她很混亂，很難抉擇。住奶奶家和回自己家掙扎的過程中，她看到自己面對不完美環境時的逃避與矛盾，也覺察到自己的矛盾與比別人幸福的感覺「就像奶奶講的那邊（媽媽家）才是我的家，是不是我一碰到問題是要在那邊繼續選擇去解決，但我選擇逃離就對了。然後逃離到另外一邊，然後在這邊也是一樣碰到問題的時候我又在想著我應該逃回那邊（14007）。」

4. 覺察自己依賴父母、害怕長大

在與父母的衝突事件中覺悟到自己已經長大，又覺得長大很可怕，「因為長大真的要面對太多問題，什麼都要自己去掌控，就會一直很想要回頭停留在還是要被人家照顧的狀態。」（17016）當她發現自己害怕長大，很想停留在被照顧的狀態，也看到自己更大的問題在內心裡缺乏成就感，一直想逃避問題、依賴家裡。原先她看不到癥結在哪裡，一直覺得胖啊、暴食就是她最大的問題，慢慢她發現，原來更大的問題是在很深的裡面，連她自己都不知道，她說「我覺得還蠻神奇的耶！怎麼可以藉由會談就發現跟原來的我差這麼遠。現在暴食變成不是我關注的焦點，我比較多在思考自己依賴家裡那樣的心態。（17025）」她開始覺得自己比較勇敢，不害怕媽媽的生氣，即使媽媽還是一樣很兇，但是她沒有那麼難受。

5. 覺察到自己為了取悅父母，而失去自我

為了符合爸媽的期待，這幾年她硬拗自己重考、承受轉系的孤單到現在，付了很大的代價，她覺得該聽的話已經聽完了，她想要的人生只是平凡、在有限的資源中做可以達成的事，大學畢業就夠了，不可能符合爸媽要求的卓越，即使要唸書，也是為了自己。

爸媽話說的很開放，心底還是希望我在學業上有好的表現，這幾年來我硬拗重考，一直把自己逼推到主流的環境，我也承受了轉系重考的孤單到現在，我覺得我該做已經做了，我該聽的話已經聽完了（34004）

過去我年紀小，我並不知道那真的是我自己的期望呢？還是重疊了他們潛移

默化給我的期待。今天，我會覺得我想要的人生大概是什麼樣子，不是那種很超凡、很卓越的博士或什麼，我覺得在有限的資源裡，可以做的大概我會做就對了（34005）

他們看到的就是我進了＊＊，然後轉系也轉成了，他們分享喜悅的那一面，但背後很多事情，就像去年一整年我面臨很多問題、很多痛苦跟孤單，可是我要自己去面對承擔，那是代價。現在我覺得慢慢進入狀況，會想自己想要怎麼樣，他們如果真的期望我唸名校或什麼的話，我覺得我給他們這個已經夠了，之後就算要繼續唸，那也只是為自己。我不是很愛唸書，可能就是要拿到這樣的學位找工作，取悅到這邊，以一般世俗來看，對他們來講已經很夠了吧！之後的那些就是我自己額外要為自己做的準備啊！（34006）

（二）分化階段：走出糾結，從家庭中分化開來

以下分別討論分化階段與奶奶、媽媽、爸爸的關係改變歷程。

1.和奶奶的關係：從過度認同到安全依附

她的主要依附關係（母親）如同食物一樣，一方面提供滋養（物質滿足）、一方面又遭受處罰（太胖了沒資格吃），只有與奶奶相處中可以獲得飲食、生活與情感的一致性照顧，奶奶無條件的愛的照顧滋養，給了她安全依附的力量，以致於她可以正視自己真正的感受，同時奶奶提供的安全堡壘也涵容（contain）她因與家庭分離所產生的種種生氣、孤單、難過、害怕的感受，讓她有勇氣重新經驗一次如同 mahler 自我心理的誕生所經歷的分離個體化歷程（separation and individuation）中從家中分化出來的行動（practicing）。

（1）感受被照顧被愛的安全感

奶奶對她的生活提供無微不至的照顧，重新養育她，提供一個可以預測的生活結構，比較有安全感，滿足了她長久以來被照顧、被關心的渴望，尤其奶奶對她情緒的包容，無條件的愛，讓她有做自己的自由，但也有背叛媽媽的罪惡感，擔心媽媽不諒解。

(2)過度認同奶奶，感覺情緒負擔

雖然享受被奶奶的照顧，常聽到奶奶對家人的抱怨，她會感到內疚，也會太過認同奶奶而生氣爺爺難伺候，生氣爸爸對奶奶不孝，同情奶奶的辛苦，不懂得像媽媽一樣對自己好。

她覺得奶奶很可憐，年紀那麼大，還把責任都攬在身上，過的很不開心，她很生氣爸爸以及叔叔伯伯們對爺爺奶奶的忽略，也會生氣爺爺害奶奶更辛苦，又自責自己看不下去生氣介入之後又害爺爺奶奶吵架，有時會氣到希望爺爺死掉自己和奶奶相依為命就好，生完氣之後又很自責自己對爺爺的態度

有時想回家躲在舒適、自由的房間裡，又捨不得奶奶的照顧，不回家，睡地板又沒有自己的空間，很不舒服，也會擔心奶奶太累，照顧自己很麻煩，很矛盾。

在奶奶家看不下去爺爺的行為，常常怒氣衝天，看到老人家的生活不知意義在哪裡，會覺得很可怕，後悔闖入他們的生活空間，認為自己不適合住爺爺奶奶家，又怕回家之後無法維持穩定的生活。搬出去又害怕自己無法負擔自己的生活費用，怕自己沒有能力，又失敗了。

(3)向奶奶學習的經驗，支持她與父母的分化

爸爸幾次要她回家住，她很掙扎也思考她的生活現況，看到奶奶對爺爺的容忍和照顧，她「發現奶奶比我樂觀、堅強。他吃過太多苦，他只是抱怨，是什麼事都願意做。」是她正向的學習楷模，和奶奶相處讓她覺得自己是正常人，不會給自己設定一個達不到的高標準，連帶的飲食也正常化了，做事也比較積極

拒絕爸爸回家有罪惡感，對住在奶奶家有自己的想法，她認為「不管爸爸媽媽再怎麼不諒解我，或是覺得我冷漠，我做這些改變不是為了得到他們的諒解或認同，我相信我的成長他們有一天會看到，到時候就會知道我不是冷漠，我只是想要做自己，早點長大。我知道我不冷漠，我常常想到媽媽，想到弟弟啊！但我真的鞭長莫及（30032）。

(4)用不一樣的觀點看待自己的家庭

回家協助弟弟順利考上大學，獲得爸媽的肯定，關係改善後，和爸爸媽媽有更多的互動，也搬離奶奶家去住宿舍之後，再面對奶奶對她家庭的批評，她不再生氣，擁有自己的觀點，例如：

奶奶就說，以爸爸一個月賺的薪水，我們家根本不應該是現在這樣，還有負債的。我不知道問題到底出在誰那邊，我沒有資格去管，因為那是爸爸賺的錢，而且那是他老婆要幫他管理，所以我就沒有辦法啊。我以前可能會很生氣，但現在我覺得我已經長夠大了，不管他們再有事業，畢竟他們的事業是不會傳承給我們的啊。(51024)

像奶奶講我們家的宿命就是四人分隔四個地方。以前我還小的時候給奶奶帶，媽自己在家，弟弟給保母帶，爸爸在＊＊。這六、七年大家有短暫的住在一起，隨著我和弟弟長大了，再一次分隔四個地方。我在宿舍，媽媽在家裡，弟弟在學校，爸爸在南部的家。我覺得大家要是住在一起，他們早就離婚了吧。
(51037)」。

(5)跳出守護者的角色，不再自我犧牲

爺爺過世，她從宿舍中再搬去奶奶家住，照顧奶奶，也順勢放棄研究所考試，又陷入媽媽、奶奶間的三角關係矛盾中，只是這一次她與奶奶衝突後，更加釐清自己又捲入家庭的糾結中，覺得媽媽和奶奶之間各說各話，認為這些根本就不關自己的事，她莫名其妙被捲在裏面。

當她承認自己因為放心不下，擔心他們自己解決會撕破臉，不知道會發生什麼事，現在她不想再當傳話筒，也不想要被拉扯，她決定不再介入她們的衝突，要住哪裡她自己選擇。

她可以體諒奶奶對金錢的重視，理解自己不會不重要，覺悟到自己因為逃避面對自己才會這麼在乎奶奶、媽媽以及週遭的人，她想要去追尋自己。認為「奶奶可以變成我的後盾。我總是可以回到奶奶那裡去」

畢業之後，一方面工作地點離奶奶家較方便，一方面他喜歡奶奶對她生活提供的生活照顧，決定搬到奶奶家。

2.和媽媽的關係：從焦慮依附到分離-個體化的過程

她被媽媽帶回家後，一直感受不到媽媽的關愛，只看到媽媽的自私、對家庭的忽略與對自己的苛責，不諒解的心理讓她在生活中與母親有很多衝突，每次她忍不住吵架時都會選擇離家，靠自己出去住，之後又忍受不了孤單、被遺棄的感覺，回頭選擇與媽媽和解。

離家到奶奶家住，雖獲得生活上的照顧與心理上的安全感，卻陷入長久以來夾在媽媽和奶奶衝突的三角關係中，轉變的過程不斷的看到她與媽媽在愛（融合、親近）、恨（疏離、孤單）的對立情感中掙扎，最後放下對媽媽的期待，找到和媽媽相處的舒適空間的動態平衡。

分離的過程從依賴在母親身邊，害怕母親遺棄，反覆確認，到擁有獨立探索的安全感，確定可以擁有自由又不失去和母親的關係，完成個體化。

(1)站在媽媽的立場，壓抑對媽媽的不滿，沒有自己

與媽媽衝突搬到奶奶家住之後，即使她生氣不能諒解媽媽，仍會擔心媽媽對她不諒解，會去試探媽媽的反應，爸爸也會嘗試主動關心她，希望她可以回家，她和媽媽的緊張的關係會因爸爸的加入而稍微紓解。她也會試著站在媽媽的立場，了解媽媽的擔心，認為媽媽是關心她的，希望回到過去和媽媽可以相處的狀態。後來媽媽還是堅持她要搬出去，她開始感覺到要獨立的害怕，對媽媽做法很不諒解。但她還是嘗試忍耐，壓抑對媽媽的不滿。

(2)和解失敗，害怕被媽媽遺棄

遊學回來之後，再度試探媽媽是否可以接納她，但媽媽對她的不耐反應，她再度與媽媽衝突，這次爸爸也站在媽媽那邊指責她，她更生氣、絕望，更確定自己無法改變父母，對媽媽的自私又忽略的生氣的更理直氣壯，生氣之外也有深深的遺憾。加上媽媽因為與奶奶衝突，不允許她住在奶奶家，被發現後還說永遠不原諒他讓她更生氣、絕望，也很遺憾媽媽失去的一個衷心的守護者。她決定要離家，還是擔心爸爸對她失望、媽媽真的遺棄她。

(3)認同奶奶，獲得安全感，分化萌芽

她在奶奶提供的規律生活中覺得很踏實，重新思考自己和媽媽的關係，不認同媽媽的教養方式，也看到她長期和媽媽相處，受媽媽的影響而沒有自己的看法，但媽媽不肯承認她沒有像奶奶一樣懂得好好照顧人，也不敢對爸爸承認她辜負爸爸的期望，讓她很難過，不知如何和她相處，只能選擇和她保持距離。

她認為自己受到媽媽的價值觀影響，以致不能過簡單、樸實的生活，她不想符合爸媽的期帶來討好他們，她要過年輕人該過的生活，拒絕爸爸回家的要求，和媽媽保持距離反而比較能相處。

(4)不想和媽媽一樣，努力尋找自我

為了不想破壞和諧的關係，她答應爸爸代替媽媽照顧弟弟，好不容易穩定下來的生活與暴食的習慣又變的混亂，但她的表現媽媽卻很滿意，對她表現得很關心，也會主動邀她去逛街、買東西給她，她卻覺得很委屈，只能壓抑自己，接受媽媽的善意。但在爸爸的意外中又看到媽媽對爸爸的冷淡，對媽媽長期的自私、不負責任更生氣，也認知到媽媽不可能改變，更加不認同媽媽，認為「我跟媽媽不一樣，而且我真的不想跟她一樣。我對媽媽生氣也覺得悲哀，我會把這種悲傷跟生氣拿來推動自己。」。此時，弟弟也離家，她羨慕弟弟的自信與自由，決定不想介入家人情緒的糾結中，離開奶奶提供的安全堡壘，獨自住宿舍，選擇一個和媽媽不一樣的獨立生活。

(5)重新理解媽媽，公平看待父母

爸爸不支持她出國念書，要她去工作，還否定她的能力，讓她很挫折、生氣，讓她比較理解媽媽的壓力，她認為爸爸給媽媽太大的壓力，對媽媽期待太高，不能完全怪媽媽。她覺得每個人的天賦是不一樣的，媽媽有藝術天分、愛跳舞，爸爸不應該給她這麼大的壓力要她去投資去撐起一個家。

(6)在掙扎中，獲得不被遺棄的安全感

因為對未來徬徨，媽媽建議她一條安全的路，要她念研究所、考公職，和她

一樣有一份穩定的工作。她怕媽媽生氣又完全不理她，不敢拒絕媽媽的期待，準備研究所考試，媽媽會去求神拜佛，也會主動關心她念書，但媽媽和她的相處還是充滿了不確定，必須配合媽媽出現的時間，常打亂她的生活步調，她很失望、難過，也決定不再為媽媽的期望努力，把參加研究所考試當成是對自己的鼓勵，堅持用自己的方式念書、生活。但考試的壓力很大，也很孤單，一次她忍不住和媽媽求援獲得媽媽的鼓勵和保證不會因為考不上就遺棄她的承諾，讓她獲得安全感之後，可以安心的安頓自己。爺爺過世之後，她決定放棄研究所考試，雖然和媽媽的關係又躲躲藏藏，但她覺得自己的決定沒錯，她想把握最後的學校生活，努力的學習自己過日子。

(7)和媽媽「分離」，過平凡、務實的生活

為了替媽媽傳話，和奶奶衝突之後，她決定不再介入媽媽和奶奶之間「住哪裡自己選擇」，安心住在宿舍照顧自己。成功的靠自己的力量大學畢業後，媽媽沒有阻擋她畢業後選擇和奶奶住，她覺得媽媽可以接受她離家的事實，獨自面對她自己的孤單，她決定工作時住奶奶家，學奶奶過務實的日子，假日再陪媽媽到處玩樂調劑生活。

3.和爸爸的關係：從自責、愧疚到獲得認同，安心離家

離家之後，因為媽媽不理她，她和爸爸有更多直接的溝通與互動，不需要再經過媽媽來傳達。她和爸爸的互動經驗，從自責、愧疚，到生氣又不敢直接反抗，直到爸爸表達對她照顧家庭的肯定之後，她開始理解爸爸的疏離，也相信爸爸會對家庭負責任，她可以安心離家做自己。

(1)拒當家庭犧牲者，覺得愧對爸爸

爸爸長期不在家，對她的了解全靠媽媽的觀點，每次她和媽媽的衝突，爸爸會加入媽媽一起要求、指責她。她離家後，爸爸會試圖抒解她和媽媽緊張的關係，也會提供穩定的物質支持，又不斷的試圖勸說她回家，讓她重拾安全感，不用因為不聽話就被遺棄。當她決定和家庭保持距離，不願意回家住時，還是會擔心爸爸覺得她太無情而對她失望，也會自責自己不用功，對不起爸爸辛苦努力工作對

她的栽培。

(2)爸爸釋出善意，稍微安心

當她認同奶奶、生氣媽媽，不想再和家裡有牽扯時，心理上會覺得愧對爸爸，一度不敢接爸爸的電話，害怕爸爸生氣指責她不負責任。當她想和同學去香港跨年，用出國學習的理由向爸爸要錢，爸爸釋出善意，全力支持她，她覺得沒有被放棄，比較安心。她嘗試用簡訊和爸爸說明媽媽對她的不諒解，爸爸回信試圖要了解她的叛逆，她覺得「我不會生爸爸的氣，覺得你不懂沒關係，我不是這樣。我知道你不懂但你還是全力支持我，我可以理解。(30030)」，但對爸爸要她回家陪伴媽媽、照顧弟弟的期待覺得掙扎，又陷入要照顧自己的需要或是滿足爸爸期待的衝突中

(3)生氣爸爸對媽媽的縱容，不想承擔爸爸的期待

爸爸雖一再強調她是一家之主，會保護她，希望她馬上回去。她想到每次回家和爸媽相處，看到爸爸對媽媽的縱容，她都覺得生氣、無法理解爸爸為何願意「盡一輩子的力量去完成媽媽不切實際的夢想」，而且她覺得爸爸和媽媽之間是因為不能相處，才要隔的那麼遠，保持距離反而能夠相處，爸爸自己和媽媽不能相處，反而一直要她回家去照顧家庭，更覺得離家就不用看到這些她無法理解的事情，也不用再去承擔爸爸的期待。

(4)生氣爸爸不支持她，拒絕爸爸回家的期待

過年爸爸回家團聚，以及她和爸爸陪弟弟去考學測，首次有很多相處的機會，和爸爸討論她的未來，她和爸爸說她想要出國念書，爸爸覺得她永遠不可能獨立，還認為她不是念書的料，不但不支持她出國，還要她畢業後直接去工作，她生氣爸爸只會花錢讓媽媽完成夢想，只會把她栓在家裡，要她照顧家，卻不在乎她是不是已經長大，有沒有培養出自己的興趣，是不是交到好朋友。她覺得自己多年來和生活辛苦的對抗，獨自承擔、面對暴食的結果，並不是像爸爸說的沒能力。看到自己心理想做自己又在乎爸媽想符合爸媽期待的矛盾和辛苦，承認自己一直不滿、生氣，卻不敢直接表達生氣，只能對爺爺奶奶生氣。她覺得離家比

較自在，拒絕爸爸要她回家的要求。

(5)無奈的爲家庭犧牲，對爸爸的感謝不領情

即使她認爲自己不適合回家住，但無法拒絕爸爸不斷釋出的善意，又出錢支持她出國玩，無奈的犧牲自己生活的穩定回去接送弟弟，她一方面幫助弟弟，一方面又會生氣、無奈，認爲爸媽忽略孩子的模式還是沒有改變，而且覺得爸媽有求於自己就對她好的態度，當她有求於爸媽時，他們卻可以選擇幫助或放任她無助。雖然爸媽對她接送弟弟表達感謝，但她仍充滿委屈，認爲爸媽並不了解她要回家的遲疑，不體諒她在奶奶家生活的比較好的現實，只從她接送弟弟的行爲來肯定她對家裡的付出、對家裡的愛。

(6)完成爸爸的期待，獲得安全感，理解爸爸的疏離

爸爸意外之後，主動和他提到看醫生的事，她雖故做冷靜，卻也震驚一向理性堅強的爸爸會憂鬱，當爸爸主動和他分享對媽媽、弟弟的擔心以及對她的肯定時，她更放心爸爸對家庭的負責，不會輕易讓家垮掉。她心疼爸爸對家庭的付出，也理解爸爸的孤單，以及和媽媽不能靠近，對爸爸長期不在家比較釋懷。

(7)離家，拒絕介入爸爸和媽媽的互動中

爸爸會擔心媽媽太迷信，傳簡訊要她上網去查什麼叫安太歲，讓媽媽知道，她雖擔心但也沒有辦法，因爲媽媽是不准別人去對抗她的權威，只能和爸爸說她的擔心和無力，拒絕介入他們之間的溝通與互動。

(三) 行動階段：發展自我負責的行動

對父母的生氣感受可以被認同後，更客觀看待自己家庭的互動模式，面對奶奶的批評，較可以帶著理解的眼光去看待三代之間的家庭故事，不會有背叛家人的罪惡感，在奶奶的無條件包容下，加上爸媽對她照顧弟弟的肯定，和爸媽維持和平相處的空間，無論是空間上和心理上和父母漸漸分化，自我心理逐漸成熟，嚐試追尋自我。

1.搬到宿舍中，學習照顧自己

協助弟弟考上大學，和爸媽關係修復，以及從爸爸意外的焦慮、媽媽冷淡的生氣情緒中沉澱後看到自己與父母的糾結，也看到奶奶家也不適合她，她「都會告訴自己反正這個家是他們自己賺錢，他們要養老的地方，他們本來就是應該弄得自己很喜歡的樣子，他們已經盡力把我養那麼大，我沒有甚麼好對這個家抱怨的。(47021)」她覺得「我生來要長成一個個體，發展出自己的生命……以前我可能覺得自己這樣對他們很無情，可是我現在會覺得把自己過不好才是對自己最殘忍。(47022)」，決定放下被照顧的期待，學習照顧自己

2.工讀中獲得成就感，覺得可以養活自己，對未來比較安心。

我覺得我已經長夠大啦，像我之前（暑假）去打工，就連工讀我都可以賺到兩萬塊了。兩萬塊基本上是可以養活自己的啊。當然要存點錢很難，但至少不會餓死。也還沒有淪落到沒有地方住。像媽媽講我很厲害，之前在奶奶家每天睡在地上都可以住下去。我覺得我沒有問題，我並沒有一定要住得很舒服才可以過活啊。就睡在地板上，也過了一兩年，我真的不擔心自己不靠他們會餓死。(51028)

3.決定為自己的人生負責

即使後來她還是決定她媽媽的話去考研究所，她也不想再為媽媽的期待「拼」，她認為很多事情盡力就好了，按部就班，該怎麼樣就怎麼樣。然雖媽媽就覺得她沒有以前重考時的決心，但她認為自己大學畢業了，可以先去工作，而且她認定這次參加研究所考試是對自己的鼓勵，多唸點書也是好事，她已經 25 歲了，可以為自己負責，不會因為沒有考上人生就毀了，還是可以努力工作過日子。在爺爺過世後，她也以陪伴、照顧奶奶為理由而放棄研究所考試，學習獨立過生活。

4.說出暴食的秘密，拓展親近的人際經驗

她的室友很特別，不太需要找朋友陪、花很多時間慢慢吃，做運動，過自己的生活，在室友的影響下，她可以早睡早起，也培養固定運動的習慣。她也首次鼓起勇氣和室友說自己暴食的秘密，說了之後有安心的感覺。室友對她很關心，每天早上會叫她起床，晚上吃完飯會和她一起去散步。和室友的相處對她來說是

很新的經驗，因為「之前我都不太願意和別人分享自己的想法吧！儘管對自己很好的朋友我都總是用哈哈哈帶過很多事情，我怕人家覺得我想太多，所以我就假裝成神經大條的人（58012）」

5.重視身體的訊息

她在睡覺前會嘗試伸展身體拉筋，對身體的意識比較強，「以前常讓自己吃的太飽，身體都失去知覺，很麻木，運動之後才發現自己一整天唸書下來，身體很緊，鬆開了之後比較放鬆、睡眠品質比較好（58007）」，也知道「要跟自己的身體接觸，我知道那個很重要，像以前會做點運動，只有在那個當下，我會覺得跟自己在一起的感覺，我才感受得到自己（58015）」，也會去散步，「覺得散步是一種很好的調劑心情的方式，很適合自己一個人做，可快、可慢（59013）」

6.克服恐懼、戰勝舊習

她首次靠自己的力量完全沒有作弊而完成最後一場考試，順利的大學畢業，對自己感覺很滿意。她覺得以前的生活像個悲劇，現在她好像在中場，「新我」暫時領先，她很開心面對下一回合的角力，也常常會和自己說話，就像大人和小孩說話一樣，勸導內心頑固的小孩，面對「舊我」的一些壞習慣。

當她開始覺得可以為自己負責，對自己比較有信心，和人相處也比較真實，心裡的秘密比較少，人前人後的感覺比較一致，室友覺得她比較有自信。最重要的是她自己也喜歡現在這個樣子，覺得自己很棒！

討論

許多有關復原或改變歷程的研究中提到「自我發現」、「自我了解」是促進改變的重要關鍵，例如趙慈慧（2006）的研究中提到「對自我狀態的新理解」和「對壓力問題的新理解」是核心的改變關鍵；許瑛玿（2001）的研究中提到「自我發現」是有效的治療因素。而 Yalom (1985) 認為「自我了解」會鼓勵個人去確認、統整和自由表達早期解離的部分，以及個人生命早期否定和不能接納自我某部分而導致內在兩極的衝突，透過自我覺察與重新理解而再次接納自己，讓個人體會完整性和釋放的自由感（引自趙慈慧，2006）。而研究參與者的改變關鍵也是由

覺察與理解開始，透過會談提供的安全感與支持，研究參與者漸漸覺察自己遇到衝突就逃避的衝突因應模式，理解暴食造成的影響與付出的代價，更理解到問題不在於暴食，而在於自己依賴父母、害怕長大、取悅父母…。有了這些覺察，她開始更能經驗自己真實感受、表達自己壓抑的情緒，因而開始有一連串從「與家庭分化出來」的行動。同時，對於行動之後的反省與覺察，讓她更有現實感，決定負起自己責任，更進一步發展「自我照顧」的行動。改變的過程並非順利的線性發展、一步到位，而是充滿了循環起伏，不斷遇到挫折之後，努力的重整自己再堅定的往前走。復原的過程像走在蜿蜒的山路上，有時看到的相同的風景（暴食復發、生活混亂、充滿無力感），以為回到原點，但因為有過了成功的經驗，且已經站在成長的不同的高度上，生命的經驗與體驗自然也有所不同。每當她鼓起勇氣繼續再往前走時，伴隨著生命的體會與成功的改變經驗，又開啟另一階段的覺察。正如同她所說，持續的會談讓她找到「做自己的信心」、「只有做自己我才會找到真正的生活意義，才會比較快樂吧！」。換句話說，只要永遠保持開放的心，願意覺察（awareness）自己、認識（acknowledge）自己、欣賞（appreciate）自己、接納（acceptance）自己，改變的行動（action）將持續的發生。

小結

上述改變經驗內涵與改變歷程詮釋，協助我們看到改變的多元面貌，特別是不斷循環發展的「自我覺察」、「從家庭的糾結中分化出來」、「自我照顧、自我負責」的態度與行動，對自我成長與自我改變的重要性。

第四節 綜合討論

本節為經由對研究參與者成長經驗的初步理解與分析詮釋之後，再度閱讀文獻資料，進一步整理出對暴食症女性復原歷程經驗的發現與觀點。分述如下：

一、用「支持性的關係」代替「食物」可以度過暴食的壓力

Winnicot 將客體關係的發展分為三個階段：絕對依賴、相對依賴、邁向獨立。

在絕對依賴階段需要一個「夠好的母親」(態度一致的母親)協助嬰兒發展全能感，以建立創造性、自發性的「真我」以面對現實中的痛苦與失落，若缺乏「夠好的母親」，孩子的內在將形成一個順應的「假我」以隱藏受挫的本能趨力。相對依賴階段，母親未能像以前那樣適應孩子的需要（失敗經驗），孩子必須放棄對母親的共生關係狀態，意即放棄全能感去適應外在現實，這些失敗伴隨者孩子覺察到對母親依賴所產生的焦慮，幫助孩子統整成為一個具備內在與外在的完整個體。Winnicot 認為在此挫折與焦慮階段，孩子會選擇一個過渡性的客體來獲取慰藉、安撫與提供安全感，來協助孩子邁向獨立。過渡性客體給孩子一種好似被母親照顧的真實經驗，因而不會感到無助，是一個代表母親角色的象徵物，在父母缺席時能保有好父母的理想意象 (idea image)，也提供當孩子從父母那受到挫折生氣時，承接並涵容 (contain) 孩子的攻擊，為孩子帶來情緒抒發與釋放的經驗(Clair,2004; Bateman & Holmes,1995; Winnicot,1971; Jomgsma-Tieleman,2004; 引自伍育英、蔡順良，2007)

從以上的文獻來理解研究參與者和媽媽的互動經驗中，充滿了不可預測與不穩定，「食物」似乎成了她發展的過渡階段中尋找的一種替代性客體，在她焦慮、孤單時，除了提供她情緒安撫的功能，也提供了不被拒絕的掌控感，更承受她又愛又恨的矛盾情緒。在小時候被爺爺奶奶的照顧中，最被她提及的就是「印象中我小時候連吃個飯都要人家（奶奶）三催四請，一口一口餵。(51003)」、「我記得以前在爺爺奶奶家就是反正吃飯就叫你來吃飯阿，像奶奶就是說你去他永遠就是問你有沒有吃飽阿！你穿的是不是太少阿！怎麼不穿襪子阿什麼的！但是他們並不會去管你其他的事情。要不然就是爺爺會說要不要吃東西阿，廚房裡有什麼… (8027)」、「我搬東西去奶奶家，本來就已經蠻晚吃早餐了，但是到奶奶家她已經又幫我煮好一碗麵了，她就叫我要吃，又不想不吃這樣子，所以就就吃了，之後覺得很撐，就又吃了東西去吐掉 (9001)」。這些經驗顯示，食物是她滿足生存焦慮的泉源，也是愛與安全感的媒介。

後來她漸漸的覺察「我想要獨立（離家、搬去宿舍），但獨立的時候會碰到更多的孤單跟寂寞，孤單跟寂寞會讓我暴食很嚴重 (44009)」、「書上寫過食物是我最好的朋友，帶給我最多慰藉，可是我真的覺得我不想要這樣子。其中有兩次

曾有很強烈的念頭想要暴食，強烈到我幾乎壓不下去，有一天是在學校，我就真的覺得我不想要再這樣依賴食物，我就回宿舍大哭，哭完後心情反而就趨於平靜。另一天是回家，一直在廚房跟那些食物拉距，後來我就在房間大哭，哭完很累，想吃的慾望也就降低了…。(53016)」。顯示她要放棄以食物為主要的安撫來源的過程中，內心的焦慮與掙扎。

幸而奶奶提供安全、穩定、包容的照顧，讓她逐漸減輕對食物的依賴。研究參與者在高中離家時開始暴食，住奶奶家的經驗明顯得讓她暴食變少，也越來越能維持均衡飲食。特別是奶奶除了提供食物之外，更包容她對環境不滿、生氣的情緒，這是和父母相處的經驗中所不曾有過的，也遠超過食物所能提供的情緒安撫與安全依附的感受。

當她離家，向室友學習，「室友」對她的生活提供大姐姐般的照顧與陪伴，傾聽她節食與暴食的痛苦、教導、鼓勵她用建設性的方式疼惜自己的身體與心靈，她變得更能照顧自己的孤單，也學習到規律、穩定、自律的生活方式。最後順利的走出依賴、邁向獨立，有了結束諮商的勇氣，面對離開學校後新生活的挑戰。

以上種種皆是「用親近和諧的關係提供的支持性經驗來代替食物」、安撫自己的經驗。這些經驗提供她在未來的生活中，即便因為外在環境變化引發短暫的壓力失調或適應問題，也可以有新的方法來因應，走出對食物的依附進而學習與人、與外在世界的接觸、聯結。也就是說，除了習慣性的用食物來紓解壓力之外，也提供的許多新的替代性客體，例如經營人際關係、在關係中冒險表達自己的情緒與需要、自我陪伴等等，用支持的力量來度過現實的壓力。正如同 Sullivan 認為我們每一個人都需要藉由發展穩定的人際安全感（interpersonal security）來克服焦慮。以及許多的復原研究顯示「社會支持」是決定個體如何因應狀況與緩衝壓力的關鍵。(Burger, 2004/2006; Leppin & Schearzer, 1988; Santrock, 2001; 徐偉玲，2004)

二、母女皆放棄要求對方完美的期待，有助於暴食的復原

Zerbe (1993) 提到，要走出母女糾結、必須正視母女關係的真實面貌，釐清

內在對母親又愛又生氣的矛盾感受，理解母親的困難、接受母親的限制，哀悼失落與悲傷，才有助於分化與改善關係。

由於研究參與者無法理解媽媽在扮演母職角色中是很沒有安全感的，需要很努力的去尋求被公婆、先生、兒女的認同。但因為太沒有安全感，太需要別人的認同，加上無法運用適當的方法來教養兒女，常會搖擺在「過度保護」、「過度忽略」、「過度包容」與「過度責備」之間。這樣的極端反應也引發女兒許多無法同時承受的矛盾感受，因為她需要媽媽的保護與認可，常努力的表現想要得到認同，但媽媽的反應常讓她有永遠無法讓媽媽滿意的絕望感，導致她也對媽媽失望、生氣，認為是媽媽的自私與不負責任造成她暴食與許多的適應的問題。但在生氣之後，又對自己的生氣感到罪惡感與愧疚，害怕被遺棄，又回頭尋求母親的諒解與認可，不斷的處在靠近—衝突—生氣—傷心—離開的惡性循環中，充滿了衝突、糾結。

Zerbe (1993) 提到解開母女束縛的方式在於「孩子鬆開媽媽的手」。女兒必須打破期望母親全能化的幻想，不將自己的困境咎責於母親，覺察與處理失落的情緒反應，理解母親的壓力來自於需要被肯定（爺爺奶奶、父親無法給她、母親自己成長過程的遺憾....），對母親應該是完美的迷思有所領悟，接受母親的限制與不完美，將有助於女兒提升自己的自尊（不是因為自己不好，母親才如此對待我），化解衝突、重建關係。同時，母親也需要「放手，允許孩子自我發展」，避免給過多不真實的期待、要求、指責在孩子身上，持續的修補與改善彼此的關係。母女之間若能彼此努力的記住與創造關係中和諧的片刻經驗而非持續製造仇恨，這樣的正向關係將能緩和內在的緊張、促進成長、且在面對生活的挑戰時獲得支撐的力量。

Luepnitz (2002/2005) 認為所有的關係都要對同一個人容納對立的情感，在愛（融合、親近）、恨（疏離、孤單）的兩難掙扎中，最後尋求動態的平衡。研究參與者走過一次次的衝突又回頭尋求母親的回應，來來回回經歷一次次的失望，從壓抑憤怒、生氣指責、悲傷、害怕、絕望之後，願意承認自己不是有錢人家的女兒、不是被呵護的小公主、父母的婚姻並非幸福美滿，他們有各自自己的問題，也覺悟到母親無法改變，自己沒有完美的母親，也沒有一個完美的家庭為

後盾，在失落的悲傷與遺憾的情緒被理解與照顧之後，漸漸能放下期待，重新理解父母，也接受自己的限制與真實的面貌。進而能傾聽自己的內在需要，理解她不是想要遠離母親，而是想要一種更自在、更愉快的相處時光，才漸漸的能離開媽媽的身邊，去追尋自己的人生。

Caplan (2008/2008) 也認為母女關係有非常親密的傾向，所以結合了許多快樂與痛苦的可能性，快樂來自於相互關心、分享興趣，痛苦來自於她們認為關係中不應有憤怒與疏離，因此壓抑了對母親的真實感受。若能接受關係中有愛、關心，也有不被理解的失望、痛苦之後，就不必對自己的失望、生氣、痛苦感覺到罪惡感，或否認逃避，用暴食來安撫與懲罰自己。當對自己更有自信，便能更了解母親，接納母親的不完美，衝突的關係將獲得改善。

三、復原歷程中有四大關懷的議題需要重視

從研究參與者的復原歷程中，研究者認為有四大需要關懷與突破的議題，分別是：「從否認逃避到正視現實」、「從依賴到自主」、「從糾結到分化」、「從咎責父母到自我負責」。

1. 從否認逃避到正視現實：

在父母缺乏情感的滋養與用物質來獎勵的管教方式下，影響研究參與者的自我概念，為了維持高自尊，導致她扭曲現實來逃避失落的痛苦，在會談的支持下，漸漸面對衝突矛盾、失落的痛苦，接觸內心的需要，而更有現實感。正如同 Hollis (1985/2002) 所說：「承認自己生病是復原的第一步」。而接受暴食起伏的無力感、釋放父母忽略自己的失望與憤怒、放棄長久以來的自我欺騙、憂傷夢想破滅，放下舊有的生活型態，接受痛苦，新生命才能重生。且復原的過程中，要學會接受不完美、自我接納，盡最大的心力讓自己每天都有進步，這樣就不易受到自己以及別人的期待的影響。

2. 從依賴到自主：

Steinberg (1996，引自 Shaffer, 1999/2002) 提到青少年面臨最重要的發展任務是去建立成熟又健康的自主性，包含兩種重要的成分：一是情緒自主 (emotional

autonomy)，即有能力穩定自己的情緒，二是行為自主 (behavioral autonomy)，即有自我決策的能力、能自理和照顧自己。若青少年追求自主的過程中，父母的管教方式若無法隨著孩子的發展階段調整，青春期父母和孩子之間的衝突與權力爭奪將會越來越頻繁。研究參與者的離家行為，原本是要尋求獨立自主，但由於她對家庭的依賴，以及母親無法調整互動方式引發的衝突，導致她許多反覆的離家經驗，在一次次想回家又被拒絕的事件中，她看到自己對家庭的依賴與陷入三角關係的拉扯。當她覺察到自己的依賴以及依賴家庭所付出的代價之後，漸漸的也朝向情緒與行為的自我照顧。

3. 從糾結到分化：

Bowen 提出家庭是情緒單位的概念，認為情緒困擾的產生與維持源自於與他人關係的連結，並提出「自我分化」的概念來 (differentiation of self) 解釋一個人區分他經驗到的理智與情感歷程的能力。也就是說個體的分化可以由個人行為不受情感所引導的程度來展現。而每個家庭成員無法單獨運作，必須與其他家庭成員有所互動，形成複雜的人際關係。每個家庭成員的思想、情感、行為也會互相影響，互相牽動，最後會建立一套互動的規則。(引自 Goldenberg & Goldenberg, 1996/1999)。同時 Bowen 也認為家庭是一「未分化的自我群」(undifferentiated ego mass)，是一「成團的情緒體」(conglomerate)。個體由家庭發展的過程中，一方面企圖與其他家人結合，而另一方面不同的自我間又互斥，這兩種矛盾的力量在任何時後皆可能發生，尤其在跨越家庭生活週期時最為明顯。(Bowen, 1978；Naida, 1986；賈紅鶯，1991，引自莊慧美，2006)

從研究參與者與家庭衝突的過程看到她的家庭系統互動的方式，她和爸爸媽媽跳的三人舞蹈：她是家庭忠誠的守護者，為了家庭的和諧不願意背叛媽媽。自覺是犧牲者，對家庭如此忠誠卻沒有被好好照顧，不但需求總是沒有被滿足，甚至還要反過來照顧、體諒爸媽而充滿委屈、憤怒。偏偏她進入青春期與媽媽日漸增加的衝突中，爸爸總是站在媽媽那一邊，成為衝突事件的仲裁者，無法提供雙方情緒的安撫或客觀的調和，讓她有被遺棄的感覺。而因為害怕被遺棄，讓她遊移在憤怒疏離與討好依賴之間，總是需要關係或是用食物來代替關係來安撫她的焦慮。

研究參與者從家庭分化出來的階段是來來回回嘗試依附在奶奶、媽媽、爸爸之間，尋找依附的安全感，期望被照顧、被支持、被了解、被肯定的渴望可以被滿足。而奶奶、爸爸、媽媽可以提供的條件都不同，當她從與他們的互動中走過生氣、失望、難過、遺憾之後，漸漸理解他們的優點與限制，也看到她為了追求被父母理解、接納、被愛導致不斷的要滿足父母的期待而被家庭纏住、失去自我之後，漸漸的從家庭中分化出來。正如同 Luepnitz (2002/2005) 提到佛洛依德對關係的隱喻（佛洛依德談界線時喜歡引用的故事，藉以說明幾乎每一種親密的情感關係、無論是親子、婚姻、友誼，只要持續一段時間，就會出現反感與敵意，只是被壓抑而無所覺）：「一群刺蝟在寒冷的冬天圍繞在一起，為了取暖、越來越靠近，可是太接近時會刺到對方，為了避免疼痛，又逐漸散開，卻失去擠在一起的好處，而再度冷的發抖，於是又慢慢靠近，這個過程循環幾次之後，牠們終於找到最舒服的距離，既不會太冷，也不會刺痛彼此」。當她將自己在三代之間夾雜的情緒糾葛釐清之後，隨著哀慟的過程釋放了壓抑多年的複雜情緒，慢慢的找回真實自我，包含正視父母的個性特質、婚姻狀況、教養方式，以及自己漸漸長大，需要自由並承擔起自己的責任（不能再依賴他人協助解決問題）。加上弟弟長大離家、爺爺過世之後，她的家庭也漸漸形成新的動態性平衡。

4. 從咎責父母到自我負責

Yalom (1980/2003) 提到「承擔責任是改變的先決條件」、「承擔責任意味要放棄終極拯救者的期待」。會談初期，研究參與者壓抑了許多對父母忽略的生氣，也把自己無法控制的暴食歸咎於沒有獲得應有的照顧而不滿、委曲，認為是父母的錯，她得承擔後果。後來當她意識到父母不可靠，她必須靠自己；父母無法改變，她要自己改變，因而決定要負起自己的責任，放棄犧牲者的角色，因而開啓了改變的行動。正如同 Hollis (1985/2002) 所提到：由於暴食症患者成長過程中父母沒能好好照顧，甚至反過來要照顧父母，因此就學會凡事自己來，用大吃大喝安撫自己。加上不願意去面對父母無法滿足成長需要的失落痛苦，所以否定自己的需要，尋求從食物中獲得慰藉。要脫離用食物來安撫自己的循環就需要：「勇敢面對失望，承認食物並沒有使你成功，你根本無法控制它。」、「別人無法適時適地的滿足你的需求，面對這些失望是成長的過程，放下需要別人滿足你的期

待，學習找尋讓自己滿意的生活方式，接受別人無法解決你的問題（滿足你的需要），他們只可能提供幫助而已」。當她開始不再期待與責怪父母時，就更能負起改變的責任，也對自己的情緒與暴食有更多的覺察，允許自己正常吃東西，一次次自我照顧的小改變與成功的經驗，也讓她更有自信。

四、身體形象仍受家庭與社會文化的影響

由於在研究參與者的世界中，家人的看法和態度，一直是她的行事準則，雖然她也很有自己的主見，但仍不夠穩固，太需要權威的認可，一旦遇到與家人或社會的價值觀衝突時，她的自我就容易受到影響而搖擺不定。即使她認知到自己承接太多父母的期待、長期被家庭纏住，但在未獲得父母肯定之前，她很難真正的放下，以致於她必須努力的完成父母的期待，來獲得肯定與不會被遺棄的安全感，才能鬆一口氣，漸漸朝自己想要的方向決定與安排生活。

研究參與者在近三年的諮詢關係中和心理師建立的的陪伴、對話經驗，以及離家受奶奶照顧、養育的過程，她逐漸發展出內在的自我感，但她的內在信念仍顯薄弱，容易受到家人與同儕、社會價值的影響。特別是她對身體的形象，即使她已能放棄固著的飲食觀與錯誤的節食觀念，可以正常的吃、把運動當成生活習慣的一部分，但她還是無法放棄對自己身材、外表的關注，正如同 Rorty, Yager & Rossotto (1993) 的研究中顯示，最困難改變的部分是「對食物及身體形象扭曲的態度」。因此，要打破「瘦」才是媽媽的好女兒的信念，以及社會上無所不在的「瘦」才是美的強勢文化壓迫，她需要持續的自我覺察、自我接納、自我肯定，建立更穩固的內在自我權威來取代外在權威，才能找到自己的定位，在面對未來人生發展階段的課題時，避免又掉入家庭熟悉的運作角色以及節食—暴食的循環中。

第五章 結論與建議

第一節為經由對研究參與者生命經驗的理解與詮釋之後，所提出來的結論。第二節則針對心理治療工作者的建議與對未來研究的建議。

第一節 結論

本研究主要探討一位參與心理治療五十九次的暴食症女性的復原歷程。以其治療過程之錄音資料為分析的文本。採用 Denzin 建議之詮釋過程：從捕捉（capturing）現象、把現象括號起來（bracketing）、建構（construction）、脈絡化（contextualization）等四個步驟來進行資料分析後，歸納出她的成長經驗、她的家庭系統運作特徵以及自我發展的困境、她的復原過程中的改變經驗與改變歷程經驗等三大部分。分述如下：

一、研究參與者重要的成長經驗有哪些？

研究參與者的成長經驗包括：「分開吃飯的家庭」、「用暴食處理失戀和升學的壓力」、「暴食、暴玩、暴花錢，引爆不間斷的親子衝突」、「從被逐出家門到辛苦脫困」等四部分。

成長過程中與家人的互動經驗分別為：爺爺個性嚴格、挑剔又固執，但會主動關心她的溫飽；奶奶樂觀、堅強、吃苦耐勞，提供穩定的依附品質，給她家的安全感。但在奶奶家與自己家都不完美的生活現實，讓她陷入親近與遠離的依附兩難；爸爸嚴格又自我要求高，對她的期待也高，更賦予她家庭照顧者的角色。當她做不到爸爸的要求時會感到焦慮、自責、內疚，害怕爸爸失望的眼神。且和爸爸互動機會少，又生氣爸爸過於容忍媽媽，深陷親子三角關係的糾結中；媽媽重外表、自我中心又情緒化，常用物質滿足、控制她，管教標準不一。加上媽媽對外表、身材的標準，造成她對自己身體形象扭曲。她覺得「胖就不是媽媽的好女兒」，無法和媽媽有親近的互動。她會糾結在媽媽和奶奶之間，既無法依附媽媽，又帶著罪惡感受奶奶照顧。弟弟則活在自己的世界中，和她互動少，但在他需要時，她會放下自己的事情幫助他。弟弟離家後，她羨慕弟弟的自由與自信，

讓她更下定決心學習獨立。

諮詢歷程總共經歷了兩年九個月，她在復原的過程中，經歷了許多的重要事件，包括：(一)「逃避控制—她對媽媽隱瞞暴食」。(二)「矛盾衝突—她和媽媽衝突，無奈的離家，不斷想和媽媽和解」，例如：媽媽生氣她說謊、偷竊的行為，要把她趕出去；她和媽媽再度爭吵，搬去奶奶家；爸爸打電話給勸她理解爸媽的辛苦，她很自責愧疚；她想試探媽媽是否原諒她，又捲入媽媽與奶奶的衝突中，確定無法回家；爸爸主動關心她的遊學計畫，重燃回家的希望，想要和爸媽說出暴食的秘密。(三)「分化萌芽—和解失敗，無奈面對必須獨立的現實」，例如：爸爸把車賣掉，媽媽堅持要她搬出去，她覺得被懲罰；遊學回來，媽媽不耐的接她回家，又和媽媽衝突離開；媽媽和奶奶又衝突，她欺騙媽媽被發現，媽媽說永遠不原諒她。(四)「嘗試自主—她在奶奶家生活漸趨穩定，爸爸一再要她回家，她重新思考自己與家庭的關係」，例如：爸爸不知她和媽媽的惡劣關係，仍持續支持她，希望她回家，她鬆了一口氣，覺得沒有被放棄；爸爸又釋出善意，一再要她回家，她重新思考自己與家庭的關係。(五)「放下期待—她對父親的期待幻滅，也自責倚賴父母的自私」爭取畢業後出國唸書被拒絕，失望生氣，想逃離家庭；對爸爸生氣，拒絕爸爸要她回家的要求；好友的當頭棒喝，自責倚賴爸媽的自私。(六)「欲走還留—回家協助弟弟考前衝刺，生活混亂、暴食復發，決定搬去宿舍」，例如：接送弟弟，生活大亂、暴食復發；爸爸意外受傷，媽媽反應冷淡，她生氣不想再留在家裡；受弟弟離家住校影響，她決定搬去宿舍。(七)「新生活—邁向獨立之路的挑戰」，例如：不知如何拒絕媽媽的期待，勉強準備研究所考試；念書壓力大，媽媽無法支持，一再的失望、難過；獲得媽媽不遺棄的承諾，放心的安頓自己在宿舍的生活；爺爺過世，回去照顧奶奶，放棄研究所考試，和媽媽又躲躲藏藏；替媽媽傳話，和奶奶吵架，覺悟到不管住哪裡，都不能過自己的生活；回到宿舍，和室友說出暴食的秘密，學習照顧自己；應徵工作的丟臉經驗，下定決心期末考不作弊等事件。

二、研究參與者的家庭運作特徵與發展自我的困境有哪些？

研究參與者之家庭系統運作特徵主要有：(一)「三代之間結構混亂、關係糾結」；(二)「父母的婚姻次系統疏離、迴避衝突，在教養上結盟」；(三)「她與父

母次系統界限不清，關係糾結又疏離」；（四）「母女關係矛盾、衝突多」；（五）「她長期扮演家庭犧牲者的角色」；（六）「父母的管教方式間接、嚴厲又過度重視物質肯定」等六項。研究參與者自我發展的困境主要有（一）「人格成長的困境」，包括：求完美、低自尊；缺乏對感受、需要的覺察；對母愛失落反應強烈；行爲極端，在全有全無之間擺盪等。以及（二）「發展自我認同的困境」，包括：認同矛盾；害怕被遺棄，渴望獲得認可；對身材、外表缺乏自信，為了獲得媽媽的愛，不斷用各種方式減肥；為了滿足父母的期待，無奈的掙扎著往上爬等等現象。

上述的現象顯示研究者的家庭系統運作的失功能，疏離、糾結、界限不清以致於與家庭系統分化困難。影響所及，不但人格發展受限，更缺乏自我認同，「暴食」症狀的出現與發展顯然也與家庭進入重要的發展階段（青春期孩子離家、父母進入空巢期），家庭成員的管教方式、應對方式固著、僵化而缺乏彈性，無法因應環境變化而做適當的調整息息相關。

三、研究參與者的改變經驗的內涵與改變歷程為何？

研究參與者改變經驗的內涵主要有：（一）「從否認逃避到正視現實」，包括：承認自己要出國念書是為了逃避進入社會；覺察自己對無法達到完美的否認逃避，漸有現實感，學習規劃自己的人生；從公主的夢醒過來，欣賞自己平凡人的新生活，更自我肯定。（二）「從依賴到自主」，包括：意識到爸媽不可靠，必須靠自己；覺察到過度依賴父母提供的生活條件而失去自我；對自己的情緒與暴食有更多的覺察，也允許自己正常吃東西；發展自我照顧的行為等。（三）「從糾結到分化」，包括：在飲食與生活習慣上，放棄爸媽的觀點，擁有自己的想法；覺察到自己長期被家庭纏住，決定把眼光往外看，和家人維持距離；可以區辨爸爸對她的看法，並擁有對自己的觀點，也尊重爸爸對家庭的決定；尊重爸媽的婚姻關係，從父母的三角關係中分化出來；不再介入奶奶與媽媽的糾紛，從三代之間的糾結分化出來。（四）「從咎責父母到自我負責」，包括：覺得自己受到媽媽的影響，以至於沒有自信；覺察到暴食像是發洩對生活的不滿；理解到爸媽無法改變，她要自己改變；比較了解自己，決定要負起自己的責任；受到成功經驗激勵，對自己更有自信；更了解自己的問題在認同自己，原諒自己等經驗。

改變歷程分別為三個階段：（一）「覺察階段—覺察暴食的影響與對家庭的依賴」，包括：長期減肥、影響健康，促發改變的動機；意識到暴食影響她的自信與人際關係；覺察自己遇到衝突、不滿意就逃避的行為模式；覺察自己依賴父母、害怕長大；覺察到自己為了取悅父母，而失去自我。（二）「分化階段—走出糾結，從家庭中分化開來」，包括：和奶奶的關係從過度認同到安全依附。分化的過程分別為：感受被照顧被愛的安全感、過度認同奶奶，感覺情緒負擔、向奶奶學習的經驗，支持她與父母的分化、用不一樣的觀點看待自己的家庭、跳出守護者的角色，不再自我犧牲；和媽媽的關係從焦慮依附到分離-個體化的過程。分別為：站在媽媽的立場，壓抑對媽媽的不滿，沒有自己、和解失敗，害怕被媽媽遺棄、認同奶奶，獲得安全感，分化萌芽、不想和媽媽一樣，努力尋找自我、重新理解媽媽，公平看待父母、在掙扎中，獲得不被遺棄的安全感、和媽媽「分離」，過平凡、務實的生活；和爸爸的關係從自責、愧疚到獲得認同，安心離家。分化的過程分別為：拒當家庭犧牲者，覺得愧對爸爸、爸爸釋出善意，稍微安心、生氣爸爸對媽媽的縱容，不想承擔爸爸的期待、生氣爸爸不支持她，拒絕爸爸回家的期待、無奈的為家庭犧牲，對爸爸的感謝不領情、完成爸爸的期待，獲得安全感，理解爸爸的疏離、離家，拒絕介入爸爸和媽媽的互動中。（三）「行動階段—發展自我負責的行動」，包括：搬到宿舍中，學習照顧自己；工讀中獲得成就感，覺得可以養活自己，對未來比較安心；決定為自己的人生負責；說出暴食的秘密，拓展親近的人際經驗；重視身體的訊息；克服恐懼、戰勝舊習等經驗。

無論從改變內涵與改變歷程皆可看到在會談過程所創造出來的對話經驗，研究參與者的自我慢慢建構起來，且透過穿越時空的成長經驗的整理，看到自己依賴家庭所付出的代價，隨著與父母的衝突與和解的經驗越多，對家庭的安全感也越來越強，以致於有從家庭分化出來的勇氣。加上一次次獨立的行動所獲得的成功經驗，更提升她的自尊與自我概念，走向自我實現的道路。

從與研究參與者最後的對話中發現，似乎家庭系統運作的改變有限，「暴食」的陰影仍如影隨形的影響她，但可喜的是她仍然保持敏銳的自我覺察，生活、人際、工作的功能也運作良好，仍持續的維持健康的自我照顧習慣。顯然改變仍持續的發生。

四、對本研究的反思與學習

對於從事諮商實務工作超過十年的我，能夠有機會用四年的時間進入暴食症患者的世界中，獲得當事人的信任，將我們在諮商互動現場所保留下來的痕跡，化成可以被回顧的文字，並透過詮釋分析將這個具有豐富內涵現象場的知識有系統的建構出來，讓我對暴食症患者家庭系統與內在心理狀態有更多元而豐富的理解，我覺得很榮幸、很享受、很珍惜、很感動有這樣的機緣。我也了解由於自己時間、能力、與研究主題的限制，對於諮商中人與人互動呈現出哪些現象？這些現象是否引發改變？如何影響？以及我在諮商關係中所扮演的角色與影響皆未能多所探討。所幸，保留下來的文本將可以不斷的被回顧，不會因記憶消退而降低其真實性，值得在不久的將來持續的探討。

此外，在眾多的資料中有耐心的理出頭緒，完整的體驗一次文本資料的分析、詮釋的過程，是一段難得的研究學習經驗。尤其是形成「核心主題」的過程，我一再嘗試用不同的版本歸納、匯整相關的文本。不斷的調整、合併、剪輯才完成最後的版本。有時必須離開所有文本資料，站遠一些去思考、咀嚼、體驗，再靠近她共構出讓讀者可以清楚認識的主題。反覆閱讀，仍覺有許多沒有被說出來的現象，正如同 Denzin(1989/2000)所說：「所有的詮釋都是未完成、暫時而不完整的，研究者只要重新看待就可以找到新的研究起點。」讀者也可以自行品味，享受發現的快樂。

在論文撰寫的過程中，我也發現自己和小玉有相同的求完美與低自尊的經驗，即使有豐富的諮商經驗與無數的正向的學習回饋，第一次寫論文，我仍然對自己的論述能力充滿了質疑，一直覺得自己從小書讀的太少，對知識的系統化沒有信心，覺得自己表達概念的能力有困難，想法很多，但做不了決定，時常掉入理不出頭緒的焦慮中，一直覺得寫出來的東西不夠好，很害怕自己要去面對不夠好的”事實”，甚至寄出初稿，要和老師討論之前，焦慮的好像要面對宣判一樣，做了好幾天的噩夢。這個經驗也讓我看到自己成長的過程中被灌輸「要證明給別人看」的緊箍咒仍然在我從事不熟悉的重要事件時對自己的影響，就像小玉一樣太在意權威的認可，每每在重要的關鍵事件例如考試時，充滿焦慮、逃避或必須作弊來求高分。我記得以前在一些表現自己的重要關頭，

也常會有想要放棄、躲起來的念頭或行動。現在雖然比較可以面對，但重要的關頭（不確定自己的論述是否被認可），想拖延、既期待又怕受傷害的感覺還是存在，我得要很用力的安撫自己，才能面對自己那種不完美、甚至無能的感覺。同時，也因為存著那種還想做點什麼讓成品比較完美的心情，才能鼓起勇氣，理性看待自己所處的現實，接受自己的不足而繼續的不斷修正、創造。正如同 Rollo May (1969/2001) 所提到：「我們經常必須面對絕望…而勇氣並非讓自己不會絕望，而事即使絕望伴隨在身邊，也仍有繼續前進的能耐……我們也需要去面對任何一種勇氣都無法避開的奇異弔詭：我們即要完全的投入與定志，又須同時警覺自己可能是錯誤的，在信念與懷疑之間的這種辯證關係，正是最高類型的勇氣所具有的特色」，這段話一直是我在諮詢的過程中鼓舞小玉鼓起勇氣面對自己，改變生命的觀點，也是支持我在一邊寫一邊懷疑自己所寫的東西是否有意義、是否言之有物時克服害怕，面對內心的掙扎與思考，不退縮的繼續寫下去的動力。

如同小玉不放棄自己，不斷的在諮詢的過程中面對自己過往的痛苦與失落，最後靠自己的力量完成學業、克服暴食的糾纏而獲的快樂與自我認同一般，我也因為不放棄，並誠實面對自己的焦慮與恐懼，嘗試安撫自己、鼓舞自己，也才能享受完成時的成就感的快樂，並理性的看到自己的優點與限制。正如同快樂與痛苦是一體的兩面存在生命中一樣，我很欣喜的看待自己又完成了一段「自我認同」的成長與改變旅程。

第二節 建議

本節第一部分為針對心理治療工作者提出的建議。第二部分為研究的限制及未來研究的建議。分述如下：

一、對心理治療工作者的建議

1.用系統的眼光看待暴食問題

傳統的個別治療視個人為問題的中心，只蒐集與個人有關或來自個人所陳述的資料，往往侷限在案主對自己問題的各別感受和看法。Minuchin (1996/2007) 提到探索問題的方式必須改變，因為問題可能存在個人內在、可能在其社會脈絡之中，或在二者的回饋過程中，即個人的行為會影響脈絡，同時也受到脈絡的影響，且家庭結構的改變會促使系統中成員的行為和內在精神過程也跟著改變。因此 Minuchin 主要以家族治療為主，強調家庭脈絡的改變會造成個人的變化。

次外，一項研究顯示，不住家中的大一女生得到暴食症的機會比住在家裡的女生多三倍（引自 2007 年 10 月 5 日中央通訊社報導）。若從家庭發展階段來看，大學階段是家庭進入轉換的階段，即孩子進入青春期，參與了外在的世界，嘗試要追尋自主。父母與孩子的關係會有變化，父母的婚姻與相處關係亦隨著孩子的離家而變化。若父母抗拒改變與青春期孩子的互動或調整自己的婚姻關係，就會形成失功能的互動型態，而過度滲入家庭界限的孩子就可能出現問題。

因此，在處理暴食症的工作中，若未能採取家族治療的工作方式，而以個人工作為主時，探索問題的焦點亦需要把整個系統納入思考，即從對「症狀」的關注轉移到維持症狀的系統觀點，及問題可能是失功能的互動型態的結果的關注上，理解案主與重要生活脈絡之間的互動關係，以及社會脈絡（包含家庭與更大的社會文化）對自我發展的影響。

2. 溫和而堅定的挑戰案主的現實感有助於改變的發生

暴食症復原的研究中提到：「治療師同理、支持的治療關係是改變的必要條件」(Rorty, Yager & Rossotto, 1993)。由於暴食症患者的成長過程中缺乏無條件的愛與尊重的感受，若可以在治療師提供的接納與關心的經驗中獲得與人親近的學習機會，改變將有機會發生。但治療師須放下對「症狀」消失的期待，將治療的焦點放在有暴食症的「人」的身上，關切暴食症患者「否認現實」、「依賴」、「與家庭糾結」、「咎責她人」等現象甚於「症狀」的態度將有助於建立良好的治療關係，引發改變的發生。正如同 Luepnitz (2002/2005) 提到，談話治療提供「矯正性的情緒經驗」，為受虐或被忽略的人提供尊重和認可的機會，建立新的心理事實。心理治療為案主題供「支持性的環境」，是一種安全與信賴的氛圍，只有在

這種氛圍中，案主才願意脫下順從或假我的面具，坦露更多的自我。

但是，暴食症患者常會在擺盪過度認同權威與缺乏自我認同的無助之間，對解決問題常有習得的無助感，會過度依賴權威人物的意見或安慰。所以治療師必須避免過度認同暴食症患者的無力感，掉入照顧者的角色中，引發案主過度投射「自己是無助的受害者，渴望被拯救」的需要在治療關係中。因此，治療師在包容與安全的治療關係中，除了同理與接納案主失落的情緒反應之外，也需要溫和而堅定的挑戰案主「事情不如預期時，別人要為我的失望負責」，以及「我不能」、「我應該」、「一定」、「絕對」等不合理信念，協助案主發展「我願意」、「我可以」、「有時候期望的事情不一定會發生」等等彈性又合理的信念。即治療師需用無條件的接納、清楚的界限，陪伴協助案主走向「正視現實」、「自由的選擇」、「彈性的人際界限」、「發展自我照顧」等改變目標。

3.透過家庭會談協助父母改變

家庭系統常會阻礙了暴食症患者改變的發生。Natenshon(1999/2003)即認為，若父母無法成為解決方案中的一部分，就可能成為問題的一部分。例如研究參與者的父母會共謀，當她想要從家庭中掙脫出來時，父親會要她去照顧家庭，給她物質的滿足，也讓她放棄獨立的努力，繼續承擔父母的期待，用成就去榮耀父母或是犧牲自己的生活、照顧家庭。當他回到家庭照顧者的角色中，會無奈的再度覺得自己是犧牲者，也就繼續用食物去逃避面對自己的課業壓力與孤單的人際關係，及逃避自己獨立的責任與必須面對的努力。

因此，父母需要協助孩子發展獨立的能力，若父母過度為孩子負責，孩子就不會長大，也無法面對自己的生命。而且孩子常會尋求父母的拯救，只要相信有人會拯救她，對食物的依戀也會持續下去。在復原的過程中 Natenshon(1999/2003)就建議需要把父母的教育與輔導列入治療方案中。協助父母認識飲食障礙的孩子，理解孩子在青春期的情緒風暴成因，以及協助父母了解自己的教養模式，認清自己在孩子改變過程中需要如何調整。例如：適當的同理、理解孩子的情緒與行為，溫和而堅定的設定與執行適當的家庭規則等。在孩子微妙的責備父母時，如何與孩子的情緒接觸，發展與孩子對話等能力。更重要的是理解孩子在復原過程中會出現的反覆無常與情緒起伏，甚至學習在重要時刻能放手，讓自己從控制的需求中解放出來，「讓父母及孩子雙方都收回對生活及命運的主控權。」

因此，治療過程中若能透過家庭會談支持父母與治療師合作，打破「症狀」與「家庭」共舞的腳本，甚至父母若能面對自己的婚姻與個人的議題而尋求治療與協助，或許將能更有效果的增進改變的發生。

二、研究的限制與建議

1.拓展多元的視框來看待暴食症患者的成長與復原過程

本研究對暴食症患者的成長與復原過程的理解與詮釋偏重在「家庭系統」與「自我發展」的失功能上是本研究的限制。較缺乏「社會文化」影響的觀點與視框，例如暴食與「家庭發展階段」適應現象、華人文化中三代之間家族互動的現象對自我發展的影響、東西方文化中重視自我與群我的差異對自我發展的影響等等現象皆是未來的研究可以嘗試的多元理解。

2.增加研究參與者

本研究只採用一位心理治療的參與者，其生命經驗與復原歷程有其個別性，未來的研究若能邀請多位參與者加入研究，則可進行個案間的比較，以對暴食症患者的成長與復原歷程有更多元、完善的了解。

3.進行諮商歷程的分析

本研究只針對參與者的成長經驗與改變歷程進行分析，但對於心理治療的經驗如何促發的個人的改變，例如治療師的理論取向、介入策略與介入的效果等未能在本研究中被看見，建議未來的研究可繼續分析治療師的介入模式，以對案主的改變過程與介入的關係有更清晰的了解。

4.進行個別治療到家族治療的比較研究

國內針對暴食症患者的復原歷程研究不但缺乏，更缺乏暴食症患者參與家族治療復原歷程的研究，若能成功的邀請家族參與治療以及加入後續的研究，將可進一步比較個別治療與家族治療的介入與改變歷程。

參考文獻

- 王艷萍（1999）。女性憂鬱症患者生病及復原歷程之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文，未出版，台北。
- 伍育英、蔡順良（2007）。從溫尼考特的過渡性客體看神的意象。輔導季刊，43（3），8-18頁。
- 余德慧（2003）。生命史學。台北：心靈工坊。
- 杜佳紋（2007）。一位來談者在諮商歷程中的體驗與改變之分析研究。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 吳芝儀（2005）。敘事研究的方法論探討。載於齊力、林本炫編，質性研究方法與資料分析（頁 145-188）。嘉義：南華大學教育社會學研究所。
- 李佩怡（2003）。助人者與癌症末期病人關係歷程之質性研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文，未出版，台北。
- 林佩儀（1999）。三位童年性侵害女性成人復原歷程研究--以社會文化脈絡觀點詮釋之。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北。
- 周麗玉（2000）。青少年與母親離合關係與變化歷程之研究—以一個曾經自殺的青少女的生命史為例。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文，未出版，台北。
- 吳麗琴（2001）。性侵害受害者個別諮商心理歷程之分析研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版，彰化。
- 徐瑋玲（2004）。暴食症患者的生病經驗與因應方式之敘說研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北。
- 翁樹澍（2004）。厭食症患者觀點中家庭系統運作之探討。國立彰化師範大學輔導與諮商研究所博士論文，未出版，彰化。

黃素菲（2001）。人生目標在諮商中改變歷程之個案詮釋研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文，未出版，台北。

陳向明（2002）。社會科學質的研究。台北：五南。

陳冠宇（2006）。飲食疾患的心理治療。發表於台灣心理治療學會主辦，2006年專業研習會手冊。

陳冠宇、林亮吟、陳喬琪、胡維恆（1999）。飲食疾患的治療—台北市立療養院飲食疾患治療團隊三年來的經驗。台北市立療養院民國八十八年年報，127-136頁。

莊慧美（2006）。自我分化與界限概念在家族治療上的運用及比較。諮商與輔導236，20-28頁。

曾美智、李明濱（1991）。厭食症與暴食症。當代醫學，18（1），74-80。

楊銀庭（2004）。幽谷裡見曙光—兩個走過憂鬱症女子的生命故事敘說。國立台北師範學院教育心理與諮商研究所碩士論文，未出版，台北。

趙慈慧（2006）。三位身心障礙兒童壓力因應之諮商改變要件探究。國立台北教育大學教育心理與諮商研究所碩士論文，未出版，台北。

蔡敏玲（2004）。我看教育質性研究創塑意義的問題與難題：經歷、剖析與再脈絡化。國立台北師範學院學報，17，233-260。

謝佳容、蔡素玲、陳冠宇、熊秉荃（2003）。台北市某二所大學護理系女學生暴食症之探討。慈濟醫學，15，327-335。

鐘秀櫻（2008）。關係與憂鬱的共舞—兩位女性憂鬱症患者航向生命意義之旅。國立台北教育大學心理與諮商學系碩士學位在職進修專班碩士論文，未出版，台北。

簡憶鈴（2003）。生命中不可承受之重—「暴食症」女性的身心政治。東吳大學社工所碩士論文，未出版，台北。

蘇絢慧（2006）。喪慟夢—非預期喪親者夢見已故親友經驗之敘說研究。國立台北教育大學心理與諮商學系碩士論文，未出版，台北。

Allen, F. C. L., Scnnell, E. D., & Turner, E . R. (1998). Guilt and hostility as coexisting characteristics of bulimia nervosa. *Austraian Psychologist*, 33 (2), 143-147.

American Psychiatric Association (1997). 精神疾病診斷準則暨統計手冊(孔繁鍾、孔繁錦譯)。台北：合記圖書。(原著出版於1994年)

Andersen, A. E. (2002). How I Practice: Recovery mountain and the stages of change. *Eating Disorders*, 10, 339-343.

Burger, J. M. (2006). 人格理論(林宗鴻譯)。台北：洪葉。(原著六版出版於2004年)

Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (2003). 敘說探究：質性研究中的經驗與故事(蔡敏玲、余曉雯譯)。台北：心理。(原著出版於1994年)

Crossley, M. L. (2004). 敘事心理與研究：自我、創傷與意義的建構(朱儀羚、康翠婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀譯)。嘉義：濤石。(原著出版於2002年)

Caplan, P.J. (2008). 母女戰爭STOP—重塑母女關係(蔡素玲譯)。台北：心理(原著出版於2008年)

Denzin, N.K. (1990). 解釋性互動論(張君梅譯)。台北：弘智。(原著出版於1989年)

Diane, Hamilton, & Wasson, (2003). A qualitative investigation of the relapse experience of women with bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorder*, 11 (2), 73-88.

Fairburn, C. G., Harrison, p.(2003). Eating disorders. *The Lancet*, 361: 407-416.

Fairburn, C.G., Norman, P.A., Welch, S.L., O' Conner, M.E., Doll, H.A., Peveler, R.C.(1995). A prospective study of outcome in bulimia nervosa and the long-term

- effects of three psychological treatment. *Arch Gen Psychiatry*, 52(4), 304-312.
- Fallon, M. A. Katzman, S. C., Wooley, eds. (1994) *Feminist perspectives on eating disorders*. New York: Guilford
- Fichter, M.M.& Quadflieg, N.(2004). Twelve-year course and outcome bulimia nervosa. *Psychology Medical* 34 (8), 395-406.
- Field, A.E., Herzog, D. B., Kelle,r M.B., West, J., Nussbaum, K., & Colditz, G.A.(1997). Distinguishing recovery from remission in a cohort of bulimic women: how should symptomatic periods be described? *Journal of Clinical Epidemiol*, 50 (12), 1339-45.
- Grissett, N ,I. & Norvell, N.K.(1992). Perceived Social Support, Social Skills, Quality of Relationship in Bulimic Women. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60 (2), 239-299.
- Halgin, R. P. & Whitbourne, S. K.(2003) *Abnormal Psychology* (4th ed) . Boston: McGraw-Hill.
- Harper-Giuffre, H., & Mackenzie, K. R. (2003) . 飲食疾患的團體心理治療(唐子俊、唐慧芳、孫肇玢譯)。台北：五南。(原著出版於 1992 年)。
- Herzog,T., & Sandholz, A.(1997). 心因性暴食症以症狀為主的短期心理治療手冊 (陳冠宇譯)。(未出版)
- Hollis, J.(2002). 減肥是家庭大事—飲食失調症的心理處方(謝青峰、李文茹譯)。台北：生命潛能。(原著出版於 2002 年)
- Jarman, M., & Walsh S. (1999). Evaluating recovery from anorexia nervosa and bulimia nervosa : Integrating lessons learned from research and clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 19(7), 773-788.
- Keel, P.K., & Mitchell, J.E.(1997). Outcome in bulimia nervosa. *American Journal Psychiatry*, 154 (3) , 313-321.

Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative research: Reading, analysis, and interpretation*. CA: Sage.

Luepnitz, D. A.(2005) **刺蝟的愛情—最動人心弦的心理治療故事**。台北：張老師。
(原著出版於 2002 年)

McKeon, R.T. & Crago,M.(1990). Family Dysfunction in Normal Weight Bulimic and Bulimic Anorexic Families. *Journal of Clinical Psychology*, 46 (2), 185-189.

Maxwell, J. A. (2001). **質化研究設計：一種互動取向的方法**（高薰芳、林盈助、王向葵譯）。台北：心理。（原著出版於 1996 年）

Mcleod, J.(2006). **諮商與心理治療的質性研究**（連廷嘉、徐西森譯）。台北：心理。
(原著出版於 2000 年)

Micucci, J.(2004). **青少年與家族治療：衝突與控制的解套方案**（唐子俊等譯）。台
北：張老師。（原著出版於 1998 年）

Minuchin, S.(2007). **結構派家族治療入門**（劉瓊瑛譯）。台北：心理。（原著出版
於 1996 年）

Minuchin, S., & Rosman, B.L. & Baker, L. (2009) **厭食家族**（李淑珺譯）。台北：心
靈工坊。（原著出版於 1978 年）

Natenshon, A H.(2003). **如何幫助有飲食障礙症的孩子—父母及其他照顧者的逐步
工作手冊**（陳信昭、柯昇穎、陳高欽、蔡湘怡譯）。台北：五南。（原著出版
於 1999 年）

Peggy, C.(1997). **飲食之謎：厭食症與暴食症的了解與治療**（依索譯）。台北：中
天。（原著出版於 1997 年）

Peters, L., & Fallon, P. (1994). The journey of recovery: Dimension of change. In P. Fallon,
M. A. Katzman, S. C. Wooley, eds., *Feminist Perspectives on Eating Disorders*, New
York: Guilford.

Pettersen, C.(2003). **變態心理學**(杜仲傑、沈永正、楊大和、饒怡君、吳幸宜譯)。. 台北：桂冠。(原著出版於 2002 年)

Pettersen, G., & Rosenvinge, J. H. (2002). Improvement and recovery from eating disorders: A patient perspective. *International Journal of Eating Disorder, 10*(1), 61-71.

Prochaska, J. O.,DiClemente, C. C.&Norcross, J. C. (1992) . In search of how people change: Application to the addictive behaviors. *American Psychologist, 47*(9), 1102-1114.

Riessman, C. K. (2003) . **敘說分析**(王勇智、鄧明宇譯)。台北：五南。(原著出版於 1993 年)

Rorty, M., Yager J., & Rossotto E.(1993). Why and how do women recover from bulimia nervosa? The subjective appraisals of forty women recovered for a year or more. *International Journal of Eating Disorder, 14* (3), 249-260.

Shaffer, D.R.(2002). **發展心理學**(蘇建文等譯)。台北：學富文化。(原著出版於 1999 年)

Sheila, M. Reindl. (2001) . *Sensing the self: Women' s recovery from bulimia*. Harvard University press.

Schultz, D. & Schultz , S. E.(2004). **人格理論**(陳正文等譯)。台北：揚智。(原著出版於 1998 年)

Teyber, E (2003). **人際歷程心理治療**(徐麗明譯)。台北：揚智。(原著出版於 2000 年)

Tseng, M.C., Lee, M.B., Lee, Y.J., & Chen, T.T. (2004). Long-term outcome of bulimia nervosa in Taiwanese. *Journal of Formosa Medical Association, 103* (9), 701-706.

Vitousek, k. & Watson, S. (1998). Enhancing motivation for chage in treatment- resistant

eating disorders. *Clinical Psychology Review*, 18(4), 391-420.

Wardetzki, B. (2005). 女性自戀：女人的認同渴求與自我價值（林敏雅譯）。台北：商周。（原著出版於 2001）

Yalom, I.(2003). 存在心理治療（易之新譯）。台北：張老師。（原著出版於 1980 年）

Zerbe, M.D. (1993) . The Body Betrayed-A Deeper Understanding of Women, Eating Disorders, and Treatment. American Psychiatric Press.

一、生命故事

艱困又自由的童年

我出生在新竹傳統客家村莊重男輕女的大家庭第三代，是六個小孩中的老二。老家是傳統的三合院房子，家族世代務農。十歲以前，家中的曬穀場是我自由奔砲的空間，由於家人皆忙碌於農事與生存，除了權威且喜歡生氣罵人的祖父會讓我覺得害怕之外，堅毅的祖母與辛勞的母親身兼家務、農事、照顧一大家族的老小，她們是我生活中學習與認同的對象，我也從她們任勞任怨的勞動中學習到努力的價值。生活雖艱苦，但也自由自在。直到一列誤點的火車奪走沉默而壓抑的父親年輕的生命之後，我的安全堡壘破了一大塊，生命似乎也在那一刻跟著轉進谷底。

與母親糾結又疏離的青春歲月

為了給我們有尊嚴的環境，不要讓人瞧不起，也為了養活六個三到十二歲的小孩，母親靠著辛苦的勞力，賺取一家所需。也在離老家不遠處，一磚一瓦蓋起了自己的家，相依為命的過日子。由於母親喪偶時才 33 歲，非常年輕，家族中的長輩常很懷疑母親是否吃的了苦，擔心她會拋棄孩子改嫁。這樣不信任的態度造成母親很大的委屈，更激發她不服輸的意志力，用身教和言教教育我們一定要能吃苦、堅持下去，不要讓人看不起。印象中，幾次我夜裡起來，仍然看到白天辛苦工作的母親，邊打瞌睡邊做手工，為的總是希望多賺些錢。我可以明顯的感受到她那專心一意要克服困難的決心和毅力，我心疼也擔心他的負擔，但年少的我心中常充滿了無力感，也覺得老天爺對她和我們很不公平。還有每當我們貪玩，沒有做完她要求的家事或家庭代工，她生氣責罵我們的模樣，總是讓我覺得自己不夠努力惹母親生氣，而感到很深的罪惡感，也害怕被遺棄。。

逃避痛苦與糾結而離家

然而，大家庭中成長的經驗，在複雜而缺乏界限的人際關係中，我的敏感纖細，讓我在家族中和大家都維持一個不錯的關係。通常我是一個很好的聽眾，因此總是可以聽到許多不同的秘密，只是那時有關我母親的流言特別多，常讓我心情沈重，無法負荷的想逃開。加上母親張羅生計而承擔的身心負荷，對我們總是用責罵、要求，以及快撐不下去時用死來要脅我們聽話的管教方式，讓我看在眼裡，不捨與痛苦、害怕在心裏。青春年少的我無力承擔這些複雜又痛苦的感受，我的因應姿態是合理的離家（努力唸書），逃入了自己的生活世界中，努力的尋

求被注意與肯定的機會。國高中以及大學階段的生活，幾乎瘋狂的參加學校活動、社團、打工，用忙碌的生活來肯定自己、尋找自己存在的價值，同時也用忙碌來逃避面對自己的孤獨與害怕。

探索自我的轉化之旅

大學畢業後，進入「張老師」工作的 10 年之間，改變了我原本無意識忙碌的生活狀態，剛開始工作那幾年，仍然用忙碌的工作與瘋狂的學習來逃避面對自己，同時也因為認真盡職、表現良好履獲肯定而覺得自己有存在感與價值感。然而在諮商工作的初期，我的督導常說我沒有同理個案的生命經驗以及陪伴個案經驗痛苦，初期我覺得挫折，直到自己在許多成長工作中學會勇敢的面對自己過去的生命經驗之後我才發現，雖然我選擇離家、獨立生活，不管人在哪裡，我依然背負著龐大的過去的失落與孤單往前走（父親死亡、母親忙碌而被忽略的失落感）。特別是當家人間有衝突，一通電話打給我時，我必須成為家人的情緒垃圾桶，雖然我無力承擔卻要求自己全盤接受。而瘋狂的投入工作及訓練，把自己的時間填滿的行為模式，其實又是另一次的逃避面對自己的害怕、傷痛和孤獨感。當我在治療師的鼓勵下嘗試和過去告別，在心理上畫出自己和家庭的情緒界線之後，我比較有勇氣面對自己真實的感受，並學習在恐懼時安撫自己，為自己打氣。

進入關係中學習愛與被愛

另外一個重要生涯的轉捩點是認識了我的先生、以及結婚、生子的生命發展階段。認識他之前，我雖外表親和，有很多朋友，但大部分的朋友都和工作有關，人際關係是疏離的（通常是吃喝玩樂、排遣寂寞）且較少談論自己內在經驗、感受，尤其是負向的感受。且經過了父親意外過世及一次失戀的痛苦之後，我對親密關係充滿了害怕。我承擔不起再一次的失落，所以把自己封閉起來，用瘋狂的工作來逃避自己的孤獨。但當我克服親密的恐懼，勇敢的接受他的關心之後，我才真正的體會到被愛與被接納的甜美，也感覺到被他及他的家庭關愛和重視，開始學會愛自己及愛別人。這是在我重男輕女及情緒壓抑的原生家庭經驗之外，首次感受到自己有被無條件積極關愛的價值，因而鼓起勇氣接受一份全新的關係與角色轉變的挑戰。

婚後，一件件的生活考驗才開始，公公中風，我們也陸續多了二個寶貝。生、老、病、死的人生場景一件一件攜手走過來。因為一家人共同經歷了這一些，我感受到許多的愛與幸福在家庭中凝聚著，也讓我開始真正的從生命中學習活在當下，反省與感受生命教導我的功課。而在我創造的家庭中被愛與無條件接納的經驗、生命與死亡的體會，也讓我深深的相信所謂「矯正性的情感經驗」對一個人內在改變的深刻影響，我從此可以開始接納成長中被忽略的痛苦，也學會接受失

落，愛自己、欣賞與肯定自己。

二、研究者對自己生命故事的省思

逃離家庭的經驗為追尋自我

一路走來，我看見自己在原生家庭中有很深的情感失落經驗，而我因應失落的痛苦的方式是逃避面對自己的感受，就如同暴食症患者會用食物來逃避面對自己的孤單與失落，而我則用忙碌以及理性的詮釋過去的成長經驗來逃避痛苦。此外，我發現我的「逃家」經驗其實是一個與黏膩的大家庭分化出來去追尋自我的過程，也是我從「依賴」走向「獨立」的過程，只是年少時候的獨立其實是否認自己內在經驗而努力建構的樂觀、活潑、有自信而「獨立」的外在形象。

覺察的經驗創造生命的意義感

在學習諮商工作與個案生命的接觸中，我必須先探索自己，也必須一次次不斷的反省與覺察自己的成長經驗。當我開始學習誠實而勇敢的面對自己的感受，不但讓我找回了自己，也找到了過去生命經驗帶給我的意義感，重新創造了和以前截然不同生命。而隨著接案工作的累積，我慢慢開始理解環境對一個人認知、情感、行為與需求的影響，對人性有更多的體會，也更勇敢的在生活經驗中覺察與體驗自己的真實感覺。開始真實的活著讓我突破了內心的恐懼，人生開始有了很不一樣的發展。當我可以忠於自己的感覺與需要，不再扭曲與防衛自己，感覺生命像倒吃甘蔗一樣，越來越甜美。或許是自己的成長體驗，每當我看到暴食症個案忽略自己感受、不喜歡自己的身體，不斷要求自己要更瘦、更美、更好時，我相信他們的生命經驗中一定有一些無力負荷又不被理解的痛苦經驗，而這些經驗若有人陪伴、有人理解、有人接納，可以克服害怕勇敢的說出來而不會被評價、要求，或許將可發展出接納的眼光來看待自己。

面對創傷與失落是改變的契機

我也發現我的轉化契機有兩個部分，一是開始投入心理治療的工作中，勇敢的面對自己的創傷與失落。第二個契機是願意放下疏離、走向親密。而建立自己的家庭，感受到被愛與無條件接納的人際經驗，支撐了我很大的安全感。在面對

生活的衝擊中不斷回頭檢視自己，並與原生家庭修通與和好的經驗，則讓我經驗了「回家」並與人「互相信賴」的學習過程。我也發現當我對於暴食症患者的痛苦有了理解與接納的回應，個案突破求生存的人際互動模式而開始信任我之後，治療也開始有了進展，較能在互動過程中面對自己真實感受，並與我維持長期而穩定的諮商關係，慢慢的自我認同與自尊開始有了很大的改變，或許這段諮商關係也是一個親密的矯正性情感經驗吧！

從自由的愛與恨中發展重新理解母親的眼光

最後我發現，當我接納了成長經驗的痛苦之後，我更可以自由的愛與恨，我很欣賞母親的身教，她讓我有堅強的意志力來面對環境的挑戰，體會到再苦的環境都可以熬過去的積極和樂觀，因為她用生命證明了這一點。同時我也原諒了她當年因為獨自面對生命的痛苦而加諸在我們心中的恐懼感，而慢慢釋放了許多自己不完美、不夠努力的害怕與不被了解的生氣。我也發現暴食症的個案常因不能自由的生氣，而卡住許多罪惡感，我一直堅信若他們願意勇敢的回頭看待自己的生命歷程、從中找到正向的支持力量，或許能更自在的活在當下。

附錄二

研究邀請函

您好：

首先，先謝謝您願意撥時間看完這篇邀請函。我是國立台北教育大學教育心理與諮詢研究所的研究生，有超過十年以上的諮詢工作經驗。目前我正參與台北市立聯合醫院心身醫學科飲食疾患的治療團隊，並進行一項探究女性暴食症患者復原歷程的研究。希望透過您的經驗分享能協助我們更深入了解復原歷程中艱辛的改變過程。

我們在臨床工作及相關文獻資料中發現，凡積極參與治療過程者，與其復原的結果有密切的相關，顯示暴食症患者若耐心的參與治療，將可以穩定的改善症狀的發生。同時我們也發現，患者在治療過程中常會因各種矛盾掙扎的因素而中斷了治療。因此您是如何克服困境、堅持下去，而獲得了改善與復原，對許多仍掙扎在暴食困擾中的患者，將是極其保貴的借鏡。誠摯的邀請您接受我們的訪談，共同來參與我們的研究。

若您同意接受訪談，在訪談前我會進一步向您說明研究的目的。研究的進行方式為接受本人三次的訪談，每次時間約為一一二小時左右。在訪談的過程中我需要錄音，並轉錄為文字稿以進行資料的分析。我會嚴守保密原則，在研究結束後將錄音及文字資料確實銷毀。在研究結果的呈現上，所有可以辨識出您的身分的資料將予以隱匿或修改，以保障您的隱私。報告的撰寫過程中，也將邀請您一同參與內容的勘誤與討論。此外，訪談過程中您有權利決定是否回答我的問題及回答的深度，若您想結束訪談或決定不協助本研究，您也可以隨時離開而不會影響您個人接受治療的權益。

您的協助對本研究來說將深具意義與重要性，讓更多與您有相同困擾的人，有信心與耐心走出困境，也提供臨床工作者更多的學習機會。研究結束後，我將寄一份研究摘要給您，與您共同分享我們的研究成果。

感謝您看完此份邀請函，如果您對本研究還有疑問或是想知道更多的細節，請與我們聯絡，謝謝您！敬祝

平安 順利

研究者：國立台北教育大學教育心理與諮詢研究所研究生林麗文

研究指導者：國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所教授金樹人

國立台北教育大學教育心理與諮詢研究所副教授謝茉莉

台北市立聯合醫院松德院區身心醫學科主任陳冠宇敬邀

附錄三

研究同意書

本人_____同意參與國立台北教育大學諮商與心理研究所研究生林麗文小姐研究論文『暴食症患者復原歷程』的訪談。在她為我說明本研究的目的、性質、方法和過程後，我同意提供諮商期間共 41 次之錄音帶供其進行碩士論文之研究。我了解錄音內容將被轉錄為文字稿以進行資料的分析，研究者會與我進行資料的檢核。為了支持研究結果並非虛構，所以我的部份對話將被引用，但足以辨識個人身分的相關資料研究者會予以隱匿或修改。

我了解研究資料將依專業研究的倫理處理，個人的隱私權將得到妥善的保護，研究者將會在研究結束後將錄音及文字資料確實銷毀。研究報告完成後，可依我個人意願得到一份研究摘要。對本研究的相關疑問，本人有權利要求研究者做進一步的說明。

研究參與者簽名:_____

研究者簽名:_____

日期:_____

附錄四

謄稿說明書

先謝謝您願意撥空協助謄寫諮詢錄音資料為文字資料，同時也請您配合下列事項：

1. 請您忠於錄音資料的對話內容，請勿更改、修補或刪減。
2. 請您慎重保管錄音資料及所謄寫之逐字稿。謄寫時請用耳機，勿讓他人聽到或閱讀到相關錄音資料檔案。
3. 請謹遵保密原則，不得與他人轉述或討論錄音內容，謄寫完畢務必交還所有錄音資料及文字檔案，不得複製。
4. 謄稿費用為每 60 分鐘錄音資料新台幣 元。謄寫完畢交還錄音資料及文字檔案後以現金支付費用。

我已了解上述說明事項，並願意配合。

謄寫者簽名::

聯絡電話:

謄寫編號:

日期:

附錄:編碼說明

第一、二碼:會談次數

第三、四、五碼:對話

Cl:為個案之對話 co:為諮詢師之對話

例如:070001cl:為第七次談話個案第一句

070001co: 為第七次談話諮詢師第一句

語氣詞及情緒狀態(大笑....笑...哭泣..沉默..乾笑..哽咽..擤鼻涕聲音)及停頓時間
(用秒數)請記得記錄並用()標註。

附錄五

每次會談主題（部分）

7	<p>長期以來錯誤的身體意象、減肥觀念的混淆影響正常的飲食習慣 爸媽及同學的減肥意見要吃少多動，而我既沒少吃，也沒有運動，整個亂掉了 運動是非必要之惡，希望在最短時間內運動完，瘦了以後就可以恢復正常的生活 我會節食三天，第四天受不了開始大吃，變成惡性循環 只要動力夠大，就壓的住暴食 長期的少吃、變瘦、暴食、復胖，我知道身體循環已經壞掉了 營養師建議的飲食方法(正常飲食)和爸媽以及健身房的營養師說的不一樣 已經不知應選擇相信什麼，也不知道應如何減肥才好 對別人肯定的說法(少吃、拼命運動)，可以變瘦較信任，但自己實際上執行不來 我沒有辦法像很多人把事情規劃好就做，不是卯起來做就是放棄，且看不到結果就做不下去 我想我是不是在逃避孤單，所以不願意去上課，就一直睡覺。 自覺自己身材奇怪、生活不正常，沒有自信，無法融入學校生活 自覺自己不夠好，擔心別人不喜歡而避免和別人接觸 我督促自己、鼓勵自己，告訴自己只要努力起來，就是一切都可以解決，可是不知道為什麼，就是沒有辦法打起那個精神來做我明明就該做的事情！ 期待自己可以做到每天運動，讓自己瘦下來，生活就可以過的很開心 去接媽媽時跟她大吵，因為想要快回家把東西吐掉而情緒暴躁，很傷心，覺得生活很痛苦，看不到未來 沒法和朋友說自己因暴食引發的情緒問題，覺得沒有人可以幫我 後來媽媽傳簡訊說要讓誤會過去，很自責卻無法說明自己的狀況 媽媽知道會緊張一直給壓力，希望自己快些好起來 保有這個秘密，其實也保有某種一些程度的自由 出去根本不知道要吃什麼，不知道可不可以吃的東西，我吃完就要把它吐掉 家裡整修一團亂，雪上加霜，內、外都混亂 吃很撐有安全感。吐掉以後又很舒暢，很多感覺很混亂 會無意識一直塞東西，熱量越高越好，吃完再吐掉，心理矛盾，怕有一天好了，這種東西一輩子就不會再去碰了 一餓以後，想什麼都不開心，就會去暴食 覺得自己邏輯奇怪，要嘛就不運動，拼命吃，再去吐，反正也瘦不下去，就一直錯好了 一整天正常的話，情緒很少，是平靜的 </p>
8	<p>情緒低落</p> <p>因暴食長期零用錢不足，偷錢、偷刷信用卡、偷郵票，母親受不了把她趕出去還威脅要告訴父親 生氣母親不關心自己飲食、生活、給零用錢看心情 要搬去奶奶家母親不諒解 生氣媽媽對爸爸的不尊重 不敢和爸爸說家裡的事擔心爸爸工作危險 對爸媽給的物質生活很矛盾，希望她們多關心生活 和媽媽的相處很極端 爸爸很尊重媽媽，要我去體諒媽媽，認為媽媽很關心我只是不會表達 懷念以前被奶奶照顧的生活，接回家後生活一團亂，由菲傭照顧生活 看到自己想要被關心、照顧的渴望</p>

附錄六

原始文本的初步整理

說明：

1. 前兩碼為會談次數，後四碼為談話順序。Cl 為案主對話，co 為治療者對話。
2. 「」前的編碼為重新編碼代號，其中前兩碼表示會談次數，後三碼為對話順序。

3. ※為研究者對現象的暫時定義

070015cl：嗯...總覺得我現在就是已經變的不是很會知道怎麼樣正常的吃東西。

070016co：嗯！

070016cl：對！

070017co：怎麼說？

070017cl：就是..因為..

070018co：怎麼說？你知道正常的吃東西很（??）對不對？三餐..三餐正常要有一些澱粉、一些主食...

070018cl：對呀！可是就是...因為我的觀念，我是不正常的身材，所以就是..就是吃正常的東西，應該是沒有在減肥的。（co：嗯！嗯！）吃正常的東西，他們都可以就是很正常的維持這樣子，可是我也不知道，我就覺得我只要吃正常的東西，我就會變胖。（co：嗯！嗯～）一直以來，我就覺得明明就覺得我三餐都跟別人吃一樣的東西，可是別人不會胖，我就覺得我就是會變胖就對了。不知道是不是因為之前就是...

07001『我現在已經變的不知道怎麼樣正常的吃東西了，因為自己身材不正常，如果吃正常的東西，是沒有在減肥的。一直以來，我就覺得明明我三餐都跟別人吃一樣的東西，可是別人不會胖，我就是會變胖就對了。』

※ 錯誤的身體意象、減肥觀念的混淆影響正常的飲食習慣

070019co：你有試過嗎？

070019cl：有！對！

070020co：你有試過三餐吃正常的東西，然後變胖的經驗？

070020cl：嗯...

070021co：這是你主觀的，還是覺得你有做紀錄，你有做一些每天都去量體重，然後...你現在都沒有在量體重嘛？對不對？

070021cl：有！還是有啦！

070022co：還是有量。

070022cl：就是...ㄔ..因為比如說..ㄔ..爸媽給我..ㄔ..媽媽給我的觀念，或是同學給你的觀念，就是覺得說，你現在要減肥，你就是要吃很少、去運動，然後這樣子才會達到那個最高的效益。如果你還是正常吃三餐，然後去運動的話，可能就會瘦的很慢之類的。但是我現在的情況就變成...我就是既沒有就是正常的吃餐三，但是我也沒有因為少吃或者是...而去...就做那個運動，就去達到本來的要求，就變成說我既沒有運動，然後但是...我本來是因為想說可以達到最高效益，所以少吃，但是也沒有，就變成很混亂。

07002『爸媽、同學給我的減肥觀念是說，要減肥，就是要吃很少、去運動，然後這樣子才會達到最高的效益。如果還是正常吃三餐，然後去運動的話，可能就

會瘦的很慢之類的。但我的狀況是既沒有正常的吃三餐，也沒有少吃，也沒有做運動，飲食就整個亂掉了。』

※ 來自爸媽及同學的減肥觀念是要吃很少多運動，而我沒少吃，也沒有運動，就亂掉了

070023co：你本來要最完美的，最漂亮的減肥方式，結果做不到那個最完美、漂亮的減肥方式，反而讓你自己亂掉了。

070023cl：對！對！但是我又沒有辦法妥協說...去正常吃三餐，然後去運動，然後沒有瘦。

070024co：嗯！

070024cl：就是我也沒辦法妥協，就是運動我來講就是非必要的，就是非必要之惡

070025co：你的意思說，你其實一點都不喜歡運動，即使你的目標是為了要減肥？

070025cl：對！那我變成我今天腦袋覺得我現在要減肥，然後我給自己目標是要去運動，那我就會覺得，我一定要在最短時間內運動完，然後瘦了以後，就可以恢復正常的生活。可是就變成..就是...沒辦正常吃東西，但是也打不起精神去運動。

07003『運動對我來講是非必要之惡，當我覺得我要減肥，我給自己的目標是要去運動，我就會希望一定要在最短時間內運動完，瘦了以後，就可以恢復正常的生活。可是我就變成..就是...沒辦正常吃東西，也打不起精神去運動。』

※ 希望在最短瘦了以後就可以恢復正常的生活對減肥的方法(運動)不喜歡

070026co：嗯！

070026cl：對！

070027co：陳醫師有跟你說過那個，所謂暴食的循環嗎？

070027cl：好像沒有耶！

070028co：嗯！比方說他心情不好，然後就...或是害怕體重過重，然後就會開始節食，然後節食過頭，然後就會變成暴食。因為節食會讓自己對食物產生渴望嘛！然後就會...然後因為節食..然後身體它會有求生存的功能，所以它會自然而然的對食物產生想法，然後很可能節食到一個定點之後，像一般來說..國外有那一種...一般是叫做暴食日；就是說他撐了三天以後，到第四天就受不了了，然後就暴食。然後暴食完之後，就到禮拜天又覺得受不了了，再..再去那個..再節食，他就是在一直那樣的循環；所以暴食跟節食是有關係的。

070028cl：就我之前覺得說，像你剛才說一個循環，它可能是節食三天，然後禮拜四受不了了就開始大吃。可是我就覺得，在我以前..就高中真的在減肥的時候，我可能就是..他們可能撐三天，我可以撐半年、一年，但是變成我現在這個惡..惡..這個惡性循環就變成，現在循環到那個，我可能也要循環好幾年。

07004『像你剛才說的暴食循環，我可能是節食三天，然後禮拜四受不了了就開始大吃。但以前我高中真的在減肥的時候，別人可能可以撐三天就受不了，我可以撐半年、一年，但是現在我卻變成這個惡性循環，可能要循環好幾年。』

※ 我會節食三天，第四天受不了開始大吃，變成惡性循環

070029co：嗯！

070029cl：對！會..就是我撐的話，也是可以撐很久，我就不會說三天，然後第四天就開始受不了。我大概就會有一個蠻長時間。

070030co：你有一個成功的經驗，是在一段時間之內，沒有爆食的經驗嗎？

070030cl：有！

070031co：大概是什麼時候？

070031cl：嗯～大概就是去年暑假、前年暑假之前都有。

070032co：去年暑假

070032cl：前年暑假

070033co：前年暑假。都放暑假的時候？

070033cl：之前..暑假之前。*比如說我知道我今年暑假要出國去玩，就覺得爲了這個，我要...因爲其實我覺得我現在這個暴食的傾向就是，有夠大的讓我夠大的目標在，我就可以壓的住。*

070034co：什麼意思？你在暑假有一個目標..

070034cl：對！比如說我就覺得我要跟我...*去年就是我們要去美國嘛！然後就覺得要瘦一點，去那邊比較好玩啊！*或者怎樣...就是有一個夠大的那個...我想起來可是之前我好像是因爲...去年我好像是因爲之前前男友要畢業典禮，然後其實我覺得那個時候，最大的那個壓力就...也不算壓力，給我最大那個動力是，他畢業典禮我要回去，所以我希望我是很完美的情況。

070035co：嗯！嗯～

070035cl：對！所以那時候，我就變成那個那個動力只要夠大，我就覺得我壓的住那個暴食。這樣就變成，問題這個問題老是沒有解決就對了，就是我只是壓住它，但是我可能變瘦了...

07005『比如說我知道今年暑假要出國去玩，就會覺得爲了這個夠大的(目標)在，我就可以壓的住(暴食)。』

07006『去年就是我們要去美國嘛！然後就覺得要瘦一點，去那邊比較好玩啊！還有去年我好像因爲前男友要畢業典禮，他畢業典禮我要回去，我希望我是很完美的情況，所以只要那個動力夠大，我就壓的住暴食。大約有一個半月之久。』

※ 只要動力夠大，就壓的住暴食

核心主題分析（12 次之前）

一、飲食及暴食相關的敘說

A.引發暴食之相關事件

1. 我好像情緒會有一個週期。就比如說我現在上完課，明明就應該是很踏實、很充實這樣，但是很餓。很餓，如果我決定今天我要讓自己餓，就不要去暴食，如果我熬過去了，都沒有吃，感覺會蠻踏實的，覺得我做得很好！如果我奶奶在她就會問你怎麼了？是不是很累呀？講不出來！他們就會叫我去吃東西。我當下就會很快就開始出來(暴食)，好像一餓以後，什麼不舒服的感覺都來了，就是想什麼都不開心了。但是熬過或是說硬忍下來呀！喝點牛奶呀！就讓自己去睡覺。其實我正常不用吃的話，我的一些奇奇怪怪的情緒很少。反而是我大吃特吃的時候，心理其實很亂的。(7033)
2. 好像忽然發現這個飲食反映一些我的情緒，暴食的前後，都會讓我去想很多事情。就是很正常個一整天的話，那些情緒真的都很少，就是其實一整天都還蠻平靜的。(7036)

B.暴食前之想法、感受

1. 我有時候好像是會無意識一直塞東西，有時候我同學在我旁邊我也是無意識不知道在塞什麼？我覺得如果我是別人，看到我這樣吃東西，一定會覺得這個人是怎麼回事？而且我常會覺得，我同學、好朋友他們不知道有沒有發現或者起疑？或是可能只是覺得我食量很大。但是我覺得我有些時候就會無意識一直塞，最好是熱量越高越好。(7031)
2. 我會覺得這可能是我最後一次這種東西。以後等我好，我也不可能再吃。所以趁還有在暴食的情況就快吃，吃完以後再吐掉。那心理面還蠻矛盾的，也蠻怕有一天自己就好了，那這種東西我可能就一輩子就不會再去碰了(7032)

C.暴食後之想法感受

1. 就是(吃)很撐，某種程度就很安全。然後吐掉以後又很舒暢，沒有吐掉就覺得很不舒服。很多感覺就是很混亂的(7030)

D.暴食影響

1. 高中以來，我金錢都花得非常非常的多，因為就是等於無止盡的花，而且爸媽叫我記帳，我也是沒有辦法，根本都沒有辦法掌握到底花了多少錢，而且我也不可能讓他們知道我花這麼多錢在吃東西上面。可能就是一次一百、一百，但是我可能一天暴食多次，我自己不覺得，但是一天無形中可能就是五、六百，就一餐可能就會被吃掉了，就是持續這樣子。(8005)
2. 我住在家裡，然後開家裡的車，油費他們付。他們之前零用錢是給 8 千，但是就是我一直偷吃，然後就是有先借，或者是刷卡買東西，所以就扣，現在只剩 6 千。就變成怎樣都不夠用，可是我也不知道怎麼跟他們講。(8006)
3. 我這暴食的行為它引發出很多問題。像我錢不夠用，可是我就找不到理由啊！其實我沒有去做壞事，我也不是說一天到晚跑出去玩，花很多錢，或愛慕虛榮買名牌，是的話，我就認了。可是就不是。其實如果我是正常人，我覺得我可以存一些錢，還可以買自己想要的東西，可是現在就變成我錢都會全部花光。(8007)

D.與暴食對抗的經驗

1. 去年就是我們要去美國嘛！然後就覺得要瘦一點，去那邊比較好玩啊！還有

去年我好像因為前男友要畢業典禮，他畢業典禮我要回去，我希望我是很完美的情況，所以只要那個動力夠大，我就壓的住暴食。大約有一個半月之久(7006)

2. 我的手法都很激烈，比如說我那時候(出去玩、參加前男友畢業典禮)要減肥，我就會吃很少很少，然後壓住自己不要去暴食。因為以前我會覺得吃完東西吐掉會變瘦，尤其是一開始瘦很多，但後來長期這樣子以後，我就知道身體的那個循環已經壞掉了，而且暴食的傾向會讓我沒有辦法專心去運動。所以那時候大概一個半月、兩個月之間，我就告訴自己這段時間就不行(暴食、吐)，我要去運動。但是一旦瘦下來，比如說去完畢業典禮，短期的(目標)消失以後，很快就又會恢復(暴食)，然後我就又再胖回來。我明明都有吐掉，可是它就會慢慢胖回來。這就是我媽每次都覺得我一直就是變瘦、復胖、變瘦、復胖的關係。(7007)

E. 飲食習慣

1. 上午菲傭準備早餐、午餐外食，晚餐除了父親在家會一起吃之外，其他時間都是菲傭弄好，母親、弟弟、自己，各自在房間吃(3)
2. 我弟晚上會在家吃。我就是都很久沒有習慣在家裡吃飯了。我們家都會習慣你回到家要吃什麼，就跟菲傭講。那問題說，我回到家都已經那麼晚了，我都已經餓過頭了。那我要再去跟他講我要吃什麼，那比如說我要吃飯，又不是說吃麵那樣一碗就好，我希望有菜啊什麼的。不像一般家庭可能是煮一些菜，然後大家吃飯這樣子。那我們家都是一份一份的這樣子。就變成我就只好到外面，自己就是想辦法要吃什麼這樣子。(8009)

F. 飲食與減肥的觀點

1. 我現在已經變的不知道怎麼樣正常的吃東西了，因為自己身材不正常，如果吃正常的東西，是沒有在減肥的。一直以來，我就覺得明明我三餐都跟別人吃一樣的東西，可是別人不會胖，我就是會變胖就對了。(7001)
2. 爸媽、同學給我的減肥觀念是說，要減肥，就是要吃很少、去運動，然後這樣子才會達到最高的效益。如果還是正常吃三餐，然後去運動的話，可能就會瘦的很慢之類的。但我的狀況是既沒有正常的吃三餐，也沒有少吃，也沒有做運動，飲食就整個亂掉了(7002)
3. 運動對我來講是非必要之惡，當我覺得我要減肥，我給自己的目標是要去運動，我就會希望一定要在最短時間內運動完，瘦了以後，就可以恢復正常的生活。可是我就變成..就是...沒辦正常吃東西，也打不起精神去運動(7003)
4. 我可能是節食三天，然後禮拜四受不了就開始大吃。但以前我高中真的在減肥的時候，別人可能可以撐三天就受不了，我可以撐半年、一年，但是現在我卻變成這個惡性循環，可能要循環好幾年。(7004)
5. 去看中醫啊！要不然就是去健身房的營養師，他們就都會這樣子講。他們覺得那種正常飲食，是給沒有要減肥的人去做的，就是適當的飲食、配合運動，他們就會一直維持原來的身材。他們給我的觀念就是，我現在要先去改變現狀(少吃)，然後再去正常的飲食才有辦法(瘦)。那我就沒有辦法瘦下去就對了！(7010)

F. 身體意象

G. 對會談的感受與觀點

二、生活世界中重要關係的敘說

A.與母親關係

- 我禮拜天就跟我媽媽大吵架，吵得很兇狠兇，一直大吼。其實只是誤會，後來我很想要跟她認錯，說是我的錯。因為那天我吃很多東西，然後我很急著要回家吐掉，但是我要去接她，因為那天風比較大，她沒有在門口看，她沒有看到我，然後我手機又沒電，沒有辦法跟她聯絡上，我在那邊等她等很久，她出來的時候，我就已經爆發。因為我覺得有東西在我肚子裡，沒有辦法吐掉的時候，我會變的非常非常的焦躁，沒有辦法控制情緒。我就摔車門啊！然後臉超級臭啊！然後我好像有罵粗話被她聽到。我就跟她大吵架，她當然也很生氣，覺得只是等她一下而已有那麼嚴重嗎？....(7021)

B.與父親關係

- 我不懂我爸他是不想跟我媽起爭執呢，還是他現在就覺得眼不見為淨，我就是很不懂他到底怎麼想，而且常常家裡發生什麼事，我不敢去直接跟我爸講，因為一講話他們兩個就要吵架，這不是我要的結果。而且我爸工作是有危險性的，我不希望他為這些事情煩惱，所以我媽常常威脅我說，我不知道算不算威脅，叫我不要動不動就跑去跟爸爸講，他工作是有危險性的，到時候如果他出事我負的了這個責任嗎？那我當然負不了阿。(8022)

C.與爺爺奶奶關係

- 我就很懷念以前跟奶奶一起相處的時候，那時候我就過的很好，我小時候是給爺爺奶奶帶的嘛！我記得以前在爺爺奶奶家就是反正吃飯就叫你來吃飯阿，像奶奶就是比如說你去他們永遠就是問你有沒有吃飽阿，就是你穿的是不是太少阿，怎麼不穿襪子阿什麼的，但是他們並不會去管你其他的事情，要不然就是爺爺會說要不要吃東西阿，廚房裡有什麼，這應該才是家人，其他的事他們並幫不上忙…(8027)

D.與弟弟關係

- 我有跟我們家菲傭講我要搬去奶奶家，然後我們家菲傭就說我搬走她怎麼辦？因為現在家裡的情況就變成大家都已經是分裂就對了，菲傭也很看不慣現在家裡的情況。我就說我也沒辦法，這個家我待不下去了，然後我不知道我弟弟是不懂事呢？還是他也是沒辦法，我也沒有跟他談過這件媽媽的事情。還有我們家現在有一個外人每天在家裡這樣進進出出，用我們家東西這樣的情況，我沒有問過弟弟。菲傭也很無奈，我們都想跟爸爸講，但是我們都知道不行。後來菲傭就叫我把我跟爸爸的手機留下來給她，如果家裡有什麼事她要跟我聯絡。(9012)

E.母親與爺奶的衝突

F.與朋友的關係

- 現在常會覺得去學校很孤單的感覺。現在雖然學分修的比較少，但是有些課都是要一個人去上啊！我以為我已經很習慣（一個人），但是有時候回頭想，我在想我是不是在逃避孤單，所以就不願意去上課啊？對！我有時候會這樣想...然後就一直睡覺、一直睡覺。(7015)

G.與自己(身體、心理)的關係

- 我不知道是不是因為我過程都把自己逼的太辛苦了，就變成看不到那個結果的話，我就根本就做不下去。因為，我要嘛就是放開！要嘛就是把自己拉很緊太痛苦了！我抓不到那個剛剛好的力道，所以那就走不遠。(7014)

附錄八

與母親的關係歷程

文本內容	出現的主題	主軸
請菲傭藏葡萄，免得被吃光，很難過(r5)	媽媽面對過度飲食的介入方式	互動關係
母親介意我在父親面前提到孤單，覺得你有什麼好孤單的...(r5)	媽媽面對孩子情緒的回應	
以前有一次與母親吵架，克制不住自己的情緒從我們家二樓跳下去，菲傭嚇死了，事後我和母親說是不小心掉下去 (r5)	不能表達真實感受，處理情緒的行動化方式	
每個人都有每個人的煩惱嘛！她(媽媽)當然有她那些煩惱。不過至少在身材上面就沒有，我覺得她在這方面應該會是很開心，大家都看她漂亮啊！穿什麼都好看啊！就是(身材看起來)很年輕，我反而還比較像生過幾個小孩這樣子。(7020)	羨慕忌妒媽媽的身材，和媽媽比較相形自卑	
我禮拜天就跟我媽媽大吵架，吵得很兇狠兇，一直大吼。其實只是誤會，後來我很想要跟她認錯，說是我的錯。因為那天我吃很多東西，然後我很急著要回家吐掉，但是我要去接她，因為那天風比較大，她沒有在門口看，她沒有看到我，然後我手機又沒電，沒有辦法跟她聯絡上，我在那邊等她等很久，她出來的時候，我就已經爆發。因為我覺得有東西在我肚子裡，沒有辦法吐掉的時候，我會變的非常非常的焦躁，沒有辦法控制情緒。我就摔車門啊！然後臉超級臭啊！然後我好像有罵粗話被她聽到。我就跟她大吵架，她當然也很生氣，覺得只是等她一下而已有那麼嚴重嗎？其實照理正常說，我也不應該這麼生氣。媽媽就只是讓你多等一下，只是沒有看到你，那你就等一下嘛！總會碰到的。對！我知道我那天其實有理虧，因為我也不知道怎麼跟她解釋原因，她後來也是覺得可能誤會我了，可能就真的等太久或是怎麼樣子，所以她後來也就覺得誤會的話，那就沒關係啊！然後我就跟她道歉，就說：「不管怎麼樣就是...我還是有錯就對了。」，那天讓我很傷心，我哭很久，然後哭到隔天睡一整天這樣，很累很累，因為那天我躺在床上就覺得真的很難過。覺得生活很不順。明明什麼都很好，但是為什麼就是覺得很痛苦啊，好像看不到未來的感覺，就是對未來(我會多開心)實在是沒有什麼太大的希望(7021)	1. 因日常生活互動的誤解而和媽媽衝突 2. 母女互相無法控制生氣指責 3. 無法表達真實情緒（生氣背後的無助、罪惡...） 4. 對母親生氣感到內咎 5. 認錯之後感覺委屈、難過，照顧了母親的感覺，自己的感覺被忽略而覺得無望感	暴食對親密關係的影響
隔天早上媽媽出門她傳簡訊給我說：讓誤會都過去好了！然後下午記得去保養車子。那我當下就覺得...蠻自責，我就覺得如果說誤會的話，也不是誤會。其實媽媽明明都對我很好哇！只是讓我多等一下。可是我爆發的情緒背後，其實我有沒有辦法跟她講的...就是那天自己也不對。我當天就跟她講說，你讓我等很久啊！那你這樣我會很著急呀！我會覺得你是不是出什麼事？所以很急。其實我就覺得我背後真的急的是我那天晚上跟同學去夜市吃了一些我覺得我不應該吃的東西，要吐掉，有食物在肚子裡，我就是會很不自在。我就沒有辦法跟她講這	1. 從衝突到和解的互動方式—表面和解 2. 否認自己之前的生氣、難過，站在媽媽的立場合理化媽媽的行為，為安撫媽媽用合理的理由解釋自己衝突時生氣的理由，壓抑自己真實	暴食對親密關係的影響

個。(7023)	的感受與需要(在母女關係中委屈、壓抑自己)	
我覺得媽媽知道(暴食)壓力應該會很大，她會一直問你最近有沒有怎樣？你還有在吐嗎？。她很緊張會給我一些壓力。就覺得你為什麼不好呢？那到底為什麼呢？如果我知道為什麼的話，我早就好啦！我也不會這樣子。(7024) 所以就覺得那就繼續維持這樣子現狀，靠自己好了，媽媽也不用知道我這一段過程.，不必讓她去操心。和媽媽相處有一些地方就是會牽涉到這件事情(暴食)，然後我都會避開，就是沒有辦法跟她講。不過這樣也很久啦！好像...（唉！）也很習慣。我就想說自己要想辦法去解決。(7025)	1. 覺得母親不能忍受暴食行爲，會給更多壓力，只能選擇逃避 2. 選擇不說暴食行爲也不想讓母親操心 3. 母女依附關係的矛盾--想靠近又想退後	暴食對親密關係的影響
保有這個秘密，其實也保有某種一些程度的自由。我媽她就會常說：「那你現在還有這個情況嗎？還會這樣嗎？」，就會一直就是要去問你啊！或是很狐疑啊「那你現在會嗎？那是為什麼呢？心情不好嗎？你也沒失戀啊！你也沒有怎樣啊！」她可能沒有辦法理解，那我不喜歡他每次那樣子問一直我。我也不知道怎麼回答。難道我就是拿這個飲食日記給他們，回答「那我就是有呀！」「那是為什麼」，「我也不知道？我就是控制不了！」那他可能就一直監視我吧！（輕泣一小聲）叫我不要出去，每天在家，他就可以看到我的情況這樣子，我也不希望這樣子。(7026)	1. 母女依附關係的矛盾--媽媽的照顧方式太控制、過度涉入（懷疑、指責、監控，急著修正暴食行爲），想自由又想被照顧，只好選擇壓抑保有秘密	暴食對親密關係的影響
因為我現在暴食的情況，我比較不喜歡在家裡吃東西，而且媽媽很不關心我吃東西方面，就是覺得你就是最好就是不要吃，反正你那麼胖，你就少吃一點啊！所以她也不會像一般媽媽關心一下你想吃什麼啊，或者家裡需要買什麼你想要吃的東西，買來做給你吃啊！他們會覺得吃這方面我很不需要。變成他整個就是不管，然後我自己也沒辦法，我到外面只好都亂吃。（8008）	1. 抱怨媽媽不照顧飲食，覺得不被愛 2. 暗地指責媽媽不盡責，不關心自己的需要（又嫌棄我太胖、又不幫助我正常飲食）--我不好你也不好 3. 全有全無的管教方式	1. 症狀顯示了需要獲得注意
媽媽她很久不都煮飯啊！可是我那天有看她煮飯，她就煮給一個類似我媽的好朋友吧！一個男子，然後在我們家啊！然後我會看到她會跟他一起弄東西吃，然後我會覺得你們三更半夜12 點那邊煮什麼東西啊！那我想要吃飯的時候你怎麼不煮，就...莫名其妙! (8010)	情緒上生氣、忌妒、失望、行為上抱怨	
我覺得媽媽如果要要求我什麼，她就應該要多關心我的飲食、吃什麼，不會叫我要減肥就不要吃啊！我就覺得...那也好歹就是做一些清淡，然後健康的給我吃。怎麼可以不吃啊！我就覺得很不懂！(8011)	1. 你不關心我就沒有權力要求我 2. 你說我不好你也不好 3. 都是你害的（誰該為暴食負責）	
她可能覺得我會這麼胖，就是因為我很愛吃，吃很多。她就覺	1. 對媽媽的焦慮控制因	

得那你就吃少一點就變瘦啦！她連買葡萄都要藏起來的。就可以想像她就是不希望我吃這麼多東西啊！她動不動就叫我水果也不要吃太多，水果吃太多會胖。假如那個吃太多也胖，這個吃太多也胖，那我到底要吃什麼？難到我哪天得了厭食症，她就很高興，就覺得都不吃東西，這樣很好嗎？（8012）	應方式感到不耐煩、抱怨	
我覺得媽媽就是那種我不知道算不算是不講道理，她就是吃軟不吃硬。你就是跟她講這些事情，她要是不高興，聽不進去，她就是也不會管你。但是她心情好，她就是零用錢就會照給，如果她心情不好，可能就不給我零用錢，或是先念幾句，然後先給半個月三千，然後我已經沒有錢了去要後再給這樣子。我也沒辦法跟爸爸講。（8013）	母親的管教方式全有全無	
我覺得爸媽現在養我們就好像是盡一些他們的義務，可是又覺得就像我同學跟我講的說：「你沒辦法抱怨。因為很多人是根本爸媽不會給他錢，可能根本沒有能力。」就會覺得她有錢給我，我可以不用去工作，可能已經很好啦！反正情況好的話，我就會覺得不會想那麼多；那情況不好，我就會覺得我不想要唸書，我想要去工作。（8014）	1. 媽媽用零用錢控制的反彈，藉抱怨紓解情緒	
我就覺得就是現在是你該給的嘛！我以後也是會工作阿！而且我最不能理解就是他們不是沒有錢阿！不是說他們自己過的很辛苦，然後硬擠那些錢給我，就沒有，自己過的那麼好，而且錢也不是她在賺阿，是爸爸在賺阿，那就是她該給我就是要給我（8015）	媽媽用零用錢控制的反彈，生氣抱怨	
我覺得她是覺得我住在家裡，所以她不給我錢我也不會餓死，她可能覺得我每天都回家阿，我每天在家也不用花錢，出門就開車去學校，下課就開車就回家，根本就可以完全不要花錢，我覺得她是這樣想（8016）	生氣媽媽不給零用錢的理由、沒有看到自己的需要	
我記得我以前住校的時候她也是這樣，就是每次都要一直講她才要匯錢過來，就是…就覺得就是她也不是小氣的人，但為什麼就是這樣子阿，我以前都試著跟她講道理，可是我又發現跟她講道理一點都沒有用，因為…她就是吃軟不吃硬，你跟她就是，可能就是跟她關係好一點高興她就會給你，甚至可以多給你，但是就是跟她講道理她不高興她就是不給你（8017）	媽媽是不講理、不可預測的，需要討好才會得到零用錢	

附錄九

與爸爸的關係歷程

文本內容	出現的主題	主軸
我不懂我爸他是不想跟我媽起爭執呢，還是他現在就覺得眼不見爲淨，我就是很不懂他到底怎麼想，而且常常家裡發生什麼事，我不敢去直接跟我爸講，因爲一講話他們兩個就要吵架，這不是我要的結果。而且我爸工作是有危險性的，我不希望他爲這些事情煩惱，所以我媽常常威脅我說，我不知道算不算威脅，叫我不要動不動就跑去跟爸爸講，他工作是有危險性的，到時候如果他出事我負的了這個責任嗎？那我當然負不了阿。（8022）	1. 當和媽媽衝突時，不了解他的想法 2. 和爸爸講家裡的事，爸媽會衝突 3. 媽媽威脅不要和爸爸說，爸爸工作危險	三角關係
我記得好像蠻久以前有講過，而且那次爸爸好像也在家，他們覺得我的要求也太多了吧！他們就這麼忙阿，這麼多事情要做阿，她哪有辦法每天弄吃的東西給你吃啊怎麼樣，而且爸爸就會勸我說媽媽就是這樣子的個性，她就是不太表達自己的情感，所以就是可能很多時候記在心裡，跟她相處這麼久應該要了解阿，她就是比較外表比較冷。我就會覺得沒辦法，因爲他是我媽阿，那就好吧。我覺得爸爸非常相信媽媽，非常尊重她，他覺得媽媽其實很愛我啊，我必須要去了解、體諒媽媽，我沒有辦法說什麼（8030）	1. 爸爸也覺得我要求太多，勸我接受媽媽的個性，認爲媽媽很愛我，要我體諒媽媽 2. 認爲爸爸非常相信、尊重媽媽（和媽媽衝突，無法從爸爸那得到安撫）	
結果當天晚上（與媽媽衝突後搬去奶奶家）我跟同學去新竹玩的火車上，我就接到爸爸電話了，我爸打來的時候我一時也不知道該不該接，我就很忐忑不安，我不知道是媽媽沒有看到我留給她的信然後看我搬走很生氣所以跟爸爸講還是...她看到我的信之後更生氣所以決定一定要跟爸爸講。我擔心爸爸知道太多事實，我擔心爸爸媽媽感情決裂，因爲他們已經沒有住在一起了（9013）	1. 不敢接爸爸電話，害怕他知道太多事實，感覺會決裂（看到媽媽對爸爸不忠誠的行爲，要守密以致無法從爸爸那得到安慰很痛苦）	
爸爸常常覺得我都不懂得反省，像那天他在電話裡就說，他說像偷拿媽媽錢哪，偷拿郵票，偷拿提貨單這些事，他就說我都不是第一次了，他說現在家裡房子弄得那麼大不是某方面也是要去滿足我們的需要嗎？然後他言下之意告訴我那麼辛苦，然後哪天膝蓋都在痛啊甚麼的，就是爲了幾個...他愛的人過得好一點（CL 哽咽）。然後我就覺得...心裡很難過，就...家裡房子弄那麼大都不是我想要的阿，我沒有因爲家裡住這麼大，然後開這麼好的車子我就過得比較開心啊，可是我不能說這不是我想要的，這是媽媽想要的，我擔心爸爸可能就會對媽媽有誤解或甚麼的（9014）	1. 爸爸責備偷錢的行爲，爲所愛的人犧牲（勸告的溝通模式） 2. 很心痛爸爸給的不是我要的，又不能說，擔心爸爸對媽媽的誤解	
其實我也不會在乎會不會被趕出來，因爲我不喜歡在那邊，但是我就覺得爸爸會很痛苦啊，媽媽也會很痛苦，那然後呢？然後事情沒有辦法解決。其實我也常常想，爸爸到底是自己的喜歡，還是配合媽媽的喜歡？而且我常常覺得媽媽很自私，很不懂知足，爸爸已經對她這麼好了，符合他一切的需求，但是她對他連一點基本的尊重都沒有，家裡這樣這麼多資源去給一個外人用，然後用一些很奇怪我都沒有辦法看下	3. 很困惑爸爸的犧牲（換來舒適的生活）是自己喜歡，還是配合媽媽	

去的理由，做到連家裡的傭人都看不下去，我覺得很難想像，就是她到底基本的尊重在哪裡？她有沒有想到小孩子怎麼想的？（9016）		
之前我都一直覺得今天有這樣的狀況都是自己造成的，但是就是一次一次這樣談哪，跟發生這些事情，我回頭想我就覺得其實...就是都這麼多年回到家以後，我覺得其實...大概很多事情其實都在我心裡面，只是我都已經忘記了。就是回頭去追溯本源我就發現其實...不管是媽媽現在覺得我再麻煩哪，我自己...而且我常常會覺得很沒有成就感，因為我做事情會很混亂。就是我常常都覺得...很大的一個原因就出在就是...很，那如果是這樣子的話你們就不要怪我，你們不要給我這麼大的期望，然後當我做不到的時候你們又要就是...又要責備我。因為那妳就互相不要責備啊，那我也不要責備你們這樣，那你們也不要責備我怎麼都這麼混亂，這樣反反覆覆，一下要住這邊，一下要住那邊哪。因為你們要想到是為什麼會這樣啊。（9020）	<ol style="list-style-type: none"> 1. 從自責到委屈 2. 還不敢說出自己的生氣，爸媽要負責的想法 3. 我不好，你們也沒有很盡責，就不要互相責備了 	
一直以來我覺得我都是自己在照顧自己，他們若是就是給我一個安定的家我就可以照顧好我自己。我爸就覺得莫名其妙斃了，對，他覺得妳很理直氣壯，然後就很兇，他說妳到底就是...我們虧欠妳很多嗎？我們讓妳過的很糟糕嗎？他就說妳有什麼好理直氣壯的？媽媽給妳付出這麼多，就是讓我沒有死在街頭啊，讓我一直受很好的教育啊。對，他就覺得我很不知足。他就覺得就是...我很幼稚啊或是怎麼樣吧，很不懂事啊，很自私，對。但是爸爸對我講在怎麼樣我都不會生他的氣，因為我覺得這是...如果只有說我做得不夠好，我會覺得虧欠誰或對不起那就真的只有爸爸，沒有別人。（9021）	<ol style="list-style-type: none"> 1. 我說出自己的想法被爸爸臭罵一頓 2. 爸爸覺得我很不知足、不懂事、很自私 3. 不生爸爸的氣，覺得自己做的不好，對不起爸爸 	

附錄十

與爺爺奶奶的關係歷程

文本內容	主題	主軸
爺爺對母親不好會藉機羞辱母親(5)	媽媽與爺爺奶奶的關係	
害怕爺爺要他還錢，躲在家中不敢出來(5)	媽媽與爺爺奶奶的關係	
高中母親不願意他住奶奶家，買房子讓他一個人住(5)	三代議題	
我就很懷念以前跟奶奶一起相處的時候，那時候我就過的很好，我小時候是給爺爺奶奶帶的嘛！我記得以前在爺爺奶奶家就是反正吃飯就叫你來吃飯阿，像奶奶就是比如說你去他們永遠就是問你有沒有吃飽阿，就是你穿的是不是太少阿，怎麼不穿襪子阿什麼的，但是他們並不會去管你其他的事情，要不然就是爺爺會說要不要吃東西阿，廚房裡有什麼，這應該才是家人，其他的事他們並幫不上忙… (8027)	懷念小時後被爺爺奶奶關心照顧的情景	
剛剛就突然想到奶奶，一直以來我就覺得只有在奶奶身邊的時候感受到真的有被照顧，但是她現在慢慢變老啦！那就是…就是〈哽咽，擤鼻涕聲〉…我擔心以後再也感受不到人家照顧我的感覺… (8031)	害怕奶奶老去無法在被照顧	
我搬東西去奶奶家，本來就已經蠻晚吃早餐了，但是到奶奶家她已經又幫我煮好一碗麵了，她就叫我要吃，又不想不吃這樣子，所以就就吃了，之後覺得很撐，就又吃了東西去吐掉 (9001)	不想拒絕奶奶的照顧	
受夠了每天大家就是動不動就要討論我就是下半身很畸形啊，然後又甚麼 shape，就是奶奶他們都會一直講啊，然後小叔時就叫奶奶帶我去看氣功啊，就是大家都很…很關心我的狀況，就覺得好好一個女孩子怎麼會搞得這麼畸形啊，我就覺得我快要瘋掉了，我就覺得很多像我這樣年齡的女孩應該是過的很快樂啊，但是我就是永遠沒有辦法接受，就是我已經…就是就算持續再久，我都永遠沒有辦法接受，但是又改變不了，就是我又…沒有，就做了兩天我又覺得我沒有改變我就覺得我永遠改變不了 (10007)	奶奶很關心我的身體，我很难受，覺得自己永遠改變不了	
因為大家一直耳提面命，連在奶奶家裡都要一直聽到奶奶在跟大叔叔討論我是不是腿很粗啊，很畸形，甚麼她同學都這麼漂亮啊，覺得快要… (CL 情緒激動) 煩死 (10009)	受不了奶奶過度在意、關心外表、身體健康	
心裡也是很很掙扎，我現在去住奶奶家其實空間不夠就睡地板，家裡就是又大又舒服阿，奶奶家就是比較小嘛，沒有那麼方便阿，爺爺又管很多很嚴厲，其實我是應該要回家的，但我很怕媽媽影響我，而且一直以來他們就覺得我花錢花很多，媽媽就覺得就是這點就覺得我已經很乖沒有什麼好挑剔的，我覺得，但是唯一一天到晚被挑剔的事情，除了身材以外，就是我花很多錢在吃上面，但是因為我說真的我，呃…我某方面，就是有些東西我可能像一些女生一樣，希望可以買一些小東西，可是我真的沒有這麼愛去亂用錢… (12015)	奶奶空間不舒適	
而且奶奶就是開始六點叫你一次，六點半叫你一次，好，那我就起來好了，就覺得好像也不是這麼想睡了。我覺得來自家人關愛、關心真的差很多。儘管我知道在家菲傭也是會照顧我，但是	奶奶會關心生活作息，有安定穩定的力量	

<p>我覺得那個感覺是差很多的，會給我某種就是安定穩定的力量。 (12023)</p>		
<p>比如說在我想要出國遊學阿，奶奶就覺得幹嘛花這麼多錢，一直唸，但是平常日常生活，我覺得如果我有這樣子穩定的，其實看不出國玩，遊不遊學幹嘛，花不花大錢，其實那都不會是最重要的是，奶奶也常說，因為她就覺得我整個身材怎樣是不是我在家裡生活不規律，然後東西亂吃，然後她就常常說如果我小時候就一直給她帶的話，一定就不會這樣了，就是我是不知道，但是有時候也會覺得可能就是之前就是真的有一段太不規律的生活， (12024)</p>	<p>奶奶重視生活規律、身體健康，會抱怨媽媽沒有把我照顧好</p>	
<p>奶奶掉錢，問是不是我拿的，我又驚訝、又難過，我就生氣出門，一整天在外面捷運從頭坐到尾一直坐來坐去，然後後來到晚上就真的很累了，然後我就還是就回家了。覺得我身邊再也沒有人可以幫我，就是媽媽也這樣子阿，朋友他們也都在工作，根本沒有人有時間管我的事情，或者是不用管好了，以前至少可以陪我，可是現在再也沒有人可以陪我，我就永遠都自己一個人，然後那一整天我就覺得沒有辦法改變任何事情，就覺得很想要放棄，我真的覺得我課也沒有辦法去上，去上課只是壓力更大，然後每一天就是我就會覺得我什麼事都沒辦法做，然後我就覺得就是這幾天就是我覺得雖然平常都已經過的沒有很好，但是又是有史以來過的最痛苦的幾天，我覺得我每天就是，每天起來不知道要幹嘛，因為我不想上去課 (13004)</p>	<p>奶奶掉錢，懷疑是我拿的，生氣、難過出門晃了一整天，覺得沒有人可以幫忙，永遠都是自己一個人 (被遺棄的孤獨感)</p>	
<p>我就覺得我什麼事都做不了，奶奶還問我說為什麼每天都有氣無力阿，是不是上課很累，或是一下課打電話就說等一下會下很大的雨，就是問我下課人在哪裡，要快點回家，她說等我吃飯，我自己都很難過阿，我知道就是奶奶，就是至少奶奶很關心我很疼我，我生病她都會很擔心我… (13005)</p>	<p>對奶奶噓寒問暖的關心，很感動</p>	
<p>奶奶每天要照顧爺爺阿！她要做的事情夠多夠累，他根本沒有辦法再去照顧不對勁的我，她頂多就是叫爸媽把我接回家，因為她沒有辦法這樣照顧我，我在奶奶家現在也就是也沒有自己的空間，每天都睡在地板上，就是已經很勉強了，我不知道奶奶自己怎麼想，但是她大概就覺得我們家在裝修，或者是他知道我被媽媽趕出來，只是她不願意說破，然後只是她知道大概就是暫時，但她不知道我就是再也不想要回那個家或者是怎麼樣，但她也沒有辦法，因為，雖然我以前是給奶奶帶，以前，但是以前住在永和，我有自己的房間，但是現在他們就是不可能，不可能長久讓我住在那邊，就是其實她已經很勉強就對了，她覺得每天要照顧我也很…就是很麻煩阿，我家裡有菲傭為什麼不回家給菲傭照顧，(13006)</p>	<p>奶奶要照顧爺爺，很累再照顧我有些勉強，不知道奶奶對我一直住有什麼想法，擔心奶奶覺得我很麻煩，為何不回家給菲傭照顧 (不確定奶奶的想法，害怕奶奶也遺棄他)</p>	

一、她的成長故事

◎ 童年的她

※小時後住爺爺奶奶家，由奶奶照顧，小六歲的弟弟出生後由保母照顧
以前小學功課很好，還是模範生....印象中我有自己的房間，空間還蠻大的
(26013)。

印象中我小時候連吃個飯都要人家（奶奶）三催四請，一口一口餵，也不愛吃零食。所以小時候就是面黃肌瘦，甚麼都不想吃.....(51003)。

※爸爸長期在國外，每年只見得到一兩次面，偶爾用書信聯絡，爸爸對她的期許很高，常叮嚀她媽媽有憂鬱症，不要讓媽媽難過。媽媽當時有上班，和爺爺奶奶關係不好，平時都是媽媽開車到奶奶家巷口幫她簽學校的聯絡簿。

大約小學二年級吧，爸爸曾寫過一封信給我，我印象很深刻，他要我多體諒媽媽，因為她小時候父母就過世了，先生又不再身邊，很可憐之類的，要我聽媽媽的話.....(r03a)

媽媽因要上班而將我託給奶奶帶....媽媽說她給奶奶很多錢，爺爺對媽媽不好，常會藉機羞辱她，所以她不願意回去...。我那時根本不知道這些事情，只覺得爺爺奶奶對待我真的很好，我聽了媽媽這樣說也很無奈(r05e)。

我還記得小時候，有一次奶奶帶我去敲母親的門，因為她好幾天沒去上班了，敲了好久，媽媽才開門....後來我才知到她害怕爺爺要她還錢，把自己關在房子裡不敢出來。(r05f)

因為我小時候給奶奶帶的嘛！所以某方面來講，她一直覺得我跟她很不親....
(12019)

印象中媽媽只是開車到巷口幫我簽聯絡就走了，也沒什麼話好講...(26014)
※對童年的印象有些模糊，一方面是時間久遠，一方面是記憶常和媽媽說的不一樣

我常常自己記得的片段跟媽媽記得的片段是不一樣，那時候明明就....，她就說怎麼可能，她沒有就沒有這樣子，然後我就覺得那怎麼可能，難道是我記錯了嗎？我就跟她講說以前我有很長一段時間都是我住奶奶家啊，然後她都是七點鐘或幾點鐘到，她在巷口幫我簽名以後她就走了，可能我們一句話都沒有講，我那時候就記得很清楚是這樣啊，可是媽媽就說怎麼可能，她怎麼可能這樣，我就覺得那到底是我記錯還是她記錯。(10019)

※小學四年級媽媽買了山上的大房子後，在爸媽的強迫下搬回家住

. 住在山上一開始大家都非常反對，只有她一個人想要住在那邊，爺爺奶奶也為這件事情跟她翻臉，爺爺非常生氣她這樣一意孤行，他覺得住在山上小孩怎麼念書？(9010)

那時候（小時後從奶奶家離開）爸爸媽媽一直會帶我們去看未來的新房子，然後跟我講說會有個像小公主一樣的房子，那時候我可能很動搖，覺得那個也很棒，給我自己很漂亮的房間阿，然後別墅耶！.....(19016)

※爸爸後來從國外回來後，工作地點在高雄，還是不常回家。媽媽忙著自己的事業，生活起居由菲傭照顧，其他的日常生活要自己照顧自己，還要幫忙照顧弟弟

早上是菲傭準備早餐，午餐、晚餐都自己吃，只有父親在家時會大家一起吃晚餐，不然大部分的狀況都是菲傭弄好，母親、弟弟、自己各自在房裡吃。(r03a)

我們家都會習慣回到家要吃什麼，就跟菲傭講……我回到家都已經那麼晚了，我都已經餓過頭了……加上我們家都是一份一份自己單獨吃，我就只好到外面，自己想辦法吃東西。(8009)

跟媽媽搬回家以後，不管是生病或是什麼，都是菲傭在照顧我們，媽媽就覺得已經有請菲傭了，有時和她要求什麼，她會說「我很忙不要來管我好不好，我很多事情要處理」，我每次看到她根本都沒有在處理阿，就坐在那邊看電視，她就說她腦袋裡想很多東西，我都很懷疑……比如說我跟她講說我想吃什麼，她就覺得不要，很煩耶！沒有錢去買啦！可是她有時候，我也不知道，反正她想要的她就會去買了吧！… (8028)

之前不舒服可能跟媽媽講，媽媽就會覺得你自己一天到晚一下暴飲暴食阿，一下減肥，這樣糟蹋自己身體你當然身體會不好，久而久之就變成我每次身體不舒服，我就會開始就是覺得既然是我自作自受，痛苦我就要自己懂得去承擔。(16006)

我很討厭媽媽很自私……她總是嫌我讀書很麻煩，給她找很多麻煩……我就想起來我以前都很無助地在媽媽房間門口站很久，然後不敢敲門叫她送我去上學，然後都只好無奈的走到巷口，看有沒有人要給我搭便車，不然就是搭下一般車然後遲到……後來弟弟每次只要上課睡過頭，他就會很緊張，一定要找人送他去上課，他就要把我挖起來送他去上課…… (9015)

※暴食與她

高二時，常有男生會取笑她太胖，加上交了男友，更加重視身材，開始非常努力的節食，但常越節食吃的越多，有一次和朋友大吃一頓之後，在廁所一用力就吐出來，從此學會只要有飽足感，胃部用力就會吐，從此開始吃吃吐吐了。高三時與男友分手，加上一個人住靠近學校附近媽媽買的房子，很孤單，曾有一陣子天天不想上學，暴食嚴重，當時媽媽常因為不知道怎麼處理而與她一起哭，後來媽媽帶她去看醫生，之後就一直管很多，很多批評與建議，後來她就不再讓媽媽知道她暴食的事，獨自和暴食對抗。

以前媽媽知道我暴食的時候，她就一直問你說你最近還有沒有再挖，或者在飲食上她就管你很多阿！或者就是一直擔心你不要這麼這樣子，因為也蠻久了我有點忘記了。之後媽媽就覺得我放縱自己，自甘墮落，他覺得我吃這麼多就是很貪吃，食量很大，很誇張，葡萄、蛋糕剛買回來一下就不見了。她可能不知道我的食量是大是吃的比那十倍多的東西，就是她看到一整個蛋糕不見，那其實我是吃了三個蛋糕，只是其他是我自己去買回來的，那個只是省一點錢，吃一點家裡的，我覺得她可能就是以為已經吃很多，但其實我的暴食是比她看到的再多十倍她不知道的。(15021)

※ 考上大學後，瘋狂交朋友，無心於功課，非常依賴男友，無心於課業，暴食起起伏伏，後來下定決心休學重考，當時一整年沒有暴食行為，很努力仍沒考上台大，覺得挫折，又開始暴食

以前交男朋友時很依賴到連功課顧不了而休學 (19018)

去年就是我們要去美國嘛！然後就覺得要瘦一點，去那邊比較好玩啊！還有去年我好像因為前男友要畢業典禮，他畢業典禮我要回去，我希望我是很完美的情況，所以只要那個動力夠大，我就壓的住暴食。大約有一個半月之久(7006)

斷裂而遺憾的童年 受爺爺奶奶疼愛、照顧

我對我10歲以前的生活，印象很模糊，一方面是時間久遠，有些事我記得得了，有些是因為每次我和媽媽說小時候的事，媽媽常說怎麼可能，所以我不知道是我記錯還是怎樣，比較明確的是小時候爸爸常年不在家，因為媽媽要上班，把我託給爺爺奶奶帶，媽媽一直覺得我和她不親，印象中我很少見到媽媽，只有在巷口簽了聯絡簿她就走了也沒有說到甚麼話。媽媽說爺爺奶奶對她不好，常藉機羞辱她，所以她不願意回去，我聽了很無奈，因為我覺得爺爺奶奶對我很好，記得我小時候不吃飯奶奶還一口口的餵我，而且奶奶常常會問我有沒有吃飽，穿的暖不暖。直到今天，她還是對我很好。媽媽一直認為就是因為她把我託給爺爺奶奶帶，才和她不親。媽媽把我接回去之後，一直不讓我和爺爺奶奶有太多的接觸，只有過年的時候，才有機會見到爺爺奶奶。

被帶回爸媽家的孤單歲月

小學四年級媽媽不顧大家反對，在山上買了一棟別墅，把我接回去住。爸爸從國外回來後，工作地點在高雄，還是不常回家，但常會要我陪伴媽媽、照顧弟弟，做好自己的事。媽媽忙著自己的事業，每天打扮的漂漂亮亮的，經常不在家。不管是生病或是生活，都是菲傭在照顧我們。只有爸爸在家時會大家一起吃晚餐，大部分的狀況都是菲傭弄好，媽媽、弟弟和我各自在房間裡吃。媽媽覺得生活上已經有請菲傭照顧我了，每次我和她要求生活上的照顧，她都會覺得我給她找麻煩，要我不要去吵她。連上學等不到公車，都要自己想辦法或是承受遲到的結果。

後來再度回到奶奶家受到奶奶的照顧，聽到奶奶說媽媽擅自替我轉學的事，不能理解媽媽為何要這樣對我，同樣都是親人，自己沒有辦法照顧我關心我，為何不給我和奶奶機會？覺得很遺憾，如果自己一直在奶奶家長大，會不會就不會發生後來這麼多奇奇怪怪的事情？也不會給媽媽帶來這麼多麻煩。知道再也不可能回頭，很多影響已經造成了，只能莫名其妙頭都不能回的堅強的往下走。

(19009)

受暴食風暴侵襲的青春歲月

開始暴食

國高中時的我是一個在人際關係上很活耀、很活潑的人，可是當暴食開始找上我的時候，一切就慢慢的變的不一樣了。高二時，同學們常會在外表上品頭論足，偏偏我對外表很在意，受不了男生對我身材的評價，加上那時我交了男友，更加重視身材，就開始非常努力的節食，希望自己看起來可以更瘦，但常越節食吃的越多，有一次和朋友大吃一頓之後，在廁所一用力就吐出來，從此學會只要有飽足感，胃部用力就會吐，開始吃吃吐吐的日子。

高三時與男友分手，加上一個人住靠近學校附近媽媽買的房子，很孤單，曾有一陣子天天不想上學，暴食嚴重。

媽媽施壓，獨自面對

當時媽媽常因為不知道怎麼處理而和我一起哭，後來媽媽帶我去看醫生，之後就在飲食上，一直管我很多，覺得我貪吃、自甘墮落，甚至還叫菲傭把家裡的食物藏起來。每次我有不舒服和媽媽講，媽媽就會覺得是我自己暴飲暴食糟蹋了身體，後來我就不再讓媽媽知道暴食的事，自己承擔痛苦，獨自和暴食對抗。

從混亂到平靜的大學生活

考上大學後，因為學校離家遠，爸爸送一台車給我代步，那時我初次離家，交朋友變成最重要的事，根本無心於功課，因為和家裡的衝突多，我非常依賴男友。後來書沒唸好，我想要休學重考，原本爸爸反對，在媽媽的支持下，我瘋狂的補習、專心的唸書，一整年像著了魔一樣做甚麼事情都想到考試，即使我很努力了但沒考上台大，給我很大的打擊，又開始暴食。後來雖然還是上了不錯的國立大學，但因為唸的科系冷門又沒興趣，又一天到晚往以前的學校找同學、朋友，沒有唸書，學期快結束時幾乎快被退學，只好瞞著父母辦休學，天天和不同的同學、朋友出去玩。為了不讓爸媽知道我自己辦了休學，復學後，又努力的參與轉系考，終於考上比較符合爸媽期待的系，才鬆了一口氣，因為有降轉的理由來掩飾休學的危機，但也付出孤單與混亂的代價。一直到我自己再回去看醫師，固定的與心理師會談之後，暴食和混亂才慢慢開始有轉機。

暴食循環

暴食開始的時候是在我情緒壓力很大，然後又面臨一個人在外面生活，要獨立的時候，食物變成我很好的朋友，當自己一個人覺得空虛，心情不好或是功課壓力大的時候，我就會用食物來安慰自己，即使之後我好像已經平順了，這個影響的行為就沒有跟那些事件一起結束掉。長久以來，暴食一直起起伏伏，我常會為了想要瘦，激烈的節食、一時壓住暴食的衝動，等節食的目標消失以後（像和同學出國度假、參加前男友的畢業典禮…），又會繼續暴食。接受治療之後，即使對暴食越來越了解，症狀慢慢減輕，覺得自己越來越可以控制、照顧自己，但每當我遇到生活不順利、心情不好、孤單、焦慮時，習慣性找食物來安撫自己的行為還是偶而會出現。

暴食影響

以前我會覺得吃完東西吐掉會變瘦，尤其是一開始瘦很多，後來長期這樣子以後，身體就變的很糟，常常動不動就頭暈、頭痛、過敏、肚子不舒服。而且暴食會讓我沒有辦法專心去運動，即使這麼多年來我不斷嘗試各種減肥的方法，但我不但沒有瘦，下半身反而變的很畸形。更嚴重的是我的自信心也受到影響，以前我很活躍、喜歡熱鬧。暴食讓我覺得自己和別人不一樣，變的很排斥面對新事物、新朋友，因為在人群中我總會覺得別人比較受歡迎，自己被冷落，久而久之，和人相處變的越來越痛苦，覺得自己又醜又胖，沒人喜歡我。自從有暴食開始，我就覺得自己註定要越來越孤單，常常會想要把自己關起來，或是自我放逐，好像這樣是最安全的。

暴食以來，我花錢花得很兇，幾乎無法控制。我住在家裡，開家裡的車，油費爸媽付，零用錢還是不夠用。即使爸媽叫我記帳，也沒有辦法掌握自己到底花了多少錢，因為我也不知道怎麼跟爸媽講我花這麼多錢在吃東西上，導致爸媽老是覺得我愛說謊、欺騙、還會偷竊，引發的衝突甚至讓我常常被趕出家門。

暴食也讓我情緒變的很暴躁，常常沒有辦法控制情緒以致常和家人朋友衝突，衝突之後我又沒有辦法解釋清楚，因為我藏了一個很大的秘密，一直隔開了我跟很多人，不管是再好的朋友或是親人我都沒有辦法說出口，因為我會很怕她們覺得我沒有救了，根本沒有進步。而且保有這個秘密，也保有某種程度的自由，因為爸媽關心的方式，總會讓我不知如何面對。