

第六章 建議與反思

針對本章內容，我主要在說明我在研究中的體會、觸動與反思，因為不管是撰寫論文或是進行網路諮商，我都有我的體會，這個體會還融入我目前實際以敘事治療從事網路諮商的所思所感，因此，首先在第一節，我對未來有意在此議題深入著墨與探討的研究者與網路諮商員提出一些我個人的淺見；而在第二節，是故事對我產生的觸動，畢竟個人生活與諮商或是研究，都是不可能截然分開的，故事主人的故事對我產生的漣漪與影響是最真實的觸動；最後第三節，我描述我在結束網路諮商並經過沈澱後，開始整理與進行分析討論的心理歷程之回顧。

第一節 建議

本節提出我個人的一些淺見，提供對本研究之議題有興趣之讀者在未來諮商實務工作或研究上的一些參考。

一、對未來研究方面的建議

首先，我在對選取研究的主題上，並未特別設限要針對哪個族群或哪項議題來諮商，因此，在未來相關研究上，研究者可針對自己有興趣瞭解與探索的特定族群或特定議題進行探究，讓更多探討敘事治療運用在網路諮商的研究可以豐富與多元。第二點建議是網路諮商經常遇到「網路斷線問題」，由於在本研究裡，我們是遇到網路斷線的問題後，彼此才相互告知聯繫電話，所以未來的研究者，如果遭遇網路斷線，或臨時有事無法上線，將可以用電話聯繫，以免雙方都會擔心聯繫不到彼此，當然，本項建議，端賴研究者（或諮商員）的個人習慣與倫理考量，或是彼此在進入諮商前，先行討論，以採取最佳的解決方式；最後第三點建議是研究者可以考慮增加參與者人數，因為，我在網路諮商的階段，正好是我碩士班第三年進行全職諮商心理師實習的階段，因此在考量時間與身心狀態等因素下，決定先以一週不超過五位的名額進行網路諮商，但後來陸續因為彼此時間無法配合、參與者對研究發表有疑慮等諸多因素，因此最後僅剩一位故事主人可以繼續晤談，當時我也決定先不再續招，最後以一位故事主人做深入的探討，所以，論文最後結果所呈現敘事治療對其產生的影響，也僅僅是對此故事主人而

言，是無法做推論的，如果未來研究可以增加研究參與者的人數，從參與者們的回饋中，去探索分析哪個敘事治療之概念或技術比較容易在網路諮商上運用與被接受，或許可提供更多對未來諮商實務與研究的參考。

二、對網路諮商方面的建議

我在與故事主人晤談的同時，發現一些網路諮商的優、缺點，先寫在前面是因為我想建議未來的研究者或是網路諮商者，可以先對網路諮商的優、缺點多些瞭解，以利在正式進入研究或是諮商時，達到事半功倍之效。

我在與故事主人的晤談中，發現網路諮商的優點有：無疆界性，網路無國界，只要環境許可並可以上網，均可以進行網路諮商。此外，資料傳輸具有立即性，如果諮商中需要參考或分享某個重要電子文件，可以透過系統立即傳輸給對方，如果檔案過大，仍舊可以先諮商，待下載完後再進行討論。網路諮商也具備方便使用以及經濟性，在故事主人去大陸的留學期間，她是住校，無須透過額外的電話費進行諮商，網路是原先就裝配好的線路，在地點選取或使用上也比較方便。最後是對特殊族群的方便性，本研究在正式選取參與者的期間，與一位身心障礙者（聽障）進行網路諮商，該員表示網路諮商對他來說是一個很不錯的諮商方式，也適合他的狀況。在網路諮商的缺點方面，則有缺乏立即性的情緒觀察，因為缺乏非語言的資訊的確是網路諮商較大的限制，彼此無法立即用看的、聽的來觀察與瞭解對方的情緒狀態，所以可能會失去一些澄清或是說明的時機。此外，文字表達與速度傳輸可能影響判斷，以我的網路諮商經驗來說，有時候的確會因為不清楚對方想法是否已經表達完，或彼此打字速度不一致，所以可能會發生等待或搶話的情況。最後就是網路斷線的問題，因為網路系統的不穩定與斷線問題，是網路諮商一個很大的缺點，研究者服務的機構也曾經因為網路不穩定，因而當日暫停網路諮商的服務。

除了上述提到對網路諮商的優、缺點外，還有幾個部分是我對網路諮商的一些體會與建議，首先是網路諮商進行的時間，由於網路諮商是採取文字溝通，速度一定比面對面諮商、電話諮商來的慢，因此諮商時間會影響諮商成效、發展與故事敘說在質與量上的收集，依本研究諮商的經驗（每次 90 分鐘），網路諮商每次時間最好在 90 分鐘，因為有時候故事「精彩」、「高潮」的地方，就是在諮商 40 或 50 分鐘才出現，此時，如果依照一般面對面諮商經常規定的 50 分鐘，

這對網路諮商反而是個阻礙，或是可惜之處。再來是可以增加網路諮商表情符號的運用，因為我們在諮商的過程中，彼此都沒有使用表情符號的習慣，但目前國內幾個比較常被使用的網路即時聊天平台，如，MSN、Skype、Yahoo 等，都具有表情符號的選取，表情符號可以增加幽默性、趣味性與理解性，彼此都可以選取適合的符號表達當下的情緒讓對方知道，例如，若故事主人此刻情緒無法打字，可以選擇使用哭泣的符號來代替，不一定要用打字來表達當下情緒，諮商員如果不清楚情緒來源，可以做事後的檢核。第三點是個別諮商或許可以搭配網路諮商，因為我深深認為「網路諮商或許不是最佳的諮商方式，但是它有它存在的必要性與價值」，所以在未來的諮商方式，個別諮商或許可以搭配網路諮商一起進行，不只有電子信件，還可以安排一對一即時的對談，如果某一方不方便赴約（例如出國、臨時無法出門…等等），那中間穿插幾次網路諮商應該是可行的。第四點則是進入網路諮商前，可以先安排「試談」，我對於「試談」的概念來自於我們買衣鞋可以試穿，買食物常有試吃，而網路諮商可能受限於彼此打字速度、文件傳輸、對網路功能的熟悉度不同，尤其，如果一方打字速度始終無法跟上另一方，那彼此的適配度可能就需要調整，甚至是更換網路諮商師了，所以「試談」對網路諮商來說，可以避免不必要的紛擾或是誤解，也是對來談者的一個尊重。最後第五點是網路諮商後，可以搭配回饋表的使用，因為我們幾乎在每次諮商後，彼此都會寫信給對方，是分享，也是回饋，經由信件我們可以瞭解這次諮商對對方的影響與效果會是什麼，哪裡是下次諮商需要注意的地方，而網路諮商受限於缺乏面對面隨時澄清的機會，所以對於沒有寫信習慣的來談者來說，如果可以搭配回饋表的簡單書寫，將可以讓諮商員盡快瞭解來談者的需求，以及是否符合諮商期待，以利後續諮商時的修正。

最後提一點我沒使用到的敘事治療技術，就是「迴響團隊」。「迴響團隊」是敘事治療常運用的一種方式，團隊人數在兩人以上，他們使用單面鏡觀看諮商歷程，之後再進行「迴響」與回饋，不過此方式比較常用在家族治療上（Freedman & Combs 1996），因為個別諮商受限於僅故事主人一人，在實際執行上，比較不可行，除非事先與故事主人討論，並召集好迴響團隊的成員，但由於我是以網路諮商的方式進行，因此在實際執行面上的確有困難之處，對於如何克服，還需未來有意以敘事治療從事網路諮商的研究者或諮商員的開創與解決。

第二節 故事對我的觸動

在故事主人故事的重寫與情節中，對我的生命經驗也產生了漣漪與觸動，因為，我是用我的生命與故事主人交會，我也歷經了這段重寫的過程，也多次因為內心的感動，而在電腦前感動落淚、開心興奮。

以下三個部分（重考經驗、同為客家人、以及我的儀式）分別是故事主人的故事對我內心產生最真實的漣漪、觸動與改寫。

一、重考經驗

（一）對「我」的觸動

2006年5月18日的第三次諮商，我們談到故事主人的重考經驗，我鼓勵她寫封信給當時十八歲正在重考的自己，而我看過信後，也決定也寫封信回應經歷過重考苦難的她，以下節錄對我觸動的部分。

「聽到 Helen 這麼說時，我很瞭解妳的處境與歷程，因為我大學也重考過，當時也是沒日沒夜的配合補習班，沒有自己的時間，因為是花家裡的錢，所以壓力也很大，很希望考好，所以我真的佩服，也恭喜妳可以撐過來！」

（二）重寫我的「兩段重考之路」

在我的生命故事裡，如果問哪個階段對我的生命影響最大，我想我會回答高中跟大學的兩段重考經驗。

國中三年裡，我被分到「次優班」（當時還有三個資優班跟幾個普通班），成績始終都在前五名上下，對於高中聯考，雖沒把握但還算有信心，可是，當收到成績單的那一刻，我只能考上台中區的後面志願，以主流來說，這是一件蠻丟臉的事，甚至家裡的人會對外說「志願卡只填前三個志願，因為分數差了一點點所以落榜了」，我知道父母是對我好，怕傷我自尊，可是這樣的解釋更增加我的失敗感，我會認為我是不好的，會需要用謊言來掩飾我的成績差；因此，我決定重考，重考的確是很辛苦，重考班每日小考，只要成績差一分就打屁股一下，我甚至有幾次因為有「自知之明」，所以長褲裡還多穿一件運動短褲，當被打的時候

還暗自竊喜自己有比別人多穿一件，所以比較不痛，現在想起來，在辛苦中也多了點趣味！就在考上某省立明星高中後，我自認考大學沒問題，「玩心」讓我再度通往高四重考班，我想我現在會自我解嘲的說，很少人像我一樣可以把國、高中念滿（加上國四班與高四班）。

兩次重考經驗，我學到什麼才是真正的唸書與自我負責，因為當時很計較每一分，所以我會認真思考如何才是適合自己的唸書方式，如何才能真正融會貫通，而不是拼命死背。經過兩次重考的洗禮，我學到如何長時間面對自己而不會瘋掉，我找到和自己的相處與對話方式，重考之路讓我學習獨立、面對孤單、克服困難，這對我往後如何適應軍隊生活，以及準備研究所考試，都具有很大很大的意義與影響，這絕不是在重考當下可以事先想到的收穫，所以重考經驗是影響我生命很大的一個轉捩點與過程，是我的特殊意義事件，如今重新再看，重新再寫，體會更不一樣，「我們無法避免所有挫折，所以較佳的方式就是瞭解挫折帶來的意義為何。」過去的「挫折」，如今有了新名字，叫做「老師」，它是我面對困頓時的老師與力量，過去經驗讓我找回自己的能力，讓我有力量叫「挫折」滾遠些，不讓它跟著我太久與距離太近。

二、同為客家人

2006年6月8日的第六次的諮商，故事主人提到自己是客家人，外婆都會用客家話叫她「倫倫」或是「阿妹」。對我來說，聽到同為客家子女時，內心有種很親切的感覺，我也有將此感覺回應給她。

我父母親都是客家人，記得從小到大，我跟阿婆（阿公在我年幼時就已過世，我只能在一張阿公抱著我的相片找尋一些記憶）、外公、外婆都是用客家話交談，我也永遠不會忘記，當時還小的我，總是用簡單的客家話跟阿婆討糖果吃，現在回想當時的畫面，內心充滿溫馨，我也很喜歡阿婆幫我擦痲子粉的時候，每次她痲子粉還沒拿出來時，我早已脫好衣服趴在床上，等阿婆用充滿繃摺的雙手，輕柔地在我背後上下來回的擦拭。而外公、外婆的新竹寶山鄉下，更是充滿著幾天幾夜都說不完的故事與美好記憶，包括門前的大樹、池塘、橘子果園、竹林、竹筍……，真的太多太多了。

如今，雖然四位老人家都過世離開，不過此時回想起跟他們的互動時，我的

嘴角不時還會微笑，是感動、不捨、欣賞與疼惜的笑容，我也很感念與他們擁有的難得親密緣分，所以當 Helen 提到與外婆溫馨和諧的互動故事時，我也能感覺到那份親密和諧的感覺，內心充滿感謝，經驗過去美好的回憶，對我也是一種力量，也讓我珍惜每次與家人的相聚時光。

三、我的「儀式」

2006年8月21日的第十六次的諮商，故事主人提到想進行一個告別的儀式。這對我的觸動是，讓我回想到我生命中的「儀式」，這可能是迎接新開始，也可能是送走結束。如果以故事是共寫與相互影響的概念來看，我的確有我進行過的儀式，但卻是當下渾然不知的。

我的「儀式」：

這是我當兵時的一個分手經驗，如今回想起來，我才驚覺與發現，原來當時早有儀式在默默進行了，故事發生在我的服役階段，一段三年的感情隨著跨國遠距離而改變，當對方去異國一段時間後，我們漸漸少了音訊，自己會想關心對方，想跟對方說說話，可是，半年後，完全都沒有訊息了，似乎應驗當初她說因為出國，相隔兩地，所以要分手。之後，從她學妹口中得知，她交新男朋友了，縱使如此，她的相片我還是帶在身上，放不下，就是放不下，我知道該放，但真的放不下（後來的確花了很長的時間才放下），現在回想當時我的「儀式」，它在幫助我放下，服役是辛苦的，我總是放一本很小的筆記簿在軍服口袋裡，隨時準備一枝筆，只要有空閒的時候，就會寫下今天發生的事，想跟她分享與訴苦，我知道當下無法打電話，也無法跟任何人說，所以透過書寫，有一個對象，內心會安心些，這像是一個陪伴，有傾訴的對象，是一個支持的力量，尤其凌晨兩、三點的哨（坐在安全士官桌），是我最喜歡的時間，因為那時候整個營區最安靜，最可以跟自己親近，換言之，這個「儀式」大多都在凌晨哨進行（當時約兩、三天一個凌晨哨）；就在我發現書寫對象，從「她的名字」轉變到「我自己」的時候，我知道我走出來了，現在回想，「書寫」就是我在這段分手經驗中所進行的儀式，這些曾經寫下的文本，記錄自己服役與面對情傷的辛苦，因此，儀式早已在進行，只是當時我未能體會，現在想想，那就是讓自己走出心理困境的儀式，充滿感謝，而且如今的小筆記本，也是讓我勇於面對困境時的一個力量來源。

第三節 我的研究反思

本節指的研究反思，主要是描述我在結束八個月的網路諮商，並經過七個月沈澱後，所開始整理與撰寫論文時的心理歷程回顧。

以下就是我的研究反思與回顧：

該怎麼「下手」呢？雖然已經通過研究計畫，不過到了實際開始撰寫時，卻突然不知道怎麼做了？不知道是否每位研究者都會歷經這一段，那他們都是怎麼度過來的呢？因此，我決定先找姊姊（中文系博士）討論一下我的論文，希望可以在她的經驗上獲得一些啟發與動力。當她知道我的論文會有故事的呈現時，她建議我先去看「口述歷史」的書，看看別人是怎麼呈現「故事」的，他們是按時間敘說還是按照一些主要的主題，也鼓勵我多去看看別人已經寫好的故事，因此，我開始到圖書館「找故事」以及「看故事」，看自傳也看口述歷史，經過一些沈澱與比較後，我想我可以先做的就是先整理我們的 21 次諮商吧，我先給予每次諮商的命名，那最後應該會有 21 篇故事與 21 次的敘事治療介入之整理，透過整理、閱讀、分類，看看整理後會出現如何的文本，這樣看來，「時間序」會是一個主軸，在這樣的主軸上開始進行，我的字體和故事主人的字體也要有所區隔，而且將文本分的更細，這是需要的，待分類完，再把全部做一個編排，讓故事有更佳的閱讀性。

針對 21 次諮商的分析，我發現分析到第二次我就開始亂了，因為當我進行實際的分類、剪貼時，困難也跟著來，畢竟每一次諮商無法形成一個主題，除了主題會跨諮商次數外，在單一次的諮商裡，也會出現不同的主題，所以編排上會是一個大問題，該怎麼辦呢？還是說，我可以把 21 次的諮商，在編排上去區分「被建構的問題故事」與「重寫的故事」兩個類別？不過諮商真的有如此明顯的分水嶺嗎？我是懷疑的，因為每次諮商完都會有往前一步的感覺，可是到下一次諮商開始，卻又有退了一些的感覺，我看見有些人的論文會去清楚呈現一個明顯的建構與解構歷程，或是將故事主人的改變分成幾個時期，或許真的可以吧，但在我的諮商歷程裡，要我做如此的區隔化，我是沒辦法的；所以，瓶頸來了，光我的第一次諮商逐字稿整理，就整理了三遍，三次的呈現方式都不一樣，第一次用第三人稱，第二次用第一人稱，第三次再改回來，可是我還有 50 封的信件耶，信

件都是緊扣著每次諮商而來，我該如何呈現信件的部分呢，我該如何將諮商逐字稿與信件做一個脈絡性的整理呢？！因為這是重要的，並且每次諮商主題的關連性是重要的，不能不看，所以，我該用逐次的諮商歷程來寫？還是用整體故事的分類來寫？但信件怎辦？混亂加混亂，實際的困難是信件好像無法接的上整體故事，因為信件也是被拆成 21 次，而且量算是多的，如何完整承接，真的很難。曾經在思索，要將信件放附錄，但這不是我願意的，也是可惜。

基於此原因，我更深刻體會到閱讀前人撰寫的論文是論文完成的必要工作，自己也可以在閱讀中試著找到自己想要的樣貌。但，在閱讀幾本論文後，其實我還是不清楚的，因為每本論文都有它自己的樣子，我想我還是先退一步，慢慢嘗試不同的分析方法，或許嘗試中可以找到符合自己希望呈現的樣子，所以我先嘗試整理故事主人的故事，讓我們的信件往返也加入進去，試著進行看看，會發生什麼其實我也不清楚。

隨著撰寫故事的進度，我發現越到諮商後期，故事主人的故事性就會越少，因為在諮商的後期，故事主人的很多轉變就會在這裡開始流動著，忽高忽低，我的心情也會時而低落時而為她歡呼，整理故事的當中，我可以清楚敘事治療技術與概念的介入，或是腦袋已經開始構思下一階段的分析走法，不過我告訴自己，要自己不要急著都做，因為真的不急，我要先讓故事完成。

在故事的整理上，內心感到一個很複雜的感覺，因為如果是「舊故事→敘事諮商→新故事」，照這樣的走法總覺得會有點怪怪的，因為諮商是重複性的，前面出現過，到後面還是會再出現啊！！新故事可以說因為敘事治療的影響嗎？如何去交代清楚呢？我相信，當我與故事主人交會的那一刻，解構與重寫就已經展開了，所以故事主人會出現甚麼話？什麼人生態度？這都是因為敘事治療的交會，她出現這些語言，這不是諮商技術或問話多厲害，是我相信我對敘事諮商的态度所致，所以，故事究竟該如何呈現呢？似乎又再次混亂了，新故事、舊故事是否可以如此分開，我該怎麼對研究目的做交代？如果說把新故事當成所謂的「破繭而出」或是「新經驗」、「新體會」等等的，會怎麼呈現呢？這是一個歷程與故事的完整，那敘事治療呢該如何呈現呢？因為讓讀者在閱讀上的清楚是很重要的……，此刻，我想先讓故事單獨一章呈現吧。

當故事已經初步整理好，接下來的工作就是去逐步看看可以怎麼去討論這些資料，我想我會以故事為主體去分析討論，而不用用單一的敘事治療技術去分析討論，如果說攫取一個問話，例如，外化，把諮商中有使用到外化技術全部整理進去，其實這是毫無意義的，或許可以符合敘事研究方法（類別－內容），可是卻令人看不懂，甚至不想看，所以我想把當時的諮商脈絡呈現出來，以主題的形式呈現，如果只放技術卻無前後文交代，這不是我要的，這不是我孤芳自賞的論文，至少可以讓讀者看的懂。

寫一篇讓讀者看的懂的論文是我要的，當可以回歸原先自己想做的，內心感覺很好，就是依故事主題與諮商次數來呈現我對敘事治療精神理解的介入，畢竟「類別－內容」的分析是符合研究方法，這不是我要的，是我想再多做一些吧，那是為自己也是為故事主人，也不罔顧這 21 次的諮商，同時經過與指導教授的討論，「整體－內容」似乎是可以得到我的研究目的。從整體來看，我不要僅僅只是呈現我應用了哪些敘事介入，因為這樣寫期刊就好了，何必寫論文呢？所以如果以主題故事為主軸，把每一次有用到的諮商介入好好討論一下，應該比較會有脈絡可言吧。

當研究方法更確定後，故事（第四章）也已經寫好了，我也選擇以第三人稱的敘事方式呈現，所以可以更進一步邀請故事協同研究者指導我在故事撰寫之編排與增加閱讀上的流暢性。

遇到一個重要轉折點！！

在論文撰寫的過程中，指導教授家裡突然遇到緊急需要處理的事，需要老師出國處理，老師也有打算長期在該國處理的意思，所以對於我的論文進度，我體會到很多部分都要自己來，雖然還是可以和老師用 skype 做 meeting 不過這是一個心境很重要的轉折階段，我相信不管對老師，或對我都是有意義的，只是目前我還找不出來，所以也衷心期盼一切可以雨過天晴，也祝福老師一切順利。此外，我也很感謝賴念華老師與大家的聚會，老師專心聆聽我們每一個人的聲音，對我們表達支持與鼓勵外，甚至願意提供在論文上的協助，我想這對一個正在寫論文的我說來，內心著實感到安定與踏實也有很多感謝。

回到論文的撰寫，我經過與故事協同研究者的討論後，我發現我的故事分法會有重疊，比較難看出每個主題故事的獨立性，主題與內容有些也沒有搭配好，

例如愛情故事的重要情節裡有愛情觀、背叛，但卻也有對未來的想望，這樣的分法其實是不清楚的，也增加讀者閱讀的困難、思緒的不連續，所以他們建議我重新編排看看，看新的排法是否可以讓故事主題性有明顯區分與閱讀流暢，因此，趁著颱風天，我將故事的呈現修改好，有種沒日沒夜的感覺，但，故事就在風雨中順利完成，的確花了很多心思與時間在故事重新編排上，不過這是很有價值的，當我看見可以完整呈現故事主人的故事時，我是開心的，此外，也感謝指導教授抽空的網路 meeting（網路不僅可以進行諮詢，還可以 meeting 或是督導呢），老師除了看過故事，也試著將某一段改寫，並和我討論兩者不同的寫法，因為原故事裡，我會寫：「Helen 說……；Helen 認為……；Helen 表示……」，而老師將這些「Helen 說……」拿掉，我發現改寫後原意是相同，可是讀起來卻不會感到我與故事主人有很大的距離，Why?? 結論是因為我太小心翼翼了，我在擔心什麼呢？我好像擔心被他人質疑故事的真實性，可是我內心明白我都是言之有據阿，換言之，故事的話語和整理，都有編碼的數字，而且是每經一次大修改就另存一個新檔，所以我在害怕什麼呢?? 老師的改法讓我有當頭棒喝的感覺，不寫「Helen 說」不表示這不是她說的，我的角色是介紹故事主人給讀者認識不是嗎？而且我就是以第三人稱在做介紹阿。指導教授僅僅拿掉「Helen 說」，沒想到閱讀起來心境就有如此轉變，我也因此更貼近故事主人！

到了論文撰寫的後面階段，在整理完第五章的分析討論後，我依據第五章的內容與架構，描繪出一張「故事主人生命藍圖的重寫歷程」，和專家協同分析者討論後，決定將原本依照第四章編排方式而撰寫的第五章，改成依照故事重寫歷程的主題順序來撰寫，也需要更清楚交代諮詢介入的內心想法，以及對故事主人的影響，這是一個更細緻的整理，因為我的觀點、概念，需要透過文本的討論而清晰，也要讓讀者願意「讀下去」，這才是好的呈現方式。同時在這論文撰寫的後面階段裡，我與指導教授、專家協同分析者討論到論文題目時，兩位老師不約而同的表示題目需要更改，Why? 因為從得到的資料內容來看，它是豐富且多元的，而以研究目的與分析來看，原先的題目似乎就單薄了些，會不夠貼近論文主體，有種像是僅在門口溜達而進不去的感覺，缺少了些生命力，例如原題目：「敘事治療運用在網路諮詢案主之探究」，但如果改為：「諮詢員陪伴故事主人重寫生命藍圖的歷程：敘事精神在網路諮詢中的運用」、或「一個諮詢員與故事主人共同建構生命故事的歷程：敘事精神在網路諮詢中的運用」或「故事主人生命藍圖

的重寫歷程：敘事精神在網路諮商中的運用」，似乎都比原先來的貼切。雖然該用哪個題目，還要再想想，但對改題目一事，我知道我內心是興奮的。

寫在論文口試之後

「讀者在閱讀上會有斷裂」這是賴念華老師在口試時清楚又明確的說法。重新再閱讀文本，我的確因為想符合「研究」該有的樣子，而被自己設下的框架所框住了，這樣的書寫方式，既非量性也非質性，我彷彿如走在質與量的中間，但是我明明就是做質性研究阿，在賴念華老師的提點之下，我知道我失去的是什麼，質性研究的價值就是重視每一個聲音（包括研究者的聲音），我似乎失去了「我」，我失去「我」在論文中的現身，小心翼翼是我對於撰寫論文的態度，可是小心翼翼卻也讓「我」被框架綁住，也讓我失去因為質性研究而更可以認識自己的機會，這會是可惜的，不過我很開心的是，因為這場論文口試的震撼教育，讓我甦醒，我找到了「我」，我明白與理論對話的真正意義，「我因為這場口試而讓我真正學到與體會什麼才是質性研究！」這對我來說是重要的。

現在，論文已經完成了，接下來人生還有許多階段需要持續努力，當我可以這篇論文裡「看到自己」以及用最真實的自己呈現時，我是幸運的也是開心的。

「謝辭」放在前面說，在這裡，我要為自己鼓勵與喝采，透過論文的完成，與故事主人的曾有互動，我相信在自己未來的諮商之路，我會走的更有自信，也會更謙卑學習。

寫在最後

論文寫到最後，似乎需要一個句點，我想這就當作是我的一個謝幕吧！

如敘事所言，這是彼此生命的交會，如果可以，我還真想在論文封面，寫上Helen的名字，因為這是共寫的歷程，而我的故事也被重寫。

僅用以下對話，做為論文的一個結束！

19Co51:我覺得妳早已經是生命的最佳諮商員了

19C151:生命會影響生命的

19Co52:與妳晤談的這段期間，幾度我曾經在電腦前落下感動的淚，因為生命的觸動是很真實與真心的

19C152:真是太讓我感動了，謝謝你如此真心關懷我，謝謝。

19Co53:尤其妳說過妳曾對生命感到放棄，但是現在我卻看到一個對生命堅強與韌性的公主，可以善待自己照顧自己，也感謝自己。

19Co54:哈哈，此刻我可能又要落淚囉！

19C153:哈哈，人的奮勇努力真的是很美，我相信你也是一樣的，難道你不也是努力振翅飛翔嗎。

19Co55:是阿，所以不管未來如何，我們都要好好努力

19C154:是的，我也會為信揚鼓勵的，你也很棒。

19Co56:也可以隨時寄封信說說近況，或是加油打氣喔。

19C155:我可是很會吵人的喔，我常常在路上看到一些東西或是事情，有所感動或想法，就會想，跟信揚說吧。

19Co57:呵呵，感謝妳願意與我分享呢！就寫封信跟我說吧！或許我也有相同或類似的經驗也與妳分享呢

19C156:好呀，生命中的緣份如此奇妙呀。說不定我們會有相似的經歷

19Co58:我曾在火車上看見一位男生讓座給一對母女，我就偷偷落淚了耶。

19C157:哇

19Co59:我會為這樣的感動落淚

19C158:你感情好豐富喔，真的很好。

19Co60:每一個生命都是值得被看見與被關注的

19C159:沒錯，每個人都應該被尊榮對待。

19Co61:所以妳我都是最佳諮商員，為生命一起加油吧！

19C160:嗯好的，加油。