

三位空巢期女性的工作、休閒與家庭意識形態：

自覺與賦權的過程

許義忠（國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所）

李幸蓉（國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所）

本研究探索在生命週期三階段中，成年已婚女性的工作、休閒、與家庭意識形態的自覺與賦權之過程。研究對象為三位空巢期女老師，資料蒐集以深度訪談法為主，以參與觀察法為輔。

研究結果顯示在孩子學前階段，三位女老師的生活主要以家庭和孩子為主，個人的興趣與自我很少成為優先考量；到了孩子求學階段，面對工作家庭挫折與危機，主要在追求穩定，開始培養新興趣及新技能；進入空巢期變得更獨立自主，逐漸脫離家庭意識形態的束縛，進而產生自覺與賦權。她們生命週期過程可歸納出三個轉變主題：（一）從以家庭為重心轉變為以自我為重心。（二）逐漸從家庭意識形態束縛中解放。（三）在休閒情境下逐漸產生自覺賦權。

本研究的結論有五：（一）空巢期女老師漸進緩慢地獲得她們的獨立自主及權力。（二）要達到家庭意識形態的自覺並產生力量是需要具備某些要件的，譬如高等教育、穩定工作、豐富的社會網絡、財務良好、以及不斷的努力與堅持。（三）應用與解讀發展心理學生命週期三階段理論應謹慎小心。（四）當空巢期女老師移轉她們的興趣與精力到家庭之外時，她們的配偶傾向以家庭為生活中心，而產生夫妻角色互換的現象。（五）空巢期女老師從事多樣的休閒活動及嗜好，與家庭意識形態的自覺與賦權之間係交互影響的。文末並就研究結果與結論的啓示與涵義深入討論。

關鍵詞：質性研究、生命週期、休閒、家庭意識形態、自覺、賦權

收稿日期：92.3.14；定稿日期：92.11.5

一、前言

似醒似睡，緩緩的柔光裡
似悠悠醒自千年的大寐
一隻瓜從從容容在成熟
一隻苦瓜，不再是澀苦
日磨月磋琢出深孕的清瑩
看莖鬚繚繞，葉掌撫抱
那一年的豐收像一口要吸盡
～余光中（1974）〈白玉苦瓜〉

現代女性大多投入就業市場以增加家庭收入或者追求個人成就，但女人的生活及發展深受照顧倫理（*ethic of care*）影響（Duquin, 1991; Gilligan, 1982a）。照顧社會中依賴成員的工作場所主要是在家庭，而照顧的責任總是落在女性身上（陳景寧，1996；Abel, 1991）。女性照顧者在擔任多重角色與責任時，往往會犧牲自己的休閒時間，調整工作形態及生活步調來適應因照顧所產生的衝突（Seccombe, 1993）。因此女人的家庭角色對她們的生活及發展有著深遠的影響（Barnett & Baruch, 1978），換言之在特定生命週期中，女性會扮演特定的角色，而針對不同的角色產生不同的工作與休閒價值。

致謝辭：首先感謝本論文的受訪者願意分享她們的故事，這些故事使我獲益良多。本論文曾接受國科會補助（NSC89-2412-H-259-004），初稿曾經以「超越女性渴望被需要的迷思」在 2001 年休閒遊憩觀光研究成果研討會上發表（2001.10.20）。非常感謝三位匿名審查人的批評與指教。本研究為 89 年度國科會專題研究計畫（編號 NSC-89-2412-H-259-004）的部分成果。

觀 (Henderson, 1994)。

90 年代女性主義社會學家把研究焦點放在「性別認同是一種社會過程」(Davies, 1996)，簡言之，我們在獲取性別角色認同的過程中，以及在歷史和文化脈絡關係裡，學習做為男人或女人。但女性可能被語言、觀念、二元論、電影、媒體、禮俗、法令規章、倫理道德、及休閒等各種型態的知識與論述塑模，終於在建構成的性別化社會中，被人控制也自我控制，逐漸失去反省自覺的能力。女性在一種不是十分平等的權力結構關係下，所受到的影響表現在許多方面，譬如：就業機會、平均收入、女性特質、安全的顧慮、照顧者的角色、身體意象、性別關係、以及空間規劃等（王瑞香，1997；畢恆達，1996；溫秀珠，1996；張小虹，1996）。

(一) 家庭意識形態與家庭休閒

個人是社會的一份子，在社會結構與體制下，透過語言、遊戲、工作、休閒、朋友、家庭、婚姻、兩性關係等社會機制，產生社會化的過程 (Johoda, 1984; Kelly, 1974)，社會化使個人扮演自己的角色，遵守該角色的行為規範。社會化過程也使得個人學習到追求婚姻對象與幸福美滿家庭的標準，這些標準的總合就是所謂的家庭價值或家庭意識形態 (ideology of family) (Eichler, 1986)。家庭意識形態是一般社會大眾認為「正常」和「幸福」的代名詞，也是社會大多數男女所追求的「家庭價值觀」(Luxton, 1987; Shaw, 1992b)。於此一價值觀下，女性婚後的工作與生活、社會網絡關係、休閒活動種類與內容、家務的分工、以及與家裡成員互動情形，都與婚前有相當差異 (Shaw, 1992b)。

Stuart Hall (1981) 就曾指出主流家庭意識形態隱藏著不平等的權力關係，因為一個團體對另一個團體的主宰關係，不是被視為理為當然，就是根本不感覺它的存在，Hall 的理論主要應用在了解意識形態如何展現社會階層的不平等，但也可應用到突顯家庭內性別的不平等權力關係 (Barrett, 1985; Green, Hebron, & Woodward, 1990)。家庭意識形態代表著一種快樂家庭的形象，代表家庭所有成員的需求，包括休閒需求都非常恰當地被滿足了 (Eichler, 1986; Green & Hebron, 1988)。不過家庭意識形態也突顯家庭生活的另一面，例如家庭分工的不平等；進一步檢視家庭休閒內涵，女性往往要為家庭成員製造良好家庭休閒體驗，因此母親和妻子角色與家庭意識形態也成為女性的休閒束縛或阻礙 (leisure constraints) (Hunter & Whitson, 1992)。Jarmila L. A. Horna (1989) 也指出在大多數的家庭中，父親與母親的角色與責任仍然維持性別的不對等性。

婦女休閒研究指出家庭意識形態對女性生活方式、家庭時間分配、與家庭休閒內涵的影響，Susan M. Shaw (1992b) 的研究指出家庭休閒代表全家歡樂的主流意識形態，模糊了家庭休閒及工作分配不均的現象，她的研究發現家庭活動經常被看成具有工作成分；在時間分配上，母親平均做家事 1 小時 9 分鐘，父親 44 分鐘，母親自由時間平均 49 分鐘，父親 1 小時 18 分鐘；與孩子共處時，父親認為 74% 的時間是休閒，母親認為 47%，父親認為 9% 的時間是工作，母親認為 26% 是工作；即使是純休閒時間，父親感覺休閒時間有 98%，母親祇有 80%，父親比較可能描述休閒體驗為自由選擇、放鬆、和享受。Shaw 的結論指出在家庭意識形態影響下，母親並非依「自由意志」來決定是否參與家庭休閒，而是一種讓全家快樂的使命感在作祟。由於受到家庭負擔或丈夫職業的影響，婦女為了提供男人

和孩子休閒服務，往往選擇犧牲個人休閒（Deem, 1986; Henderson, Bialeschki, Shaw, & Freysinger, 1996; Wimbush & Talbot, 1988）。

但研究也顯示，家庭休閒能使婦女從性別角色與家庭責任中釋放出來（Freysinger & Flannery, 1992; Kleiber & Kane, 1984; Samdahl, 1988; Wearing, 1990）。休閒容許婦女有相對的自由時間與空間來界定自己，表達自己，因此就能抗拒社會加諸婦女的責任及行為規範。由於家庭工作及工作結構造成自由時間分配不公平，這樣的認知可以用來分析休閒對婦女爭取權力及抗拒阻力的影響。Betsy Wearing (1990) 的研究發現母親一般從事以家庭為核心的活動，例如，休息、拜訪親友、購物、烹飪、散步、園藝、參加媽媽團體、與嬰兒玩耍等，對很多母親而言，丈夫和孩子的休閒是優先的。但那些追求自我休閒活動的母親（譬如騎馬或玩風浪板），就懂得強調「休閒是基本人權」，並積極追求母親之外的身分認同，她們這種自我創造時空從事自我休閒活動的行為，代表對母親角色意識形態的挑戰，而研究也顯示這些母親們的心理狀況明顯比較健康。

（二）發展心理學角度：生命週期

一個人的成長，不論是自我抑或道德的發展，都是進展的或階段的，除了內在發展理論之外，主要就是外在的刺激發展理論，譬如社會化理論強調社會環境、社會角色、社會制度、文化行為規範、價值觀等對個人成長的影響（Kohlberg, 1976; Loevinger, 1976）。生命週期理論認為女孩的發展，是從童年到青少女，再到成人，由心理、社會文化、歷史、及生理等許多力量造成的（Erikson, 1968）。我們可以從遊戲、休閒遊憩、運動的發展來探討女性在不同生命週期中，性別

及角色認同的過程（Kelly, 1987）。

Rhona Rapoport 和 Robert N. Rapoport (1975) 將一般成年已婚女性生命週期分成三個階段：孩子學前階段，傾向以家庭和孩子為重心而犧牲個人的興趣；孩子上學階段，則可能非常享受以家庭為中心的活動；至於空巢階段乃是必須面對變化／如何適應這些變化的階段，會重新評估生命的意義與對生命的承諾。從發展心理學的角度看，西方的女性從青春期開始就認同所謂「完美女孩」特質，這些特質包括合作、安靜、依賴、凡事以別人為優先等（Gilligan, Lyons, & Hanmer, 1990），這樣的認同是與「個性化（individuation）」原則相左的，也就是女性逐漸失去自己獨特性，養成處處以他人為重，以他人馬首是瞻的習慣。依據性別角色深化理論（gender role intensification）（Archer & McDonald, 1990）的論述，這樣的認同過程會一直持續並增強。

Daniel J. Levinson (1974) 的成年女性發展理論認為，三十歲的女人特別不安，或處於轉變過程——尤其在她探索獨立自我意識時；Esther Sales (1977) 則認為，若女人三十歲時尚未發展出家庭外的角色，晚年探索獨立意識時將倍感艱難。其他研究顯示，早期或中期階段完全以家庭為中心的女人，其晚年的幸福及生活滿意度都顯著低落（Maas & Kuypers, 1975）。扮演多種角色的女人（職業婦女）顯然比扮演單一角色的女人（家庭主婦），更能減低壓力，同時擁有較佳的休閒生活（Pietromonaco, Manis, & Frohardt-Lane, 1986）。K. L. Cooper 和 D. L. Gutmann (1987) 描述中年女人是「男性特徵增加」和「被壓抑人格出頭」，女人照顧別人的責任，使其習於壓抑積極、競爭、或獨立等特質，當這些責任逐漸消失時，女人比較能夠表現自我，包括對休閒的追求。

為了了解一個人某一個年齡階段的休閒行為，進一步去了解她們生命週期的休閒行為，就變得非常重要，因為不同階段的休閒行為、動機、價值、和態度都可能有很大的差異。譬如 Carol D. Ryff (1985) 就認為成人早期階段的特點是關心「親密關係」，中期是關心「生產力 (generativity)」，而晚期則是關心「自我的整合」。Bernice L. Neugarten (1968) 認為空巢期的女人經常感到「自由增加」、「時間和精力增加」，以及一種自我概念改變的滿足感，特別是那些健康且財務狀況良好的女性。這個階段代表自我覺醒、自我提升、自我選擇以及對環境的掌控；已婚且有孩子的空巢期婦女，有追求成就感的強烈需要，以及在婚姻或家庭之外貢獻／肯定自己的企圖 (Holahan, 1994; Huyck, 1994)。

(三) 社會結構與女性休閒相關研究

婦女休閒研究都指出社會結構對婦女休閒的不公平及種種束縛，與男人相比，女人的休閒時間／空間及物質資源均較缺乏，接近休閒設施的機會亦較少，人際關係及意識形態的限制也不少 (Deem, 1986; Green et al., 1990; Wearing, 1990; Wimbush & Talbot, 1988)，此即休閒阻礙。休閒阻礙有三種：第一種是個人阻礙，包括缺乏興趣、害羞、負面身體形象、自尊心低、缺乏技能等 (Harrington, Dawson, & Bolla, 1992; Orenstein, 1994; Shaw, 1991; 1992a)。第二種是人際阻礙，包括缺乏伴侶、重要關係人的控制或暴力、以及照顧倫理等 (Bella, 1992; Kelly, 1983; Shaw, Caldwell, & Kleiber, 1992)。第三種是結構性阻礙，包括缺乏時間和金錢、缺乏機會、缺乏安全感等 (Shaw, Bonen, & McCabe, 1991; Whyte & Shaw, 1994)。

但有阻礙並不代表女性就不參與或減少休閒活動，事實上，人們在阻礙中不斷產生協調、抗拒、或妥協，仍繼續參與自己想參與的活動（Jackson, Crawford, & Godbey, 1993; Jackson & Rucks, 1995）。Karen R. Blaisure 和 Katherine R. Allen (1995) 及 Lucia Albino Gillbert (1993) 的研究顯示，擁有較高學歷、收入、自信心及接觸女性主義的女人，在她們的婚姻關係中，比較能夠成功地協調並獲得較高品質的休閒。換句話說，女人需要能力來協調或妥協，而那些在金錢、體能、資源等方面居於弱勢的女性，就缺乏協調能力。Valeria J. Freysinger 和 Daniele Flannery (1992) 及 Wearing (1990; 1992) 等的研究發現，在許多狀況下，女人藉著運動、聊天、講黃色笑話，來挑戰傳統女性特質、抗拒父權社會的壓抑，乃是克服休閒阻礙最理想的策略。

休閒作為建立身份認同，及重建個人人際關係的管道，是休閒社會學很少觸及的題材。休閒活動所產生的人際關係與互動——特別在女人之間，能提供女人評估自我需求與生活品質的機會。從休閒活動中，女人能夠獲得不同的訊息、心聲、論述、價值觀及視野，藉著與其他人的比較，對自己產生自我評估的過程（Frederick, Havitz, & Shaw, 1994），也因為這樣的比較過程，一方面顯示女人的共通處，另一方面使女人得以有機會對傳統女性的角色予以重新評估。

Eileen Green (1998) 認為「女人聊天」是女人主要的休閒方式，亦是塑造女性主觀性（subjectivity）的管道，她的研究顯示中年女性藉著聚會、聊天、講笑話來建立友誼、交換心得、抒發情緒，而產生對性別角色的認同或抗拒，她認為女人在特殊情況下，使用幽默來顛覆性別象徵、性別刻板印象、並清楚地認識性別認同建構的程序。

Valeria J. Freysinger (1995) 研究中年男女如何以休閒來建立關係網絡，發現休閒網絡對友誼的形成和維持，以及與他人的互動相當關鍵。Jennifer Coates (1996) 針對一群交情逾十年的婦女探討「聊天」對她們友誼的重要性，發現「女人聊天」的主題及內容包括：分享一種親密關係，分享一種隱私關係，以及建立一種「探索世界」的合作關係。

Gilda O'Neill (1993) 的研究顯示，聊天是女人最重要的休閒活動，最令人滿意且最持久。「聊天」扮演脫去性別角色假面具的功能，是一種對女性多樣化的肯定，很多中年女人不但沒有因喪失青春而沮喪，反而因成長使她們得以重新塑造並認同女人的角色。

在土耳其浴室內，女人可以完全放鬆地彼此聊天，天南地北、海闊天空、毫無牽掛、不要偽裝，我發現是那種完全解放的感覺，再也不玩「遊戲」了，我愛死了在澡堂內的女人聊天。
(O'Neill, 1993: 88)

女人藉休閒來建立友誼，很多婦女休閒實證研究都顯示「女朋友間開懷歡笑」是一種親暱休閒最精彩的部份 (Green et al., 1990)，全是女人的聚會容許女人可以「把頭髮放下」、「姿勢醜陋」。女人將聊天、親密關係、和幽默分享三者連成一體，成為婦女休閒意義深遠的元素。

雖然現代女性在工作職場、教育機會、個人能力、和社會資源均取得不少的進步，但社會結構與體制的改變仍是緩慢的 (Halford & Leonard, 2001)，對身兼雙職的職業婦女而言，既要面對職場上的工作競爭，又要面對家庭的工作壓力，再加上家庭意識形態及照顧倫理

的影響，女人自願扮演媳婦、妻子、母親、和照顧者等多重角色，難怪女人經常有做不完的活（Henderson et al., 1996）。

休閒可以定義為個人的自由選擇（freedom of choice），自由相對於束縛，一個勇於追求自我休閒活動的女性，代表對社會結構與多重角色扮演的挑戰。K. F. Dyer（1986）就認為願冒險挑戰傳統角色的女人，可獲得相當的自覺與賦權。Freysinger 和 Flannery（1992）相信休閒會產生矛盾論述，使女性有空間來挑戰男性霸權的控制，同時創造獨特的個人身分認同。女人選擇自己喜愛的休閒活動的自發性，能夠發展出反對父權制度的意識形態，扭轉女人次要及從屬的地位，進而產生力量。

面對職場及家庭工作，身兼雙職的職業婦女，譬如擁有高學歷的已婚女老師，在生命週期中，能否藉由休閒來達成她們的自覺與賦權？能否自主決定愛看的電視節目？決定為自己買一部車子？還是無法擺脫工作與家庭意識形態的束縛，祇願扮演取悅別人（to please others）或好太太好媳婦的角色？發展心理學生命週期三階段理論是否可以應用到所有成年已婚女性，還是會有個別的差異？因此，本研究的目的係要探索成年已婚女性生命週期三個階段中，空巢期女老師之工作、休閒、與家庭意識形態之間的關係。

二、研究方法

本研究採質性研究來解答研究問題，研究母體係某高職女老師，抽樣的原則採立意抽樣（purposeful sampling），其目的是選擇資訊豐富的個案（information-rich）（吳芝儀、李奉儒譯，1995；Henderson, 1991）。研究對象設定空巢期女老師，並曾歷經工作或婚

姻重大轉折，態度樂觀進取，獨立有主見者，最後決定三位女老師作為研究對象。

表一顯示三位女老師具有共通處，譬如年齡、空巢、都曾在政大研究所進修，但也有相異處。譬如 A 老師高中畢業後立即結婚生子，工作與經歷較多變化，在私立高中擔任教職八年後，擔任記者工作五年，最後到公立高職任教迄今；B 老師與老公計劃婚後三年才生育，且祇有一位獨子；C 老師則持續不斷進修，一輩子都在同一學校任教。

表一、研究對象背景與特徵

	A 老師	B 老師	C 老師
年齡	52	50	48
配偶職業	教職	教職	教職
孩子	女兒 30 歲，於台北某大飯店任職 28 歲，就業中， 並未與之同住	兒子 24 歲，研究所畢業等著當志願役	二個女兒皆在外地求學
學歷	政大研究所學分班	政大研究所學分班	政大研究所學分班， 目前在師大心理輔導 研究所進修
結婚時間	高中畢業後一年 (20 歲)	大學畢業後一年 (23 歲)	大學畢業後一年 (23 歲)
第一個小孩出生時間	結婚一年後 (21 歲)	結婚三年後 (26 歲)	結婚一年半後 (25 歲)
經歷工作	私立高中 (28-36 歲) 報社記者 (36-41 歲) 公立高職 (41 歲迄今)	私立國中 (22-38 歲) 公立高職 (38 歲迄今)	公立高職 (22 歲迄今)

本研究資料蒐集主要採取深度訪談法，並輔以參與觀察法。訪談前以建立與受訪者之間的融洽關係（rapport building）為主要工作，融洽關係是指研究者與受訪者彼此的互信程度（Henderson, 1991），由於本研究第二作者與研究對象任職於相同之學校，融洽關係建立順利。訪談於 90 年 2 月至 6 月之間進行，訪談採用錄音筆，輔以筆記記錄，訪談的時間從 90 分鐘至 150 分鐘不等。資料蒐集採開放式訪談大綱格式，訪談大綱問題本質上很廣泛，用之來激勵受訪者對談，內容包括工作、休閒、與家庭意識對工作與休閒的影響等。訪談開始設法獲得受訪者資料，包括丈夫的家庭價值觀、與丈夫和子女互動模式、生命週期中重大事件等。基本社經背景包括丈夫的年齡、結婚時間、子女數、第一個小孩出生時間、工作經歷等也從訪談中獲得。參與觀察係觀察研究對象在學校的人際關係與互動，及觀察社團與休閒活動等，以現場筆記記錄下來，其目的主要做為訪談主題的發展與資料檢核之用。

訪談之後，隨即將錄音內容傳至電腦存檔，並全部整理成逐字稿。資料蒐集過程中，資料分析也同時進行，採取反覆不斷比較法（constant comparison）（Henderson, 1991; Lincoln & Guba, 1985; Strauss & Corbin, 1990），過程是依主題與時間順序予以登錄和索引（data coding and indexing），然後由兩位研究者分別分析與比較，做成資料呈現（data displays）（Henderson, 1991; Miles & Huberman, 1994）。資料分析過程中使用備忘錄（memo writing）方式來發掘潛在問題、質疑研究進展、以及發現萌生的主題等（Glesne & Peshkin, 1992）。在備忘錄中浮現不同的主題，包括生命週期與休閒參與的關係、家庭意識形態的轉變、自覺與賦權的過程、積極的社會生活、及多樣的休閒參與等。

除了備忘錄之外，原始接觸和訪談過程的田野筆記亦以日記方式記錄，包括受訪者的印象、家中佈置的描述、與受訪者一起的同伴、以及其它與研究問題相關的資料等。在資料分析過程中，日記的記載用來交叉印證萌生主題的效度。本研究依據 Miriam Wyman (1985) 的建議將受訪者當做「共同研究者」，Karla A. Henderson (1991) 以及 Yvonna S. Lincoln 和 Egon G. Guba (1985) 的建議使用受訪者檢視 (member check)，來增加研究的內部效度，一般而言，受訪者都認為研究結果與主題符合她們的心聲，同時表示研究結論對其具有相當啟發性。

由於探索性的本質及樣本數太小，本研究在研究結果的類推上是有侷限的。其次，由於本研究主要是探討生命週期中家庭意識形態對自覺賦權的影響，生命週期中其他變項即不在探討範圍內。此外研究對象所處的時代背景與脈絡，譬如女性思潮、性別觀念、與社會變遷等，由於範圍太廣亦非本研究的目的，就無法對時代背景影響做出任何結論。

深度訪談法本身亦有限制，此法較難呈現受訪者與其他人之間的互動關係，因此探討行為改變的機制與過程是困難的，譬如三位女老師在自覺賦權過程中，採取完全不同的手段，或激烈或婉轉，本研究很難闡明為何 A 不採取 B 的手段，或 B 不採取 C 的手段。深度訪談法一般而言是探索「共通的主題 (common themes)」，本研究即企圖探索自覺賦權過程中的共通主題，對過程中懷疑衝突或倒退等現象著墨較少。

三、研究結果

本研究結果顯示，雖然三位女老師都屬空巢期，學經歷也相似，但是她們個人的性格，以及與配偶夫家及子女關係與互動，仍有一些相異之處。表二顯示，性格上 A 老師理性且重視人際關係，B 老師喜愛藝術，重視個人隱私，不論教育子女方式或生活品味，都不在乎別人的批評，而 C 老師則深受社會期許和家庭意識形態的影響。

表二、研究對象個人性格及與配偶子女關係與互動之比較

	A 老師	B 老師	C 老師
個人性格	反應敏銳，分析性強、具獨立性，積極進取，人際關係網絡強大。	喜愛藝術、重視隱私、獨立性強。明顯「不在乎別人批評」的態度。	個性嚴肅、要求完美，想符合社會期許，想扮演好媽媽太太角色。
配偶關係與互動	夫個性木訥，傾向傳統夫妻角色扮演。「他是大男人。」	夫不拘泥傳統夫妻的角色扮演。興趣相近，關係密切，互動良好。	夫妻性格不同，自己急驚風，夫慢郎中，關係緊張，互動不佳。
夫家關係與互動	夫家具較傳統家庭角色與觀念。「我是媳婦當然不能講話。」	夫家人都很開化、公公會買菜、與小姑相處如姐妹。	沒有資料
子女關係與互動	工作壓力大，疏忽與子女互動，維持平淡關係	從小訓練兒子獨立，彼此獨立尊重	對孩子要求嚴格，與孩子處得很不好，後來才逐漸改善

表二可以看出 AC 兩位老師的配偶比較傳統，雙方關係比較緊張，都曾發生離婚危機，在與子女的關係與互動上，AC 兩位老師似乎不離一般父母教養子女的模式，直到孩子離巢後仍企圖扮演好媽媽的角色。對比之下，B 老師不論在性格上、與配偶夫家和子女關係與互動上，都與 AC 兩位明顯不同，配偶不拘泥於傳統夫妻角色，性

格浪漫，婚姻關係和諧，夫家開明且彼此相處愉快，「一歲就讓兒子單獨睡」，「很小就讓他自己騎車去看病」，建立彼此獨立尊重的關係。

整體而言，研究結果顯示出三位女老師在孩子學前階段，生活完全以家庭孩子為主，個人的興趣與自我很少成為優先考量，到了孩子求學階段，主要在追求穩定，當面對工作家庭及興趣的挫折與危機時，開始培養新興趣及新技能，因而改變了她們看事情的角度，進入空巢期後變得更獨立自主，自由時間增加並因此獲得快樂、輕鬆、與自覺的基礎。研究結果可歸納為三個主要的轉變主題。

(一) 從以家庭為重心轉變為以自我為重心

女性生活和發展受到生育和家庭角色的影響 (Barnett & Baruch, 1978)，女人在生第一個小孩後，比較容易放棄個人的興趣 (Bialeschki & Michener, 1994)，大體上來說女性的自我意識和心理健康便受到這種「預期的」、「照顧的」角色影響 (Livson, 1981)。隨著第一個孩子的降臨，孩子很快就成為研究對象生活的中心。AC 老師都是在結婚沒多久，甚至還沒時間思考是否生小孩，家庭就加入了新的成員。她們放棄了自我追尋，選擇一切以家庭為主，以家人為優先，犧牲自身的發展，延遲升學讀書計劃，放棄人際網絡的建構。B 老師在這個轉變主題上並不明顯，也許是因為先生與孩子的獨立性，使其降低了家庭的責任與義務。

我實在因為年輕，又帶一個小孩，就休學回去，回去以後第二年就懷老二，等到老二滿一歲後，才又復學，所以我大學前前後後

讀了八年。（A 老師）

剛畢業就認識我先生，一年結婚，結婚一年半生第一個孩子，我只有三個點——學校、家、和菜市場。（C 老師）

我的孩子蠻獨立的……不用操很大的心，很小就會自己掛號去看病，從小讀書我們從沒有接送過……。（B 老師）

然而在小孩陸續上學或離家後，她們漸漸地注重自我需求、尋找自己的定位以及發展自身的能力，她們或擔任志工、或參加讀書會、或創立社團、或追求新知、或學習電腦和 PDA 、或參加自助旅行等，在在都呈現出她們的變化與成長，生活領域擴大了，不再侷限於家庭學校，以自我為中心取向愈來愈明顯。

A 老師轉換成記者，剛開始感覺無助孤單，但是新聞採訪特有的立即回饋，加上個人積極的性格，讓她在短時間即建立起豐富人脈和個人信譽。C 老師要求完美的個性，造成夫妻關係和親子緊張，只好向外求助，加入社福團體擔任志工，從中獲得啟示而調整自己的性格及與人相處之道。B 老師在孩子求學階段，由於孩子不需要她的照顧，那時即開始追求個人的成長。在生命週期中，除了 B 老師之外，AC 兩位都歷經工作或家庭的懷疑、衝突、與轉折，經過調適後，她們重新定位自己，拓展自己的生活領域。總之，三位老師在孩子長大後紛紛開始主動參與各種活動，不再祇以家庭為重心。

第一個禮拜，開車到海邊痛哭……新聞工作的回饋是立即的，看到自己名字登在報紙上是快樂的……XXX 是我創社的……他們

有重要的事情時就會一定要我出席，而且一定要叫我坐首位……給他們致詞勉勵，變得很威嚴。（A老師）

志工是我的第二春，自助助人是一份享受，感覺被治療、被照顧、被支持的……參加這些機構給了我一個很清楚的概念，除非你先把自己整理好，不然你什麼人都幫不上……他們不在家的時候，我就開始為我自己的事情作準備。（C老師）

大概從三十七歲，開始走我自己的路線，每個禮拜上台北學押花、插花，拿到了日本押花、花藝設計的證照。（B老師）

（二）逐漸從家庭意識形態束縛中解放

三位女老師的家庭意識形態與轉變過程具有相似與相異之處。AC老師受家庭意識形態和傳統角色扮演的影響明顯大於B老師。A老師高中時急於嫁人，代表家庭意識形態與女性角色扮演內化頗深，不僅對A的工作造成壓力，也使A對家人懷有頗深的愧疚感。而C老師照顧倫理觀念很重，永遠扮演照顧別人的角色，為了挽救婚姻而採取委屈討好的策略，譬如陪丈夫去「道德墮落的地方跳舞」。相較之下，B老師比較不受母親妻子和媳婦角色的拘束，因此家庭意識形態強度比較弱。

高中畢業，那時候還怕他不娶我，是我逼他的……（當記者時）我一個女人家天天在外面吃飯也不是很好的事。（A老師）

平常在家我只不過是司機煮飯婆照顧他們……我開始抽時間去救國團學標準舞，跟他一起去跳舞，我很不喜歡那個地方，覺得是道德墮落的地方。（C 老師）

我不在乎別人對我的評語，我用我自己的方式過日子，不干預別人。（B 老師）

三位師丈受家庭意識形態和夫妻角色扮演影響程度的強弱，明顯AC 師丈強於 B 師丈。A 師丈的夫妻角色扮演是絕對傳統的，認為婦女做家事是理所當然，先生做家事算是幫忙，女人不應拋頭露面，因此被 A 老師批評為大男人。C 師丈下課後逕自去踢足球打橋牌，就等回家吃晚飯，任憑 C 老師每日往來於學校、家、菜市場三個點，不會主動幫忙。B 師丈與 AC 師丈剛好對比，他不在乎要不要生孩子，體諒 B 老師一星期煮一次飯，並且會幫忙做家事。

比較三位老師家庭意識形態的轉變過程，在孩子學前階段大都以家庭和孩子為重心，到孩子求學階段，也就是三十七歲左右，企圖突破家庭意識形態和母親和妻子角色的束縛，是自覺階段；到空巢階段，即明顯逐漸擺脫家庭意識形態的影響，比較不受家事和照顧倫理的束縛。AC 兩位老師比較符合此結論的說法，B 老師的例子則較無法顯示出生命週期三階段的顯著差別。

（三）在休閒情境下逐漸產生自覺賦權

孩子學前及求學階段，三位女老師面臨工作與家庭的雙重角色與責任時，經常遇到困難與衝突，往往感到無助，有力不從心之感，但

是屆臨空巢期，她們擁有了知識、經驗、金錢、人際關係、以及各種資源，將這些資源善加利用匯聚成一股強大的力量，更懂得巧妙地運作權力。但三位女老師自覺賦權的過程，卻非完全相同的。

AC 兩位女老師都經歷了一些關鍵事件才產生自覺與賦權，對 A 老師而言，關鍵事件包括夫妻家庭價值觀不同、離婚事件、及宗教信仰等，因此自覺社會制度對女性的不公，對女性角色和家庭意識形態產生覺醒。對 C 老師而言，適時參加三個志工團體，使她不斷自我提升，離婚危機也是自覺賦權的關鍵。但有趣的是，B 老師卻沒有發生重大的關鍵事件或危機事件。

在自覺和賦權的過程上，A 老師在孩子求學階段，即對家庭意識形態產生自覺，已知道如何利用人際網絡及經濟力量，為自己爭取利益。空巢階段由於親情關係穩固及宗教信仰虔誠，更體會為自己而活的重要。而 C 老師到了空巢期才漸漸從社會期待及家庭意識形態中脫困，更會企圖影響先生的行為，重視自我享受。相對之下，B 老師的自覺賦權過程顯有獨特之處，她一向表現出獨立自主性，空巢階段即深深體會「要哭就哭，要笑就笑，完全放鬆的重要」，因此她的自覺賦權過程也如水到渠成般的自然。

三位老師於空巢期逐漸擺脫家庭意識形態影響後，A 老師表示一切以自己的興趣、寫作、及生活品質為優先，平常由先生打電話請示要吃什麼，然後負責買回家或去餐廳外食；C 老師明顯懂得自我享受，跳舞變成樂在其中，擔任義工和進修使她體會到自己的力量；至於 B 老師認為四處旅行比家事和照顧家人來得重要。總而言之，這個階段呈現出來的主題是夫妻角色互換，視家事為樂趣，重視個人生活品質，希望子女不要干擾自己的空間與生活步調，從此獲得前所未有的時間與自由，因此得以自在地發展自己的興趣與嗜好。

現在我們這麼快樂，是因為我們在家的義務都已經告一個段落了，孩子都已經離家了，甚至可以不用作飯給先生吃了……一年煮三餐……先生負責晚餐。（A 老師）

最近三年，先生喜歡去超市買菜、水果……他會幫忙洗碗收拾……我喜歡找朋友聊天、買東西、參加讀書會、學畫畫、每天去爬山，回來以後我不煮晚餐。（B 老師）

我對我先生最大的影響是他現在也加入了若干志工團體，因為他覺得說我這部份蠻不錯的，我現在很隨興，很 easy，很能掌握。（C 老師）

三位女老師的自覺與賦權似乎受到休閒活動及嗜好的多樣化的影響。一個人唯有擁有真正的自由抉擇，不再受家庭意識或角色扮演的束縛，也就是脫離個人／人際／結構的休閒阻礙後，個人才能享受真正的休閒，成就個人生活品質與品味。女老師們都明顯表示，從事休閒活動本身就是一種快樂，是人生的目的，她們都是在這樣的休閒情境下逐漸產生自覺與賦權。A 老師日常的休閒活動以爬山、看電影、唱卡拉OK、郊遊、泡溫泉為主，對未來退休生活充滿希望，想寫作、當義工、學習外文、四處旅行。從討厭變成樂在其中，C 老師的休閒生活則以跳標準舞和社交舞為主。B 老師的休閒生活則更為多彩多姿，而且非常投入，如呼啦圈、散步、閱讀、喝咖啡、古典音樂、做蛋糕、旅行、收集咖啡杯、參與藝術聯誼活動等，並且經常利用週末去作臉、按摩浴、捨得花錢犒賞自己，也經常去台北聽音樂會，聽「帕瓦洛帝」的歌劇，看兵馬俑展覽，先生覺得她很瘋狂不可

思議。

三位女老師自覺與賦權過程中，由於性格、工作、親子關係、以及配偶的家庭意識形態不同，因此對權力運作的方式也有所差異，A 老師採取積極激烈方式，B 老師採取婉轉教育方式，C 老師採取妥協漸進方式。

1. A 老師

當一個人受高等教育，擁有穩定的工作、豐富的社會人際網絡，也就是擁有了知識、經濟的力量，在這樣的支撐系統下，更懂得善加利用擁有的資源，進一步擁有權力（Blaisure & Allen, 1995; Gillbert, 1993）。A 老師即深諳如何巧妙運用這樣的權力。

我想回學校教書，請國中校長幫我開缺，開個歷史缺，就開了一個缺，這個缺出得非常巧妙，所以我就有這個缺。（A 老師）

A 老師的家庭分工是比較傳統的，於是她思考為什麼先生做家事算幫忙，我做就是應該的？夫妻之間為此經常會有些爭執。此外先生認為太太下班就該回家，不應該去委託行那種地方閒逛，因此先生罵她虛榮。最後她採取激烈的手段：自己在外面買房子，搬出去住，終於將情勢完全扭轉過來。

他對我的要求有一點苛，我一直苦惱，但是他一直停在原地沒有動。吵到最後，我就在外面買一幢，他才嚇到說我玩真的，然後他就來依親，他開始修正他自己……這是我多年一直在努力突破的，現在我把它扳過來了。（A 老師）

2. B 老師

B 老師的權力運用方式比較婉轉，她認為先生是可以教育的，一次兩次慢慢來，循序漸進地引導，別急著跟他吵，因為衝突不能從根本解決問題。從固定先生的生理時鐘開始，根本不需管他或限制他出門。她喜歡去旅行、喝咖啡，跟先生分享旅行、喝咖啡的快樂，讓先生了解進而接受，從中享受自己成長也帶領先生一起成長。除了喜歡旅行外，還擔任草根大使，這些讓她認識了很多的人，也開擴了視野，她知道她有很多的支援系統，即使離開家仍是可以活下來的。

他的生理時鐘晚上十點睡早上六點起床，會慢慢來「制約」他晚上無法應酬太晚，我喜歡出國，就告訴他有多好玩，拿照片給他看，他會感覺好像也不錯，慢慢影響他的觀念，讓他接受他不能玩，我也可以自己去玩。（B 老師）

3. C 老師

剛開始她去跳舞只是為了陪先生，目的是避免產生摩擦，跳舞祇是挽救婚姻的手段及為了取悅先生，毫無樂趣可言。但隨著自信的增加和自我的充實，她的觀察力及洞察力變敏銳了，促使她感覺擁有完全的主導地位，因此她知道自己的重要性，先生的主導地位就不再那麼高高在上，她也漸漸能在跳舞的過程中輕鬆享受其中樂趣。

我知道我先生的“chicon”（一種社交舞）也是三腳貓，跟別人跳越來越不搭調。不像當年……你要跟我跳就閉嘴，指正我的不對，就不跟你跳……這幾年我才開始享受跳舞，其中有 15 分鐘跳舞，那才是我（去跳舞）的目的。（C 老師）

雖然研究結果顯示三位女老師於產生家庭意識形態自覺與賦權後，逐漸取得家庭的主導地位，但證據也顯示家庭意識形態與照顧倫理的頑強力量，影響既深且遠，在生命週期三階段中，不時讓她們產生虧欠感、內疚感、及罪惡感。

成年已婚女性的主要壓力源自母親這個角色（Barnett & Baruch, 1978）。三位女老師在孩子學前與求學階段，追求工作、事業、自身進步與成長的同時，經常要面對家庭照顧責任與自我發展的衝突，由於工作或參加培訓皆是在晚上，或是利用週末至台北上課，這些在在都使她們覺得沒有盡到家庭責任，對先生和孩子有虧欠感。若配偶認為照顧倫理是妻子的天職，則會加劇女老師的矛盾和虧欠感。

工作的環境，讓家庭做了很大的犧牲，因為你上班的時間是家庭的，禮拜六禮拜天你還是要工作。（A老師）

培訓很密集，機構要求做什麼，我都很認真投入，先生很不能體諒因為每天晚上都不在……他覺得女人家晚上在外面是不好的事，又把孩子扔給他。（C老師）

家庭意識形態對女性照顧倫理的影響，到空巢期時已逐漸減低，但是仍具有某種程度的影響，譬如A老師就感受到孩子回家的壓力與不做飯的罪惡感，即使B老師也需要不時照顧先生與孩子的生活起居細節。

他們回來我會有壓力，因為他們回來要做飯，如果沒有回家做飯就會有罪惡感，內疚。（A老師）

先生出國內衣褲手帕都是我準備，每個月幫孩子打掃一次房子煮東西。（B 老師）

四、結論與討論

本研究歸納出五個結論。首先，空巢期女性在以男性價值觀為主的社會與家庭中，從對家庭責任與婚姻關係的束縛，與面對工作與家庭雙重角色與責任的力不從心，到變成自信獨立又主動積極，甚至達到自覺與賦權，這樣的結果並非一朝一夕之間達成的，而是漸進的、緩慢的、爭取而來的。即使研究個案到了空巢期已產生自覺與賦權，但研究結果亦顯示家庭意識形態內化的強度，於歷經二十餘年後仍舊毒猶存，個案在面臨家庭責任與自我成長衝突時，仍不時交織在矛盾中。因此我們可以下結論，女老師們為了獲得先生的支持，以及維持婚姻與家庭的圓滿，其自覺與賦權是靠不斷努力、溝通、協調、教育、引導、甚至抗爭才獲得的，其過程是循序漸進的、扭轉的、累積的、甚至艱辛的。

本結論可以從幾個角度來加以討論，（一）雖然有愈來愈多女性投入就業市場，是家庭主要收入提供者，具備優秀的學歷與財務狀況，女性獨立自主能力亦不斷提升，然而在社會朝向兩性平等邁進之際，性別不公及歧視仍然存在（Halford & Leonard, 2001），若從女性擔任家庭角色角度看，社會結構與體制的變化仍然是遲緩的，社會對女性的期待及性別關係的侷限亦造成女性相對弱勢、無力感、牽絆、及力不從心（Henderson et al., 1996），因此女性在家庭中不時顯露出依賴或無力感，與個人的教育水準及能力似乎是兩碼子事。（二）從發展理論來看，自我成長與變化，必須歷經不同階段的學習與成長，

例如從青年期的限制與責任到成熟期的尊嚴與控制（Rapport & Rapport, 1975; Ryff, 1985），因此自覺與賦權，必須經過無數次的學習、挫折、奮鬥、和沈潛獲得的。（三）Marilyn French (1985) 指出女人傾向否定「自我」和「享樂」的需求，社會將責任與美德加諸女性身上，使女性認為享樂與自我是罪惡與自私的。女性在這樣的束縛與限制下，要從依賴轉變為獨立自主，從無力感到自我覺醒與賦權，可以推測是歷經無數的努力與爭取，其過程必定是漸進和緩慢的。這樣的推測可以從 Margaret H. Huyck (1994) 及 Dean Rodeheaver 和 Nancy Datan (1985) 的研究獲得證實，女人中年之後開始比較積極，對主動與自我傾向也比較沒有罪惡感。（四）John R. Kelly (1987) 的「社會存在主義」模式 (social existentialism) 認為休閒的產生是發展變化的，這樣的論述也與本結論相呼應。但是女性力量的發展與演變，事實上相當複雜，依據本研究的證據，我們仍無法了解努力溝通協調應該到什麼程度，過程應該艱辛到什麼程度，才會產生力量。

本研究第二個結論是，空巢期女性要達到自覺與賦權並非可以憑空產生，而是需要具備某些條件的。根據本研究三個個案資料顯示，這些條件包括接受高等教育、擁有穩定工作、社會人際網絡、經濟能力、以及持續不斷的堅持與努力。Carole K. Holahan (1994) 指出四十歲以上健康且財務狀況良好的女性，代表自我覺醒提升，自由選擇，及對環境的掌控與精通。Maureen Harrington 和 Don Dawson (1995) 的研究中也發現較高的教育水準，擁有工作及經濟獨立，使女性覺得自己有享受的權利，進而擁有更多自由選擇的休閒活動。Thomas L. Goodale 和 Geoffrey C. Godbey (1995) 認為人們可以用兩種方法來增加個人自由，第一種是增加自己的能力，第二種是增加可供支配的資

源，如金錢、時間、和技能等，自由增加代表束縛減少，代表較容易產生自覺與賦權。本研究的結果不但支持本結論，也呼應了上述文獻的說法。但是在解讀這樣的研究結論時，我們應該謹慎小心，因為本研究並未探討空巢期女老師之外的女性，可能有女性並未具備上述條件也能達到自覺與賦權。

第三個結論是，應用與解讀發展心理學生命週期三階段理論應謹慎小心。研究結果顯示，AC 兩位老師比較符合生命週期理論的預測，但似乎不適用於 B 老師，她的家庭意識形態比較弱，不拘泥於傳統夫妻的角色扮演，與先生孩子建立彼此獨立的關係，在孩子學前及求學階段就懂得追求自我成長，並不如 Henry S. Maas 和 Joseph A. Kuypers (1975) 所言生活完全以家庭為中心，也不如 Levinson (1974) 的女性發展理論所認為的感到特別的不安，她對家庭意識形態的自覺與賦權，並非到空巢期才突顯出來，而是在生命週期早期即具有跡象。B 老師為何是生命週期三階段的例外？也許是個人性格所致，比較「不在乎別人的批評」，也許是婚姻存續期間沒有發生重大危機事件，也許是夫家開明且相處愉快，也許是先生與孩子的獨立性，也許是不受母親妻子和媳婦角色的束縛，也許是先生的家庭意識形態也相對薄弱，但這許許多多的原因卻代表著對發展理論重大的質疑。再從 AC 兩位的例子來看，她們也不是到了空巢期，就自動產生家庭意識形態的自覺與賦權，根據上述結論一與結論二的說法，個案的社會經濟條件，以及多年的努力與付出，可能才是產生自覺賦權的主因，因此，生命週期理論的「時間觀點」也不能完全解讀 AC 的例子。本結論應該是有關發展理論相當重要的發現，一方面證實以男性觀點形成的生命週期理論並不能完全用「時間觀點」來解讀成年已婚女性的工作、休閒與家庭意識形態的自覺與賦權，一方面證實 Carol Gilligan

(1982b) 對發展理論的質疑是合理的，她認為發展理論系統誤解女性——她們的動機、道德承諾、成長軌跡、以及對自己生命特殊的看法等。

第四個結論是，當空巢期女性移轉她們的興趣與精力到家庭之外時，她們的配偶卻有以家庭為生活中心的傾向，此現象乃 Horna (1989) 、 Rapoport 與 Rapoport (1975) 稱之的男女或夫妻角色互換現象。研究結果顯示，三位女老師中年之後變得主動積極外向，凡是家庭之外的活動都能吸引她們的注意，譬如旅行、聽歌劇、唱卡拉OK、聽演講、定期讀書會、爬山運動、跳舞等。H. A. Lopata 和 D. Barnewolt (1984) 研究不同年齡階段女人對各種角色的重要性的看法時，發現女人 55 歲之後期望家庭之外角色的意願大大提高。而三位先生的表現非常一致，他們負責晚餐，在家裡幫忙洗碗收拾善後，也相當容忍太太外向行為的轉變，雖然口中可能直說不可思議。角色互換現象的發生可能是因為男人經年在外打拼，身心俱感疲憊，對人際關係感到厭煩，反而喜歡家的感覺，而女人可能因為孩子離巢，放掉照顧倫理，經濟基礎好轉，因此積極想做一些從前沒辦法做的事。

本研究最後的結論是，空巢期女性建立休閒及嗜好多樣化，與家庭意識形態的自覺與賦權之間係交互影響的。女性婚後沈重的家庭責任使她們喪失社交生活與休閒生活，其扮演的多重角色造成她們不同程度的休閒阻礙，所謂休閒乃基本權利 (leisure entitlement) 的觀念對她們是沒有意義的。但是到了空巢期時，對家庭意識形態的自覺，進而追求多樣化的休閒活動，盡情享受優良的休閒生活品質，很可能因而使她們產生休閒基本權利觀念，進而更強化自覺與賦權。休閒做為一種自由選擇的表達，建立自信的媒介，能夠提升女性的控制感與獨立感 (Henderson et al., 1996)，譬如跳舞或擔任志工、聽演講、旅

行、或蒐集咖啡杯盤等。John R. Kelly, Marjorie W. Steinkamp 及 Janice R. Kelly (1986) 的研究顯示，休閒經驗可以幫助個人調適人生的變化，例如脫離日常規律生活的休閒，幫助成人適應各種角色的扮演。而休閒相關文獻也證明，從事休閒使女性得以抗拒年齡和性別的意識形態，甚至轉變這些意識形態 (Freysinger & Flannery, 1992; Henderson & Bialeschki, 1991; Wearing, 1990)。三位女老師也深諳休閒乃是與家人溝通培養感情的方式，她們鼓勵先生加入社團、公益活動、旅行、追求新知、或練習喝咖啡的心情，促進彼此的了解，增進兩人親密情感，建立和諧互信的關係，此時對這些女性而言，休閒阻礙不再是阻礙，反而形成屬於夫妻之間共同的休閒活動，亦是兩人放鬆與交流情感的時間。

五、建議、啓示與涵義

本研究的限制包括研究樣本與研究方法兩項，本研究的樣本係任職於東部地區某高職的三位空巢期女性老師，並且主要採取深度訪談法來蒐集資料，在未來後續研究上，仍有許多可加強的地方，以下係一些建議：

首先，未來的研究可以針對本研究對象的配偶和子女予以深度訪談，所獲得的資料與本研究結果，相互對應比照，分析夫妻與母子之間各自心路歷程的轉變，以了解性別之間發展的差異，特別對權力結構的消長能有更進一步的了解。由於質性研究探索的本質，本研究也提供未來更多不同社會背景空巢期女性在家庭、工作、休閒、性別角色、及自覺與賦權的過程與轉變的基礎，研究對象可擴大至升學班女性老師、工廠女工、家庭主婦、未婚女性、專門技術女性、大學女教

授、特定休閒或運動團體成員（例如羽球隊或元極舞）等，以求更多元化呈現女性生活與休閒的多樣性，亦可更加深入地分析比較女性的教育程度、就業與否、社會網絡的參與等，是否影響女性的自覺及賦權之產生。

在研究的題材方面，有關不同社經背景女性對休閒的定義、休閒的感覺、孩童與青春期發展、以及休閒參與的模式與阻礙等都是值得研究的題材。

由於本研究研究方法上的限制，未來如能採用參與觀察法為主，深度訪談法為輔，實際參與觀察研究對象日常生活，亦可利用焦點團體訪談法，透過個案與個案之間的相互激盪，更深入其異同處，期望獲得更豐富的資料，一方面印證本研究的結果，一方面呈現女性多樣化的生活。

本研究的結果與結論具有一些啟示與涵義，分別敘述如下。

（一）首先，認知女性的發展結果是漸進緩慢爭取而來的，而非生命歷程與時間必然的結果，這對從事女權運動或是參與婦女團體的成員有一個啟示，女性需要主動去爭取屬於自己的權利，享受自己的幸福，如果抗爭是必然，那麼能夠及早行動才能及早達成目標。

（二）認識女性需具備「高等教育」、「穩定的工作」、「人際網絡」、和「獨立的經濟能力」等條件，才可能達成自覺與賦權，這對教育工作者的啟示是，應該鼓勵女性不斷接受新知，不要過度依賴配偶和婚姻制度，努力爭取工作機會，強調經濟獨立自主及人際關係網路的重要性。

（三）研究個案三位女老師產生自覺與賦權，一部份歸功於休閒情境，休閒社會化的重要性被印證了，這樣的事實對我們的啟示是多面的。休閒代表著個人追求自由，從休閒中我們能夠獲得自由的感

覺，從事休閒必須是具備內在動機（intrinsic motivation）而非為了金錢之類的報酬的。似乎從事休閒能夠使我們擺脫社會追求效率的價值觀，休閒內在動機的功能值得家長與老師們多加省思。

（四）我們從 B 老師身上獲得的啟示是，個人外在限制如家庭責任與經濟限制並非主要問題，因為它們並不足以抑制個人去追求自由與幸福，B 老師在孩子學前與求學階段就懂得克服家庭的束縛，從中獲得自我成長。從 AC 兩位老師獲得的啟示是，擺脫了個人外在限制仍有所不足，女性仍可能缺乏獨特性，仍可能處處以他人為重，仍可能被照顧倫理所局限，唯有在產生自覺與賦權之後，才真正從內在束縛解脫，才懂得強調「休閒是基本人權」，懂得利用休閒重塑身份認同，重建個人人際關係網絡，懂得積極表現自我，自我提升，自我選擇，以及掌控環境。因此，休閒與家庭意識的自覺與賦權是息息相關的，休閒是從文化與外在環境解放出來的自由生活，個人因此能夠「自由自在地做」喜愛與愉快的事，並成為個人的信仰，所以休閒是一種哲學觀，也是一種生活方式，個人的休閒生活品質即是自由與幸福的關鍵所在（Godbey, 1985; Goodale & Godbey, 1995）。

（五）女性到了空巢期懂得掌握權力，變成自信獨立又主動積極的女人，假如這樣詮釋是正確的，對我們有什麼啟示？女性主義者強調女性在父權社會下，是被剝削的被壓抑的，這樣的壓抑與剝削是否亦是女性自覺賦權的原動力？女性懂得採用取悅、婉轉、長期的「爭權」手法，但它是否代表另類的權力運作方式？是身不由己或是有意識的抗拒（resistance），有如 Michel Foucault（1983）所言有權力之處就會產生抗拒？在追求兩性平等與社會和諧目標下，如何進一步了解女性獲得權力的各種方式與手段，也許仍有許多值得我們探索之處。

◎作者簡介

許義忠，國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所副教授，美國南卡州克蕾姆森大學公園與觀光遊憩研究所博士。研究主題有二，一為戶外遊憩領域，研究題材包括遊客動機與滿意度、接觸規範、及遊憩資源經濟效益評估等，一為休閒社會面之研究，主要探討婦女休閒、青少年休閒、老人休閒等課題。論文主要發表於 *Leisure*，《戶外遊憩研究》及《觀光研究學報》。主要教授課程：休閒哲學、婦女與休閒研究、遊憩行為分析、休閒與老人等。

〈聯絡方式〉

地址：97401 花蓮縣壽豐鄉志學村大學路2段1號國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所

電話：03-8633296。

E-mail: ychsu@mail.ndhu.edu.tw

李幸蓉，現任國立花蓮高級農業職業學校資料處理科教師，國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所理學碩士。研究興趣是性別與認同議題、休閒活動設計與教育、生態解說教育、資訊科技融入教學、及電腦多媒體發展應用等。未來發展將朝資訊科技與研究興趣之相關統整研究與應用。

〈聯絡方式〉

E-mail: m8952008@msg.ndhu.edu.tw

參考文獻

- 王瑞香(1997)《一個女人的感觸》。台北：女書。
- 余光中(1974)《白玉苦瓜》。台北：大地。
- 吳芝儀、李奉儒譯（1995）《質的評鑑與研究》。台北：桂冠。譯自 Patton Michael Quinn (1990) *Qualitative evaluation methods*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- 溫秀珠（1996）〈誰成為失能老人的照顧者？〉，胡幼慧主編《質性研究：理論、方法及本土女性研究實例》，363-378。台北：巨流。
- 畢恆達（1996）《找尋空間的女人》。台北：張老師。
- 張小虹（1996）〈「貓狗小事」與微觀政治〉，畢恆達著《找尋空間的女人》，序1-5。台北：張老師。
- 陳景寧（1996）《女性照顧者角色之成因、處境及其福利政策分析：以失能老人的家庭照顧為例》。國立政治大學社會學研究所碩士論文。
- Abel, E. K. (1991) *Who cares for the elderly? Public policy and the experiences of adult daughters*. Philadelphia: Temple University Press.
- Archer, J. & McDonald, M. (1990) Gender roles and sports in adolescent girls. *Leisure studies*, 9: 225-240.
- Barnett, R. C. & Baruch, G. K. (1978) Women in the mid-years: A critique of research and theory. *Psychology of women quarterly*, 3: 187-197.
- Barrett, M. (1985) Ideology and the cultural production of gender. In J. Newton & D. Rosenfelt (Eds.), *Feminist criticism and social change* (pp. 65-85). London: Methuen.
- Bella, L. (1992) *The Christmas imperative*. Halifax, NS: Fernwood Publishing.

- Bialeschki, M. D. & Michener, S. (1994) Re-entering leisure: Transition within the role of motherhood. *Journal of leisure research*, 26 (1) : 57-74.
- Blasure, K. R. & Allen, K. R. (1995) Feminists and the ideology and practice of marital equality. *Journal of marriage and the family*, 57: 5-19.
- Coates, J. (1996) *Women talk: Conversation between women friends*. Oxford, UK: Blackwell.
- Cooper, K. L. & Gutmann, D. L. (1987) Gender identity and ego mastery style in middle-aged, pre- and post-empty nest women. *Gerontologist*, 27 (3) : 347-352.
- Davies, C. (1996) The sociology of professions and the profession of gender. *Sociology*, 30: 661-78.
- Deem, R. (1986) *All work and no play? The sociology of women and leisure*. Milton Keynes, UK: Open University Press.
- Duquin, M. E. (1991) Sport, women and the ethic of care. *Journal of applied recreation research*, 16 (4) : 262-280.
- Dyer, K. F. (1986) *Girls, physical education and self-esteem*. Canberra, Australia: Commonwealth Schools Commission.
- Eichler, M. (1986) *The pro-family movement: Are they for or against families?* Ottawa, Ontario, Canada: Canadian Research Institute for the Advancement of Women Papers.
- Erikson, E. H. (1968) *Identity: Youth and crisis*. New York: W.W. Norton & Co.
- Foucault, M. (1983) The subject and power. In H. Dreyfus & P. Rabivow (Eds.) , *Michel Foucault, beyond structuralism and hermeneutics* (pp. 208-220) . Chicago: Chicago University Press.
- Frederick, C. J., Havitz, M. E. & Shaw, S. M. (1994) Social comparison in aerobic

- exercise classes: Propositions for analyzing motives and participation.
Leisure sciences, 16: 161-176.
- French, M. (1985) *Beyond power : On women, men, and morals*. New York:
Ballantine Books.
- Freysinger, V. J. (1995) The dialectics of leisure and development for women and
men in mid-life: An interpretive study. *Journal of leisure research*, 27: 212-
226.
- Freysinger, V. J. & Flannery, D. (1992) Women's leisure: Self-determination,
affiliation, empowerment and resistance? *Society and leisure*, 15 (1) : 303-
322.
- Gillbert, L. A. (1993) *Two careers/one family: The promise of gender equality*.
Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Gilligan, C. (1982a) Adult development and women's development: Arrangement
for marriage. In J. Z. Giele (Ed.), *Women in the middle years: Current
knowledge and directions for research and policy* (pp. 89-114) . New York:
John Wiley & Sons.
- Gilligan, C. (1982b) *In a different voice: Psychological theory and women's
development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Gilligan, C., Lyons, N. P. & Hanmer, T. J. (Eds.) (1990) *Making connections: The
relational worlds of adolescent girls at Emma Willard School*. Cambridge,
MA: Harvard University Press.
- Glesne, C. & Peshkin, A. (1992) *Becoming qualitative researchers: An introduction*.
White Plains, NY: Longman Publishing Group.
- Godbey, G. C. (1985) *Leisure in your life : An exploration* (2nd Ed.). State College,
PA: Venture Publishing.

- Goodale, T. L. & Godbey, G. C. (1995) *The evolution of leisure: Historical and philosophical perspectives*. State College, PA: Venture Publishing.
- Green, E. (1998) Women doing friendship: An analysis of women's leisure as a site of identity construction, empowerment and resistance. *Leisure studies*, 17: 171-185.
- Green, E. & Hebron, S. (1988) Leisure and male partners. In E. Wimbush & M. Talbot (Eds.), *Relative freedom: Women and leisure* (pp. 34-47). Milton Keynes, UK: Open University Press.
- Green, E., Hebron, S. & Woodward, D. (1990) *Women's leisure, what leisure?* Basingstoke, NH: Macmillan.
- Halford, S. & Leonard, P. (2001) *Gender, power and organizations: An introduction*. New York: Palgrave.
- Hall, S. (1981) Cultural studies: Two paradigms. In H.T. Bennett, M. Martin, C. Mercer & J. Woollacott (Eds.), *Culture, ideology and social process* (pp. 19-37). London: Batsford.
- Harrington, M. A., Dawson, D. & Bolla, P. (1992) Objective and subjective constraints on women's enjoyment of leisure. *Society and leisure*, 15 (1): 203-221.
- Harrington, M. & Dawson, D. (1995) Who has it best? Women's labor force participation, perceptions of leisure, and constraints to enjoyment of leisure. *Journal of leisure research*, 27: 4-24.
- Henderson, K. A. (1991) *Dimension of choices: A qualitative approach of recreation, parks, and leisure research*. Stage College, PA: Venture Publishing.
- Henderson, K. A. (1994) Perspectives on analyzing gender, women, and leisure.

- Journal of leisure research*, 26: 119-137.
- Henderson, K. A. & Bialeschki, M. D. (1991) A sense of entitlement to leisure as constraints and empowerment for women. *Leisure sciences*, 12: 51-65.
- Henderson, K. A., Bialeschki, M. D., Shaw, S. M. & Freysinger, V. J. (1996) *Both gains and gaps: Feminist perspectives on women's leisure*. State College, PA: Venture Publishing.
- Holahan, C. K. (1994) Women's goal orientations across the life cycle: Findings for the terman study of the gifted. In B. F. Turner & L. E. Troll (Eds.), *Women growing older: Psychological perspectives* (pp. 35-67). Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Horna, J. L. A. (1989) The leisure component of the parental role. *Journal of leisure research*, 21: 228-241.
- Hunter, P. L. & Whitson, D. J. (1992) Women's leisure in a resource industry town: Problems and issues. *Society and leisure*, 15 (1): 223-244.
- Huyck, M. H. (1994) The relevance of psychodynamic theories for understanding gender among older women. In B. F. Turner & L. E. Troll (Eds.) , *Women growing older: Psychological perspectives* (pp. 202-237). Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Jackson, E. & Rucks, V. C. (1995) Negotiation of constraints by junior-high and high-school students: An exploratory study. *Journal of leisure research*, 27: 85-105.
- Jackson, E., Crawford, D. & Godbey, G. (1993) Negotiation of leisure constraints. *Leisure sciences*, 15: 1-11.
- Johoda, M. (1984) Social institutions and human needs: A comment on Fryer and Payne. *Leisure studies*, 3: 297-299.

- Kelly, J. R. (1974) Socialization toward leisure: A developmental approach. *Journal of leisure research*, 6 (2): 181-93.
- Kelly, J. R. (1983) Leisure styles: A hidden core. *Leisure sciences*, 5 (4): 321-338.
- Kelly, J. R. (1987) *Freedom to be: A new sociology of leisure*. New York: Macmillan.
- Kelly, J. R., Steinkamp, M. W. & Kelly, J. R. (1986) Later life leisure: How they play in Peoria. *The Gerontologist*, 26 (5) : 531-537.
- Kleiber, D. A. & Kane, M. J. (1984) Sex differences and the use of leisure as adaptive potentiation. *Society and leisure*, 7: 165-173.
- Kohlberg, L. (1976) Moral stages and moralization: The cognitive-developmental approach. In T. Lickona (Ed.) , *Moral development and behavior: Theory, research and social issues* (pp. 31-53). New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Levinson, D. J. (1974) The psychosocial development of men in early adulthood and mid-life transition. In D. Ricks, A. Thomas & M. Roff (Eds.), *Life history research in psychopathology* (pp. 243-258). Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.
- Livson, F. B. (1981) Path to psychological health in the middle years: Sex differences. In D. H. Eichorn (Ed.), *Past and present in middle life* (pp. 195-221). New York: Academic Press.
- Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. (1985) *Naturalistic inquiry*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Loevinger, J. (1976) *Ego development: Concepts and theories*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Lopata, H. A. & Barnewolt, D. (1984) The middle years: Changes and variations in

- social role commitments. In G. Baruch & J. Brooks-Gunn (Eds.), *Women in midlife* (pp. 83-108). New York: Plenum Press.
- Luxton, M. (1987) Thinking about the future. In K. Anderson (Ed.), *Family matters: Sociology and contemporary Canadian families* (pp. 99-114). London: Methuen.
- Maas, H. S. & Kuypers, J. A. (1975) *From thirty to seventy*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994) *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd Ed.). Newbury, CA: Sage Publications.
- Neugarten, B. L. (1968) The awareness of middle age. In B. L. Neugarten (Ed.), *Middle age and aging: A reader in social psychology* (pp. 93-98). Chicago, IL: University of Chicago Press.
- O'Neill, G. (1993) *A night out with the girls*. London: Women's Press.
- Orenstein, P. (1994) *School girls: Young women, self-esteem, and the confidence gap*. New York: Double Day.
- Pietromonaco, K., Manis, J. & Frohardt-Lane, K. (1986) Psychological consequences of multiple roles. *Psychology of women quarterly*, 10: 373-382.
- Rapoport, R. & Rapoport, R. N. (1975) *Leisure and the family life cycle*. London: Routledge and Kegan Paul.
- Rodeheaver, D. & Datan, N. (1985) Gender and the vicissitudes of motivation in adult life. In D. A. Kleiber & M. Maehr (Eds.), *Advances in motivation and achievement* (pp. 169-187). Greenwich, CN: JAI Press.
- Ryff, C. D. (1985) The subjective experience of life-span transitions. In A. S. Rossi (Ed.), *Gender and the life course* (pp. 97-113). Hawthorne, NY: Aldine.

- Sales, E. (1977) Women's adult development. In I. Frieze (Ed.), *Women and sex roles: A social psychological perspective* (pp. 157-190). New York: W. W. Norton & Co. Inc.
- Samdahl, D. (1988) A symbolic interactionist model of leisure: Theory and empirical support. *Leisure sciences*, 10: 27-39.
- Seccombe, W. (1993) *Weathering the storm: Working-class families from the industrial revolution to the fertility decline*. London: Verso.
- Shaw, S. M. (1991) Women's leisure time: Using time budget data to examine current trends and future predictions. *Leisure studies*, 10: 171-181.
- Shaw, S. M. (1992a) Body image among adolescent women: The role of sports and physically active leisure. *Journal of applied recreation research*, 16: 349-357.
- Shaw, S. M. (1992b) De-reifying family leisure: An examination of women's and men's everyday experience and perceptions of family time. *Leisure sciences*, 14: 271-286.
- Shaw, S. M., Bonen, A. & McCabe, J. F. (1991) Do more constraints mean less leisure? Examining the relationship between constraints and participation. *Journal of leisure research*, 23 (4): 286-300.
- Shaw, S. M., Caldwell, L. L. & Kleiber, D. A. (1992) *Time use and discretionary activities among adolescents: Boredom, stress, and social control*. Paper presented at the Canadian Sociology and Anthropology Meetings, Charlottetown, PEI.
- Strauss, A. & Corbin, J. (1990) *Basis of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Wearing, B. (1990) Beyond the ideology of motherhood: Leisure as resistance.

- Australian and New Zealand journal of sociology, 26: 36-58.
- Wearing, B. (1992) Leisure and women's identity in late adolescence: Constraints and opportunities. *Society and leisure*, 15 (1): 323-343.
- Whyte, L. B. & Shaw, S. M. (1994) Women's leisure: An exploratory study of fear of violence as a leisure constraint. *Journal of applied recreation research*, 19 (1): 5-21.
- Wimbush, E. & Talbot, M. (Eds.) (1988) *Relative freedom: Women and leisure*. Milton Keynes, UK: Open University Press.
- Wyman, M. (1985) Nature experiences and outdoor recreation planning. *Leisure studies*, 4: 175-183.

Work, Leisure, and Family Ideology of Three Female Empty-Nesters:

The Process of Awareness and Empowerment

Yi-Chung Hsu National Dong Hwa University

Institute of Tourism and Recreation Management

Shing-Rung Lee National Dong Hwa University

Institute of Tourism and Recreation Management

Using qualitative approach, the study was to examine the process of awareness and empowerment of family ideology in female's three life stages. The sample was three empty-nester female teachers. Data were collected utilizing in-depth interviewing technique as well as participant observation.

The results indicated that all three teachers centered their life on the family during the early establishment stage. As a result, personal interests and self-growth were greatly ignored. At the mid-establishment, as they encountered work and family conflict, they pursued stability as well as new knowledge and skills. At the late establishment, they became more independent and confident. Ultimately they gained a sense of awareness and empowerment over their life span. Three major transitions were found during their life stages: (1) from family-centered to self-centered, (2) relieved from constraints of the family ideology gradually, and (3) awareness and empowerment gradually emerged within leisure containers.

Five conclusions were drawn. (1) Female teachers gain their independence and power gradually. (2) In order to gain awareness and empowerment of family ideology, they need to be well educated with stable jobs, have affluent social network and financial independence, and with persistent efforts. (3) Applying and interpreting the life stage theory developed by developmental psychology should be done cautiously. (4) While female teachers focus their interests and energy outside wedlock, their spouses become family-centered and tend to reverse husband-wife role. And (5) Female teachers' awareness and empowerment of family ideology are mutually influenced with pursuing diverse leisure activities as well as hobbies. Recommendations and implications of the study were further discussed.

Key words: qualitative research, life span, leisure, family ideology, awareness, empowerment