

～傾（請）聽自己說～

林昭仁 敘寫



目 次

初。緒.....	1
關。於。對。敘。說。的。瞭。解.....	2
敘。寫。的。一。些。方。法.....	3
心。向。圖.....	4
切。入。點.....	5
我。與。一。位。孩。子.....	6
我。的。家。因。此。造。就。了。我.....	7
孩。子。的。媽。媽.....	8
不。安。感.....	10
自。己。的。節。奏.....	11
班。上。的。孩。子.....	12
曙。光！.....	14
有。時。完。滿。了。我.....	16
果。實.....	17



## 初。緒

自己目前就讀教育系博士班一年級  
接著會出現頗多的驚嘆號與問號

”你還在新竹！”  
”你還在新竹？”  
”你還在念書？”  
”你還在念書！”  
”你還在教育系！”  
”你還在教育系？”  
”你怎麼？還在！”  
”你怎麼！還在？”

大學同學們除非是新竹人  
不然大多數的已經離開新竹  
大學同學們除非是公費生  
不然大多數的已經離開教育  
大學同學們除非是研究生  
不然大多數的已經離開學生  
常自己開玩笑  
自己是新竹教育大學教育系第一屆九年一貫  
的學生

但事實上  
很難給自己一個明確的答案  
來辯護自己，為什麼還在這裡  
為什麼還在這裡  
是給別人對於自己很常有的疑問和驚嘆號  
而自己也常常就是笑笑的  
但並沒有認真仔細想想

為什麼自己  
還在這裡  
為什麼自己會有今天這樣的決定  
為什麼我依舊在這熟悉的教室裡  
和教授們感受不同的學生來來去去  
而自己還在這裡！  
有時候真的沒仔細去想也逃避去想  
但自己知道  
是該好好想想  
因為  
自己該怎麼去感受  
是如何去感受  
真實且清楚的感受  
是對自己而言很重要的

不然  
真的也不是自己了  
又該如何面對別人呢

或許是因為不想清楚的面對吧  
或許是因為得過且過的心態吧  
或許是因為自己並沒有方向吧  
或許這些都只是自己的猜測吧

那麼  
我需要開始自己  
慢慢回憶與思索  
自己如何  
一步一步  
走到現在這樣的自己  
請給一點時間  
給一點機會  
聽聽看自己怎麼體會  
自己  
怎麼說

## 關。於。對。敘。說。的。瞭。解

關於敘說，我現在可能無法說出個所以然，但未來可能也未必可以。因為我心中的敘說，好多元好多面向，也隨著時空背景而流變，所以我只能掌握當下的敘寫，卻無法保證未來的敘說品質。敘說它不僅僅代表了敘說人的外在經驗與深刻的內心歷程，它更代表著人與人之間的關聯，這樣的關聯是怎麼要去連接，又怎麼去損壞的。我們總是要正向的面對自己如此渺小的生命，所以對我而言，敘說可以將自己的一切都攤在陽光下一一檢視，要有著實的勇氣與決心，但攤出來的理由並不是為得他人的同情，或者自憐自艾，而是為了讓自己更好。這是我覺得書寫者在敘寫前，要有的先決認知。

看了許多有關敘說的書籍，在介紹到敘說者的角色定位時，我自己也會開始陷入迷思的狀態，迷思的原因是對於敘說者來說，它到底是處於主體的角色或者可以完全抽離開某事件，而轉變成客體的角色。就我自己的感受來說，在敘寫的過程中，主客體之間是很難二分法去選擇其中之一的，因為當陳述經驗或者歷程時，敘寫者應該是以超然客觀的態度去陳述發生的經過，敘寫者才有辦法不偏頗的觀看自己在事件中的自己，才有辦法洞悉；然而如果其中已經有主觀的添加，那麼事件就不需要再探究了，因為敘寫者本身已經自己可以掌握故事的方向，而他寫故事的目的也可能只是想要博得他人的認同或同情而已，但真正要探究自己的工作卻遺忘了。

而當敘寫者將事件或者經驗陳述完畢後，將返回自己的內心，或許很淺或許很深層的內心面，去觀看自己對事件的感受是如何？！這時候應該無法再是客觀的觀看事件對自己的影響，應該是最主觀不過了，因為再也沒有人可以更了解自己的心中寫照與想法，只有自己可以掌控自己。對我來說，或許這部分，應該就是在敘寫過程中，十分艱難也十分煎熬的部分，敘寫者可能因為事件的發生，產生了後續的影響，而產生了很難也不想闡述出來”的洞”，如果這個時候，敘寫者依舊只是很客觀且表面的去看自己所遭遇的歷程，那麼事件的發生對自己來說可能不痛也不癢或者逃避，亦或者被自己掀開了又刻意蓋起來，那麼也沒有機會正視自己的問題所在了。於是，敘寫者的角色定位，在故事中或者抽離故事開始分析時，是很不定的，是很流動的，但敘寫者應該要清楚當下的角色定位在哪，否則很容易就陷入某的情境中難以抽離，亦或者只是自己在敘寫自己想要的故事”。

有關於一個敘說，也就是故事而言，其之貢獻是什麼？而又對所謂”學術”的殿堂有何意義？我常常想到的是：「無論怎麼樣類型的設計，出發點都是為了讓人民的生活更加便利；而對於研究而言，出發點則是協助改善關注對象的生活，讓他們

的生活更加美好，這應該是研究者該有的使命與責任。」是的，每一個研究，都有一個使命感，而這樣的使命感來自於研究者希冀於能協助其他人而產生的動力，因此或多或少都有一定的價值與貢獻。然而敘說是在寫有關自己的故事，而這樣的貢獻或者學術價值在哪？很明顯得似乎最大的貢獻是對於敘寫者本身，而學術價值來說，似乎很難藉由故事本身或得一種所謂的普遍性價值，那麼敘寫是不是就只是一種說說故事而已呢？

或許也不全然，其實敘寫的文本價值，不僅僅只是印出來的油墨而已，讀者藉由閱讀文字所散發出來的共鳴” ，這樣的共鳴對於讀者來說，是很重要也有著相當程度的意義，讀者能藉由這樣的文本，能反求諸己、能從中也觀看自己的狀態，能藉由文本和敘寫者互動，有時候當共鳴很強烈時，讀者也產生回響了，而且是會和敘說者一直”響”下去的。因此這樣的價值，對於其他的學術研究來說，敘說研究或許微不足道，但這樣的價值對於敘說者與閱讀者來說，卻是無比的深刻也是真實的感受。因此，這次我選擇敘寫自己的故事，重新認識自己，然而如果能和讀者產生了什麼火花，那或許就是意外的驚喜吧！

## 敘。寫。的。一。些。方。法

關於敘述自己，我可以很有把握，但也可以很驚慌失措。但我願意嘗試看看，也準備許多勇氣且勇敢的去面對。我可以害怕，但是要勇敢；我也可以退縮，但是要更有勇氣。並不是真的想讓自己很強很強，來證明自己甚至給別人看，只是想要瞭解自己在”想”什麼？”是”什麼？”有”什麼？我是昭仁，來自台南，來新竹進入第八個年頭，馬不停蹄的繼續就讀教育系博士班中，看似十分順利.....然而如果你要問我為什麼繼續在這裡的原因，似乎一時間我也無法交代個所以然，我更無法馬上說出一個理由或支持我繼續前進的動力。所以我到底在幹什麼？

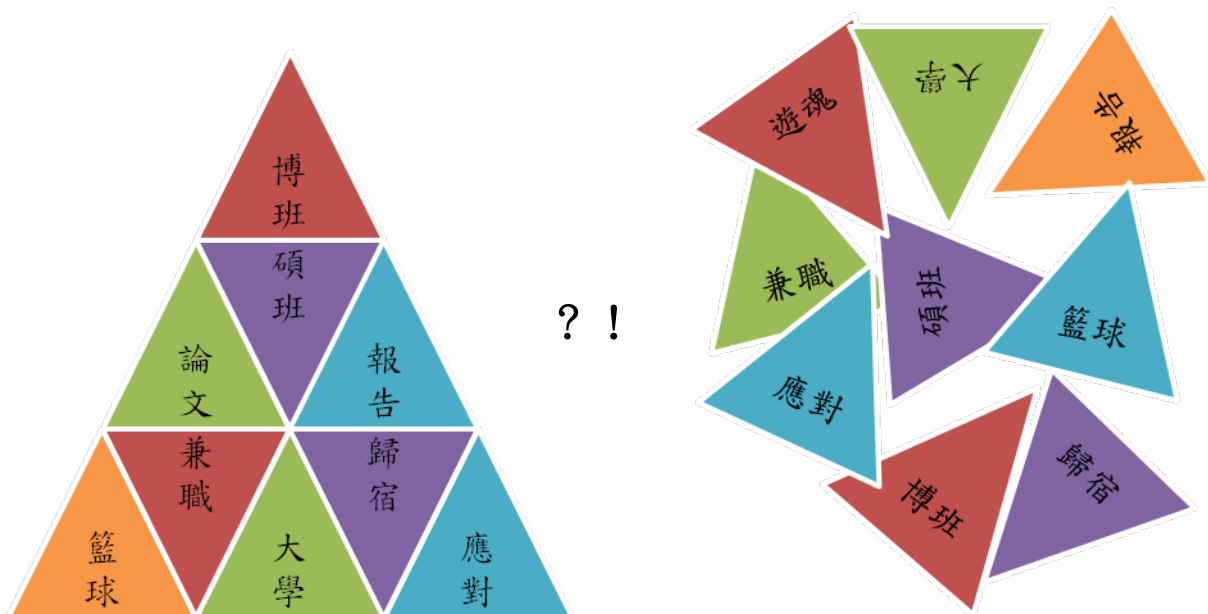
關於這次的嘗試，需要一些方式環繞著我，不是保護傘，而是更希望能彰顯我不易看見的一面，而這一面無論如何，都希望是對我的現在、未來有所幫助。說自己故事是開顯主體性的道路；不只是開顯主體性人格的治療方法，也是開顯主體性知識的方式。也希望藉由這樣故事的內容，可以和讀者有所觸動與激盪，有海浪有漣漪、有拍打有迴響、有聲音有回想。這樣流動的感覺，不只是了解自我以外，也期許自己也能帶給其他人些什麼。我必須找到一個答案，不需要正確，但是清晰；因為沒有什麼狀態是正確的，但我得懂這樣的狀態，我得清晰了解，才能繼續下一步。於是我試著回憶與省視，很多人、事、時、地、物，都等著我去釐清。然而這學期的文章，或許也只是第一次的探索，只是自己狀態中的冰山一角。

以下是我釐清自己的一些媒介。

有時， <b>故事</b> (narrative)	關於我的一些故事：充滿真實且深刻的血淋淋；但是可以從中彰顯些什麼。
有時， <b>主體性</b> (subjectivity)	將主軸回歸到我自己，由他自己決定可以呈現什麼，可以呈現得多深刻與刺骨。
有時， <b>視野交融</b> (The field of vision blends)	從我的探究中，心中稍稍期待這樣的內容，可以和閱讀這篇的人有那麼一點的共鳴。
有時， <b>感通、同理心</b> (empathy)	我不僅僅看察自己也了解別人，而開展更完滿的道路。
(+)	
許許多多的有時，拼湊出較為完滿的自己，完滿讓有時更加有連結性	

## 心。向。圖

別人眼中，我似乎非常的順遂，中間沒有間斷的一直往上念；但自己想想，我似乎十分的汲汲營營，甚至其實對當下與未來充滿不安與惶恐，而這樣的一路走來，也只能說是跌跌撞撞的撞到這裡，現在正要努力再爬起。從大學開始，四年過去了；緊接著碩班，投入行政組的行列，兩年又過去了；現在是博士班”苦”讀中……。以前的我，思緒總是飛快，想到什麼就說什麼，但也忘得快，許多東西也很難再尋回。我努力嘗試的回憶，但片碎的超乎我想像。甚至不知道該怎麼將他們做連結，我只能選我最深刻的事物，但又或許對我來說不是最重要的。但我只能繼續的努力回想，希望能對自己有個雛形。





兩張圖，我想了好久，不是想怎麼去畫他，而是不知道怎麼向人解釋……我似乎很難搞得懂自己。那麼，先擺著吧！或許探究過程中，會有一些回應與反照出現，再來補足這些。還記得那天，終於下定決心想要找阿花時，其實自己也終於定下心來，因為是真的要開始挖自己了，對我當下而言，挖一下自己似乎也比再去找一些有“價值”議題，還要來得有動力與意義吧。

## 切。入。點

誠實面對自己很難  
欺騙自己很簡單  
因為簡單  
所以一直欺騙  
更因為欺騙……  
自己也越來越簡單的對面假的自己  
於是  
我得重新認識真實的自己

那天和阿花談了許多，發現原來自己看似堅忍不拔的外表卻隱藏著焦躁不安，只是很難有人可以攻陷這樣城牆，似乎只有住在城堡裡的國王有這樣的能力，但國王每天戰戰兢兢的處理任何事物，防止他人的闖入，因此國王每天就是這樣度過，為了什麼似乎不是這麼重要也慢慢變得模糊，只剩下苟且偷生的感覺。然而阿花那天在城牆外的吶喊與敲打，激起了國王心中一絲絲的漣漪……

你得先幫你自己，我能有辦法從中協助你  
你得先了解自己，我才有辦法從中試著了解你

阿花 2010.03.11

國王知道要了解自己，要面對真正的自己，而不再只是欺騙，更不能再讓自己呈如此虛幻的境界。只是這樣的自己，該怎麼切入探索……一直充滿疑惑也遲遲不敢起身開始。開始似乎對我來說遙遙無期，也十分的怯步這樣的開始。後來自己在教學<sup>1</sup>中，發生了一些事情，這些事情震撼了原先看似穩固的我，然而這些事件似乎是可以被拿來從中檢視自己的一些什麼。

然而事實上，對我而言，發生這樣的事件，是十分畏懼也十分想逃離的，根本不想再從中想些什麼端倪。很不想回憶這陣子的情緒、不堪、沮喪、難過…，甚至

---

<sup>1</sup> 目前自己正在新竹市○○國小代理中，是游牧民族！

就快要倒下的臨界點……只是就在倒下前好好想想吧！現在要好好的徹底的檢視一次這樣的歷程！唯獨面對了才有機會改變！唯獨改變才有機會超越現狀。好像選舉的口號…但我是該好好向自己宣稱一些什麼了。

深刻中了解自我，似乎更加深刻  
你也可以從這樣的事件中  
逐一分析自己  
明知山有虎，偏向虎山行

阿花 2010.04.06

## 我。與。一。位。孩。子

小英是下學期我們班新轉進來的學生，一開始當看到她的名字時，只覺得她的名字蠻特別的，並沒有多餘的聯想，只是後來又看到了小英在先前國小，老師的輔導紀錄中，我似乎開始察覺了一點什麼，但是微微的淡淡的～說不出個具體對她的感受與想法！但心中就是感覺怪怪的…後來開學了！我心中一直有著對於小英的圖像，但一直很模糊也片段！

終於我看見廬山真面目了…但……心中的OS：死了<sup>2</sup>!!!這樣的瞬間反應好迅速但真實！我馬上消除了這樣的念頭，盡力的面對她，就像對待其他孩子一樣！前兩周看似風平浪靜的度過了～孩子並沒有什麼過度的反應，只是覺得小英是個蠻奇妙的人～反應十分的猛烈、會大聲歡呼！只是都還在其他孩子們的忍受範圍內……但忍耐已經慢慢的被孩子相互間的互動中腐蝕了……

果真，事件開始慢慢發酵，同學們的耐心似乎漸漸消失。開始了許多小爭執，我能處理的盡量處理，但也有我無法顧及的，一直在檯面下默默燃燒著，就快要燒到雙方了…我無法預防燃燒，我只能撲火而已……

小英是個十分細膩的孩子，觀察力十分的敏捷，但也因這樣的特質，所以對於同學間的互動，也格外的小心翼翼。有時候同學間原本正常的一些舉動，或者打鬧之中的行為，在他眼裡或在他心裡，是十分嚴重的，是是十分不應該的。而這樣的想法，也讓小英開始覺得班上對她的態度是不友善的。然而相對的，同學們對於小

---

<sup>2</sup> 從以前到現在，自己自認蠻會看第一眼的。可能自己一直讚揚“由心生”這樣的說法吧！所以自己很容易可以看一個人的臉與眼神，就可以大概知道她的一些個性種種，而蠻準的！所以當我第一眼看到小英時，瞬間就有種不寒而慄感從四周流串，因為她給了我一個十分陰森的感覺，再想到先前的輔導紀錄，不得不讓我更加小心面對這樣的孩子。果真後來小英的寶表現真的就如同先前輔導紀錄上寫的，十分相近也傳神！但這個時候，我似乎有點難以招架了。

英這樣的反應，也開始慢慢感到十分不舒服，而有些個性比較直接的孩子，就更容易和小英產生衝突了。

每當發生任何衝突，我沒有來得及停下來問問自己再想什麼或自己的感受是什麼，單純的想解決問題而已，所以或許我有一些感受已經被我壓了下來，而我也無法再回過頭來重新想想.....事實上，我應該是會有感受的，更也應該要有感受的！對於小英發生的事件，對我而言實在很不願意花太多時間去處理，因為很瑣碎也很無味，我只想把事情簡單化，這應該是我真正的想法。只是我的感受馬上就被封印，剩下我對外的處理機制，又將簡單的東西搞複雜。於是我得去處理這樣的問題，但這樣的問題一直在擴大中.....

回想過往的我，尤其是上了大學之後的我，變成只剩下不斷衝刺的自己，許多過程中真實欲表態的我消失了，我不知道這樣能不能算是一種犧牲自我，而成就並能維現狀的表現。有時候維持住了，稍稍的鬆了一口氣；有時候成就了，露出了些許的微笑與滿足。但真的問我自己到底想幹嘛？真實的內心是想要這樣的嗎？我回答不出來，可能也是不敢說出口。

## 我。的。家。因。此。造。就。了。我

活在社會中，很難不被束縛住；原生的家庭，很難不影響未來的自己。我生活在一個正常的家庭，爹娘一個也沒少，上還有一位哥哥，算是現代社會中很一般的小家庭。國小的我是十分無悠無慮，總是樂天的我，每天似乎都是在歡笑中渡過。印象中，時常因為自己愛玩耍，讓爹接個孩子要老半天，氣轟轟的在校園裡尋找我又在哪了。

現在想想，我真的好做自己。該玩什麼，做什麼，一個也少不了，我覺得我是快樂的，也十分幸福的。國小時，家庭的分工是媽媽做為一個專業的職業婦女，辛苦的在外打拼；而爸爸則是賢淑的家庭“主夫”，負責我們全家人的生活，還有接送那惱人的兒子！說也奇怪，這樣的分工維持了一段時間，也看似十分和平與穩當，只是那背後的細節是我在當時就能深刻感受到的。

每次在房間裡，聽到爸媽的對話，總是圍繞著工作的問題，媽媽希望爸爸也一起工作分擔家計，但爸爸卻一直也沒有再去找工作，那時候的我其實就意識到這樣的問題，也會想了解爸爸為什麼會這樣，只是還小的我似乎也無法做些什麼或改變什麼.....隨著自己年紀越來越大，多了點思考的能力，還有親戚間的閒言閒語，開始覺得爸爸怎麼可以這樣，也告訴自己不可以像爸爸一樣，甚至開始對爸爸有些許的反感。然而我也一直沒有去釐清真正的原因，或許背後有辛苦的那一面也說不一定，

只是當下可以澄清的機會已經消逝。當時和爸爸之間的關係呈現冰點的狀態。

上了國中，家庭分工起了變化，原因是待人一向豪爽的媽媽，被一起工作的同事利用，導致銀行的信用破產，而也背負了到現在依舊無法償還完的欠債。而媽媽也因此看淡了一切，就連工作也是，變得十分消極也失志吧。這樣的轉變，讓我知道自己要快點長大，快點分擔家計！而當時的爸爸，也轉變了，什麼都願意去做，似乎終於像個男人一樣的一肩扛起！

因此從國中開始，我們家的經濟變得十分拮据，只是爸媽都不會和我們說那辛苦的一面，但我總是看在眼裡，感受在心裡。雖然物質生活水準降低了不少，但我對於這個的家的感覺是越來越濃密了。對於自己想要改善家庭環境的動力，也不斷得跟著上升！看著爸媽常常為了錢東奔西跑也煩惱，這樣的感覺讓我十分的不安也感到難過，甚至會產生不小的自卑作祟，或許也造就了我對於自己環境感到不安的心裡，而且十分深刻，很容易就感到焦慮。常常因為些許的不安，我就會感到自卑，會自我的退縮，也因為這樣常常在自己的內心中，不斷的煎熬的.....因為我會覺得，我就是缺了一塊。

爸爸媽媽縱使感覺十分辛苦，但他們對我和哥哥總是給予最大的保護與微笑。不會輕易在我們面前，表達出他們的苦悶或者擔憂。但這樣的感覺，對我而言十分明顯，也一再一再的提醒我，自己也要勇敢一點面對環境，也得快一點出來面對環境。爸媽對於感受的隱藏，這也造就了我，在未來的大學或者工作之路，我也都一直隱藏著自己內心的恐慌、厭倦、不安，一直讓自己可以勇敢的走下去，但這樣的勇敢，是欺騙自己不安所堆疊出來的，隨時會倒。在這次與孩子、孩子的媽媽事件中，很明顯的我在欺騙自己的感受，因為一直不想這麼勇敢的面對他們，只是一直在欺騙自己而以，然後倒下。

## 孩。子。的。媽。媽

後來，慢慢的不僅僅只是小英這個環節出現問題，而是小英媽媽這一塊，也似乎慢慢在蘊釀一些狀況，而這些狀況就像把刀在我身上割劃的.....小英媽媽給我的第一封回信，給我的感覺，並非已經解決，而是我得越來越提心吊膽了。但這個時候，我只想把事情告一個段落，我只想快點擺脫這樣的糾纏，對我對其他孩子都是間熬。因為我感覺到的是，再這樣下去，完全會影響我接下來的生活，還有班上的運作，甚至更也有可能會讓我接下來又得面對的代理教師考試，出現問題。

也因為這樣，問題更大了，我只是在逃避，我只想用文字去解決問題，我只是躲在文字的背後，沒有讓小英媽媽真正的瞭解，於是問題又接踵而來。我依舊用了



許多文字，希望小英媽媽會接受，會感受到我對小英的關心與重視，我一直寫了這麼多……只是不知道有多少效果。漸漸的，事實上我對於小英越來越不安，因為我不知道什麼時候又會出現狀況，而這樣的狀況又是需要我花很多時間去處理的。因此我有時候感到提心吊膽，有時候反到十分煩躁，一直在逃避這樣的問題。後來，小英媽媽對於班上孩子們的觀感越來越差，甚至也開始覺得我也是和班上家長、同學，要一起對付自己的孩子，要把小英趕走。對於這樣子的局勢，我感到十分無力感，尤其對於小英媽媽不斷的用文字陳述事情時，我覺得自己已經完全無法再做任何事情了，我先前所做的努力，都不知道往哪兒去！？只剩下不斷往下掉的眼淚……

後來媽媽給了我一封信。

一直以來都沒想到自己可以被說得如此不堪，如此的糟糕，好像一切都否定掉了一樣。我感到非常的難過沮喪，幾乎已經像個廢人一樣癱坐著等死…因為我不知道我還有什麼是可以給的，我還有什麼能力可以為孩子。尤其當她說到有關我就讀博士班的文字時，更是讓我十分難過，就好像不饒人似的看見我已經被推倒了，還一再得踐踏我的軀殼。對於博士班的就讀，或許也只是為了彌補對於我現狀的不安，我並不喜歡念博士班卻成為攻擊標的，或者這樣的身分成為被消遣的對象，是我完全無法接受的結果。

對於目前就讀博士班的身分，我並不奢求別人有多麼的認同我，因為事實上自己也並沒有如此的認同感，有時候甚至會覺得自己只是在不安感中的“躲避處”而以，可以稍稍的喘口氣的感覺。只是對於“光環”這樣的字眼，對我來說實在難以接受，因為我只是一直以來希望可以稍稍讓自己的不安感，因為學歷的往上，而慢慢的彌補，也希望慢慢的可以從不安感中，掙扎出來。因此這一封訊息，扎扎实實的擊倒我。

但另外的一面我卻又重新點燃我，我想要再站起來，告訴媽媽狀況不是這樣子的，告訴媽媽我一直是有在努力的，甚至我也努力的和媽媽在網路上通信，直到三更半夜。阿花總是問我，我到底在做什麼，是什麼樣的力量驅使你可以這樣通信，甚至再晚繼續下去。一開始對於阿花這樣的疑問，我是不知道該如何回答的，覺得很難解釋我這樣的行為……阿花覺得我跟媽媽並沒有在溝通，只是雙方各自以為都在跳可以被對方接受的舞！！我說我要的，媽媽呈現她想要的那一面，可能我們之間只有花麗的火花，但沒有相互的配合，也就變得更加昏亂。

一開始我覺得阿花沒有很了解我有多辛苦想要和媽媽解決問題，但漸漸的越來越覺得自己是在浪費時間，因為就像阿花所說的，我跟媽媽都只是躲在文字的背後，還是有所保留的在面對彼此。後來，我慢慢感受到自己在幹嘛，我其實也是在保護

自己，因為有關小英的事件都讓原容易不安的我，更加感到焦躁且更急著想經事情處理完畢，甚至希望不留痕跡的繼續我的教書生涯。因為我就是害怕我的不安感又再度的駕臨在我身上，我討厭這樣的不安感一直的作祟，一直的潛伏在我的心理。因此這樣的我是很難面對考驗的，因為我完全無法做到如此完美，也更加狼狽不堪了.....對於媽媽對於小英卻是越給力，但自己越來越沒力。漸漸的，影響了自己的生活，影響了班上原先歡樂的氣氛，影響了其他孩子的感受.....

## 不。安。感

爸爸在我要上大學前告訴我  
自己因為學歷不高  
所以沒有辦法讓你們過得好

所以你要努力一點  
才有辦法越來越好

爸爸 填志願前一晚

一直以來，很想高中畢業後，就應該快點找工作，只是爸爸的一些話，讓我覺得應該還是要靠自己的力量讀大學。然而也讓我大學的生活十分的奔波，因為我需要為了我的三餐打拼，我需要花更晚的時間去弄該及時完成的作業、報告。因此在前面的”心向圖”中，我的許多層面都是顛三倒四的，大學的生涯整體來說是完全”反”的，報告對我來說也變得可以及時應付即可。

而也因為需要常常的兼職工作，放棄了許多東西，放棄了許多和同學間的情感，放棄了許多社團間的活動，放棄了許多教育性的服務，或許也因為這樣，對自己在大學中的認同感是很虛無的，就像心向圖中的幽魂一樣，很難在大學中找到自己真正的目標。看著同學們總是無憂無慮的做著自己想要做得事情，而回過頭來我卻是汲汲營營的一直離開學校前往兼職的打工場所，這樣心情的落差，在大學時期的我是常常獨自感到悲哀的一件事情。

漸漸的，我對於同學的羨慕逐漸消弭，也對於自己必須面對這樣的處境不再害怕與悲哀。但在某些程度上，我還是會覺得有點辛苦，我也希望可以和其他人一樣，只是這樣的感覺是慢慢消除的。因為，我會越來越長大了！對於不安感而言，無論我再如何的打滾，我也依舊置身於其中；漸漸的，我嘗試著讓自己活在下，別再去多想些什麼，就是做當下最值得自己去做的，最應該去做的事情。而另一方面，也一直靠著學歷的增加，讓自己可以更加的認同，這樣的認同也一直是對不安感的轉化過程，希望慢慢的讓自己更有能量的面對未來。

關於這樣看似正向的想法轉變，事實上一直以來常常呈現搖擺的狀態，有時振幅小可以自行校正，但有時卻盪得自己毫無招架，只能任憑隨風起浪。不可否認的

到現在博班的階段，對於外在的不安感依舊常常出現，擔心自己這樣多重角色的衝突是否無法勝任，對於外在的工作環境，也因為自己只是代理教師，因此每年的暑假將至，就開始焦急自己下一年度的落腳處在哪！？甚至也有可能就此折翼了！

因此，正向的能量一直和蟄伏的不安感拔河著，有時候正向能量充沛時，我總可以散發出滿滿的自信，也能被其他人感受到；然而當蟄伏的不安感開始蠢蠢欲動時，我的正向能量會縮會降會轉變，自我內心會變得十分焦躁與害怕，但對外的呈現卻依舊看似無恙，我不知道其他人是否可以感受得出來真假，但我都會盡量的沒有兩樣。只是這樣的“沒有兩樣”，讓我常常變得十分走樣，在內心的那個荒腔走板的我，明明焦躁卻有著開朗的假裝，而我也一直活在這樣的狀態中，掙扎著！

## 自。己。的。節。奏

人是有天性的  
依據自己的天性決定你的速度  
急躁了加速起來  
並不好  
懶散了慢下來  
好嗎

爬山  
不管是大山或小山  
免不了有時急躁  
有時懶散  
那再自然不過了

重要的是  
你要想好

每一步踏出去  
除了往目的走去之外  
踏步的本身  
要讓你覺得舒暢  
而不是踏給別人看

或許我們常常都在踏給別人看  
我們不是乩童沒有被附身  
但卻常常不由自主的做了我們原先沒有要做的事情  
那麼我們在踏什麼  
事實上可能是一直有人在踐踏我們了

昭仁 2010.03.24

對於小英在班上的影響，不可否認是有的。一開始孩子們，不為所動的歡迎新同學，但慢慢的，耐心被磨光了，直接的反應就是對小英產生反感。而孩子們常常又會有群體效應，所以反小英似乎變成了全班運動似的。而小英方面，可能也因為一直以來生長的環境，總是被保護的很好，在自己面對問題時，就會出現許多和其它孩子不同的反應，或許是家庭所給予她對於世界的觀感，總是比較偏向負面的思考。所以小英常常只要發生了一點點的小事情，就認為是十分嚴重的問題，認為大家都針對她，大家都欺負她，甚至大家都霸凌她.....

一開始，我不以為意，對於處理事情的態度總是按照我原先的步調。我都希望可以很簡單的去處理，也更讓孩子能自己去解決他們所面對的問題，只是慢慢的，當小英在班上的小風波不斷上演時，也打亂了我原先穩健的腳步，我開始越來越在意每天每天，是否又會發生什麼事情，擔心小英對於班上對她的感受是如何，而又是如何傳達回去給她的家人，而家人又如何去解讀這樣的訊息。似乎，我變得十分的焦躁不安，因為我無法向先前一樣很自信也很自在的踏著自己的腳步，和孩子們一起往前走下去；現在的我感覺好像每一步都被感壓力，而孩子們也跟著進入這樣的氛圍裡，大家也變不太自在。慢慢地慢慢地！

對於這樣的局面～如果將自己的腳步就此打亂，因為新來的孩子，而去影響到原先的孩子，那麼我做得是否恰當呢？我常常回家的路上，騎著機車腦中不斷的想著：“我花了好多心思去處理小英，甚至可以說是照顧小英...為什麼小英和孩子們都感受不到，而小英媽媽也不時來一點文字的訊息讓我難過。”我承認，這學期有點不好過，因為這樣的節奏，我很難掌控，而也是我不常碰到的局面，因此我感到更加的艱難。

然而，透過不斷的和孩子傳達我的感受與想法，也讓孩子們一起參與對於班上問題的分享，不斷的分​​享過程中，大家彼此越來越了解，就只差那是否“肯從解中去接納”。慢慢的，有越來越多的孩子，讓我感受到他們是有在改變的，而這樣的改變卻是可以渲染開來的，孩子一個接著一個，夠過他們自己的小圈圍，圍繞出我們班上自己的感覺，而這樣的感覺是越來越符合我們班專屬的步伐，慢慢的往前行；而我也慢慢體會到，不管外在的環境或者人事物怎麼去變化，我自己要保有最初始的步調，最純淨的初衷，一步一步的往前邁進，我不是在表演給誰看，也不用害怕要怎麼去踩那步伐，才可以符應其它人的期望，這樣腳印不是自己的，是別人附加在自己身上的。那麼，我就應該好好的掌握好自己，不管班上的狀況如何變化，我都應該保有我最舒暢的步伐與節奏！

## 班。上。的。孩。子

我常常在想得是，自己是一個怎麼樣的，而別人又是怎麼樣去感覺我這個人。我總是期待自己可以帶給別人一些什麼，甚至會自己會將很多事情攬下，自己開始做，也不管辛不辛苦；但也因為想給別人些什麼，所以自己有時候也變得些許的焦躁，因為對自己是否可以做得好會十分的在意，因此就像先前的文字中所陳述的我：變得不像原本真實的自己！另一個層面來說，還記得跟阿花討論的過程中，阿花提及到我是一個十分聰明的人，但卻會讓他感覺到我是“表演性”蠻強的人，就像我先前和小英媽媽的文字內容一樣，我似乎常會陷入用文字來包裝自己，我有那深層



的覺知想要讓媽媽感受都我的想法，甚至是一種證明自己真的很認真很在乎的行為。但這樣的表述，其實卻讓其他人不是真正的了解我，只覺得我演了一齣好戲吧。

關於這樣的自己，我的反思是：由於自己所在的家庭背景，需要我奮不顧身的去扛起，可能是因為這樣子的緣故，讓我也對其他事物的使命感較為升高，覺得自己應該要好好處理任何的問題。覺得自己不應該推辭。不知道為什麼自己一直會有這樣的觀念，只是我卻也沒有想過？也都沒有去懷疑我這樣一直以來的行為！直到現在……才驚覺自己還真的是蠻累的！而自己對班上的孩子也是如此，常常期待著自己可以給孩子很多很多，而忘記了自己這樣的做法是否真正符合孩子們的需求或想法。但我卻會覺得孩子們都是需要的，所以也就產生了心理層面的自我衝突，甚至有時候是會開始鑽牛角尖的，也讓自己開始產生焦急感！

孩子們眼中的昭仁老師，是一個不常說出自己感受的人！但很明顯的都看得出来，老師有問題，一點不開心吧，而且應該會越憋越受傷吧！看來我的偽裝完全不堪一擊……孩子們都發覺了，更何況是其它較為成熟的大人們。然而我十分謝謝孩子們如此直接的告訴我，關於他們眼中的我！看來，我似乎應該要和孩子建立好沒有距離的真實感受，去表達我當下的感受或對於他們的想法。於是我寫了一封信給孩子！

我們都是有稜有角的石頭

每天每天……碰撞

每天每天

摩擦

我們會哭

我們會難過

甚至生氣

但我們也會互相幫忙

一起努力

慢慢的角會消失

就像經過河川洗禮的石頭

到了出海口

變成扁扁平平滑滑的鵝卵石～

這就是我們！

但需要多久的時間

我無法給你一個肯定的答案

因為我不是你

我無法幫你決定

是否願意

慢慢的隨著河川

留下去

但肯定的是

我會陪你

因為我是你們的老師

昭仁 2010.04.13

看著信的孩子，有些開始有了感受，孩子眼睛閃爍，孩子似乎懂了，下課時跑來跟我打勾勾。原來和孩子最簡單的相處模式，或許就只是說出自己的感受讓孩子們知道吧！其他的許多因素，好像也都只是我單方面的一廂情願而已吧！而最後是否有效果也得商榷了！後來我和孩子們的相處模式也變得比較回歸情感面與以及

～傾（請）聽自己說～

和孩子們一起往正向走！孩子們是有感受的。而且比我還要會表達自己想法的！那麼我是也該學學孩子們的真實！

## 曙。光！

我們都曾經滄桑  
曾經沮喪  
但  
我們也開始成長  
開始飛翔

我們都是水做的  
會瞬間的宣洩  
遇到什麼容器  
就變成什麼樣

就像遇到每位孩子家長一樣  
遇到了大火一燒  
我們會瞬間消失殆盡  
就像遇到事情、狀況一樣

但我們慢慢的  
慢慢的蘊釀  
又像甘露這樣一股腦兒的驟降  
滋潤的大地

我們還是得回到教育的崗位  
我們都是水  
不斷的循環著  
不斷的不斷的  
拍打孩子  
激起漣漪

孩子們也慢慢成爲水  
一起變成包容萬物的海洋

昭仁 2010.04.27

和孩子們的相處！我開始喜歡常常寫滿黑板，告訴他們我心中的話，孩子不一定會給我回應，但卻常常在平常生活中，隱隱約約的表現出來。我也看在眼裡，感動在心裡。孩子們與小英的狀態不再像剛開學前那樣的緊張氣氛！我不斷的舒緩自己對事件的不安感，也逐漸重新找回自己心中對教育對孩子那有自信的節奏！另一方面我也和其他孩子一同感受彼此間的感受！班上漸漸開始恢復往日活潑開心的氣氛了！我總是坐在教室後的椅子，看著孩子們重新拾起燦爛的笑容！而我也跟著笑了！

我跟孩子都是水做的，很輕易的就哭了，但哭一哭後。拾起眼淚，我們又一起變得更勇敢。我們一起努力變得更好並且讓小英感受這樣正向的力量。慢慢地，小英也是感受得到的，而許多剛開學時的負面想法與行為是減少的。對我來說，總算是等到這一天了，也很確信自己對於教育的道路，是正確的，而我也十分的適合走這條大道。雖然路途中會遭遇到許多困難，但這些困難也會逐漸轉化變成我的抗體，

而我也越能適應未來的環境，因為我知道我不是一個人，我還有一群和我同在的孩子們。

夜晚總有結束的時候……

小英媽媽方面，經由學年的老師協助，轉交給校方的行政團隊處理。一開始我覺得應該要自己面對班上家長的問題，然而當自己越來越無力感時，我總是自己悶著，許多環節會走不出來，而自己的許多情緒也無法抒發，我就真的深陷其中了。這就跟敘說很像，很難單機作業的，不斷地透過和夥伴間的討論，才能更激盪些什麼，而自己和也能在這樣的激盪中獲得些什麼。在學校，我開始找學年老師，找夥伴，找主任，甚至找校長，我很坦然的說出自己的感受與困難點。

這是一種在之前的我，都不會有的舉動。以前的我都覺得應該要自己解決問題，靠別人的話就是一種不負責任的態度。而原先對於小英的事件也是如此，我只想藉由自己的力量來面對，因為不想讓他人的眼光來質疑我的能力，而我也會害怕這樣的眼神讓我感到不安，尤其我又有身為代理教師的不確定性，就會意識到我明年是否還能繼續陪伴孩子，這些因素都一再的提醒著自己要撐著點！只是我這樣撐著，也只是煎熬。

後來行政團隊亦介入後，事實上是鬆一口氣的，覺得自己終於可以專心面對孩子們，也顯得單純許多，我有更多的心思和孩子們一同感受彼此的想法，也更能自在的處理孩子們間的大小事情，不再因為在意小英媽媽的想法而感到害怕，因為我知道我還有學校的團隊一起在面對這樣的問題。

這學期的事件，過程中我感受到自己內心與面對問題的轉變，而我也藉由敘寫的方式將他“重現”，並且從中觀看自己到底在幹嘛，到底在想些什麼；同時也藉由和他人分享的方式，透過別人的回饋，進行自我的再次省思，而在分享有時也因為有了“共鳴”而讓在場的夥伴們，產生迴響！藉由迴響，我們也能一起從中獲取一些什麼。

## 有。時。完。滿。了。我

尋找有時  
遺失有時  
保存有時  
捨棄有時  
撕裂有時，  
縫補有時  
緘默有時  
言談有時

有時溫暖，是必須的~  
有時脆弱，是存在的~  
有時溫暖有時脆弱都要面對  
面對了有時，才能完滿  
完滿了，怎麼面對都對了

昭仁

應然面與實然面的差距，是我一直在面對任何事情都會拔河的两端，在以前的我通常都是實然面的全面勝利，我努力的做任何事情，或許有時候會讓自己在人群中略顯耀眼，但我不知道我是否真正想要如此或真正快樂，可能有點漫無目的狂奔，累了也沒有方向感了，更別說什麼是目的地了！

但這學期透過簡單的敘寫記錄自己的內外在狀態，也試著努力做真實的自己，不再有那種阿花所謂的“表演”效果呈現，關於表演效果而言，其實是對別人證明自己的方式。我不得不承認，我總是希望他人都可以認同我，因為我一直存在很難認同自己的不安狀態，但也常常急著想別人認同自己而讓自己的內在有所衝突，衝突的點是我的心一直追著我的軀殼跑，軀殼跑得很快也累，而心在後面追趕這著更讓我感到疲於奔命，於是身心俱疲。

這學期進行對自己的初步探究，或許還無法給自己一個完整的答案，但感到慶幸的是我在當下的狀態，我願意也拿出勇氣的面對，不管好或壞，這樣的歷程不再像以前一樣讓他輕易的飛逝，而是緊緊經他抓住，再次的了解，也透過了解的過程，讓自己的狀態更加清晰，或許有時候是糟糕的自己，但卻真實！不再是那看似光鮮亮麗的自己，但卻只虛幻而已！如果一個人的步調和他的同伴不一樣，那是因為他聽到的鼓聲不同，且讓他按照自己的音樂節奏前進吧！生活的承載~有看雲的閒情，有平凡的敦實，有友誼的餘裕，也有霍然而怒的盛氣和湛然一笑的淡然，此時就只想珍惜生活而已。

我會珍惜當下我所擁有的，我的家人我的學生我的同學我的夥伴，有了你們，我才略顯完整；我也該更該珍惜那個願意真實面對的自己，有了真實的自己，我才

不再害怕面對任何事物，也不再欺騙自己。

## 果。實

或許  
老師  
真的  
會潛移默化吧～  
好大一本的生日紀念本～  
孩子都像是詩人一樣～

真的很棒～  
很為你們  
感到開心與驕傲！

其中一位孩子說到  
老師就像樹  
而我們是果實  
謝謝老師給我們養份  
使我們熟成  
謝謝你給我們養份～

謝謝孩子們也給我養份～  
這顆樹會越來越茁壯  
上面的果實會越來越飽滿

因為我們這顆樹  
很相親相愛  
很令人羨慕

我們這顆樹上  
住著 27 顆飽滿的果實  
準備要傳播陽光散播希望了～^^

孩子們是天生的詩人，藉由感受外在，直接的散發出來～身為老師的就像孩子說的，給予他充足的養分，讓他們越來越茁壯，越來越飽滿，成為一顆顆結實的果實。這學期到目前為止，感受好深好深，或許受傷了，但傷痕成為了每天警惕自己的疤痕，將悲傷轉化為勇氣，我會記得這些日子的歷程，都是我現在轉變的動力；另一方面，更是成長了，不敢說現在是完美的自己，但我可以很清楚得說，現在是很努力做真實的自己。

目前的狀態是，我很清楚當下的自己有點脆弱，但也越來越勇敢；雖然班上的運作尚未完全平息，但我知道我可以認真去面對，也不怕面對；而對於自己的定位，雖然依舊些許的不安，但我會了解不安，也試著與不安和平相處，甚至將這樣的不安加以轉化，或許我就會更有能量，繼續向前了；面對家人，自己許多的內心話，我會努力的表達，不再都將感受隱藏；面對敘說，我還在努力起步，也期待自己真正起步後，可以漸漸清晰敘說與我的關係。