

南 華 大 學
生 死 學 系
碩 士 學 位 論 文

面具下的婚姻—

一位婚姻受挫女性之敘說研究

Marriage Under The Mask—

A narrative study of women frustrated marriage



研 究 生：陳惠美

指 導 教 授：游金潁 博士

中 華 民 國 一 百 零 二 年 十 二 月

南 華 大 學

生 死 學 系

碩 士 學 位 論 文

面具下的婚姻—

一位婚姻受挫女性之敘說研究

Marriage Under The Mask—

A narrative study of women frustrated marriage

研究生：陳夏美

經考試合格特此證明

口試委員：施云麗
李杰蕙
游金濟

指導教授：游金濟

系主任(所長)：蔡昌雄

口試日期：中華民國 102 年 12 月 25 日

謝 誌

從來就沒有想過自己的故事也能寫成一篇論文，因原先鎖定的題目並非以自我敘說為主，而是將主軸設定在訪談 5 位曾經在心理劇當過主角的同學身上，萬萬沒想到在首次指導教授好心催促下，原是以交差了事的應付心態，趕鴨子上架起頭寫了研究動機，沒想到眼尖的教授話鋒一轉，突然的一句話竟讓我無心插柳的完成此篇論文！當時教授告訴我：你就寫你自己吧！你的故事本身已經夠豐厚了，不需要再去訪談他人。我回答教授：我不行的，我沒有那個能力，也沒有那份勇氣，我更無法再一次面對自己既羞恥又難堪的過去？但教授回應：你可以的，你怕什麼？有教授在，你甚麼都不用怕，儘管去寫，遇到困難或是難過時隨時都可以來找我，試著去寫，這對你會有幫助的！於是，我在教授一次又一次的鼓勵支持之下，一口氣完成自己生命故事的敘說。

當然，在回憶的過程中，難免難過到無法自己，好幾回淚流沾溼了枕巾，也好多次心痛到斷腸！筆電旁的紙巾一張抽過一張，一盒換過一盒，陪我度過無數個難過失眠的夜晚！昨日種種，慘不忍睹，卻一幕幕歷歷重現，曾經花了好多力氣將之壓抑到最底層的記憶又重新浮現，那椎心之痛，那痛苦糾結，彷彿非押著我重新走過一遍不可，好深的傷口不願再去碰？好多的瘡疤不敢去挖？我明明知道它一直都在，二十幾年來不曾遺忘，但只是不願想起！然而，壓根兒沒想過竟然會以這種方式重新來過。每一段的回憶都是鼓足勇氣去面對的；每一次的執筆總勾起再一次的傷痛；每一次的傷痛總換來滂沱的淚水；而每一次的淚水都是一次心靈深處的洗滌；一次一次，一回一回，越洗越清，越洗越明。

衷心感謝指導教授游金潁老師看見我的故事，老師不愧是心理劇專家，更是名符其實的催淚王子，每次上您的課都要歷經一場淚水的洗滌。若沒有您軟硬兼施的關懷與支持，我無法激出龐大的力量；謝謝您願意收留一個沒有修過您質性的學生為徒，雖然我很笨，但以您的功力絕對是可以化腐朽為神奇的；感謝生死所的同學們：揚媛、蕙珠、婉臻、慕祺、玉娟、常榮、振雄、本利、筑晴……等人一路上溫暖的陪伴與關懷，讓我更有勇氣面對自己，您們真是一群既可愛又優質的好同學；感謝生死所諸位充滿理性與

感性的教授們，慧開師父、蔡昌雄主任、李燕蕙教授、何長珠教授、廖俊裕教授、王枝燦教授、陳增穎教授、曾嫻瑾教授，不辭辛勞諄諄教誨的傳道解惑，我的生命才得以豁然開朗；感激生命中每個階段出現的貴人，國小桂老師、楊老師、國中陳老師、護專方校長、公務機關黃副署長、王校長、蔡老師、孫局長、蔡院長、吳院長、張院長、羅副院長……等長官，感謝您們慧眼識英雄，給我諸多職場上的機會與指導，得以讓我安定經濟，不愁吃穿；感謝昔日同事魏醫師及嬰兒室的同事們，謝謝您們的仁心醫術，得以讓女兒從鬼門關搶救回來；感謝一輩子的好朋友淑貞、慧麗、銀海，你們總是站在背後無怨無悔默默支持著我，雖然你們並不了解我的遭遇；感謝 82 歲老母、哥哥、嫂嫂、姊姊、妹妹…等至親，你們是我最堅強的後盾、精神的堡壘；我也要謝天、謝佛祖、謝媽祖、謝耶穌，謝謝你們一直守護在我身旁，賜給我無窮無盡的力量，陪我度過每個有風有雨有陽光的日子，並且總在山窮水盡時拉我一把，讓我柳暗花明、絕地逢生；最後我要謝謝自己，有這份勇氣挑戰自己人生的功課，“回首來時路”，我想這真是一段神奇的生命之旅，我也終於明白最大的敵人在於自己，解鈴還須繫鈴人，封存在我心底深處的心魔終於被驅走，而我那背負 25 年來千斤之重的痛也終於可以卸下，得以勇敢剝下層層面具，走出自我，雲淡風清，如釋重負，處之泰然！

最後，我要特別緬懷先父對我的養育之恩，造就了感性的我，願以此碩士論文，反芻回報給父親在天之靈，我要告訴您，爸爸，雖然我已年過半百，但我做到了；此外更要獻給兩個 20 年來從不知情的心肝寶貝，孩子，一切的答案都在論文中，願你倆有朝一日能細細品嚐並明瞭為母的苦與痛，請原諒媽媽一直沒告訴你們實情，只因一心想保護當年你們那脆弱幼小的心靈；更謝謝你們發出無限能量，一路陪伴媽媽走了過來，我要告訴你們：我最親愛的寶貝，你們最棒！有你們真好！

謝謝論文產出過程中一路上相遇的人及故事，這期間有觸動、有感動、有碰撞、有衝擊、有淚、有笑、有苦、也有樂，引導著我做開胸懷，接受自己，體驗生命，帶著滿滿的溫暖與力量，繼續前進。

陳惠美 謹誌 2013.12

摘 要

本論文是採敘說取向的『質性研究』為主，以『故事』的方法，呈現一個女性情感豐富而多變的面貌；本研究企圖探討一位婚姻受挫女性自身的生命故事，加以探究、解構、重新詮釋生命經驗對她的影響及理解；期能透過自我敘說的方式，使自己獲得認知上的釐清，和情緒上的自我撫慰，因而得到進一步的自我療癒；並試著邀請自己，鼓勵自己來看看自己不願意面對的婚姻，是否能對自己一直以面具來面對婚姻的態度會有所轉化，企圖為生命中的自己尋找出口及答案。

筆者經由生命經驗的書寫與敘說，看到生命中的苦與痛，並理解出源自於原生家庭出生時沒有自我的自卑心，深深影響人生中每個階段關鍵事件對自身生命產生的衝擊程度，終於在隱忍於面具下婚姻失去自我的世界裡，重新發現自己，拾回自信，找回自我，並重新體驗生命，終而卸下面具，超越自卑，生命得以轉化並重建新生活。

研究結果並發現，台灣女人強韌的生命力，為婚姻、為孩子，寧可犧牲自己，隱藏自我，為家庭、為社會默默付出的偉大貢獻。這是黑暗中的一角，更是台灣社會的普同現象，卻也是被時下社會支持系統所忽略的一群？筆者親身經歷並勇敢現身說法，對於曾經有過與筆者同樣遭遇而尚未走出來的人來說，本篇論文希望能提供給許多類似經驗的人，一個正面支持的力量，傷痛會過，人生會更好。唯有誠實面對自我，才能不再在意面子的得失，才能看見真正的自己；看見了真正的自己，才能用心感受生活，體驗生命，創造更有意義的人生。

關鍵詞：面具、婚姻、心理劇、自我敘說

Abstract

This paper is a narrative-oriented mining "qualitative research" mainly to the "story" approach, showing a woman emotionally rich and varied landscape; This study attempted to investigate a frustrated woman's own marital life story to be explored, deconstructed, re-interpretation of the impact of her life experiences and understanding; Through self narrative of ways to make yourself get clarification cognitive, emotional and self-soothe, and thus further self-healing; And try to invite yourself, encourage yourself to look at their unwillingness to face the marriage, whether on their own attitude has been to mask to face marriage will be transformed life in an attempt to find their own export and answers.

The author's life experiences through writing and narrative, to see the suffering and pain of life, and understand that there is no self-self-esteem comes from the heart when the native-born families, deeply affecting the impact of key events in the life of every stage of their life arising degree, and finally forbear in mask marriage in loss of self in the world, rediscover themselves, regain self-confidence, self-back and re-experience life, to eventually remove the mask, beyond self-esteem, life can be transformed and rebuild a new life.

The results also found that the strength and vitality of Taiwan women for marriage, for the children, would rather sacrifice their own hidden self, a great contribution to the family, the community quietly pay. This is a dark corner, it is the same phenomenon Cape Taiwanese society, but also the social support system is nowadays neglected group? I personally experienced and brave own experiences, to have had the same experience with the author and those who have not yet come out, this paper hopes to provide a similar experience for many people, a positive support force, the pain will be over, life will better. Only honest with themselves, can no longer care about the pros and cons of face, to see the true self; saw the true self in order to feel the heart of life, to experience life and create a more meaningful life.

Keywords: Mask, Marriage, Psychological drama, Self-narrative

目 錄

第一章 緒論	1
第一節 個人背景與研究動機	1
壹、個人背景	1
貳、個人研究動機	2
參、學術研究動機	3
第二節 研究目的與問題	5
壹、研究目的	5
貳、研究問題	5
第三節 重要名詞界定與解釋	6
壹、「面具」名詞界定與解釋	6
貳、「自我敘說」名詞界定與解釋	6
第二章 文獻探討	8
第一節 面具之相關研究	8
壹、面具的由來	8
貳、面具之涵義	9
參、面子保全論	10
肆、榮格的人格面具理論	11
伍、面具相關論文探討	12
第二節 婚姻相關文獻探討	14
第三節 自我敘說相關文獻探討	17
第四節 失落療癒之探討	19
壹、失落的經驗	19
貳、失落的療癒	19
第三章 研究方法	22

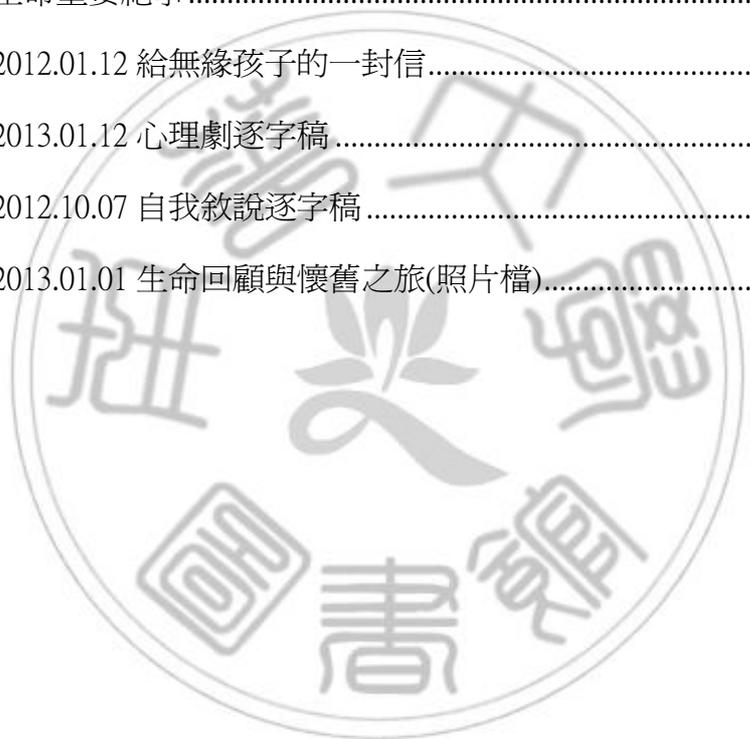
第一節	研究設計與實施.....	22
壹、	敘說取向的質性研究.....	22
貳、	自我敘說研究法.....	22
參、	Riessman 敘說研究五個層次.....	23
肆、	敘事的構成.....	25
第二節	研究過程.....	27
壹、	自我揭露.....	27
貳、	資料的收集與整理.....	27
參、	資料處理原則.....	28
肆、	敘說分析法.....	29
第三節	研究工具、步驟與流程.....	31
壹、	研究工具.....	31
貳、	研究步驟.....	31
參、	研究流程.....	32
第四節	研究範圍與限制.....	33
壹、	研究範圍.....	33
貳、	研究嚴謹度.....	33
參、	研究限制的部分.....	34
第四章	回首來時路.....	35
第一節	我的出生.....	35
壹、	鬼節前夕，來到人間.....	35
貳、	家中臨盆.....	35
參、	沒被預料的來到人間.....	36
肆、	米酒瓶的保溫箱.....	37
第二節	家中的兩頭牛--我的爸爸與媽媽.....	39
壹、	水牛般的爸爸.....	39

貳、沒有聲音的媽媽	40
第三節 我的童年及中小學階段	44
壹、貧窮中的快樂童年	44
貳、渴望被看見的中小學階段.....	47
第四節 白衣天使的成長與蛻變	52
壹、國中畢業後選擇就讀護理學校	52
貳、護校生活培養我獨立的個性.....	54
參、護理教育增加我人生的廣度與高度	55
肆、坎坷的實習經驗，看見生命的灰暗.....	57
伍、臨床護理工作，成就我過人的生命特質.....	61
第五節 恨與自卑的一段情.....	65
壹、學生時期青澀的愛	65
貳、從甜蜜到苦澀的初戀滋味.....	66
參、孤獨又椎心刺骨的失戀滋味.....	67
第六節 與先生的相遇--在錯誤的時間遇到錯誤的人	71
壹、下一個男人會更好？	71
貳、大年初二我們相遇	71
參、第一次約會的悸動	72
肆、遇見真命天子，不想再流浪.....	73
伍、奮不顧身追回我所失去的愛情	74
陸、渴望穩定而簡單的家庭生活.....	75
柒、親愛的，你們來提親了	76
第七節 玩火中的婚前飲食男女	79
壹、喝下你藏好的毒	79
貳、浴火鳳凰.....	80
參、甜蜜的代價--未婚懷孕	81

肆、被拒絕的靈魂.....	82
伍、揮之不去的夢靨，我是兇手.....	83
陸、訂婚前夕打開潘朵拉的盒子.....	83
第八節 烙上面具的婚姻.....	90
壹、騎虎難下的文定之喜.....	90
貳、忐忑不安的婚禮.....	91
參、烙上面具的婚姻--婚姻前期.....	97
第九節 求子之路--我的冷凍寶寶.....	106
壹、承受不孕的壓力.....	106
貳、窮途末路--試管嬰兒.....	109
參、上帝開啓一扇窗--禮物嬰兒.....	110
肆、我拼命求子，你努力外遇.....	111
伍、生死交關的母難日.....	113
第十節 做彌月或奔喪的交戰.....	118
壹、生離死別.....	118
貳、娘家要我奔喪；婆家要我辦彌月.....	119
參、不顧反對，午夜見爸爸最後一面.....	120
肆、逝者已矣，來者可追.....	122
第十一節 沒有家的枷.....	124
壹、習慣性外遇.....	124
貳、毀了我與孩子的城堡.....	125
參、幻影的破滅.....	126
肆、掃地出門.....	128
伍、與藥共眠.....	129
陸、對簿公堂，破鏡難圓.....	131
第十二節 分居後的枷與面具.....	136

壹、為生命出征的女人.....	136
貳、疲憊、憂鬱，輕生的戰士.....	138
參、做個拒絕上床的女人.....	139
肆、盔甲下的武裝.....	143
第十三節 面具下的內心世界.....	147
壹、一痴：痴情絕對.....	147
貳、二狂：工作狂、購物狂.....	148
參、三盼：母親、兒女、自己.....	149
第十四節 生命的轉化--掀開面具重返真實世界.....	157
壹、走進南華生死所的殿堂.....	157
貳、生命轉彎處遇見心理劇.....	158
參、人生大逆轉--我的心靈劇場.....	163
肆、看見自己--掀開面具重返真實世界.....	169
第五章 面具人生關鍵事件之探析.....	176
第一節 關鍵事件對生命衝擊程度之分析.....	176
第二節 面具下婚姻生命轉化脈絡探析.....	184
壹、關鍵事件對生命之影響.....	184
貳、面具下婚姻的形構歷程及受苦經驗.....	185
參、面具下婚姻自我的生命轉化.....	191
第六章 結論與反思.....	196
第一節 結論.....	196
壹、新的自我覺察與肯定.....	197
貳、更清晰的自我期待的面貌，也有新的行為展現.....	200
參、更堅強的自我意識.....	202
第二節 反思.....	204

參考文獻.....	206
壹、中文部份	206
貳、中文譯書	212
參、網路資料	213
肆、英文部份	214
附錄一 相關議題論文彙整表	216
附錄二 生命重要紀事	219
附錄三 2012.01.12 給無緣孩子的一封信	221
附錄四 2013.01.12 心理劇逐字稿	222
附錄五 2012.10.07 自我敘說逐字稿	271
附錄六 2013.01.01 生命回顧與懷舊之旅(照片檔)	281



圖目錄

圖 1	研究流程圖	32
圖 2	我的出生	38
圖 3	白衣天使的成長與蛻變	64
圖 4	恨與自卑的一段情.....	70
圖 5	在錯誤的時間遇到錯誤的人.....	78
圖 6	玩火中的婚前飲食男女	89
圖 7	烙上面具的婚姻.....	105
圖 8	求子之路-我的冷凍寶寶	117
圖 9	做彌月或奔喪的交戰	123
圖 10	沒有家的枷	135
圖 11	分居後的枷與面具.....	146
圖 12	面具下的內心世界.....	156
圖 13	生命的轉化 - 掀開面具重返真實世界	175
圖 14	筆者生命受衝擊程度圖	176
圖 15	筆者關鍵事件主顯節結構圖	183
圖 16	筆者面具人生生命轉化關聯圖.....	195

表 目 次

表 1 筆者生命關鍵事件對生命之影響表 177



第一章 緒論

第一節 個人背景與研究動機

壹、個人背景

筆者出生於嘉義縣六腳鄉蒜頭糖廠附近的一個小村落，父母都是農家子弟出身，本身育有一對雙胞胎兒女，就讀大學一年級，筆者本身在充滿純樸、人情味的鄉間長大，所以養成了誠懇、隨和、純樸、率真及務實的個性，更培養出刻苦耐勞、獨立自主、積極主動、認真負責及凡事勇於面對的生活態度。筆者本身是護理人員出身，或許是因為人生中第一份接觸的工作是從事護理行業，所以一直本著南丁格爾無私奉獻的精神，總覺得施比受更有福！看盡醫院裡每天上演的生老病死，無形中對人生有了比別人更深層的領悟，總覺得沒有甚麼比珍愛生命、健康的活在當下更加重要，所以凡事抱持著不計較的豁達心態！

筆者於民國 72 年自護理學校畢業後，即因成績優異受到林口長庚醫院延攬進入開刀房擔任肝臟移植、腎臟移植小組主要成員，5 年後因結婚之故請調回到嘉義某醫院擔任巡迴醫療、嬰兒室、小兒加護病房護士，過著大小夜三班輪值的日子，後來為了能兼顧家庭及小孩，而轉任衛生機關擔任衛生環保行政職務，期間經歷 92 年 SARS 爆發，主辦多項重要防疫業務；然而，雖然工作繁忙，孩子又小，但為了充實己能，在職業婦女臘燭兩頭燒的狀況下，仍利用周休及工作之餘，努力參加空中大學進修研讀行政管理課程，畢業後又轉任學校擔任文書庶務主管業務 3 年之餘，99 年因緣際會回到最熟悉的醫院擔任總務主管，統籌全院區環境安全、清潔、機水電供應、人力調度、以及醫院評鑑等重要職務，全方位管理更強化了筆者本身行政專業及領導能力。

公務生涯 20 餘載，服務的對象一直脫離不了“人”，無論是生病的人或健康的人。或許因為護士的本能，筆者自認為受挫能力比一般人來得更高。從天真無邪的鄉村小女孩，到為人妻，為人母，到職業婦女的公僕，期間並歷經女人最害怕遇到的三件事：（一）人工流產導致不孕（二）丈夫外遇生子（三）淪落為棄婦，獨自撫養一雙兒女的悲慘命

運。25 年一路走來，跌跌撞撞，坎坎坷坷，但筆者始終秉持傳統女性及發揮她所接受的教育---南丁格爾堅毅不拔強韌的生命力，勇敢的面對生活，用心的感受生命，深度的體驗人生。莎翁說的：「女人，為母則強。」一個人處於什麼都沒有的時候，面臨生死交關的處境時，你可以看見人性最底層的一面，也可以激發身體最潛能的力量，更可以享受絕地逢生的喜悅。

貳、個人研究動機

人生苦海，有人說人生就像剝洋蔥，不如意十之八九，當遇到不愉快的事情或不幸事件時，要學習如何自我擺脫，自我緩解，祛除不良心理情緒，以鼓勵自己保持樂觀、自信、上進的積極心理，用笑看人生來脫離苦海！這些不乏多是勸人正向思考向上提升的力量！然從青春年華到遇人不淑，婚後開始徹底改變人生的命運之後，一連串悲苦的境遇讓我開始懷疑人生，並重新思索生存的意義及生命的價值？於是我從自殘及重度憂鬱的深淵中努力掙脫出來，除了繼續接受精神科長期藥物治療及心理諮商之外，並開始接觸道佛，積極參加一些生命成長演講及生命教育課程，從早期的《乞丐囡仔》賴東進、漸凍人蕭建華、口足畫家謝坤山到發明大王劉大潭等等，我誠心的向我心目中用生命寫故事的英雄們致敬與學習，每一個深刻的生命故事對我都有最深層的啓示。《窮鬼翻身》一書中提到：「如果上天給你的是一條歹命，你一定要加倍努力，把它翻轉過來。」

嚮往南華生死學研究所已超過十年，當時爲了兩個年幼的孩子，一人身兼母職及父職的職業婦女，毅然決然捨棄自己追求探索生命真相的願景。然而十幾年來卻一直繫於心中，且從未淡忘，反而與日俱增。直到一年前，孩子即將高中畢業，我認爲不能再蹉跎歲月，我需要給自己一個答案，找回那原來的自己，更需要找到生命的出口及人生的終極意義！所以就毅然決然考進了期待已久的生死所。

於研究所修習「敘事研究專題」期間，在課堂寫作業時讓自己不得不接觸自己的生命，回顧自身的生命歷程，然在婚姻這一階段總讓自己有種想走卻走不下去的苦楚，讓自己處在需面對但又不想面對的處境。然而，在整理早期生活的點點滴滴時，透過自我敘說的過程，可以使自己獲得認知上的釐清，和情緒上的自我撫慰，並能因而得到進一

步的自我療癒。而自己心靈以及情緒上也有一種被撫慰以及被洗滌的感覺，此過程讓自己反思：如果我能邀請自己、鼓勵自己來看看自己不願意面對的婚姻，是否能對自己一直以面具來面對婚姻的態度會有所轉化？因此，在老師的鼓勵與自我淬勵之下，決定想用自我敘說來加以爬梳與轉化自己的婚姻，此為本研究之動機。

另本論文除了使筆者透過自我敘說的方式，跨出心理的障礙，勇敢的把它說出來，解開或鬆動了生命中的一些糾結外；筆者亦期望透過這種親身經驗的分享，能讓大家更了解遭遇婚變女性復原過程中，起起伏伏，艱苦求生的心路歷程，提供一個婚姻受挫的女性，是如何面對婚姻的衝擊以及生活的挑戰，希冀讓生活在現今台灣社會文化下的這群偉大的弱勢者，得到更多的肯定與支持，此為本研究之第二個動機。

參、學術研究動機

筆者出生於 50 年代的農村社會，接受的是傳統的家庭教育，五代同堂、重男輕女、男尊女卑、三從四德，在她的成長過程中，似乎顯得理所當然。當然，當她走入婚姻，理所當然的夫為妻綱、侍奉公婆、相夫教子，無形中成為她的最高至理名言及行動綱領。然而，一但面臨丈夫出軌，公婆又因私心偏袒自己的兒子；礙於嫁出去的女兒就如同潑出去的水，以及深怕讓娘家蒙受親朋好友的取笑，導致身為妻子的女人總是求救無門，申訴無道，只好忍氣吞聲，鬱抑寡歡，終究戴上面具，成為婚姻下的犧牲品。這樣的社會現象，筆者認為自己絕非個案，也不會是最後一個，她深信處在目前傳統文化及不平等的社會之中，與她相同境遇的女性不乏其數。

在搜尋國內相關文獻的過程中，不難發現針對處於婚姻狀態下，但實質上已無婚姻關係且隱忍不欲人知的研究較為有限，而其中有關婚姻的研究大致上都聚焦於面對離婚議題的探討，如（高琇鈴：一個離婚女性在諮商中自我改變歷程之分析研究，2000；張青惠：八位離婚女性離婚歷程之分析研究－由依賴婚姻走向獨立生活，1996；姚以婷：離婚女性突破婚姻逆境之韌力研究，2012）；有關婚姻暴力的因應研究，如（鄭玉蓮：受虐婦女脫離婚姻暴力歷程之研究，2004；邱怡綺：婚姻暴力受虐婦女離婚抉擇經驗，2010；黃進南：脫離婚姻暴力婦女的自我轉變敘說研究，2007）；以及外遇後的傷害與

寬恕處遇歷程分析，如（田瑞貞：女性經歷外遇傷害寬恕歷程研究，2010；董智慧：外遇後婚姻關係變化歷程，2009；謝孟潔：妻子面對丈夫外遇後的心理歷程之研究，2003；黃毓玲：背叛與覺醒－丈夫外遇與婦女自我認同之研究，2009；）等。

綜上文獻探討可知，目前國內有關婚姻之探討大多集中在面對離婚歷程議題、婚姻暴力、外遇後的處遇與寬恕分析等研究為主，相對的，相較於像個人所處婚姻狀況裡面，即使面對丈夫外遇且對家庭棄之不顧，但是一個女人爲了家庭、爲了孩子，默默承受婚姻之下所有不公平的待遇，完全犧牲了自我，堅強的用外表撐起看似正常婚姻狀態，連丈夫外遇都絕口不提，且不欲人知的婚姻受挫關係之相關研究，則較爲付之闕如且鮮少出現。故而引發筆者想要深入探討，並將自身生命故事的如實陳述，一路走來的心路歷程，加以探究、解構、詮釋生命經驗對她的影響及理解，企圖透過自我敘說研究的方法，引導自己的勇氣與好奇，提供一個真實的案例，進而爲自己的生命尋找答案，並也希望能成爲未來相關研究之參考。

第二節 研究目的與問題

壹、研究目的

- 一、透過自我敘說了解面具下婚姻的心路歷程。
- 二、透過自我敘說探索對婚姻態度的轉化歷程。

貳、研究問題

- 一、探索面具下婚姻的形構歷程為何？
- 二、探索在面具下婚姻自我的受苦經驗為何？
- 三、探索在面具下婚姻自我的生命轉化為何？



第三節 重要名詞界定與解釋

壹、「面具」名詞界定與解釋

本研究所稱之“面具”係指可以掩飾蓋住真正自我的一種現象。主要界定於筆者生命故事裡婚姻下的一種隱喻，用以代表筆者面對失落的婚姻所產生的心理防衛機轉。

面具是原始人類思維的物化產物，他們因為各種的行為原因而發明了面具(田承右，2011)；面具是一種戴在面上(臉上)的物件，通常是用作保護、隱蔽、表演或娛樂用途。中國人在日常中所說的「臉」一詞，很接近於西方心理學中的 personality(人格)的拉丁文原意 persona，即面具(林沛瑀，2007)。尤其中國人非常的重視面子，並且把面子當作最重要的生活價值，它包含是一種特徵、精神、榮譽與品格等意義，我們隨時都容易因為面對的人、事、物、時間和地點等，而隨時轉變自己的心情及態度，於是人與人溝通的時候往往就會無意識帶著各種面具，人們會依照自己的喜好選擇當下要戴上什麼樣式的面具，扮演著他想要在當下扮演的角色。所以“面具”是每個社會角色想要為自己掙得在公眾面前的那種“個人形象”；一個人表現在別人眼中的印象都不見得是一個人真正的樣子，每一個人的背後都有一個真正的自我。

本論文的敘說者出生於 50 年代農村社會且身處於中國傳統文化之下，其相當重視自己的面子，在乎自己的社會形象角色，但是時常為了顧及面子、符合別人或自己的期待、完成某種角色，卻把自己隱藏在面具之後，反而掩蓋了內心真實的自我。

貳、「自我敘說」名詞界定與解釋

關於敘說(narrative)，其實就是說故事。自我敘說就是說自己的故事。Clandinin & Connelly (1991) 指出敘說或故事是生命的一個基本的現象，他們對敘說下一個簡單的定義：「收集並說出關於生命的故事，並且寫下經驗」。廣義而言，敘說可以是書寫或口語的形式，包括了個人的和社會的歷史，如神話、民間故事、日記、傳記、自傳、和日常生活中的故事，包含用說或用寫的方式來組織一個過的「真實」或「虛構」的故事。

(翁開誠, 2000) 自我敘說就是說自己的故事。Gergen (1988) 曾指出：「自我敘說是指個體隨時間變化而對和自己有關的事件之間的關係所做的陳述。」(引自鄧明宇, 2000; 曾慶台, 2002) 這意味著在說自己的故事時, 個體已在為自己「活過的經驗」(livedexperience) 進行了一次統整的工作。對自己的經驗進行有意識的統整, 目的是為了創造生活的意義, 表達我們自己, 因此, 個人的經驗必須「成為故事」, 而「成為故事」這件事決定了我們賦予經驗的意義 (Michael White & David Epston, 2001; 曾慶台, 2002)。Michael White 和 David Epston 更進一步的指出, 為了創造生活的意義, 個人就必須安排自身事件的經驗, 去篩選、修訂和重整相關事件的細節, 透過時間的順序, 建立起一份自己和周遭世界前後一致的記錄。這樣的一份記錄可以稱之為故事或自我敘說。這樣的敘說是靠自己所記憶的過去經驗, 也就是關於自己的長期記憶。翁開誠(1997) 以為, 過去的經驗中, 那些對自己有所感應的意義才能有組織的留存在長期記憶中。因此, 對長期記憶的整理, 是發現有關個人的意義結構與價值需求的重要機會。個人透過這樣的自我敘說, 將可以發現影響自己生命起伏與演變的意義脈絡, 如此一來, 不但可以釐清自己過去所積累的能量與包袱, 更可能因而創造出生命未來的發展與可能性。正如同翁開誠 (2000) 所言: 通過故事, 我們可以創造出自己生命的美好; 通過故事, 我們也可以欣賞出別人生命的美好。

筆者希望藉由自我敘說, 重新檢視自己生命中的角色扮演, 逐一了解內心的期待, 以及在生命中容易重覆發生的困境與角色, 並找到生命階段性的任務, 從被安排的人生劇本中找到自己生命的泉源, 重新梳理自己的生命故事, 繪畫自己的生命藍圖。所以, 本論文所採取的自我敘說主要是採取學者翁開誠(2002)的論點: 自我敘說就是說自己的故事, 並期能透過自我敘說, 通過生命故事的再經驗, 還原當時生命的真實, 開顯自己的生命, 找到生命轉化自我覺醒的力量, 同時過程中也達到自我療癒的目的, 重建並開創自己的生命史。

第二章 文獻探討

本研究企圖探討「面具下的婚姻——一位婚姻受挫女性之敘說研究」為主題，以筆者自身的生命故事，一路走來的心路歷程，加以探究、解構、重新詮釋生命經驗對她的影響及理解；期能透過自我敘說的方式，使自己獲得認知上的釐清，和情緒上的自我撫慰，並能因而得到進一步的自我療癒；並試著邀請自己，鼓勵自己來看看自己不願意面對的婚姻，是否能對自己一直以面具來面對婚姻的態度會有所轉化，企圖為生命中的自己尋找出口及答案。

第一節 面具之相關研究

壹、面具的由來

中國面具的歷史發展最早出現於下儺祭儀式之中。這種驅鬼逐疫的迷信祭儀，稱為“大儺”，在儀式上跳的一種舞蹈稱為大儺舞。舞者頭戴假面具，手執干戚等武器，表現驅鬼、捉鬼的內容；在巫術儀式中主要充當人神交往的工具和媒介，是巫師用以通神的一種重要法器（顧樸光，2009；田承右，2011）。祭祀活動中所戴的面具型式猙獰醜陋、兇殘恐怖，以鎮嚇魔鬼、驅逐瘟疫，是驅逐邪魔的法器（林河，1994）。面具的功能最早可分為狩獵活動、圖騰崇拜、部落戰爭和巫術儀式等四種，其中最早的用途是狩獵活動，其次圖騰崇拜、部落戰爭及巫術儀式（田承右，2011）。面具應用於中國傳統戲劇主要以淨（花臉）和醜（小丑）為居多。它在形式、色彩和類型上有一定的格式。內行的觀眾從臉譜上就可以分辨出這個角色是英雄還是壞人，聰明還是愚蠢，受人愛戴還是使人厭惡（高戈平，2003）。京劇中迷人的臉譜在中國戲劇無數臉部化妝中佔有特殊的地位。京劇臉譜以“象徵性”和“誇張性”著稱。它通過運用誇張和變形的圖形來展示角色的性格特徵。眼睛，額頭和兩頰通常被畫成蝙蝠，蝴蝶或燕子的翅膀狀，再加上誇張的嘴和鼻子，製造出所需的臉部效果（盛華等編繪，2002）。

綜觀面具（假面）的來源，可以總歸於古代的宗教儀式，在祭祀的儀式中所創作出來的一種物件，用來遮蔽臉部，或者是藉由面具來象徵某種神祇角色，在祭祀的活動中產

生一種影響力。

貳、面具之涵義

林沛瑀（2007）指出：中國人在日常中所說的「臉」一詞，很接近於西方心理學中的 personality(人格)的拉丁文原意 persona，即面具。根據古羅馬學者 Cicero 的看法，這種戲劇上的假面殼大致包含了以下幾層涵義：

- 一、一個人表現在別人眼中的印象（而不是一個人真正的樣子）；
- 二、某人（譬如哲學家）在生活中扮演的角色；
- 三、使一個人適合於他的工作的那些個人品質的總和；
- 四、優越和尊嚴。

林沛瑀（2007）指出西方社會心理學的理论家 Goffman 所描述的面子基本上是屬於社會地位性的面子。Goffman(1967)提出面子的三個內涵（轉引周美伶、何友暉，1993）：

- 一、面子是一套社會交往互動的準則。
- 二、面子的擄獲是雙方經過社會交往準則，彼此評價、認定而取得。
- 三、面子具有社會贊許性質的自我心像。

西方心理學中的 personality(人格)與中國人的臉一詞引伸出的「有頭有面的人」、「頭面人物」、「有臉的人」等意義相近。大陸學者翟學偉(1995)將戲劇或化妝舞會上所戴的面具對社會生活中做如下兩種說明：

一、它是一個人社會舞臺上表現出的符合他人（觀眾）要求的表情、姿態、動作和作為。這就是說一個人在他人面前塑造的形象可以是滿足他人的期待，可以是遵從社會規範，但不一定是他的本來面目。

二、在每一個人的面具（即表演）後面都有一個真正的自我，這個自我所關心的不是他本身是什麼，其表現是不是真實；而是注重他展示的是什麼，他人要求的是什麼。

林沛瑀（2007）指出中國人的臉是一種中國式的面具。拿西方人的面具概念和中國人的臉的概念做比較，主要有以下三方面的不同：

- 一、在面具表示一種角色概念的意義時，臉和面具的涵義最接近。它們都是指用一

套符合規範的行為來建立一種形象。但相對而言，角色更具有穩定性，因為角色行為總是和一定的身分和地位相聯繫，而面具則更具有個體性和變異性，它完全可以根據個體的需要脫離身分和地位而變化，所以我認為臉更接近面具而不是角色。

二、在面具表示人格概念時，那它只能成為中國人臉這一行為的一種資源，而不等同於其本身，因為個體的人格特質只會去影響人的形象的塑造，但它不等於形象。一個人的形象和其他很多方面有關，如知識、地位、情境等。

三、當面具是用來說明和其背後的自我不一致（因為面具的出現可以理解為是要掩蓋住真正的自我）時，它相當於中國人所說的厚臉，而不是臉本身。所謂厚臉，從字面上可以理解成在人的臉上抹上或加上一層東西，這在心理學上就是指人藉助於一種附加的外形的東西來掩蓋其本來的或真實的面目。

林沛瑀（2007）在有關面具底下之女性意識－以康熙來了之「藝人素顏」為例中指出：中國人如此重視面子，並且視面子為重要的生活價值。其意義包含是一種特徵、精神，甚至是榮譽與品格，人與人溝通的時候往往會無意識帶著各種面具，人們會依照自己的喜好選擇當下要戴上什麼樣式的面具，扮演著他想要在當下扮演的角色，我們隨時都會因為面對的人、事、物還有時間和地點轉變自己的心情及態度，這些行為與戴面具一樣（田承右，2011）。

林語堂曾在《中國人的智慧》一書中描述：「中國人的面子是難以解釋的，它像是榮譽，但卻又不像。面子不能用金錢所購買，卻能夠帶給所有人榮耀。它不是存在的實體，男人為了它爭權奪利、女人可以為了它犧牲生命」。

參、面子保全論

Brown & Levison(1978/1987)在“韋伯交際觀“和”戈夫曼面子概念“之上提出了面子保全論。禮貌即是保面子、給面子、有面子等，它是目前西方最有影響的禮貌模式。它認為一般人都存在兩種面子需要：消極面子（指不希望受別人的干擾和阻礙）和積極面子（指希望得到別人的贊同和喜愛）。面子即是每個社會成員意欲為自己掙得的那種在公眾的“個人形象”。但是有許多言語行為本質上是威脅面子的，因此，在社會交往中既要尊重對方的積極面子，又要照顧對方的消極面子，這樣才能給對方留點面子，同時也給自己掙點面子，以免帶來難堪的局面或使關係惡化。言語交際中的禮貌策略只是一種手段，使用它的主要目的是為了更好的達到交際目的，滿足人們的面子需求。而個

人的目的是否達到，在很大程度上取決於說話人所說的內容或形式給聽話人帶來的感受。如果聽話人的面子得以保全，那麼即使說話人的面子受到威脅，話話人的目的還是達到了。所以，在考慮一個言語行為是否為“威脅面子行為”時，應該以聽話人的面子是否得到保全為參照點(李美豔，2006；林沛瑀，2007)。

肆、榮格的人格面具理論

人之所以活在面具底下是為了保護自己嗎？原型都具有明確的意象，它是概化的，而且是集體潛意識的內容，原型「並非遺傳的觀念，而是心理顯現的本能，是一種形式而非內容」。原型有一個生理基礎但經由早期祖先的經驗不斷重複而來。每一個人都潛存著無數的原型，且當我們的經驗與原始的潛在意象接近時，原型就會被激發，影響個人的生活。其中最著名的原型，包括：(1) 面具 (persona) (2) 陰影 (shadow) (3) anima (男性中的陰柔面)，(4) animus(女性)。(引自榮格解夢書，廖婉如譯，2006)

榮格發現人格面具的兩個來源：「符合社會條件與要求的社會性角色，一方面受到社會期待與要求的引導，另一方面也受到個人的社會目標與抱負的影響。」人格面具受到社會階級、工作、文化和國籍等條件相關。人格面具是每個人認為的一個身分，他是不懂得變通的東西！榮格認為潛意識是可以直接牽動現實世界的一股力量，心裡所想的會有一股力量出現在現實世界裡。而所謂人格面具，即指一個人公開展示的一面，其目的在於給人一個好的印象，以得到社會的承認，保證能夠與人，甚至是不喜歡的人和睦相處，實現個人的目的。人格面具代表著一個人的公共形象。人需要順從於社會的期望值，而將自己融入某一角色或職業，把自己隱藏在面具之後。它是個人與社會關於人應該如何行事所達成的一種妥協。然而，它與真正的你並不一致。有的人過分依賴人格面具，結果，人格面具吞沒了真正的自我。

人格面具的功能在於與外在集體世界周旋。每個文化裡都有很多社會角色：父親、母親、丈夫、妻子、醫生、教士、律師等。在特定的文化裡，這些角色都有一套一般所認可與期待的功能，往往還包括穿著打扮和行為舉止。發展中的自我選擇想要扮演的角色時，多多少少把它們併入了主要的自我認同內。當人格面具的角色配合得宜，對正常的社交互動很有幫助。醫生穿白袍，等於在心理上「戴上」醫療專業的面具，對病人執行必要的（其實蠻尷尬的）身體檢查時，會容易許多；反過來說，病人角色的人格面具，卻是醫生生病時最不願戴上的。健康的自我多少能依情境的需要成功地扮演不同的人格面具角色；相反的，過度自卑、缺乏自信的我，有時是沒有自我存在的，人格面具過度

發展、人格面具發展不全、過度認同人格面具，都將產生身心失調，甚至到了自我誤把自身與其主要的社會角色相互混淆的地步。

人格面具過度發展會導致人格內充滿一組組的社會角色，留給自身一種「內在」沒有「真我」的感覺。人格面具發展不全的人格極為脆弱，容易因遭受拒絕而受傷，或是和親近的人相處時失去自我。更嚴重的，是自我與人格面具融為一體，一旦卸下人格面具，則自我感薄弱，因而社會角色感受到的任何威脅，感覺上都是對自我整體的威脅。所謂的「空巢期症候群」(empty nest syndrome) - 孩子長大離開家之後父母覺得無聊空虛 - 就是對父母角色這個面具過度認同，這在男人或女人的身上都可能發生。那些只會埋頭工作，不然便會感到人生空虛而無所依歸的人，則是濫用了職業與專業的人格面具，無法培養出更寬闊的認同感和廣泛的才能。解決這種嚴重的人格面具認同問題時，常常需要分析式治療的協助。

Persona (假面) 是我們人格中必要的一面，但如果我們過度認同我們的 persona (假面) → 無法覺知我們自己真正的個性 → 個人的自我呈現會受到阻礙；換言之，我們是需要認識社會的，但如果過度認同我們的 persona (假面) 將會 → 失去與內在真正自我的接觸，而變得依賴社會對我們的期待。榮格認為一個心理健康的人，應該是在社會的要求與我們真正的自己兩者間取得平衡。忘掉我們的 persona (假面) 相當於低估社會的重要性，但無法覺察深層個性就等於什麼都沒有，也就是沒有存在。

伍、面具相關論文探討

與面具相關的論文有：林沛瑀(2007)「面具底下之女性意識－以康熙來了之「藝人素顏」為例」發現臉是形成印象的重要部位，使得人們無不希望能在臉上多下工夫；鄭婉君(2004)的「臉部整形美容醫療情境中的女性身體經驗」，本文以探討整形為主，研究發現，女性的身體觀夾雜著社會、性別與醫療的概念。“社會身體”反映社會體制對女性的限制、“政治身體”指出身體性別化的要求、“醫療身體”則是醫療化過程中對女性的影響。此篇論文認為女性的身體並非完全自主，而是受到不同層面的限制及影響，談的是女性受控制的部份；另外還有林智巨(2003)的「華人面子工夫與形象修復策略：以台灣女性政治人物面子威脅事件為例」，該論文主要為分析使用的面子工夫與形象修復策略的使用情形，以及其文化意涵之意義；朱瑞玲(1982)的「有關「面子」的心理與行為現象之實徵研究」，其研究目的在於探討個人如何形成“面子”知覺與使用“面

子”保護策略，並研究假設：面子威脅來自公眾或社會查核。行為情境中所具備的行為評價特性（觀眾人數，行為者與觀眾之關係，共有面子之人數等）及為構成面子威脅之主要來源。面子需求則透過個人特殊之生活背景學習而來，影響面子威脅的知覺與因應行為之個人特性亦不容忽視（引自林沛瑀，2007）；田承右(2011)「面具人生－田承右之藝術創作論述」係透過面具的意象創作表現，將創作理念轉化為具象的作品與敘述，並帶給觀者的思考、省思或發想，比較偏向藝術創作治療的一環；而該篇論文產生的結論為：面具人生並不負面：面具一詞當套用在人身上時，常常讓人有著負面的意義，但是在研究者的體認與觀察下其實不然，面具在人的互動中變得是一種必要的行為，它使人類互動時的摩擦與爭執減少，互相禮讓包容，雖然有人看似這樣的行為虛假，但是我們不可否認，人在群體社會中需要的是和諧，而不是永遠的直來直往，又好比本創作「城市」作品，每個面具的不盡相同，雖然沒有人看見彼此面具下的臉，但卻因為這樣的規範與排行行為產生了和諧，達到互相共存的目的。

綜上，筆者與田承右所言“面具人生並不負面”心有戚戚焉；並與林沛瑀所說“臉是形成印象的重要部位”；且如朱瑞玲的研究發現“形成面子知覺與使用面子保護策略”，筆者認為面具用於缺少自信及心靈脆弱時，具有防衛機轉的保護功能，畢竟筆者長期以來靠著面具存活，若非面具帶給我無形的安全感與強大的支持力量，怎能面對種種的失落與難堪？感謝面具陪我走過這段人生中的幽谷，讓我得以衝破難關，柳暗花明。但是人終究都得面對現實，如何走出自我，迎向光明，乃是筆者研究及探索的重點。

第二節 婚姻相關文獻探討

王慧琦（2012）研究論文深度訪談了八位配偶外遇者，得出以下結論：（一）、婚姻之路充滿挑戰，外遇是出軌，也導引出另一條人生之路。（二）、寬恕是配偶外遇者終須面對的課題。（三）、寬恕有不同樣貌的呈現，假性寬恕和真實寬恕對一般人而言，都是寬恕。（四）、寬恕的益處可以分成個人、他人及關係的。（五）、配偶外遇者的寬恕受到復原歷程、寬恕歷程的階段性，以及寬恕力量的深度與強度的影響。（六）、寬恕可以轉變，可以提升至更高層次。（七）、愛是力量，信仰中無條件永不改變的愛是力量的極致。

另黃毓玲（2009）研究論文以深度訪談三位受訪者主要的研究結果發現如下：一、婚姻裏的婦女之自我主要是受到傳統性別角色的影響，而婦女的自我是在與親密他人的關係中建立，當受到兩性不平權的對待時，婦女的自我呈現情感壓抑的狀態。二、面對丈夫外遇婦女之自我調適歷程可分為五個階段：衝擊，混亂，反擊，調適以及修復。三、婦女在丈夫外遇后的自我重建有五個面向：心理自我，生理自我，家庭自我，工作自我以及社會自我。Pedro 曾言：「你在一生中所做的每一個選擇，不論是言語、行動或思維，都非常重要，每一個選擇都會影響到地球上其他的生物。」Pedro 這段話似乎驚醒一直打轉生活事件中的女性，在婚姻生活、離婚時的種種「抉擇」的嚴肅性，那是何其重要地值得我們深思(謝孟潔，2003)。

筆者覺得對家庭婚姻而言，外遇猶如婚姻的變奏曲，是不在意料之中的，但也因而讓彼此有機會去檢視到底在這樣的婚姻中發生了什麼問題？其實在婚姻關係中，任何一方外遇對配偶而言，應該都是有同樣的痛苦與無奈，只是女性因社會文化的養成，對於“家”有一份依賴，更有一份責任心，因為社會對一個女性的刻板印象，是來自於其家庭的幸福、丈夫的成就，而非女性自我的那一部份，一但又有了子女，更會因母職而受制於家庭、受制於婚姻，所以當丈夫外遇時，妻子須面臨更多的心理、社會衝突與困境。與男人相比，女人在社會、經濟、法律、政治等各層面上都是被壓迫，且處於附屬地位的弱勢團體（劉惠琴，1999；謝孟潔，2003）。面對丈夫外遇時，往往要承受家醜不可外揚的文化限制，也要顧及自己在各層面上均屬弱勢，所以儘管不滿還是得忍耐。筆者認

為傳統的社會價值觀認為結婚是女人的天職，婚姻對於女子來說具有重要生命地位。然而婚姻對於男人與女人，從未建立在平等互惠的基礎上。因為在婚後，男人在社會上是一個獨立的個體，女人則必須為男子提供生育並照顧家務，社會並沒有讓她獲得與男人相同的尊嚴（楊美惠譯，1997；謝孟潔，2003）。所以，女人就此困守在呆板重覆的生活中，而以丈夫的成就為她們的成就，儘管當妻子的發現丈夫外遇時，她寧願忍受一切的痛苦與委屈，為的是保有她的婚姻與“她的成就（顧燕翎，1996；謝孟潔，2003）。徐臨嘉（1993）在詮釋一個離婚的中國婦女經驗時，就指出這位婦女在婚姻關係中的「怨」，拖了12年才主動選擇改變。邱瑞穗（1993）在其《異情歲月》一書中也提到，她到65歲時才覺察到她不愉快的婚姻關係需要改變。所以像這種傳統解決婚姻問題的方式，「忍」、「讓」、「想開」，在社會變遷的巨大衝擊下，是否依然可行？以往學者在探討外遇關係時，大部分是以男性、或者假設在婚姻關係中夫、妻是平權的立場來討論，但事實上在婚姻關係中兩性是不平權的(蘇芊玲，1998)。在《我的母職實踐》一書中提到，過去的女人，在找到一個男人之後，開始活在個別的家庭之中，不管際遇如何，只能歸諸命運，因此女人從來不知道別的女人在怎麼過活？她們的經驗無從交流，力量也無從凝聚，只好一代代受困怨嘆。

一般而言，台灣女性在結婚之後，一切會以丈夫、孩子、家庭為核心，很少考慮到自己，“自己”會不斷地消失在婚姻的過程中，一旦成為妻子，不論是社會刻板印象或自己內化的觀點，都會不自主地要求自己，凡事最好以丈夫為主，要考慮丈夫的立場與需求，遇有意見不同，一切以和為貴，妻子婚前的抱負理想常常會在婚後消失殆盡，可能是自主或不自主地放棄，形成丈夫的附屬品，而非完整的個體。很多學者就會批評女性的身心發展不如男性，她無法做到獨立、分離，無法發展健全的自我。在台灣，李美枝（1985）指出，女性從小即為將來的母親角色做準備，所以都被塑造成溫和、溫柔、無我的特質，所以台灣女性建立關係的主要範圍是放在家庭，“男主外，女主內”就反應了這種男女間不同的建立關係的範圍，台灣女性在結婚之後，建立關係的範圍就轉變成以夫家為主(李美枝，1996)。況且，在面對婆家及丈夫時，女性要以“忍耐”來面對婆婆的不公或丈夫的不忠。從溫和、溫柔、無我、忍耐的形容詞中，只一味的要求妻子要無

我的付出，而卻不能相對地要求別人，在這樣的結構之下，妻子無法得到相互的同理、相互的關懷！筆者認為在我們所處的中國文化及台灣傳統社會之中，此種狀況更加嚴重，且根深蒂固，難以扭轉。謝孟潔(2003)指出現在的女人資訊或許不像從前那樣閉塞，但一提到婚姻關係，尤其是丈夫外遇，仍無法跳脫傳統的文化觀念，以和為貴、家醜不外揚，優先考慮的是家、是先生孩子，而非自己，會覺得丈夫外遇對這個家是件醜事，彷彿是自己做錯一樣，而且會覺得別人的家庭都幸福美滿，只有自己不幸，所以不敢也不願出聲，完全活在沒有自尊的情況下。這一點彷彿道出筆者的心聲，筆者就是因為長期承受丈夫的外遇而產生自卑的心理，於是最後選擇將自己武裝封閉起來，開始戴著面具堅強的過日子，用外表撐起一個看似健全的家，以及擔負起照顧兩個孩子的責任，這是筆者當時深信唯一能生存下去的方式及理由。

筆者隱忍這樣的婚姻狀態長達25年之久，終於在生死所碩士專班的「敘事研究專題」課程研習過程中，勇敢揭露自己所處於「面具下婚姻之生命故事自我敘說」，並以自身的生命故事，一路走來的心路歷程，加以探究、解構、重新詮釋生命經驗對她的影響及理解；期能透過自我敘說研究方法，引導自己勇敢面對不願面對的婚姻狀態，企圖為生命中的自己尋找答案。但經由筆者查證國內相關文獻發現：其中有關婚姻的研究大多鎖定於上述離婚婦女面對離婚後的調適歷程探討、脫離婚姻暴力的因應研究、外遇後的傷害與寬恕處遇歷程分析、婚姻品質探究……等；相對的，關注於婚姻之下默默承受所有不公平待遇，甚至不欲人知的婚姻受挫關係之相關研究則較為付之闕如，故引發筆者有興趣想要再深入探討。

第三節 自我敘說相關文獻探討

胡紹嘉(2008)認為「敘說」是展現人的存在感的重要途徑，因為人的存在並不是一種固定的實在，而是可以被不斷建構和重構的反思性的實在，對自己進行敘事，也是讓自我處於反思和變化之中。陳資穎（2003）我們會主動地形塑生命中的事件以實現我們的故事，並且自這些故事的角度詮釋事件的意義，不了解自己生命故事的人往往犯了相同的錯誤，並誤以為自己並沒有多少的選擇。事實上，每個人的故事不在人到達某一生命階段就停止，我們隨著生命旅程的前進而不斷的改寫故事，試著將故事中的優點極大化、缺點極小化，人能試著改善目前現有故事的意義和經驗，使自己轉向對我們人生運作最佳的故事（刁筱華譯，1999）。敘事是一種用來組織劇情、行動和對行動之說法的方式，他的貢獻在於「結合事實和想像，融合時間和空間，並賦予個人行動的理由，以及事件的因果解釋」（Sarbin，1986）。敘事理論亦指出，從出生那一刻開始，意義即透過深藏於家庭和文化的故事來傳遞（Michele L C，2006）。洪千雅(2006) 採用生命史敘說和實踐取向研究方法，以研究者自身為研究對象，並採自我敘說、書寫生命故事並重說重構自己的故事為主體，其研究結果發現：在情緒方面，多樣貌的哭泣以控制為核心；憤怒被視為是主體力量的展現，然而拿捏不當卻成壓迫；從關係中的負面情緒看見「關係中的自我」及扮演小孩角色以獲取權力的策略。在身體方面，擺脫性別刻板印象等。

以上相關敘說之論文，大多偏向探索自身生命意義與存在價值的目的為主要。只要人能發現自我資源、自我特質，就能取得生命主使權（agency）進而有能力脫離受害者（victim）的角色。就如翁開誠(2001)所說每個生命都是獨特的、獨一無二的，生命之所以無法統整是因為我們還沒有發現自己生命的寶貝與美麗。

綜觀國內以自我敘說研究為主的論文及文獻相當的多，而且近幾年來有逐漸上升的趨勢，全國碩博士論文網站的資料篇數也大幅增加。可見「敘說研究」用在在國內逐漸受到相當程度的重視。「敘說」（narrative）不僅是在日常生活中說故事、聽故事、甚至寫自己的故事的現象，而且近年來成為學術研究的新典範。敘說探究是瞭解經驗的一種

方式（林亞蕓，2012）。敘說可以說是一種來回在「經驗」、「反省」、「慎思」、「批判」、「行動」、「解放」的不斷循環的過程。中正大學教育學研究所主編之「質的研究方法」一書中提到：自傳/傳記/生命史都是一種生命的書寫，生命的書寫未必要由出生到墳墓，可以只關心生命的某一部分，也可以由生命開始前談起，目的是要說明人的生命的經驗內容與意義。

筆者嘗試從敘說建構的觀點來看一個人的「自我的發展」，探討一個人的「自我的對話與轉化」，則將有助於釐清個體的前後脈絡，並且能設身處地的了解，建構出一個關於自己的生命故事，而這種自我的轉化與社會文化、原生家庭及成長處境有著密不可分的關係。每個人背後都有一個相連的早期經驗，挖掘它、了解它、進而跨越它，學習用另一種眼光看待過去的時候，便走入時光。講出成功的自己很容易，但說出不堪回首的往事，則是需要勇氣！在坦露難堪的過往之餘，最大的執著在於藉由個人的生命經歷與詮釋，俾能成就領悟人生的道理。所以，將自己置於度外，心底浮現的是：「信是未見之事的確據，是所望之事的實底。」筆者認為生命的價值不在於時間的長短，生命的品質取決於能否成為自己的主人。詹欣怡（2005）在她自我敘說的論文中亦指出自己曾經是一個被扭曲的認同價值觀所束縛的蛹中蝶，走過了失落觀感的誤認，跨進了剪不斷理還亂的親子多重關係，跌入了失去健康、了無生存意義的池沼，在即將包裹著蛹殼遭遇滅頂的時刻，被外在源源不絕的支持力量、內在隱隱冒出活下去的動力，敲醒了沉睡的意志力，逐漸延展出勇於突破的生命力，覓得到自我認同的珍貴處。雖然距離幻化成翩然自在的飛蝶，還有一大段的距離，但是，堅決相信，只要願意繼續邁進，就有成為飛蝶的希望。重組自我生命故事的樣貌，反覆解讀自我生命故事，發掘出自我生命轉變的歷程，對自我又多一層了然。了然的透視，便又和古人的智慧結晶產生共鳴。共鳴下的絕妙感受，是詫異，是喜悅，同時再次證明，自我存在的非凡意義。

第四節 失落療癒之探討

壹、失落的經驗

曾素梅(2007)在「悲傷輔導的處理歷程與技巧-以心理劇之死亡議題為例」中探討：失落經驗為人生之必然，但因失落而引發的悲傷情緒，卻是「難以承受之重」。筆者早期所處農業社會中的人際關係是封閉的，因死亡事件而舉辦的喪禮儀式顯得隆重而繁複。筆者憶起父親 18 年前因感冒驟逝時，雖筆者適逢坐月子當中，有此一說坐月子中的女人不宜掉眼淚，以免日後產生眼睛視力不佳之後遺症，惟因鄉下重視出嫁的女兒需奔喪，且應遵循“哭路頭”之傳統古禮，於是，筆者雖然剛生完產，但因頓時失去父親的愛而悲從中來，除遵循古禮“哭路頭”之外，不時想起父親未留下隻字片語即撒手人間而感到不捨與難過，天天以淚洗面，顧不得日後眼睛視力不佳。綜觀現今現代社會的生活步調快速，人際關係疏離，即使面對至親的死亡，也多半因時間、空間與距離等因素，以簡化方式處理。當事人在倉卒收拾悲傷情緒之餘，多半得戴上堅強的面具度日。平心而論，國人的文化習慣本來就不鼓勵情緒表達，因此更加容易壓抑情緒，對於悲傷不敢真情表露。對於因死亡議題而求助的個案而言，個別性處理固然重要，他人的見證、支持與陪伴更是療癒路上不可或缺的一環。「死亡」議題的沉痛，常常在於不忍回首過去，卻也不自覺地綑綁了未來，在進退維谷之間看不到希望。人的一生是一連串的生命經驗與學習，每日所面對的人、事、物，都是上天給我們與人創造世界的禮物，讓我們在此滋養、成長，但這些人、事、物有些是我們喜歡的，有些是我們討厭的甚至痛惡萬分，讓我們陷落、失望、失落，讓我們生命徬徨，讓我們不知所措，讓我們憤恨世界的不公，人生的不平，讓我們忘了人的選擇與勇氣。

貳、失落的療癒

一、Worden (1982- 1991)提出四個哀悼任務模式（李開敏等譯，2011）：

（一）、接受失落的事實（to accept the reality of the loss）

悲傷的第一項任務便是完全面對其人已逝不會再回來的事實。接受現實的一部分就

是相信重聚是不可能的事，至少此生不再可能了。在我們的心能夠接收死亡的事實之前，我們的身體和想像力持續活著，就好像死亡不曾發生過。我們可能會聽見逝者的聲音，感覺到他的碰觸，覺得他們正坐在那張熟悉的椅子上。我們可能會為他們準備特別的食物，或是習慣想告訴他們今天發生的事。每次我們發現找不到他們，我們就更深一層感受到他們已經不在了。這種緩慢認識到他們已經不在的過程就是哀悼的第一個任務。

(二)、經驗悲傷的痛苦(to experience the pain of the grief)(1982)通過悲傷的痛苦(to work through to the pain of grief)(1991)

忍受悲痛的波浪，發洩憤怒，因極度的沮喪扭曲著，無法停止的尋覓，不停地問「為什麼」，都是哀悼的第二項任務。當一個人曾在我們生命中有重要的意義，失去他們的痛苦無法一次表達出來。即使我們對他的感覺是愛恨摻雜，我們和他在一起時光仍在生命中留下記號。我們可能為失去擁有過的而悲痛，也可能為從未擁有而悲痛！

(三)、重新適應一個逝者不存在的新環境(to adjust to an environment in which the deceased is missing)

現實中，我們正面對一個全新且陌生的世界。我們需要調適，就好像新移民需要去適應新國家的文化和語言一樣。我們需要建立及習慣新的生活步調，學習承擔新的責任，學習用新的方式和他人互動。這個過程讓我們發現新世界的樣子，讓我們學習如何去適應。

(四)、將情緒的活力重新投注在生命中(to withdraw emotional energy and reinvest it in another relationship)(1982)情緒上重新定位死者，繼續迎向生活(to emotionally relocate the deceased and move on with life)(1991)

我們並不想停止對逝者的愛與珍貴的回憶，但是，第四個任務要我們為逝者的情感與懷念找到一個有意義的處所，同時也將我們愛與被愛的能力帶回現在。我們對逝者的愛不再是直接、活躍的。無論我們是不是再進入一段類似的關係中（例如再婚、再生孩子），我們的任務是發現新的人、活動和原因讓我們投入、經驗愛，並且滿足我們的被愛的需求。再次對愛與被愛開放是第四個哀悼的任務。

近年台灣歷經了無數重大災難，921 大地震、颱風、88 水災、土石流，接二連三，摧毀了生命、土地、村落和家園，多少人感到無助、失落、恐懼、憤怒…等等，相信 Worden 四個哀悼任務模式提供悲傷調適的重要路徑。Worden（1995）表示生離死別是人生最大的創痛。人們必須藉由表達悲慟來哀悼失落，宣告分離，並且重新建立新關係。否則，必會造成身心的不適和疾病，而無法走過悲傷。



第三章 研究方法

第一節 研究設計與實施

壹、敘說取向的質性研究

質性研究的特色是透過研究參與者的眼睛看世界，以了解主體的想法及觀點，它強調的是在社會脈絡下對世界的理解。質性研究通常包括了豐富的情境描述，多采多姿的細節，以及不尋常的角色，而不是充滿著正式又中立的語調。質性的特質必須是在自然的情境下進行，是注重現場的；質性研究是描述的，是以研究者自身作為工具，是統整的，是自然的，是彈性的，是非判斷，是人性化，過程是學習的（郭明德，1998）。因此質性研究給讀者一種在真實的社會情境脈絡下與特殊人物或事件接觸的親身感覺，它重視研究參與者的內心世界與主觀的意義。質性研究就像是一個對特定情境、特定問題有興趣的人，運用各種方法與研究參與者互動，尋找與議題相關的各項資料，並將所有零碎資料拼湊在一起的過程（許鶯珠，2007），許鶯珠認為自我生命經驗並不是毫無主題或方向的故事敘是研究關注的是在主題及時間脈絡下的主體經驗，它是透過研究者與研究參與者互相建構而成的，因此想要了解自我的生命故事，及他們如何看待自己當時的生活經驗，最好的方法就是敘事法，敘事的結構能夠組織經驗，並賦予經驗意義。

貳、自我敘說研究法

本文係以『質的研究』為取向，以『故事』的方法，呈現一個女性情感豐富而多變的面貌。最後與心理劇的理論對話，從研究者本身的經驗出發，再針對這樣一個女性，其與婚姻、社會、文化的關係，做一番探討。故事中主要以一個女性的生命發展為敘述主軸，強調呈現個人的婚姻生活面貌，期望從中使人們對於面對受挫的婚姻，有更深一層的體會。本研究的目的主要在於透過自我敘說，從筆者經歷人工流產導致不孕、丈夫外遇生子，以致淪落為棄婦，獨自撫養一雙兒女長大的生命故事！筆者藉由敘說的過程中，如實的再次面對自體身、心、靈的種種情緒與失落，從背負不孕的壓力與煎熬，到一再容忍丈夫的出軌，最後獨自撐起丈夫拋家棄子後的一片天，但也因自尊心受創及自

覺羞愧，從此戴著面具堅強扮演嚴父慈母的角色，生活中只剩下孩子及工作，默默承受一路走來的心理衝擊、調適與突破困境的種種歷程。

如果你想認識我，你得先知道我的故事，因為我的故事會告訴你我是誰；而如果我
想認識我自己，想要獲知我生命的意義，那麼我還是得先從我的故事著手（McAdams，
1993），因此，尋找生活中的意義就是去創造動力性的敘事，使人類看似渾沌不明的存
在，顯得清晰可見且前後連貫。Michele 在《敘事心理與研究》中提及自我的敘說歷程，
乃是為了讓自我得以自由地自我轉化。……雖無法還原當時生命的真實，但是，藉由回
溯既往與現今的心境對話，期望能藉由其中的衝擊，並勇敢面對情緒、失落與悲傷調適，
進而找到生命轉化的自我覺醒之力量，重建並開創自己的生命史(Michele，2006)；說故
事是一種“看見”，讓我們看見不一樣的自己(周志建，2012)；蘇格拉底說：沒有經過
反省的人生，是不值得活的人生；沒有故事的自我只是一個空洞的人稱代名詞（Crites，
1986)；故事是孕育個人特質的子宮(Mair，1989)；我們總是在危難時創造故事(Broyard，
1992)；描述屬於自己的真實故事與個人經驗，不只是為自己的生命做一個完整的交代，
更能使我們藉此找到自我，選擇自我，做一個不一樣的人(周志建，2012)；說故事便是
人們統整和建構自我，使生命中種種事件有意義的基本方法（鈕文英，2007）。

筆者也認為每個人對自我生命的定義，有其個別差異與特殊性，無法以一概全，或
是用冰冷的統計數字做描述與解釋。因此，對於生命的理解，應該由自我來敘說，故筆
者選擇以自身作為研究工具，透過語言及書寫的方式深刻的描述生命故事，不斷的投入
於創造自我的歷程，將生命中的關卡、問題的癥結及核心一一呈現，將生命經歷彙整成
一篇故事；而在自我敘說的歷程中將創傷經驗重新塑造，把悲痛從心底的陰影去除，讓
筆者重新身歷其境體會失落與轉化的過程；後續依據自我敘說逐字稿的文本中，找出意
義單元進行詮釋與分析，進而覺察自我、淨化內心、接受生命，最後終能勇敢拋開面具，
看到生命更多的可能性。

參、Riessman 敘說研究五個層次

Riessman 認為「敘事研究」是研究人們如何建構生活經驗之意義的最佳研究方式。

敘事研究是一個將自身投入過去，將現在與過去相融入，把過去、現在投向未來的研究歷程，也會是個拋物線向的生命格局。Polkinghorne 認為「敘事研究」乃是應用故事以描述人類經驗和行動的探究方式。「敘事分析」研究者將個人談話當作經驗的再次呈現。

Riessman (1993)將這種經驗世界的再次呈現分為五個層次，即從「關注此經驗」(attending)、經由「訴說此經驗」(telling)、「轉錄此訴說之經驗」(transcribing)、「分析此訴說之經驗」(analyzing)，至「閱讀此再表達之經驗」(reading)，說明如下(胡幼慧，1996)：

一、「關注此經驗」(attending to experience)

經驗的再現是回到意識層面的活動，包括了對原始經驗所產生之意念或影像(image)之反射、回憶及重組。這些關照經驗的活動是對社會事實的一種建構，本身即有其理論思考層次。

二、「訴說此經驗」(telling about experience)

「訴說」已經是一種個人言辭上的演出(performance)。包括如何表達？如何將事情原委、秩序組織化？訴說過程有何意義上的新發展和變化轉折？在怎樣的對話情境中？訴說給怎樣的人聽？這些也都有其理論上意義的探索空間。

三、「轉錄此訴說之經驗」(transcribing experience)

研究者不但參與在對話中，亦經由錄音、轉錄、選擇性節錄成研究資料。轉錄過程中，何者必須以文字記錄下來，例如說話者的語調、停頓、強調或猶豫之處，常會令研究者有所掙扎。由於無固定模式可循，研究者的考量便會在其認定為關鍵的表達上去捕捉。所以此階段亦是研究者的「詮釋」實踐，有其理論意涵。

四、「分析此訴說之經驗」(analyzing experience)

此部份的「分析」已是分析「明顯化」的關鍵步驟。如何收入、捨棄、切割、節錄、凸顯、安放標題，並決定表現資料的風格，此時研究者的價值觀、政治意圖、論視角也都再度進入。

五、「閱讀此再表達之經驗」(reading experience)

事實上，完成分析尚需包括最後一步，即閱讀人的參與。往往讀者可能解讀出不同的經驗，這種經驗又與時空背景有關，且常非研究者所能預見。思考讀者(audience)及其解讀，是研究者進行敘說分析時所不能忽略的一環。

Riessman 提出敘說研究的定義即是在關注經驗、訴說經驗、轉錄經驗、分析經驗、閱讀經驗等五種層級之下，將生命經驗再度呈現，其中包括敘說、談話、文本、互動和解釋：

- 一、敘說中的自我。
- 二、強調生命史的連貫性與整體性。
- 三、採用女性主義取向，呈現女性的主體經驗。
- 四、敘說主體性的歷程。
- 五、從生命經歷中尋找答案。

總而言之，「敘說分析」應對被研究者的語言表達必需敏銳，不應只視作是社會真實的反應，或傳達媒介而已。它保留了人類行動的複雜性，將單一的行動或事件，以時間的發展進程、個人動機、及事件與個人及社會的意義，將此種種脈絡串連起來形成一個故事的整體，進而表現出生命的複雜性。

肆、敘事的構成

吳芝儀綜合 Oliver 及 Pluciennik 的歸納，提出敘事的構成應包含四個部分（引自齊力、林本炫，2003）：

- 一、場域（settings）或情境脈絡（context）：場域是敘事或行動發生的地方，包括物理情境、社會文化情境和時間位置。社會文化情境係指人物及其所處環境之價值、信念……以及性別和宗教信仰等。對時間位置的描述則敘事的歷史脈絡，涉及敘事者如何理解事件中人、事、物的意義，且應包含研究者與參與者之間的關係。
- 二、人物（characters）：係指與敘事事件有關的人們，這些人物的故事和行動常被用於建構和形塑敘事。敘事中的「主要人物」（main characters）是敘事者本身，而「支持人物」（supporting characters）則是那些可能影響主要人物之思考、感受和行動的重要他人。
- 三、事件（events）：事件是過去特定時空之中所發生的事，常具有時間的序列性，隨著時間的演進而開展或終結，即有其前提性（肇因）、開端、結束、構成要件和影響。
- 四、情節（plots）：情節是人類生活經驗中許多不同事件、發生、及行動的統整性結構。在敘事中，許多過去發生的事可與現在的行動相連結，重新組織成具有內部一致性的整體故事，據以解釋事件中的各個元素，並為整體敘事賦予意義。人們可藉由情

節或敘事結構，來理解 and 解釋事件與其生活經驗之間的關係。



第二節 研究過程

壹、自我揭露

廣義來說自我敘說可以是個人在不同時空下的自傳、書信、日記或公開發表的文章。筆者依據 M. Q. Patton (1995) 提出的啓思研究法的系統性步驟，進行客觀和主觀性之資料統整、分類，並整理出重要事件的主軸，再從相關故事中找到關聯的生命故事，以自個體化生命過程中建構出除了具有普遍性之差異外，更具獨特性、完整性和開展性的生命故事：

- 一、沈浸 (immersion)：讓自己完全沈浸在生命經驗裡的各種札記、文件、筆記、情緒隨筆……等資料中。全面的將自己呈在資料裡的事件裡，以完全的虔敬、專注地去感受每個層面的經驗。將自己置於無預設目標、方向中沈浸於資料和記憶裡。
- 二、醞釀 (incubation)：應允許自身模糊不定的感覺與生命覺醒的形成於微妙之中，且允許自然運成而起的直覺和理解，以醞釀那深刻的覺醒意識形成。這是初步建構成生命故事經驗的脈絡。
- 三、闡述 (illumination)：因由醞釀而成的故事脈絡，漸漸清楚地看到主體經驗的意義，且透過闡述而逐漸能揭示出關鍵的脈絡與結構。
- 四、說明 (explication)：透過闡述而逐漸揭示出關鍵的脈絡與結構，開始能勾勒出完整生命經驗之面貌，進階地開始可以進行深度描述且將之概念化，使之呈現完整的故事脈絡。隨之進行將閱讀之理論放入生命故事當中與之對話，並且提出個人之創見。
- 五、創造性綜合 (creative synthesis)：透過前面四個階段的過程，將所整理出的學術理路與個人重新創見的價值思維發展出生命新視域，以具有獨特動見和新產生的意義，進行詮釋個體的經驗之完整性。

貳、資料的收集與整理

筆者主要收集下列兩項資料：

- 一、主觀性資料收集：回憶自己生命經驗為研究步驟之首要資料，積極蒐集與個人生命發展之各種資料。
- 二、客觀性資料收集：自筆者從小到大 50 年來相關的日記、文件、筆記本、照片、信件、行事曆、研究所筆記等等。除了將資料重新整理及再一次面對之外，繼之依時分序加以分類完成個人生命重要紀事（附錄二）；並實際帶著兩個孩子回到筆者小時候生長的老厝，從探視親人、造訪鄰居與幼時的玩伴開始；再到小學、國中、高中、專科的學校各個角落走一走、摸一摸、看一看；接著來到第一個任職的場所、第二個、第三個、第四個、到目前工作的地點，一一的走過與巡禮，並由筆者兒子負責掌鏡、拍攝、錄影及剪輯，做一個完整的生命回顧與懷舊之旅（附錄六）。畢竟人活著最重要的就是要“莫忘初衷”，記得來時之路！
- 三、依據 M. Q. Patton 啓思研究法的系統性步驟乃指其中的沉浸、醞釀的步驟將初始產生的資料予以歸納經驗主題並進行分類。
- 四、依據上述三點步驟加以文字闡述，並結合不斷閱讀分類的資料，整合所收集的基本記載或回憶之資料等紀錄，促筆者在生命經驗之中的關鍵經驗和主題顯現而出。
- 五、依據敘事方法的問題的外化和獨特的結果，再結合啓思研究法的步驟，開始著手寫故事。蔡麗芬在其研究論文中提出「寫作」是對研究者的另一種思考形式：
 - （一）理出經驗脈絡；
 - （二）將經驗概念化；
 - （三）詮釋完整的經驗。

筆者發現在研究過程中的相關書寫經驗，對筆者本身而言，更具有釐清事實、真實面對自我情緒、生命信念的轉化與反思等助益。

參、資料處理原則

參考范麗娟(1994)十點處理質性資料的原則：

- 一、Tesch 指出：在質性研究中，分析並非是研究過程的最後階段，而是隨著資料的收集過程不斷在進展的工作。

- 二、分析的過程是有系統且容易理解的，但絕非固定的形式。
- 三、在資料收集歷程中摘要手記有助於資料的分析。
- 四、將資料片段化，區分成相關且有意義的單元。
- 五、資料分類的體系是根據資料的特色所建立的。
- 六、比較是分析過程中最主要的方法。
- 七、資料分類的方式是暫時性的，雖是發生在資料收集的開始階段，但可隨時更改。
- 八、在分析過程中對資料的操作沒有成規可墨守，也即是沒有絕對「正確」的方式。
- 九、分析的程序並非科學性或機械性的，沒有絕對的規則可尋，但也非無限制的創造。
雖然質性資料的分析有如藝術品的創造，但也需要高度的方法論和專業的知識。
- 十、質性資料分析的結果應是某種較高程度的整合。儘管在分析的過程中不斷的分類，將其單元化，但最終的目的還是在提供一個整體整合性的面貌。

肆、敘說分析法

「敘說分析」(narrative analysis)，亦稱「言辭分析」或「言說分析」，是為近年來質性研究方法中快速發展的方法。「敘說分析」已不限於特定的學術領域，社會學、歷史學、語言學、人類學、心理學均被引用，此外，包括教育學、精神醫學、護理學、社會工作等專門學科亦都大量採用。「敘說分析」可以說已成為跨科際及專業的質性分析方法的要角了(胡幼慧，1996)。

「敘說方法學」(narratology)一詞為 Todorov 於 1969 年提出 (Reissman,1993)，當實在論對社會科學研究的有限性被深切反省後，敘說研究便被廣為採用，掀起所謂「敘說思潮」(narration turn)。Sabin (1986) 認為故事即敘說，說故事是一種古老而共通的人類研究方法，當我們敘說時，看到了現在自過去中所浮顯的知覺現實，迎向未來。故事是具有時間向度的詮釋符號，有開始、中段與結束，有可辨認模式的事件（或稱情節），有環繞情節的困境與解決 (Reissman,1993)。敘說分析可以就像個人談話，透過個人談話可以回溯並重新建構個人的生活經驗 (Lempert, 1994)。它強調個人主觀性的詮釋，因為敘說是為個人生活的一種方式，它將個人的歷史以一種有意義、具有脈絡、能被瞭

解的方式呈現。因此，在這樣的研究中，主觀性是被允許、被強調的 (Hatch & Wisniewski, 1995)。

Riessman、Polkinghorne 均認為「敘事分析」的目的是應用故事來檢視其故事案主如何理解生活中的事件和行動。Riessman 主張敘事研究乃分析人們談論其經驗的「方式」(the ways)。以上論點所強調的重點在於故事為什麼會以此特殊的方式被敘說，提供此方法以檢視情境脈絡 (content) 對人們所說故事的影響 (齊力、林本炫, 2003)。胡幼慧表示(1996)敘說研究的主旨不在於故事的正確與否，所以，敘說研究的評價標準必須在不同的效度與真實性的概念裡重下決定。周華山 (2001) 也說：「理解」從來不是原裝正版、一字不漏的過程。唯獨對方被我們重新編排整理，才可能進入我們的訊息場；從來沒有人能正確認識物的「原始」、「本來的面目」。即使任何人嘗試到出事物的原本真相，也不過是某次閱讀的結果，以及是我們閱讀出來既有分類系統而得的產物。



第三節 研究工具、步驟與流程

壹、研究工具

一、研究者（筆者）

在敘事研究過程中，筆者本身亦是研究工具，透過生命經驗自我敘說，讓筆者從研究參與者的角度觀看其生命故事，進而在研究歷程中解構一個新的生命意義。

說故事就是一種對生命的理解。有了生命的理解，才能帶來生命行動的力量。這種研究的歷程，像是種創作，我的生命經驗成了我創作故事的材料，我成了我生命的創作者，而我的生命成了我的創作品；它也像是趟探險的旅程，旅人本身並不知道這一路上會發生什麼事？不知道會抵達何處？不知道將遭遇哪一種刺激和挑戰？即使是看似悲慘、哀怨、無意義的生命經驗，也就有了機會被我自己重新點畫成具有美感的藝術品（翁開誠，2002；李佳玲，2007）。

筆者本身是生死所學生，具有護理背景，在生死學系研究所曾修習質性研究法、敘事研究專題、敘事治療專題、生死學基本問題探討、臨終關懷、正念療法與禪修研究專題、心理劇與失落療癒專題、生死議題與殯葬管理專題等相關課程，因此對於生命體驗與學術養成皆有一定基礎，針對本研究所欲探討之主題亦具有相當的挑戰能力與信心。

二、錄音筆

將自我敘說內容錄音，藉以謄寫逐字稿，作為逐字稿分析之用。

貳、研究步驟

筆者經由生活經驗產生問題意識→確立研究問題與動機→與指導教授討論相關主題與研究之可行性→修習與論文主題相關之課程→蒐集與主題相關之資料→進行文獻查證與參閱參考資料→以筆者本身作為研究工具→生命故事敘說→逐字稿資料轉錄與分析→文本的分析與閱讀→撰寫研究報告。

參、研究流程：筆者透過以下步驟進行實際研究過程

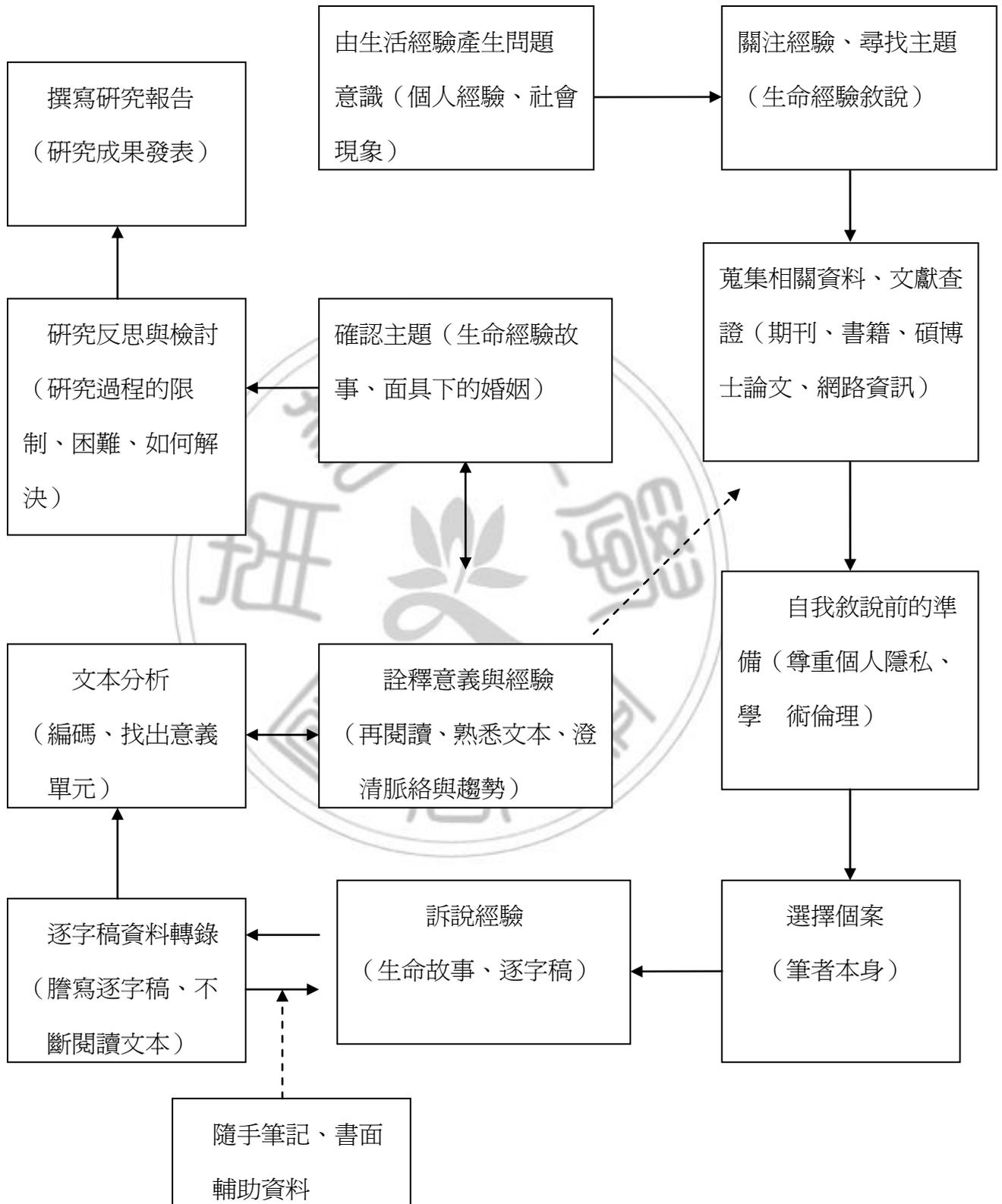


圖 1：研究流程圖

第四節 研究範圍與限制

壹、研究範圍

本篇論文研究範圍及對象主要以筆者本身面對婚姻歷程的種種遭遇的自我敘說過程，因長年累月一再忍受丈夫的外遇，到最後面對丈夫拋家棄子，承受所有的屈辱、難堪與絕望，也走過自殘、憂鬱及長期失眠的種種煎熬。25 年來，雖然筆者努力勇敢撐起一個家及扶養兩個孩子的責任，但面對一個有名無實的婚姻，最後終究敵不過自尊心作祟，於是筆者對於自己的婚姻無意識的戴上層層面具，包括最要好的朋友、每天相處的同事，以及最親近的孩子，完全隻字不提，甚至努力去維持一個假象，讓周遭親朋好友誤以為筆者是一個家庭幸福、婚姻美滿的職業婦女，但對於面具下的自我，沒有人察覺，沒有人了解，更沒有人能體會。故本篇論文主題以“面具下的婚姻”為主軸出發，以一位女性的角度自我敘說的方式娓娓道來。

貳、研究嚴謹度

筆者從婚前與先生相遇到分居走過26年的歲月，身心經歷過婚前被迫墮胎、婚後5年不孕的困擾、以及先生一再的外遇、到最後的拋家棄子的過程，對於整個婚姻經營失敗得一蹋糊塗的茫然、屈辱與難堪，到最後遇見南華尋求心理劇療癒的自我成長終極關懷過程，從對於生命事件自覺受創很深的起迄開始，一路走來跌跌撞撞，至今，在撰寫起筆時，卻在心中起伏著過往深受筆者的恩澤者，如：所有曾經出現在我生命過程中的人、事、物；一路上遇見的貴人、提攜的恩師以及改變筆者生命至深匪淺而有緣無份的另一半等等。

筆者在撰寫文本時，不斷檢視自己內心的動機、目的與過程，落筆之處總來來回回的檢視，該如何的如實呈現這生命經驗於當時觸動的內涵及感受，以及學術上研究倫理的嚴謹性。筆者試著在研究倫理的範疇該謹守的分際如下所述：

- 一、如實呈現生命事件，盡力還原事件的始末，不予扭曲竄改。
- 二、事件的始末無關乎人身的價值觀念或批評。

三、對事件的相關人不予置評。

四、研究過程出現的人物改以匿名，以尊重個人隱私。

五、研究目的，以筆者自己對生命的省思與積極生命態度及心理劇作劇為主軸。

筆者始終相信那深層內在的我是個莫忘初衷心地良善的人！既然心中明白，那就得為自己承擔責任，且不斷的構成自己想成爲的「人」、想要接受的內容以及生活中所培養的關係，所以，生命如同行進在一個不斷編寫並更新自己的故事裡。於是道德和倫理不再是維持在一成不變的氛圍裡，它是持續進行著的活動，且需不斷的維持關注。

參、研究限制的部分

本研究純屬筆者本身為自己生命歷程作自我敘說。所以在研究內容、程序、分析及結論上，均屬研究者單方面之事件陳述，亦是自我選擇性的記憶，最主要以釐清及重整個人生命經驗為主，故在結論或是研究之價值上無法提供正確性或是有效性的建議；但筆者卻也發現這是黑暗中的一角，更是台灣社會的普同現象，卻也是容易被時下社會支持系統所忽略的一群？筆者親身經歷並勇敢現身說法，就是希望本篇論文能提供給許多與筆者同樣遭遇或類似經驗的人，一個正面支持的力量，相信傷痛會過，人生會更好。唯有誠實面對自我，才能不再在意面子的得失，才能看見真正的自己；看見了真正的自己，才能用心感受生活，體驗生命，創造更有意義的人生。

第四章 回首來時路

第一節 我的出生

記得有一句俗語說：七月半鴨不知死活（閩南語發音）！我想我的出生就如同這句俚語一樣，懵然無知，不知死活，帶著災難誤闖叢林的來到這個世間！也不知道來到這個世界是喜、是悲、是苦、還是樂？只是就這麼糊裡糊塗、硬生生的投了胎、轉了世，無法選擇，不明究理的來到了這戶窮苦人家，來承受、面對、經營以及享受屬於我自己的這一生。

壹、鬼節前夕，來到人間

癸卯年（兔）農曆七月十三日，苦命的媽媽挺著大肚子如同往昔，從天一亮就開始忙到天黑。下午四點多，天色已快昏暗，滿身灰頭土臉的媽媽剛從田裡回來，放下手邊的鋤頭，就趕緊急忙著要拿米去磨成米漿“炊粿”（閩南語發音），因為明天就是地方上統一大拜拜的中元節（俗稱鬼節）。媽媽一面在爐灶前起火，一面忙著準備米漿，此時，不爭氣的肚子卻在此刻一陣一陣的痛了起來，這是媽媽的第四胎，媽媽的直覺告訴她，孩子就要出生了！於是我命中註定就在這禁忌甚多的鬼節前夕，不知天高地厚的來到人間報到，成為世間的一員。

貳、家中臨盆

我生長於非常傳統的農村家庭，爸爸在很小的時候就失去了父親，是阿嬤獨自扶養二男三女長大，家境一直很清苦，爸爸雖然排行老么，但因為哥哥早逝，所以整個家庭的經濟及照顧阿嬤的責任都落在爸爸身上。民國 38 年國民政府遷台，台灣人口急速增加，又歷經戰後，使得台灣原本混亂的經濟狀況更加惡化，通貨膨脹、糧食不足、外匯短缺等等；50 年代起，雖然經過幾次的經濟建設計畫及改革，但社會普遍仍處於民不聊生的農業社會時代。加上我們家歷代務農，經濟主要來源均仰賴農耕，阿公、阿伯都早逝，一群孩子皆年幼，家中主要生產人力只剩下爸爸一人，所以印象中我們家和村裡

鄰居們比起來還要更加貧窮，可以說是家徒四壁，一直過著三餐不濟的日子！所以即使即將臨盆，在那鄉下窮苦的人家，也是沒有資格到醫院去，更沒有錢請產婆的。

儘管媽媽的肚子一陣一陣的抽痛，即使越來越加頻繁，即便越來越加疼痛，媽媽也只能一邊咬著牙根，一邊趕緊告訴婆婆孩子要出世了！家裡所有的孩子都是阿嬤接生的，所以此時阿嬤一點也不慌張，經驗非常老道的拿著木柴取火燒開水，不一會兒功夫姊姊就呱呱墜地，如同母雞生小雞一般平凡無奇！阿嬤看到是個女生而且又長得相當瘦小，她就失望的告訴媽媽，生了個來討債的，於是隨便將臍帶剪一剪，就獨留媽媽及孩子在房間，阿嬤就接手到“灶腳”去“炊粿”（閩南語發音）了，似乎“炊粿”比“生產”來得重要許多！

參、沒被預料的來到人間

大概過了半小時，媽媽的肚子突然間又痛了起來，媽媽反射性的用手撫摸按摩微凸的腹部，感覺好像還有一顆球在裡面，是不是雙胞胎呀？可能還有一個喔？在那個醫療不發達又沒有能力到醫院產檢及照超音波的年代，媽媽根本不知道自己懷了雙胞胎，於是，我就在這種情況下莫名其妙的來到了這個世界！沒有預期，更談不上期待？家裡扯到連媽媽沒有任何一個人知道還有一個我？還有一個奮力想要來到人間，努力爭取世界門票一員的我？

於是媽媽真的又生出一顆球，阿嬤說我出生的時候是“胞胎”（沒有破水，嬰兒包在羊膜腔中整顆像球一樣的被生下來，俗稱“胞胎”），且長得比雙胞胎姊姊更加瘦弱，而且又是一個女娃，阿嬤懶洋洋的提不起勁任何興致，本來打算連臍帶都不想剪斷，是懷胎九月的母親，一直拜託阿嬤還是幫忙剪一剪，隨著這孩子的造化，聽天由命，能活就活吧！於是我這隻誤闖叢林的小白兔，就在媽媽的懇求聲中，用最原始土法煉鋼的簡陋方式，無緣無故、不知天高地厚、糊裡糊塗的來到這個冷暖人間，準備用盡一生嚐受這酸、甜、苦、辣的多彩人生。我在想，如果說當年媽媽生下我們這對雙胞胎姊妹是命中注定！如果說來到人世間真是爲了要還債及受罪的？來不及陪我一起長大的姊姊走了，那麼我想姊姊那一份一定也加諸在我身上？否則，一路走來爲何比別人多更多的苦

難與遭遇呢？

肆、米酒瓶的保溫箱

一、早產又低體重的巒生姊姊夭折了

和我在媽媽的肚子共度 200 多天的生命共同體--姊姊出生隔天就因早產又低體重而夭折了，而我也因體重過低一直不被看好。民國 52 年的小農村，不要說醫院，更別提保溫箱這種奢侈品，媽媽用死馬當活馬醫的心情，幫我用米酒瓶裝了兩瓶溫水放在腋下保暖，據媽媽形容當時我的體型就如身旁的米酒瓶一般大，因為家裡不可能出現體重計或磅秤這種東西，更不可能幫我磅體重及作出生紀錄，所以日後我連個出生體重都不得而知，而唯一參考的依據就是有如“米酒瓶一般大”的身軀。

二、布袋戲偶的身軀

因為體重過輕實在太小隻了，正常的嬰兒服我根本不適穿，所以當時我穿的衣裳都是媽媽自己手工一針一線親自縫製的，成品大小就有如布袋戲偶服一般大。拜體重過輕之賜，我想這也算是另類的、唯我獨尊的一種幸福吧？然而瘦小的身軀也不知道哪來的生命力？竟然能足足熬過一個月，也因此家人才敢去幫我報戶口，才足以確定我是可以存活下來的。所以，米酒瓶竟然成為我的保溫箱；米酒瓶就是我的救命恩人，它就是窮人的保溫箱；我不禁佩服媽媽窮則變的創意，只能說太神了！感謝上天，我想一切都是老天爺最美好的安排。

小結：

我的出生談不上傳奇，但若說我硬闖進這個世界一點也不為過？以前我常常在想：或許我來到這個世界根本就是多餘的？反而是命中注定也好？是老天爺的安排也罷？但終究來到世間走這一遭，人為何而來？目的何在？意義何在？價值何在？我想這是我一生當中最重要的一項功課，如果老天爺給我的這些功課我都沒有去探索、去追尋、去體會、去領悟.....，那麼，我這一生不就白走了這一回？古人常形容人們總是醉生夢死，

糊裡糊塗來到世間，又糊裡糊塗死掉，死了之後又糊裡糊塗不知輪回到哪裡去？這與行屍走肉有何異？這豈不虛度光陰？以前不知人生在世，到底所謂何來？到底所謂何去？而就這麼糊裡糊塗生出來，又糊裡糊塗地死去，在這生與死之間，為名顛倒，為利顛倒，為愛顛倒，為恨顛倒，為享受顛倒，為犧牲顛倒，為貪、嗔、痴顛倒，為.....什麼而顛倒？沒有去思考人生的真諦及領悟做人的深層意涵，以致忽天忽地，由生到死，總不瞭解所謂「做人」的真義。所以，我不要來的時候懵然無知，不知死活；我更不想回去的時候，渾渾噩噩，糊裡糊塗？我要勇敢除去假面的虛榮與自卑，我要做一個明白人，看得透，放得下，我要用心去感受生活、體驗生命，用心活出屬於我自己的天空！

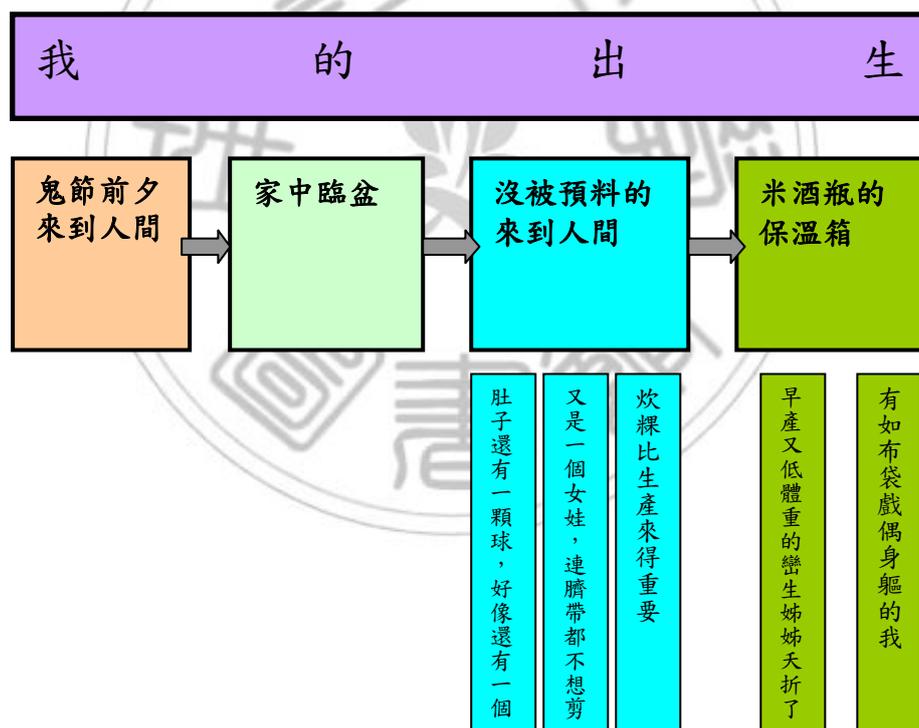


圖 2：我的出生

第二節 家中的兩頭牛--我的爸爸與媽媽

壹、水牛般的爸爸

一、全年無休的鐵人

從小在我的印象中，爸爸一直是我心目中的勇者。總覺得1年365天，他天天都很忙，很少待在家中休息。因為他非但要侍奉阿媽，撐起我們全家，更要照顧伯父過世後所遺留下來兩歲的兒子(伯母因伯父早逝就改嫁他人了)。所以，感覺上，他總是馬不停蹄的忙進忙出，好像鐵人一般，永遠都不必休息。爸爸的身分可以是農夫、是漁夫、更是生意人，我似乎永遠都搞不清楚爸爸的職業到底是什麼？白天，除了田裡的農作一丘做過一丘(閩南語發音)之外；在雞鳴天尚未破曉之際，又得早起去批發魚貨，然後用腳踏車載著挨家挨戶的叫賣；到了晚上還要將收成的甘蔗、番薯、花生等載到鄰近鄉鎮販賣。在我眼裡，他每天總是休息不到幾個小時，更從來沒能好好的在家中與我們吃頓飯。爸爸常跟我們說，他沒有機會讀書，他覺得一支鉛筆比一支鋤頭還要重，他只能憑雙手、憑勞力不斷努力勤奮的工作，才能賺錢換取溫飽，照顧一家老小，栽培一群孩子長大！

二、坎坷路上行走的水牛

(一)冷風中叫賣甘蔗

國小國中的階段，我跟二哥下課後晚上時常陪著爸爸一同去做生意。還記得在那寒冷的夜晚，我們僅穿著縫縫補補微薄破舊的冬衣坐在三輪車上，爸爸用他粗糙長繭的雙手緊握著方向盤，急速的奔馳在巔簸的產業道路上。冷風冽冽劃過臉龐，強忍著不聽使喚而顫抖著的瘦弱身軀，一邊還不時磨著牙，父子兄妹三人一路殺到布袋東石沿海的小鎮上，一句一句的放聲吆喝，一聲一聲的大聲叫賣，聲音劃破寂靜的天際，直到將車上滿滿的甘蔗賣完為止。

(二)無奈當中的堅持

從小耳濡目染的看在眼裡，爸爸的一言一語、一舉一動，透露著對現實環境認命的

無奈，但也堅持一己信念，一枝草、一點露，不惜與天博、與人鬥，永不放棄，未到盡頭絕不罷休，再坎坷的路也得行的堅強毅力。

媽媽總說，爸爸跟家裡養的水牛一樣，天生勞碌命，不管刮風下雨，總要與天爭一口飯，什麼事都要做！什麼錢都要賺！然而這就是偉大的爸爸養育我們的方式，也是民國 5、60 年代鄉下農村生活普遍窮的寫照。

三、總把最好的留給我們，卻忘了自己

爸爸總把最好的留給我們，記憶中爸爸在冷風中賣完甘蔗後總會在他鄉的廟口，叫一碗熱騰騰的陽春麵，讓我與哥哥享用，這一直是我們最奢華的宵夜，也是我們最幸福的滋味！

更記得每年元宵節，爸爸總會騎著他的老摩托車，載著姊姊妹妹及我去北港看花燈，因為超載，很怕遇到警察臨檢而被開罰單，所以到了北港大橋時，他總是機警的把我及姊姊放下車用走的，然後他載著年幼的妹妹到橋的另一端與我們會合，畢竟，以我們經濟這麼差的家庭而言，根本無法負荷任何一張罰單。然後，當我們手牽著手，賞心悅目歡歡喜喜的欣賞完一座又一座微妙微俏的花燈之後，爸爸總會摸摸口袋，用他僅剩的幾塊錢，買了黃橙橙的枇杷給我們三姊妹吃，這對我們而言，一年只能吃到一次，一次只能吃到一兩顆，但卻是珍貴而偉大的，因為爸爸總把最好的留給我們！

爸爸就像天上的太陽，照亮大地，卻忘了自己，永遠是那麼無私，那麼豁達。直到如今，我仍忘不了那甜美多汁的滋味，因為這是我們每年最大的期待與享受，也是我最幸福的童年回憶，更是我對爸爸最清晰的記憶！爸爸堅強中帶著瀟灑的性格由此窺見！或許、追求完美、多愁善感的我，骨子裡傳承了爸爸堅持及浪漫的種子。父愛像一座大山，巍峨聳立。雖然他已撒手人間，但在我心中，他的精神永遠不死，他把“堅毅”“永不放棄”及“無私的愛”這三項法寶留給我，讓我得以無懼風雨、闖蕩人生！

貳、沒有聲音的媽媽

一、權威下沒有聲音的小媳婦

阿嬤早年喪夫成爲寡母，在民初的年代一個婦人要獨立扶養二男三女長大成人，真的很辛苦。而爸爸感念阿嬤的辛勞，一直事親至孝，凡事以阿嬤爲主，因此，阿嬤成爲家中的權威者。阿嬤可能因爲家貧又身體不好，所以動不動就愛發脾氣，總是時常責怪媽媽太晚回家煮飯，煮了飯又嫌不好吃，沒有魚沒有肉的……但對於阿嬤有意無意的刁難與取鬧，媽媽總能忍氣吞聲、逆來順受。在那個年代，媽媽是個不能有聲音的女人，也一直是個難爲的小媳婦，從小就看著媽媽每天像條牛一般，馬不停蹄的耕田、除草，忙於農務，夕陽餘暉，又要趕緊從田裡回來，灰頭土臉忙著炊火煮飯，照顧一家老小盥洗更衣。然而，她爲了這個家總是無怨無悔，默默耕耘，逆來順受，毫無怨言。她一直是個沒有聲音的女人。

二、到處賒帳，籌錢給阿嬤看病

或許看著阿嬤真正體驗過無米炊之難，而這也是媽媽在婆婆身上看到的特質，於是養成媽媽非常重視傳統的個性，媽媽對阿嬤的感覺是敬畏又敬重，所以雖然經常遭受阿嬤無理的指責與怒罵，但媽媽依然孝順的侍奉阿嬤。阿嬤晚年體弱多病，記憶中總是三天兩頭不斷的找“赤腳醫生”來家裡看病，那個時候的醫藥費可說是非常昂貴的，但媽媽總是不時愁眉苦臉的向親朋好友、左右鄰居到處賒帳，籌錢給阿嬤看病。

三、媽媽總在我需要的時候出現

在我就讀小學三年級的那年秋天，學校舉辦遠足，目的地是五公里外的古蹟王得祿墓園。那是我的第一次遠足，從小聽阿媽說故事：王得祿墓園一到晚上十二生肖就會栩栩如生的跑到附近田裡偷吃農夫種的玉米、花生、番薯……等，更加深我的好奇心，想要親眼目睹傳說中傳奇的墓園，於是，我興奮的起個大早，迫不及待開心的跑到學校去集合，跟著老師同學準時整隊出發。值得一提的是三年級之前因爲家裡窮，所以我一直是打著赤腳去上學的，即便是要去遠足也不例外！當時和同學赤腳走在崎嶇的產業道路上，赫然發現一個熟悉的背影，原來是媽媽發現變天了，怕我著涼了，拿了外套半路攔截要我穿上，在同學眼中這或許只是一個再平常不過的舉動，然對我而言，這是終日辛

勤忙碌工作的媽媽，第一次到學校且為我而來，我的眼角開始泛著淚光，我的眼神透露著幸福，當下我彷彿看到了朱自清的“背影”，媽媽的背影像暖爐，讓我感覺很溫暖、很溫馨，媽媽總在我需要的時候出現，同學們投以羨慕的眼光，突然之間我感受到一股愛的力量，正包圍著我，我看見平凡中最偉大的母愛。

四、媽媽像一把傘、一杯水，溫暖我的心

從小就覺得媽媽就像一把傘，總是為我遮風擋雨；媽媽像一杯水，使我滋潤的生長；媽媽更像一枝康乃馨，美麗而動人！這個世界因愛而精彩，大地因愛而滋長。而我的媽媽她雖然渺小，但她總是不時的溫暖著我的心，在我心中她是個堅強又聰明的女子，更是我心目中永遠的偶像！我常常在想，也許是因為被迫生長在這麼艱困的家庭之中，環境所逼，耳濡目染，造就了我們從小養成獨立自主的個性。媽媽就像一面鏡子，我們兄弟姊妹五人都有著堅忍不拔的特質，無論遇到任何困難，總能咬緊牙根，默默承受，克服萬難。

五、成全與堅持的寡言

從小，在媽媽身上我看到傳統婦女嫁雞隨雞、相夫教子的三從四德，也學到她凡事忍耐不與人爭的個性。她的沉默、沒有聲音，其實不光是一種自我壓抑，當中更是一種成全與堅持，媽媽在成全我們傳統文化所說的「家和萬事興」；媽媽在堅持用她的方式來保護我們，保護這個家；媽媽的寡言，其實就是她愛這個家的方式，如果她的犧牲能換取這個家的平安與快樂，我想就是媽媽一生最大的滿足！媽媽雖然只有小學畢業，但我覺得她的智慧不輸給讀書人，她勇敢面對命運安排下的這樣傳統又赤貧的家庭，她不怨天，不尤人，不管環境多麼惡劣，她總是一個人默默獨自承擔，承擔這命運安排下的婚姻。

小結：

我的原生家庭非常的單純，我的父母親也都是憨厚而淳樸的鄉下人。但我覺得以前

的儒家教育害了很多炎黃子孫，因為深受不孝有三，無後為大根深蒂固的傳統思想。所以以前的父母親為了傳宗接代，總是非常努力的增產報國。在那經濟不好的年代，要養小孩是很辛苦的，但是沒有人會抱怨，只會咬緊牙根、認命的、拼了命的與天搏鬥，靠著堅強的毅力，以及一顆不認輸的個性堅持到底。我的父親就是這樣一個人，他的出生老天爺就給他一個非常惡劣的環境，可是爸爸從不低頭，受苦的環境讓他越挫越勇，他的一輩子從沒有停歇過，跟著孤兒寡母的阿嬤奮鬥了一生，直到快要可以退休的年紀，卻突然因感冒引發肺炎而逝，還來不及享受清福，他的一輩子用一條牛來形容一點也不誇張。

而母親的愛我只能用無怨無悔來形容她，這也是人類道德的最高境界，更符合了耶穌說的：「愛是恆久忍耐又有恩慈。」不僅要能包容孩子的錯，還要有恩慈，這個恩慈，不是討好孩子，而是真心的希望孩子幸福，為了孩子未來的幸福著想。從小就看著母親無怨無悔的為這個家付出，從來沒有聽過她抱怨嫌過家裡的貧窮。在媽媽身上，我看到傳統婦女油蔴菜仔堅毅的生命力，不管把她丟在什麼樣的環境，她總能迎刃而解，隨意而安，媽媽堅持用她的方式來保護我們，保護這個家。這也許是上天造人最偉大的地方，他創造了母親，不管環境多麼惡劣，有了母親的守候，這個家多了好多的溫馨與溫暖。

家中有五個兄弟姊妹，我們或多或少都受了父母親的影響，都有著不怕吃苦的精神；尤其姊姊妹妹及我，更是受到傳統母親的影響甚鉅，我們都忠於自己的選擇，勇敢的走在人生的道路上，不管家庭的困境有多少？總是無怨無悔的勇於面對與承擔，就如同母親她的沉默、沒有聲音，其實不光是一種自我壓抑，更是一種成全與堅持，媽媽在成全我們傳統文化所說的「家和萬事興」。我們姊妹三人也一樣，堅持走在自己選擇的道路上勇往直前，毫無畏懼。

第三節 我的童年及中小學階段

壹、貧窮中的快樂童年

一、不怕傷割的賊皮

孩童階段我的人生過得很平順、很單純，跟一般鄉下小孩沒兩樣！每天過的很天真，快快樂樂、無憂無慮。因為家裡窮，所以除了會讀書的大哥之外，家裡每個孩子從很小的時候就要到田裡幫忙除草、施肥、澆水、採收等農務，或者是牽著牛、羊吃草去。記得小時候總是雙手雙腳傷口不斷，因為小小年紀就被迫必須學會拿鐮刀、拿鋤頭，戴著斗笠在大太陽底下耕作，然而一不小心總換來大大小小的傷口，不過，或許鄉下小孩“賊皮賊骨”的（閩南語發音），也不怎麼抹藥，更不覺得痛！

二、天真無邪的庄腳囡仔

家鄉淳樸的歲月，總在夜風微微，月娘冉冉升起的寂靜夜裡，輕輕地被喚起。我和二哥及妹妹在收割後的稻田中光著腳丫子追逐，我最喜歡聞那稻子被收割後的稻草香，我們一起玩捉迷藏與稻草人，一邊玩一邊撿拾稻穗回家餵養雞鴨，有時後我們會躺在稻草堆上，仰望著藍天白雲，看著整群麻雀飛到稻田中啄食稻穀的跳躍心情，然後再一起用飛奔的腳步嚇走麻雀們，遠看著牠們集體飛離並消失在另外的稻田裡，那景象有麻雀拍打著翅膀和牠們驚恐的叫聲，還有我們童稚的歡笑聲，沒有負擔，無憂無慮。那天真無邪的模樣，是我童年最美麗的容顏，也是最快樂的庄腳囡仔。

三、跌撞下學會開始獨立面對人生

小時候我就長得很纖瘦，而且膽子又小、又脆弱。記得媽媽要二哥強迫教我學騎腳踏車的經驗，因為那是未來上學唯一的交通工具，也是我學習獨立面對人生的開始，我必須要學會它。腦海中總記得歪歪斜斜、重心不穩，騎著一台比我高更多、比我壯更多的腳踏車，一飛衝進撞入神明廳或稻草堆的恐怖經驗。又記得有一回和年幼的妹妹也是高高興興騎著腳踏車，天真的綁著一群羊妹妹帶去餵草，騎著騎著，到了

一條長滿青青小草的大圳，羊兒看見嫩草興奮的從馬路邊飛奔進去，一瞬間還來不及反應，我連人帶車也跟著掉進至少三公尺深大圳之中，天啊！還好大圳中沒有水，還好妹妹的車子沒有綁羊，否則後果真是不堪設想？但對於當時幼小心靈的我而言，的確是一次很難忘的恐怖經驗，當時我和妹妹都嚇哭了，我們姐妹倆有好長一段時間對腳踏車有恐懼症。

四、沒膽量的跟班

也還記得因為家裡空空沒有什麼零食，所以時常和二哥在馬路邊等著載滿甘蔗的牛車經過，二哥負責將甘蔗從牛車背後一根一根用力抽出來，而我負責一根一根的撿拾起來，然後飛快腳步抱著所有的戰利品跑回家。當一群孩子們滿足地嗑著比石頭還要硬的白甘蔗，正快樂的在享受人間美味、品嚐頂尖極品時，瘦小的我總是整顆心撲通撲通的心跳加速，擔心害怕是否會被主人發現？擔憂二哥及我是否會被警察抓去關，而一點也沒有心情享受美食，我真是一個沒膽量的跟班。

五、風雨中幻想的喜悅

記得小時候和妹妹最期待颱風來了，因為只要遇到颱風天就不用到田裡幫忙，也唯有颱風天才可以將家人全部聚在一起，我特別喜歡相聚的感覺！尤其在那颱風侵襲的夜晚，狂風呼嘯撒野夾著咻咻聲，暴雨霹靂啪啦滴滴答答的拍打在窗戶上，全家人難得窩在門窗緊閉的門廳裡點著蠟燭，那昏黃的燭光映在牆壁上，隨著時強時弱的風雨，把我們的影子擺弄得如魔幻般的神奇，我和妹妹玩著影子遊戲，在牆上千變萬化的影子，是我們年少不識愁滋味的童心，看著自己在牆上的雙手變成一隻公雞、兔子、小鳥或鴨子，是我童年幻想有朝一日成為魔術師的初體驗。我最愛把雙手變成一隻小鳥，隨著風的晃動，小鳥的翅膀自在的飛翔，我的心也隨之神遊，已然忘記狂亂的風雨在門外興風作浪，更不知爸媽屋漏偏逢連夜雨的擔憂。

六、不起眼的老四

我生長於非常傳統的農村家庭，我有五個兄弟姊妹，從小或許是因為排行老四，印象中一直是被忽略的一個。大哥是長男又是會讀書的代表，所以從小集阿嬤及父母的疼愛於一身；二哥也因為是男生；總或多或少受到阿嬤的寵愛；人家說女兒是爸爸前輩子的情人，然而這也沒我的份，因為在爸爸眼中只有姊姊，印象中總是爸爸比媽媽還會打扮姊姊，小時候爸爸會騎摩托車載姊姊去剪頭髮、買衣服、甚至去看野台戲，而我只能乖乖撿姊姊穿舊了或太小件的衣服及鞋子來穿；比我小兩歲的妹妹，雖然是么女，但從小被塑造成男生，都剪個小男生的短髮，因為阿嬤在妹妹還沒出生時就期望這一胎也是個男孩，當然心態上也一直將妹妹當男生來愛。唯獨只有我，什麼特色都沒有，所以從小就缺乏自信，總覺得自己一直是被忽略的一個。

七、石頭裂縫蹦出來的無聲小孩

或許因為身處重男輕女的傳統家庭之中，所以，五個孩子當中，我覺得自己是能見度最差的一個，小時候時常因思索人到底從哪而來？以致於常會問媽媽：我是從哪裡來的？媽媽常會回答說：你是從石頭裂縫蹦出來的！我稚幼天真的心靈總會信以為真，懷疑自己不是爸媽的孩子，也許因為常處在這樣的氛圍當中，所以從小我就是個文靜、不多話、也不與人爭的小孩，總是安靜的、認真的做好功課及大人交代的每一件事。

八、比都市小孩多更多的童年

那時期的我，可以說是人生中最單純、最童真、最沒有壓力與負擔的歲月。一個“賊皮賊骨”又非常膽小的庄腳囡仔，頂著西瓜皮（髮型酷似西瓜皮），不知天有多高，地有多厚？跟著哥哥姊姊們的小跟班，眼中只有那麼一個小小的世界，在貧窮中努力求生活，在幻想中一天天的長大，天真無邪交織而成的童年。現在想起來，真的覺得既愚蠢又可愛，但卻因這樣豐富的歲月裝點我快樂童年的色彩！鄉下窮苦人家的小孩，或許比不上都市孩子享受更優渥的生活，然我想我們的童年回憶絕對比他們精

彩許多！有些事或許只做過一次，但一次就足以記上一輩子（劉慕琪，小兵回憶錄），我想，人最重要的莫過於莫忘初衷，記得來時之路。

貳、渴望被看見的中小學階段

一、令人可懼的入學經驗

家裡的貧困使得每個孩子都沒有機會上幼稚園。因此，上小學念書成爲我們日夜期待最羨慕的事。未入學前就聽姊姊哥哥說小一的導師非常嚴厲，是會拿著藤條打人屁股的，雖然如此，我還是甘之如飴期待那入學的到來。

八歲那年，我終於看到傳說中的導師。天呀！他比爸爸的年紀還要大，他既不慈祥也不可愛，他總是一成不變的一手拿著教科書，一手握著藤條而呆板的唸著不怎麼標準的ㄅㄆㄇ……，更可悲的是我入學的那個年代正在推行說國語運動，因爲沒有上過幼稚園，國字懂得並不多，所以每天都很害怕開口講話，深怕一不小心說溜嘴就會被班長記下來處罰，身上根本沒有任何零用錢，萬一被罰錢還要硬著頭皮回去跟嬤要，結局會是很慘烈的，因爲必須換來一頓毒打！現在我對這位老師還印象深刻：他胖胖的、老老的、兇兇的、口齒不清，我不懂學校爲什麼會安排一個這樣的老師來帶領低年級學童？這與我原先的想像落差太大，我想，我到現在也傻傻分不清楚的台灣國語，一半以上應該記在他身上吧！由於入學之初的挫敗經驗，到如今語言仍是我最大的障礙。所以到，這就是我求學的早期受挫經驗。

二、學習中第一個生命中的貴人

到了二年級，一切情況扭轉，來了一位長相清秀的外省籍老師，他高高瘦瘦的，他單眼皮，皮膚白白嫩嫩的，第一次看到男生可以長得如此俊秀，他和我所見過的村裡耕田的男人完全不同。他學問很好，教學又認真，溫文又開明，時常用鼓勵的口吻指導我們，他的諄諄教誨，讓我如沐春風，感受到父愛般的溫暖，他總是把我們當幼苗一樣的在苛護。所以上課成爲我每天主要的期待，對於讀書我不再恐懼，我的功課相對的也

進步神速。他真是我人生的第一位啓蒙老師，當時我就像一隻井底之蛙，是桂老師打開我看天下的眼光，他拉了我一大把，將我引出井底，讓我看見世界何其之大？讓我知道自己何其渺小？更讓我懂得用功讀書，培養正確的人生觀。雖然兒時的記憶隨著歲月增長而越來越模糊，但對於老師的恩惠卻越來越清晰，至今，我仍舊無法忘記他的身影，我好想再見老師一面，我要謝謝他帶給我面對人生的廣度！

三、證明自己存在的獎狀

（一）讀書像拼命三郎

雖然從小我就是一個乖巧安靜的小孩，但或許，我的靈魂是不安定的，那渴望被看見的慾望還是會蠢蠢欲動；另一方面也受到大哥的影響，總覺得大哥因為聰明又會讀書而受到阿嬤及長輩們諸多的厚愛及特別的寵愛，心中時常升起羨慕的眼光。記得小學入學後，我就有如拼命三郎，好學不倦，雖然每天放學後就必須拋開書包，然後馬上到田裡幫忙，但一回到家裡，我總是把握時間、認認真真、規規矩矩的拿起書本，躲在“電火”（閩南語發音）昏暗的燈光下，一直很努力的用功讀書。好像那時候就早已領悟「萬般皆下品，唯有讀書高」偏激的想法。

（二）得獎只為了被看見

在小學二年級，我很幸運的獲選為班上模範生！那是永遠無法忘懷的一刻，從老師手中接獲頒獎的那一瞬間，我的雙頰如同紅蘋果一般，我的雙眼泛著閃爍的淚光，手裡緊握著獎狀及獎品，興高采烈三步做兩步飛奔的跑回到家，進了家門，反而膽怯了，我故做鎮定悄悄的進入屋裡，如同往昔沒有人注意到我放學了，我選擇靜靜的把獎狀及獎品藏起來，並且若無其事的丟下書包，趕緊幫媽媽做農事去了。直到二哥在我之後回到家，大聲嚷嚷告訴家人們我當選了模範生，調皮的二哥還一面說一面將我藏在房間的獎狀及獎品拿出來炫耀，並且證明他沒有說謊，就在那時候，我看到了阿嬤、爸爸、媽媽及哥哥姊姊們所有的人，放下手邊的農忙，大家投以不可思議及高興的目光看著我，那是一種只有在大哥身上才會出現的眼神，只記得當下我滿臉通紅，那一刻，我終於被看見，我也看見了自己。小小年紀，我已懂得靠著自己的力量得獎，我努力證明自己的存

在；那是第一次感覺到自己存在的價值，同時也感受到父母及家人對我的肯定。

四、個性纖細敏感，總是在乎別人的看法

四年級開始就必須到隔壁村落比較遠的國小就讀，心中一則以喜，一則以憂，喜的是我開始面對長大，可以到大學校就讀；而憂的是我必須再重新適應陌生的新環境。大學校總是比小分校多更多的制度，面對新老師及更多優秀的新同學，心中滿是惶恐，新同學因地利之利也開始排擠這群窮鄉僻野鄉下來的小孩，天真無邪的心靈彷彿之間又受到打擊！小四小五都是同一位老師，我很幸運也很不幸的，遇到的老師就是我的遠房親戚，他別於一般同學特別的關注及鼓勵，卻變成我沉重的負擔。我的功課，我的才藝，我的任何表現，都因我敏感纖細的個性反而有了更多的顧慮而裹足不前。於是，我變得不快樂，我發現原來被過度關心也是一種負擔？從小我就是一個個性纖細敏感、喜歡想太多、容易煩惱的小孩，我總是在乎別人的看法，努力活在別人的想法裡。小小年紀我已開始懂得察言觀色、為別人而活。我漸漸的失去了童真，跨入有悲、有喜、有歡樂、有哀愁、有現實的殘酷人生！

五、熱愛跳舞，卻認命的放棄

(一) 讀書之外，還喜歡跳舞

小學六年級，遇見了六年來唯一的女老師，她是從市區剛被分配調來的單身老師，她長得很漂亮，在學校立刻造成一股轟動，當然身為學生的我們也與有榮焉！她有很多創新的點子及想法，她善解人意，親切開朗，所以我們班在她的領導之下，才藝、風紀、衛生比賽樣樣得第一！而我也在她的慧眼識英雄之下，推薦參加她指導的縣市民族舞蹈比賽的成員之一。我們跳的是新疆舞，總共有六個成員，不僅舞技誇張，連舞衣頭飾都經過特別設計，所以很快的在校園造成矚目，當然也不負眾望拿回全縣第一名的榮耀！這是我人生中第一座獎杯，得獎的感覺超好！原來除了讀書之外，我還可以跳舞，我發現我是有能力的，我是有專長的，我是有嗜好的，它對我的意義是非凡。我忘不了那第一次上台表演的經驗，當所有的鎂光燈投射對焦著我們，讓我們的舞衣顯得更加繽紛亮

眼；所有的目光注視著我們，讓我們更具信心盡情揮舞！雖然觀眾席中尋找不到忙於農務的父母親身影，但此刻，我仍以他們為榮，我要告訴他們我做到了，我是會跳舞的！我更要感謝辛勤教導我的楊老師，她是開發我除了學業之外另一項才藝的老師。

（二）妄想成為耀眼的舞蹈家

我喜歡舞蹈，我愛上民族舞蹈。它除了可以滿足女孩子穿上各式各樣漂亮耀眼的舞衣之外，我認為經由肢體隨心的舞動，可以傳達心靈的喜悅與哀愁，更可以散發心中的憂鬱與壓力！當時天真的我還曾經妄想有朝一日能成為耀眼的舞蹈家，只可惜，這一切只是一場夢，因為家裡的經濟根本無法支持我的興趣，更別說栽培我去跳舞？夢醒時分，玩玩就好！命運總是捉弄人，隨著人生的起起與落落，我只能認命的放掉也捨棄了許多生命中重要的興趣與願望。

六、開啟我智慧的啟蒙老師

（一）能力分班下的壓力

上了國中之後，真正升學的壓力才漸漸有感。在那個年代有所謂的「放牛班」及「升學班」，或許是書讀得還算可以吧！所以就糊裡糊塗、莫名其妙的被分配到升學班，當時父母親因被大哥的學費已壓的喘不過氣來，所以對於大哥之後的四個孩子的教育總是採取放牛吃草的方式，因此父母親對於我進入升學班的態度並沒有特別反應，加上當時對於前途懵懂無知的我，更不知道這能力分班，對我而言到底是喜抑是悲？只是從此之後，龐大的升學壓力有如潮水，滔滔不絕，接踵而來，差點讓我招架不住！

（二）一日為師，終身為父

還好恰巧又很幸運的遇到一位好老師，她不僅是功課上的導師，更是我的人生導師。陳老師一生奉獻給教育，把每一個孩子都當成自己的小孩，她跟我同住一個村落，從小就認識我，也很關心我，因為她的諄諄教誨，讓我開始思索未來，讓我體悟鄉下小孩要出頭天並非容易？生長在鄉下的孩子，因為城鄉差距及家庭經濟因素，偏鄉的小孩確實在閱讀資源上是有所欠缺的，萬般皆下品，惟有讀書高，讀書的確可以讓鄉下小孩找到通往世界的窗口。我是在她啟蒙之下才懂得要用功、要努力，要培養自己的實力與

能力。她是國文老師，時常利用下課後及假日幫我輔導，更教我許多待人處事的道理，無論在國學常識或是作文方面都在那時累積深厚的基礎，也潛移默化我對人生多元的看法。因此國文在我往後人生當中，扮演著極大的影響力，不管在日後的人格養成或是參加聯考、應徵工作等等，都奠定重要的根基。一日為師，終身為父，她是我人生中最重要、最重要的啟蒙老師，也是我一輩子最重要的朋友。雖然她一生選擇不婚，但退休之後總有我們這群學生陪伴著她，在她眼中，我們就像她自己的孩子一般；而她對我而言，亦師亦友，深深的牽動著我整个人生。

小結：

認真說來我的童年大致上其實過得還算是精采，人的慾望雖然無止境，而家裡也真的是很窮，但從小生長在鄉村的我，跟外面形形色色的社會有所隔絕，所以根本談不上慾望這回事，人只要無所求，生活就可以過的很單純，很儉樸。所以當時小小年紀的我只看見大家都一樣普遍窮的社會，雖然大人們努力的爲了三餐在打拼，但總覺得鄉下人滿滿的人情味是最讓人懷念的，非常的愜意與單純；而鄉村其實就是小孩子的天堂，沒有車水馬龍的壓力與負擔，只要單純的做好大人交代的每一件事，其他的都是自由的想像天堂，所以基本上我的童年是很快樂、很有意思的！

小時候及中小學階段的我，膽子真的很小，也比較膽怯，不善於表達。雖然如此，但是我仍然有一顆希望被看見的心，我想每個人都有被看見的渴望，而被看見最需要的是卻是勇氣，然而這也是我最缺乏的，我們渴望被看見卻也害怕被看見。小時候一直覺得阿嬤是一個重男輕女的人，所以個性纖細敏感的我總是生活的小心翼翼，安靜、不多話、獨處，而內心其實是渴望被愛、被看見的。我只是渴望被愛，只希望能聽見一個肯定的聲音，渴望給我多一點讚美，讓我知道，在這個世界，是被重視的，是有價值的；並也希望能不斷得到讚美的過程中，內心真正建立起足夠的自信心。

第四節 白衣天使的成長與蛻變

蛻變是生物的本能。蛹需要一段時間，經過一番痛苦的掙扎後，才能變成一隻蝴蝶。

蛻變是生命過程中無可避免的一種成長現象，亦是一種歷練，蛻變之後

可能是好、亦可能是壞。

壹、國中畢業後選擇就讀護理學校

一、不想當女工，糊裡糊塗踏入護理的領域

或許因為家裡窮，沒能補習，再加上放學之後以幫忙農務為首要，所以，意料之中，國中畢業後沒能考上第一志願，也因此落到高中的第二個志願，那時候大哥已經在讀大學了，而當時大學對這個家而言絕對是無法承受的負擔；這個家也是傳統的，重男輕女的，當左鄰右舍的女孩都流行到台北的工廠當女工之際，爸媽當然也希望我不要繼續升學，因為他們很怕讀了高中接著又會上大學，他們不怕我們書讀不好，只怕我們書讀得太多，這段話聽起來或許真的很可悲，因為這是窮苦人家特有的衝突理論。於是就在我即將如左右鄰居及姊姊等大多數鄉下女孩，國中一畢業就必須離鄉背井隻身到繁華的都市闖蕩江湖之際，大哥替我講了一句話：那就讓她去讀有一技之長的護校吧，至少畢業後不用找工作就會有工作啊！因為這句話，爸媽眼睛為之一亮，我也因此糊裡糊塗一腳踏進了護理界，但同時也因而避免走入工廠當女工的命運！

二、姊姊的犧牲換回我寬廣的路

（一）姊姊拼命賺錢負擔我龐大的學費

當時大哥大學還沒畢業，後來又因我繼續升學讀了護校，這些龐大的學費對這已經是家徒四壁的家而言更是雪上加霜，苦上加苦，生活長期陷入困境之中。所以姊姊成為貧窮之下的犧牲者，她為了補貼家計，為了弟妹們的學費，她沒能如我一般幸運，國中畢業就獨自去台北繁華的都市當女工。鄉下小女子進城到了當時堪稱塑膠王國的大廠區，真是讓姊姊大開了眼界，有如劉姥姥進大觀園，越看越有趣：第一次嚐到傳說中的自

助餐，第一次和一大群女工同住一棟宿舍，第一次看到各式各樣的塑膠玩具，好多好多的第一次，讓姊感受到自己是如此的渺小與無知？她開始每天拼了命的工作，每天隨著機器不斷重複作同樣步驟及流程的業務，雖然工作枯燥乏味，但她只有一個信念，她要賺錢，她要改變家裡的生計。

（二）省吃儉用、存下每一塊錢的堅持

在那段歲月裡，我和妹妹最大的期待，就是每年一次姊姊放假返鄉的日子，因為她總會省吃儉用、一塊錢一塊錢的存下來，然後帶回台北最流行的巧克力及芭比娃娃，當下看到姊姊及收到禮物的心情，每一次都讓我和妹妹狂喜與尖叫！那種手足之情永難忘懷，至今仍深植於我心。難怪當時和妹妹總是好幾天前就開始數饅頭算日子，從早上等到晚上，從天黑等到天亮，回想起那段期待中的日子，才是人生中最深刻的記憶！我想，也因當時窮困潦倒的環境，造就了我們五個兄弟姊妹之間，彼此深厚不移的真感情，更是一路陪我走到現今最大的後盾，他(她)們永遠都是我最重要的家人。尤其是姊姊的犧牲與付出，換回我更寬廣的路，直到如今我仍相當感恩與不捨，如果沒有她為家人至親所做的努力與奉獻，就無法造就今日堅強毅力的我，感謝姊姊為我所做的一切。

（三）受到姊姊堅韌而不屈服的勇氣影響

但後來姊姊的婚姻跟我一樣不幸，嫁給一個嗜賭如命、浮華不知人生甘苦的富家紈褲子弟，直到敗盡所有的家產為止，從在台北住著豪華透天別墅的家產，到淪落為到處租屋而居的苦日子。一樣是一個女人帶著兩個小孩，將所有家庭的重擔丟給姊姊一人獨自承當，但是她還是一輩子堅守著這不完整的家庭，不離不棄，毫無怨言，堅強的過著她所選擇的婚姻！或許姊姊強韌的生命力從我懂事開始就深深影響著我，並成為我耳濡目染的榜樣與勇者的形象。因為除了學習到她犧牲奉獻、勤儉持家的毅力之外，甚至連對待婚姻的模式都一模一樣，姐妹倆似乎攜手走著破洞百出、歷盡滄桑、無怨無悔的婚姻。我想除了我們的家庭背景都是庄腳囡仔之外，我和姊姊都有著對情感執著及念舊的個性，也因此我們的人生都走在相似的路上。

貧窮的孩子除了要跑的比別人快，更要跑的比別人認命！庄腳囡仔出頭天（2002）書中柯明川先生也是在貧苦的家庭中成長，在這個過程中，他領悟到自己必須比一般更

努力才能成功，所以他從小遇到各種難關時，總是咬著牙忍耐的突破困境，堅持最後擁有超強抗壓力和堅定毅力。

貳、護校生活培養我獨立的個性

一、美得像桃花源的環境，陶冶我浪漫的性格

民國 68 年的 9 月我從國中畢業，結束了我黃毛丫頭的歲月，開始打包行李過著離鄉背景的住校生活。原以為我終於就要脫離擺脫這窮鄉僻壤、鳥不生蛋的小鄉村了，直到我輾轉轉了好幾班公車來到這裡，眼前的景象映入眼簾我才發現，這根本就是換湯不換藥，我只是從一個鄉下再換到另一個鄉下而已。我恍佛置身荒郊野外，這就是我未來 3 年的第二個家（1 年到各地醫院實習）。它位於嘉義市郊山仔頂的山腳邊，蘭潭水庫環繞著整所學校，雖然我因為交通不便，以及不是我預先想像中的繁華都市，所以稱之它為荒郊野外，但憑良心講其實跟我從小生長的農村比實在好太多了。它依山傍水、風景怡人、景色優美，碧綠的潭水像一片明鏡倒映著遠山，美得像世外桃源，沿著蘭潭公路一顆顆聳立的樹木矗立於兩旁，形成一個綠色隧道，我提著行李走著走著，好像走進一片迷霧森林之中，如詩如畫，遠山湖水、綠樹、相思樹、石頭和清新無比的空氣，如夢似幻，感覺就像置身於桃花源，這種天堂般的祕境，真的好美，其實我早已悄悄愛上這裡。我想它絕對是個修身養性的好地方，我浪漫的性格在這裡萌芽茁壯。

二、軍事化管理的教會學校，強化我不畏困難的個性

魔鬼總是藏在細節裡，一場蓄勢待發的魔鬼訓練營即將展開。放眼看去，整層樓的宿舍沒有任何隔間，只有一根又一根的樑柱，整個平面擺滿 200 多床的上下層單人床，我循著床號好不容易才找到未來 4 年屬於我的這個床舖。它只能以集中營來形容，我想絕對比軍營更加簡陋。浴室廁所被安排在最遠端的另一空間，三更半夜一時尿急也不敢起身，因為必須經過重重睡眠中的同學身旁而過，三不五時還會聽到同學們此起彼落的說夢話及打鼾聲；清早 5 點必須起床盥洗整裝及摺豆乾（摺棉被），20 分鐘後整隊沿著蘭潭水庫慢跑一圈，6 點準時吃早點，6 點 30 分環境打掃，7 點準時早自習，7 點 50

分升旗典禮，8 點準時開始一天的課程；下午 5 點 30 分下課後自由休閒時間（包含洗澡），6 點 30 分晚餐，7 點開使晚自修，10 點上床就寢，結束一天的作息。日復一日，這就是我 3 年的住校軍旅生涯。由於它是教會學校，校長神父及老師修女對我們的生活養成教育非常重視，所以總是以嚴以律己、嚴以待人的方式來管理我們，也許是當年的民風較為純樸，也也許是當時的我們比較不懂人權，所以我們總是沒有理由、甘之如飴的接受有如軍營般，所有合理與不合理的任何考驗！

參、護理教育增加我人生的廣度與高度

由於我所就讀的護校是一所傳統的教會學校，它管理嚴謹、校風純樸、教職員親切有禮，學校除基本課業要求外，相當注重學生的品德教育、藝術訓練、體育活動及社區服務訓練。所以在校期間，我學習到南丁格爾無私、犧牲、奉獻已及悲天憫人的精神；以及照顧病人最重要的愛心、耐心與同理心，這是增加我人生廣度與高度最重要的轉捩點。

一、影響我最深的人——南丁格爾

（一）當庄腳囡仔遇見南丁格爾

或許是因為庄腳囡仔的關係，我竟然連「南丁格爾」是誰我都不知道？「南丁格爾」這四個字是我進入護校就讀時才第一次聽到的。她是誰？我不認識，她是男、是女？她跟護士有何關聯？我一點兒也搞不懂？但她卻成為日後影響我最深的人。因為，她是我接觸護理教育第一堂課老師介紹的第一個人物，老師說她被喻為護理界的象徵，讀護理這個人不能不認識。南丁格爾從小就非常喜歡讀書，她有著深厚的宗教信仰，她因為聽見神的召喚，所以就決定要奉獻她的一生。她對慈善的工作特別有興趣，所以有了從事護理工作的念頭。她的家人對於她的這個想法激烈反對，因為在十九世紀初，醫院是收容貧病窮人的機構，以骯髒、混亂、高死亡率著稱，醫院被視為是前往墳墓的中途站，一般稍微有一些財產的人，生病是絕對不會進醫院的。即使是窮人，他們也很怕進去醫院，以南丁格爾的富裕家庭來說，家人對於她要當護士的想法自然是完全的反對。但她

用執著與熱忱，成立了一所護理學校來訓練素質好的護士。

(二) 絲絲入扣的一句話影響了我

她曾說過以下的話：心的顏色是紅十字；人生生活的真諦，是做一些有用的事；抱怨是無濟於事的，我們必須省下體力，不浪費在無益的生氣、責備與不切實際的希望上；雖然在過去，有許多的日子是耗損在失敗與失望裡，有許多的年歲是被悲傷所遮蓋，但堅強是從苦難中磨練出來的，生命既然已經承受這麼多的不幸，就證明活下去是有目的的。老師認真的介紹「南丁格爾」的生平並敘說著她的故事，我聽得絲絲入扣，每一字每一字深深觸動我的心靈，字字成爲我日後我從事護理臨床工作的圭臬。我從一個井底之蛙目不識丁的鄉下小女孩，被安排之下懵懂無知的踏入護理界，從不認識「南丁格爾」是何許人也？到最後南丁格爾卻感化了我，讓我五體投地打從心底佩服這護理界的鼻祖「南丁格爾」。

二、一場有意義的演講改變我對護理膚淺的認知

(一) 護理是一份不求回饋的工作

除了南丁格爾以外，推動安寧療護不遺餘力的老師趙可式教授對我護理之路也影響甚巨。讀護校時第一次閱讀與白衣天使有關的書籍就是趙可式教授所寫的：一個護士的碎記(趙可式，1993)，它成爲引領我走入護理世界的工具書。趙教授二十七年來陪伴上千位病人走完生命最後一程，讓他們的身心靈得到最大的舒適，也安頓了家屬徬徨慌亂無助的心。她把那些椎心刺骨、感人肺腑、可歌可泣的生命故事記錄下來，不是只爲了讓讀者一時動容而已，目的是在「用生命故事傳遞生命的學習」(轉自~博客來書店網頁)。有一年趙教授曾到學校來演講，她說多年來她一直在從事一份不求回饋的『愛』的工作，她說：護理比醫療更複雜，醫師醫病，護理是要療癒人的，護理人員不只要處理病人的症狀，同時更要看到病人的身心狀況。那一場演講改變了我對護士膚淺的認知，它不再只是一般人所認爲的僅止於照顧病人的傳統角色，甚至存有若干的只是幫病人洗澡擦背；或是一個卑微附從於醫生底下的角色等「刻板印象」。護士的責任是協助病人求生，我們十分著重病人的關懷，強調對生命的尊重及尊嚴。所以其實我們除了「服

務人群」的熱誠之外，護士同時也肩負起救傷扶危、傳揚生命價值的重大任務。

(二) 護士不是高級下女，護士比醫生更重要

醫院的臨床護理，幾乎做的都是最底層的護理工作，那時候的醫院沒像現在這麼上軌道，就是幫病人洗澡啊！清理大小便啦！甚至面對死亡屍體的護理啊！甚麼都要做，所以那時候是很辛苦的，也因為當時的護理環境及品質沒有受到重視，所以護士這個行業有人又以「晚娘面孔」、「高級下女」來形容它！。然而這無心插柳的一場演講，無非是幫我打了一劑強心針，我終於肯定自己，不再道聽塗說，我的角色比醫生還要重要，我不是別人眼中所謂的高級下女，我是病患的心靈導師，從今以後我要翻轉世人對護士表淺粗略的看法。我榮幸身為護理界的一員，我向這兩位偉大的女性致敬，她們獻身護理界，不計辛勞、濟世救人的崇高精神與胸懷；無悔的犧牲與奉獻，秉持悲天憫人之人性關懷，尊重生命，維護人性尊嚴之崇高使命。她們的精神成為我一生追求的目標，更深深影響我個人生命特質，成就我日後面對人生種種困境的態度與力量。

肆、坎坷的實習經驗，看見生命的灰暗

一、漂泊不定的實習過程是我一生的轉捩點

(一) 滿心惶懼踏進社會，開始面對冷暖人間

護校三年級開始過著實習的生活，在一年六個月的日子裡，自己必須依照學校所排定的時程，一家醫院輪過一家醫院，可以說是踏遍全省各大醫院，然而在這個漂泊不定的過程中，卻是我一生中最重要的轉捩點！我這隻井底之蛙終於跳脫侷限單純的學生生活，滿心惶懼踏進社會的第一步，開始面對冷暖人間。只能說這是「南丁格爾」引領我走向這條路。雖然一路上坎坷難行，但卻磨練著我的內心與靈魂，讓我走向成熟與成功。生、老、病、死，是醫院每天必上演的戲碼，或許對許多醫護人員來說這早已是家常便飯，但對於當時還是菜鳥的我，一幕幕都在我心中激起陣陣的漣漪，震撼著我的心。於是，我深深地被「護士」這角色的工作所吸引——洗滌傷口、移除穢液、清洗全身、心理重建等，這些看似噁心又卑下的工作，在我心中有了全新的詮釋和意義，如同南丁格爾所寫「做了這些，依然談吐溫柔，存憐恤的心，使那疾病的、康健的、軟弱的、強健

的，都能讚美上帝多又多」。

(二) 實習過程把吃苦當作吃補

也許因為本身就有鄉下女孩的特質，再加上受到南丁格爾式的教育，所以一直本著“吃苦”就是“吃補”的精神，將刻苦耐勞及強韌的精神發揮的淋漓盡致。曾經因排班的關係在嘉義實習到最後一晚，明天一大早就需要趕到台北的醫院報到！還記得我跟同學拿著行李、扛著棉被搭夜班火車，而且一定要選擇坐慢車，除了慢車的票價最便宜之外，因為算準了叩、叩、叩、叩到台北剛好天亮。那時候的我不知道什麼是恐懼？只覺得自己很土、很單純，但相對的也很獨立，因為從此過著離鄉背井一個人躲在棉被中思念家鄉的日子。

二、他不臭，他是我第一個病人

(一) 口腔癌吞噬他的半張臉

談到實習，我總忘不了第一次到醫院實習的經驗。那是在我 16 歲那一年，當大多數同年齡的女孩還沉浸在少女如詩如夢的歲月當中時，我已開始接觸人性中最灰色的那一面。我必須較同年齡的女孩來的獨立、來的堅強，因為當年我很幸運也相當不幸的被分配到照顧一名口腔癌末期的病患。他是我護理生涯中第一個被我照顧的病人，我腦海中永遠無法洗去第一眼見到他的時候的模樣，他那因手術被挖掉一大半的臉頰，他臉上的傷口已被癌細胞侵襲且佔滿，腫塊非常大且潰爛，傷口還不時發出惡臭，他的鼻子上插著鼻胃管，以他這樣的狀況根本無法由口進食，所有的食物都必須從這小小鼻胃管的洞口灌入，他的舌頭也潰爛了，他連喝一口水，吞一點東西，甚至連嚥口水都得忍受這鼻胃管及傷口的痛楚。

(二) 惡臭讓所有人都遠離他

他被護理人員刻意的安排，住在走廊最遠端的最後一間病房裡，因為惡臭的味道總是隨著空氣、伴著微風一陣一陣徐徐的飄進護理站……。他是我的病人，也是實習第一天所分配到的第一個 CASE，我沒有拒絕他的權利，更無法嫌棄他的臭，我清楚的知道，未來的三個月我都必須與他為伍，如果連我都放棄他了，那麼他還會有誰？悲天憫

人的胸懷此刻在我心中盤旋，我告訴自己，他不臭，他是我第一個病人！於是，我戴起口罩及手套等簡單的防護，我強忍這刺鼻的臭味並用著笨拙的護理技術幫他換藥，整個病房裡連個指導我的先生都沒有（指導實習生的護理先進，尊稱為“先生”），想必她們總是能逃就逃，能躲就躲，反正把他丟給一個實習生，死馬當活馬醫吧？

（三）看見面具下快被擊垮的自尊

我小心翼翼的將他臉上的敷料打開，黃黏黏的滲出液不斷的滲出，我判斷傷口感染的程度很嚴重。我用 0.9%生理食鹽水，慢慢的移除滲出液及傷口表面的殘留物，同時努力的清潔傷口。惡性腫瘤傷口通常是一種無法癒合的傷，惡臭、大量滲出液、出血及疼痛則是其最常見的特性。我抬頭看看他僅剩不多的半張臉底下所隱藏的表情，我想要知道此刻的他痛嗎？可以忍受嗎？或許因為沒有臉，沒有表情，沒有喜怒哀樂！我遍尋不著他的表情？我看不見他的喜怒哀樂？雖是面無表情，但我可以感覺到他的難堪，以及那心中快要被擊倒的自尊；我也感受到他眼神透露出的落寞，他用冷漠傳達著絕望，他在作無言的抗議！他似乎告訴我，做人如果連一口東西都吞不下去，那活著還有什麼意義呢？

（四）視病猶親下的同理

他的身旁沒有家屬，所有的人都躲得遠遠的，惡臭的傷口會促使病患被環境排斥，加深其無望感、無價值感及社交隔離感，對病患而言，這簡直生不如死！我強忍著因惡臭所產生的劇烈的噁心嘔吐感，我不敢在他面前表現出痛苦難耐的感覺，我知道他的惡臭已經嚇跑好幾個護士及實習生，我知道這個無情的世界即將遺棄他了，如果這時候連我也投降了，那麼未來他該怎麼辦？護士的本能加上我的側隱之心，我告訴自己我已沒有退路，既然他是我實習生涯分配到的第一個病人，那麼我相信我們之間一定有某種因緣存在，再加上實習前夕我滿懷「南丁格爾」奉獻與犧牲的初衷來到醫院，我要發揮我的同理心，我視病猶親、感同身受的與他站在一起與生命搏鬥。

（五）回家成為他最遙遠的道路

之後的日子，我與他慢慢建立起信任的護病關係，我時常鼓勵他下床，我推著輪椅上的他到病房邊的露台享受陽光，讓和熙的、暖呼呼的陽光，熾熱著並溫暖著他那早已

冰冷的心。有一天，他拿起筆寫下一句話問我：我可以回家嗎？我知道他從半年前到現在就沒有踏出過醫院一步，我想回家成為他最遙遠的道路！我看著他，堅定地說：當然可以；我摸摸他的手，要他別擔心；我理理他被風吹亂的髮，我告訴自己不能哭，縱然我已束手無策！我知道這時候他最需要的是愛，是支持、是陪伴、是同理！在護理學校是這樣被教育的，我沒有忘，護士的本能是要協助病患減輕病痛，讓他們得到舒適而優質的護理品質，讓病患知道罹病路上他們並不孤單，相信有「愛」、有「心」必能轉化一切苦難，度過生命中的低潮，即使面臨死亡，也要活的有尊嚴。

三、小小年紀開始闖蕩人生的黑暗面

(一) 從病人來去之間，看透生命的可貴與無常

這就是我的實習生活，年紀輕輕就開始闖蕩江湖，每天在醫院裡穿梭，也時常都會遇到形形色色的病人，這些人也許只是我生命中的過客，他們也不見得會對我留任何印象，但他們卻讓我深深體會到生命的可貴，病人的一舉一動深深地引起我的省思，讓我看到人生的無常，進而了解到知福惜福的意義，在別人眼中他們只是再普通不過的病人，在我心中他們個個都是啟發我的貴人，他們都是我人生中的活菩薩。也許因為人生中第一份接觸的工作是從事護理臨床工作，所以一直本著南丁格爾無私奉獻的精神，總覺得施比受更有福！我有幸身為護理人員，看盡醫院裡每天上演的生老病死，無形中對人生有了比別人更深層的領悟，總覺得沒有甚麼比珍愛生命、健康的活在當下更加重要，所以凡事抱持著不計較的豁達心態。

(二) 面對生命的態度全在一念之間

我感謝老天爺引領我走上護理實習之路，內科、外科、嬰兒室、加護病房、急診室、精神科、產房、開刀房...各科都是必經之地，它讓我有機會遇見一些面對癌症末期、愛侶別離、至親猝死的人...，每一站、每個個案都讓我留下深刻體認，我何其有幸，小小年紀已感受到健康才是生命中最重要財富，生命是這麼的寶貴！也更讓我體會每個人面對生命最終回時不同的心情及轉變，讓我看見更多生命的可能；他們的痛沒有免，別離的現實沒有變，但他們卻不是無奈接受，更沒喪失氣節。他們知道要捨棄甚麼、執著

甚麼？他們珍惜短暫的生命，愛他們仍有機會愛的人。他們勇敢直視人生，不去迴避傷痛，而是讓自己的痛孕育智慧、愛與生命。人遇上不可變的現實，可以選擇「認命」，視現實的終局為志願的終點；人也可以選擇「知命」，視現實的終局為成就志願的機會。在不可變的現實面前，他們活出了豐盛的人生。選擇生路還是死路，美麗還是醜惡，全憑自己一念之間。這些一幕幕生命的觸動，深深滋養著我的人生，並成就我面對“受挫而能不屈”的重要特質。

（三）生命的意義稍縱即逝

在這樣的場域之中，它往往讓我們突然之間長大了，成熟了，冷靜了，清醒了，知道人生的真相即在生死之間來來去去；知道生命的意義即在分秒之間稍縱即逝；理解原來所有人的生命原來是一體的，懂得了生活就在幫助別人中自我成長；相較於反覆在面對死亡的震撼中，日常生活上斤斤計較的小事，原來是多麼的不重要？能幫助病患，與他人的生命感受結合在一起，更多地付出，這些行為反而更加地接近永恆的生命；這些行為反而使護理人員具備了面對自己的死亡的心理準備，有一天當我自己的生命終了之時，我也是在眾人的關愛中離開，並且也將進入另一個永恆的生命歷程之中。

（四）提早探觸生命最底層的終極意義

生死問題是人生問題的最終環節，任何生活困境的挑戰都不如生死問題的挑戰，於是護理人員會把生死的事提前植入日常生活世界中來考慮，在面對人皆有生死的生命真相中，重新建立自己的人生觀並影響到在職場工作時的照護態度。生命的學問就是死亡的學問，醫院裡每天所上演的不乏是生老病死，養生送死是人生旅程不變的定律。雖然實習過程艱苦多於喜悅，但回想曾經有 30 個新生命在我手中誕生，親自用雙手迎接嶄新的生命，那種驚喜與成就是言語所無法形容的。我因為接觸護理，因而提早探觸到生命最底層級的終極意義，也因此內化到自己的人生觀之中，做為我衝刺時的動力與跌倒時的避風港。所以護理實習之路對我而言，深深影響並牽動我整個生命，更滋養我日後面對人生重重的考驗，一次一次，陪我度過生命中種種的困境與關卡。

伍、臨床護理工作，成就我過人的生命特質

一、面對壓力百分百的開刀房

(一) 克服怕血的恐懼

畢業之後，我馬上考取「護士證書」及「助產士證書」兩張證照，誠如大哥所言，我即以優異的成績受到長庚醫學中心的延攬進入林口手術室擔任刷手護士，以 70 年代而論，它是國內數一數二的大型醫院之一，光開刀房就有 40 間，這比我以往所實習的醫院規模至少大 10 倍，所以不要說工作，光走路就像迷宮一樣，簡直像個大型屠宰場，而那也只能以劉姥姥進大觀園來形容吧！就像當年姊姊進入台塑王國當女工一樣，沒想到我和姊姊的境遇相同，有一天姊妹倆都投靠了經營之神。

進入開刀房工作，第一步最重要的就是必須克服怕血的恐懼。報到當天，記得有一位和我同梯的新進人員，當護理長帶著我們參觀手術室開刀及介紹排刀的情形時，沒想到站在我身邊的那位新進同仁因為看見正在開刀中開腸破肚及流血的血腥畫面，竟然二話不說當場暈倒，搞得大夥人馬措手不及幫忙搶救，而且更誇張的是第二天就馬上遞出辭呈不做了呢！

(二) 不怕吃苦的庄腳困仔

而我呢？或許是鄉下女孩比較耐操耐磨吧？也或許從小生活在困苦的環境之中，所以，我很清楚的知道我需要賺錢，我需要這份工作，我根本就沒有怕以及打退堂鼓的權利。所以一開始我並沒有適應不良的情形，反而很快的進入狀況，而且很有衝勁並展現高度我的行動力，配合度也非常的高，所以護理長喜歡排一些大刀讓我來跟，需要加班時我也樂意接受，相對的，我也學了很多，進步也很快。這個時期的我，不怕吃苦，也找到了我的工作興趣。護理之路一路走來，沒想到我能擁有這份過人的生命特質－智慧、堅韌和憐憫，得以讓我過關斬將，克服重重困難，充分發揮專業所長、展現潛能與實力、並將之學以致用，讓我的人生感覺很充實、很踏實，也因而肯定了自我的價值。更深深體會為工作而生活的深層意涵，我為我人生中的第一份工作感到滿足與驕傲！

(三) 手術臺的生死一瞬間

在開刀房工作其實是危機四伏的，在醫院裡手術室是一個非常特殊的工作場合。護士工作性質與病房護士有很大的區別，刷手護士上臺後為做好手術的配合，時時刻刻都

必須關注手術醫生的步驟，必須有臨危不亂萬全的準備及過硬的處理緊急情況的能力，精神始終須處於繃緊狀態；而流動護士是整個手術間的大管家，臺上器械及物料的供給、室內溫濕度的調節等，一般無特殊情況是不離開手術間的，其工作環境及氛圍都要求手術室的護士保持清醒的頭腦，它是一個壓力百分百的高風險工作環境，所以精神高度緊張是手術室護士壓力的主要來源。因為面對的是麻醉中病人的生命，開刀中的病人風險性很高，在我們手中是瞬息萬變的，它有可能前一刻還好好的，但下一秒卻又馬上要面臨及時的搶救。所以在面對病患生命的終極臨界現象時，護理人員往往是直接被強迫推到生命終極意義的臨場感中，沒有時間讓我們猶豫，更沒有空間讓我們害怕，因為生死總在一瞬間！所以我覺得開刀房是由一群機警、敏捷、體諒、溫馨、心酸、愛與包容的醫護團隊建立而來的。

二、從大體捐贈看到生命的延續

很快的我靠著對工作百分百的投入，以及敏銳的觀察力，於是不久之後，我就被挑選為當時國內首屈一指的換肝小組成員，它最大的特色是除了一般的工作時間之外，還必須 24 小時配合跟刀的時間，只要隨時有腦死的病人想要捐肝捐腎或捐大體，經過檢驗比對產生適合受贈對象之後，我們就要立即啟動待命的機制，這時候往往一個刀跟下來，至少 10 幾 20 小時，而且過程中每一個環節都必須做到精確，不容許絲毫疏忽，有時甚至連用餐時間都得省下來，畢竟隨時都是在跟時間賽跑，因為生命是無法 NG 重來！所以成員中包括醫生及我們每一個人都是戰戰兢兢的，但是當每一個垂危的受贈者經過團隊的努力得以讓生命重生；讓不幸面臨死亡的捐贈者得以遺愛人間，用另一種方式讓生命延續時，在施與受之間，我看見生命最偉大的力量，更感受到大愛的光輝！頓時之間，所有的付出已是渺小，所有的汗水有如鴻毛，無足掛齒！

小結：

讀了研究所之後，我去自我剖析自己的人格特質，比較偏向九型人格中第二型人格「助人型（討好）」的人物。根據維基百科資料記載這類型的特點是感情投入、體恤的、

對人充滿情感的；總是能將心比心、照顧關懷他人的需要；為人誠懇、熱心、有鑑賞力、樂於助人、並且鼓勵他人；對他們而言，服務是非常重要的；替人設想、有同理心，充滿愛與體貼；樂於助人、給人們所需要的、即使溢出底限也照做不誤；而且只要一個人真心實意的對他好，他就會用十倍的愛去加以奉還的。無獨有偶，我發現維基百科資料記載中白衣天使南丁格爾及證嚴法師都是屬於這類型的人物，剛好我也從事護理臨床工作，所以或許因為這樣的人格特質，配上我原有的庄腳囡仔不怕吃苦的精神，然後因為遇見南丁格爾，於是我充分發揮所長，將悲天憫人的性格展露無遺，所以對於我所服務的病患我總能耐心傾聽，並能去同理他的處境；而且每天面對生老病死，我更能去體會感受生命的無常與有限。當然本身也在這個施比受更有福的過程中，得到高度的工作滿足及肯定。

雖然我熱愛我的護理工作，但最後為了一方面能兼顧到家庭及小孩，沒有辦法繼續輪值三班，不得已中途當了護理界的逃兵。但我還是沒有放棄病人，沒有放棄興趣，我仍選擇留在醫院行政部門工作，因為人生階段中工作是我的第二生命，我熱愛我的工作，這是我最重要的菁華、最燦爛的黃金歲月。

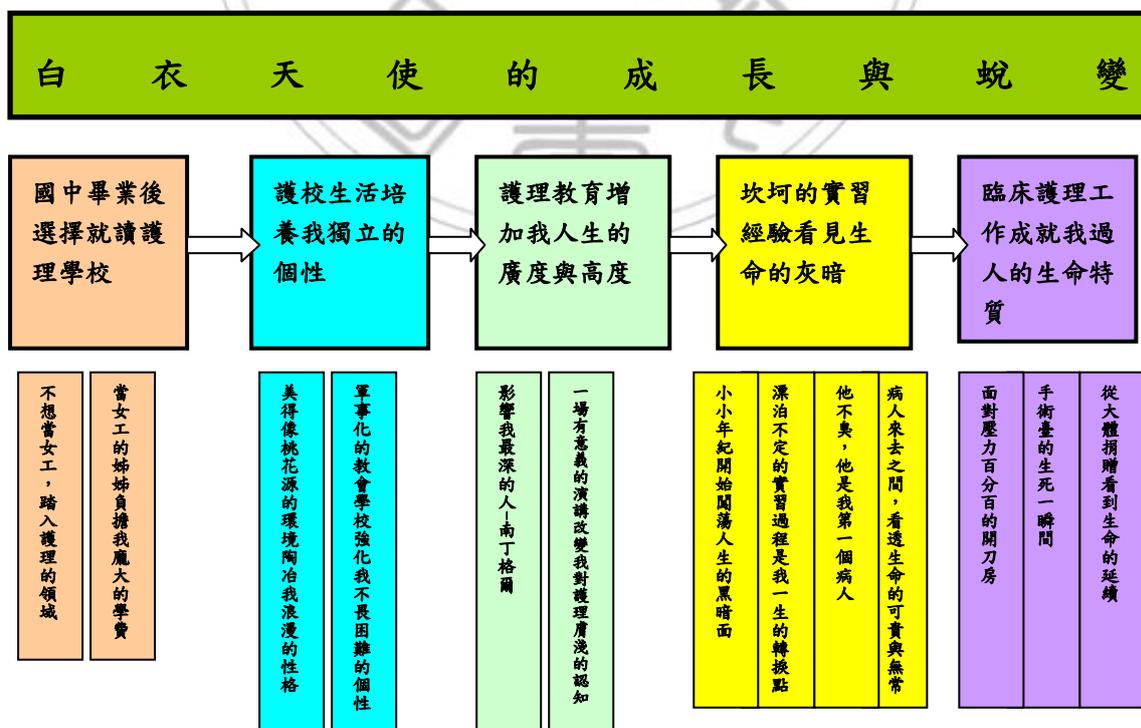


圖 3：白衣天使的成長與蛻變

第五節 恨與自卑的一段情

總有人情願等待

總有人強忍無奈

等待是一條漫長的路

深愛是一縷濃濃的相思

無奈是一股無處訴說的愁緒

壹、學生時期青澀的愛

一、蠢蠢的愛

少女情懷總是詩，每個女生對愛總是憧憬與期待！當然我也不例外！護校實習時認識了幾個男孩，談了幾次蠢蠢的愛，當然最後總是無疾而終。其中值得一提的是有一個大專寶寶 Su(大學利用暑假去當兵)，因為受訓時扭傷腳踝到軍醫院住院治療，我是被分配去照顧他的小護士，或許是我的細心讓他感動，因此 Su 就開始追求我，而且一直不放棄，直到我畢業之後。那個年代沒有所謂的 E-mail、Face Book、Line、即時通等，若以情書來計算，我想他是第一名，他的字體相當俊秀，文筆也很好，時常寫一些風花雪月、少年不識愁滋味的信件打動我，當然對於當時黃毛丫頭青澀的我而言，雖然不懂真正的愛到底是什麼？但卻也著實令我頭暈暈、腦昏昏，相當令我感動不已，也許這就是傳說中所謂純純而稚嫩愛的初體驗吧？

二、他愛我我不愛他

聽說感情的債是最難償還的，對於他的鍾情，一直以來總是難以承受，直到最後他終於娶了別人。還記得那一年我一個人從桃園搭火車風塵僕僕到新竹參加他的婚禮，料想不到的竟然是新郎倌親自開車到車站來接我。在車上，Su 告訴我因為等了我 5 年，最後他只好選擇一個長得與我幾分神似的女孩結婚(一面從皮夾拿出我畢業時送給他的護士照)，當下聽了我有幾分錯愕，原以為他早已接受我的拒絕，沒想到我還是傷害了

他！那一夜，他喝醉了，他告訴我不知道今晚的新娘是誰？而當下我的心也更加沉重了！他愛我我卻不愛他，這是我第一次嚐到被愛的滋味及難以承受的負擔，不禁讓我想起席慕容的詩寫著：難道青春必要愚昧，愛必得憂傷？

貳、從甜蜜到苦澀的初戀滋味

一、白色巨塔裡初遇愛情

23 歲那年，開刀房來了一群實習醫生，其中有一個叫做 Hung 的男孩，因為第一次到開刀房實習太過於緊張，當 Hung 問我他需要做些什麼時？我告訴他先將腳套套上(意指將等待手術的病人套上腳套)，然而沒料到他卻二或不說直接將腳套套於自己腳上，我忙完別的事轉過頭來時看了忍不住大笑，而他也尷尬了！這是我們第一次的初遇。之後我們成爲無話不聊的好朋友，我們住在同一棟宿舍大樓，Hung 住男宿 3 樓、我住女宿 6 樓。不知從何時起，Hung 每天爲我準備早餐並送到交誼廳給我，而我也時常在 Hung 下刀或值班時陪他一起吃宵夜，我們的感情就在這生活點點滴滴中累積。

二、令人欽羨的情侶檔舞伴

民國 75 年的年代非常流行國標舞，我們更相偕一起去學舞，彼此成爲對方專屬的舞伴，一起練舞，從初接到進階；一同參加舞會，從生日趴到聖誕舞會；中山北路地下舞廳留下諸多我們午夜旋轉、汗流浹背的足跡；每到假日更會相約去看電影、到郊外踏青野餐；我們一起到中正紀念堂廣場看煙花；我們一起在合歡山上堆雪人；我們一起躺在青年公園看星星；有時更會陪他探望還在醫學院就讀的弟弟；當妹妹來找我時他也會請客幫忙招待；你知道我怕冷，冬天裡他總是用大衣把我裹在懷裡；我也爲了他的期望利用假日到空中大學進修。我們有著共同的興趣及話題，日子是這樣多采多姿，感情更在不知不覺中持續增溫，我們形影不離、同進同出，是朋友眼中公認的情侶檔。不可否認的，這是我第一次遇到傾心的男生，嚴格講起來對他、對我而言都算是初戀，我沉溺在戀愛的甜蜜之中，感受到幸福正圍繞在我的身旁跳躍，那是一種被苛護、被寵愛、被捧在雲端的感覺，我正在享受青春！

三、不平安的平安夜

這樣的日子大概持續將近一年，記得那是聖誕節的夜晚，我興匆匆的準備蛋糕與禮物，在院區公園楊柳樹下的湖邊等待他下刀後與我共度平安夜，依稀記得那是晚上 10 點，如同往昔 Hung 準時出現在我面前，我用喜悅的心情迎向他，而他卻面無表情開口說了一句話：我們分手吧！當下我愣住了，整個人失去回應的能力，他掉頭就走，足足過了 10 分鐘我才回過神，告訴自己，這不是真的，一定是平安夜他想要捉弄我一下，給我一個難忘的驚喜吧？他總是如此頑皮，待會兒一定會再回來的。

於是，我沒有離開，一個人獨坐在椅子上，陪著我的是蛋糕和禮物，還有幾顆掛在天際閃爍的星星，就如同我此刻等候的忐忑心情，一分鐘猶如一小時，每分鐘都充滿希望與失望，捱過了凌晨 12 點，再也按捺不住的淚水磅礴而下，我告訴自己：這是一個不平安的平安夜，他用心良苦、楚心居慮選擇聖誕夜與我分手，他好狠，狠到我始料未及，沒有一點心理準備？我恍佛一夕之間從天使墮入地獄。這是他送給我畢生最難忘的聖誕禮物，這是一個我一輩子都不願再想起而令人心碎的夜晚，我知道我的心已被傷得體無完膚，我不知道該如何度過這寒冷的冬天。強風頑皮的吹拂著湖面寧靜的清水，更加顯露幾分寒意，我好冷，我的身體冷，我的心裡冷，我全身都好冷，再也沒有人給我溫暖苛護？是誰說過初戀總是最美？！

參、孤獨又椎心刺骨的失戀滋味

一、既孤獨又椎心刺骨的痛

怎麼走回宿舍的我已想不起來？只記得我將自己鎖在浴室裡，獨自面對一個人的角落，開著蓮蓬頭放聲嚎啕大哭，淚水如水龍頭被打開般一發不可收拾，有如洪水，滾滾而來，一夕之間，覺得全世界都變得黑暗，籠罩在一片灰矇矇的地獄之中。那椎心刺骨的痛，讓我完全失去主宰的能力，不知該如何走下去，我只會與痛苦共存，我不知不覺，越哭越大聲，耳邊空曠的迴音繚繞著！時間怎麼過的我不清楚，我只知道直到天亮，室友要起床盥洗來敲門，才問我怎麼了？我才發現我一個人關在浴室，一刻也不敢閉眼，從黑夜哭到天明，足足哭了一個晚上，我一個人品嚐著無限的孤獨之苦……。

(一) 殘忍的分手

接下來的日子除了如遊魂般的上班之外，下班後總是躲在宿舍裡以淚洗面，不想出門，不想吃東西，更不想講話，室友 Joan 覺得我不該如此墮落，更爲我打抱不平，決定找他說明白。那個年代除了總機內線電話之外就只有呼叫器，室友狂 call 都沒有回應，於是利用上班時間到醫院找他，然而他卻避不見面。後來，爲了給自己一個答案，爲了面對一個殘忍的分手理由，我鼓起勇氣直接打電話找他弟弟，終於，弟弟全盤說出了家裡極力反對哥哥與我交往的事實。

(二) 門不當戶不對

弟弟先向我說對不起，並解釋是他將我們交往的事告訴了媽媽，媽媽因爲哥哥即將畢業，爲了他的前途，所以強烈反對我們交往，媽媽認爲哥哥將來是要當醫生的，她要的是一個未來可以幫助哥哥完成開診所願望的人，而不是一個鄉下女孩子。哥哥從小就是一個孝順的孩子，爲了不願反抗寡母獨自撫養他們兄弟長大，所以只能順從母意，其實哥哥心裡也是相當難受的。就在那一刻，我放手了，門不當戶不對，我心甘情願接受現實的命運安排，我只能怨嘆落地時沒能幸運地含著金湯匙出世，我沒有選擇父母的權利，更何況我是那“七月半鴨不知死活”闖進人間的傻女孩呀！更加沒有資格擁有幸福的，倔強的我終於認了，接受了，清醒了，再也不回頭！

(三) 新娘不是我

走在環亞百貨敦化北路的街道上，恨、痛、絕望、茫然……無數種情緒交雜在一起，刺痛着我的每一根神經。當完兵的 1 年之後你結婚了，新娘子很美，你的母親很滿意，想必是出身貴族的大家閨秀吧？婚禮當天每個人臉上的笑容都那麼燦爛，只是不知道你有沒有一瞬間想起你會溫柔鄭重的對另一個女孩子承諾會娶她？朋友說，你們在一起三個月就結婚了，是我沒有在對的人生裡遇見你！我好像是做了一個夢，這個夢我編織了好久，但卻輸給了天長地久，輸給了我無法選擇的出身？若要知道今日會變成這樣，當初不如甬相識。從認識到在一起到分手，我們走過 365 天，我在青春年華最美的時候遇見你，謝謝你陪伴我走過的那些日子，今天開始你從我的生命消失了，我們各自走在地球的平行線上，再也不會有交集。開始你的新生活吧！你要好好的，我也要好好的，我

們一定都要幸福！

事後你打電話問我為什麼要去婚禮現場？其實我並不勇敢，只是當初說好的，要一起攜手走進結婚禮堂！雖然新娘不是我，我的身旁已經不是那個你，你身邊站的人也不是那個我？雖然我只能默默站在禮堂外，根本沒有勇氣踏進婚禮現場，就讓我們的一切在這裡畫下句點吧，也許它並不完美？

二、恨與自卑的一段情

是誰說過初戀總是難以成功的？愛情它來的快去的也快，讓我措手不及？只剩下心碎，我滾燙的心，已經結成冰霜，落魄的腳步，踩碎了月光，人海中的你，已消失的無影無蹤！我真的失戀了，頓時之間，不知該如何面對？只感覺自己有如萬箭穿心，痛不欲生！此時的我，愛，已被重重擊碎；心，已傷痕累累！往日的甜蜜回憶，昔日的深情承諾，通通變成莫大的恥笑與諷刺！輕輕一句話，就能摧毀你我共同堆積的幸福；一夜之間，就可結束攜手走過的歲月？我知道這一次我很難度過，我也難以放下未來沒有你的日子，我知道我的恨已悄悄升起……；我知道我的自卑已深深埋下……。

明知總有一日所有的悲歡都將離我而去，我仍然竭力的搜集那些美麗的、糾纏著的

值得為他活了一次的記憶 ~~席慕蓉.六九.五.二六~~

小結：

唉！無論是愛或恨，都是那麼的刻骨銘心，回想起昨日的種種，我的心不知不覺又抽痛了起來，因為回憶總是那麼的清晰、鮮明與殘酷！「初戀」是人生中的第一段戀情，這段戀情無論是否有結果，總因是人生中的第一次悸動而印象深刻。古希臘哲學家蘇格拉底見到一位年輕人茶飯不思，精神萎靡，其狀甚哀，蘇格拉底對這位年輕人說：孩子，為什麼悲傷？年輕人說：我失戀了，蘇格拉底：哦，這很正常，如果失戀了沒有悲傷，戀愛大概也就沒有什麼味道？我自己這段刻骨銘心的初戀，一直以爲只要我全心全意的付出，相信愛情就會長長久久。然而萬萬沒想到，原本屬於聖誕節相約歡聚的夜晚，開心守候爲他準備了平安夜蛋糕，然而所等到的卻是初其不意的分手宣言。對一個沒有經

驗突然面對失戀的人來說，愛情就像是一場雨，不管是下得又急又猛烈的雷陣雨，抑或是纏綿悱惻的梅雨，它終將有停歇的一天。雷陣雨常令人措手不及，一陣過去之後又突然停止，不免令人有些錯愕。這樣的結局，著實讓初嚐愛情滋味的我來說，的確是痛徹心扉的切身之痛，讓人很受傷，很難過！

一段感情的開始和結束，就像是一趟旅程，在旅程開始之前，我們常常感到興奮，同時又有些徬徨；而失戀如同一趟旅程的結束，這趟愛之旅，曾經令人如此興奮而且心生嚮往；曾經是如此多采多姿而且轟轟烈烈，然而到最後只能無奈放手、黯然離去。對於失戀男女來說，分手前對方所說的話語常令人難以忘懷，不管經過多少時間，它們都將牢牢刻印在心坎裡，即使只是淡淡的一句話，但往往震撼人心。時間或許會撫平傷口，但這個傷，會留下痕跡。很多事情想不透，也說不出原因，初戀很美，但其實也很痛！

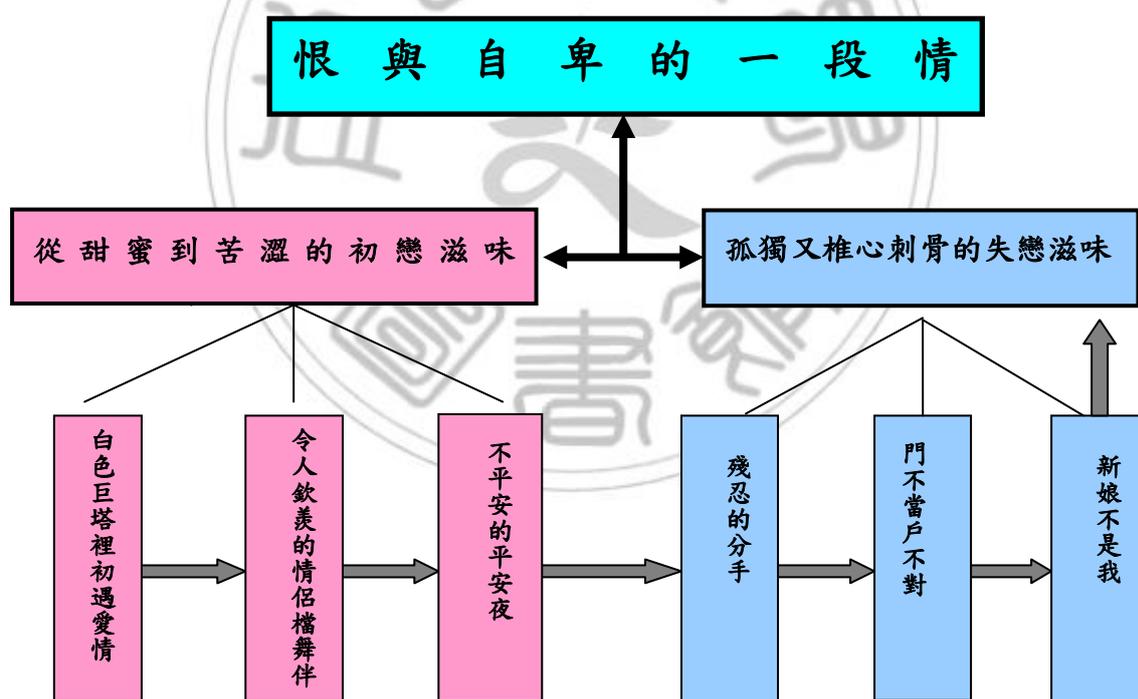


圖 4：恨與自卑的一段情

第六節 與先生的相遇--在錯誤的時間遇到錯誤的人

壹、下一個男人會更好？

室友 Joan 告訴我：失戀了沒有關係，療傷最好的方法就是趕快讓自己找到下一段戀情，因為下一個男人會更好！於是，在與 Hung 分手後的一個月，我認識了現在的先生 Zhe。Zhe 是室友 Joan 男朋友的同學，只因為 Joan 急著幫我找到下一段戀情，只因為 Joan 認為 Zhe 和我很有夫妻臉，於是就這樣在錯誤的時間遇到了這個錯誤的男人，也讓我的人生從此掉落萬劫不復的深淵！也許這是值得紀念的一天，更是需要哀悼的一天，因為如果沒有這一天，就不會造就 25 年來戴著層層面具下的我！我問自己：下一個男人真的會更好嗎？

貳、大年初二我們相遇

一、朋友介紹下的媒妁之緣

民國 76 年的大年初二，雖然過年前剛與前男友分手的陰霾還留在心底，但因難得遇到一年一度年假返鄉與家人相聚，因而沖淡不少失戀的悲傷情緒。一大早室友 Joan 來電話拜年，並告訴我她已約了她男朋友，且要介紹一個和我長得很有夫妻臉的男生一起到嘉義市看電影，她要我先準備好等她來載我。很快的，她和她男友從鄰近的北港家中出發來接我，我在一番梳妝打扮之後坐上了車子，也坐上了未來的不歸之路。那年我 24、你 26，我想我們也可算是媒妁之緣在朋友介紹下認識的。

二、似曾相識的一見鍾情

那一天與 Zhe 第一次見面，我居然心跳加速。我看人的習慣是先看眼睛，我們兩人同時眼神四目交會，卻又同時移開目光，瞬間似乎有觸電的感覺，我的心臟就好像被撞了一下？他長得和我一樣都是瘦瘦的，印象最深刻是他的單眼皮，以及一根高聳的鼻子，乍看之下還真的與我有某種神似，似乎我們之前在哪兒見過一樣？漸漸的又覺得他很有禮貌、很憨厚、很單純、很平凡、也很好客，還算是一個蠻陽光的男孩！我們似乎

沒有尷尬期，或許是因為身邊都有熟識的好朋友在，所以感覺很自然、很自在。之前都不相信所謂的一見鍾情，但當時我覺得我就是碰到了，這應該算是一見鍾情吧！

三、急著抓住幸福的心蠢蠢欲動

記得當天他就迫不及待帶我及朋友們去他家。和他的家人雖然只是匆匆一瞥的一面之緣，但感覺也蠻親切、蠻自然的，因為他的爸爸及大妹都在醫院服務，也因此對護士獨具鍾情，存有特別的好感，所以強烈鼓勵支持 Zhe 追求我。從此之後他真的開始窮追猛打，每周寫一封信給我，甚至北上探班。或許是因為受到前一段感情的刺激，一種急著想抓住幸福的感覺在我心中蠢蠢欲動，於是，很快的我又開始燃起被苛護、被疼愛的感覺。有人追還是最幸福的，女人還是需要有人來愛的，致命的吸引力開始又在我身上發酵，一段錯誤的姻緣就此展開！

叁、第一次約會的悸動

一、他樂天開朗、真誠憨厚

民國 76 年的春天，他第一次約我到墾丁遊玩，他樂天開朗、幽默風趣，他不拘小節、不做作，我覺得他像孩子般熱心、真誠又憨厚。那天一大早，他開著向叔叔借來的車載我一路殺到屏東去，我記得在高速公路上還被交通警察攔下來，警告他變換車道時要記得打方向燈，當下他覺得自己好糗、好丟臉，我坐在他身旁，我一再的安慰他沒有關係，放輕鬆一點！我看出他興奮中帶有緊張之情，我覺得他好可愛，好像一個做錯事的小男孩，這是我們的第一次約會，我想那全因為我在他身旁之故，所以讓他產生緊張的情緒，我心裡想著他是非常在乎我的，我突然有一種戀愛了的感覺。

二、被他捧在手掌心

我們第一次攜手漫步在恆春半島的小漁村，我們和當地漁民聊天分享他們捕魚的戰績，他說他最喜歡接觸當地民俗風情，我們還買了一堆所謂珊瑚礁的化石，他當寶貝般的小心苛護，並塞滿了後車廂要把它們帶回家，他說有那麼一天他要拿它們來裝扮未來

的家，我想他意有所指就是我們未來共同的家吧？當下我的心在盪漾，我有一種好幸福的感覺，因為他如珊瑚礁化石般的將我捧在手掌心。後來我們一路逛到台灣最南端，兩人肩並肩靠著坐在廣大的青青草原，面對一望無際的台灣海峽，看著海浪潮來潮去，一同享受大自然的鬼斧神工，不禁感嘆人類之渺小！我一時興起，躺在草原上一望無際白花花的海浪，他把握當下美景，他說他邀大地、請海洋見證我們美好愛情的開始，他說希望有那麼一天，我們的感情如海枯石爛、永不變心！情盟緣定就一世，也許台詞是一樣的老套，但女人就愛聽甜言蜜語，我的心如眼前的海浪般波濤洶湧，一波未平一波又起，感覺好溫馨！

三、老天爺的安排，在對的時間與對的人相遇

傍晚我們回到恆春街道用餐，不期而遇他當兵時的同梯室友，他高興的向他介紹我，他的同梯室友還一路熱心幫我倆合照留念，彷彿是老天爺安排好，派他來擔任我們專屬的攝影師。我不禁感謝一切都是上天美好的安排，我如喝醉酒的女孩，昏昏沉沉正陶醉在甜蜜蜜的戀愛滋味之中。夕陽黃橙橙的，心裡暖洋洋的，十分像個安樂窩，好羅曼蒂克。我已經暈了船，彷彿搭上鐵達尼號，滿懷期待及喜悅的心，在對的時間與對的人相遇，感情任憑著感覺發光發熱，愛的火苗持續在加溫加熱，我一頭熱的栽了進去，無法自拔！

肆、遇見真命天子，不想再流浪

一、一次又一次愛的小旅行

有了第一次愉快的約會，之後他就時常騎著摩托車帶著我到處遨遊，他說他熱愛大自然，他說要帶我上山下海，走遍台灣各個景點，他成為我專屬的司機，我也受到尊貴般的禮遇，如同珍珠一般被他捧在手掌心，我好幸福，我覺得我就是他的唯一，我對他的愛持續在擴散。情人眼裡出西施，我覺得他長的很帥，很像電影明星成龍，更像極了韓國的巨星。我們可以說是一見鍾情、一拍即合，我們把握每一分每一秒可以在一起的時間；我們盡情享受屬於我們的青春年華。我們到過阿里山、合歡山、梨山、溪頭、杉

林溪、大埔山莊、曾文水庫……，還有我們最常去的鹿寮水庫，因為他說那裡離嘉義最近，以後我們可以常去；而且是他個人發現的私房景點，那邊人少我們可以盡情聊天說地，不被干擾！

二、被割碎的心又燃起溫度

他說未來的日子他要帶著我及孩子們，徜徉在青翠的草原上嬉戲玩耍，他要和孩子們丟飛盤、玩捉迷藏，他說這是他對家的圖像，他還說我溫柔、體貼、善解人意，他說我是白衣天使、南丁格爾，一定可以把我們的家及孩子照顧得很好，他要我安心在家當個賢妻良母，他要認真打拚闖出一番事業，給我們一個溫馨的家。我想這時候，任何一個女孩子聽到這些話，都會被他深深的真誠所感動，於是我整顆心都被他吸住了，整個人都被他綁架了，一顆心不斷顫抖著；一顆肺不斷喘息著，茫酥酥、昏沉沉，再也無法自拔！因為他給了我小說般的情節、電影式的畫面，一顆涼掉的心頓時又起了溫度，我緊緊握住他的手，再也不想放開！

三、抓住身旁的浮木，不想再受傷

當時我也不懂為何失戀之後竟會一頭又栽進另一段感情的漩渦？現在想一想，或許只是想抓住一份穩定的感情吧？就如同溺水中的人，不斷掙扎，急著想抓住身旁的任何一塊浮木一般。我不想再流浪，我不要再受傷，我一味覺得他應該是會用生命保護我的人，因為他說過會照顧我一輩子，所以我認為他就是我今生要找的人，他是一支績優股、安全牌，選他就對了，此刻的我整顆心已跟著他走，完全無法自己！

伍、奮不顧身追回我所失去的愛情

一、以為錯過的愛情回來了

很快的，戀愛的感覺又悄悄在我心中滋養著，日日夜夜、分分秒秒總覺得有一個影子在腦海裡盤旋不去，感覺很甜蜜，不論做什麼，總覺得多了一個人陪，多一個人關心，可以分享我的樂、能夠分擔我的憂，讓自己不再是那麼的孤單，至少有一個人隨時想著

我、戀著我，這種甜蜜的感覺似乎又回來了，有一種渴望被愛的心情又冉冉升起，一定是我耐不住寂寞吧？我又一腳陷入愛情的漩渦，以為錯過的愛情又回來了？

二、想要證明自己不是沒有人要

於是，一放假我就急著往嘉義跑，與他相聚。我們的感情快速加溫，到處旅遊踏青，欣賞明媚山水風景；帶我吃遍各地美食佳餚，我感受他內心的純真與熱情！雖然如此，但他的外表仍顯羞澀，就連過馬路都不好意思牽我的手，他總說我在大醫院大魚大肉吃多了，為何還會喜歡他這種清粥小菜？他認為我是他幸運撿到的，是老天爺送給他的禮物，他會好好的珍惜我，把我捧在手掌心。或許因為這樣，我深深被他的熱情及憨厚所吸引，我有一種不顧一切、奮不顧身想去追回我所失去的愛情的衝動，我以為愛情回來過，我以為我還是有人愛有人憐的！心裡天真的想著，只有這種男人才不會再背叛我、拋棄我、傷害我。我要證明告訴前男友我並不是沒有人要的？於是很快的，我開始用心追求我想要的平凡的幸福，雖然相隔兩地，但只要有輪休就會搭夜車來嘉義與他相聚，他及家人也都會熱情的招待我，我感受到家的甜蜜幸福。

陸、渴望穩定而簡單的家庭生活

一、羨慕單純而高尚的公務家庭

從此之後，他就時常帶我回家見他父母和家人，他的爸爸及大妹由於也都在醫院行政部門工作，所以一見面很快就找到共同的話題，也聊得很投機而不冷場，我們聊北部和南部醫療水準的落差，我們聊醫生的醫術和護士的辛勞，我們聊家人的生活和求學的經過。伯父說我個性很好，而且有一份好工作；大妹誇我有氣質、懂禮貌；伯母也一直獻殷勤、招待我吃喝。伯父西裝筆挺，伯母和藹可親，大妹二妹美麗動人，小弟就是一個乖巧的學生。在我眼裡我看見一個家的溫馨及對孩子的重視，我感受到公務家庭的單純與高尚；而不像鄉下人家一年 365 天，戴著斗笠或穿雨靴蓑衣，每天在大太陽底下、在寒風刺骨中、在淤泥土壤中，看天吃飯、與天爭利，為求三餐溫飽而擔憂？於是我開始貪圖羨慕單純而高尚的公務家庭，我渴望一份穩定而簡單的家庭生活，因為我想翻

身、我想脫離，我過怕了鄉下人家有一餐沒一餐的窮苦日子，我需要王子來拯救我！

二、互許終身，論及婚嫁

我與他的家人越來越熟，而他們總是熱情歡迎我！不久之後，他的父母親認為打鐵要趁熱，於是就急著想把我定下來；而我的父母因為都是鄉下人，家庭經濟一直都很拮据，顧三餐都來不及了，他們哪裡懂得如何協助孩子選擇什麼樣的對象？更無暇關心孩子未來的幸福？能將孩子養大已是萬幸，總是認為女兒就如油蔴菜籽，未來一切都是她的命，只要女兒喜歡就好，他們也就沒有任何意見。於是，我們在交往將近一年之際就開始論及婚嫁，也互許終身，雙方家長更歡喜的談妥了大年初二訂婚，訂婚後三個月舉辦婚禮的約定。

柒、親愛的，你們來提親了

一、一小時談妥的終身大事

於是，兩家人很快就討論婚嫁，他帶著爸爸及姑婆來我家提親。我的媽媽忙進忙出，擔心變不出招待客人像樣的“切操”（閩南語發音）；我的爸爸緊張不安，煩惱穿不出像樣的衣服會見客人；而我，從小就嚮往著一個溫暖的家庭，因為小時候的農家重男輕女，因為男的可以耕田，而女生總是被忽略的一個，對女生而言，訂下長期飯票走入婚姻，成為想像中的最佳夢境！於是，我快樂哼著「望春風」的歌：想要郎君作尪婿，意愛在心裡……想要問伊驚呆勢，心內彈琵琶……，將我如少女般情竇初開，既靦腆又期待的情懷描寫的淋漓盡致。他們坐在家徒四壁的客廳，我端了茶請客人之後就自動的躲回房間，留下不善言詞的爸媽尷尬的和他們寒暄，並討論訂婚的細節，不久之後他們回去了，媽媽告訴我他們過年前後會挑個好日子來訂婚，就這樣，只有短短一小時，我的終身大事就這麼說定了。

二、隨風飄落的油蔴菜籽命

憨厚老實的爸爸媽媽沒有給對方帶來任何的困擾與難題，這跟姊姊之前的婚事相較

也沒有兩樣。或許因為我們是鄉下人家，或許我們不習慣拒絕，也或許因為我們家窮，窮苦人家沒有選擇的權利？“靠天吃飯”、“聽天由命”一向成為爸爸的座右銘，“命運”對爸爸、對我、對這個家而言就是至理名言，這是“落土時”就注定的，我們都只能順著命運的安排在走人生的道路。生長在傳統農村社會的我，宛如「油麻菜籽」一般，落到那裡就長到那裡，僅能隨遇而安，永遠逃不出宿命的安排。於是突然之間我想起小時候常聽阿嬤說的一段話：查某囡仔菜籽命，嫁到好炆，一世人呷袂空；嫁到歹炆，就操煩一世人！女人的命就從結婚嫁人的那一刻開始操縱在另一個人的手裡，就像油麻菜籽一樣，隨風飄落在肥沃的土地上，就可以長的漂亮；落在貧瘠的土地上，就可能乾枯而死。每到油麻菜花盛開的季節，一眼望去黃澄澄的油菜花田，與其說她可憐，倒不如說是韌性、堅強、隨遇而安，命運，命運，命由天定，運由己造，這段婚姻是我自己選的，是好？是壞？操之在我？

小結：

結束了前一段初戀，帶著憂傷與男友在一見鍾情的相遇下，很快的，我感受到那份浪漫的熱情與外表的吸引力，還有他對我長相廝守的愛的承諾，我一時之間衝昏了頭，誤以為錯過的愛情回來了，於是讓我很快地又陷入另一份感情的漩渦之中，難以自拔，最後賠上婚姻，賠上青春。

總在午夜時分，一個人倚在寂靜夜裡的窗台邊，不斷反覆盤旋浮現的問號？是不是真的做錯了選擇？下一個男人真的會更好？但也有可能會更糟？其實很多問這句話的人，潛意識中想要得到的答案不過是：“世界上男人都一樣，換一個也差不多”，這只為了掩蓋住我們對選擇的軟弱，只為了讓我們心安理得的停滯在一段不幸的感情之中。女人常常口是心非，是因為我們需要冠冕堂皇的理由，來掩飾內心不夠獨立的不安和惶恐。當一個人正處於失戀身心受創的狀態下，仍活在過去往日情懷的回憶裡，以及對逝去的愛似有不甘，這時候理性的自己也就不見了；而當一個人失去了自我，就如同溺水中的人，不斷掙扎，急著想要抓住身旁的任何一塊浮木而已，那又怎能看清自己的情感模式，以及與伴侶的互動模式呢？在疾病亂投醫的理論下，其理由很簡單，我們只是奮

不顧身的想追回所失去的愛情，也只想證明自己並不是沒有人要，而渴望的也只是一份退而求其次的，穩定而簡單的家庭生活而已！但其實，這也是一個人最為脆弱、最容易失去判斷力的時候，這時候所做出的，往往是一個錯誤且難以挽回的決定。

回首走過的路終於領悟：在結束一段感情之後，最需要的是好好的反省與檢討，不論先提出分手的人是誰，也不管是誰被誰傷的比較重？重點是在這段感情中自己的收穫？每段感情一定都有可取之處，即使傷痕累累也學到了教訓和經驗。但此時的自己不宜急著找下一個對象，不要因為害怕空窗期而順手抓住一支浮木，那只會讓感情的傷痛短暫被覆蓋，而不能發現感情的真正問題。寧可留給自己一點空間，多給自己一點留白，好好的想清楚每次鬼遮眼的失戀情節，避免下次再發生慘案，寧缺勿濫，浮木心態是感情中永遠的大忌，而我正是犯了這個大忌！

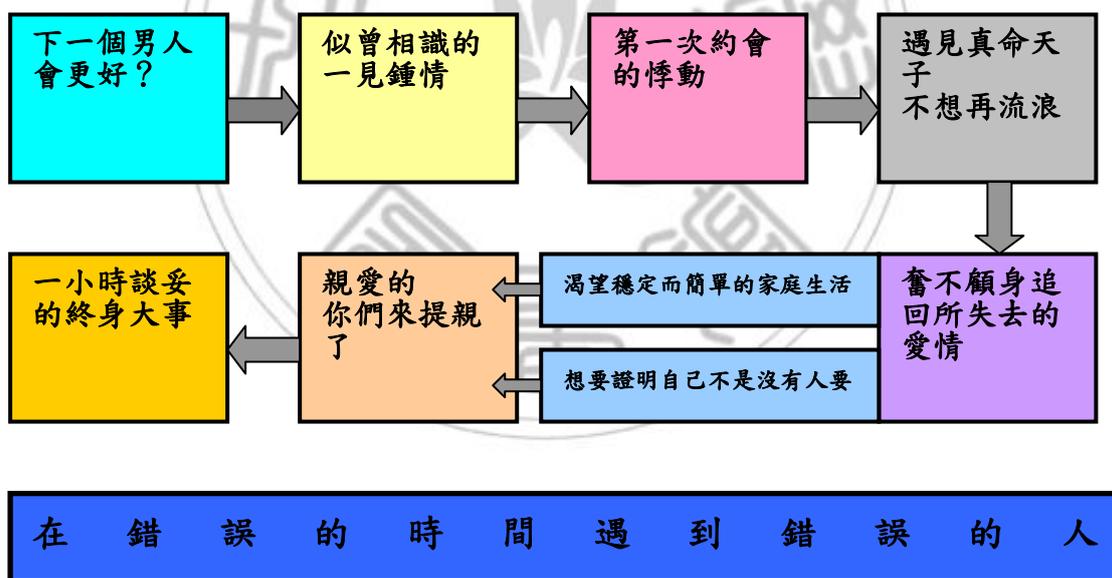


圖 5：在錯誤的時間遇到錯誤的人

第七節 玩火中的婚前飲食男女

壹、喝下你藏好的毒

下班後迫不及待的衝回護士宿舍，我換下護士制服拎著行李，快步跑到公車站牌等著南下的野雞車進站，天色漸漸暗了，心裡滴沽著為什麼總是無法準時下班，又是加班到這麼晚，平時也就算了，但今天是我處心積慮特地排休，準備從林口搭車回嘉義看你的日子，我的心有如剛放學的小女孩，背著書包迫不及待跑回家看卡通的快樂心情。好不容易坐上遊覽車，我總愛挑窗戶邊的位置，因為不知從何時開始，看著窗外、想著你成為我唯一在車上的消遣。想著 2 個半小時之後，你會騎著摩托車在嘉義交流道旁等著我下車；想著你第一眼看到我的相思的眼神；想著我跨坐上機車摟著你的腰的溫暖；想著你大聲的怕我聽不到的說喊著你好想我；想著你問我待會兒想吃什麼宵夜？想著依偎在你厚實的胸膛上，聆聽著你撲通撲通的心跳聲。思念就像一隻螞蟻，悄悄啃蝕我的心，叫我坐立難安，想著想著…儼然成為我的習慣，成為我美好旅程的一大享受！

終於，我在月亮高掛的時刻來到嘉義，我的臉上沒有絲毫倦意，我的心小鹿亂撞著，因為有你熱情等候！你說你早已望穿秋水，等候伊人歸來；思念就向一條繩，綁住你我的心、你我的眼神。我如會情郎般的羞澀，情與愛的甜蜜，連月亮都在偷笑！我們既興奮又尷尬的四目傳情，彷彿訴說著對彼此的思念！你靦腆迎我上車，我害羞抓住你的衣襟，你加足了馬力，拉我的手環抱你的腰，我如同被高壓電電到一般，全身起了酥麻；更像是一團火球下班後迫不及待的衝回護士宿舍，我換下護士制服拎著行李，快步跑到公車站牌等著南下的野雞車進站，天色漸漸暗了，心裡滴沽著為什麼總是無法準時下班，又是加班到這麼晚，平時也就算了，但今天是我處心積慮特地排休，準備從林口搭車回嘉義看你的日子，我的心有如剛放學的小女孩，背著書包迫不及待跑回家看卡通的快樂心情。好不容易坐上遊覽車，我總愛挑窗戶邊的位置，因為不知從何時開始，看著窗外、想著你成為我唯一在車上的消遣。想著 2 個半小時之後，你會騎著摩托車在嘉義交流道旁等著我下車；想著你第一眼看到我的相思的眼神；想著我跨坐上機車摟著你的腰的溫暖；想著你大聲的怕我聽不到的說喊著你好想我；想著你問我待會兒想吃什麼宵

夜？想著依偎在你厚實的胸膛上，聆聽著你撲通撲通的心跳聲。思念就像一隻螞蟻，悄悄啃蝕我的心，叫我坐立難安，想著想著…儼然成爲我的習慣，成爲我美好旅程的一大享受！不斷在我身上增溫，我不知不覺把你抱得更緊了，午夜時分，想你、念你、愛你的心持續發酵，一切的愛正在萌芽！你貼心的帶我吃宵夜，我們總是習慣先吃完排隊商品“土魷魚羹”，然後再去品嚐文化路有名的“冷凍芋頭”，我們連吃都口味一致，尤其在那夏日炎炎的清涼夜晚，更是人間美味、一大饗宴！兩顆熾熱的心已緊緊貼在一起，我發現我已慢慢喝下你藏好的毒……。

貳、浴火鳳凰

一、酒足飯飽，餘興節目登場

逛玩夜市，酒足飯飽，午夜時分，紅燈初上，餘興節目接著登場，這時你總是熱情如火吹著口哨載著我回到公寓住處。一進門，打開電視機，一定先來個愛的抱抱，你說：有沒有想我呀？我回答：想死你了囉！你伸出強而有力的雙臂抱住我，捧起我的臉，你滾燙的唇急忙找尋我軟嫩的小嘴，我全身癱瘓，再也無力掙扎，我們邊親邊擁入浴間，你的手忙碌的撥開我一件又一件的衣裳，同時又急忙打開水龍頭調著水溫，深怕浪費一分一秒似的，我泛紅的小臉，心口正隱隱騷動著，我發現自己早已升起熊熊慾火，我感覺自己身體裡的血液瞬間逆流了起來，我感受到全身像快要燃燒起來般的灼熱，幾乎快要壓抑不住身體的衝動，我想我們正在玩火。「好棒喔！這樣好舒服啊！我好喜歡呀！」我的頭在你胸前搖了搖，天真無邪的火上加油，我不自覺的發出喃喃呻吟聲，我耳裡聽著你喘息的呼吸聲，感覺到你全身的神經興奮地在打顫，所有的氣血就快要迸出來了！電視在演什麼已不重要，只要能發出聲音就好。浴火中的男女迫不及待、毫無顧忌、盡情享受，我們的戰場從客廳到浴間，從浴間到臥房，從臥房到客廳，然後又回到主戰場臥房，或床或地，或躺或站，直到雞鳴破曉，耗盡全身力氣，才善罷干休，彼此貼著對方體溫，你濃我濃，湧入懷中，甜蜜入睡……。

二、我是這場戰役的俘虜

幸福甜蜜的我宿醉難醒，不願從纏綿的溫柔鄉中醒來，但爲了表達我的愛，我還是勉強自己起了個早，爲你準備愛心早餐。回到房裡想盡辦法將疲憊的你挖醒，深情的望著熟睡的你，此刻的你跟昨夜的你，總是判若兩人，那隻猛龍野獸已經不見了，只剩下一隻懶洋洋的小綿羊，然後你帶著睡意告訴我，又被我打敗了，投降了！我開心地認定我「征服」你了，我天真的以爲從今以後你就是我的唯一！然而實際上呢？其實是我被你「征服」，就如同那英所唱的「征服」……就這樣被你征服，切斷了所有退路，我的心情是堅固，我的決定是糊塗！就這樣被你降服，喝下你藏好的毒，我的悲劇正要上映……我想我是這場戰役的俘虜……。

參、甜蜜的代價——未婚懷孕

一、雙喜臨門，你要當爸爸了

當我正陶醉在戀愛中的女人及待嫁女兒心之際，電影中的情節沒想到竟然也會發生在我身上。就在那寒冷的歲末，我發現我懷孕了，在那個封閉的年代，雖然我們訂婚在即，但我還是羞於啓齒，不敢告訴家裡任何一人。但心裡一心只想將這個秘密在第一時間告訴孩子的爸爸，告訴我的親密愛人 Zhe。那天晚上我興奮的買了回嘉義的夜車票，我迫不及待要告訴 Zhe：他要當爸爸了，我要當媽媽了，我按耐不住心中的雀喜及幸福，我也理所當然的以爲他會很高興、很快樂！因爲再過兩個月我們就要訂婚了，這算是雙喜臨門，他的爸爸媽媽一定會很高興的，所有的親戚朋友也一定會分享我們的喜悅的。

二、電影般的情節，要我將孩子拿掉？

（一）無法理解的理由？

但做夢都沒想到他卻回答了劇情中才會出現的台詞：什麼我們都還年輕，要先有經濟基礎，不要被孩子牽絆住……等等之類的話，總之，他認爲孩子來的不是時候，他要我將孩子拿掉！我以爲我聽錯？當下我感到錯愕、無法理解，更不能接受？但他卻還是苦口婆心要我聽他的，他說等他將來事業有一番成就，不管我要生幾個都會配合我的。

（二）誰比我更傻，同意拿掉孩子？

或許是戀愛中的女人總是盲目？或許因為年少懵懂？也或許是我傻、是我笨、是我缺乏主見？我竟然暈頭轉向地決定選擇相信他，我離譜的同意拿掉孩子！於是，在非法之下，我們偷偷摸摸繞了好幾條街，後來舉棋不定的選擇了一家位於巷子內比較隱密的診所，雖然我本身是護士，醫療院所一直是最熟悉的環境，但此刻我只感受到它的驚悚與恐怖，我的心情感到惶恐與沮喪，我只是一個徬徨無助懦弱的待宰羔羊，而且對於墮胎這件事一點經驗都沒有，然而這也因此種下日後我面對不孕的痛苦煎熬，我想也許這就是上天給我的懲罰吧？

肆、被拒絕的靈魂

一、寒冷的夜帶我走入地獄之門

那是一個深秋的夜晚，寒冷的風在天際遊走，使得月光忽隱又忽現，當晚的月亮，不特別明亮，不特別油黃，也不特別圓滿，彷彿蒙上詭異的色彩！那一晚我是最後一個走進診間的個案，只記得那家診所暗暗的，醫生老老的，護士嫩嫩的，手術台冰冰的，然後我的腳開開的，接著我整個人陷入昏昏沉沉之中，有如走入地獄之門一樣的冰冷，但這個恐怖的場景令人感到窒息，至今仍清晰的烙印在我的腦海之中。

二、來不及長大的靈魂在淌血

我的雙腳被擡上腳架，我的雙手被五花大綁，不久之後，點滴瓶的藥劑跟著我的血管流入我的全身，我開始感到迷濛並漸漸近入半昏迷的狀態，我的雙手感到無力，我的雙腳失去控制，我失去了反擊能力，彷彿掉入地獄一般，好深好深的黑洞，我一直掙扎但卻無力爬起，我聲嘶力竭，無聲尖叫，沒有人理會我，更沒有人伸出援手救救我？孩子呀！自從知道有你，我就開始興奮的想著要幫你取什麼樣好聽好叫的名字，可是一切都已來不及，手術鉗一片一片的刮夾著你的肉，紗布一塊一塊的擦拭著我的血，抽吸管在子宮內不停轉動，你那脆弱的生命終於被撕裂、粉碎……，被拒絕的靈魂來不及出世；小小的生命來不及長大，我的整顆心跟著在滴血，一滴一滴……，已分不清是孩子的血？還是媽媽的血？已分不清楚是身體的痛？還是心理的痛？

伍、揮之不去的夢魘，我是兇手

一、閉上眼的 30 分鐘，卻是一輩子殘酷的影像

直到手術結束，麻醉藥漸漸消退，但退不去的是我心中的罪惡，整個人感到全身虛脫，彷彿歷經一場死亡之旅，從鬼門關走了一回！現在我的身體已經不痛了，我覺得某種程度而言，我的心也跟著撕裂、粉碎、毀滅了……，是我該陪葬的，都是我造的孽，我是個不詳之人，是我害了你！唉！也許閉上眼的是 30 分鐘，而無法忘懷的卻是一輩子！這殘酷的影像，已深深烙印在我的心尖，任憑我如何努力，將是永遠無法抹去的夢魘！我想我的確該死，我是罪人，我那無緣見上一面的孩子，請接受媽媽深深的道歉，是無知的我殘忍的殺死了你，是懦弱的我沒有勇敢的將你留下，剝奪了你連想要學習當年的我，勇敢地努力存活下來的機會都沒有了，我是兇手，再多的懺悔都已來不及，再多的心痛及淚水都喚不回失去的你，一失足成千古恨！兒呀！午夜夢迴，媽媽時常想你想到無法成眠，念你念到淚水沾濕枕巾，可是，兒呀！你在哪裡？如果人生可以重來，媽媽絕對奮力將你留住。

二、失去孩子等於失去快樂

媽媽要向你懺悔，我對不起你，沒有能力保護你，而且在你一點抵抗能力都沒有的時候，還活生生的將你殺死？我是兇手，這麼多年來，我沒有勇氣去面對你，甚至好好的跟你道別道歉！雖然如此，但你卻未曾在我心底消失過，除了思念，有著更深的愧疚、悔恨與哀傷。我是兇手，一個該拼命保護你而卻沒有勇氣保護你的兇手！請你原諒媽媽的無能、懦弱與殘忍，失去你，是我萬般無奈的選擇！25 年了，我一直在承受這個罪，我一直在背負這個錯誤，我不知道什麼叫做快樂，一切都是我自作自受，是我活該，我知道這一切都是你在懲罰我，我甘之如飴，我無權赦免，這是我該嚐的苦果，我想，如果這樣能讓你心裏好過一些，我願意一直承受下去，只要你能安息，只要你一切都好，這就夠了！

陸、訂婚前夕打開潘朵拉的盒子

一、天下男人都會犯的錯

雖然付出了慘痛的代價，也好不容易吞下墮胎的陰影，但並未因此喚回昔日穩定的戀情。慢慢的，我發現深夜打電話給你時總是找不到人，你也不再每天固定時間打電話給我，於是我們開始角色互換，換我開始追著你跑，一下刀（手術室跟刀）我就索命連環 Call，一個小時、一天、兩天.....但總是等不到你的回電，你不見了，你開始搞失蹤，我遠在他鄉心情又急又納悶？難道女人一旦付出寶貴的身體之後就會受到這樣的對待嗎？難道你和天下男人一般，始亂終棄，船過水無痕？即使好不容易找到了人，但你總推說因為剛換到建設公司上班需要打拚、需要加班之故？或許是我愚蠢，也或許是被戀愛沖昏了頭？我總是用百分百信任的心選擇相信你，相信愛情？

二、一雙劈腿的絲襪

直到我期待已久的農曆年到來，同事因為我要訂婚所以大家禮讓，讓我連休 10 多天的假期。剛開始休假我選擇先回到他家人為我們準備的新居等他下班，我開心的試穿訂婚禮服，忙著搭配打理項鍊及鞋子，一方面又幫他整理家裡、布置家具，想像著、體驗著當女主人的喜悅，我穿上圍裙、哼著歌，一間整理過一間，等著愛人下班歸來！當我拖地拖到主臥木地板時，無意中發現一雙女人穿過的絲襪，我當下感到納悶，我百思不解，按耐不住的心情唆使我拿起電話打到公司問他：「為何房間地板上會有女人穿過的絲襪？」，他卻大言不慚回答：「喔！因為妹妹前幾天帶男朋友來住，可能是她不小心留下來的。」他是編劇，他是導演，我的確佩服他的機智，連劈腿都能說出一套冠冕堂皇的謊話；我只是他手中把玩的一顆棋，我是傻瓜，我竟白痴地、傻傻地相信他的鬼話！一個女人將她最神聖不可侵犯的貞操全都給了他，死心塌地，從一而終無疑就是我最大的致命傷！

三、再次在愛情裡摔跤

對於我人生而言，認識你，真是一場惡夢的開始。那個畫面就如背後靈一般，如影隨形，揮之不去。一雙絲襪，代表你的背叛，代表你的劈腿，代表你的不忠，代表你的

諾言變成謊言；更代表我希望的破滅，代表我遇人不淑，代表我人生的失敗，也粉碎了我掏心掏肺所付出的情感！你怎忍心如此待我？無情地將我打入地獄？你知道我的重心只有你，全世界只依賴你一個人，說好要照顧我一輩子，說好全心全意愛我，對我不離不棄……爲何一瞬之間全變成謊言？你讓我覺得很受傷，你讓我覺得很難過，你讓我再次在愛情裡摔跤！潘朵拉的盒子一但被打開，就很難再關上了？唉！每每想起這一雙劈腿的絲襪，總讓我的心又痛了起來，總讓我又陷入這殘忍的畫面，我的心情在下墜，我的情緒被黑夜籠罩，我問過自己千萬遍，一定是我自己不夠好？肯定是我的愛給的太少？如今我才會找不到依靠？倔強的我總說不痛，假裝什麼傷都沒有？倔強的我總是抬起頭，絕對不讓眼淚往下流！

四、愛情為何總是如此對待我

有一天晚上，他又把我丟在他家，因此遇到了他妹妹，在我追問之下，終於知道了整個實情。原來最近，Zhe 竟然和建設公司招待所的新來的售屋小姐打得火熱，而她就是 Zhe 曾經帶我去他公司並介紹我認識的 Lin 小姐，天啊！是老天爺又再跟我開玩笑嗎？這個玩笑未免開得太大了，也一點都不好笑，頭腦閃過再過幾天我就要和他訂婚了耶！爸媽此刻正歡天喜地的在張羅訂婚用品及喜宴辦桌呢？親戚朋友也都已連絡好來參加我的訂婚宴。但就在此時，你最近以來所有不合理的行徑瞬間都有了解答，而答案卻是如此殘酷，真相更讓我難以招架，爲何要這樣背叛我？我到底是哪裡做錯？愛情為何總是如此對待我？

五、快樂一轉身就是痛苦

我該怎麼辦？上一段戀情的傷痕此刻又隱隱作痛，我的頭腦已無法思考，我的淚水已奪眶而洩，我的視線開始模糊，我茫無目標的衝出他家，逃離一個我難以面對的現場……。我一邊走一邊哭，徒步的走在人來人往不熟悉的馬路上，放眼望去，從街角、路燈下、公車站牌，人們來來往往，不時穿插著牽手依偎著的情侶們，在各自空間裡上演自己的故事，看著每個人都有他的歸處，而我的路接下來在哪？感情這條路爲什麼總

是走的跌跌撞撞？海枯石爛，永不變心，猶然在耳，為何快樂一轉身就是痛苦？為什麼又是我？為什麼？難道我的情場注定失敗？難道我真的是一個不配擁有幸福的人？千頭萬緒，五味雜陳，我好氣，我好恨，我好丟臉，我好難過，我好想死！

六、我是兇手——教會的告解

我不知不覺漫無目標的遊走了兩三公里，天色已經昏暗，我莫名的走入一家教會，我不自主的跪在基督的十字架前，不聽使喚的淚水擦拭不完，我不是基督徒，但我問基督，我不懂為什麼總在即將抓到幸福之際美夢就會破碎？我不懂為什麼總是付出真心之後換回無情的對待？難道我們美好的戀情，就如夕陽一般，璀璨卻短暫？耶穌啊！主啊！我向您告解、我向您懺悔：我知道我錯了！就讓我死了吧！何苦如此捉弄我？孩子呀！是你在報復我嗎？是我罪有應得嗎？我錯了！我不應該聽從你爸爸（Zhe）的話，殘忍的將你拿掉，我知道你真心想要來當我的孩子，媽媽知道錯了！我付出這慘痛的代價，我的傷口仍未痊癒，現在又被狠狠的補了一刀，這叫我如何活下去啊！我跪在基督面前懺悔，我不停問耶穌我該怎麼辦？

七、生命是上帝所賜，不該輕言放棄

不知過了多久，身旁站著牧師夫婦，他們陪著不斷哭泣的我，靜靜聆聽著我的告解，苦口婆心的安慰我，並告訴我天下沒有過不了的難關，生命是上帝所賜，不該輕言放棄，一定有它的意義及存在的價值！我在牧師夫婦的陪伴之下，情緒漸漸平復下來，牧師不斷拿礦泉水給我，牧師娘也貼心準備晚餐給我，雖然我整個晚上滴水不沾，一點胃口也沒有，但我仍衷心感謝他們的陪伴，陪我度過一個心碎難耐的夜晚。

八、騎虎難下，別無選擇走向早已鋪好的路

大概晚間 10 點多，牧師夫婦偷偷聯絡到 Zhe，Zhe 也在不久後趕來，並苦苦哀求我跟他回家，這麼晚了，我實在不好意思再打擾牧師夫婦，只好選擇先跟他回他爸媽家。他們全家人也愁眉苦臉的在等待我回去，回到家中，或許大家都被我的舉動嚇到了，他

當著他爸媽的面前請求我的原諒，並鄭重的告訴我，他會立即和 Lin 分手，且如期與我訂婚，他的爸媽也在一旁安慰並要我顧全大局。就在訂婚前夕，我身心俱疲的心靈已騎虎難下，我別無選擇只能走向早已鋪好的道路。

九、堅強的外表，住著一顆脆弱的靈魂

情海茫茫，多情等待無情人，我天真的以為找到下一段戀情就可以療傷止痛？我承認在感情的路上我真的累了！我渴望找到一個避風港，能讓我躲藏，能讓我擋風遮雨；我只不過想要一份如實穩固的愛情，找到一個攜手相伴的愛侶，可以讓我走入家庭，難道我錯了嗎！每一個外表堅強的內心，都住著一顆脆弱的靈魂，然而，脆弱卻讓我一再選錯對象，讓我受傷害的不只是背叛，而是這段感情打破了我對人性的長期信賴，讓我錯愕原來感情就像玻璃心，摔碎了，再也補不回來了！

十、自我催眠，依然選擇相信

那一夜，從教會接我去他爸媽家再回到公寓住處，已經整整折騰了一個晚上，他發現我的精神不是很穩定，他泡了一杯熱茶給我，我們坐在客廳的沙發上，他真誠的告訴我，他不是故意要惹我傷心，他不知道我竟然愛他這麼深？他說他看我這樣覺得很心疼，他說他再也不會這樣傷害我，他要我相信他，他要我原諒他！是他的承諾也罷？是甜言蜜語也行？愛情對我而言是一條坎坷的路，我早已受創的心靈，已無力再承受一次失戀的打擊，於是，我欺騙了自己，自我催眠，依然選擇相信他，也相信自己的選擇！

小結：

因為我始終相信只要有愛就一定能感化他，所以面對男友一再的背叛，我總是依然選擇相信，也一再的委曲求全，直到最後將自己逼到無處可逃的局面？玩火的代價，不僅付出所有的青春，也拖累犧牲了來不及出世的孩子。有許多在愛情中受傷的女子，因為一次的背叛或欺騙，而再也不敢用心談感情，或淪落為一個遊戲人間的女子，這完全是因“一朝被蛇咬，十年怕草繩”的恐懼因素。世界這麼大，愛情如此美麗，卻一時的

錯愛、遇上了不對的人。根據經驗法則，男人會批腿一次，就會有第二次第三次；男人會動手推人，下次就會打人；男人會伸手要錢，下次就會辭掉工作讓你養。凡事必有先例，蛛絲馬跡可尋；千萬不要跟我一樣，認為愛情的力量有多偉大；千萬不要覺得自己可以改變他；千萬不要相信他說不會再有下次的鬼話。當機立斷吧！不要再給他有傷害你、欺騙你的第二次機會，立刻把眼前這個爛男人趕出你的世界吧？有些時候失敗總是比成功更讓我們受益，只要下次把眼睛睜大，在誤入歧途之前善用智慧好好挑選，在意氣用事之前冷靜思考，在等待機會時好好充實自己。帶著報復心態和懊悔心理的人是不會得到愛神眷顧的，所以下一個男人不會更好，而也許只會更糟。

因為自己的傻與笨，以為愛情可以當飯吃，以為只要有愛就能戰勝一切，然而事實說明這完全是個人的一廂情願，愛情是建立在雙方互信的基礎上，「欺騙」「隱瞞」是我婚姻中最大的殺手，當一個人說了謊，他就必須說更多的謊來圓這個謊。我與他的這段情早就建立在遙遙晃晃的危險地帶。雖然過程我一再的容忍與諒解，但始終換不回有情的對待，即使差點賠上性命，也無動於衷。或許人要勇敢做自己，一再的容忍並非良藥，勇敢的面對問題才是解決事情的方法。與其說是先生的欺騙與背叛，倒不如說是自己一直活在自己的欺騙裡，我是一隻烏龜，明明很清楚的知道他已回不了頭，卻一而再執意選擇相信與等待，其實等的只是自己不願承認的失敗。

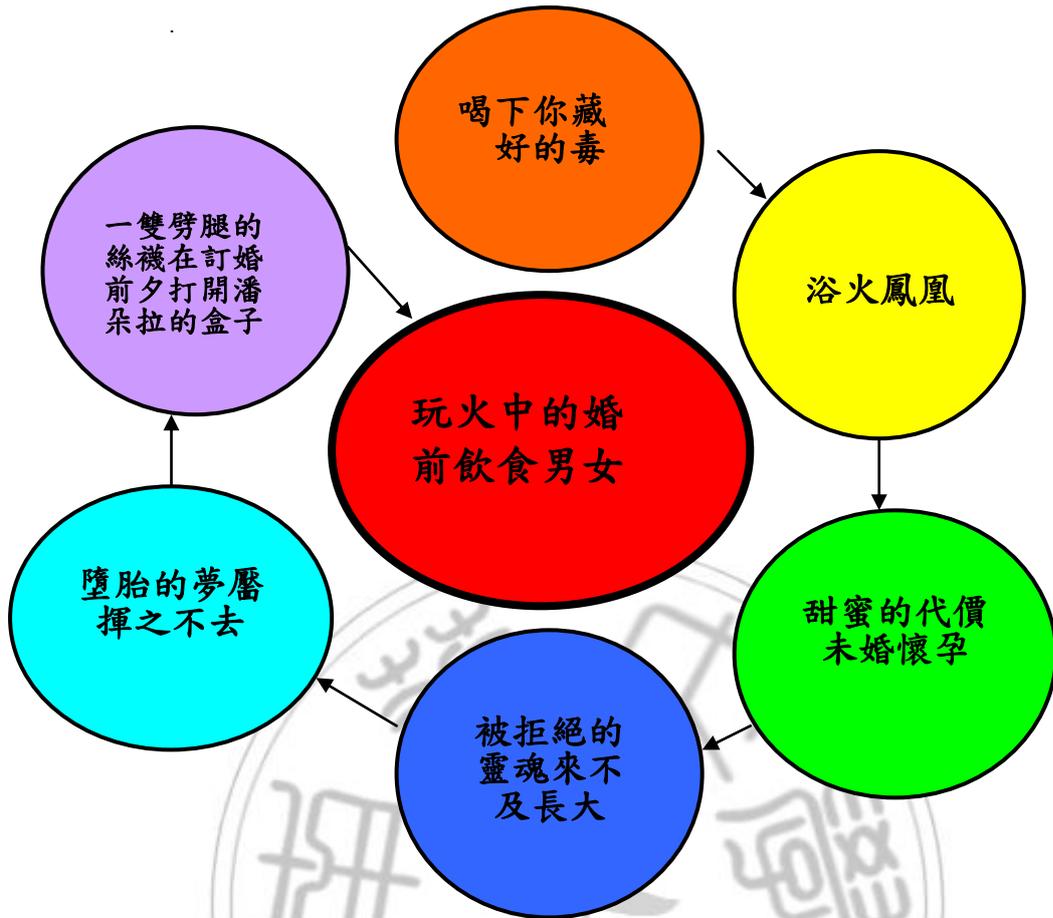


圖 6：玩火中的婚前飲食男女

第八節 烙上面具的婚姻

愛情好比戰爭；容易開打，非常不容易停止。~~ H. L. Mencken

壹、騎虎難下的文定之喜

一、不許回頭看，只能往前走

民國 77 年大年初二那天，我們照著雙方家長預定時程完成訂婚儀式，而我也終於體會什麼叫做“騎虎難下”“進退兩難”“強顏歡笑”？日子逼著我不許回頭看，只能往前走！而我的心情就像一片雲，高掛在天空裡的一片烏雲，它不是我想要的雲，我要的是在藍天裡自由自在飄盪的白雲，我不要那種灰濛濛的雲，我想要的雲是有各式各樣美麗多彩的雲，我不要是一坨散開來的烏雲。唉呀！我的心情好亂好複雜，我好難過，我好沮喪，我慌了手腳，我更不甘心，我問自己遇到這樣的事情到底該怎麼處理？藍天白雲不是理所當然應該屬於我的嗎？我這麼的愛你，你不也說好愛我一輩子的嗎？我不敢也沒有勇氣告訴父母及家人前陣子發生了什麼事，我唯一的選擇就當什麼事都沒發生，未來是掌握在我手上的，我要有信心！

二、憂心未來的準新娘

（一）家人的歡欣，是我沉重的負擔

只見哥哥、嫂嫂、姐姐、姐夫、妹妹們一大早忙進忙出，高高興興的穿好早已準備的漂亮衣裳，並開始張羅準備喜糖、喜餅等禮品。大年初二，一個女兒回娘家的日子；一年前我們相識的日子；一年後我們訂婚的日子，我的心隨著這特殊的日子，忽冷、忽熱、忽喜、忽悲、忽樂、忽憂.....，我怨你總是帶給我不一樣的日子？我恨你總是帶給我不一樣的人生？難道這是宿命？難道真是我前輩子欠你太多？原本應該非常高興的我，此時不知該哭還是該笑？就在我們認識滿一年後的今天，我們還是訂婚了！

中午時分，至親好友紛紛地湧入，好事傳千裡，舅舅、舅媽、姑丈、姑婆、阿姨、姨丈、同學、朋友.....所有關心我、愛我的人通通都出現了，每個人臉上都洋溢著喜悅

及歡欣之情，他們互相問好，相互寒暄，並開始聊天，大家對於今天又是大過年回娘家的日子又是訂婚的日子，都誇說好有意義，真是好會挑日子，說著今天日子有多好，說著準新娘有多美；爸爸媽媽高興的陪著客人又張羅著喜宴，每個人似乎都很忙；每個人似乎都很快樂；每個人似乎心情都超 High！看著他們的心情越好，我的心情越加沉重，我越加難以啓齒……。

（二）將自己推向人生的十字路口

這些原本是我最為期待也最想看到的，一輩子只有一次的終身大事，總是希望關心我愛我的人都能為我做見證並分享我的喜悅！然而，此時每個人臉上堆積的笑容，卻都累積成我的壓力，身為準新娘的我，憂心忡忡，對未來蒙上一層不確定的莫名恐懼之情，面紗之下的濃妝豔抹，隱蓋著我憂慮不安的思緒，似乎很難找到快樂的理由？心情百感交集，眼淚只能往肚子裡吞，強顏帶著歡笑，微笑中含著淚水，心事重重，我的信心、我的勇氣，都還在嗎？我開始對未來感到茫然，前無去處？後無退路？我再一次將自己推向人生的十字路口，我徬徨無助，我求救無援，只能用“賭”來面對一切，婚姻一開始就面臨這麼多的煩惱，而未來的路又將會如何？我不能想，我不敢想，我只能且戰且走，走一步算一步吧！

三、初始戴上強顏歡笑的面具

後來我漸漸才知道，原來在那一刻起，我已將未來的婚姻帶上面具，因為我賭上了一生的幸福，因為這就是我執意選擇的幸福，也是我掉落萬丈深淵的開始，一條付出所有的青春再也回不了頭的不歸路！訂婚那一天，你第一眼看到我為你穿上白紗小禮服，為你塗抹臉上的容顏，你情不自禁的說我真的很美，你謝謝我願意嫁給你，當你今生的新娘，當下我又窩心了起來，我又燃起無比勇氣，深深感覺我們的心是緊緊連在一起的，你還是愛我的，也許你只是一時迷惘，也許只是有著一股致命的吸引力，深深牽引著你，挑逗著你……我願意再給你一次機會，我仍然相信我的選擇沒有錯！

貳、忐忑不安的婚禮

一、受傷又抱著期待的待嫁新娘

(一) 如願披上婚紗當新娘

Zhe 雖然三心二意、優柔寡斷、猶豫不決，但因為父母的期望及全家的支持，而我也一直深信用我全心全意的愛可以感化他，於是我們終於在三個月後（農曆 3 月 30 日；國曆 5 月 15 日）步入結婚禮堂，女人一輩子最大的夢想就是披上婚紗當新娘，今天我如願成爲 5 月新娘！雖然之前的風風雨雨，一路走來跌跌撞撞，但今天終於成爲他的新娘，從此生命中可以不再形單影隻，愛的路上有人攜手扶持共度人生，每個女人夢寐以求的願望，終於在這一時刻就要實現了！我興奮到一夜未眠，我想著將從一個女孩變成一個女人，從單身走入家庭，我願意把自己的一生交到他的手上；我對愛有一份憧憬，對未來有家的藍圖；我希望有一個細心呵護我的人，能爲我遮風擋雨；有溫暖厚實的肩膀可以依靠，有體貼細心的噓寒問暖；心情不好的時候，可以在身旁安慰鼓勵我，分享彼此的生活點滴，共享浪漫的燭光晚餐；我盼望每天都能在他的輕生呼喚中醒來，我想這就是代嫁女兒心吧？

(二) 扮演媽媽是小時候最愛玩的家家酒

不曉得是太興奮？還是太緊張？今天晚上我好茫然，我無法入眠。人家說母女連心，我想這時候的媽媽想必也是失眠吧？我要媽媽到我的房間來，我拉著媽媽陪我聊天，我知道這是我最後一夜當一個全職的女兒，我好想盡情的躺在媽媽懷裡撒嬌，媽媽摸著我的手告訴我，小時候我最喜歡玩扮家家酒，而且最喜歡扮演媽媽的角色，媽媽說將來我一定會是一個溫柔賢惠的太太，也會是個成功的媽媽，更會把家裡打點的很好，因為我有讀冊，懂得怎麼教育孩子，不會像她一樣，甬識字只能一輩子耕田種菜，永遠沒出息！我傾聽著媽媽說著說著，我感到幸福包圍著我，我好享受這母女情緣。我知道明天開始我就是人家的媳婦了，所有的任性、脾氣、固執、爲所欲爲、無理取鬧……等等，似乎今晚我都必須將它們留在這裡，我好希望這一時刻可以停留，然而快樂的時光總是過得特別快，討厭的雞鳴似乎來的特別早，無情的催促我從睡意中驚醒。

二、擔心新郎落跑的我向父母謝恩

一大清早，姊妹們七手八腳幫我穿戴白紗禮服、頭飾及金飾，媽媽一再叮嚀我要注意的禮俗，爸爸進進出出深怕耽誤時辰，我的新郎所幸沒有落跑，準時帶著媒婆及伴郎來迎娶。我與新郎遵照古禮向公媽(閩南語)上香祭祖，我悲從中來雙腳跪地叩拜父母道別謝恩，我頻頻拭淚感謝父母十月懷胎的辛苦，以及多年來艱辛的養育之恩，並希望他們不要再為女兒擔心，以後不能常常在身邊關心他們，不能時常聽聽他們的嘮叨，請他們要照顧好自己的身體，請他們一定要好好保重，我哽咽的說出：爸媽，我愛您們！媽媽殷切地為我蓋下頭紗，爸爸不捨地牽我的手交給新郎，此刻起我將要告別女兒角色轉換成媳婦的角色了，這也代表著我即將與原生家庭產生某種的斷裂，想到這裡，想到即將與親人離別，依依難捨之情，油然而生……。

三、擲出去的扇子，潑出去的水

一生只有一次，這原本就應該屬於叫做“幸福”的日子？然而從迎娶的那刻起，當我坐進新娘車時，媽媽把臉盆中的水潑了出去，並要我“放性地”(閩南語發音)，又交待我說：「從今天開始妳要嫁雞隨雞，伺奉公婆，相夫教子，好好捧人家的飯碗！」我隨著急促的鞭炮聲，當我小心翼翼把扇子擲出車窗外時，從此意味著跟著夫姓，而且不將壞性子帶到婆家去，此時此地五味雜陳的情緒忽然湧上心頭，滾燙的淚水突然不停的滑落，這是另一段人生的開端，也是另一個角色的轉換，未來的歲月，不知是憂是樂？是喜是悲？是坎坷是平坦？然，不管如何？一切的一切，都隨著禮車緩緩前進，駛向另一個不知未來的軌道！我已義無反顧，我已無法回頭，我默默擦乾眼淚，我切斷所有的退路，只能勇敢的航向未來，因為這一切都是我自己的抉擇！

四、我要改變命運，我要創造幸福

(一) 人生一場盛大的畢業典禮

基本上，我害怕碰撞離別，因為我的哭點一向很低！每一次的離別，都讓我難過！印象很深刻，小學畢業典禮的時候，唱著驪歌初動……離情軼軼，心情五味雜陳，很容易被觸動到，不捨心情油然而生；護校畢業時人人手持一盞蠟燭，在微弱的燈光中，更

是哭的淅瀝嘩啦，完全無法自己。後來在學校工作也是，遇到自己熟悉的學生要畢業，更有著太多的不捨，每次畢業典禮，擴音器傳來張惠妹「永遠的畫面--就要離別，勇敢的流淚，而你的眼神超越了語言，不說再見，我們卻了解，分開了不代表會改變.....」，每送走一次畢業生，心就被挖空一次，面對學生離校束手無策的心情，就好像女兒長大了要嫁人一樣，一切該發生的就無法停止。如今我真的要嫁人了，這將是我人生一場盛大的典禮，我將從家裡畢業了，我就要離開生我養的這個家了，雖然家裡並不富裕，但愛卻沒有比別人少，爸爸媽媽的愛已全部裝箱讓我一起帶走，我只能把思念輕輕上鎖，再將回憶掛在門邊，離開了，就不回頭了！

(二) 粉紅色玫瑰代表真實神聖而偉大

帶著期待又怕受傷害的矛盾心情，以及一顆忐忑不安的心，讓他牽著我的手，走向新的旅程。這不就是我夢寐以求、朝思暮想想要的結局嗎？王子和公主從此將要過著幸福快樂的日子？婚紗在風裡翩翩蝶動，顯得飄逸有致，手裡拿著含苞待放的粉紅玫瑰捧花，低頭撫摸著無名指上閃亮的婚戒，我想它套上的是個叫做圓滿的信守承諾，我感受到它是如此真實神聖而偉大，我深深相信未來的人生是平凡、是美滿、是溫馨！我告訴自己，我一定會做到，我要改變命運，我要創造幸福！

五、幻想中的婚禮

(一) 新娘紗之下，撐起無比的勇氣與責任

新婚當天，隨著時辰配合著所有繁文縟節的禮俗，安排的既緊湊又豐富，一下子祭拜祖先，然後伺奉公婆及親戚喝茶，我開始目不暇給的記住三姑六婆們，這個要稱姨婆，那個要叫舅公，又是大姑婆、嬭嬭、叔叔……的，搞得我頭昏眼花。然後這邊要忙著發紅包，那邊要急著給禮金；接著又要隨時注意左手的婚戒不要鬆了，右手的金鍊子不要掉了，天啊！好忙好複雜喔！我還以為今天新娘最大，什麼都不用做，什麼都不用煩惱？原來當新娘也是挺辛苦的！接著又被媒婆牽著走，馬不停蹄的趕到喜宴會場，還好我的伴娘妹妹一路幫忙捧著一大把拖了地的白紗，否則以我瘦小的身軀還真難撐起這厚重的婚紗，而且我的腳也被這雙紅色高跟鞋折騰的快要起水泡，腳底又腫又痛。才發現原來

當新娘並沒有想像中浪漫，原來好多的想像都只是想像而已，這厚重的新娘紗之下，撐起的是無比的勇氣與責任，這真是如人飲水，冷暖自知呀！

(二) 幻想自己是最佳女主角

好不容易來到婚禮現場，所有的親朋好友蜂擁而至，大家一面拍手一面爭著要看新娘子，鎂光燈閃個不停，親朋好友爭著與我們合影拍照，於是將整個會場擠得水洩不通。此時我已完全被時間、被人群綁架，我樂在其中！現場喜洋洋歡樂的氣氛，早已將之前所有的不愉快拋之九霄雲外。我感覺今天我是最佳女主角，王子就站在我的身邊一路保護我，我是最受矚目的那顆星，我是焦點，我就是皇后！禮堂中充滿笑聲、恭喜聲、讚美聲、划拳聲……，這是我所期待的婚禮，這是我今生夢寐以求的婚禮，這是一場快樂的婚禮，我渾然已被現場的氣氛所感染，我洋溢著幸福、快樂、甜蜜……，公主和王子從此真的將會如童話般過著幸福快樂的日子！我要的不多，我的願望和天下所有女孩都一樣，如此簡單與平凡！

六、春宵一刻值千金

美好的時光總是過得特別快，經過了一天繁文縟節冗長的婚禮儀式，好不容易一一送完所有的賓客。帶著既興奮又疲憊的身軀回到我們的新居，有情人終成眷屬，塵埃也已落定，烏雲應該也終於一掃而空了，你就是我今生無悔的選擇，我的生命裡已不能沒有你！從今天起，你泥中有我，我泥中有你，愛的路上只屬於我和你，從今天起我的身分改變了，我的人生邁向另一個旅程，我們即將攜手共度人生。我天真的相信只要有心、有愛、有寬容，就肯定能將你溶化，我一定能喚回當初我所認識的你，我們必能共組美滿家庭。我想著想著……我越來越有信心，我興高采烈忙來忙去，我急著收拾禮服、禮品、衣物……，春宵一刻值千金，這是每個新嫁娘多麼期待的一刻？它應該只屬於我和你，我希望把握良辰美景，因為今晚是我們的新婚之夜！

七、好忙的新郎

(一) 新婚之夜還要跑攤？

當我將衣物整理的差不多，時間已經來到 10 點多，我已滿身汗臭，我邀你一同去洗澡，你卻突然告訴我：「一群哥們在 KTV 等著續攤、幫我慶祝新婚，我必須出去一下，否則對他們不好意思！」急著抓住幸福的心似乎遮掩了眼前一切的真相？於是愚蠢的我竟未察覺心神不靈的你，當下雖然有些納悶但我只是疑惑的問你：「既然如此，我應該陪你一起去呀！」你卻回答：「不要啦！這麼晚了，你累了，你先休息一下，我去應付一下，一會兒就回來了。」於是我敖不過他的再三說服，以及不想破壞新婚的氣氛之下，同意他單獨外出“赴會”？似乎今夜他比誰都忙？忙著跑攤？。

(二) 疲憊的新郎回來了

我一個人待在家裡繼續整理東西，並欣賞著朋友送的禮物及卡片，還有大部分的時間拿著大幅結婚照擺來擺去，不知放在哪裡比較適當？從今天起，我就是你的牽手，就是這個家的女主人，我開始規劃著未來，我滿是信心與憧憬，我給自己一個承諾，我要全心全意經營好這個屬於我的家！收音機傳來王芷蕾「台北的天空--台北的天空，有我年輕的笑容，還有我們休息和共享的角落，台北的天空，常在你我的心中，多少風雨的歲月，我只願和你渡過……」一分一秒在我甜蜜的幻想中流走，時間已過了凌晨 2 點，才聽見 Zhe 的開門聲，我的丈夫終於回來了，雖然早已疲憊並有了睡意，但我仍撐著眼皮，穿著已準備多時的性感睡衣熱情的迎向他，但此時的 Zhe 卻意興闌珊的回應說“他累了”，他想睡了，於是，就這樣，我們度過了一生只有一次的新婚之夜！

八、荒謬、騙局、一齣謊言的開始

(一) 身邊的男人是誰？

我的夢碎了，淚珠不自主滑落眼角，收音機仍重複唱著「風好像倦了，雲好像累了，這世界再沒有屬於自己的夢想……」這就是我的新婚之夜，我納悶、我疑惑？翻來覆去睡不著，翻身抱著呼呼大睡的你，我突然覺得好害怕，身邊這個男人到底是誰？我懂你嗎？我執意把一生的幸福交給你，但你卻給了我這樣的新婚之夜？

(二) 我們之間隔著一個如影隨形的女人

直到後來我才知道，這並不是我的新婚之夜！直到謊言被戳破我才領悟，我根本沒

有真正擁有過婚姻！直到殘忍的事實擺在眼前，我才明瞭我們之間隔著的不是一面牆、一座海，而是一個人，一個如影隨形的女人！我想這才是世界上最遙遠的距離，這一切的一切，都是我的痴！我的傻？我的笨！我的蠢？刻骨的風吹起清冷的心，想起當年那場婚禮，進退我已無從選擇，籠罩在我新娘頭紗之下的，是我難以啓齒不欲人知的無奈心情。每個新娘子都應該擁有幸福與快樂的，唯獨我卻搞得心神不寧，強顏歡笑虛偽的面對，擁抱幸福如此困難？

(三) 夢碎

這份愛竟然是包裹在謊言的外衣下，我依然無法從這段噩夢中走出！新婚之夜，新郎你去了哪裡？你在忙些什麼？新婚之夜，新郎你又給了誰？你去陪誰了？你到底是跟我結婚？還是跟她結婚？抑或是跟兩個女人一起結婚？我有的她是否也有？我只能說你真的好貪心！我的夢碎了！我想我根本沒有真正擁有過婚姻，我們的婚姻簡直就是一場荒謬，一場騙局，根本就是一齣謊言的開始……。是誰說過回憶總是最美？然我品嚐的記憶卻是最苦？是誰說過時間會淡忘一切？25 年前的往事卻歷歷如昨？你一再的傷我至重，讓我的心一再被掏空，尙愛的人傷我尙重，今夜又擱在下雨，雨聲、風聲、哭聲，聲聲刺耳，我的胃不知不覺抽痛了起來，已經凌晨 4 點，想必又是一個風雨飄搖難以入眠的夜。(102.05.20 回憶錄)

叁、烙上面具的婚姻——婚姻前期

一、兩個婆婆的夫家

(一) 甘願為女兒做牛做馬；對媳婦總放不下身段

談到婚姻，我想我應該介紹一下我的夫家，他們的家庭成員其實很簡單，除了爺爺、奶奶、公公、婆婆之外，先生排行老大，還有兩位小姑及一位小叔。其實我覺得天下的婆婆都是一樣的，而人也都是有私心的，婚後我慢慢發現婆婆對待媳婦跟女兒完全是不同的，她甘願為她的寶貝女兒做牛做馬；可是對於媳婦，總是礙於婆媳關係而放不下身段！就像網路上很多人討論的：媳婦不會的做的事要學著做；女兒不會做的事就不用做。頂媽媽的嘴，媽媽一下子就忘了；頂婆婆的嘴，一輩子會牢記在心的。家中有拜拜、

吃飯聚會場合，不論媳婦是否擅長烹飪，媳婦都要一起幫忙；女兒可以外出逛街，或坐在客廳看電視，叫不動也不會有人責怪。吃完飯，女兒可以散步、休息，做自己想做的事；媳婦只能默默收拾，把油膩膩堆積如山的鍋碗洗光光。全天下的婆婆都是一樣的，這就是媳婦與女兒的不同。我想這就是媳婦的枷鎖吧！女兒與媳婦絕對是不同的。畢竟自己已經不再是女朋友的身分了，我現在是人家的媳婦了，一舉一動，都應該更加謹慎，我不能再隨心所欲了，我不能亂發脾氣了，我不能說：我想要睡覺、我不要煮飯、我不高興、我生氣了……，“女兒”這個角色突然之間讓我好懷念。當人家的女兒真的很幸福；身為媳婦捧人家的飯碗也真的很辛苦！我纖細敏感的心積極克服所有的難關，竭盡全力努力當一個社會制約下稱職的媳婦。

（二）公婆的縱容與溺愛

這是人性的自私，我很清楚其中的氛圍，然而我也從不渴望要求平等對待，因為兩者之間的基礎點是完全不同的。尤其婆婆又是個非常傳統的家庭主婦，她除了菜市場之外，可說是足不出門的，凡事以夫為天、以子女為貴，完全沒有自己的想法與個性。她煮得一手好菜，而這也是她最主要的職業，每天以烹飪一手菜餚供丈夫兒女們享用為樂！基本上兩雙兒女都非常受到公婆的縱容與溺愛，感覺上他們都是在爸爸媽媽的羽翼之下長大的，這和我的家庭比起來簡直天壤之別，天差地遠。

（三）家裡大小事都是公公在發落

公公是個標準朝九晚五的公務人員，長期服務於某醫院的人事部門，個性急躁、嚴謹、不苟言笑。也許是職業病吧，家裡的人事物大小事情、規矩禮數等都是公公在發落。管轄的範圍大到包括准你做什麼、不准做什麼；小到今天晚餐要煮什麼魚、什麼菜；他會規定我上班時哪一件衣服可以穿，哪一件衣服不能穿？有一天我一時興起穿了一件比較短的短裙去上班，結果一下班就收到禁止令，並鄭重告訴我以後不准再穿那件裙子去上班；有一天一位男同事無意中誇說我的手細又白，隔天公公聽聞之後臉色大變，嚴肅的警告我離那位同事遠一點；另外無論婆婆、叔叔、嬸嬸生日時我需要送什麼禮物，要包多少紅包都要規定；每個月我需要給他們多少的生活費……等等，他真是個不折不扣名符其實的男主人，也是我的公公，更是我另一個婆婆。

(四) 同事恭喜我有兩個婆婆

他對於我總是什麼都要問，什麼都要管，什麼都是他在規定。同事阿姨們時常跟我開玩笑說，我很幸運，恭喜我有「兩個婆婆」。剛開始我根本聽不懂「兩個婆婆」的深層意涵，後來我終於漸漸體會，原來公公就是我另一個婆婆，每個媳婦要侍奉一個婆婆已經不容易，何況還要應付一個像極了婆婆的公公，那才叫難度？這跟我婚前所認識的他實在判若兩人，婚前他表現得很親切、很開明、很健談、很有學問，讓我一直覺得他們是一個很有教養的家庭。然而真正在一起生活之後，我才發現很多事情並非我想的那樣？雖然我承認這帶給我蠻多的壓力，也讓我隨時感到不安，但我仍天真的以為只要我聽話，只要我用心，相信總有一天公公還是會認同我，真心接納我。

二、爺爺的大小老婆

(一) 不能說的秘密

剛嫁入夫家時還有年過八旬的爺爺奶奶，幾年之後才相繼過世。值得一提的是婚前他們全家共同有一個不能說的秘密，也是所有人極力隱瞞不敢告訴我的一件事，就是爺爺還有一位小老婆，他們都稱她為「阿姨」，雖然大小老婆沒有住在一起，但爺爺時常嘉義高雄兩地遊走輪流居住，長久下來彼此也算和平共處並時而互有往來。聽說，爺爺家從前也算是大戶人家，但後來因為爺爺才大氣粗、喜好女色、花天酒地、揮霍無度，才將所有家產敗光光；而溫柔賢淑的奶奶也是出身名門的大家閨秀，但對於爺爺的花心也是莫可奈何，只能忍氣吞聲，為了孩子，為了家的完整，總是毫無怨言、始終如一、不離不棄的承受著無數個數不清的歲月。我想也許這也反映了過去「男主外、女主內」男尊女卑的時代，出嫁從夫，夫為妻綱，將婚姻中挫折與壓抑結合成一個女性無法解脫的宿命，身為女人就如同油麻菜籽，落到哪裡，就長到哪裡？

(二)「命帶雙妻」的傳統

所以即便有如奶奶出自名門或受到高等教育的女人，仍無力打破封閉極權傳統中國社會文化中，女性不自主和不受尊重的無奈，女性的榮光總是被男性的陰影所遮蓋，這就是過去身為女人的悲哀，更充分反映出奶奶一生委曲求全的最佳寫照。這從每年的清

明節公公規定只有男生才可以去掃墓，可見一斑。而更可悲的是我認為這種男尊女卑、大男人主義的傳統家庭，還不斷繼續影響著我的婆家，影響著我的丈夫，因為這也成為日後先生腳踏兩條船，還冠冕堂皇極力辯駁他只是順應傳統所謂的「命帶雙妻」，理所當然效法爺爺的唯一藉口。

三、無聲聽命的媳婦

(一) 虎落平陽被犬欺

還記得婚後辭掉北部工作調回夫家，第一天上班到社區廟口巡迴醫療服務，入廟裡拜拜順手抽了一支籤詩上面寫著：「於今莫作此當時，虎落平陽被犬欺；世間凡事何難定，千山萬水也遲疑。」熱心的廟公幫我解說：「英雄好漢莫提當年勇，此一時，彼一時，不要將現時仍與當年比。就像那老虎，一落到平地裡，英雄無用武之地，連小犬都敢欺負他。抽到此籤，問求財，應該積極進取，自然財源如千山萬水源源而來。但若問功名，此籤有懷才不遇，虎落平陽、英雄無用武之地的感嘆。問婚姻，恐阻礙重重，難於談成，宜另找適當的對象。」我不知道我要問什麼，但如今回想起來，真是應驗了我一路走坎坷的婚姻與人生！從一個天真無邪、樂天開朗的單純鄉下女孩，轉身一變，嫁做人婦，開始墜入地獄般的生活，這樣一百八十度的轉變與落差，我只能將它歸咎於一切都是命中注定吧？不管是愛或是恨！都是！

(二) 以家庭為重，請調回南部

結婚之後我開始適應新生活，努力做個好媳婦、好太太，包括毅然決然結束了 5 年在長庚最愛的工作以及生活，於兩個月後的 7 月份，遵照公公的指示，以家庭為重，請調回南部，全心全意搬回嘉義工作及照顧家庭，離開 5 年生活的地方，或許心中也有某種程度的失落吧？完成最後一台刀，道別了手術室的長官及同事們；繳回陪了我 5 年的棉被及枕頭，揮別了我第二個家「白宮宿舍」。先生搬著行李，陪著我走在停車場湖邊的小路，我仰望著林口的天空，心中滿是不捨，真的要跟這裡畫下句點了嗎？我人生的第一份工作，我人際社交的開端，感謝這片土地陪我成長、陪我學習、陪我累積成量，陪我從小女孩變成了小女人，陪我從為人子女變成了為人媳婦，謝謝你們，珍重再

見，並請爲我祝福，此刻我正航向人生的另一旅程！

（三）洗手作羹湯

我出生於 50 年代的農村社會，接受的是傳統的家庭教育，五代同堂、重男輕女、三從四德，在我的成長過程中，似乎顯得理所當然。況且，我已走入婚姻，理所當然的侍奉公婆、相夫教子，無形中成爲我的最高至理名言。出嫁前媽媽對我的再三叮嚀要我“放性地”（閩南語發音），又交待我：「從今天開始妳要…伺奉公婆，相夫教子，好好捧人家的飯碗！」我一個字都沒有忘，我發誓無論遇到任何困難我一定會扮演好這個角色。我努力沉浸在唐朝王建所作的詞--新嫁娘「三日入廚下，洗手作羹湯，未諳姑食性，先遣小姑嘗」的忐忑心情之中。白天下班之後必須馬上趕回婆婆家幫忙洗菜煮飯，吃完晚餐要洗碗筷到垃圾；早上八九點下了大夜班，也不能去睡覺，因爲這時間通常是婆婆打掃房子的時間，如果我沒有起身幫忙，婆婆會故意發出聲響提醒我；小夜班回到家洗完澡通常已經凌晨 2 點多，先生早已呼呼大睡、不醒人事！我所期待的婚姻生活就在這隨時上緊發條及時間錯亂之間遊走擺蕩，找不到一個平衡點。

（四）逆來順受的聽命媳婦

當然回到嘉義所有的人事物都得從新適應，包括職場上及爲人媳、爲人妻的角色轉換等。剛來到這裡一個朋友都沒有，而工作的環境雖然都是醫院性質，但從北部的醫學中心回到南部的地區醫院，其醫療及護理品質水準至少落差 10 年，所以一時之間還真是難以調適；又因和公公及小姑同在一個工作場域，難免有著一股無形的壓力跟著我，我與他人的一舉一動、一笑一語、似乎都受到監視與限制。再加上公婆總是過度的寵著、溺愛著先生，侍奉兒子就像侍奉皇帝一般，噓寒問暖，茶來伸手，飯來張口，並不時告誡我要當一個逆來順受的聽命媳婦，要懂得夫妻相處之道。先生即便在家，也要教自己的兒子不要進廚房或做家事。所以剛結婚的前幾年，一直被綁在工作與公婆家之間，讓我漸漸失去了喘息的空間，這跟我之前對於婚姻的想法有了極大的落差？雖然一開始回嘉義並未和公婆同住，但公公規定我下班必須先到公婆家幫忙煮飯，因此，無論當天上班有多累、有多忙？下了班一定要先回到公婆家報到。而我因爲急於扮演好各種角色，讓自己趕快步上軌道，適應新工作及新生活，所以我只能將護士“堅韌”的特質充分發

揮出來，我不怕吃苦，毫無怨言，樂在其中，努力適應新生活。

（五）察言觀色的小媳婦

不知從何時開始，我逐漸變成一個察言觀色的小媳婦，我慢慢發現要捧人家的飯碗、當個人人誇獎的好媳婦的確不是一件容易的事！於是“回家”成爲我每天最大的負擔？同事們下了班歡歡喜喜回家，而我卻很怕下班時間來臨。因爲我總是在乎家裡每一個人對我的看法、想法及評語。於是我開始變得寡言，笑容也從我臉上漸漸的消失，朋友一個一個不聯絡了，電影不看了，插花也不學了，我的整個重心已悄悄被工作及家庭所佔滿。我的優點是察言觀色，但也成爲我的缺點。我太在乎別人，我活在他人的想法裡。漸漸的，我開始擔心東、煩惱西，我害怕這裡做不好？那裡讓他(她)們不滿意？或惹他(她)們生氣？我開始習慣將自己隱藏，我努力活在大家的想法裡。於是，和公婆、姑叔及爺爺奶奶之間的互動，更加小心翼翼了，也隨時考驗著我，深怕自己表現得不夠好？惹得家人不高興、不歡心？

（六）隱藏情緒，沒有聲音的媳婦

很多新人結婚的時候，新郎都會告訴新娘「我會好好照顧妳」，許多公婆也會在喜宴上，大聲的告訴新娘爸媽，「我們會像對待女兒一般對待媳婦」，請親家放心。不過，一旦脫掉灰姑娘的白紗與玻璃鞋，面臨每天柴米油鹽醬醋茶的時候，「我們會像對待女兒一般對待媳婦」這句話也就開始成爲問號了？遇到意見不合、立場不同，全家人都可以說出自己的想法，唯獨媳婦若不附和，也不能說出想法，免得被解讀爲「頂嘴」。因爲在傳統的制約下，全家只有媳婦的身份是不同的，加班再累、心情再不好，媳婦都得隱藏情緒，還是得在公婆面前展露笑容，或者至少也不能擺著一張臉，露出真實的心情。女兒是父母的掌上明珠，在父母面前自然什麼都「敢」，反正媽媽罵完了也就忘記了；但身爲媳婦，對公婆什麼都「不敢」，不敢說真話、不敢說累、不敢去做自己不想做的事。當家裡有人過生日時，就說「妳是家裡的一份子」，要你買蛋糕，要你準備禮物，但一年過了 365 天，一年又過了一年，媳婦的生日是哪天？倒是從來沒人在乎，更別說吃蛋糕慶祝。

（七）胳膊往內彎，忍氣吞聲、孤掌難鳴

記得有一次和同事因公出國 7 天，回到國內已是凌晨 12 點多，一個人矗立在寂寞的夜裡，看著同事的先生一對一對的溫馨接送，而我呢？在別人眼中，我們不是一對剛新婚不久的甜蜜夫妻嗎？爲何連在同事面前都不給我留下一點自尊？在他依然故我、花心不改，迷戀酒酣耳熱、男歡女愛之餘，我是不是早已被他無情的丟棄在這冰冷的街道上，只是“天真無邪”的我毫無自覺，還在逃避罷了？我想，想必又是無辜的小叔受到哥哥的指派，全家人總是胳膊往內彎，總動員在配合他的演出，有時候是公公、小叔，有時候是他的妹妹或妹婿，都是他專屬的臨時演員兼跑腿。公公婆婆全家都迎合溺愛縱容著自己的兒子，而我呢？在這種地位不平等的情況下，我根本就是勢單力薄、忍氣吞聲、孤掌難鳴，通常我連不悅的情緒都必須隱藏，不能絲毫出現在臉上。

四、忍氣吞聲的妻子

(一) 夜不歸營、酒酣耳熱

或許是因爲護理人員總脫離不了三班制的宿命，所以和先生及家庭的作息總是有些出入。三班輪值、日夜顛倒的作息，讓我對先生有些愧疚。我常常在想：是不是因爲夫妻之間不正常的作息，因而疏忽了冷落了先生？讓他下班回家看不到太太，得不到溫暖與關懷？所以促使他爲所欲爲、夜不歸營、酒酣耳熱，成爲他向外發展、不負責任的藉口？難道這是身爲臨床護理工作者的悲歌？難怪很多人是不娶護士爲妻的。我因適應工作、侍奉公婆忙得兩頭燒，而竟疏忽未發現丈夫的不尋常？

(二) 空盼望的獨守空閨

有一段時間老公常藉說同事相約去 KTV 唱歌，時常搞到三更半夜才回家，天真的我總擔心著他的安危而無法成眠，總在凌晨時分等到公婆已就寢，悄悄騎著摩托車到各 KTV 附近尋找老公的車影。就像瘋婆子一樣，一個人遊走在市區寒冷的街道上，找尋著既熟悉卻又陌生的身影？當下的我不懂得什麼是害怕，更不知道是否遇見壞人，只一心的想要找到他的人，只一味的想知道他到底在哪裡？現在想起來，當時我只是一味的獨守著空洞的婚姻，而對於他的世界，我似乎早已被冷冷的隔絕？在他的天地之間莫名的消失了？一個人只能暗自吞下所有失望的苦水，而再也盼不到那個我當年所認識熱情

憨厚的他！回到家中，依然面對空無一人的房間，遍尋不著丈夫的身影？我只能在暗夜裡獨自啜泣！從小父母親叮嚀我的；上學後老師教導我的；以及課本上書寫的，婚姻不就是應該建立在兩人互信的基礎上，相互體諒，攜手扶持，彼此分享喜樂，互擔苦痛，結伴走人生的道路，然後白頭到老嗎？從互定終身的那一天起，我將自己全心全意的交在他手上，我用百分百的信任對待他，然而，這一切他卻毫不在意也不珍惜，任意一天又一天、一次又一次的將之摧毀與瓦解。

（三）三班制的婚姻悲歌

或許是因為護理人員總脫離不了三班制的宿命，所以和先生及家庭的作息總是有些出入。三班輪值、日夜顛倒的作息，讓我對先生有些愧疚。我常常在想：是不是因為夫妻之間不正常的作息，因而疏忽了冷落了先生？讓他下班回家看不到太太，得不到溫暖與關懷？所以促使他為所欲為、夜不歸營、酒酣耳熱，成為他向外發展、不負責任的藉口？難道這是身為臨床護理工作者的悲歌？難怪很多人是不娶護士為妻的。我因適應工作、侍奉公婆忙得兩頭燒，而竟疏忽未發現丈夫的不尋常？

我總是默默問自己：不過是想要一份平凡的愛，一份永恆的承諾，一份永遠不會過去的幸福而已，但竟是如此困難？想到自己總是一個人形單影隻，不管上山，不管下海，不管喜、怒、哀、樂，總是自己一個人，沒有人與我分享？三更半夜，不會有人關心我的安危？特殊節日，不會有人與我共度？工作累了，沒有人幫我按摩？被誇獎了，沒有人幫我拍手？肚子餓了，沒有人管我吃飯了沒？遇到困難，沒有人挺我？地震了，也沒有人保護我？想一想，真的覺得好悲哀，覺得自己不如人，覺得自己的命很賤，很不值錢！時常一個人奔馳在燈光朦朧的高速公路上，一路開著快車，路不塞了，但心情卻總是在塞車，就讓速度感刺激我每一根敏感的神經吧？不要再想起，不願再想起……。

（102.05.19 凌晨 4 點筆者感言）

小結：

自古以來，愛情就是一個重要的課題，也是一個女人的全部。而我卻一直陷在裡面無法走出？至今，許多美麗的詩篇、文章與流行歌曲，都在替愛情的開始與結束發聲。

愛情關係常是人們幸福感的來源，但關係的結束也常是引發人們悲傷的重大生活事件。回頭看看自己的婚姻，第三者如影隨形的存在與介入，先生愛上別的女人選擇拋妻棄子，一次又一次的打擊，不斷的讓自己處於錯愕、難以置信、焦慮、沮喪、生氣、傷心、受騙、挫折、自責、無助、失落等複雜情緒之中；有時候自己更像遊魂一般的漂浮著；更是不斷出現價值感低落、自暴自棄、自我放逐、自我傷害等想法，而且心中存在好多的「不甘心」；過程中不斷的掙扎、挽留，讓自己飽受煎熬與難過；被拋棄與被背叛的事實更令自己難以面對，覺得自己不如第三者而感到自卑，加上公公婆婆偏頗自己的兒子，讓自己一直處在完全不對等的關係之中。所以一路走來千瘡百孔，傷痕累累，也許這些傷口總有一天會癒合，然而這些經驗卻讓自己對原先持有的愛情婚姻觀產生影響及錯亂，總覺得自己很可笑、很傻、很蠢、很可悲？加上自己前一段感情的分手經驗，更讓自己一直深陷於感情受創的悲慘世界，對於愛情、對於婚姻感到極度的自卑、沒有安全感、恐懼、難以信任而不願面對，甚至無法再投入新的戀情之中。

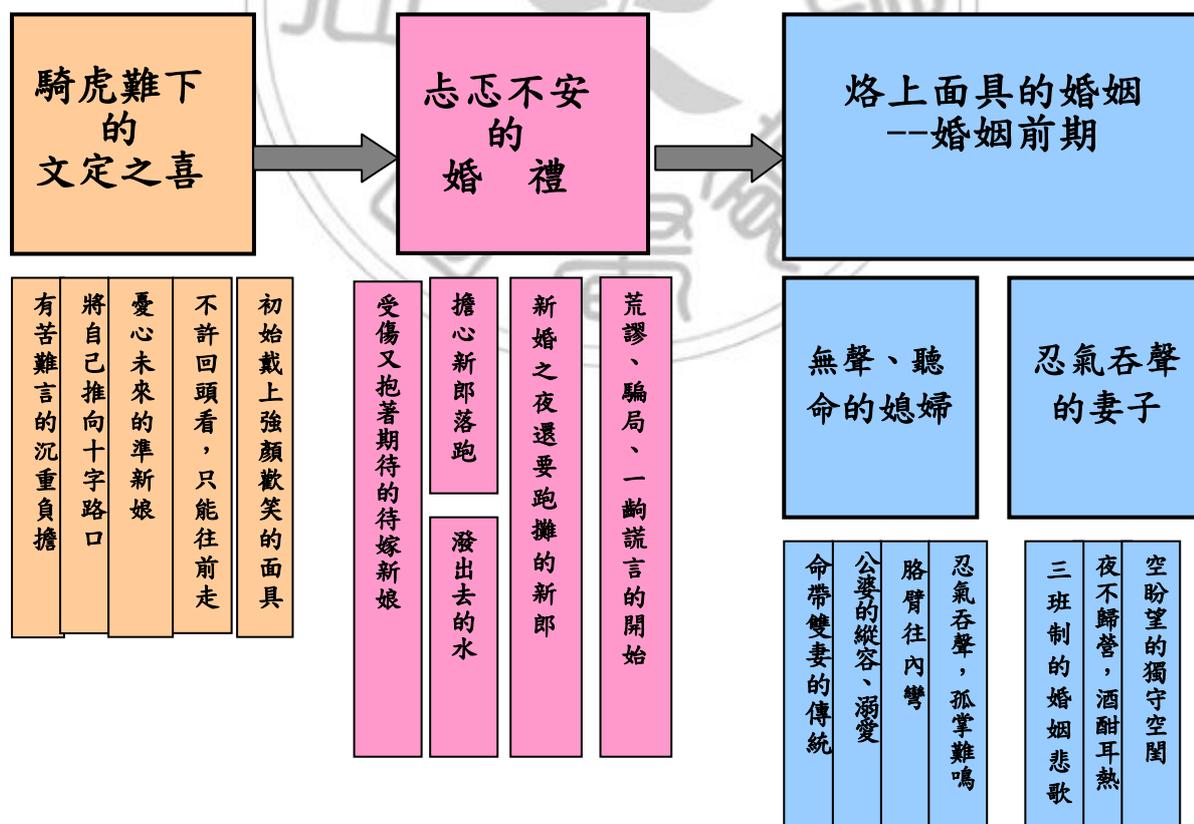


圖 7：烙上面具的婚姻

第九節 求子之路--我的冷凍寶寶

壹、承受不孕的壓力

一、看不見也說不出的痛

與先生結婚後的第二年，開始有意無意經歷一般不孕所經歷的痛，雖然先生表面上常安慰我說順其自然，沒有孩子也沒關係，但我總覺得一個家沒有小孩總是感覺還不夠完整，而且會覺得有點遺憾！尤其當鄰居到婆婆家串門子時，總是故意先誇我的乖巧，然後就語帶玄機的關心我趕快生個孩子，趁婆婆年輕還可以幫我帶小孩，然後婆婆總會接著說：就是說嘛！不會生有什麼用，就不知道他們年輕人在想什麼？漸漸的每個人見到我不是問我：「吃飽沒？」而是問我：「懷孕了沒？」聊天也常常離不開懷孕這個話題，其實當下我的心情是很心酸，很沈重，但想想這是出自於對方的關心，我也只好故作沒事裝笑閒聊，除非忍受到了極點才會向對方說：「可不可以不要再問我懷孕的問題，有的話我一定會說的。」就這樣，“不孕”這個名詞與日俱增、如影隨形，讓我身心飽受煎熬，每當回到家獨自一個人時，總是得大哭一場來緩和我積壓一整天的情緒與壓力；而面對四方而來的關心與壓力，成了我看不見也說不出的痛！

（一）求神問卜，期待奇蹟出現

婚後的第三年起，公公婆婆開始對於我肚子不爭氣表示不滿（然而或許因為這個看似充足的理由，讓公公婆婆轉而支持先生向外發展），而我也開始意識到自己在沒有避孕之下卻沒有任何動靜？公婆認為我身子弱，輪三班作息不正常，所以不易懷孕，於是我開始進補努力調整身子，公婆一方面也求神問卜尋求偏方，於是家裡每天充滿著中藥味，下班之餘就是守候在瓦斯爐旁邊耐心熬煮，然後開始過著一邊捏著鼻子一邊喝中藥湯的日子。日復一日，期待奇蹟出現，然多少的期待總換回多少的失望，還是沒有任何動靜？

（二）如瘋婆子般急病亂投醫

後來我開始懷疑是否因為之前人工流產導致的後遺症？於是我開始轉而尋求西醫診治，安排休假一家醫院看過一家醫院，一個檢查排過一個檢查，有時候因為輪班之故，

有時候因為先生的無法配合，所以很多時候都是我自己一個人搭車北上，我如瘋婆子一般急病亂投醫，只要親朋好友說哪裡有秘方、有名醫，我就像無頭蒼蠅似的隻身前往，然而已記不清多少次滿懷希望的去，卻換回多少次的失望而歸。記得有一次我隻身前往醫院安排輸卵管攝影，醫師檢查前沒告訴我會很痛很痛，讓我在毫無心理準備之下，忍痛咬著牙根做完它，全身感到又虛脫又軟弱，一個人獨自躺在檢查床上起不來，只能拚命委屈地哭了起來，這之後只要向人談到「輸卵管攝影」，我還是會不由自主的眼紅鼻酸，這對我而言，我只能以「看不見也說不出的痛」來形容。

二、背負傳宗接代的滔天之罪

(一) 公婆與鄰居的冷言冷語

忘不了每一次檢查治療後心理的等待與煎熬，或許身體的痛已然成為我理所當然應該受的苦，而一次一次等不到好消息才是我最難以承受的痛！家裡籠罩著愁雲密布的氣氛，好像我犯了滔天大罪一般不可赦？我四面八方面對公婆及夫家鄰居親戚朋友有意無意的冷嘲熱諷、冷言冷語，我開始出現憂鬱、焦鬱、沮喪、情緒低潮等不穩定的心情。古人云：「不孝有三，無後為大」，傳統的中國禮俗，傳宗接代，香火相傳，是一個媳婦理所當然應該承擔的責任，但對於這天經地義的小小願望，我卻完全束手無策。

(二) 遙不可及的夢，比登天還難

我隨著身體荷爾蒙的變化而心情也跟著起起與落落、上上下下，興奮期的等待與驗孕後的消沉沮喪，心理情緒像搭雲霄飛車一樣忽高忽低；我獨自承受面對無止境不孕的壓力；無法置信不孕怎麼會降臨在自己身上、我疑惑別人懷孕為何如此輕而易舉，何以自己如此困難？內心納悶無語問蒼天：善良的我怎會沒有孩子？為人父母，對許多人而言，如日月星辰、日出日沒，朝夕更替、潮起潮落，極為自然，稀鬆平常，垂手可得，並不需要刻意追求？世界上有虐待兒童的父母、有狠心拋棄嬰兒的人，而我不解的只不過是想要跟一般人一樣擁有自己的寶寶而已，卻是遙不可及，比登天還難？難道這就是不孕者的悲歌嗎？

(三) 墮胎造成不孕難以彌補的代價

我不知道一次的罪過竟造成如此難以彌補的代價？未婚懷孕的墮胎事件並非一人所願，但後果卻是我一人在承擔及背負，一失足成千古恨？再多的懊惱懺悔都於事無補，呼天不應，求地不靈，除了自責還是自責，永無止境！尤其當同事及朋友不經意在你面前大談養兒育女的種種樂趣時，那種不知該如何搭腔的窘境，更是令人難堪！有時候更因別人七嘴八舌隨意的一句話，像是：「你怎麼還不生呢？小心老公到外面找小老婆生喔！」，「現代的女性，愛漂亮，不想生孩子？」，「別避孕了，年紀不小了，愈大愈難生喔！」這些話其實是多麼傷人啊！或許對方出自關心，但聽在不孕者耳裡，句句帶刺，每一句都是抹不去的傷痛呀！

三、痛恨自己不配身為女人

(一) 完整的女人：戀愛、婚姻、生育

是傳統告訴我，女人一生的三部曲：戀愛、婚姻、生育。也就是說女人只有經過戀愛、婚姻、生育後才算完成一生的責任，才算是個完整的女人！我不斷反問自己，如果我連最基本的傳宗接代都做不到，我還算是一個女人嗎？我還配得上當人家的媳婦嗎？擁有自己的小孩是每個身為女人最大的心願，也是垂手可得的願望，它就像母狗會生小狗一樣；它就像母豬會生小豬一樣，那麼的自然而平凡，但對我而言，卻比登天還難？

(二) 痛恨不能生育的自己

當自己一次又一次的面對不孕，當自己一再承受落空後的沮喪與難過，龐大的生育壓力終於把我壓垮，我開始懷疑自己存在的價值？我時常感到情緒的暴躁與不安，我無法接受生命中沒有孩子的事實，它永遠將是我最大的遺憾，這樣的折磨足以讓我足以穿腸破肚、喪失心智，我想那些不曾身受不孕之苦的人，是永遠也無法體會的。一切都是我的錯，我討厭痛恨這樣無能為力的自己，我求天呼地，我怨天尤人，我再次被自己的缺陷所打敗；我每天以淚洗面，不想面對任何人，常自問為什麼老天爺要這樣懲罰我？雖然每天仍須堅強的面對同事、公婆，但不爭氣的眼淚總會不經意的奪眶而出，我必須強顏歡笑故作鎮定，總是等回到家後再一個人放聲大哭！

貳、窮途末路—試管嬰兒

一、等待被判刑的煎熬

忘不了那個時候每天周旋於吃西藥、做檢查、喝中藥、問神明、量體溫之間，它就像在打一場長期的抗戰；每天量基礎體溫，就好像在等待判刑一樣；躺在手術台上接受一次又一次的腹腔鏡檢，又像是某種動物在等待處決一般；命算了無數次，中藥吃了幾百帖，更踏遍全省尋找名醫，一樣都沒有任何消息？我被這樣的日子煎熬折磨了將近三年，整個人已被搞得神經兮兮，感覺自己好像失去天生的能力，不再是個完整的女人，因而產生強烈的罪惡感，孤立無援的孤單感，更有著莫名的失落感，這種挫敗與難言之痛，我想只有親身經歷不孕的女人，才能深刻體會！

二、一線生機—忍受打排卵針的痛

正當我身心俱疲窮途末路想要放棄之際，丈夫聽信一位江湖術士朋友的話，表示只要願意花 20 萬元，就可以幫我替換花機做法求得一子，但對於求神問卜，因為之前已經走了一段艱辛而無望的路，我真的累了！人體並非機器，無法無止盡的一再嚐試，以及忍受治療失敗的苦果；人更無法以有限的青春、時間、體力及精力，去換取一個不知有沒有可能會成功的「希望」！於是我決定放手最後一搏，同樣是花錢，我毅然選擇當時正在發展之中的試管嬰兒一途。於是我找上台大畢業當時任職於成大婦產科的劉志鴻主任，我有燃起了一線生機，在他的專業安排之下，每天定時施打高單位的排卵針劑，天天都要配合驗血、驗尿、量體溫測排卵，時間到了就打針，是一個很辛酸的過程。打針打到屁股坐不住，全身吐到虛脫無力。排卵之後，要密切測量荷爾蒙，隨時監控卵子、濾泡的大小，然後要連喝七、八杯水，把肚子漲得很大，超音波的影像才能照得清楚，等到卵子成熟後，在適當的時機將卵子取出來，利用試管或培養皿使其受精，並以冷凍技術發育成胚胎後在植回母體子宮內。這是一條辛苦的道路，它未必會成功，但在這窮途末路之際，死馬當活馬醫，我願意試試看。

三、不孕症的最終站—試管之路

當時的身心靈都承受極大的創傷，到現在想起來還是會顫抖，還是有很多痛的記憶在心頭。走上不孕症的最終站-試管嬰兒的治療過程中，必須把自己完完全全的交給醫生，針、藥、檢查、定期追蹤.....等等都要配合。第幾天該打針、該打多少針、該打多少劑量，都是學問，不可馬忽；而且還要配合在固定的時間內吃藥、測量體溫.....等等，醫生並交代必須忍受打排卵針時因卵泡急速擴大，卵巢過度刺激而產生的暫時性腹脹、腹水、刺痛以及噁心、嘔吐.....等副作用，這的確是一條艱辛且漫長的路！然而雖然忍受身體上所有之痛，但相較於心靈上所承受的不孕之苦，我想這一點痛，已經算是小巫見大巫了！

叁、上帝開啟一扇窗——禮物嬰兒

一、上天送我愛的禮物

（禮物嬰兒：又稱為輸卵管內精卵植入術 Gamete Intra-Fallopian Transfer, GIFT）

或許因為這般堅忍不拔的毅力；或許因為老天爺聽到我無助的乞求；或許上帝特別安排的一扇窗；也或許有著太多我所不曉得的或許；但終於我幸運的只做一次試管就懷了雙胞胎，感謝上天送我愛的禮物。當劉醫師將檢查結果告訴我，並說明這樣成功的機率只有 20~30%之際（劉志鴻，1991），我簡直不敢相信，這比中第一特獎更令人興奮！我以為我聽錯了，我不敢相信幸運之神會降臨在我身上？我整個人仍處在一種激動和感動的情感狀態中，我哽咽地說不出話來，我不敢相信，我真的懷孕了，我不計形象當場高興到淚灑診間！

二、人生的驚奇，我終於懷孕了

這兩個小生命是我盼了四年多求來的，我終於可以向公婆交代了，我終於懷孕了，我終於可以升格當媽媽了，最重要的，我終於能成為真正的女人了。在這一剎那，多年來所承受的煎熬與苦痛都已雲消煙散，不足掛齒。孩子的到來，對我的人生而言都是驚奇。我雙腳跪地：感謝上天、感謝神明、感謝菩薩、感謝醫師、感謝曾經幫助我、關心我的每一個人！我更感謝這兩個冷凍寶寶，在我人生窮途末路之際，大發慈心的來當我

的孩子，貼心的陪伴一個心力交瘁的媽媽，並賜予我無窮的力量度過餘生，這無非是給我打了一劑強心針，你們真是佛心來著，你們是我的活菩薩，我發誓用盡畢生的力量，照顧你們、苛護你們、疼愛你們！

肆、我拼命求子，你努力外遇

一、一通殘酷的電話，摧毀我當媽媽的喜悅

然而好景不常，正當我沉溺於有喜，準備當個好媽媽，小心翼翼請假在家休養安胎之際，一通殘酷的電話，又差點將我打入地獄！保養廠的師傅打電話通知：「Lin 小姐你好，你和你先生的車子已經維修好，可以來牽車了！」天啊！地轉天旋，我瘋了，一個陰魂不散的名字又出現了，Zhe 不是已經在婚前就跟我保證過一定和她分手了嗎？為什麼現在又曖昧不清、藕斷絲連扯在一起？承諾又變成了謊言，真相有如晴天霹靂，毫不留情打在我懷孕的身軀，同時也摧毀我當媽媽的喜悅！電話這端的我有如世界末日，不知不覺已淚流滿面、肝腸寸斷？

二、給了我希望，又將我打入地獄

你又殺了我一次！一次又一次的諒解，換回一次又一次的欺騙？為什麼總在我燃起希望、相信愛情之際，又再一次遭受打擊？為什麼總在我夢想即將實現時，又再一次夢碎？到底還有多少淚？到底還有多少生命？到底還有多少力量？讓我足以永無止境的承受一切？難道是我過於天真？或是我的危機意識總是不足？為何偏偏我仍堅持對婚姻的信任，全心的投入、付出與容忍，然而卻一再換回如此無情的對待，這叫我情何以堪？何去何從？難怪 Zhe 總有千萬個要加班、要應酬的理由？難怪最近家裡電話總是接起後又突然斷掉？難怪我總在深夜繞盡大街小巷遍尋不著你及車子的身影？一則則的難怪？一幕幕的情景？頓時都有了解答，原來正當我拼命求子之際，你卻一直努力在外遇！

三、攜子自殺的念頭

(一) 賊星敗了，東窗事發

Zhe 從工地匆匆趕回向我解釋，但也許因為賊星敗了、東窗事發，無法再做掩飾，他只好承認他的不忠，他訴說他的無奈，他說她一直糾纏著他，他無法處理並切斷他(她)們之間的關係，他再次要求我原諒他(她)們！每一字每一句深深刺痛著我的心，他給了我這個再也回不去的殘酷事實，他令我陷入束手無策泥沼般的困頓，煎熬時間怎麼過的我以記不清？只知道我一個人蹲臥在房間的牆腳邊，渾渾噩噩，眼神呆滯，不吃不睡，經過了一天一夜……。

(二) 歇斯底里，不想活了

我精神恍惚，我失魂落魄，沒有人陪伴我，沒有人支持我，浮腫的雙眼伴著沉重的心，日夜未闔眼的我，身心疲憊、魂飛魄散？我跟電視劇中上演的劇情沒有兩樣，一哭二鬧三上吊，我活不下去了，我聲嘶力竭，我歇斯底里，我喪心病狂的半夜奔跑在馬路上，帶著好不容易求來的孩子企圖讓車子撞死？開車的人罵我瘋子，路人說我瞎了！是的，都沒錯，我是瘋了，因為我已無力再承受這生命之重；我是瞎了，因為只有瞎子才會一意孤行選擇這樣花心的伴侶？女怕嫁錯郎？這句話過去我不懂，現在我懂了，而且，領悟得很深刻、很徹底，但也為時已晚了！

四、為了女人，連懷孕的妻子都敢打

那段日子你時常為了那個女人與我爭吵，甚至不惜打了懷孕中的我。在那個封閉的時代，我連被家暴都不敢張揚，更別說到醫院驗傷以及申請診斷書等等，所有的悲哀與難過，都是一個人默默承受。現在想起這件事，五根手指頭仍鮮明烙印在我的臉頰，那一巴掌的烙印，20 年了，當時痛的感覺已漸漸麻痺，而心中的怨與恨呢？我不知道，也不想再想起。或許是年紀大了，左側的聽力一天一天的變差了；中耳炎也三不五時隱隱的發作一下，有時候還會流出惡臭的分泌物，醫生說耳膜破裂的太嚴重，醫不好了，也難以根治了；就像破鏡難以重圓？就像覆水難以收回？就像勞燕難以聚首？再也回不去了，回不去了！

五、孩子的心跳聲，打消輕生的念頭

經過幾次輕生的念頭與舉動，總是因為肚子裡傳來孩子的心跳聲，讓我下不手也做不了決定。這是我好不容易求來的，我不能重蹈覆轍，我沒有權利再將他(她)們帶走，我聽到一股愛的力量在呼喚我，喚醒我要勇於承擔一個媽媽的責任，提醒我要勇敢的活下去！於是，我再次向命運低頭，我又做了一次蠢事，爲了孩子，爲了面子，爲了一個完整的家，我打消了一次又一次輕生的念頭！我再次選擇原諒，我將眼淚擦乾，我將自己埋葬，我執意在這條不歸之路繼續行走，我開始給自己洗腦，我不斷給自己催眠，我告訴自己，人都會犯錯，只要他能誠心悔改，一切都還來得及的。

倔強的我仍然決定不告訴我摯愛的親人，我依舊選擇一個人面對，獨自吞下承擔所有的苦果！要怪只能怪自己的命不好，是自己嫁錯人才會面對這麼多的苦？嫁出去的女兒就如同潑出去的水，我不要讓娘家蒙受親朋好友的取笑，我要忍氣吞聲，服下公婆私心偏袒兒子，吞下丈夫出軌的羞恥，如果在這個婚姻裡一定要有人犧牲，那就是我！

伍、生死交關的母難日

一、為母則強，孩子給了我雙倍的力量

懷胎十月，是身爲女人最美麗的時刻！當肚子一天一天的凸起，想到兩個心跳在我身上跳躍，想到兩個生命在我體內滋長，除了責任還有更多的喜悅，當我脆弱時，摸摸他(她)們的小手，感覺他(她)們幫我加油打氣；當我無助時，聽聽他(她)們的心跳，感覺他(她)們幫我注入能量！他(她)們陪我度過每一天，他(她)們陪我走過低潮，從此感受到我的生命不再孤單，我和他(她)們是緊緊連結在一起的，是無法切割的，是生命共同體！爲母則強，未來的路，不管任何的風雨，我不會再被打敗，我要竭盡所能的保護他(她)們、照顧他(她)們，我要勇敢的爲他(她)們而活！雖然他(她)們的爸爸將我丟在產房之後就不見人影，雖然留下我一個人孤軍與生命交戰，但終於讓我撐到這一刻，我不再害怕，也不再恐懼，因爲最遭的時期已經度過，現在我有你們給我雙倍力量，我信心滿滿可以面對任何困難，我拼了命都要保護你們！

二、艱辛的旅途，終於當媽媽

（一）陣痛的過程，從自然產到剖腹產

在待產室，我隨著一陣一陣的子宮收縮所產生的陣痛，我時而呼氣，時而用力，我使勁全身的力氣備戰，歷經長時間陣痛之後，痛到咬牙切齒、全身發抖，原本醫師鼓勵我自然生產，但後來因發現胎心音有壓迫的現象，所以醫師突然決定改採剖腹生產。於是我立刻被醫護人員緊急推入開刀房，接下來我只能任由擺佈，我如基督被釘在十字架上的網綁在手術台上，雙腳伸直、雙手張開被五花大綁的約束著，刺眼的手術燈對準我的下腹部，我的眼前被遮上一條治療巾，我只能聽取護士走來走去的腳步聲，我的左手被打了針吊上了點滴瓶，我開始感受到下半身慢慢地失去了知覺！此刻的我是開刀房護士，然而也是一名產婦，我熟悉的知道醫生的每一個步驟，我感覺到醫師開始在我肚皮上消毒，冰冰涼涼的，然後手術刀劃過我的下腹部，一點點麻麻痛痛的感覺。主刀的醫師爲了轉移我的注意力，要我猜猜看那一個會先爭著出來當老大？

（二）女兒吸入胎便，呼吸窘迫

不久之後，我聽到孩子的哭聲，我的寶貝經過一段非常艱辛的旅途來到這個人間，也終於在我呵護企盼下呱呱墜地了，我興奮到當場飆下眼淚，這是多麼的真實而感動呀！我終於當媽媽了，這一刻我等太久了，這是老天爺送給我遲來的幸福！兒子生命力旺盛，除了低體重外沒有其他的問題；女兒卻沒有那麼幸運，可能因爲雙胞胎產生擠壓，發生呼吸窘迫症候群，於是吸入了胎便，雖然比弟弟早一分鐘出生當上了姊姊，但是因出生時一度沒了呼吸，讓我萬分擔憂！所幸老天相助，讓我遇到貴人，當時醫院同事Wei醫師好心入產房幫忙，還好有他仁心仁術及時搶救，用他華陀再世的雙手緊抱著女兒，三步做兩步的跑到小兒加護病房爲她急救，並及時給予插管及氧氣治療，讓她的肺部產生功能終於可以換氣，否則後果真是不堪設想？

三、孩子在急救，父親不見了

（一）夜半時分，不見蹤影？

當躺在冰冷的手術台上知道女兒被急救時，我又被加強綑綁、動彈不得；我因過度擔憂而影響情緒，血壓突然狂飆到170/110mmHg，麻醉醫生及護士都嚇壞了，於是只好將原本半身麻醉的我，緊急改為全身麻醉。在母女生死交關的關鍵時刻，已是夜半時分，開刀房外陪伴我的只有公公婆婆，而他早已不見蹤影？他總是把問題丟給公婆，完全不管為人夫、為人父之責？

(二) 人牽不走，鬼牽叩叩走

當我生完產被推出恢復室，正需要溫暖與陪伴的時刻，遍尋不著他的身影？突然間悲從中來，感覺好心酸，心中的痛無人能懂，我不知道自己到底造了什麼孽？為何老天爺一再挑戰我的極限，這樣的痛比剛才經歷的生產之痛痛上好幾倍呀！曾幾何時，他不就是我最親密的愛人？他不就是我一輩子要以靠的丈夫？我不禁質疑人性為何可以如此冷酷無情？到底世間男女結婚的意義為何？我的心情沮喪到極點，我的力氣已全部耗盡，我的眼淚不禁潰堤，我不懂此時此刻，有什麼事情比我們母子女三人的命更加重要的？我問老天爺：為何人牽不走，鬼牽叩叩走？他總能一再臉不紅、氣不喘的說謊，致命的吸引力竟然如此可怕，簡直就是現代女巫術，可以把人迷得天花亂墜、五體投地，完全喪失人性、違背倫常！

四、沒有被世界遺棄，貴人相助

(一) 孩子沖淡我的產後憂鬱症

後來女兒持續在保溫箱住了二十幾天，感謝上天保佑，感謝菩薩相助，終於脫離險境。而這些日子以來，我初為人母的喜悅也因掛念女兒病情而忐忑不安，鬱鬱寡歡，我的情緒變得相當不穩定，時常感到疲憊不堪、心情低落、無力感、沮喪、激動、想哭；身體方面也常常出現頭痛、失眠、作惡夢等症狀；甚至有強烈的罪惡感認為女兒一出生就受這些罪都是我造成的。於是我也染上了產後憂鬱症，我懷疑是自己害了女兒，因為懷孕過程承受丈夫的外遇，孤立無援，手足無措，龐大的壓力紛至沓來，心情一直無法開朗起來。直到女兒脫離呼吸器、離開保溫箱才得以稍加寬心，而我，也

漸漸沉溺於哺餵母乳、泡牛奶、換尿片、幫嬰兒洗澡.....之間，投身在愛的忙碌之中，沖淡了憂鬱的情緒！

（二）母子女均安，重燃希望

貴人相助總在絕地逢生時出現，Wei醫師是上天派來的正義使者，他奮力將我的女兒從鬼門關搶救回來，所幸母子（女）均安，讓我不至於遺憾終生，否則我將無法原諒自己？我將無法承受再一次獲得後的失去？我的內心感激不已，我珍惜現在所擁有的一切，所有的努力、所有的忍耐，都是值得的！在此，我要特別感謝生命中一再出現的貴人，一路上沒有您們相挺相伴，或許這個世界上早已沒了我們母子女三人？我再次相信：一枝草一點露，天無絕人之路！兩個寶貝奇蹟式的降臨；又奇蹟式熬過命運的摧殘；又帶給我無比的神奇能量。感謝老天爺的安排，我相信我還沒有被世界遺棄，我相信我還有我的使命，於是我又有了力量往前走，我為自己加油，我為自己喝彩，我看到幸福的曙光！

小結：

擁有自己的小孩是女人最大的心願，而那些不曾身受不孕之苦的人，是一輩子也無法體會的。如果問我人生中最艱辛難過的階段是什麼時候？我會毫不猶豫的回答：是我承受不孕之苦的階段。那真是一段回想起來都會令人發抖的階段，那是一種連呼吸都感到壓迫的氛圍。一個女人獨自背負無法替夫家生出兒子，必須承擔所謂「斷絕香火」的大罪過，更因為無法生育，心中對先生感到對不起，對公婆感到愧疚！過去的日子已不堪回首，但不去回頭看並不代表事情會過去。回首民國 78 年間那「看到月經就想哭」的日子，真是苦不堪言，每個月都期待送子觀音是否眷顧，懇求懷孕之神是否降臨？然而期待越高，總是失望越重，摔得也越重。當時連一個人走在路上都感到害怕，望見假日合家出遊的人群，懷抱著小 baby 的年輕夫婦，甚至看見孕婦從身邊經過，那種天旋地轉的失落感，無不時時刻刻敲擊著我脆弱的心靈；更分分秒秒提醒著我不再是個完整的女人。然而在面對人群、工作的時候，我仍然要對質疑的眼光視若無睹，佯裝一切都沒事。不孕在當時那個社會仍有許多的污名化，擁有自己的子女，也才算所謂完整的人生，當年除了自己渴望擁有孩子當媽媽之外，自己更背負著傳宗接代的重任，更因婚前

的墮胎，而身陷於不孕的污名化之中，最後甚至於窮途末路之際，走上人工受孕試管嬰兒之途。

一個女人不孕已經過心酸了，而我卻比別人多更多的不幸？因為一方面還要隱忍著先生的外遇。雖然最後奮一搏，試管嬰兒成功獲得一對雙胞胎，然而轉頭之際，先生早已琵琶別抱，與外遇女子同居且生有一子。在人去樓空、大勢已去的困境下，只好選擇逃避戴上面具，避免在任何場合談論有關不孕及先生外遇的話題。



圖 8：求子之路-我的冷凍寶寶

第十節 做彌月或奔喪的交戰

壹、生離死別

一、孩子出世，爸爸病危

就在我歡喜帶著一雙兒女出院回家坐月子的同時，爸爸的病危通知又讓我陷入極度悲慟的情緒之中！那是個永生難忘的清晨，電話聲突然聲聲作響，娘家媽媽慌慌張張口齒不清的說著爸爸因感冒入院卻突然陷入昏迷，完全不省人事了！天呀！這是怎麼回事？老天爺又在捉弄我了！我的心情好比坐上雲霄飛車卻突然遇到直線降落一般，護士的本能及直覺告訴我這是不詳之兆！難道老天爺就不能多眷顧我一下嗎？我的孩子剛出世，我還在坐月子耶！這不是一個初為人母最幸福的時刻嗎？好不容易拼來的幸福又將面臨考驗，我已六神無主，我的腦筋一片空白，我匆匆忙忙、慌慌張張的將兩個剛初生的嬰兒拜託婆婆幫忙照顧，我央求 Zhe 開車載著娘家媽媽及我匆忙北上。

二、世間難報父母恩

（一）最遙遠的距離

我想這是人生中一趟最遙遠的距離，只記得有一條好長好長的道路；只覺得有一段好久好久的時間，高速公路變長了；時間也變慢了？只有我的脈搏跳得好快好快；只有我的眼淚流得好急好急；只有我的心情好亂好亂；我一路上強忍著悲痛，還要不時故做鎮靜安慰著傷心欲絕的媽媽。做夢也沒想到會以這樣的心情踏上 5 年前任職的醫院，我曾經在這裡奉獻過多少心力？我一直在這裡努力救過多少人？而此時此刻，你卻無情地要帶走我最親愛的父親？

（二）爸爸的眼神超越了語言

人家說近鄉情怯，而我卻是近鄉情恐！帶著惶恐的心情，以家屬的身分進入了加護病房探視爸爸，雖然已經變得慘白而憔悴，但我一眼就認出爸爸俊帥的臉龐，爸爸躺在病床上，全身分布滿管子，嘴裡插著呼吸器，不能言語，也無法自行呼吸，然而他的眼神超越了語言，他努力撐起斗大的雙眼，在等著我們到來啊！職業的本能告訴我，爸爸

的時間不多了，我拍拍爸爸的肩膀，眼淚不自主的滑落，我哭喊著爸爸，爸呀！我帶著媽媽來看您了，您一向最愛熱鬧的呀！請您醒來和女兒說說話呀！您還有兩個非常可愛的小外孫子女，等著叫您阿公呀！爸呀！求求您趕快醒來吧！讓我們有機會再盡一點孝道吧！只見爸爸眼角泛著眼淚，靠著呼吸器機械式的一呼一吸，但卻一動也不動？心電圖的嘟嘟聲顯得格外的刺耳，萬萬沒有想到，有朝一日躺在病床上的病人會突然變成爸爸？在臨床十幾年，從我手上送走多少臨終的病人，雖然也曾經被家屬的孝心感動，但卻沒有此刻這般令人心碎悲慟的感覺？

（三）讓我為爸爸擦澡吧！

我看著爸爸為了撐著最後一口氣等著我們到來，他好努力好努力的跟著機器用力呼吸，他全身冒著冷汗，於是，我懇求醫生，我拜託護士，讓我為爸爸擦澡吧！這是我現在唯一能做的。我顫抖的手擰著毛巾一面幫爸爸擦拭，一面揮灑著再也不聽使喚的淚水，想起爸爸兩天前還在電話中興奮的告訴我，已經準備好送給孫子的滿月禮，也一定會回南部喝孩子的滿月酒，可是，才過了兩天，爸爸就用這種方式與我們見面，連一聲道別都沒有，連一聲再見都不給？

（四）蠟炬成灰，永恆的畫面

爸爸的愛就像蠟燭不停的燃燒自己，照亮孩子，而如今蠟炬成灰即將拋下我們而去！此刻的我終於深深體會「樹欲靜而風不息，子欲養而親不在」世間難報父母恩的道理！我閉上雙眼，突然閃過孩提時期每年元宵節，爸爸騎著摩托車載著姊姊及我及妹妹去北港看花燈的情景，芳草碧連天，永遠的畫面，這是最幸福的童年回憶，更是我對爸爸最清晰的記憶，不要吵我，就讓我繼續沉醉在這永恆的畫面吧！千萬不要醒來，我相信寒冬一過，還會有春天，希望永不凋謝，拜託您走慢一點，不要說再見.....。

貳、娘家要我奔喪；婆家要我辦彌月

一、老天爺總是一再跟我開玩笑

在加護病房守了一天一夜，隔天晚上，兄弟姊妹們擔憂我剛生完產的身子承受不

住，而我自己也擔心婆婆照顧孩子太累，所以我只好在家人的勸說下從林口先回到嘉義，留下媽媽及兄姐們陪著病危中的爸爸。然而沒想到才剛進門踏進家門不久，就接到哥哥急促的電話，表示爸爸已經快要往生了，即將請救護車送回南部老家，要我趕快回娘家見爸爸最後一面！天呀！最可怕的事終究還是無可避免的發生了，我看著兩個出生將滿月的孩子感到六神無主？我該怎麼辦？老天爺總是不放過我，一再跟我開玩笑？

二、不准奔喪—淚眼跪求震怒中的公公

我只好含著眼淚再次拜託公婆及小姑代為照顧孩子，可是此時公公卻突然大發雷霆，表示婆婆沒辦法照顧兩個嬰兒，不准我回娘家，我跪求公公讓我回去見爸爸最後一面，但公公卻說明天就是孩子的滿月酒，他的親朋好友都會來喝喜酒，明天將會很熱鬧，身為孩子的媽媽怎麼可以不在場？喔！天啊！這是一個什麼樣的家庭呀！我的爸爸就快要死了耶？回去奔喪不是每個身為子女應該做的事嗎？我不解公公為何如此激烈反對？我張皇失措淚眼懇求公公，孩子未來的每一天、每一個月、每一年都可以慶祝，但是我即將失去生養我的父親，無論如何，身為女兒理當回家奔喪，請他們成全？可是公婆還是相當不高興，完全不聽我的哀求！一直以來不管丈夫如何背叛我？對待我？而我總是努力扮演一個好媳婦的角色，我不懂人為何可以如此自私而不理性，雖然我是你們家的媳婦，但我也人家的女兒呀！面對此時震怒中不明理的公公，在我心深處，深深埋下日後揮之不去的傷慟！

叁、不顧反對，午夜見爸爸最後一面

一、心碎情裂，陪他走完史上最冷的一夜

最後，我在心急如焚之下，不顧公婆反對，留下兩個孩子，在凌晨的午夜時刻狂奔回去見爸爸最後一面，陪他走完生命最後一段路。那一夜真是史上最冷的一夜，救護車嗡嗡的尖銳聲劃破寂靜的寒夜，兄弟姐妹們早已守候在廳堂，家中的老狗也在夜半時分發出淒厲哀傷的悲鳴聲，似乎連爸爸最寵愛的老狗也感受到主人即將回家！爸呀！您

最愛團圓熱鬧的氣氛，但爲什麼我們是用這種方式迎接您回家？爸呀！萬萬沒想到，上一個月您說想到台北堂哥的店裡幫忙，而如今再回家已是天人永隔，您一句話都沒交代就走了，丟下媽媽及我們爲人子女的將情何以堪呀！

所有的孩子、孫子在暗夜裡都趕回來了，非常有默契的全員到齊，我們忍受痛失所愛的不捨與哀傷，我們用滿滿的愛將爸爸圍繞，陪伴著爸爸走完人生最後一夜。我們席地而跪，雙手合十，口裡不斷唸誦南無阿彌陀佛，直到清晨，目送爸爸安祥地、尊嚴地、平靜地離開人世！我強忍飲泣，心碎情裂，我祈求佛菩薩牽著爸爸的手，牽引著他走向西方極樂世界。

二、孩子滿月酒，爸爸的忌日

作夢都沒料到，孩子的滿月酒，竟然成爲爸爸的忌日？爸呀！我好不容易向老天爺求來的孩子還來不及叫您一聲“外公”，您不是說，您已買好送他們滿月的禮物，您不是說，滿月酒當天您要開開心心的喝兩杯？今天，原本應該屬於歡樂的日子，而如今，怎會一個小小的感冒就輕易將您帶走了？爸呀！我不甘心，我不甘心您就這樣離開了，以後我再沒有溫暖的臂彎可以倚靠？以後還有誰能保護我不被欺負？爸呀！我最摯愛的爸爸，以後每一年的父親節我該去哪兒看您呀？以後孩子問我“外公”在哪裡？我該如何回答呀！老天爺啊！爲何您如此殘忍，連一天都不肯給我們呀！

我只能對孩子感到抱歉，今天剛好是你們彌月的歡慶之日，所有的親朋好友都會來爲你們慶賀，你們那自私的阿公（公公）絕對不可能允許我將你們帶回娘家來見外公最後一面的，對不起，請原諒媽媽，媽媽也是萬不得已的抉擇！這對外公而言也將會是永遠無法彌補的遺憾！抱歉了！孩子，想不到你們的命運跟媽媽這麼像，一出生就面臨生離死別？媽媽只希望往後每一年的生日，我都能與你們平安共度！

隔天，公公強調以他們的能力只願代爲照顧男生，於是最後迫不得已，權宜之計，我只好又將女兒辦住院，送回出生的嬰兒室，拜託昔日同事及醫生代爲照料，讓我得以專心處理爸爸的身後事。

肆、逝者已矣，來者可追

一、託付土地公，與爸爸長相左右

萬般不捨終究還是必須接受事實，農曆臘月強忍悲慟處理爸爸的身後事，我們每人手持一朵黃玫瑰，一步一步步行陪著爸爸，含著淚水目送棺木緩緩來到墓園，目睹泥土一坏一坏的覆蓋在棺木之上，直到完全被淹沒為止，我的淚水早已潰決，內心早被痛苦撕裂的殘破不堪！此時我不得不接受親愛的爸爸終須長眠於此，而能留下來陪伴他的僅剩一口棺木及一丘黃土，風蕭蕭兮，草木皆垂淚涕泣！而我只能託付土地公爺爺，與爸爸長相左右為朋為伴！

二、未能盡孝的遺憾

送走了父親大人，孩子也在沒有媽媽及外婆家的參與下度過滿月。逝者已矣，來者可追，不管如何，日子總是要過下去，爲了不讓母親每天思念著父親，爲了不讓公婆太忙太累，我以孩子需要母親協助照顧爲由，順利的接母親到家裡住，而自己也請了兩年的育嬰假，專心在家裡陪伴媽媽及孩子，孩子在外婆及我的照顧下穩定成長，媽媽也在含飴弄孫中漸漸淡忘傷痛，而我也將所有的重心轉移到母親及孩子身上，除了丈夫一樣每天找不同的藉口早出晚歸之外，日子倒也過得平靜，直到孩子即將進入幼稚園就讀。只是心中對於當初婆家堅持不讓我見父親最後一面，剝奪我最後盡孝的責任，這個傷痛迄今仍烙印在我內心，難以抹去。

～～生命的逝去，不是消逝，而只是短暫的歇息。將在緣聚的那一刻，再度相逢～～

小結：

父親的死讓我措手不及，因爲心中一點「離別」的準備都沒有。一個突然的感冒併發敗血症昏迷而亡，家人都感到驚愕，訝異父親走得這麼快，爸爸以迅雷不及掩耳的方式與我們告別，沒能讓爲人子女的我們有盡孝的機會，更沒留下時間讓我們去陪伴、去照顧。在父親往生後，我不知道如何控制自己的情緒，在心情上時常出現傷心、後悔、

無奈等感覺；有時情緒過於激動，我會關在浴室獨自哭泣；難過的時候更會放聲大哭，或對著空氣大吼幾聲；仰望天空問爸爸過得好不好？這大概就是我想念的一種方式吧！

我時常在想也許造物弄人，才會讓我不得不接受那麼多的痛苦與折磨？醫路走來歷經未婚墮胎、不孕、先生外遇，好不容易懷孕生子了，尚在坐月子當中，又面臨爸爸驟世，這種種的經歷，不禁讓我質疑人生的意義？人的一生，自呱呱墜地懂事以來，不管對於生存、求學、工作以致於結婚生子，一輩子汲汲營營那麼的打拼，而在這生與死之間，到頭來還是一場空？自己的婚姻走得不順遂，娘家成爲我最重要的靠山及支柱，而父親撒手人寰，無疑是對我加重一擊，這一擊傷的很重，讓我陷入極度哀傷的情緒之中，久久無法自己，更因而引發產後憂鬱症，飽受暴瘦厭世、精神恍惚、夜夜失眠，長期仰賴安眠藥而活的身心艱熬。

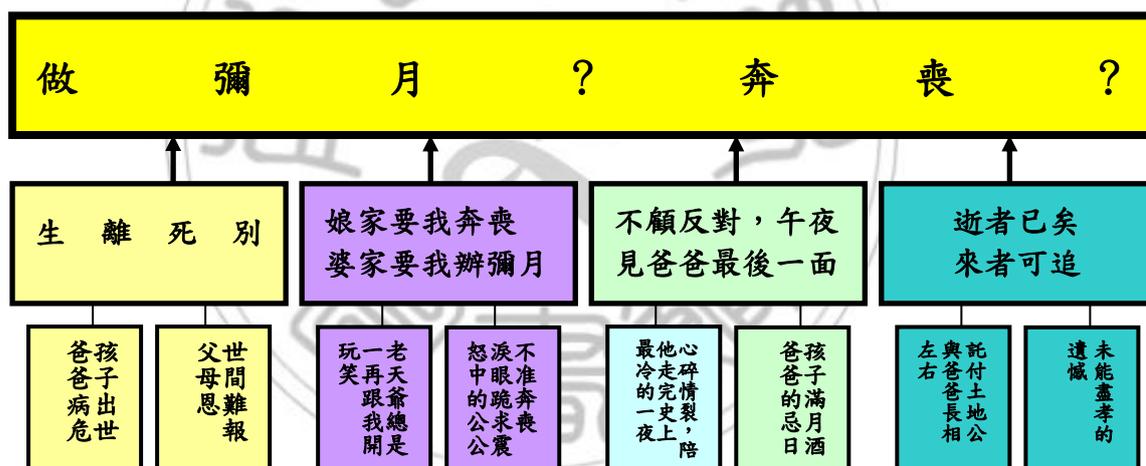


圖9：做彌月或奔喪的交戰

第十一節 沒有家的枷

不要再想你，不要再愛你，讓時間悄悄的飛逝，抹去我倆的回憶，對於你的名字，從今不會再提起，不再讓悲傷，將我心佔據，讓它隨風去，讓它無痕跡，所有快樂悲傷所有過去通通都拋去，心中想的念的盼的望的不會再是你，不願再承受，要把你忘記，我會擦去我不小心滴下的淚水，還會裝做一切都無所謂，將你和我的愛情全部敲碎，再將它通通趕出我受傷的心扉，不願再承受，要把你忘記，不願再承受，我把你忘記，你會看見的，把你忘記！ ～～浪人情歌～～作詞. 作曲：伍佰

壹、習慣性外遇

一、賊性不改、鬼話連篇

總是時常聽見你一天到晚在講電話，總是以爲你爲了公事在跟老闆談事情，但後來才發現電話那頭的人不是老闆而是你的情人。之前我看到抽屜一捲底片，裡面有一張你和一位小姐抱坐在一起的照片，你竟然也能辨說是那只是公司的同事，拍照是鬧好玩的而已，那是角度的問題，我並沒有抱住她，你誤會了啦！就連婚前我在房間地板上發現一雙女人的絲襪，問你那是怎麼回事？而你也是大言不慚的說因爲妹妹前幾天帶男朋友回來，可能是她不小心留下來的。記得有一年的大年初二，打你一整天的電話都關機，都打不通，後來你竟說剛好車子拋錨了，聯絡車廠來修車，電池用完了，所以手機沒電了！全家都在等我們回娘家，全部的人都到齊了，連台北塞車都回來了，就差我們兩個，全家都在等我們吃飯，我索命連環 call 就是連絡不到你，你爲了女人連我全家人都騙？家裡的電話總是響兩聲，接起來後又馬上斷掉；要不然就是一直“喂”，但對方就是不出聲，搞到我相當害怕，以爲是小偷或是恐嚇電話，而你總是責怪我神經兮兮，那不過是打錯電話或接錯線而已。有一段日子你都很晚回家，你總說是老闆喜歡你陪他去卡拉OK唱歌，你說你爲了工作身不由己。我記得有一天晚上，你洗澡時穿了一件我從來沒有看過的內褲，問你這是怎麼回事？而你也有如編劇般謊稱是晚上客戶請吃火鍋，那個服務生不小心把湯弄倒了，噴得你滿身都是，還差一點燙傷了，褲子都弄濕了，所以只

好去附近買一件內褲來換！

以上一切都是鬼話連篇，在生活中不斷上演，而我一直是飾演白癡、傻瓜的那個角色。

二、無法約束的一顆心

我常想我不知道他到底是中了什麼毒？曾經是一個天真的大男孩，那麼憨厚耿直，而到底是什麼原因讓他為了一個女人可以變得如此的殘忍？是社會的大染缸迷昏了他，還是他本身就有一顆無法約束的心及不安定的靈魂？能夠讓他一而再的外遇，難道激情的致命吸引力真能矇蔽一顆純淨的心？外遇竟能讓他如此日日夜夜魂牽夢縈？為什麼整個心裡腦袋裡，都是那個女人的身影？雖然女人總是自動送上門且黏他黏的很緊，但我的親情、我的愛總是喚不回他？難怪專家總是說當男人有了習慣性外遇，基本上就不要想有一天他會改變，因為這是一種習慣，不自覺的習慣。這種人通常有小三，小四，小五，小六，他是多情也是爛情，更是一種無聊時的慰藉，當有新戀情發生時，會讓男人體內的雄性基素上升，這種人很難自律，很習慣享受這種快感。這就是男人的一慣性外遇，永遠在找尋新鮮目標，這種習慣很難戒，所以別想他有一天會為了你而改變。

貳、毀了我與孩子的城堡

一、唯一的家也摧毀了

結婚之初，住在一棟小公寓，奮鬥了五年，我省吃儉用，一塊錢一塊錢的存，為了給孩子比較好的生活環境，我尋遍大街小巷，終於物色到這間二樓辦的透天厝，它寬敞通風採光佳，經過一番裝修，倒也形同別墅一般，這是我辛辛苦苦用心建構的家，我想送給孩子一個溫馨的環境。這個家對我及孩子而言有如城堡，它窗明几淨，住起來令人心曠神怡，搬到這裡之後也給我帶來幸運，長期的不孕卻讓我只做一次試管嬰兒就成功了，為了孩子我也請了兩年育嬰假，24小時與孩子緊密生活在一起，孩子餓了、尿了、冷了、熱了，甚至是生病了，都是我陪著孩子一起度過，我想這是人生中很難得停下的腳步，我是多麼的樂在其中，享受這為人母的滿足與喜悅呀！我的孩子也在這裡牙牙學

語、學爬、學走路……，我們在這裡度過了人生中最圓滿的階段，我多麼的珍惜這樣的氛圍，我多麼的享受這樣的生活，我覺得這就是我對家的藍圖，我已心滿意足，別無所求。

二、從別墅搬到公寓

(一) 毫無預警連家都出賣

好景不常，那一天，Zhe 似乎回來的特別早，我正納悶著，隨後就聽到按門鈴的聲音，Zhe 告訴我他約了人看房子，我不懂他突如其來的舉動，直到客人走了以後，Zhe 才說明他打算將我們住的房子賣掉，因為他在外面投資失敗需要償還一些債務，就這樣，毫無預警，我再一次被出賣，連我僅剩唯一的家都不放過！才住不到三年，一樣守不住，追究被摧毀，我還是無力保護！

(二) 我的家、我的丈夫，都失去了

於是，我只好帶著兩個年幼的孩子和所有的家當，被迫搬到一棟十九層的大樓公寓，母子女三人擠在二十幾坪的小空間中。一夜之間，從別墅到公寓，這樣的極端的落差，我還是得屈就，不管我願意與否？都沒有選擇與決定的權利？因為嫁雞隨雞，好像就是一個女人的宿命，也是我出嫁時媽媽一直對我的叮嚀與交代，我一直謹守這樣的信守，儘管我是如此得不捨，儘管我是多麼的念舊，儘管這股不捨的感覺一直存到現在，但終究抵抗不了命運？我現在什麼都沒有了，我的家、我的丈夫，全都失去了！我的腳步好沉重，我的心滿是惆悵，我再次失去了我的最愛……。

參、幻影的破滅

一、一反常，今年不用過生日？

(一) 每年都要幫愛面子的公公過生日

公公是很愛面子的人，也是急性子的人，他規定我每個月要固定給他及婆婆生活費，我想我是他們的媳婦，略盡孝道也是應該的，所以我都聽話的照辦。而每一年生

日還沒到之前，公公也會再三叮嚀要回家裡吃飯慶生，以及要記得準備生日禮物之類的話，他們家的人做事都直接講清楚說明白，可以說是個很現實的家庭，雖然這和我從來沒在過生日的原生家庭落差很大，但嫁雞隨雞嘛，一般而言每年我大部分都會照做啦！

(二) 吃錯藥了，今年不想過生日

然而就在孩子讀大班即將畢業的那一年，公公的生日快到了，我不敢忘，我在一個禮拜前就恭敬的問他：爸爸，下星期日你生日要不要聚餐？今年除了蛋糕之外您比較需要什麼禮物？他竟然一口爽快回答說不用了啦！你現在工作那麼忙，不用那麼麻煩了，妳只要提前買一件襯衫給我就行了，妳媽媽(婆婆)也說那天她也不想煮飯，所以不需要特別慶祝，你不用去買蛋糕，也不用回來啦！我突然錯愕，我心裡想他們今天怎麼這麼反常啊？吃錯藥了嗎？還是良心發現？可是當時我也沒有認真多想，或許，公公婆婆越來越懂得體諒人了。於是，公公生日那天，我就真的很聽話的沒有帶小朋友回去慶祝。

二、影像與幻象

(一) 相機裡殘酷的影像

日子一天一天的過了，我的孩子終於幼稚園要畢業了！就在那畢業晚會的前夕，我高高興興為他們準備禮服和禮物，為的是配合當晚他們的晚會演出。我向小姑借了一台相機，我準備捕捉他們姐弟倆演出的精彩畫面，我打開相機檢視操作步驟，就在那一不小心無意中看到相機裡公公慶生的照片，有一個小男孩在幫公公慶生吃蛋糕的照片，這印入我眼中的畫面，至今仍舊是令我天旋地轉、驚訝不已，這個殘酷的影像，久久無法除去！

(二) 全家人聯合起來的欺騙

我的直覺告訴我這不是鄰居的小孩，那他是誰？我心中油然升起不祥的預兆。每年公公生日，總是在幾天前就千叮嚀萬交代，要我記得準備禮物、記得回去慶生；而今年他出奇的告訴我不必帶孩子回去慶生，我原本還很納悶想說公婆今年是佛心來著？原來是大有玄機，原來是全家人早就串通好聯手要來欺騙我，原來好心的准我不必帶孩子回

去慶生，全都因為他們全家早就計畫好想跟外面所生的孫子一同慶祝呢！此時我終於恍然大悟，原來一切都被蒙在鼓裡，他們怎能把我當傻瓜？我哪裡虧欠他們？我哪裡做的不好？我努力當一個好媳婦，一邊工作一邊用心當個賢妻良母，照顧兩個孩子，他們全家竟然這樣對待我？我所有的疑惑此刻這台照相機都給了我答案，一幕幕殘忍的真相顯現，然而真相總是殘酷的，它簡直將我打入黑牢，一輩子無法掙脫。

（三）帶外面所生的孩子回家慶生

我忐忑不安的拿起電話問Zhe怎麼回事？他自知我證據確鑿，大勢已去，於是肆無忌憚、毫無保留的告訴我，相機中和公公全家人一起慶生的小孩，就是他和Lin在外面所生的孩子，而那個孩子只比我的孩子小一歲，他無法割捨和Lin的感情，他愛她，他無法拋棄她，更不能丟下孩子；他的爸媽（我的公婆）也都知道他們的存在，他求我接受這個事實，也不要傷害這個孩子，他告訴我並不會拋下我們，他要我和她和平相處。

肆、掃地出門

一、命帶雙妻，要我共事一夫

他更說算命的說他命帶雙妻，他說他也很無奈，他和他阿公一樣，一切都是宿命夠了！絕對夠了！真是有夠荒唐。我不解做錯事的人還能有這麼多藉口及說詞？一路走來，我無怨無悔的付出終究是夠了！丈夫無情的背叛，全家人聯合起來的欺騙？就在這一刻，我的心完完全全的碎了；我的心也完完全全的醒了！一再的原諒與包容，換回的是絕情的對待！記起有一天晚上，你說外出找同學一下，在那手機不普及的年代，我一夜無眠等你等到天亮，我憂心匆匆，無知的我還以為你發生事情，竟然天真的跑到警察局報案說你失蹤了？殊不知原來你竟快樂的躺在溫柔鄉，早已無情背叛了我們的婚姻？而如今，我終於恍然大悟，我是全天下最大號的傻瓜；我是全世界最頭號的白癡？我的心被你們一片一片的撕裂，你們一再的玩弄我於股掌之間，一再的踐踏我的自尊？全家人聯合起來將我逼入絕境，對於我的婚姻而言，今天有如天崩地

裂，世界末日！

二、孤掌難鳴，告訴娘家

也許是因為已走到絕境，也許是我僅剩的一點力氣也都用完了，現在的我孤掌難鳴，剩下的只有疲憊、亂無方寸與徬徨無助！於是我終於鼓起勇氣告訴娘家家人所有的一切，大哥非常震怒的要我將兩個孩子帶回他們家，希望公婆給我一個交代？然而出乎意料，他們對於我的舉動一點都不在乎，或許是謊言被拆穿吧？此時的婆婆一邊煮晚餐一邊不耐煩的回答我說：為什麼我就是無法體諒？為何我還要無理取鬧？如果我不能接受就走好了，就當沒這個媳婦！於是，這一刻我終於醒悟，白癡、傻瓜、妻子、媳婦，任何角色，我都不想再演下去！眼淚奪眶而出，我將兩個年幼的孩子留下，我淚灑踏出那個家門，再也沒有回頭！

伍、與藥共眠

一、生命已被掏空，像一隻不會飛的孤鳥

那一夜，我度過了有生以來最痛苦的一夜；那一夜，我什麼都不想要了，我的心像死掉一樣，彷彿已被整個世界遺棄！我蹣跚走在無人的雨街，我歇斯底里，我聲嘶吶喊，我心如刀割，狼狽不堪，心中的委屈隨著淚水宣洩不停，淚水雨水已然分不清楚？這時候連惱人的梅雨都來湊熱鬧，都來取笑我？過去的種種，就像一張張撕碎的照片，即使曾經美麗，如今已換回一場夢？一個人走到這般地步，什麼都沒有了，只剩下空蕩蕩的一顆心，感覺生命已完全被掏空？感覺自己像一隻有翅膀卻是不會飛的孤鳥？夢醒了，擦乾眼淚，不知該如何繼續下去，天地之大，何處才是我容身之處？

無語問蒼天，我到底該怎麼做呢？難道這就是我所堅持的婚姻？難道這就是我所憧憬的愛情？我叫天天不應，叫地地不靈；我怨恨上天對我如此不公，我責怪命運對我如此不義；我一個人失魂落魄、漫無目標的遊走，我是一個失敗者，我想放棄一切、放棄夢想、放棄愛情、放棄婚姻、放棄自己，放棄這個家、也放棄孩子……。

二、夜夜失眠，憂鬱纏身

那一夜我不知如何回到住處的，我精神恍惚，我徹夜未眠，一個人面對空蕩蕩、冷清清的房子，我的眼淚已經流乾，我只想要一死百了！曾幾何時，你是我最熟悉的人。回想起我們剛認識的時候，我們是多麼的親密，你放著音樂，拉著我的小手，我依偎在你的懷裡，我們隨著華爾茲舞動，你情話綿綿，我低聲呢喃，你就是我的天，我就是你的地，這就是幸福、甜蜜、快樂，這就是我們的閨房之樂！不管外面刮著風，不管外面下著雨，這個世界只剩下我和你，我泥中有你，你泥中有我，我就是你的皇后，我是獨特的，我是女王，我是你的唯一。

而如今，你的人在哪裡？你的心在哪裡？你在想些什麼？你和誰在一起？你拉著誰的手？你在做些什麼？你是誰？一連串的問題不斷盤旋在我的腦海，終於把我搞得夜夜失眠，憂鬱纏身。我愛你，我更恨你，我們從無話不說，到無話可說，你成為我最熟悉的陌生人。此刻的你即使躺在我身邊，我們仍然隔著一片海，那麼寬、那麼廣、那麼深，我感覺不到你的溫度，我遍尋不著你的味道，你不再屬於我，我也不再為你裝扮；我不再是女人，我邋遢、我頹廢，我失去了愛與被愛的能力，因為你再也看不到我？因為我再也看不到我自己？

三、安眠藥取代老公的位置

感情難的是，出去了，永遠收不回來？我才知道原來愛情是這麼的傷人！我閉上雙眼，卻總是無法入眠；我睜開雙眼，卻感覺不到天亮；東西吃了一半，卻感受不到味道；我忍住不去想，時間卻變得更加漫長。曾緊緊住在我心上的人，如今卻完全被掏空？淚水一滴一滴從我臉龐滑過；幸福一分一分離我而去；沉重的黑，死寂的白，深沉的灰，將我籠罩在無窮無盡的黑暗裡。現在，我只想要變的更堅強，強到能夠去忘，無所謂悲喜憂傷，只要學會活著就好。這些年來心痛的感覺沒有遏止過，自從你離開家以後，痛總是跟我形影不離，白天用工作來麻醉自己，強迫將所有時間塞滿；夜深人靜，眼淚如泉湧，不能入睡，安眠藥取代了你，我們只能在夢裡相見，見到『你和她』，好像投影

片，一片片破碎的影像，在眼前不斷重複播放著，胸口就像千百萬支針刺著我的心，扎的讓我心臟承受不住；也同時捅著我的肺，讓我無法呼吸喘不過氣！我只能說真的很痛很痛，感情讓我求生不得，求死不能，錐心之痛，揮之不去！

四、忍辱偷生，為孩子而活

思念孩子的心總是揪在一起且令人心痛的，回頭看看孩子的玩具、書本、衣服、鞋子…唉！一但想到孩子，有如萬箭穿心，總覺得責任未了，且又萬般不捨！我該如何是好啊？孩子是無辜的，理性的我喚醒了錯亂的我，孩子是我心中的瑰寶，我要為你們而活！於是，事發後的隔天，我馬上後悔的到幼稚園接走兩個不知情的孩子，我於心不忍且非常自責，他（她）們是無辜的，無論如何，我都不該丟下他（她）們，他（她）們不是我拼了命求來的嗎？我曾經發誓要一輩子照顧他（她）們，陪伴他（她）們！我已經給他（她）們一個這樣不負責任的爸爸，一個這樣不健全的家，我不該再讓他（她）們失去媽媽的！於是，我決定忍辱偷生，我含著眼淚咬緊牙根，我們堅強的過著母子女三人的生活，再也沒有踏進公婆家，而公婆也再也沒有一通電話聯繫，我們就這樣斷絕了所有的關係！而 Zhe 也因為事情曝光，反而明目張膽、肆無忌憚的有了不回家的理由，不再需要藉口，不再編織謊言，一連十幾二十天的夜不歸營，即使三更半夜回到這個家，也是形同陌生人，沒有任何交集！對於這個家，棄之如糞土，他，成為我最熟悉的陌生人。

陸、對簿公堂，破鏡難圓

一、我竟然去抓姦

後來大哥因為吞不下這口氣，找了律師要告他們通姦。於是，我在大哥二哥及警察的陪同下，竟然上演了抓姦的戲碼。抓姦當下的心情是很複雜的，當親眼目睹自己的丈夫躺在別的女人身邊，那一刻，既羞辱又心痛，這樣的畫面不知道天底下幾個做妻子的可以受得了？簡直叫我情何以堪？痛不欲生？恨不得地上挖個洞鑽進去，真希望從此從

世界上消失，可以不再面對這殘忍的一切？

二、從親密愛人變成了敵人

當年愛上的是忠厚老實、熱情如火的你，雖然我們也算是遠距離的戀愛，但你每天晚上固定給我長途電話，問我吃飯了嗎？休息了嗎？你說睡前和我聊聊天成爲你每天睡前必要的功課，而我也總在你苛護聲中有了睡意，我們無所不談，長話綿綿，我們彼此都以爲找到了生命中最重要的那個人？然而，遠距離似乎也成爲我們的致命傷，我們的愛情賞味期竟然只有短短幾個月。原來婚前就有女人趁虛而入，你也就開始劈腿，“背叛”成爲我們再也回不去的主因。尤其當我無意中在相機發現你們全家和那個小孩在幫公公慶生的畫面時，我才明白：原來那個女人一直在我生活中糾纏不清，我的心都碎了，也崩潰了！我們從親密愛人變成了敵人，我們從無話不談，到了無話可談？我們開始彼此過著你眼中無我，我眼中無你的日子。最害怕那突如其來的夜半開門聲，因爲空氣會瞬間凝結，心跳會變得不穩，呼吸會暫時停止，一切都將停止轉動？我們到底是情人還是敵人？原來世界上最遙遠的距離就是，你在我面前，而我卻感覺不到你的存在？心底的故事，或許永遠都是痛？

三、拜丈夫所賜，第一次上法院

凌晨的午夜，在哥哥的陪同下一夥人到警局徹夜做筆錄，最後甚至和先生、和他外面的女人對簿公堂，一輩子第一次上法院，拜丈夫所賜，給了我這樣獨特的經驗。站在法庭上，我的雙腳不停發抖，我的心撲通撲通顫動著，這彷彿是一場戰爭，我感受到身旁這個人儼然就是個敵人，一個聯合著外面的女人來攻擊我的對手？我仔細的看著他，我發現我的丈夫不見了？昔日的親密愛人已消失得無影無蹤，曾幾何時，他不就是我最親愛的丈夫嗎？身爲一個妻子，此時全然被他傷害到體無完膚，一顆心一再的被他反覆刺傷，毫不留情，殘忍至極，難道這就是當初我執意選擇託付終身的人？

四、清官難斷家務事

爲了那個女人，曾經大打出手對我拳打腳踢，呼我巴掌，到如今一邊耳朵因耳膜破裂長期發炎而導致聽力不佳；也曾記得有一回也是爲了第三者爭吵不休，三更半夜將我趕下車，棄之人煙稀少的產業道路上，讓我求救無門！我不得不承認我已完全被打敗，我的眼淚也已流乾，一個人顫抖的站在法官面前，無助的訴說先生的背叛；先生和那個女人並肩作戰，彷彿他們才是一國的，這我顯得更加挫敗與孤立，我感到寸步難行，驚恐害怕，這無非是二度傷害，「法律」是弱勢的裸母或是殘害弱者的幫兇？此時，我已分不清他究竟是愛人還是敵人？清官難斷家務事，居於勸合不勸離的原則，法官還是希望我們能和解，再給先生一次機會！最後，也因爲先生拿不出孩子的教育費，大哥只好放棄主張離婚的訴求，而也在法官的建議之下，先生簽下切結書，保證不再和那個女人交往，結束了這個案件！

五、破鏡難圓，無法約束的一顆心

然而，破鏡難圓，走到這個地步，雖然沒有離婚，但終究難以挽回他的人、他的心，即使透過法律仍舊無法約束一個人的心。他還是一如往常過他想過的日子，恍如把這個家當成飯店，想失蹤就失蹤，想回家就回家。我們之間還是沒有交集，我開始覺得他出去就像丟了一樣，回來像撿到似的，對我棄之如敝屣！我常在想如果世界上沒有發明手機，如果他永遠關機不接我的電話，我想我和孩子永遠不知道這個人是生是死？是身處何處？這就是身爲人妻最大的悲哀；而我，永遠只能承受一而再再而三的折磨，最後只好強迫讓自己成爲一個沒有知覺的人，哀莫大於心死，所有的難堪與恥辱，換回所有的絕望與決心，心如止水，將感情隔絕於門外！

小結：

有人說家有著溫馨的味道、是令遊子掛念的地方、是棲身之所、是最終的堡壘；家是可以遮風避雨的地方，家是充滿愛的園地，家有許多的溫暖.....，這是我對家的藍圖，

也是對家的憧憬。但是，一路走來，我已經沒了元氣，只有一個人的努力是不夠的，走到最後，家的定義是什麼？它只是一座囚禁的牢籠或是活著比死還痛苦的無間地獄？人心的冷漠有時比冰天雪地更加寒冷，這個沒有男主人的「家」成爲煉獄，只剩下苟延殘喘的我及兩個嗷嗷待哺的孩子，我能不說活著比死更痛苦嗎？曾經以爲，孤獨比寂寞更可怕，淪陷在寂寞裡，方知寂寞比孤獨更難熬。曾經以爲，孤獨比寂寞更有價值，寂寞愈深的時候，方才明白比價值更令人在意的是感覺。只剩下一種虛無的感覺時，任何價值都變得虛無。不知不覺，習慣了白天在陰暗處發呆，晚上在街頭看著霓虹燈閃爍；習慣了黑白顛倒，習慣了黑暗的亮度，怕強烈的光線刺傷了眼，怕刺傷的眼會不知不覺流淚。不知不覺，習慣了撐起雨傘走在雨裏，穿上風衣走在風裏，習慣了讓無意飄入傘下的雨淋亂了髮絲；習慣了下午兩點用空虛饑餓每一個細胞，習慣了深夜兩點用失眠折磨每一條神經；習慣了雙臂環抱的溫度，左手牽著右手的溫柔。沒有盡頭的路只能戴上面具毫無目標的走下去，只能讓失眠和饑餓交錯在十字路口，讓時光消磨在乏味的生活裡，讓淚珠凍結在枯萎的睫毛上……。

當心痛的感覺出現時，我更加確定，悲傷無法逃避，面對也不會過去，但這一切卻讓我不斷成長。即然人生有那麼多無奈，我們又無法改變什麼？傷口或許會留下個疤痕，但終究會癒合，很多人在成功時，很容易被勝利沖昏頭；相反的，失敗可以讓人不斷思考，思考自己的不足和缺點，尋找再次獲得成功的方法。因此，當不幸發生時，我們應該學會吸取經驗，記取教訓，將所有的不幸看成是一次偉大成功來臨的前奏，並告訴自己，只要還活著，不是躺在病床上，所有的夢想都還來得及實現，世界上沒有什麼困難能打敗你，唯一能夠打敗你的就是你自己，加油吧！爲了你自己。

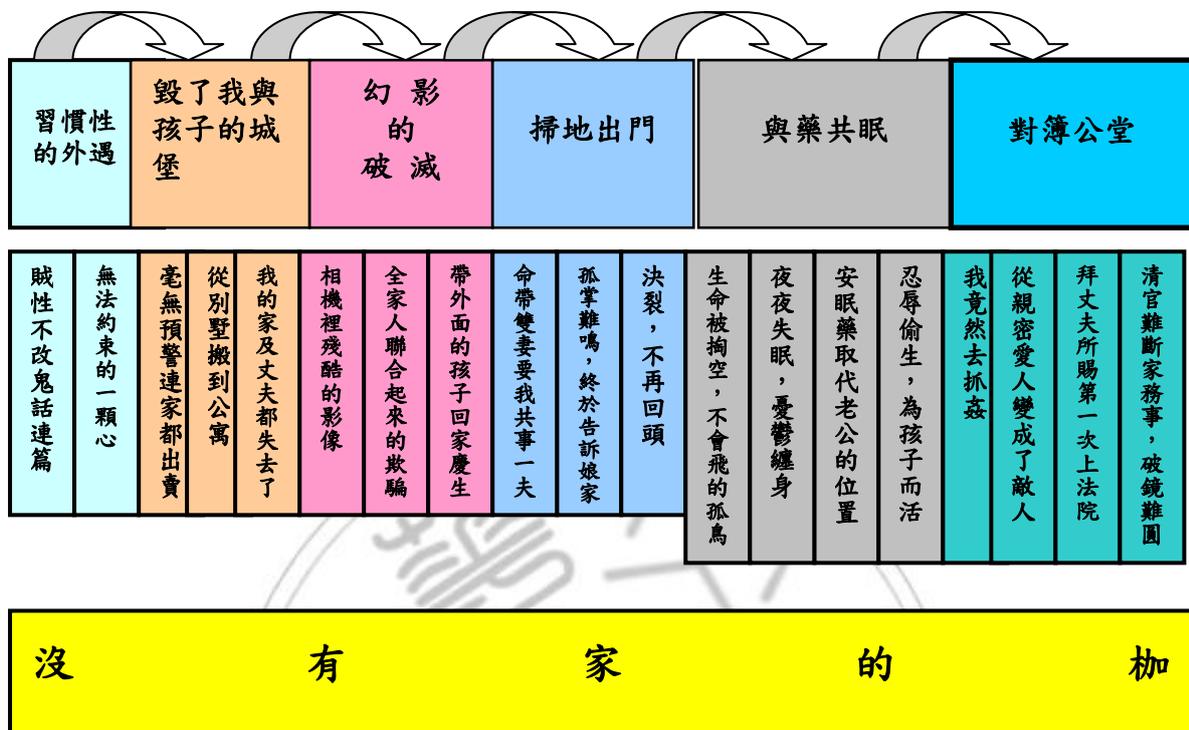


圖 10：沒有家的枷

第十二節 分居後的枷與面具

白月光心裏某個地方 那麼亮卻那麼冰涼
每個人都有一段悲傷 想隱藏卻欲蓋彌彰
白月光照天涯的兩端 在心上卻不在身旁
擦不乾你當時的淚光 路太長追不回原諒
你是我不能言說的傷 想遺忘又忍不住回想
想流亡一路跌跌撞撞 你的捆綁無法釋放
白月光照天涯的兩端 月越滿越覺得孤單
擦不乾回憶裏的淚光 路太長怎麼補償
你是我不能言說的傷 想遺忘又忍不住回想
想流亡一路跌跌撞撞 你的捆綁無法釋放
白月光心裏某個地方 那麼亮卻那麼冰涼
每個人都有一段悲傷 想隱藏卻在生長

~~摘自歌曲：白月光 主唱：張信哲 作詞：李焯雄 作曲：松本俊明~~

壹、為生命出征的女人

一、一肩扛下沒有男主人的家

(一) 別人結婚是“加法”，我的婚姻是“除法”

我的內心已被傷得支離破碎，我撕裂每一張曾經的合影留念，往日情懷，霎那間都變成了泡影，如今已了無意義，只剩下一推的痛與恨！一個人過著沒有先生相互扶持的生活，一個人過著沒有感情互得依慰的日子，看到鄰居全家歡喜出遊，看見路上夫妻牽手同行，這一幕幕，看在眼裡有太多的心酸與不甘，頭腦裡閃過不平與嘶吼，別人結婚是“加法”，而我的婚姻卻是“除法”？為什麼會是我？總是一個人形單影隻，叫我該如何面對？

(二) 孔武有力的女超人

於是，我開始學會去習慣一個沒有丈夫的家，也開始去適應一個沒有男主人的房子。水管阻塞了，沒人通；馬桶壞了，沒人修；電燈不亮了，沒人換；蓄水池髒了，沒人清洗；車子突然在馬路中央熄火了，沒人幫忙；記得有一回帶著兩個孩子出門買東西，忘了帶鑰匙被鎖於門外，叫天天不應的窘境；也想起那好幾次必須到台北出差過夜，被迫將兩個年幼的孩子丟在家中，無人照料，而擔心害怕的心情；一次一次的經驗，我不斷告訴自己，我要學會孤獨過日子，不管發生任何事都只能靠自己，我們的家是沒有男主人的。我是女主人，我是男主人，我更是超人，不管颶風或下雨，就讓我一肩扛下來吧！時勢造英雄，我比任何孔武有力的男人都還要堅強，環境造就我成爲一個比男人更男人的女人，現實逼我成爲一個爲生命出征的女人！

二、驚慌失措尋找火災中的孩子

記得曾經有一回加班到晚間八點多，剛好同事外出買便當回來告訴我說：我住的大樓好像發生火警了，有好多的消防車在圍在那裡呢。於是我慌忙丟下工作焦急跑回去，六神無主的在慌亂中尋找我的孩子，由於中庭滿滿都是被疏散下來的人們，有老人、有婦人、有小孩……也有看熱鬧的人，一時之間讓我眼花撩亂，我緊張得找不到我的孩子，我的眼淚奪眶而出，就在這時，我看見兩個熟悉的身影正高高興興的在溜滑梯，我穿過人群急忙衝了過去，我緊緊的抱住他(她)們，原來兩個孩子聰明機警的一聽到廣播，就開門跟著鄰居一路跑到樓下來，我流下眼淚告訴他(她)們：我可憐的孩子，媽媽很對不起你們！我愧疚的心再度糾結在一起，我感謝老天爺願意再給我一次機會，千萬別讓我再心碎 我發誓我一定要好好保護你們，我不能失去你們！

三、崩潰的 921 夜晚

也還記憶猶新民國 88 年 9 月 21 日的午夜凌晨時分，一個驚慌失措的母親抱著兩個孩子，沒了主意，不知如何是好的一口氣衝到 7 樓之外的空地上，母子女三人只能靠自己，沒有任何人保護？而看著別人家一家家爸爸媽媽與孩子緊緊窩在一起，相較之下，那有家歸不得的寒夜，顯得格外淒涼！我想，那一夜震垮的不僅是一個家，更是我們辛

苦建立的堡壘，以及你在我心目中的位置！1022 嘉義又發生大地震，那天下午我爲了處理醫院病房突如其來倒塌的天花板及庫房，於是不敢接聽老師電話，而將兩個孩子故意遺忘在幼稚園，後來被好心的老師帶回家中吃晚餐並幫忙洗完澡，等到我忙完公事循地址去接時已是深夜十一點多，看見他們已經等到累了睡在沙發上的模樣，簡直令人崩潰，那種不捨與感激，真是悲從中來，有苦說不出。

貳、疲憊、憂鬱，輕生的戰士

一、抹不掉那自卑羞愧的心

每一次的希望總換回一次的失望；每一次的失望總換回一次的絕望，唯有不斷告訴自己：不可以讓自己再有希望，因爲這樣才不會再面對失望、再面臨絕望。好幾次慘痛的經驗告訴我，不要讓自己再有期待，再有依賴，再有盼望，因爲不管發生什麼事，對你而言都不會有反應的，也不會有感覺的。只是心中一直感到不平，爲什麼會是我？我到底哪裡做錯？老天爺要如此懲罰我？連個最基本最平凡的幸福，都不願意給我？於是我終於失去作夢的勇氣，我的心就像被刀割、淌著血般痛苦難過，時間無法療癒我的傷痛，只會留下更深的疤痕，每當疤痕再次裂開時，依然會像剛受傷時那麼的痛！很長很長的時間，我不敢去碰觸我內心的傷口，它就像一把刀，深深的刺進心中；更像是烙印一樣，抹不掉那自卑羞愧的心。冰冷的雨滴，打在我溫熱的手；多少淚，順著臉頰不停滑落；所有的自信，已全然消失；所有的自尊，已全被擊垮；傷痕累累，體無完膚；甜美的夢，已離我太遙遠；不敢再想起，熟悉輪廓的你。陪伴我的，永遠只是孤單與寂寞，我不得不承認幸福真的離我遠去，愛上你等於愛上了寂寞！

二、寫好遺書，女兒託付給姊姊，兒子寄託給妹妹

心底的痛總在午夜時分或獨處時顯得格外清晰與深刻，每天最怕面對的是孩子入睡後那寂靜的夜晚，那安靜得足以令人心生恐懼的深夜，好幾回獨自站在 7 樓倚窗望著萬家燈火，每一盞燈都代表著溫馨與幸福，每一個房子都裝滿著愛與希望！然而，屬於我的燈光在哪兒？屬於我的幸福又在哪兒？我有一種強烈的被遺棄感，我有一股一躍而下

的衝動，有好幾回，我都這樣的想了結自己的生命，甚至寫好遺書，女兒託付給姊姊，兒子寄託給妹妹，但總被孩子熟睡的呼吸聲敲醒，似乎告訴我：媽媽不要丟下我們，我們需要您呀！親情真是難以切斷的東西，想到還有兩個孩子如此需要我，如果我死了，先生再娶，後母是不是會虐待他(她)們？我覺得對於孩子我還有責任，爲了孩子，我沒了自殺的勇氣！但對於心中的愛恨糾結，不僅無法道盡，更是難以承受及面對，於是每個夜晚，不是淡淡的愁，就是狠狠的痛！

三、我是棄婦，更是寡婦

長期面對經歷這一切的過程，內心漸漸起了孤單難過的感覺，甚至懷疑這幾年下來自己像個棄婦、更像寡婦一樣，當我每天忙著柴米油鹽醬醋茶的同時，他人在哪裡？他在做些什麼呢？在責任的框架下，有如無法呼吸自由空氣的女人，我把自己綁架在忙碌及無可退路的懸崖邊，我的元氣慢慢削弱中！沒有人知道？更無人疼惜？他早已忘了我也是一個有生命的個體，有思考、有空間、有被愛、被關懷與被寵愛的需求？一個人躺在偌大的雙人床，獨自拉起被子蓋在捲縮的身軀上，一種無所不在的悲傷淒涼感四處瀰漫，窗外映著月圓下的暈黃，它靜靜地伴著一顆冰冷的心！慢慢的，我質疑自己的角色扮演及無力感，我的感情世界有如孤魂野鬼，行屍走肉於世界上，一個人苟延殘喘，最後仍敵不過憂鬱纏身，日日夜夜輾轉難眠，暴瘦厭世，每天依賴著安眠藥入睡。

叁、做個拒絕上床的女人

一、被遺忘在某個時空的我

(一) 負面情緒淹沒孤寂的夜

再堅強的外表總掩蓋不了夜深人靜時孤單的自己，人最怕面對的莫非就是自己。一路走來被傷的體無完膚、傷痕累累！話說的沒錯，其實沒有人真正傷害得了你，只有自己才能傷害自己。我確實是被自己打敗，我恨自己視人不清、遇人不淑；我氣自己懦弱無能，沒辦法保護家庭及孩子；我討厭自己沒有魅力、不夠漂亮，無法抓住老公的人與心。我是一個失敗者，我是一個棄婦，因爲我只能獨自一人，一天過一天，我感覺到自

己好像是一個被遺忘在某個時空，我好像被困在黑暗之中，無法逃脫，我有著強烈的迷失感！種種負面的情緒一波一波逐漸淹沒了我，於是，我開始害怕正常社交活動，我不敢與人真心交往，我無法面對左右鄰居閒言閒語，我不能接受同事冷潮熱諷？一想到只要我活著就會像這樣，日復一日，永無止境，我就感到無比恐懼？

（二）沒有交替的世界，白天不懂夜的黑

夜裡，我獨自坐在雙人床的床角下，我問我自己：這是不是一場惡夢？也許睜開眼夢就醒了，也許根本就不會醒來……，我只會掉著眼淚，我總是如此折磨我自己？夜深了，沒有男人保護的女人是很可怕的，面對黑夜，闔上眼的那一剎那，脆弱的本性最易顯露，我感到寂寞，特別是在孩子入睡之後……。我甚至認為，我是一個沒有資格擁有幸福、擁抱快樂的人，我天生注定歹命，我該接受命運的安排。白天工作的忙碌只為掩蓋內心的脆弱，但是到了夜晚呢？有一首歌詞說：白天不懂夜的黑，白天和黑夜只交替沒交換，無法想像對方的世界，我們仍堅持各自站在原地，把彼此分成兩個世界，你永遠不懂我傷悲，像白天不懂夜的黑，像永恆燃燒的太陽，不懂那月亮的盈缺？

二、無法接受一個外遇的老公

於是，我狂收掉掛在牆上的結婚照，猛撕毀當年你追我的情書。然而將相片封箱，卻怎麼也封不住諷刺的記憶？想把情書銷毀，剎那間卻也藏不住行行淚水？我討厭這種感覺，每一張結婚照瞬間都變得相當諷刺，我討厭看到它，我要撕毀它！多少個難眠的夜晚？一闔眼，往事歷歷，愛恨情仇，想壓抑卻由然浮現，回憶就像一隻貼身的鬼魅，想用開卻黏得更緊，我感到空虛，我更顯寂寞，無論經過多少年，我仍無法接受你真的不要我了，你真的將我拋棄了？我受不了這種被遺棄的感覺，我無法接受一個外遇的老公。我的人生原本一路平順，我的生活一向單純，可是當我遇見了你，一切都改變了，我恨我自己，為何嫁給你？

三、好擠的雙人床

夢那麼短，夜那麼長。窗外點點星光，陪我一整夜。闔上雙眼，失眠令人苦。轉個身，擁抱孤單的棉被。愛情璀璨後粉碎，就像流星滑過後下墜！等待天明，只想問問你，這一刻，誰陪著你喝咖啡？漫漫長夜，留我一個人，獨享這張雙人床，明明空了一個位，但卻總覺得好擠，因為寂寞佔據了所有的面積；因為你和她霸佔了所有的位置！每當躺下床，你抱著她親密溫存的影像，栩栩如生，好像躺在我身旁，完全無力揮去，更有如鬼魅一般，深植腦核，恐懼到了極點！

四、一顆心住著兩個人

冰冷的雙人床，依舊矗立在主臥室的中央，也許你的愛是雙人床，但任誰都可以陪你流浪？也許你的心是單人房，多了一個人就會顯的麻煩？也許你的心是單人房，但你的慾望卻是一張雙人床？你明明只有一顆心，卻硬要住著兩個人，我想問你到底累不累？三角習題，一個不放，一個等待，一個無奈？任憑兩個影子三個人，守著傷痕過一生，叫我怎能不愛、不恨、不冷、不熱、不讓、不爭也不心疼？叫我怎能不想、不問、不離、不分、不哭、不笑也不當真？曾經心疼我成長之路，這麼苛護我，任我撒嬌，決定保護我一生的男人，都可以把我傷的這麼深？我恨你的貪心，我氣你的花心，我討厭你的自私，我不懂我為何愛上你，愛上一個不回家的人，我的心有如針在刺，一痛再痛，好痛好痛。

五、吞不下這口氣

我常常在想，你真是一個薄情寡義、自私到極點的大壞蛋，你的天真讓我陷入兩難無法挽救的局面，我沒有做錯什麼？只因為你犯了全天下男人都會犯的錯，然後選擇不要我，卻又把責任丟給我，你極盡可能的一傷再傷，我被你傷得越傷越痛，越傷越恨。我用盡一生的時間做你想要的女人，只想換回你曾經愛過我的記憶，但我完完全全的輸了，輸掉的是我的人，我的心，我的自尊？為何痛苦難過的總是我，我不想再承受這錐心的煎熬，我不想再有愛情的牽絆，我好累、好累了，身體累了，心裡累

了，一切都累了。若不是還有放不下的牽掛，我早已選擇離開，離開都比活著不痛！我討厭你們，我恨你們，我詛咒你們，你們活生生剝奪我的人生、我的幸福、我的快樂、我的一切！你們一味的將自己的快樂建築在別人的痛苦上，你們早該下十八層地獄，永不超生！對於你們的恨，我吞不下這可氣，我會帶入棺材，來生再報！

六、從雙人床到大地為床

（一）精神崩潰，嚴重失眠

漫長的夜晚，嚴重的失眠，躺在偌大的床上怎麼也睡不著，一整夜一整夜，翻來覆去，坐了又躺，躺了又坐，直到天明，今天如此，明天如此，後天還是如此，一日復一日，神經快崩潰了，甚至想要自殺！漸漸的，我只好從雙人床上逃開，我好像一個棄婦，我就是一個棄婦，我被忽略、我被拒絕、我被遺棄，我承認我是一個失敗者。我被寂寞打敗，我被恐懼嚇到，我被失眠征服，我被淚水淹沒……，就像一波波的巨浪襲捲了我，有時甚至讓我感到快被大浪淹沒，連自己都無力反擊。生活將我一步步逼到死角，我個人想死，爲了孩子我想活，我將自己搞到連自殺、連活下去的能力都沒有，無語問蒼天？我是一個一敗塗地的人，我是一個沒有用的人。

（二）戴上面具，將自己鎖住

空蕩的房間，包圍著的永遠只是冰冷，不再有陽光，不再有溫暖，不再有溫存，不再有陪伴。天堂拒絕我，幸福離開我，彷彿世界只剩我一個人，我不敢與過去的朋友連絡，更不敢與家人訴說我的無奈，左右鄰居的互動也沒有了，面對同事我選擇戴上面具，只談公事，不談私事，我關掉所有與外面的連結。我將自己鎖住，我好孤單，我好害怕，我受夠了，我投降了，我不跟你們鬥了，我徹底的輸了！我的角色不見了？我的自尊沒有了？我連我是誰都不知道了？你們狠狠的將我從雙人床上踢下地，我被摔得傷痕累累，被摔得好痛好痛，心不停在下墜，愛已支離破碎，你一次又一次將我摧毀，我堅決擦去爲你流的眼淚！一個人孤伶伶，咬著牙和著血，滿身是傷。

七、地板讓我感覺：還有溫度，還在呼吸，還活著

(一) 討厭心碎的雙人床

不知從什麼時候開始，我厭惡這張大床，我整夜不能睡，它令我失眠，它讓我心碎，我編織的美夢已經破滅，一切的美好都不見了，它已經不再屬於我？於是，我將偌大的雙人床堆滿了衣服、皮包、書籍…等物品，我不想看到它，更不想使用它，我希望它永遠從我視線中消失……。

(二) 喜歡冰冷的地板床

還好有好心的地上願意收留我，地板就是我的床；地上就是我的家，陪我日夜，伴我晨昏！我喜歡躺下來感受它的冰涼，感受與地面的接觸，這讓我感覺我還有溫度，我還在呼吸，我還活著！讓我知道我還是個人，這很重要！我不能長期靠著安眠藥、我不能一直依賴百憂解，我不能每天渾渾噩噩、行屍走肉，因為我還有很多責任未了。一切的罪過都是我一個人該承擔的，我要勇於面對，我要堅強，怨不得天，尤不得地，這一切都是自己的選擇，也是命運的安排，我不斷的告訴自己、提醒自己……。

我覺得有點累，我想我缺少安慰，我的生活如此乏味，生命像花一樣枯萎，我整夜不能睡，可能是因為煙和咖啡，如果是因為沒有人陪，我願意敞開心扉，幾次真的想讓自己醉，讓自己遠離那許多恩怨是非，讓隱藏已久的渴望隨風飛，喔～忘了我是誰？女人若沒人愛多可悲，就算是有人聽我的歌會流淚，我還是真的期待有人追，何必在乎我是誰？我想你說的對，寂寞使人憔悴，是寂寞使人心碎，戀愛中的女人纔美，我想我做的對，我想我不會後悔，不管春風怎樣吹，讓我先好好愛一回，幾次真的想讓自己醉，讓自己遠離那許多恩怨是非，讓隱藏已久的渴望隨風飛，喔～忘了我是誰？我想我做的對，我想我不會後悔，不管春風怎樣吹，讓我先好好愛一回。

~~摘自歌曲：何必在乎我是誰 主唱：林憶蓮 作詞作曲：李宗盛~~

肆、盔甲下的武裝

一、丟掉百憂解，用忙碌麻醉一切

爲了生計，爲了房子的貸款，爲了孩子的教育，白天忙於工作，下了班忙於接送小孩，食衣住行，通通落於我一人身上。這些年，這些事，都是我一個人獨自承擔，我不得不堅強，我沒有靠山。我只能一個人勇敢地帶著兩個孩子，然後不斷告訴自己：我要努力活下去！我的世界，只剩遊走於工作與孩子之間，沒有娛樂，不用休息，只要不斷強迫自己要馬不停蹄的忙、茫、盲。而我的思緒也只能用失魂落魄來形容，但這失魂落魄是完全屬於心理層面的。我還是一樣必須照常上班、照常工作、照常做一切該做的。有好長一段時間我和娘家情感是斷裂的，總認爲不幸的婚姻籠罩著臉上無光的想法，所以連娘家也不願意回去，因爲被拋棄而喪失尊嚴的失落感覺，淚水也經常忍不住伴著失落潰堤！我只能日以繼夜、焚膏繼晷的努力加班賺錢，我強迫自己丟掉百憂解，用忙碌麻醉一切，我已失去快樂的權利，甚至忘了該怎麼笑？

二、用外表撐起一個看似健全的家

（一）編織謊言下的家

在歷經多次的精神崩潰和自殺未果之後，武裝成爲我最好的武器，我開始用孤獨將自己鎖住，然後戴著面具堅強的過日子；我如坐牢般將自己身陷囹圄全副武裝封閉起來，用外表撐起一個看似健全的家，以及擔負起照顧兩個孩子的責任，這是我唯一能生存下去的方式及理由，我擔心孩子的幼小心靈受創，我編織了一個謊言，我告訴孩子他們的爸爸辛苦的在外地工作，很久才能回家一次。我既是嚴父，更是慈母，白天當一個專心投入工作的職業婦女，晚上陪伴孩子做功課，打點他們的生活起居。

（二）努力維持家的表象

我不敢和鄰居有密切的互動；更不願和同事有深入的來往；我收掉掛在房間裡的每一張婚紗照，將所有與他相關的一切裝入行李箱，因爲過去的情景全都變成令人窒息的回憶！沒有人知道我的痛，更沒有人了解我的苦！我努力的維持一個家的表象，我用心扮演一個爲人妻的角色，因爲不想成爲棄婦；我努力做一個稱職的家長，因爲不要孩子淪爲棄兒！我沒有勇氣掙脫婚姻的枷鎖，這是我的堅持，從此以後，我的世界僅剩下母子三人，我將自己全副武裝偽裝成帶刺的仙人掌，不管任何困難，我一定要克服；不

管任何難關，我一定要承擔。我剩下的生命，是孩子給我的，是要用來保護孩子的，我不斷提醒告訴自己要堅強、要勇敢、要努力、要撐下去！

三、面具陪我度過重重難關

(一) 原我下的義無反顧

從幼稚園大班到現在，已足足過了 13 個年頭，如今孩子已經大二了，我義無反顧戴著面具度過無數個晨昏。我將原來的我隱藏，我將原來的我鎖住，日子除了孩子跟工作，其他都是空洞而無味的，我的生活一直漂浮於半空之中，我的雙腳沒有辦法踩在地上，我不想與人互動，更不需要別人的關心。有人問起我先生時，我總敷衍的帶過並努力掩飾心中的不自在；然後總在暗夜裡啃噬先生對我的無情與殘忍！空蕩的房間，陪伴我的永遠只是寂寞，常常一連多天連續嚴重失眠，徹夜未闔眼，我渴望睡著，我想要好好的睡一覺，但我就是做不到？我不想要黑眼圈，我不想頭昏昏，腦沉沉，我好累，我整夜睡不好，我心煩意亂，只要閉上眼，魔鬼就會出現，我討厭睡覺，我好沮喪，我不斷問自己這樣的日子到底還要過多久，我真的討厭、討厭、討厭！

(二) 龜殼下的安全存活

我喜歡上班，我要工作，工作是我唯一的興趣，只有不斷的工作，讓我忘記煩惱，讓我忘記睡覺，讓我受到肯定，讓我得到滿足，讓我感到價值與存在，工作才是我的最愛。在辦公室我總是全心全意的投入，我總是專注的忙碌著，和同事只談公事；下了班也不敢和鄰居有互動，也沒有向親朋好友訴說，更不敢向孩子坦白。一切的假象，一切的苦果，都由我一人來承擔，這是我給自己的枷鎖，我堅持用這樣的方式過日子、過生活！有些事，只能一個人做；有些關，只能一個人過；有些路；只能一個人走！我感謝娘家一路陪伴及相挺，我向愛護我的長官及同事懺悔，請原諒我懦弱的心靈無法向您們表白，我沒有勇氣剝掉面具，因為面具陪我度過重重困境，我必須如同烏龜一般，躲在硬硬的龜殼之下才覺得安全，才得以存活！

微笑就代表快樂嗎？有沒有可能只是戴著微笑的假面？而面具底下是悲傷難樂？

小結：

仙人掌的花語叫做「堅強」。仙人掌是世界上最柔弱的一種東西，任何人稍微一碰觸到它就會失去生命……，所以就給予它一層盔甲當有人靠近它時，它就會用盔甲與硬刺來對付他們，所以人們對它產生了畏懼！但有人打破了這種想法，將仙人掌劈成兩半，發現它的內在是如此柔軟，人們也明白了它堅硬醜陋的外表下，心底其實是那麼弱和容易受傷的，它所謂的刺只是用來保護自己。我在面對自己的生命困境與婚姻情感的衝突當中，曾經一度將自己偽裝成帶刺的仙人掌。回首這一路走來跌跌撞撞的人生裡頭，試著去找尋身上被捆住的結。在自我敘說的歷程裡，也停下腳步，不是檢討別人，而是觀照自己，然後一點一滴的覺察出，自己把自己囚禁在婚姻與情感的牢籠裡，經由回首的過程中，心裡的記憶、痛苦與感動，一點一滴的重新走過、重新看待、重新品味、重新塑造，使得內在糾結住與鎖住的情感，一個一個慢慢地鬆動並解開，然後終於領悟：傷害，本來就是人生常態，人生不經過殘缺不可能成就完美，殘缺的人生才圓滿，只要握緊拳頭，就能得到勇氣。

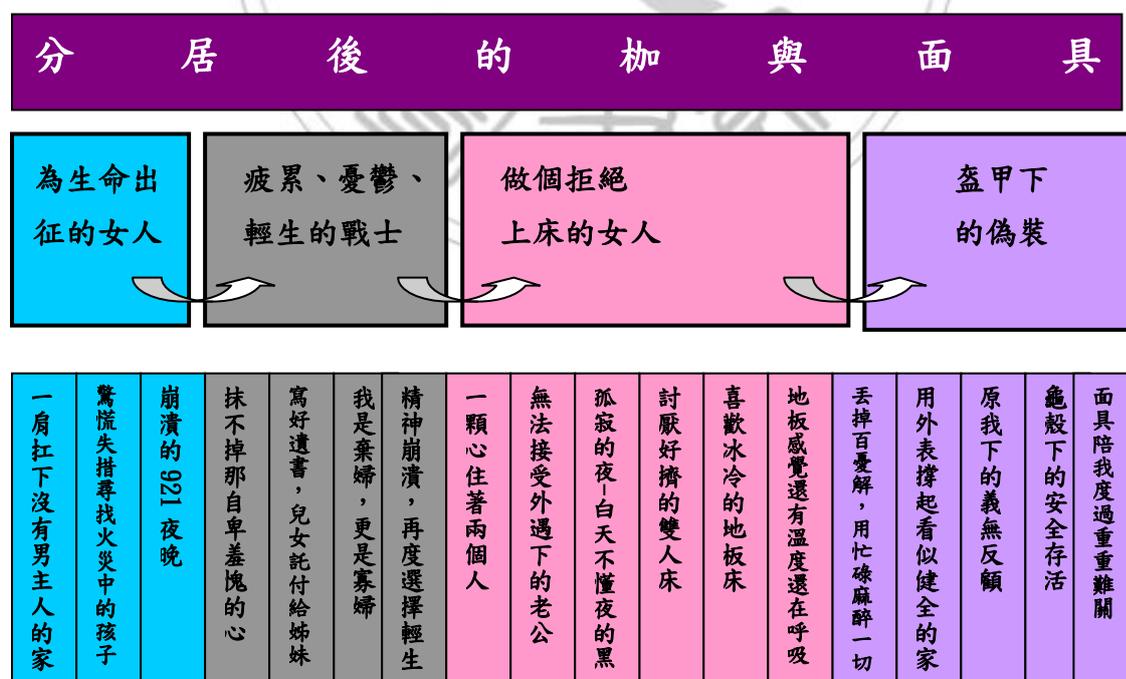


圖 11：分居後的枷與面具

第十三節 面具下的內心世界

壹、一痴：痴情絕對

一、一朝被蛇咬，十年怕草繩

如果說生命中有虧欠，那麼我想應該是對於 Liang 的痴情吧？一路走來，從我還沒有發現丈夫外遇，Liang 就一直默默陪在我身旁。他比我小六歲，他是我工作上的夥伴，從小因為粗心的媽媽不小心用指甲劃過 Liang 的左眼，從此 Liang 一眼失去了視力，而從此 Liang 也帶著自卑過日子，他跟同事不敢有正常的互動，或許因為護士的本質，我會用比較同理的心境鼓勵他，讓他重拾了歡笑及自信，所以很快的我們自然而然成為好朋友；而且於公於私他都幫了我不少的忙，我的電腦是他教的，讓我在面對職場轉型時免於擔心害怕。後來我因子宮外孕開刀，一個人躺在病床上，是他每天幫我買便當，幫我帶孩子，讓我能安心的養病。他總是義不容辭的幫助我，他默默守候了我 6 年之久，儘管如此，我仍隻字未提起過我的婚姻狀況，直到 Zhe 正式與我分居，他才鼓起勇氣表達愛意並希望能照顧我及孩子，期望能與我共度未來的人生？我當然感受到他是一個真正渴望與我攜手同伴的人，但他的全心全意仍然無法溶化說服我的心，唉！也許是一朝被蛇咬，十年怕草繩吧？幾經思量最後還是拒絕了他，我只能以愧疚的心感謝他對我的好。

二、拒絕感情、拒絕愛情、拒絕婚姻

無獨有偶，在我人生這段最難過、最失意、最絕望的時候，學生時代苦苦追求過我的 Su，也因為剛和妻子結束婚姻關係，輾轉打探到我的消息並與我連絡上，於是在得知我婚姻觸礁的情況下，同樣也表態希望能與我再續前緣？而我，還是只有拒絕，拒絕感情、拒絕愛情、拒絕婚姻；我想，感情、愛情、婚姻從此成為我的絕緣體。因為愛對我而言，已滄桑變色、雲霧散盡，已完全被掏空的心再也沒有人能夠填補，我已將自己放逐在寒冷的邊際。

三、對愛堅持、對家執著

現在的我只想將我的餘生奉獻給兩個孩子，我的生命是為他（她）們而活的，我已經給孩子一個不負責任的爸爸，我不能再讓孩子再面對一個不負責任的媽媽；而且對於我的感情、我的婚姻，我清楚的知道自己早已心如止水，早就無力再嘗試一次；我想，或許我仍陷在愛裡面，也或許我依然走不進愛的世界但卻也無力退出？也許我捨不得的只是那無謂的不甘心吧？骨子裡沒有一個人甘心比別人差，誰都希望自己的一切都是美的，無人可比的！其實我只是愛上了自己的不甘心，而對於那個人，也許真的曾經愛過，但對現在的我而言只是個陌生的背影和那個已經摸不著的回憶！其實我懷戀的早已經不是那個人了，而是那份我曾經為之付出過、努力過的愛情？這是一份對愛堅持、對家執著，現在的我只想忠於我當初所選擇的婚姻、所選擇的家，即便它已成爲殘缺，我仍舊不離不棄，我依然無怨無悔！我想，這就是我的一“痴”吧？

貳、二狂：工作狂、購物狂

一、工作狂

（一）像鋼鐵人的拼命三郎

不知道從何開始，工作成爲我的第二生命，它僅次於孩子。有時候我希望自己變成一台機器，可以像個鋼鐵人一樣，日夜不休、馬不停蹄的工作。唯有努力工作、拼命賺錢，才有資格保護孩子，才有能力守護這個家；也唯有努力工作，才能阻止我胡思亂想，才能幫助我睡眠，每當想到我的婚姻，想到他對我的欺負與背叛，就如同千百支針刺進我的心臟一樣，疼痛難受！於是我高度執著於工作，我瘋狂投入於工作，我無法停下腳步，我全力以赴，我要求完美，我全心全意做到最好。我是長官眼中的好部屬，我是同事心目中的拼命三郎。我讓工作充滿壓力，我讓工作充滿挑戰；工作也讓我得到滿足；工作也讓我產生安全感；工作充滿我每個神經細胞；工作讓我不再胡思亂想；工作把我搞得精疲力盡。工作儼然成爲我生活中的重心，讓我成爲名符其實的工作狂。我想，這是我的一“狂”！

（二）沒有「R檔」，更沒有「空檔」的完美主義者

堅忍和毅力都是成功的重要特質，這些年來，環境成就了我的堅強，命運也讓我更加獨立，被愛、依賴、呵護、小女人都離我遠遠的。我只能拼命學會活下去的勇氣和力量，我知道我是一個不健康的完美主義者，我把每一條神經都繃的很緊，我完全忽略自己的感覺和需求，我知道這終究會帶來不快樂和腦神經衰弱。耳鳴、腦鳴了十幾年，日夜不停的吱吱響，叫人煩躁不安，看病檢查都不見效，那種看不見的痛苦，只有經歷過的人才明白。日夜像機器一樣的生活，其實不是我真心想要的，我的生活，好像少了什麼？我連怎麼笑都忘記了？我覺得自己有一點悲哀，失去人生的目標，盲目的工作，意義在哪？但我還是要一直奮鬥下去，我已無法停下腳步，我不知道怎麼踩煞車？如果我坐著，其實是奔波；如果我歡笑，其實是孤獨；我的人生沒有「R 檔」，更沒有「空檔」！

二、購物狂：發洩心情、釋放壓力

生活的重心除了工作及孩子之外，我想唯一的娛樂就是購物 shopping，我不懂消遣，更沒有朋友。我想或許是因為當初與 Zhe 吵架的一句話深烙在我心中之故，Zhe 說他之所以愛上 Lin 是因為 Lin 身材比我好，比我懂得打扮，懂得穿衣服的品味！於是，不知從何時起，只要我有空出來的時間，我就發狂似的愛上買衣服、買鞋子、買皮包……，買東西讓我產生莫名的興奮感，買東西讓我釋放所有的緊繃，我無法控制我的購買慾，因為它無形中已成我獨一無二的樂趣。例假日，唯一的去處就是傳統市場，在那裡自我認同是個幸福的家庭主婦；我喜歡一個人走在熱鬧的人群之中享受那份孤獨；也喜歡對著我買回來的戰利品再三品味把玩！不知不覺家中堆滿許多我連穿都沒穿過的衣物，我沉溺於將自己包圍在一堆沒有生命的東西裡，這就是我獨處的世界，一個沒有人煩擾的世間，一個不會被傷害的世界！對於這樣的生活我樂此不疲，也許這就是我發洩心情及釋放壓力的最佳方式吧！我不知道自己是不是病了？我想，這就是我的第二“狂”吧！

參、三盼：母親、兒女、自己

一、祈盼母親長命百歲

人生一路走到這個地步已無怨無悔，如果我還有責任，無非就是我那風燭殘年的老

母親。兄弟姊妹 4 人各自都有幸福美滿的家庭，唯一讓我放心不下的，無非就是那年逾 8 旬的母親。她不幸出生於經濟蕭條的 20 年代農村，她一輩子含辛茹苦奉獻給家庭及兒女；她晚年喪偶孤獨的面對哀傷之路；她老邁力衰疾病纏身；她一輩子從未好好享過清福。而如今年事已高，髮蒼蒼、視茫茫、齒搖搖，高血壓、心臟病、糖尿病、紅血球增多症……百病纏身！在我最失意難捱的時候，是母親不離不棄用母愛溫暖我受傷的脆弱心靈，她是我精神上最大的支柱及堡壘，她讓我覺得我還有家，她讓我感受到家人的愛及依靠。我真的很愛她，她是我生命中最重要的人，只要看到媽媽健康快樂的活著，我就感到心滿意足。如今我真長大了，我要當她的腳，我要當她的眼，我要給她力量，我要陪她逛醫院，我要伴她度過餘生！樹欲靜而風不停，子欲養而親不待，是我該反哺的時候了，這是我義不容辭的責任，我衷心祈望母親能長命百歲，這是一“盼”。

二、盼望孩子健康快樂

(一) 體弱多病，用感恩出發

二盼無容置疑的當然就是我那親愛的寶貝，一對卯足全力用生命去愛的心肝寶貝，對於他們姐弟倆，我總有一份深深的愧疚！他們是我用盡全力求來的，從小，他們就體弱多病，尤其是姊姊，因為出生時吸入胎便之故，所以導致氣管比較敏感及脆弱，動不動就容易傷風感冒、支氣管發炎，每一次只要姊姊感冒了，我的護理專業總敵不過病毒的威力，就一定會傳染給弟弟，於是我總是一次需要照顧兩個，生病中的孩子總是特別難帶，因為他會不舒服，也會沒有食慾，睡也不是，吃也不是，總讓我陷入廢寢忘食，挑燈悉心照顧的境界，往往一個晚上睡不到兩個小時，然後白天接著還要繼續上班。想起那段日子，也不曉得自己到底怎麼撐過來得？然而不管酸甜苦辣，我總是歡喜做、甘願受，對他（她）倆的教育與撫育，從未疾言厲色過，因為一直用感恩的心出發，讓我一點也不覺得辛苦，反倒樂在其中，絲毫不覺得有任何可惜、遺憾、犧牲之處。

(二) 只要心中有愛一切都是值得的

我人生的曙光，其實是從我當媽媽的那一刻才開始從谷底爬升的，我自己養小孩的過程很快樂，我享受當媽媽的幸福，我總是用溫暖的方式來傳達對孩子的愛。在愛孩子

的過程中，也深深愛了我自己，這是我的體悟，從走進婚姻以來，一直到陪孩子的這幾年，才終於有真真實實被愛包圍的感覺，上一代表達情感的方式很含蓄，加上父母親每天為五斗米折腰，哪有空閒時間認真去培養與孩子間的感情，所以，以前我們農村家庭的親子互動並不熱絡。我生了孩子以後，才知道什麼叫做「相親相愛」，我時常與孩子彼此親吻、擁抱、互糗、膩在一起，直接而熱情的表達我們心中深刻的依賴、牽掛與愛。那種幸福感，是我過去從未感受過的，當我不求回報的付出，我就自然而然被愛圍繞。所以我深深覺得：愛孩子就是愛自己呀！只要心中有愛一切都是值得的，我珍惜他們給我機會，讓我學習如何當媽媽、如何去愛？我感恩他們讓我領悟人生的深層意涵，讓我不再執著外表的虛與實，讓我享受在這施與受之間，更讓我看到生命的曙光。

（三）孩子給了我重生的力量

我與孩子的母子(女)情緣，就在這三人世界點點滴滴的生活之中累積了也紮實了，也穩固了。兩個孩子從小就非常乖巧懂事，也非常的貼心，也許他們都遺傳了我愛讀書及獨立的個性，從小他們就按步就班、認真讀書，從來就不需要我擔憂。到了青少年，雖然也有過一段少年不識愁滋味的叛逆時期，但頂多就是姐弟倆鬥鬥嘴、吵吵架罷了，也從來沒有真正惹我生氣過！如今，他們已滿 18 歲了，從看著他(她)們童稚的臉龐，到如今的甜美俊俏。兒子孝順貼心又聰明，並也終於如願轉學考上他心目中的第一志願；女兒恬靜懂事又乖巧，也在她最有興趣的刻牙設計領域中專研。他(她)倆是我一輩子最甜蜜的負擔，也是我這輩子最大的驕傲，更是我力量的泉源，有了他們，我的人生足已圓滿，不再苛求，是孩子給了我重生的力量！

（四）唯一取代不了的父親角色

而唯一覺得虧欠的是，我依然沒有能力可以給他們一個完整健全的家，我清楚的知道，縱使我竭盡所能的身兼父職，但終究取代不了真正父親的角色？我和他們無話不說、無話不聊，但對於他們和爸爸，對於媽媽和爸爸，總是這個家禁忌的話題，我不知道他們了解的程度有多少？我也不敢去想他們了解的程度有多少？但更為擔心的是這樣的家庭關係日後會對他們造成什麼樣的影響，煩惱女兒將來害怕恐懼婚姻？憂慮兒子組成家庭後沒有責任之心？這些都是我未來要努力、要面對的課題，我不知道這盡千辛

萬苦好不容易撐起的家，對他們成長之路影響的程度及意義有多少？但我只希望他們能健健康康、平平安安的長大，我只企盼他們能常結善緣、心存善念、開啓心靈智慧，未來對社會有所貢獻，對家庭有所責任，對自己容易滿足。這是我的二“盼”。

三、期許自己豁達開朗

（一）全身都是病

不知不覺即將邁入了「知天命」之年，古人云「天命，天命，聽天由命」意思是說，人過五旬進入了人生驛站，所有夢想都隨著歲月的流逝而成爲過去，如今的一切一切都只能聽天由命了！在人生的路上，我們都需要適時的減速，就像古代的驛站一樣，讓人停下來，休息一下。身體一連串的毛病出現，也許真的是在警惕我該休息一下了。前陣子，在一次例行性的員工健康檢查中，超音波掃描發現甲狀腺長了幾顆 1.2 公分左右異常的結節；然後做了胃鏡又發現整個胃部佈滿了幽門桿菌（胃食道逆流）、以及嚴重的胃潰瘍、胃穿孔；最近又因肩頸酸痛不已，結果照了 X 光及肌肉神經電學診斷，才赫然發現好幾節頸椎長滿骨刺並且壓迫到肩頸神經。這時我才驚覺自己的健康亮起紅燈，原來我的全身都是病，日子在陀螺式的生活中不斷旋轉，不經意間忙碌已經悄悄侵蝕了我的歲月，更侵蝕了我的健康！

（二）機器戰警，糟蹋自己的健康

我想對於這樣的結果也沒什麼好意外的，二十幾年來早就把自己當作是機器戰警，終日繃緊神經，忙忙碌碌，爲生計奔波，又要獨自承受婚姻的不如意，總是默默的品嚐吞下所有的苦水，我的胃、我的神經、我的細胞早就替我扛下太多的壓力，從來就沒有將自己列爲首要。我想也或許是心中早就自我放棄，所以日復一日的生活中，總是以兩個孩子及工作爲重，完全沒有了自己？也完全看不見自己？因爲，我不知道誰會在乎關心我的健康？更不清楚有誰會心疼擔憂我的身體？當醫生告訴我的診斷時，我在想：我是不是快要死了？如果我的人生就像一根蠟燭，那麼就讓它燃燒殆盡化作一縷輕煙吧！反正這場感情的仗，我已打完；這場愛情的賽跑，我也跑到終點，盡力了，但是輸了，徹底的輸了！唉！或許我的心早已死？或許我已自我放逐？也或許我是在自我懲罰？

但這一切都不重要了，就讓淚水擦乾我的眼，反正你早已不在乎，就隨它緣起緣滅吧？

（三）賠上青春與自信，賺到兒女與勇氣

就在我決心不去理會它時，因為無意中被兒子發現了我的檢查報告，他卻突然放聲嚎啕大哭，久久無法自己，然後他告訴姊姊，於是姊弟倆抱著我淚流滿面，悲痛萬分，哭喊著他們不要失去媽媽，他們什麼都不要，他們只要媽媽就好！我讓他倆突如其來的反應嚇呆了，母子女三人抱在一起痛哭，那一刻，恍如末日到來，我們三人都崩潰了！孩子的反應喚醒也提醒了我還有責任，我才驚覺我對他們有多重要，18年來我所付出的點點滴滴，他們早已點滴感受在心頭，長年以來我儼然已成為他們生命中最重要的人，如果沒有我來支撐這個家，我想這個家隨時會被瓦解。回顧25年來的婚姻，或許賠上了所有的青春與自信，但卻賺到一雙兒女與勇氣，還好我的生命還有這兩樣寶器，它是老天爺送給我最珍貴的禮物。兒女帶給我的愛和力量是無限的，他們是支撐我活下去最重要的氧氣及養分，更是我勇氣的泉源。

（四）疾病帶給我看待生命的意義

網路有一篇文章提到：疾病是一種考驗，亦是心靈蛻變的一個轉捩點，尤其是發生重病時，因為當人發生重病時，可能會產生兩種想法：一是悲觀的，覺得病這麼重，人生已無希望，甚至產生輕生的念頭；一是積極的，覺得病這麼重，人生所剩時間不多，於是更不敢浪費時間，轉而積極行功了愿。所以，此時，我才領悟，健康不再專屬於我自己，我應該為需要我、在乎我的人而活；我不該為拋棄我、遺忘我的人而輕生！我要為自己而保重，我要為孩子而堅強。疾病帶給我的意義，除了提醒我該留下腳步休息了之外，另一個深層意涵是要讓我去為自己的生命作詮釋，我應該用更高更廣的角度去看待生命，珍惜生命。這病症讓我得到的啟發是，原來人無法感覺痛楚，是一件危險的事情；相反的，原來病與痛，可以是對人的一則警號，一種提醒，甚至是一份保護。我要好好善待我的身體，無論它健康與否，它就是我的一部分，它是隨時與我共存共亡的。我盼望我的身體健健康康，陪著孩子繼續走下一段人生，並且給自己一段屬於自己的旅程！這是我的三“盼”。

（五）兒子與我的對話——生命是隨時可以改變的

正當我的身體陷入低潮之際，兒子憂心忡忡、擔憂害怕的告訴我，要我趕緊再去進一步檢查，他只要我身體健康就好了，其他的他都可以不要，他跟姊姊只要有媽媽就好了。兒子與我的對話讓我深深領悟：也許人生有時是沒得選擇，但生命卻是隨時可以改變的。婚姻過程一路走過來的困境何其多，然而我不也是一步步勇敢地堅持到現在？更何況這二年多來，我接觸了生死學及心理劇相關課程之後，更加體認人生最高的境界就是「無私的愛」；加上透過學習正念與禪修、靜坐，以及隨時關照當下自己的狀態等等，所以其實面對疾病這件事我的內心是平靜的，從學習中，我慢慢體會到在時間的延伸和自我的成長當中，很多事情是不需要答案的？而一些負面的狀況，我卻從中學習到正面的力量。人生的體會我比別人多，也比別人幸運，因為我很幸運曾受過生死學的教育，所以我會借助理、生理、心靈、宗教等的整合，我知道疾病是有意義的，更瞭解疾病的希望。我懂得自我調整，懂得如何面對自己的問題，學會了用心理學的知識助人和助己，所以現在我能以比較短的時間改變自己的身體和心理狀況。我深信天無絕人之路，在我陷入黑暗之際，只要我有勇氣等待，相信曙光一定會到來！人生就像一碗飯，一半是甜的，一半是苦的，我們不知道會先吃到哪一邊，但終究必須把飯吃完。生命有甜、有苦、有酸、也有辣；但都必須勇敢去經歷它、走過它！

小結：

死是人生的終點，但並不是一切的結束，而可能是另一個生命的開始。古云：「死有輕於鴻毛、重於泰山。」要默默無聞，或者名留千古？這全看我們如何在有限的生命創造出無限的價值。一路走過坎坷的路，讓我得到最大的領悟是，自己才是掌握人生方向的舵手，要走什麼樣的人生，要過什麼樣的生活，其實自己才是命運的主宰者，除了自己以外，沒有任何人可以讓你依靠的，無論父母、兄長、孩子或是丈夫，這些人只是生命中的重要他人，他也許是你的責任？也或許是你的包袱？更有可能是你的功課？這些人的出現或參與，只為了來成就更豐富你的人生。

所以，生命隨時都在改變的，也隨時都可以改變的。丈夫的背叛讓我幾度想結束生命；而孩子的愛又重燃我對生命的熱愛；父母的關懷、兄長的支持更給了我面對人生的

力量。雖然婚姻狀況一直沒有改變，但靠著愛我及我愛的人，還有我本著對生命的學習、心理劇的療癒以及工作的滿足感，我得著更多的能力來勝過一切的不快樂。最困苦艱辛的日子我都撐過去了，我相信未來的每一天不會比過去更苦！人的記憶是會隨歲月而改變的，人的自我也隨著時間在更新，生命是來創造享受更多的愛與喜悅，生命是來孕育體驗更多的創意與價值。有些東西其實並不是想像中那麼的難以忘記，而是執意想要背著這些記憶或苦痛，無論過去發生了甚麼事件，而這些事件是又如何的讓我心痛，這些曾經讓我非常忿恨難過悲傷的事，經過多年之後，我覺得彷彿不再那麼痛了，因為人的記憶是會改變的，因為自我也隨時在更新的，只是我們平時並未察覺而已。別以為多年以前所發生的事在腦海裡它還是這樣的一成不變，其實不然，當我們選擇讓自己愈來愈快樂，那些過去就會慢慢改變，也不再那麼地悲慘。當我們選擇讓自己在悲慘的框架裡，持續它的生命，那麼那些過去就會在我們的腦海裡上演一百遍，於是本來可以讓它發生一遍就可以了，而我們卻堅持要來個一百遍，才甘於罷休。所以悲慘真的是自己創造出來的，無論發生甚麼事件，重要的是在於自己的意念，想選擇甚麼樣的感受來回應這事件，而不是讓事件一直在回應你，一直在抨擊你，一直在欺壓你。命運並沒有被甚麼命定，整個宇宙是活的，是開放的，所有的系統都是開放著，若是我們心中充滿忿恨的苦毒，其實我們是可以選擇的，並且我們將會看見在內心也會有另類的一百條選擇？所以這些可能性千萬別去故意忽略，別再讓自己永遠只在單一的選擇裡，這樣的生命將會了無生趣，生命是來創造享受更多的愛與喜悅的，生命是來孕育體驗更多的創意與價值的。

每一個在你生命裡出現的人，都有原因，喜歡你的人給了你溫暖和勇氣；你喜歡的人，讓你學會了愛和自持；你不喜歡的人，教會你寬容與尊重；不喜歡你的人，讓你自省與成長。沒有人是無緣無故出現在你的生命裡的，每一個人的出現都有原因，都值得感激，因為看輕，所以快樂；因為看淡，所以幸福。我們都是天地的過客，很多人、事、物，我們都做不了主。譬如離去的時間，譬如走散的人……，你越想抓牢的，往往是最快離開你的。人生，看輕看淡多少，痛苦就離開你多少。人人都怕自己不清醒，希望自己心明如鏡，其實人生何必太清醒？做粥要放三分米，七分水。處事要三分為己，七分為人。對朋友要三分認真，七分寬容。對家庭要三分愛，七分責任。看文章要三分在看，

七分在品。喝酒要到三分醉，七分醒。三分.....七分.....不過是人生的計量。看的是書，讀的却是世界；沏的是茶，學的却是生活；斟的是酒，品的却是艱辛。人生就像一張有去無回的單程車票，沒有彩排，每一場都是現場直播！

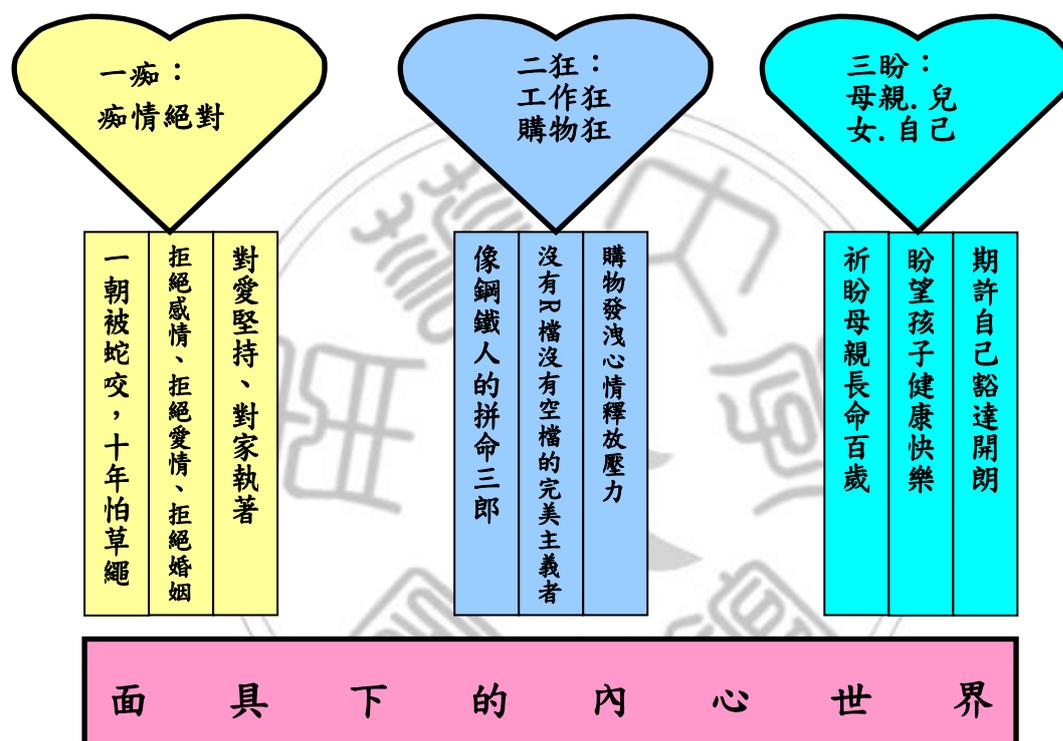


圖 12：面具下的內心世界

第十四節 生命的轉化—掀開面具重返真實世界

壹、走進南華生死所的殿堂

一、滿載的傷急需找到生命的出口

多年來我陷在空虛孤獨的婚姻關係之中，長期的失眠，神經耗弱、重度憂鬱甚至於自殘，也多次求助宗教的力量、張老師、精神科醫師及心理諮商師等，我尋尋覓覓，但始終沒有辦法幫助我走出這生命中的關卡。於是我開始否定人生？懷疑我來世間走一遭的目的？並質疑生命的意義到底是什麼？這個動機，觸發我想對生死一窺究竟？我渴望有一套完整的學理基礎，然後結合專業又權威的老師們，以臨床的實務經驗來助我解開人生的疑惑。雖然這中間過了好多年，但心中那份想要追求的意念依舊強烈，於是在婚姻及家庭的束縛捆綁中，側著身不斷尋求學習的機會。我也終於排除萬難來到南華，第一學期除了必修生死學基本問題、質性研究、敘事研究、正念減壓、臨終關懷以外，最想修的課程就是早有耳聞的「心理劇與失落療癒專題」，這個議題觸動了我，因為我知道除了求學，我最需要的就是失落的療癒，因為我知道我的傷已經滿載飽和，我急需找到生命的出口！

二、跌跌撞撞尋找生命的答案

回首 25 年的婚姻，帶給我的永遠只是悲傷、心痛、失落、絕望、恥辱與不堪……原以為面對這樣的情境，只能日復一日選擇消極的忍耐、承受與煎熬，任憑它永無止境的拖垮我的身體、麻痺我的心靈、腐蝕我的靈魂！但當我毅然決然走進南華生死所的殿堂，這一切都隨之改觀了，我尋尋覓覓、跌跌撞撞想要探索生命的意義，這裡都有了答案。作夢都想像不到，30 年後的我會重返校園當一名老新鮮人，心中的雀喜與好奇猶如小學生一般，彷彿看見當年那頂著西瓜皮、穿著卡其色制服、天真又稚嫩的小女生，當下，我似乎隱約看見當年充滿熱情與活力的那個“我”，既遙遠又親近；既陌生又熟悉；既害怕又歡喜……！

貳、生命轉彎處遇見心理劇

一、我所知道的心理劇

(一) 行動的演出

啓蒙老師游金潁教授曾在課堂表示：「每個人從出生開始，總會經歷許許多多不愉快的事，像是難過、憤怒、悲傷、不捨、愧疚、失落、憂鬱等等的負面情緒，是我們不願去面對的、不想去想起的。」沒有錯，很多人從小到大，帶著許多不愉快的記憶，心中有著些許的糾結與矛盾，然而要輕易的與他們心靈接觸是相當不容易的。我所認識的「心理劇」是一個透過團體成員彼此互相認識後，用行動的方式演出曾經創傷過的生命故事，宣洩情緒、轉化認知及提升心靈的治療方式。心理劇治療不像是一般諮商以一對一談話，而是藉由團體演出的行動模式，看到更多的生命，看見更多的自己，強調每個生命都是獨特的，對每個家庭都是最爲重要的，都應予以尊重與保護的。

(二) 利用「設景」帶入某個時空

心理劇的工作特色主要是將案主具體地帶入某一個時空，用的方法就是「設景」。所謂「景」是一個情境、一個時空……。心理劇能夠有效地將「彼時彼地」，帶到劇場中的「此時此地」來，這種做法使心理劇能夠超越時空進行心理輔導的工作(王行, 2007)。所以在多次參與心理劇工作坊時，通常導演會先以「暖身」的方式帶領主角去回想過去發生過的事件，在彼此都熟悉的狀態下，以「行動」和「分享」做爲心理劇治療的方式。心理劇主要目的是要把人的創傷經驗重新塑造，了解對某件事情的抗拒來由，把悲痛從心理的陰影拿掉，讓主角身歷其境親自體會失落的過程與轉化，而在轉化的過程中，主角覺察到自己、進而自我成長，自我淬煉。

(三) 利用作劇改寫生命故事

我承認我有很多弱點、很多盲點、很多自怨自艾、很多自以爲是；再加上個性本身的固執、執著、倔強、自責、委曲求全、缺乏自信……，導致我遇到困難挫折就容易陷入焦慮、憂鬱、悲傷、失落、愛恨交加的負面情緒之中；然後我又有一些自虐、自殘、自我懲罰的性格，所以一旦陷進去，就很難覺察，就很難領悟，就無法自拔？有些事情，雖然早已經過去了，但是，心裡的傷是過不去的。不管日子過了多久？那個傷，會變成

一道永恆的陰影，跟著你一輩子，這就像是魔咒，很玄，解不開的！人不能過於自責，我發現自責會把自己「拉下去」，而罪惡感容易將自己卡住。而我或許就是這樣一個人，我總是執意將自己整垮了，但卻又沒有能力自救？所幸，絕地逢生，讓我在生命轉彎處遇見了心理劇，遇見了心理劇大師，他就是我的心靈導師，他就是我的救命恩人，他經由一場場刻骨銘心的心理劇，重新改寫我的生命故事，他讓我把自己內在受傷的心靈找回來，他讓我看見最真實的自己，他讓我產生力量，他讓我有勇氣愛自己，他讓我不再被折磨所苦。

（四）一個令人安心的療癒場域

一切的寬恕，都得先由我們自己寬恕自己開始，我們得先寬恕自己，才有能力寬恕他人，這就是療癒的真理。說也奇怪，當我試著「允許」自己做不到寬恕時，心裡的癥結點，反而自然而然更加鬆動了；而經過反覆地說故事、設景、替身、角色交換、流淚、發洩、束縛、自我對話……，讓我內在漸漸長出力量，心也變得柔軟許多。不敢認回不完美的自己，不敢接受自己錯誤的選擇，這也許就是讓很多人一輩子，活得很辛苦的原因。因為「卡」住的那個經驗、那個失落、那個傷心，難以啓齒，無法言說？唯有釋著去承認與接受，才是一切療癒的開始，才能療癒內在那個受傷的心靈。而心靈劇場就是提供一個這麼令人安心的療癒場域。

（五）幫助我看見背後的「傷」

心理劇就是愛，愛給出力量，愛也讓我心裡長出淡淡地溫柔與慈悲；透過敘說故事與導劇，我同理了自己，漸漸地，我也有能力去同理我的遭遇，並看見自己背後的「傷」。是的，就如同在某次心理劇場中，讓我如願以償向我那日思夜夢、來不及出世的孩子道懺悔；讓我面對這受傷的靈魂誠摯的說一句「對不起、請原諒我！」於是，我開始有機會跟我的「傷」產生連結，我終於看見孩子與我之間的不完美；我也終於接受自己像一個「母親」了；我的孩子，他只不過是在等母親說一句「我愛你」、說一句「對不起、請原諒我！」如此而已！一句簡單的話，解開我多年的夢靨，也帶來巨大的療癒力量！心靈導師告訴我：愛，就是療癒！

二、與心理劇相遇

(一) 震撼與疑惑

還記得第一次上課參與游老師帶領的心理劇時，帶著既好奇又懷疑的眼光，睜大眼睛看著劇場中主角在導演老師的引導下，從主角、輔角、觀眾等身份中體會到不同程度的宣洩與釋放，陪著主角感同身受的走入心靈世界時，看到外表的仇恨與傷害漸漸溶化，發現心中的失落與悲傷層層剝落，這過程彷彿歷經一場春雨的洗禮，從頭到腳、從外表到心靈深處，將生命最底層淋漓盡致的挖掘出來，狠很的、嘶吼的、勇敢的去面對，沖刷掉一身的污泥，而後展露出最原始的渴求。對於這有史以來第一次接觸的心理劇，讓我感受到相當震撼，並不免令人驚訝與疑惑：是什麼原因？是什麼力量？讓人在經歷了情緒宣洩後會有這樣轉變的動力？心理劇結束時，團體成員彼此會心的分享與支持，更令我動容，每一次的淚水，都是一次心靈深處的洗滌；每一次的分享，都是一次坦誠的領悟與轉變。我看到了生命的可能性，也體會到了生命的限制性，它帶來心靈震撼的威力，助長了我對心理劇的堅持與信心，我告訴自己，我來對了，這裡就是我要尋找的答案！每一學期，我總是選修或旁聽心理劇，如今已邁向第四學期，從不覺得厭倦，反而更加樂在其中。

(二) 從選擇當鴛鴦，不去碰觸傷口開始

雖然我終於來到南華也遇見了心理劇，雖然我也與同學們經歷一場又一場的心理劇場，但那終究是別人的故事。而我自己呢？明明很清楚自己心中積壓著滿滿的故事與情緒，但還是沒有勇氣面對。心中過不去的點還是在那兒隱隱作痛，不去碰觸不代表傷口將會自動癒合，我知道我需要處理，但是魔鬼總是藏在細節裡；勇氣總是躲在懦弱中，我總是自怨自艾，裹足不前！因為我怕，我怕好不容易將之壓至最深層的記憶又要重新被挖出？就如已經快要癒合的傷口再次揭疤？我更擔心說出來的後果會是如何？因為我知道要再一次面對羞辱難堪的過去，那是非常“痛”的！我已無法承受第二次生命之重！因此，我依然覺得戴著面具躲在角落裡比較安全，我選擇當鴛鴦，我寧願當烏龜。

(三) 看著別人的故事，才發現自己不是最孤單的

隨著每一堂課暖身、導劇、分享的過程，跟著同學陪著主角進入他的生命故事，總

是有哭、有笑、有淚、有生氣、有不平、有不捨、有心疼、有支持、有加油、有打氣.....，我不知不覺陷入別人的故事裡，因為每個故事都讓人尊敬，也令人動容；每一次、每一齣都是這麼的真誠、如實、震撼與獨特.....，我親眼見證了每個獨特的故事在這裡得到了實質的療癒！都是那麼自然、鮮明與如實，它就像一場及時雨，灌溉了即將枯萎的心靈。看著每個人的生命故事，才發現自己不是最孤單的一個，或許每個人都有自己的功課。

（四）破繭而出，說出自己的苦與痛

1、終於自告奮勇當主角

在歷經同學們一次又一次的作劇，一回又一回的彼此分享，一學期又過了一學期，而我在每次上課中慢慢建立起對老師、同學及環境的信任，讓我點點滴滴感受到團體成員的關懷與支持，於是我終於在第三學期的最後第二堂課，我終於自告奮勇當主角了，我終於破繭而出、鼓起勇氣勇敢地說出生命中最深層的苦痛與愧疚！那是有關婚前年少無知以人工流產拿掉一個孩子的事件。25 年來心中的自責及罪惡感未曾消弱卻與日俱增，而那個孩子更是如影隨形跟著我、纏繞著我、綑綁著我，牽動著我所有的喜、怒、哀、樂，甚至懷疑婚後所有的不幸完全是這個無緣的孩子在報復與折磨。因為後來雖與孩子的爸爸結婚，但卻面臨一連串丈夫的劈腿，以及忍受 5 年不孕並受到公婆冷嘲熱諷，接著在絕望中尋求試管嬰兒喜獲一雙兒女，然丈夫花心不改，終究因外遇生子選擇拋家棄子，丟下一個女人獨自擔起家計撫養兩名年僅 7 歲孩童的重擔.....。

2、與纏繞 25 年的自責與愧疚相遇

Worden 認為墮胎真是一種帶有難言之隱、讓人巴不得忘記的事。表面看來墮胎讓當事人解脫自身的困境，然而，未對此哀悼的女性還是會在後續其他失落下經驗悲傷(李開敏等，2011)。而我，回頭一睜，發現自己竟能如此強壯的背負這個難言之隱，並時時刻刻經驗悲傷、自責、愧疚、難過.....達 25 年之久。一個母親最大的悲哀莫過於殺了孩子、傷了孩子，無論出自於故意或是無奈？我都覺得難以饒恕？我都覺得不可原諒！藏在我心底深處 25 年的秘密，不僅不足為外人道；就連自己的親人也難以啟齒；就算是面對自己，更是刻意的壓抑與迴避？然而，不管用盡什麼方式去逃避，不管強迫

自己忍住不去回想，但在夜深人靜，在心靈深處，這一段不能言說的悲傷，越想要隱藏，卻更加欲蓋彌彰，一路上跌跌撞撞，總擦不乾回憶裏的淚光，這孩子對我的捆綁，相思天天，相思年年，日積月累，經年累月，無法釋放，不得解脫？歲歲年年無了時，盼君今夜來入夢；前生註定此生緣，只奈緣分薄又淺；殘風瀟瀟伴孤寂，冷月憑添幾多愁？

3、撥開迷霧，看清前面要走的路

愛在生命轉彎處，我尋尋覓覓等了 25 年，我終於遇見心理劇，我終於勇敢的走入心理劇場。它向我開啓了一扇智慧之門，它讓我懂得可以用這樣的方式去覺察自己的生命故事，撥開迷霧，看清前面要走的路；讓我豁然開朗、撥雲見日產生更大的能量，讓我更有智慧去面對已經或即將發生的每一天！每個人一生中都有太多的愛恨情仇，隨著日日年年長期積壓沉浸於心中，該如何試著面對、試著接受、試著改變，心理劇給了我們一個很好的機會，讓我們得以釋放自己，理解自己，成全自己；讓我們更有力量，更有智慧，成爲更好的自己。

（五）分享的時刻：同理、支持與包容

每一齣戲都會有落幕，這時候老師及同學們都會圍成一圈，席地而坐，並以不分析、不建議、不做批判的原則，只分享自己內心被劇中所碰觸到的經驗與感覺，游老師除再三強調保密原則之外，並說：分享亦可以使主角感覺與團體其他成員有所連結並因而得到更多支持的力量。這是最溫馨的時刻，也是一齣戲結束前很重要的階段。它幫助了主角回到現實生活，重新在團體裡找到普同感，也可在他人的分享過程中，慢慢回復情緒，得到另一份新的感動。歷經一場心理劇，回到現實的團體中，逐漸恢復理性，擔心、焦慮、害怕也漸漸上身，因爲，不知道在剛剛處理自己議題的過程中，是否不小心說了太多在現實社會中不應該說的話？所以，心理劇的最後分享階段，就顯得格外的重要了。所幸我這群優質的同學們都非常遵守原則並有學術素養，他們用一種很貼近自己心情及同理的方式在說話，彼此坦開胸懷分享個人的主觀經驗與心得，我們分享著彼此的傷和痛，並不時相互加油打氣！沒有人在問問題，也不針對我的故事作分析或建議，他們都清楚我才是這齣劇的主角，而主角才是自己故事裡的主人。這時候的建議，只會像刀一樣，刺進主角的心，因爲容許自己赤裸裸的將內在世界困惑難以啓齒的問題，搬上台面

攤在陽光下，是需要勇氣與支持的，此時的我不需要專家給我教條式的診斷，我要的只是單純的同理、支持與包容。

感謝半推半就的勇氣擔任了主角，得以讓我透過作劇而有機會對來不及出世的孩子訴說無奈、不捨與愧疚，並且不時的請求原諒與祝福，最重要的終於解開多年的癥結與束縛！分享讓我能看到不同生命故事的本質，這個劇場就是每個人的內心。我們在自己的心裏，也在別人的心裏，目睹著心的陰晴圓缺，傾聽著心的喜怒哀樂！逐一抽絲剝繭解析開來，參加的每一個人都是幸運和幸福的，在看別人的劇和看自己的劇的過程中有了心靈的成長。

（六）拋開面具，享受每一天

我感謝心理劇場提供一個這麼安全的地方，可以讓我放心表達所有的感覺、感受、生氣、悲傷、憤怒、期望，憂鬱、苦惱、沮喪、喜、怒、哀、樂……等等，一個人可以哭泣、咆哮、鞭打、跳躍、生氣、跑、笑……經驗各種新角色！最後，導演提醒我，床是我的，是我買的，為什麼要拱手讓人？為什麼要被別人搶走？你沒有錯，錯的是他們，你該擁有它，它屬於你的，導演讓我躺下床，導演要我感受、接受並承認它的存在，它不再被佔據，它完完全全屬於你一個人的，它是你在支配的，你有權選擇它要讓誰使用的！我閉上雙眼，我筋疲力盡，我全身虛脫；但我心情鬆軟，我的心靈透徹；我不再畏懼，我不再害怕；我不再滾落床下，我不再退居地上；我不再隱藏角落，我拋開面具，我盡情享受我的床，享受我的人生，享受我的每一天。我睡的好香、好沉，只有我一個人，不再有幽靈，不再有鬼魅！

參、人生大逆轉—我的心靈劇場

一、與已故的父親相會的奇妙旅程

這是我上心理劇的第二堂課，游老師設定失去至親的悲傷療癒主題，首先他以暖身的方式讓我們每個成員談一談並分享失去親人的想法，在那個情境之中，我自然流露對父親突然因感冒驟世的不捨，以及對未竟事宜的遺憾。當下老師竟然在我毫無防備之下開門見山幫我導劇，於是我莫名其妙當了主角，我經由導演的指導憑直覺的挑選了一位

貌似父親的同學擔任輔角，導演將父親請到我面前，讓我有機會再見到 20 年未見的父親大人，我立即跪地叩拜，我抱住父親訴說多年對他的思念、不捨與愧疚，並娓娓道來未能在他有生之年略盡孝道的遺憾，導演更讓我有機會牽著父親的手，來到小時候爸爸每年總會帶我去北港看花燈的情景，我在劇中時而悲慟、時而哀悼、時而歡笑、時而哭泣，歡笑中夾雜著淚水！在替身、角色互換、超越現實及過去景的過程中，導演讓我回到原點，進入已故的爸爸角色之初，讓主角在爸爸角色裡抱著女兒、安慰女兒；讓主角在已故爸爸懷中被疼惜著，滿足主角渴望有爸爸保護的願望；讓主角在已故爸爸角色裡對女兒指點迷津，主角也接受爸爸給自己「心理支持的力量」；主角更在已故爸爸角色裡告訴女兒：「爸爸從未離開過你」，並讓主角再有機會去擁抱爸爸，用淚水道盡對爸爸多年的思念；戲終主角在已故爸爸角色裡給子女兒祝福，主角也接受爸爸的祝福，最後主角笑著跟爸爸道別。

對生命的轉化：

這真是一場奇妙的旅程，這一幕幕的場景，讓我有機會接觸當下內心的感覺，彌補當時來不及跟父親說說話的情緒宣洩，讓我得以將擔憂的事、期盼、祝福或是願望等等一一投射出來，以澄清我積壓心靈深處已久的感受，更讓我得以照見自己，也終於對父親驟逝的時留下的未竟事項得以放下，並從中領悟了我看待事情的視野。後來老師更讓我寫一封信遙祭給遠方的爸爸，讓我更加明白：死者已矣，來者可追，飲水思源의 深層意涵。

二、劊子手媽媽的無聲吶喊

一個母親割捨身上的一塊肉，那不只是一塊肉，同時也是自己的生命！無能為力保護孩子的無奈與悲慟，手術不僅對我的身體造成負作用及嚴重的傷害，情感的矛盾更讓我開始走進牢籠，鎖在一個冰冷的死角……。雖然經過 25 年了，但我仍經常感到愧疚與自責，現在只要一回想起來，就會感到哀傷與難過！愧對自己心狠手辣扼殺了活生生的生命，傷害了至親骨肉，我不應該聽從男朋友的話，覺得自己很罪惡、沒有人性。人生一步錯，步步皆錯，一點彌補的空間都沒有？每天晚上都在唸誦地藏王菩薩經，希望

能迴向給孩子並能消我業障；也時常到廟裡拜拜，到註生娘娘那裡道歉，到地藏王菩薩面前懺悔，祈求讓無法來到世間的孩子能早日到觀世音菩薩身邊修行，或者早日投胎轉世到好一點的人家過活，也希望透過這樣的儀式得到心靈的安穩。經歷了這巔簸的人生，在看到別人有一個幸福的家庭，或很體貼、很負責任的丈夫，就更常想到這件事，想到拿掉小孩之後，常常做惡夢，夢到自己孩子在我床邊瞪著我，常常在夢中哀嚎到醒來！身為女人真的很悲哀，上了手術台，命就像一隻螞蟻一樣，手無縛雞之力，束手待斃，任人宰割，毫無抵抗的力量。我恨自己沒有智慧，我恨自己沒有勇氣，我恨自己沒有判斷能力，我恨自己總是委曲求全，不懂得說不，我恨！我恨！太多太多的恨！一切都是我的錯，我是劊子手，我永遠無法原諒自己？

劇場開端，導演要筆者（以下以主角稱呼）將當年至隱密診所墮胎的手術房場景佈置出來，然後請主角躺在手術台上把當下心情及過程重述一遍，讓主角喚回當時的記憶（卡在心中的結），將一件塵封多年不願面對及想起的事件再重新把它如實呈現出來！劇情的發展是那麼的順暢、清晰與鮮明，就恍如昨日一般！導演利用輔角（飾孩子）及替身（飾主角）一來一往及角色交換的過程，讓主角置身所在的交談、異地而處的對話，進而更加鮮明看見不同面向的自己，一次又一次更加清楚的撞見問題的核心，觸動心中的癥結，致而產生自發的力量！在替身、角色互換、超越現實及過去景的過程中，彷彿是走入時光隧道，跨越時空的心靈相會，導演讓我有機會在孩子角色裡與孩子對話：讓主角對孩子訴說殺了他(墮胎)的無奈、不捨與愧疚，並且不時的請求原諒與祝福；讓主角在角色交換扮演孩子的角色裡，讓孩子說出對媽媽心中沒有恨、沒有報復、沒有折磨，只是渴望當媽媽的孩子、渴望有媽媽愛、希望媽媽幸福快樂而已；劇中讓主角有機會將孩子抱在懷中疼惜著，滿足孩子渴望有媽媽疼愛及保護的願望；熱淚盈眶交織著懺悔、思念、不捨、祝福與期盼，終於雙方達成和解並且都為對方送出了愛；也感謝對方給了彼此這一段神奇的旅程；最後更在愛的包圍中道歉、道別、為彼此送出祝福！劇終我更得到團體成員的支持，每位同學一一向前走向舞台中間，擁上來搭著我的肩、摟住我，讓我感到前所未有的溫暖，那股力量磅礴有力排山倒海而來，讓我充滿能量，感受到從現在起不再是孤獨一個人！

於是，我發現自己的心理開始轉化，情緒開始暖化，看事物的觀點也開始起了變化。因此，面對曾一度讓自己陷入絕望與痛苦的現實，也開始慢慢鬆動……。

對生命的轉化：

今天的我抱著那時候的你，也抱著當年的自己；跟你對話，也把我想像成你，跟自己對話；我開始看到另一個你，也看到另一個自己；而那樣的你，那樣的自己，其實都是真實的我；真實的你，很多的矛盾和怨恨，在角色交換裡，就這樣被剝開，一切的不理解，都可以去理解；一切的心結被自己化解，其實不是你纏住了我？是生活已經走向未來，而我卻拋不下過去？然而過去已經過去，我也已經不是過去的那個我，那些灰暗的想法和殘酷的過往，真的只是過往，當我抬頭走向未來的時候，它們早已化作一顆顆閃亮的星光，陪我同行……。

三、躲在圍牆中不願出來的烏龜

經過了一次又一次心理劇撕心裂肺的情感宣洩之後，我發覺自己心靈垃圾越清越少了，我有一種被醍醐灌頂的感覺，我痴痴的愛上心理劇。我不再害怕擔任主角，我甚至把握每一次可以擔任主角的機會。這一次我想要處理的是我與女兒間的問題，因為最近我發現女兒慢慢長大了，開始有她的想法，我也越來越不懂她了？女兒最近時常對我說：「媽媽，我不懂爸難得回家，但你總是喜歡跟爸吵架，為什麼？」於是，導演隨著主角劇情的發展，一步一步處理我與女兒間、與先生間、與公公、婆婆間的諸多問題。劇中的我才驚覺原來心中還有那麼多的恨，很多的怒氣，許多的不願與不甘，原來一切都沒有過去？仇恨原是盲目的，憤怒則是會使人喪失理智，這些事件還一直把我框住，而且與日俱增。過去的痛苦一直圍繞到現在，它就像是有個人拿著一條繩子，緊緊地跟著我、綁著我，讓我動彈不得、無法喘息。原來我心中仍有滿滿的情緒無處宣洩，原來所有的傷害仍深植在我心中，那是一個極度深層的，我永遠看不到也不想再看到的傷口；原來我仍將自己牢牢的鎖死在無形的圍牆裡，爬不出來也不想爬出來，最恐怖的是，我還每天用它來殘害自己？心理劇導演問我是不是烏龜，更不斷對我吶喊：沒有人可以傷害你，唯有你自己總是拿別人的傷害來傷害自己。於是，我終於被激發，我一次又一次

次使勁吃奶的力奮力一博爬出圍牆；我將心中的圍牆用力的、狠狠的丟出門外！導演又利用心理劇的技巧，讓我一邊撕報紙一邊發洩，將對公婆十幾年來憋在心底的怨氣一股腦兒的宣洩出來！多年來對於公公婆婆自私溺愛先生的種種行徑與偏袒，在現實生活中權利不對等、求助無門，無法抗議與申訴，現在，在心理劇舞台得以讓我毫無忌諱的說著說著、罵著罵著、吼著吼著、叫著叫著、踢著踢著……我邊說邊哭，一把眼淚或著一把鼻涕，也許眼淚是就最好的治療，我只能用“過癮”“好爽”來形容，心中的氣全消了，滿滿的情緒也已卸載，心裡舒坦許多。碎報紙堆滿一地，心靈的垃圾清理出來了，內在漸漸長出力量，心也變得柔軟許多，感覺好輕鬆、好舒服！

對生命的轉化：

我告訴自己：就放下心中所有的包袱吧？一切回到自然，讓心靈自由的飛吧！想去哪就去哪！不要再被這一切所束縛，那些從不存在的，存在的只是自己本身所造成的枷鎖，把心牢牢地鎖著，而能解開枷鎖的人只有自己，所謂「解鈴還須繫鈴人」，我終於領悟：原來綁著我的那個人，其實不是別人，而是我自己。傷痛的記憶源於過去不愉快的經驗，我們之所以要記住過去的傷痛，就是為了防止自己再度受到傷害，但是一旦讓過去干擾到現在，便無法撫平舊創的傷害，不是嗎？逝者如斯，何不讓過去的事，就成為過去；何必想得太多，把自己丟回過去呢？我們總挑了自己所做的錯事拿出來審視、省思，卻沒想到再度陷入過去的煩惱，因著已經不存在的過去痛苦著，既然已經過去了，再怎麼想也不可能改變事實，老是拿著過去想著現在，就能找到一條不會錯的路了嗎？其實反而連享受快樂的權利都賠進去了？還不如放了吧！把手中緊握著過去的那條線，放了吧！這樣才能找到不一樣的路；這樣才會發現，這世上的路不會只有一條，根本就是條條大路通羅馬的。就讓一切過去吧！放下吧！佛教教人想明白，讓人人都能夠明白自己的內心，不要造罪、起惑，心裡不要起壞念頭，身體不要做壞事，口裡不要說壞話。這些年來我求神唸佛，我參加心靈成長團體，我追求學問，為的不就是要淨化我這顆混濁的心，不要再造口業，放下一切貪、嗔、痴.....。

四、拒絕上床忍辱偷生的棄婦

更神奇的一場劇，是導演即興處理我多年來畏懼躺上主臥室大床睡覺的一場劇，我壓根兒都沒想我長期以來折磨我、困擾我、令我失眠的大床，有一天，竟然如重返聯合國一樣困難的再度回到床上去了？這對我而言，恍如隔世，簡直是一場不可思議的夢？導演一開始，讓我已獨白的方式從害怕看見內心深處的自己開始聊起，於是我不設防的從我如何走過失眠、如何藉助安眠藥、如何數羊、如何訓練正念、如何無所不用其極的……爲了睡眠障礙所做的努力，然後我敘說著對床的厭惡，我談起對睡在地上的鍾情，後來導演要我看著床，他問我在想什麼？他問我看到什麼？於是，我終於面對自己最不想面對的事；我終於看見自己最不想看見的人！我說我想到先生當年的外遇，我說我看見先生外遇的女人，我咬牙切齒，我全身顫抖，我情緒激動，我歇斯底里，我再也無法忍氣吞聲，我再也無法視而不見？那是我人生最失敗的部分，她搶走了我的先生，她搶走了我孩子的爸爸，她搶走了我的愛，她搶走了我的幸福，她搶走了我的一切，她掏空了我所有的資產，她刺傷了我的心、我的肺；她讓我一敗塗地，她讓我一蹶不振，她讓我多年來我忍辱偷生，宛如棄婦！現在第三者就站在我的面前，心理劇導演讓她以一個枕頭的形體現身，我與她怒目相視，我卯足火力釋放滿而溢的情緒，導演遞給我一雙環保鐵筷子，我握緊鐵筷子不斷戳她，我一戳再戳，我用盡全身力氣對準她千刀萬剮；我如潑婦罵街般對著她尖聲叫罵，我恣意妄爲一聲又一聲的嘶吼！導演又遞給我報紙，然後我丟掉筷子，我一邊用力撕著一張又一張的報紙，我不斷擦著一把又一把的鼻涕，我罵她不知羞恥、我詛咒她下地獄，我要她不得好死，我恨她自私，總把自己的快樂建築在別人的痛苦上，我罵的好爽、好過癮，真的很過癮，我可以不管時空，不計形象，沒有任何顧忌，更不需要負擔。

對生命的轉化：

原來長期與大地爲床的我心中有那麼多過不去的點。透過心理劇我才恍然大悟，其實我心中怕的不是背叛我的老公，也不是搶了我老公的女人，而是那個難以面對失敗的自己，以及不願承認事實的自己，其實失落的就是自己的自尊與尊嚴。而心理劇終於讓我體會每一個人或多或少都會面臨失落，即使上帝也不例外。我們初來到這個世界上時，都是獨一無二的尊貴，宛如上帝與神一般，感覺可以掌握一切、創造一切，充滿了

天真與自信。但是在成長的歲月裏，我們會不只一次從天堂摔下來，經歷人生的挫折與痛楚，從而漸漸喪失了勇氣與自信。面對自我，每個人都是脆弱的，都需要依靠的。感謝寓意深遠的心理劇撫慰我那受傷已久的心靈，它給了巨大的能量，它洗滌了我的身心且得到前所未有的釋放；它讓我自己的心理開始轉化，情緒開始轉化，看事物的觀點開始轉化，因此，面對曾一度讓自己陷入絕望與痛苦的現實，也開始慢慢釋然，能夠勇於面對心中那個深藏已久的心靈；在這一段令人驚愕的痛心經歷背後，它讓我找到屬於自己的心靈港灣，我也終於認清自己不需要再辛苦“扮演”各種社會角色，晚上躲起來哭泣，白天為自尊強勢偽裝，我可以毫無保留地袒露心聲、宣洩情緒、獲得釋放、重拾自信。如果時光可以逆流，回到某年某月某人某事，在我心頭紮刺的時候，讓我再回頭看看那時的我，今天的思維附在那時的身體，或許我不會再有埋怨、不平與憤恨，我會看到一切的苦痛折磨都是愛和人性的自然反應，其實那都不是誰的過錯！現在，我終於找到情緒的出口，也願意卸下心靈的重負，走出心理陰影，用最寬廣的胸懷擁抱自己，回到屬於我自己的床上，用微笑勇敢地開始新的生活。

肆、看見自己——掀開面具重返真實世界

一、心理劇引領我走過生命的困頓與悲傷

心理劇充分展現「人生如戲，戲如人生」的特質；尤其在心理劇中，容許將生命中的過去、現在、未來迎上舞台演出，以行動的方式演出自己的故事，可以讓真實與夢境相互交會，讓人在行動中有更深刻的體會與學習，心理劇引領我走過生命的困頓與悲傷，心理劇也引領我如何創造夢想，在過去景裡讓我有機會處理未了事件，讓我可以宣洩屬於過去的情緒；在未來景裡可以用不同的方式來應對過去的情境，讓我得到更多的啓示與提醒，亦可滿足心靈深處某些渴望、遺憾及歉意！很慶倖自己接觸了心理劇，並在這裏得到了療愈。我忽然覺得自己很幸運，我一直跟自己說，我是上天的幸運兒，有那麼多人都在自己的創傷中掙扎，而我卻找到了心理劇。

二、心理劇帶我貼近苦難，看清生命中最偉大的力量與智慧

在人生的長河中，心理劇就像一個清道夫，清理了我心中淤積多年的垃圾，讓我的生命更有活力，讓我知道生命的本質是愛，所有怨恨的後面都是愛，批評的背後也是愛，指責的背後更是愛，一切的一切都是愛，以愛為出發，更用愛做結束。走進心理劇的世界，才看清自己原來一直被愛包圍著，因為只有貼近苦難，才能遇見生命中的最偉大的力量與智慧；因為能在人生的大染缸裡歷練過來，才能真正體驗生命的真諦。謝謝這個世界帶給我多變的人生，也終於領悟：傷害，本來就是人生常態，人生不經過殘缺不可能成就完美，殘缺的人生才得以圓滿，只要握緊拳頭，就能得到勇氣。此時的我心中充滿著無限感動，我愛自己，第一次感到強烈的愛自己，我更為自己的努力感到驕傲，我很驕傲自己接受這樣的變化，我相信自己會越來越好的！心裡太多的感動一直在滾動著，讓我的生命如此之有力，如此之幸福，祝福這世界的每一個生命，一切都在愛之中，不是在呼喚愛，就是在表達愛。

三、獨特生命中的會心與連結

另一個吸引我的是心理劇共創（co-create）的概念與會心（encounter）的歷程。應該可以說每一齣心理劇場都是導演和主角及輔角共創出來的治療歷程，它和一般戲劇最大的不同是它獨具的特性，每個故事都是獨一無二的，每個生命都是唯一僅有的，但卻與他人的生命會心與連結的，在心理劇團體的歷程中，不僅僅是成員與成員間的會心和連結，同時導演也需以真實的自己與成員產生會心和連結。心理劇看重的是人與人的關係，更相信人們生命的底層是如此的相似與共通。在心靈劇場，我總是試著敞開胸懷，學著以不同角度來看待問題，後來我發現其實失敗並不可怕，而可怕的是不敢面對。心理劇最獨特的魅力總是以團隊給了我巨大的能量，讓我一次又一次感覺到自己的身心得到了前所未有的洗滌與釋放。

四、擴展角色目錄，走向積極人生

胡塞爾認為人的意識中有一種消極的能力；也有一種積極的能力（王行，2007）。筆者認為人是複雜的動物，尤其容易鑽牛角尖，容易因遇到困境就選擇逃避退縮，容易

產生消極負面的態度；然經由作劇的過程，讓我具體接觸到生命深處的創傷，展露內在真實的自己，也觸發到生命中的原動力，因而充實了生命經驗，走出了生命的幽谷，更找回了所謂的“愛”，也擴展了我人生的角色目錄，終而產生自發性及創造性的力量，最後回到現實的人生，心裡的焦慮、恐懼及罪惡感消失了，開始更積極的走向更真實的人生，這就是主觀世界的力量。

五、接受不完美的自己

心理劇藉由戲劇角色演出幫助我們重新看待自己，也藉著角色的互換從中學會體諒包容！情緒在悲傷和憤怒中周旋，因為過去一幕幕的戲碼，讓我們看見許多的愛竟被許多的痛苦包圍著！當被愛的需要凌駕於被尊重的需要時，人們就會成爲一個被害者的犧牲品！比起快樂，痛苦能教導我們看見更多東西。每個人對處理自己的痛苦有責任，不能遷怒別人！所有的人、事、物、景都只是陪伴、豐富我們人生的過客，試著接受自己的不完美，開始學會欣賞不完美，爲自己開啓人生另一扇門，如果生命一直被舊有給虜獲，愛情不順遂或愛情使之傷痕累累，要繼續循著舊有的生活方式在痛苦中殘害自己，則將永遠陷落於人生中的低谷！了悟人生還有路可走，懂得愛自己，把眼光焦點重新歸回自己身上是一件刻不容緩的事情！發現另外的一個自己，那一個自己是會和自己對話的自己，一個真實的自己是必須要讓自己和自己和諧的相處的，當一個人與自然和諧相處時，生命便會順暢地流動！

六、拋開面具，找到回家的路

安心的做自己吧！在真理的殿堂、在尋找自我的路途中，找到一條「回家」的路！一個人的一生都在找一個家，離了根的人，總有一天會想回家，回到這個「自我認同」的家！爲了這個家，我走過重度憂鬱、長期失眠、精神耗弱、自殘…這些生命中的主顯節其實都是自己最爲脆弱且沒有能力去面對及承受的。在參加心理劇的課程當中，老師利用導劇的過程不斷的幫助我處理這些情緒，也讓自己不斷的投入於自我覺察及創造的歷程，包括：對於父親突然驟逝的未竟事宜；因爲墮胎陰影長期產生的罪惡感以及自責；

我與女兒、公婆及先生之間的愛恨糾葛等等，它都帶給我很大的療效及轉化。心理劇對於我的生命，尤其在面對生命主顯節具有重要的支持力量及意義。人生中難免遇到難關及關卡，我慶幸自己能遇見心理劇，透過心理劇的力量與技巧，幫助了我處理這些深層的失落與創傷，最後終能拋開面具，看到更多生命的可能性，勇敢的接受生命，活出自我。

七、將失落的靈魂重新塑造，重返真實的世界

文獻顯示，在過去半個多世紀以來，心理劇一直被認為是治療受創傷人們最有威力的方法之一，心理劇的治療經驗通常是震撼且有力的，彷彿服用了特效藥一般之療效。現在，我終於明白，也親眼印證，因為對於面對日常困難、不幸、危機和生活災難的這些人們而言，心理劇能直通人的內心深處，透過覺察自身種種的感受，悟得生命的有限而樂在其中的走完自發性、創造性的一生。只有穿越沙漠才能找到出路，也唯有觸動才能將失落的靈魂重返真實的世界。心理劇主要目的是要把人的創傷經驗重新塑造，並去探究揭露深藏在內心的癥結，把悲痛從心理的陰影中拿掉，讓案主身歷其境親自體會失落的過程與轉化，而在轉化的過程中，覺察到自己身上“看不見”的陰暗處，以及無時無刻不在發揮作用的負面情緒，進而自發性的學習與創造。

八、一個裝滿愛的管道，讓人脫胎換骨，重獲新生

因為自己親身目睹並經歷好多場的心理劇主角、輔角以及觀眾等角色，最後終於體會，心理劇不但使自己獲得認知上的釐清，以及情緒上的自我撫慰，更能因而得到進一步的自我療癒。就如 Moreno 所言，心理劇舞台就像是一個子宮，它能幫助個人從子宮中脫胎換骨、重獲新生。運用心理劇的各項技巧，它能適切地、大量地釋放過去的創傷，透過宣泄、團體的支持、超越的現實等等，來治癒這些創傷。心理劇舞台就像一個裝滿愛的管道，通過它，我得到了愛；更有人說：心靈是一棵會長大的樹，我想，在心理劇場裡，如果導演是園丁，那麼演劇過程中的點點滴滴，以及所有成員的分享與支持，就是陽光、空氣和水分，讓心靈之樹在安全的場域裡滋潤與成長，發光與發熱。

九、南珂一夢，原來自己才是給愛的源頭

每做完一齣心理劇，總覺得身體有如蜻蜓點水般輕盈纖秀；心靈有如明月皎潔般寧靜優雅；靈魂有如脫胎換骨般清淨透徹！終於再看到了自己，終於把感覺找了回來！一個人開車走在南華路上，繽紛的夕陽用餘暉溫暖著我，天空那麼橘、樹那麼綠、小鳥對我微笑、風兒招呼問好，心靈治癒了，身體如釋重負，一切都變美了，平日的孤單、憤恨、罪惡、愧疚、無助、困頓、自怨自艾……已然消逝，取而代之的是一股安穩而充滿溫馨的力量。痛痛快快狂哭幾場之後，一直以來的胸悶壓迫之感也消失不見了，心情開朗了，腦子清醒了，神經不再緊繃，更不需要自責自虐、自我懲罰、自我放棄、自我沉淪！看看遠方的山巒和燈火，讓微風徐徐吹送，讓自己的思緒和生命有一些重整，因為遇見心理劇，讓我終於對生命有了截然不同的領悟與體會，讓我學會宏觀，用更寬廣的視野重新去看待這個世界；愛使人感覺愉悅，如果痛苦的時候比快樂的時候多，那就不是愛，一如自己活在冷漠面具下生活的婚姻，早已忘記窗外有一片藍天，還有會飛翔的鳥兒了！擁抱溫暖舒適的雙人床，享受一個人的自由無束，每一夜睡得很香很沈很穩很甜；而那來不及出世的孩子，也不再冷冷的出現在我夢中。過去的種種恍如南珂一夢，醒來之後全身充滿愛的光芒，感覺更實在了、放下了、也放鬆了，原來這才叫做“生活”，原來自己才是給愛的源頭。

十、恍然大悟，離苦得樂

經過一場場心靈的淬煉，我驚訝它療癒與再生的力量。它讓我從過去的陰影中完全釋放出來；它讓我我看見重生的曙光。透過心理劇的具體行動，更讓我體會原來生活也可以有很多樣貌及不同的面相。一直以爲自己就該隱忍，無條件接受宿命的安排，無從抵抗，也無力反擊？然藉由心理劇導劇過程及所設的景，讓我領悟：原來「天堂地獄僅在一念之間」（星雲大師，1998），人生不要光顧心外的生活，最重要的是必須要關照心內的「天堂」，如果心內的「天堂」沒有建設好，把憂悲苦惱的「地獄」留在心裡，那麼就會一直帶給我們苦不堪言的人生！喜、怒、哀、樂，如何選擇與我們當下的每一分鐘相遇，完全在於個人轉念之間？夜是那麼寧靜、星星如此燦爛、風兒這般優雅、檳榔

樹散發淡淡的清香，世界何其美好與寬廣，為何執意桎梏困頓於陷落的地獄之苦？我恍然大悟，離苦得樂，如此容易。

小結：

我只能說我很慶幸的走入南華生死所學術的殿堂，讓我有機會重新看待生命，領悟生死，讓我得以遇見心理劇，讓我受創的心靈得到更多的關懷與療癒。心理劇就是一個這麼神奇的心理治療技巧；心理劇就是療傷止痛的良方。我想若未親身經歷、親自體驗，很多人是無法真正了解體會其中的奧妙？我時常在想，若我早在 25 年前就幸運地接觸到心理劇，我就有更多的智慧足以面對人生當中重重的困境，那麼我的生命故事早就重新改寫了，而我的人生也不至於走得這麼坎坷了！我覺得要讓故事重新解構，最好的方法就是說故事。其實很多時候，最過不去的就是自己，而如何面對自己的故事是很重要的。這兩年我在參加導劇的過程中，透過擔任主角，勇敢的將自己的生命故事重述一遍，我發現這就是自己的一大步，這一步很重要，這一步代表勇氣與力量，這一步需要支持與鼓勵，而心靈劇場就是提供一個這麼令人安心的療癒場域。心理劇讓我領悟：我不需要完美，但我要完整。如今，我透過反覆地敘說故事與書寫，然後過程中有我的心靈大師及心理劇一路陪著我，隨時隨地幫我療傷止痛，讓我不再孤獨，讓我不再恐懼，讓我不再退縮，讓我勇敢面對自己的問題。這是一條自我療癒之路，很辛苦、但很值得，因為我開始一步一步的「認回」了自己。

人生不如意十之八九，就像杯子缺了一個角，轉到好的那個角度看依舊是完整的。很多事換個角度想會產生不同的結果，但是最重要的是自發及創造的過程，這樣才能產生智慧，這樣才能讓自己有能力換個角度去想、去看；遇到困境隨時調整並試著轉變心念，相信再怎麼難過的日子都會隨著時間慢慢的改變。就像時鐘一樣，當它轉了一圈又重頭來時，又是一個新的開始，新的生活，新的體驗，如同亂世佳人赫思嘉說的：明天又是一個新的開始。每分每秒都不可能再重來，只有堅強的往前走，畢竟上天對每一個人都是公平的，一樣的 24 小時，一樣的溜走，從來沒有特別為任何人停留過？人的心一直在變，有變好、有變壞，但是到頭來終究要為自己所做所為去負責、去承擔。相信

任何事都有它的安排，而我們需要的是能以歡喜心去接受，就像證嚴法師說的“重業輕受”；就像聖經說的“上帝為你關了一扇門，必為你開另一扇窗”！但是總要自己願意走出來，才能看到外面的世界還是很美好的。上帝給我最大的禮物是，讓我領悟什麼是人生？讓我了解什麼是愛情？也讓我更了解自己，並珍惜身邊所擁有的每一個人、每一件事，還有相信愛情還是值得相信的，勇敢的去追求享受生命給我的一切吧！

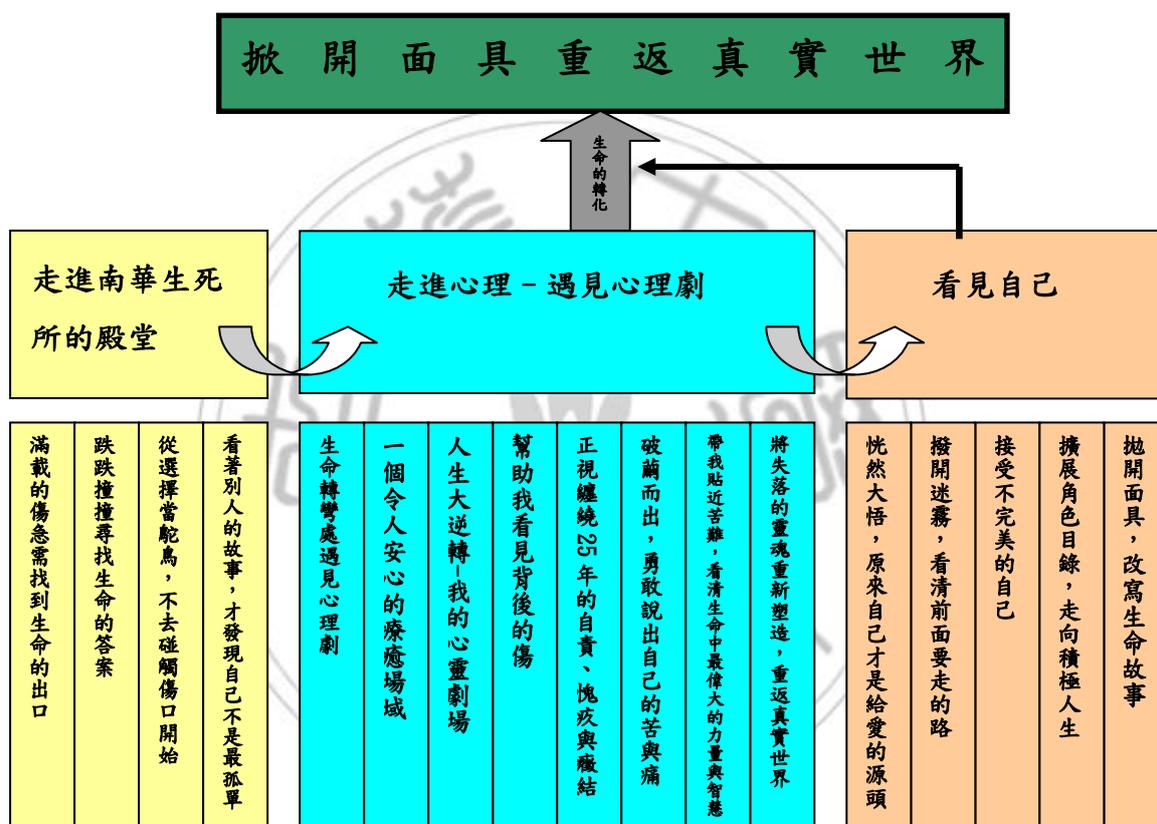


圖 13：生命的轉化 - 掀開面具重返真實世界

第五章 面具人生關鍵事件之探析

第一節 關鍵事件對生命衝擊程度之分析

根據上述第四章回首來時路對筆者本人整個生命脈絡之探析後，可歸納出筆者生命歷程中數個主要的關鍵事件，包括「出生」、「就讀護理學校；白衣天使的護理臨床生涯」、「初戀與失戀」、「與先生的相遇」、「婚前懷孕墮胎」、「步入婚姻」、「求子之路」、「生死交關的母難日」、「孩子彌月娘家父親過世」、「離開婆家掃地出門」、「與先生分居」、「走進南華生死所就讀」等共十二個。現將筆者生命中之關鍵事件對筆者生命衝擊程度大小繪製圖表如下：

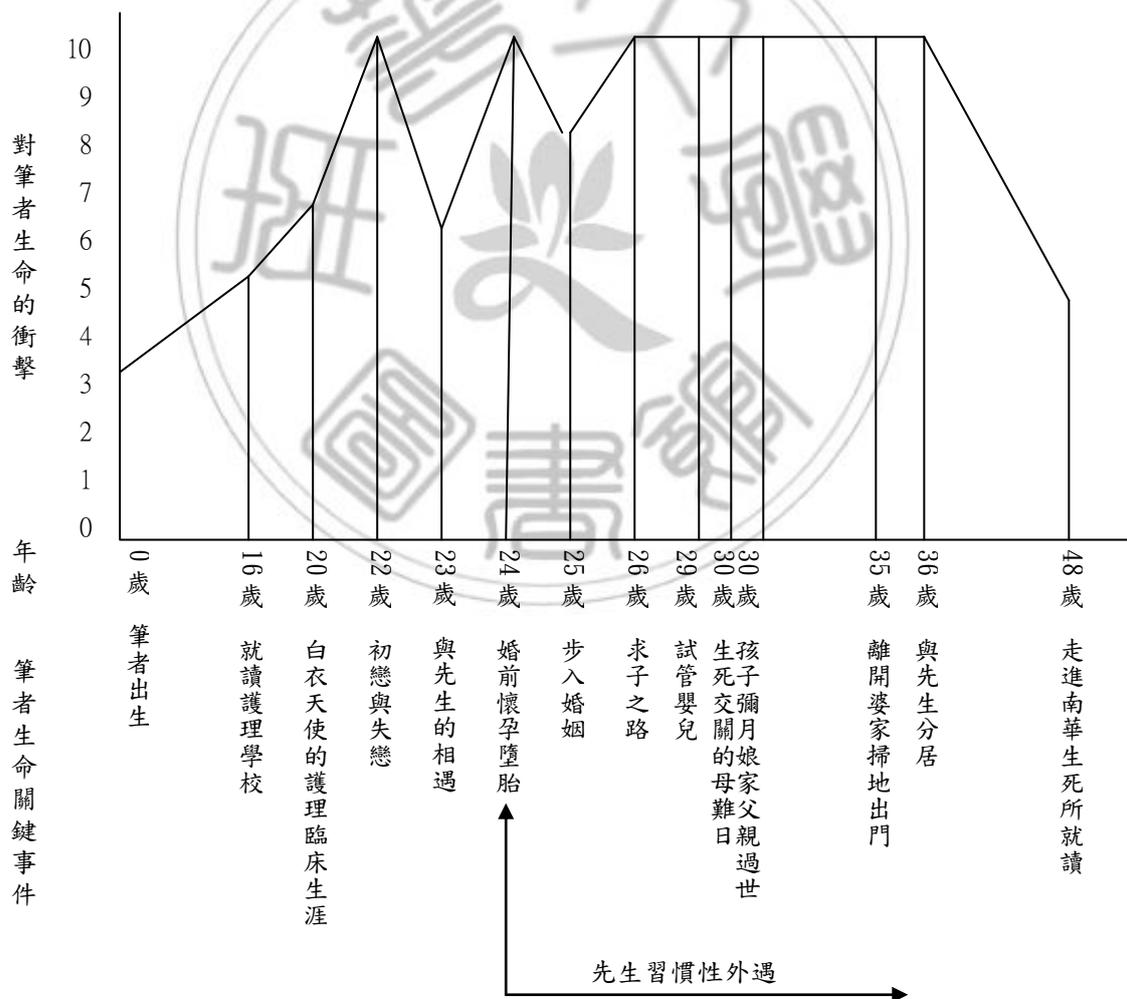


圖 14：筆者生命受衝擊程度圖

由圖十三可約略看見筆者生命初期受「出生」時期沒被預料的來到人間受到輕微的影響。接下來生命初期的求學及「白衣天使的護理臨床生涯」呈現穩定的發展；直到開始初戀又隨即品嚐失戀的滋味呈現對生命的衝擊影響甚鉅。隨後「與先生相遇」原以為終於找到簡單而平凡的愛情，當她準備與他共組家庭前夕，「婚前懷孕墮胎」又將她推入萬丈深淵；然而當她騎虎難下決定「步入婚姻」，又讓她對生命燃起希望。但是婚姻之後的「求子之路」、「孩子彌月娘家父親過世」、「離開婆家掃地出門」、「與先生分居」的種種遭遇，掀起筆者一連串生命衝擊的高峰，長期飽和的壓力與情緒，最後促發筆者想要進一步尋找生命中的答案，終於「走進南華生死所就讀」，生命的波動漸趨緩和。

現將筆者生命中的關鍵事件對她生命所造成的影響，以及她在事件中所呈現的思想發展脈絡做一簡表如下：

表 1：筆者生命關鍵事件對生命之影響表

年齡	關鍵事件	對筆者生命的影響	思想脈絡
0	出生	筆者形容她的出生為，懵然無知，不知死活，帶著災難誤闖叢林；然後又強調是在鬼節前夕，沒被預料的情況下赤裸裸來到人間。早產低體重如布袋戲偶的身軀的她，不知道來到這個世界是喜、是悲、是苦、還是樂？只是就這麼糊裡糊塗、硬生生的投了胎、轉了世，無法選擇，不明究理的來到了這戶窮苦人家，來承受、面對、經營，以及享受屬於她自己的一生。	感到對生命無法選擇的無奈，並懷疑來到世界根本就是多餘的；又認為出生就夭折的雙胞胎姊妹那一份苦一定也加諸在她身上？所以對人生感到懷疑？
20	就讀護理學校； 白衣天使的護理臨床生涯	從一個不怕吃苦的庄腳囡仔到遇見南丁格爾，並因為小小年紀到醫院實習之故，看盡生老病死，提早接觸生命最灰暗的部份；在開刀房工作，從大體捐贈看到生命的延續，更深深體會人生的無常，以及活在當下的深層意涵。	肯定護理工做帶給她的滿足感及成就感；人生階段中工作是她的第二生命，她熱愛工作，並也覺得

		這些正向意念深深影響著其個人生命特質：不怕吃苦、有智慧、堅韌和憐憫等，成就筆者日後面對人生種種困境的態度與力量。	這是她最重要的菁華，最燦爛的黃金歲月。
2 2	初戀與失戀	少女情懷總是詩，以為那是一種被苛護、被寵愛、被捧在雲端的感覺，然而一個不平安的平安夜，愛，已被重重擊碎；心，已傷痕累累，有如萬箭穿心，痛不欲生。筆者認為這是她一輩子都不願再想起而令人心碎的夜晚，她已被傷得體無完膚，不如何度過這寒冷的冬天？門不當戶不對的理由，讓筆者悄悄戴上面具，恨也慢慢升起，埋下自卑的種子。	失戀成為她初遇愛情就跌了一大跤的慘痛經驗，算是一個重大的失落，並且埋下日後急著尋找下一段戀情而視人不清的伏筆。
2 3	與先生的相遇	以為一見鍾情的遇到對的人？以為錯過的愛情回來了？真命天子出現了？其實這都是因為她又為自己戴一層面具，前男友的陰影擋在面前，讓她移情及視人不清。於是她開始享受愛情並急著抓住幸福，不想再流浪被割碎的心又燃起溫度，抓住身旁的浮木，不想再受傷，並想證明自己不是沒有人要，致命的吸引力開始又在她的身上發酵，一段錯誤的姻緣就此展開…，從此陷落感情糾葛的婚姻。	以為療傷最好的方法就是趕快讓自己找到下一段戀情，以為下一個男人會更好，以為王子來拯救她，以為這個男人不會再背叛她、拋棄她、傷害她。此階段仍存有對愛的憧憬及渴望被愛的慾望。
2 4	婚前懷孕墮胎	不成熟的愛及致命的吸引力導致婚前懷孕，又因先生婚前就開始劈腿，被埋在鼓裡無知的她，同意接受另一半的建議拿掉孩子，這成為她一輩子都無法彌補的遺憾，更為她戴上另一	墮胎是一個女人一個媽媽重大的失落事件，這個罪惡感成為她的背後靈一直

		層羞愧、自責、恥辱、自卑、罪惡的面具。	跟著她。
25	步入婚姻	與其說是騎虎難下，不如說是不願摘下面具。筆者爲了家人、爲了親戚朋友，爲了丟不起的面子，所以即使知道先生婚前就開始劈腿，但她仍選擇勇往直前，執意步入這段坎坷的婚姻，甚至層層面具下的她認爲是自己不夠好，撐起堅強的外表始終相信，只要她努力經營，婚姻一定可以在她手上起死回生？	自我催眠，依然選擇相信，執意忠於自己的選擇。然而內心很清楚是將自己推向人生的十字路口？其實內心是徬徨無助的，一方面擔心新郎是否落跑？一方面強顏歡笑？一方面又期望先生會回頭？賭及期待在這個階段展露無遺。
26	求子之路	從婚前到步入婚姻面對先生外遇，再走到不孕，終於壓垮一路堅毅不拔的她。先生不斷的外遇，墮胎造成不孕的罪惡，無法爲人母、身爲女人的無法生育，公婆的冷潮熱諷，傳宗接代的責任，所有的壓力排山倒海而來，讓她一路輸到底，完全沒有反擊的能力。私底下每天以淚洗面，不想面對任何人，甚至開始將自己鎖住，離開朋友、離開鄰居，隱藏情緒與公婆相處。熬到最後，固執、不服輸的她還是沒有將她擊敗，終於循求試管之路，獲得一對雙胞胎。	被自己的缺陷打敗。自責、痛恨不能生育的自己，討厭無能爲力的自己，求天呼地，怨天尤人；認爲是老天爺對她的懲罰，找不到自己存在的價值。這是生命中重大的失落，使筆者心情一直無法調適，充滿絕望的想法。

30	生死交關的母難日	<p>人牽不走，鬼牽叩叩走？先生總能一再說謊，致命的吸引力竟然如此可怕，簡直就是現代女巫術，可以把他迷得天花亂墜、五體投地，完全喪失人性、違背倫常！筆者不禁質疑人性為何可以如此冷酷無情？到底世間男女結婚的意義為何？然而，為母則強，孩子給了她雙倍的力量，未來的路，不管任何的風雨，她不會再被打敗，她決定要竭盡所能保護他們、照顧他們，她要勇敢的為他們而活，她再次相信：上帝關起一扇門，必會再開啓另一扇窗，一草一木一點露，天無絕人之路！</p>	<p>夜半時分，剖腹產的媽媽面對孩子在急救，而孩子的父親卻不見了？這時候最需要的是支持與安慰，然而不僅做不到，卻還能在這關鍵時刻去找外面的女人，這面對任何一個妻子而言，都是最重大的傷害與失落。</p>
30	孩子彌月娘家父親過世	<p>筆者歡喜帶著一雙兒女出院返家坐月子的同時，爸爸的病危通知又讓她陷入極度悲慟的情緒之中！為了奔喪，為了見爸爸最後一面，一直以來忍氣吞聲、逆來順受的她，第一次和命令她不准回娘家奔喪而極不明理的公公交戰。婚姻不順遂，娘家成為她最重要的靠山及支柱，而父親撒手人寰，無疑是對筆者加重一擊，這一擊傷的很重，讓她陷入極度哀傷的情緒之中，更因而引發產後憂鬱症，暴瘦厭世、精神恍惚、夜夜失眠，長期仰賴安眠藥而眠。</p>	<p>孩子滿月酒，爸爸的忌日！老天爺總是一再跟她開玩笑且如此殘忍，連一天時間都不肯給？父親驟逝、不准奔喪，成為筆者揮之不去的傷慟！</p>
35	離開婆家掃地出門	<p>先生為了滿足外面的女人，不惜將筆者與孩子唯一的家也賣掉！接著又不經意發現相機裡殘酷的影像：全家人聯合起來欺騙與外面所生的孩子一起慶生的畫面，終於將筆者對家的藍</p>	<p>回首婚姻之路，筆者認為自己一直是扮演白癡、傻瓜的那個角色，她汲汲營營守</p>

		<p>圖、對婚姻的憧憬、以及所有的幻想全數摧毀。母子女3人被迫從別墅搬到公寓，遇到大樓火警慌亂從上班的地方跑回家尋找被強制疏散的孩子；又面臨三更半夜 921 的天搖地動。一連串的打擊讓筆者感受她所堅持的家及丈夫真的全都失去了！丈夫無情的一再背叛，公婆的縱容與溺愛，加上命帶雙妻的傳統，不斷要求筆者只能選擇忍氣吞聲，共事一夫。筆者所承受的痛已經滿溢，再也難以忍受，終於在這意外發現丈夫外遇所生的孩子而一次爆發開來，與公婆決裂，踏出家門，不再回頭。</p>	<p>護的婚姻到頭來換回一場空？她的腳步好沉重，滿心惆悵，有如天崩地裂，世界末日，感覺像一隻不會飛的孤鳥，生命已被掏空，她終於不得不承認面對早已千瘡百孔的婚姻？此為生命中最重大的失落，使筆者心情為之低落，甚至考慮自殺。</p>
36	與先生分居	<p>第一次扮演抓姦的角色，首次上警局製作筆錄、再到法院對簿公堂，這些經歷讓筆者感到羞辱與難堪，於是無形中又帶上一層厚厚的面具。為了生活、為了生存，只好披上盔甲當一個為生命出征的女人，盔甲下的偽裝，疲累、憂鬱、輕生的戰士，一個被遺棄的婦人，面對房間裡的雙人床，夜夜失眠，形單影隻，只敢睡在地板上，只好做一個拒絕上床的女人。她也失去了愛與被愛的能力，邈遠、頹廢，不再裝扮自己，因為丈夫已看不見她？而她也看不到自己。拒絕感情、愛情與婚姻；忠於所選擇的婚姻、所選擇的家，即便它已成為殘缺，仍</p>	<p>嚴重失眠，精神崩潰；戴上面具，將自己鎖住。面具陪伴筆者度過重重困境，龜殼下的安全與存活，面具人生從此展開。工作狂、購物狂成為她唯一發洩心情及釋放壓力的主要方式。堅強的外表深藏著一顆脆弱的靈魂，曾經再度選擇</p>

		舊不離不棄，無怨無悔。	輕生，寫好遺書將一雙兒女託付給姊妹。這是生命中非常重大的失落事件，充滿絕望無助的心情。
48	走進南華生死所就讀	多年來陷在空虛孤獨的婚姻關係之中，長期的失眠，神經耗弱、重度憂鬱甚至於自殘，也多次求助宗教的力量、張老師、精神科醫師及心理諮商師，尋尋覓覓，但始終沒有辦法幫助筆者走出這生命中的關卡。她覺察到自己急需要失落的療癒，她跌跌撞撞尋找生命的答案，於是終於走進南華生死所的殿堂。她渴望一個令人安心的療癒場域，幫助她看見背後的傷；並能藉助專業、拉她一把，解開人生的疑惑；更希望有勇氣的拋下層層防衛的面具，於是終於讓她在生命轉彎處遇見了心理劇。	開始否定人生？懷疑來世間走一遭的目的？並質疑生命的意義到底是什麼？這個動機，觸發筆者想對生死一窺究竟？想為自己滿載的傷找到生命的出口，更想拋下層層面具，回歸重返真實的人生。

第四章回首來時路對筆者生命脈絡的探析可得出十二個關鍵事件，如將此十二大關鍵事件依時間順序排列進行探討，則能清楚得知各關鍵事件對筆者當時生命所產生之影響及衝擊，以及其整个人生發展的大致圖示如下：

進入南華生死所尋找生命的答案

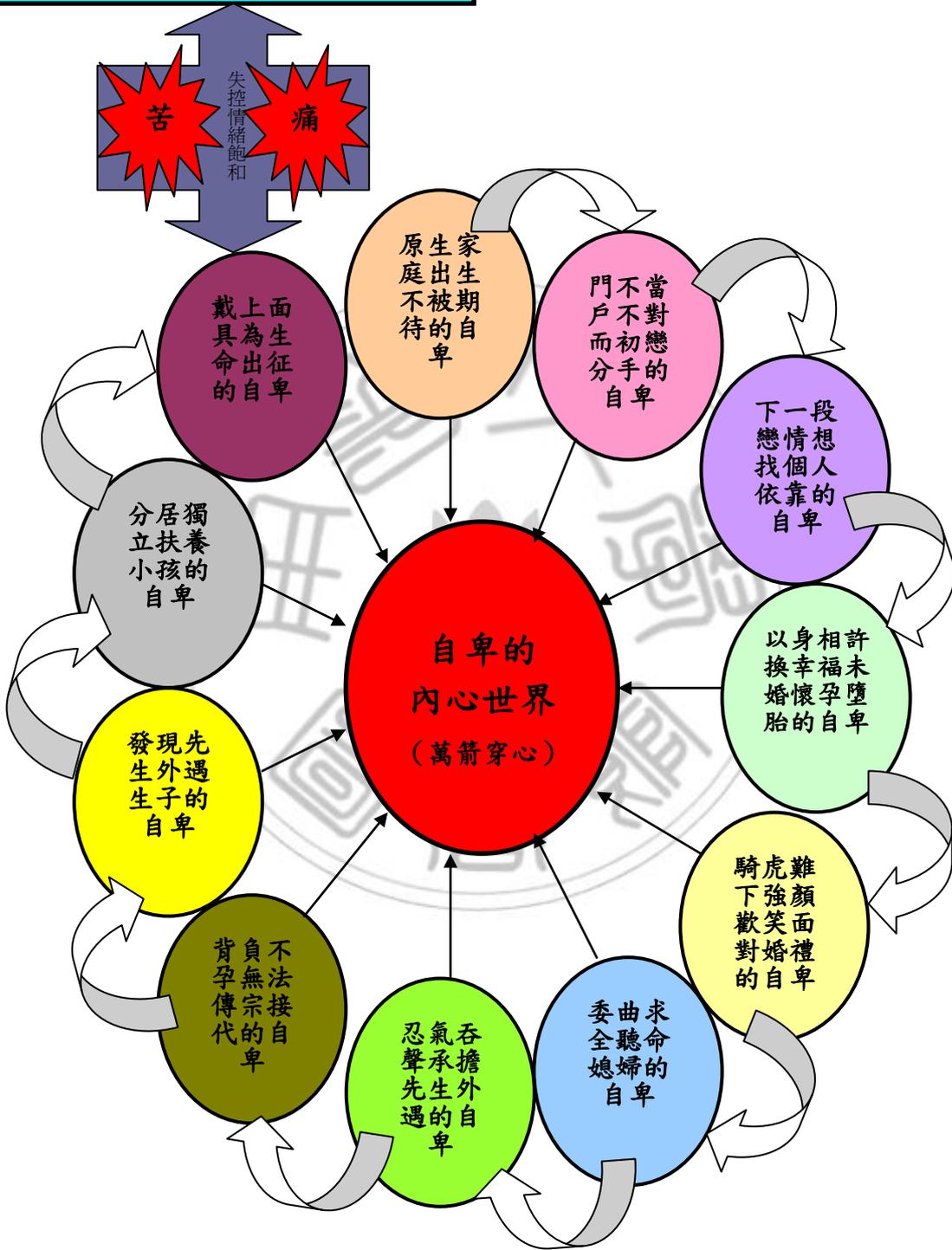


圖 15：筆者關鍵事件主顯節結構圖

第二節 面具下婚姻生命轉化脈絡探析

壹、關鍵事件對生命之影響

關鍵事件乃是一個人生命中難忘的時刻，其對人的影響絕非短暫，面對意想不到的生命發展途徑，常會打亂一個人日常的生活步調，進而使人掉落至失控失序的情境裡。面對生命赤裸地呈現於事件中，必然會使人以最原初、未被規範過的性格對事件做出反應（鄭守貴，2010）。

著名的死亡學專家庫布勒·羅斯也曾在她的自傳《天使走過人間》中寫下一段類似的看法：

人生旅程中不時會出現一些線索，提醒我們，應該朝哪個方向繼續前進。如果你不留心，就會錯過這些啟示，作出不當的抉擇，誤了一生。你若能隨時保持警覺，從經驗中汲取教訓，就能為自己塑造一個充實、美好的人生。

當一個人面對這些關鍵時刻的到來，個人如何來看待這些衝擊？有的人抱持著正向想法，當它是生命成長過程的正常現象而積極面對；有的人則抱持著負向想法，理所當然就會自怨自哀為何自己的命運如此坎坷，於是選擇逃避而不去面對。因此最後的結果是好是壞，全在於個人對這些關鍵事件所隱含的啟示及意義之了解及領悟程度而論，這事件所帶來的損失抑或是收穫？全在個人一念之間。

在筆者整個生命歷程中，有過許多這樣令她難以忘懷的深刻經驗，且每一件都對她的人生產生不小的影響，有些事件甚至使其生命轉換了個大方向。從這些事件中皆可看見筆者不怕吃苦、認命、堅毅、不服輸的個性展現。對於這些時刻，筆者雖然幾度走都到人生的陌路並想結束生命一走了之，但她總是很快覺察到自己的責任及能力，而未全然以悲觀的角度來看待，反都能從中轉而汲取正向能量，成為其人生發展的助力。或許生命中兩個重要的求學階段「白衣天使的護理臨床生涯」及「南華生死所」的探索與成長，扮演極為重要的角色。筆者公務生涯二十餘載，服務的對象一直脫離不了“人”，無論是生病的人或健康的人。或許因這護士的本能，筆者受挫能力總是比一般人來得更

高，因此無形中讓筆者養成堅毅、獨立、不怕吃苦、逆來順受以及珍愛生命等人格特質，並成就筆者日後面對人生種種困境的態度與思維。最後筆者因為滿溢的情緒終於按耐不住一顆追求自我的心，她覺察到需要給自己一個答案，找回那原來的自己，更需要找到生命的出口及人生的終極意義，所以毅然決然考進期待已久的生死學研究所，勇敢去面對回顧自身的生命歷程，透過自我敘說，使自己獲得認知上的釐清，和情緒上的自我撫慰，並能因而得到進一步的自我療癒。

從天真無邪的鄉村小女孩，到為人妻，為人母，到職業婦女的公僕，期間並歷經女人最害怕遇到的三件關鍵事件：（一）人工流產導致不孕（二）丈夫外遇生子（三）淪落為棄婦，獨自撫養一雙兒女的悲慘命運。25 年一路走來，跌跌撞撞，坎坎坷坷，但筆者始終秉持傳統女性及發揮她所接受的教育---南丁格爾堅毅不拔強韌的生命力，勇敢的面對生活，用心的感受生命，深度的體驗人生。莎翁說的：「女人，為母則強。」一個人處於什麼都沒有的時候，面臨生死交關的處境時，你可以看見人性最底層的一面，也可以激發身體最潛能的力量，更可以享受絕地逢生的喜悅。

因此筆者在經歷過一段又一段的關鍵時刻，均能由逆境中改變她對自己、對孩子、對家人、他人，以及對周遭世界的觀點與想法，也改變了對未來的希望與願景。

貳、面具下婚姻的形構歷程及受苦經驗

一、來自原生家庭出生時不被期待的自卑

由圖十三可約略看見筆者生命初期受「出生」時期沒被預料的來到人間對其整體生命歷程受到輕微的影響，然而其實內心深處卻承受自原生家庭的薰陶甚巨，且埋下自卑的陰影，並在往後每個關鍵階段的人生，深深影響著筆者的生命態度。筆者形容自己的出生談不上傳奇，但若說是自己硬闖進這個世界也一點都不為過？以前她常常在想：或許她來到這個世界根本就是多餘的？然而是命中注定也好？是老天爺的安排也罷？但終究來到世間走這一遭，人為何而來？目的何在？意義何在？價值何在？一直是筆者早年無法理出的答案！Satir（1991/2003）認為我們最早在家庭中學習而認識這個世界，家庭系統是所有系統中第一個，也可能是最深遠的一個。Teyber（2000/2003）家庭經驗是

最初的，而且是我們與他人最重要的情感學習來源。從筆者的生命故事我們可以了解到，筆者不被預料來到人間，甚至因為雙胞胎之故，媽媽生完姊姊之後根本不知道還有一個她，所以早年不被期待的她內心一直渴望被看見，偏偏傳統的農村社會一向重男輕女，於是幼小心靈終於默默埋下自卑的陰影，而深深影響日後的每一個關鍵時刻。

二、門不當戶不對而初戀分手的自卑

筆者滿懷抱負踏入社會工作，涉世未深的她很快地在白色巨塔裡初遇愛情，少女情懷總是夢，原以為美好愛情一定會開花結果，但卻讓她沒料到最後還是以分手結束。開始初戀又隨即品嚐失戀的滋味，讓她嘗盡被拋棄、孤獨又錐心刺骨的痛，更因為醫生男友媽媽以「門不當戶不對」為理由反對他們交往，終究無奈的黯然分手，更深刻寫下筆者恨與自卑的一段情！「初戀」是人生中的第一段戀情，這段戀情無論是否有結果，總因是人生中的第一次悸動而印象深刻。對於失戀男女來說，分手前對方所說的話語常令人難以忘懷，不管經過多少時間，它們都將牢牢刻印在心坎裡，即使只是淡淡的一句話，但往往震撼人心。時間或許會撫平傷口，但這個傷，會留下痕跡。很多事情想不透，也說不出原因，初戀很美，但其實也很痛！此時，愛，已被重重擊碎；心，已傷痕累累。筆者帶著這個痛加上這份自卑，往她人生的下一段旅程邁進，殊不知深深影響她的下一段戀情及日後的人生.....。

三、下一段戀情想找個人依靠的自卑

與初戀分手後，滿身是傷帶著自卑的依賴心態，隨即尋找下一段戀情而「與先生相遇」，一見鍾情的浪漫，原以為終於抓住她渴望中平凡而純樸的愛情，一時之間衝昏了頭，誤以為錯過的愛情回來了，於是讓她很快地又陷入另一份感情的漩渦之中，難以自拔，最後賠上婚姻，賠上青春。當一個人正處於失戀身心受創的狀態下，仍活在過去往日情懷的回憶裡，以及對逝去的愛似有不甘及自卑，這時候理性的自己也相對的不見了；而當一個人失去了自我，就如同溺水中的人，不斷掙扎，急著想要抓住身旁的任何一塊浮木而已，那又怎能看清自己的情感模式，以及與伴侶的互動模式呢？在疾病亂投

醫的理論下，其理由很簡單，我們只是奮不顧身的想追回所失去的愛情，也只想證明自己並不是沒有人要，而渴望的也只是一份退而求其次的自卑，而想要的是穩定而簡單的家庭生活而已！但其實，這也是一個人最為脆弱、最容易失去判斷力的時候，這時候所做出的，往往是一個錯誤且難以挽回的決定，所付出的代價也絕對是難以換回的局面。「浮木心態」是感情中永遠的大忌，而筆者正是犯了這個大忌！

四、以身相許換幸福未婚懷孕墮胎的自卑

自卑又脆弱的筆者天真的以為，只要她付出女人最寶貴的貞操，男人就會對她死心塌地，所以她以身相許準備換取她想要的幸福，滿心夢想著與他共組家庭。始料未及的是未婚夫因為劈腿被迫她「婚前懷孕墮胎」，於是天真脆弱又自卑的她毫無反擊的能力，終於成為殺害自己親生骨肉的兇手，無奈選擇墮胎又將她推入萬丈深淵，成為她一輩子揮之不去的夢魘，更殘酷埋下罪惡與自卑的種子；被拒絕的靈魂來不及出世；小小的生命來不及長大，她的心跟著在滴血，一滴一滴.....，已分不清是孩子的血？還是媽媽的血？已分不清楚是身體的痛？還是心理的痛？這殘酷的影像，已深深烙印在她的心尖，於是又累積吞下未婚夫劈腿及懷孕墮胎的自卑因子。

五、騎虎難下強顏歡笑面對婚禮的自卑

一個女人最美最幸福的時刻應該就是步上禮堂當新娘的時刻。然而婚前已狀況百出（劈腿、墮胎），愛情、貞操、她的人、她的心已全都給了他，喜帖已發，喜餅已吃，喜桌已訂，婚禮在即，該如何回頭？該如何往前走？她一顆小小的心，隱藏著大大說不出口的悲哀！別人眼中的祝福，家人的歡欣，讓她更沉重了！於是她再度選擇與自卑共處，她認為這樣的她已不再是完整女人，她只能從一而終，為眼前這個不負責任的男人赴湯蹈火，在所不惜。為了顧及家人的面子，為了自己的未來，騎虎難下決定「步入婚姻」，她告訴自己不許回頭看，只能往前走。雖然婚姻的憧憬讓她對未來又燃起絲絲希望，但終究面對一個不安定、不是她所能掌握的新郎，一顆心總是住著兩個人，於是她只好強顏歡笑，戴上忐忑不安的面具，卑微的遮下新娘頭紗、憂心忡忡的步入結婚禮堂。

六、委曲求全聽命媳婦的自卑

重要他人自己的成長及生活中扮演著關鍵性的角色，當一個人感覺到他被重要他人接受、被尊重、被愛，那麼其自尊也就在同時間獲得了最強而有力的滋養；相對的，當感覺到自己是不被接納的同時，許多負向的結果，包括情緒、想法以及行爲也就因此產生。研究顯示，那一些獲得父母、老師、同學和好朋友等重要他人較多支持的人，會比較看重自己，而越沒有獲得重要他人支持的人其自尊也越低（吳怡欣，2000）。同樣的，當筆者處在一個習慣性外遇的老公之婚姻下，這時候如果身邊的公婆如果能夠超然的站在媳婦的一方支持她，相對的，筆者的處境也將獲得正向的能量。只是很可惜的，筆者身處於一個既傳統又權威下的婆家，她無處可逃，只能當一個聽命的無聲媳婦，只能忍氣吞聲，沒有任何聲音，並毫無怨言。在這種越沒有獲得重要他人支持的情況下其自尊也越低，其自卑也越重。

七、忍氣吞聲承擔先生外遇的自卑

許多女性將自己附屬於男性視為理所當然，而也將此性別的自卑感內化了，深信自己確實不如男人。正因如此，當妻子面對丈夫外遇後，有些女性不敢出聲，因為她覺得自己的價值是附屬於丈夫的，一旦沒有丈夫，自己也失去所有。近年來，國內開始有學位論文探討第三者介入的分手經驗，林姿穎（2004）探討成人情傷的復原力，在其研究結果也提到，若對方是因為另一半愛上他人而結束愛情關係時，個體會有與第三者競爭的感受，會覺得自己不如第三者而感到自卑，更可能影響其自尊與自我價值感。這與筆者的情況不謀而合，筆者因為這段婚姻的背叛，長期忍受先生從未間斷過的外遇，但自己卻無法從中走出來，最後選擇帶上面具隱忍偷生，無非就是自卑與失去自我價值所產生的行爲。另外，林育琪（2009）研究伴侶不忠貞者的分手反應，在情緒上大致和呂坤政（2008）、黃敬婷（2007）的研究發現類似，都會有錯愕、難以置信、焦慮、沮喪、生氣、傷心、受騙、挫折、自責、無助、失落等情緒；行爲上會出現像遊魂般的生活等情況；而認知上，會出現價值感低落、自暴自棄、自卑及自我放逐等想法，而且多了「不甘心」的情緒反應，在行爲上也有較多的掙扎、報復、挽留等，在認知上則會省思感情

的意義、覺得自己很可笑、很可悲、很傻等想法。這也是在筆者第四章文本中不斷反覆出現的字眼及情緒反應。

八、背負不孕無法傳宗接代的自卑

屋漏偏逢連夜雨，婚姻之後的「求子之路」，更使筆者承受不孕的罪名及傳宗接代的壓力，而且不斷自責、愧疚，並討厭不配身為女人的自己，這時候的她連自己都無法接受，可見自卑的指數是急速飆高的。「擁有自己的小孩是女人最大的心願，而那些不曾身受不孕之苦的人，是一輩子也無法體會的」。新竹師院幼教系副教授楊麗齡曾做過不孕夫婦的訪談研究，她發現不孕夫婦會經歷的一個階段就是「逃」，以躲避旁人的眼光、詢問。張尙文醫師也說，逢年過節，原本是闔家團圓，歡樂融融的日子，對不孕的婦女而言，要見許多親戚、家人，或是妯娌間的小孩，就可能是惡夢一場。而且不管誰不孕，妻子承受的壓力總是比先生大。如果是女性單方面不孕，焦慮、壓力自然更高。在醫療過程，原本就要承擔較多角色的女性，如果還需再背負不孕的原罪，無異是雪上加霜。由此可見筆者所背負不孕及無法傳宗接代的原罪下，自暴自棄及自卑之心絕對是泰山壓頂，沉重無比！

九、先生外遇生子的自卑

一個殘酷的影像成為離開婆家導火線的主因，「外遇生子」粉碎筆者內心欲蓋彌彰的殘酷事實，這形同將她自己掀開不願承認事實的面具，終於將她逼到絕境，讓她不得不真實面對一無所有的自己，心中之恥難以向外人道？於是又再次吞下被全家人聯合欺騙的苦果！家對女人而言，就如同無形的枷鎖，困住妻子。根據陳怡華（2001）研究指出，女性將成就家庭一切所需，做為犧牲自己的合理理由，使得家對女性而言，並非是一個自由安全、溫暖親密、歸屬依附的身心靈空間。就如同筆者在知道先生外遇後，一直認為是自己的錯、是自己做得不夠好？更反覆檢討自己；可是當她發現先生不僅外遇，更變本加厲外遇生子，排山倒海一步一步接踵而來之後，讓她完全失去控制，面對這一切，沒有道理，無法挽回，無法解釋，她只能訴諸命運，乞求時間幫她治癒傷痛。

因為自卑的心靈作祟，她總是無法跳脫傳統的文化觀念，以和為貴、家醜不外揚，優先考慮的是家、是先生、是孩子，而非自己？會覺得丈夫外遇生子對這個家是件醜事，而且會覺得別人的家庭都幸福美滿，只有自己是不幸的，所以不敢也不願出聲，完全活在沒有自尊的情況下，只能一味地忍氣吞聲，暗自哭泣。

十、分居獨立扶養小孩的自卑

滿是傷口的心靈僅能用自卑去填塞。於是傷心欲絕帶著兩個幼兒「離開婆家掃地出門」，有如世界末日，恍如棄婦，母子女三人與世隔絕，埋名隱姓，難以啓齒，羞於見人！雖然整個婚姻生活一直是個假性依賴，但至少還有個家，還有一個別人眼中的殼，雖然它不完整，但至少可以自我催眠？而如今家沒有了，丈夫也失去了，不管日夜，只有孤獨伴著她，享受一個人的寂寞，白天不懂夜的黑，安眠藥取代老公的位置，一個拒絕躺上有老公與第三者影子的雙人床之女人，只能長年的睡在地板上，宛如棄婦，去感受那份冰冷與孤寂，用自我懲罰的自虐傾向去掩飾內心龐大的自卑？然而長期的壓抑，終究導致筆者精神崩潰再度選擇輕生，還好孩子的愛喚回失去理智的她，最後她強迫自己丟掉百憂解，用忙碌麻醉隔絕一切！

十一、戴上面具為生命出征的自卑

「與先生分居」後的這些種種遭遇，又不得不讓她再度戴上一層看似堅強的面具，扮演一個為生命出征的鋼鐵人，表面上撐起一個看似健全的家。但其實外表堅強卻掩飾不了內心的脆弱？筆者一連串生命衝擊的高峰，長期飽受憂鬱及精神耗弱的糾纏及壓力，終於到最後連自己都看不下去了，不僅僅是病痛，她回首也赫然發現自己彷彿早已不見了？於是引發筆者想要進一步尋找生命中的答案，終於尋尋覓覓「走進南華生死所就讀」，以至於這讓她生命的波動漸趨緩和，並也讓她終於看清自己的能力及未來要走的方向。兩個幼兒靠一個單親媽媽如今也已長大成人，他(她)們倆乖巧、懂事、貼心、認真。她相信最艱苦的日子都已熬過，她終於拾回自信，不再自卑，不再忍耐。從出生時不被看見的自我，到發現自我，並找回有信心的自我。現在終於有勇氣卸下面具，去

接受不完美的自己，擁抱一個重生的自己，並積極重返真實世界，繼續闖蕩人生。

參、面具下婚姻自我的生命轉化

一、從沒有自我到找回自我

每個人從出生開始，總會經歷許許多多不愉快的事，像是難過、憤怒、悲傷、不捨、愧疚、自卑、失落、憂鬱等等的負面情緒，是我們不願去面對，更不願去想起的。分布在筆者回首來時路的歷程，可以清楚的看到筆者整個生命及婚姻過程中充滿著自卑與苦痛。而經由自我敘說的過程更釐清其自卑來自於原生家庭的薰陶甚巨，且埋下深深的陰影，並在往後每個關鍵階段的人生，牽動著筆者的生命態度。從在媽媽懷胎十月的肚子開始，沒有一個人知道還有一個巒生的她？從好不容易拼了命生下來之初，重男輕女的阿嬤根本沒正眼看過她？甚至連臍帶都不打算剪斷，似乎“炊粿”遠比“生下她”來得重要許多？於是從小筆者的心靈深處是沒有自我的，是自卑的，是沒有自信的，而且是深層的，是壓抑的，是連自己都不願看見的，也是遺忘的……。

人的一生時常伴隨著陷落、失望、失落，讓我們生命徬徨，讓我們不知所措，讓我們憤恨世界的不公，人生的不平，讓我們忘了人的選擇與勇氣？自卑、缺乏自信，其實與悲觀有些關係，若是一個人樂觀開朗，那麼其所見所聞必定美好，自信也容易伴隨而來；反之，一個人對自己所做的抉擇沒有信心，他看世界的方式便與人不同，他經常認為這個世界似乎不是為了他而創造、而存在。薩堤爾模式的冰山理論提到，每個人就好像一座冰山一樣，給人看到的只是那露在水面的冰山一角，那便是每個人所表現出的行爲，而行爲下隱藏著什麼呢？大概不爲人知，但這些不爲人知的東西才是間接影響每個人行爲的重點。筆者因爲自卑所反映出的生存模式一直是處於犧牲討好型的悲劇人物，生活中沒有自我，也完全看不到自我，因爲這樣的她，不管在面對自己的初戀、與先生的戀愛、婚姻、公婆、甚至於分居後的獨立生活，還是以自虐的方式來自我懲罰？不管發生什麼事？通通認爲是自己的錯？是自己不夠好？是自己不能好？是自己沒有資格擁有好？於是所有的情緒、憂傷、痛苦……都只能往內化，滿而溢的苦無處宣洩？於是所有的病痛、失眠、憂鬱、精神耗弱接踵而來，當她無法承受這一切時，唯有將自己默

默戴上一層又一層的面具，以抵擋外在的世界及力量。

事實上，每個人都不可能完美，都有優於他人的長處，也有某些方面比不上別人，所以一個人存在或多或少的自卑心理可說是一種常態。一般人都誤認為自卑不是件光榮的事情，因此大多不願正面去談論它，可是自卑卻不斷影響著一個人的性格與處事態度。心理學家阿德勒也認為，人格是在戰勝自卑和追求優越過程中形成發展的。人天生自卑，因為其生下來是弱小、無力的，完全依賴成人，由此產生自卑。他認為人類的行為都是出於自卑及對自卑感的克服和超越，正是自卑促使人們去努力克服自卑，追求成功，成為人格發展的動力，人能夠主宰自己的命運，不必受命運支配。自卑心的存在可能是件好事，也可能是件壞事，就看個人如何去駕馭自卑與超越。超越就像是自卑的反彈力量，越是強烈的自卑，其可能產生的超越力量也越大。筆者因為這股龐大的自卑驅力，終於覺察感受到自己急需找到生命的出口，於是她終於展開人生的追尋之旅，她來到南華生死所，開始她一連串的學習生涯。她接觸臨終關懷領悟生死的意義；她體驗正念活再當下的意涵；她回歸禪修釋放身心的壓力；她遇見心理劇宣洩長期累積的情緒；她更勇敢追尋自我，以自我敘說方式重新看待自己的生命故事，來探索她的內心經驗，並找到對抗生命衝擊的力量；透過發現自我，進而肯定自我；重整自己的生命經驗，讓自己看見原來的那個我是一件多麼不容易的事。隨時提醒自己從不同的面向來發現事件的原貌，重新對生命做一個釐清。孩子的愛，讓她看見自己的能力，終能拾回自信，更找回存在的價值及生命的終極意義。卸下面具，筆者終於超越自卑，重新體驗病痛，也開始滋養生命。原來自己身上的傷、身上的重，都是自己背負上去的，自己才是生命中的主宰，喜、怒、哀、樂，完全都是自己所賦予的。但是這一切都歸於筆者願意出來面對真實的自己，是筆者給了自己勇氣與機會，所有的課程及心理劇只是她藉助的力量，藉由它幫助自己有能力、有信心重新體驗生命中重要的人、事、物，進而產生新的連結與領悟，唯有「從心開始、重新開始」才是最大收獲與契機。

美國總統歐巴馬在自己身份認同上一度感到自卑，如同無數絕望的黑人青年一樣，叛逆期加上膚色自卑感，他經歷了人生中的最低潮，他成天在街頭混甚至吸毒，他自己對於生命的意義何在？更是絕望無助！但歐巴馬選擇誠實面對自己的過去，在競選之前

他在自傳中自我揭露：如同他一路找尋黑人身分認同的過程，最後他選擇正面迎戰心中最原始，最黑暗的那一面。如果歐巴馬那時候沒有從人生的谷底爬起來，也許今天仍在街頭混日子，但他經歷了這一段痛苦自我追尋，歐巴馬終於領悟，自己就是一名不折不扣的黑人，這是沒有辦法改變的膚色事實，他痛下決心決定結束自己的荒唐行徑，並努力求學，最後成為社會的精英份子，並成為日後的美國總統。之後布希曾送給歐巴馬一句話並鼓勵他：「只要你認為是對的就去做，不要自卑。」每一個人都能從隻字片語中，看到自己的故事。陳文茜（2012）在文茜的世界周報發表：「謝謝你，傷害了我！」那些因傷害帶來的痛苦，讓我們成長，無形中它雕塑了我們的生命刻痕，當有一天我們可以微笑地看著這些刻痕且不覺得它痛時，我們已是不同的人了。如果你是有價值的，不要在乎別人如何踐踏你，因為你的價值從不因他人而改變，價值始終在自己的心底。人，最重要的還是要學會愛，愛人，更要愛自己。放下，也是一種愛。在跌一跤之後誠實地面對自己的是與非、對與錯。只有誠實面對自我，才能不再在意面子的得失，才能看見真正的自己；看見了真正的自己，才能用心感受生活、體驗生命，創造更有意義的人生。

二、卸下面具重建新生活

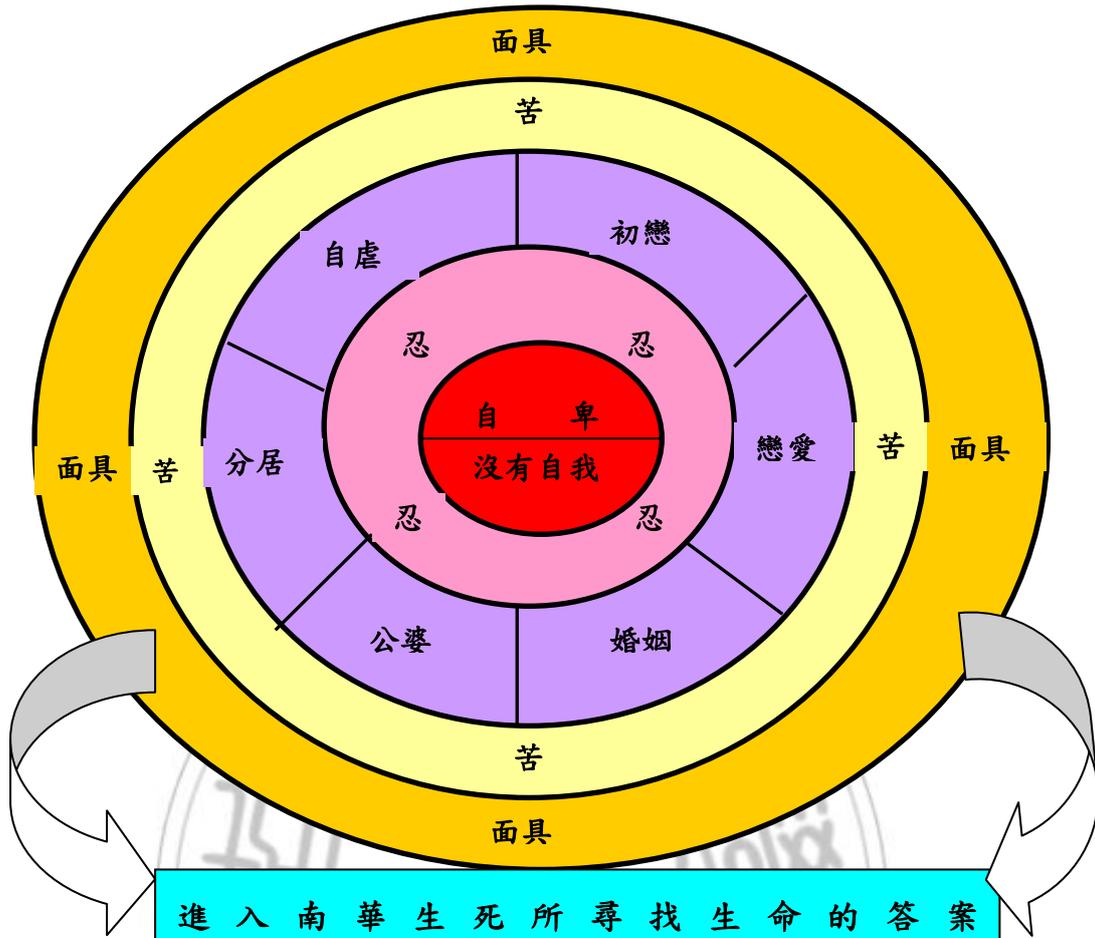
人從小就被灌輸，需要一付「可愛」的面具，以討大人歡心；到學校就需要一付「好學」的面具，以討老師歡心；出了社會就需要一付「合群」的面具，以討同儕歡心；在職場上就需要一付「奉承」的面具，以討主管及客戶歡心；結了婚就需要一付「三從四德」的面具，以討公婆及先生歡心。從小到大戴上一層又一層的面具，到最後可能根本忘掉那個才是面具底下真實的自己？拿下面具之後，如何面對真正的自己？面具底下的心情，孰能體會？孰能懂？每個人從出生開始，就在學習戴面具，隨著社會多元化程度愈高，每個人也就開發出愈來愈多的面具，而且是無時無刻都需要戴著，否則將不足以應付這複雜且多變的世界。初次見到一個人時，自然會從他有形外表的「容貌、衣著、談吐」開始觀察，再來會瞭解到他的「學歷、財富、地位」等。接著我們會習慣依賴記憶中類似經驗所產生的「圖騰效應」、和過往的「刻板印象」，在心中自動加以分類，來

決定應對的態度！從這樣的攀談、交往過程中，慢慢就會一次次的深入了解對方，慢慢能夠發掘對方面具底下的真實？久而久之，對方到底是什麼樣的人？到底是好人還是壞人？也就不得而知。只不過現在的社會上有太多的人都戴著「偽善」的面具，就算交往許久，想要真正認識一個人都不是太容易。

面子一向是中國人最重視的事情，做什麼都要求表面。孩子學習不好家長覺得沒面子，老公賺錢不多老婆覺得沒面子，父母不夠新潮孩子覺得沒面子，甚至主人權利不夠大做保姆的都覺得沒面子。我們也常常爲了面子顧此失彼。擺出一副居高臨下的表情，面對周圍的人和事都不夠坦然和真實。所以會失去很多彼此貼近的機會。

「面具」的背後其實有著深深的社會烙印與社會壓迫。我們總是很難不在意他人的眼光，特別是和自己親近的人或週遭的人，可是當有時靜下心來往更深處思考，卻又覺得真正的愛，應該是理解對方，而非僅在乎外表？現在的我，經過心理劇的洗禮，終於拋開面具，認回自己，也開始慢慢接受真正的自己：她有許多的不完美，有時不想狂欣，有時會很淡漠，有時想靠近，有時又很疏離，或許這樣會因此少了一些朋友，可是我終於接受擁抱自己的不完美，我相信真正的朋友，會明白我的性情不會因爲偶爾的沉默而失去原有的溫度，能溫暖人心的，應是底層那股堅韌的溫柔，不那麼在意面子的得失，才能看見真正的自己，看見了真正的自己，才能得到渴望的自由。我要勇敢除去假面的虛榮與自卑，我要做一個明白人，看得透，放得下，我要用心去感受生活、體驗生命，用心活出屬於我自己的天空！

人們總是不滿現狀，追求的人事物越來越高，因此忘了最原始、最單純、最簡單的那一份快樂。欲求不滿的人類硬是把自己給複雜化，才會連平凡的幸福都成了願望！



進入南華生死所尋找生命的答案

生死學. 質性研究. 敘事研究. 正念減壓. 心理劇. 臨終關懷..



圖 16：筆者面具人生生命轉化關聯圖

第六章 結論與反思

第一節 結論

高琇鈴（2000）不少研究女性的專篇與論述都一致同意，女性在傳統父權主宰的社會裡，的確沒有受到平等的尊重與對待，不論從社會地位的低於男性、法律上未享有足夠的權利與保護、職場上較低的報酬、家庭中的照顧工作與家事分工女多於男.....等等的角度，均可窺見女性不被理解與看重的種種跡象（王雅各等，1999）。然而這不過只是反應出一個『被看見』的現象，現象的本身並不能說出任何具說服的力量，真正令人動容的其實是流竄在這些現象底層，一齣又一齣的生命故事裡，實際生活中的辛苦與責難，女性作為一個人存在的本質，在一個又一個的生活經驗中，被挑戰、被攻擊、被摧毀、被掏空，一幕幕在社會每個角落上演的女性腳本，教人觸目驚心、撼動心扉，而女性的生命亦若接受猛烈波濤切刷的河流，儘管風雨已過，卻留下一道深刻卻莫名的刻痕。

在從事本研究的過程中，我看見自己在接受心理劇諮詢的過程中，努力與自己拔河，在不斷地掙扎中獲得成長並重生，為此打從心底升起對自己敬佩與欣喜的感覺，然而也在這樣的過程裡，感受到自己對抗的不僅僅是自己一人而已，我對抗著的是一股巨大的力量，一股有的人稱之為父權宰制，有的人叫它做社會對女性的傳統束縛，或有人乾脆名之為『女人的宿命』的巨大力量。當著墨於自己如何如何去突破自我的限制而成長的同時，這股力量也代表著自己的憤怒、悲傷、無奈、哀痛與不解，並時時提醒自己它的不可忽視，它迫使女人經歷種種的苦難，在毫無退路之下從戴上面具到決定面對它，與它搏鬥。然而，我們都知道這將只是另外一個長程旅行的開始。

婚姻受挫是現今社會人生中常會發生的危機生活事件，其實許多人和我一樣，都曾經歷婚姻的不如意，而且為了家庭、為了孩子、為了顧全別人眼中所謂的“正常家庭”，總是隱忍犧牲小我，咬緊牙根獨自默默品嚐痛苦與哀傷！從研究婚姻受挫經驗中，更可發現婦女面具下強韌而不欲人知的無奈，這並不是年少輕狂的小插曲，過了就會好，它其實是深深影響著自我的發展與成長。寫完這篇論文，其實只是想要告訴大家，失婚或

婚姻受挫並不可恥，反而是偉大而神聖的，如同我一樣，是可以勇敢走過來的！特別是對於曾有過與我同樣經歷而尚未走出來的人來說，或許可以在這本論文中，找到自己過往的影子，並能知道其實有那些感受與經歷都是人生中正常的過程，你並不孤單，我可以，你也一定可以的；而對於婚姻如意未曾受挫的讀者，除了祝福更希望這篇論文可以提供您一個參考，或許您的身邊可能遇到類似的朋友；也或許將來可能會有類似的經歷，不過沒關係，傷痛會過，人生會更好。

涂冠如（2007）國際大導演李安有6年沉潛待發的歲月；哈利波特作者羅琳成名前是位領政府救濟金渡日的單親媽媽……，逆境風雨過後，總是有晴天！治療大師Erickson觀點，人生是一段潮起、潮退。高潮的時候，我們享受成果，低潮的時候，試著虛心學習上天指派的課題，人生在這一連串的學習與選擇中，豐富自己的生命與心靈。每個人都是豐富、無可取代的，生命是一種探險，藉著生命過程中不同的彎，將使我們在裡面，藉由不斷編寫生命而學習成長。

此外本研究中除了生死所及心理劇的諮商療育之外，自我敘說的探索亦確實提供我一個協助自己的關鍵機會，在這樣的一個歷程中，我的自我改變了，也更加有力量可以為自己爭取想要的生活，同時在所處的環境背景沒有改變之下，決定勇敢的拋開面具，解決掉原來的困擾，而朝自我實現前進。以下是我未來想做的改變：

壹、新的自我覺察與肯定

我從自我敘說的過程回首走過的人、事、物，以及拆下面具之後，再一次的體驗生命與感受，終於覺察自己的需要，我決定保護自己並繼續成長自己，使自己更加豐富，而形成新的自我覺察與肯定。

一、重新自我肯定

每個人都有被看見的渴望，被看見最需要的是勇氣 卻也是我們最缺乏的，我們渴望被看見卻也害怕被看見。小時候不被期待下的出生，以及一直覺得阿嬤是一個重男輕

女的人，所以造成我從小個性纖細敏感、自卑內向，凡事總是小心翼翼、安靜、不多話、獨處，而內心其實是渴望被愛、被看見、被肯定的。可見早年來自於原生家庭的陰影，心理留下嚴重自卑情結。精神分析大師佛洛德（1990）認為，童年的早期經歷對成人人格的形成有深刻的影響，許多成人的心理衝突都可以追溯到早期創傷性經歷和壓抑的情結，人需要經由認同來重獲被他人賞識的希望，藉以提高自我價值感，並也保護個人不至於感到失敗、挫折及沮喪。著名的心理學家阿德勒也認為人類的行為都是出於自卑及對自卑感的克服與超越。所以我決定重新找回自己並肯定自己，就像阿德勒幼年時期遭受了很多苦難，但他並沒有對生活產生消沉和自卑，在其父親的鼓勵下，以超人的毅力成為了生活的強者，以頑強的意志和刻苦的努力改變了自己的人生。因為他認為：自卑感是每一個人在追求更大的價值和完美的人生過程中必然要出現的心理反應。一般人都誤認為自卑不是件光榮的事情，因此大多不願正面去談論它，可是自卑卻不斷影響著一個人的性格與處事態度，甚至如我一般深深影響我人生所有的關鍵時刻。所以自卑心的存在可能是件好事，也可能是件壞事，就看個人如何去駕馭自卑與超越。

二、面對受挫的婚姻使我更勇敢

當回顧到經歷婚姻受挫的那一段不堪回首的階段，我發現儘管婚姻的背叛是一個令人痛苦的經驗，但卻也激發出許多的潛能。我從害怕自己不敢面對、承受失敗，進而轉變為是可以面對及承擔失敗的；同時也覺得自己既然可以熬過那段艱辛的歲月，從此將不再畏懼任何困難與壓力；也比以前多長出了勇敢、比較敢冒險的內在力量。很顯然地，婚姻受挫事件淬煉出我的許多內在力量與智慧。

三、工作使我體驗到自己的能力

敘說的過程當整理到先生拋妻棄子離家之後，由一個家庭主婦的位子轉而身兼父職，撫養兩個幼兒長大成人，且一方面面對社會投入職場工作的經驗時，我整理出工作經驗對我的影響，除了肯定自己的能力外，也改變了我與人共同工作的態度，我不會像過去扮演小女人的角色，總是退居第二位、站在第二線，只扮演輔佐或配合的角色。我

從工作中見識到自己有足夠的能力擔任第一線的工作，且具有足夠的判斷力與敏感度，我有信心可以擔任負責任的領導者，同時也在工作上的與人相處間，增加了同理的智慧，不會黑白分明，這些都是令我感到滿足的。

四、照顧年邁母親使我看到自己的價值

當我踏出公婆家永不回頭之後，失去先生及夫家的依靠，讓我發現除了自己之外，唯一在經濟上支持我的只有娘家的媽媽及兄長姐妹，感謝他們陪我走過人生最困苦歲月。二十多年過去了，如今母親也已白髮斑斑，居於這樣的感恩，讓我覺得是該反哺的時候了。除了孩子，現在我認為自己可以照顧得好年邁的母親，我體會到自己的『有能力』，這使我信心大增，同時對自己的看法從『接受』變成『付出』。走入婚姻以來，一直是家人擔憂操心的對象，現在反而是我有能力回過頭來照顧年老的母親，這也讓我覺得世界上再也沒有任何困難難得了我，對我來說照顧好母親，意味著完成一個重大的使命，也使我脫離『自己一直是家人擔憂操心的對象』的角色之舊有自我形象，這是一種自我肯定，亦在我的生命中灌注入更多的內在力量。

五、發現自己原來就有的內在資源

在回顧婚姻受挫經驗、咬緊牙根面對職場工作以及扶養兩個年幼的孩子的經歷中，我除了發現這些事件帶給我的自我肯定外，更看到自己其他的內在資源，包括護理生涯時期培養出來對生命的強韌特質：堅忍、忍別人所不能忍、將吃苦當作吃補、活在當下、真愛生命，並以一種人定勝天的性格，總是在遇到生命最黑暗的低潮期時，即時自我覺察與領悟，激發自己的潛能，挖掘自己的韌性，看見自己的優點，而這也是支持我一路走來的重要內在資源，更為我的重生埋下伏筆，而這樣的重生在多年之後的此時，逐漸在整理的過程中發酵、成形。Rogers 強調人在自我探索與認識中，會逐漸發現他（她）的真我（real self）（Thorne, 1992）。Satir 也認為，促成人的成長與改變的資源是來自這個人的內在，而不是來自於外在（Satir, Banmen, Gerber & Gomori, 1991）（高琇鈴, 2000）。隨著這份自我內在力量的清楚、增強，我感覺自己比較有能力了，並覺得

從今以後沒有什麼事是不能做的。我的『自我』在這樣的整理過程中，愈發清楚，同時也在這樣的探究過程中，愈發有力量，這份力量的發掘與展現，為我在『做自己』的路程中奠定下基礎。

貳、更清晰的自我期待的面貌，也有新的行為展現

一、渴望做自己

當我意識到希望拋開面具勇敢做自己之後，我開始逐漸找尋自己理想中的面貌，在探索自己的內在與生活裡，我發現自己要的是：不想再躲在面具底下，我要做自己，不要老是在乎別人的眼光，總是為了符合他人的期待，而做得不像自己；我要的自己是可以用保護自己、看重自己、有力量、自由的、在關係中與別人是平等的、有界限的，且希望繼續當個快樂的上班族，並給自己多一點空間寫寫東西、看看書、打打坐、旅遊、偶爾與孩子相聚等等。我希望自己有一個不管外界評價、屬於自己的精采人生；我對自己人生的渴望，應該是那種展開笑臉的盡情歡樂，不去在乎管別人覺得好不好看？不要再去看別人的眼光及看法，我覺得人生應該就是這樣，要活得精彩，痛快盡興就夠了。這些期望有些已經慢慢落實在生活之中，需要繼續維持，有些則是需要不斷提醒自己，不要再陷入死胡同，要勇敢去做。然而無論如何，我對自我期許的面貌已經越來越清晰可見。

二、不再符合別人期待的眼光

回首來時路，逐漸由模糊轉變為清晰，當提到躲在面具下的我時，以往做任何事情，我總是在乎別人的看法及想法，並總是竭盡所能去符合社會價值標準的期待，以及努力去獲得大眾肯定下的自己。藉由敘說回首看見這樣心態下的我，過去二十多年來，自己在婚姻中的樣子，完全沒有自我，對於這樣的我已感到厭倦，我不想再做獲得別人認同的傀儡，我只想做喜歡的自己，做回原本的自己，我要找回自己。

由於父母、教育與社會文化對一個女性的期待是，希望女性表現陰柔面、成為男性的輔佐、扮演支持、協助與照顧的角色，並不鼓勵女性有不同於上述行為出現，使得『不

像女人』的女性特質受到壓抑、扭曲，為求生存的女人，只好順從外界的要求，悄悄地收拾好自己不同於社會標準的特質，即使有機會曾經與這些特質照過面，隱約意識到自己擁有某些這類的特質，然而因為沒有空間發揮，抑或不受到社會期待，往往也有如蒙上灰塵的鏡子，若不加以擦拭，仍見不著原來的真面目。

三、期許中的「自我」

當所有的思緒都往『想做自己』時，我開始釐清現實生活中所期待的自我的面貌。我期望的自我是可以有力量的、重視自己的、是有能力自我保護、讓人可以依靠的、是可以讓堅強的部份出來的、是自由的、是能夠寬恕別人的等等。保護自己是對自己的承諾，也是自愛的需求；堅強原本就存在我的體內，現在我希望自己可以展現更堅強的力量，做一個有能力的人；以前我不會保護自己，所以公婆的話視為聖旨，對於別人的要求也全盤接受，不懂得拒絕；過去總是別人的感受比自己重要，別人什麼都比較重要，而且當別人好的時候自己才會覺得好，然而最後總是將自己搞得遍體鱗傷。現在反過來要把自己擺在優先的次序上，要會覺得自己很好才是最重要的，人生是自己的，要決定過甚麼樣的人生，全在於自己，自己才是自己的主人；而我現在最大的期盼是健康、寬恕及自由的心靈，我知道那份寬廣與自在才是我想要的，放下一切，然後可以自由翱翔，逍遙自在，海闊天空，這時候我期待自己的面貌已變得清楚而具體。

四、期望關係中的平等

過去在與人的關係裡頭，我總是扮演配角、支持者、默默耕耘者的角色，不論是從小排行老四沒膽的小跟班，或是在過去婚姻裡逆來順受的小媳婦，或者之前進入社會的工作中，我總以為自己總該接受命運安排下的一切，沒有任何拒絕的權利，所以總是按步就班，默默付出，再多的苦都吞下去。然而這樣的結果受傷的還是我，甚至最後面對先生的背叛，公婆全家人聯合起來站在兒子的一方，私心絕對的責怪媳婦不懂得體諒及接受，讓自己所有的付出不僅沒有獲得夫家的珍惜與尊重，更感覺自己是失敗的、是沒有價值的，這一點真的很讓我很受傷。所以現在我期待在關係上，與別人是彼此平等的、

互相的，自己要勇敢站起來說“不”。這個經驗鼓舞了我，同時也讓我意識到，過去一直沒告訴別人自己的界限，可能別人都不知道我的界限是什麼？我對人際界限的知覺因此而擴大了，讓我更肯定說清楚自己界限的重要性，而不是隨時敞開大門，做一個爛好人，然後自己無條件的去遷就對方。

五、在親密關係中畫出界限、不再無限付出

另一個在關係上的決定是，決定調整親密關係以及捨棄愛情關係。經過幾次的心理劇諮商過程，我發現自己感情上的一再付出，停不下來，是最大的致命傷，我總會在親密關係中一再地給予，但是卻因為對方的不珍惜、貶低價值，而一再受傷；現在自我的覺醒提醒了我，我會受傷、我會痛，我是有限度的，我無法一再付出而讓自己不受傷？以前總是一廂情願，總是無怨無悔，甚至覺得犧牲自己都沒有關係；現在的我會覺得無謂的犧牲是沒有什麼用的，所以我決定要愛護自己，於是我採取的措施是拒絕愛情，一朝被蛇咬，十年怕草繩，我要保護自己在愛情裡不再跌倒、不再受傷。

參、更堅強的自我意識

一、肯定自己的經驗增強自我意識

在整理過去的經驗裡，我發現從小就沒有自我也非常的自卑，而總是努力做一個家庭、學校、社會要求的『標準小女人』。處在農村社會下，父母親期待我做一個乖巧的女兒，將來要當個賢妻良母，並訓示我要柔弱、依順丈夫、伺奉公婆，順應著這些教條。我過去似乎就像一株牽牛花，只能爬藤攀附別人而活，特別是在婚姻中依靠著先生及公婆，完全沒有自己的主體性。與先生分居之後，我開始過著一段黑暗的面具人生，然而其中我的自我意識也開始萌芽，並開始在不斷地上課中尋求自我成長。進入研究所研讀及心理劇的諮商中，我的自我意識逐漸的清晰，也開始有想做自己的想法，隨著深入自我探索，我發現我真的越來越失去自我，於是我決定找回那個原我，並且要開創擁有屬於自己的美麗人生。這個時候，我的自我成長的方向已經清楚地出現。在確定要找回自己以後，回顧生活經驗中，我逐一地確切說出自己過往的經歷與轉化，包括：婚姻受

挫獨自扶養兩個幼兒的經驗帶給我的愛與滿足，使我多出以前所沒有的勇氣，讓我爲了孩子敢冒險且毫不畏懼；照顧母親的經驗讓我發現自己是可以承擔的、有能力的、可以負責的；在職場的工作經驗使我體驗並肯定自己的能力，及對自己做事的信心，也開始會欣賞自己，並相信自己是有能力可以克服困難的。這樣的過程更加強了我的自信，更肯定的欣賞自我及獲得成就感，有信心的自我意識感逐漸趨於穩固。

在幾次的心理劇諮商中，我的自尊不斷強化，由原本的以他人的評價爲標準而轉爲自我評價，重視自己的內在心理需求，對自己有更多的自我關注，愈來愈能夠自我欣賞、自我肯定、自我接納，我的自我概念也隨之更清晰，自我意識愈來愈強烈，自我感從模糊趨向於清晰、穩固，並朝自我實現的目標邁進。



第二節 反思

這是一本伴著淚水寫下的故事。在寫作的過程中，往事歷歷重現，夾雜著不堪與傷痛，數不清的深夜一個人邊說邊寫邊流淚，也再一次回頭審視去感受生命成長的歷程，更終於領悟原來這就是人生。我好似穿越時空回到過去，在一步一步往回走的過程中，重回過去幽暗的生命，感受當時顛簸的腳步，然而同時也照見了自己，發現當初的自己是一個完全陷入其中，茫然若失、不知所措，只會自怨自艾的無助女子。然而經由敘說自己故事的過程裡，重回自己的內心一層一層的解開，毫不保留的陳述往事，並與自己的過去再次相遇，再次的觸及到往日心底的情緒，於是我漸漸明白，人活著受苦，都是有意義的。面對生命的苦，我們無法選擇迴避，我們只能面對與接受，人生的苦其實就是生命的一部分，我們只能接受它，並淡淡的品嚐它！這個過程有如正念與禪修一般，它需要的是定靜、滲透與了悟，那就是一種渡，也就是超渡自己的過程。它是一種生命的修行，更是一種自我療育的歷程，它幫助我去面對人生的苦難，進而辨識這個苦，並允許這個苦，於是我發現最大的痛苦是無法接受生命的不完美與痛苦，不能接受，叫我們更苦；苦難它幫助我們靈魂的提升與進化，也讓我們活得不那麼膚淺，幫助我們找回靈魂，重新塑造自己，這是灰燼化為翅膀的經驗，我彷彿重生了！

過去的我一路走來跌跌撞撞，起起伏伏。回顧過往的生命歷程，如果沒有這些歷練，還真不知道自己怎麼這麼堅強，也使我更堅定自己未來要走的路。自己是一個如此平凡的人，但歲月的累積讓自己的故事變得很精采！希望我的故事可以幫助到其他人，讓每個人都可以做自己。因為自己一個人曾走在抑鬱的黑森林，更知茫然的心慌，能重見天日的我才懂得突圍的路徑。藉由生命故事的重述，我終於找到自己的路。我很高興在閱讀自己的故事中，讓自我認同更厚實，使自己所堅持的變得更堅持。我會好好的照顧著自己的夢想，讓故事還有更多美好的續集，這絕對不是結束，而是另一個開始。從這段求學過程中所獲得來自四面八方的愛，是我會繼續走下去的力量。謝謝一路陪著我的人、事、物，要感謝的人好多，我都記在心上。我們曾經一起哭一起笑，我們圍成香菇頭，手搭著彼此的肩、抱著彼此的頭，痛哭吶喊，那些人、那些事、那些記憶，永遠都

忘不了，都堆積成我未來面對下一段人生的能量。最後，感謝老天爺，感謝菩薩，冥冥中安排的道路，讓我能夠走入南華生死所及心理劇這些領域，為它徹夜未眠作簡報、為它絞盡腦汁趕報告、為它花大錢參加工作坊、買書、修課……；但也為它認識更多的師長及同學。一路走來，這些豐厚的際遇，更拓展我生命的視野與深度，人生因此而開啓新的旅程！

102年12月10日是我論文完稿截止日的最後一天，前一天晚上拚了一天一夜的資料，因家裡老舊的電腦莫名其妙的罷工，導致檔案毀損無法修復，錯愕的我於是整夜不眠趁著僅存的模糊記憶趕緊重新補登打，心情好是緊張。而今夜，為了避免重蹈覆轍，於是留在辦公室不敢回家，忙到深夜兩點終於完工。此刻的心情有別於昨晚，開著車走在高速公路上，風好涼，夜朦朧。下了平面道路遇到深夜趕工的路面整修工程，於是照著指示牌跟著繞路，很奇妙的，開著開著，竟然開到昔日午夜時分瘋狂尋找老公身影的街道上。20年了，一樣的深夜兩點多，一樣寒冷的冬夜，彷彿看見那個當年無助的我矗立在KTV的門口邊。然而不一樣的是我此刻的心情，我似乎在告訴她，一切都過去了，沒有恨，沒有悲傷，有的只是一顆輕鬆的心，伴著我正在回家的路上。我想我終於找到回家的路，好清晰，我肯定我不再迷路。

參考文獻

壹、中文部份

- 王行、鄭玉英(1995)。心靈舞台-心理劇的本土經驗。台北：張老師文化。
- 王行(1992)。個人式心理劇進行的原則與技巧。諮商與輔導，790，37-40。
- 王安新(1989)。國劇之藝術與欣賞。行政院文化建設委員會出版。
- 王鈞如(2008)。與羈絆的靈魂共舞——位阿茲海默氏症患者之主要照顧者的生命經驗敘事研究。私立南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 王慧琦(2012)。配偶外遇之寬恕研究。私立東海大學社會工作學系博士論文，未出版，台中市。
- 中正大學教育學研究所主編(2005)。質的研究方法。麗文文化公司。
- 田承右(2011)。面具人生—田承右之藝術創作論述。私立南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 田瑞貞(2010)。女性經歷外遇傷害寬恕歷程研究。國立新竹教育大學人資處教育心理與諮商碩士專班碩士論文，未出版，新竹市。
- 朱瑞玲(1982)。有關「面子」的心理與行為現象之實徵研究。國立臺灣大學心理學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 曲慧娟(2008)。心理劇暖身技巧初探。諮商與輔導，273期，2-6。
- 李開敏等(譯)(1995)。悲傷輔導與悲傷治療。台北：心理出版社。
- 李立中(2005)。國劇臉譜圖說。自費出版。
- 李思佳、吳丹(2008)。女人天生愛面子。中國電影出版社。
- 李佳容(2002)。個人面對親人死亡事件心裡復原歷程之研究。國立彰化師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，彰化。
- 李佳玲(2002)。我看我一自我認同形成歷程之自我探究。國立屏東教育大學教育心理與輔導學系碩士班碩士論文，未出版，屏東市。
- 李美枝(1985)。社會變遷中中國女性角色及性格的改變。婦女在國家發展過程中的角色

- 研討會論文集。台北：國立台灣大學。
- 李美枝(1996)。性別與性別角色論。本土心理學研究，6期，260-299。
- 呂欣芹、方俊凱(2008)。我是自殺者遺族。文經社。
- 呂坤政(2007)。因第三者介入之青年男性分手失落經驗與悲傷復原歷程。國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 呂麗蓉(譯)(1987)。勞勃·艾爾柏帝、麥克·艾門斯著。拿下面具之後—如何面對真正的自己。頂淵文化。
- 何長珠(1997)。團體的過程(階段)與問題處理。心理團體理論與實務，台北：五南。
- 何欣怡(2005)。神啊！請給我一個孩子—淺談不孕夫妻的心路歷程。私立南華大學社會學研究所網路社會學通訊期刊，51期。
- 余振民(1999)。未婚男性的愛情觀—現象學方法的研究。國立政治大學心理學系碩士論文，未出版，台北市。
- 吳汝鈞(2001)。胡塞爾現象學解析。台北：臺灣商務印書出版。
- 吳秀碧(1986)。輔導會刊。彰化師範大學輔導學系出版。
- 林沛瑀(2007)。面具底下之女性意識—以康熙來了之「藝人素顏」為例。私立南華大學社會學研究所網路社會學通訊期刊，63期。
- 林秋燕(2004)。失戀歷程及復原力展現之分析研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 林亞蕓(2012)。一位教師實務的「敘說」研究。私立南華大學社會學研究所網路社會學通訊期刊，105期。
- 林語堂(1988)。中國人的智慧。陝西師範大學出版社。
- 林芳寧(2003)。同理心成長團體之研究。國立成功大學教育研究所碩士論文，未出版，台南市。
- 林香君(1998)。「變」知識建構與建構知識的「變」。國立台灣師範大學教育心理與諮商輔導系博士論文，未出版，台北市。
- 林智巨(2003)。華人面子工夫與形象修復策略—以台灣女性政治人物面子威脅事件為例。

- 私立世新大學傳播研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 林河(1994)。《**儼史—中國儼文化概論**》。東大圖書。
- 周華山(2001)。《**意義—詮釋學的啓迪**》。台北：臺灣商務。
- 周志建(2012)。《**故事的療癒力量**》。台北：心靈工坊。
- 周志建(2012)。《**擁抱不完美—認回自己的故事療癒之旅**》。台北：心靈工坊。
- 周志建(2002)。《**敘事治療的理解與實踐—以一個諮商個案為例之敘說研究**》。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 姚以婷(2012)。《**離婚女性突破婚姻逆境之韌力研究**》。國立臺北教育大學心理與諮商學系研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 胡茉莉(譯)(2004)。《**心理劇創始人-莫雷諾**》。台北：生命潛能。
- 胡幼慧(1996)。《**質性研究的分析與寫成**》。台北：巨流出版。
- 胡嘉琪、黃士鈞(2004)。《**心理劇與隱喻故事的交會—在個別諮商中之應用**》。諮商與輔導，225期，41-44。
- 胡紹嘉(2008)。《**敘事、自我與認同—從文本考察到課程探究**》。台北：秀威資訊。
- 星雲大師(1998)。《**星雲文集**》。佛光山。
- 洪千雅(2006)。《**身體經驗衝突／增能的自我敘說**》。國立高雄師範大學性別教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 涂冠如(2007)。《**已婚婦女經歷失去胎兒之復原力**》。國立新竹教育大學教育心理與諮商學系碩士論文，未出版，新竹市。
- 翁開誠(1997)。《**同理心開展的再出發—成人之美的藝術**》。輔仁學誌，文學院之部，26期。
- 翁開誠(2002)。《**通過故事來成人之美**》。載於易之新（譯）《**敘事治療：解構並重寫生命的故事**》，9-11。台北：張老師文化。
- 徐臨嘉(1993)。《**悲怨的詮釋學研究—以一個離婚的中國婦女為例**》。國立台灣大學心理學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 高戈平(2003)。《**國劇臉譜藝術**》。知識風出版社。
- 高琇鈴(2000)。《**一個離婚女性在諮商中自我改變歷程之分析研究**》。國立臺灣師範大學教

- 育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 席慕蓉(1983)。七里香。台北：大地出版社。
- 范麗娟(1994)。深度訪談簡介。戶外遊憩研究：7卷2期，25-36。
- 張莉莉(2002)。性侵害倖存少女心理劇治療歷程與結果之個案研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文，未出版，台北市。
- 張青惠(1996)。八位離婚女性離婚歷程之分析研究－由依賴婚姻走向獨立生活。國立臺灣師範大學教育心理學系碩士論文，未出版，台北市。
- 許鶯珠(2007)。敘事研究的應用分析－研究者與生命故事的對話。私立南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 盛華等(編繪)(2002)。中國戲曲臉譜欣賞。人民音樂出版社。
- 邱瑞穗(1993)。異情歲月。台北：日臻出版社。
- 邱怡綺(2010)。婚姻暴力受虐婦女離婚抉擇經驗。私立東吳大學社會工作學系碩士論文，未出版，台北市。
- 曾素梅(2007)。悲傷輔導的處理歷程與技巧－以心理劇之死亡議題為例。諮商與輔導，262期，40-43。
- 曾慶台(2002)。面面俱到？處處保留？一個國小男性教師的自我敘說。國立新竹師範學院課程與教學碩士班碩士論文，未出版，新竹市。
- 曾昭旭(1994)。永遠的浪漫愛。台北：張老師出版社。
- 鈕文英(2007)。教育研究方法與論文寫作。雙葉書廊有限公司。
- 黃君瑜(2002)。悲傷治療之理念演變。諮商與輔導，199期，2-5。
- 黃創華(2005)。心理劇導劇歷程之詮釋研究。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所博士論文，未出版，高雄市。
- 黃毓玲(2009)。背叛與覺醒－丈夫外遇與婦女自我認同之研究。國立暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，南投縣。
- 黃進南(2007)。脫離婚姻暴力婦女的自我轉變敘說研究。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所博士論文，未出版，高雄市。

- 莊淑苗(2011)。愛癌在生命轉彎處——一位罹癌未婚女性生命敘說。私立南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 游明麟(2006)。心理劇對情緒失落成人轉化學習之研究。國立台灣師範大學社會教育學系研究所博士論文，未出版，台北市。
- 游麗嘉(譯)(1983)。心理劇入門。台北：大洋。
- 詹欣怡(2005)。破蛹而出，尋出口——失落者失心、拾心、拓心之探究。國立新竹教育大學進修部輔導教學碩士班碩士論文，未出版，新竹市。
- 楊明磊(1986)。宣洩之意義、價值及其在心理演劇中的應用。諮商與輔導，126期，30-33。
- 楊明磊(1998)。心理劇中角色扮演技巧之應用與倫理考慮。收錄於教育部訓委會輔導計畫叢書34「角色扮演應用手冊」，2001。
- 郎亞琴(2003)。心理劇初探。研究與動態，9期，145-156。
- 趙可式(1993)。一個護士的碎記。光啓出版社。
- 齊力、林本炫(2003)。質性研究方法與資料分析。嘉義：私立南華大學教育社會學研究所出版。
- 翟學偉(1995)。中國人的臉面觀。台北市：桂冠圖書。
- 郭明德(1998)。質化研究的探討及省思。教育研究，6期，153-173。
- 郭妮(2009)。麻雀要革命。麥田出版社。
- 董智慧(2009)。外遇後婚姻關係變化歷程。國立彰化師範大學輔導與諮商學系所博士論文，未出版，彰化市。
- 劉慕琪：小兵回憶錄——劉時東爺爺說故事。基盛印刷工場。
- 劉志鴻(1991)。與婦產科醫師對話。健康世界雜誌社。
- 劉惠琴(1999)。女性主義觀點看夫妻衝突與影響歷程。婦女與兩性學刊，10期，44-77。
- 劉俠(2004)。俠風長流——劉俠回憶錄〈人生的舞台——病房〉。台北市：九歌。
- 歐吉桐等(譯)(2008)。心理劇的核心——心理劇的治療層面。台北：心理。
- 陳資穎(2003)。敘事治療在焦慮與緊張個案上的應用。諮商與輔導，213期，9-11。
- 陳資穎(2009)。負傷的心理師——受苦生命經驗的轉化與實踐之敘說研究。國立臺灣師範

- 大學教育心理與輔導學系博士論文，未出版，台北市。
- 陳珠璋、吳就君(1987)。由演劇到領悟—心理演劇方法之實際運用。台北：張老師文化。
- 陳美璿(2008)。演活心裡的故事—心理劇經驗談。諮商與輔導，273期，31-34。
- 陳明珠(1997)。道德推理與同理心之實驗研究。國立台灣師範大學公民訓育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 陳彤(2011)。下一個男人會更好。中信出版社。
- 陳銘燁、陳彥(1988)。面具下的心情。台北：張老師出版社。
- 陳慶餘、釋慧敏、釋宗存、釋德嘉、釋慧岳(2007)。癌末病人受苦的意義與靈性照顧。安寧療護雜誌，12(1)，13-27。
- 陸雅青(2000)。藝術治療團體實務研究。台北：五南。
- 賴秀銀(2008)。一位甦醒植物人及母親復原歷程與靈性成長之敘說研究。私立南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 韓明媚(2010)。上帝的禮物—坦然接受並善用上帝賜予的每一份禮物。意象文化。
- 蔡麗芬(2006)。生命歷程做為宗教經驗—一個禪修者的自我敘說研究。私立南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 謝孟潔(2003)。妻子面對丈夫外遇後的心理歷程之研究。國立高雄師範大學輔導研究所，未出版，高雄市。
- 顏芳慧、許敏桃(2004)。初次罹患急性心肌梗塞婦女病發的生病經驗。護理雜誌，51卷2期，57-66。
- 鄭玉英(1999)。心理演劇與哀傷輔導。生死學研究通訊，3期，38。
- 鄭玉蓮(2004)。受虐婦女脫離婚姻暴力歷程之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 鄭翔尹(2011)。因第三者介入而分手者其愛情態度轉化之研究。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 鄭守貴(2010)。劉俠作品之生死智慧研究。私立南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。

鄧禹平(1983)。我存在因為歌因為愛。純文學出版社。

鄧明宇(2000)。獻身與沉淪——一個男性的自我生成與發展。輔仁大學應用心理學研究所碩士論文，(2000)。

蕭美慧(2010)。一位舞者經歷離婚、罹癌與宗教信仰之自我敘說。私立南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。

顧樸光(2009)。面具。中國文聯出版社。

顧燕翎(1996)。女性主義理論與流派。台北：女書文化。

蘇芊玲(1998)。我的母職實踐。台北：女書文化。

龔卓軍(1997)。性·身體·現象學。台北：梅洛龐帝讀書會出版。

貳、中文譯書

Amia Lieblich, Rivka Tuval-Mashiach, Tamar Zilber(2008)。敘事研究-閱讀、分析與詮釋。吳芝儀(譯)。嘉義：濤石文化。

A. Lemma Wright (1997)。心理動力心理學入門——通往潛意識的捷徑。鄭彩娥、朱慧芬(譯)。台北：心理出版。

Adam Blatner(2002)。心靈的演出：心理劇方法的實際應用。胡嘉琪等(譯)。台北：學富文化。

A·阿德勒(Alfred Adler)(2005)。超越自卑。黃光國(譯)。國際文化。

Elisabeth Kübler-Ross, M. D. (2005)。天使走過人間。李永平(譯)。台北：天下遠見。

Freedman, J. & Combs(2000)。敘事治療——解構並重寫生命的故事。易之新(譯)。台北：張老師文化。

Jill Freedman and Gene Comes (2005)。敘事治療。易之新(譯)。台北：張老師文化。

James A. Hall, M.D. (2006)。榮格解夢書--夢的理論與解析。廖婉如(譯)。心靈工坊。

Marcia Karp(2002)。心理劇入門手冊--暖身。陳鏡如(譯)。台北：心理出版社。

- Michael Macrone(2006)。引經據典說英文：莎士比亞篇。林為正(譯)。書林出版有限公司。
- Michele Crossley(2006)。敘事心理與研究-自我、創傷與意義的建構。朱儀羚、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀等(譯)。嘉義：濤石文化。
- M. Q. Patton (1999)。質的評鑑與研究。吳芝儀、李奉儒(譯)。台北：桂冠出版。
- Michacel White & David Epston(1990)。故事、知識、權力。廖世德(譯)。台北：心靈工坊。
- Peter F. K. (2008)。心理劇的核心—心理劇的治療層面。歐吉桐、韓青蓉、陳信昭(譯)。台北：心理出版社。
- Peter F. K. and M.K.H(2006)。心理劇與創傷—傷痛的行動演出。陳信昭、李怡慧、洪啓惠(譯)。台北：心理出版社。
- Riessman(2003)。敘說分析。王勇智、鄧明宇(譯)。台北：五南出版。
- Robert Sternberg(1999)。愛，是一個故事。刁筱華(譯)。台北：遠流。
- William Worden(2011)。悲傷輔導與悲傷治療—心理衛生實務工作者手冊（第三版）。李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫(譯)。台北：心理出版社。

參、網路資料

網路：博客來書店

取自 <http://www.books.com.tw/>

網路：自由時報電子報 2008.6.25：汽車強制第三人責任險。

取自 <http://www.libertytimes.com.tw/2008/new/jun/25/today-center1-2.htm>

網路：南華大學社會學研究所《網路社會學通訊期刊》

取自 <http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/63/index.htm>

網路：國家圖書館期刊文獻資訊網

取自 http://readopac2.ncl.edu.tw/nclserialFront/search/search_result.jsp

網路：臺灣博碩士論文知識加值系統

取自 <http://ndltd.ncl.edu.tw/cgi-bin/gs32/gswweb.cgi/login?o=dwebmge>

網路：媳婦不是女兒-兩性愛情-生活隨筆-閱讀藝文，取自

http://mag.udn.com/mag/reading/storypage.jsp?f_ART_ID=233847#ixzz3qHomjCW3

Power By udn.com

網路：虛擬神宮

取自 <http://www.god.twv.com.tw/talk/960901.htm>

網路：維基百科

取自 <http://zh.wikipedia.org/zh-tw/第二型人格>

網路：小人物的天空-文茜的世界周報

取自 <http://tw.myblog.yahoo.com/panfm/article?mid=2934>

網路：維吉妮亞·吳爾夫(Virginia Woolf)

取自 <http://www3.nccu.edu.tw/~gcsong/word/Virginia%20Woolf.html>

網路：pchome 個人新聞台-文字隨寫

取自 <http://mypaper.pchome.com.tw/smart88798879/post/1324860735>

肆、英文部份

Barbour,A.(1977). Variations on psychodramatic sharing. *Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*, 30, 122-126.

Blatner, A. (1972). The self disclosure aspect of the psychodrama sharing session.

Blatner, A & Blatner, A. (2000) .*Foundations of psychodrama—History, Theory,& Practice*. New York :Springer Publishing company , Inc.

Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (1991). Narrative and story in practice and research . In D.A. Schon(Eds.),*The reflective turn* (pp.258-282).New York: Teachers College Press.

Lee,T.A. (1974) The Colors of Love:An exploration of the ways of loving. Don Mills, Ont:New Press.

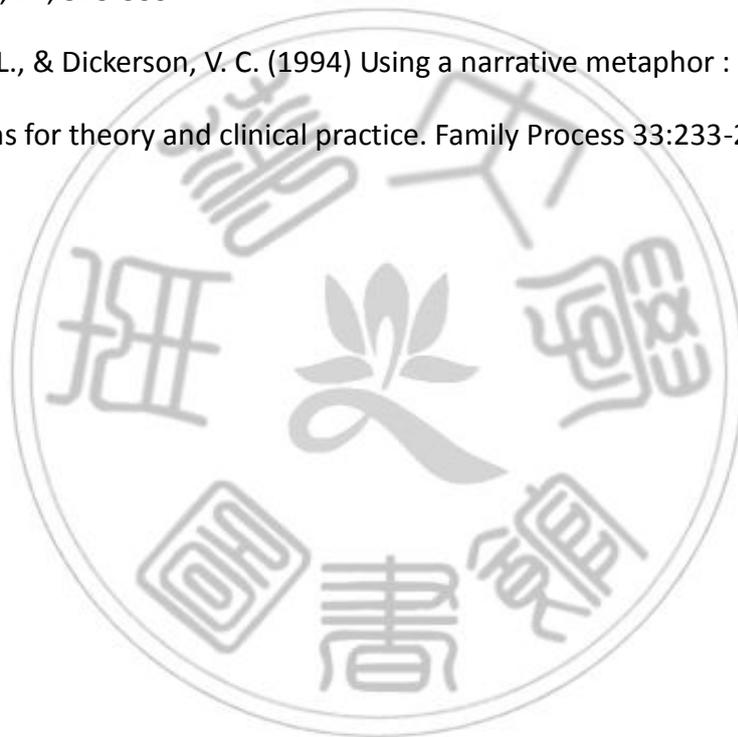
Moreno, J.L. (1972). Psychodrama. (1nd ed.) Beacon, NY:Beacon House.

Polkinghorne, D. E. (1988). Narrative knowing and the human sciences. NY:State university of New York Press.

Riessman, C. K. (1993). Narrative Analysis . Cali.:Sage.

Sternberg, R. J.(1997). Construct validation of a triangular love scale. Journal of Social Psychology, 27, 313-335.

Zimmerman, J. L., & Dickerson, V. C. (1994) Using a narrative metaphor : Implications for theory and clinical practice. Family Process 33:233-245.1



附錄一：相關議題論文彙整表（面具、婚姻、自我敘說、心理劇）

編號	研究主題	研究生	指導教授	年度
1	面具人生—田承右之藝術創作論述	田承右	林正仁	2011
2	有關「面子」的心理與行為現象之實徵研究	朱瑞玲	楊國樞	1982
3	華人面子工夫與形象修復策略—以台灣女性政治人物面子威脅事件為例	林智巨	黃懿慧	2003
4	一位舞者經歷離婚、罹癌與宗教信仰之自我敘說	蕭美慧	李燕蕙	2010
5	生命的困與破-單親媽媽離婚後復原力之敘說分析	邱弈絜	黃宗堅	2005
6	離婚女性突破婚姻逆境之韌力研究	姚以婷	曾端真	2012
7	一個離婚女性在諮商中自我改變歷程之分析研究	高琇鈴	陳秉華	2000
8	八位離婚女性離婚歷程之分析研究—由依賴婚姻走向獨立生活	張青惠	何英奇	1996
9	悲怨的詮釋學研究—以一個離婚的中國婦女為例	徐臨嘉	余德慧	1993
10	工作、經濟獨立、婚姻-女性就業與離婚風險	吳慧靖	陳婉琪	2009
11	家的意義建構:婚變女性的經驗詮釋	蔡文瑜	黃光國 林美和	2008
12	生命的困與破-單親媽媽離婚後復原力之敘說分析	邱弈絜	黃宗堅	2005
13	唱不停的離合?!—一個女性單親家庭的敘說分析	賴美言	林佩蓉	2002
14	關於兩個女人的「變」—受創婦女轉換現象之探討	李麗慧	王 行	2001
15	配偶外遇之寬恕研究	王慧琦	簡春安	2012
16	外遇後婚姻關係變化歷程	董智慧	趙淑珠	2009
17	女性經歷外遇傷害寬恕歷程研究	田瑞貞	林維芬	2010
18	背叛與覺醒—丈夫外遇與婦女自我認同之研究	黃毓玲	蕭 文	2009
19	婚外情事件與婚姻品質、心理調適之研究-以丈夫外遇為例	江程碧 鴻	林顯宗	2008
20	妻子面對丈夫外遇後的心理歷程之研究	謝孟潔	戴嘉南 謝臥龍	2003
21	婚姻暴力受虐婦女離婚抉擇經驗	邱怡綺	馬宗潔	2010
22	脫離婚姻暴力婦女的自我轉變敘說研究	黃進南	卓紋君	2007

23	受虐婦女脫離婚姻暴力歷程之研究	鄭玉蓮	何青蓉	2004
24	歷經家庭暴力子女婚姻生活之敘說研究	林漢瓊	甘桂安	2009
25	不孕婦女感受到的壓力源及因應行爲	李麗熒	金繼春	1995
26	看不見說不出的「痛」－不孕婦女的失落、悲傷與自我調適之質性研究	詹豐毓	李佩怡	2008
27	已婚婦女經歷失去胎兒之復原力	涂冠如	何秀珠 曾文志	2007
28	憂鬱症母親的生命敘說：內在運作模式的探討	廖小慧	林美珠	2001
29	一位多重障礙兒母親的生命處境：自我敘說探究	李雅琪	丁興祥	2005
30	推開另一扇門聽見花開的聲音－照顧自閉症兒母親的心路歷程	戴郁庭	蔡淑昭	2007
31	一位舞者經歷離婚、罹癌與宗教信仰之自我敘說	蕭美慧	李燕蕙	2010
32	一位甦醒植物人及母親復原歷程與靈性成長之敘說研究	賴秀銀	李燕蕙	2008
33	與羈絆的靈魂共舞－一位阿茲海默氏症患者之主要照顧者的生命經驗敘事研究	王釧如	李燕蕙	2008
34	破蛹而出，尋出口---失落者失心、拾心、拓心之探究	詹欣怡	何秀珠	2005
35	鑪火炙身與重生——一個成年男性的自我敘說	詹朝旭	翁開誠	2003
36	回首來時路~一個結與解的生命歷程	鄭麗芬	曹中瑋	2005
37	尋找生命的位子：一位國小男性教師生命敘說之探究	胡定凡	成虹飛	2005
38	左手與我的故事：一個生命教育的自我探索	郭淑惠	成虹飛	2002
39	面面俱到？處處保留？一個國小男性教師的自我敘說	曾慶台	成虹飛 夏林清	2002
40	我痛苦，所以我存在：一位助人工作者從生命經驗中的自我覺察與反思	蕭育昇	王 行 翁開誠	2005
41	一位中學護理教師自我生死觀轉變之探索---以前世今生回溯經驗之敘說研究為取向	張玉燕	釋永有	2002
42	一個多次自殺生還者的自殺經驗敘說	吳惠慈	丁興祥	2003
43	藥物濫用女性生命歷程發展之探討	陳紫凰	吳芝儀	2003
44	生病陪伴歷程的體驗 -- 一位兒癌母親的自述	郭麗馨	蔡昌雄	2002
45	法警執行槍決經驗之告白－以敘說分析為取向	謝婷娟	蔡昌雄	2004
46	自我敘事探索存有模式之研究	朱秀英	蔡昌雄	2009
47	台灣跨國婚姻五名新移民女性的生活世界－以中部地區某農村家族為例	林美英	蔡昌雄	2010

47	台灣跨國婚姻五名新移民女性的生活世界—以中部地區某農村家族為例	林美英	蔡昌雄	2010
48	中途顏面燒傷患者之生命轉化歷程—三位傷友的故事	林金梅	蔡昌雄	2003
49	退休與進修—五位提前退休教師繼續教育之生命故事	王貴華	蔡明昌	2004
50	我看我—自我認同形成歷程之自我探究	李佳玲	徐偉民	2007
51	傾聽我們的聲音--三位國小教師的自我生涯歷程敘說分析	蔡瑞君	熊同鑫	2002
52	敘事治療的理解與實踐—以一個諮商個案為例之敘說研究	周志建	金樹人	2002
53	生命歷程做為宗教經驗—一個禪修者的自我敘說研究	蔡麗芬	龔卓軍	2006
54	獻身與沉淪—一個男性的自我生成與發展	鄧明宇	翁開誠	2000
55	長期安置育幼院之獨立生活青年的生命經驗與因應-一個敘說探究	陳建良	鄔佩麗	2011
56	旅行夢不熄~女性背包客生命經驗之敘說研究	柯蕙蘭	游金潏	2011
57	愛(癌)在生命轉彎處—一位罹癌未婚女性生命敘說	莊淑苗	游金潏	2011
58	個人面對親人死亡事件心理復原歷程之研究	李佳容	蕭文	2002
59	重大創傷事件在個人生命歷程中意義化的形成與影響-以 921 為例	陳盈如	許文耀	2004
60	心理劇對情緒失落成人轉化學習之研究	游明麟	林振春 李安德	2006
61	心理劇之導演與輔角的相互知覺歷程	楊明磊	許凱傑	2010
62	四位女性肢體障礙者的心理劇團體暖身經驗	賴念華	王文欽	2008
63	心理劇中主角的替身之內隱訊息探究	賴念華	林育民	2009
64	心理劇主角角色交換歷程之分析研究	游淑瑜	劉蕙菁	2010
65	年輕女性感情困擾者走過母女糾結經驗—參與心理劇治療之轉化歷程研究	游淑瑜	吳俐瑩	2011
66	心理劇的導演決策歷程與主角的改變：一個心理劇團體的個案研究	陳秉華	林明文	1992
67	性侵害倖存少女心理劇治療歷程與結果之個案研究	陳秉華	張莉莉	2002
68	心理劇發展歷程之研究-以三齣心理劇的過程研究為例	林世華	趙如錦	2000
69	心理劇導劇歷程之詮釋研究	黃正鵠	黃創華	2005

附錄二：生命重要紀事

日期	重要事件	重要他人	備註
52.08.31	出生	媽媽、祖母	雙胞胎姐姐夭折
52.09.26	報戶口，終於有了名字	爸爸	
59.09	入學（國小一年級）	楊○義老師	打的教育
61.04	國小二年級當選模範生	桂○惠老師	愛的教育
64.12	國小六年級參加縣市舞蹈比賽	楊○燕老師	全縣團體組第一名
65.06	國小畢業	老師、同學	
65.09	入學（國中一年級）	李○學老師	
68.06	國中畢業	陳○珍老師	啓蒙老師
68.09	就讀護校（離家住校）	陳○桑老師	天主教學校
71.07	到全國各大醫院實習	邱○貞	一輩子的好朋友
71.09	醫院實習認識大專寶寶 Su	Su	第一次交男性朋友
72.01	醫院實習認識大專寶寶 Lin	Lin	男性朋友
72.06	護校畢業	老師、同學	全校前十名
72.08	任職(林口長庚醫院手術室)	張○朗醫師 吳○如醫師	人生中第一份職業
73.10	與海洋學院學生交往	盧○衫	短暫交往
74.08	與台北人交往	段○譽	無疾而終
75.08	認識實習醫生	鄭○傑	紅粉知己
75.09	認識實習醫生 Hung	Hung	唯一承認的初戀
76.01.30	認識另一半 Zhe	介紹人 Joan	大年初二
76.12	懷孕墮胎	Zhe	
77.02.18	訂婚紀念日	Zhe	大年初二
77.05.15	結婚紀念日	Zhe	生命中的對與錯
77.07	辭職(林口長庚醫院手術室)	樂○、孟○人	結婚之故
77.08	任職(台灣省立嘉義醫院) 巡迴醫療	○美蓉護理師	回到嘉義.文化路
78.09	任職(台灣省立嘉義醫院) 嬰兒室	賴○美護理長	
80.08~	腹腔鏡、各種不孕症檢查	成大醫院	不孕之路
82.02	試管嬰兒	劉○鴻醫師	台北仁愛路
82.11.23	雙胞胎出生	展寶、恬貝	生命中的禮物
82.12.26 (農 82.11.14)	父親去世、孩子滿月酒	父親(陳○圓) 家人、親朋好友	永遠的傷痛 心肝寶貝

日期	重要事件	重要他人	備註
83.01 84.10	育嬰假(留職停薪)	展寶、恬貝	
85.06	認識 Liang	Liang	默默爲我付出的人
87.04	子宮外孕-輸卵管切除手術	佳○婦產科診所	
89.08	調職(嘉義市衛生局)	吳○菊局長 孫○蓉局長	
89.09	就讀空中大學	教授、同學	
90.06	發現丈夫外遇生子	Zhe、林○華	
96.01	調職(國立新港藝術高中)	王○煌校長	
99.11	調職(行政院衛生署朴子醫院)	蔡○世院長 吳○安院長	
100.09	騎機車載兒子補習發生車禍	展寶	腳踝受傷
100.09	就讀南華大學生死學研究所	教授、同學	



附錄三：2013.01.12 給無緣孩子的一封信

南華大學101學年度第 1 學期生死學系(碩士班暨碩士專班)

科目名稱：心理劇與失落療癒專題

授課教師：游金潁 教授

學 生：陳惠美

時 間：2013.01.12 (星期六)

地 點：成均館C313教室

主 題：給無緣孩子的一封信 (信件)

給我那無緣的孩子：

首先媽媽要向你懺悔，我對不起你，沒有能力保護你，而且還活生生的將你殺死，在你一點都沒有抵抗能力的時候！我是兇手，這麼多年來，我沒有勇氣去面對你，好好的跟你說聲抱歉！雖然如此，但你卻未曾在我心底消失過，除了思念，有著更深的愧疚、心痛與難過。我是兇手，一個該拼命保護你而卻沒有勇氣保護你的兇手！請你原諒媽媽的無能、懦弱與殘忍，失去你，是我萬般無奈的選擇！25年了，這麼多年以來，我一直在承受這個罪，我一直在背負這個錯誤，我沒有快樂的權利，一切都是我自作自受，是我活該，我知道這一切都是你在懲罰我，我甘之如飴，毫無怨言，這是我該嚐的苦果，我想，如果這樣能讓你心裏好過一些，我願意一直承受下去，只要你好，只要你一切都好，這就夠了！這就夠了！哭泣……

一個不負責任的媽媽 102.01.12

附錄四：2013.01.12 心理劇逐字稿（文本分析）

南華大學 101 學年度第 1 學期生死學系(碩士班暨碩士專班)

科目名稱：心理劇與失落療癒專題

授課教師：游金滢 教授

學 生：陳惠美

時 間：2013.01.12（星期六）

地 點：成均館C313教室

主 題：心理劇 (導劇)

導演：游金滢 教授

主角：惠美

替身：A同學（飾惠美）

輔角：B同學（飾孩子）

輔角：C同學（飾醫生）、D同學（飾先生）◎未上場

觀眾：其他同學們

解析：研究生

1.重新演出	行動化
2.認知性重新處理	行動領悟
3.附加能量的釋放	情緒宣洩
4.附加現實	彷彿
5.人際支持	感應
6.治療性儀式	神奇

表 2：心理劇運用於受創傷人們的治療層面(取自：Peter F. K. and M.K.H 著，陳信昭等譯，2006，頁 8)

導演：主角出來吧！好，跟主角心在一起，主角想看甚麼？

主角：我在寫這篇論文的時候才把一個完全都不想面對及想起的事再重新把它挖出來(手足失措)！

解析：「每個人從出生開始，總會經歷許許多多不愉快的事，像是難過、憤怒、悲傷、不捨、愧疚、失落、憂鬱等等的負面情緒，是我們不願去面對的、不想去想起的。」“一個完全都不想面對及想起的事”是典型 PTSD 在遭逢巨大壓力及創傷後可能立即發生類似解離狀態之症狀，包括如麻木感、疏離感、侷限之注意力、去現實感、去自我感、解離性失憶以及對外界覺知能力之減弱等。

主角一開始嘗試接觸生命底層仍需要很大的勇氣，從主角“手足失措”看出端倪；這也是主角心中引以為羞恥，以及產生極大罪惡感，除了壓抑不想去面對之外，更不願意告人之處。

導演：什麼事件？

主角：在.....在結婚之前拿掉一個孩子(手足失措)

解析：主角的心仍處於掙扎的狀態。沒有錯，很多人從小到大，帶著許多不愉快的記憶，心中有著些許的糾結與矛盾，然而要輕易的與他們心靈接觸是相當不容易的……

導演：要保密喔！知道嗎？這非常重要喔！

觀眾：好，知道。

解析：心理劇導演強調保密的重要性：觸及個人內心世界最底層的隱私部分，因此，必須特別注意保密問題。陳美璠(2008)表示一位稱職專業的導演，一方面應提醒主角及保護主角，避免因為劇情需要或受到團體壓力影響，而說出事後可能後悔的內容；另一方面應審慎要求成員於團體外確實遵守保密原則。雖然是短短的一、兩句話，但讓團體成員和導演之間建立起關係，讓導演自己進入團體，導演自己也暖身起來，同時和團體成員連結起來，並將團體最重要的倫理守則「保密」提了出來，讓團體的信任感初步建立起來；而更重要的是營造並提供主角一個安全的處所，加強主角勇敢的接受自我探索的艱辛道

路。

導演：想起這件事情讓你怎樣？

主角：覺得很罪過！（哽咽）

解析：主角心中感覺錯綜複雜，情緒滿滿……

導演：幾歲？

主角：民國 76 年的時候

導演：幾歲的時候？

主角：24 歲

導演：還沒結婚？

主角：還沒結婚！

導演：拿掉一個孩子？怎麼發現有這個孩子？

解析：導演持續暖身觸發主角自我覺察，因為有覺察才有治療的可能；另一方面讓團體成員可以跟主角有所連結。研究者認為這是很重要的階段，成員可以和主角心理接觸，然後慢慢朝向心理劇的方向去發展；好的暖身可以凝聚團體成員的向心力，形成團體的動力，引導團體成員在信任、安全的氛圍之中，支持主角充分表達真實的內在自我，這一點在所有治療或成長團體都是非常重要的一環，它對主角而言是相當重要的，主角是否願意卸下心防如實的重現生命事件，完全在於暖身的功力。

主角：那時候我已經跟我現在的先生交往了將近一年，那我們已經訂好要訂婚的日子了！農曆年，農曆年就是要訂婚的日子，那就到年底的時候我發現我懷孕了！

解析：主角試著說明當初的處境及狀況（特別強調訂婚前夕發現懷孕），似乎透露更多騎虎難下無奈的心情。

導演：男朋友就是後來的先生嗎？

主角：對！就是後來的先生。

導演：好！yes！

主角：本來我也是很高興跟我男朋友講說是不是反正要結婚了，就把孩子留下
來？可是沒想到我男朋友就說即使要結婚我們也沒有經濟基礎，所以他覺
得他不想那麼早有小孩，所以，他就遊說我把孩子拿掉！

解析：主角流露出期待孩子降臨及即將結婚的喜悅，然而男朋友強力遊說將孩子拿
掉的無奈與難過。

導演：所以你自己一個人去？還是男朋友帶你去？

主角：他有陪我去！他有陪我去！76 年的時候我想資訊跟科技都比較不發達。

解析：主角強調民國 76 年的資訊跟科技不發達，其深層意涵是在試著表達未婚懷
孕在當時是社會不被接受的封閉思想(因為這帶給主角更多的壓力及背負被
嘲笑的罪名)。

導演：在哪裡拿的？

主角：在嘉義拿的。

導演：診所嗎？

解析：導演追隨主角的心態，亦步亦驅的對主角在每一個時刻所呈現出來的線索並
緊緊的捕捉，掌握並了解更多的線索；主角也在導演引導下很自然的、貼近
生命的事件經過——描述敘說。

主角：對，在診所拿的，那時候我在北部工作。

解析：導演依據 5W 收集事件發生經過及相關資料；並喚起主角回到創傷事件的始
末。創傷事件的重新演出是創傷的典型徵候，也同時是大多數創傷治療方法
的一個必要部分(Peter F. K. and M.K.H 著，陳信昭等譯，2006)。

導演：把診所布置出來

主角：那裡的布可以拿嗎？

導演：當然可以，把那個診所布置出來。

解析：設景是舞台營造的一部分，舞臺提供演出者在心理上暫時和現實分離的場
域，使得演出者可以將過去和未來都搬到舞臺上演出，不論真實或想像的內
容，都可以自在發揮表達出來(陳美璿，2008)。

主角：(取白色及灰色的布條布置中)

解析：各式各樣顏色的布料提供場地佈置及設景很重要的素材。而主角選用「白色」及「灰色」直接反映出主角內心此刻只看見「生命的慘白」及「對未來的灰暗」。

導演：一邊布置一邊告訴我這是甚麼？

解析：導演讓主角充分詳細的描述，包括實際地以身體迎向或指出空間、家俱，去感受質料的質地，注意顏色、溫度、天氣、時間……等，如此將有助於主角更深陷於演劇中的具體感覺，幫助主角暖身入戲。

主角：這是一個空間，那天晚上我們找了好幾家好幾家診所，這一家也不想進去，那一家也不想進去，然後，後來我們找到一家在巷子裡的診所，非常的隱密，黑黑暗暗的，而且那家診所看起來非常的老舊，這裡是手術房，牆壁是白色的，然後手術台就是灰色的。

解析：診所隱密、黑暗而老舊……，主角是護理背景出身，但迫於無奈無法選擇到醫療設備一流的醫院動手術，字裡行間流露出一種「虎落平陽被人欺，龍困淺灘遭蝦戲」任人宰割的無力心情。

導演：好，把手術台布置出來，多大？手術台上的燈光暗的嗎？

解析：(王行，2007)心理劇的工作特色主要是將案主具體地帶入某一個時空，用的方法就是「設景」。所謂「景」是一個情境、一個時空……。心理劇能夠有效地將「彼時彼地」，帶到劇場中的「此時此地」來，這種做法使心理劇能夠超越時空進行心理輔導的工作。

主角：燈光就是有一盞手術燈從上面照下來這樣而已。

解析：主角曾在國內頗具聲望的教學醫學中心擔任手術室護士5年之久，那曾經是她最熟悉、工作最為滿足成就的地方，更是人生中最精采的歲月。但此刻，她的身、她的心，卻在這裡跌倒了，而且跌的不輕，25年，無法治癒！心中吞下的傷害與哀淒，唯有自己，最為了解。

導演：好；躺在手術台上。

主角：(躺在手術台上)

解析：導演運用設景的技術，並讓主角自發性的設景，使主角不設防的進入一個擬真的情境當中，讓場景如同回到過去當下情景一般，如實呈現出來。這也是暖身很重要的一部份。

主角聽從導演指示之下躺在手術台上，讓主角感受到彷彿穿越時空身歷其境，置身於 25 年前在診所的手術房進行人工流產手術一般，當下所有的情緒如海浪般蜂擁而致；所有的回憶如倒帶般影音重現，有如穿越時空，歷歷再現，慘不忍睹！

導演：老公在旁邊嗎？

主角：沒有，在外面。

導演：選一個人做你的老公，誰可以當你的老公？

主角：(觀眾席中搜尋中)

導演：感覺像的，在心理劇中男生可以當女生，女生可以當男生，誰比較像？

主角：本利

導演：本利，可以嗎？好，先站在旁邊，選一個人做你，感覺像你？

主角：瓊瑤

導演：瓊瑤，可以嗎？

瓊瑤：老師，我可以不要嗎？

導演：可以還有誰？感覺像你？慢慢來！

主角：慶敏

導演：慶敏，可以嗎？

慶敏：可以

解析：選角是很重要的階段，他（她）們是主角及導演的分身。一個好的輔角往往需要相當程度的同理心訓練，以便能快速融入所扮演的角色。在輔角群中有一個特別的角色就是所謂的替身（double），她是第二個主角，即是在此劇中代替主角去演出主角的人，成功的替身需要努力設身處地進入主角劇場情境

中的心情和知覺，能幫助主角投入劇情，把主角的想法、看法、感受和期望表達出來，也能促進主角對自身問題的深入反思，協助自己得到一個不同角度的觀點，所以是劇場中相當重要的角色（陳鏡如，2002）。因而導演引導主角慢慢的選角，找到一個主角自認為最神似、最能夠代表自己的替身。

導演：好，先坐下來！

導演：醫生呢？男的或女的？

主角：男的，醫生很老了(觀眾大笑)，可以請特助幫忙嗎？

解析：「醫生很老了」，主角直覺反射出對於當時(人、時、地、物)清晰的記憶；並也再一次凸顯內心難以接受的困境及任人宰割、百般不願接受的事實。

導演：好，醫生在旁邊對不對？

主角：對

導演：幾點的時候？

主角：好像 8、9 點

導演：8、9 點，好，25 歲的自己對吧？

主角：24 歲

導演：24 歲，你現在要把孩子拿掉，你在想甚麼？

解析：導演先從討論邊緣的問題開始，然後慢慢進入接近核心的議題。

主角：我只覺得我很害怕！

導演：怕甚麼？

主角：怕面對這一切，怕我要去殺死一個生命(哽咽)！

解析：心理劇將主角帶回當時情境，主角此刻感到相當驚訝，自身彷彿是透過時光隧道走入一個屬於過去的時空，在那個地方主角再一次回到當下，並如實接觸自己記憶中的生命經驗，有如時光倒流，再活一次，這是一股非常神奇的歷程。

導演：你要殺死一個生命，你現在要拿掉一個生命？是吧？

解析：導演抓住機會，持續暖身，直逼主角生命最底層！

主角：是

導演：你現在在想甚麼？

主角：心情很複雜！

解析：鼓勵主角說出內在深層的感受，讓創傷經驗在眾人面前展現出來，其本身就釋放了早先對事件的情緒衝擊所做的潛抑(repression)，這種運用是根據順勢醫療論(homeopathic)的原則，也就是服用一種會產生跟疾病相同症狀的藥，如此一來，「毒藥和解藥就可以彼此中和」。如同被毒蛇咬傷解毒血清的治療作用一樣，心理劇提供了一個「不盡相同」的創傷素材來引出一個可以療癒系統的不自主反應(Peter F. K. and M.K.H 著，陳信昭等譯，2006)。

導演：還有呢？看著你肚子裡面的那個生命，你想跟他說甚麼？

解析：導演引導主角回到墮胎的此刻重新經驗當下的想法。心理劇是一種行動化的治療技巧，它可以穿越過去、現在與未來；在每一場景的轉換間彷彿時光倒流，再活一次。

主角：對不起！

導演：對不起甚麼？

主角：對不起要把他從我生命中拿掉(哽咽)！

導演：用你的話跟那個孩子講！

主角：對不起！媽媽沒有辦法保護你！

解析：主角說出心中對孩子的愧疚，以及身為一個母親卻無力保護自己的孩子的痛楚，此刻主角從心底開始悸動，這是屬於深層的創傷經驗，具有深深撼動心靈的力量。

導演：媽媽沒有辦法保護你，還有呢？

主角：很無奈！

導演：很無奈！還有呢？你是故意的嗎？

解析：導演引導主角卸下心防，如實的重現生命事件，鼓勵主角說出當時心中來不及對孩子說的話，並試圖了解主角更多平時不欲人知的想法？

主角：這是一個故意的事情！

導演：是一個故意的事情，什麼意思啊？

主角：就是它不是自然流產，是故意.....

導演：你是故意要拿掉這個孩子嗎？(加重語氣)

解析：導演提高語氣暗示主角去思考拿掉孩子並非主角所願？試圖幫助主角自發性的覺察當時的處境？

主角：是我同意的！

導演：是你同意的，你想留住這個孩子嗎？

主角：我想留住！

導演：yes！是誰不要？是誰不要啊？

解析：導演暗示性的語言觸動主角重新去思索問題的癥結？

主角：是爸爸！

解析：導演利用提詞刺激主角從隱性走向顯性的覺察，引發更多自發性的思維。

主角此時也開始思索當初選擇拿掉孩子是父母親兩人共同的決定，且父親的角色佔有大部分決定的因素。導演的問話點醒了主角某部分被隱蔽的心情。

導演：所以呢？

主角：所以我沒有辦法，我也怕肚子一天一天的大起來呀！

解析：導演引發主角更多創造性的思維。

導演：嗯，你也怕被嘲笑？是吧？是吧？

解析：導演利用提詞及暗示性語言刺激主角，讓主角有機會處於此時此刻之中，去覺察當時面對自身的無奈及擔憂；對主角而言，這是一種潛意識的修通，也是對事件的某些認知性重新整理的好時機。

主角：是！

導演：你現在想跟孩子說甚麼？

主角：我想跟他說對不起(哭泣)！

導演：嗯！

主角：我想跟他說我不是故意要殺死他的，我自己也承受這些所有的罪(哭泣中)！

導演：嗯！

主角：我想跟他講說我跟他一樣痛苦，我到現在還在背負這個苦果(哭泣中)！

解析：讓主角盡情舒發宣洩壓抑長期累積的情緒。這樣的功能符合 Moreno 所言：心理劇的兩大治療目標之一：淨化作用 (catharsis)，導演幫助主角把貯藏於內不適當的內涵釋放出來，像是主角壓抑多年的負面情緒、固著的想法…等等，讓主角藉由宣洩之後，降低了焦慮並使壓抑的自發性釋放出來。研究者認為這是心靈療癒的第一步，如果沒有將泥沙洩洪，哪來貯存新鮮淨水的空間？

導演：嗯！還有想跟孩子說甚麼？

主角：我本來就好想要他，我本來就是一個好喜歡好喜歡小孩子的人！

解析：主角再三強調她的百般無奈，以及她對孩子的渴望。

導演：嗯！還有呢？

主角：我沒有不要你(哭泣中)！

導演：你眼睛閉起來，可以感受到這個孩子嗎？

解析：導演引導主角冷靜去感受孩子的存在，將孩子從過去的「彼時彼地」，帶到劇場中的「此時此地」來，這種做法使心理劇能夠超越時空進行心理輔導的工作(王行，2007)。

主角：他無時無刻(哭泣中).....

導演：他無時無刻怎樣？

主角：這幾年來他無時無刻都把我框住！

解析：主角終於說出心中積壓已久的結，也敲叩到生命的最深處，那是需要很大的力量！主角面對真實的自己，一切療癒，由自己開始，語言不光只是語言，語言背後是一種價值、是一種勇氣！

導演：他把你框住了！是啊！他長的什麼樣子？

主角：我感覺他是一個男孩！

導演：一個男孩，長得甚麼樣的男孩？

主角：長得很可愛！

導演：長得很可愛的男孩，他怎麼把你框住？

解析：碰觸到主角最深層的創傷，也是主角心中長久以來一直解不開的結；導演窮追不捨將之具象化。

主角：唉(嘆氣)！25年來生活中所有的、所有的痛苦回憶、不甘心，無時無刻都在報復我！

解析：主角敘說長期以來積壓於內心深處難以承受之重！

導演：喔！所以他這25年來都在報復你？是吧？是吧？

解析：導演幫助主角覺察心中存有的愧疚感及焦慮，並引導主角一一陳述心中所存在的想法。

主角：是！

導演：所以他帶給你一些不幸是吧？他帶給你哪些不幸的事啊？

主角：包括我結婚後首先面對的就是不孕，承受了5年不孕的煎熬。

解析：主角因為結婚之後馬上面臨5年的不孕壓力，長期忍受同事的嘲笑、公婆的冷眼……所以主角內心很脆弱、也很自責，很容易套入這種負面情境之中，認為這一切都是這個孩子在報復、在作祟。

導演：嗯！還有呢？還有他怎麼報復你？

主角：還有就是給我一個不負責任的丈夫！

導演：嗯！給你一個不負責任的丈夫，還有呢？

主角：給我一個不幸福的家！

導演：給你一個不是很幸福的家，還有呢？還有他怎麼報復你？

主角：我覺得不管我做任何努力，所有的不幸和悲哀都一直跟著我！

導演：嗯！所以他帶給你很多不幸和悲哀，是吧？還有呢？

解析：主角從結婚開始一路走來都非常不順遂，所以長期將自己陷於悲觀及充滿絕望的情緒之中，寧願自閉舔傷，用悲傷將自己鎖困住，無法自拔，也看不到

未來。

主角：雖然我很堅強，所以後來我好不容易去尋求試管嬰兒得到兩個孩子。

解析：兩個試管嬰兒是上天給予的恩寵；25 年的婚姻唯一賺到的資產，也是主角僅有的安慰。

導演：嗯！

主角：可是...可是即使也許這些痛苦這些陰霾都過去了，可是沒想到就是一而再再而三的就是老公的外遇！

導演：嗯！

主角：然後甚至就是拋棄整個家庭！

導演：嗯！所以這一切都是這個孩子，是吧？

主角：我覺得他都是在報復我，然後雖然我不願意去承認，可是我覺得沒有辦法？我覺得就是這樣！

解析：主角一味認為所有的遭遇，全部的不幸，完全是受這個孩子的控制與報復。

導演：所以從那個孩子之後，自己就是很悲哀的，很不幸福的，很不幸的，是吧？

解析：導演以同理心的方式順著主角的心境提問及引導。這讓主角感受到是被支持的，肯定的，也是有勇氣往下探索很重要的力量！

主角：還有包括自己的身體狀況也一直亮起紅燈！

導演：嗯！有些甚麼疾病？

主角：現在就是甲狀腺有幾顆小的結節，然後原因也不明，然後醫生還要再查是不是食道有問題？或者是其它之類的，我也不是很清楚！

解析：主角覺察到身體的警訊，那種莫名的恐懼，等待宣判的焦慮、風雨欲來之前的寧靜，更加悲從中來，無法自己。

導演：嗯！還有呢？孩子在報復你甚麼？

主角：我的生活過得好苦，真得好辛苦！

導演：嗯！整個生活過得好苦，過得好辛苦！

主角：對！

導演：還有呢？

主角：他已經把我所有的感覺、所有的感情、所有的愛情通通把我抽離掉了！

解析：這深層的創傷經驗不僅影響了主角的身體、情緒；更直接渲染到精神及心靈的層面，也打亂了原有的生活，這場惡夢深深折磨她的身、心、靈，主角迷失於理智化中，對自己的情緒感到困擾。

導演：把你所有的感覺、感情、愛情都抽離掉了，是吧？

解析：主角心中懷有深刻的愧疚及罪惡感，甚至覺得所有的不幸都是這個來不及出世的孩子在報復於她！不去看、不去想，那些愧疚更會盤踞於心中，反而變得混沌和曖昧不清，使人感到更加沉重！所以此時導演鼓勵主角把深層的感覺通通說出來，釋放出來，看清自己最害怕的、最擔心的是什麼？以便協助主角釐清來龍去脈之後，得以逐漸降低罪惡的感覺。

主角：對！我知道我對不起他(哭泣中)！

導演：還有呢？

主角：(哭泣中)

導演：他現在長得什麼樣子？你眼睛閉起來，看看這個孩子，現在如果還活著應該幾歲了？（導演將燈光調暗）

主角：應該是一個大男生了吧？

導演：長得什麼樣子？

主角：長得高高瘦瘦的！

導演：高高瘦瘦的，在團體裡面長得像誰？

主角：像 B 同學(團體成員)

導演：像 B 同學，他穿著甚麼樣的衣服？你看得到嗎？眼睛閉起來看一下，那個孩子穿甚麼顏色的衣服？

主角：暗色系的

導演：暗色系的，你眼睛閉起來，看一下他現在眼睛看著你的眼神是甚麼？是甚麼？（導演走到主角身邊，與主角的心在一起）

解析：導演不僅隨時隨地營造一個安全的處所，更以行動陪在主角身邊，讓主角感受到溫暖與不再孤單，這對主角而言很重要，是支持主角勇敢坦露過去，坦然將揮之不去的自責經驗中釋放出來！

主角：面無表情！

導演：面無表情，站著在你面前嗎？在哪裡？

主角：(右手指著右上角)

導演：右邊這裡是嗎？

主角：是的，他面無表情冷冷的看著我！

導演：有瞪著你嗎？有戴眼鏡嗎？

主角：有戴眼鏡

導演：有戴眼鏡，面無表情看著你，是吧？

解析：導演依據線索逐步將之具象化，這將有助於協助主角面對問題的癥結。Moreno 強調「瞬間現象」，即「此時此刻」；治療的目的不僅是了解一個人發生了什麼事，同時也要藉由他對當下之彈性角色的能力，來幫助他調整對某些情境的行為反應。透過生活中的場景(過去、現在或未來)，主角投入於劇場演出來體驗或重新體驗他們的想法、感覺、夢想或人際關係。

主角：是

導演：看看他嘴裡面在說甚麼話？

解析：導演引導主角以就好像發生在此時此地的方式演出該景，並試著以邊緣性的議題，逐漸導向比較核心的衝突。然後進入中心的議題，將當下內在的態度與情緒外顯出來，以及在行動洞察中達成統整；順其自然，給予宣洩；透過角色互換，開始探索主角社會網絡中的重要他人的世界。

主角：他在說活該，這一切都是你自作自受！

導演：還有呢？

主角：你本來就應該跟我一起承受這樣的痛！

導演：還有呢？

主角：我一直與你同在！

導演：他聲音是很大聲還是很小聲的？感受到了沒？

導演：你活該，你就是要跟我一起承受，是吧？還有呢？還有跟你講什麼？

主角：他說永遠都會跟著我！

導演：他永遠都會跟著你，還有呢？還有呢？

主角：他說我有多痛你就會有多痛！

導演：喔！他說他有多痛你就會有多痛，是吧？還有呢？

解析：附和主角的思緒，導演隨著導劇的進行運用心理劇技巧，其功能在於使主角將感覺表達得更詳盡、更貼近內在。

主角：嗚嗚嗚.....(一直哭泣中，泣不成聲)

輔角：活該！你自作自受的，我會一直跟著你，我有多痛，你就要有多痛！

主角：嗚嗚嗚.....(一直哭泣中，泣不成聲)

輔角：活該！你自作自受的，我會一直跟著你，我有多痛，你就要有多痛！

主角：嗚嗚嗚.....

輔角：活該！你自作自受的，我要一直跟著你，我有多痛，你就要有多痛！

解析：導演透過輔角將主角內心的癥結，以反覆性語言，觸發主角將心中的矛盾、恐懼、自責……等，可以更具體明確的展現出來。

主角：嗚嗚嗚.....

解析：導演藉由輔角將主角最過不去的話語，用重複性的語句加強，讓主角陷入更極度的悲傷之中，完全無法自己；而所謂置之死地而後生，研究者認為這是導演刺激主角產生更多自發性及創造性的過程。

導演：你想要回應你孩子什麼？

主角：嗚嗚嗚.....我很苦啊！我比你更苦，我真的過得比你更苦，嗚嗚嗚.....

輔角：誰叫你要堅持拿掉我，為甚麼爸爸說什麼你就做什麼？

解析：此時輔角批判性的語言激起主角演出「互補角色」，主角以防衛方式不斷的解釋當時的處境及目前生活中的種種困境。

主角：對不起！我不是故意的，嗚嗚嗚.....

輔角：你活該！

主角：對不起！我不是故意的，嗚嗚嗚.....我不是故意的！

解析：導演讓主角有機會對孩子說出愧疚之情，讓主角有機會表達歉意！

導演：你想跟你孩子怎樣？

主角：請他原諒我，嗚嗚嗚..... 我不是故意的！

導演：你想跟你孩子怎樣？他現在在你面前，你想怎樣？

主角：媽媽也很愛你，真的很愛你，嗚嗚嗚.....我只是沒有能力保護你，然後那時候媽媽年輕不懂事，如果可以重來一次，我絕對不會這樣做，如果可以重來一次，我一定會拼命將你留下來！嗚嗚嗚.....

解析：導演讓主角有機會表達一個母親對孩子的愛、對孩子的思念、對孩子想要保護及付出的渴望心情！

導演：所以，你現在想要跟你孩子怎樣？他就在你面前。

主角：我想跟他說時間不能重來，要不然，我可以背負所有人的嘲笑，我也要把你留下來，我真的不是故意的，從躺在手術台上的那一刻起我就後悔了，我自己也是掉到萬丈深淵，我一直掙扎可是我都爬不出來，真的，我沒有騙你！嗚嗚嗚.....

解析：Moreno 認為自我會從角色中浮現，而角色是文化資產。其中有主要的角色與個人間的衝突，每個人可以用扮演角色的能力，去選擇角色。心理劇是一個很有張力的療程，旨在強化一個人的創造性潛能，以使之更有能力面對問題。

此時讓主角有再一次與孩子面對面的機會，促使主角將未竟事宜由隱性走向顯性覺察.....

輔角：活該！你自作自受，我會一直跟著你，我多痛，你就要多痛！

導演：想跟你孩子說什麼或做什麼？他在你面前，站起來跟他說，想跟你孩子怎樣？

現在腦海裡的獨白是什麼？在想什麼？在想什麼？

解析：導演藉由不同的催化技巧使主角表達出潛抑的情感，如罪惡感、恐懼感、思慕之情……等

主角：(喃喃自語)

解析：此時聽到孩子一再的責備與苛責，主角責怪自己是殘忍的、是兇手、是劊子手，主角的心更痛了，也更加迷惘了！但也開始激起主角的反思……一種很矛盾的心情？

導演：嗯！是怎樣？

主角：反正我在這個世界上也過得很痛苦！

導演：嗯！所以你想怎樣？所以你想怎樣？

主角：要不是爲了那兩個孩子我隨時都可以跟你走！

導演：站起來跟你這個孩子講。

主角：(起身中)

導演：他是不是折磨你那麼多年了！夠了嗎？

解析：導演協助主角對她所處的情境發展出其他適應性的新態度及行爲反應，即所謂的“修通”，讓主角嘗試用不同的方法去面對。

主角：如果覺得不夠沒有關係，可是你的兩個弟弟妹妹他們還小，我還有一個老母親，他們三個現在是我生命中的唯一，沒有他們三個我隨時都可以陪你去。

導演：所以你願意用你的行爲負責是不是？跟你的孩子講，用你的話跟你孩子講。

解析：主角與孩子開始有機會討價還價，這是一個協商的過程，與自己協商，與對方協商；面對悲慟，有助於促使當事人統整自我生命故事的意義，而促進個人成長；換言之，死亡帶來悲傷，也帶來成長的機會。

主角：(咳嗽中)

導演：用你的話跟你的孩子講

主角：(咳嗽中)

導演：隨時都可以走是吧？還有呢？還想跟你的孩子說什麼？

主角：請你多給我一點時間，讓我把這個家安頓好，讓你的兩個弟弟妹妹他們可以

獨立，求你多給我一點時間，可以陪陪媽媽，因為我對她已經夠不孝了，她每天為我的事情，每天都是在擔憂，每天都在擔心我的事情，每天都在關心我的家庭，她好可憐，我自己不重要，真的，我自己一點都不重要，我的生命也不重要！

解析：主角說出願意為他付出代價，及對世界有一種放棄的想法？母親失去孩子，是屬於人生中重大的悲慟事件，有人為了這個「悲慟」，用盡一輩子的時間，仍然走不出來。

導演：還想跟你的孩子說什麼？想跟他道歉？還是說什麼？

主角：我一直都在跟你懺悔！

導演：你做過些什麼？為他做過什麼？

主角：我有去拜拜，祈求神明、祈求佛祖保佑你，在極樂世界過得很天真、很快樂！

我甚至在想，如果勉強讓你來到這個家庭只是多受一份罪而已，因為你本來就有一個不負責任的爸爸，因為有時候我想你比我們快樂多了！

解析：隱約看見愛的力量在發酵，母親對孩子的愛是偉大而無私的；導演讓主角撞出愛的能量，讓主角覺察她為孩子所作的一切，讓主角看見真實的面向。

導演：嗯！所以你希望孩子不要來是不是？很痛苦是不是？

主角：嗚嗚嗚……點頭……嗚嗚嗚

導演：你剛才寫信給他寫了些什麼？念給他聽！

主角：我求你接受我的懺悔、深深的懺悔，我知道我不應該那麼殘忍把你殺死，尤其在你一點抵抗能力都沒有的時候，我知道我很殘忍，可是我真的是萬般無奈，也無能為力！嗚嗚嗚…… 嗚嗚嗚……

解析：寫信、念信也是一種療癒的過程。

導演：那時候孩子懷了幾個月了？

主角：懷了兩個多月

導演：兩個多月，還想跟孩子說什麼？

主角：對不起！真的對不起！25年來我一直很辛苦在撐這個家，嗚嗚嗚……好幾

次…好幾次我都走到自殺的邊緣，嗚嗚嗚……我並沒有過得快樂，你也看到，你隨時都看到的，嗚嗚嗚……看到橋我想跳下去，以前家裡住七樓我每天看著地上的馬路我想往下跳，可是我知道我的責任還沒了，除了我應該對你負責以外，你還有兩個…兩個弟弟妹妹，並不是我想要苟且偷生，嗚嗚嗚……嗚嗚嗚……

解析：將深藏於心中的悲苦敘說出來，就是療癒的第一步；更是跨越心中障礙的一大步。

導演：還有呢？把你所有心裡的話都跟孩子講！

主角：我知道你不甘心，我也知道那時候你很痛，可是媽媽比你還痛，嗚嗚嗚……

導演：你怎麼痛？告訴你孩子，把你的痛告訴孩子！你心裡的痛、身體的痛都告訴孩子！

主角：從那一刻起，我從手術台上爬下來，我整個心都沒有回來，我整個人整個心都掉到很深很深的一個深淵裡面，我一直爬……都爬不出來，在那個麻醉的過程中，我一直爬都爬不出來。當醫生正在動手術我就後悔了！我就很痛苦了！結婚之後又讓我產生不孕症，我忍受多少的嘲笑，公公婆婆每天看我不順眼，我每天都……嗚嗚嗚……求神問卜，所有的中藥吃到最後只要聞到中藥味都要吐了！做了多少的檢查？躺了多少次的檢查台？總是那麼冰冷！一次一次醫生告訴我很難……很難，很難懷孕！嗚嗚嗚……

導演：還有呢？把你的感受都告訴你孩子，讓孩子也知道，你是不是一直都在懺悔，一直在內疚是吧？告訴孩子！

解析：導演讓主角有機會恣意宣洩屬於過去被壓抑的情緒，所有的不幸、所有的悲哀，讓主角有機會說出來。說出來是需要一種很大的勇氣！說的過程本身就是一種療癒的過程，這些情緒在平日的生活中是不被鼓勵、不被允許說出來的。

主角：還一直努力拼命的工作，拼命的賺錢。孩子從幼稚園開始爸爸就丟下我們，我每天就是奔波在工作跟孩子之間，他們也不好過。從小……從小五、六歲

就把他們丟在家裡，有時候逼不得已還要去台北出差，他們兩個晚上自己關在家裡沒有人幫忙，嗚嗚嗚.....嗚嗚嗚.....921 大地震那天晚上，我們住在七樓裡面，心裡有多恐懼？有多害怕？一點多我帶著兩個孩子跑到樓下去，跑到一樓去，心中的無助跟那種寒冷你知道嗎？嗚嗚嗚.....沒有人讓我們依靠！後來 1022 又地震了一次，我因為醫院裡的庫房全部都震垮了，我在醫院忙到晚上 10 點多不敢打電話給幼稚園的老師，他們已經找了我一個下午要我把孩子帶回家，我不敢接電話，不敢找她，因為我知道兩個孩子帶來我沒有辦法工作，硬把他們丟給老師，最後老師不得已把他們帶回家，直到晚上 11 點我去接他們的時候，他們兩個已經睡在老師家的沙發上了，你說我們的日子會好過嗎？嗚嗚嗚.....

解析：有如孤兒寡母的心情，不禁悲從中來，熱淚奪眶！再一次將主角的靈魂帶入被遺忘的失落世界裡！

導演：你說我們活得很苦！

解析：導演給予主角情緒上的宣洩，並同理其情緒，讓主角的心痛有個出口。

主角：有時候想一想，像這樣把你殺了，日子你還快樂一點，而我們呢？我們每天都在嚐受千刀萬剮，但就是殺不死？嗚嗚嗚.....(咳嗽) 嗚嗚嗚.....

解析：主角述說現實環境帶給她無窮無盡的傷害，不滿人生中的遭遇，何苦來世間走一遭的無奈？

導演：還有什麼想要告訴孩子？把你心裡這 25 年來的苦告訴孩子，讓孩子也知道，你並不是好受的，是吧？你受的折磨也夠多了！是吧？

主角：公公婆婆也跟我翻臉，還要我去接受你爸爸帶著小老婆的事實，嗚嗚嗚.....竟然爲了這件事情把我趕出家門，連兩個孫子都不要了，我能怎麼辦？

解析：主角自發性的訴說並宣洩內心深處最原始的哀傷、無奈、害怕、渴望、羞愧、罪惡感及困惑之情.....

導演：我當初也想保護你，是吧？是吧？

主角：如果可以，我也想要保護你啊！你們都是我的命，都是我心中的血，我怎麼

不要呢？我現在連看到別人的孩子，我都好喜歡、好心疼！每個孩子都是那麼可愛，我怎麼會不要呢？嗚嗚嗚.....如果...如果是生在現在這個時候，懷孕了即使沒有嫁給他也沒有關係，可是在那個年代，我承受多少壓力？爸爸媽媽對我的期望？對我婚姻的期望？

導演：你是不是說在你知道懷孕的時候很想把他生出來？有沒有這種想法？

解析：導演誘導主角說出正向渴望，強化主角正向能量之展現。

主角：當然有啊！

導演：跟他講，跟你孩子講！

主角：當我知道我懷孕的時候，第一個想法就是很高興的，我想要把你留下的，可是你爸爸一直說，一定要...一定要把你拿掉，雖然我很無知，我為我的無知感到抱歉！我不知道那時候他就已經在劈腿，一直在瞞著我，一次瞞過一次，而我一次又一次的相信他.....

解析：導演讓主角有機會自由地表達她對此事件深藏已久的情緒。

導演：如果你知道你會怎樣？

主角：如果我知道，如果我知道我會毅然決然的離開，帶著你離開，即使要面對所有異樣的眼光我也願意。

解析：回到過去景，讓主角有機會表達並重新選擇，彌補當年年少無知的遺憾！是什麼理由讓生命裏的悲劇跨過時空，再一次面對生命中的重要課題，當年無力抗拒，只得任憑擺佈的女孩，現在有能力、有自主權做出選擇。

導演：所以其實你還是很愛你的孩子，對不對？

解析：導演有智慧的協助主角從複雜翻滾的情緒當中梳理出主要的要素及面向，並以正向的能量誘導主角創造性的思考及洞見。

主角：本來就很愛啊！

導演：是不是很捨不得？

主角：本來就捨不得啊！

導演：跟你孩子說，他現在在你面前，你想怎樣？

解析：導演製造更具體的圖像及場景，鼓勵協助主角將她內心積壓多年所有的感受及心情表達出來！

主角：嗚嗚嗚……(咳嗽) 嗚嗚嗚……(咳嗽) 嗚嗚嗚……(咳嗽)(一直咳不停)

導演：吐出來，把它吐出來，裡面吐不出來的痰全部吐出來，對！對！吐出來，對！
憋那麼多年的東西都吐出來！(主角趴在地上一直嘔吐……)對！對！吐出來！(導演協助推壓主角背部)

解析：25年了，這個孩子如影隨形跟著我、纏繞著我、牽伴著我所有的喜、怒、哀、樂！主角在導劇過程，一步步貼近生命最底層，一層層剝落心中的障礙，在此刻，終於得到釋放，一傾而出，將承擔深藏多年的情緒、壓力、自責、愧疚……通通一洩而下！

親身經驗此舉真是印證了 Worden 所說，墮胎真是一種帶有難言之隱、讓人巴不得忘記的事。表面看來墮胎讓當事人解脫自身的困境，然而，未對此哀悼的女性還是會在後續其他失落下經驗悲傷。

主角：嗚嗚嗚……(咳嗽) 嗚嗚嗚……(咳嗽) 嗚嗚嗚……(咳嗽)(趴在地上一直嘔吐……)

導演：對！對！對！對！吐出來！憋在心裡面太多苦水！對！吐出來！對！把心理的話都說出來，憋了好久了是不是？憋了25年了，是吧？

解析：身體因為嘔吐產生無力感，然此刻心靈卻有著前所未有的舒暢與放鬆！筆者認為此時導演悉心一直陪在主角身邊，讓主角感受到一股磅礴有力的溫暖能量，是支持主角再站起來最重要的力量。

主角：嗚嗚嗚……你每天都把我壓得我喘不過氣！嗚嗚嗚……讓我求生不得、求死不能，你一了百了，而我呢？嗚嗚嗚……

解析：Worden (1995) 表示生離死別是人生最大的創痛。人們必須藉由表達悲慟來哀悼失落，宣告分離，並且重新建立新關係。否則，必會造成身心的不適和疾病，而無法走過悲傷。

導演：我比你還慘，是吧！

主角：嗚嗚嗚..... 嗚嗚嗚..... 嗚嗚嗚.....

導演：對！哭出來！不要憋在心裡面。

解析：「死亡」議題的沉痛，常常在於不忍回首過去，卻也不自覺地綑綁了未來，在進退維谷之間看不到希望。藉由心理劇場的時空穿越，重現悲痛，承擔悲痛，進而化過去的悲痛為未來的力量。心理劇就是透過戲劇的手法，在心理劇場中讓我們宣洩生命的鬱悶，在悲傷宣洩中找回人間的愛與生命的出口。

主角：嗚嗚嗚.....嗚嗚嗚.....每當夜深人靜，我只能面對自己哭一哭以後又要把它擦乾眼淚，嗚嗚嗚.....嗚嗚嗚.....然後...然後我要每天裝得很堅強，每天裝得很堅強去面對這個職場，我 25 年沒有過過一天是屬於自己的日子，嗚嗚嗚..... 嗚嗚嗚.....

導演：嗯！

主角：我每天...每天...每天都戴著面具在過日子！嗚嗚嗚.....嗚嗚嗚.....

解析：主角訴說因為年少面對墮胎事件的無能為力。且因墮胎事件不被當下社會所認同，引此容易將情緒壓抑，對於悲傷也不敢真情表露，所以主角在倉卒收拾悲傷情緒之餘，多半得戴上堅強的面具度日。

導演：嗯！

主角：根本就是一個沒有自我的日子，你說我快樂過嗎？嗚嗚嗚..... 嗚嗚嗚.....

導演：媽媽心裡很痛苦，是吧？

解析：導演一直陪伴在主角身旁，不斷給予關心與支持，並隨時隨地與主角的心同在，這就是認同及支持的力量。

主角：對啊！嗚嗚嗚..... 嗚嗚嗚.....

導演：還有什麼要對孩子講？看著你的孩子，還有話對你孩子說嗎？

主角：我希望你過自己的日子，好好的去投胎，媽媽沒有資格擁有你，這個家庭根本沒有資格擁有你，找一個好人家去投胎，過一個屬於你應該過的日子！嗚嗚嗚.....嗚嗚嗚.....

導演：如果他去投胎，你會感受到怎樣？

主角：如果他去投胎，我會感受到……如果他去投胎我會感受到很欣慰，了卻我心中的這一份遺憾！

導演：嗯！因為即使你生下來，看到你痛苦，媽媽也痛，是吧？

主角：對啊！你本來就不應該屬於這裡，這是一個不正常的家庭。

導演：所以，媽媽期待你怎樣？跟孩子說？期待怎樣？

主角：我期待你趕快去投胎，不要再想不開了！你要懲罰我沒有關係，我本來就認為自己是有罪的，嗚嗚嗚…… 嗚嗚嗚……

導演：但是我希望你

主角：但是我希望你好好的去投胎，趕快展開你的下一段人生，不要陷在這裡面，陷在這個……陷在這個永遠沒有辦法改變的困境裡面……

解析：心理劇是一個力求創造力、治療、智慧的方法，而不是盲目地演出自我欺騙行為模式，它具有建設性的力量(Adam Blatner 著，胡嘉琪等譯，2002，頁12-13)。

導演：嗯！起來一下，角色交換，跟你的孩子。

(主角與飾孩子的輔角角色交換，由主角飾孩子)

導演：你是惠美的孩子是吧？是吧？你在媽媽肚子裡兩個月的時候，媽媽就把你拿掉，是吧？你氣不氣媽媽？

主角：氣！

導演：氣媽媽什麼？

主角：氣我想當她的孩子她卻不要我？

導演：那你知道媽媽也過得很苦嗎？那是你故意來折磨她的嗎？是嗎？

主角：(思索中)

導演：你的目的是什麼？告訴你的孩子，告訴你的孩子，你的目的是什麼？你要你的媽媽怎樣？你知道你媽媽過得很苦嗎？

解析：導演藉由主角角色交換扮演孩子，讓主角自發性的說出孩子心中的感受及想法。

主角：知道！

導演：要聽聽你媽媽說的話嗎？

(導演示意飾惠美的替身把剛剛那些話說給主角聽)

替身：孩子，其實我真的不是故意的，當時我也是沒有辦法，我真的很抱歉！我真的很希望你能原諒我，每次去拜拜的時候，都會求神明、求菩薩保佑你在極樂世界過得很天真、很快樂！我甚至在想如果勉強讓你來到這個家庭只是多受一份罪而已，因為你有一個不負責任的爸爸，我現在如果不是因為阿媽、還有弟弟妹妹，我真的可以大可跟你走。可是請你給我一點時間，求求你放過他們，這些年來我過得並不快樂，你時時刻刻都可以看到媽媽那麼痛苦，我真的不是故意要丟下你，我一直都很後悔，一直活在罪惡中，失去了你，其實我也面臨很多不好的命運，希望你能理解。我嫁了一個不負責任的爸爸，有時候我覺得你如果來到這個世界，你一定也過得不快樂，會像我們現在這樣子，有時候我覺得你這樣子反而是好的，我希望你能夠原諒我，然後找一個好人家去投胎，過一個屬於你應該過的日子，我們家不配擁有你！

解析：讓主角扮演孩子，聽聽扮演主角的替身訴說對孩子的愛及祝福，讓主角理智的為逝者的情感與懷念找到一個有意義的處所，同時也將主角愛與被愛的能力帶回現在，並試著重新投入愛、經驗愛，以滿足我們愛與被愛的需求。

導演：聽到媽媽這樣說，你要回應媽媽什麼？你要跟媽媽說什麼？媽媽是故意的嗎？

主角：不是！

導演：想要回應媽媽什麼？

主角：媽媽不是故意的，只是我也是真心想要來跟她。

導演：yes！因為你很喜歡這個媽媽，對不對？這個媽媽有什麼好處？

解析：導演試圖製造孩子及媽媽的連結，讓孩子及媽媽看見彼此的愛。

主角：因為她很有愛心！

導演：很有愛心，所以她身上不幸是你造成的嗎？孩子，是嗎？是你給她的嗎？

主角：搖頭

導演：搖頭是什麼意思？孩子，你知道媽媽是那麼有愛心，你會報復她嗎？該報復的是誰？

解析：導演引導主角自發性的思考，認知性的覺察，看清問題真正的癥結。

主角：是爸爸

導演：yes！所以你對媽媽要說什麼？要對媽媽說什麼？你想報復媽媽嗎？

主角：搖頭

導演：你看媽媽那麼苦，在 921 的時候，是吧？帶著你的兩個弟弟妹妹，是吧？還有另外一次大地震，是吧？你看媽媽還那麼有愛心，當護理人員只顧別人不顧自己，是不是？這樣的媽媽是不是很難得？你會報復這樣的媽媽嗎？會嗎？會不會？所以，其實你要跟媽媽說什麼？你想跟媽媽說什麼？其實你想跟媽媽說什麼？

解析：導演一再提供正面的能量，讓主角發現自身的優點，激發主角重新看見自己的特質，拓展自己的角色目錄，點燃新的亮光。

主角：我不想報復媽媽！

導演：yes！你只是想跟著媽媽而已，對不對？你有沒有默默的保護媽媽？有沒有？

主角：(哭泣無語)

導演：你是不是看到媽媽也很辛苦？你會原諒媽媽嗎？

主角：(哭泣無語)

導演：會嗎？會嗎？

主角：點頭(哭泣)

導演：用你自己的話講，用你自己的感受講，你會原諒媽媽嗎？你看著媽媽

主角：我會原諒媽媽，可是…….

導演：可是怎樣？

主角：我會原諒媽媽，可是我不甘心媽媽把我拋棄了！

導演：yes！你可以不甘心，對不對？你不甘心的目的其實是想怎樣？孩子！

主角：因為我喜歡跟著這個媽媽！

導演：yes！喜歡跟著這個媽媽，因為這是一個好的媽媽，你看她隨時隨地還是念著你，是不是？是吧？她求神問卜的希望你在另一個世界，可以在極樂世界跟著菩薩修行，是吧？

主角：嗯！嗯！點頭！

解析：導演運用技巧，終於讓主角看到、聽到、感覺到，並發展真實事件的原貌及發現愛的意義。

導演：你現在在哪裡？眼睛閉起來，你現在在哪裡？你現在在哪裡？孩子！自從媽媽把你拿掉之後，你的魂魄在哪裡？

解析：主角而言，死亡景的如實重現是面對與否認的兩極化拉扯，可能伴隨著主角的強烈哀傷，但也可能抗拒面對。此時導演的帶領速度宜慢不宜快，讓主角有充分時間暖身。且導演宜給予適度時間作情緒上的宣洩；並同理其情緒，以增強主角面對死亡景的能量。如同資深心理劇導演鄭玉英(1999)所強調，在死亡景中，導演溫和而堅定的語言很重要，團體裡的安全與支持也要發揮出效用，好能陪著主角進入一個心靈上的淨化過程。

主角：在這個天地裡面，嗚嗚嗚…… 嗚嗚嗚…… (哭泣)

導演：在這個天地裡面，是吧？你希望媽媽幫你做些什麼？告訴媽媽，媽媽一定會做的，你會希望媽媽幫你做些什麼？抱抱你嗎？你會希望媽媽抱抱你嗎？會嗎？

解析：導演運用佛陀景，讓主角與其心中的佛祖對話，讓主角以更超越的眼光來看待生死，協助主角重整其世界觀。引導主角透過自我對話，再次重建自我，找到看待自己、看待生命的新意義。

主角：很想媽媽抱抱我，嗚嗚嗚…… 嗚嗚嗚…… (哭泣)

(主角與替身相擁而泣)

嗚嗚嗚…… 嗚嗚嗚…… (哭泣) 嗚嗚嗚…… 嗚嗚嗚…… (哭泣)

導演：什麼心理的話想跟媽媽說都可以跟媽媽說

主角：想要這份母愛而已，嗚嗚嗚..... 嗚嗚嗚..... (哭泣)

導演：喔！其實你想要這份母愛而不是折磨媽媽，是吧？

主角：嗚嗚嗚..... 嗚嗚嗚..... (哭泣)

導演：你想要告訴媽媽什麼？

主角：嗚嗚嗚..... 嗚嗚嗚..... (哭泣)媽媽其實我很愛你，我只是想要受到媽媽的擁抱，希望有媽媽疼而已！

解析：讓母子有機會擁抱，讓兩人的心緊緊相連，此時此刻，既是經驗悲傷，更是哀悼悲傷，主角與逝者的未了情懷可能夾雜著複雜的情緒，主角在感恩或羞愧中擺盪，但是藉由彼此擁抱，得以告別與逝者的舊關係，提供了情緒上的釋放與安頓。對主角而言，此景雖不忍想起卻可能常在夢裡出現。生者與逝者的未了情懷在獨處時格外清晰與深刻。

導演：嗯！你有要報復媽媽嗎？

主角：沒有！

導演：告訴媽媽

主角：我沒有要報復媽媽

導演：你身上的不幸是媽媽給你的嗎？

主角：不是

導演：跟媽媽講，讓媽媽知道！

解析：心理劇主要目的是要把人的創傷經驗重新塑造，了解對某件事情的抗拒來由，把悲痛從心理的陰影拿掉，讓主角身歷其境親自體會失落的過程與轉化，而在轉化的過程中，主角覺察到自己、進而自我成長。

主角：嗚嗚嗚..... 嗚嗚嗚..... (哭泣)媽媽我只是想要讓你抱抱而已，我只是想要有一個媽媽可以愛我而已，我沒有存心想要報復你，我不想看到你過得那麼辛苦！

導演：你希望媽媽過得怎樣？

主角：我希望媽媽過得快樂一點，不要那麼辛苦！

導演：你看到媽媽站在七樓每次看到馬路想要跳下去，你當孩子的站在身邊你心裡感受怎麼樣？孩子！

解析：導演運用孩子的力量，讓主角得以看見孩子的心願，就是希望媽媽健康康康的活著，試圖激發主角為孩子保重及珍愛生命的動力。

主角：嗚嗚嗚…… 嗚嗚嗚…… (哭泣)

導演：嗯！你捨得媽媽跟你一樣死嗎？

主角：不要！我不要媽媽死！

導演：你希望媽媽怎麼樣？

主角：我希望媽媽健健康康的……

導演：嗯！

主角：嗚嗚嗚…… 嗚嗚嗚…… (哭泣)

導演：角色交換做你自己，聽聽孩子跟你說的話
(飾孩子的輔角上場，與主角對話)

解析：角色交換，讓主角聽聽孩子的期望！

輔角：我想要來當媽媽的孩子，因為我覺得媽媽很有愛心，我想要跟著媽媽，媽媽你的苦不是我報復你的，我只是想要媽媽可以抱抱我，可以愛我，我不想要媽媽死，我希望媽媽可以過得快樂，我只是想要有媽媽可以抱抱！

主角：我也想要愛你呀！就像愛你的弟弟妹妹一樣…….

(母子相互擁抱)嗚嗚嗚…… 嗚嗚嗚…… (哭泣)媽媽也很想愛你，很想抱抱你，可是就是抱不到你，我也很難過！嗚嗚嗚…… 嗚嗚嗚…… (哭泣)我有能力我一定把你留下來，我怎麼會不要你！

導演：好好抱抱你的孩子…

解析：導演利用過去景及角色交換的技巧，協助主角覺察事件發生的原貌及未竟事項，讓主角當下領悟了生命的可能性；也體會了生命的限制性。更在過去景裡發現學習的來源，以及祝福的力量！於是主角下意識的決定不再自責，並

以母愛的光輝緊緊擁抱孩子，給孩子溫暖，也給自己一個當媽媽的機會！

主角：每天晚上一想到你我就好難過，嗚嗚嗚..... 嗚嗚嗚..... (哭泣) 嗚嗚嗚..... 嗚嗚嗚..... (哭泣)

導演：其他人來給她支持一下，特別是做媽媽的，有拿過孩子的都過來，圍在第一圈，做媽媽的過來，一起抱著，其他人都過來，好。

(觀眾成員起身相擁而上抱住主角、輔角等圍成一圈)

解析：導演請觀眾過來一起支持主角，並請曾經遭遇類似經驗的觀眾上台，一起彼此支持祝福打氣，這讓主角經驗到團體的共鳴性，而發現自己並不孤單，這是很重要的力量！他人的見證、支持與陪伴更是療癒路上不可或缺的一環(曾素梅，2007)；心理劇兼具個別與團體治療之效，提供一個允許悲傷與集體哀悼的時空，讓生命的缺憾可以在相互瞭解與依靠中得到釋放與安頓。

導演：(輕音樂播放中)

解析：此時背景音樂烘托出氣氛，暖化了主角的心靈，並與主角的心情相呼應，產生了共鳴的效果，音樂也是一種療癒！

導演：好好的跟你的孩子在一起，孩子很需要你的，孩子很需要你這個媽媽的！

解析：滿足孩子跟媽媽的母愛需求，透過擁抱及身體的接觸讓經驗重新被塑造。

主角：嗚嗚嗚..... 嗚嗚嗚..... (哭泣)

主角：嗚嗚嗚..... 嗚嗚嗚..... (哭泣)

主角：嗚嗚嗚..... 嗚嗚嗚..... (哭泣)

導演：孩子很需要你這個媽媽的！

主角：嗚嗚嗚..... 嗚嗚嗚..... (哭泣)

主角：嗚嗚嗚..... 嗚嗚嗚..... (哭泣)

主角：嗚嗚嗚..... 嗚嗚嗚..... (哭泣)

(輕音樂播放中~~過了許久)

導演：好好的跟你的孩子在一起，你也渴望這一刻的，你把心裡的話都跟孩子講！

主角：嗚嗚嗚..... 嗚嗚嗚..... (哭泣)

(輕音樂播放中~~過了許久)

導演：現在抱著孩子你感覺怎麼樣？多抱抱孩子，多抱抱你的孩子，跟他在一起，讓你有機會做一個媽媽照顧你的孩子，如果有機會其實你也很想好好的照顧他，是吧？你希望他像任何孩子一樣在你懷裡，是吧？給自己這樣一次機會，抱抱你的孩子，讓你孩子得到他心裡想要的，只希望你抱抱他而已，那是你孩子的心願！

(輕音樂播放中~~過了許久) (14 分鐘)

解析：團體成員彼此之間互相給予支持、協助與陪伴，共享生命的禮物。此景對主角而言再真實不過，並且強烈感受到觀眾不再只是觀眾，不再是被動觀看劇情的演出的人；而是讓主角知道她的故事是如何被大家、被社會所評價；主角引以為恥、引以為罪惡的故事是得到觀眾接納的，這幫助主角減少降低了對自我自責的成分；也使主角感受到與團體其他成員有所連結且真實得到支持的力量。

導演：謝謝你們(觀眾成員回到座位席)孩子留下，看看孩子，想跟孩子說什麼？

主角：媽媽真的很愛你

導演：yes！媽媽真的很愛你，還有呢？

導演：嗯！還有呢？他現在在旁邊，想跟孩子說什麼？

主角：深情的看著孩子、注視著孩子，嗚嗚嗚.....(咳嗽)

導演：還有呢？還想跟孩子說什麼？媽媽也捨不得，對不對？心裡是不是渴望孩子也長那麼大？是吧？

主角：(點頭)對啊！對！嗚嗚嗚.....

導演：你每年也是希望孩子一年一年長大，是吧？

主角：(點頭)對！嗚嗚嗚.....

導演：還想跟孩子說什麼？

輔角：我沒有懲罰你，我只是想讓你抱抱而已，因為你是個很好的媽媽，對別人也很有愛心，我只是在你旁邊而已，我並沒有綑綁你，我也不希望你去死！

解析：藉由輔角的聲音讓主角再一次聆聽孩子的心聲，強化主角脆弱及受傷的心靈。

導演：聽到孩子的話了嗎？嗯？你聽見孩子說的話嗎？

導演：嗯？你想告訴孩子什麼？

主角：謝謝！

導演：謝謝孩子什麼？

主角：謝謝你其實一直關心媽媽，陪伴著媽媽！

導演：yes！你也感受到孩子是在陪伴你、關心你的，是吧？謝謝孩子，還想跟孩子說什麼？有嗎？

主角：希望下輩子如果有緣再續前緣！

導演：希望下輩子如果有緣再續前緣，是吧？讓媽媽好好補償！

主角：(點頭)哭泣！

導演：角色交換，做孩子！

(與飾兒子的輔角角色交換，由主角飾兒子，與替身對話)

導演：要聽媽媽說的話嗎？剛剛媽媽抱抱你，讓你感覺到怎樣？

主角：很溫暖！

導演：心裡一直很渴望，是吧？

主角：對！

導演：想跟媽媽說什麼？

主角：謝謝媽媽！

替身：媽媽也要謝謝你，謝謝你一直在我旁邊陪伴著我！

導演：是嗎？你在媽媽身旁是因為你想陪伴媽媽，是吧？還是來懲罰媽媽的？

解析：藉由替身，導演一而再耐心的強化主角脆弱及受傷的心靈，筆者認為這是導
劇過程很細膩的處理方式，也是不容省略的步驟。

主角：不是

導演：不是喔？你想告訴媽媽什麼？

主角：我是愛媽媽的！

導演：yes！媽媽唸的經你有收到嗎？有嗎？

解析：導演耐心串聯全劇頭尾的功力令人噴服。

主角：有！

導演：都有收到了，是吧？所以你還會那麼苦嗎？那麼痛嗎？你媽媽希望你能夠去投胎轉世，你願意嗎？

主角：(點頭)

導演：點頭是什麼意思？

解析：當主角力量薄弱或言語不肯定時，導演會以重複性問話，來增強主角自發性的能力。

主角：我願意，我也希望下輩子能夠當媽媽的孩子！

替身：我也希望下輩子你能當我的孩子，讓我好好補償你！

導演：聽到了嗎？

主角：嗯！

導演：你還想跟媽媽怎樣？你會祝福媽媽嗎？你媽媽這 20 幾年來是不是一直在燒香拜佛，你有跟菩薩一起修行，是吧？你有跟菩薩在修行嗎？

主角：有！

導演：有！是吧？所以你現在感覺到怎麼樣？還是在痛苦中？還是在跟菩薩？孩子？

解析：導演協助主角釐清孩子的現況，好讓主角安心。

主角：沒有痛苦了！

導演：告訴媽媽，否則媽媽以為你一直在痛苦，因為你痛苦的時候媽媽就痛苦，是這樣嗎？你有在痛苦嗎？

主角：(搖頭)沒有了！

導演：告訴你媽媽

主角：我沒有在痛苦了，菩薩已經把我收為他的孩子了，我希望媽媽過得好！

導演：你會祝福媽媽嗎？

主角：我會祝福媽媽！

解析：(曾素梅，2007)一段關係的告別不是三言兩語可以道盡的。愛恨糾結的情緒固然需要宣洩，適時引導主角與逝者相互「道謝」、「道歉」與「道別」是很重要的過程，藉此協助主角以柔軟的心為無形關係畫上句點。

導演：你會祝福媽媽什麼？

主角：握住媽媽(替身)的雙手，祝福媽媽身體健康，然後多愛自己一點！

導演：媽媽受的苦夠了沒有？

主角：夠了！

導演：媽媽是不是將要否極泰來？

主角：唉！點頭，淚中帶笑！

解析：導演利用替身來協助主角從中接納自己的複雜情緒，進而學習原諒自己，放過自己。

導演：嗯！你在天上看得很清楚，是吧？而且你有怎樣？

主角：握住媽媽(替身)的雙手，我有保佑媽媽，陪著媽媽一路走過來了，媽媽辛苦了，一切都過去了！

導演：媽媽偉不偉大？

主角：一直握住媽媽(替身)的雙手，唉！(點頭)

導演：你有沒有保佑你的弟弟妹妹，有沒有保護他們？

主角：(點頭)有！他們都很貼心、很乖、很棒！

導演：其實那兩個弟弟妹妹是怎樣？是你派來的嗎？

主角：(哭泣中)

導演：是吧？是吧？

主角：(哭泣中)

導演：是不是？

主角：嗯！

導演：告訴媽媽，讓媽媽知道，否則5年多沒有孩子怎麼會懷了弟弟妹妹是吧？

解析：導演再一次協助主角創造出一個更寬廣的視野，讓主角看見希望。

主角：是啊！

導演：跟媽媽講

主角：媽媽其實弟弟妹妹是我派他們來陪伴你的，因為我知道媽媽承受太多的苦，如果沒有這兩個孩子，媽媽是會活不下去的，是我希望弟弟妹妹能夠代替我陪伴你的，所以，你只做一次試管嬰兒就成功了！

導演：所以看到弟弟妹妹就等於看到誰？

主角：就等於看到我！

解析：導演具體處理孩子在主角心中的位置。

導演：跟媽媽講

主角：握住媽媽(替身)的雙手，媽媽，如果你想我的時候，你就抱著弟弟跟妹妹，就會好像抱著我一樣，雖然我沒有緣分成為你的孩子，希望下輩子能有幸當你的孩子(哭泣)

替身：下輩子我們再續前緣！

導演：還想跟媽媽怎樣？

主角：握住媽媽(替身)的雙手，媽媽你要加油！

導演：當媽媽很無力的時候，你要怎樣？告訴媽媽，你跟菩薩修行充滿了智慧，對不對？

解析：導演利用替身及角色交換的過程中，協助主角不斷成長，不斷看見所有的可能性，所有的潛能，以及釐清自己是誰？可能是誰？及可能變成誰？

主角：嗯！

導演：是吧？當媽媽無力無助的時候，可以怎樣？告訴媽媽。

主角：當媽媽無力無助的時候，可以唸阿彌陀佛觀世音菩薩的法號，她可以給你無形的力量。

導演：還有呢？面對阿媽怎麼辦？

主角：盡力盡孝道吧！把握住並去享受可以陪伴的每一天，人生本無常啊！

導演：媽媽有沒有照顧自己？

主角：媽媽沒有照顧自己！

導演：你看在心裡，你大概覺得怎樣？

主角：很心疼！

導演：很心疼！所以希望你希望媽媽怎樣？跟媽媽講

主角：希望媽媽不要煩惱那麼多，弟弟妹妹漸漸都長大了，一些責任讓他們自己去承擔，不要再讓自己扛那麼多的責任。

導演：媽媽有煩惱的時候可以怎麼辦？

導演：她有沒有朋友？你幫媽媽看一下，媽媽身邊有沒有好朋友？

解析：心靈受創時朋友是一帖良藥，導演發現主角內心的逃避與孤單，因為自己自尊心作祟，拒朋友於千里之外，導演希望主角能看見周遭關心她的朋友。

主角：(思索中)

導演：有沒有？

主角：(搖頭)沒有！

導演：都沒有？

主角：(搖頭)沒有！

導演：一個都沒有？媽媽不敢交朋友，但是她有沒有朋友？她是不是有很多朋友關心她？

主角：她是有關心她的朋友，只是媽媽都不敢跟他們深交而已！

導演：媽媽都在拒絕，對不對？

主角：對！

導演：媽媽都在怕什麼？告訴媽媽

主角：其實…其實是你自己想太多了，你認為你不幸的婚姻、不幸的家庭，別人會取笑你，其實不會的。

解析：導演運用替身及鏡我的技巧，幫助主角再一次的覺察內心的害怕與恐懼。

導演：但是媽媽故意要這樣不幸的婚姻、不幸的家庭嗎？是嗎？

主角：不是！

導演：是嗎？是不是？

主角：唉！（啜泣）

導演：所以希望你媽媽怎樣過活？明天要怎樣？你在天上跟菩薩比較能夠放心的修行，希望你媽媽怎樣？

主角：就是.....就是希望媽媽能夠走出去，不要再躲在.....不要再躲在角落裡了！

解析：導演運用替身及鏡我的技巧，喚醒主角勇敢走出來，不要再躲在角落之中。

導演：媽媽可以做些什麼？你在天上看得很清楚，對不對？告訴媽媽，媽媽可以做些什麼？

主角：媽媽其實是一個很堅強的人，她只是.....她只是覺得自己....自己的命運很悲慘，然後自己覺得很.....很羞辱吧？

解析：主角經由角色交換易地而處客觀的說出主角內心的情緒與心情。

導演：所以呢？你想告訴媽媽，媽媽要怎樣？

主角：我想告訴媽媽，其實沒有人笑你！

導演：在團體裡面有人笑媽媽嗎？

解析：團體成員若能與主角同在，與主角一起經歷主角與自己的生命故事，其能幫助主角瞭解所謂的社會真實，讓主角知道她的故事是如何被社會所評價，主角引以為恥的故事若得到觀眾的接納，則可幫助主角減少自責的成分，有時候觀眾的共鳴與相似經驗的回饋，也可以讓主角感到比較不孤單，所以團體成員的態度對主角而言是相當重要的。

主角：（搖頭）

導演：告訴媽媽，用你的話告訴媽媽！

主角：在這個團體裡面每一個人都在關心你！

導演：願意支持她的上來跟她搭個肩！

（團體成員起身相擁而上搭住主角的肩）

解析：心理劇兼具個別與團體治療之效，提供一個允許悲傷與集體哀悼的時空，讓

生命的缺憾可以在相互瞭解與依靠中得到釋放與安頓。

主角：(哭泣)

導演：告訴媽媽

主角：(哭泣)

導演：告訴媽媽，他(她)們有沒有在笑媽媽？

主角：嗚嗚嗚.....他(她)們那麼多人都那麼關心你！

導演：他(她)們有沒有在笑媽媽？

主角：他(她)們都沒有在笑媽媽.....都沒有！

導演：而且覺得媽媽怎樣？

主角：覺得媽媽很堅強！

導演：所以希望你媽媽怎樣？跟媽媽講！

主角：希望媽媽走出來！

導演：是不是要善待自己？

主角：要善待自己，而且不要那麼自責了！

導演：媽媽有沒有買好的衣服給自己穿？多久了？

解析：導演鼓勵主角從接觸自己的開始，而首要就是要多愛自己一點，要對自己好一點。

導演：嗯？多久了？

主角：很久了！(微笑)

導演：幾年了？

主角：好多年了！

導演：所以要告訴媽媽什麼？

主角：告訴媽媽要勇敢的走出來，媽媽你對命運那麼勇敢，為什麼對自己那麼不勇敢呢？

導演：當你對自己勇敢的時候能夠怎樣？告訴媽媽！

主角：當你對自己勇敢的時候，你就會覺得海闊天空！

導演：是你把媽媽綁著還是媽媽綁了自己？

主角：是媽媽自己綁住的！

導演：用你的話，跟媽媽講！

主角：媽媽，是你自己把自己綁住的，是你在自我懲罰，沒有人在懲罰你，事實上我們都很愛你的！

解析：人的一生時常伴隨著陷落、失望、失落，讓我們生命徬徨，讓我們不知所措，讓我們憤恨世界的不公，人生的不平，讓我們忘了人的選擇與勇氣。心理劇就是透過戲劇的手法，在心理劇場中讓我們宣洩生命的憤恨，在悲傷宣洩中找回人間的愛與生命的出口。

導演：媽媽需要再懲罰自己嗎？需不需要？她需要再為你的事來懲罰嗎？

主角：不需要，媽媽不是為我的事在懲罰自己，是為了不能給弟弟妹妹一個完整的家在懲罰自己！

導演：所以希望你媽媽怎樣？

主角：希望媽媽不要背負那麼多了，不要再懲罰自己了！

導演：當媽媽懲罰自己的時候，你會怎樣？弟弟妹妹會怎樣？

主角：弟弟妹妹.....弟弟妹妹他們看在眼裡不敢說而已，其實他們心裡很難過的，嗚嗚嗚.....

導演：那你在天上呢？

主角：我在天上也是希望媽媽能夠想開一點，不然我也會很擔心你啊！所以我才會一直跟著媽媽呀

導演：如果媽媽你能夠照顧自己我會怎樣？

主角：如果媽媽你能夠照顧自己，我就可以放心的去過我的下一個人生了，媽媽這一切都不是你的錯！

導演：yes！這一切都不是你的錯，是吧？這都只是命運的安排，是吧？角色交換做自己（主角做回自己，與飾孩子的輔角對話）

導演：聽聽你孩子跟你說的話

輔角：媽媽，我沒有要懲罰你，是你在自我懲罰，你要對自己好一點，不要想太多，你要勇敢走出來，你已經做得很好了，身邊很多人都會支持你，沒有人會嘲笑你，你看你旁邊有多少人？身邊大家都支持你的，是你自己想太多，我沒有把你困住，是你困住自己的，你懲罰你自己的時候，我也覺得很擔心，如果你過得好的話，我才能夠放心去投胎！

導演：聽到你孩子說的話嗎？

主角：嗯！

輔角：你要對自己好一點，你好久沒去買衣服給自已了，好久沒照顧自已了，弟弟妹妹也慢慢長大了，要給他們一些責任，不要再懲罰自己，要走出來！

解析：當一個人曾在我們生命中有著重要的意義，那麼我們會特別在乎他的想法及願望。導演就是利用替身、利用孩子來協助主角創造更多的可能性。

導演：孩子講的話對嗎？

主角：對！

導演：你願意嗎？

主角：我願意！

導演：你願意怎樣？跟你孩子說

主角：我願意把壓在我身上的這個殼卸下來！

導演：嗯！

導演：誰把你壓得很重很重？

主角：我自己！

解析：原來自己身上的重都是自己背負上去的，自己才是生命中的主宰，喜、怒、哀、樂，完全都是自己所賦予的。

導演：yes！所以呢？

主角：所以我自己要快樂一點！

輔角：你快樂的時候我就不用一直陪在你旁邊，我就可以跟菩薩去了！

導演：聽到了嗎？聽見孩子說的話嗎？

主角：(點頭)謝謝！

導演：你們旁邊的人有誰會看不起她的？有沒有？用你們的話跟她講

觀眾：沒有，加油！你好棒！

解析：一部劇耗費多時，但可貴的是，導演、輔角、替身及觀眾，始終都與主角的心同在，筆者認為這不僅是案主的心靈劇場，更是團體成員共同的劇場。

主角：唉！嗚嗚嗚.....謝謝！

導演：聽到了嗎？

主角：嗚嗚嗚.... 嗚嗚嗚....

導演：聽到了嗎？

主角：謝謝你們.....嗚嗚嗚....

導演：還想跟孩子說什麼？做什麼？

主角：謝謝！

導演：(團體成員先回座位)

導演：還想跟孩子怎樣？

主角：(抱住孩子)

導演：對！抱抱你的孩子！

主角：(抱住孩子)嗚嗚嗚.....嗚嗚嗚.....(一分鐘)

導演：看看孩子

主角：(擁抱、注視著孩子)

導演：手術台這些東西還在嗎？

主角：看著白色及灰色的布條(搖頭)

導演：還在嗎？是不是不在了？

主角：(點頭)

導演：把它去掉，從你的心裡拿掉，你也不用在那邊受苦，孩子也不用在那邊受苦！

主角：(蹲下身拿起白色及灰色的布條將之用力丟出門外)

解析：這些對主角而言就是心靈的垃圾！

導演：把它去掉，對！把它丟掉，扔出去，不要了！對！不在你的腦海裡了，對！

解析：「死亡」議題的沉痛，常常在於不忍回首過去，卻也不自覺地綑綁了未來，在進退維谷之間看不到希望。藉由心理劇場的時空穿越，重現悲痛，承擔悲痛，最後將心中的障礙拋除，跟過去道別，進而化過去的悲痛為未來的力量。主角終於有了勇氣與力量將她心中代表「生命的慘白」及「對未來的灰暗」的「白色布」及「灰色布」用力仍出門外。

導演：看看現在，孩子不在手術台了，對不對？

導演：對！

導演：你還想跟孩子怎樣？你看孩子在跟你怎樣？

主角：對我笑！對我微笑！

導演：yes！最後還想跟孩子說什麼？做什麼嗎？

主角：謝謝！謝謝你用你的智慧告訴我，讓我做出來，謝謝你！

解析：主角此時看到孩子對她微笑，她似乎也有了一些新的領悟，眼淚中含著甜甜的微笑。

導演：角色交換（由主角飾孩子，與飾惠美的替身對話）

替身：謝謝你用你的智慧告訴我，讓我做出來，謝謝你！

解析：這就是自發性及創造力的展現吧！

導演：孩子，聽到媽媽這樣說，你心裡感覺到怎樣？

主角：(微笑點頭)

導演：你現在是笑著對媽媽？還是怎樣？你高不高興媽媽這樣子？

主角：(微笑點頭)高興！

導演：你看見媽媽現在身上的殼怎樣？

主角：脫下來了！

導演：yes！你會祝福媽媽什麼？

主角：我會祝福媽媽過得開心、身體健康！

解析：我們並不想停止對逝者的愛與珍貴的回憶，但是，我們卻可以為逝者的情感

與懷念找到一個有意義的處所，同時也將我們愛與被愛的能力帶回到現實，然後以道別、道謝、道祝福的方式為分離劃下句點，筆者認為這就是結束的藝術。

導演：嗯！你希望媽媽為你做些什麼嗎？有嗎？

主角：不用了！

導演：嗯！她已經為你做很多了，是吧？

主角：對！

導演：媽媽還需要懲罰自己嗎？

主角：(搖頭)不用！

導演：嗯！角色交換做自己（主角做回自己，與飾孩子的輔角對話）

導演：聽聽孩子跟你說的話

輔角：希望媽媽能夠幸福，我要媽媽健康快樂就好，不要再懲罰自己，不用再為我做什麼，你已經為我做很多了！

導演：聽到了嗎

主角：嗯！聽到了

導演：還想跟孩子做什麼？

主角：沒有！

導演：可以讓孩子先回菩薩那邊嗎？可以嗎？

主角：嗯！可以。

導演：孩子回菩薩之前你還想跟孩子怎樣？

主角：(撫摸孩子的肩膀拍拍孩子的肩膀)

解析：讓生者與逝者的靈性相遇。主角通常在過程中會對逝者的平靜與自在感到欣慰，同時也在來回的對話中，建立與逝者的新關係。

導演：現在孩子是不是已經慢慢在跟菩薩修行了？

主角：嗯！

導演：是吧？

主角：是的！

導演：現在還有病痛嗎？

主角：沒有了！

導演：(導演指示飾演孩子的輔角先離開)

導演：眼睛閉起來，感受到你的孩子是不是很健康的跟菩薩在一起？

主角：嗯！

導演：感受到了將這個影像放在你的腦海裡，可以看得到孩子嗎？

解析：看災難電影令人驚心動魄，驚嘆連連；看災難現場有如災難電影般，影像螢幕令人印象深刻，無法抹去；相對的，將我們眼下美好的瞬間留存成永恆的記憶，能為我們帶來快樂。記憶是抽象的，所謂的美好是當下的一種感覺，惟有當記憶能被理解與傳承，美好才能真正形而上的留存和建立，存續於人們心中，所有的痛苦都會與美好並存，而痛苦會過去，美好會留存下來。

主角：(點頭)可以！

導演：他的臉是怎樣的？

主角：微笑的！

導演：他跟誰在一起？

主角：跟菩薩在一起！

導演：yes！在菩薩旁邊是吧？

主角：(點頭)是！

導演：他自己是不是法相莊嚴了？

主角：(點頭)是！

導演：高興嗎？

主角：高興！

導演：你聽得到孩子對你的祝福嗎？

主角：(點頭)聽到了！

導演：跟自己說說話，看著自己（飾惠美的替身）

導演：想跟自己說什麼？

主角：其實...其實你本來就很堅強、很勇敢，你也一直心存善念，不需要再有罪惡感。

導演：對！你本來就很勇敢，而且心存善念，是吧？

導演：還想跟自己說甚麼或做什麼？

導演：告訴自己，你的孩子跟你說了什麼？

主角：他說希望我勇敢的走出來，然後快快樂樂的做自己！

導演：告訴自己現在孩子在哪裡？

主角：孩子在菩薩的身邊修行。

導演：嗯！還有，想孩子的時候可以怎樣？

主角：就唸阿彌陀佛的法號，然後迴向給孩子。

解析：熱淚盈眶交織著懺悔、思念、不捨、祝福與期盼，最後雙方達成和解並且都為對方送出了愛！

導演：嗯！而且想孩子也可以怎樣？看看自己的弟弟妹妹，是吧？

主角：對！看看自己的孩子就像看到他一樣！

導演：還想跟自己怎樣？還想跟自己做什麼或說什麼？

導演：角色交換，換位置，聽聽自己跟自己說的話。

(主角與飾惠美的替身對話)

替身：其實你已經很堅強、很勇敢了，你不必要再自己把自己纏綁住，你已經做得很好了；如果想孩子的時候就唸經迴向給孩子。

導演：自己說得對不對？

主角：(點頭)對！

導演：要回應自己什麼？想跟自己怎麼？

主角：放下自己心中解不開的那個結！

導演：不用跟我講，看著自己，對自己說，你都不敢看自己，是吧？告訴自己，孩子希望你怎樣？

主角：孩子希望我好好的愛自己

導演：那是用嘴巴說的嗎？

主角：是用行動表示的

導演：是站在那邊嗎？

主角：趨前擁抱自己(飾惠美的替身)

主角：好好的愛自己，然後跟自己在一起，然後勇敢走出去。

解析：擁抱是最真實且最溫暖的力量！它會讓恨慢慢融化；它會讓愛即速升起.....

導演：告訴自己身邊有哪些人？

主角：身邊有很多人都是很關心你、很愛你的，根本沒有人在取笑你！

導演：自己是不是很久沒有買衣服給自己了？

主角：對呀！

導演：要求一下自己

主角：去做自己想做的事，買幾件漂亮的衣服給自己穿。

導演：下禮拜要穿來給大家看

(同學大笑)這個好！這個好！

導演：是吧？

主角：嗯！嗯！

導演：跟自己在一起感覺怎樣？

主角：很好！

導演：把眼睛閉起來，好好跟自己在一起。

導演：自從孩子拿掉之後，自己是不是不見了？

解析：一個人發現自己已經不見了，這是屬於重大失落！

主角：不見了！

解析：那個當年開朗、自信、對人生充滿熱情的我不見好久了，我需要給自己一個

答案，我必須把自己找回來！

導演：今天把自己重新找回來

導演：有感受到自己在自己的身旁嗎？

主角：有

導演：有跟自己在一起嗎？

主角：有

導演：在自己的心理嗎？

主角：嗯！

導演：好好的跟自己在一起

主角：嗯！

導演：現在整個人感覺怎樣？

主角：(與替身微笑的手拉手擺擺手)很舒服！

導演：還想做什麼嗎？

主角：沒有了，謝謝你們，謝謝大家！

導演：那個老公今天要處理嗎？還是下次再做？

主角：(搖頭)希望永遠不要再看到他！

導演：喔！最重要是找回自己，對不對？

主角：嗯！對呀！

導演：是吧？現在怎麼樣？

主角：現在舒服很多清爽很多(與替身微笑的手拉手擺擺手)

導演：殼呢？

主角：殼已經把它卸掉了，然後拿掉一層面具吧？但是也許我戴上去的不是只有一層？但至少我已經把這一層拿掉了！

(同學)恭喜！恭喜！

主角：嗯！我會加油！

解析：在這一刻，主角成熟的臉上似乎抹上了不同色彩與光澤，觀眾也發出等待許久才爆出的祝福聲，團體好幾位成員正抹去眼角的淚！

導演：告訴一下自己，你剛剛拿那一條布的能量是什麼？去拿過來給自己，讓她自

己拿。

主角：(主角拾起地上淺橘色的能量布)

導演：這是什麼？

主角：這一條是代表很沉穩，然後很堅毅！

解析：透過主角先前自己選擇的能量布，讓主角重新體驗所期待的能量及力量；自己所選擇的，當然就是自身最爲渴求以及期待的。

導演：告訴自己，不是告訴別人！

主角：我第一眼看到這條布就覺得它是很沉穩的顏色

導演：所以，看看自己，這是自己還是別人？(導演指著替身問)

主角：這個是我

導演：yes！看到了嗎？給自己披上！

解析：重整自己的生命經驗，讓自己看見原來的那個我是一件多麼不容易的事，藉由自己所選的能量布，提醒自己從不同的面向來發現事件的原貌，重新對生命做一個釐清，找回自信、找回自己的能量、找回存在的價值及生命的終極意義。

主角：(主角將布圍在肩上並感受它)

導演：現在感覺怎樣？

主角：感覺除了沉穩跟堅毅之外，還多了一份溫馨！

解析：將布圍在自己肩上並感受它，讓自己開發更多的潛能與特質，這是給自己送出最好的禮物。

導演：告訴自己

主角：我覺得它帶給我溫馨的感覺。

導演：最後還想跟自己怎樣？

主角：(向前擁抱替身)謝謝自己能夠走出去，更謝謝自己能夠走出來！

解析：主角已重新體驗生命中重要的人、事、物，而產生新的覺察與領悟，爲有「從心開始、重新開始」才是最大收穫與契機。

導演：到這邊可以嗎？

主角：可以，謝謝老師！

導演：好，去角。

解析：去角就是去除角色，通常是在該劇結束後、分享前。去除角色對於主角、配角都是很重要的儀式，需要在演完下戲時，刻意加以強調提醒，以便主角及輔能恢復本身身分，否則在結束後，還帶著所扮演的角色，將影響日常生活。

隨著故事敘說的過程，筆者內心的自我探索和接受心理劇一層層抽絲剝繭的對話之下，發現受困於不被愛的黑暗之外，還有自身能給出的溫暖與支持，原來自己才是給愛的源頭。



附錄五：2012.10.07自我敘說逐字稿

第一次訪談：2012.10.07（星期日）11：10～11：50 自我敘說於南華學舍

第二次訪談：2012.10.21（星期日）12：30～13：30 自我敘說於南華學舍

訪談者：簡稱 Q

受訪者：簡稱 A（筆者）

訪談逐字稿：

Q：如果你的人生像一本書，可以分成幾個章節？

A：從小到小學、國中階段，我的人生都過得很單純啦！就是一個農村的鄉下小女孩，也沒有甚麼，母親也沒有很關心，他們都要耕田，也沒甚麼時間可以擔心，因為母親很忙，父母親都很忙阿！媽媽讀到國小而已，爸爸也沒有讀書，所以他們也不認識字，也沒很少教育我們，然後就是放著自己長大，自己讀書這樣子，不是爸爸媽媽特別期待之下的這樣子啦！然後因為我大哥比較會讀書，幾乎家裡所有的錢都因為是大哥嘛！所以我們的錢都花光了，我們後面這幾個小孩幾乎都沒分配到甚麼？跟一般鄉下小孩一樣，生活也沒甚麼特別的，就是揹著書包上學去，然後放學，放學後還要幫忙耕田，到國中的時候才比較懂有所謂的升學，然後我那個年代有放牛班跟升學班，那時候讀書還算不差，所以分到升學班，那時候開始就比較拼，要用功讀書，而且才知道有聯考這個東西，要不然國小也不懂，父母親也不會跟你設定什麼期望啊！我們就這樣渾渾噩噩，就這樣讀書而已啊！很單純的生活。到國中才知道要拼功課，然後又遇到一位國中的導師對我很好，因為她也是住在我們村子裡，所以她從小就認識我，她很關心我，也是在她啓蒙之下才知道要充實一些東西，然後培養自己的能力，那老師是國文老師，因此國文在我人生當中對我的用途幫助很大，對於日後不管應徵工作或要參加考試，在應對進退或是作文方面都累積一些基礎，所以我蠻感激她的。在這個章節對我是大改變，對未來才知道說要怎麼累積自己的能量，或者要怎麼學習成長，要給自己一點東西，那時候算是一個啓蒙階段。

Q：啓蒙？

A：對！那時候的父母只會忙碌也不懂怎麼教育孩子？那時候也不知道讀書對我有沒有幫助？都沒有感覺？都不懂阿！直到那位國文導師才給我這樣的感覺，國

中畢業後我沒有考上第一志願，所以就落到高中的第二個志願，然而那時候我大哥已經在讀大學了，而那時候的大學對這個家是很大的負擔，所以那時候我爸爸媽媽就希望我不要繼續讀高中，因為他們很怕我去讀大學(笑)，所以就說那你不要讀了，就這樣子啦！然後我記得我大哥講一句話說：那就讓她讀有一技之長的學校阿！就讓她去讀護理學校出來就會有工作啊！就因為這句話我就去讀護理學校了！所以就是因為我哥哥的一句話，改變了原本爸爸媽媽認為我就去當女工就好的命運，就不要再讀書了！因為他們很怕我讀了高中就要繼續升大學，會負擔不起的，就是這樣的過程，所以就去讀護理學校了！在護理學校，真的跟以往不一樣的功課，接觸人體的解剖，人體的結構，之後去實習才慢慢跟這個社會有所接觸。所以讀護理學校我受到很正統的教育，學習到犧牲奉獻及南丁格爾的精神，我覺得那個時候就是我人生朝比較正規的重要一個階段，照顧病人該有的愛心跟耐心，還有同理心，都是在那時候培養的，我覺得是我人格養成及定位很重要的一個轉捩點。

Q：南丁格爾的精神？

A：對！那時候的護理教育真的蠻正統的，而且那時候讀的是天主教的學校，我覺得學校的教育理念很好，修女及老師們都強調犧牲奉獻的精神，學校的校長是一個神父啊！那位神父人很好，非常以身作則，也會陪我們晚自習，所有的學生都稱他為方爸，我們一律是住校的，24小時都待在校園裡面，他都會陪我們晚自習，然後他不會強迫我們去信教，但會教我們如何作禱告。所以那幾年生活都是很正向的，是職前養成一個很重要的階段，也是培養我格特質的重要旅程碑。也許因為本身就有鄉下女孩的特質，再加上接觸這樣的教育方式，所以往後人生不時發揮刻苦耐勞及強韌的個性，我想這些都是在護理學校受到的薰陶，護理是一條非常艱辛的道路，實習的過程中有血有淚也有歡笑，記得曾經在嘉義實習到最後一晚，明天一早就要到台北的醫院報到！我跟同學約好一同拿著行李、扛著棉被坐夜車，那時候火車對我而言是陌生的，而我們只能坐慢車，因為慢車的票價最便宜，學生沒有錢嘛！就慢慢叩叩叩，叩到天亮，那時候覺得自己很土、很單純、也很可憐。然後去醫院實習的時候，實習生嘛！都是做最底層的護理工作，那時候的醫院沒像現在這麼有制度，就是幫病人洗澡啊！擦澡啊！遇到臨終病人時還要做屍體護理，甚麼情況都會碰到，所以什麼事情都要做，那時候是很辛苦的，但雖然艱辛，卻也是奠定我人生一輩子受用無窮的力量，更是我人格養成最重要的階段。

Q：嗯嗯！人格養成階段？

A：對！人格養成奠定的基礎，我覺得是那個時候的磨練才能造就我有能力面對我往後的人生，才有堅持走下去的本錢，我覺得這是很重要的部分。接下來畢業以後我就進入職場了，真的就很順利的有工作了，剛畢業就去林口長庚醫院工作，在長庚五年應該是我人生最快樂的一段歲月吧？我的職場就是那五年最快樂，就是享受單身的那五年，那時候覺得真是人生中的黃金歲月，更是我無憂的青春年華，一輩子最美的回憶就在那台北的天空裡度過。從嘉義鄉下去到台北林口，因為長庚醫院那70年代就已經是醫學中心了，所以在那裏學到的技術也都是最頂尖的，我在那裏也找到了工作的滿足感，一開始就被分配到手術室工作，我一點都不害怕，我也覺得那份工作很適合我，因為我的個性比較乾脆，性子也比較急，我喜歡在這種比較乾脆俐落的地方工作，而不是那種慢性病房，如果每天看著病人的病情沒有起色，我一定會很難過的！而且久而久之也會失去對工作的熱誠，所以我在手術是覺得病人進來就是為了達成某種目的，譬如腫瘤的病人，就把腫瘤摘除了，開完刀把他送回到病房，這樣會覺得每件事都有結束，就會比較有成就感！所以我在那五年工作上也表現得很好，很不錯，那時候跟護理長或者醫生們，都有很好的友誼及互動！在工作上也培養很好的默契，後來又被調到換腎及換肝小組，那時候換肝是陳肇隆醫師他把這套技術從日本帶回國內發展，我們就是陳肇隆醫師的團隊，換肝移植那時候在台灣還算是先驅，我們是換肝小組的主要成員，後來長庚的換腎也慢慢成立了，就又轉移到換腎小組幫忙，那時候覺得工作真的很有意義。在晚上也過得很快樂，因為長庚的福利很好，有護士宿舍，有醫生宿舍，而且時常辦活動，每個月都有慶生會，而我也都會去參加，也都有學跳土風舞啊、交際舞啊！就是一般的社團舞蹈。但在長庚上班是相當忙碌的，也很具挑戰性，所以也會有很多的壓力，甚至有時候三更半夜還會突然接到通知派去監獄接死刑犯回醫院，因為他們的家屬常在槍決的那一刻決定要捐出死者的器官，我們必須將死刑犯迅速接回醫院準備摘除器官，如腎臟、肝臟、眼角膜等，甚至有時將他身上的骨頭通通取出來，最後僅留下支離破碎空空的一座大體，然後馬上緊接著將這些器官移植到適合的病人身上，將死者的愛轉換遺留給好幾個迫切需要的病人，然而這些病人都是在看不到希望之下，突然又有了一線生機，得以幫助他們重生，是我感到最有意義及最快樂的事。我想這種工作應該也算是一種福報吧！夜晚的消遣也很豐富，時常跟三五同事約去台北看電影，或逛逛夜市、

逛逛街等等，然後有一些醫生也會在假日約我們出去郊遊或露營啊！所以那時候的生活真的多采多姿！

Q：所以這章節命名？

A：就叫“燦爛的歲月”吧！那時候認識一位實習醫生，也算是談了一場比較認真的戀愛就對了！當然學生的時候也有異性交往，但都是純純的愛，沒有讓我那麼心動。直到遇到那位實習醫生，人生才首次品嚐到所謂愛情，當然想要跟他好好的交往，甚至覺得想要嫁給他，但是最後我們還是分手了，應該是說每個人都有他現實的一面吧？那時候還很重視所謂的門當戶對，他們應該也希望？這也不能怪他啊！他的媽媽覺得如果他醫學院畢業了，應該要選擇一個可以幫助他的人，譬如可以幫助他開一間診所，就是可以在事業上幫助他的女孩子。然後我也只能說我的家境不好，無法高攀上他吧？所以後來他主動跟我提分手，那是我第一次嚐到失戀的滋味！

Q：當時有沒有很痛苦？

A：當時是很痛苦！不過後來想想，人生如果都很平順，沒有高低起伏，意義就沒有那麼大了！當時跟他交往的轟轟烈烈，以為他就是我的全部。

Q：交往有多久？

A：大概一年左右。

Q：一定有很多美好回憶..

A：當然啊！有很多美好的回憶！因為他要去每一科實習，他是個實習醫生，他到開刀房實習第一個認識的人就是我，他在完全不懂如何運作的情況下，是我照顧他，我教他這個要怎麼做？那個要怎麼做？因為他們也很擔心害怕被他的主治醫生罵，做錯事都會被罵，所以我會告訴他，教他如何做？因為這樣，我們彼此才漸漸熟識，然後我們會一起出去吃飯啦！他有一段時間每天都會為我送早餐，晚上會一起出去吃飯、吃宵夜，幾乎是同進同出啦！因為醫院常會舉辦活動，後來我們為了舞會一起去報名學交際舞蹈，所以不管是朋友、老師或同事都認為我們就是一對啦！我們彼此也是這樣認為的，但後來卻不設防的突然跟我提分手，真的讓我毫無心理準備，我想可能是陸陸續續受到他媽媽的壓力吧？

Q：你有跟他媽媽碰過面？

A：有一天他說他要帶我去高雄，因為他家住高雄，有一次他說要去高雄玩，順便要去見她媽媽，然後那一次我記得我們去了西子灣、中山大學、佳洛水等，玩

一玩後我就跟他說：ㄟ，你不是要帶我去跟你媽媽吃飯嗎？他就跟我說他媽媽突然有事沒空與我吃飯....後來我才知道他媽媽根本不同意我們在一起，對！

Q：他也不敢跟你說實話？

A：對！他可能也不敢跟我說實話，也或許他還在爭取？唉！但最後他選擇在那年的聖誕夜，當我準備好蛋糕等他下班後要與他共度聖誕夜時，他突然跟我提分手，那時候我真的措手不及，毫無反應能力，只知道心好痛！第一次領悟到失戀竟會讓人那麼痛不欲生？之後我每天以淚洗面，過了一個月，我的室友看不下去了，她跟我說：治療失戀最好的方式就是讓自己談下一段戀愛，下一個男人會更好的！我介紹一個男生讓你認識，因為室友的男朋友住在嘉義，她覺得她男朋友的同學跟我長得很像，就是鼻子高高的、瘦瘦的....她覺得那位朋友長得很像我，人家不是說夫妻臉嘛！所以我覺得他應該跟妳有這個緣份，因為那時候再過不久就是農曆年了！我們回去我再介紹你們認識，後來我們真的農曆年回嘉義了，我室友住北港，然後我們大年初二一起約去看電影，所以我是在大年初二認識了他，後來真的成了我的先生！這真的是緣分嗎？我想是孽緣才對吧(苦笑並嘆氣)對啊！

Q：妳覺得這就是妳人生的轉捩點？

A：對啊！璀璨的歲月就在我長庚無憂無慮的歲月嘛！後來面臨到我人生的第一個失戀和痛苦的滋味..

Q：妳後來會想去了解他是否有結婚？

A：過了一些時候，我有這個好奇心想再看到他，然後我室友也跟我說他在苗栗某醫院，這樣子後來我也沒有去看過他。和他分手後我就馬上認識了我先生，結果是我比他還早婚，我也不知道我那段期間...也許是他帶給我的傷痛太大吧！然後我急著想要捉住一個可以依靠的人，因為室友告訴我沒關係，要治療失戀最好的方法就是趕快再談戀愛，我室友也是一個比較花心的女孩，她也是一個男朋友交過一個，所以她跟他原來那位男朋友後來也分手了！他最後嫁給一個認識三個月的人，因為她羅曼史不斷，所以她就是用比較無所謂的心情來鼓勵我，她覺得那都沒甚麼啊！你不需要這樣每天哭啊！就再找一個人談戀愛就好了！也許我受到她的影響吧！然後我們四個在大年初二一起去玩，接著我先生又帶我們去找其他同學一起去看電影，然後再找朋友一起去他家泡茶聊天。後來我先生就開始展開追求，那時候我應該還沒準備好吧？我自己可能還存有報復的心態吧？是你自己選擇跟我分手，我就先結婚了，而我結婚時並沒有寄帖

子給他，當時他正在當兵，不過他應該知道，因為我室友有跟他說我要結婚了。隔年，他當兵回來，我室友跟我說他也要結婚了，他有喜帖要給我，他在台北請客，我從嘉義請假一個人坐車上去，但到了飯店門口我卻沒有勇氣踏進去，我隱約從門縫望去看見他的背影，簽了名放了禮金就離開了！我想當時我的心情是五味雜陳的。

Q：妳沒辦法面對？

A：是呀！我沒辦法面對他，但是我還是很想去，我只是想靜靜的看看他，但我不想讓他看到我，而他們應該也沒看到我，因為客人很多嘛！我還記得是在敦化北路的環亞大飯店，而現在那家飯店已經不見了！

Q：那時候結婚第幾年？

A：第三年吧！

Q：妳跟妳先生的關係？

A：我那時還被蒙在鼓裡，所以，還好！

Q：妳對他還有一份情？

A：對！如果有應該是一份思念吧？那是我的初戀，如果以我的人生來說的話，他應該是最愛的人，那時候我也只是怪自己的家境不好，到後來我室友說他也是娶一個蠻有錢的小姐就是了，那女生是台北人！

Q：收到帖子的心情是甚麼？

A：我結婚時他沒有來，對！他在當兵，所以他沒有來，但他知道，我室友告訴我的，她還一直在長庚工作，他也是在長庚工作後來才去苗栗，後來好像也是選擇去開業了，我就沒有繼續打聽他了！但是他當完兵有來家裡看過我一次。

Q：在先生家？

A：對！他有跟我說他退伍了，他知道我結婚了，他剛好來嘉義，順便要來看看我，其實他是專程來看我的(語氣肯定)，因為他對嘉義是陌生的，因為他根本沒來過嘉義(愉悅)。

Q：當時你看到他聽到他這麼說，妳心裡有甚麼感覺與想法？

A：其實他那次來看我，我對他已經沒有恨了，因為他至少有這個心啦(聲音有些哽咽)，然後那時是白天，我先生去上班，我好像是輪到夜班，我在家等他，我是護理人員，是上三班制的，我只跟我先生說我長庚之前的一個醫生來嘉義出差，要來找我這樣子，因為我已經嫁給我先生了，我就以他為重了，所以我有告訴他這件事，他說沒關係啊！妳可以邀請他來我們家坐坐啊！後來我們就在

家裡客廳聊天，就講一講他當兵的一些生活，所以他當時還是單身，而我已經結婚了，只是我還沒生小孩，然後我帶他去吃飯，然後送他去坐車，那一次以後，那一份遺憾就沒那麼深了吧？就是說他有把它做一個結束，我就已經沒有恨了！

Q：你覺得你還是有在他心目中就對了！

A：對！我覺得他跟我交往還是認真的，有那份情，只是他很孝順，他覺得他媽媽栽培他讀七年的醫學院，他必須符合她媽媽的期望，他是個很孝順又好脾氣的人，他弟弟是讀醫技的，跟他弟弟也很熟，所以，我跟他談戀愛的事是他弟弟回去跟他媽媽說的，因為交往時他會帶我去找他弟弟，他弟弟讀台北醫學院醫技那一類的，所以我們的事就提早曝光了！之後他媽媽就開始反對，後來他有去看我，他也知道他跟我分手後我很難過(哽咽)，他也知道他不應該這樣對不起我吧？我們已經有個自選擇的世界，所以我就把禮金寫一寫簽個名就走了，我看到他在會場裡面然後我就走了，後來他從禮金裡看到我的簽名就打電話給我：耶！妳那天有簽名怎麼在會場沒看到妳？我說我簽完名就走了！他說：妳既然從嘉義上來為什麼不進來讓我請？我說：因為我覺得這樣就夠了！對！我只要看到你結婚就夠了(哽咽)！

Q：現在說到還是很激動喔..說說你後來認識的先生吧？

A：對啊！對於現在的先生，我只是覺得他很單純，很平凡，可能我那時只是想找一個安全感吧？他們家裡的人都很喜歡我，都對我很好，然後他每天寫信給我，寄信給我。他爸爸也一直鼓勵說這個很好，條件很好，你一定要追到她之類的。所以他就窮追猛打，後來我選擇嫁給他，我想我只是想找個安全牌吧！但萬萬沒想到他不僅不安全，還有很多事情把我蒙在鼓裡？

Q：妳剛剛有提到被蒙在鼓裡是指他...???

A：也沒有..那時我們已經論及婚嫁了，我們已經訂好訂婚的日子了，後來回想才知道他那麼忙，他那時一個工地剛好結束了，之前他都會帶我去他的工地啊！他都會說啊這邊的房子是他蓋的，甚麼甚麼的，他會把他的成就跟我分享，直到後來我們快結婚了，那時我一有空就會回到嘉義，他比較沒有空去台北，然後他也說他希望我回嘉義找他，他都會帶我到處跑或到他工作的地方。直到我們訂婚了，反而都不想帶我去了，而且剛好換了一個工地，然後他說老闆很賞識他，老闆要蓋一批規模很大的預售屋，後來我才知道在那期間招待所的一個售屋小姐在倒追他，招待所蓋的豪華、很氣派，裡面都裝潢得很漂亮，裡面的

小姐都穿制服，那建商是台中下來嘉義炒作的..

Q：所以那小姐主動追她，他就陷下去了？

A：對啊！當我發現後我對他說你既然這樣，應該早一點告訴我，不愛我了沒有關係啊！我們解除婚約也無所謂啊！知道這件事情以後他才告訴我，當時是因為他爸爸強迫他要娶我，因為他爸爸不喜歡那個女生，他覺得售屋小姐都只是跟你玩玩而已，他爸爸是個公務人員，也很愛面子，所以一直對我先生說：你就是要跟未婚妻結婚啊！要娶她啊！不然他會沒面子的，她才是最好的，她條件這麼好，再傻都知道要娶這樣的人！而他自己當下也拿不定主意。因為當時我都被埋在鼓裡，後來我跟他攤牌時，恨他為什麼都不告訴我？對啊！我們都已經把訂婚及結婚的日子看好了，之後那個女生才出現，然後那個女生也一直給他灌很多迷湯，告訴他可以幫他投資買房子賣房子然後可以賺多少錢！改天可以買賓士給他開之類的，他就一頭栽進去了！因為我的生活過得很單純，我的工作也很單純，也因此他爸爸覺得我才是他最好的選擇。

Q：妳怎麼發現不對勁的？

A：發現不對勁是在我快生小孩的時候吧？我那時懷孕因為有流產的跡象，所以請假在家休養，然後有一天我在家接到電話，是某保養廠打來的，他叫我某某小姐，妳的車子保養好了，你甚麼時候要來牽車？我就說我不是某某人，我也沒有保養車子，他就～妳先生不是某某人嘛？我說是啊！但我不是某某小姐呀？而“某某小姐”我才想起來那不是我先生建設公司的售屋小姐嗎？那時候我在待產，我打電話給我先生問他這件事情，他知道事態嚴重大事不妙了，電話中告訴我有甚麼事回來再講，他回來後逼不得已才把所有的真相告訴我，我還是跟他說為什麼不告訴一切，而讓我走入這個婚姻裡，我們的婚姻因為她的介入而沒有真實存在過一天？你一直帶著她跟我過我們的婚姻生活，這對我而言是不公平的，叫我情何以堪？然後我才開始回想，你都以公司加班作藉口，經常忙到三更半夜才回家，我像個傻瓜一樣天天等著你回家？現在都可以合理化起來，你怎麼可以這麼殘忍傷害我？我永遠都不會忘記，那一夜，我挺著大肚子，懷著兩個孩子(雙胞胎)，情緒失控的半夜跑出去被車子撞，還好對方緊急剎車，車主還罵我是神經病！我哭倒坐在牆角直到天亮(哽咽)，隔天早上他叫他爸爸媽媽過來看我，叫我不要這樣子，孩子會受到影響，叫我一定要吃飯，我跟公公婆婆說叫他必須要跟她分開，公公婆婆答應我，他說他會好好跟他兒子講，會叫他跟她分手。

Q：所以是他爸爸跟你談，不是他？

A：不是他！

Q：他拒絕跟你談？爲什麼不跟他談？

A：因爲他所有的心還在她身上(擤鼻涕)，然後他就說那個女生很愛他，他一時之間也無法跟她了斷，我就說那我們好不容易求來的孩子怎麼辦？他告訴我他已沒有回頭路可以走了，他說：好啊，要我給他時間，我說：給你時間，給你甚麼樣的時間？對啊！她愛他啊！她沒有他會死啊，我那時候還年輕沒有辦法接受他的說法，我問他：你到底愛誰？我跟她，你到底愛誰？他竟然當著我的面跟我說：我愛她，他跟我說他愛她，我的心已崩潰，我說那還有甚麼好談的？他爸爸也在一旁罵他，反正他爸爸一直介入就對了，他說他保證他兒子會跟他斷怎樣怎樣...之類的話，一直叫我要原諒他，後來爲了孩子我真的原諒他，這件事我也沒有跟我娘家的爸爸媽媽提。妳知道嗎？我想說不要讓他們操心，所以我就自己處理了。我兩個孩子就快要出生了，因爲這樣，所以我選擇原諒他，並天真的以爲從此他就會改過，但...並沒有，我以爲他們從此就會了斷了，我是上三班制的，我也沒時間每天神經兮兮的跟著他，因爲都在創業的階段，而且他說他工作都很忙，所以有時候我打電話給他，他都會叫他老闆、叫他的同事！來幫他證明他在工作，唉！我想我也只能...一再的相信他。直到我兩個小朋友幼稚園畢業晚會要用照相機，他說他那天他還要加班，我就拜託他跟他妹妹借照相機，不然我沒有照相機可以幫他們拍照，因爲這樣我才發現照相機裡面有小孩的照片存檔，內容剛好是我公公在家裡慶拍的照片，我才回想說每年的生日都還沒到，我公公都會跟我說：幾號他要過生日，叫我要帶小孩子回去，因爲公公是很愛面子的人，也是急性子的人，他規定我每個月要給他及婆婆6000元生活費(當時公公與我同在相同地點工作，婆婆是家庭主婦)他兒子給他是另外的，媳婦給他是孝心就對了，我就說好啊！因爲傳統的三從四德吧？我也是說對啊，我是他們的媳婦，略盡孝道阿也是應該的。所以，每一年生日還沒到，公公就會再三叮嚀要回家裡吃飯慶生，以及要買一件襯衫或一隻手錶當作禮物之類的話，他們家的人做事都直接講就對了，就是很現實的家庭，但是我都一般都會照做啦！然而那一年的生日還沒到，我就在一個禮拜前問他：爸爸下星期日你生日要不要聚餐，然後比較需要甚麼禮物？他竟然說不用了啦！妳就買一件襯衫給我就好了！妳媽媽(婆婆)也說那天我們也不要吃飯，也不用聚餐了，你不用買蛋糕，也不用回來啦！我心裡想他今天怎麼這麼反常啊？可

是我也沒想到甚麼啦！或許喔！他今年比較體諒人喔！然後那天我就沒有帶小朋友回去，我就這樣子過了，直到我孩子要畢業照相才發現照片裡面有小孩子，我就覺得莫名其妙，怎麼有陌生的孩子在我公公家過生日，而且我公公不是說今年不慶生嘛！不吃飯也不要買蛋糕嗎？怎麼會有一個小孩子？我才恍然大悟，一切都被蒙在鼓裡，那一天，我真的忍不住了，那一刻，我也完全崩潰了！我就打電話給我媽媽，打電話給我哥哥(哽咽)，我發現我被蒙在鼓裡，而且全家人都在支持他做這件事情，我覺得他們都把我當傻瓜？我哪裡虧欠他們？我哪裡做的不好(抽蓄)？所以，我那天真的再也無法忍受完全崩潰了！我在他們家努力當一個好媳婦，一邊工作一邊用心當一個賢妻良母，照顧兩個孩子，你們所有的人竟然這樣對待我？那一刻，我崩潰了(擤鼻涕)，然後，我哥哥就說叫我把兩個孩子帶去他家把他們丟著然後回娘家，當時我整顆心都亂掉了，我真的照我哥哥說的去做，把兩個孩子帶去公婆家，並希望公婆給我一個交代？出乎意料，此時婆婆卻不耐煩的回答我說：他們已經對我夠好了，為什麼我還是無法體諒？為何我還要這樣無理取鬧？如果我還不滿意就走好了，就當沒這個媳婦！於是，這一刻我終於醒悟，我將兩個年幼的孩子留下，眼淚奪眶而出，我淚灑踏出那個家門，再也沒有回頭！那一夜，我度過有生以來最痛苦的一夜；那一夜，我的心就像死掉一樣，彷彿已被整個世界遺棄！隔天，我就後悔的到幼稚園接走兩個孩子，我於心不忍也非常自責，他們是無辜的，無論如何，我都不該將他們丟下，他們是我拼了命求來的，我曾經發誓要一輩子照顧他們，陪伴他們！我已經給他們一個這樣不負責任的爸爸，一個這樣不健全的家，我不該再讓他們失去媽媽！從此，我含著眼淚咬緊牙根，我們堅強的過著母子女三人的生活，再也沒有踏進公婆家，而公婆也再也沒有一通電話聯繫，我們就這樣斷絕了所有的關係！

Q：就這樣斷絕所有的關係？

A：對！我帶著兩個孩子就這樣走了！……嗚嗚嗚……

附錄六：生命回顧與懷舊之旅(照片)



我的小時候（左3）



我的小時候（前排右2）



家鄉的小路



家鄉的小路



小時候的家-屋漏偏逢連夜雨



村子裡的信仰中心-玄天宮



因少子化國小(分校)已成為村辦公處



兒時玩耍的操場-國小分校



兒時的小樹已變成大樹-國小分校



兒時洗手的水井幫浦-國小分校



小學生活-○○國小



小時候的偶像-孔老夫子



我的座右銘-守時惜時



小學擔任旗手



難脫少子化命運-我的國中廢校了



追隨南丁格爾的腳步-○○護專



在○○住校四年-軍事化教育



林口○○-人生中第一份職業 72-77 年



婚後回到○○醫院 77-89 年



回到空大就讀-○○指導中心



跳潮到○○機關 89-95 年(與 SARS 相遇)



踏入學術的殿堂-○○高中 96-99 年



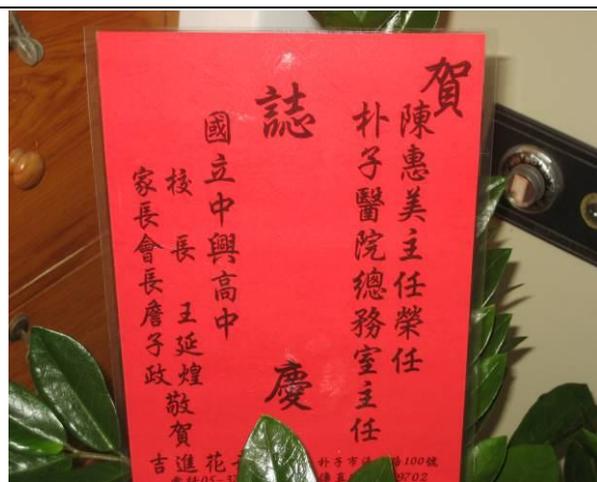
承辦校園新建工程-2008 年台灣建築獎



為歷史檔案盡一份心力



長大後的偶像-口足畫家謝崑山



回到醫療體系繼續奮鬥-○○醫院



以前的家-○○第一家-921 恐怖陰影



現在的家-繳貸款很辛苦-安全最重要



探索生命的意義-100.9 就讀南華生死所碩專班



游門弟子-加油！