中華福音神學院
教牧博士科

教牧博士 學位論文

「如何恢復神所造的榮美形象？」～從西班牙華人1.5代基督徒的「負面童年經驗」與「自我形象」視角介入之行動研究

指導教授：錢玉芬

學　　生：謝麗華

中華福音神學院（台北）道學碩士

二〇二三年五月

中華福音神學院

教牧博士科

教牧博士 學位論文

「如何恢復神所造的榮美形象？」～從西班牙華人1.5代基督徒的「負面童年經驗」與「自我形象」視角介入之行動研究

經考試合格特此證明

指導教授(簽名)：

批閱教授(簽名)：

科主任(簽名)：

二〇二三年五月

博碩士論文授權書

（提供授權人裝釘於紙本論文書名頁之次頁用）

本授權書所授權之論文為授權人在中華福音神學院 教牧博士科

二〇二二 學年度第 二 學期取得 教牧博士 學位之論文。

論文題目：「如何恢復神所造的榮美形象？」～從西班牙華人1.5代基督徒的「負面童年經驗」與「自我形象」視角介入之行動研究

指導教授：錢玉芬博士

☑ 同意 ☐ 不同意

一、授權人擁有著作權之上列論文全文（含摘要），授權中華福音神學院圖書館，不限地域、時間與次數，以微縮、光碟或數位化等各種方式重製後散布發行或上載網路，以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。

二、授權人擁有著作權之上列論文全文（含摘要），授權中華福音神學院圖書館，為學術研究之目的以各種方法重製，或為上述目的再授權他人以各種方法重製，不限地域與時間，惟每人重製以一份為限。

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。

◎讀者基於非營利性質之線上檢索、閱覽或下載、列印上列論文，應依著作權法相關規定辦理。

授 權 人：謝麗華 簽名（親筆正楷）：謝麗華

主後 二〇二三 年 五 月 三十 日

致謝

感謝天父的恩典，揀選我成為祂的孩子，讓我開始「恢復自我形象」的旅程。感謝神！恩賜我一位愛讀書的丈夫~元威，託您的福讓我住在神學院長達二十五年，比別人更有機會透過學習而更深認識神、認識自我，感謝您不斷的鼓勵和支持我的學習，並隨時為我解惑和分擔家務。感謝神！恩賜我一對寶貴的兒女~信雅和晨光，你們的代禱和愛是我不放棄的動力。感謝神！為我預備一個屬靈的大家庭~台灣信義會，充滿福音神學的亮光，愛的歸屬感，是我永遠的娘家。感謝神！讓我有台北救恩堂眾肢體的接納，歐華神學院的董事、師生同工支持，使我在侍奉中學習長進。感謝神！在我教博學習的尾聲，父母以近九十高齡雙雙受洗歸主，成為我畢業最好的禮物。

感謝神！2016 年暑假開始華神教牧博士班的學習，每一門課都給我深刻的啟發，我真摯感謝每一位教授辛勞的付出，尤其是我的指導教授錢玉芬博士，她的生命見證、福音熱誠、可親良善、專業睿智無一不影響著我，謝謝錢老師細膩耐心的指導，在論文的內容、架構、方法上為我解惑！感謝華神教牧博士班的主任委員吳獻章博士、陳志宏副院長給予我許多的關懷和指導，感謝每一位教博委員們在論文口試上，給與我的建議和幫助。感謝教博科秘書黃曉芬姊妹在行政上忠心的支援。

最後，我要感謝在西班牙華人教會接受訪談，分享生命，分享侍奉心得的十五位 1.5 代家長、青年及教牧同工，因為您們的付出讓我們有機會重訪來時路，有機會從生命的幽谷找到榮耀的盼望！願主我們 神的榮美，歸於我們身上！（詩篇 90）

僅獻給

生我、養我的父母

謝景春先生、鄭金春女士！

與我同心同行的丈夫

廖元威牧師！

讓我體會為父為母心腸的兒女

信雅、晨光！

摘要

本研究想探討西班牙 1.5 代華人基督徒移民的負面童年經驗對自我形象的影響，還有教會和家庭如何成為重新撫育的社群，重新建構療癒的心靈地圖。

本研究首先，從西班牙華人移民及教會現況、西班牙文化的影響、神學~「上帝的形象」的內涵、心理學~「自我形象」的內涵、「負面童年經驗」對「自我形象」的影響、從雅各的家庭看負面童年經驗，和「如何恢復神所造的榮美形象？」行動方案七方面，進行文獻的整理和分析，作為研究的基礎。

其次，研究者自 2021 年 11 月至 2022 年 11 月，以西班牙華人教會六位 1.5 代青年移民、七位 1.5 代家長、兩位教牧為研究對象。進行半結構式的深度訪談，運用「敘述/論述分析法」進行編碼、歸類、分析。研究發現以下五個主題：

一、 西班牙 1.5 代華人移民的負面童年經驗

二、 西班牙 1.5 代華人移民的自我形象

三、 「如何恢復神所造的榮美形象？」課程實施結果

四、 西班牙 1.5 代家長的訪談結果

五、 西班牙 1.5 代教牧的訪談結果

最後，研究結論如下：

一、 1.5 代青年移民童年創傷的複雜性，在於第一代移民為了生存選擇隔代和寄養教育，過早、過長的親離造成發展性創傷，父母的依附關係和教養方式有代間傳遞，從 ACE 三個維度來看，家庭功能不全居首、兒童虐待次之、家庭外暴力（霸凌）再次之。十八個類別來看，情感疏忽居首，情感虐待次之。

二、 1.5 代青年移民童年創傷的影響，主要徵狀是複雜性創傷後壓力症候群，有創傷後壓力症候群的侵入、逃避、威脅感，加上嚴重且持續的情緒障礙、自我形象受損、人際關係困難。

三、 1.5 代家庭的復原力，包括父母本身的成長和改變，良好夫妻關係，有其他親戚作為 1.5 代青年的社會支持，教會成為友誼、教導及再撫育的屬靈家庭，也成為與社會對接的窗口。

針對 1.5 代家長、創傷知情教案及教牧，建議如下：

一、 對 1.5 代家長的建議：修正負面的教養方式、認識親離及變動對孩子的影響、毒性家規、學習共情、重修親職學分、父親要先負起改變的責任、向西人學習、理解後現代主義、家庭優先、參與同質性團體、向上帝學習成為夠好的父母。

二、 1.5 代家長「創傷知情」教案的建議：認識上帝的榮美形象、覺察原生家庭的傷害、聚焦情緒、了解健康依附和分離、華人毒性家規的危害、學習良好的教養方式、成為「創傷知情」的教會、建立家庭祭壇、掌握醫治的正確原則、教會是最佳醫治和成長的團體、以靈性為本的全人關懷模式和功能。

三、 對 1.5 代教牧的建議：教會要裝備成熟信徒參與服侍、成立專業諮商機構、定期舉行親子醫治營會、成立互助團體長期陪伴 1.5 代家庭、復原是長期的工作不要期待速成的果效。

關鍵字：1.5 代移民、負面童年經驗、自我形象、榮美形象、創傷知情護理。

Summary

This paper examines the impact adverse childhood experiences (ACEs) have on the self-image of 1.5th generation Chinese immigrants in Spain. As well as how the church and the home can become a reparenting community, as well as rebuild the mental roadmap to healing.

This study lays the foundation of research, by first examining seven topics through the organization and analysis of documents: the current state of Chinese immigrants in Spain and their churches, the influence of Spanish culture, the meaning of "God's image" in theology, the meaning of "self-image" in psychology, the impact of ACEs on self-image, viewing ACE from Jacob's family and the "how to recover the beautiful image that God created?" action plan.

Secondly, from November 2021 through November 2022, with six 1.5th generation immigrant youths, seven 1.5th generation immigrant parents, and two ministers, all from Chinese churches in Spain, as research subjects. The researcher conducted semi-structural in-depth interviews, utilizing "narrative discourse analysis" to encode, classify, and analyze. This study has found five themes:

1. ACEs of 1.5th generation Chinese immigrants in Spain
2. Self-image of 1.5th generation Chinese immigrants in Spain
3. Implementation results from the "how to recover the beautiful image that God created?" lessons.
4. Interview results of 1.5th generation Chinese immigrant parents in Spain
5. Interview results of 1.5th generation Chinese immigrant ministers in Spain

Finally, the conclusion of the study is as follows:

1. The complexities of the ACEs of 1.5th generation Chinese immigrants in Spain, are due to 1st generation immigrants, out of survival necessity, relying on intergenerational parenting and foster education, developmental trauma caused by familial separation too early and for too long, as well as intergenerational transmission of parental attachment and parenting style. As examined from the three aspects of ACEs, majority of the impact is caused by familial dysfunction, followed by child abuse, then violence outside the home (bullying.) Out of the 18 categories, the majority involve emotional neglect, followed by emotional abuse.
2. The impact of ACEs in 1.5th generation immigrant youth, mainly manifests as complex posttraumatic stress disorder (CPTSD,) sense of intrusion, avoidance, and threat from posttraumatic stress disorder (PTSD,) as well as severe and sustained emotional disorder, damaged self-image, and interpersonal difficulties.
3. The resilience of 1.5th generation families come from: growth and change in the parents, good relationship between husband and wife, other extended family as social

support for the 1.5th generation youth, as well as the church becoming a spiritual home for friendship, teaching, reparenting, and a window to connect with society at large.

For 1.5th generation parents, trauma-informed lesson plans, and ministry, suggestions are as follows:

1. Suggestions for 1.5th generation parents: revise your negative parenting style, understand the effect that familial separation and changes have on children, abolish toxic house rules, learn to empathize, relearn how to parent, fathers take the lead in changing, learn from westerners, understand post-modernism, put family first, join communities with similar backgrounds, and learn how to be a good parent from God.
2. "Trauma-informed" lesson plan suggestions for 1.5th generation parents: Know God's beautiful image, discover trauma received from family of origin, focus on emotions, understand healthy attachment and separation, understand the harm toxic house rules in Chinese families can cause, learn good parenting methods, become a "trauma-informed" church, build a family altar, grasp the correct principles for healing, the church is the best healing and growth group, utilize holistic care models and functions based on spirituality.
3. Suggestions for 1.5th generation ministers: the church must equip believers to serve, establish a professional counseling institution, hold parent-child healing camps regularly, establish mutual aid groups to look after 1.5th generation families long-term, understand that recovery is a long road and not expect rapid results.

Key words: 1.5th generation immigrants, adverse childhood experiences (ACEs,) self-image, beautiful image, trauma-informed care.

目錄

圖目錄 …… vii

表目錄 …… viii

附錄目錄 …… x

第一章　緒論 …… 01

　第一節　西班牙的雙不青年 …… 01

　第二節　研究目的 …… 04

　第三節　名詞釋義 …… 05

第二章　文獻探討 …… 07

　第一節　西班牙華人移民及教會現況 …… 08

　第二節　西班牙文化的影響 …… 16

　第三節　從神學看「上帝的形象」的內涵 …… 23

　第四節　從心理學看「自我形象」的內涵 …… 32

　第五節　「負面童年經驗」對「自我形象」的影響 45

　第六節　從雅各的家庭看負面童年經驗 …… 53

　第七節　如何恢復神所造的榮美形象？ …… 61

第三章　研究方法與步驟 …… 73

　第一節　界定研究問題 …… 73

　第二節　研究類別 …… 75

　第三節　研究方法 …… 76

　第四節　研究歷程 …… 79

　第五節　訪談大綱 …… 82

第六節　研究工具……. 84
第七節　資料蒐集…… ……. 92
第八節　研究人員……. 94
第九節　研究對象……. 95
第十節　研究倫理……. 99
第十一節　研究分析……. 100
第四章　研究發現…… 102
第一節　西班牙 1.5 代華人移民的負面童年經驗….. 102
第二節　西班牙 1.5 代華人移民的自我形象…… 134
第三節　「如何恢復神所造的榮美形象？」課程實施結果……. 147
第四節　西班牙 1.5 代家長的訪談結果…… 164
第五節　西班牙 1.5 代教牧的訪談結果…… 185
第五章　結論與建議……. 191
第一節　結論…… 191
第二節　建議…… 210
第三節　進一步研究的建議…… 220
附錄……. 222
參考書目……. 249
中文…… 250
英文…… 256
作者簡介…… 257

圖目錄

圖 2-1 ACEs 金字塔 …… 47
圖 2-2 雅各的家族圖 …… 53
圖 2-3 列祖遷徙範圍~兩河流域 …… 56
圖 2-4 救贖的步驟及其對心理醫治的涵義 …… 66
圖 3-1 迪金的行動研究模式 …… 78
圖 3-2 概念架構與研究流程圖 …… 81
圖 3-3 三角校正圖 …… 91
圖 4-1 1.5 代青年父母管教類型 …… 125
圖 4-2 1.5 代青年兩種 ACE 分數組合圖（13 種類別） 127
圖 4-3 1.5 代青年兩種 ACE 分數比較圖 …… 132
圖 4-4 1.5 代青年創傷症狀與 ACE-IQ 分數對照 …… 152
圖 4-5 1.5 代青年自我認知基模五個領域百分比 …… 156
圖 5-1 社會情感型親職方式的不同類型 …… 198

表目錄

表 2-1 亞當墮落時所失去的…… 29
表 2-2 個人身分的恢復-過程…… 30
表 2-3 自我形象結構對照表…… 33
表 2-4 楊式基模定義…… 44
表 2-5 四個 F 的特色…… 50
表 2-6 以靈性為本的全人關懷模式…… 69
表 3-1 訪談問題…… 82
表 3-2 「如何恢復神所造的榮美形象」課程單元表…. 89
表 3-3 質性研究結果可信的指標與策略…… 90
表 3-4 1.5 代青年的基本資料…… 95
表 3-5 1.5 代家長的基本資料…… 96
表 3-6 1.5 代教牧的基本資料…… 97
表 4-1a 1.5 代青年親離的特徵…… 102
表 4-1b 1.5 代青年親離的時間特徵…… 104
表 4-1c 1.5 代青年變動的頻率…… 105
表 4-2 1.5 代青年長期的隔代教育…… 108
表 4-3 1.5 代青年托育的特徵…… 113
表 4-4 1.5 代青年移民適應困難…… 117
表 4-5 1.5 代青年原生家庭因素…… 122
表 4-6 1.5 青年的家庭系統分析…… 147
表 4-7 1.5 代青年生命腳本原始分數…… 149
表 4-8 1.5 代青年複雜性創傷症狀…… 151

表 4-9 1.5 代青年複雜性創傷類型…… 153
表 4-10 1.5 代青年自我認知基模…… 155
表 4-11 1.5 代青年憂鬱症前/後測分數…… 157
表 4-12 修訂後課程單元表…… 162
表 4-13 1.5 代家長移民的特徵…… 164
表 4-14 1.5 代家長親離的原因…… 168
表 4-15 1.5 代家長親離的影響…… 172
表 5-1 撫育與再造的過程…… 207
表 5-2 傳統牧養模式 VS.靈性為本的全人關懷模式… 217

附錄目錄

附錄一　「受訪同意書」……	222
附錄二　「1.5 代家長受邀訪談函件」……	223
附錄三　「1.5 代青年受邀訪談函件」……	225
附錄四　「牧師受邀訪談函件」……	227
附錄五　「負面童年經驗國際版問卷 (ACE-IQ)」……	228
附錄六　西班牙華人 1.5 代青年負面童年經驗國際版問卷原始資料……	234
附錄七　計算 ACE-IQ 的 ACE 分數-二元版本……	239
附錄八　計算 ACE-IQ 的 ACE 分數-頻率版本……	242
附錄 九　1.5 代青年 ACE-IQ 的 ACE 分數－二元評分法……	245
附錄 十　1.5 代青年 ACE-IQ 的 ACE 分數－頻率評分法……	246
附錄十一「憂鬱自我評估表」(SDS)……	247

第一章 緒論

第一節 研究動機

2017-2022 年筆者在西班牙這 5 年時間，觀察到一個值得探討的現象：第一代的移民大多來自溫州、青田農村，教育水準不高，他們從事餐飲、百元店等工作。通常把年幼的孩子交由家鄉親友照顧，等到大約 13 歲前後，再由已經申請到身份的父母，把孩子帶到西班牙。相對於在西班牙出生的第二代移民，這些孩子被稱為 1.5 代的華人移民，他們普通話講得不錯，在中國受到小學的基礎教育，當他們進入中學的時候，也就是青春期之際，必須面對家庭關係和跨文化的變異，這對他們來說產生很大的困難。例如：語言、文化、教育、人際關係、親子關係、自我定位、身份認同、歸屬感等問題，加上父母忙於生計或不看重孩子的教育，於是許多年輕的華人在 18 歲輟學，有的轉進到父母所經營的事業中，有的可能在外打零工，也有的就處在失業的狀態中。

所謂的「雙不」年青人，就是指不學習，不工作，遊蕩於街頭，無所事事的青年。根據西班牙 La Caixa 銀行社會事務基金會在 2014 年所公佈的《成長在西班牙：移民子女的融入》的統計報告顯示，2008 年到 2012 年，15%的移民子女在 18 歲以前就輟學，16%的西班牙子女在 18 歲以前就輟學，而旅西華人青少年的輟學率高達 32%，超過當地人平均輟學率一倍。

華人青年輟學的原因，根據這份調查顯示：語言文化差異、校園受到歧視，以致無法適應校園生活。旅西華人父母教育水準較低、有著「讀書無用論」、「重視經商、輕視教育」的傳統觀念。加上西班牙

社會 2008 年深陷經濟危機，失業率嚴重，沒有提供太多的職業選擇給移民青年等因素。尤其是那些在國內長到十幾歲再來西班牙的孩子們，上課聽不懂，下課也無法與同伴交流或受歧視，自然也會產生厭學情緒，如果再沒有家長和老師的關心和引導，最終必然導致其輟學。

旅西華人中青少年的失學率較高，但是在就業水準上卻並不低，與西班牙移民子女的平均水準相比，華人年青人的就業率是前者的 1.6 倍。所以雖然在西班牙「雙不」年青移民中，不學習的華人人數高於移民群體的平均水準，但不工作人數的水準卻遠遠低於這一群體的平均值。[1]

華人青少年輟學就業，主要是在其父母所經營的店面裡幫忙幹活。由此，一些進行調查的西班牙社會學者認為這是華人年青人在就業中所具有的得天獨厚的條件。但是也有人認為這並不是一種完全的就業，而是處於半就業和表面就業的狀況。所以，西班牙有關華人年青人就業率較高的調查結論，是有失準確性的。[2]

上述的調查報告已經過數年之久，隨著二代移民進入婚育階段，他們對子女的教育相當看重，有別於上一代的父母。加上新移民的教育水準提高，如留學生、企業外派人員和投資者等等，有許多人移民是為了子女的教育，因此青少年華人移民輟學失業的狀況是否因此“不藥而癒”呢？相信對於下一代的移民一定會有所改善，但是對於已經受到影響的 1.5 代青年移民，根據巴塞隆納東區堂主任牧師符巨甘牧師觀察，以教會中的家庭為單位，約占 50%。

[1] 〈西班牙移民後代融入性調查 華人子女失學率居高〉,（環球網，2014/08/11 ）https://read01.com/zh-hk/48anQE.html#.YepxLepBw2w（2020 年 7 月 9 日存取）

[2] 〈西班牙華人青少年失學現象突出 引校方和社會重視〉,（中國新聞網，2015）hpp//www.cnyxzg.cn/m/view.php?aid=35890（2020 年 7 月 9 日存取）

這群青少年正值人生最脆弱的狂飆期，雪上加霜又遭遇人生的重大轉折，家庭、學校、社會三大防護網如果都失守，他們很可能提早成為人生的輸家，如果教會在這當中沒有適當的因應策略，他們最後的一道防線也陷落，處境是很危險的。青少年失學、失業的問題，不只是個人及家庭的損失，也可能造成社會治安的重大問題，如何防微杜漸，應該是有識之士要好好思考及行動的時刻。

1.5 代的青年移民失學或失業的現象，可能只是冰山的一角，只是看得見的結果，其中更深層的問題和原因是麼呢？上述研究已經指出，這是因為語言文化的障礙、校園的歧視、家長疏於關懷等，但是與他們早期的童年經驗有何種關係呢？筆者希望透過這個研究，能過深入的探討西班牙 1.5 代移民的童年經驗，以及負面童年經驗對他們的自我形象的影響，筆者也會探討文化、家庭、社會的因素所起的作用，還有教會和家庭如何成為重新撫育的社群，重新建構療癒的心靈地圖。

第二節 研究目的

本研究的目的有以下幾方面：

一、 探討西班牙華人 1.5 代移民負面童年經驗對自我形象的影響

二、 探討如何重建西班牙華人 1.5 代移民健康的自我形象

三、 為教會設計「創傷知情」教案幫助 1.5 代移民的父母

四、 根據訪談的回饋修訂「如何恢復神所造的榮美形象？」行動方案

第三節 名詞釋義

一、 1.5 代移民：、（1.5 generation 或 1.5G）

1.5 代移民是指出生於祖國，但年幼時就移民到另一個國家的人。之所以被稱為第 1.5 代移民是因為他們身上帶有來自祖國的一些特點，而又要在一個新的國家被同化和社會化。因此，他們的身份特徵是新舊兩種文化和傳統的一個組合體。一些人口統計學家和社會科學家使用半代名稱。[3] 第二代是指在移民國家出生的下一代。

二、 負面童年經驗（adverse childhood experiences，簡稱 ACEs）

WHO 將個體 18 歲之前的負面童年經驗（adverse childhood experiences，簡稱 ACEs）分類成 3 個維度，包括童年虐待、家庭功能不全和家庭外暴力；13 個類別，包括情感虐待、身體虐待、性虐待、和濫用藥物家人同住、和心理疾病或有自殺傾向家人同住、和曾入獄家人同住、家長分居或離婚或單親或無家長、對家庭成員的暴力、情感疏忽、身體疏忽、霸凌、社群暴力、集體暴力；和 29 個條目。美國疾病管理局（CDC）將負面童年經驗分為四個維度，虐待、忽視、家庭功能不全、家庭外暴力。

三、 自我形象（Self-Image）[4]

[3] 百度百科，（2021 年 9 月 13 日存取）
https://baike.baidu.hk/item/%E7%AC%AC1.5%E4%BB%A3%E7%A7%BB%E6%B0%91/12608569
[4] 高強華，《教育大辭書》（國家教育研究院，2000 年 12 月）
http://terms.naer.edu.tw/detail/1305150/（2021 年 10 月 31 日存取）

自我形象是個人自我知覺的一部分；自我形象是個人對目前自己的能力、身分、角色等的主觀知覺。個體對自我的知覺，包括物質的我、社會的我、精神的我三部分。對於自我的各個部分，形成的自我意識、自我評價、自我維護、自我肯定和自我實現等，都是個人自我形象的反映或投射。

四、 榮美形象

指的是上帝創造人時，按著祂的形象和樣式造人，使人有尊貴、榮耀、權柄、能力、使命，在身體、靈性、知性、關係、道德方面彰顯神的榮耀，並代表人治理大地和萬物。

五、 創傷知情護理（Trauma-Informed Care，簡稱 TIC）

創傷知情護理是一種與有創傷史的個人一起工作或互動的方法，它考慮到創傷的影響，並力求避免無意中使個人再次受到創傷。（克拉森和克拉克，2017 年）

第二章 文獻探討

文獻探討的目的是為了使研究主題具有一定的理論基礎，而提出當代的概念性資料。因此本章第一節將以西班牙華人移民與教會發展現況開始，幫助讀者認識當地的華人移民屬性、文化及教會發展。第二節則從教育和家庭的角度看西班牙文化對 1.5 代移民的影響。第三節從神學的角度看「神的形象」的內涵，包括靈性、道德、知性、關係和身體。第四節從科學的心理學角度看「自我形象」的內涵、形成、發展、偏差及改變。第五節從負面童年經驗對自我形象產生的影響，以複雜性創傷後壓力症候群為佐證。第六節從雅各的家庭看 1.5 代的例子。第七節以「靈性」作為全人關懷的介入點，提出恢復自我形象的心靈地圖~「如何恢復神所造的榮美形象？」行動方案。

第一節 西班牙華人移民及教會現況

一、西班牙華人移民簡史[5]

（一）西班牙華人移民的開端：1577-1949 年，新中國成立之前。

1577 年西班牙傳教士從中國帶回的中國僕役，是最早出現在西班牙的華人。1585 年有三名中國商人從西班牙殖民地菲律賓和墨西哥抵達西班牙。中國人移居西班牙史於 20 世紀初，1914 年浙江青田阜山的陳顯廷，山口鄉朱地村的王廷祥等人是最早到西班牙謀生的華人。

1927 年前有 120 多位青田人從法國到達西班牙，西班牙內戰爆發前華人多達 300 多人，西班牙內戰（1936-1939）爆發時華人紛紛逃離戰火，第二次世界大戰時（1939-1945），西班牙華人僅剩數十人。這一時期最重大的歷史事件是西班牙的「內戰」和中華人民共和國的成立，這一時期的主要標誌是 1927 年抵達西班牙的青田小販和 1939 年旅居西班牙的藝人，青田人陳育仁、陳志彬兄弟從德國到達西班牙，組織馬戲團營生

（二）西班牙華人移民的穩定期： 1950-1973 年，中西建交之前。

1949 年中華人民共和國成立，歐洲天主教會在安徽省建立天主教大學，選拔十多名中國優秀的天主教學生，1950 年底達西班牙留學，1952 年有三十名神學獎學金名額全數由台灣學生取得。1954 年在馬

[5] 李明歡，〈探底西班牙華人社會：中國新移民的發展歷程〉，（華人華僑歷史研究 2017 年 1 月 23 日）。
http://www.chinaqw.com/sqfg/2017/01-3/123518_3.shtml （2021/11/21 存取）

德里成立的“聖方濟各沙勿略大學高中部寄宿部”專收中國天主教學生，每年數十名留學生來到，成為西班牙中國社群的主體。這是西班牙華人社會相對穩定的時期。

西班牙 1939 年內戰結束至 1975 年，這四十年間稱為「弗朗哥時期」，由弗朗哥成立獨裁政權，以法西斯主義治國。1939-1945 年的第二次世界大戰，弗朗哥用靈活的外交手腕使西班牙遠離戰火，使內戰後的國家有喘息恢復的空間。 1950 年弗朗哥實行經濟自由化改革，西班牙在經濟上的成長躍居當時世界的第二位，僅次於日本， 1974 年的 GDP 達西歐國家的 80%，1959-1974 年被稱為「西班牙奇蹟」。這一時期最重要的歷史事件是 1973 年中西兩國正式建立外交關係。這一時期華僑華人主要是五十年代初從中國大陸來西班牙的神職人員和留學生，以及五十年代中期來西班牙的台灣留學生。

（三）西班牙華人移民的爆發期：1973-2021 年，改革開放之後。

這一時期最重大的歷史事件是中國 1978 年的改革開放，此後大批華人湧入西班牙，華人經濟開始迅速發展。1974 年青田人陳迪光（陳育仁之子，陳志彬之姪兒），成為中西建交後正式獲得西班牙駐華使館簽證的第一人，他也是西班牙中餐館之父，國際貿易的實業家，是青田同鄉會的會長，因他的提攜進入西班牙的華人才得穩定發展。

西班牙獨裁者弗朗哥 1975 年去世之後，西班牙走向君主立憲回歸民主。1986 年加入歐洲經濟共同體（歐盟前身），1992 年巴塞隆納取得奧運會主辦權後，經濟高速發展，2007 年的 GDP 超過歐盟 GDP 人均值 107%，在政治上、經濟上有很大的躍進，成為吸引外來移民的主因，雖然歷經 2008 年金融危機，但是華人移民仍以 3.6%的年增長率成長。

西班牙政府為瞭解決經濟發展所需的大量勞工，一再的推出大赦無證移民的政策，1986 年第一次大赦，34,822 名，845 名華人轉換身分。1991 年第二次大赦，108,321 名，4,291 名華人轉換身分。1995 年第三次小赦，24,691 名，數百名華人轉換身分。2000 年第四次大赦，85,526 名轉換身分，華人佔 5.8%。華人移民數不斷直線上升。2015 年華人移民已達 20 萬 。

全歐洲移民人數西班牙僅次於瑞士和英國，在南歐國家中，西班牙是中國新移民增長最快的一個國家，西班牙每年都有數十萬的移民，（2018 年共有 330,197 人，2019 年上半年共有 209,097 人移民到西班牙）。西班牙人口在 2019 上半年已達 4700 萬，移民人口是 502 萬，佔人口的 10.7%，中國人 193,207，接近 20 萬，移民群體中排行第六。

西班牙 17 個自治區，下設 50 個省，最吸引移民的是巴塞隆納，其次是馬德里，瓦倫西亞，安達盧西亞和加那利群島。[6]根據統計資料顯示西班牙原籍浙江的新移民高達 61.72%，而浙江籍移民中，青田人的比例又高達 65%。原籍福建的新移民占 21.49%，兩省加起來占總人數的 83.21%。西班牙華人移民的結構，也反映出歐洲移人的特質，青田、溫州為主，福建、廣東、香港次之，和少數的北方等其他省分。華人移民以青壯年為主，15-64 歲勞動人口高達 74.58%，65 歲以上只有 1.47%，1-13 歲 23.95%。職業以酒吧業、零售業、批發業為主，老闆的比率非常高，2015 年西班牙華人勞動人口，平均每三個人就有一個人是老闆。尤其是酒吧業。

[6]〈西班牙人口首破 4700 萬 官方統計中國移民近 20 萬人排第六 〉，（歐華報 2020 年 01 月 09 日）http://www.ouhua.info/2020/0109/28441.html（2021/11/20 存取）

二、西班牙華人教會發展現況

到 2021 年為止，西班牙當地有五個華人教會宗派，總共約 40 間教會，分散在 20 多個城市。分別是西班牙華人基督教會 34 間堂點、華人基督教生命堂 9 間、華人復興教會 3 間、華人浸信會 1 間、華人宣道會 1 間。茲就其發展時序簡要敘述如下：

「西班牙巴賽隆納華人基督教浸信會」1987-1989 從一間查經班開始，是巴塞隆納這個城市最早成立的教會，1992 年加入西班牙浸信會聯會，是第一間正式在政府註冊掛牌的教會，教會成員較為多元，有上海、香港、青田、溫州、東北、台灣各地。2008 年浸信會由盛而衰，藉由西班牙浸信會聯的牧者及歐華神學院協助，教勢再起，2015 年教會成員約 150 多位。

「西班牙華人基督教會」(簡稱西華總會 ICCE)，35 年來已經發展成 34 個堂點，是西班牙華人發展最快速的宗派。根據程建平牧師 2016 年在《西班牙華人基督教會 30 周年紀念特刊》中分享，成人主日出席人數約 3,500 人，兒童人數 2,500 人左右。[7] 西華總會 ICCE 主要以青田人為主，占 70-80%。其他的有福建人、北方人等。

「西班牙華人基督教生命堂」是由楊摩西博士所創辦，隸屬「國際神學福音佈道會歐洲區西班牙分會」，1995 年，在西班牙馬德里註冊成立「西班牙福音佈道會」，1995 年，美國總會差派李月雲牧師來到馬德里，開展西班牙的福音事工，1996 年，成立馬德里基督教生命堂，25 年來先後發展 9 間教會：馬德里基督教生命堂（Madrid)、馬德里南區生命堂(Vallecas)、福恩城生命堂(Fuenlabrada 工業區)、以

[7] 《西班牙華人基督教會 30 周年紀念特刊》,(西班牙華人基督教會總會，2016 年)。

斯拉生命堂（Usera）、Valencia、Benidorm 、Alicante 、Barcelona、Gran Canaria 等教會。

「西班牙華人宣道會」目前只有馬德里一間教會，於 2003 年建立。「西班牙華人復興教會」2006 年 從 10 多位溫州的弟兄姊妹的一個禱告會開始，歷經 15 年的發展，成長成為 3 個堂點的教會，馬德里一間，巴塞隆納兩間，教會成員 80 %來自溫州，10%來自青田，10%來自福建和東北。是一個注重聖道、聖靈充滿、高舉十字架、得勝生活的教會。教會人數約 300 人。西班牙華人復興教會目前尚無全職教牧，由帶職同工派工講道，加上二代流失，急需裝備與牧養。

三、 溫州青田移民教會文化特色

有關溫州教會的文化在舍禾的「當代溫州基督教研究」、「『溫州教會』領導模式的再思」有深入的探討，至於溫州基督徒的移民在歐洲的現象，在「溫州基督徒與中國草根全球化」書中也有長年實地在法國巴黎的調查，可以借鏡。本文摘取與論文主題相關的部分，稍加敘述，使我們可以在溫州文化的背景中，理解家族治理、移民適應、青少年社會化的議題。至於溫州和青田本質上是城鄉的差距，不是文化上的不同，所以可以視為一體來探討。

（一）家庭生產的溫州模式[8]

溫州青田人的同鄉互助精神是海外成功的法寶，他們也是中國海外經貿的代理人，他們是以「小商品，大市場」和「家庭生產」的模式在全球拓展其商業版圖。他們通常是一家人共同看店，長年無休，日以夜繼，為了實現致富的夢想，犧牲健康和家庭在所不惜，大部分

[8] 曹南來著，《溫州基督徒與中國草根全球化》，（香港：中文大學，2017），121。

的移民在中國是基督徒，但長期超時的工作型態使他們無法聚會、無法陪伴子女，把孩子送回中國親友處寄養變成不得不的選擇，留在身邊的子女也常選擇放在西人保母家全時間托育，最多週末返家。

（二）溫州移民的雙重文化過度[9]

溫州青田移民主要來自農村，所以他們需要經歷城鄉與中西的雙重文化過渡，由於文化教育水準不高，很多父母缺乏教養子女的意識和常識，只能餵飽子女的身體，不知道陪伴子女的重要性，通常遇到親子危機時才會開始覺醒。由於語言的限制、對主流文化缺乏參與和理解，加上托育寄養的因素，通常會遇到親子問題。在教會的主日學人丁興旺，但是當孩子進入社會或青春期通常也就流失了，這是西班牙華人教會所遇到最艱鉅的挑戰。

（三）教會在溫州移民中的道德高地[10]

作為基督徒的移民團體，溫州青田人本質上是經濟移民，但宗教成為他們移民生活和身分認同的核心，教會不只是一個屬靈的家、也是社交、經濟、通婚、文化認同、強化中國家庭傳統和價值觀的地方。教會非常強調婚姻和家庭的穩定，並且極為反對離婚，提倡教會內部的結合，所以溫州移民不願意與其他地方的人通婚，尤其是處在高度世俗化和高離婚率的歐洲，認為這樣會淡化他們苦心經營的溫州式家族生意，同時無法使下一代持守純正的信仰。這種現象使第一代移民處於既跨國又封閉移民網絡中，我們可以說好處是信仰的傳承和文化、家族的凝聚力增強，壞處是排斥了以融入主流文化為目標的第

[9] 同上，122。
[10] 同上， 137-143。

二代華人，現在華人移民第二代嚴重的流失，某一方面也呈現溫州教會對鄉村地方性和文化保守主義的強調。

（四）青田溫州地方的特點

青田人的特點是家族團結，對家族有責任感。例如，家中有一個人出國，總惦記著把全家親戚都接出來。溫州人的特點是好面子，標榜成功、有錢人的生活；寧做窮老闆，不做打工仔；喜歡比較，在乎別人的看法；望子成龍，望女成鳳。溫州人重視經商輕視教育，當老闆是大家心中成功的目標，賺錢致富不一定要讀很多書，加上在當地讀過幾年書的青少年，正好可以補上家庭生產單位人力及語言的需求，所以輟學提早就業，成為普遍的現象。

（五）隔代教育的普遍性

改革開放以來，區域經濟發展不平衡，勞動力從農村向城市大規模移動，多數出外打工者不得不把孩子留在家鄉受教育，於是產生了大批的留守兒童。中國教育部長袁貴仁 2016 年在全國兩會答記者問中提到，中國有 2.4 億農民工，約有 6000 萬留守兒童，其中義務教育階段有 2400 多萬，超過全國兒童總數的五分之一。留守兒童的犯罪率一度占未成年犯罪率的 70%，且逐年上升。1993 年就有學者提出對留守兒童的擔憂，主要是針對出國熱使許多兒童留守國內，留守兒童也導致隔代教養和親子分離的現象，於是留守兒童的問題在 2004 年開始受到社會的關注。2015 年《中國留守兒童心靈狀況白皮書》發布，具有重要意義，其結果顯示：

留守兒童往往有嚴重的自卑感，但又有明顯的自我中心傾向，大多數兒童對父母充滿怨恨，盲目反抗。父母若不能保證每

三個月與孩子見面一次，孩子的“煩亂度”會驟然提升，對生存現狀產生焦慮，情緒容易出現軀體化、恐怖、敵對、偏執、強迫、人際關係敏感等問題。[11]

隔代教養是全國性的現象，溫州青田移民教會也相當普遍，其中的原因很多，例如：祖輩藉著照顧孫輩獲得經濟需求、父母忙於工作無暇照顧子女、父母離婚、喪偶、再婚、城市消費高經濟負擔重、父母患病傷殘等健康問題、父母失業經濟不佳、父母入獄、父母死亡、父母留學或移民等等原因，使得祖輩成為「代理父母」。隔代教養的種類型有五大類：[12]

1. 日夜均由祖父母照顧，父母甚少回家。
2. 白天由祖父母照顧，晚上父母照顧。
3. 平常祖父母照顧，週末由父母照顧。
4. 主要由祖父母照顧，父母不定時回家照顧。
5. 由其他親友照顧。

本論文的訪談對象以祖父母、外祖父母為主要照顧者，其他的親友照顧為輔隔代教養。

小結：溫州、青田是華人移民的原鄉，也是歐洲華人移民的主軸，大部分歐洲華人移民是基督徒，他們所到之處一面經商、一面建立教會，無形中承擔了大使命和宣教的異象，令人十分感佩。中國改革開放以來，西班牙的華人移民潮爆發和教會的建立是同時並存的，中國移民販賣的是中國的商品或餐飲，中國移民教會複製中國教會的原型，中國移民家庭在為生存奮鬥時，不免犧牲子女的照顧與教養，將子女留守在國內造成許多的缺憾！

[11] 張高華，《留守兒童心理研究文獻綜述》（山東師範大學學報（人文社會科學版））2016 年第 61 卷第 5 期
[12] 陳珍如，《隔代教養學童人際關係與生活適應相關之研究》（碩士論文，中國文化大學，民 98），16-18。

第二節 西班牙文化的影響

文化的表現可以呈現在語言、食物、政治、宗教、家庭、教育、藝術、生活態度、價值觀、人生觀等等。以下從西班牙的教育和家庭談談西班牙文化的特點。

一、幼兒教育：0-6 歲（非義務教育）

0-3 歲父母可以自費將幼兒送幼兒園托育，或在家親自照顧。幼兒園的特色是幫助家長照顧兒童，鍛鍊語言基礎，開發智力等。3-6 歲是幼稚園，公立幼稚園屬免費，在幼兒教育結束前要學完字母表。幼兒教育的目的是認識自己的身體，學會與人相處，用不同方式表達自己，觀察家庭、自然和社會環境。3-6 歲學前教育特色是情感開發、自主能力、交際能力的學習。

二、小學教育：6-12 歲（義務教育）

小學課程有西班牙語、數學、綜合科目（生物、歷史、地理、社會和當地文化等普及課程）、第二外國語英文、體育、電腦、藝術、雕刻。小學教育主要目標是認識自己、瞭解自己、保護自己。小學科目的時數是平均分配，並非像華人重視英文、數學、國語，他們看重 的是社會、自然和體育。小學作息寬鬆、很人性化，上課時間 9:00a.m.~12：30p.m，3：30~4：30p.m，中間 12：30~3：30p.m 這三個小時是午餐和課外活動。中午除了午餐，孩子們就是在操場上踢球、玩耍。

加泰隆尼亞是位於伊比利半島東北部的地區，為西班牙的自治區之一，首府巴塞隆納，下轄巴塞隆納、萊裡達、赫羅納、塔拉戈納等4省。自治區內小學必須西班牙語和加泰隆尼亞語並重。初中以後課本大都是加泰隆尼亞語，大學是加泰隆尼亞語授課，這對非加泰隆尼亞自治區的學生或移民子弟都是一個較高的門檻。

三、中學教育：分初中和高中[13]

初中：12-16歲（屬於義務教育），主要的教育目標是培養學生的獨立自主的認知和研究能力，讓學生學習基本的文化知識，知道自己的權利和義務。前三年的核心課程：生物、地球科學、物理、化學、數學、歷史、地理、第一外國語（英、法、德或義）、體育、宗教課程或道德教育，及其他輔助課程。最後一年則按升學或就業導向而分不同的課程。初中畢業若不升學，可以選擇「中級專才職業養成教育」，修業年限亦為二年（16-18歲），畢業後如年滿18歲即可就業，或進入「高級專材職業養成教育」，完成此階段之專業訓練後則就業、或進大學深造。

高中：16-18歲（非義務教育）高中是幫助學生準備接受高等教育、高等職業教育或就業，學生可以自願選擇是否就讀。高中課程分為五個類組：技術組、人文與社會科學組、自然科學與衛生組、音樂組、藝術組。結業後可獲高中畢業證書，之後可選擇進入大學或選擇「高級專才職業養成教育」。高中主要是培養學生的研究能力，高中畢業時學生必須寫一篇論文並參加論文答辯。

[13] 維基百科，〈西班牙教育〉
https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%A5%BF%E7%8F%AD%E7%89%99%E6%95%99%E8%82%B2
（2021年12月16日存取）

由於西班牙是天主教國家，中學有宗教課程及道德教育，注重建立學生正確的人生觀、世界觀和價值觀。

四、高等教育：18-22 歲（非義務教育）

西班牙公立大學 50 所，其中 30%的公立大學列世界 500 強，29 所私立大學及 4 所天主教大學，[14]西班牙高等教育歷史悠久，現存最早的大學是薩拉曼卡大學，始建於 1255 年。西班牙高等教育涵蓋大學教育、高等藝術教育、高等職業教育、高等美術與設計教育、高等體育教育。公立大學本科是免費的教育。西班牙大學在歐洲諸多大學中擁有較高的水準。

五、西班牙教育的特色

從以上文獻可以看出西班牙的教育有以下幾個特點：

（一） 健康自然的成長律動

西班牙幼兒教育強調讓孩子快樂的成長，不強迫孩子提早學習、注重人際關係和身體的發展。小學和中學每週必須有三小時的運動課程，和兩小時的課外體育活動，除了正式的體育課程，學生每學期可以選擇一個運動項目。學校擁有設備完善的體育設備、場地和教練，熱愛運動是西班牙傳統的精神。學校上課作息的安排上很人性化、健康又自然，課程注重社會、自然和體育，平衡發展，不偏重知識的獲得。華人父母看重學業成績，不能讓孩子輸在起跑點上，孩子的學習充滿競爭和壓力，華人的教育是催熟教育、填鴨教育、除了上學還有

[14] 澳峯利鑫出國，〈史上最全、最細的西班牙教育內幕，你不得不知...〉，（壹讀，2017/11/30 ）https://read01.com/ePM7AMO.html#.YemCEepBw2w（ 2022 年 1 月 21 日存取）。

補習、才藝課程，相對的忽略孩子身體、心理的需求和人際關係的建立。上學成為苦差事而非樂事。西班牙的教育尤其在幼兒教育和小學教育，剛好和華人的著重點相反。

（二） 獨立自主的研究能力[15]

西班牙教育的一大特徵是鼓勵學生進行獨立思考，即使給出的答案是與老師不同，只要能言之成理，都會受到鼓勵，這就激發出學生的創造力和想像力，因此西班牙人的藝術和創作巨擘舉世聞名，例如：高第、畢卡索、達利等。華人的教育往往是只有一個標準答案，很少鼓勵獨立創新，學生很害怕犯錯，無形間剝奪了學生的創造想像能力。西班牙的教育理念是鼓勵學生獨立自主的思考和做研究的能力，從小學一年級開始就訓練學生做主題研究和報告，甚至高中畢業要寫一篇論文並參加論文答辯，學生因此也為高等教育做好準備。華人的教育通常以單向的灌輸為主，是以課程和老師為中心的教學方式，學生較為被動地聆聽和學習。大部分的華人在碩士班才開始論文寫作的學習。

（三） 探索自我的獨特潛能

西班牙的教育注重培養孩子的自我意識，鼓勵學生探索自己、發現自己、找到自己的興趣愛好，對比華人子弟常常照著父母的期望來選擇科系或學校，到了大學畢業還在摸索自己的興趣，對自我的認識還是很迷茫。

[15] 〈西班牙教育全世界都知道〉,（騰訊網，2021/11/08）https://new.qq.com/omn/20211108/20211108A01DM500.html（2021 年 11 月 08 日）

（四） 多民族的跨文化教育[16]

西班牙是一個多民族、多元文化的國家，也是移民最多的歐洲國家之一，移民占總人口的 10% ，所以對移民的教育很關注。多民族的跨文化教育的概念是與教育平等、教育民主聯繫在一起的，重視人權，尊重差異，主張融合共處。西班牙教育進行跨文化教育的主要措施是：

1. 樹立兒童權利的意識：

西班牙十分重視人權，尤其是兒童的權利。兒童權利的主要內容有：世界上所有的男女兒童都具有《兒童權利公約》中規定的擁有健康幸福生活的權利；所有的兒童都有上學的權利；成年人應傾聽兒童的意見；任何兒童不因其膚色、出生地、性別宗教信仰和觀點而受到歧視，和成人一樣，兒童也應受到尊重。

2.樹立接納理解移民的思想：

學校透過精美的小冊子教導學生瞭解何謂移民，移民的原因，如何對待移民等。強調西班牙有著悠久的移民傳統，從歐洲移民到美州及世界各地，雖然來自不同的地方，但是我們都是地球村的村民，可以共用共榮，創建一個團結公正的美好世界，因此我們要努力彼此認識、互相接納、學會共存。

3. 樹立跨文化教育的理念：

西班牙學校是向世界開放的學校，在學校所有兒童要向別人學習。跨文化教育形式多樣、生動活潑，通過各種形式的跨文化教育的宣傳活動，西班牙的學生很早就樹立了尊重和分享多元文化、不同民族和睦共處、共同建構新生活的意識。

---

[16] 黃志成，《西班牙的多民族跨文化教育》，（中國民族教育 2006，（10）），42-44。

六、西班牙的家庭特色[17]

（一）家庭是西班牙人最重要的資產：

西班牙是天主教國家，對家庭非常重視，家庭的凝聚力很強。大部份的年輕人約三十歲或成家時才會離家，雙薪家庭通常會選擇在父母身旁租屋或購屋，一方面祖輩非常樂意幫忙照顧孫輩，另一方面子輩方便照顧祖輩。西班牙人的“家庭”是涵蓋五等親之內的大家族，大人熱衷家族的活動，孩子們從小和堂表兄弟姊妹玩在一起，建立起一張家族的網絡。家族網絡為西班牙人的社交中心，無論遇上了什麼樣的困難，總是有家人當靠山！無論一個人多窮困，只要他有家人，就是最珍貴的財富。華人的移民很大比率是家族團聚，有些人起初可能與親人住在同一個城市或國家，慢慢地會往不同的城市和國家去發展，也有的家族一直都住在同一個城市。家族的網絡確實對移民的落戶、適應、謀生帶來正面效益。但是對於留守在農村或國內的孩子而言，家族網絡會出現破口，與西班牙人父母俱在的家族網絡截然不同。西班牙的家庭觀念與華人家庭很像，但是我們的隔代教養似乎比他們還普遍。

（二）孩子受到高度的重視和寵愛：

西班牙的孩子受到父母和大家庭的高度重視和寵愛，常常帶著孩子參加大人的聚會，對孩子愛的表達溢於言表，也讓孩子更自信、擁有更好的自我形象。西班牙父母親不會拿自己的孩子的成績和別人比較，較少爭競比較，也讓孩子比較健康快樂。 華人父母對子女常以責

[17]〈西班牙人怎麼看愛情和家庭〉,（GLOSSIKA 西班牙文學習資源，2019）https://ai.glossika.com/zh-tw/blog/spain-relationship-family（2022 年 1 月 19 日 存取）

罵要求代替肯定讚賞、而且有很強的比較心理，所以孩子在情感的需求上嚴重匱乏，親子關係相對疏離、冷漠，因此子女的自我形象也比較差。

小結：藉由西班牙的文化可見，西班牙是個熱情好客、樂觀幽默、充滿活力、重視家庭、有民族自豪感、對移民相對包容的民族和國家。西班牙人重視兒童的權利，尊重兒童、聆聽兒童、寵愛兒童，在教育上可謂德智體群美並重，讓兒童快樂健康的學習和成長，他山之石可以攻錯，浸淫在這個異國文化的華人，如果能夠更多向他們學習，可以起到健康平衡的作用。

第三節 從神學看「上帝的形象」的內涵

一、有「位格」的神

「三位一體」的定義是神永遠以父、子和聖靈三個位格存在；每個位格都是完全的神，然而只有一位神。[18]「位元格」由三個重要的元素組成，即理智、情感和意志。「本體」或「本質」(英文Substance)，就是獨一、不可分割的質性。[19]

第六世紀的哲學家波伊丟斯（Boethius）對「位格」的定義是「一位乃是一個具理性本質的實質個體」。對早期基督教作者而言，「位格」此字是表達人的個別性，最重要的是這字強調社會關係的概念。「有位格的神」一詞的基本觀念，便是：神是可以與我們建立關係的一位。[20]

猶太作家馬丁．布伯（Martin Buber, 1878-1965）在他的著作《我與你》(I and Thou，1927）提出兩種關係：他認為神與人的關係是有位格性的（personhood)，也就是「我與你」(I-You）的關係；是兩個主動的主體之間的關係；是一個相互的、有來有往的、對稱的關係。「我與你」的知識是直接的、及時的，沒有固定的內容。聖經稱之為「認識」。(I-You）的關係，雙方都是主動的主體，這種關係雖沒有真正的內容，但確實存在；這才是位格互動的真正焦點。布伯說：「這不是特定的內容，而是一種同在，這種同在即是能力。」

---

[18] 古德恩（Wayne Grudem）著，《系統神學》(張麟至譯，臺北：更新傳道會分會，2011)，210。

[19] 唐崇榮《簡明歸正神學基督論》http://www.pcchong.com/christology/Christology3.htm（2021 年 9 月 5 日）

[20] 麥葛福（Alister E, McGrath ）著，《基督教神學手冊》(Christian Theolgy：An Introduction)，(劉良淑、王瑞琦合譯，臺北：校園。1998)。253-256，305。

另一種關係稱之為「我與它」（I-it）的關係是只有物格性（thinghood）的，是主體與客體的關係。是被動的、單向的關係。「我與它」的知識是非直接的，客觀觀察而得的，內容是特定的。人與神、人與人的關係應該是「我與你」（I-You）的關係。神是個主體，他主動啟示自己，讓人可以認識他、經歷他，與他建立愛的關係。這種與神有來有往的關係，呈現在語言和非語言（行動、態度）的溝通中。因此，我們不能將神當作「客體」的學問來研究，只知道一推有關神的知識和概念，卻沒有與神建立有來有往的關係，實在是可惜。這種情況下，我們只能說知道神，並不能說是認識神。真正的認識論是建立在關係上的，這也是聖經的概念。

一般在哲學上，有位格的存在者是具有個別之理性和道德能力的個體，他擁有自覺意識，在一切變動中依舊能確定個人的身分意識。也有人強調位格具有精神性，具有特別特性的存有者。簡單的說，有位格的存在指的是個別且獨特存在的個體。「三位一體」的教義告訴我們，神有三個不同的位格（聖父、聖子、聖靈），而每個位格的實存都等同於神全部的實存。[21]三一神相互內住、相互滲透，神自己裡面有合一性和多樣性，是合一中的多元，這個真理也指明神具有關係性的特點。

神是有位格的神，因為：一、神有個別的名。耶和華（雅崴 YHWH）、主（撒上 12:12）、丈夫（耶 31：32）、父親（撒下 7:14）。二、神願與人建立個人關係。祂是君王，我們是子民；祂是主人，我們是僕役；祂是父親，我們是兒女；祂是丈夫，我們是祂的妻子；祂是我們的朋友。三、神藉耶穌基督啟示自己。耶穌基督是上帝位格性最具體的實現和呈現。「從來沒有人看見神，只有在父懷裡的獨

[21] 古德恩著，《系統神學》，241。

生子將他表明出來。」(約 1:18d)。四、神是愛。在位格性的特質上，愛是最為關鍵的。因為愛並不是用來描述某種崇高關係的抽象字眼，它所表達的的是位格實體的內在意義。有完整的愛，才能表明位格的完整性；愛得完全，才能表明位格的完全。聖經清楚宣告，神就是愛。我們能愛神愛人，都是因為神先愛我們。

> 薛華說：“神是有位格的，因此，祂有思想、行動和感覺；同樣的，我做為一個人，也會思想，行動和感覺。但是，人是一個獨立個體，我以各種方式思考我這部分，身體的，心靈的，或說身體的部分和精神的部分。我能夠相當正確地思索我自己，不論是在才智，意志或情感方面。”(Schaeffer，1971，p140）[22]

因此，身為人（person）必須從神的位格性（personhood）來認識人，神有位格因此神有思想、情感和行動；同樣的，人是按著神的形象所造，所以人也有位格，是一個獨立的、有思想、有情感、有意志、有行動力的個體，也渴望在愛的關係中與神與人連結。

二、上帝的形像

> 「上帝就照著自己的形像造人，乃是照著祂的形像造男造女。上帝就賜福給他們；又對他們說，要生養眾多，遍滿地面，治理這地；也要管理海裏的魚、空中的鳥、和地上各樣行動的活物。」(創 1：27-28）

[22] 威廉・柯萬（William T. Kirwan）著，《靈性心理學》，53。

（一）從創造看「上帝的形像」

1. 人的基本價值：

基督教的人格理論建立在「人是按著上帝的形象所造」這個真理上。這個極為重要的教義，但聖經出現次數不多。（舊約：創 1：26、27，5：1-3，9：6；新約：林前 11：7；林後 3：18；西 3：10；雅 3：9；弗 4：24。）人有上帝的形像這個事實決定了人的基本價值。人是上帝的傑作，並且治理著受造的萬物，所以人的尊貴和榮耀可見一般。（詩 8：6-8）

2.「形像」、「樣式」的字義：

「形像」（tselem）其字根的原意指的是「雕刻或切割」。引申為某物像另一物，且足以用來代表它。人既然按上帝的形像而造，他就像上帝並代表上帝（相似非相同，人像上帝，但不是上帝）。「樣式」（demuth）亦指像另一樣東西之物。此字強調「類似」過於「代表」或「替代品」。宗教改革之後改革家認為創世記 1：26 的形像、樣式是出現在平行句中，指的是相同的東西、同一個思想，兩詞可交替使用。如創世記 1：26 兩詞皆用；1：27 只用了「形像」；5：1 只提到「樣式」；5：3 則是兩詞皆用，但在希伯來原文先提「樣式」後提「形像」；9：6 只提到形像。[23]

3. 上帝的形象的內涵：

「並且穿上新人；這新人是照著上帝的形像造的，有真理的仁義和聖潔。」（弗 4：24）這節經文明白指出上帝的形象有真理、有聖潔、有公義，這是指上帝的理性和道德的層面。從三一神的本質也可以看到愛和關係的層面，因為上帝造男也造女，讓人在愛的關

[23] 古德恩（Wayne Grudem）著，《系統神學》，443-444。

係中生活。上帝的形象也有功能的層面，人能治理大地、有創造力。人也有非物質的靈性和物質的身體。上帝形像的內涵如下：

（1）靈性層面：上帝賜給人靈性，帶來生命和氣息（創 2:7）也讓人可以敬拜祂，與祂交流。（約 4:24）。

（2）道德層面：是非對錯的道德觀念，銘刻在人的良心中。人要為自己的道德行為向神負責。（羅 2:13-15）

（3）知性層面：知性層面包含理性、語言、創造力、意志、情感。這可以說是人類與動物最為重要的區別。

（4）關係層面：神造夏娃幫助亞當，解決亞當孤單的問題，吩咐他們生養眾多、管理大地。神又將亞當安置在伊甸園，使他耕種看守，人與大自然的關係是共榮共存的。

（5）身體層面：神用塵土創造亞當的身體。[24]由此可知，人是一個整體，身心靈合而為一，不可切分為不同的部分。

4. 健全的自我形象

亞當擁有一個健全的自我形象，因為他是以神作為參照架構（鏡子）「亞當夏娃受造的時候，神看他所造的一切都很好」（創 1：31）亞當從神眼中知道他真實的身分、價值、和使命。亞當擁有很深的歸屬感和安全感，因為他知道他是神的兒子，他是神所愛的，也有能力去愛他的妻子，與她建立合一的關係。在創造之初，亞當是神的代表，被委派管理世界，在伊甸園中快樂的工作著，享受著使命和工作所帶來的成就感。在創造之初，亞當光明磊落、良心無虧、智情意都發揮正常的功能，身體健康美麗，是一個擁有高度自尊的人類。神把人安置在伊甸園中，「伊甸園」就是住在神同在的歡欣快樂之處，敬拜神並享受神所賜的安息。

[24] 同上，446-450。

（二）從墮落看「破碎的自我形像」

1. 驕傲在敗壞以先

「蛇對女人說.....因為神知道，你們吃的日子眼睛就明亮了，們便如神能知道善惡。」（創 3:4-5）人不安於受造的地位，想要與神同等，自我膨脹、自立自足，不再謙卑倚靠神是墮落的開始。人雖然是按著神的形象所造，但絕對不是神，所以在追求成長和改變的過程中，要深切知道人的限制和脆弱，才不至於陷入完美主義中。（羅 12:3）

2. 扭曲的自我形象

人類墮落之後，不再以神的眼光看待自己，反而以自我為參照架構，「他們二人的眼睛就明亮了，才知道自己是赤身露體，便拿無花果樹的葉子，為自己編作裙子。」（創 3:7）於是人的自我形象開始破碎、扭曲。不是盲目高抬自己，就是自我貶低自己。亞當不再有神兒子的光榮感、自尊、自信，反而對自己的身體感到羞恥，用無花果樹的葉子遮羞。人也開始有了痛苦和負面的情緒，例如羞愧、罪咎、恐懼、躲藏。（創世記 3：8,10）。人際關係破裂：「我不好」、「你不好」、「神也不好」是人內在真實的聲音。人的靈性、道德、理智、情感、意志、關係、健康，全面性、普遍性的受到罪惡的玷污和影響。

3. 人格內部的分裂

在整合模式中，前提假設是精神病理學最終必然追溯到罪，所有問題最終都可以追溯到第一次犯罪帶來的人格分裂，在「神的形象」與「墮落後的形象」之間的衝突。在赫爾姆（Hulme，1967)看來，聖經為我們對個人適應不良的看法帶來了統一的理解。心理失調不僅是童年條件反射的結果，不僅是父母虐待的結果，也不僅僅

是錯誤選擇或錯誤行動的結果，雖然這些都有影響。在最基本的意義上，心理障礙源於人格內部的分裂—這種分裂導致我們與上帝、我們與自己和我們與他人的疏遠。[25]

4. 墮落時所失去的

人的身上已經看不到上帝完美的形象，反而是一個扭曲的自我形像，這種自我的解離和人格的分裂被視為精神疾患的原型。威廉．柯萬（William Kirwan）認為亞當墮落時所失去的如下[26]：

表 2-1 亞當墮落時所失去的（資料來源：靈性心理學，109 頁）

具體失去	產生的後果	相關情緒
上帝	失去歸屬感	焦慮、沒有安全感
完全	失去自尊	罪咎、羞恥
控制	失去力量	沮喪、無助

亞當被上帝逐出伊甸園，他再也回不去了，天使和四面轉動的火劍把守著生命樹的道路，他已經沒有機會再品嘗生命果、他再也不能和上帝親密同行了、他成了一個失落的浪子，留給他的只有空虛、羞愧、不安和茫然的未來，以及對永恆家鄉及身分的追尋。

（三）從救贖看「自我形象的恢復」

1. 身分的恢復

首先，自我形象的恢復必須先恢復人的身分，是牽涉到對身分的認知，例如：「我是神的孩子」。「這是我的愛子，我所喜悅的。」（太 3:17）「你們所受的不是奴僕的心，仍舊害怕；所受的乃是兒子的心，因此我們呼叫：“阿爸！父！”聖靈與我們的心同證我們是上帝的兒女。」（羅 8:15-16），上帝以無條件的愛和饒恕，藉著愛子耶穌的

[25] John D. Carter and Bruce Narramore. *The Integration of Psychology and Theology*（Michigan:Zondervan,1978）, 109.
[26] 威廉・柯萬（William T. Kirwan）著，《靈性心理學》，109。

血洗淨我們的罪，使我們與天父和好，成為上帝的養子，進入上帝的家，滿足我們愛和歸屬感的需求，我們不再感到被拒絕。

2. 自尊的恢復

庫利（Charles Horton Cooley）認為自我形像形成的第一個階段是感覺，我們所感覺到自我在他人面前的形象； 第二個階段才是解釋他人的評價；第三階段是評價自我的行為。自我形象也牽涉到對身分的情緒和感受，例如：「我是神的孩子，我感到很自豪、很有尊嚴、很有價值。」基督徒的價值不在於外在的成就，而在於「唯有基督在我們還做罪人的時候為我們死，神的愛就在此向我們顯明瞭。」（羅 5:8）基督捨身之愛，就是我們做為人的價值。在基督裡我們自尊的需求得到滿足，我們不再感到羞愧。

3. 自制力的恢復

最後，在聖靈裡我們得著能力去勝過肉體的軟弱，去執行神的使命，去活出神的旨意。能夠好好自我管理甚至管理家庭、工作及大自然，恢復管家的責任，滿足人類治理控制的需求。「聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制；這樣的事沒有律法禁止。」（加 5:22-23）。

威廉．柯萬（William Kirwan）認為個人身份的恢復過程如下[27]

表 2-2 個人身份的恢復—過程（資料來源：靈性心理學，136 頁）

墮落的人 內在需求	身分 歸屬感	情感（自尊） 價值感	力量 成就感
人格特質 面向	認知	存有	行為
需要恢復 的元素	自我形象（身分認知的部分）	自尊（身分情緒的部分）	自我控制（身分意志的部分）

[27] 同上，136。

三位一體	聖父	聖子	聖靈
產生的美德	信心	愛	盼望

4. 耶穌基督是上帝形像完美的彰顯：

基督本是上帝的像（林後 4：4；來 1：3）；愛子是那不能看見之上帝的像（西 1：15）。上帝的形像唯獨在基督裏方能恢復：在知識上漸漸更新（西 3：10），也就是在心思意念上像上帝；在靈命更新上，在這一生中我們應該經歷保羅所說「就變成主的『形狀』（等同舊約中的「形像」），榮上加榮，如同從主的靈變成的。」（林後 3：18）；上帝在我們身上工作的目標乃在將我們「塑造成祂兒子的『模樣』」（羅 8：29）。上帝形像的恢復要到基督再來才會完成，當基督顯現的時候，我們都要像他（約壹 3：2）。「耶穌的智慧和身量，並神和人喜愛他的心，都一齊增長」（路 2:52）耶穌在靈魂體各方面整全的成長，更是我們效法的榜樣。三一神共同參與在救贖大功之中，這是何等有榮耀的盼望！

第四節 從心理學看「自我形象」的內涵

一、自我形象的定義

依據郭為藩（1975）的見解：自我概念是一種形相（image），是個人認定或知覺的對象，所以跟其他認知的對象一樣，都是一種客體；另一種意義則是指個人思考、感受與認知的主體，是決定行動、適應外界的一組心理過程。[28]

張春興、林清山（1982）則認為：自我概念是一個人對自己的看法、態度、意見和價值判斷的綜合。簡言之，自我概念就是自己對自己的看法或評價。[29] 自我概念就是個體對自己的整體看法。本文將以「自我形象」來取代「自我概念」一詞。

二、自我形象的結構

美國心理學家威廉．詹姆斯（William James ）1890 年把「自我」（Self）區分為「主體我」（I）和「客體我」（me）。「客體我」又包括三種不同形式：「精神我」、「社會我」和「物質我」。他認為自我具有層次結構性，「精神我」（或人格我）在最高層，其次是「社會我」，最基礎是「物質我」。[30]

精神分析學家佛洛伊德 1923 年提出人格結構的三大部分：本我（id）、自我（Ego）與超我（super-ego）。本我是人的原始本能，是人格結構的基礎。自我是人格結構中有意識、有組織、有理性的部

[28] 郭維藩，《自我心理學》（臺北：師大書苑，民國 85 年 12 月），6。
[29]同上，412。
[30]同上，6-11。

分。 超我是人格結構中的管制者，傳統價值和道德部份，包括良心和理想。

人本主義學派代表人物卡爾・羅傑斯（Carl Ransom Rogers）1959 年把自我的結構區分為「現實自我」（real self）和「理想自我」（ideal self），認為兩者越一致人格越健康，又稱「人格的一致性」。

柏恩(Eric Berne)的溝通分析(Transactional Analysis，簡稱 TA 理論)，認為每個人都有父母、兒童與成人的三種自我狀態(Ego Statue)：[31] TA 理論認為一個健康的人應該在父母、成人和小孩三個自我狀態之間自由轉換，而非固著於父母或小孩的角色。 溝通分析的學者用人生劇本（Scripts）的觀念，來詮釋人與人互動時所使用的基本內在語言（或自我形象）。負面的人生劇本是來自父母的毒性家規，形成早年決定，影響著人的生命發展和行為表現。錢玉芬教授整理出多年深度分析一百多個修課學生的經驗，編製了一份「人生劇本問卷」，發現九個人生劇本名稱、現況、成因與早年內在決定。這九個人生劇本如下：不會有人喜歡我、我不行啊、不要像小孩子、拒絕長大、不可能成功、不要存在、別靠近我、但願我不是我、我沒有家。每個生命劇本分數從 0-10,分數越高代表該項生命劇本的負面影響越嚴重，尤其是超過 5 分的生命劇本會對生命造成重大影響，如果大多數分數都很高（達 6、7 分以上），建議要找專業諮商。如果大多數分數都很低（在 3、4 分以下）可能是童年很幸福，或是自我防衛，或是覺察能力不足。錢教授建議使用這份問卷認識並承認自己的負面人生劇本，哀悼背後累積的情感記憶，重新評估自己的特色與嚮往後再出

[31] 劉仁欽，〈人際溝通分析〉(Transactional Analysis)簡介，https://blog.xuite.net/kc6191/study/21927253/track（2021 年 9 月 3 日存取）

發。經過實踐該問卷非常有效的幫助人在短時間內發現自己的核心問題。[32]

表 2-3 自我形象結構對照表（資料來源：本研究整理）

心理學派/人物	自我形象結構
威廉・詹姆斯	主體我和客體我，客體我又分：物質我、社會我、精神我。
精神分析理論/弗洛依德	本我、自我、超我
人本主義學派/卡爾・羅傑斯	現實自我、理想自我
溝通分析理論/艾瑞克・伯恩	兒童我、成人我、父母我
聖經中上帝的形象/主耶穌基督	靈性、道德、知性、關係、身體

從表 2-3 自我形象結構的對照表，可以看出聖經中「上帝的形象」就是人的「自我形象」的原型，心理學家所謂的「精神我」可類比為「靈性」;「超我」可類比為「道德」;「自我」可類比為「知性」;「社會我」可類比為「關係/人際」;「物質我」或「本我」可類比為「身體」。神學和心理學者對人的本質的研究有驚人的相似之處。

三、自我形象的形成

美國社會學家查理斯·霍頓·庫利（Charles Horton Cooley ）1902 在《人類本性和社會秩序》提出「鏡中自我」(looking-glass self)，他說自我是通過他人的評價而構成的，個人通過這面鏡子形成自我的概念，所以自我是社會化的產物。強調個體社會化中的人際傳播的重要性。

美國社會心理學家喬治·赫伯特·米德（Gorge Herbert Mead ）1934 在《心靈、自我與社會》提出「主客我」,「主我」是我個人的自我認知，「客我」是我對他人態度和評價做出的綜合反應，兩者互動形

[32] 林一真、鍾思嘉、吳慎慎、錢玉芬、陳彰儀著，《生活彩虹－全人生涯開展》(臺北：心理出版社，2007)，170-181。

成「社會自我」。自我是一個主我、客我雙向互動的社會化過程，強調人內傳播，互動的介質是有意義的象徵符號。所以自我概念也是自己對自己的一種評價，我們需要留意自我對話的內容。

英國心理發展學家約翰・鮑比（John Bowlby）的「依附理論」發現，兒童早期（3-6 歲）與主要依附對象的互動經驗會形成社會關係的內在運作模式，兒童也因此發展出對世界、對別人、對自己的看法。一個人與父母的依附關係型態和他們與情侶間的依附關係類型也有高度相關。[33]約翰・鮑比（ John Bowlby）在《分離焦慮》一書中認為，與依附對象分離或由替代者照顧之後，孩子會產生焦慮性的依附行為。「親離的行為」，例如：短期住院、替代性居家照顧（保母請到家裡來托育）、日間托育（把孩子送到托兒所或保母家）、父母威脅要離開孩子或自殺，父母要離婚等。 除了「出國移民」造成的親離之外，所有「托育」的經驗也被包括在親離的定義裡。親離可以視為一個光譜，從父母遺棄和自殺威脅、兒童短期住院、替代性居家照顧、不同類型的日托、到完全的隔代教育（由祖輩負起主要生活和教育責任）都是。

由此可見，自我形象的形成發生在家庭關係、社會文化，也發生在自我詮釋和對話中。

四、自我形象的發展

艾瑞克森(E.H.Erikson，1902)是新精神分析派的代表人物。他把佛洛伊德「心理-性慾發展理論」修改為「心理-社會發展理論」，強調社會環境在自我概念形成中的影響，個人的發展所面臨的社會問題比生理問題更大。在成長過程中個人必須和社會不斷的接觸，而且經

[33] 焦如品，《依附關係理論在教牧上的應用》（中華福音神學院，教博課程「教牧與心理諮商理論在教牧上的應用」2021）。

歷一系列的適應衝突，稱之為心理社會危機。如果能夠克服每個階段的危機，人格的發展就較為健全，否則會影響下一階段的發展。他認為人的自我意識發展持續一生之久，可以劃分為八個階段。[34]

從心理社會發展來看自我概念是一個終生發展的過程，可以看到不同階段的任務和危機。18 歲之前的發展任務是信任、自主、主動、勤奮和自我認同等，18 歲之前發展任務健全的話，個體已經完成自我認同，也會有健康的自我，否則，就會有發展停滯的現象。艾瑞克森和弗洛依德都很重視童年的經驗對自我形象形成的影響。特別是由社會（人際）關係中發展出來，因此在輔導治療的時候要考慮到關係的層面。[35]

「人本主義學派」以羅傑斯(Carl Rogers) 和馬斯洛（ Abraham Maslow）為代表。馬斯洛（ Abraham Maslow）的「需求層次理論」依金字塔由較低層次的生理需求到較高層次的靈性需求如下：生理→安全→社交(愛與隸屬)→尊重→認知→審美→自我實現→超自我實現需求 。

從艾瑞克森（E.H.Erikson ）和馬斯洛（Abraham Maslow）的理論，可以看見自我的發展需求，包括生理的需要、安全感、愛和歸屬、尊重、認知、玩樂、自我實現、發現意義都是人類的基本需要，如果在發展中這些自我需求未獲滿足，則帶來發展性的創傷。

五、自我形象的偏差

（一）錯誤的參照點：

[34] Richard J Gerrig 著，《心理學》（Psychology and Life）。（遊恆山譯。臺北：五南圖書，2014），290。適應不良的核心信念取自《整合心理治療》，295。
[35] 馬克敏，《整合心理治療》，295-296。

「自我理論」提出自我形象是由「客體我」和「主觀我」互動而形成，可以看出人是一個關係性的存在，個人就是他的關係，沒有關係就無從界定我是誰，但是如果自我形象由自己或他人界定，這面鏡子肯定是扭曲的，因此自我形象也隨之扭曲。自我形象的參照點如果是自己或他人，也就免不了比較和競爭，結果就是自卑或驕傲，焦點都在於自己，這樣的自我形象是不健全、不可靠、也不穩定的。這也是人之所以需要從神而來的眼光看待自己的原因。世界的價值觀和文化的影響，也是錯誤的參照點。

（二）父母毒性的家規

從蘇利文（Sullivan,H.S）的觀點看出父母（或重要他人）對孩子自我形象的形塑起到很關鍵的影響，孩子會內化父母的評價，把「你很壞」轉變為「我很壞」。另外，我們也看到資料必須經過解釋，才能成為個人的世界觀或自我概念，個人對父母的評價的解釋也是形成自我形象的重要因素，換言之，我們雖然不能改變父母，但是我們可以改寫父母給我們的生命劇本。

彼得・沃克（Peter Walker，2020）提到製造「複雜性創傷後壓力症候群」（CPTDS）的父母會破壞孩子的自我憐憫和自我保護，這是健康的自我重要的發展。 精神分析學派的貢獻在於讓我們發現童年對人格形成的影響，而功能不彰的父母扮演著獨裁的「超我」，灌輸著有毒的信念，形成孩子的「壞我」即「非我」，這是在自我形象的認知方面受到損毀。走訪童年不是為了卸責或怪罪，而是為了和好，與自己的過去和好，才能活在當下，展望未來。

（三）罪性帶來的人格分裂

弗洛依德被詬病之處在於誇大生物性的需求，類推到全人發展的各個面向，認為生物性的欲求不滿是人格發展停滯的原因。人確實有

生物性的需求，但是人與動物有別，在於人的道德良知和靈性，應該由靈性主導一切，而非淪為動物性的本能。

弗洛依德對「自我」（Ego）的觀點深受阿德勒的批判，阿德勒認為弗氏的「自我」（Ego）非常軟弱，似乎沒有功能，而由「本我」（id）來主宰。這也可以說明一個被罪玷汙的生命，是沒有能力活出應該有的樣子，如同保羅的自白：「23 但我覺得肢體中另有個律和我心中的律交戰，把我擄去，叫我附從那肢體中犯罪的律。 24 我真是苦啊！誰能救我脫離這取死的身體呢？ 25 感謝上帝！靠著我們的主耶穌基督就能脫離了。這樣看來，我以內心順服上帝的律，我肉體卻順服罪的律了。」（羅 7：23-25）弗氏發現的本我、自我、超我某種程度上是承認墮落的人性，人格分裂難以統整，防衛機制呈現人心詭詐，無法面對困境的自救之道。唯有基督所賜的新生命和聖靈的能力，才能使自我防衛機制棄甲曳兵，自我得到力量，順服神以致成聖。

一個健康成熟的人應該是一個理智的人，能夠運用理性和感性來判斷是非對錯、能夠管治生物性的衝動、能夠調節現實與理想的衝突。換言之，「自我」（Ego）正常的功能要發揮作用！「穿上了新人；這新人在知識上漸漸更新，正如造他主的形象。」（西 3:10）對事實和真理的知識，可以喚起覺醒和轉化！

（四）發展性的創傷

彼得沃克（Peter Walker)在他的暢銷書《第一本複雜性創傷後壓力症候群~自我療癒聖經》中提到，童年家庭受虐最常出現的是發展停滯如下[36]：自我接納/清楚的身分/自我憐憫/自我保護/從關係中得到慰藉的能力/放鬆的能力/完全自我表達的能力/意志力和積極性/心智平和/自我照顧/相信生命是個禮物/自尊/自信。此書的譯者陳思含將這些歸

[36] 彼得沃克（Peter Walker)著,,《第一本複雜性創傷後壓力症候群自我療癒聖經》（陳思含譯，臺北：柿子文化，2020），53。

納成「自我組織障礙」（DSO），包含：情緒失調、負面自我概念和關係問題。[37]「自我組織障礙」（DSO）加上「創傷後壓力症候群」就是「複雜性創傷後壓力症候群」（CPTDS），這是許多有負面童年經驗的孩子常常發現的問題。童年創傷，就是發展性的創傷。

（五）追求虛假的自我

不管是弗洛依德的「超我」、阿德勒的「追求卓越」、人本主義的追求「理想自我」、「自我實現」，就是在追求一個理想化的自我形象，新弗洛依德學派的學者荷妮（Karen Horney ）說，當人與真實的自己同在太痛苦時，會在心裡製造一個虛假的自己，這個「理想化的形象」就是一種逃避，無法接納真實的自己、厭惡自己的表現。其代價就是與真實的自我疏離。「理想化的形像」會顯出三種不健康的人格特徵：1.過度驅使的野心 2.完美主義 3.憤怒。這就是自戀。如此一來就會有虛假的驕傲，產生自戀、自憐及誇大的妄想。對別人有不合理的要求，例如：自己應該擁有尊崇、被愛、不能被批評、不容別人異議。對自己做出不可能的要求。例如：我應該這樣，我應該那樣。這就是聖經所說的罪！ [38]

追求完美、力爭上游、自我提升可以說是人類向上的基本動力，聖經中主耶穌也說「所以你們要完全，正如你們的天父是完全的。」（太 5:48）這又該如何解釋呢？結論是：動機！自戀者的動機是為了榮耀自己，但是成熟的人（「完全」的原意）是為了榮耀上帝、造福人群。如同阿德勒所說的，要發展「社會情懷」，以人類社會共同的福祉為目標。極力追求個人的優越感，會造成社會適應的問題。人類終其一生不可能完全，只有上帝是完全的，但是我們要長大成熟，在不斷

[37] 同上，12。

[38] 威廉・柯萬（William T. Kirwan）著。《靈性心理學》（Biblical concepts for Christian counseling：a case for integrating psychology and theology）（林鳳英譯，臺北：校園書房，2007），241-249。

追求長進的同時，也要擁抱自己的脆弱和有限，這樣才能成為一個健康的人。范甘（Adrian van Kaam）在《做你自己》（On Bing Youref 1972）一書提到靈性追求可以被形容為追求自我發現和自我實現。那是追求真正的我一那原初的我。當聖經談及要「捨已」或「否定自己」時它們的意思乃是「我必須使自己遠離虛假的自我的形象。我不該追逐一個孤立而仿似神的自我」。[39]

榮格視人格的「個體化」（individuation）為一個宗教過程，指那是使自我的意志順服於神的意志。因此，靈性成長就是從自我（Ego）作為人格中心，逐步遷移至以自性（self）作為人格中心。可見心理學家已經注意到自我的實現必須超越自我（Ego），而超越自己必須順服神的旨意。榮格認為自性（self）的原型就是神的形象，因此，靈性成長便是在自性（self）中發現這神的形象，並將它融合在人格的其餘部分中。[40] 在基督教的救恩中，自性（self）是以耶穌基督作為基礎和中心，因此，更新之後便重歸那原初被造的形象。於是，我們有的不單是人格的整合，更是聖靈住在我們裏面，祂的生命在我們裏面運行。[41]

小結：綜合本節的相關文獻探討，我們可以獲得兩個洞見：

一、自我形象是可以改變的：

自我形象是在家庭和關係中被孕育的，自我形象的發展是動態的、終生的、是學習而得的，所以我們就有可能改寫自我形象。健康的自我需求沒有得到滿足，孩子為了依附的需求，會發展出適應不良的認知基模和核心信念，並且帶入成人的關係和生活中，形成為扭曲的自動思想、行為和情緒問題。罪性、驕傲、自我中心、父母毒性的

[39] 貝內爾（David G. Benner）著，《心靈關顧一修復基督徒的培育和輔導觀念》（Care of Souls：Revisioning Christian Nurture and Counsel），（尹妙珍譯，香港：基道，2002 二版），82。
[40]同上，68-72。
[41] 同上， 73。

家規、虛假的自我等道德議題攔阻自我健康的發展，藉著耶穌基督的救恩和真理，得以撥亂反正，改寫生命的腳本。自我形象改變的目標，不是要幫助人找到自我，而是要幫助人找到真我（上帝的形象）；不是要幫助人自我實現，而是要遵行神的旨意。這是基督徒運用心理學要抓緊的方向。

二、自我形象是需要修復的：

1. 透過自我覺察（或譯正念，Mindfulness），就不至於被情緒綁架，陷入戰或逃的賀爾蒙壓力反應中，而能用理性、客觀的角度重新審視問題。自我形象的核心信念登錄在認知基模中，藉著意識控制系統和意志力，我們可以加以改變。

2. 從個人治療和家庭治療雙管齊下，治療效果更好。若從個人治療著手，瞭解個案的家庭結構、家庭規則、家庭溝通互動、家庭的關係、出生排行、童年的早期記憶等都是必要的。

3.要發掘個人的優點、長處和資源。馬丁．塞利格曼（ Martin Seligman）提出「正向心理學」以預防勝於治療的角度，將心理學從病態的研究轉向正向的情緒。他認為一個好的心理治療，不僅是療傷，也要能幫助人找到自己的長處和美德。如果將個人的優點，運用在生活的不同範疇上，便可獲得充實的生活。[42]

4. 自我形象既然涉及一個人的靈性、道德、知性、關係和身體各個層面，在改變和恢復的過程中，勢必要考慮到這些領域。馬克敏（Mark R. McMinn）的「整合心理治療」（簡稱 IP）是結合神學、心理和靈修學的模式，以基督教的人觀為基礎，從人的功能性失調開始，然後轉移到結構性認知基模的重點。最後進入關係性的治療。基模（schemas）是指個人用於解讀世界的心理結構，基模代表你對環

[42] Howard Clinebell, H.《牧養與輔導 -- 牧養治療和助人成長之門 (增修版)》（朱淑嫻譯，香港: 基督教文藝出版社，2018），32。

境中的各種處境的平均經驗，基模會隨著生活事件而轉移，並非永久不變。所以基模式有歷史的向度。自我基模（self-schemas）是組織關於自己訊息的記憶結構，依附理論告訴我們與寄養者或父母的依附關係為日後的社交互動提供了基模。基模有以下九種特性：

（1） 核心基模影響一個人對世界的觀點。

（2） 基模是有適應性和適應不良。

（3） 基模可以被啟動或關閉。

（4） 基模關連到模組：核心信念是包含在認知基模中的有毒信念，認知基模又與情緒基模、動機基模、生理基模和行動基模高度交互連結。當基模被啟動時，不是只有想法出現，乃是情緒、動機、生理與行為一同湧現。其中意識控制系統非常重要，人類有部分的自主性，要鼓勵當事人取得有意識的控制，並為自己的行為負責任。

（5） 基模有歷史的向度：Erikson 八個社會心理發展階段，有五個是在 18 歲之前。成長發展危機導致適應不良的基模、核心信念、自我形象。

（6） 基模有人際之間的向度：基模的來源連結於人際關係，這也是基模心理治療必須考慮關係的因素。基模的形成是為了親近他人，或是回應人際的傷痛。

（7） 基模被原罪所影響：功能失調的核心信念來自功能失調的家庭，但是有些受輔者是來自健康且穩定的家庭，原因是人類都受到原罪的影響，因此仍然會發展出功能失調的基模。

（8） 基模有文化的向度：基模式嵌合在文化和社群之中，受輔者和治療者都是文化的產物，不可忽略文化的因素，也不可太多歸因於文化。

（9） 基模有信仰的向度：神學觀塑造我們與神關係的基模，我們也把對世界和人的觀點轉化成對神的觀點。加爾文的話，認識自己和認是神是不可分的，越認識自己越認識神。[43]

Jeffrey Young 對早期適應不良基模的分類有五個領域，分別有十八個基模，定義請參考表 2-4 楊式基模定義。輔導的目標不是除去基模，而是幫助受輔者借著真正的身分與適應不良的基模隔開而變得更加健康。焦點轉移、去中心化。

[43] 馬克敏、康貝爾（McMinn, M. R. & Campbell, C. D.）。《整合心理治療》（Integrative Psychology toward a Comprehensive Christian Approach）。林德昀譯。美國: 麥種，2011。

表 2-4 楊式基模定義

5 個領域	18 種基模	核心信念的例子
隔離和拒絕	拋棄/不安定	我所關心的人將會拋棄或拒絕我。
	不信任/虐待	我不能信任他人，他們會虐待、傷害我。
	剝奪情緒	我不能倚賴他人來關注或關心我。
	缺陷/羞恥	我是有缺陷的、敗壞的、不可愛或低下的。
	社交隔離/疏遠	我孤單一人，和他人隔絕了。
受損的自治力和表現	依賴/無能	設定認知和行為在關係上的背景。
	易受傷害	可怕的事快要發生在我身上。
	糾結/幼稚的我	沒有〔父母，配偶，朋友〕我就不能生存。
	失敗	我真笨，毫無才能，並且在生命中基本上是個失敗者。
受損的界線	權利/浮誇	我比他人更好，我配得擁有特權。
	自我控制不足	我現在要做一些讓我快樂的事。
依從他人	被征服	我不該劃這艘船，我應該照著他們所想的來做。
	自我犧牲	我會放棄自己的欲望，來保證他人不會感到傷痛，或是讓自己不會感到罪疚。
	尋求肯定	我必須得到他人的肯定和認可
過度緊張和抑制	負面的/悲觀	生命只是一個接一個的悲哀
	情緒壓抑	我不該顯露我自己的情緒;這也許會惹人不滿
	不通情理的標準	我應該要毫無瑕疵，並且時時都有成果
	懲罰性	讓我失望的人應該要受到懲罰

第五節 「負面童年經驗」對「自我形象」的影響

從之前的文獻中發現自我形象是從家庭和環境中形成，尤其是負面童年經驗，實證科學大量的研究佐證這個觀點。負面童年經驗（Adverse Childhood Experiences，簡稱為 ACEs ）受到全球學術研究的關注，從 1948~2020/4 月以 ACEs 為主題發表在國際期刊上的論文有 4120 篇，近十年（2011~2020 年 4 月 3 日）有 3030 篇，佔總數之 73.5%。[44]

一、負面童年經驗

（一）定義 [45]

負面童年經驗是指個體在十八歲以前，曾經暴露於下列七類負面經驗之中：

1. 心理的：指曾被家人咒罵、羞辱、或恐嚇威脅。
2. 身體的：指曾被家人推、抓、撞、打，甚而留下身體上的傷痕。
3. 性方面的：指曾被大自己五歲以上的家人以性的方式愛撫、碰觸身體、 試圖強迫性交、或性交。
4. 物質的：指與有酗酒或藥物濫用情況的家人同住。
5. 家人有心理疾病：指家人有經神疾病或自殺行為。

[44] 錢玉芬，〈如果《心靈的傷，身體會記住》，牧者如何因應？ —從創傷研究反思牧養與福音〉，《身體神學與整全信仰--台灣神學研究學院 2020 雙連講座文集》，曾宗盛、賴弘專主編，236-252。臺北：橄欖，2020。

[45] 錢玉芬，" Mental trauma and healing from a Christian perspective: An intitial study of the integration of Biblical counseling standards and psychotherapy (從基督教的觀點論心靈的創傷與醫治 ---- 聖經的諮商原則與心理治療理論整合)," 「宗教經驗與臨床療癒：人文、科學的百年相遇與對話」 國際研討會論文集, 國立政治大學宗教研究中心，2011.05。

6. 目睹母親受暴：指見母親被打、打傷、或被連續打十幾分鐘以上。

7. 家人有犯罪行為：指有家人去坐牢。

上述七類負面的童年經驗中，前三類是屬於童年的受虐經驗，後四類是屬於家庭功能失調的項目。

時至今日 ACE 研究的項目已擴大到包括：身體和情感疏忽、父母分離和離婚、暴露於家庭以外的暴力、生活在不安全的社區環境、無家可歸、被霸凌、和收入不穩定等項目(Sacks & Murphey, 2018)。[46]

（二）普遍性：

世界衛生組織在全球 30 個不同國家（包括美國）進行了一項研究，他們發現：

- 70% 的人一生中都曾接觸過某種類型的創傷事件
- 平均每一人有 4.5 創傷性事件
- 14.7% 的創傷經歷涉及性暴力
- 8.4% 的創傷經歷涉及身體暴力

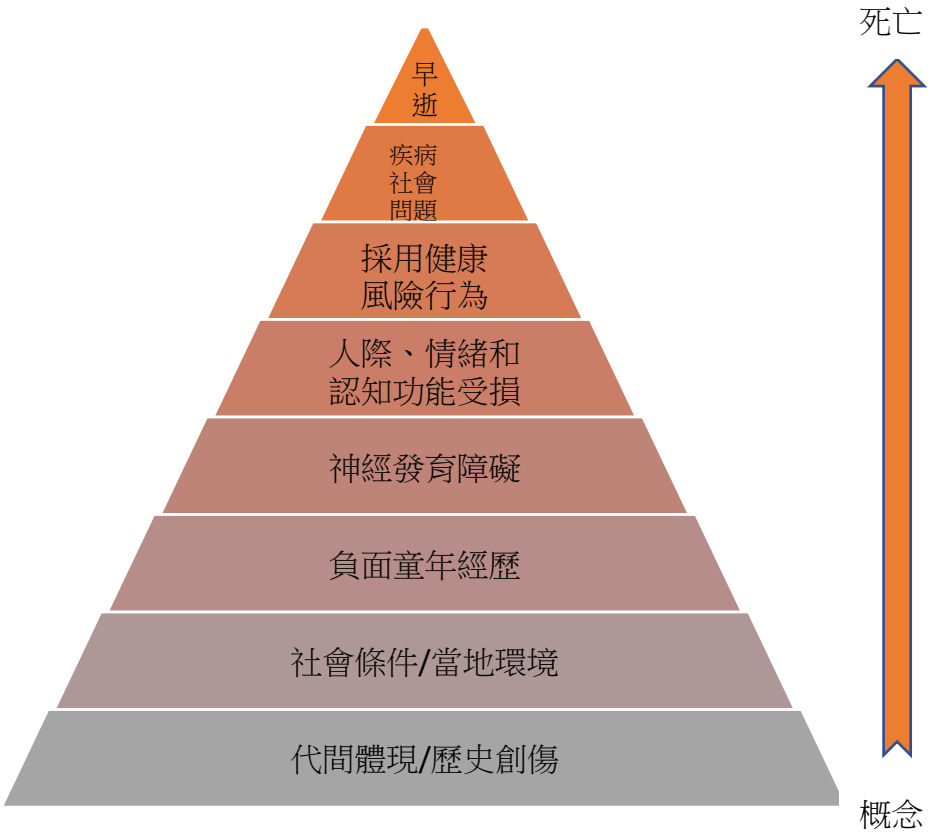
主要發現 ACE 在所有人口統計數據中都很常見， 2/3 的研究參與者至少經歷過一次 ACE，超過五分之一的人報告了三個或更多的 ACE，隨著 ACE 數量的增加，負面結果的風險也會增加。童年創傷會影響大腦的實際發育、佈線和結構，這可能會產生終生影

[46] 錢玉芬、方圓媛、劉欣怡（2018）。〈心理治療與宗教/靈性介入具負面童年經驗者的效果探討與範例簡介〉。《台灣神學院第四屆基督教靈性關顧與協談研討會論文集：靈性的意義、功能及提升之道》，3。

響，童年創傷的影響是多方面的（社交、情感、認知等），童年創傷的影響塑造了整個成年期的行為。[48]

（三）嚴重性

ACE 金字塔代表了 ACE 研究的概念框架。 ACE 研究揭示了 ACE 如何與疾病風險因素的發展以及整個生命過程中的幸福感密切相關。



負面童年經歷影響整個生命週期的健康和福祉的機制

圖 2-1 ACEs 金字塔[49]（資料來源：About the CDC-Kaiser ACE Study）

[48] 王兆明（ David C. Wang），《Trauma-Informed Faith Communities》（中華福音神學院，暑期輔導密集課程「教會中的創傷、性失德與危機處理」2019）。

[49]〈 The ACE Pyramid〉，（About the CDC-Kaiser ACE Study）https://www.cdc.gov/violenceprevention/childabuseandneglect/acestudy/about.html（2022 年 1 月 23 日存取）

「多世代家庭治療」創立人 Murray Bowen 認為家庭是一個情緒單位，人際關係模式常會在跨世代家族中傳遞下去。「歷史創傷」（也稱為集體創傷）是指作為群體創傷經歷的結果，在社區內跨代傳遞而累積的情感和心理創傷（SAMHSA，2015）。當整個人群都經歷過戰爭、種族滅絕、奴隸制、種族主義等創傷時，影響會更加複雜，因為有太多人經歷過並相互影響。影響會代代相傳，並塑造我們與他人互動和聯繫的方式。

這個金字塔顯示的是 ACE 的影響會持續一生。負面童年經歷會導致神經發育中斷、損害個人的情緒健康和認知的方式、可能開始參與危害健康的行為，會導致疾病、殘疾和社會問題。這些因素可能會導致過早死亡。[50]

我們需要瞭解創傷會產生長期影響，尤其是童年創傷。教會/社區我們需要做好準備，與人們長期同行。通過長期的培育關係和重複的積極體驗，治癒甚至重新連接大腦是有希望的。[51]

二、複雜性創傷

（一）複雜性創傷後壓力症候群（CPTSD）定義

世界衛生組織（WHO）在 2019 年 5 月的大會上，發表最新的《國際疾病分類標準第十一版》（ICD-11），將在 2022 年正式生效。首度收納複雜性創傷後壓力症候群（CPTSD），並給予診斷說明：

> **複雜性創傷後壓力症候群（CPTSD）是在接觸一個或一系列本質上極具危險性或極為恐怖的事件後，可能發展出的疾患，尤**

[50] 王兆明（ David C. Wang），《Trauma-Informed Faith Communities》（中華福音神學院，暑期輔導密集課程「教會中的創傷、性失德與危機處理」2019）。
[51] 王兆明（ David C. Wang），《TIFC Handouts》（中華福音神學院，暑期輔導密集課程「教會中的創傷、性失德與危機處理」2019）。

其是長時間或重複發生、難以逃脫或無法逃脫的事件(如折磨、奴役、大屠殺、持續的家庭暴力、重複發生的童年性虐待等)。複雜性創傷後壓力症候群（CPTSD)必須符合創傷後壓力症候群的全部診斷標準，並且具備嚴重且持續的：1. 情緒調節問題；2.相信自己是渺小的、挫敗的或無價值的，並且感到與創傷事件有關的羞恥、罪惡或失敗；3. 難以維持關係和與他人感到親近。這些症狀會導致個人、家庭、社交、教育、工作，或其他重要領域的功能顯著損害。[52]

複雜創傷是由倖存者賴以生存和安全的人所造成的慢性創傷，童年創傷屬於這一類，因為這是在幼年、反覆發生、持續多年、並且缺乏幫助這情況下，孩子會發生創傷後壓力症候群（PTSD），如果創傷持續惡化，會發展成複雜性創傷後壓力症候群（CPTSD）。複雜創傷通常涉及同時或連續發生的兒童虐待，包括心理虐待、忽視、身體和性虐待以及家庭暴力，這是慢性的，始於兒童早期，發生在主要看護系統內。

（二）複雜性創傷後症候群（CPTSD）五大症狀

CPTSD 五大症狀如下：

1. 情緒重現
2. 毒性羞恥
3. 自我拋棄
4. 惡性的內在批判
5. 社交焦慮。

[52] 彼得沃克（Peter Walker)著，《第一本複雜性創傷後壓力症候群自我療癒聖經》。11-12。

還有其他常見的症狀，例如：悲慘的孤獨和遺棄感、脆弱的自尊、依附疾患、發展停滯、關係困難、極端的情緒變化、解離（透過分散注意力的活動或是心智歷程）、極易被引發戰或逃反應、對有壓力的情況過度敏感、自殺意念。

（三）複雜性創傷的類型

大腦對威脅的自動回應：戰鬥（Fight）、逃跑（Flight）、凍僵（Freeze）、討好（Fawn）。受創的人雖然威脅已經消失，仍然卡在被誘發的反應中，因此這四種本能反應和求生策略，變成僵化而且有害健康。四個 F 的類型受到童年虐待或遺棄的模式、出生排行、先天體質基因差異的影響，而有所不同。現在嘗試詳列可能的類型：見表 2-4 四個 F 的特色。

表 2-5　四個 F 的特色

（資料來源：彼得沃克（Peter Walker)《第一本複雜性創傷後壓力症候群自我療癒聖經》。11-12。）

	戰鬥	逃跑	凍僵	討好
四個 F 的正面特色	-敢言 -界線 -勇氣 -大膽 -領導力	-脫離 -健康的撤退 -勤勞 -知道怎麼做 -堅忍不拔	-警覺 -正念 -沉穩就緒 -平靜 -當下	-愛與服務 -妥協 -傾聽 -公平 -調停
四個 F 有害的特色	-自戀 -有爆炸性的 -控制狂 -理所當然的心態	-強迫性 -恐慌 -匆促或擔憂 -受驅策的 -追求刺激	-解離 -緊縮 -隱藏 -隔離 -沙發馬鈴薯	-關係依賴 -諂媚 -奴性 -失去自我 -討好他人

	-A 型性格 -霸凌 -暴君 -要求完美 -反社會性格（社會病態） -品行疾患	-瘋狂忙碌 -過度管理者 -受完美主義驅使 -情緒障礙（躁鬱症） -注意力不足- -過動症	-活在自己的世界 -隱士 -害怕成就 -精神分裂 -注意力缺失症。	-任人踐踏 -奴僕 -社交完美主義 -家暴受害者 -小大人
4F 光譜	敢言↔惡霸	效率↔拼命	平靜↔木然	樂於助人↔受人奴役
對依附的扭曲	控制	自己必須完美	不要連結	融合
對安全的扭曲	暴怒	自己必須完美	隱藏	卑躬屈膝

三、創傷治療的原則

童年的創傷主要的問題在於失去與人的連接，所以重建聯繫非常重要，包括助人者與及親友、社區、教會的社會性支持。倖存者的行為都是有意義的，瞭解受創者的行為反應可以幫助我們更具同理心去接納看似不合常理的過激反應。受創者所感受到的是不安、 失控、無能、沒有發言權。所以在治療創傷時要使用以下幾個原則：

- 信任：藉著傾聽和同理與個案建立信任的情感聯繫。
- 安全：確保個案身體上的安全和情感上的安全。
- 選擇：要給予個案選擇的機會，恢復對處境的控制感。
- 同儕：有同儕的支持，而非孤單奮鬥。
- 協作：讓個案參與、表達、合作，而非輔導者獨白或掌控。

- 賦權：個案要對他的復原負責，輔導者只是支持、鼓勵和肯定。
- 希望：讓個案知道有痊癒的機會和可能，提供希望和動力。

小結：負面童年經驗對個體的全人健康的影響非常深遠，尤其對一個人的自我形象產生重大的毀損，可能造成比「創傷後壓力症候群」（PTSD）更複雜、更難治癒的「複雜性創傷後壓力症候群」（CPTSD），世界衛生組織（WHO）已經發出診斷說明，2022 年正式公告，可見這是一個非常普遍、非常嚴重的公共衛生問題，是必須被正視的問題。

第六節 從雅各的家庭看負面童年經驗

神設立家庭制度，也藉著家庭塑造人。人類墮落後，家庭的制度和關係也受到罪的侵蝕，即便是認識神的家族也不免許多的破碎和罪惡，每個人要為自己的行為負責任，但在聖經中可以看見罪在家庭中的代間傳遞和影響，也看見神在家庭中所施行的拯救和醫治。我們以雅各為例，從 ACEs 金字塔的架構（圖 2-1）來看雅各的原生家庭如何影響著他和他的下一代。

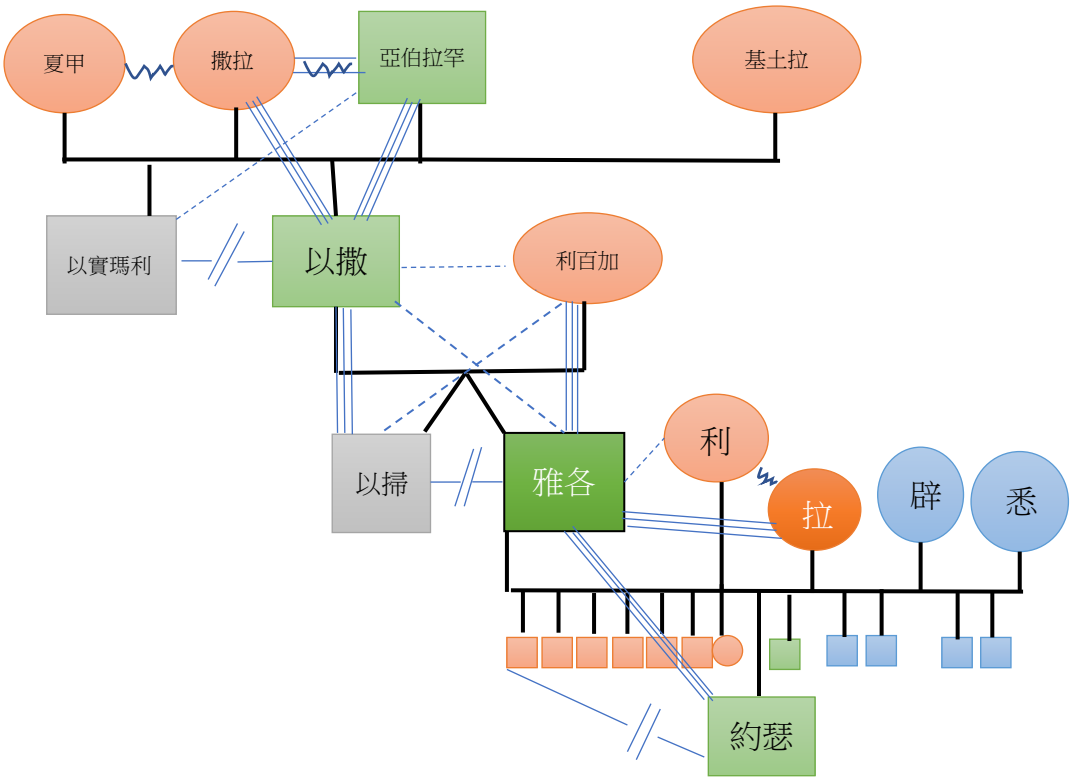


圖 2-2 雅各的家族圖（資料來源：研究者自製）

一、 代間體現和歷史創傷

高雄偉在「我為什麼是我？探討原生家庭對個性的影響」一書

中，描述亞伯拉罕、以撒、雅各的家族歷代不健全的問題有以下六點：[53]

1. 投機取巧的家族：亞伯拉罕兩次、以撒一次為了保全自己的生命，對外謊稱妻子為妹子，陷妻子於危境。（創 12:10-16, 20:1-18，26：1-11）雅各聽從母親的計畫，欺騙父親奪取長子的祝福。（創 27:1-29）雅各的眾子欺騙他說約瑟死了，實則將約瑟出賣了。（創 37:29-36）
2. 厚此薄彼的家族：歷代都有偏愛的現象，亞伯拉罕和撒拉偏愛以撒，忽略以實瑪利。（創 21:9-21，22:2）以撒偏愛長子以掃，利百加偏愛次子雅各。（創 25:27-28）雅各在四個妻妾中偏愛拉結，（創 29:30）在十二個兒子中偏愛約瑟。（創 37:3-4）
3. 兄弟不和的家族：因為父母的偏愛造成兄弟不和。以實瑪利和以撒兄弟關係斷裂，以實瑪利被逐出家門，直到亞伯拉罕去世兩兄弟才再次相見。（創 21:9-21，25:9）以掃和雅各為了長子的名份和祝福，從競爭、欺騙、仇恨到最後以掃放話要殺弟弟雅各，雅各只好逃到哈蘭投靠母舅拉班。（創 25:27-34，27:1-28：5）雅各的十二個兒子也因為他的偏愛造成哥哥們對約瑟的仇恨，最後將約瑟賣到埃及為奴。（創 37:1-36）
4. 女性過於操縱和卸責的家庭：撒拉把使女夏甲給亞伯拉罕當妾，夏甲有孕時小看主母，撒拉反而怪起亞伯拉罕並要將夏甲和以實瑪利逐出家門。（創 16:1-6，21:9-21）利百加怪責丈夫以撒沒有遵行神的旨意，與雅各聯手騙取長子的祝福。（創 25:22-23，27:1-29）拉結生不出兒子怪責丈夫雅各，利亞和

[53] 高偉雄著，《我為什麼是我？探討原生家庭對個性的影響》（臺北：橄欖，2001），頁 81-90。

拉結為了爭寵，將自己的使女給丈夫為妾。（創 30:1-13）其中男性角色呈現消極被動，亞伯拉罕沒有負起領導糾正的責任，以撒貪愛長子以掃的野味，罔顧神揀選次子雅各的旨意，要為以掃祝福。雅各忽略公平的原則，偏愛拉結和約瑟，種下兄弟鬩牆的悲劇。

5. 三角關係的家庭模式：撒拉聯手亞伯拉罕對付夏甲（創 16:1-6），又聯手以撒對付以實瑪利。（創 21:9-13）以撒與長子以掃同一陣線、利百加與次子雅各同一陣線，彼此對峙。（創 25：27-28）雅各的眾子聯手出賣約瑟。（創 37：12-36）
6. 缺乏溝通的家庭模式：衝突出現時，缺乏坦誠直接的溝通，反而互相結盟彼此對抗，造成欺騙、仇恨、衝突。

小結：筆者觀察到，亞伯拉罕家族的信仰，是他們在困境中的出路，四代人中有信仰的傳承，亞伯拉罕隨處築壇獻祭（創 12:6-8，13:18，22:9），以撒、雅各都有其個人的祭壇，（創 26:25，35：6-7）約瑟也因著信仰走出家庭的創傷。（創 45:7-8，50:19-21）

二、 社會條件和當地環境

亞伯拉罕的家族四代都有遷徙的經歷，主要遷徙地點在兩河流域之間。亞伯拉罕從迦勒底的吾珥遷徙到迦南地，因飢荒下埃及，又回到迦南地，屢次在境內遷徙。以撒居住在希伯崙以南的庇耳拉海萊，後來因飢荒往非利示人的地基拉耳去，神使他昌大，與非利士人又衝突又結盟。雅各因騙得長子祝福，引起哥哥的殺機而逃到巴旦亞蘭，二十年後攜眷返迦南，定居希伯崙，後來因飢荒命子下埃及糴糧，搬到埃及與約瑟團聚，最後遺體安葬

於希伯崙。約瑟被哥哥出賣到了埃及，成為埃及宰相，死在埃及。

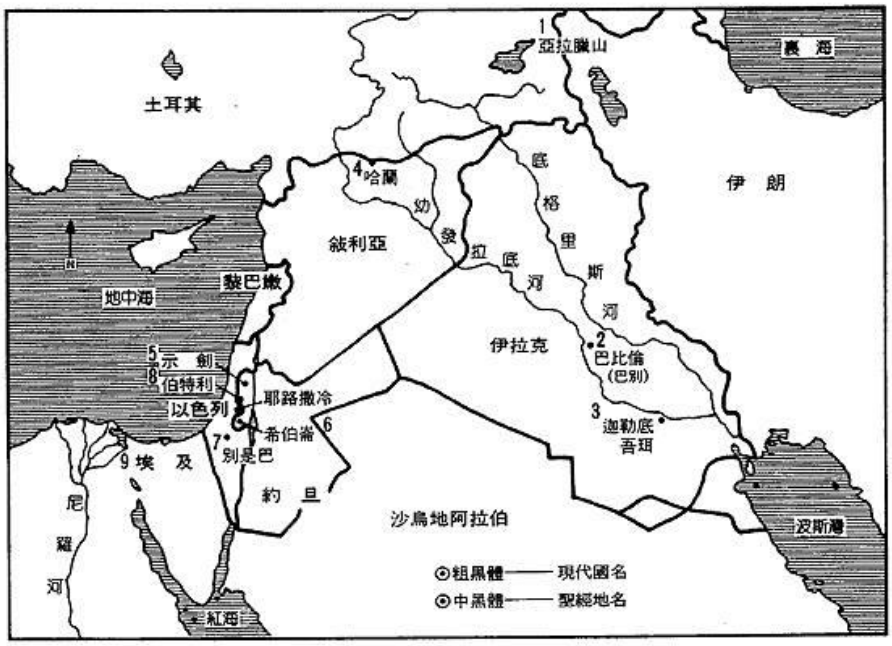


圖 2-3 列祖遷徙範圍~兩河流域

作為移民的群體，亞伯拉罕四代是遊牧民族，逐水草而居，他們有跨國、跨區域、跨城市的遷徙。生存和適應的挑戰不小，從聖經可以看到當時他們所面對的挑戰，歸納如下：

1. 遭遇飢荒：亞伯拉罕、以撒、雅各、雅各的兒子們都遭遇過飢荒。（創 12:10，26:1，42：5）
2. 爭奪資源：亞比米勒的僕人霸佔亞伯拉罕的水井，（創 21:25-32）非利士人忌妒以撒成為富戶，為了水井與之相爭。後來雙方立約和平共處。（創 26:12-25）
3. 異族通婚：亞伯拉罕娶埃及人夏甲，家庭失和。（創 16:1-6）以掃娶了赫人的女兒，造成家庭失和。（創 26:34-35）約瑟娶了埃及人波提非拉的女兒。（創 41:50-52）
4. 信仰的挑戰：在拜偶像的迦南人中，建立起敬拜神的祭壇，看

見神的賜福和同在，神與亞伯蘭立約。（創 12:6-8，13:18，15：1-21）當時所多瑪、蛾摩拉是同性戀的罪惡之城。（創 13：13，19:1-29）

5. 寄居的危險：在寄居之地缺乏安全感，怕當地人奪妻殺身，亞伯拉罕在埃及和基拉耳，（創 12:10-16,20:1-18）以撒在基拉耳都謊稱美貌的妻子是妹子，幸好神介入保護。（創 26：1-11）雅各寄居在巴旦亞蘭（哈蘭）受到母舅在工資上的剝削及欺騙。（創 29：15-30，31：41-42）底拿受辱於示劍，引起西緬和利未的刀劍相向。（創 34:1-31）約瑟在埃及受到性騷擾和誣告入監。（創 39:1-23）

6. 戰爭的威脅：四王和五王的戰爭中羅得被擄，亞伯拉罕打敗基大老瑪和同盟的王。（創 14:1-16）

以色列列祖在移民之際，所倚靠的就是神的應許，神與亞伯拉罕所立的約，這約關乎土地、後裔、福分。（創 12:1-4 13:14-17, 15:1-20, 17:1-21, 22:1-19）神在列祖移民的過程中，不斷更新這個約的內涵，並且向列祖顯現，這是一個無條件的永約，在這個基礎上，列祖無視於移民的危險，勇往直前，經歷耶和華神是守約施慈愛的神。

三、 負面童年經歷

雅各雖然曾受迫離家遷徙到巴旦亞蘭，但他離開家庭時已經成年，如果以雅各為第一代的移民，那麼雅各的兒子約瑟可以說是 1.5 代的代表，因為約瑟在十七歲被賣到埃及，可以說是童年受創，被迫親子分離，從備受寵愛的愛子淪為埃及的奴隸。這是約瑟主要的創傷事件。約瑟其他的負面童年經歷如下：

1. 沒有預期的遷徙：小時候出生在巴旦亞蘭，隨著父親雅各逃離母舅拉班，不預期的離開出生地。（創 31-33 章）
2. 見證社群的暴力：姐姐底拿在迦南地受到性侵害，引發哥哥們的報復，血洗示劍城。（創 34 章）
3. 母親早逝：在前往以法他的路上生母拉結因難產而亡。（創 35:16-20）
4. 家庭內的同儕暴力、情感虐待、身體虐待：被哥哥們霸凌、排擠、仇恨、忌妒、出賣。（創 37 章）
5. 性騷擾及入監：在埃及受到職場性騷擾、受到誣告而下監、暴露於家庭以外的暴力、生活在不安全的社區環境、無家可歸。（創 39-40 章）

四、 負面童年經驗的影響

1. 神經發育障礙：約瑟遇見主母的性試探時逃跑是正常反應，（創 39:6-12）在監獄默默辦事，不爭不吵，沒有戰、討好或凍僵的固著反應。（創 39:21-40:23）
2. 人際關係、情緒、認知、健康：人際關係良好，無社交恐懼、親子疏離或婚姻適應不良。情緒：被賣時痛苦哀求、受到誣告時情感壓抑，不為自己申辯，與親人團聚時多次崩潰痛哭。情感流露自然真誠，沒有極端的情緒變化。（創 42:21,24，43:30，45:2,14-15，46:29）認知：從做夢到解夢，認知功能正常。（創 37:5-11，41:1-36）身體健康：秀雅俊美，工作表現卓越。（創 39:6-40:23）
3. 社會問題：約瑟顯然很早就輟學就業，他的身分是埃及的奴僕和階下囚，但是他的學習並非在課室之中，乃是在困境之下，

無論什麼樣的身分和環境，約瑟沒有成為社會的問題，而是成為解決社會問題的人。（創 39-41 章）

4. 性格/自我形象：約瑟性情寬厚、有天選之人的自信，在任何困境中總是做到做好，忠心又良善，贏得長官和法老的賞賜，最後進入命定成為埃及宰相。（創 39:2-6,23，41:38-40）

小結：從 ACEs 的架構來看，約瑟的負面童年經歷沒有帶來預期的複雜性創傷後壓力症候群及負面的自我形像。

五、 復原的因素

從 1.5 代的約瑟身上，竟然看不到創傷所帶來的負面影響，聖經提供世人一個盼望：上帝可以醫治一切的創傷！原因何在呢？研究者認為有幾下幾個因素：

1. 約瑟擁有充滿父愛的童年，雖然哥哥們忌恨他，但是獨得父親寵愛的約瑟，充分感受到父愛的證據：那一件可能象徵繼承人的彩衣！（創 37：1-4）
2. 約瑟擁有從神而來的異夢，這個夢啟示約瑟的人生使命～成為卓越的治理者！將來連他的父母和哥哥們都要向他下拜。這個異象成為他在低谷時的生存的動力。（創 37：5-11）
3. 耶和華與約瑟同在，耶和華使他所做的盡都順利，使他在法老的護衛長家中，在監獄中，都成為治理者。（創 39:2-3,21,23）神的同在和賜福堅固約瑟的心。
4. 約瑟裡面有敬畏神的心，面對主母的引誘，也不敢作惡以得罪神。（創 39:9）約瑟裡頭有神的靈，不只是作夢，而且有聰明有智慧可以解夢，並且歸榮耀給神（創 41:16,25,28,32）。
5. 「約瑟給長子起名叫瑪拿西，因為他說：神使我忘了一切的困

苦和我父的全家。他給次子起名叫以法蓮，因為他說：神使我在受苦的地方昌盛。」（創 41:51-52）神的安慰和賜福，確實是約瑟在苦難中的力量。

6. 饒恕帶來關係的復原，約瑟多次的痛哭宣洩了他被賣的委屈和痛苦，也宣洩了他多年親離的痛苦。最後約瑟與弟兄們相認，並且用話安慰他們，與兄弟們和好。「現在不要因為把我賣到者裡自憂自恨，這是神差我在你們以先來，為要保全生命。」（創 45:5）「約瑟對他們說：不要害怕，我豈能代替神呢？從前你們的意思是要害我，但神的意思原是好的，要保全許多人的性命，成就今日的光景。」（創 50:19-20）約瑟有美好的信仰，能從神的眼光看到苦難的背後有神的美意，就能輕看過程中人的惡意和惡待，約瑟說我豈能代替神呢？他把審判的權柄交給神，把饒恕當作禮物送給家人，關係修復了，也癒合了他人生的創傷！

7. 神為約瑟建立家室，與家人團聚，想必修復約瑟失親、親離、缺乏家庭溫暖的心。（創 41:50-52，46:28-47:12）

小結：在罪的污染下，家人難免彼此傷害，但是在神榮耀的恩典中，祂改變人心，祂改變雅各和以掃的關係，也改變約瑟和哥哥們的關係，在主的救恩中也能成就我們生命中所需要的轉化與醫治，復原的力量來自神恩惠的福音！

第七節 如何恢復神所造的榮美形象？

一、靈性探索的新浪潮

「如何恢復神所造的榮美形象」是一個靈性議題，也是一個心理的議題，「超個人心理學」（Transpersonal Psychology）是 1960 年代出現的心理學新典範，人本主義心理學家馬斯洛（ Abraham Maslow）在 1967 年的一場演講中， 提出「自我實現」不能成為「需求理論」的頂端，否則人會變得自私、空虛、或絕望。人的最高需求是“超越自我實現的需求”或是“靈性的需求”。馬斯洛（ Abraham Maslow）基於對行為主義和精神分析的批判，提出他認為的心理學第四勢力~「超個人心理學」，將靈性需求整合到人性的需求。[54]它將個體的靈性和超越自我方面的體驗與現代心理學的框架結合起來，也可以將其定義為「靈性心理學」。「心理學」（psychology）一詞的字義，正是「靈魂的科學」。在實證主義哲學的影響之下，心理學成為沒有靈魂的科學，從此以後，心理學又恢復到有靈性的科學，靈性層次之所以「重要」在於它可以解釋生命的意義與目的。在後現代主義推波助瀾之下，心理學也開始關注靈性的議題。

二、後現代主義的影響

（一）後現代主義的特徵

福音派神學家麥葛福（Alister E. McGrath）形容後現代主義是「一種主張沒有絕對標準、一成不變、或穩定根基的文化意義，鍾愛

[54] 蔡佳怡，〈超個人心理學》，（全國宗教資訊網）
https://religion.moi.gov.tw/Knowledge/Content?ci=2&cid=566（2022 年 1 月 23 日存取）

多元化與差異性，而以探究所有人類不同的『情境』為目標。」[55] 英國基督徒心理治療師侯定（Hurding）描述後現代三個特徵：反基礎主義、多元文化和解構主義為本的現代詮釋學。[56] 美國後現代主義學者羅迪（Richard Rorty）提出「敘述」的概念，認為人類的意義是在社會文化的建構下定義的，強調所屬群體的重要性，這也是敘事治療背後的後現代理念。[57] 英國學者高列夫（Paul Goodliff）把後現代的輪廓列成以下七大特徵：[58]

1. 否定解釋宇宙萬物的形而上理論或「後設陳述」，包括基督教。
2. 否定客觀的真理，一切都是相對的，沒有固定參照的依據。
3. 高舉不合理性與多元性的本地式故事。
4. 以消費主義作為新的宗教，以各大商場為消費者的廟宇。
5. 神祕主義，宇宙學、直覺及情緒重新受到歡迎。異教信仰、新紀元運動及東方宗教等都重新被後現代人所追求。
6. 後現代人比以前更富有，卻更悲觀、更絕望、更脆弱。
7. 是一個一切都是相對的、實用的、消費主義的世界。

（二）回應後現代的教牧關顧

基於後現代的特徵，英國學者高列夫（Paul Goodliff）提出後現代教牧關顧的當務急有四點：建立基督徒的群體、培育健康的人際關係、醫治受創傷的心靈、培養恆常的信仰。[59]

---

[55] 麥葛福著，劉良淑，王瑞琦合譯：《基督教神學手冊》（臺北：校園書房出版社，1998），頁 228。
[56] 李耀全著，《心靈輔導》（香港：建道神學院，2005），100。
[57] 同上，99-100。
[58] Paul Goodliff,Care in a Confused Climate（London:Darton,Longman and Todd Ltd.,1998）,26-27,57. 李耀全著《心靈輔導》第二版，（香港：建道神學院，2002），頁 68。
[59] Goodliff,Care in a Confused Climate,140 李耀全著《心靈輔導》第二版，（香港：建道神學院，2002），70-75。

維真神學院教授郭思（Stanley J. Grenz）提出四個原則回應後現代的教牧關顧：

1. 「後個人化」，超越個人的信仰，強調信仰團體的重要性。
2. 「後理性化」，是為體驗神及屬靈的奧秘留下更大的空間。
3. 「後二元化」，不再靈體二分乃從整全的角度做全人牧養。
4. 「後知識化」，落實知行合一、建立社會關係，活出信仰。[60]

基督徒為了回應時代的需要，福音的策略要有所調整，要更注重群體關係、體驗活動、情緒表達、敘述療法、心靈醫治等取向。福音派的靈修神學重新在神學院出現，可謂是回應後現代主義的一種行動。

三、基督徒的靈性觀

（一）基督徒的靈修與世俗的靈修學有何不同？

當代天主教重要靈修學者施耐德（Schneiders）對靈性經驗的定義是：「人自覺的去整合自己的生命，不再自我孤立或自我封閉，而是自我超越，邁向自己所認知的終極價值。」她認為靈性是人的本質，靈性經驗也是人類共有的，與宗教無關，這就是人文的、世俗的靈性觀或靈修觀。如果這個終極價值與神祉相關，就是有宗教的靈性，如果這個終極價值是基督教的上帝，那就是基督教的靈性觀。[61]

基督徒靈性的精髓乃在於人的心靈在聖靈裏面找到依歸，隨之與上帝建立緊密的關係。靈性的成長是與上帝進入更深和更緊密的關係。隨著這種關係的發展，我們的意志和性情便會愈來愈與上帝的旨意和屬性配合，我們亦變得更加完全。

---

[60] 李耀全著，《心靈輔導》，85。
[61] 廖炳堂，《靈修神學：理論與實踐》（香港：天道，2010），102。

（二）基督教靈修神學的定義

李耀全牧師在《屬靈操練與生命關懷》一書中，給「基督教靈修神學」下了這樣的定義：

> 基督教的靈修神學是基督徒屬靈生命的成長，及每個信徒在主裡及在聖靈的能力下所活出的生命。這生命透過屬靈的操練，開放自己接受神的愛和祂無限的能力，使信徒能得著聖靈的塑造和堅固，過一個心靈健全的屬靈人，天天過著愛神、愛人如己的生活。[62]

（三）基督徒靈性特色

貝內爾（David G. Benner）在《心靈關顧—修復基督徒的培育和輔導觀念》認為基督徒的靈性特色如下：[63]

1. 始於回應聖靈對心靈的呼喚。從操練安靜開始。
2. 建基於對耶穌的委身和生命的改造。從悔改開始。
3. 靠恩典媒介來滋養：我們透過讀經，祈禱，聖禮和信徒相交等獨特的媒介，便可領受到恩典。
4. 對耶穌有深入的認識，並且藉著祂認識父神和聖靈。
5. 要求人深入認識自己。從發現在基督眼中的自我開始。
6. 帶領人逐步實現那個合神心意的獨特自我。基督徒要否定的不是自我，而是虛假的我。
7. 在受苦的境況中獨特地成長。基督在苦難中向人啟示自己，基督徒要坦然面對苦難，以順服的態度面對。

[62] 李耀全，《屬靈操練與生命關懷》（香港：明風出版 (五版)，2009），22。
[63] 貝內爾（David G. Benner）著，《心靈關顧—修復基督徒的培育和輔導觀念》（Care of Souls：Revisioning Christian Nurture and Counsel），98。

8. 會藉著與別人分享神的愛是如何美善，和關心祂所造的萬物來顯示。

9. 透過基督徒羣體的頌讚，顯出其美善。

其中，三個目標是以深入認識三位一體的神，深入認識自己和發現假我，最後在基督裡發現和實現真正的自我。

（四）救恩論在心理醫治的涵義

威廉．柯萬（William Kirwan）從救恩論的角度來看心靈的醫治和關懷，與整合模式的平行觀點不謀而合，救恩論的主題：揀選和呼召、信心、稱義、重生、領養、子嗣、歸信、成聖、悔改、堅忍，與發展心理學的成長階段和成熟概念相對照，確實可以為「心理靈性」帶來美好的轉化。[64]

[64] 威廉・柯萬（William T. Kirwan）著，《靈性心理學》（Biblical concepts for Christian counseling：a case for integrating psychology and theology）（林鳳英譯，臺北：校園書房，
2011。）256-275。

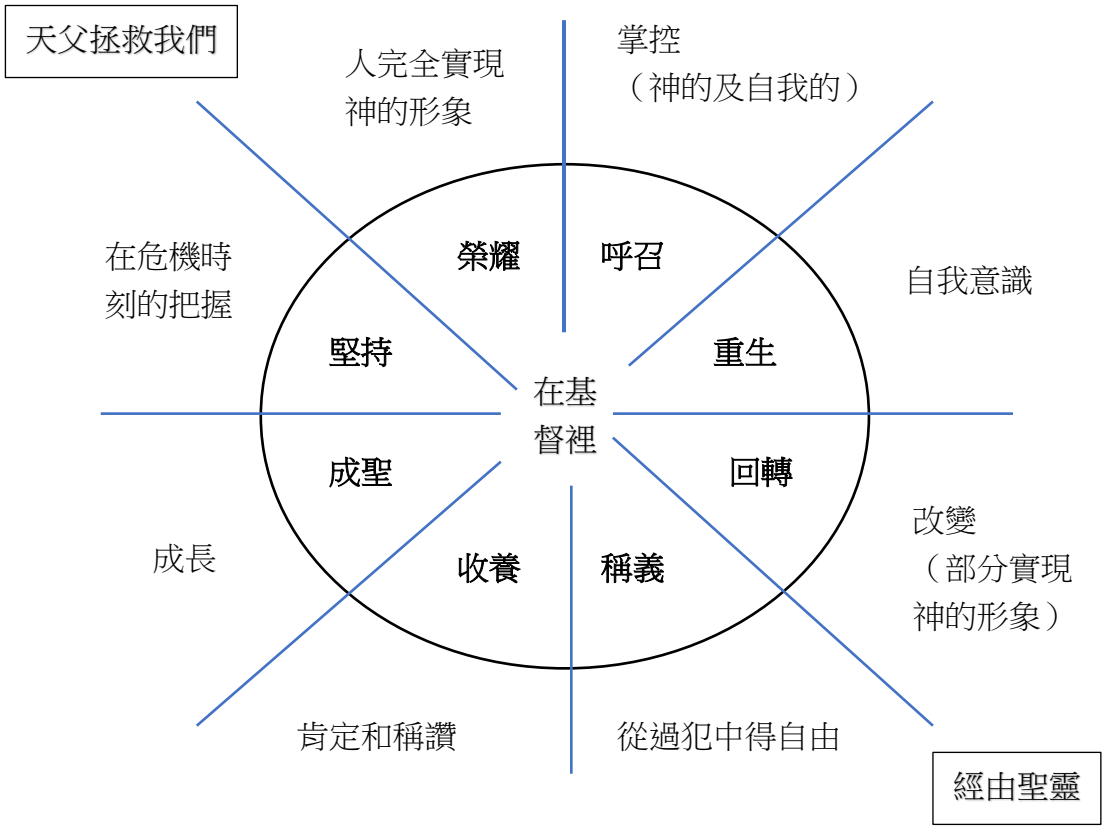


圖 2-4　救贖的步驟及對心理醫治的涵義（資料來源：威廉・柯萬（William T. Kirwan）著，《靈性心理學》）

- 呼召：神在主基督裡主動呼召人（彼前 5：10），人可以順服也可以抗拒，基督徒要訓練自己順服在神的掌控之下。
- 重生：從上頭而生，聖靈使人重生，使人的自我意識覺醒，意識到自己的罪，才能回應神的呼召。（約 16：8）
- 回轉：改變（部分實現神的形象），從自我和罪轉向神，包括悔改和信心。（羅 10：9-10，13）回轉是改變的開始。
- 稱義：稱義是從過犯中得自由，是一霎時地位的改變，稱義對移除罪惡感有重大的意義，因信稱義使人領受白白的恩典，也使仇敵的控告失效，使良心重獲自由。（羅 3：21-24）
- 收養：代表肯定和稱讚，神接納我們成為祂的兒女，這是我們真正的身分和歸屬。

- 成聖：代表新人的成長，是一生之久的過程，長大成熟滿有基督長成的身量。（弗 4：13，彼後 1：3-11）
- 堅持/堅忍：危機時刻的把握（彼前 1：5，來 10：23）聖徒在苦難中要持守信仰，堅持到底。
- 得榮耀：人完全實現神的形象（來 2：10）

救恩論的內容將成為「恢復神所造的榮美形象」的八大信念！天父為了拯救我們，在基督裡預備了整全福音的，藉著聖靈工作在我們的身上，這一切都提醒學員神已經為我們的醫治和重建預備夠用的恩典。八大信念如下：

1. 我承認無法管理自己，需要神幫助我。
2. 我承認自己有盲點，我需要聖靈光照。
3. 我承認自己的錯，我願意悔改信靠神。
4. 我已經白白稱義，我拒絕魔鬼的控告。
5. 我是神的兒女，神喜悅我，神肯定我。
6. 我要長大成熟，滿有基督長成的身量。
7. 我要在苦難中，持守信仰，發現意義。
8. 我相信主若顯現，我們必要完全像祂。

四、心靈關顧的新定義

「心靈關顧」（care of soul），源自拉丁文的 cura animarum。希伯來文 nepesh 和希臘文 psyche 最常翻譯作「靈魂」。（源自拉丁文的 animarum）。希伯來文 nepesh「靈魂」這個字可涵蓋整個人的生命、內心世界（特別是思想，感覺和情感）以及身體；「靈魂」也是人的情感，意志和德行的來源。希臘文 psyche「靈魂」也帶有這個全

人、肉體的生命、意念和心思的類似含意；在此，靈魂也是指人的宗教、慾望、情感和身分的所在。

不少聖經學者認為，最能表達 nepesh 和 psyche 的字是「人」（person）或「我」（self）。如此理解最大的好處，是這兩個字均帶有整全（wholeness）的含意。賴德（George Eldon Ladd）指出：「近年來，學術界已承認諸如靈，魂，體等術語，並非指構成一個人的不同分割官能，而是瞭解一個整全的人之不同方式。」

拉丁文的 Cura 一般譯作「關懷」（care），但實際上卻同時包含「關懷」和「醫治」這兩個觀念。基督教的「心靈關顧」（care of soul）有兩個重要元素：糾正罪之惡果和促進靈性成長。我們可以把「心靈醫治」理解為我們對糾正罪惡這需要的回應，至於「心靈關顧」，則是我們對追求靈性成長這需要的回應。基督教自古以來便一直致力結合兩者。

祈連堡 (Howard Clinebell)在《牧養與輔導–牧養治療和助人成長之門》一書中，[65]他認為在傳統的牧養關懷功能：「醫治」、「支援」、「指導」和「復合」之外，全人的牧養關懷還要加上「培育」的關懷和「先知」式的關懷，筆者再加上李耀全牧師和貝內爾（Benner）所倡導的「屬靈導引」，如此一來使靈性的成長由內而外，才能到超越自我（捨己、愛人如己）的目標。

以靈性為本的全人關懷功能如下：

7. 醫治：幫助人克服肉體和靈性的弱點和邁向整全，醫治的焦點是整個人的整全和聖潔。

[65] 祈連堡 (Howard Clinebell)、布麗姬特．麥基華。《 牧養與輔導－牧養治療和助人成長之門(增修版)》（Basic Types of Pastoral Care & Counseling: Resources for the Ministry of Healing and Growth）。朱淑嫻譯。香港：基督教文藝出版社，2018。57-58。

8. 支援：指關懷受傷的人忍受和超越已無法或不大可能修補或挽回的境況。

9. 指導：選擇不同的想法與行動。

10. 復合：是指致力重修個人及群體破裂的關係，也包括與神和好。

11. 培育：發現獨特恩賜與資源、成聖。

12. 導引：是指幫助人作出明智的抉擇，藉此邁向成熟的靈性。

13. 先知：成為社會和生態改變的媒介。

表 2-6 以靈性為本的全人關懷模式

（資料來源：改編自李耀全，「心靈關懷」18-19 頁）

心靈關顧進階	屬靈範圍				
	認知	情緒	關係	身體	靈性/倫理
1.支援/醫治（建立關係）					
2.評估/理解（心靈評估）					
3.指導（認知教育）					
4.復合（關係重建）					
5.培育（關係進深）					
6.導引（屬靈塑造）					
7.先知（服務人群）					

本表格改篇自李耀全牧師「心靈輔導與牧養 Soul C.A.R.E.S」[66]

貝內爾認為基督徒心靈關顧的特點：

1. 基督徒的心靈關顧是為彼此雙方的，它並非為自己而做的事情。心靈關顧是基督徒實踐「愛鄰舍」的行動。
2. 基督徒的心靈關顧要在一個道德範疇內運作。
3. 基督徒的心靈關顧，關係到整個羣體，而非單是個人。
4. 基督徒的心靈關顧通常是在一個關係已經建立的情況下，透過對話的方式來進行。
5. 基督徒的心靈關顧不是著眼於人一些微細的靈性層面，而是將焦點放在整個人的身上。
6. 最後，基督徒的心靈關顧不局限於牧職人員或任何單一的羣體，信徒皆祭司。[67]

五、全人整合的新觀點

心理學家處理心理問題、教牧或神學家處理靈性問題，可以嗎？按照貝內爾的觀點，心理靈理乃是一家人，他發明一個名詞「心理靈性」（Psychospiritual）特別說明人是一個整體，身心靈合一的整體，這個概念已經獲得心理學、醫學、神學家的共識。[68] 因此，心理和靈性不可分割，如同身體和心理、身體和靈性不可分割一樣。

心理學和神學都是針對人的本質、行為和問題，從不同的層次進行探討，而兩者提供的解釋都是真實的。田立克認為，心理學是試圖

[66] 李耀全，《心靈關懷》，18-19。
[67] 貝內爾（David G. Benner）著，《心靈關顧—修復基督徒的培育和輔導觀念》（Care of Souls：Revisioning Christian Nurture and Counsel），（尹妙珍譯，香港：基道，2002 二版），24-26。
[68]同上，47-61。

認識人存在的架構；而神學則是嘗試明白人生存的意義。這是兩種不同的觀點，但與此同時，兩者卻又緊扣相連。[69]

到底靈性和心理又有何關聯？貝內爾認為心理的需求，例如：自尊、愛和歸屬、自我發展、自我實現、我們的身分和人生的意義，就是靈性的需求。貝內爾提供了許多心理學家對靈性的定義和探索來佐證，例如：「靈性心理學」鼻祖容格理解到，靈性乃是人與生俱來的經驗，弗洛依德認為靈性是人的病態，榮格則認為沒有靈性才是病態。[70]容格恢復了靈性在心理學的地位。「默想心理學」梅傑德（Gerald May）認為，最根本的靈性追求是尋根，人類的靈性渴求是體認到我們忘記了我們是誰，並承認這個事實，尋找我們安身立命之所。心理學把靈性的渴求簡化為某種形式的需求，惟有宗教能幫助我們明白這種靈性的追尋。[71]「存在心理學」代表人物范甘（Adrian van Kaam）在《做你自己》（On Being Yourself 1972）一書中指出靈性乃是人來到神面前，於亮光中嘗試來整合自己。他的意思是要指出，我們要嘗試在生活中意識到我們是活在上帝面前的事實，從我們是從上帝而來的角度來看自己。靈性追求可以被形容為追求自我發現和自我實現。追求真正的我一那原初神所創造的我。靈性的生活是一種向內的生活，要與我們最深層的自我接觸。所以心理學和靈修神學（或靈性）兩者不能分割。[72]

對芬柱來說，把「靈」理解為「上帝的形象」（imago dei），正好解釋我們為何有尋求上帝的傾向。這上帝的形象和尋求上帝的傾向，卻被一個自我防衛的網絡所隱藏，它在聲稱保護自我的同時，其

[69] 同上，67。
[70] 同上，71。
[71] 同上，84-87。
[72] 同上，82-83。

實卻是使自我窒息。芬柱稱這些為虛假自我的防衛乃是罪的結果；它是我們堅持要主宰自己的命運和心靈，所製造出來的毛病。[73]

整合的靈性：人性追求的身分、關係、快樂、成功、完美、真理、公義、美感、刺激和奧秘無一不是靈性的追求。上述心理學家都同意靈性是與內在生命和外顯行為的整合有關；只有以聖靈為依歸，才能超越虛假的自我，才尋得真正的自我一那個在神裏面的我。

小結：以「靈性」為本的「全人關懷」模式，是以「靈性」（spirituality）作為神學、心理學和靈修神學的「整合模式」的典範，就是從一個更廣、更深的角度整合心理與靈理，在這心靈的交匯點進行教會「心靈關顧」，包括心靈醫治和心靈關懷。以「靈性」為本，就是 以三一神、以聖經、以基督為中心來進行全人的關懷，包括五方面：德育、智性、身體、群體、靈性（信仰）整全的成長。

[73]同上，81。

第三章 研究方法與步驟

第一節 界定研究問題

從第二章第一節「西班牙華人移民及教會現況」的文獻可以看到，西班牙華人移民的文化特色，夫妻因為家庭生產的經濟模式無暇照顧子女、低教育水準缺乏教養的常識、重經商輕教育的觀念，產生了 1.5 代移民的「負面童年經驗」，例如：親子分離、隔代教育、寄養教育、輟學提早就業等現象。

從第二章第四節「從心理學看「自我形象」的內涵」的文獻探討中發現，自我形象是在家庭的關係、社會文化、及自我詮釋和對話中形成，「依附理論」發現，3-6 歲是兒童自我形象形成的敏感關鍵期，「心理-社會發展理論」認為 18 歲之前個體已經完成自我認同，如果發展任務不健全的話，就會有自我發展停滯的現象。1.5 代移民的童年（0-18 歲）在親離及寄養家庭渡過，可以想見自我形象會有發展不全的現象。

從第二章第五節「負面童年經驗對自我形象的影響」的文獻探討中發現，負面童年經驗非常普遍性，可能造成終生且多方面的影響，童年創傷會發展成複雜性的創傷。為了進一步探討西班牙 1.5 代移民的「負面童年經驗」是什麼，以及如何影響他們的「自我形象」，首先，我們設計一些深度訪談問題，其次，就訪談的發現來設計一個行動方案～「如何恢復神榮美的形象？」課程，期望幫助西班牙 1.5 代移民重建榮美的自我形象。

因此，在上述之研究相關文獻與本研究的目的（參考第 4 頁），本研究希望能夠深入的探討以下幾個子問題：

1. 西班牙 1.5 代華人移民有哪些負面童年經驗？

2. 西班牙 1.5 代華人移民的自我形象如何？

3. 要如何設計一個課程來幫助 1.5 代華人移民恢復榮美的自我形象？課程實施後的回饋如何？是否改善了？

4. 西班牙 1.5 代華人移民父母及教牧對 1.5 代的瞭解如何？

第二節　研究類別

Ranjit Kumar 在「研究方法入門與實務」一書中，提到研究調查應為量化或質性，應該由研究問題的本質來決定。[74] 根據本論文題目：「如何恢復神所造的榮美形象？～從 1.5 代西班牙移民的負面童年經驗與自我形象視角介入之行動研究」從「運用」觀點來分類，本論文是屬於社會科學方面的研究，應該屬於運用研究而非純研究；從「目的」觀點來分類，屬於描述性、探索性、相關性、解釋性研究；從「研究調查」模式的觀點來看，屬於質性研究而非量性研究。

質性研究的主要重點是瞭解、解釋、探索、發現和釐清一群人的狀況、感覺、認知、態度、價值、信仰和經驗，常常使用歸納法而非演繹法，很有彈性又開放，是非線性和非順序的。質性研究適合發覺社會中多元和變異性。

[74] Ranjit Kumar 著，《研究方法入門與實務二版》（Research Methodlogy：a step-by-step guide for beginners4/E），（黃國光譯，臺北：雙葉，2016），25。

第三節 研究方法

一、王雲東教授給「行動研究」的定義如下：

> 所謂「行動研究」是一種由下而上的研究方式，強調以實務工作者的需求與立場出發，對實務工作者本身所處的工作情境與內涵進行反省與批判，並結合研究的過程與步驟，找出解決或改變實務工作的困境，與問題之解決方案或行動策略。換句話說，行動研究的目標，不只是在對研究的現象與行爲進行詮釋而已，同時也要達到對研究現象進行改變或改革的目標（潘淑滿，2003）。[75]

二、「行動研究法」的類型[76]

「行動研究」一詞自 1944 年社會心理學家 Kurt Lewin 提出後，演變至今可被歸納爲四種類型：1. 實驗形態的行動研究，用科學方法探討社會問題，由研究過程和介入的行動方案來引導實務的改變。2. 組織形態的行動研究，強調將行動研究應用在組織的問題解決方面，對組織工作人員的充權，以及迅速有效解決問題。3. 專業形態的行動研究，著重於提升機構的專業能力和地位。4. 充權形態的行動研究，主要是以爲社會弱勢群體爭取權益爲訴求，其目標除了結合理論與實務解決問題之外，同時也在協助參與者透過問題確認，共識形成，而達到合作階段。這四種類型是相互獨立，隨著行動研究發展階段不

[75] 王雲東，《社會研究方法—量化與質性取向及其運用》，二版。（Social Research Methods：Quantitative and Qualitative Approaches and Applications）（新北：威斯曼，2012），312。
[76]同上，315。

同，也可以從某一種類型轉移到另一種類型，類型之間以螺旋般不斷循環。

本論文所研究的主題主要是實驗型態，藉著行動方案「如何恢復神所造的榮美形象」改善西班牙 1.5 代華人移民的自我形象，進而幫助這個族群有更健康的生活。對實務工作者（包括研究者和教牧）和參與者（1.5 代和父母）都能帶來充權效果。同時提升神學院及教會在牧養有童年創傷者的專業能力，建立組織間合作的夥伴關係。

三、「行動研究法」的歷程

行動研究的模式強調一系列的反省螺旋（reflective spirals）過程，即計畫、行動、觀察與反省。「計畫」的發展在於發現問題並界定問題，從可以解決/處理的困難問題開始；「行動」即研擬可行的行動策略、步驟、人力和資源，同時採取行動；「觀察」即深入瞭解行動方案的實施過程與反應，牽涉評價（直觀、作業、問卷、檢測）和建立檔案；而「反省」則主動蒐集資料，從教師及學生的觀點評估行動方案的成效，加深對事件的瞭解、分析與評鑑，提供新的建議給未來的計劃。這種研究、行動、評鑑的反省螺旋歷程，是行動研究的核心精神。澳大利亞迪金大學(Deakin University)所提出的批判性的行動研究模式。迪金模式的行動研究構成了一系列反省性的螺旋，這個螺旋包括四個「過程時刻」，即計劃、行動、觀察、反省。這一模式的目的在於鼓勵參與者之間的討論和持續的實踐。圖 3-1 迪金的行動研究模式[77]

[77] 〈全球經典的 14 個課程設計模型〉https://kknews.cc/education/l42rab2.html（2021 年 9 月 17 日存取）

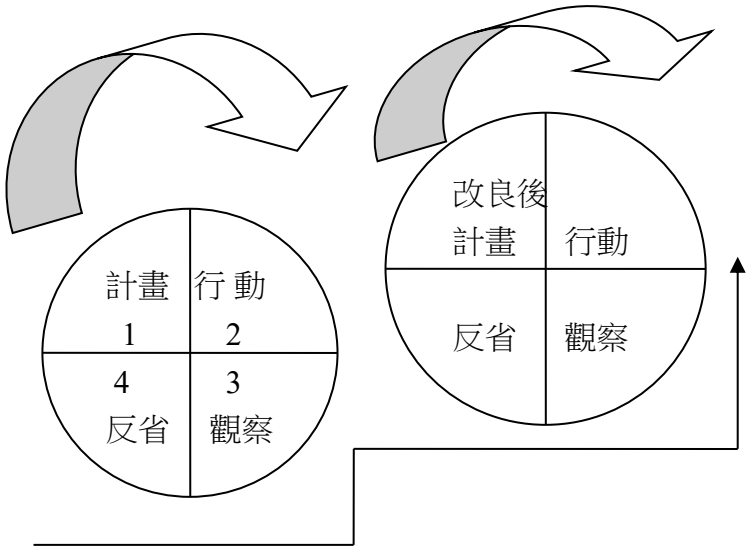


圖 3-1 迪金的行動研究模式

（資料來源：〈全球經典的 14 個課程設計模型〉）

第四節 研究歷程

一、發現問題：2018 年在西班牙及義大利發現 1.5 代青年有輟學、提早就業的現象。

二、設定研究目的：2019 年 1 月 15-18 日在華神教牧博士班修「質性研究」這門課，開始學習設定研究目的。

三、文獻探討：2021 年 9 月至 2022 年 2 月研讀文獻，開始進行文獻探討。

四、界定研究問題：2022 年 12 月 27 日在指導教授的幫助下，釐清更具體的研究問題。

五、設計行動方案：2021 年 9 月至 2022 年 2 月研讀文獻，開始設計行動方案。

六、招募參與者：透過兩位 1.5 代教牧的協助及歐華神學院，邀請了六位 1.5 代溫州、青田青年，七位 1.5 代父母，兩位 1.5 代教牧接受訪談。2021 年 11 月 6 日～12 月 1 日訪談六位 1.5 代青年。2021 年 11 月 19 日～2022 年 3 月 9 日訪談七位 1.5 代父母。2021 年 11 月 5 日～2022 年 3 月 3 日訪談兩位 1.5 代教牧。

七、完成憂鬱症前測：在實施行動方案前進行。

八、實施「如何恢復神所造的榮美形象」行動方案

本研究的行動方案課程進行了四次，第一梯次在 2021 年 12 月 4-6 日以密集的方式實體進行，有七位青年參與，其中只有三位符合本研究設定的對象。第二梯次在 2021 年 12 月~2022 年 2 月有一位青年用一對一的方式線上進行。第三梯次在 2022 年 3-6 月有一位青年一對一實體進行。第四梯次 2022 年 9-11 月有四位歐華學生進行，其中有一位符合本研究設定的對象。

九、觀察、省思

課程進行中有課程紀錄和學生回饋單，據此不斷調整課程的內容及次序。

十、對行動方案實施歷程進行修正與重整

反覆進行了四梯次行動方案，根據觀察、省思，不斷再次線上訪談個案，據此不斷調整課程的內容及次序。

十一、完成憂鬱症後測

完成憂鬱症後測，發現兩位憂鬱症指數略升，再次線上訪問個案了解影響的因素。

十二、資料分析和整理

2023 年 3 月 31 日通過兩位指導教授的論文提案審閱。

十三、撰寫研究報告公佈行動研究的結果

2023 年 5 月口試，最後修訂完成。

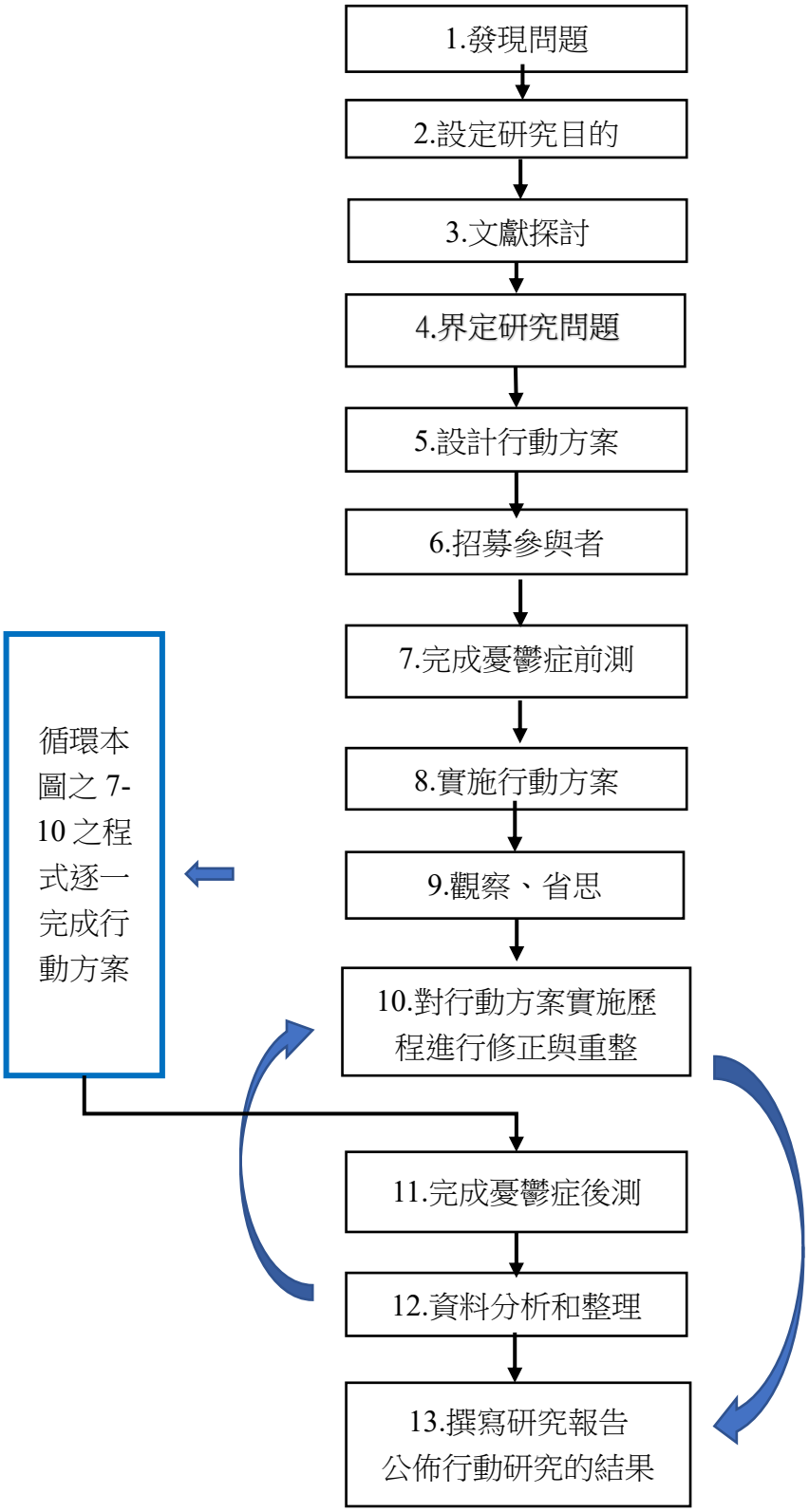


圖 3-2 概念架構與研究流程圖[78]

（資料來源：改編自 鈕文英，《質性研究方法與論文寫作二版》）

[78] 鈕文英，《質性研究方法與論文寫作二版》（臺北：雙葉書廊有限公司，2018），485-495。

第五節 訪談大綱

根據研究目的及文獻的洞見，來設計訪談大綱，以下是本文的訪談問題模擬，見表 3-1。

表 3- 1 訪談問題（資料來源：本研究設計）

訪談六位1.5 代青年	1. 以 ACE-IQ 瞭解 1.5 代青年的負面童年經驗。 2. 請談談與父母分開的過程，童年有什麼深刻的記憶嗎？這些經驗對你的影響是什麼？ 3. 你和父母分開期間主要照顧者是誰？他的教育、經濟、婚姻、特質、教養方式如何？照顧的品質如何？曾經受到什麼傷害嗎？對你的影響有哪一些？ 4. 和父母分開的期間有父母、其他成人或教會給你任何支持嗎？ 5. 當你來到國外最困擾你的事情是什麼？在社區或學校有遇到霸凌或是其他的問題嗎？ 6. 請談談你的家庭成員，家人的關係如何？溝通方式？有什麼家規？ 7. 你主要的朋友圈是哪一些？ 你的人際關係遇到那些困難？ 8. 你如何從信仰中得到力量？ 你眼中的上帝是怎樣的？請用形容詞描述。 9. 你對於自己有什麼看法？包括外表、能力、品格、人際、靈性、健康等。 10. 你對於未來有什麼期許？
訪談七位1.5 代父母	1. 請聊聊你移民西班牙的過程 2. 與孩子分離的過程，有什麼印象深刻的事情？ 3. 請問親子分離的期間，你如何與孩子互動？ 4. 請問你認為子女現在的問題是什麼？

-對負面童年經驗和創傷的認知	5. 你們的夫妻關係如何？你的親子關係如何？是否偏愛某個孩子？你的個性和健康？你的教養方式如何？你通常如何面對子女的問題和挑戰？請分享一例子。你如何面對子女的問題和挑戰？（原生家庭的因素 ）你如何面對子女的問題和挑戰？請分享一例子。 6. 請分享一下你的原生家庭。 7. 你在教養子女過程中對自己有什麼新的認識？ 8. 對於子女的問題你個人需要什麼樣的幫助？ 9. 你對於未來的親子關係有何期待？
訪談兩位牧者-牧養策略	1. 請問您在這間教會服務的年份和年數是多少？ 2. 請問在這間教會中有多少 1.5 代的青年？ 3. 請問您觀察到他們有什麼特徵？（行為、關係、認知、家庭、工作、娛樂、健康），他們有什麼共同的問題？ 4. 請問您認為 1.5 代的問題有什麼因素造成？ 5. 請問你如何幫助 1.5 代青年？

第六節　研究工具

一、　半結構式的訪談題目

針對三組訪談對象（家長、子女、牧者）設計三份訪談邀請函，以及半結構的訪談題目，在行動方案課程前後進行 7 位家長、6 位子女、2 位教牧人員的訪談。訪談邀請函（附錄一「受訪同意書」、附錄二「1.5 代家長受邀訪談函件」、附錄三「1.5 代青年受邀訪談函件」、附錄四「牧師受邀訪談函件」。）

二、　負面童年經歷國際版問卷（Adverse Childhood Experience-International Questionnaire，ACE-IQ）（附錄五）

（一）簡介「負面童年經歷國際版問卷」（簡稱 ACE-IQ）

ACE-IQ 由 WHO 於 2016 年編制，用於測量個體 18 歲之前的童年不良經歷情況。ACE-IQ 共包含 3 個維度：童年虐待、家庭功能不全和家庭外暴力；共 29 個條目，涉及 13 類童年不良經歷。（情感虐待、身體虐待、性虐待、和濫用藥物家人同住、和心理疾病或有自殺傾向家人同住、和曾入獄家人同住、家長分居或離婚或單親或無家長、對家庭成員的暴力、情感疏忽、身體疏忽、霸凌、社群暴力、集體暴力）。問卷中的問題代碼：童年虐待（A）。家長/監護人問題（P）、家庭問題（F），P&F 二者統稱家庭功能不全。家庭外暴力（V）。

ACE-IQ 有兩種計分方法，其中「二元評分法」使用了識別童年不良經歷的最低閾值，即存在任何一種童年逆境即可視為存在該類童

年不良經歷；「頻率計分法」可以解釋暴露程度，而暴露程度因童年不良經歷類型的不同而有所不同（如性侵犯只需要性接觸一次，而情感虐待需要多次尖叫或咒罵），使用「頻率計分法對童年不良經歷的暴露量進行」保守估計，更接近國際標準。

（二） 計算 ACE-IQ 的 ACE 分數[79]

如要使用二元版本計算 ACE 分數，使用「計算 ACE-IQ 的 ACE 分數-二元版本」（見附錄六）去核對受試者的答案。如果受試者的答案是肯定的（不論是一次、數次，或是很多次）都算「是」，而這也就是該圈起來的答案，並將一個「1」置入最後一個直欄。一旦完成就會得到 0 到 13 之間的答案結果。這就是那一名受試者的 ACE（二元）分數。

如要使用頻率版本計算 ACE 分數，使用「計算 ACE-IQ 的 ACE 分數-頻率版本」（見附錄七）去核對受試者的答案 。這一次，只在受試者的回答和表中的問題完全相符時，才圈起「是」（你會注意到某些問題中，只有特定的頻率被包含在答案裡）。和先前相同，一旦完成就會得到 0 到 13 之間的答案結果。這就是那一名受試者的 ACE（頻率）分數。

一旦你計算出兩個 ACE 分數，你就可以畫出劑量與反應曲線圖，或說暴露（ACE 分數）與行為/健康狀況曲線圖，去檢視 ACE 分數與健康狀況，或是欲瞭解的危害健康行為之間的關係。在測試階段要特別檢測的關鍵區域，就是：二元 ACE 分數和健康狀況/行為之間是否有關係；還是說 ACE 分數和健康結果/行為之間，只有在使用頻率 ACE 分數時才有關係。（在最初的 ACE 研究中觀察到的現像是後者）。

[79] 童年不良經歷國際版問卷（ACE-IQ）段落 D 1.1-8：分析指南 ACE-IQ

本論文的 ACE-IQ 將呈現兩種計分法，總分為 0～13 分，得分越高，表明受試者負面童年經歷越多。

三、 「如何恢復神所造的榮美形象？」課程設計

（一） 課程設計的理念

甲、 以靈性為本（Spirituailty）的全人的關懷（Holistic）： 在第二章的文獻探討第六節「如何恢復神所造的榮美形象」中，已經提及以「靈性」（spirituality）作為神學、心理學和靈修神學的「整合模式」的典範，就是從一個更廣、更深的角度整合心理與靈理，在這心靈的交匯點進行「心靈關顧」，包括心靈醫治和心靈關懷。以「靈性」為本，就是 以三一神、以聖經、以基督為中心來進行全人的關懷，包括五方面：德育、智性、身體、群體、靈性（信仰）整全的成長。

乙、 整合的模式（Integrative）：馬克敏（Mark R.McMinn）的「整合心理治療」（簡稱 IP）是以基督教的人觀為基礎的心理治療模式，人是照著神的形象受造的，包括人的結構性、人的功能性和人的關係性。輔導技巧的運用，首先要用愛和憐憫來接納，不指責和論斷。「功能性的觀點」指出神的形象在人的行為上呈現出來，特別是人類代表神去管理受造之物。（創 1：27-28，詩 8：5-8）輔導技巧的運用，診療的初期就要專注於功能的考量，使他們恢復正常的生活。不要一開始就觸及孩童的記憶等。「結構性的觀點」，著重人在道德和理智上的能力，神學家將理智當成研究的重點範圍，心理學家結構主義者威廉．馮特（William Wundt）認為認知治療建立在認知科學的資訊處理模式之上，假設人們學會理智思考後會更健康。輔導技巧運用幫助

人更理智思考有助於健康，但是高舉理性忽略關係、情緒和文化也不好。治療師本身的的思考也會出錯。「關係性的觀點」強調三位一體的交通是根據，人類因此被造成男人女人，在合一的關係中成為完全。（創 1：26-27）人類受造為要與神有立約的關係，耶穌在肉身之中愛神愛人將神的關係形象彰顯出來。輔導技巧的運用，指出治療關係本身在心理治療中具有療效的成分。先從改變人的功能開始，接著按著需要進入結構性的介入，最後是關係性的介入。三者之間可以進進出出的轉換。整合心理治療（IP）是兩個不同領域的整合。第一，整合基督教的思想和心理學的理論與應用。第二，整合不同的心理學理論觀點。整合心理治療（IP）根源於認知治療的觀點，但是也倚重心理學的關係理論，包括人際心理治療和家庭治療。本論文也結合依附理論、溝通分析、情緒聚焦治療、正向心理學、敘事治療。

丙、 創傷知情關顧（Trauma-Informed Care）：創傷知情關顧是一種與有創傷史的個人一起工作或互動的方法，它考慮到創傷的影響，並力求避免無意中使個人再次受到創傷。（克拉森和克拉克，2017 年）創傷知情關顧以建立信任、安全、同儕支援、合作和互助、賦權為治療原則。

（二）課程的重點

1.5 代的負面童年經驗形塑了 1.5 代青年自我形象，正面的部分有靈性/道德方面。負面的部分有學業中輟、情緒調節困難、人際關係障礙、身體健康受損。性格特徵，固執、內向、壓抑不會表達、自卑又自傲、自我懷疑、自我否定、沒有成就感、完美主義。符合複雜性創傷後壓力症候群（CPTSD）的症狀：侵入、逃避、威脅感、情緒失

調、負面自我概念、關係問題。這些症狀會導致個人、家庭、社交、教育、工作，或其他重要領域的功能顯著損害。

根據上帝的形象的內涵及複雜性創傷後壓力症候群（CPTDS）的症狀，需要修復的層面有生理、情緒、認知、關係及靈性等五大方面，採取的路徑先是喚起覺察，從身體的感知到情緒的感受，再到認知的詮釋，到關係靈性的復合。這個過程可以不斷的循環。課程的重點如下：

- 生理：認識創傷對大腦的影響、分辨自己創傷的類型、處理遺棄性憂鬱的生理反應，學習憐憫自己、照顧自己的身體。
- 情緒：認識情緒的正常功能、辨識情緒虐待的徵兆、哀悼的四個歷程、管理情緒重現的步驟。
- 認知：認知方面最主要的是修復被破壞的關於自己的想法與信念。瞭解父母錯誤的教養方式對自己的影響，並且停止自我仇恨和自我批判。學習選擇健康正確的方式與自己對話和看待自己。
- 關係：認識依附關係的重要性、處理四方面的關係：與自己、與原生家庭、與現在重要的關係（婚姻和工作）、與上帝的關係。在輔導過程中，要注意治療的關係是醫治的重要工具。
- 靈性：學習饒恕父母、饒恕自己、處理怪責上帝的部分，恢復與上帝的關係，藉由神的愛、神的話、禱告與上帝建立親密的依附關係，醫治破碎的心靈，找到真正的愛、歸屬及身分。同時學習擴大觀點，培養感恩的心，為家庭和父母所賜予的美好傳承感謝。瞭解苦難中的意義，順服神的旨意並在苦難經成長。

（三）課程進行方式

使用回憶、修正性經驗、敘事治療、 團體互動等方式，讓以學員參與為主，輔導者的教導為輔。

（四）課程單元

表 3-2 課程單元表（資料來源：本研究設計）

周次	主題	課程重點
1	課程介紹 伊甸園原型	課程介紹及團體守則 神的榮美形象
2	家庭會傷人	家庭中的隱性規則
3	童年的逆境	複雜性創傷症候群
4	身體的印記	家庭中的身體虐待
5	我是壞孩子	家庭中的情緒虐待
6	創傷與認知	自我基模的形成
7	創傷與認知	自我基模的轉移
8	饒恕的勇氣	饒恕與健康的關係
9	創傷與關係	重新撫育的關係
10	創傷與關係	靈性與關係療愈
11	生命的故事	敘事治療的力量
12	生命的故事	敘事治療的力量

四、 憂鬱自我評估量表（附錄十一）

五、信度與效度考驗的方法及結果[82]

[82] 高淑清，《質性研究的 18 堂課，首航初探之旅》（高雄：麗文文化事業，2008），70-71。

由於質性與量化研究來自不同的哲學背景，所以不能用同樣的方法來測試效度與信度，為了確保質性研究的品質，Lincoln 和 Guba（1999）提出質性研究的可信性四種標準，來取代量化的信度和效度，標準分別是：可信賴性（credibility）、可轉換性（transferability）、可靠性（dependability）、可確認性（confirmability）。高淑清根據實務經驗，整合多位學者對 Lincoln 和 Guba 的看法與詮釋，加上一個解釋有效性（interpretive validity），表 3-3 詳列如下：

表 3-3 質性研究結果可信的指標與策略

（資料來源：高淑清，《質性研究的 18 堂課，首航初探之旅》）

量化研究指標	質性研究結果可信的指標	質性研究方法策略
內在效度（internal validity）	可信賴性（credibility）	長期涉入、參與觀察 持續探索、三角檢定（多元檢證）、同儕稽核、互為主體、負面個案分析、研究參與者檢證
外在效度（external validity）	可轉換性（transferability）	厚實描述 詳實過程透明
信度（reliability）	可靠性（dependability）	稽核團隊檢證 研究參與者檢證 三角檢定（多元檢證）
客觀性（objectivity）	可確認性（confirmability）	稽核團隊檢證 研究參與者檢證 三角檢定（多元檢證）
顯著性（signification）	解釋有效性（interpretive validity）	稽核團隊檢證 研究參與者檢證 主題命名反思

從表 3-3 可以看見三角檢定的重要性。本研究透過以下方法，確保研究的可信性。訪談對象的多元：父母、子女、教牧。資料來源的多元：報章雜誌、官方文件、書籍期刊。蒐集資料方法的多元：深度訪談、參與觀察、研究行動方案等。參考文獻多元：建立在神學、靈修神學、心理學及實務四方面，理論的部分穩固。研究團隊多元：除了研究者本身，還邀請兩位義工協助審查研究問題的設計，一位神學生參與行動方案的課程，協助參與觀察，每堂課後檢討反饋，不斷修正。參與行動方案的學員也是團隊的一員，原始資料整理之後給學員過目，確認無誤再作分析。最後，研究者長期涉入，經由指導教授不斷指導修正，深信可以確保研究結果的品質可靠。

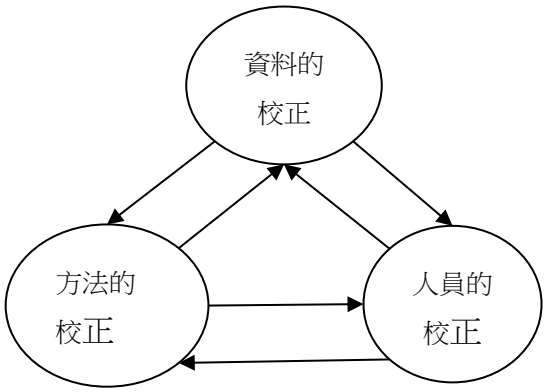


圖 3-3 三角校正圖

三角校正圖說明：資料的校正（書籍期刊、官方檔）、方法的校正（訪談、測驗、觀察）。人員的校正（受輔者、神學生、指導教授）。

第七節　資料蒐集

本研究的資料收集步驟如下：

一、立意抽樣：

邀請西班牙華人教會兩位教牧人員提供教會符合研究對象資格的青年人，私下詢問是否有意願接受深度訪談和參加「如何恢復神所造的榮美形象？」行動研究課程。也提供願意接受訪談的家長人選。

二、邀請參與：

由研究者發出邀請函，確認有意願的六位研究對象、七位家長、兩位牧師，同時利用網路或親自面談說明研究的宗旨與進行方式，並簽署同意書（訪談目的、基本資料、保密原則、預設問題等），約好時間開始進行。訪談地點以受訪者舒適、自在、方便為主，時間設定為一小時到一個半小時。預設問題事先施測兩次。

三、進行「如何恢復神所造的榮美形象？」課程並收集資料

（一）、行動前

1. 負面童年經歷國際版問卷（ACE-IQ）（附錄五、六、九、十）
2. 半結構深度訪談：六位 1.5 代青年、七位家長、兩位教牧的訪談錄音紀錄、逐字稿及分析。

（二）、行動中

1. 前測：憂鬱自我評估量表（附錄十一）
2. 行動研究課程&學生作業

（三）、行動後

1. 後測：憂鬱自我評估量表（附錄十一）

2. 學生課程回饋單

3. 行動研究課程修訂

四、資料分析和整理（請接續第九節）

第八節　研究人員

行動研究法的精神就是教師即研究者，研究者和實務工作者是同一人。另有一位神學生在課程中協助觀察和回饋。其他的課程設計、深度訪談及資料分析仍由研究者一人完成。

第九節　研究對象

本研究對像是移民西班牙的溫州、青田華人基督徒，六位 19-35 歲 1.5 代青年、七位 1.5 代家長、兩位 1.5 代教牧。基本資料代碼說明：P 代表父母，Y 代表青年，M 代表教牧，m 代表男性，f 代表女性，1-5 阿拉伯數字代表排序。

一、1.5 代青年的基本資料

表 3-4　1.5 代青年的基本資料（資料來源：本研究整理）

代碼	性別	年齡	移民年齡	親離時間	種族文化	基督信仰	教育程度	職業類別	家人精神疾病	婚姻狀況	親子關係
Ym1	男	21歲	12歲	10.5年年	青田	是	高中	學生	無	單身	良好
Ym2	男	30歲	10歲	11-12年	青田	是	大學	公司雇員	無	已婚	疏離
Yf1	女	26歲	8歲	8年	溫州	是	高中	無業	有	已婚	良好
Yf2	女	27歲	16歲	16年	溫州	是	碩士	公司雇員	無	單身	普通
Yf3	女	26歲	10歲	6-9年	溫州	是	大學	公司雇員	有	單身	疏離
Yf4	女	33歲	15歲	9.5年	青田	是	中學	餐飲	無	已婚	不親密

1.5 代青年基本的資料說明： 1.5 代六位青年性別二男四女。出生年份 1988～2001 年。現在年齡從 21～33 歲，平均年齡 27 歲。移民年齡從 8~16 歲，平均移民年齡 11.8 歲，平均親離時間 10 年。種族文化背景：中國浙江溫州市、青田縣各三位。教育程度從中學到碩士都有，三位大學以上，兩位高中畢業，一位中學畢業。工作狀態大學以上的三位是非政府單位雇員（Ym2、Yf2、Yf3），比較能融入主流社會，其餘三位從事傳統的工作餐飲（Yf4）、學生（Ym1）或無業（Yf1）。1.5 代六位青年三位單身、三位已婚，兩位已婚女性已經有子女。兩位家人有精神疾病。親子關係三位是疏離或不親密，一位普通、兩位良好。全部是基督信仰。

二、1.5 代家長的基本資料

表 3-5 1.5 代家長的基本資料（資料來源：本研究整理）

代碼	性別	年齡	移民年齡	親離時間	種族文化	基督信仰	教育程度	職業類別	家人精神疾病	婚姻狀況	親子關係
Pm1	男	52 歲	23 歲	10.5 年	青田	是	小學	百元店	無	良好	良好
Pf1	女	54 歲	27 歲	11-12 年	青田	是	小學	工廠	無	良好	疏離
Pf2	女	52 歲	22 歲	8 年	溫州	是	中學	餐飲	有	良好	尚可
Pf3	女	52 歲	27 歲	16 年	溫州	是	中學	童裝	無	良好	良好
Pf4	女	46 歲	24 歲	6-9 年	溫州	是	初中	餐飲	有	過度連結	疏離
Pm2	男	57 歲	33 歲	9.5 年	青田	是	中學	餐飲	無	良好	良好

Pf5	女	58 歲	36 歲	9.5 年	青田	是	無	餐飲	無	良好	良好

1.5 代家長的基本資料說明：這七位家長平均年齡 53 歲，移民年齡平均 27 歲，移民時間平均 25 年，屬於青壯年移民。六個家庭受訪包括兩位父親、五位母親（Pm2，Pf5 是夫妻）。中國浙江省，四位青田人，三位溫州人。信仰方面都是基督徒。教育程度偏低，最高學歷中學。職業以勞工為主，從事餐飲、工廠勞工、百元店、賣衣服的工作。家人精神健康狀況方面，有兩個家庭父母或子女有服用藥物或心理治療。婚姻關係可算健康。與子女分離時間從 5 年半到 16 年。親子關係：四位良好、兩位疏離、一位尚可，如果家庭不只一位子女也會有不同的親密度。

三、1.5 代教牧的基本資料

表 3-6 1.5 代教牧的基本資料（資料來源：本研究整理）

代號	性別	職稱	牧會時間	教會人數	1.5 代人數	有牧養 1.5 代經驗
Mm1	男	主任牧師	17 年（2004-2022）	約 500 人	40-50 人以上，教會家庭 50%以上有 1.5 代。	有十年的青年營會經驗，人數約 400-500 人
Mm2	男	主任牧師	7.5 年（2014-2022）	約 300 人	主日穩定的 20 多人，參加小組的 40-50 人	有

1.5 代教牧的基本資料說明：兩位都有豐富的 1.5 代牧養經驗，Mm1 在西班牙華人教會牧養超過 17 年（2004-2022 年），有 10 年以上帶領青年營會的經驗，人數多達 4、500 人。Mm2 在西班牙華人教會牧養 7.5 年（2014-2022 年），兩位牧養 1.5 代青年卓有成效。

第十節 研究倫理

在訪談進行之前，務必徵得研究對象之書面同意，要向研究對象詳細說明研究主題和目的，並確認研究對象參與研究的意願，簽署訪談同意書之後，才進行本研究的資料收集。

在研究過程中，保護研究對象不受到身心的傷害，隨時檢視每個過程對於研究對象的影響，不能只追求研究的進行，而忽略研究對象的情緒狀態，應適時給予安撫或輔導。

研究過程中，必須重視研究對象隱私權的維護，要將資料呈現到何種程度才不致觸犯研究對象的隱私權之外;也必須注意所有的研究情境與環境是否會使研究對象失去匿名或隱私的安全感;最後研究資料及結果的公開程度，也必須以保障研究對象的隱私權及匿名感為重要的考量。而這些保密的方式與程度，研究者皆會在每一個研究過程中與研究對象充分討論，以維護研究中保密的倫理原則。

第十一節　研究分析

本研究採用「敘述/論述分析法」進行資料分析，研究者從非數字形式的文本資料中，透過深入的整理歸納分析，以瞭解被研究者的深層想法及其意義的過程。[83] 與紮根理論的編碼過程部分相同，但精神不完全相近，「敘述/論述分析法」包括四個步驟：[84]

（一）資料收集和登錄

將深度訪談、參與觀察收集到的資料登錄成為逐字稿。

（二）資料編碼和譯碼

編碼就是把逐字稿逐字閱讀，逐行、逐句、逐段加以分析和標籤化（labeling），由此產生許多「代碼」，這個過程稱為開放性譯碼（open coding）。（林本炫，2004a）[85]「代碼」是一個有意義的單位（meaning unit），按性質可分三種：描述性代碼（低詮釋性的現象）、詮釋性代碼（深層意義和動機）和主題/主旨代碼（推理和詮釋性更高）。（Miles & Huberman 1994/2005：122-125）[86] 在逐字稿中整理出有意義的單位，反覆檢核、修正，讓「概念」和「主題」呈現出來。

（三）結構化類別

---

[83] 王雲東，《社會研究方法－量化與質性取向及其運用》二版 （Social Research Methods：Quantitative and Qualitative Approaches and Applications），417。

[84] 同上，409-417。

[85] 高淑清，《質性研究的 18 堂課-揚帆再訪之旅》，107-112。

[86] 林本炫，〈不同質性研究方法的資料分析比較〉http://scholar.fju.edu.tw/%E8%AA%B2%E7%A8%8B%E5%A4%A7%E7%B6%B1/upload/054117/handout/961/G-1562-02780-.pdf（2021 年 12 月 17 日存取）

將不同的主題加以分類，給予定義，並依內容和屬性予以概念化，並引用受訪者的話作為補充。研究者可以像編輯者一樣，對文本資料進行編輯，剪裁，再重組，直到找出類別之間的關聯和意義，並對資料加以詮釋。（Miller & Crabtree，1992：潘淑滿 2003）將每一位受訪者的同一層面的主題資料檔案集中，作歸納性分析，以找出共同特質。

（四）抽象化和引證

將分類的共同特性抽象化，並舉經驗世界中有代表性的實例，引用受訪者的談話內容作為佐證，證實研究者建構出之處遇模型。研究者也可以根據長時間的反省思考和相關文獻理論的對照，針對現象做出融入/結晶的詮釋和報告。

第四章 研究發現

本研究於 2021 年 11 月至 2022 年 9 月間，在西班牙巴塞隆納、瓦倫西亞等城市，針對六位 1.5 代華人移民、七位父母和兩位教牧進行深度訪談，得知 1.5 代華人移民的「負面童年經驗」對「自我形象」的影響，並根據訪談的結果，設計「如何恢復神所造的榮美形象？」行動課程加以實施，以期改善 1.5 代華人移民的負面自我形象。

第一節 西班牙 1.5 代青年的負面童年經驗

一、 從 1.5 代青年的訪談，得知他們的負面童年經驗有以下五種主題：（一）親離的特徵、（二）長期的隔代教養、（三）普遍有托育、（四）移民適應困難、（五）原生家庭的因素。詳述如下：

（一） 親離的特徵

表 4-1a 1.5 代青年親離的特徵

主題	次主題	概念	意義單元編碼
（一）親離的特徵	1.親離時間特徵	親離年齡過早	（Ym1/2-1，pm1/2-1-2） （Ym2/1-3）（Yf1/2-1-3） （Yf2/2-2-1） （Yf3/1-1-1） （Yf4/1-1-2）
		親離時間過長	（Ym1/2-1，pm1/2-1-2） （Ym2/2-1-3，2-2-3） （Yf1/2-1-3）

			（Yf2/2-3） （Yf3/1-1-4） （Yf4/2-1-3，2-2-2，2-3-3）
		親離次數太多	（Ym1/2-1，2-4-2，3-2，3-2-1） （Ym2/2-1-1，2-2-1） （Yf1/2-1-3） （Yf2/2-3） （Yf3/1-1-1，1-2） （Yf4/1-1，1-2）
	2.頻繁的變動	跨國	（Ym1/2-1，6-2-3，Pm1/2-1-2，2-2，2-3，2-6） （Ym2/2-1-4-1，2-1-4-2） （Yf1/2-1-1，2-1-3，2-1-4） （Yf2/2-3-2） （Yf3/1-1-3） （Yf4/4-1）
		搬家	（Ym1/3-1，3-2，3-3，3-3-4） （Ym2/7-6-1-3，Pf1/5-2-6） （Yf1/3-3，5-4） （Yf2/2-3-2）（Yf3/2-1，9-2） （Yf4/1-1-4，1-2-3，1-3-4，2-2）
		轉學	（Ym1/3-1，3-2-2，6-2-3） （Ym2/2-1-4-1，2-1-4-2） （Yf1/5-1，5-2，5-3，5-4） （Yf2/2-4-2）（Yf3/1-1-3） （Yf4/1-2-4，1-3，4-1）
	3.親子	主要打電	（Ym1/4-1-2）

	互動方式和頻率	話，效果不佳	（Ym2/3-1-1） （Yf1/4-2）
		暑假團聚，大約兩年一次	（Ym1/4-1-1~3）
		父親或母親返國探親，一兩次	（Ym2/3-1-2） （Yf1/4-1） （Yf2/3-1，3-2）
		完全沒有聯繫	（Ym2/3-1-3） （Yf3/3-3-2） （Yf4/2-4-6）

1.親離的時間特徵

表 4- 1b 1.5 代青年親離的時間特徵

受訪者代碼 / 概念	Ym1	Ym2	Yf1	Yf2	Yf3	Yf4
親離年齡	2 個月父母親離	1 歲父親離，2 歲母親離	9 個月父母親離	一出生父母親離	1 歲父親離，4 歲母親離	3 歲母親離，7 歲父母親離
親離時間	6 年	10~11 年	8 年	16 年	6~10 年	9.5 年
親離次數	2 次	3 次	1 次	2 次	2 次	3 次

（1） 普遍親離年齡過早，6 位青年都在 4 歲以內的年齡經歷親離。Yf2 親離年齡最早，出生當天就被抱走，她說：

因為計劃生育，所以呢我和我妹妹出生完當天晚上就是送到鄉下別人家寄養嗎，所以跟那個父母沒有任何的生活接觸過，沒有任何感情的。（Yf2/2-2-1）

（2） 親離時間過長，從 6 年到 16 年，平均親離時間約 10 年。Yf2 一出生就親離，時間也最長 16 年，她說：

出生當天晚上，就抱到鄉下一個人家裡面就是寄養，…一直到 3 歲的時候。那個時候我爸爸媽媽已經出國了，然後我的爺爺奶奶去把我接回來。我是從小跟爺爺奶奶生活的，然後呢我姐姐和妹妹之前是跟外婆生活，上了小學以後然後回來的，然後我們三姐妹住在一起生活。到了 16 歲的時候我來的西班牙。（Yf2/2-3）

（3） 親離次數太多，至少 1 次，最多 3 次，平均親離的次數是 2.1 次。其中 Ym1 在 6 年歷經 4 個寄養家庭和 3 個褓姆托育，轉換的頻率非常頻繁。

過早親離、突然親離、長期親離、頻繁親離都會造成兒童的心理創傷。長期、頻繁、強烈的負面童年經驗，會帶來惡性壓力的反應，這個惡性壓力的反應會造成大腦皮質醇的產生，太多負面的刺激就無法適當的關閉這些壓力的反應。這個現象叫做「回饋抑制中斷」。寄養家庭的學齡前兒童容易出現壓力反應失調的惡性壓力反應。[87]

2. 頻繁的變動

表 4-1c 1.5 代青年變動的頻率

受訪者代碼 概念	Ym1	Ym2	Yf1	Yf2	Yf3	Yf4
跨國次數	4 次	2 次	2 次	1 次	1 次	1 次
搬家次數	3 次	1 次	4 次	2 次	1 次	4 次
轉學次數	3 次	2 次	4 次	1 次	1 次	3 次

（1） 每人平均 1.8 次跨國

[87] 娜汀・哈裡斯（Nadine Burke Harris）著，朱崇旻譯。《深井效應》（Healing the Long-Term Effects of Childhood Adversity）（臺北：究竟，2018），119-121。

（2） 每人平均 2.6 次搬家

（3） 每人平均 2.3 次轉學

Ym1 跨國 4 次、搬家 3 次、轉學 3 次，他這樣描述：

> 好幾次有搬家。導致我常常要面對一個不安全的環境，因為是新的同學。而導致我好不容易和人熟了就換地方了。導致，我常常會很難去有一個很好的安全感。實際上，我是很缺乏安全感的。因此，到一個新的環境，我會希望找到幾個人，成為好朋友。並且，我還會對新環境產生很大的懼怕。…（Ym1/3-3-4）

Yf1 跨國 2 次、搬家 4 次、轉學 4 次，學校又不好，她說：

> 我就哭了，因為我覺得我怎麼又要去一個新的環境、新的學校又是好像感覺從新開始哦，就是好像那個學校我也不是很喜歡，就是很舊、很小，然後我也不知道為什麼，我就.我就.那個時候就真的受不了，我就哭了嗎….。（Yf1/5-1，5-2，5-3，5-4）

父母經常遷移，從國內移民海外之外，通常也有在歐洲跨國搬家或在同一個國家中不同的城市間遷移，頻繁的跨國、搬家、轉學，多種語言造成學業上的困難，生活的穩定性越低，對孩子的成長越不利，加上親離的時間過早、過長、頻繁，會產生相乘的負面效果。

3. 親子互動方式和頻率

移民的家長諸多的因素無法與子女保持密切的聯繫，例如：尚未拿到移民國家的居留和身分，無法自由出入境，等到可以返國時已經過了多年。還有因為經濟的因素、手機尚未普及，也很少打電話給孩子。互動方式主要是打電話，家長大都與寄養的成

人聯繫，問問孩子的安好，孩子只能偶爾叫叫爸爸媽媽，有的還因為陌生而不講和父母講電話。其次是暑假團聚，大兩年一次。再次之，父親或母親返國探親，大約一兩次。最後，有達 6 到 10 年沒有聯繫或見面的。

（1） Ym2 因為陌生而不講和父母講電話，與父親 8 年沒有見過面，與母親 8 年見 2 次面，躲起來不敢見面。

好像有打過電話，但是我都不敢接。因為那段時間外公生病，媽媽回國一兩次，那時候我學校裡回家，好像不太敢去見她，還是躲起來我記不太清楚了，當然就是完全很陌生嘛。我爸爸我覺得就沒回來過，我印象中就沒見過他，照片上有見過。（Ym2/4-1-1~3）

（2） Ym1 暑假出國團聚為期 1 周，兩年一次。

在伯母家或是在這麼一個封閉的小學那裡，至少我們還是和父母稍微有一點點的交流的，因為我們暑假的時候會回到西班牙，陪伴父母一個星期然後飛回去，差不多兩年暑假會回來一次。但是去〇〇這段時間，我們並沒有回去西班牙過，很少和父母有交通，保母說什麼時候可以打給父母才能打給父母，不是我們決定。（Ym1/4-1-1，4-1-2）

（3） Yf2 父親拿到居留之後開始每 2 年回去 1 次、待上 1 個月陪伴子女。母親 16 年回國一次。

有！就我爸爸回去的頻率可能會更多一點，爸爸第一次回國看我們就是他拿到西班牙的居留，…之後的頻率大概是兩年一次吧？他一般待一個月的時間。然後我媽媽到現在為止，她就回去過一次。（Yf2/3-1，3-2）

（4） Yf3 與父母 10 年沒有講過話、沒有見過面。

因為小時候從來沒有跟我爸爸媽媽通過電話，可能他們跟我外婆通話，沒有跟我直接通話。沒有！就 10 年都沒有見過面。（Yf3/3-3-2）

小結：親離的特徵是過早、長期、頻繁的親子分離和變動，加上親離期間科技不便、電話費用高昂、聯繫困難，返國探親或子女暑假團聚更加稀少，在上述這麼有限的互動之下，許多母親都說這段時間是空白的，對子女的成長過程和認識非常欠缺，親子關係非常疏離、陌生，孩子的發展需求嚴重欠缺，因為親友的照顧無法取代父職和母職。

（二） 長期的隔代教養

本論文所探討的是屬於長期的「完全隔代教育」，指的是日夜均由祖父母/外公外婆照顧，父母甚少回家。6 位 1.5 代青年中有 5 位是隔代教育，只有 1 位寄養在寄宿學校、親戚及教會姊妹家。

表 4-2 1.5 代青年長期的隔代教養

主題	次主題	概念	意義單元編碼
（二）長期的隔代教養	1. 祖輩類別	（1）外公外婆	（Ym1/6-4-4） （Ym2/3-1） （Yf2/2-3-1） （Yf3/3-2-1） （Yf4/2-3-1）
		（2）祖父祖母	（Yf1/3-1） （Yf2/2-3-2）
	2.祖輩教育程度	（1）外公/祖父有讀書	（Ym2/3-1-7） （Yf2/3-2-5） （Yf3/3-4） （Yf4/4-2）

		（2）外婆/祖母沒有讀書	（Ym2/3-1-1） （Yf2/3-2-5） （Yf3/3-4）
	3.祖輩婚姻關係	（1）不很契合疏離	（Ym2/3-1-6）
		（2）關係衝突	（Yf1/3-2）
		（3）又衝突又親密	（Yf2/3-2-6）
		（4）關係親密	（Yf3/3-5） （Yf4/3-1-5）
	4.教養方式的影響	（1）信仰傳承	（Ym1/8-4） （Ym2/7-5） （Yf1/8-2，8-3） （Yf2/8-1，8-2） （Yf3/8-1~4） （Yf4/8-1）
		（2）情感疏忽	（Ym2/3-1-4，3-1-5） （Yf2/5-2-2，5-3-1）
		（3）缺乏安全感	（Yf1/2-4，2-5，3-3，7-1）
		（4）嚴厲打罵	（Yf1/3-5）
		（5）成績第一	（Yf2/3-2-2，3-2-3，3-2-4）

1. 祖輩類別：主要照顧者是外公外婆（Ym2、Yf3、Yf4 、Ym1 的弟弟、Yf2 的妹妹），其次是祖父母（Yf1）（Yf2）。
2. 祖輩教育育程度： Ym1 的托育有親戚、寄宿學校、教會姊妹，沒有隔代教育，所以不在分析之列。其他 5 位 1.5 代青年都是隔代

教育，5 位外公或祖父有受過教育，但教育程度偏低。5 位外婆或祖母都沒有受過教育。

3. 祖輩婚姻關係： 1 家衝突、2 家親密、1 家疏離、1 家又親密又衝突。

4. 教養方式的影響

（1） 信仰傳承：

祖輩照顧的優點是有信仰的傳承。6 位 1.5 代青年中有 4 位在國內就和祖輩上教會，6 位青年在移民國家都穩定聚會，在教會有屬靈的夥伴、學習真道、與父母修復關係、經歷神愛的醫治和恢復。「深井效應」一書中提到，熟悉的成年人的陪伴至關重要，是防止可容忍的壓力反應變成惡性壓力反應的關鍵。[88]

我跟神最親密的時間，應該就是最苦的那幾年，對！那段時間也是最火熱的時候，我接受了洗禮，就是把自己交給了神，我覺得世上再多的苦難，我還有神！把所有的希望都寄託在神身上嘛。（Yf4/8-1）

（2） 情感疏忽

5 位祖父/外公都有讀書但教育程度偏低，5 位祖母/外婆是主要照顧者，都沒有讀過書，所以祖輩並不知道如何教導孫輩，也不知道孩子發展中情感的需求，只能喂飽孩子的肚腹，不能滿足他們情感和愛的需求。只有 1 家外公外婆給予孫輩足夠的愛，讓孫輩有幸福的感覺。（Yf3）

我外婆沒有上過學，…她不會教你怎麼樣，蠻自由的，偶爾不聽話教訓我一下，應該就是吃飽穿暖差不多這樣，…外婆雖然一直把我帶大，但我跟她的這種親切感其實沒有的。我跟

88

親人都沒有親切感，我好像很冷血那樣。我跟外公基本上不互動的。吃飯的時候他會在那裡吃飯，我就吃我的，印象中好像就沒講過話！（Ym2/3-1-2~5）

外公外婆給我無聲的愛，沒有教導、也不教聖經、不勉強上教堂，平常他們都對我不太說話，也沒有過親密的溝通，都沒有！外公外婆有生活上的照顧、缺乏愛的表達、缺乏教導和陪伴。我拿第一名很開心、外公會給獎品、稱讚我好棒！我非常努力每次都要考第一名、希望能看到外公開心的笑容、能誇誇我、也讓父母開心。(Yf4/2-4-5，3-1-2）

（3） 缺乏安全感

祖輩因為躲債、頻繁搬家，致使婚姻關係惡化，時常爆發嚴重的口角及肢體衝突，造成幼小孫輩的不安、恐懼。影響孫輩長大後恐婚，進入婚姻對配偶沒有信任感。

小時候在國內，爺爺奶奶生意失敗，逃到鄉下，他們就吵得很凶，隔一兩天就打架，我大約兩三歲，很小很無助就特別害怕嘛，常常會做噩夢啊，爺爺奶奶的感情不好，我心裡面就是很沒有安全感。…婚後我和另一半的相處模式就…比較的不健康，我對他沒有安全感，一旦有衝突或意見不和就會想要遠離他，心裡面被這些恐懼、不安全感包圍。我對他在男女關係上比較不信任。對他忠誠度會有懷疑，對他的能力會有懷疑・・・嗯…可能也是我自己的不安吧？對。(Yf1/2-4，2-5，3-3，7-1）

（4） 嚴厲打罵

兒時嚴厲的管教和被掌控，導致成人後害怕被掌控，也掌控他人，甚至有情緒重現的現象，有暴食厭食的問題。有身體和情感的虐待。

奶奶有潔癖、很嚴厲，講了三次不吃飯就會打會罵，還有一次想看瓊瑤的電視劇，跪著央求奶奶，但是奶奶不准，感到自己好渺小，天都快要塌下來，自己被逼到牆角。當母親強迫要結婚時，自己情緒重現，感到如同小時候無助、被逼到牆角的畫面，天快要塌下來了。先生如果吃不下飯菜，就會生氣責備，如同奶奶小時候責備我不吃飯一樣。（Yf1/3-5）

（5） 成績第一

大部分祖輩不太注視教育，但有一家重男輕女、因為沒有孫子所以把孫女當孫子要求，特別看重成績表現，對孫女的影響是好強、吃苦、成就導向。

爺爺奶奶重男輕女，把孫女當孫子養，生活照顧得很好，學業上嚴格要求，爺爺告訴我想要得到關注就是考第一、什麼都要做到最好。所以我小時候性格是很好強的，較能吃苦的，我做什麼事情會要求自己一定要做到最好、要盡全力拿到最好的成績。他給我傳遞的概念就是你什麼事情都要靠自己，….遇到困難，熬一熬，再苦也要撐一撐，就是那種比較堅韌的性格吧。 （Yf2/3-2-2，3-2-3，3-2-4）

小結：隔代教養正面的影響是身體的照料和信仰上的帶領。負面的部分是情感疏忽、缺乏安全感、身體虐待、情感虐待（這部分與 ACE 的分數吻合），價值觀是追求學業成就、乖巧聽話。

（三） 托育的特徵

1.5 代華人移民童年普遍有托育的現象，現在針對托育對象、方式和品質逐一探討。

表 4-3 1.5 代青年托育的特徵

主題	次主題	概念	意義單元編碼
（三）托育的特徵	1.托育對象	（1）西國華人保母	（Ym1-2-4-1-1）
		（2）西人保母	（Yf1/5-2-1）
		（3）中國保母	（Yf2/2-3）（pf4/2-4）
		（4）中國親戚	（Yf4/2-1-5）（Yf4/2-1-1,2-1-5）
		（5）寄宿學校	（Ym1/2-1）
		（6）教會姊妹	（Ym1-3-3-1，3-3-2，3-3-3）
	2.托育方式和品質	（1）西國華人褓姆在家，健康受損	（Ym1-2-4-1-1）
		（2）住西人褓姆家，週末回家，照顧尚可	（Yf1/5-2-1）
		（3）住中國親戚家，有的得到良好的照顧。有的受到虐待。	（Yf4/2-1-5） （Yf4/3-2-5）
		（4）住寄宿學校，偶爾回親戚家，照顧尚	（Ym1/2-1，2-2-1，2-2，2-2-1）

		可	
		（5）住教會姊妹家，父母偶爾打電話，受到虐待。	（Ym1-3-3-1，3-3-2，3-3-3）

1. 托育對象：

本文的「托育」是指學齡前，父母因為工作或任何理由而無法照顧子女，將子女交由褓姆、親友和寄宿學校托育，父母與子女仍保持有限的互動，例如：週末團聚、偶爾探視。祖輩的教養也是屬於托育的性質，惟因時間較長所以單獨於上文討論。保母有分西人保母和華人保母。

2. 托育方式和品質：

（1） 西國華人褓姆在家，健康受損：西班牙的華人褓姆會住到家裡來照顧孩子，缺點是父母工作忙碌、早出晚歸，不清楚托育的品質，加上褓姆的轉換過於頻繁，尤其對年幼的孩子心理和健康呈現負面的影響。Ym14 年換了 3 個褓姆，健康受損。

就是在歐洲這裡我得了哮喘病，他們懷疑我給*其他*保姆帶然後著涼，我們遇到*一個*保母，我給她照顧了一年，一斤都沒有長，然後呢她並沒有給我們吃早飯，要我們喝水然後就把我們送去幼稚園這樣子了。（Ym1/2-4-1-1）

（2） 住西人褓姆家，週末回家，照顧尚可：優點是生活照顧得很好，語言進步較快，但孩子會感受到的是與西人不同，不能說自己喜歡，也沒有適應不良，只能說尚可。（Yf1）

那個照顧我的奶奶，其實她對我也很好，但是還是－感覺怪怪的嗎，因為小時候你都是接觸中國人嗎，自己是中國人嗎，一下子要融入她的一個生活方式，也是需要有點適應的時

間。當然，我覺得不會適應不良，但我不會說我喜歡那樣子的生活，怎麼說還是比較不一樣，西班牙語會進步的快一些，那是真的。最起碼他跟你講的都是西班牙語，給你吃的也都是西班牙菜【笑】促進你快一點的去融入他們的感覺。(Yf1/5-3)

(3) 住中國親戚家。有的得到良好的照顧。有的受到虐待。

出生後，因父親生意失敗，家境窘迫，3-4 歲時父母出外打工將姊弟寄養在大姨媽家一年，這一年有得到良好的照顧。(Yf4/2-1-5)

生活上沒有很關心、冬天要自己洗衣，一年到頭只有新年有一套新衣服。吃飯時被舅媽責罵吃那麼多！！以至於只敢吃菜，不敢吃肉…營養不良、長不高，弟弟一邊吃一邊流淚，又不敢哭出聲。把好吃的零食留給自己的兒子，不給我們姊弟倆，弟弟翻找就被罵。曾誣陷我偷打電話而起衝突，不讓我去親戚家玩，一下課都關在房間裡，只有去教堂沒有限制。零花錢被扣留、父母寄來的東西沒有吃到。舅媽偷聽電話（所以）不能和父母說心裡話，外公也不能講，否則舅媽會大鬧，只能在被窩裡哭、外公也跟著哭，父母完全被蒙在鼓裡。我坐在陽臺上（我心想）…爸媽不要我，我還要受人冤枉和責罵，沒有一個人幫助我、關心我，要不然死了算了。【哭聲】但是，我已經 7、8 年沒有見到爸媽了，如果我這樣就死了，我會帶著遺憾走的，我都沒有見過他們什麼樣子了。舅媽對我說：妳死，也不能死在我面前！！我好難過呀…覺得我怎麼可以被人侮辱，就是一點尊嚴都沒有了…。(Yf4/3-2-5)

(4) 住寄宿學校，偶爾回親戚家，照顧尚可

跟同學老師是處的挺好的，再到現在我還記得一個和我關係挺好的的同學的名字。那也是挺開心的，唯一是在那裡身體三天兩頭的生病是比較不好。因為伯伯還是挺疼愛我們的，我們想吃什麼，住在一個山上面的，上山下山 45 分鐘，他也會給我們帶些我想要吃的東西，然後我們那時候比較喜歡吃土豆，他就把田地裡種了非常多的土豆。(Ym1/2-1，2-2-1，2-2，2-2-1)

（5） 教會姊妹家：有一對姊弟住在教會姊妹的家，照顧品質有較嚴重的虐待，但是父母不知情。

我父母說經常寄一些我喜歡吃的東西到她那裡，實際上是我沒有吃到過！…她就是比較疼愛自己的兒子，那時候我吃飯比較慢，她就說誰吃飯最慢，會拿針頭去紮那個人的手。紮到你的話肯定留血…姐姐也有，但是沒有我多。她的兒子沒有被紮，因為他吃得快（哽咽笑中帶淚）嗯…現在還好，但當時的話我是挺害怕的，看到針就很害怕….在她那裡因為比較嚴格，…唯一的好處是我身體是好了挺多……我會恐懼沒有達到別人的期望，甚至高過別人的期望。(Ym1-3-3-1，3-3-2，3-3-3)

總之，托育的品質並不佳，最多是身體和飲食的照料，缺乏情感交流和教導。父母對子女的需要及照顧品質並不瞭解，難以即時回應子女的需求。在親戚及教會姊妹的照顧品質有較嚴重的虐待（情感虐待、身體虐待、家庭成員受到家暴、情感疏忽、家長分居)，包括：衣食不足、言語羞辱、挑惕責備、行動限制、金錢控制、監聽控制、偏愛、自殺意念等等。6 位青年中有 2 位（Ym1，Yf4）受到比較嚴重的虐待。

（四）移民適應困難

1.5 代華人移民適應的困難，有非自願移民、學校沒有朋友、輟學導致提早就業或就業困難。

表 4-4 1.5 代青年移民適應困難

主題	次主題	概念	意義單元編碼
（四）移民適應困難	1.非自願移民	（1）非自願移民突然被告知	（Yf1/3-8-2）（Yf2/1-4-3-4）（Yf3/4-2-1）
		（2）與關係親密的祖輩或手足痛苦的分離	（Yf1 /3-8-1）（Yf2/1-4-3-4）（Yf3/4-2-1）
		（3）原來學習就不好	（Yf2/1-4-3-4）
	2. 學校沒有朋友	（1）脆弱的自尊心	（Ym2/5-2-1-1,5-2-1-2，5-3）
		（2）缺乏意願	（Yf1/7-7，7-7）
		（3）關切不同	（Ym1/ 7-2-3）（Ym2/6-3-3）（Yf2/7-2-1）
		（4）社交恐懼	（Ym2/6-1，7-2）（Yf2/7-4）（Yf4/5-5）
	3. 輟學導致提早就業	（1）雙重移民	都有
		（2）家庭因素	（Yf4/5-3，5-4）
		（3）社會因	都有

		素	
		（4）頻繁的轉學	（Ym1/3-1，3-2-2，6-2-3）（Ym2/2-1-4-1，2-1-4-2）（Yf1/5-1，5-2，5-3，5-4）（Yf2/2-4-2）（Yf3/1-1-3）（Yf4/1-2-4，1-3，4-1）

1、 非自願移民

適應困難的原因特徵，Yf2 的妹妹屬於非自願移民典型例子，突然與熟悉的、親密的家人分離，沒有朋友，又要學習新的語言，加上原本書就讀不好。父母把重心放在工作和最小的孩子身上，忽略孩子們處於青春期和學業上的挫折。

她確實是蠻辛苦的，因為她不是自己願意來的！我們當時是一起來的，因為從小學我們的關係會好一點，我回去以後她就等於是一個人留在這裡，就是沒有朋友，熟悉的家人也不在身邊，又要去學習一個新的語言，本身讀書就不太好，又和我父母一起生活，所以就成為一個她的心結。因為她不是自願出來的…妹妹自己本身的性格隱忍壓抑，缺乏疏通的管道。結果初中四年都留級重新讀，對她來說很挫敗，初中讀完以後就沒有再讀書了，在爸媽店裡工作。（Yf2/1-4-3-4）

我妹妹跟我爺爺奶奶關係是特別好。…，爺爺奶奶特別、特別寵我的妹妹，她就是那種很黏爺爺奶奶，什麼什麼都爺爺~奶奶~讓他們就會覺得這是個小棉襖，就很可愛的那種，然後就是我覺得我妹妹出國其實有一方面她可能不是特別願意出來。（Yf1/3-8-1，3-8-2）

可是跟外公外婆分開很不捨得，就是一直哭啊，然後我每一天都會打電話給他們，就是說我想回去、我想回去不想在西班牙等等。(Yf3/4-2-1)

2、 學校沒有朋友

6 位 1.5 青年，只有 1 位在校人際關係良好有許多朋友。（Yf4）有 1 位不在乎是否有朋友，專注在自己的學習上，力求表現自我肯定。（Yf2）*有 4 位在學校沒有西班牙人的朋友*，只有教會的朋友（Ym1、Yf1、Yf3、Yf4），有 2 位在學校、在教會都沒有知心的朋友。（Ym2、Yf2）。沒有朋友的內在因素是個人因素，外在因素例如霸凌、歧視。個人因素有以下幾點：

（1） 脆弱的自尊心

西班牙沒有朋友，因為那時候我看中國節目啊、電視劇，和他們就完全沒有交集，沒有話語可以談，再加上我語言講得不好，我總是感覺他們會在嘲笑我，那麼整個就更封閉，我就很慘！就一個人在學校，有些人其實是會關心你，但是因為不知道怎麼交朋友，就自動把門關上了，有人跟你交朋友，你還會往後退，都把自己完全鎖在那裡。在教會戴面具、禮貌性互動、沒有互相理解同頻的朋友。(Ym2/5-2-1-1,5-2-1-2，5-3)

（2） 缺乏意願

我最在乎的就是我的家人，其餘的其實我沒有想要跟他們建立關係，也沒有！我覺得目前有他們覺得已經很滿足了，我沒有說要去跟其他人有關係才覺得好。(Yf1/7-6、7-7)

（3） 關切不同

我和同齡人並沒有建立很深的關係。我很多困擾的事情和他們的是不太一樣的。他們比較困擾的是學習的問題，我的困擾是聖經的問題，那就沒辦法和他們聊。我就會找比較年長的，聊我們教會的事情。(Ym1/7-2-3)

我和他們想的東西沒有辦法在一個頻道上，我好像想宗教、哲學、人生的意義的東西比較多，就是好像跟他們湊不到一起的那種感覺。(Ym2/6-3-3)

教會讀大學的很少,早就嫁人或者是工作了,價值觀也是不一樣的（Yf2/7-2-1）

（4） 社交恐懼：沒有和人打交道的經驗，也不喜歡。

我在避免跟別人有衝突，但是我自己很難就是敞開自己的心懷，去跟別人有深入的交流，我很怕別人窺探到我真實的心思，是尤其是有情緒..工作上有壓力的時候，就是一定要有距離！其實也是一個保護機制，但這個也成為建立關係的一個攔阻，我沒有給別人這個機會，沒有給別人這個途徑啊！。（Yf2/7-4）

我基本上是應該說是沒有社會經驗，我沒有進過社會，我從讀書以後就開始在爸爸媽媽的店面餐廳上班，所以我沒有跟人打交道的經歷，然後我也比較恐社交，我不太喜歡社交，基本這麼多年來我們沒有交過什麼朋友，我只有工作、家人和客人，沒有什麼朋友，我也不喜歡這麼複雜的人際關係。（Yf4/5-5）

小結：人際關係特徵是五位青年（83%）很難敞開和維繫長久的親密關係。只有一位青年沒有人際關係的困難。圈子很小，最

重視家人。不管是朋友、婚姻、工作的人際關係都是比較困難的。

3、 輟學導致提早就業

6 位 1.5 代青年一半有輟學經驗，一半順利完成大學學業。有輟學經驗的 3 位投入父輩傳統的行業（餐飲業），可算是提早就業。1.5 代青年輟學的原因如下：

（1） 雙重移民適應不良：許多 1.5 代是從中國的農村移民到先進現代的西班牙的都市，大都約十三歲移民到西班牙就讀初中，因為語言文化的落差大、校園受到霸凌歧視，以致無法適應校園生活，因此讀了一、兩年書就輟學打工。

（2） 家庭的因素：父母教育水準較低、不注重教育，有著「讀書無用論」、「重商輕教育」的傳統觀念。孩子一面上學，一面放學還要幫家裡看店，生活圈子小，操練語言的機會不多，加上看中文電視，交中國朋友，語言缺乏操練的情境。如果孩子的學習有挫折，父母也就不堅持子女一定要完成學業。

（3） 社會因素：西班牙社會經濟危機，失業率嚴重，沒有提供太多的職業選擇給移民青年等因素。

（4） 頻繁轉學：轉學經歷 100%，轉學 1 次的有 2 位（33%），轉學 2 次的有 1 位（16%），轉學 3 次的有 2 位（33%），轉學 4 次的有 1 位（16%），轉學 3 次以上的人數佔 50%。轉學頻繁對子女的適應產生更大的困境。

小結：1.5 代青年的移民適應挑戰很大，從沒有預備、非自願的移民，到學業基本上是獨立自主，父母語言不好無法在課業上指導，也無法參加學校的活動，只有一位家長提供語言的家教。在校園裡有霸凌歧視、頻繁的轉學、缺少西人朋友、語言的障礙

導致學習跟不上，等適應好了成績進步了，又要轉學重新適應，對人際關係、自我形象、課業都是很大的挑戰。有三分之一的青年（Yf2、Yf3），學校的適應良好，原因可能是有足夠的親人的支持（父母以外的家人），在校人際關係良好，沒有霸凌歧視的問題，轉學的次數最少，只有 1 次。（Yf3）自願移民加上個人的勤奮學習也是原因之一。（Yf2）

（五）原生家庭因素

表 4-5 1.5 代青年原生家庭因素

主題	次主題	概念	意義單元編碼
（五）原生家庭因素	1.父母偏愛	偏愛最小的孩子，引爆心理困擾	（Ym1/6-4-1）（Yf1/3-8-3）（Yf2/5-2-1，5-2-2）
	2.父母忙碌無法陪伴子女	工時過長，以事業為優先，不知道孩子的困擾和問題	（Ym2/1-1-5-2，5-3-2）（Yf4/5-3）
	3.負面教養方式	（1）權威型,父 1	（Ym1 父）
		（2）專制型,母 3	（Ym1 母，Ym2 母，Yf1 母）
		（3）寬容型,父 1,母 2	（Yf3 父，Yf3 母，Yf4 母）
		（4）忽略型,父 4,母 1	（Ym2 父，Yf1 父，Yf2 父母，Yf4 父）
	4.毒性家規	（1）父母的權威不容置疑	（Ym1/6-3-2）

		（2）長大要靠自己，不能靠父母。	（Yf1/3-10-5）
		（3）要懂事、要自律、不用過分關注	（Yf2/5-2-2）
		（4）父親每次對我的人生規畫是最好的	（Yf3/5-4-1,5-5）
		（5）違背父母的意願就是不孝	（Yf4/5-2，5-3）
	5.親子關係障礙	害怕、疏離、尷尬，與父母沒有感情	（Ym2/2-1-5-1，2-2-4-1，2-2-4-2）（Yf2/2-4-1，2-4-3-4）（Yf3/5-2-1，5-2-2）

1. 父母偏愛

有三位受訪青年或其手足認為父母有偏愛最小的孩子。（Ym1，Yf1，Yf2）

我的弟弟是在外公外婆家裡養的，實際上沒有一起生活的，我記得我來西班牙之後，甚至還覺得父母偏心這個小的很生氣，是有這樣子的事情。（Ym1/6-4-1）

我媽就會*有雙重標準*，所以我當時心裡會不平衡，越積越多的時候，下次類似的事情發生，我前面隱藏壓抑的情緒會重新出來，我就會陷入自憐或者是很極端的負面的情緒裡面，覺得說：*我受到不公平的待遇了*。（Yf2/5-2-1，5-2-2）

2. 父母忙碌無法陪伴子女

溫州青田第一代移民以家庭為生產單位，一家人共同看店或經營，長年無休，1.5 代青少年剛出國的時候，非常需要父母花時間陪伴，也需要重建立親子關係，但因為父母的無知和忙碌，仍以事業為優先考慮，忽略了子女的情感需求和困境。

Ym2 父母工作到半夜、見面少、交集少，Ym2 只讀半天，主要陪伴者是外婆和妹妹，加上親子互動的品質不佳，他說：

> 我會特別害怕我外婆不在、我跟父母單獨相處的時候。但是因為他們的工作又很忙，所以我見到他們時間很少，就多會錯開，對！會錯開。所以交集的話應該是很少很少的。跟我媽交集會比較多一點。爸媽會在 11 點 12 點差不多（回家）…我爸爸是不管的，…跟他在一起，我就是可以很久很久不說話的，我小時候跟他說過什麼話我都已經忘記了，就是沒有談心這個東西。……對！對！很長一段時間就是覺得非常遺憾！但是我自己又沒有辦法去跟父母建立一個好的關係，就是我好像做不到，我可能沒有方法、沒有人引導，然後我父母他們可能也不知道。（Ym2/1-1-5-2，5-3-2）

Yf4 父母在外工作，有一段時間，姊弟要獨自上學、生活。她說：

> 剛來的時候~因為父母還在親戚家裡面打工啊，我們寄居在親戚家裡，那肯定也是招人嫌棄的。爸爸媽媽需要出去找房子來安頓我們，然後他們去工作，我們呢語言完全不會，還要自己去上學放學，回家還要自己做飯洗衣，因為爸媽都在工作嗎，對！突然就是要獨立生活的那種。（Yf4/5-3）

3. 負面教養方式

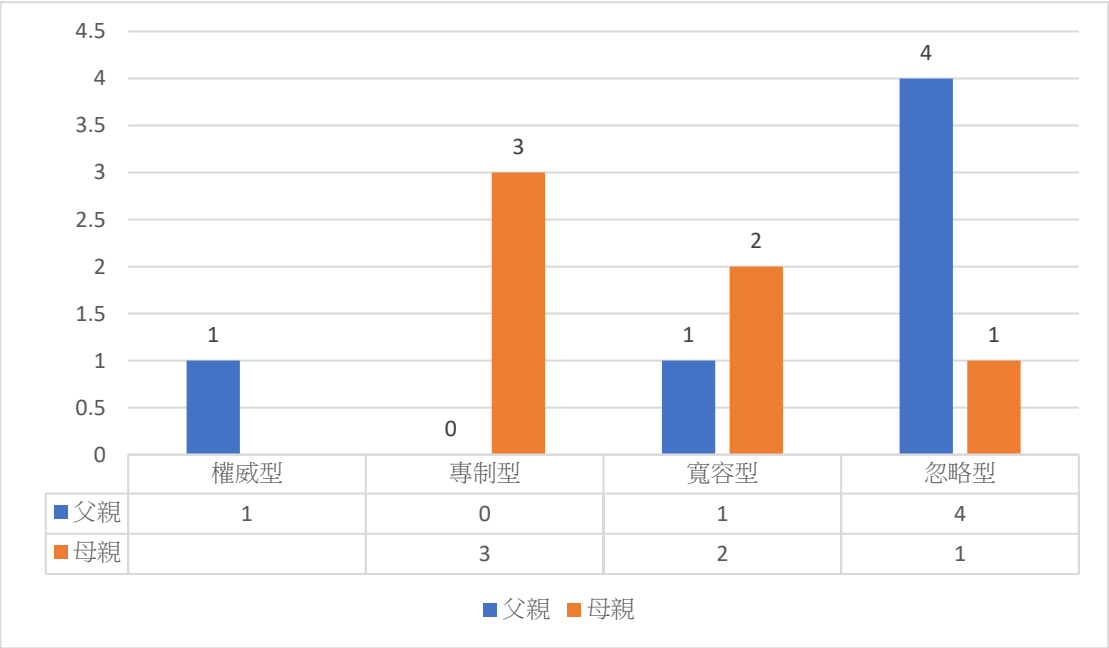


圖 4-1　1.5 代青年父母管教類型

從父母管教類型，可以發現以下幾點：(父母親 12 位)。

- 最理想的權威型最低分，只得 1 分（8%），表示親職教育亟需加強。
- 忽略型最高分，5 分（41.6%），父親有 4 位，母親 1 位。表明父親缺席，情感疏忽、缺乏管教，對子女冷漠忽略。
- 寬容型 3 分（25%），父親有 1 位，母親 2 位。表示對子女有良好情感回應，但缺乏教導訓練。
- 專制型 3 分（25%），母親 3 位， 其中有兩位父親是忽略型的，表明當父親缺席時，母親可能更加專制，缺少對子女的感應支持。
- 賦權：父母如果缺乏告知、教導和示範，而太早授權，讓子女承擔生活的責任，並不能使子女成熟，反而造成傷害。

4、　毒性家規

（1）　父母的權威不容置疑…兒童不值得尊重，因為他們只

是小孩。父母不能忍受被觸犯。天下無不是的父母。(Ym1/6-3-2)

(2) 你現在18歲了，很多東西你不能完全依靠家裡面，比方用錢的方面你要自己想怎麼樣去掙錢，長大要靠自己，不能靠父母。(Yf1/3-10-5)

(3) 父母覺得說我們當時來的時候已經這麼大了，就不需要過分的去關注我們，我們就要懂事、要把家務都做完、要自律。(Yf2/5-2-2)

(4) 我爸就覺得說他每一次對我人生的規劃就是最好的。因為你是唯一的，所以你要儘量能做好(Yf3/5-4-1,5-5)

(5) 父母的想法做法都是對的，都是為家為子女好，違背父母的意願就是不孝，有無形中的壓迫感。(Yf4/5-2，5-3)

5. 親子關係障礙

6位中有4位1.5代青年提到自己或手足與父母關係困難。沒有親情感。(Ym2、Yf1、Yf2、Yf3)

跟父母在一起，我的第一個感覺就是害怕，我很不自然、就很僵硬…後來雖然繼續渴望這種父愛、母愛，相處起來不會那麼怕、但是就是有種很尷尬，不知道聊什麼那種狀態了。他們走就我反而完全沒有感覺，就是應該是習慣了或怎麼樣。害怕、疏離、尷尬、父母走了沒感覺，跟親人都沒有親切感。(Ym2/2-1-5-1，2-2-4-1，2-2-4-2)

我和我妹妹出生完當天晚上就是送到鄉下別人家寄養嗎，所以跟那個父母沒有任何的生活接觸過，沒有任何感情的。姊姊與父母相處的問題有很大的困擾，溝通不良。(Yf2/2-4-1，2-4-3-4)

嗯，我都可以跟店裡的工人有說有笑的，可以溝通。我也不是很清楚~就感覺好像跟別人相處起來過比較容易點，跟父母就沒有那種容易，我覺得有距離感。包括現在我跟我媽媽呆在同一個空間，我就很不舒服，我就會覺得很尷尬、我不知道跟她講什麼？沒辦法跟她親密像母女那種挽著手，或給她擁抱，就覺得很奇怪這種感覺。（Yf3/5-2-1，5-2-2）

親子關係疏離是親子長期分離的結果，也可以是家庭團聚之後忽視子女或教養方式錯誤的結果。

二、 從 1.5 代華人移民的「負面童年經歷國際版問卷」（ACE-IQ），得知他們的負面童年經驗

（一）「負面童年經歷國際版問卷」（ACE-IQ）施測後，發現六位西班牙 1.5 代華人移民的負面童年經驗，分析如下：

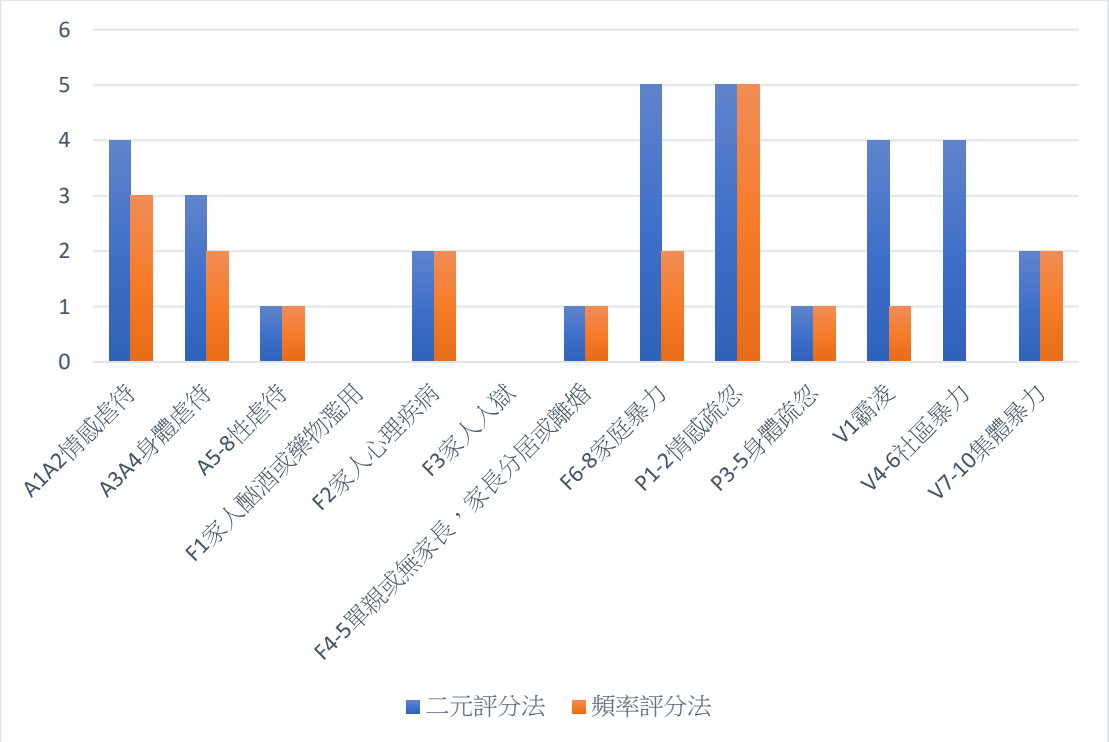


圖 4-2　1.5 代青年兩種 ACE 分數組合圖（13 個類別）

圖 4-2 的分析：從 13 個類別的比較來看

1. 「情感疏忽」

在 13 個類別中，「情感疏忽」的 ACE 分數（5、5）高居第一，表示 6 位年輕人中有 5 位的家長/監護人*很少或從不*瞭解子女面對的問題和煩惱。或是*很少或未曾*真的知道子女在課餘或工作之餘閒暇的時間在做什麼。家長不知情、不瞭解子女的問題和閒暇在做什麼高居 83%，這個比率是在家庭團聚之後所做出來的調查現象。從第一節的訪談中，我們得到印證，因為工作的忙碌和價值觀的影響，父母確實是忽略了子女，親子間缺乏正常、良好的互動。

「情感疏忽」的比率在親離期間可能更高，因為子女在國內時，父母與子女極度缺乏聯繫。子女與祖輩照顧者的情感連結也很欠缺。

2. 「情感虐待」

在 13 個類別中，「情感虐待」的 ACE 分數（4、3）。表示 6 位年輕人中有 4 位（66%）的家長/監護人/其他家人對你大吼大叫，或是用髒話罵你羞辱你。或是對你語出威脅，或是真的拋棄你，或是將你踢出家裡。表示 6 位年輕人中有 3 位（50%）受到*多次的*情感虐待，包括言語虐待、情感虐待、精神虐待、恐嚇遺棄或真的遺棄。

3. 「家庭暴力」

在 13 個類別中，「家庭暴力」的 ACE 分數（5、2），6 位年輕人中有 5 位（83%）曾經看見一名家長/其他家人在家中遭到大吼大叫、髒話羞辱、被搧巴掌、被打、或是用物件擊打或割傷。6 位年輕人中有 2 位（33%）曾經看見一名家長/其他家人在家中*許多次*遭到大吼大叫、髒話羞辱、被搧巴掌、被打、或是用物件擊打或割傷。目睹家人受到暴力，包括言語虐待、情感虐待、肢體暴力都會使目擊者受到創傷。

4. 「身體虐待」

在 13 個類別中，「身體虐待」的 ACE 分數（3、2），6 位年輕人中有 3 位（50%）曾受到家人的肢體暴力或是被家人使用物件，例如棍棒、刀刃、鞭子等打傷或是割傷。6 位年輕人中有 2 位（33%）曾*多次*受到家人的肢體暴力或是被家人多次使用物件，例如棍棒、刀刃、鞭子等打傷或是割傷。

5.「家人長期憂鬱、心理疾病或是有自殺傾向」

在 13 個類別中，「家人有長期憂鬱、心理疾病或是有自殺傾向」的 ACE 分數（2、2），表示 6 位年輕人中有 2 位（33%）與有憂鬱、心理疾病或是有自殺傾向的家人住。這 2 位 1.5 代中，1 位父親憂鬱症、1 位自己和妹妹神經性厭食症、暴食症，所以實際上的比率更高一些。

6.「霸凌」

霸凌的定義是，一個或是一群人對另一個人說出或是做出不好，或是令對方不舒服的事。當一個人經常被嘲弄或是刻意被排擠，這也是霸凌。當兩個力氣或是影響力相當人的爭執，或是友善的戲弄都不算霸凌。 霸凌的次數有多頻繁？在 13 個類別中，「霸凌」的

ACE 分數（4、1），表示 6 位年輕人中有 4 位（66%）曾受到霸凌，1 位（16%）*很多次*被霸凌。最常遭到霸凌的種類有 75%因為人種、國籍或是膚色被嘲弄，25%被刻意排擠或是忽視，無法參與活動。受到霸凌時，50%不會和人打架，50%偶爾或僅只一次反擊。可見，1.5 代遇到校園霸凌是非常普遍的，但是在頻率上沒有很嚴重。一半採取壓抑或逃避的處理方式。

7.「集體暴力」

集體暴力包括戰爭、恐怖行動、政治或種族衝突、大屠殺、迫害、消失、刑求以及組織犯罪，例如搶劫或幫派鬥爭。在 13 個類別中，「集體暴力」的 ACE 分數（2、2），表示六位年輕人中有兩位（33%）*曾有任何一次*，因為些事件而被迫搬到其他地方生活。或是*曾有任何一次*，因為這些事件，而經歷家中刻意遭到破壞。或是*曾有任何一次*，被士兵、員警、民兵或是幫派毆打。或是有家庭成員或是朋友*曾有任何一次*，被士兵、員警、民兵或是幫派殺害，或是毆打。

曾受到集體暴力傷害的這兩位 1.5 代青年的祖輩，因為基督信仰而受到政府的逼迫。集體暴力只要曾有一次就有嚴重的影響，雖然沒有親身受害，但也成為代間傳遞和歷史的創傷。這部分沒有機會更深挖掘。

8. 「接觸性性虐待」

在 13 個類別中，「接觸性性虐待」的 ACE 分數（1、1）表示六位年輕人中有一位（16%）曾有*任何一次*有人在她不願意的時候，性騷擾或是猥褻她。慶幸的是沒有進一步的性侵害。

9.「身體疏忽」

在 13 個類別中，「身體疏忽」的 ACE 分數（1、1）表示六位年輕人中有一位（16%）家長或是監護人*多次*在有能力供應的情況下，依然沒有給你足夠的食物。這是發生在寄養家庭中的身體疏忽，也合併多重的虐待行為，包括情感虐待、身體虐待、家庭成員受到家暴、情感疏忽、家長長期分居兩地。

10.「單親或無家長，家長分居或離婚」

在 13 個類別中，「單親或無家長，家長分居或離婚」的 ACE 分數（1、1）表示六位年輕人中只有一位（16%）父母曾因為工作的緣故長期分居兩地，最後全家團聚。

11.「社群暴力」

在 13 個類別中，「社群暴力」的 ACE 分數（4、0），表示六位年輕人中四位（66%）在社區曾目睹或聽見某人被毆打或被刺傷或射傷或被持刀或持槍威脅。

12.「家人酗酒會藥物濫用」、「家人入獄」的 ACE 分數（0、0）

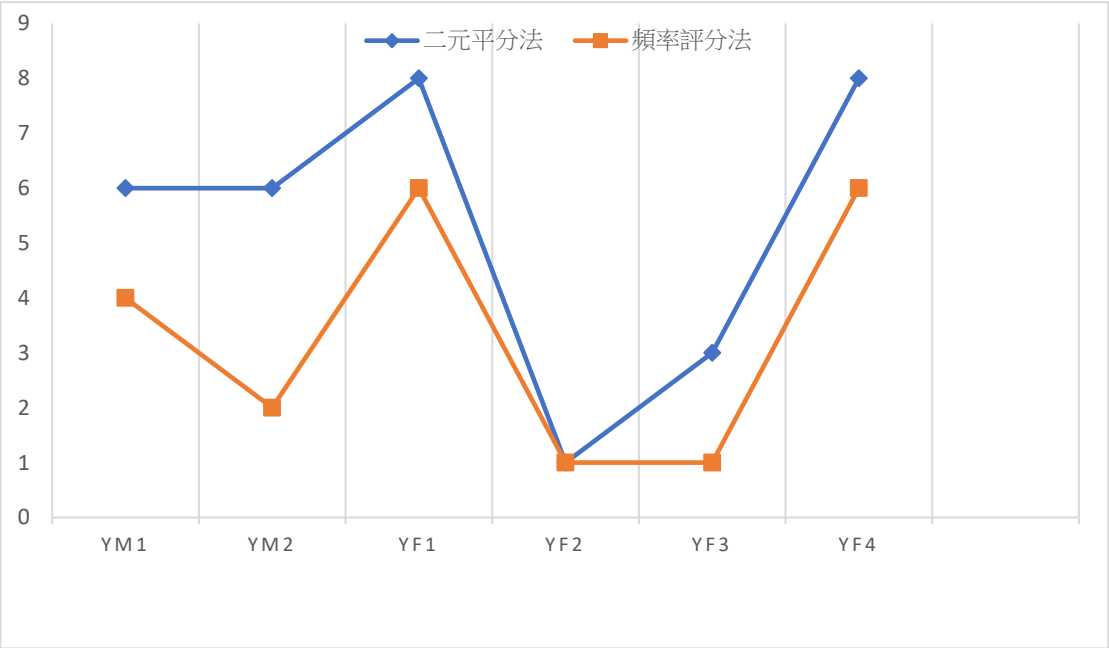


圖 4-3 六位 1.5 代青年兩種 ACE 分數比較圖

從圖 4-3 分析六位 1.5 代青年的 ACE 分數與問題行為/健康狀況：

- 從二元評分法的得分來看個別的 1.5 代青年，最高分的兩位 Yf1、Yf4 各得 8 分（0-13），第二高分的是 Ym1、Ym2 得 6 分（0-13）。
- 從頻率版本的得分來看，得分最高的兩位也是 Yf1、Yf4 各得 6 分（0-13），第二高分的是 Ym1 得 4 分（0-13）。
- Yf1 有暴食和厭食的問題，Yf4、Ym1 的創傷症狀最為明顯，可見童年創傷對問題行為和健康的影響顯著。兩種版本的評分法基本上一致性很高。
- Ym1、Ym2 在二元評分法中同得 6 分，但是在頻率評分法中就分出高下，Ym1 得 4 分、Ym2 得 2 分，從創傷症狀來看 Ym1 也比 Ym2 嚴重。但是，從創傷復原力來看，Ym1 比 Ym2 表現得更好，可能的原因在家長的訪談中得知，親子關係與教養方式不同，帶來關鍵性的影響。

小結：根據訪談結果，得知 1.5 代的負面童年經驗非常複雜，從過早、過長、頻繁的親離，長期隔代教育，托育品質不佳，移民的適應困難，和原生家庭父母缺席、父母偏愛、教養方式不當、毒性家規，導致的親子障礙、沒有朋友、輟學早就業早婚。ACE-IQ 測驗發現主要的負面童年經驗是情感疏忽、情感虐待、家庭暴力、身體的虐待、家人有心理疾病、校園霸凌。

第二節 西班牙 1.5 代華人移民的自我形象

一、 從訪談和「負面童年經歷國際版問卷」來看 1.5 代青年的自我形象

從六位 1.5 代華人移民的訪談和「負面童年經歷國際版問卷」(簡稱 ACE-IQ),得知他們的負面童年經驗如何形塑他們的自我形象,現在逐一地介紹如下:

Ym1 的 ACE 二元分數 6/13,頻率分數 4/13,負面童年經驗有情感虐待、身體虐待、情感疏忽、家庭暴力、霸凌、社群暴力。ACE 分數高居 6 位青年的第 2 位。童年變動的頻率最高,8 年歷經 4 個寄養家庭和 3 個褓姆托育。Ym1 的靈性/道德方面,聖經知識比同齡的青年豐富,描述神如嚴父時時糾正教導,又如慈母聆聽安慰他的心靈,和上帝有建立親密的關係,曾在教會教導兒童主日學和帶領青年團契,立志在關懷和輔導上服事教會。Ym1 的靈性/道德是他的強項,發現生命的意義和屬靈的身分可以治癒他童年的創傷,也有正確的價值觀。Ym1 知性層面(包含理性、情感、意志、語言、創造力)因為受到童年創傷的影響,沒有父母和家庭的概念,很缺乏安全感和歸屬感,面對新環境產生很大的恐懼和焦慮,需要長時間的適應。害怕被拋棄、害怕不能達到別人的期待。很難表達自己的情感,但是很容易偵測到別人的情感,敏感脆弱。情緒比較悲觀負面,覺得自己沒什麼長處,沒有用,很多事情做不成,不接接納自己,自認性格有缺陷,過於自卑又過於自信,自我認識不足。Ym1 的人際關係困難,有社交恐懼,很難和同伴建立很深的關係,不容易信任他人對自己的讚賞。身體體

質弱，有哮喘病，小時候常常生病。16、17 歲對自己的外表很不滿意，慢慢改善中。核心的問題是不能自我接納、不能自我肯定、自我形象很差。

Ym2 的 ACE 二元分數 6/13，頻率分數 2/13，負面童年經驗有情感虐待、身體虐待、情感疏忽、家庭暴力、霸凌、集體暴力。ACE 二元分數高居 6 位青年的第 2 位。頻率分數居第 4 位。Ym2 的靈性/道德部分，自評 3 分，感受不到神的愛只是傳統的接受，現在願意誠實的去面對信仰，不再像過去偽裝認識神。Ym1 知性層面，可以理性表達和反省，有幽默感。情緒的部分破碎，渴望父母的愛但感情槽是空的，無法付出愛或是體恤他人。情感依賴、缺乏安全感、害怕、壓抑、憤怒。在人際關係上自評 3 分，沒有朋友，與父母沒有親情，無法去愛妻子。能力的部分自評 5 分，沒有成就感。身體健康的部分，喜歡球類運動 7 分，外表 8 分。性格內向、又自卑又自傲、完美主義，自我形象非常差。最核心的問題是情感疏忽，成為假性孤兒。

Yf1 的 ACE 二元分數 8/13，頻率分數 6/13，童年較嚴重的創傷是情感虐待、身體虐待、性虐待、家人有心理疾病、家暴、情感疏忽、霸凌、社群暴力。分數高居第一。隔代教養爺爺奶奶的嚴重衝突造成缺乏安全感，恐懼婚姻，進入婚姻後有適應問題。小一小二轉學四次，影響她的學業成就，沒有考上大學，提早就業在父母餐館打工攢錢，三年後再就讀兩年設計，進入婚姻未完成學業，也沒有上班。Yf1 的靈性方面，沒有因為父母缺席受到影響，認為上帝比較像阿爸天父，在教會有穩定的服事。人際關係難維持長久良好的關係。因為學業的挫折和創業未成，自我懷疑，找不到人生的意義和價值，對未來很迷茫。對自己、對人生、對環境存消極的想法。對自己的優點和長處不太認識。最核心的問題是沒有成就感和失去控制權，感到絕

望、無助、沮喪，想藉著控制身材體重，來尋找自己的掌控權，反而導致暴食及貪食，造成危害健康的行為。

Yf2 的 ACE 二元分數 1/13，頻率分數 1/13，ACE 分數最低但學歷最高，在中西合作的公司上班，勝任愉快。較嚴重的童年創傷是情感疏忽，與父母沒有任何親情。一出生當晚就被寄養鄉下及祖父母家，與父母分離時間最長，達 16 年。出國團聚時已經 16 歲，但從初四開始學習，憑著堅韌吃苦的精神和上帝的賜福，考上大學並完成碩士學位。Yf2 的靈性方面，出國以後才信主，受信仰的影響最大，認識的神是一位有愛、管教、醫治的神，在高考及和母親的關係上經歷神聽禱告帶來的轉變。信仰的追求積極穩定，非常追求。性格好強、很理性、能吃苦、目標導向、有野心。缺乏溫柔、感性，尚未完全接納自己的不足，會想要隱藏自己的情緒和想法。人際關係的部分很難維持一段深刻的關係，沒有知心的朋友，較難敞開信任人。核心的問題是情感疏忽，加上爺爺的信念，要獲得關注必須考第一，使得 Yf2 凡事靠自己，無法提出自己的需求。

Yf3 的 ACE 二元分數 3/13，頻率分數 1/13，ACE 分數第二低，童年創傷是家人有心理疾病、家暴，和社群暴力。是唯一在童年感到被愛、幸福的青年，雖然父親長期憂鬱症、多次自殺未遂，母親因為陪伴父親也得到憂鬱症，因此無法多出心思關心孩子，但有足夠的朋友和家人在旁支持。人際關係良好，在校沒有被霸凌，學業成績良好，大學畢業後順利在西人公司任職。Yf3 的靈性部分，覺得上帝像父親一樣，有嚴厲管教、也會在傷心時扶持自己，與神有真實的關係，是委身的門徒。性格和自我形象的部分，由於父親強勢、掌控，認為自己對女兒的人生規畫是最好的，女兒想法幼稚不成熟。導致女兒很少做選擇、害怕做決定、否定自我的能力、看不見自己的優點。

從小被期許成為乖乖女，唯一的孩子要儘量做好。核心問題是缺乏成就感。

Yf4 的 ACE 二元分數 8/13，頻率分數 6/13，ACE 分數第 1 高（與 Yf3 同分），童年創傷是情感虐待、父母長期分隔兩地、家暴、情感疏忽、身體疏忽、霸凌、社群暴力、集體暴力。Yf4 的靈性方面，15 歲之前在寄養家庭受虐，在苦難中惟神是賴，受洗穩定聚會。出國團聚後仍上教堂。童年創傷帶給 Yf4 悲觀、自卑、缺愛、非常沒有安全感，人際關係上沒有什麼朋友，社交恐懼，但是樂於助人。身體健康的部分，小時候親離有半年之久長瘡流血流膿。

小結：1.5 代青年的自我形象正面的部分是靈性/道德方面，有 5 位有穩定的聚會，有經歷神的愛，且有正確的價值觀。知性方面，3 位青年有學業中輟的經驗，6 位青年都有情緒調節困難，恐懼、焦慮、不安全感、憂鬱、孤單孤僻、壓抑、憤怒、掌控，悲觀負面。人際關係方面，有 5 位親密的關係上有障礙，包括親子關係疏離、沒有朋友、婚姻適應不良。身體健康的部分，有 3 位元因為童年負面經驗身體受虧損，經常生病、身上長瘡流血流膿、暴食貪食等。性格特徵，固執、內向、壓抑不會表達、自卑又自傲、自我懷疑、自我否定、沒有成就感、完美主義。

由此可見，童年負面經驗確實帶來複雜性創傷後壓力症候群（CPTSD）：侵入、逃避、威脅感、情緒失調、負面自我概念、關係問題。這些症狀會導致個人、家庭、社交、教育、工作，或其他重要領域的功能顯著損害。

二、 從「人生劇本」來看 1.5 代華人移民的自我形象

（一） 人生劇本：不會有人喜歡我

（1）從小與父母分開，很羨慕那些有父母在身邊的孩子，感到孤單、孤僻、不被看重，自覺似乎並非什麼重要的人。因此，我在主日學裡面，為了引起老師的注意，我用半年時間拿到的星比其他人一年多拿到的星還多。當時，我拿到了特等獎，心裡別提有多開心了，這種我很重要，有人喜歡我的感覺真的很讓人上癮。也希望引起老師的注意，一方面渴望愛，另一方面又不相信有愛。我在服侍上，也確實是為回應神對我的愛而去做的。但是，真是也不儘然是如此。也是喜歡那種被人需要的感覺。那種，有人喜歡我的感覺。但是，又覺得沒什麼人喜歡我。感謝神，因為我漸漸的感受到神真的愛我，一直眷顧我。我是被愛著的，我有愛我的天父，家人，朋友，老師，弟兄姊妹。我深深知道，我是多麼的蒙福。(Ym1)

（2）幼時寄養在鄉下人家裡，更是得不到關注。家裡孩子多，我作為老二，處在一個常被忽略的尷尬位置。很多次，外婆會專門打電話來叫姐姐妹妹去吃飯，唯獨沒有叫我。國外的阿姨回去也只記得姐姐妹妹。那時我心裡很不是滋味，我不知道是哪裡不夠好？姐姐、妹妹，每次生日，每逢過年過節，都可以收到禮物，而自己的生日，有時候都過去了，也沒人提起。方方面面，我都在努力，試圖獲得他們的認可，得到他們的稱讚。但現實讓我很挫敗，不管我怎樣，在他們那裡，我好像就是差一點。我從來沒有獲得他們當面的認可。(Yf2)

被愛被喜歡是人內心深處的基本需要，但***從小與父母分開***的遺棄感、在***寄養家庭***得不到關注、因為***手足眾多***沒有得到足夠的關注、***沒有得到父母的肯定稱讚***，都會形成「不會有人喜歡我」的人

生劇本。表現出來的行為是工作導向，想藉著成績、工作、賺錢來獲得自我價值和他人的肯定。為了獲取他人的愛而付出的有條件的愛，活在別人的期望裡，努力學習語言、店裡幫忙、努力不成為父母的負擔，內心孤獨痛苦。

（二） 人生劇本：我不行啊！

（1）對於我來說，不斷的挫敗，是我常常有的現象。我必須誠實的說，*我常常轉學*，每次轉學給我帶來的壓力有不斷的接觸新環境，學習成績的下滑。每次轉學後適應了，開始大幅度的提升成績就轉學。因此，我是經歷不斷的挫敗。對於我來說，每次轉學意味著被老師斥責一兩年時間。*不斷的冷嘲熱諷*，打擊我幼小的心。對於我信主之後，我常常的會軟弱，事工上也常常的不行。我舉目觀看。發現什麼都沒有，一切好像都是虛空，都是捕風。也因此，當我看到了以利沙和他僕人說:“與我們同在的比他們的更多”的時候，我很感動，我承認我確實不行，但是，我不能說我不行，因為與我同在的，比事情本身更多。我後面是神在保護我，不要把事情看太大了，把神看太小了。(Ym1-8)

（2）*他覺得我的想法是比較幼稚、都不是很成熟的人*。我都不知道我這樣決定到底是好還是錯的？那個愛有時候會讓人就是沒有辦法接受。特別是國內那十年我從來也沒有被你們養過，就是那種感覺。現在叛逆、寧願沒有父母，感到獨生子女壓力很大！(Yf3-10)

（3）中學時期我都在寄養家庭跟小舅媽。她是個自私自利、很驕傲的人，掌控力極強，眼裡只有她和她的兒子，一切利益以他們為中心。容不得別人優秀，她總是不斷地羞辱我、

否定我、控制我、限制我自由，逼我說謊、栽贓於我，使我變得自卑、膽怯，不敢袒露表達自己真實的情感，認為自己做什麼都是錯的。我越來越卑微，不自信，沒有存在感。(Yf4-8)

人人都需要成就感，人人都需要被肯定。但是不斷轉學帶來成績下滑，受到老師的冷嘲熱諷，帶來自我懷疑。在寄養家庭受到掌控、羞辱、虐待。父母過度保護、過度干涉，沒給孩子為自己做選擇和負責任的機會。父母嚴厲、挑剔，常常被言語否定，缺少讚美鼓勵和肯定。缺乏成功的經驗，在學業上、就業上、婚姻上遇到挫折，都會形成「我不行啊！」的劇本。表現出來的行為是自我否定，害怕變動、害怕嘗試新的事物。沒有信心、不敢做決定、容易依賴；不負責任；沒有夢想。

（三） 人生劇本：我不要像小孩子

（1）回憶起來，自己從小就像個小大人一樣，凡事都要自己做決定，也沒有想其他孩子一樣吵著家裡人要什麼東西。不斷打工賺錢、努力的學習、幫忙家裡。排行老二，從小被父母要求要分擔家裏，去店裡幫忙。父母一直和我們說，我們在這裡生活要花費很多，我吃他們的住他們的，他們年輕的時候很早就出去做工養家了，被要求快點長大。(Yf2-5)

（2）因兒時寄養的關係，從小就被催促著成長，沒有父母的寵愛和庇護，小小年紀就要承擔所有的責任。要照顧弟弟、要懂事、獨立、面對不公、逼迫要忍耐，會讀書也會生活，不能出去玩，也不能與人打交道，包括親戚和朋友，沒有自由，只能做小大人，不能像孩子那樣天真無憂無慮，是我一輩子的遺憾。所以長大以後，回到父母身邊，卸下所有的偽裝

和堅強，只想成為他們懷中的孩子，重新享受他們的愛和關懷，越享受就越依賴，越依賴就越不想離開他們，越不想長大。因兒時不被允許和人打交道，長大後又在父母身邊工作，沒有社交沒有社會經驗，不會與人相處，也很難與人交心，的確常常感到孤獨和空虛。(Yf4-6)

我們需要成為一個真正的小孩子，才能真正的長大。但是因為排行老大或是因為能力比較強，被父母期許做榜樣、負責任。或是隔代教育的祖父母關係困難，孩子不能當孩子。或是父母期許孩子快快長大，早點經濟獨立，都讓孩子被催熟，奇妙的是不要像小孩子的小大人，也會拒絕長大。

（四） 人生劇本：拒絕長大

神的心意是要我們，認識神的兒子，得以長大成人，滿有基督長成的身量。(弗四 13）父母嚴格的控制孩子，不讓子女長大，會有「拒絕長大」人生劇本。在以下這個個案中，主要照顧者奶奶管教很嚴厲，不吃飯就會打罵，祖輩的婚姻衝突很劇烈，影響她害怕進入婚姻，後來感到被迫進入婚姻，婚後婆婆又過度涉入兒子的婚姻生活，讓她覺得憂鬱、絕望、感覺像坐牢被監視一樣。想藉著食物來獲取控制權，造成厭食暴食，也掌控丈夫。

（1）如今我認識到生命主動權應該是在自己的手中，我要掙開他們的捆綁，脫去他們的繩索，我該是自由的，我該為自己奪回人生主動權。如今我知道自己是大人了，我不願再做小孩子，我需要靠主堅強得勝！知道這些都是無法靠自己，所以我要依靠祂，祂必賜給我得勝的力量，生命的確據，祂是那生命源頭，祂可以使我再次找到人生的意義與價值。長期以來的我是透過節食來把控一點點覺得是屬於自己的掌控權，在這個

時候求主來醫治，我要向神來禱告說：我錯了，我是得罪你的，也更是傷害自己，因為沒有任何人事物是可以為自己所控制掌控，因為世間的造物主才是掌管我生命的救主，是我的源頭，我渴望過聖潔的生活，我不願在被謊言所捆綁。(Yf1-5)

家長教養反思：掌控的問題。父母養育子女的目標是培養他們成為成熟、獨立，負責任的人，要讓孩子有自由為自己的人生做出選擇，也為自己的選擇負責任。但是有些父母過度涉入、掌控孩子，尤其是重大的選擇，例如工作、婚姻。子女常常依從父母，自我犧牲，放棄自己的慾望，來保證他人不會感到傷痛，或是讓自己不會感到罪咎而壓抑情緒。神的原創是要人治理祂所造的萬物，人如果失去對事物的選擇權、掌控感時，會產生焦慮挫敗，也失去自信和成就感，這個需求沒有獲得就會生病，個案想藉著節食來控制自己的身材體重，為的是尋找那屬於自己的掌控權，結果反而形成暴食和貪食。被掌控的人也會變成掌控人的人。

（五） 人生劇本：我不可能成功！

（1）我經常被拿來比較，常常會告訴自己，自己要更好，才能得到別人的稱讚。我幾乎不可能成功。…感謝主，因為他撫平了我的傷痕。而我不斷的知道，成功不是重點，因為對我來說，有神同在，不斷的靠近他，那就是成功的。其餘的算得了什麼呢？（Ym1-8）

（2）孤獨、課業難題、婚姻困境，到處都充滿挫折，從來沒有成功的經驗，童年、學業、事業、婚姻都不成功。母親高標準、經常被嫌棄、被責備、被比較。(Ym2-8)

（3）青春期家庭徒遭變故、小妹出生、二妹生病，打破原來的生活模式。媽媽有完美主義要求我在教會會彈琴、跳舞，無形的壓力。學業上有挫折高考沒上，自卑感、壓力很大。（Yf1-9）

（4）兒時在寄養家庭，舅媽常常挑刺，責備我做得不好，不如別人優秀，時常和街坊 鄰居議論我、嫌棄我，使我很自卑、不自信、總覺得我不如別人，總以為我做的都是錯的，使我害怕下決定、畏首畏尾、猶豫不決、否定自己，以為我自己的選擇都是錯的，我不會成功，因為從小我就是看著舅媽的臉色長大，我要學會察言觀色，才能避免更多挨罵，我要時常順著她的心意，按照她的心願走，才能讓我稍微過得舒坦，以至於我很在乎別人的看法和意見，我的想法很容易被人左右，因為總是懷疑自己、順應別人。(Yf4-6)

每個人都需要擁有內在的自信心說：「我可以做到！」，但是在寄養家庭或原生家庭中，家庭遭逢變故，經常被挑惕、被比較、被責備，被完美主義的母親高標準要求，會寫下「我不可能成功」的人生劇本。

（六） 人生劇本：我不要存在

（1）我一直是一個學校中的比較邊緣的人物，我不會是那種光彩奪目的。很少拿到什麼獎項，好像我是可有可無的。但是，隨著我信主的年日，我不斷的知道，有一位非常在乎我的神，他連我有幾根頭髮都數算了。(Ym1-6)

（2）我記得有一次我需要去××更換居留，在飛機上我真的希望飛機可以墜落，帶我離開這個世界，一個沒有任何東西可以給我留戀的世界。長期的孤獨使我的內心非常脆弱與無助，

在面對學業的難題時，我感到身心疲憊，一個人生活太累了。（Ym2-8）

長期被冷漠對待，或被指責貶低，被忽視缺乏愛，在遇見感情或事業的挫折、不順遂時，會有自殺的意念。

（七） 人生劇本：別靠近我

Yf2 的 ACE 只有「情感疏忽」這一項，非常明顯。出生的當天晚上就被抱到鄉下寄養三年，得不到關注，後來在爺爺奶奶家寄養，三個姊妹自己最不被喜歡，有許多被忽略的記憶，包括外婆、國外的阿姨只關心姐姐和妹妹，忽視自己。到了西班牙父母要求自律、懂事，幫忙分擔店裡，好好學習。個案很努力地照顧父母的期望去做，甚至不斷打工不要造成父母物質上的負擔，但是無論多麼努力都沒有獲得肯定。父母的教養是應該和要求。最後造成不想和父母溝通、不想回家、不想和人建立關係，寫下「別靠近我」的生命劇本。

（1）不想和父母溝通交流，甚至我都不想回家， 我不想和人建立親密的關係。我很討厭活的小心翼翼，我很討厭活在別人期望裡。我害怕別人窺探到我的軟弱，我的不足，我也不想讓別人覺得我是個負擔，無論是物質還是精神，所以不要靠近我。大家保持距離。我深層裡面，還是會有希望被接納，希望被認可的，但是就目前來說，我的恐懼大於我的期望，它讓我沒法往前。(Yf2-10)

因為長期被被孤立或忽視，感到不會有人喜歡我，長期活在父母的期望裡，已經養成不會提出自己的需要，什麼事情都自己解決，不想成為父母的負擔，讓人寫下「別靠近我」人生劇本，因為一旦接近人就會勾起痛苦的回憶。

父母教養反思 1.情感疏忽也是遺棄的一種方式，缺乏肯定認可，只有要求和應該。2.有毒家規例如：“所有的我想要都要自己爭取，不要求別人，不要低頭。”“你要努力，你要好好讀書，將來出人頭地，才能被人看的見，才會被人看得起。”3. 情感的依附不足。

（八） 人生劇本：但願我不是我

（1）父母常常說我分數差、字難看，初一出國到西班牙郵件看不懂，感到很挫折。在年幼的時候，我一直被比較，(父親說）看看別人家的孩子如何如何，看看你學習的多麼差勁。看看別人寫字多麼好看，看看你寫的字。小時候想要的東西，常常不敢開口，因為知道父母不會答應，多麼的羡慕別人家的父母。爸爸曾說你皮膚那麼白，如果是女的很好看。(Yml-10）

欣賞自己、接納自己是愛自己和愛別人的起點，如果父母常常否定比較，總是期待孩子變得更好、更像某個孩子那麼優秀，或是童年常常得不到自己想要的東西，或是性別長相沒有被父母接納，會形成「但願我不是我」的人生劇本。

（九） 人生劇本：我沒有家

（1）我感覺我是一個有父母的孤兒，他們沒有走進我的情感世界，我也沒有走進他們的，和他們在一起我感覺到害怕，不自在，我媽媽好像一位法官，隨時都要更正我，我與爸爸離的很"遠"。當他們指責我的時候我越發的害怕，於是我們就越走越遠。長大之後在他們面前我會裝的正常，之後我就離開家到其他城市工作。在進入工作這幾年我沒有動力，我沒有

目標，我焦慮，恐懼，我一直希望有誰可以依靠，可以歸屬，可是我發現其實沒有，直到有一天我明白我太久沒有去聽那個真實的來自自己內心的聲音了，原來我已經偽裝的太久了，原來我已經不願意接受真實的自己了，我一直在壓制它。我所求與他人的依賴感其實不現實，沒有人可以給我，我要的太多了，這種完全的接納，如同接納自己的孩子，誰可以給呢？唯有面對自己，成長，才是解決的方法。(Ym2-9)

歸屬感是健康自我形象的基礎支柱，歸屬感就是我是按著自己的本相無條件的被愛。隔代教養、弱勢移民團體、寄人籬下、情感疏忽都會造成「我沒有家」的人生劇本。現況是情感依賴感，缺乏安全的依附，失去奮鬥的目標，工作沒有動力。防衛機制是假我，情緒表現是恐懼、焦慮、壓抑、依賴、沒有歸屬感。希望改變自己、希望在信仰裡找歸屬感。

第三節 「如何恢復神所造的榮美形象？」課程實施結果

一、課程實施結果

在課程實施中收集到以下資料：（一）家庭系統分析、（二）人生劇本原始分數、（三）複雜性創傷症狀、（四）複雜性創傷類型、（五）自我認知基模、（六）憂鬱症前後測驗的結果，分析呈現如下：

（一）家庭系統分析

表 4-6 1.5 青年的家庭系統分析

受訪者代號	界限	凝聚力/調適性	溝通	角色結構	自由/控制	家規
Ym1	糾結	過度連結/有點彈性/中等平衡	無積極傾聽，有明確表達	角色無協議無衝突/代間界線清楚	有自由，也有控制	父母的權威不容置疑
Ym2	疏離	有點連結/有點彈性/平衡	覺知不清/溝通不清	角色衝突/代間界限鬆散	控制	按照聖經的標準，要求比較高
Yf1	疏離	有點連結/有點彈性/平衡	覺知不清/溝通不清	角色衝突/代間界限鬆散	有自由也有規矩	長大要靠自己，不能靠父母
Yf2	疏離	不連結/毫無彈性/失衡	父親還好/母親覺知不清溝通不清	角色衝突/代間界限太過清楚嚴明	自由	要懂事，要自律。

Yf3	疏離	有點連結/有點彈性/平衡	父親還好/母親覺知不清溝通不清	角色協議/代間界線清楚	過度控制	我每一次對你人生的規劃就是最好的。你是唯一的，所以你要儘量能做好
Yf4	糾結	連結/有點彈性/平衡	積極傾聽/明確表達	角色協議/代間界線清楚	自由	父母的想法做法都是對的，違背就是不孝

（1） 界限

六個家庭中有四個家庭的界限疏離（Ym2、Yf1、Yf2、Yf3）、兩個家庭界限糾結（Ym1,Yf4）。現在都逐步邁向分化的穩固家庭，可以看出家庭的復原力。例如：Ym1 現在非常連結/有點彈性，平衡。Yf2 現在連結有彈性，平衡。

（2） 凝聚力/調適性

五個家庭有點彈性，只有一個家庭毫無彈性，現在也成為有彈性。這是優勢。四個家庭凝聚力/調適性是平衡的，一個家庭中等平衡，一個家庭失衡。

（3） 溝通不良

大部分家庭覺知不清、溝通不清，父親比母親更多積極傾聽、明確表達。學習有效的溝通也是親職教育要加強的。

（4） 角色結構

三個家庭角色協議、代間界線清楚，三個家庭角色衝突、代間界線鬆散或太過嚴明。（我是父母你就應該…Yf2）

（5） 自由/控制

四位父母給子女有自由選擇權、不過度控制，但是也有某一部分的控制（Ym1,Yf1,Yf2,Yf4）。只有兩位父母控制多。（Ym2,Yf3）

有自由去感受我想感受的，但是有一定的限制，在某些方面來說，是缺少自由的，更多是我應該想要的，而不是我渴望什麼。（Ym1）小時候自由度很大，青春期干涉限制多（Yf1）孩子有自由選擇權，父母不會過度控制（Yf2）有自由去玩、去看和去聽自己感興趣的事，有自由去思考、去感覺、有自由選擇自己想要的。沒有自己的私人空間，十五年的餐廳工作被綑綁在店裡工作，腳色被固定、可以有想法，但是不能做主。（Yf4）

（6） 家規：毒性教條

中國人的家規有時候傳遞錯誤的信念，這部分在 1.5 代青年的訪談中已經呈現，不再贅述。

（二）從 1.5 代青年「人生劇本」[89]的測驗結果分析：

表 4-7 1.5 代青年人生劇本原始分數

生命腳本	Ym1	Ym2	Yf1	Yf2	Yf3	Yf4
一	5	5	4	7	0	1
二	8	7	4	3	10	8
三	8	2	6	5	2	0

[89] 錢玉芬著，《想被聽見的心》套書 第三冊〈發現生命劇本〉（香港：冬青樹出版社，2015）。

四	8	4	5	3	6	6
五	8	8	9	5	4	6
六	6	8	4	2	5	2
七	4	5	8	10	0	2
八	10	8	4	4	4	1
九	4	9	7	3	2	2

- 分析：從劇本與劇本之間來觀察，超過 5 分的腳本都是有比較負面的影響，需要加以輔導。
- 人生劇本五「*我不可能成功*」6 位青年有 5 位得分超過 5 分以上，(Ym1，Ym2，Yf1，Yf2，Yf4)。
- 人生劇本二「*我不行啊*」6 位青年有 4 位得分超過 5 分以上，(Ym1，Ym2， Yf3 ，Yf4)。
- 人生劇本四「*拒絕長大*」6 位青年有 4 位得分超過 5 分以上，(Ym1，Yf1， Yf3 ，Yf4)。
- 人生劇本一「*不會有人喜歡我*」、劇本三「*我不要像小孩子*」、劇本六「*我不要存在*」、劇本七「*別靠近我*」6 位青年各有 3 位得分超過 5 分以上。
- 人生劇本八「*但願我不是我*」、劇本九「*我沒有家*」，6 位青年各有 2 位得分超過 5 分以上。

小結：可見自我形象偏向負面，對自己的能力懷疑，不相信自己會成功，依賴不想長大，覺得沒有人會愛我，過度早熟，憂鬱想要自殺，害怕被愛被親切對待與人保持距離，不能自我接納，沒有歸屬感。

- 分析：從個人與個人的人生劇本來看
- Ym1 和 Ym2 在 9 個人生劇本中，有 7 個超過 5 分。
- Yf1　在 9 個人生劇本中，有 5 個人生劇本超過 5 分。
- Yf2　在 9 個人生劇本中，有 4 個人生劇本超過 5 分。

- Yf3 和 Yf4 在 9 個人生劇本中，有 3 個人生劇本超過 5 分。

小結：Ym1、Ym2、Yf1 三位青年的人生劇本，得分超過 5 分的劇本超過一半以上，與複雜性創傷症狀的嚴重性成正比。與 ACE-IQ 的分數略有不同，但都在前三名之內。

（三）複雜性創傷症狀：

研究者根據複雜性創傷症狀歸納成十八項，發現 ACE-IQ 分數與複雜性創傷症狀呈現正相關，可見童年創傷會造成複雜性創傷。

表 4-8 1.5 代青年複雜性創傷症狀

	複雜性創傷症狀	Ym1	Ym2	Yf1	Yf2	Yf3	Yf4
1	侵入性圖片和感覺	√			√		√
2	認知和情緒的負面變化	√	√	√	√		√
3	過度覺醒	√	√	√	√		√
4	情緒重現	√		√			√
5	毒性羞恥	√					
6	自我拋棄	√					√
7	惡性的內在批判	√					√
8	社交焦慮	√	√				√
9	悲慘的孤獨感和遺棄感	√					√
10	脆弱的自尊		√				√
11	依附疾患		√		√		√
12	發展停滯		√				√
13	關係困難	√	√	√			√
14	極端的情緒變化						
15	解離	√					√

16	極易被引發戰或逃反應	√	√		√	√	√
17	對有壓力的情況過度敏感	√	√	√		√	√
18	自殺意念	√	√	√			√
	總計	14	10	6	5	2	16

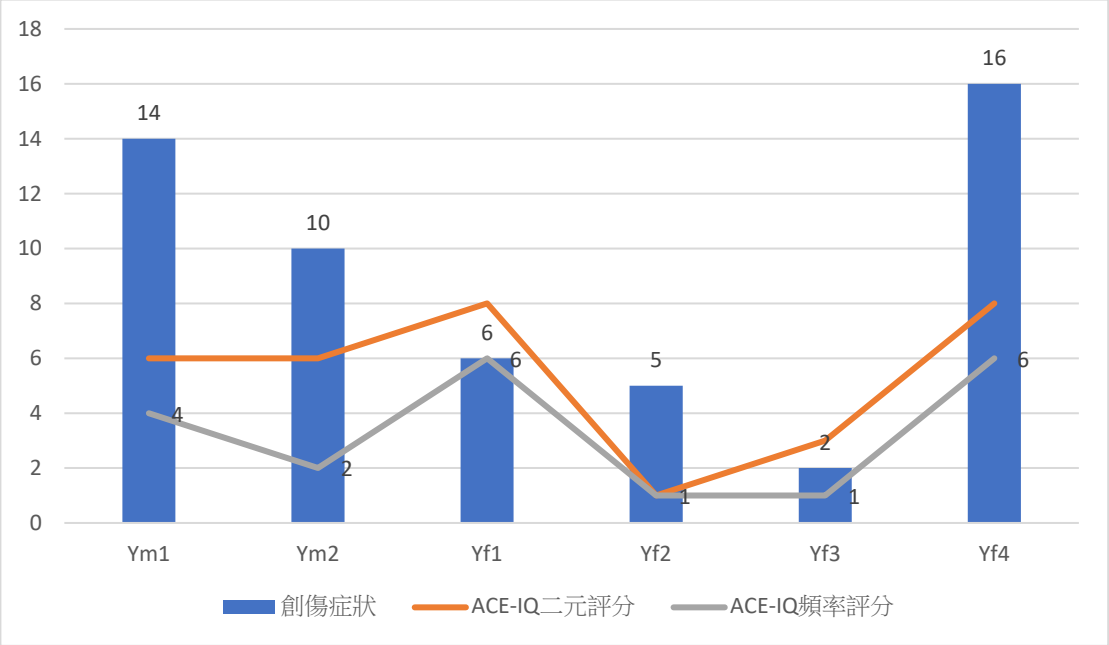


圖 4-4　1.5 代青年複雜性創傷症狀與 ACE-IQ 分數對照

分析

1. Yf4、Ym1、Ym2 的 ACE-IQ 頻率分數居第一、第二、第三，複雜性創傷症狀高居第一、第二、第三，可見負面童年經歷越多，複雜性創傷越嚴重。
2. Yf1 在 ACE-IQ 的評分，和 Yf4 同樣排行第一，但在創傷症狀得分指排行第四，可能的原因是 Yf1 對創傷症狀名詞的理解不清楚，所以圈選的項目偏少了。在問卷的設計上，要有清楚的名詞解釋。

3. Yf3 在創傷症狀方面得分最低，只有兩分。她也是唯一在隔代寄養期間獲得充足的愛的童年經驗，雖然與父母團聚後，父親長期生病，卻沒有留下創傷的症狀。印證用童年治癒一生這句話。
4. Ym1、Ym2 的創傷症狀得分很高，排行第一、第二，高於他們在 ACE-IQ 的評分。可能的原因是童年不良經歷國際板（ACE-IQ）評估的類別無法完全測出 1.5 代青年的 ACE，可以包括以下幾項：寄養家庭照護、移民導致失去照護者、搬家、轉學、移民。
5. Yf2 的複雜性創傷症狀得分五分，高於 ACE-IQ 的分數一分（情感疏忽）。情感疏忽在 ACE 兩個評分法中都是最高的分數，可見情感疏忽引起的創傷症狀比我們想像中的嚴重。

（四）複雜性創傷類型：

表 4-9　1.5 代青年複雜性創傷類型

受訪者代碼	Ym1	Ym2	Yf1	Yf2	Yf3	Yf4
創傷類型	逃離-凍僵	逃離-凍僵-戰鬥-討好	凍僵	逃離-凍僵	討好-逃離	逃離-凍僵-討好

分析：

1.5 代青年的創傷類型，六位有四位是逃離－凍僵、一位是凍僵、一位討好－逃。分別介紹如下：

1. 逃-僵類型：逃避型，若惡化會變成強迫症（工作狂、拜金、性愛成癮都是逃的表現）凍僵型，成為失落的小孩，陷入解離來逃避恐懼。逃-僵類型最不會建立關係、最精神分裂，他們會用強迫症和解離症，來逃避再度受到創傷。先把自己累得半死，再完全放空。男性身上常見，易對電腦和色情上癮。

我應該是屬於「逃-僵」複合類型。體現在不願建立關係，當問題或者煩惱出現時，我選擇的處理方式就是全身心的投入到工作中，希望工作可以填滿我的時間，不再有多餘的時間去煩惱這些問題。(Yf2)

2. 凍僵類型：正面的特色，警覺、正念、沉穩、就緒、平靜、當下。有害的特色，解離、緊縮、隱藏、隔離、沙發馬鈴薯-、在自己的世界、隱士、害怕成就、精神分裂、注意力缺失症。

我好像是一顆還沒有孵出的蛋……我的內心其實真的住著一個很害怕很害怕的小孩，生怕天會即將塌下來，我的天不再被任何人所撐起，我的父母不是我的依靠，我無人可以依靠，當時我被逼到一個很小很小只容得一下一個很小孩子能容下的小角落，我無人依靠 我不知道如何是好。(Yf1)

3. 討好-逃類型：超級護理師、強迫性照顧每個人、忽略自己、強迫性潔癖、把完美主義投射到別人身上、自己的建議成為別人的負擔。

在我出國沒有多久以後，緊接著迎來了我爸爸突然生病的消息，他患上了抑鬱症，長達 10 年，每一天都會說自己的頭很疼，從早疼到晚，所以我幾乎每一天都會幫他按摩頭部，因為爸爸生病，家裡所以人都很讓著他，都不會太反駁他的意思，而我也儘量不惹他生氣怕他病情加重。…我的性格不喜歡去面對事情，我習慣於逃避。我時常很難拒絕別人，我怕因為拒絕他們就會不喜歡我了。我害怕自己做決定，因為我怕我做的決定是錯的，可能被否定的次數太多了吧，他們 都覺得我考慮事情都特別的表面，也很幼稚。(Yf3)

（五）1.5 代青年自我認知基模

表 4-10　1.5 代青年自我認知基模

5 個領域	18 種基模	Ym1	Ym2	Yf1	Yf2	Yf3	Yf4	分數
隔離和拒絕	拋棄/不安定	√					√	2
	不信任/虐待		√	√	√		√	4
	剝奪情緒		√				√	2
	缺陷/羞恥	√					√	2
	社交隔離/疏遠	√	√				√	3
受損的自製力和表現	依賴/無能	√						1
	易受傷害		√				√	2
	糾結/幼稚的我	√					√	2
	失敗	√						1
受損的界線	權利/浮誇		√					1
	自我控制不足		√					1
依從他人	*被征服*	√	√			√	√	4
	自我犧牲	√	√	√	√	√	√	6
	尋求肯定	√	√		√			3
過度緊張和抑制	負面的/悲觀	√						1
	情緒壓抑	√	√	√			√	4
	不通情理的標準	√	√					2

	逞罰性		√					1
	總計	12	12	3	3	2	10	42

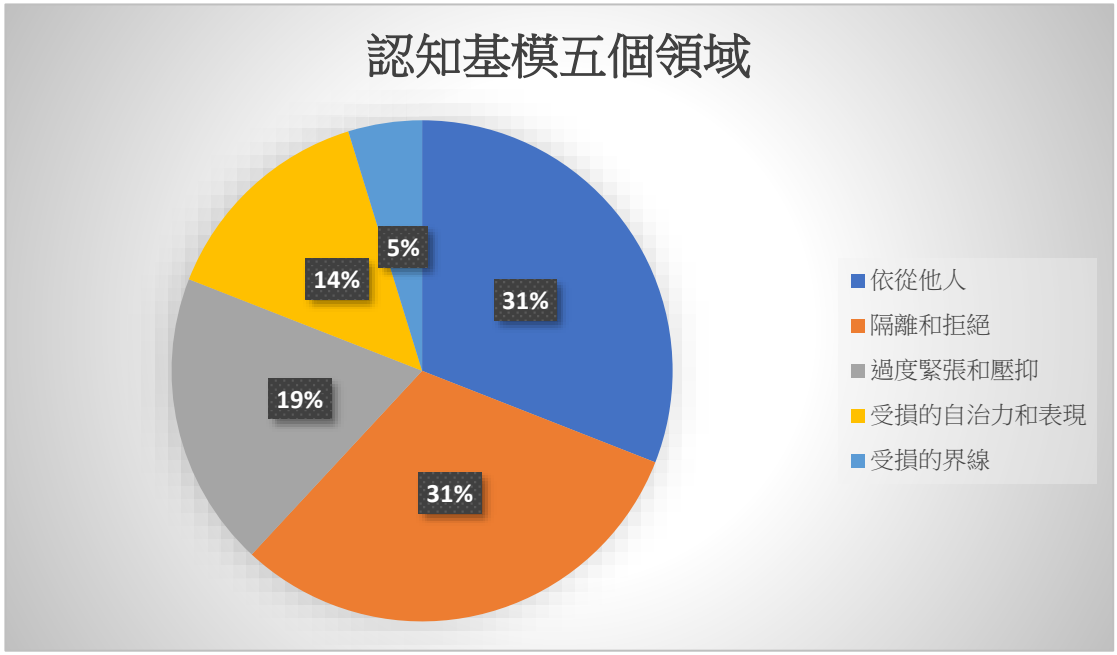


圖 4-5　1.5 代青年自我認知基模五個領域百分比

- 分析：

1. 「依從他人」領域：有三種基模（被征服 4 次、自我犧牲 6 次、尋求肯定 3 次），出現 13 次，六位（100%）有此領域。
2. 「隔離和拒絕」領域：五種基模（拋棄/不安定 2、不信任/虐待 4、剝奪情緒 2、缺陷/羞恥 2、社交隔離/疏遠 3），出現 13 次，五位（83%）有此領域。
3. 「過度緊張和壓抑」領域：有四種基模（負面的/悲觀 1、情緒壓抑 4、不通情理的標準 2、逞罰性 1），出現 8 次，四位（66%）有此領域。
4. 「受損的自治力和表現」領域有四種基模（依賴/無能 1、易受傷害 2、糾結/幼稚的我 2、失敗 1），出現 6 次，三位（50%）有此領域。

5. 「受損的界線」領域兩種基模（權利/浮誇 1、自我控制不足 1），出現 2 次，一位（16%）有此領域。

小結：

十八種自我基模中：第一是「自我犧牲」有六位（100%）。第二是「不信任」「被征服」「情緒壓抑」各四位（66%）。第三是「尋求肯定」、「社交隔離/疏遠」各三位（50%）。「依從他人」領域在創傷類型的表現上就是討好型，自我犧牲、被征服、尋求肯定，無法在關係中表達權利、需求和界線。「隔離和拒絕」和「過度緊張和壓抑」領域在創傷類型的表現上就是逃離型、凍僵型。

（六）1.5 代華人移民憂鬱症前/後測

表 4-11 1.5 代青年憂鬱認知量表前/後測分數

受訪者代碼 項目	Ym1	Ym2	Yf1	Yf2	Yf3	Yf4
憂鬱症前測	0.55	0.512	0.5	0.51	0.5	0.525
憂鬱症後測	0.3	0.475	0.45	0.52	0.5	0.537

- 分析

1. 分數越高，憂鬱症情形越嚴重。前後測的結果有三位 1.5 代青年（ Ym1，Ym2，Yf1）憂鬱症的分數顯示有改善。有一位（Yf3）分數不變，有兩位（Yf2，Yf4）分數顯示憂鬱症沒有改善，反而憂鬱略為提升。
2. 為了探究原因，筆者在 2023 年 3 月 28 日用 line 追蹤訪問 Yf4，她說當時在上「如何恢復神所造的榮美形象？」課程時，家庭正遭遇變故，在中國的公婆生重病住院，一直到去年相繼過世，先生因為疫情的因素，無法回去探病和送終，一直無法入眠情緒也很暴躁，這一切都影響到她情緒低落、憂鬱。同時間她的弟弟開

店，生意不好，全家投入幫忙，所以家裡一團亂，加上她從小對家庭的問題很敏感，家人遇到麻煩和問題就會看得非常嚴重，容易擔心、緊張、憂慮。因此在做憂鬱症候測時，影響到她的分數。還有一個原因是測驗本身提到與家庭父母的關係、本身的成長等問題，或進行課程時再次觸及童年創傷，會有「情緒重現」的現象，反而更加不好。Yf4 提到「如何恢復神所造的榮美形象？」課程對她有很大幫助，從自卑自憐的自我形象，轉變成自信積極。Yf4 提到性格已經固化，遇到問題就有容易焦慮、緊張、負面情緒就會自然出現，要一下子做出改變實在不容易。在 2023 年 3 月 29 日用 line 訪問 Yf2，她表示由於外在環境和父母一時無法改變，所以感到沮喪。加上當時身體疲乏，所以進行後測時狀況不佳。Yf2 後測只增加 0.01。

3. 複雜性創傷症候群，需要長時間的療愈，復原是一個漸進的過程，所以反反復覆被視為正常，從認知教育和學習正念開始，自我覺醒和發現自己的問題，進而學習與情緒交好，在基督裡確認真正的身分，改寫人生劇本，走向整合和健康。

二、 課程修訂和重整

（一） 課程進行過程中的發現：

1. 華人父母負面的教養方式及寄養家庭形塑「我不行啊」,「我不能成功」的人生劇本。
2. 複雜性創傷症狀比 ACE-IQ 的分數高很多，表示負面童年經驗的影響顯著。
3. 1.5 代青年的求生策略主要是「逃離-凍僵」。

4. 自我認知基模顯示「依從他人」和「隔絕拒絕」為主。

5. 憂鬱症前/後測三位有改善，一位維持不變，兩位指數略升，可見「創傷認知教育」可以帶來自我形象的改變，但是需要長期的操練，這就是「時間」的要素。同時，施測時的環境因素及情緒重現都會造成憂鬱指數略升。

6. 「依從他人」這個領域的自我基模，「自我犧牲」有 6 次、「被征服」4 次、尋求肯定 3 次。個案會習慣性放棄自己的欲望和想法，照著他人的想法來做，藉此來保證他人不會感到傷痛，或是讓自己不會感到罪咎，或是讓自己得到肯定。可以在小組中鼓勵個案說出自己的夢想，自己的想法，自己的好惡等等，鼓勵敢言的能力。輔導者或同儕要有同理的訓練，不可以批評或否定個案的發言。

7. 「隔離和拒絕」這個領域的自我基模，「不信任/虐待」4 次、「社交隔離/疏遠」3 次、「拋棄/不安定」2 次、「剝奪情緒」2 次、「缺陷/羞恥」2 次。個案的信任感和安全感是被破壞的，一點點的不悅臉色或聲調改變都會使他們過渡警覺和驚嚇，對他們的情緒和過激的反應要理解和接納，不要覺得他們大驚小怪，或是無理取鬧，要以無條件的愛和恒久的忍耐對待。建立起信任感是首先的要務，因此聆聽和同理顯得尤為重要。在小組中營造愛的連結和關懷，拉近歸屬感，減少社交的疏離。

8. 「過度緊張和壓抑」這個領域的自我基模，「情緒壓抑」4 次、「負面的/悲觀」1 次、「不通情理的標準」2 次、「逞罰性」1 次。個案會隱藏自己的情緒怕惹人不滿，要求自己要完美無瑕，時時有成果才能被肯定。我們可以努力的方向是使用情緒聚焦

治療，處理個案的情緒，包括鼓勵在小組中分享情緒、認識情緒、接納情緒、調節情緒等。[90]

9. 針對「我不行啊」,「我不能成功」的人生劇本，可以運用正向心理學的「發現長處/美德」或一些「發現恩賜」的測驗，幫助個案找到強項。有一位學員運用「自我感恩」改善自我形象。（自我感恩的項目：1.成就 2.特質 3.善行 4.最好、最顛峰的經驗 5.人生中的享受 6.意圖 7.好習慣 8.工作 9.學習過的科目 10.克服的困難 11.接受的恩典 12.滋養性的回憶）

10. 1.5 代移民創傷類型，四位是逃離－凍僵、一位是凍僵、一位討好－逃。因為個案傾向「逃離-凍僵」，在課程的內容上首先學會平靜的呼吸，維持身體的放鬆，接著運用專注察覺幫助自己，把注意力放在身體的感受上，觀察思考和身體感受的相互影響，鼓勵用言語說出來。每個單元都可以練習專注察覺。

11. 1.5 代移民普遍有社交恐懼，成長過程非常的孤單，沒有一個成人是長期關心他（她）的，如何營造治療小組成為長期的支持團體很重要，這也不是三個月的短期課程可以達目標，所以在短期

12. 課程結束後要進入一般的支持團體，要形成關注全人健康的教會文化。

13. 第一堂課宜增加彼此認識的時間，以建立互信的基礎。第一梯次的課程設計，缺少「發現長處與美德」，較注重發現生命中的問題，所以在後來的課程就增加了「發現長處與美德」。

14. 課程進行下來教導的時間比重太長、內容太多，學員反應有點沉悶，但是一進入「人生劇本」的寫作和分享，學員就活起來

[90] 陳玉英、格林柏格著，《與情緒工作~情聚聚焦治療》（Working with Emotion~The Practice of Focused Therapy）（臺北：道聲 ，2021），140。

了。課程內容修訂方向之一是要完整的教導「人生劇本」，以及個別的生命分享。讓每個人有時間整理及分享自己的生命故事，藉此帶進家庭會傷人、童年逆境對身體、情緒和認知的影響，以及如何修復等主題。每個單元有一位學員分享人生劇本，研究者分享一個主題和重點，結合學員的生命故事，印象更加深刻。

15. 延伸教育：用劇場來做療愈創傷。認知治療法在治療創傷上成效有限，因為理性腦的認知不能改變情緒腦的感受，如何借著劇場教導學員認識身體、表達情緒、分享生命故事、並且以團隊呈現劇本，可以幫助他們獲得療愈的經歷

（二） 修訂後的課程單元

表 3-2 課程單元表（資料來源：本研究設計）

周次	主題	課程重點
1	課程介紹 伊甸園原型	課程介紹及團體守則 神的榮美形象
2	家庭會傷人	家庭中的隱性規則
3	童年的逆境	複雜性創傷症候群
4	身體的印記	家庭中的身體虐待
5	我是壞孩子	家庭中的情緒虐待
6	創傷與認知	自我基模的形成
7	創傷與認知	自我基模的轉移
8	饒恕的勇氣	饒恕與健康的關係
9	創傷與關係	重新撫育的關係
10	創傷與關係	靈性與關係療愈
11	生命的故事	敘事治療的力量

12	生命的故事	敘事治療的力量

表 4-12 修訂後課程單元表（資料來源：本研究設計）

周次	修訂後 主題	修訂後 課程重點	修訂後理論基礎	心靈關顧進階
1	課程介紹 團體守則 彼此認識	課程介紹 團體守則 建立信任	創傷知情護理原則	支持/醫治（建立關係）
2	神的榮美形象/人生劇本&測驗	神的榮美形象V.S.自我形象	聖經/神學/溝通分析理論	評估/理解（心靈評估）
3	人生劇本 1/家庭會傷人	家庭中的隱性規則	溝通分析/家庭系統理論	指導（認知教育）
4	人生劇本 2/童年的逆境	複雜性創傷症候群	負面童年經驗	指導（認知教育）
5	人生劇本 3/身體的印記	家庭中的身體虐待	複雜性創傷症候群	指導（認知教育）
6	人生劇本 4/我是壞孩子	家庭中的情緒虐待	整合心理治療/情緒聚焦治療	指導（認知教育）
7	人生劇本 5/發現長處與美德	轉型的輔導進路：正向/成長	正向心理學	指導（認知教育）
8	人生劇本 6/創傷與認知	自我基模的形成與轉移	認知治療/整合心理治療	指導（認知教育）
9	人生劇本 7/饒恕的勇氣	饒恕與健康的關係	聖經/神學整合心理治療	複合（關係重建）

10	人生劇本 8/創傷與關係	重新撫育的關係	依附理論/人際心理治療/整合心理治療	培育（關係進深）
11	人生劇本 9/創傷與關係	靈性與關係療愈	聖經/神學/整合心理治療	培育（關係進深）
12	改寫人生劇本	敘事治療的力量	敘事治療理論	導引（屬靈塑造）
13	成立支持小組	進深的主題及重點	同上	導引（屬靈塑造）
14	參與新的課程	繼續修訂舊的課程主題	同上	先知（服務人群）

第四節 西班牙 1.5 代家長的訪談結果

本研究訪談七位 1.5 代家長，以下是本訪談分析結果：包括：一、1.5 代家長移民的特徵二、親離的原因三、親離的影響四、原生家庭因素五、代間的傳遞六、1.5 代家長的自我發現和成長七、對 1.5 代家長的建言八、1.5 代家長對親子關係的期望。

一、1.5 代家長移民的特徵

表 4-13　1.5 代家長移民的特徵

家長代號	移民時間（西元）	移民方式	移民費用	移民國家	親友接應	移民工作	移民動機	移民遺憾
Pm1	1993	非法偷渡	移民負債	西班牙	姊夫	衣服工廠/百元店	賺錢信仰家庭	有
Pf1	1994	非法偷渡	移民負債	西班牙	弟弟姊夫	衣服工廠/教牧	賺錢計畫生育	有
Pf2	1992	非法偷渡	開店負債	西班牙	二個哥哥	批發衣服/餐飲	90 年代出國熱	有
Pf3	1997	非法偷渡	開店負債	西班牙	姐姐舅舅	童裝店	賺錢計畫生育	有
Pf4	2000	依親	開店	西班	弟弟	餐飲	賺錢	有

		移民	負債	牙				
Pm2	1998	商務滯留	移民負債	西班牙	哥哥	餐飲	賺錢	有
Pf5	2000	勞工移民	移民負債	西班牙	哥哥	裁包/餐飲	賺錢	有

分析：

（一） 移民時間

七位家長移民的年代約西元 1992 年到西元 2000 年之間。

（二） 移民方式

五位屬非法的勞工移民，兩位是依親移民或勞工移民。

（三） 移民費用

七位家長都有負債，偷渡費用有的高達十幾萬人民幣，大都是舉債的狀況下，要經過多年的工作才能還清債款。 另一個經濟困窘的原因是舉債開店，經濟壓力很大。

（四） 移民國家

以西班牙為目的地，主要的考量是西班牙經濟發展較佳，加上有親友在西班牙，可以就近照應。中間會先過渡到其他國家，例如義大利、法國、保加利亞，再轉進到西班牙。會有跨國和西班牙跨城市的遷徙現象。

（五） 親友接應

七位家長在移入國家都有親友，最多是手足和親戚，家人有基督教的背景，祖輩的守望禱告很關鍵。海外親友的關係網絡，能提供移民費用、工作安置等協助，使移民者產生莫大的動力。

（六） 移民工作

移民的教育水準偏低，所以主要以勞動服務業為主，加上溫州商人主要是餐飲、衣服批發買賣或工廠做工、百元店和其他。由於非法移民，加上缺乏語言和專業知識技能，只能屈就低階的勞動力市場。

（七） 移民動機

九十年代是溫州教會崛起的黃金年代，被譽為「中國的耶路撒冷」，根據舍禾在《當代溫州基督教研究》一書中提到溫州有「三熱現象」，經濟熱、關係熱、宗教熱。[91]這三個特點在移民動機中成為明顯的特徵。

1. 經濟因素：

1978 年，鄧小平提出改革開放政策後，經濟體制由舊有的蘇聯式計劃經濟體制逐步轉向以市場為導向的經濟體制。這種經濟體制在 1992 年後被中國政府稱為「中國特色的社會主義市場經濟體制」。二十世紀 90 年代的出國熱潮，當時中國的經濟剛剛起飛，許多人謀生困難，相較之下認為出國是一條比較好的出路，七位家長移民主要是謀生賺錢。

2. 移民關係網絡：

浙江溫州、青田是中國移民的原鄉，移民文化行之有年，僑民致富返鄉反饋鄰裡及光宗耀祖的一面，使許多人對移民有無窮的嚮往。溫州人特別抱團，也就是關係熱，血緣和地緣是溫州人關係網絡的核心，也是他們穩定的力量。溫州移民歐洲的人就是典型的「移民鏈」 [92]

3. 健康和信仰因素：

[91]舍禾，《當代溫州基督教研究》。（台灣： 基督教文藝出版社，2017），10-18。

[92] 同上，11-12。

考量歐洲空氣比較好，有益於子女健康，在歐洲的生活全家人有更多時間在一起，加上國內教會沒有主日學和年輕人，繼續待在中國信仰無法傳承，決定再度移民。（Pm1）

> 我覺得在中國因為沒有主日學的，雖然教堂很大，一千多人聚會，但是主日學沒有的，沒有年輕人，我算是年輕人，我每個主日會帶三個孩子去，那時候小兒子才三歲嗎，那別人都很羨慕的，…那我不管怎麼樣，我就每天都把我的孩子都叫起來，都要去教堂。我從小雖然我農村去教會很遠，兩個小時山路，但是每個星期天我們也都是一家人都去，…這是我遺傳我媽媽帶我們去教會，那麼我們也會帶孩子從小就去教會。（Pm1/2-6）

中國以保護未成年人的心身健康成長為名，藉強化社會主義核心價值觀，企圖進一步禁止未成年人參加宗教活動。這個政策使得教會老齡化，也迫使家長移民海外，使子女的宗教信仰得以培植。

4. 國家生育政策：

中國一胎化政策，為了逃避“超生”受罰，例如已經生了三個（Pf3/1-7-2）；或是已經生了一個，想再生一個而出國。（Pf1/）

（八） 移民遺憾

> 我也很遺憾的就是，因為我出國那時候沒有居留，…我媽媽 95 年就去世了…因為我偷渡就付別人十幾萬人民幣嗎，所以…也沒有去見我媽媽最後一面，這是我覺得很遺憾的。（Pm1/1-6）

> 他們出來的時候已經是長大了，其實他們的童年爸爸媽媽是缺席的，跟我的關係沒有那麼親近吧！他們也覺得會有缺憾哦，我也是覺得是有缺憾…【拭淚】也讓我自己看見了孩子

陪伴是非常的重要。對！但是過去的也沒辦法彌補了。

（Pf2/1-6）

分析：捨家棄業的移民方式，親子雙方甚至三代間都造成不少遺憾和傷害。

小結：西班牙的中國移民，集中在二十世紀 90 年代到二十一世紀初，屬於非法的青壯勞工移民，大都來自溫州青田的移民原鄉，是市場經濟的拓荒者，將宗教信仰、關係和經濟緊緊結合的移民鏈，也將福音帶到移民的國家。移民的代價是犧牲家庭、背負龐大債務和偷渡的生命風險。

二、親離的原因

家長因為移民、工作等諸多原因離開子女，或是把子女送回中國，都會造成親離。

表 4-14　1.5 代家長親離的原因

主題	次主題	概念	意義單元編碼
二、親離的原因	（一）移民的痛苦選擇	農村沒有什麼生意可做，為了生活活路。	（Pf1/2-2-2）（Pf4/2-4）（Pm2&Pf5/1-7-2）
	（二）經濟負擔太沉重	買個餐館都是先要欠錢的，我們只能是自己頂在那裡，沒有時間去養自己的孩子	（Pf2/2-1-2）
		移民欠債、照顧祖輩、租房、生	（Pm1/2-1-1）（Pf2/1-4）

		活費、子女費用	
		沒身分、沒店、沒房，孩子帶出來會受苦。	（Pf3/2-1-2）
	（三）夫妻工作太忙碌	剛剛創業壓力大、夫妻須一起工作	（Pm1/2-1-1）（Pf1/3-1-2-1）（Pf2/2-1-1）
	（四）期待子女學中文	中國人需要學點中文。孩子可以在國內受教育。	（Pm1/2-3-1）（Pf3/2-1-3）
	（五）父母的生涯規劃	（1）將來想返國，先把孩子送回國。	（Pm1/2-4-1）
		（2）學習新的生活技能。	（Pm2&Pf5/2-2）
		（3）接受神學裝備。	（Pf1/5-2-10）
	（六）祖輩經濟的需要	需要每個月給祖輩錢，把孩子託給祖輩養。	（Pf2/2-1-1）
	（七）計畫生育的影響	想再生一個，只能出國。計畫生育很嚴已經生了三個，就跑出來了。	（Pf1/2-1-1）（Pf3/2-1，2-1-1）

（一） 移民的痛苦選擇

經濟移民可以歸類於童年逆境金字塔中的社會條件/當地環境，而且大都是非法的勞工移民，由於二十世紀 90 年代的中國經濟剛剛起飛，謀生不易、就業困難，加上改革開放之後，早期移民回饋祖籍家鄉的炫富之舉，也激發了出國熱的羨慕之情，於是許多青壯年拋家捨業，鋌而走險偷渡出國，在這種情境下是無法攜帶家眷孩子的，把孩子留置家鄉親友照顧成為較佳的選擇。

（二） 經濟負擔太沉重

來到移民國家，沒有身分寄人籬下，工資不高，有人一個月工資只有三百歐元，有的要還移民債務、買店負債、奉養父母、養育子女、租房生活等，入不敷出，沒有餘力可以把孩子接到身邊照顧。

> 【哭泣】那時候—也是沒有辦法，因為像我們早期出來的，買個店都是先要欠錢的，我們只能是自己頂在那裡，沒有時間去養自己的孩子，所以就帶回去給我婆婆養，老大九個月帶回去，老二生了之後六個月就帶回去了【拭淚】直到他們八歲，我就把他們接出來的。(Pf2/2-1-2)

（三） 夫妻工作太忙碌

如果有幸開個酒吧、百元店，夫妻同心創業，全力打拼，帶著孩子競爭力肯定下滑，也沒有時間陪伴孩子，所以把孩子留在國內由祖輩照顧。根據一位牧者分享，百元店是早上九點開到晚上九點，這是移民工時最短的。其他職業工時之長可想而知。

（四） 期待子女學中文

中國移民的認同仍在中國，大都希望下一代能受中文教育，保有中國文化不要忘本，加上中國崛起，學習中文可以增進競爭力。把孩子留在國內讓孩子接受中文教育和中國文化的薰陶，一舉兩得。

有些家庭在西班牙結婚生子，等孩子到了小學上學階段，也會因中文教育的因素把孩子送回國內的。（Pm1/2-3-1）

（五）　父母的生涯規劃

有些 1.5 代家長移民到了國外，奮鬥了一段時間，會興起不如歸去的念頭，也會為了將來反正要回國，於是將孩子提早送回國內。（Pm1/2-4-1）或是因為家長要學習技能，與子女分離暫時將子女寄養在親人家裡。（Pf5/2-2）

（六）　祖輩經濟的需要

有的祖輩因生意失敗，於是幫忙照顧孫輩以換取父輩經濟的供應，有些父輩為了奉養祖輩也就把年幼的孫輩交給祖輩照顧。（Pf2/2-1-1）

（七）　計畫生育的影響

計畫生育應屬於童年逆境金字塔中的社會條件/當地環境，中國 1976 年「一胎化」政策～計畫生育，城市人口只能生一個，生第二個要經過審批，違反規定要罰款，公職人員甚至會丟掉飯碗，只有農村人口、少數民族或夫婦都是獨生子女例外，可以生兩個。（計畫生育在 2016 年改為二孩政策，2021 年改為三孩政策。）

因為傳統的觀念和農業生活所需，農村很難接受一胎的政策，而且一定要生個男孩，所以有些父母超生，為了「躲計畫生育（查戶口）」成為生活常態，將孩子留守在農村或親戚家寄養，成為缺愛的孩子。在計劃生育下，衍生強制避孕（一胎上環）、強制結紮（二胎絕育）、墮胎和虐殺女嬰、黑戶口、男女比率失衡等弊端。1976-2016 年這四十年出現獨生子女的特殊現象。

有些家庭生了第二個孩子以後，就送鄉下保母家寄養，最嚴重的例子是誕生的當晚連夜抱走，骨肉分離，實在違反人性。（Pf3/2-

1，2-1-1）有的家庭為了再生一個孩子，就考慮移民到國外，逃避政策的牽制。（Pf1/2-1-1）

（1）對！當時計劃生育很緊很嚴嗎，所以就跑出來了。…3 個都在中國生好了，然後因為當時那個計劃生育，就是老大在自己身邊帶的，老二老三生下來就讓別人帶的嗎。（Pf3/2-1，2-1-1）

小結：親離的原因是有不得已的苦衷必須把還子女留在（或送回）中國，例如：偷渡移民、經濟困窘、工作太忙、子女學習母語、家長生涯規劃、祖輩的經濟需要等因素。計畫生育造成的親離，在國內超生就會造成親離，反而到了國外超生並不會造成親離。

三、親離的影響

表 4-15 1.5 代家長親離的影響

主題	次主題	概念	意義單元編碼
三、親離的影響	（一）親子關係疏離	四位家長提到親子疏離	（Pf1/4-1，5-1、Pf2/4-1-7、Pf3/5-2、Pf4/5-1）
	（二）性格特徵	內向、缺乏自信、固執、不會表達	（Pm/4-1-1,Pf1/4-1,Pf3/5-2-1）
	（三）信仰狀況	都有聚會，信仰有追求。	全部
	（四）身體疾病	（1）哮喘	（Pm1/2-2-3）
		（2）神經性厭食症、暴食症	（Pf2/4-1）
	（五）人	沒有朋友	（Pm1/4-1-2）

	際關係	已婚的婚姻適應不良	（Pf2/5-1-1）
	（六）情緒功能受損	缺愛、忽略、仇恨、拒絕、遺棄	（Pf2/4-1-4）
	（七）工作	大學以上就業順利	
		其他的半就業。	

主述的問題：親子關係疏離。六個家長中有四個家長提到親子關係疏離（Pf1/4-1，5-1、Pf2/4-1-7、Pf3/5-2、Pf4/5-1），其中兩位家長（Pf2/4-1-4、Pf3/5-2）認為親子關係疏離的對象不是受訪的 1.5 代青年，而是其他也有親離經驗的子女，可見這兩位未受訪的手足狀況更為嚴重，是未來需要跟進的對象。性格特徵：內向、缺乏自信、固執、不會表達。（Pm1/4-1-1,Pf1/4-1,Pf3/5-2-1）信仰狀況：六位青年都有聚會，多數有良好的信仰追求。身體疾病：哮喘、神經性厭食症、暴食症（Pm1/2-2-3,Pf2/4-1）人際關係：友誼關係：沒有朋友，生活圈侷限。（Pm1/4-1-2）親子關係：疏離、沒有安全感、怕父母、不敢表達（Pf1/4-1）婚姻關係：三位已婚的有適應不良。但只有一位家長提到。（Pf2/5-1-1）情緒功能受損：缺愛、忽略、仇恨、拒絕、遺棄（Pf2/4-1-4）工作：大學以上可以融入主流社會正常就業。中專以下繼承父母的職業，不算是真的就業，只能算半就業，缺乏社會歷練。

小結：ACEs 金字塔顯示的是 ACE 的影響會持續一生。從上述現象可以發現，主要的影響是情緒失調、負面自我概念和關係的問題。少數有健康的問題。

四、家庭的因素

（一） 家長的婚姻關係

良好的婚姻關係是家庭健全的基礎，六個家庭的婚姻關係算是健全，其特徵如下：1.夫妻信仰相同（全部）， 2.夫妻性格不同，但互相包容。（Pm1/5-3-2~3,Pf2/5-2）3.丈夫疼愛孩子，對妻子懂得愛的語言、溫柔體貼（Pm1/5-3-1），4. 夫妻都很孝順對方的父母，遵守聖經孝順的真理，為兒女立下榜樣。（Pm1/5-3-4）5.夫妻在工作上良好分工、同心打拼。（Pf3/5-3）6.妻子在丈夫生病時不離不棄，在苦難中信靠主，經歷主的救恩。（Pf4/5-8）

（二） 家長的個性和健康

家長個性對子女的影響：父親溫柔、幽默、善於表達愛，子女較能敞開溝通。母親如果衝動、情緒暴躁，加上權威式的控制，責備要求，不善於表達愛，容易造成子女恐懼、壓抑、不敢表達。（Pm1/5-2）家長健康對子女的影響：父母長期生病對子女的照顧有一定的影響，但如果有其他同住的家人支持，情況會有改善。（Pf4/5-1）

（三） 家長的教養方式

只有一位父親分享他正面的教養模式，（Pm1/5-1）其他都是負面的教養方式：

1. 代間傳遞：父母輩傳承祖輩負面的教養模式

…因為父母教養我們是這樣子教，我們可能傳承下來就是這樣子教他們的，（Pf3/7-1）

2. 缺少自由：規定子女應該如何，要求聽話，否則就是不對。

我們沒有考慮到孩子，就是覺得自己壓力很重，然後需要做很多事，你一定要聽媽媽的話，就是覺得你不聽媽媽的話你就是不對的（Pf1/5-2）

3. 缺少肯定的言語：（Pf1/4-2-1，6-2-4， Pf3/5-1）

我可能就是傳承了我自己父母，也就是說*沒有讚揚*，就是你該做的你自己去做就好了，可能就是這樣的一種。（Pf3/5-1）

爸爸媽媽需要鼓勵孩子、噓寒問暖、要稱讚他、肯定他，這方面我倆夫妻對孩子做得不夠！我之前心裡覺得很愛孩子，但是沒有把它表達出來，先生更不會表達！對，過去老一輩就是這樣。（Pf1/6-2-4）

我是不會表達愛的人，我不會表達【笑】…，我可能有點遺傳我爸爸，我不會自動的去表達那種愛，這可能是我的弱點吧。我比較喜歡獨處，很害怕人際關係啊什麼，我處理不來（Pff2/6-2）

4. 溝通不良：孩子怕父母，怕說了父母不理解，會責備不懂事。

像我兒子他不敢說，他覺得說出來可能我們會不理解，因為我們溝通很少嘛，我覺得我們是神的兒女，照聖經的話對孩子的要求比較高，然後他做不好或者有什麼不懂事阿，我們會說他。然後我們可能自己有情緒阿，然後就發了！其實對孩子的成長會有壓力！（Pf1/5-2-3）

父母不知道如何關心子女，害怕和子女溝通，很少與孩子溝通。

我丈夫身體不好了以後，我從來都沒有關心過她，我也不知道怎麼關心，我一直就是害怕跟她接觸，我害怕傷她，我害怕說話就刺她，就是說我一直害怕就是說跟我女兒溝通，我覺得這樣子是保護她！（Pf4/5-1）

5. 忙碌忽略：負債想多賺錢、教會侍奉忙碌 、忽略孩子剛出國需要陪伴。忽略子女情感的需要，缺少陪伴（Pf1/5-1，Pf2/5-3-1，Pf3/5-1）

6. 父親缺席：父母親的信仰沒有同步，母親帶孩子上教堂，父親去打牌（Pf2/5-3-1）父親缺席沒有陪伴，沒有溝通，對孩子不瞭解。（Pf1/4-2-2）

7. 母親偏愛：以前沒盡母親的責任，現在小的寸步不離。

我40歲以後神給我的第三個女兒，那我就是一直陪伴她、陪伴她，寸步不離的。真的這個也是彌補我內心的那個缺憾，讓我學習怎麼樣把一個孩子從那麼小照顧到大。感謝神！【拭淚】也讓我自己看見了孩子陪伴是非常的重要。對！但是過去的也沒辦法彌補了…大概到了青春期十四、五歲的時候呢，我生了最小的女兒，老二覺得我就是忽略她，那老二就不說話、就一直憋在心裡面，直到青春期的時候就開始出現厭食症，她心裡面就是覺得好像妳沒有養我、妳沒有愛我。她好像是感受不到父母是愛她的。（Pf2/5-1-3，5-1-4）

8. 教養限制：父母語言不好無法指導學業，沒有育兒經驗不知道如何教養青春期子女（Pf3/5-1，Pf1/5-2-2）

9. 缺少理解：以為二代比較幸福，不瞭解他們面對的困難。以為孩子衣食無缺即可，沒有體會孩子的心情和不容易，缺乏知識和同理。

因為我們就是覺得你已經很好了，帶出來馬上有房子住，有爸爸媽媽在，那我們出來還需要別人來幫助我們，就覺得二代我們孩子出來已經很幸福了，沒有體會到他的不容易。現在我想起來就是我覺得我們都不懂，那時候不懂，對！（Pf1/5-2-1）

（四）家長改變的契機

1. 先生默默的支持、沒有怨言。自己倚靠主的恩典常常禱告。找肢體一起禱告，在苦難中繼續堅持侍奉。

但是我感謝主呢，那幾年孩子很嚴重的時候，我在教會擔任的職分是更重的，那時候很多人也會譭謗你啦，就是你怎麼會這樣子啊，你家怎麼會這樣子啊，但是我想就是靠著主的恩典走過來，我經常跟女兒講：沒有主，我早就憂鬱啦！講歸講，但是有時候也會有那種心情不好啊，那我老公他是默默的支援我，他也沒怨言…..我覺得那幾年是靠著神的恩典走過來，也找肢體一起禱告啊，那然後流淚啊，那流過的眼淚是很多的，……（Pf2/5-3-2,5-4-2,5-4-3）

2. 家長藉著神學的課程學習正確的教養方式。

疫情兩年我發現原來我有很多問題是需要改變的，之前我讀了神學之後，發現孩子是需要陪伴的，不能用說教的方式，用陪伴他和他做朋友來影響他，後來等我意識到的時候，孩子已經長大了，他們不在我身邊，然後我就一直用電話，用其他來關心，想彌補阿。(Pf1/5-3-2)

3. 家庭祭壇，帶領子女上教堂，請外婆守望代禱。

因為我性格是那種不會表達的。我可能很愛、很在乎這個孩子，但語言上我不會表達出來的。所以在禱告中，我就把自己心裡想講的話藉著禱告講出來了。那可能孩子就感觸到了，就覺得~原來我在媽媽心目中也是這麼寶貝的。所以從那之後，我們有些事情就聊了~。然後就慢慢~每個人的心都打開了，慢慢也拿出來聊了…。因為（孩子們）一到這邊，直接去教堂，孩子朋友都是教堂裡面的，這塊的話我就省心多了。所以一個家庭在信仰這塊真的是非常重要的，大家同心的話事情可能做起來就會順很多，如果你有你的想法、我有我的想法，

你叫我我不聽你的，我叫你你不聽，這整個家亂的話，你怎麼去做事情？所以這一塊我覺得是非常感恩的！以上帝為主的家庭比外面的那些家庭就可能少了很多的煩惱了。在國內。當時我媽媽是有去教堂，很感恩的一個帶一個，他們都很順服的就進了教堂。沒有說我牴觸、抵抗都沒有。(Pf3/5-6)

我們家庭的整個關係因為這個（RPG 禱告小組）以後對孩子用一個對的方式、對的話、對的關係建立起來的，不是用說教的，用這樣一個非常愉快的、然後去體貼她，問女兒你最近怎麼樣？她就算失敗了，她就算是有什麼做得不好，我們站在她的立場上說：孩子你今天很傷心，媽媽知道、媽媽體諒妳，以前我會罵她：妳這樣子不可以的，我們做神的兒女不可以這樣子，我會覺得說對她要求，她就覺得感受不到媽媽對她的愛！我都傷成這樣，妳還這樣對待我，我現在就是完全的不管你怎樣，媽媽就是愛妳的，媽媽站在妳這邊，我就比較順服神的帶領，以前我是比較說主阿，我要這樣，你要聽我的禱告，我說，主阿，你既然這樣，我完全順服，因為我順服你，讓你掌權，有一點神的國降臨的味道。(Pf1/7-2~8)

小結：父母改變的契機在於屬靈的覺醒，藉著神學的裝備發現自己的問題，在祭壇上悔改，藉著配偶的支持、肢體的代禱、信仰的更新，學習順服、同理，全家人在祭壇中被改變，在主裡合一。

五、代間傳遞

透過父母的原生家庭，可以發現幾點代間體現和歷史創傷：

（一） 信仰的傳承，七位家長的原生家庭父母都信主，三代人都是虔

誠信主的，有美好的傳承和榜樣。祖輩隔代教養孫輩時，有帶領孫輩上教堂，為子孫守望禱告。

（二） 手足眾多，最少三人（Pf2/），最多十六人（Pm1/6-2），平均每戶 7.8 人。

（三） 普遍貧困的農村（Pm1/6-4,Pf1/2-7,Pf3/6-1,Pf5/6-1）

（四） 婦女普遍沒有受教育，以家務育兒為主。（Pf1/6-2-1，Pf2/6-3，Pf4/6-6）

（五） 有偏愛的現象，有的重男輕女（Pf4/6-2），有的偏愛女兒（Pf1/6-1-3，Pf2/6-4）。

（六） 親子關係良好，只有一家親子疏離，後來修復。（Pf4/6-6-2）

（七） 有隔代教育，父母本身有童年創傷的存在。（Pm1/6-5，Pf4/6-6-2）

（八） 有愛無教：夫妻關係、親子關係大致都好，家庭有愛，但缺少教導。有關係、有榜樣但缺少教導。父親的角色比較多是養家和榜樣為主，也夠給予子女關愛。（Pf1/6-1-2，6-1-3）

小結：父輩的原生家庭是屬於信仰虔誠的農村家庭，普遍貧困、祖輩教育水準不高、子女眾多、部分偏愛、關係良好但缺乏教導，父輩部分有隔代教育和歷史創傷的現象，屬於傳統的農村基督教家庭。孫輩被寄養在祖輩的家庭，除了親離造成的創傷之外，在隔代教育中，代間體現或傳遞更加明顯而直接，值得留意。

六、在教養子女過程中對自己的認識

（一） 從童年創傷中痊癒

從養育子女的過程中體會祖母養育自己的心境，治癒自己的童年創傷，對兒子的童年創傷有更多的同理，更健康的期待和教養方式。

由於自己從小也有隔代教養的負面經驗，自己為人父以後，才能理會父母的難處，現在能體會童年奶奶嚴厲的管教背後的心理，奶奶望子成龍的心理，因失望而發洩在自己身上，因理解而釋然。現在對子女不要給子女無謂的壓力，只要他們健康、平安、信主，走在主的道路上即可。(Pm1/7-1，7-2)

（二） 母親開始長大成熟

母親從一個受到呵護的小女孩心態蛻變成為一個瞭解女兒心理的成熟母親。

可能 40 歲之前我還是小女孩的心境吧。受寵愛的小女孩、不會主動表達愛，比較喜歡獨處，害怕人際關係。40 歲以後，生了小的以後，開始我老二生病，到現在我 50 多歲，這十多年的時間才是真正磨練的時候到了，…就這 10 十多年吧。透過教養子女對心理狀況更理解，自己也成長成熟了。…我就發現人原來裡面的心理的狀況其實更重要，我就馬上就能夠反應過來，他裡面已經受傷了，就是這樣。(Pf2/6-4,7-1-2,7-1-3)

（三） 修正錯誤教養方式

1. 從權威到平等，從責罵要求到做朋友分享心事。

以前我們教導孩子的時候，就是直直的罵過去阿，…覺得你們是孩子我是媽媽，你們就是應當要怎麼樣。後來我跟老大像朋友一樣，我現在就是會跟她講啊，媽媽心裡面有什麼不舒服啊，我也是希望她跟我講啊 (Pf2/7-1-4)

2. 教養的反思：從小陪伴孩子、給孩子很多愛、培養興趣愛好、塑造讀書環境、父母要有榜樣、看重全人教育、負起培育靈命責任。

因為聖經教導我們，從小要陪伴孩子，給他很多的愛，用正確的方式從小引導他，我說陪伴是最重要的，然後看他的興趣愛好是什麼，我們不要勉強說我喜歡希望孩子也喜歡，你看孩子喜歡什麼，培養他的興趣愛好，信仰也是從小，讀書也是非常重要的，從小家裡就要給他塑造一個讀書的環境，讓孩子不要看遊戲啊，手機阿，適當的情況下讓他活動一下，那麼在小孩子整個成長的過程裡面，應該父母要為他塑造一個非常健康的環境，因為這個社會太敗壞了，基督徒的家庭應該是非常溫馨的，父母應該是有榜樣的，要看重小孩子的靈命、身體、全方面都要看重，以前我們是看重孩子吃得飽不飽，或是讀書的學校好不好，或是今天有沒有考得好成績，現在我覺得這些不重要，重要的是孩子真的是不是在學他真的喜歡的。孩子的信仰成長過程中，你還是要父母陪著他，不能說你把他帶到教堂就可以了，交給主日學老師就可以了，教他讀聖經就好。你要知道他裡面真的重生了沒有？我們老一輩完全忽略到這一點，說孩子受洗了就好，以為他得救了，天堂門票拿到了，那其實不然，孩子真的是這樣的話，真的重生悔改和上帝建立好關係我才放心，沒有這樣的一步，父母都不能放手，就是在他成長的環境中要幫助他找到好的同伴，讓他有一個非常健康的環境一起成長的孩子，在屬靈的道路上才會跑得好，我自己後來帶姊妹團契的時候就有很多這方面的教導，就是說你們千萬不能忽略小孩子，從小的成長，我都已經後悔了…（Pf1/8-2）

（四） 自我形象得到醫治

父母親長期生病對正常的家庭生活及親子關係都有影響，以下是母親在苦難中的成長：

有一次神也借著我丈夫說，你受苦是於你有益，為要學習律例。神的言詞是與我有益勝過千萬的金銀。我說神啊，是阿，要不然我不知道我會變成什麼樣的人，我的驕傲、我的自我、我的自私、就這樣子神就不斷的…。這十五六年，我不敢跟人接觸，全世界的人都問我你的丈夫一直還沒好？我不知道怎麼回答！【哭泣】，我一直抬不起頭來，為什麼會是我？…我很自卑，從來都沒有看見過自己的美，有一天我照鏡子的時候被上帝的愛充滿，…我這麼美！…我現在才知道天父，你不管我高矮，不管我有沒有文憑，你都愛我！耶穌說我已經給你拿走了卑微的，一切一切我已經都給你擔當了，你是我珍貴的珍珠！神啊，我現在腦子裡記得全是你的話語，你把我屬世的這些眼光全部除去，我要真實的來認識你，我要活出耶穌的樣子！（Pf4/5-7-4，5-8）

（五） 靈命更新家庭復興

RPG 禱告小組：分享自己的需要、經文禱讀、用對的方式、對的話、關係改變，開始會同理孩子、無條件的愛孩子，讓神來掌權，自己順服在神的旨意底下，天國降臨在家中。（Pf1/7-2）

（六） 父母認識自己不足

我覺得呀有時候會發脾氣、動怒，我要覺得人還是空虛，還是這不夠那不夠，沒有知足的心，心態就是很空虛的，我是一個法利賽人，求神幫我改變改變。（Pm2/7-1，7-2）

小結：每位家長在育兒的過程中，認識到自己生命的問題、教養方式的錯誤，同時也治癒自己的童年，長大成熟，藉著信仰的力量靈命更新、關係修復，成為更稱職的父母。

七、對於 1.5 代家長的建言

（一） 母親先尋求神的醫治，因為母親也會受到傷害，母親需要輔導和提醒。用禱告取代話語的教導，放手交給神，需要較長的時間，不要失去信心。也要藉著醫生的治療。夫妻同心禱告，從感恩開始。孩子長大後需要愛情的支援、真正回到神面前才能得到醫治、需要長時間的醫治。（Pf2/10-2,10-3）

（二） 能更認識自己的孩子，用正確的方法教導孩子（Pf3/8-1）

小結：面對子女的問題，首先，要改變和成長的是父母自己，父母要先得到醫治、輔導和代禱。其次，夫妻要同心的、有信心的、長時間的禱告和等候。第三，因為親離父母缺乏育兒的經驗，要學習認識子女的心理狀況和正確的教養方式。第四，重建良好的溝通和愛的關係。第五，帶領子女與神建立真實的關係。第六，要與醫生合作。第七，用合宜的態度關心青年子女的婚戀。

八、1.5 代父母對親子關係的期待

（一）重建與子女的關係，子女家庭蒙福

- 親子更好的溝通（Pm1/9-1，Pf2/9-1）
- 珍惜與孩子一起的時光（Pm1/9-1，Pf2/9-2）
- 兒女有好的婚姻，生兒育女（P3/9-1）

（二）建立基督化的家庭，全家侍奉神

- 信仰可以傳承下去（Pm2/9-2）
- 全家歸主（Pm2/9-5）
- 全家祭壇（Pf1/7-2）
- 全家侍奉、兒女讀神學受裝備，更好的服事神。（Pf1/9-1，Pm2/9-3,9-4，Pf4/9-1）

父母的期望是與子女有良好的溝通和優質時光，這確實是愛的語言，可以藉著家庭祭壇的建立達成，進而帶領全家歸主、全家侍奉、建立基督化家庭和信仰的傳承。與神、與父母、夫妻、子女建立愛的關係是核心，良好的基督化家庭才是侍奉的基礎。

小結：從 1.5 代青年的父母來看問題，可以理解當時移民為了生存，不得已做出親離的選擇，但是第一代並不清楚自己要付出的代價，如今回顧確實有很深的遺憾！可喜的是父母有很深的自我反省和自我成長，也看到信仰發揮改變人心的大能，可見苦難確實可以被轉化為屬靈的祝福。

第五節　西班牙 1.5 代教牧的訪談結果

1.5 代教牧的訪談分析，包括：一 1.5 代青年在堂會的人數、二 1.5 代青年的特徵、三 1.5 代青年行為特徵的原因、四挑戰與策略。

一、1.5 代青年在堂會的人數

Mm1 的堂會 1.5 代青年的人數超過 40-50 人，教會的家庭一半以上有 1.5 代青年，教會外更多。（Mm1/2-1）Mm2 的堂會 1.5 代青年主日穩定聚會的有 20 多人，只參加小組的有 40-50 人，小組以外無法統計。1.5 代的年齡層分佈從 10 歲到 30 多歲都有。（Mm2/2-1,2-2,2-3）

二、1.5 代青年的特徵

（一）1.5 代青年健康的行為特徵：

1. 個體有成熟表現，社會適應、文化融入。（Mm1/3-2）
2. 可以獨立思考與又在乎家族關係、中西兩種文化的融合。（Mm1/3-2）

（二）1.5 代青年不健康的行為特徵：

1. 憂鬱傾向、信任及親密關係受損。（Mm1/3-1）
2. 自我形象較差，自卑、不自信，自我認知能力弱。（Mm2/3-1,3-10）
3. 人際關係緊張、敏感、孤單、沒有朋友、社會融入度低（Mm2/3-2）
4. 內聚性強，長年同一批人聚會，沒有新的組員。（Mm2/3-4）
5. 情緒調節問題，很壓抑、很煩躁、緊張、敏感。（Mm2/3-11）

6. 親子關係疏離或衝突，親子沒有情感，偏愛造成手足競爭。（Mm2/3-5）
7. 學業上挫折、輟學普遍、提早就業。（Mm2/3-6,3-12）
8. 輟學的原因，父母不太重視教育、孩子本身緊張膽怯，來到較現代的西班牙，很難融入同學的這個群體，雙重移民（農村到都市、中國到西班牙）有文化適應的問題。（Mm2/3-6-1）
9. 語言學不好的原因，讀書時間很短、又要幫家裡做事、生活圈子小沒有機會操練語言、看中文的電視、交說中文的朋友、與西班牙社會脫鉤。語言的問題與家庭型態和文化有關。（Mm2/3-6-2）
10. 因為很宅，娛樂的內容很單調、生活枯燥。學習新知能力弱，接觸新事物容易緊張。（Mm2/3-7）
11. 延續父母的工作，除非職高以上否則難以融入主流社會市場。（Mm2/3-12）
12. 以自我為中心的信仰，因為沒有安全感，不太會在神那裡尋找安全感，對人沒有信任，也不易建立起團契關係。（Mm2/3-9）
13. 早婚現象，教育程度低加上依賴勞動力的工作，自然早婚、早生、早長大幫忙；反過來父母還年輕可以幫忙帶孩子。（Mm2/3-13）
14. 普遍很看重子女的教育，有過度補償心理。可能的危機有超出家庭經濟負擔、吃掉家庭時間和父母的精力，或是以為這樣就完成父母的教養責任。（Mm2/3-14）

三、1.5 代青年行為特徵的原因

（一） 1.5 代青年健康的因素：

有靈性的基礎，社會適應良好，家庭功能健全。（Mm1/4-1-1,4-1-2,4-1-3）

（二） 1.5 代青年不健康的因素：

1. 信仰問題：跟神沒有關係（Mm1/4-2-1）

2. 家庭問題：跟家人關係不好（Mm1/4-2-2）

- 隔代教養或寄養家庭對親子關係的影響：受損、破裂。（Mm1/4-2-5）
- 父母教養認知不足（Mm1/4-2-7）
- 忙碌工時太長，生活的目標以工作為主，犧牲家庭和孩子。

> 「忙」這個事情很困難！…忙碌可能是一個歐洲華人的家庭關係屬靈和健康的癌症！其他的人都是非常誇張的、志願的被迫。或者是有一部分人，他們童年的經驗的裡面沒有父母跟他們有這種親密的情感的互動，所以他們也不知道怎麼樣跟下一代建立這個親密的情感互動。最後一點他們最普遍的就是，兩代之間正常的、好的互動都非常非常的少，甚至是少的可憐。（Mm1/4-2-8）

- 父母童年缺乏親密情感的互動和榜樣，不知道如何做。（Mm1/4-2-9）
- 有特別問題的家庭特別不願意改變和學習，甚至是教會同工。（Mm1/4-2-10）
- 共同問題就是父母只是養孩子的身體，沒有在關注孩子的心靈的需要，甚至是沒有跟孩子有情感和心靈的互動的。（Mm1/4-2-6）
- 親子關係量少質差。兩代之間正常的、好的互動非常的少。（Mm1/4-2-11）

3. 社會適應問題：社會的融入困難（Mm1/4-2-3）

4. 遷徙的挑戰

第一代遷徙的挑戰很劇烈，從落後貧窮的地方遷徙到進步、發達的國家，搬家捨業造成很多傷害。遷徙時非法偷渡造成生命的損失；遷徙的動機是想賺錢，種下金錢掛帥的攔阻；遷徙對家庭的傷害，孩子失去父母的關愛；遷徙對身分認同造成的混淆；遷徙對自我形象的傷害，遷徙的時候，在財富、技能、文化、語言、行業上都比別人要低一等，自然就會形成自卑的狀態。遷徙衍生隔代及寄養家庭教養的問題，遷徙對人際和性格的影響，內聚性比較強、很宅、不善於交往。（Mm2/4-1~4/8）

四、挑戰與策略

（一）挑戰

1. 第一需要被服侍的群體很大，案例都是個體的，都是挺嚴重的，他們不願意到教會或群體來，需要專人、長期的陪伴。（Mm1/5-6-1）

2. 第二能服侍的人的人很少，人手和專業的訓練嚴重不足（Mm1/5-6-2）

（二）策略

1. 堂會的青年事工：佈道、門訓、生活關懷、娛樂、服事。（Mm1/5-1）

2. 營會因為強度、深度、長度夠，成效最大。營會與堂會平常的服侍結合，才能保持成果。（Mm1/5-2）

3. 教會同工要看見需要並認同需要，建立專門的事工部門，進行培訓和事奉，同時落實第一代父母的親職教育。（Mm1/5-3,5-4）
4. 需要成立一個獨立於堂會外的輔導諮商機構，與教會形成夥伴關係。（Mm1/5-5）
5. 教會成為一個載體，創造機會帶領 1.5 代青年去接觸社會。（Mm2/5-1）
6. 教會成立對外的服務協會，成為對移民社會有貢獻的團體，個人及教會就會有自信。（Mm2/5-2）
7. 教會成為醫治的團體，每年針對這樣的家庭舉辦一個營會。（Mm2/5-3）

小結：1.5 代的教牧因為長期第一線接觸，對 1.5 代青年的問題行為特徵的描述，與 1.5 代父母的描述貼近。教牧對於 1.5 代青年不健康的因素，主要是青年的信仰不好、與家人關係不好、社會適應問題、加上遷徙的挑戰。可以發現家庭的壓力在幾個時間點上特別凸顯，已經超過家庭內的資源所能面對，例如雙重移民的挑戰、缺乏教養經驗的中年父母，遇到移民適應的青春期子女的挑戰。教會作為社會支持團體，也是醫治重建的團體，因為父母和青年都有共同的信仰，有了一個很好的立足點來做出貢獻。從教牧過去的事奉中已經結出果實，如果堂會青年侍奉、醫治性的親子營會，加上專業的心理諮商機構，三股合成的繩子將成為受創家庭及青年的安全基地。

第四章總結：第一、從家長、青年、教牧三個角度，再加上負面童年經驗國際版問卷（ACE-IQ）及行動方案中的問卷~生命腳

本、創傷類型、複雜性創傷症狀、自我認知基模，還原負面童年經驗的原貌及影響，發現藉著 ACE-IQ 顯示青年的負面童年創傷以家庭功能不全、父母情感的疏忽、情感虐待是主要的問題所在。大腦及身體的反應，大都是逃避-凍僵的創傷類型。在自我認知基模上大都「依從他人」、「自我犧牲」、「壓抑情緒」、「隔絕和拒絕」。反映出「我不行啊」,「我不能成功」等生命腳本。第二、從父母、青年及教牧多角度觀察到，親離造成發展性創傷、寄養造成虐待，及家庭教養方式是最主要的問題。兩代之間若能互相傾聽，可以產生體諒及和解。在訪談過程中，發現家庭本身具有復原力加上信仰的大能，親子關係已經發生許多改變。

第五章 結論與建議

本研究的目的是探討西班牙華人 1.5 代負面童年經驗對自我形象的影響，並根據訪談的回饋修訂「如何恢復神所造的榮美形象？」行動方案幫助 1.5 代青年重建健康的自我形象。

論文最後一章是根據目的，針對論文主題*「如何恢復神所造的榮美形象？」～從西班牙華人 1.5 代基督徒的「負面童年經驗」與「自我形象」視角介入之行動研究*，提出研究的結論及具體可行的建議，供教牧及家長參考。也希望藉此論文讓更多人關注複雜性創傷的樣貌及治療，投入更多努力來做出改變。

第一節　結論

結論將以負面童年經驗 ACEs 金字塔（圖 2-1）為架構，詳述一、1.5 代的代間傳遞和歷史創傷。二、社會條件和當地環境。三、負面童年經驗。四、負面童年經驗的影響。五、家庭的復原力。

一、代間傳遞和歷史創傷

研究發現父母的原生家庭有「依附關係」和「教養方式」的代間傳遞和歷史創傷。祖輩是農村虔誠的基督徒，因為貧困、缺乏教育、子女眾多，外婆主要忙於家務和農活，又忙又累，所以對子女缺乏關注，沒有肯定，缺乏教導，只要子女去做應該做的事情就可以了，大多採取放任自由發展的教養模式。祖輩只是把子女帶到教會，藉著聽長輩講道獲得教導。父母的原生家庭雖然有愛，卻缺乏溝通和情感的回應，父輩也有「情感疏忽」和「不安全依附」的創傷。父輩承認自

己的教養模式是承襲祖輩的方式，以為只要把子女帶到教會聽道，孩子就會成長和學習，對子女缺乏肯定、鼓勵，缺乏陪伴和教導，對子女的愛和情感不會表達出來。只有兩位外公對子女是有情感的回應。

對照第二章第五節「負面童年經驗」對「自我形象」的影響 ACEs 金字塔最底層是「代間傳遞和歷史創傷」。Murray Bowen 認為人際關係模式常會在跨世代家族中傳遞下去。第二章第六節「從雅各的家庭看 1.5 代的例子」具體可見四代間重複的人際關係模式和創傷。

由於移民而造成隔代教養，所以 1.5 代的子女自幼寄養在祖輩家中，受到祖輩的影響更加明顯而深刻，這種不安全依附的關係模式和情感疏忽教養方式，就在代間傳承下去，我們在 ACE-IQ 的結果中可以發現。

二、社會條件和當地環境

1、 非法移民的挑戰

研究發現第一代的移民來自溫州、青田的農村，經濟及文化水準低，為了謀生賺錢，冒著偷渡風險，拋家棄子、背負巨債，遠赴海外，因為沒有合法的身分，加上沒有語言沒有專長，只能藏身在餐館或工廠打工，起早貪黑、全年無休，用時間換取金錢，期待有一天光耀門楣、衣錦還鄉。在這種條件下，不宜攜家帶眷，於是寄養或隔代教育成為最不得已的選擇，造成親子分離。

參照第二章參考文獻第一節「溫州青田移民教會的文化特色」，以家庭為生產單位的模式、雙重文化過度、金錢掛帥、輕看教育、以教會作為道德的高地、隔代教育，確實使第一代的父母無法擁有正常的

家庭生活，也忽略子女的成長和需要，造成親子雙方很深的遺憾和影響。

2、親子分離造成「發展性的創傷」

從父母和青年的訪談中發現，1.5 代移民小時候的生活變動非常頻繁，包括跨國、搬家、轉學，生活的穩定性特別低，以至於造成孩子的不安全感和懼怕新環境，也增加學習、交友、適應的困難。1.5 代移民每人四歲之前平均有三次的親離經驗，親離時間平均超過十年以上。親離次數越多、年齡越小、時間越長，和沒有心理準備的親離，都會造成兒童的心理創傷。

參照第二章文獻參考第四節 從心理學看「自我形象」的內涵，約翰．鮑比（ John Bowlby）認為，親離是一個光譜，從父母遺棄和自殺威脅、兒童短期住院、替代性居家照顧、不同類型的日托、到完全的隔代教育都是親離。與依附對象分離或由替代者照顧之後，孩子會產生焦慮性的依附行為。

在第二章參考文獻第四節「自我形象的形成和發展」中，多位心理學家例如：約翰．鮑比（John Bowlby）、艾瑞克森（Erikson）、馬斯洛（Maslow）等，都提到人類的基本需要，如果在發展中這些自我需求未獲滿足，則帶來「發展性的創傷」。童年的創傷就是發展性的創傷。自我形象是在人際互動中形成和發展，兒童在成長中與主要照顧者的關係是一切的基石，這也是神賦與父母神聖的使命，藉著父母的愛、教導、榜樣，形成子女足夠好的情感記憶，產生安全的依附和連結（情緒對象的恆常性 ），為「屬靈對象的恆常性」做預備。這也可以解釋，為什麼有些孩子無法感受到父母的愛？無法感受到父神的

愛？不是父母或上帝不愛他們，而是孩子在依附發展的關鍵期，被虐待、被忽視、被遺棄，所以他們的感情巢是空的，孩子已經失去情感上與人產生關係的能力，也就是所謂的依附（attachment）或連結（bonding）。

三、負面童年經驗

根據訪談和 ACE-IQ 測驗結果，得知 1.5 代的負面童年經驗非常複雜，歸納成以下三點：（一）家庭功能不全、（二）兒童虐待、（三）校園霸凌。現在詳述如下：

（一）家庭功能不全

1、情感疏忽

從 ACE-IQ 分數（5,5）顯示，最主要的問題是「情感疏忽」。6 位年輕人中有 5 位父母不瞭解子女的煩惱和問題，不瞭解子女在閒暇時做什麼。情感疏忽（或稱情感遺棄）也表現在父母持續性的缺乏溫暖與愛意，孩子在成長中缺乏一個安全性的成人可以健康的依附。

參照第二章文獻探討第五節 「負面童年經驗」對「自我形象」的影響，情感疏忽是複雜性創傷後壓力症候群（CPTSD）的核心議題，參照第二章文獻參考第四節從心理學看「自我形象」的內涵，正向心理學（positive psychology）之父馬丁・塞利格曼（Martin Seligman）認為父母成長的方向，不是消除孩子的負向情緒，而是發展孩子的正向情緒。當人快樂的時候思想更有創造力、視野變得更寬廣、行為變得更有探索性，使他更有資源去

面對挑戰，獲得更大的成功率，帶來更多的快樂，形成正向的循環。[94]

情感疏忽的影響是孩子缺乏成人示範建立親密關係的技巧，同時孩子也會脫離自己的情緒或害怕別人的情緒，進而產生毒性的羞恥、社交焦慮或社交恐懼。孩子害怕遺棄、妄想和否認、情緒不分化、孤單寂寞、強迫性、上癮、高度焦慮、無法建立親密關係、容易驚嚇、羞愧內疚、過分敏感等等，產生假性孤兒。情感疏忽會形成「我不要存在」的生命劇本，在遇見感情或事業的挫折、不順遂時，會有自殺的意念。

情感的疏忽是被嚴重忽略的童年創傷，華人文化對情緒的表達是壓抑的，男兒有淚不輕彈，流淚是軟弱的表現，負面的情緒尤其不被社會接受，因此我們從小學會假裝，做一個聽話順服的乖寶寶，失去與真我的聯繫，因為情緒沒有健康的被傾聽、被接納、被梳理。

最重要的是，父母要無條件的愛孩子，接納孩子的本相，包括他的能力、表現、特質，而非期待孩子變得更好，或像其他孩子那樣優秀，這樣孩子才能接納自己、愛自己，孩子才能有安全感，有歸屬感。不至於進入虛假的自我，或完美主義。產生「我不可能成功」、「但願我不是我」、「我沒有家」生命劇本。歸屬感是健康自我形象的基礎支柱，是一種被愛的感覺，一種被他人接納時的安全感。歸屬感就是，我知道我是按著自己本來的面目而無條件的被愛。

2、 偏愛問題

[94] Martin E. P. Seligman, Ph.D.著，《真實的快樂》（洪蘭譯，臺北：遠流，2009），329-359。

有三位青年或其手足認為父母有偏愛，只有一位家長坦承有偏愛，雖然偏愛在任何家庭都會出現，但是在 1.5 代的青年身上，引起的殺傷力非常大，由於親離的時間非常長、非常早、孩子在一種極度缺愛的狀態下，和父母處於疏離、恐懼、尷尬的階段，情緒極度的壓抑不安，加上許多適應的挑戰，這時候母親生下弟弟或妹妹，看見母親為了弭補過去缺席的遺憾而表現出過度連結的行為，會引爆童年的創傷，成為心理疾病的導火索。

參照第二章文獻參考第六節 從雅各的家庭看 1.5 代的例子。可以看到亞伯拉罕、以撒、雅各、約瑟四代都有偏愛的問題，因為偏愛繼而引發妻妾爭寵、手足不和的問題。大多數人都經歷過某種類型的創傷，但他們並不認為它是創傷（或者不知道稱之為創傷）。創傷儲存在人們的思想和身體中，創傷會影響大腦發育和健康，會影響一個人的行為、感覺、人際關係和世界觀。當我們瞭解創傷及其影響人們的一些方式時，我們就能更好地與那些受到創傷影響的人交流並提供支援。父母急需接受創傷知情教育，知道受創子女的心理狀態，並知道如何和子女建立關係，降低他們的不安和焦慮，化解可能的危機。

3、 家庭暴力

「家庭暴力」的 ACE 分數（5、2），6 位年輕人中有 5 位（83%）***曾經***看見一名家長/其他家人在家中遭到大吼大叫、髒話羞辱、被搧巴掌、被打、或是用物件擊打或割傷。6 位年輕人中有 2 位（33%）曾經看見一名家長/其他家人在家中***許多次***遭到大吼大叫、髒話羞辱、被搧巴掌、被打、或是用物件擊打或割傷。

參照第二章文獻參考第五節 「負面童年經驗」對「自我形象」的影響，目睹家人受到暴力，包括言語虐待、情感虐待、肢體暴力都會使目擊者受到創傷，可以稱作繼發性創傷壓力 (Secondary Traumatic Stress，簡稱 STS)，暴露於他人的創傷故事並發展出自己的創傷症狀和反應的人。(Avinadav, 2011; Baird & Kracen, 2007)

4、 家人有心理疾病

「家人有長期憂鬱、心理疾病或是有自殺傾向」的 ACE 分數（2、2），表示 6 位年輕人中有 2 位（33%）與有憂鬱、心理疾病或是有自殺傾向的家人同住。從訪談得知實際上的比率更高一些，包括 1.5 代青年本身和曾有親離寄養經驗的手足也有心理健康問題。認識憂鬱症的成因，如何陪伴憂鬱症家人的課題刻不容緩。

5、 負面的教養方式

1.5 代青年的父母，12 人中有 5 位父母親是疏忽型。3 位母親是專制型，尤其當父親缺席時，母親越發變成專制掌控。3 位父母親是寬容型。1 位父親是權威型。權威型是最理想的管教類型，卻是 1.5 代的家長最少的一型，家長亟需加強親職教育。

社會情感型親職方式的不同類型如下 ：請參考圖 5-1[95]

[95] Jack O. Balswick、Judith K. Balswick 著。《家庭-從基督教觀點探討當代家庭》（The Family：a Christian perspective on the comtemporary home）（羅靜玲譯。臺北：橄欖出版社，2010），圖十一。

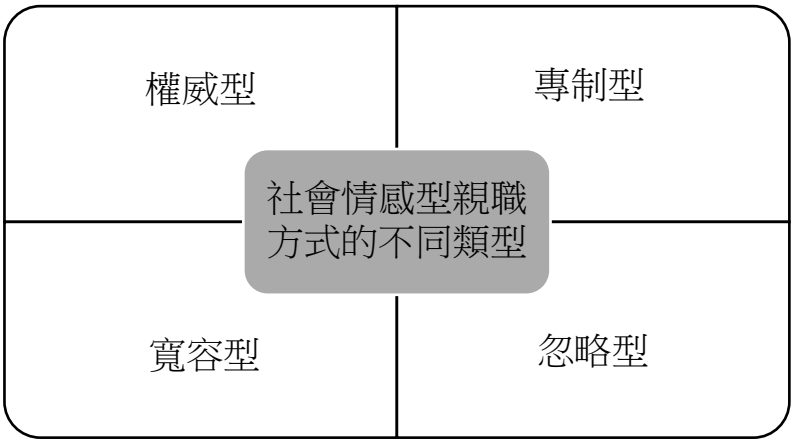


圖 5-1 社會情感型親職方式的不同類型

教育發展心理學家鮑姆林德（Diana Baumrind）與史丹佛學者麥考比（Eleanor Maccoby）與馬丁（John Martin）將這上述四種主要的教養方式定義如下：[96]

- 寬容型父母（permissive parents）

對子女有良好的情感回應，但沒有幫助子女學習社會的準則。寬容型的父母採取開放的溝通，孩子開心最重要，常讓孩子做決定，他們和孩子的關係像朋友，避免和孩子發生衝突，傾向答應孩子的請求，孩子面對學習挫折時，因為父母的寬容或放任，兒女傾向太快放棄。寬容型的父母容易造成太早放手，讓兒女過早承擔責任，缺乏訓練和指導。

- 疏忽型父母（neglecting parents）

疏忽型父母沒有施加紀律，也沒有情感關注和回應。疏忽型的父母通常為了生活已經自顧不暇，沒有心力和時間提供子女關心和指導，這類的父母可能也是被父母情感疏忽的孩子，他們也很忽略自己的需要，拙於情感表達和親密關係，因此被孩子視為

[96] 天下雜誌林玠均編譯〈四種教養方式，哪一種最成功？〉（資料來源：CNBC、Psychology Today）https://www.cw.com.tw/index.php/article/5117431?from=search（2022 年 10 月 8 日存取）

冷漠、缺席的父母，其實，他們並非有意如此。疏忽型的父母容易造成情感疏忽、子女缺愛。

- 專制型父母（authoritarian parents）

專制型父母只知道施加紀律要求，很少關心子女的自主性，很少關心子女的情感和需求。專制型的父母態度強硬，紀律嚴明，要求聽話順服，著重父母的權柄，與子女的溝通方式是單向式命令，視反對和不同的意見為悖逆不孝，久而久之，和子女產生心靈的鴻溝而不自知。專制型的父母容易造成情感疏忽、情感虐待，子女容易虛假偽裝，或是委曲求全，無法自由的表達自己真實的想法，害怕否定和責備，形成假我。

- 權威型父母（authoritative parents，或譯為威信型）

權威型父母對子女提出合宜的要求，也對子女有良好的情感回應。權威型父母開放溝通管道，鼓勵並允許子女表達意見和需求，藉此建立正確的價值觀，培養子女的自律能力，讓他們為自己的行為負責。這類型的父母不怕和孩子產生衝突，他們相信子女的判斷能力，也相信真理越辯越明，這種風格可以有效的建立親子感情連結，同時子女有獨立的思考能力和自律。

6、 從「家族系統治療」觀點來看家庭問題

參照第二章文獻探討第四節從心理學看「自我形象」的內涵，在總結中提到自我形象是可以修復的，但必須個人治療和家族治療雙管齊下，家族系統治療將整個家庭視為個案或治療的對象，而不是個人，同時把治療重點放在家庭成員間的互動模式、關係、家庭結構、系統與人際界限、代際間的傳遞等等。以下從家族治療的觀點一窺西班牙 1.5 代華人移民的家庭問題。

- 自由

在訪談中發現自由是一個動態的過程，有的父母小時候讓子女有較多的自由，到了青春期反而干預太多，難免造成衝突和悖逆，衝撞之後才開始放手。比較理想的是，父母要隨著子女的成熟度和責任感逐漸賦權，過早賦權而缺少教導和示範，反而造成子女的傷害。在 1.5 代青年的家庭中，父母容易犯這種錯誤，期許未成年子女幫忙顧店、上銀行、翻譯等等。自由也是一個光譜，不是全有或全無，大部分的家庭子女有某種程度的自由，但是也有限制。4 位父母給子女有自由選擇權、不過度控制，2 位父母過度控制。可見子女有相當的程度可以做自己。

- 溝通模式

根據 1.5 代青年的訪談，3 個家庭的父母、2 個家庭的母親的溝通狀態屬於覺知不清、溝通不清。2 位父親比母親的溝通更好。另外 1 個家庭，有明確表達，但沒有積極傾聽。

最理想的溝通模式是表裡如一，所說的話和肢體語言是一致的，雙方都誠實自在，極少威脅對方的自尊。此方式可以使人破裂的關係重建，有真誠的溝通及接觸。正向的溝通技巧包括以下各點：積極傾聽、明確的表達、發出清楚而一致的資訊、支援性的言語、有效問題解決的技巧。反之，負面的溝通包括：逃避問題、不良的傾聽技巧、發出不一致的資訊、非支援性的言語、不良的解決問題的技巧。其中，能明確表達最重要，能明確表達的人自信心會增加，較不受配偶或家人支配，也較不會逃避問題，自然擁有健康的自我形象。負面的自我形象會影響溝通模式，學習好的溝通模式也會改善自我形象。溝通是一把重要的鑰匙可以改變家庭的親近度和彈性度。

- 家庭規則

中國人的「毒性家規」傳遞錯誤的信念，例如：天下沒有不是的父母。聽話就是孝順、否則就是不孝。小孩子不能和父母頂嘴。所有我想要的都要自己去爭取，不要求別人，不要低頭。你要努力好好讀書，將來出人頭地，才能被人看得起。女兒是潑出去的水，重男輕女。不要接受別人的好意，人情債難還。家醜不可外揚。性是骯髒的。男兒有淚不輕彈。負面的情緒是不好的。

從第二章參考文獻第四節中，提到父母毒性的家規是形成子女自我形象的重要因素，子女會內化父母的評價，形成扭曲的自我看法。一個健全的家庭規則應該是人性化、公開、配合時代、視需求而可以改變的、也是可自由表達的，這是開放的家庭。封閉的家庭其規則是隱晦、落伍、不合人性、死板、不容批評，家人要改變自己的需求以符合既定的規則。良好的家規所帶來的結果是適當、合乎實際、建設性的，自我價值愈加重要和可信，並且與自我的關係越發密切。不良的家規所帶來的結果是混亂、不適當、破壞性，自我價值越來越受懷疑，也越發仰仗別人來決定自我的價值。對基督徒的家庭而言，聖經的準則是家規的最高指導原則，父母要反省家規是否合乎神的心意。

- 界限

1.5 代青年的原生家庭，6 個家庭的「界限」都不健康，其中有 2 個家庭界限混淆（糾結）、4 個家庭界限嚴密（疏離）。人有兩種需要，一是與人連結的需要，一是自我分化的需要，自我分化必須建立在歸屬依附的需要上，每個人都需要一個安全的保壘，好向外冒險成長。成熟的人是指能區分且接受自己和他人是不同的個體，有清楚的界限，有良好的自我概念，也能和家人建立良

好又有意義的關係，但又不會太過親近以致失去自我。家庭就是提供依賴和自主的平衡之地。一歲的嬰兒需要和母親建立相連感，發展愛和信任的關係。兩三歲的孩子慢慢發展分離和身分，隨著年紀漸長分離增加，青春期是人生第二次個別化的歷程，青少年也急於脫離與家庭之間的依附，成為獨立自主的個體，這時家人要給予鼓勵不可視為對家庭忠誠的威脅。一個成熟的人有清楚的界限，他擁有自己的身體、態度、感覺、行為、思想、能力、願望、選擇的所有權，也會為此來負責。一個不健全的家庭，不是自我界限混淆，就是自我界限太過嚴密，都無法培養出成熟的個人。一個自我認同的人需要學習與人相連和與人分離。

- 凝聚力/調適性

「凝聚力」指家庭成員對彼此之間的情感親密度，由高（糾結）至低（疏離）。*健康的家庭兼具個體化和相互性*；不健康的家庭不是糾結就是疏離。「調適性」指家庭中的領導角色關係、規則的改變總量，由高（混亂）而低（僵化）。*健康的家庭調適性有彈性度*、*靈活性*、*穩定度*。不健康的家庭調適性嚴苛、僵化、混亂。

1.5 代青年的家庭有 4 個家庭是有點連結/有點彈性（平衡），1 個家庭不連結/毫無彈性（失衡），1 個家庭過度連結/有點彈性（中等平衡）。可喜的是失衡的家庭目前都正邁向平衡。

（二）寄養產生的兒童虐待

褓姆托育所產生的問題：5 位 1.5 代青年有褓姆托育，托育的品質不佳，最多是身體和飲食的照料，缺乏情感交流和教導，造成情

感疏忽。父母對子女的需要及照顧品質並不瞭解，難以即時回應子女的需求。

隔代教養產生的問題：1.5 代青年 6 位中有 5 位的寄養者是隔代教養，祖輩是信仰虔誠的農村家庭，普遍貧困、教育水準不高、外婆/祖母全部沒有受過教育，不知道如何教導和回應孩子發展中情感的需求，只能餵飽孩子的肚腹。其他的親戚和會友的寄養家庭，最容易造成身體虐待、情感虐待、性虐待和情感疏忽。

（三）校園的霸凌

移民的 1.5 代在校園受到霸凌、歧視，高達 66%。受到霸凌時，三分之二的 1.5 代不會和人打架，三分之一偶爾或僅只一次反擊，較多採取壓抑或逃避的處理方式。雖然西班牙是一個移民國家，注重多元融合的教育，但是受訪的 1.5 代青年仍然表達在學校受到歧視，交友困難。由於父母受到語言和教育的限制，無法與老師取得較好的溝通，所以對子女在學校的適應、學業、交友只能任其自由發展，獨立面對。如何交友和麵對霸凌實在不是孩子可以獨力面對，需要家庭和學校的協助和保護。

四、負面童年經驗的影響

第二章文獻探討第五節「負面童年經驗」對「自我形象」的影響， 從 ACEs 金字塔發現負面童年經歷會影響整個生命週期的健康和福祉，包括神經發育障礙，人際、情緒和認知功能受損，產生有害健康的行為，例如上癮、酗酒、吸毒、性的問題。最後導致疾病、社會問題、早逝。

（一）神經發育障礙

1.5 代青年的創傷類型，6 位中有 4 位是逃跑-凍結、1 位是凍結、1 位是討好-逃跑。參照第二章參考文獻中，「複雜性創傷類型」提到，大腦和身體對威脅的本能反應如下：1 戰鬥（Fight）－受到攻擊時，人用反擊或暴怒面對。2 逃跑（Flight）－受到威脅時，人試圖逃跑或過度活躍。3 凍結（Freeze）－受到威脅時，人似乎沒有任何反應，放棄、 麻木、解離或崩潰。4 討好（Fawn）－受到威脅時，用取悅或提供說明的方式，試圖緩和或阻止對方。四種創傷類型是一個光譜，分別有正面和負面的表現，健康的人可以彈性運用來保護自己，但是受創的人雖然威脅已經消失，仍然卡在被誘發的反應中，因此這四種本能反應和求生策略，變成僵化而且有害健康，這就是創傷。四種創傷的類型受到童年虐待或遺棄的模式、出生排行、先天體質基因差異的影響，而有所不同。大部分的創傷類型是混合型。

情緒產生有兩個歷程：一個是自動化的歷程，由視丘接收到感覺訊息，經由杏仁核傳到下視丘，啟動自律神經系統中的交感神經(緊急應變)及內分泌系統(長期抗戰)作反應。另一個是意識的歷程（使我們能控制情緒的路徑），視丘接收到的感覺訊息，先傳到大腦皮質，再傳到杏仁核，接著傳到下視丘，啟動自律神經系統及內分泌系統作反應，同時把訊息回報給大腦皮質。大腦皮質的介入，可使我們有意識地調控情緒帶來的自動反應。

當創傷發生時，視丘是當機的，杏仁核過度的敏感，控制壓力反應的瞭望台~內側額葉皮質失去功能，背外側前額葉皮質崩壞失去時間感，被困在某一個時刻，感覺不到過去、現在和未來。當創傷發生時，我們的情緒腦決定將什麼視為危險或安全。

有兩個方法可以改變這個威脅偵測系統：一是由上而下，透過內側前額葉皮質傳送的調節訊息；包括強化瞭望台監控身體感覺的能

力，正念能幫助這一點。一是由下而上，由透過呼吸，動作與碰觸來改變。包括重新校準自主神經系統，我們可以透過呼吸，動作和碰觸來調整自主神經系統。

（二）人際關係、情緒、認知、健康受損

人際關係從親子關係嚴重疏離、社交焦慮恐懼，到婚姻中適應不良。從訪談中發現 1.5 代青年在托育和寄養家庭中，發生許多身體虐待、情緒疏忽、情緒虐待，親離期間親子的互動非常少，造成家庭概念模糊、親子關係疏離、沒有任何親情感受、加上溝通不良、情緒壓抑，不敢表達自己真實的感受和想法。影響所及在日常與人交流也會有困難，無法信任人、很難敞開分享、無法維持長久的親密關係，社交圈很小，朋友大都是教會內的人，在教會中和其他的 1.5 代成為內聚性很強的小團體，但是無法拓展友誼的圈子把福音帶出去。童年缺乏愛、缺乏安全感，在婚姻裡特別渴望愛和關懷，但在配偶身上找不到這種感覺，沒有滿足也不自信。對配偶沒有安全感，不能信任，有衝突就想逃離。內心是非常孤獨的。

身體健康受到親離或托育的影響，曾經有哮喘、常常生病、厭食、暴食、渾身長泡流血流膿等。***情緒上***非常沒有安全感、不安、焦慮、恐懼、敏感、憂鬱、壓抑、不通情理的標準。在***自我認知***上，以「依從他人」和「隔絕拒絕」為主。性格的影響是內向、固執、自卑、缺乏自信心、不會表達。

（三）社會問題：提早就業、教育中輟

大學以上的可以融入主流社會正常就業，中專以下的繼承父母的職業，不算是真的就業，只能算半就業，所以沒有社會歷練。1.5 代青

年輟學率高達 50%很高，很少能完成大學以上的學業，原因是父母不看重教育、認為賺錢不一定要讀書，父母因受限於語言和教育程度低，無法在學習上指導子女，子女基本上是獨立面對語言、學習和人際的挑戰。在校園裡有霸凌歧視、頻繁的轉學、缺少西人朋友、語言的障礙導致學習跟不上，等適應好了成績進步了，又要轉學重新適應，對人際關係、自我形象、課業都是很大的挑戰。學業上的挫折對自我形象無疑雪上加霜。

（四）形成負面的自我形象

我們從「生命腳本」可以發現，華人父母負面的教養方式及寄養家庭形塑負面的自我形象。又自傲又自卑、自尊心強、好勝心強、完美主義、對自己的能力懷疑、依賴不想長大、不能自我接納，害怕被愛被親切對待，與人保持距離，憂鬱想要自殺，沒有歸屬感。

對照第二章文獻探討第四節從心理學看「自我形象」的內涵， 溝通分析的學者用人生劇本（Scripts）的觀念，來詮釋人與人互動時所使用的基本內在語言（或自我形象）。負面的人生劇本是來自父母的毒性家規，形成早年決定，影響著人的生命發展和行為表現。

五、家庭的復原力（韌性）

1.5 代青年原生家庭有其優勢，例如：全家有共同的信仰，家人沒有酗酒或藥物濫用，家人沒有入獄，父母的婚姻相當健康，感情融洽和諧（只有一位因為工作而長期分居）。子女都有足夠的食物和照顧，沒有身體的疏忽（只有一位在寄養家庭中有身體的疏忽）。

（一） 撫育與再造的過程

不健全的自我形象和人格既然在不健全的家庭中形塑，神的再造計劃也是透過家庭來完成的，只是這個家庭不是我們的原生家庭，乃是神的家庭。藉著耶穌基督的救恩，神收養我們為祂的兒女，祂是最完美的父母。在父神無條件的愛和接納中，我們獲得歸屬感。在基督的寶血裡，我們肯定了自己的價值。最後在聖靈的大能裡，我們將經歷「靠著那加給我力量的凡事都能行」的成就感。撫育過程與在造過程如下：[97]

表 5-1 撫育與再造的過程

（取材自 麥道衛（Josh McDowell）著，《愛與接納自己》（His Image My Image），146 頁）

	撫育	再造
使用之管道	父母	基督的身體
行為模範	以身作則（身教）	見證
生活中學習之經驗	教導（言教）	教導
生活中相交之經驗	關係	團契

父母藉著身教、言教和愛的關係撫育子女，神的家藉著見證、教導和愛的團契再撫育神的兒女。藉著神家的再撫育，修復破碎的自我形象，重返原生家庭帶來親子關係的重建，這就是神奇妙偉大的救恩計畫。

對照第二章的文獻探討第六節「從雅各的家庭看 1.5 代的例子」，我們可以觀察到神使用雅各對約瑟的愛、神對約瑟的愛和同在、在埃及為他建立家室來治癒約瑟受傷的心。而神的愛和同在是永遠都在、永不改變、大有能力的，這是約瑟得醫治的關鍵因素。第七節「如何恢復神所造的榮美形象？」，讓我們看到「靈性」是醫治和復合

[97] 麥道衛（Josh McDowell）著，《愛與接納自己》（His Image My Image）（廖愛華、吳梅蘭譯，新北：學園傳道會，2004），146

的切入口，以基督教的靈性來整合聖經神學、靈修神學、心理學的議題。約瑟蒙神呼召成為保全家族命脈的人，他在真道上得了教育，認知掌管萬有的神，也掌管著他人生的起伏跌宕，在被賣親離的苦難中他的信心被淬鍊，他的恩賜被培養，他的靈命日漸成熟，能以神的旨意為依歸，成為一位滿有神榮美形象的人，能夠去饒恕和復合、祝福埃及和家族，進入神的命定。

（二） 家庭的復原力

在 1.5 代父母的訪談中，藉著神話語的教導、團契生活的相交及聖徒的見證，父母親有從神而來的覺醒，開始意識到自己所犯的錯誤，也負起責任改變和成長。從父母的反省中發現家庭的復原力：

1. 父母本身的成長和改變：從童年創傷中痊癒，開始長大成熟，修正錯誤教養方式，自我形象得到醫治，靈命更新家庭復興。
2. 夫妻關係良好，在難處中不離不棄，給予配偶精神上的支持，成為處理親子關係困難或家人罹病的重要的支柱。
3. 家族中的親戚也成為 1.5 代青年復原的重要支柱，無論是在寄養過程或是移民海外，家族網絡的支持補上親子關係的缺口。
4. 教會這個屬靈的家庭成為 1.5 代父母和子女的「逃城」，他們在教會獲得友誼、教導及再撫育。可見愛的關係才能修復關係中的創傷。

小結：負面童年經驗的複雜度很高，有過早、長期、頻繁的親離，受虐且品質不良的寄養、隔代、寄宿教育，親子團聚後移民文化適應的挑戰，家庭功能不良產生種種不良影響，主要徵狀是複雜性創傷後壓力症候群（CPTSD），有創傷後壓力症候群（PTSD）的侵入、逃避、威脅感，加上嚴重且持續的情緒障礙、自我形象受

損、人際關係困難。慶幸的是，父母在信仰裡開始覺察並修正教養態度，也帶來 1.5 代成長改變的新契機。

第二節 建議

本節針對 1.5 代父母、父母創傷知情教育、教牧人員及輔導者提出建言，期待在本研究所發現的成果上，能具體落實在牧養 1.5 代的家庭。

一、 對 1.5 代父母的建議

（一） 華人父母負面的教養方式

喜歡拿孩子與他人競爭比較，孩子的價值感和成就感就建立在成績、成就上面，感受不要無條件的愛，當子女學業遇到挫折就會自我否定，形成「我不會成功」,「我不行啊」生命腳本。華人父母常常說批評否定的話，對兒女的自信心和自尊心是很大的損害，父母要多說肯定和鼓勵的話。華人父母要學習按著本相接納子女的長相、性別、性格、特質、興趣、能力和限制。否則會產生「但願我不是我」生命腳本。

（二） 父母要認識親離所帶來的影響

包括「不會有人愛我」生命腳本。孩子從小與父母分開，孤單、孤僻、有遺棄感，感到不被看重，因此藉著成績來獲得肯定，或以愛換愛，渴望被愛又不相信有人會愛我。母親是最好的褓姆，也是孩子的第一個老師，母親親自撫育幼兒值得大力倡導，要留意太小就把孩子送到托兒所或托育所造成的影響，父母也要留意不要用言語恐嚇或遺棄孩子。如果不得已需要離開兒女，要有好的分離過程，例如：在需要時仍會出現、約定重聚的時間、履行承諾等等。

（三） 父母要留意頻繁變動的影響

轉學搬家容易造成學業的挫折，會造成「我不行啊」的生命腳本。建議子女在青春期的時候減少頻繁的搬家、遷移，否則子女無法建立長久、穩定的人際關係，跨國遷移更增加文化適應、語言適應等問題。如果必須遷移，父母宜事先和子女做充分的溝通，預備子女的心，同時做好事前的準備工作，例如：學習新的語言、瞭解移民國家、和既有的親友道別等。

（四） 父母要辨識毒性的家規

父母要在真理的光中查驗不合神心意的家規和信念，父母要在真道上學習，更新自己的價值觀，才能不受世界或文化的影響，按著主的教訓養育子女。

（五） 父母要學習情緒管理和共情

情感疏忽和情感虐待既然是華人 1.5 代 ACEs 頭號敵人，相信也是父母的軟肋。父母要勇敢面對、謙卑學習，先梳理自己的情緒模式和衝突，再學習如何與子女共情，要有足夠好的回應孩子的情緒需求，才能產生信任，成為有安全性依附的父母。

（六） 父母要重修親職學分

由於移民和寄養，1.5 代的家長缺乏育兒的知識和經驗，急需接受親職教育，務必撥出時間、付出代價學習和成長。

（七） 父親要先負起改變的責任

「看哪，耶和華大而可畏之日未到以前，我必差遣先知以利亞到你們哪裡去。他必使父親的心轉向兒女，兒女的心轉向父親，免得我來咒詛遍地。」（瑪拉基書 4：5～6）這是無父的世代，父親首先要悔改，不管是身體或情感的缺席，會嚴重傷害孩子，讓孩子有孤兒的靈。

（八） 父母要向西班牙人取經

西班牙家庭與華人一樣重視家庭，但是他們對孩子的重視和寵愛是華人不能及的，他們尊重孩子、傾聽孩子，讓孩子感到與成人有平等的地位。父母對孩子的愛溢於言表，孩子感受到愛、尊重和價值，父母不吝於讚美欣賞自己的孩子，不愛拿孩子與人比較，接納孩子的獨特性，使孩子自我形象更加健康。西班牙的教育看重運動、人際關係、情緒表達、獨立自主思考的能力、鼓勵探索自我潛能和興趣等，都讓孩子的自我得到更健全的發展。華人父母他山之石可以攻錯，可以向西班牙人學習如何愛孩子。

（九） 父母要理解後現代主義

理解孩子已經在一個不同於我們的世代是很重要的，進入孩子的文化、處境、思維之中，要從理解開始，否則，我們只會聽到孩子說：你不瞭解我！我們要用孩子聽得懂的語言和思維方式傳遞著不變的真理。

（十） 父母要有「家庭優先」的觀念

父母為了賺錢、事業種種原因，犧牲家庭與子女，是得不償失的作法，合神心意的次序是上帝第一家庭、第二工作、第三服侍，因為

「人若不知道管理自己的家，焉能照管神的教會呢？」（提摩太前書 3：5）

（十一） 父母需要同質性的成長團體

父母需要同儕團體的支援，父母要先在 1.5 代家長的團體中得到接納，除去自責、羞愧、恐懼和挫折感，並且在分享中發現希望和方法，藉著同伴的陪伴度過爭紮的歷程，慢慢的成長。這是團契生活的重要性。

（十二） 向上帝學做“足夠好”的父母

父母在苦難中要發現意義，相信「受苦是與我有益，為要使我學習你的律例。」（詩篇 119：71）在上帝的愛中得到醫治和修復，走出原生家庭的創傷。當父親轉向天父，向天父學習如何做父親時，父親就能轉向兒女，成為稱職和“足夠好”的父親。

二、 教會 1.5 代父母「創傷知情」教案的建議

（一） 認識上帝的榮美形象

首先，父母要認識人的「自我形象」是源於「上帝的形象」，包括身體、心智、情緒、關係和靈性五方面。其次，父母要理解神給人類的使命是生養眾多、遍滿全地和治理這地，這也是人類的兩大需求，關係感和成就感。第三，父母要理解神在伊甸園中，以欣賞肯定和給人自由和界線的設計。

（二） 覺察原生家庭的傷害

父母的改變要從自己的原生家庭創傷得醫治開始。第二章文獻探討的第四節從神學看「上帝的形象」的內涵，指出自我形象的修復最好從個人和家庭雙管齊下，父母要認識家庭系統理論，以及家庭中的次系統如何運作，家庭的需求是否滿足，界線是否清楚，溝通是否通暢，家規是否合理，互動方式是封閉或是開放的，關係結構和腳色僵化、固著或是有彈性、有創意。父母藉著覺察自己原生家庭的傷害，才能阻斷代間的負面傳遞，同時覺察親職的疏忽及應該成長的方向。

（三） 聚焦情緒的家長工作坊

陳玉英在「與情緒工作～情緒聚焦治療」書中提到，孩子最需要的幫助者是父母而非治療者，所以治療師介入的目標是：裝備家長成為治療師的助手，先修復父母與孩子的關係，接著成為孩子共情的教練，父母也要修復自己的內在衝突，然後才能與孩子共情。[98]

（四） 瞭解健康依附和分離

父母要從神的關係屬性來理解依附和分離的區分。第二章文獻探討的第四節從神學看「上帝的形象」的內涵，指出神本身具有多樣性和合一性，聖父是神、聖子是神、聖靈是神，神性是合一的，但是聖父、聖子、聖靈是相異、分別的三位，三位一體的神在合一中又多元。我們在關係這方面要像神，學習與人建立親密關係，但不是融合以致失去自己，而是有清楚的界限和健康的分離意識。「改變帶來醫治」作者亨利．克勞德說：

> 努力去建立與人的關係，這會使你空虛的心得到滿足。努力去設定界線，這會使你擁有自己的生活並為此負責。努力去承認

98 陳玉英、格林柏格著，《與情緒工作~情聚聚焦治療》（Working with Emotion~The Practice of Focused Therapy）（臺北：道聲 ，2021），354-358。

錯誤並接受饒恕，這會使你發展真實的自我。努力去負起責任，這會使你成為一個有權柄的人。[99]

（五） 華人毒性家規的危害

1.5 代父母的家規受到中國文化、浙江溫州、青田區域特色，及個人的價值觀的影響，這是屬於認知的部分，創傷的記憶除了產生負面情緒基模之外[100]，也會產生適應不良的認知基模（核心信念），所以分辨毒性的家規是有必要的，同時以真理取代謊言，建立正確的價值觀，因為真理必叫你們得以自由。（約翰福音 8：32）

（六） 學習良好的教養方式

首先，父母要認識錯誤的教養方式是如何形塑孩子負面的自我形象，這可以用 1.5 代的生命腳本來對父母進行認知教育。其次，父母要瞭解四種教養模式的運作及影響，發現自己教養的偏差，學習正確良好的教養方式~權威型（或譯威信型），效法主成為「有恩典又有真理」的父母。

（七） 成為「創傷知情」的教會

創傷知情關顧（Trauma-Informed Care，簡稱 TIC）是一種與有創傷史的個人一起工作或互動的方法，它考慮到創傷的影響，並力求避免無意中使個人再次受到創傷。（克拉森和克拉克，2017 年）父母要為你的孩子健康把脈，認識複雜性創傷的症狀、類型及創傷如何痊癒的路徑，成為孩子痊癒的把手。

---

[99] 亨利．克勞德（Henry Cloud）著，《改變帶來醫治》（Changes That Heal）（顧美芬譯，新北：學園傳道會，2018）內頁。

[100] 情緒是一種包含了情境、身體反應、感受、想法、心理需求和行動傾向等多重元素的心理結構，這是情緒基模的概念。取自《與情緒工作~情緒聚焦治療》，48。

（八） 如何建立家庭的祭壇

家庭祭壇不能成為律法、僵化的宗教儀式，而是要成為愛的精心時刻，父母在祭壇前放下自己，傾聽孩子的心聲，回應孩子的情感，分享神的話語，同心禱告，相信必能建立共同的核心價值及親密的關係，讓天國降臨在家庭。

（九） 掌握醫治的正確原則

信任、安全、選擇、協作、賦權和希望。藉著傾聽和同理與孩子建立信任的關係，留意孩子情緒和身體的安全，給予孩子選擇的機會，邀請孩子參與、協作，讓孩子為自己的復原負責，最後提供痊癒的希望和動力。

（十） 教會是最佳醫治和成長的團體

教會有全備的救恩，有無條件的愛，有神的真理，有肢體的陪伴，有禱告的權柄，有可見的聖禮等等，神已經預備一切恩典的管道，讓教會成為協作的醫治的團體。

（十一） 以靈性為本的全人關懷模式

從祁連堡 (Howard Clinebell)&布麗姬特．麥基華(Bridget Clare McKeever)的《牧養與輔導－牧養治療和助人成長之門(增修版)》一書中，筆者歸納「以靈性為本的全人關懷模式」與「傳統的牧養關懷模式」之不同，見表 5-2。

表 5-2 傳統牧養關懷模式 VS.靈性為本的全人關懷模式

輔導模式	傳統牧養關懷模式	靈性為本的全人關懷模式
平衡性	以發現和解決個人問題為焦點（負面的）	以發現和個人優點、資源、希望、人生目標為焦點（正面的）
故事性	被自己的問題和文化論述定義	敘事輔導解構和重構故事
權力性	以輔導者的權威為中心	輔導者和受輔者是群體和協作的關係
先知性	注重個人及家庭治療	從個人、社會、生態同時獲得釋放
包容性	二元	包容性、多樣化
外展性	集中在自己的問題上	藉著幫助人來幫助自己
靈活性	指定的時間、地點、合約、收費的正式面談和輔導	廣泛而靈活，包括非正式的談話、正式的輔導、小組、個人指導、教育輔導
整全性	注重靈性、心理、關係三方面	靈性/倫理、心理（理智和情緒）、關係、玩樂、工作、社會/生態、身體七大方面

- 以靈性為本的全人關懷模式強調成長和希望。第二章文獻探討的第四節從神學看「上帝的形象」的內涵，指出自我形象的修復，不只是發現個人問題，更著重發掘個人的優點和美德，在家庭和職場發揮優點和美德，才能找到真實的快樂，帶來正向的情緒。

- 以靈性為本的全人關懷模式強調故事性，運用後現代的解構主義為本的現代詮釋學，結合敘事治療，解構和重構童年的創傷故事，找到創傷的新視角和新意義。
- 以靈性為本的全人關懷模式強調協作性，輔導者和受輔者是合作的夥伴，是平等的關係。
- 以靈性為本的全人關懷模式強調先知性、外展性鼓勵受輔者透過教會去關懷移民社會，從中找到個人及教會的自信和價值。
- 以靈性為本的全人關懷模式強調整全性，關注的範圍已經包括「上帝的形象」的五方面，本文以靈性與心理（理智和情感方面）為主，身體和關係次之，不會討論其他方面。

（十二） 以靈性為本的全人關懷功能

第二章參考文獻第六節「如何恢復神所造榮美的形象」中，提到以靈性為本的全人關懷除了傳統牧養關懷四項功能：「醫治」、「支援」、「指導」、「復合」之外，還具有以下三項，「培育」：發現獨特恩賜與資源、成聖。「導引」：是指幫助人作出明智的抉擇，藉此邁向成熟的靈性。「先知」：成為社會和生態改變的媒介。

三、對 1.5 代教牧的建議

（一） 專業培訓的必須，因為 1.5 代的需要很大，但能夠服侍者及訓練不足，教會可以培植有社工、心理諮商背景或適合做輔導的成熟信徒，組成團隊接受裝備，開始服侍。

（二） 轉介的藝術，為了有效服侍 1.5 代的家庭，宗派或城市應該成立專業諮商的機構，成為教牧的後援單位。

（三） 定期舉行親子醫治營會，讓親子有機會定期探討創傷和關係的議題，促進關係的復合。

（四） 信徒皆祭司，鼓勵教會成立互助團體，長期陪伴 1.5 代家庭。

（五） 不要期待速成的果效，由於複雜性創傷是如此嚴重，它的復原是漸進的、長期的工作。有些家長不瞭解而要求速成的果效，否則就批評否定輔導者，我們要理解成長的要素需要時間，復原的責任是在求助者的身上。

第三節 進一步研究的建議

一、 本研究每個家庭只選擇一位 1.5 代家長（Yf4 例外）、一位 1.5 代青年為受訪對象，在訪談中發現 1.5 代青年有其他的手足，可能有比較嚴重的「複雜性創傷後壓力症候群」，因為未列入訪談名單，所以無法更深入瞭解。建議未來能以整個家庭作為研究對象，可以收集到雙親的看法，每個孩子的看法，家庭系統各個次系統的運作。

二、 本論文探討如何重建西班牙華人 1.5 代健康的自我形象，有效的治療必須家庭和個人雙管齊下，治療的目標是邀請父母一起幫助孩子，治療者不能取代家長，所以家長的親職教育和創傷知情教育，需要有人進一步整理出來，作為教牧人員的參考。

三、 適應不良的 1.5 代，除了親子關係疏離、與神關係疏離，也有社會適應不良現象。本論文在文化的挑戰和適應上著墨較少，建議將來可以訪談健康適應並融入移民國家的 1.5 代青年，找出正向的因素，作為其他 1.5 代青年的參考。

四、 本論文是針對成人回溯過去，建議將來可以繼續做個案追蹤，觀察改變的因素。也可以針對更小年齡的 1.5 代做預防教育，或許可以達到更佳的修復果效。

五、 負面童年經驗國際版問卷（ACE-IQ）是目前較全面的成人回顧性調查工具，未來可以針對華人 1.5 代移民的文化因素設計更適合的問卷，例如：家庭功能可以區分原生家庭或寄養家庭，增加搬家、轉學、移民等項目。

新年祈禱/馬丁·路德

這一生，不是公義的，而是在公義中成長；

不是健康的，而是在其中得醫治；

我非我所是，而在變成所是；

不是安息，而是練習。

我們尚未成為我們應有的樣子，但我們正在向著它成長；

成長的過程尚未結束，卻在繼續之中。

這一生不是終點，

而是通往終點的道路。

生命中的一切都尚未在榮耀中閃爍，

但都在被煉淨之中。～

附錄一「受訪同意書」

計畫名稱：「如何恢復神所造的榮美形象？」～從西班牙華人 1.5 代基督徒的「負面童年經驗」與「自我形象」視角介入之行動研究

執行單位：中華福音神學院教牧博士班

學生：謝麗華

一、研究目的：協助完成教牧博士論文「如何恢復神所造的榮美形象？」～從西班牙華人 1.5 代基督徒的「負面童年經驗」與「自我形象」視角介入之行動研究中的資料分析。

二、受訪者隱私和權益

我知道我的助人過程可能會因為訓練和督導的理由而被錄音或錄影下來，只有我的助人者和與課程相關的人物會回顧影帶，且以法律為根據，嚴格地遵守保密的問題。在研究完成後，錄音或錄影的紀錄會被銷毀。

我知道在晤談中所分享的所有訊息將會被保密，除了幾項重要的例外：督導可能會聽訪談的內容或讀訪談的逐字稿（逐字稿內沒有任何可以確認身分的訊息）；法律上有傷害或企圖去傷害自己或別人；法律上有對目前或先前兒童、老年人或殘障人士的虐待的合理懷疑；法庭的命令。

我瞭解以上條件在任何時刻下，我可以撤回我的同意，我答應參加此次受訪並可被以下所簽名的助人者作錄音或錄影。

受訪者的簽名 ：　　日期　　年　　月　　日

助人者的簽名：謝麗華　　日期 ：　　年　　月　　日

備註：若您對相關的權益有任何疑問，可以詢問以下人員

研究者：謝麗華牧師　E-mail: lily@icbsie.com 手機:(+34)676-704-511

附錄二 1.5 代家長受邀訪談函件

目的：訪談乃為協助完成教牧博士論文「如何恢復神所造的榮美形象？」～從 1.5 代西班牙移民的「負面童年經驗」與「自我形象」視角介入之行動研究中的資料分析。

內容：訪談是為了探索 1.5 代華人移民的問題、家長對負面童年經驗和創傷的認知、以及家長如何和教會合作解決問題。

備註：訪談內容是保密的。論文的報告也將不會顯示受訪者的姓名。

名詞釋義：

一、1.5 代：1.5 代指年幼時就移民到另一個國家的人。

二、負面童年經驗：是指個人在十八歲以前，曾經受到心理、情緒、身體、性方面的虐待；或是家庭功能不彰，例如：忽視、家人酗酒、吸毒、藥物濫用、目睹母親受到家暴、家人有經神疾病或自殺行為、犯罪坐牢、父母分居或離婚。

三、基本資料：

1. 年齡：□30-40、□40-50、□50-60、□60 以上
2. 性別：□男、□女
3. 浙江省區域：□溫州、□青田
4. 宗教：□基督教、□天主教、□佛教、□穆斯林、□其他
5. 教育程度：□無、□小學、□初中、□高中、□大學以上
6. 職業類別：□餐飲、□百元店、□批發、□其他
7. 家人精神健康：□有過心理治療、□曾服用藥物、□沒有
8. 婚姻狀況：□已婚、□分居、□離婚、□再婚、□單親
9. 移民西班牙多久？□1-5 年、□6-10 年、□10 年以上。
10. 曾因故與子女分離，至少超過一年。

    □ 1-3 年、□4-5 年、□5-10 年、□10 年以上。
11. 目前與子女的關係□良好、□尚可、□疏離、□破裂

二、 **問題**：

1. 請聊聊你移民西班牙的過程
2. 請聊聊與孩子分離的過程，有什麼印象深刻的事情？
3. 請問親子分離的期間，你如何與孩子互動？
4. 請問你認為子女現在的問題是什麼？
5. 你通常如何面對子女的問題和挑戰？請分享一個例子。
6. 請分享一下你的原生家庭。
7. 你在教養子女過程中對自己有什麼新的認識和發現？
8. 對於子女的問題你個人需要什麼樣的幫助？
9. 你對於未來的親子關係有何期待？

附錄三 1.5 代青年受邀訪談函件

目的： 訪談乃為協助完成教牧博士論文「如何恢復神所造的榮美形象？」～從 1.5 代西班牙移民的「負面童年經驗」與「自我形象」視角介入之行動研究中的資料分析。

內容：訪談是為了探索 1.5 代華人移民的問題和需要

備註：訪談內容是保密的，論文的報告也將不會顯示受訪者的姓名。

名詞釋義：

一、1.5 代（1.5G）：1.5 代指年幼時就移民到另一個國家的人。

二、負面童年經驗：是指個體在十八歲以前，曾經受到心理、情緒、身體、性方面的虐待；或是家庭功能不彰，例如：忽視、家人酗酒、吸毒、藥物濫用、目睹母親受到家暴、家人有經神疾病或自殺行為、犯罪坐牢、父母分居或離婚。

基本資料：

1. 年齡：□18-25、□25-30、□30-35
2. 性別：□男、□女
3. 浙江省區域：□溫州、□青田
4. 宗教：□基督教、□天主教、□佛教、□穆斯林、□其他
5. 教育程度：□無、□小學、□初中、□高中、□大學以上
6. 工作：□待業、□餐飲、□零售、□其他
7. 婚姻狀況：□未婚、□已婚、□分居、□離婚、□再婚、□單親
8. 精神健康狀況：□有過心理治療、□曾服用藥物、□沒有
9. 幾歲來西班牙？□13 歲之前、□13-16 歲、□16 歲之後

   來西班牙多久？□1-5 年、□6-10 年、□10 年以上
10. 童年曾因故與父母分離，至少超過一年。

    □1-3 年、□4-5 年、□5-10 年、□10 年以上

11. 目前與父母的關係

□良好、□尚可、□冷漠、□疏離、□破裂

問題：

1. 請談談與父母分開的過程，童年有什麼記憶深刻的事件嗎？這些經驗對你的影響是什麼？
2. 你和父母分開期間主要照顧者是誰？他的教育、經濟、特質、教養方式如何？你與他的關係如何？照顧的品質如何？曾經受到什麼傷害嗎？對你的影響有哪一些？有其他的手足在一起嗎？
3. 和父母分開的期間有父母、其他成人或教會給你任何支持嗎？
4. 當你來到國外最困擾你的事情是什麼？在社區或學校有遇到霸凌或是其他的問題嗎？
5. 請談談你的家庭成員，家人的關係如何？溝通方式？有什麼家規？
6. 你主要的朋友圈是哪一些？ 你的人際關係遇到那些困難？
7. 你在學校或工作中有遇到什麼困難嗎？你是如何面對的？
8. 你如何從信仰中得到力量？ 你眼中的上帝是怎樣的？請用形容詞描述。
9. 你對自己有什麼看法？包括外表、能力、品格、人際、靈性、健康等。用 0-10 來標示。
10. 請分享你對未來的期許和計畫。

附錄四 牧師受邀訪談函件

目的：訪談乃為協助完成教牧博士論文「如何恢復神所造的榮美形象？」～從 1.5 代西班牙移民的「負面童年經驗」與「自我形象」視角介入之行動研究中的資料分析。

內容：訪談是為了探索 1.5 代華人移民的問題，牧養 1.5 代的挑戰、策略及需要，以及教會與家長如何合作解決問題。

備註：訪談內容是保密的。論文的報告也不會顯示受訪教牧的姓名。

名詞釋義：

一、1.5 代：1.5 代指年幼時就移民到另一個國家的人。

二、負面童年經驗：是指個體在十八歲以前，曾經有心理、情緒、身體、性方面的受虐；或是家庭功能不彰，例如：忽視、家人酗酒、吸毒、藥物濫用、目睹母親受到家暴、家人有經神疾病或自殺行為、犯罪坐牢、父母分居或離婚。

問題：教會的牧養策略

1. 請問您在這間教會服務的準確年份和年數是多少？
2. 請問在這間教會中有多少 1.5 代的青年？
3. 請問您觀察到他們有什麼特徵？（行為、關係、認知、家庭、工作、娛樂、健康），他們有什麼共同的問題？
4. 請問您認為 1.5 代的問題有什麼因素造成？
5. 請問你如何幫助 1.5 代青年？

附錄五「負面童年經歷國際版問卷 (ACE-IQ)」

負面童年經歷國際版問卷 (ACE-IQ)

0	基本資料	
0.1 [C1]	性別(依觀察結果標示男性/ 女性)	□男性 □女性
0.2 [C2]	你的出生年月日是什麼？	年[ ][ ][ ][ ]月[ ][ ]日[ ][ ] 未知 (前往 Q.C3)
0.3 [C3]	你幾歲？	[ ][ ]
0.4 [C4]	你的種族/ 文化背景是什麼？	
0.5 [C5]	你的教育程度是什麼？	□沒有正式教育 □低於小學 □小學畢業 □中學/高中畢業 □大學畢業 □拿到學士後學位(碩/博士) □拒答
0.6 [C6]	你過去十二個月的工作狀態 最接近以下哪一個選項？	□公務人員 □非政府單位雇員 □自雇人士 □無收入 □學生 □家庭主婦/ 主夫 □退休 □無業(可工作) □無業(無法工作) □拒答
0.7 [C7]	你的婚姻關係是什麼？	□已婚(前往 Q.M2) □同居 □離婚或分居 □單身 □喪偶(前往 Q.M2) □其他 □拒答
1	婚姻	
1.1	你是否曾經結婚？	□是

[M1]		□否(前往 Q.M5) □拒答
1.2 [M2]	你首次結婚時幾歲？	□年紀[ ][ ] □拒答
1.3 [M3]	你首次結婚時的配偶，是否由你個人選擇？	□是(前往 Q.M5) □否 □不知道 / 不確定 □拒答
1.4 [M4]	在你首次結婚時，如果配偶不是由你個人決定，你是否同意選擇？	□是 □否 □拒答
1.5 [M5]	如果你為人父母，在你的第一個孩子出生時，你的年紀幾歲？	□年紀[ ][ ] □不適用 □拒答
2	與父母 / 監護人之間的關係	
	在你的成長過程中，最初的十八年之間...	
2.1 [P1]	你的父母瞭解你面對的問題和煩惱嗎？	□總是 □通常 □有時候 □很少 □從不 □拒答
2.2 [P2]	你的父母/ 監護人真的知道你不在學校或是工作的時候，空閒的時間真正在做什麼嗎？	□總是 □通常 □有時候 □很少 □從不 □拒答
3		
3.1 [P3]	你的父母/ 監護人在能夠正常提供食物的情況之下，有多常拒絕提供食物給你？	□很多次 □偶爾 □一次 □從未 □拒答
3.2 [P4]	你的父母/ 監護人曾否因為酒醉或是使用毒品而無法照顧你？	□很多次 □偶爾 □一次 □從未 □拒答
3.3 [P5]	你的父母/ 監護人在可以送你上學的情況下，有多常不讓你上學？	□很多次 □偶爾 □一次

		□從未 □拒答
4	家庭環境	
	在你的成長過程中，最初的十八年之間...	
4.1 [F1]	你是否和酗酒或是有毒癮的家庭成員同住？	□是 □否 □拒答
4.2 [F2]	你是否和有憂鬱症、心理疾病或是有自殺傾向的家庭成員同住？	□是 □否 □拒答
4.3 [F3]	你是否有和曾經遭到拘留或是入獄服刑的家庭成員同住？	□是 □否 □拒答
4.4 [F4]	你的父母曾否分居或是離婚？	□是 □否 □不適用 □拒答
4.5 [F5]	你是否有母親、父親或是監護人過世？	□是 □否 □不知道 / 不確定 □拒答
接下來的問題是關於你可能確實有在家中聽見或是看見的事情。 這些事情可能曾經發生在其他的家庭成員身上，而不一定是在你身上。		
在你的成長過程中，最初的十八年之間...		
4.6 [F6]	你是否曾經目睹或是聽見一名家長，或是家庭成員遭到大吼大叫、髒話羞辱？	□很多次 □偶爾 □一次 □從未 □拒答
4.7 [F7]	你是否目睹或是聽見一名家長，或是家庭成員被搧巴掌、被踢或是被揍？	□很多次 □偶爾 □一次 □從未 □拒答
4.8 [F8]	你是否目睹或是聽見一名家長，或是家庭成員被對象擊打或是割傷，例如拐杖、瓶子、棍棒、刀子、鞭子等等？	□很多次 □偶爾 □一次 □從未 □拒答
接下來的問題是關於某些你或許有親身經歷過的事情 在你的成長過程中，最初的十八年之間...		
5		

5.1 [A1]	是否有家長、監護人或是其他家庭成員對你大吼大叫、辱罵羞辱？	□很多次 □偶爾 □一次 □從未 □拒答
5.2 [A2]	是否有家長、監護人或是其他家庭成員威脅你，或是實際將你棄養或踢出家裡？	□很多次 □偶爾 □一次 □從未 □拒答
5.3 [A3]	是否有家長、監護人或是其他家庭成員對你搧巴掌、踢你，或是揍你？	□很多次 □偶爾 □一次 □從未 □拒答
5.4 [A4]	是否有家長、監護人或是其他家庭成員使用物件擊打或是割傷你，例如拐杖、瓶子、棍棒、刀子、鞭子等等？	□很多次 □偶爾 □一次 □從未 □拒答
5.5 [A5]	是否曾經有人在你不願意的時候性騷擾或是猥褻你？	□很多次 □偶爾 □一次 □從未 □拒答
5.6 [A6]	是否曾經有人在你不願意的時候，帶有性侵的意味強迫你去摸他的身體？	□很多次 □偶爾 □一次 □從未 □拒答
5.7 [A7]	是否曾經有人在你不願意的時候，試圖和你進行口交、肛交或是陰道交？	□很多次 □偶爾 □一次 □從未 □拒答
5.8 [A8]	是否曾經有人在你不願意的時候，和你進行口交、肛交或是陰道交得逞？	□很多次 □偶爾 □一次 □從未 □拒答
6	同儕暴力	
	接下來的問題是關於成長過程中的霸凌。霸凌指的是，一個或是一群人對另一個人說出或是做出不好，或是令對方不舒服的事。當一個人經常被嘲弄或是刻意被排擠，這也是霸凌。當兩個力氣	

	或是影響力相當人的爭執，或是友善的戲弄都不算霸凌。在你的成長過程中，最初的十八年之間...	
6.1 [V1]	你被霸凌的次數有多頻繁？	□很多次 □偶爾 □從未 □從未(前往 Q.V3) □拒答
6.2 [V2]	你最常遭到哪一種霸凌？	□我被打、被踢、被推，或是被鎖在室內 □我因為我的人種、國籍或是膚色被嘲弄 □我因為我的宗教信仰被嘲弄 □我遭到帶有性意味的笑話、評論或是肢體動作嘲弄 □我被刻意排擠或是忽視，無法參與活動 □我因為身體外型或是長相外表被嘲弄 □我遭到其他形式的霸凌 □拒答
接下來的問題是關於肉搏性質的衝突。肉搏指的是兩個力氣或影響力相當的人選擇打架。在你的成長過程中，最初的十八年之間...		
6.3 [V3]	你有多經常和人打架	□很多次 □偶爾 □一次 □從未 □拒答
7	見證社區暴力	
	接下來的問題是關於當你還是孩子的時候，或許曾經在鄰里或是社區(不是在你的家中、電視上、電影中或是廣播中)目睹跟聽見的事情。 在你的成長過程中，最初的十八年之間...	
7.1 [V4]	你是否有在現實中目睹或是聽見人被毆打？	□很多次 □偶爾 □一次 □從未 □拒答
7.2 [V5]	你是否有在現實中目睹或是聽見有人被刺傷或是被槍擊？	□很多次 □偶爾 □一次 □從未

		□拒答
7.3 [V6]	你是否有在現實中目睹，或是聽到有人被刀子或是槍械威脅？	□很多次 □偶爾 □一次 □從未 □拒答
8	接觸到戰爭/ 集體暴力	
	接下來的問題，是關於你是否在年幼時經歷過以下的事情。 這些事情都和集體暴力有關，內容包括戰爭、恐怖行動、 政治或是種族衝突、大屠殺、迫害、消失、刑求以及 組織犯罪，例如搶劫或是幫派鬥爭。 在你的成長過程中，最初的十八年之間...	
8.1 [V7]	你是否有因為這些事件而被迫移居到別的地方？	□很多次 □偶爾 □一次 □從未 □拒答
8.2 [V8]	你的家是否有因為這些事件而遭人蓄意破壞？	□很多次 □偶爾 □一次 □從未 □拒答
8.3 [V9]	你是否有遭到士兵、員警、民兵或是幫派毆打？	□很多次 □偶爾 □一次 □從未 □拒答
8.4 [V10]	你是否有家庭成員或是朋友遭到士兵、員警、民兵或是幫派毆打或殺害？	□很多次 □偶爾 □一次 □從未 □拒答

Adverse Childhood Experiences International Questionnaire (ACE-IQ)
Section B: Questionnaire

附錄六、西班牙華人 1.5 代青年負面童年經歷國際版問卷原始資料

Adverse Childhood Experiences -International Questionnaire (ACE-IQ)

1.5 代青年基本資料							
	青年代碼	Ym1	Ym2	Yf1	Yf2	Yf3	Yf4
0	基本資料						
0.1 [C1]	性別	男	男	女	女	女	女
0.2 [C2]	出生年份	2001	1992	1996	1994	1996	1988
0.3 [C3]	年齡	21	30	26	27	26	33
0.4 [C4]	種族/文化	中國浙江青田	中國浙江青田	中國浙江溫州	中國浙江溫州	中國浙江溫州	中國浙江青田
0.5 [C5]	教育	高中畢業	大學畢業	高中畢業	碩士畢業	大學畢業	中學畢業
0.6 [C6]	過去十二個月的工作狀態最接近以下哪一個選項？	學生	非政府單位雇員	無業（無法工作）	非政府單位雇員	非政府單位雇員	自雇人士-餐飲
0.7 [C7]	你的婚姻關係是什麼？	單身	已婚	已婚	單身	單身	已婚
1	婚姻						
1.1 [M1]	你是否曾經結婚？	否	是	是	否	否	是
1.2 [M2]	你首次結婚時幾歲？		26	24			26
1.3 [M3]	你首次結婚時，如果配偶，是否由你個人選擇？		不確定	是			否
1.4 [M4]	你首次結婚時，如果配偶不是由你個人決定，你是否同意選擇？		是				是
1.5 [M5]	如果你為人父母，在你的第一個孩子出生時，你的年紀幾歲？			26	不適用		27
2	**情感疏忽，與父母 / 監護人之間的關係**						
	在你的成長過程中，最初的十八年之間…						

2.1 [P1]	你的父母或監護人**瞭解**你的問題和煩惱嗎？	有時候	很少	很少	很少	有時候	從來沒有
2.2 [P2]	你的父母或監護人**真的知道**你在課餘或閒暇的時間在做什麼嗎？	有時候	從來沒有	很少	很少	有時候	有時候
3	**身體疏忽，與父母 / 監護人之間的關係**						
3.1 [P3]	你的父母或監護人在能夠正常提供食物的情況之下，有多常拒絕提供食物給你？	從來沒有	從來沒有	從來沒有	從來沒有	從來沒有	很多次
3.2 [P4]	你的父母/ 監護人曾否因為酒醉或是使用毒品而無法照顧你？	從來沒有	從來沒有	從來沒有	從來沒有	從來沒有	從來沒有
3.3 [P5]	你的父母/ 監護人在可以送你上學的情況下，有多常不讓你上學？	從來沒有	從來沒有	從來沒有	從來沒有	從來沒有	從來沒有
4	**家庭環境**						
	在你的成長過程中，最初的十八年之間...						
4.1 [F1]	你是否曾和酗酒或是濫用毒品藥物的家庭成員同住？	否	否	否	否	否	否
4.2 [F2]	你是否和有憂鬱症、心理疾病或是有自殺傾向的家庭成員同住？	否	否	是	否]	是	否
4.3 [F3]	你是否有和曾經遭到拘留或是入獄服刑的家庭成員同住？	否	否	否	否	否	否
4.4 [F4]	你的父母曾否分居或是離婚？	否	否	否	否	否	是
4.5 [F5]	你是否有母親、父親或是監護人過世？	否	否	否	否	否	否

	接下來的問題是關於你可能確實有在家中聽見或是看見的事情。這些事情可能曾經發生在其他的家庭成員身上，而不一定是在你身上。						
	在你的成長過程中，最初的十八年之間...						
4.6 [F6]	你是否曾經目睹或是聽見一名家長，或是家庭成員遭到大吼大叫、髒話羞辱？	幾次	一次	很多次	從來沒有	幾次	很多次
4.7 [F7]	你是否目睹或是聽見一名家長，或是家庭成員被搧巴掌、被踢或是被揍？	幾次	從來沒有	幾次	從來沒有	從來沒有	幾次
.8 [F8]	你是否目睹或是聽見一名家長，或是家庭成員被對象擊打或是割傷，例如拐杖、瓶子、棍棒、刀子、鞭子等等？	從來沒有	從來沒有	一次	從來沒有	從來沒有	幾次
接下來的問題是關於某些你或許有親身經歷過的事情 在你的成長過程中，最初的十八年之間...							
5	兒童虐待						
5.1 [A1]	是否有家長、監護人或是其他家庭成員對你大吼大叫、辱罵羞辱？	幾次	幾次	很多次	從來沒有	從來沒有	很多次
5.2 [A2]	是否有家長、監護人或是其他家庭成員威脅你，或是實際將你棄養或踢出家裡？	很多次	從來沒有	很多次	從來沒有	從來沒有	從來沒有
5.3 [A3]	是否有家長、監護人或是其他家庭成員對你搧巴掌、踢你，或是揍你？	幾次	一次	很多次	從來沒有	從來沒有	從來沒有
5.4 [A4]	是否有家長、監護人或是其他家庭成員使用物件擊打或是割傷你，例如拐杖、	幾次	一次	幾次	從來沒有	從來沒有	從來沒有

	瓶子、棍棒、刀子、鞭子等等？						
5.5 [A5]	是否曾經有人在你不願意的時候性騷擾或是猥褻你？	從來沒有	從來沒有	一次	從來沒有	從來沒有	從來沒有
5.6 [A6]	是否曾經有人在你不願意的時候，帶有性侵的意味強迫你去摸他的身體？	從來沒有	從來沒有	從來沒有	從來沒有	從來沒有	從來沒有
5.7 [A7]	是否曾經有人在你不願意的時候，試圖和你進行口交、肛交或是陰道交？	從來沒有	從來沒有	從來沒有	從來沒有	從來沒有	從來沒有
5.8 [A8]	是否曾經有人在你不願意的時候，和你進行口交、肛交或是陰道交得逞？	從來沒有	從來沒有	從來沒有	從來沒有	從來沒有	從來沒有
6	同儕暴力（霸凌）						
	接下來的問題是關於成長過程中的霸凌。霸凌指的是，一個或是一群人對另一個人說出或是做出不好，或是令對方不舒服的事。當一個人經常被嘲弄或是刻意被排擠，這也是霸凌。當兩個力氣或是影響力相當人的爭執，或是友善的戲弄都不算霸凌。在你的成長過程中，最初的十八年之間...						
6.1 [V1]	你被霸凌的次數有多頻繁？	幾次	幾次	幾次	從來沒有	從來沒有	幾次
6.2 [V2]	你最常遭到哪一種霸凌？	被刻意排擠或忽視無法參加活動	因為人種國籍或是膚色被嘲弄	因為人種國籍或是膚色被嘲弄			因為人種國籍或是膚色被嘲弄
接下來的問題是關於肢體衝突。肢體衝突指的是兩個力氣或影響力相當的年輕人選擇和彼此打架。在你的成長過程中，最初的十八年之間...							
6.3 [V3]	你和別人有肢體衝突的次數有多少？	幾次	從來沒有	一次	從來沒有	從來沒有	從來沒有
7	見證社區暴力						
	接下來的問題是關於當你還是孩子的時候，或許曾經在鄰里或是社區(不是在你的家中、電視上、電影中或是廣播中)目睹跟聽見的事情。在你的成長過程中，最初的十八年之間...						

7.1 [V4]	你是否曾親自看見或是聽見某人被毆打？	幾次	從來沒有	一次	從來沒有	幾次	幾次
7.2 [V5]	你是否曾親自看見或是聽見某人被刺傷或是被槍擊？	從來沒有	從來沒有	從來沒有	從來沒有	從來沒有	幾次
7.3 [V6]	你是否有在現實中目睹，或是聽到有人被刀子或是槍械威脅？	從來沒有	從來沒有	一次	從來沒有	從來沒有	從來沒有
8	接觸到戰爭/ 集體暴力						
	接下來的問題，是關於你是否在年幼時經歷過以下的事情。 這些事情都和集體暴力有關，內容包括戰爭、恐怖行動、政治或是種族衝突、大屠殺、迫害、消失、刑求以及組織犯罪，例如搶劫或是幫派鬥爭。在你的成長過程中，最初的十八年之間...						
8.1 [V7]	你是否有因為這些事件而被迫移居到別的地方？	從來沒有	從來沒有	從來沒有	從來沒有	從來沒有	從來沒有
8.2 [V8]	你的家是否有因為這些事件而遭人蓄意破壞？	從來沒有	從來沒有	從來沒有	從來沒有	從來沒有	一次
8.3 [V9]	你是否有遭到士兵、員警、民兵或是幫派毆打？	從來沒有	從來沒有	從來沒有	從來沒有	從來沒有	從來沒有
8.4 [V10]	你是否有家庭成員或是朋友遭到士兵、員警、民兵或是幫派毆打或殺害？	從來沒有	幾次	從來沒有	從來沒有	從來沒有	一次

附錄七 計算 ACE-IQ 的 ACE 分數-二元版本

所有的問題都回答「是」或「否」-如果受試者在任何一個分類回答「是」，就在回答欄寫下一個「1」

3個維度	13個類別	29個條目	書面問題	回答
一、童年虐待	1.情感虐待	A1 A2	-是否有家長、監護人，或是其他家庭成員對你大吼大叫，或是對你罵髒話、辱罵你或是羞辱你？ 或是 -是否有家長、監護人，或是其他家庭成員語出威脅，或是真的拋棄你或是將你踢出家裡？ 是　否	
	2.身體虐待	A3 A4	-是否有家長、監護人，或是其他家庭成員打你、踢你或是揍你？ 或是 -是否有家長、監護人或是其他家庭成員使用物件，例如棍（或杖）、瓶子、棒子、刀刃或是鞭子等打你或是將你割傷？ 是　否	
	3.接觸性性虐待	A5 A6 A7 A8	-是否有人在你不願意的時候，帶有性的意味觸摸或是撫弄你？ 或是 -是否有人在你不願意的時候，強迫你以帶有性的意味觸摸他的身體？ 或是 -是否有人在你不願意的時候，試圖強行和你進行口交、肛交，或是性交？ 或是 -是否有人在你不願意的時候，成功和你進行口交、肛交，或是性交？ 是　否	
二、家庭	4.家中的酒精以及/或是藥物濫用	F1	-你是否曾和有酗酒問題，或是酒精中毒，或是濫用毒品或處方藥物的家庭成員同住？ 是　否	

功能不全	5.有人長期憂鬱、罹患心理疾病、住進精神病院，或是有自殺傾向	F2	-你是否曾和憂鬱、患有精神疾病，或是有自殺傾向的家庭成員同住？ 是　否	
	6.家庭成員入獄	F3	-你是否曾和有坐過牢或是曾入監的家庭成員同住？ 是　否	
	7.單親或無家長， 家長分居或離婚	F4 F5	-你的家長是否曾分居或是離婚？ 或是 -你的母親、父親或是監護人是否已經離世？ 是　否	
	8.家庭成員受到暴力對待	F6 F7 F8	-你是否曾看見或聽見一名家長，或是家庭成員在家中遭到大吼大叫、髒話辱罵或是羞辱？ 或是 -你是否曾看見或聽見一名家長，或是家庭成員在家中被搧巴掌、被踢、被打？ 或是 -你是否曾看見或聽見一名家長，或是家庭成員在家中被對象，例如棍（或杖）、瓶子、棒子、刀或是鞭子等擊打或割傷？ 是　否	
	9.情感疏忽	P1 P2	-你的家長或監護人是否瞭解你的問題和煩惱？ 或是 -你的家長或監護人是否**真的**知道你在課餘或工作之餘閒暇的時間在做什麼？ 是　否 附注：這一個問題，「否」的回答才能得 1 分	
	10.身體疏忽	P3 P4 P5	-你的家長或是監護人是否在有能力供應的情況下，依然**沒有**給你足夠的食物？ 或是 -你的家長或監護人是否因為酒醉，或因為用藥（或毒品）而無法照顧你？ 或是	

			-你的家長或監護人是否在情況允許時，依然**沒有**讓你上學？ 是　否	
三、家庭外暴力	11.霸凌	V1	-你是否曾被霸凌？ 是　否	
	12.社群暴力	V4 V5 V6	-你是否曾親自看見或聽見某人被毆打？ 或是 -你是否曾親自看見或聽見某人被刺傷或射傷？ 或是 -你是否曾親自看見或聽見某人被持刀或持槍威脅？ 是　否	
	13.集體暴力	V7 V8 V9 V10	你是否曾因為些事件而被迫搬到其他地方生活？ 或是 你是否曾因為這些事件，而經歷家中刻意遭到破壞？ 或是 你是否曾被士兵、員警、民兵或是幫派毆打？ 或是 你是否有家庭成員或是朋友曾被士兵、員警、民兵或是幫派殺害，或是毆打？ 是　否	

附錄八 計算 ACE-IQ 的 ACE 分數-頻率版本

所有的問題都回答「是」或「否」-如果受試者在任何一個分類回答「是」，就在回答欄寫下一個「1」

3 個維度	13 個類別	29 個條目	書面問題	回答
一、童年虐待	1.情感虐待	A1 A2	-是否有家長、監護人，或是其他家庭成員**多次**對你大吼大叫，或是罵你髒話羞辱你？ 或是 -是否有家長、監護人，或是其他家庭成員**多次**語出威脅，或是真的拋棄你或是將你踢出家裡？ 是 否	
	2.身體虐待	A3 A4	-是否有家長、監護人，或是其他家庭成員**多次**打你、踢你？ 或是 -是否有家長、監護人或是其他家庭成員**多次**使用物件，例如棍（或杖）、瓶子、棒子、刀刃或是鞭子等打你或是將你割傷？ 是 否	
	3.接觸性性虐待	A5 A6 A7 A8	-是否**曾有任何一次**，有人在你不願意的時候，帶有性的意味觸摸或是撫弄你？ 或是 -是否**曾有任何一次**，有人在你不願意的時候，強迫你以帶有性的意味觸摸他的身體？ 或是 -是否**曾有任何一次**，有人在你不願意的時候，試圖強行和你進行口交、肛交，或是性交？ 或是 -是否**曾有任何一次**，有人在你不願意的時候，成功和你進行口交、肛交，或是性交？ 是 否	
二、家庭功能不全	4.家中的酒精以及/或是藥物濫用	F1	-你是否曾和有酗酒問題，或是酒精中毒，或是濫用毒品或處方藥物的家庭成員同住？ 是 否	
	5.有人長期	F2	-你是否曾和憂鬱、患有精神疾	

	憂鬱、罹患心理疾病、住進精神病院，或是有自殺傾向		病，或是有自殺傾向的家庭成員同住？ 是　否	
	6.家庭成員入獄	F3	-你是否曾和有坐過牢或是曾入監的家庭成員同住？ 是　否	
	7.單親或無家長， 家長分居或離婚	F4F5	-你的家長是否曾分居或是離婚？ 或是 -你的母親、父親或是監護人是否已經離世？ 是　否	
	8.家庭成員受到暴力對待	F6 F7 F8	-你是否曾看見或聽見一名家長，或是家庭成員在家中**許多次**遭到大吼大叫、髒話辱罵或是羞辱？ 或是 -你是否曾看見或聽見一名家長，或是家庭成員在家中**幾次或許多次**被搧巴掌、被踢、被打？ 或是 -你是否曾看見或聽見一名家長，或是家庭成員在家中**幾次或許多次**被對象，例如棍（或杖）、瓶子、棒子、刀或是鞭子等擊打或割傷？ 是　否	
	9.情感疏忽	P1 P2	-你的家長或監護人是否**很少或未曾**瞭解你的問題和煩惱？ 或是 -你的家長或監護人是否**很少或未曾**真的知道你在課餘或工作之餘閒暇的時間在做什麼？ 是　否	
	10.身體疏忽	P3 P4 P5	-你的家長或是監護人是否**多次**在有能力供應的情況下，依然沒有給你足夠的食物？ 或是 -你的家長或監護人是否**多次**因為酒醉，或因為用藥（或毒品）而無法照顧你？ 或是 -你的家長或監護人是否在情況	

			允許時，依然**多次沒有**讓你上學？ 是　否	
三、家庭外暴力	11.霸凌	V1	-你是否曾**多次**被霸凌？ 是　否	
	12.社群暴力	V4 V5 V6	-你是否曾**多次**親自看見或聽見某人被毆打？ 或是 -你是否曾**多次**親自看見或聽見某人被刺傷或射傷？ 或是 -你是否曾**多次**親自看見或聽見某人被持刀或持槍威脅？ 是　否	
	13.集體暴力	V7 V8 V9 V10	你是否**曾有任何一次**，因為些事件而被迫搬到其他地方生活？ 或是 你是否**曾有任何一次**，因為這些事件，而經歷家中刻意遭到破壞？ 或是 你是否**曾有任何一次**，被士兵、員警、民兵或是幫派毆打？ 或是 你是否有家庭成員或是朋友**曾有任何一次**，被士兵、員警、民兵或是幫派殺害，或是毆打？ 是　否	

附錄九　1.5 代青年 ACE-IQ 的 ACE 分數 - 二元評分法

計算 ACE-IQ 的 ACE 分數 - 二元評分法 所有的問題都回答 是 或 否 - 如果受試者在任何一個分類回答「是」，就在回答欄寫下一個「1」									
	分類	Q	Ym1	Ym2	Yf1	Yf2	Yf3	Yf4	計分
1	**情感虐待**	A1-A2	1	1	1			1	**4**
2	身體虐待	A3-A4	1	1	1				3
3	接觸性性虐待	A5-A8			1				1
4	家中的酒精以及/或是藥物濫用	F1							0
5	與患有心理疾病或自殺傾向的家人同住	F2			1		1		2
6	家庭成員入獄	F3							0
7	單親或無家長，家長分居或離婚	F4 -F5						1	1
8	**家庭成員受到暴力對待**	F6- F8	1	1	1		1	1	**5**
9	**情感疏忽**	P1-P2	1	1	1	1		1	**5**
10	身體疏忽	P3-P5						1	1
11	**霸凌**	V1	1	1	1			1	**4**
12	**社群暴力**	V4-V6	1		1		1	1	**4**
13	集體暴力	V7-V10		1				1	2
14	總分		6	6	8	1	3	8	32

附錄十 1.5 代青年 ACE-IQ 的 ACE 分數 – 頻率評分法

計算 ACE-IQ 的 ACE 分數 – 頻率評分法 所有的問題都回答 是 或 否 - 如果受試者在任何一個分類回答「是」，就在回答欄寫下一個「1」									
	分類	Q	Ym1	Ym2	Yf1	Yf2	Yf3	Yf4	計分
1	**情感虐待**	A1-A2	1	0	1	0	0	1	**3**
2	**身體虐待**	A3-A4	1	0	1	0	0	0	2
3	接觸性性虐待	A5-A8	0	0	1	0	0	0	1
4	家中的酒精以及/或是藥物濫用	F1	0	0	0	0	0	0	0
5	**與患有心理疾病或自殺傾向的家人同住**	F2	0	0	1	0	1	0	2
6	家庭成員入獄	F3	0	0	0	0	0	0	0
7	單親或無家長， 家長分居或離婚	F4 - F5	0	0	0	0	0	1	1
8	**家庭成員受到暴力對待**	F6-F8	0	0	1	0	0	1	2
9	**情感疏忽**	P1-P2	1	1	1	1	0	1	**5**
10	身體疏忽	P3-P5	0	0	0	0	0	1	1
11	霸凌	V1	1	0	0	0	0	0	1
12	**社群暴力**	V4-V6	0	0	0	0	0	0	0
13	集體暴力	V7-V10	0	1	0	0	0	1	2
14	總分		4	2	6	1	1	6	20

附錄十一 憂鬱自我評估量表

Self-Rating Depression Scale（SDS）

本問卷是用來評估憂鬱的不穩定情形，並將憂鬱的症狀予以量化。

計分方式

將數字加總，分數從 20 分到 80 分，再除以 80；數字從 0.25 到 1。分數愈高表示憂鬱的情形愈嚴重。

版權許可

本表的使用已獲得許可。作者為 W. K. Zung, 取自《一般的精神病檔案》期刊 12：63-70 之「憂鬱自我評估量表」。美國醫藥協會版權所有，1965 年。地址為 7750 Daggrtt Street，San Diego，CA92111。

下列共有二十道陳述，請在空格處寫下你的等級。

1 =偶爾　　3 =大部分

2 =有時　　4 =絕大部分

□1.我感到沮喪，憂鬱與難過 。

□2.早上是我心情最好的時候。

□3.我有時會大哭，或者會想大哭。

□4.我晚上會失眠。

□5.我的食量跟以往一樣。

□6.我喜歡觀察，談話以及跟有吸引力的人相處。

□7.我發覺到我體重下降。

□8.我有便秘的困擾。

□9.我的心跳比平常快。

□10.我常會莫名的疲倦。

□11.我的思路和往常一樣清晰。

□12.我覺得跟以往一樣很容易工作。

□13.我心中不得安寧，並且無法保持平靜。

□14.我對未來感到充滿希望。

□15.我比往常更容易被激怒。

□16.我很容易下決定。

□17.我覺得自己很有用並且被需要。

□18.我生活過得很充實。

□19.我覺得如果我死了，別人會好過一點。

□20.我仍舊如往常般享受一些事物。

資料取材自賴斯派瑞著，《伴青少年渡過掙紮期~完全輔導指南增訂版》（Helping Your Struggling Teenager），新北：橄欖，2003，116-118。

參考書目

中文著作/譯作

王雲東。《社會研究方法—量化與質性取向及其運用》。二版。（Social Research Methods：Quantitative and Qualitative Approaches and Applications）。新北：威斯曼，2012。

史密斯（Johnath an A. Smith）編著。《質性心理學：研究方法的實務指南》（Qualitative Psychology）。丁興祥，張慈宜，曾寶瑩譯。臺北：遠流，1971。

史蒂芬妮·史塔爾（Stefanie Stahl）。《童年的傷，情緒都知道》。王榮輝譯。臺北：時報文化出版社。2018

白琦（Jeannette A. Bakke）。李耀全增訂。《會晤神聖～屬靈導引指南》。吳麗恆譯。香港：天道書樓，2005。

李清珠。《良牧勝於良醫～教牧關顧輔導的理論與實際》。台北：華神，2017。

李耀全。《心靈輔導》。香港：建道神學院，2005。

李耀全。《屬靈操練與生命關懷》。香港：明風出版 (五版)，2009。

李耀全。《心靈關懷：從心理治療到心靈牧養》。香港：匯美書社，2011。

祁連堡 (Howard Clinebell)&布麗姬特．麥基華(Bridget Clare McKeever)。《 牧養與輔導–牧養治療和助人成長之門(增修版)》（Basic Types of Pastoral Care & Counseling: Resources for the Ministry of Healing and Growth）。朱淑嫻譯。香港：基督教文藝出版社，2018。

貝內爾（Benner, D. G.）。《心靈關顧》（Care of Souls）。尹妙珍譯。香港: 基道。2002。

貝內爾 Benner, D. G.《策略性牧養輔導》。 陳永財譯。香港: 基道。2005。

貝塞爾·範德寇（Bessel van der Kolk M.D.）。《心靈的傷身體會記住》（THE BODY KEEPS THE SCORE）。劉思潔譯。臺北：大家出版，2017 。

林瑜琳。《從聖經中尋見真我~認識原型牧靈引導得著上的獨特的藍圖》（Finding True Self in the Bible）。臺北：福音證主，2011。

亨利．克勞德（Henry Cloud）。《改變帶來醫治》（Changes That Heal）。顧美芬譯。新北：學園傳道會，2018。

彼得沃克（Peter Walker)。《第一本複雜性創傷後壓力症候群自我療癒聖經》。陳思含譯。臺北：柿子文化，2020。

約翰．鮑比（ John Bowlby）。《依戀理論三部曲分離焦慮》。周兆璿等譯。小樹文化， 2020。

約翰佈雷蕭。《家庭會傷人–自我重生的新契機》（The Family A Revolutionary Way of Self-Discovery）。鄭玉英、趙玉譯。臺北：張老師文化， 1993。

威廉‧柯萬（William T. Kirwan）。《靈性心理學》（Biblical concepts for Christian counseling：a case for integrating psychology and theology）。林鳳英譯，臺北：校園，2011。

娜汀．哈裡斯（Nadine Burke Harris）。《深井效應》（Healing the Long-Term Effects of Childhood Adversity）。朱崇旻譯，臺北：究竟，2018。

馬克敏、康貝爾（McMinn, M. R. & Campbell, C. D.）。《整合心理治療》（Integrative Psychology toward a Comprehensive

Christian Approach）。林德昀譯。美國: 麥種，2011。

高偉雄。《我為什麼是我？探討原生家庭對個性的影響》。臺北：橄欖，2001。

高淑清。《質性研究的 18 堂課，首航初探之旅》。高雄：麗文文化事業，2008。

高淑清。《質性研究的 18 堂課，揚帆再訪之旅》。高雄：麗文文化事業，2008。

岸見一郎、古賀史健。《被討厭的勇氣：自我啟發之父「阿德勒」的教導》。葉小燕譯。臺北：究竟 ，2014。

陳玉英、格林柏格。《與情緒工作~情聚聚焦治療》（Working with Emotion~The Practice of Focused Therapy）。臺北：道聲 ，2021。

許惠善。《聖經中有心理學嗎？ 基督信仰與心理學的四種對話模式》。臺北：校園，2007。

曹南來。《溫州基督徒與中國草根全球化》。香港：中文大學，2017。

黃堅厚。《人格心理學》。臺北：心理出版社，1999。

張宰金。《教牧諮商：改變生命的助人模式》。臺北：中華福音神學院，2005。

麥道衛（Josh McDowell）。《愛與接納自己》（His Image My Image）。廖愛華、吳梅蘭譯。新北：學園傳道會，2004。

羅伯，索科羅斯基（Robert Sokolowski）。《現象學十四講》（IntroductionT To Phenomenology）。李維倫譯。臺北：心靈工坊，2004。

傅士德（Richard J. Foster）、畢比（Gayle D. Beebe）。《一生渴慕神-基督徒靈修七徑》（Longing for God）。平山譯。臺北：校

園，2009。

博英惠（Marjory F. Yeung）。《光榮的受創者實戰篇：跨文化工作的壓力》（Honourably Wounded：Stress Among Christian Workers）（New edition）。譯者楊吳靜兒（Stella Yeung）。香港，宣道差會。

焦如品。〈心理學理論在教督教輔導裡的運用: 一個範例〉。《台灣神學院 第二屆 基督教靈性關顧與協談研討會，主題：「基督教輔導協談介入之多元取向探討」。》2016。54-69 頁。

揚連謙、董秀珠。《結構—策略取向家庭治療》。臺北: 心理，1997。

福臨・法比安奴（Frank Fabiano）、嘉蓮・法比安奴（Catherine Fabiano）。《醫治過去 釋放將來》（Healing the past Releasing your future）。甄翠華譯。香港：高示有限公司，2008。

琳賽・吉普森（Lindsay C.Gibson）。《假性孤兒-他們不是不愛我，但我就是感受不到》（Adult Children of Emotionally Immature Parents）。範瑞玟譯。臺北：小樹文化，2016。

廖炳堂。《靈修神學：理論與實踐》。香港：天道，2010。

蔡秀玲、楊智馨。《情緒管理》第三版（Emotion Management）。新北：楊智文化，2013。

諾曼・萊特（H.Horman Wright）。《正向幸福學》（Better Way to Think~How Positive Thoughts Can Change Your Life）。劉如菁譯。臺北：宇宙光，2019。

錢玉芬。《想被聽見的心》套書 第三冊〈發現生命劇本〉。香港：冬青樹出版社，2015。

錢玉芬。《想更靠近自己~傾聽情緒的悄悄話》臺北：好消息

GOODTV 網路書房，2019。

錢玉芬。《童年經驗自學版》。新北：米迦勒傳播，2018。

錢玉芬。〈從基督教的觀點論心靈的創傷與醫治--聖經的諮商原則與心理治療理論整合〉(Mental trauma and healing from a Christian perspective: An intitial study of the integration of Biblical counseling standards and psychotherapy)。《宗教經 驗與臨床療癒：人文、科學的百年相遇與對話》。臺北市，國立政治大學宗教研究中心國際研討會論文集，2011。

錢玉芬、方圓媛、劉欣怡。〈心理治療與宗教/靈性介入具負面童年經驗者的效果探討與範例簡介〉。《台灣神學院第四屆基督教靈性關顧與協談研討會論文集：靈性的意義、功能及提升之道》，2018。

錢玉芬。〈建構靈性諮商專業領域的想像〉。《台灣神學研究學院 第一屆基督教靈性諮商研討會論文集，主題：當代華人靈性諮商議題與技術--從基督教信仰觀點切入》，2017，62-81 頁。

錢玉芬。〈如果《心靈的傷，身體會記住》，牧者如何因應？—從創傷研究反思牧養與福音〉。《身體神學與整全信仰--台灣神學研究學院 2020 年雙連講座論文集》，曾宗盛、賴弘專主編，橄欖出版，2020。

霍玉蓮。《心理與心靈的重聚一從弗洛依德到米高維：婚外情個案演繹》。香港：基道出版社，2009。

劉嘉逸。《憂鬱症關鍵 50 問》。新北：文經社出版社，2011。

謝金青。《社會研究方法—論文寫作之理論與實際》。(Research Methods in the Social Sciences)。新北：威斯曼，2011。

盧雲。(Henri Nouwen)。《記憶的治療者～盧雲談服事與禱告》(The LivingReminder service and Prayer in Memory of JESUS

Christ)。新北：校園，2018。

盧雲。(Henri Nouwen)。《當代牧養事工的省思～負傷的治療者》(the wounded healer)。香港：基道，1998。

魏樂德。《心靈的重塑》。香港：天道書樓，2006。

Jack O. Balswick、Judith K. Balswick 著。《家庭-從基督教觀點探討當代家庭》(The Family：a Christian perspective on the comtemporary home)。羅靜玲譯。臺北：橄欖出版社，2010。

Heinz L. Ansbacher and Rowcna R. Ansbachcr,eds.,《阿德勒個體心理學》(The Individual Psychology Of Alfred ：A Systemati cPresentation in Selections from His Writings)。譯者黃孟嬌，鮑順聰，田育慈，周和君，江孟蓉。臺北：張老師文化，2017。

Millard J. Erickson。《基督教神學，卷二（增訂本)》。郭俊豪等譯。臺北：中華福音神學院出版社，2002。

Ranjit Kumar 著。《研究方法入門與實務二版》(Research Methodlogy：a step-by-step guide for beginners4/E)。黃國光譯。臺北：雙葉，2016。

Martin E. P. Seligman, Ph.D.著。《真實的快樂》。洪蘭譯。臺北：遠流，2009。

Richard J Gerrig 著。《心理學》(Psychology and Life)。遊恆山譯。臺北：五南圖書，2014。

Goldenberg, I. & Goldenberg, H.。《家族治療: 理論與技術》。翁樹澍、王大維譯。臺北: 揚智，1999。

Brister, C. W. (2004) 。《教會中的牧養關顧》。蔡志強、陳秀慧譯。

臺北: 橄欖。

Levine, A. & Heller, R. (2012). 《依附》。 蔡欣芝譯。臺北: 遠流。

McMinn, M. R. (2012) 《罪與恩典》。宋梅琦譯。美國: 麥種。

Nichols, M. P. (2011) 。《家族治療》。(第九版)。劉瓊瑛譯。臺北: 洪葉。

Stone, H. W. 。《短期牧養輔導》。李金好譯。香港: 基道，2008。

J. William Worden,原著 《悲傷輔導與悲傷治療：心理衛生實務工作者手冊》(第三版)。李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫 譯。臺北：心理出版社，2011。

Leslie Leyland Fields & Jill Hubbard 原著。《走出受傷的童年》。歐陽羽譯．台灣：啟示，2015。

Robert Enright 著 王千倖譯。《寬恕的勇氣～寬恕的八把金鑰》。新北市：心理，2016。

英文參考書目

Clinebell, Howard. WELL BEING：*A Personal Plan for Exploring and Enriching the Seven Dimensions of ife* New York：HarperColins, 1991.

McMinn, M. R. (2012). *Psychology, theology and spirituality in Christian counseling*. Wheaton, IL: Tyndale House.

Johnson, S. (2019). *Attachment theory in practice*. New York: Guilford Press.

John D. Carter, Bruce Narramore. *The Integration of sychology and Theology*

作者簡介

筆者 1958 年出生於台灣省台南縣，大一信主，1980 年國立政治大學教育學系畢業後，在高雄國際商工任教職兩年， 1982 年第二屆青年宣教大會蒙召，1983 年辭去教職，報考中華福音神學院基督教證書科，同年與神學生廖元威結婚，長女信雅 1985 年在華神出生。華神畢業後，1985 年~1992 年與先生一起到高雄後勁教會牧會七年，長子晨光在高雄出生。

1993~1997 年隨先生赴美進修四年，陪伴先生子女建立家庭。我們先後加入華人的學生團契、美國北高地信義會（NorthHeights Lutheran Church）、以及協助成立以大陸肢體為主的信義教會。1997 年返台後，先生在中華信義神學院服事四年，筆者也進入信神進修神學。先生在 2001 年到中華福音神學院任教，筆者最後 2004 年在華神以道學碩士畢業。信神四年、華神十六年，這段時間以師母的身分參與學生和眷屬的關懷和牧養。

2008 年~2017 年神帶領筆者回到母堂台灣信義會臺北救恩堂服事九年，2017 年 7 月 2 日在台灣信義會救恩堂被按立為牧師。2017 年 5 月 7 日，筆者夫婦由台灣信義會總會與吳勇長老生命價值傳承協會共同差派成為宣教士，在國際歐華神學院任教，筆者擔任教職五年，兼任實習主任四年。

2022 年底我們退休返台，繼續在台灣信義會總會和地方堂會配搭侍奉，求主在有生之年成就我們的心願，培育下一代成為有宣教異象的福音工人。