

# 自我民族誌—從寫作過程中探尋自己

呂晨頤/臺北醫學大學

108 學年夏季學院選修課程：生命之歌-跨領域的自我民族誌

每個人，都有一篇屬於自己的生命之歌。

我記得第一次上課，老師要我們思考「自我民族誌」(autoethnography)的核心價值。我一直以為「民族」兩字會貫穿六週課程，探討自身種族與社會的相互關係，經過老師解說之後，了解到「auto-」這個字才是課程的中心思想，可以寫生命經驗，也可以做社會觀察，但一定要以「自己」為核心。而自我民族誌，其實就是一趟探尋之旅，用文字紀錄自己，讓過去的經驗彼此交織，寄託在每個字裡行間的細節當中。

「分享」則是另一個自我民族誌的核心概念之一，我也認為寫出來的作品就是要讓他人看見，文字才會被賦予更大的意義與價值。有了對自我民族誌最基本的認識之後，老師讓我們與組員分享生命經驗，每個人都把彼此的故事分裝在瓶子裡，然後讓瓶子們輕碰，開展出各種不同的可能。原來說話沒有我以為的容易，向別人分享故事的過程當中，其實也是在面對自己，更深入認識內心的想法，悄悄為生命之歌譜寫了前奏。

為之後的自我民族誌書寫做準備，老師安排了兩次實地探訪的活動。從走訪小福樓與瑠公圳的過程當中，紀錄我的所見所聞，用文字整理成現場文本，再加入自己的觀點與想法，研討出研究文本。所有步驟走一遍下來，才發現寫作自我民族誌需要下很大的功夫，最重要的，一定要有屬於「自己」的部分，文章才会有其靈魂所在。透過與自己反覆對話，一步一步抒發感受，把「自己」託付在文字當中，而這也是我第一次試著寫出自我民族誌來。

練習了一遍自我民族誌的書寫過程，現在也該是我面對自己的時候了。回首自己的人生歷程，我到底該選擇什麼作為我自我民族誌的主題呢？

當時腦中跳出了許許多多的主題，像是求學經歷、社交歷練、感情經驗。但考量到自我民族誌寫的雖然是自己，同等重要的，也是與大家一起共享自己的生命經驗，所以我想以最能引起共鳴的內容為主題。經過反覆思考之後，我決定向大家分享我與親戚家寵物的相處經驗，再延伸探討到我一直想飼養寵物，卻又遲遲不敢做出決定的矛盾情緒。

後半段的課程，老師藉由幾篇佳作賞析一步步教導我們寫作的技巧，告訴我們記錄生命的方式不該被限制，鼓勵大家用多元的方式來表達，而我也逐漸了解到，要先學會面對自己，才有辦法寫出一篇好的自我民族誌來。然而這並不是件容易的事，平常我們總是壓抑、隱藏真實的想法，轉而用迎合社會的方式生活，一下要回過頭來探索真實的自己的確有些困難，就像是剝洋蔥一般，一層一層，剝時落淚。起先覺得有點害羞，探索得越深，甚至還帶有一點罪惡感，但也因為這樣，一筆一筆寫下去都沉甸甸的，文字具有質量，寫進自己的心坎裡面。

寫作過程中，我不斷從自己與親戚家寵物的相處經驗來摸索內心的想法。畢竟感情可以是助力，也可以是羈絆，寵物的陪伴可以療癒心靈，但對牠們的牽掛往往會給自己帶來負面情緒，寵物

的過世更會為主人造成很大的傷痛，既然那麼害怕失去，那我寧願不要開始，就不會有結束。日常生活中，我也希望自己能用理性態度來看待與他人的關係，保護自己的同時，也是在保護對方，讓情感的交流保持在一個安全的層次。

寫作的尾聲，我逐漸拼湊出解答。我想我是還沒準備好，畢竟「喜歡狗」並不等於「適合養狗」，與狗狗先保持一點距離，其實也不是件壞事，從旁觀的角度也許可以看得更多更清楚，要幫助狗狗們也不是只有飼養牠們，適度的捐款、捐贈物資到相關單位都是很好的方式。承擔一個生命絕對不是件容易的事，需要謹慎的思考與規劃，直到確認自己真的準備好了，我才會負起把牠們當成家人的責任。

書寫完這篇作品之後，我才更深刻的體會到其存在的意義與價值。其實自我民族誌不只是記錄，也是在記「路」—幫我記住自己、也找回自己的那條路。藉由書寫過程中一次又一次與自己的對話，使我探尋、認識自己，緬懷過去的同時，也是在展望未來，讓我更加成長。而這趟探尋之旅不會是孤獨的，除了與同儕的討論，老師與助教總是從旁不厭其煩的給予指導，循循善誘且不會箝制思想，讓我們在書寫過程中逍遙自在的自由探索。只要有心，每個人，都能寫出一篇屬於自己的生命之歌。

比找到自己更美好的事情，是這樣的探尋過程可以被看見，並且得到同儕的回饋，讓分享者與聽講者都能從中得到啟發與感動。最後一週的課程，老師讓同學們上台報告，我很高興可以讓大家看到自己的作品，更慶幸能夠聆聽大家的生命經驗，並給予回饋，讓不同生命故事的交集成為可能。儘管以憂鬱症患者的經歷來結束課程難免顯得沉重，但看到她願意面對這段灰暗的過往，有勇氣向大家表達出來，相信她一定也在課程中得到了寶貴的收穫。

最後一天下課時，大家互道珍重、留下聯絡方式，期待每個未完都能再續。儘管結識了難得的友誼，也經歷了一場心靈探索之旅，但踏出校門的那一刻，我卻仍然有點惆悵。六週的課程一轉眼就過去了，之後大家就要各奔東西，結束這個夏天短暫的邂逅，有點自然的，我還和新認識的同學多走了一個捷運站，只希望能多一點相處的時間。離別時，我們互相擊掌、道別，轉過身，繼續各自的生命旅程……

人生很長，我們還會再相見。