

第五章 綜合討論與建議

本章將分為三節；第一節為身份認同轉變歷程之綜合討論；第二節則提出本研究的限制以及根據結論提供對未來相關研究與輔導工作的建議；第三節為我的反思。

第一節 身份認同轉變歷程之綜合討論

除了前述「我」、「你」、「他」三個位格的不同特性之外，本節要進一步綜合所有的分析結果，以回答第二個研究問題：以敘說分析的「類別-形式」為分析方法，從敘事結構性探究「單親家庭女兒」的心理現象，與影響身份認同的社會建構要素為何？」

研究者將提出本研究的發現，並將之與其他學者的觀點作比較和對話，進一步澄清彼此的異同，以下就單親家庭關係與社會文化脈絡的兩個層面進行綜合詮釋和討論。

一、 單親家庭關係層面：

(一) 在本研究參與者的文本中發現第一個特徵是：家庭情感關係的品質直接影響單親家庭女兒情感狀態的穩定度與自我概念的成熟度。

本研究參與者的文本是書寫自己在父母離異的單親家庭內的成長狀況，透過文字的描述，觀察在家庭內親子互動的狀態與品質、手足互動狀態，深入覺察家庭關係的特徵，發現與依附理論的概念極為符合。因為本研究參與者的父母長期均疏忽子女的心理發展，對於心理照顧的部分極為粗糙甚至近乎於零，在研究參與者國小至高中的時期，爸爸白天工作晚上都出外找朋友直至深夜或凌晨才回家，而媽媽是長年不回家，久久才回家探視家人一次，導致本研究參與者的內在記憶裡，從來沒有經歷過每逢過年過節時全家團圓的深刻記憶與正向家庭經驗。

依據心理分析學派的觀點，弗洛伊德認為母親是嬰兒尋求安全及情感的主要對象 (van IJzendoorn & De Wolff, 1997)；而在本研究參與者的文本中表示，

母親長年離家，並且經常給予研究參與者負向評論與嚴厲的訓誨，因此造成本研究參與者無法與母親之間形成安全的情感關係。

艾瑞克森認為照顧者對子女需求的整體回應若是一致的，將促進子女對他人的信任，而沒有回應或不一致的照顧則會產生不信任（van IJzendoorn & De Wolff, 1997）；文本內描寫到本研究參與者的母親在研究參與者剛出生時就想要遺棄這個最幼小的孩子，以及許多母親對待其他手足的照顧方式皆與本研究參與者完全不同的態度，母親接受其他手足出國進修並且接納在一起居住，但唯獨要求研究參與者留在台灣爸爸的身邊，尤其當研究參與者主動欲聯繫母親卻得到母親不友善、嚴厲苛責的態度，導致研究參與者認為母親不愛自己、完全不在乎這個小女兒的存在，轉而對母親產生憤怒與不信任的情感。

艾瑞克森認為母親餵奶的方式會影響嬰兒依附的強度或安全性（van IJzendoorn & De Wolff, 1997）；本研究參與者從奶奶與媽媽所提供的訊息得知，五個孩子裡面只有本研究參與者不是喝母乳長大的孩子，造成本研究參與者內心認定自己不如其他手足的存在來的重要，形成低自我價值。

van IJzendoorn & De Wolff (1997) 指出當父親對為人父的有正面的態度，個性活潑外向且平易近人，花了許多時間與子女在一起，並且是個敏銳的照顧者時，子女會對父親形成安全的依附。但本研究參與者的父親回家時間不穩定，以及當研究參與者每次請求爸爸早點回家卻得到敷衍的回應，就烙印深刻的印象即是父母不關心自己、不在乎自己的感受與想法的關係樣貌，深深影響年幼子女親密關係的發展與自我概念的形成。

（二）在本研究參與者的文本中發現第二個特徵是：單親家庭女兒的行為反應模式與親密關係的發展深受其家庭認同與價值觀影響

依附理論的提出者 Bowlby (1980/1988)認為子女持續與主要照顧者互動，子女會發展出內在運作模式（internal working models）用來解釋事件並形成關於人之關係特性的期望。Bowlby 認為敏銳、有回應的照顧會使兒童啟動內在的「正

面他人運作模式」而認為人是可依賴的；本研究參與者在文本內書寫到自己在生活費上卻不會短缺，也不必位學費與家庭經濟狀況擔憂，只要表示沒錢吃飯，父親就會補充零用錢讓研究參與者維持生存與學業，並且父親也會關心研究參與者學業成績上的表現狀況，因此研究參與者開始欲節省用錢的花費、努力讀書，期望爸爸能給予更多的讚賞與認同。

Bowlby 認為不敏銳、疏忽或虐待的照顧，「負面他人運作模式」便會啟動，可能會造成不安全感及缺乏信任。當研究參與者欲主動討好母親並尋求關注時，母親卻對研究參與者表示：「你不用管我，你管好自己就好，我自己的事我自己會處理。」母親的冷漠的回應造成研究參與者對母親形成負向他人預期且對自己形成負向自我預期的內在運作模式。長期的挫折經驗，使研究參與者認為不論何時提出要求或表示，父母也不會給予善意的回應。

Bowlby 指出，當子女也會以他們有需要時能引發注意和慰藉的能力為基礎，而發展出自我運作模式，子女的照顧者若能迅速又是當地回應子女要人注意的要求，子女內在的「正面自我運作模式」就會認為「我是討人喜歡的」。本研究參與者為了回應父親對自己的期待，因而努力讀書欲成為一名國小教師，而父親也付出陪伴與鼓勵的回應，使本研究參與者認定只要自己順從父親的期待與要求，自己就會是父親最喜歡的女兒，由此可見，孩子行為的動機會為了滿足情感上的需求而影響對自己的認同與觀感。

Bowlby 認為，如果子女所發出的信號常常被忽略或誤解，子女內在形成的「負面自我運作模式」會認為「我是沒有價值或令人討厭的」。在本研究參與者的文本中，因為父母長期忽略或不理會研究參與者所釋放出要求照顧與疼愛的訊息，因此研究參與者便認為自己不得父母疼愛是因為自己沒有能力也沒有好的優點值得人喜愛，形成自卑的心理，以致於無法認為他人願意真心接納自己（阿姨一家人）、自己沒有經濟獨立的能力所以沒有價值與自主的權力，導致研究參與者對自己抱持極端負面的觀感。

Bowlby 認為自我運作模式以及他人運作模式會一起影響子女原始依附的品

質及其對未來關係的期望。本研究參與者在自己逐漸成長的過程中，父母依然維持相同的生活模式，甚至因為自己的年歲漸長，母親的態度也從原本的疏離冷漠變成嚴厲苛責，父親的態度從原本的叮嚀與疏忽並重的態度變成放任隨性的管教態度，致使本研究參與者一直認自己的家庭充斥著寂寞與空虛感，與父母的關係充滿不安全與不穩定的感覺，影響本研究參與者與他人很難以建立親密且信任的關係。

二、 社會文化脈絡層面：

(一) 從本研究參與者的文本中發現第一個特徵是：來自於家庭與社會中的論述與主流價值觀建構了單親家庭女兒的生存價值觀，生存於其中的個體也會為了保護自我的存在，透過行為反應而強化此生存法則。

研究參與者透過書寫時運用文字的表達與組織，傳達其知覺到在現象場內的語言與非語言訊息，本研究參與者覺察到訊息在人與人之間的流動，傳遞社會系統內的文化脈絡與主流論述，包括主流論述對單親家庭的特殊評價、資本社會推崇以金錢至上的價值觀、以及倫理道德觀對家庭的評價。Patton 與 McMahon

(1999) 認為個體本身即是一個系統，外在環境社會則是更大的系統，兩者共生共存，也相互影響；而影響個體的外在環境社會包括兩個次系統，一個是「環境系統」，包含六大系統脈絡：地理位置、就業市場、社會經濟現況、全球化現象、歷史趨勢、政治決策。在本研究中，本研究參與者受到環境系統內的「社會經濟現況」、「政治決策」、「就業市場」所影響，研究參與者透過父母與手足的語言與互動中，覺察到家庭經濟的困頓，而當時由於社會經濟現況不佳，就業市場狹小，加上資本主義推崇金錢至上的價值觀，無形中也對這樣一個一家七口的家庭經濟造成很大的負擔，研究參與者觀察到父母感覺到沈重的家庭負擔與責任外，對於父母來說，負債的狀態也對自我能力肯定打了折扣，對個人自我認同和自我價值感帶來很大的打擊，因此，研究參與者的母親才會決定出走賺錢，以賺

取金錢為接下來的人生唯一目標，以滿足家庭的需求以及填補自我內心的需求。

本研究參與者的文本內傳達了一個訊息，表示自己的身分不管在社區、同儕朋友、學校、職場、新聞報導、抑或政治決策上，單親家庭常感受到主流社會的排斥與歧視。Patton 與 McMahon (1999) 認為另一個次系統是「社會系統」，包含六大系統脈絡：家庭、同儕朋友、教育機構、工作場所、社區中的各個族群、傳播媒體；由本研究參與者所書寫的文本可以發現，影響單親家庭女兒的身份認同有三個系統脈絡：社會系統內的「家庭」、「教育機構」、「傳播媒體」。首先在「教育機構」層面，本研究參與者在學校裡，雖然受到師長們特別的關照，但卻只能獨自一個人孤單的玩耍，並且父母親從來沒有參與過學校的活動，讓研究參與者感受到自己的身分與其他同學的特殊差異，卻只能默默壓抑孤單的感受與內心的疑惑與質疑。其次在「傳播媒體」層面，從新聞報導針對單親父母辛苦的養家活口，只靠微薄的補助與薪水，來照顧年邁的父母與年幼的子女，藉由報章媒體的報導博取社會大眾同情憐憫的眼光，加上前述的環境脈絡下同學師長與親戚等人給予單親家庭給予破碎家庭的標籤，一起施加了無形的壓力在單親家庭的成員身上。

Jepsen(1989)也認為，影響個體發展最大的社會文化脈絡，包括原生家庭及學校機構（例如：班級、社團活動、同儕朋友）。其中學校機構的影響如前述，而在「原生家庭」層面，本研究參與者從父母與親戚的話語與互動中感受到「自己是沒人要的孩子，被母親遺棄的可憐的孩子」；另外，父親經常都要再三交代「不要說我去哪，有人問你事情都要說你不知道」的時候，研究參與者因此感覺家庭內的事情不是公開坦然的，而是需要保守秘密、不能讓別人知道的，每當稍微詢問父親有關母親的事情，就會得到沈默不語的回應，形成「不可問、不可說」的家庭秘密。當母親偶而才回家時，大家也都會漠視這個現象，假裝家庭依舊美滿、關係依舊和樂，從來不會有人去打破禁忌深入質疑媽媽離家又突然出現的狀況。

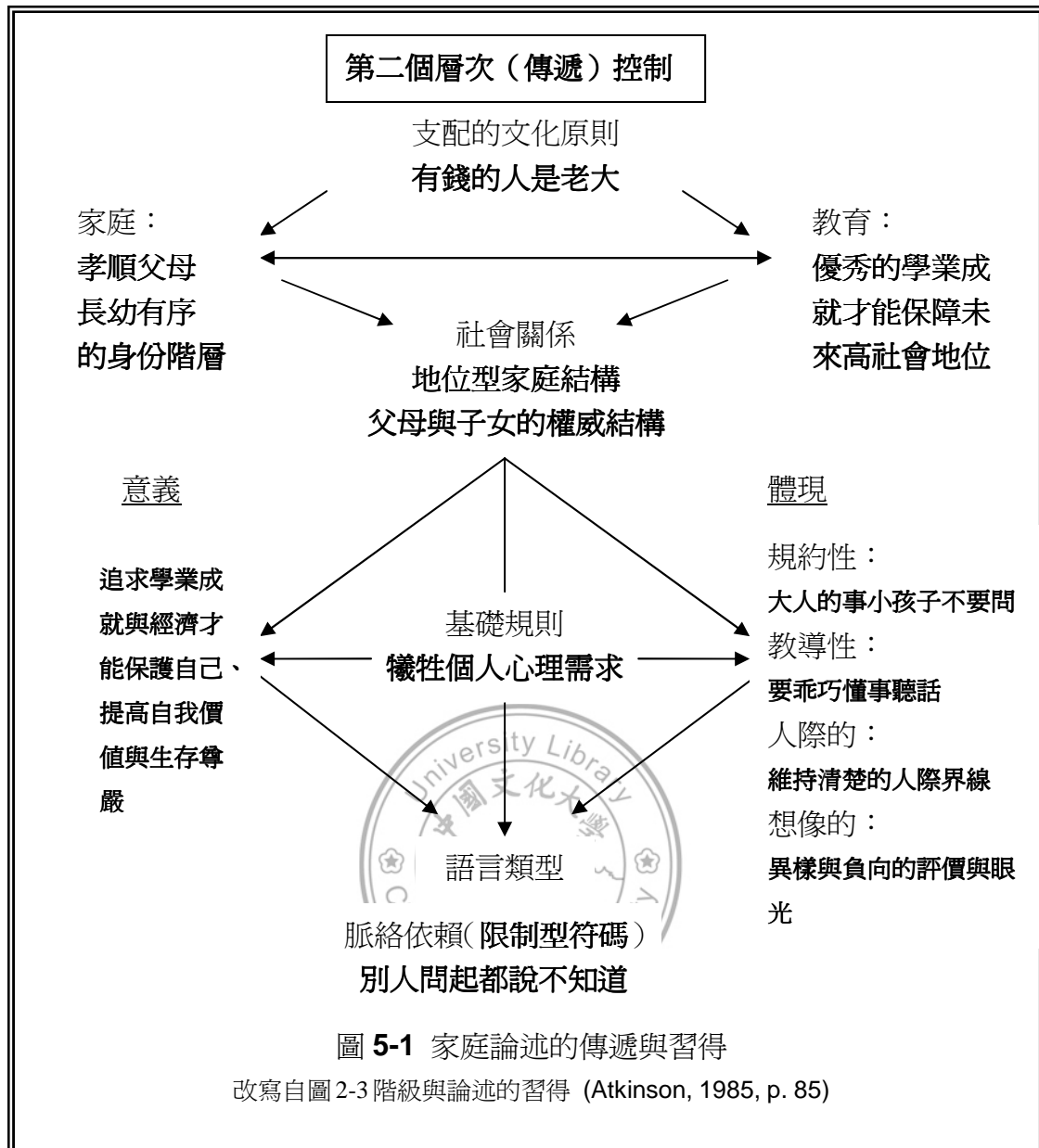
況，而是有默契的共同維持家庭存在的狀態。

研究參與者所書寫的文本中提到，當自己在面對親戚與爸爸的朋友時，總是會被拉到一邊偷偷詢問，媽媽何時回來的問題，以及奶奶總是流著淚表示爸爸很孤單很可憐的訊息，於是研究參與者也慢慢歸納所有的訊息，形成「父母親離婚的單親家庭是不正常的家庭」的想法，而爲了不想成爲人群中的怪異者，因此認同父母所傳遞的家庭規條：「什麼都不要說」才是最好的保護自己的方法。

(二) 從本研究參與者的文本中發現第二個特徵是：存在於家庭權力階級的結構內的控制原則與價值觀，會藉由家庭成員的互動與溝通而傳遞到子代，致使單親家庭環境成爲社會現實的縮影。

久而久之，研究參與者開始知道（並且也習慣於）要順應全家人的默契走，才不會受到媽媽的責備或爸爸無言的指責。符碼理論認爲語言形式、社會整合關係、階級關係是一體展現的，其宗旨爲「既有社會結構的權力分配和文化範疇構成溝通原則，藉由溝通原則合法的創造、分配、再製與改變意識，進而合法化與再製鉅觀的社會結構的權力分配與文化範疇」；因此兒童/學生的家庭及同儕團體裡，規約了程序和表現的習得，兒童因而能夠展現出得宜的溝通，程序在初級脈絡層次裡所創造的表現都是屬於脈絡依賴，這些表現嵌入於特定的脈絡，也從所在的脈絡裡取得意涵與特定的意義（Bernstein,1990）。

由於本研究參與者的爸爸是一名傳統師範體制教育出身的教師，身爲學校主任，更爲注重角色所代表的社會身份地位，因而爸爸一心認爲自己必須成爲其他教師同仁與無數學生的良好楷模，因此更是小心的避免落人話柄，爸爸爲了保護身爲教師的身份地位，不只與他人保持清楚的人際界線，也對年紀尙小的女兒下了封口令，以避免招來異樣的眼光與特殊的評價。



透過圖 5-1 家庭論述的傳遞與習得可以初步了解本研究參與者在其家庭關係脈絡內習得來自於社會與父母的價值觀，影響了本研究參與者因此而被建構出被動沈默無聲的形象，形成渺小又自卑的自我，並且內化父母所傳遞的社會主流價值觀，而以擁有金錢等於擁有自我價值、追求高學歷高成就為自我保護之道的心態。（由於研究參與者的文本，較為明顯表達出第二個層次的論述傳遞過程，因此研究者在此只聚焦於第二個層次作改寫。）

第二節 研究限制與建議

一、研究限制

本研究的限制在於兩方面：一是資料蒐集的來源為單一自我書寫的故事文本，因此本研究的研究結果會侷限於書寫者個人的主觀經驗與家庭的獨特現象。

二為研究參與者的背景只針對父母離異的單親家庭為對象。無法將研究結果一一推論至其他種類的單親家庭或特殊境遇家庭，成為本研究的限制之二。

二、建議

依據本研究結果與發現，提出以下建議，以供相關人員與學者參考。

(一) 對單親家庭的建議

失去父母，孩子常常感到最無力，也最需要成人的協助。單親的父母若能協助孩子面對失落、哀傷失落、因應失落，通常孩子走過這段歷程相退變的更為成熟和更有能力。反之，迴避現實和壓抑情緒只有導致高冒險行為和各種心理症狀，並且帶著未完成的失落繼續成長。

1. 面對失落的現實

知道失落已發生，然而接納這是個事實卻是人的情感和態度之中最不容亦之處。被動離婚或理性的協議離婚所需面臨到關係上的失落往往是最令人難以接受的事實。迴避事實或抱持幻想，只有延續悲傷與痛苦，不能解決悲傷。因此，調適的第一步是面對現實。當單親在家裡能與孩子充分去談論離婚的事件，才能協助子女增進失落的現實感，並去溝通彼此的感受。雖然，這樣做可能很傷痛，但是只有真正去體驗傷痛和處理傷痛，才是唯一的療傷辦法。

2. 家人共同分享對失落的悲傷

一個人要表達悲傷必須有適當的對象，獨自飲泣常不能或沈默不語常不能充分利用言語宣洩心情。成為單親的家庭，家人一起談論失落的關係雖然

不容易，尤其對男性照顧者更是如此，但也值得一試。唯有單親願意和孩子一起談論共同關心的這件事，孩子才有機會瞭解單親父母的心情，也願意和單親父母分享自己的心情。這樣可以促進相互瞭解、檢少疏離，又可獲得相互支持。家人可以一起作一些活動，例如談論已離去的父母，便可以哭泣失落的關係，可以分享以前美好的時光，甚至可以表達憤怒或原諒，如使有助於統整失落的經驗於個人的回憶中，使失去的人與關係能找到適當的新定位，這個失落的關係才能重新被修補起來。如果能藉由翻閱家庭成員的團體或個別成員的照片，將使得談論更為方便，也能促進彼此的情感再度產生連結。

3. 協助孩子處理失落、繼續成長

孩子對於父親或母親的離去可能沒有哭泣或情感反應，而以別的行爲來表達失落的悲傷。當單親的父母願意表示對孩子心情的關心和瞭解，孩子才願意或有勇氣表達自己的悲傷。因此單親父母宜對孩子的失落表示關心和瞭解。若悲傷的單親一方面壓抑自己的情緒，一方面對孩子發洩情緒，常使孩子感到困惑和不知所措，甚至害怕遭受成人的責備，孩子也會因此學會壓抑。當單親的父母願意和孩子分享心情，孩子不只能瞭解單親的心情，也能從成人的示範學習適當表達心情的技巧，有助於情緒的抒發，因此單親父母可以鼓勵孩子說出心情，表達允許孩子悲傷的訊息。

(二) 對諮商實務工作的建議

1. 協助孩子承認父母婚姻破裂的事實，不以單親家庭為恥或特殊：

在孩子的認知能力內，告訴其有關離婚的是情，並強調不是孩子的錯，孩子沒有錯，以澄清孩子的錯誤觀念和扭曲的信念。

2. 評估並增強家庭功能之正常運作：

協助家庭角色的功能劃分，建立適當經濟能力與心理界限並擴展人際支持系統，以維持生活的穩定與支持體系，增強單親家庭子女的社會

適應能力，以去除退縮、自卑傾向的行為。

3. 協助單親家庭子女表達個人對關係的負向感受。

孩子的情緒抒解與心理調適輔導，特別是對失落感的反應與憤怒、自責情緒的抒發。

4. 減低孩子與雙親之衝突，維持和雙親的親密關係。

5. 避免標籤作用：

正向看待單親家庭子女，幫助他們調整情緒與認同感。

6. 運用心理位移書寫方式為輔助心理治療的方法：

本研究結果發現，心理位移書寫方法，能夠幫助敘說者抒解負向情緒，以及重新調整看待問題的視框與角度，認知思考也更具有理性思考與彈性的特性，並能增加自我覺察與自我整合的能力，具有相當多自我照顧的功能，因此建議在未來可運用心理位移書寫方法為輔助個別或團體諮商實務工作之中，來增加治療的正向效果。

(三) 對未來研究的建議

1. 研究參與者書寫文本的擴展

由於本研究僅以研究者本身的故事作為研究對象，無法取得單親家庭中父母角色的反應或表現，研究者只能單憑單親家庭最小的女兒以個人的知覺分析，難免與現象會有出入，故這部分的資料需要回去原生家庭的其他家人身上加以收集、確認。雖然缺乏直接的文本，但研究者也從心理位格的轉移間也發覺單親家庭中不同性別、角色，某種程度也深受社會文化與焦慮的依附關係而影響其身份認同（學業成就、性別角色認同），但因為隨著社會化的洗禮，每個家庭成員必須武裝自我，表現出堅強、獨立的樣貌，在此文化脈絡下成長，整個單親家庭的關係其實都受到了壓迫。故研究者認為日後學者可以對同一單親家庭的不同角色上的訪談，瞭解不同家庭成員的主觀經驗與文化脈絡。

2. 研究對象的擴展

本研究的敘說者與其他每位家庭成員學歷均相當高，父親具有大學學歷、母親具有高中學歷，每位子女皆有大學以上的學歷，接受過良好的教育，因此在關係的行為互動與表達能力都在某一層級之內。若有機會招募另一群身份背景懸殊較大的單親家庭為研究對象（如外籍配偶、老少配），進行多面向得分析，將有助於增加學界對此議題的理解。

3. 研究題材的延伸

本研究發現單親父親與女兒、單親母親與兒子、單親母親與女兒、單親父親與兒子、女兒與女兒、兒子與女兒之間，親密的血緣關係若參雜了對「性議題」的討論，則會牽涉到「倫理道德觀念」以及「身體界限」的問題，而這是每個家庭都會需要面對的議題，但卻是個極大的挑戰。然而欲進一步瞭解何以「性」議題的發展與影響，卻發現國內缺乏有關單親家庭的性議題的文獻資料，絕大多數均較為偏重單親家庭的親子關係、心理適應、人格困擾等議題，以致於即使文本中出現「性創傷」、「性騷擾」、「性尺度」等議題也無法提出周詳、嚴謹的解釋。故研究者建議未來學者可針對單親家庭親密關係中的性議題，作更深入的探討，瞭解「性」在單親家庭的親子、兄弟姊妹關係中的發展與變化。

4. 研究方法的創新

本研究依據金樹人教授所提出的心理位移日記書寫的研究方法，依序以「我位格」、「你位格」、「他位格」做為位格轉換的順序，以及使用敘說分析的「類別-形式」為分析方法，建議未來可以採用不同的自我書寫順序或是不同的分析方式，以對「我、你、他」日記書寫的效果有更全面性的理解。

5. 心理位移書寫形式的變化

由於心理位移日記書寫方法原始的操作程序為：先以第一人稱的「我」來書寫敘說者本身的立場，再以第二人稱的「你」來進行書寫，接著以第三人稱的「他」來進行書寫，最後再回到「我」來書寫此時此刻的心情與狀態。

而本研究發現研究參與者在剛開始進行「我」的書寫時，會自然出現某些故事有角色立場的轉換情形，而跳至重要他人的立場來進行「我」的書寫，接著再以「你」與「他」為主詞來書寫敘說者個人的想法與心情。研究者發現此舉會擴展敘說者的認知視框，同樣也對於「你」與「他」的書寫有正向的幫助與效益，因此建議未來可以針對「書寫他人心情」作更進一步的探究。

6. 心理位移書寫方法的應用

在多篇以「我、你、他」心理位移自我書寫的相關研究以及本研究的結果顯示，心理位移的書寫方式對於自我療癒有正面且顯著的效果，因此建議可以運用心理位移的自我書寫方式做為其他心理諮商專業工作的輔導策略，推廣成為一般社會大眾均可以使用此方式來做為自我調適與自我療癒的方法之一。



第三節 我的反思

以下的描述將表達出自己的內在感受與想法，包含對研究歷程、故事撰寫、個人成長等的真實的個人感受。

一、面對真實自我的漫長之路

撰寫本研究直至現在，感覺到自己被沈重的石頭給壓制的喘不過氣，的確，我看待家人的方式、與家人的關係、與看待自己的立場與位置都變得更有彈性、更為寬廣了，但卻感覺到此路漫長無絕期的感受，自己的一個念頭、一個想法，都要深思再慎思，內心對自己的恐懼感與不信任感慢慢被自己挖掘出來後，並沒有比以前茫然無知的狀態輕鬆，反而仍要持續面對真實的自己，整理自己、幫助自己，也就是：「知道洗頭的方法了，頭也洗到一半了，不洗完不行」的這邊期許、勉勵自己繼續堅持下去。

二、堅信的力量與沈重的壓力

在整個研究過程中，不論是書寫或是分析，內心的壓力是很大的，自己真實的感受不時會跑出來干擾自己，形成繼續下去的阻礙，但是自己還是一步走一步拖的慢慢走過來，即使是現階段無法處理的負向感受與情緒，也時常得努力、拼盡全力的嘗試暫時關起負向感受，繼續投入於研究中，即使會遺忘目標，仍然鼓勵自己要堅持下去，相信自己的選擇與決定。

三、轉換心理位置後的成長

在使用心理位移書寫故事的方法之後，發現內心對於父母與手足有更多的瞭解與包容，雖然某些家庭困境仍然未獲得改善，但比起以前滿懷的悲傷與委屈心情，現在能更快的調適自己內在的負面情緒與認知思考，能更適切的找到自己可以回應的立場與反應，如此一來，就會開始思考自己能夠如何做、做什麼，進一步從「心」開始尋找行為與反應的意義與價值。

四、重新建構自我後的獲得

當感受到自己真的能夠幫助自己、照顧自己之後，也會開始在關係互動之際，發現可以適時的支持家人、鼓勵家人、一同真誠的面對這個家庭，陪伴家人看見每個人所擁有的力量、優點與缺失，開始覺得自己正一步一步從桎梏中擺脫，當再次回首，即使缺憾仍在，悲傷與氣憤的情緒仍會隨時起舞，自己也能漸漸與之共處，找到生存之道。

五、仍須面對未獲改變的事實

雖然開始懂得自我調適、創造自我的身份定位、給予家人更多的陪伴與情感關懷，但也更看清「遺憾的存在」的事實，因為知曉了每位家庭成員的限制與不完美，雖然能夠給予更多的支持與包容，可是也將自己與家人的距離與差異之處看的更透徹、更清晰，包含自己一直渴望的情感需求、依附需要、被大大的正向認同與肯定、被信賴依靠等等，以及自己欲給予更多的連結與付出，在家人的自我設限與現實環境的困難而受阻，而感到淡淡的遺憾。

六、經歷此段研究是最值得的人生旅程

在這段重新建構自己身為單親家庭乖女兒的身份認同直到此時此刻，即使有許多不安與徬徨，即使再次經驗到悲傷與恐懼，即使思考之路漫長無止盡，但真心的慶幸自己走過這一段歷程，因為從一開始，在指導教授的鼓勵與支持之下，慢慢的表達自己、爭取自己想要的，就算中途徘徊或停滯、失意或跌倒，也努力的繼續往目標的方向前進，因此，會深深的感覺到此段研究的歷程，是最有意義的一段人生旅程，幫助我找回自己，幫助我照顧自己，最重要的是，我看見自己、明瞭自己正在一步一步「活出自己」！這是最想給自己鼓勵和喝采之處。