

國立交通大學

教育研究所

碩士論文

迷路的大肚魚 - 一位女研究生的自我追尋之旅

The Journey of a Female Graduate Student Searching for Herself



研究生：何婉如

指導教授：陳致嘉 教授

中華民國九十六年六月

# 迷路的大肚魚——一位女研究生的自我追尋之旅

學生：何婉如

指導教授：陳致嘉

成虹飛

莊佩芬

國立交通大學教育研究所碩士班

摘 要



本文研製之目的，在於傳遞一種非主流的聲音，以及呈現一種跳脫框架的生命敘事探究。

這是一個迷失與追尋的故事。

來自勞工階級、單親家庭、技職體系的我，一腳踩進了菁英大學的研究所裡，訝異於自身的與眾不同，在異同的衝突中，我感到自卑、挫折，覺得自己踩進了一個不屬我的世界，我對自己的存在價值產生懷疑與迷惘，在去留間掙扎。

掙扎之際，卻在教育社會學中，看見了一連串衝突、不協調的因，也看見了自己的社會定位，原來，我是所謂「非主流」、「劣（弱）勢」的一

方。

我不甘於被屈就簡單的分類法則，不願屈就於標籤歸類，我選擇留在這場域裡頭，為自己發聲，試圖扭轉社會所加諸的束縛。我想要做自己，除了社會的定位之外，我企圖尋找生命的定位，一個讓我安在的定位。

我回顧並梳理過往生命經驗，在複雜且充滿迷惘不安的成長經歷裡，有意識地覺察與體認，是怎樣的一個過程形塑了今日的我。透過過去與現在經驗的對映，以及靈修經驗的協助，讓我更深刻也更敏銳地觀照自己，覺知自己的狀態，並以正面、充滿生命力、且更為柔軟自在的姿態，面對生命裡大大小小的課題與挑戰。

這是我生命裡的一小段故事，卻也是社會（或教育體系）的一面小鏡子，映照出社會粗淺化約的標籤歸類規則，映照出教育體制切割與同化的過程，我抗拒被同化與歸順所謂的「主流」價值，也不想符應「非主流」的標籤，而能在二分法之外，走出自己的路。

關鍵字：敘事探究、非主流、主體性

# The Journey of a Female Graduate Student Searching for Herself

student : Wan-ju Ho

Advisors : Dr.Jyh-Jia Chen  
Dr.Horn-fay Cherng  
Dr.Pei-Fen Chuang

Institute of Education  
National Chiao Tung University

## ABSTRACT

A procedure is A procedure is a story about one's missing and finding herself.

I, coming of working class, single family and vocational school entered a graduate school of top university while I was surprised at my different background with my classmates. Encountering many conflicts with them, I felt self-abased and frustrated. It is not my world. I doubted and confused with my existence value while struggling to leave or to stay.

While struggling, I have seen reasons of conflicts and incongruity in educational sociology. Also, I found my social position, that is, I belong to so-called non-mainstream and minority group.

I am not willing to be categorized or labeled by simple classification rule. I decided to stay in the field because I want to voice for myself and try to escape from the trip made by society. Be myself! In addition, I intend to find a safe position for my whole life.

By reviewing and integrating my past life experience, complex and confusing growing process, I consciously observed and understood what kind of process shaped me. Through mirroring past and present experience and helps of spiritual growth experience, I intensely and sensitively mirror myself, understand my situation and face every subject and challenge in my life with a positive, active and soft way.

This is not only a little part of my life story but a small mirror of society or education system. By mirroring these labeled classification rules in society and the process of separation and assimilation in education system, I resist to be assimilated into so-called mainstream value and to correspond to the label of non-mainstream value. I am trying to do myself in two way classification.

Key word : Narrative inquire, Non-mainstream, Subjectivity



## 誌 謝

終於要畢業了！心裡有說不出的高興，回想二年前忐忑不安地進入研究所，戰戰兢兢地面對大大小小的挑戰與永遠唸不完的書、寫不完的報告，漫長挑戰夜戰的日子，終於要在此刻劃下句點，心裡的喜悅難以言喻。

學位論文的完成，並非孤軍奮戰的結果，而是在許多貴人的協助下完成的。首先最感謝的，當然就是我那美麗又有智慧的老大—陳致嘉教授。若沒有老大的慧眼及堅持，我可能就中途出走，也就不會有這麼一段故事。還有我的口試委員—新竹教育大學成虹飛教授、台東大學莊佩芬教授。可愛充滿活力的阿花老師，給了我相當多的鼓勵與支持，而美麗優雅的佩芬老師，更是點醒我了不少迷思與盲點，讓我能夠跨越與轉化，變得更好。

我還要感謝我的母校師長—朝陽科技大學孫扶志教授、李得財教授，以及轉任至屏東科技大學的張碧如教授，若非三位師長的慧眼與支持，我也不會來唸研究所，研究所的學習過程裡，三位老師亦給了我相當大的支持與鼓勵，給了我信心，相信自己可以完成研究所學業。

其次，我要感謝我的二位「地下指導教授」。逸儒點醒了我的固執，教我學習信任與冒險，給予強力的支持與鼓勵，推我踏入這趟追尋之旅。欣怡則是我的生命成長伙伴，一路行來，我們幾乎是攜手共進，我在探索與成長的路上，她一同參與，也一起成長，有她相伴，我才能放膽地進行這一段自我追尋之旅，而且也感謝她總能適時提醒我少作夢多寫論文，我才能以如此快的速度完成。他們兩位亦扮演最佳諮詢顧問，聆聽我大大小小的困惑與不安，一看再看我的文稿，改錯字、修用辭，還不忘催進度，稱之為「地下指導教授」實不為過。

再來，是相知多年的老友們。樂觀開朗的明君，總能適時為我補充元氣，讓我能以幽默、恢諧的心態面對各項挑戰；善良單純的秀芬，是我最佳伙伴也是對手，總互相激勵、比較著論文的進度；率直的小宇，是我最佳啦啦隊，加油打氣從沒停過。也要感謝教育所的好同學們，鼓勵（更像是強迫）我寫這篇論文的佩涵、佩琪、小紅、小白，還

有一同捱過無數被報告追趕的苦日子的彥君、安琦、凱俐、怡秀。還有新竹教大敘事小組的伙伴們：育如、怜君、泓哲、玉琳、志崑等人，以及其他曾經為我打氣、給我鼓勵的同學、朋友們。（我實在寫不完了）

我要感謝一路走來始終默默支持的幕後功臣—我的家人們。感謝老媽的經濟援助，讓我無後顧之憂；小妹的支持與資助；炳章叔叔與翎甄嬸嬸的全力支持與協助，讓我不必擔心經濟危機，安穩地全心投注於學業上；還有我的寶貝多多，在我心情沮喪到極點的時候，陪我去爬山透氣，或玩摔角、拔河發洩壓力與情緒；感謝我的親密伙伴—旻憲，即使不懂我在幹嘛，仍然默默支持、力挺到底。

最後，我願把這本論文，獻給我最最親愛的，在天上守護著我的阿公。他最疼愛的孫子，最會搗蛋、最會惹麻煩的囡仔，雖然沒緣踏入美術一途，卻也曲曲折折地完成了一本圖文式的論文，取得碩士學位了。



# 目 錄

中文摘要	i
英文摘要	ii
誌謝	iii
目錄	vii
圖目錄	x
<b>壹、緣起</b>	
之一 說／不說之間—時候到了嗎？	1
<b>貳、迷路的大肚魚</b>	
之一 由水溝到河流—高職、科大到交大	6
之二 我是誰？—鹹魚／錦鯉／大肚魚？	9
之三 當大肚魚遇上錦鯉	11
之四 去／留之間掙扎	17
之五 原來，傷，還在，痛，依然	18
之六 點醒—為何是大肚魚？	19
之七 終究得回頭看見過去	20
<b>參、大肚魚的成長之旅</b>	
之一 童年生活	23
之二 在動蕩不安中成長	26
之三 家族圖像	35
<b>肆、看見與理解</b>	
之一 我與爺爺的緊密關係	56
之二 媽—我—妹的三角習題	57
之三 我—爸爸	61
之四 我—奶奶	63

之五 情感的寄託與支持	-----	65
<b>伍、轉換與釋放</b>		
之一 藝術治療	-----	68
之二 出走	-----	81
之三 手術	-----	91
<b>陸、結。解</b>		
之一 無解之結	-----	96
之二 難解之結	-----	99
之三 治療之結	-----	104
之四 化解之結	-----	109
之五 初解之結	-----	111
之六 隱隱流動的情感	-----	117
<b>柒、深入內在</b>		
之一 覺察自我的固執性格	-----	119
之二 向更深的內在探索	-----	123
之三 未完成的生命課題	-----	128
<b>捌、激盪</b>		
之一 討一個公道	-----	134
之二 兩人世界	-----	135
之三 卑微的種籽	-----	136
之四 遺失的美好	-----	138
之五 滋養自己的泉源	-----	141
之六 該我說故事了	-----	142
<b>玖、沈澱</b>		
之一 故事，為何而說？	-----	155
之二 一路行來	-----	158



之三 不會結束的故事-----	166
之四 感謝，生命賜予的禮物-----	170
參考文獻-----	173



## 圖目錄

圖 1	論文發展歷程	22
圖 2	我和家人的關係圖	38
圖 3	我與妹妹	52
圖 4	禪卡：時機成熟	55
圖 5	「界限」活動歷程	75
圖 6	禪卡：治療	105
圖 7	立如松經驗	126
圖 8	論文進行歷程	159



## 壹、緣起

我是一個愛讀故事的人，喜歡閱讀各式各樣故事，然後隨著故事情節又哭又笑，這總能讓我暫忘身處何處，忘了所有的煩憂，遁入另一個時空玩耍。

我也愛講話、講故事。就像個孩子，興致一來，嘰哩呱啦地講個不停，迫不及待分享所見所聞，期待聽者都能感染到故事的魔力。

小時候最愛聽的是民間故事，喜歡好人有好報、壞人有惡報、邪不勝正，也愛西方童話中王子、公主總有幸福快樂的結局。

我常常在想，我的人生是否也能像故事一般，歷經大風大浪、種種危難與考驗，最後有個幸福的 ending？

這個問題，從小就掛在心頭，直至今日，還未能解答。

「你這麼愛看故事，一定也會講故事，怎麼不講講自己的故事？」

在琪<sup>1</sup>的論文計劃口試結束後的聚餐，老大<sup>2</sup>問。

「我不行。」我不假思索地脫口而出。說故事和看故事是兩碼子事耶，而且我又不擅言詞，只是像孩子般，嘰哩呱啦地，想到什麼講什麼，要我講，肯定不成章法，零亂混雜，不會有趣的啦。

而且，天曉得我的故事有什麼好講的。一點意思都沒有。

### 之一 說／不說之間一時候到了嗎？

我抗拒。

---

<sup>1</sup> 所裡大我一屆的學姐。

<sup>2</sup> 我的指導教授，我喜以老大稱呼我心服口服之人，因此私下都以陳老大稱呼我的指導教授，此乃親暱之稱呼，無權威感或不對等之感受。陳老師註：初看這個詞，為之一震，「老大」這個詞顯然衝擊到我一直企圖實踐的師生平等關係。不過在這份論文計畫中，先尊重婉如對這個詞的使用，也許隨著論文的進行，她對我們的師生關係會有其他的理解與詮釋。

但我比誰都清楚，我其實有好多話想講，有好多事想要去理解，我的故事有沒意義不重要，重要的是，我有好多的衝突與矛盾，企盼能夠有一個釐清與化解。

我的抗拒，來自恐懼。

我不知道我是否準備好做這件事，也不知道，我把它化成公開性的文本，會否使自已受到傷害？或者，無意間傷害到，我週遭的人們。我覺得我還不夠成熟，我不行。

很喜歡《別哭，泥娃娃》(Laney Mackenna Mark, 1999)這本小說<sup>3</sup>。

泥娃娃凱拉（此名意為滿心恐懼）和她的泥人家族住在陰暗的森林裡，泥人家族裡所有的人，身上都有一層厚厚的泥巴，怎麼洗也洗不掉。每當凱拉受到家人病態的對待或欺凌，之後，她又會在身上發現一層新泥。一身厚厚的泥巴讓她感到不自在、束縛，也讓她變成一個醜陋的泥小孩。她心裡渴望愛、安全、信任與親密的感覺，但她的母親總是訓誡她：安於本分，不要去想或感受，因為這些想法只會帶來困擾與痛苦。她只能壓抑自己，過著孤單疏離的日子。但凱拉有個「心裡的好朋友」，它總是對凱拉說：「生命不只是你在陰暗森林裡經驗到的這些而已。」它也常對凱拉提到，森林外頭流過的河流。

凱拉很想去看那條河，但她不敢，因為那是家人口中的禁地，因為河水會淹死她，陽光則會燒死她。但她的好奇心超越了恐懼，她偷偷地跑去森林邊，撥開蘆葦窺看河流。它真是一條美麗的河，凱拉深為之吸引，找到機會就去看它。

某天她在河邊遇見一個穿長袍的男子，她又驚訝又好奇，因為他身上沒有泥巴，同她所見過的人大大不同，她好想逃跑，但卻又想知道他是誰？從哪來？他身上為什麼沒有泥巴？她鼓起勇氣問。

男子叫猶塔（意指智慧導師），他在這裡是因為想和凱拉做朋友，引導凱拉進行一趟洗滌之旅。凱拉又懼又喜，她害怕受騙、受傷，卻又期待可以洗去滿身污泥。他教導她重新認識陽光、魔河，然後告訴她，她必須獨自進行一趟神祕之旅，去拜訪瀑布大神，才能得到潔淨。凱拉感到恐懼與挫敗，她只是個小女孩，她做不到。

<sup>3</sup> 此書為好友小芳讀完後，硬塞給我看，對我的意義非凡。

她心裡出現一個邪惡僵硬的聲音，責怪她傻、自私，居然想要丟下她最親愛的芮妮姐姐，更何況她是在病中。她更猶豫與不安，她哭著，想要放棄旅行的念頭回家去。她向猶塔傾訴她的焦慮，猶塔要她聽聽心裡的好朋友怎麼說，那才是心裡真正的聲音。她心裡的好朋友以溫柔的聲音跟她說，她應該要堅持她的夢想，想要潔淨的夢想，她的芮妮姐姐一定會體諒且支持她的。

她乘上小船，順流至瀑布裡。猶塔已等在那裡。

她聽見了瀑布大神的聲音，瀑布大神是兩位一體的，一是強而有力的、像爸爸般慈祥的聲音（爸爸神靈）；也有一股溫柔，像母親一樣的聲音（媽媽神靈）。她有點畏懼，卻也有幾分安心。

瀑布大神要凱拉安頓下來，然後要她把過去所被教導的一切都攤在陽光下。她盡力地做了，同時，大神化為一團霧包圍她，除去她身上的污泥，一陣刺痛之後，她的頭與手變得潔淨。凱拉很累，也很開心，她希望可以一次完全所有的潔淨，雖然她不知她是否承受得了過程中的疼痛，但她極欲嘗試。接著，她照大神的囑咐，說出了她內心裡的各种感覺，她的上身變乾淨了。最後，她必須攤開讓她感到難以啟齒的祕密，她的下半身才能得到完全的潔淨。

她經歷了更大的痛苦，然後豁然開朗。她對自己有好多的想法，覺得自己很棒、很聰明、很完整，而且自由。她開心的要爆炸了。

大神也賦予她新的名字：愷拉。聽起來一樣，但名字的第一個字母由K變成C，意指充滿讚嘆與光明。她滿心喜悅地回家，想把喜悅同家人分享，大家卻因芮妮的死而感傷，對她的改變視而不見。除了她的泥小妹。

愷拉很傷心、也很困惑。但她決定先帶她的泥小妹去找猶塔，希望至少可以幫助泥小妹獲得潔淨。猶塔為她的困惑提供解釋，告訴她，她是有能力為她愛的人做一點事的，也許無法幫助他們洗去污泥，至少可以軟化他們身上的泥巴。凱拉滿心歡喜，她帶著感謝的心情採下河畔美麗的花，想帶回去送給泥媽媽。

我在淚水滿溢中讀完《別哭，泥娃娃》，那時我大二。我曾經以為，我在家庭關係

裡所受到的傷害，在我遠離家鄉求學之後，就可以切割開來，否則，至少時間會沖淡那一切。即使時間是回憶的面紗，距離可以讓傷口迅速癒合，但顯然掩蓋不了那刻劃在心上，一道道明顯的傷痕。那一夜，我開始回想我所遭遇的一切，那些我以為都過去的事，我以為都不會再影響我的事，全都浮現，我難過極了，覺得心好痛，看著窗外厚厚的雲層裡透過的一道陽光（當時住八樓，視野極佳），我擦乾眼淚，然後決定把這些東西，放在心裡的角落裡，暫時不想。

我究竟是怎麼樣的存在？我覺得我是極端對立、甚至是撕裂的兩個個體，我表現在外的是堅強、充滿勇氣、不畏挑戰，與人相處時總是掏心掏肺，真心坦誠以待，對人不設防；但當我獨自一人時，我卻是脆弱、畏縮、自卑、害怕受傷害或兀自療傷止痛。

有一段時期，我甚至厭倦活著，但在即將了斷的那一刻，卻又因想到最親愛的爺爺可能因此而悲傷，而拒絕死亡的誘惑。

我悄悄期盼著，能夠進行一趟神祕之旅，所以我開始修心理學，以求了解自己。因為這是一本心靈療癒的小說，那也許，透過心理學，我就能夠解開長期以來的迷惑與束縛，可以讓我從傷痛中解脫，可以讓我覺得愉快又自在。修過普通心理學、幼兒心理學、社會心理學、輔導原理與實務之後，我還是找不到答案，我窩身圖書館，企圖在浩瀚書海中搜尋可能有用的訊息，一度在「變態心理學」的專書前猶豫徘徊，揣想著最可怕的可能。

基於恐懼與膽怯，我還是沒有取下它，甚至連觸碰都沒有。

很滑稽，就現在的我而言。但當時的我，對於自己對存在著相當大困惑，最後，覺得自己真是糟透了。

大學畢業進入某私立綜合高中的職業學程實習，擔任導師實習的期間，被指派到有一群被定位為問題很多、很難搞的孩子的班級，我卻開心得像是中了頭獎。我還記得確定導生班的那天，下午我興奮地打電話給嘉雄<sup>4</sup>，跟他說我被分到「放牛班」<sup>5</sup>進行導師實習，他笑了，跟我說：「那是妳該去的地方，老天有眼，把妳派到妳該去的地方。」

<sup>4</sup> 我大學同學，因其年紀較長，總像大哥一般照顧我。

<sup>5</sup> 放牛班通常是指後段班，雖帶有負面評價，但我挺喜歡這個俗名，覺得頗有親切感。

老天果然有眼，祂知道我幾乎放棄尋求生命答案（或說出路）的心情，所以安排了這麼一場遊戲，讓我再度看見自己的生命。那一年裡，每當學生向我傾訴她身上所遭遇的、所背負的，我彷彿看見當年那個無助、脆弱卻又不肯承認的自己，所有的情感湧上來，幾次陪著學生一起掉淚，一來是被學生感染，二來也是為自己而哭。

我的學生來與我談的內容，大都脫離不了原生家庭所加諸之束縛。

幼幼，身處奶奶與媽媽的對立之間，苦不堪言，每回聽到奶奶嫌棄、挑剔媽媽的不好，她都好想挺身講幾句公道話，卻因為囡仔人沒發言餘地，回嘴會被奶奶罵，而且還會害媽媽被罵更兇，因為她沒教好小孩，所以只能把話吞回去；她家人重男輕女，哥哥要什麼有什麼，甚至可以公然挑戰奶奶的權威，她是女生，早晚都是別人家的人，是家裡不受疼愛的小孩。

茹茹，爸爸工傷在家休養無法工作，心情不好就破口大罵，她每天放學後要去打工，至大半夜才拖著疲憊身心回家，面對繁重課業，不時萌生放棄、休學之念，因為想要去賺錢讓小弟唸書，她總是說：「我弟比較聰明，我那麼笨，乾脆不要唸去工作賺錢讓他唸書，這樣他以後才能賺大錢養我爸我媽。」

丫婆，來自單親家庭，爸媽離婚後，和二個妹妹都跟了媽媽，媽媽一個人擔負全家生計實在太苦也太難，所以她每日放學後至西餐廳打工，手臂上新舊傷痕未曾減少。「沒辦法啊！我也覺得很累，好想一放學就回家寫作業、唸書，可是我不打工不行，我每天累得半死回家，能把作業寫完就很好了，寫完就只想要趕快睡覺了，沒辦法再唸什麼書。」

諸如此類，每回與學生談完，我都有一種喘不過氣的窒息感。

我知道我承受了一些她們的苦與痛，但更多的，也是因為我身上也有類似的苦、一樣的痛。

實習結束後，只有身心俱疲，可以形容當時的我。

我渴望全然地休息，洗淨身心的疲憊。不過就我的經濟狀況而言，無法讓我當米蟲。因此，實習結束沒多久，就進入托兒所當孩子王。長時間的工作讓我累得無法再多想些什麼，但是卸下教師角色之後，在全然屬於自己的時間裡，卻感到一種空虛感。身體的疲累加上心靈強烈的空虛感，讓我無法再這樣過下去，我真的需要轉換，我需要一些沈

澱的空間與時間。我開始利用工作外的閒暇時間閱讀，準備研究所考試，一來圓個全職學生的夢（我高中開始半工半讀，直至大學畢業，很羨慕可以全心享受學生生活的同學），二來，也是給自己一個休息沈澱的空間。

唸研究所之後的衝擊，以及課程社會學這堂課期間，老師不斷要我們寫反思札記，要求將理論對照經驗做一番思考，當我唸到直接再製論，我看見階級所造成的限制與學校的作用、也看見我母親、叔叔為讓下一代擺脫貧窮的努力；Bourdieu 的文化再製，讓我看見母親突破經濟的侷限，全力在我身上挹注的文化資本，讓我無形中具備了相當的文化資本，而能在繁重學業壓力下自在悠遊；從批判教育學中，看見性別加諸在自己身上的影響，亦從延伸閱讀物—王慧婉所寫之〈另類輔導實踐：做個轉換資源的老師〉<sup>6</sup>一文，回頭看見家庭對我的諸多影響。這促使我反覆咀嚼過去所加諸在我身上的一切，而進而看清當下那一刻的自己。我先是在期末寫了迷路的大肚魚，然後，經過一個暑假的發酵，又透過老大的引導、儒<sup>7</sup>的點醒，再深入地去思考，過去所加諸於我身上的。

也許，時候到了。

所以，我的故事必然要從「迷路」這檔事開始說起，如果沒有迷路，那我這條「大肚魚」可能終其一生，都未能認知到自己在整個社會脈絡中的位置。迷路的恐慌、不安與衝擊，讓大肚魚回首去解自己的身世之謎，然後，一個又一個故事才能已被勾起，就像阿花老師<sup>8</sup>描述的，在一個裝滿螃蟹的籠子裡抓螃蟹，當你抓了其中一隻，牠就會用牠的大螯去夾另一隻，另一隻又再去夾另一隻，你拎起來的，通常都不會只有一隻，而是一整串，一隻夾著一隻慢慢地被拉出來。

迷路是第一個故事，先拉出它來，然後過去生命的點點滴滴也才一一被拉扯出來。

<sup>6</sup> 王慧婉擔任輔導教師期間，除了消極完成例行公事外，更積極研擬一套協助學生的輔導策略。她深入貼近學生的生活世界，看見學生的需求與困境，並引入資源，鼓勵學生接觸學習網路資源，並組隊參加國際博覽會。在此過程中，王慧婉重新反思師生角色與檢視師生關係，建構出學生為主體的教育實踐。

<sup>7</sup> 大學同學，此論文的催生者，此部分留待之後內文詳述。學姐笑稱他是我的地下指導教授，我深有同感，在論文的生產中，他給了我相當程度的支持與協助。

<sup>8</sup> 新竹教育大學成虹飛老師，學生多暱稱他阿花老師。陳老師曾邀阿花老師至其課堂分享他的行動研究經驗，抓螃蟹的故事乃出於阿花老師的演講中。

## 貳、迷路的大肚魚

### 之一 由水溝到河流—高職、科大到交大

在鄉下長大的我，對於唸書這檔事向來不感興趣，對我而言，在田野間打泥巴戰、在麵包樹上跳躍、擺盪、在大水溝裡翻找小蝦、在山裡開發打獵路線、尋覓獵物（不過是些小蟲子、鳥）等等，任一件都比窩在教室裡唸書來得好玩太多了。我討厭唸書，更討厭考試，因為考完後免不了一頓罵，甚至是我媽的杖刑伺候。我只想早點離開學校這鬼地方。

媽對我的課業要求甚高，她休假在家的日子裡，總是不忘盯著我唸書，不准我在外面野。只要考不好，就是一頓打。她的最低標是90分，我卻很少能達成，幾乎每回考完都免不了一頓排頭。

國中時面對眾多升學選擇，我選高職，原還想進技藝班以期能保送高職，不過被導師阻擋，沒能成功。依稀還記得導師把我喚至辦公室，耐著性子跟我這傻孩子講了一堆高中與高職的不同，然後要我要珍惜自己的資質，能往上唸就往上唸。我只記得她最後說的：「你的能力可以上大學的，不要在一開始就放棄。」

當時的我實在不懂上不上大學差在那裡，我總是要留在鄉下陪爺爺一起養雞過活的，學校教的我又派不上用場，唸那麼多幹嘛？我只想趕緊學點有用的技能，然後盡可能早點離開學校這鬼地方。

考完高職填志願分發，我順著奶奶、二叔二嬸的要求，填了最熱門的國貿科。當時心裡想唸的是服裝設計或幼保科，但說出來之後引來強烈的反彈，我奶奶說做衣服太累又賺不了錢，帶小孩也是；二叔二嬸覺得在鄉下小地方，做服裝沒出路，帶小孩又賺不了什麼錢。最後的結論是：女孩子還是唸商科最好。因為有機會可以見世面，而且比較容易賺大錢。

自己還是應該忠於自己的選擇。我唸了二年半的國貿，仍是興趣缺缺，更不想畢業

後去做會計啦、國貿助理之類的，更何況我的破英文，肯定也沒什麼公司敢僱用我，我必須有所作為，不然就得一直做我不想做的事，煎熬一輩子。在四技二專聯招前夕，我開始準備幼保的專業科目，跨組考試。我瞞著家人唸了一陣子，直到考前才招出我不考商科一事。

我考上了朝陽幼保系，遠遠地離開了曾以為會是我終老一生的地方。我以為朝陽科大會是我的學習終點站（此指學校教育而言），待我唸完大學，就可以找個好園所當老師，陪小孩玩一輩子。

畢業之後先至中市某私立綜合高中的幼保學程實習一年，結束之後則進入中市某私立托兒所工作，當起孩子王。但長久累積的一些情緒與壓力卻在實習之後發酵，衝擊著我的心靈，長期以來不正常的生活習慣又讓我身體不堪負荷、病痛頻頻，真的是身心俱疲。我想要，也需要休息，而且，我想念學生生活。

我真的萬萬沒料到，會有這麼一天，我終於如願遠離學校、遠離考試的夢魘，卻在離開短短一年多的時間後又惦記著它的好，心甘情願地參與競爭激烈的研究所考試。

研究所報考時，我只報名幾間國立大學，因為學費低廉，不致造成太大的負擔。系所的選擇上，雖然我大學唸的是幼保，不過因為曾修過中等教育學程，所以想要轉換一下，不繼續在幼保領域內鑽研，而是唸教育所，所以報考的學校都不是技職校院，因為技職校院沒有教育所。當時的我真的萬萬沒想到，這樣一個抉擇，讓我進入一個很不一樣的世界。彷彿是從小水溝來到大河流。

考試時看到眾考生信心滿滿的樣子，我就忍不住緊張，甚至一度想要落跑不考了，幸而我男友堅信即使考差一科，也可以靠其他科再補回來，才讓我這個沒信心的傢伙絞盡腦汁、盡力寫完每張試卷<sup>9</sup>。

考完後，我頹喪地以為自己與研究所無緣，便開始尋覓新工作。但老天開了我一個大玩笑，就在我找到新工作的同時，也接到了交大、東華的錄取通知。

三選一，我選了交大。因為和工作相比，我比較想再唸書，而且，交大早東華五分

---

<sup>9</sup> 交大是最後一場考試，因為已經考到失去信心，若非我男友陪考，不然我可能寫完第一張試卷就想落跑了。

鐘打電話通知我，問我要不去報到。當然要。就這樣，我到了交大。

老大笑說我根本就是因為迷路而誤闖到此。那一刻，我也覺得是如此。這個意外的誤闖，好比天上掉下來的禮物，讓我驚喜／嚇不斷。

## 之二 我是誰？—鹹魚／錦鯉／大肚魚？

碩一上學期修老大開設的「教育改革」，某天課後，老大問我是否願意當涵<sup>10</sup>的研究訪談對象，我有點緊張也迷惑，不懂為什麼是我，但她要我自行同涵聯絡，涵會告訴我她的論文主題以及想要了解的問題，我可先和她聊聊，再自行決定是否接受。

涵的論文主題是「鹹魚翻身」，探討勞工階級大學生的求學歷程。這主題我是挺感興趣的，而且我想我的確也符合她想找的訪談對象，不過初步和她談過之後，原本熱切願意幫忙的心態，忽然有點冷卻。因為當時她所訪談的對象，幾乎都是國立大學的學生<sup>11</sup>，而且還是很有聲望的學校，而當時我在交大已見識到所謂國立大學出身之學生，與我有多麼不同。她們都是所謂的好學生、乖寶寶，有用心教子的母親、還有上進心、盡可能配合、討好老師。反觀我的求學的歷程，蹺課亂晃、不守規矩是常有的事，即使後來學乖了，也不過是在中間地帶求生存，以避免被老師找麻煩。說我是鹹魚嗎，倒有幾分像，可生存心態又和她們差那麼多！至於翻身，我壓根沒想過，也不認為我可以。

不過，我又和涵以及她訪談對象之出身背景又有相當高的相似度，假若我不是鹹魚，那我是什麼？懶得翻身的鹹魚？

定位與認知的問題，一直在心裡盤旋不去。

碩一上學期期末，柔<sup>12</sup>同我分享她的生命歷程，她生長的家庭，活像電視中演出的幸福家庭典型，有慈祥賢慧的母親，還有可愛貼心的弟妹，而且一直以來都是好孩子、優等生。一直到了升大學，不幸地只能屈就於某師院，而且入學的名次還排在末端。她相當挫敗，也嚥不下這口氣，因此發憤自己一定要以最好的成績畢業。四年來她兢兢業

<sup>10</sup> 大我一屆的學姐。

<sup>11</sup> 涵之後又陸續地訪談了不同學校、學制的學生，包含國、私立大學與技職校院。

<sup>12</sup> 小我一屆的學妹。

業地，積極地實現了目標，她覺得很有成就感，也很高興能以優異的成績進入交大教育所就讀。

我樂見她所付出的努力得到滿意的回報，但是我卻深深地發現，原來我與她，或許其他人也是，有著以天壤之別還無法比擬的極大的差距。我不在乎成績，就是吊車尾或是備取上，就開心到極點，覺得受到老天眷顧。發奮圖強這回事也不是沒有過，只是向來與課業無關。而她的家庭寫照，對比於我的家庭，差距之大也真的很難形容。我還以為慈愛父母、友愛的手足只存在課本、小說還有電視劇，現實中是少之又少的，沒想到居然讓我遇上好幾個（除了柔，身邊的同學大多有著「幸福家庭」。

沒想到，我這麼奇怪。我既不覺得自己是「鹹魚」群的，也不可能是「錦鯉」，那我究竟屬於那裡。或許，我是一隻「大肚魚」，而且還是隻「迷路的大肚魚」。

我拒絕被納入鹹魚群，推掉了涵的訪談。

我想到等待更清楚的時候，再來釐清我自己的定位，然後也許，等待成熟的時機，提筆寫下自己的故事。

碩一下學期修老大的「課程社會學」，透過更深入地閱讀理論與相關的研究論文，開啟了我對社會學理論更深入的認知與學習，同時也讓我更進一步看到自己的處境，明白這一切究竟是怎麼回事。而每週的反思札記，我更是再次檢視、省思過去的學習與生活經驗，讓我能夠以一個不同的視角去看，而破除了一些長期以來一直存著的疑惑。

期末報告的討論中，我欲以過去的成長經驗做為我的報告主題，不過講了大半天，老大覺得我應該先聚焦於現階段，亦即研究所的學習經驗與遭遇。我多少有點害怕會招致反感，畢竟有太多情緒，我不知道我可否處理得當，會不會傷害到其他同學，因為我們所有的作業都上傳到電子平台，凡修課者皆可點選閱讀，而我並不想搞得我好像是受害者，透過作業而公開投訴我的痛苦與憤憤不平。

雖然我已在期末口頭簡報時約略提了一些，但其實仍有所保留，儘可能輕快地、不帶太多情緒地分享一些事情，但要詳細地寫，我就真的有些猶豫。

老大果然是老大，有些細節就是貼心得讓人感動。她說，如果不願意公開展示作業，可以不上傳至電子平台，而直接寄到她的電子信箱，她看完後會保密，沒有當事人允許

不公開。所以我放心地寫了，我萬萬沒想到，總是平靜敘說這一切的我，居然是流著眼淚、情緒激動地寫下大肚魚的迷途故事。

### 之三 當大肚魚遇上錦鯉

來自小水溝的大肚魚碰上養尊處優的錦鯉，除了家庭背景的差異外，當然還有許多認知、心態還有生活經驗等方面的差距，茲就分別舉述：

#### 一、家庭背景的衝擊

「破碎的家庭是學生學習成就低落的主要原因」，當俐<sup>13</sup>在教育社會學的課堂上，提出她的期末報告結論時，我大受震撼。俐將單親家庭、再婚家庭等不符一般正常家庭標準的家庭型態都歸為「破碎家庭」，而且據她研究的結果，認為這些不正常家庭型態，將是導致學生成就低落的主因。一想到我的家庭型態被她定義為所謂的「破碎家庭」，我幾乎無法抑制地就想要辯解，想要反駁，有一種受辱的委屈感。我努力地保持平靜，盡可能地控制焦慮與憤怒，提醒自己要理性地回應。請她以「多元家庭」來稱呼單親家庭、再婚家庭等，以取代破碎或不正常的污名，因為並非單親、再婚家庭，就等於不幸福或不完整。之後，又發現其引用之數據是有問題的，藉此證明這並非是適當的結論。雖然我成功地發現其中的問題，也推翻了結論。但是心裡卻感到深深的沮喪與不平，若不是心存偏見，怎會做出這樣的報告，還下了這樣的結論。

我明白這是一種存在已久的社會刻板印象，不能責怪俐，她不過是引用了其他人的文獻資料而已。但卻讓我看見，原來這樣的刻板印象不僅是深植於一般人心裡，即使是學術研究殿堂，也無法擺脫社會偏見。

在 H 老師的課堂上，我又再一次地感受到這樣的偏見與歧視。課堂討論中，H 老師有感而發地提及：「單親家庭真是社會的一大隱憂，許多問題學生都是因為家庭有問題，然後帶著家庭的問題進入學校，而教師即使努力也難以改善，畢竟是家庭的問題，老師

---

<sup>13</sup> 研究所同學。

很難幫上忙或者提供協助。」就在我掙扎著要不要提出我的意見時，察覺我焦慮情緒的涵，努力地安撫我的情緒，勸告我：「低調點，只是來修個課，別和老師過不去啦。」

這堂課，我看見了我的家庭背景在老師的眼中，是如此的不堪；而我的處境，竟是孤單，沒有同伴。同時，也進一步看見了鹹魚（隱藏自己的不同，討好老師）與大肚魚（意欲反駁、辯解）的不同。

## 二、語言能力的落差

我的英文能力很差，尤其是「聽」、「說」，有極大的障礙。英文差，要追溯到國中的英文課，第一次上課，老師要已補過英文的同學舉手，結果幾乎全班都舉手了，因為只有我沒舉<sup>14</sup>。但老師顯然不會注意我這種邊緣人，所以上課進度十分有效率，而大部分同學的學習成效也不差，我只好靠著自力救濟，硬是把它維持在及格邊緣，而且比我差的大有人在。在我當時的認知中，英文、數學這類是沒有用處、不具價值的科目，就是學了也派不上用場，既然用不上，也沒必要花心思去努力學習或補救，因此一直都是考前抱佛腳，瞎背單字、片語，求及格過關就好。

唸了研究所，卻發現英文讀物分量不少，而且 D 老師上課還會穿插使用英文，並使用英文讀物上課與討論。這下好了，我萬萬沒想到會有這麼一刻，小小後悔怎麼不多下點功夫學英文，但對英文的厭惡與排斥已久，現在仍然提不起勁去學，而且也已經太遲。我面臨極大的煎熬，每回上課看大家多能應付自如，流暢應答，我卻是冷汗直流、如坐針氈，那種感覺活像跑錯教室，上一門完全不懂的課。

下學期，多了一位外籍生<sup>15</sup>來選修 D 老師的課，他會說簡單中文，但是光是用中文溝通還是有困難，必須夾雜著英文才能順利溝通。每回上課時，看著其他同學自然地使用英文同他對話，我卻只能用中文加上比手劃腳地同他溝通，心裡真是百感交雜。某回與君<sup>16</sup>至學生餐廳用餐，遇見他與一名女同學，他開心地介紹同行的女同學同我們認識，

<sup>14</sup> 事後與同學互動中才發現有些人也沒補過習，但因為怕丟臉、被視為異類而跟著大家一起舉手。

<sup>15</sup> 他是泰國華僑，爸媽都是中國人，所以會說簡單的中文，簡單對話與打招呼還好，若是討論或報告時，還是必須使用英文表達與溝通。

<sup>16</sup> 研究所同學。

她來自菲律賓，不會講中文，因此使用英文與我們交談。那場飯，我如同啞巴，默默地點頭微笑，看著君和他們交談。當下強烈覺得，這不是我該來的地方。

### 三、學習心態的差別

交大學生的用功程度，真的讓我這個只求六十分的混小子忍不住驚嘆。某次等待上課的空檔時間，琪對我說她身體狀況很糟，一直冒冷汗，而且也沒有什麼體力，待會上課時幫忙注意一下她的狀況，如果她打瞌睡或怎樣的，要記得搖醒她。我看著臉色蒼白、冷汗直冒的琪，忍不住勸她向老師告假回家休息，不要硬撐著來上課，如果堅持要聽課，我們可以幫她錄音，她再補聽即可。不過她卻很堅持一定要上課，不願為了「小病」而缺課。

當下，除了不解琪為何堅持要抱病上課，也為自己的不勤學感到心虛。我有一陣子的身體狀況也不是很好，但若不舒服，我會選擇把作業完成請同學代交，自己則留在家裡休息。除此之外，我也很「愛玩」，曾經為了家庭旅行而請假，雖然也是提前完成作業請同學代交，而老大更通融調動上課時間。自己覺得如此作為已善盡學生本份，但相較於琪，根本就是很混。而且相較之下，真的覺得自己這麼不上進，留在這樣的學校裡，是不是怪怪的？

### 四、生活經驗的脫節

課餘時間，同學總會相邀約一起吃飯或聊聊天。剛開始聊天的話題多繞在大學生活打轉，因為大部分都來自師院體系，共通點相當多，很容易就得到共鳴且拉進彼此的距離。不過我這個來自非師院體系，而且學校風格也和師院有極大差異，就只有在旁邊聽的份，即使試著分享我大學的經驗，也不易得到回應或共鳴。

等到大伙漸漸熟悉，卻又發現新的問題。也許是成長背景的差異，讓彼此在種種生活經驗與想法上，有相當大差異。例如消費習慣，某天下午空檔，安<sup>17</sup>邀俐陪她去買長褲，她新買的長褲穿起來相當好看。一問之下，是某明星代言的牛仔褲，要價三千多元。

---

<sup>17</sup> 研究所同學。

安說著穿起來效果很好之類的話，要我們也去看要不要買一件。我心裡卻忍不住盤算著，三千多元可以換算成幾頓飯？可以繳幾個月的水費？之類的問題。當然，不可能去買。

當我某回穿著新購的長褲去上課，俐看到了稱讚好看，問我是那個牌子的。我開心地回答她：「是菜市場牌的，很便宜，才 190 元，妳有空也可以去菜市場找找。」但俐的回答則是：「那是妳穿才好看啊，我穿就不行了，還是要多花點錢才能找到穿起來好看的。」

這也許是稱讚我穿什麼都好看，但是卻讓我感到有點不入流的感覺。想起某次詩<sup>18</sup>穿了件漂亮的衣服來，某同學見了就問是不是某某品牌？然後兩個該品牌愛好者就聊起來了。而我對名牌沒什麼概念，分辨不出，也不太會買。對於這樣的話題，當然插不上邊。

女孩子大多喜歡逛街，我當然也不例外。只是每回她們要出去逛，我都不太想跟，因為她們要逛百貨公司，而我卻偏愛菜市場。雖然能和同學一起出去逛是感情升溫的好方式，但是我似乎不太行，興致高昂的去了一次，卻被君發現我根本沒心在看，大多時間在恍神。最後，避免我的恍神反而讓我們的感情降溫，我也就沒再隨行，而當她們買了一樣的衣服，一起穿來上課，讓我更加覺得自己不是屬於那個圈子的一員。

## 五、階級間的鴻溝

D 老師上課講解專有名詞時，總會舉生活經驗輔助解說，讓我們了解它所指涉之意涵。某次談到「異化」，D 老師說這名詞很難理解，因此花了一番功夫解釋，D 老師引用福特汽車的例子說，以前都是要員工把腦袋放在家裡，不要帶腦袋去上班，因為生產線上的工作是單一旦無意義的，如果員工把腦袋帶去了，既用不上，也容易對工作產生倦怠感與排斥感，因為他從工作中得不到成就感，無從肯定自我價值。當工作者似同於一部大機器（生產線）上的一個小螺絲釘，隨著機器的規律運轉，沒有個人意志，而且隨時可被替代，無法從工作中得到成就感與自我的存在價值，就是「異化」。末了看大家沒什麼反應，還不忘說這不好理解，慢慢想沒關係。

---

<sup>18</sup> 研究所大我一屆的學姐。

對我而言，「異化」根本就是活生生血淋淋地寫照，高職時在工廠打工的我，親身經歷了所謂的「生產線上的螺絲釘」，深感其空虛與無意義，還有日復一日地單調、困乏，因此就字面本身也許難懂，但其意涵實不難理解。老師與同學們之所以覺得難以理解，想必是因為未曾經驗、也未曾接觸，所以才覺得抽象吧。

每當談到關於階級的理論，D 老師大多提自己的家庭經驗來做舉證。例如談到 Bernstein 的「精密型語言」與「限制型語言」，D 老師就會提自己和孩子溝通的情況為例，像是她會利用晚餐時間和孩子談話，除了聊她們的學校生活，也討論新聞時事，藉此引導孩子思考與表達。而且她也會用委婉地、間接地語氣同孩子溝通，例如「你先去洗澡好嗎？」「時間不早了，你先上床睡覺好嗎？」透過實例說明何謂精密型語言。而相較於限制型語言，精密型語言往往能夠培養較好的表達能力，也較趨近於學校教育的要求，當然善用精密型語言的孩子，在學校教育中就較有利。就他的孩子而言，口語表達能力佳，連帶著作文能力也會很好。

限制型語言則是直接、簡短、多為命令語氣。例如「嘍吵」「恹恹啦！」「大人講話，困仔人嘍插嘴！」之類。這往往使得孩子在進入學校後，面對學校老師所使用的精緻語言，往往不知所措或誤解其意，因而產生溝通上的問題。而缺乏良好的表達與溝通能力，自然在口語表達或書寫作文方面，也很難有好的表現。

我的生活經驗呈現的，卻多是限制型語言，日常生活中最常聽到的就是：「嘍吵」、「恹恹啦！」「大人講話，困仔人嘍插嘴！」之類的，沒有內容、沒有意義的語言。我剛入小學也確實是不太清楚老師語句所傳達的意思，像是老師都愛講好不好？那我就覺得不好，不想做啊，不懂老師幹嘛發那麼大脾氣？好長一段時間才明白做學生的（尤其是高中以前），對於老師的話，沒有說不好的權利。否則就是唱反調、惹麻煩。

最常談到還有「長期時間觀」與「短期時間觀」，D 老師說中產階級家長多半擁有長期視野，懂得進行教育投資，有良好規劃能力與遠見；勞工階級的家長多半是短期視野，無法將眼光放遠，只看眼前。而孩子則從父母身上習得這樣的觀念，所以中產階級出身的學生懂得提早準備功課、考試，能及早計劃，成績表現當然比較好；勞工階級出身的學生則是只看眼前，面對功課或考試都是臨時抱佛腳，也沒有任何計劃，當然很難

獲得好成績。

我承認我確實是很愛臨時抱佛腳，對未來也沒有明確規劃，因為我的成長經驗中，光是煩惱下一餐或明天就煩不完了，那還有心思去想到未來。未來遙不可及，而且有沒有，都還不知道呢，何必多想？此乃礙於經濟條件所不得不發展出來的一種生存心態。每回上 D 老師的課，我總是有股莫名的心慌與卑微。

## 六、學制的差異

某次課堂中談論高職存廢的主題時，詩的簡報裡提出：「高職是中等教育的次級選擇」。然後解釋高職雖是第二條國道，但一般學生多以高中為優先考量，考不上高中才會去唸高職，所以它是學生的次級選擇。聽了心裡挺難受，我有同學、甚至學生（我曾於綜高職業類科實習）並非是因為成績差才來唸高職，而是因為家庭經濟條件不允許才做此抉擇，高職生的資質與能力並非都很差，只是急需要早日謀職而選擇技職學校，以求早日習得謀生技能，獨當一面以分擔家計。對我們這種窮孩子而言，高職是整體考量之下，最佳的選擇。高職是次級選擇這樣的話語，反映了一般學制的學生（是否也是中產階級的觀點），對於高職的偏見。

詩報告完畢，H 老師笑著跟大家說：「我們在座沒有高職出身的，大家可以盡情就自己的觀感與想法提出意見討論。」讓我深深地吸好幾口氣，以壓抑我一湧而出各種情緒，夾雜著憤怒、委屈、不滿與焦慮。H 老師語畢，詩提醒老師我是來自技職體系的。H 老師立刻要我先分享對高職的看法與學習經驗。我努力地想要傳達高職並不差，它有其功能與角色，而且它確實是我們這群窮小孩的希望。而且我一點也不覺得，我在高職所學的東西會比高中差，不過是課程取向不同罷了。但顯然我表達的不夠清楚，沒讓大家聽懂我的意思。

H 老師聽完後的回應是：「朝陽（科大）是一個很好的學校啊。」讓我有點挫折，搞不清楚老師之意究竟是什麼？我想要陳述與表達的，是技職體系並不差，我當然以我的母校為榮，也為自己的母校受老師肯定而高興，但這並非我想傳達的重點。接下來同學們也陸續發表了自己的看法，先是柔提到就她的經驗而言，進入一般大學的高職生，

表現往往遜色於普通高中的學生，很快就因為跟不上進度，或者表現太差而選擇中途休學。接著，其他人也陸續回應，也都是高職生程度比不上高中生，因為選擇進入高職的，大多是成績差、英數能力也不好的學生，所以自然無法同高中生競爭。

坐在教室裡聽著同學接續談論著類似的評論與看法，我連回應的力氣都沒有，只能默然以對。不想回應，因為我明白這不是我能扭轉或改變的觀感，套句當時小紅<sup>19</sup>形容：「獨自面對眾人的圍剿。」孤單的感覺讓我連開口，都變得艱難。明明是共處一室，坐在同學之間，但卻似乎有一道透明的隔離牆，將我隔絕於這個圈子外。原來，這不是我的世界。

#### 之四 去／留之間掙扎

碩一下學期的期末，想休學的念頭不斷衝擊著我，一來覺得這似乎不是我該來的地方，二來則是經濟的壓力。

前者在文章裡，已經很明顯可以看得出來，強烈的負面情緒顯現了我的自卑，我隱藏的很好的脆弱。我覺得我像顆洩了氣的皮球，無法在鼓起自己去面對接下來的歷程，同時也覺得玩了一年，也夠了，可以心滿意足的離開了。

此時家鄉的一所綜合高中正招考一名幼保科教師，我立刻報了名，努力想要爭取這個職位，我想，如果考上了，我就有個絕佳理由可以放下研究所學業，也避開過去這一段。

猶豫著要去或留的期間內，小紅和小白<sup>20</sup>總是一再拉著我，堅持我要留到最後一刻，一起畢業，一起穿著碩士服拍照。當我去報名了教甄，要他們倆不要告訴老大，小紅卻還是講了，他心裡多少期待著，老大會把我留下來。不過我還是堅決，考上就不留；沒考上，可能也不太想留。

最後，教甄沒考上。那，留是不留？

<sup>19</sup> 研究所同學，亦是我的好伙伴、好哥兒們（雖然我總覺得更像是姐妹淘）。

<sup>20</sup> 研究所同學，亦是我的好伙伴、好哥兒們（雖然我總覺得更像是姐妹淘）。

我想了一段時間，也同二嬸談了我的困境與想法，得到她的支持，她要我不要擔心太多，有什麼困難她會同我二叔一起幫我解決，有了這樣穩定的依靠，讓我感覺好多了。我復又和媽討論，表達我的想法，她最後決定我想唸就繼續唸，她能幫到哪就幫到哪。

所以，我選擇留下。

## 之五 原來，傷，還在，痛，依然

文字敘述與言說還是不一樣。

每次當我敘說，表達出的是不在乎，彷彿一切都是雲煙，未在心上留下痕跡。但當這些歷程化為文字，卻不知不覺間引出深埋的情緒。寫著寫著，淚滿面。

原來，我的心很痛。

我以為我很堅強，好吧，至少我是如此自許，要做一個堅強的孩子。不是大人，而是孩子，因為我的心停留在未能盡情享受的童年，不甘一夕之間長大，這點，我心底倒是明白的很。而在宣告長大的那一刻，我以為，淚水也已經乾涸。

迷路之後所遭遇的一切，反而讓我看清楚，心裡那個脆弱、膽小的部分。那是掩藏在倔強脾氣後的我，那是淹沒在理智冷靜之下的我，那是我不願意去揭露的一那個令我感到不自在的部分。原來，好強的底下是自卑；理智之下，情緒的暗潮洶湧，我則視而不見。

迷路讓我驚慌失措，讓我的堅強胃甲潰散，讓我的防衛崩塌。也才促使我，不得不去聽，不去看那埋藏在底層、不見天日的塵封記憶。

塵封的記憶匣子被打開了一個小小縫，之後，卻急於把它再度閤上，放回心底的小角落。我跟自己說，好啦，我把故事都說完了，我無話可說了。沒有了。

我開始督促自己專心地投入論文的構思，針對自己感興趣的主題，開始閱讀文獻資料，也實地走訪，讓自己全心投入其中，不帶其他雜思。

暑假結束，我帶著滿滿收穫與老大 meeting，自以為一切都能順利進行，未料老師的一句：它對你的生命有何意義？讓我陷入迷惘、焦慮。我真的不知道，而且，我不想

要瞎掰一套冠冕堂皇的理由，那不是我。又碰上選課的問題，讓我惡夢連連，焦慮不已。最後老大提醒我，去看看學期報告吧。我才不得不去把封進箱裡的學期報告挖出來看，包括這篇再也不想看的，迷路的大肚魚。

我抗拒看那篇報告，因為在心底，我希望它已經是一個句點。當然，就人生而言，沒有句點這回事。不過就是不想去看它。是不安？是逃避？我還不清楚，也許是交雜太多的情緒於其中，所以抗拒再去面對糾結的一團亂。

## 之六 點醒—為何是大肚魚？

一直定不下心來看，找儒幫忙。

儒已聽我講過我抱怨一暑假的心血被老大抹殺掉的苦水，對於我論文方向的選擇，大致有一點了解，不過我倒很少提起在研究所遇到的一切，因為我覺得那不過是無關痛癢的小事，沒啥好提。當他看完「迷路的大肚魚」，他建議我應該朝著方向去寫，這才是最適合我的，也會對我的生命產生某些影響與意義。他還不忘勸我，既然遇到了好老師，就要好好把握，不要執迷不悟。

當下的我，委屈、不滿到了極點，原本還以為他會站在我這邊，沒想到居然也是老大的同路人。難道真要逼我要把大肚魚肚裡藏著的心事，全部掏出來才行嗎？我憤憤地想著。

天啊？！

肚子裡藏著的心事！

大肚魚！

看來，我可以更清楚、明確地回答，為什麼我不是鹹魚、不是河豚、也非其他，而是大肚魚。

先讓我說「國王的驢耳朵」的故事，就清楚了。

城堡裡的國王有對驢子耳朵，他十分在意這對耳朵，認為若被人民知道不禁成為笑柄，可能也會使得他聲望掃地。因此，他總是用大大的皇冠來掩飾他的驢耳朵。但當他

理髮時，理髮師總是會看到他的驢耳朵啊，所以每當他理完髮，就把理髮師殺頭滅口。某回，他又招一理髮師進城堡內為他理髮，理髮師也看到了他的驢耳朵，就在他理完頭髮之後，他向國王保證，他絕不把此事說出去，但求國王能留他一條小命。國王答應了，但威脅理髮師，若講出此事，他會殺他全家，便放了理髮師。

理髮師確實守口如瓶，但是藏住祕密實在不是件輕鬆的事，他好想說出國王的祕密，卻又害怕被殺頭。時間漸長，他發現他的肚子莫名其妙地變大，發脹的肚子讓他渾身不對勁，他病了，躺在床上動也不動了。大夫來了又去，卻沒有一點辦法，最後，來了一位大夫，診斷完後告訴他，這是心病，唯有心藥醫。

理髮師想了又想，他跑到無人的樹林深處，挖了一個大洞，對著地洞喊著：國王有對驢耳朵！國王有對驢耳朵！然後他深深吐出一口氣，發現他的肚子變小了。他興高采烈地回家去，但不料，地洞裡的聲音隨著風飄盪在樹林裡，樹林中不斷迴盪著：國王有對驢耳朵！國王有對驢耳朵！

全城的人都知道。當然，也傳進了國王的耳裡。

國王很生氣，他決定把理髮師揪出來斬首示眾。但後來有位英明的臣子勸阻他，力諫國王要以德服人，而非以高壓手段壓制臣民。國王接受了他的勸告，並且試著把驢耳朵變成他的特色，拿下大大的皇冠，坦然以真面目示眾。而理髮師不但沒被殺頭，還因此變成了御用理髮師，繼續為國王打理漂亮的髮型。

背負一堆心事在身的我，彷彿是國王的驢耳朵中，那位帶著祕密的理髮師，因為要守著祕密不露口風，而有著一個大大的肚子。唯有把祕密說出口，才讓肚子變小。

挺著的大肚子是不好受，因此理髮師冒著被殺頭的危險把祕密說出口，而我雖無被殺頭的風險，但卻不知道該如何去說？說了之後，又該如何面對這一切，尤其是我的家人？

## 之七 轉折—終究得回頭看見過去

冷靜之後，儒的建議不時浮上腦海。不過腦中混亂的想法、情緒讓我幾乎完全不想

做任何事，只想先把腦中雜念、情緒放空。所以第一次的團體聚會討論，我蹣跚了。我需要一個人安靜的空間。那些天，儒每回遇見我，總會關心地问：到底決定怎樣？同老師討論過了嗎？屈服在友情壓力下，我開始認真思考他的話。也開始認真思考，我該怎麼做？

我並非是個老學究型的人，對於寫嚴肅的論文這事，著實不感興趣。之前曾聽阿花老師分享他的行動研究，以一幅幅的圖畫呈現出整個過程、心情寫照（由困頓至豁達），讓我覺得好有趣，心想論文這樣玩倒也挺讚。不過當這事落到自己頭上，心裡忍不住哀嚎，我又不是什麼學者、教授，只是小小研究生一個，我寧可安安份份地照著一般、正規的學術研究格式走，我也不要搞出什麼花樣來。我只想要順順利利地、低調地通過我的口試，拿到學位，早早離開交大，並不想在口試場合一把眼淚一把鼻涕地訴說自己的故事（涵，此乃個人感觸，別無他意）。這比論文寫不好被口委批還殘忍。

好啦，我承認我有點想逃避，也有點害怕不一樣。因為在我二十多年的生命裡，「不一樣」並不會得到好處，反倒還會招惹麻煩。我只和大家一樣，寫一篇普通又安全的論文，然後平安畢業，行嗎？

不過老大顯然沒聽見我心裡的吶喊，寄來一篇有意思的論文—顏如禎的裁縫師的女兒，要我有空就看看。顏的論文非但也沒按照標準格式來進行，反倒寫得像是一篇美麗動人的詩篇，而且還有記錄片與舞蹈。沒有制式結構、沒有嚴謹的學術文法、也未見抽離的冷靜與理智，而是充滿情感，充滿了衝突、矛盾、掙扎與迷惑，忠實地記錄下生命的脈絡與成長。這下可好，原先只想隨意瀏覽交差了事，沒想到一看下去就停不了，而且深深著迷，驚呼：原來碩論可以這樣寫。哇，這真是太過癮，也太好玩了。

我並非不願意說出自己的故事，事實上，我很想要把自己過去的生命經驗，好好釐清，然後寫下，也許還能照著好友們半開玩笑半認真地提議，將文稿修飾得更誇張、更高潮迭起，轉售給電視台，拍一部灑狗血、賺熱淚的連續劇。必要時我的眾家親友或許還可以充任演員演出，搞不好可以幾個比較有戲胞的朋友，還可以因上電視而大紅，變成大明星。

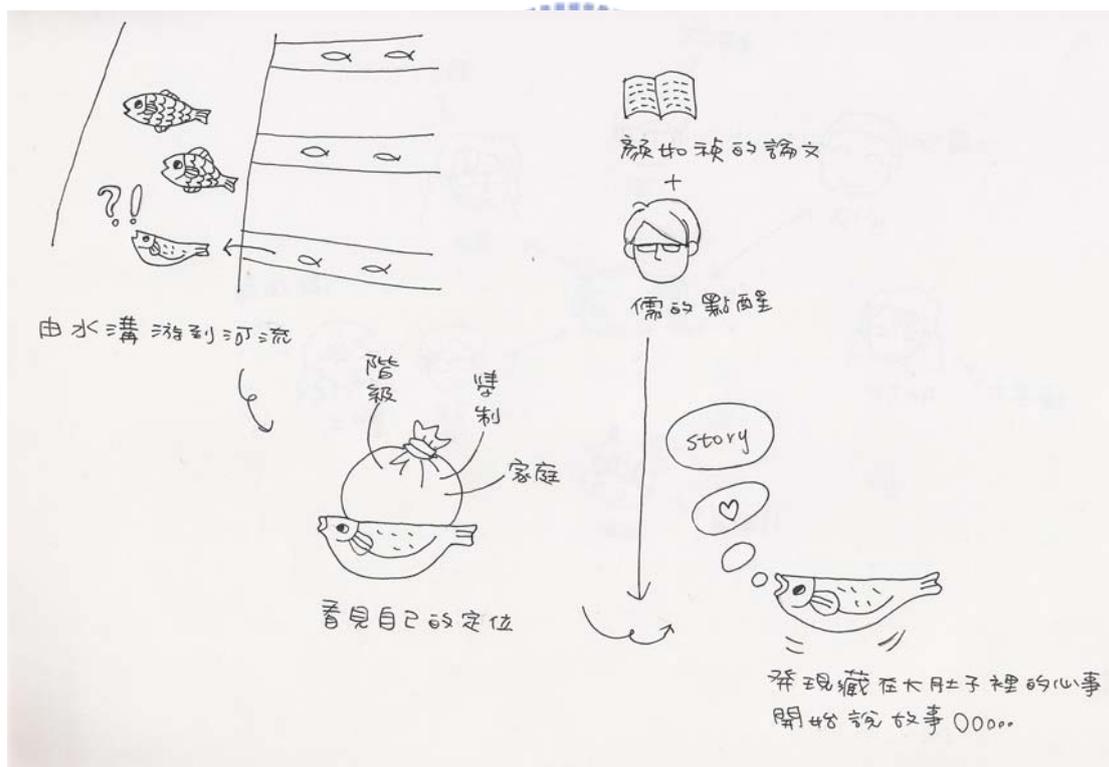
一開始的抗拒，除了覺得這一刻來得太快，我完全沒有心理準備之外，最主要的是，

我不想要把自己套進所謂的學術論文的框架中，以學術的語言說自己的故事，然後再把某學者、某大師的高深理論，往自己身上一套，然後戰戰兢兢、小心翼翼地對照著理論，寫下我的「研究」結論。當然啦，探索自己的生命奧秘也是一種高深的研究，不過，我不要變成符應或不符應某人的理論或學說，我是我，而我，想要以我自己最愛的方式，最能表達我的方式，去呈現我的生命故事。所以我抗拒。

如果說，阿花老師為我開了一扇窗，那顏的論文，就是一根小火柴，點燃了導火線，呼地一聲，火花四射。

就這樣，大肚魚張開緊閉的嘴巴，啵啵啵地吐出了藏在肚子裡，一個個的心事。我的自卑、矛盾、焦慮、憤怒種種負面情緒，其來有自，往回看，才能理解。

圖 1 論文發展歷程



## 參、大肚魚的成長之旅

### 之一 童年生活

#### 山裡、田間撒野的孩子王

老家在隱匿的鄉野角落，真的是角落，因為後面是山，前面是田、雞寮，田的那一端，是一座巨大的陸橋，正好與外頭世界隔絕。從外頭大馬路進到我家，得從陸橋下一小小的洞鑽進來，走一段路，才會看見房子。小小的地方只有三戶人家，我家、伯公家、不相鄰的一戶人家（很少接觸），還有一間小土地公廟以及一間小小的佛寺。

國中時讀了「桃花源記」，我家，或許可比擬之。

我年紀最長，鬼點子也多，是孩子王。帶有小囉囉三名，即我妹妹、堂弟、堂妹。每日除了上學時間之外的活動就是四處奔跑、玩鬧、尋寶、打獵。不是在田裡打泥巴戰、捏泥人；要不就是在麵包樹上，攀爬、學猴子一樣擺盪；再不然就是在山裡尋寶打獵，抓小鳥、捕蝴蝶、各式昆蟲；也可能在門前的大水溝裡打水仗、翻找藏在石頭下的小蝦子。

我像隻野猴子，沒人管，沒有任何外在束縛，盡情地隨性生長。對我而言，那真的是很棒的童年經驗。

我喜歡在坐在麵包樹的枝極上，望著藍藍的天空，幻想自己能長出翅膀，像隻鳥兒一樣飛翔於天空中，自由自在地，越過那高高的陸橋，飛到世界各地去，看各式各樣奇奇怪怪的人事物。尤其是看了《馬可波羅東遊記》之後，更是渴望能夠飛出這小小的地方，親眼去見識那些奇人怪事。然而我變不成鳥，也飛不出去，所以我總是坐在高高的枝極上，對著坐在下面的小毛頭們，把書裡讀來的奇特見聞，興高采烈、加油添醋地描繪著在世界的另一端，那些奇奇怪怪的事。每次每次看到他們著迷的眼神，我就開心得不得了，覺得自己活像是偉大的旅行者，旅行歸來後，對著一群未見過世界的人，說著

自己的旅行見聞。

國中時，電視播著一部熱門卡通影片－「奪寶奇謀」，世界各地的名勝風光盡收卡通內，我看得都傻了，我當下決定，以後一定要當一個冒險家，遍覽世界名勝風光；要不就是當個考古學者，在著名古蹟、古墓中挖掘古物，說不定還能藉此找到珍貴寶藏。

### 在雞寮裡幫忙、玩耍

除了玩，家裡人忙碌的時候，小孩子總是免不了要上陣幫忙。國中前家裡是養雞為業的，所以有著一個佔地頗大的養雞場，共有七間長長的雞寮，約可容納 28 萬隻雞。我們並不自行孵育雛雞，而是向養育場大量購買幼雞，將之養大後再轉售至屠宰場。

每逢雛雞入場及成雞出場之際，是家裡最忙的時刻。一般肉雞飼養期為 32-45 天左右，所以幾乎一直是忙個不停，而且還得提防風災水災，宜蘭多風又多雨，總不免會有損失，只是輕微與慘重之別。雛雞來之前，我們得先在長長的雞寮裡，用薄薄的長鐵片圍出一圈圈的小範圍，然後在每一小圈圈裡倒入米糠，並均勻鋪平，再放入飼料槽、飲水槽，最後則是裝上保溫用的燈泡。雞窩布置完，待雛雞送到，再把裝在紙箱裡的雛雞平均分配，慢慢地放入小圈圈裡，然後，就是打預防針了，以防牠們染病而死，那就糟了。

除了打預防針是小孩子幫不上忙的，其他事都得協助，雖然並不是件輕鬆的事，但是因為喜歡小雞那種金黃色絨毛散發出的光澤，還有捧在手中那溫熱又柔軟的觸感，細細的叫聲，總讓我樂此不疲，小心翼翼地彎著身子，來來回回地把小雞安置到新窩。

飼養雞隻的過程中，最感痛苦的差事是餵食。早期沒有自動化機器設備，餵食全都自己來，幼雞還好，牠們食量不大，一座雞寮，我拎一大塑膠筒的飼料（飼料都是一大袋一大袋的，我太小扛不動一大袋，要先裝至大塑膠筒內，再扛著塑膠筒去每一小圈裡添飼料）大概只需跑三、四趟即可完成。但成雞之後，真的是件苦差。一來是雞吃多了，要多跑好幾趟才能餵完一整座雞寮；二來，有些大公雞脾氣暴躁，動不動就衝上來挑釁，有些公雞還會飛跳起來啄人，我個頭小，超容易被攻擊，而且扛著一大筒飼料也無法逃

跑或揮走反擊。一開始我下意識的拼命抱著飼料筒跑給雞追，漸漸發現我跑不過那些公雞，而且也容易造成雞群恐慌（此乃大忌，因為雞群恐慌亂跑會發生踩死雞隻的慘況，損失可小可大）；因此只好認命被啄，真不能忍就先放下飼料筒，來個人雞大戰，不過很心虛地招供，每次甘拜下風的都是我，個頭小，跟一隻二隻對鬥倒還好，要是三、四隻一起來，我還是只能盡力抵擋加閃躲，讓自己少受點皮肉之傷而已（拜那些愛逞兇鬥狠的公雞們之賜，小學體育課打躲避球，我都是內場裡最後一個被球K中的人）。敗陣的我總是不甘心，心裡想著下次一定要把牠狠狠打一頓，不過從沒成功。（開什麼玩笑，牠可是經濟來源，那能真打傷牠，頂多嚇唬嚇唬牠罷了，要是真傷了牠，回家有我好受的。）

當雞養大可以賣的時候，又是一陣忙，大人們忙著抓雞，小孩子幫不上，通常只是在一旁看著。倒是雞全賣掉之後，善後工作就免不了還是要得湊上一腳。雞寮裡在養雞前會先鋪上一層米糠，雞的排泄物就在米糠上，積成厚厚一層。雞賣掉後，先在雞寮裡巡一圈，撿拾雞屍，因為抓雞時雞群的躁動、推擠，體型較弱小者，很容易被同伴推倒踩死。撿完雞屍，就開始鏟雞糞，日積月累的雞糞硬梆梆地黏在地上，得用大鏟子使點力才能把它鏟起，先堆成一堆堆的，再分裝入麻布袋中。這想當然也是件苦差事，我光是拿大鏟子就覺得手痠了，更別說是使力鏟，我根本是用全身力氣、手腳並用在鏟，若真的沒力了，就拿起竹掃帚，把鏟過的地方再掃一掃，往往又一是一堆灰塵、雞糞、雞毛。

冬天時還好，最怕夏天，悶熱、潮濕的氣候讓雞糞的味道真是揮發地淋漓盡致，每次鏟都是一陣怪味湧上來，再混雜著細細的雞毛，真的很難受，鼻子都覺得超級不舒服。現在回想起來，還是會覺得鼻子好像還充斥著那股獨特的氣味，酸酸、臭臭地、混雜著些許底層米糠的味道，還真是難以文字形容。

養雞不是件輕鬆簡單的事情，但我卻好喜歡陪著阿公去雞寮，巡視飼料、飲水還有沒有，檢查雞隻的活動狀況，甚至是鏟雞糞，只要有阿公在，我都樂在其中，我喜歡阿公認真地、沈默地看著雞群的表情，喜歡阿公慢慢在雞群中走著，與雞群自然地融合成一個美好的畫面，我一直以為，這是我未來的樣子。當時陪在阿公身畔的我一直以為，

我一輩子都會在雞寮中打轉，至老方休<sup>21</sup>。

## 之二 在動蕩不安中成長

### 爸媽不在身邊的日子—沒人要的孩子

翻閱過往記憶，在最初的那頁，父親身影已然陌生，那時的父親，其實同聖誕老人是一樣的，久久才短暫現身，有著最燦爛的笑，為小小的我送上大大的擁抱，還有禮物。直至現在，我仍然記得，那溫暖的擁抱，還有把我高高捧上天的感覺。那是我對父親，唯一的美好記憶。

後來我問媽，爸究竟是什麼時候離家，媽說他在我三歲左右離開老家。那年他考上復興工專的夜二專，為了唸書方便，所以另外在礁溪買了個小套房，之後大部分時間都住在那，極少住在家裡。至於他後來又怎會離開宜蘭去台北工作，就不得而知了。

我四歲那年，妹妹出生，媽帶著我和妹去礁溪和爸一起住。五歲那年，我和妹被爸及奶奶帶回蘇澳老家<sup>22</sup>，媽則獨自一人留在礁溪。

媽被迫離開了我的生活，還變成了一個奶奶口中的壞女人。壞女人生的小孩也是壞小孩嗎？直線式的思維，讓我漸漸相信，自己是壞女人生的壞小孩。可是為什麼媽媽是壞女人？她做了什麼事情？為什麼她不和我住一起？可是她卻偷偷地出現在我身邊，還偷偷塞給我零用錢和文具，這樣子的媽媽怎會是壞女人？

在非黑即白的世界裡，對於好壞，我感到迷惑、困擾，卻沒有人可以清楚告訴我這是怎麼一回事？到底發生什麼事？開口詢問所得到的唯一答案，就是她是壞女人，不要小孩不要家庭的壞女人。當然不免也告誡我：「你是沒人要的團仔子，最好是好好聽話，賣亂來，不然沒人要理你。你就自己想辦法，啊無就餓死在外靠好啦！」

<sup>21</sup> 那些雞寮在我高三那年春天拆除，留下三棟較新的做為二叔與小叔合資之塑膠工廠的廠房，其餘則拆除之後集中成一堆，在一無風的夜裡，燒得精光。

<sup>22</sup> 那時爸已有女友，開始吵著要離婚，所以奶奶才把我們先接回老家，要求媽簽字離婚。但爺爺反對，媽也放不下，所以當時未同意離婚。

沒人要的小孩讓我驚慌、不安。但對於奶奶的恐嚇，又感到氣憤。卻基於對餓死的恐懼，沒有家可以待的恐懼，一切都忍下來。直至年紀漸長，才起而反抗。

每當親戚問起想不想媽媽，我總是很迷惑地說：我不知道。心裡是想，但總覺得想一個不要自己的媽，好像又怪怪的。而如果我答不知道，奶奶就會很高興，嘴裡唸著：「早早切卡好啦，拖到囡仔愈大，愈難解決啦！」

我不知道想不想媽媽，還愛不愛媽媽，但我明白，如果奶奶高興，我就很好過；反之，就有我好受的了。

最不明白的是，爸爸也不在家啊，他比媽出現的次數與時間還更少，那為什麼奶奶不說他壞？為什麼他每次都可以直接走進家裡，大大方方地亮出小禮物給我，跟我講好多好多話？為什麼媽媽卻要躲在小小的巷弄裡，探頭尋找我的身影，偷偷地塞東西給我，講沒幾句話就急著要離開？

成衣廠的歲月—媽媽，妳愛我嗎？



小一入學，大家都是爸媽帶來的，唯有我不是。而且最糟的是，我是跨學區唸小學，我必須要搭公車回家，我從未一個人搭車，而且也搞不清楚如何搭車。第一天放學，我傻傻地排著路隊，跟著大伙走出校門，然後站在不同的站牌底下看了又看，望著路過的人車，呆坐在路邊。那天究竟怎麼回到家的，我不知道。

第二天，還是搞不清楚該怎麼搭公車回家，死拉著導護老師不放，直至車來了，確認沒有問題之後，才放開老師安心上車。老師的一句：「怎麼不叫媽媽來接？」我永遠忘不了，當我開口說出我不知道媽媽在那裡時，老師奇怪的表情。我忽然覺得，好想要媽媽。

小二那年終於如願搬去和仍舊住在礁溪的媽媽同住。

這一年裡，我有很多時間都在成衣廠裡過。媽在成衣廠工作，下了課，我就直接到成衣廠裡找她，在成衣廠裡寫完作業後，就四處東瞧西看，觀察阿姨們車衣服、釘鈕扣、打標牌、包裝。我最喜歡那個釘鈕扣的機器，每次看都很想要親自試它一試，因為它實

在有趣，把上下兩個銅扣放在適當位置上，對準衣服上的位置，一壓，就完全服貼在衣服上，真是太神奇了。我一直以為黏東西非得用膠水不可，花了好長一段時間研究它的膠水到底在那裡，怎麼都沒看到，後來才漸漸明白它是用壓力去扣緊，不必用膠水。甚至到後來混熟了，老愛趁著沒人注意的時候，偷偷去玩它幾次。

媽工作的成衣廠是我放學後的遊戲場，總有好玩事可做。像是撿破布做娃娃的衣服、包沙包、偷玩釘鈕扣的機器、打標牌的機器等，或是分享諸阿姨們帶來的點心、零嘴，都是令我愉快的事。

我很喜歡和媽一起待在成都廠裡，即使陪她加班徹夜留在成衣廠裡，都覺得比在家裡好。因為媽對我管教甚嚴，打罵是家常便飯，最怕的是體罰。例如罰跪、罰站、半蹲之類的。印象最深的一次，忘記是做錯什麼，又招來媽的一頓痛罵，然後叫我去牆邊半蹲，我忘了蹲多久，只記得蹲到後來好想上廁所，我開口想告訴媽，話未完已招來一頓罵，只好繼續忍耐，一直至我終於忍不住，讓淚水跟著尿一起滑下。那時的委屈與羞愧、憤怒的情緒，我永遠忘不了，它讓我開始相信——我是奶奶掛在嘴邊的，娘不愛的孩子。

雖然媽對我相當嚴厲，但對我的教育投資，確實不遺餘力。她送我去學珠心算、學鋼琴、甚至學畫畫。雖然珠心算、鋼琴都學沒多久就在我的抗拒下中止，而畫畫課，一堂都沒上完就跑了，因為它太無聊，我坐不住。但卻可見她對我的期待與用心。

## 媽媽和我回老家—四代同堂的歡樂時光

小學二年級升三年級的暑假，媽在阿公與阿祖的勸說下回到蘇澳老家，阿公一直都反對媽和爸離婚，也一直希望媽能為了孩子多忍耐點。自此開始，媽帶著我、妹妹在蘇澳老家，和阿公、阿祖<sup>23</sup>住在一起。我童年裡所有快樂的時光，都是在這個時期。阿祖和阿公很疼我，有他們給我靠，媽也不似以往那樣打我打得兇，當然免不了還是會被修理，只是不再被體罰，真的是天大的幸福。媽媽此時留在家裡照顧兩位老人家，沒有在外工作，為了家計，接了一堆家庭代工回來做。

<sup>23</sup> 當時我的曾祖父母皆健在，只是年紀大身體狀況欠佳，需要人幫忙照料，大多由我媽擔任照顧之責。

曾有一陣子，媽媽做的是包裝的工作。工作內容是把四隻造型顏色各異的泡棉動物裝進透明小袋裡，套上標牌，再以釘書機裝釘。工廠會送來一大片一大片的切割好圖案，但未分離的厚厚的彩色泡棉，媽會先把四種各異的造型先戳下來一堆堆分放，然後再一一裝袋。我最喜歡坐在疊得高高的泡棉上，晃著晃著，幻想著自己是坐在小船上，隨著海浪上下起伏。不過被媽看見，免不了又是一頓罵，但我那忍得住玩耍的慾望，只要媽不注意，還是偷偷坐上去或站上去兀自做我的航行美夢。平時也會幫忙媽媽把那些造型動物戳下來，堆成一堆，不過媽總是說我是愈幫愈忙，要我趕快去看書，不要在她旁邊幫倒忙。

我還記得，偶爾趕貨時，夜半起身上廁所，還會看見媽在佐著檯燈微弱的光芒，動作敏捷、靈巧地抓著四隻泡棉動物塞進套子裡，又迅速套上標牌裝釘的側影。她總是頭也不回地唸著，上完廁所就趕快去睡覺，不然明天爬不起來，又再那裡生氣、鬼叫。

小學五年級時，阿祖相繼離世，阿公離開老家搬到後側山腰上的靖姑娘媽廟住，媽則應以前的舊同事之邀，去他新開設的成衣廠工作，她每日在蘇澳、礁溪兩地間奔波，早出晚歸。那時，我和妹放學後就到二叔二嬸家吃晚飯，看一下電視或寫寫作業，等到時間差不多了，媽大概快到家了，我們才回老家去。媽回家後總是累得沒力氣多講話，總是問問功課如何、考試成績如何，就叫我們去洗澡。如果時間還早，她就會盯著我們唸書，或時間太晚，就直接上床休息。我和媽住在一起，但互動卻愈來愈少。

我媽一直都很重視我的教育，住在蘇澳這段時間，即使家庭代工的收入微薄，吃得簡單、用得也不太講究，能省則省，但她對於買書，出手倒是很大方。我們家附近一家書店都沒有，即使去到鎮上，書店也沒幾家，且多以文具販售為主，書很少。所以只要一看到「中小學優良讀物巡迴書展」，我媽就會帶著我這個愛啃書的書蟲去逛。我想要的書，她幾乎都會掏錢為我買下，所以小時候家裡訂過兒童日報、國語日報、巧連智，至於其他單書、套書，多達二、三百本。這些書豐富了我的生活，讓我擁有相當豐富的文化資本。

## 被拋棄的恐懼與憤怒－爸媽離婚

小學六年級，父母簽字離婚。

這是預料中的結果，但我還是無法接受。自從我和媽媽住在一起之後，媽媽就常以離婚這件事來威嚇我，只要我不順她意，她就會告誡我：

「妳再不安份點，我就跟妳爸離婚，丟下妳，讓妳變成沒人要的孩子。」

「妳爸已經不要妳了，妳再不聽話惹我生氣，連我都不想理妳，讓妳變成沒人要的小孩，出門被人家指指點點的，看妳能怎樣啦！」

當時的我，對於離婚這件事沒什麼概念，也不懂事情嚴重性，而且心裡還不時嘟囔著：「反正妳也不愛我，走了也無所謂啦！」

當時的我對媽一直有一種疏離感，雖然心底明白她對我很好，尤其是她對妹妹的偏袒，例如做錯事，被打的都是我；而在課業的要求上，她對的要求也比對妹妹高，每次我考不好都被打，但卻未見妹妹被打過；我是姐姐，所以什麼都要讓妹妹之外，還必須扮演好榜樣，要表現得比妹妹好。當她加班晚回家，我還得要代她叮嚀妹妹去洗澡、寫作業、整理書包。照顧妹妹讓我覺得好煩，我可不可以不要當姐姐？可不可以不要有妹妹？

而且我最在意的是，妹妹跟她講話，她都聽得津津有味，還會回應她；我則不同，我跟她講話，她都一副心不在焉的樣子，而且要嘛就沒反應，要嘛就嗯一聲而已，讓我不知道她究竟有沒有聽進去。久而久之，我愈來愈不太愛跟她講話，每聽到她威嚇我不要我的時候，我就心痛一次，覺得她不愛我，她只愛妹妹。但倔強的我從未表達我的真正感受，我總是氣呼呼地回嘴，滿嘴不在乎，但心裡著實在意的很。我害怕她真的離開，我也害怕她真的不要我，我卻只能在日記裡發洩，在被窩裡哭泣。

好幾次，夢到她離開我而去，哭著醒過來時，總會告訴自己夢和現實是相反的，她才不會真的就離開。我也曾偷偷問阿公，我是媽媽生的嗎？媽真的不想要我嗎？阿公一臉正經地看著我，告訴我：「小孩子不要亂講話，厚妳媽媽聽到，她心裡會很干苦。妳是妳生的囡仔啲，妳媽媽那有可能不要妳，妳不該這樣亂想，知某？」

阿公是我的靠山，我相信阿公，我以為有阿公的保證，媽就不會離開我。

當父母真的離婚，母親走了，我才意識到事情的嚴重性。而且除了恐懼之外，更多的是憤怒。媽的離開，對我而言是極大的打擊，我哭了好久好久，覺得怎麼哭都無法完全宣洩我的悲傷。漸漸地，我的悲傷變成憤怒，我對這個家充滿了強大的憤怒與不滿，不懂他們為什麼要生下我？不懂我為什麼要生在這裡？

### 最難捱的日子—爸、奶奶的來來去去

爸辦完離婚後，旋又赴台北工作，留下奶奶在老家照顧我和妹妹。我怨他、恨他，不懂他到底把我留在這裡的用意是什麼？

媽的離開讓我不知所措，悲傷與憤怒交雜，最令我難受的是，奶奶日復一日不斷地抱怨媽的不善理家，家裡亂七八糟，也沒把孩子養好。我聽著她的抱怨與對媽的嫌棄，還有她說我爸媽都不要理我，叫我要安份點，不要每天哭，那種媽媽那麼壞、那麼差，還想她幹嘛！我氣、我恨，我總是氣焰高漲地跟她爭執不下，為爭一個道理，反擊她所說的一切。當時的我，其實把媽離開的情緒，都發洩在我奶奶身上，甚至會覺得，她要扛起最大的責任，為我媽的離開負責，如果她不要逼人太甚，不要對我媽如此苛刻、冷漠、甚至到處同人抱怨媽的不是，那媽也不會那麼委屈地離開。

他之後再婚，我卻一直都無法喊他的妻子一聲「媽」，而以「阿姨」稱之。爸婚後不久即辭掉了台北的工作，回到宜蘭工作，他的妻子及其孩子仍留在台北，沒跟著回來住。那時奶奶也還在，所以一切生活作息都還算正常。爸的應酬交際頻繁，在家時極短，我和奶奶的關係，已由劍拔弩張漸漸變成相安無事，我不再一臉悲傷、憤怒，而是冷漠；奶奶也是一臉沒事樣，就這樣平靜相處。

在我有記憶以來，第一次和爸住在一起，而且距離這麼近，但爸的意氣風發，讓我覺得好難企及，不是我印象中的那個爸爸，而且，我們雖是共處一屋，卻很疏離。我唯一見得到面，講得到話，就是他早上載我和妹去學校上課的時候。車裡的氣氛沈默，唯有冷氣運轉、汽車引擎運行的聲音，偶有人聲，也是他叮嚀我和妹妹要好好唸書，考試考好一點，不要讓他丟臉。

我從未達成他的期望。也許是如此，我們相處的氣氛，除了更多的沈默，還是沈默。

後來有段日子，先是奶奶離開，去了姑姑家。家裡少了奶奶，雖然讓我覺得比較自在，可是有個不可靠的爸，日子過得真的是亂七八糟。首先，所有家事都落到我頭上來，偏偏我對家事不在行，而且也討厭做家事，懶得整理的結果，就是一團亂。再者，爸總是早出晚歸，幾天見不上面是常有的事，最怕他忘記放錢給我們用，要是他忘了放錢，我和小妹就只能靠乾糧、泡麵填肚子。那陣子，我吃了多少泡麵已然數不清，造成了我對泡麵的強烈恐懼。

其實有泡麵吃還算好的了，某回家裡唯一的存糧——一箱泡麵也全數吃光，翻遍家裡就只能找到幾顆蘋果，我懷著滿滿的怨與恨，以蘋果充飢，結果才吃下去沒多久，就開始反胃嘔吐。那一顆蘋果我甚至都還吃完，卻吐了一整晚，直至天明。

爸爸凌晨才回到家，看到我攤在客廳的長椅上，什麼也沒說，稍微弄弄就又要出門了。出門前，口氣不悅問我到底要不要去上課？我很想對他大吼大叫表達不滿，卻沒有氣力，咬著牙搖搖頭，看著他嘟囔著隨隨便便就不去上課，隨即離去。我一個人留在家裡，待在客廳裡，只覺滿腹怨氣與心酸。

我怨他，我恨他。

我毫不隱藏對他的怨恨，也表達了我的恨。我留字條在他的床頭，字條上寫了滿滿的怨與恨。甚至寫紙條斥責他是一個失敗的爸爸，還不忘提醒他，爸爸該做的事，諸如不能讓小孩餓肚子、等門、需要人簽名時找不到人之類的。

當然，他也未曾實踐我的期待。我們的關係，依然是無盡地沈默與冰冷。

後來，奶奶又回來。我也發現了奶奶在的好處，就是三餐溫飽，家務事不會全落到我頭上，我只需負擔簡單的家事即可。不久後，妹妹跟著奶奶離開老家一段時間，似乎是參加進香團旅行之類的，家裡只剩我和爸爸。爸爸夜夜應酬，晚歸是正常狀況。一個人的孤單，被拋棄的焦慮，讓我恐懼，唯一可以講話的對象只有家裡養的幾條老狗，累了就抱著媽媽送我的小叮噹布偶<sup>24</sup>，抵抗著恐懼與不安入睡。

---

<sup>24</sup> 我現在依然瘋狂的迷戀小叮噹，房裡滿滿的小叮噹。我的長期室友欣怡看到這部分，懷疑我對媽的情感與依戀寄託於小叮噹上，所以才一把年紀了還在瘋小朋友的玩意兒。

某天，我忘了帶家裡鑰匙出門，回不了家。我整晚呆坐門口等候爸爸回家，一步都沒有離開，偶爾和老狗講上幾句話，大多時間是默默呆坐著，完全沒有辦法做任何事。忘了在寒夜中等多久，那天之後，我適應了孤獨，習慣寂寞相伴。

我知道我可以去二叔家，他們們一定會讓我在那裡吃飽飽的，可以寫完功課，有溫暖的床可以先睡上一覺，而不是在冷風中呆坐著等。可是那一刻，我完全沒有任何求助的念頭與想法，我只是覺得好倦、好累，我只想守著家門口，我只想要回我的家。

為什麼我那時完全無法離開，不願意去二叔家？我一直以為是我太笨，或者是我太愛逞強，不喜示弱。

大學時代迷上吉本芭娜娜的小說，她在《蜜月旅行》一書中對男女主角兩人家庭氛圍的描寫，男主角裕志的家孤寂而空洞、充滿著深沈哀傷的氛圍；而女主角愛佳的家卻是明亮潔淨、充滿著蓬勃生氣。那種強烈的反差讓我感觸很深，後來我漸漸明白，對我而言，我所處的家正如男主角一樣，強烈地孤寂與空洞，充斥著我的恐懼與不安；而我二叔家所呈現出的，正是女主角的家那樣窗明几淨、明亮溫暖的空間。我害怕進入那個空間，是因為我擔心自己更是無法再踏進，屬於我的家的空間。

### 長大一獨立與堅強的形象

我一直覺得自己掩飾的很好，我用強硬、不服輸來裝扮自己，以冷漠做防護，避免被人窺見內心的不安與恐懼。漸漸地，堅強、獨立成了我給人的印象，我一度也以為，是啊，我就是這樣。

一直至大學，才看見一直不願見的真實。大學剛入學沒多久，就嚴重感冒，躺在宿舍床上很是難受，卻一直捱著沒向人求助，面對同學的關心也都說還好，心裡想著多休息、喝水就好了。頭昏昏沈沈燒了一天，晚上同學們邀我去逛街，即使我已感到頭重腳輕快要倒下去，居然還配合著去，順路看了醫生拿藥。回來時，看見儒在宿舍門口等我。也感冒的他冒著冷風騎了半小時的車去幫我找燒甘蔗汁，只為讓我喝了之後感冒快點好。雖然沒找到，也帶了燒仙草回來，還不忘削了蘋果給我。那一晚，我躲在被窩裡，

哭了好久好久。

那一刻，我才看見堅強的外衣下，是一顆渴望被照顧、被關懷的心。更發現，自己過得好辛苦，明明都不舒服了，為什麼要硬撐？

這個問題，在研究所期間終於被解開。一年級的上學期末，我因為胃痛而在宿舍躺了足足一天一夜，強烈的疼痛與疲憊，讓我無法自行出門去看醫生，也未進食。等到疼痛不適終於減退，我再去學校上課時，老大不解地問：「你到底在ㄍ一ㄥ什麼？」迫使我再度去想：為什麼要硬撐？

因為我不想當女生，我不想當弱者。

我對女生這個性別存在著相當的排斥與反感，因為女生似乎註定沒出路，只能悲哀地接受命運地安排。一方面，是受媽媽的影響。媽媽在爸爸面對的脆弱、在奶奶面對的卑微，只能在我面前表現強悍的樣子，兇我、吼我，或是剪破爸的衣服來宣洩憤怒的情緒，再者，就是私底下哭泣。

二方面，我不是男兒身，也是爸媽婚姻破裂的原因之一。鄉下人家重男輕女的觀念很重，我爸是長子，背負的壓力想必更大，而他顯然也很在意，所以我不是女生，的確是讓他感到失望。不只他，其他家人多少也是。我小時候的打扮很像男生，剪著短短的頭髮，穿著中性色系、圖樣的衣著，第一次看到自己小時候的照片，還以為那不是我。反觀之後出生的妹，穿著衣服都非紅即粉紅，一看就覺得是女生（當然這隱含著性別刻板印象，但也暗示了家人的期待）。我也像個野孩子，粗魯、好動、爬上爬下、愛搗蛋，最先擁有的玩具是戰鬥機、小汽車（爸爸買的，我愛不釋手），之後媽才買了布偶熊給我。

小學之後，學校制服是裙子，加上老師的譴譎教誨，才漸漸意識到有些事，女生是不能做的。可是我不想當女生，那些話對我如同耳邊風。

當時，除了不習慣當女生之外，主要原因就是大人們常掛在嘴裡的：「啊是生查甫就好啊！」奶奶也常唸：「就是都生查某困子，妳爸才會去台北吃頭路，不住家裡，看了就煩。」而老媽更不忘提醒我，重男輕女的爸就是因為我是女生，他才去外面，才在外面有女人。

我常想，如果我是男生就好了，那我們就不會分開，就不會變成這樣。在還不是很清楚男女生理差異之前，我以為，只要我像男生就好了，情況會好轉，一切都會變得比較好。

天真的想法並沒有成真，倒是讓我開始習慣以堅強的外衣來掩飾心裡的自卑與脆弱。

我是沒人要的孩子，如果我不能自立自強，不能獨立去面對一切事物，我不知道該怎樣讓自己過下去。

碩一升二的暑假，某次陪我男友回家時，男友的媽媽問及我家的情況。我家的情況她已由我男友口中得知一些，想再多了解點，又問了一些事，當然包括了我父母為什麼離婚。我不是第一次被問這問題了，我習慣以「他們有他們的考慮，我不了解」來回答。不過他媽媽卻又問：「是不是因為妳媽沒生查甫？要是妳媽有生查甫，就抹離婚了啦。」我不是第一次聽到這樣的話，卻是第一次，覺得心好痛。

那瞬間，從小到大來自親戚的詢問、刺探；來自鄰人的不解、流言蜚語；來自同儕友伴間無心脫口而出的：「我媽說你家有問題，不要跟你在一起玩」。來自奶奶的不滿：「攞生查某ㄟ，無效啦。」

初始聽到，心裡只有憤怒，漸漸地，我以麻木冷漠來面對，不產生任何感覺。但當防衛漸漸卸下，愈是深入地探索自己，失去的感覺都回來了，痛，也許比起憤怒，才是我最真實的感受。

檢視、面對自己曾經走過的、經歷過的，真的會讓自己變得比較好嗎？還是反而更痛？更容易受傷？

我躲起來痛哭了一陣，心裡想，絕不要走上生命敘說這條路，太苦、太痛。

### 之三 家族圖像

她覺得想這些事情，又說出來給大神聽，是對家庭的一種背叛。<sup>25</sup> (Laney Mackenna Mark, 1999: 76)

我覺得講自己還好，講家人，好難。我害怕有些事我說出來，可能是一種背叛，更可能也會有些傷害，尤其，是對我的母親。一開始，我很想盡可能地，輕描淡寫地掃過去，然後就結束。

10/28 的聚會中，惠<sup>26</sup>在討論時談到，她覺得「破碎家庭」中成長的我，受了很多傷，也產生了一些問題，也許我可以再更清楚去看見、描述這一部分，因為就之前的文本內容而言，我經歷過的那些事，似乎沒有呈現。

家庭對於我的影響至深，我深深體會。但我還是想再次釐清，我不喜「破碎家庭」這一界定，我堅持以「多元家庭」來做界定，因為「破碎」一詞或多或少帶有負面觀感與評價，我拒絕這樣的標籤，而且我也想要更清楚地去說，我覺得家庭結構對我而言不是最大的影響點，對我而言，影響最深切也最大的是性別的因素。只是這個因素，在那樣的~~家庭結構~~之中，有了一個清楚明顯地衝擊與反映，所以我必須回到家庭的脈絡中，去抽絲剝繭出性別之於我的衝擊與影響。

我雖然來自一個非主流型的家庭，但它所給予我的不全都是傷害與缺憾，也有正向的支持力量存在。只是因為這些力量或傷害全然是因著我與家人的關係而產生，要一併歸究於「家庭」來談，既太籠統，也不能清楚去呈現我成長過程中與不同親人的拉鋸與衝突，以及不同的相處模式帶給我的感受與影響。

因為我受到的傷害對我而言是較難去處理的，而且也太使我感到迷惑與混亂，故然我之前所提的，似乎都是痛苦，因為這是我現在必須要去處理的課題，所以才把它先寫了出來，痛苦可以砥勵人的心性，但不足以讓人捱過漫漫長夜，心底潛藏的正向的支持力量，才是讓我走到這裡的最重要關鍵。

我漸漸看見，我和家人的關係。我與他們的身上，彷彿有著一條如蛛絲般，極為纖

<sup>25</sup> 引出《別哭，泥娃娃》，此為泥娃娃愷拉在接受潔淨的過程時，面對著要不說出自已在家庭中所受之傷害的掙扎與想法。

<sup>26</sup> 新竹師院教育所的學姐，亦是陳老師指導的研究生。

細而隱匿難辨的細線，將彼此連繫一起，無法分割。我可以拉很長、跑很遠，可是我無法俐落地去剪斷那條線，一來它太牢固，不易斷裂；二來，我也很懷疑我自己真的可以很灑脫地說，我孑然一身無牽無掛。我無法不在意、無法去抹去，家在我身上所加諸的一切，自然也無法去切斷過去，我所遭遇的一切。

我的胸口正中央上方有一個不小的疤痕，只要穿著 V 領或領口稍低的衣服，它就會很明顯地露出來，我注意到它，但不在意。那是我高中時期長水痘時所留下的，因為我家沒人知道我究竟有沒長過水痘，所以當我家裡的小孩子們長水痘時，我還是一樣跟孩子們在一起，幫他們洗澡、抹藥，結果也染上了。因為太晚長，很嚴重，留下了數個大大小小的疤痕，最大的疤正巧在胸口中央。我二孀曾經跟我提過要不要去把它雷射掉或什麼之類的，比較好看。不過我倒覺得留個生命的紀念，未嘗不好，也沒去想把它變不見或修飾。

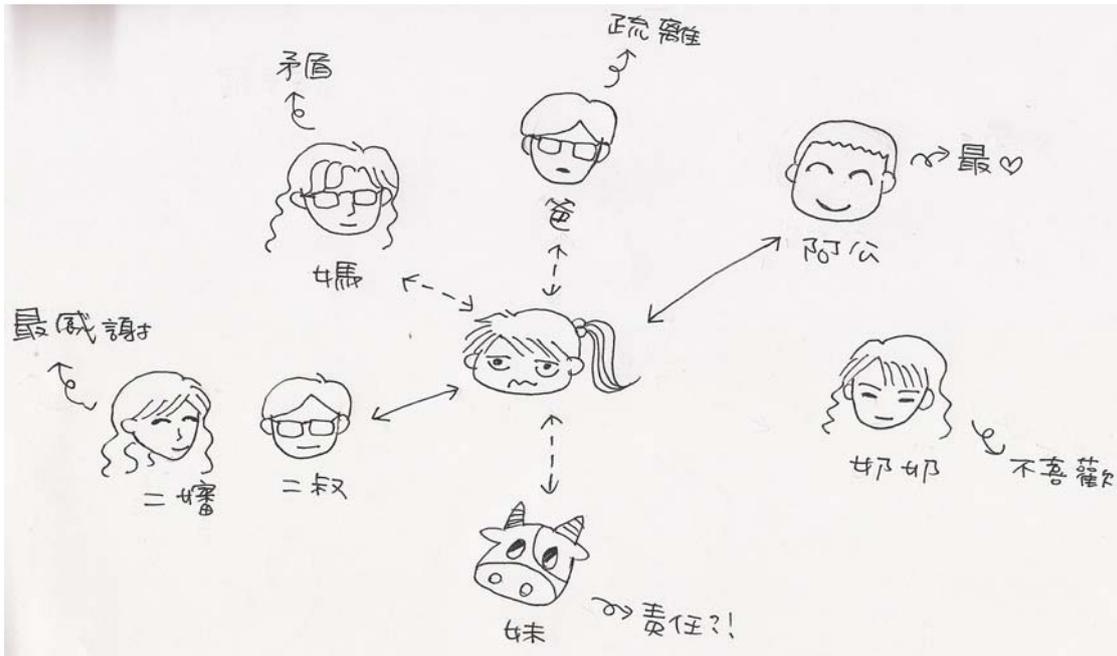
說也奇妙，從高中時期一直到現在，它存在這麼久，即使朋友注意到問起它的由來，但倒沒人跟我說去把它弄掉或遮起來什麼的。一直到研究所裡，某天學妹問完它的由來之後，跟我說：「妳怎麼不把它遮起來？不要穿 V 領的衣服啦，不然戴個大寶石項鍊去把遮住也比較好看。」

戴大寶石項鍊會比較好看？

我過去經歷的一切不美好，好比這道疤，我可以選擇接受，自然地讓它存在；我也可以選擇戴一條大寶石項鍊，讓它隱匿在寶石的光芒之下，也許在某些人眼中，是比較好看的。過去的不愉快經驗、甚至傷害，對我而言是心頭的一道疤痕，也許醜，但我還是不想掩飾。

所以，我該進一步地，寫下我與家人的關係。

圖 2 家族圖像



### 爸爸—我



爸，年輕時稱得上是個帥哥。他長得好看極了，又有高壯的身材，若是好好裝扮，想必不輸當紅男星。他是個具備魅力的人，走到那裡都是團體裡的核心人物，總是主角、領袖人物。他做人海派、好逗陣，對誰都可以稱兄道弟、侃侃而談，爽朗而活力十足，很難不被他吸引，同他交朋友。

他是個很愛做夢的人，有強烈企圖心，不安於現狀，總是渴望突破、有所作為。他很積極，想法多，而且勇於嘗試。他是家裡四個兄弟裡，換過最多工作的，先是在水泥廠做工，然後又再唸夜二專，去台北找工作，一開始是做旅館業，後來旅館倒閉，他又轉而投入營造業，做起工頭。一度回宜蘭開創事業，籌設營造公司，不過沒多久就營運不佳而倒閉。他又回台北做起老本行，繼續做他的工頭。

他的感情世界也是多采多姿，婚後女友不斷，一個接一個，甚至還「劈腿」（除了我媽外，同時擁有兩、三個女友）。數個阿姨在我們的生活裡來來去去，直至他和媽離婚，又娶了現在的妻子，才宣告安定。

他的花心傷透了媽的心，也間接把我的生活搞得亂七八糟，直至現在，我處在自己的感情中，依然有著懷疑與強烈的不安。

爸爸，在我的生命裡，有截然不同的兩個面貌。是童年記憶裡的聖誕老人化身，卻也是長大之後，眼中那個自私沒責任感的男人。

爸爸離家之前，在老家附近的水泥工廠工作，還記得中午時分，媽媽牽著小小的我（經媽口中得知，那時我大約三歲），拎著便當由家裡走到工廠，在大馬路邊，仰望著廠房上方小小的窗口，期待爸爸的笑臉還有招呼聲，從媽媽手中接過便當，我們才又沿著馬路邊走回家。

現在回想，還一直覺得，那會否只是夢一場？那樣美好的圖像，真的曾經存在我的生命中嗎？為什麼，它消逝得如此之快？

後來的回憶裡，幾乎都是爸媽繃著一張臉相對的畫面，要不就是房間、浴室裡傳出來的陣陣爭執、怒罵聲，當聲音停歇，爸總一語不發地走出來，然後迅速離開家；媽呢，總是繼續待在房裡一陣子才出現。

我隱約明白發生了可怕的事，長大後也知道我媽被打得很慘，那時的我，總是帶著恐懼，害怕那天被打的會不會是我。雖然我一直都不願相信，爸會打人這件事。

爸和媽離婚後搬回來住，忙著應酬交際，根本沒時間可以多接觸、談話，直至後來我離開家，關係更是生疏。剛上大學時就遇上九二一大震，我人位在車籠埔震帶末端的學校裡，他卻遲遲未發現到可能遇到大難，事隔數個月，他才想到這件事，也才想到我究竟有沒有受到地震波及<sup>27</sup>。

我和爸的關係，在我離家求學後，愈來愈疏離。我甚至想過，這輩子最好都不要再見面。不過年紀增長，漸明白，中國人講情，講血濃於水，真的是有道理的，我恨他，但我無法不接受他是我爸，我不得不承認，他是我一輩子都難以去逃避，不得不面對的父親。唯有面對，我才能找到「放下」的可能。

放下我是女生，讓他覺得沒有用，早晚都是別人家的的情緒；放下我在面對親密關

---

<sup>27</sup>他說他人在金門，所以不知道發生這麼大的事。但我在美國的三叔都打電話回來探問老家有沒出事了，他是真的不知道嚴重性，還是不在乎？

係時的不安與懷疑；放下我以不在乎的態度來面對我在乎的人，以免受到傷害的心態。

最重要的是，希望讓自己放下，我是他外遇不斷的理由這個黑鍋，這個不該背負的沈重十字架。

## 媽媽—我

媽媽對我而言，很重要。但是很奇妙的是，她也是我最難以去面對的人。

曾經有首流行歌中唱到：「我最深愛的人，傷我卻是最深。」這是我看待我與媽媽的關係，最深刻的寫照。

我出生就在媽媽的照顧下成長，至入小學前才分開，當然會想要一直和她在一起，希望得到她的愛，希望她肯定我，對我好。當然，媽媽對我也很好，我的名字是她特別請命理師命名的，後來更有位命理師跟她說我這孩子有「讀冊命、很巧」，她想必是相當高興的。我常在想，她其實盼望著，我能為她出口氣，爭一份榮耀，尤其是她在面臨強勢的奶奶不喜歡她的惡劣情勢之下，她討好不成，忍氣吞聲地度日，而把希望投注在我身上，藉由我的成就來象徵她的價值。

不過這位命理師也太多嘴了點，不知是不懂報喜不報憂之理，還是害怕鐵口「歪」斷，居然又接著說了：「這囡仔是很巧，不過厚，他不是大好就是大壞，要好好教。」這下可好了，管我以後是大好還是大壞，反正他都是鐵口直斷啦，倒是害慘了我。

我媽確實很嚴格地管教。

前幾年有部韓片很紅，片名是「我的野蠻女友」，男主角的媽媽管教孩子（其實應該說修理啦）的方式，就是孩子做了不合她意的事，手中有什麼東西，就用那東西先打一頓再說。這片段的重點，在於當媽媽在廚房切菜的時候，絕不可惹她生氣，而且最好閃遠點。這道理，我也從小時候的經驗裡得到驗證，因為我媽也是手頭有什麼就用什麼，皮帶、衣架、水管、竹枝等等，都嘗過，幸好我家是老式的封閉型小廚房，而我又排斥進廚房，否則天曉得還有沒有後續故事可說。

總之，我對我媽是又愛又畏，多多少少還帶著一點怨，因為妹妹幾乎沒被打過。被

打、被體罰的，都是我。我一直都覺得她偏心，強烈懷疑我不是她生的，尤其是她每次出門都喜歡帶妹妹，而且每次都把妹妹打扮得漂漂亮亮的，結果每次出去她同事們或親戚們，都稱讚妹妹漂亮，而我，永遠都是被忽略的醜小鴨。捨不得打，又肯花心思打扮妹妹，讓我更加肯定我不是她親生的。

我一直到現在，仍對自己的外表沒有信心，覺得自己是醜小鴨。在與我男朋友交往之前，我的衣服顏色非黑即白，頂多摻雜些個灰色、米色，唯一一件的粉色系衣服，是大學時的系服，而且除非必要，我十分排斥穿上它。我堅信醜人不要多作怪，過於打扮只會彰顯我的醜樣。近來在我男友堅持粉色系（他偏好粉紅色）才是適合我的顏色之下，我的衣櫥裡，色彩漸繽紛。一開始是在不太習慣的心態下，試著去穿，日久習慣了，也開始會想要嘗試顏色的變換，除了粉紅色，也開始嘗試黃色、綠色、紫色、桃色等，讓自己的心情反映在衣物上，發現這是件頗有趣的事。

直至我大學畢業，我和媽一同回宜蘭拜訪二叔二嬸，因為她想看看他們兩位，並且想當面答謝他們曾經無怨地照顧了我好一陣子。她同我二嬸從我的畢業典禮開始聊，聊著聊著就提到她當年的用心良苦，若非她盡責地管教（明明是嚴格的修理），所以才沒讓我變成像我爸那樣，才有今日的成就。我心裡嘟囔著那有什麼成就，一邊咒罵算命師，真是害慘我了。那陣子走過算命攤，都忍不住用懷恨的眼神瞪上那些倒楣無辜的算命師幾眼。不過我媽對我的教育投資，確實不遺餘力。和她同住的那些年，她會努力從不是很寬裕的生活攢下小錢，為了讓我接受較好的教育。

但我真的不懂她為什麼要把我同我爸劃上等號？同她生活那幾年，我又沒跟我爸一起生活耶，怎麼可能變成像他那樣？那我跟我爸一起住的時候，妳幹嘛不來插手？不來把我帶走？難道妳後來就不擔心我變成像我老爸那樣嗎？我不懂，我還是覺得，我扮演著出氣筒的角色。

我心底多少是怨我媽媽的。只是長期以來，對於她所加諸在我身上的一切，我總是盡可能地合理化，並且深以她是為我好，她也是不得已才這樣對待我。每當想起她對我的不留情打罵、體罰，我都不允許自己去不滿或怨，理智上，我不停地勸告自己，媽是受害者，她受太多不該受的壓力、責難，她吃了太多苦、捱了太多傷，我要理解她、體

諒她，然後接受這一切。我絕不能怪她、怨她。

當她和爸的關係愈形惡化，我就愈是恐懼與不安，擔心什麼時候會失去她。每次只要她又想到什麼，或者我又做錯什麼事，像是考試考不好啦、功課隨便應付或者房間沒收拾亂七八糟之類的，她就會開始嚴厲地說：「如果妳再不聽話，我就跟妳爸離婚，讓妳變成沒人要的小孩。妳知道爸媽離婚的小孩多可憐嗎？出去會被其他人笑，會變得生活亂七八糟，妳要是有什麼事情，也沒人要理妳啦！」我不太懂她和爸都分開了，有沒有離婚真的有差別嗎？而且心裡會覺得離婚就離了，也沒差，反正我們都已經分開那麼久了，不覺得一定要有爸爸、媽媽才是好的，因為爸媽即使同在一屋簷下，也只是冷面相對，我夾在中間反而尷尬。我的恐懼，是來自沒人愛、餓死在路邊的處境，是對從小奶奶灌輸在我身上的，我是爹不疼、娘不愛的那種咒語，成真的恐懼。

我不在乎沒爹，但我在乎有沒有娘。但我還是失去了。

爸媽離婚前夕，媽媽曾帶我和妹妹回外婆家。媽媽帶我到一個私人設立的神壇拜拜、問事。當神明附身於乩童之後，信眾們一一走到神壇前，問事或祈求指點迷津。媽也帶著我過去給他看，他看著我，意味深長地對媽媽說：「這孩子雖然小漢，不過有很多事情悶在心裡攏嚙講，妳要讓她講出來，聽她講心肝內的代誌。」

當下，我有一種呼吸不過來的窒息感。

那時我太小，不懂得什麼叫做悶在心裡，也不覺得有什麼話要講，但那一刻卻真的有一種呼吸不過來的感受。

離開神壇，媽先開口了，要我有什麼事就說出來。

我不知道要怎麼說？說什麼？而且坦白講，我一直都很懷疑，她有認真聽我講話過嗎？我其實不太知道怎麼跟媽講話，因為我不知道，她到底有沒有在意我究竟講了什麼？

等到懂得心裡悶著一堆事，藏著一堆話的時候，已經講不出口了。

大一那年，剛離開家到台中唸書，搬進宿舍的第二天，就遇上了九二一大地震。我在學校操場過了不安的一夜，一大早就在師長協助下離開學校，望著各自搭車回家的同學，我卻是在台中車站前猶豫該往哪去？一來，我不是很想回老家；二來，當時車站服

務處告知，北迴線只能到桃園，無法再北行，也許我可以先搭車到桃園，再想辦法轉乘國道巴士或什麼的到台北，再由台北回宜蘭。可是萬一我困在桃園，怎麼辦？感覺跟留在台中差不多，也沒比較好。我馬上想到，我可以去屏東找媽媽。

南下路程挺順利，我安全的一路到屏東。媽到車站接我時滿臉疑惑與驚訝，一時還不太清楚我怎麼會到屏東找她，知悉狀況後讓我留在外婆家住。自從她和爸離婚後，她就一直住在娘家陪父母，外公身體狀況不好，外婆年紀也不輕，身體也不是很好，也的確需要有人可以協助，我心想，那我留著這也能分擔點什麼，還挺好的。未料才住一夜，第二天，我就被外公趕出去了。原因很簡單，外公說我爸媽已經分了，我不是他們家的小孩，要我出去，回去找爸爸。

我沒想到，我居然沒有外婆家可以住。我莫名其妙地被叫出來，腦袋空空的走了好長一段路，才發現我不知道媽工作地點在哪，我行李沒拿，口袋裡一毛錢都沒，如果再髒一點、衣著破舊一點，一定很像流浪漢，這樣想的同時，我還不禁又想，應該帶只破碗公出來的才對。

我又繞了一下，硬著頭皮走進路旁一家花店，借電話打給媽，要她出來找我，給我點錢讓我回學校。對，回學校，這是我當時所能想到的，最好的去處，我想我如果跑回去跟宿舍阿姨說我是孤兒，我沒地方可去，她應該會收留我吧，我可是有繳住宿費耶。

媽先是搞不清楚狀況斥責我，我則無法開口講話，只是不停地掉眼淚，她後來才覺得不對勁，緩和語氣問明原由，之後聯絡舅舅去接我，讓我住在舅舅家。

那之後，我白天就跟著媽去公司（她在縣聯社工作），協助做一點打雜的小事，晚上就住在舅舅家，直至學校整頓完後復課。去了我媽公司之後才發現，在這裡，我媽隱瞞了過去的一切，所以在她同事面前，她不是我媽，而是我阿姨。

多年前，媽辦完離婚手續後回屏東娘家，找工作時因擔心社會對離婚婦女有不良觀感而讓她不好找工作，或被過問太多，勾起傷心事，因此隱瞞自己的那一段，對外宣稱因找不到好對象而單身一人。我的出現，是否曾讓她擔憂她所編織的謊言被戳破，我不知道，也不敢過問。每每看她一臉自然地說出我是她的甥女時，我都感到一陣心酸，有時，甚會懷疑，這人真是我媽嗎？為何可以這樣自然地否定掉過去的一切，甚至當我這

女兒出現在她跟前，她還是可以就著我的面，臉不紅氣不喘地說，我不是她女兒。

我和她的世界，有一道高牆，無止盡地延伸直上天際，透明的存在我們之間，我看得她，卻怎麼也無法貼近她，感受她的溫度、心跳，我好想知道，她究竟在想什麼？而我，在她心裡，又是怎樣的一個存在？卻又害怕知道答案，也許，適當地距離對我們而言不是件壞事。

我從頭到尾都叫不出阿姨，對她。我直呼名諱，也不管她怎麼想，我心裡有點賭氣，我承認，甚至我還想，我乾脆一輩子這樣叫她算了。

我已經明白人言可畏之理，尤其是在鄉下地方，離婚不但是件不好的事，而且女方承受的壓力往往都比男方來得大。雖然我不是當事人，不過身為當事人的女兒，背負他們倆婚姻破裂的最主要原因之壓力，我也聽了不少鄰居的閒言閒語，我懂她的苦，所以我把淚水往肚裡吞，安慰自己這都是不得已，我要諒解她，不要再給她製造壓力與痛苦。

結果，我心裡的苦，又更沈了。

大肚魚的肚子，更大了。



## 奶奶—我

奶奶年輕時是個大美人，奶奶年輕時的婚紗照保存極好，甚至還裱框擺放，相片中的她穿著一襲紅色旗袍，甜甜的笑容與玲瓏有致的身材，活脫是個古典美人。她是不老美人，生了五個兒女，身材未曾走樣，甚至直到老，都還保持著纖細身材，還有良好的膚質。

她總是光鮮亮麗的，即使是個農婦，卻總是保有貴婦的氣質與樣貌。國中時她曾去看我的舞蹈比賽<sup>28</sup>，老師、同學們看到她，紛紛跟我說妳媽真年輕又漂亮，好令人羨慕。最嘔的是，幾個心直口快的同學還說：「妳和妳媽怎麼差那麼多！？」是怎樣，我是醜小鴨，她是天鵝嗎？！

<sup>28</sup> 國一入學時被選入舞蹈團，一月份時參加縣內民族舞蹈比賽團體賽，一群沒舞蹈基礎的烏合之眾，經過短期密集練習，幸運地抱回第二名的榮譽，現在想來還是很神奇。

奶奶是家裡最有分量的人。如果不幸遇到意見不合要選邊站的時候，識相點的就站到她那邊去，不然就有得好受的了。她嗓門大，口才流利，尤其是教訓人的時候，絲毫不留情面，犀利的言詞讓人無法招架，加上那股氣勢，沒人吵得過她。每回看小叮噹卡通，大雄奶奶的溫柔對比我奶奶，我都覺得好難接受，我家奶奶怎麼這麼兇悍。

我跟我奶奶八成是上輩子就彼此看不對眼，犯沖的。家裡幾乎人人都順著她，很少跟她反抗，至少明著來的，只有我。我看不慣她老愛批評我媽媽、嫌我爸爸，也不懂她什麼都看不順眼，成天一張刀子口開闔沒停，很苛。小時候我大都還順著她，畢竟反抗沒什麼好下場，而且我太小，也沒什麼能耐禁得起大人的威嚇。她老愛唸我媽不好，不顧家、沒責任感，只顧自己去過好日子，不管孩子死活，就全丟給她這個老人家；也會唸我爸，賺了錢都自己花，也不會拿錢回來養家，還要她自己貼錢養我們這兩個小孩（我和我妹）。

最討厭的就是她也是個「超級廣播電台」，家裡大小事都會同街坊鄰居討論，像我沒爹沒娘沒人愛，可是她好心把我養大，我卻不感激她，老愛跟她頂嘴之類的，更常是她跟鄰居抱怨的話題。我當然知道她好心養我這個沒人愛的小孩，可是我不懂，她每次都只會強調她的偉大、任勞任怨，然後強調以後賺了錢，我爸或我媽跟我要的話絕不能給，只能拿給她。這個會不會太功利了點？當然在我小腦袋裡想的不是功利，想的是更直接的——死要錢！

我想我真的是很不孝，就中國的倫理觀來講，我真是大逆不道。但是對於她加諸於我身上的言語凌遲，我真的覺得是精神虐待。我無法忍受她罵我媽，說我媽不好，生出來的小孩也不好（那不就是我嗎？），而且我又沒幹嘛，只是貪玩不愛唸書，沒什麼可以得意炫耀的而已啊。

我最痛恨比較，誰誰的女兒考幾分，第幾名，誰誰的兒子怎樣又怎樣，那干我什麼事？而我沒好表現，難道就真是因為我媽不好，我都遺傳到她嗎？為什麼不是我爸不好？為什麼不是妳不好，生的兒子不好，所以孫子也不好？

某回，我又賴在客廳隨意轉電視看，無意回房唸書（反正我回房間也沒真的在唸書），因為坐姿不雅（坐小椅子很容易就會腳開開的，無法端正坐好），結果就被罵，說

別人看到會說我沒家教。我馬上回嘴，沒就沒啊，管他的。奶奶氣炸了，以高分貝的音量開罵：「妳已經沒父沒母啊，你就算都不是我教壞的，別人也會說攏是阿媽沒教好啦！妳攏噯會想啦，書都讀到背上去了！」

我火了，我受夠了再聽什麼沒父沒母的話了，我忍不住再回她：「嘿啦，我都是沒父沒母，沒人教啦，妳呷愛面子就沒認我這個孫就好哇，講講那些有的沒的幹嘛？我就是不想要聽啦！」

結果下場當然很慘，奶奶的哭訴引來鄰居的關切，小叔也特地跑來唸了一頓，後來還不知怎麼傳到我媽耳裡，我莫名其妙地，被很多人罵了一頓，除了我爺爺，他從來捨不得罵我。

## 阿公與我

阿公是我生命中最重要的人，也是我最深愛的人。

阿公是很道地的宜蘭人，宜蘭人的特質就像宜蘭特有的小吃—糕渣。糕渣是很樸實、不起眼一道小點，外皮溫、內裏熱。吃過的人都知道，吃它絕對要小心慢嚙，以免燙口。宜蘭人也是，外表看來都溫溫的，但是絕對招惹不起。吃苦耐勞、堅毅不拔，但表現出來的，只有親切感與樸實。這是我阿公這個人的形象。

在我心裡，則是另一個樣子。他是像 Totoro 一般的存在，是專為我帶來幸福的角色。Totoro 是宮崎駿動畫「龍貓」一片中的角色，就是那隻穴居隱密樹洞內，有著溫暖笑容的大龍貓。我一直覺得，宮崎駿一定是想著爺爺的形象去描繪、創造出這角色。雖然他不是人，也不像人。不過 Totoro 的溫暖笑容、沈默卻堅定的特質，讓我覺得，就是我阿公在我心裡的感覺。

記憶中，關於阿公的所有片段、畫面，都是沈默、堅毅，還有溫暖，即使是面對病魔的威脅，他也沒有一絲怯弱與驚慌，仍然是堅毅的神色與態度。每當我遇到難過的事情，當我覺得委屈的時候，他就像 Totoro 一樣，輕輕拍拍我的背，說：「有什麼代誌甲阿公講，有阿公替你解決。」「有阿公在，賣有代誌啦！」

阿公是全家最疼我的，從來沒有對我說過一句重話。他是唯一不會說查某困仔怎樣或者是要求我什麼，總是順著我，即使是我和奶奶吵架，被眾人圍剿的時候，他也未曾對我講過一句重話。頂多在事後，四下無人時叮嚀我：「妳嘛知妳阿媽就是按啲啦，妳就靜靜地讓她去講她的就好，別每次都愛甲她吵啦！」我總覺得，雖然阿公沒讀過什麼書，但卻是家裡最有智慧的，因為他總是懂我。他總能傾聽我把事情始末講清楚，然後點頭表示了解，除非他覺得有問題或我做得不對，才會講上幾句。不過，大多時候總是簡單的點頭。

阿公給了我滿滿的愛，和阿公在一起時，我都會覺得自己是全世界最幸福的小孩，直至現在依然是，即使，他人已經不在我身邊，而且，永遠，都不會在我身邊了。

我一直希望，我可以像他。

小時候，不愛唸書的我，總是跟他說：「我以後也要像阿公一樣飼雞就好，要嚟住在廟裡陪阿公燒香、拜拜、打掃廟裡外、接待香客也好（當時我爺爺已經離家住在廟裡當廟祝，直至他離開人世，我常想，他這麼虔誠的信徒，離開人世之後，是否是到了神界去繼續服侍神明？）。」他沒有說好或不好，總是告訴我：「妳先甲冊讀好，等長大之後再攞看做什麼。」所以我再不愛寫作業、再懶得背書，都因為阿公的要求，而不敢太過份，要求自己至少要及格。高三那年，叔叔因為不想再養雞為生，把老舊的雞寮拆除，留下三間較新的未來做廠房用。那些老舊木料、廢材堆成一座小山，在一個無風的夜晚，一把火將小山慢慢地化成灰燼。那一夜，我和阿公並肩站著，忽然驚覺那個為我扛下一切的勇者、巨人，老了。我心裡百感交集，看著映在阿公眼裡的火光，想到那是他一輩子的心血，想到我在裡面度過的童年歲月，想到我發願要接下他心血的往事，開始哭泣。阿公還是拍拍我的背，沈靜地說：「好好啊讀冊，以後才有好出路。」停頓了一會兒又接了一句：「阿公知道妳愛畫圖，妳啊是愛畫圖，去讀美術班也是好啦！——反正賣做工就對啊！」我擦乾淚，久久說不出話。

我從小就很愛畫畫，寫功課、協助家裡一些工作、在外面撒野之外的時間，大部分都耗在畫畫上頭。即使去廟裡陪他，也都紙筆不離身。只是當家人都要求我不要再耗時畫那些有的沒的時候，他居然鼓勵我，我萬萬沒想到，連我自己都沒想過唸什麼美術班

之類的，阿公深居在山上廟中，怎麼會說出這樣的話？我到現在還是不懂，但是他的支持與理解，真的讓我很高興，即使我後來仍然沒有去唸什麼美術班。

阿公主動提及美術班這件事，給了我很大的期待，因為就連我自己也不曉得有美術班這回事，後來問了好久，才獲得一點資訊，不過當美術老師跟我說一學期的花費至少要十萬元時，我要自己忘了這件事，把它從記憶裡抹去，最好一點痕跡都不要留。我想，只要我忘了，阿公一定也不會記掛著這事。未料，事隔數月，阿公居然問起此事，龐大的費用讓我開不了口，遂跟阿公說我沒天份沒資質，所以不敢妄想要去跟人家學什麼畫畫，我學不出什麼名堂來的啦，還是認份點做別的事比較妥當。我還是很愛畫畫，閒來無事或無聊時，還是會塗塗抹抹，享受畫畫的快樂，即使曾一度忘了畫畫帶給我的美好感覺，但我不會忘記，他老人家給我的支持與愛。

此刻，我好想跟他說，我還是繼續在畫畫喔，而且我的論文裡會放我的畫，雖然沒唸美術班，但我還是有機會展示我的作品。

我想，背後驅使我未曾放棄學業，以及不論如何困難都要唸點書的動力，是來自我的阿公，他給予我的愛及期待，讓我一路唸到研究所。我相信，我身上的正向能量，源於我阿公所付出的，全然的愛。

我無法接下他畢生的心血，傳承他的工作，但是我還是想要像他，像他一樣，溫暖卻堅毅。

## 二叔、二嬸與我

二叔同阿公很像，都是剛毅木訥的人。至少在家裡，他扮演著家裡的砥柱，一肩扛下經濟重擔，任勞任怨地工作，然後省吃儉用，只為了讓妻兒生活無慮，孩子能夠安心受教。他是個傳統的大男人，在外拼事業，對內，則是一個沈默地、嚴肅地傳統爸爸，開口就是談功課、考試。二叔頭腦很好，也不斷在工作上求突破，好不容易升到行政職，不必窩在生產線上苦幹，他深知學歷的重要。因為學歷高，職務高，薪水高，而且也不必灰頭苦臉地蠻幹，他總是希望子女能夠好好唸書，取得好學歷，然後找一份安穩的好

工作。

二孀也是農家女兒，但卻有漂亮的臉孔、修長身材、以及美好的氣質。我有時候都很懷疑，像她條件這麼好的女子，要不是生在鄉下，一定可以嫁進更好的人家，不用吃這麼多苦，做這麼多事。她是傳統型的賢妻良母，善廚藝、勤做家事、養育兒女極為用心，每每看她日復一日不厭其煩地奔波於家裡、學校間接送孩子上課、補習、回家，忍不住覺得她真的是現代孝女、孝子。不過最讓我欣賞的是，她即使把大部分的青春與生命都給了家庭，但卻仍不忘吸收新知，透過閱讀、學習來充實自己。像她現在除了學跳舞，還參加美容丙級證照研習班，充實極了。

二叔與二孀待我很好。在媽忙於工作或爸媽缺席的日子裡，幾乎都是他們在照料我的生活，讓我不致淪於沒人要的小孩，而能夠安心地繼續生活。

小五那年，媽往返蘇澳老家與礁溪成衣廠間，晚上趕不回來弄晚飯，二孀毫不怨言地接下這個責任。每日，我和小妹放學後總是先至二叔家吃晚飯，吃飽喝足了才回家。二孀不但煮飯給我和小妹吃，對於挑食的我，總是盡可能地挑我愛吃的菜煮，我嚷著想要吃什麼，她總是盡力滿足。那時的我對於二孀的善意與關心，也總視為理所當然，一點感激之心都沒有。要是看到我不愛吃的菜，我就開始臭著一張臉抱怨菜色不好，味道難吃，沒媽煮得好之類的；二孀從未給我「歹臉色」，總是默默地承受我的不滿，盡可能變化菜色口味。

後來媽離開，爸又忙於工作時，她也不時過來老家這裡，看看我過得好不好啦，不需要什麼啦，不然就問問有沒有什麼問題或困難之類的。

待成就懂事之後，對我二孀的任勞任怨，對我不合理的態度都能忍讓下來，我深感愧疚與感激。如果沒有她的照顧，我可能更早就得開始與泡麵、乾糧為伍，她給我了成長必需的营养，還有包容與溫情。當年任性的我總愛說她煮得沒我媽好吃，但其實她的廚藝精湛，好吃極了，反而是我媽煮的不怎樣，只是在我心裡，媽的味道等同幸福的味道，是一種安心與情感。離家後，每次回去二叔家，都會事先指定二孀要煮些什麼菜，好讓我解饞。尤其是滷豬腳、焢肉，吃遍了大小攤，都還是覺得二孀煮的最好吃。

長大之後，漸覺得二孀在我的生活裡，更像是媽一般的角色，因為有事她總是我第

一個投訴對象，不管是生活瑣事啦、課業啦、還是與我男友有爭執，總愛找她說。特別是在我與媽之間的一些事情或衝突，一定都會同她商量如何解決。我喜歡二孀的圓融與聰慧，總是能夠多方面衡量與考慮，然後想出一個折衷的可行辦法。她同時也扮演著潤滑的角色，適時提醒我該怎麼去和我媽溝通，怎麼切、怎麼說比較好，是我重要的溫暖依靠。

二叔的關心，表現在課業上，對他而言，把書讀好是最重要的事，因此每每囑咐要好好唸書，將來才能找到好工作，過好日子。他總是提他週遭的例子告訴我，有讀書與沒讀書的差別，差的不只是有沒有學問，還包括了，經濟狀況、生活品質的改善。他讓我明白，讀書是我唯一的出路。雖然我唸書純然為了尋找一個自由的可能，不過既能得到交大的學位證書，而它若真是一個榮耀，那這份榮耀必然要獻我的二叔。

## 妹妹—我

妹妹<sup>29</sup>小我四歲，是個可愛又漂亮的寶寶。圓潤的大眼睛，白皙的皮膚，還有逢人就笑的好個性，相較於我這小眼睛、黑肉底、嘟著張嘴的孩子，她總是家人的目光焦點。即使是想要抱孫子的奶奶，都喜歡這個小孫女。

她的存在，讓我的地位備受威脅，多了個人分享家人的愛，而且，她總是比較容易得到關愛、得到注意。

我媽總愛帶她出門，買些女孩兒的小東西給她，像是蕾絲緞帶、小花髮夾、亮晶晶的小夾子，弄得漂漂亮亮的。

我好嫉妒她。

小時候，妹妹是小跟班兒，總愛跟前跟後，我走到那就要跟到哪。她是個愛哭鬼，搶玩具時哭、搶糖果時哭、玩遊戲玩輸了也哭。一開始她哭得唏哩嘩啦，我總也跟著哭，不是因為捨不得她難過，而是被我媽打哭。我開始討厭跟她玩，因為即使錯不在我，但

---

<sup>29</sup> 她是牛年出生，是個白白壯壯的寶寶，所以媽都叫她「牛寶寶」，我也跟著叫，當她長大後我則改口喊她「牛」，我媽偶爾也以「牛」喊她。

她一哭，我就是跳進武荖坑溪（在我家附近）也洗不清，總會挨上老媽一頓痛打。討厭她跟，除了愛哭之外，還有一個很大的麻煩，因為我活像隻野猴子，爬樹是最愛的活動，但她怎麼也爬不上樹，只能站在下面，站一會兒還好，久了又開始哭，她哭回家就有我好受的了；再不然就是爬山，小孩們都是用衝、用跑的飛奔上去，她卻是慢郎中，遠遠落後也就算了，要是想想不對勁哭著回家告狀，那我又是一頓排頭。所以我討厭她這隻跟屁蟲，愛哭也就算了，玩也玩不起勁。反倒是隔壁堂叔家的二個小孩，因為動作快又敏捷，較常同我攪和在一起。

媽在時，她都是和媽一起睡，我則自己睡書房（稱之書房是因為它只有書桌，沒有床）。媽離家，她和奶奶同住一間房，我依然自己一人睡書房，我們的互動也不是很密切。一來因為年紀的差異，我總覺得和她講不上什麼話；二來是因為她和奶奶一起，我一直覺得我們是不同國的（真是幼稚的想法）。

我大一那年，她國三，和奶奶住在老家，有陣子奶奶不在家，她一個人住，每當有狀況都會打電話到宿舍來找我。印象最深刻是某回廁所燈泡壞了，她不知如何處理，晚上哭著打電話來找我，叫我一定要幫她想辦法。我只好打電話給哲<sup>30</sup>（國中同學），請他到我家去換燈泡。

妹升高中時，媽把她接過去屏東外婆家，和她一起住。一來是因為她想念美工科，宜蘭沒有，屏東有；二來是媽覺得帶在身邊，比較安心。

我大學畢業那年，因為實習之故，仍和同學留在台中租屋而居；那時妹高職剛畢業，沒考上理想學校，她嚷著住在屏東不好，要搬來台中同我一起住。我媽同意，所以她就上來和我一起住，同時，準備重考四技二專。她重考了二年，都沒上。我媽把大部分責任歸於我，說我沒盡好姐姐的責任，沒照顧好她，沒盯她唸書準備考試，所以才讓她一直都沒考上。當我第一次啟口說想唸研究所時，媽卻跟我說：「妹妹大學都還沒唸，急什麼。有必要這麼急著唸研究所嗎？」我一方面嫉妒她，不明白，她為什麼總是可以得到比較好的對待；另一方面，又覺得她是我必須要照顧的責任，我必須要替我媽分擔，

<sup>30</sup> 我國中同班同學。我們高中雖然不同校，但因為我們總是搭同一班火車上、下課，所以一直都很要好。後來我到台中唸大學，他則因經濟、家庭的考量選擇留在宜蘭唸二專，卻仍不時打電話到宿舍給我，所以當時只想到找他求助。

照顧妹的責任，媽已經很累了，我應該要乖乖替她分擔，不該有怨言。

直至今年(2006年)七月，我再也忍不下來，因為此時漸漸釐清責任歸屬，認為妹妹的所作所為，不是我該負起全部責任，一來她已成年，二來即使是姐代母職，我的能力實有限，最終還是該由父母扛下這個教養之責<sup>31</sup>。我把想法同二孀討論，並取得二叔二孀的支持，讓妹搬去台北，住爸在台北的家；一來我卸下這不屬於我的責任；二來，二叔二孀也覺得，該讓爸盡父親之責。

我們雖然不是一直都住在一起，分分合合，但細想之下，其實相處時間還是蠻長的，只是我的回憶裡，她的影像一點都不清晰。這二年餘相處的日子，我和她雖然互動較密切，但其實，對於她的生活、想法，我卻一點也不清楚。一來是因我不是在工作就是在唸書，相處時間不長，她白天在家裡幹嘛我真的不知道；二來是她極少主動開口講心事或想法，我對她的了解很片面、很模糊。

對我而言，妹妹較像是我的責任與負擔，而不是玩伴或親密的好姐妹。

圖 3 我與妹妹



我不是單親兒，更不是問題兒

<sup>31</sup> 這個釐清的過程要感謝老大的點醒，老大透過大愛手與塔羅牌，讓我更進一步看見內在的焦慮與沉重壓力，並花了一些時間和我溝通討論，我才慢慢看見核心的焦點，並做出改變。若沒有老大適時的點醒，我想我現在可能在陷在泥淖裡，卸不下這個壓力。

家庭的特殊情況，在我們那個村裡算是件醜事，村裡的人會另眼以待，不然就是問東問西，或有一些不實或誇大的猜測、流言蜚語。比如：

「是不是妳爸爸在外面有女人，都有囡仔，所以媽媽才和他離婚厚？」（廢話，明知故問。）

「妳媽媽離婚後甘有趕緊又找一個，趁少年趕緊又嫁？」（沒，就是有也不干妳的事！）

「妳媽媽對妳和妳妹妹不好，所以妳爸爸甲去外面又找一個卡好的厚？」（才沒的事，黑白講！）

我最怕諸如此類的問話與關心，盡可能繞路回家就繞回家，寧可走在黑黑地大馬路邊，也不要經過村子那條主要巷道回家或出門。

最討厭親戚問東問西的，像是：

「喜不喜歡新媽媽？」（當然不。）

「媽媽和現在這個阿姨比起來，那一個比較好？」（我媽最好！）

「媽媽有沒有回來看妳？」（有啦！）

「阿姨對妳好嗎？」（又沒住一起，嚙差啦！）

再不然就是講一些關心的話，如：

「沒有媽媽了，自己要堅強點。」（我有自知之明，不用你多講！）

「妳爸爸呷緊又娶一個某，攏是為了妳好，妳要聽新媽媽的話，啊嚙她不會惜妳啦。」  
（免了，我媽疼我就夠了。）

「妳要聽妳阿媽的話，她真辛苦甲妳飼大漢，大漢了後要記得孝順阿媽。」（不予置評。）

對我而言，這些問話與關心，讓我覺得不自在。我一直不明白，為什麼我家的事，非得大家都知道？都要插上幾句話不可？我知道鄉下人情濃，街坊巷尾都會彼此探照，但是我只想要有個安靜調適的空間，不要過度的關心與過問。

在學校裡，反倒比較少出現這樣的狀況。除了一次例外狀況，讓我頗為難過。

國中一年級時，輔導室有個針對單親兒的輔導專案，我在名單中。當輔導室廣播召

集我們這群「單親兒」，我混雜在一堆陌生臉孔裡，除了處在陌生人群中的不安之外，還有一股莫名其妙的感覺。我總覺得那裡怪怪的，這其中出了一點問題。

當輔導老師自顧自地講完一串話，接著詢問，大家有沒有什麼問題，有問題可以提出來跟老師說。我期待著有人可以發問，可以問出那個我覺得不對勁的點。不過顯然沒人想理會輔導老師，所有人的目光隨處漂移，顯然大家都不太自在。輔導老師顯然也意識到了，她率先打破沈默，翻閱手中的學籍資料卡，一個個問問題。問到我時，她看看資料，又看看我，然後笑容漾開，用著愉悅的口氣說：「妳表現很好嗎，看不出來有什麼問題，居然都沒變壞，很棒喔。」

我傻眼。這是什麼意思？難倒單親兒都是問題兒童嗎？難道我沒變壞是不正常的嗎？我看到對面的二、三個男生投來不屑的眼神，感到更不自在，而且更迷惑，還有不滿。

最麻煩的是，居然還要再去！固定一段時間就要至輔導室報到，老師們美其名為聊聊天，看有沒有什麼問題可以幫忙，但還不就是叫去問話，進行所謂的輔導。我厭惡至極，覺得被當成問題兒看待，但我不是，其他人也不見得是。

我們被要求週末中午放學後，留在學校裡烤肉。我們沒有拒絕的權利，因為輔導室說：「這是為了你們好，我們才特別犧牲休息時間辦的活動，老師們可是花了不少心思準備了很多好吃的東西喔，你們一定都要參加。」

那一場烤肉，只能用「食之無味」來形容。老師們看著我們這群小毛頭又是升火又是烤肉的，只是站在一旁聊天，直到整場烤肉活動末了，才跟我們講些話，諸如單親家庭很辛苦啊，要好好孝順爸爸或媽媽之類的。

我心裡有說不出的無奈與不解，我不要同情。我只想要像平常人一樣生活，我不要被歸為異類，而且我是跟爸沒錯，但其實爸的存在，對我而言根本就不是很重要，我又沒和他相依為命，反而是爺爺、奶奶或二叔、二嬸她們對我的照顧還比較多，硬是要冠上個類別，我覺得「多親家庭」還比較適合我。後來我透過週記寫出我當天的心情，並且希望自己可以不用再去接受「特別的輔導」。不知是導師去輔導室反映了或是什麼，後來我再也沒進過輔導室。

## 肆、看見與理解

寫完與家人的部分之後，覺得自己有些東西放下了，有一種釋懷的感覺。原本覺得說不出口的，或者是不願意說的，都表露了出來，有一種輕鬆感。接下來，我該經驗的課題，是什麼？我拿出禪卡，抽出「時機成熟」這張牌（見圖4）。很美的一張牌，艷紅的果子熟透了，自然地就掉落下來的畫面，讓我覺得也許就像我平時相信的，時間到了就知道了。

圖4 禪卡：時機成熟



我想我最該學的課題，是放鬆、是幽默地看待一切，發生在我生命中的事物。

11/03 晚上寫到一個段落，覺得該讓自己喘口氣休息一下。所以邀怡<sup>32</sup>去看記錄片，因為我拿到錯誤的時間表，結果沒看到預期的片子，反而是看了意料外，原先並沒想要看的片子。

有一部讓我感觸很多，片名是「義大利製造」。導演偶然間發現了全世界最早的電影，一列載著大理石的火車，正從隧道裡出來的畫面，讓他想要去實地看看。他到了卡拉拉，問當地老人，是否知道它在哪裡。他費盡一番功夫，終於找到它。然後，出現了一個意料外的轉折。一輩子守著當地小戲院的老人問他：「這部電影對我們來講意義重大，因為它記錄了我們當時的生活實況，但是你呢？它對你而言究竟有什麼意義？」

導演把鏡頭轉向一對老夫妻，要他們談談關於他的父母。老媽媽回想起他父母初來乍到的時候，他們窮困潦倒的樣子，她還給了他們一些舊家俱什麼的。想著講著忽然冒出一句，你是義大利製造的。導演顯然反應不過來，啊了一聲，老媽媽又接下去說，是啊，你是他們在這裡製造出來的，那時的記錄好像還在。然後，他看見了他當年的受洗記錄，他確實是在義大利製造的。老媽媽還說著，當年你爸在廣場用大理石刻你媽的時候，你就已經在了啊。

<sup>32</sup> 我大學同學兼長期室友，是我生活的好伙伴，論文寫作過程裡給我不少協助，例如挑錯字啦，問問題啦，讓我得已把文本增修更完整。她足以和儒並列地下指導教授。

影片出現一個畫面，大理石裸女的下體，被貼上了那段火車開出隧道的畫面。我即刻笑出來，脫口跟怡說：「人生真是非常奇妙，卻又那麼地荒繆。而且導演還用這麼幽默地手法呈現，了不起。」

看完影片回家路上，有點感嘆，也許那面對人生的幽默是我最欠缺的。假使換成是我來拍記錄，拍下我的家、我成長的一切，我不知道我有沒能耐在幽默地看待與呈現。也許，我真的太嚴肅，所以才讓一切明明是有點荒繆的，變得沉重起來了。包括我的過去，還有我現在所面臨的，感情的考驗。

在關係中放鬆，對我而言，比起積極地去做些什麼，還要不容易。

我覺得我在親密關係中，一直都無法讓我全然放鬆地去接受或付出。我好怕我若无所作為，那麼關係就無法續存，無法變得更好。

再次檢視我與家人的關係，唯一讓我感到自在與放鬆的，只有爺爺。



### 之一 看見我—爺爺的緊密關係

和爺爺在一起的時候，是最安心的時刻。我永遠都不擔心，我若不做什麼，就會失去他。我只是做我自己，做我想做的任何事，包括無所事事。我知道無論發生什麼，他都愛我，除了死亡，沒有人可以拆散、破壞我們的關係，也許，甚至他到了另一個世界，他的愛還是在我身上，在我心裡。

寫到這裡，我總算明白，我在與儒相處時感受到的，似乎就是這樣的感覺。我一直不懂他給我的感覺是什麼，只能隱約覺得，比朋友更深一點，像家人。其實當時的我在說這句話的時候，也不太確定「像家人的感覺」是什麼，但我現在明白，就是像我和爺爺那樣的關係，我感到放鬆、平靜又安心。

我和爺爺的關係，是很自然而不刻意的，就是那樣自然地存在與發生，我從未想過要去「維持」，我只是全然地在關係中存在著，就這樣。爺爺從未給我任何期待或明示、暗示我要怎樣、該怎樣，我也未曾希望或要求爺爺是如何或要如何，因為這樣的他，就讓我覺得滿意與喜歡。在我與其他人的關係裡，我會有所期待與要求，我期待我媽能朝

向一個好媽媽該有的樣子，是溫柔與公平的（啊呀，就是像我二嬸那樣）；我期待我爸爸能盡到爸爸的角色，是負責任、賺錢持家的（是了，就像我二叔那樣）；我期待我妹妹能夠懂事、自己照顧自己；我也會期待我奶奶，要更像個奶奶，就是小叮噹漫畫裡，大雄那溫柔、慈愛的奶奶。只有爺爺，我對他真是滿意得不得了，也許說，我是打心底喜歡爺爺，未曾想過他的好或不好，我就是愛他。

這樣的感覺，就如塔羅牌呈現的，我心裡那股滿溢、充沛又喜悅的情感。我懂了。我和儒相處時，就是這樣的感覺，我覺得一切都好自然，就是這樣。我未曾想過要維繫，也不強求一定要更親密，即使覺得想更進一步，在被他拒絕之後，我們的關係還是可以好好的，沒有尷尬，還是可以自然地走在一起，一起吃飯、聊天、分享心事。我一直不知道怎麼去形容這種感覺，很奇妙。我有數位可以分享心事的親密好友，只是沒有人，可以給我像他那般的感覺，一直不懂該如何去形容那種氛圍，現在才發現，那像極爺爺和我在一起時的氛圍。忍不住想說生命真的很奇妙，當他進入我的世界，正好是爺爺離開我的時候。

唯有狂喜可以形容我現在的心情，因為我已經有能力去看見，我心裡的種種情感，還有我與他人的關係中所學習的、所感受到的一切。

## 之二 看見媽—我一妹的三角習題

當我處在與他人的親密關係之中，我總是不自覺地緊抓著，或者去作為。最明顯地是與我媽、我妹，甚至一度是我男友相處時，我表面漠不在意，但其實心底下是想要不斷地抓著，或者是要求他們能夠變成我期望中的樣子。

對我媽，是抱著她大腿的小孩，表面上不在乎她的想法與期待，卻一直不斷朝向她想要的樣子生長；我害怕自己變成她口中的那個大壞的樣子，那個像爸爸的樣子，那個不負責任、自私自利、不管他人死活的樣子。我盡可能不要造成她的負擔，也盡力不讓她生氣或傷心，面對她曾經帶給我的傷痛，我選擇了隱瞞、壓抑，不讓她知道。我也要自己扮演好女兒的角色，分擔她的責任，扛起我妹妹的教養責任。

我對我妹妹，一直存在著很複雜的情感，我一方面非常嫉妒她，擁有我所沒有的一切，另一方面卻又覺得，她是我的責任，我必須為她所作所為，擔負起一部分責任。因為長女若母的壓力，還有媽媽對我的期待。

大學畢業那年，妹妹高中畢業。她離開家搬來台中跟我一同租屋而居。她說她要全心準備四技二專的升學考試，所以不能打工，而且她也從來沒有打工過，所以媽也不願意讓她去打工，而讓她全心準備重考。

我其實有點怨，怨我媽媽的差別待遇。我高中時就已是半工半讀，因為沒打工，就沒錢，我無法買書或做我想做的事。我無法伸手向人要錢，即使是向我爺爺，我也開不了口。妹妹卻只是伸手，連口都不必開，媽就會給錢。雖然，這時候因為實習津貼不準時發，而我也沒有兼差的收入，媽也會提供給我一些生活費，可是我還是很嫉妒，為什麼她可以不打工？而且從小到大，從未為了錢煩惱過。

我已經不是小孩子了，不該還像孩子一樣責怪大人的偏心，我可以讓自己過得好一點，不求人。我安慰著自己，然後開始扛下我媽媽對我作為姐姐的角色的期待與要求。妹妹搬來與我同住的那些年，我覺得小時候的惡夢重現。我的自由與無拘束沒了，我必須盡可能注意她的一舉一動，因為即使沒事，媽也會打電話來問我，妹妹有沒有認真讀書？最近做了些什麼事？若是有什麼事（例如生病、重考成績低落），她更是會打電話來問我，為什麼我沒有照顧好她？為什麼不盯她唸書？甚至到後來，連我的二叔、二嬸都覺得，我不該只顧自己好，也要扛起姐姐的責任，把妹妹拉起來，陪她唸書重考，至少唸個大學。

我覺得我是夾心餅乾中的夾心，夾在媽和妹妹中間，兩面都不討好。一邊怨我管太少，一邊怨我管太多。

我可不可以逃避，可不可以切斷這個牽絆？

我的理智不允許，我只能繼續承受我不想承受的壓力，然後把期待寄諸在另一個關係中，就是我的男友。我開始期待他可以給我支持，給我安慰，甚至可以帶我遠離這個關係。我希望他可以聆聽我的痛苦、壓力，我希望他可以告訴我，有他陪我一起分擔，一切都會過去。

但他卻也以同樣的期待來看我，他不定時暗示我，也許該管管我妹，告訴她應該怎麼做，諸如去打工學習社會經驗，也學著養活自己；或者要我叫她好好唸書，有個基本學歷或學個一技之長，不要每天浪費生命。當我漸漸不想再聽他的任何建議之後，他告訴我，他不要插手任何我與我媽、我妹的關係。我有點難過，感覺好像被宣告他不跟我站在同一陣線上，留我孤軍奮戰；卻又有一種鬆了一口氣的感覺，覺得少了一股無形的壓迫力量。

至少擺脫了一份期待。我想。

碩一下，透過塔羅牌<sup>33</sup>，讓我清楚地看見我與媽、妹妹的關係，看見了我的緊抓與放不下，我覺得，也許我該開始思考如何去釐清責任，為自己負責，同時也讓自己學習處理糾結的一團亂。

今年七月初，我回宜蘭，拜訪我二叔二嬸，並準備參加一場教甄。宜蘭對我而言是一個靜心休息之地，行動電話大部分是關著的，我想暫時與世界隔絕。我媽卻打了二叔家的電話，氣急敗壞地責問我：「為什麼電話費暴增，三千多元，怎麼繳得起？…」接下來的話我已經聽不下去了，因為當聽到我媽大聲的怒吼，我就會下意識地把話筒遠離我的耳朵。我想我在抗拒、我在逃避一些什麼。當聲音停止，我不耐地問她：「可不可以說重點？我的電話費帳單怎麼會在妳那裡？」

我的電話費帳單都是寄到台中的租屋處，而且我覺得我不是愛講電話的人，費用也不可能破千，一定是出了什麼問題或誤會。她才告訴我，是我妹的手機通話費帳單，因為都是寄到她那裡，由她付帳，當她收到帳單，看到三千多元的通話，她非常生氣，打來找我問個清楚。

我想當時的我看起來八成像座活火山，而且正在爆、發、中。

我氣炸了，真的。長期累積下來的不滿全都在那刻爆發出來，我猜是因為回到宜蘭二叔家太讓我有安全感，讓我的盔甲得已卸下，讓我的理智外衣發揮不了作用，我真的非常生氣，還有難過、委屈。

---

<sup>33</sup> 此奇妙的機緣乃由老大而起，若沒有她提供這個媒介讓我就此看見彼此間的拉扯與牽絆，可能無法改變。

我不懂，為什麼我非得清楚我妹在幹嘛？我為什麼不能好好過我的生活，好好地做我自己，而要去活在她的期待之下？而且那一瞬間，我最氣不過的是，我幹嘛那麼委屈求全、那麼百般討好啊？！我永遠都扮演不好媽想要的，因為我心裡根本就不想要變成那樣子，變成一個可以扛起部分母親責任的好女兒，變成可以教好妹妹的好姐姐，我只想要做我自己。

當下我看清了我、媽、妹妹的三角糾纏，我決定要有所改變。我要我媽自己去和我妹說清楚，這件事與我不相干，我一點都不想插手過問。我現在有我自己的事要處理，我不想跟她多講。

不過我人在二叔家，面對關心我的二嬸，我無法不同她講些什麼，所以我把我的處境、想法告訴我二嬸，她理解我的感受，也能諒解我當下對我媽發飆地舉動。最後我二嬸建議，若我媽真的拿我妹沒輒，而我奶奶又老愛怪罪我媽教壞妹妹，我媽又莫名背負起一條莫須有之罪名，那不如就把妹妹送到爸爸那裡，讓我爸爸來管教他的女兒。對我、我媽或許都是一個比較好的方式。

我不知道這是不是比較好，但我還是感謝我二嬸，給予我支持與建議。

當我休息了幾天由宜蘭回到台中之後，我才又和我媽連絡。

我盡可能清楚明白地表達我的意思，讓她知道我的想法與態度。我告訴她，我有我自己的事要做，有我自己的生活要過，我無法全心去照顧妹妹，她不是我的一部分，她是她自己，不屬於我。我管她不著，也幫她不了，只有她自己想要成長、想要改變，才能夠變好，而不是取決於我要不要去拉她。

最後，我把二嬸的建議轉達給她。我不要求她要照著我二嬸的建議做，我只是希望，她若不能把我妹接回去，而又要我繼續扛下這個責任的話，那我只能出此下策，就是請她去爸那裡住。

我媽說她管不了妹妹，也許我只能照著二嬸的建議試試了。我找出二叔給我的爸爸的電話，通知我爸來接我妹過去一起生活。很快地，我妹就被我爸接去台北，他與他現在妻兒的家。

我妹含淚跟著我爸離開的那晚，我哭了，接連著好幾天都感到強烈失落感，我覺得，

我又失去了一個親密的伙伴，即使是我自己選擇的，但卻感到強烈的不安與失落。我盡可能讓自己想哭就哭，不去壓抑，幾天之後，我慢慢地覺得整個人輕鬆多了。

整個暑假，大部分時間都在享受一個人的孤單與自由（白天欣怡不在家，晚上回來大多也是彼此在各自房間裡做自己的事），享受一種很棒的寂寞。我想也許是因為有多多<sup>34</sup>陪伴，我才能夠如此安心地、全然地享受一個人的生活。

現在，我媽還是不時會打電話問我，我妹有沒有打電話給我，她過得好不好之類的事，我多少仍覺得不耐煩，不過那不是我該學習的課題，我已能較平心靜氣地，把球丟回去給她。我已經無法再當兩片餅乾中的夾心了，我無法回答關於我妹的問題，因為我們已經分隔兩地，我不知道她究竟怎樣，我也不覺得她必須打電話跟我報備她的生活，媽真想知道她的一切，請自己跟她聯絡，而不是我再去問她，再告訴媽。

我不要再當夾心餡。我只想要當另一片餅乾，我們是一家人，該是對等的關係。



### 之三 看見我—爸爸的關係

爸爸在我生命中的存在是很短暫的，但套句廣告詞：「凡走過必留下痕跡。」我想，我心裡多少是對爸爸這個角色，存在著相當的期待與渴求。

我交了男友之後，先是喊他「小乖」，因為我看見他面對家人的乖巧與孝順，面對老師的安份與服從，還有面對工作的勤奮與努力，他是個各方面都盡力做好的一個人，所以他「小乖」。相處一段時間後，我喜歡以「爸比」稱呼我男友，一來是因為多多，二來則或多或少反映出我心底對父親的期待與渴望。

我想要一個可以像大樹一般，穩定、可靠又有責任感的伴侶。這是在2004年時參加一個心理輔導與諮商工作坊時的發現。那是一個藝術治療的工作坊，在聽了演講之後，每人都可以自由取用各式創作素材去作出一個作品，然後試圖去解釋，它表達了什麼。

我是喜歡畫畫的人，可那陣子我已經失去了畫畫的能力。我看著彩色筆與水彩猶豫

---

<sup>34</sup> 我的愛犬。

了一會兒，然後別開頭，順手拿起了紙黏土。我喜歡泥土在我手中的感覺，很親切、有種篤實感。我開始順著直覺去塑形，出來一隻鳥，然後，又出來了三個小小的鳥蛋。我看著它們一會兒，又跑去拿了鋁絲與碎紙條，纏出了一個鳥窩。似乎是大功告成了，我又看著它。不太對勁的感覺湧上來，可是我不想要再做什麼東西了。我又跑到素材室去逛，期待著什麼東西自己蹦出來，跟我說：「就是我啦，把我放進去吧！」

我看見了一個金色的松果，我彷彿聽到它跟我說：就是我。我拿起它，放進我的鳥巢裡，放在鳥媽媽身畔，小鳥蛋的後方，我覺得很滿意，這回是真的大功告成了。當我們開始分享作品想表達的意念時，我說，鳥媽媽是我，我渴望有一個溫暖而熱鬧的家，而且是很堅固的家，所以用鐵絲而不是稻草或樹皮之類的，有三隻狗或小孩，然後還有一個堅定的依靠，是一棵大樹，而我用松果來呈現。

我與男友有一組對戒，我曾戴了一陣子，後來因怕自己的粗魯刮傷它，所以取下收好沒再戴上，而找了一枚相似的便宜貨戴在無名指上。他一直戴著，偶爾才取下。我一開始偶會注意他手上的戒指，久了也沒多留意。

儒來找我談心的那夜，我才又在我的松果上，看見了那枚應該在我男友手指上的戒指。我看著它，忽然有點感嘆。當時我真的不懂，照這樣看來，我現在不就已經幾近達到了我要的，為什麼當儒跟我說他有喜歡的對象時，我卻落淚？

是我太不知足，還是我根本搞不清楚，我要什麼？

整理我和爸的回憶之後，再看到松果上的戒指，看到巢裡的鳥媽媽、小鳥蛋們。我進一步去想，那棵松果之於我，究竟是什麼樣的角色？所謂的堅定的依靠，又是如何？我想這意味著憲在我心裡的角色。我覺得他貼近一個「父親」的角色，可能更多於一個「伴侶」的角色。因為我做的不是鳥，而是松果。鳥和松果怎麼可能相愛，他們只能相互依賴。鳥依賴松果以生存，松果依賴鳥來傳播種子，我和憲的關係，是否也是如此？

憲是個很好的人。他在追求我的時候，我還沒點頭，我週遭的人（我的大學同學、老師，凡接觸過他的人都被打動了）就幾乎全都點了頭，認可他的好，然後要我好好把握這難得的好對象。他誠懇、善良、熱心、積極上進，也有強烈的責任感、對未來有清楚地規劃與想法，而且腳踏實地，一步步地去達成理想的藍圖。而且最重要的是，他愛

我，而且是非常非常愛。大學畢業之後，我就接受了他。當他對我承諾著：「我永遠愛你」的那一刻，我相信，接下來會終於可以像童話故事一樣，從此過著幸福快樂的日子。

童話之所以稱為童話，一定是因為它是騙小孩用的。幸福快樂的日子根本就很難實現，因為兩個性格迥異的人，相處間衝突與紛爭真的是免不了的事，風風雨雨中，他一直都是先讓步的人，而因有他的包容與愛，才讓我們的關係維持到現在。憲果然是和我爸完全不同的人，面對我媽對我和他的關係的不信任與懷疑，我總是會暗自竊喜著，我已沒有步上父母後塵的可能，因為憲就像一棵大樹一樣，穩重又堅毅地支持著我。

我從憲的身上，得到的不只是愛，還有從小就一直渴望卻又缺乏的，來自爸爸的那份安全感與依靠。憲在我的生命裡有兩個角色，是「小乖」，也是「爸比」。

#### 之四 看見我一奶奶的關係

我奶奶代表的是一種權威的形象，家裡最有份量的人，所有人都得聽她發號施令，對於她，我是極度討厭，卻又畏懼。

這反映到我的人際關係中，我對某些權威者會存在著排斥、甚至是恐懼感。最明顯的是面對我大學導師與研究所的 D 老師。

這兩位老師共同特質為美麗、優雅且頭腦精明、口才極佳。這也是我奶奶所表現出來的形象。

所以我一直對這兩位老師感到畏懼，不知道該怎樣去面對她們，而且每次上這兩位老師的課時都很不安、緊張、很不自在，很怕被點名問問題，或者是發表意見，我害怕自己答錯，害怕自己表達的見解或看法是拙劣的、是粗淺的。特別是對大學導師，我都還記得大一時因為聽不懂而打瞌睡，被導師看見，下課時間把我叫出去，責罵了我一頓。我很委屈，因為我是跨組考幼保，相較於本科生，我的基礎比較薄弱，最糟的是我根本聽不太懂課堂上的東西，結果很快就因為跟不上，感到無聊而想睡覺。我好想解釋原因，我不是覺得老師不好，不想聽課，我只是不懂、跟不上。那天晚上，躺在床上，我鑽進被窩裡悄悄流淚，發奮再也不要被罵。

大四那年，導師詢問大家對於畢業後的規劃與打算，問到我時，我說我還不太確定，因為我想要再唸研究所，可也想要先去實習（我當時有修中等教育學程）及工作。導師很嚴肅地跟我說，研究所不是我想像中的那麼容易唸的，不是可以隨隨便便就可以去讀的，要我回去好好想清楚，不要盲目地看到其他同學做什麼，就跟著人家去做什麼。

當時的我感到無限的委屈。我沒有啊！我心裡吶喊著。我身邊親密的同學好友們，都沒人有想念研究所的慾望，只有我對唸書這件事多少還存著點興趣，想要嘗試當研究生的感覺，才決定要試試考研究所的。我沒有人云亦云，我也許不夠清楚我的能力到那裡，但是我也不盲目啊。

我不敢開口說出自己心裡的想法，只是沮喪地退縮，甚至懷疑自己是不是真的痴人說夢？我是不是該踏實一點，做我能夠做到的事就好。但我心裡又出現不服氣的聲音，想著，說我不行我就更要做給她看啊，就算我不聰明，學業成績也不是很好，但我若真的努力去做，說不定就可以啊，她怎可這樣瞧不起人？

後面的聲音戰勝了前面的聲音，我還是唸到研究所了。這股不輕易服輸的硬脾氣，也許習自我親愛的爺爺。

在研究所裡遇見 D 老師，我的恐懼又冒出來，我的理智試圖告訴我，我好歹也是擊敗了一堆優秀的對手才進到所裡的，我的能力不會差到那裡去啦，我要對自己有信心，我能應付得來的，不要太緊張。結果這回依然是情感戰勝了理智，每次上 D 老師的課，寫 D 老師課堂的課業，我都戰戰兢兢地，深怕出了什麼差錯，甚至會特地去廟裡拜拜，祈求神明保佑我能順利地完成課業。

老大曾問過我，到底在怕什麼？為什麼特別怕 D 老師？當時我真的講不出原因來，尤其是 D 老師一直都沒對我兇或斥責我，說來好像也沒那麼可怕，我幹嘛自己嚇自己，連跟老師多講幾句話都怕。

我現在看到恐懼的來源了。我看見我奶奶的影子，而那個小小的、害怕被責怪，害怕被拋棄的我，又跑出來了，所以當時的我才無法控制我的畏懼，也講不出來我究竟畏懼什麼。

## 之五 情感的寄託與支持

我從家中得不到的情感，都在朋友身上得到很大的滿足。

我曾經被算命師告知，我的貴人運不錯。我一度以為所謂的貴人就是高貴、有名望的人，還傻楞楞地想，我這種窮人家的孩子，上哪去遇見這種人啊？

進入研究所，我隻身搬到新竹租屋而居，因為空間不許可，連多多都不能帶在身邊，這讓我有一點焦慮與不安，因為我已經習慣了人狗相伴的日子，要完全獨自一個人，還真有點不安。

我是個很全心投入的人，只要專注於某件事，就會全然投入且渾然忘我。這有好有壞，好的事可以盡情享受做那件事或工作的過程，壞的是完全是個生活白痴。基本的生活所需，都可以拋開或隨便應付，包括吃飯、睡覺什麼的。第一學期的期末，身體就不行了。強烈的胃痛，讓我連起身都很困難，只能癱在床上感受它的威力。躺了陣子覺得真的很難受，遂拿起行動電話，撥電話向同學求助，結果沒人可以幫我，帶我去看醫生。我，哭了。直至晚上，我同住一棟的房客小歐<sup>35</sup>下班回來後，順便買了點心來給我，注意到我的不對勁，帶我去附近的醫院就診，不過醫院居然沒有腸胃內科的醫師，護士小姐居然叫我拿一份門診表回去，明天再來看看。

我又回到宿舍，無法進食的狀態下，又躺了一夜又一天，疼痛感加上疲累感讓我無法起身，更別提出門了。第二天晚上才覺得好一點，然後開始進食、活動。那一刻真的很想回家，回台中，好想念怡、好想念憲、好想念儒，也好想多多。

我想念我的老朋友們。他們是我最棒的依靠，是我生命中的貴人。

不過我還是留在新竹，因為隔天，我要參加涵的論文計劃口試，而這個晚上，涵要在我這過一夜，我不能走。當晚我請柔幫忙把涵載到我租屋處，第二天，我再載她去學校準備口試。涵在的那一夜，我斷續地發燒、冒冷汗，甚至在睡夢中哀鳴。我自己沒感覺啦，只是與我同睡一床的涵受到不少驚嚇，擔心我會不會出事，她人生地不熟，又是

<sup>35</sup> 我當時住的整棟出租的透天厝，我住二樓，小歐住四樓，認識機緣是因為剛搬入時，經房東引介，同他分享使用寬頻網路，以節省開銷。

大半夜的，實在不知如何應付。

幸好沒事。

第二天早上送她到學校，又協助張羅一些小事，並參與她的口試，直到晚上和大家一起吃過飯後，才回台中。那天晚上到台中是憲的爸爸來接我的，因為我不在台中時，機車是放他家的。他爸爸騎著我的車來車站接我，然後我送他爸爸回家，再回自己住的地方。回到台中的感覺真的很好，看到憲的爸爸，還有回到家時，門都還沒開，多多聽到我的腳步聲，興奮地抓著門板的聲音，在打開門之後撲在我身上撒嬌，雖然牠的口水滴了我滿身，我卻覺得好幸福。

尤其是看到怡，聽到她跟我說：「你回來啦。」我真的很想抱著她哭。我還是沒有立即抱著她哭，不過我把我的遭遇說出來，然後告訴她，我覺得有她在真好。那一陣子，我只要遇見親密的朋友，一律都先跟她／他們說，有你這樣的朋友真好。

她／他們真是我生命中的貴人，給我了一個情感的寄託與依靠，跟他／她們在一起時，我內在的小孩總是能夠自由地伸展、活躍，大多時候的我，一點也不成熟、理智，而是像孩子一樣的大笑、大鬧，甚至是大哭。我很開心，每當與她／他們同在。我甚至是任性地依賴，有什麼困難，毫不考慮地就會想到，這部分某某可以幫我，那部分誰誰可以給我協助，當我這樣做，其實就像是個渴望大人伸出援手的小孩，享受著堅定的支持與溫暖的照顧。

高中時期，有大餅<sup>36</sup>、葉小君<sup>37</sup>一直在我身邊，分享心事，交換祕密，總是適時給彼此加油打氣。尤其是大餅，在我決定棄考商科，決心考幼保時，也開始思考自己想要的是什麼，後來她至輔導室做了性向測驗後，毅然決定照著性向測驗的結果，也轉考幼保領域。考前那幾個月，我在課業與打工間團團轉的時候，她總不忘盯緊我讀書的進度，不接受沒時間、沒心力或其他導致進度落後的藉口，使我安然捱過那一段苦日子。

大學時期，初入陌生地方，是儒帶我到處逛，讓我漸漸熟悉台中。素素學姐則幫助

---

<sup>36</sup> 我高中同班同學。她後來唸了嘉南藥理學院，我們分居台中、台南兩地，直至她二專畢業考上中台技術學院，搬至台中。她現仍留在台中工作，已婚，聯絡漸少。

<sup>37</sup> 我高中同學。我和她不同班，而是因為同在訓導處打工而認識，漸成莫逆之交。她高中畢業後至桃園唸書，現在桃園工作，至今聯絡仍勤，不時來台中探視我。

我度過第一年的課業難關，耐心指導我怎麼寫教案，設計活動等等。明則是像個大哥一般，不時噓寒問暖、送吃送喝的，像是冬至則煮湯圓送至宿舍、生日時大禮絕不會少、系上有活動要人捧場一定到，宿舍要是停水還會幫我們找外宿的朋友借浴室洗澡<sup>38</sup>。嬪、小芳、鴨、怡則是親密的好伙伴，有心事找人說，有問題要找人商量，或是需要支持與鼓勵，她們好比 7-11，24 小時 stand by，隨時奉陪。還有嘉雄，總是不忘提醒我正面思考的重要性，還有築夢踏實的美好。

大學時更是遇上一群很棒的老師，碧如老師讓我見到不一樣的可能，原來所謂的放牛班學生也有春天，原來師生關係可以像朋友一般麻吉；淑惠老師讓我見識到好學與勤勉，面對學生的質疑與不同意見，總能包容與尊重；秀枝老師像個大姐姐，關心我的課業與生活，總是細聲溫柔地給我鼓勵；扶志老師的關心與熱情，即使畢業後仍不間斷，不管需要什麼，只要我開口，老師能幫得上的就幫到底；還有得財老師，引我思考人生哲學，還有生活中蘊含的種種智慧，提醒我時時反省、不斷反思的生命態度。

即使到了研究所，我也還是有小紅與小白所給予的溫暖依靠與協助。不管是課堂上被誤解的心酸，還是工讀時遇到問題或麻煩，他們都是我最好的投訴對象與救星，只要他們幫得上忙的，絕對不會對我說不，而我也理所當然地，一遇到問題就求救，等待援助。

深入細想這樣的互動關係，不難發現「我根本沒有長大」。我喜歡和朋友相處更甚家人，也許是因為我在家裡的角色必然是要堅強的、懂事的、獨立的，甚至是要背負起照顧妹妹的責任，我一點也不輕鬆自在；但我在朋友面前，卻可以示弱、撒嬌，甚至耍賴。我似乎是早熟又獨立，但其實心裡壓根是個孩子。

11/01meeting 結束，老大送我到清大的客運站搭車。在走向停車場的路上，老大提到她覺得我的生命探究過程，其實是一個集體成長的歷程，不只是我自己一個人在摸索而已，而是身邊的朋友陪著我一起走。

我深有同感。一路走來，朋友的支持，真的是一個很重要的力量。

---

<sup>38</sup> 當時朝陽初歷經九二一大震，時常為斷水所苦，我們這群沒洗澡會死的女生老是到處找住外面的學長姐借浴室洗澡。

## 伍、轉換與釋放

### 之一 藝術治療

整理完過去的種種重要經驗，有一種空掉了的感覺，雖然輕鬆，但卻似乎有點失去再走下去的動力，我需要轉換一下能量，為自己打氣。當老大提到有個藝術治療的研習活動，不禁懷疑這可能是我所需要的補充劑。

我曾參與過藝術治療的研習活動，之前談及我和男友的關係裡，那個佔有重要象徵意味的鳥巢，就是當時的作品，它確實給了我一些啟發，或者說——一個潛意識的出口。我是個喜歡「玩」的人，而藝術治療能讓我在玩之後，又得到能量，我該試試。

基於好康逗相報的心態，我拉了怡一同去體驗。

#### 第一個活動：身體



活動初始，兩人一組，互相為對方在紙上畫下形體，然後將它黏在牆上或放在地板上，並欣賞它一會兒。接著，講者要我們放鬆，閉上眼睛，隨著音樂自然地擺動自己的身體，盡情地舞動，感覺身體的各個部位。

一開始有點僵硬放不開，漸漸地玩到不亦樂乎。

我國中時被選入學校舞蹈團，練民俗舞。我的身軀僵硬，沒有民俗舞該有的柔軟身段，練舞對我而言是件苦差事，最怕被老師盯著練習基本動作，總免不了一頓排頭。一旦大賽結束，可以功成身退或選擇留下再練一年時，我毫不考慮選擇退出，我覺得自己不是跳舞的料，我是一隻笨拙的醜小鴨，但成不了優雅的天鵝。

高中體育課要跳交際舞，學恰恰與基本的華爾滋舞步。我們班上女多於男，所以有些女生要扮演男生角色。一開始我就想跳男生的部分，不過因為有個男同學來邀我，所以就跳女生的部分。那男同學對我真的很好，我總是一直踩他的腳、撞到他的頭，他

卻無怨言，甚至還陪我練習女生的舞步，直到體育老師看不下去了，要我們和另一對交換，我當男生陪女生跳，他則換一名舞伴。這回就好多了，只是更讓我對跳舞心存畏懼。

在整個活動過程中，我首次覺得跳舞好好玩，亂動亂跳的感覺好開心，我玩瘋了，整個過程裡，一會兒想像自己是競技場裡的鬥牛士，與鬥牛來場生死之舞；一會兒又想像自己是西班牙女郎，在廣場中扭動曼妙身軀，享受著日光與節拍；又想像自己是古巴女子，在路旁隨興踏著舞步；或幻化為大師畫裡的芭蕾舞伶，優雅惦著腳尖旋轉不止；或是蘇菲教徒，在曼妙近乎神聖的旋轉中更貼近自己的內在。

我真的玩瘋了，開心至極。

跳了半小時，我們停下來休息，接著以蠟筆，在自己的身體上，以色彩表達出身體的感覺。我覺得身體的感覺是相當舒暢、溫暖的，所以我用柔和的色彩如天藍、粉紅、粉膚色來表達全身能量流動的感覺，特別是有一種「鬆開」的感覺。很棒！

鬆開的感覺，其實一直都有。在寫論文的過程中，漸漸明顯，開始意識到自己身體流動的能量，很愉快。因為恐懼自己真的在電腦前坐太久變成化石，所以我總會起身動一動，拉直身體、擺擺手腳，或者做一些簡單的伸展操。我發覺自己的身體愈來愈柔軟、靈活，酸痛也離我而去，不再像以前一樣侵襲著我、困擾著我。尤其是肩膀的酸痛，每每讓我坐也不是、站也不是，躺下來也不覺得有比較舒緩，三不五時就要去找中醫做推拿，因為受不了，再不處理根本無法做任何事。看中醫看到都很熟稔了，老被笑說，年紀輕輕就已經同老年人差不多了，報到次數不輸於老人家。我也很無奈啊，也不想要這樣酸痛啊，可它就不肯離開我，我也很困擾。

伴著我的長年酸痛，透過老大而看見病因，而且在寫論文的過程中漸漸化開。老大幫我做「大愛手」<sup>39</sup>，紓緩我的痠痛，然後為我分析，身體所傳達出來的訊息：肩膀的痠痛代表我承受著委屈與憤怒，沒有處理好；左邊是父系能量，右邊是母系能量。我老是左邊肩膀痠痛，表示我可能拉扯著父系能量，或者是受了委屈、有些憤怒的情緒；而右邊肩膀的痠痛，則來自對母系能量的拉扯或承擔，而產生委屈及憤怒的情緒積累而

---

<sup>39</sup> 大愛手是一種能量調理的方式。

成<sup>40</sup>。

我痛得相當厲害，是表示委屈極深、憤怒極大嗎？

老大以一貫的堅定眼神看著我，要我自己想想，並給了我周瑞宏老師<sup>41</sup>的著作—「識透生命真相」，要我回去讀，再深入想想。

書裡提到：「我們的生命一直在傳遞一個訊息：到底我們過得好不好，這跟裡外是不是如一很有關係。到底我們的肉體是不是真的和我們的靈魂、靈性契合？」(周瑞宏，2006：40)

我再翻閱附錄的父系與母系能量對照表，仔細地看了一下老大下午跟我談到的所謂父系能量與母系能量的部分：

「父系能量，屬於『1』的能量，顯現於身體的左半邊，代表人為父親、長輩、權威者、上位者、職場、生命相關的男性。」(周瑞宏，2006：203)

「母系能量，屬於『0』的能量，顯現於身體的右半邊，代表人為母親、晚輩、給愛者、下位者、家庭、生命相關的女性。」(周瑞宏，2006：203)

至於身體的能量訊息，附錄中也有清楚的說明：

「肩頸交會處：肩挑、承擔的部位，代表壓力和負擔；肩胛骨：手臂的起點，也是繫住風箏的線頭處。」(周瑞宏，2006：208)

「痠的能量訊息是心酸、委屈。痛的能量訊息是憤怒。」(周瑞宏，2006：204)

對照觀想之後，我想右肩的痠痛，想來是對我父親而言。直至此時，我仍對他存有極大的憤怒情感，當然，也有委屈、心酸的部份。但是右肩的痠痛，我一時還真想不出來。

我一開始直覺想到是奶奶，因為我不喜歡奶奶，我們的互動一直都是緊張、衝突的，我對她有好多不滿、好多委屈，然後變成憤怒顯現在我和她的互動裡，漸漸變成麻木、冷漠。我以為，我的右肩痠痛來自於此。

<sup>40</sup> 此說法乃引述自周瑞宏老師所著之「識透生命的真相」一書。作者強調身體的病痛源自於情緒能量不能流通，積累在身體裡，不同部位意謂著不同訊息，而痛、酸、緊等感覺則意謂著不同的情緒能量。

<sup>41</sup> 本人已於96年4月、6月參周瑞宏老師所開設之立如松與大愛手班，故文中皆尊稱老師。

作完大愛手，心裡又想著要化解那個肩膀卡住的能量，果然肩膀的酸痛得到舒緩，不過維持不久又開始發作。我又請老大為我做大愛手，在溫暖的感覺之中，我終於想到其實右邊的痠痛並非源於我奶奶，反而是我媽才對。一開始沒想到，乃是因為我和媽相處時間不多，而且多是在小時候，她離婚後就鮮少有機會長時間相處，我根本不會覺得我長期的負面情緒來自於與她的互動關係。

直到那天我一直想不通，我明明沒有拉著我奶奶不放，為什麼手臂也會感覺到酸痛，這才忽然想到，其實我在拉扯的一直是媽，承擔著的也一直是老媽。

我和媽的關係才是我情緒累積的根源，也才是間接導致我覺得肩膀老在酸痛的主因。只是我向來都不想承認，我對她的怨，還有我的委屈與憤怒。我好怕失去她，緊拉著她卻又讓我承受更多委屈，在拉扯之間，情緒累積深化在我身體之內，所以我覺得不舒服，覺得好痛苦。而我們的拉扯又卡著我妹妹，我必須要背負姐姐的責任，甚至連媽的那份都要盡到，因為她同我住在一起，我必須要代母親好好照顧她。可我無能為力啊！我不了解妹，也不知道怎麼去拉她，也不知道怎麼把她變成媽或家人們期望中的樣子——一個乖巧、認真又上進的孩子。

我自己都不覺得我是個好孩子，更別說要把另一個變成好孩子。我覺得好難，而且我也沒有權力去約束妹，我卻非得要拉著她，甚至扛著她，我覺得好痛苦。我的身體已經累了，所以痠痛不時發作，提醒著我要放下。

我也終於在七月份時放下這重擔，讓責任回歸到爸媽身上去。

當媽終於承認她的確拿妹沒辦法的時候，我哭了好久，我不能諒解，為什麼妳做不到，卻要丟給我來承擔？我為什麼非得扛起一切責任不可？

為什麼妳們的婚姻不幸福，我也有一份責任？為什麼妳照顧不了妹，我也要扛下不可？為什麼我不可以只做個被愛的小孩？我對自己好生氣，不懂我幹嘛非要攬在身上不可，讓自己痛苦不已。

後來讓妹去了爸在台北的家。她哭著離開，她一走，我也開始哭，即使覺得鬆了口氣，但又捨不得，不知道她會否過得不好？不知道她會不會怨我沒有做到盡姐姐的責任？然後我驚覺，我居然這麼放不下，更加難過。

接下來幾天媽老打來問我妹過得如何？我總是哭，一來是覺得我好像是壞人，把妹推入深淵；二來又覺得，我為什麼還脫離不了三角糾葛。我想要安心地過我的生活，放下不該背負的，卻又覺得不對勁，似乎做錯事的小孩，有些許心虛與罪惡感，尤其當媽問起妹的事，我更加覺得我似乎辜負了她的期待，但同時，又覺得那不是該做的。

幾天以後，淚水洗過的心更顯澄淨，我覺得很舒暢、很自在，不必再擔心妹怎樣，那是她必需為自己負起責任的。我要做的，是把自己該做的事做好，把我的生活過好、身體照顧好，然後專心投入我想要做的事情。我覺得比較輕鬆、愉快，我希望我和媽、妹之間的三角糾葛，可以漸漸地變成對等的一對一的關係，意即我對媽、我對妹或媽對妹，而非三人糾結分不清。

十月份老大幫我做大愛手時，我的感覺是相當溫暖、舒服。而且在大腿部分有清涼感，這代表我放開了「抱大腿」的習性。

「大腿有一個重要的意義，就是生命的支柱，也代表親密關係。比如說，很希望緊緊地跟某個人在一起，就是『抱大腿』。那個人不能被你抱的時候，大腿就會不舒服。」（周瑞宏，2006：73-74）

雖然我並沒感覺到大腿有任何不適，不過我很高興自己鬆開了緊抓著父母的手，開始學習自立，開始成長。

## 第二個活動：情緒

我們以最舒服的姿勢或坐或躺著聆聽音樂，逐一感受各種情緒，有喜悅、幸福、悲傷、憤怒、恐懼與寧靜等十二種情緒，同時把感受以色彩呈現在紙上。

我依著講者的引導，閉著眼慢慢讓經驗中的情緒一一浮現出來，然後依直覺拿起色筆，用簡單的線條或色塊，表達情緒。全部完成之後，有一種很簡單、很舒服的感覺，那是一種經歷一次旅程後，放鬆又自在的感覺。

然後我們挑出「憤怒」那張畫，放在中間圍成一圈，互相觀賞、感受彼此表達出的

情緒，沒有言語。我看到怡的，有點想笑，因為我懂她想傳達的，我心裡知道，她看到我的畫，一定也會有這種會心一笑的衝動。

接著，是拿出「攻擊」的畫，放在憤怒的下方。一樣，大家靜靜地分享彼此的情緒，不發表任何評論，只是感受與接納。我的感覺和剛才一樣，猜想怡肯定也是。

然後，講者要我們進行「亂語靜心」，在樂聲中把舞動自己的身體各部位，把身體裡潛存的各種情緒發洩出去，除了動以外，也同時盡情地發出聲音，也許大吼大叫，也許胡言亂語，順著感覺讓聲音流出來。我順著身體的感覺亂動亂叫，反正大家眼睛都閉著，沒人看見。

我察覺自己不自覺地重覆做一個動作，我握緊拳頭，雙腳躁不停，放聲大哭大鬧。我看見那個小小的我，有滿腹的恐懼與委屈不知道該怎麼讓大人知道，我看見我好想要大哭大鬧讓媽看見我的存在，讓她知道我受不了了，讓她知道我想要她注意、她關心。我終究沒有。

在那一刻，我發覺自己被恐懼淹沒，顯於外的卻是焦躁不安的憤怒，我不懂一切怎麼都那麼難？別人可以輕易擁有的、得到的，對我卻是要不到，好難好難擁有。怎麼會這樣，我不懂，我不想要這樣。

我沒有哭，只是嘶吼，然後覺得好累。

我慢下來，想要暫停、想要休息，耳邊卻不斷傳來講者的聲音：「盡量動、動你的身體。」可是我動不了，我累了，我需要喘息。恐懼感湧上來，充滿身軀，我覺得好累。我還是讓自己隨著音樂節奏動，感受被恐懼淹沒的感覺。

我從來沒有感受到，它是如此深、如此廣泛，存在身體的每個部位。我以為我是憤怒的、氣焰張狂的，卻沒看見，我是如此恐懼。

好可怕。

我在莫名其妙中，體驗到最深層的感受，真的覺得有點可怕，原來，我是這樣。

當休息時刻到來，喝完水靜坐著休息，恐懼已消失，真的好想給自己一個擁抱，跟自己說聲，好啦，沒事了，真的沒事了。

我有個習慣動作，就是氣到極點時會全身顫抖，甚至當怒氣發完，都還是抖個不停，我總是窩回自己的房間裡，抱著自己，等待莫名的顫抖過去。我以為它的發生，是因為我氣到控制不住自己，身體因而起的反應；經過這次的體驗，我忍不住想，它難道是恐懼偷偷跑出來的結果？因為當我氣不可抑時，顯示我對事情或狀態一點辦法也沒有，所以才會怒不可抑，無法控制自己，整個人像是一團燃燒中的大火球。

顫抖，也許並非只因憤怒而起，而是我驚覺即使生氣也沒用，一切都無法挽回或改變了，恐懼也到了臨界點，只是沒有發作，但身體卻將之投射出來。

經驗這一段，進行「界限」活動的時候，也就更清楚看見，自己的狀態，恐懼或排斥，了然於心。

### 第三個活動：界限



每人隨意剪一段繩子，然後把繩子圍成一個圈，放在地上，接著站進自己的圈圈裡。那圈圈象徵你所給予自己的空間。有的大，有的小，然後分享自己的感覺。我的圈挺小，但正好可以容下我，還有一點小小空間，我覺得夠了。

接下來，兩人一組活動，我找了怡。怡照著講者指示，把她的圈圈套入我的圈圈上，她把她的圈套在我圈圈上的一角，講者請圈裡的人，分享自己的感覺。我的感覺是還好，可接受。因為我還有空間，沒被擠壓到。然後請圈裡人站出來看自己的圈圈的大小與改變，再分享一次感覺。我依然覺得還好。

講者解釋，這是代表你與他人的互動，你希望付出多少，到什麼程度，而接受者的感覺又是什麼。

接著角色互換，我在套時，其實不想套進怡的圈裡，但又擔心傷害到他，所以一開始我想著就套同她剛才一樣大小的面積好了。但心裡的感覺又很矛盾，覺得我明明想那麼做，為什麼非得要違背自己真實意願去討好別人，況且怡同我認識這麼久了，她一定懂，也可以接受我的感受，所以我依照自己真實的感覺放吧。我只是讓兩個圈碰觸，然

後有一個小小交接點，表示有一點深入的接觸。

怡的感覺是很失望，她以為我們的關係很好了，沒想到我卻不這麼想。我的感覺是很好，有安全感。講者解釋，怡對他人存在著期待；而我，要不是恐懼與他人深入的連結，要不就是排斥，兩者都是極端，明白嗎？

我明白。

圖 5 「界限」活動歷程



怡看見了我的猶豫，看見我把圈套進又拿出的動作，所以活動結束，她問我，其實我有點想要以相同的方式來對待她，是吧？我應是，但我知道她可以接受我，所以我決定按照心裡的感覺去放。我在乎妳，妳知道，但我真的對親密關係存在著恐懼，我想，妳可以接受這部分。我信賴妳，也在乎妳，我只是無法放下心裡的恐懼。

怡說沒關係，雖然她覺得失望，但她是可以理解，也可以接受的。

「謝謝。」

「但妳必須要正視這個問題，不能逃避，不然它會是一個極大問題，困擾著妳和憲的關係，甚至是其他朋友。」怡意味深長地說。

我懂，我心裡不斷浮出講者的話語：「如果今日是兩個有親密關係的人，落差出現顯示出有些問題，也將是糾紛、衝突的來源。」我忍不住想，如果今天陪我套那圈的是憲，那可就真的不好玩了。而且，我是否能夠在他面前，也坦露我真實的心情？

我在人際關係裡，大多時候是被動等待人家伸手的那一個人。我鮮少主動想要接觸或認識一個人，互動過程裡，也大多是被動回應，極少主動出擊，當然，若對方讓我覺得安心，就沒問題。可是我把自己坦露多少？

怡在回程的車上說：「直到這一刻，才更清楚看到你。」

我懂，我一直都以外在的謊言來欺瞞自己、同時也欺瞞著別人。我身上所覆蓋的泥巴，也許限制了我，讓我動彈皆辛苦，但它卻也是我的一個保護層，讓加諸身上的傷害，不那麼直接落在脆弱的皮膚上，有助減輕疼痛，讓我能夠以麻木、冷漠地面對外在的攻擊。我渴望卸下身上的泥，卻又有一點害怕，我的皮膚能否直接地承受傷害；我懷疑，我真的可以讓自己不再被泥巴所覆蓋。

我知道，沒人可以傷害我，是我允許自己被他人所傷害，所以泥巴才會一層層地覆上我的肌膚，傷痕才會一條條地烙在我的心，可是我不知道，我真的可以變得那麼好嗎？

我渴望愛，卻又害怕太多的靠近，我在愛中、在關係，總是不知所措。我好怕更進一步的結果，帶來的只是傷害與痛，然後是分開。對我而言，保有自己的空間，讓我有安全感，沒有套在一起，只是接觸，那麼當對方離去，我將不會感到太難過。這是我保護自己的方式。

我最愛阿公，他的離開我一直無法接受，我總是存著他其實還在老家、還在廟裡等我回去的心態。一想到他不在，總是讓我一陣心酸，忍不住就流下眼淚，覺得好難過。

我一直都不懂，為什麼走的是他不是我，他明明是個那麼好的人，我又不是，我可不可以代他先離開一步。對於他無預期地撒手歸寰，我無法釋懷，我無法接受，他就這樣離開我。我怨我爸、我媽不告而別，他明明知道，為什麼不等我回來見他最後一面，為什麼不多等我幾年，我就快要可以讓他過好日子了耶，為什麼沒告訴我就走？

我可不可以，不要再受一次被遺留下來的苦？

擁有一個自己的空間，不踏入或不被佔據，只是靠近，即使分開，也不會那麼難以接受。我認為彼此是獨立個體，要走或留，我無能為力，只能看著，既然如此，我只能緊握著對方，感覺到彼此在一起，就好。

敲定計畫口試時間之後，老大問我打算邀請那些人來參加口試。我直覺回答，只想邀同儕支持團體<sup>42</sup>的伙伴們，其他就免了。儒和怡都不會出席，所以也不必邀了。老大又問：「那你的紅白配呢？不邀他們嗎？」我馬上搖頭，不要好了。我還沒準備好在他們面前講這些事，小紅倒還好，我怕面對小白。

我害怕在小白面前表述自己。不是小白不好，而是我不知道，他會不會感到失望？或者，覺得我不真誠？開始寫之前，小白曾就論文給我一些意見，他希望我可以針對「單親家庭」的部分，多所著墨，寫出「單親兒」的心聲，釐清外界的誤解與偏見。我懂他的心情，但我不覺得我是「單親兒」，或者說，我無法代表所謂的「單親兒」發聲，我是我，不是別人，我有我的成長歷程與故事，別人也有他們的成長歷程與故事，我無法一概而論，寫出什麼東西。況且，我所歷經的，並非只有這部分。我跟他說，如果你如此在意，為何不站出來，自己寫？他笑著說他已經找好題目了，也開始做了，況且，指導老師又不同，那能做那個。

最後，他跟我說，反正妳代表就好，妳寫就夠了。

我覺得這讓我有點不舒服，有點壓力。我不懂什麼叫做我代表就好，我認為每個人的成長歷程不同，應對生命課題的心態與立場不同，我沒法代表所有的單親兒寫下所謂

---

<sup>42</sup> 此指陳老師所指導的研究生而言，我們不定時舉行聚會，討論、分享彼此論文的進展，生活近況，互相打氣加油。

的單親兒的心聲，我只能寫下我自己的，當然，也只能代表我自己的立場與想法，其他人如何，我不知道，也很難以我的經驗與框架去套，我不要這樣。

我試圖同小白解釋，不過他沒什麼反應，話題又牽到其他地方去，不了了之。

寫著寫著，小白又關心起我的進度，問我寫得如何？我回答他，比想像中難寫，沒那麼輕鬆自在，有一些超乎預期的東西陸續地繃出來，讓我有點小小驚慌。小白不太清楚我的意思，問我：「你不是只寫迷路的大肚魚而已嗎？怎麼會難寫？」

「哎呀，有些東西是當時沒看見或發覺的啊。」

「是嗎？那可見你沒有很坦誠地講你的經驗囉？」小白笑笑地說。「可見你有所保留，沒有很坦白，你也在隱藏自己，像我就不會。」

我不作聲，此時還不想多講。

我沒有心情解釋，我與別人對話跟與自己對話是倆碼子事，我也不知道，他到底能否了解這整個狀態。因為我覺得他一直都沒有表露自己的情感與狀態，這讓我猶豫是否要表露自己，在他面前？

小白是很好的朋友，給我很多幫助與支持，但我真的害怕，在他面前表露自己，特別是內在的聲音。而且我害怕，他把我拿來與他做比較，「像我就不會」這句話對我已造成一些不舒服的感覺了，畢竟我們經驗的不會一樣，無可比較。我不想自己的感受被評比。

小白一直嚷著要來參加我的口試，他說他一定要來，才能幫我遞衛生紙。我知道他沒有惡意，聽在我耳裡卻有一股看好戲的感覺。我跟他我會自己準備好一包在手邊備用，不必麻煩了。我認為我暗示的夠清楚了，但他還是一直提。

我沒直接把話講清楚，也沒把感受講清楚，因為我不知道怎麼對他開口。我感謝他的體貼和細心，但真的太過了，超乎我承受得起的界限，讓我不知所措，我覺得不舒服、不自在了。我不想承受太多的關心，卻也不敢說我受不了，已經夠了，因為我在乎他，我害怕讓他覺得自己的付出被抹煞、被拒絕。

最後，我又變成鴛鴦，私下要小紅務必攔住小白，別讓他來參加我的計畫口試。小紅遂私下同小白說，要他別為難我。後來小紅告訴我，小白似乎有點生氣，說不到就不到，那他最後的論文口試也不要到了。但小白見了我，卻什麼也沒說，還關心問我需不需要各地名產？他可以幫忙買齊。

小白的體貼與付出，真的讓我不知道該怎麼面對？我懷疑我們的關係似乎是不對等的，我是否一直在傷害他，而他卻任勞任怨地幫忙我。我覺得怪怪的。在某次演講空檔，我寫了個紙條給他，清楚表達我的意思與感受，並告訴他我不該透過小紅傳話，應該自己講，請他別把不高興的情緒出在小紅身上。結果他看完紙條馬上K了小紅，問他講了什麼不該講的話，然後紙條上卻是一貫開朗的口氣，說沒事，他好得很。

小紅則一直勸我不要再同小白講什麼了，不然他又慘了。

好吧，我放棄，不再談這件事。

我也還沒準備好告訴憲，更別說是邀讓他來參加我的計畫口試。

我害怕我的一切都坦白揭露在他面前時，他作何感想？我早在他追求我時，概略談過我家的一切，還有我的過去與一些我覺得不太對勁的地方，要他好好想想，也許他不是他想像中的理想對象。他壓根不在意，他相信只要彼此同心，有什麼問題是不能解決的？

但相處久了，我懷疑，我的過去、看不見的心結，真的不會構成問題嗎？它真的那麼容易就化解嗎？他的包容，又能到什麼程度？

我的感覺，他始終不懂。也許我自己也沒搞懂，更別說表達了，即使說了，他也不懂那又怎樣？不要把過去的事拿到現在來講。可是我真的被某些過去的事給牽制住了，它是我的一部分，我無法完全地切割掉那一塊啊。

我害怕他看我的論文，當他要看時，我嚴肅地阻止他。我說，那是我的過去，我希望可以自己去整理，暫時不要別人介入。當然，我沒告訴他其實儒和怡已經被我拖下水這件事。

憲顯然很介意，要我講清楚，為什麼他不能看？他又不是別人？好吧，對我而言，

他是別人。只是我的解釋是，我得自己來，等到覺得可以了，好多了，我才能拿出來讓他看。我不想你為我擔心、胡思亂想，好嗎？

我有點心虛，因為說了謊，第一次，我撒了謊，尤其是對他，真的讓我感到心虛。可是此刻我真的無法坦誠，對他。

我恐懼，當他看了我的論文，會有什麼感覺與想法，更害怕，傷害他。

其一是我對儒的感情，未曾同他提過，在這時曝光，我不知道他會怎樣？他會否覺得很難過？

憲始終以一輩子來做為交往的承諾，而我卻懷疑，真的可以一輩子不渝？他真的是一個很好的人，我不想要傷了他的心，但我真的很懷疑，我們是否真的可以過著幸福快樂的日子，直到最後？

我總對他說我不懂他想什麼，他卻老回答我，他要的很簡單，就是兩個人在一起攜手到老而已，沒有什麼好不懂的。可是我真的不懂，攜手到老，真的有那麼簡單嗎？

不久前，憲沒頭沒尾地朝著我冒出一句：「我真是不懂你。」我忍不住感嘆：「你到現在才發現吶，會不會太晚了？」

然後，他走進廁所，沒了下文。

憲不懂我，可是始終願意支持我、陪在我身邊，這份執著讓我真的很感動，可是我更希望，我們之間可以多一點了解。

惠在一開始看了我的論文初稿時，看到儒的部分，問我：「是你男友嗎？」我有點感嘆，回答不是，但我希望，我的男友，也能讓我放鬆地、自在地分享心事。

老大一開始幫我做大愛手時，即告訴我，我的尾椎部分有能量堆積、堵塞，所以特別熱，而這意味我在親密關係中受到傷害。

「尾椎痛—尾椎可說是尋找愛的天線，得不到想到的愛就有氣。」(周瑞宏，2006：211)

經歷論文寫作歷程，以及此次的藝術治療的過程，我想我可以覺察到，也更加清楚，自己對親密關係的恐懼。

在體驗完藝術治療，我感到全身疲累，我想知道身體的訊息與狀況，因此在 12/5 請老大為我做了一次大愛手，過程中，我的右肩胛感到陣陣涼意，甚至覺得冷，直透前胸。

「冷意味『害怕』。出現在右肩胛，意味著因為沒有抓到某個女性，而感到害怕。前胸則意味著壓抑與憂傷。」(周瑞宏，2006：204-208)

我想這部分已經被看見了，是我媽。我一直渴求著她能給我多一點愛，卻又總是得不到，加上她對我的威嚇，到她真的丟下我離去，確實造成我極大的不安與恐懼，只是我一直沒有承認，害怕示弱會讓我過不下去，我武裝自己，以強烈的憤怒來面對生活的挑戰，也以此抵抗被拋棄的痛苦。

左肩則有疼痛感，在肌肉深處隱約作痛，「痛意味『憤怒』。出現在左肩，意喻因為抓不到某個男性而感到憤怒。」(周瑞宏，2006：204-208)

我想這部分前面也提到了，或許是來自我對阿公不告而別而壓抑著的怨，來不及見他最後一面的心酸，也許，還有對爸丟下我們，另築巢穴的怨與不滿。

我的身體顯然比我的頭腦，更誠實。



## 之二 出走

計畫口試結束後，花了些時間把口試時的對話轉成逐字稿，仔細地思考接下來的方向。可愛的口委們點醒我許多未曾思考過的點，還提供了許多未來進行的建議，我感激在心，但卻陷入一團混亂，我失去了自己的步調。

我踩著混亂的步子，怎麼樣也無法再繼續寫下去，或者再思考任何關於自己、家人、甚至憲的任何一點事情。我想我大概衝太快也太急，結果就是忽然來個大混亂，讓我整個陷入黑暗中。有點像是電腦用太久，它功能已運轉到極限，你卻不想停，它索性來個當機罷工，迫使你不得不讓它休息會兒。

我現在的狀態大致是如此。

我實在不太能忍受在家裡無所事事，像條米蟲，或者說，更像躺在陽台曬著陽光睡大覺的多多。我能做的事都做了，整理房間、打掃家裡、整理花草、清理陳年雜物，甚至讀閒書、看電影。但當我瞄到小灰時，總忍不住想要打開它，繼續進行論文書寫，並非寫論文多麼有趣、令人著迷，而是迫不及待地想藉由書寫這事，來抒發長期以來積壓的種種情緒、困擾、還有無形的沈重負擔。

腦袋瓜不停地快速運轉，試圖找回清晰的邏輯，反而愈轉愈糟，我懷疑我大腦如同小灰，堆滿了太多無用的檔案，妨礙了記憶體運作的速度與功能，而使得我愈急著運轉，就愈是一團糟。我懷疑我的腦袋瓜就要冒黑煙了。

罷了。

話是這樣講，卻怎麼也停不下來，腦袋瓜裡各種思緒雜陳，彷彿對我施以精神上的疲勞轟炸，怎麼也甩不掉，忍不住怪起眾科學家來，怎沒人想到發明洗腦機器，當腦袋瓜裡塞爆的時候，就洗一洗，如同電腦的format功能，清理得乾乾淨淨、清清爽爽的，該多好。

我需要放空，最好的方式就是抽離這裡。腦中旋即浮現之前曾看過的志工旅行的報導，既能玩，又沒白費時間，挺適合我這種閒不下來的人，找到相關資料，立刻報名出發。

一個人揹起簡單行李，搭上火車，遠赴東部，至花蓮縣某小學擔任教育志工，白天自由隨處瀏覽花東美景，晚上則在學校裡陪孩子唸書、寫功課、玩遊戲。

一趟原意為放空的旅行，非但沒放空，反倒勾起更多記憶片段。

## 重解母心

此行目的地是花蓮的小鎮富里，我從台中出發，得坐上八小時的火車。

我最討厭漫長的乘車時間，被侷限在小小的座椅上，怎麼都不舒服。帶了雜誌在車上打發時間，卻又被列車的搖晃鬧得無法靜心閱讀，只好望著窗外景色發呆。不知不覺

中，竟然開始計算列車經過的隧道數量。

哎呀，真像個孩子。回過神來，暗暗笑著自己的孩子氣。

一瞬間，時光倒轉，彷彿看見小時候，和媽媽、妹妹一起搭長途火車回外婆家的景象。媽媽遠從屏東嫁來宜蘭，久久才得以回娘家一趟。要不是過年，要不就是我們放暑假，她請幾天假，帶我們搭火車，繞半個多台灣回娘家。

長長的車程，媽擔心我們無聊，總是為我們準備故事書、零食好打發時間，小孩子都愛坐火車，看著窗外風景變化，然後不停地問媽媽，還要多久才會到外婆家？總愛趴在車窗上，看著窗外景物變化，不同車站地名，揣想著這裡會有什麼好玩的？

火車每到一個車站，我就忍不住揣想這裡會有什麼？或黏著媽追問，這地方有什麼好玩的？有什麼特別的？還記得最感好奇的是斗六站，因為有首唸謠，叫做「星期一、猴子穿新衣…；星期六、猴子去斗六…。」天真的我一直堅信斗六有很多好玩的，不然為什麼小猴子放假的時候，會到斗六去。

媽總是說不知道，以後長大了再來看就曉得了。

我還來不及長大，就已經沒機會再和媽一起搭火車回外婆家了。

近午，列車服務員推著餐車走過，前座小女孩嚷著要吃便當，小女孩身邊看似奶奶模樣的婦女，招呼服務員買了個飯盒。她示意孩子坐好，並將一張報紙墊在小女孩的大腿上，再小心地打開飯盒，放在孩子的大腿上，孩子迫不及待地夾起大排骨往嘴裡塞，滿足的表情，勾起我的思念。

媽總是買二個便當，小心地用報紙墊著，給我和妹妹先吃。我們總是開開心心地把愛吃的菜吃光，剩下不愛吃的或吃不完的，才交由媽媽收拾。媽總是看著我和妹大快朵頤，邊叮嚀我們慢慢吃，不要把菜汁滴到衣服或弄髒座椅。對於挑食的我，總不忘囑咐我多吃幾口，這個那個很營養的，不愛吃也要吃一口才行。

小女孩津津有味地吃著便當，婦女則帶著笑，像我媽一樣，哄著小女孩多吃點青菜，不要只吃排骨。

忽然有點鼻酸。

因為我忍不住想到，當年媽和爸簽字離婚，獨自搭火車回娘家的時候，是否也曾見相似的情景？她當時可曾為自己買一個熱騰騰的火車便當？還是同我現在一樣，被眼前的景象喚起思念之情，失去胃口，只是望著窗外黯然神傷。

淚水悄悄地流下來，趕緊掏出面紙擦將之拭去，抱緊雜誌，試圖掩飾自己的窘態。我討厭這種樣子，感覺很窘。

車行至宜蘭，看見龜山島那刻，心裡有種回到家的感覺。龜山島對宜蘭子弟而言，好比守護神，看到它映入眼簾那刻，就知道自己離家不遠了。我忍不住揣想，媽一個人坐在火車上，千里迢迢地從屏東坐車到宜蘭來探望我和妹妹時，看到龜山島的心情是什麼？她會不會隱隱怨著，宜蘭的守護神偏袒它的子弟，沒能一同眷顧她這個遠從外地嫁來的女子？還是以一個母親的心，默默地祈願它能夠保佑兩個孩子平安長大？

媽的心情，我實在無從得知。

我總是抱怨她不懂我，也不願意進入我的世界，好好的認識我。沒想到，我也未曾理解她，更未走進她的世界裡，站在她的位置，理解她的心情。

我們彼此都站在自己築起的心牆裡，堅強地面對外頭的風風雨雨，站在城牆上對望，卻未曾敞開門，走入對方的內心世界。

我們也許比自己所想的，更為相似。不只外表，甚至就連個性，也許都極為雷同。只是我從來都沒有看見。但為什麼，我和她的距離，是如此遙遠？

在富里擔任教育志工期間，有幸和校長同居。每晚的課後輔導活動結束，回到宿舍，總愛和熱情開朗的校長聊天，也許談談小朋友的狀況，或者課輔的心得，也分享彼此的生命歷練。

校長的人生路走得挺曲折辛苦，小時候因為是女生，得不到媽媽疼愛，甚至連出嫁時的嫁妝都得自己準備。結婚之後遇上婆婆不疼，先生負心，更遭受家暴傷害，遂忍痛離開兩個幼子，簽字離婚。離婚七年後，又因先生的回頭求和，而再婚。現在總算是苦盡甘來，過著幸福的日子。

言談間，看不出一絲沮喪、憤怒，只有一種圓熟的心態，緩緩說著她如何學習人生

的功課，彷彿這一切只是一堂不好修的課，而不是苦難的生活。

當她分享當年遭受家暴，卻礙於對先生、孩子的牽掛與情感，還有自己身為一位老師的尊嚴，而默默隱忍，不敢聲張，甚至連自己的家人都不敢透露隻字片語，對她身上的大小傷痕，總以自己跌倒、撞到桌椅之類的藉口搪塞。直至朋友、同事深感懷疑，她依然心虛地繼續扯謊，害怕被識破，卻又不想洩露自己被先生傷害，深恐壞了這段感情、這個家。

校長說自己是個傳統的女子，完全地相信丈夫，也認為一定是自己做的不好，所以才會招致丈夫的拳腳相對；她反而更用心地去對待先生，孝順婆婆，期待有一天情勢會轉化，丈夫又回到以前那個愛她疼她的好先生，婆婆也會為她所感動而善待她。當時她所有的情緒和壓力，都只能在深夜裡，躲在被窩裡暗自流淚。直至她驚覺先生再也不愛她，婆婆也不會疼她這個外人，這一切混亂與傷害錯並不在她，她也無力去改變這一切，死了心的她才答應簽字離婚。

離婚後經歷了一番調適，才又重拾對自己的信心，也開始接受其他追求者，相信自己是好的，是值得被愛的。即使最後她選擇回到先生身邊，但她走過這些風風雨雨，已能夠更清楚地面對婚姻、面對親密關係的課題。校長說，現在真的很幸福。

耳邊，校長的言語不斷，腦海裡，卻盡是媽的身影。

媽當年是否也是如此戰戰兢兢地，遮掩著身上的大小傷口？是否也心虛地說著不太可信的謊言來掩飾真相？是否也在暗夜裡，獨自在被窩裡傷心地哭泣？

我從來都不知道，她究竟是怎麼捱過那一段黑暗的日子？難道，也是對爸的情感？對我和妹的情感，讓她選擇咬牙隱忍，堅強地捱過來的嗎？

雖然未親耳從媽口中得到證實，我卻覺得，頭一次，我離她這麼近。因為我是以一個女子的立場來看另一個女子，而非以女兒立場，來看媽。

媽的年齡更大於校長，接受的肯定也是傳統的價值觀與教育，她是否也像校長一樣質疑自己？是否也對感情抱持懷疑態度？校長走出來了，那媽呢？是否還陷在負面情緒裡，無法自拔？

媽現在的心情是如何？她和爸離婚後，一直保持單身，未曾動過再婚或戀愛的念

頭，即使提及此事，她也總以算命的說她有事業沒婚姻，還是靠自己打拼最實在之類的話帶過。我一直以為她真的只想好好致力於工作，但也許，她的心還停留在傷痛之中，尚未能夠走出陰霾。否則她不會動輒提起過去所受的傷害，不會動輒勸告我不要輕易相信男人、別輕易投入太多情感，不會帶著悲觀態度來看待婚姻。

校長的真情分享，讓我有股衝動，想要上前抱抱她。但其實我心裡明白得很，我真正想要擁抱的，是我的母親。我當下其實沒敢貿然衝上去抱校長啦，擔心自己忽如其來的舉動嚇著她，更何況，校長說這些話的時候，有一股堅定卻柔軟的力量，形塑出一種溫暖氛圍，我想，校長真的就像她自己說的，她修完了這門學分，也準備好要學習下一門功課了。

我也希望，我也能以同樣的心情，修我自己的人生課題。

在花蓮生活的那些天，因為有廚房，加上生活實在太愜意，遂興起自己下廚的念頭。我其實是到了近幾年，才開始喜歡進廚房作料理，對早些年的我而言，下廚房意味著貶低、卑微，廚房在我眼底是女性的牢籠、是翻不了身的監獄，能避則避。媽離家後，爸忙於工作而忽略了我和妹，若奶奶不在家，又吃泡麵吃到怕，不得不自己去菜園搜尋青菜、去自家雞寮撿蛋回家料理，以求填飽肚子。由全部皆以水煮燙熟，至以大火快炒，甚至開始會變花樣。只是就當時而言，下廚是不得不為的苦差事。直到離鄉求學，吃膩了外食，才重拾鍋鏟，踏入廚房。這時也漸體會為自己煮食、作料理的愉悅，以及有人捧場共享的滿足與成就感。

拋下既定的成見與束縛，下廚煮食成為一個愉快的活動，一場好玩的遊戲。

在花蓮的志工旅行，住在校長宿舍裡，非但附有小廚房，還有各式烹飪器具。我歡天喜地的嚷著要自己煮食，不要吃天天啃便當。早上起來弄簡單清粥小菜，晚上則是火鍋或家常菜。簡單而輕淡的飲食，但有了校長、老師與同行志工的捧場與分享，多了一份幸福的味道。

當大伙驚嘆我這七年級生居然會做菜時，亦忍不住說，肯定是家教良好，才會這麼能幹。

這個揣想讓我忍不住笑，家教良好？這個嗎，要說是，實在太勉強；說不是，則又似乎不盡然。我家老媽不擅廚藝，更別提教我作菜，要不是因為挑食又沒人可靠，非得自己努力仿效弄出一些愛吃的菜餚，否則恐怕也是不會下廚。也許，我該感謝不平常的家庭所給予我的另類方式家教。好吧，就算是家教良好吧。

夜間課輔的空檔時間，總愛為小女孩編織各種美麗髮型。每當我為小女孩編頭髮，旁邊總有幾雙好奇的眼睛，專注地望著我的手指飛快地動來挪去，然後變出新髮型。一晚，有個女孩好奇地問起：「老師，你也是美髮師嗎？」

「不是耶。」

「那你媽媽是美髮師嗎？」

「哈～，也不是耶。」

「那妳為什麼會綁頭髮，只有美髮師才會綁頭髮。」她指著站在一旁的文靜小女生說：「像某某的媽媽就是喔。」

「喔，這麼好，那妳一定可以每天都綁著漂漂亮亮的頭髮來學校，我好羨慕喔。我會綁頭髮是因為我媽媽不會幫我綁，所以只好把我的頭髮剪短，要不然就是都沒綁，再不然就我自己綁。可是我自己綁都醜醜的，我就很羨慕別的女生都可以綁漂亮的辮子，我也好想要綁得漂漂亮亮的，所以就想辦法自己練習，偷偷學美髮師怎麼綁出漂亮的髮型。練習久了，現在就可以自己想新的髮型，幫別人綁了。」

看著孩子們認真的表情，又補上一句「而且我最喜歡幫像妳們這樣可愛的小女生綁最漂亮的髮型了。」

孩子們羞澀又開心，笑容在天真的臉龐上如花綻放。長存於心裡的遺憾與失落，在孩子的喜悅笑容中，似乎也漸漸溶解，隨著我們的開心笑聲，釋放開了。遺憾反而造就了另一種，令人幸福而開心的能力，這實非當初的我所能料想到的驚喜。

在花蓮的最後一夜，接到媽的電話。

「好玩嗎？什麼時候要回去（台中）？」

「好玩極了，已經不想回去了，真想賴著不走。妳要不要乾脆也請個假，跑來這裡玩幾天？」

老媽在另一頭嚷著：「請什麼假，忙都快忙死了。妳厚，一出去玩就忘了要回家啦，而且還有多多吶，怡會被多多累死，還是要快點回去啦。」

「哎喲，安啦安啦，多多很怕怡的，牠才不敢亂來，只是苦了怡要幫牠把屎把尿而已，反正也沒幾天，忍一下就過去了。」我笑著回應，又扯了些趣事，才把電話掛上。掛上電話那刻，滿滿的喜悅湧上心頭，我多希望，我和媽的對話，總是如此開心又親暱，能夠分享彼此的生活近況、心情，而不是有事要講才聯絡。又想，也許有天我和媽可以坐下來好好聊聊，那段陌生又空白的，關於她的片段。

那麼也許我的疑惑可以得到解決，我的心結也能化解，我們的關係，也會更好。最好，我可以給她一個抱抱，一個充滿感激與愛意的抱抱。

## 學習接受



學校裡有個單身男老師，熱心協同志工一起進行夜間課輔。我們除了就孩子的功課與狀況做討論與分享，偶爾聊上幾句。第三天夜裡，送孩子們回家後，又聊了幾句，我一時興起，遂提議幫他介紹女朋友，反正我身邊一堆單身女子，試試能否體驗一下月老角色。

小寶老師沒說好或不好，拿出紙筆留下他的聯絡方式給我。我心想八成是同意啦，興高采烈地描述著眾家好友的優點與特色。一直默不作聲的他，吐出一句：「我可以冒昧問妳一個問題嗎？」

「當然沒問題啦，盡管問。」

「那妳呢？」

「啊！我有男朋友了，別找我。」我嚇到了，口氣不太好。

「我想也是，依妳的條件一定很多人追求，也輪不到我。」小寶老師低下頭，悶悶地說著。

「哎呀，老師你不知道，其實我這人很差的，要長相沒長相，要身材沒身材，個性又差，性子急、脾氣大，而且很粗魯、不溫柔，你條件這麼好，我配不上你的啦。」我呱呱地說著自己的不好，忽然覺得不太對勁，我察覺我又在自我貶抑，我幹嘛這樣？意識到自己的負面情緒，連珠炮般話語停頓下來，小寶老師插了一句：「你用不著貶抑自己來安慰我，我知道我條件很差，你不用這樣做啦。」

我靜默了一會兒，轉了個念，認真地看著他道：「謝謝，你的條件真的很不錯，只是我已心有所屬，無法接受。」

接著又發揮原本的搞笑個性，笑著說：「哎呀，是我沒福氣，太晚遇到你這麼好的人啦。你條件那麼好，要不是因為窩在這偏僻鄉村，否則早就被搶走啦！」然後速速轉移話題。

後來校長得知此事，還開玩笑地祝我早點失戀，那老師才有機會。她誇張地說：「怎麼條件好的女生都被追光了？！」

「拜託厚，我已經有男朋友了啦。校長，妳去幫他物色更好的對象吧，我就算分手了，也不適合他。」況且我和憲分手的機率微乎極微，不太可能。

「哎喲，說這什麼話，像妳這樣子活潑、會做事又個性好的女生很難找耶，好不容易挑中一個，卻又有男朋友了，真的很可惜。」

「謝謝啦，不過您還是死心吧。」

我向來都不覺得自己是多好的女孩子，所謂「好女孩」，應該是溫柔可人、善體人意、溫和有禮且舉止合宜。這幾點我沒一項符合，顯然不能同好女孩劃上等號。更何況，我常被奶奶唸說「妳怎麼怎麼，以後嫁不出去」；要不就是「妳如何又如何，嗚怪沒人疼惜」。

我是個不討人愛的孩子，即使長大了，恐怕也不會變得讓人喜愛。我始終懷疑那些向我表示好感的人，要不是失去理智，不然就是看走眼了，才會對我有好感。我要不是嚴詞拒絕，要不就是見鬼般地拔腿就跑，來個避不見面、相應不理。異性的欣賞與愛慕，

對我而言是一場莫名奇妙的惡夢。

論文書寫的過程中，對自己的認知與了解更深，向來視之為天生的、自然的反應，開始產生質疑，也產生了某些變化。最大的改變，就是慢慢接受自己，學習欣賞自己的價值與存在。我認同自己是個值得被喜愛的人，對於別人傳達出的欣賞與好感，我接納亦感謝。

計畫口試時，阿花老師說大肚魚這個比喻，還蠻貼切的。老大接了一句，大肚魚是外來種，牠不是土生土長的本地魚種喔。

啊！這我倒不知道了。我一直以為大肚魚是土生土長的魚類，因為水溝裡總可見牠的身影，而且數量不少，能在如此惡劣的環境下悠然自得，我還以為牠是本就屬於這裡的。回家的路上，心裡還惦念著大肚魚是外來種這件事，念著要不換個象徵物，想著想著，靈光一閃，想到自己剛上研究所的時候，不也老是嚷著這不是我的世界，想著要離開；往回推，初上大學時也是，面對陌生的學習領域，落後的學習表現，也懷疑自己有沒走錯路；然後，是小時候，當大人們一再對我說不要我的時候，我也懷疑，自己並非這個家的一份子，也許是別人丟下的，或者路邊撿來的。

大肚魚已在台灣各地的水溝裡融入得好似牠自始就在那裡一般，我呢？

## 失落的美好

在花蓮那幾天，我全以腳踏車代步四處趴趴跑，某天獨自踩著車，沿著台九線去台東，為的是尋找曾經的美好回憶，因為台東是我們畢旅之地，有我和怡的美好回憶，後來又曾帶旻憲舊地重遊，我忽然很想再回去看看交織著我們三人回憶的地方。

逛完回到富里已是夜幕低垂，我踩著腳踏車由省道轉入鄉村小路，一個人騎著車在田埂上，沒有路燈的田間小徑，行來令我心驚膽跳，深怕一不小心就跌入田溝或栽入田裡。

我呼吸著冷冽的空氣，要自己冷靜注意輪下的情況，側耳聽著蟲鳴聲，心裡祈禱著

平安順利地回到寄宿的小學。漸漸地，呼吸不再急促緊張，一陣熟悉的感覺湧上來，我忍不住濕了眼眶，因為想起小時候，一個人在黑夜裡，摸黑穿梭在稻田裡尋寶、冒險<sup>43</sup>的回憶，我找回了熟悉的感覺，聽著路邊的蟲鳴聲，依憑著身體的直覺，引領著我一路安穩的回到寄宿的小學。

那一刻，我強烈感受到自己的身體每一吋肌肉的動作與連結，我放掉頭腦的操弄與思考機制，只是順著心裡直覺與身體，循著大自然的引導前行。那是一種身、心、靈合而為一的和諧感覺，整個人充滿了寧靜與喜悅的情感，這是在小時候即經驗過、感受過的美好感受，我卻漸漸忘卻了這樣的感覺，變成身心靈分割破碎，幾近枯竭。

我流下著歡喜與感激的淚，明白了自己這一趟追尋之旅，找的就是這個，就是身心靈合一的和諧狀態，那樣喜悅與寧靜交融著的狀態。



我不是個重視身體感覺的人，身體透露的不適訊息，往往遭受到意志力的抵抗，總是急急想追求外在的目標，而把身體需求擺在最後，以意志主宰一切，以致每當忙完鬆懈下來時，或是真的嚴重到無法撐下去了，才不甘願地就醫治療，乖乖休息。

長期積壓的壓力與焦慮，加上忙碌而失正常的生活作息與飲食習慣，讓我身體亮起紅燈，不時隱隱作痛的頭、發炎的胃腸、酸痛的頸肩，甚至月經大亂，讓我不得不重視健康問題，暫停下腳步，重新調整生活步調。但進入研究所唸書，沈重的課業壓力，又讓我健康亮起紅燈，而愛硬「一」的劣根性，讓我飽嘗病痛之苦。

花蓮旅行那幾天，我捨棄機車而以自行車代步，遊走於花東縱谷間。當我獨自一人踩著車行於高低起伏的台九線上，專注於身體與車子的協調動作，霎時體驗到這才是對的方式，回到原初對身體的信賴與和諧。

小時候喜歡爬樹，爬樹沒什麼技巧，只要信賴身體的直覺，放鬆信任它會找到安然

---

<sup>43</sup> 鄉下的夜裡總是有好多好玩事可幹，例如摸黑去抓青蛙（其實大多抓到蛤蟆）、抓魚、撈蝦。即使搞得一身髒，收穫卻總不如預期，不過那種單純的專注至整個身心結合為一，全身細胞都活躍起來的感覺，實在很棒。

攀爬的方式，就可以順利又飛快地爬上樹頂。一有猶豫，反而上不去也下不來，考慮太多該怎麼動、怎麼攀，只會讓人卡在錯綜枝幹上，動彈不得。騎車也是這樣，別想太多，跨上去交給身體去感覺，自然而然就會了。妹就是想得太多，擔心爬不上去，擔心摔下來，或是失去平衡撞上什麼，才會枯坐樹下，要不就只能看著我騎著腳踏車四處去。

我好久沒有專心地體驗呼吸，體驗身體的律動，雖然寫論文之後漸漸養成了做伸展操的習慣，也加長了健走的時間，但卻沒這麼深刻而清楚地，專注體驗身體的協調與平衡。很久沒踩腳踏車了，一天下來就行了近二十公里遠，卻未有預期的後遺症與副作用，也許是筋疲力竭或雙腿酸疼，反倒是舒展開來的暢快感。那天夜裡入睡前，我輕輕地對身體說：「謝謝你帶給我這種舒暢又愉快的感受。」

我想我的身體必定感受到了，因此隔天我依然能精力充沛地騎著車到處跑。我決定要開始善待身體。

善待身體的第一步，除了注意飲食、生活作息，也決定上醫院治療舊疾。因為它尚不至於對我構成立即威脅，因此一直去理它，就任由它這樣拖著。這真的是我的壞習慣，不改不行，畢竟《一丁到最後只會更嚴重，不會更好。鼓起勇氣上醫院就診，接受醫師建議進行小手術，切除體內的壞因子。

特意排在農曆年前進行手術，願把不該帶在身上的去除，亦鼓勵自己，把不該留在心裡的，也漸漸清除。畢竟很多病痛，都與心理的壓力與焦慮脫離不了關係，我既然已在進行心理的清理與釋放，也該把生理的一併清理才行。

克服不了挨針的恐懼，在眼淚與哀嚎聲中打完點滴、止痛針，完成手術。術後的疼痛，讓我難以承受，甚至擾亂了基本生理本能。此時才嚴重意會，不理會平時小訊息，長期壓抑累積造成的傷害，尤其是疼痛到極點時，連眼淚都掉不出來，只能扭曲著身體，感受著身體所釋放出的疼痛能量。

霎那間，居然清醒意識到，憤怒與疼痛的關聯。猶記老大第一回幫我做大愛手時，同我解釋，身體的痛其實是憤怒的表現。我當時不甚理解，只是愣愣接受，聯想著可能性，即使或多或少可以聯結出相關的經驗，但感受並不強烈，只是接受了這個說法，然後感覺其連結。而今，方才深刻體驗憤怒與痛兩股能量的相似性，真是十分奇妙。不過

坦白講，我還真不想透過這種方式體驗頓悟。

想到這個層面，原本想打個止痛針的念頭也就消了一半，一來是本身就害怕打針，二來是也許得經驗這個劇痛，才能夠釋放掉一些累積已久的情緒能量，心念一轉，雖然疼痛依然難忍，但變得較能與之共處，眼淚終於掉了出來，哭一哭之後，痛苦的力道似乎沒那麼強烈了。

### 內隱的強烈憤怒

身體出狀況這件事，讓我靜心去思索原因，我猜測，是我的固執與執拗造成我硬撐著，而易怒、焦慮則加重病情，種種不快樂的因子在我體內堆積，而衍生而成不該存在的瘤。

術口的大量出血，總看得我心慌，不只是害怕手術的後遺症或失敗，同時也是因為想到周瑞宏老師書裡寫道：

「…血流出來，血液代表喜悅，喜悅一直在流失。」(周瑞宏，2006：45)

大量出血的訊息在提醒著我，我即使切除了生理上的那顆瘤，心理上那無形的瘤，恐怕並不會如此輕易的隨著醫療手術而一併被清除。

這才是使我心慌的最大原因。

這場病，讓我看見了我的暴躁不安、緊張焦慮。這不是求助醫師可以解決的，因為病根只有我自己最瞭解，我得自個兒找出它，並且試著治療它。否則難保我不會再落入下一循環裡，不斷出毛病、治療、再出毛病。

我不要。

### 憤怒的源頭—固執

病痛的訊息，讓我不得不正視體內蘊藏的憤怒能量，也頓然醒悟，造成憤怒的根源

—固執。

雖說是頓然醒悟，其實也是因著衝突而起。術後住院休養期間，飲食以清淡為宜，並且要多食蔬果。我本身就不是個無肉不可活的人，飲食習慣也偏向簡單清淡，遵守此一飲食原則並無困難，但憲卻堅持吃西藥一定要吃肉，買了肉圓給我。

看到肉圓，臉瞬間拉下來，老大不高興地質問他：「是沒有別的東西可以買了喔？」憲耐著性子解釋，因為吃西藥要多吃點肉，才不會傷胃，所以買了清蒸肉圓給我吃，以免把胃搞壞了，還不忘強調它是「清蒸」的，不是炸的，不會很油。我覺得這個解釋既無稽又可笑，不相信，況且肉圓上油膩膩的醬汁，還真的讓我倒胃口。我不愛吃肉圓，又討厭油膩或湯湯水水的食物，繃著一張臉吃完肉圓，悶著一肚氣沒發作。畢竟知道他是好意，不想再同他吵架，但氣悶著沒發洩，又覺得自己活似充氣的緊繃汽球，幾近爆裂。

也許我比較像河豚，積了一肚子氣，搞得自己漲得像顆瀕臨爆破的汽球。

接下來幾天憲都買滷肉飯回來，雖然有幫我加了份燙青菜，還是讓我暗暗叫苦，我好想吃純白飯、多一點青菜。每到吃飯時間，就覺得苦。

吃到不知第幾碗滷肉飯了，我忍不住埋怨憲的固執，怎麼都不會改變，老是滷肉飯配燙青菜，我明明就不想吃這樣，幹嘛老是堅持非買這樣不可？想著想著忽然就醒悟，其實自己也固執得很。

我堅執著自己的主張與想法，就是要吃什麼不可，只要不合我意，就老大不高興地埋怨，發脾氣，美其名是想表達我的想法，要溝通。可我一不高興，口氣就差，加上一張臭臉，怪不得憲也老是臭臉相對，每每在爭執不休中不了了之。沒人願意先退一步，怪不得同樣的問題一吵再吵，沒完沒了。

憲已退了一步，不買肉圓，會多買個燙青菜了，可我卻無法妥協，只注意到油膩的滷肉飯，沒看見他的配合與心意。換個角度想，其實已經算是很好了，只是我太在意自己想要的，反而讓自己陷入憤怒與不滿的情緒裡，無法看清現實的狀況。

我的固執造就源源不絕的憤怒與不滿，而理智又不允許我老是立即發洩出來，只好往肚裡吞，肚子老是脹滿氣，怪不得老是腸胃不適，也難怪，我會躺在病床上，承受強

烈疼痛之苦。我得開始治療自己心裡的那顆無形的瘤了。



## 陸、結。解

有些事情，內心所產生的疑惑，不去弄明白它，就像蒙塵的鏡子，越是逃避，不擦拭鏡面，越是看不清真實的面貌。(伊芭，2004：178)

計畫口試時，口委提到我能這麼早就開始去學習生命的課題，看見自己，是很好的事。但書寫過程，我卻驚覺有些東西，我已經感到陌生、模糊，漸漸地就快要看不清了，也許是藏太深，也許是時間太久，積了太多塵，讓它變得模糊不清。經歷了藝術治療、旅行與手術，有些記憶或問題更清楚顯明的浮上來，而心態也有些調整與改變，更細微地感覺與重新理解某些事，也許還放不下，但至少有了新的想法與解釋；也有一些結，隨著情勢變化而鬆開、變動。



計畫口試時，阿花老師提到，奶奶說的那句「沒人要的孩子」，在我心裡劃下一道傷口，甚至到現在，它都還在痛。是不是可以，去為它找到答案，找一個解釋，為什麼奶奶會說出這樣一句話？

雖然我無法再面對奶奶，也不想再和她對話，但倒是由我和憲的互動中，揣想出她強勢作風的可能解釋。我和憲的互動關係裡，我是屬於強勢的角色，通常都要憲配合我，以我的想法或期待為重。一來是生長環境磨練，造就一身不乖順、強硬的性子與脾氣；二來則是覺得主控權在自己手中，會比較安心，有安全感。我忍不住想，也許奶奶也是如此。

我的曾祖父母是在我小學四年級時過世的，就孫子的角度來看兩位老人家，說真的，就是很好啊。雖然他們終年臥病在床，不過有人送好東西來，總會留一份給我，我要是被罵，他們可是我最好的靠山。不過若換成是媳婦的立場，想必大不相同。奶奶對

媽、嬸嬸們的態度不是很好，陰晴不定的情緒，加上苛刻的言辭，總讓媽和嬸嬸們不好受。若套八點檔鄉土劇的邏輯，往往是因為媳婦熬成婆的補償（報復）心態，做人媳婦不容易，若老公又不支持、不能擋下一些過份要求或批評，那可更難受了。我怎麼看阿公，都覺得他是傳統兒子，肯定是默默地做自己的事，不干涉這些。

更何況，我瞧我爸、叔叔們也沒多疼老婆，我爸不說，最像爺爺的二叔，確實是顧家、責任感強的丈夫、父親，不過他在家時的沉默寡言，一副嚴父形象，倒讓二嬸及孩子們多少感到不自在。我猜想爺爺年輕時，想必相去不遠。每當二嬸受了奶奶的批評或不當對待，二叔看在眼里，卻悶不吭聲，二嬸是傳統婦女，自然也就只好默默隱忍，心酸往肚裡吞。

若時光倒流，回到奶奶還是小媳婦的時候，會否亦同。她變成二嬸的角色，面對著婆婆的使喚與批評，默默隱忍，盡可能做好每件事，只求婆婆一個好臉色相待。也許，她心裡多少也盼著丈夫出面說幾句話，就像我二嬸，偶也小小抱怨二叔從來都不挺她，不幫她解釋說情。

會否就是因為作人媳婦時吃了太多苦頭，先生又未出面幫著自己一些，所以好不容易熬成婆，才會變得如此強勢，難以親近？

就像我自己，眼見媽的低姿態與軟調子，讓她吃盡苦頭，除了婆婆的冷言冷語相待，還得遭受丈夫的拳腳相向，讓我驚覺女兒當自強，絕不要比男生弱。直到佩芬老師的一個問題：

「你和你另一半，就你男朋友的關係，跟你爺爺和你奶奶的關係，那個互動模式有什麼雷同或是異同？就是感覺上你奶奶比較強勢，但是你和你爺爺的連結性又還蠻強的。因為他是一個給予愛的角色，但是你卻能跟你爺爺連結，卻希望你的伴是一個強勢的伴，似乎是奶奶的角色。我不知道這中間是不是有一些什麼在裡面？」

我才驚覺，哎呀，我怎麼會變成像我奶奶那樣的角色，我可一點兒都不想像她，那麼強勢難以親近，而且顧人怨。

好吧，我承認我講得不太好聽啦，可現在真只有二叔二嬸對她好，其他兒子媳婦早離遠遠的了。偏她又不疼二叔，寧可一個人獨守老家，是不至於晚景淒涼，但也不好過，

我才不要變成她那樣子。

可我卻因太害怕落入我媽後塵，而走到另一端，複製了奶奶的樣子。但是我也不願意像奶奶，她一點也不可愛。哎，這還真是個詭異又莫名的情況。

雖然我對自己和憲的互動關係跟我爺爺奶奶的互動關係之間，還找不出個什麼連結，不過我倒比較能揣想得出，奶奶強勢作風之下，所隱藏的可能。

媽曾提過，當年爸出軌，奶奶得知非但沒有勸阻他回心轉意，反而是站在爸那一邊，要媽簽字離婚。當時阿公攔阻了此事，媽也在阿公的要求下，堅持不簽字，因而遭受爸的暴力傷害。

出軌一事，在純樸的鄉下地方，絕非什麼好事，為什麼奶奶沒有勸阻爸回頭，反而要媽識相離開？是因為她在婚姻裡的不快樂？還是曾經受到婆婆的傷害？所以她寧可與媳婦作對，也不願正視兒子對感情、婚姻的背叛？

爸媽離婚後，爸再婚，但身邊女友仍來來去去，一個接一個換，據孀孀說，他還曾經帶著其中一位女友出席親戚的婚宴，更曾於農曆年間帶著外遇女友及非婚生子回老家過年。想當然，爸的再婚妻子氣極，氣憤為何奶奶不出面評理，還欣然接納那個非婚生子。

奶奶好歹也是受傳統禮教的女子，照理言之應該不會容易這種鄰里會笑話的事發生，為什麼她卻總是站在兒子那邊？一樣是女人，應該更懂得女人的心、感情，為何她總不能體諒？

我想了半天，除了她曾經吃過曾祖母的排頭，或是婚姻沒帶給她所預期的幸福，再也想不出其他可能。對她，或是那一輩的女子而言，女孩子就油麻菜籽命，幸福難得，命不由己，奶奶也許是想靠自己力量扭轉情勢，想要追求什麼，所以才會變得如此強悍。

若真如此，我還真的很難狠下心，繼續怨她。雖然我心裡的傷，已經劃得太深，無法一筆勾銷，但至少，傷口不該再被劃深，不再隱隱疼痛。

我還是無法面對奶奶，也不想再多過問她的過去，相較於其他老人家老愛把過去種種掛在嘴邊，奶奶雖然嘮叨愛唸，但卻極少提及過去往事，幾乎未曾聽她提過年輕往事。

之前曾提過家裡有張她穿著旗袍的漂亮獨照，照片裡年輕的奶奶，真的漂亮極了。偶爾奶奶心情好，瞄見那張照片，就會跟我們說她年輕時曾在漁罐頭工廠工作，廠裡的年輕女孩就屬她最聰明又漂亮、會打扮，吸引不少男工追求，她都瞧不上眼。但若問起她後來是怎麼會嫁給阿公的，她則隻字不提，唸著「囡仔人不識代誌，問問架多做什麼」。奶奶的過去，我一無所知。

我放不下那個怨與痛，選擇繼續逃避。而逃避的，顯然不只是奶奶，還有爸。若說奶奶之於我，是無解之結；那爸之於我，就是個難解之結，不想碰，也不願解。

## 之二 難解之結

一月底，下定決心要把宿疾治療好，在醫師建議下接受開刀手術，得住院一週。憲和妹分別請了三天假，輪流至醫院照顧我。出院那天，爸才由二孀那得知我開刀之事，打電話給我。

「怎麼沒有跟我說妳要開刀？」

「有什麼好說的？難道你要幫我開嗎？」我冷冷回應。

「對啦，我是沒那個能耐啦。」

「那就是啦，那跟你講又有什麼用？不用你管啦！」

我掛上電話，不想和他多說。未料幾小時候，他又再打來，這回我可抵死不接了，讓手機繼續高唱著哆啦A夢的主題曲，心裡頭暗自慶幸還好手機鈴聲不難聽。

鈴聲停歇不久，又響。我不耐煩地拿起手機想關機，卻瞄見是二孀，乖乖接起來，二孀在電話那頭焦急地講，爸人在台中，找不到我住處，打電話又沒人接，遂打給她求助。

心頭一把火燒起來，都叫他別管了，還來幹嘛？！

二孀在電話那頭繼續說著：「你二叔有叫他別去台中啦，既然你都說沒事了，不要人家去看，就好啦，就讓你自個兒休息就好，別再過去了。可是他還是去了，你就幫他報一下路，不要不理他啦。」

「我自己跟他說就好了啦，你不要再幫他打電話了啦。」

我掛上電話，撥了爸的手機，沒好氣地跟他說：「我已經講過我沒事，不用你管了，你還跑來幹嘛？早點回去。」

「我人都到台中了，看一下你怎麼樣啊。」

「你最好馬上回去啦，不用找路了，就算你找到我家門口來，我也不會幫你開門的啦。」

「夠了！謝謝！」

我不想見到爸，一來是身體不舒服，只想安靜休息；二來就是排斥他，不想看到他。掛上電話之後，也對自己一股莫名的脾氣感到誇張，但對他，真的只有滿腹的怨氣。我只想要他遠離我的世界，彷彿這樣做，過去的一團糟、種種莫名的不愉快，就可以不再出現，不會再來干擾我。

我真的很害怕，他會再來找我，再一次進入我的生活，然後又是一團糟。

我討厭那個愛喝酒，酒後就大吵大鬧的老爸；我厭惡他老是流連花叢，身邊女伴一個換過一個；我痛恨他把我丟在鄉下老家，一走了之；我怨他沒有盡一個父親的責任，卻想要一個父親該得的敬愛。

最恨的是，他到處張揚他多麼盡心想討好我，我卻絲毫不領情。

「夠了，謝謝。」

當他在電話裡對我說這句話的同時，天曉得這些年來，我是多麼想對他說同樣的話。我多麼想跟他說，我已經受夠了，請別再來找我了。

事後，怡同我訴說她父親的近況，我也提起這事。她面露難色，問我：「妳會不會做得太過火了點？」

「是嗎？」

「畢竟妳是他第一個孩子，父母親對第一個孩子總是會有特殊的感情在吧，你這樣做不太好吧？」

「算了吧，我打心底懷疑，況且就算有什麼特殊的感情，也來得太遲，更何況有可能是別有用意。」

大學時某次回二叔家時遇到他，隔天我離開時，他要我搭他便車到台北，再轉搭火車回台中。半路上，他主動開口，說他明白自己以前沒盡到做爸爸的責任，他現在也知道這樣不好，不過都過去了，叫我不計較過去的事。我不語。他又接著說：「我現在年紀也大了，身體也不好了，再賺也沒幾年了，以後要靠子杰可能也不太行，我想要是我老了，要你養我，你恐怕也不要。可是你至少要給我飯吃，總不能讓我在外頭餓肚子，連口飯都沒得吃吧。」

我無法接受，卻又說不出拒絕的話。

「再說吧。」我勉強吐出這一句，只覺渾身不自在。車子飛快地行於九彎十八拐，暈眩中的我，有種誤上賊車的錯覺。

回到學校之後，爸的話彷彿魔咒，不時浮現腦海，困擾著我，我下定決心，等到未來有能力之後，要盡可能地甩掉原生家庭的一切。可同時亦明白，這不是我說切，就能切斷的牽連啊。

我好害怕，他老了之後真的會來找我，要我養他。

為什麼是我？我不懂。就因為我是長女嗎？我就得懂事、成熟，扛起大部分責任，不得輕鬆。媽要靠我也就算了，爸既未善盡到父親之責，又已另組家庭，為何最後扶養之責，卻得落到我頭上？你不是很想要兒子，覺得有兒子才有保障，何以有了兒子，還來找我這女兒？

當怡說父母都會對第一個孩子有特殊的感情時，我忍不住想，該不會老了就想到要第一個孩子扶養吧？

我無法選擇出生序，但是否可以選擇不要接受這不合理的期待？我無法選擇爸爸，但可不可以選擇不要再和他有太多牽連？

計畫口試時，老大問我，如果現在爸站在我面前，我最想同他說的是什麼？我不假思索脫口而出一老了別來找我。

阿花老師笑我未免也太誠實了吧。我也為自己直接咋舌，不過我真的很害怕爸老了

之後，真的又來找我，要的不只是一口飯吃，還要我養他。我真的很想對他說：「夠了，饒了我吧。」

曾與媽提及此事，擔心地問媽，爸會不會真的老了後來找我養他啊？媽帶著憤憤不平地說：「他要是真的厚著臉皮來，就別理他啊，把他擋在外面喝西北風好了啦。也不想自己是怎麼對待我們的，像他那種人，完全不顧別人死活，老人沒人養也是活該啦！」

媽又提到，她曾聽阿姨提過，爸賺的錢鮮少拿回家用，大多應酬交際花光，家裡開支大多她支付，包括杰<sup>44</sup>的生活費、教育費，「難怪你爸說老了要來找你啦！他都沒付半毛錢養杰，他之後賺錢了當然也不會養他。」

天曉得是真是假，不過根據他前任老婆及女兒我的經驗，我想這是極有可能的情況。那是否意謂著他老了真的會來找我養？天啊，我不要！

不想見爸，說排斥嗎，倒不如說是逃避的心態居多。

每回見到爸，總是更添一分老態，疲累與歲月的摧殘，讓他的意氣風發不復見，眼裡的血絲，黯沈稀疏的髮，總讓我看得提心吊膽，我知道，他身體機能日漸衰退，健康狀況亮起紅燈。看在眼底沒有心疼，只有恐慌，害怕萬一他倒下去了，難不成真得由我一肩扛起照顧之責嗎？我好害怕。

術後住院的時日，驚覺老人家一病，非得有人全天守候病榻才行。同房的老媽媽們都有子女隨侍在側，侍候老人家吃喝拉撒，著實不是件輕鬆的事。鄰床的老媽媽是由女兒照顧，女兒除了得向公司告假，還得不時電話搖控一對子女，提醒他們不要吃垃圾食物，記得去補習之類，很是辛苦。但她沒怨言，陪在病床旁，和媽媽聊聊天，唸新聞時事給她聽，買她愛吃的食物哄她開心。

當老媽媽抱怨尿桶不好用，打針很痛苦，她還得哄她開心，安慰她再忍耐一陣子就好。

如果今日換成我爸躺在病床上，我可能只想逃跑，根本就不可能隨侍在旁，無怨無

---

<sup>44</sup> 爸與再婚妻子所生之兒子。

悔照料他。可是依爸的身體狀況，要不躺病床，大概很難。我心裡著實驚慌，恐懼更加無所遁形，當出院後接到他電話那刻，心裡只想快快切斷，別再往來。我寧可冒著不孝的罪名，也不要再讓他介入我的生活世界。

我心裡的恐懼化為外在的憤怒，氣急敗壞地叫他不要出現在我眼前，我明白這樣做只是加深彼此心裡的傷，卻無法控制自己的情緒與惶恐。我依然故我，把自己武裝起來，安裝無數大大小小的爆炸鈕，當對方一碰就爆，寧可選擇兩敗俱傷，卻怎麼也放不下一身武裝。

我嘴裡說得很硬，不願意原諒他，更別提照顧他或什麼的。事隔數日後，卻一直被一股罪惡感所束縛，我覺得自己很糟，深嚐被至親傷害之痛苦，卻又把同樣的痛苦，施加給爸。我對他的傷害與冷漠，一如他當年待我，那道傷口現仍困擾著我，我始終難以釋懷，我卻對爸施予同樣的傷，爸心裡作何感想？他會感到傷心？會感到痛苦嗎？我真不敢再想。

我選擇逃避，繼續嘴硬地說服自己，這是他活該得到的回應，我只是想保護自己，不要再被他打擾，我的作為也許不當，但我不該為此自責或內疚，我只是想要逃離他。

未久，我的左肩開始感到僵硬疼痛，連帶著我的左頸也受影響，隱隱作痛。左肩的訊息，我已熟知，至於頸部，它所反映出的生命訊息則為：

「脖子是伸展、表達的器官，生命轉換和轉變的樞紐，以及思想（大腦）和行動（身軀）的連接器。脖子僵硬為生命固執原樣，不願轉變。」（周瑞宏，2006：208）

我明白我心裡仍氣憤難平，也帶有幾分委屈，卻又不想去面對這個結。後來同媽提這件事，期待由媽的回應那，得到一點支持或者安慰，但媽沒有任何回應，平靜的臉上看不出一絲情緒，相對於以往的嘮唸爸的不好、冷言指責這是那傢伙該得的報應，眼前一語不發的媽，讓我有點不知所措。

我真的做得太過火了嗎？我想問，卻開不了口。又想，我和爸之間的事，該自己處理，其實也不該再把媽拖下水，我老唸媽不管好自己女兒，出問題就丟給我負責，可我現在不也一樣，面對這難堪的狀況，不也想把媽拖下水，尋求支持與安慰。

我沒再同他人提起這件事，卻也不願再想起，我可否學裁縫師，挖個洞，把祕密與困擾，全都倒進去？我忍不住瞄了瞄自己的肚子，心想，這個大肚子要不見恐怕有點困難。

爸，是我難以面對，更甬提解開的心結。

### 之三 治療之結

志工旅行後，對媽的感覺，或者該說看待媽的視角不同，開始起了變化。先是美好回憶被喚醒，接著是透過另一婚變的女性，來理解婚變的心路歷程，傷痛、不安與迷惘。讓我由女兒看媽媽的角度，變成女子看女子的視角。

我們果然是母女，也許她同我一樣，選擇了堅強以掩飾脆弱不安。她沒有人家媽媽的溫柔，顯然是現實壓力逼人；她沒有讓我在細心呵護中成長，也許是她明白她早晚會離開；她沒耐心和我講理，動輒打罵教育，也許是求速效，害怕相處時日不多，我會變壞。

我未曾想過，像她這樣一個活潑開朗的人，怎會是一個鬱鬱寡歡的媽媽？我只注意，她專對我一個人兇。

我得承認，我受不了她對我的嚴厲管教，也確實受傷頗深，但也不得不說，我今日的獨立、能幹，還是得歸功於她。我擅編髮，乃是因為她手不巧，無法幫我綁頭髮，我得自己來，遂磨練出一手好功夫；我能下廚做簡單料理，也是因為她工作繁忙，無暇分身料理家務。這一切雖非如外人揣想本人家教良好，卻不得不說，還是要歸功我老媽。我的倔強脾氣、不服輸的性子，也許非得要她這麼一激，才會卯起勁來做些什麼。

旅行歸來，抽了禪卡，請它引導我看見我和媽的關係，該學習的課題。

「治療」。

看著牌面的圖，淚水旋即滑下，不是難過，也非喜悅，而是一種找到方向，「明白」的感覺。

這樣一個「明白」，我繞了多少圈，走了多少路，終於讓我等到這一刻。不再壓抑，讓淚水盡情流個夠，此刻唯有淚水，能夠宣洩、表達我心裡所有的情緒和感覺。哭過之後，心才會澄淨。有太多太多情緒堆積在心裡，透過淚水，也許可以把它釋放出來。

我除了得究底溯源地找到痛苦的根源，更需要把身體裡、心裡堆積的太多憂傷，釋放出去。

佩芬老師在計畫口試時，有感而發道，看不見是苦，看見了也是苦，但是至少你知道你的結果會往那裡去。我贊同，不見是苦，見了，又是另一種苦，面對一個結，一個生命課題，真不是件輕鬆容易的事，但多了一點明白的清澈，那是一種很單純的感覺，很不一樣，好比苦中回甘的滋味，因為懂得那苦，才能品嚐到它後續的淡淡甘甜。



月底入醫院進行手術，住院前媽不斷打電話來，要我去廟裡拜拜，求神明保佑我手術進行順利，術後恢復快。我乖乖照做，坦白講，我是個連打針都會怕到哭的人，更何況是在身體內切上一刀。跟著爺爺在廟裡窩了那麼多年，雖稱不上是忠實的信徒，但好歹也感染了幾分信仰之心，廟裡的裊裊香煙、頌經聲，是讓我安心的氛圍，上香拜拜求平安，更是一個安心的儀式。

術後住院期間，媽每日打電話確認狀況，還嚷著要上來探視。恰逢寒流來襲，天冷又下雨，我和憲勸她打消念頭，我忍著痛，在電話這頭元氣十足地說：「安啦！我沒事，好得很咧！只不過是個小手術，那有什麼大不了的啦，不用上來看我了啦。」事實上我痛得死去活來、哭天喊地，直嚷著後悔不要做了。

媽打消了探視的念頭，倒是每日來電探詢病情，我總忍著痛，元氣十足地跟她說沒事，好得很。直至第五日，媽打至我住處，憲正好過去拿東西，順手接起，媽還笑問：「怎會是你接電話？婉如該不會又跑出去玩了吧？」

憲說我還無法出院，人還留在醫院，換牛照顧。這下我媽才又打給妹，問說狀況是

不是不太好，怎麼還不能出院？結果，她還是要跑上來一趟才放心。

我出院後她才排到假來台中看我，當時我的狀況已經好不少了，至少可以緩和的活動，因此當媽說要出門幫我採購糧食時，我忍著不適硬是跟出去（老毛病又犯了，老愛逞強），只想多和她相處會兒。我們一起上市場買菜、買水果，我挑好東西，她付錢，那種感覺真好。怎麼說呢，就像小朋友見著了喜歡的糖果點心，要媽媽付錢買下的那種感覺，就是覺得有媽媽靠，那樣滿滿的幸福感。

走了一段路，傷口有些疼痛感，不過還是想要陪媽吃個晚飯，然後親自送她去客運站搭車。送她到客運站時，距發車時刻還有一點時間，媽催我回家休息，我則想再多陪她一會兒，直至車將開了，目送媽走進客運站內，我才發車離去，轉頭看見媽站在客運站門前，望著我的身影，見我回望，朝我揮手道別。

才覺鼻酸，眼淚已經奪眶。媽揮手送我離去的身影，勾起蒙塵的過往回憶。高中時期有了打工收入，每逢寒暑假總會搭車去屏東找媽，媽總是把機車停妥，陪我走到剪票口候車，待我走入月台，步入車廂，她依然佇立於剪票口處，目光搜尋著我的身影，大多時候總是定定望著我，偶爾朝我揮個手，直到車發動仍不見她離去。彼此心裡都明白，這一分開，再見面又得等上個大半年，太多太多不捨的情緒。

媽其實沒有不在乎我，只是她沒有直接表達。我們都是好強性子的人，彼此的關心與掛念，都埋在心底，甚至反其道而行，非得透過互相傷害來證明。我太在意她對我與妹兩種截然不同的教養方式，太在意她愛誰比較多，反倒忽略了她流露出的在意與牽掛。好比她站在剪票口，定定望著我而不忍先離去的身影。

我十分在意媽的不公平，對此阿花老師在對話時提出可能的解釋：

「我覺得這個部分也許可以再去了解的。當然我們也是會有偏心啦，會有差別待遇，但這差別待遇是非常明顯的，可是主要是因為你不懂她為什麼會這樣有差別待遇，表面上看起來好像她比較疼妹妹，不疼妳；可是另外一角度來看的話，我不知道妳媽媽是不是這樣，比如說我的話，我對待我的學生，我也會有差別待遇。那是我學生告訴我的。然後我發現厚，我會比較，有的學生會說我忽略他，我會比較照顧什麼什麼學生，

我都不在乎他，我只會要求他，然後別的學生我就都鼓勵他，給他機會啦。可是我發現喔，往往都是我比較信任的學生，他會覺得比較被我忽略，反而是這樣子。或者是我把他當左右手的學生，我是最慢才會去照顧到他，最慢才想到他，我一定會想到別的。那我會期望他做得更多，那如果他沒有做到我期望的，我會更沒有耐心。我反而會這樣，那不是說我偏心，而是說學生跟我的關係不一樣，就像你講的像排行的關係或什麼緣故，所以會有這種差別。」

當時聽到這番話，並沒有什麼感觸，因為我總覺得，對學生與對自己的孩子，總是有幾分不同。我還是沒能放下那個不公平、沒有得到寵愛的不滿情緒。直至後來某次和怡聊天，聽她分享身為長女的壓力與辛苦，她傾訴著不想多擔家務，但眼見媽媽一個人忙進忙出，小弟又一副家事是女生要做的，他才不要幫忙，再不情願也禁不起心裡的壓力，還是多少幫忙分擔家務事。她忍不住歎了口氣說：「哎呀，身為長女厚，總覺得對家裡就有比起弟妹還重的責任，尤其是對我媽，總覺得要更能體諒她的辛勞，幫她分擔壓力與負擔。」

我邊聽邊點頭，深能體會她的心情，身為長女，好像非得更多分擔家務事，好像非得更能體諒媽媽的辛勞。「這是長女擺脫不掉的宿命嗎？」話才出口，頓時領悟了某些事，媽也是家中長女，想必也經歷了類似的歷程。

媽也是長女，雖然上頭還有個哥哥，不過女生似乎就是得多擔待點，她總是扛起比較多的責任、比較重的擔子，家裡就她學歷最低，雖然外公在糖廠工作，收入應該不算太差，不過外婆是家庭主婦，又養了四個孩子，想必經濟負擔也挺大。曾聽媽感嘆說過，當年莫非是為了體諒父親掙錢辛苦，又想讓兩個妹妹能不為學費擔心，所以放棄升學一途，早早踏入職場工作。

既然她亦是長女，應該懂得長女的辛苦與難言之壓力，她是心甘情願地放棄升學夢，進入職場賺錢分擔家計，還是礙於現實逼人，以及身為長女該有的體貼？我不敢多問。我只知道，她顯然把我看成是她，盯著我及早成熟獨立，學習分擔她的擔子，當她不在身邊時，代她扛起照顧妹妹的責任。

即使我滿腹不情願，我在沒得選擇的餘地下接受了（媽離去，爸不在家，奶奶也不

見得都在)，扛下這個擔子，直至去年。也許真如阿花老師說的，她只能把期望加諸於我身上了。爸沒什麼責任感，不可靠；她和奶奶的關係又不佳，總不能託奶奶照顧；至於阿公，他大多時間在廟裡，更何況阿公身體狀況不好，總不好讓他山上、家裡兩頭奔波；二叔二嬸做得已經夠多了，何況二嬸的孩子才出世不久，總不好意思去麻煩他們兩位了。在那樣的時候，她也許只能選擇把我訓練得獨立能幹，所以才使出這種嚴招吧。

我想她當時一定明白，她的離開是早晚的事，而她也無力帶走我們，除了早早訓練我獨立，要求我照顧妹妹，死也別無選擇。要不她不會老是威嚇我：「如果我要是受不了就走了，看妳怎麼辦？」

我還太小，不懂得那種心酸與無奈，我只感到憂慮與恐懼，沒有安全感。被遺棄的恐懼感、沒人要的傷痛深深籠罩著我，至今尚難消弭。跳脫女兒的角色重新檢視過去的種種，多多少少解開了心裡的結。

已然明白，這些事的發生是在外在的壓力下不得不的作法，好比我媽對我的施壓，相較妹妹的高度期望，以及更多的責備。媽也許期待我如當年的她一樣，懂事又體貼，而不是只會計較著分到多少（愛）？

她的硬脾氣讓我吃了不少苦頭，捱了不少棍子；我的倔強不羈恐怕也讓她傷了心，受了不少氣。我們太過相近，反而相斥，找不到一個和諧溝通的方式，而是透過爭吵、抱怨來溝通，傳遞彼此的在意與情感。活似兩個同極磁鐵，明明想靠近，稍一靠近卻又彈得更遠。

媽歷經了婚變之苦，家暴之痛，對於感情，抱持著相當大的不信任感。當我提到交男友一事，她未置可否，但看得出不是很高興，當然對於我和憲的感情，既不認同，也不看好。我明白她擔心我遇人不淑，她老愛掛在嘴邊的就是，剛交往的時候都嘛很好，等到在一起久了，問題就出來了啦。感情不要一次放太多，不然最後受苦、受難的還不是自己，尤其女生又最吃虧。每當她周遭同事或友人感情或婚姻出現問題或危機，她就更加確定，然後不忘提醒我靠自己最好，不要把太多感情投注在別人身上，最後難過的都是自己啦。

我承認，我很沒安全感，對感情也感惶恐，投入這段關係之前，甚至投入之後，都有相當的掙扎與不安。尤其是媽的不認同，著實也是一個不小的困擾與影響。況且就我之前的工廠打工經驗，聽了一堆家暴、婚變的實況報導，著實對感情、婚姻存在相當的排斥與恐懼。

憲是個正直、專情的人，我願意試著相信他，和他建立關係，但我媽可不，她不太願意聽我提到憲，偶也會澆我一盆冷水，盡說些搞不好沒多久就分手了，講那麼多幹什麼之類的話。我自己也對這份感情不安，沒有媽的認同，更是感到難過，我害怕，萬一我真的遇到什麼問題，又是一盆冷水澆過來，但我真的需要媽可以給我一個感情的支持與依靠，而非潑我冷水。

這次住院期間，媽會主動打給憲，向他道謝、詢問我倆的狀況，還要求我加價換住高一檔的病房，好讓憲有沙發床可睡（我住健保房，只有一張陽春折疊床，既窄又低，超難躺。）。媽更提議讓她過來陪我一夜，好讓憲可以回家休息，以免累著了。

這是媽第一次主動提到憲，而且還為他著想。她對待憲，向來是愛理不理或冷漠以對，顯少主動談話或搭理。她這些舉動，也許意味著，她可以接受憲，願意認同我所選擇的對象。

我想問，但沒問出口。我還需要一點時間，慢慢地和她談話，談我的事，也談她的事。我希望她能多了解我，正如我想多了解她一樣。

我期待。

## 之五 化解之結

牛得知我要開刀住院一事，即刻說她要請假來台中陪我。我也需要有人協助，她願意來真是再好也不過了，遂請她在我住院後期來。因為開刀那天及後續幾天憲已請了假要陪我了。

牛到醫院時，我的狀況還算不錯，可以聊上幾句，只是偶爾痛起來時，還是會臉部扭曲，眼淚快掉出來。她到的那天，憲還在醫院陪我，當我一痛起來，憲就會握著我的

手，試圖給我一點支持與安慰。

晚上憲離去後，我又感到傷口一陣強烈疼痛，八成臉色又很難看，未久，牛伸出手握著我的手，沈默地看著我。我楞了會，一時反應不來，旋即感受到她手掌傳遞的厚實與溫暖，讓我有點想掉淚。我覺得好感動、也好幸福。

我不知牛是出於直覺，還是看見憲如此做而仿效之。但當她伸手握著我的手那刻，彷彿有些什麼東西被化解掉了，彷彿隔在我們倆之間的一層膜，開始慢慢地融解了。

握著她的手時，心裡有些東西被勾動了，我想起小時候揹著她到處跑，要不就抱起她左右搖晃，心裡直高興有了個玩伴。沒想到後來卻變成爭風吃醋的麻煩鬼，變成愛哭愛跟路的跟屁蟲，然後，變成我扛不動的重擔。我一度以為我們將漸行漸遠，沒想到，手足情誼顯然不是輕易可以拆散的，當她握著我手的那刻，許久之前的美好的感覺又回來了。

疼痛感過去，我看著眼前這個大女生，我已經不再揹得起她，也不再抱得動她，而且現在還得由她來照顧我，幫我買飯、幫我搖起病床、幫我到護理站拿紗布。我笑了，覺得好好玩，照顧者角色一直以來都是我在扮演的，怎麼今日換邊了？

「不痛了喔？」

「是啊，沒事了。謝謝啦。」

牛到醫院照顧我那幾天，我吃著她從工作的店裡帶回來的點心，邊聽她分享工作情況、心得，覺得她開始長大了，不再任性，不再有應當如何又如何，懂得工作的無奈與調適，懂得賺錢謀生的不易與辛苦，也學會接受，學習調適自己而非一再換老闆。

這讓我感到欣喜，因為她之前一再換老闆，待業時間總比就業時間長，根本無法穩定下來養活自己，這回顯然是學到一點教訓了，漸漸懂得混口飯吃的道理，沒必要和老闆過不去。

雖然牛一再提到住台北的不適應，與爸相處的不自在，我聽在耳裡雖然心疼，但也不免覺得，也許非得經歷這一段，才能成長吧。而且當我和她距離抽遠了，感情反而變得較好，我不必代媽嘮唸她該做什麼做什麼，也不必扛起她找不到工作的責任，更不必

擔心媽責怪我沒盡到做姐姐的責任，我只需單純扮演姐姐的角色，分享她的生活、工作情況，傾聽她的快樂與煩惱。

就只是姐妹，真好。

我覺得彷彿又回到小時候，妹妹剛加入我們的生活，我興奮又期待著她會走會跑，陪我一起爬樹、至大水溝裡打水仗、至田裡抓蝌蚪，一起玩好多好多遊戲，一起去好多好多地方。

我已經揸不起她、抱不動她，但我們可以牽牽手，一起去郊遊。我不會再嫌她腳步慢跟不上，她也不會再流著淚哭訴我都不等她，我們不用打勾勾蓋印章，就可以是好姐妹。

## 之六 初解之結

愛情之於我，恐懼多於憧憬。

一來是爸媽感情的決裂；二來則是沒人要的孩子那句魔咒，讓我始終懷疑自己是個不值得被愛的人。也許，後者的影響力更大過於前者。

我對愛情，存在著相當程度的恐懼，藉由強烈地排斥來掩飾內在的恐懼感。我拒絕人家的好感表白時，總是毫不留情面的拒絕，連朋友都甬做了，對於不死心的追求者，更是能逃則逃，能閃則閃，來個避不見面、相應不理。現在想來，當時的壞脾氣，想必多少傷害到對方了吧。曾在書上看過一句話，對於愛你但你不愛的，除了斷然回絕，也許更好的方式是，真心地感謝他懂得欣賞你，即使不適合，也要謝謝對方曾經愛過你。

當時任性的我只覺對方眼光不佳，硬是來找麻煩，我幹嘛還要謝謝他啊？

多年後，終於明白自己的幼稚與壞脾氣，也總算可以成熟以對。平心靜氣地面對，縱然是拒絕，卻能微笑感謝。

對我而言，這是與自己和解的一步，能平心靜氣接受別人的好感，然後微笑道謝，是為了消解那句魔咒，讓我自己增強正面能量——我是值得被愛、被欣賞的。

我已經無法再去追究魔咒的淵源，它已如蒙塵的鏡，厚厚的塵讓我避而遠之，不想

去沾染，卻也掩蓋了真相。既然我無法改變過去既成的事實，也找不出原因，活在現在的我，只能盡力為自己療傷，給自己正向的力量，來消解那魔咒所帶來的負面能量。

對現在的這段感情，頭腦的紛亂思維，其實更勝於內心情感。更貼切地說，我是用理性談戀愛，而非感性。

選擇和憲在一起，理性考量多過感情的決定。因為他是個誠懇正直、專情用心的人，不會輕易變心，或像我爸一樣流連花叢；而且他穩重、踏實、有責任感，不會拋家棄子。為了證實我的觀察是正確的，亦由他的同學、學長，甚至老師那求證，這才安下心來，放心地把我的圈圈，和他的圈圈交疊在一起。我傻乎乎地期望著，他是我通往幸福世界的入場券。

相愛容易相處難，是愛情的基本道理。相愛對我而言不太容易，不過相處還真的是很難。習慣了一個人自由無拘的日子，忽然多了個人想掌握你的行踪，真難適應；過慣了隨性放任的生活，多了個人要你這不要吃、那不要買。忽然覺得好像給自己找罪受，總覺得不太對勁。光是生活瑣事的磨合，就真的費煞心力。

未料接下來的問題才令人頭疼，來自不同家庭的兩個人，價值觀差了十萬八千里，我對他家的傳統與保守感到畏懼，他對我家的複雜紛亂感到不解。我害怕去他家，處在那氛圍裡總是不自在；他對我家複雜的人事是非，感到困惑。我們由一開始試圖溝通，找出因應之道，到後來能不提就不提，能不碰就不碰。

最後，我開始嫌棄他的低姿態、軟調子，說他一點都不強硬、可靠，跟他在一起一點都不好，明明該是我被照顧的，怎麼好像角色顛倒，變成我得照顧他？買東西要我陪、點菜付帳要我去，當他住在我住處時，還得幫他撿襪子、洗衣服，哇咧，活像老媽子一樣。

我想起我媽在家庭裡所做的一切，所受的不合理對待，我開始生氣，叨唸他一點都不體貼。而且不時還唸著：「我媽都怎樣怎樣。」「那個我媽都會做耶！」我又不是妳媽，我也不想要變成傳統女性角色，我真是受夠了。在我的認知裡，傳統女性的柔弱、溫和，只會讓人吃死死的，不會有什麼好日子過，我才不要變成那樣。

我愈來愈容易因小事而發怒，例如他上完廁所沒沖水、襪子亂丟，我就會忍不住發火吼他，接著叫他馬上去沖水或是把襪子放入洗衣籃裡。我變得不理智，很多可以順手就幫他做一下的事，我則以生氣唸他的方式來處理，只因為我覺得，我若幫他做了，接下來就會愈來愈多我得幫他處理的事，那我可就有得受了。

現在想來，真的是我自己想太多，而且我也忘記了，我們兩人該是「對等」的關係，而不是「誰照顧誰」這樣的關係。

在這段感情裡，我不停地盤算著怎樣做才是最好的，我希望整個關係的發展全在掌握之中，渴望自己是全盤主控著，唯有如此，我才知該投入多少，方能將傷害減至最低？何時該抽身，方能全身而退？

自己對感情的恐懼與不信任，還有媽的不認同，讓我極度沒有安全感。我表現在外並非檢查他的通聯記錄，或照三餐查勤，而是透過不在乎來築起安全罩，由逃避來保護自己不受傷害，但也因此限制了情感的流動。談戀愛倒像是一場任務，我該怎麼做，才能達到目的（長久而穩定的關係），且不時提心吊膽，萬一發生意外狀況（如變化、分手）該如何處理。我幾乎無法放鬆，彷彿孤軍奮戰的鬥牛士，拿著紅布匹逗著牛，品嚐著每一瞬間微妙的互動、情感，卻又質疑著這場任務，最終得有一方付出極大代價。

我被自己頭腦的太多思緒束縛，無法放任自己在這感情的潮流裡舞動。感情該是一場雙人舞，而不是生死之舞；是雙方身心隨著音樂、默契，自然而然地擺動，而非在一次次微妙的平衡中，感受彼此的存在與情緒。

隨著兩人相處時間益久，隨之而生不是默契，反而是極近斷裂的緊繃感。相處時間益長，就讓我愈是在乎最終目的，我害怕來自原生家庭的陰影重現，我更焦慮自己終究融不入他的世界，這會否是一段沒有結果的感情？

當涵告知她和男友分手一事，我陷入低潮期，既投入的感情最終是付諸流水，再多努力也難以打破兩個世界的無形藩籬，既然如此，我可否不要再投入更多，可否即刻喊停？我可不可以還沒有深陷其中的時候，速速抽身離開，讓一切重回原軌，平靜如初？

我在繼續與切斷之間掙扎與猶豫。我總是灑脫地說，沒有他的日子一樣可以過下去，而且反而更好、更自在。但為何每每提到分離，我就淚如泉湧？我覺得好混亂，向老大求助。老大聽完後，幫我算塔羅牌。

塔羅牌的訊息告訴我，憲在這段關係中的感覺是美好的、滿意的；但我的感覺卻是無意義的；它給予的建議是，繼續待在痛苦去體驗。這是什麼意思？我實在不懂，只是不停地掉眼淚。

為什麼兩人的互動關係，他覺得美好，感到滿意；我卻覺得無意義、難過，究竟其中發生什麼事，我究竟該怎麼辦？我真的不明白，為什麼得待在痛苦中經驗？

對於塔羅牌的建議，我感到不安，我無法忍受不做些什麼，只是在痛苦狀態中經驗。完全不作為，對我而言是挺困難的事，我總是要透過做些什麼，來證明自己的存在感。我想要有所改變、有所作為，不過我發現顯然多做多苦，我太急著想要控制情勢，想要釐清這之中的差異，卻反而愈搞愈糟，讓自己陷入更混濁的混亂之中。

一個人參加志工旅行，多少也是因為想要放空，想要逃離腦袋瓜裡的各種思緒的連番轟炸。



計畫口試時，阿花老師問起我和憲的互動關係，又談到鳥窩。我遂提及，我後來發現原本放在松果上的戒指（憲的），不知何時被移到鳥蛋上了。我忍不住抱怨，也許這就是我們鬧不快的原因，他希望自己是被呵護的鳥蛋，我卻期待他是支撐、守護我的大樹（松果）。

阿花老師分享了自己的感覺：

「每一個男性他其實很想要一隻母鳥，他在那個母鳥暖暖的肚子裡，每個人都是人嗎，都會有那個部分嗎。」

憲，會否也是如此？計畫口試結束後，偶然想起便問他，怎麼把戒指移到鳥蛋上面去了？他答不出，無所謂地說就順手放著而已，沒怎樣啊？果然是他的回答，雖然明知可能問不出個所以然來，還是忍不住又逼問了幾回，不過皆是制式回答，再問也沒意思，

罷了。

旅行歸來，休息一陣子，就入醫院進行手術。憲已請好假，陪我一塊去。我是超害怕打針的人，手術要抽血、打點滴、打止痛針，恐懼加上疼痛讓我眼淚直流，憲在一旁不停安撫我，滿臉不捨。

術後疼痛更甚，不得不再打止痛針止疼，未料副作用太大，讓我反胃嘔吐了一夜又一天，別說吃東西了，連喝口水都吐，吐到胃都空了，仍未舒緩。憲一臉難過，看我沒法進食，也跟著不吃東西。我疼痛難受的時候，他臉上的表情看來彷彿也跟著我痛，那瞬間，我才深刻感受到他有多愛我。

我抱著憲哭，除了痛，更多的是感歎。

我頭一次這麼強烈又直接的感受到我是被愛著的，那種感覺真的好幸福，好開心。雖然我的疼痛感讓我實在高興不起來，不過那真的是很棒的感受。我是被愛著的，我是可以被愛著的，這個發現，讓我久久不能自己，只能摟著他哭。不過我想他一定以為我是痛到受不了，才哭得如此激動吧。

憲在醫院陪了我五天，細心地注意我的所有表情與動作，隨時留意是否要喝水、要去廁所、或者疼痛又難以忍受了。他的細心與體貼，讓我不禁懷疑自己怎會有如此福氣，遇上這麼好的一個人？而且最奇的是，我居然還老愛嫌他靠不住？

術後的疼痛與不適讓我元氣大傷，大嗓門不見了，衝動的壞脾氣也發作不起來了，反倒像個受傷無措的孩子，只能低聲哀鳴。倒是他一副有我在，妳安心休息的樣子，不但全天候在醫院照料我，還得抽點時間跑回我住處照料一下多多。原來，當我需要他的時候，他可是可靠得很。我不禁為自己多餘又過份的擔心，感到幼稚而可笑。

我總是想要我們的關係與互動模式照著理想模式走，但其實我也不明白，什麼樣的相處模式才是最好的。我執拗地想著，我不要像我媽那樣，不要老是扮演照顧者角色，我想要被照顧、被呵護。但我忘了，我的個性與表現在外的樣子，看起來還真不怎麼像是個需要被照顧的人，我愛逞強、中氣十足又活力充沛的樣子，好像難以同小鳥依人、需要依靠牽上邊。我只想到描繪一個理想藍圖，只想到要求他，卻忘了檢視自己。

我總嘴硬地說我的原生家庭並沒有不好、沒有不正常，但其實我心裡或多或少地欣

羨著所謂的正常家庭，渴望安定與溫暖。我從媽的身上試圖尋找幸福的可能，卻未能覓得，只好避免落入相同模式，但卻反而忘了往內看，試問自己想要什麼？適合什麼？

我總是不明究裡地吸收著外在的訊息，好比老一輩人總愛唸查某囡仔不要太強，才得人疼，才會好命；或者友人們流傳著的，要找一個愛你比較多的，不要找愛他比較多的，才會幸福；談戀愛就像賭博，先下注／投入感情的那方註定是輸家。

我死守著外在的信條不放，卻忘了問自己——我想要什麼？

出院回家後，看見憲把我手上因手術而拔下來的戒指放在同一顆鳥蛋上，緊靠著他的戒指。一大一小兩個指環靜靜地躺在鳥蛋上，這又是什麼意思？又若是我自己放，我會放在何處？是掛在鳥媽媽身上，亦或放在蛋上？我拿起自己那只戒，瞪著鳥巢看了大半天，怎麼想都覺得放在蛋上最好，因為小小的指環套在蛋上，感覺最安穩。

我又想起阿花老師說的：「每一個男性他其實很想要一隻母鳥，他在那個母鳥暖暖的肚子裡，每個人都是人嗎，都會有那個部分嗎。」我不是男性，不過我也渴望這樣一個感覺，渴望愛與溫暖。

我也想把戒指放在鳥蛋上，所以我把戒指，放回了原本的位置，憲所放的那個位置。兩個戒指繼續在同一顆蛋上依偎著，也許我們亦將繼續在同一條路上並肩前行。

拋開其他外在的因素不論，我喜歡同他在一起。我還是不喜歡他的耍幼稚，也不喜歡他的不直率，不喜歡他的軟調子；可我喜歡他傻楞楞的個性，喜歡他專注做著什麼的樣子，喜歡他賴在我身畔睡得像孩子的模樣。

我得學習接受，感情這事，不是以理智在掌控的，它彷彿流動的水，我握不住，也難以硬生生決定它的流向，我只能感受它的流動，然後接受它的流向與變化，學習其中的種種課題。

老大說：「沒有人可以傷害誰，只有自己可以傷害自己。」

我可以選擇逃避可能的傷害，亦能選擇面對各種可能，而不盡然悲觀的以為，傷害是必然。唯有心改變了，我才能夠從恐懼中脫身，才能真的完整地活在當下，處於存在中。

## 之七 隱隱流動的情感

我是個愛逞強的人，總是一副身強力壯，不用人擔心的樣子。因病入院，術後的恢復情形沒想像中好，只能窩在床上休息，盡可能不要動到傷口。憲嘴裡卻老唸著：「都不愛惜自己身體啦，才會搞成現在這樣子。」「叫妳多吃點肉還不要，這樣營養怎麼夠？傷口哪會好得快？」

聽到他講這些話，心裡老大不高興，不過看到他臉上的憂慮與掛心，一肚子的不滿又吞了回來，我知道他擔心，只是無法直接、坦率地表達。

我明白，我也是這樣。

我也在意得到媽的肯定，得到媽的關心，但表現出來的，卻是另一回事，媽每次打來問病況，我即使痛得死去活來，也要擺出一副沒事樣，叫她不要瞎操心，我好得很！不用跑到台中來看我了。天曉得，我多麼想要看到她，尤其是每當夜裡痛醒過來，就特別想媽。

我不是第一次住院了，小學時曾有一次，因高燒不退而住院治療，都是媽在照顧我，爸未曾來看過一次。我大概是發燒頭暈暈，對那次住院沒什麼印象，倒是媽後來曾提起，她當時自己也受傷就醫，住院休養，未料我也跟著住進醫院，她根本沒法安心休養，外科病房與小兒科病房兩邊跑。

躺在病床上，輾轉難眠，心裡懷疑著媽當時究竟是如何撐過來的？憲照顧我這幾天，吃不好、睡不好，加上還得家裡、醫院兩頭跑，累極了。媽那時又受傷需休養，她在那麼大的醫院內奔波，想必也不輕鬆。她究竟怎麼熬過來的？我真的難以體會，也難以想像。只是心疼，她吃的苦，顯然不會比我更少。

媽每晚下班後固定打電話來探詢病情，每每都想問她，當年的她，究竟是憑著什麼樣的一股毅力，度過那些難捱的日子，但卻怎麼也說不出口。其實我也好想撒嬌，跟她說我痛得難受，好想要她來陪我一下，但就是做不到。明明很在意，卻怎麼也說不出口。

是否對最親密的人，總會因為太在乎，反而愈是放不開，愈是拘束？我對朋友總是可以熱絡地喊親愛的，親暱地摟摟抱抱，把喜歡、愛掛在嘴上。碰到親密的家人，卻怎麼也說不出來。我輕易地對好友說想念，卻對家人說不出關心；對好友說我喜歡你，卻無法對我媽說愛；對好友說感謝、說抱歉是如此容易，對家人卻感到困難。很多時候，愛在心裡口難開，而且更麻煩的是，明明想說關心，出口的卻是叨唸、抱怨。好比憲明明擔心我，卻又以責怪的口氣同我說話。

當我半認真半玩笑地抱怨他：「嘿，你真的讓人很難多愛你一點耶！幹嘛非得這樣講不可？」卻沒發現，我自己不也如此，老講反話，明明是渴望被愛的，卻表現出一副不在乎，也莫怪我媽老愛同人說：「這個囡仔厚人疼不入心啦！」我不是個可愛的小孩，不會撒嬌，不懂表達情感，當然也難以得到疼愛。

我像個想吃糖卻又不敢要的小孩，向大人說：「娃娃想要吃糖菓！」想要又開不了口，害怕被拒絕的心態，讓我只好反其道而行，即使感受到情感的流動，卻怎麼也不敢明白表現。

我的病，讓我無法繼續躲在盔甲裡，假裝自己很厲害、很強，也才感受到來自身邊人的關心。媽的掛心，妹的關心，還有憲的深厚情感。

## 柒、深入內在

開學初始，老大打電話給我，詢問我提供論文計畫作為課堂教材的意願，老大的邀請往往令人難以拒絕，當然是答應了。老大又要我考慮看看至課堂現身說法的可能，雖非意料之外，不過我得再想想，畢竟自己窩在書房裡寫，同站在大伙面前說，實在不一樣，我得考慮看看。

### 之一 覺察自我的固執性格

問完此事，老大接著問起選課的事，我回道查閱了數所學校的課表後，仍找不到相關的課可以修，所以想找一門有興趣的課修就好。

老大聽完後，問我究竟看了那些學校、系所，然後有那些選擇？我所挑的課大概同她期待有所差距，談了半天仍沒有共識。這可讓我頭大，並且感到浮躁，我不懂老大究竟堅持什麼？

我想起上學期也是為了論文方向而幾乎要大吵一架的場面，整個情緒愈來愈焦慮，儘可能按捺浮躁情緒與幾要脫口而出的話語，耐著性子把老大的話聽完，然後回答我需要一點時間再想想。其實我想說的是——妳可不可以不要再管我的選課決定？上課的人是我，可否交由我自己決定？

我沒講出口，一是因為我開始動氣，不宜多講；二是因為我擔心講了，老大會不高興，畢竟老大大可不必管我，若非出於關心，何必還打長途電話來給我。我決定自個兒再想清楚點再說。

掛上電話，我大大的喘一口氣，覺得老大的關心成了我的壓力，我得先放鬆，不讓自己被負面思維淹沒，才能再和老大談。

我望著話機發起呆來，腦海中浮現上學期初我和老大為了論文方向爭執不休的畫面，我激昂地嚷著我的想法與計畫，說什麼也聽不進去老大的建議，爭論了數回仍無法

取得共識，更以蹺掉 meeting 作為抗議（或說逃避）的手段。情況如此熟悉，同現在幾無二異，同樣是各有各的想法，努力想說服對方，要對方聽進自己的意見。

好不容易論文方向定案了，找口委的時候，又是一番拉鋸戰。老大要我想想適合的口委人選，她自己也會想一下適合的人選。我想到我的大學老師，也同該老師談過，覺得她應該是個很棒的口委人選，興沖沖地跑去找老大說，得到的回應是，她需要再想想。

坦白講我真的很失落，畢竟我和該老師互動關係良好，而且她也懂我，若能請她當口委，一定是件很棒的事，說真的，我真的很害怕自己這樣不按標準進行的論文，會被口委質疑與批判。我的情緒藏不住，老大光看我的樣子就猜到我的心情了，不過這回我冷靜多了，沒再為此大發脾氣，又起爭執。

後來老大告知我她找到更合適的人選，我默默接受，心裡多少還是有點在意，但想到大勢已定，只能接受，幸而後來證實，口委給我的幫助真的很大，不禁慶幸自己當初沒堅持己見，又同老大爭執不休。

相似的情景如同重播的影片，不停在腦海中播放，我默然觀看自己的演出，頓時靈光一現，彷彿被敲了一記，把我從夢中驚醒，原來，我是個頑固的傢伙，滿腦子只想要說服對方接受我的意見，卻沒能接納對方的想法，一點協調、轉化的空間都沒有。一但說服不了對方，我就暴躁如雷，氣憤難平，愈說愈激動，加上大嗓門，看起來真的很像要找人大吵一架。

我究竟在固執什麼啊？

心裡冒出這樣一個問句，忽然間，原本焦躁的情緒都消失了，我憶起之前為了論文方向一事而找儒訴苦時，他正經地問我：你可不可以不要固執了，聽你老大的話去做，也許不容易，但未來你再回頭想，會發現它對你而言是很重要、很有意義的。

哎呀，原來我的固執脾氣這樣明顯，連儒都指出來提醒我了，我雖聽進去了，卻忘了把它放在心上，時時提醒自己。一轉念，原本覺得很嚴重的問題，也變得根本沒什麼，只是我的心態或說應對模式把小事給嚴重化。

老大亦曾同我提過，當我頭腦的預期未能達成，將使我陷入深深的失望與憤怒、不滿的情緒中，接著就有一段時間無法運作。例如論文的構思，原先構想在討論中遇上難關，被卡住了，然後我就被沮喪與憤憤不平的情緒所困，甚至逃避 meeting。

老大問我，究竟這些舉動、反應背後的訊息是什麼？它意味著什麼樣的生命慣性？它從何而來？又如何形塑與牽制著我的生命？

初聽這番話，非但無法理解，也質疑頭腦的預期未達成，本就會令人失望與憤怒啊，難不成我得感到快樂嗎？我真的摸不著老大的心思，也不懂其中的涵義與潛藏的訊息。

現在終於明白，這些舉動、反應背後的生命慣性是固執，它牽制著我的言行舉止，影響著我與人、事、物的互動模式。

我腦子裡有一套既定的想法與規則，期望生命裡的大小事都能按著這套想法走，好比論文方向、口委人選、甚至是選課，而在日常生活裡，我也會期待我身邊的人或事，也是如此。好比多多應該要按時間上廁所、散步，不要老是隨心所欲想上就上，或者在非散步時間吵著要出門；當然，多多不是機器狗，也絕非訓練有素的名犬，老是在陽台隨性大小便，或是不到散步時間，就吵著要出門活動。對憲，則認為他應該要像個好伴侶，要能體會我的感受，懂我的心情，而不是我講了半天，回我一句我真是搞不懂你在想什麼。

當然，對於我的家人，亦是如此。

我對家人，有著一個既定的想法與期待，爸爸就該是有責任感的、堅強而可靠的支柱；媽媽應該是溫柔的、公平地給予關愛的；爺爺是溫暖慈祥的，奶奶也應是和藹可親的。

實際狀況當然不盡如此，所以我感到不滿，不懂為什麼我得處在這樣亂七八糟的家庭環境裡，要去扛起一堆莫名其妙的壓力。一直到了離開家，一個人在外生活，才學會感激環境給予的磨練與壓力，讓我有著不同於同年紀同儕的獨立、堅強與生活技能。

我以為釋懷了，但其實情緒仍然沒有完全疏通，或者說宣洩，它還存於體內、存於心底深處，讓我看到奶奶、爸爸就滿腹憤慨，甚至是委屈，厭惡。我放不下，我無法諒解他們為何這般對待我，乃因我一直不能體諒他們不過也只是「平凡人」，也有自己過

不了的關，放不下的心性，還有看不見的心結。

我把自己困住了，固執心性而生的憤怒，讓自己承載了莫大的負面能量，像個背著重殼的龜，它也許是我的保護罩，讓我逃避傷害，卻也牽累著我，讓我只能拖著步伐，在前進的路上，緩慢地爬行。

我同時也深切意會到，我的固執造成易怒與不滿，這些情緒作用之下，反應在外的表現就是激動的辯論，聲量自然而然升高，加上憤怒的表情，確實是一副想找人吵架的樣子。我愈是想說服對方接受我的想法，就愈是激動、聲音高亢，非但無法解決問題，反倒是釀成衝突與激烈爭執，對親近之人尤甚。好比與老大的激辯與反彈，或者是與憲的爭執與衝突。

每當與憲意見不合，固執的我總不肯輕易妥協，非得要他接受或同意我的想法，美其名是要討個應有的尊重，但其實，我是想要一切皆如預期的進行，不容許出差錯的可能。我不能接受事情在我意料之外，那會使我手足無措，覺得心慌不安，害怕自己應付不來。尤其是對感情一事，我總要他接受我的想法而行，而不是依他的感覺走。怪不得我和憲之間沒有說不完的話，只有吵不完的架。

我總是想一堆，又說得不停；憲則是直線思考，不會多想或說些什麼。在這樣的情況下，當我說完一堆想法，他若是同意，則相安無事；他若是表示不同意，那就有得吵的了。

固執讓我好辯、難以妥協，遇上不合意的事，更是像隻暴怒的河豚，怎麼也碰不得。弄清楚了之後，真有豁然開朗之感。

我換個角度站在老大立場想，把剛才她所說的再想一次，然後再仔仔細細地把數所學校的課程表再看一次，定下心來感覺哪一門課才是對我而言，最是有助益的。最後，我找到了一個合乎彼此期待的方式，選了一門對彼此而言都感到滿意的課。

做完決定後，興奮地開啟電郵信箱，打算告知老大這個好消息，卻看見老大的來信，信裡寫到：

「下午談完後，我忽然了解，你才是修課學習的主體。所以你決定後，如須我簽字再告訴我就好了。」

看完信，感動得想掉淚。

放手，是最難的學問，老大的放手，讓我得已學習為自己負責，學習觀照內在，深刻體認自己的主體性。

想起當初寫論文的時候，老大第一次看完我所寫的文本，平靜而認真的對我說，她是第一次帶學生寫這樣的題目，發展這樣的論文，她不知道究竟能給我什麼幫忙，但會盡力提供相關資源，讓我能夠安心地寫論文。為了口委人選，我們倆也是絞盡腦汁搜尋適合人選，花了一段時間溝通取得共識。

老大嘴裡總愛說，這是你的論文，你得自己去完成，不要把自己的問題或該做的事推到我這。卻總是不時關心我寫得如何？感覺還好嗎？身體狀況如何？有沒有什麼問題或困難？每當聽到我又寫了什麼，就急急要我把電子檔傳給她，她要看一下。

相處益久，漸明白老大也是個嘴硬心軟的人，否則她大可隨我自己去找口委，大可真的放手不管、不過問，她是在意、關心學生的，雖然她總說她不想管太多，說她只要該簽字的時候簽字、該蓋章的時候蓋章就好了。老大是我這趟旅程的心靈導師，也是一同成長的伙伴。

我想起口試時佩芬老師所說的：「生活裡有大大小小的關，生命就是在過關，過了這關還有下一關等著，若修不過，就得一直不斷地再修，直至修過為止。」我和老大的互動不時出現卡住的現象，來自於我的固執，看透了背後的固執心念，卡住的地方都不見了，開始流通。以選課為例，當我看到了自己的固執，不滿與憤怒就化開了，也才能冷靜下來思考一個合乎彼此期待的選擇，既符合老大的希望，也滿足了我的需求。若我只是堅持自己的，那最後只是搞得兩人烏煙瘴氣，氣氛不佳而已。當然也幸而老師放手把決定權回歸給我，我才得已學習成長。

雖然生病期間已經察覺自我的固執脾氣，但卻沒有深刻體認，或者說，沒有修過，這回，我算是過了一關吧？！

## 之二 向更深的內在探索

對身體有更進一步地覺察與感應之後，漸漸發覺身體比頭腦來得真實與直接，頭腦的訊息有時反倒是經過化裝或轉化的，已經不見得是真實想法。所謂自欺欺人或自己騙自己，大抵是這意思吧。

寒假期間與爸的衝突，雖然試圖想忘掉，但真的做不到，最後還是變成壓抑，不時在夢裡困擾著我。我夢見自己畢業後順利進入職場工作，工作正上軌道時，卻見爸來找我，我困擾得不知該怎麼辦？是該當著同事的面叫他走？還是該像個好女兒，熱絡招呼他？

我在驚厄與慌亂的情緒中醒來，卻覺得夢裡的迷惘與慌亂，一併跟著我回到清醒的世界。愈想逃，愈逃不了。內隱的情感，交雜著塵封的難解問題，彷若一面哈哈鏡，怎麼照，都無法照出自己真實的樣子。

我不敢再睡，急急起身找事做，試圖甩掉夢裡的不愉快，甩開如影隨行的迷惘與慌亂。迷惘的感覺，一如左邊肩、頸的不適，怎麼也化不掉，不時隱隱作痛著。

開學後，老大幫我做大愛手，協助我緩和術後的不適，以及身體卡住的結。做大愛手時，我的左肩、頸部的反應，甚至還比手術部位來得更為強烈。我的情緒與心結再怎麼藏，在大愛手的施作下，無所遁逃。

它真的卡住了，非常難受。好不容易感到舒暢，接著，老大要我嚐試站立如松。

立如松是一種靈修方法。我對它的了解，除了曾聽老大談過，另外就是口委之一的佩芬老師分享的經驗。老實說，因為不夠了解，心裡多少感到不安與疑惑，真的要嚐試嗎？我可以做得到嗎？

我又滿腦子問號，隨即胡思亂想起來，我喝令自己中止負面想法，然後鼓勵自己就試試看吧，反正老大不會讓我受傷或出狀況。一番交戰之下，跟著老大的引導站「立如松」。

我調整身體重心，接著想像自己是一根圓柱，自然地定住不動，再想像中心有一根圓管，身體內飄浮著許多碎片，全被圓管吸納進去，得到徹底清淨。未久，即感到腳後跟隱隱作痛。

我想起佩芬老師曾說過她雙腳痛到無法行走的經驗，心裡有點動搖，但老大交待過

無論如何都不准動，遂專注於呼吸，讓自己放鬆精神與身體，不再亂想，既然它要痛，我也只好與它共處，至少在老大說我可以動之前勢必得如此了。

站著站著感到一陣暈眩，彷彿就要失去重心而傾倒，沒有踏實感。暈眩感不久即消失，取而代之的是安穩的踏實感，而且雙腳感到溫暖、穩當，眼前所想像之石柱消失了，只見一片美麗透亮的紫，特別是左邊一大片的紫，乍現時還有接連兩個黑色圓環，由近至遠旋轉、沒入紫光中。

它是我所見過最清澈透亮的紫，我無法更貼切描述它的色彩。而且我覺得它是”活的”，即使它沒有波紋或者飄來浮去，但它給我一個強烈的感覺，勉強來說就是”活的”。我疑惑，不懂這究竟是怎麼回事。

當紫色漸漸褪去，眼前回歸一片闇黑，才察覺某些微妙感覺在我身上出現—我的雙腿似乎不是我的了。

我想我懂得石化的感覺了。我就像遇上蛇魔女，可惜她的法術只對我下半身有效，我上半身感覺依然清晰，但下半身卻失去連結，沒有存在感。雙腿保持一個姿勢不動久了會麻或木，甚至酸疼，這是正常的，不過我沒有麻或木，甚至酸疼的感覺，真的就是沒有任何感覺。

這超乎我的理解範圍了。我甚至都懷疑，腳跟的疼痛會否是我的想像？因為我感覺不到腳的連結，卻意識到我後腳跟疼痛？這太詭異。眼前旋即浮現人化為雕像的景像，該不會就是這種感覺吧？！

我感到迷惑與不安，無法平心靜氣地接受這個經驗，滿腦子問號在打轉，試圖把它們清理掉，卻怎麼也清不盡，最後我連想像管子的心思都沒了，只剩一堆問號（這八成是我常頭痛的原因）。

一段時間後，老大引導我鞠躬<sup>45</sup>，由頭開始，慢慢向下、向內彎。我腦海中自然浮現蕨類植物的姿態，順著圖像慢慢地由頭開始向內蜷縮，化成一團美麗的圓。邊想的同時，聽到老大說此時可以想像自己像株植物，慢慢地一段一段地向內縮回來，心裡不住驚呼—真妙，我想的居然同老大一樣。

---

<sup>45</sup> 同立如鬆，是一種靈修的方式。

接著是抬起身來，腦中浮現的是萌芽的豆苗，一段一段地伸展出來，一呼一吸間，挺立於天地間。一樣做沒多久，老大建議我可以藉由吸氣提起身子，嘿，又是個奇妙的巧合。

這奇妙的巧合，是身體的本能嗎？

鞠躬完，有股輕鬆感，不過卻怎麼也傳不到下半身，雙腳還是定住不為所動，一點感覺都沒有，當然，除了後腳跟的疼痛。這真的是太奇怪了，似乎中間少了一截，只剩頭尾。莫名的感覺讓我頓時不知如何挪動雙腿，我真的覺得它不是我的，我不知道怎麼用頭腦指揮它。雖然它並不是一個不好受或難過的經驗，不過不安的想法讓我還是向老大求救，老大幫我按摩雙腿，化開了石化的感覺，彷彿重新接上雙腿，又可以活動自如。

圖 7 立如松經驗



真的很奇妙的體驗。

經驗過後，不停追著老大問這是怎麼一回事？這是正常現象嗎？怎麼會這麼奇怪？為什麼會有這種狀況？

老大面對我一連串的問題，淡淡回我一句：「妳怎麼那麼多質疑？」「因為我無法停止以頭腦思考，就是想要一個可以理解的釋釋。」

單純接受，對我來講，是個尚待學習的課題。

## 憤怒底下

做完大愛手，左肩的痛感消失了，不過才輕鬆沒多久，取而代之的是強烈的痠。我已然明白，痠代表的是「委屈」。

我一時無法理解，那股感覺由何而生。站立如松可以紓解左肩痠的感覺，不過效果短暫，很快又會感到痠。最後，在夢裡找到答案。

夢裡，回到國中時期，爸回宜蘭開創事業，同我們一起住老家的那段時空，我和爸的爭執不休、冷戰情景重演，除了憤怒，還有滿滿的心酸，為什麼，做老大的，就是要更懂事、更堅強，他的失職，為何責任非得由我扛下？我覺得好委屈，我不要當老大。

我吶喊著、抵抗著，身體充滿了極大能量，我忽然覺得喘不過氣來，然後醒過來，急急地大口呼吸空氣。我覺得快要窒息，胸口彷彿有什麼東西壓著，釋放不掉，我大口大口地呼氣吸氣，直到感覺平靜下來。

我感受到了心裡長期積累的委屈。

當爸忙於事業，我得背負起照顧妹妹的責任，他說，他在外打拼，是為了讓我們過好日子，我要學會體諒他的苦心，分擔他的辛苦，不要老是和他冷戰或爭吵。可是，我從來不懂，爸所謂的好日子是什麼？真會有那一天嗎？

我只見他喝得爛醉如泥，癱在沙發上，甚至連車都下不來，醉倒在車上過夜；我未曾見他在意我的起居飲食，當我以泡麵充飢、以僅有的一顆蘋果裹腹的時候，他在哪裡喝酒應酬？當他工作不順遂，又跑去台北和再婚妻子同住時，有沒想過，我在宜蘭老家，

過得可好？

家裡灌輸我一貫的傳統觀念，查甫人就是艾外出拼事業，留在家裡沒出息、沒前途。但是他外出拼事業，拼得是他自己的面子？還是我們一家子的幸福？他說的好日子，我怎麼都看不到、感受不到？

我想要讓自己脫離他，想要自己創造好日子，為什麼，你卻又要我扛起你養老的擔子？我知道，親子血緣之情不能放在天秤上衡量，可是，你當年對我造成的疏忽、傷害，又豈是我可以一笑置之，隨時間而雲淡風輕？爸拋下我，沒人說他沒責任，沒教好孩子；我不想奉養他，冷漠相對，卻換來親友不諒解的批評，為什麼？為什麼同樣的事，大人做的都是對的？小孩做的卻是錯的？

事件當下，我以憤怒作為抗議的手段，壓抑下心裡無限委屈與傷心。

我承認事後有一股罪惡感，卻又為自己的罪惡感感到不平，感到難過，為什麼我不能理直氣壯地，拒絕我真的不想做的要求？為什麼，我明明已經成年了，一回到家族裡，還是一個沒份量、無權發聲的囡仔人？

我明白家庭是個特別的系統，不能拿外在的遊戲規則來看它，可我實在沒辦法做個低聲下氣、忍氣吞聲的囡仔，我想要為自己爭一口氣，我不想繼續被冤枉、被責罵。我知道我不是個好孩子，不是符合家人期望的那種聽話、乖巧、沒意見的好孩子，但我要大聲說，我不是壞孩子，我只是有自己的想法與行事模式，只是想要活出自己，想要走自己的路。

### 之三 未完成的生命課題

三月中旬的夜裡，一如往常搭乘國道客運回台中，坐在熟悉的老位子，望著窗外燈火發呆。

忽然間，右側車道併行的聯結車車頭切入我們的車道，而且沒有停止的意思，我楞楞地瞪著龐大的車頭朝我而來，眼看就要撞上，心裡直想：「怎麼會這樣子？」

一失神，我所乘坐的大客車大力晃動了一下，巧妙地閃開了危險。就差那麼幾秒鐘，

我就會變成肉醬。

我有點恍惚，還搞不太懂究竟怎麼一回事？這是在作夢，還是現實情節？可是剛才聯結車的車頭如此靠近，幾乎就要撞上了，一晃，卻又脫離了危險，彷彿是場短暫的夢魘，而車身的搖晃將我拉回現實。

這一晃，驚醒了同車沈睡的乘客們，不安地問著方才的情況。司機冷靜卻又些微憤怒地說著方才的危機，末了還正經八百地說：「我們錯失了登上蘋果頭版的機會。」大家都笑了，佩服司機的冷靜，而司機，還不忘解析若發生類似狀況，最妥當的應對方法。

聯結車轉向朝向我而來的那個畫面，一直停留在我腦海裡盤迴不去，一直到下了車，腳踩著地，才有一種回來了，平安了的感覺。我真的受到相當程度的驚嚇，感覺有點失魂。

回到家裡，驚嚇感漸漸褪去，漸漸平靜。

我依慣例撥電話給憲，報聲平安。遲疑了一下，同他說了路上的驚險遭遇。憲似乎被嚇著了，要我去收個驚，並叮嚀我下次搭車時小心點。

我笑了，生死由天，由不得我，我再怎麼小心，若別人不注意，也難保沒有意外。也不是不怕死，而是死亡這件事，著實不是我能力所能決定的，只能交由上天安排。時候到了就是到了，但倒是沒想過可能會變肉醬就是。

貼近死亡的時候，是什麼感覺。

第一個感覺湧上來的感覺不是恐懼，而是震驚，接著是不解。閃過之後，沒有想像中的慶幸，就只是——我還活著，平安到家。

梳洗完畢後就寢，躺在床上，心裡想著其實若真的變肉醬了，倒也還好，好像也沒什麼好遺憾或悔恨的事，也想到要不預留個遺書，但旋即又想我這人也沒什麼遺產、遺言，寫遺書要幹嘛？也寫不出什麼東西來。

胡思亂想一陣，忽然想到件事，起身撥了電話給憲，認真地跟他說：「如果我真的變成肉醬或什麼之類的，絕對不要瞻仰遺容。」

我想到傳統習俗，人過世之後遺體都還得擺在自家大廳，親友來送別都得一一走進帳內瞻仰遺容，想到就覺得太可怕了，絕對不要，早早火化了吧，別看了。那真是太可怕了。

憲不悅，他最討厭我把分開之類的話掛嘴邊，也忌談到離別、死亡等字眼。對於我這番突如其來的話，感到不悅，叫我不再亂講有的沒的，快忘了它。末了又不忘提醒我去收驚。我想，他八成以為我受了太大驚嚇，所以胡言亂語。

我自己倒蠻心安的，既然也沒什麼好遺憾或後悔的，那走了也無妨。反正身後事自然有人會處理，也沒什麼好煩心的，我的東西不多，唯一讓人掛心的就是多多，但小妹很愛牠，想必會接手照顧，想了大半夜，倒還真沒什麼捨不得的。

事隔一日，我同老大提起這樁驚險遭遇，以及內心感受。

老大緊接著又問：「妳真的沒什麼事要做的？沒什麼話要趕快說嗎？」

我搖搖頭，沒有。



老大又問：那你論文裡那些話？那些事？就這樣結束了嗎？它們真的都化解了嗎？妳真的都放下了嗎？

我啞口無言，默默望著老大。

老大接著又問：「如果你今天真的走了，那你爸爸會在你的墓前說些什麼？還有你媽媽呢？她又會說些什麼？」

我腦海中浮現著我媽在我的牌位前絮叨著：「飼到呷大漢，都啊未賺錢回來兜安內去啊。實在是有夠慘，有夠心酸啦。」

至於我爸，完全無法想像。我甚至懷疑，他會出席嗎？

好吧，我承認自己很小心眼，甚至懷疑自己的老爸，不過，我真的不知道我的離開，對他而言又有什麼意義？甚至，我的存在，對他而言又是什麼？

好啦，這確實是我沒有做到的事，處理對家人的複雜情感，放不下許多負面的記憶

與感受。就好比，至今仍無法心平氣和地和我爸相處，不想接觸奶奶，也不敢太靠近老媽。我雖然試著去釐清糾結的一團亂，也學著疏通一些負面的情緒，並逐步地調整我和媽、和妹的關係，但不得不承認，我還是小心翼翼地，保持著一段距離與空間，縮在自己的安全區域裡，沒有跨過去至另一人的世界。

我向內看，反而愈是清楚看見外面的影響，追求身心安頓，得先清理、放下該清的、該放的。我沒有，只是說服自己不要在意，改以忽視替代掩埋。

寫了這麼久的論文，處理情感的手法，似乎沒有長進，一樣粗糙拙劣。我想起了前陣子的一場夢。

## 夢

下課，興沖沖地騎車回家，心裡正為著要回宜蘭探望二叔二嬸而雀躍不已。半路，停在豆花攤子前買豆花，想著待會兒路上可以吃。我排著隊，看著菜單，盤算著要買那一種口味。旁邊一個老伯喊我，然後兀自說著：「對恁阿媽卡好ㄟ。」

我感到莫名其妙，不想理會他。

他兀自說得不停：「你嚙攏不睬伊，對伊卡好ㄟ。」

我心裡老大不高興，想著：「莫名其妙的傢伙，你又不知道我家的事，憑什麼在這裡說那些有的沒的。」

他彷彿可透視我的心思，接著一串：

「我是唸阿彌陀佛ㄟ。」

「你在研究所讀冊厚。」

「家裡有飼一隻狗嘿啦。」

我心驚，沒由來地冒出一句：「她是今年就抹走哇厚？」

老伯點點頭，沒再說話，接著走到攤子外頭騎上老機車離開。

我繼續排隊買豆花，心裡慌亂到極點，煩躁不安。我拿起手機，撥電話給憲，原欲說出口的話卻怎麼也講不出，只說：「我在半路買豆花回去吃，你要吃嗎？要什麼口味？」

憲一如慣例回道：「好啊，我隨便都好，早點回來，路上小心點。」

我掛上電話，整個心情還是很煩躁，又一直沒輪到我，排了一陣後打消了買豆花的念頭，跑去另一條街買名產回去給二叔。名產店門口排了一堆人，我不想再排隊等候，騎車折返回家，半路又打給憲。邊騎著車，斷斷續續地講著我遇見神的訊息，憲聽得霧煞煞，我也不知自己在講什麼，愈來愈煩躁，不由得加快車速。飛快的車速讓我心跳加速，呼吸急促，心情更焦躁，漸漸覺得失去控制，甚至無法呼吸。

由夢裡驚醒，大口大口地呼吸著空氣，試圖找回一絲活著的感覺。不自覺地瞄向時鐘，清晨六點，天濛濛亮，一切如昔。我很安全。

我覺得莫名其妙，又不是宣告我會有危險的夢，可我就是隱隱覺得不對勁，即使醒來也要確認自己是「安全」的。

究竟，怎麼一回事？

況且，我覺得我在逃離那個世界。不管是夢裡或現實，都有一種強烈地逃離的慾望。當回到現實，除了有安全感，更讓我有種——厚！逃掉了！的感覺。

我無法再入睡，拿起筆記本，記下這場深刻而詭異的夢。

我想，它暗含某種訊息，待我解開。

幾天後，我抽了禪卡。

## 罪惡感

「我們都渴望成為較好的人—更具愛心、更覺知、對自己更真實，但是當我們以覺得有罪惡感來懲罰自己沒有做到這樣，我們可能會被鎖在一個失望和絕望的循環裡，使我們失去了所有對我們自己和對我們所遭遇的情況的清晰了解。」

抽到這張牌，忍不住驚呼——就是這樣。一點也沒錯，我在夢裡的感覺就是如此。我真的很討厭奶奶，一點都不想跟她再有聯繫，更別說是對她好一點了。可當我聽到她今年就會走了，我一方面感到震驚，覺得她那個人好得很，怎可能馬上就走，另一方面卻又覺得自己很惡劣，居然到這種關頭了還不肯諒解、不能釋懷。矛盾的感覺讓我覺得不自在，使我完全無法平心靜心思考夢的訊息，整個人都不對勁。

即使我逃離了夢境，卻一直甩不掉那個難受的感覺。罪惡感把我緊緊束縛，讓我覺得自己很壞、很惡劣，居然死抱著過去的怨，而不能諒解一個老人家。可是我又覺得實在很難，我真的深感困惑，究竟我該如何是好？

我又抽了一次禪卡，請它給予我更進一步的訊息，出現的是「心智圓熟」。

「這個片刻攜帶著一個禮物，這個禮物的出現是因為你很辛苦把工作做好。你的基礎很穩固，成功和好運屬於你，因為它們是「那個你已經在內在經驗過的」的結果。」

我真的已有能力可以去處理這個課題了嗎？我不太肯定。

同老大說起這件事，老大說，也許這是我參班時的首要課題。也許，參班之後會有新的感受與心態吧。



## 捌、激盪

碩二下學期，加入阿花老師所帶領的敘事團體，一群以生命寫論文的人，聚在一塊分享自己的生命故事，除了說故事，更重要的是傾聽故事。

來自不同地區、不同背景的人，自然會有不同的故事，故事有喜有悲，有樂有苦，眼淚總是少不了的，說者一把鼻涕一把淚，聽者亦為之鼻酸。我們交流的不只是故事而已，還有故事裡蘊含著的豐富情感，還有彼此的共鳴與支持。一個個故事，亦勾起自身更多回憶，還有更多故事，讓我有時也會不自覺地被感染，激動起來，亦或心戚戚，除了給予安慰與鼓勵，也高興自己已走過來。



「我覺得當時敢頂嘴和揮拳是一件很勇敢的事，因為我覺得自己在保護這個家，保護爸媽。」—泓的分享

泓看不慣叔叔對父母的批評而頂嘴，當氣憤的叔叔動手打他時，他也揮拳以對，雖然也引發了叔叔與父親的衝突，不過在事後的團體分享時，他覺得不後悔自己當下作為，並說出他的感受與想法。

那句話，真的讓我的心震了一下，因為我也有著這樣的強烈感受。

同奶奶一起住的那段時日，亦曾為了奶奶不斷地在我面前強烈指責媽的不是，我忍無可忍之下頂嘴，兩人因此爭執不休，甚至由家裡吵到外頭，驚動了住在隔壁的小叔叔及嬸婆。大人們往往不分青紅皂白地就把我臭罵一頓，和我奶奶一個鼻孔出氣，我孤軍奮戰，力爭到底，卻只是被罵得更兇，甚至招來小叔叔動手的威脅。

我承認我很害怕，因為我打不過我小叔叔，可我卻絲毫不想屈服或退步，因為我想要捍衛我媽媽的名聲，她不是什麼「不甲查某」，我也不是什麼「夭壽囡仔」，我要討個公道。

事到如今，我對自己當年的作為，依然覺得，相同情況再重演，我還是會據理力爭，同奶奶爭辯。雖然我有恐懼，也有罪惡感，可是我不這樣做，我覺得自己無法好好地生存下去。也許說來似乎太誇大，但當時面臨極大壓力與負面能量的我，真的有一種再不抗爭，我無法再好好地活下去的感覺。

至今，對奶奶仍存在許多怨念，無法釋懷。

我不懂她，難以理解她的作為，而我，也無法跨出心牆，去貼近她，認識她。這真的是一個很難的課題。



「我們卻在相處上遇到了一些困境，來自不同的原生家庭、不同的個性、不同的語言和風俗習慣，特別是有時候我們意見不合，爭吵的時候，萍萍沒有親人在這邊，缺少了傾訴的對象，她覺得頓失依靠，她開始變得不適應，抱怨也多了。」—崑的分享

崑和妻子相戀時，熱戀的甜蜜，在婚後面臨的種種問題與考驗下漸消逝，兩人語言、文化、個性、生活習慣的差異，讓兩人的關係變得緊張。我也一直很擔心，我和憲兩人原生家庭、成長方式的差異，可能造成彼此間的衝突。

交往至今，光是個性的磨合，就感到有點吃不消，若非相處時間短，兩人各可以退回自己的空間裡，否則恐吵到難以收拾。每次我們爭執不休，亦或遇到外來的衝突，憲總會跑回家。當然，若是我覺得情況失控，要他回家則另當別論，可是若是他主動說要回家，我則感到不安，特別是，若衝突是由外界而起，例如鄰居抱怨我們機車停在公寓外的巷道邊太擋路，他二話不說就騎上車回家，留下我尷尬地面對。問他原因，他說，

那不是他家，他無權處理，也不知道怎麼處理，當然只能回家。

這理由聽似正當，我找不出話反駁，卻忍不住想問：如果今天我們在外生活遇到問題，你能回家，我呢？那來的家可以回？我暗地裡哭了，為的是自己強烈體認沒家可投靠的失落感，另外就是，我至今才了解，媽當年的無助與心酸。媽離開屏東嫁到宜蘭，一個朋友親人都沒有，當她在家裡受了委屈，她可以向誰傾訴？可以找誰依靠？那種孤單與寂寞，一定強烈的可怕。

我和憲在不同家庭成長，想法與價值觀差異極大，加上兩人都固執，常起爭執。他總是說沒人像我這樣，我也不甘示弱回他，那是因為你不能接受別的想法。他的生活世界是單純的，不像我在動盪中成長，對於很多事，他覺得理所當然就該是怎樣怎樣，我卻不這麼想，對我而言，沒有什麼理所當然的事，總是得付出代價去爭取才有的。

我常懷疑，我們在一起，究竟是好或壞？真的能夠幸福嗎？兩人真心相愛，真的就能化解彼此的差異與問題嗎？

崑和妻子歷經了病魔、死亡的威脅，學會珍惜彼此。我從出走、手術中，漸漸看見自己莫名的焦慮與好疑的慣性，開始學習順著感覺走，放下理智的猜疑，讓心引領我在兩人世界裡悠遊。

接下來，會是如何，不多想，就讓內在感覺引領我，告訴我。

### 之三 卑微的種籽

#### 發不出聲音的兩個字

「進醫院後，見到虛弱的他躺在床上，我不禁悲從中來，怎麼眼前這位病懨懨的老人與昔日那個家裡意氣風發、有軍人權威的架式的『祖父』判若兩人，我哪顧得了叫他，眼神早已定在這無法接受的事實。」—一直的分享

外公過世前，在加護病房住了好一陣子。我未曾踏入醫院去看他，直到發出病危痛

知，媽終於開口要我回去同他老人家見上一面。

坦白講，我當時真的不願意回去，卻禁不起媽一再催促，只好悶悶地回去，踏進充斥藥水味、滴答計數聲的加護病房，見上外公一面。

外公是受日本教育的，很有威嚴的一個大男人，印象中的外公，是身體硬朗、聲音宏亮、不苟言笑的一個人。當我瞧見躺在病床上的瘦弱老人，我怎麼也無法把他跟記憶裡的外公連結在一起，那是誰？這個瘦弱、氣若游絲的頹廢老人，怎麼會是我外公。

我震驚，不能言語。媽在一旁暗示我趕快叫，我一時間開不了口，只是愣愣地看著，直至媽一再催促，才訥訥地喊了一聲「外公」。

外公沒有任何反應，我不知道他究竟聽見了沒有？甚至懷疑，他知道是誰來了嗎？雖然外婆和媽在他耳畔說著某某來看你了，但沒有一絲反應的外公，真的知道嗎？

我始終無法接受那是外公，對他的印象，還一直停留在他以前的模樣。我清楚記得他大清早在院子裡做操的樣子、記得他拿著水壺澆花的樣子、記得他大聲吆喝我們這群小孩的樣子，還有最後一次我到外婆家，他怒罵我不是他們家的孩子，要我走，要我離開他家的樣子。

那件事，是我心裡的痛，也是我再也不肯見他，在心裡頭切割掉所有關於他的記憶的原因。

我安慰自己，他只是心疼自己的女兒在前夫家中受盡委屈，被婆婆欺壓，被丈夫背叛、施暴，落得全身是傷、身無分文地回到娘家。只是心裡的傷，實在難以痊癒，我以逃避作為治療的方式，不碰，就沒事。

當育分享她和祖父的複雜情感，祖父的偏袒與冷漠，讓她不肯承認他是祖父，也不肯開口叫他。直至他將撒手人寰，她終於說服自己要喊他，卻被眼前景像震撼到叫不出口，那心情我懂。

只是我最後仍然叫出口了，雖然是在非情願的情況下，不過現在的我再回想此事，心裡多少覺得安慰，至少，我沒有愧疚感，對他，也許，也對自己。

## 學校是最佳避風港

「因為做太多副業，也怕假日還要賣涼水的關係，相較之下讀書反而比較有趣，而留在學校頓時成了唸書的最佳避風港。」—一直的分享

我在高中時期開始至塑膠工廠打工，深感其枯燥乏味，做久了，難免感到苦悶與疲乏。雖然生產線的女工們總說說笑笑，雖然做久了，熟練之後並不感到疲累，但說笑內容盡是婆媳問題、夫妻爭執、媽媽經；工作內容固定單一，讓人覺得整個生命就這樣平淡地被磨光耗盡，感覺有些可怕。

相較之下，唸書真的是件比較有趣而愉快的事，也更加深我升學的意願（另一是逃離家裡）。若沒有經歷那段工廠打工的歲月，我恐怕也無法體會唸書之幸福，可能終其一生困在小工廠裡當女工，日復一日說著相似的話題，做著一樣的工作，至老。

學校之於我，不僅是擺脫工廠的沈悶，而充滿樂趣與活力，更是讓我喘一口氣，揮去家裡的不愉快的避難所。在學校裡，沒有低氣壓、沒有火藥味，也沒有揮之不去的魔音傳腦，只有老師的關懷，同學的嬉笑與陪伴，在學校比起家裡，更讓我感到快樂。

可能也是我不專注於課業之故，學校裡總有太多好玩的新事物，也許是某甲帶了新漫畫來，也許是某乙拿了新小說來，也可能是某丙帶了新出品的零嘴來分享，或是上課和同學傳紙條分享趣事，下課的玩笑嬉鬧，都比在家裡面對碎碎唸的奶奶，或是空無一人的房子，來得更愉快。

因為視學校為避風港，因為不愛唸書的我，也不得不催促自己在考前衝刺一番，為了延續這美好的依靠，也期望能藉此離開那不溫暖的家、單調沈悶的工廠。

## 之四 遺失的美好

「腦海中雜亂的思緒，不停的浮現諸多兒時爸爸的的畫面，卻又和多年前對爸爸的怨與恨交錯著。」—一君的分享

我對爸的印象，其實也整個停留在懂事之後，對他的埋怨與不滿。他是個不負責任的父親，自私，不為子女著想。

兒時記憶，關於爸的部分失落一大塊，只剩下零星的片段。

記得最深的是和媽一同去給在水泥廠作工的爸送便當，還有他偶爾由台北回來，把我高高抱起，塞些小禮物給我，他酒醉，打破玻璃門，也打碎了媽的心，嚇壞了幼小的我。

除此之外，更多的是他和媽離婚之後，喝得醉茫茫的模樣、划酒拳、打麻將、還有斥責唸我不好好唸書，光只會玩的模樣。

其實應該還有更多，只是我不知不覺地遺落了，也沒心想找回來，就這樣任它在我腦海裡消失。

君分享前一週，我上台北看藝文特展，順道去了台灣故事館體驗一趟懷舊之旅。老舊的溫泉旅社、野狼機車，勾起了內心深處對爸的回憶。

爸的婚外情，我多是其中的電燈泡，他帶女友出去玩，通常也會把我一併帶出去，常課上到一半，就被爸領走，缺席日比出席日更多。當時爸就曾帶我和女友去溫泉旅社，日式的木造老旅社，有著好大好大的公共浴池，我就和爸、爸的女友一起泡在大浴池裡，那天沒其他客人，超大公共浴池裡只有我們三人，我樂得繞著四周游泳嬉戲，覺得自己已經置身天堂。

爸也曾擁過有一輛野狼機車，小小的我喜歡坐在前面的油箱上，爸的車速極快，我卻特愛在此時放膽迎風揚手大吼大叫，因為心裡明白，爸會接住我，不會讓我發生危險。爸爸是我的靠山，永遠都不會倒，我在心裡這麼想著。

那時的我怎樣都不會想到，我的靠山會有不見的一日。

我默默拿起相機，拍下老溫泉旅社，面對野狼機車，卻怎麼也拍不下去。一來是它居然如此小，不似記憶裡的高大，加上那特別的寶座，觸動我太多情感，我實在拍不下去，後來應妹要求，幫她拍了一張跨坐野狼機車的相片。

君分享時，心裡再次浮現這些畫面。有種複雜的感受，一時間說不上，也就打消了分享的念頭。

回到家已是深夜，心裡頭百感交集，讓我輾轉難眠。關於爸的回憶一整個湧上來，除了溫泉旅社、野狼機車，還有我們父女倆一同初嚐奇異果，我忍不住咋舌說它好酸好難吃，爸笑我不識貨，從外國坐飛機來的好東西被我嫌成這樣；還有第一次上麥當勞，對於新穎的遊樂器材，深深著迷，反倒忘了炸雞、薯條，冷掉了之後才吃，嚷著好難吃，全推給爸爸；還有第一次上兒童樂園，爸陪著我坐雲霄飛車，我在他懷裡大喊大叫的樣子；第一次去動物園，看著陌生的各式生物，驚異地大呼小叫的樣子。爸帶著我遊遍台灣各地，體驗各式新奇事物，而且他總是孩子氣地搞怪，逗我們開心。好比在雲霄飛車上大呼小叫說他好怕；在海盜船上說他頭暈下不了船，要再多坐一遍；拿紙鈔付錢找零回來，興高采烈地說：「你看，買完東西之後錢還變多耶，本來只有一張（鈔票），變成一把（銅板）。」

我總啼笑皆非，笑爸是大笨蛋。

最最讓我難過的，是他帶我到女友的店裡，小心翼翼地，用面速力達姆輕輕地塗抹我身上一個又一個傷口，那是媽打出來的大小傷口。爸的眼眶紅了，默不作聲地輕輕柔柔地擦著，只要我一喊痛，一動，他就立刻給我「呼呼」，然後安撫我，說擦了馬上就好了，就不痛了，忍耐一下就好了。每次他幫我擦藥時，總會吩咐他女友去夜市買隻「叭嘍」給我，想到有「叭嘍」可以吃，貪吃的我一拿到「叭嘍」，所有的疼痛都飛走了。乖乖地、安靜地坐在店裡角落看大人們講話，招呼客人。

爸的紅潤眼眶，總被我笑說是兔子眼，我一直以為，那是因為紅蘿蔔吃太多。我討厭紅蘿蔔，因為紅紅的兔子眼看起來一點都不帥，一點都不好看了。現在終於可以明白，紅眼眶不是兔子眼，不是因為紅蘿蔔吃太多，而是心疼孩子身上大大小小的傷。

我覺得好難過。

為什麼，後來這些美好回憶都不見了？是我承受不了失去的傷痛？還是我身上背負太多怨與恨，所以淹沒了美好的記憶，埋藏了曾經擁有的幸福？

那個溫柔的爸爸、開心的爸爸、孩子氣的爸爸，到哪裡去了？

那個受盡寵愛、被爸爸捧在掌心的幸福孩子，又到哪裡去了？

## 之五 滋養自己的泉源

「我有沒有好好照顧自己？」—怜的分享

我們都是拼命三郎型的人，全心全意投身於想做的事情上，忙到全然忘我，怜覺得生命能量已近枯竭，我則老是被病痛所苦，然後才停下來喘息。

之前已注意到自己的好強、愛「一」，全然不懂得善待自己，沒有聆聽身體的訊息，像是該休息啦，需要補充點營養啦，漠視的結果就是出毛病，而且總要拖到整個人掛在床上，我才會意識到：哎呀，真的該休息了。

我一直沒能善待自己，照顧自己，而且也不覺得這有什麼不對。大學畢業後那年，踏入教育現場實習，全心全意想把工作做好、把孩子帶好的心讓我壓力沈重，身心的負荷比以往更甚，身體健康狀況每下愈況，先是衰弱的腸胃又抗議、接著是頭腦、再來是生理期全盤大亂。當醫生語重心長告訴我，年紀已經不小了，再不好好照顧自己，保養好身體，以後可能會難以受孕生小孩時，我真的嚇著了，我要踩煞車。

我踩下煞車，託辭唸書考試而在家休息。調整作息、飲食，再來是增加運動量，學習過不一樣的生活。身體狀況確實改善不少，直到進了研究所，沈重的課業讓我的生活作息被打亂，接著是飲食，然後連最重要的睡眠，都變得質量不佳，果然期末又是大病一場。

我仍然無視身體的警訊，以意志力硬撐著，繼續做我認為該做的事，埋首寫報告、協助學姐的口試等等。直到老大厲聲喚醒我，要我回去想想為什麼要硬「一」？我才漸漸察覺，我是如何地苛待自己。

我在成長過程裡察覺自己對生存的不安全感，還有自我價值的失落，而造就我不服

輸，好逞強的性子，當然，也就很愛「一」啦。我再度調適自己的步調，傾聽自己內在的聲音，重新排列生命中最重要順序。健康，當然是第一位，沒有它，我什麼都做不成，當然也不會有源源不絕的正向能量。

偶爾還是會忘記，忍不住陷入昏天暗地的忙碌中，不過相較於前，是比較會過生活，也較能善待自己。善待自己的身體，身體也會給予很棒的回饋，好比源源不絕的活力，還有正面的感覺與能量。

## 之六 該我說故事了

聽大伙說自己的故事，也有一股想分享的衝動，總覺得敘事是件很奇妙的事，就像一串長長的鞭炮，引信點燃了，就一個接一個的引爆開來，大家都能放下心防，自在而放鬆地爆出深藏已久的祕密心事，這實在很棒。

噁哩呱啦地說完自己的故事，大家輪流給予回饋之後，心裡有些感動，搭夜車回家的路上，心裡頭除了掛念著多多在家有沒有乖乖的，同時也梳理著心裡的種種感受。

我的生長背景與求學經歷，同敘事團體的伙伴有蠻大的落差，一來，我覺得自己的故事好像沒像其他人那麼精彩；二來，我蠻擔心我的求學經歷（特別是研究所那段），恐怕大伙難以理解，而難以引起回應。

我在前往學校的車程中，調適自己的心態與情緒。經過幾回聚會下來，可以感受到彼此的善意與溫暖，即使不能理解，至少，也會給我支持與尊重，不會以一種同情的眼光待我，我沒必要胡思亂想瞎操心啦。

分享的時候，我在大伙眼裡看見驚訝、同理、共鳴與肯定，當然，也看見一點點悲傷與不解。我在小白與君<sup>46</sup>的眼底也見過相似感受，倒也習慣了，只是能夠看到共鳴與肯定的眼神，讓我覺得好感動，心裡暖暖的。

---

<sup>46</sup> 交大研究所的同學，而非論文小組的伙伴，我曾在課堂上分享過自己的生命故事，他們是我的第一群聽眾。

當大伙回應時，分享與支持的話語，更是為我注入一股正面能量，讓我覺得很開心，我在這裡被接納了，有歸屬感，很棒。

最喜歡阿花老師的眼神，堅定、誠摯而有力，看到他的眼神，真的很有安全感。還有伶，她聚精會神看著我，隨著我的描述彷彿陪同我經歷那些事一樣，時而歡笑、時而悲傷、時而疑惑。（因為他們坐我正對面啦，我大多時間都注意他們的反應。）

我覺得很放鬆、很自在。

阿花老師說：「學校是把人異化與切割的地方，特別是所謂的菁英學校，更是把人變得不像人，不再是自己本來的樣子。」我想週遭的伙伴其實也都是菁英，同我的思維應該不太一樣，可是他們接納、尊重，也樂意了解另一條學習管道（技職體系）的人，究竟在做什麼？學什麼？為什麼他們看起來都很樂、很活躍？不像自己周遭同學都悶著頭唸書。

這讓我覺得很高興，因為這也是我寫自己故事所期待的目的之一——給予不同出身的人一個理解與尊重<sup>47</sup>。

當泓、伶、玉、千分享自己身邊也有同學有類似處境，很希望把我的經歷與調適分享給他們知道，給他們支持與力量時，我覺得好感動也好高興。我很高興還是有一群人沒被教育分流制度切割、異化，仍有跨越、交流的可能。

## 蛻變？

崑提到他亦是農村子弟，平凡的出身讓他滿懷自卑感，即使現在都當上主任了，仍然對自己沒有信心，還是會很緊張，擔心自己表現、能力不佳。他不懂我亦曾感到自卑，現在看來卻充滿自信。

---

<sup>47</sup> 其實這個目的，是儒對我的期待與要求，同是技職出身的人，深感自己明明不比一般體系出身者遜色，但卻容易招致「比較差」的評價，他希望藉由我的論文，能讓更多人懂得我們只是選擇了不同的路子，而不是被淘汰，我們需要理解與尊重，而不是同情與貶抑。我很高興我做到了。

君也提到她對我印象很特別，就覺得我整個人看來是樂觀的、歡樂的、充滿正向能量的，似乎同其他人不太一樣。

泓也提到這點，勞工階級出身的他，相比於其他同學，多少也對自己的出身感到不是那麼的好。

先讓我說個小故事。

我男友在台中市出生、長大，我和他對比之下，我很愛以城市老鼠和鄉下老鼠比喻的差異。某次我們去南投參觀小學，回程時忘了是瞥見什麼動植物，他驚嘆不已，我則淡然以對，淡淡說這我小時候常看到，沒什麼稀奇的啦。看到他一臉發現新大陸的樣子，忍不住笑他是「城市土包子」。也許我的語氣是帶點得意的吧，他忍不住用奇特的表情瞪著我，說：「從沒看到像你這麼驕傲的鄉下人。」

我忍不住笑，除了「驕傲的鄉下人」這稱呼實在太有趣，也因為想到我的大肚魚圖像裡，我把大肚魚畫得同鯉錦一樣大尾，結果怡見了，忍不住笑說：「這條大肚魚也太不服氣、太刺眼了眼吧？你不是老說要低調，怎麼一點都看不出低調？」

接連二件事兜在一塊，讓我忍不住狂笑。也許我的論文名稱，可以改叫「驕傲的大肚魚」。

我確實是自卑，覺得自己很差，遇到不順遂時，甚至會貶抑自己，覺得自己果然糟透了，連這事也做不好之類的。不過我一向以自己出身於農村感到驕傲，因為我擁有豐富的自然資源，那是我生命中最美好的體驗。我想，我的生命能量也許就由此而來。

不論是山林、田野或大水溝，還是簡陋的雞寮，都是我最棒的遊戲場，我在裡面冒險、尋寶、做白日夢，那段時光是我生命裡最歡樂的片段。當我在花蓮當教育志工那幾天，某夜獨行於沒路燈的田徑上，闇夜中只聞斷斷續續的細微蟲鳴，我數著自己的心跳節拍摸黑慢行。

慢慢地，一股熟悉感湧上來，我憶起小時候不也是如此，在沒路燈的田間小路邊獨行，為圖一個冒險的樂趣，笑意漾開來，緊張的心跳趨緩，怦怦聲不見了，什麼都沒有，只有輕輕地呼吸聲。

抬頭仰望，闇黑的夜空沒有一顆星子，只有月亮晦晦透光，映照這遼闊大地。我定住了，感受到失落許久的平靜感。那是我生命的本質，我的內在心性，它一直未離我而去，只是我在掙扎、逃避、甚至武裝自己的時候，感受不到它。

我想，我找到自己了。

這一刻的到來，若沒有之前經歷過的種種掙扎、翻騰，其實應該也不會發生。在動筆寫論文之後，我開始接觸靈性成長的書籍資訊，好比奧修及周瑞宏老師的書。我不見得照單全收，但其對身心靈連結這部分，給我不少啟發。除了更加強與自己的對話，另參加藝術治療，透過肢體律動、繪畫、遊戲，更敏銳覺察、貼近內在的情感。

這一連串的追尋與探索，在這一刻發酵，讓我的生命本性得已再次出現。

我覺得我並非由自卑變成自信，而是心變得清澈而自在，然後放鬆地、自在地呈現自己的樣子。

這過程該說是蛻變嗎？畢竟我也經歷一番掙扎與翻騰。但我覺得我只是更像自己，更貼近內在，所以用蛻變稱之，又不太貼切，這一切，應該就如副標題所寫的一是一趟自我追尋的旅程。

## 夾縫中求生存？

育提到她覺得我也是在夾縫中求生存，只是我不是低姿態地尋找透氣、出頭的空間，而是以一種頑強姿態來爭取生存的空間。

我認同一半。

我不覺得自己在夾縫中求生存，我倒覺得比別人幸福，擁有如此寬闊的空間，家裡沒大人管、天地隨我行，我是覺得挺自由自在的，只是偶會有糧食或經濟危機罷了。偏偏我的思維邏輯很奇，相信總會有救星出現，死不了人的。當然，也確實一直都有救星（貴人）出現，而我也活得好好的。

但我確實是以一種頑強姿態來爭取生存空間，甚至是用激烈的姿態來面對生活、面對家人。就像德說的，我的形象還蠻像是拿著劍的女俠（愴說是拿刀，我比較贊同後者），孤獨卻又堅毅地奮戰。我覺得我是拿著殺豬的大屠刀在跟一些莫名其妙的狀況奮戰啦，總覺得不硬起來，不擺出一副強壯、跟你拼了的樣子，好像很難生存下去。

不過我現在慢慢地調整，坦白講，拿著刀激動地揮來砍去真的很累人，我希望可以放下那把刀，放鬆而自在地生活著。面對不合理或莫名其妙的事，除了拿刀挺身而戰，必定還會有其他應對方式，但我還在努力摸索，還不是很清楚。

不過我想這是不覺得自己可憐的原因之一。

阿台問我，為什麼我既懷有自卑感，又會貶抑自己，可又說不會覺得自己可憐，似乎是衝突又矛盾的。

這個問題一時間還真是考倒我了。尤其當阿花老師接著又說：「你覺得別人比你更可憐，但你還是可以覺得自己也很可憐啊。」<sup>48</sup>

我幾乎陷入語言的邏輯而迷失了自己的感覺，所以沒有立刻說清楚。

我一直處在大肚魚群中，直到進入交大，而在大肚魚群中，幾乎每條小魚背後都有心酸故事，或者複雜或艱難的處境，這在我們眼中是很正常、很普通、很理所當然的事，只是每人的曲折、複雜處不同而已，沒有什麼可憐不可憐的。

直到進入交大，我才驚覺，什麼，原來課本裡的模範樣板（和樂的家庭、高尚的儀態品味等），居然真實存在！而且怎麼那麼多，只有我不符合模範樣板。只是我已經過了難捱的日子，過去了，其實也就不那麼覺得難過，當然也沒想到可憐之類的。

我的自卑、自我貶抑，多是來自家人的影響，我奶奶老說我是「沒人要的孩子」、「壞困仔」、「沒路用」等；我媽一不高興也會責罵我，說著「生你這個沒效拉、沒路用，不如賣生擺沒代誌」、「你就是這樣，我才不想要你」。

我一直覺得自己不討人喜歡，也一直認定是我的緣故才會讓爸媽都不想要我，才會

---

<sup>48</sup>阿花老師事後的回應：有關「覺得自己可憐」這件事，我的認知是——那是一種在困境中的一種生存姿態和策略，尤其當自己還是在稚嫩柔弱的狀態之時，這或許是一種必要有效的自我保護方式。而皮皮有另外的策略，好比幽默、強悍、自得其樂、與萬物連結等等方式，讓自己的生存空間與可能性就擴大許多。

離婚。我會遇到這麼多不好的事，是因為我帶衰，沒好命，當然也沒好日子過。心態比較像是活該，而不是可憐。

雖然我覺得是因我而起，難過、傷心還是免不了的。一度想自我了斷結束這莫名其妙的生命，不過想到爺爺，總在最後關頭打消念頭。況且我還有能力去抵抗、爭取多一點生存空間，也讓我沒走到最糟的一步。

我是在天地中尋找一個安穩落腳之處，而非在夾縫中生存。

## 二種形象

德提到他在我身上看到二種形象，一為持劍女俠，另一為花田一路。

持劍女俠已提過，我覺得是持刀啦；至於花田一路，早在計畫口試時阿花老師就跟我提過了，我也覺得確實是有點像啦，我的確很會作怪、搗蛋、貪玩不愛唸書，但是個性很直、很天，思考邏輯不太一樣。



這兩者感覺似乎搭不上，不過我真的蠻同意自己確實具有這二種形象，我想前者應該是環境磨練使然，後者比較是天生氣質吧。我是直腸子的人，想法與情緒藏不住，大刺刺地表達出來，而且就是很 high，談事情的時候音調什麼的都比較高一點，當然也容易激動。

對我而言，書寫和說不太一樣，我在書寫的時候是比較緩和、平穩的，在口語表達時，則比較活潑，會有很多表情、動作（太愛演了），所以看文字跟看人，似乎會有一些落差。

就像伶提到的，她覺得我像是說書人，說得很精彩，卻彷彿是在說別人的故事，一直在一個高昂、歡樂的頻率，即使說到她覺得很可憐或悲傷的片段，也還是聽不出什麼難過的情緒。其實我是有低落、有盪下來的，只是因為我的表達調性比較高，所以那個盪也許在某些人眼中，是察覺不出或不明顯的。這點泓也提出回應，他也是這調子，難免會讓人覺得太理性、沒有太多情緒在其中。

我是不太能感覺自己的文字所呈現出的我是怎樣的一個樣子，因為我覺得我不是個擅於文字表達的人，反而覺得，我的畫是最清楚表達我的感覺的，因為我的思考方式是很圖像式的。我喜歡把遇到的人事物給「卡通化」，用一種嬉戲的方式處理掉，不喜歡很嚴肅、很沈重地處理或記錄。就像我在說的時候，也喜歡表情、肢體併用，就像演戲一般呈現出來。那會讓我覺得很清楚，感覺也很開心，我覺得那是心裡的小孩跑出來的時候，我們合而為一，盡情地表達所有的感受。

### 源源不絕的正面能量

發聲的過程，心裡也湧出源源不絕的正向能量。在整個論文寫作過程中，亦或是行動的過程裡，我大多時候都覺得愉悅、覺得很有力量，可以做些什麼。

我得強調，我有強力的外在的支持，來自老師、朋友、我的狗，當然還有挺我到底的二叔二嬸，以及老媽、小妹的經濟依靠，讓我安穩窩在研究所書寫論文。不過我自己心底的力量，是整個讓我進度飛快的最大支持。

這強大的正面能量由何而來，我覺得有二，一是自然環境所孕育出來的，一種正向的生命能量與韌性；二是宗教細微、隱約的影響。

我在低度開發的鄉下長大，大自然的生氣勃發、和諧平靜，直接而深切影響我；信仰虔誠的爺爺，雖然沒有灌輸我什麼宗教道理或經義，不過他長期奉獻於廟，當廟祝為神（信眾）服務，我跟他身邊，在廟裡聆聽信眾求神問卜，看爺爺為人消災解咒，勸人發善念、行善事，宗教的正面影響亦悄悄進駐我心裡。我稱不上虔誠，不過對諸神佛確實有相當好感與信服，而且廟裡的氛圍、燃香的味道，也總讓我感到安心與平靜。到廟裡拜拜，除了是我傳達對爺爺的思念的儀式，同時也是化解心裡焦慮與不安的方式之一。

心裡的正面能量，追根溯源，也許就由此而來。

### 親密關係

我和男友的關係變化一直都提得很少，一來是我在前陣子不斷萌生分手之念，覺得走不下去；二來則是不知如何提起。

爸媽的婚姻以離婚收場，讓我對婚姻多少感到恐懼，不過最麻煩的是，爸的情史讓我對男性存有不信任感，我總覺得男性相較於女性，似乎不專情，很容易變心。自己已經存有疑慮，再加上媽對男性的負面觀感，對婚姻的排斥感，讓我在面對感情時，不是變烏龜，就是變河豚。一有男性對我表示好感，我要不退避三舍，遇上不死心的，則鼓起一身刺以逼退對方。

奇特的是，我的個性又讓我有許多男性好友。不過做朋友行，想再更進一步，門都沒有。

直到遇上憲，他的死心塌地與毅力，加上魅力（收服我身邊一千親友），讓我總算願意跳下火坑嘗試看看，沒想到一嘗試，在摸索與衝突中，也一起走了近四年。

媽一開始明顯擺出不喜歡的態度，每次憲在，她就變得不愛說話，冷冰冰的臉，讓我們也不知道怎麼開口跟她談話；難得找到機會一同出遊，只要憲在，她就一臉冷漠，即使拍照時也不肯露出一點笑容。我若找到機會跟她提到憲，她就擺明了說不想聽，要不就潑冷水，搞不好他只是玩玩，很快就分手，叫我別太一頭熱。

我本來就不是被愛沖昏頭所以才和憲交往，而是因為覺得他人不錯，踏實、穩重、積極、責任感強。當媽不表贊同，我多少感到心慌、不安，而且也很擔憂投入太多，受傷也重。我的不安全感讓這段感情走得顛簸不順，衝突與爭執不斷，直至現在，仍不時有小衝突。

調整自己的心態之後，覺得自己是值得被愛、也能付出愛，我所要做的是享受被愛，也付出愛，其他的，多想無益。更何況，如果我成天想著會否步入婚姻失敗的後塵，只會累積負面能量，反而更糟。

當我覺得自己值得被愛，對自己的觀感是較正面的，同時也覺得不安全感少了一些，衝突也少了一些，關係自然變得比較平順。

## 柔軟，最好的禮物

我是個很硬、很強勢的人，遇到不合理或覺得不對勁的事，往往都會力爭到底，總是想先說服別人，而不是衡量自己退讓或妥協的可能。我的個性若遇到溫和性子的人，就沒什麼問題，若是遇上主見強，也固執的人，那可就麻煩了，激烈的爭辯是免不了的。

在往內看，更敏銳覺察自己的行為舉止、反應、慣性之後，發覺自己好強個性下的固執，而在病痛的折磨下，也慢慢地去調整，當然固執的牛脾氣難改，但至少我要試著以緩和的方式表達期望或要求，並且接受他人的不同意見，用其他方式取得妥協或找到彼此可接受的方式，至少不要每次都以爭辯、吵得面紅耳赤地收場。

心理的感受是會反應在身體的，我的身體非常僵硬，柔軟度很差，最怕體育課測驗體適能，我總彎不夠下去。然後是肩膀、背部的僵硬，也常讓我感到痠痛。透過藝術治療開啟了對身體的覺知，然後再配合情緒的調適與察覺，不只是心理變得柔軟，連身體也變得柔軟。

這是很舒服、很自在的感受，也是我寫論文所得到的禮物之一。當泓和玉也分享自己的經驗，讓我覺得很開心，我覺得柔軟，是善待自己的一個指標、一個跡象，很高興我們都如此做了。

## 玖、沈澱

論文寫到這裡，自己覺得差不多該做個了結，然後收拾心情，準備進入另一個軌道。

該給這趟旅程一個什麼樣的句點？我不太清楚，恰巧老大告知和氣大愛基金會開辦立如松二日班，頓時心裡閃過一個念頭，也許，它會是這趟旅程的一個句點。

二天的課程裡，第一天上午主要是講解立如松心法，我聽到昏昏欲睡，腦中沒記得幾個多少東西。下午在周瑞宏老師的引領下站「立如松」，只覺雙腳後跟強烈疼痛，痛到讓我心生放棄的念頭，心裡多少有幾分花錢找罪受的感覺，不過轉念又想，既然來了，我要嚐試究竟可以站到什麼樣的程度。況且之前已聽老大和佩芬老師分享過立如松的心得，遂要自己堅持站下去，直至過關。

後腳跟痛的狀況不只我有，其他同修也遇到同樣狀況，周老師解釋這是有訊息的，後腳跟痛是「盯」，右邊盯著某個女性，左邊盯著某個男性，若是感到「重」，表示立足不易，要很用力定著才行。

我聽完後想，我應該是盯著某個人不放，所以才會感到強烈的痛。我左思右想，左邊應該是盯著憲；右邊嗎，難不成是盯著小妹？還是老媽？或者搞不好是其他人？

不過復又想到，我對媽、小妹應該放開了，不敢說完全放下，可至少是鬆手了，因為我的右手臂、肩膀的酸痛與緊繃感已然不再，我也不覺得我有盯著她們不放。盯著憲的可能性稍高，因為我今個兒出門還一直唸著他要記得來餵多多、帶多多去散步，不要讓牠餓著或在家關一天。

痛的感覺持續著，愈來愈重，覺得整個人被釘在地上，隨即而來是整個小腿都緊繃著，感覺很沈、很重。我幹嘛站得如此用力？為什麼不能輕鬆點？我在心裡自問。

一時間，也沒想出什麼，只是咬著牙繼續站。

接著，感覺到左邊頸部的緊繃與左肩的痠。我想起老師書裡提到，頸部的緊，意謂著生命固執原樣不肯改變；左肩的痠，是在與父系能量的互動中感到委屈、心酸。（周瑞宏，2006：204-208）

我先想到的是與憲的互動。

我和他的互動關係裡，我是屬於強勢的那一方，他則是柔弱的那一方。可我偏又有刻板印象與迷思，認為他應該要像個大男人，是個強勢的依靠。好比鄰居頻頻找麻煩，他可以挺身而出，為我爭理，而不是沒聽完狀況，就頻勸我退讓、忍耐；比好紗門壞了，他應該要幫我修好，可他卻自顧自著去縫補受傷的布偶，反而讓我自個兒和室友兩人卯起全身氣力去修補紗門；或者，我參加立如松班，他能多些理解與支持，而不是半認真半玩笑對我說：妳的想法會不會愈來愈奇怪？

我覺得很心酸，為什麼他這麼不能理解、滿足我的需要？也有不被認同、支持的難過。雖然老大同我說過：「不能要求另一個人完全理解你。」「不要想要控制任何事。」不過我的執拗，讓我即使明白性別的迷思與刻板印象，可我還是忍不住把性別框架／角色往憲的身上套。

心念轉個不停，好不容易腦海中所有的思慮又停下來，回歸專一，接著便見紫色的光，然後，是寶藍色的光，短暫出現旋又消失，復見一片黑暗。

周老師解釋紫色意味靈性層次的祝福，藍色，天藍是「療癒」，深藍是「沈澱」。覺得我確實需要沈澱能量的祝福。

一個半小時過去，周老師指示我們鞠躬，順著心法慢慢地、專注地一次又一次地鞠躬，感覺到整個關節、肌肉的鬆，驚覺自己根本沒進入立如松（鬆）的狀態，反而是緊繃。之前站反而沒如此緊繃，也許是自己胡思亂想所導致的吧。鞠了幾回下來，所有的不適感都消失了，變得舒暢，接著依周老師指示之心法開始行儀，緩慢地踏著堅定、柔軟的步伐行進。原本絮亂紛雜的心思在穩定的步調中平靜下來，所有思慮都淨空，心思變得澄淨。

走了一段時間後，停下休息，大伙圍圈圈唱歌，甚至開心地拉起手繞圈子、又叫又跳的，好開心。

結束第一天課程，回到家裡，只覺得好倦、好睏，陪多多散步回來，梳洗完畢就上床睡覺，一夜好眠。

第二天繼續上課。接續站立如松，並且接光。

我順著周老師的心法指示，原本腦中黑濛濛的一團霧，變成一顆小黑珠子，然後是傾瀉而下的白光，再來，是黃色的光團，包圍著中心的小黑珠子。時間很短，一下子就見了，復是一片闌黑。

心裡變得安定，我想，那是我生命的靈光閃現。

念頭才閃過，聞到一股熟悉的味道，那是我同老大在一起時，老大身上的香味，我覺得感動，覺得自己被守護著、被照顧著，有一種安心的感覺。接著是一股檀香味<sup>49</sup>，那是我從小熟悉的味道，令我安定、放心的味道。整個人感覺非常安定、寧靜，溫暖而舒服。

站著站著，後腳跟痛持續著，左側頸肩的緊與痠亦然。我想可能我沒有看到更深的訊息，亦或，我沒有化解或過關，所以才會繼續發生。

我試著按照老師的指示，把不適感同靈光連結，不過我的光太微弱，怎麼感覺不到連結，只好任由它作痛。心裡想著，我可以站得過去、我一定要站過去。

續站下去，又見寶藍色的光團、外圍還有一圈紫色的光，出現又消失。

中午用餐時分享我的經驗，小組長告訴我，黃光意謂「自主」能量，我愣了一會兒，我的生命是被拖著走的嗎？我倒是從來沒想過。午休時間，卻恍然了悟我和媽、小妹的生命牽扯，也許還有其他家人、其他關係，是透過老大的點醒、周老師的書，我才開始學習觀照生命，學習放下、學習自主，這是它所給予我的祝福，這樣一想，忍不住整個開心起來。

下午繼續站立如松，後腳跟的痛感更加強烈，左頸和肩的緊與痠也是更明顯，不像昨天是隱隱然的發作。我想它一定是積累許多，當我更進一層、更站上時，它的訊息亦

---

<sup>49</sup> 小時候爺爺總愛在神桌放個特製的小鐵盤，再以上好檀香粉在鐵盤裡灑出細緻美麗的圖樣，然後小心翼翼地點燃，淡淡的檀香味，是爺爺和我最喜歡的味道。

更強烈、更明顯。

我也更清楚覺得到自己沒有完全放鬆，下半身是整個緊繃著的，特別是左小腿，隨著左後腳跟的疼痛，有一種被拉緊的感覺，我覺得整個人是很用力在站著的。

我是在為沒有立足點而心慌嗎？我是在為自己想在男性為尊的家族裡爭一席之地而卯起勁奮鬥嗎？為什麼我要如此用力地「釘」在這塊土地上？

我想起奶奶抱怨生查某沒路用，想起親戚們說女兒是賠錢貨，想起我小時不服輸的脾氣，男生能做的我都要做到，我得好努力、卯足勁地證明自己不是沒路用的查某囡仔，心裡卻羨慕男生天生的好體力，巴不得自己也可以變成男生。

我想起一路行來，我始終都沒有一個安穩的歸屬感，就像德、伶描述的那樣，持著刀，為自己的生存奮戰、抗鬥著，緊繃著身體，一刻不得放鬆。猶記得老大第一次幫我做完大愛手，我回家後，躺上床，發覺自己的身體竟柔軟輕鬆地貼著床，整夜好眠。翌日夜裡入睡時，卻覺身體緊繃僵硬，翻來覆去找不到舒適的姿勢好入眠，這才意識到自己平時連睡覺都一副應戰姿態，實在可怕。

一個連睡覺都無法徹底放鬆身體的人，站立時，當然更無法由頭頂鬆到腳底，我放卻了放鬆的方式，遲遲無法進入鬆的姿態。

直至第四天夜裡再站立如松，才終於全身放鬆，進入鬆的狀態，頓感全身舒暢，不再是罰站，而真的是立如松（鬆）了。

在立如松（鬆）的狀態下站了一個半小時，接著鞠躬，鞠著鞠著忽然有股暖流流過全身，整個身子都柔軟了，不再是僵硬地一節節地向下、向內彎，而是柔和地、輕鬆地向內彎，我頓時覺得心開了，我的身、心、靈向內聚合在一起，我有一種回到家了的感覺，身心得到安頓，寧靜和喜悅的感覺盈滿全身，我覺得安心、自在，這是我尋尋覓覓的，一個安身立命的地方，原來，它就在心裡。

我終於落定了，安安穩穩地找到了歸屬，自在地活著，不再需要拿著刀揮來揮去，也不需要再向外尋覓，感覺真好。

微笑自然漾開在臉上，這樣的感覺，好久沒有過了。我希望，我能一直安在這樣的狀態中，這才是我原初的姿態，只是我在太多磨難與挫敗之中，漸漸失去了這樣的美好

感受。

我一直覺得自己迷路了，才会有如此多緊張焦慮、困惑不安，並且遺失了許多美好，直至此刻，我才明白，我的原初姿態就是最美好的，只是我在一路跌跌撞撞中，讓自己的內在被外界的太多雜念所捆綁，太多聲音壓過了我內心真實的聲音，我整個人都迷失了，而不只是迷路而已。也許外在的迷路，是反映我自己心裡的迷失，而必須經由外在的一個大衝突，來輾轉引導我察覺內在的衝突與迷惘。

我很高興自己在論文寫作的最後階段，找回了自己，找到一個安身立命之處所，它就在我心裡。

### 之一 故事，為何而說？

「你做這趟旅程並不是自私，凱拉。你只是對真正的自己負責而已。你的真實自我還不是很強壯，所以你還不容易聽清楚它的聲音。這趟旅程以後，它的力量就會變強。」<sup>50</sup> (Laney Mackenna Mark, 1999: 44)

「接受了過去，源源不絕的力量就會出來了。」

課堂上，達努巴克老師<sup>51</sup>演講的空檔，老大帶著神祕的微笑，引用了達努巴克老師剛才演講中的一句話，輕聲地朝著我說。

說與不說，對我，究竟有什麼樣的不同？

老大總是說：「看見，就是一個好的開始。」

書寫的過程中，初始只覺痛苦非常，不時有寫不下去的感受，而東西寫出來後，又會有一種掏空的感覺，沒有任何一絲氣力，需要徹底地休息一下，才能夠再繼續。寫著寫著，開始覺得內在潛藏著的能量，慢慢地湧現，好比一顆埋得極深的種子，經過長長的蘊釀，啪一聲地蹦出新芽，然後開始長出小小的葉與枝椏，然後，我的痛苦愈來愈少，

<sup>50</sup> 泥娃娃凱拉猶豫著要不要踏上神祕的潔淨之旅時，智慧導師猶塔給她的忠告。

<sup>51</sup> 屏東縣高樹國中教師，致力於性別平等教育的推動，受陳老師之邀至課堂上演講「性別平等與同志教育」。

我的淚水讓我的心愈見清澈，輕鬆感取代了沈重的無力，我開始感到愈來愈多的自在與愉悅，即使仍不免有感到悲傷與憤怒的時刻。

當論文寫到一個程度之後，我內在的小小樹會不會變成大大的樹，然後我無需再以憤怒的胃甲掩飾內在的悲痛，無需再以偽裝的堅強來面對外在的挑戰；我可否變得更自在、更柔軟、更能貼近最真的自己。

走到這一刻，我可以滿懷喜悅與信心地說：我的內在小樹已然更茁壯，也許還不成大樹，不過我感覺到它更有生命力、更強壯。我也終於可以說明，為什麼要說這個故事，意義而在？

我想分成兩個部分來講，一個是就自己生命視角而言，另一則就教育所研究生身份而言，當然，這亦涵蓋了準教育工作者的身份。

「是不是我可以藉著選擇來控制自己的生命呢？過去我對發生在我身上的那些虐待和這滿身的可怕泥巴，當然是一點主控的能力也沒有的。」<sup>52</sup> (Laney Mackenna Mark, 1999: 45)

就我自己的生命而言，我覺察了自己所追求的身心靈合一的境界，回歸一個原初的自然人的狀態。就像阿花老師說的，教育是把人異化的到不像人的過程。我在整個成長與學習的歷程中，也面臨類似的關卡，我覺得自己還沒完全被塑化成社會化完全的人，只能稱得上是半社會化的人，因為我還不太遵守規矩、稍帶一點叛逆。雖然如此，我也在這樣一個機制裡，漸漸遺忘，或者說壓抑了原初的美好與單純。我的身心是分割開來的，而不是完整的一個生命。

我找回了自己的原心，發覺自己生命本質是寧靜和喜悅，我想要一直保持這樣的狀態，和自己在一起的美好狀態。當然，我期待我能一直保持這樣的狀態，我能選擇自己真正想要的，作自己生命的主人，而非被外界的各種聲音牽著鼻子走，失去自主能力，

<sup>52</sup> 泥娃娃凱拉在做出踏上或不踏上旅程之際自問。

甚而迷失自我。

「如果你選擇去做這趟旅行，這將會是你第一次學習去愛自己、照顧自己。這樣的愛可以除掉那個假自我的恐懼。在這樣的學習過程中，你會擁有一份強有力的禮物和別人分享。」(Laney Mackenna Mark, 1999: 46-47)

就一個教育所的學生，亦或一位準教育工作者而言，我期盼一種跨界交流的可能。我期盼我的生命故事，可以為更多不同出身，甚至是所謂的弱勢的一群人，得到更多理解與尊重，而不是偏見與憐憫。

回顧進入交大的第一年，我充滿困惑不安，掙扎著要不要離開這不屬於我的世界，因為這似乎是個專屬於中上階級、完美家庭、資優學生的學校，來自勞工階級、多元家庭、技職體系的我，顯得格格不入。但故事的有趣與引人入勝之處，不就在於衝突嗎？沒有衝突，何來高潮迭起的樂趣，所以也讓我有機會說一個精彩的故事。

坦白說，我得感謝老天爺奇妙地安排我進入交大唸研究所，若非我現在位於此，頭頂著交大的光環，我不知道我的故事，有誰要聽？我不知道，我如何為自己、為諸多不同背景、不同出身之人，發出聲音，爭取一個被看見的機會。

我希望透過這個故事，讓更多人（特別是教育界的人）看見另一個世界，看見選擇另一條學習之路的另一群人，他們不是弱勢、更非劣勢，只是做了不同的選擇。也許我們不是資質優、成績頂呱呱的人，但是我們有自己的優勢，還有特色。我期待尊重，也許更能彼此欣賞。

當然，我也有點小小貪心地期待，一如我受阿花老師、顏如禎的論文觸動，而啾啾地吐出自己的一長串故事這般，我的故事也可以牽引出更多更多的故事，特別是來自不同出身、不同背景的人的故事，就像接龍一樣，一個牽出一個，串連成長長的，說不盡的故事。

至今為止，不論是我在敘事團體的分享、老大課堂上的分享，還是行動研究年會的發表，都引發了一圈圈的漣漪與共鳴，觸動了聽者的心，也喚起他們相似或相異但覺得

可提出分享的生命經驗，一個又一個的小故事，就這樣被喚起，連帶著的，當然也觸發了對故事背後深層意義的討論。

生命中所經歷的事都是有意義的，對我而言，這趟走來曲折的旅程，讓我得到許多寶貴的經驗與收穫，讓我在聆聽別人故事的時候，更能夠同理，當然，也更能夠適時地回饋，提供更進一步的想法。這是生命的饋贈，而我，正開始學習把這份禮物分享給其他人。

## 之二 一路行來

這是一趟「敘說」與「行動」交織而成的旅程，而且帶點不可思議的神奇，好比我曾計畫口試時分享的，好像在玩「真心話／大冒險」。

「真心話／大冒險」是朋友或小團體間蠻常玩的小遊戲，大夥先猜拳或數枝，數中選一的幸運兒，必須要在真心話與大冒險中擇一挑戰。選大冒險的人比較多，但我大多選擇真心話。

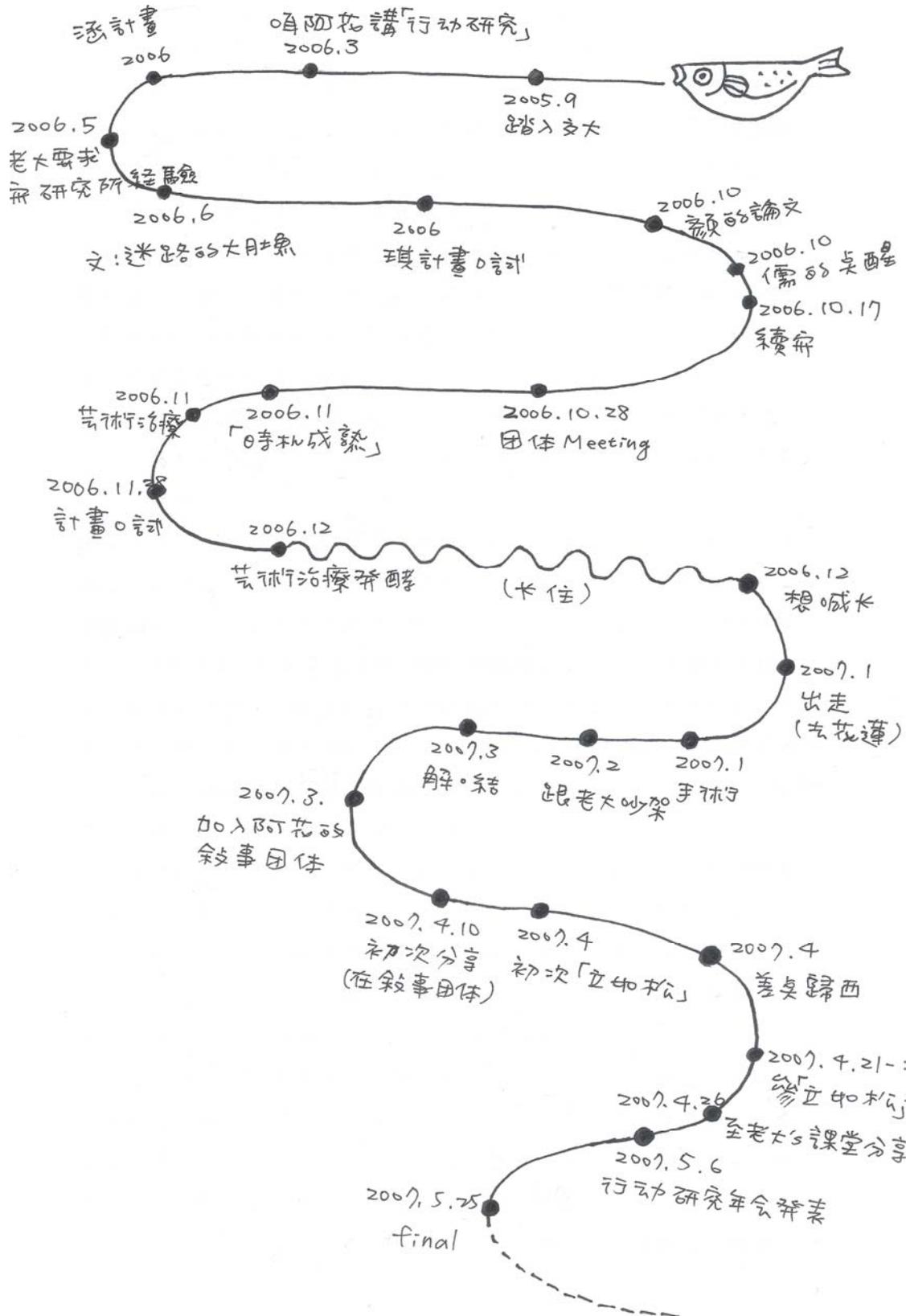
我一直覺得，說真心話比起去做一些惡搞的事情輕鬆容易些，因為在那種玩翻了的氣氛下，平時拘謹正經的朋友，都會變得很難以捉摸，指定一些怪怪的行動要你去挑戰，例如喝一杯「百味雜陳」<sup>53</sup>的飲料、去向倒楣的路人告白、大唱情歌之類的，我才不要冒這種險。說說真心話，不是比較簡單嗎？反正我平常就有話直說，也沒什麼好隱瞞或不可說的。

寫自己的故事，也抱著同樣的心情。沒想到，不但寫出真心話，也把原本沒想說的、沒發現的，全盤托出，幾乎沒有保留，而且還經歷一場接一場的特別體驗。我真的覺得，自己無意間已踏上一場未知的旅程，恰似一場大冒險。

---

<sup>53</sup> 因為在一般飲料裡加了一堆怪東西如醬酒、醋、胡椒、辣油等，真的是「百味」雜陳。

圖 8 論文進行歷程



之前已提過，我非常不願意把自己塞到某個大師的學說或者理論的框架中，舉證自己的經驗同某某學者或理論所述雷同、近似。

當我在碩一下的質性研究法課堂上，聽阿花老師分享他的行動研究時，有一種驚艷感。阿花老師的研究沒有艱澀生硬的理論分析，也沒有咬文嚼字的學術用詞，只有一張接著一張的速寫。心裡不住喝采，覺得研究能這樣做多棒，既讓人眼睛一亮，而且也貼近讀者，不論讀者是否為教育所或教育領域的人，當他們看這份研究時，都能立即進入狀況，不會有霧裡看花，迷迷糊糊的感覺。我覺得這是很棒的研究，也打破了我對研究的刻板印象。阿花的演講，讓我萌生想要做一個大家都看得懂、有意思的研究之念頭。

同時間，在另一堂課程社會學的課堂中，老大要求我們運用質性研究方法來做課程社會學的期末報告。原想做訪談法，但老大鼓勵兼暗示我們這群修課的學生做敘說探究，我就這樣糊里糊塗地踩入敘說的世界裡，把研究所的學習經驗，透過課程社會學的框架，做了一個整理與書寫。

「迷路的大肚魚」一文，由此而生。

碩二上的學期初，滿心歡喜地呈現一個暑假蒐集的資料與想法，同老大討論論文的主題與方向。老大問我為什麼不把之前的報告看一看，想想再深入發展的可能性。我實在不想再碰那篇報告，一來是它暗含著太多情緒，二來又覺得它哪能作為論文媒材，它已經「完成」了啊。

Meeting 不愉快收場，我選擇避而不見，躲起來生悶氣。直至琪的計畫口試，我才又出現，然後同大家一起聚餐慶祝琪口試通過。老大要我再想想自己的作為，以及論文的主題與方向，並把顏如禎的論文給我，要我有空就看看，也許會有很多感觸與想法。

論文看完之後，對顏能超越制式框架的呈現方式，感到詫異，我以為碩論都得乖乖地照著學術格式寫，好比第一章是緒論，第二章是文獻探討這樣，沒想到，她居然能以舞蹈、新詩、記錄片佐以文字，呈現她的研究論文。這點給我相當大的衝擊，讓我想起之前聽阿花的演講時，心裡許諾要做一份大家都看得懂、有意思的研究。

我忽然覺得心裡有什麼東西被打開，被動搖了。

但是這動搖實不足以撼動我，讓我放下與老大的僵持，就是不想去寫自己的故事。

老大把顏的論文拿給我時，她自己也還沒看完，只看了前半部，所以同我說，她的故事，跟我可能有一些相似點，好比都出身於勞工階級的家庭。我自己在看這篇論文時，是沒有較深的觸動，而且當我看到後半部，看顏寫到自己的教學經歷，一長串的優秀資歷，真的讓我傻了眼。

我承認我的自卑感在作祟，本來就覺得自己是個平凡人，看了那一堆豐功偉業，確實讓我有點心虛，覺得自己真的沒什麼，不足寫出來，更何況是論文。論文耶，感覺就是要像這樣，有些什麼可以拿出來讓人看，而不是像我一樣貧乏，沒什麼東西好講。

看完顏的論文後，對於研究方法與書寫格式的收穫，其實比內容來得更大。我依然裹足不前，對老大的期望一點都不肯妥協。

每月固定和儒的聚餐中，我忍不住抱怨起老大不合情理的期望與要求，我說得慷慨激昂，只差沒有聲淚俱下而已。因為我未曾向人傾訴過研究所經歷的一切，所以抱怨完老大的過份之後，又把研究所經歷的一切啪啦啪啦地也說了。儒始終安靜地讓我暢所欲言，最後，他認真地說，這些經驗是該寫出來，而且最好能公開讓大家都看見。

啊？！

我以為儒會一如往常，同理我並給予支持，未料居然跟我站不同邊，真的讓我感到有點委屈又莫名其妙。他解釋，如果這些經驗能寫出來，並公開讓很多人都看見，那等於是替所有出身勞工家庭、還有高職學生們出一口氣，讓所謂的好家庭出身的、明星高中的那些自以為了不起的人看見，我們也不差！

其實我有點心驚啦，一來是他想得這麼遠，二來是這責任似乎很重大，我想我恐怕擔不起。

儒很堅持，要我好好想想，自那天起直至我終於打定主意豁出去寫，不停地問我到底想通了沒？

若沒有他的堅持與鼓勵，我搞不好至今仍和老大僵持不下。

一開始書寫的歷程，我就不打算寫什麼文獻探討、理論分析之類的東西，因為那不是我想要的，我不要自己的獨特性，被簡化、含括在某個巨型理論之中。所以我沒有特地去讀文獻、找資料，而且埋首在自己的日記、隨手札記裡，慢慢地整理生命脈絡。

整理出一部份後，在第一次同老大與學姐們的團體 meeting 中，分享這些文本。這一次的 meeting，老大建議把被做大愛手與算禪卡的經驗一併放入，而惠則覺得，可以針對家人，特別是父母的部份再更清楚地描繪出來。這些建議讓文本書寫變得更完整，另外，老大與學姐們的鼓勵與支持，也讓我更能放膽去寫。

整個生命歷程梳理完成，也有了些新的理解與看見，卻一直覺得不對勁、不夠。我是比較清楚自己怎麼長成這樣子的了，只是，那又如何？接下來呢？我和老大一同討論、定出了計畫口試的日期，照理說該滿懷喜悅的，卻反而一直覺得好像到這裡就是盡頭，不知道怎麼接下去。

恰巧老大提供了奧修靜心中心的活動訊息給我，其中有個藝術治療體驗，勾起我的興趣。我拉了怡去參加，並且透過這個活動，看見了憤怒的表相底下所流動著的，深深的恐懼感。

我期望自己為此做點什麼。

藝術治療後不久，如期進行計畫口試。計畫口試的過程非常棒，因為阿花和佩芬老師除了給予我往下走的力量，另外也提供了很多想法，還有接下來進行的方向。我有一種得救了的感覺。

我最佩服阿花老師，我們的生命完全不同，而且我是以一個女性的觀點與角度來看、來書寫的，他身為男性，卻能敏銳察覺文字底下隱隱流動的纖細的情感、情緒，這讓我感到很佩服，而且也有被理解、被尊重的喜悅。佩芬老師也是，同為女性（或者說不想像刻板女性的女性），她分享閱讀時的共鳴與心情，讓我彷彿吃了定心丸，覺得自己有能力可以完整地呈現，並且引發共鳴、情感交流，甚至是對話，這對我而言，是非常重要的。因為我在前半部的書寫過程中，除了一開始的團體 meeting 外，接下來極大的部份都是獨自埋首苦幹，除了儒和怡之外，幾乎沒有其他交流、討論的伙伴。我深知質性研究撰寫，文筆得要有相當的水準，就這點而言，我有點小小的不安與疑慮，不知道讀者究竟懂不懂我所要表達的內容。口試委員的回饋，讓我安心地繼續寫下去。

計畫口試之後，藝術治療所體驗到，內在的深層感受，一直揮之不去，總覺得什麼地方卡住了，寫不出任何東西，包括整個藝術治療活動的歷程，都無法動筆。而口試時，

太多的想法進入腦子裡，一時間只覺東西太多，動不起來了。

我想暫時放空自己。

原本只想出去玩幾天，可恰巧看見徵求教育志工的訊息，喜愛孩子的我，興沖沖地報了名去當志工。一趟單純的出走，讓我的論文整個大扭轉，讓我跨出了一個無形地、學術的框架，走入另一片天。

自始，我才更清楚明白，大肚魚所追尋的，不單單只是社會定位而已，而是自我生命的定位與意義。

接下來經歷手術、與老大的互動（不斷上演地爭吵、衝突戲碼），讓我看見生命的固執慣性，開始學習放下。在這放下固執的歷程裡，同時，也鬆開了一些長久以來的心結。

結開了之後，踏入阿花的敘事團體，此時的我已不同於當年初入交大的我，而是變得比較有自信，變得神采奕奕、很有能量的。因為對自己的覺察變得敏銳，相對的，在傾聽伙伴們的生命故事時，同時，也在共鳴、構築著自己的生命經驗，透過傾聽、分享與彼此陪伴、打氣，除了看見更多失落的記憶片段之外，同時也在回饋與激勵伙伴的過程裡，覺得自己充滿能量，而且能夠分享出去，自信心當然也更加提升囉。若非如此，我想我可能不會踩進行動研究學會年會的場子，面對一群陌生人，發表自己的論文。

之後接觸「立如松」，讓我的身體與心靈一點一點地找回原初的寧靜、和諧與喜悅的生命本質，同時，也幫助我化解掉內在長期積壓的負面能量，不論是身體或心靈，都開始變得柔軟，即使有時仍不免現出固執慣性，也能立刻察覺，然後提醒自己放下固執心念，同時，也放下焦躁的脾氣。

好比說去老大的課堂上分享，面對著不同的聲音與想法，我馬上就想要反駁與辯論，話甫出口，就意識到自我的固執，同一時間，老大也提醒我接受不同想法、聲音的重要性，這對我而言，確實是一門該好好修的課題。

此一經驗也讓我察覺到，察覺自我固執脾氣之後，開放與接受是我該再修煉的課題。

那一天的分享，除了自己的生命經驗分享外，還勾動了在場同學的生命經驗，大家輪流分享著自己類似的經驗或感受，互相交流與對話，讓我覺得自己真的做了一件很棒

的事，這個故事不只是一個簡單的故事而已，它是一個開啟聽／讀者生命的一個窗口，透過這個窗口，來回觀自己的生命，這讓我覺得很開心。

行動研究學會年會的發表，有別於一般的研討會，同一時間可能有三至四場的研究論文發表，所以聽者需擇一參與。參與我的論文發表的聽者，大多有著類似的經驗或困惑，當然也有出於好奇，來聽聽「非我族類」的故事。

那場子除了我，還有另一位發表人—曉婷。我們兩人雖因文本篇幅最少而被主辦單位編在同一場次，不過發表之後卻覺兩人有著一共同點，就是同在跨領域中遊蕩著、摸索著自己的生命位置。她的遊蕩，讓我驚艷，因為她從每一次的遊蕩裡，都能有滿滿的收穫與感動，漸漸堆疊成此時此刻的她，然後同時，可以很多面貌地活出另類的人生，這也讓我體認到，沒有一條路是白走的。

最令我欣喜是遇到慧婉<sup>54</sup>老師，我曾讀過她的文章，她與學生的故事讓曾在私立綜合高中職業學程實習的我，掉了不少眼淚，一來是對她那些處於劣勢的學生處境感同身受；二來則是她對學生的用心與付出，深為欽佩與感動。

慧婉老師那天提到，她會想聽大肚魚的故事，乃是因為她想為私立高職的學生們，找到更多可能性，找到一個出路，期盼能由我的故事找到一點線索或得到一些想法。我不知道自己是否算找到出路？但至少，我覺得自己提供或該說演示了一個可能的路吧。雖然我不覺得自己是成功的，可至少，若沒有站在這位置上，我恐怕是沒有機會發聲的。

站到行動研究學會年會的場子上，把自己的經驗分享出來讓更多人知道，特別是教育所的學生們，讓我覺得很重要，也很有意義。就像那天與會者回饋：我和曉婷、小魚<sup>55</sup>都像三朵迎向陽光的向日葵，充滿朝氣與活力的綻放著。

我一直都很想突破社會的刻板印象，不想被編入所謂的弱／劣勢階級，不想一副可憐兮兮、聽天由命，我想為自己尋求一個出口、一個寬廣的天空，就如阿花在計畫口試時所言之：走在一條前進的道路上。

這是我所企求，也一直努力著的。

<sup>54</sup> 王慧婉，現任某私立高職的輔導老師，亦是基層教育協會主要幹部。

<sup>55</sup> 該場次的回應人。

也許聽者不見得都能理解我的生命經驗，但至少，他們透過我而看見另一個世界，也打破了一些成見，例如高職都是笨學生或壞學生才去唸的、明星學校光環與迷思、單親兒就等同於問題兒等等。

我很高興，自己能夠參與這場學術饗宴，更高興，有這麼多人願意傾聽、了解另一個世界，另一種生命故事。

還記得儒在一開始勸我寫大肚魚的故事時，語重心長地說：「也許你現在會氣你的老師，不過當你寫完了這篇論文，數年之後，你一定會很感謝她。」

一路行來，我早已明白寫這個故事對我的意義與重要性，我不只是書寫故事而已，我同時也在行動，而這些行動，確實帶給我很大的啟發與改變，讓我變得有自信，變得更柔軟、自在，對人、事、物也有更正向的回應與互動。我找回原初的美好本質，我期盼，能夠一直保有這樣的美好生命品質。

老大不只是引導我走向生命成長的路，同時，也給予我完全的信任與支持，在整個論文寫作的歷程中，未曾施予一點壓力，或者說干涉書寫的方向與方式，完全放任我以一種任性的、略帶挑戰<sup>56</sup>的心態去完成這篇論文。

若沒有老大的全心支持，幾近放任式地指導，我想，實在很難寫出這本阿花老師口中的：很有力量的論文。當然啦，阿花老師功不可沒，若不是有他先「畫」出一個充滿力量的行動研究文本，我想，我再怎麼聰明，也不可能生出這一本論文，這是天時、地利、人和，缺一不可的。

天時意指我在老大的想法與追求的目標改變時，被她帶到，不得不朝著她想要的方向一同前進，如果我早一年或二年進入交大，選擇了她，恐怕也做不出這樣的研究論文；地利則指交大這個環境，讓我意識到自己的不同與獨特性，也才得已萌生尋求社會定位，進而追尋自我生命定位的想法；人和則指老大、阿花老師，以及一路陪伴我走過的伙伴們，不論緣份是長是短，都帶給我相當程度的啟發與新的視野。

---

<sup>56</sup> 此指挑戰所謂的學術論文的嚴謹格式，而以最適合自己的文字與圖畫來呈現。

### 之三 故事，繼續進行

我找到了一個身心安頓的所在，是否就意味著我已能安然度過任何問題或關卡？

很可惜的是，並沒有。我的左頸部還是感到僵硬，我想，那是我對父親的恩怨還沒化解掉。參加立如松班，心裡多少帶著期盼可以化解過去恩恩怨怨，只是我還不成熟，總覺得死硬地不肯先放下，難以釋懷。

老大曾認真地對我說：「在你生命裡發生的每一件事，不論好或壞，都有它出現的意義，其中都蘊藏著要學習的課題，不論你接受與否，它就是依你的生命需要而發生的。」

我在追尋自己的旅程中，漸漸明白這個簡單卻又難以了悟的道理。心裡開始變柔軟，身體也不再僵硬緊繃，也把刀子放下，只是固執習氣，顯然一時間放不下來。

左頸部的緊繃感，在我整個身體都放鬆下來之後，益發明顯。我無法忽視這個訊息，那是我的固執心念還沒放下，還沒化開。這部分，想必是對於我的父親。

#### 矛盾的情感



放下對生存的不安與恐懼，身心安頓之後，頓覺背負著憤怒能量活著，是件很辛苦又難過的事。我希望，我可以放鬆而自在地活著，放下長期以來所懷抱著的焦慮與憤怒。

特別是對親人加諸於我身上的舉動，對於那些造成我焦慮與憤恨的往事，我可否輕輕地卸下，抖一抖心裡的塵，明亮清爽地重新開始，在這一刻。不管是奶奶，或者是父親，尤其，對於我的父親。

我心裡多少還是惦念著、緬懷著過去美好的點滴，我對這世界的認識，是來自於他。爸帶著我踏遍無數角落，領我探索這繽紛世界，引我品嚐自由與冒險的驚與喜。我這隻大肚魚，在長大之後，能勇於游出水溝，在不同的領域闖蕩，也許是遺傳自他的冒險性格；我的搞笑與另類的思維方式，也許是遺傳自他愛作夢的浪漫性格

「婉如」這個名字，是媽特地找了算命師取的，蘊含了她的期待與希望；相較於這名字，我反而更喜歡自己的小名（或說綽號）—「皮皮」。這外號來自於我的頑皮搗蛋、鬼靈精怪的個性，同我親近的老師和同學們大都如此喊我，對我而言，它比原來的名字，更貼切於我，或者說，我內在的小孩。

媽是個嚴肅的管教者，照理說，我應該會是個柔順的小孩，但似乎是反效果，愈打愈兇，反而愈叛逆，愈會作怪。我媽老說，我跟爸一個樣，屢勸不聽，愈講愈故意。

媽它是說，算命的告訴她，我這小孩啊，要不是大好就是大壞，她就覺得我一定是像我爸那個樣，好的不學，盡學些有的沒的、亂七八糟的東西。為了不讓我變得跟爸一個樣，所以她只好嚴加管教。最後又不忘補上，我有今日成就，都歸功於她當年的嚴格管教。

這段話是媽在我考上研究所時講的，我當時聽到的反應是憤怒又莫名其妙，不懂為什麼因為一段沒根據的話，就把我打成那樣，甚至各式體罰招式都使出來。我除了一身傷，還有心裡的痛，除此之外沒有得到什麼東西，想當然，我也沒變成小乖乖，反而更皮。

不只在家裡亂來，連在外頭都皮，皮出名了，「皮皮」就成了我的小名。

現在又想起這件事，因為我終於明白，為什麼媽千方百計地想把我變成小乖乖都不成。媽說對了件事，我像我爸。

我的皮，是得自爸的真傳，不願被規則綁住、不願被習俗限制、不停地在挑戰著社會的遊戲規則，只是，我們挑戰的東西，是不一樣的。

爸挑戰的是感情的框架與限制、父親的角色與定位，我挑戰的則是性別、是階級、是社會的偏見。爸不信服一夫一妻的穩定關係、不安於扮演傳統父職角色；我則不信服男尊女卑、勞工階級卑下、單親家庭的孩子是問題兒。我們體內也許都有著「皮皮基因」。

我承認他的失職確實讓我感到憤怒與心酸，但是他帶給我的正向能量，那股「皮皮的」活力，那種不服輸、對想要做到或得到的，會整個人卯起來拼的蠻勁，卻是我得已

一路「玩」到這裡的一個很重要的力量。

我真的好希望自己，能夠放下我與爸關係中的負面能量與情緒，只留下正面的情感與美好回憶。卻又有個聲音與我拉鋸，那是來自母系的壓力與叮嚀，不時提醒我，爸是如何殘忍地傷害我們，疏忽我們，讓我們受了那麼多苦。

我覺得自己被兩股力量拉扯，一邊是對父親的感情，另一邊則是對母親的同理與站同一邊的情緒。我覺得自己站在楚河漢界中間，似乎只能選擇投靠其中一方，而無法兩邊都兼及。最麻煩的是，我無法完全割捨任何一方。

二方之於我，都有愛有痛，但血緣之親，是怎麼也無法算計的，那是化不開的牽絆，畢竟，少了他們其中一方，我就不存在了。

基於女性該同理女性，更懂得女性所受的委屈與痛苦的心態，我選擇偏向媽媽這一方，選擇與她站在同一陣線，以受害者姿態，痛心疾首地批判爸的不是，甚至以冷漠、疏遠甚至發脾氣來回應爸。

我其實多少還是受牽制，沒有完全的自主，或者該說，我以為我自主地選擇與爸作對，其實，我多少還是受到外界的影響，例如婚姻裡出軌的是壞人；施暴者是壞人；沒擔起養兒育女責任的是壞人。可在我心裡，他再怎麼壞，還是我爸，我實在很難去徹底切割血緣，也很難真的完全不把他當一回事，如果我真能完全地不在意他，那我在拒絕見他之後，不該會有罪惡感，也不該會一再夢見他再來找我的場景。我心裡還是很在意的。

一直拿著菜刀，緊繃著、劍拔弩張地要跟人、要跟世界對抗，是很辛苦的一件事。我既已放下菜刀，放鬆而自在的活著，那我可否在與爸的關係裡，也卸下盔甲，以原本的姿態，自在的應對與互動。

我不知道能不能找回以前那個開朗、幽默、充滿愛的爸爸，但我想問問自己的心，是否願意變回以前那個深愛爸爸的，天真、快樂無憂的小孩？我不知道自己可不可以如此快忘掉那些不愉快、那些傷痛，可是我能否早日學會放下？學會不為外界的聲音所述

惑、牽制，而讓自己心裡的聲音清楚地浮現出來？

## 愛恨相依

論文初始，對爸的部份著墨未若媽多，情緒張力也沒那麼強，當時惠看了之後，問我為什麼對爸的部分似乎較釋懷，對媽卻不成？是因為比較愛爸爸嗎？

我當時楞住了，因為我一直對爸感到怨憤不滿，我和爸的互動也沒媽來得多，關係降到冰點，只能以疏離、冷漠來形容。我可以耐著性子跟媽打交道，卻爸，卻一點也不想同他碰面或相處，我覺得是比較不在意，而不是釋懷，更甬說比較愛他了。

在書寫過程中，漸漸找回對爸的過往記憶，我們相處的點點滴滴，找回了我記著不忘的傷痛之外的，那些遺忘許久的美好回憶。內心深處對爸的感情，復又燃起，但同時，他所造成的傷，也更痛了。愈是愛一個人，是否愈容易受傷害，而感到痛恨、心酸。

我一直懷疑媽對爸一直存在的怨與憤恨，是因為，她是那麼深深地愛過爸，也許現在還是。就像我現在察覺自己愛媽有多深，對她所加諸於我的傷，即使是無心的，都感到痛極。對於已經疏離的爸，反而不覺得有太嚴重，直到找回了缺漏掉的情感碎片，疼痛的感覺才愈來愈強烈，而我的左頸、肩部的酸，也益發強烈與明顯。

我以為疏離了，不處理也無所謂，我硬是不肯改變。

在老大的課堂分享之後，珊<sup>57</sup>私下同我分享她與妹妹的牽扯。後來老大幫她做大愛手，問她近來身體感覺如何，她說右肩常感酸痛，我在旁邊聽了忍不住笑，因為我明白，那是她背負著她妹妹在肩膀上不肯放下的結果，如同當年的我一樣。

我提醒她也許放下，是個不錯的選擇。不過珊很堅持，她一臉正經地說：「我跟我妹說，我修煉下來的成果就是，決定要繼續跟妳拉扯。」我忍不住笑，不是笑她，而是笑自己，因為透過珊，我再次看見自己的固執脾氣。

我對我妹是放了啦，但對我爸，還真的是硬是不肯妥協，不肯放下，頑固地堅持著不肯釋懷。

---

<sup>57</sup> 碩一的學妹。

我笑著勸她早點放下早輕鬆，但自己呢，不也是固守著不肯放、不肯轉變？我清楚看見珊是因愛而抓、而擔負著不肯放，那我呢？是否因為對爸的在意與情感，所以才會難以釋懷對他的失望與不滿？就像我一直不解，為什麼那麼溫柔、疼愛我的爸爸不見了，變成一個醉醺醺、忽略我的爸爸？我太渴望得到他的愛，也覺得這是理所當然的，要不到了，就變成心酸、怨恨，積壓在心裡、身體裡，反映在左頸與左肩部的痠與痛；一如珊無法全盤控制妹妹，所以才會產生憤怒的情緒，積在身體裡則反映於右邊肩膀的疼痛。

我勸珊學習放下，這是個重要課題，而我，也該下決心做好這個功課，徹底放下殘存的固執心念了。

## 一個人／二個人

我與憲的關係，至今仍在磨合與變化。

我還是不時會蹦出奇怪的念頭，會胡思亂想，會莫名擔憂關係的變質與可能的傷害，當然，也還是會有奇怪的要求或期待，而不能好好的看清楚我們的互動關係。

對我而言，他的世界，我已不再陌生，但還是難以全盤接受與調適，例如他對男女角色的看法與態度，他的大男人主義，還有他由家裡習得的傳統保守價值觀；對他而言，我的不順從、滿腦子胡思亂想、他所謂的前衛想法，都讓他傷腦筋也吃不消。

我不再動不動就想放棄分開，也不想因爸媽婚姻觸礁，媽對婚姻的排斥，而死守著獨身信條，想要嚐試追求兩個人幸福的可能，只是真的還有好長一段路要走，我與他都有著固執脾氣，加上彼此對未來、對關係互動的期待不同，可有得玩了。

## 之四 感謝，生命賜予的禮物

發自內心的感謝，其實不是件很容易的事，尤其是面對自認為被其傷害的人。我指的，正是我的爸媽。

我對爸的不滿與憤怒，表現很明顯，向來不隱藏；對媽的不滿與憤怒，則要自己壓抑下來，因為同是女兒身，應該要能體會她的劣勢與心酸，她是受害者，在這段不快樂、不圓滿的婚姻與家庭裡，我不能再做一個加害者，讓她傷更重。

在這趟自我追尋的旅程中，我看見被壓抑著的種種情緒，被壓抑著的負面情緒當然也跑出來，再也隱藏不住，情緒需要的是宣洩，而非壓抑。

我表達出所有感受與情緒，雖然也害怕傷害至親家人，不過壓抑不語，並不會讓狀況或關係變得比較好，我不是個善藏心事、善於偽裝的人，再怎麼壓抑，也會有受不了而爆發出來的一天，與其如此，我倒不如早點把潘朵拉的盒子，取出並打開，好好地一件件地檢視。

童話中，潘朵拉盒子裡裝滿了負面的情緒與能量，例如憤怒、挫敗、恐懼、憂傷、失落等，但是當它們都跑出去之後，盒子裡有一個很珍貴的禮物，那禮物是「希望」。

大肚魚內在的潘朵拉盒子開啟了，確有許多負面的情感啾啾地冒出來了，有自卑、憤怒、憂傷、委屈，當然啦，我也在盒子底部看見了一直待著的，沒有跑掉的「希望」。這個禮物，讓我勇敢踏上一趟冒險之旅，不但找回了迷失的原心，也看見生命更多的可能。

我參完立如松班之後，回來同老大分享我的心得，並且分享我對父系能量的僵與緊。老大聽完後，同我分享一個小故事，她之前去參加靈修課程時，某位同修的伙伴分享道：「我感激我的父母，因為這兩個個性不合、脾氣不對的人，是了讓我來到這個世界學習，因而結合在一起。」

當下感到震驚，一時百感交集，卻嘴硬不想說些什麼，但心裡真有些微悸動。

那晚回到家，翻開泛黃的陳年日記，看到那時的我<sup>58</sup>寫下：「如果他們不相愛，也不愛我，那為什麼要結婚？為什麼還要生下我？難道真的是因為我的出生，才讓他們要分開嗎？我為什麼要活在這世界上？」

一頓間所有情緒都湧上來，大量的淚水不停歇地流，我的硬脾氣讓我一時間很難屈

---

<sup>58</sup> 那是小六時的日記，一直以來都帶在身邊。

服、妥協，但不得不承認，那段話，確實為我多年來的一個困惑，提供了一個可能的解釋。

我永遠不懂爸媽的婚姻出了什麼狀況，一直以為是我破壞了他們的婚姻，直至現在，才漸漸懂得，那是他們選擇並且必然得經歷的，我無力去干涉或改變，這不是我的出生與否就能扭轉的。我不必自責，我也不必活在父母婚變的陰影中，他們生下我，是為讓我修自己的生命課題，而不是活在他們的影子裡。他們的分開，也許，可以說是因為任務完成，沒有再互相牽扯的必要，因而分開。

我不知道這樣的說法，究竟是否為真，但我得承認，這一轉念，確實讓我覺得釋懷些。而且當我再回顧我的生命旅程，我赫然發覺，我是在父母相愛時所誕生的幸運兒，即使後來感情起起伏伏、風風雨雨，但當媽懷我的時候，和爸確實是相愛的，我是在愛中孕育、出生的孩子。

我該感到滿足了，也該感謝，他們曾經相愛，然後，在愛中產下第一個孩子，就是我。也許因為如此，我始終具有付出愛的能力，因為我尚未出世，就已沐浴在愛與期待中，即使後來失去，反而促使我更早學習獨立、自主，這是生命巧妙的安排，上蒼賜予的特別的禮物。

## 參 考 文 獻

1. 王慧婉 (2005)。 另類輔導實踐：做個轉換資源的老師。行動研究學會年會。
2. 吉本芭娜娜 (2001)。 蜜月旅行。(吳繼文譯)。台北：時報文化。
3. 伊芭 (2004)。 老鷹，再見。台北：大塊文化。
4. 周瑞宏 (2006)。 識透生命真相。台北：和氣大愛文化事業有限公司。
5. 顏如禎 (2005)。 裁縫師的女兒—以乖做為抗拒保護色的小學老師。輔仁大學心理學系碩士論文。
6. Laney Mackenna Mark (1999)。 別哭，泥娃娃。(傅湘雯譯)。台北：城邦文化。
7. Paulo Coelho (1997)。 牧羊少年奇幻之旅。(周惠玲譯)。台北：時報文化。

