

國立台東大學教育研究所
教學科技碩士班論文

指導教授：連廷嘉先生
陳志賢先生

部落格書寫者自我復原歷程之敘說研究



研究生：刁明政 撰

中華民國九十七年九月

國立台東大學

學位論文考試委員審定書

系所別：教育學系（所）教學科技碩士在職專班

本班 刁明政 君

所提之論文 部落格書寫者自我復原歷程之敘說研究

業經本委員會通過合於 ☒ 碩士學位論文 條件
☐ 博士學位論文

論文學位考試委員會：

廖本祐

(學位考試委員會主席)

連廷嘉

陳志賢

(指導教授)

論文學位考試日期：97年9月22日

國立台東大學

- 附註：1. 本表一式二份經學位考試委員會簽後，送交系所辦公室及註冊組或進修部存查。
2. 本表為日夜學制通用，請依個人學制分送教務處或進修部辦理。

博碩士論文授權書

本授權書所授權之論文為本人在 國立臺東大學 教育學 系(所)
教學科技 組 97 學年度第 1 學期取得 碩 士學位之論文。

論文名稱：部落格書寫者自我復原歷程之敘說研究

本人具有著作財產權之論文全文資料，授權予下列單位：

同意	不同意	單 位
☐	☒	國家圖書館
☒	☐	本人畢業學校圖書館
☐	☒	與本人畢業學校圖書館簽訂合作協議之資料庫業者

得不限地域、時間與次數以微縮、光碟或其他各種數位化方式重製後散布發行或上載網站，藉由網路傳輸，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽、下載或列印。

☒同意 ☐不同意 本人畢業學校圖書館基於學術傳播之目的，在上述範圍內得再授權第三人進行資料重製。

本論文為本人向經濟部智慧財產局申請專利(未申請者本條款請不予理會)的附件之一，申請文號為：_____，請將全文資料延後半年再公開。

公開時程

立即公開	一年後公開	二年後公開	三年後公開
☒	☐	☐	☐

上述授權內容均無須訂立讓與及授權契約書。依本授權之發行權為非專屬性發行權利。依本授權所為之收錄、重製、發行及學術研發利用均為無償。上述同意與不同意之欄位若未勾選，本人同意視同授權。

指導教授姓名：連廷宏、陳吉賢 (親筆簽名)

研究生簽名：刁明政 (親筆正楷)

學 號：4095020 (務必填寫)

日 期：中華民國 97 年 9 月 22 日

1.本授權書(得自 <http://www.lib.nttu.edu.tw/theses/> 下載)請以黑筆撰寫並影印裝訂於書名頁之次頁。

2.依據 91 學年度第一學期一次教務會議決議:研究生畢業論文「至少需授權學校圖書館數位化，並至遲於三年後上載網路供各界使用及校內瀏覽。」

授權書版本:2008/05/29

致謝詞

首先感謝我的指導教授，連廷嘉教授與陳志賢教授，給予我教導與提攜，原本對研究毫無概念的我因此得到許多的啟發，兩位教授在研究上給予我極大的幫助之外，在研究過程中，兩位教授亦師亦友的關心與支持，更是令我難忘，在台東連教授啟發我如何在浩瀚的知識中尋找研究的脈絡；在高雄御書房陳教授指導我和君凱做學問的方式、態度及倫理，如今回看這個歷程，可說是我最大的收穫。

除了兩位指導教授，也要感謝擔任我研究所課程教學的廖本裕教授，這兩年多來，不僅從教授教導的認知心理學、論文指導等課程中獲益匪淺，教授協助我找尋指導教授並給予我在生活中實質的關心與建議，而教授對待其他同學亦是如此，這種風範令我感佩萬分。

在論文即將付梓的前夕，不禁又讓我想起過往摯愛的妻子－麗竹，因為失去麗竹，我走入悲傷，也因為麗竹，才有今天的部落格復原歷程的自我研究，現在的我，想起麗竹，不再讓我失落悲傷，現在想起麗竹所帶給我的，是向前的力量，因為麗竹，讓我再度走入教會，再度認識生命，開展新的生活。

感謝上帝，讓我在教會中得以認識現在的妻子－韋君，在自我解構、分析的過程中，她陪伴著我，願意接受傾聽我解構生命的敘說，並且她不但瞭解麗竹對我的意義，甚至主動幫我整理麗竹的遺物，主動關懷麗竹的家人，協助我重建麗竹的過往對我的意義，讓學業、工作兩頭忙的我，真正完成了悲傷復原的任務。感謝韋君，讓我的生活重新獲得意義與盼望。

兩年多的求學、工作過程，讓我走出了悲傷失落的歷程，我不會忘記在我的部落格上給予我支持的每一位親友們，斌仔、河泊、德勝、Joseph、小魚兒、明德大哥、大嫂、一粒、大路癡、後山土著.....等等，謝謝你們，有你們的共鳴迴響，讓我在研究、工作、生活各方面，產生了無比的動力，謝謝你們給予我的幫助，我會繼續著我的生命書寫，期待著你們分享我的書寫，也期待與你們在真實生活中有著更美好的互動！

部落格書寫者自我復原歷程之敘說研究

刁明政

國立台東大學教育研究所教學科技碩士班

摘要

本研究旨在探討研究者自身歷經喪妻傷痛後進行部落格書寫的內容意涵，藉由意涵的探討找出書寫過程中的復原歷程及其作用。本研究以研究者自身歷經一年的部落格書寫文本及讀者迴響文本為基礎，採用敘事分析中的「整體－內容」進行分析，並以 Nvivo 8.0 質性分析軟體協助分析，研究結果呈現如下：

一、部落格書寫之自我復原歷程：

從部落格書寫文本的脈絡及書寫者喪妻的時間來分析其復原歷程，分為以下三個階段：

1. 回憶與探尋階段

找尋逝去的妻子過去存在的意義、敘說喪妻的經驗與啓示、探尋生活週遭帶給自我的感動以及建立信仰價值是書寫者最初的想法也是本階段最主要的任務。

2. 經驗與調適階段

書寫者因為生活工作的改變，嘗試調適面對生活週遭的事物的方式，書寫者亦會回憶起喪妻的悲苦經驗，但次數已明顯地減少，同時能從過往經驗中得到啓示，確認自我的目標與方向，朝復原取向擺盪。

3. 轉化與蛻變階段

當書寫者勇於自我揭露心情之後，生活中的工作情節、與亡妻的關係的定位皆得以轉化成美好的經驗，自我逐漸地從傷痛之中走出，失落與傷痛的擺盪逐漸停止。

二、部落格書寫歷程中自我的復原力保護因子：

部落格書寫歷程中自我具備了以下內在及外在的復原力保護因子：

1. 內在復原力保護因子：包含了正向認知能力、問題解決能力、正向個人特質、抒解情緒能力等四項。書寫者在線下以積極正向的方式面對生活，並不斷尋找解決困境的方式，加上自身具備的抗壓力、挫折容忍度等特質，並且書寫者能願意在部落格上表達真實情感，抒解壓力。上述的保護因子使得書寫者得以走出傷痛。

2. 外在復原力保護因子則有：線上他人支持、部落格的舞台效應。從研究可發現，線上他人正向的迴響，讓書寫者產生了無比的復原作用，線上自我與他人的互動，使

得書寫變得更有意義，線下生活也變得更有樂趣；部落格介面讓書寫者彷彿置身於舞台演出一般，書寫的過程，在想像他人觀看的效應下，書寫者更努力地在線下生活中找尋正向且吸引人的書寫題材，因此加深了自我復原的動力。

三、部落格書寫歷程中的復原力保護因子的作用

自我透過回看部落格文本以及他人的迴響反饋，產生了復原的作用，內在及外在復原力保護因子的作用之下，書寫者線下生活中所產生的復原作用源源不絕地生成著，而書寫者又不斷地將復原行動化為書寫，在書寫、回看的過程中復原動力的產生形成了循環作用。

關鍵字：部落格、復原力、保護因子、復原歷程、敘說研究



Narrative Research of Blog Writers' Self-Resilience Processes

Ming-Cheng Tiao

Abstract

The study's objective lies in exploring the intrinsic significance that the researcher turns to blogging after experience the hardship of losing his wife to death, and through exploring the underlying significance to attempt to identify the resilience process and its healing yield through the process of blogging. The study is built upon the foundation of the researcher's literature accumulated from a year's blogging and the viewers' feedbacks, and the narrative analysis of a "comprehensive content" has been adopted to conduct the analysis, together with adopting the Nvivo 8.0 qualitative analysis software to facilitate in the analysis; the research findings are manifested as follows,

I. The self resilience process through the process of blogging:

The resilience process is analyzed by broaching from the traces leading to blogging and the time spent writing about the author's deceased wife, which is divided into three stages,

1. The memory and searching stage

Trying to recapture the deceased wife's meaning of existence, describing the deceased wife's experiences and inspirations, searching for moving sensation in one's life and reestablishing the value of faith has been the logger's initial thoughts and a primarily mission during this stage.

2. The experience and adjustment stage

As the blogger attempts to readjust to things in his immediate surrounding in light of the shift in his life and career, the blogger would occasionally recall the miserable experience of losing his wife to death, but the frequency has ominously reduced. In the meantime, he is able to find inspiration from his past experience, and reaffirms his focus and objective, moving toward resiliency.

3. The transformation and metamorphosis stage

After braving himself in unveiling his inner thoughts, the blogger is able to transcend tidbits of his daily work and the tie with his deceased wife into fond

memories, as he gradually moves away from his sorrow, and the swaying of remorse and heartache has gradually subsided.

II. The protection factor of self resilience through the process of blogging

The blogging process comes with the following implicit and explicit resilient protection factors,

1. Implicit resilient protection factors: Which encompass positive cognitive capability, problem-solving capability, positive individual attributes, and emotion-relieving capability. The blogger, when offline, is actively embracing life with a positive take, and constantly searches for ways to break through the impasse, coupled with his inherent stress resistance and setback tolerance, if not for the fact that the blogger is willing to bare his true emotions, through which to release his pressure. The foresaid protection factors have enabled the blogger to steer away from his heartache and pains.
2. Explicit resilient protection factors: which encompass online support from others, and the spotlight effect of the blog. As revealed from the search, the positive feedback from other online bloggers enables the blogger to foster immensurable resilient yield, and the interaction of himself online and other bloggers also instills meaning in the blogger, making his life offline to be more fun; the blogging interface has somewhat put the blogger on center stage, and his blogging process, through the effect of being read by others, compels the blogger to search for more positive and luring blogging subjects in his offline life, hence increasing his self resilient dynamics.

III. The yield of the protection factors to self resilience through the process of blogging

Reviewing the past postings on the blog and the feedback from other bloggers harbors a resilient yield, and through the combined yield of the implicit and explicit protection factors, the blogger's resilient yield in his offline life continues to grow strong, while the blogger's constantly reapplying his resilience into the action of blogging, and it is through blogging, the resilient dynamics spawned in the retrospective process in turn harbors a cyclical yield.

Keywords : blog, resilience, protect factor, resilience process, narrative research

目次

第一章 緒論	01
第一節 研究動機	01
第二節 研究問題	04
第三節 名詞釋義	05
第二章 文獻探討	07
第一節 自我與自我復原相關研究	07
第二節 書寫－自我、敘事、復原.....	18
第三節 網路的書寫	20
第四節 部落格的書寫	22
第三章 研究方法	27
第一節 研究架構	27
第二節 研究取向	28
第三節 研究參與者	31
第四節 研究場域及工具	32
第五節 實施程序	35
第六節 資料蒐集與分析	36
第七節 資料的檢核	42
第四章 研究結果與討論	45
第一節 部落格文本呈現之情境脈絡與心理意涵	45
第二節 線上線下的自我與他人互動之心理意涵	70
第三節 部落格書寫歷程的自我復原作用	105
第四節 結果討論	116
第五章 結論與建議	127
第一節 結論	127
第二節 限制	130
第三節 研究建議	130
第四節 研究省思	133
參考文獻	137
一、中文部份	137
二、西文部份	138
附錄一 劃過天際的彩虹－Tiao & Joy 短暫而美麗的相處時光.....	141

附錄二 書寫部落格的動機	146
附錄三 線下自我書寫文本前的心情故事	147



表次

表 2-1 復原力保護因子相關研究	13
表 3-1 研究編碼原則示意表	37
表 3-2 不同階段部落格文本呈現出的自我意涵篇數統計表	39
表 4-1 部落格文本於各階段呈現之情境脈絡	45
表 4-2 回看部落格寫的文本對自我的心理意涵表	66
表 4-3 部落格線上自我與線下自我互動之心理意涵	67
表 4-4 不同階段書寫文本呈現與他人互動的心理意涵篇數統計表	70
表 4-5 不同階段讀者迴響篇數統計分析表	83
表 4-6 各階段迴響比例前六名統計表	85
表 4-7 06 年進修不同類別文本的迴響意涵統計表	86
表 4-8 06 年下半年不同類別文本的迴響意涵統計表	89
表 4-9 07 年上半年不同類別文本的迴響意涵統計表	92
表 4-10 回看部落格上互動迴響所產生的主題	95
表 4-11 回看部落格迴響所產生的心理意涵	96
表 4-12 線上線下的自我與他人互動之心理意涵	103
表 4-13 部落格文本中的復原力保護因子	105
表 4-14 自我回看部落格文本時產生的復原力作用	107
表 4-15 線上與線下自我互動之自我復原作用表	108
表 4-16 互動迴響中的外在復原力保護因子列表	110
表 4-17 回看互動迴響所產生之復原力保護因子列表	112
表 4-18 線上他人與線下自我互動之自我復原作用表	113
表 4-19 部落格書寫歷程中的自我復原作用表	114
表 4-20 部落格書寫歷程中之自我復原保護因子	125

圖次

圖 2-1 網際空間的自我觀	09
圖 2-2 部落格自我模塑理論架構圖	12
圖 2-3 雙軌歷程模式	17
圖 3-1 研究架構圖	27
圖 3-2 部落格管理介面圖	33
圖 3-3 Nvivo 8.0 樹狀編碼示意圖	34
圖 3-4 Nvivo 8.0 以矩陣編碼功能分編碼之類別屬性示意圖	35
圖 4-1 太麻里海邊	50
圖 4-2 水牛	50
圖 4-3 砂城印象... ..	51
圖 4-4 日出.....	56
圖 4-5 101 煙火.....	60
圖 4-6 自由車驚鴻一撇... ..	61
圖 4-7 捕捉蝦猴	63
圖 4-8 肉粽角沙灘	64
圖 4-9 農用帆布	73
圖 4-10 鹿野高台.....	74
圖 4-11 美食分享.....	75
圖 4-12 路標指引.....	75
圖 4-13 漂流光座標.....	77
圖 4-14 難忘的滋味.....	79
圖 4-15 愛沒有距離.....	82
圖 4-16 線上自我與線下自我互動下自我復原形成圖	110
圖 4-17 線上他人與線下自我互動之自我復原作用形成概念圖	114
圖 4-18 部落格書寫歷程中的自我復原作用示意圖	116
圖 4-19 部落格自我書寫雙軌復原歷程圖	123
圖 4-20 部落格自我復原歷程圖	124

第一章 緒論

本研究旨在探討研究者自身在歷經喪妻傷痛後進行部落格的書寫，透過部落格，研究者的書寫成了與他人互動的自我分身，猶如線上的自我。當線下的自我回看線上的自我與他人的互動，對於線上線下的自我產生了哪些意涵，而書寫的過程，對於喪妻的傷痛，產生了何種的作用，正是本研究極欲探究的。

第一節 研究動機

一、故事緣起

兩年前，我摯愛的妻子終究抵不過癌症的侵襲，離開了我，強忍著悲痛處理完妻子的身後事之後，晚上回到空盪盪的臥房，有一種難以言喻的孤獨與悲痛的感覺襲來，縱使努力地透過工作試圖淡化，但依舊持續了近一年，直到我開始透過部落格抒發心情後，居然讓我有極大的轉變。

二、研究者與部落格的接觸

之所以會接觸部落格，並利用它來抒發心情，事實上是因為業務工作推展的關係，當時候教育局開始推展部落格這個新興網路媒體，由於擔任學校資訊組長，必須將這個平台介紹給全校同事，部落格到底能做什麼，當時的我只是一知半解，由於肩負推廣之責，因此自己便開了一個部落格嘗試寫寫看。一開始，我將個人在台東大學進修期間的點點滴滴記錄在部落格里，並將我的部落格的網址告訴幾個朋友。沒想到這麼一寫，不但成為我的習慣，當我貼上了一篇新的文章時，就會有我的朋友上去迴響，看了他們的迴響，我會有一種感動，我感受到他們的給我的支持與動力，我覺得我的生活不再孤單。我不再像妻子剛過逝時，不敢去面對漫漫長夜，此時的我因為部落格的書寫，和許多久未見面的朋友有了互動，我感受他們進到我的心靈世界，和我一起分享我的生活感動。

當我不斷地寫下去時，我愈發地感受到部落格的「魔力」，彷彿讓我

上了癮，很難想像部落格只是運用了簡單的程式語言，將每一篇的瀏覽人數、迴響數顯示出來，這些數據都會牽動著我的心情，後來我知道，不只是我，許多和我一樣寫部落格的人，不知不覺地在意起這個數字起來，我發現，朋友們似乎會特別喜歡某些事情(我是依照瀏覽、迴響人數去斷定)，比如說我的生活點滴...等等，常常我會不自覺地反覆觀看自己所寫的文章以及別人給我的迴響，在這個過程之中，似乎讓我更瞭解自己，我彷彿是坐在鏡子前面回看鏡中的我，甚至也看到別人眼中的我，在這個顧影自憐的過程中，我更加希望鏡中的我變得很好，變得讓自己、讓別人看得更舒服。

因此，原本不曾如此用心地去體會生活的我，開始用心地去感受週遭的事物，有時候我所寫的一些生活小事，往往得到朋友的熱烈的迴響，讓我對生活產生了更多的動力，因為部落格，我更熱切地感受生活中的每一件事，找出符合我的風格且又可能是大家所喜歡的、可能會有迴響的事情寫在部落格上，有時遇到沈重、繁忙的課業壓力時，幾乎無法書寫任何事情時，我試圖撥出少許時間，哪怕是到某家人氣指數高的小吃攤拍個享受美食的照片，或是到附近較鮮為人知的海邊，試圖以自己的角度拍個景色，我都要在煩悶、枯燥的生活中找出浪漫、快樂的事情來書寫，如此往往又得到許多正面的迴響，透過部落格的書寫，我時常反覆地觀看著我自己的生活故事、別人給我的迴響，因著觀看自己的故事所產生的迴響，對於我的生活有了更多的期盼，透過部落格的書寫，讓我認真地去找尋我未來的生命故事，雖然生活中偶有不如意的事情發生，然而，在書寫的過程，對我而言是一種思序的沈澱，原本負面消極的想法，往往在書寫的過程，轉化成正面的思考。

原本一直沈浸在喪妻的悲痛之中的我，因著部落格的寫作，使得我的生命有很大的改變，我深深地感受到，透過部落格的書寫，彷彿治療了我的傷痛。

三、部落格與傷痛復原

部落格與心理治療是否有關聯？它是否能成為個人之心理傷痛復原平台呢？近幾年已有愈來愈多的學者提出了如此的看法，王智弘（2006）亦對此議題有高度的興趣，他比喻在部落格上寫日記為一種「薄紗舞台效應」，對於寫作者而言，將原本在日記上才會吐露的心事放在部落上供人

觀看，產生了期待被觀看的「自戀」心態；對於瀏覽的網友而言，則有一種偷窺別人隱私的滿足，這種效應的作用往往會產生超乎想像的影響力，已故前法務部長陳定南先生，在得知自己罹患末期肺癌之後，成立名為「早安!死神。」的部落格書寫治療的心情點滴，當時其部落格每天接到無數的迴響，為其加油打氣，在他過世之後，其部落格由其孩子接手改名為「再見青天」陳定南紀念部落格，繼續敘說著其父親生前的美好事蹟及其個人處理父親遺物的心情點滴，在陳部長過世之初，這個部落格每天都有數萬人點閱觀賞，透過看似虛擬的網路空間，傳遞著對其父子的關心；一位年輕母親，在懷孕之初接受產檢之際，竟發現了自己罹患了癌症，當醫師告知來日不多之際，她毅然決定將孩子生下，並開始在部落格紀錄下懷孕的心情點滴，希望她的孩子知道母親曾細心地陪伴著他渡過這懷胎的十個月，此一感人的故事迅速的透過網友們驚人的串連力量傳播開來，其部落格亦創下超高的點閱率，這位年輕母親在順利生產後的不久，終究抵抗不了病魔的摧殘，離開了人世，而其留下的部落格，由其先生接手，繼續著生命的敘說。

部落格這個彷彿帶有特殊魔力的個人展演舞台，能否當作是個人心靈療傷止痛的地方呢？不少國內外的學者們都提出相當正面的看法，因為以傳統的書寫方式來當作心理治療的工具，已被從事實徵研究的學者證實有其效果，Pennebaker（1997）以電腦分析不同書寫的內容，結果顯示書寫內容出現愈多正向的字眼，書寫者的健康明顯得到改善。而部落格書寫非但具有傳統書寫的特性，又因其具有網路社群的功能，個人的書寫一旦得到了網友們的認同與迴響，是不是就成了類似於團體諮商的療效功能呢？

目前國內從事部落格個人使用心理相關研究的已經愈來愈多，有的取徑訪談使用者的方式，進行使用者內心深處的探查（施力群，2005；朱華瑄，2007）；有的採取分析使用者的部落格書寫文本，探究使用者自我書寫心理意涵（謝宛蓉，2003）；有的則使用問卷調查的方式從事關於部落格使用行為量化方面的研究（林佳靜，2005；吳孟軒，2006），上述的研究讓我們對於部落格使用者的心理內涵等等的層面有了相當瞭解，對於後續的研究有很大的助益。研究者亦決定以部落格的書寫來進行研究，並決定研究部落格的書寫對自我傷痛的復原，本研究取徑於自身的部落格寫作經驗，最主要是著眼於個人的部落格寫作起始於喪妻之後，可說是遭逢刻骨銘心之痛，開始書寫後與網友及自己互動後發現置身部落格內的奇妙感

受及心情轉折，許多是無法從他人的訪談、問卷或是分析文本的取徑獲得的，雖然上述研究的取徑不盡相同，然其最大共同點為研究者身處的「場域」是在「部落格之外」，這或許是個客觀的角度。然而從旁觀的角度切入研究，能否探查其真正的意涵？若有未能探查之處，難道不可能是研究最重要卻不被發現的區塊？

目前已有許多研究者以自身的經歷來為研究的題材，周志建（2000）以敘說的取向研究自身擔任諮商師運用敘事治療的來進行個案諮商的過程；謝曜任（2007）也以敘說來研究自我接受完形治療過程中的改變。上述兩個研究，一個是研究自我擔任治療師的角色的過程；一個則是研究被治療的改變過程，兩者的研究都是以自我進入研究場域的方式進行敘說研究，透過研究者自身的實踐過程以及自我的分析、反思，研究結果不但為實務工作者提供更多的理解，透過自我的研究，也讓自我有更進一步的成長。

因此，本研究決定同樣以敘說來進行自我書寫部落格的意涵及復原作用相關的研究，期許自我亦能為實務工作者以及自我帶來更多的成長。

四、研究的目的

綜合以上所述，本研究的目的如下：

（一）探討研究者自身進行部落格書寫，交錯在線上的自我與線下自我互動的心理意涵。

（二）探討研究者自身進行部落格書寫，交錯在線上線下的自我與他人互動的心理意涵。

（三）探討「部落格」作為書寫的平台，對自我復原的作用。

第二節 研究問題

根據以上的研究目的，本研究欲探討的研究問題如下：

一、研究者自身進行部落格書寫，交錯在線上自我與線下自我互動的心理意涵為何？

二、研究者自身進行部落格書寫，交錯在線上線下的自我與他人互動的心理意涵為何？

三、部落格作為書寫的平台，對自我復原的作用為何？

第三節 名詞釋義

一、部落格

部落格（blog），又稱「網路日誌」，有人將它譯為「部落格」，英文稱之為 Blog，是由 Web log 這個名詞所衍伸而來的，它是一種管理網站內容的軟體介面，讓使用者隨時隨地可以上網更新文章的日記型態網頁。部落格是一種全新的網上表達介面，可用來做個人出版及代替個人網站，近年來已逐漸成為受矚目的網路媒介，部落格的應用範圍相當廣泛，諸如個人新聞台、知識管理平台(撰寫一些技術性、理論性的文章)、虛擬社群平台、個人心情抒發...等等。

二、線上自我

所謂的「線上」（online）指的是處於經由網路連線所建構出的網路空間裡（吳泰毅，2006）；「自我」指的是文本層面建構的自我（王志弘，2002）。本研究指的線上自我乃是部落格上放置的文本、圖片、影音等各種素材，這些文本、素材，反映出真實自我的個性及想法，猶如自我的分身。

三、線下自我

所謂的「線下」(offline)指的是平常生活裡人與人互動的環境(吳泰毅，2006)，本研究指的線下自我乃是在平常生活中與他人互動的真實的自我。

四、復原歷程

李佳容（2002）認為當個人意識到親人即將或已經過世的時候，即已開始了復原歷程；蔡松芬（2005）認為悲傷反應會隨著時間演進而變動，從失落事件開始到回復正常生活運作的這段時期稱為復原歷程。本研究所要進行探究的，乃是自我於喪妻一年後，進行為期一年的部落格書寫歷程，自我在線上線下互動產生各面向的心理意涵，並分析出其中所蘊含的復原作用。



第二章 文獻探討

本文探究的主題為研究者自身在遭逢喪妻之後開始利用部落格這個介面進行心情的書寫，本章首先探討不同學派、場域下對自我的研究以及自我復原的相關研究，再進一步探討書寫與自我、網路書寫，最後聚焦於部落格平台上的自我書寫的研究。

第一節 自我與自我復原相關研究

本節首先介紹傳統心理學對自我所採取的觀點，再整理現今科技物質充斥的社會下對自我的各種論述，以此為基礎來探討網際空間與自我的理論，接著進一步的彙整學者們研究網際空間中部落格使用者的自我觀，最後整理自我復原相關之研究，分析融合各家論點以找出適合本研究的方法論。

一、傳統心理學對自我的觀點

傳統心理學對於自我的研究大致上有四個取向，分別為實驗社會心理學、人本心理學、心理分析／心理動力學，以及敘事／社會建構取向（Crossley, 2000）。實驗社會心理學對於自我的看法為必須假設自己是一個「求知者」，自我意識才能夠得以發展，要獲得自我知識的方法的是觀察自己的一舉一動才得知，實驗社會心理學通常以研究設計的方式，來驗證假設；人本取向的心理學對自我的看法乃是著重於個體所經驗到獨特的、主觀的生活感知與所認定的世界，人本取向強調每個人都是獨立的個體，也相信個人是行動的主體，個體得以主動採取行動來因應外在環境的變動；心理分析／心理動力理論主張個體的行為舉止都是受到內在的潛意識所左右，要探究自我的看法，就要透過心理分析來覺知內心深處真正的想法；敘事／建構取向的心理學非常強調「自我」與「社會結構」的關係，基本上敘事取向的心理學植基於社會建構論這個派典，後結構主義、後現代主義以及修辭取向皆是社會建構論的一部份，社會建構論認為自我存在與否取決

於個體日常生活中理解自身和他人的語言和口語表達，透過與他人的敘說，自我的概念才得以慢慢的建構出來，因此社會建構論關注的不是個體的本質，而是自我的敘說（Potter & Wetherell, 1987）。

二、科技生活下的自我

現代社會可以說是個科技導向的社會，生活中被各種的高科技物質(諸如電腦、媒體、網路...等)所包圍，Gergen (1991) 將此社會型態稱之為後現代社會。Gergen 認為，在後現代社會中，人們自身的生活，愈來愈容易被物質的介入而改變，最明顯的例子就是透過通訊技術與網際網路進行訊息的傳遞，這些產物大大的影響了人們彼此之間的溝通與互動。在我們的生活中愈來愈仰賴科技產品的協助，學習並適應各種科技介面的使用與操作已是現代人的生活課題。他認為在後現代社會中，自我的模塑乃是從各處諸如廣告、電視、網路...等等的媒體「模仿」而來，「風格」便成了我們塑造自我的具體方式，例如人們從各種媒體習得服飾的搭配以展示自我的品味；部落格使用者選擇自己喜愛的版面來呈現自己，舉凡生活的一切，科技及其意識充斥於生活的角落而涉入我們的步調，人的存在本身已轉換為所謂的「科技的存在」（Gergen, 1991）。

Gergen (1991) 主張所謂的後現代社會是一個「飽和自我」的時代，自我被報紙、電視、音響、電腦、各式通訊設備、廣告信函...等等過多的影像與訊息淹沒了，據此也點出後現代主義的主張－「主體已死」，後現代社會所宣揚的自我充滿了冒險的成份，「主體」不再被當成是人格特質的核心，意義的認知被外在的語言符號、敘事及權力所改變，由上一小節可得 Gergen 主張的後現代論述屬於社會建構論的一部份。

Lifton (1993) 提出不同於後現代的論述，他認為後現代自我的論述太過於強調外在物質的牽引，自我的形構因此捲入了太多的不確定性，他認為個體不會全然被外界的物質所牽引，科技的使用以及外在的物質會改變我們對空間、時間的認知，在每一次科技實作中(如手機的發明與使用)，我們重新認識世界與自己，我們並不是失去了什麼本質，相反的是獲得更多的可能。Lifton 的論述相信人有能力去融合外在的科技實作對自我形構所帶來的影響的，其論述偏向本質論的自我觀。大致上學者們對於現代科技社會的自我觀以建構論和本質論為主。

三、網際空間的自我

網際網路的崛起，是廿世紀下半葉重要的經濟、政治、社會與文化事件，它以極其迅捷的速度影響人們的社會生活，改變著人們的思考方式、行為傾向、社群關係以及人們的自我認同。透過網際網路，人們可以即時聊天、收發信件、購物、書寫、閱讀...等等人們在日常生活中的行為，隱藏在這些人們背後的「網路社會」也躍然成型，如果說「網路社會」代表了一種藉由數位技術形塑的社會組織和權力結構，那麼網際網路便是塑造和聯結這一新社會形態中社群成員的基礎架構。這個虛擬生存空間，可說是為了網路世代重新自我形構提供一個全新空間(黃少華、陳文江，2002)。

王志弘(2002)研究網際空間的自我形構，他整理出現代社會對自我的研究基本上採取了本質論或建構論的觀點，而網際空間的人際關係又區分為離線(線下)世界與線上世界，因此他以一個座標象限來標明目前學者們對網際空間的自我觀(見圖 2-1)：

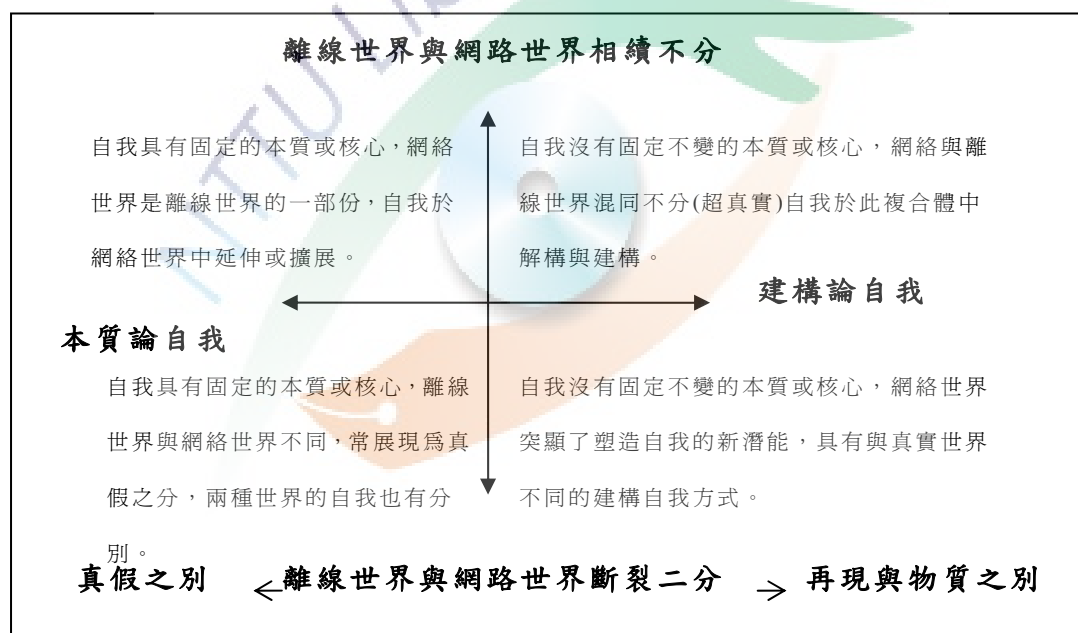


圖 2-1 網際空間的自我觀

資料來源：王志弘(2002)。

王志弘(2002)對圖 2-1 的解讀，以左上角的立論，認為資訊技術會擴大人類心智的可能性，結合了人本主義的主體觀與意識至上的自我觀，科技的威力讓自我於網路之中擴展能力。這個自我是個連貫的有主控意識的自我，而網路世界提供的各種變換與形塑身份的管道，正好擴展了人類

主體可以撰擇、改造和操控身份的機會，網路世界裡自我身分的變動和多樣化，並不妨礙其預設有一主宰的統一主體。

左下角的立論認為網路世界具有不同於真實世界的性質，抱持這個立論的學者認為網際空間裡的自我屬於虛幻構造，與物質性的真實世界截然不同，具有理性的人應該詳加分辨。

右上角的立論認為自我的建構開展在線上的世界及線下的真實生活之中，自我並沒有固定不變的本質，極端者甚至線上線下的生活不再與任何真實有關的「超真實」，自我狀態存在於超真實之中，便無真假之分。

右下角雖然抱持建構論的自我與主體觀，但保留了真實世界與線上世界的區分，此論述著重於網路世界與離線世界的性質有所差異，並不是將其二分為真假或虛實的意涵。

王志弘（2002）認為一般而言採取右半邊論述為建構論的自我觀，簡言之，自我是個不斷建構開展的計劃，而網際空間正好彰顯了自我這種不斷建構的特性，網路身分的塑造和角色的演出，其實正是未定形的自我演變過程，然而，各種建構論的自我觀裡，都有一個難以解決的能動性(agency)問題，就是自我建構者本身的動能問題，建構者本身難道真的就完全不具任何思考或動能去面對生活嗎？顯然地，單單採取這種二元論非左即右的觀點是無法看清問題真正的所在。

王志弘（2002）整理出學者們研究網路自我的觀點後，認為上述過於偏向某個向度來探究自我觀點難免都有偏頗之嫌，因此他探究建構論與本質論對於科技生活下自我的研究發現，當今的科技社會中，人們被各種物品團團包圍，物品構成了符號、徵候、訊息的體系，人們透過物品體系來界定自我，關於物品體系，王志弘（2002）援引「技術」這個概念，視技術為設定、支撐與展現人與物之間關係的動態架構，提出「技術中介下的人與自我」來介入當前網際空間與自我形構的研究領域。王志弘（2002）以「分身組態」和「記憶裝置」這兩個概念企圖融合「自我」、「技術」與物質的概念來掌握網際空間的技術中介下的自我形構的課題。

（一）分身組態

王志弘（2002）認為所謂的「分身組態」概念，是面對「橫越時空之延展性社會關係而溝通需求下，人類運用技術來因應的方式與存在樣態」（頁 17），分身組態即人類經由技術中介而存在於的世的狀態和過程。人類各種活動的軌跡與記錄例如相片、影片、音樂檔...等，都是自我分身組

態的一部份，網際空間的不定形、無遠弗界以及人與人互動方式，非常適合以「分身組態」來掌握其自我－技術複合體的狀態。分身組態概念保留了自我建構的能動性，亦即具有與外界溝通之意願的自我，而非視之僅由社會過程建構和限定的被動主體。

（二）記憶裝置

所謂的「記憶裝置」乃是記載與編纂活動痕跡而形成記憶的技術裝置。記憶是塑造與確認自我的重要領域，藉由回憶過往的經歷和心境，取得現今肯定自我的依據，因此可見記憶對自我身分的建構和維持是如此的重要，如何紀錄自我與生活，以及可以利用何種網際空間的介面來幫助我們回憶過去的經歷，從而累積收藏的資料庫，必定會深刻影響自我的感受（王志弘，2000）。

四、部落格使用者的自我觀

網路空間的自我形構並非是二元的本質論或建構論可以等約化之，藉由科技的「技術中介」下，使用者得以「分身組態」與「記憶裝置」此二概念來形構自我（王志弘，2002），而網路空間中的部落格正是最佳的形構空間，於部落格上所發表的圖文、影音等多媒材，可視為使用者的「分身組態」；而部落格使用者會有不斷重看儲存於部落上的文章及網友回應的「顧影自憐」及「臨窗顧盼」的現象（施力群，2005），可見部落格平台是個「記憶裝置」來當做使用者形構自我的中介。

施力群（2005）援引「觀展／表演典範」（Abercrombie & Longhurst, 1998）的自我認同建構觀點，來探討部落格使用者在部落格中重看自我的效應，所謂的觀展／表演典範強調的是「閱聽人」這個概念，在部落格平台上的發表的文章，不但會有認識的、不認識的網友觀看，部落格使用者自身也是一位觀看者，部落格使用者可能會透過觀看自己部落格的文章及網友的迴響而發展出「被觀看」的想像，就好比舞台上的舞者幻想著台下有無數的觀眾在觀看而賣力的展演著自己，部落格使用者在創作文章時便會透過各種技術在部落格上營造自我，並持續在生活中找尋題材來當作部落格創作的材料（施力群，2005）。

王志弘（2000）所提出的技術中介理論與施力群（2005）所援引的觀展表演典範在探究部落格使用者的自我模塑，兩者的觀點皆認為在平台(舞台)上的自我與平台下的自我是相互影響而產生改變的。本研究企圖融合這

兩位學者的看法，進而發展出部落格使用者自我模塑的理論架構。融合這兩位學者的理論，我們可以發現，部落格平台上的自我可當成是真實自我的「分身組態」亦是一位展演者，而部落格中介於真實自我與「分身組態」之間，是為「記憶裝置」亦可當成是展演者的舞台，部落格使用者之所以賣力於舞台上展演（或稱為自我建構），其能動性來自於線上自我與台下觀眾(真實自我、觀眾、想像的觀眾)的交流互動。

下圖 2-2 為作者整理技術中介理論與觀展表演典範對於部落格使用者自我模塑的理論架構：

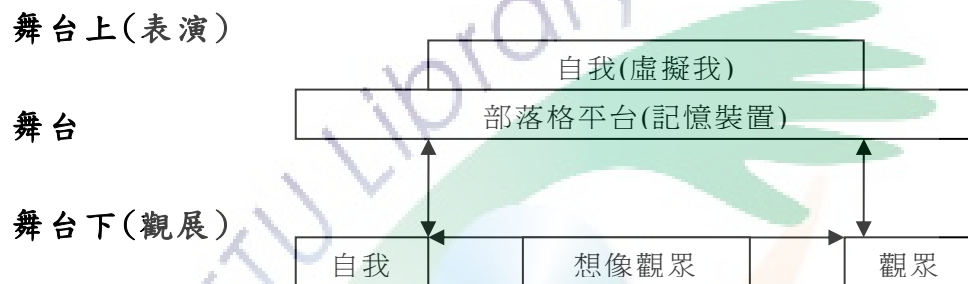


圖 2-2 部落格自我模塑理論架構圖

從傳統的心理學對自我的探究出發，接著探索科技生活下的自我論述，進而聚焦於網際網路空間的自我，最後將焦點放在部落格使用者的自我模塑，我們可以看見自我的論述隨著時空與科技的轉變歷經了一連串的典範轉移，部落格平台上的虛擬自我(分身組態)與平台下的真實自我，在虛擬與真實、線上、線下之間的關係下相互建構(真實自我建構了部落上的自我，而部落格上的自我也促成了真實自我的改變)，其能動性來自於台下觀看表演的觀眾(自我、觀眾、想像觀眾)。

五、自我對於心理傷痛的復原力

(一)復原力

由上一小節的研究得知，自我透過與自我及觀眾的對話與想望，可以達到自我模塑的果效，而當自我面臨到困境與危難，諸如天災、戰爭、家

人死亡...等，導致心理造成創傷，自我能否靠著本身的能力而走出傷痛呢？許多的學者從事了相關研究，並提出了復原力的概念。

洪福源（2005）認為復原力指的是個人擁有能抵抗、克服或能從嚴重的威脅中恢復的能力，Christle, Jolivet and Nelson（2000）認為復原力來自於個人的內在能力與外在的環境這兩大保護因子，(表 2-1)為作者整理目前國內對復原力保護因子的研究：

表 2-1 復原力保護因子相關研究

研究	復原力保護性因子	
	內在能力	外在環境
婚姻暴力受虐婦女復原力的展現（張妙如，2005）	思考與認知能力、獨立性、主動性、良好的自尊、對生活的確定性、道德觀、幽默感與樂觀態度、宗教信仰。	宗教團體、支持的成人及家庭環境、支持資源體系
服務學習對低自我概念學生復原力建構之影響（吳香質，2004）	個人能力：發現自己的優點、能正面看待自己、有責任感、珍惜生命、有自信能自我覺察、有意願改善自我的能力、做事心甘情願。 社會能力：能關懷同理別人、溝通表達意見、能與人合作、社會支持、知道接觸人的方法、欣賞他人、感恩。 問題解決技巧：問題解決的能力、找尋問題之原因、抗壓能力、自我控制環境力。 計劃的知覺：健康的期望、具成就動機、對未來有目標。	工作：如校外打掃、圖書館上架。挑戰壓力的體能活動。社會福利機構參訪。
復原力對自閉症兒童家長心理調適影響之研究（黃淑賢，2003）	坦然接受、積極正向、自我激勵、冷靜理智、主動尋求資源、主動溝通、抗壓能力、堅持、感恩、把握現在、同理心、宗教信仰。	宗教團體、家人、朋友、專業諮商人員支持
癌症病患復原力之研究（李玉玲，2002）	堅忍力、同理心、正向積極、分離危險因素、自我激勵、對未來有希望感、學會放鬆、尋求資源、宗教信仰。	宗教團體、家庭支持、友人支持、工作支持

（表續）

表 2-1 (續)

研究	復原力保護性因子	
	內在能力	外在環境
成人超越逆境之分析研究 (施惠琪, 2002)	認知行為方面：正向積極的信念、對事件能從不同角度觀之、改善自我的意願和能力。 處理策略方面：專注力的提昇、能與挫折情境分離、表達與管理情緒的能力、練習放鬆身心的技巧 個人特質方面：對家庭的責任感、堅毅的人格特質、具有同理心及願意幫助別人的能力。	重要他人影響、人際支持網路的建立、宗教團體
九二一受創家庭復原力之變化分析研究 (蔡素妙, 2001)	減低負向關注、正向積極的思考及行動、性格堅毅、性格樂觀、樂於助人	支持性團體、穩定的經濟及居住環境、與更不幸者比較
個人面對親人死亡事件心裡復原歷程之研究 (李佳容, 2001)	個人天生氣質、正向解讀的思考習慣、抒解情緒的能力、具未來導向的特質、過往經驗、宗教信仰	外在支持系統、宗教團體

由上表中可清楚地看出各家學者對於內在的復原力保護因子的探討，對於並歸納出外在的保護因子存在於宗教團體、家庭成員、朋友、同事等人際網路的支持。對於外在環境的保護因子，朱森楠（2001）探討國中中輟復學生的復原因素的研究指出，外在的復原保護因子指的是家庭、學校和社區或同儕的環境中所擁有能促進個體復原的因素，諸如家人的和諧相處、共度休閒時光、與同儕之間的情感連結、生活經驗分享、關懷支持、同儕的讚許、認同、肯定、期望……，都是外在的復原力保護因子。

(二) 促動復原力的方法

當個體遭遇重大困境導致心理傷痛時，透過內在自省的能力的確可以復原內心的傷痛 (Christle et al., 2000)，許多研究顯示，個體經由書寫、敘說、藝術創作，可以充份抒解個體遭遇困境、危難帶來的創傷，進而達到療癒的效果。

簡怡人（2006）研究書寫對於婚暴受虐婦女的影响發現，書寫幫助受虐婦女學會更多自我陪伴、自我傾聽、抒發被壓抑的情緒、釐清思緒並抓

到生活重心以及幫助受虐者增進自我表達能力進而重新與社會連結；黃宗堅（2005）研究以沙盤的排列遊戲讓個體進行內在的觀照，沙遊治療讓心靈受創的兒童在沒有防衛機轉的情況帶至過往的創傷情境，引導兒童從受創的情境轉化為復原的、療癒的、健康的情境，並從而療癒其受創心靈；李佳容（2001）研究個人面對親人死亡事件心理復原歷程於研究建議提及，除了傾訴，尚可運用書寫、作畫、歌唱等其他方式，均可協助當事人抒發內心情緒。

綜合上述研究可知透過敘說、書寫、藝術創作等等的抒發管道，可以讓心理受創的個體發展出復原保護因子的內在能力，諸如正向的思考方式及問題解決能力並且讓個體瞭解自我的特質何在，發展個人的復原力。

一般傳統的書寫，可以讓心理受創的個體發展出復原保護因子，但是受限於書寫屬於個人化的活動，復原力保護因子只能局限在內在能力這個層面，然而，當書寫活動躍上於網際網路之中的部落格平台，書寫不再只是自我的抒發與自我的反思，他人亦加入了自我的書寫，書寫指涉的對象由面對自我指向自我及他人，他人的書寫所帶來的意涵，對於自我而言是否有復原的作用，值得深入的探究。

六、自我之復原歷程

李佳容（2002）認為當個人意識到親人即將或已經過世的時候，即已開始了復原歷程；蔡松芬（2005）認為哀傷反應會隨著時間演進而變動，從失落事件開始到回復正常生活運作的這段時期稱為復原歷程。從許多研究發現，哀傷反應並非是一成不變，因此產生了許多解釋復原歷程的理論，以下就幾個主要的復原歷程理論加以說明：

（一）階段論

有許多學者提出以階段的觀點來看解釋悲傷復原歷程，大多數的階段論者多以三到六個時期來劃分復原歷程的轉變，蔡松芬（2005）整理各家學者研究將悲傷復原歷程致劃分為四個階段：

1.第一階段：麻木、衝擊時期－喪親者於剛失去親人的反應，通常是麻木、震驚的，這種麻木的情緒反而能保護喪親者能處理善後的細節，諸如喪葬事宜等，但如果麻木的情況一直持續不變，反而是不正常的反應。

2.第二階段：渴望、退縮和尋找的時期－處理完喪親者的善後事宜後，喪親者漸漸認知到喪親的真實性，開始希望這種狀況不是真的，喪親者渴

望親人能夠回來，甚至相信親人的靈魂一直在身邊，還是有辦法和親人溝通的。

3.第三階段：解組和絕望時期—隨著時間的流逝，喪親者逐漸意識到現實的狀況，在此時，真正的悲傷也開始了，喪親者的情感開始真正的解放開來，在此時，有著無法抵擋的難過，一想到往事，淚水便忍不住地大量湧出，對於親人的過世，有種非常不捨的心情。

4.第四階段：重組和回復時期—漸漸地，喪親者慢慢地找到一個新的方向，慢慢地接受事實，開始學習面對沒有逝者的生活，在這個階段中，所有的悲傷反應將逐漸減少，開始對其他人、事、物產生興趣，開展新的生活。

(二)任務論

Worden(1991)認為，從階段論的角度，個人是被動的經歷這些時期，除了時間之外沒有其他的因素可以改變悲傷的歷程，個人無法主動進行哀傷工作，因此他提出以更積極的角度來看待個人的悲傷復原歷程，他認為悲傷復原歷程中需達成的任務有四項：

1.接受失落的事實：個人必須要面對事實，承認親人已經進到另一個世界，不僅是認知層面的接受，情感層面也要試圖地去昇華。

2.經驗悲傷的痛苦：對於失去親人的悲傷經驗，有的人選擇逃避，試圖與過往的回憶斷絕。Worden 認為逃避是不能解決痛苦的，試著去經驗痛苦的感覺並試圖地去解決這個感覺才能從悲傷中走出。

3.重新適應逝者不在的環境：找尋逝者過去存在的意義和價值、逝者對自己的意義、調整自己面對生活、工作、信仰的態度、找尋新的生活技巧、完成逝者未竟的遺志。透過上述的「適應」方式，來重新尋回自己的所要追尋的生命意義。

4.將情感投注到其他的關係中：首先自我在情感上要完成與逝者關係的重新定位，以新的方式與逝者產生連結，如此，自我才能將情感投注於新的生活之中。

(三)雙軌歷程模式

Stroebe and Schut (1999)提出雙軌歷程模式來解釋喪親後的悲傷歷程，他們認為過往的悲傷復原理論對於喪親後的反應過於單純，將所有人喪親後看做一致性，未考慮性別差異、文化等因素，不能充分說明復原歷程的複雜、多面性。Stroebe and Schut 認為自我在經歷悲傷復原的歷程中，

是在失落取向(loss oriented)與復原取向(restoration oriented)的情境間來回不斷擺盪，下面就失落取向、復原取向以及擺盪過程分述之：

1.失落取向：

當喪親者沉浸於失落取向的狀態時，喪親者會專注於逝者離開的悲傷、逝者離開前痛苦難過的模樣不斷地在腦海中湧現、無法替逝者分擔身體上的折磨而感到內疚、對於病症奪走親人感到憤怒。

2.復原取向：

此向度和 Worden(1991)所提出的任務論相似，當喪親者處在此情境時，喪親者自身必須有認知因應的能力去面對傷痛，也就是自身具備的復原力保護因子去接受現實、經驗痛苦、重新適應逝者不存在的生活以及重新定位逝者。

3.擺盪的過程：

Stroebe and Schut 認為喪親者會在失落與復原兩個取向之間，猶如鐘擺不斷擺盪，在擺盪過程中喪親者進行著悲傷復原的工作，隨著悲傷的情緒逐漸地減弱，喪親者逐漸地形成了新的日常生活經驗，如圖 2-3。

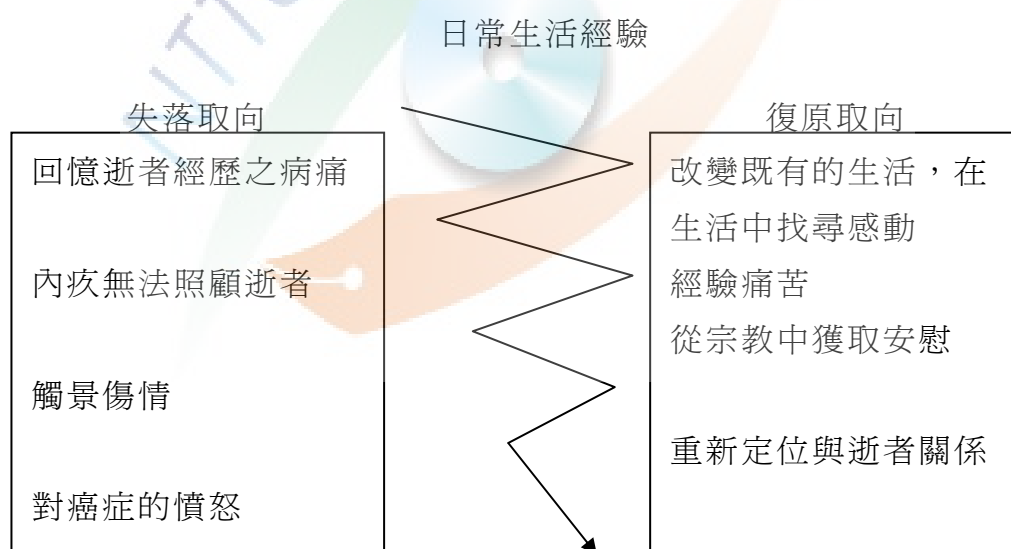


圖2-3 雙軌歷程模式

引自 Stroebe & Schut, 1999, p.213.

藉由上述三個復原歷程理論的論述，希望能更深入瞭解自我在部落格書寫的過程中，是如何進行自我的復原歷程的，透過部落格書寫，自我的

復原力保護因子、外在的復原力保護因子是以何種模式作用的。

第二節 書寫—自我、敘事、復原

本節先就書寫與自我及書寫與敘事進行探討，再整理出學者們研究書寫對於心理復原方面的相關研究，藉此來為部落格平台書寫之自我復原的研究奠定穩固的立論基礎。

一、書寫與自我

關於書寫與自我的關係，Ivanič (1998) 在其著作(Writing and Identity)提及，書寫是人們將他們自己呈現在社會文化下形塑自我的一種認同行動，透過書寫，他們重製或挑戰原本支配自己的習慣、論述及價值、信念。Ivanič 強調書寫者認同的重要，他認為寫作者要將什麼帶入書寫之中，以及如何透過書寫行動來建構自我認同，是書寫者要關注的。Ivanič 認為過去的書寫理論，一方面將文本等同於所書寫的主題內容，過於的簡化與天真的將書寫視為作者發聲的一種個體創造；另一方面，又過度強調社會脈絡對於書寫的作用，甚至提出極端的「作者已死」的論述。

他指出 Giddens (1991) 所謂的「自我反身性籌畫」是一種獨特而具體的貢獻。在書寫中，書寫者的經驗、對自我的感知以及他們所建構的真實，三者相互作用。Ivanič 援引 Goffman (1959) 的社會互動模式理論來說明書寫者包含了表演者(performer)與人格崇高者(character)這兩個角色，所謂的表演者指稱的是個真實自我形象的扮演，是全然人性化(all-too-human)的表現；而人格崇高者指稱的則是自我內心深處希望的那個典型的、完美的、純潔無雜的自我角色，書寫者於書寫的過程中，一方面可以盡情的展演真實的自我，可是又會受到內心另外那個完美角色的影響，擔心書寫的內容不合乎社會規範，因此在探討書寫者的自我時兩者都不應偏廢 (Ivanič, 1998)。

胡紹嘉 (2002) 探討書寫與自我的研究，傾向於非本質主義的立場，他指出歷來對於人(作者)、書寫與自我的相關討論，大致分為兩種取徑，一是傳統文學批評的作法，將書寫視為作者的思想表現手段與工具，文本中的「我」，與作者本人是相等同的，此一取徑忽略了「表述」的「我」之

間的區別，並將「自我」視為一個固定不變、先於寫作而存在者，可視為本質論；另一則是自結構主義以降的普遍傾向，即書寫視為一種符號活動，文本中的「我」，與作者本人是無關的，它是某組符號關係和語言建構的結果，又過度偏向於建構論，回顧第一節探討網際網路與自我之文獻，王志弘（2000）提出「網路中介理論」中的分身組態與記憶裝置來解決解決網際網路與自我建構的「能動性」問題，胡紹嘉提出了將書寫、自我、行動三者加以聯繫，「人書寫」即「人行動」，將書寫視為一種行動，此行動既是面對他人，又是自我指涉的。因此得以一種迂迴的方式，來探討主體與自我的意涵（胡紹嘉，2002）。

二、書寫與敘事

「書寫既是展演與構成行動者事件和故事經驗，又是『自我指涉』的，在敘事的過程中，行動者本身亦會逐漸形成其自我理解與認同」（胡紹嘉，2002）。書寫基本上是作者透過「敘事」來賦予可理解的意義。依據 Neufeldt 和 Guralnik（1991）的解釋，「敘事」是「故事，敘述，或敘事體」，而「故事」是指「說出發生什麼，或將發生什麼連貫起來，不管是真實或想像，用寫的或用說的」。

敘事(narrative)可當做成對事件的講述（胡紹嘉，2002），敘事意指任何口語或書寫的表達，以故事的形式展現個人或群體的生命歷程，在個人層次上，敘事具有自我定位的作用。

胡紹嘉（2005）認為書寫者在敘事的過程中，至少涉及了三個層面，分別為(1)回溯；(2)構連：與(3)觀點。回溯意味的是書寫者敘說的事件總是在過去、當下、未來這三個向度之間徘徊；構連涉及了意義的「先在理解」，人們之所以能說或讀一個故事，乃是因為存在一個「先在理解」的意義結構；觀點意謂的是經由不斷的回溯與構連，書寫者得以透過敘事為我們展現與開啓對事情或現象的立足點或角度。

許多的學者將敘事應用於自我的心理治療上，Spence（1982）指出敘事應用於心理治療要追溯到佛洛伊德，佛洛伊德的治療總是邀請當事人以敘說的形式說出自身的故事，再去進行心理分析；White 和 Epston（1990）鼓勵當事人「重說生活故事」(restorying lives)，鼓勵當事人將問題「外化」(externalize their problems)，並進入一個「重新書寫的空間」(space for reauthorship)，如此的治療方式得到很好的成效。透過「敘事」可以達到治

療的果效，而使用「書寫」，亦能使得受創的心理得到復原與療癒。

三、書寫與心理復原

許多學者對於書寫應用於心理復原提出了看法，Kate（2004）提出透過寫詩、創造性的書寫，對於心理創傷的人們，提供一個心情抒發的管道；胡紹嘉（2005）指出書寫有助於自我意識的形成與展露；簡怡人（2005）提到書寫可以提供一種實際的、具體的和特定的情緒表達機制，來滿足人們渴望討論創傷的需要。在國外也有許多學者採取實驗操作方式進行書寫的療癒研究，最具代表性的研究為 Pennebaker（1997）以電腦程式分析不同書寫內容的療癒果效差別，結果顯示書寫內容出現愈多的瞭解、明白等符合復原力的保護因子的字眼，書寫者的生理健康明顯得到改善。

第三節 網路的書寫

綜合上一節諸多學者的研究可得知，書寫對於自我的形塑及傷痛的復原有確實的效果，本節要更進一步探討，以「網路」當作是「書寫」中介平台，所激盪出的火花為何，有諸多的學者提出了相關的研究，本節首先整理學者研究網路書寫環境的特性，再探究網路的自我書寫，最後結合前面所探究的網路自我觀，點出本研究所援引的觀點。

（一）網路書寫環境的特性

1.時間／地理限制的模糊：網路在時間與空間上延伸了個人傳播的可能性（Chandler, 1998）。而在時間面向上，「非同步」的傳播特質又賦予使用者在傳播過程中更多的掌控權（王家茗，2001）。

2.個人賦權：網路具有分散、去中心的意義，使得個人可以傳散訊息且快速流通，也因此產生多元分化的訊息（王家茗，2001）。Chandler（1998）即指出，網路賦予人們過去難得的出版機會。Stern（2002）則認為，人們對於網路自我形象的呈現控制，也可能產生一種傳播的權力感。亦即這裡的賦權涉及了社會意涵以及個人感知層次。

3.多媒體：網路媒體可以承載不同訊息形式，以全球資訊網來說，結合了文字、圖像、影音等呈現方式。使用者並可以混合運用來作自我呈現（王家茗，2001）。

4.超文本：網路文本的特性之一是超連結(hyperlink)的技術，突破了傳統線性模式。這主要是針對使用者閱讀的意涵，使用者可以在不同文本連結間選擇組合（王家茗，2001）。

5.互動性：互動性是指傳播者與閱聽人之間彼此回應以滿足彼此傳播需求程度，傳播者和接收者雙方都有參與和產製媒介內容的能力，彼此角色亦可互換，互動的情形近似於人際傳播（Ha & Lincoln, 1998）。Stern（2002）主張個人首頁或全球資訊網適合作為個人的發聲場域，主要即因為獨特的社會環境，讓人們可以接觸到較日常生活為多的潛在對象；也可以易於和自我相仿的人互動。互動性表現在網路媒體上，更常見的情形是作者與讀者角色的模糊流動（王家茗，2001）。

6.匿名性：匿名性是網路互動中的一大特性。王家茗（2001）探討明日報個人新聞台指出，台長們為自己取的代號、台名、相關介紹等，是為彼此交流的基礎，這種傳播形式主要仰賴文字符碼中介，形成書寫者身份認同的表徵。

以上歸納六個要點，前兩項屬於網路的基礎意義，包播連結與分散之架構，中間兩項是網路文本層面的特性，最後兩項則是從人際傳播、交往的層次出發，以下的網路的自我書寫的探究乃是由這三個面向出發的。

（二）網路的自我書寫

近幾年各種網路傳播介面(例如即時通、MSN、BBS、電子郵件、部落格...等等)的不斷演進，人們利用這些介面進行溝通書寫所產生的自我與人際脈絡的改變，許多學者投入其相關之研究，Waskul 和 Douglass (1997)研究個體利用即時通訊系統進行書寫溝通會產生哪些自我型貌的改變，Waskul 和 Douglass 的研究指出，網路空間異於實體空間，超越了原本的時空關係，使用者往往使用不同於真實生活的代號名稱進行溝通，使用者可以選擇一個全然陌生的社會脈絡下進行互動，在此情境之下，網路代號成為線上自我開展的基礎，使用者可以拋除真實生活中的身份以一個全新的自我開展看似虛擬卻又真實的人際關係；Turkle(1997)探討人們在 MUD(中譯為「泥巴」)中的自我建構關係，MUD 是一套多人的線上角色扮演遊戲，它所提供的情境介於虛擬與真實之間，在遊戲中個體扮演一個身份，在真實生活中，扮演的是真實的自己，一個玩家可以在虛擬遊戲中擁有好幾個身份，因此他真實生活中扮演的角色只不過是其中一個，引用 Turkle 的一句話「現實生活只是『另一個視窗』」，從前面第一節文獻的探究(圖 2-1)

得知，上述這兩位學者的研究，對自我的論述偏向線上與線下關係斷裂的建構論觀點。Chandler（1998）探討個人網頁中自我概念建構的關係，他援引 Foucault（1985）所提出的「自我技術」為概念，認為網路這個虛擬空間提供了人們形塑自我的環境，而網頁空間提供了人們一個可以創作認同並展示自己的場域，人們回顧自己創作的這個場域，可以藉機反思自己，檢視自己是一個什麼樣的個體。就網頁文本的層面來說，作者可以拼貼各種的多媒體素材在個人網頁上，展現自我的風格，作者可以將各種型態的網頁諸如親朋好友的個人網頁、釣魚、攝影、電腦專業知識的網頁...等等，以超連結的方式置放於自己的網頁來建構自我的認同。就使用者本身的意義來說，Chandler 以訪談的方式了解使用者建置網頁對自己的意義為何，從使用者的回答可以得到網頁製作對於自我呈現可以達到自我澄清及自我宣洩兩個心理功能。

（三）小結

就網路的傳播特性、網路文本層面、網路的人際交往層次來探究網路的自我書寫，網際空間其超越時空的特性及賦予每個人發表的空間及權力，提供了個人書寫的發表及創造多重身份的可能；多媒體文本及超連結的功能，建構了個人的風格及自我認同；互動性及匿名性則提供了個人更寬廣的人際交往及互動的想像空間，自我的身份、風格、交往透過網路這個空間，產生了無限的可能。綜合上述的論述，似乎從社會建構論的觀點較能解釋網路空間書寫的自我觀，然回顧第一節網路空間的自我論述，我們可以瞭解到，欲解自我建構的能動性問題的話，單單從建構論的觀點是無法解釋的，惟有援引王志弘（2002）提出「網路中介理論」分身組態與記憶裝置的概念並將觀展/表演典範（Abercrombie & Longhurst, 1998）的觀念置入其中便能解決解決網路書寫自我其自我建構的「能動性」問題了，接著要介紹的是本研究所要進行的場域—部落格，亦是援引此論述為研究典範。

第四節 部落格的書寫

一、部落格平台的技術特性

發展至今，部落格平台的設計者利用程式語言及資料庫的特性開發了

許多功能不但帶給使用者方便。然而，部落格平台上許多功能的設計，原本只是一個簡單的統計數字(像是瀏覽人數、閱讀次數、迴響次數、造訪者IP 統計分析...等等)，這些設計帶來的結果，卻是慢慢改變著、重塑著部落格寫作者的一個全新的自我，參考研究者自身使用之部落格平台之經驗，整理出以下幾項影響部落格書寫者書寫的動能及自我模塑的技術與功能：

(一)計數器

部落格對於如各篇文章、整個部落格瀏覽人數的統計、各篇文章、整個部落格讀者迴響次數的統計、活躍部落格排行榜、文章引用次數統計、逆向連結次數統計...等等。

施力群(2005)表示，計數器牽動部落格使用者的視覺神經，它讓部落格使用者時時張望視窗外的讀者，又頻頻回望視窗上映照出的自我鏡像，在窺視讀者的同時，更向自我探問，計數器所提供的各種資訊，為使用者描繪觀眾圖像的顏料，同時也是用以創造自我這件藝術品的素材。

(二)文本的多樣性

比較起傳統的故事文本利用的只是文字敘述，利用部落格進行敘說最大的特色，它的文本可以是文字、圖片、聲音、影像、動畫，在一篇文章的敘說，可以同時加入各種媒材，閱聽者在閱讀該文本內容時，甚至可以邊看作者的心情故事，邊聽著作者特意為他心情故事所選的音樂。

(三)文章的標題

每一篇部落格上都存在一個標題，提供閱讀者得以在瀏覽本文前預先自我篩選，並提供檢索與他人引用文章時使用。標題是否吸引人，往往影響了線下的閱讀者點選文章的動機，因此也牽動了線上的部落格創作者對於標題的構思，想像著什麼樣標題能夠吸引更多的閱讀者(施力群，2005)，在部落格的寫作上。

(四)文章的彙整

部落格的內容可以是圖片、文字、聲音或任何其他媒體，但是不論使用的媒體為何，都需要照著某個方法彙整起來，部落格創作者可以依時間不同來彙整，如逐日彙整、逐週彙整甚至是逐年彙整。也可以依照實際內容的不同來分類彙整成「心情故事」、「旅遊雜記」等。如果作者覺得需要，也可以採用多重彙整的方式，同時使用多種不同的方式來彙整內容。在作者彙整內容的同時，也反應出了作者如何看待他部落格的內容與他如何表達文章和其他媒體間的關係。

(五)文章的引用與通告

部落格的引用功能，跟一般論壇討論區是不一樣的，部落格引用的意義在於尊重原作並擁有告知作用。因此當引用時，等於是將對該篇文章的回應直接貼在的部落格裡，當送出引用通知給原作時，就是讓原作知道有人引用了該篇文章，並讓原作可直接點選您的引用通知，就可看到您回應的那篇文章。部落格的引用還有更深一層的意義，就是原本獨立創作的部落格作者，可以透過合法的引用，將志同道合、理念相同的部落格作者的文章放入自己的部落格，部落格內容的內容因著同好社群的力量而更加的充實了。

(六)逆向連結

所謂的逆向連結，經研究者實際操作部落格此一功能，得知讀者將所閱讀的部落格新增超連結至其自身的部落格或網頁，可透過此一功能找尋到讀者的部落格或網頁；讀者透過電子郵件將閱讀的部落格網址分享給其他人，從逆向連結中，也可以找到部落格網址被他人以電子郵件方式進行分享；許多功能強大的搜尋引擎，能運用其強大的搜尋技術搜尋到部落格內的任何文字，許多利用搜尋引擎的網友，會無意的經由搜尋引擎而進入部落格內瀏覽。施力群（2005）研究指出，透過逆向連結，書寫者得以反看讀者，反向地瞭解自己讀者的書寫。

二、部落格平台上的自我書寫：

部落格的應用範圍相當的廣泛，諸如新聞評論、知識管理、虛擬社群、心情隨筆...等等，本文的研究聚焦於個人運用部落格敘寫生活故事及心情這個部份，有關新聞評論、知識管理、虛擬社群...的部份，不在討論的範圍之內。

Mcneill（2003）認為，充斥於部落格的個人式生活書寫實為部落格使用者與觀眾協力完成的產物。相較於日記僅供作者自我觀看的私密性質，部落格還提供他人觀看，此特性使名為「網路日記」的部落格書寫，與傳統的日記寫作大異其趣。部落格書寫不僅供作者進行私人觀看，同時也與觀眾分享。Scheidt 和 Wright（2004）指出，部落格是具有表演性質的個人敘事(personal narrative)，部落格使用者運用各種精巧設計呈現自我，佈置這個專屬於自己的舞台，使用各種顏色和圖像或設置超鏈結鋪陳自我，此外，部落格中各種單向或雙向互動機制，更可讓部落格使用者以發表文章、

回覆留言板上的「訪客留言」甚至是電子郵件等方式與觀眾互動。王家茗（2002）調查「PChome 個人新聞台」使用者的部落格使用情形後指出，網路媒介雖具某種程度的匿名性與異名性，可避免使用者的身份被他人指認，似乎使其較能暢所欲言，但部落格使用者卻不認為自己能隨心所欲地發表，因為他人的觀看會影響其寫作，甚至反映於寫作者的自我認同之上。謝宛蓉（2003）研究指出，個體於網路中的自我書寫可視為一種行動，既是自我指涉又面對他者；電子報（部落格）是過往自我的再現，成為可反身觀看的客體，包括書寫者甚或讀者，都可藉此記憶裝置回視書寫者自我；書寫者在長期書寫活動中獲取他人與讀者的見證觀視，敘事認同因而成為了可能；來自觀眾的反應與回饋成為使用者進行自我建構時的參照，造就動態的自我建構歷程。施力群（2005）指出部落格中的自我觀看不單是部落格使用者的獨立運作，還仰賴觀眾的參與。部落格使用者透過閱讀部落格文本或瀏覽部落格來觀看自己，並經由部落格上的各種機制，得知他人如何觀看自己，觀眾的反應與回饋成為部落格使用者認知或判斷自己如何被觀眾觀看的依據，同時也影響其自我觀看。部落格使用者在「觀看」自己，與認知自己如何「被觀看」的自我觀看過程中，形構或重塑自我認同。

綜合各家學者的研究得知，部落格的書寫，不再只是單純的「日記」活動，因著觀眾的瀏覽、迴響、引用，以及部落格作者以觀眾的身份重新閱讀自己，影響著部落格的作者書寫新的生活故事。部落格的作者在意著新的生活故事能否獲得觀眾的瀏覽、迴響、引用，是否也是自己所期待的，在這個過程中，一個全新的自我得以重新型塑。

三、小結

部落格平台的出現，顛覆了個人敘事的方式，作者在陳述自己的心情故事時，不但可以使用文字敘述，在文本的內容中，可以加入圖片、音樂、影像、動畫等等的媒材，將傳統的敘事方式，由抽象的，提昇至具體的表徵層次。作者在部落格上所發表的文章，因著平台的技術，可以依照作者的分類，依照發表時序彙整排列，讓閱聽者有多向文本路徑來選讀作者文章。牽動部落格作者創作與閱讀的最重要的設計，就是每一篇發表的文章，網路上的讀者都可以進行迴響，而讀者瀏覽文章的次數，會累積在部落格的界面上，這些功能使得作者進行文章創作時，其心中想像的觀者，成為每個可能瀏覽此部落格的每個閱聽者。

部落格平台的出現，將傳統日記的書寫，由私密的轉變為公開的空間；將敘述方式由單一的文字敘述，轉變為多媒體方式敘述；創作時，閱聽者的想像，由個人心中的虛擬，幻化成觀看部落格的閱聽者。透過部落格的書寫，讓書寫成了自我的展演，面對著自己、觀眾與想像觀眾的一場展演。經由上一前文獻探討得知，書寫可以復原個體的傷痛，而透過部落格的書寫，對於個體復原究竟帶來哪些意涵，值得深入進行探究。



第三章 研究方法

本研究為探討研究者自身歷經喪妻後，於部落格平台上書寫心情札記來進行傷痛復原的歷程。部落格書寫這個歷程的本質就是敘說，本研究即採取敘說研究法進行探究，本章的內容包括以下幾個部份研究架構、研究取向、研究參與者、研究場域、實施程序、資料分析、資料檢核，分節敘述如下：

第一節 研究架構

本研究融合王志弘（2000）所提出的技術中介理論與施力群（2005）所援引的觀展表演典範等探究部落格使用者自我模塑的相關文獻，繪製研究架構圖如下(圖3-1)：

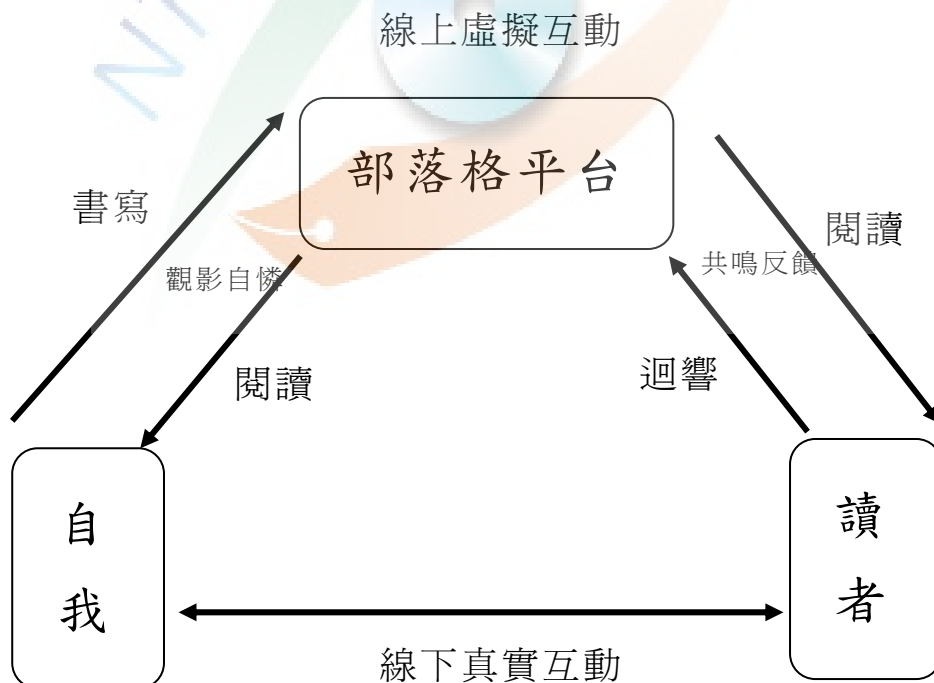


圖3-1 研究架構圖

第二節 研究取向

本研究旨在於探討研究者自身歷經喪妻傷痛後，透過部落格書寫以及與網友互動、自我觀展的這個歷程對其自身的傷痛復原產生的改變。為達此目標，本研究採用質的研究法中敘事研究法來進行研究，研究資料主要以研究者喪妻後書寫一整年共計168篇的部落格文本及研究者再次閱讀部落格的心得筆記為主，以「整體－內容」的敘說分析方法進行文本的資料分析，編碼進行主題的萃取，待資料檢核之後，便進行結果的討論與分析。之所以決定以敘說做本研究之方向，以下從敘說研究的定義、研究步驟、使用敘說研究自己的立論基礎、部落格與敘事等項目分述說明之。

一、敘說研究

敘事研究是透過故事來理解經驗的一種方式（Clandinin & Connelly, 2000）。敘事研究也可以作為一種研究目的，也可以作為研究工具、過程，甚至是結果，另外也可以指現象，也可以指研究方法（何粵東，2005）。敘說者的主觀性是被強調的，其焦點放在敘說者如何理解事情，以及研究者如何詮釋主角的詮釋（Riessman, 1993），敘說者以其個人的經驗為中心「自然地」說出他的故事。

根據Riessman（1993）的觀點，敘說研究的重點在於研究者把所聽到的敘說視為訴說者的「經驗再呈現」，共分成五個層次，研究者以本次部落格文本分析為例來做說明：

（一）關注經驗

就Riessman的觀點，研究者利用訪談技巧引導被研究者專注其經驗上，本研究乃自我之研究，因此研究者所需關注的經驗，乃是自我回看文本的經驗回顧的紀錄。

（二）訴說經驗

訴說即個人自我的再呈現，個體在訴說經驗時，會將事件重組，使其成為內在體驗，就上述的定義來看，部落格的書寫即可視為自我的訴說經驗。

（三）轉錄經驗

就Riessman的觀點，研究者將被研究者的透過訪談的內容紀錄下來，

並謄寫成文字的這個過程，稱之為轉錄經驗，然而本研究分析文本乃是部落格的書寫文本及回看文本的經驗回顧的紀錄，不需轉錄他人之經驗。

(四)分析經驗

研究者分析部落格文本，把文本內的書寫重新拼貼、組合成個人生命經驗的後設故事（metastory），此時研究者的價值觀、理論信念皆再度產生作用。

(五)閱讀經驗

將文字報告呈現給讀者，讀者以自己的角度賦予其意義和詮釋。

二、資料分析方法類型

國內學者林美珠（2000）認為敘事分析並沒有一套標準可言，資料處理的方式主要是透過研究者對資料敏銳地反覆閱讀，從中尋找意義和脈絡，或進一步形成假設。對資料的解釋，其實是很個人性、動力性、部份性。然而Lieblich等人（1999）將敘事文本的分析與閱讀形式的向度分成下列兩大類：整體與分類及內容和形式兩種。兩種組合而成下列四種敘說性質的研究：(1)整體—內容：故事是整體呈現，而焦點放在內容上面。(2)整體—形式：故事以整體呈現，但是焦點在形式與概念分析，所謂的形式，舉凡事件發生的時間順序、故事情節或結構、故事引出的情感還有敘事風格等（林美珠，2000）。(3)分類—內容：一般所謂的內容分析的方式，也就是將故事的內容作區分與界定。(4)分類—形式：即將故事切割以區分與分類，並加以概念化分析。

三、分析的概念

本研究所關注的是 Tiao 書寫後整體的改變，因此本研究的面向著重於整體這個向度，在這個向度之內，本研究分析聚焦於部落格書寫文本、Tiao 回看的心得筆記的內容之上。本研究採取「整體—內容」的分析方法，分析部落格文本及 Tiao 回看的心得筆記，用以解析 Tiao 線上與線下自我的互動意涵、與他人互動的心理意涵、自我傷痛復原等面向。

依照上述對敘說研究的定義和實施程序的說明，以下說明本研究選擇敘說研究做為研究方法的理由。

四、運用敘說研究「來研究自己」

Crossley (2000) 認為，所謂的個人敘事其實就是一種故事。在這故事中，我們嘗試著將不同部分的自我整合成一個具有目標與說服力的整體。就像其他的敘事一樣，個人敘事也有開端、中場與結局，有情節發展各人物穿插其中。「透過想像行動，個體將記憶中的過去、當下、與期待的未來都編織在一起」(McAdams, 1993, 頁12)，因此個人敘事表徵了我們透過敘事來組織和建構個人生活的方式。我們並不是從敘事中去「發現」自己，相反地，我們是從敘事中「創造」自己(McAdams, 1993, 頁13)。甚至意識到自我的故事之前，我們就已經在蒐集將來可以用來陳述自己的故事題材了。因此，已經長大成人的我們就會利用敘事來檢視自己的生活。我們說出一套敘事內容，以便「理解自己和他人的生活」。透過敘說，我們會去定義我現在是誰、我過去誰、未來我可能成為什麼樣的人，因此尋找生活中的意義就是去「創造動力性的敘事」。

由上面所做的說明可以看出敘說研究用來探究「部落格」的書寫非常適合的，同時，它也是一種非常適合用來研究自己的研究方法。

傳統的研究，主要是研究外在於自己的客體，如此才能獲得客觀有效的知識。然而，隨著敘事研究法的進步，國內的助人專業領域中「研究自己」也逐漸興起(周志建，2000；謝曜任，2007)。因此，透過敘事研究來研究自己是具有可行性的，因為人可以在不同的時空背景下，有不同的自我產生(Crossley, 2000)。所以，為了能夠覺察到自我，能夠反映出自我的意識，並進入意義的系統，自我可以從更多的角度，來看自己、體驗自己(何粵東，2005；Crossley, 2000)。而在書寫的過程，並非只是研究者的獨白，胡紹嘉(2002)指出作者並非只是一個純粹進行寫作的人而已，而必須要跟讀者(可能是想像中)有所關連，書寫的角色需要跟不同的客體間發展出關係與行動。所以書寫自己的故事，其實都要涉及到他人，也牽動一組錯綜複雜的人際關係網絡(丁興祥、賴誠斌，2005)。因此，可以由研究者的「自我」，來探索與分析「部落格」上進行敘說的「自我」，建構出「部落格」上的自我在整個書寫歷程中自我復原所改變的故事。

然而，研究者研究自己仍然有許多困難需要克服。首先是「研究者」本身又是「被研究者」的難題，研究者如何區分「被研究者」的角色，避免彼此的混淆，而以較超脫的態度來看待被研究者的變化，讓研究的結果可以清晰呈現，並且也能發展出層次分明與脈絡清楚的文章，就變得很重

要。因此，研究者自己的角色就需要不斷地在研究者與被研究者之間跳進跳出，而且在這過程中，需要不斷與協同研究者來共同討論，可以更清楚看到自己的盲點，避免落入扭曲的結果當中。

五、部落格書寫與敘事心理學

研究者在妻子過世後，進行了一整年的部落格寫作，感受到透過部落格的寫作，似乎在治療我喪妻的傷痛，透過生活故事的敘說，我期待我自己接下來所敘說的故事能更精彩；當我成為自己敘說的故事的閱聽者，線下的我反覆地觀看著自己的故事及別人給我的迴響的這個過程，我的自我概念似乎更加地清楚明確。

部落格與心理治療是否有關聯呢？在這個動機之下，便開始了研究的工作，研究了部落格的使用的相關特性，遍尋了心理學領域的文獻，發現以1980年代開始興起的「敘事心理學」，最能切合部落格的寫作的心理，Crossley（2000）提及「敘事心理學」的基本理念，就是透過語言、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，而不斷地投入創造自我的歷程；而透過部落格這個平台來進行故事的敘說，在文本的呈現方式、故事敘說者與閱聽者的角色...等等，對於「個人敘事」的方法，會有很大的突破。

第三節 研究參與者

本研究中研究者身兼研究者與被研究者，為了避免陳述被研究者的角色時與研究者有所混淆，因此將被研究者稱做Tiao，直到研究結束，本論文旨在探究Tiao歷經喪妻傷痛後進行部落格書寫之傷痛復原歷程。

一、被研究者

為了讓讀者對於Tiao與Joy的情感狀況有更深入的瞭解與認識，因此由研究者的角度書寫出Tiao與妻子的整個歷程置於附錄一，包括了他們認識的過程、妻子為理想而努力的過程、共同對抗癌症的艱辛歷程、信仰改變的掙扎、最後半年面對死亡時的心情準備及妻子死亡的到來，若是清楚了這整個相處歷程之後，當讀者閱讀了Tiao的部落格文本，相信對於Tiao文

本所述及的內容，能清楚掌握其脈絡。

二、研究者

(一)研究者背景

研究者在大學時期修習的是初教系輔導組，畢業後從事輔導相關工作一年，這是研究者具備的心理輔導背景；研究者亦擔任兩年多的資訊組長，部落格的建置與推展即是研究者的業務工作，此為研究者資訊研究背景；研究者曾於08年三月於淡江大學舉辦的表達性藝術治療研討會發表過部落格自我復原敘事初探之文章，此為研究者具備之相關學術背景。

(二)研究者部落格寫作經驗

因研究者即是被研究者，故寫作經驗為喪妻後一年，就讀研究所開始至今有一年二個月的時間。

(三)本研究的研究者角色

1.資料蒐集者

研究者除蒐集被研究者部落格發表之所有文章，並反覆回看自我書寫之部落格文本，詳細地紀錄被研究者書寫每一篇文章書寫前及回看後的心情感受。

2.資料分析者

研究者進行完文獻探究之後，整理好自己從理論、典範中整理出的視框與價值，為資料分析找出一條理路，決定以「整體－內容」的分析方式，透過分析軟體NVivo 8.0進行資料分析，分析的過程，並與一名精通質性研究的研究生（他同時也是NVivo 8.0代理商指定之專業講師）一同協同分析，並於研究過程中不時與指導教授討論研究。

第四節 研究場域及工具

本節介紹研究者研究場域一部落格平台的介面與特性，以及本研究使用的電腦分析軟體的介面環境與特性。

一、研究場域

研究者最主要的研究場域為Tiao書寫部落格文章的平台，本平台架設在被研究者服務的國小，使用的伺服器作業系統為Mandrake 9.0 版，使用

的部落格平台為LifeType 1.0.2(當時安裝時還稱為plog 1.0.2，因plog版權為Amazon所有，後來便更名為LifeType)，此部落格平台與一般平台之功能之同異，其部落格管理介面圖，如圖3-2。

標題	日期	作者	狀態	CM	TB	動作
有甚麼妨礙我接受神的呼召去事奉祂？	31/07/2006 19:56	diaoming	定稿	(1)	0	[Edit] [Delete] [Publish]
童話	31/07/2006 12:33	diaoming	定稿	(5)	(1)	[Edit] [Delete] [Publish]
香脆的水煎包	30/07/2006 19:43	diaoming	定稿	(2)	0	[Edit] [Delete] [Publish]
在我靈命成長中，有哪些方面需要更多的耐性和堅持？	30/07/2006 19:37	diaoming	定稿	0	0	[Edit] [Delete] [Publish]
杉原印象--消失的海水浴場	29/07/2006 19:49	diaoming	定稿	(2)	0	[Edit] [Delete] [Publish]
我可以找誰成為屬靈夥伴，為我祈禱、幫助我戰勝頑強的試探？	29/07/2006 19:44	diaoming	定稿	0	0	[Edit] [Delete] [Publish]
九州拉麵--認明豬頭商標	28/07/2006 20:25	diaoming	定稿	(3)	0	[Edit] [Delete] [Publish]

圖3-2 部落格管理介面圖

本部落格平台建置於國小，使用者限定為該校教師職員，除該校網站首頁建置有該平台首頁的連結，另於雅虎(yahoo)、Google兩大搜尋引擎搜尋列鍵入○○(校名)部落格，亦可找到該部落格首頁，透過該首頁，便可找到研究者部落格。

平日點選Tiao部落格的閱聽者，多為該校同事或Tiao的親人、以往的老同學、同事、學校的學生、家長以及教會的同伴，甚少有意外的訪客進入Tiao的部落格觀看或迴響。

二、研究工具

本研究所使用的分析輔助工作為Nvivo 8.0，它是一套功能相當強大的質性分析軟體，它不僅可以進行概念的編碼，並且可以將一段話區分為不同的概念，同時它具備樹狀節點的功能，能將文本編譯成樹狀的概念來呈現，如圖3-3。

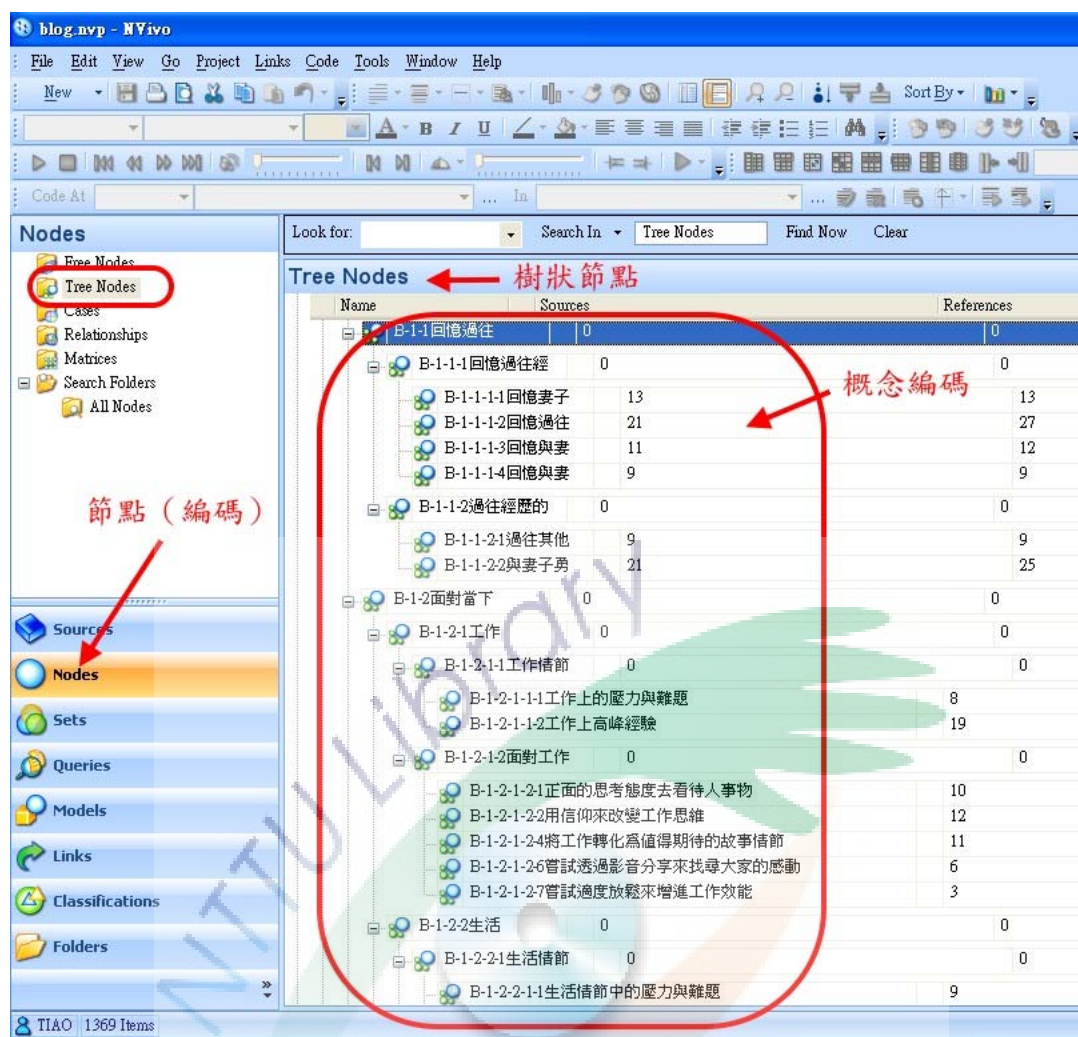


圖3-3 Nvivo 8.0樹狀編碼示意圖

同時它並且可針對個案設定類別屬性，若是將每一篇文本當做是個案來看待，並將每一篇文本設定各種類別屬性（如時間、敘事基調、文本類別……等）意謂著完成了編碼工作，再將編碼區別其類別屬性，便可找出各種的意涵(如圖3-4)。

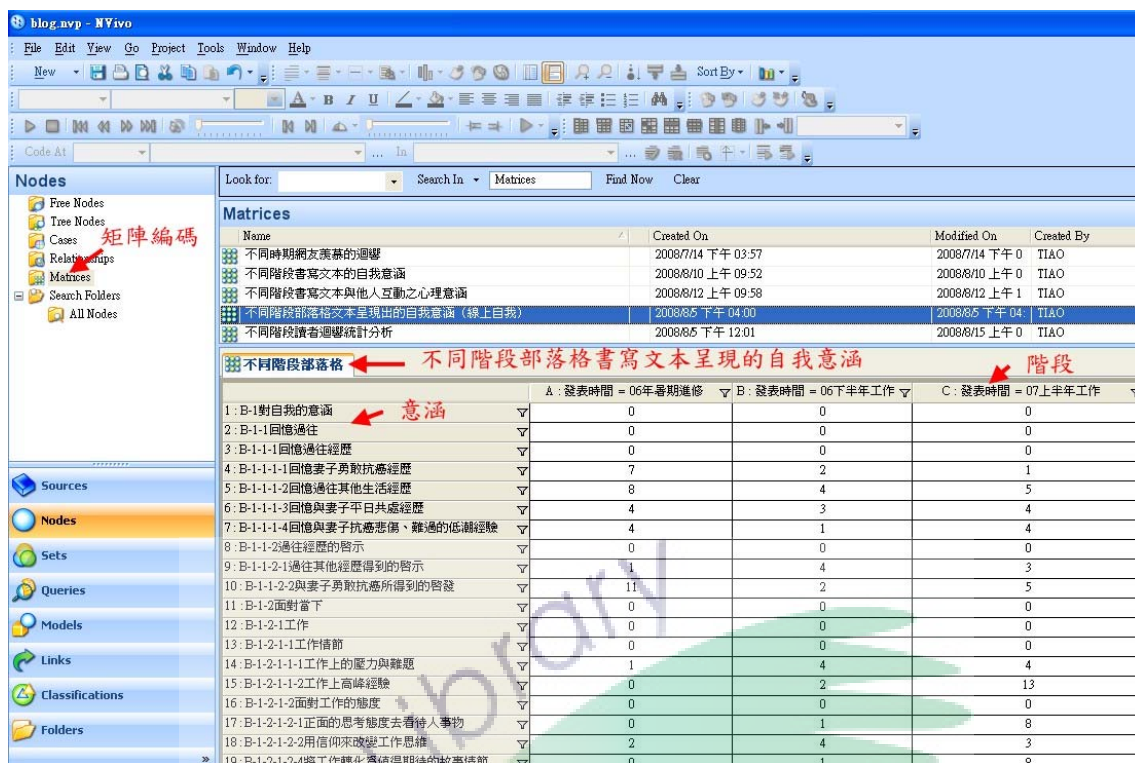


圖3-4 Nvivo 8.0以矩陣編碼功能區分編碼之類別屬性示意圖

本研究將使用Nvivo 8.0協助研究者找出書寫階段中，書寫者部落格文本的對於自我以及對於他人的意涵、他人於部落格進行迴響對書寫者的意涵、書寫者回看部落格文本以及他人迴響所產生的意涵，透過此套軟體，相信研究者能以不同的面向來分析文本區分出的編碼，以形成故事之主題。

第五節 實施程序

本研究的目的最主要是要研究者自身歷經部落格書寫的歷程後，對自我產生的整體改變為何。研究步驟大致上分成兩個階段，一為準備階段；另一為正式研究階段。

一、準備階段

(一)被研究者部落格書寫

被研究者於喪妻之後一年(95年7月)開始進行部落格書寫至決定研究題目(96年7月)，被研究者於研究期間仍續進行部落格的書寫。

（二）資料醞釀階段

民國九十六年七月至十二月。在這一個階段，研究者的主要工作包括：閱讀相關書籍文獻、思考論文寫作方向以及準備論文計畫口試。

二、正式研究階段

（一）蒐集資料階段

民國九十七年一月至九十七年三月，以被研究者身份詳細地紀錄每一篇文章書寫前及回看後的心情感受。

（二）進行資料分析與統整

民國九十七年四至六月，針對所蒐集到的資料，不斷進行閱讀、分析、形成主題，並且建構文本。

（三）資料檢核

研究者與一名精通質性研究同時也是NVivo專業講師的研究生進行資料的討論與檢核，不只是軟體上的操作，也透過討論來確認編碼的一致性，並共同找尋文本的類別屬性（如書寫的階段的切割、文本的類型、敘事基調…），以找尋出編碼結果所代表的意涵，讓資料的可讀性和連貫性提高。此外，在研究過程中也不斷尋求指導教授的協助，以修正研究之缺失，同時也不斷與同儕們進行討論，以增進資料多元的觀點，並將研究結果與輔導專業人員進行討論，以增進研究結果的可讀性與實用性。

（四）論文書寫

將資料寫入論文之中，並且不斷地與指導教授討論與修改。

第六節 資料蒐集與分析

一、本研究的資料蒐集

本研究的資料蒐集有以下兩種：

（一）部落格文本

部落格上呈現所有的文本資料包含所有的圖片及多媒體影音檔以及閱讀者給予的迴響。

（二）被研究者反覆閱讀部落格文本後的心得筆記

Tiao反覆閱讀部落格文本，紀錄每一篇文章書寫前及回看後的心情感受。

受。

二、資料的整理與分析

本研究主要以「整體－內容」取向的分析步驟來分析出 Tiao 進行部落格書寫其自我形構過程中自我的反思及自我與他人互動的種種心理意涵；以「整體－內容」取向的分析步驟來找出部落格書寫對自我改變的可能，以下說明本研究實施的步驟與過程。

本研究共分為五個步驟：

(一)不斷閱讀 Tiao 書寫的部落格文本直到感受到其書寫自我的模式，並且聚焦於整體的故事。

(二)從文本中找出對被研究者（自我）初始和整體的印象，並找出文本中的特例或者不一致的地方。

(三)藉由編碼重複呈現的次數、內容，並以 Tiao 的角色感知被研究者的內心世界，來決定 Tiao 的書寫經驗所呈現的主題。

(四)標示故事中不同的主題，分開且獨立地反覆閱讀每一項的主題。

(五)確認分析的結果，關注每一個主題的起始、主題之間的轉換及其脈絡並注意那些地方與主題有矛盾的情節。

研究者參考以上步驟進行部落格上自我書寫的文本、互動迴響的文本以及回看後心情感受的筆記的資料分析，將資料分析編碼的方式大致說明如下：

第一碼：代表分析的文本類型，B 代表 Tiao 書寫的文本，C 代表他人與 Tiao 互動迴響的文文，D 代表 Tiao 回看後紀錄的心情筆記。

表 3-1 說明各種文本類型 B、C、D 第二至第四碼的編碼原則：

表 3-1 研究編碼原則示意表

文本類型	第二碼	第三碼	第四碼
B(書寫文本)	自我意涵：S	回憶過往：P	過往經歷：1
			過往啓示：2
		面對當下：N	工作：1
			生活：2
			信仰：3
			學業：4

(表續)

表 3-1 (續)

文本類型	第二碼	第三碼	第四碼
B(書寫文本)	自我意涵：S	面對未來：F	工作：1
			生活：2
			信仰：3
			分享意涵：1
			期待意涵：2
	他人意涵：O	工作心得：W	溝通意涵：3
			互動連絡：1
		生活經驗：L	分享意涵：2
			衷心感謝：3
			期待回饋：4
			透過工作：1
			透過生活：2
			透過經歷：3
			透過技術：4
		傳揚福音：G	
C(迴響文本)	共同體驗：7 安慰：8 建議：9 提問：10 回應讀者：11 不同見解：12 無關文本：13	第三碼為各個主要意涵中區分更詳細的意涵，以期待意涵為例，又區分出期待 Tiao 有更多生活體驗(編碼：1)以及期待與 Tiao 共同經歷部落格介的點滴(編碼：2)	期待：1
			羨慕：2
			感謝：3
			共鳴：4
			加油：5
			認同：6

(表續)

表 3-1 (續)

文本類型	第二碼	第三碼	第四碼
D(回看文本)	自我意涵：S	滿意：S	為各個意涵中區 分更詳細的意涵
		認同：I	
		強化：C	
		反思：E	
		懷念：Y	
		回看共鳴：R	
	他人意涵：O	被認同讚許：C	為各個意涵中區 分更詳細的意涵
		回看加油：L	
		回看期待：E	
		回看建議：S	
		未達預期：U	
		聽者想像：I	
		出乎意料：O	

以上大略將整個研究的編碼原則列表說明，研究者為追求研究的嚴謹度，希望能從部落格文本中萃取出真正代表 Tiao 心理意涵的主題脈絡。

為使研究者從編碼的概念所萃取出的階段主題能真正代表 Tiao 的內心真正的想法，同時也避免讓本研究的主題產生是 Tiao 單憑感覺的敘說，本研究特別使用 NVivo 8.0 的矩陣編碼功能，將萃取出全部的文本意涵，依照研究者定義的書寫階段進行區分，如此可清楚地區分出每個意涵在階段中所佔的強度，如表 3-2 所列出的三個書寫階段各意涵出現的篇數。

表 3-2 不同階段部落格文本呈現出的自我意涵篇數統計表

B-S 對自我的意涵 \ 不同階段	06 年暑	06 年下	07 年上
B-S-P 回憶過往			
B-S-P-1 回憶過往經歷			
B-S-P-1-1 回憶妻子勇敢抗癌經歷	7	2	1
B-S-P-1-2 回憶過往其他生活經歷	8	4	5
B-S-P-1-3 回憶與妻子平日共處經歷	4	3	4
B-S-P-1-4 回憶與妻子抗癌悲傷、難過的低潮經驗	4	1	4
B-S-P-2 過往經歷的啓示			

(表續)

表 3-2 (續)

B-S 對自我的意涵 \ 不同階段	06 年暑	06 年下	07 年上
B-S-P-2-1 過往其他經歷得到的啓示	1	4	3
B-S-P-2-2 與妻子勇敢抗癌所得到的啓發	11	2	5
B-S-N 面對當下			
B-S-N-1 工作			
B-S-N-1-1 工作情節			
B-S-N-1-1-1 工作上的壓力與難題	0	4	4
B-S-N-1-1-2 工作上高峰經驗	0	2	13
B-S-N-1-2 面對工作的態度			
B-S-N-1-2-1 正面的思考態度去看待人事物	0	1	8
B-S-N-1-2-2 用信仰來改變工作思維	0	4	3
B-S-N-1-2-4 將工作轉化為值得期待的故事情節	0	1	8
B-S-N-1-2-5 感嘆工作環境中的人、事、物	0	0	1
B-S-N-1-2-6 嘗試透過影音分享來找尋大家的感動	0	1	3
B-S-N-1-2-7 嘗試適度放鬆來增進工作效能	0	1	1
B-S-N-2 生活			
B-S-N-2-1 生活情節			
B-S-N-2-1-1 生活情節中的壓力與難題	1	3	4
B-S-N-2-1-2 生活情節的美好經驗			
B-S-N-2-1-2-1 在生活遭感知細微事物得到的感動	14	12	2
B-S-N-2-1-2-2 好友與我一同分享部落格的點滴	3	1	0
B-S-N-2-1-2-3 國外自助旅行得到的意外與驚喜	0	8	0
B-S-N-2-1-2-4 透過美食的品嚐來敘說生活的美好	7	2	0
B-S-N-2-1-2-5 透過旅遊找尋大自然所帶來的驚喜	6	3	1
B-S-N-2-1-2-6 嘗試各種體驗或設備帶來生活感動	0	4	3
B-S-N-2-1-2-7 與親朋好友同聚帶來的歡樂與感動	5	2	0
B-S-N-2-2 面對生活的態度			
B-S-N-2-2-1 反思現在面對生活的態度	3	1	2
B-S-N-2-2-2 在生活週遭感知細微事物以尋找感動	14	15	2
B-S-N-2-2-3 透過上帝的教導來反思困境	8	3	2
B-S-N-2-2-4 透過自我的技術營造感動	8	10	5
B-S-N-2-2-5 感嘆現在所處人、事環境的轉變	0	2	0
B-S-N-2-2-6 嘗試各種體驗或設備來豐富生活	0	2	5
B-S-N-2-2-7 轉變原本生活型態來改變心情	0	2	1
B-S-N-3 信仰			
B-S-N-3-1 信仰價值			
B-S-N-3-1-1 信仰中獲取的高峰經驗	6	7	0
B-S-N-3-1-2 信仰價值的壓力與難題	1	2	0

(表續)

表 3-2 (續)

B-S 對自我的意涵 \ 不同階段	06 年暑	06 年下	07 年上
B-S-N-3-2 面對信仰的態度			
B-S-N-3-2-1 人與上帝、教會關係的緊密連結	6	2	0
B-S-N-3-2-2 以科技傳福音	1	5	3
B-S-N-3-2-3 成為信仰價值的創造者	3	1	0
B-S-N-3-2-4 透過反思，堅定信仰，改變生活	2	6	0
B-S-N-3-2-5 認真投入事奉主的事工	0	1	0
B-S-N-4 學業			
B-S-N-4-1 求學點滴			
B-S-N-4-1-1 求學過程中的美好經驗	2	1	1
B-S-N-4-1-2 求學過程的壓力與難題	7	4	1
B-S-N-4-2 面對學業的態度			
B-S-N-4-2-1 透過上帝的話語來反思學業遇到的困境	5	0	1
B-S-N-4-2-2 透過心情的轉化將求學過程化為浪漫	4	0	0
B-S-N-4-2-3 期待自己能突破難關，完成學業	3	1	0
B-S-F 對未來的期許			
B-S-F-1 對於工作			
B-S-F-1-1 成為一個主動分享與助人的角色	1	1	0
B-S-F-1-2 認真工作付出為的是要榮耀神	1	1	0
B-S-F-2 對於生活			
B-S-F-2-1 以實際行動將信仰與生活結合	1	0	0
B-S-F-2-2 成為一個能主動助人的角色	2	0	0
B-S-F-2-3 努力完成與妻子 Joy 共同未完成的夢想	1	1	1
B-S-F-2-4 完成一個美好的、自我滿意的階段任務	1	1	1
B-S-F-2-5 期待自身能有更多的學習、體驗與經歷	0	1	2
B-S-F-2-6 對身邊人、事、物的期待	1	3	0
B-S-F-3 對於信仰			
B-S-F-3-1 傳揚福音	3	0	0
B-S-F-3-2 讓神成為生命的磐石及人生的領航員	3	2	0

以 06 年暑期階段為例，從上表的統計，可以看出在 06 年暑期這個階段，並沒有工作的意涵，而生活探索與過往回溯這兩個意涵相較是一致的，研究者參考被研究者書寫前的心情回顧筆記，分析階段中的情境脈絡，獲得了此階段的主題為回憶與探尋階段，階段內的主題脈絡如下：

1. 回憶

(1) 刻骨銘心的記憶—妻子抗癌的過程

(2) 回溯→省思→啟發—從妻子的抗癌過程看見永恆的生命的追尋

(3)生活經驗－觸發思念與妻子平日相處點滴

(4)舊地重遊－觸發思念

2.探尋

(1)回到母校－對生活週遭的重新體認

(2)生活情節中壓力、難題的反思與轉化

(3)個人信仰的淬鍊

第七節 資料的檢核

本研究為研究者自身的自我敘說研究，敘說研究本身信、效度的概念跟一般研究不同，而本研究又是以自己為研究對象，為求研究之嚴謹度，以下從學者們觀點、本研究的協同編碼的做法以及本研究所使用的編碼軟體來說明本研究是如何提昇研究的品質。

一、研究品質的檢核

Lieblich等人（1998）曾提出四個評鑑敘說研究品質的標準，以下就這四個標準來說明本研究對研究品質的規範與要求：

（一）寬度（width）

證據的綜合全面性（comprehensiveness），可以提供足夠的證據，讓讀者可以詮釋與判斷。在本研究中，被研究者提供所有部落格文本資料及重要圖片、多媒體影音的文字敘述、被研究者完整的背景資料等讓讀者可以更充份瞭解整個被研究者敘寫部落格的脈絡與歷程。

（二）內聚性（coherence）

所謂的內聚性的意思為將詮釋的不同成分，組合成為整體的有意義的圖像，並且可以透過現有的理論與研究來檢視。本研究站立在王志弘（2000）所提出的技術中介理論與施力群（2005）所援引的觀展表演典範而形成了本研究的立論基礎，依照此立論基礎所進行的部落格文本分析，以形成的主題及各面向的意涵，對於本研究所探究的問題，是相當解釋力的。

（三）洞察力（insightfulness）

指的是呈現的故事的嶄新（innovation）和原創性（originality），讓閱讀的人，能夠對自己的生活有所啟發。本研究是探討研究者自己透過部落格書

寫來增進喪妻傷痛復原的過程，因此，此研究主题有其獨特性與原創性，並且可以提供諮商專業人員認識如何透過部落格的敘說，協助傷痛復原者進行自我復原，讓更多人認識部落格敘說的特質與魅力何在，讓部落格不只是一個散布訊息的界面，更是自我心理治療的一個平台。

（四）簡約性(parsimony)

也就是能夠以少數的概念來呈現分析的結果。在本研究中，主要是以敘說治療的理念來貫穿整個研究，並且嘗試以主體、支持及統整三個概念來說明研究結果及其應用。

二、協同編碼

由於本研究是研究者「研究自己」，為了增進研究的嚴謹度，研究者與一名精通質性研究同時也是NVivo專業講師的研究生進行資料的討論與檢核，不只是軟體上的操作，也透過討論來確認編碼的一致性，並共同找尋文本的類別屬性（如書寫的階段的切割、文本的類型、敘事基調…），以找尋出編碼結果所代表的意涵，讓資料的可讀性和連貫性提高。此外，在研究過程中也不斷尋求指導教授的協助，以修正研究之缺失，同時不斷與同儕們進行討論，以增進資料多元的觀點，並將研究結果與輔導專業人員進行討論，以增進研究結果的可讀性與實用性。

三、使用Nvivo 8.0進行編碼

透過本套軟體，可以更深入地進行概念的萃取，以形成意涵及主題，同時藉由軟體，不但讓研究者得以快速地完成編碼或文本的搜尋，同時增加編碼的正確性，避免掉人工所犯的錯誤。透過軟體強大的矩陣編碼功能，讓研究者得以完成需耗費大量人力才能完成的編碼的各種屬性分析，不但節省人力，同時製作完成的資料正確性，是人工編碼比不上的，透過此套軟體，讓我的研究得以從各種的面向角度去分析，雖然許多的分析面向結果都捨棄採用，但是這套軟體擴展了我的研究寬度



第四章 研究結果與討論

本研究的主旨在探索個體 Tiao 在歷經喪妻後，於部落格平台上書寫心情札記來進行傷痛復原的歷程。主要內容包含：Tiao 進行部落格書寫，交錯在線上的自我與線下的自我的互動歷程、線上線下的自我與他人的互動歷程、部落格作為書寫平台，對自我復原的作用。

第一節 部落格文本呈現之情境脈絡與心理意涵

本節於第一小節將部落格文本呈現的故事脈絡以表列的方式呈現，並簡述脈絡的故事情節，第二小節則以部落格文本之故事脈絡交織以第一人稱的方式進行故事的敘說，接著於第三小節分析線下自我回看部落格文本所產生的心理意涵，藉此找出線上的自我與線下的自我互動所帶來的心理意涵為何。

一、部落格文本呈現之情境脈絡

部落格文本呈現之脈絡乃是分析表 3-2 所列的不同階段部落格文本呈現出的自我意涵，藉由自我意涵重複呈現的次數，以 Tiao 的身份感知書寫者的內心世界，決定出部落格文本在三個階段中所呈現之脈絡(表 4-1)。

表 4-1 部落格文本於各階段呈現之情境脈絡

階段	部落格文本呈現之情境脈絡
回憶與探尋	1. 回憶
	(1) 刻骨銘心的記憶—妻子抗癌的過程
	(2) 回溯→省思→啟發—從妻子的抗癌過程看見永恆的生命的追尋
	(3) 生活經驗—觸發思念與妻子平日相處點滴
	(4) 舊地重遊—觸發思念
	2. 探尋
	(1) 回到母校—對生活週遭的重新體認
	(2) 生活情節中壓力、難題的反思與轉化
	(3) 個人信仰的淬鍊

(表續)

表 4-1 (續)

階段	部落格文本呈現之情境脈絡
經驗與調適	1.經驗 (1)信仰的調適與行動 (2)探索週遭能力的調適與行動 (3)工作態度的調適與行動 (4)打破自我的限制找尋更廣的空間－自助旅行的實踐
	2.生活態度的確認
轉化與蛻變	1.轉化 (1)嘗試各種體驗及技術獲取精彩豐富的生活 (2)無法忘記的呢喃 (3)破繭而出的心情表露
	2.蛻變 (1)轉化工作為生動的電視情節 (2)享受片刻的感動 (3)感謝大家的肯定

在回憶與探尋這個階段，每天穿梭在探索生活經驗及回溯過往的書寫經驗中，讓我重構了過往妻子抗癌經驗在信仰中的意義，也找到了探尋生活意義的知覺及信仰追尋的方向；在經驗與調適階段，讓我感覺到前一階段彷彿是軍隊中的新訓中心的訓練，在這個階段尤如下部隊之後的實戰，進到了調適的階段，不管是生活探尋、信仰及工作態度各方面，都需要再度的重新調整適應，從在地生活的探尋、自助旅行以及生活及工作難題以聖經的話語轉化...等等，找到了這個階段的調適之道，也因著觀看兩則生命教育的新聞及短片後的反思及感動，讓我重新確認了自我的追尋與定位；最後進入轉化與蛻變這個階段之初，重新拾起過往的喜好的興趣技能的這個過程，讓我的生活過得精彩而豐富，卻也讓我想起過往與妻子相處的種種情境，在我內心深處，有著無法忘記的呢喃之外，還存有一塊情感的空白，當我勇敢地將它表達出來的同時，也象徵著我掙開束縛。破繭而出的我，代表的是成功的轉化過程，我不再只是追尋下班之後的生活探尋，工作內容不變，但是轉變的是我的態度，我成功的轉化工作為生動的電視情節，在書寫部格的過程，對我而言就是享受片刻的感動，我不需要到遙遠的地方才追尋得到幸福及感動，幸福及感動一直都在我的身邊！

二、線上自我的故事敘說

本小節將以第一人稱－「我」的方式敘說出其自身歷時一年的部落格書寫，依照其生活型態區分為 06 年進修、06 年下半年工作、07 年上半年

工作三個階段，故事的情節以部落格文本探究出的脈絡為架構，並以被研究者的書寫筆記，整理出被研究者書寫前的心情（如附錄三），讓研究者能客觀看待被研究者（也就是自我）的情緒脈絡，研究者在部落格文本的意涵與被研究者心情之間跳進跳出，完成出以下脈絡連貫的故事情節。

（一）回憶與探尋（06 年進修，共 88 篇）

1. 回憶

（1）刻骨銘心的記憶—妻子抗癌的過程

在妻子過世一年後的我，記憶中最常浮現的過往，莫過於妻子勇敢抗癌的那一段歷程了。

Joy 在放、化療結束後，又經歷了開刀毀容，因著放、化療、開刀，使得她嘴巴張不太開，嘴巴內的牙齒剩下一半，而牙齒因放療的關係，已失去保護，口腔內的上顎切除了一半……換做是其他人，一定是無法接受如此的打擊的，但是在日常生活中，她可以花一個多小時的時間吃一頓飯，邊吃飯的時候，分享著全家人的喜悅，吃完飯後，又要花將半小時的時間，刷洗牙齒。（B-S-P-1-1，編號 052--甚麼困難讓我的生命成長最多？）

整個治療過程在我心中銘刻下的印記，遠遠超過過去我在野戰部隊所經歷過的磨鍊，對我而言，這是不可磨滅的，也因此，在書寫標竿人生這本書中的心得時，只要是書中提及思索過往的經驗時，我便不自覺地提及這段艱辛的抗癌經歷，在這個階段共有 7 次之多。

去年，Joy 安息前兩天，非常非常的喘，她希望我能帶著他禱告，那時候我真正的感受到我全心全意的用我的心靈與主對話，而原本因無法喘息的 Joy 稍稍得到緩解，當時，我真正感受到聖靈的奇妙！（B-S-P-1-1，編號 029--目前哪一樣更討神的喜悅—參與公眾敬拜，抑或是我個人的敬拜？我應該怎麼做？）

（2）回溯→省思→啓發—從妻子的抗癌過程看見永恆的生命的追尋

這本書不僅僅是引發讀者回溯過往，作者以問題為導向來教導讀者重新認識生命的意義，認識人存在的目的與意義，對我而言，每天早上的閱讀，經過整天的沈澱思考，經過晚上的書寫，在書寫時不斷地在過往抗癌經驗的回溯與書中教導的道理反覆進出，將原本不捨妻子歷經折磨的治療的苦難，以及妻子勇敢堅強的一面，以正面的信仰觀重新詮釋，讓自己看見過去走過的美好，以及相信妻子短暫的生命但卻極其寶貴的價值。

過去，要我去體會，何謂永恆的生命，或許我無法理解，直到 Joy 生病，我們一起走過這段患難但是有盼望的短短 700 個日子，我們珍惜每一天，把每一天活得像是生命的最後一天，我們學會了感謝，感謝神，感謝神賜給我們如此多的朋友，陪伴我一起前行。面臨死亡的到來時，我知道 Joy 充滿了平安，因為她知道，她無需懼怕死亡，她知道她將進入在天上永恆的家。（B-S-P-2-2，編號 010 篇—既然我為永恆而受造，那麼從今日起，有哪件事我應停止去做，哪件事我應開始實行？）

在這個階段，共有 11 篇的文本，敘說著我和 Joy 在抗癌經歷中，我們得到了什麼的啟發，而這 11 篇的文本類型全部是信仰書藉閱讀心得的文本，透過閱讀→反芻→書寫→回溯→省思的過程，讓我一再確認了妻子的生命短暫而美好，如同天際的一道彩虹，短暫但卻深刻感動人心。

回顧我原始的初衷，希望將妻子美好的事蹟紀錄下來的想法，如今透過信仰書藉的閱讀省思而得以建構出來，而能夠見證並讓人產生啟發的，自然是抗癌過程中極其艱辛的過程了。

(3)生活經驗—觸發思念與妻子平日相處點滴

而平日的生活經驗中，不管是極其愉悅的狀態或是心情低落的時候，亦會觸發起過往的回憶，在一次偶遇路邊的豐年祭：

他們盛情的邀請我下去跳，可是我不好意思，如果是 Joy 的話，早就把我拉下去了！（B-S-P-1-2，編號 026 篇—原來我住在豐谷部落）

吃著房東準備的有機早餐，也因為過往與妻子抗癌的過程，有長時間的嘗試，如今再次體驗的時候，亦觸發的心中的感受：

過去我和 Joy 也吃了一整年的有機食品，我想，會習慣那麼久都是吃有機早餐的，我大概是少數吧！（B-S-P-1-2，編號 073 篇—我的有機早餐）

述及上述的經驗的同時，我的心中其實是相當愉悅的，對我而言，我的生活嘗試，是不斷地開展，在愉悅的經驗中想到妻子的同時，相信她一定會認同我的。然而，並不是每個觸發的思念都是高興喜悅的狀態，在情人節的當天所貼的文字及影片，述說的都是我對她的思念：

這個 mv，是光良的真實故事，也是我和 Joy 的生活寫照，過去，我在製作多媒體參賽的時候，常因她一句話，就給我很大的靈感；我工作的時候，她總是一邊看著韓劇，然後紅著眼到我的身邊；Joy 得到鼻咽癌，最後離開前，也是戴著氧氣罩……，我也常常聽到 Joy 默默地為我——加油！

（B-S-P-1-2，編號 060 篇—童話）

在書寫的時候我想著，不管時間如何改變，我希望在一年當中有幾個特定的時刻，我能專心的回溯和妻子相處的點點滴滴，相信這是不影響我平日生活的！

(4)舊地重遊－觸發思念

再次的回到東部進修算是舊地重遊了，因為大學時期亦是在此渡過的，重新接觸此地的人、事、物，自是有許多的驚喜、感動與感觸，和大學同學的相遇是驚喜與感動：

跟大學同學聚餐的感覺好好哦！又懷念起大哥大和吳老師激辯的場景……（B-S-P-1-3，編號 007 篇－晚上大學同學聚餐）

發現屬於大一全班共同的回憶的海水浴場拆掉時，是感觸：

真不道誰有大一杉原海水浴場的照片，記憶，真的只能停格在心中了！（B-S-P-1-3，編號 057 篇－杉原印象）

經過每天上課都會經過的諮商中心，總是讓我不自覺地回想起大學時期冒犯諮商老師的後悔舉動：

當時候，老師對我突如其來的質疑，也無法釋懷，後來，一直都沒再跟那位老師道歉，直到現在。（B-S-P-1-3，編號 043－目前我需要與誰重建關係？）

當回憶成為了書寫的內容，書寫－這個過程乃是新舊經驗的構連作用，透過閱讀的反思讓我對妻子的回憶，變成了動人的故事情節；經由生活經驗的觸發，讓我穿梭於時光隧道中，發現感動。

2.探尋

(1)回到母校－對生活週遭的重新體認

再次的回到母校，心情與態度與十九年前來報到的時候是截然不同的，當時候總是認為台北的一切是最好的，對於身處的台東，因為自身態度的關係，並沒有很用心的去認識，而今重回舊地，與當時的心境是截然不同的，我期待這裡的大海、這裡的藍天，能夠放開我的胸懷；我期待我能身處於與世無爭的環境，將學習當做樂趣，我期待我能從生活中發掘到樂趣，而這一切的期待，幾乎都成真了，除了課業的要求之外。

來台東的路上，心情依舊處於忐忑不安的狀態，真到看到了路邊的大海，在這片大海面前，我宣告著我要有一個全新的開始。

中午一點時，吃完台灣牛牛肉麵後，發現停車方便，且視野不錯，折回去拍的



圖 4-1 太麻里海邊

（B-S-N-2-1-2-1，編號 002－太麻里海邊）

到了同學幫我介紹的「夢幻別墅」的時候，真的有一種說不出的感動，當我將照片一張張傳到部落格的同時，我思考著，我應該要將日後在這裡的生活感動，記錄下來才是！

或許是有個好的開始，雖然後續得知必須面對沈重的課業，依舊沒有改變我探求生活週遭事物的決心，我利用著課餘所剩無幾的時間，發掘著生活週遭的一切，舉凡偶然發現的表演、天氣的現象、地形地物……，在這個過程中，讓我感知到，原來生活週遭的一切是那麼的有趣與否，取決於我的內心。



圖 4-2 水牛

從中華路沿著這條小溪彎進來，就會到達我住的別墅，可不要以為這條溪的水怎麼是混濁的，這條溪可是孕育台東肥沃土地—卑南溪的一條小支流，由於是從卑南山流下的，而卑南山的土質是灰黑色的，所以卑南溪的水都是灰黑色的，因為從山上到出海的時間很短，所以溪水相當的冰涼，照片中的水牛，正在享受著大自然的賞賜呢！牠連頭都用泥土來當作遮陽帽來使用呢！（B-S-N-2-1-2，編號 011 篇—通往我住的別墅必經的小溪）

過去的我或許不會將焦點關注於路旁的水牛上，溪水的顏色對我也沒有任何意義，當我主動開始感知生活週遭細微事物的時候，我看見的、聽見的、聞到的，甚至品嚐到東西的感受，截然不同於以往。



圖 4-3 砂城印象

過去，唸書的時候，學校自稱為砂城學府，唸了四年，都沒什麼感覺台東和砂子有什麼關係，今天，颱風來襲前，整個台東上空都霧朧朧的！聽說這幾年這樣子的情況增加了，好像跟亂採砂石有關。下課後，教學大樓外鋪上了一層薄薄的砂子，顏色跟別墅小溪溪水的顏色一樣，不知道是不是跟卑南溪的土質有關？（B-S-N-2-1-2，編號 023 篇—台東印象，砂城傳奇）

將生活的感知化為文字的過程，是一種美好的經驗，我挑選著足以感動自己的照片，再從照片的訊息，思索著我感知到的感動，將之重組成一篇篇動人的生活札記，在短短兩個月，因著感知週遭的生活經驗而書寫的文本就有 16 篇之多。

(2)生活情節中壓力、難題的反思與轉化

在生活中，面對的最大的壓力與難題，莫過於去面對繁重的課業了，有時候是密集的課程與考試、報告所帶來的壓力：

實在是不敢想像，聽 11 堂的感覺是什麼？終究熬過來了！明天也是 11 堂，重點還有考試……（B-S-N-3-1-2，編號 036 篇，今天上 11 堂課）

有時候是自我因上課的反饋能力不及同學而感到缺乏信心：

這一個多月的上課，表現最好的同學，是上課中將問題拋出來和老師討論的同學，經過不斷地和老師的對話，他們的觀念真的比較好。相對的，我在上課中總是扮演聆聽的角色，愈是沒有勇氣將疑問提出來，對於學好這個學科的信心指數自然就比他們差了！（B-S-N-3-1-2，編號 072 篇—我是有隱藏弱點？）

這個階段，進行生活經驗的書寫最需要挑戰的是自己的心思，特別是在課業壓力大的時候，很想就此停筆，內心的撒旦卻不斷地告訴我，停個幾次也沒關係，在面對繁重的壓力下，心中常常想著，儘可能的壓縮掉與課業無關的事情，像是上教會、找尋生活感動、幫助別人……等等。

沒有什麼人可以妨礙我接受神的呼召去事奉祂，惟獨是潛藏在心中，那個撒旦的心思，牠告訴我自己有都軟弱、多需要別人的幫助、多麼沒空……這些都是我要征戰的，當我的心思被神的話充滿，撒旦就無法與我對話了！

（B-S-N-2-1-1，編號 008 篇—有甚麼妨礙我接受神的呼召去事奉祂？）

雖然心中面臨了征戰，該決定我的生活樣式成為什麼樣式呢？我想，如果生活中如果缺乏了信仰、缺乏了對探知生活的熱情，那就枉費了我特地選在台東進修的本意了，在書寫中，我流露出我所遇到的難題與想克服的渴望了。

透過信仰的教導，讓我學習到如何面對與釋放壓力，除了透過信仰，我也透過與他人的互動或是接觸自然，將悲苦轉化為浪漫：

終於考完了最後的一堂課程了，吃飽飯後到史前公園去晃晃，心中覺得要表現出台東景色，一張照片是不夠的，台東的海、台東的山、台東的草地……等等。（B-S-N-3-2-2，第 079 篇—終於考完了！）

除了反思學業壓力所帶來的難題之外，對於自己如何面對喪妻的傷痛，我也有所省思。

我心裡知道，我不能一直以此為藉口，如果我一直是渴望得著別人的關懷與愛，那傷痛會一直跟隨著我的！（B-S-N-2-1-1，編號 039 篇—我該如何走出第一步，與其他信徒建立一份真誠、敞開的關係？）

雖然題目是思索著自己與教會信徒的關係，但是，在書寫的過程中，我也感知到，當部落格上的「我」構築出來的時候，這個「我」會是一個渴望得著別人幫助的形象，還是一個熱心助人，對生命積極樂觀的人，因為有如此的反思，對於生活的態度，我總是盼望用積極樂觀去面對。

若想要感覺安全無虞，去做本來就會做的事，若想要真正成長那就要挑戰能力的極限……（B-S-N-2-1-1，編號 083 篇—主任的房客）

剛來到台東時，我定義自己要過一個屬靈的生活，因此，對於生活經驗的反思，我總是希望能結合信仰，能夠榮耀神，切切的警醒自己，共有 13 篇的文章，用信仰的價值來省思生活與學業所遭遇到的困境。

只要願意讓神成為好朋友，時刻與神話，就是改變生命的契機，我應警醒自己，讓神掌管我生命的全部，我要提醒自己，生活上的每一件事情，都要榮耀主的，當然不可以因為工作忙碌，就藉口停止與主親近的機會，感謝主，保守我的心思意念，在我的求學、生活、心靈……我所做的每一

件事。（B-S-N-2-1-3，編號 024 篇－我當如何每天提醒自己，要經常與神說話？）

對於部落格的書寫，我希望對我而言，它是存在於記憶裝置的另一個我，我可以清楚地看見自己的思維，讓自己在生活中得著幫助。

透過部落格，也完完整整地記載了我整個屬靈的成長歷程，我可以時時刻刻檢視過去的認知，讓我能隨時警醒自己在生命的道路上，不致跌倒！（B-S-N-2-1-1，編號 076－當回顧我個人的故事，神要我將它向誰分享呢？）

(3)個人信仰的淬鍊

閱讀標竿人生的這段時間，不僅讓我回溯過往去反思生命的價值，也讓我面對當下的生活與課業的困境時，能夠往積極樂觀的方向思考，讓我的信仰與生活結合，在這個過程中，我也看見了信仰的價值何在。

神不一定會應許你所求的，但並不代表神不愛你，祂會幫你開好另一扇窗的，只要你的信心不動搖，而你才會神的榮耀顯現在周圍的！

（B-S-N-4-2，編號 016－在日常生活中，我怎樣能更清楚地覺到神的榮耀顯現在我周圍呢？）

經過了這段時間的閱讀思考，進而在課堂上、生活中學習與體驗，透過我的書寫反芻，我看見了我的信仰在生活中的實踐，是何等的美好！

此次來台東唸書，我下了很大的決心，定義自己在學業上有所成長外，更重要的，此次是我屬靈的成長，我要藉著部落格，將我的靈命進程，以生活日誌的型態記錄下來，並與大家分享，很感謝主，讓我知道，只要我願意將這件事當作是恩典，我就會喜悅的去完成，四十天即將結束了，我應當持續的分享，並隨時檢驗自己的思維，並走入小組堅定與主的關係，這四十天，對我來說，只是個開始……（B-S-N-4-1，編號 080 篇－我要從四個習慣中的哪一個來開始，使我能維持平衡神給的五個人生目的？）

(二)經驗與調適（06 年下半年工作，共 46 篇）

1.各種經驗的調適與行動

(1)信仰的調適與行動

進修回來後還要一週才開學上課，生活中少了個目標可以努力時，反而覺得不自在。

然而，當離開了台東回到了家之後，也剛好我還在找尋下一本我要研讀的書籍的這幾天，我的生活失去了重心，我的腦中一片空白，彷彿回到

了暑假之前的感覺，這讓我感受到，屬靈的连接，是沒有假期的！

（B-S-N-2-1-1，編號第 089 篇—充實的四十天）

回到家鄉的教會，有個很親切的感覺，暑假進修期間，很感謝牧師對我的照顧，回想當時我是這樣寫的：

來到台東，先後接到陳牧師與美美牧師娘打來關心我近況的電話，他們這幾天打算將特地買給我的詩歌 C D 寄給我，他們會將我求學及信仰的過程放在他們心中為我代禱。接到他們的電話，對我來說，可以說是莫大的激勵，我深深的感受到，在教會中，那一種彼此相愛、彼此代求、互相勉勵、彼此勸勉、彼此問候、彼此服事……等等，是何等的美好！

（B-S-N-4-1，編號第 037 篇—我對當地教會的投入）

可是萬萬沒想到聽到的卻是：

一回來教會，教會弟兄就告訴我，牧師得到鼻子的...，第四期...，今天剛做第二次化療.....

萬萬沒想到會如此，雖然我閱讀了「標竿人生」，內容中提到了不少生命價值的看法，我自己也親身的和 Joy 共同的體驗過。而如今，當陳牧師也要經歷這種難以形容的苦痛時，我的心中有一種說不出的感覺。

我不禁想著，為什麼上帝的旨意怎麼會這麼艱難呢？（B-S-N-2-1-1，編號第 090 篇—神給的考驗怎麼會如此的艱難？）

現實的生活中，充滿著許多的艱難與橫阻，在台東兩個月的閱讀省思，或許在此時成為我走出艱難的最大幫助吧！

我要更多正面、得勝的話充滿我的口中，我要更多的感謝進到我的心中，我知道，當我的心向著陽光，上帝就會讓陽光充滿著我！！

（B-S-N-3-2-4，編號第 099 篇—破除來自過去的限制）

我再次地找尋適合我每天閱讀省思的書籍，很快的我再次地開始了我的屬靈書寫，我堅定的希望，我的信仰能夠更加地堅定，成為我生活的幫助。

感謝主，因為主進入我的心裡，讓我每天不忘與主連接時，充滿著感謝，也不忘反省自己所言所行，是否為主喜悅，也感謝主，讓我深知，我要憑著對主的「信」來行事，不致事先被打倒，事先被擊退。（B-S-N-3-2-4，編號第 098 篇—上帝已為我充足準備）

然而在閱讀、反思的這個過程中，我對於作者的想法有著不同的想法，比如說他舉了自己因危險駕駛被警察攔下，當警察得知他是知名牧師之

子而免除罰單的例子來說明這是神的恩典，讓我相當不以爲然，另外，作者對於賺取財富與榮耀神的觀點，並不盡與我相同。思考著是否將一些不同觀點書寫出來，最後我決定不這麼做，我希望在我的部落格建構的是我與神的關係，而不是指責別人不應用哪些觀點來看待人與神的關係，因此，我決定直接從聖經找尋神給我在生活、工作中的幫助是什麼。

每天睡前先看一小段聖經再入睡，昨天晚上看到哥林多前書第十三章，愛的真諦的話語就在裡面，雖然在還沒信主以前就耳熟能詳，但是昨天晚上看了特別感動，尤其在最近為了幾個政策的推動，與主管溝通時動了些火氣的這個時候，我感受到主直接在和我對話，祂深知我的欠缺，祂要我時時刻刻都要以這話語來行事為人。（B-S-N-1-2-2，編號 101 篇—愛的真諦）

爲了實現之前提出科技傳揚福音的期待（B-S-N-3-2-3，編號第 078 我可以採取甚麼步驟，為明年短宣作好準備？），我購買了錄音筆，錄下了我在詩班唱的讚美歌曲，並且將歌曲放在部落格上，不管在世界各地，都可以聽得到。

最近一直在想著我的心靈部落格可以放些什麼，我想到可以將我每週所唱的詩歌都放上來，因此花了四仟元買了支錄音筆，發現一來可以做部落格，二來可以將練唱的內容錄起來回家練習，如此，不但可以當做是生活記錄，又可以幫助自己練唱，真是一舉兩得！

（B-S-N-3-1-1，編號第 097 篇—讚美詩）

當第一次將讚美歌曲貼上部落格的同時，我有一種自我實現的感覺，我之前書寫的期待，在這次的書寫中實現了，而我的書寫亦是我的生活行動！

（2）探索週遭能力的調適與行動

台東進修的這段期間，在我的眼中，每一件事物都相當的新奇有趣，哪怕是溪中的水牛、路邊的農用帆布、海邊的漂流木……等等，都成了我的書寫題材，然而回到自己最爲熟悉的故鄉，在自己的眼中，一開始反而看不見感動在哪裏，心中的落差讓我想要重新探索生活週遭的感動，我開始改變過往上班就回家的生活模式，我開始注意到週遭天氣與景物的變化，如此的改變，也讓我找到了許多的感動。



圖 4-4 日出

這學期開始改成早泳，因此每天五點半就要起床，今天帶著惺忪的睡眠走到盥洗室的時候，望見窗外的景色，精神為之一振，發現整個西部的天空經連續幾天的大雨洗滌後，遠方的中央山脈居然清晰可見，真希望這幾天都能看到這樣的景象，同時也希望雲層少一點，我還真的從沒有在家裡看日出的經驗呢！到時候一定要好好的拍下來！（B-S-N-2-1-2-1，編號第 100 篇—日出. 印象）

除了生活週遭的景物讓我找尋到感動之外，我思考到自己是一個科技產品使用的先驅者，用心感知新科技產品、軟體使用的樂趣，也是可以豐富的我生活的！

位於三樓的書房要接網路線的話，不但要鑽很多孔，施工的話恐怕還有點難度，而且線路要曝露於屋外，沒有配管的話，根本不是長遠之計。拜科技進步之賜，居然可以用家中現有的電線線路，就可以上網，真是太神奇了！（B-S-N-2-1-2-6，編號第 124 篇—神奇的電路上網）

(3)工作態度的調適與行動

剛回到工作崗位時，心情與態度並不是調適得很好：

最近在工作上，遭遇到許多不是自己所能預期的困難與挫折，因為如此，使得我掉入了過去容易激動、發怒的舊軀殼之中，如此，事情不但無法解決，也使得心情變得很沮喪，覺得自己沒能讓同事感受到主在我身上有任何的作為（B-S-N-1-1-1，編號第 096 篇—我期待我能在家庭、工作等方面有什麼進展？）

面對工作上的困境，我開始找尋出口，對我而言最有效、最直接的，就是來自於上帝的教導了：

打從申請案通過後，為了這個案子要採什麼方式採購，不但傷透了腦筋，甚至還和長官們產生了爭執。感謝主，當我心中有不平、有憤怒的時候，主用聖經的話語安慰我，讓我知道，接下來的工作，要用「愛」來解決，凡事忍耐、凡事盼望，愛永不止息！（B-S-N-1-2-2，編號第 120 篇—英語 E 化教室的成果終於完成了！！）

我定義自己用正面的思考來看待工作的攔阻：

有時候，換個角度去想，最近政府的國務機要費事件，才會使得業務承辦人會如此謹慎，既然瞭解原因，我們就多配合了，自己的心情也自然會好起來，轉個念頭，心情就會快樂了！（B-S-N-1-2-1，編號第 120 篇－英語 E 化教室的成果終於完成了！！）

我嘗試透過適度的休閒、旅遊讓我跳脫窠臼：

差一點又犯了過去的老毛病了，過去的我，常常為了工作而忘卻了給自己一點休息的時間，要不是斌仔在星期六的早上 call 我，叫我北上，我想，我會像是一顆沒放電就充電的鎳鋅電池，充電的空間愈來愈短！（B-S-N-1-2-7，編號第 105 篇－終於吃到了一夢幻小籠包）

有時候我用幽默的方式來進行我的工作：

這個星期為了向他們強調這件事的重要，我就半開玩笑的模仿電視上的張國志老師的口吻及動作，向他們說：「老師平常跟你們說的有沒有在聽啊？你們不聽、不聽、不聽（帶動作），就中木馬、中木馬、中木馬（帶動作），老師要帶你們上天堂，你們偏偏要住套房……」（B-S-N-1-2-4，編號第 127 篇－木馬屠城記）

(4)打破自我的限制找尋更廣的空間－自助旅行的實踐

每當朋友談及他們自助旅行的種種，總是抱持著羨慕的心情，實在是難以想像如何自己一個人在陌生的國度搭車、轉車、買東西、與人溝通……，常常覺得自己不太可能做得到，而今，開始著自己一個人的生活，我努力的感知著生活週遭的種種，但總是希望自己能夠跳脫原有的生活空間，向更廣闊的世界來感受生命。

以前的我沒有勇氣去安排自助旅行，總是告訴自己許多理由來證明自助會帶來多大的麻煩，雖然內心還是十分的渴望。（B-S-F-2-3，編號 095 篇－我的舊皮袋是什麼？）

因此，在朋友的鼓勵之下，決定難得的連續假期一起去日本自助旅行，可是萬萬沒想到，出發前父親突然的不舒服：

原本 5 日下午 5 點多的飛機，中午打包好行李，帶著愉快的心情正準備踏上旅程時，爸爸突然臉色變得蒼白，這時候也顧不得出國的事，立刻載著爸爸到鹿基醫院就診，去年他曾經因為心律不整送進了急診，經儀器的檢測及醫師的判斷是暈眩症，打完點滴後，症狀好轉了很多，那時候再趕過來機場，已經來不及了。這時候真不知道該如何形容自己的心情，實在

是太複雜了，原本我的心已經飛到了日本了，正想著要帶著美美的合掌部落、京都、大阪濃濃秋意的照片給大家欣賞，還有好吃的京都生八橋和菓子給大家吃，我想，這一切都泡湯了！（B-S-N-2-1-1，編號第 108 篇—原本已經泡湯的日本行）

對我而言，這是一個相當大的期待落空經驗，這個經驗讓我想起醫師告知妻子得到癌症，原本的計畫全毀的那種感覺：

雖然和四年前原本要和 Joy 開始計畫生 baby，裝潢一個屬於一個家的空間時，得到醫師宣判癌症時，那麼難過（B-S-P-1-4，編號第 108 篇—原本已經泡湯的日本行）

在幾乎完全絕望的情境之下，沒想到朋友的幫忙之下使得航空公司得以將機票順延，加上親人的支持，使得我得以完成心願，踏上這個期待已久的旅程。

一如原本的期待，我期待自助旅行中的驚喜與錯愕，在第一天的旅程中完全的體驗到：

自助旅行充滿了許多驚喜與錯愕，到了京都之後，錯過了一晚 7000 元台幣的小旅館之後，再也找不到任何的旅館了，雖然遇到一位很好心的服務小姐打了好多電話問同業都沒有！最後到京都車站九樓的京都府國際中心尋求協助，給了我一張京都市 24 小時營業的網咖的住址，這就是我今天落腳的地方，其實相當不錯，獨立的半隱密空間，跟飛機上一樣可以躺的坐椅，又可以洗澡，提供免費的飲料，不到 1000 元台幣，就可以待一整夜，索性把自己當做是年輕人吧！（B-S-N-2-1-2-3，編號 109 篇—商務艙的感覺）

接著四天的旅程，我體驗了一個人在國外搭地鐵、坐公車、看地圖找景點、比手劃腳的問路、用餐、訂旅館……，短短四天的旅程的所見所得，我足足花了近一個月的時間，才完成整個旅程的書寫。

沒想到中國的禪風對日本的庭園造景有如此深厚的影響，在京都，不管是千年古剎或是新建的屋舍，都可以感受到濃濃的禪意。

透過自己的觀察，所謂的禪風，大略是由石、水、樹（松、楓...）、島、建物……這些外在表徵所組成的，但是有了這些並不見得能表現出禪味的意象出來，要表現出這種意境，恐怕要透過時間及生活中才能累積出那份內在的涵養吧！（B-S-N-2-1-2-3，編號 112 篇—京都之美——禪風庭園造景）

短短四天的驚奇之旅，讓我在朋友、同事面前有著訴說不盡的話題，我的工作心情，因著這次的旅遊變得更加的愉悅！

2.生活態度的確認

充滿著自助旅行話題的十月份不知不覺地過了，原本存留著些許意猶未盡的喜悅隨著前法務部長陳定南先生過世的新聞而消失殆盡，從新聞中得知陳部長有個抒發心情的部落格，便好奇地點閱看看，結果：

看了陳定南部長的部落格，早安！死神。眼眶不禁又紅了起來，對於我來說，心中的感受相當的多。一方面，我想像陳部長可能像Joy離開前，為了呼吸，要費盡全身的力氣，我實在不敢想像，24小時都被死神掐住到快要不能呼吸的感覺是如何？（B-S-P-1-4，編號 121 篇－關於我的工作信念－宜蘭經驗）

看了之後，不但勾起了過去與妻子的抗癌最難過的一段經歷，也讓我回憶起我的過往在宜蘭的工作經驗及得到的工作態度啟發：

10年前剛從師院畢業的我，還不太確定我自己是不是一位國小老師的人，分發到宜蘭，感受到那種用心建造的環境所散發的氣息，陳縣長樹立的那種「宜蘭經驗」，我想，或多或少影響了我對工作的態度，而如今，他離開了，而現在留在政壇所看到的卻是……（B-S-P-2-1，編號 121 篇－關於我的工作信念）

看了陳部長的部落格之後，讓我產生了許多的感觸與想法：像是教育學生這樣的工作，如果沒有一點堅持，沒有一點原則，還真是不行的！（B-S-N-1-2-1，編號 121 篇－關於我的工作信念）

因陳部長的過世，腦海中還思索著生命意義這個話題的同時，不經意地在同事的部落格內看見了「walking tour」的短片，短片的內容這個短片給了我很大的啟發：

我覺得我這一年做的一切，就好像這個短片的情節一樣，我開始準備讀書，我考上了研究所，我準備工作，我被肯定，工作上得到肯定、得到表揚，後來又有人進到了我的生命當中，成為我的另外一半，然後終究有一天我疲累了，我也會停下腳步，而當背後的人拍我，發現就是我過去的妻子，怎麼那麼快就到了，原來在上帝的眼中，我們人好像活了一生，可是對祂來講極其渺茫，我想這個故事不只告訴我，也告訴很多人，因為我正在進行這個故事，我不斷的向前走，而我就是故事中的主角，一步一步的實踐，實踐故事所說的，我的感動真的是非常、非常的深！（B-S-P-2-2，

編號 122 篇之註解)

結束了自助旅行的回味之後，因著點閱他人的部落格之故，讓我重新思考了何種因素塑造了現今的工作態度，也思考著妻子過世之後，正面的去面對未來的旅程，而除了閱讀他人的部落格，給了我許多的省思之外，同事借給我一本關於人與狗的書籍，亦是勾起了我許多妻子與現在我飼養的小狗相處的點點滴滴，這本書是一本相當平實而感人的好書，簡單不過的人與狗相處的愉快甚至痛苦的過程，書寫成書籍之後，想必讓許多人都為之動容。因此，也興起了我想要將妻子與小狗以及小狗的現況、未來的點滴書寫下來的想法。

(三)轉化與蛻變 (07 年上半年工作，共 34 篇)

1. 轉化

前一階段確定了自我在各面向的態度之後，我並沒有立刻在生活、工作中得到很好的適應，反而在重拾過往的興趣的過程，陷入心情的低潮，猶如蛻變之前的轉化過程一般。

(1)嘗試各種體驗及技術獲取精彩豐富的生活

07 年開始的第一天，我豐富而精彩的生活就由體驗 101 的跨年煙火揭開了序幕，一直以來，我期待自己能用攝影技巧來豐富自己的生活，在新的第一天，我期許自己的生活，在新的一年里像是煙火般的燦爛奪目。



圖 4-5 101 煙火

第一次拍攝煙火，用買了七年的 Canon S30 相機，光圈 f4.5，快門 1/40 秒，沒有學過攝影，憑自己的直覺拍的！（B-S-N-2-2-2，第 135 篇—101 跨年煙火秀）

買了七年的傻瓜數位相機，一直被我當做單眼相機使用，部落格上的相片，幾乎都是用它拍攝的，用它的手動光圈、快門功能，讓我拍攝到許多讓我自己相當滿意的作品，像是編號第 149 篇「自由車環台賽在管嶼留下的驚鴻一撇」所拍攝的自由車選手，就是我期待運用設備及技術來獲取生活的感動的作品。



圖 4-6 自由車驚鴻一撇

(B-S-N-2-2-6, 編號第 149 篇—自由車環台賽在管嶼留下的驚鴻一撇)

除了嘗試運用攝影來找尋生活的感動，在過年期年，我試圖重新拾起鍋鏟，透過廚藝及美食來拉近與家人的相處。

這幾天，家裡的冰箱依舊堆滿了過年前家人買的食材，在大嫂回台北，媽媽也在忙的狀況下，只好當起掌廚了。

過了一年半飯來張口的日子，都不知道冰箱居然各有一箱放了兩個月以上的蘋果和水梨，想著該如何在浪費的情況下，快速的處理這兩箱的水果，又重燃了我做菜的热情了！(B-S-N-2-2-6, 編號第 142 篇—做菜的热情)

過往許多的興趣不斷地回到我的生活當中，重新嘗試攝影、烹煮的樂趣，受到一部單車電影的影響，讓我回憶起過往一段單車之旅的嘗試，也讓我期待著自己也能來一段單車的環島之旅，就如同影片台詞所說的：有些事，現在不做，一輩子就都不會做了！

(2)無法忘記的呢喃

重新拾起過往的興趣的過程中，讓我得到不少的樂趣，對於自己拍的照片、烹煮的食物...等等，讓我相當的滿意，然而在體驗的過程中，總是讓我不自覺地想起了與妻子相處的種種往事，像是使用的相機、過去為妻子烹煮生機飲食...等等，在重新拾起過往的興趣的過程中，我感受到了過往與妻子相處這段無法忘記的呢喃。

放了超過兩個月的蘋果，口感上快要像是鬆鬆的地瓜一樣，變得大家都不喜歡吃，想到最快處理的方法，就是將它榨成蘋果汁，真沒想到還可以榨出 4 杯出來，過去我榨蘋果汁的話，總是希望 Joy 多喝一點，自己都捨不得喝，這次，很奢侈的自己喝了一杯，喝下去的時候，心裡浮現了許多的感觸，說真的，實在很好喝！或許過去習慣看著 Joy 滿足的喝下去，

總是覺得，榨給心愛的人喝，比自己喝來得好。（B-S-P-1-3，第 142 篇，做菜的热情）

(3)破繭而出的心情表露

在重拾過往妻子生病之前的興趣的過程中，與妻子相處的種種美好記憶也依稀的被喚起，然而，沈浸在這美好過往中的我，回到現實生活反而有種說不出的孤寂。獨自地生活的這兩年的時間，我努力地要活得很充實，不管是在生活、信仰、學習各方面，我都活得很用心，我不但希望自己活得充實，甚至希望已過世的妻子的事蹟能透過我的筆下來感動人，然而認真生活且活得精彩的我，還是有孤寂之處，我決定認真的面對它，好好的反思我真實的情感。

最近的這段時間，我深切的感受到全然交託的重要，不只一個朋友告訴我，從我的部落格中，依稀感受到我還沒辦法忘懷過去。

檢視著自己寫的心情記事，我也瞭解到為什麼大家會有如此的感受了，對於我而言，雖然我不斷地努力地工作、學習、運動、吃、喝、玩、樂.....努力地去填補生活上的空白，但隨著時間前進，關於情感的這塊區域，當我看不見前面的道路在哪裏的時候，我只能用過去美好的回憶來填補空缺了。

（B-S-N-2-1-1，編號第 151 篇—有時咱經過美麗清淨河墘）

或許當我努力讓我的生活過得充實，就沒有時間悲傷了，但是，若是我是不願去面對我的真實感受，我的心扉就無法敞開，傷痛就無法從心中離開了。

到現在已經有五年的时间了，撞球桌上的灰塵訴說了這段時間是真真切切的。望著這張被雜物及灰塵覆蓋著的桌子，彷彿告訴著我，我內心深處還有一道尚未打開的心扉。（B-S-N-2-1-1，編號第 147 篇—打開心扉）

開始面對著內心真實感受的我，開始思索著未來的我，要面對的是什麼樣的人生，為什麼會有孤寂感？我要什麼樣的人生呢？

不管上帝要怎樣安排我的人生，一個人？或是？我想都有祂美好的旨意？我不需要去憂愁，我不要忘記，去年暑假讀了標竿人生，我想要模造的人生是什麼，看來，我要常常回頭檢視一下我的生命紀錄才是！

我知道，我已經走過了最艱苦的段落了，我知道，縱使再怎麼多的試煉、艱苦，縱使全然不知前面的道路在哪裏，惟有全然的將我們的心交託

給主，倚靠主，才能得著真正的平安的！（B-S-N-2-1-1，編號第 151 篇—有時咱經過美麗清淨河墘）

當我在部落格上勇敢地表達出我的心情後，反而有一種舒坦的感覺。

2. 蛻變

(1) 轉化工作為生動的電視情節

揮別了低迷的心情之後，帶著滿懷期待的心情來面對學校的工作，恰好接下了一件同事眼中的苦差事，按照上級的規定，必須參加以海洋文化為主題的多媒體設計競賽，過往負責這個競賽的老師們，在參與資料搜集的過程，往往是寂寞孤獨的，而完成製作後的成果，充其量不過是上級分給各校的一片光碟片罷了。

接下了這份工作之後，便開始思索著以何種心態來面對，我決定抱持著這一兩年我對生活經驗的態度—用探索、感知的心情來參與製作，當我與捉蝦猴的老伯一同出海的那一刻，彷彿自己像是探險節目的主持人。

面對這種縣府硬性規定參加的活動，本來心理上有百般的不願意，不過，當我坐上了老伯的那輛又酷又炫的海上三輪車，老伯二話不說的直接將它駛上海中的那一剎那，當時候的我覺得自己像極了台灣全紀錄的男主持人，又覺得自己像是料理東西軍食材特搜小組的成員，跟著「仕事人」、「行家」一起去找尋傳說中的料理食材。那種喜悅興奮的感覺，讓我早就忘卻了原本所抱持的心態了！（B-S-N-1-1-2，152 快樂出帆——尋找蝦猴全紀錄(1)）

我開始將整個過程書寫下來，在書寫的過程中，對於過程中的所採訪到的內容又反芻了一次，經過咀嚼、消化的探討過程，彷彿轉化得更加的浪漫，整個過程經過文字、圖片的編排、堆砌，每次過程的書寫都讓我有很深的成就感。



圖 4-7 捕捉蝦猴

由於海底的軟泥經過水壓的沖刷，老伯的下半身幾乎已經陷入在泥沙當中了！當我正全神貫注的錄攝捕捉蝦猴的畫面時，突然間我的右腳突然間快速地陷入泥沙當中，原本當初想像拍攝採訪會很優雅的我，顧不得對

著老伯大叫，「那地安了」，老伯笑笑的告訴我，那是我踩到這兩天有人捕捉過的地方啦！所以說囉，這就是為什麼三輪車不能再開到這裏的原因了！

透過探索的行動，以及書寫的反芻轉化，這個工作讓我覺得是一件浪漫的追尋，我找尋到更多相關的資訊，讓我探尋的視野更加的廣闊，在工作的探尋當中，獲得的浪漫感動也更加的多了。



圖 4-8 肉粽角沙灘

從環保與生態的角度來看，這塊沙地怎麼看都是個錯誤，但是從不一樣的角度來看，在台灣要找一塊這麼廣闊的沙地，而且能在此看到台灣海峽的夕陽、錯落在海岸線一根根的風力發電柱，還真是難得呢！

（B-S-N-1-1-2，編號第 160 篇－尋找蝦猴全紀錄(6)——肉粽角沙灘...一個美麗的錯誤）

當我呈現了所有的歷程之後，我彷彿完成了一部生態探索紀錄片的編導，我享受了編劇、導演的樂趣，並且因著這部紀錄片的誕生，也使得我原本的目的—多媒體製作比賽順利的完成了。

(2)享受片刻的感動

因著工作態度的轉化思考，我期待我的工作經驗有更多的轉化，有更多的感動融入我的工作，透過我擅長的教學科技的應用，傳達出我心中對工作的期待。

受了某支手機廣告的影響太深了，我相信「愛」是沒有距離的，只要有心，一定可以將它串連起來的！

從飢餓 30 到今天的畢業典禮，都有因為視訊設備的使用讓我很感動的事情，看來，我並沒有枉費去唸教學科技所了！有一句可說是教學媒體書籍的「聖經」章句：「要把所有的視訊設備，當做是心智工具」。

所謂的「心智工具」聽起來好像是很抽象，我想具體一點，就是將視訊工具用來傳播「愛」與「關懷」，並能深觸人心。

希望未來能有更多的感動和週邊的朋友們一起分享、一起感動！

（B-S-N-1-2-1，編號第 167 篇－「愛」沒有距離，來自澳洲的祝福）

每一次的書寫就是再次的經歷反芻；每一次的反芻經驗帶給我的，又是再次的感動，書寫經驗帶給我的是一次又一次的片刻感動。

當按鍵一按，結果.....投影機亮起來了！我真不知道該如何形容旁邊那位同學有多高興，當然，對我來說，我只能說是神的恩典了！

至今，當我再重看這段畫面時，心中的那種感動依舊是如此的深。我想，一個值得人們感動的時刻，是由無數的努力與付出堆砌出來的，固然，最後的 Ending 如大家預期的完美是可喜的，若是未能亮起來，未嘗不是個完美的結局！（B-S-N-1-2-1，編號第 167 篇—享受片刻的感動）

(3)感謝大家的肯定

經歷了一整年的努力，完成了許多的工作，特別是最後這一階段做的「蝦猴全紀錄」，整個製作過程對我而言猶如自導自演的一部生態影集，我享受其中帶給我的樂趣，而最後也獲得了全縣優等的肯定。不但如此，在學期結束之際，我獲得了全縣特殊優良教師的殊榮，歷經了自我的期待改變階段、面對工作之後的調適及態度的定位階段，到最後轉化成功，破繭而出，完成蛻變，以特殊優良教師的身份來面對新的學期。而這份榮耀我將它歸於我的妻子以及幫助過的每一位朋友們。

很感謝受到大家的肯定並獲得這個榮耀，我除了將榮耀與大家分享之外，我最要感謝的，就是已安息的妻子 Joy，雖然她是死去的，但她就像落在土裡的麥子，而我是她結出的豐碩的麥穗。受到她的影響，我會繼續地「教育」這條道路上前進，為結出更多麥穗而努力！（B-S-P-2-2，第 168 篇—謝謝大家的肯定）

三、線上自我與線下自我互動產生之心理意涵

(一)線下自我回看部落格產生之心理意涵

本小節探討部落格書寫者（線下的自我）回看自我書寫的文本（線上的自我）之後，產生出哪些心理意涵，以下是從被研究者回看部落格文本之後寫下的書寫筆記中編碼分析出的各項主題，將主題彙整出肯定、認同、強化、反思、懷念感傷等項的心理意涵(如表 4-2)。

表 4-2 回看部落格書寫的文本對自我的心理意涵

D-S-S 肯定

D-S-S-1 超乎預設目標

D-S-S-2 享受、回味圖片中景物的恬淡、美好、有趣...

D-S-S-3 肯定自己的喜好、品味風、風格

D-S-S-4 技術層面（拍照、影像處理）

D-S-S-5 遭遇困難的心情調適能力

D-S-S-6 自己從生活中找尋感動的態度

D-S-I 認同

D-S-I-1 認同當時書寫的想法

D-S-I-2 認同當時的心情或感覺

D-3 強化

D-S-C-1 強化「生活行動」的動力

D-S-C-2 加深了對過往心情脈絡的感知

D-S-C-3 更清楚的認識生命的意義

D-4 反思

D-S-E-1 警醒自己的想法與部落格是否一致

D-S-E-2 反思現在的動力是否不足

D-S-E-3 警醒於部落格的期待是否尚未實現

D-S-E-4 反思貼圖或影像的效果能否再突破

D-S-E-5 反思書寫的內容是否充足、合宜

D-5 懷念、感傷

D-S-Y-1 在特定的日子，留點感傷，似乎是一種安慰

回看自我書寫部落格的文本，充滿著肯定與認同的感受，特別是對於自我探索生活週遭的生活行動的點滴、調適困難的能力、生活攝影的技術、自己的品味等等，回看的過程也產生自我的省思，對於線上的想法與線下的我是否一致、線下的自我的改變生活的動力是否消褪、自我呈現的技術（攝影、書寫能力）可否再突破等，因著自我的肯定、認同及反思，也

使得自我生活的動能得以強化，而回看部落格紀錄的妻子的種種經歷，尤如翻閱相簿一般，讓自我產生了一種安慰的作用。

分析線下自我在回看各階段部落格的文本，所產生的心理意涵如表 4-3

表 4-3 部落格線上自我與線下自我互動之心理意涵

階段	部落格文本呈現之情境脈絡	回看部落格所產生的心理意涵
		(☑表示該階段有此意涵☒則表示沒有)
06 年 暑 期 回 憶 與 探 尋	1.回憶	☑D-S-S-1 超乎預設目標
	(1)刻骨銘心的記憶—妻子抗癌的 暑 過程	☑D-S-S-2 享受、回味圖片中景物的恬淡、 美好、有趣...
	(2)回溯→省思→啓發—從妻子的 回 抗癌過程看見永恆的生命的追尋	☑D-S-S-3 肯定自己的喜好、品味風、風格 ☑D-S-S-4 技術層面（拍照、影像處理）
	(3)生活經驗—觸發思念與妻子平 憶 日相處點滴	☑D-S-S-5 遭遇困難的心情調適能力 ☑D-S-S-6 自己從生活中找尋感動的態度
	(4)舊地重遊—觸發思念	☑D-S-I-1 認同當時書寫的想法 ☑D-S-I-2 認同當時的心情或感覺 ☑D-S-C-1 強化「生活行動」的動力 ☑D-S-C-2 加深了對過往心情脈絡的感知 ☑D-S-C-3 更清楚的認識生命的意義
	2.探尋	
	(1)回到母校—對生活週遭的重新 體認	☑D-S-E-1 警醒自己的想法與部落格是否 一致
	(2)生活情節中壓力、難題的反思與 轉化	☑D-S-E-2 反思現在的動力是否不足 ☑D-S-E-3 警醒於部落格的期待是否尚未 實現 ☑D-S-E-4 反思貼圖或影像的效果能否再 突破 ☑D-S-E-5 反思書寫的內容是否充足、合宜 ☑D-S-Y-1 在特定的日子，留點感傷，似乎 是一種安慰
	(3)個人信仰的淬鍊	

(表續)

表 4-3（續）

階段	部落格文本呈現之情境脈絡	回看部落格所產生的心理意涵
		（ ☒ 表示該階段有此意涵 ☐ 則表示沒有）
06 年 下 半 年 經 驗 與 調 適	1.經驗	☒ D-S-S-1 超乎預設目標
	(1)信仰的調適與行動	☒ D-S-S-2 享受、回味圖片中景物的恬淡、
	(2)探索週遭能力的調適與行動	美好、有趣...
	(3)工作態度的調適與行動	☒ D-S-S-3 肯定自己的喜好、品味風、風格
	(4)打破自我的限制找尋更廣的空	☒ D-S-S-4 技術層面（拍照、影像處理）
	間－自助旅行的實踐	☒ D-S-S-5 遭遇困難的心情調適能力
		☒ D-S-S-6 自己從生活中找尋感動的態度
	2.生活態度的確認	☒ D-S-I-1 認同當時書寫的想法
	從陳部長過世的事件以及同事分	☒ D-S-I-2 認同當時的心情或感覺
	享的「walking tour」短片的書寫省思	☒ D-S-C-1 強化「生活行動」的動力
	，確認工作、信仰、生活各方面的態	☒ D-S-C-2 加深了對過往心情脈絡的感知
	度，及對生命的意義。	☒ D-S-C-3 更清楚的認識生命的意義
		☒ D-S-E-1 警醒自己的想法與部落格是否
		一致
		☒ D-S-E-2 反思現在的動力是否不足
		☒ D-S-E-3 警醒於部落格的期待是否尚未
		實現
		☒ D-S-E-4 反思貼圖或影像的效果能否再
		突破
		☒ D-S-E-5 反思書寫的內容是否充足、合宜
		☒ D-S-Y-1 在特定的日子，留點感傷，似乎
		是一種安慰

（表續）

表 4-3 (續)

階段	部落格文本呈現之情境脈絡	回看部落格所產生的心理意涵 (☒ 表示該階段有此意涵 ☐ 則表示沒有)
07 年 上 半 年 轉 化 與 蛻 變	1.轉化 (1)嘗試各種體驗及技術獲取精彩豐富的生活 (2)無法忘記的呢喃 (3)破繭而出的心情表露 2.蛻變 (1)轉化工作為生動的電視情節 (2)享受片刻的感動	☒ D-S-S-1 超乎預設目標 ☒ D-S-S-2 享受、回味圖片中景物的恬淡、美好、有趣... ☒ D-S-S-3 肯定自己的喜好、品味風、風格 ☒ D-S-S-4 技術層面(拍照、影像處理) ☒ D-S-S-5 遭遇困難的心情調適能力 ☒ D-S-S-6 自己從生活中找尋感動的態度 ☒ D-S-I-1 認同當時書寫的想法 ☒ D-S-I-2 認同當時的心情或感覺 ☒ D-S-C-1 強化「生活行動」的動力 ☒ D-S-C-2 加深了對過往心情脈絡的感知 ☒ D-S-C-3 更清楚的認識生命的意義 ☒ D-S-E-1 警醒自己的想法與部落格是否一致 ☒ D-S-E-2 反思現在的動力是否不足 ☒ D-S-E-3 警醒於部落格的期待是否尚未實現 ☒ D-S-E-4 反思貼圖或影像的效果能否再突破 ☒ D-S-E-5 反思書寫的內容是否充足、合宜 ☒ D-S-Y-1 在特定的日子，留點感傷，似乎是一種安慰

大致而言，回看各個書寫階段的書寫文本，所產生的心理意涵大致相同，特別是回看第一個書寫階段的文本，涵蓋了各個意涵，在這個書寫階段，回溯過往與探索生活經驗的書寫是利用課餘極少的時間書寫，同時在短短兩個月，就產出了 88 篇的文本，書寫動力是三個階段最強烈的，對生

活改變的期待也是最為強烈的，因此回看此階段的文本便會產生現在的動力是否不足的省思，而第三個階段的書寫對我而言，自我不論是面對生活或是工作、休閒，心境已能轉化得不錯，書寫的內容對我個人而言相當的滿意，與線下的我並無不一致之處，回看第三階段的我，彷彿是破繭後的蛻變，完成了階段性的自我實現。

第二節 線上線下的自我與他人互動之心理意涵

本節將討論被研究者 Tiao 與他人在部落格（線上）及現實生活中（線下）互動的心理意涵，本研究將從前一節區分的三個階段著手，分析 Tiao 的書寫文本中，期待與他人互動的心理意涵（線上自我），以及分析讀者針對文本的迴響內容，與 Tiao 互動的心理意涵（線上他人）、自我回看時與他人互動時之間的心理意涵為何。

一、書寫文本呈現出與他人互動的意涵

表 4-4 為研究者分析部落格書寫內容中所呈現與他人互動的心理意涵，並將結果按照研究的三個階段加以區分，統計出每個意涵於各階段文本中出現的次數，藉此瞭解被研究者 Tiao 各階段文本（線上自我）呈現的「他人互動的心理意涵」為何：

表 4-4 不同階段書寫文本呈現與他人互動的心理意涵篇數統計表

心理意涵類別 \ 書寫階段	06 年暑期	06 年下半年	07 上半年
B-O-W 工作心得			
B-O-W-1 分享意涵	0	5	12
B-O-W-2 期待回饋意涵	0	2	10
B-O-W-3 溝通說明意涵	0	0	3
B-O-L 生活經驗			
B-O-L-1 互動連絡意涵	2	0	0
B-O-L-2 分享意涵			
B-O-L-2-1 生活中發現的驚喜與感動...	19	20	6
B-O-L-2-2 與週遭親朋好友同聚的喜悅	8	1	1

（表續）

表 4-4 (續)

心理意涵類別 \ 書寫階段	06 年暑期	06 下半年	07 上半年
B-O-L-2-3 希望眾人瞭解我與 Joy 的經歷	7	4	3
B-O-L-2-4 將感動透過技術傳達給大家	8	9	6
B-O-L-3 衷心感謝意涵	5	1	2
B-O-L-4 期待回饋意涵			
B-O-L-4-1 與我有共同回憶的人之共鳴	10	4	4
B-O-L-4-2 期待眾人一同分享部落格的美好事物	11	3	3
B-O-L-4-3 期待眾人延伸文本之話題	0	7	2
B-O-L-4-4 期待眾人的羨慕	13	10	3
B-O-L-4-5 期待眾人替我加油打氣	6	6	3
B-O-G 傳揚福音意涵			
B-O-G-1 透過工作與信仰的結合讓大家認識神	0	2	3
B-O-G-2 透過生活與信仰的結合讓大家認識神	8	0	3
B-O-G-3 透過自己與妻子的經歷讓大家認識神	5	1	1
B-O-G-4 透過部落格技術(影音分享)傳揚福音	0	6	3

(一)06 年進修：

從上表 4-4 的分析可以得知，這個階段書寫的文本中呈現與他人互動的心理意涵主要在於生活經驗 (B-O-L) 以及傳揚福音 (B-O-G) 這兩個項目，雖然只有短短兩個月的時間，可是卻書寫了 88 篇的文章，比起其他兩個階段的書寫，多出了許多，在分析出的 18 項與他人互動意涵中，有 10 項是最高的，有一項則是並列。以下透過本階段的各項意涵所對應的部落格文本，加以閱讀理解，試圖找尋出本階段書寫文本中與他人互動意涵中最為關鍵的主題及意涵。

最初成立部落格的原因，是想要藉著閱讀書籍來堅定信仰的，然而當我在第一天看見了湛藍的太麻里海灘，以及我住的夢幻別墅時，有一種超乎想像的幸福感，心中有一種急於分享的感覺，因此，當完成了第一篇的上傳之後，我立即將我的部落格網址，寄給我的好友們，至此開始，我的書寫已經加入了與他人互動的意涵了。

1. 傳揚福音意涵－透過生活、透過妻子抗癌經歷

這個階段，我的書寫文本與他人互動的意涵，在於生活經驗與傳揚福音這兩個面向。這個階段共計 89 篇的書寫之中，關於生活經驗與信仰書籍的閱讀心得文章大略各佔一半（生活經驗 48 篇，信仰書籍 40 篇），可是傳揚福音的意涵所佔的並不多，因為書籍的引導大致上朝自省的方向來反思，如果書籍引導的題目剛好可以結合生活與信仰 (B-O-G-2)，我會嘗

試思考生活如何與信仰相結合：

來到台東，先後接到陳牧師與美美牧師娘打來關心我近況的電話，他們這幾天打算將特地買給我的詩歌CD寄給我，他們會將我求學及信仰的過程放在他們心中為我代禱。接到他們的電話，對我來說，可以說是莫大的激勵，我深深的感受到，在教會中，那一種彼此相愛、彼此代求、互相勉勵、彼此勸勉、彼此問候、彼此服事……等等，是何等的美好！

（B-O-G-2，編號第037篇—我對當地教會的投入程度，能否表現我愛教會，並且委身於神的家庭？）

雖然「透過生活與信仰的結合讓大家認識神」的意涵只有八次，但是比起其他兩階段的零次與三次，高出了許多。

由於書籍的反思題目常常述及過往的悲傷經驗，如第031篇的題目—「當我覺得神離我很遙遠時，我如何能定睛於神？」，而過往的悲傷經驗莫過於是與妻子抗癌的種種經歷，書寫與妻子的這些經歷，除了讓自己更能看清生命的意義之外，我更希望妻子她所努力的事蹟，能透過我的部落格被出版，被更多人知道。不管我的文筆是不是很好，只要我肯書寫，就能夠讓她的價值不斷被傳揚下去，因此在這個階段一共有五次提及她在抗癌過程中是如何將聖經的教導融入的，我相信只要我能平實地寫出她是怎麼用上帝的話語來生活的，就可以將上帝的福音傳揚出去！

Joy在放、化療結束後，又經歷了開刀毀容，因著放、化療、開刀，使得她嘴巴張不太開，嘴巴內的牙齒剩下一半，而牙齒因放療的關係，已失去保護，口腔內的上顎切除了一半……換做是其他人，一定是無法接受如此的打擊的，但是在日常生活中，她可以花一個多小時的時間吃一頓飯，邊吃飯的時候，分享著全家人的喜悅，吃完飯後，又要花將半小時的時間，刷洗牙齒。

這種生活，她卻能樂在其中，我知道，她對這樣患難的生活，學會了忍耐，也很老練的過著這樣的生活，重點是她的生命中充滿了盼望！從她的身上，我感受到神的愛在她的身上顯明！

經歷過這兩年多的日子，我們學會了喜樂與謝恩，我們在困難的時候拒絕放棄，因為我們對生命有盼望！（B-O-G-3，第052篇甚麼困難讓我的生命成長最多？）

2. 分享生活經驗的樂趣—台東的生活札記

打從第一天看見令人難以忘懷的太麻里海灘，以及我所租的夢幻別

墅，而將它們貼在部落格上並以電子郵件告知親友後，我告訴我自己，我要開始在生活中找尋感動，並將找到的感動書寫在部落格上，除了感動自己，也要分享給眾家親友們。

(1)分享意涵

在發表的文章之中，想要分享給眾家親友的生活中發現的驚喜與感動（B-O-L-2-2），共計 19 篇之多：



圖 4-9 農用帆布

來台東之前，到我最好的同學斌仔家，斌仔父親的公司是鹿港相當有名的，專門生產一些塑膠帆布之類的，有多項專利。與伯父閒聊的過程得知，他們一種農業用的黑色帆布在台東銷量很好！這幾天開始晨跑，發現我住的地方，到處都有人用斌仔家的帆布吔！（B-O-L-2-2，第 019 篇—台東印象——鹿港斌仔）

在這兩個月的期間，有許多的同學、同事，受到了我的部落格介紹的影響，陸續來找我，與我一同經歷部落格介紹的點滴。而我在進修其間，與同學相處的種種愉快經驗，我也將它書寫出來，希望他們感受到與他們同聚所享受到的喜悅是非常特別的（B-O-L-2-2），或許他們不一定會看我的部落格，但每次書寫時，我總是想像著他們會看見我的感受。

三個人點了一泡金萱，從山下帶了些零食(可外帶)，聊些課業、功課、生活上的心得，高台上入夜後天氣相當涼爽，前幾天的下雨，將夜空洗滌得明亮清新，可能是比較早到的關係，我們可是坐在置高點的閣樓中的，整個夜景是一覽無遺呢！（B-O-L-2-2，第 069 篇——一個聊天談心的好地方——寒舍茶坊）

這段時間，分享與週遭親朋好友同聚的感動共有六篇之多，而其他的階段只有一篇及 0 篇，可見得我在當時希望和朋友分享互動的企盼是相當大的。

爲了充份表達我所見所想，除了透過文字的敘述外，我用了許多的圖片做介紹，有許多的景色，爲了讓大家能深歷其境，體會我的感受，我嘗試了縫圖的技巧(如圖 4-10)：



圖 4-10 鹿野高台

(B-O-L-2-4, 第 084 篇鹿野高台—想飛的心情)

爲了讓大家感受到我和妻子的經歷 (B-O-L-2-3)，我想盡辦法將一段跟我感同身受的歌曲 MV 貼在部落格上。

這支由光良真實故事改編的 MV 所營造出回憶光良與女友相處的生活情結，諸如創作靈感的分享、搬家、邊看日劇邊哭、到生病... 等等，與我的遭遇幾乎完全類似。導演高超的詮釋及光良感人的詞曲，正可以符合我的心情，因此才會冒險將這個有版權的 MV，張貼在我的部落格上。

(B-O-L-2-4, B-O-L-4-1, B-O-L-4-5, 編號 060 童話之閱讀筆記)

除了將妻子的經歷與聖經話語結合，當做是福音的傳揚之外，有時候，我只是單純的想要分享我們兩人像淒美的愛情故事，就像是歌曲的作者，唱出對女友的思念，對未能如願的兩人甜蜜生活的企盼。藉由作者的出版分享，也表達出我意欲的情感分享。

(2)期待回饋

上述歌曲作者出版分享這樣感人的歌曲，或許是作者自我情感的表達，但是發表詞曲，除了自我情感宣洩的意涵之外，我想作者也希望得到聽者的共鳴，一同感受其情感、一同哼唱、落淚。相同地，之於我亦是如此，之所以分享此 MV，除了感受對妻子的思念之意，其中還包含了兩個期待回饋(B-O-L-4)的意涵，我希望曾經見證我和妻子相處的朋友給予共鳴 (B-O-L-4-1)；也期待眾人能替我加油打氣。

在這個階段，期待與我有共同回憶的人給予我共鳴 (B-O-L-4-1) 及期待眾人一同與我分享部落格的美好事物 (B-O-L-4-2) 的企盼倍於其他兩個階段 (參考表 4-4)。認真地找尋生活週遭所感知的點滴的過程中，探尋了不少的回憶以及新發現，畢竟將這種感覺封存在自己的心中，倒不如尋求有共同回憶的共鳴或是期待大家一同來到台東和我一起分享。



圖 4-11 美食分享

去了兩次，都和不同的同學不期而遇，看來大家是有志一同！

味噌拉麵：60 元，濃郁的豚骨湯當湯底調配出來的味噌湯，口感不錯的麵條，好像回到了北海道一般；咖哩排骨飯：60 元，同學點的，看起來好像不錯吃！改天來台東時，帶大家去體驗一下我的部落格美食！

（B-O-L-4-2，編號第 055 篇九州拉麵－認明豬頭商標）

(3)衷心感謝

過往，若是要表達對人的感謝之意，僅能限於對當事者的表述，很少有機會公開的表達，而部落格平台提供了我一個公開發聲的管道，我可以透過這個平台，向大家表達我的感謝之意，當開始我開始了部落格書寫，自是不會錯失透過這個屬於我個人的媒體來發聲，將過去大家給我的幫助，以及當下大家與我同聚，陪伴我一同走過傷痛的感謝全部寫出。在開始書寫的第一個階段，共有五篇的衷心感謝意涵的書寫，其中包含了三篇感謝大家過往的幫助，而感謝的意涵在後兩個階段降到一兩篇，這是可以理解的。

我可以很堅定的告訴每個人，那兩年，是我人生中最值得的兩年，生命最豐富的兩年，最值得記憶的兩年，因為那兩年充滿了愛，我們對主的愛及主給我的愛，主給了我們身邊無數的愛，無數親朋對我們的愛，因為有愛，讓我們更堅信，更有盼望！

我知道，生命－全關乎愛！（B-O-L-3，第 035 篇－捫心自問，關係是我人生中，最重要的事嗎？我要如何確保它的優先地位？）

(4)互動連絡

當部落格書寫與他人互動的意涵，真正在生活當中實現的同時，我的書寫便出現了與線下的他人達到連繫溝通的意涵：



圖 4-12 路標指引

左轉後，會先經過豐源國小，再經過豐里國小(右側是夏威夷汽車旅館)，再 100 公尺左右，注意成都北路的牌子，過圳溝，從早安美芝城左轉進來，約 500 公尺，看到一排房子，從房子那裏右轉進來，約 200 公尺，就到了我住的別墅了！（B-O-L-1，編號第 034 篇—到我休憩的地方怎麼走？）

上述是爲了讓準備來找我的朋友們，能順利找到我，因而特地製拍的圖文，經由此篇文章，讓彼此達到溝通連繫的目的。

這個階段的書寫，對我而言，我心中有著極大的動力去分享生活經驗，然而我的心中也企盼著大家給我回饋，我嘗試著透過這個平台來表達這幾年我對大家的感謝，我希望藉由分享妻子的堅強，讓她的價值傳給大家，我期盼將生活信仰的結合，不但改變自己，也改變每個人！

（二）06 年下半年

從表 4-4 的分析可以得知，本階段書寫的文本中呈現與他人互動的心理意涵包含了工作心得（B-O-W）、生活經驗（B-O-L）以及傳揚福音（B-O-G）這三個項目。與其他兩個階段來進行比較，雖然此時我已回到工作當中，可是分享的意涵卻不如 07 年下半年多，在生活經驗的分享，雖然「B-O-L-2-2 與週遭親朋好友同聚的喜悅」及「B-O-L-2-3 希望眾人瞭解我與 Joy 的經歷」不如 06 年暑期的多，但是，「B-O-L-2-1 生活中發現的驚喜與感動...」及「B-O-L-2-4 將感動透過技術傳達給大家」這兩項分享意涵，卻是三階段最高的；在期待回饋的部份，則是「B-O-L-4-3 期待眾人延伸文本之話題」最高；在傳揚福音意涵的部份，以「B-O-G-4 透過部落格技術(影音分享)傳揚福音」這個意涵居於首位。

以下透過本階段的各項意涵所對應的部落格文本，加以閱讀理解，試圖找尋出本階段書寫文本中與他人互動意涵中最爲關鍵的主題及意涵。

1. 在地生活與自助旅行的樂趣分享

暑假期間，我彷彿是台東的派駐記者一般，四處探尋，哪怕台東的風吹沙、颱風景象、溪中的水牛、路邊的農用黑帆布.....不單是我覺得有趣，我猜想對於我的朋友們來說，應該也是饒富樂趣的話題吧！回到故鄉後，我感知到我的生活圈等同於我大部份朋友的生活圈，突然有一種不知分享什麼的困境，到底什麼才能讓大家感動呢？什麼樣的題材才會得到大家的共鳴呢？幾經思考，我覺察到過往對於在地生活環境的漠視，其實能夠

認真感知在地的生活經驗，哪怕身邊的朋友或許獲得的感動更勝於遠地的朋友也不一定。

(1)在地生活的探索分享

我開始在部落格上分享生活週遭感知的樂趣，諸如起床後難得見到清晰的日出景象、家鄉海邊的漂流木造景、自海中駛回的採蚵三輪車……

福寶海邊最有名的地標叫做一漂流光座標，過去曾經和 Joy 來這裡拍照。上次是上午 10 點多時拍的，感覺不到夕陽西下的氛圍，這次雖然是臨時起意的，但是時間點反而比較好。

我想，每一天夕陽西下的感覺都不同，所拍出來的照片感覺也會不一樣，在這裡所思、所想的也會不同的！



圖 4-13 漂流光座標

(B-0-L-2-1，編號第 093 福寶--漂流光座標)

透過我的感受，我所建構的意象，相信可以我的朋友們所感受到的，是完全不一樣的感覺。

爲了分享更多有趣的生活經驗，我嘗試的將自己扮演「創新接受者」的體驗分享給大家，或許會讓大家覺得新奇有趣的。

拜科技進步之賜，居然可以用家中現有的電線線路，就可以上網，真是太神奇了！從台東回來之後，把這兩組電路上網橋接器閒置著，直到昨天開始用後，才知到使用它這麼簡單，如果家中配網路線不方便的的話，可以考慮用用看哦！（B-0-L-2-1，編號第 124 篇，神奇的電路上網）

(2)自助旅行的樂趣分享

探尋並分享生活中的發現、驚喜與感動的景物、美食、趣事，可以說是在這個階段的書寫中，不管是對於自我或是與他人互動的意涵中，都是最重要的意涵，在歷經過喪妻傷痛之後，我面對原本的生活模式最大的改變，我不僅期待自己能探索並感知身邊的事物，我期待自己有能力到國外自助旅行（B-S-F-2-3），並且能夠將感動也分享給大家，很難得的，這個期待實現了，我第一次一個人搭機出國，到一個語言不通的國家，用比

手畫腳的方式，完成了許多意想不到的體驗，不管是風景、大眾運輸系統、美食、購物、問路……等等，都讓我記憶深刻。

自助旅行充滿了許多驚喜與錯愕，到了京都之後，錯過了一晚 7000 元台幣的小旅館之後，再也找不到任何的旅館了，雖然遇到一位很好心的服務小姐打了好多電話問同業都沒有！最後到京都車站九樓的京都府國際中心尋求協助，給了我一張京都市 24 小時營業的網咖的住址，這就是我今天落腳的地方，其實相當不錯，獨立的半隱密空間，跟飛機上一樣可以躺的坐椅，又可以洗澡，提供免費的飲料，不到 1000 元台幣，就可以待一整夜，索性把自己當做是年輕人吧！（B-O-L-2-1，編號 109 篇—商務艙的感覺）

爲了呈現這些美好的回憶讓大家分享，我整理了近一個月，才慢慢地將這次的旅遊經歷呈現完畢，雖然我回到工作已經有兩個月的時間，但是，最能夠讓我感受到快樂的，就是生活經驗的感知與探索了。

(3)回饋的期待—延伸的話題

不管是在地生活或自助旅行的樂趣分享，總是希望得到回饋，本階段最期待大家能延伸我的書寫，發表一些看法，諸如對剛過逝的一位有風骨的政治人物的看法、自助旅行體驗國外的公共設施之後的心得、自我 14 年前後的比較、科技產品的使用心得……

真沒想到搭公車跟搭捷運是一樣的感覺，在京都的公車候車亭，都有一座顯示各路線公車所在位置的看板，每一班公車目前在哪裏，都一目了然！京都公車上顯示路線的看板，不只是標示著起迄地點，甚至連接下來要靠的站名，都清楚列出，為了避免外地遊客搭乘至反方向，看板上還標示了←的標誌，想要坐錯都很困難！……（B-O-L-4-3，第 115 篇—京都市的遠見——京都車站(駅)）

暑期進修期間，在極大的課業壓力下，能夠找尋到週遭的生活感動來書寫，可說是相當的不易，極其短暫的書寫時間，並且每天皆產出兩篇文章的情形下，相較於現階段的書寫，不刻意天天產出文章的情況下，慢慢地反芻旅遊經歷再進行書寫，對於延伸話題的期待，自是比起前一階段來的多。

除了期待大家能延伸文本的話題，對於我的生活經驗，我依舊期待大家的羨慕與加油，畢竟那是對我一種生活態度的肯定！



圖 4-14 難忘的滋味

能夠到「大阪燒」創始店品嚐最道地的美味，實在是很幸福，在台灣的時候，常看料理東西軍節目，記得有一集介紹好像是大阪燒 VS 廣島燒，誰贏倒是忘記了，不過「大阪燒」這種關西式的作法(加上許多柴魚、美乃滋、日式醬汁)，讓我印象深刻，當我用鏟子鏟起一片送入口中時，那種關西式的濃郁香味，著實讓我確信，我真的在大阪！（B-O-L-4-4，編號第 117 篇－關西的美食天堂）

2. 工作態度的經驗與調適的分享

結束充實進修生活的我，回到學校工作之後，與上司的相處上，顯得有些不適應，在這個過程中，我試圖以信仰的教導來調適自己，並且將它當做是工作與信仰的結合來傳福音。

感謝主，當我心中有不平、有憤怒的時候，主用聖經的話語安慰我，讓我知道，接下來的工作，要用「愛」來解決，凡事忍耐、凡事盼望，愛永不止息！（B-O-G-1，第 120 英語 E 化教室的成果終於完成了！！）

在這個階段，我試圖調整我的工作態度，從工作心情分享的內容來看，書寫負面的事件而試圖以信仰轉化的篇章比較多。

今天下午辦理 E 化專科教室的相關研習，介紹的是新購的 E 學院學習平台，聽完了研習，發現整套系統只適合使用於英語 E 教室及電腦教室，對於其他的老師來說，就不怎麼實用了，回家後，心情突然很難過，覺得對不起來參加的老師，讓老師們聽了場用不到的研習。（B-O-W-1，第 123 篇－研習後的心情）

對於當時後的我而言，讓我產生前進的動力，就是從在地生活及自助旅行的探尋經驗中獲得，然而，畢竟，工作佔了生活的三分之一的時間，該如何從中找尋意義是很重要的。藉由前法務部長陳部長過世的新聞，我嘗試將我反思後確認的工作態度和大家分享，讓大家更加瞭解我的想法。

10 年前剛從師院畢業的我，還不太確定我自己是不是一位國小老師的人，分發到宜蘭，感受到那種用心建造的環境所散發的氣息，陳縣長樹立

的那種「宜蘭經驗」，我想，或多或少影響了我對工作的態度…（B-O-W-1，編號第 121 篇－關於我的工作信念）

3. 科技傳揚福音的分享

第一次成功的從我的部落格聽到詩班的讚美歌曲，心中實在是高興萬分，如此，我可以透過讚美歌曲來傳揚福音了。上一個階段，我總是透過妻子的抗癌經歷來傳揚福音，雖然這段時間，我偶爾會提及此經歷，但是，我已經可以從更多面向來分享福音了！

從書寫中，我不斷地反思「我」的過去、現在、未來，我不斷地形塑我自己，我期待別人眼中的我，就如同我自己所見一般。

14 年過去了，雖然我的臉上多了許多歲月的刻痕，不再年輕，但是看看自己，我對自己相當的滿意！！（B-O-L-4-3，第 134 篇－下一個 14 年）

在歲末年終之際，我公開的在部落格上，發表自己的形塑過程，也希望透過這個公開的場域的宣示，我會過得更加的美好！

（三）07 年上半年

從表 4-4 的分析可以得知，本階段書寫的文本中呈現與他人互動的心理意涵以工作心得（B-O-W）之中的各項意涵，高於前面兩個階段；在生活經驗（B-O-L）之中的各項意涵，明顯來得比前面兩個階段少，特別是生活經驗的分享意涵；至於傳揚福音（B-O-G）之中的各項意涵，則與上一階段差不多。從數據上來看，本階段的重心明顯的在於工作經驗分享及期待回饋上，以下透過本階段各項意涵所對應的部落格文本，加以閱讀理解，試圖找尋出本階段書寫文本中與他人互動意涵中最為關鍵的主題及意涵。

1. 心情的分享與期待回饋

雖然在前一階段，我已調適並確立了工作的態度，然而在農曆的過年前後近兩個月，陷入了一陣情感的低潮，獨自一個人努力的在生活中找尋快樂，似乎也遇到了某個程度的孤寂，從過年前後，我分享了賞花、煮菜、自由車攝影...等等生活探知，並以第 147 篇「打開心扉－等待開張的休閒中心」向好友們宣示，期待著與大家再度同樂，成為一個書寫的篇章。

我決定 3 月底研討會的論文告一段落之後，我要好好的將這裡重新整理，讓這原本充滿歡笑的休閒中心重新開張，當然，我也會讓成為傳說的可樂豬腳、義大利麵、果泥果凍.....重現江湖的！！（B-O-L-4-2，第 147 篇－打開心扉－等待開張的休閒中心）

不過我的宣示與期待，始終無法消除我內心的孤寂，直到我勇敢的將我的「情感空白」這件事書寫出來，這對我來說是很大的勇氣，然而我決定勇敢的面對它。

教會的阿宗執事在星期五詩歌練唱結束後，特地到我家來將他最近屬靈的感動分享給我，他分享了一個小故事給，有一個挑著重擔準備進城的菜販，在搭上了一輛熱心人的便車之後，依舊將擔子背在身上，問他為什麼？他說，他不好意思讓這輛車增加這擔子的重量。阿宗要和我分享的，就是，既然你已經坐在主耶穌這輛車上了，就不要再在意身上的重擔會不會增加主耶穌這輛車的負擔了。

當我看不到前面的道路在哪裡的時候，我應該像這首歌所吟唱的「免煩惱，心平安，倚靠主免煩惱，心平安。」因為我已經坐在主耶穌的車子上了！（B-O-G-2）

在清明時節，教會紀念已故親人的追思禮拜中，我的腦海夾雜著思念親人以及情感空白的意念，然而透過吟唱的詩歌、教會弟兄的分享，我勇敢的分享我的真實感受，書寫後，我反而有一種自在並獲得自由的感覺。

2.躍上舞台的工作者—面對觀眾的演出

(1)工作即是生活，生活充滿體驗

收拾好心情重新面對生活的我，已經是一位預備好的表演者了，就如同編號第 152 篇「快樂出帆--尋找蝦猴全紀錄(1)」所書寫的，我彷彿是台灣全紀錄的男主持人一般，帶領著觀眾們一同分享我的工作樂趣。

面對這種縣府硬性規定參加的活動，本來心理上有百般的不願意，不過，當我坐上了老伯的那輛又酷又炫的海上三輪車，老伯二話不說的直接將它駛上海中的那一剎那，當時的我覺得自己像極了台灣全紀錄的男主持人，又覺得自己像是料理東西軍食材特搜小組的成員，跟著「仕事人」、「行家」一起去找尋傳說中的料理食材。那種喜悅興奮的感覺，讓我早就忘卻了原本所抱持的心態了！（B-O-W-1，第 152 篇—快樂出帆--尋找蝦猴全紀錄(1)）

原本這個工作最後的結果，或許在縣府公佈完名次之後，就什麼都沒有了，幸運的話，或許會被出版成光碟，然後，又無寂而終了，任憑過程再怎麼忙怎麼累，同事或好友看到的，可能只是我疲憊的外表及需要被安撫的心。

透過部落格的出版，我有了想像的觀眾群，致使我的演出愈發的賣力，致使節目也愈發的生動。

由於海底的軟泥經過水壓的沖刷，老伯的下半身幾乎已經陷入在泥沙當中了！當我正全神貫注的錄攝捕捉蝦猴的畫面時，突然間我的右腳突然間快速地陷入泥沙當中，原本當初想像拍攝採訪會很優雅的我，顧不得對著老伯大叫，「那地安ㄋㄟ」，老伯笑笑的告訴我，那是我踩到這兩天有人捕捉過的地方啦！所以說囉，這就是為什麼三輪車不能再開到這裏的原因了！（B-O-W-1，第 154 篇－快樂出帆--尋找蝦猴全紀錄(3)）

我期待著與觀眾們有更多的互動，透過互動的演出，來編織出更精彩的故事情節，而我的期待也得以實現，我完成了一部獲得肯定的作品，而這部作品的完成，是台上的表演者（我）與台下的觀眾（閱聽者）共同完成的！

縣府公布了許多評鑑及競賽結果，之前辦理的 E 化專科教室以及忙了一陣子的自製媒體競賽「蝦猴全紀錄」都獲得了優等；昨天主任很高興的告訴我獲選了今年的彰化縣特殊優良教師
謝謝大家給我的愛與祝福，有你們一同與我分享，我的生活也更加多采多姿！（B-O-L-3，編號第 168 篇－謝謝大家的肯定）

(2)轉化工作經驗成功的移植分享

通過了這次的工作轉化經驗，我成功的將此經驗移植到其他的工作推動，諸如飢餓 30 活動、畢業典禮，透過分享，讓「愛」傳出去。



圖 4-15 愛沒有距離

今天連上線之後，畢業典禮剛好開始，當 Andy 看到了畢業生進場的那一刻，我看到他臉上的有種欣慰的感動，沒想到，他竟也全程參與了整場畢業典禮的進行也！

從飢餓 30 到今天的畢業典禮，都有因為視訊設備的使用讓我很感動的事情，看來，我並沒有枉費去唸教學科技所了……就是將視訊工具用來傳播「愛」與「關懷」，並能深觸人心。（B-O-W-1，編號第 167「愛」沒有距離--來自澳洲的祝福）

3. 走出傷痛的分享－來自上帝的幫助

歷經了一年的行動、反思而來的書寫歷程，我分享的生活、工作以及信仰，歷經了許許多多的調適與轉化，也讓我走出了傷痛，在分享過往經驗時，有著平穩的心情。

今天的家庭禮拜感覺相當的棒！侯媽媽問我能不能談一談過去，我很爽快的答應了，和大家分享的時候，我已經不像是之前一講下去，就一把鼻涕一把眼淚的，同樣的事情的敘說，過去總是讓大家也變得很難過，今天倒比較像是在分享「愛」像是福音的傳揚，我確信地，我感受到了大家誠摯給我的祝福滿滿，今天晚上真是個美好的夜晚！（B-O-G-3，第161篇－愛與祝福的夜晚）

透過上帝的話語，不管是在工作或是生活當中，讓我得到了幫助，同時，在部落格書寫即將屆滿一年之際，我獲得了特殊優良教師的肯定，我有許多的感謝想要透過部落格來說出，我要和大家分享的，大家給我的幫助、肯定、恩典，包含藉由妻子給我的動力，都是上帝的恩典！

很感謝受到大家的肯定並獲得這個榮耀，我除了將榮耀與大家分享之外，我最要感謝的，就是已安息的妻子 Joy，雖然她是死去的，但她就像落在土裡的麥子，而我是她結出的豐碩的麥穗。受到她的影響，我會繼續地「教育」這條道路上前進，為結出更多麥穗而努力！（B-O-L-3，編號第168篇－謝謝大家的肯定）

二、迴響文反饋的意涵（線上他人與我）

表 4-5 為研究者分析部落格讀者的迴響與 Tiao 互動之心理意涵，並將結果按照研究的三個階段加以區分，統計出每個意涵於各階段文本中出現的次數，藉此瞭解被研究者 Tiao 各階段讀者迴響（線上他人）呈現的「與 Tiao 互動的心理意涵」為何：

表 4-5 不同階段讀者迴響篇數統計分析表

讀者迴響之互動意涵 \ 書寫階段	06 年暑期	06 下半年	07 上半年
C-1 期待			
C-1-1 期待 Tiao 有更多的生活體驗	4	3	5
C-1-2 期待一同分享部落格的書寫的點滴	3	1	5
於階段內所佔百分比	4.1%	3.4%	8.2%
C-2 羨慕	7	2	4
於階段內所佔百分比	4.1%	1.7%	3.3%

（表續）

表 4-5 (續)

讀者迴響之互動意涵 \ 書寫階段	06 年暑期	06 下半年	07 上半年
C-3 感謝			
C-3-1 感謝文章讓其增廣見聞	4	1	0
C-3-2 感謝招待	1	1	0
C-3-3 感謝教導	0	1	0
C-3-4 過程中的努力	0	0	1
於階段內所佔百分比	2.9%	2.5%	0.8%
C-4 共鳴			
C-4-1 也想行動	0	0	3
C-4-2 延伸話題	31	12	16
C-4-3 深有同感	20	13	7
C-4-4 觸發思念	12	4	5
C-4-5 讀者省思	0	8	7
於階段內所佔百分比	36.6%	31.4%	31.1%
C-5 加油			
C-5-1 面對工作	0	2	2
C-5-2 面對生活	3	3	2
C-5-3 面對傷痛	0	0	1
C-5-4 面對課業	4	0	0
於階段內所佔百分比	4.1%	4.2%	4.1%
C-6 讚許			
C-6-1 工作態度	0	4	4
C-6-2 文本書寫內容	3	5	6
C-6-3 生活品味	2	0	0
C-6-4 生活態度	7	8	4
C-6-5 技術	4	1	2
C-6-6 信仰生活	1	0	0
C-6-7 喜好之事物	6	3	6
C-6-8 讓讀者學習成長	1	1	0
於階段內所佔百分比	14.0%	18.6%	18.0%
C-7 一同體驗部落格敘述之事物後的感受	0	0	2
於階段內所佔百分比	0	0	1.6%
C-8 安慰與祝福	6	8	7
於階段內所佔百分比	3.5%	6.8%	5.7%
C-9 建議			
C-9-1 工作方面	0	5	0
C-9-2 生活方面	9	3	2
C-9-3 學業方面	1	0	0
於階段內所佔百分比	6.4%	5.9%	1.6%
C-10 針對文本內容提問	1	7	4
於階段內所佔百分比	0.6%	5.9%	4.1%

(表續)

表 4-5 (續)

讀者迴響之互動意涵 \ 書寫階段	06 年暑期	06 年下半年	07 年上半年
C-11 回應讀者			
C-11-1 回應問候	1	3	0
C-11-2 回應讀者問題	12	5	7
C-11-3 自己的期待	3	1	1
C-11-4 感謝	5	1	3
C-11-5 羨慕	2	0	0
C-11 回應讀者			
C-11-6 補充說明	8	0	4
於階段內所佔百分比	18.0%	8.5%	12.3%
C-12 不同見解	1	2	3
於階段內所佔百分比	1.2%	1.7%	3.3%
C-13 與文本無關之話題			
C-13-1 分享與文本無關之話題	3	2	3
C-13-2 連絡	5	9	4
於階段內所佔百分比	4.7%	9.3%	5.7%

上表 4-5 共呈現出 13 個面項關於他人迴響的意涵，其中「共鳴」迴響在這三個階段中都是佔第一位，在各階段的比例都超過了 30%；「讚許」迴響在 06 年下半年及 07 年上半年都是第二位，大約佔了 18%，在 06 年暑期則是第三位，大約是 14%；「回應讀者」這項，也就是部落格書寫者回應讀者，在 06 年暑期居第二位，大約是 18%，06 年下半年居階段內的第四位，佔 8.5%，07 年上半年居第三位，佔 12.3%。表 4-6 整理出各階段比例前六名之讀者迴響意涵，試圖找出各階段主要之迴響意涵。

表 4-6 各階段迴響比例前六名統計表

名次 \ 階段	06 年暑期	06 年下半年	07 年上半年
第一名	共鳴 36.6%	共鳴 31.4%	共鳴 31.1%
第二名	回應讀者 18.0%	讚許 18.6%	讚許 18.0%
第三名	讚許 14.0%	無關之話題 9.3%	回應讀者 12.3%
第四名	建議 6.4%	回應讀者 8.5%	期待 8.2%
第五名	無關之話題 4.7%	安慰與祝福 6.8%	無關之話題 5.7%
第六名	期待 4.1%	建議 5.9%	安慰與祝福 5.7%
百分比總計	83.8%	80.5%	81.0%

（一）06 年進修迴響之主要意涵分析

1. 部落格書寫文本類別與迴響意涵

表 4-7 將針對主要的迴響意涵來進行探討，藉由不同的文本類別，來探究部落格書寫與讀者迴響之間的關係，找尋出階段內的不同類別的迴響文本中與他人與自我的互動意涵。

表 4-7 06 年進修不同類別文本的迴響意涵統計表

	工作隨想(0 篇)	生活札記(48 篇)	宗教信仰(40 篇)
1：C-4 共鳴	0	33	12
2：C-11 回應讀者	0	20	2
3：C-6 認同、讚許	0	16	2
4：C-9 建議	0	6	4
5：C-13 無關文本話題	0	7	0
6：C-1 期待	0	6	1

由上表 4-7 的分析可以清楚的瞭解，這個階段乃是進修期間，我並沒有書寫任何工作隨想的文章，因此沒有任何的迴響意涵；而生活札記的文本略多於宗教信仰，但是讀者針對生活札記的迴響，遠遠高於針對宗教信仰類的文章，讀者對於我的生活點滴的興趣顯然高於我的信仰反思，在 40 篇的信仰的閱讀反思文章中，共計有 26 篇的書寫沒有任何的迴響。以下將深入深究本階段讀者迴響的各項意涵。

2. 本階段迴響的主要意涵分析

(1) 探索生活經驗的共鳴

從表 4-7 得知，本階段的共鳴意涵包括了「C-4-2 延伸話題」、「C-4-3 深有同感」、「C-4-4 觸發思念」，其中觸發思念是我在書寫時就試圖引發讀者的意涵，我將與大學同學聚會的圖文貼到部落格上，並將部落格網址 mail 給幾個好友，希望能夠得到共同回憶者的共鳴，而真的得到了共同回憶者的共鳴。

發現思念.....Tiao 祝您學業順利 7 月中旬我會陪老婆回娘家台東，屆時再與您和同窗聚會（C-4-4，第 007 篇，晚上大學同學聚餐）

在書寫之初，我並未期待大家來延伸我個人書寫，然而，許多人來幫我的文本延伸話題，豐富我的文本，例如我書寫溪中恬淡自在的水牛，而

朋友給的迴響比本文內容還多。

好巧剛看完 21 台的瘋台灣節目... 介紹臺東光復和大港口間的水牛群... 想想台灣很多人都標榜台灣水牛的硬頸, 刻苦耐勞精神... 好像台灣很多水牛... 那為何沒有台灣自製的莫札瑞拉起司, 搞不好可以成為台東名產而不用讓義大利專美於前呢? (C-4-2, 第 011 篇—通往我住的別墅必經的小溪)

(2)熱切的回應讀者：

從數據上來看，本階段的回應讀者比例是三階段中最高了，佔了快兩成，而其他階段不到一成或是一成出頭，特別是回應讀者問題佔了比例最多，比如說朋友提出到訪的計畫，而我回應他相關問題：

我 8 月 15 後課程才結束，如果可以的話，安排在那個時間之後，比較有可能！

Posted by T 仔 at 11/07/2006, 07:26 (C-11, 編號第 019 篇—台東印象——鹿港斌仔)

(3)讚許生活探索行動：

從表 4-7 來看，特別是我的喜好、我的生活態度，得到讚許的比例相當的高，像是進修期間租的房子讓大家讚嘆不已。

Tiao,

你選到的地方，也太夢幻了吧～～，真是了不起！(C-6-7, 編號第 001 篇—台東租的房子)

而我在課業壓力繁重的情形之下，依舊努力探究生活週遭的事物，這樣的態度，讓同事也十分讚賞。

我不道溪水的顏色和土質有什麼關係，不過，人看周遭景物的感覺，和當下的心情會有高度的關聯，有時心隨境轉，有時境隨心轉。當達到思緒清淨，平心靜氣時，或許可以產生看山不是山的深一層體悟。明政，真得恭禧你如願以償，可以過著讀書，寫作，體驗，和感受的生活。(C-6-4, 編號第 023 篇—台東印象—砂城傳奇)

(4)書寫及生活態度的建議：

從分析統計看來，讀者很少主動會給予建議，而少數給的建議，像是擔心我為了表達過往經驗的哀傷張貼有版權的 MV，朋友不好意思直接告訴我，待我張貼自己拍的影片時，才間接的給我建議。

要小心!!

<http://times.hinet.net/news/20060802/society/b07630a2dBf.htm>

還好,Tiao 老大的是自己拍的!!^^ (C-9-2, 第 075 篇—馬卡巴嗨)

有些建議則是在回溯過往經歷後,讀者給予我直接的建議,像是提及妻子的抗癌經歷,讀者擔心我是否在傷痛下,給予我生活態度的建議。

願你能走出這一段情,人不可活在過去你還年輕,青春、陽光,歡笑才是屬你的生活。(C-9-2, 第 035 篇—捫心自問,關係是我人生中,最重要的事嗎?我要如何確保它的優先地位?)

(5)與文本無關之話題—連絡互動的平台

這段時間,我每天都一定會瀏覽我的部落格,甚至比起收信還來得快,也因此,朋友們看完了部落格有事要連絡我時,就直接在最新發表文章留上迴響。

哈哈 Tiao 仔:

7、8 年前曾一起去過宜蘭,你帶我們一起去的喔!日前小瓜呆邀約八月要再去拜訪宜蘭,不知你是否要一起同行?(C-13-2, 第 019 篇—台東印象—鹿港斌仔)

若是朋友在生活中遇到有趣的事,在瀏覽完我的部落格後,直接在最新文章分享,只不過佔整個迴響的比例只有 1%。

(6)期待我更多的生活體驗以及期待一同分享

期待又分為期待 Tiao 有更多的生活體驗,以及期待一同分享部落格的書寫點滴,雖然只佔 4.1%的比例,但迴響集中在我書寫部落格開始的幾篇文章,當我開展了新的生活體驗後,讀者便把期待化為讚許及共鳴了。

你真有眼光,我第一眼看到,就如同置身於瑞士小鎮的感覺,獨特而優雅、高貴而不俗的夢幻境界,確實是可以放鬆心情的好環境。下次有空時,我一定會帶全家到那邊親自體驗一番,分享你的喜悅。

Posted by 大哥 at 04/07/2006, 12:42

(C-1-2, 第 001 篇—台東租的房子)

Tiao:

你選到的地方,也太夢幻了吧~~,真是了不起!這樣又讓我們好想也跟著去玩一玩喔!

Posted by 小明老師 at 04/07/2006, 09:49

(C-1-2, 第 001 篇—台東租的房子)

(二) 06 年下半年迴響之主要意涵分析

1. 部落格書寫文本類別與迴響意涵

表 4-8 將針對主要的迴響意涵來進行探討，藉由不同的文本類別，來探究部落格書寫與讀者迴響之間的關係，找尋出階段內的不同類別的迴響文本中與他人與自我的互動意涵。

表 4-8 06 年下半年不同類別文本的迴響意涵統計表

文本類別	工作隨想(6 篇)	生活札記(28 篇)	宗教信仰(12 篇)
1：C-4 共鳴	6	21	3
2：C-6 讚許	2	11	3
3：C-13 與文本無關之話題	1	6	4
4：C-11 回應讀者	1	7	1
5：C-8 安慰與祝福	2	5	1
6：C-9 建議	4	4	0

由上表 4-8 的分析可以清楚的瞭解，這個階段讀者的迴響，依舊集中對生活札記文章上，除了共鳴這個意涵，工作隨想得到的迴響比例較高之外，網友關注的焦點還是集中在生活這個面向，關於宗教信仰的文章，得到的迴響意涵並不多，除了剛開始利用部落格放置讚美詩開始之際，得到了讚美與共鳴，共計七篇的讚美詩歌，有三篇是沒有讀者迴響的。以下繼續深入探究本階段讀者迴響的各項意涵。

2. 本階段迴響的主要意涵分析

(1) 觸動省思的共鳴

與前一階段相同，讀者有延伸話題、深有同感以及觸發思念的共鳴，本階段的文本，敘說過往的文章不若上一階段的多，或許是觸發思念的共鳴迴響的變少的原因。本階段讀者的共鳴迴響，不同於前一階段的是讀者的共鳴省思，在我書寫三種的文本類別中都有讀者的共鳴省思，我的遊記、工作省思、與小狗相處、吟唱詩歌的感想……都能觸動他們的省思。

有一陣子一直思考教育的本質是什麼？雖然盡心盡力的過程會遭到不被理解的失望，但是這過程中，帶給自己「自我實現」的滿足感！

Posted by 大路痴 at 12/11/2006, 18:58

(C-4-5, 第 120 篇－英語 E 化教室的成果終於完成了！！)

相同的,是你的心境,不像我,雖然覺得感受到的溫暖愈來愈多,卻依然像個需要輔導向善的懦者,該繼續向你看齊了!

Posted by 河伯 at 13/09/2006, 22:17

(C-4-5, 第 100 篇—日出.印象)

(2)生活、工作態度的讚許:

從表 4-8 可看出,不管在生活或工作方面的態度,本階段得到的讚許迴響比起暑期進修時期來得多,從表 4-8 文章類別來看,工作、生活、信仰方面,都得到了讀者的讚許,在工作上,這個階段剛好完成了 E 化教室的任務。

Tiao: 是我!

阿勝!看到你幫學校教室 E 化,我個人非常佩服和欣賞你。你的確是一個好人,而且是一個對太太用情很深的人。你之於事,勇於去做;你之於人,講情重義,在這種平凡的年代,你的作為和思考顯得不是很平凡,這是我所欠缺的(C-6-4, 第 120 篇—英語 E 化教室的成果終於完成了!!)

自助旅行是我生活行動的一大突破,或許也是讀者們想要嘗試的。原來你不是跟團,而是自己獨身前往...你發生的這些奇遇,讓我們既羨慕又忌妒,你具備的勇氣與行動力,誰敢說你不是年輕人?

Posted by 河伯 at 08/10/2006, 10:21

(C-6-4, 第 109 篇—商務艙的感覺)

在信仰上,開始嘗試將讚美詩歌發表於部落格,也得到許多的讚美。師丈你真的越來越進步了,真的很棒喔!!這首歌真的很好聽,就好比我們的心,一切歌頌讚美主,在我心目中師丈真的很棒!!加油!

Posted by 智容 at 23/09/2006, 12:22

(C-6-4, 第 102 篇—讚美詩)

(3)與文本無關話題—連絡互動的管道

在所有的迴響意涵中,佔了將近一成,在這個階段,使用部落格和我做一些無急迫性、隱私性的連絡,取代了使用電子郵件。

(4)回應讀者變少—轉為回看時的內觀自省

比較 06 年進修期間回應讀者的比例,從 18%下降到 8.5%,差了近一成,對於讀者的共鳴迴響,沒有進一步補充的說明,並做更進一步的話題延伸,從表 4-8 看「C-11-6 補充說明」意涵這個階段掛零便可看出,以及對於讀者的「C-11-4 感謝」、「C-11-5 羨慕」的迴響,並沒有回應,在這

個階段，對於別人各種的迴響大都是在回看時放在內心感受體會。

(5)生活及工作的安慰與祝福

從表 4-8 來看，安慰與祝福的迴響只佔了 6.8%；從表 4-8 來看，不管是工作、生活、或是信仰類別的文章，都有讀者的安慰祝福的迴響，分別來自八篇文章。若是將文章區分為快樂且正向以及悲傷但正向、快樂但負向以及悲傷且負向四個向度的敘事基調，這八篇文章被區分為兩個向度，分別為快樂且正向以及悲傷但正向這兩個基調。而安慰與祝福的意涵各有一半來自這兩個基調的文章。

來自快樂且正向敘事基調文本的迴響如下：

恭喜您！失而復得的感覺也不錯，況且那是我們福報不夠。但願以後有機會認識鴨川！（C-8，編號第 114 篇—誤刪了照片—該怎麼辦呢？）
在外地工作的我，唯一能為你做的事是，默默的祈禱著你，今天明天直到永遠，你都能夠過的開心沒有煩惱，平平安安順順利利的渡過每一天，有你的記憶和看到你所做的“心靈部落格”都是快樂的，所以能為你加油及禱告是幸福的！（C-8，第 102 篇—讚美詩—入我心）

來自悲傷但負向敘事基調文本的迴響如下：

別忘了...

為過往的人挑起扁擔!Tiao..生日快樂!!

Posted by 過敏三郎 at 29/08/2006, 16:39

（C-8，第 090 篇—神的考驗怎麼會如此艱難？）

就我看來，你只是跑在前面，而不是做了什麼錯誤的決定，就像台北市蓋捷運一樣，當初一般人有誰想到，後來它竟然對台北人的生活有這麼大的影響

Posted by 小明 at 16/11/2006, 10:54

（C-8，第 123 篇—研習後的心情）

在此階段敘事基調呈現喜悅且正向、悲傷且負向文本各半的情況下，敘事基調呈現悲傷的文本，並未特別引發讀者較多的安慰與祝福的迴響。

(6)生活態度與技術操作的建議

所以的迴響意涵中，建議的意涵只佔了 5.9%，分別是工作及生活上的建議，七個建議分別針對七篇文章，其中有三個是電腦技術使用的建議（兩作用在工作上，一個在生活上）。

建議加裝有防火牆的分享器，幫他們設定，便宜又省事!!

Posted by Joseph at 24/11/2006, 01:01

(C-9-1, 編號第 127 篇—木馬屠城記)

另外四個則是生活、工作的處世原則建議。

我們台灣該努力的空間讓執政者多去傷腦筋，身為小小國民的我盡本分，做好該做的事，不要增加社會負擔！

Posted by 後山土著 at 18/10/2006, 17:58

(C-9-2, 編號第 115 篇—京都市的遠見)

(三) 07 年上半年迴響之主要意涵分析

1. 部落格書寫文本類別與迴響意涵

表 4-9 將針對主要的迴響意涵來進行探討，藉由不同的文本類別，來探究部落格書寫與讀者迴響之間的關係，找尋出階段內的不同類別的迴響文本中與他人與自我的互動意涵。

表 4-9 07 年上半年不同類別文本的迴響意涵統計表

文本類別	工作隨想(14 篇)	生活札記(17 篇)	宗教信仰(3 篇)
1: C-4 共鳴	10	10	1
2: C-6 讚許	6	8	0
3: C-11 回應讀者	6	7	0
4: C-1 期待	6	4	0
5: C-13 無關文本之話題	2	5	0
6: C-8 安慰與祝福	3	4	0

由上表 4-9 的分析可以清楚的瞭解，這個階段讀者的迴響，大致上是工作隨想與生活札記類的文章各半，但因工作隨想的書寫篇數較少，從書寫篇數的比例來看，讀者對於工作隨想的文章迴響，略高於對生活札記的迴響。至於宗教信仰方面，只有三篇的讚美歌曲的書寫，只有一篇有共鳴迴響。這與 06 年下半年 8 篇中有 5 篇有迴響相較，了不少，不過從閱讀內容可發現未得到迴響的那兩篇只貼了歌曲及歌詞，未有任何自己對歌曲的感動。得到共鳴迴響的那篇編號第 150 篇「讚美詩—教會」，則書寫了歌曲給我的感動。以下繼續深入探究本階段讀者迴響主要的意涵。

2. 本階段迴響的主要意涵

(1) 共鳴—工作轉化的被肯定

從表 4-9 可以看出，工作隨想類共有 10 篇有共鳴迴響，而這 10 篇中共有 18 個共鳴迴響，這說是三個階段中，在工作方面得到最多迴響的。

感覺真的很棒，如果小孩子能從中學到珍惜所有的一切，時常抱著感恩的心，活在當下，他的人生會不會因此更發揮出光和熱？未來用更大的力量去影響別人，幫助別人呢？I think the answer is "Yes."

Posted by Ms. Chen at 28/05/2007, 09:10
(C-4, 第 162 篇－飢餓 30 體驗營廣告)

本階段，不論是工作、旅行或是過往行動的回憶，讓讀者產生也想行動的共鳴。

看了你的旅行，我要認真考慮是否要和朋友到法國巴黎自助，心裡真想去但費用粉貴，要好好想想囉！

Posted by aqr566 at 15/03/2007, 15:15
(C-4-1, 第 140 篇－北京五日遊)

(2)讚許工作即生活的態度

工作的轉化，不但得到了許多的共鳴，也得到了三個階段最高比例的讚許，共有六篇文章，八個讀者給予工作態度的讚許。

Tiao 老師的 idea 加上 Andy 的 idea = 完美的演出。看著 Andy 穿著厚重的外套出現在大家的眼前，真的覺得不可思議，雖然因為連線延遲，Andy 表情動作遲緩，仍深深感覺到他對學生的愛，雖然只有短短的幾分鐘，但有如曇花一現，令人驚豔!!!!

Posted by Ms. Chen at 23/06/2007, 08:53
(C-6-1, 第 167 篇－愛沒有距離)

(3)回應讀者－擔心誤讀的補充說明

在本階段，我回應讀者的迴響比第二個階段增加了 4 個百分點，特別是感謝讀者意涵 (C-11-4) 及補充說明文本意涵 (C-11-6) 比第二階段增加了許多，在這個階段，我嘗試透過部落格來說明我的工作理念與想法，讓同事們更加認識我，然而當同事的回應讓我覺得他似乎誤讀了我的原意時，我會提出更多的說明，讓我的想法更加被瞭解。

過去在我的心中常會浮現出「適合人選」，這其中考量的不外乎是交情、已加諸其身的工作量、家累、資訊、美工能力... 等等，每每一經上述幾點考量，已經沒有人選，為了不煩累大家，當然就是自己做了，這或許就是我的「Tiao」式風格吧！我的意思是若是再有類似的活動，我應該打

破原本我心中的藩籬與界線，向更多的同事直接的邀請，讓他們也打破擔心、害怕的掛慮，將原本認為參加這個活動需要具備很高的資訊能力的錯誤觀念徹底瓦解！或許透過更多的參與，學校教師的社群力量才會更健全，如果不改變我目前的心態，老是在抱怨管嶼教師資訊參與度不足，是無法改變現狀的！最近常聽佳音電台，其中有句話不錯，「要憑著對上帝的信心，不憑自己的眼界」，我想「信心」和「盼望」會成就這一切的！

Posted by Tiao at 05/06/2007, 21:09

(C-11-6，編號第 163 篇－尋找蝦猴全紀錄(END)--小小的測驗)

(4)期待一心中藩籬的解除，更多工作轉化的分享

將近一成的期待迴響，比起剛開始書寫部落格之初的期待迴響還來得多，當時的期待的是期待同遊台東的樂趣以及期待我的生活探索，而今期待的，乃是我心境再次轉化後，大家企盼我完全走出傷痛並將生活、工作轉化為精彩故事的期待。

當我期待自己能打開心扉，讓家中一些隨著傷痛塵封的空間重新啟用，朋友立刻回應了我的期待。

記得我也曾在一個熱得戴草帽的夏天午後；在那渡過了一個愉快的下午...球打得如何已經不重要了，只希望那歡樂車庫能撤除藩籬；早日開張

Posted by 跳上自行車 at 12/03/2007, 09:46

(C-1-2，編號第 147 篇，打開心扉)

當我開始轉化工作經驗為動人的情節時，朋友們也樂於看見我的改變與工作分享：

有事忙真好，很多不知道怎麼處理的事，似乎可以再等....抓蝦猴一定很有趣...期待你的分享！

Posted by Q at 11/04/2007, 13:22

期待看到二齒插進爛泥土；甩出蝦猴的那一刻，下一部景在 如何以各種方式烹調蝦猴 入胃...很期待

Posted by 二港仔 at 10/04/2007, 23:24

(C-1-1，編號第 152 篇－快樂出帆－尋找蝦猴全紀錄(1))

出續集了...很期待後續發展！

Posted by 河伯 at 13/04/2007, 10:40

(C-1-1，編號第 153 篇－快樂出帆－尋找蝦猴全紀錄(2))

(5)無關文本之話題－互動的連絡

有時候讀者們回應的並不是全然無關文本內容，偶爾他們針對文本迴響後順便問一些其他問題，或分享其他的感受。

我每次經過中港路到清水勿路段都會很想下車去撿呢...不過太危險ㄌ~~今天收到一封信...鹿港有"送肉粽"的習俗...真的嗎?

Posted by 凱 at 02/03/2007, 19:20

(C-13-1, 編號第 144 篇—木棉的花)

(6)來自各種面向的安慰與祝福

共有七篇的文章得到安慰與祝福的迴響，區分這七篇文章的敘事基調，悲傷且負向的書寫文本得到一個安慰與祝福的迴響；悲傷但正向書寫文本得到兩個安慰與祝福的迴響；喜悅且正向的書寫文本得到四個安慰與祝福，本階段喜悅且正向與悲傷但正向的文本是 2：1 的比例下，並未明顯感受到敘事基調偏向悲傷使得讀者給予較多安慰祝福的回饋。

三、回看部落格上互動迴響所產生的意涵

以下將個人的研究筆記進行編碼分析，試圖尋找回看部落格互動迴響，帶給自我的心理意涵為何，表 4-10 是回看部落格上互動迴響所產生的各項主題：

表 4-10 回看部落格上互動迴響所產生的主題

D-O-R 回看大家的共鳴
D-O-R-1 讓我的書寫很有成就感
D-O-R-2 串起了彼此的連繫
D-O-R-3 蠻感動的，心中得到安慰
D-O-R-4 觸發其他有共同回憶者的感動。
D-O-R-5 沒想到這麼小的題材能引發感動
D-O-R-6 解讀的角度和文本內容不太一樣，但是饒富趣味
D-O-R-7 話題引發另一焦點的回憶，回看時也讓我的感覺進入此一焦點中
D-O-R-8 延伸了我的文本內含，讓我的文本更有可看性
D-O-C 被認同、讚許
D-O-C-1 溫馨的感覺
D-O-C-2 讓我的書寫，化為更多的行動；更努力的去找尋題材，再化為書寫
D-O-C 被認同、讚許
D-O-C-3 覺得自我像是一個作家、生活藝術家（自我形塑）
D-O-L 看讀者的期待、羨慕
D-O-L-1 產生成就感
D-O-L-2 讓我的書寫，化為更多的行動；更努力的去找尋題材，再化為書寫
D-O-L-3 期待一同體驗成真，我的生活因此豐富，豐富的生活也成了我的書寫
D-O-E 回看加油、安慰與祝福
D-O-E-1 透過不斷的回看，彷彿安慰是不斷的
D-O-E-2 加深了我與安慰者的在真實生活的情感

(表續)

表 4-10 (續)

D-O-S 回看別人給我的建議	
D-O-S-1	感覺出給我生活、工作態度的建議，出自真誠的關心
D-O-S-2	考慮未來朝技術分享的方向書寫
D-O-U 回看後的反思（迴響不足、書寫風格…）	
D-O-U-1	尋求書寫內容與風格的改變
D-O-U-2	書寫內容有哪些問題
D-O-U-3	技術面有哪些問題
D-O-U-4	或許是描述文太少的關係
D-O-U-5	相關探討的閱聽人尚未成為我部落格的讀者
D-O-U-6	單純個人信仰的反思，未結合現實生活的實例，比較不會得到迴響
D-O-I 閱聽者	
D-O-I-1	嘗試透過逆向連結探究閱聽者
D-O-I-2	不知道有多少人知道我的部落格(想像閱聽者)
D-O-I-3	新的閱聽者加入時，心裡非常高興
D-O-I-4	時常出現的閱聽者突然消失時，有點失落，想在現實生活中探究原因
D-O-I-5	朋友與朋友之間透過我的部落格進行了互動，讓互動面向變得更廣
D-O-I-6	想像許多人對我的關注，讓我生活得更加賣力

分析上表 4-10 的各項主題，歸納出個人在回看部落格迴響時，所產生的各項心理意涵，如表 4-11。

表 4-11 回看部落格迴響所產生的心理意涵

心理意涵	回看互動迴響產生的主題
源源不絕的安慰與祝福	D-O-C-1 溫馨的感覺（認同、讚許）
	D-O-R-3 蠻感動的，心中得到安慰（共鳴）
	D-O-E-1 透過不斷的回看，彷彿安慰是不斷的（加油、安慰）
加深與線上他人在線下真實世界的情感	D-O-E-2 加深了我與安慰者的在真實生活的情感（加油、安慰）
	D-O-R-2 串起了彼此的連繫（共鳴）
	D-O-R-4 觸發其他有共同回憶者的感動（共鳴）
	D-O-S-1 感覺出給我生活、工作態度的建議，出自真誠的關心
	D-O-I-5 朋友與朋友之間透過我的部落格進行了互動，讓互動面向變得更廣（無關文本之話題－連絡）
想像與尋找未現身的讀者	D-O-I-1 嘗試透過逆向連結探究閱聽者
	D-O-I-2 不知道有多少人知道我的部落格
	D-O-I-3 新的閱聽者加入時，心裡非常高興
	D-O-I-4 時常出現的閱聽者突然消失時，有點失落，想在現實生活中探究原因
產生部落格書寫與真實生活的動力	D-O-C-2 D-O-L-2 讓我的書寫，化為更多的行動；更努力的去找尋題材，再化為書寫（認同、讚許、期待、羨慕）
	D-O-L-3 期待一同體驗成真，我的生活因此豐富，豐富的生活也成了我的書寫（期待、羨慕）
	D-O-I-6 想像他人對我的關注，讓我生活得更加賣力（想像讀者）

（表續）

表 4-11 (續)

心理意涵	回看互動迴響產生的主題
自我的肯定	D-O-R-1、D-O-L-1 讓我的書寫很有成就感（共鳴、期待、羨慕） D-O-R-5 沒想到這麼小的題材能引發感動（共鳴） D-O-C-3 覺得自我像是一個作家、生活藝術家（認同、讚許）
與他人共築的新文本	D-O-R-6 解讀角度和文本內容不太一樣，但是饒富趣味（共鳴） D-O-R-7 話題引發另一焦點的回憶，回看時也讓我的感覺進入此一焦點中（共鳴） D-O-R-8 延伸了我的文本內含，讓我的文本更有可看性（共鳴）
回看迴響後的反思 與書寫行動（生活行動）的轉化	D-O-U-2 書寫內容有哪些問題 D-O-U-3 技術面有哪些的問題 D-O-U-4 或許是描述文太少的關係 D-O-U-5 相關探討的閱聽人尚未成為我部落格的讀者 D-O-U-6 單純個人信仰的反思，未結合現實生活的實例，比較不會得到迴響 D-O-S-5 考慮未來朝技術分享的方向書寫 D-O-U-1 尋求書寫內容與風格的改變（生活內容與風格）

從上表 4-11 的分析，得到回看部落格的迴響所產生了自我的肯定、源源不絕的安慰與祝福、與他人共築的新文本、產生部落格書寫與真實生活的動力、回看迴響後的反思、書寫行動的轉化加深與線上他人在線下真實世界的情感、想像與尋找未現身的讀者的心理意涵，下面就三個書寫階段的互動迴響來詮釋回看的心理意涵。

（一）儲存安慰與祝福的平台－隨時回看，感動即在

不管是任何一個階段皆然，回看大家給的認同與讚許、共鳴、加油與安慰，讓我有一種溫馨的感覺（D-O-C-1），反覆的回看，好像安慰是不斷產生（D-O-E-1），部落格清楚地記載了自己的心情脈絡，回看別人給我的安慰與祝福，對照起當時的心境，別人的安慰與祝福就不會隨著時間的流逝而褪去了。

（二）情感的堅固－不分階段，線上線下的交互指涉

讀者們的加油、安慰、祝福、共鳴、建議，加深了我與安慰者在真實生活的情感（D-O-E-2），串起了彼此的連繫（D-O-R-2），許多關心我的讀者（朋友、親人）遠在台北、高雄，可是透過部落格上的書寫，他們彷彿看見我的分身，而他們在線上留下的祝福，我彷彿看見他們的分身給我加油、安慰！許多朋友不管在哪個階段，都給了我不少支持與鼓勵，我都全然的感受到，我們的情感由線上延續到線下，而線下的交流互動的題材

又成了我線上分享的故事，這故事又得到了他們的迴響……。這不僅是單純線上的關係，而是線上、線下的互動關係交互指涉而形成的構面。

（三）未現身的讀者的想像與尋找

開展部落格書寫之後，我將部落格網址寄給朋友的同時，代表著書寫跨進了公開的領域；當第一個間接的讀者（大學同學，另外一個同學告知他的）在我的部落格上迴響時，我想像著，透過其他人的擴散，會有多少人知道我的部落格？(D-O-I-2)，當陸續加入了許多間接得知的讀者之後，我的書寫、我的生活行動除了朝著符合自己的期待之外，也朝著符合許多未知的讀者的期待努力。

在 06 年下半年的某一天，我無意發現了部落格的管理介面中有個逆向連結的功能，可以追溯其他人的部落格是否將我的部落格加入連結，或是多少人傳送著我的部落格網址給其他人。當我發現了這個功能之後，我便時常進到這個功能，看看被點閱的次數如何（D-O-I-1）。

每當有新的讀者給我迴響時，心中非常的高興（D-O-I-3），猜想著他是從什麼管道得知的；而當時常出現的讀者突然消失時，會有失落的感覺，對於我熟知的讀者，我會直接在生活中與他互動，瞭解到他的近況，以避免掉無謂的線上想像與失落感（D-O-I-4）。

（四）產生部落格書寫與真實生活的動力

讀者的認同與讚許（D-O-C-2）、羨慕與期待（D-O-L-2）以及想像他人的關注（D-O-I-6），讓我不論對於部落格書寫以及真實生活的行動上，都產生無比的動力，以下依照三個階段分別介紹。

1. 06 年進修－生活探尋的動力與共同經歷的實踐

就 06 年進修期間這個階段，我開展了回憶與探尋的書寫行動旅程，而讀者們給予了我在探尋生活經驗的這個過程相當的回饋，讀者們羨慕我所租的房子、羨慕我的生活、飲食……等等，讀者們期待與我一同經歷我所經歷的這一切（D-O-L-3），因此，編號「第 001 篇台東租的房子」，產生了羨慕與期待的迴響，並且讀者與我在現實生活中真實互動，完成了他們的期待，編號「第 040 篇－分享的喜悅」、「第 042 篇－花東縱谷行」，以及「第 087 篇－品味海岸山脈 part2--六十石山之遠眺花東縱谷」、「第 088 篇－品味海岸山脈 part3--六十石山之黃金花海」都是我和讀者一起經歷而寫下的。

讀者的認同與讚許，使得我有更大的動力去探尋生活中的點滴（

D-O-C-2)。

2. 06 年下半年－期待羨慕的奇幻旅程故事的書寫

第一次一個人踏上陌生的國度旅行，在經歷了飛機座位被升等、找不到旅館、睡在網咖的一連串經歷，當天晚上我立刻在日本的網咖將它貼上部落格，得到了讀者的羨慕與讚許的迴響，看到這樣的迴響的確讓我很有成就感（D-O-C-3），也讓我更有動力進行新的旅程（D-O-C-2）。

回到國內之後，我開始整理我的思緒，要好好的將這段旅程寫出來，獨自回看著我所呈現的旅遊故事的時候，我彷彿是坐在電影院中跟著許多的觀眾一同觀賞著自己拍的電影（D-O-I-2），當要書寫下一篇文章（好比是拍下一部續集）時，心中想像著要呈現一部好的電影給觀眾的企盼，我的書寫更加的賣力（D-O-I-6），原本的自助旅遊，經過自己的反芻整理，回看時，讓我的感動亦發增加！

3. 07 年下半年－轉化工作情節的動力

當我開始嘗試將工作情節貼到部落格之後，立即得到期待與肯定的迴響，也讓我原本的工作計畫，隨著大家的期待而擴大，看見大家期待續集的發行，讓我更加的投入，將工作變成是我的樂趣（D-O-L-2）。

（五）自我的肯定－自我形象的模塑

1. 06 年進修－探尋生活經驗的藝術家

在這段時間的探尋生活週遭的感動的過程，讓我覺得相當的有成就感（D-O-R-1），沒想到小小生活題材的書寫能引發感動，像是編號第 11、15 篇，書寫溪邊的水牛，短短的描述，佐以照片，就引發了大家的熱烈的共鳴迴響，著實地讓我覺得像是生活的藝術家一般（D-O-C-3）。

2. 06 年下半年－勇闖天涯的旅行家

讀者的共鳴與期待讓我很有成就感（D-O-R-1）（D-O-L-1）。

3. 07 年上半年－務實的浪漫主義者

開始轉化工作為浪漫感人的情節之後，讀者的共鳴與期待讓我很有成就感（D-O-R-1）（D-O-L-1），不管是小小的蝦猴、飢餓 30 的廣告片、畢業典禮「愛的連線」，都獲得大家的讚許與共鳴（D-O-R-5），這些迴響讓我更加的肯定自己是一個務實的浪漫主義者（D-O-C-3）。

（六）與他人共築的新文本－全新的自我

1. 06 年進修：

讀者關注的焦點與興趣，也影響了我，他們的興趣讓我發掘他們喜歡

的題材，而他們的迴響，也延伸了我的文本內含，讓我的文本更有可看性（D-O-R-8）。

有時候，我的文本要傳達的是我的心情，可是卻因為貼的照片引發了大家進到照片地點的回憶，回看時，原本的文本已經不是焦點，而是大家共築的回憶共鳴了（D-O-R-7）！

原本想要表達對企盼晴天到來的一張初鹿牧場的照片，成了大家抒發回憶的媒介了。

2. 06 年下半年：

這個階段，最具代表性的例子，莫過於日本自助旅行的書寫，有幾篇體驗日本公共建設的感受，希望能引起他人的共鳴，果真得到了迴響，回看眾人不同的看法，讓我的文章不再只有我個人的觀點，多了可以反思的可能（D-O-R-8）。

3. 07 年上半年：

開始將工作的情節書寫在部落格上時，萬萬沒想到讀者的迴響居然幫助了我的工作，原本的工作是要做一片關於海洋文化知識的多媒體光碟，沒想到，我將搜尋資料（也就是尋找蝦猴）的過程貼上部落格之後，得到了許許多多關於的蝦猴生態的迴響，甚至讀者也糾正了我的錯誤，讓我的文本不但更豐富且更正確（D-O-R-8）。

（七）回看後的反思與書寫行動的轉化

1. 06 年進修

（1）以生活經驗書寫吸引大家來看我的信仰反思

① 反思

在這段時間，朋友們熱切地給了我許多的迴響，不過，大部份都集中在探索生活經驗的迴響，而關於信仰書籍反思的文章得到的迴響，明顯的少了許多，反思這些文章的內容，大部份都是信仰與人、我之間關係的反思，（D-O-U-2）是自我指涉的意涵，而我試圖書寫妻子艱苦抗癌的歷程，能夠得到迴響，並感動人的，是用妻子將聖經章節的教導，融入了生活當中，我用她的親身經歷，很清楚的就闡明看似難懂的聖經章句，才能得到動人的迴響。

有些生活上發現，想引起大家的共鳴，可是卻不如預期，對我而言會有點失落的感覺，不過失落過後，我會思考有哪些可能，像是提及大學時代最值得回憶的杉原海水浴場已變成財團的私人海灘這件事（編號第 057

篇，消失的杉原海水浴場），只得到一個迴響，但是仔細想想，書寫這篇文章的時候，只有一個大學同學固定在看我的部落格（D-O-U-5），得到一個迴響已經是不錯的！

②書寫行動的轉化

書寫的行動所指涉的另一層意涵就是生活的行動，我將我的生活行動化為書寫的內容，而當我意圖改變我的書寫內容（D-O-U-1），也就是意謂的我必須調整我的生活行動。在剛開始書寫部落格的這個階段，原本只是設定要閱讀一本共有 40 篇的信仰反思的書籍，一天一篇剛好是我進修期間的時間，萬萬沒想到，原本我設定專門用來做為屬靈分享的部落格，吸引眾人目光的卻是我的生活經驗的探索，開始書寫之後，我思索著，我可以用生活經驗探索的文章來吸引朋友們進來我的部落格，當他們看了我的生活經驗分享之後，「順便」來看看我的信仰生活的反思，也算是達到傳音的效果吧！

2. 06 年下半年

(1) 引用聖經的教導在我的工作及生活當中

①反思

延續上個階段的信仰反思閱讀書寫，這個階段我依舊繼續書寫，可是迴響的人數並不多，雖然信仰反思的閱讀書寫，有很大層面的意涵是我自我指涉的部份，沒有掌聲的演出確實也相當的孤寂，另外我選擇閱讀的書籍，作者的想法和我對聖經以及上帝的想法不同，我並沒有將這些感覺寫出，事實上，在面對公眾的書寫上，或許有許多的潛在讀者是基督徒（D-O-I-2），這使得我不敢寫出不同於作者的解讀。也許讀者們也會覺得我的書寫有所保留，只傾向某個面向思考的書寫也不一定（D-O-U-2）。

②書寫行動的轉化

書寫了五篇的信仰書籍的反思之後，我停止了這個面向的書寫，我開始直接「引用原典」－「聖經」的教導在我的工作及生活當中，編號「第 101 篇－愛的真諦」便是我用聖經直接來詮釋我在工作上與人相處該警醒的，往後的許多的篇章我都是如此，也得到了這樣的迴響：

當聖經與生活瑣事 相互呼應，才發現了生命的智慧所在

Posted by 守禮之邦 at 19/01/2007, 23:53

（C-6，第 137 篇－正向的思考－當伺服器故障之後）

3. 07 年上半年

(1)敘說更多親身經歷的感受來結合文本主題

①反思

在上一個階段，我實踐了前一個階段的自我期待，在我的部落格上放置詩班的歌曲，讓家中有電腦及網路的人，隨時都可以不斷重聽，讓感動擴散出去，不過，雖然第一篇發表之後，得到不少的迴響，發表到這階段，並沒有什麼迴響，有的話也只是幾個我教過的小五學生迴響－很好聽之類的話語，原本放置詩班歌曲對自我的意義是希望自隨時可以回聽，隨時可以得到感動，但是對於他人的影響似乎不是很大，畢竟這並不是流行音樂，有足夠的吸引力讓人點閱（D-O-U-2），另外，或許只有貼上歌曲和音樂，並沒有其他的敘述也是無法感動他人的因素（D-O-U-4），我因此也開始思考著如何來轉變書寫的內容。

②書寫行動的轉化

在編號「第 150 篇讚美詩－教會(110 週年大合唱)」的分享，我不只貼上詞、曲，我也將我的經歷與歌詞中的意境結合，這不但可以更加地感動自己，也可以感動他人，如果連自己都不會被感動了，別人怎麼會迴響呢？在嘗試了增加對歌曲感動的經歷描述之後，我停止了讚美詩的分享，為何在書寫行動的轉化之後停止呢？那是因為從其他對音樂專門研究的人那裏得知，使用錄音筆錄製的效果不佳，這使得我暫時停止了貼文的行動，希望在學習並取得真正的錄音技術之後，再開始貼文，讓我所貼的歌曲，有其價值！

四、線上線下的自我與他人互動之心理意涵

以下整理我的部落格書寫文本，與他人互動的意涵，以及線上他人與我互動文本中的意涵，線下的自我透過回看部落格的過程，對自我產生了哪些心理意涵（表 4-12）。

表 4-12 線上線下的自我與他人互動之心理意涵

	線上自我 (部落格文本呈現出與他人互動的意涵)	線上他人與線上自我 (部落格文本呈現的線上他人與線上自我的互動意涵)	線下自我回看線上互動 (回看部落格迴響帶給線下自我的心理意涵)
回憶與探尋 06年進修	1.傳揚福音意涵－透過生活、透過妻子抗癌經歷來傳揚福音 2.分享生活經驗的樂趣－台東的生活札記 (1)分享生活中發現的驚喜與感動 (2)期待讀者的共鳴、期待眾人一同與我分享部落格的美好事物 (3)透過公開的部落格衷心感謝幫助過我的人 (4)透過文章說明圖解達到互動連絡的意涵	1.探索生活經驗的共鳴 2.熱切與讀者互動 3.讚許生活探索行動 4.書寫(小心侵權)及生活態度建議 5.連絡互動的平台 6.期待我更多的生活體驗以及期待一同分享	1.儲存安慰與祝福的平台－隨時回看，感動即在。 2.情感的堅固－不分階段，線上線下的交互指涉 3.想像與尋找未現身的讀者 4.生活探尋與探尋經驗書寫的動力以及共同經歷的實踐 5.自我形象的模塑－探尋生活經驗的藝術家 6.與他人共築的新文本 7.反思與書寫行動的轉化－以生活經驗書寫吸引大家來看我的信仰反思
經驗與調適 06年下半年工作	1.在地生活與自助旅行的樂趣分享－本階段的重要主題 (1)在地生活的探索分享 (2)自助旅行的樂趣分享 (3)期待讀者能延伸我部落格書寫的話題 2.工作及生活態度的調適與確認過程分享 3.透過科技傳揚福音－上傳讚美詩詞曲至部落格	1.觸動省思的共鳴 2.讚許生活(自助旅行)與工作態度 3.連絡互動的管道 4.回應讀者變少－轉為回看時的內觀自省 5.生活及工作的安慰與祝福 6.生活態度與技術操作的建議	1.儲存安慰與祝福的平台－隨時回看，感動即在 2.情感的堅固－不分階段，線上線下的交互指涉 3.想像與尋找未現身的讀者 4.期待羨慕的奇幻旅程故事的書寫 5.自我形象的模塑－勇闖天涯的旅行家 6.與他人共築的新文本 7.回看後的反思與書寫行動的轉化－引用聖經的教導在我的工作及生活當中

(表續)

表 4-12 (續)

	線上自我 (部落格文本呈現出與他人互動的意涵)	線上他人與線上自我 (部落格文本呈現的線上他人與線上自我的互動意涵)	線下自我回看線上互動 (回看部落格互動迴響帶給線下自我的心理意涵)
	1.心情的分享與期待反饋—塵封的心扉期待眾人的進入 2.躍上舞台的工作者—面對觀眾的演出 (1)工作即是生活的分享 (2)轉化工作經驗成功的移植分享 3.走出傷痛的分享—來自上帝的幫助	1.共鳴—工作轉化的被肯定 2.讚許工作即生活的態度 3.回應讀者—擔心誤讀的補充說明 4.期待—心中藩籬的解除，更多工作轉化的分享 5.互動的連絡 6.來自各種面向的安慰與祝福	1.儲存安慰與祝福的平台—隨時回看，感動即在 2.情感的堅固—不分階段，線上線下的交互指涉 3.想像與尋找未現身的讀者 4.轉化工作情節的動力 5.自我形象的模塑—務實的浪漫主義者 6.與他人共築的新文本 7.回看後的反思與書寫行動的轉化—敘說更多親身經歷的感受來結合文本主題

從一開始嘗試將我在生活中發現的感動傳給友人的那一刻，我的書寫不再單獨指涉於自我的意涵這個面向，也包含了與他人互動的意涵。打從 06 年暑期進修期間開始了回溯過往與探尋生活的書寫，到 06 年下半年工作期間，重新調適生活探尋題材與確認自我的工作態度，最後在 07 年上半年工作期間，轉化工作為浪漫的情節受到肯定的整個轉變歷程因素，包含了自我意涵的成份（自我肯定、認同、強化、反思）之外，他人對於文本的迴響（線上他人對於線上自我）所產生的意涵（期待、共鳴、讚許、安慰……），亦是牽引著線下的自我慢慢地朝向轉變。透過回看線上互動的迴響，線下的自我藉由不斷地回看，彷彿得到源源不絕的安慰，也因著線上自我與他人的互動，加深了與線上他人在線下的情感；因著線下更密切的互動生活，豐富了線下的生活，也成了線上的書寫；因著線上他人的關注與喜好，線下自我不斷地在生活中反思，在生活、工作、信仰各個面向，因著他人關注的焦點及他人的期待與讚許而產生了改變的動力，慢慢地從探尋生活的藝術家，調整為勇闖天涯的自助旅行家，到最後成為受到大家務實的浪漫主義者，一個自我及他人都肯定的形象與角色。自我的形象

的模塑，在線上線下的自我互動以及線上線下的自我與他人互動的過程中緩緩地交織而出。

第三節 部落格書寫歷程的自我復原作用

本節將探討被研究者 Tiao 各個階段的部落格書寫過程，其部落格文本（線上自我）、他人迴響（線上他人）、線下自我回看自我的書寫及他人迴響所產生出各個面向的自我復原作用。

一、線上與線下自我互動之自我復原探究

（一）部落格文本（線上自我）中的復原力保護因子

部落格文本為書寫者個人的生活行動、過往回溯的紀錄與反思，代表的是書寫者線上的自我，以下參考第二章文獻探討第一節第五小節針對復原力保護因子的定義，分析出部落格文本內容中蘊含的復原力保護因子如表 4-13：

表 4-13 部落格文本中的復原力保護因子

階段	部落格文本內容之情境脈絡	蘊含的復原力保護因子
回憶與探尋 06 年暑期	1. 回憶	
	(1) 妻子抗癌的過程中，不斷提及上帝的恩典	正向的解讀挫折經驗、正向的宗教信仰
	(2) 從妻子的抗癌過程看見永恆生命的追尋	正向的解讀挫折經驗、正向宗教信仰、正向的生命觀
	(3) 敘說出思念平日與妻子相處點滴	表達與管理情緒的能力
	(4) 敘說出過往的有點遺憾想要彌補的往事	表達與管理情緒的能力、找尋問題能力
	2. 探尋	
	(1) 對生活週遭的重新體認	主動性、改變自我的意願及能力、自我控制環境力、
	(2) 生活情節中壓力、難題的反思與轉化	正向解讀的思考習慣、正向宗教信仰、抗壓能力
	(3) 個人信仰的淬鍊	積極的信念、正向宗教信仰

（表續）

表 4-13 (續)

階段	部落格文本內容之情境脈絡	蘊含的復原力保護因子
經驗與調適 06年下半年	1.經驗與調適	
	(1)信仰的調適與行動 將讚美詩歌上傳至部落格、將聖經的教導融入生活、工作中	正向宗教信仰、改變自我的意願及能力、凡事感謝
	(2)探索週遭能力的調適與行動 調整在地生活的探索心態及實踐自助旅行的夢想	主動性、改變自我的意願及能力、自我控制環境力
	(3)工作態度的調適與行動 將信仰、幽默感融入工作中，同時不忘適度旅遊放鬆心情	從不同的角度看事情、正向解讀的思考習慣、幽默感、嘗試適度放鬆來增進工作效能、用信仰來改變工作思維
	(4)打破自我的限制找尋更廣的空間—自助旅行的實踐 家人的支持得以成行，讓我能開展主動探知未知旅程，嘗試改變自我，透過這次的旅程，我希望回到工作後更有力氣……	凡事感謝、主動性、改變自我的意願及能力、自我控制環境力、嘗試適度放鬆來增進工作效能
轉化與蛻變 07年上半年	2.生活態度的確認：重新確認我的工作態度，也確認了我未來生活的追尋	正向的生命觀、積極的信念
	1.轉化	
	(1)嘗試各種體驗及技術獲取精彩豐富的生活 體驗攝影、烹調及科技帶來的樂趣，並將信仰的教導融入工作中	改變自我的意願及能力 找尋問題能力、表達與管理情緒的能力、正向的宗教信仰、用信仰來改變工作思維
	(2)無法忘記的呢喃	表達與管理情緒的能力
	(3)破繭而出的心情表露	表達與管理情緒的能力
	2.蛻變	
	(1)轉化工作為生動的電視情節 將工作行動，透過書寫、影像，轉化成故事情節，並將此模式類化至其他工作	正向解讀的思考習慣、自我控制環境力、主動性、積極的信念、改變自我的意願及能力、從不同的角度看事情
	(2)享受片刻的感動 在書寫過程中，享受工作行動中所帶給自我的感動	認同自我的行動、凡事感謝、未來導向特質
	(3)感謝大家的肯定	正向生命觀、未來導向特質

從表 4-13 分析出三個階段的文本皆蘊含有正向的宗教信仰、正向生命觀、主動性、積極的信念、改變自我的意願及能力、正向解讀的思考習慣

、自我控制環境力等項的內在復原力保護因子，這是 Tiao 從喪妻傷痛走出最主要的因素；06 年暑期以及 07 年上半年這兩個階段，Tiao 有較多的表達對妻子的思念之情以及自我的情緒表露，這可視為 Tiao 表達與管理情緒的能力；06 年工作期間，Tiao 利用假日北上旅遊以及到日本自助旅行，嘗試讓自己放空，短暫跳離工作，亦是有助於傷痛的復原。

上述的復原力的保護因子，作用在 Tiao 的進修及工作的過程，逐步地讓 Tiao 由充滿期待的回憶探尋階段，進到面對現實工作的調適與心態確認階段，面臨蛻變之前的心情沈潛與表露，從此讓 Tiao 各種的生活或工作的難題，都能成功地轉化為愉快的生活情節。

(二)自我回看部落格文本產生的復原作用

前一節分析三階段自我回看部落格文本產生的自我意涵得到的結果大致上三階段是相同的，產生了肯定、認同、強化、反思、懷念五個對自我的作用意涵，而回看文本對自我的作用意涵中，有哪些是復原力的作用，以下列表 4-14 說明：

表 4-14 自我回看部落格文本時產生的復原力作用

回看文本的心理意涵	復原力的作用
(1)肯定	
D-S-S-1 超乎預設目標	
D-S-S-2 享受、回味圖片中景物的恬淡、美好、有趣...	
D-S-S-3 肯定自己的喜好、品味風、風格	肯定自我各方面的形象（在於行動力、調適力、生活態度及品味）
D-S-S-4 技術層面（拍照、影像處理）	
D-S-S-5 遭遇困難的心情調適能力	
D-S-S-6 自己從生活中找尋感動的態度	
(2)認同	
D-S-I-1 認同當時書寫的想法	產生正向認知能力
D-S-I-2 認同當時的心情或感覺	
(3)強化	
D-S-C-1 強化「生活行動」的動力	產生正向行動的動力
D-S-C-2 加深了對過往心情脈絡的感知	產生自我覺察力
D-S-C-3 更清楚的認識生命的意義	更清楚的認識生命的意義
(4)反思	
D-S-E-1 警醒自己的想法與部落格是否一致	產生自我覺察能力
D-S-E-2 反思現在的動力是否不足	
D-S-E-3 警醒於部落格的期待是否尚未實現	

（表續）

表 4-14 (續)

回看文本的心理意涵	復原力的作用
D-S-E-4 反思貼圖或影像的效果能否再突破	反思表達溝通能力
D-S-E-5 反思書寫的內容是否充足、合宜	
(5)懷念、感傷	增進情感的宣洩
D-S-Y-1 在特定的日子，留點感傷，似乎是一種安慰	

就肯定面向的心理意涵來看，對自我種種的肯定，諸如肯定自己所做超乎預期的目標、肯定自己的喜好、品味、風格、作品...、肯定自己面對挫折的調適能力.....等等的意涵，其中的蘊含的復原力作用就是自我形象的肯定；就認同面向的心理意涵來看，認同當時的書寫想法及心情所代表的復原力作用是產生正向的認知能力；就強化面向而言，強化「生活行動」的動力以及更清楚的認識生命的意義這兩個心理意涵本身就是復原力作用，加深了對過往心情脈絡的感知代表的復原力作用就是產生自我覺察力；就反思面向的心理意涵來看，反思自我想法的一致性、自我的動力與期待，所代表的復原力就是反思表達溝通能力；就懷念的面向而言，在特定的日子留點感傷的做法代表的復原力作用就是增進情感的宣洩。

(三) 線上與線下自我互動之自我復原作用

彙整表 4-13 部落格文本中的復原功保護因子及表 4-14 自我回看部落格文本時產生的復原力作用成為表 4-15 線上與線下自我互動之自我復原作用表：

表 4-15 線上與線下自我互動之自我復原作用表

階段	部落格文本（線上自我）的復原力保護因子	回看部落格文本（線下自我）產生的復原力
06 年 暑 期 回 憶 與 探 尋	正向的解讀挫折經驗	產生正向認知能力
	正向的宗教信仰	更清楚的認識生命的意義 肯定自我各方面的形象（在於行動力、調適力、生活態度及品味）
	正向的生命觀	
	主動性	
	積極的信念	產生自我覺察力
	改變自我的意願及能力	反思表達溝通能力 增進情感的宣洩
	正向解讀的思考習慣	
	自我控制環境力	
	抗壓能力找尋問題能力	
	表達與管理情緒的能力	

(表續)

表 4-15 (續)

階段	部落格文本(線上自我)的復原力保護因子	回看部落格文本(線下自我)產生的復原力
06 年 下 半 年 經 驗 與 週 適	正向宗教信仰	更清楚的認識生命的意義
	正向的生命觀	產生正向認知能力
	積極的信念	
	主動性	肯定自我各方面的形象(在於行動力、調適力、生活態度及品味)
	改變自我的意願及能力	
	用信仰來改變工作思維	
	正向解讀的思考習慣	產生自我覺察力
	自我控制環境力	增進情感的宣洩
	從不同的角度看事情	
	嘗試適度放鬆來增進工作效能	反思表達溝通能力
	凡事感謝	
	幽默感	
	正向解讀的思考習慣	產生正向認知能力
	正向生命觀	
07 年 上 半 年 轉 化 與 蛻 變	正向的宗教信仰	更清楚的認識生命的意義
	用信仰來改變工作思維	
	未來導向特質	肯定自我各方面的形象(在於行動力、調適力、生活態度及品味)
	認同自我的行動	
	積極的信念	
	主動性	產生自我覺察力
	改變自我的意願及能力	
	自我控制環境力	反思表達溝通能力
	找尋問題能力	
	凡事感謝	增進情感的宣洩
	表達與管理情緒的能力	

Tiao 原本就是一個具有正向復原力保護因子的個體，在真實的生活中，進行著傷痛復原的歷程，透過書寫，Tiao 除了將生活中復原歷程的行動紀錄下來，也回溯過往、反思現在的生活，並書寫出對未來的生活的期待。書寫的過程，代表的是復原歷程的紀錄，也是腦海中回溯、反思、自我期許所展開的復原行動。當 Tiao 不斷地回溯、反思，不斷地在生活中實踐書寫中的期許，Tiao 的復原之路便不斷地向前進展，在進展的過程當中，Tiao 又不時地回看著自我的書寫，回看著自己的進展，在回看的過程中，因著對線上自我的肯定、認同，強化了線下真實生活復原行動的動能，自我便朝著復原之路前進，這個過程又成為了 Tiao 的書寫，在書寫、回看、

強化、復原行動的過程中不斷循環，循環過程中書寫文本不斷地紀錄著行動產生的復原力保護因子，而現實生活中的自我，在不斷回看的過程中也增強了自我復原的作用(如圖 4-16)。

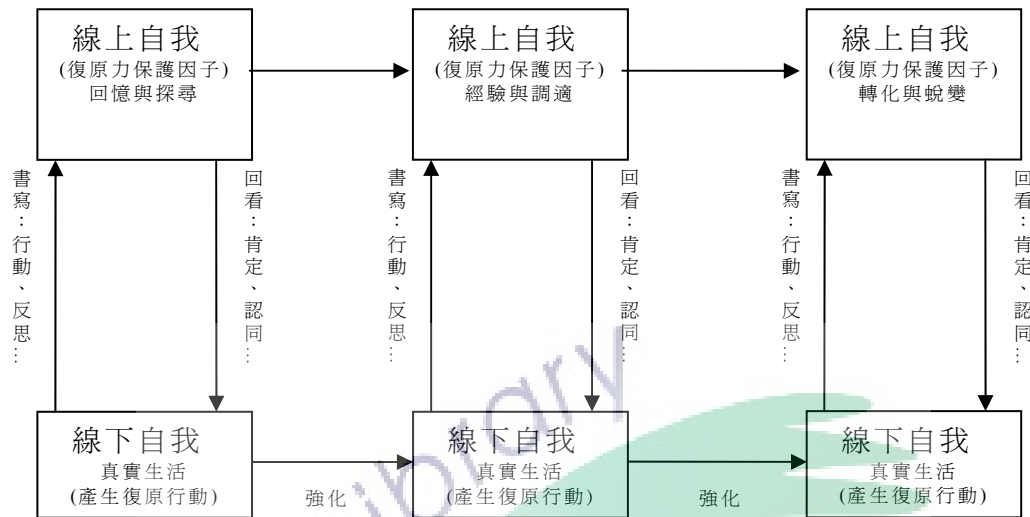


圖 4-16 線上自我與線下自我互動下自我復原形成圖

二、線上他人與線下自我互動之自我復原探究

(一) 部落格互動迴響中的外在復原力保護因子

表 4-16 從部落格歸納出的互動迴響意涵，就文獻探究對於復原力保護因子的定義，來區辨出他人迴響意涵中的外在復原力保護因子。

表 4-16 互動迴響中的外在復原力保護因子列表

讀者迴響之互動意涵 \ 書寫階段	外在復原力保護因子
C-4 共鳴	
C-4-1 也想行動	正向行動獲得認同肯定
C-4-2 延伸話題	彼此經驗的分享與互動
C-4-3 深有同感	正向行動獲得認同
C-4-4 觸發思念	他人主動的參與互動
C-11 回應讀者	
C-11-1 回應問候	與他人之間的情感連結
C-11-2 回應讀者問題	
C-11-4 感謝	
C-11-5 羨慕	
C-11-6 補充說明	受他人激勵的自我期待
C-11-3 自己的期待	

(表續)

表 4-16 (續)

讀者迴響之互動意涵 \ 書寫階段	外在復原力保護因子
C-6 讚許	
C-6-1 工作態度	正向的行動獲得認同與肯定
C-6-2 文本書寫內容	
C-6-3 生活品味	
C-6-4 生活態度	
C-6-5 技術	
C-6-6 信仰生活	
C-6-7 喜好之事物	
C-6-8 讓讀者學習成長	
C-9 建議	
C-9-1 工作方面	他人主動的關心及建議
C-9-2 生活方面	
C-9-3 學業方面	
C-13 與文本無關之話題	
C-13-1 分享與文本無關之話題	他人主動的參與互動
C-13-2 連絡	他人主動的關心與建立關係
C-1 期待	
C-1-1 期待 Tiao 有更多的生活體驗	正向的行動獲得認同並對其未來有所期待
C-1-2 期待一同分享部落格的書寫的點滴	正向行動獲得肯定並產生一同參與的期待
C-8 安慰與祝福	他人的關懷、安慰

就讀者迴響產生的各項意涵來看，讀者的共鳴（也想行動、深有同感）以及來自讀者的讚許，代表的復原因子為正向的行動獲得肯定，朱森楠（2001）指出，獲得同儕的讚許與肯定，對於自己的正向行為會更加的堅固；讀者的共鳴（延伸話題、觸發思念）以及讀者分享無關的話題，代表的是與他人主動的參與互動；書寫者回應讀者代表的是與他人之間的情感連結；讀者的安慰與祝福對於傷痛的復原，存在著正向的作用。

（二）自我回看部落格互動迴響產生的復原作用

前一小節從讀者迴響的意涵中分析出外在的復原力保護因子，本小節將由回看互動迴響產生的主題中，找出自我回看時產生的復原力保護因子（如表 4-17）。

表 4-17 回看互動迴響所產生之復原力保護因子列表

回看互動迴響產生的主題	產生的復原力保護因子
溫馨的感覺（認同、讚許）	
蠻感動的，心中得到安慰（共鳴）	產生了源源不絕的加油、與安慰
透過不斷回看，彷彿安慰是不斷的（加油、安慰）	
加深了我與安慰者的在真實生活的情感（加油、安慰）	
串起了彼此的連繫（共鳴）	加深與安慰者的情感連結及互動關係
觸發其他有共同回憶者的感動(共鳴)	
感覺出給我生活、工作態度的建議，出自真誠的關心	
朋友與朋友之間透過我的部落格進行了互動，讓互動面向變得更廣（無關文本之話題－連絡）	
嘗試透過逆向連結探究閱聽者	
不知道有多少人知道我的部落格	部落格的舞台效應
新的閱聽者加入時，心裡非常高興	
時常出現的閱聽者突然消失時，有點失落，想在現實生活中探究原因	
讓我的書寫，化為更多的行動；更努力的去找尋題材，再化為書寫（認同、讚許、期待、羨慕）	產生正向行動的動力
期待一同體驗成真，我的生活因此豐富，豐富的生活也成了我的書寫（期待、羨慕）	與他人互動的期待得以實踐的喜悅與滿足
想像許多人對我的關注，讓我生活得更加賣力（想像讀者）	產生正向行動的動力
讓我的書寫很有成就感（共鳴、期待、羨慕）	認同自我的行動
沒想到這麼小的題材能引發感動（共鳴）	被肯定的感覺，產生更多正向的行動的動力
覺得自我像是個作家、生活藝術家（認同、讚許）	認同自我的行動
解讀角度和文本內容不一樣，但饒富趣味（共鳴）	
話題引發另一焦點的回憶，回看時也讓我的感覺進入此一焦點中（共鳴）	加深與他人的情感連結
延伸了我的文本內含，讓文本更有可看性（共鳴）	經驗的分享豐富了自我內涵
書寫內容有哪些問題	
技術面有哪些的問題	
或許是描述文太少的關係	
相關探討的閱聽人尚未成為我部落格的讀者	與他人互動的省思
單純個人信仰的反思，未結合現實生活的實例，比較不會得到迴響	
考慮未來朝技術分享的方向書寫	
尋求書寫內容與風格的改變（生活內容與風格）	改變自我的意願及能力

從回看互動迴響產生的主題內容來分析，回看的過程帶給自我的是一種行動的意涵，代表著是「產生」、「加深」、「改變」、「實踐」…等等的意涵，而回看後所「產出」的，就復原力的觀點，產生加油與安慰、與他人互動的省思、更多正向的行動的動力、加深彼此的情感連結及互動關係、改變自我的意願及能力、豐富了自我內涵……等等的復原力作用，Tiao 在回看的過程中，因著外在的復原因子，引發出潛藏於個體的內在復原力保護子的作用，進而改變其生活行動。

(三) 線上他人與線下自我互動之自我復原作用

綜合前兩小節探討線上迴響的外在復原力保護因子以及線下自我回看時所產生的復原作用，整理出表 4-18：

表 4-18 線上他人與線下自我互動之自我復原作用表

線上他人迴響中的復原力保護因子	回看他人迴響產生的復原作用
他人的關懷、安慰	產生了源源不絕的加油與安慰
與他人之間的情感連結	加深與彼此的情感連結及互動
他人主動的關心與建立關係	關係 部落格的舞台效應
他人主動的參與互動肯定	
受他人激勵的自我期待	產生與他人互動的省思 改變自我的意願及能力
彼此經驗的分享與互動	經驗的分享豐富了自我內涵 認同自我的行動
正向的行動獲得認同並對其未來有所期待	被肯定的感覺，產生更多正向的行動的動力
正向行動獲得肯定並產生一同參與的期待	與他人互動的期待得以實踐的喜悅與滿足

Tiao 進行其生活行動、回溯、反思的書寫，將其個人於生活行動中及書寫過程中所產出的復原作用置放於部落格上，代表的是內在的復原力保護因子；線下的讀者閱讀之後，反饋給 Tiao 的訊息，代表的是外在的復原

力保護因子；而 Tiao 回看讀者給予的這些意涵著復原力保護因子的迴響，使其個體在真實的生活中產生了復原作用，Tiao 再度將其生活行動所產的復原作用及其個人的回溯、反思書寫進部落格中，又再度得到線下讀者的反饋迴響，過程不斷地反覆進行，Tiao 在線下真實的自我，及線上的自我其復原歷程得以開展，歷經三個書寫的階段，Tiao 在回憶、探尋、經驗、調適、轉化、蛻變的過程中完成其復原之路，由圖 4-17 可看出整個過程的脈絡。

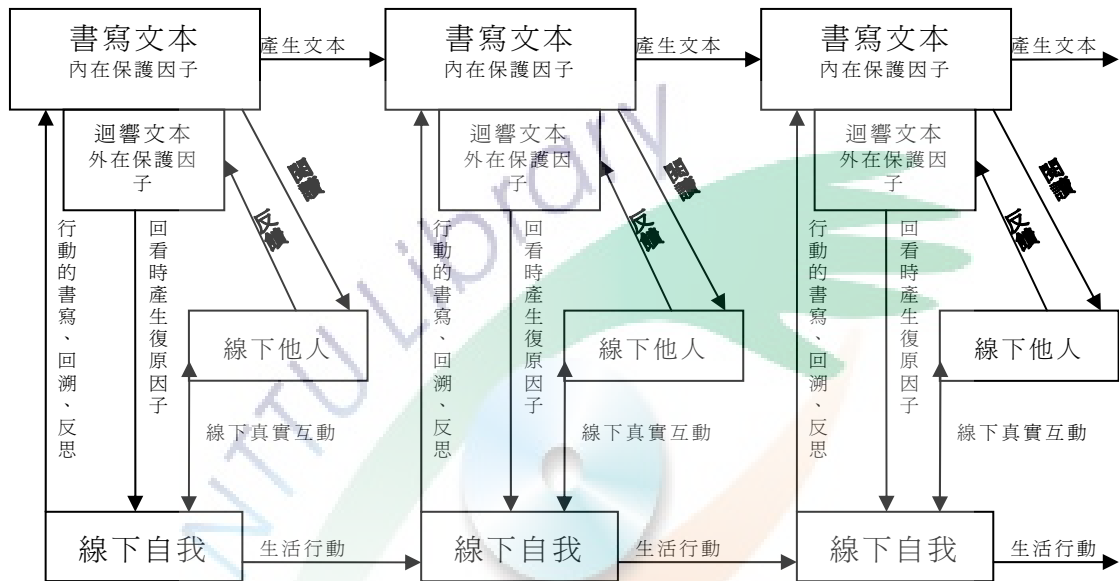


圖 4-17 線上他人與線下自我互動之自我復原作用形成概念圖

三、部落格書寫歷程中的自我復原

綜合線上線下自我的復原作用以及線上他人與線下自我互動之自我復原作用，整理出表 4-19：

表 4-19 部落格書寫歷程中的自我復原作用表

階段	部落格文本（線上自我）的復原力保護因子	線上他人迴響中的復原力保護因子	回看部落格文本（線上自我）產生的復原作用	回看他人迴響產生的復原作用
回憶與探尋	正向的解讀挫折經驗 正向的宗教信仰 正向的生命觀 主動性 積極的信念	他人的關懷、安慰 與他人之間的情感連結 他人主動的關心及建議	產生正向認知能力 更清楚的認識生命的意義 肯定自我各方面的形象（在於行動力、調適力、生活態度及品味） 產生自我覺察力	產生了源源不絕的加油與安慰 產生部落格舞台效應 加深與彼此的情感連結及互動關係 產生與他人互動的省思 改變自我的意願及能力
06 年暑期	改變自我的意願及能力 正向解讀的思考習慣 自我控制環境力	他人主動的關心與建立關係 他人主動的參與互動		

（表續）

表 4-19 (續)

階段	部落格文本(線上自我)的復原力保護因子	線上他人迴響中的復原力保護因子	回看部落格文本(線上自我)產生的復原作用	回看他人迴響產生的復原作用
回憶與探尋 06年暑期	抗壓能力找尋問題能力	受他人激勵的自我期待 彼此經驗的分享與互動 正向的行動獲得認同並對其未來有所期待	反思表達溝通能力	經驗的分享豐富了自我內涵 認同自我的行動 被肯定的感覺,產生更多正向的行動的動力 與他人互動的期待得以實踐的喜悅與滿足
經驗與週適 06年下半年	表達與管理情緒的能力	正向行動獲得肯定並產生一同參與的期待	增進情感的宣洩	產生了源源不絕的加油與安慰 產生部落格舞台效應 加深與彼此的情感連結及互動關係 產生與他人互動的省思 改變自我的意願及能力 經驗的分享豐富了自我內涵 認同自我的行動 被肯定的感覺,產生更多正向的行動的動力 與他人互動的期待得以實踐的喜悅與滿足
轉化與蛻變 07年上半年	正向宗教信仰 正向的生命觀 積極的信念 主動性 改變自我的意願及能力 用信仰來改變工作思維 正向解讀的思考習慣 自我控制環境力 從不同的角度看事情 嘗試適度放鬆來增進工作效能 凡事感謝 幽默感	他人的關懷、安慰 與他人之間的情感連結 他人主動的關心及建議 他人主動的關心與建立關係 他人主動的參與互動肯定 受他人激勵的自我期待 彼此經驗的分享與互動 正向的行動獲得認同並對其未來有所期待 正向行動獲得肯定並產生一同參與的期待	更清楚的認識生命的意義 產生正向認知能力 肯定自我各方面的形象(在於行動力、調適力、生活態度及品味) 產生自我覺察力 增進情感的宣洩 反思表達溝通能力	產生了源源不絕的加油與安慰 加深與彼此的情感連結及互動關係 產生與他人互動的省思 改變自我的意願及能力 經驗的分享豐富了自我內涵 認同自我的行動 被肯定的感覺,產生更多正向的行動的動力 與他人互動的期待得以實踐的喜悅與滿足
	正向解讀的思考習慣 正向生命觀 正向的宗教信仰用信仰來改變工作思維 未來導向特質 認同自我的行動 積極的信念 主動性 改變自我的意願及能力 自我控制環境力 找尋問題能力 凡事感謝 表達與管理情緒的能力	他人的關懷、安慰 與他人之間的情感連結 他人主動的關心及建議 他人主動的關心與建立關係 他人主動的參與互動肯定 受他人激勵的自我期待 彼此經驗的分享與互動 正向的行動獲得認同並對其未來有所期待 正向行動獲得肯定並產生一同參與的期待	產生正向認知能力 更清楚的認識生命的意義 肯定自我各方面的形象(在於行動力、調適力、生活態度及品味) 產生自我覺察力 反思表達溝通能力 增進情感的宣洩	產生了源源不絕的加油與安慰 加深與彼此的情感連結及互動關係 產生部落格舞台效應 產生與他人互動的省思 改變自我的意願及能力 經驗的分享豐富了自我內涵 認同自我的行動 被肯定的感覺,產生更多正向的行動的動力 與他人互動的期待得以實踐的喜悅與滿足

Tiao 透過部落格的書寫的過程,不僅是書寫生活行動的實踐、透過書寫的過程進行了過往的回溯以及過往及現在行動的反思,書寫中所紀錄的,是傷痛復原的歷程以及傷痛復原的行動,亦即部落格平台這個記憶裝置盛裝了 Tiao 的內在復原力保護因子,透過部落格平台,Tiao 的親人、朋友、同事及其自身不但可以閱讀其想法,並給予互動回饋,而親朋好友及其自身的反饋,則是 Tiao 的外在復原力保護因子,Tiao 透過回看部落格文本以及他人的迴響反饋,皆產生了復原的作用,在內在及外在復原因子的交互作用之下,Tiao 的在生活中所產生的復原作用源源不絕地生成著,而 Tiao

又不斷地將生活的復原行動化為書寫，使得行動、書寫、反饋、回看、復原力交互作用的過程形成了循環作用，Tiao 的部落格書寫歷程中的復原作用就如同圖 4-18 不斷地開展著。

部落格書寫文本與線上迴響文本(線上自我與他人)之復原力保護因子

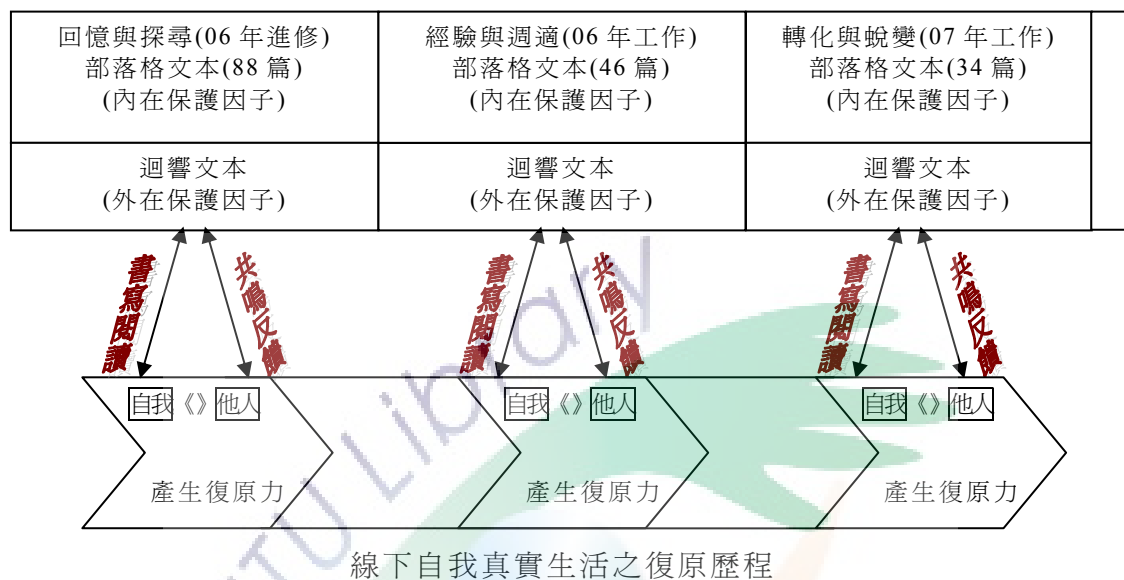


圖 4-18 部落格書寫歷程中的自我復原作用示意圖

第四節 結果討論

本章研究，以敘說分析的步驟將自我書寫的部落格文本「經驗再呈現」，重構成回憶與探尋、經驗與調適、轉化與蛻變三個階段的敘說故事，並分析出自我回看文本的意涵，以及線上他人與線下自我互動之意涵，並從各面的意涵中找到部落格書寫歷程中的自我復原作用。本節將上述研究結果進行討論並與文獻對話。

一、線上與線下自我互動之心理意涵探討

以下就書寫文本(線上自我)以及線下自我回看線上自我所產生的心理意涵進行探討。

(一)線上自我之心理意涵

經敘說分析的步驟，部落格文本的「經驗再呈現」重構成三個階段的敘說故事，就故事所蘊含的書寫者心理意涵來看，書寫者期待透過書寫改變生活的一開始便不斷地在回憶與探尋中交織著，到了第二階段面對生活與工作態度的經驗與週適，最後轉化工作情節的轉化與蛻變階段的書寫過程。就胡紹嘉（2005）提出敘事過程涉及的三個層面，研究者自身的書寫不斷地在現在、過往與未來之間穿梭交織，是為敘事的「回溯」，而研究者書寫共計 168 篇的文本，經轉錄、分析，得以「構連」成為有意義的故事情節，從這個故事情節，得到了的「觀點」。

部落格文本經轉錄、分析，構連成有意義的故事情節，胡紹嘉（2002）提及「人書寫」即「人行動」，書寫即是自我的行動，透過行動，自我得以歷經轉化歷程。謝宛蓉（2003）研究指出，書寫電子報（部落格）的行動本身是一種主體自我回思與面對的過程，長期的電子報（部落格）書寫之下，所有的文本可視做過往自我的再現。由此而知，部落格文本得以當做自我的分身，是為線上自我。

（二）線下自我回看線上自我所產生之心理意涵

施力群（2005）以「顧影自憐」來說明線下自我回看線上自我的心理意涵，部落格書寫者於線下回看自我書寫的文本，是自我覺察的鍛鍊。本研究以研究者自身的書寫經驗，找出了個人回看時所產生的心理意涵，包括肯定、認同、強化、反思、懷念等五項的心理意涵，肯定、認同與反思的心理意涵就是自我的覺察的鍛鍊。回顧文獻的探討，本研究以王志弘（2000）提出的技術中介理論與 Abercrombie 和 Longhurst（1998）的觀展表演典範，找出本研究部落格自我模塑的理論架構，提出部落格使用者自我模塑的能動性來自線上與線下的交流互動，回看線上的自我，對自我的肯定、認同，或是對自我的反思之後，加深了自我的覺察，同時也強化了自我行動的意圖而產生了生活的行動。

二、線上線下自我與他人互動的心理意涵探討

以下就線上自我與他人互動以及線下自我回看線上互動所產生的心理意涵進行探討。

（一）線上自我與他人互動之心理意涵

研究者以 Tiao 的角色，找出隱藏在書寫文本中與他人互動的意涵，在不同階段中，Tiao 試圖分享其個人在生活、工作、信仰、已過逝的妻子的

經歷...等等，有時候只是單純地分享經驗，有時候則是期待著眾人的回饋，認同與瞭解，有時候則是希望藉著部落做為與他人的互動連絡或想法溝通說明之用，而讀者們也給予共鳴、回應讀者、讚許、建議、無關之話題、期待、安慰與祝福意涵的迴響。謝宛蓉（2003）認為網路個人媒體（部落格）提供長期書寫、自我建構的機會，同時藉由讀者他人的見證觀視，敘事認同因而得以成為可能，研究者以自我的書寫經驗，體驗到內心尋找敘事認同的企盼相當強烈，在文本創作的過程中，不但有自我指涉的意涵，也蘊含了尋求他人共鳴反饋的意涵在其中。回顧前面的文獻探討，單以建構論或本質論的自我觀實在是不足以解釋線上與線下互動之關係，線上自我與線下自我並非斷裂為二；線上自我並非全由外界物質影響而建構，也並非全由自我內心所控制，線下自我模塑線上自我的動能，不僅是內在的驅力所致，亦是自我期待與他人互動所產生能量。

（二）線下自我回看線上互動產生之心理意涵

以下就線下自我回看線上互動所產生的心理意涵與文獻進行探討。

1. 儲存安慰與祝福的平台

從文獻探討中可以得知透過部落格平台，不論是書寫者的文章或是讀者的迴響，都被記錄在資料庫之中，透過文章的彙整功能，閱讀者可依照書寫時間或文章類別找來閱讀文本（施力群，2005）。書寫者回看讀者們給予的安慰與祝福時，可以清楚地瞭解讀者給予安慰祝福的時間及脈絡緣由，在不斷回看的過程中，彷彿祝福與安慰不斷地湧現。王志弘（2000）提出「記憶裝置」這個概念正可以代表部落格儲存所有自我與他人互動歷程的特性。

2. 線上線下的人際互動

從研究可發現在回看的過程中，讀者們的加油、安慰、祝福...等等，加深了與書寫者在真實世界的情感，線上世界的情感交流，改變的是線下的真實互動。透過部落格的逆向連結功能，書寫者得以找尋到部落格訪客瀏覽的軌跡，透過這些軌跡，讓書寫者對於線上的人際互動產生了想像，試圖找尋出讀者的身份，瞭解讀者在線下真實生活與自我有何關係。施力群（2005）的研究指出過往研究提出的線上與線下世界二元對立的概念是不能夠解釋的。部落格線上人際互動，更滲透至線下的真實生活。

3. 產生部落格的書寫與真實生活的動力

研究發現，回看讀者們的認同與讚許、羨慕與期待以及想像他人的關

注，讓自我對於書寫部落格以及面對真實生活產生了更多的動力，自我的行動得到讀者們如此熱烈的迴響，也代表著目前的生活方式是好的，因此自我想要從真實生活中發掘出更多讓讀者們喜歡的生活，有豐富的生活，自然就有書寫題材，而書寫的內容又得到讀者喜愛，書寫的動機自然就更加地強烈。以 Abercrombie 和 Longhurst(1998)提出的觀展表演典範來看，部落格書寫者彷彿是置身於舞台的舞者，面對著台下無數的觀眾，舞者賣力演出，舞者經歷每一次演出謝幕後來自觀眾的掌聲及安可聲，下了舞台後不斷地練習，不但是自我的要求，也是想像觀眾的期待、讚美與肯定。

4.自我形象的模塑

因著讀者的讚許及共鳴迴響，使得自我更加的肯定自己的形象，謝宛蓉(2003)認為，網路個人媒體使用者在長期書寫活動中獲取他人與讀者的見證觀視，來自觀眾的反應與回饋成為使用者進行自我建構時的參照，造就了自我的建構歷程；施力群(2005)指出部落格使用者在「觀看」自己與認知自己如何「被觀看」的過程中，形構自己。

5.與他人共築新文本

因著他人的共鳴迴響，豐富了文本內容，讓我的文本產生了更多元的想法，有時候讀者甚至會指出書寫內容的錯誤，讓我的文本更具正確性，當回看的過程中接受了讀者的想法時，彷彿也接受了該位讀者的書寫為自我文本的延伸，讓自我更加的多元。

6.回看後的反思與轉化

研究發現，當書寫者發表的文章沒有得到迴響時，書寫者便會反思，為何得不到眾人的迴響？有時候書寫者認為像是信仰的題材，縱使大家與自己信仰都不同，沒有興趣，還是要繼續寫下去，但是在反思的過程中，書寫者不斷地改變做法，以信仰為例，由原本的信仰書籍的閱讀心得書寫，改為以聖經的話語來詮釋生活中遇到的挫折、挑戰，藉由書寫風格的轉化，一方面來吸引大家的閱覽，一方面來轉化自己的生活。透過不斷地回看反思與轉化，書寫者的部落格書寫歷程也因此不斷地轉變，向著更為光明的道路邁進。

三、部落格書寫歷程之自我復原作用探討

以下藉由分析研究結果與文獻的回顧來探討部落格書寫者之自我復原歷程及復原歷程中之復原力保護因子為何。

(一)部落格書寫之自我復原歷程

以下從文獻中所介紹的階段論、任務論以及雙軌歷程模式等三種傷痛復原歷程來探討部落格書寫的復原歷程。

1.階段論

大多數的階段論者多以三到六個時期來劃分復原歷程的轉變，蔡松芬（2005）整理各家學者研究將悲傷復原歷程致劃分為四個階段：(1)麻木、衝擊時期、(2)渴望、退縮和尋找的時期、(3)解組和絕望時期、(4)重組和回復時期。就階段論的觀點，本研究之研究對象為研究者自身，書寫部落格是在喪妻後一年開始的，此時已進入第四個階段重組回復時期，研究者正慢慢地找到一個新的方向，慢慢地接受事實，開始學習沒有逝者的生活，所有的悲傷反應逐漸減少，開始對其他人、事、物產生興趣，展開新的生活。從部落格書寫歷程的脈絡來看，透過書寫與生活行動進行重組回復的過程中，歷經了回溯與探索、經驗與調適、轉化與蛻變等階段的轉變，過往的回憶與啓示、當下生活的探尋與經驗調適、轉化，自我得以走向復原之路。

2.任務論

就 Worden（1991）的觀點，悲傷復原歷程需達成四項的任務，在研究者自身的部落格書寫歷程中可以找到這四項任務的達成：

(1)接受失落的事實：從部落格文本的意涵分析，可發現書寫者已接受妻子過逝這個事實，三個階段的書寫文本中，皆可找到昇華與喪妻的情感意涵的文本，但是就相關意涵文本的出現的篇數來看，特別是在回溯與探尋階段特別地多，書寫者在部落格成立之初，便是以賦予妻子其短暫的生命永恆的意義為初衷的。

這種生活，她卻能樂在其中，我知道，她對這樣患難的生活，學會了忍耐，也很老練的過著這樣的生活，重點是她的生命中充滿了盼望！從她的身上，我感受到 神的愛在她的身上顯明！

經歷過這兩年多的日子，我們學會了喜樂與謝恩，我們在困難的時候拒絕放棄，因為我們對生命有盼望！

(B-0-G-3，編號第 052 篇甚麼困難讓我的生命成長最多?)

(2)經驗悲傷的痛苦：worden 認為逃避是不能解決痛苦的，要試著去經驗痛苦的感覺，而在研究者自身的書寫經歷中，不論是哪個階段的書寫，都曾提及過往經歷抗癌的苦痛。

醫生剛宣判不久，在我最無助的時候，我求助於Joy的大學同學依利，依利聯絡北投禮拜堂的呂長老到醫院探視我們，呂長老用了許多聖經和詩篇的話語來安慰Joy，『在你看來，千年如已過的昨日，又如夜間的一更……求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心』……等等美好的句子，當時，我知道，Joy的心很平靜，因為神的話語安慰了她。呂長老說的，當人的話無法安慰人的心時，就用神的話來安慰，會有想像不到的效果！

最後的半年，Joy將她的生命妝點得色彩繽紛，像是天際的一道彩虹，終究，她也到了神的殿中，得著神永遠的慈愛了！

(B-S-P-2-2，第 031 當我覺得神離我很遙遠時，我如何能定睛於神？)

(3)重新適應逝者不在的環境：Worden 認為透過找尋逝者過去存在的意義和價值、逝者對自己的意義、調整自己面對生活、工作、信仰的態度等來尋回自己所要追尋的生命意義。上述的內容，可以說是與研究者敘說故事的主題完全吻合，研究者的部落格書寫，正是為了重新適應逝者不在而做的生活行動紀錄。

(4)將情感投注到其他的關係中：Worden 認為自我在情感要完成與逝者關係的重新定位，如此才能將情感投注於新的生活之中。而從部落格文本之中，亦看見了完成了此項的任務。

今天的家庭禮拜感覺相當的棒！侯媽媽問我能不能談一談過去，我很爽快的答應了，和大家分享的時候，我已經不像是之前一講下去，就一把鼻涕一把眼淚的，同樣的事情的敘說，過去總是讓大家都變得很難過，今天倒比較像是在分享「愛」像是福音的傳揚，我確信地，我感受到了大家誠摯給我的祝福滿滿，今天晚上真是個美好的夜晚！

(B-O-G-3，第 161 篇—愛與祝福的夜晚)

3.雙軌歷程模式

就 Stroebe and Schut (1999)提出的雙軌歷程模式來解釋研究者自身喪妻後的部落格書寫的復原歷程，以 Stroebe and Schut 的觀點，自我在經歷悲傷復原的歷程中，是在失落取向(loss oriented)與復原取向(restoration oriented)的情境間來回不斷擺盪，在擺盪過程中，自我便進行著悲傷復原的工作，隨著悲傷的情緒逐漸地減弱，自我也逐漸地形成了新的日常生活經驗。

從部落格文本三階段的自我意涵來區辨各階段的失落與復原取向，以及兩個取向在各階段之間擺盪過程，得到以下的詮釋：

(1)回憶與探尋階段

本階段對我而言，可說是在回憶與探索之間強烈的擺盪著，對我個人而言，本階段為開始書寫的階段，我有著強烈的期待，希望藉著進修、離開熟悉的環境，重新開始新的生活，並以書寫的方式，將行動紀錄下來，在探索生活的過程，我也不斷地回溯過往，試圖重整內心對妻子過往的回憶，不管是甜蜜的平日相處，或是刻骨銘心的抗癌過程，我嘗試要給予過往的過程以及妻子的生命價值賦予意義。在生活中，書寫者有著課業的壓力，而透過書寫反思的過程當中，來轉化壓力。我亦不斷地堅固個人的信仰價值，透過信仰來找尋生命的意義。短短六週的進修期間，共計完成了88篇的文本，每天不斷地在探尋與回憶之間不斷來回穿梭，從雙軌歷程模式來看，可說是頻繁地穿梭在失落與復原取向之間（如圖 4-19）。

(2)經驗與調適階段

結束進修時期那段極其充實的生活，回到自己熟悉的環境及工作，反而相當不適應，覺得生活無趣，甚至找不到書寫部落格的題材，這個時期的自我又擺盪回失落取向，當自我將心中的失落書寫出來並反思自我該如何調適生活及工作，自我開始了在地生活的探索以及工作態度的調適，此時又盪回了復原取向；原本透過書籍來反思信仰的生活，讀到另一個作者的想法，讓我產生了信仰方式的懷疑，甚至信心的動搖，心情沈澱過後，我改變直接閱讀原典—聖經，並以聖經的話語結合生活、工作心得，在信仰的調適行動上，心情又來回振盪了一次。

為了打破自我生活的限制，我嘗試的自己一個人去日本自助旅行，從出發前到旅程中，我的心情猶如乘坐雲霄飛車般，上下高低來回穿梭，結束了這段難忘的旅程後，陳前部長罹癌過世的新聞，不但讓我勾起了傷心難過的往事，也讓我想起他對我工作態度影響，另外，無意間看見了同事部落格的一則短片「walking tour」則讓我思索生命的意義，我逐漸地確認了我生活與工作的態度。在這個階段我依舊在失落與復原中擺盪，但逐漸地，擺盪的頻率趨緩了，也更加地往復原取向來擺盪（如圖 4-19）。

(3)轉化與階段

我開始要找回過往我的興趣，諸如攝影、做菜、打球，並開始清理閒置已久的空間，然而重拾過往的過程中，總有許多無法忘記的呢喃，在復

原與失落的過程中來回的擺盪，心中的失落反而比前一階段來得強，在這個階段甚至開始覺得情感空虛的感覺，透過部落格的心情表露之後，反而有一種破繭而出的感覺。

我開始轉化我的工作情節，原本大家認定的苦差事透過部落格書寫之後彷彿成了電視情節，我非常享受觀賞工作成果帶來的片刻感動，最後我的努力獲得獲得了全縣特殊優良教師的肯定，我感謝大家給我的支持與關懷，至此，我的書寫歷程已漸漸地偏向復原取向，擺盪也漸趨和緩了（如圖 4-19）。

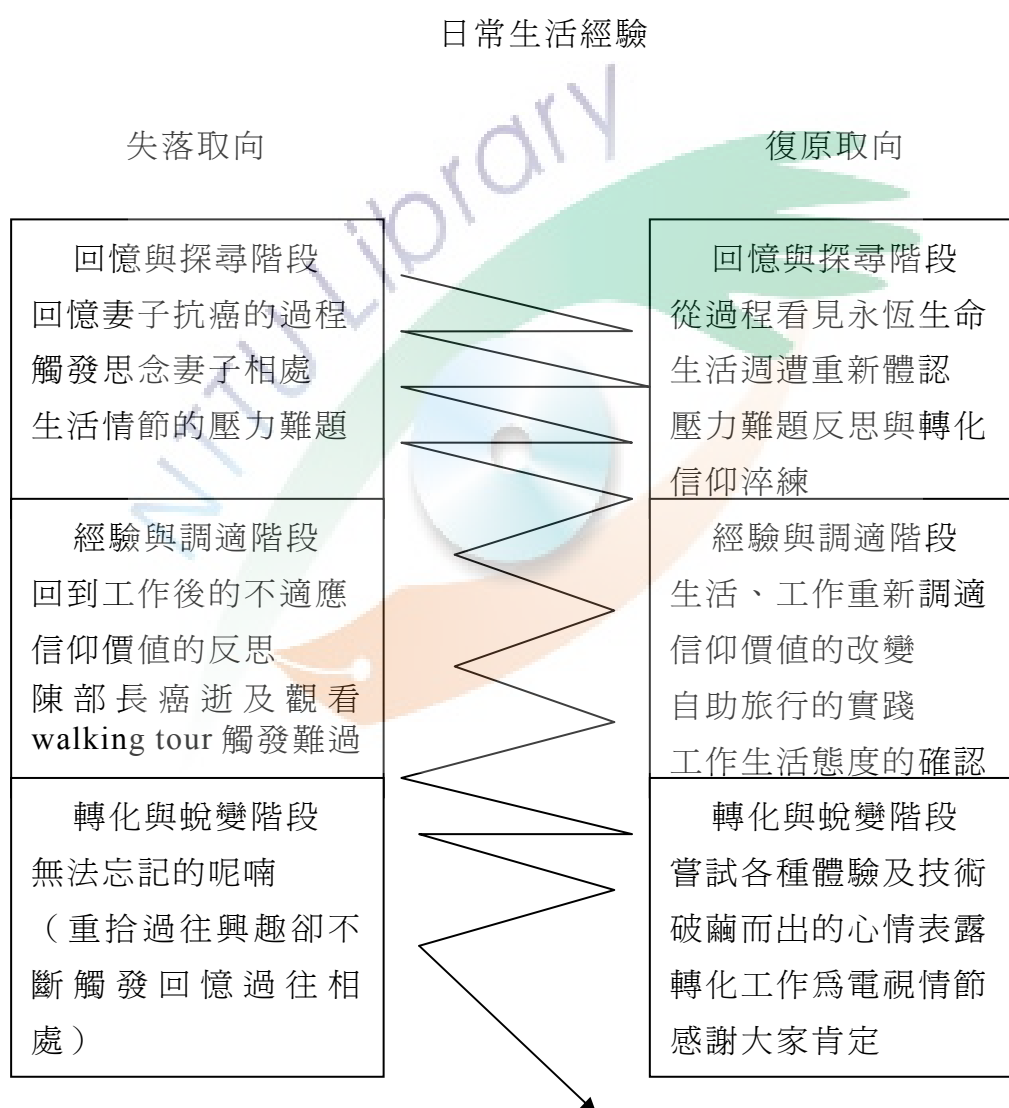


圖 4-19 部落格自我書寫雙軌復原歷程

改編自 Stroebe & Schut, 1999, p.213.

以雙軌歷程模式來解釋研究者於喪妻一年後的各階段的歷程內的作用情形，自我在失落與復原取向的過程中擺盪，自我走向了復原之路。

將以上三種復原歷程理論與部落格的書寫歷程進行分析討論之後，我們可更清楚瞭解部落格書寫的自我復原歷程的作用（如圖 4-20）。

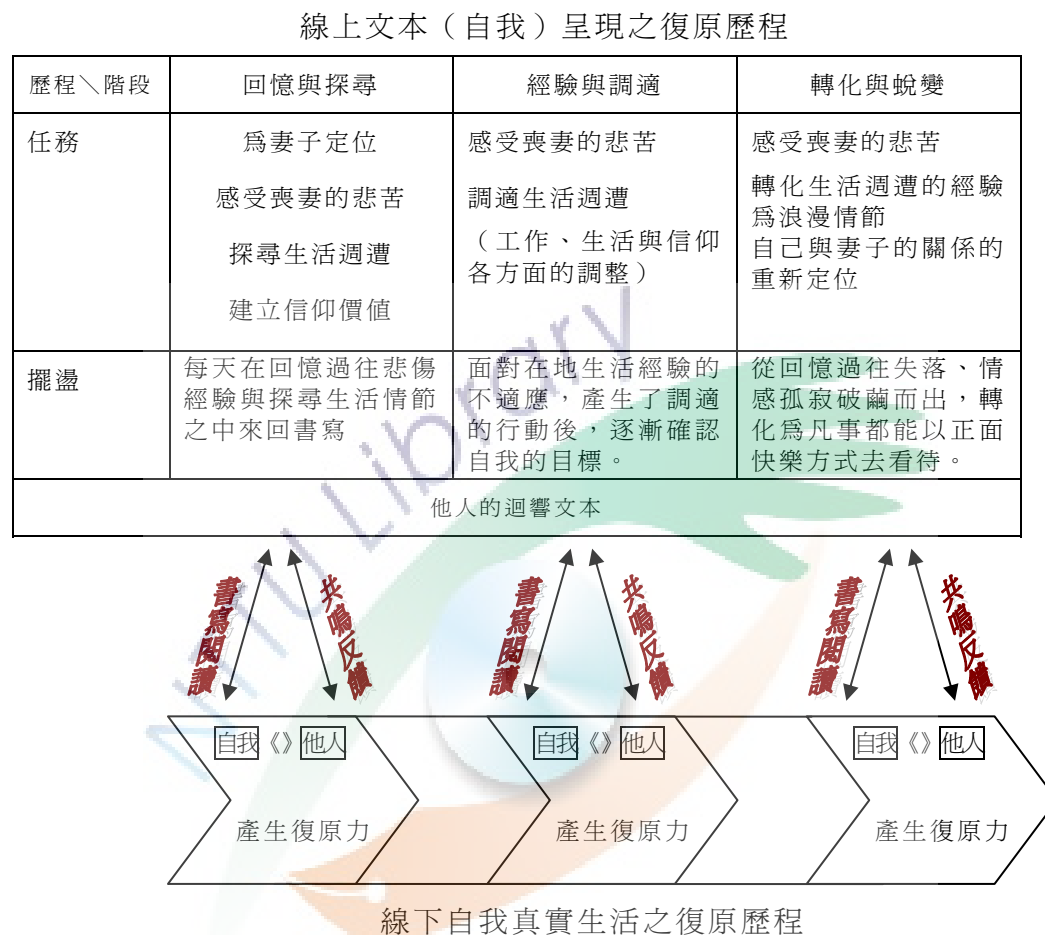


圖 4-20 部落格自我書寫復原歷程圖

（二）復原歷程中之復原力保護因子

回顧文獻探討整理出的復原力保護因子（如表 2-1）與復原作用的研究結果（如表 4-19）進行探討，找到部落格書寫復原歷程中之內在及外在的復原力保護因子（如表 4-20）

表 4-20 部落格書寫復原歷程中之復原力保護因子

內在能力：	
正向認知能力：	積極的信念、從不同的角度看事情、正向的生命觀、自我覺察力、凡事感謝、正向看待他人、正面看待自己、正向宗教信仰、正向解讀的思考習慣
問題解決能力：	表達溝通能力、找尋問題能力、改變自我的意願及能力、自我控制環境力、管理情緒能力
個人特質：	幽默感、主動性、挫折容忍度、抗壓能力、未來導向特質
抒解情緒能力：	真實情感表達、適當休閒抒壓
外在環境：	
線上他人共鳴反饋（共鳴、讚許、期待、建議、安慰...）	他人的關懷與安慰、與他人情感的連結、他人主動的參與、他人的建議、彼此經驗的分享與互動、正向行獲得認同、他人的鼓勵
部落格的舞台效應	想像他人的觀看、想像他人的期待、掌聲

就內在復原力保護因子的部份，本研究與文獻中學者的研究大致相同；而部落格書寫之外在復原力保護因子來自於線上他人的支持，來自他人的關懷與安慰、與他人情感的連結、他人主動的參與、建議...等等，以及部落格本身的舞台效應，使得自我在真實生活中賣力地演出，以幻化為書寫題材(舞台表演)，對自我產生極大的復原作用。

因著自我的回看、反思及書寫，讓自我內在、外在的復原力保護因子產生了作用，自我在失落與復原的擺盪中漸漸地趨向復原，而自我在生活中則繼續不斷地向前開展。



第五章 結論與建議

第一節 結論

依據前一章的研究結果與討論，做出下列結論。

一、線下自我與線上自我互動的心理意涵

透過研究分析找出自我在部落格的書寫，分為回憶與探尋、經驗與調適、轉化與蛻變三個階段，從期待改變的回溯與探索生活經驗開始書寫，書寫者利用極少的時間，書寫著生活中的行動與發現同時又透過信仰書籍的閱讀，以信仰的教導來反思過往經驗；當書寫者離開求學生活回到工作之後，面對的是生活與工作上的經驗與調適，書寫者在工作與生活中找尋生活行動的調適的過程中，逐漸確認了自我的形象；歷經了心情的轉折及勇敢的抒發之後，找尋到追尋生活的感動，不只是透過旅遊、不只是景物的分享，就連令人煩悶的工作經驗一樣是可以轉化成愉快的生活經驗的。當自身回看自我的書寫歷程中，線下的自我對於書寫文本所形成的「線上自我」，肯定、認同的，回看線上那個充滿行動的自我，也強化了自我對生活、對生命意義的動力，對照現在生活，也讓自我開始反思自己的行為與動力。線上許許多多紀錄著過往與妻子相處的種種經驗，回看時彷彿是翻閱著令人懷念的相本，感動不斷地湧湧著。

二、線下的自我與線上他人互動的心理意涵

透過回看線上互動的迴響，線下的自我藉由不斷地回看，彷彿得到源源不絕的安慰，也因著線上自我與他人的互動，加深了與線上他人在線下的情感；因著線下更密切的互動生活，豐富了線下的生活，也成了線上的書寫；因著線上他人的關注與喜好，線下自我不斷地在生活中反思，在生活、工作、信仰各個面向，因著他人關注的焦點及他人的期待與讚許而產生了改變的動力，慢慢地從探尋生活的藝術家，調整為勇闖天涯的自助旅行家，到最後成為受到大家讚許的務實浪漫主義者，一個自我及他人都肯

定的形象與角色。自我的形象的模塑，在線上線下的自我互動以及線上線下的自我與他人互動的過程中緩緩地交織而出。

三、部落格書寫歷程中的復原作用

(一) 部落格書寫的自我復原歷程

線下自我生活行動的書寫、反思，形成了線上的自我，而他人及自我的閱讀、反饋讓自我產生了復原的因子，線下自我在生活的行動中進行著復原作用，而線下自我又將生活行動轉化為書寫、反思，形成線上的自我，復原動力的產生形成了循環作用，在生活行動→書寫→反思→閱讀→反饋→生活行動……之中不斷地循環著。

從部落格書寫文本的脈絡及書寫者喪妻的時間來分析其遭遇喪妻的復原歷程，書寫者慢慢地接受事實、開始學習沒有逝者的生活、開始對其他、事、物產生興趣，展開新的生活，本研究的書寫復原歷程分為以下三個階段：

1. 回憶與探尋階段

在這個階段，為妻子定位、感受喪妻的悲苦、探尋生活週遭帶給自我的感動以及建立信仰價值是書寫者最初的想法也是本階段最主要的任務，書寫者幾乎每天都進行著回憶過往悲傷經驗與探尋生活情節的書寫，也使得本階段的失落與復原取向間快速擺盪。

2. 經驗與調適階段

在這個階段之初書寫者因為生活工作的改變，調適生活週遭的事物，如生活探索、休閒方式、信仰價值與方式……等等，書寫者於本階段亦會回憶起喪妻的悲苦經驗，但次數已明顯地減少，同時能從過往經驗中得到啟示，確認自我的目標與方向，朝復原取向擺盪。

3. 轉化與蛻變階段

本階段開始之初因書寫者嘗試過往的興趣使得自我感受喪妻的悲苦與自我的情感空虛，當自我勇於自我揭露心情之後，生活中的工作情節、自己與妻子的關係的定位皆得以轉化成美好的經驗，自我逐漸地完成蛻變的工作，從傷痛之中破繭而出，失落與傷痛的擺盪逐漸停止。

(二) 部落格書寫歷程中自我的復原力保護因子

研究者整理出書寫者的部落格文本及回看的意涵裡所蘊含的復原力因子包括有：正向認知能力、問題解決能力、正向個人特質、抒解情緒能力

四項的內在復原力保護因子；以及線上他人支持、部落格的舞台效應兩項的外在復原力保護因子。

1.內在復原力保護因子：

(1)正向認知能力：從文本的意涵中，找到了有正向看待自己與他人、正向宗教信仰與生命觀、從不同的角度來做正向的思考、凡事都能存感謝的心。因為正向認知能力，使得書寫者自身能面對傷痛、調適生活與工作，走出傷痛。

(2)問題解決能力：透過書寫的過程，書寫者嘗試表達溝通、找尋問題、改變自我、掌控環境及自我情緒，以書寫行動的反思解決問題。

(3)個人特質：從文本分析出的意涵，可以找出書寫者具備的幽默感、主動性、挫折容忍度、抗壓能力、未來導向等等的特質，這些特質使得書寫者在生活中得以面對生活的壓力與難題。

(4)抒解情緒能力：從文本中可以找尋到書寫者時常透過旅遊經驗來適度地抒減壓力，同時書寫也透過真實情感表達得以有破繭蛻變的感受。

2.外在復原力保護因子：

(1)線上他人共鳴反饋：從部落格文本迴響的意涵中可發現，他人的關懷與安慰、與他人情感的連結、他人主動的參與、他人的建議、彼此經驗的分享與互動、正向行獲得認同、他人的鼓勵等，讓書寫者產生了無比的復原作用，因著與他人的互動，書寫變得更有意義，生活也變得更有樂趣。

(2)部落格舞台效應：部落格介面讓書寫者彷彿置身於舞台演出一般，書寫的過程，想像著他人的觀看、他人的期待、掌聲，在想像他人的效應下，自我更努力地在真實生活中找尋書寫題材，更努力地反思自我，化為書寫，不知不覺地已邁向復原之路。

(三)部落格書寫歷程中的復原力保護因子的作用

自我透過回看部落格文本以及他人的迴響反饋，皆產生了復原的作用，在內在及外在復原因子的交互作用之下，書寫者的在生活中所產生的復原作用源源不絕地生成著，而書寫者又不斷地將生活的復原行動化為書寫。生活行動→書寫→反思→閱讀→反饋→產生復原作用→生活行動的循環過程中，自我的傷痛因而得著復原。

第二節 限制

一、研究的對象

本研究乃是透過分析研究者書寫的部落格，所進行的自我敘說研究，研究的對象為自己，透過研究自己，瞭解部落格書寫的各面向的自我意涵，瞭解自我部落格書寫的復原歷程。但是因為本研究對象為自我，透過對自我的研究，找尋出部落格書寫做為復原的可能，以及敘說做為自我生命理解的方式，本研究的結論並非如量化研究般要對研究做精確的推論。

二、研究的時間

自確定以部落格書寫做為本研究，進行了約一年的部落格書寫，原本計畫研究一年半的書寫文本，但因考量決定以部落格做為研究題材後，會影響自我的書寫風格，影響研究的效度，因此決定以一年的書寫做為本研究的分析探討之用。

第三節 研究建議

綜合我的文獻探討、研究方法、結果與討論以及上述的結論，從幾個方向提出我的想法與建議，希望能提供有意使用部落格做為自身傷痛復原，或是運用部落格進行書寫治療的心理治療師以及日後有意從事部落格書寫相關書寫議題的研究者作參考。

一、對於以部落格書寫做為傷痛復原的建議

從我個人書寫的心理意涵的研究中可以得知，以部落格做為復原的書寫工具者，其心中已有想要走出心中的傷痛的盼望，緒論中所介紹的幾位的部落格書寫者，相信其書寫動機亦是如此。對於想要透過部落格的書寫做為傷痛復原者，分享個人的看法。

(一)書寫內容與讀者反應

就我個人而言，打從一開始書寫部落格，就希望能對我的信仰有所成長，書寫信仰書籍的閱讀反思是我書寫的初衷，能以正向的角度解讀信仰，的確是相當好的復原力展現，但是不要全然以此內容當做書寫的題材，從

我的研究中便可發現，書寫信仰書籍的閱讀心得偏向自我的意涵，若是書寫關於生活、工作的改變與轉化，會得到眾人的關注，如此，不但自我的生活與工作改變與轉化，也會因眾人的支持與關注，產生更大的動力，因此，我會建議有意以部落格做為傷痛復原的人，不但要書寫過往的回溯、反思，也要書寫生活及工作的行動札記，獲得大家及自己的共鳴、反饋，讓自己成長。

(二)看待部落格上各項統計數字的態度

部落格上的點閱人數、迴響總數、逆向連結統計……總是會牽動著每一位書寫者的視覺神經，在我個人的書寫過程中，這些數字也會影響我的心情，我會希望書寫出受人喜愛的題材，我也嘗試透過逆向連結去找尋讀者的身份，但是，當過於在意別人的感受的時候，我也發現了，我不應該只是為別人的眼光而活。書寫的內容，除了有給他人的意涵之外，不要忘了，書寫的初衷，是希望自己走出傷痛，活出屬於自己的樣式，不但是自己肯定的，也是他人眼中所肯定的，而不是全然依照想像別人的感覺而活，真正掌控自我形構的，不是線上的他人，而是自己！

(三)傷痛的復原與書寫階段的轉變

自我隨著生活中所面對的事物不同，而需要做適度的調適，若是能調適得不錯，也意謂了自我對環境的掌控力不錯，這也是自我具備的復原力保護因子，自我在調適的過程，書寫階段也會跟著轉變，就如同我，也是不斷地調適與轉化，當心中的傷痛逐漸淡去之際，是否書寫就該停止呢？或是進到另一個階段？

回看許多報章媒體介紹的那些以做為傷痛復原為主的部落格，終究，傷痛會離去，然而生活依舊不斷地繼續著，當部落格的書寫內容與一般人書寫的內容無異時，也代表傷痛離去了。

二、對於有意以部落格書寫做為諮商輔導的實務工作者的建議

對於有意以部落格書寫做為諮商輔導的實務工作者，個人就實際書寫經驗及研究結果提供以下建議：

(一)建立書寫者之內在復原力保護因子

從結果我們得知，透過部落格進行書寫，可以加深復原的作用，只要書寫不停止，復原作用就不斷地循環下去，但是這個前提必須建立在書寫

者自身擁有正向的復原因子的狀態下，報章雜誌也介紹了不少具爭議的部落格，像是以個人的情慾做為書寫的題材等，其書寫亦獲得了大量的瀏覽及迴響。部落格平台可以使人加速復原，也可以使人加速沈淪，因此，做為一個諮商輔導的實務工作者，應該輔導當事人建立其內在復原因子著手，從引導當事人從事正向的生活行動，以及引導其書寫正向的因子，從研究中我們得知有正向的生活行動，才能書寫出正向的內容，回顧第二章 Pennebaker（1997）的研究，當書寫內容出現更多的正向因子時，代表著復原作用不斷地產生。

（二）營造充滿外在復原力保護因子的團體

有了正確的書寫治療的引導，當然不要忘記部落格其強大的外在復原因子作用的特性，部落格的外在復原因子的作用，一方面是來自於他人的迴響，另外一方面，則是來自書寫者自身想像被觀看所產生的動力。自我的內在復原因子與外在的復原因子作用，產生了極大的復原作用，因此諮商輔導的實務工作者必須好好地引導治療團體的成員，給予彼此正向的共鳴反饋，讓整個治療團體都能走向復原之路。

做為一個部落格書寫治療團體的領導人，應該適時地介入成員或網友不正當的迴響，若是團體內的成員或是網友給予當事者不理性的迴響，必要時應予以刪除，並給予迴響者及當事人關懷及輔導，營造出積極正向的支持團體，必定能讓部落格的書寫治療發揮加倍的效果。

三、對於後續研究的建議

（一）找尋書寫時間一年以上的個案進行研究

雖然我本身書寫部落格時間超過一年，但是因擔心研究題目決定後，所書寫的文本會影響研究之效度，因此研究文本只採計一年。因研究者自身身處研究場域之內，本身即是書寫者的身份，深切體會到書寫者歷經一整年的書寫經驗後，其生活經驗會開始經歷重覆的循環，比如說第一年書寫進修生活的點滴探索，而第二年又會再次經歷一次相同的生活經驗，其書寫似乎會進入另一瓶頸，而書寫者又該如何克服？同時回應者是否依舊保持過往的熱忱？這些問題都是值得我們深入探究，因此，未來從事相關研究，建議找尋書寫時間超過一年以上或更長的個案來進行研究。

（二）以其他個案進行相關之研究

本研究是以自身部落格的書寫經歷所做的敘說研究，目前國內針對此

議題的研究，僅有少數幾篇的期刊，建議未來能以其他的個案進行研究，從書寫的文本、他人的迴響，以及訪談當事人的方式進行，相信能夠得到更多新的發現。

（三）部落格書寫做為諮商輔導的實務工作的相關研究

目前國內外已有不少的書寫治療的團體以及相關成效的研究，而部落格運用在書寫治療上的研究卻尚待開展，不論研究成效如何，相信這是一個值得深入研究的議題。

第四節 研究省思

本研究從開始到完成，個人身兼研究者及被研究者的雙重身份，不斷地在角色中切換，一方面以研究者角色分析過程；一方面以被研究者角色反饋內心意涵，在雙重角色下跳進跳出的過程中，對我個人有著許多的成長，以下從分述對研究過程以及對於部落格書寫的省思。

一、研究過程的省思

從論文題目的構思到決定研究方向，再進入整個領域的研究過程，對於個人而言，是一個彌足珍貴的學習過程，從過程中體會質性研究的精神，學習如何面對各種理論與資料，在敘說的過程中學習以某種學術的意涵來看待自我，整個研究過程對我而言，可說是收獲良多。

（一）研究準備階段的省思

當決定以自我部落格的書寫經驗進行敘說研究的時候，對於質性研究尚是一知半解，直到真正接觸到之後，才驚覺到要做好一份有深度的質性研究必須付出相當多的努力的。由於過往從針對部落格書寫做為自我復原的相關研究並不多，為了找尋相關的資料，特地兩次北上國家圖書館參考了許多未提供全文下載的文獻，以及透過館際合作輾轉從各大學借到相關的外文書籍，在不知有館際合作的方式之前，還特地上網從國外的亞馬遜網站買了一本重要的書籍。對我而言，這整個資料收集的過程，是過往未曾經歷的體驗，這個體驗對於我不論是未來自我教學資料的收集或是指導學生收集資料上有著莫大的幫助。

閱讀了許多的質性研究的相關書籍，瞭解到面對研究的題材，必須歷

經到所謂的「典範」轉移的歷程，剛開始接觸文獻的時候，覺得這個歷程似乎離我很遠，不過隨著閱讀的理論與文獻漸漸增加時，在腦海中，也逐漸形成自我在眾多理論中所該站立的位置。

（二）分析過程的省思

開始面對著龐雜的質性資料時，有種不知如何下手的窘境，感謝老師給予我方向上的引導，讓我從回顧之前從文獻中找到的理論典範來找尋到分析的理路。同時，我也找到一名中山大學的研究生一同來進行協同分析，他同時是代理質性分析軟體(Nvivo 8.0)的公司所聘任的講師，對於質性分析以及軟體操作都相當的熟悉，有了正確的分析理路，加上軟體的協助，很快地，讓我不再懼怕分析。開始以為有了軟體，就可以加速我的分析速度，不過，事情並非如此，這套功能強大的分析軟體，可以將編碼結果，依照個案的類別屬性，再做更深入的分析，我心中為了得到更好的分析結果，就不斷地往個案的各種類別屬性去思考分析的各種可能性，雖然透過電腦編碼變快了，但是電腦跑出來各種面向的資料，反而讓我失去了重心，很高興自己能經歷這樣的歷程，因為運用電腦做為質性資料分析的經驗，也讓我學習到要如何捨棄不必要的資料，質性研究並不是讓資料變得更複雜，而是從複雜的資料中，理出頭緒出來才是！

（三）敘說過程的省思

從研究結果得知，透過部落格「書寫」，讓我心中的復原力得以作用出來，而我本身又是以部落格「書寫」做為自我敘說的研究，「書寫」本身讓我展現復原力，而透過書寫文本的分析，又讓我更深入的瞭解書寫帶給我的心理意涵，而當我將分析的意涵化為敘說的這個過程，等於是對我過往書寫經驗的再次理解與重構。

回看部落格上的自我書寫，以及互動迴響，帶給我生活的動力；而透過敘說研究，回看的是整個歷程，整個歷程又被我解構、再理解又再次重組。回看部落格，讓我產生了生命的動力；而回看整個書寫歷程後所進行的敘說研究，所帶給我的，則是讓我瞭解了整個動力的來源、產生及作用的歷程。

二、對於部落格書寫的省思

在書寫的過程中，對於部落格上的瀏覽人數、迴響次數的統計，似乎也牽動著我的視覺神經，對於是哪些人瀏覽我的部落格，我也嘗試地透過

逆向連結去找尋。在書寫部落格的過程，想像他人的觀看，確實是我努力生活以及持續書寫相當的動力。然而在書寫的過程中，我也會思考著是否自己過度地去在意他人的眼光，是否活在他人的掌聲中？如果沒有他人的掌聲，是否就無法繼續書寫？是不是該書寫些針對自我反思的內容就好？到底針對自我意涵來進行書寫或是針對他人喜好的題材來進行書寫，如此的交戰在我的內心不斷地上演著。

正因為自我的內心交戰，才不致使「自我」全然是外界影響所建構的，同時「自我」也不可能自外於與他人的互動而獨自形成。

對於部落格的書寫，不要因過度在意或過度想像他人的想法，而失去自我的追尋，也不要自外於與他人互動迴響而活在個人的世界，書寫，可以是行動的紀錄，也可以是過往的回溯、自我的反思；書寫，可以是行動的分享，也可以是共同記憶的回味、觀點的尋求認同。部落格的書寫，不但是為的是真實生活中的自我實現，也是為了促進現實世界中更和諧的人際互動。因著書寫，生命得著創化，傷痛得著復原！





參考文獻

中文部分

- 丁興祥、賴誠斌（2005）。自我書寫與生命創化－以蘆荻社區大學員蕃薯的故事為例。**應用心理研究**，25，73-114。
- 王志弘（2002）。技術中介的人與自我：網際空間、分身組態與記憶裝置。**資訊社會研究**，3，1-24。
- 王志弘（2000，9月23日）。百年軌跡：記錄裝置與記憶狀態。**聯合報**，37版。
- 王智弘（2006）。網路上的「薄紗舞台效應」與宣洩治療功能--部落格現象的心理學解讀。**台灣心理諮商通訊網電子報**。192。上網日期：2007年8月28日，檢自：<http://www.heart.net.tw/192-1.htm>。
- 王家茗（2002）。網路書寫動機與意義之探索－以明日報個人新聞台為例。世新大學傳播研究所碩士論文，台北市。
- 朱森楠（2001）。一位國中中輟復學生的復原力及相關因素之探討研究。**新竹縣教育研究集刊**，創刊號，171-202。
- 李玉玲（2003）。癌症病患復原力之研究。國立暨南大學輔導與諮商研究所碩士論文，南投市。
- 李佳容（2002）。個人面對親人死亡事件心理復原歷程之研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，彰化市。
- 周志建（2000）。敘事治療的理解與實踐－以一個諮商個案為例之敘說研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，台北市。
- 何粵東（2005）。敘說研究方法論初探。**應用心理研究**，25，55-72。
- 吳香質（2004）。服務學習對低自我概念學生復原力建構之影響。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，彰化市。
- 吳泰毅（2006）。線上／線下溝通恐懼以及自我揭露話題之比較研究－以即時通訊為例。世新大學口語傳播學系碩士論文，台北市。
- 施力群（2005）。想像的觀望：論網誌中的自我觀看。國立政治大學新聞研究所碩士論文，台北市。
- 施惠琪（2002）。成人超越逆境之分析研究。暨南國際大學成人與繼續教育研究所碩士論文，南投縣。

- 胡紹嘉（2002）。書寫、行動與自我：以九〇年代後期女性私我敘事作品為例。政治大學新聞研究所博士論文，台北市。
- 胡紹嘉（2005）。於秘密之所探光：遭遇的書寫與描繪的自我。應用心理研究，25，29-54。
- 洪福源（2005）。強化個人生活的力量與自信--復原力的觀點。輔導季刊，41（2），37-45。
- 張妙如（2006）。婚姻暴力受虐婦女復原力的展現。東吳大學社會工作學系碩士論文，台北市。
- 黃少華，陳文江（2002）。網路空間的人際交往。嘉義：南華社會所。
- 黃淑賢（2002）。復原力對自閉症兒童家長心理調適影響之研究。國立暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文，南投市。
- 蔡松芬（2005）。自殺遺族復原歷程探討—以一個經歷多重親人自殺個案為例。東海大學社會工作學系碩士班碩士論文，台中市。
- 蔡素妙（2002）。九二一受創家庭復原力之變化分析研究。彰化師範大學輔導諮商研究所碩士論文，彰化市。
- 謝曜任（2007）。「我」接受完形治療之改變過程的敘事研究。國立高雄師範大學輔導諮商研究所博士論文，高雄市。
- 簡怡人（2006）。書寫治療作為婚暴受虐婦女處遇介入之個案研究。淡江大學教育心理與諮商研究所碩士論文，台北縣。

西文部分

- Abercrombie, N., & Longhurst, B. (1998). *Audiences: A sociological theory of performance and imagination*. London: Sage.
- Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (1999). *Narrative Inquiry: Experience and story in Qualitative Research*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Chandler, D. (1998, August 18). *Personal Home Pages and the Construction of Identities on the Web*. Retrieved November 12, 2007, from <http://www.aber.ac.uk/media/Documents/short/webident.html>
- Christle, C. A., Jolivette, K., & Nelson, C. M. (2000). *Youth aggression and violence: Risk, resilience, and prevention*. (ERIC Document Reproduction Service No. ED449632)
- Crossley, M. L. (2000). *Introducing narrative psychology: Self, trauma, and*

- the construction of meaning*. Buckingham, MK: Open University Press.
- Foucault, M. (1985). *The use of pleasure*. New York: Vintage Books.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-Identity*. Cambridge: Polity Press.
- Goffman, E. (1959). *Presentation of Self in Everyday Life*. New York: Doubleday.
- Gergen, K. J. (1991). *The saturated self: Dilemmas of Identity in Contemporary Life*. New York: Basic Books.
- Ivanič, R. (1998). *Writing and Identity: The Discoursal Construction of Identity in Academic Writing*. Philadelphia, PA.: John Benjamins Publishing.
- Kate, E. (2004). Express Yourself. *Community Care*, 1509, 28.
- Lieblich A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1999). *Narrative Research: reading, analysis and interpretation*. CA: Sage.
- Lifton, R. J. (1993). *The Protean Self: Human Resilience in An Age of Fragmentation*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Ha, L., & Lincoln, E. L. (1998). Interactivity reexamined: A baseline analysis of early business web sites. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 42(4), 457-474.
- McAdams, D. (1993). *The Stories We Live by: Personal Myths and the Making of the Self*. New York : Morrow.
- Mcneill, L. (2003). Teaching an Old Genre New Tricks : The Diary on the Internet. *Biography: An Interdisciplinary Quarterly*, 26, 24-48.
- Neufeldt, V., & Guralnik, D. B. (1991). *Webster's New World dictionary of American English*. Cleveland : Webster's New World.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *American Psychological Society*, 8(3), 162-166.
- Potter, J., & Wetherell, M. (1987). *Discourse and Social Psychology: Beyond Attitudes and Behaviour*. London: Sage.
- Riessman, C. K. (1993). *Narrative analysis*. London: Sage.
- Scheidt, L., & Wright, E. (2004). *Common Visual Design Elements of Weblogs*. Retrieved November 12, 2007, from http://www.blogninja.com/final_revised_CVDE.doc

- Spence, D. (1982). *Narrative Truth and Historical Truth*. New York: Norton.
- Stroebe M. & Schut H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rational and description. *Death Studies*, 23(3), 197- 224.
- Turkle, S. (1997). *Life on the screen : identity in the age of the Internet*. New York : Simon & Schuster.
- Waskul, D., & Douglass, M. (1997). Cyberself: The emergence of self in on-line chat. *The Information Society*, 13, 375-397.
- Worden, J. W. (1991). *Grief Counselling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*(2nd). London: Routledge.



附錄一

劃過天際的彩虹－Tiao & Joy 短暫而美麗的相處時光

(一) 為理想而戰的 Joy：

Tiao是位小學教師，退伍回學校任教的兩年後認識了Joy，剛開始交往時，彼此交換著教學的心得，或許是彼此欣賞著對方的教學熱忱，因此便進一步的交往成為男女朋友，由於Joy當時只是代課教師，因此她必須在白天用心於教學，夜間埋首於師資班考試，深夜又與Tiao電話熱線，實在相當的辛苦，值得慶幸的是，一年後Joy如願考上了師資班及小學代課，意即只要一邊代課一邊唸師資班，當通過了教師甄試之後，即可以兩年的代課抵掉實習，成為正式教師，因此Joy開始過著相當辛苦的這一年，或許是Joy擔任代課前，為了考營養師也努力了好些年，這一連串的工作、考試使得她在成為正式教師前自口中流出異常血絲的症狀，在一連串的檢查均得不到結果之下，只得保持定期追蹤了。

(二) 風雨來襲前的甜蜜時光：

在Joy考上了正式教師的同年，Tiao與Joy完成了終身大事，開始著快樂、甜蜜的婚姻生活，在這段時間，Tiao開始專心致力於教學理念的推展，擔任生教組長之外，還嘗試地推動校園電視台的建置，為了實現心中的夢想，總是有些工作做不完，必須佔用到兩人相處的時間，然而Joy少有抱怨，除了幫忙一同完成之外，甚至還給了Tiao許多工作的靈感與實質的建議，兩年甜蜜的相處時光，偶爾因Joy鼻子不正常的出血存在著蒙上少許的陰影，但是他們夫妻彼此的相處能夠彼此相互的尊重包容，可說是眾人稱羨的一對伴侶。

(三) 晴天霹靂的打擊：

正當Tiao與Joy為著準備孕育下一代做準備前，Joy聽從醫師的建議進行鼻竇手術，卻因此診斷出Joy得到罕見的鼻竇癌，並且已經到了第三期。聽完醫師的宣判後，兩人接到如此晴天霹靂般的震撼，真的不知如何應對。

面對起現實的挑戰，Tiao向學校辦了留職停薪全心來照顧Joy，兩人聽從家人朋友的建議，至台北和信醫院接受治療，北上治療了將近一年的時間，這段時間，Joy經歷了人生中最艱苦的治療，而Tiao的無微不至的陪伴，彷彿讓他們再次談了一次的戀愛一般，這段走過苦痛的戀情，可說是讓

他們倆刻骨銘心！

（四）以信仰來面對征戰：

面對死神的挑戰，光靠Tiao一個人是不夠的，過去Joy的大學同學、Joy的表妹、醫院的護士、Joy的整脊醫師…等等圍繞在他們周圍的朋友，都是基督徒，在Joy最最難過的時候，往往Tiao也跟著陷進去了，當不知怎麼安慰Joy時，這些朋友常領著他們倆人禱告，用上帝的話語安慰他們，給他們信心，這對於Joy來說是很大的安慰，也使得Joy對生命燃起了希望，然而，對於Tiao來說卻顯得相當的為難，因為過去的Tiao喜歡研究禪學，且長期參加慈濟教師，在這個過程中倒也蠻能領略其中的奧秘的，Joy想要改變信仰，一開始對於Tiao還真的不知道怎麼面對呢！

隨著放、化療持續地進行著，Joy所遭遇到的挑戰也不斷地加劇，心中有更多的無助與恐懼要去釋放，Joy希望找到心靈更大幫助的動力也不斷地加深當中，Tiao心中開始徬徨，Tiao嘗試唸佛咒的方式希望Joy感受到平安，然而Joy心中渴慕的卻不是如此，Joy希望Tiao不要再用這種方式幫她了。Tiao這時候心想，就陪同Joy接受基督信仰，以後會是如何，那就再說了，同年的12月，Tiao和Joy在整脊醫師Dr.Lu的私人聚會所受洗為基督徒，至此，也開啓了Tiao對基督的重新認識。

半年多放、化療合併療程終於結束，Tiao與Joy繼續留在台北休養，經放、化療摧殘的身體逐漸地恢復之中，Tiao與Joy在台北過著甜甜蜜蜜兩人生活，除了定期回診之外，就是每天到幫他們受洗的Dr.Lu那裡接受整脊治療，Dr.Lu的整脊治療屬於美式的，一般收費是昂貴的，但是他認為受到Taio不離不棄的精神相當感動，因此對他們倆人不收取任何費用，並希望兩人每天都來接受他的治療，在治療的過程中，他並傳揚上帝的福音給他們倆人，藉此來堅固他們的信仰。

如此甜蜜的生活隨著暑假的接近，使得Joy感到不安，原來Joy漸漸地喜歡上倆人的生活方式，她開始擔心回到彰化後，不知如何與Tiao父母互動，Tiao將他的擔憂告訴了Dr.Lu，沒想到得的答案卻是：「按著聖經所說，丈夫應離開父母與妻子同住」。這使得Tiao產生了很大的為難，因為大他4歲的大哥在台北工作，不可能回家照顧父母，而父親已超過80歲的年紀又讓Tiao相當的擔心，更何況外省籍的父親曾因家中兩兄弟均出外的情形，加上鄰居都是本省人而缺少互動，致使有一年曾經有妄想症狀。

雖然Joy很希望Tiao回學校任教後，能另外租個地方同住，不過終究俟

於現實考量，Joy終究回到了Tiao家來。到此，距離發現癌症已有一年的時間了。

(五)暴風中心的短暫寧靜：

雖然已經離開台北了，但是Tiao與Joy依然與Dr.Lu保持連繫，然而台北的Dr.Lu那裏卻發生一件很震撼的事，就是Dr.Lu的助理因急性高血壓造成腎衰竭，因Dr.Lu崇尚自然療癒，認為凡事透過整脊，並且迫切地向上帝禱告，便能得著醫治，便堅持不洗腎，經過兩個月後，原本不嚴重的小症狀，演變成終告不治。

當此震撼還迴盪在心中時，Joy回診的報告卻也再次的檢查出癌細胞的復發，由於Joy所接受的放療劑量已相當高，唯一能做的就是開刀切除，這付出的代價顯明在外的就是毀容，而少了上額與牙齒所帶來的生活不便便是可想而知的。

接受不得已卻是殘酷的切除手術後，Tiao帶著Joy回到Joy的娘家居住，Joy在娘家居住的時間大約是一年的光景，這一年的時間，Tiao帶著Joy找到台中市一個癌友協會，協助癌友以旋轉氣功增強體力，平日Joy開車至台中練功，而Tiao專心無驚的從事教學工作，在那一年，看著Joy氣色明顯地變好，Tiao的心情變好連同事們都可以感受得到。然而，他們身處的是巨大颱風的中心眼，真正的風暴才剛要開始。

那年的秋天，Tiao染上了流行性感冒後不久，隨即Joy也跟著咳了起來，那年的流行性感冒特別的猖獗，這也使得醫師和他們都失去了判斷的能力，12月初的一個冬夜，Joy突然咳出了大量的鮮血，經X光片檢查，證實了癌細胞轉移至肺部，且包圍著主動脈，隨時有生命危險。

住進了醫院之後，這時候的醫師明瞭現實的狀況已無法再挽回，確切地告訴我，剩不到一年，現在能做的，就是維持好生命品質了！

此時的Tiao不知道怎麼告訴Joy這個事實，而對於Joy，似乎是一個被宣判死刑的囚犯，是多麼的殘酷啊！Joy告訴Tiao，她不會向癌症低頭，她會努力地過好每一天，等待奇蹟的！的確，Joy生命的過程中，最激勵人心的，就是她被宣判後的那半年的光景，過得有如彩虹般精彩。然而，Joy離開後，閱讀Joy留給Tiao的小札，Tiao才知道Joy已明白知道她的時間已經不多，但她還是為了避免大家的擔心難過，努力看看。

(六)彩虹般的歲月：

從Tiao的眼中來看Joy生命的最後半年，猶如劃過天際的一道彩虹一般

，不僅僅美麗且感動人心，在最後的這段時光，Tiao再次辦理留職停薪，專心陪伴Joy走完人生最後的這一段道路，Tiao帶著Joy到山林間享受上帝所賞賜的大自然的美好，不管是樹木、花草散發的清香，或是雨後帶著花草芬芳的清新空氣、樹林間穿梭其間的蟲鳴鳥叫，過去彼此皆未曾停下腳步仔細觀賞，如今，因著Joy的腳步變慢，反而使得他們體會到過去未曾有的感動。

最後兩個月在病榻上的Joy，因為肺部的浸潤，使得她能吸到的空氣非常有限，並且呼吸每一口氣習都會讓她感受到相當的不舒服(彷彿是乾燥造成的疼痛)，這對於時刻都在病榻旁陪伴Joy的Tiao來說，在萬分不捨之餘，Tiao唯一能做的，就是想盡辦法找到能舒緩Joy一點點的不舒服，哪怕是一絲絲，只要是Tiao能做到的，他都會不惜代價去完成。

許許多多來探望Joy的親朋好友給了他們很大的精神安慰，而Joy也很珍惜每一位來探望她的朋友們，Joy還很貼心的關心每一位探望者的現況，來訪的親友們都能感受到Joy僅存猶絲的氣息中流露出她由衷對大家的感謝，原本是想激勵她的，卻反被她激勵了！

終究也到了倆人要真實面對身後事的問題了，Tiao和Joy除了談談家人、微不足道的金錢之外，對他們倆人而言，最重要的是信仰的依歸，這旁人看起來好像沒什麼，對於即將生死兩別的他們來說，是相當重要的。

Tiao帶著Joy離開了基督的信仰一年多的時間裡，Tiao感受到Joy依然認定她是一名基督徒，雖然她經Tiao灌輸不要排斥其他宗教，偶爾拿香也無妨，可是Tiao深知，唯有基督才可以使她心裡得著平安，因此幾經決定，若是離開這個世界的話，決定以基督的儀式作最後的告別。

離開Dr.Lu之後，未曾參加任何聚會的Tiao，面臨了找教會當作心靈最後依歸的問題，然而，Tiao擔心的並不是問題，經Joy的病友轉知醫院院牧部之後，隨即找到了當地一所教會的牧師願意予以協助。連繫後不到一個星期，Joy接受一群親友的探望之後，像是在夢中睡去一般，平安的離開了！

對於萬分深愛Joy的Tiao來說，猶如掉進了黑暗的深淵一般，然看著Joy深受病魔無情的摧殘，卻也萬般的不捨，從另一個角度思想，Joy現在已經在上帝的國裡，無憂無慮地與弟兄姐妹同享天國之樂。

完成了Joy的告別禮拜之後，Tiao每週固定地參加教會的禮拜，並在弟兄姐妹的鼓勵下參加了詩班，每天固定地禱告祈求，希望得著心靈的平安

。回到學校之後，Tiao利用不斷的工作試圖淡化喪妻的悲傷，而Tiao的同學爲了幫助Tiao走出來，陪著Tiao到當地大學進修碩士學分，透過信仰、工作、讀書，Tiao試圖走出這漫漫的悲傷。

經同學的鼓勵，Tiao參加了兩所研究所在職專班的考試，皆獲得錄取，Tiao選擇了母校D大的暑期班就讀，就讀的同時，也開始部落寫作，開始了另一段生命學習的歷程。

「部落格」－在還沒有開始親身體驗之前，對它的印象只是來自於報章媒體所述，大致上知道它可以用來抒發心情，或許是忙於照顧我的妻子Joy的緣故，並沒有看過別人的部落格。在Joy離開我之後，常常不自主的難過起來，難過她爲什麼沒辦法在這美好的世界多一點的停留，在這個過程之中，不管是我自己或是他人給我的安慰，都告訴著我，她的勇敢、善良



附錄二

書寫部落格的動機

開始書寫部落格，是從來到台東進修的第一天開始的，最初想要書寫部落格的想打從 Joy 過世後就有這樣的念頭，當初是想要將我的妻子 Joy 她勇敢堅強的抗癌的故事分享在網路空間，來感動眾人，在我單純的想法中，當我這麼做的話，就代表著她過去走過艱辛的路，就變得有意義了，雖然她已過世，可是她卻還可以不斷的影響著大家，就好比生命教育的教材一樣的被流傳下去，這個想法並沒有一開始就進行，因為一回到工作的學校，接手了不是很熟悉的資訊組長的職位，便一股腦的將時間全然的投入，加上爲了不讓自己有太多悲傷的時間，我刻意的安排了許多的活動，諸如長泳、進修、詩班練唱...等等，將生活填得滿滿的，然而，縱使如此，悲傷還是選擇在所有我安排的活動結束後，特別是在夜深人靜之際來與我共處，如此日復一日的重覆著相同的感覺。

真正開始認識部落格，居然是縣內在推展教學檔案的製作，上級辦了相關的研習課程教導相關的知識，打從部落格使用的伺服器安裝、設定開始，到介面的設定、文章發表...等等，都大略地講解過，而參加講習的代價，便要肩負起推廣的責任，諸如參加部落格製作比賽、辦理校內研習活動，身爲推廣者的我，當然得身先士卒地使用部落格才行，辦理完一連串的活動及比賽後，學期跟著結束，而我的進修生活，正即將開始！

在 Joy 過世的這一年，我不斷地壓縮我與悲傷共處的時間，不過審視這一年，總是覺得少了什麼，進修出發的前夕偶然發現了朋友送我的有關堅定信仰的書，一共有四十篇，它是以一天一個問題的方式，希望藉由書中的教導再去省思每天設定的問題，以循序漸進的方式，希望閱讀與省思四十天後，讀者的生活與信仰就可以有大的轉變，當時候的我就直覺，閱讀這本書並發表在部落格就是我努力的目標了，就此，我的部落格書寫，就由這個目標而開展了，當書寫成爲行動，而行動之後究竟會產生哪些意涵呢？就由以下的書寫故事繼續開展吧！

附錄三：線下自我書寫文本前的心情故事

(一)06 年進修

1.生活的大驚奇

開始書寫部落格的第一天，我一口氣開了六個小時的車，愈是快到台東，愈是對隔天即將開始的進修生活產生一種莫名的感覺，說不上是高興，也稱不上是害怕，直到我看見車子右前方一片視野廣闊的大海與藍天。當我下車一看，真的著實感動了許久，在我眼前的景象可說是海天一色，從來沒有見過這麼蔚藍的大海和藍天了，而寬闊的視界真的不是拍一張照片可以見証的，感動之餘，便跑回車內翻箱倒櫃地從行李中找到了相機將眼前的景象拍了下來，我想，這片藍天就是我的期盼了！

看見了這片藍天，就如同看見了我未來進修期間的感覺。離開了蔚藍海岸之後，便前往同學幫我介紹在他口中稱之為「夢幻別墅」，當同學帶著我進到田野間，看見不遠處的一棟——「不會吧！」，我心中這麼想，可是當同學的車子彎進這棟屋子的大門時，盼望在台東能住在「夢幻別墅」療傷止痛的夢想居然成真了！當與房東談妥細節，確定入住後，便興奮地拿著相機到處拍，等到照片拍好之後，突然間有個想法，我的部落格不只可以放閱讀信仰書籍的省思，我應該認真紀錄一下生活中所看見的驚奇才是！

2.網路設備與書寫

當想要開始將照片貼到部落格的時候，突然想到「夢幻別墅」是否能上網，房東告訴我可以，用他們的電腦就可以了，當下我便借用了他們的電腦，將編號 001 台東租的房子以及編號 002 太麻里的海邊貼了上去，可是這並不是長久之際，在別人的電腦及生活空間寫部落格似乎是太奇怪了，因此，當天便立刻買了一組無線 AP，希望位在一樓的房間能夠收得到，但是結果讓人有點小小的遺憾，只能在一樓的客廳收得到，為此，為求克服問題，我便決定訂購一組最新的科技產品——「電路上網」，心想，之後在房間就應該收得了，沒想到期待了幾天後寄來一用，居然因電路過於複雜而不能使用，這讓我的期待大大的落空，對我來說，書寫的空間的舒適度以及是否能連上線書寫是相當重要的，在書寫編號 077「半畝園—北方麵食館」的文章之前，剛好因房東未繳電話費以及書寫編號 085「好久沒上網了」之前，到一些沒網路的地方玩了幾天，總是擔心無法呈現當日的

文本而有一點小小的遺憾呢！

3.學業&生命成長營

進修前我設定自己必須在信仰與生活上有大大的改變，可是正式上課時，發現了課表超乎想像的充實，光是上課就夠累了，還要消化掉上課所學的知識，並應付密集的考試，真的是一大難題，編號 008「替我加油吧！」，這篇文章，便反應出這段時間所面臨的壓力，若是要符合原本我所期盼的，能夠每天思考信仰的心得，並且能夠玩遍整個台東，可以說是不可可能的任務，相信是自己內心企盼生命改變的動力強過面對的壓力，我定義自己，不管課程再怎麼多，隔天的考試多難應付，每天早上 5:00 醒來的第一件事情，就是一定要先去路跑，每天嘗試不同的路線，一方面感知生活週遭的美好事物，編號 011「通往我住的別墅必經的小溪」、015「水牛和黃牛」、019「台東印象--鹿港斌仔」這三篇就是在路跑時所發現的感動而書寫的；另一方面則是希望透過路跑來調節好身體的機能以應付課程及考試所需的體力與耐力，路跑完一沖完澡，更開始閱讀那本信仰的書籍，之後將當天要思想的題目抄在小卡上並放入皮夾中，透過小卡讓我不會忘記我想要反思什麼樣的內容出來，等到晚上回到家一洗完澡，便開始構思當天我所要書寫的題裁與內容，完成後再開始研讀課業。

4.感知、轉化與把握—在生活週遭

在極其有限的時間裡，除了讀書之外，幾乎沒有時間可以做其他的事，可是當第一天偶然發現讓我生命充滿驚喜的碧海藍天以及找到「夢幻別墅」並將它們收錄於我的部落格之後，我如同下定決心要書寫閱讀心得之外，也要每天都發掘到一些有趣的、讓自己感動的題材，一些幾十年後回頭來看，會感受到對生命有熱情的文章，如同上一段提及的，在每天的路跑中去發現生活感動，同樣的諸如編號 021 篇「颱風的前兆」、編號 023「台東印象--砂城傳奇」...分享著對天候及地型地物的感知；編號 025「夢幻蔥油餅」以及編號 055「九州拉麵—認明豬頭商標」...則是品嚐過當地小吃後所貼的，在感知身邊週遭生活經驗的同時，我覺得自己的敏銳度變高了，而生活也變有趣了，不管是天候、地形地物或是分享自己品嚐過的小吃，並不需要額外花太多時間就能搜尋到這些題裁的，除了生活經驗的感知之外，將轉化生活經驗也成了我的書寫題裁，第 28 篇「我的研究伙伴」、第 38 篇「為 11 堂課--調和一個浪漫的心情」是在上完幾近體能負荷的課程之後同學們調劑心情所做的調劑(拉小提琴、調酒)，而成為我的

書寫題裁；在課業壓力依舊很緊湊的同時，依舊出現了許多篇幅描寫景色的文章，諸如第 13 篇「中華大橋下的美景」、第 32 篇「漂流木」、第 63 篇「伽路藍--黃昏時分的景色」...等等，這些景物都是位在距離台東不遠處，因此我把握下課的時間或趁著太陽下山前去捕捉景物的感動，也因為只能利用下課時間後前往，因此所拍攝的景物，許多是黃昏的景色。在感知生活美好經驗的過程是一件愉快的事，只要是這個面向的文本，除了一篇編號 051「期待天晴的日子」書寫前正值心情低落，期待以天晴的初鹿牧場轉化連日陰雨的天氣之外，其他這類型文本所呈現的文本書寫前的心情大致上是不錯的！

5.自我技術的運用以營造感動

在感知生活經驗的過程中，往往看到的景色，以自己的文筆是無法描述的，所幸部落格不僅止於文字的呈現，還可以貼照片、聲音、影像、flash...等等的媒材，因此，在探索生活經驗的同時，相機是我隨身必備的工具，每一張相片拍攝的角度的選擇，都代表著我的觀點，有時候，我覺得一張照片是無法代表我的心情與期待，像是書寫編號 002「太麻里海邊」之前看到的那一大片廣闊的碧海藍天，我開始嘗試土法練鋼的方法，一張一張將整個景色拍下來，再用軟體將照片接合成一張寬闊的景色，陸續地，在編號 005「我的房間全景」、006「七月四日中午，在台東海濱用餐」、013「中華大橋下的美景」、017「不同角度的卑南溪」...等等的文章都有使用到這樣的技巧；除了照片之外，我想影片的使用，也是表達我自己感受的一個嘗試了，第一次將影片貼到部落格是在農曆七夕當天，當天有相當密集的課程，不知道為什麼，就想起了 Joy，想起了與她相處的點滴，心情有點低潮，那幾天我大哥傳了一支名為「童話」的 MV 給我，影片中的故事幾乎是我和 Joy 的翻版，突然有個念頭，想要將這個影片放在部落上，由於影片格式需要轉檔才能放，為此，我將所有的下課時間全部都用在找可轉檔的電腦，跑了好幾地方，用超乎想像的意志力完成了這件事，我想，或許要如此做才能傳達我的意念吧！

6.穿梭於時光隧道的心情書寫

早上閱讀那本關於信仰與生活的書籍後，並於晚上下課後寫下心得是我這段時間定義自己一定要做的，這本書所給希望帶給人的，就是能確立自己的目標，藉由先反省自己，再藉由上帝希望自己看到的改變是什麼，應給予自己什麼樣的期待，它的主題安排，是省思自己與自己，到自己與

他人、與教會，最後再擴展到與教會以外，問題的設定，大都有反身自我的意涵在其中，例如編號003「怎樣才能不被傳媒所蒙蔽，能提醒自己，我是為神而活，不是為自己而活？」、編號004「既然知道神創造我非常地獨特，在我的個性上、背景上或外表上，有哪一點是我難於接納自己的？」，因此一有空檔時，我便會拿起小卡看著題目，思索著書寫方向，在反省的過程中，常常回想起和Joy相處的那段日子，以及那段日子給予我的感動與啓示，下課後一回到宿舍第一件事，便開始書寫，通常我會先寫下閱讀心得，再將在當天所發現的人、事、物寫上去，書寫閱讀心得的時候往往反思到過去艱辛抗癌的時候，如編號004「既然知道神創造我非常地獨特，在我的個性上、背景上或外表上，有哪一點是我難於接納自己的？」、編號014「人生在世既是暫時性的任務，我該如何改變我現今的生活方式？」...總是會產生悲傷的感覺，可是當書寫完閱讀心得時，隨即又轉換成愉快的心情去書寫，如接續在編號004篇後書寫的編號005「我的房間全景」以及編號014後書寫的編號015「水牛和黃牛」，都是在極其短暫的時間內轉換心情下書寫的，在沈重的學業壓力下，每天都空出一段時間，進行反思過往與探知新生活帶來的感動，彷彿是在時光隧道穿梭般，一種始料未及的經驗，尤其是在面對相當沈重的學業壓力之下完成的！

(二)06 年下半年

1.剛從戰場退役的老兵

回看暑期進修的這兩個月，真的是用「心」在過生活，不管是求學、生活的行動與書寫，可以說是以超於常人的意志力在進行，對我而言，這兩個月似乎讓我脫胎換骨，面對原本的生活時，理應凡事迎刃而解、左右逢源的感覺才是，然而，當我回到原本熟悉的這個生活圈時，像是一位剛從戰場上退役的越戰老兵，反而不太習慣原本的生活步調。過於熟悉的家鄉，讓我不知從何找尋生活的感動；離開同學們彼此會砥勵進度的教室之後，論文這件事似乎就暫時擱著；冀望新學期能幫任教的學校規劃硬體的更新又受限於法令的限制。

看著空著一個多星期的部落格，似乎覺得生活也跟著停滯了，因此，決定將心情書寫下來，第 089 篇「充實的四十天」，便是我當時的心情書寫，第 096 篇「我期待我能在家庭、工作等方面有什麼進展？」則是我對於工作、待人對未有所進展的反思。

2.生活的重新面對與調適

原本的生活是不變的，但是當我將在台東那種感知生活樂趣的態度用在自己的故鄉的這個過程，發現是需要重新調適的，我開始重新感受我再熟知不過，在我的眼中比不上台東有趣的故鄉；我決定實踐我在部落格的書寫下的期許－用科技傳福音；我要重新找一本屬靈的書籍閱讀，並在部落格上書寫心得；我要用信仰成為我工作上的倚靠，我要讓我的生命充滿樂趣與期待。

回想在台東的那段時間，路邊的兩隻水牛就可以讓我感動許久，我相信，在我熟知的故鄉裡，一定有很多的感動是我沒發現的，我要重新的探索感知才是，當我有如此的期盼時，生活中許多的感動又不斷的被挖掘出來，我試圖地思考著生活週遭有哪些的感動可以去追尋，也因此，早晨起床的日出、故鄉附近海邊鮮為人知的藝術造景、我養的可愛小狗、我使用資訊設備的心得……成了我的書寫題材，諸如編號 091「新水教會聖歌隊的伙伴」、093「福寶－漂流光座標」、100「日出一印象」、126「我的小狗－安安 part1」……等等的篇章，便是我重新感受我週遭的人、事、物的行動書寫，為了書寫，我找尋題材，透過找尋題材的行動，讓我從原本平凡的生活中找到了許多未曾發現過的感動。

回到故鄉之後，我再度的回到教會的詩班練唱詩歌，或許加入的時間不長之故，程度上還不足，每每練唱完就忘了怎麼唱，這對我來說是一個需克服的難題，突然有一天，我想到了利用錄音筆來幫助我練唱的點子，只要我將練唱過程錄起來，就可以反覆地聆聽練習，因此，我立即買來用，如此，不但得到了預期的效果，也讓我實現了「用科技來傳揚福音」的理想，這個之前在部落格提出的想法。有了錄音筆，不但可以錄下練習的歌聲，當然也可以將星期日詩班讚美的成果錄下並發表在部落格上，當第一次將歌曲貼到部落格上時，心情真是非常的雀躍，是一種自我實現的愉悅。在日後的部落格，詩歌的發表成了每週固定的篇章，諸如編號 092、102、107、113...等等的篇章，都是讚美詩歌的發表，除了貼上詞曲之外，偶爾之書寫出詞曲帶給我的省思。

3.信仰價值的學習與反思

在台東進修的那段時間，我要求自己每天都要閱讀一篇關於自我信仰的文章，透過生活中與書寫時的反思將之化為想法，回來之後我決定再找一本類似的書籍來閱讀並書寫，還記得暑假第一次書寫閱讀心得是編號第

003 篇「怎樣才能不被傳媒所蒙蔽，能提醒自己，我是為神而活，不是為自己而活？」，這時候朋友 Artbin 回應了他的看法：

基督教也有不只一種的詮釋法...

有人拼命為來生做準備；有的拼命榮耀己身藉以榮耀主！

套句平常的話來講..

就是有的人追求出世；有的人追求入世生活！

剛開始，我也不禁感到矛盾....（C-4-2）

那時候並沒有太多的想法，可是開始閱讀起第二本書時，終於體會到了他的看法，感覺起來，第一本書的作者，追求的是比較出世的價值，而第二本書的作者，追求的是比較入世的價值，比如說，對於從上帝的觀點來看待財富的累積、因為上帝的恩典免除了交通違規罰款.....諸如此類的觀點與我中原有的想法有些許出入，原本思索著是不是書寫一些對書中的質疑或不同觀點，在書寫了編號 095、096、098、099 篇的心得之後，決定暫時停筆，我決定對於信仰價值的學習與反思，要直接從閱讀聖經開始，再將感動與生活結合，編號第 101 篇「愛的真諦」便是閱讀聖經哥林多前書第十三章關於愛的真諦深受感動，回頭省思待人與工作而寫下的篇章。

4.跳脫生命的枷鎖－自助旅行的實踐

在編號第 095 篇「我的舊皮袋是什麼？」中，我提及了我對生活的期待：

有機會，我會一個人去更多的國家走走，去 Joy 到過的國家，去我們想去的地方，去一個心中想去的地方。（B-1-3-2-3）

在妻子過世之後，想要完成一些她未竟的事，像是她期待的自助旅行，而這也是我自己的期待，特別是妻子過世一年多之後，開始思索著要如何將一個人的生活過得精彩、快樂，我想自助旅行真的是最符合我的期待了，然而好事多磨，原本計畫好與朋友的出遊，卻因父親突然的胃出血，而延宕了時間，回想當天父親稍為好轉時，決定衝去機場，雖然朋友努力地拖延起飛時間，終究趕不上飛機，在過程中甚至母親不諒解為何我執意出遊，不過，在我的心中，真的有一股很深的感覺，覺得我一直活在一種跳脫不出的宿命當中，過去等待妻子開刀休養後，生個小孩共享家庭的樂趣落空，而這次歡心期待的旅遊，看著飛機起飛也跟著落空，取而代之的，就是再熟悉不過的病床邊的陪伴，對我而言，這時候的心情真的是再低下也不過了，然而，我的大哥知道了我的心情，確定父親狀況很穩定的情況下，他

鼓勵我想辦法向航空公司爭取，沒想到，航空公司也願意讓我改搭別的班次，原本泡湯的日本自助旅行居然可以成行，而且真的是我一個人成行，一路上歷經了飛機被升級至商務艙、找不到旅館、住在網咖……等等新奇的體驗，都是我一輩子無法忘懷的。

短短四天的旅程讓我終生難忘，整個過程的曲折，似乎就是我面對逆境卻不妥協的寫照，透過努力，奇蹟似地讓我成行，而成行之後，一路上的得失，又讓我感受良多，回來之後，我慢慢地反芻這幾天的心得與感受，用了超過半個月的時間，才將這段旅程做好紀錄，對我而言，出去這趟旅程，從飛機搭不上的那一刻，就已經展開了。

整個十月，除了定期的讚美詩的分享，我的心依舊是迴盪京都、大阪的街道上。

5. 媒體觸發的回憶、想法與期待

暑假進修時，觸發我回憶往事的，大多是來自於信仰書籍反思過往的經驗，或是看了某個處境相同的 MV 而造成感傷，同樣的，在這個階段，最能觸發回憶的，莫過於身邊接觸的各種媒體了。

十一月初，從電視、報章媒體中得知了陳定南部長過世的消息，心中有點感傷，經歷過妻子不能喘息的煎熬過程，知道他一定也歷經過這麼一個難以想像的歷程，從媒體得知他生前成立了一個部落格，身後由部長的兒子繼續接手，便好奇的進入一看，結果讓我感動許久，不管是部長或是他兒子的書寫，讓我有好多的想法要分享，至今我深信，我的工作態度深受其影響，也因此我書寫了編號第 121 篇「關於我的工作信念——宜蘭經驗」的文章來澄清並堅固我的信念。看了陳部長的部落格觸發了我思索工作的信念，而偶然看了同事部落格分享的短片——「walking tour」，短短的故事告訴我們親人死亡後並不是就此消失不見，而是在天家上等候著我們，我們只要努力把握現在的每一天，努力地過，將來就會相遇了，當我們到了天家之後，才會發現，地上的時日是何其地短暫，要好好地把握當下，這個故事也觸動著我，要好好地面對生命才是，因此也成了我第 122 篇的文章。

閱讀別人的部落格觸動了我不少的回憶與想法，而閱讀書籍亦是如此，在偶然的狀態下，同事借給我一本關於人與狗的故事，這的確是一本觸動心靈的好書，平實不做作的描寫，將狗與人的情感刻化得淋漓盡致，對我而言，現在我所飼養的小狗，牠是妻子留下給我的，妻子與這隻小狗

的相處一樣有一段感人的故事，這本書觸發了我一個想法，透過養這隻小狗的過程，建構出回溯過往、敘說現在的一段屬於妻子、自我與小狗的故事情節，就如同那本書的作者出版這個故事給大家，而現今的我就可以敘說這個故事，並將它出版出來了！

6.自我重看與期待

編號第 134 篇「下一個 14 年」是我這個階段的最後一篇文章，書寫前，看著兩張相同地點，卻是 14 年前與現在的兩張角度相同的獨照，反覆地重看著這 14 年來的我有什麼差別，重看的過程，想起的最艱苦的日子，反成記憶中的美好，正準備將這段心情書寫進部落格中的我，內心可說是平穩中充滿著期待吧！

(三)07 年上半年

1.找回過往的興趣與喜好

爲了完成 Joy 的心願，每年的歲末年終之際，我都會到台北拜訪曾經幫過她的朋友及同學，來代替 Joy 表達對他們的感謝之意，06 年的最後一天，我完成了拜訪工作。當時整個台北街頭瀰漫著跨年的氣氛，在大哥的力邀之下，我決定留在台北跨年，中午過後便提早進入了 101 大樓的週邊的誠品看書，等待跨年的到來。帶著 Joy 留給我的相機，我決定嘗試拍攝 101 煙火的景色，爲了獲得精彩的作品，我花了很多時間測試相機的光圈、快門，在眾人的引頸企盼之下，煙火在倒數聲中展開了序幕，我也在讚嘆聲中不斷地補捉畫面，當煙火結束施放的同時，我立即回看我所拍攝的成果，看到一張張燦爛奪目的照片，讓我有一種相當的成就感。學習拍照是 Joy 生病之前的夢想，可是這幾年都沒有心思去學，經過了這次的拍攝經驗，更激起我找回過往興趣與喜好的熱忱，除了這次的拍攝經驗，在三月間我嘗試拍攝動態的自由車公路賽的選手競速照片。在拍照前，我不斷地嘗試各種光圈、快門，並向同事詢問有拍攝動態行徑照片的方法，結果完成了令自己相當滿意的作品。

在 07 年的剛開始，我開始嘗試找回自己於過往 Joy 未生病的時期的興趣與喜好，包括攝影、煮菜、騎自行車、玩桌球...等等的休閒活動，試圖找回過往的自我，也因此產生了編號第 135、142、143、147、149 篇的書寫，試圖地重新下廚、攝影，並期待著未來能享受騎自行車的樂趣以及家中休閒中心的重開張。

2.過往的興趣勾起回憶

然而，使用 Joy 留下的相機拍照讓我想起 Joy；做菜的時候不斷想起過往為 Joy 準備有機菜的點滴；期待家中閒置已久的休閒中心重新開張的同時，也回憶起與 Joy 相處的點點滴滴，每當想起時，心中總是不免地感傷一下，而朋友們也從我的部落格發現了這個現象，在現實生活中，好幾位朋友告訴了我他們有這樣的感覺，原來在他們發現了我的內心世界似乎還時常進入過往經驗中輕聲呢喃著。

3.一個人的孤寂

經過了一年多努力地生活、努力地工作、努力地運動、努力地追求信仰、努力地書寫部落格.....種種的努力，我應該已經完全恢復才是，可是，07年初，我卻陷入了一種奇怪的情緒，一方面我很努力地「恢復」過往的興趣、喜好，另一方面卻又不斷地勾起我對 Joy 的回憶，雖然我很努力地生活著，然而隨著 Joy 離去的時間愈長，情感空虛的感覺卻又愈發強烈，如此的心情，使得我有一種說不出的苦悶。每天一大早 5:00 起來晨泳 800 公尺，再到學校努力地教學、處理資訊工作，下班後再跟同事打籃球做為情感的互動，回到家處理完雜事後便開始準備論文，沒想到居然會造成免疫力下滑，罹患了所謂了皮蛇的疾病，當我告訴醫生說，我那麼努力的生活，怎麼會「免疫力下滑」呢？醫生告訴我：「可能是你太累了或是壓力太大了所致」！一語點醒夢中人，有些壓抑在內心的話一直沒說，單單只靠努力地填滿生活，是不夠的！因此我決定將我的內心感受表達出來，也因此藉著第 151 篇「有時咱經過美麗清淨河墘」，將我這一陣子的內心感受全抒發了出來。當我將內心感受抒發出來之前，其實是相當在意他人的看法的，擔心大家會怎麼看待現在的我，然而，我內心中有更大的聲音告訴我自己，我應該更認真的面對自己，表達出真正的自己才是，因此我還是決定在部落格上將自我表露出來，果真，自我表露之後，心情反而有種解放的感覺。

4.工作經驗的轉化

在四月初，接到了一份工作，必須完成一份有關海洋文化的多媒體光碟的製作，過往我已經有相當多類似活動的製作經驗，通常在資料收集的過程，很難將所見到的感動分享給其他人知道的，而完成光碟的製作後，必須是獲獎作品才有被出版的機會，縱使獲獎並且被發行了，充其量也不過是上級配發的一片宣導光碟，最後收錄進學校的媒體資料庫之中，落得乏人問津的下場。

然而，當我第一次將我所見到的感動及過程，發表進部落格之後，我得到許多的讚許與期待，這使得我之後的採訪過程變得更有動力，我想像我是個旅遊節目的主持人，我想像許多觀眾在收看我的節目，我應該更賣力才是，整個媒體的製作過程，我充滿著動力與期待，我看見了工作經驗轉化為我帶來的生活動能與改變。

有了這次的工作經驗轉化，我開始思考到，若是工作都能夠轉化為浪漫的情節，那不知道有多好，恰好，我又接下了飢餓 30 的活動，花了一個工作天完成了一支以學生為主角的廣告片，將教學科技的專長全都發揮了出來，並且透過活動參與，獲得了許多的感動。我感受到不只是为了要在休閒生活中追尋我的快樂，佔了我生活三分之一的工作，我也可以將它幻化做快樂的經驗，我不一定要在國外追尋，快樂與感動其實是隨處可得的！

5. 眾人的肯定

當獲得了特殊優良教師的榮耀之後，苦惱著是否要將對大家的感謝透過部落格書寫出來，一方面想要透過部落格平台表達我對大家的感謝，可是另一方面又擔心被大家解讀為自我炫耀，因此猶豫了幾天才發表，而發表後又幾經修改，最後才完成定稿，我希望這篇文章，能真真切切地表達出 Joy 的經歷所帶給我的，以及內心真正對大家的感謝之意，不要有任何炫耀之意。對我個人而言，獲得這個榮耀，可說是對我這一年的書寫改變歷程最大的肯定！