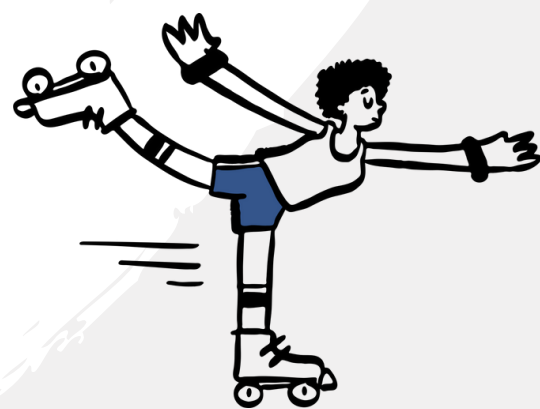


# 教育 心理茶

國立中央大學文學院  
人文應用專題 I 非虛構寫作

主編 | 單維彰 林辰潔



## 目錄

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 林芸暄〈網路霸凌和投射效應之關聯〉 .....           | 2  |
| 楊予茵〈童話裡都是騙人的——但騙不過心理學〉 .....      | 16 |
| 邱卉綾〈職人精神怎麼來？熱愛你的熱愛——Ikigai〉 ..... | 28 |
| 柳宇宸〈你聽過他們的聲音嗎？教育弱勢〉 .....         | 43 |
| 劉育蓉〈英國茶的文化脈絡和現代的英國茶文化〉 .....      | 55 |

# 網路霸凌和投射效應之關聯

林芸暄

霸凌一直以來都是備受社會關注的議題。從小到大，在父母和師長的指導下，我們被教養出應該要勇於直面、對抗霸凌的價值觀。雖然人人都清楚「反霸凌」的道理，霸凌現象卻依舊層出不窮。而且，在科技發達的現在，霸凌也更進一步滲進網路，和我們的生活更加緊密相關。想要改善霸凌造成的問題，除了從根本上理解霸凌的發生的原因外，還需要大家協力合作。

## 一、引言

自二十世紀美國為軍事上的資訊傳遞而發展出網際網路起，網路逐漸發展、進步。現今，網路已經藉著它的便利性，迅速擴張至幾乎每個人的日常生活中。藉由網路能輕鬆連接、獲取各式資訊的特性，生活中的許多大小瑣事，現在都能利用網路來完成。舉凡購物、查找資料和互通訊息等，現在只要連上網路，透過簡單的操作就能完成。然而，所有事物都是一體兩面的。網路在幫助生活變得更先進發達的同時，難免也連帶著負面影響：在網路這樣發達的情況下，理所當然的，在社群媒體向大眾發表自己的想法也變成了一件人人都能輕易完成的事。當人人都能輕鬆表達意見時，也就難免會產生糾紛。隨著網路逐漸滲進青少年的日常生活，越來越多的青少年也開始透過網路，去攻擊、撻伐意見和自己相左的人，將原本存在於校園之中的霸凌現象帶入網路之中，最後發展成本文想要探討的網路霸凌(cyberbullying)。

霸凌不只傷害受害者，就連加害者以及目擊者都會深受其害，故霸凌一直以來都作為需要改善的問題備受世界關注。在科技發達的這個時代，網路霸凌也躋身不容被忽視的重點問題之一。現有關於霸凌的研究中，不少提及霸凌者存在的心理學相關問題。透過了解霸凌背後的心理學，會比單純平息表面紛爭更有助於從根本防治霸凌的效果。

## 二、什麼是霸凌？

「霸凌」是由bully音譯而來的詞彙。我們先了解一般性霸凌的意思，再特別關注網路霸凌。

### (一) 何謂霸凌？

知名作家兼演說家布魯克斯·吉克斯 (Brooks Gibbs) 曾在其演說中指出，霸凌 (bully) 一詞最初源自荷蘭語，原意是「親親寶貝」[3]。挪威心理學家丹·奧維斯 (Dan Olweus) 是研究霸凌的先驅，他於 1993 年首先提出「霸凌」的定義：一個學生長時間、重複地被暴露在一個或多個學生負面行動中，並進行欺負、騷擾，或被鎖定為出氣筒的情形 [19]。倫敦大學名譽心理學教授彼得·史密斯 (Peter Smith) 也在其報告書《霸凌：不要在靜默中受苦——學校反霸凌指南》(Bullying: Don't Suffer in Silence—An Anti-bullying Pack for School) 中，更詳細地定義霸凌行為的三大特徵為 (1) 蓄意傷害；(2) 持續一段時間；(3) 受害者很難去抵抗 [5]。

在台灣，霸凌一詞最早出現在兒童福利聯盟 2004 年 8 月 31 日公布的「國小兒童校園霸凌現象調查報告」中 [20]。時至今日，教育部也對霸凌有更詳細的明文規定：在《校園霸凌防治準則》中，定義霸凌是：個人或集體持續以言語、文字、圖畫、符號、

肢體動作、電子通訊、網際網路或其他方式，直接或間接對他人為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為，使他人處於具有敵意或不友善之校園學習環境，或難以抗拒，產生精神上、生理上或財產上之損害，或影響正常學習活動之進行。

## （二）何謂網路霸凌？

「網路霸凌」最早出現在 1998 年，由聯合國基金會指出 [12]，又可以稱作「線上霸凌 (online bullying)」或「電子霸凌 (electronic bullying)」，它是隨著科技進步而新生的一種霸凌行為 [6]。朱美瑰指出：網路霸凌是指利用各式電子媒介平台（諸如電子郵件、部落格、聊天室等），傳送發表各種難堪的謠言，或以不堪入耳的詞彙責罵羞辱他者，促使受害者心生畏懼、害怕，以達到中傷他人的目的的行為。華氏基金會華文心理健康網 [11] 亦指出，網路霸凌可以發生在社群媒體、傳訊平台、遊戲平台等地方，其中包含以下幾種特性：(1) 匿名性，讓霸凌者更肆無忌憚地對受害者放肆攻擊；(2) 時空距離，使得霸凌者容易失去對受害者的同情與同理；(3) 快速傳播，使傷害蔓延，來不及遏止；(4) 無所不在，使受害者即使回到家中也逃脫不了霸凌者的惡意攻擊；(5) 留下永久的數位足跡，使受害者要長久面對霸凌所造成的傷害。

綜上所述，無論表現方式是文字、圖像抑或是影像，只要符合上述任一條件，帶有對他者辱罵性意味的資訊，都有很大的機會被視為網路霸凌。

交通大學教育研究所博士生陳茵嵐和副教授劉奕蘭在研究中指出，網路霸凌常見類型可以大致分類為下述九種：(1) 網路論戰，(2) 網路騷擾，(3) 網路排擠，(4) 網路跟蹤，(5) 網路假冒，(6) 侵

害名譽，(7)虛構誹謗，(8)揭露詐騙，和(9)快樂掌摑[5]。其中，快樂掌摑意思是指將攻擊行為錄影，並上傳至網路供人觀看。

### 三、從「投射效應」觀看「網路霸凌」

當今已經有許多關於霸凌心理學的研究，而「心理投射」正是其中一種研究方向。本文將從這個觀點檢視網路霸凌。

#### (一) 什麼是投射效應？

投射效應 (projection effect)，是由著名奧地利神經學家兼心理學家佛洛伊德 (Sigmund Freud, 1856-1939) 提出的概念 [13]。佛洛伊德對投射效應的定義是一種人人都有的心理防衛機制，這種防衛機制會使人們將自己不接受、不承認的內在慾望、思維、情感、動機部分，向外投射的主觀認知障礙 [16]。簡而言之，就是將自己身上的特點像鏡子一樣，投射到他人身上。舉例而言：假使一個人非常討厭、極度不認同一本書的內容，他也僅就自己不喜歡這本書的原因，進而推測並相信其他所有人一定都和自己一樣，不喜歡該書的內容，那麼他就犯了心理投射的錯誤。

根據不同型態的表現方式，又可以將投射效應大致分類為兩大種類，分別為感情投射和認知缺乏客觀性 [17]。第一種「感情投射」就和上段提及的例子一樣，認為他人和自己看待人事物的喜惡相同；第二種「認知缺乏客觀性」則是對於自己喜歡的事物會越來越喜歡，進而過度吹捧、美化自己喜愛的事物；相對的，對於自己本就厭惡的事物則也會越來越討厭，而後過多貶低、醜化自己討厭的事物。這樣的反應最後就會導致客觀性的流失。缺乏客觀性的人也會因為過度的主觀而陷入盲目偏見的迴圈之中。

## （二）網路霸凌和投射效應的不同看法

以下將分別敘述從各方找到的資料，以及說明作者對於網路霸凌和投射效應相互關連的想法。

### 1. 「All About」的看法

日本健康醫療網站「All About」指出，霸凌者很可能會因被其他「強者」的壓迫而為自己的「弱小」感到焦慮。為了舒緩焦慮的心情，這些人往往將自己的軟弱「投射」到其他看起來更更弱小的對手身上。透過將弱小的特質投射到他人身上，他們會將自己的身分轉換為「強者」，進而壓迫弱者，試圖以此抵銷自己原有的弱小的特質，達到緩解焦慮的效果。[21]

### 2. 「自戀筆記」的看法

台中榮總林育臣醫師以寓森為筆名的網站文章「自戀筆記」中，有一個章節對霸凌有相當詳盡的心理剖析。這個章節可以分成概念篇、加害篇和受害篇三大部分。在加害篇和受害篇，都有對「投射」的相關說明。在加害者篇中，作者寓森指出投射是人們處理經由「分裂」而得的壞經驗的一種方式，將其投放到外界的人事物上，變成不是自己的東西的感覺。寓森此前在書中提及的一句話「霸凌的起始並非源自於邪惡，而是恐懼」，也可以印證他之後寫到的，為了對抗因不斷累積的脆弱與無力而成的恐懼，容易導致我們保留原始誇大的自戀，心理防衛機制會將恐懼分裂、聚集，最後尋找一個外界人物成為「投射」的對象，透過攻擊該對象以消除這股恐懼。至此，霸凌就發生了。此外作者也特別提及，這種類型的霸凌加害人，其實也是霸凌受害者的「候選人」之一。；正如俗話所說，害

人終害己。寓森認為在現今這個網路流通迅速的時代，可以不用露面的特性讓網路很方便就能集合一群有著同樣憤怒的人，一不小心說錯話就很有可能引火上身，導致再另一起網路霸凌的發生。

在受害者篇中，如前面加害者內容說過的，加害者投射出來的是自身「脆弱」的部分，然而受害者所投射出的卻是「攻擊性」。這類受害者往往會因長期達不到由於自身過高的自戀提出的高要求，而必須不斷面對這些自戀帶來的挫敗。和加害者一樣，為了逃避這種挫敗的感覺，這類人會傾向以充滿戒備與敵意的目光看待外界的人事物，害怕他人的言行會有損這份自戀。而也正因為這個原因，當出現有想出手幫助的人時，反而還會被當事人誤認為是抱持著「看不起他」這種負面心態、而刻意接近他的。維持著這種狀態，時間一久，多數人自然會選擇漸漸拉開與對方的距離這種方式。有趣的是，寓森也有提及，這類型的受害人也許會因為先天氣質或社經地位的差異，有著反過來成為加害人的可能性。也就是說，加害人和被害人之間，很可能只有一線之隔的差異而已。[17]

### 3. 筆者看法

網路的匿名性、快速傳播性，以及能輕鬆和世界各地相通這幾個特性，就是讓投射效應在網路霸凌中發揮得比其他類型的霸凌更明顯的幾大重要原因。藉著將在現實世界中所累積的負面情緒釋放到網路構築出的虛擬世界，以達發洩壓力這個目的，經常是網路霸凌發生的主要肇因。ETtoday 新聞雲上有一段話能清楚敘述這樣的情況：霸凌行為的產生，不僅是投射自我的經驗，更是否定自我軟弱的一種表現 [18]。此論點可以和和



本節前述部分相呼應——霸凌者會將自身的恐懼軟弱投射在他人身。網路霸凌便是借用網路的力量，將這股恐懼投射在網路連結著的他人上。因為心想不會被知道真實身分，在現實中或許也接觸不到，加害者的罪惡感可能也因此會比其他種類的霸凌還輕微，進而做出更過分的舉止舉動。

## 四、網路霸凌之例證說明

本節將以日劇《三年 A 班-從此刻起，大家都是我的人質-》為例說明「網路霸凌」在影視作品中的呈現方式和其含義。

### （一）劇情簡述

在一個看似再正常不過的日子裡，三年 A 班的學生們正如同往常一樣，在教室裡高興地談天說地。畢業的日子已經開始進入倒數，學生們無不盼望著畢業日的到來。就在此刻，美術老師暨班級導師柊一颯忽然走進教室，唐突的向同學們鄭重宣布了一個消息：「從現在起，大家都是我的人質。」起初，班級上沒有人把這個看起來毫不起眼的老師當作一回事，甚至還有同學打算無視老師想要就此打道回府，卻發現教室早在不知何時就被反鎖了。見狀，柊一颯再次沉聲復述了要求，並以早在教室周遭裝設了炸彈威脅學生，若他們執意反抗便會引爆炸彈，讓他們葬身於校舍中。然而，他也並非只有威脅學生而已，他也向學生們道出釋放他們的條件：希望同學們能齊心協力，查清這個班級中，或者應該說本來是這個班級的一員，景山澪奈自殺的原因。以這個條件為主軸，解開真相的劇情就此展開。

實際上，造成景山澪奈自殺的最根本原因，便是網路霸凌。一個人或許因為被當下的負面心情影響作出的舉動，一點一滴積

累下來便在網路上掀起一發不可收拾的狂瀾。不知道真相的網民在看到網上流傳的那隻被惡意加工偽造的影片後，什麼都沒想便自以為正義的撻伐出征景山零奈這個無辜的少女。來自網路四面八發的批評聲浪，如鋒利的刀刃一樣摧殘零奈的內心。而始終沒有人理解真相、也無人願意替她澄清，也讓她的傷口逐漸潰爛，最後變得像前述受害者可能會有的反應一樣，對任何靠近自己的人，無論對方抱持善意或惡意，一律都認為對方想要加害於自己。在不堪心靈受到此般痛苦的折磨的情況下，她選擇一躍而下就此了結一切。

除了導致零奈最後走上不歸路的這個劇情外，在劇中還能多次看到，柊一颯不只一次利用網路輿論的強大力量，改變這起自殺案件的風向。在「拘禁」著學生的這段期間裡，他也許今天會被網民批為惡魔、明天又會因新公布的影片被尊為最優秀的老師，後天又或許會因公開了第二天影片的真相一下子被貶的人畜不如。由此可見，網路風向轉變之迅速及霸凌的恐怖。

## （二）劇中的投射效應

在《三年 A 班-從此刻起，大家都是我的人質-》這部日劇中，就有描述到深受「投射效應」的例子，接下來我會從「加害者」和「受害者」這兩類分別敘述。

### 1. 加害者

首先是加害者的部分，這裡我想談的角色是武智老師，也就是慫恿他人剪輯誣陷零奈影片的真凶。武智老師是個外表看上去光鮮亮麗、網路聲量也很高的一位老師。他視名聲為最重要的東西，為了維持優良教師的風貌，他會不惜做出任何事。武智老師本人和體育專業的大學，豪翔大學關係不一般。只要

他能夠推薦學生進校就讀，根據該學生的活躍程度，他也能從中獲得相應的利潤。他希望零奈能進入豪翔大學，這樣自己才好名利雙收，甚至不惜用大筆金錢賄賂她。但零奈義正詞嚴地拒絕了他，還威脅說若再不停止這種行為的話便會去教育局告發。擔心事跡敗露、身敗名裂的他才會託人做了偽造影片。

在我看來，武智老師心中恆存著一股害怕自己將不再是眾人注目焦點與從被眾人高高捧起的天上直直墜下的畏懼。在零奈表現出會告發自己的所作所為的可能性後，這股恐懼、憂慮便又更進一步擴大。於是將那份恐懼投射到零奈身上，透過託人製作假影片、操作網路風向這些方式來攻擊零奈，以此來消除那份恐懼。然而也正如前所說，加害者也有可能因為一點小事變成受害者。在柊一颯發布了指證武智老師是殺害零奈的兇手的假影片後，網民對他的評價也一夕之間從優良教師變成人人喊打的過街老鼠。

成為了網民們攻擊目標的武智老師，也終於自食惡果，體會到了零奈自殺前體會到的痛苦。明明沒有犯下那種錯誤卻得莫名其妙背上罵名，還必須無端承受來自各方、甚至是來自根本不認識的人沒有根據的謾罵。最後他也變得像大眾認知中的受害者一樣，被流言蜚語影響到出現幻覺，不自覺地將他人關心他的神情轉變為粗鄙醜惡的嘲諷嘴臉，精神顯然已經失常。這部日劇彷彿也在以這樣的劇情提點觀眾，己所不欲，勿施於人的道理。

## 2. 受害者

本作中最大的受害者，也可以說是本劇的一大核心，就是在開篇就已經因為自殺而去世了的景山零奈。零奈在遭受霸凌

前，本來是個開朗樂觀、笑口常開的陽光女孩。她不只相貌出眾，被班上的男同學們所暗戀、成績優異，體能又相當出眾，簡直就可以說是人人都想成為的存在。然而，在同時遭遇了來自校園霸凌以及網路霸凌這兩方的壓力後，饒是她再開朗，也逐漸失去了笑容。當他人想要接近他、給予他幫助時，他反而會認為對方是為了傷害自己而來。

在我看來，零奈本來是個相當有自信的孩子，作為游泳部主將的他自尊相對的也很高，對自己的要求自然也很嚴格。然而霸凌帶來的傷害，讓她無法達到過往自己訂下的標準，心理也越來越負面。渴望紓解這種負面心情的她遂開始將「攻擊性」投射到他人身上，導致她在最後關頭沒辦法好好接受同學的善意，最後做出無法挽回的憾事。

## 五、提出改善方法

霸凌作為一個早已存在了許久的問題，想要徹底解決並不是一件容易，也絕非是一夕間就能做到的事。在改善霸凌前，就更不用提網路霸凌了。因為網路霸凌要注意的不只是霸凌本身的問題，還需要考慮到各種隨著網路的特性而來的問題。故於本篇文章中，我想先從幾個面向，分別提出可以改善的地方做起，期許在訂正這些問題的同時，霸凌最終也能得到改善。

### （一）法律層面

在許多法律中，諸如刑法、民法，或是個人資料保護法中，其實都有相關法條可以規範網路霸凌。舉例來說，像是刑法第 310 條針對「誹謗」的法條：「意圖散布於眾，而指摘或傳述足以毀損他人名譽之事者，為誹謗罪，處以一年以下有期徒刑、拘役或

五百元以下罰金。散布文字、圖畫犯前項之罪者，處二年以下有期徒刑、拘役或一千元以下罰金。」就可以應用在網路霸凌上。

在搜索過全國法規資料庫後我發現，目前只找的到校園霸凌防治準則的相關資料。若硬要說和「網路霸凌」有甚麼關聯的話，就只有在其針對「霸凌」一詞的定義的部分有稍微提及，它是屬於霸凌的一種類型而已。雖然目前已經擁有並可以應用在網路霸凌上的法律規範說不上少，但似乎還暫時沒有專門為網路霸凌量身設計的一套法規。我們常說，法律準則需要與時俱進，才能確實達成規範人民的效果。因此我想，使立法機關專門為「網路霸凌」制定出一套有著明確定義和罰則的規則、律法，並多和社會大眾宣傳這條法律、增加其知名度，會是個有助於改善網路霸凌現象的方法。

## （二）教育層面

教育不只是讓人們增進知識的一種手段，對於培養健全且健全的人格與觀念而言也是不可或缺的。就像現今社會正努力嘗試進行的，藉由不厭其煩的教育網路霸凌的嚴重性，引導人們站在受害者的立場去看待網路霸凌、正視這件事帶給社會的負面影響，確實對網路霸凌的改善多有助益。

教育的場所不只在學校，家庭也應擔起教育的責任。從很多的研究中我們都能得知家庭教育對一個人的重要性，若能自家庭教育起就培養出對霸凌的正確觀念，往後即使離開了家庭，也會繼續帶著這樣的觀念影響身邊的其他人，進而使周遭的人都能漸漸以正確穩當的態度看待霸凌，從而達成改善的效果。

此外，不只正確看待霸凌的方式，如何正確使用網路、享受其帶給我們的便利一事也是需要教育的。隨著網路的普及，其使

用年齡層也愈來愈廣泛，街上也不難看到埋頭於網路構築的虛擬世界的學齡前幼童。因此，家庭教育便顯得尤為重要。學校教育當然也不能落下，唯有配合家庭教育一同指點孩童使用正確的使用網路準則，以及警戒他們若觸犯了規則可能會受到的懲罰，才有可能達到預期的改善目標。

## 六、結語

雖然提出了幾點改善方法，但若缺少大眾的合作，要改善這個早就已經存在許久的問題仍顯困難。因此我認為，每個人都應正視這個議題，發自內心想要改變，並從自己開始做起。在使用網路帶給我們的便利之前，先思考是否會傷害到網路另一端的人？當每個人都能確實盡到正確使用網路的責任，一點一點累積起來，社會最終也會有所改變，網路霸凌這個議題也能稍得緩解吧。

## 參考資料

1. 維基百科 ( 2021-10-28 )。霸凌。查詢時間 2021-11-05。取自 <https://zh.wikipedia.org/wiki/霸凌>
2. 維基百科 ( 2021-10-6 )。網路霸凌。查詢時間 2021-11-05。取自 <https://zh.wikipedia.org/wiki/網路霸凌>
3. 邱慕天 ( 2017-11-16 )。霸凌的本質是一種不成熟的愛。查詢時間 2021-11-05。取自 <https://anntw.com/articles/20171116-bnHL>
4. 教育部國民及學前教育署。校園霸凌防治準則：霸凌。查詢時間 2021-11-05。取自 <https://www.k12ea.gov.tw/Tw/Station/AffairDetail?filter=63F293A9-0155-41A3-97B7-46E43E4685FE&id=706b8343-e713-4793-bc99-038982fbe20a>
5. 陳茵嵐、劉奕蘭 ( 2012 )。E 世代攻擊行為：網路霸凌。國立交通大學教育研究所。查詢時間 2021-11-5。取自 <http://counseling.sa.ntnu.edu.tw/ezfiles/4/1004/img/190/739278534.pdf>

6. 朱偉慈、廖乃賢、徐振翔、邱敬烜、智意誠、陳志強、紀昱宏 ( 2019 )。大學生社群網路使用行為與網路霸凌認知相關性研究。**危機管理學刊**，16(1)，47-58。
7. 陳景花 ( 2019 )。網路霸凌面面觀。**輔導季刊**，55(3)，25-41。
8. 廖國良、黃正魁、張仁俊、劉敕君 ( 2012 )。台灣網路霸凌之實證研究。**資訊與管理科學**，5(1)，31-55。
9. 朱美瑰 ( 2008 ) 網路犯罪新型態～看不見的拳頭：青少年網路霸凌現象初探。**諮商與輔導**，268，6-10。
10. 兒福聯盟 ( 2017 )。2017 年台灣社會大眾校園霸凌經驗調查報告，查詢時間 2021-11-26。取自 [https://www.children.org.tw/publication\\_research/research\\_report/2222](https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/2222)
11. 華氏基金會華文心理健康網 ( 2011 )。什麼是網路霸凌，查詢時間 2021-11-26。取自 <http://www.etmh.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?MId=2071&ML=3>
12. 維基百科 ( 2021-10-27 )。投射。查詢時間 2021-11-26。取自 <https://zh.wikipedia.org/wiki/投射>
13. 維基百科 ( 2021-08-09 )。心靈投射謬誤。查詢時間 2021-12-01。取自 <https://zh.wikipedia.org/wiki/心靈投射謬誤>
14. 蔣興儀的學術散文 ( 2019-02-14 )。僵局是改變的契機：「投射」的心理機制。查詢時間 2021-11-26。取自 <https://isy66621.pixnet.net/blog/post/466997552>-僵局是改變的契機：「投射」的心理機制
15. PsychologyAlways ( 2019-4-25 )。為何你會討厭別人？原來因為..... 投射效應 ( 一 )。查詢時間 2021-12-01。取自 <https://carlig.com/content/2496>
16. MBA 智庫百科 ( 2018-12-11 )。投射效應，查詢時間 2021-12-01，<https://wiki.mbalib.com/zh-tw/投射效應>
17. 林寓森 ( 2019-3-30 )。霸凌的心理剖析 ( 二 ) 加害篇。查詢時間 2021-12-02。取自 <https://matters.news/霸凌的心理剖析-二-加害篇-zdpuAqFxtQBoRp1UvZWCAqCHFcR3T7W2bVcmWHVJxrid747JP>

18. ETtoday 健康雲 ( 2017-6-26 ) 。欺負別人是因為恐懼？從《哆啦 A 夢》看霸凌「加害者」。查詢時間 2021-12-03。取自  
<https://health.ettoday.net/news/952487>
19. 徐筱嵐 ( 2010 ) 。校園霸凌行為初探。台北市立教育大學社會學習領域教學碩士班。查詢時間 2021-11-05。取自  
<https://mail.nhu.edu.tw/~society/e-i/90/12.htm>
20. OttoCat ( 2011-3-30 ) 。霸凌這個名詞的由來。查詢時間 2021-11-05。取自 <https://ottocat.pixnet.net/blog/post/26747361>
21. 大美賀直子。いじめる人の心理とは？いじめっ子が抱える問題。查詢時間 2021-12-03。取自  
<https://allabout.co.jp/gm/gc/447951/>



# 童話裡都是騙人的——但騙不過心理學

楊予茵

「很久很久以前」，「過著幸福快樂的日子」，這熟悉的開頭與結尾，不就是我們從小聽到大的童話故事嗎？童話故事乘載了許多人的童年記憶，相信你我都有伴隨著童話故事入睡的共同經驗，那應該是個美好的回憶吧？王子與公主，是多麼地勇敢，多麼的浪漫啊！一切的一切似乎就是這麼美好，但你是否曾經在一瞬間懷疑「童話真的那麼美好嗎？」，還是其實就像光良〈童話〉歌詞說的：「童話裡都是騙人的」？

「童話裡都是騙人的」或許更進一步說，童話的「表面」是騙人的。藉由更深入地分析童話故事，並參照自身相似的經驗，能幫助我們以全新的視角重新審視生命經驗。現實中，我們都曾經歷過被丟入森林般的無助感，都曾在不如意時想要以沉睡逃避現實。但我們會與之奮鬥，並在過程中學習，如同童話角色般，經歷低潮後成長，逐漸擁有更完整且成熟的人格。看似簡單的童話故事，都隱藏著心理學。究竟要如何分析童話呢？那就藉由榮格心理學來取得童話分析世界的車票吧！

## 一、車票－榮格心理學

卡爾·古斯塔夫·榮格 ( Carl Gustav Jung, 1875-1961 ) 是一位瑞士心理學家、精神科醫生，和分析心理學的創始人。他於擔任心理治療師時，察覺到不同患者於夢境及幻想中存有的共通點，因而提出人類的潛意識可分為個人潛意識及集體潛意識的概

念，並經由考察及比較各地的宗教、神話、傳說、童話與夢，他發現許多共同的「原型」，因而認為人類潛意識的深層中，具有全人類共通的普遍性，稱作「集體無意識」。

雖然榮格並不提倡以簡單的概念定義他的思想，而是須加入個案判斷且伴隨著主體經驗來看待心理學，但為了使讀者對榮格的心理學世界有基本的認識，筆者在此以簡單的方式介紹榮格思想中的心理學專有名詞；它們各代表人格投射出的意象及型態，同時擁有正面性及負面性，於意識與潛意識之間穿梭。

榮格稱「阿尼瑪」(anima) 是男人潛意識中的女性性格，同時也是男人心目中女人的形象，簡單來說就是男性認為女性應有的形象；「阿尼瑪斯」(animus) 是女人潛意識中的男性性格，同時也是女性心目中男人的形象，為女性認為男性應有的形象；「陰影」是潛意識中被壓抑且被抹除的面向，為與自我相反的人格；「自性」是人的本性，人心靈的中心，簡單來說就是原本的性格。榮格認為在形塑人格的過程中，藉由意識與潛意識的交互作用，融合有意識的自我與無意識中的陰影、阿尼瑪及阿尼瑪斯後，在自我與自性之間建立起圓滿的交互關係，最終能達致「個人化」的自我實現階段。

榮格的女弟子弗蘭絲 (Marie-Louise von Franz, 1915-98)進一步闡釋榮格的心理分析概念，藉由榮格的觀點分析大眾耳熟能詳的童話故事。她認為「童話」是人類集體無意識的展現，將它視為描述伴隨人類心理成熟過程中的特定階段，而故事內容則為訴說心靈從部分到圓滿的發展歷程，也就是童話角色如何從不成熟人格邁向成熟人格的心理過程，以下筆者引用 1998 年版《格林童話》中兩則關於女性內部能量發展的童話，第一篇為〈韓森與

楊予茵

葛莉特》，又譯〈糖果屋〉，第二篇為〈玫瑰公主〉，又稱〈睡美人〉。

列車出發！

## 二、第一站－糖果屋

很久很久以前，在森林的附近住著一戶貧窮人家。韓森與葛莉特是一對兄妹，由於家中貧窮，又逢上大饑荒，父親被母親的意見左右，在百般不願意下，做出將兄妹丟入森林中自生自滅的決定。在父親與後母討論如何將兩個孩子丟入森林的計畫時，兄妹倆因極度飢餓無法入睡，而偷聽到計畫。第一次，韓森藉著轉移父親及後母的注意力，將前晚所撿拾的石頭沿路偷偷丟於路上作為記號，於當天晚上借用森林中的月光，得以返回家中；第二次，卻由於後母將大門上鎖，韓森無法撿取石頭，只能將麵包撕成小碎片，轉移雙親不注意，將麵包屑偷偷丟於路途，作為路標。但當夜晚來臨，因麵包屑被小鳥啄食而不見蹤影，兩人終究迷失在森林中。兩人在森林中經歷無數個夜晚，無止盡地走著。突然，眼前出現了一棟美味可口的糖果屋，裡面住著眼睛不好的巫婆，正打算將兄妹養得肥肥胖胖後，再吞入腹中。巫婆邀請兩人進入屋中，韓森被關進籠子，他利用細樹枝偽裝成手臂，使巫婆認為他的體型沒有變化，而葛莉特則看準時機欺騙巫婆，將她推入烤箱燒死。巫婆死後，兄妹將糖果屋中的珠寶帶回家中，後母早已死去，兄妹與父親過著幸福快樂的日子。

（一）存在感很低的葛莉特只是個會哭鬧的小女孩？

葛莉特從偷聽父母的計畫直至與哥哥兩次被丟入森林中，她都沒有提出任何實質性的意見，反而一直依靠及聽從哥哥的想

法。相較於韓森的智慧及果斷的行動，她似乎只作為一位認同者、跟隨者，但她的成長變化卻值得關注。從一開始的不知所措，哭鬧，只會尋求韓森幫助，直至故事的最後，因代表主導她思想的決策者韓森被魔女囚禁，迫使她鼓起勇氣去思考如何欺騙巫婆，發展出自己的能力。這正是「阿尼瑪斯」覺醒的展現，藉由葛莉特，我們從中窺見存於女性內在的身影。

榮格思想中的「阿尼瑪斯」討論的是女性內在的思維與靈性，它讓女性透過苦難，提升到更高的自我。當它發揮正向作用時，女性將更富有創造力。未曾經歷阿尼瑪斯鍛鍊的母性顯得過於傻氣，憑著與它的戰鬥所受到的鍛鍊和持續對話，女性不再將它的影子投射至特定人士身上，也不再追求盲目的認同，而是轉為充滿智慧的個體，將阿尼瑪斯與自身的原有的母性融合，達成女性的自我實現。

葛莉特經歷過被丟入森林的無助感，無法返回家中的絕望，以及韓森被關進籠子的徬徨無措，而一層層的苦難，卻使她內在的阿尼瑪斯發揮正向的影響力，讓她勇敢地站出來，運用機智及勇氣欺騙巫婆，拯救自己與哥哥的性命。至此，葛莉特的女性特質已然成長，從最初只會跟隨男性的意見及想法，到願意鼓起勇氣挺身而出，她的母性也從最先的傻裡傻氣，淬鍊成具有自我且成熟的母性特質。

## （二）偷聽父母親講話的兄妹，不是乖小孩？

韓森與葛莉特藉由夜晚的偷聽，得以提早得知雙親的計畫，因而能夠有所準備。即使在一夜之間的被迫成長令人心疼，但他們運用機智，尋找繼續活著的方法。而藉由偷聽行為，我們從中觀察出韓森與葛莉特如何與雙親分離，並邁向成長的第一步。

孩子在成長過程中，總看見父母親善良，充滿正向特質的一面。但特質有正向就必有負向，兩面共生共容，若要了解負面，孩子只能藉由「偷聽」。事實上，不少孩子都是藉由偷聽父母的談話，來認知雙親的陰暗面。明白父母親內心陰影的孩子，因而採取相對應的行動，不再尋求雙親的保護，他們心中也有了雙親所不了解的世界。前往森林的途中，韓森故意將東昇至煙囪上方的朝陽，向雙親說他錯看成了貓，用這個看似愚蠢的想法，轉移雙親的注意力，因而有契機，能以石頭或是麵包屑作為路標。

韓森與葛莉特在短時間內先後體驗了被丟入森林，和巫婆招待豐盛吃食，兩個相異性極大的經驗。前者象徵著母親的過度拒絕，後者則象徵著母親的過度保護，而拒絕與保護實質上具有同一性。巫婆糖果屋裡的豐盛甜點，讓人聯想到母親的過度保護，過度保護會妨礙孩子的獨立，而幼童一方面體驗到過度保護，另一方面則因過度保護而欠缺與人接觸，體驗到了強烈的拒絕。從出生起，幼童受母親的保護及照顧，透過這段期間的接觸，有了與母親原型相處的相關體驗，也就是說，這是一個能接納幼童的一切並給予自己所有一切的意象。而當幼童逐漸長大，就會認識到母親的負面，那是一種阻礙自我獨立的力量，因而不得不選擇與母親分離。故事的最終，同為女性負面特質的後母及巫婆都已逝去，代表韓森與葛莉特已脫離母親的過度拒絕和保護，蛻變成獨立的個體。

### （三）廣播「獨立很重要！」

韓森與葛莉特的第一次被丟入森林中，是以石頭為路標，才得以返家；第二次，卻因後母不經意地將大門鎖上，只能被迫以麵包屑作為路標，致使兩人迷失在森林中，直至看見糖果屋。

跟隨著韓森與葛莉特，我們從中看見兩人所經歷的挫折與獨立的重要性。

「獨立」的過程是人生中心經的重要階段，。每當遇到轉折點，都需要跨出那一步，才得以繼續向前邁進，而獨立則是推動前行的能量。當我們脫離一個又一個熟悉的環境，踏入一個又一個全新的環境，不斷湧上的無助和挫折，這種循環發生、好似不會到頭的感受，是不是就如同韓森與葛莉特的經驗？兩人經由第一次度過難關的經驗，學習且了解到解方。當第二次又面臨同樣的危機，想要複製同樣解方時，卻由於突發因素而無法再次運用。後母的行為就如同突然出現的阻礙，兩人只能被迫找尋其他方法，顯然結果不甚理想，甚至使兩人迷失在森林的更深處，也更加迷惘。但這過程也使兄妹成長，訓練出獨當一面的能力，這不正是人生嗎？

舉凡第一次因讀大學而離開家，第一次參加國際交流活動、第一次主辦活動，許多的經驗都是以跨出熟悉的環境及經驗為前提，嘗試著去突破，嘗試一個全新的體驗，嘗試做出決定及選擇。我們在這樣的過程中學習獨立與成長，成為一個自己理想中的典型。

不管是基於個人意願踏出已然熟悉的環境，又或者如韓森與葛莉特般被迫出走，在衝破的過程中，我們都曾遭受徬徨無助感的襲擊，但同時也從中學習，越挫越勇，透過不斷的尋求新的方式突破自身束縛。即使最終結果好壞參雜，即使過程酸甜交錯，還是獲取到一個全新的體驗，獲得到如糖果般甜美的，一個更完整的自我。

### 三、第二站－玫瑰籬笆

很久很久以前，有一座王國，國王和王后長年渴望能有孩子，卻一直無法得償所願。一次王后洗澡時，一隻青蛙從水裡爬出來向王后說道「你即將生出一個女兒。」而後，王后果真生了一個漂亮的女嬰，國王為此舉行了盛大的宴會，邀請了各方人士和女預言家們。國內有十三位女預言家，卻只有第十三位女預言家沒受邀。在宴會快結束時，女預言家們紛紛贈送「道德」、「美麗」、「財富」等所有世人都渴望獲得的特質給女嬰，正當第十一位預言家說完祝詞，第十三位預言家忽然走了進來，她正因為未受邀請而感到生氣，大聲說道，「公主在十五歲的時候，會因被紡錘戳傷，而倒下死掉。」在大家不知如何是好時，只剩第十二位預言家還未說出祝詞，在無法破除詛咒的情形下，她只好說道「公主倒下後並不是死亡，只是熟睡一百年。」國王為了讓女兒免於不幸，下令全國將所有紡錘都燒掉。長大後的公主，各個預言也都依依應驗。恰逢她十五歲的那天，國王和王后出門，留下她一個人在家。她在王宮中間逛，走著走著來到一個古老的鐘樓上的小房間，裡面有一位老婆婆正在紡紗。公主從來沒有看過紡錘，她感到很驚奇，正當想要試試看紡紗時，紡錘刺破了她的手指頭，剎那間，公主和整個王國都陷入了沉睡，圍繞著王國周圍，。關於在王國裡有一位正在沉睡的漂亮公主的傳說很快地流傳開來，許多王子都想一親芳澤，但都葬身於玫瑰花的花刺下。百年後，有一位王子不顧勸阻，執意前往，而當他抵達時，玫瑰花叢卻自動開出一條路，引領他走至公主旁，並親了公主，公主甦醒後，王子與公主舉辦了盛大的婚禮，過著幸福快樂的日子。

（一）將全國的紡錘燒毀是不是太意想天開？

國王和王后是一對恩愛夫妻，卻一直沒有孩子，因此他們盼望著一個新生命誕生。在一次王后洗澡的時候，她得知自己即將孕育一位公主。果真，公主出生了，而在本該開心的慶祝宴會上卻遭受了詛咒，國王為了保護公主免於死亡的危險，下令將全國的紡錘全數銷毀，但看似萬全的預防措施，在公主十五歲的那天，預言依舊應驗。我們能從故事的開頭看王國人物組成的缺乏狀態以及阿尼瑪斯對公主的影響。

童話最初的人物組成具有暗示性，總會明白地顯示出某項欠缺。因此，從這項欠缺，如何被填滿，整體的組成又有何變化的角度來觀看故事情節的發展，相當有意義。國王和王后，兩人甜蜜卻無子女，這便是一個缺乏的狀態。國王和王后掌管王國，可視為掌握人的內在心靈的系統，代表著「男性的」及「女性的」正確、社會允許的價值觀。正統的價值觀需被傳承，因此新生命便被賦予了高度的期待，公主的誕生則視為一個全新誕生的陰性特質，她能夠繼承王位，承繼傳統的價值觀，而這同時也代表從人類集體無意識中，顯露的一股新的陰性能量。

在這股陰性能量成長發展成熟前，融合自身的負面女性特質以及阿尼瑪斯是必經的路程，在成長過程中，阿尼瑪斯給予少女試煉，使她們必得經歷危險的孤獨，這股孤獨感會激發她們的好奇心。公主尚未滿十五歲時，起初由代表著陽性能量的國王擔當著保護的重要責任，因此下令燒毀紡錘可視為對王國發展的必要措施，卻也使得公主從未接觸過紡錘，因此當她親眼見到時，一股好奇心驅使預言成真。在此父親的舉動具有「過度保護」元素，而此部分已於〈糖果屋〉提及，於此不再多加贅述。十五歲



的少女，父母親再如何小心翼翼將她包覆於羽翼之下，終有一天，她還是會遭逢伴隨著危險的孤獨之日，如同故事中國王和王后平時再如何保持警惕，終究於公主十五歲當日，走出王宮，獨留女兒一人在宮中，因此公主被紡錘所刺必然會發生，可說是命運使然。玫瑰公主擁有雙親強力的保護，站在雙親的保護力與女兒渴望獨立的傾向所形成的微妙平衡上成長茁壯，而當紡錘刺傷公主使平衡瓦解，便會陷入「沉睡」。

## （二）公主沉睡時究竟在想些什麼呢？

十五歲的公主應驗了第十三位女預言家的詛咒，被紡錘刺傷後，沉睡了百年之久，期間中，各國的王子們都想來一窺公主的美麗，最終卻都慘死在層層的玫瑰花叢中。百年後，一位王子來到王國外，卻輕而易舉地進入了王宮。我們從中看公主內部陰性特質的發展過程。

十五歲，是女性進入青春期的重要階段，而原本是該青春蓬勃，激昂發展的時期，卻因詛咒而備受壓制，使萌發的生命力凋零。剛進入青春期的女孩，經歷了身體的巨大轉變，女性的第二性徵逐漸顯現，也正是要自由發展陰性愛慾質地的時候，卻因詛咒陷入停滯。進入青春期的女孩們在自我發展中，到達了關鍵點，此時集體性的價值觀介入了女孩在自我確立時期的思考模式，來自各方聲音的干擾，家庭、學校、媒體與社會的價值體系，推波助瀾了女性應保持端莊、不可太過於活潑、不可以太早談戀愛等的束縛，導致「沉睡」成為許多女性在青春期裡的避風港，是一種抗拒的消極應對方式。

而沉睡前的「一刺」，於生理層面可視為女性的初潮或是第一次與男性接觸的經驗；於心理層面則可解釋為阿尼瑪斯的刺

激，也就是來自女性心中之男性傾向的刺激，而紡錘作為負面陽性能量的象徵，刺傷了好奇的少女，關於她的所思所想都進入沉睡，與此同時，玫瑰花叢則猛烈的生長出來，保護少女和取代了她原有的生命動能。

為什麼男生可以，我不行？諸如此類的想法會在青春期中不斷浮現，女性會開始思考為何須受社會的刻板印象束縛，而不是如男性般擁有外放，追求自我能力的勇氣。而面對外在世界的綑綁，少女暫時選擇以沉睡迴避，並在沉睡過程中與自我對話，由玫瑰花刺守護沉睡的少女，這也是大眾時常感覺青春期中少女都帶著一股陰鬱氣質，彷彿全身帶刺的原因，而等待其陰性特質融合了陽性能量，絢爛開花，發展出成熟女性特質的「那刻」來臨。

### （三）廣播「時機很重要！」

玫瑰公主在百年沉睡中後，方得甦醒，期間中，沒有人能親近，而當百年期滿，玫瑰花叢自動讓出一條路，王子得以靠近公主，於格林童話中有一段敘述「她直望著王子，如同看到熟人一般。」兩個從未見過面的人，為何會如同看到熟人一般呢？原因正是時機的成熟，也因為如此，王子才能輕而易舉地通過保護公主的玫瑰花叢。從中我們從中探討時機於陰性特質發展中扮演的重要角色。

若以沉睡的角度看待「時機」，是指女性完整融合陽性能量至陰性特質中的時機點，而這個時段可能會持續很長的時間，如同玫瑰公主沉睡了百年之久。當開始接受社會價值觀影響和約束，胡思亂想，連自己都搞不懂自己的紛亂情緒，這種令人尷尬、不知所措的青春期中，你是否曾對玫瑰公主有羨慕之情，想要如同她一般沉睡？這或許是許多青春期中少女的心理狀態，從一位活潑

亂跳的小女孩，轉變為沉默寡言少女，都是周遭隨處可見的現象，而這是女性在人類集體發展中，必須要共同面對的問題。

少女被要求成為社會集體價值所認同的女性，因而開始壓制自己內心原有的陽性能量，將之投射至身旁的男性，又或者讓負面的阿尼瑪斯佔據自身，而長期被壓制從未被釋放的陽性能量，會使女性的自我發展停滯。而此時「沉睡」是一個能夠讓少女自我審視的時期，讓內在原有的陽性能量重新融合，而非是從外引入新的陽性能量，唯有不斷的與自身對話，並領悟，才會甦醒，這是公主甦醒的時機，也是最後一位王子看似幸運的原因。而儘管在此前面有許多外在的陽性能量打擾，少女都對之不屑一顧，這點也可視為女性在還未認識自身內在的陽性能量前，產生對男性的負面看法，因而在外頭種上層層玫瑰籬笆的行為。

#### 四、終點站

〈烏托邦〉的作者湯馬斯摩爾曾說：「透過故事循環，反覆咀嚼經驗，在不斷的講述中，發現更深層的含意。講故事是陶冶心靈的好方式，幫助我們發現生活中循環出現的問題——那些深刻的、揭露人生迷思的主題。」韓森與葛莉特及玫瑰公主，都是人生特定階段的發言人，從兒童時期至青春期的歷程，藉由童話，我們得以重新回顧生命中的重要時刻。

## 參考資料

1. 魏以新譯 ( 1998 )。格林童話集。臺北市：光復書局。( 原著作者：Jacob Grimm & Wilhelm Grimm )
2. 呂旭雅譯 ( 2017 )。公主走進黑森林：榮格取向的童話分析。臺北市：心靈工坊。
3. 林仁惠譯 ( 2017 )。童話心理學：從榮格心理學看格林童話裡的真實人性。臺北市：遠流。( 原著作者：河合隼雄。 )
4. 徐碧貞譯 ( 2018 )。童話中的陰影與邪惡：從榮格觀點探索童話世界。臺北市：心靈工坊。( 原著作者：Franz, von, M-L。 )
5. 維基百科 ( 2021-12-11 )。卡爾·榮格。查詢時間 2021-12-24。取自 <https://zh.wikipedia.org/wiki/卡尔·荣格>

# 職人精神怎麼來？熱愛你的熱愛

——Ikigai（生き甲斐）

邱卉綾

日本的職人精神舉世聞名。不管你看不看日劇，大概都知道日劇常以某項特定職業為題材，劇情著重在人物職務和工作環境的描寫，也就是俗稱的「職人劇」。也許你已經察覺：日劇角色總是懷抱滿腔熱血和敬畏看待工作中的每個步驟，甚至有點吹毛求疵，其認真程度令人佩服到啞口無言；更讓人驚訝的是，現實中的日本人普遍正是如此。日本還有許多推廣小眾文化的職人作品，無論是壽司師傅、運動員、出版編輯、音樂家、殯葬業者，或是傳統文化的將棋選手、落語家、歌牌名人……，幾乎生活中各行各業都能找到相對應的創作故事，可說是不勝枚舉。

日本擁有大量職人作品的現象，以及日本人在虛構創作與現實社會反應一致的敬業態度，反映了我們常稱讚的「職人精神」不只在世界上深受青睞，在日本人眼中同樣引以為傲。很多人都期許能從事自己喜歡的工作，實現自我夢想，但事實往往有許多阻礙，使我們難以如願。相反地，有些人反而是對現有的工作沒有熱情和動力，僅剩滿滿的職業倦怠。這種情況，襯托出職人精神是件多麼值得敬重與學習的理念。職人將全副心力投入自身職業，並熱愛著工作，最終抵達一定程度的事業顛峰，讓人嫉妒又羨慕。究竟職人精神從何而來？對於現今社會許多對職業、夢想迷茫的人，是否能經過引導和探索，嘗試培養職人精神呢？也許，

我們能思考一個更基本的問題：如何找到一個有興趣且有動力去做的志向？

## 一、什麼是職人精神

「職人」(Shokunin) 這個詞源於日文漢字，文字原意解釋為「運用雙手的技藝製造物品為職業的人」。在過去，日本江戶時代的職業分類「士農工商」裡，職人屬於「工」這一類，主要指木匠、鐵匠、製陶師傅等傳統工藝製造者。到了現代，職人這個詞涵蓋任一領域中精通某項技能的人。所謂「職人 / 匠人精神」的日文為「職人氣質」(Shokuninkatagi)，日本辭典《大辭林》對於它的解釋為：「職人們共有的特質。擁有對自己的技能感到自信、不輕易妥協、不為金錢而屈就、只做令人信服的工作等傾向」。

這些被稱作「職人」的人，常常是完美主義者，會以最高標準要求自己，專注在自己擅長的領域。他們十分重視基本功，並在出師後持續精進自我，願意花費大量時間鑽研每個細節，懷抱著巨大的熱情和堅持。爐火純青的技術，促使職人功成名就，也由於日本自古以來就崇尚技藝，重視保護與傳承傳統文化，因此職人在日本社會擁有著崇高的社會地位，受人尊敬。

由於職人具備不輕易妥協的性格特質，他們秉持一套個人的堅持或守則。好比知名匠人秋山利輝所創立的「秋山木工」，不僅工藝卓越，其員工培育制度引起廣泛關注。他用 8 年時間來培養一流的匠人：若想被錄用為正式學徒，必須先完成在秋山學校一整年的學徒見習課程，接著才開始為期四年的基本訓練和工作規劃，在第 5 年到第 8 年成為工匠，工作之餘仍必須不斷精進。

秋山為所有實習生和學徒訂定《匠人須知 30 條》，包含多種在外人眼中相當苛刻的生活規範與限制。然而，學徒時光雖艱辛難熬，經過時間淬鍊，優秀人才輩出，認同秋山利輝的聲音也愈來愈多，與其在職涯上漂泊不定，許多人選擇應徵秋山木工學徒。近 10 年，只要秋山木工釋出招聘訊息，都會吸引超過名額數十倍的應徵者，其中不乏來自知名大學的畢業生。

當然，職人精神的實踐絕不限於日本，世界各地都有腳踏實地達成自我理想的人。但是在全心全意投入夢想之前，一定也有躊躇不前的人；別說職人精神了，他們連這一生究竟想做什麼、想完成什麼？都答不出來。

要成為職人，必先瞭解自己真正追求的事物。那麼，有什麼方法能幫助我們找尋喜歡的志業呢？

## 二、找到喜歡的志向：Ikigai（生き甲斐）

有學者認為，職人堅決的意志，使他們能夠在工作上創造非凡成就，這其中的信念與日本人的生活哲學：Ikigai（生き甲斐）有著密切關連。Ikigai 是日本人用來描述生存意義跟喜悅的詞彙，由 iki（生存）和 gai（意義、價值）組合而成。在日文中，Ikigai 可用在各種情況下，是一個大家隨意使用的日常詞彙。2001 年，臨床心理學家長谷川明弘（Akihiro Hasegawa）在一篇研究論文中，

將 Ikigai 歸為日文每日用語的一員，認為這個詞可以追溯到日本的平安時代（794-1185 年），可見 Ikigai 很早就存在於日本。

Ikigai 經常與職人精神分析、志向探索放在一起探討，因為它就是我們為何追求事物的意義所在，也許是志業本身，也可能是其背後的原動力。Ikigai 的組成系統，解釋了職人精神是何種力量支撐，也讓我們在人生的茫茫道路上有一個指標性的前進方向和目標。

### （一）Ikigai 的四個要素

西班牙學者 Héctor García 在《IKIGAI : The Japanese Secret to a Long and Happy Life》中，利用四個集合的歐拉圖示 (Euler diagram) 系統化地分析 Ikigai，見次頁圖。Ikigai 被分解為四大要素，分別如下。

#### 1. 你喜歡做的事 (What you **LOVE**)

某種興趣，或是能帶給你活力、正面情緒的某件事情。它也可能與你的工作、家庭、志願者活動有關。

#### 2. 你擅長的事 (What you are **GOOD AT**)

你擁有的技能或能力。也許還不足以成為專業技能，但可以透過正規教育、在職訓練或補習班、執照認證，藉由時間發展專長。除了工作方面，也可能是個人私底下的任何休閒活動。

#### 3. 世界需要的事 (What the world **NEEDS**)

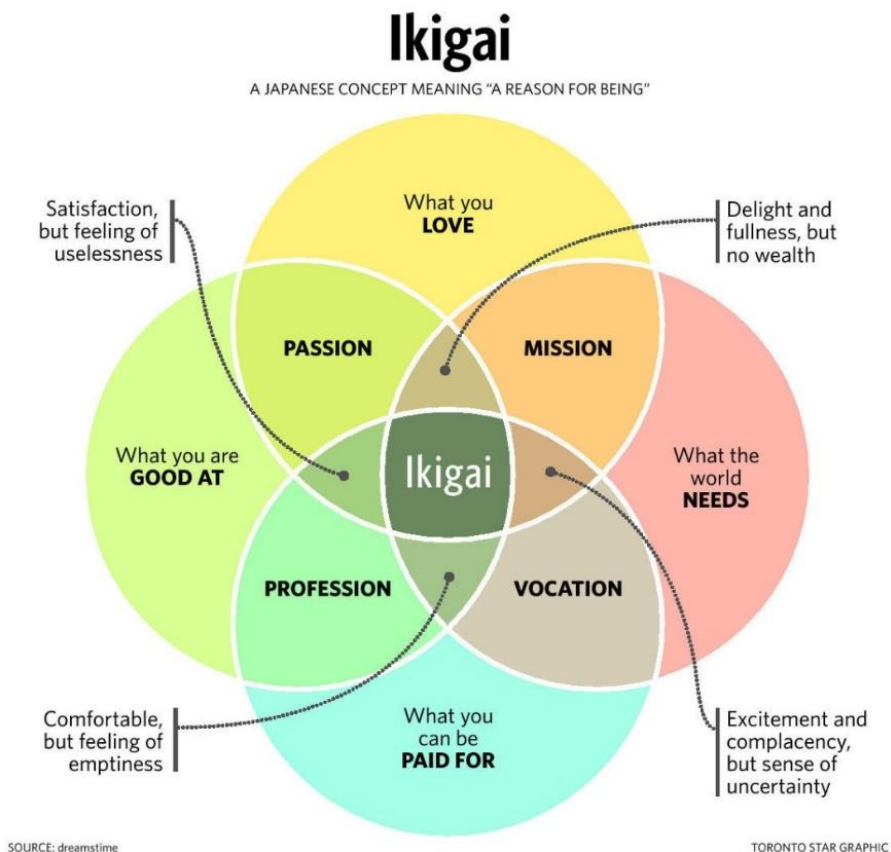
你能為世界貢獻什麼，世界需要什麼幫忙？我們普遍認知教育、環保、醫護這些事業都是世界所需要的事，而如果你想要成為廚師，但世界上已經有很多廚師了，那麼應該試著找出



自己能幫助世界的優點，例如你能做出別人無法輕易複製的牛肉麵湯頭，為這個世界增添美食，那這也算是世界需要的事。

#### 4. 別人會付錢給你的事（What you can be **PAID FOR**）

你有什麼一技之長，是別人願意支付酬勞聘請你的？簡單地說，就是一份你能勝任的工作。



Ikigai 的四大要素 13 分區圖

上圖中，有四塊基本要素的兩兩交集，它們有各自代表的涵義。

1. 喜歡做的事和擅長的事的交集是熱情 (passion)。你對某事產生熱情時，即使長時間持續做也不厭倦，甚至毫無經濟上的實質回報，你也樂意去做，並同時會感到快樂和滿足。
2. 你喜歡做的事和世界需要的事的交集為使命 (mission)。使命不一定是你的正職，卻是你很想去做的事情。比如環境保育、社會公益這些事是社會需要的事，同時符合自身興趣，就會變成使命。完成使命讓你感到相對的滿足，部份是因為你能夠享受這件事。
3. 你擅長做的事和別人會付錢給你的事的交集是專業 (profession)。你具備某種專長，而且達到他人願意付錢的水準。許多職業都是經過時間累積經驗而成為專業，你能在這個職位上得心應手。如果它不是一個世界需要的事（例如假新聞）或不是你享受做的事（例如製造假新聞），儘管有專業又能賺錢，也可能會在你的內心產生遲疑。
4. 世界需要的事和別人會付錢給你的事的交集是職志 (vocation)。和專業不太一樣，可以解釋為「有使命感的職業」，像教師、醫生都屬於這種類型。職志的專業程度可能還在成長階段，你正在為這個職業奮力向上。但如果本身並沒有享受該職業，那它便會像是在履行義務，和從使命獲得滿足的感覺有些不同。

前頁的 Ikigai 圖示中，還有四塊由三項要素重疊而成的交集，它們的意義如下。

1. 如果「喜歡的事」和「擅長的事」和「世界需要的事」是相同

的，但並非「別人會付錢給你的事」，你會感到很高興和滿足，不過沒有相對穩定的收入。

2. 如果「喜歡的事」和「擅長的事」和「別人會付錢給你的事」是相同的，但非「世界需要的事」，你會感到滿意；人們雖然願意為此付出酬勞，但你可能不會被重用。不過「世界需要的事」是每個人主觀認定的，每個人對、有用的界定標準也不同。
3. 如果「擅長的事」和「世界需要的事」和「別人會付錢給你的事」是相同的，卻不是「喜歡的事」，你的日子會過得輕鬆，內心卻覺得空虛。許多人的職業都是這種情況，導致下班後才做真正喜歡的事情，工作的意義只是領取薪水維持生活。
4. 如果「喜歡的事」和「世界需要的事」和「別人會付錢給你的事」是相同的，但不是「你擅長的事」，你會有很高的自我滿足感，卻對未來抱持著不確定的隱憂，因為你知道自己缺乏專業技能，最終還是會結束這項追求。

圖中四大要素的集結之處，就是 Ikigai。它在自我和社會環境相關的條件之間達到調和與平衡，是你喜愛、擅長又有報酬和社會貢獻的事物。甚至可以說，把 Ikigai 當作職業簡直是再理想不過的美夢。根據 Ikigai 的四大要素，我們能試著把生活中所有事情列出來分類，透過圖示來檢視自我理想和現實價值的差距。又或是，如果四大要素重疊後沒有出現你的 Ikigai，那需要修改或增加什麼？

透過找尋 Ikigai 的過程，我們能更透徹地了解自己的一切，最終明白在人生中最重要、支撐著你生活下去的事物，進而努力追求。支撐著職人能夠日復一日、年復一年追求極致的很大一部分原因，就是由四大要素組成的 Ikigai，它促使他們能愉快地工作，並從中持續獲得滿足與成就。精神科醫生神谷美惠子 (Mieko

Kamiya) 在 1966 年出版的《生きがいについて》中，將 Ikigai 描述為一種幸福，但它的關鍵是你能感覺自己的生活正在向前發展。她寫道，當我們在生活中最想做的事情也是我們的義務時，最能感受到 Ikigai。關於 Ikigai，感受就是最誠實的，如果我們知道如何欣賞這種生活哲學，學會應用在生活上，就能真切收穫 Ikigai 帶來的好處，正如職人一展長才，對工作如魚得水。

## （二）找到自己的 Ikigai

有人好奇，Ikigai 為何是在日本這個國家被相對普遍、廣泛地實踐？這也許與日本社會有關。腦科學家茂木建一郎在《IKIGAI·生之意義：每天早上醒來的理由，那些微不足道的事物，就是 IKIGAI》中表示，他認為 Ikigai 是一種「認知和行為中心」，日本人身體力行 Ikigai 時，不一定實際了解這個詞的真正意義。他也認為 Ikigai 代表了日本人的生活智慧，以及在島國緊密社會演化了數百年的日本社會中特殊的感性和行為方式。

茂木提到，有 Ikigai 的好處之一就是踏實和耐受性，還舉了個有趣的例子，說明日本人如何在天災頻繁的國家找到繼續生存的動力。他說日本人從小就接觸和接受這種精神教育，如世界最暢銷的漫畫雜誌《週刊少年 JUMP》裡面的作品幾乎都有三大原則：友情、努力和勝利，這三項原則是依據當年小學四、五年級學生讀者的問卷調查結果，也是經年累月下廣大讀者們自成一格的共同感觸。許多漫畫因為這「黃金三法則」而成功，像是許多經典運動漫畫，主角孤身一人是無法成功的，他必須遇到良師益友，刻苦練習和遭遇挫折，與更強的對手切磋，最後（和夥伴一起）獲得勝利。日本兒童從小就透過漫畫間接培養生命的重要價值觀，

學習到要和朋友一起克服種種困難，進而自覺地成長，助於建構明確的 Ikigai。

心理學家米哈里(Mihaly Csikszentmihalyi) 創立的正向心理學「心流」概念(flow)，也能幫助我們進一步找到 Ikigai。心流是人專注投入某件事，其他一切都無關緊要的心理狀態，同時還會提升喜悅感和創造力。越常進入「心流」狀態，越有機會找到 Ikigai，而且也會是在工作中找到樂趣的方式。因為進入心流後，工作或努力不一定要得到認可，工作本身就是目的，而不是為了達成某個目的而必須忍耐的過程。當你處於心流狀態，突然就可以愉快地生活，不用再尋求外界的肯定和慰藉，也不需要賺錢維生——至少這不是第一優先——薪資反而還是額外的獎勵。

茂木將「無我」這種狀態化為心流的基礎。一般人自然都會關心自己的福祉，滿足自我慾望，然而為了達到心流的境界，應先拋開自我，將重點放在工作中涉及細微之處的累積，此時工作才是主人。你可以在心流狀態中運用象徵性的方式，在工作中愉快地認可自己，認真追求目標，即使支持 Ikigai 的事物微不足道，有了連貫性的努力方向與生活目標，也能使其大放異彩。

馬斯洛 (Abraham Maslow) 提出的「需求層次理論」，其中最高層自我實現 (self-actualization) 的某幾項人格特徵，與心流和職人精神有著異曲同工之妙：在生命中曾有過引起心靈震動的高峰經驗，對應進入心流時候的特殊狀態；有創見，不盲目遵循社會中的傳統，與職人精神中不輕易妥協、有獨特原則的特質相同；有廣闊視野，就事論事，較少考慮個人利益，可連結職人將身心靈灌注至事業的無私精神，以及 Ikigai 四大要素的「世界需要的事」，展延至群體福祉的考量。

根據這些相似元素的佐證，我們可以進一步確認，擁有 Ikigai 的人很有機會達到自我實現的階段，個體的才能可在適宜的社會環境中充分發揮，實現個人理想及抱負。

### 三、如何像職人一樣，長久熱愛工作？

當你幸運地找到自己的 Ikigai，該如何維繫這份熱愛的心態呢？茂木健一郎提出 Ikigai 五大支柱的概念，透過實際案例瞭解如何使 Ikigai 穩固運作。它們分別為「從小處著手」、「解放自我」、「和諧與持續」、「些微的喜悅」、「活在當下」，沒有先後順序或高低之分，也不互相衝突。

#### （一）從小處著手

許多觀光客對日本印象深刻的是完善的服務品質和細節，從穩定運作的新幹線、定食連鎖店有效率的出餐服務和乾淨的公廁等等，都讓外國人讚嘆不已。關於高品質服務，還得了解「kodawari（こだわり）」這個概念。kodawari 是「拘泥」的意思，不過更常被解釋為「對事物的堅持」，是一種對追求理想、價值的講究。職人們的 kodawari 從小處著手，展現在商品、環境、態度種種繁枝細節，鑽研到令人難以置信的地步。仔細觀察、體會你所從事的活動、生活環境所帶來的感受，從人生的小處著手，會在發掘 Ikigai 的過程中更洞悉自我。

#### （二）解放自我

解放自我與先前提到的無我相呼應，擺脫自我意識的負擔，可能帶來跟以往不同的價值。許多藝術品傑作源自「無意識的創造」，藝術家並不彰顯創造者的身分，僅是盡本分希望作品被眾

人看見。另一項解放自我的例子，也蘊露了無我的謙遜：日本福井縣的永平寺是修道者修行的聖地，少數在寺中修行超過十年的僧侶南直哉表示，永平寺最重要的禪宗規矩之一，就是沒有績效系統。外界的人表現好能獲取功績，相對地一旦進入到禪宗體制，無論多努力多認真，待遇都會跟其他修行僧一樣，成為隱形的無名士，個體完全不再有意義。修行僧沉浸在寺廟美景與靜謐，似乎連自己的存在都不自覺，更不會注意充滿自我意識的參訪遊客們，成功達到解放自我的境界，足以度過艱辛鍛鍊。神谷奈美子曾強調，無憂無慮的兒童不需要 Ikigai 也能活下去，因為沒有固定職業和社會地位，他們不在乎自我的社會定義，就如同修行僧解放自我。

### （三）和諧與持續

從個人層面來看，Ikigai 是一個讓生活前進的動力結構，但在日本文化中 Ikigai 與整個社會、環境、人和諧相處有很大的關係。日本是一個擁有持續性的國家，在理想情況下每一種社會活動都應該是可持續的。例如日本神道最神聖的神社伊勢神宮，與追求 Ikigai 最相關的部分，就是神宮的定期重建，每二十年神宮建築會被仔細拆解，用新木材在新地點上重建一模一樣的神宮。根據紀錄，遷宮過程會因戰爭或社會動盪等因素影響，卻已持續一千兩百多年。神宮的持續性與「和諧」息息相關，人得將自身需求與環境調和，不以勝者敗者、上級下屬這種階級制度進行思考，致力將微不足道的工作做到完美無缺，而不是以華麗的手法尋求短暫滿足，低調而持久才是長遠之計。

### （四）些微的喜悅

Ikigai 有時會被稱為「早上起床的理由」，你得以欣賞生活，愉快迎接新的一天。早起的習慣深植於日本文化中，不僅是從腦部生理學得知早晨很適合從事創意相關的工作，也有文化的因素影響，因為太陽在日本象徵生命和精神，許多日本產品如啤酒、報紙、電視台名稱等都叫做朝日。讓早起的時刻擁有些微的喜悅是很重要的，如果習慣一起床就吃喜歡的食物（例如巧克力），腦中就會分泌多巴胺，加強行動（起床）和獎勵（巧克力）的連結。讓自己享受些微的喜悅，早起的 Ikigai 會讓你更樂意面對枯燥日常。

#### （五）活在當下

日本人重視生命中短暫的事物，像是欣賞一時盛開的春櫻，或是把一顆精心栽培堪稱藝術品的水果吃掉，愉悅雖在瞬間消縱即逝，但那份剎那之美深入人心。相信短暫的 Ikigai，便是活在當下。與活在當下有關的是前文提及的心流，動畫大師宮崎駿在心流中製作動畫，從他的作品可感覺到幸福與感動。製作動畫是長時間的辛苦勞動，但對宮崎駿來說工作的真正報酬是來自製作動畫本身。茂木認為宮崎駿仍保有赤子之心，像兒童的幸福一樣就在當下。兒童不太有過去和未來的明確概念，同時是最誠實的消費者，看到喜歡的動畫就會自願看下去，越看越愛，無法強迫他們消費看來很有教育意義的東西。心流最重視的就是活在當下，拋開所有雜念，與第二點解放自我相互連結。

茂木健一郎以至今仍非常盛行的茶道文化為例，這項傳統可說是涵括了 Ikigai 的五大支柱。茶道老師會仔細關注茶室所有的細節，像是牆上要裝飾哪一種花（從小處著手）；即使茶道老師或客人已有多年經驗，他們始終保持謙虛的精神（解放自我）；茶



道使用的器皿常是數十年或百年的古物，相互映襯的茶具使人印象深刻（和諧與持續）。儘管事前準備一絲不苟，茶道的最終目的是放鬆，享受茶室內的感官細節（些微的喜悅），同時將茶室的內在宇宙帶入自我內心中（活在當下）。

#### 四、結語

從職人精神回溯至 Ikigai，也許我們僅是想找一個能開心從事的夢幻職業，但不管是何種背景，Ikigai 其實就是與周遭環境適應、調和後的快樂。在筆者看來，Ikigai 還是一種幫助你適應環境的轉向思考，要使自己超越單純的勝負，找到快樂，也有助於人在各種環境下盡可能做出最好的表現。我們應從小地方，從當下找到屬於自己的 Ikigai。

「如果你將努力的過程當成幸福的來源，就是成功克服生命中最重要挑戰。」其實努力不會白費，會在往後的人生滋養回饋。茂木表示，我們常為了獎勵而做事，有時候會搞錯優先順序和意義，一旦沒有獎勵，就會很失望而對工作失去熱忱。行動和獎勵本來就沒有即時性，就算你成功完成工作，獎勵和認可更常是取決於許多個人不可控因素，不該過度執著，好好地活在當下、汲取經驗才是。

看完上述各式各樣的實例，期許每個人都能以屬於自己的方式探索、追求 Ikigai，也許無法像職人那般登峰造極，但能抱著更多對自我的認同和尊重，邁開堅定的步伐走向人生需求層次金字塔的頂端。

## 參考資料

1. 茂木健一郎。IKIGAI: 生之意義：每天早上醒來的理由，那些微不足道的事物，就是 IKIGAI。丁世佳譯（2019）。臺北市：聯經出版公司。
2. Héctor García（2017）。IKIGAI：The Japanese Secret to a Long and Happy Life。UK: Hutchinson。
3. Finding Your Life's Meaning: A Quest to Discover Ikigai（2017-08-28）。查詢時間 2021-12-07。取自 <https://www.performanceexcellencenetwork.org/pensights/finding-lifes-meaning-quest-discover-ikigai-pen-august-2017/>
4. Ryan / 小凱的部落格（2020-04-19）。《IKIGAI：The Japanese Secret to a Long and Happy Life》讀後感想—找到你專屬的 Ikigai，就是人生的最大禮物。痞客邦。查詢時間 2021-12-09。取自 <https://ryanhuang13.pixnet.net/blog/post/473367482>
5. 三橋由裏香（2021-09-08）。日本人的 Ikigai 理念：讓工作和生活幸福滿滿的關鍵詞。BBC News 中文網。查詢時間 2021-12-09。取自 <https://www.bbc.com/zhongwen/trad/world-58475731>
6. 盧智芳（2015-04-01）。一流技術+ 一流人品，才叫職人精神。**Cheers 快樂工作人雜誌**，175。查詢時間 2021-12-02。取自 <https://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5066345&page=4>
7. Zoey Kao（2018-07-05）。對人生感到迷惘，不知道自己適合做什麼？用 Ikigai，4 步驟找回你的價值。**經理人**。查詢時間 2021-12-05。取自 <https://www.managertoday.com.tw/books/view/56351>
8. 長谷川明弘（無日期）。生きがい・ikigai。臨床心理学の扉を開く。查詢時間 2021-12-02。取自 <https://www.hasegawa-akihiro.com/ikigai/>
9. 神谷美恵子（2020-03-23）。The Mother of Ikigai Psychology。Ikigaitribe。查詢時間 2021-12-06。取自 <https://ikigaitribe.com/ikigai/mieko-kamiya/>

10. 自我實現。維基百科。查詢時間 2021-12-06。取自  
<https://zh.wikipedia.org/wiki/自我實現>
11. 心流理論。維基百科。查詢時間 2021-12-10。取自  
<https://zh.wikipedia.org/wiki/心流理論>
12. 職人精神。百科知識中文網。查詢時間 2021-12-06。取自  
<https://www.easyatm.com.tw/wiki/職人精神>
13. 王可樂日語 ( 2019-05-28 )。こだわり是什麼意思？。查詢時間  
2021-12-17。取自  
<https://www.facebook.com/wangcolaneko/posts/2487163271315984/>

# 你聽過他們的聲音嗎？教育弱勢

柳宇宸

學習是件奢侈的事嗎？學習那張門票該是多少錢呢？面對這個問題，國家當仁不讓推出價格平易近人的義務教育，提供每個學生共同的機會學習。然而在學習的跑道上，有一群人的障礙特別多。他們在教育上是相對弱勢的，可能因為身份——性別、原住民、身心障礙，也可能因為家庭狀況——家庭低收入與家庭組織型態——而受到影響。本文希望透過了解弱勢族群在教育現場的狀況，更進一步審視與討論現行制度的問題，來找尋理想的解答。

## 一、初識阿康

放學的午後，習慣繞路去巷口攤位買最愛的奶茶，再踏著步隨著美食香味買一碗老饕才知曉的牛肉麵雙手都拿滿了才心甘情願去補習班。補習後爸媽總會來載，回到家中老媽總不會放過機會檢查作業。當年總愛抱怨，但長大時回想起這段童年，是抱著感激且覺得幸福。

二年甲班的阿康，放學的午後，在學校等著阿嬤來接。阿康在警衛室轉著電視頻道，漫不經心按著遙控器，視線從沒在一個節目駐留三秒鐘。他的思緒似乎早已飄去別處，臉上的表情掩不住不耐，嘴裡喃喃著。警衛阿伯對阿康的停留見怪不怪，他總會留一席看電視角度最好的位置給阿康，再沖一壺茶讓他喝。他倆早是老相好，警衛阿伯數著長針，想著時間也差不多了，平常最

多就是一個多小時。「啊呀！阿康！阿康！阿嬤來了」，時間算得準，阿康阿嬤騎著那台老人電動車克服碎石路上的顛頗，緩緩駛來。阿康拖著步伐坐上了車，臉上的表情始終沒有笑容，他不想講話，他的思緒早已飄去別處，緩緩地回了家。

放學的午後，阿康不想寫作業，早已將作業擱置桌子邊緣處。他喜歡打開爸爸送給他的智慧型手機看最新的卡通，但他其實很苦惱，最近班上的同學好像不再討論最新一集的卡通了，他們總是相約到補習班一起玩最近火紅的槍戰遊戲。怎麼大家總是在補習班一起玩？阿康想著想著早已興致索然索性關了手機。阿嬤在旁打了瞌睡，他覺得慶幸耳根多了點清淨；阿嬤清醒時總說他聽不懂的事，但內容總離不開咒罵那個女人是怎麼騙了錢跑走，不然不會像現在過那麼慘。他對這些聽慣的故事情節不懂也不想懂，思緒逐漸離去。阿康起了身，似乎想了點什麼，放輕身子，悄悄將手伸進阿嬤的皮包，似乎想通了，快速地打開門出去。

這是老師通知阿嬤阿康沒到學校的第二天，一個小孩能去哪裡呢？沒人知曉，直到警局通知阿嬤發現了阿康。阿嬤著急駛著車在熟悉的路線前往警察局，上一次好像是一年前的冬天，就算著急也無法讓車子快起來，一切都是如此的無力。是車子，也是阿康和阿嬤，更是那令人痛恨的生活。在警局，阿嬤又哭又叫摟著阿康，雖說人沒事，但警察還是必須說明阿康的狀況：阿康的蹤影不用太久便從監視器畫面中發現，他往公園的籃球場走，那裡總有一群人，高中大哥領著國中、國小的弟弟玩在一起，喝著酒、抽著菸，煙幕瀰漫。大家像是拋開一切煩惱，在煙幕中盡情享樂。阿康在放學的午後認識了他們，高中大哥騎著摩托車載著阿康逃離一切。一切都是如此的快，他痛恨那總晚一小時的緩慢，爾後警察也循著這條路在高中大哥家中找到阿康。

對警察來說這不是個講起來動人的故事。阿嬤氣極了，他只是個小孩。阿康！你為什麼要這樣呢？阿康！阿康！為什麼呢？阿康你說呢？說話啊？沒上學的午後，坐在警察替他準備的位置，太斜的角度總看不清電視，阿康漫不經心聽著警察與阿嬤的對話，但他的視線始終停駐在公布欄。他的思緒不再飄離，看著公佈欄上犯人的紀錄，那名嫌犯在一年前的冬天因為酒駕被警察逮捕，在搜索過程中更發現了毒品。阿康看著公告上那熟悉的面容，好想他，好想他陪我玩，好想再坐在他的後座吹著風，好想爸爸。

## 二、教育弱勢

在案例中，阿康是一名正在就讀小學的學生。阿康現在的家庭型態是隔代教養家庭，原因來自於父親服刑，因此父親在阿康的生活中喪失了親職的陪伴與教養，而家中僅剩的阿嬤便需要一人扛起全家經濟與生活。年邁的阿嬤工作能力有限，導致家庭整體的收入狀況有困難。阿康在無法像其他同學那樣安排課後活動，參加補習班或學才藝。而且阿康與阿嬤年紀差距甚大，在文化的刺激與累積方面，比起正常的雙親家庭還來得有限。阿康的弱勢，不是單一因素而形成的，是包含著經濟、家庭、文化、社會、學校等因素，每個因素都影響著彼此。

救濟與補助弱勢族群是公共政策上重要的一環。在政策規劃及執行階段前，更需要先將弱勢的範疇定義出來，才能在有限的資源下，將資源發揮到最大化，幫助弱勢者。在教育學界弱勢分類上還沒有固定的通說，不同學者試著找出合適的規準將弱勢族群分類。然而在不同的理論中可以見到大致上多以家庭、學校、經濟、文化、族群、社會等因素進行區分。

以「雙因區分」進行討論，根據美國學者科爾克 ( S. Kirk ) 的觀點 ( 洪儷瑜，2001 )，他認為學習上的低成就原因大致可以被分成環境與個人因素兩種方面，外在環境因素可以細分為缺乏學習機會、經濟不利、文化不利、教學不當；個人因素則指個人無法改變的障礙，例如因為智能、感官、行為、情緒、學習障礙等，或是其他生理及心理上疾病所導致學習上的低成就。國內學者黃儒傑 ( 2010 ) 以相同的脈絡，區分成環境因素與個人因素兩大類。環境因素分別為低社經家庭、地處偏遠地區、文化殊異、家庭不利。其中文化殊異討論的對象為原住民、新住民及其他少數族群，而家庭不利的狀況為單親、隔代教養、父母教育程度低、受虐兒等。

現今國內學者大多以三類區分。例如洪儷瑜 ( 2001 ) 將弱勢學生區分為家庭環境不利、文化殊異、原住民。陳麗珠 ( 2006 ) 提出不同的三類區分，她在討論國內國民教育資源分配政策時，將弱勢學生分類為族群弱勢、生理不利、社會文化不利；其中社會文化不利涵蓋的範圍相對較廣，包括家庭低收入、單親家庭、隔代教養家庭、寄養家庭、親子年紀差距大、居住偏遠地區、外籍配偶子女。陳麗珠認為弱勢族群中的原住民與身心障礙者，已經發展了較為完備的法規，因此較能獲得教育資源分配的優先性；然而社會文化不利相較於前兩項在法規上較無明確的保障，在教育資源分配時便相對的弱勢。

政府該如何定義弱勢呢？從上述的不同理論可以發現弱勢概念難以清楚的界定。然而在政府擬定政策與實施政策前並需有個明確的法源授權。法律保留原則，不僅規範著政府與人民之間的關係，更涉及行政與立法之間權限問題。因此在弱勢議題相關的政策都必須要有明確對弱勢者的界定。依據法律優位原則，從最

上位的憲法來看弱勢的分類，依據《中華民國憲法增修條文》第 10 條針對婦女、身心障礙、原住民族、離島民眾等對象。在《中華民國憲法》亦可以見到法規上保障偏遠及貧瘠地區人民（本文第 163 條）、貧苦者（本文第 160 第一項後段、本文第 161 條）、失學者（本文第 160 條第二項）、受非常災患者、老弱殘廢而無力生活者（本文第 155 條後項）。憲法法規以積極性的差異原則目的保障及消除上述所提及弱勢族群的弱勢情形，更是重要的法律核心影響行政與立法往後以什麼角度處理弱勢族群福利措施。

將視角往下看至主管機關教育部，歷年來教育部針對不同弱勢族群提出相關的計畫與政策。為了執行一系列的弱勢學生補助措施，教育部提出了《教育部國民及學前教育署補助國民中小學弱勢學生實施要點》，像是在教育優先區計畫中提及針對實施學校為偏鄉交通不便、原住民學生比率偏高與低收入戶、隔代教養、單（寄）親家庭、親子年齡差距過大及新住民子女之學生比率偏高。其次在國民小學兒童課後照顧服務、夜光天使點燈專案計畫當中可以了解到對經濟弱勢兒童的重視及相對的關懷。教育部還有許多對弱勢相關的計畫及政策，而以上述所提及的政策可以了解，教育部對弱勢的分類大致上包括原住民族、經濟弱勢、地區弱勢、學習弱勢、家庭弱勢等五類。

個體本身具有多重面向，我們無法用幾項標準就能將所有需要幫助的弱勢族群做好完整清楚的劃分，但能循著上述所提及的不同因素，將其視做源頭繼續往下梳理脈絡，審視弱勢族群是在社會上、體制上哪個環節出了問題，了解到哪些人會是在教育上呈現弱勢且需要協助的狀況，而我們可以就問題點做出切要的協助幫忙，我想這是最重要的目標。



### 三、難題

我認為弱勢學童在教育上遇到的難題往往脫離不了經濟問題，舉例來說偏遠地區硬體不足、師資流動快速，且偏鄉學童生活在相對都市不穩定的家庭，像是家中無固定收入、親職無法發揮乃至於隔代家庭數量多於都市狀況，又，可以發現不管是什麼因素連接到經濟問題，便有高機率形成弱勢問題，這一切關乎著資源是如何分配的，雖然教育與社會上不同議題相比起來在資源分配的差距問題是來的小，甚至教育在目標上更希望能弭平資源的差距，然而在現行狀況上資源的匱乏，孩童最首當其衝的便是親職資源的缺乏，其次是在課外生活的不豐富、資訊逐漸形成落差、文化的刺激毫無起色，孩童自然在與同儕學習的跑道上逐漸落於人後。

因為經濟弱勢最直接的影響便是孩童的生活情形，根據家扶基金會 2017 年的弱勢兒少生活趨勢調查資料，可以看到弱勢家庭的學童中有 48.2%沒有每天吃早餐且有 50.4%面臨居住環境問題，我們可以了解到家庭與教育成效是相輔相成的，處在相對不穩定的家庭，最明顯的便是學童無法全心專注於學習上。因為經濟弱勢狀況家長大多在學經歷上有所限制，且長期的缺乏在親職陪伴，這都會影響學童在學習的狀況情形，像是在家扶基金會調查家中是否有人可以指可以指導作業時，回答「沒有」人可以教導者高達 75.7%，而其中沒有人可以教功課的主因，以「家裡的人沒有能力指導」佔 46.4%最高，學童在文化資本的累積無形中與他人有了落差。撇除學習與文化資本的累積，長期親職資源的匱乏，更可能導致親子之間互動出現問題，在這種照顧狀況下，孩童容

易在行為上出現偏差、情緒出現問題，可以理解為親職上提供的資源、教育及照顧都是塑造孩童人格的重要一項環節。

當經濟弱勢加成偏鄉教育會是雪上加霜嗎？根據兒福聯盟的調查，都市孩童出國旅遊、學才藝的比例，高於偏鄉孩童將近3倍，而這明顯的將會呈現強烈的對比。最常見的便是課後弱勢孩童在家長還在工作時，沒有任何活動規劃而這段時間便形成一段空白。偏鄉兒童不僅在課後資源上與都市有明顯的差距，在教學上的資源問題也是需要重視的問題，偏鄉教育資源的不足及硬體上的落後而這都會體現在閱讀或數位學習的落差，再加上偏鄉教師人數不足及流動率高，更導致教師身兼多職除了教職外還要忙碌行政工作且在深耕地方孩童學習活動上出現瓶頸。在疫情時代新的課題更隨之而來，2021年5月台灣疫情再度爆發，各級學校停課至暑假、轉換為遠距教學，這對師生都是挑戰，也考驗著台灣教育現場。兒童福利聯盟調查指出，停課期間，弱勢兒童的數位學習落差持續擴大，其中包含缺乏硬體、缺乏陪伴導致學生學習意願低落等，造成「數位中輟」現象，且兒童福利聯盟針對偏鄉國小進行學習資源現況調查，發現許多問題，像是有偏鄉學校希望外界提供學生網路連線的設備，也有的偏鄉小學表示，有4成以上學生因為家人外出工作，常獨自在家線上學習，沒有家人能陪伴與協助。在此情況下，經濟弱勢家庭的家長大多為了生計工作而沒有陪同在孩童身旁，孩童要學會操作視訊學習的平台本身就是件難題，還要學會在家也能自律配合上課作息更是件難事，因為疫情的停課不停學，讓這些難題被放大檢視，甚至刻不容緩的需要解套。

## 四、救濟

關懷與補助弱勢教育真的有需要嗎？經濟學者經濟學者 赫克曼（James Heckman）以經濟學的角度來看待弱勢教育的問題。他認為政府積極投入且甚至提早介入弱勢兒童的教育，可以預防社會與國家花費更多資源去補救。仔細來說在孩童人格素養培育的重要階段時，政府進行協助、輔導弱勢學童，比事後補助窮人、犯罪矯正等等補救措施都來得有效且省錢。他認為這將會是一項成功的投資。我想不論是否贊同其論述，這都是一個值得我們討論的切入點。

以所有的補助措施來說，最快能達成救濟手段的便是在經濟上給予支援。弱勢是多重面向的，然而經濟上的不利時常伴隨著不同因素。舉例來說，因為偏遠，家庭收入狀況不利；又或者因為家庭型態是單親家庭，家庭收入狀況不利。因此在弱勢教育的協助上，給於經濟支援是最常見的手段。

經濟弱勢救濟通常以收入標準（中低收入戶、低收入戶）、族群、身心障礙作為條件。政府透過不同計畫提供經濟弱勢者生活上不同的支援，而本文聚焦教育面向上。在台灣，因為國民義務教育的執行，國民中小學教育階段皆無需繳學費。但為了給每個學生最大的支持，依照不同身份及需求提供相對應的補助：午餐費補助、學產基金設置低收入戶學生助學金、代收代辦費補助、原住民在校住宿生及伙食費補助。

| 補助方案            | 申請資格                                                         | 補助額度                                                                                                                                                                                              |
|-----------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 午餐費補助           | 正在就讀公立國中、國小的學生之家庭，且符合下列條件之一者：低收入戶、中低收入戶、家庭突發因素、經由班級導師家庭訪視認定。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>經濟弱勢學生在上課日、寒暑假到校參加「課輔」或其他「活動」，學校若明訂收取午餐費，政府將全額補助。</li> <li>低收入戶學生寒暑假未到校期間之午餐協助，比照上課日學校午餐補助 1 週以 5 日計算，由學校資助經費並協助供餐，或協調周邊超商及符合衛生規範之自助餐等餐點業者發給餐券。</li> </ul> |
| 學產基金設置低收入戶學生助學金 | 具「低收入戶」身分的國中、國小生。                                            | 每學期 2000 元                                                                                                                                                                                        |
| 代收代辦費補助         | 國民中小學，因家庭經濟突發困境或社會福利機制無法照顧，無力繳交代收代辦費者。                       | 補助低收入戶、中低收入戶及家庭突遭變故之學生書籍費、家長會費、學生團體保險費。                                                                                                                                                           |
| 原住民在校住宿生及伙食費補助  | 具原住民身分，目前住在學校宿舍的國中小學生。                                       | 伙食費：每學期 10,500 元住宿費：依各校規定的住宿費用，每學期核實補助。                                                                                                                                                           |

表 1・教育部國中小助學措施

然而在經濟上補助弱勢兒童真的能發揮出效果嗎？如果單純地提供現金，其實很難了解對弱勢兒童本身發揮出什麼實質效益。領取補助金的監護人可能將錢花費在休閒娛樂或貼補家用，不見得將錢用在對孩童學習有益的地方上。

所以我認為在學習上的經濟救濟應該將錢直接投入孩童學習的項目中，如同上述所提到教育部在午餐費、學雜費、住宿費的補助。除此之外在硬體設備上也是值得重視的，像是文具、課外讀物，甚至現在許多學校會提供平板或筆電。在偏遠地區學校則是有 2019 年教育部公布的「教育部補助偏遠地區學校及非山非市學校教育經費作業要點」。這項計畫對偏遠地區學校幫助非常大，補助的範圍包括設備、教學及行政人員的進用、學生的學習與輔導、協助學校發展課程與教師專業支持、增置閱讀推動教師。協助偏遠地區弱勢學童在每個學習上的環節都有充分的資源。不管這些錢該怎麼運用，都不希望這些補助的金錢像是被扔進大海，就不再管他會流去哪一端，而是應該直接將這些資源灌注到弱勢學童學習上，發揮出實質的效用。

學習是一件深層的事，用錢補助弱勢兒童或許可以讓他們與同儕的起跑線接近一點。但學習是需要長時間，需要環境，也需要指導與陪伴。學校和家庭的學習與陪伴對孩童吸取知識、文化內涵累積都不可或缺。當弱勢家庭在教育上失去了功能，我們勢必對此應有相對應的幫助。教育部在這方面提出不同計畫，像是國中小兒童課後照顧服務、課後才藝學習、夏日樂學活動、夜光天使點燈專案計畫。政府對這些項目的看法便是認為弱勢兒童在下課後沒有人可以照顧，會影響學童身心健康與發展。因此希望

學校能變成這些學童的一個安全避風港，讓他們得到妥善的教育及照顧，並且可以減輕家長的負擔。

除了政府機關的措施，社會上也有許多單位對這些弱勢兒童的關懷不遺餘力。嘉義縣有一家有別於他人的二手書店名叫「薪傳二手書店」。老闆黃金山從台北工作退休後，用自己的退休金在嘉義開了一家二手書店，免費提供弱勢學童借閱。但他發現這些學童甚至在閱讀上都有障礙，且對學習的動機都非常的薄弱。因此他決定開辦一對一的課輔班。從 2013 年持續到現在堅持免費的一對一課輔幫助這些弱勢兒童，原本個位數的學童到現在 169 位接受課輔的學童。最特別的是教導這些學童的師資來自於 269 位的大學生，他們來自嘉義大學或是中正大學，透過服務學習的機會幫助這些孩童。這家二手書店改變了許多孩童的一生，不單單是成績上的提升得到學習上的成就感，最重要的是他們陪伴與指引孩童，希望教會孩童好的品格。談到幫助課後的弱勢兒童教育不能少提到中華民國快樂學習協會。協會是由吳念真所成立的，他希望能結合民間的力量，為弱勢孩童提供免費的課後輔導及供餐。目前全台共有 85 個「孩童的秘密基地」，讓這些學童在放學後，有個歸屬之處。當然社會上還有許多團體正在不同的角落幫助著這些弱勢兒童。他們就像一盞盞路燈，點亮弱勢學童學習的道路。

## 五、結語

如果你有餘力，幫助一個人是一件不難的事。然而教育上的幫助卻不是件簡單的事。教育需要深耕，且同時有著不同的因素影響學習的成效，沒辦法因為一項補助的計畫就改變弱勢學童學習上的劣勢。綜觀上述不同的例子，我們了解學校與家庭都對孩

童學習扮演著同樣重要的角色。弱勢孩童所需要的是指引與陪伴，不僅僅在學習的道路上，更要教會他在人生道路上待人處事的道理。如果學習需要張門票那該是多少錢呢？我想那是無價的。對弱勢學童來說不管這條路多難走，學習都會提供無數的機會，學習也將會使他們有發聲的機會。

## 參考資料

1. 洪儷瑜（2001）。義務教育階段之弱勢學生的補救教育之調查研究。師大學報：教育類，46(1)，46-65。
2. 黃儒傑（2010）。因應弱勢學生學習需要的教材設計初探。淡江大學師資培育中心暨課程與教學研究所，轉弱為強：弱勢學生教育的課程與教學，25-44。
3. 陳麗珠（2006）。從公平性邁向適足性：我國國民教育資源分配政策的現況與展望。教育論壇，9(4)，101-116。
4. 許家齊（2021年6月30日）。疫情擴大兒少數位落差兒盟憂弱勢學生「數位中輟」加劇。親子天下。取自 <https://www.parenting.com.tw/article/5090160>
5. 108 課綱資訊網十二年國民基本教育（無日期）。在學與升學助學措施。查詢時間 2021-11-21。取自 <https://12basic.edu.tw/edu-hd.php>
6. 教育部主管法規查詢系統（2019年1月29日）。教育部補助偏遠地區學校及非山非市學校教育經費作業要點。查詢時間 2021-11-21。取自 <https://edu.law.moe.gov.tw/LawContent.aspx?id=GL001862>
7. 王君瑋（2020-12-10）。最強館長棄百萬年薪！砸千萬退休金只為做「這件事」！。今周刊。查詢時間 2021-12-08。取自 <https://www.businesstoday.com.tw/article/category/154769/post/202012100011/最強館長棄百萬年薪！%20 砸千萬退休金只為做「這件事」！>
8. 孩子的秘密基地中華民國快樂學習協會（無日期）。初心源起。查詢時間 2021-12-10。取自 <https://afterschool368.org/aboutus.php?m=1>

# 英國茶的文化脈絡和現代的英國茶文化

## 劉育蓉

提到英國文化，第一個浮現腦海的，就是英國人很愛喝茶吧？沒錯，茶在大多數英國人的生活中，確實佔有不可或缺的一席地位。他們習慣起床就先喝杯茶喚醒身體，早餐搭配著早餐茶，午餐、晚餐後也喝杯茶解解膩；有些人睡前甚至會再喝一杯茶，安定身心幫助入睡（通常是無咖啡因的花草茶）。可說英國人是喝茶當喝水的程度了。當然更不能忽略他們最出名的下午茶，除了喝茶，還有美味的蛋糕、茶點一同享用。

不過英國究竟是從什麼時候開始流行喝茶的呢？他們每天一到下午茶時間就會停下手邊所有工作，搬出整套的茶具、點心，開始享受下午茶時光嗎？明明茶葉在十七世紀才傳入英國，他們是怎麼在幾十年之間，發展出如此強大、根深蒂固的飲茶文化？在世界一家親的時代下，飲食跟著多元化，茶在英國人心中如何頑固地占有一席之地？喝下午茶的時候，真的像卡通裡一樣，拿著茶杯的同時，還要翹起小拇指嗎？從王室貴族到平民百姓都在喝茶，他們喝茶的方式有差別嗎？

### 一、英國不產茶

讀過歷史課本的人應該都知道，茶葉源於中國，並於大航海時代傳入歐洲。茶葉在哪個時機點被引進英國？較廣為人知的說法是，十七世紀中（西元 1662 年），葡萄牙的凱薩琳公主出嫁英國國王查理二世時，作為一部份嫁妝帶進英國。凱薩琳公主本身



就有喝茶的習慣，她成為當時的茶葉代言人，將這個習慣帶進英國宮廷，並在王宮貴族間流行起來。

另一個說法則是經過歷史考證，發現在凱薩琳公主嫁入英國幾年前，茶飲就已在倫敦的咖啡館中出現。那是荷蘭商人進口到英國的，不過茶葉從中國出口價本就昂貴，再加上荷蘭商人的轉手價格又飆高，實屬奢侈品。已習慣喝咖啡的人一開始也不太能接受茶的味道，只有在英國少數地方出現過。後來是因為凱薩琳公主的到來，英國宮廷和貴族們，對她帶來的各種事物感到新奇，開始模仿，喝茶的習慣也是因為凱薩琳才真正傳開。

在十七世紀時，歐洲各地已有喝咖啡的習慣，城市中許多咖啡館林立，啟蒙時期的思想家也會靠著喝咖啡提振精神。當茶葉開始進入英國社會時，一開始就在咖啡館中販售，不過茶葉經過橫跨半個地球的船運運送，風味品質下降，茶泡起來也變得苦澀，並沒有一開始就在倫敦大街上流行起來。是後來人們開始在茶飲內加入糖、牛奶等調味，茶才正式開始風靡英國。

不過，在茶葉深植文化的現代英國依舊不產茶。原因是，英國在殖民時期已建立起完整的產業鏈，現在有名的大吉嶺、阿薩姆、斯里蘭卡地區即是當時英國為了產茶而開發的產地。在十七世紀時，茶葉只有中國才有，中國具有茶葉的壟斷權，朝廷也意識到茶葉的價值，對茶葉的出產相當保護，所以當時的茶葉價格非常之昂貴，加上後來英國以鴉片換取茶葉讓中國朝廷不太開心（日後爆發鴉片戰爭）。所以英國指派了一位叫 Robert Fortune 的人，到中國的茶葉產地安徽、福建等地勘查，在茶園待了兩、三年後，Fortune 習得種植技術，並偷走相當數量的茶樹，走私到阿薩姆地區，在印度開發了新產地。短短的幾十年間，做技術、

品種改良，使得英國（當時印度是英國的殖民地）茶葉產業蓬勃發展，並在印度其他地區大量種植，不需再倚靠從中國進口的價格高昂茶葉。

在英國最普遍、最常見，且在任何場合最有可能被招待的茶即是「英式早餐茶」。早餐茶這個名字有些誤導，它其實只不過是紅茶（或者我們有時稱之為英式紅茶，各個品牌會有自己的混合(blend)），而且也不限於早餐時間飲用。除了英式早餐茶，其他常見的茶類有伯爵茶、花茶等，綠茶則是比較少見。

至於英式奶茶，在英國其實不存在這種說法。英國人在喝茶的時候，通常會加奶加糖調味，這樣的作法據說是為了保護瓷器，在茶杯裡先加入牛奶再沖入熱茶，以免昂貴的瓷器裂開。或者是因為早期的茶葉經過長時間運送，風味多少下降，要經過調味才比較好喝。所以，在英國要點一杯英式奶茶是不可能的事情，店員會聽不懂你在說什麼。你只能點一杯熱茶，店家通常會附上牛奶和糖包，讓顧客自行調味。

## 二、現代人的喝茶習慣和方式

喝茶不再是個奢侈的活動，喝茶已演變成英國人生活中的一種日常，從女王到工人都是。茶對英國人來說不只是一種飲料，不只作為提神飲料，同時也作為心靈潤滑劑。英國人會特別停下手邊事物來喝茶，或著到他人家中拜訪時一邊喝茶一邊聊天，他們在悠閒的時候喝茶，或者透過喝茶舒緩身心。喝茶這個行為像是一種過程，在事情與事情之間的緩衝地帶，可以讓你慢慢準備好身心去面對接下來的一天，也能夠在忙碌的過程中找時間休息，用茶和餅乾慰勞一下自己。

不過在這發展快速、凡事求便利的時代下，老百姓們當然不可能每當喝茶時間，把整組茶具搬出來，使用麻煩的散茶泡茶。這時，「茶包」就派上用場了，只要將一包茶包進馬克杯裡泡個三、五分鐘，再加個牛奶或糖就能輕鬆喝到茶，是目前日常普遍的泡茶方式。「茶包」是在 1908 年，誤打誤撞的情況下發明的產物，當時的美國進口商 Thomas Sullivan 以絲袋將散茶裝袋展示，顧客以為直接連帶包裝袋泡茶是商人的意圖，因此「茶包」的概念就此誕生了，而茶包也在 1960 年代普及於英國，目前茶包的銷售量約佔茶葉總體的 85%。另一方面，散茶被認為較傳統、正式，所以通常在正式下午茶，或招待重要客人（客人看得到你泡茶的過程）的時候才會使用。

### 三、喝茶的時候該翹小拇指嗎？

英國向來就是個注重禮法的國家，喝茶自然也有自己的一套規矩，英國人相當重視這套規矩，當你犯錯時，他們很有可能會在內心偷偷的批判你的行為。有些人甚至將此解讀成你不夠重視他們（因為沒好好地遵守規矩）。他們很歡迎為你解答任何關於喝茶的疑慮，但你不能悶不吭聲地犯錯。那麼，喝茶的時候到底該不該翹起小拇指？答案是絕對不要，除非你在玩扮家家酒。

讓我們從頭來看如果你被邀請到人家家中作客，究竟有哪些規矩該遵守。首先，一般招待客人喝的茶都是早餐茶（紅茶），他們暱稱為普通茶 (normal tea)。若你有特別需求，例如：無咖啡因的茶，或是不要加牛奶（英國人通常會加），請在一開始提出。或許招待你的人會問你有沒有偏好的茶？你可以回答普通茶就好，這是最安全的選擇，或者伯爵茶也算是普遍的選擇。至於花草茶、綠茶等，可能就不太適合，容易被視為奇異的選項，因為主人的

家中可能沒有你要的，不要讓自己成為麻煩的客人。（那不是英國人通常會喝的茶類，就像你在傳統早餐店試圖點薄荷茶一樣的奇怪。）

接下來的問題非常重要，主人不想招待不周，那就是——“milk and sugar?”（有些人會省略詢問加不加奶，因此盡量在主人還沒開始泡茶時提出不要加奶）他們可能會問“Black or white?”，這是指茶的顏色，也就是你的茶要不要加奶？（黑是不加，白是加）普遍的英國人都會加牛奶。若你想要加多一點奶的話可以說“milky”（意指牛奶份量較多）。

接著進入重頭戲，喝茶。若只是順路拜訪朋友，或其他較休閒、隨意的狀況，在用具上就不會太過拘謹，很可能主人只會簡單的使用馬克杯和茶包來泡茶。不過如果是較正式的場合，主人給你的是整組茶茶杯（茶杯、茶碟、茶匙），切勿以順時針和逆時針旋轉的方式攪拌茶，請以來回、前後的方式攪拌，而且注意不要碰到杯緣發出碰撞聲。英國過去也視右手為正手，有些長輩或者比較保守的人還是會在意你是否使用右手拿起茶杯，一般來說左撇子還是使用右手喝茶居多。

#### 四、下午茶時間

說到下午茶，我們的想像會偏向所謂正式的下午茶：幾位朋友悠閒的談天說笑，一邊享用桌上三層點心盤中各式精緻、可口的茶點，一邊啜飲熱茶。確實，那就是我們普遍認知的英式下午茶，也是英國非常重要的傳統之一。不過，那只是下午茶文化的一部份。

下午茶的時間其實沒有被明確界定，泛指午後至晚餐前的時段，這個時段又再被細分成幾種不同的說法。首先，tea time 是較為籠統的說法，可以單指這個時段（作為時間副詞），同時也指下午茶這個活動本身，和 afternoon tea 是一樣的意思。接著，我們可能不太熟悉 low tea 和 high tea。這裡的 low（低）和 high（高）指的是桌子的高度。以前王公貴族用晚餐的時間大約在晚上八點，與午餐間隔頗久而容易挨餓，所以在三點到五點之間，會坐在舒適的沙發椅上享用下午茶；因為茶几較低矮些，所以稱之為 low tea。至於 high tea，是指勞動階級在辛苦了一天收工後（大約五點到七點）才能夠休息享用茶與食物，為了補充體力，會吃一些較有飽足感的餐點，例如麵包和馬鈴薯等澱粉類，搭配肉類冷盤食用，可能直接變成晚餐，而他們就在較高的餐桌上用餐。

隨著社會演變，現在較少聽見 low tea 和 high tea 的說法，以 afternoon tea 和 tea time 為主。日常的下午茶時間，最簡單的只會準備餅乾作為點心搭配，常見的餅乾為消化餅乾 (digestives，尤其是餅乾上再多一層巧克力的 chocolate digestives) 或是比較傳統的奶油酥餅 (Scottish shortbread)。在自家家裡，許多英國人會將餅乾在茶裡泡一下 (dunk the biscuit)，再拿起來吃。（聽起來好像有點噁心，不過這就和先把奧利奧巧克力餅乾在牛奶裡泡一泡的概念是一樣的。）但是這個行為僅限較隨意的情形，在正式的場合中千萬別這麼做。花俏一些呢，通常會準備司康抹上果醬和凝脂奶油做搭配，這個組合甚至有自己的稱呼，叫做 cream tea。

現代英國的辦公室也衍生出了茶歇時間 (tea break) 以因應他們的文化習慣。有些辦公室甚至有一個專屬茶歇時間的體制，每

人每月繳一定的金額，有參與的人得輪流負責替大家泡茶，茶水間甚至會張貼每個人的泡茶、調味偏好（即茶的濃度、牛奶的多寡和糖的份量等）。如果一個人的茶泡得好，合乎其他人的偏好，通常就會在辦公室內受到愛戴。



圖片（取自 ITV News 網站）

## 五、喝個茶也要吵架

英國人其實意見挺多的，尤其是關於他們的文化。茶文化當然也不例外。每個地區的茶文化多少有些許差異，甚至每個家庭都會有不同的習慣。英國人總認為從小爸媽教的那套才是最正統的喝茶方式。其中最有名的爭辯即是「司康要先塗果醬還是先塗凝脂奶油？」和「先加牛奶還是先加茶？」。

英國人吃司康時，會用刀子將它橫切割半變成兩塊，原先的內層則會塗上凝脂奶油和果醬，但是不像三明治再合起來，而是分開食用。凝脂奶油是英國的特色產品，其他國家沒有這樣東西

（除非特別進口），這種奶油的特別之處在於它只塗抹在司康上，不會作為其他料理的抹醬或食材。它的主要產地在康沃爾郡，隔壁的德文郡也有生產。因此，有名的辯論產生了：康沃爾郡的人習慣先塗果醬再塗凝脂奶油，而德文郡的人習慣先塗凝脂奶油再塗果醬；其他地區的人則看父母如何教導小孩。習慣不同沒什麼大不了，但是他們常常堅持自己的作法才是對的（攸關傳統或是自成一套合理化說法），而其他人的作法不合理且不能接受。



圖片（取自 iStock 網站）

至於加牛奶的先後順序問題則要回溯至茶葉剛引進英國的時候，英國人現在之所以會習慣在茶裡加牛奶加糖，是因為當初茶葉經長時間運送而不再新鮮，味道也變得苦澀，於是他們想到加牛奶和糖調味，讓茶變成好喝的飲品。為什麼牛奶要先加呢？因為當時的瓷器太薄不太能夠承受熱茶直接沖下去，容易破裂。為了保護價格高昂的瓷器，他們想到先加入冷的牛奶作為緩衝。現在的瓷器當然堅固多了，而且日常喝茶大多會使用方便且厚實耐

熱馬克杯。有些人承襲傳統還是堅持先加牛奶以保護瓷器，另一派人則認為後加牛奶比較像在加調味，也比較好掌控份量，兩方各持己見。

在《統計，改變了世界》的頭一章，就提到費雪 (Sir Ronald A. Fisher, 1890-1962，英國統計學家) 在英國劍橋大學某個夏日的午後，幾位大學研究員和女眷們喝茶時偶然提出的實驗：the lady tasting tea。實驗的命題出於某位女士堅稱茶與奶的先後順序會導致整體風味改變，一群研究科學的的學者們不相信那位女士所說，於是費雪一群人決定做實驗看看結果如何。這實驗在費雪自己的《實驗設計》一書中也成為如何進行實驗設計的其中一個例子，不過實驗結果並沒有特別寫出來。而 Salsburg (《統計，改變了世界》的作者) 在他的書中說道，根據參與那場實驗的朋友史密斯 (H. Fairfield Smith) 所說，結果那位女士真的分辨出每一杯茶的不同，可見先後順序可能真的影響風味。

## 六、咖啡館 vs 茶館

在這含咖啡因飲料需求大增的世代，咖啡館、連鎖咖啡店林立，那麼英國的茶館是否式微了呢？似乎是沒有，咖啡和茶飲有各自的受眾，而且在茶文化深根蒂固的英國，聰明的咖啡店老闆們自然會放上幾樣茶飲的品項吸引顧客，而專門提供正式下午茶的茶館本身就屬於比較高級的地方，自成一格，還是會有許多人偶爾和朋友相約去享用傳統的下午茶，不少外國觀光客也會去朝聖一下。



## 七、結語

本文整理中文讀者較不易接觸到的英國茶文化相關知識，相信讀過之後對英國茶文化有更深入的了解，觀賞英國影視時，也將更加注意英國人的喝茶習慣。若有朝一日實際走訪英國，應用這些先備知識，跟著英國人一起喝茶吧！

## 參考資料

Wikipedia (2021-12-21). Tea in the United Kingdom.

[https://en.wikipedia.org/wiki/Tea\\_in\\_the\\_United\\_Kingdom#Drinks](https://en.wikipedia.org/wiki/Tea_in_the_United_Kingdom#Drinks)

Wikipedia (2021-12-15). Robert Fortune. [https://en.wikipedia.org](https://en.wikipedia.org/wiki/Robert_Fortune#Legacy)

[/wiki/Robert\\_Fortune#Legacy](https://en.wikipedia.org/wiki/Robert_Fortune#Legacy)

維基百科 (2021-09-12)。茶包。 <https://zh.wikipedia.org/wiki/袋茶>

維基百科 (2021-06-01)。茶文化。 [https://zh.wikipedia.org/wiki](https://zh.wikipedia.org/wiki/茶文化)

[/茶文化](https://zh.wikipedia.org/wiki/茶文化)

風傳媒網站 (2021-10-18)。BBC News 中文。英國人愛喝茶，喝出悠久豐富茶文化，都要感謝這位來自葡萄牙的王后。

<https://www.storm.mg/article/3997074?page=1>

聯合利華飲食策劃網站 (無日期)。黃家耀。茶王帶路：世界品茶文化

【英國篇】西方品茶始源：英倫茶文化。

<https://www.unileverfoodsolutions.tw/chef-inspiration/World-tea-culture/British-tea-culture.html>

台灣麒麟網站 (2019-09-16)。【午後の茶知識】英式下午茶不是

High Tea。 <https://www.kirin.com.tw/blog/article/1078>

JOLLY (2021-07-12). Tea and Biscuits... the British Obsession.

[https://www.youtube.com/watch?v=Spig\\_AjCXs8&t=255s](https://www.youtube.com/watch?v=Spig_AjCXs8&t=255s)

JOLLY (2017-11-17). Josh's Mum Introduces the REAL English "Tea

Time"!! <https://www.youtube.com/watch?v=teVdIQ9GQuk>

NowThis News (2018-05-19). English Afternoon Tea Etiquette.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ma4DKSXNVAE>

Anglophenia (2015-06-18). How to Make Tea the British Way.

<https://www.youtube.com/watch?v=2jZDBz0qVtM>

TED-Ed (2017-05-16). The History of Tea - Shunan Teng.

<https://www.youtube.com/watch?v=LaLWc1sS20>

葉偉文譯（2001）。統計，改變了世界（原著 David Salsburg）。臺北市：天下文化。

楊翔瑞（2010）。英國茶館小旅行。臺北市：太雅出版社



2021-2022 Applied  
Humanities Project I



# WRITING IS REWRITING AS OUR LIFE



獻給所有110-1人文應用專題I的同學們



美術設計 | 林辰潔