

社群媒體的母職書寫：實踐、認同與治療*

褚瑞婷**

投稿日期：2022 年 9 月 7 日；通過日期：2023 年 3 月 6 日。

* 感謝指導教授秦俐俐博士的指正，並衷心感謝匿名評審精闢的提點與修文建議，本研究始能更為豐沛且充實。

** 褚瑞婷為世新大學傳播博士學位學程博士候選人。e-mail: chur614@gmail.com。

本文引述格式：

褚瑞婷（2023）。〈社群媒體的母職書寫：實踐、認同與治療〉，《新聞學研究》，156: 169-222。https://doi.org/10.30386/MCR.202307.0015

《摘要》

臺灣社會結構對於母職的想像存在各種既定印象，社群媒體讓母職書寫開始出現不同樣貌。過去的母職書寫多以文學作品為主，而到了網路時代則開始出現部落格與社群媒體等新平臺型態，透過這些社會網絡所建立的虛擬社群，讓母職實踐的建構與理解產生更多元化的功能與解讀。

本研究透過網路民族誌法的觀察及論述分析後發現，密集母職帶來高度緊繃的生活環境，讓女性的母職實踐走向難以喘息、也缺乏時間與空間的窒息狀態，生活經驗中所產生的厭煩、焦慮與自責，再加上現代對於「好媽媽」的期待，母親被迫進入「沒有選擇」的完美母職樣態。然而，透過母職文本的私我書寫，書寫者透過生命經驗的敘事分享，建構出自我認同並達到書寫治療的可能性，而使用者也透過社群媒體的留言互動找到陪伴。

此外，從論述分析可看出書寫文本中壓迫的密集母職意識形態，但母職的書寫行動所產出的敘事文本在論述中打造出一個藉由不同的離散知識所建構出的社會認知，而成為有效的社會行動，社群媒體的書寫田野則成為建構論述脈絡化過程的最適場域。

關鍵詞：母職實踐、書寫治療、網路民族誌

壹、研究背景與動機

母職 (motherhood) 是一個強而有力的隱喻，這個身分被大眾帶著既有觀點來看待，象徵著安全、家庭生活，卻也代表著某種封閉關係之中的甜蜜感 (cloying claustrophobia, Kleinberg, 1999)。而「母親」這個身分、角色，在社會框架的形塑後被賦予很高的標準，包括小孩的教養問題、親子關係、母親的勞動參與、家庭與社區的連結性等等，都是母親在社會文化歷程中會體驗到的母職經驗 (Brown, 2010)。然而，即便這些母職經驗在不同的群體與結構中會有不同的樣態與展現方式，但當中卻不乏來自刻板印象與傳統價值的壓力。

「要成為稱職的母親」，這類意識形態的崛起是十九世紀末的美國社會，當時母親這個身分開始得到某種程度的認可，於是女性便將所有的時間投注於母職，並且願意自我犧牲且全心全意奉獻給小孩，被視為一種天性，是最自然且最具代表性的成就。而後，這個意識形態隨著美國工業革命有所調整，隨之而來的社會氛圍更強調以小孩為中心的育兒型態，即「母職專業化」 (professionalization of mothering, Saggors, Woodhead, & Banham, 1994)。此論述迅速加劇母職的分量，母職實踐開始強調「好的母職」永遠是以小孩的需求為優先，而這也代表母親的喜好對小孩有決定性的影響，若非如此，那就表示母親沒有遵守「小孩優先」的原則。不過，隨著時代的演變，母職實踐的樣貌也有所不同，實踐歷程的演變也成為女性主義研究者深感興趣的主題之一。

母職研究並不是一個特別少見的領域，研究範疇包括母職歷程的實踐、挫敗等對女性母職批判的議題，以及女性如何同時兼顧家庭與職業的完美成就，乃至於女性能為家庭貢獻多少經濟能力等議題 (Hallstein,

2006)。這些議題揭露出母職實踐過程的沉重負荷，直到有了托育服務、共同分擔養育責任及友善家庭的雇傭政策之後，許多母親才開始能漸漸逃離被母職壓榨的社會觀，不再堅持母親才是評斷女性價值的唯一標準而對女性抱持著不切實際的崇高理想與相互衝突的期待（Kleinberg, 1999）。

無論從鉅觀或微觀來看待母職的樣貌，想必都有全然不同的風景。母職議題除了是性別研究及女性主義領域中強而有力且極具研究價值的議題之外，母職研究可涉及且觸及的相關學術領域相當廣泛。舉例來說，從社會學的場域理論可解析母職相關場域間的角色與權力關係，從文化研究的脈絡可處理個體認知與消費實踐的形構及意識形態對母職的霸權。而從傳播學角度則關切的是閱聽人、媒介文本、再現與建構之間的關係，乃至於新媒體及敘事等的研究路徑（陳婷玉，2008 年 5 月，2010）。其中，又以媒體再現的文本分析及書寫經驗為主（陳婷玉，2012 年 6 月；黃韞禾，2018）。

作者是一個研究者，也是肩負母職的母親。作為學術媽媽（academic mother）的一員，對於母職研究的關切起因於感同身受，如同林昱瑄（2019, p.162）研究中提到：「學術媽媽反芻育兒經驗滋養學術工作」、「因為生養小孩，她們得以探索新的事物、反思固有專業知能，甚至更長期、深入、多面向地理解生命的樣貌和親密關係，這些思維歷程的變化都可能轉化為學術工作的養分。」在這個情境下，作者在母職經驗中的複雜心情，面臨許多迷惘與掙扎，在不同的生命經驗中找尋解答，而最終竟發現自己在母職經驗的各種不安可能找到得以緩解的出口，就是「社群媒體的書寫」。

在社群媒體即為自媒體的時代，自我書寫或觀看他人的書寫已經成為日常，而母職書寫在社群媒體中也自成一個領域。社群媒體中這類以

母職經驗為主的書寫文本，特別是在臉書（facebook）上有許多的類似粉絲專頁，且不僅限於個人專頁書寫，而是以粉絲專頁形式設立的母職書寫專頁。在研究者的使用經驗中，藉由自媒體的書寫體驗以及觀看他人書寫文本之後，母職實踐歷程得以透過書寫與觀看而產生更豐富的感受，似乎產生自我認同且得到慰藉，卻也對母職的負重有更深的體悟，而這類書寫也在同樣肩負母職的朋友當中得到頗多迴響，就算未曾經歷母職體驗的人，也能藉由母職書寫的文本而對母職有所認識。更者，藉由粉絲專頁的母職實踐書寫文本而開始產生互動的書寫者、觀看者、回應者，大多都是同為母親且兼具母職身分的角色，而社群媒體的書寫田野則成為凝聚且共享母職實踐歷程的虛擬社群。

當社群成員有較親密的關係，透過共享規範進行互動，並有彼此可理解的象徵符號，能共同分享價值，並且逐漸形成彼此的認同與角色，進而得到自我認同（翟本瑞，2011）。社群媒體的自媒體特質，讓母職書寫成為一個再現母職實踐樣貌的網路田野，記載了個人母職經驗的歷時性，並在共時性的軸線上呈現社群媒體母職角色的集體樣貌，能同時觀察個體書寫的動態經驗，也能藉由粉絲專頁留言的互動回應，用以聚焦並嘗試建構當前網路田野中的母職實踐樣貌。

貳、問題意識與研究問題

臺灣社會結構對於母親的要求、對母職的想像、對女性作為母親所應該做出的犧牲奉獻存在各種既定印象，運作於個人與家庭的內部結構或是社會文化的外在結構。無論從共時性來觀察當代母職的集體樣貌，抑或從歷時性觀點來檢視母職實踐的歷程，在不同的媒介平臺都曾有過不同的呈現風貌。以書寫形式來說，包括散文、雜誌、書籍等都有類似

的作品，個別建構出父權社會所建構的母職論述，而母親們透過不同媒介平臺的書寫行動，以展現其性別能動性。

也因此，隨著時代的演變，母職實踐的媒體再現也有了不同的開展。社群媒體是當前最重要的自媒體平臺，擁有大量的「使用者原創內容」（User Generated Content, UGC），是內容產製者自我展演的最適舞臺。自媒體讓母職實踐的個人歷程得以藉由書寫的媒介化行動而可能具體展現在外部結構，透過書寫行動再現文本並建構認同，進而發展出具有同質性的虛擬社群（virtual community）。虛擬社群作為社會網絡（social network）的一環，突破傳統面對面互動社群的觀念，讓行動者透過連結與溝通建立社群，亦可用於不同種類的社會支持（social support），包括情感性的支持、物質性的支持、資訊的支持及陪伴，且同質性越高的人際關係，其連結的強度就越強（蔡毓智，2008）。

當虛擬社群的書寫行動具有社群認同及情感支持的功能，性別能動性就有望突破刻板印象跟意識形態等結構性的限制，開展出不同視野的議題權力。作者身兼母職，多年來亦身處於母職書寫社群媒體的網路田野之中，帶著學術媽媽的使命感，試圖描繪出母職實踐在社群媒體文本再現與建構的樣貌，書寫者與閱聽眾透過網路田野文本所產生的互動，除了共同建構虛擬社群的母職實踐樣貌之外，藉由書寫行動達到社會網絡的應用功能，並透過書寫展現性別的能動性，從而建立認同，進而成為一種私我書寫的治療，是為本研究的研究問題。

參、文獻探討

一、母職研究的發展歷程

(一) 「母職的再生產」的開展與範疇

在 Chodorow (1978) 提出「母職的再生產」之前，當時的母職思想都預設了女人的專司母職是出於一種行為上的順從及個人意願，且與其他支持此一分工的制度安排與意識形態有關，更有助於性別不平等的再生產。母職是被宰制的，小孩擁有無限大的權力，母親地位甚至被「幼兒化」的低估且不受重視，指稱母親是自願讓孩子成為她們的全世界，展現出當時社會文化結構對於母職再現的複雜關係，因此在父權體制 (patriarchal roots) 當中的意識形態無法再現母職經驗 (Bassin, Honey, & Kaplan, 1994)。

Chodorow (1978) 認為，母職研究要改變社會建構的不平等角色，但不只是訴求平等親職的社會目標，而是多方位的制度面與政治面支持，企圖讓女性從「生理性母職」的角色中解放出來，爭取父權社會的母職平等。而 Rich (1986) 認為「母職」有兩層含義，一個層面指的是任何女性都能在具有動能的關係中 (potential relationship) 得以再製 (reproduction) 她的孩子，另一層面則是指所有女性的能力都是依附於男性控制的制度層面之下，前者強調母職具有能動性且能自主教養孩子，後者則是主張母職的健全是依附在男性建構的家庭與勞動體系的社會之中。

然而，美國工業革命之後，從事有酬工作的女性比例穩定增加，女性大量就業，在表層與底層的性別意識形態都產生一連串的問題。當男

性仍堅信自己作為家庭的經濟砥柱，而不願參與家務勞動及親子育兒的婚姻角色當中，女性在離開勞動市場後，回歸家庭面對的就是「第二輪班」（the second shift, Hochschild, 1989）。

「第二輪班」是學者 Arlie Hochschild 於 1989 年提出的論述，係指工業革命後女性也投入勞動市場，但在下班後仍要扛起家務與母職的第二輪班（Hochschild, 1989）。當時的父職觀念過時，職場缺乏家庭友善政策，都是二十世紀美国家庭在經歷性別革命之後的停滯現象。而當時母職相關研究不只關注在生理與精神層面，還包括經濟、社會、政治與文化層面，以及家庭的社會地位，甚至能反映出當時女性在社會中的角色與地位。後來更進一步發現，母職不僅是基於生理結構而設定出來的角色，而是在工業革命與民主化之後，被社會定義的框架所建構（Kleinberg, 1999）。然而，這個「好媽媽」（good motherhood）的主流論述卻讓母親與小孩都陷入風險之中（Perrier, 2012），第二輪班的加劇讓女性走向密集母職的制度與情緒陷阱，「母職天性說」依舊存在。

母職實踐的過程讓女性被困在情緒陷阱與母職天性之間手足無措，許多情緒勞動的壓力在母職天性說的假設下，成為最辛苦的一部分。Brown（2010）試圖從產後母職經驗的再現論述，描繪文本中社會對母性矛盾的理解，並呈現出現代母親在社會情境中如何被矛盾情緒所羈絆，以及背負了何種母職期待。然而，母職是充滿衝突、焦慮及矛盾的，但母性的矛盾（maternal ambivalence）卻無法被理解。為了理解這個心理狀態，Parker（2005）則是以佛洛伊德的精神分析理論（psychoanalytic theory）切入，研究發現母親的確會在無意識地狀況下，對小孩同時存有愛與厭惡，這種矛盾增加了母親的焦慮與害怕，但卻也提升對孩子的責任感，有助於親子關係。如果母親否認自己對小孩存有某種厭惡感，反而會導致矛盾感加深母親的焦慮。在這樣複雜的矛

盾情緒之下，這類社會文化現象（sociocultural conditions）對母職的看法，會讓女性將「好媽媽」加以內化，也同時增加母親對孩子的矛盾情感，成為母職實踐過程中最為糾結、矛盾且複雜的狀態。

（二）密集母職的結構、實踐與再現

隨著女性逐漸投入職場，母親角色從家庭內的單面向轉為兼顧家庭與工作的雙面向，女性承擔母職所面臨的結構壓力更大，這個樣態就是「密集母職」（intensive mothering）。密集母職是指當代母親被某種意識形態驅使著，是一種性別框架下的生活模式，認為母親應該要花費大量的時間、金錢與體力來養育小孩，而這甚至會形成一種風潮（climate），母親要扮演著營養學家、心理學家、認知發展專家等等，而小孩若有任何表現略差的部分，就將其怪罪在母親並未具備前面所提的那些專家職能的基本概念，認為那就是功能失調的家庭（dysfunctional family），種種壓迫都讓母職成為一種緊繃且毫無空隙的存在（Hays, 1996）。

Hallstein（2006）整理出密集母職的三項主要特徵。第一，其強調女性必須持續地以照顧孩子為首要目標，此點基於「母職天性」的論述，女性是最適合養育孩子的人。第二，母親必須慷慨大方地將所有的時間與精力用以養育小孩，強調「以小孩為中心」（child-centered）、「專家導向」（expert-guided）、「情緒控管」（emotionally absorbing）、「勞力密集」（labor-intensive）、「價格實惠」（financially expensive）。第三，密集母職是把母職與具專業價值的工作區分成兩個完全不同的場域，將母職視為毫無市場價值的工作。綜合以上觀點，Hallstein 認為密集母職代表女性必須全心全意地照顧小孩，成為願意自我犧牲的理想型母親（ideal “Mother”）。

此論點符合當時社會中意識形態的觀點，甚至不受限於種族與階級的限制，普遍的存在大部分的公眾與專業論述之中。然而，即便母職被視為毫無市場價值的工作，讓母職充滿壓迫，但當時美國社會除了將育兒責任留給女性，更期待女性要跟男性一樣在經濟上有所成就，導致女性必須跟男性在勞動市場中面臨同樣的遊戲規則，勞動市場跟母職實踐對女性產生龐大的雙重壓力（Hays, 1996）。

Hallstein（2006）除了找出密集母職的三大特徵之外，也同時關注意識形態、結構、與精神等三大面向。就算對背負密集母職的女性進行研究或訪問，也會因為文化與結構等過於複雜而無法面對，讓這些女性未能自覺由母職帶來的壓迫，顯出密集母職的意識形態可能已經鑲嵌在文化與結構的社會框架之中

不過，密集母職的實踐是否完全受制於社會結構的意識形態，也有兩方不同的說法。持正面態度的觀點認為，從社會學的結構觀點來看，Giddens（1984）提出結構化理論（Structuration Theory）的結構二重性（duality of structure）來說明個體雖然受到外在社會結構限制，但能動性（agency）仍有機會能改變結構。而從後結構女性主義的觀點，則是認為母職雖是社會文化建構的產物，但其概念並非一程不變，亦不可忽略女性也參與形塑母親角色的社會建構，將自身的母職經驗與價值注入社會建構之中，並從中形塑自我認同，透過發展主體性的自我宣示與書寫行動，藉此展現能動性（邱欣怡，2013；俞彥娟，2005；潘雅鈴，2012a），成為具有自我實現的空間與自主意識的「自主性母職」。

然而，卻仍有研究發現，職業婦女面臨兒童照顧與勞動市場之間的選擇衝突時，受到結構限制所產生的「選擇差距」，女性離職後會展現自主性並操演認同，採「密集母職」扮演社會所期待的「好媽媽」角色，並嘗試以兼職工作或參與志工的方式，來逃避社會對「傳統家庭主

婦」的負面標籤，以建立自我的正向認同。但是，其母職認同與離職的選擇，卻間接地鞏固了臺灣性別化與市場化的兒童照顧體制（唐文慧，2011）。這樣的拉扯在較為早期的研究中就有類似發現（莊永佳，1998），母職實踐的能動性並沒有隨著時間的推移而有所進展，依舊發現因為婚育而離開職場的全職媽媽仍處於密集母職意識形態，在母職實踐的過程中充滿身體與情緒的勞動，在結構因素及各種不友善的環境當中，缺乏真正的選擇權（魏靜慧，2016）。

換句話說，外在結構強化「好媽媽」的角色建構，讓母職實踐的過程不斷地被外部因素所強化，個體企圖透過能動性來「改變選擇」的幅度相當有限，而這樣的形態也藉由媒介的形式呈現出來。Douglas & Michaels（2004）關注如何透過媒體建立新的母親主義（momism），並藉由媒體傳遞以強化超乎現實且不切實際的完美育兒模式，便藉此形成一種「媽咪神話」（Mommy Myth）。媽咪神話中的母職是一種最充實且充滿回饋感的任務，「永遠」都是最重要且最好的選項。Langan（2012）則指出，在我們日常生活遇到的各種文本中，普遍存在著針對母親和女性的關於自我照顧的主要論述，這些觀念被嵌入流行的雜誌及學術文獻中，例如家庭或流行育兒雜誌會鼓勵母親要「照顧自己」。但是，母親的自我照顧不是母親的全部責任，而是社會機構的責任，因為制度與結構都應該能成為共同承擔母職的一部分。

「文化帶來的理想迫使母親在人前必須求好，無論是對工作、對小孩、對伴侶、在健身房、甚至得要在廚房完成十五分鐘上菜」（de Marneffe, 2004, p.10）de Marneffe 對密集母職的形容與 Hays（1996）的研究並無二致，可看出母職角色已經發展成「超級媽媽」（supermom）的理想型。而當代臺灣社會的母職實踐亦受到密集母職意識型態影響，強調特定育兒照顧實作與母親的重要性（謝美娥，2009），而在勞動市場中的職業女性或學術領域中的學術媽媽則容易被認定為中產階

級女性，因為具有一定程度的社經地位而具備密集母職所需的物質基礎，更容易成為好媽媽論述的召喚對象（林昱瑄，2019）。

換句話說，「母職實踐」在建制化歷程當中，從母職天性說的全職母親，而後要求女性在勞動市場中創造產值，又同時背負第二輪班的壓力，成為密集母職的實踐型態，最後甚至被建構出「愛自己」的媽咪神話。這些母職實踐的樣貌除了展現在社會文化結構當中，也呈現在媒體再現的形構，成為另外一種具像的表述。

（三）母職書寫的生命故事與自我表述

臺灣的母職實踐歷程其實與國外發展的軌跡相當類似，存在密集母職的意識形態，實踐方式包括：充滿專家技術主義，但勞動工作增加與家務的標準提高，母職的範圍越來越大，母親必須兼顧家庭與工作雙重負擔的形象，也建構出無私奉獻的慈母典範（劉桂君，2013）。現代母親一方面受到美式現代性的影響，仿效西方的母職實踐，一方面在傳統的性別規範之下，持續扮演家庭中的照顧角色，強化了男主外、女主內的性別分工。

要了解臺灣對於母職實踐的探索，可以從母職書寫作品的流變窺知一二。根據潘雅鈴（2012a）的研究整理發現，臺灣的母職書寫分為三個時期，分別是：「缺乏自主意識，以母性散文為主的 50 至 60 年代」、「自主意識萌芽，開始關懷各項議題的 70 至 80 年代」，以及「自主性母職書寫蓬勃發展，展現多元特色的 90 年代至今」。文學創作結合女性自主意識，使母職書寫從早先「母性散文」的特色，逐漸轉變為作家開始思索母職及生命意義。90 年代之後，臺灣婦運逐漸成熟，透過文學創作展現女性意識的作品數量漸多，女性作家對於婚姻或母職的思考，也漸漸擺脫了父權文化中的刻板觀點和傳統模式（劉桂

珍，2009）。也就是說，臺灣的母職書寫從早期對生活及母性的關懷，轉向以自我關切議題導向的家庭生活書寫，而後直到 90 年代後才真正展現出對母職實踐帶有自主意識的書寫型態。

除了書寫內容的轉變之外，書寫田野也隨著時代演變而有所不同。過去研究母職書寫的田野多為女性作家的出版書籍（劉佳珍，2010；潘雅鈴，2012a，2012b），而後則隨著書寫平臺的轉變，母職書寫開始出現在雜誌（陳婷玉，2008 年 5 月；陳婷玉，2010；劉桂君，2013）、報紙（陳志賢、楊巧玲，2011），近年來則轉向數位化的虛擬社群平臺（邱欣怡，2013；陳婷玉，2012 年 6 月；黃鞠禾，2018）。

然而，敘事創造意義的方式，是將經驗或事件納入特定的情節，使它成為別的經驗或事件的原因或結果，也因此成為更大的一個關係整體的一部分（蕭阿勤，2003）。由此，將個人的經驗、遭遇以事件及情節方式與自我概念相連結的敘事，稱為生命故事（life story），生命故事在認同發展過程中充任個人和社會心理功能，而認同的發展與敘事息息相關，學者甚至以「敘事認同」（narrative identity）稱之（McLean, 2008；轉引自胡紹嘉，2012）。

當書寫成為表述自我的一種策略，與生命故事鑲嵌融合之後，更能呈現出每位母親特有的母職書寫。透過書寫形式而展現出母職實踐的歷程與思索，從生活經驗進而走向對文化與社會的思考，是母職書寫的重要核心理念。隨著時間推移及媒體近用的轉變之下，書寫田野從書籍的實體出版走向以網路登載的部落格或社群媒體等書寫平臺，透過不同形式的媒介再現與詮釋，母職實踐的書寫開始出現更多元且豐富的敘事呈現，並對建構認同開始產生想像的空間。

Perrier（2012）研究指出，由媽媽書寫的網路部落格開始成為探討媒體如何再現母職實踐的歷程，也是讓更多被賦權母親們的故事能被聽

見的方法。Perrier 發現，網路上有無以計數的眾多部落客，他們在育兒經驗的歷程會被追隨的閱聽眾學習，部落客的品味跟興趣甚至會影響到閱聽眾。在傳統的媒體再現經驗中，女性大多藉由媒體再現來「測量」（gauge）她們自己的作法，並將其反映在「密集母職」的意識形態實踐，使得在育兒過程、認同與經歷上都開始漸漸地成為媒體意識形態建構的母親形象，並以此定義自身價值。然而，傳統媒體再現的母職實踐卻承載了許多父權社會的意識形態，媒體再現間接加重密集母職對當代女性的壓迫。於此之際，網路部落格或社群媒體等以網路為傳遞平臺的書寫田野，自媒體讓更多母親得以發聲，書寫行動帶來女性在母職實踐當中所能展現的性別能動性，是為網路田野書寫行動的重大意涵。

作者肩負母職之後，多以社群媒體作為建立相關知識的主要來源，並藉由學習且內化社群媒體中的各類文本訊息來建構自己的母職技能及應用方式。在社群媒體母職文本的網路田野當中，有許多母親的自媒體是以書寫母職經驗及育兒生活的歷程分享為主，母親藉由書寫文字並搭配圖像或影片而成為一個多媒體內容的文本，這也成為近年來親子類書寫文本的重要網路田野。

母職經驗中有各種挫折、徬徨跟後悔，隨著孩子的成長階段而有所不同，日復一日的積累對讓母親因為母職實踐的過程而產生自我懷疑，但社會文化等外在結構卻未能理解，其悵然若失的情感與自我認同似乎隨著書寫田野的轉移，走向另一個釋然與解脫。

二、母職書寫的流變

（一）母職實踐在社會網絡中的虛擬社群意識與認同

藉由網路建構出的新社會型態，讓虛擬社群（virtual community）

得以構成，社區成員必須要有緊密的關係，互動時有共享的規範，建立出彼此可理解的象徵符號系統，而成員之間使用特定語言的風格，並逐漸形成彼此間的關係與認同（翟本瑞，2011）。許多在現實社會中備受壓抑的弱勢族群，就經常藉由網路來互相支持凝聚力量，因此成員可以自信的在歸屬的團體中建立自我認同。隨著網際網路的進步，虛擬社區已經能走入真實社會的人群中，構成集體行動的共同基礎（黃厚銘，1999）。

然而，如何能識別出虛擬社群中的意識形態與自我認同？認同的本質論傾向認為：處在類似社會人群分類範疇、具有類似生命經驗的人們，會因為共同性別、族群、階級、世代等特徵而行動（蕭阿勤，2003）。但自我並非固定的概念，因此自我認同也非持續不變，而是在個人的反身性活動中，重複不斷創造與建構的某種東西。於此，個人的能動性便存在於反身性的進行自我敘事而形成自我認同的建構過程，並將自我與更大的社會連繫在一起，其所展現的行動方向則能成為社會能動性的基礎（Giddens, 1991）。

社群媒體作為新型態的書寫平臺，藉由粉絲專頁形成虛擬社群的群體，這個群體共享著「虛擬社群意識」（*sence of virtual community*），藉由網路互動所產生的影響力、認同感、歸屬感，並能相互聯繫且分享感受。當社群媒體的書寫行動建構出虛擬社群意識，而使用者在動態過程的互動關係已經從媒介參與（*participation*）轉為媒介涉入（*engagement*），以「認同需求」及「友誼支持」重圍虛擬社群意識的主要構面，使用者透過書寫田野產生更多情感的回應、關注與體驗，增加閱聽人研究的多元範疇（江亦瑄，2014）。

網路母職書寫的平臺種類豐富，但是不同網路平臺的特性能產生不同的媒體效果，部落格與社會性網路服務（*Social Network Site, SNS*）

的平臺在傳播近用模式的效果也不同。舉例來說，社群媒體尚未出現前，母職書寫多以部落格為主，缺乏群眾的聚集性，在網路海量資訊中也難被特別觸及。但是，社群媒體具有的演算法功能，讓使用者藉由搜尋功能及演算法的推進之下，能找到貼近使用需求的社群內容，讓臉書成為具有敘事功能的寫作空間，而臉書作為具有指標性意義的社會網絡網站，以建構認同為使用者的使用目的之一，所有的社會關係網絡都存在認同及歸屬感的問題，其所建立的關係可能比真實世界更加緊密且真實，甚至成為消除痛苦、惡習戒斷的支持力（翟本瑞，2011）。

當社群媒體的書寫文本可視為社會行動與實踐的一環，母職實踐藉由書寫文本的再現，創造出社群媒體的虛擬社群意識，獨立存在於書寫文本的空間之後，將意義承載於社會網絡的虛擬社群之間。

（二）數位田野的社會行動與書寫治療

「書寫治療」（writing treatment）的概念是由學者 James Pennebaker 提出的表達性書寫（expressive writing, Pennebaker, 1997）而來，而美國作家 Weldon（2001）則將書寫治療視為以文字書寫的歷程作為增進自我了解與感情抒發的工具，成為心理治療的方法。而所謂「表達性的書寫」，意指不論是由自我產生或是由治療師、研究人員的建議下所做的書寫行為，只要是個案自我表達與反映內心的書寫，可以稱之為「表達性書寫」（呂旭亞、簡怡人、詹美涓，2005）。儘管這些現象皆是從精神醫學與心理諮商領域出發的寫作觀點，然而，在「書寫治療」一詞盛行之前，寫作早已被認為具有治療效用，在文學領域裡，「書寫治療」的實踐早已默默在作家、作品及讀者之間進行著（李癸雲，2019）。

在臺灣對書寫治療的相關學術研究方面，大多以心理諮商領域為主，從碩博士論文來看則可大致分為兩類，一種是以受刑人書寫治療成

效為主的心理諮商領域（陳惠敏，2009；廖德富，2002），另一類則是以私我書寫如何涉及自我認同與建構等輔導諮商領域（王薇棻，2009；陳虹璋，2017；鍾曉菲，2017）。值得注意的是，這些與書寫治療相關的研究論文除了傳統以紙筆為主的書寫之外，亦有論文以網路部落格為研究探詢的範疇。

Domingo, Jewitt, & Kress (2014) 提出線上書寫形式的四個重要功能。首先，書寫鑲嵌於多模態文本的離散情境中，並帶動著與其他數位形式的連結。其次，書寫的線性（linearity）讓多模態文本轉換為模組化（modularity）意義得以生成，並讓使用者藉由與螢幕中文本的連結而成為書寫者。第三，符號學的緣起具有社會性的特質，而意義的連貫性也是離散且並不完全。傳統文本的意涵完全由作者掌控且不得侵犯，但線上文本卻更能讓讀者藉由離散在各種不同型態之間的符號，產生不同的意義連結與傳遞。第四，一定要考慮到的就是以行動裝置為媒體內容產製主流的當下，創造有潛力的螢幕觀看體驗已成為線上文本的首要任務。

胡紹嘉（2002，頁 137）對於「書寫」作出明確的指認：「書寫不是一個執筆或敲打鍵盤的舉動，不是某類的表達方式，更不是無限的符號遷延過程，而是一種行動，是寫作者獨自在經驗與表述、自我與他人、私人與公共之間，交織揉雜、穿出繞進、或區別或連繫、既分割又構成的社會行動」。書寫的人是藉由書寫而展演與構成行動者關於事件和故事意義的「我」，並逐漸形成其自我理解與認同。特別是「私我書寫」，寫作者進入自我內心，涉及當事人主觀意義的建構，且意義建構又是指向他人的，具有 Weber（1968）所說的「社會行動」的特徵。意即當「書寫行動」成為一個概念，使用「書寫」的方式，整理過往及當下生活上的經驗，以及面臨的困境，並嘗試以現實生活中的具體行動，

創造個體的能動性與想像空間（鄭曉婷，2008）。

意即「書寫」可看作是一種社會行動，也是一種治療，媒介再現成為透過符號建立的書寫行動與書寫治療的敘事場域。而「書寫」作為當代媒介景觀（landscape）當中意義產製的重要資源，透過書寫型態（mode）可了解其社會性、文化性、科技性及經濟性等各種形塑線上文本的功能，而作者的本真性（authority）與精神又是如何被嵌入書寫之中，是為當研究線上書寫文本的關鍵（Domingo et al., 2014）。

本研究試圖以社群媒體中母職實踐的書寫田野作為分析的資料來源，試圖描繪出社群媒體母職實踐的田野樣貌之外，亦透過參與觀察及文本分析來理解書寫行動對話之間的溝通與傳遞，書寫者如何進行書寫行動並建立自我認同以將其轉化為能動性的過程，透過文字書寫歷程以增進自我了解並抒發情感，並觀察社群媒體的書寫是否具有書寫治療的可能性。

綜合上述，書寫者在社群媒體的書寫行動，是藉由自我經驗的表述，文字言詞在公私領域的往復，而能做為書寫治療的載具，文本的私我書寫則是建構自我認同的社會行動。當書寫是社會行動，意義不僅留存於符號本身的體系，也不能只通過字詞間相對立與差異的狀況來了解其意義，因為社群媒體的書寫行動成為自我療癒的一個途徑，書寫者能在其中尋找自我認同的過程，而社群媒體承載著虛擬社群的情感意識，書寫田野的存在讓敘事、認同、能動性產生了得以連結發展的一種取向。

肆、研究方法的操作與設計

一、以網路民族誌作為田野觀察之範疇

研究者選擇以社群媒體中母職實踐的書寫田野作為研究主體，主因是研究者進入母職身分之後，在母職實踐的旅程上開啟了一連串的探索，進而產生研究興趣，也因為母職身分讓自己既為研究者，亦是長期身處於母職書寫田野的一位觀察者。由此，在選定研究內容與切身經驗有高度相關的主題後，研究者試圖採用網路民族誌作為本研究的研究方法。

傳統民族誌法探究的是特定文化中人們的生活方式、價值觀念和行為模式，而民族誌要求研究者長期的與研究群體生活在一起，通過自己的切身體驗獲得對該群體及其文化的理解（陳向明，2003），透過觀察特定情境下言語或其他面對面行為，可以更全面地研究圍觀的社會秩序。因此，民族誌除了關注人們的認知、思想，也關切人們實際的行動，例如交談、書寫檔案等（Silverman, 2006／田榮哲、司徒懿譯，2010）。

隨著媒介文本的改變，Kozinets（1997）提出「網路民族誌」概念，其用意在於結合網路媒體虛擬的特點，與民族誌研究特定文化中人們的生活方式、行為模式和價值觀，研究員需要深入「網路場域」進行調查的田野紀錄方法。網路民族誌以參與觀察來關照現實生活中的行為或體驗，探討怎麼被數位媒介影響或改變。對於網路研究員而言，「螢幕和鍵盤」的參與即是研究員親身旅行做實地的觀察與記錄。這是一種「藉由看、閱讀、想像和猜測的網路田野旅行」（陳志萍，2008），理

解數位科技在人們日常生活中如何建構感知、想像與認同的一種進行方式（廖紹伶，2019）。

網路被看待為有創造性的文化體（Bell, 2001），而對於網路文化研究的方法則可分為線上（online）與線下（offline）的研究，前者多採取「論述分析」（discourse analysis），後者則以網路民族誌為主。網路民族誌的操作模式往往會因為研究者的研究設計不同，而採取不同的操作型態。陳鏗任、林亮雯（2004 年 12 月）將網路民族誌的研究方法分為三個部分，包括線上訪談、線上觀察、人工製品的蒐集（如：線上文本），而陳志萍（2008）的研究設計除了循序漸進的收集資料與訪談外，也清楚記錄研究員在研究過程中狀態與態度的轉變，作為觀察操作的一個選項，來辨別網路研究員如何在「貼近經歷」與「遠離經歷」當中，在研究倫理中是否保持應有的敏銳度。不過，觀察員對於田野的熟悉度將會對研究成果有一定程度的影響；同時，若由研究者兼任觀察員，也不應過於沉浸於田野之中，需適時抽離並以學術者的視野提出分析，在分寸取捨與身分轉換等學術倫理層面需要特別謹慎處理。

當母職實踐書寫的媒介平臺從實體媒介走向虛擬化的電子平臺及社群媒體後，書寫田野的改變讓媒體再現產生更多元化的反饋。研究者以觀察者身分長期身處網路母職書寫的田野之中，對於文本的體悟更能感同身受，且長時間的田野觀察也讓研究資料的篩選能更為貼近與問題意識及研究主題相近的網路田野。而在研究取向方面，也不是只著重於文本分析，抑或還原主觀的心理活動，更非化約為客觀的符號結構與符號義的探討，而是嘗試從書寫及互動過程的言詞行動來理解現象，使作者能在研究者、觀察者、參與者的三個身分同時並存之際，亦能在研究分析田野時更能適時抽離，並適時投入田野所傳達的情感當中，以遵守網路民族誌法應有之研究倫理。

二、以論述分析為書寫文本分析之研究

論述分析是人文社會學科常用的文本分析方法，對語言、個人及社會之間的關係提出剖析，也藉此瞭解文本如何展現權力、意識形態、知識的最佳機制（楊意菁，2013）。藉由論述分析對內容文本進行梳理，不但能關注社會結構以及微觀的社會行動面，亦可找出社會變遷的重要指標，以及脈絡情境所賦予的意義與觀點，更重要的是具有批判的價值與功用（翁秀琪，1997）。本研究嘗試藉由論述分析的文本分析模式，了解社群媒體中母職書寫行動所能展現的性別能動性，亦試圖描繪出社群媒體平臺在此傳播現象中的角色與發現。

由此，本研究藉由梳理母職實踐於社群媒體文本再現與建構的樣貌，亦即母職實踐透過書寫行動展現之後，田野文本的訊息激發出社群使用者的互動反饋，建構出社群上共感的實踐，並從書寫行動中展出不同於傳統意識形態的話語權，對父權社會建構出的母職實踐樣貌，產生平衡與制衡的性別能動性。透過論述分析的架構，來探討社群媒體田野文本如何透過書寫行動展現出對父權社會所建構的母職論述進行批判，並藉由書寫來展現其能動性，另一方面亦嘗試理解粉絲專頁書寫者與留言者透過田野中書寫實踐的互動之下，所顯現的共感與治療功能。

三、操作方法與研究對象

（一）研究設計

1. 網路田野的沉溺、觀察與抽離

有鑑於本研究的研究範疇是社群媒體中密集母職的網路書寫文本，

研究者長期沉浸在社群媒體的母職書寫文本之中，在採取網路民族誌的研究方法時，將採取「既為研究者又屬觀察員」的身分。為了保持研究者與觀察員不同身分的份際，本研究參考陳志萍（2008）的「網路民族誌法操作轉變表」，提出較為貼近的操作設計。

表 1：研究設計表

	第一階段 2019 年到 2020 年	第二階段 2020 年到 2021 年
研究主要方向	開始參與部分粉絲專頁互動，聚焦研究方向及研究問題。	聚焦以密集母職生活為主要書寫田野的內容文本，並觀察特定母職粉絲頁書寫者與使用者互動的行為。
研究工作內容	將從大量追蹤改為觀察「書寫比例較多」的粉絲專頁，並開始觀察書寫田野的母職文本。	<ul style="list-style-type: none">● 蒐集線上書寫文本及粉絲留言與互動內容● 分析資料並檢視母職書寫者及粉絲的互動頻率● 檢視母職書寫文本與自我經驗的契合與矛盾
研究者狀態 (個人情緒與態度轉變)	積極主動，以按讚加強曝光率，強化臉書演算法的推播。	維持推文的推播頻率，並細讀書寫文本的脈絡轉變，以研究位置反覆閱讀。
研究者態度	隨著追蹤粉絲頁面的減少，研究方向逐漸明確，研究者亦可區分在觀察粉絲專頁內文的當下，母職身分、觀察者、研究者等三個不同位置的感受。	抽離母職的情緒，從觀察者轉為研究者身分，進行本研究之網路民族誌工作。

資料來源：參考陳志萍（2008）架構，本研究自行整理。

2019 年之前，研究者深陷密集母職及理想型母親的身分困境，並負擔沉重的情緒勞動，同時閱讀且追蹤十個以上的母職書寫粉絲專頁，只是一般的母職書寫內容的線上使用者，也沒有參與粉絲專頁互動。然而，隨著時間的演變，研究者發現母職書寫內容似乎開始產生改變，書寫內容逐漸開始對於父權社會所建構的母職論述提出質疑，透過書寫行動來提出與過去意識形態不同的思想價值，展現出性別的能動性。由此，研究者開始進入第一階段的狀態與方向，限縮田野觀察的重點對象，找尋並觀察以書寫文本為主的母職粉絲專頁。此外，在書寫內容的粉絲專頁當中，線上使用者的互動也是特別值得關注。許多同樣肩負密集母職的母親們，願意在貼文留言中寫下在日常生活中的許多難言之隱，似乎能藉由粉絲專頁書寫內容的閱讀與回應，得到些許慰藉。

由此，研究者在長時間的田野觀察之後，決定以社群媒體中的母職書寫文本作為田野，以論述分析作為文本分析方法，嘗試從書寫文本中梳理出母職在社群媒體再現與建構的樣貌與現況，母職實踐藉由線上文本的再現，並在粉絲專頁書寫者與使用者之間產生互動之後，如何透過網路虛擬社群建構出母職實踐的田野經驗，而聚集於線上再現文本之後的使用者，又傳達出何種訊息，並觀察與書寫田野的文本內容產生的互動使用者的反饋等面向，嘗試提出網路書寫平臺的新功能與新角色。

2. 從論述分析揭露意識形態中的「權力」與「控制」

論述分析作為文本分析常用的質性工具之一，亦有許多不同類別的分析架構。在傳播學常使用的論述分析取向當中，van Leeuwen 與 van Dijk 是經常被援引的兩位學者。

van Leeuwen (1996) 透過語言或文本的分析，揭露意識形態運作過程中「權力」和「控制」的來源。van Leeuwen (1996；翁秀琪、陳慧敏，2000；楊意菁，2013) 更進一步將論述分析類別歸納為三大類：

- (1) 消除：排除出去、完全壓抑、作為背景。
- (2) 重新安排：主動的行動者、被動者，被動者又分為行動接受者和第三者。
- (3) 替換：名詞組合系統、數字系統、語態系統、隱喻與換喻系統。而各個分析系統當中又存在區分項目，如下表 2。

表 2：論述分析替換系統的區分項目

名詞組合系統	數字系統	語態系統	隱喻與換喻系統
一般化／特殊化 個體化／同化 身分明確／匿名呈現 有差異／無差異	集合／集結	類目／功能化／ 認同	社會行動者以一種身分出現，或是以兩種以上的身分出現。

資料來源：van Leeuwen (1996)；翁秀琪、陳慧敏 (2000)；楊意菁 (2013)，作者整理製表。

相較於 van Leeuwen (1996)，van Dijk (1993) 則是強調不能僅侷限在語言的內在結構與認知操作，要重視論述、認知、社會的三角互動。社會認知是「論述結構」與「社會結構」的中介，因為「社會認知」被理解為一種心理結構與過程的內在機制，是特定團體成員所共享的一組社會信仰，如意見或意識型態等，直接介入論述的生產與理解。van Dijk (1997, 1998) 認為，論述是一個溝通傳播事件、一種社會行動，必須置於大的社會文化結構與過程中來理解 (倪炎元, 2013)。

倪炎元 (2013) 將 van Dijk (1997) 的論述分析架構重新檢視後發現，論述分析的架構應該要觸及生產與理解部分，涉及心理過程。形成論述的這些語言使用者，其論述結構的背後具有大量的「知識」，而知識是離散存在於社會情境中當中，透過一個介面 (interface) 完成特定文本脈絡化的過程，繼而建構成社會認知。當脈絡被使用者建構出來之

後，甚至可說是很主觀的「心靈模型」，依照個人經驗與環境變化而不斷更新的基模，而論述就在知識、介面，以及個人之間，多重且多元的展開，使得社會情境與論述得以構連。

也就是說，從 van Dijk (1997) 的角度來看，書寫行動即可稱為論述。因為論述是可觀察的文字表述且涉及社會互動，而社群媒體作為平臺，讓書寫文本與社會情境之間的距離，藉由社群媒體書寫田野的溝通行動，來形構出社會認知中大量且離散的知識，並成為一個可討論的社會認知。藉此，透過網路民族誌法來理解並觀察這個生產論述中的認知再現與策略，可梳理出粉絲專頁書寫者與閱讀的使用者在解讀論述並再現後，如何將母職經驗脈絡化，一方面展現出密集母職的實踐歷程，一方面也建構出當代母職實踐的知識、論述與能動性。

(二) 研究對象

根據臺灣網路資訊中心公布的《2020 臺灣網路報告》，臺灣民眾使用網路服務除了「即時通訊」之外，「社群媒體」是上網的最主要原因。而在使用社群媒體的選項方面，Facebook 使用人數的比例都是歷年最高，2020 年預估有高達 88% 的臺灣民眾都是臉書使用者，位居亞洲地區使用率的第一名，也超越全球平均值（臺灣網路資訊中心，2020），而這也符合國際組織 Hootsuite 和 We are Social 共同撰寫的《Digital 2020 TAIWAN》報告內容。前述兩個單位每年都會發布全球暨各國年度報告，而在 2023 年的報告中，Facebook 仍為臺灣人最常使用的社群平臺之一（Kemp, 2023）。此外，《2020 百大影響力網紅數據洞察報告書》評選出「2020 臺灣百大影響力網紅排行」，前十大內容與社群標籤，依序分別為：生活、美食、穿搭、旅遊、美妝、音樂、舞蹈、親子、感情、寵物等十大領域（KOL Radar、數位時代，2020 年 9

月 16 日），其中親子類的社群媒體則是較容易觸及母職議題的領域。

而在研究資料的篩選方面，研究者身處母職議題的網路田野多年，依照研究目的與問題意識選取了數十個由母親建立的粉絲專頁進行觀察。然而，在長期的觀察後發現，有的粉絲專頁僅著重育兒議題與家庭生活，有的粉絲專頁多為業配，¹ 與本研究所希望集中探討的「密集母職實踐與書寫」的方向相去甚遠。儘管育兒議題與家庭生活的相關討論也會觸及到母職實踐的部分意涵，但由於本研究為初次探討網路田野中母職書寫行動的意義與內涵，為了著重母職經驗的書寫文本，因故選取以「母職實踐經驗的書寫內容」為核心主體的對象作為研究個案。

該粉絲專頁的書寫者是兩個孩子的母親，粉絲約近八千人，在 2013 年建立粉絲專頁，並於 2015 年起開始著重以母職實踐經驗為主的書寫內容，而後亦出版相關書籍，且社群媒體的線上文本也是以文字為主，適合本研究以書寫行動做為研究主軸的取向，亦是研究者多年閱讀並觀察的線上文本，因故選擇做為本研究的個案對象。

伍、資料概況與分析

一、資料概況

為選取符合研究主題的分析樣本，本研究進行了長時間的書寫田野觀察。在 2019 年之前，以「母職實踐」為書寫題旨核心的粉絲專頁較為少見。以母親身分撰寫母職題材的粉絲專頁多以「育兒心得」及「家

¹ 業配 (advertorial) 為「業務配合」的簡稱，是 advertisement (廣告) 及 editorial (非廣告內容) 的合併用法，是指近年來社群平台的粉絲專頁以此作為商業廣告的操作方法。

庭生活」為文本內容，較少將重心放在母親本身，或從母職身分來自述母職實踐的經驗歷程。然而，隨著時間的演變，近兩年來開始陸續有更多的社群媒體文本內容直接觸及母職實踐的描寫與討論，在書寫文本中展現出自我意識，讓母職實踐開始帶有自主意識。

本研究選取的田野個案在粉絲專頁起始之初就是以「母職」為文本書寫的核心概念，在眾多育兒相關的粉絲專頁當中獨樹一格，在書寫並談論母親肩負母職的實踐歷程中的各種點滴，且並非以育兒或家庭生活為書寫主體，而是從母親本身作為出發點來看待且談論母職，而書寫者亦在直播影片中自述其粉絲專頁成立就是在成為全職媽媽之後，發現社會中所面臨的各種歧視與不平等，故而起心動念開設粉絲專頁。在這樣的觀察過程之下，研究者同時發現，隨著書寫者及使用者的對話頻率漸增，母職論述似乎開始出現轉變，書寫內容從肩負母職實踐的壓力，到如何追尋自我來展現不同於以往意識形態的能動性，具有典型個案（typical case）的取樣特質，也是以此粉絲專頁作為個案研究的原因。然而，研究者曾與該專頁的書寫者聯繫，嘗試進行網路民族誌的線下訪談，但書寫者認為自己雖然是粉絲專頁經營者，但不便詳述各個人相關資料，而研究者為尊重個案意願，因故未在研究中將個案明確指出。

本研究在田野觀察與個案選擇時期發現，該粉絲專頁除了有大量的母職書寫文本之外，亦有許多有關討論母職的直播影片，研究者從參與觀察直播影片線上討論的過程，再加上研究者本身即為母職實踐者的生活經驗，在直播影片的參與觀察及母職實踐的過程中，梳理出母職在當代社會所呈現的樣貌。由此，本研究的蒐集資料共分為兩個部分。第一部份為該粉絲專頁的貼文內容及留言，蒐集日期自 2021 年 6 月 21 日自 9 月 23 日，共 95 天，扣除轉貼分享的少量貼文之外，共計 40 篇。在貼文的文長與字數部分，「純文字」型態除了某篇最少字數僅十個字以

外，其他皆為數百字至一千多字左右之長文，而第二部分則為 2021 年 7 月及同年 9 月，以「母職」與「自我」為討論主題的兩則直播影片。

二、書寫田野的文本分析

經由長時間的田野觀察，並將書寫文本進行分析後歸類出三個現象：

(一) 書寫者的書寫模式及對「母職」內容的討論，引起非常多的回應與共鳴

粉絲專頁是一位普通母親的書寫田野，並未設定為高關注度或大量粉絲互動的「網紅經營模式」，而觀察所蒐集的書寫文本及其留言回應發現，留言者多為母親且肩負密集母職的女性，書寫者亦曾在直播影片中提到：「我的粉絲大多是婦女」，因此，書寫者及使用者都有共同的「密集母職經驗」，在類似的生活模式中，對母職實踐有著不同的生活體驗。而書寫者與使用者的密切互動，再加上感同身受的書寫內容，讓許多使用者常常提到「期待妳寫出來！」、「好喜歡你的文～總是引起我稍縱即逝，藏在心裡的共鳴！」、「謝謝妳細緻的寫出這些時間媽媽們美麗與哀愁的心情」（2021 年 7 月 22 日、7 月 29 日、7 月 30 日）。

然而，書寫者面對書寫行動時也曾感到迷惘，社群媒體的書寫本質究竟為何。她在直播影片中提到，認為社群媒體的書寫是作為私我書寫的出口，認可自己的書寫行動是一種發聲，成為能讓自己提出論述的田野。作者在貼文中提到：

也會想會不會是給人「一直都在寫一樣的東西」的印象，還是讓人覺得一直在抱怨同樣的事情（當媽媽很累啊、性別刻板印象等等）但其實猜來猜去最後還是放下，畢竟本來就沒有當事業在「經營」，就會覺得，還是不要考慮如何受人歡迎，維持這裡是「自己說話的地方」。（2021年8月7日）

書寫者在直播中亦提到，成立粉絲專頁的初衷就是在自己成為全職媽媽之後，發現社會對全職媽媽的歧視、不平等，甚至也檢視自我內心對於全職媽媽的是否存在充滿社會迷思的幻想，這個迷思可能會束縛跟傷害自己，而無論是成為全職媽媽或者職業婦女，這個社會對於女性的敵意更是無所不在，「這個社會根本沒有要肯定一個女性當母親的付出」。書寫者藉由分享書籍《活著，就是創造自己的故事》來鼓勵母親要活出自己，在面臨挫折感或缺乏自信、覺得自己不夠好的時候，要能自我察覺，跳脫別人的眼光，活出自己的故事。書寫者也認為，藉由直播的線上互動，比文字能有更深的體會與真實感。

（二）傳統意識形態中的密集母職與情緒勞動、父親角色疏離，成為母職壓力加劇的主因

書寫者在貼文中提及不同角色的時候，通常會以「自己的休息與寫作」、「對父親的請求」、「孩子的日常與情緒」、「母職的壓力與框架」，分別作為主要敘事的軸心。從文本敘事可知，書寫者以寫作跟閱讀作為休息空檔的主要活動，但密集母職帶來的精神勞動與體力勞務卻成為排擠個人需求的最大原因。書寫者在貼文提到：

雖然盡快把稿子寫完投稿，好像也是我想做的事，但是想做的事不表示對身體不是負擔，在媽媽這個角色總是排到比自

己前面一點的時候，還是覺得已經不能不做取捨，究竟要把體力放在哪裡……。（2021 年 9 月 6 日）

相較之下，父親的親職角色透過文本再現的方式大多是以「母親求援」的時候，例如：外出遊玩的駕駛、母親需要援手但父親卻不耐陪伴，讓肩負母職的母親感到非常孤單，而這類情況也得到很多粉絲的回應與共鳴。當書寫者寫到：

……其實我也希望，爸爸能覺得我們三個人在夕陽的海邊玩看起來有點美……，但是他已經不想出門了還要有欣賞的心情我這根本強人所難吧！！（所以沒有我陪孩子的照片……）。（2021 年 8 月 30 日）

原來我一直覺得自己「必須」個堅強獨立的人的想法，覺得沒有人可以撒嬌依賴（也可能是因為害怕這種心情被否定被貶抑）。（2021 年 7 月 17 日）

在書寫者寫出肩負母職在父職角色單薄現況下所呈現的孤單與無助時，許多使用者產生共鳴並同感的表示：「其實沒有人想被說堅強，堅強都是不得已的……」、「記得有一個媽媽朋友說，她如果早幾年學會開車就不會跟老公結婚了……」（2021 年 8 月 29 日）「因為三番兩次遇到棘手的問題，最終總會落回自己身上，放手的結果常是比自己硬撐完成還要糟糕。久而久之，無法把隊友當成幫手……」（2021 年 7 月 17 日）。這類回應讓書寫者與使用者透過網路書寫的互動介面，建構出母親在母職壓力之下的無力與無奈。

書寫者在直播中分享母職歷程時，使用者回應認為，從父權主義出發的母職觀念，讓家庭中的母親容易處於被控制且不平等的現況，對於

女性、母親、母職的過度要求，是讓傳統意識形態更加膨脹的推手。對此，許多觀看直播影片的使用者也紛紛回應說到，對母職的不友善像就是代代世襲的「文化纏足」，而華人文化的確是過度謙虛，有著不會在外人前鼓勵孩子的風氣，然而，不被肯定的童年際遇卻讓這一代的母親缺乏自信，在母職當中懷疑自己，備感辛勞。而書寫者跟使用者在直播影片及留言回應中，對於「為母則強」這句話的共感非常強烈，認為這句話讓身陷母職辛勞的女性更絕望且感到孤單，母職路上滿是缺乏陪伴的孤寂感。

由此，根據書寫內容及直播影片的使用者回饋可發現，母親在母職壓力之下，失去時間與空間的喘息，並感嘆「自己」的流逝。書寫者提到：

覺得那個才華是隨時間流逝的東西，有些東西會隨著時間，因為投入的努力而不斷累積，像是技術，技巧，一種對架構的掌握那樣的東西，但也真的有些東西，隨時間過去就是消逝了，因為妳不會再抱持那樣透明的感情，妳的感覺，妳看事情的方式，都太沈重了。（2021年8月13日）

「孩子的日常與情緒」占據母職實踐的絕大部分內容，是大多數母親的壓力來源。在面對孩子情緒失控的親子互動時，母職分擔孩子情緒與壓力，並「自我要求調適或接受」的狀態，母職面對「情緒勒索」的過程，卻被教養書或長輩提出的教養要求做出「自我反省與檢討」，是現代母職壓力的極大來源，許多貼文與回應都印證此點。書寫者在貼文中提到：

帶小孩就是不斷被情緒勒索的過程。這句話感覺非常不正

能量～但是體會過那種怎麼做都好像妳不對，妳努力做了什麼之後，還是感覺是不是哪裡不對……跟情緒勒索真的是滿像的。（2021 年 8 月 27 日）

而使用者回饋更是顯露出母職處於長期的情緒勞動之中，但卻又不斷的責備自己，母親在面對母職壓力、孩子需求與各種現實狀況的壓縮之下，仍然試圖找出在「全然母愛」與「自我意識」之間尋找平衡點，例如：教養孩子理解照顧需求的底線、建立母親的權威感。

使用者在上述貼文回應中提到：「……我也覺得是這樣不只被小朋友情緒勒索，檢討自己的同時也覺得自己在勒索自己……」時，書寫者甚至進一步的說：「……會責備自己說孩子這個年紀本來就是這個程度，為什麼不能寬容一點呢？」（2021 年 8 月 27 日）。從書寫文本與使用者回應驗證了 Parker（2005）認為母親對小孩同時存有愛與厭惡，將會加深母親的自責與焦慮，成為極度複雜且矛盾的情緒，也持續壓迫密集母職者承受最煎熬的情緒勞動。

而從 van Dijk（1977）論述分析的觀點來看，書寫文本中對於密集母職壓力來源的各式語句，這些局部或者整體的連貫，能發展成一個論述，且又被使用者所理解，讓知識在脈絡化的過程中，形成一個與父權社會建立的母職觀念不同，而是藉由書寫行動與使用者回饋所共同建構的脈絡模型，是另一種社會認知詮釋與建構，母職書寫的能動性也於此開始清晰可見。

（三）與密集母職並存的母愛，以及母職實踐體現出的社會不平等氛圍與母親的自我喪失

數篇貼文都可看到書寫者對於密集母職的疲乏，但卻也能在同篇貼

文看見對孩子的母愛，例如：

……陪孩子長大也是父母不斷被迫改變的過程。……但不管怎樣，發現自己喜歡的，是可能比一般人還要來得平淡的生活的同時，也發現自己有了小孩就不可能了呢……就算覺得自己喜歡的生活好像跟母職很難共存，但還是會覺得，有這兩個孩子很幸福，就算時光倒流可以選擇，還是會選擇成為現在這個樣子。（2021年9月5日）

從大量的書寫文本中，書寫者多次透過各種敘事來表達出對「自由」的渴望，想要從「母職」得到解放與喘息，而當母親長期處於密集母職的環境中，母親的愛也存在著「飽滿」與「不足」的兩種型態。書寫者亦曾在不同的貼文留言中分別回應：「……不管怎樣，媽媽都很愛你們」（2021年9月16日）以及「我很直接承認，我不是母愛滿滿的媽媽」，（2021年7月29日）充滿矛盾與複雜的情緒。而這樣的情緒也多次在貼文中提到：

……好想要自由自在喔……。 （2021年9月23日）

……雖然知道小孩堅持指定某人做某事是這階段正常的發展，但理性和感性的解釋都敵不過我想讓心休息的需求…擱置自己想做的事情雖有遺憾，但是，不能好好跟孩子相處的話，心疼他們還有自責的罪惡感，好像還更折磨一點呢。（2021年9月6日）

特別值得注意的是，在資料文本的蒐集期間，有部分時間為新冠肺炎疫情之三級警戒，學齡前後的孩童大多數進入「停課不停學」的居家

學習狀態，對於母職形成更大的壓力來源，「小孩是否要出門上學」竟然變成「測量母愛的標準」。

舉例來說，書寫者在貼文中提到：「……我覺得這種只針對媽媽，覺得媽媽自己帶就是最好，否則就是失職或缺乏母愛的說法，就是一種偏見。……因為送孩子去上學，又被不熟的人說過得很爽了」。（2021 年 7 月 29 日）此說法獲得許多粉絲專頁使用者的留言回應，例如：「真的會有人認為全職在家帶小孩就是爽」、「就是只要家庭有需要，各種針對媽媽（或者說女性）的壓迫就來了」、「為小孩好之前，媽媽本身想過自己嗎？過這麼累幹嘛……這社會框架媽媽這個角色太多」、「就是只要家庭有需要，各種針對媽媽（或者說女性）的壓迫就來了」、「我們全職媽媽輕鬆嗎？我們全職堅持的理念跟非全職在職的媽媽其實都一樣……為小孩好之前，媽媽本身想過自己嗎？……這社會框架媽媽這個角色太多……」、「持續跟小孩 WFH 我一定得憂鬱症，沒有心理健康的媽媽哪來心理健康的小孩」。

換句話說，當社會發生劇烈變動並對日常生活造成巨大影響時，母親需承擔的母職責任更多，社會普遍期待母親能以孩子優先，母親應盡照顧的全責，才是稱職的母親，就像在防疫期間母親應該完全自己照顧孩子並協助學習，否則就會招致非議。

在 2021 年 7 月的直播影片中，書寫者亦以「疫情期間」及「孩子暑假」作為開場主題，提到全職媽媽與跟職業媽媽在長時間的慢性疲勞，以及母職辛勞不被社會理解的感受。

書寫者在直播中提到，雖然自己的粉絲專頁使用者大多都是父母，但是疫情期間對於孩子的停課或照顧需求，似乎都壓在媽媽身上，而社會觀念大部分也認為這是「理所當然」、「分內之事」，傳統思維認為女性應該肩負起照顧家庭的責任，卻讓母親處於長期的慢性疲勞，不被

理解的孤獨感更是油然而生。傳統意識形態對女性的看法可能讓女性失去自我，努力符合社會期待的結果只是將成就感建立在他人的要求之上。舉例來說：「出得了廳堂，進得了廚房」、「建立完美的婆媳關係」，這類由「別人」來建立的標準，不應該成為母職的目標，母親照顧家庭卻無法好好照顧自己的空虛感，更是令人無助，「完美母親」的說法就像是陷阱。

在第二則直播影片中，書寫者再次以疫情作為開場。這場直播的時間為九月份，適逢各級學校開學的時間。在 2021 年的上半年，是新冠肺炎疫情相對嚴重的時刻，造成許多學校取消實體課程，學生無法到校上課，必須在家進行線上課程。然而，如此等同於停課狀態的情況，對許多家庭來說非常辛苦，特別是對家中有小學生族群的家長更是如此。雙薪家庭的家長若無後援，孩子停課的照顧責任多半落在母親身上，頻繁請假甚至因此離職的女性為數不少。而以全職媽媽為家庭結構的單薪家庭，孩子的照顧責任更似乎是「責無旁貸」壓在母親身上。

從 van Dijk (1977, 1997) 的論述分析觀點來看，意識形態往往隱藏在離散的文本中，就是藉由這些與日常生活相關的文本或言談的論述來表達或再生產特定的意識形態，也是唯一能具體掌握且可觀察的論述文本。因此，在這樣的前提之下，可以發現網路田野的書寫文本展現出兩種不同的意識形態，一個是當代的密集母職仍受到父權社會所建構的意識形態所遮蔽，因此對於母職常有「壓迫」、「失職」、「要求完美」、「孩子就是母親的責任」等種種認知。

然而，透過書寫文本展開的論述當中，雖然藏有父權社會的母職意識形態，但在書寫文本與使用者互動的溝通之後，論述本身也同樣開展出女性肩負母職之後，不願向傳統低頭、不再隱忍，網路田野的書寫文本空間讓不同的母職議題可望建構出另一個不同論述的社會認知。

三、從文本看書寫者的自我意識與心理揭露

書寫依形式有生命故事、詩、日記等等，依書寫方式則有表達性書寫、自由書寫、心理位移書寫等等，且書寫本身即具有表達、宣洩、整理的功能，提供了心理療癒的基礎，而表達性書寫對於書寫者生理、心理的健康程度，甚至是行為改變都有正向的相關性，是具有代表性的書寫療癒方式（鍾珮甄，2018）。

在本研究選取個案的四十篇文本當中，「慢性疲勞」、「情緒勞動」甚至是「情緒勒索」等文字亦為常見，換句話說，就是「心累」。書寫者頻繁提到在母職生活及陪伴小孩長大過程的各種事件所帶來的挫折感，例如：「帶小孩就是不斷被情緒勒索的過程」、「現在的父母在情緒勞動和壓力上還是跟過去有所不同」、「理想化的教養方式……不是想實踐就能實踐的」等等，在這些較為自責且具反省意味的書寫文本中，書寫者在文字中透露出低落沮喪的心情，使用者對此則是常常留出互相取暖或彼此安慰的文字，例如：「我們相互陪伴著撐過去」、「看著妳的文，像是陪著你也陪著我」。在書寫者與使用者透過社群媒體的書寫田野互動、安慰、陪伴，似乎能撫慰母親的孤單感及罪惡感。

然而，密集母職中的母親的「自我」在哪裡？，許多環節都提到「自我」，例如：「一直都在寫當媽媽很累、性別刻板印象等等，……維持這裡是『自己說話的地方』……因為一直都很自我阿」、「小孩都去上學之後才有『像自己』的生活」、「媽媽也有自己的人生」、「主婦每天的工作就跟一個家庭的基礎建設一樣，……今天也要肯定自己的價值」、「多喜歡自己一點吧！不需要甚麼都做得很好……」、「……其實很多事情都值得高興，也很值得誇讚自己了」。諸如此類對「自己」的提醒與喊話，在文本中相當常見，而在這些自我療癒的書寫之

前，書寫者多在描述密集母職生活的壓力與挫敗感。不過，從書寫文本中可以明顯看出，雖然面對密職母職帶來的各種疲憊，但是還是希望保有自我，給自己加油打氣，從肯定、鼓勵自己的行為開始改變。

四、小結

從「稱職的母親」到「理想型媽媽」的母職意識形態，似乎已經根深蒂固的存在於社會的普世價值之中，很難拔除。然而，透過不同形式的中介平臺，仍有機會讓傳統觀念不再成為單一。網路田野讓書寫者以社群媒體的書寫文本作為管道，成為論述發聲的選項，儘管其自身曾經對這樣的書寫內容產生自我懷疑，但仍選擇以忠於自我的書寫為念，讓書寫田野成為面對真實自己的方式。

母職實踐的過程中，母親的「自我說服」與「自責」幾乎是一個必經的過程，例如說：「小孩不是故意的」、「我為什麼這麼兇」等思維，而教養過程的「情緒勞動」則成為母職實踐中很沉重的壓力。母職實踐的過程含括家務勞動與教養孩子，但長時間承受孩子的情緒勞動卻成為母職壓力的沉重負擔（2021年7月1日）。書寫者跟使用者在貼文與回應中都這麼說著：「因為一直在供應小孩的所需……一直要承擔情緒比較累」、「一整天承接孩子的情緒很痛苦……」、「我也是每天在聽小孩發牢騷」。

「多數事情，母親是沒有選擇的。」（2021年6月29日），書寫者在貼文中寫下這句話，道出許多母親的心聲，是「放棄自己想做的事情」、「放下媽媽自己的人生」，是「逃也逃不掉的工作」。當母職的本質是無可避免的責任，而母親卻試圖從密集母職的壓迫中尋求喘息、保有自我，卻因為母職實踐的龐大壓力，帶來無止盡的責任與義

務，母親在「沒有選擇」的前提下，產生的厭煩、焦慮與自責，無止盡的辛苦則是無語的交織在對孩子的愛當中。

面對情緒勞動跟壓力的無奈，母親陷入了憤怒、煩躁、疲累，跟嚴重的自我懷疑與自責。在如此複雜的情緒勞動中，面對外界「教你如何當媽媽」的質疑，已經變成難以承受之重，而書寫者對此的細膩描述，就像是世代之間的抗辯與反駁，讓許多粉絲都感同身受，覺得「終於得到理解與尊重」。書寫者寫到：

父母，雖然是每個時代都有的詞，但「怎麼做父母」，每個時代認為的都不一樣，……時代的進步應該要反映在對每個人的尊重和「勞動條件的改善（沒錯我覺得許多媽媽的勞動條件還是待改善的）」，而不是以前的媽媽都這樣，甚至更辛苦，我們就要閉上嘴巴然後把女性吃的苦代代相傳……。

（2021 年 8 月 3 日）

使用者則留言回覆：

「我們以前更辛苦，哪有像你們現在那麼好命。」至親家人的一句話，我的心也受傷了。如今回想起來，那時初為人母的我，或許也想要像個孩子得到母親的安慰與擁抱，絕不是世代間誰最悲慘的比較啊」、「會說我們以前還不是這樣過來的，大部分都是婆婆對媳婦說的。」

從這樣的貼文與留言的互動中，展現出書寫者透過密集母職經驗的自我書寫，傳達出母職實踐過程中的多個議題，而當書寫者展現出與傳統父權意識形態不同的論述時，使用者的多所回應也讓另種社會認知的論述空間更為完整。甚至，透過母職私我書寫行動的文本再現，讓使用

者在同樣的社會情境當中能感同身受，產生書寫治療的功能。尤有甚者，使用者藉由他人書寫且自我療癒的辨識過程之後，透過類似的生活經驗而在網路社群的書寫行動中建構出母職實踐的現況。舉例來說，母親所需要的是安慰與同理，而非「與過往比較」反而帶來更大的壓力，因為當代母職所承受的是「傳統教養經驗」及「理想型教養」的雙重壓力，畢竟「有些非常非常理想化的教養方法會讓我覺得，是大家希望看到這個樣子，不想看見不美好不和諧的教養場景，所以提出來很受支持，但是不是實際上想實踐就能實踐的……」（2021年6月29日）。

從線上參與觀察的過程來看，在兩則直播影片中，除了提到與書寫文本中曾經提到的母職話題以外，書寫者藉由直播對談的方式，從分享書籍或生活閒聊的角度切入，描繪出現代社會對於母職的不平等態度，像是彈性工時、兩性工作權平等及完善的托育制度都是現代社會結構的不足之處，若將社會結構缺陷所帶來的不利因素歸咎於在制度下掙扎的母親，就可能是一種歧視。然而，母親的母職實踐無法用資本主義概念予以量化的當下，母職的價值似乎很難被社會看見，而無論是全職媽媽或者職業婦女都可能因為「為母則強」的文化纏足，在密集母職的實踐道路上非常辛苦，不斷地自責、反省與缺乏陪伴的孤寂感更讓母親覺得無助。書寫者自述，藉由直播談話，期待能與使用者建立更深入的對話溝通，也讓書寫者的自我表述有了更完整的空間。

相較於書寫文本，書寫者與使用者藉由直播影片的互動似乎產生更多共感與能動性。舉例而言，當書寫者提到要成為更好的自己，使用者則在留言中即時回應：「要肯定自己的價值」、「正在愛自己的路上」；而當書寫者提到成為全職媽媽所面臨到的不平等眼光與孤寂感時，使用者也紛紛表示曾經有過類似遭遇。在兩次直播影片的留言中，使用者都很感謝書寫者的分享，藉由話題分享與母職經歷的交流而有所收穫。

總的來說，書寫者透過臉書粉絲專頁的經營與書寫，讓肩負母職的母親找到理解與對話的管道及窗口，而透過直播影片的談話與分享，書寫者與使用者能有更直接的互動，而能深化母職實踐的討論。從虛擬社群的角度來看，在網路田野的虛擬社群中，藉由自我經驗表述所完成的書寫文本，其社會行動帶來議題對話的溝通與傳遞，建構出虛擬社群的情感意識，而線上直播拉近了書寫者與使用者的距離，藉由文本及影片的互動，其能動性更是展現於書寫者的文本及使用者的留言，甚至更明顯的展現在直播影片的互動與回應當中。

文本隱藏著這些對傳統意識形態思想所傳達出的反動，也能看出母親儘管在密集母職的壓迫下，卻仍然要追求並保有自我的渴望。書寫者多次在書寫文本中提到「自由」與「自我」，而在直播影片中更是鼓勵母親要活出自我，跳脫世俗眼光。書寫者在書寫田野中描繪出自我生命經驗的敘事，建構屬於書寫者的自我認同，無論是屈服於父權社會下完美母職樣態的「我」、在愛與厭煩中交織情感的「我」，抑或是在書寫行動中創造能動性的「我」，有著這些不同的內在自我位置，然而，書寫者在此想強調的是，在自我察覺之下，破除傳統意識形態密集母職、並在自我敘事中創造自我認同的「自我」。如同 Giddens (1991) 所強調的：自我並不是維持不變的東西，因此自我認同並不是單一化的，書寫者藉由書寫行動的個人能動性所開展的行動方向，將會在虛擬社群意識中建構出一種不同型態，而產生未知的社會能動性。

研究者作為參與觀察者，在母職實踐的歷程當中，體會了作為同樣肩負母職的母親角色，對於這個書寫田野的「感同身受」，在密集母職的實踐過程中，有一種「與我同行」的陪伴感。在書寫者的敘事文本看見與自己相似的生活情境，而書寫者所呈現出反身性的自我定位及追求自我實現的方向，讓使用者也能嘗試在生活情境找到自我理解與定位，

從他人的生命經驗與敘事來反身性的理解自我，繼而建立使用者的自我認同。至於如何能清楚辨識出使用者的自我認同？或許無法一概而論。然而，在直播影片中有使用者提到：「要肯定自己的價值」，在書寫文本中也有使用者表示：「心有戚戚焉」、「說出心聲」、「媽媽要自我覺察且相信自己」等回應，可看出雖然在父權社會建構的密集母職論述下生活著，但母親們同樣地透過書寫行動展現其能動性。

書寫行動的論述不但能找到隱藏於文本中對於父權社會母職實踐的壓迫，同樣也建構出當代母職實踐的應有樣貌，在書寫文本的互動與回應中建立論述，讓離散於社會情境中的各項知識集結成為一個新的論述空間與內涵，也是母職書寫者以書寫的社會行動展開屬於母職亦能保有自我能動性的選項。

陸、結論與建議

社群媒體大幅改變了生活世界（Life-World, Baxter, 2011），圖像跟影片似乎佔據了多數使用者的感官，行動傳輸改變傳統電視產業的使用者習慣，Podcast 的興起演繹著廣播產業的另一種生態，clubhouse 展演著 BBS 或網路聊天室的語音效果。即便如此，書寫文字作為意義產製的資源與內容建構的平臺，並沒有因此消失沒落。

從網路民族誌的角度來看，承認網絡參與者在網絡上的身分是「自我」的建構，與線下身分具有相同的真實性（Kozinets, 2010），讓網路田野中的書寫行動成為可深究的研究範疇。將社群媒體粉絲專頁的書寫文本及直播影片作為研究材料，在線上文本蒐集及線上參與觀察的歷程中，以女性私我書寫的角度來考察社群媒體的母職文本，它記載著當代臺灣母職的樣貌，母親透過書寫文本，或許記錄、或許求助、或許療

傷。本研究試圖重回書寫的田野，藉由觀察文字、文本、書寫的各種脈絡與情境，嘗試從母職文本的媒介再現樣貌，深入母親書寫與母職的想像中，梳理母職文本如何透過社群媒體的書寫田野，呈現出母職實踐的經驗，探詢書寫行動背後隱藏的意識形態，以及從論述中找尋母職存在於當前社會文化結構的樣態，並嘗試理解文本中的自我認同與書寫治療的可能性。

一、研究結論

（一）密集母職仍為臺灣母職實踐的主要樣貌之一

研究結果發現，從網路田野的書寫文本當中，臺灣社會的母職現況仍然以「密集母職」為主要型態，母職專業化的實踐歷程仍是許多母親會面對的困境。然而，過去的密集母職是發展於「職業婦女」的身分，但是，以當代臺灣社會的母職思維來看，無論是家庭與工作兼顧的「職業婦女」或是「全職媽媽」，都仍存有 Hallstein (2006) 提出對密集母職的三大面向，也就是「以養育孩子為首要目標」、「具備專業的母職知識的高度勞務生活」、「以孩子為家庭的核心」。

虛擬社群不必然是不真實的存在，反而是更真實的存在，而所謂的虛擬社群世界最終都將會跟真實世界共同結合，成為一個密不可分的生活世界（翟本瑞，2004 年 10 月）。從虛擬社群書寫田野的文本中，可看出現實生活中傳統父權意識形態之下的密集母職型態，讓女性的母職實踐走向難以喘息、高度緊繃的生活環境，也缺乏時間與空間的窒息狀態。當母職承受龐大的情緒勞動，而家庭關係中的父職角色無法分擔密集母職的負擔，母親的辛苦日常難以傾訴，社群媒體便成為一個出口。社群媒體的母職書寫是書寫者面對自我的方法，書寫文本呈顯出個案主

觀經驗的建構，書寫者藉由自我經驗與生命故事的敘事分享，讓粉絲專頁的自我敘事成為建構自我認同的途徑，將母職實踐的經驗、自我認同的能動性，藉由文本留言的互動或直播影片的線上對談與使用者分享，使得書寫行為成為虛擬社群共享的社會行動。書寫者藉由母職實踐的經驗書寫，寫出歷程中的困境，甚至進一步嘗試以現實生活中的具體改變，試圖創造書寫者本身與虛擬社群的社會能動性。

（二）在書寫田野建構自我認同與書寫治療

對孩子在學齡前後的母職經驗者來說，生活的樣貌充滿了密集母職的壓迫感，這樣的景象在疫情期間更為彰顯，生活環境的驟變、孩子學習方式的改變等問題，幾乎都成為母親的責任。然而，社群媒體的書寫田野卻成為有著共同母職實踐經驗母親們的。透過書寫行動的再現文本，母親們找到承載著共同生活經驗與集體情感的他人，書寫文本不但成為書寫者「找到自我」的一個方式，也讓其他母職經驗者體會到「與我同行」的陪伴感，那些充滿情緒勞動的母職實踐歷程，以及母親對孩子的愛卻是與「自責及厭煩」交織在一起的複雜情感，都在書寫田野的文本與對話中得到釋懷。

社群媒體的母職書寫承載著難以啟口或自我煎熬的內在結構，透過書寫文本成為另一種外在結構的體現，文本的再現與建構都讓母職實踐變成可觀察的表徵。而虛擬社群中的個體在追尋並母職實踐的過程中，透過社群平臺的書寫行動，讓網路田野成為書寫者面對自我的一個出口，也讓同為母親的使用者群體在互動中得到些許慰藉。

梳理書寫文本後發現，母職生活壓力之下的情緒勞動及情緒勒索是讓書寫者「心累」的主因，再加上無法得到真正的休息，也對自我產生懷疑的各種情境下，書寫者在文本中透露出無奈與辛酸。然而，書寫者

透過自我生命經驗的敘事與分享，試圖從傳統父權社會的母職框架當中解脫，並將此訴諸文字以肯定、鼓勵自己，當書寫者從反身性的敘事而建構出自我認同，並藉此書寫來療癒自己，甚至試圖開展出社會能動性的同時，社群媒體的書寫田野則成為一個具有論述能力的網路平臺。

母職書寫文本的粉絲專頁作為虛擬社群，讓人們獲得情緒的支持，個體在社會化過程中的各種自我認同與實踐轉向虛擬化的網路世界後，社群媒體的文本甚至可視為是社會實踐的一環。社群媒體的書寫田野，藉由書寫治療的言語行動，而成為密集母職實踐者建立自我認同的場域。當母親們透過網路田野的書寫與互動展現其能動性，嘗試用以抵抗父權社會所建構的母職論述，從書寫行動取得發聲的話語權，並開展出抵抗意識形態的論述能力。

（三）從論述找到意識形態並建立不同的社會認知

van Dijk (1997) 論述分析角度來看，書寫文本作為可觀察的社會認知的一環，是能夠藉由文本的論述分析，使得隱藏於論述文本中的意識形態得以被發掘出來的方法。研究發現，書寫文本中對於母親對於密職母職實踐的壓迫與不認同，大多來自於社會環境的結構認知，也就是大量離散於各種社會情境中的知識所累積而成的社會認知。這些具有父權社會形象的社會認知，透過各種言談、文字、行動，建構出一套壓迫式密集母職型態。例如說，全職媽媽就應該負責孩子的所有照顧責任、長輩提出傳統型或理想型的教養要求、父職角色在親職關係中的疏離等等，這些隱藏在書寫文本中的論述，在社會情境將論述進行脈絡化的過程之後，成為一套以密集母職為主的意識形態，鞏固著一直以來對母職的壓迫與控制。

然而，從書寫者的書寫行動及留言者的互動回饋當中，被壓迫的母

職也提出了反動。從文本中可以發現，被壓迫的母職實踐者不再只是隱忍，而是當書寫者提出了保有自我及對密集母職現況的不滿，使用者除了在感同身受並得到慰藉與治療之後，更支持書寫者繼續寫下母職實踐中的不平之鳴。在書寫文本的表達當中，書寫者與使用者都對於密集母職及父職角色的疏離而感到不滿，更認為女性雖然肩負母職，但仍要有保有自我的空間與時間。

van Dijk (1997, 1998) 的論述分析不但在書寫文本中找到壓迫的密集母職意識形態，更讓母職在論述中找到「我們」或「自我群體」應有的意識形態空間，讓書寫行動所產出的論述文本作為有效的社會行動，打造一個藉由不同的離散知識所建構出的社會認知，而社群媒體的書寫田野成為打造論述脈絡化過程的最適場域。

二、未來研究建議

公視影集《你的婚姻不是你的婚姻》當中有一句臺詞提到：「在婚姻裡媽媽的自我，也好像透明的一樣，不存在。」然而，在傳統父權意識形態下的母職曾是不值一提，就連被發現是「透明」的機會也沒有。不過，隨著時代改變，母職意識逐漸抬頭，能為此發聲的管道將會越來越多，電視媒體是選項，社群媒體的書寫田野也會是一個選項。

研究者做為觀察者、密集母職實踐者，對於這類型書寫文本的瀏覽、細讀與沉浸，亦讓研究者在徬徨的母職路上有所慰藉，繼而開展出本研究的梳理之路。在本研究開展之初，社群媒體中以母職書寫為主的專頁並不多見，但近來似乎有略為增加的樣態，甚至出現主題性的討論，在多個流量極高的粉絲專頁當中持續發展進行，包括「#後悔當媽媽」、「#後悔生小孩」等等，都有逐漸熱絡的討論趨勢。對於母職，

可以討論的內涵相當廣泛，而從網路田野的足跡當中，我們似乎可以找到更多當代母職樣態正在微幅轉變的蛛絲馬跡，未來仍待有志者一同探詢深究。

參考書目

- KOL Radar、數位時代（2020 年 9 月 16 日）。〈2020 臺灣百大影響力網紅洞察報告書〉。取自 <https://www.kolradar.com/reports/2020-top100-kol>
- 王薇棻（2009）。《部落格網路書寫的自我療癒歷程敘說探究》。彰化師範大學輔導與諮商學系所碩士論文。
- 田榮哲、司徒懿譯（2010）。《解析質性研究方法與資料》。臺北市：韋伯。（原書 Silverman, D. [2006]. *Interpreting qualitative data: Methods for analyzing talk, text and interaction* (3rd ed.). London, UK: Sage.）
- 江亦瑄（2014）。〈從媒介體驗觀點探討臉書投入感對虛擬社群意識之影響〉，《電子商務研究》，12(4): 357-376。
- 呂旭亞、簡怡人、詹美涓（2005）。〈書寫治療的應用及其療效〉，《諮商與輔導》，239: 22-25。
- 李癸雲（2019）。〈儀式象徵與文學再現——試探劉梓潔〈父後七日〉之書寫療癒性〉，《臺灣文學研究彙刊》，22: 53-70。
- 林昱瑄（2019）。〈做學術、做媽媽：學術媽媽的建制困境、協商策略與智性母職〉，《臺灣社會學刊》，66: 125-180。
- 邱欣怡（2013）。《現代中產階級母親的母職實踐與能动性——以育兒部落客作家為例》。世新大學性別研究所碩士論文。
- 俞彥娟（2005）。〈女性主義對母親角色研究的影響：以美國婦女史為例〉，《女學學誌：婦女與性別研究》，20: 1-40。
- 胡紹嘉（2002）。《書寫與行動一九〇年代後期女性私我敘事的態度轉折及其意義》。政治大學新聞研究所博士論文。
- 胡紹嘉（2012）。〈旅歷臺灣，返想中國：一位來臺陸生的跨文化敘事與認同重構〉，《新聞學研究》，111: 43-87。
- 倪炎元（2013）。〈從語言中搜尋意識形態：van Dijk 的分析策略及其在傳播研究上的定位〉，《新聞學研究》，114: 41-78。
- 唐文慧（2011）。〈為何職業婦女決定離職？結構限制下的母職認同與實踐〉，

- 《臺灣社會研究季刊》，85: 201-265。
- 翁秀琪（1997）。〈批判語言學、在地權力觀和新聞文本分析〉，中華傳播學會編《傳播論文選集 1997》，頁 487-535。臺北市：中華傳播學會。
- 翁秀琪、陳慧敏（2000）。〈社會結構、語言機制與認同建構——大眾媒介如何「編織」美麗島事件並構塑民眾的族群與國家認同〉，《傳播研究集刊》，4: 2-162。
- 莊永佳（1998）。《臺灣女性之母職實踐》。南華大學教育社會學研究所碩士論文。
- 陳向明（2003）。《社會科學質的研究》。臺北市：五南。
- 陳志萍（2008）。〈精進網路研究方法——網路民族誌〉，《圖書資訊學研究》，2(2): 1-15。
- 陳志賢、楊巧玲（2011）。〈為難父母、父母難為：聯合報親職報導內容分析（1978—2008 年）〉，《新聞學研究》，106: 35-178。
- 陳虹瑋（2017）。《私我書寫與網路書寫之自我建構——以自我書寫的文本分析為例》。東華大學諮商與臨床心理學系研究所碩士論文。
- 陳婷玉（2008 年 5 月）。〈母職的媒體再現——以流行婦幼雜誌為例〉，「2008 傳媒的公共性與產業發展學術研究會」，嘉義縣大林南華大學。
- 陳婷玉（2010）。〈當媽媽真好？——流行婦幼雜誌的母職再現〉，《女學學誌：婦女與性別研究》，26: 33-86
- 陳婷玉（2012 年 6 月）。〈「看見」母親的聲音——部落格的母職經驗書寫研究〉，「中華傳播學會 2012 年年會」，臺中市沙鹿靜宜大學。
- 陳惠敏（2009）。《管理「不良」：偏差治理、書寫自我與生命政治——一個女子監獄的民族誌研究》。東海大學社會學研究所碩士論文。
- 陳鏗任、林亮雯（2004 年 12 月）。〈青少年網路文化的探索：網路民族誌取徑的引介〉，「教育資訊國際學術研討會」，宜蘭縣礁溪佛光大學。
- 黃厚銘（1999）。〈面具與人格認同——網路的人際關係〉。上網日期：2023 年 2 月 7 日，取自 <http://cindy.cis.nctu.edu.tw/MUD/99/papers/huang1.Txt>
- 黃鞠禾（2018）。《臉書伸展臺——以女藝人賈靜雯的母職書寫經驗為例》。淡江大學大眾傳播學所碩士論文。
- 楊意菁（2013）。〈網路意見的新聞再現與公眾想像：「網友說」新聞的內容與論述分析〉，《中華傳播學刊》，24: 119-164。
- 廖紹伶（2019）。《新原運時期臺灣原族群媒體的傳播實踐：以原住民族青年陣線粉絲專頁與 Mata-Taiwan 為例》。國立政治大學傳播學院傳播碩士學位課程碩士論文。
- 廖德富（2002）。《寫作治療對受刑人處遇成效之研究》。中正大學犯罪防治研究

- 所碩士論文。
- 翟本瑞 (2004 年 10 月)。〈網路文化與虛擬生活世界〉, 「清華大學社會所網路與社會研討會」, 新竹市。
- 翟本瑞 (2011)。〈從社區、虛擬社區到社會網絡網站: 社會理論的變遷〉, 《資訊社會研究》, 21: 1-31。
- 臺灣網路資訊中心 (2020)。《2020 臺灣網路報告》。取自 https://report.twnic.tw/2020/assets/download/TWNIC_TaiwanInternetReport_2020_CH.pdf
- 劉佳珍 (2009)。《1990 年以降臺灣女作家散文中母職經驗探究》, 政治大學國文教學碩士在職專班碩士論文。
- 劉桂君 (2013)。《1960 年代《婦友》雜誌建構的現代母職論述分析》。中山大學傳播管理研究所碩士論文。
- 潘雅鈴 (2012a)。〈臺灣自主性母職書寫的多面向——以李黎、龍應台、簡媜為例〉, 《南臺學報》, 37(4): 89-104。
- 潘雅鈴 (2012b)。《我的工作是我母親——論蔡穎卿的母職書寫》。國立成功大學中國文學系碩士在職專班碩士論文。
- 蔡毓智 (2008)。〈社會網絡: 社會學研究的新取向〉, 《思與言: 人文與社會科學期刊》, 46: 1-33。
- 鄭曉婷 (2008)。《行走中的認識——活化生命的書寫行動》。花蓮教育大學多元文化教育研究所碩士論文。
- 蕭阿勤 (2003)。〈認同、敘事、與行動: 臺灣 1970 年代黨外的歷史建構〉, 《臺灣社會學》, 5: 195-250。
- 謝美娥 (2009)。〈就業母親之母職經驗與就業策略初探〉, 《中華心理衛生學刊》, 22(3): 299-333。
- 鍾珮甄 (2018)。〈從敘事治療看書寫的療癒力量〉, 《諮商與輔導》, 390: 48-51。
- 鍾曉菲 (2017)。《書寫的療癒力量及自我轉化經驗探究》。嘉義大學輔導與諮商學系研究所碩士論文。
- 魏靜慧 (2016)。《媽媽是我的「工作」: 全職媽媽的母職經驗與實作》。陽明大學衛生福利研究所碩士論文。
- Bassin, D., Honey, M., & Kaplan, M. M. (Eds.). (1994). *Representation of motherhood*. New Heaven, CT: Yale University Press.
- Baxter, H. (2011). *Habermas: The discourse theory of law and democracy*. California, CA: Stanford University Press.
- Bell, D. (2001). *An introduction to cybercultures*. London, UK: Routledge.
- Brown, I. (2010). Ambivalence of the motherhood experience. In O'Reilly, A., (Eds). *Twenty-first century motherhood: Experience, identity, policy, agency*. New York,

- NY: Columbia University Press.
- Chodorow, N. (1978). *The reproduction of mothering: Psychoanalysis and the sociology of gender*. London, UK: University of California Press.
- de Marneffe, D. (2004). *Maternal Desire: On children, love, and the inner life*. New York, NY: Little, Brown and Company.
- Domingo, M., Jewitt, C. & Kress, G. (2014). Multimodal social semiotics: Writing in online contexts. In K. Pahl & J. Rowsel, (Eds.), *The Routledge handbook of contemporary literary studies* (pp. 1-19). London, UK: Routledge.
- Douglas, S., & Michaels, M. (2004). *The mommy myth: The idealization of motherhood and how it has undermined all women*. New York, NY: Free Press.
- Giddens, A. (1984). *The constitution of society*. London, UK: Polity.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Hallstein, D. L. (2006). Conceiving intensive mothering. *Journal of the Association for Research on Mothering*, 8(1-2): 96-108.
- Hays, S. (1996). *The cultural contradictions of motherhood*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Hochschild, A. (1989). *The second shift*. New York, NY: Avon Books.
- Kemp, S. (2023, February 13). *Digital 2023: Taiwan*. Retrieved from <https://datareportal.com/reports/digital-2023-taiwan>
- Kleinberg, J. S. (1999). The no win mom motherland in twentieth century America. *Women's History Review*, 8(2), 387-395.
- Kozinets, R. V. (1997). I want to believe: A netnography of the X-Philes' subculture of consumption. *Advances In Consumer Research*, 24, 470-475.
- Kozinets, R. V. (2010). *Netnography: Doing ethnographic research online*. Los Angeles., LA: Sage.
- Rich, A. (1986). *Of woman born: Motherhood as experience and institution* (2nd ed.). New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Langan, D. (2012). Mothering in the middle and self-care: Just one more thing to do. In Podnieks E. (Ed.), *Mediating moms: Mothers in popular culture* (pp. 268-283). Montreal, CA: McGill-Queen's University Press.
- McLean, K. C. (2008). The emergence of narrative identity. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(4), 1685-1702.
- Parker, R. (2005). *Torn in two the experience of maternal ambivalence*. London, UK: Virago Press Ltd.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experience as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166.
- Perrier, M. (2012). Mediating risky motherhood: A discursive analysis of offline and online responses to the oldest British mother-to-be. In Podnieks E. (Ed.), *Mediating moms: Mothers in popular culture* (pp. 204-218). Montreal, CA:

McGill-Queen's University Press.

- Sagers, S., Grant, J., Woodhead, M., & Banham, V. (1994). The professionalisation of mothering: Family day care. *Australian & New Zealand Journal of Sociology*, 30(3), 273-287.
- van Dijk, T. A. (1977). *Text and context: Explorations in the semantics and pragmatics of discourse*. London, UK: Longman.
- van Dijk, T. A. (1993). *Elite discourse and racism*. California, CA: Sage.
- van Dijk, T. A. (1997). The study of discourse. In T. A. van Dijk (Ed.), *Discourse as structure and process*, Vol.1 (pp. 1-34). London, UK: Sage.
- van Dijk, T. A. (1998). Opinions and ideologies in the press. In A. Bell & P. Garrett. (Eds.), *Approaches to media discourse* (pp. 21-63). Oxford, UK: Blackwell.
- van Leeuwen, T. (1996). The representation of social actors. In C.R. Caldas-Coulthard & M. Coulthard, (Eds), *Text and practices: Readings in critical discourse analysis* (pp. 32-70). London, UK: Routledge.
- Weber, M. (1968). *Economy and society: An outline of interpretive sociology*. New York, NY: Bedminster Press.
- Weldon, M. (2001). *Writing to save your life: How to honor your story through journaling*. Minnesota, MN: Hazelden Publishing.

Motherhood Writing in Social Media: Practice, Identity, and Treatment

Jui Ting Chu*

ABSTRACT

Taiwan's social structure has various established impressions of motherhood, and social media has made the form of motherhood writing different. In the past, writing about motherhood was mostly literary works, but in the Internet age, new platform types such as blogs and social media have begun to appear. These virtual communities established through social networks allow the construction of motherhood practice, and understanding the topic can produce more diverse functions and interpretations. At the same time, due to the self-media characteristics of social media, motherhood writing in the online field is able to reproduce the practice of motherhood, record the diachronicity of personal motherhood experience, and present the role of motherhood in social media on the axis of synchronicity. One can observe the dynamic experience of individual writing and can also use the interactive response of fan page messages to focus on and to try and construct the current appearance of motherhood practice in the field of the Internet.

Nancy Chodorow (1978) and Hallstein (2006) analyzed how motherhood reproduction and intensive motherhood brought women greater oppression from social and cultural structure after the Industrial Revolution era. The second shift (Hochschild, 1989) and the discussion of good mothers (Perrier, 2012) have indirectly consolidated Taiwan's gendered and market-

* Jui Ting Chu is Doctoral candidate in the Communication PhD program at Shih Hsin University. E-mail: chur614@gmail.com.

oriented childcare system (Tang Wenhui, 2011), making the process of motherhood practice full of physical and emotional labor. In such a structure, various unfriendly environments lack real right to choose (Wei Jinghui, 2016).

Through the observation and analysis of Internet ethnography, this study finds from the written texts in the field of the Internet that the current situation of motherhood in Taiwanese society is still dominated by intensive motherhood. The practical process of culturalization is still a dilemma that many mothers face. Intensive motherhood and emotional labor in traditional ideology, as well as the alienation of the father's role, have become the main reasons for the increased pressure on motherhood. The concept of motherhood based on patriarchy makes it easy for mothers in a family to be controlled and unequal. Excessive requirements for women, mothers, and motherhood are the driving force behind the expansion of traditional ideology. Maternal love that co-exists with motherhood and the social inequality atmosphere and mother's self-loss reflected in motherhood practice cause intensive motherhood to be a highly stressed living environment, making women's motherhood practice difficult to breathe and creating a lack of time and a space state of suffocation. Due to the boredom, anxiety, and self-blame that mothers have experienced in life and coupled with modern expectations for good mothers, mothers under the external structure are forced to enter the state of perfect motherhood with no choice.

These social cognitions with the image of a patriarchal society construct a set of oppressive intensive motherhood patterns through various speeches, words, and actions. For example, full-time mothers should be responsible for all the care responsibilities of children, elders put forward traditional or ideal parenting requirements, and there is alienation of the father's role in parental relationships. These discussions are hidden in written texts and in social

situations. After the process of contextualizing the discourse, it becomes a set of ideology centered on intensive motherhood, which consolidates the oppression and control of motherhood all the time.

The field of writing about women and motherhood has shifted from the physical publication of books to writing platforms such as blogs or social media posted on the Internet. Through different forms of media representation and interpretation, more diverse and rich narrative presentations have begun to appear. Showing the process and thinking of motherhood practice, from life experience to culture and society, is an important core concept of motherhood writing. When social media becomes an outlet for media representation and interpretation, the writing of motherhood practice begins to present more diverse and rich narrative presentations and creates room for imagination in constructing identity. Writers construct self-identity from reflexive narratives, heal themselves through writing (Pennebaker, 1997; Li Guiyun, 2019), and even try to develop social activism. An online platform for discursive competence.

Through the reappearance of writing actions, mothers find others who carry common life experiences and collective emotions. Writing texts not only becomes a way for writers to find themselves, but also allows other motherhood experiencers to experience “walking with me. The sense of companionship, those motherhood practices full of emotional labor, and the complex emotions of mothers’ love for their children intertwined with self-blame and boredom are all relieved in the texts and dialogues written in the field. Therefore, when mothers show their initiative through writing and interacting in the field on the Internet, they try to resist the motherhood discourse constructed by the patriarchal society, gain the right to speak out through the writing action, and develop the discourse ability to resist ideology. Even though van Dijk’s discourse analysis (Ni Yanyuan, 2013)

reveals the oppressive matriarchal ideology in written texts, writing allows mothers to find the ideological space that “we” or “self-group” should retain in the discourse. The narrative text produced by the writing action of motherhood creates a social cognition constructed by different discrete knowledge in the discourse and becomes an effective social action, while the writing field of social media becomes the contextualization of the construction discourse and the optimum field for the process.

A writer in this domain can describe the narrative of his or her own life experience in the writing field and construct the self-identity belonging to the writer. Under self-awareness, break away from the traditional ideology-intensive motherhood, and create a self-identified "self" in the self-narration. Self-identity is not unitary, and the direction of action developed by the writer through the personal initiative of the writing action will construct a different type in the virtual community consciousness, resulting in unknown social agency (Giddens, 1991).

With the change of the times, the awareness of motherhood is gradually rising. Moreover, the state of contemporary motherhood is undergoing a slight change in the network field of social media, which still needs to be explored by those who are interested.

Keywords: discourse analysis, intensive mothering, motherhood practice, netnography, writing treatment