



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

| 研究生：洪冠萍

| 指導教授：林伯修 博士



目錄

- Part 1 | 研究提問與理解框架
 - 人，是怎麼長成現在的樣子？
 - Narrative Identity × Autoethnography
 - 人生作為一棵樹的生命隱喻
- Part 2 | 生命養成：30歲以前
 - 家庭、教育、文化與價值觀
 - 我這棵樹如何被養成
- Part 3 | 移動中的文化田野
 - 不同森林，不同生態
 - 他者、制度與文化互動
 - Identity 的鬆動與重組
- Part 4 | 十年後的生命回望
 - 我還是同一棵樹，只是長成不同的樣子
 - Gap Year 的意義是什麼？

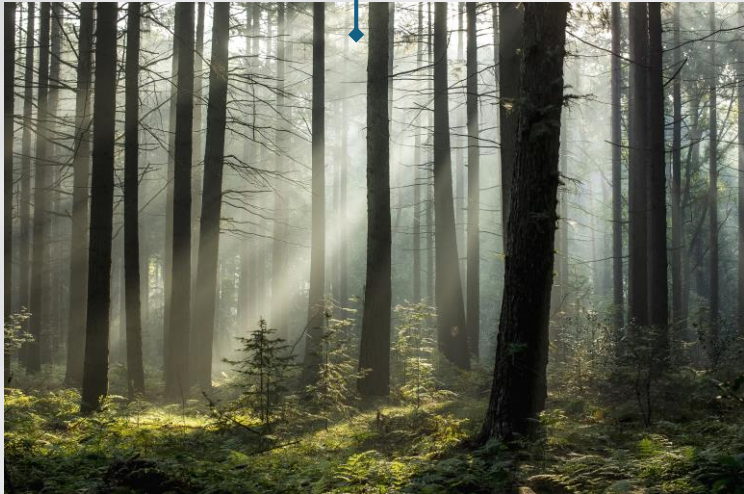


人，是怎麼長成現在的樣子？

研究動機與問題

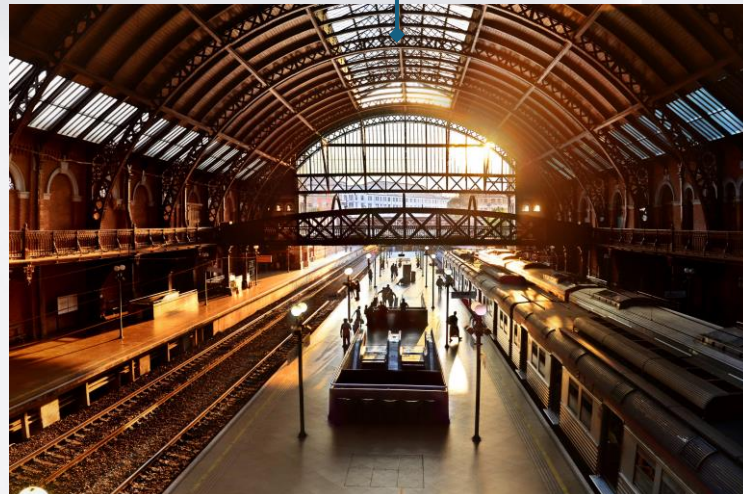
30歲的我(出發前)

- 我是誰？
- 我的價值觀怎麼來？
- 人會怎麼被環境改變？



歐洲的我 (Gap Year)

- 旅行如何成為理解自己的方式？
- 移動中，自我是如何改變的？
- 文化如何影響我的選擇？



現在的我 (10年後)

- 人，是怎麼長成現在的樣子？
- 哪些價值被保留下來？
- 哪些選擇，讓我長成現在的自己？



理論框架：Narrative Identity 與 Autoethnography

By Paul Ricoeur

我們透過故事理解自己是誰

- Identity 不是固定本質
- Self 是時間性的 (temporal)
- 人透過敘事理解自己

I become who I can tell myself to be.

透過講述自己的故事，理解自己。

**Narrative
Identity**

**Auto-
ethnography**

透過自身經驗理解文化與社會

- 經驗當下只是片段
- 意義來自回望與詮釋
- Self / Others / Society 的關係理解

Life is lived but understood through narrative.

生活是被活出來的。故事是被講出來的。
但生活透過敘事才被理解。

如果把人生看成一棵樹

自我民族誌的研究視角

Metaphor 隱喻

- 🌱 根 → 家庭 / 台灣文化/教育
- 🌳 主幹 → Self continuity自我連續性
- 🌿 支幹 → Values / Beliefs
- 🌲 森林 → Society
- ☁️ 天氣 → External context
- 🪨 石頭 → Trauma / Pressure
- 🌱 肥料 → 養分 / 關係 / Encounter
- 🔄 移植 → Identity transformation



Methodology 方法論

- 自身經驗作為田野材料
- 2015–2016 歐洲 Gap Year
- 柏林旅居 6 個月
- 22 國 / 72 城鄉移動
- 與不同文化互動
- 回台後 10 年反思

這不是旅遊紀錄，而是一場 Identity becoming 的生命敘事

30歲以前，我這棵樹是怎麼被養成的？

國中小學

蘭陽女中

東吳大學德文系雙修企管

文筆集團

摩奇創意公司

IBM TAIWAN

☁️ 天氣：

- 2008遇金融海嘯
- 畢業起薪 22K世代

🌲 森林：

- 城鄉資源差距
- 社會期待

🌿 支幹：

- 工作 = 證明自己
- 努力就會有答案
- 想掌控、怕走錯

🌳 主幹：

- 既自信又自卑
- 有想法，但不相信自己



🌱 肥料：

- 雙修企管修完220學分
- 德國自助遊學2個月
- 受客戶提拔進入外商

🪨🐕 石頭/狗屎：

- 莫非定律之66th志願 - 東吳德文系
- 學歷焦慮 / 自我懷疑
- IBM 高壓文化
- 用工作證明價值

🌱 根：

- 家庭：自己選擇，自己負責
- 台灣教育 / 努力、標準答案

從熟悉的森林， 走向陌生的田野



**30歲以前，
我在熟悉的森林裡長大**
家庭、教育、職場，形塑了我的根與主幹



30歲那年，我選擇離開

不是為了逃走，而是想看看：換一片森林，
我會怎麼生長？



歐洲 Gap Year，成了我的田野

我開始透過他人的人生與文化差異，
重新理解自己

當一棵樹被移到另一片森林

他人的人生，成為我重新理解自己的鏡子



故事1 | 柏林餃子館： 看見「求生存」的堅韌

- 為了活下去，只能做出各自的選擇
- 「有好機會就不要回來了」

**人生沒有一定，
只有你自己決定**



故事2 | 與博士後的價值觀辯論： 成功只有一種版本嗎？

- 30歲跑去歐洲，是夢想還是逃避？
- 這趟旅程對未來工作有什麼意義？
- 年輕時的爭論，是一種內心的焦慮
- 你走過的路，有沒有變成你心裡的光

**不是每個人都在
追求同一種成功**



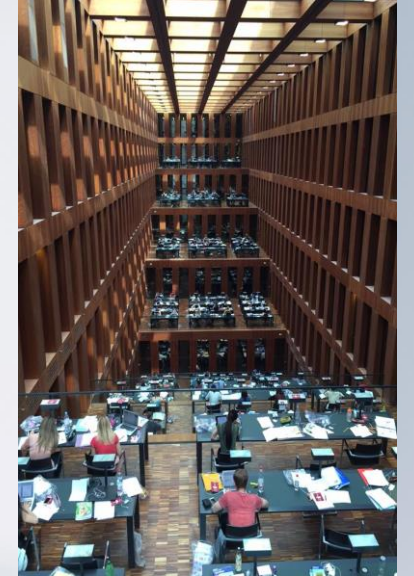
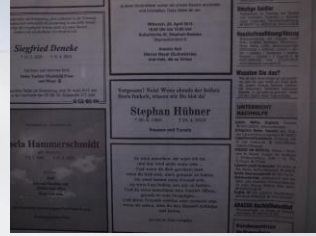
故事3 | 挪威Airbnb媽媽： 安全感從哪裡來？

- 北歐 v.s. 台灣焦慮
- 個人收入 v.s. 社會制度
- 生活的底氣，來自社會給予個人的安全感

**安全感不只來自收入，
也來自制度**

不同森林，有不同生態

社會文化如何形塑「正常」與「理所當然」



觀察1 | 交通停擺： 罷工中的秩序與自由

- 罷工不是混亂，而是制度中的日常
- 不是所有效率，都比權益重要

自由，
有時也包含集體協商的權利

觀察2 | 死亡與紀念： 文化如何面對「告別」

- 死亡不只是悲傷，想念也是一種公共文化
- 紀念可以是日常，也可以是自由表達

文化決定
我們怎麼理解「死亡」

觀察3 | 德國大學： 自由與自律

- 沒人 Push，不代表沒有要求
- 自由背後是高度 Self-discipline

自由不是沒有框架，
而是自己安排人生

不是每一棵樹，都要長成同一個樣子

從賽場到音樂廳，我開始重新理解「熱愛」與「天賦」

看球賽時，我感受到純粹的熱愛
聽馬友友時，我感受到自己的距離

把80%的力氣，
放在真正屬於自己的20%。

Identity Reconstruction：
接納自己，不必成為別人



我還是同一棵樹，只是長成不同的樣子

人不是固定不變的實體，而是在時間中持續 Becoming 的存在



30歲以前 | 根與支幹的形成

- 努力就會有答案
- 工作證明自己，burnout
- 想掌控、不想走錯
- 有想法，但不夠相信自己
- 自己選擇，自己負責

這是我最初長成的樣子。



歐洲 Gap Year | 移植與嫁接

- 看見不同人生版本
- 鬆動成功與安全感的定義
- 接觸各種不確定
- 看見資源與機會的差異
- 文化衝撞與自我重組

不是換一棵樹，
而是開始長出新的枝



10年後的我 | 整合與選擇

- 工作只是人生的一部分
- 努力不等於無限承接
- 接受：人生沒有一定
- 開闊眼界，才有選擇

我不是沒變，
我是慢慢成為現在的自己

所以，Gap Year 值得嗎？

30歲的我會說值得！

40歲的我，也還是會說值得！

開闊眼界

才有選擇



參考文獻

- Ricoeur, P. (1991). Narrative identity. *Philosophy Today*, 35(1), 73–81. <https://doi.org/10.5840/philtoday199135136>
- Ricoeur, P. (1991). Life in quest of narrative. In D. Wood (Ed.), *On Paul Ricoeur: Narrative and interpretation* (pp. 20–33). Routledge.
- Wood, D. (Ed.). (1991). *On Paul Ricoeur: Narrative and interpretation*. Routledge.
- Johnson, A. G. (2007). *見樹又見林：社會學作為一種生活、實踐與承諾*（成令方、林鶴玲、吳嘉苓，譯）。群學出版社。

感謝
聆聽

