

首次離家大學女生對家的觀感——初探研究

邱珍琬
國立屏東教育大學

首次離家外宿之後，大一女生對家的感受都有衝擊與改變，基本上對獨立生活有擔心，然而物理空間的距離，也讓她們檢視了自己與家之間的關係以及家對她們的意義。「家」的意義在離家之後都做了適當修正，慢慢將理想作適當修整，也開始願意主動積極作一些改變。家人關係、家人對待、與家庭氣氛都影響參與者對自我的看法與價值，她們也自中得到「賦能」。

關鍵詞：首次離家、大一女生、對家的觀感



壹、緒論

第一次離家外宿或負笈外地的大學生，對於家的感受有何不同？在上大學之前，家彷彿是一個必然的存在，累了就回去，雖然有雙親急切的期待與緊迫的約束，或有不滿或失去自由的感受，但是一旦有機會離開一段距離與時間，回過頭來看家人、與家人的關係，是不是或有另一番領悟？我們中國人重視家庭，家庭也是一個人的最初與最終，但是我們對於家的觀感會不會因為距離、或是發展階段不同而有差異？不僅是從與家長的討論中或是同業的觀察如此，我在與學生接觸或臨床觀察中，也發現目前大學生對於家庭似乎有一種新的領會，與之前住在家裡的感受有極大不同，因此引起了進一步探究的興趣。

貳、文獻回顧

在文獻回顧部份，會先呈現大一學生在生命轉換期的發展任務與適應，然後是與本研究最相關的「家的意義」相關文獻。由於本研究是鎖定在參與者對家的「感受」（或「觀點」），沒有最直接的研究文獻提到這個議題，因此文獻回顧部分以此階段大學生與主題最可能相關的研究——大學發展任務與適應、以及「家」的意義——作呈現。

一、大一學生的發展任務與適應

許多大學生都是第一次離家外宿、自己過獨立生活，就發展心理學的觀點，這一個階段(年紀在 18 到 25 歲之間)是從青少年過渡到成年的「轉換期」(transition)(Arnett, 2000, cited in Dyson & Renk, 2006, p.1231)，重要的生命任務也需要在此階段持續或完成，對於大學生來說不僅面臨「分離」(separateness)與「自主」(autonomy)的議題，還需要面對課業、人際、自我認定等等發展任務，特別是對於負笈外地的學生，要因應的挑戰更多(Pancer, Pratt, Hunsberger, & Alisat, 2004)，以往還在師長的庇護之下，現在卻需要自己獨立作決定與執行，自然面臨前所未有的壓力。

「想家」與大一新生的「心不在焉」有顯著相關，倘若學生又較重人際關係者更容易出現想家與憂鬱情況(Beck, Taylor, & Robbins, 2003; Fisher, Frazer, & Murray, 1986; cited in Dyson & Renk, 2006, p.1232)。有研究發現大學新鮮人，特別是女性，在大一階段感受到較大的情緒壓力，也較男性願意承認自己情緒上有孤單、沮喪與疏離的感



受，而「遠離家人」對女性情緒健康較有正面影響(Sax, Bryant, & Gilmartin, 2002)，也就是說女性雖然在情緒上有較多負面的反應，但是有機會離開家庭、自營獨立生活，對於其情緒上的壓力反而較小。或許女性較著重關係，尤其是與家人之間的關係，因此也不免受到許多家庭期待的影響、甚至需要委屈自己，而隔著一段「物理」的時空距離，反而讓女性可以感受到自由與自決的力量。

有學者發現依附型態的不同與轉換期的適應有關(如 Lopez, 1993, Lopez & Brennan, 2000, cited in Lopez & Gormely, 2002, p.355)，也發現「安全」依附型態的大一學生在新生活的適應較佳，雖然普遍說來大一學生對於人際關係的能力較無自信(Lopez & Gormely, 2002, p.361)，可能是因為進入新的人際環境脈絡，還需要一段時間調適，也有研究者發現類似的結果(Kissee, Murphy, Bonner, & Murley, 2000)；簡而言之，與家人的關係與親密關係的發展相互影響，而女性較男性有更多情感的需求；另一研究雖然沒有發現與家人關係的緊密度與大一學生親密關係發展上有性別差異，但是一般說來，女性對於人際關係的連結較為擅長(Kissee, et al., 2000)，這也可以用女性平日的訓練與被期待以「關係」為重來解釋。

Lee 與 Hughey (2001, p.289)針對大一新生調查「心理分離」與「父母依附」對學生生涯成熟度的影響發現：與父母親的依附行為屬於安全依附型者，較願意去探索未來生涯計畫與相關活動，而且沒有性別上的差異；大學生對父親若較少罪惡感、焦慮、悔恨與氣憤情緒的，願意就實際或個人問題就教於父母親的，以及與母親關係較親密的，比較願意去利用有關生涯計畫的資源，這樣的研究結果似乎是說明了：大一學生依然需要仰賴家長、甚至是問題商討對象，倘若這個途徑因為某些因素被阻絕了，可能影響大一新生所做的決定。此外，安全依附型者其大一生活適應較佳(Lopez & Gormely, 2002, p.361)，有自信的女性、或是在高中時學業優良者，其在新鮮人生活的調適上也較好(Rayle, Arredondo, & Robinson Kurpius, 2005)。

大一新生儘管是第一次離家外宿，但是其適應情況不會因為距離家的遠近而有不同，主要的決定因素在於大一學生個人對於學業的內控力、高自尊、以及認為與家的距離「剛好」(just right)(Mooney, Sherman, & Lo Presto, 1991, p.445)。大一新生在大學第一年可能面臨的壓力源包括想家、獨立生活、人際關係、學業壓力、家人期盼、經濟問題等；但是就在這一年間，也可能因為時間點不同，感受到壓力源也不同，像是初入學時不同系所的學生較擔心生活上的改變，但是到末了卻擔心學業上的壓力，可能是因為首次遭遇大學裡的考試使然；而女性披露較多個人的問題為影響其身心的壓力源(Sasaki & Yamasaki, 2007)。也許因為女性基本上在發展過程中較少被鼓勵外出或獨立作業能力，因而「負笈外地」可能較之同齡男性的挑戰更大，這也是本研究企圖以此族群為「探索」對象的主因。



有學者企圖將親職型態與大一學生的適應問題做了解，結果發現「威權型」(authoritative)的親職型態與學生的許多正向特質相關，在生活適應上較少焦慮、願意尋求協助、考試較有準備、也較重視學業，然而認為家長屬於「放任型」親職的學生，在情緒適應上表現較佳，而父親的親職型態似乎有較顯著的影響(Smith, 2006)。大一新生因應壓力的策略也不同，有研究發現若是使用「情緒」導向（如情緒表現與尋求情緒支持）的策略，其心理健康程度不及使用「問題」導向（如認知解讀與問題解決）策略者(Sasaki & Yamasaki, 2007)，然而一般關於壓力因應的文獻，沒有為一些特別的因應策略或取向背書，反而建議可以運用多元方式者最佳，因此這一個結論有待後續研究進一步探討。

有鑒於大一新生從高中過渡到大學，可能遭遇到許多需要適應的問題，為了讓學生可以更成功完成大學學業，甚至有學校特別安排相關的適應課程（如 T2U），協助學生可以有效學習與生活(Pancer, et al., 2004)，有研究也發現自認為「有所準備」的新生在大學生活的適應上最為得心應手，比其他三組（樂觀、害怕與沾沾自喜）的在期末的評估結果更佳，可見過度樂觀並不一定有助於大學經驗，而是有準備、也思考一些可能發生的問題，反而讓學生配備更好(Jackson, Pancer, Pratt, & Hunsberger, 2000, cited in Pancer, et al., 2004, p.185)。另一研究者發現，大一學生參與與學科相關的活動（特別是小班制的研討會）之後，不僅出席率較高，也較少出現行為上（如嗑藥、飲酒）的問題，也更願意為正義與社區服務(Fenzel, 2001)，大學許多課程是在大班級上課，感覺彼此是因為課程而聚在一起、缺乏真正的連結，也影響學習效率；也有不少學生向我做類似的反應，我的解讀還有：教師上小班級課程，比較容易注意學生的表現，同時也讓學生滿足「認可」(recognition)的需求，而學生也因為班上人數少，可以打混的機率大為縮減、不得不專注；另外在課程進行時，人數少也較容易投入，可能因此學習動機因而提升；此外，與教師、同儕的互動也會增加，可以進一步了解彼此、甚至增進情誼。

二、「家」的意義

有學者針對「住處」(dwellings)發展 3 生態學觀點，認為個人選擇「住處」基本上是有其刻意目的，而環境本身的因素是主要考量(Coolen, 2006, cited in Hartig, 2006, p.216)，但是畢竟「住處」不是「家」，「住處」只是個人「暫時」居留的住所，沒有將其他心理資源的投入考量在內。近年來有不少研究者開始探討「家」(home)的意義（如 Saunders & Williams, 1988, cited in Imrie, 2004, p.747），「家」不只是一棟「房子」(house)，它也提供了個人安全、歸屬等心理需求資源，涵括了哲學、現象學、社會學



與心理學的意義(Dahlin-Ivanoff, Haak, Fange, & Iwarsson, 2007, p.25)。根據 Blunt 與 Dowling (2006)對家的構成要素列出了(一)實質與想像空間,(二)與家有關的意義、經驗與個人認同,都與外在更廣的社會關係與權力密不可分,(三)家不是單獨存在的,政治、經濟、社會、文化等的變動都會對家有影響(cited in Yantzi & Rosenberg, 2008, p.303)。也就是說「家」除了提供物理環境的安全、溫暖、遮蔽功能外,還有情緒、心理、社會與文化層面的意義,而家也不能自外於週遭環境與事件,特別是全球化趨勢的今天,傳統家的意義(如天堂、合諧、愛的堡壘、避風港等)也受到極大挑戰。

不僅有些心理學派視「家」為人格建構的基礎(如「精神分析」學派與「個體心理學」派),甚至將個人與家庭的關係(如「依附理論」)延伸到成人以後,可以想見「家」的分量與其影響;而現象學者將家視為一個「有次序、恆久與認同」(order, permanence, and identity)的觀念(Reinders & Van Der Land, 2008, p.4)。綜而言之,「家」不僅是個人安適棲身之所、滿足生存與生活需求(安全、愛與隸屬、自尊與自我實現),可以享有適當自由與隱私、維持與週遭世界的關係,也與個人的「自我認同」息息相關。

家的意義也會因為個人經驗不同而有差異(Gurney, 2000, cited in Imire, 2004, p.747),像是有些女性認為家是囚籠、隔離之所(Allan, 1985, McDowell, 1983, cited in Imire, 2004, p.747),甚至最大的傷害來自於家(如暴力、拋棄、忽視與虐待),因此對女性而言,家可以是「負擔」同時也是「獲得滿足」的地方(Peled & Muzicant, 2008, p.435),也因此有學者(如 Reinders & Van Der Land, 2008, p.10)提醒:由於「家」是經由社會關係所組成,「關係」與「權力」是不能忽視的要件。而對於職場工作的人而言,家的意義也會不一樣,像是對家較有正向「情緒」的描述,而對工作比較傾向與「成就」有關的描述,此外女性對家庭生活的敘述較男性為多(Montgomery, Panagopoulou, Peeters, & Schaufeli, 2005, pp.153-154),這似乎反映了女性一向(習慣)被規範在家庭(私領域)、重視家庭的寫照,因而即便是職場女性也不例外。男女性在家裡的角色與功能也展現在「家的形成」(homemaking, 將房子變成「家」的過程)上,家的意義與個人認同是雙向的影響,以及「共造」與「相關」(co-constitutive and interrelational)(Gorman-Murray, 2008, p.369)的結果,異性戀男性因為女性就業與女權運動的影響,其男性氣概也開始有了新的因素驟入(如所謂的「新好男人」是要分攤家務與參與親職的),單身男子的家也是其個性的展演(Gorman-Murray, 2008)。

原本「家」的設計是根據異性戀、核心家庭的規範,而同性伴侶對家的看法又如何?可能與所謂的「主流」文化有哪些差異?同志族群的居住空間少了專為異性戀者家庭而設計的「性別化」趨勢,沒有傳統異性戀男主人將客廳當做「向外展示」場域的設計,而是成為自我認同(包括情慾)的空間,而在家務分工上也較為平權(畢恆



達、吳昱廷，2000)。男同志也可以擺脫社會對男性的諸多要求，將自己的家打造成「酷兒」的家（讓同志性慾成為個人認同與廣大社會可以接受的、合法有價值的面向）(Gorman-Murray, 2008, p.375)，很不同的是男同志會將家變成一個社交聚會場所(Gorman-Murray, 2008)、聯繫彼此情誼，而「家」除了提供一般安全、隱私、控制、溫暖與自我認同的功能之外，還可以協助同志族群抵制「異性戀者的常模」(heterosexual norms, Gorman-Murray, 2007, p.244)，肯定與發展屬於他們不同的性認同，也建立伴侶關係與社交網路。

對於年邁的人而言，「家」不僅是支撐他們的自我意識與認同，也是重要歸屬感（包括依附一個地方與記憶）的根源(Sixsmith & Sixsmith, 1991, cited in Dahlin-Ivanoff et al., 2007, pp.25-26)，但是對於身體障礙的人來說，「家」最重要的條件還是物理環境上的適切度，也就是可以配合他（她）的障礙情況而行動自如，尤其是有些障礙會隨著時間而惡化，物理條件的考量就更重要(Imrie, 2004)；倘若家中有一位需要長期照顧的失能孩子呢？更增添了「家」的複雜意義，有研究者發現：長期照顧障礙孩子的女性，要兼顧與平衡「長期照顧」及「提供其他家庭成員一個有實質與象徵意義的家」，而也讓她們去思考「在家」(to be at home)是怎麼樣的一種涵義(Yantzi & Rosenberg, 2008, p.312)？因為長期照顧病人，可能在家的實質空間上會被許多醫療器具或藥品佔據，破壞了她們對家的物理空間的理想，加上照護工作不是暫時性的，壓力更大！

個人在家裡面可以感受到安全、溫暖舒適、自由行動(Dahlin-Ivanoff et al., 2007, p.29)，也可以增加個人自我的價值感，因此家不僅是個人可以棲身、遮蔽的處所而已，還可以讓人保有隱私與個別性、可以互相依賴的地方(Perrot, 1990, cited in Dahlin-Ivanoff et al., 2007, p.26)，甚至是一個人可以「回來」的一個堡壘(Swensson, 1998, cited in Dahlin-Ivanoff et al., 2007, p.26)。「家」的實質存在、物質條件、與社會空間形塑了個人對於自己的認同與看法(Peled & Muzicant, 2008, p.445)；「家」也可以是個人「成就」自我、甚至「貢獻」自我的地方，也就是說可以知道自己所由來、「自我認同」的一部分，還可以回饋家人的付出或養育之恩，對中國人來說，這一點尤其重要。

由於「家」在大部分人的定義裡是「恆久」的，因此即便是「離家」也應該是成就發展階段任務、有其「暫時性」，甚至後來組成個人的「立即家庭」(immediate family)，「家」的觀念還是如一。如果是因為外力造成遷居、甚至是家屋被毀壞，那麼「家」的意義又有怎樣的轉變？國內針對九二一大地震之後的一項研究，探討災禍之後受災戶對「家」的意義的轉變（原本「安全」的卻是危險、不確定），不僅家庭關係需要重整，個人的認同（包括能力與工作價值觀）也受到極大衝擊與挑戰（畢恆達，2000）。

對於逃家者、或是遊民，其對家的意義又有何不同？對一些逃家者的研究發現：「逃家」通常基於「被迫」，家庭功能不彰或有虐待情事發生是主要肇因，受到壓抑



也是原因之一，使得他們不得不向外尋找可以滿足自己生存與生活需求的其他管道；然而，逃家青少年基本上還是與家有聯繫，只是內心帶著渴求（希望可以找到一個真正可以讓自己安身立命之所），對她們而言，家是一個「實體」或「內在空間」，影響她們對世界的體驗、以及選擇採取的行動(Peled & Muzicant, 2008, p.435)。國內學者吳瑾嫻(2000)對女性遊民的研究，也看到父權壓迫、權力不均的家，限縮了個人自由意志、也讓女性遊民對家的看法有強烈「認知失調」（期待的溫暖、支持與現實的冷漠、忽略相扞格），家的物理條件不重要，而主要是「情感支持」的資源；而「逃家的女人」也是被污名化的（如「失敗」的女人），對其自我認同影響甚鉅。

對大多數想要尋求獨立自主的青少年（如處於青春晚期的大一學生）而言，「離家」可能是展現這個企圖的第一波行動，不管主、被動，至少也是社會認可的行為。而第一次離家外宿、甚至是負笈外地的大一新生，與原本熟悉、視為理所當然存在的「家」有了空間上的距離之後，其對於「家」的感受有沒有因此而不同？與家人之間的關係，會不會因為時空距離也有變化？理想的家是讓人有休憩、和平、安靜、舒適、健康與容許個人表達的地方(Gilman, 2002, cited in Imire, 2004, p.746)，而家也是我們學習與人互動、認同自己是誰的第一個重要場所，這些習得的經驗要在與家庭之外的人接觸之後，才可以獲得延展、修正。大一學生離家外宿，首先是時空上與家隔離，許多的事物必須學會自己打理，也許之前都是家人打點好的、比較不能體會「家」的實質意義，現在抽離時空距離，其實也正好是給大一學生自我檢視的一個絕佳機會。

參、研究方法與過程

本研究以個別訪談方式進行，研究對象為南部大專院校一年級學生、首次離家外宿者，都是女性、共有 6 位，原生家庭居住地自北而南都有，其中南部兩位最多，年齡在十八歲到二十歲。研究者先以書面、網路 Post 版與口頭宣傳方式招徠有興趣的參與者，然後安排時間與地點做半結構式訪談（問題見附錄），每位訪談時間約一小時至二個半小時，分別於 95 年五月至 98 年七月間陸續進行，都是在大一下學期；資料蒐集出現內容重複、沒有新資料出現時，就表示達飽和，可以暫停，然而本研究由於參與對象人數限制，並沒有達到理論上的飽和。採用質性訪談主要原因是因為是初探研究，藉由參與者所提供的一手主觀資料是最恰當的，而且是對於敏感或是較為私人議題時更適當(Elliott, 2005; Greenbaum, 2000)。資料分析方式先將錄音轉成逐字稿，並以表列方式做重點摘要，與一位做質性研究論文的碩士畢業生為協同編碼者，先以開放編碼做初步歸類，然後將類別關聯的合併、產生更高一層的概念編碼，最後呈現的是整理後的分類；每一個主段落的最後，會做一個「小結」（粗體字部分）。



肆、資料分析與討論

一、離家之後的感受

(一) 矛盾——想逃家卻又想家

小魚大學以前在家感受到處處受拘束，因為雙親都要求她在課業上努力、也期待她達到一定的水準，小魚說自己在小學時成績不是很好，常常被拿來與表現優異的哥哥做比較，後來雖然成績隨著年級慢慢進步，但是幾乎是卯足了勁在拼鬥，考上大學雖然是一種成就表現，但是父親基於她未來的前途考量，希望她可以重考警官學校，因此這一年來唸書算是父親「法外施恩」。

「(研：以前在家的感覺怎樣?) 感覺被困在牢籠裡…我覺得自己很像一隻魚，魚牠有被人家飼養在魚缸裡面、也有在大海裡面，那我覺得以前在家的時候就好像在魚缸裡面，很想游出去看大海是什麼樣子? 那游出來就覺得很恐怖，遇到好多好多不熟悉的，雖然會很期待說去接觸他們、然後想探索之類，可是有時候不知道該怎麼辦? 還是會害怕，還是有時候會想回去魚缸。」

當小魚終於有機會到大海但是偶而還想回到魚缸裡面：「負荷不了的時候。」畢竟，到大海去探險，可以獲得新的資訊與經驗，然而當疲累、受到挫折的時候，家還是最終的避風港，可以撫慰自己疲憊的心靈；相較於父母親對她未來(公職)生涯的期許與壓力，回到家還是有自在、充電的感覺。

「跟以前比起來的話，感覺差很多。因為以前在家就會很想逃開，然後現在逃開之後就覺得累了還是很想回去。」(5/4/06)對於以前的生活，感覺自己很想逃離家庭，但是「不知道去哪裡」，所以只能困在原地。小魚對家的感受是很矛盾的，在家總是有壓力，但是出去生活又需要拼鬥，想要逃離家、但是臍帶切不斷，加上家是自己唯一的依賴與牽掛、也不想離開。

(二) 彼此依附——心心念念都是家

小雲上學期還是通勤住在家裡，這學期開始住宿，發現家人偶而會忘記她已經外宿，偶而還會打電話找她幫忙。她的心境就是：「怕哪一天看不到他們，沒有參與所有事情，有些事情無法馬上知道、會擔心。」(5/8/09)現在即便回家看外婆、母親，因為又要擔心學校功課，所以停留的時間很短，就更會珍惜！以前高中時候還會「預先」擔心萬一自己有一天離家了、想家怎麼辦？結果現在發現不是她想家而已，家人倚賴她甚深。



（三）紓壓之所——休憩與放鬆

小容說雖然住宿的感受很新鮮，但是在有課業壓力時會特別想家，因此回家會讓她有「自在、輕鬆」的紓壓感覺。沒住在家裡會擔心，但是一回到家發現：「每個人都平安過生活、跟以前一樣。【笑】」（3/26/09）小容還是會不斷詢問家裡發生了一些什麼事，雖然覺得自己多慮，同時應該也有放心的感受吧！小橋也說：「感覺在家更加放鬆。」（5/4/06）小貞的看法亦同：「（家）是讓我可以很放鬆很放鬆的地方。」（5/8/06）三者是在不同生活「比較」之後所發現的感受。

（四）家一直在——「不空」的感覺

小貞說之前填選大學時就因為「怕離家太遠、不能回家就會躲在棉被哭」，所以選擇南部學校，上大學之後最初一兩個禮拜常常回家，後來頻率就少了許多，因為「沒有想像中那麼想家」，加上父母工作忙碌、半夜才回到家，即使自己回家也沒有人：「回到家就（是）要看到家人也沒有看到，…覺得回來就是要給爸爸媽媽看到。」目前大姐住家裡、小弟也有自己的生活、二姐也唸書住宿，彼此可以碰面機會不多。獨自外宿：「一開始會覺得有點累，衣服也是自己洗。」「高中時也是三餐在外面吃」，在此生活與在家時沒有太大差異：「高中時回家睡覺，家有點像旅館，現在可能是整個住在外面這樣。」小貞認為「主要是有人陪著就好」，感覺就「不會空空的」。（5/8/09），

（五）獨立的開始——一切自己來

小琳第一次負笈外地、凡事都要自己動手：「什麼事都要自己來，就靠自己，就是說洗衣服或出外吃東西什麼的，就沒有家人幫忙。（研：這是什麼感覺？）很特別，一開始還蠻不習慣的。（研：然後現在呢？）現在很輕鬆自在，這樣也好，沒有家人管，然後你想做什麼就做什麼。…但是有時候還是有那種依賴心態。」（3/26/09），吃飯用餐也會注意保健（如外食都「重油、重鹹」），儘管家人沒有限制花費，但還要注意預算的問題；與別人同住也要注意他人、也須要協調。

小橋認為負笈外地最大的改變是生活：「以前在家生活算『安逸』吧，…可是現在出來（住）呀，妳衣服不洗、以後積了洗更辛苦，然後吃飯吃到最後都不知道吃什麼，（研：好像沒什麼可以吃了？）對對對。…媽媽特別會挑一些養生的（食品），但是自己在外都亂吃。」即便是在外吃東西選項多，但是：「選擇到一段時間之後，都是一樣的東西了！（研：其實就沒得選了）」這些體驗都讓她可以更反思之前在家被照顧得很周到，也可以更了解家對她的呵護與意義。雖然父親幾乎每天打電話來，聊的東西也會重複，小橋也可以感受到父親的寂寞，而爸爸也明白表示過：「他會跟我說『爸爸很寂寞』。…媽媽比較少打電話來，可是她有事情她會打電話來，啊我回去的話，她說她幫我準備好了什麼什麼東西，所以我回去就扛了一大包補品回來。」



(5/4/06)

小橋雖然是家中最後離家的小孩，但是給父母親的衝擊依然很大，小橋本身適應能力很好、也樂於忙碌的大學生活，但是這一段時空相隔的距離，讓她可以營獨立生活，同時也懂得珍惜親情可貴。小容是長女，即便是家中第一個離家的小孩，但是還是心繫家裡、尤其是感覺自己責任重大，後來發現家人依然可以過生活、並不因為她的不在身邊而改變，有輕鬆、也有惆悵。小雲因為是獨生女、也是目前家中唯一的孩子，自早期就承擔許多家庭責任，現在阿嬤與母親都漸漸年老，她希望可以多陪陪他們、免得遺憾；小橋、小琳與小雲都特別提到雙親或家人「年老」的事實，感覺離家之後，家人似乎衰老更快，那種希望可以快點作回饋的心也急切。小琳雖然初時有些不習慣，但是也挺能享受獨立生活後的自由；小貞是從國高中時就習慣這樣的生活模式，而時空的距離真的讓她感受家有所不同。小魚的壓力最大，也表現出對家的矛盾情結，然而儘管如此，她還是以家為重、不敢拂逆雙親的期待。

二、現在對於回家的感受

(一) 心境改變——願意付出

「心境上（不一樣）。以前會覺得很煩很煩，就是如果家人在唸我的時候，或者是說他們要我去做什麼事，就會很不想去做，然後現在是就會想想說，反正我在家難得回來，就會比較心甘情願。…以前還是會做啊，可是就那種感覺就是不一樣，覺得比較輕鬆自在。」小魚以前在家常常要做一些事，感覺上像是被逼迫的、有極多的不情願，因此做起來也是心裡不高興，現在因為住校、偶而才回家一趟，以往那種壓力與強迫性就不存在了，反而認為只是「偶一為之」，心情上比較願意付出，連做起事來也感到輕鬆多了！

對於父母親之間的關係是小魚最無法著力之處，父母親會向她數落對方的不是，讓她不知如何是好！（5/4/06）雖然可以著力的地方不多，但是至少可以傾聽。

(二) 擔心與不捨——仰賴家裡甚深

小雲自小雙親離異，弟弟與父親住、自己跟著母親與外公、外婆住，後來才與母親在外公、外婆家附近買房子居住。小雲說以前沒有想過自己是這麼依賴家裡，少了媽媽的生活沒有不同，因為自己獨立慣了，但是卻因為時空的距離（雖然還是在原縣市，但不是每天都見面），「會掛念他們，就是擔心家裡呀可能什麼事情都沒有處理好，然後要趕回去家裡幫忙。」阿姨還會習慣打電話給她，也許家裡需要幫忙，但是後來才恍然小雲已經住宿。住宿之後一切還是自己動手：「自己一個人在外，一切都是從零開始，不像在家裡什麼都有、都準備好。」小雲是家中唯一的孩子，家裡很多事也



要她幫忙，所以住宿之後發現家裡有事都「不能馬上殺回去、可能趕回去幫他（阿公）上藥什麼的。」會覺得好像不盡責。

小雲說高中時自己已經想過未來可能要離家唸書，認為自己應該會很想家，「那時就跟家裡很好很好，會想儘量去幫忙吧…那時就有捨不得的感覺。」可是「沒有想到會那麼強烈」，現在人住在學校，有時也想跟家人通通電話，但是想起來的時間都不太對，有時過了晚上八九點，老人家都已經入睡了。「好幾天才回來一次，（家人）就是很疼妳，啊妳要甚麼就幫妳準備好，自己還蠻享受那種感覺的。」(5/8/09)

（三）熟悉與慵懶——懂得感激也珍惜

小容認為第一次離家感覺很新鮮，但是後來就有想家的情緒。在學校因為有課業的壓力，一回到家就放鬆了，睡眠品質也比較好；以前把家的存在視為「理所當然、每天一樣」，但是現在回到家卻有「溫暖、熟悉」的感受，也會花許多時間給家人。回到家自然有「慵懶」的感覺，對照在學校的「緊張」，但是一回家、到熟悉的環境，也發現誘惑（如電視）較多(3/26/09)。

（四）回家是一種習慣——感覺家人更親密

小琳每週還是會回家一趟，不是家人要求，而是：「回家比較習慣。」「他們（家人）就很開心孩子回來，他們就煮很多好吃的什麼的。」「就感覺家人彼此更親密吧。」「以前（家人）常吵架，然後住在家裡就希望趕快上大學，自己到外面比較自由，可是等到真正上大學之後，就覺得還是家裡比較好，就是家人之間也會彼此互相尊重吧。」與家有時空的距離，小琳認為是「適度的好」，甚至以前常常口角的妹妹也會說：「你們不在家我好無聊」的話，讓她感覺很不同(5/5/09)。

（五）成為家中貴客——學會體會家人的感受

小貞說父母雖然忙碌，但是知道她要回家還是會先煮一些雞湯什麼的放著、讓她回家可以吃到，因為對自己在課業與學習上要求較高，所以會「儘量壓縮我在家裡的時間」，有一次已經跟家人說要回去，但是臨時又要參加隔天的活動，所以就匆匆來去、停留很短的時間，父母也沒有提過小貞回家次數少的事，但有一回是大姐提醒說爸媽認為小貞很久沒回家了。「我覺得我每次回去就是睡【輕笑】，（家）是讓我可以很放鬆很放鬆的地方。」(5/8/09)。

（六）角色的轉變——父母與子女立場互換

小橋之前曾經自助旅行過，因此外宿不是第一次。小橋說：「感覺在家更加放鬆，就學校很多事情就很多壓力，然後回到家就是把那些事情放在一邊，然後就放鬆，然後給它睡個一兩天，然後再回來（學校）繼續生活。」

小橋「感覺父母親變得好幼稚喔！…就是他們會為了一些小事情，然後就鬥嘴，



鬥嘴之後自己又在那裡以自己的模式又(和)好了。」回家常常聽到父母分別來訴苦，似乎想要得到子女的認同，「而且我每次回去都是聽到一樣的事情。(研：那妳怎麼辦?)我就是儘可能幫他們兩邊做那個(溝通)吧，可是有些時候是誰對誰錯還是會分清楚。」

可能因為今年兩位姊姊也都離家、不常回來，所以小橋也發現雙親竟然會將自己的事找她商量：「以前在家他們比較不會在我面前這樣、就比較不會跟我說這些事情，都是我自己去觀察到。」(5/4/06)。小魚的情況也類似：「(媽媽)常常(跟我)抱怨爸爸，就單獨相處的時候。…爸爸會跟我抱怨媽媽，就說媽媽又怎樣怎樣?(我)就試著跟他們講。」(5/4/06)也因此成為雙親抱怨對方的「傾聽者」。父母對待孩子的方式不一樣了，好像孩子一上了大學就變成「大人」，許多以前認為「小孩子不懂」的事，現在也可以跟孩子互動與溝通。

回家可以充分享受親情與呵護，這是大部分參與者所表達出來的心聲。小雲與小貞之前都「預習」過離家後的情景，但是事實發生之後，感受還是與想像有差異；而小魚與小容以前還希望可以早點離家、擺脫一些束縛，後來也發現與家的勾連太深，家還是自己充電與安頓之處。小橋與小魚發現父母親已經看到她「長大」了，甚至「升格」為雙親爭論時的「仲裁」，小魚對雙親的問題還是無力、只能被動傾聽，小雲是承擔成人責任有年、比較不明顯，但是要兼顧家與自己課業，時間也被緊緊壓縮，而小貞卻相反，她還是以學校為重，在家時間很短、但是可以感受家人對待她的方式有些微改變。小琳感受到家人關係的改變，也喜歡自己可以跟家人不必「太緊密」相處，給彼此可以喘息的空間。

三、與家人關係的轉變

(一) 彈性多一些——每個人在找適合自己的位置

家人互動的情況不良已經不是一天兩天的事，父母親有自己的問題，手足之間自然也受到主客觀環境的影響，每個人都受傷，但是小魚認為自己「可能是家裡面傷最輕的。因為哥哥是長子啊，然後哥哥承受的可能比我們還要多壓力，妹妹她很小，可是卻要常常看見家人之間的摩擦之類，然後我們也都很少在陪伴她，她不會找媽媽說心事、也不會找爸爸說心事，幾乎都是悶在心裡，我以前都沒有察覺啊，然後也都對她就很權威似地對待。現在不會了。」

「現在跟以前還是緊張，但是緊張的程度比較不同。(研：怎麼說?)以前是真的就像一條被逼得很緊很緊的橡皮筋，好像快斷掉那種感覺，一碰它可能就會(研：斷了?)對，現在是有彈性一點。家裡面的人也多少有點彈性。」父母親的關係很緊



張，常常有爭吵，為的都是一些「不知名的小事爭吵」，也因此影響到親子之間的關係。父母親在看到孩子爭吵時會要孩子「寬宏待人，你就看淡一點哪！」但是換到他們卻做不到。

小魚發現媽媽的彈性變得較大：「會比較像朋友。我們會一起去菜市場，…（研：以前她會邀妳這樣嗎？）不會。以前是自己厚臉皮，可能就是硬要跟。」，爸爸是「偶而」（有彈性），哥哥的態度也變得比較緩和：「他（爸爸）會問功課，但是不會像以前一樣的狂逼的感覺。（研：以前是怎麼狂逼法？）就看到可能（我）休息的時候，就會說還不去唸書、浪費時間之類的，現在會說『累了喔，休息一下等一下再去唸書啊』。…他（哥哥）還是會命令我做事情，但是當他知道我真的很累的時候，他就會自己去做；他表達關心的方式不會像以前那麼刺耳，（研：喔，以前怎麼說的？）以前講話就很刺激呀，就說『妳幹嘛在那邊坐啊？妳知道那樣很笨呢什麼東西之類的』。…現在就是多少會給我一點建議。」

父母親的爭吵持之已久，孩子在小時候也會表示自己的不開心，但是雙親會說：「你們又不懂，你們小孩子幹嘛管大人的事，怎樣你們是站在哪一邊的？」（5/4/06）對於威權父親，小魚有害怕、也有許多的委屈，「以前大概被打習慣了所以還好，（研：一直打到什麼時候？）國小畢業，因為成績超級不好。」所以很努力在學業上求表現，都不如預期，對於父親不合理的管教，以前也會直接說出：「以前頂過（嘴），失敗了就不想。」（5/4/06）

（二）彼此忍讓與珍惜——懂得回饋

小雲離家住宿，也許因為是唯一的孩子，所以會擔心哪一天看不到他們（家人），或是家人隱瞞、她不能知道家裡發生的大小事；小雲說以往與媽媽意見不合時會大吵，但是現在也發現媽媽老了，彼此好像也都收斂了，會忍讓、跟媽媽關係也越來越好，會靜靜聽對方說話、互相體諒，媽媽工作忙，有時候小雲回家也不一定就可以長時間相處，因此她會刻意停留久一點，也許就等媽媽回來，珍惜可以聚在一起的時光。小雲說現在常常會想到家人，連回家也會帶一些健康、好吃的東西回去孝敬家裡長輩，也會去發現家人喜歡吃什麼，因為家人都知道她喜歡的東西。她希望家人健康，不要為一些事情煩惱，可以協助他們做一些事，也可以聽他們說話，尤其聽阿嬤說話、不要嫌煩。目前與媽媽的關係很好、自己也很喜歡，希望跟大舅可以像以前一樣什麼話都可以講，因為大舅像是一位哥哥一樣：「（希望）可以很自然地打招呼、很自然地說話，因為現在其實我會覺得很尷尬，要跟他打招呼，其實我笑也不是、不笑也不是。」（5/8/09）



(三) 卸不下的長姊風範——做家人關係的斡旋者

小容希望跟媽媽的關係是「什麼都可以說」，她也能體諒媽媽的辛苦與保守，爸爸在家是較為「悠閒」的，只要「孩子快樂就好」。小容與妹妹感情很好，妹妹會跟爸爸撒嬌，小容也希望自己與父親的關係可以「對他撒嬌」，只是不敢做，因為「不像自己」。小容說目前家人與弟弟關係較緊張，因為弟弟已經國三，卻沉迷於網路遊戲，偶而只有她回家時與弟弟「搶電腦」寫作業，弟弟會讓步，小容與弟弟談過未來，但是他似乎對課業沒興趣，也不知如何才好，不過弟弟對她很坦白，因為她會保守秘密；她希望可以「多了解弟弟、不勉強他唸書，至少知道以後要幹嘛」。

小容說她的家人很傳統，父母親亦然，因為雙親都工作，回到家可能也累了，在自己上大學之前很少跟家人談話，特別是跟爸爸幾乎很少說話；但是自從她離家之後，她感覺與家人之間的關係有了變化，也許也因為她是老大、又是第一個負笈外地的孩子。小容說以前在家就與母親關係較好，妹妹則是與爸爸關係較密切，離家外宿之後，媽媽會去車站接她，母女倆在車上就可以聊很多，小容也會談學校發生的事，感覺上與媽媽更靠近了，只是有些話題還是會顧慮到母親的看法，比如「交男朋友」，媽媽希望她進社會之後才去與異性交往。與爸爸的互動有明顯改善，感覺比較多話講，而爸爸對待她的「態度」上也有轉變，「不把我當小孩子看」，還會注意到她的身材變化、也叮嚀她要「吃好、睡好」；此外小容說她在聯考之後也喜歡上布袋戲，而布袋戲是父親的最愛，現在會跟爸爸一起看布袋戲、也可一起討論，小容覺得很開心！小容說之前與爸爸的關係是疏遠的、會「怕爸爸」，她說自己父親「有傳統中國爸爸的形象」，因為爸爸是澎湖人，有時候家人會寄來澎湖名產，爸爸也會替她留一些等她回家時享用，而且還強調是「正」統澎湖名產，小容現在「敢直接」跟爸爸講話，如果說以前畏懼爸爸是「六、七分，現在是二、三分」(3/26/09)。

(四) 家人更親密——互相尊重也願意說出感受

小琳說「以前家人好像各過各的，各自都很忙碌。」也常常跟姐妹吵：「以前為芝麻綠豆的小事都會吵」，很想趕快離開家。小琳感覺目前與家人關係「彼此更親密吧」，但是現在每週回家一次，感受到家人之間的互相尊重，姐妹感情較融洽，回家發現家人都特別開心、為自己做許多事，「妹妹都會說『妳們不在家我好無聊』，很不一樣的感覺」，家人也會相約出去玩或逛。也會「比較體諒他們(父母)。像他們工作都很忙，所以也沒什麼時間管我們，就盡量自己做好自己的事情。(研：以前不也是這樣嗎?)可是會多一份感觸，就是發現爸媽已經年紀越來越大了，想為他們分擔一些事情。」父母因為勞力，常會腰酸背痛，現在她也會幫媽媽捶背。小琳一直以來與父親不親近，現在「比較體諒他一點。以前都覺得他都只顧他自己、然後不管我們，



我覺得還蠻討厭他的，現在覺得畢竟他還是一個當父親的角色。」現在父親也會主動說自己的感受，比如說：「他現在也覺得自己老了，然後常會跟我們說以後妳們嫁出去怎要怎樣，要常常回來看爸爸啊什麼的。」(5/5/09)

(五) 消長互見——距離拉近關係

小貞與家人之間的關係有改變，主要是跟二姐「多少有親近一點」，但是跟弟弟「越來越生疏，因為他是一個麻煩。」小貞跟大姐關係較好，目前大姐工作又住家裡，而仍在求學的二姐在週末回家前會問要帶什麼東西回家，小貞說：「人不常見到就會有一種（親近的）感覺吧。」「可能是每個人都有點改變吧，然後她也會常回來。」關於家中唯一的男孩子弟弟，可能是對於自己未來不像上面的姊姊們那樣積極、努力，現在又常常忘東忘西，就會麻煩姊姊們買；父母對孩子的教育態度很自由、也很支持，弟弟資質也不錯，但是似乎努力不夠。以往高中時跟父母親還會「三貼」（小貞在中間）騎機車回家：「雖然你可能不見得每天講到話，但是至少有個擁抱的動作或什麼還是有差。」「現在我每一次回去的時候，我爸他會很開心。就是爸媽態度會有（不一樣）。」（5/8/09）

(六) 主被動易位——自己可以處理的就自己來

研究參與者也發現自己離家之後，以前是父母主動關心、自己是被照顧的立場，但是現在情況轉變，除了儘量一切自理之外，會主動關照家人，消極的作法是「報喜不報憂」、不希望造成家人的負擔。小橋與家人關係緊密：「跟家人都蠻親的吧。以前短暫出去什麼的，住宿都不會想家，然後被罵。…現在離家久一點，有時候出了一些事情會想到家裡，（研：出什麼事情？）就是自己壓力太大或什麼的啊。…以前有事情都可以跟他們聊，…現在比較少啦，而且打電話我又很懶，爸媽又不會用即時通。」「以前大部分是我主動跟他們講，現在是他們主動跟我講，差不多對等了吧？就是兩方都會講啊。」小橋不會報喜不報憂，但是基本上不想讓雙親煩心：「我覺得爸爸媽媽年紀大了啊，他們自己也有一些壓力呀，啊我覺得說，至少在我能力範圍裡可以解決的事情就我自己用就好了，對呀，我也很累。」有趣的是，小橋也發現以前很怕獨自一人的母親有了改變：「媽媽現在比較清閒一點了，就家裡貸款比較少了吧，所以就去找一些店、自己出去亂逛。」（小橋，5/4/06）。

(七) 權力的位移——家人互動的改變

小橋發現家人之間的互動方式變了，以前有「階級次序」與「權力位階」，現在則是比較「平權」，什麼都可以說、不必忌諱太多，反而讓家人間有距離，她同時也看到兩位姊姊與雙親之間互動方式的改變。家人之間關係的改變，沒有人可以置身其外。以小橋家來說，她的角色以前比較像是家中的「和事佬」，因為姊姊們都很有主



見、也會公開與雙親爭論，但是這一年來，她也看到手足們與父母親的關係有更好的改善，這其實也說明了家庭系統裡「牽一髮而動全身」的關係。小魚談到家人還是會傷心難過，她發現家庭會傷人，子女遊走在孝順父母與獨立自主間的衝突之中，雖然她也目睹家人對待她態度轉變許多，但是因為雙親望子女成龍鳳的規格依然未改、加上常常吵架，對小魚來說都是負擔，若表現不好，也讓她更無自信、認為自己是家中的「黑羊」。小雲與母相依為命，因而也有許多爭執，現在與母親關係改善最多，她也很滿意，也學會回饋，自己從被照顧的「孩子」變成一個有能力照顧的成人；小琳以前常跟姐妹吵，現在時空一拉遠，彼此關係更親密，也較能體諒父親的立場；小貞與家人關係有近有疏，也擔心弟弟不夠努力、卻又無法做有力協助；小容特別注意到與雙親的關係的變化，感覺上是朝她想望的方向發展，只是對弟弟的「不知努力」仍有遺憾，彷彿自己成了「家長」。

四、理想的家

(一) 主動修補關係，希望家人更親密

小魚希望可以讓自己與家人有更好的互動，因為她一直覺得家人之間很不親：「希望可以像家的感覺，就聽到同學口中的家就好像覺得那好像才是家。(研：怎樣的家?) 爸媽的摩擦可以少一點，…一打電話就都會問『有沒有吵架』，我就會這樣很緊張。(希望) 兄弟姐妹間可以不要那麼疏離。現在就是有一點疏離，以前就是蠻(疏離)、很(疏離)的。」

小時候與哥哥的互動還不錯，是哥哥進入國中之後，因為是私立學校，功課壓力很大，回到家都很晚：「好像就從那時候開始，慢慢少接觸。」希望哥哥「就不要當我像外人一樣地對待我吧。可能他太隱藏自己的感情，之前很狠，現在多少仔細可以看得出來。像我有努力要改善跟哥哥的狀況，(研：怎麼改善?) 我會就(用)我們的電腦(MSN)，就是說他剛好有在線上，我都會主動找他問『你最近過得好嗎? 工作很忙?』之類的，然後他回答都是『嗯，還好』不會多說。(研：妳會希望怎樣? 以後跟他面對面談事情?) 對呀! 就是面對面談，可以跟我多說幾句話。」

小魚認為自己以前是以很嚴厲的方式管教妹妹，現在妹妹正處於緊張的國三階段，生活作息都相當忙碌：「現在會找她聊天，我們會睡前聊一下，但是她都比我早睡。」(5/4/06)小魚也會跟妹妹談起雙親之間的事，以前會說「別理(會父母親的事)」，「現在會跟妹妹說『爸媽吵架他們都是因為價值觀不同，其實真的不會很嚴重，因為很嚴重的話應該現在就不是這樣的情況』。(研：就分開了?) 對。(研：她聽得進去嗎?) 她會想，然後她會說『大人真的很奇怪，常常說叫我們做這個，自己都做不到』。」



與父親之間的隔閡還是很大，沒有什麼話講，雖然可以感受到父親的孤單，但是許多的努力卻是無功而返、甚至害怕去接觸，那種又愛又懼的感覺：「感覺上爸爸都是自己一個人，(研：很孤單?)他很想融入大家，但很無能為力的感覺。(研：妳看他試過?)他都會講他以前的事情怎樣怎樣，來引起我們大家的興趣，(研：大家都沒反應啊?)因為事情聽了很多很多遍，(研：誰會給他反應?)就我啊。」(5/4/06)

(二) 一家人還是一家人，會去思考與同理

小雲小時候感受到大舅的疼愛，也很崇拜大舅，後來大舅出獄之後，常常跟外公因為意見不合而吵架，有一回爲了家產的事在爭吵，小雲就挺身而出捍衛外公，沒想到大舅就說一句：「妳又不姓○！」小雲覺得受到很大傷害，從此之後就覺得與大舅有隔閡，不想去跟大舅接觸，現在可以諒解大舅當時可能也不是故意的，可以去思考他背後可能的因素(也許只是氣話)，大舅也會儘量跟她說話、分享，「我們雖然不太講話，可是沒有像之前那個衝突那麼地可怕。」(5/8/09)

(三) 期待彼此更親近，也願意花時間陪伴

小容所描述的家是極爲傳統、內斂、彼此較疏遠的，這與她理想中的家有很大落差，但是這一群人還是她最親近與關切的人啊！對小容來說以前將家視爲理所當然，現在的感受全然不同，發現父母親待她若成人、也看到家人關係微妙的改變，期待家人以後許多事都可以談，雖然她還是擺脫不了身爲長女的責任與義務感，對弟弟妹妹有較多的擔心(如弟弟迷線上遊戲「變本加厲」)：「希望多了解他(弟弟)，好吧，如果不想讀書就不要勉強，可是至少他要知道他以後要幹嘛。」(3/26/09)

小橋發現自己離家之後，感受到與雙親之間類似「角色互換」，小橋說：「這樣的感覺還不錯耶【笑】！因爲以前大部分回家就是忙課業，然後回家又晚了啊，然後就比較想要把自己的事做完，像有一段時間比較少跟家人互動，…可是現在回去就會比較想要多一點時間跟家人相處，就(自己的)事情可以留到最後做。」(與家人關係)更好吧，更親密吧。」而她可以做的是：「儘量回家吧。…有空就回去，就是多陪陪他們也好。說不定哪天他們掛了也不一定啊！」(5/4/06)

(四) 希望父親多參與，也有所行動

小琳會希望爸爸「多關心家裡一點，因爲等我們以後各自獨立、出去工作了，相處時間會更少。」因爲爸爸花在朋友身上的時間較多，有時半夜才回來，也希望爸爸更關注自己的健康(因爲爸爸長期喝酒)。我問小琳除了勸父親少喝酒、請許多人勸導父親之外，還有沒有其他關心父親的方式？她說強迫父親去做健康檢查，也希望自己以後會開車之後，可以帶父母出去玩。

小琳認爲理想的家是「最根本的地方。你要踏出家裡去跟人家接觸，都是從家裡



開始生根，然後它是一個需要大家共同用愛心來經營的，那裡頭的每個成員需要大家彼此關心跟尊重，互相協調。」目前距離這個目標不遠，她希望用行動、甚至主動的方式讓家人可以更親近(5/5/09)。小魚也往這個方向努力，試過跟父親提一些生活上的事情，或是在學校學到了什麼：「他會說『是喔，啊妳都在做這些事情喔？啊都沒讀書？』」(5/4/06)，只是結果尚不如期待。

(五) 維持原狀就很好，也期待未來會有所不同

小貞認為現在與家人「都還關係 OK」「蠻安定(於)現狀的」，不期待有變動，以往較疏遠的是二姐與弟弟，雖然一家人相聚的活動不多，但是彼此還是像一家人。小貞自高中開始在外時間多，自己也無法在家唸書，獨立生活很習慣了。現在有時小貞會帶一些地方名產回去，爸媽也會很高興(5/8/09)。

小魚是一條孤單的魚，家裡氣氛的不和、父母過高期待與威權的親職方式，讓家裡的人都受傷，當然父母親也不好過，小魚置身其中，目前除了順從父母意志、幾乎沒有第二條路，但是她也開始以「說理」(而非以往的「高壓」)的方式來對待妹妹，因為她還沒有完全自立的能力，而且她的「戀家」幾乎也註定她目前舉步維艱，對她來說理想的家應該是輕鬆、彼此靠近、無話不談的安全處所，然而目前自己無力做改變。小雲想恢復與大舅之前的親密關係，因為在她的家的圖像裡，大舅不能少；小容可以體會弟弟的壓力，也希望可以支持他做自己想做的事；小琳希望父親可以參與更多、讓家真正像一個家，而自己也要積極一點、有所行動；小貞的家人雖然不是很緊密，但是她認為這樣的情況就很好，不需要進一步的改變；小橋也很滿意現狀，但是知道以後自己可能會離家更久、更遠，現在就是多多陪伴比較寬心。

五、家像什麼

(一) 拼圖與地圖

小魚認為以前的家像：「拼不完整的拼圖，少很多塊，也不知道到底真正的問題(在哪裡)。可是有時候想是不是(自己)要求太多？」現在的家對小魚來說：「像地圖。它應該是完整的，只是你要自己去走，走完全部才會知道，知道地圖到底長得怎麼樣。」對於目前原生家庭的印象的確也影響到小魚對於自己未來家的想望：「我現在就是啊，沒有想到組成什麼樣的家，但是現在對於感情這個事情都會害怕。」(5/4/06)

(二) 不完美的天堂

對小容來說，家原本是「太理所當然、不重視」，甚至會有「離家就會…」的想像、「不想在家」，現在則是認為家「很重要、溫暖，現在感受很深」，即便在校也想知道家人的情況，只是家人平日幾乎沒打過電話來，她自己也很少連絡，可能也是因



為每週幾乎會回家一次的緣故。小容說：「家像天堂，回家很快樂、舒服，雖然有時很煩〔輕笑〕，因為要做家事」，但是家人聚在一起吃飯，比較有話說，以前家人是面對著電視吃晚飯的，即便有時候爸爸會將電視機關掉，也不會增加家人互動或談話的機會，小容也體會到父母親動作背後的關心與愛(3/26/09)。

(三) 客棧與牧場

小琳認為以前家像「客棧」，提供免費食宿，現在的家像「牧場，它外面有一個圍欄，就是保護的意思，然後家人在裡面，然後是牧場、它的空間很大，所以還是有各自活動的範圍，然後有時候會聚在一起，然後有時候忙碌自己的事。」兩者之間的差別為何？客棧是「每天放學或下班，然後回到這個屋簷下吃住，現在多了一些關心跟交流，這樣改善很多了。」(5/5/09)，

(四) 慢慢鬆脫的圈圈

對家的定義，小雲說：「是一個充電的地方，然後妳可以在裡面很自在，就是不管妳要怎樣都可以，像一個五臟俱全的鳥窩吧，就是什麼都有的鳥窩。」

小雲這樣形容家的變化：「像一個緊緊扣住的圓圈圈，就是每一個圓都緊緊扣在一起，…自己是家裡唯一的小孩，所有的人都是很疼我，就像所有的人都是我最親的、一輩子都不會分開」，但是高中時強烈感覺圈圈都慢慢散了（大家分枝散葉），其實是從小時候就開始散出去了，只是自己沒有這麼敏銳覺察到；現在的家是「只有我跟媽媽兩個人而已，會覺得我們兩個是相依為命。」(5/8/09)。

(五) 溫暖避風港

小貞認為以前的家（國中時）像「四面牆。（回到家）只有我一個人。」高中時則相反，變成家人等她一人（十點多）回家，感覺很溫暖，現在對家的感受與高中時相差不多，有一次突然回去，還會嚇到家人。小貞認為家應該是「溫暖的避風港，就是妳有什麼問題、或是遇到什麼事，覺得很傷心難過的時候，就是還是可以回家。」家人還會特地為她準備東西讓她帶回去，連拜拜時的供品都考量到她可以吃或喜歡吃的東西，好讓她可以帶回學校(5/8/09)。

(六) 接近一個完整的圓

小橋「以前的家像什麼【思考中】？如果用一個圓來說的話，以前的圓還是有很多缺口，就是會有一些凹凸不平的地方，然後現在的圓比較傾向於接近一個完整的圓。（研：怎麼會這樣？）我覺得是第一次親愛跟互動的方式改變吧，現在的互動方式感覺有點像是家人跟朋友之間的平衡，以前的話還是會有一點上下的感覺。」(5/4/06) 小魚說以前的家像「不完整」的拼圖，也許是因為「理想」與「現實」差距過大的關係，現在退而求其次將家比喻為「地圖」，得靠自己去找尋與圓成。小容慢慢可以接



受家是「不完美的天堂」，自己願意去體會與努力最重要；小琳希望家是「牧場」，給彼此留適當空間、可以相處也可以自處。小雲說家像是緊密的圈圈慢慢鬆脫，長大了，家也變了樣，分枝散葉是必然，好像也說明了人最後還是自己一個人去面對。小貞對家的定義已經不是物理空間的居所，而是有情感、心理等重要條件的加入；小橋的家是朝向一個圓滿的圓前進，許多的凹凸或不平，可以慢慢揉合。

伍、綜合分析與討論

小魚的父親很注重孩子的功課，也許是因為自己是勞力出身，希望下一代有比自己更美好的未來，但是他的嚴厲要求有時是不管孩子的能力、只用單一標準來衡量，因此讓身為優秀兄長底下的小魚倍感壓力！小魚對於家的感受很矛盾，與父親的互動似乎是小魚最在意的，儘管她也努力要做好、但是似乎都打動不了父親的心意，而母親也與父親站在同一線上，即便自己後來努力想與父親之間的關係改善一些，卻也發現父親反應冷淡，最後回歸到父親唯一的關切「功課」，也讓人有錯愕以及不知如何是好的感覺；小魚的「順服」也許是她對自己的期許，但是隱隱中卻也發現她想要掙脫家、做自己的掙扎，只是目前牽絆依然太多。小魚父親與子女的唯一牽繫變成只有「要求」與「課業」，其他不在優先次序之列，不僅孤離自己，也相對造成家人對他的疏離。小容也是生長在較為傳統的家庭，家人互動較少、家長對下一代期待殷切，她到目前還是有點怕爸爸，但至少家還是她可以放鬆、休息與安適所在，上大學之後與家人互動的改變也讓她滿意。

小雲成長在單親家庭，與母親的原生家庭成員情感緊密，她對於「家」有長子的責任與獨立，與母親的關係較為平權，對她來說家到最後是「分枝散葉」，但是她認為不管未來如何，她與母親還是一體，有母親的地方就是家。小琳認為父親涉入家庭較少、與父親有生疏感，姐妹間又常有爭吵，但是離家之後發現家人與自己關係都有改善、彼此也學會尊重，這樣的情況是很令人歡喜的。小貞獨立生活慣了，以前在家是獨自一人、現在情況倒轉，「家」是讓她放鬆、也感受到受寵渥的地方。小橋雙親現在是「空巢期」，孩子都已離家升學或就業，因此也必須將生活重心做轉移，小橋看到母親可以習慣獨處感到欣慰，但是也意識到雙親年紀漸老，可以陪伴的時間有限。

第一次離家獨自生活，有許多事都必須要自己從頭開始學習、自己動手，時空距離一拉開也讓參與者可以看到自己以往的許多「習以為常」或「理所當然」，以及自己現在生活的不方便，但是也看見與家人關係的改變。基本上參與者認為可以隔個距離看家人，會比較疼惜彼此相聚的時刻，也會看到家人關係的重要性與緊密，感謝家人的付出與容忍，甚至感受到獨立自主的自由（如小琳）；「家」的意義也因為實際時



空的阻隔，讓參與者思考自己與家庭之間的關係、家對其存在與自我身份的意義為何？因此首次離家外宿，可以是這些參與者從「仰賴家庭」過渡到「獨立生活」的一個轉換階梯(Arnett, 2000, cited in Dyson & Renk, 2006)，也必須要學習如何平衡「分離」與「自主」的關鍵考驗期，而這反映在小魚身上最為明顯也強烈。

家的意義因為經驗不同而改變(Gurney, 2000, cited in Imire, 2004)，家可以是負擔（特別是情感上的歸屬與責任）、同時是獲得滿足的所在(Peled & Muzicant, 2008)，也可以容許「自我表達」(Gilman, 2002, cited in Imire, 2004)，因此涉及許多的矛盾與「主觀」意味，嚴格說來有些參與者都帶著家給她們的傷害（如小雲、小魚、小容、小琳），程度或有不同，都是因為家不是完美的、不一定吻合每個人所期待。「自我表達」(Gilman, 2002, cited in Imire, 2004) 也是「自我認同」的一部份，但是對小魚、小容來說似乎較困難，因為都是在父權至上的家庭，「表現自己」並不被鼓勵，也因此看到她們的一些顧忌與壓抑。在本研究中也看到參與者對家的意義的體會已經從「理想」漸趨「現實」，就如同小雲說的慢慢鬆脫的「圈圈」，以及小魚所說「你要自己去走，走完全部才知道」。「家」固然有滿足基本生存條件的前提，但「情感支持」才是最重要（吳瑾嫻，2000），而家對這些首次離家大學生來說，是唯一且重要的「歸屬」，「愛家」是責無旁貸，但是也開始釐清自己能做與可以掌控的是什麼。

離家外宿其實也撼動了家裡的「權力位階」(Reinders & Van Der Land, 2008)，這可以從小橋、小雲與小容身上看出，而小魚至少「暫時」掙脫了父親威權的掌控、可以獲得短暫的喘息，對其情緒健康有正面影響(Sax et al., 2002)，雖然小魚的擔心還是較其他參與者為多；而小琳特別提到「距離」剛好(Mooney et al., 1991)，讓她可以適當做自己、也與家庭保持較能主控的關係。「距離」不僅讓參與者可以有自我發展與呼吸的空間（如小橋、小雲、小魚、小琳），也讓他們有機會檢視與家人的關係（隔個距離會看更清楚），以前因小事起爭執，是因為關係太近、造成期待與實際的落差更難忍受，現在時空距離一拉遠，反而讓彼此都可以做適度的調整。

家人關係、家人對待、甚至家庭氣氛與自我認同密不可分，是「共造」與「相關」的互惠關係(Gorman-Murray, 2008)，也可以用「依附關係」來解釋其消長(如 Kisse et al., 2000; Lopez, 1993, Lopez & Brennan, 2000, cited in Lopez & Gormely, 2002)，但是「依附關係」似乎是屬於「單向」（即雙親對子女）的成分居多，忽略了人類的主體性、行動與反思能力，也就是說儘管參與者對於目前的「家」不滿意，仍有能力去作修復與改變。就小魚而言，父職威權的影響力幾乎無遠弗屆，不僅影響她對大學生活的適應(Smith, 2006)，也讓她對親密關係感到害怕，她甚至無形中「複製」了父兄對待她的方式來要求妹妹，後來發覺不對、也做了適當的改善，這就如同家庭系統所揭櫫的，人受困於系統之中，常常無法自主行動，也許推開一段距離，可以在比較客觀



的情況下重新檢視、也免除了無力感，甚至可以有進一步的改善行動。

陸、結論與建議

一、結論

- (一) 六位參與者在離家外宿之後，對家的感受都有衝擊與改變，基本上對於首次獨立生活有擔心，但相對地物理空間的距離，也提供她們思考自己與家之間的關係、甚至是家對她們的意義，有不少人已經發現自己被對待的方式轉向「成人」，感受到尊重、同時也有相對的自我期許與責任。
- (二) 「家」的意義在離家之後都做了適當修正，理想與幻想的程度減低，也改變了原本「被動」的立場，開始願意主動積極作一些改變，雖然不一定得到預期效果，至少不會處於「無力無助」的狀態。
- (三) 自我認同與家人關係、家人對待、甚至家庭氣氛密不可分，有人在家受過傷、也有人在家獲得充分的愛與自由，這些都影響參與者對自我的看法與價值，她們也自中得到「賦能」。

二、建議

- (一) 本研究由於在招徠可能參與者時，沒有區分性別，然而最後卻發現參與者全數為大一女生，因此結果沒有大一男生做對照，少了可資比較的對象，到底大一新生會不會因為性別緣故而對家有不同感受與看法？可待進一步探討。
- (二) 採用半結構式訪談主要是考量參與者可以在輕鬆的情況下提供資訊、也保留受訪者之隱私權，但是也少了同儕間的互動與刺激，也許用其他研究法蒐集資料（如「焦點團體訪談」），可補不足。
- (三) 「家」的意義只是此次研究中的一部份，也許可以在不同問題設計與資料蒐集上做延展、擴充，可以拼湊更完整的圖像。
- (四) 離開家一段距離，的確可以讓大學生開始重新思考家對自己的重要性、反芻自己在家庭被呵護與保護的真實意義與感受，也理解此發展階段的大學生在尋求獨立自主的同時仍需要家的支持。



(五)「家」的相關議題在我們的文化中應該有更多可以深入討論的空間，希望此議題只是一個濫觴，可以激發更多未來研究與議題。



參考文獻

- 吳瑾嫣 (2000) 女性遊民研究：家的另類意涵。《應用心理研究》，8，83-120。
- 畢恆達 (2000) 從環境災害過程中探索家的意義：民生別墅與林肯大郡的個案分析。《應用心理研究》，8，57-82。
- 畢恆達、吳昱廷 (2000) 男同志同居伴侶的住宅空間體驗：四個個案。《應用心理研究》，8，121-147。
- Dahlin-Ivanoff, S., Haak, M., Fange, A., & Iwarsson, S. (2007). The multiple meaning of home as experienced by very old Swedish people. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 14(1), 25-32.
- Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231-1244.
- Elliott, J (2005). *Using narrative in social research: Qualitative and Quantitative approaches*. London: Sage.
- Fenzel, L. M. (2001). *Predictors of the adjustment of first-year students to college: The role of early involvement and type of residence*. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association. WA: Seattle (ED451798).
- Gorman-Murray, A. (2007). Reconfiguring domestic values: Meanings of home for gay men and lesbian. *Housing, Theory & Society*, 24(3), 229-246.
- Gorman-Murray, A. (2008). Masculinity and the home: A critical review and conceptual framework. *Australian Geographer*, 39(3), 367-397.
- Greenbaum, T. L. (2000). *Moderating focus groups: A practical guide for group facilitation*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Hartig, T. (2006). Functional bases for meanings of dwellings: Home, alone? *Housing, Theory & Society*, 23(4), 216-218.
- Imrie, R. (2004). Disability, embodiment and the meaning of the home. *Housing Studies*, 19(5), 745-763.
- Kissee, J. E., Murphy, S. D., Bonner, G. L., & Murley, L. C. (2000). Effects of family



- dynamics on college freshmen. *College Student Journal*, 34(2), 172-181.
- Lee, H-Y., & Hughey, K. F. (2001). The relationship of psychological separation and parental attachment to the career maturity of college freshmen from intact families. *Journal of Career Development*, 27(4), 179-293.
- Lopez, F. G., & Gormely, B. (2002). Stability and change in adult attachment style over the first-year college transition: Relations to self-confidence, coping, and distress patterns. *Journal of Counseling Psychology*, 49(3), 355-364.
- Montgomery, A. J., Panagopoulou, E. P., Peeters, M. C. W., & Schaufeli, W. B. (2005). The meaning of work and home. *Community, Work & Family*, 8(2), 141-161.
- Mooney, S. P., Sherman, M. F., & Lo Presto, C. T. (1991). Academic locus of control, self-esteem, and perceived distance from home as predictors of college adjustment. *Journal of Counseling & Development*, 69(5), 445-448.
- Pancer, S. M., Pratt, M., Hunsberger, B., & Alisat, S. (2004). Bridging troubled water: Helping students make the transition from high school to university. *Guidance & Counseling*, 19(4), 184-190.
- Peled, E., & Muzicant, A. (2008). The meaning of home for runaway girls. *Journal of Community Psychology*, 36(4), 434-451.
- Rayle, A. D., Arredondo, P., & Robinson Kurpius, S. E. (2005). Educational self-efficacy of college women: Implications for theory, research, and practice. *Journal of Counseling & Development*, 83(3), 361-366.
- Reinders, L., & Van Der Land, M. (2008). Mental geographies of home and place: Introduction to the special issue. *Housing, Theory & Society*, 25(1), 1-13.
- Sasaki, M., & Yamasaki, K. (2007). Stress coping and the adjustment process among university freshmen. *Counseling Psychology Quarterly*, 20(1), 51-67.
- Sax, L. J., Bryant, A. N., & Gilmartin, S. K. (2002). *A longitudinal investigation of emotional health among first-year college students: Comparisons of women and men*. Paper presented at the Annual Meeting of the Association for the Study of Higher Education (27th), CA: Sacramento (ERIC Document Reproduction Services No. ED471506)



- Smith, G. J. (2006). *The impact of different parenting styles on first-year college students' adaptation to college*. Paper presented at the Biennial Conference of the Society for Research in Human Development (15th). TX: Fort Worth (ERIC Document Reproduction Services No. ED494313)
- Yantzi, N. M., & Rosenberg, M. W. (2008). The contested meanings of home for women caring for children with long-term care needs in Ontario., Canada. *Gender, Place & Culture, 15*(3), 301-315.



附錄：第一次離家大學生問題

- 1.第一次離家外宿，有什麼特別的感受？能不能描述一下？
- 2.住宿之後回家，感覺有不同嗎？有沒有發現自己與家人之間關係的變化？可不可以舉例說明？
- 3.以前跟哪一位家人關係較疏遠？現在妳怎麼看與他（她）之間的關係？
- 4.妳會希望與家人的關係如何？現在距離那個目標有多遠？妳有具體計畫或行動改善嗎？
- 5.以前妳認為妳的家像什麼？現在呢？
- 6.請妳給家一個定義（對妳自己來說）



First-time leave-home college freshwomen's perception of home —a pilot study

Jane Chiu

National Pingtung University of Education

First-time leave-home experiences had great impact on these freshwomen. Although with some worry, they benefited from the physical distance in which they could reexamine their relationships with original families and redefine the meanings of home. The meanings of home were modified and adjusted from idealistic to realistic ones. They also actively involved in changing the current situation. Family relationships and treatments, along with family atmosphere, had impact on these participants self-identities, and reversely, they were also empowered from the experiences.

Keywords: first-time leave-home, college freshwomen, perception of home

