

我還是一棵樹：在移動中成為現在的自己

從歐洲 Gap Year 回望自我、他人與社會的關係

2026 年 05 月

研究生：洪冠萍

指導教授：林伯修 博士

摘要

本研究以自我民族誌 (autoethnography) 為研究方法，回望筆者於 2015 - 2016 年歐洲 Gap Year 的移動經驗，探討人在移動、文化互動與時間累積中，如何逐步理解並形塑自我。研究以 Paul Ricoeur 的敘事認同 (narrative identity) 作為理解框架，認為 identity 並非固定不變的本質，而是在敘事、關係與時間中持續生成 (becoming) 的過程。

本研究以「樹」作為生命隱喻：根象徵家庭、教育與文化養成；主幹代表自我連續性；枝幹為價值觀與人生選擇；森林則象徵社會與制度環境。透過歐洲旅居與跨文化移動的田野經驗，筆者從與不同人物的互動、制度觀察與文化衝擊中，重新理解成功、安全感、自由、秩序與人生選擇的多元可能。

研究發現，Gap Year 的意義不僅存在於旅行當下，而是在回台後十年的生命選擇中逐漸被理解。這段移動經驗並未將筆者「變成另一個人」，而是使其更清楚理解自身如何被養成、如何被鬆動，又如何重新整合。透過自我民族誌的敘事實踐，筆者重新理解自我、他人與社會的關係，並指出：開闊眼界，才能擁有選擇；而人的成長，不是成為另一個人，而是在經驗中慢慢成為現在的自己。

關鍵詞：自我民族誌 (Autoethnography)、敘事認同 (Narrative Identity)、Gap Year、身份生成 (Identity Becoming)、文化互動、生命敘事、自我理解