

法鼓文理學院
生命教育碩士學位學程
碩士論文

三個我之生命敘說：

自我認同與自我整合的探索

Narrative of the life with three selves：

Exploration of Self-identity and Self-integration



法鼓文理學院

指導教授：辜琮瑜 博士

研究生：張瑩玲 撰

中華民國 113 年 11 月



法鼓文理學院

法鼓文理學院碩博士論文授權書

中華民國 110 年 10 月 13 日 110 學年度第 2 次教研會議修正通過

中華民國 112 年 05 月 03 日 111 學年度第 6 次教研會議修正通過

- 立書人（即論文作者）：張瑩玲（下稱本人） 學號：M109231
- 授權標的：本人於法鼓文理學院（下稱學校）113 學年度第 1 學期

生命教育碩士學位學程 取得 碩士 之 學位論文
 博士 專業實務報告

論文題目：三個我之生命敘說：自我認同與自我整合的探索

指導教授：辜琮瑜 副教授

（下稱本著作，本著作並包含論文全部、摘要、目錄、圖檔、影音以及相關書面報告、技術報告或專業實務報告等，以下同）

緣依據學位授予法等相關法令，對於本著作及其電子檔，學校圖書館得依法進行保存等利用，而國家圖書館則得依法進行保存、以紙本或讀取設備於館內提供公眾閱覽等利用。此外，為促進學術研究及傳播，本人在此並進一步同意授權學校、國家圖書館、資料庫廠商等對本著作進行以下各點所定之利用：

一、對於學校之授權部分：

本人 同意 不同意（請勾選其一）授權學校，無償、不限期間與次數重製本著作並得為教育、科學及研究等非營利用途之利用，其包括得將本著作之電子檔收錄於數位資料庫，並透過自有或委託代管之伺服器、網路系統或網際網路向 學校校園內 校外位於全球使用之使用者（請勾選，可複選）公開傳輸，以供該使用者為非營利目的之檢索、閱覽、下載及/或列印。

二、對於國家圖書館之授權部分：

本人 同意 不同意（請勾選其一）授權國家圖書館，無償、不限期間與次數重製本著作並得為教育、科學及研究等非營利用途之利用，其包括得將本著作之電子檔收錄於數位資料庫，並透過自有或委託代管之伺服器、網路系統或網際網路向館內及館外位於全球之使用者公開傳輸，以供使用者為非營利目的之檢索、閱覽、下載及/或列印。

三、對於資料庫廠商之授權部分：

本人 同意 不同意（請勾選其一）由學校將本著作有（無）償授權資料庫廠商（下稱該資料庫廠商或該廠商）進行以下範圍之利用：

- （一）該資料庫廠商得將本著作重製收錄於其所建置營運之特定數位資料庫（下稱該資料庫），並透過網際網路向全球訂購該資料庫之使用者公開傳輸，以供該使用者為非營利目的之

檢索、閱覽、下載及/或列印。

(二)該資料庫廠商不得再轉授權第三人將本著作重製收錄於其他資料庫或進行其他營利或非營利利用。但於台灣以外之海外地區，該廠商得委託當地之代理商或經銷商代為處理當地使用者訂購該資料庫事宜。

(三)若該合作以有償方式進行，則資料庫廠商因本點授權利用本著作所取得之收益，應依該廠商與學校授權契約支付本人合理權利金，支付標準由學校為本人利益而全權與該廠商議定。本人同意，上開權利金(以下請勾選其一)：

由資料廠商批次轉與學校，作為校務發展基金。

應給付本人，並由該廠商直接通知本人領取，且聯絡資料倘有不全、錯誤或異動而未書面通知，導致權利金無法給付，或收到廠商通知未回覆者，於次年3月31日後，自動將此筆款項由資料廠商批次轉與學校，作為校務發展基金。

(四)本人保有隨時終止本點授權之權利，並於本人向學校辦理完成終止授權相關程序後，由學校通知該廠商將本著作自該廠商資料庫中刪除且不得再為其他形式之利用。但終止前已完成訂購之使用者，則視該使用者之訂購條件，由學校與廠商協商其提供及刪除時間。

四、本授權書第一點至第三點所定授權，均為非專屬且非獨家授權之約定，本人仍得自行或授權任何第三人利用本著作。

五、本授權書第一點至第三點所定授權對象，依各該點授權利用本著作時，均應尊重本人著作人格權及權利管理電子資訊等相關權利，不得以任何方式省略、增修或變更本人署名、本著作名稱、本著作內容及相關資料(包括本人原記載取得學位論文之學校全銜、書目等詮釋資料等)。第三點所定資料庫廠商亦應要求其代理商或經銷商遵守。

六、依本授權書第一點至第三點將本著作透過網際網路對外公開之時間(請勾選)：

於本授權書簽署日，均立即對外公開。

本人要求本著作應自民國__年__月__日起始得對外公開，故因本授權書第一點至第三點所定授權而發生得透過網際網路對校外、館外或對資料庫使用者之公開傳輸部分，亦應自該日起始生效力。

七、本授權書第一點至第三點分別所定各該授權對象，均應各自遵守其授權範圍及相關約定。如有違反，由該違反之行為人自行承擔一切法律責任。

八、本人擔保本著作為本人創作而無侵害他人著作權或其他權利。如有違反，本人願意自行承擔一切法律責任。

九、個資利用同意條款：本人同意，學校及國家圖書館為本授權書所定各授權事項目的範圍內(但勾選「不同意」者除外)得蒐集、處理及利用本人所提供之個人資料，學校並可將該等個人資料提供給包括國家圖書館及資料庫廠商在內之相關第三人在同一目的範圍內處理及利用。

研究生簽名：

張瑩玲

民國：113年12月10日

授權書2面，需雙面列印並親筆簽屬3份。請於送繳紙本論文時一同繳至圖書資訊館辦理離校手續。

法鼓文理學院
生命教育碩士學位學程
研究生學位論文口試委員會審定書

113 學年度第 1 學期

研究生：張瑩玲

題 目：(中文) 三個我之生命敘說：自我認同與自我整合
的探索

(英文) Narrative of the life with three selves: exploration of
self-identity & self-integration

業經本委員會審議通過

學位論文口試委員會委員

陳碧祥

劉怡亭

辜瑞瑜

辜瑞瑜

指導教授

楊蕊

學程主任

中 華 民 國 1 1 3 年 1 1 月 0 8 日



法鼓文理學院

三個我之生命敘說：

自我認同與自我整合之探索

摘要

本研究藉由敘說研究法，研究者從三個空間的挪移，看到不同面向的「我」；進而探究在原生家庭被形塑的我，之後帶著「形塑的我」進入婚姻家庭及職場，卻產生了「困頓的我」和「成長的我」，進而展開一場「自我認同」與「自我整合」的探索之旅。

「原生家庭形塑的我」依據家族的價值觀及社會文化脈絡，從順從、階級與權力理論，往內觀看研究者呈現出來的行為與他者之間產生的互動關係，以及生命的影響。「婚姻家庭困頓的我」從薩提爾的生存姿態探究婆媳關係，並從職業婦女如何將職場的工作模式帶入親子教養而產生的親子關係變化。「職場成長的我」則透過馬斯洛的需求理論，從白手起家到給孩子一個安穩的家，在「別人能而我不能」的動力中，渴望獲得尊重，愛與被愛的學習，到自我的實現。

在自我實現與整合的過程中，研究者透過生命事件的重新看見與詮釋，參照榮格的生命階段和生命原型串出三個空間「我」的生命歷程，幫助正處於中晚年的研究者開展未來的自性之旅。

關鍵字：原生家庭、職業婦女、婆媳關係、親子關係、自性之旅

**Narrative of the life with three selves:
Exploration of Self-identity and Self-integration**

Abstract

This study employs narrative research methods to explore the different facets of the self through three spatial shifts. It investigates the "self" shaped by the original family, which then transitions into marriage and the workplace, resulting in the emergence of both a "struggling self" and a "growing self." This journey unfolds as an exploration of "self-identity" and "self-integration."

The "self shaped by the original family" is examined through the values and socio-cultural context of the family, focusing on the internal behaviors and interactions with others as influenced by adherence to theoretical constructs. The "struggling self" in marriage and family is analyzed using Satir's survival stances to explore mother-in-law and daughter-in-law relationships, as well as how professional women's work modes impact parent-child relationships. The "growing self" in the workplace is explored through Maslow's hierarchy of needs, examining the drive to provide a stable home for one's children, the desire for respect, and the learning of love and self-actualization from the perspective of starting from scratch.

Through re-examining and interpreting life events, the researcher uses Jung's life stages and life archetypes to weave together the life journey of these three spatial "selves," aiming to assist individuals in mid-life and beyond in embarking on the future journey of selfhood.

Keywords: Original Family, Professional Women, Mother-Daughter-in-Law Relationships, Parent-Child Relationships, Journey of Self

謝誌

經過近二年的醞釀、沉澱與書寫，終於完成我的論文。這期間有多人的支持與鼓勵，我才能堅持下來，僅能銘記在心，也期待我們的關係不是隨著論文完成而結束，而是新一輪的開始。

感謝我的指導教授辜琮瑜老師，在論文指導時提供一針見血的觀點，我得以順著方向往內探索，看到不一樣的自己。也深深覺得：指導教授長期的陪伴研究生，不只是勞心勞力，更多的投入是耐心、耐力與時間。謝謝指導教授的辛勞與陪伴，我才得以產出論文。

謝謝口委老師劉怡寧博士協助我理順論文章節，提供多面向的提點及社會學的觀點，我得以用不同面向重新觀看與整理自己。感激口委陳碧祥教授在我文本上寫著滿滿的註記，提醒我重新觀看婆媳、夫妻關係以及自己。婆媳關係緊繃時刻，謝謝郭文正老師的聆聽及陪伴，我才有勇氣面對長久以來的女人戰爭，在論文書寫中慢慢整理我跟婆婆的恩、怨、情、仇。

有幸與幾位同學共學，我得以不疾不徐的書寫。淑娟總是貼心的營造書寫論文的环境氛圍，讓我沒有任何藉口鬆懈怠惰，更在我需要的時候提供方向和協助，以及口試前諸多的提醒，讓我順利完成每一個關卡。在我心情低落時，則儀暖心提供滿滿的能量，支撐我繼續走下去，口試時更鼎力相助準備豐富的點心。屏華則用她理性邏輯，提點我精簡章節及正確用字遣詞。還有詠玄、宜珊、佳音、麗華、筱明、美樺、月霞、鳳娜、雅臻在口試時幫我打氣，且提供協助，讓我在口試時少了操心而能專注在報告上。更謝謝我二位國中同學逐一幫我檢查、挑出錯字。

最後感謝我的家人支持。大女兒老是笑我把碩士當大學念了四年，然後跟我說：「妳開心就好」。小女兒則貼心跟我說：「我懂書寫論文的痛苦，照顧好自己。」更

不忘帶我吃喝玩樂，放鬆心情，讓我有種被同理的感覺。先生則說：「開心唸書就好，文憑不是重點。」用他特有的幽默，讓我開懷大笑，緩解我不少壓力。婆婆在我念書住校時，很用心照顧好她自己，我不需要分心，盡情享受當學生的幸福。媽媽則是讓我有娘家可回的安心，得以專心書寫論文。然後，我的老闆在我即將畢業時提供一份工作，給我機會重新學習，也避免畢業即失業的失落。

需要感謝的人太多了，難以詳載與我相遇的每位友人，我僅能牢記在心，謝謝你們。



法鼓文理學院

目 錄

摘 要	i
Abstract.....	ii
謝誌	iii
目 錄	v
圖目錄	viii
第一章 緒論	1
第一節 緣起	1
第二節 研究動機	2
第三節 研究方法和目的	5
第二章 文獻探討	9
第一節 順從	9
第二節 階級與權力	10
第三節 生存姿態	12
第四節 需求層次	13
第五節 心靈地圖	15
第三章 原生家庭形塑的我	17

第一節 家的記憶	17
第二節 成長的軌跡	27
第三節 生命的意象	38
第四章 婚姻家庭困頓的我	43
第一節 家有千絲萬縷	43
第二節 女人的戰爭	50
第三節 親子旅程	59
第四節 委屈與失落	67
第五章 職場成長的我	73
第一節 小小兵	74
第二節 奮進的戰士	78
第三節 孤獨的船長	83
第四節 黑洞與契機	87
第六章 三個我都是我	97
第一節 三個名字的我	99
第二節 三個我的追尋	103
第三節 三個我的整合	105
第四節 我的自性之旅	112

第七章 結論與反思	119
第一節 反思內觀	119
第二節 美好驚嚇	122
第三節 承先啟後	127
第四節 解冤釋結	130
第五節 勇敢做自己	133
參考文獻	138



法鼓文理學院

圖目錄

圖 一 研究方法生命經驗的建構.....	6
圖 二 研究方法的四個面向.....	7
圖 三 角色意象.....	7
圖 四 馬斯洛需求層次理論.....	14
圖 五 我的自性之旅.....	16
圖 六 我的生命階段原型(參考榮格「生命階段的原型要素」).....	98
圖 七 生命階段圖 (參考榮格男人生命五個階段圖).....	117



法鼓文理學院

第一章 緒論

第一節 緣起

二零二零舊曆年後，我從工作近三十六年的公司退休，忙碌的職場生活轉換到相對單純的家庭生活。一下子放慢腳步，少了與外界接觸，擔心身體或心理快速退化；加上那時新冠疫情正襲擊全球，很多課程戛然而止，我正躊躇該如何安排退休生活。正好從事旅遊的朋友因為疫情瞬間沒了工作，她邀我一起爬山健行；有次她的學妹邀請我們到法鼓總本山、體驗步道之旅。原本單純的山林健走，卻因為法鼓寧靜自在的氛圍，我深深受到吸引，心想如果能在這樣的人間淨土浸潤與學習，該是多麼幸福的一件事。

經過廊道時，正好看到法鼓文理學院招生海報，我跟朋友毫不猶豫，依照海報說明，立刻書寫生命故事，準備資料，短短一周完成報名程序。幸運獲得第一關書面審查；進入第二關口試，辜老師提問：「為什麼要上山念書？」我的回答：「本著活到老、學到老的精神，終身學習啊！」辜老則回應：「我們是一所學校，有一定的要求水平喔。」我馬上改口：「本著我過去的習性，任何事情都是認真以對，所以會努力學習的。」

朋友紛紛覺得不可思議，單純的一場山林健走，竟然可以走入校園的學習。對我來說，原本是「鄧麗君的開心之旅，最後卻是巴哈的殿堂學習之旅。」¹ 因為法鼓文理學院的「生命教育」學程的學習，開啟了我的生命探究旅程。

上山學習前，我的生命歷程承接了家庭的價值觀以及社會文化規範，而逐漸形

¹ 鄧麗君的開心之旅，最後是巴哈的殿堂之旅；辜琮瑜老師上課時分享她朋友彈鋼琴的學習之旅，原本想開開心心彈奏鄧麗君唱的「何日君再來」的她，但在老師的要求下，認真學巴哈，後來真的開演奏會彈巴哈。

成了我的習性與認知，陶醉在世俗主流認知的幸福及成功。但經過法鼓學習的洗禮後，逐漸看到自己以往的生活模式、生存之道和防衛機制，明白自己隱藏著某些情緒、情結。《叛逆中年》「中年，是人生的第二個青春期。」是「『轉老人』的過渡期」(楊蓓，2012，IV，頁 017)。我正步向這個生命階段，人生開始走下坡，過往諸多累積的生命經驗與情結，此時正是沉澱與整理的好時機，幫助自己過得清楚明白些。

第二節 研究動機

幾十年職場的養成，我習慣理性腦思考及分析問題，然後找出對策，快速解決問題。因為從事國際貿易的工作，面對各國不同文化背景的客户，加上扛著財務與績效的壓力，總是思考著如何滿足客户的需求，無時無刻不把這樣的信念掛在嘴邊：「競爭力是在客户或競爭者還沒有想到前，早一步想到，且滿足客户的需求。」也以此鞭策自己，甚至內化成為我待人處事的一個模式，客户習慣也滿意這樣的服務，家人及朋友則認為我善解人意、順從他意，漸漸我陶醉在自己建構的模式，以滿足別人為依歸，視照顧好他者是自己存在的價值，忽略自己內在需求而不自知。

可是

每當工作進行不順利時，我不會想到是時空與資源不足的問題，而是以為我不夠努力或能力不足，導致工作無法順利如期完成，總是先檢討自己。每當團隊成員工作情緒低落，或是對工作的安排和薪資抱怨時，聽到的剎那我非常難過，心想我都這麼盡心盡力了，你們還要我怎樣，你們沒有我付出的多，憑什麼抱怨？公司新政策布達或推行前，老闆說：「我喜歡找妳先測試，看妳的反應。」好奇問他：「為何拿我開刀呢？」獲得回答是：「妳很好說話，不會立即反駁。」接著他又說：「最怕聽到妳說『可是』」。「可是」一出現，我會非常執著，很有耐心地把內心真正的

想法讓他知道，渴望事情能夠完美的被處理。

我常會閃出困惑：我在幹什麼，既要滿足老闆，又得讓團隊開心，幹嘛把自己的人生過得如此不值呢？但往往隔天我又把他們不滿的情緒扛在自己身上，認為自己是個不夠格的主管，沒有創造更好的工作環境，沒有把生意的餅做大，害他們沒能分到想要的；更沒有滿足老闆的期望與夢想。時常處在懷疑自己的情況，但又不知道為什麼。

「可是」代表我不是完全順從的人，但為何給他者有順從、好說話的感覺呢？為什麼用「可是」來傳達我的不順從及想把事情做到完美呢？為什麼我想要滿足每個人的想要呢？如何被養成這樣的我呢？

迷思

退休前，我花大把的時間與精力在職場上。婆媳之間雖有一些嫌隙，但因為相處的時間不多，以及總是思考著如何帶好部門，執行公司賦予的 KPI²目標，忙碌到無暇處理婆媳問題。加上先生的體貼、支持，和兩個女兒非常自律、對課業的要求遠超過我的期盼，使我沉浸在自以為事業與家庭得兼的迷思中。從未想過婆媳關係是我生命中最大的課題，而親子的疏離關係讓我感到挫折。

直到退休後，我把重心放在家庭。儘管盡量減少與婆婆接觸的時間，但兩人關係日益惡化。她視我為眼中釘，任何人挑起她的情緒浮動，最終總是把不滿的情緒推向我這個「查某」，用惡毒的言語謾罵。因為這樣，我開始怒吼，不再視她為家人、而是以陌生的房客對待，我倆漸行漸遠。

先生被拉入這個長期存在於社會文化中的女人戰爭，掉入沉痛的深淵，身體開

² KPI：Key Performance Indicators 重要績效指標。衡量一個管理工作成效的重要指標，是一種數據化管理工具。www.seo-panda.tw。

始反擊、進出醫院多次，呈現下滑的趨勢。我不得不正視與婆婆的恩、怨、情、仇。二零二一年大女兒在美國身體出狀況向我求救，我帶著滿滿的母愛飛過去。但長期以來母女關係的疏離，她不習慣我近距離的照顧與陪伴，有時把我晾在她朋友家，或者是直接拒絕我的協助，才驚覺到原來認知的家庭和諧只是我的想像罷了。為什麼婆媳和親子關係沒有朝向我想像的發展呢？

角色

原生家庭傳承給我的價值觀、生活態度以及角色責任的認知，讓我一直相信只要盡好本分，滿足了別人，就能把自己安放在舒適的角落，找到自己的生命價值。我帶著這樣的基調走入職場及婚姻，原本認為的「理應如此」卻在其中產生了不一樣的迴響與衝擊。老闆總是開玩笑的說我是個「男人婆」，久而久之，不把我當女人看。我在男人堆裡慢慢砌出自己、找到位置，這是我以女性的個體向男性學習的陽剛之旅。在婚姻生活中，被婆婆要求以媳婦傳統的卑微且柔順存活，儘管我很努力呈現女性的陰柔，仍舊無法滿足她的期待，一直是她心中鄙視的「那個查某」。

過去的我在三個不同的空間流轉 — 原生家庭、婚姻家庭和職場，彷彿看到三個不同的自己，也看到自己習慣依著角色生活，而不是依照自己內在聲音，更習慣帶著自我認知的角色責任去滿足別人。不會問自己為何總是如此，更無法想像脫去角色責任後的我會是哪種生活樣態？為什麼我的人生是這樣一個過程，為何會有不一樣的我出現呢？如何形成這樣的思維與模式，這些思維模式如何運作我的行為與決定，以及未來想成為哪種的我？為何不能自我認同、無法自我整合呢？

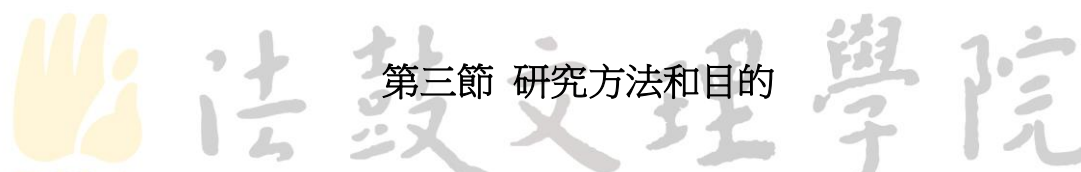
在法鼓的學習，學著探問自己的內在，使我看到自己的努力在職場獲得肯定，同時也看到自己在婚姻生活中，受到不公平對待而產生的委屈和憤怒。在缺乏覺察的狀況下，給自己添加很多的壓力，長期眉頭深鎖，身體習慣性緊繃，不懂放鬆是什麼感覺。苦了自己而不自知，也把自己的苦傳遞給周遭的人，甚至要求他們跟我

一樣帶著苦悶過生活。及至後來，我想掙脫那些枷鎖，開始叛逆想扳回自己的自主權，看到自己在順從與叛逆間來回擺盪，為什麼是這樣？

研究動機

論文就在上述「一切都是我認為」下開始，透過生命事件、家庭與社會文化脈絡的梳理，研究者逐漸從「我」到「她」，慢慢擴大視域，旨在探討三個不同空間的「我」如何交互影響，而歸納出來的問題意識：

- 一、 三個空間我的原型。
- 二、 我以什麼樣的態度面對不同生命階段。
- 三、 如何透過生命敘事的梳理，有意識地過得清楚明白些，朝向自我認同與整合的方向努力。



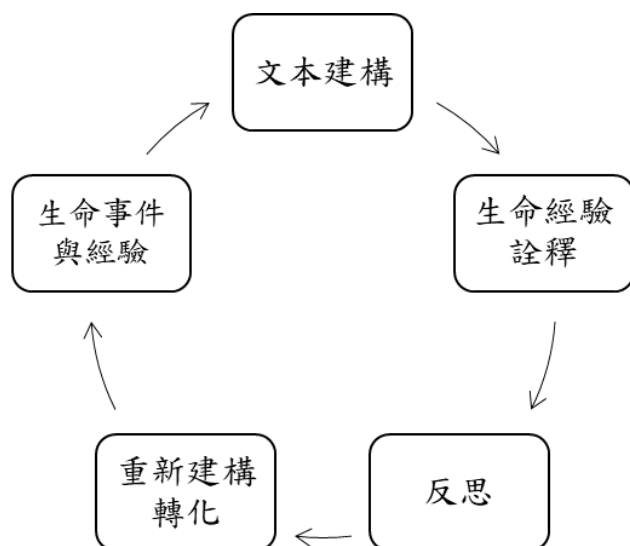
故事取向的治療不是為了建立普世皆準的真理條件，而是要將不同時間的事件連接在一起，敘事的模式不是要帶來確定性，而是要帶出更多不同的視野。

麥克·懷特 (Michael White) 和大衛·艾普斯頓 (David Epston)

本研究採用自我敘說，《敘事治療的精神與實踐》提及：「敘事研究是一種故事的遭遇，……可以重新建構自己的『自我認定』(Self-Identity)。」(黃素菲，2018，VII，頁 012。) 將不同時間和空間生命的重要事件一一掀起，以說故事的方式讓它具有意義，當我們以故事性思考，便會蹦出各種想像的空間與可能性，讓我們的視角挪動，進而找出個人生命的脈絡與意義，不僅對過去的認知產生新的視角與理解，也可以透過新的理解來建構未來的生命能量。

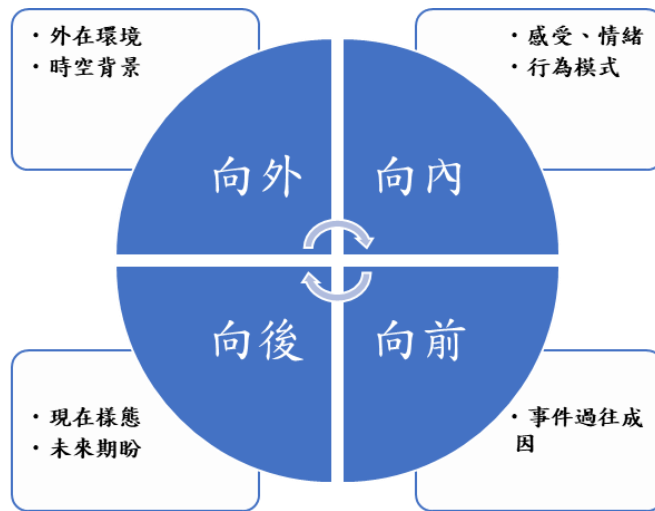
生命故事的建構，透過生命經驗和事件的回顧，進入文本的書寫及建構。從文

本的書寫上去理解自己對過往生命事件的視角，以及如何累積的生命經驗。再經過不斷的反思，對照社會文化脈絡，重新觀看生命事件，而有了更多元的視域，再重新解讀與詮釋，找到生命出口和轉向。



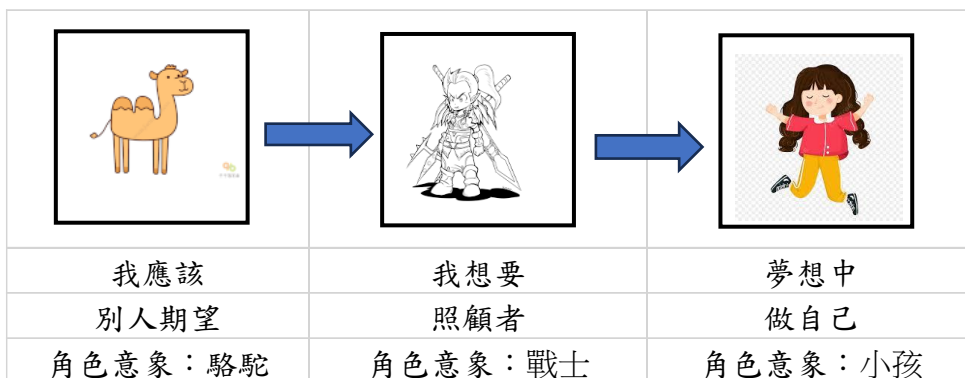
圖一 研究方法生命經驗的建構

本研究從四個面向來探討生命歷程中的重要角色責任。「向內」指的是內在感受、情緒反應和呈現出來的模式；「向外」指的是存在的環境、時空背景交錯的影響；「向前」、「向後」則是探索事件的過往成因、現在的樣態和未來的期盼。透過故事化的文本探究，進行事件多層次的敘說與自我的看見，揭示如何定義自己的角色責任、探究自己經歷的過程以及理解自己的視角和新的觀點。



圖二 研究方法的四個面向

探究過程中，因為家族傳統的制約，看到自己常處於「我應該」的認知，習慣如駱駝般背負著各種角色責任而不自知；之後受到社會主流價值觀影響，不斷被「我想要」追著跑，如戰士努力衝鋒陣線、突破困境，想成為他者的依靠；到上山學習、往內觀看，想「做自己」的追求，夢想著像孩子般自由自在的做自己和生活著。生命歷程呈現在這樣的輪迴中打轉，研究者依著這樣慣性的生存模式來探問、觀看自己的變化以及渴望的突破。這樣探尋過程中，逐漸清晰生命中關係的存有，以及存在的角色及其責任，還有隱含在我們角色責任底層下的生命價值、意義與信念。



圖三 角色意象

研究目的

從小父母教我們手足四人要成為長輩眼中的「好孩子」，所謂「好」就是要善盡職責、認真努力，成為家人的依靠和人人稱讚的對象。逐漸壓抑自己的需要，活成「沒有自己、為別人而活」的人；視受到他人稱讚為生活追求的目標，以別人的肯定當成自我肯定。岸見一郎的書《被討厭的勇氣》強調：「如果我在意別人的評價，就會害怕被人討厭，光在意別人的認同，就無法依照自己的生活方式，亦即失去自由。」（葉小燕譯，2014）。

當我想跳脫他者的期待，去追求無拘無束孩子般的天真生活，在《被討厭的勇氣》認為：「學習接納自我，概括承受無法替換的『這個我』」是第一步；接下來需要學會「信任他人，在人際關係的基礎上沒有一絲懷疑，無條件信賴對方。」（葉小燕譯，2014，頁 246）。讓自己能夠自在生活。其實，我們每個人對自己的人生擁有絕對的詮釋權，不需要從別人口中來定義自己，更不需要拘泥過去我如何解讀自己，而是重新看待與定義自己的所作所為。

未來我追求的是晚年自在的生活，希望展開一場自性之旅！

第二章 文獻探討

敘說研究是以個人歷史為焦點，藉由生命故事的闡述，用以理解一個人的長成及生命歷程；自我敘說是一種爬梳自己過往的生活、生命及生存面向，如同洋蔥一層層往內探究曾經被包裹或遺忘的自己，在剝開的過程，得以逐漸了解、並整理自己，進而期盼走向更美好的未來。

第一節 順從

《順從與個體》Andrew M. Colman 研究了「順從的心理機制，提出順從行為受到社會結構和環境的影響，也受到個人特質的調節，強調個體在社會環境中可能面臨的壓力和角色。」戰後嬰兒潮的孩子，面對的社會環境是男尊女卑、生活倫理道德，我在那樣的年代出生與成長，無形中被豢養出溫順的慣性；加上父母受嚴謹的日式教育薰陶，左鄰右舍全是家族長輩，他們非常注重「世大有話、世小聽話。」³更催化了我小女人的思維，及順從聽話的個性，不習慣表達自己的想法，長輩的要求在無形中演變成我的價值觀。凡事做就對了，忽略自己內在需求，視滿足他者的需求為依歸。然後我帶著這樣的基因踏入婚姻和職場。婆婆的要求無論合理或不合理一律照單全收，我陷入被動不自主的痛苦；工作初期，我也是這樣，一頭栽進理所當然的配合，看到的都是「別人能而我不能」的自我殘害。

米爾格倫的《服從的實驗》「The social psychologyreveals a major lesson : often it is not so much the kind of person a man is as the kind of situation in which he finds himself that determines how he will act」。「一個人的行為往往取決於他所處的環境，而不是他是什麼樣的人。」我們可能因權威性的指令而遵從，放棄自己的判

³ 世大有話、世小聽話：台語。意思是：長輩才有話語權，晚輩只能聽從。

斷及內在需求，甚至有時影響他人，造成別人痛苦不安。我在婚姻家庭中，因為婆婆的強勢，以及母親耳提面命的傳統制約，結婚初期，凡事順從婆婆，唯命是從，不懂得觀看自己內在的需求，隨著婆婆的情緒而被鼓動，一步步踏入自願被掌控的深淵；除了自己痛苦，無意識下，連帶把女兒及先生帶入我的迴圈中，先生身體無法承受而頻頻出狀況，女兒則是以課業逃離家，親子關係疏離，留給身為妻子及母親的我滿滿的愧疚。

書寫過程中，一直認為自己是個順從、聽話的人；但隨著生命故事的梳理，對自己逐漸產生疑問：我真是一個順從的人嗎？還是在溫順的包裝下，骨子裡卻是個不易接受掌控或甚至掌控他者的人呢？順從、服從、掌控與被掌控對我生命產生了什麼影響？因為這樣的提問，讓我在書寫過程中從緊繃到放鬆。

第二節 階級與權力

職場是個階級鮮明的場域，大家也習慣受到階級制約，容易受到威權的影響。幸好，我進入職場的初期，因為是小型的貿易公司，階級不鮮明，老闆學習老外的作法，上層到下層皆以英文名字稱謂彼此，而不是以職位互稱，大大降低階級的隔閡與威權威感。隨著時間的推移，公司逐漸成長，儘管是一間擁有二千多名員工、六個事業處分布在海內外的中小型企業，但因為長久建立的文化，互以英文名稱謂下，我在這樣的氛圍工作，並沒有因為公司規模的成長而緊抓著階級的權勢，得以在一個平等開放的環境與團隊共事。因為這樣共事方式，同事間保持很好的友誼，我在退休後，每每回到公司，總能感受到同事熱情溫暖的招呼；面對老闆時，我更願意以真誠的態度說出我內心的想法。

我也以這樣的精神面對家人，並未認為自己的收入或職銜高先生一等，對他頤指氣使，而是對他有更多的尊重；更以開明的母親自居，給孩子們充裕的空間。但

《權力：一個社會分析》Steven Lukes 提出了：「權力三層次理解，包括可見的、隱蔽的和概念上的權力。他主張權力是明顯的統治，也包括對議程的塑造與影響。」我得以重新看見：親子之間存在著隱蔽和概念上的權力不對等，只要孩子無法經濟獨立，就會受到這樣權力的牽制。一直以來我習慣以隱蔽的柔性權力，讓先生承擔孩子與家庭的照顧，也藉由一些情境的引導，讓孩子朝向我想像中的生命樣態而努力。

先生感謝我對這個家的貢獻，幫忙他減輕不少經濟壓力，對我諸多的包容，打從心底對我的愛護，從不要求我在工作與家庭做抉擇，而是給予我充分的自由與支持。在論文書寫過程中，看到自己肆意濫用先生的包容，先生不只承受來自母親的壓力，也得承接我的自以為是，難怪身體承受不了。女兒也很配合往我引導的方向邁進，偶有反抗，但在我以退為進的軟性強勢下，她們看似很快的妥協，但事實並非言聽計從，有次與小女兒產生意見上差異，儘管我盡量少用母親的口吻跟她溝通，最終獲得的回應：「我就是不想跟妳說，妳總是用媽媽的語氣跟我說話。」父母不自覺帶著上對下的語氣與孩子溝通，這代表與孩子存在著微妙的階級與權力關係。儘管父母以為對待朋友的方式溝通，依舊無法改變這種微妙關係的存在，親子關係存在自然的階級，所以別自我麻醉父母可以成為孩子的朋友，充其量只是盡量以對待朋友的方式看待孩子。

一般我們談到順從者或是服從者，感覺是被掌控的人；但掌控者、順從者、服從者通常指涉到權力和權威的不同層次和互動方式，這三者之間可能是靈活的變化。我們在不同的情況下展現出其中不同特徵，在職場或家庭中這三種心態也可能交互影響，形成複雜的威權動態。如何看待或解讀真正的順從者、服從者、掌控者與被掌控者之間的關係，需要清明的覺察和省思才能夠有比較明確的感受。在工作上，我把同事對我的熱情，或是客戶滿意度的回饋當成是我順從、服從客戶的指標，

實際上，同事以暖心來回應我的謙和，我更用客戶對我的滿意與依賴，讓客戶捨不得離開我的服務來掌控他們。在家庭，女兒看到的是：她們柔順的母親，或是低聲下氣被強勢奶奶掌控的媽媽，是否隱藏了我以弱者之姿勾引他們對我心生愛憐！我需要時時保有清明且提醒自己。

第三節 生存姿態

家人生活過程中，薩提爾女士認為：「我們大部分時間會以一種平衡的狀態維繫彼此的關係，互動中，成員帶著不同的生存姿態，以討好、指責、超理智、或是打岔來對應環境中帶來的壓力。」婆婆是位個性鮮明，把自己的需求擺在第一位，千錯萬錯都是別人的錯，食指總是朝向外面，呈現「指責」的生存姿態，而我以「討好」的姿態回應，家庭便處於相對平衡的狀況；但當我跳脫「討好」的姿態時，便破壞了彼此平衡關係，雙方轉成拉扯的情況，交互作用下，牽動了其他家人的情緒和行為，家庭處於動盪不安的情形。

薩提爾女士以「冰山理論」解說人的外在行為和內在經驗：「把我們自己與他者關係想像成一座冰山，浮出水面的冰山部分，是我們的行為與情緒的表現，而沉浸在水面下，是我們深層的信仰、價值觀、經驗等內在意識。」冰山大部分的體積位於水面下，只有一小部分是表面可見的，我們需要留意的是「外顯行為代表的內在含意是什麼，當內在的意識能夠與外在行為語言趨向一致時，我們才能邁向『一致性』與『高自我價值感』。」才有整合自己的可能發生，而轉化則是在持續整合自己的歷程中完成。她也認為：「每個人的內在資源，可以成功地應對和成長，所以內在的改變是有可能的；改變的過程中，如何面對問題才是重點，所以問題本身不是問題，而是我們的心態。我們無法改變過去已經發生的事件，但能重新詮釋事件，改變事件對我們的影響，學習從『即時反應』到『適當回應』，為自己做出選

擇，並且負起責任。」如同曹中瑋教授在《遇見完形的我》提及「完形治療」的「覺察、選擇、責任的黃金鐵三角」。向自己的內在探索是個漫長的旅途，需要有足夠的毅力、耐力與勇氣，時時保有覺察力才能啟動改變的可能，進而做出適切的決定，因為是經過相對清明的選擇，內心比較能夠坦然承擔責任。

在我們學習放開過去生存的模式，接納新的存在方式，這是重新建構的學習；而展開一個新的狀態，讓新的安全感、舒適感以及希望進入我們的生活中，則需要透過實踐新的學習，來增強新的狀態。做得夠好，就能建立一個健康且更專注在當下的生命能量，如果新的現狀朝向更健康的平衡，則帶來良好功能性的存在狀態，感受到安全、平等、和諧、平衡、自在、統整，此時新的舒適感會取代舊有的熟悉感。反之，新的現狀會持續混亂，直到找到新的平衡關係。生命的歷程是流動的存在，我們通常在舊有的學習之上再建立新的學習，不斷的在經歷、學習、再改變的循環中，所以改變的歷程是持續且貫穿一生的，唯有不斷調適，才能找到自己心安自在的生活樣貌。

第四節 需求層次

Maslow 主張，我們滿足了生理的需求後，才會朝向更高層次的心理需求；需求層面如同金字塔，由底部的生理需求，往上提升到精神層面、抽象的心理需求。Maslow 需求層次理論提供我對自己工作熱情的看見、以及與女兒對話的指引方向。

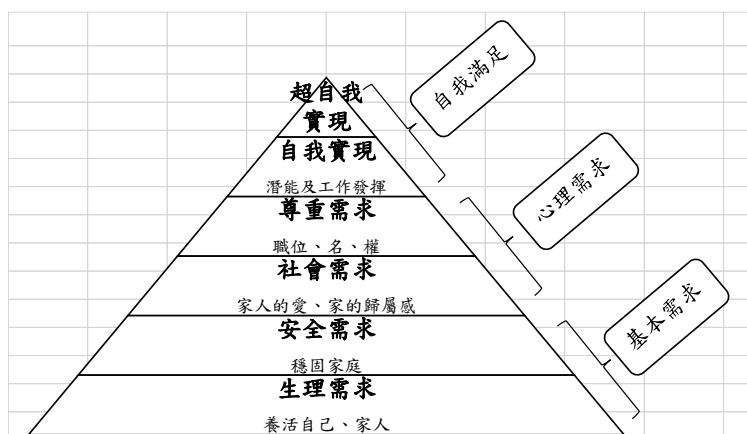


圖 四 馬斯洛需求層次理論

工作近四十年且退休四年半，今年因緣際會下，老闆邀我進入董事會，偏向幕僚工作，不需要像以前每天賣力工作，我仍可享有退休生活。小女兒看見我重回職場的工作熱情不減，加上過往她看我對工作一路保有熱誠，好奇問我如何保有工作的熱情。因為此時的她工作近二年、還是個社會新鮮人，她可以理解的是：有太多需要學習的地方，所以有工作熱情。但我已經是退休人士了，何以還能保持工作熱情呢？

我和女兒分享自己的心情，坦白告訴她：「初始工作是為了養活自己，不成為外公外婆的負擔；結婚生女後則是為了養家餬口，讓妳們無憂的生活，這是生理的需求。工作上不進則退，需要向上努力學習，讓自己保有一席之地，這是安全的需求。想讓妳們在無憂的環境下學習，我需要穩固自己在職場的位置，獲取一份穩定且不錯的收入，提供妳們安穩的成長，這是我對妳們的愛，同時成就家人間的歸屬感。在工作找到位置後，總希望獲得同儕、團隊的尊重與認同，逐漸發揮潛能，朝著自我實現的方向努力。現在重回職場則是想超越自我和靈性的追求，希望能夠將先前累積的能力發揮殘餘的價值，挹注團隊一些能量。」退休後的我不是為錢工作，而是滿足內心的想望。

經過這樣的分享，她也認同：工作如果一直停留在生理與安全的基本需求，是

被動、沒有自主性的，容易陷於工作倦怠，自然沒有熱情可言。我倆更明白：需要覺察自己位在哪個需求層次，才能提醒自己努力的方向，進而往上提升，朝向心理及自我滿足層面的需求邁進。

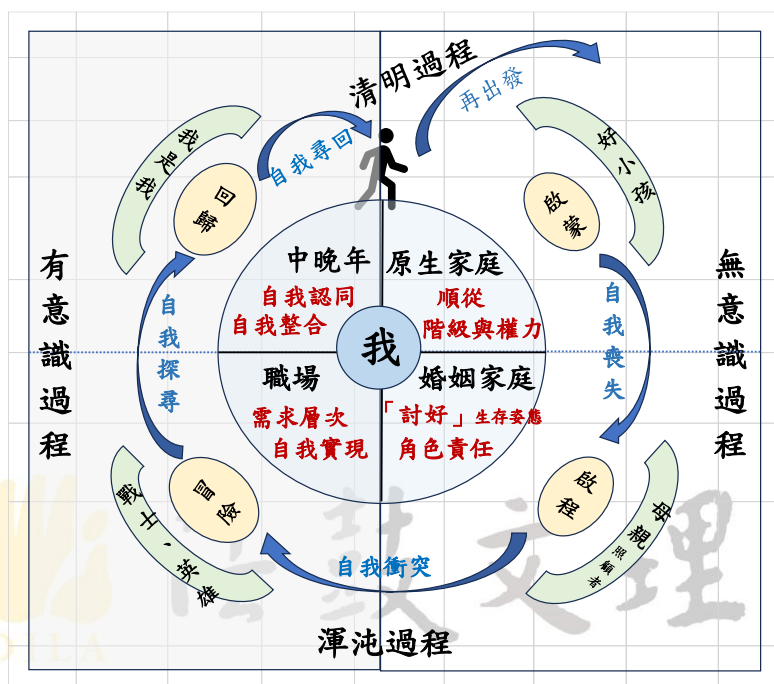
第五節 心靈地圖

榮格 (Jung) 在《男人、英雄、智者》提到男人生命五階段：「剛開始的嬰兒期及童年期是容納和養育的時期，通常是依附在母親；當我們邁入青少年期和青年期則是由父權態度來主導，包括了個人或文化的父權；到了第三階段中年則是由靈魂或『阿尼瑪』主導；『自性』則在第四個中年階段慢慢浮現，意識上會越能覺察；然後逐漸邁入『個體化』最終階段。」我們初始的原點是個體，當我們再次回到原點時依舊是個體，繞了一圈我們則經歷了「個體化」的過程。如同辜老師說過：「如果我們以一個『圓』來形容自己的人生，繞了一圈後，終歸回到原點，但此時的原點是不同於初始的原點。」

回看自己的過往，祖母及母親是我小時候主要的照顧者與陪伴者，我依附在她們的羽翼下生存、也學習她們堅毅的一面，這是女性的陰柔面。然後依著家族與社會文化「男尊女卑」父權體系下，我逐漸成長，除了擁有女性的柔順，更需要養成刻苦耐勞的精神，形成我的角色認知，既需要溫柔，也需要承擔。之後帶著形成的認知跨入職場，因為外在環境的需求以及角色責任的驅使，更把我帶向男性的陽剛面，堆砌自己的位置。母親擔負起一家經濟重任遺傳到我身上，當我進入婚姻，既帶著女性的陰柔面對家人，更帶著男性陽剛面擔起經濟重任。然而現在我逐漸脫離職場，原本外在環境的驅使，由「阿尼瑪斯」主導的狀態慢慢消滅，現在我正邁向陰陽調和、尋求「自性」的我，將是一個自我認同和自我整合的重要過程。

我帶著原生家庭型塑我的生命意象「好小孩」進入婚姻與職場，認為「順從」

與「討好」將為我帶來幸福感，但事實卻是掉入找不到自己位置的生存狀態，與自我的衝突中。而父親沒有為家人建構穩定的經濟條件，在人微言輕下受到家族的歧視，而有了矮人一等的階級自卑和說話權力的不對等。爾後，隨著全心全力的投入職場而有些微的成就，讓我逐漸擺脫渴望被尊重的感受，朝向自我實現的方向追求。



圖五 我的自性之旅

《男人、英雄、智者》提及「『他是什麼』遠超過『他是誰』，更接近於自性的。這樣的人是不會受到社會角色定義侷限的。」我試著學習不被角色定義我，而是在角色的眾多對立中取得內在的平衡，覺察我的感受是什麼，如同韓國偶像團體「防彈少年」，在〈Love Yourself〉「我在尋找自我的旅程，最後所到達的地方是原點，最終必須尋找的是『一切的起點』，也是領導我的靈魂地圖。」我邁向自我認同與自我整合努力的同時，也在尋找我的初心和未來的心靈地圖。

第三章 原生家庭形塑的我

我的生命就是潛意識自我實現的歷史。

潛意識中的每樣東西都在尋求外在表現，

而人格的欲求是無法擺脫潛意識的。

~ Carl Jung ~

一個人的出生便注定與家人產生連結，也在家族文化脈絡與習性中被滋養著，逐漸形成我們內在的思維與價值觀，然後我們帶著被養成的認知、生命模式及被建構的意識來生活，且看待外面的世界。家族文化歷史的薰習，常在無形中潛入我們的生命底層，影響著我們的感受與情緒，讓我們帶著逐漸形成的人格與外界接觸。

第一節 家的記憶

意氣風發的祖父

祖父在二十多歲離開家鄉竹南，北上在基隆港務局上班，是家族中唯一在外地工作的男人。每次回家鄉時，他會把自己整理得光鮮亮麗，梳著西裝頭、穿襯衫打領帶、有時還會穿上西裝。喜歡帶回他的所見所聞，分享給親戚與鄰舍，大家也習慣性圍繞著他轉，家族如果有擺不平的事情，等著他回來排解，他也會秉著公正、公平的原則處理，久而久之，他成為家族解疑釋惑的精神領袖。媽媽每次提及祖父，神情總帶著一份驕傲，待我稍長時，聽到親朋提及祖父時，總會翹起大拇指，讚美聲不斷，頓時我也感到臉上有光，原來我的家是「積善人家」。

每次回家鄉，他不忘帶回日常生活會使用到的工具、五金小零件，提供親朋使用，在那個物質匱乏的年代，我家成為各種工具的供應站。小時候的我不明白，還以為我家開五金行，鄰居來來去去，我喜歡看到人來人往的熱鬧，但看到母親清點明細，發現工具不見，臉上呈現不悅之情時，我會立刻躲到角落不吭聲，以免掃到

颱風尾。

祖父的二位兄長早逝，分配田產時，他把肥沃及靠近祖厝的田地分給他的侄兒們，我家分配到的是偏遠且貧瘠的田產，稻米常常收成不好，不夠一家子食用，有時還得向「柑仔店」⁴賒米，或是忍受飢餓。農忙時期，爸媽需要渡過中港溪到對岸的農田耕種，來回時間需算準溪水的退潮時間，否則他們得多花幾倍的時間繞遠路而行，然後拖著疲憊的身心回家，我跟哥哥小心翼翼看父母的臉色謹慎行事，以免挨罵。父母有時也會抱怨：祖父為何不能自私一點、對家人好些？當祖父犧牲自家的權益時，他似乎在成就自己人設的形象，獲取家族對他的尊敬；但對父母來說，他們是被迫順從與接受祖父的決定，無形中增加了他們的負擔與辛勞。

堂叔考上台北工專，家貧無法負擔學費及生活費，祖父除了想辦法說服嬸婆讓兒子北上念書，也幫忙籌措學費，更竭盡所能給予實質協助。媽媽是養女，他獨排眾議供她念書。媽媽說，她成長的年代，左鄰右舍有好幾個跟她一樣從小被抱來養的女孩，但只有她上學，她說這些事的時候，神情是驕傲中帶著感恩的心。祖父認為上學才有機會增廣視野，這影響了父母的觀念，儘管家中經濟困頓，他們還是想方設法供我念書。

家中的廳堂高掛著祖父的遺像，他的遺像是照相館拍的沙龍照，父親把它放大、裱框。每次回娘家，不經意抬頭看到相片中祖父俊俏的臉龐，高挺的鼻子，不難想像他在世時的意氣風發。有時我會想像：如果我是他的子女，是榮幸還是壓力呢？也許祖父之於我父親是種壓力，無法滿足祖父的期待，只能躲在母親的背後，當個沒有聲音的長子；但對我母親來說，祖父是她崇拜的偶像，她常會與我們分享祖父生前的事蹟。母親口中的祖父是剛正無私、有承擔的男人，無形中這份正直、擔當

⁴ 柑仔店：台語。雜貨店。

感染了我，成了我的信念，當我遇到職場的誘惑或困境時，那一份身為子孫不能壞了祖父名聲的使命感便油然而生。

與人為善的祖母

祖父出外打拼時，祖母留在家鄉，帶著五個小孩，幫他守住這個家，與其他四位兄嫂同住。除了照顧小孩，她還需要跟二位妯娌輪值煮食一大家子的三餐，疼惜孩子的她，擔心他們吃不飽，會用豬油、醬油拌飯給晚輩吃；因此豬油、醬油消耗量特別大，常惹來當家大嫂的不悅與責罵聲。祖母的脾氣非常好，不會與妯娌起衝突，也不與人為惡，面對大嫂的責難，不吭聲、也不生氣，總是一笑置之。她繼續弄豬油、醬油拌飯給晚輩吃，伯婆拿她沒辦法，不斷地叨唸，兩個妯娌宛如二條平行線，沒有交集，也沒有火爆的抵觸點。

祖母喜歡把孫子女的我們打扮漂漂亮亮的，抱著我們去左鄰右舍獻寶。我的外婆在我們滿周歲時，會幫我們裁製天空藍的唐裝，但祖母認為藍色的衣服顯得沒有朝氣、不適合小孩穿，自己另外縫製黃色、粉色或紅色的亮色系列衣服讓我們穿著。我問媽媽：既然奶奶不喜歡，外婆何必送？或者是請外婆縫製亮色系類衣服，不就得了？媽媽以那是她娘家的習俗搪塞我，結束我倆的對話。侄兒出生時，媽媽翻出外婆送的天空藍的唐裝，小侄兒穿在身上其實蠻可愛，但祖母對顏色的執著與對我們的愛護是非常細微的。

祖母牙口不是很好，家族其他晚輩送來軟嫩的扁食、豬腦花，給她打打牙祭。每當她準備享用時，我和哥哥、妹妹會圍繞在她身旁。捨不得孫輩們期盼的眼神，她總是依序一口一口餵給我們吃，最後這些美味的食物全都進入我們的五臟廟，她一口也沒吃到。但看到我們吃得歡喜，彷彿她也享受一頓美食。我的祖母溫暖了小時候的我，也陪伴我的成長。

夏天傍晚，我喜歡搬張椅子在小徑邊竹林下讓奶奶坐著，她總是靜靜地聽我胡

言亂語一番，從不會評斷，頂多只會講「你喔」，而沒有任何下文，然後帶著笑容看著我。伴著竹林吹來微風，祖孫倆沉浸在這樣舒適的氛圍，其實不需要有太多的言語，奶奶的特質影響了我，在群體中我通常是安靜的那一個，不喜歡被看見，喜歡當個觀眾靜靜觀察周遭的人。

祖母非常喜歡吃柿餅，她在世時，我們沒有錢，鮮少買給她吃，當我們有能力時，她往生了。每年清明祭拜她時，總少不了柿餅這道祭品，而且每個人都會不約而同準備，供桌上往往出現好幾盤的柿餅。每每祭祀時，叔叔總是拿上一片，邊吃邊說：「阿母，我幫妳先試口味。」吃了一口接著說：「柿餅軟軟的、很甜很好吃喔，您要吃得愉快。」祭祀完後，我們每個人很有默契地吃上一片，靜靜地咀嚼柿餅，咀嚼著對祖母的緬懷之情。

掛在廳堂的祖母遺像是手繪黑白相片，不像祖父是照相館拍出來的沙龍照。遺像是依照傳統的畫法，頭髮挽著髻，穿著旗袍及大衣，手裡拿著一把扇子。她的遺像與我印象中的祖母有著很大的差異，我沒看過她穿旗袍、更沒有拿著摺扇，她總是一身樸素，大部分時間是褲裝打扮，方便照顧孫子女們。幸好畫像中的祖母有著一雙慈祥的雙眼，小時候我很喜歡看著她，與她分享著當天發生的事情，這成了我跟她連結的回憶。

祖母傳統的遺像挨著祖父的相片遺照掛在廳堂，兩個迥然不同調、且長期分居兩地的夫妻，在那個保守且通訊不方便的年代是如何維繫彼此的感情，不禁讓我產生好奇。是否祖父感恩祖母無怨無悔的付出，幫他守住這個家；而祖母則是如同其他人，對祖父有著英雄般的崇拜呢？還是他們倆在民風純樸的鄉下，依照傳統的制約在分居的兩地各自過著自己的小日子罷了？這讓我聯想到：我跟先生也曾經分開二地生活了 5 年多，因為相聚時間少，夫妻倆更珍惜相處的時刻。

老二自居的父親

父親生於一九三二年，在戶口本上登記是長子，實際上他是祖父母的第二個孩子，他們第一個孩子出生沒多久便夭折，而母親取代了祖父母那個來不及長大的小孩，父親習慣以老二自居，躲在母親的背後。

那時台灣是日本殖民地，他受日本教育，念的是日本公學校，上到中學畢業。因為中文程度差，參加鐵路局考試，還需要找老師補習中文，得以通過考試。我聽完後大笑，覺得不可思議，因為我的學習年代，不曾聽過有人補習中文，日文才是外語，需要補習。父親考進台鐵工作，是個駕駛火車的司機，他覺得這是一份單調且看不到未來的工作，做了一段時間便辭職在家。後來陸續做了幾份工作，但都為時不長。他曾經試著自己創業，供應擦手用的小方巾給餐廳，也嘗試種百香果及搓洗愛玉販賣，但都沒有成功。漸漸的，他失去工作與創業的熱忱，加上個性使然，對事情不聞不問，覺得母親都會幫他頂住，大部分時間他是賦閒在家。

爸爸揹著妹妹在屋外小徑行走時，住在附近的嬸婆看到了，總是用關愛的語氣要父親出去找工作；父親聽到後，揹著妹妹快速步入家門，沒有任何對話。嬸婆雖是好意的提醒父親，我卻是感到不舒服，為什麼她要來管我們的家務事呢？爸爸揹著妹妹散步與他是否外出工作明明是兩回事啊，為什麼混為一談呢？

隨著父親賦閒在家日復一日，住在隔壁的堂叔每次看到父親，總是用不屑的語氣提醒父親外出找工作。父親保持他一貫的沉默，沒做任何的回應，但他的頭總是低低的，眼睛看著地上，不跟堂叔的眼神對接。原本身材矮小的他，此時更顯得微不足道。每每聽到堂叔的話，我非常不以為然，他比我父親小，又沒有負擔我家的經濟，他以什麼身分、又憑什麼來數落父親。但同時我又氣憤父親沒有外出工作，落人口舌，嫌棄他窩在家，面對別人的指責，總是低頭、沉默以對，不做解釋。無形中，我對父親的作為不以為然，對他的憤怒及怨懟也在累積中，希望受到尊重的

需求正在萌發中。

母親看到父親用嚴厲的語氣責備大哥時，總會回應他：「好的沒有遺傳到，卻傳承到恁老爸對長子的嚴厲要求。」然後對我們繼續說：「恁老爸從小做事溫吞、不伶俐，常惹來你阿公不高興。」祖父常會用嚴厲的語氣要求父親，內心期盼這個長子能傳承到他的光鮮、受歡迎的一面；越是這樣的要求，父親越是不知所措。但父親又想讓祖父看到他，一心想著做出大事業讓祖父對他刮目相看，漸漸他變得高高驕遠。他在大樹般的父親底下，有著很大的壓力，竭力想拼搏自己的一片天，好讓祖父看見，無奈時不我與的情況，父親始終無法達到他的期望，從意氣風發轉為消沉，隱形的存在這個家。

左鄰右舍全是親戚，他們看不慣我父親的遊手好閒，茶餘飯後議論紛紛，這增強我對父親的不諒解。在高二時某天的傍晚，親戚來訪後，我跟父親有爭執，以言語頂撞父親，他氣得衝進房間賞我一巴掌。這一巴掌我耿耿於懷，心想沒能力養我、還打我，恨死他了，從此我與父親關係越來越淡薄、疏離。我曾經問過母親，是否後悔聽命祖父母的話與父親結婚？是否生氣他不事生產、沒有承擔家中的經濟？只聽到媽媽幽幽地說：「那時候工作難找不能怪他」，至於她是否後悔，則沒有明說。

書寫父親過程中，看到自己很多時候帶著怨氣與指責，不禁嚇了一跳，回想父親晚年對我的依賴，我跟父親應該還有其他的回憶才對啊，因為這樣的自問，才讓我想起國中這段往事。

學期末，班導發給我們整學期的成績單，讓我們帶回請家長簽名及寫上意見。父親依照我寫的草稿，在案桌上一筆一畫字體工整的寫在成績單上，班導看到父親的回饋，總會開心跟我說：「謝謝妳父親的用心，妳要努力用功喔，不要讓他失望。」另外班導每年總會安排家庭訪問一次，同學也會像滾雪球般，跟隨老師到下一位同學家。每次的家訪讓我很慌張，深怕家裡的破舊，特別是客廳破了幾個洞的長沙發，

讓老師及同學們留下不好的印象。每次她們到訪之前，我總是費了一番心力，充填破洞，且盡量遮蓋以降低突兀的感覺。父親也會非常配合在家歡迎老師的到來，得體的回答老師各項問題。因為父親的配合演出，我成了老師心中認定的：乖巧且受到家長重視的學生。如果沒有父親的協助，我不知道如何面對班導要求的回饋單及家庭訪問。

爸爸晚年時，喜歡跟我談起往事，他最常說：對自己如何苛刻，大熱天在外頭頂著太陽，汗水淋漓，不但飢餓且口渴，依舊捨不得買杯涼水喝，腦中想著的盡是如何省下每分錢給媽媽。此時我才明白，原來父親沒有對母親的辛苦視而不見，也想攢錢減輕母親的負擔。其實他只是習慣躲在角落，默默的努力承擔責任。

父親生長在「男主外、女主內」的年代，受到社會主流框架制約，男人沒有外出工作，代表是不負責任、沒有擔當、沒有出息，而我也受到那樣框架的影響，帶著狹隘的視角去解讀父親。加上家族存在著傳統的觀念，男人「遠庖廚⁵」《孟子·梁惠王章句上》，父親無法擔負起家務事，內外無法做好的情況下，形成一無是處的狀態。撇開賦閒在家不說，他並沒有做出任何對不起我們的事，若用現代的視角來看，不被「男外女內」的框架綁住，給予較多的空間，他可以成為一個稱職的奶爸。

父親的遺照與祖父母並排掛在廳堂的牆壁上，相片上的他戴著眼鏡，非常的斯文；穿著紅綠相間橫條紋的 polo 衫，笑容滿面，似乎在告訴我：他努力過，沒有對不起任何人。我總會點一炷香告訴他：我回來了，藉著裊裊輕煙傳遞我的思念；此時回頭再看看母親，她實實在在的待在我身邊，讓我感到踏實。父親的死，讓我

⁵ 遠庖廚：出自於《孟子》，《梁惠王章句上》「……君子之於禽獸也，見其生，不忍見其死；聞其聲，不忍食其肉。是以君子遠庖廚也。」主要是表達「仁」的思想。現在常被引用男人不做家事的藉口。

「……更知道生命的意義、責任和人生的慈愛之美。」(傅偉勳, 1993, VI, 頁 25)。

明白我還有母親可以擁抱和愛，還有家可回。

剛毅堅強的母親

媽媽生於一九二八年，上面有對雙胞胎姊姊，她是外公外婆的第三個女兒，出生時，因為算命師的三個字：「尅父母」，從小被祖父母領養，媽媽取代他們夭折的孩子，成為他們的第一個孩子。她的名字是祖父取的，跟姑媽們一樣是「素」字輩，而不是跟阿姨們一樣的名字取法。她比爸爸大三歲多，也比爸爸深得祖父母的疼愛，因為這份疼愛，祖父母捨不得讓她出嫁，把她與父親「送作堆⁶」，她從養女的身分轉成媳婦，一生注定與張家連結在一起。

媽媽跟爸爸一樣受日本教育，小學六年畢業，跟著祖父來到基隆受雇於一個日本人，白天幫忙看店，晚上協助帶小孩。她說：日本老闆對她非常好，她努力工作，也融入他們的生活，長時間下來，她的日語講得比台語輪轉。她從日本老闆那邊學到的一些生活細節用於管教我們的日常。餐桌上只要我們拿筷子的姿勢不對，媽媽立刻伸出手，拍開我們的筷子；還有衣服不可以散放床上或掛一排在牆壁上，免得換來一句：「你在掛戲服嗎？」棉被更被要求保持鬆軟、摺疊工整置於櫃子，我們曾經躺在棉被上而挨棍。因為母親的要求，直到現在我會留意拿筷子的姿勢、也要求女兒們，且無法忍受衣服閒置在衣櫥以外的空間，起床後棉被必定摺疊工整放在床上。

媽媽承襲了家族傳統觀念，當我跟妹妹還是小孩的時候，常跟我們洗腦：我們張家嫁出去的女兒是不會回娘家跟兄長爭奪田產的，要我們有樣學樣不要有所求，只管在拋棄繼承書上蓋章即可。另一方面，她又覺得需要補償我們，一點一滴辛苦

⁶ 送作堆：舊時人家撫養童養媳，長大後便與自己的兒子湊成一對，成為夫妻。

www.Pedia.cloud.edu.tw。

存下來的錢，累積到一定數額時，便去買黃金，然後分成兩袋，讓我跟妹妹各拿一袋。因為媽媽對我們的耳提面命，爸爸往生時，哥哥把拋棄繼承申請表給我跟妹妹時，我們沒有任何猶豫立即蓋章，跟兄長沒有任何爭論。我深深體會到：財產分配上，父母如果事先處理，或者是植入家族的思維或理念，可以減緩或避免晚輩的爭吵；我也清楚地交代二位女兒，未來家產如何分配，提點她們姊妹倆互相體貼和尊重對方。

媽媽從小跟著祖父母，與爸爸、叔叔及二個姑媽一起長大。媽媽說：她非常幸運遇到祖父母，沒有因為非親生而受到虐待。在媽媽成長的年代，養女被虐待時有所聞；相反的，祖父喜歡她的伶俐，供她念書，帶在身邊栽培她，對她的疼愛勝過對自己親生兒子。祖母喜歡照顧小孩，對其它家務事沒有興趣處理，漸漸的，祖父把家裡的事情交由她處理，她也承接得理所當然，就像長子擔起所有責任，媽媽承擔得越多，爸爸如同沒事兒，把自己退居到老二的位置。

小姑媽生孩子時，媽媽就像她的母親幫忙坐月子，姑丈也習慣找她而不是祖母去幫忙。媽媽除了照顧姑媽，也會把表妹帶回家照顧，她取代了祖母，成為姑媽娘家的母親。叔叔有段時間遭遇困境，媽媽不忍看到他們落魄挨餓，與爸爸不辭路途遙遠，扛了二大袋的米及雜糧搭火車北上帶給他，希望他們一家溫飽。叔叔生意需要周轉金時，媽媽想辦法籌錢；生意失敗，因為媽媽經手借錢而承擔債務，她不曾抱怨，反倒是日後成為爸爸責罵媽媽的理由。媽媽跟原生家庭的手足還沒有如此的親密，卻對爸爸的手足盡心盡力。這是媽媽反饋祖父母的養育之恩，以及展現長姐慈愛、長嫂如母的胸懷。媽媽這樣的胸襟也影響我，使我在婆家竭力展現長嫂如母的風範。

家道中落以及父親長期賦閒在家，單靠母親微薄的薪水實在無法支付一家七口人的生活費用；媽媽說：每月領來的工資，償還上個月積欠的錢後，所剩無幾，

接下來她又得想辦法向別人周轉來支付當月的開銷，我家似乎月月在這樣的循環中過日子。母親面對父親和這個家的情感是很複雜的，既是先生也是一起長大的弟弟，既是婆家也是娘家，朝夕相處的手足被轉換成另一種關係，其中有太多的糾結，角色的認知與責任是混亂且複雜的，媽媽是無法說清楚、講明白，特別是與我父親的關係與情感。媽媽混亂複雜的角色與責任無形中也影響了我，我在婚姻家庭中常會像母親一樣莫名扛起責任。

父親往生前約七年時間，因為跌倒摔斷髌骨而無法走路，媽媽那時已經高齡八十六歲，與外傭一起照顧爸爸，嘴巴常掛著：「我這輩子欠張家，不知道要還到何年何月？」但當爸爸去世後，她卻每天對著父親的遺照叨念著：「狠心棄我而去，丟下我孤單一個人。」或者是叫父親「趕快來接我一起去」。母親與張家、父親有很多複雜的情結與情感，父親又何嘗不是，他在嚥下最後一口氣前，最放心不下的是我母親，直到大嫂跟他承諾會照顧好母親時，他才安心闔眼。

父親往生後，母親失去生活的重心，每次探望，迎來的是她的淚眼婆娑與想死的念頭，有時也帶著莫名的怨氣。儘管明白這是親人死亡的創傷反應，但對我來說仍是沉重的壓力。有一段時間，我很怕獨自面對這樣的母親，不喜歡充滿負面情緒消極的她。在我的心中，她一直是個無所不能的母親，是我的精神支柱，如果這樣的感覺消失了，我與母親的連結好像也會不見。另外，我放心不下高齡的她，擔心她無法與外傭溝通，更害怕她被外傭虐待，讓我成為鄰人口中的不孝女。我的心情就這樣來回擺盪著。

我對母親的情感一直停留在，她一生奉獻給家人，任勞任怨，忘卻自己的需求，懷著心疼的感覺，卻無法感受到母女的親密。因為這樣的看見，以及放不下母親的內心浮動，我學習往內探問自己怎麼了，擔心什麼、不開心什麼；漸漸找到陪伴母親的模式，當個聆聽者，聽她訴說著幾十年來心裡的苦悶及怨氣，同時發現：母親

重複訴說後，心情逐漸寬鬆，怨氣似乎也變少了，漸漸地我不再害怕與母親單獨相處。

另外我學著按摩她的肩膀和手腳，與她多一些身體的接觸，這是我以前不會做的。母親享受我的按摩，她心情愉悅，感染了我，我也感受到自己身心放鬆不少。有次看到母親臉上居然有二顆黑頭粉刺，徵得她的同意，我動手幫她擠出。我的手接觸到她鬆弛的臉皮，忍不住來回撫摸，想用我手的溫熱撫平她滿臉的滄桑，而母親卻被我的舉動嚇一跳。母親一直以「一家之主」的姿態存活在這個家庭，我也視她為我的精神支柱，我們彼此不習慣母女關係的身體接觸；這也傳遞在我與女兒之間的互動與關係，我不習慣與女兒親密的接觸，女兒也不習慣我近距離的陪伴。這樣的看見後，我被自己嚇到。

第二節 成長的軌跡

我出生於民國五十年代初期，那時候的台灣鄉下，民風純樸，大部分的人代代世居在祖先傳下來的古厝，有的是「土角厝」⁷，環境好一點的則是磚瓦厝⁸，多是三合院⁹或是四合院¹⁰，中間的「稻埕」是農忙期曝曬稻穀的場所或農事地方，農閒時則是親友聚集喝茶聊天的地方。手足同住，婚喪喜慶是家族的事，拋開個人手邊的工作，大家互相協助；過著以農為生的生活樣態，「日出而作、日落而息」，生活平淡卻充滿人情味，知識或觀念的傳承靠著口耳相傳。「囡仔郎有耳沒喙」¹¹

⁷ 土角厝：台語。台灣傳統房屋的建築方式，主要是以稻草攪泥，經過日曬後所製成的土角磚，堆疊成房屋牆壁，並以稻草或芒草覆蓋以作為屋頂。www.zh.wikipedia.org。

⁸ 磚瓦厝：用磚塊砌成的牆壁、瓦片覆蓋屋頂的房子。

⁹ 三合院：一般由北面正房(正身)，和東西廂房(護龍)組成。www.zh.wikipedia.org。

¹⁰ 四合院：格局為一個院子四面建有房屋，通常由正房、東西廂房、和倒座房組成，從四面將庭院合圍在中間。www.zh.wikipedia.org。

¹¹ 囡仔郎有耳沒喙：台語。意思是：小孩子只能耳朵聽，不能用嘴巴表示意見。

的思維下，長輩們傳承家族的價值觀給晚輩，晚輩聽從長輩的訓誨，視傳統文化思維是家族、社會的主流價值，嚴厲要求晚輩遵守他們認同的價值觀，同時給予晚輩無私的愛護。

除了傳統文化思維，那時台灣脫離日本的統治二十多年，父執輩接受的是日式的正規教育，受到日本文化薰陶與影響，口中常夾雜著日語，像是日常對父母的稱謂，還有日常作息或責罵孩子們的用詞，因為嚴謹的日本教育更強化長輩對孩子教養的嚴厲。

「不孝有三，無後為大」是女人的宿命，必須拼出個兒子，否則被大大扣上「不孝」，因為兒子是未來的傳承人，擔負著祭祀祖先或是為長輩死後「捧斗」¹² 的重責大任。「男主外、女主內」是家庭運作的模式，「男尊女卑」，女人被要求有婦德，為家庭任勞任怨，過著以夫為天的日子，先生、兒子吃飽後，才能上桌吃剩下的飯菜，女人承擔所有的家務，男人回到家需要被「奉待」¹³。家產只能分給自家的兒子，女兒是潑出去的水，不屬於這個家，無法分配家產，儘管法律是男女平等，但實際的氛圍是男女不平等。信奉的是民間信仰，很多的禁忌是不知所以然，但被長輩要求照做就是。

我是在這樣的時代背景下出生、成長，住在磚瓦的三合院，直到高中畢業才離家。帶著傳統的氣息一路走來，隨著北上念書、工作，與家人的距離逐漸拉長，之後接觸到不同生長背景與時空的人事物，面對事件與角色責任的解讀逐漸萌生衝突，卻也漸漸開啟我不同的視角，對原來認知的理所當然產生疑問。

¹² 捧斗：這是送走往生親人的重要環節之一，移動神主牌時，需要有位家屬協助進行捧斗，依照習俗會將過世親人的牌位放進一個米斗甕內，家屬將斗甕捧著移動去擺放神主牌位的地方。
www.owt.com.tw/holding-ancestral-tablet。

¹³ 奉待：台語。侍奉長輩，在我的家族，女人需要照顧、侍候男人。

嬰幼兒期的滿足

媽媽說：連生三個兒子後，懷我的時候，她希望是個女兒，我就在她這樣的期待下來到。她又說：我跟小哥小時候體弱多病，非常難養，曾經遭遇第二個兒子夭折的她，深怕再次面臨喪子的傷痛，便把小哥打扮成女生，讓他穿花衣服，留妹妹頭，希望他能順利被養大。而我已經是女生，她只好請二舅夫妻當我的乾爹、乾媽，請他們準備一瓶水、一瓶米放在我睡覺的床上，長輩們說：這叫「吃水米」¹⁴，代表我是被二舅夫妻養大的。

祖母為了我們能平安長大，到家附近三級古蹟慈裕宮祈求媽祖，讓我們當祂的義子，獲取祂的庇佑。祖母是我小時候很重要的陪伴者，晚上睡覺時，我依偎在她的身旁，摸著她的ㄟㄟ幸福入夢鄉。媽媽說：疼惜小孩的祖母，用她的方式陪伴我們，我的大哥也是習慣吸吮她的ㄟㄟ，才能安穩下來，據說還被他吸出奶汁。我跟大哥相差近十歲，大哥斷奶換我接收祖母的ㄟㄟ，陪伴我們兄妹的童年，我也在諸多大人的愛護下成長，獲得滿滿的愛。

兒童期的乖與野

小姑媽訂婚時，夫家送來幾簍滿滿上面擠著紅綠色小糖花的餅乾，大人忙著招待親朋好友，沒有人理會我時，我安安靜靜的搬個小板凳坐在糖花餅乾前，用肥嫩的小手掰下小糖花一口一口地吃，可能吃進太多的糖色素，當晚鬧肚子疼，大人為我忙進忙出，我不哭不鬧，任由大人處置。從此我每天鬧肚子疼，雖然看了醫生一

¹⁴ 吃水米：老一輩認為小孩難養，找一對夫妻，讓他們成為孩子的乾爹、乾媽，請他們準備水和米，煮給孩子吃，象徵小孩給對方養育，祝福小孩平安長大。www.mamaclub.com。

段時間，卻始終找不到病因，直到高二的某天沒有鬧肚子疼，才脫離它。

孩提時的我，最愛小哥的陪伴。當他大發慈悲帶我在田野間玩耍，田野成為我們取之不竭的樂園。我很會抓青蛙，依照著牠的頻率跳啊跳，然後手一伸，便一把抓到，帶回家養，不過牠會趁我不注意時偷偷跳走。有時候抓蟬或金龜子，按著蟬的腹部讓牠鳴叫，或是在金龜子的腳上綁著一根絲線，然後手大幅度的轉圈或身體繞圈轉，此時金龜子也會跟著飛。若是沒握緊絲線，金龜子便會飛走，我的心也隨著牠飛向天空。還有「焗窯」烤蕃薯，哥哥負責築土窯，我們幾個小蘿蔔頭則撿拾乾掉的牛大便及樹枝當柴火燒，我不敢以手碰觸牛大便，用樹枝插入牛大便，幾個牛大便串在一起，很像串著的甜甜圈。用牛大便當柴火燒，有著青草的味道，不是我們理解的大便味道。當蕃薯被放入窯內，土窯被打垮、開始悶烤，小蘿蔔頭的我們開始計時，滿心期待熱騰騰且鬆軟的蕃薯被挖出的那一刻。烤番薯是物質匱乏年代的幸福滋味，直到現在我還是回味無窮。

小哥不讓我跟班，我獨自玩耍，稻埕是我的玩具間。有時我會爬上圍牆，把圍牆當成平衡木，在上方行走，顯示自己的厲害。再不然，我會把雞當成玩具，把雞的頭塞入翅膀內，然後將一對翅膀互相交疊，雞頓時成一坨圓球，然後把雞轉啊轉的，轉幾圈後放掉，牠就像人喝醉酒般晃啊晃的走路，我以此為樂，咯咯笑著。如果玩累了，索性坐在圍牆上，啃著種在圍牆外青澀的土芭樂。有時咬一口，覺得難吃無比，順手往地上一扔，再重新挑選。其實土芭樂的口感是青澀難以入口的，咬一口或幾口的芭樂散落在地面，大人們看到後總會斥責，但好像也沒有因為這樣被打過，自然不當一回事，繼續做。我總是乖乖的找樂子，不會煩到大人們。

少年期的順與逆

小學三年級前，我不敢獨自出門上學，為什麼這樣，我不知道，問了媽媽，她也無法回答我。小學一、二年級的我成績平平，念書是怎麼一回事完全沒有感覺，

但我會每天乖乖跟著小哥或鄰居姐姐們上、下學，回家後也會乖乖寫功課。我的父母從不會過問我的功課與成績，他們對我的要求似乎只要乖乖地依照該有的作息運作即可。可能是長我近十歲的大哥念書時常逃學，每天父親或母親總要押著他到學校。媽媽說：每次押著哥哥上學成為日常工作，老師看到他們，神情透露出：你的小孩又逃學了，他們感到沒面子。也許不想讓父母丟臉，我努力成為好學生，不製造父母的困擾。

祖母在我小二時中風，不良於行。母親為了我們的三餐，到大姑媽開設的織布廠工作，每天早出晚歸。我是長女，學著承擔一些家務，小哥則負責烹煮晚餐，我是他的小幫手，他要求我依照他的指令立即行事，被使喚的感覺真的不喜歡，只好跟哥哥攤牌：「我來做吧！」初學炒菜時，中風的祖母是我的老師，搬張椅子讓她坐在爐灶邊，她下口令、我執行，那時我個兒小需要踩在板凳上才構得到鍋，在祖孫合力下完成一頓晚餐。

小學三年級某次的月考，我像一隻黑馬，異軍突起考了全班第一，每科都滿分，只有數學除外考了九十七分。同學們無法想像更難接受，紛紛帶著訝異的眼神看我，也許他們認為我是作弊來的。但接下來幾次考試，我依然維持優異的成績，他們才慢慢接受，從此我成為同學及師長們眼中會念書的學生。在這一年，我突然開竅，除了課業表現，很神奇的，我居然可以獨自出門及上下學，也變得更主動幫母親分攤家務。

五年級的時候，老師教各種圖形的面積，面積計算需要找出長、寬，老師上了一堂課下來，大家都懵懵懂懂的，回答錯誤，只有我答對，結果全班被罰跪，唯我坐在椅子上。但我坐得很不安穩，身體微微顫抖著，沒有一絲的高興或感到厲害，當時只想跟他們一樣跪著。老師卻是一直製造我與眾不同，他看到我顫抖著身體，以為我因為天氣轉冷而發抖，還把他祖父傳給他的棕色西裝脫下來給我披著，這更

增加我的不安感，不知道如何處理，因為我不習慣一枝獨秀、被特別關愛。

我成長的年代，鄉下很多女孩在小學畢業後，被家人安排到工廠當女工。曾經問過母親，是否希望我小學畢業進入工廠工作，減輕她的負擔，獲得回答是：「沒有想那麼多，書念得還可以，應該繼續升學。」父母可能受到祖父的影響，竭盡所能供應晚輩念書，這得感謝祖父成功地薰習父母。

國中的學校在鎮上，媽媽買一部二手腳踏車，當成我每天上下學的交通工具，有時踩著、踩著，鏈條不聽使喚脫軌，還得想辦法讓它復位，處理的同時雙手沾滿油污，有種莫名的悶氣在心中飄散開來。家裡的經濟如果可以好一點，母親應該會買台新車，我也不會雙手有油污。有時我會學小哥一樣，放掉雙手靠身體的平衡感控制它，每次做完這樣的動作，總會自豪自己跟小哥一樣厲害，內在的野性不著痕跡的散發出來。

國中就學前，學校有項智力測驗，決定班級的安排，我幸運的被分配到女生的最好班級，就是所謂的升學班。我不是很認真念書，但成績還能保持前幾名。那時候沒有營養午餐，需要自帶便當到學校，媽媽總是一大早起來煮早餐，順帶幫我準備餐盒。大部分同學的便當菜色有魚有肉，我的則是青菜或頂多一顆荷包蛋。我是自卑的，總是遮掩著飯盒，邊吃邊推開盒蓋。若有婚喪喜慶，長輩們捨不得吃的炸雞腿便成為我隔天的便當菜，那頓午餐吃得格外美味。回想自己一早起來幫女兒準備早點，真的是屈指可數，但我母親是經年累月一早起床幫我準備熱騰騰早餐及便當，現在回看覺得自己是幸福的，但那時卻感受不到。

因為是升學班，畢業後、高中聯考前約一個月的時間，導師希望我們保有戰鬥力，鼓勵我們到校念書，我依照老師的期望，每天到教室自習。那時候念書之餘，很喜歡逗老師們，同學們很有默契，輪班站在教室外的陽台上，一面享有念書之餘的放空，一面注視著哪位老師走進福利社，然後飛奔去討拍，總會帶回來每人一根

冰棒，在炎炎夏日，冰涼的滋味，消融了聯考帶來的枯燥與壓力。我們回饋給老師的是亮眼的升學率，班上同學超過四分之三考上公立高中、職，是歷年來考得最好的一屆。國中三年雖有升學壓力，卻是快樂多於苦悶。

青少年期的悶與愁

國中畢業後，順利考上當時桃、竹、苗三縣市的第一志願新竹女中。在生長的村莊，我好像是第一個考上竹女，對長輩來說，這是榮耀，媽媽咬著牙根，讓我繼續升學。上學第一天不屑與其他人擠火車，把自己當成是旁觀者，看著別人擠上車，看著火車開走，才驚覺到自己還停留在原地，上課第一天就遲到。往後不想遲到被教官訓誨，看準擠車神手，想辦法擠在她們的前頭，讓她們把我擠上車。雖然每天規矩地上下學，卻沒有把心思全放在課業，假日常跟同學去郊區踏青、遊山玩水，小時候的狂野仍舊潛藏在我身體，不想被升學的競爭制約。

大學聯考後，跟著表姊夫在一家成衣廠學打馬克，利用上學前的暑假賺取生活費。大學放榜，我以些微分數落榜，無法進入大學窄門，哭了一個晚上後，隔天打起精神繼續去工廠打工。聯考失利是我小學三年級以來第一次的挫敗，不清楚下一步該如何走，但腦筋閃出國中導師的話，她有個同學念銘傳商專，畢業後很快進入職場，工作穩定且待遇相當不錯。

我清楚父母不會讓我補習重考，除了費用高，他們還得多負擔我一年的學費及生活費，超過他們的能力範圍。同時我也希望能盡早進入職場，很快的，我決定不報考大學夜間部，因為念五年，將晚一年進入職場。於是跟父母說，我要報考三專，也跟父親強調：銘傳是私校，學費高，加上在台北花費比較大，請父親務必找份工作，支持我完成三年的課業。我也承諾他，畢業後一定奉上我的薪水，屆時他可以自由選擇是否工作。父親果真找一份工作且做到我畢業。

對自己有信心，一定能考上第一志願的銘傳商專國貿科，於是我繼續打工。這

個部門除了我及一位年長我幾歲的姐姐外，其餘都是男性，大部分年紀與我相仿，我們打成一片，可以連續日夜工作二天，換來一整天的休息，我們利用休假日騎機車到郊外玩，小時候的野性似乎再度釋放。老實說，我蠻懷念這段打工的日子，同齡的其他人放蕩不羈，率性過生活，這是我從來沒有想到的生活模式，卻又像是圓我內在想要的狂野。

我在三專考試前請假一星期，前四天在家把課本重新溫習一遍，第五天北上考場，剩餘的二天用來考試。考試時，答卷的手感很順暢，考完後，我更確信上第一個志願絕對沒有問題。這是我第一次幫自己做決定往哪裡走，也是唯一一次請求父親的協助，雖然走得辛苦，卻也給自己未來的人生奠立基礎。

青年期的抑與鬱

我如願北上念銘傳國貿科。為了節省生活費，媽媽安排我住三重二舅家。這邊我並不陌生，小學三年級開始，我常會北上來這裡度過我的暑假，因為我是二舅的乾女兒。二位表姊已經結婚離家，我住進她們的房間，擁有自己的空間。除了二舅夫妻，那時候外公、外婆帶著三舅的女兒住在加蓋的三樓，表嫂、大表姊白天過來幫忙舅媽採買及煮食三餐。與表嫂雖是第一次碰面，但她人很熱心、很溫柔，會幫我準備便當，讓我帶去學校當午餐。我在這裡住了一年，表嫂生孩子需要有個房間住，讓舅媽幫她坐月子，我順勢搬離此處。我想搬離最大原因是噪音干擾，舅舅家是二間合併的透天厝，一樓是工廠，二樓是住家，整條巷子更是「客廳即工廠」¹⁵的年代縮影，而瀰漫在巷弄內家庭工廠的噪音，對一個在安靜鄉下長大的孩子，一時半刻還真無法忍受。

¹⁵ 客廳即工廠：民國 60 年代，謝東閔先生提出來的，那時他是首位台灣人出身的台灣省主席，希望家庭的零細人力能投入工作，將自家客廳作為工作場所，成為代工產業延伸的生產線，這是當時社會普遍寫照。www.the.nmth.gov.tw。

從二舅家搬離後，我搬入大姑媽家，仍舊是節省生活費的考量。大姑媽在家鄉開設織布及成衣廠，在台北需要有個聯絡處，且考量孩子一個個長大，可能北上念書，需要有房子供孩子居住。她很有投資觀念，在台北市金山南路買了電梯大樓的一間四十多坪大的房子，房子前半部作為台北辦事處，提供表哥處理業務，後半段是我們居住的空間。這裡安靜很多，我們共有四個人，年齡上下差距不超過六歲，一起念書、承擔家務，課餘時幫忙表哥接聽電話。按常理，沒有大人居住的空間，拘束感應該大大減緩，但寄人籬下的感覺卻比居住在二舅家更加濃烈。我與表姊共用一個小房間，少了可以獨處的空間，加上表姊的情緒陰晴不定，她時常幻想自己是個公主，我們必需臣服於她。她有時對我很好，有時不尊重我，我討厭這種感覺。同學喜歡嘲弄我是職業婦女，唯一不同的是，白天我去念書而不是工作，下課後回家整理家務，就像家庭主婦。

每次北上，媽媽跟我說：住在姑媽家，需要有些回饋，不能全然白吃。她總會準備一大袋約十公斤自種的稻米和一些蔬菜，加上大姑媽準備的食材及一些拿手的菜餚，把媽媽的關愛傳達給異地孩子們。那時候帶輪子的行李箱不普遍，米及蔬菜都是裝在手提袋，我得獨自扛著二十公斤上下的東西搭車、轉車，回到姑媽家。長輩好像忘了考量我的能耐，不管我能否扛得動；而我自己也是默默地承擔，始終認為沒有拒絕的權利，覺得寄人籬下沒有話語權，更擔心破壞自己一直以來建立的乖孩子形象，需要順從長輩們的安排，體貼他們滿滿的愛心。

有次大姑媽的婆婆在台北仁愛醫院開刀住院，媽媽認為：姑媽忙生意無法分身上來照顧，加上我住在姑媽家，於是她代替姑媽上來照顧。我則是心疼媽媽在醫院無法好好休息，假日時自告奮勇去照顧，讓媽媽有空檔回家休息幾天。有時我也會想：在假日時，身為孫子女的表哥、表姊們為何沒去照顧他們的祖母呢？又對於我跟母親輪流去照顧是抱持那些想法呢？

北上念書是我一路走來最壓抑且孤單的時刻，在表姊面前，我需要壓抑自己，不能表現突出、優於她，避免她生氣，便漸漸封鎖我內在渴望。此時是我跟家人情感最綿密的時刻，深深感受到前人說的：「外面的金窩銀窩比不上自己家的狗窩」。與家人拉開距離，反而清楚感受家人對我的愛護與影響，我不再視家人對我的好是應該的，於是我跟爸爸和解了。因為寄人籬下，無論是應該或不應該承擔的義務，以及傳統思維的薰習，認為沒有選擇權，我順從地照單全收。每次搭車北上經過楊梅收費站，我的心會不自覺緊繃，好像有個東西壓在心頭，很難順暢呼吸；反之，南下回家時，車子一過泰山（林口）收費站，我開始有輕飄飄的感覺，總覺得可以一路吹著哨子。

有次小哥帶嫂嫂上來台大醫院檢查心臟，借住姑媽家一晚，回家後跟媽媽說，不捨得我寄人籬下的卑躬屈膝，讓我搬出去。儘管哥哥建議搬出去，我還是沒有勇氣搬走，深怕我的出走，造成姑媽的負面想法，影響了父母與姑媽的感情。還有我不希望把自己變成一個現實的人，考量表哥、表弟需要有個人可以燒飯，清理家務，而選擇繼續住下來。看到自己受到家族傳統思維的影響：習慣凡事顧全大局，不習慣看到自己的需求。

成年期的憤與悶

銘傳畢業後，表哥希望我留在家裡幫他處理業務，我深怕公私不分、破壞彼此的關係，甚至影響上一代人的情誼，找個理由婉拒。再者，我希望出去闖盪一下，看看外面的世界，不想日夜被綁在同樣的空間。這是我第一次為自己，勇敢拒絕別人的請求。

持續念書時的模式，白天到外面工作，晚上回去，一樣承擔家務，這樣的生活模式持續到我結婚，搬離那裡，在那邊住了約七年。期間，表姊追隨男友去美國，然後結婚，隨著她搬離，我一人獨享先前與表姊共用的房間，有了一個自己的空間，

以及少了照顧她情緒的牽制，雖然家務增多，但心情卻是輕鬆不少。

表姊在美國期間，姑媽叮嚀表哥匯錢給她，表哥開口向我借錢，那時候公司似乎有資金周轉問題，錢是有借沒有還，提醒表哥借錢的事，獲得的回答：「哪有跟妳借錢？」雖然生氣無法拿回錢，但也不希望影響上一代人的關係，把欠錢當成是我上繳房租，選擇忘卻這件事，沒有跟父母說，也不影響自己的情緒。這也養成我日後的思維：一旦決定借錢出去，視作這筆錢不再屬於我。收到歸還時，當成撿到；若未收到歸還，也不會因此心疼或影響生活。

結婚後，某個週日清晨，表哥來到我房間的外面，呼叫我名字。打開窗戶，他看到我開口說：「把妳的存摺及印章給我」。我聽了感到不舒服：這是哪門子的借錢語氣？難道他認為：先前我住在他家，可以任由他予取予求嗎？我的認知：即使是親如手足，也不應該是這樣的借錢方式呀，人與人之間需要有一定的分際。除此之外，每月工作辛苦所得，給了婆婆孝親費後，所剩無幾，存的錢不多，根本無法幫到他。

出社會工作，民國七十年代的台灣還是工作五天半，週六上午需要上班，年輕的我們常會下班後，中午大家聚在一起吃飯、聊是非。某個部門的同事，準備出國念書，短期來公司打工，吃飯席間他問我們：如果現在從公司到林口某間高爾夫球場需要多久時間抵達？同事紛紛說：至少一個小時；卻獲得他洋洋得意說：「三十分鐘內抵達」。大家露出不可置信的眼神，回他說：「不可能的，少在這裡騙人。」然後他回我們：「我爸為了趕上球隊開球的時間，曾經坐救護車過去，真的在三十分鐘內到達。」我聽完後，送給他一個白眼，然後回他說：「耍特權」。我很討厭耍特權的人，連帶影響到對他的觀感。現在回想起來：這位同事人算和氣，待人也很有禮貌，耍特權的人是他父親而不是他，當時他只是想炫耀一下，我幹嘛給他這麼強烈的回應？這也提醒我：對事不對人、需要分清楚事情原委，不能全攬和一起，

否則對無辜的人是不公平的。

另一個同事仗著父親高官的身分，把同事當成他的秘書使喚，每每看到他一副趾高氣昂的樣子，我會不由自主地瞪視他，往往他也回報一副瞧不起我的神情。當下我是不舒服的，心想：有能力的人，哪需要仗勢來凸顯自己呢。還好我跟他分屬不同部門，幸好我的老闆們不會因為他有高官父親的背景而對他另眼相看。我沒有顯赫的家世背景，家庭只能提供我有限的資源，但我在心中跟自己約定：「我要加倍努力，讓家人因我而幸福。」

第三節 生命的意象

我們不僅會想要去尋找自己欠缺而且需要的

也會想要去找到那些需要我們的事物



剪紙藝術家楊士毅說：「面對失去，如果絕望，真的永遠失去；如果獲得，不懂得感恩，也不會真正擁有。剪紙就是一連串因為捨去而獲得的過程，生命也是。」生命是不斷取捨的過程，取捨則是自己選擇的結果，承擔則是對自己選擇該有的態度和行動，我們無法選擇出生的家庭，但我們需要對自己的生命負責。

好小孩

《關懷的力量》米爾頓·梅洛夫 (Milton Mayeroff)認為：「每個人都期望自己能夠活得踏實又豐富，但有時生命像是被恐懼和慣性給綁架；若因為某些傷害或阻礙，而無法發展生命中的關懷，對我們的人生是很大的剝奪、遺憾和失落。」(陳正芬譯，2020，頁 21~22)。在無明的狀況下，我們常會被某些情結困住而不自知，也不清楚自己被慣性綁架，而失去覺察、反思的能力。

大哥任性沒有乖乖上學，造成父母的負擔；父親長期失業在家，我們因而被家族輕視。看到父母的難處，我唯一能做的就是乖巧、順從，不給家人添亂，如同母親一直努力承擔這個家的重任，努力跟上別人，獲取家族長輩對我們家的認同。漸漸的，成為「好小孩」意象在我的心中不斷增長。

《關懷的力量》「當我感受到被對方需要，不代表我有左右彼此關係的力量，更不是擁有某樣東西供我支配，而是一種信賴。」(陳正芬譯，2020，頁 36)。我成長在三代同堂的大家庭，因為長輩們的支持與照顧，我在家庭有限的資源下得以快樂成長與完成學業，這樣的過程讓我視順從長輩、與順應外在環境是理所當然，我沉浸在「好小孩」的生命意象而不自知，也享受著「好小孩」帶給我的幸福感。

傳統的盔甲

祖父用他在地看到的視域，以及他公正不阿的精神，默默發揮影響力，引導大家爭取機會努力向上，提升生活和視野。他的風範，深深的影響我，我得以在工作上堅持不懈，不會因為誘惑或擁有權力而迷失自己。祖母與人為善，輕鬆回應長嫂的碎念，不以言語反擊，製造惡緣，這樣的作為影響我，我不習慣與人爭辯，總是默默地承擔。

媽媽雖是養女，但祖母的暖心，視她為己出，沒有因為非親生而施予差別待遇。祖父更是把她帶在身邊調教，賦予她長女的角色。姑姑與叔叔敬重她，她也視之為親手足。當媽媽與父親結婚，長女的身分轉成長媳，叔叔與姑媽們遇到事情，習慣找媽媽討論，漸漸媽媽成為家人的依靠。她也理所當然擔起「長嫂如母」這個責任且甘之若飴。好幾次舊曆年回去看到：叔叔摟著媽媽，有時餵食她軟質食物，有時坐在板凳上幫她按摩腳板，媽媽似乎也習慣這樣的互動。我深受那個畫面感動，且深深烙印在我的腦海，認為媽媽是我學習的榜樣，我想跟她一樣，成為一個稱職媳婦且受尊重的大嫂。

媽媽艱辛的扛起這個家的重擔，對家人理所當然的付出。這份精神與毅力，我看到、感受到，在耳濡目染中，形成我的認知，視盡心盡力對家人付出是應該的；也認為困境是無法避免的，容易順應環境，對困境的耐受度高。凡事認份、認命，做就對了，不需要特別講出來。

當我離開家人北上念書、工作、結婚，背負著家族傳統的包袱，也用這樣的視角看待我的角色責任。我帶著這樣的認知跨入婚姻與職場，習慣默默承擔，逆來順受，只問付出，不問收獲，給人聽話、刻苦耐勞的印象。

體制與階級

媽媽在祖父母的期待下，忙碌的扛起所有大小事，不明不白的承擔所有責任，無法善待自己，當她的生命時鐘從快轉變成慢轉時，生活重心起了變化，年輕時種種的犧牲奉獻在她的內心開始翻攪，逐漸形成怨與困。《叛逆中年》點出「女性要如何在婚姻中將原來認為是犧牲、奉獻的事，將它轉為願意、想要的付出。」(楊蓓，2012，頁 62)。一位婦女在體制下需要承擔一個家庭的重責大任，其中的辛酸與犧牲遠超過我們的想像，如何把犧牲轉換成想要的付出，是一個內化轉念的學習過程。點醒步入晚年的我，清楚明白為何而做，尋找一條自己想要走的道路，學習安住好自己。

北上念書前，看到被家族瞧不起的父親，我也跟著生氣他賦閒在家，憤怒他沒有盡到父親該有的責任，讓我們生活困苦。也因為這樣，我渴望被尊重，把對父親的期待，投射在先生身上，希望他是個無所不能的英雄，成為我的依靠，只要他出現如父親的無能或犯了低級錯誤時，我的憤怒便被掀起。幸好在辜老師的「生命教育」課程中，訪談先生時，我被點醒，覺察到先生成為我對父親發洩不滿的代罪羔羊。

我的父母對子女教育的不設限，採「放養」方式教養，給了我很大的空間，雖

然多花時間與精力探索，卻是扎實的，知道為何而做。《不平等的童年》Annette Lareau（2006）認為「不同的教養哲學和方法會為下一代帶來不同的優勢。」（林佑柔譯，2021，頁13）。陪伴孩子成長的過程，父母提供教育的空間與思維，以及家族信念的傳承，影響一個人的人格發展及價值觀，也形成他們的行為模式及社會階級。

《不平等的童年》「貧困家庭的父母普遍接受權威，孩子受到父母的影響，在體制環境的互動中，逐漸產生侷限感，傾向隱藏自己的偏好，也就無法改變與體制的互動方式；而中產階級的父母進行較多的交談，促使孩子擁有更敏捷的表達能力，比較能自在面對權威人物。」（林佑柔譯，2021，頁13~14）。我的成長在權威和體制下逐漸被馴養成順從與傳統，「好小孩」是我生命的意象。我的視域是狹小、專注的，幸好我的職場是開放且有利於我，我獲得發展的機會；如果職場不利於我的發展，我極可能馴服於命運的安排，順從婚姻中公婆與先生的要求，我沒有機會翻轉，女兒的成長也可能受限於我，沿襲我的生活模式，而形成「階級固化」的情況。

《拼教養》提出「不同社經地位家庭的教養策略及困境，拼貼出下一代的社會階級和社會圖像，而父母是扮演拼貼的關鍵人物。」（藍佩嘉，2019，頁8）。期待我與孩子隨著環境不同而有不同的互動方式，她們能在相對開放且多元環境下無憂的探索，覓得自己往後無慮的生活。



法鼓文理學院

第四章 婚姻家庭困頓的我

沒有進入一個家庭的內部，
誰也說不準那個家庭的成員會有什麼難處。

～ 珍妮·奧斯丁

我生長在鄉下一個閩南大家族，婚前先生來訪父母，面對一群長輩，他困惑我的家族成員數量及輩分不同的各種稱謂，並告訴我：他沒有過這些困擾，因為父親是外省第一代，母親雖是外省第二代，但與原生家庭沒有太多來往，只需要面對家中的父母與手足即可。當時我心想：太好了，少了婆婆媽媽與伯伯叔叔們的七嘴八舌，應該可以過得簡單與自我。但「家家有本難念的經」，沒想到成員單純的婚姻家庭竟然可以譜出驚世的本土劇本，身為外省媳婦的我沒有想像中的輕鬆。

第一節 家有千絲萬縷

溫文儒雅的公公

公公生於一九一八年的大陸福建閩清，上有一個大他十幾歲的哥哥，一生有三個女人的陪伴。他的哥嫂早逝，留下二個稚子需要照顧，公公上大學前，在家鄉與他的表姊成婚，協助照顧年幼侄兒，他得以去上海完成大學教育，是對有名無實的夫妻。在上海念書時，大媽擔憂公公沒有人照顧而安排個妾照顧他的生活起居，公公與她是有實無名的夫妻。四十一歲時經由朋友穿針引線，認識了婆婆，組了自己的家庭，是一對有名有實的夫妻。四十二歲有了自己的孩子，終老及面對死亡時老婆與兒媳們一直隨侍在側。

公公於一九四八年隨著一群福州朋友來到台灣，舉目無親，儘管被朋友倒帳幾次，他依然為朋友兩肋插刀；如公視於二零一五年底開播的戲劇《一把青》，一群從對岸橫渡來台，在時代悲劇下生活，想要活命便須倚賴身邊的朋友互相協助、掩

護與提供資源，形成一個生命共同體。他曾一度掛單在善導寺，隨印順法師修行佛法，每天上、下午誦念經文，與一群福州朋友在三峽買地，修建道場，相約大家共修。在他心中朋友重於一切，不同於我的原生家庭，家族凝聚力強，婚喪喜慶一概由家族長輩協作完成。

七十四歲當了爺爺，他常說，黃家欠缺女兒，非常疼愛這個孫女。每次誦唸經文時，喜歡把她放在大腿上，希望在經文的誦唸聲中傳遞福慧給孫女，祈佑她健康平安長大。女兒很配合，靜靜地躺著，不哭不鬧。他對這個孫女疼愛有加，說她「有慧根」。當他聽到孫女叫他爺爺時，他開心至極，總是面帶笑容看著孫女，非常滿足。公公喜愛女兒不同於我成長的時代背景「重男輕女」，讓我沒有生兒子的壓力，不像妹妹需要拼出一個兒子，所以當小女兒報到後，我跟先生毅然決定不再生育。

公公一生起伏很大，頂著大學畢業的光環，工作常是位居高職，優渥的薪資供給妻兒不錯的生活。但也因為過於信賴朋友，幫朋友擔保，賠光所有積蓄，或是創業把先前累積的財富賠的精光，妻兒跟著過艱辛的日子。婆婆說：公公是「枯菜命」¹⁶，她的前半生跟著公公在時好時壞的起伏循環中。認識先生的前一年，公公因為幫朋友擔保，賠掉二間房產及所有積蓄。我們結婚時，除了負債，全家還租屋而居，我帶著「好小孩」的意象與「順從」個性進入這個家庭，與先生默默承擔起家庭經濟重任。

他生病住院都是靜靜地躺在床上，配合度非常高的病人。在一個狂風驟雨的半夜，對面床位的老伯在一陣急救無效後往生；醫生急救的器械聲驚醒了我跟公公，他張大眼睛望向對面被布幔圈起來的床位，表情惶恐，外面的漆黑與雨聲更增添了

¹⁶ 枯菜命：韭菜是一種堅韌的植物，農夫拿刀切斷菜葉，過不久就會長出來。婆婆說：公公就像韭菜，累積了一些財富，就想創業，賠的精光後，他又會乖乖受雇於別人，賺很多錢，然後創業、跌倒，就在這樣的循環周而復始。

他的恐懼。我握著他的手，在他的耳邊小聲問：「爸，害怕嗎？」他跟我點點頭，我輕聲跟他說：「不要怕，有我在。」他驚恐的神情才緩緩紓解，翁媳倆人了無睡意，黎明在我們無言對視中悄悄來到。

祖父母是在我孩提時往生，死亡的恐懼隨著時間流逝而逐漸淡忘，但這次近距離看到死亡，我感受到公公的恐懼，也覺察到自己面對親人死亡的擔憂。公公約在一年後我出差到美國之際往生，我回來時，他已經靜靜地躺在棺木中。此時的我無法得知公公面對死亡到來時，他以什麼樣的心情去迎接。我們順著婆婆的指示依佛教的儀式、安排公公的喪禮，每逢七請法師、道友誦經回向，直到七七四十九天。婆婆認為她圓滿公公的一生，我們也以自己的視角去解讀，認為幫他做了最好的安排。但我明白自己沒有在公公闔眼的那一刻隨侍在側，沒有見到他最後一面而感到愧疚，在喪禮儀式前，我跪在他的靈柩前痛哭不已，試圖彌補未盡到送終的不應該，以及沒來得及當面跟他「道謝」、「道愛」、「道歉」、「道別」的遺憾。

強者掌控的婆婆

婆婆的父母也是福州人，來台謀生，在虎尾開設食堂，她是外省人在台灣出生的第二代，出生於一九三五年，小公公十七歲。不同於公公，除了福州話、國語外，還會說台語，曾經受小學四年的日本教育。雖然成長在外省家庭，卻受到台灣傳統文化影響，也受到日式教育的浸潤。婚後受到公公的影響，跟隨他接觸佛法，卻又帶著她原有的民間信仰，一方面訴說著佛法帶給她的益處，但另一方面因循原有的民間信仰和價值觀，對自己和晚輩築出一道道的禁忌。她常擺盪在自己建構卻不清晰的傳統思維裡，習慣用台灣「小女人」的思維要求媳婦，儘管我跟先生都是上班族，她總是要求我承擔所有家務，更以自我為中心的方式處處掌控、要求我們。因為多種文化思維的影響，與不確定的生活環境，我看到她的信念或生活樣貌是混亂的。

婆婆偶有爭執，公公常說：「我結婚時妳還在流鼻涕」，或者是「我堂堂大學生的所見所聞會輸給妳一個小學沒有畢業的人嗎？」婆婆被堵的啞口無言，只能被迫結束爭執。初期聽到這樣的話語，我心疼婆婆、也感受到她的壓抑。但隨著時間的流逝，我看到婆婆：因為年紀、學歷與公公存在著很大的落差，加上一直是家庭主婦，不曾外出工作，以及公公工作與生活的起伏，處於不安穩的狀態，藉由強勢掌控家中的經濟大權及家人的生活大小事來填充自己，我看到的是一位缺乏安全感卻強勢的婆婆。

婆婆跟我說：「我從小伶俐、做任何事不曾失敗，我爸爸習慣把事情交付於我，但也因為我很會罵人，而且無論誰都敢罵，父親常被罵得失去尊嚴，甚至有些怕我。」我的小叔對媽媽做任何事不曾失敗說法的解讀是：「她不曾外出工作，活在自己的象牙塔裡面，當然覺得所作所為都是對的。」我則看到她說話時的神情是帶著自信與自傲的，似乎跟我強調：「我就是很棒、是家中的支柱，我是獨一無二、無人可以取代的。」她一直以強人自居，也許周遭的人對她來說，都是廢人。同時她又說：「我媽媽偏愛我溫順的姊姊，不喜歡伶牙俐嘴的我，並不疼我。」加上她後面連續出生的七個弟弟，佔據她母親所有的心力，我可以想像她是個被媽媽忽略的孩子，需要被愛的人。

她在虎尾市場打下一個賣南北貨的雜貨攤，用心經營，結婚後交給弟弟打點。結婚時，她的雙親收了聘金，卻沒給她準備任何的嫁妝，她心中有著怨氣，抱怨父母、弟弟們的種種不是，責罵他們不知道感恩。因為這樣，在她父親往生時，她回家要求分家產，槓上母親與弟弟們，鬧進派出所，從此與娘家沒有來往，我也才明瞭：我們的婚宴為何沒有一個舅舅參與。婆婆更是無法放下怨氣與家人好好相處。

婚後，公公對她疼愛有加，但是她愛罵人的習性依舊存在。大女兒出生，因為難帶，她照樣用難聽的字眼責罵及詛咒自己的女兒，公公每每聽到後，非常難過，

有天終於受不了老婆罵女兒的字眼，約婆婆在外面喝咖啡、提離婚。婆婆無法接受被離婚回娘家，在公公面前會壓抑、收斂，但公公上班時，她依舊罵孩子，且罵人的力度未曾減緩。大娘姑¹⁷跟我說：「我小時候常會躲在床底下的角落，到現在我還是不知不知道為什麼會這樣做。」她每次提及此事時，眼淚總是不自主簌簌滴下。我的婆婆習慣以責罵別人來掩蓋自己的不安。

婆婆說：婚後因為公公創業失敗、以及工作的緣故，搬了十多次的家。經濟好的時候，家裡有傭人使喚；經濟不好時，她帶著孩子一天靠著幾塊錢過活。直到我嫁入這個家，每月準時奉上豐厚的孝親費，她在衣食無缺下，才逐漸安定下來，有餘力做功德。婆婆一直處於不穩定的生活，加上小時候渴望母愛、卻得不到母親的青睞，極度沒有安全感，儘管晚年兒女圍繞在身邊，也有充裕金錢使用的自由，卻無法滿足，以自虐的悲情，以及責罵晚輩的情況下，顯示自己存在的價值和意義。

順從心善的先生

我跟先生是經由長輩介紹認識的，相親那天他頂著一頭中分、微捲的髮型，那是我討厭的男生類型，加上略顯瘦弱的身形和黝黑的皮膚，坦白說不怎麼討喜。但每次的約會，他會分享詩詞的見解，或是訴說各個朝代的歷史故事及人物，我感覺他是個有內涵且幽默的人。他不想欺騙我，認識第三個月，跟我說明家中經濟困頓問題，我覺得他是個誠實心善的人。最重要的是，他出生在「重女輕男」的家庭，沒有長男的霸氣，更不像我的家族被伺候的長輩，肯定不是個大男人，我對他產生好奇，想多了解。

先生排行老二，上有一位姐姐，下有弟弟、妹妹各一位。有次與婆婆一起看生活照，發覺先生沒有任何獨照，但他的手足都有。我好奇問，婆婆才娓娓道來：「他

¹⁷ 大娘姑：台語，對先生姊姊的稱呼。台灣人的習慣：矮化嫁進來的媳婦；她需要依著孩子的輩分來稱謂先生的手足。

出生時，爸爸生意失敗，西裝跟摩托車也被偷，爸爸認為他是個沒有福氣的孩子；加上他長得憨憨的，沒有姊弟妹的機靈與俊秀，不會想到幫他照相。」婆婆三不五時跟我說：「妳公公喜歡漂亮的孩子」。先生也順理成章認為自己無法獲得父親的疼愛，與他存在著隔閡，自然靠向母親。

我看到的公公是一位沒聲音的老人，雖然三餐有人伺候，卻是孤單的。我鼓勵先生跟自己爸爸聊聊天，每月給他一些零用錢。所幸先生願意試著接近父親，漸漸的，公公對這個被他長期忽略的長子產生依賴感，分享攔在他心中的一些故事。他往生前二年的住院期間，只要先生一天沒去醫院探望，他就一直惦記著這個長子。曾有長輩這樣說：「小時候最不被看好的孩子，往往是自己晚年的依靠。」我從先生這邊體會到了。

公公非常寵愛女兒，愈是與女兒靠近，婆婆心中的忌妒愈是升起，先生一出生注定與婆婆綁在一起，形成母子與父女兩相抗衡的關係。婆婆視先生是她自己的延伸、附屬的財產，掌控他的一切食衣住行，而先生也習慣凡事依賴、遷就母親，從小與婆婆的依附關係非常深。認識先生的時候，他跟我說：「我清楚明白，我的結婚對象除了自己喜歡外，更重要的是獲得媽媽的喜愛且同意，我不想忤逆媽媽，更不想成為夾心餅乾。」我成了他們手足間唯一經過婆婆認可的配偶，也被帶入婆婆與先生的依附關係中。

婆婆常說：「大女兒及小兒子從小鬼靈精怪，每次他們兩個在外面欺負人，人家就找大兒子和小女兒欺負回來。」大娘姑欺負了別人，我先生就會遭殃，但他不會抱怨，也不會與人打架。婆婆很喜歡誇獎自己的大兒子：「他放學回來，看到衣服未洗，總會幫忙刷洗衣服，再放入洗衣機清洗；或是晚餐時間到了，我還沒有回家，他會淘洗米，再放入電鍋煮。」或是「他非常善良，不像他老爸貪心，總是乖地做好份內的事；每天晚上吃完飯、洗完澡，早早夢周公去。」更常掛在她嘴邊：

「上班後，他總是把薪水全數交給我處理，我再抽出幾張鈔票給他當零用錢。」或是「他看到我為了解決債務而發愁時，用零用錢參加同事的互助會¹⁸，標下來的錢全數交給我統籌運用。」然後，婆婆對著我說：「妳沒有嫁錯人」。我深深覺得：孝順的男人不會使壞，也感受到我的先生是婆婆的驕傲，更是她今生的依靠。

婚前，先生把婆婆的喜惡一五一十跟我說，且一再叮嚀：順著媽媽的喜惡有助於婆媳關係的提升，期盼我跟他一起孝敬父母，成為他媽媽心目中的好兒媳婦。我帶著原生家庭習得的傳統思維，認為一個稱職的媳婦需要做好做滿，無形中漸漸被捲入他們母子的依附關係中。但隨著婆婆掌控力道越發強烈，我越來越不快樂，加上工作自主性的促發，朝向自我探尋，我無法再當個百依百順的媳婦，漸漸成為婆婆的頭號敵人，婆媳關係從形同母女退化到陌生的室友關係。

先生在我們認識初期，向我表明他是個「負二代」，要我想清楚再決定是否繼續交往，若選擇持續、甚至結婚，要我不能因為經濟困頓或金錢不夠用而跟他吵架。當時我感受到先生的真誠，而媽媽看過我先生後，也沒有反對，只跟我說：「查某郎，菜籽命」¹⁹。如果我是好命之人，即使現在沒有財富，但會像菜籽落在肥沃土地上被滋養著，人生如倒吃甘蔗漸入佳境；若不是富貴之命，即使嫁給財富萬貫之人，未來不見得幸福，她認為這是命中註定，我必須認命。以及「兩人如果能夠同心，錢賺了就有。」因為媽媽的一番話，我順著她的思維，也順著自己的感覺，選擇繼續交往，一年多後結婚。婚後，先生感念媽媽的支持以及我義無反顧嫁給他，他對我及娘家父母非常好，我深深覺得自己做了正確的選擇。

¹⁸ 互助會：是一種民間融資借貸，由一人擔任「會首」，徵集信賴親近之親朋好友即「會腳」起會，一般而言，「會首」因為金錢需求，急需用錢才起會，其他的「會腳」則是因為儲蓄而加入。www.banks.tw/roscas。

¹⁹ 查某郎，菜籽命：台語。傳統女性由出生到死亡必須聽從命運安排，就像菜籽一樣，飄到哪裡就落在哪裡，必須隨遇而安。www.ndaip.sinica.edu.tw。

婚後我們繼續談戀愛，每天一起上、下班，就像情侶每天膩在一起。遇到下雨天，先生讓我先坐在摩托車上，用塑膠袋套住我的鞋子，防雨水滲入弄濕鞋子，或是冬天時，他會把我冰冷的手放在他胸前或是外套的口袋裡，讓我的手不會因為裸露在外而受冷。睡覺前，他會躺在我的位置幫我暖被，讓我溫暖進入夢鄉。有時候，他也會幫我刷衣服、擦地，婆婆看到兒子幫媳婦做家事，她的臉立即垮下來，跟我說話的語氣明顯不開心，但我沉浸在先生滿滿的愛，對於婆婆的不開心，並沒有放在心上。

婚後，婆婆明確要求我們每月上繳孝親費，金額是她訂的，約當我跟先生薪資總額七成多，年終外加一個月，供她支付舊曆年的開銷。另外，我們還需要在母親節、生日及中秋、端午年節奉上大大的紅包，感念她一年來的辛苦持家。儘管我被這樣要求，但在先生的體貼下，雖然再度面臨經濟上的負擔，即使因為這樣推延我們擁有孩子，我始終樂觀面對、沒有卻步。



法鼓文理學院

第二節 女人的戰爭

如果生命像是航行在一條蜿蜒河流上的小船，

這條小船會不時停靠在不同的碼頭，

比如有一個碼頭是剛出生的家庭，……

還有隨著成長所需而停靠的各種碼頭。

~ 陶曉清

踏入婚姻對我來說，就像鳥兒長大離巢，這般的自然；以為有了屬於自己的家庭，讓我有一個可以隨時啟航、停靠的碼頭。於是到了適婚年齡，在父母的催促與鼓勵下，認為找到一位可以倚靠的對象，沒有多想就跨入本以為理所當然的事。我帶著滿滿的自信步入婚姻，自以為可以當個稱職的兒媳婦、妻子和母親，卻一路走

來艱辛與困頓，讓我懷疑自己與人生，是一段失去方向的航程。出乎意料之外的過程，讓我不禁回看婚姻這條路；一路走來是驚嚇也是驚喜，是悲苦也是成長，是委屈與失落，卻是豐富我的生命。

結婚前夕跟先生為了一點小事不開心，媽媽知道後，一再跟我強調：「結婚三個月內不准吵架，依照習俗說法，這樣容易吵成習慣。」婚後我才明白：結婚住在一起有很多的习惯及看待人事物的思維需要磨合，若當下能忍一忍，自然能度過適應期。若開始以吵架解決磨合問題，日後則習慣用「吵架」來解決其他問題。

結婚當天，拜別父母時，母親一再叮嚀我：「當個稱職且受公婆疼惜的媳婦」，並要我銘記在心：「我們張家嫁出去的女兒很能吃苦耐勞，都是被婆家肯定、讚美的，沒有被埋怨、退貨，並要我向堂姐們看齊，受到婆家的疼惜與敬重，處處以婆家為優先。」母親這番話就像緊箍咒深深嵌進我的腦中。媽媽為了我能與夫家同心，依照家族的傳統，幫出嫁的我準備一個豬心帶去婆家，隔天下廚煮一道豬心湯，與婆家人一起食用，這代表我將與婆家人同心協力守護這個家。

情同母女的婆媳

小姑約晚我半年結婚，採買婚禮需要的東西，婆婆認為小姑不會買，她需要參與，加上婆婆掌控經濟大權，小姑無法擅自作主；但另一方面，母女倆清楚明白，彼此存在很多的歧見。那時婆婆嘴巴常掛著一句話：「她跟我相剋，我跟她不和。」擔憂母女起衝突，每次出去採買時，婆婆要我跟去；一方面化解她們母女倆可能隨時上演的爭執，另一方面希望我以過來人的經驗提供意見採買所需。採買過程中，我與婆婆的親密互動，讓櫃姐以為我倆是母女，小姑是媳婦。每當聽到這樣的說辭，我格外開心，認為這是一種肯定，沒有壞了張家女兒的名聲。

每次回娘家，媽媽一再耳提面命：「家和萬事興、有度量才有福氣，順從長輩是晚輩該有的態度，全家同心才能讓家人朝向好的方向發展。」我順著這樣的方向

努力，儘管工作勞累，回到家，盡可能承擔所有家務，當個好媳婦。每月準時奉上孝親費，領了績效獎金，也會自動奉上一半金額。我認為能領到獎金，婆婆幫了我很大的忙，她主內，我才能無後顧之憂，在工作上全力以赴。

婆婆則跟家人說：「自從張瑩玲嫁進我們家，我從不缺錢，也有機會做功德。」婆婆不習慣讚許家人，聽到這樣的話，我開心至極，覺得受到莫大的肯定。她還請縫紉師傅幫我們做了婆媳裝，一起穿出門，更像母女，掛在嘴邊的話常是「水幫魚、魚幫水。」那時我們彼此深深覺得成就對方，互相珍惜婆媳的緣分。我也可以讓媽媽放心，沒有丟張家的臉，是個稱職且受婆婆稱讚的媳婦。

雙標掌控的婆婆

隨著時間流逝，婆婆對我的掌控力度有增無減。她要求我：衣服放進洗衣機清洗前，必須先刷過且清洗一遍。我的內衣褲不能跟先生的衣服一起浸、洗，因為有晦氣，會影響先生的運勢。先生的衣服必須放在衣櫃抽屜的最上方，而我的衣服只被容許放置在他下方的抽屜，她存在著「男尊女卑」的傳統思維。說也奇怪，我到現在仍舊習慣上方的抽屜給先生使用，我則是使用下方的抽屜，但不是因為「男尊女卑」的想法，應該說是一種習慣，以及方便先生輕鬆拿取衣物。

小嬸嫁入門無法認同婆婆的要求，不會像我依照婆婆的要求，把自己的衣服放在先生下方的抽屜，更不認同婆婆要求的洗衣方式，剛開始她們婆媳關係不像我跟婆婆那麼親密。她在浴室裡，故意用刷子刷在洗衣板上，製造刷衣服的聲音，大約十分鐘過後，從浴室出來，把衣服丟入洗衣機。原本我感到奇怪，既然花時間刷在洗衣板上，為何不直接刷衣服，慢慢我明白：這是在宣示自己的主導性。小嬸後來受不了婆婆的掌控與控訴，結婚不到四個月，跟小叔搬回娘家住。婆婆面對二位截然不同的媳婦，一直數落小嬸，甚至從我跟先生處取暖，要我們認同她的所作所為都是為我們好，她是對的，錯的一方絕對是小嬸。那時年輕的我依照自己認知的媳

婦角色責任，一面倒向婆婆，只顧著安慰她，沒有站在小孀的立場思考。

婆婆漸漸適應二位媳婦的差異性，對媳婦採取不同標準，只會一味要求我，然後跟我說：「我把妳當成家人，才會這樣要求妳；我把她當成外人，待她客客氣氣。」這增加我的不舒服，我在婆婆的心中明明是外人，她並沒有把我當成真正家人對待呀，而是以雙標準來給自己找台階下。她寬鬆對待無法控制的媳婦，卻事事掌控順從的媳婦，擺明「柿子挑軟的吃」，讓我對婆婆的耐心逐漸磨損中。好幾次很想跟婆婆說：「請您把我當成外人吧」。終究話到嘴邊硬是吞進去，無法說出口，我不能壞了張家女兒的名聲，跟她頂嘴。

關係轉惡的婆媳

婚後三年多，公司業務變遷，我隨公司去中部上班，週一至週五住在公司的宿舍，過著「偽單身」²⁰的生活，拋開家庭的生活及角色，專注在工作，週末回到台北的家。這樣的空間轉換，一邊呼吸自由的空氣，一邊受制於婆婆的掌控，對我來說，內心常有很大的糾結與掙扎。週間因為工作的關係，我需要學著獨立判斷，逐漸感受到我是個獨立的個體，擁有自主性；但週末回歸家庭後，所謂「一個廚房容不下二個女人」，我必須放下自我，事事順從婆婆，當個沒有聲音的媳婦。每週我就在這樣的氛圍遊蕩著，內心不斷的糾結，時不時問自己：我想成為怎樣的人、過哪種生活？

先生在婚前常會幫媽媽做家事，婚後也會主動幫我分攤家務。有個週日，先生與我一起整理家務，引來婆婆大大不悅。頓時我感到委屈，我上班的辛苦並不亞於她的兒子，而且我的薪水一向交給先生管理、併入家用，並不是我個人的私房錢，兩人一起做家事並沒有錯啊！於是我賭氣不跟婆婆說話，甚至午餐也沒有吃，這樣

²⁰ 偽單身：已婚，但以個人形象出現。www.soulbay.tw/content/59366.html。

舉動惹來婆婆更多的責罵。我心想著：在這個家我到底算什麼，為什麼要一直低聲下氣？回到房間，把感受到的委屈全數發洩在先生身上，並且丟給他這句：「我受不了了，我們離婚吧。」先生被我脫口而出的「離婚」感到錯愕及生氣，撻下一句話：「什麼都可以帶走，唯獨女兒不能帶走。」我果真把存摺及印章帶走，這是那時候我倆唯一的財產，然後連續二個週末沒有回家。

開車離家後，我不知道去哪裡，想到娘家正好在南投與台北間，便回娘家過一夜，隔天早上再去南投上班。我開車離家時，婆婆立即打電話向媽媽數落我種種不是，媽媽知道我是因為與婆婆、先生口角而回家。但在我踏入家門時，她卻當成啥事不知道的情況、只淡淡說：「什麼風在週日晚間把你吹回來，晚餐吃了沒？」我勉強擠出：「明天客戶來訪，需要早點到公司，所以先回來睡一晚。」媽媽聽到後，淡淡回我「早點休息」，沒有多說什麼；而我在暗自哭泣中短暫睡一下，隔天一早出門，開車南下工作。

接下來二週，媽媽還是用她的淡定陪伴著我，她在晚間來電問我，有沒有好好吃飯之類的日常對話，我則是敷衍一下，以為自己藏得很好；殊不知，媽媽正暖心的陪伴我，不給我壓力。沒回台北的週末，我留在公司的宿舍、雖然很想念孩子，但又卡在自己的情緒還無法處理好。

先生也賭氣不跟我聯絡，這讓我更不舒服，覺得那個家除了女兒之外，我都不想有任何接觸。除了心理不舒服外，我的身體也出狀況，每天低燒，又得面對極耗心力和體能的工作，身體非常疲憊。最終是媽媽得知先生沒有來電關心，一時氣憤打電話念了他一頓。當先生從媽媽口中知道我生病，他轉變心態、撥電話給我；我從不吭聲到慢慢回應幾句，最終抵不住對女兒的思念，自己開車回台北，結束逃家的日子。

回家後，婆婆對我視若無睹，先生則展現對我的關心及理解，我是能避開婆婆

就盡量避掉，減少與婆婆談話和接觸，把時間和心力花在女兒身上，畢竟一段時間沒看到她，深怕她忘了我這個媽媽。

我的婚姻是媽媽的智慧幫我化解，若沒有她的陪伴，我的情緒沒有出口，若沒有她打電話給先生，我跟先生可能互相賭氣、互不低頭，就這樣耗著，我不知道如何給自己找台階下，更不知道如何化解與婆家的緊繃關係。媽媽在我開車回家之際沒有戳破我跟婆家衝突的事實，給我留面子，讓我有空間與時間跟自己相處，更謝謝她在我需要時替我發聲，站出來護衛我。感恩媽媽為我所做的一切，身為她的女兒是幸福的。同時讓我明白：我需要跟媽媽學習如何護衛我的女兒。

事後先生跟我解釋：他沒跟我聯絡，不是因為我跟他媽媽不高興而離家，而是很不諒解我輕易說出「離婚」二字，他對婚姻始終抱持著審慎的態度。這讓我釋懷不少，否則我會誤以為他是聽命於媽媽的掌控，不關心我。因為這次的離家事件，先生覺悟到：夫妻相隔兩地，不想浪費一週短暫相處不到二天的時光在爭執上，從此先生不再跟我吵架，取而代之是更多的寬容，這算是我逃家的收穫。我則看到先生對我的愛，更願意信賴他、無怨無悔的協助與支持他。

自從這個事件，我跟婆婆的關係開始起了變化。我不想繼續當個啞巴兒媳婦，不願意盲目地順從婆婆。婆婆則覺得無法掌控我、不開心，同時她看到先生對我比以前好，感到不是滋味，莫名飄起嫉妒，自此我成為她的頭號敵人。在公公往生後，我更成了她情緒的箭靶、是她眼中的狐狸精，搶走了她心愛的兒子。

每當婆婆責罵我，先生替我解釋，求得媽媽的理解，但時常換來媽媽更多的不悅，她覺得是我向先生嚼舌根、搬弄是非，讓她的兒子不再對她百依百順，對我的敵意日益加深。先生想化解媽媽對我的敵意，一方面為了家庭的和諧，一方面想保護妻小，竭力承擔媽媽的情緒勒索，幫我說話，甚至不惜下跪跟媽媽求饒，請她息怒，他的苦，往自己肚子吞。有次與小嬸聊天，她跟我說：「快六十歲了，不需要

處處遷就老太婆，要照顧好自己。」並要我提醒先生不需要一直滿足媽媽，更不用跟媽媽下跪求饒。

我不知道先生下跪這件事，聽完當下，我心疼不已，更是無法理解他下跪的理由，好幾次很想問他：若覺得我做錯，應該跟我說清楚才對呀，若不覺得我有錯，他不應該下跪的。擔憂增添先生的困擾，想著：先生既然瞞著我跟媽媽下跪，應該不認為我有錯，只是想安撫媽媽而已。這樣轉念後，我覺得先生已經承受夠多的壓力，不應該再增加他的負荷，假裝不知道這件事，沒有追問先生下跪的理由。但清楚明白，我無法像以前那樣一味的順從婆婆且尊敬她。

當婆婆的生活慢慢地封閉到只剩下自己和我們，放大自己是強者以宣示她的價值，其餘的我們都是廢物，只能依附她維生；時不時逼我贊同她說的話：「你們沒有我，將過得很可憐，你們是因為我才能擁有幸福。」婆婆讓我的孩子沒有成為鑰匙兒童，且提供孩子熱騰騰的晚餐，我心存感激。為了哄她高興，剛開始婆婆要我認同她說的話時，我會附和她說：「對，我們因為有您，才過得幸福，謝謝您。」當她一再重複問同樣問題時，我感到厭煩，選擇沉默以對，她便破口大罵我：「妳對我的好都是虛情假意，沒良心、無情，只會做表面功夫，狐狸精。」婆婆越來越容不下我，更不希望先生的手足或小孀跟我直接互動。她始終認為：這個家是她在穿針引線，把大家拉攏在一起，手足才會凝聚一起，孩子回家才有飯吃，這個家需要繞著她打轉，她是不可或缺，我休想取代她。如果婆婆能換個角度思考，她因為與我們同住，有晚輩陪伴在身旁，她也獲得幸福，婆媳便能夠維持良好的互動。

公公往生後，我們搬離租屋處，住進自己買的房子，正巧在小叔夫妻家對面，小孀禮貌性邀請婆婆偶爾過去住幾天，婆婆卻回答：「我沒辦法過去住，妳大嫂會不高興，她討厭妳。」其實是她自己無法與他們和平相處，不想去住。婆婆向先生或他的手足數落我，當他們幫我說話，她始終認為是我收買他們，慫恿大家站在我

這邊，處處與她為敵。漸漸的，我不喜歡這樣的婆婆，生起厭惡心，我們婆媳朝向緊繃關係發展。

情緒失控的婆媳

統一發票開獎後，婆婆習慣拿著報紙兌統一發票。有次她找不到統一發票開獎號碼的報紙，而怪罪先生前幾日的報章整理，甚至認為先生壞心眼故意丟棄報紙，害她無法兌獎。為了止住婆婆的抱怨，我跟先生放下手邊的工作，在報紙堆裡找尋那張刊登統一發票的版面，先生三兩下找到，開心拿給婆婆，並一面跟她解釋，整理報紙時他都會留意，不會丟棄的。本以為婆婆會高興接過那張報紙，結果卻換來她一陣辱罵與控訴：「你們只會欺負我，沒心、沒肺、無情的畜生，我鬥不過你們一家子，你們如果要我早點死，就繼續……。」後面是一連串無厘頭的謾罵，然後指著我：「攞是哩這個查某，害我們母子失和。」除了控訴聲，外加大力拍打桌面、摔椅子、甩門聲……，在這樣的氛圍生活，我們越來越不快樂。儘管引發她生氣的原由不是我，但飆罵到後面總能把我扯進她的情緒圈，成為她情緒發洩的對象。我的憤怒不斷的累積。

退休後的我，接手廚房煮食，承擔所有的家務，注意到婆婆習慣把冰箱當成她的倉庫，慣性把所有東西往冰箱塞，二個冰箱隨時處於塞滿的狀態，婆婆塞入的塑膠袋及塑膠器皿，占據一半的空間，還有她使用的杯子及湯匙只用衛生紙簡單擦拭後，便放進冰箱。每每看到這樣的情況，我的心躁動著，無形中對婆婆的厭惡感有增無減。但礙於張家的家規，我無法指出婆婆的不是，而選擇隱忍，趁婆婆不注意時，清洗她的餐具，且分批偷偷丟棄塑膠袋、或者是我認為垃圾的東西。

我天真的以為分批丟掉，婆婆應該沒有感覺，但婆婆不是笨蛋，更加監控我一舉一動。有個晚上我準備趁她入浴室洗澡之際，清理冰箱，正當我要丟棄時，她故意走出浴室，用凶惡的眼神怒視我，接著是一陣撻伐，及高音量的責罵，慣性拍

打桌子、摔椅子、甩門聲，然後拿起電話筒，跟大娘姑控訴我的行為。對我更加嫌棄，指責力度有增無減，處處看我不順眼。我不滿及委屈的情緒也在上升中，對她的包容度逐漸衰減，逃離她的呼喚越來越強烈。我與婆婆幾乎到了相看兩相厭，隨時可能爆發衝突。

關係決裂的婆媳

婆婆情緒失控越來越頻繁，且音量及力度越來越強烈。我討厭自己隨她起舞，加上學校的學習，漸漸找到安住自己的方式，婆婆的情緒勒索與失控對我越來越起不了作用。我沒有配合她發洩有理，婆婆逐漸把心中的憤怒轉向我先生，先生短暫取代了我，成為婆婆撻伐的對象，無形中他承受所有的壓力，身體開始出現問題，在一個端午的連假，受不了母親的言語暴力而情緒失控，腦筋一片空白、斷片了，眼前的母親不再是母親了，作勢要打她。

我拉他往房間跟婆婆小小隔離，讓他藉著深呼吸以緩和情緒，他不斷的問我：「今天是星期幾？」我察覺有異，開始跟他做簡單的對話，他總是回答我說：「不知道、不記得。」他失憶、我慌了。安排他到醫院做了腦部 MRI 和 CT 檢查後，得知他的海馬迴受傷，腦部運作的主要四根血管，不知道何時剩下三根。醫生告訴我：不能讓他有強度的情緒起伏，否則後果很難想像。好在，先生慢慢喚回記憶，唯獨作勢要打媽媽的片段完全記不起來，我想這是他人生很大的痛，不想有任何記憶。

長期處在媽媽情緒勒索的壓力下，先生的身體無形中累積了很大的負擔，開始反擊，他在近四年的時間裡，身體快速衰弱，在我們不知道的情況下他中風了，左手僵硬無法正常行使功能，嘗試各種治療，都無法改善。身體也多處呈現僵硬，此時的他非常脆弱，更需要好好維護剩下的三根腦血管。我跟婆婆說：先生需要喘息的空间，請求她體諒兒子，不要無節制的語言辱罵，結果卻換來她不斷地咆哮與責

罵，更認為所有爭端都是因我而起的控訴。

婆婆始終不認為自己有錯，更認為所有的問題都是我引起的，千錯萬錯都是我的錯，對我的恨意日益加深，跟其他孩子控訴：她的兒子被我帶壞，不再對她百依百順。從我嫁入這個家，婆婆都是連名帶姓稱呼我，但經歷過這些，她需要用更不屑的名詞來叫我，從此她以「那個查某」來指涉我。我也不再把她視為家人，而是陌生的房客。

我跟婆婆是剪不斷、理還亂的婆媳關係，我倆曾經一度來到了無解的程度，直到去年她摔斷髖關節，無法自行走路而住進安養機構，因為空間距離的分隔，我才有機會重新面對與處理。

第三節 親子旅程

親子關係對我來說，承載著：無法做好母親該有陪伴孩子的愧疚，與女兒滿足我當母親的樂趣與成就，是一段憂、喜參雜的親子旅程。也看到彼此理解的視角因為不同的時空成長背景存在著很大的差異，而減緩視角不同引發的衝突，則需要適切與互相理解的溝通。

臨床心理師陳品皓分享：「『溝通』，一直是親子關係裡最大的挑戰，……太習慣用行動模式解決問題，而忽略了體察彼此在語言背後的情緒，以致於溝通非但沒有互通，反而更大的鴻溝。」職業婦女在教養子女時，因為有限的時間與工作的訓練，常陷入一個陷阱，就是想快速地解決孩子的問題。有時候允許問題的存在，不見得不好，在允許的過程中，親子有機會相互覺察、探索和反思，才不會期待孩子依照我們的要求改變，讓孩子擁有較多的空間發展，更重要的是，開啟溝通的門。

愧疚的媽媽

婚後三年迎來我們第一個孩子，當時我的工作異常忙碌，為了避開車潮，我跟

先生一早六點多出門，半夜時分才回到家，週間每天睡眠時間不到五小時。過於忙碌，嚴重睡眠不足，加上我先天性地中海型貧血，以及頭胎沒有經驗，沒能照顧好自己，女兒在三十三周大，胎盤早期剝離，我大量出血，全身麻醉下緊急剖腹，保住我跟她。不足月生產的她，很像非洲營養不良的小孩，薄薄的皮膚黏附在她小小的身軀上，血管明顯易見，身上插滿各種監控的管子躺在保溫箱內，很努力的一口一口呼吸著，凸起的肚子隨著呼吸上下起伏，疼惜與愧疚取代了我生女的喜悅。

她是個天使寶寶，打從我懷孕她沒有帶給我痛苦，孕程順利沒有任何不適。出生後她每天乖乖吃奶、睡覺，不哭不鬧，每天以微笑迎接我們，且不忘努力長大、追趕進度。產後的我有輕微的產後憂鬱症，很容易動怒，常會跟先生起爭執，先生說：「早知道有了小孩會爭吵，寧願不要有小孩。」女兒是在我期盼中來到，卻因為我自己的問題，引來先生這番話，讓孩子莫名背負了這樣的負擔，對她我更感到愧疚。

大女兒約五個月大時，我跟隨老闆到中部上班，每週一清早開車南下，週五半夜或週六才回家，成了假日媽媽。先生白天上班，公婆協助照顧，他下班回來，接手照顧，晚上睡覺的時候，女兒睡在大床邊的嬰兒床，她一覺到天亮，不哭不鬧。有個週五半夜我回到家，看到熟睡中的父女倆相依為命，我心酸酸的，懷疑我這個可有可無的媽媽角色。

在家面對一群大人，她嚮往跟同齡小孩玩耍，迫不及待想上學去。上幼稚園第一天便自告奮勇搭娃娃車去，儘管我向公司請假，特地從南投開車回台北，準備載她上學去，卻無用武之地。大班時學習寫字的第一天，她滿心期待爸爸陪她一起完成功課，卻因為電話中我跟先生說：「功課是她的事，何須陪伴？」先生則跟女兒說：「放學回來吃完點心後，自己寫功課，爸爸只是檢查。」她似懂非懂，從此每天獨自完成功課，爸爸下班回來後，如獻寶般把寫好的功課給他看，爸爸看她用心

的寫，不忘誇獎她幾句，這成了她獨自學習，完成功課的動力。她一直努力配合我們的腳步。她學習獨立的過程，掩飾了一個無法陪伴孩子、失職的媽媽。

她上幼稚園大班時，公司調我回台北，每天可以回家，本以為女兒會張開雙臂迎接我，但面對的是一位習慣找爸爸的女兒，我這個媽媽似乎是多餘的，我感到洩氣與沮喪，常會暗自哭泣。先生替代了母職，對女兒非常有耐心，除了每天幫她洗澡、洗頭，也會陪她一起挑選貼紙、卡片，每天跟她對談十分鐘，聽她分享幼稚園大小事。我是個不被需要的媽媽，繼續沉浸在忙碌的工作，然後每天帶著一身疲憊回家，少了與女兒磨蹭的時光，對她總少了一些耐心，每次都期盼她能懂我，一次到位做到我想要的。也許這是忙碌職業婦女的悲歌，時間的安排往往依照緊急程度調配，而不是重要的優先次序。

大女兒八歲時，我在近四十歲時生下小女兒，第一胎早產經驗告訴我不能粗心。我小心翼翼的護衛著這胎，工作依舊忙碌，但我不再硬撐；子宮壓迫到恥骨神經，引發走路時的疼痛，跟醫生討論後，決定提早把她取出。她依舊是個不足月出生的孩子，但體重比姊姊好很多，正好二千五百公克，跨過門檻，不需要待保溫箱。

懷她的過程，孕期的徵兆與大女兒完全不同，婆婆跟媽媽直覺認為是個男嬰。打從她在娘胎時被投以性別翻轉的期許，對長輩來說，不是期待中的孫子，帶著些許的遺憾。二位長輩帶著傳統的視角，希望有個男嬰傳承家族血脈。媽媽每每看到小女兒，依舊念念不忘原始的期待，總會說句：「如果是兒子該多好！」小女兒始終背負著家族血脈傳承的原罪。母親的語氣充滿著遺憾，似乎也在惋惜我：沒有盡到傳宗接代之責，對不起婆家。

傳宗接代這檔事卻由小女兒來承擔，讓我對她感到愧疚。我不禁想到了公公，如果還在世，他喜歡孫女勝過孫子，如果看到可愛體貼的小孫女，應該會更加寵愛她的，我應該早一點把她生出來才對。實際生活中大女兒遠在美國，只有小女兒在

台灣陪伴我們，冥冥中似乎背負著傳承及照顧我們的責任，難怪她總說：「我現在最大的貢獻是，記住所有長輩的生日及節日，安排餐聚，照顧好大家的感受。」有時她也會說：「幾年後你們更老了，我不知道能否獨自照顧好你們。」話裡透漏著擔憂。她在家族同輩中是最小的，承擔的責任卻是最大的，令我疼惜。

置身事外的媽媽

婆婆對公公疼愛有加的大孫女也會吃醋，儘管她是個不懂人間俗事的小小孩，婆婆慣用難聽的語言責罵她，公公就像年輕時捍衛自己的女兒般，守護著她，爺孫相處近四年快樂時光。隨著公公生病住院及往生，女兒因為家庭成員的改變，與家人的關係、互動也被迫隨著改變。

公公生病住院，婆婆無法照顧女兒，我在中部上班、無法帶在身旁照顧，更不放心托給保姆，替代方案是請娘家媽媽協助。沒有事先跟女兒進行心理建設，匆匆忙忙送她回娘家，從來沒有離開過家的女兒，除了面對陌生的環境外，還得面對語言溝通的隔閡。她不會講、也聽不懂台語，無法與外婆溝通。當我們離開熟悉的環境，大人都很難適應，更何況是個二歲多的小娃兒。媽媽說：她被帶回娘家的前幾晚，常在哭累中帶著淚光睡覺。每每聽到母親的描述，我心疼不已。

公公七十八歲那年往生，婆婆才六十一歲。我們擔心她走不出喪偶之痛，那時大女兒不到四歲，安排她跟婆婆睡，希望在孫女的陪伴下，能夠早日走出喪偶的悲傷。婆婆少了公公陪伴，漸漸斷了與公公唸佛、共修團體的連結，把時間與精力轉移到女兒。舉凡女兒的食、衣、住她全然掌控，不讓我們插手，晚上趁女兒睡覺時幫她擦面霜、護手膏，禁止她做任何屬於她年紀會有的行為。偶爾女兒未滿足她的需求，便破口大罵，或動手打她；甚至要求先生站在她這邊，一起數落女兒，而我則是悶不吭聲，袖手旁觀，沒有協助女兒。

有次撞見婆婆罵女兒，因為女兒沒有依照她的指令洗碗：婆婆要女兒用抹布洗碗、擦碗。但那條抹布是萬用布，婆婆既拿來擦桌子，也用來擦拭流理台，女兒認為不乾淨，沒有依照她的方式做。婆婆因而大怒，罵女兒不受教、沒良心、沒把她的話聽進去，進而罵她是瘋女人、狐狸精，用的字眼越來越不堪入耳。親耳聽到婆婆罵女兒的瞬間，我手足無措，而後終於覺醒——心疼她承受諸多的委屈及壓抑。更質疑自己的媽媽角色：我怎麼沒有保護好女兒？我怎麼沒注意到女兒殷切期盼被呵護的眼神？我這個母親為何如此的失敗呢？一連串的自責，我無處躲藏，重重被打入對大女兒愧疚的漩渦。

疏離的親子關係

大女兒小二時，因為一件小事，我二話不說直接賞了她一記耳光，這是我打她的唯一一次，儘管事後我盡力彌補與修復關係，直到現在她還記得這記耳光，也不明白為何挨了這個耳光。我在高二時被父親賞了一個耳光，非常痛恨爸爸，為何我犯了與父親一樣的錯誤呢！先生對女兒的處罰從來不是輕輕放下，但他會讓女兒理解被處罰的原因，女兒在明白的情況下受處罰，對爸爸沒有怨恨。我對她的處罰少了這個溝通的過程，加上我是打在她的臉上，這是孩子多不喜歡被處罰的部位，難怪她的印象如此鮮明，潛意識存在諸多的不服、不明白和不被尊重，跟我被父親賞了耳光後是一樣的感覺。

大妞當了七年多的獨生女，我先生是她主要的照顧與陪伴者，也是她學習的對象，無形中被塑造成兒子的樣態，沒有驕氣，獨立自主，一路上她學習對自己負責，漸漸習慣同學朋友的陪伴而不是家人。對身為職業婦女忙碌的我省卻很多的接送與陪伴的時間和心力，還沾沾自喜，培養出獨立自律的孩子；殊不知女兒在這樣的氛圍中長大，慢慢與家人疏離。

為了修復母女關係，在她國中時期，覺得可以跟她談心，也藉此拉近彼此的關

係。試著找尋女兒需要被疼惜的時刻，與她像朋友般討論問題，引導她思考問題和解決方法；也刻意製造母女倆每個月的約會時光，由她安排餐廳及時間。我們一起吃飯，我當個聆聽者，聽她談論課業、朋友或生活中遇到的問題，也會把我對她這一個月的觀察理出一些重點，以提問的方式，讓她思考，我不急著要她回覆問題，只希望她慢慢消化，形成自己的思維、邏輯及觀念，甚至找到正向資源。

因為外在空間的舒適，我們輕鬆的討論，當彼此的聆聽者及支持者。我倆關係逐漸改善，卻也朝向另一種相處模式，我成了「爸爸型的媽媽」，直到現在，遇到事情她習慣找我討論。現在回看這過程，我看到自己以理性腦對待女兒，很像我在公司處理問題的模式，遇到問題了，沒有逃避，找出解決的方式；我才漸漸明白：雖然感受到與女兒的關係改善，但親密度仍舊不足。

重新學習的母親

面對小女兒，我不再把她當兒子般養育，而是帶著一顆相對柔軟的心面對她。從互動中我學習尊重孩子，鼓勵她多多思考、探索自己真正想要的。當她有疑惑時，我也盡所能陪她一起探索，只要是經過思考，儘管已經預見波折在她前面，我還是選擇放手與支持她，畢竟她的人生需要自己體悟與闖蕩。我的心態與陪伴過程不同於對待大女兒，小女兒心思比姊姊細膩，總能快速感受到我們的喜怒哀樂。先生受到婆婆高張情緒影響，臉上表情常是緊繃的，小妞總能快速感受到爸爸的壓力與負面情緒，默默陪伴爸爸、幫他按摩，緩解他的緊繃。她也樂於分享她的情感，晚上睡覺前喜歡躺在我跟先生間，分享她一天的趣事；或者是賴在我們身上，軟綿綿的讓我有種被融化的感覺。

小女兒說：「我比姊姊幸運，因為姊姊在前面幫我擋掉奶奶的情緒勒索，還有把拔、馬麻從姊姊那邊學到的經驗，更懂得保護我。」她接收到我們三人的委屈，也感恩我們對她的愛護。每次姊姊回國，她盡其所能陪伴姊姊，買單所有費用，然

後說：「姊姊難得回國，也在我能力所及的範圍。」姊姊則在妹妹每年生日之際寄給她一大箱禮物，妹妹跟我們說：「我人生第一次使用到的名牌，大都來自姊姊。」看到姊妹倆沒有因為時空距離的遙遠而產生隔閡，我除了感到欣慰，也憶起她們的童年往事。

妹妹從小把姊姊當偶像般崇拜，習慣滿足姊姊的需求先於自己。姊姊國、高中時常購買小飾品裝扮自己，用過不要時，賣給妹妹，再用妹妹的錢購買新的飾品。妹妹零用錢不夠支付時，幫妹妹寫借據讓她畫押。心想：舊曆年時妹妹拿到壓歲錢，再結清欠款。妹妹不懂得拒絕，照單全收，一年下來竟然畫押了八千多元。妹妹看到這樣的金額，不知所措，急哭了。這是一個機會教育，也是考驗父母的態度。我跟先生把姊妹叫來跟前，幫妹妹付清欠款，讓她倆明白：一事歸一事，妹妹欠姊姊錢就需要歸還。然後跟妹妹說：「墊付的八千多元會從她日後每月的零用錢分期扣款、攤還我們。」同時讓妹妹了解錢財的使用，需要量入為出，以免入不敷出，也需要學習拒絕別人，不要讓自己掉入困境中；對姊姊則曉以大義，錢財必須取之有道，而不是從比她弱小、不懂得拒絕的妹妹取得。

女兒成年後的親子時光

為了止住婆婆對大女兒莫名的怨懟，女兒大學畢業後，我建議她出國深造。學業完成後，她選擇繼續留在美國，幸運的是，服務的公司願意協助她申請綠卡，約一年的時間順利拿到綠卡，得以在異鄉發展。有次她的身體出狀況，打越洋電話求救，當時退休的我，帶著滿滿的母愛和補償的心飛過去。

女兒因為休假回台一個多月與工作上的安排，在我抵達她美國住處時，大約二個多月這個房子是沒人住的，我覺得房子需要整理一下，便詢問女兒，有哪些我可以幫忙處理，她用著不悅的語氣回答我：「doing nothing is kind of help」。頓時，我傻眼且難過，在我的認知裡，媽媽過來就是要幫妳、照顧妳，要不然我來幹嘛呢？

但此時的她卻是要我不做任何事，而且還如此直白地說，沒有站在我的立場想到我是否會難過……。

終歸我還是忍不住，趁她上班時，偷偷吸了地，稍微整理客廳、廚房，然後幫她洗了衣服，烘乾、摺好放在她房間。下班回到家，她看到衣服整齊擺在床上，不是感謝，而是給了為娘的我白眼及牢騷。她認為明確跟我說：任何事都不要做，不明白我還是做了。當下我是難過無比，甚至想發火，但還是硬生生憋住，想到我來的初衷是陪伴、關懷，不是製造問題，更不是干涉、衝突。

事後她跟我道歉且說：「我大了，可以處理自己的事務，希望您來美國，陪伴我之餘，在遠離奶奶情緒圈時，能獲得喘息的空間，希望能享受一下悠閒的生活。我因為自己生病，無法好好陪伴您去旅遊而感到抱歉，更不願意看到您為了我而委屈自己。還有長久以來，我習慣自己一個人過生活，現在多了媽媽在身邊，是不習慣的，我也正在學習如何與馬麻相處。」原來女兒的情緒是在表達對我的疼惜，以及不習慣我貼身的照顧。雖然我們都希望成為彼此的倚靠，讓對方過得輕鬆些，但因為長期的疏離，而無法清楚看到對方內在的情感。我不能光用補償的心態來修補關係，而是需要適應與學習「以心相處」，理解她的情緒與情感。為了不增加她的愧疚與壓力，我沒有說出：「馬麻沒有半點委屈，而是很開心幫妳做任何事。」選擇了順從女兒的心意，只回答：「知了，謝謝妳的貼心。」

在美國陪伴大女兒約三個月，這是她出生以來，我第一次貼身的陪伴。心中有太多對她的疼惜，也想多了解她如何在異鄉生活，是否適應異國種種文化的差異。我學習單純用內在情感跟她交流、溝通與陪伴，而不是母親的視角或理性腦的方式對待。我看到她的孤獨，更看到她的勇敢、獨立，努力學習在地文化和思維邏輯，好讓自己快速融入當地的生活中。因為這樣，我對待大女兒的心逐漸柔軟，學著用軟性的話題跟她溝通，漸漸以不同以往的方式跟她連結。

第四節 委屈與失落

小時候琅琅上口的一首歌〈阿媽的話〉：「做人的媳婦著知道理，晚晚去睏著早早起，有隔煩惱天抹光，有隔煩惱鴨無卵，……，五更早起人嫌晚，燒水洗面人嫌熱，白米煮飯人嫌黑，氣到剃頭作尼姑，……。」歌詞深深影響著我，我依著傳統的認知，任勞任怨為家庭付出，想成為公婆心中的好兒媳婦。但光靠努力是無法成就自己想成為好的樣態，還需要因緣際會，遇到能夠同理的家人，看見妳的努力與付出，才有機會成就自己，否則只有不斷被嫌棄或厭惡的委屈。

陳怡安在《人生七大危機》依年齡層分成七大項目，而「婚姻與工作並列在『大掙扎期危機』」，前人說：「男怕入錯行，女怕嫁錯郎。」工作和婚姻是人生重要的轉折點。婚前我從原生家庭習得的認知，認為當個順從的媳婦可以獲得婆家的認同與讚賞；但踏入婚姻後，才明白每個家庭背景不同，需求與認知也隨之不同。幸好原生家庭給我的樂觀基調，我明白「Sunshine all the time makes a dessert.」，人生如果充滿陽光，到頭來可能換來一片沙漠，讓我勇敢面對婚姻帶來的衝擊，厚實我的生命。

委屈

近幾年考量到婆婆年事已高，我接手舊曆年的祭祀及家人的除夕晚宴；儘管依循她往昔的方式，準備供品與吃食，但無論如何用心，總是無法獲得她的認同。明明供品與以前大致相同，她還是挑剔；連擺放的位置也是喋喋不休，總要移動二毫米才甘願。對除夕的餐點存在著諸多的不悅，她總認為我的菜色及口味平淡無奇，有時進入廚房趁我不注意時，加入鹽巴或糖，然後裝作沒事走出去。每次看到這樣的情況，我感到不舒服，自然一臉不高興，此時婆婆便借題發揮，數落我不受教，聽不進她的話。為了有個寧靜的新年假期，我只能隱忍，盡快排除負面情緒，當先生的手足們回來時，當作啥事都沒發生，一樣談笑風生地迎接一切。

我們依照習俗於初二回娘家，初四中午回到台北，因不放心婆婆獨處，請大娘姑回來陪媽媽。好幾次我們回來時，大娘姑已經將行李打包好放在客廳，甚至我們才進門，她立刻飛奔出去。我們的行李還沒拿進房間，便聽到婆婆一連串數落她，原本愉悅的我們，瞬間心情低落。從她罵人的語氣中，不難理解，大娘姑幫我們說情，母女因而起衝突，又或者是大娘姑勸她：放開心胸，不要惡言相向對待晚輩的我們；婆婆則認為自己的女兒胳膊往外彎，故意為難她、或甚至跟她唱反調。先生請大娘姑不用幫我們說好話，只要當媽媽情緒發洩的聆聽者即可。她說：「實在受不了媽媽顛倒是非、亂講話、造口業。」她為我們叫屈，甚至跟我說：「媽媽見不得把自己摯愛的兒子拱手讓妳，無法看到妳過著幸福的日子。」聽完後，我的眼淚直流，原來婆婆對我的恨意遠超過我的想像。

朋友問我：是不是做了什麼對不起婆婆的事，她才會這樣憎恨我。雖然她雲淡風輕的問，我卻是非常不舒服，若要說我做錯了什麼，那就是我不應該嫁到這個家，讓婆婆把我當成搶走她心愛兒子的狐狸精。一個媳婦莫名背負著婆婆眼中的狐狸精已經夠慘的，難道媳婦被討厭一定是做了什麼對不起婆家的事嗎？有時被婆婆討厭，常是婆婆單向的思維，而不是媳婦做了什麼。另外也讓我明白，別人是不同的視角，無法理解事件中媳婦的難處，只有身歷其境的人才能感受到困境。

初嫁到這個家，極力討好婆婆，當個孝順的媳婦，我有如一顆棋子任由婆婆擺佈。因為媽媽的一席話，以及從小習得的傳統觀念，無形中我認為一位好媳婦必須事事順從，甘願當婆婆手中的棋子。但隨著工作的成長，改變了我的視角與思維，我不想再當個任由她擺佈的棋子，加上婆婆的雙標，和緊抓著先生不放，驚覺到原來我的順從只是滿足了婆婆的掌控，並不會獲得她的認同，更不會過得舒適。於是我拼命想逃離，掙脫她的掌控。

婆婆、先生和我被親情的鎖鏈緊緊綑綁在一起，形成一個三角關係，只要一個

挪動，必定拉扯到另外二個。結婚初期，婆婆為難我，我不舒服，連帶影響先生的情緒；婆婆捨不得兒子痛苦，稍做讓步。當我看到先生的低聲下氣及委屈，換我護衛他，故意被婆婆討厭，轉移她發洩的目標。在這不穩定的三角關係中，常隨著婆婆情緒起伏而變化，我們感受到焦慮、痛苦。但隨著時間的推移以及我的成長，婆婆的情緒勒索對我的作用力逐漸衰減。吳爾芙（Virginia Woolf）在《自己的房間》「女性一定要有錢，要有自己的房間。」（宋偉航譯，2017，頁 018）。女性需要經濟獨立，不只擁有實體的空間，更需要有心靈的空間，在家庭找到自己的位置，才能獲得自由。幸好我有一份工作，得以經濟獨立，也願意學習，成為婆媳衝突的緩衝帶。

以愛為名的綁架

婆婆常掛在嘴上：「我是恁老母，甘也害你。」婆婆用她自以為是的愛孩子，把我們緊緊拴住，殊不知，她的愛令我們窒息；每當聽到這些話時，我內心總不自主飄出：又來了。媽媽是孩子的守護者，慣常「以愛為名」的綁架孩子，恣意而為，忽略了「溝通、互通」的重要性。家庭關係裡最大的挑戰是「溝通」，我們容易忽略語言背後的情緒，以至於「溝通」惹來彼此更大的鴻溝，而不是互通。其實父母與孩子的三角關係中，重點不在於解決表面呈現出來的問題，而是重在陪伴、聆聽與同理，核對每個人冰山底層下的感受、觀點、期待與渴望，感受到對方的真正需求。

《薩提爾的家族治療模式》相信「我們都有一股生命力，讓我們的內在變得更加人性化，在生命過程中產生對身體、情緒及靈性的積極推動力。」（林沈明瑩、陳登義、楊蓓等譯，2020，頁 23~24）。婆婆是我跟先生的宿命，我們只能不斷因應她的情緒，試著給自己找到縫隙喘息。也許婆婆的憎恨不是針對我，而是我這個媳婦的角色，她沒有安全感，怕被我取代她在這個家的位置。若是這樣，我需要學習

放掉媳婦的責任框架，只要依照自己的內心去做，先照顧好自己，「歡喜做甘願受」即可，而不要為難自己。

失落

我常跟朋友、同事說：我是個不及格的媽媽。坦白說，我是無法說清楚女兒如何長成的，因為陪伴的時間非常少，不曾讀故事書給孩子聽，打從上幼兒園的第一天，她們便自己上下學，功課自理、補習班自己找，大學科系也自己決定，我只有在有限的時間丟出問題讓她們思考，偶爾為她們解惑。對我來說，育女的過程簡單，不傷腦筋。

跟大女兒說：把自己當個品牌經營，學習擦亮自己的招牌是負責任的表現。她依照我的期待，邁向我期盼的生命樣態。雖然不曾要求小女兒把自己當品牌經營，卻在她上幼稚園起，帶她去 101 跨年，感受新、舊年轉換間建立的儀式感。從她國小高年級起，除了看煙火，跨年倒數計時前，我們還加入年度目標的計畫與檢視，分享逝去的一年完成哪些計畫，值得讚許的是哪些部分，需要改善的又是那些，再重新理出新一年的期許與計畫。我跟老闆分享我們母女跨年時光及過程，他笑笑回我：「真應該把妳年度的 KPI 給黃靖嵐，讓她來跟妳檢討。」孩子成年了，認為可以跟她們討論事情，在家依樣畫葫蘆召開家庭會議，還沾沾自喜於自己的開明與講理。書寫時明白到：我在不知不覺中把工作的模式帶入教養的過程，以處理公務的理性腦來面對她們。

跟同事 J 分享陪伴女兒的互動過程，他不斷提醒我：「自然感情流動式的陪伴勝過目的性的陪伴」。年輕時的我感受不到他用心的提醒，現在回想：陪伴孩子的過程中，我一直用理性腦在引領她們，不斷設計模組，引誘她們走入我的掌控中，而孩子也被訓練成用理性腦來回應我這個母親，應對進退中規中矩，親子互動中總少了一份親密感。看到自己如同婆婆掌控孩子，唯一不同的是，我採用柔性掌控，

孩子沒有太多的情緒波動。這樣的看見後，我需要重新學習如何做好一個母親。

我眼中的母親永遠是辛勤為家人付出，是辛苦的象征；對我而言，除了心疼還是心疼，母女沒有像一般母女的親密。當我成為母親時，似乎也在復刻母親的模式，一心想讓女兒們過著無憂的生活，忘卻情感的交流，母女的連結幾乎建立在事件的討論，而不是日常生活上。加上職業婦女的關係，我無意識地把工作的模式帶進家庭和親子關係中，孩子因為我時間有限的陪伴，或是如同我看見母親的辛勞而體貼我，總是盡量迎合我。我沒有覺察下，親子關係走向工作模式化的相處和陪伴，而不是親密。慶幸我現在看見了，有機會重新學習母女互動，不讓少了親密互動的失落繼續延燒。



法鼓文理學院



法鼓文理學院

第五章 職場成長的我

我不想讓旁人決定我是誰，我要為自己做決定。

～ 艾瑪·華森 (Emma Watson) (女演員、模特兒、社會活動家)

鄉下成長的我，擁有的資源少，念書及工作才有機會讓自己翻身。我正好趕上民國七十年代國際貿易正夯的時候，從學校畢業跨入職場、到退休，我只待過二間公司，而且都是國際貿易的工作。與國外客戶的溝通，經歷過 telex 電報的往來，省成本的考量，字字惜金、力求簡短，對方看懂意思即可，無法清楚說明的部分則搭配郵件。再來是 fax 傳真機，我記得第一台傳真機要價二十多萬元，開始時非常不穩定，傳完後需要跟客戶電話確認一遍是否收到，但大大加快溝通的速度與方便性，無法使用言語說明的規格要點，可以畫圖說明，漸漸取代郵件的往來。然後是 e-mail 電子郵件，隨時隨地可以立即溝通，內文難以說明則附上圖形檔案解說。從此通信科技邁入網路時代，大大提升工作效率與即時性。

手機帶來的變化更大，剛問世時，手機很像無線電的座機，需要裝進一個袋子揹著走；再來是號稱黑金剛的手機，那時候老闆們吃飯，習慣把黑金剛放在餐桌上，看起來有點像每個人的墓碑。隨後手機朝向小巧精緻，蘋果創辦人賈伯斯更認為：「手機的尺寸應該能夠放入衣褲的口袋」。之後智慧型手機問世，不再侷限於聲音的傳導，而是可以訊息立即傳送溝通及視頻，通話時可以彼此看到對方，透過人臉的變化增添深入其境的溝通。通話原本是付費，演變成使用平台的免費立即通，更是讓人隨時隨地想說就撥，溝通成本降低、朝向多元化且無受限發展，卻也剝奪私人的領域與時間，隨時隨地處於工作的狀態。

我跟隨外在環境的改變，一路學習從 telex 紙帶的製作、傳送，到 fax 屢出狀況與邁向正常化，再到 e-mail 的使用及使用平台軟體節省溝通費用。我還記得美

國客戶來傳真問我 e-mail 的帳號，當時我心想這是什麼呀，聽都沒聽過，到現在享受它帶來的便利性和即時性。我持續探索外境的變化，時間就在不斷學習過程中飛逝，我的心境隨著外在環境的變遷而調適，我的職場生活是豐富且多元的。

第一節 小小兵

畢業跨入職場，沒經驗的社會新鮮人，擁有的是熱情、體力以及被看見的渴望，這是個苦幹實幹勇往向前衝刺的階段。我因為缺乏自信與多元視角，看到的永遠是「別人能而我不能」，像海綿般，急於吸取不足部分，努力充實自己，凡事反求諸己，以「勤能補拙」的思維，每天做到三更半夜，也能樂在其中。慶幸的是，我在此階段慢慢找回自信，得以朝向自在的人生努力。

機器人

第一份工作是外銷業務助理，在一間小型的貿易公司，夫妻一起創業，外加一位跑郵局寄送物品的小妹及二位外銷業務助理，我是其中之一，外銷產品以徽章、臂章、個人飾品為主。民國七十年代初期，與國外客戶的聯繫靠的是書信往來及 telex。那個年代擁有客戶資訊代表掌握生意的資源，我的老闆明白這個道理，把 telex 機器擺放在他的房間，不讓我們碰觸，每當合作廠商來訪，他總是安排在他的辦公室關起門來討論。

每天早上他拿著客戶的來信，要我們依照他的指示回覆，回完一封信，他才會給下一封。回覆的書信在他過目時，常常被修改得面目全非，而修改的內容與他先前下的指令往往不同，一天下來，回覆二封書信已經很了不起。我心裡在想：又不是開英文信書寫補習班，如果他只信任自己的寫法，乾脆自己回覆就好，幹嘛多此一舉？這樣的工作氛圍不是我喜愛的，加上每天主要工作就是回覆國外客戶信件，沒有其他的學習，如果持續下去，可以想像：我就是一台回覆英文書信的機器。這

個工作太無趣了，內心很想出走。

偶爾，老闆娘拿一疊採購單讓我協助比對顏色，她也是習慣我完成後再審視一遍，確定沒問題，再通知下游工廠到公司拿生產製造單。產品完成後，廠商送到公司，我們再依採購單的說明檢驗。對生產的廠商來說，賺的是蠅頭小利，基本上他們會很小心生產以避免損失，生產過程中有疑問或問題時，找老闆即時討論，所以我的檢驗也是形式上的流程，沒有成就感。產品無誤後，我們再依客戶指示包裝，然後透過郵局寄送出去。

在這邊工作唯一被訓練到的是英文書信的書寫，其他學校念的國際貿易流程及條款在這邊通通用不到，更談不上國際貿易需要注意的風險及責任移轉，但本著先求有再求好的態度，這份工作我做了約九個月，直到受不了老闆的語言暴力，以及看不到前景，在同事們紛紛離職後，最終我也選擇轉換工作跑道。

離職前，老闆邀我吃幾頓飯，他一直想說服我繼續做。有次我們一起吃中飯，每個人都有一顆滷蛋，老闆擔心膽固醇過高，只吃蛋白，把蛋黃夾給我，我也默默吃進去。其實我是不舒服的，但我不敢拒絕而選擇默默接受。還有我很討厭老闆情緒失控口不擇言的亂罵，儘管不是罵我，但我覺得老闆需要有老闆的德行，是不可以隨便罵人的，特別是當著所有員工面前罵老婆，對她太不尊重了。我看到慣性壓抑自己的模式、一味地順從，不懂得表達自己內在的感受。離職前夕，老闆跟我說：他會先讓我以「留職停薪」方式處理，若無法適應新的工作，歡迎我隨時回來，我內心卻想著「好馬不吃回頭草」。

離職後，我跟老闆娘一直保持聯絡，偶爾相約吃飯聚聚，從她口中得知，老闆認為我是被罵才走人的，他似乎受到啟示，漸漸懂得控制情緒，不再隨便罵人了。我聽後，真心希望老闆確實有改變，也把這樣的結局當成是造福後輩。

結婚時，老闆與老闆娘來參加我的婚宴，他們知道我時常工作到很晚，認為：這會傷及職業婦女的生活平衡，無法兼顧家庭、照顧好孩子。於是他們再度邀約我回去工作，更提出幫我出蜜月旅行費用，讓我跟先生去日本度蜜月。我傳統的內在聲音一再跑出來：一個女人結婚後，事事需以夫家為重，當個賢妻良母以及孝順的兒媳婦。我認真思考他們的提議：回去工作。那邊的工時每天只上七小時且準時下班，對職業婦女來說，若想兼顧家庭，這是不錯的選擇。與先生討論後，他問了我：「當初離職的初心是什麼？老闆真的會改變嗎？」說實在，我沒有把握他是否改變了，但也因為先生的提問，我感受到先生對我的支持，並沒有因為我目前工作的晚歸而有怨言，我受到鼓舞，也更篤定持續第二份工作，讓我有機會接觸到多元的世界。

第一份工作沒有自主性，像個工作機器人。老闆除了要懂得選人、育人、用人，更需要是個「造夢者」，為團隊建構出一個可以想像且可實現的夢想和未來。心理學家馬斯洛把人類的需求分為六大層次，分別是生理需求、安全需求、社會需求、尊重需求、自我實現和超自我實現。一位領導者除了提供員工薪水的需要，若能創造一個多元的環境，給予團隊空間發揮，更容易建立共識，士氣越容易被激勵出來，創造共贏的局面，畢竟每個人希冀追求心理層面的滿足。好在我的第二份工作，滿足我的自主性，老闆是一位激勵者，懂得放手與適時掌控。

小小鳥

我的第二份工作也是國際貿易，是家兄弟檔的公司，連同老闆兄弟和我共六個人，比前一家公司多了一個人。「鞠躬盡瘁、死而後已。」這是同事的先生對我在工作上卯足全力的拼勁而下的結論。

因為有九個月的工作經驗，我應徵的工作項目轉成外銷業務祕書，比外銷業務助理往上升一級。面試時，老闆問我：為何想換工作？我的回答是：「老闆太愛罵

人了」。每當回想這段往事，覺得自己太沒腦了，其實這只是表象而已，我真正在乎的是自主性。沒有自主性，很難發揮且容易掉入處處被設限的氛圍中，老闆容易掉入不滿意員工表現的泥沼中，呈現出來就是不尊重以及彼此的怨懟。面試後，老闆送我到門口、且回應了我對前一份工作的離職：「我們這邊的老闆不會罵人」。有了他這句話，當下決定：只要接到錄取通知，我一定會來報到。

我深深覺得「罵人是對人的不尊重」，把工作的自主性歸還給員工，我喜歡這樣的尊重。在我小時候，父親不事生產受到親戚議論，在沒有足夠的經濟支撐下，失去了話語權，人微言輕的情況下，被迫面對長輩們的輕蔑，內心是痛苦萬分的。我內心渴望被尊重，且期待著新老闆不會罵人，並給予較大的空間，讓我可以在工作上發揮。

我強烈預感會被錄取，那時我是邊在舊公司上班、邊找新工作。週六下班後，顧不得中飯沒吃，便趕回家裡等電話。果真在下午三點多獲得錄取通知，接到電話那刻，非常欣喜，終於可以脫離不被尊重的環境。此時表哥冷冷回應我：「公司在下班時間聯絡，小心加班很兇喔！」我已經被欣喜填滿，聽不見表哥一針見血的提醒。

這份工作果真如表哥告誡我的，每天加班是日常，但我並不以為苦，忙得很快樂。那時電腦問世，公司正在電腦化，請人依據公司的需求寫程式。白天我依照客戶來的訊息，詢問合作的廠商，然後一一回覆客戶；這不同於第一份工作，我可以接觸到國外客戶、合作廠商，然後根據自己的判斷提供雙方訊息，處理好相關業務，不需要事事稟報老闆，只在問題無法解決或是超過我的權限時，再請示老闆。晚上則搭配軟體工程師書寫軟體的進度，鍵入相關資料進電腦，供他們測試。老闆放手讓我處理所有這些事情，對我來說，擁有自主完成工作的空間及思考的機會，我不是工作機器人，這是跨越自己過往的門檻，找回自主性。同時又可以接觸到剛萌芽

的電腦化作業，訓練自己邏輯思考的能力，建構工作流程。

這家公司主要產品是生活用品及店面展示架，出口是一般海運或空運，與學校所學的國際貿易知識漸漸產生連結，我越做越來勁。初始時偏向文書處理，負責前端與國外客戶的連絡事項，一路從客戶詢價、報價、產品管理，賣價與買價的控管，到訂單確認、下訂單給合作的工廠，聯絡同事品管，出貨安排，以及出貨文件繕打……，一條龍的工作方式，我可以明白整個外銷業務的來龍去脈與流程。工作流程與目標清楚明白，我漸漸擁有自主權，找到適合自己的工作模式。

另外，老闆真的不會罵人，只要我能承接的工作，他不斷放手讓我做，我滿足於工作帶來的成就愉悅，不知不覺中，承接的工作越來越多，似乎也超過老闆的想像。上班第二個月，老闆加發我一筆五千元的獎金，這在民國七十年代是一筆不錯的金額，約為我當時薪資的一半，於是我更發憤努力工作，希望每月能多領一筆獎金。儘管後續沒有如我預期的，每月多一筆獎金，但對我而言，精神或口頭上的肯定也足夠了。

職涯是我們生命旅程很重要的歷程，把我們多年學校的學習，運用在工作上，或在工作過程中獲得的資糧，跟自己的夢想結合。我個人更認為它是女人的生命轉機，當我們能經濟獨立，才能爭取機會，讓我們從客體邁向主體性的契機、以及角色責任認知的蛻變。

第二節 奮進的戰士

成功牽涉到很多因素，我不喜歡只做我喜歡的事，我喜歡做能讓公司成功的事。

麥可·戴爾 (Michael Dell)，戴爾電腦創辦人

隨著工作經驗的累積，我從埋頭苦幹悶在水面下的我，逐漸浮出水面，努力成為一個學習者，學習與老外客戶及合作廠商協商及談判，找出大家都贏的三贏生意

模式。因為大家都贏，我嘗到深一層的快樂真諦，認為生意不是只有生意，而是與我的人生理念結合在一起，工作與我融為一體，這是我人生美好的際遇。

男人婆

工作二、三年後，老闆認為：一位外銷業務除了了解工作流程，更需要對產品有充分理解，鼓勵我走出辦公室，接觸產品及生產流程。剛開始以大眾交通工具作為公司與合作廠商之間的移動，也曾經騎摩托車在大台北區的廠家移動。長遠考量後，為了移動的方便性，我需要開車。早上六點半從家裡出來，先生騎車載我去駕訓班學習開車，八點半再來接我回公司上班，拿到駕照，公司正好有一部公務車，同事陪我幾次道路駕駛後，我便獨自上路。

第一次開車上高速公路，我非常緊張，雙手緊握方向盤，眼睛盯著前方，不敢超車，好不容易開到彰化大村鄉，一下車突然感到雙手僵硬、痠痛，非常不舒服，心想開車一點都不好玩。如父親般的老闆看到我，非常好奇我如何過來，我故作輕鬆回他說：「自己開車過來啊！」聽到後，他還特別跑到外面確認一下，然後回了一句「神經大條喔」，他的語意帶著不可置信。畢竟民國七十年代，女性開車是少數，他無法置信一個年輕女孩竟然敢獨自從台北開車下來。晚餐時，忍不住問他：「開車是否會手臂痠痛？」他被我問倒、不知道如何回答我，無法明白我是如何開車，更無法理解雙手為何會痠痛，最後給的回應是：「太緊張了」，要我輕鬆開車。隔天我依照他的建議，盡量放鬆開車，很神奇雙手不再痠痛。

有了一次獨自長途開車的經驗，我越來越習慣自己開車，這提升我的移動自主性，電話無法解決的事情，總是開車前往，與合作廠商有了更多的接觸，探討過程中，我像塊海綿，努力吸取各家廠商的經驗與技術。我從產品的小白，漸漸的可以與他們討論產品的製程、結構與設計的技術層面，甚至生產控管方式，幫他們找到解決方案，合作廠商漸漸不再帶著性別的視角來看待我。

曾經有國外客戶問我：念書是否主修設計或工程之類的，我回答：國際貿易。他不可置信看著我，嘴巴一直囁囁著：我騙他。他認為：如果我沒有工科的背景，不可能看懂不同視角畫法的生產圖面及符號，無法了解製程，更無法提供建議。

有個早上，剛到公司不久，接到國外客戶的電話，美其名是協商，事實卻是下最後通牒。為了滿足客戶的需求，我立即開車南下烏日的合作廠商，找出對治的方案，以便給予客戶交代。本以為問題能在當天被解決，結果廠商掩蓋很多問題，沒有準備下我駐廠近二周。

幸運的是，當時只要出差到中部，我習慣暫住在大村鄉如父母般照顧我的合作廠商家，老闆娘待我如女兒，無法在超商購買的，她借我衣物穿著，就這樣勉強度過二天，直到時間的空檔，再去購買換洗衣物。臨時出差是出於被迫的無奈，但此趟的出差，更深深體會到，如實面對的重要性，儘管科技發達，當我們不在事故的場域，很難全盤掌握訊息，唯有身在其境，才有助於問題的判斷，加快做出決定。也因為這次的訓練，客戶 TRS 的產品，讓我走出不同於貿易商與合作廠商的分工模式，保護了這個專案，讓公司賺到更多的利潤。同時為了突如其來的出差，我在車上總會備著換洗衣物，以便不時之需，這個習慣持續到我退休。

因為在工廠的蹲點，滋養了我對產品的 know-how，有助於我與客戶討論，可以提供更多的選擇方案給客戶。有幾次出差到瑞典斯德哥爾摩拜訪客戶，與 buyer 討論新年度的展店計畫與招標事宜時，他們店面的設計經理也會要我騰出半天的時間，討論新產品的結構與表面，回到台灣後，我依照會議討論，做出一些樣品、並提供數據與建議，供他們評估，跳脫一般遵從客戶指示執行任務的模式。開發產品的過程很辛苦且耗費心力，卻也推升我的知識領域，我可以超前提供不同的方向給客戶們參考，讓客戶牢記我們，只要有新的專案，能夠在第一時間找到我們，給予更多生意機會。

在我工作初期的年代，男性被賦予對外的業務，女性則被定位於輔助男性，處理文書作業。加上我們的產品是硬梆梆的鋼鐵、鑄鐵、合金及塑膠類的東西，非常笨重；材料除了笨重外，更被上了一層厚厚的防鏽油，油污很容易沾染到手，現場操作的員工我們習慣以「黑手」²¹來稱呼，這不是女性願意接觸的工作環境。而工廠的機器設備都是沖、剪、焊、磨、銑，具有危險性，不是女性可以承擔的工作。曾經為了貨物如期完成，我自告奮勇學習點焊，以便在晚上工人下班時替補他們，追上進度。學習時，還被噴出的火花嚇一跳、而快速跳離位置。在道具的產業，我是極少數從事且能提供資訊給客戶參考的女性之一。所有這些都得感謝我的老闆給我機會，我得以一步步跨出去，走出自己的天空。

脫韁的野馬

一個長假期前，需要趕一批貨出口，我週末開車到彰化。因為是週日加班，老闆為了讓員工保有愉悅心情，貨物趕上進度後，於傍晚安排烤肉。員工興高采烈地用碗公喝酒、吃肉、聊天，為了與他們打成一片，我毫不猶豫拿起碗公跟他們一起喝，這是我第一次用碗公喝酒，感覺很奇妙，非常的放鬆。因為工作的需要，我繼續待了幾天，為了貨物如期出貨，跟著員工通宵，直到貨物被載走那刻，我精疲力竭躺在公司九人座的車上稍作休息。太累了，一下子便昏睡，完全感覺不到被蚊子兵團包圍，醒來瞬間，牠們嗡嗡作響聲音令我害怕，身上平白多了好幾個紅腫包。

那時候流行花車表演，無論是廟會或是工廠尾牙，喜歡安排花車增添氣氛，妙齡女郎隨著音樂在花車上，邊唱歌邊扭動身體，炒熱場面。有一年下中部參加重要合作廠商的尾牙，他們不免俗地請來花車女郎助陣，慶祝那年蒸蒸日上的業績。可能員工玩得太過火了，竟然要求女郎做出一些兒童不宜的穿著及舞動。雖然感到不

²¹ 黑手：從事鐵工的工作，鋼鐵表面有一層油汙，很容易沾染到手，手看起來黑黑的，故稱為黑手。

舒服，我仍得在一群男人堆裡保持鎮定，把自己偽裝成與他們是哥們。這次花車女郎的清涼秀，似乎沒有為廠家繼續炒熱業績，加上管理階層沉迷於當時的「大家樂」簽賭，我們的合作漸漸畫下句點，也解除我後續可能遇到的尷尬。

一九八九年入職第五年，當時最大的客戶，因為主事的秘書無法有效管控生產計劃與貨款支付，她的老闆常被氣得七竅生煙，老闆這樣形容她：坐在電視機前看一整晚的電視，隔天早上問她看了哪些內容，她的眼神渙散、無法回答任何看到的內容。她工作的失控連帶影響我，為了跟她對帳及討論生產時程，老闆提議我：飛去美國一趟，面對面討論，找到解決方案。

美國簽證對一個三十歲不到的我，在當時極不容易核准，因為美國擔心年輕女子「跳機」²²非法停留。為了能順利拿到簽證，聽從老闆的建議，帶了所有往來文件去到信義路上的「美國在台協會」面試，面試官只問了我三個問題，便發給多次進出美國簽，驚訝順利取得簽證之餘，開心踏上第一次出國之旅，帶著既緊張又興奮的心情獨自飛往美國。

因為第一次出國，客戶特別安排一位我認識的工程師來接機，經過近一天的飛行轉機，終於抵達紐約甘迺迪國際機場。原本期待如同簽證般順利入境美國，結果事與願違，移民官不僅為難我，還翻遍我的行李箱，問了一堆問題，只差沒被叫進小房間。我腦中閃出一堆問號：為何會被這樣對待？問題出在哪裡？以後的出差該如何準備及面對……？還好我的行李除了衣物及文件外，沒有任何雜物，移民官找不到刁難的藉口，近一個小時的詢問後，我終於拿著行李出關。接機的工程師因為被賦予照顧好我的重責，還特別提早到機場，約近二小時的等待，終於看到我，放下心中大石，同時迫不及待問我出了什麼問題。

²² 跳機：利用飛機偷渡，簽證到期而故意隱匿不離境。

移民官拷問的過程，我非常緊張，深怕入不了境，無法執行任務，交不了差。回來後，問了幾位曾經出差到美國的朋友，其中一人情況比我還慘，被叫進小房間訊問，她說：入境美國多次，每次都非常順利，只有那次被叫進小房間，也不明白原因。最後粗略的歸納：可能隨機抽問，只要配合移民官即可。幸好之後出差到美國，我沒有再遇到相同的情況。

第三節 孤獨的船長

因緣際會下，一位歐洲客戶拿了一小段的特殊鋼管，考驗我們對材料的掌握、及沖孔的生產技術，公司因而跨入另一個產業，汽車零配件的生產。從此公司邁向新的里程碑，逐步往上市的資本市場，公司也朝向「利潤中心」²³的管理模式，我需要花更多時間找尋部門成長的動能，且快速分享我的經驗，建立強有力的團隊，讓大家能依照我的計畫前行。我就像一艘船的船長，需要找到正確航道，避開風浪、降低風險，持續破浪前進。

兵來將擋、水來土掩

一九九三年，我跟隨老闆到歐洲參展、拜訪客戶。在此之前，我的重心在美國市場、花大部分精力耕耘自己熟悉的客戶。因為這次出差，老闆希望我能夠全面接掌衣架、展示架道具的生意，我把這趟出差當成學習之旅，努力理解歐洲市場與客戶特性。歐美不同的文化底蘊，產生不同的思維，我也需要學著轉換思維，期盼可以貼近客戶，提升歐洲的業績。

二零零六年，大陸工廠業績擴增，需要搬遷，新廠區在不同的市級區，業務人員變動非常大，同事J說：「需要妳的協助」。理解建立團隊不容易，我義無反顧答

²³ 利潤中心：將公司的經營細分數個經營單位，賦予各個單位經營者自負盈虧及經營成敗責任。
www.dictionary.cambridge.org/zht。

應，既要兼顧自己部門的事務，又得騰出時間待在大陸建立業務團隊，約一年時間，我每個月往返台灣與大陸。之前我跟著公司到中部上班五年多，加上不時地出差，家人似乎習慣我的離家，我不在家的日子，孩子在婆婆與先生的看顧下，也能適得其所過生活。我把家人的配合視為理所當然，一心只想著工作。

漸漸我習慣各種場合，也習慣獨自面對各種問題，秉著「兵來將擋、水來土掩」的心態，漸漸脫掉害怕的外衣，只要是工作上的事，我選擇勇往直前，不退縮，漸漸擔負起整個部門運營。公司採取利潤中心，每個事業處須自負盈虧，並以 BSC²⁴ 的教戰守則，制訂各事業處年度的財務與績效目標。我們再依照這些目標向下展開行動方案，稽核部門再依照行動方案及目標完成的程度給予分數，老闆再依照稽核單位彙總出來的報表與各部門進行檢討。我需要花大把時間與精力想著部門的策略與計畫，提升營收、利潤和績效，為了讓目標順利在團隊展開且執行，需要不斷激發團隊強烈的企圖心，拉著大家持續前進。我學著把日常生意交由團隊執行，盡量走出辦公室，到外面從客戶、廠商蒐集市場、產業資訊，尋覓更多的生意機會。

因緣際會下，我在二零零九年十二月聖誕節前的一周，帶著筆電，跟著一位瑞典朋友來到一家國際性公司 H 的總部，對她們沒有太多的了解下，依照自己對生意的靈敏度，挑出公司的專長及未來可以合作的方向，透過 PPT 向他們推銷我們公司，尋找合作的契機，讓我的部門開啟了新的生意模式，有了更多的挑戰。

此時的瑞典正是晝短夜長的時刻，太陽近中午時分才升起，約莫下午三點左右便下山，整天灰灰暗暗的，讓人感到窒息、憂鬱。問他們如何克服這樣的天氣，獲得的回答是：缺乏陽光照射的冬季，他們會補充一些藥物，避免自己陷入憂鬱的情緒，我也在憂鬱中想辦法拓展新的生意。身處亞熱帶的我們，雖有陽光照射變化，

²⁴ BSC：Balance Score Card 的縮寫，中文譯作「實戰平衡計分卡」

但改變沒有北歐大，晝長夜短或是晝短夜長只是停留在書本習得的知識，以及細微的覺察中，沒有深入其境，很難體會身處高緯度的他們，冬天需在整天灰濛濛的空間度過每一天，而夏天卻是很長的白晝，當外面還是明亮時，需要關上厚厚的窗簾入眠。經過這次的旅程，我深深感受到我們是幸福的，四季擁有相對均衡的白晝與黑夜。

孤獨的航程

H 的生意模式不光是買賣，更牽涉到倉儲、物流與稅賦，還有資金的運籌和使用的成本。二零零九年底在 H 總部毛遂自薦後，幸運獲得二零一零年春季招標機會。因為瑞典朋友訂飯店出了紕漏，有三個晚上我睡在一間沒有窗戶、二坪不到且四周以鏡子擴充空間感的房間。每天早上洗漱後，便快速去商務中心，待到眼睛睜不開時再回房間，簡單梳洗後強迫自己躺下睡覺。就這樣在飯店關了四天，憑藉著過往生意的直覺與粗略概算，獻出招標單。第一次招標協商，H 認為我們的招標單總額比其他競爭者高了百分之十五，要我重新核算一遍，事實上我是無法仔細核算成本，因為缺乏太多成本資訊。依照直覺判斷，我決定採取心理戰，放手一搏，選擇性的降價，並斗膽請他們給予合作機會。

H 正值快速擴張期，亟需新的供應商。評估後，依據我的要求，給了一張五間店面的測試訂單。我不敢假手於團隊，鉅細靡遺掌握每個環節，評估製造的細節，蒐集倉儲、稅賦等相關訊息，以便建立生意控管的 SOP；另一方面掌控訂單製造，希冀如期如質生產，並藉以蒐集各種成本資訊，確保是個有實質意義的訂單。一路戰戰兢兢完成第一張測試性質訂單，也許努力受到上天的眷顧，結果 H 不但相當滿意，且陸續追加訂單，產品在嚴謹管控制程與成本下，竟然創造出比我預期還多的利潤。

跟隨著 H 生意的拓展，乘勝追擊，陸續在歐洲、美國、大陸與台灣建立倉儲，

搭配他們在世界各地展店，滿足隨時提貨的需求。公司史無前例這樣的過程，我就在一邊摸索、一邊過河中完成。這翻轉了部門生意模式，不只需要深入探究生產流程，以節省製造成本，更要學習計畫性生產的「眉角」²⁵、各個市場交涉的技巧與稅賦的理解及安排，是個複雜度更高的國際貿易。同行生意萎靡時，我們合作的廠家依舊保有穩定的生產量能，除了增強我們採購協商的籌碼，最重要的是，所有參與者的士氣非常高昂，這對企業來說，是非常重要的氛圍。

因為這個生意，我受到不同面向的薰習，卻必須一路獨自摸索，再分享心得給其他客戶，彼此刺激尋求不同的生意模式與機會，創造共贏的局面。同時也把處理過程設計出一套 SOP 流程，方便團隊操作與控管。此時工作對我來說不再只是工作，或是養家餬口的經濟來源，而是追求自我實現的旅程。

H 的生意帶給我自信、更帶給我學習的豐足感，也給我們事業處的轉型帶來期待與希望。我們跟隨她生意快速擴展的腳步，想方設法滿足她們各部門提出的需求和要求；但當我們享受成功的快感時，同時也走向失敗的路上。她們頂著快時尚的生鮮，引領消費者跟上時尚的流行，大量設計及製造衣服，換來環保人士的呼籲與抵制。對於還在學習的我，不清楚後續對我們生意產生的影響，我處在「溫水煮青蛙」的心態，一心想著：只要消費者買單，有何不可？仍舊沉浸在滿足他們的需求中。

H 提貨速度越來越慢，庫存不但未依照原先協議處理，卻是反過來責問我們生產的安排。只能一邊對 H 施以溫情勸說，一邊回來檢視我們的生產安排，畢竟求諸於他者，我們處於被動無法掌控的情勢，但生產安排卻是我們可以主動調配的。為了降低庫存與資金的壓力，我們不再依照她們的計劃生產，改採提貨需求來安排

²⁵ 眉角：台語。竅門的意思。

生產，甚至在不同倉庫的庫存互相調貨、以降低庫存風險。

老闆從財務報表上，感受到 H 的問題。他希望即時掌握庫存的訊息，每週我給老闆的「weekly report」²⁶列出需要的生產概況，以及各倉庫的庫存金額，老闆 A 也會每週與我面對面討論解決方案，庫存朝向我們期盼減緩，但庫存降低的速度仍舊低於我們的期望。這讓我看到：過去一味滿足客戶的需求不一定是對的，需要加入市場的評估，以及自己的判斷，才能降低生意的風險。

年中時我與另一位老闆 H 進行每年二次例行性的員工考核，他質疑我對客戶 H 的庫存解決行動過於緩慢。頓時我感到一陣委屈，覺得他從未在這個議題使力，不曾找我討論、更不清楚我整個處理的過程，怎麼可以輕易不認同我的處理？這成為我想提早退休的最後一根稻草，當下我不想再繼續工作，立即向他提出退休的想法。他不知道如何跟我說下去，我們草草結束面談，我回到我的辦公室，同時看到他走進老闆 A 的辦公室。現在回頭看這段往事，老闆對我庫存處理的質疑並沒有錯，既然我身為事業處的負責人，理應擔起這個成敗。當時他的質疑，只是直接刺向我內心深處不被認同的陰影，我一時無法面對與接受。

第四節 黑洞與契機

站在漆黑的舞台，……，你可知人生就像那舞台，不管你愛不愛多麼希望你的喝采，……；快站起來，不要走開，讓我們大家一起搖擺。」

〈搖滾舞台〉，李宗盛 詞

生命像是航行在一條充滿未知河流上的小船，小船需要補充航行所需而停靠的各種碼頭；對我來說，職場是一個很重要的停靠碼頭，補充我的生命資糧，讓我

²⁶ Weekly report：我們公司管理的每週報表，老闆藉由此報告，了解各事業處、部門的工作概況；上面詳載說明本週工作重點、以及上週工作計畫完成度，未如期完成的部分需要說明原因及新的完成日。

得以不畏風浪、勇敢前進。因為原生家庭傳統的價值觀，掉入「我應該」的黑洞且不斷放大；因為老闆、同事與老師的提點，讓我不再往黑洞鑽，給了自己重新觀看的契機，希望在未來的生命中可以自在的搖擺。

我的哀愁

工作多年後，與老闆建立了一定程度的信任，老闆 A 跟我說：「妳入職初期，我看妳是不順眼的，甚至懷疑我弟弟找人的眼光。」剛入職時，因為生活環境不同、思維也不同，聽不懂老闆的幽默，整天埋頭苦幹或擺著苦瓜臉，好似別人欠我幾百萬。保護色非常強，看到的永遠是別人能而我不能，不斷質疑自己的能力，所有事情嚴陣以待，只要聽到對我負面的評價時，我馬上垮下臉來，不讓自己好過，同時也感染了別人，那時老闆常會叫我「張苦瓜」。

隨著時間的流逝，老闆漸漸了解我，發現我不是他想像的那樣，加上進來公司約三個月我能夠承接大部分的工作，遠超過他的想像，因而改變對我的看法。儘管從老闆那邊獲得肯定，我還是沒有自信，只能努力再努力，以工作的完成度及對公司貢獻度的產出，來回報老闆的肯定。

缺乏自信的同時，也把周遭一起共事的同事拉近我的痛苦圈而不自知；直到有個長我十多歲、負責大陸工廠運營的同事 J 跟我說：「Ilene，妳擁有很多人沒有的特質及優點，自己知道嗎？」從來沒有人跟我說這樣的話，霎那間我愣住了，好奇問他看到了什麼，他這樣的回應：「妳很善良、非常努力，不容易放棄，散發出來讓人無法拒絕的氛圍。」他的一番話刺激我想重新觀看自己，隨著日後的成長，雖然自信慢慢提升，但建立自信是我一直以來需要突破的點。

法鼓念書時，在「生命教育」的課程，辜老師讓我們訪問生命中十位重要他者，請他們說出對我的認識。我訪談了二位老闆，他們對我的形容詞是：「正直、溫暖、善良、勇敢、努力、剛毅、耐煩、耐操、認命、獨立、責任感強，在工作與做人會

顧大局力求完美，但缺乏自信。」我的老闆也點出了我沒有自信，無法自我認同如影隨形跟著我，看到自己的哀愁。

突圍的契機

這份工作對我來說，約五年就會面對一個轉折點。第一次轉折點是在我進入公司約五年之際，老闆希望我接下外銷業務的工作，另一方面，他又帶著擔心交付工作予我。其一，我還不滿三十歲，生意經驗有限；其二，我是個女性，老闆跟我說：「妳既不抽菸、也不喝酒，又是個女人，如何應付閱歷多、且年紀比我大的黑手老闆們？」我沒有想過這樣的問題，總覺得接到任務，努力奔赴就對了，於是我回應老闆：「每個人都有其領導的魅力，我不能確定能否應付得來，但一定全力以赴。」

為了展現女強人的樣貌，我曾經認真思考抽菸這件事。有次跟著一位女同事初嘗抽菸的感覺，無奈一口煙進入喉嚨嗆得我眼淚鼻涕直流，加上從小母親的教誨，抽菸有損「好」女人的形象，最終我放棄用抽煙來顯示女強人。

初期這份工作我接得戰戰兢兢，並沒有把握做好，唯一可以確信的是，我會加倍努力把事情做好。每年十月我們會接到一筆來自美國客戶 T 的大訂單，需要趕在聖誕節採購季前在美國各個賣點安裝完畢，因此我們必須在十一月初把貨物完成且出口，在短短不到一個月的生產時間，貨物裝櫃出口。這個月我通常在幾個合作廠商駐點，確保貨物如期完成；除了及時解決生產製程遇到的問題，每當進度不如預期，押著老闆到處找小型加工廠，拜託他們解危、如期出貨。

為了讓工人有體力加班，我學著買檳榔、香菸、維士比、咖啡等飲料，體恤他們的辛勞。當時工人流行把一種品牌咖啡 ROSA 加入維士比飲料中，據說提神效果非常好。以前我會認為買檳榔、香菸是不良分子才會做的事，我從不自在買這些東西，到漸漸習慣，學會尊重他們的嗜好。工人們看到我，總愛跟我開玩笑：「完

了，我們整個月不能去約會了，只能跟女朋友抱歉，配合妳加班。」剛開始我心裡想著：需要跟每個人稱兄道弟嗎？但看到他們真心相挺，我由衷感謝他們的配合，願意犧牲約會時間，陪我加班，然後會心笑著回答：「非常好，很有自知之明，省去我費心，麻煩大家了。」

第二次轉折點是在我進入公司近八年之際，公司考量新生意投入需要場地與公司的形象，決定把外銷部門及工廠搬離北部移到中部去。台中、彰化是小五金製造的聚落，公司選擇在彰化落腳，降低搬運成本，間接提高競爭力。此時，大女兒才出生幾個月，無論我的職涯規劃或家庭考量都是重大的決定，老闆希望我能一起下去打拼，很有誠意到家裡幫我遊說家人。幸運獲得家人的支持，我得以成行，開啟週間全力衝刺工作，週末回歸家庭、當假日媽媽。後來公司在南投購買廠房落腳，我跟隨從彰化搬到南投，南來北往這樣的日子過了五年多。

民國八十年代，女人拋夫棄子離家工作不是那麼普遍，每次回娘家之際，母親問我：「妳打算一直過這樣的生活嗎？忍心孩子週末才見到妳嗎？」內心有著諸多掙扎外，母親的提問，更加深我對先生、孩子的愧疚，回到台北面對女兒與我不親近，更讓我感到挫折。同時工作上不時碰到問題，台北的工作步調快於中部氛圍，在台北不是問題，到那邊是問題，國貿人才難尋，無法建立團隊，工作的負荷備感吃力。家庭與工作對我都是考驗，二者之間的取捨時不時縈繞在我心中，困擾著我，常陷於是否辭職回台北重新找工作的掙扎。

後來聽從老闆的建議，上陳怡安老師的課，覺察內在的需求，開啟了我十幾年的探索，慢慢找到生命中需要努力的方向。陳怡安老師在「敏感度訓練~真聽訓練」課程裡教導我們：「學著跟自己對話，找到自己內在的聲音；與他者的對話中找出對方真正想要的需求。」陳老師鼓勵大家說出上課的動機、以及遇到的難題，聽完

我的訴說後，他回應我「妳都對，但是『毋衰饋』。」²⁷初聽時，我懵了，既然大家認同我是對的，他們為何不舒服、不信服呢？我們是成年人，更應該講理且專注在事情能否處理好，才是重點，不是嗎？因為這樣的探問，開始面對現實存在的問題，不斷反問自己：哪個環節讓別人不舒服，我可以如何處理……，降低彼此不舒適的感覺。更感謝老闆 H 鼓勵我去上這堂課，且課後與我一起練習及分享，讓我與自己內心逐漸產生連結。

我一直用理性腦思考問題，也用角色責任來處理問題，從不會看看我或別人內心的需求是什麼，習慣緊抓著道理不放，或者是勉強自己做內心不喜歡、卻認為需要顧全大局的事，當然造成所有人身心緊繃而不舒服。我們需要用心體會，清楚明白自己內心的真正需要，才能給自己找到相對正確的出路和努力方向，覓到支持的力量與系統，否則陷於不斷糾結的痛苦循環中。

有次到大陸工廠出差，從杭州搭火車前往上海的路上，與同事 J 閒聊之際，他問我：「快樂嗎？」以及「人生真正的快樂是什麼？」老實說，我從來沒有想過這樣的問題，更沒有人問過我這樣的話。從小我被提問的是：你可以如何……，或者是：你應該如何……；無形中「我應該」的認知逐漸形成，取代了我想要什麼，依著角色承擔責任。做好是應該的，做不好是爛人一個；因為不想被貼上「爛人」的標籤，推著自己往前努力，不斷往自己身上加入各種自以為的角色責任。

因為同事的提問，促發我去思考這樣的議題，加上他不厭其煩陪我探索，每次去大陸出差，一有機會，他總不忘追問我：找到答案否，或者是分享他的體悟。我就在他的分享與自己面對中，逐漸看清楚：問題源均來自自己，最會為難始終是自己。因為這樣的看見，我比較能夠面對自己，學習看到自己的喜惡，學著對自己好

²⁷ 妳都對，但是毋衰饋：台語。他者明白我是對的，但他就是不舒服、無法信服。

一點，同時放下對別人的期待和苛求，逐漸體悟到善待自己，方能對別人慈悲，「歡喜做、甘願受。」而不是犧牲自己，帶著怨氣去成就別人。

我們從小被教育不斷往前努力精進，卻沒有人教我們遇到挫折時如何發洩負面情緒。我試著學習給自己找到情緒的出口，幫自己按下「暫停鍵」，補充能量後再出發，而不是以「應該如何」、「不應該如何」成為前進的唯一動力。同時也學著觀看：女兒在努力學習的道路上遇到挫折時，提點她們停下腳步，給自己的情緒找到出口，訓練她們尋找發洩的方式及懂得如何發洩，希望她們能清楚明白自己想要的及需要的。我常跟女兒說：「我們需要壓力作為前進的推力，但也不忘檢視壓力帶給自己是正面的能量，還是負面的情緒。若是負面的，學習拋掉、不要為難自己；有時好好睡個覺、吃一頓美食，足以讓自己繼續往前走。」我們需要為自己的選擇負責，面對的是自己，而不是別人，照顧好自己非常重要。

第三次轉折因為外在環境的改變，台幣升值、工資上漲，為了保有競爭力，很多同業紛紛把工廠外移到大陸，維持生意的運營。那時公司沒有生產展示架產品，少了工廠製程安排的壓力，恢復貿易商的運營模式。向外詢、比、議價，卻又面臨「去中化」²⁸的現象，合作廠商創業的第一代老闆，有感於自己的語言不足，對第二代的教育不手軟，供養孩子出國念書，培養他們國際視角，期望與國外客戶直接對談，擁有更多的自主性。嚴苛的外在環境，我急需找到一條出路，維持部門的運營。

那時老闆們投入所有心力在汽車零配件事業上，沒有多餘的心力管我們部門。我獨自面對外在的壓力，很不開心，同時感到被忽視，但因為不想被看扁，「不服輸」在我心裡開始作祟。經過反覆思考後，發覺到處詢、比、議價除了浪費時間、

²⁸ 去中化：去掉中間的貿易商，工廠直接對接客戶，避掉貿易商的介入。

精力，並無法讓營收金額增色；但生意機會是稍縱即逝、無法等我找到解決之道，只能一邊過河、一邊摸索可行的方案。幸好，獲得老天的垂憐，讓我摸索出一道可行的策略，部門得以持續往前發展，慶幸自己沒被受忽視的感覺擊倒。

遇到大環境時不我與的時候，是個孤獨的探索過程，唯有做好心理準備，保持積極樂觀的態度，試著理出不同方案且嘗試，當機會來臨時，才能果斷作出決定且採取行動。那時我常掛在嘴邊：「試了無法確保成功，至少知道哪些是不可行；但不試絕對不可能往前進，不可能改變現況。」工作的歷練，無形中訓練了我的膽識，當我有一半把握時，就會義無反顧往前衝刺，憑藉著直覺及當下一半的把握，一路想方設法補齊不足的另一半，變成生意且是賺錢的。

我在一個傳統保守的家庭長大，講究是認分、安分，很難想像自己敢衝、敢賭的一面，這過程對我來說，除了需要諸多的學習，更需要放下自己原來的設限或認知，不斷轉換思維，告訴自己可以做到，然後奮鬥不懈，這是個奇幻的旅程。同時也明白，沒有不可能，只有願不願意，對自己設限了，就無法看到自己具有的能力，更別說潛力發揮。

第四個轉折點是與國際性公司 H 交手，這是一個全新的生意模式。沒有經驗下，我再度面臨孤獨的探索，依照客戶的需求，親力親為、步步為營，慢慢建立起生意運作的 SOP，從剛開始的不確定，變成部門轉型的契機。

以前認為做生意就是控管好買賣的價錢、交期和品質，做好 CRM²⁹的管理。但這些是入門的基本需求而已，還需要材料成本的控制和買進的時間點，因為不銹鋼材料容易受到鎳元素供需的影響，價位波動非常大。更需要製造流程的有效規劃，

²⁹ CRM：customer relationship management 的縮寫。客戶關係管理，我們用它來評估客戶滿意度的指標。

製造技術不斷的提升或自動化，以降低成本；還要懂得如何把利潤隱藏在製程中，確保公司的利潤，因為客戶要我們提供 COST BREAKDOWN。客戶更重視品牌的價值和聲譽，每年提供一定比例的價錢降幅外，還需要滿足客戶 ESG³⁰的要求，材料入倉庫後的安全管控，員工安全須知的教育和權益的維護，到生產、包材都需要符合環保要求，減塑、降低碳排放量；.....。種種這些對我都是挑戰，在合作廠商及內部一步步建立概念和規則。

另外感受到一個人很難獨自面對 H 龐大的組織系統，我需要有默契的團隊與我一起並肩作戰，同時更需要大膽放開腳步，建構全面性的生意思維。一面製造機會，讓團隊自發性展現熱情；一面在他們不可能的認知中，願意跟我一塊摸索前進。我學習幫每個人營造舞台，讓他們能夠發揮長才，每當他們自發性完成工作使命，都令我感動不已。獲得喘息空間之餘，這樣的工作層次也提升我心靈層面的滿足，而不是完成一項任務的快感。

一路走來，我順從的個性，也呈現在工作中；我順從環境與客戶的需求而改變自己，也不管自己能否做到，一味依著別人的要求，催眠自己不斷的調適。表面上，我從他者的肯定感覺到自己存在的意義，但其實自己清楚知道，內心某個角落是空虛的。不禁自問：我存在的意義只能這樣取得嗎？如果無法獲得他者的肯定，我該如何對應與看待自己呢？

生命的探索

五十五歲後一直思索著退休的時間點及方式。職場的晉升大都是一步步往上爬，需要的是努力與承擔的勇氣，但下台一鞠躬時，需要的是藝術與智慧。五十歲

³⁰ ESG：environment、social、governance 的縮寫。環境保護、社會責任、和公司治理，公司永續發展的概念。

後，我一直夢想著退休的生活，正好此時公司 HR³¹部門著手規畫各事業處接班人的養成計劃，老闆把接班人培養列為各事業處的年度績效目標，在內外的需求下，我正式面對且開始認真尋找接班人，終於在五十四歲時看到一線曙光，一步步落實接班人的訓練計劃，經過三年多的培訓，覺得是時候了，加上與老闆考核面談的委屈，我鼓起勇氣向老闆提出退休的想法。

開始時，二位老闆冷處理，沒有人找我談退休的時間點，經過了半年，按捺不住浮動的心，再次堅定向老闆表達我的退休。最終老闆 A 跟我討論退休的時程與接班人的考評項目，我著手帶著接班人拜訪客戶、傳遞訊息，請客戶繼續支持；同時，整理「葵花寶典」，把過去的經驗以及管控的重點和時間點一一條列。老闆 A 看過後、笑稱我可以出書了。對我來說，把過去的經驗作個回顧與整理，向花了近三十六年的工作好好結束和道別是需要的，同時希望這些整理能夠協助接班人少走一些冤枉路，能夠帶著事業處持續往前成長。我終於在二零二零年二月從工作崗位退下來，這是我給自己五十八歲的生日禮物。

退休時程確定後，內心放下一顆大石頭，輕鬆無比，但同時，內心卻有著空虛的感覺，甚至有些害怕，擔心自己能否適應從極其忙碌的工作步調回歸家庭的平淡生活，還有如何安排日後的生活，以及我想要的生活是什麼。不僅我擔憂，小女兒說：「我跟姊姊皮皮挫」，害怕「看到媽媽無所事事、頹廢窩在家，就這樣老去，更擔心跟奶奶起衝突。」畢竟過去我可以把工作當成與婆婆衝突的緩衝帶，當這個緩衝帶消失後，我會如何面對，她們無法想像。果真女兒的擔心發生了，隨著與婆婆接觸的時間增多，以及我把大部分的時間精力放在家庭，婆媳問題無法被忽略，進入有史以來最嚴重的嫌隙，彼此互看不順眼，我越來越無法面對一位情緒失控的老

³¹ HR：Human Resources 的縮寫，人力資源部門。

人，我的痛苦急需要找到宣洩的管道。

有次與朋友山林健行，我們來到法鼓山，從山下大停車場沿著「曹原溪步道」拾級而上，一路潺潺流水聲，感覺身心被洗滌一番。來到「禪悅書苑」時，帶著禪味的宿舍，有種很想在此處住上幾晚的渴望。經過廊道時正好看到招生的海報，而且截止日期在下週，於是與朋友相約回去加緊腳步書寫生命故事，終於在最後一天把需要的資料備齊，郵寄方式寄送到法鼓文理學院。幸運的是，我進入口試且被錄取了，有幸在如仙境般的校園學習，也如願在「禪悅書苑」住宿二年半，一償內心的渴望，同時滿足了年輕時因為經濟窘迫而無法與同學住宿、共學的時光。「我們無法預測生命的轉彎處，但走出去就能給自己製造機會。」這是我常跟準備退休的朋友分享的心得。

因為重拾校園學習，步入成年晚期的我，有機會探索自己的生命，看到自己有著中年的叛逆，及少女時期的天真，想重拾年少時的夢想。過去累積的種種情緒、情感與情結，此時是沉澱與整理自己的時機，如果能夠經過一輪新的轉化，把自己過得清楚明白些，對我來說，何嘗不是一趟尋求自我之旅，尋得安身立命的晚年，跟自己好好相處。

第六章 三個我都是我

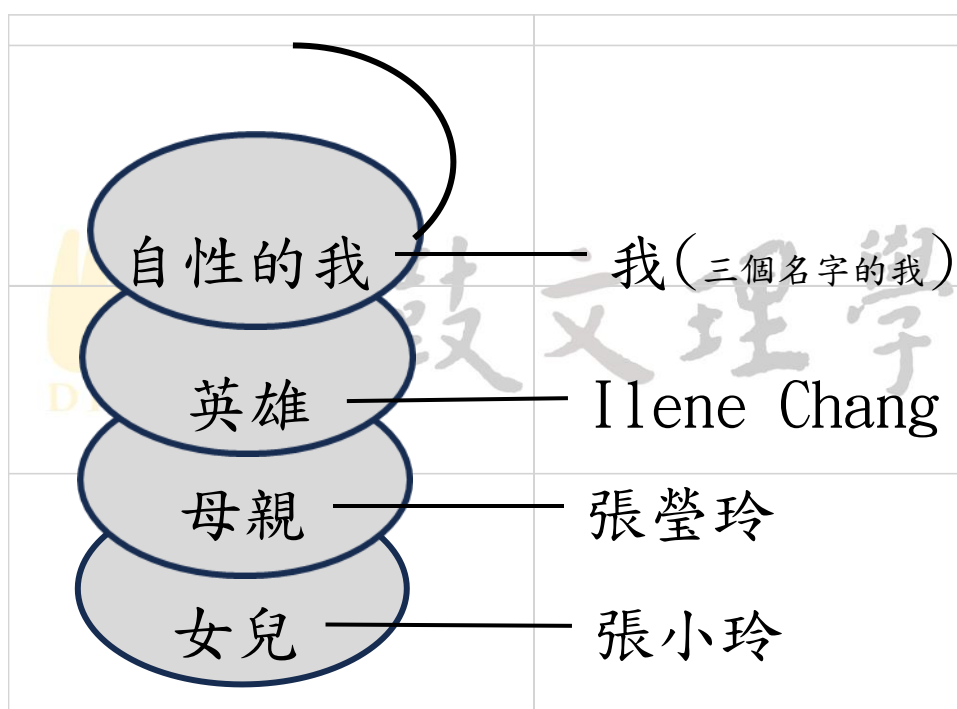
張小玲、張瑩玲、以及 ILENE CHANG 都是我的名字，分別出現在我生命中不同的角色，也緊緊扣住三個不同場域的我。潛意識裡，我對不同名字有不一樣的解讀與人設，產生不同生命樣貌的我。但無論我如何認知這三個名字，她們全都是我；過去的已無法追究，但從現在開始，如何探索與解讀都將影響現在的我，以及未來的我。

心理學者榮格《人及其象徵：榮格思想精華》認為：「我們人格的形成來自於意識(conscious)、情結(complex)、個人潛意識(unconscious)及集體潛意識(collective unconscious)」四個部分構成，也形成我們的本能和原型。他認為人格是人發展的過程，是持續性的，由童年、青年、到中年及晚年，是「人生週期」的觀點，這樣的發展即是讓人邁向個體化的過程。「自我」(ego) 是「意識」的核心，負責執行日常活動，接受外在的刺激，並作出反應，呈現在我們的言行舉止。當我們「潛意識」儲存越來越多，將逐漸形成「情結」，影響我們如何理解事件、別人及世界，有些情結是有利的，但有些是有害的。而「集體潛意識」則是經由祖先及社會文化脈絡傳承下來，位於心靈的最深層，最不易碰觸到的，是代代相傳的遺產。

榮格提出的生命「原型」有「英雄」、「母親」、「孩子」……等等；而「原型」包括：「人格面具」(persona)、陰性原型「阿尼瑪」(anima)、和陽性原型「阿尼姆斯」(animus)、「陰影」(shadow)，以及「自性」(Self)。人格面具是一個人面對公眾時，表現自己的面貌，我們總是被迫要扮演多種角色。陽性原型「阿尼姆斯」是指女性心靈中的「男性」部分。「陰影」(shadow)是人性中最強而有力的原型，是「邪惡」來源，也是生命力、創造力及情緒的出處。「自性」是代表一個整合、協調的全部人格，追尋「整體性」是生命的終極目標，也是我們修行的目的。

「張小玲」的原型是「女兒」，成長過程中，不斷被家族長輩及社會文化脈絡

置入傳統的價值觀，亦即集體潛意識，並把集體潛意識的價值體系注入「張瑩玲」的生命。「張瑩玲」的原型是「母親」，成為她生活的理念，且依著角色的面具，努力把被植入的價值觀呈現在外顯的行為，竭力捍衛家人和家庭。「張瑩玲」的意念深深影響著「ILENE CHANG」，期盼她能在自己的生命中看到不一樣的自己，於是「ILENE CHANG」的原型是「戰士」、「英雄」，有意識帶著主體我，不斷拓展視角，找尋自我認同。三個名字互相牽引，形成一個不斷向上發展、且陰陽相互拉扯的螺旋中；退休後的「ILENE CHANG」處於中年晚期，看到過去不同的原型，想回到自性我，追尋生命的整體性，放下原本認知的她們，尋得安身立命的晚年。



圖六 我的生命階段原型(參考榮格「生命階段的原型要素」)

第一節 三個名字的我

「沒遇見你我是誰，沒有你的我是誰」〈我是誰〉－蔡依林（電視劇《狼殿下》主題曲）。我們在成長的環境中尋找自己，也用自以為的自己來觀看周遭的人事物，解讀生命事件，並與他們相處。

張小玲

這是我最早接觸到的稱呼，從小父母及長輩們都叫我「小玲」，受到一群長輩的照顧，雖是長女，但有二位兄長擋在前面，處理及承擔大部分發生的事件及問題。家中經濟困頓時，家族長輩們不吝於給我實質的協助，我就在他們的羽翼下成長，安然度過求學過程。我只要順著兄長及長輩們的要求，就能獲得糖吃，受到讚美，舒適躲在角落。我習慣被她們馴養著，也用我的順從與聽話掌控了他們，這是個輕鬆、有溫度的小名。

婚後回娘家，母親總會跟先生說：「小玲，讀的是甘苦冊³²，……，每次繳學費或車資總是換來我一頓責罵。」回台北的路上，先生總帶著疑惑問我：「妳真的如媽說的，那樣辛苦過日子嗎？」因為他很好奇：「妳的日子如果過得很辛苦，怎會對錢財看得淡薄，怎會嫁給我這個『負二代』呢？」

被譽為「積極思考的救星」諾曼·文森特·皮爾（Norman Vincent Peale）說：「Change your thoughts, and you change your world」。長輩的愛與適時的幫助滋養著我的幸福感，讓我不覺得真正匱乏，擁有正面思考的能力。隨著年齡滋長對生命的體悟，漸漸看清：苦的忍受度，不同時空環境產生不同的耐受度；在我成長的年代，周遭艱辛過日子的人比比皆是，自己也就不覺得那麼苦。苦不是來自事件本身，而是自己的感受和認知；錢財的看法也是一樣，擁有多少才算富裕，也是因人而異，

³² 甘苦冊：台語。媽媽認為無法提供我足夠的金錢，念書過程是辛苦的。

我覺得夠用即可，何謂夠用，端看自己對需要與想要的清晰度。聖嚴師父《心的五四運動》提及「四要：需要、想要、能要、該要」，在現代社會無論物質文明或是結構快速變化之際，藉由「四要」的對話，提供我一盞明燈，指引我釐清真正的需求，畢竟「需要的東西不多，但想要的太多。」當我清楚需要努力的方向時，我的視域也隨之改變。

父母親晚年獨居在老宅，互相倚賴，靠著土地被徵收拿到的幾百萬元補償金，和政府每月提供幾千元的老農津貼，以及二位哥哥給予幾千元的孝親費過日子。我清楚明白：父母勤儉持家過日子慣了，補償金只是帶給他們安全感，絕對不會動用，只會靠著老農津貼和孝親費一個月約二萬元過日子。我希望父母能有個寬裕的晚年，跟先生討論過後，每個月回娘家探望之際，用各種理由順勢給父母孝親費。剛開始時，他們總認為：「妳是嫁出去的女兒，沒有理由拿妳的錢。」加上其他長輩七嘴八舌：財產又不分給女兒。他們更堅信不能拿我們的錢。幸好在先生循循善誘下，母親總算點頭接受。其實給娘家父母的孝親費還不及給婆婆的零頭，但父母傳統的觀念「嫁出去的女兒，潑出去的水。」女兒嫁出去是別人家，不應該接受她們的奉養。父母從未要求我反哺報恩，我在原生家庭的責任是相對輕鬆的。

張瑩玲

「張瑩玲」是我戶口本上的名字，這是祖父請算命師依照我的生辰八字得出來的名字，我以這個名字跟外界接觸，這也是婆家對我的稱謂，它陪伴我求學與婚姻的歲月。

「張瑩玲」跟「張小玲」一樣是原生家庭給予的名字，我帶著「張小玲」的開機模式進入婚姻，期望獲得另一群家人的認同與疼愛；但一路走來卻是備感沉重的壓力與缺乏自信。婆婆總是用「張瑩玲」或「那個查某」來稱謂我，原本「張瑩玲」只是與婆家人單純的連結，但每當婆婆憤怒說出：「那個查某」時，就會讓我連結

到「張瑩玲」，我把「張瑩玲」與「那個查某」畫上等號，認為自己是個不稱職的媳婦，沒有受到家人的認同，同時也感到委屈與憤怒。

辜老師曾經分享：「有時候我們對親密的人，才會叫三個字的名字，這代表彼此的熟稔度與信任感。」但從婆婆叫我的語氣中，我接收到的卻是她的憤怒，與我被當外人看待的感受，始終無法把「張瑩玲」與家人有親密的關係連結在一起。懂姓名學的同事建議我改名字，他說：「妳名字的筆劃屬於兇象，無法順遂，將是一路坎坷，缺乏貴人相助。」每當遇到婆媳關係緊繃時，更換名字的想法就油然而起，祈求新名字能夠帶給我安寧幸福的日子。不過我又想：儘管改名了，在婆婆的認知中，我還是那個與她爭奪心愛兒子的「那個查某」吧！脫離不了她的情緒圈。

我始終沒有勇氣更改名字，想到這是祖父給予的名字，他應該是期望我一生順遂開心啊，也因更換名字帶來後續繁雜的變更流程而作罷。加上這名字跟了我幾十年，有了感情，心想跟它拼了，想看看它還會帶給我哪些的不順遂，而漸漸放下改名的動念。幾年後同事跟我說：他持續研究姓名學後，發現姓名也有流年，不是永遠的好或永遠的壞，不需要改名了。慶幸當初沒有聽從他的建議改名，否則我又多了一個名字，徒增混亂與不便。

我們一生的順遂若決定於我們的名字，絕大部分晚輩的名字都是來自父母及算命仙的精挑細選，那他們的一生理應順遂，無憂無慮，但為何社會事件仍層出不窮，很多人感到不幸福？經過這樣的思考，我認為：名字只是我們每個人的代號而已，方便彼此的連結與溝通。

認識先生的前一年，婆家正好經歷破產，一切歸零。我帶著好小孩的意象進入這個家庭，默默跟先生承擔經濟重擔，從頭開始建構一個家。「張瑩玲」擔負的責任是沉重的，承擔的角色相對多元，無法跟「張小玲」一樣躲在角落，舒適過生活。但也因為帶進「張小玲」從小養成的順從個性，容易聽天由命，給自己找個理由，

認份的生活著。「張瑩玲」既是「張小玲」生命的延伸，更需要蛻變成一個母親的生命原型，努力為家人建立一個遮風避雨安穩的家。

ILENE CHANG

這是我北上唸書在教會上英文課時，一位外籍老師提供幾個英文名字後，我自己從中挑選出來的。根據那位老師的說法，它有著 *peaceful* 和 *wonderful* 的意涵。它不同於其他二個名字，這是我為自己選取的，自己的決定。還有我喜歡它的另一個理由是：發音很像「愛玲」，尾音同我的中文名字，恰巧我姓張，直接音譯為中文像是「張愛玲」。我一直很喜歡「張愛玲」女士，既然有這樣的緣分，我毫不猶豫使用這個英文名字。儘管這個名字常會被更改，因為它不是正統的英文名，總有人喜歡把它改成「IRENE CHANG」，或是不知道如何發音，衍生多種音名，但無損於我的喜愛。另外發音不清晰時，聽起來很像台語的「阿哩拉」、「是你啦」，註定是個凡事親力親為的名字，我把它解讀為命運掌握在自己手中，讓我有自主的感覺，得以在「天下無難事，只怕有心人。」這樣的信念中，一步步向前行。

我一直從事國際貿易的工作，「ILENE CHANG」自然而然成為我職場的名字，是我與國外客戶及合作的廠商間聯繫的名字，在職場上很少有人記得我的中文名字，但「ILENE CHANG」卻是他們耳熟能詳的稱呼。它陪伴我走過人生的精華歲月，伴隨著我的成長，讓我從怯懦的女孩，逐漸蛻變成幹練的職業婦女，更是翻轉我的人生态度與高度，呈現是相對主體性的我，填補了「張瑩玲」生活上的遺憾。

張愛玲《半生緣》提到「愛，就是不問值得不值得」，就像我面對工作的心境，付出了半輩子的時間和精力，儘管犧牲了與孩子相處的時光而讓我感到愧疚，我依然不會用值不值得來論斷，有的是感恩先生的支持、孩子的配合，與老闆的信任，我得以有機會在工作上不留遺憾。

張愛玲說：「用一轉身離開，用一輩子去忘記。」婆媳關係讓我感到疲憊緊繃，

當我厭惡這樣時，想轉身離開，卻久久無法釋懷，畢竟無法放下出嫁時母親的叮嚀、家族習來的媳婦角色責任，更無法對一個垂垂老矣的老人置之不理。我學著放下、不抱期待，用另一種方式轉身，無論對我或是婆婆都是最好的對待方式。

《沉香屑，第一爐香》「一個女人太四平八穩了，端正的過分，始終是不可愛的。」雖然是在談論愛情，卻是大部分女人的生活寫照；女人容易把自己過得中規中矩，生活變得乏味。一直以來，我就在「原生家庭我」、「婚姻家庭我」與「職場我」三個區塊移動，是個乏善可陳的人。幸好「原生家庭」滋養我的生命，養成我以樂觀的基調面對生存、生活與生命；「婚姻家庭」婆媳關係的跌宕起伏，則是讓我體會酸甜苦辣的人生滋味；「職場」的挑戰一路滋養生命的養分與視野，我得以在索然無味的小日子裡，探索自我認同與整合之旅。

第二節 三個我的追尋

我們承載著「愛的記憶」與「被愛的記憶」，也用這樣的記憶成為我們往前的動力，解讀自己的人生及與他者的關係。當我們能接納無論是好的或壞的我，才有力量去發掘偏僻的角落與常被掩埋的內在體驗，才能自由走入自我與自他的關係。

角色流轉

這三個名字與我生命中四個重要角色——為人女、為人媳、為人母與職場我，緊扣在一起，也會自動轉換，讓我回歸到三個名字各自不同的生命樣態。但有時也會互相干擾著，讓我產生迷惘和不舒適。週一到週五，工作上我是「ILENE CHANG」，需要展現自主果斷的一面；但回到家裡，我是「張瑩玲」需要退回到沒有聲音，不能有主見的媳婦。週末我是「張瑩玲」，是為人媳、為人妻與為人母的角色，只有承擔和責任，沒有享樂；回到娘家，我是「張小玲」，啥事都不需要做，只管享受飯來張口的幸福。

我在不同的名字及場域轉換，轉換間，經常伴隨著困與尋的探索。到底哪個才是真正的我？我想成為什麼樣的人？但有時也會阿 Q 的告訴自己：很棒啊，可以擁有的生活樣貌，在轉換中得以喘息，這不是每個人都有的福利。過往的幾十年生命旅程中，這三個名字來來回回地轉換，自己也不明不白的生活著，論文書寫過程中的自我梳理，讓眼前的我似乎漸漸明朗起來。

無論哪個名字，她們都存在我與他者的關係中，名字本身不具備意義，它的意義來自我自己給予及詮釋，唯有在自己的意識、潛意識、及集體潛意識中幫他們找到一個位置，跟每個階段、每個角色的自己和平相處，尋得一個平衡點，整合自己。

存在意義

這三個名字轉換間，除了喚起我的角色責任，也喚醒我「存在的意義」是什麼，我常感到疑惑，當我以不同的樣態生活著，到底我存在的價值是什麼，這樣的疑惑不斷冒出，直到看了一部日本電影「阿娜答有點 blue」裡面的一段對話，讓我比較有真實的感受，這是一段關於骨董的對話，「玻璃瓶因為存在的年代沒有破掉，現在才能出現在這裡成為一件骨董。」也就是說「沒有破掉，本身就是一種價值。」若延伸到我們每個人，任何人的存在應該具有意義，而名字是依著我們的存在而存有，所以我的三個名字應該是合為一體，不應該有不同的人設與詮釋。

上了老莊的課，蕭老師說：徐復觀的《中國藝術精神》提及「老莊所建立的最高概念是『道』；他們的目的，要在精神上與道一體，亦即是所謂『體道』，因而形成『道的人生觀』，抱著道的生活態度，以安頓現實的生活。」當我陷入各種角色的責任中，出現的是「應該的我」，像隻駱駝，承載著自以為是的各種責任，好似我為服務他者而存在，心中想的都是該如何做才能滿足他者的需求，而不是為自己而活。但在探索過程中，「我想要」卻不斷在耳邊響起，渴望追求自己的英雄之旅，以及「我夢想」中的自己，能夠像個天真小孩快樂自在過日子，最終尋得安身立命

的中晚年生活。

每個人的生命旅程代表著自己的英雄之旅，是生命延續的印記。艾瑞克森認為人要經歷「八個階段的心理社會演變」，而演變過程分別鑲嵌在我們的童年階段、青年階段、成年階段、和老年階段。生命歷程的爬梳中，我重新經歷了「**童年期的我尋**」，是依附與自主的探索、價值觀的建立。「**青年期的我執**」，跨越門檻、脫離家庭，與更多元的外在環境連結，是統一性、一致性混亂的理清。「**成年期的我忘**」，從追求功成名就，到學會放下這樣的社會主流價值觀制約，重新遇見生命的價值與意義。中年是人生最重要的階段，此時身體賀爾蒙進行第二輪的改變，可以說是，我們的第二個青春期，既是追尋自主，也肩負傳承的重責，需要發自內心的慈愛才能夠感召到別人。我在經過幾輪這樣來來回回的整理與省思，慢慢能夠以「心」跟自己相處，比較清楚自己的意識；以「人」的角度而不是「角色」來對待自己和他者，找回「自他關係」的協調性，朝向「**老年期的我放**」，統合自己，追求自在的靈魂，邁向英雄之旅最終的自我整合而努力。

第三節 三個我的整合

我們與人相處、互動的過程中，有時候會隱藏一些不為人知的私密心情，這些心情可能是對人事物的一個看法，這是非常個人化的，卻逐漸影響到我們對外在人事物的認知、與好惡的判斷。這樣主觀性的判斷常會埋藏在我們的內心深處，久而久之忘了緣由，形成了我們的潛意識，在不知不覺間發酵、侵蝕著。書寫過程中，逐漸浮現自己對事件解讀及生活的模式，多了這份覺察，自己的選擇性隨之增加，他者或外在環境對我的影響力度自然減緩，比較能夠看見和接納自己的好與壞，這增強我對事件承擔的勇氣，朝向自我認同及整合方向邁進。

女兒教我的事

清明節對中國人是個重要的節日，家族成員平時散落在各處，但到了清明節這一天，大家都會想方設法趕回家一起祭拜祖先。我們家也不例外，清明節前會相約掃墓的時間，然後手足齊聚一堂吃中飯。今年清明節遙拜公公後，依照慣例我們找了一家餐廳吃飯，因為是假日，用餐時間被限制在十一點到十二點半，我們約十點四十五分抵達，餐廳還在準備中無法讓我們先進去。小女兒利用十五分鐘的空檔，去採買幾天後出國需要的日常用品，我跟小嬸沒事，跟在她後面去到賣場。我很興奮去找女兒，跟她說：我們也在這兒；結果女兒用不悅的語氣回覆我：「我只是買個東西，幹嘛跟蹤我？」當場我臉上三條線，心裡很不是滋味，卻也默默離開賣場。我心想：只是單純跟過來看看，壓根兒沒想到要跟蹤妳。吃飯的時候，小嬸在我耳邊說：「馬麻，對不起，剛語氣太差。我只是買個東西，妳們跟來讓我感覺到被監督，我明白您沒有其它想法，是我自己反應太大了。」

哇，原來兩代的想法差異這麼不同，我只是覺得無聊，跟過來看看而已，怎麼變成我跟蹤妳。跟同學聊起這件事，她問我：「是否對孩子很嚴厲？」認真想了一遍，我應該沒對女兒說過重話，也沒有過要求，更從來沒打過她啊。但女兒為何對我不信任呢？趁女兒週末回家時，我小心翼翼的提起這件事，獲得她的回覆：「我在家的時候，奶奶就像背後靈，讓我感覺到時時刻刻有雙眼睛盯著我，所以看到妳時，直覺反應我被監視了。」她更提及小時候：「有天早上在浴室洗臉時，奶奶走進來不分青紅皂白賞我一巴掌。」莫名其妙地被打，從此她不喜歡大人突然靠近她。

聽完後，我感到一陣心疼，看似在父母羽翼下成長的小女兒，仍舊無法倖免奶奶莫名的情緒傷害。謝謝她說出來，否則她那番話可能無形中置入我的腦袋，讓我久久無法釋懷。其實孩子任何的舉動必定事出有因，提醒我需要探究，也再度點醒我需要省思如何照護孩子，不能單從自己的視域來觀看或要求孩子。也讓我憶起：

在美國陪伴大妞時，她跟我說的話。兩代相處時，看似簡單的日常，會因為成長的時空、經歷不同，而影響視角及對事情的看法與解讀，彼此存在著差異，容易產生誤會，造成二代相處的隔閡，影響彼此的關係或形成個體化的障礙。如果我們能以「人」彼此對待，或看清「事件」底層下的情結、情感，相互同理，二代的溝通比較能互通，也不干擾個體化的進行。

還有，我將集體潛意識置入日常生活中，並要求女兒遵從，她們聽進我的話：「無論長輩的言行如何，身為晚輩必須以尊敬的心對待他們，不能忤逆。」她們承接「長尊晚卑」的價值觀制約。當小女兒莫名挨奶奶一巴掌，大女兒暗地裡獨自承受奶奶多回莫名的辱罵及家暴，她們不知道適時表達而是默默承受這樣的不公平待遇，在內心形成陰影。現實生活中，我應該分辨家庭文化、社會脈絡背景不同，而不是未經過省思，把我的價值觀灌輸予孩子，一味要求她們遵行我的認知，不清楚掉入社會的制約中，困住自己跟孩子而不自知；而是應該讓孩子清楚明白為何遵守，以及如何保護自己。

我也體悟到，如果我們與人建立在互信的情況下，可以省卻猜測及誤解。小妞以為我跟蹤她，雖然源於對奶奶的不信任，但也產生她的陰影，影響她對我或甚至擴大到其他人的不信任。如果她用這樣的視角看待人，無論在工作或她未來的家庭上，將是辛苦的。如果她能覺察、分辨我和她奶奶的不同，當我開心跟她打招呼時，便能夠以正面的態度回應我。小妞還年輕，與人互動尚未建立信任的差異，我覺得這是很好的經驗分享，也藉此事件提出一些問題讓她思考，希望她能細細品味自他關係，在她未來的人生能夠建立分辨的能力。我自己則從小妞這個事件反思到：我與婆婆的關係，如果我們能夠互相信任、同理，婆媳關係不至於決裂，我也不被困在婚姻家庭而身心分離。

婆婆的影子

今年清明節是我嫁入婆家三十六年來，婆婆因為摔斷髖關節住在安養機構，第一次沒有參與的清明節、及祭拜公公後的餐聚。吃飯之際，先生與手足言談中繞著婆婆的話題打轉。當下我感到困惑，當婆婆要大家以她為中心、繞著她轉時，明明每個人感到厭惡、拼命逃離她。此時她沒參與，我們理應鬆口氣，但大家卻不約而同繞著她製造話題。原來婆婆一直佔據我們心中一個角落，指揮著我們的日常及一些儀式感；我們只是討厭她的強勢與掌控罷了，而不是婆婆這個人。當我看清楚這點時，我對婆婆厭惡的心開始瓦解，原來過去我習慣把所有人事物全部攪和一起，無法一碼歸一碼，自己陷入一團混亂中。

我曾經厭惡婆婆在餐桌上擺著瓶瓶罐罐，佔據餐桌一角。婆婆住在安養機構一年了，理應可以依照我想要的狀態，移除所有的瓶罐，卻發現餐桌並沒有被完全清空，我沿襲著婆婆的作為，讓瓶罐仍舊佔據餐桌的一角，唯一的差異只有餐桌多出些許空間，說白了我只是「五十步笑一百步」。看到這樣，我嚇了一跳，原來我的日常深深受到婆婆的影響，難怪老師們說：我們拼命不想活出媽媽的樣子，到頭來卻偏偏復刻她們的樣貌。我更進一步發現，有些瓶瓶罐罐是日常用到的藥品或沖泡的粉末，因為沒有適當的擺放位置，所以佔據餐桌的一角，該責怪是我沒有設置收納架，而不是用眼睛看到的表層去怪罪婆婆。

光是瓶罐的擺放可以看到二代人的影子，更何況是屬於家族文化的傳承！我們被豢養的同時，無意識中也承接了上一代人的行為與觀念，所謂「代間傳遞」便是這樣產生出來的，代代被復刻，直到某個人覺察到、進而想改變，才有可能扭轉家族文化。難怪古人說：「一個女人可以影響三代人的幸福」。當女人沒有覺察到時空的變化，卻一味固守著某些陳規，可能製造三代人的不幸福，給了身為女人的我一個警惕，提醒自己需要時時保持清明，清楚明白言行舉止底層下的情緒、情感。

重新陪伴婆婆

婆婆住進安養機構，我們與先生的手足排班，每週探望她二次。初期的探望對我是個酷刑，她不會責罵其他孩子，但遇到我跟先生探訪時，總是惡言相向，不斷辱罵我們是畜生。她深怕多年來的儲蓄被我們用掉，只好每月帶著她的存摺，小心翼翼跟她解說數字的變化，當她看到與月遞增的金額，才稍稍感到寬心。當她抱怨身上沒錢可用時，儘管機構告誡：他們不負擔錢財遺失的責任，我們仍舊選擇給她錢，買她的安心。結果正如機構預告我們的，錢常在一至二週後就會消失不見，我們則用分享的心態來看待。而我每次探望回來，就像上了斷頭台一趟，需要撫平內心的創傷，稍稍恢復些，又得再來一次，這樣的循環約莫經歷半年，婆婆的惡言相向才趨緩。

婆婆漸漸明白抗拒無效而接受，又或者是她適應機構的環境，現在我們探望她時，除了還在抗拒洗澡、洗頭，因為她不習慣在她者面前裸露身體，認為隱私不被尊重，除此之外，她會面帶笑容迎接我們。可能她的笑容感染我，漸漸我的心跟著放鬆，找回當媳婦的初心，我跟先生輪流推她去機構對面的十三行博物館園區，讓她品嚐我們帶去的食物，滿足一下她的味蕾，更讓她呼吸外面清新的空氣、曬曬太陽。有時她會喊身體的疼痛，我蹲下來幫她按摩，就像我按摩媽媽般，輕輕的按，從她的眼神看得出來她享受我的服務。看到她略瘦的身軀，我會鼓勵她多吃一點，或是在下一次的探望多準備她喜歡的食物，希望能夠幫她進補。幫她照相傳給家人看時，我總會提醒她：開心的笑，才會照得漂亮，婆婆也會配合笑得歡喜。

每當探望時間接近尾聲時，推她回機構的路上，我故意問：「媽，我們住在哪一棟房子啊？」當她看到熟悉的建築物，高興指著它，我也會表揚她指對，此時她回：「我每次都指對喔！」開心炫耀她辨識的能力。以前我聽到她這句話時，總有一股莫名的抗拒聲音出來，現在那股不以為然的聲音逐漸削弱，取而代之是開心的讚

賞她，可能她說話的語氣是平和，不像以前帶著較勁的意味，我也有意識地想改變婆媳的關係。

職場之於我

每天上班十幾個小時是常態，偶爾早點回家，只要早於九點前回到家，婆婆總會問我：今天發生什麼事，為何這個時間點回來。原來在她的認知：週間我是屬於公司而不屬於這個家，更不習慣看到早回家的我。

工作忙碌時，時間過得特快，常在電話聲中、會議討論中、電腦敲擊字鍵中、思緒中或是開車途中，半夜悄悄來到，我無暇顧及家人、家庭，我追求的是解決問題或成就一件事、一樁生意的快感。對我來說，工作除了給予的薪資，給家人一份穩定感，幫先生減低經濟的負荷，更是非常重要的自我認同的追尋過程。

退休前一年，工作漸漸有歸屬的團隊及負責人，我的負擔逐漸減少，除了忙於大陸一個客戶，每月需要一到二週在大陸建立生意模式，以及服務客戶外，我依舊習慣待在公司，直到晚上約九點才開車回去。抵家、洗滌完畢後，看些雜誌或書，然後就寢睡覺，這是週間我慣常的生活樣態。為什麼我是這樣的模式？我真的熱愛這份工作嗎？還是在逃避什麼？

我好像藉由工作的忙碌，填補找不到在家位置的失落，儘管我有著為人媳、為人妻、為人母的多重角色，但這些好像都與我無關，而家人也習慣我這樣的存在，對我沒有任何要求與期待。另外我好像在逃避什麼，特別是婆媳關係，好長一段時間，大妞跟婆婆關係惡劣，每當我洗完澡後，在客廳稍作休息時，婆婆總愛在我耳邊叨唸女兒種種不是，她沒有理解嘴裡罵的是我女兒，我情何以堪。我藉由工作忙碌逃避當母親的責任，當我跟婆婆關係轉惡時，更不想看到婆婆對我嫌棄、厭惡的眼神。我把公司、工作當成我的避難所，當同事紛紛回家之際，公司剩我一個人時，我享受片刻寧靜的感覺，感受到為自己的存在而活。

擔心我的避難所不見，我更努力工作、鞏固它，逐漸形成我對孩子、家人的疏於照顧，也用忙碌的現象，讓家人接受與同理我的處境。難怪大妞習慣我長久疏離的模式，當我帶著補償的心態奔向她時，她推開我。小妞雖然在我微調的版本中成長，她還是把我跟奶奶混在一起，對我不是十足的信任。幸好，先生並沒有因為我長期疏於經營關係而對我產生嫌隙，反而是無怨無悔地陪伴和支持。

原來過去，我用付出來要求家人應該如何地對待我，當他們沒有順著我想像的藍圖走，我感到挫折與不能理解。我也把對他們的付出，以角色責任去面對和解讀，也用我的視角去建構她們該有的角色責任。更藉由時間與精力大量的投入在工作，來掩飾在家找不到位置的窘境，因而形成不同空間我的錯覺。也看到過去的自我認同建立在外在的肯定而不是自己給予的。

活出我自己

當我從三個不同空間——原生家庭、婚姻家庭與職場的我，往內看、逐漸看清自己過往的軌跡：我在原生家庭成長，全然接收家庭及家族的信念；之後進入學校的小社會，然後中社會、大社會，在社會化的過程中，受到時代環境的主流價值觀影響，然後帶著被建構的認知進入婚姻及職場。覺察到：自己不滿意在婚姻家庭的表現，而以旁觀者的視角對待家人；在工作上不盡然是全然滿意卻有很深的感情，更認為職場帶給我豐沛的資源和成長機會，我珍惜這一切，讓自己全心全力投入。

整理自己的過程中，看到三個空間的我在認知與角色責任交互影響下，不斷衝擊，也用理性對自己不斷下指令，來管理自己的思想、行為模式、以及關係存有的衝突，幸好書寫中逐漸看到自己這個部分，提醒自己：調適心態，覺察與反思行為模式，學習以「心」跟自己溝通。經過這樣來回的過程，慢慢鬆動、也讓情感流動，跟自己和解，開展自我認同與整合。

我正努力朝向這首歌〈活出我自己〉：「不需要太多壓抑，挫折和打擊不必太在

意，……，自我地原則別輕易放棄，掌握未來就是你，拒絕所有固定真理，努力活出自己。請擁抱熱情將平凡創造奇蹟，揮去不安猶豫，努力活出自己。……」走在人生道路上，可以瀟灑過日子，不用壓抑自己，不要困在挫折上裹足不前。我希望如《論語·為政篇》所說的：「六十而耳順、七十而從心所欲，不踰矩。」我在邁入耳順之年，希望能夠保有生命的熱忱，不在乎外緣的紛擾，努力活出我自己。

第四節 我的自性之旅

在我底心裡，我相信任何人所給我的最佳禮物，是他們都能看著我、聽著我、瞭解我，同時，感動著我，我也相信我所擁有的最佳禮物，是去看、去聽、去瞭解、去感動他，當這些都完成了，我可以感覺到，有形的你我，已無形地連在一起。



人的發展是持續的過程，由童年、青年、成年到中年及晚年，我們在不同的人生週期經歷不同的生活場域及扮演不同的角色，需要彼此照見、相互瞭解、信任、倚賴。這樣的社會化歷程，說明了生命是流動的過程，過程中我們需要與所處的場域及人事物有連結，更需要視角的轉換，才能讓自己適應這流動的過程，不被卡住，進而與所處時空的人事物互相吸引，相互感動。

我就是我

父母受到原生家庭與社會脈絡影響，而形成的教養與關愛子女的方式，子女無形中接收著家族或社會脈絡下的集體意識，但隨著成長時空背景的差異，原來薰習的認知可能無法合乎時宜。子女如果不明就裡沿襲了上一代人的視框，無形中讓自己過得不清不楚，或是用自己的視角去解讀而產生誤解，困住了自己。過往的集體意識或制約，也需要因時、因地制宜，而不是一味的傳承或接收，才不會讓自己陷

於莫名的困境中。

結婚拜別父母時，母親跟我說：「希望你能當個稱職且被稱讚的媳婦」。我很想知道母親的真正想法——當個稱職的媳婦重要還是有個快樂的人生重要？試著問老母，無奈她九十七歲高齡，思緒混亂無法清楚說明，既然不得而知她真正想法，我只能從她過去的作為來判斷。她跟我說，張家嫁出去的女兒不會回娘家跟兄弟爭家產，但另一方面，她省吃儉用，把存下來的錢購買金飾，用金飾彌補我跟妹妹。我想她應該是竭盡所能給我們幸福，且希望我過得快樂，比當個被讚譽的媳婦來得多吧。

當我解讀擁有快樂人生比當個稱職媳婦重要後，我開始鬆綁母親對我說的話，逐漸看到我可以在婚姻裡做我自己，而不被制約。無論是原生家庭或是婚姻家庭的我都同一個我，如同這首歌〈我就是我〉，黃中原這樣寫：「別人怎麼說，我已不在乎，……不怕受傷不怕痛，……一生追夢、真心愛過已足夠，這就是我，我就是我。」

不再追求完美

我的成長環境充斥著「囡仔郎有耳無喙」、「世小瞞話」，或者是「做人要認份」、「做就對了」。這樣的集體潛意識，漸漸養成我不習慣表達喜怒哀樂，更不善於表達自己的想法；但不表示沒有意見，「不聽話」的我隱藏在內心，以「討好」的姿態生存，在原生家庭呈現出來是個順從、聽話、乖巧的女孩，也獲得長輩的讚美。我的家人、長輩疼惜這樣的我，我以為這樣的生活方式很舒適，久而久之，順從綁架了我，我也以順從綁架了家人，順從成為我們彼此依附的存在。

《薩提爾的家族治療模式》讓我明白：當我以「討好、順從」的生存模式進入婚姻家庭，等於宣示：「『我把你放在駕馭我的地位。』而接受這個無上權威角色的人，多半採取指責姿態；這是個互補的姿態。」（林沈明瑩、陳登義、楊蓓等譯，

2020，頁 47)。自然形成了我的婆媳關係，婆婆是指責而我是討好的姿態。結婚初期，婆婆滿足了我的想像，互補的姿態共存；加上出嫁時母親耳提面命的一番話，更把我推向做個滿分的媳婦，但當婆婆隨時以「指責」的生存姿態介入我的生活，我內心的「不聽話」蠢蠢欲動，伺機爆發，無法滿意我自己想像的媳婦樣貌，婆媳關係從「情同母女」逐漸走到「陌生房客」。

「討好、順從」的生存模式進入職場，我形成老闆口中的「保黃黨³³」。在「順從理論」參與的構念上，我是屬於「道德型」的參與者，不問回報，腦子想的或是眼睛看的全是工作，心無旁騖想著如何把工作做到極致。加上「不服輸」意念的驅使下，深怕自己跟不上別人，給自己或部門丟臉，把自己推向做好、做滿的職人精神。很幸運，老闆看到我的努力和付出，不斷給我機會，我逐漸沉溺在自我挑戰的想像與滿足，表面上我從「討好、順從」的生存姿態掙脫出來，邁向自我認同的方向，但實際上沒有那麼容易做到，我還是帶著想獲得他者認同的情結。

我是在這樣的輪迴中打轉，隨著三個不同場域獲得他者認同度的不同，對自己產生差異程度的認同，而有了不一樣自己的感受。但實際上無論那個場域的我，都存在著「討好、順從」的基底，當我看到這樣的生命模式，我學著面對它、不逃避，漸漸有了輕鬆的感覺。當我開始想朝向完整的自己努力時，對自己產生好奇，《家庭如何塑造人》「想像我的八面萬花筒，用每一面的鏡片來反映出我的每一部分：我的身體、我的思想、我的情感、我的感官、我的關係、我的環境、我的營養、和我的靈魂。」(吳就君譯，2006，頁 45~49)。漸漸想關照自己，看看自己與周遭的關係、和外境起了哪些關係變化。加上在禪修學習過程中，專注在「身在哪裡、心在哪裡」，學習感知自己的覺受、意念及變化的過程，慢慢體會放下「我執」的輕

³³ 保黃黨：老闆本姓黃，意思是擁護老闆。

鬆感，朝向更願意接納好的自己，也面對、包容不好的自己，放下追求完美，學習自我整合。

開心自在的嚮往

結婚後，受到婆婆的影響，我從民間信仰，逐漸偏向佛教信仰。有時感受到婆婆聽聞佛法的自在，但更多時候看到婆婆的禁忌。這讓我混亂，曾經在心中跟自己約定：我想重新認識佛法。可能有願就有望，在因緣際會下，跟隨同學參加法會，對佛法、經文一竅不通的我，參加初始，我帶著疑惑且繃緊神經；而法會氛圍是莊嚴卻自在，這樣的自在感染了我，我學著放鬆身心，跟上儀軌、唱誦的腳步，慢慢咀嚼經文的內容。再用經文的理解回看自己的日常生活，深深感受到：我們的家庭、職場或周遭環境就是修行道場，如同學說的：「修行在紅塵」、「佛法就是活法」；法師則說：「修行是修正錯誤的身口意，讓我們過得更自在。」因為這樣的體悟，我學習關注我的日常生活，感受「活在當下」，清楚明白當下的情緒、情感的流動。

工作出差雖有機會到訪不同的國度，接觸不同的文化及人種，但因為有任務在身，無法放鬆享受出差旅行的過程。幸好，有幾位同好同學，在課業告一個段落，開展我們的旅遊計畫。走訪台北「和、洋建築」的市級古蹟之際，我得以有機會重新認識台北的歷史。當我們的觸角跨到其他縣市，在不同主題下的探訪，讓我多些視角及深度的觀察。而國外旅遊，因為事先的規劃，而有不同國度想造訪的內涵。不同國度有不同的人文景致與文化，往往帶來一些思維的衝擊。這些衝擊強化了我日常覺察的敏感度，也開拓我的視野，對人事物的包容度也拓展開來。

如同導遊說的：「只有你想像不到，沒有不可能發生。」有人在峭壁上築建膠囊旅館、號稱「天空旅館」，更有人為了體驗，花上一年多的等待，每晚花費近一千美金。check-in 時需要自己攀岩上去，一個踉蹌可能跌落弄得粉身碎骨；check-out 時得把自己綁在繩索上，搭溜索下來。當我看到之際，感受到是他們花錢找罪

受，但隨著旅途中，車子在一片漆黑的道路行駛時，因為高海拔，離星空更近，沒有光害下，被窗外清晰明亮的星斗震撼到，我才得以理解他們為什麼願意花一年多的等待去體驗「天空旅館」。他們圖的是擁有「滿天星斗」的驚喜和感動、與「大自然融為一體」。若沒有這趟旅途的觸動，身在城市的我是無法想像這種幸福感。

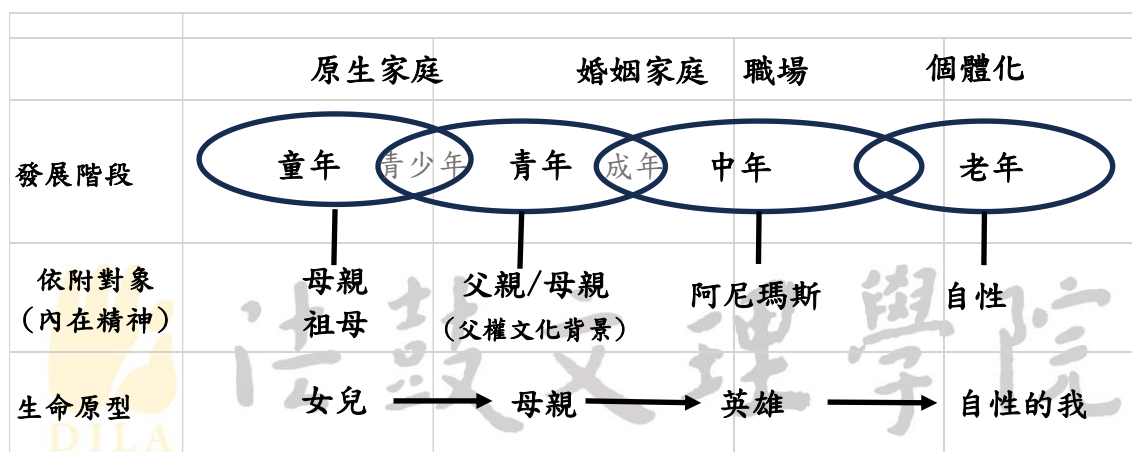
分享旅途的照片給女兒，她捎來一句「我也好想出去玩」，我回她：「先好好工作，媽媽也是工作近四十年才享有這份閒情逸致。」接著換來她的回應：「需要排一些假期及旅遊，調劑身心。」頓時我閃出女兒怎麼不受教，但思考後，反問自己：要求女兒跟我一樣的思維很重要嗎？我不是提醒自己，想法需要隨著時空的流變而調適，我在執著什麼呢？

未退休前，工作永遠擺在排序的第一位，我未曾想過旅遊放鬆身心。偶爾藉出差之便，周末空檔的 city tour，卻是戰戰兢兢的。一來很難工作與旅遊心態快速切換，二來深怕一天的放逸，未能把工作處理好。印象中，父母年輕時未曾旅遊，他們總是很認分的過每一天，深怕遊玩惹來家族長輩的責難。我受到父母親的影響，一直秉持認真的工作模式。當女兒跟我說好想出去玩時，我以說教方式回應。謝謝女兒未受到我影響，直接回我：需要排旅遊放鬆身心。同時我也領略到：與家人一起出遊的次數屈指可數。古人說：「行萬里路，勝讀萬卷書。」適時適度的旅遊對我們身心的轉換或提升具有催化作用，當我們身心放鬆之際，無形中釋放自己長久以來的固著，而有了較多元的視域，這是自然而然形成、且累積在心中的能量或知識，幫助自己敞開胸懷；也是一種輕鬆的溝通方式、建立良好關係的媒介。

旅途再起

爬梳過往的人生週期，我在父母的期待下出生，享受他們的疼愛。兒童時期，學習的對象是媽媽與祖母，加上在鄉下無拘無束的生活空間，以及父母為生活忙碌無暇管教我，而採取的放養教育方式，對我來說，原生家庭提供給我很大的探索空

間。我的生命從為人女及女性的陰柔面出發，之後帶著樂觀的基調、「好小孩」的生命意象和順從個性進入婚姻。成為人妻、人媳、到為人母，角色多元，婚姻生活中提供我各種角色的學習環境，豐富我的生命。在婚姻中我從「孩子」的生命意象跳脫出來，進入到「母親」的原型，承擔照顧家人的責任。同時我也帶著「好小孩」的生命意象進入職場，努力吸取各種知識技能，加上工作性質我需要單槍匹馬到處征戰，在女性的陰柔面開展阿尼瑪斯的男性陽剛面，在男人堆裡堆砌自己，職場提供我陰陽調和的學習過程。



圖七 生命階段圖 (參考榮格男人生命五個階段圖)

尋找自我整合的過程中，當別人的期望以及「好小孩」植入我的生命，「我應該」也被進入生活，無形中制約自己。制約給了我前進的動力，我想要成為有能力的人、能夠照顧他者；但同時也被困住，找不到屬於自己的位置。在整理自己的過程中，看見這部分，可以比較勇敢的面對「我想要」，接納當下自己的各種情緒。我從無意識中慢慢轉成有意識，想把自己過得清楚明白些。

社會文化脈絡下，我看到自己是層層被包圍的，我的生命是過去種種的積澱。原生家庭形塑和啟蒙我的價值觀、行為模式。之後，帶著被原生家庭形塑的

我，進入婚姻和職場，開啟了我婚姻家庭的航程、與職場的冒險，是一段英雄之旅。現在退休的我既然立足於我的過往，過去種種的情緒、情感、情結的累積，此時正是沉澱與整理自己的時候，我希望進行新一輪的建構，讓自己回歸到生命的本質，清楚明瞭自己的意識，尋得開心自在的中晚年。



法鼓文理學院

第七章 結論與反思

夫吉凶之與善惡，猶善惡之乘形聲，自然而然，不得相免也。

《牟子理惑篇》

事物有他本來的樣子，有時非人力或外在環境可以改變。我們清楚明白無法把所有事情導向我們希望的方向發展，更無法在事事稱心如意下過日子，也無法讓每個人都喜歡我們。學會面對困境、接受困境是我們的人生課題；困境不會讓我們成功，而克服困境、轉化挫折的經驗，正是化為我們前進的動力及助力。

第一節 反思內觀

辜老師說：我有個對應事件的模式，遇到問題時，無論當下是多麼不舒服、甚至委屈、憤怒，但我總是快速給自己找個理由抹平情緒。為什麼我會這樣？這帶給我生命及生活有哪些影響呢？

自然而然基因

有次回去探望近百歲的老母，巧遇七十多歲的大哥，閒談中獲知：他剛從日本自由行三週回來；眼睛閃閃發亮、語調亢奮訴說著：他如何獨自安排行程、如何造訪景點，以及買了那些禮物給老婆、兒媳。開車回台北的路上，我問先生：是否敢獨自一人去日本自助旅行？獲得回答：否。其實我很好奇，日文或英文一竅不通的大哥如何完成自由行。

我們手足四個，大哥是無可救藥的浪漫，小哥及妹妹則謹慎嚴謹，我則是介在大哥與小哥之間，自己號稱是「浪漫二號」。我跟大哥的共通點是：不會想太多，有一點點把握，先做了再說，不做永遠不知道自己的潛能在哪裡。家庭資源匱乏、以及鄉下成長的我們，因為擁有的很少，不怕失去，反而不被匱乏困住，讓我們不

看自己的欠缺，而是用僅有的資源，卯足全力尋找突破的樂趣，逐漸養成我們習慣樂觀面對事件，想著如何改變現況、而不是受困於負面情緒、或陷於時不我與的狀態。

爬梳生命歷程中發現：我的原生家庭呈現穩定的狀況，且家族成員互相補位，我在一個相對穩定的環境中成長，得以帶著樂觀的生命基調進入我的生活中，能夠快速調整，朝正向前進。父母的「放養」、「認分」教育，讓我容易順從、服從所處的境遇，不敢造次；父親不被家族看重，給了我不服輸、往上的動力；而成長的時代背景，大多數人辛苦、且認命的過日子，緩解我對苦痛的感受，容易接受與面對困境。外在欠缺的環境下，只能「自己想辦法」、「自然而然」養成自己尋求突破的模式。

「自己想辦法」、「自然而然」順應逆境、尋找解方，成了我生命的資糧。

我思故我在

工作時，老闆常說我「神經很大條」；其實我是不服氣的，明明我很善解人意啊！總會依照客戶或合作廠商的習性安排，他們的需求也獲得滿足啊。直到有次參與同學的 proposal 口試，我才驚覺到：老闆口中神經大條的我，原來是我關起耳朵，沒有在乎當下的氛圍，無法做出來自內心情感的回應。

大家族長大的我，最不缺乏的是人聲，任何事情發生，三姑六婆立刻聚集，七嘴八舌議論紛紛。久而久之，我討厭這樣的場景，習慣把自己放在角落、關起耳朵，除了暗示抗議，更想凸顯我與她們不一樣。長久下來，只要是人多的地方，我的耳朵及內心有了自動關閉的模式。加上家族的薰習「囡仔郎有耳無喙」，常以「我在」的情況出現，忽略當下的情境及對話，而不是順著當下的氛圍冒出對話的火花。過去一直認為是我個性缺點，但聽到同學跟我一樣的成長背景，口委老師給予她的回饋，我才明白：這是我從小生存之道。

小時候受到祖母的影響，我是個溫暖的人。國中時學校為了管理方便、且減少男女生感情困擾，採男女分班，竹女與銘傳則是女校，直到出社會前，圍繞在我周遭都是同性別的同學或朋友，我學習對象都是女性，無形中女性的陰柔成為我一部分。可能是這個緣故，我在職場得以呈現女性細緻的一面，看不見自己關起心中「神經很大條」這塊，自然不認同老闆的評論，也看不到自己未融入當下的情境，缺乏即時且相應的互動默契。

幸福的起點

有次與先生聊天，他提及女兒小時候一些趣事，也聊到他如何幫女兒洗澡、洗頭、綁頭髮，他說：「我只會幫她們綁公主頭，沒辦法變換髮型。還有當我挺起腰桿幫女兒洗澡時，代表我快要脫身了，女兒將能夠自理，不需要我協助了。」閒談間他帶著滿滿美好的回憶，而我卻凝結在那一瞬間，因為我與女兒沒有這樣的情感連結。我花大量的心力與時間在工作，在一群男人中堆砌自己，學習獨立、果斷，在家庭我女性的陰柔漸漸缺席，難怪同學說我是「爸爸型的媽媽」、而先生是「媽媽型的爸爸」，我跟先生位置對調。也因為這樣，我對孩子們有份愧疚感，卻也看見先生默默地分攤女兒的生活照護。

與高中同學相聚，有位非常優秀的同學，從第一學府畢業後，任職於全球前三大航空公司的行政部門主管。公司有意栽培她，安排她進修課程，先生卻告訴她：「上課可以，但必須在上班時間，下班之後必須回歸家庭。」當時我心想：她的先生也太霸道了。現在回看：我是幸運的，先生及公婆從來不會以家務來要求，要我下班時間一到立刻飛奔回家。儘管我跟婆婆關係處於緊繃的情況，她也不曾要求我以家庭為重，加上先生無怨無悔的支持，我才得以全心全力在職場打拼，擁有我的一片天。對比高中同學，我才更明白：不是每位女性可以獲得先生及家人的體諒與支持。成功男人的背後有女人默默支持，同樣的，一位幸運的女人也需要男人有魄

力的支持。

夫妻共識、家人的支持對職業婦女的我來說非常重要。因為獲得配偶及家人的體諒和協助，我除了減輕「蠟燭兩頭燒」的疲乏感，降低身心的負荷，將原以為的犧牲奉獻轉成心甘情願，讓自己的打拼更有意義。家人的支持提供我強而有力的支撐系統，得以平順的在職場穩紮穩打，甚至在工作上受到委屈時，回到家獲得先生的安慰，讓我有更多的心量面對工作的挑戰，得以呈現出相對安穩且自信，而不是陷於犧牲奉獻的怨氣中。

第二節 美好驚嚇

讓所有遺憾，再不用被遺忘，成全那句無常；

就讓所有遺忘，都忘了怎麼忘，就讓無常如常

田馥甄的歌〈無常〉，藍小邪詞

D「無常是日常」這是很多人常掛在嘴邊的話，但遇到了該如何面對與消解，才是考驗我們的開始。很多人習慣把無常與不好的事情連結在一起，但無常也會是好事，只是我們不用這樣的視角去看待，因此明明是一件好事擺在眼前，卻無法正向思考，而讓自己掉入泥沼中，導成大家皆輸的情況。我們需要在日常生活中修行，觀看事情的本質，順著因緣走。

出其不意

結婚前夕，媽媽依照家族的傳統，縫製小口袋在衣服上且內裝金錢，代表我將為夫家帶來財庫。結婚當天，她請一位好命婆幫我穿戴新娘白紗、套戴首飾，然後牽著我到廳堂交給父母親。退休前，有次到大陸出差，正好路過一家旗袍縫製店，心想女兒長大了，是否該給自己準備一些行頭，以便在女兒婚宴上穿著；於是我帶著期盼的心，給自己準備丈母娘的行頭，帶了一套旗袍及搭配的披肩、絲巾回來，

也想像女兒的婚禮該如何準備及進行。先生更常掛在嘴邊：「女兒結婚時的婚宴，我至少需要十五桌酒席宴請親朋好友。」我笑回他：「又不是你的婚宴，我們只是配角、需要尊重女兒的安排；屆時我們只要依照禮俗幫女兒準備訂、結婚的東西，然後把自己打扮好、出席宴會即可。」

大女兒於去年底某個週三從美國搭機回台，接機時，她的身邊多了一位高、帥男士，他很有禮貌跟我們打招呼，叫了我一聲「阿姨」，接著對我說：「我再找時間到府上正式拜訪您跟伯父」。匆匆一瞥，互道再見，我沒有多想，載著女兒回家，他也等待著父親來接機。週末時，女兒跟我們說：「我會跟他及他的朋友 2 對夫妻到中部玩三天」。週一的時候，女兒在家人群組的 line 上貼出他倆到戶政登記結婚的相片，輕描淡寫：「正好有 2 位證婚人，我們就去登記結婚了。」

瞬間，我在恍惚中多了一個丈母娘的身分。週三一早我載女兒去醫院健檢，女婿迎上來，拿給我一個牛皮紙袋，摸起來厚厚一疊，他望著我，不知道如何叫我，只帶上一句：「紙袋裡的東西是我父母對 Annie 的祝福」。上週三第一次碰面，他叫我「阿姨」，這個週三是我們第二次碰面，依照倫理他需要改口喊我「媽」，卻無法叫出口。我跟他說：「可以理解，不急著叫。」晚上他到家裡吃飯，慢慢適應，叫上「媽」，也喊了「爸」。當天正好是他的生日，我準備了一份生日禮物並附上卡片，除了祝福生日快樂，更歡迎他成為我的家人，也希望跟他建立一個「有點黏又不會太黏」的關係。幸好，他是個貼心的孩子，回美國後，每周或隔周總會 line 我，跟我話家常。

雙方家長透過孩子安排碰面，女婿的父親見到我們直說：「不好意思，事情倒著走。」親家母則拿了一個紙袋，是給我們買喜餅，我回她：「喜餅從先前給的聘金支付即可」，堅持不收。親家讓女婿拿給我一筆金額不小的聘金，只說是給女兒的祝福，沒有任何的要求；與先生商量過，跟親家說：「我們也拿出同樣的金額給

新人，是我們對他們的祝福。」

二個星期後，新人飛回美國，留下還在錯愕中的父母，我開始思考怎麼一回事。女兒的婚宴完全超出我的想像，我帶回來的行頭還在衣櫃內，沒有機會亮相，她卻到戶政完成登記，在我們沒有參與的情況下完成婚姻大事，我在措手不及下接受「丈母娘」的身分。怎麼會這樣，感覺好像我偷偷嫁女兒……，一連串的聲音在我內心不斷湧現。

女兒登記結婚的二個月前，我們才參加先生外甥的婚宴，年輕人顛覆很多的傳統，小嬸認為是一場兒戲的婚宴，我還說：「只要大家不在意，開心圓滿完成婚禮才重要。」畢竟我不是當事人，說得輕鬆。當小嬸看到女兒沒有任何儀式下，成為人妻，更認為荒誕。小女兒看到姊姊簡單的登記方式，則說：「我以後可以效法姐姐，不用擔憂鬧家庭革命。」看來我的丈母娘行頭沒有展現的機會了，而是需要學習拋開對女兒們婚禮的想像。經過幾天的沉澱後，發覺失望或失落往往來自期待和想像，當我拋開這些，想想：沒有任何儀式的結婚登記，既省事、省時、省錢，也少掉不少煩心的事，不用擔憂請了 A、漏了 B，我才從驚嚇中逐漸轉換成驚喜。

跟相知多年的好友談起大女兒的結婚過程，她回我：「這是她一直在做的呀！」我愣了幾秒才回神：「也對」。我們原本期待她是六月出生的小孩，結果她提早在四月與我們相見歡。幼稚園第一天上學，跟我說：「我搭娃娃車去學校，不搭媽媽的車。」出國前，先生擔憂她會放不下感情，課業沒有完成就回台，結果她自己選擇在美國發展。她總是出其不意，帶給我們驚嚇，過程中，我從面對、接受到驚喜，只能不斷的調適自己的情緒和情感。

走出框架

女兒沒有任何儀式、到戶政登記結婚，浮上我心中的是：如何讓婆婆及先生的手足、還有受到原生家庭傳統薰習的手足接受。大娘姑結婚時，夫家只給了一兩多

金飾，及三十多盒的喜餅，婆婆一直無法放下，時常碎念一番。在我結婚的年代，沒有公開的婚禮代表是跟著先生偷跑，逼不得已情況下的一種解決方式，是不被祝福的婚姻。但我的女兒不是這樣的情況，我更期待女兒的婚姻帶著長輩們的祝福。

既然沒有婚宴，起碼要有喜餅吧，否則如何說結婚這檔事。閃過這個畫面後，立刻著手喜餅採購，同時電話先跟手足說明情況，也發送新人登記結婚的相片。大哥回我：「時代在改變，我們也要跟著變。」儘管沒有婚宴，他未免俗地包了一個紅包祝福女兒。小哥與妹妹也跟隨大哥的作法，妹妹甚至多準備了一份新人度蜜月的紅包，他們一致認為：婚宴不是重點，但給予晚輩的祝福是必需的，而紅包是身為長輩需要盡到的傳統禮數。我因為手足的支持而放心不少，至於家族的長輩，我則打算送喜餅給父親的手足時，簡單說明：新人在國外，工作忙碌、無法回台宴客，僅以喜餅通知婚事。這讓我憶起：我訂婚時，媽媽考量空間的距離、與省籍的不同而無法妥善安排所有的細節，而以「跟番仔訂婚，無法每項禮儀照做。」來止住堂伯母品論我出嫁種種禮數的嘴巴，我跟母親一樣找方式說服自己及親朋。

先生拿女兒的婚照給婆婆看，此時她住在安養機構，加上時空錯置，無法想像婚禮是怎麼一回事，沒有太多的意見，只有對孫女婿的長相品頭論足一番，大致上讚美多於批評，這讓我鬆一口氣。往後探望婆婆，遇到她情緒不穩定時，先生總喜歡把新人的照片一再拿出來給婆婆看，藉以穩定她的情緒，新人的相片成為我們跟婆婆很好的連結。

女兒登記結婚後，有天小叔來家裡用晚餐之際，跟我們說：「既然結婚了，怎麼還住在家裡？應該去婆家住才對呀！」聽到當時，我心裡嘀咕著：「才回來短短三周不到，住哪裡不都一樣。」但後來想想，小叔的話不無道理，建議女兒離台前，去夫家住個一晚，陪陪公婆。她照做，結果她先生的房間仍舊是單人床，她的婆婆說：「下次你們回來再更換成雙人床」，女兒陪公婆後，還是開車回來住。雙方家長

似乎處於一樣的狀態，還在調適孩子結婚這個事實。我想到：有個同學兒媳登記結婚後，兒子工作關係先行赴美，媳婦等待家屬的簽證時，依舊住在娘家；同學說：「這樣對大家都自在方便」。似乎時代流轉，有些做法也需要隨著改變。

小孀比大哥小十多歲，她從事品牌行銷工作，在大陸獨自闖蕩十多年，見過的世面絕對比大哥多很多；為什麼大哥可以輕易放下儀軌、小孀反而拘泥儀式？因為男女視角不同？還是大哥受到家族和諧觀念影響？還是小孀看著女兒長大，也有對她婚禮的想像？有太多問號在我心中浮現。

九月時，我與先生、小叔小孀去大陸自助旅行半個月。回程非直航，因為第一段飛機遲延、沒能趕上當日返台班機，而在南京機場的過境旅館住一晚。我們住的樓層外面有個明亮、寬敞且安靜的中庭，早上我跟小孀不約而同拿著書，各據沙發一隅，我們時而聊天、時而看書。小孀跟我分享：「以前出去旅遊，一星期後我便開始想家，但這次沒有，可能你們都在我身邊。」聽後我還蠻訝異的，很難把這些話與在大陸東西南北闖蕩多年的她連在一塊。她繼續說：「朋友以為退休後的我會到處旅遊，我回她們：『家人在哪裡，我就在那裡，這樣我感到心安。』」我看到一位既現代又傳統的小孀。她一直過得很自我且隨性，原來她也受到社會脈絡影響，內在帶著成長年代的集體意識，我才明白，她為何認為大女兒沒有儀式的結婚是荒誕。

我們受到傳統與現代文化集體潛意識的薰習，活在自己的視角，以及自他關係中，在不同二者之間取得平衡是我們日常的修行之路。加上從小長輩的引導，需要學習管理我們自己，當我們用腦筋下指令指揮該如何做，無意識中掉入外在的制約中，如果沒有經過內化，容易累積成心中的怨氣，或是各種人設的意象，慢慢自我疏離，無法內外一致、或自我認同與整合。

女兒結婚這檔事，我更體會到：一個事件的發生，我們習慣先以過往的經驗解

讀、且處理，往往被框住或限制住而不自知。其實外在時空、社會背景一直變動，身處於變動環境下的我們與他者的關係也在變化中，只是有時候我們沒有留意到這些改變，無法處於清明的狀況而自己嚇自己。

第三節 承先啟後

先生常說：「父母是我們的借鏡，我們不要像他們一樣，以免被晚輩嫌棄。」但時代快速變化，遠超過我們的想像，儘管我們有這樣的覺知，還是難保自己可以跟上時代進化的腳步，成為不被嫌棄的老人。有了這樣的認知後，慢慢我不再放大婆婆的情緒勒索，而是安住在當下，盡量學習，一旦腳步落後了，承認自己的不足，而不是抗爭，或是倚老賣老。

承先

我從本省女兒嫁入外省家庭，少了家族文化束縛，避掉繁文縟節、及多重關係的稱謂，生活理應簡單多。但是我婆婆是沒有公婆的第一代，除了無法體會媳婦的難處，也沒有上一代人的引導、和清晰的家族文化為依歸；加上她又是在台灣出生的外省第二代，接觸到台灣的一些傳統習俗，卻不明白箇中道理，無法說清楚的規範，帶著混亂的傳統認知。她過得辛苦，而身為一個外省媳婦的我也沒有想像中的輕鬆。

艾瑞克森將生成新的開始稱為「生成性」概念，「生成性就是自己創造或生產一個禮物，並將這份禮物貢獻給下一代。」公婆是在混亂中一面傳承基因、也一面建立家風，而身為第二代的我們既要承接他們混亂的價值觀，更需要去蕪存菁，建立起清晰的家族文化，畢竟一個家的底蘊是透過世代的累積。

我的孩子出生時，搭上台灣是亞洲四小龍之一、經濟起飛，台灣錢淹腳目，家家戶戶希望搭著經濟起飛的列車，乘勢翻轉家庭的經濟。經濟朝正向發展，當父母

不再只是餵飽孩子，滿足生理需求，更需要學習當個開明的長輩，參與學校校務，尊重孩子的想法與決定，朝向心理的陪伴，這是不同於上一代養育的方式。加上女性主義抬頭，女人走入職場，有了經濟來源，不需要依附男人維生，重男輕女以及兒子身負香火傳承的思維逐漸被打破。這是不同以往的價值觀與社會氛圍，而是需要「啟後」，建立新的價值體系。

我們一出生就注定與角色脫離不了關係，時空挪動中，我們的角色也隨之增多或改變，角色具有它存在的意義，角色責任也賦予每個人。《關係的存有》「當代科技既已把我們帶進無限擴張關係的天體軌道，於是自我評價的標準也跟著宇宙膨脹。每一個熟人都可能在某方面提醒著你有所不足。」（宋文里譯，2020，III，頁 068）。我們的角色責任與他人的關係中有了一定程度的意義，也注定進入他者的評價系統。我在家庭、家族、職場、社會結構文化脈絡下形成我的角色與責任；當我承擔角色的同時，也伴隨著無情的評價，自然產生了自尊的追求，長養我的生命觀。

當我在這些空間挪動的同時，透過覺察與反思，慢慢理解與調適各種關係的存有與角色責任的視角，也漸漸明白人之間需要有界線、界限，彼此才能處於相對安全的距離。當外在環境一直在改變，我能隨著外緣調適、不執著，學會愛自己、接納別人，才可能逐漸朝向自我認同與整合邁進。

啟後

課業逐漸告個段落，加上退休前訓練的接班人離職，公司有時找我回去參與生意討論，我也樂於分享經驗。老闆看我悠閒過日子，正好董事會改選，他讓行政部門主管邀約我進入董事會。初聽到這個提議，我受寵若驚，更擔心無法勝任，經過行政部門主管解說，他提議我不妨試試看。第一次董事會議，正好從國外旅遊回來，心還處在旅遊時的怡然，我帶著輕鬆態度進入公司，當老闆找我討論事情時，我感

受到退休前工作時的靈魂上身，內心激動不已，覺得自己可以在這個工作上有些作為、不應該繼續安逸下去。但內心突然有個聲音問我：對未來日子的期許是什麼？我現在想做的與年輕時有哪些異同？我想給自己找的位置又是什麼？一連串對自己發問……。

細細咀嚼老闆的想法，經過幾天沉澱後，發現以前工作對我來說，既帶著感情更帶著滿滿熱情；現在則告訴自己，把熱情轉成更深的感情，再用滿滿的情感結合現在團隊的熱情，而不是用以往的熱情在前方搖旗吶喊。我不需要陷入每天沉溺在工作的窘境，而是應該以清明的思緒，提供策略的建議。經過這樣的轉念後，勉勵自己致力於產業資訊的蒐集，生意機會的尋找、及運營創新模式的看見。這樣既不干涉團隊的運作，又可以讓自己怡然面對職場。

八月初參與第二次會議，幾名董事因為第一次碰面，會後他們忙著交換名片；霎那間，我看到自己是一位沒有名片的人。剛開始我有點手足無措，覺得自己不屬於那個空間，同時看到自己是站在旁觀者的立場，失落中帶些輕鬆感，也體會到自己曾經是這樣走過來。名片上的頭銜代表自己是 somebody，是否意味沒有名片的人是 nobody 呢？經過幾天的沉澱，慢慢體會到：過去的 somebody 是來自外在的肯定；而現在，我要追求的是自己內心給予的 somebody。多這一層的體悟後，比較輕鬆自在，我想下次再遇到同樣的情況，我不會驚慌失措。

對一個退休人士來說，這被稱作「工作」的抽象名詞，在感受這個名詞的過程不具有任何意義，但行動本身就有意義，這是被自己賦予的。如果獲得別人回應、給予肯定，有了進一步共鳴的交流機會，將帶來行動上關係存有的意義；也將重新帶我進入關係之流中，有昔日合作過的朋友、老闆，有現在努力的團隊、有同好的交流分享，甚至開拓新的關係存有。期待自己從新的職位中再次的成長，且豐富退休後的日子。我以愛因斯坦的一段話來勉勵自己，「我的生活，不管內在或是外在，

都是以他人努力的成果為基礎。所以我必須盡力奉獻自己，希望能以同等的貢獻，來回報長久以來從他人身上所獲得的一切。」

第四節 解冤釋結

《梁皇寶懺》卷五，「解冤釋結第九」懺文提到「一切眾生，皆有怨對。一切怨對，皆從親起，若無有親，亦無有怨，若能離親，即是離怨。」一切怨對都是自己面對周遭的人事物特別是親人而起，如果沒有執著心，就不起怨對，心能夠不隨境起，用慈悲心面對，就沒有敵人。

視角挪移

鄉下長大的我，看到鄰居很多老人家，在兒子間輪流移住，過著類似「逐水草而居」的生活，他們沒有屬於自己的空間，只能順應著兒媳的安排。那時的我看到這樣的畫面，很替老人家叫屈，暗自告訴自己，以後決不讓我公婆過這樣的生活。我視與公婆同住是理所當然，但隨著婆婆照顧問題越顯力不從心時，開始思索著：我要繼續用這個思維綁架自己嗎？我有能力承擔照護之責嗎？是否還有其他選項呢？

步入成年晚期的我，周遭很多朋友正面臨老老照護，常顯得力不從心；更想到大女兒遠在美國，小女兒在中部上班，當我終老時，她們很可能無法隨侍在側。如果我繼續帶著這樣的思維過日子，不僅為難自己，極可能綁架晚輩，於是與小嬸、大娘姑相約參訪雙北的安養機構，了解長照的內容。漸漸明白，安養機構的照顧有他們的專業，老了在機構安養是未來的選項。

以前子女多，大家可以互相協助照顧長輩，在家庭系統下彼此支援，獲得喘息機會；但現在孩子生得少，家庭系統無法支援下，需要社會支援系統，「1966 長照服務」應運而生。兄弟協作照顧長輩如同「1966 長照服務」的喘息項目，手足輪

流照顧父母之餘，可以獲取一些空間與時間的自由，有益自己的身心，改變了我對長輩在子女之間移住的視角。

因為視角的挪移，當婆婆摔斷髖關節無法行走時，清楚自己無法獨自承擔照顧之責，學會求救，與先生手足討論後，決定送婆婆去安養機構照顧，我不再視自己是個失職的媳婦。同時也明白老人家抗拒機構的安養，源自不熟悉的環境，少了安全感，更多是擔心被遺棄。為了安住老人家的心情，我們排班輪流去機構探望，每周探望二次，盡所能陪伴，降低婆婆不安與被遺棄感。

《男人·英雄·智者》提出這樣的看法「個人會在某個特定的年齡進入某一心理發展階段。」面對無法解決的發展問題，我們需要「學會愛上無法解決的問題，也就是自己無法擺脫父母的這個問題。」(王浩威譯，2021，頁 27~29)。我們一生中有無數次需要穿越這樣的問題，當我們的視角隨著思維、環境變化而有所調整，解決問題的能力也會隨之增多，比較不會為難自己，能夠自我接納，安住自己。

解冤釋結

八月隨同學參加「梁皇寶懺」的法會，法師在中場休息時常會說故事。有天提到：有個盜賊到一戶人家偷竊，因為口渴跟那戶人家要水喝，小女孩看到碗中有隻小昆蟲，努力把牠撈出後，才把那碗水給盜賊。盜賊跟小女孩說：「我是來偷竊，不是作客，為何對我這樣好。」小女孩回他：「你來偷竊跟我倒水給你喝是兩碼事」。盜賊繼續說：「妳能否當我的妹妹？」小女孩回：「不要」。當下我心想：換作是我，我也不會認盜賊為兄。沒想到，小女孩卻說：「如果我當了你的妹妹，就會擔心你的安危，所以我不希望當你的妹妹。」當下我被震撼到，原來她的想法是擔憂而不是丟臉，這是對人慈悲的體現。

參加法會前幾天，跟一位同學碰面，她正面臨手足照顧的困擾。當時我回應她：「慈悲待人，智慧處事。」待人涵蓋對自己與他者，需要先照顧好自己，行有餘力

再照顧手足，不要為了照顧姊妹而苦了自己，否則心中的怨氣會在無意識中累積。對比法師故事中的女孩，我對慈悲待人的理解是粗淺的，真正的慈悲是發自內心的願意，是情感呈現出來細膩的體貼，而不是理性的切換思維，告訴自己：先對自己好，才有能力對別人好。其實我們需要清楚明瞭：為何而幫，該如何幫才能對她有正面的意義，我的能力可以幫到哪，還有幫助不是製造互相依附，……在在清楚明白每個點。在意識清楚明白下，內化進入自己內心，再用情感表達出言行來。

當我看到懺本「解冤釋結」四個字時，眼淚不自主地落下，想起我此生到目前最大的課題——婆媳問題，為何如此難解？婆婆年輕時每每看完我跟先生的手相後，總會說：「你們夫妻倆欠人很多，但彼此互不相欠。」乍聽之後，我跟先生帶著疑惑的眼神互看一眼，試著釐清：如果夫妻互不相欠，那我們欠誰呢？之後隨著先生手足的問題浮現，以及婆媳問題，我才慢慢理解婆婆的話。每每充當救火隊的我們，可能救火的事情做多了，加上工作忙碌，我無暇多想，漸漸只祈求不要再有問題出現，我沒有在這樣的問題打轉。但對婆婆卻有很深的情結，為什麼呢？

法會後回來沉澱幾天，慢慢理出頭緒。婆婆與我跟先生有如生命共同體，在「無法離親、無法離怨」下，全部攪和在一起。其實我可以討厭婆婆，也可以喜歡她，以前討厭她，不代表我必須一直討厭下去。過去我厭煩她情緒失控影響我的生活，想脫離她的掌控；但現在的她在安養機構，並沒有影響我的作息，過去與現在一碼歸一碼，只需要順應我當下的情感來跟她互動。還有，過去我跟婆婆長期近距離的相處，眼光所及變得非常的狹隘，只看到她的缺點而無法客觀看待。看到自己不想成為婆婆手中的棋子，想成為一家之主，更不想成為失敗的妻子和母親。女兒被婆婆謾罵或是責打時，我是個無法保護孩子的母親，我把對自己的憤怒轉嫁到婆婆。先生身體出狀況後，我把病因歸咎到婆婆失控的情緒，卻沒有意識到我們可以遠離她的情緒，照顧好自己。

我對婆婆的憤怒，其實是緣於找不到自己在家的位置、對自己感到失望。當我看清這些時，我對婆婆感到愧疚；如同佛法，所有的問題及煩惱均源於自己，而不是別人，我該為自己負責而不是推到婆婆身上。我把所有事情、情緒與情結全部兜在一起，無法一事歸一事分開來看，難怪我對婆婆有很深的負面情緒。

上山念書之際，我不曾因為婆婆出狀況而需要趕回家，她很懂得照顧自己，讓我安心在學校學習，光這點對我來說，我應該感到慶幸與感謝。現在她住在安養機構，雖偶有負面情緒，但已慢慢安住在那邊，她已經很棒了。高齡九十歲的她只要沒有突發狀況，對晚輩的我來說，省卻奔波之苦、及操煩的事，就能安心，不應有任何的奢求或期盼。以後去探望婆婆，我要多抱抱她，與她一起回憶過往我們曾經一起擁有的快樂時光，逗她開心，製造歡樂，放下彼此前嫌。

第五節 勇敢做自己

James Hollis 在《中年之路》「除了我的過往，以及我所扮演的角色之外，我到底是誰？」（鍾穎 譯，2024，封面）。這是我退休後內心不斷湧出的問題。過去我依著角色過日子；現在女兒長大了、也有能力照顧自己的生活；婆婆在安養機構，媽媽有外傭協助照顧，面對自己的時間增多了，往後的日子該為自己而活，那麼我該尋求一個怎樣的自己呢？

尋找自性的我

根據台灣內政部公布「111年簡易生命表」顯示，台灣女性的平均壽命是 83.28 歲，我可能還有二十一年的餘命歲月。一面想當個自給自足的「米蟲³⁴」，安安分分的躲在自己舒適的角落；一面又希望是個「幸福發電機」，認為自己還有體力、或

³⁴ 米蟲：不同於世俗認知的米蟲，而是取米蟲在米缸中自給自足的狀態。

是還有些生活與工作歷練的剩餘價值，可分享給周遭的人，給他們帶來一些啟發與幸福感。二者不停的在我心中轉換與呼喚。

米蟲的幼蟲在米中漸漸發育，幻為蛹，羽化出來，坐擁在米堆中自給自足；一個人能獨立過好自己的人生，不成為別人的累贅，已經是個了不起的任務。但這比較像是「獨善其身」的概念，既然我們生活在群體中，似乎得考慮到其他人而不是獨善其身而已。但看到年邁母親與婆婆，她們終日在輪椅或床上，乖乖地待在她們的角落，不要有突發狀態，這樣的她們，對我來說已經足夠了。因為我還有娘家可回，有份責任在身，需要關照年邁的她們，我的生命自然有了意義；就像往生前的父親，雖然生活無法自理，需要被照顧，但他靜靜的陪伴在母親身邊，對母親來說，就是她生存的希望與動力。這好比是：一個人的存在不在於她能為家人做什麼，而是給家人帶來哪種寄託或是存在的詮釋，甚至是降低不幸，對家人來說已經具有意義。

上「快樂學佛人」課程時，同桌有位師姐跟我們說：「我八十一歲了，在這邊上了很多課程喔，這是我保持年輕活力的來源。」若她沒有說出自己的年紀，我還以為她的年紀跟我不相上下，因為她的思緒清晰且體態與動作非常輕盈，不輸六十二歲的我。法師分享：別桌還有師姐高齡八十九歲，非常認真學習，更讓我驚訝不已。這提醒我：當我們還能自由走動時，需要多活動，積極走入人群，與他者產生聯繫的必要性，而不是讓動能荒蕪。

如果是這樣，我希望是米蟲，也希望是幸福發電機，二者應該可以並存而不相違背，而是人生排序的習題。生命是一個流動的過程，小時候我們受到長輩的照顧，依著他們的期望長成；當我跨出家門，接觸學校、婚姻家庭與社會，進行新一輪的學習，難免遇到從小習得的觀念與外在所處環境的價值觀異同，開始找尋新的學習目標或偶像。過去是個不斷「轉大人」的過程。當我們來到成年晚期時，即將面對

的卻是「轉老人」，而且是不可逆向下走的曲線，需要把過往囤積的各種情緒、情結、執著或制約好好整理，去蕪存菁後才能重新出發，給自己晚年找到適切的方向，安住自己。

迎向中晚年之路

小女兒有了工作後，逢年過節得準備十幾個紅包，孝敬曾經給她紅包的長輩，且安排各種節日的禮物和聚餐。我問她：「是否負擔很重？」，獲得回答：「這些都是快樂的負擔，我可以的；其實最擔心害怕的是我無法一肩扛起照顧的重擔。」小妞的擔憂也正是我的憂心，擔心自己無意識的情勒與無法安住的中晚年。

《中年之路》「中年之路是一個重新定義和重組人格的機會，是介於第一成年期及無可避免的老年與死亡中間的階段。」，且始於「我開始意識到生活不對勁」（鍾穎 譯，2024）。第一個成年期，順著社會化的腳步、我在不知不覺中走過；但中年之路就像一覺醒來，發現自己待在一個十字路口，不知道該往哪個方向前進。

《中年之路》強調「讓中年之路變有意義的第一步，或許是承認，家庭與文化所給我們的有色眼鏡是有侷限的，我們因此做出選擇並承受結果。……我們被賦予的視角會帶來一種受限的生活，它所反映的並非我們是誰，而是我們被制約來看待生活並做出選擇的方式。」（鍾穎 譯，2024，頁 010）。過往的我依著角色面具生活，處處想當個稱職的女兒、媳婦、妻子、母親、主管和部屬；也常受限於：要承認自己的不能，卻拉不下面子，或是缺乏勇氣承認；有時處在混亂中，看不清自己真正需要、該要、能要；最終不負責任地把自己交給別人掌控，由別人來論斷自己。我必須是個「好小孩」，這樣的意象在無意識中牽引著我；雖然「好小孩」成為我發展的動力，卻也受它束縛，不知道可以為自己而活；無論是服從外在或是順從內在，都無法支持我獲得完整。

人到中年之後，需要問內在小孩有什麼需求，「把真正的自我與假我分開」，才

能不讓發生在我身上的事來定義我。向內觀看過程中，逐漸清晰：我們的生活或是角色責任其實來自自己的選擇。《中年之路》，「深度心理學家知道，一個人的成長有賴於他向內觀看並承擔個人責任的能力。……如果我們缺乏勇氣，就不會有任何學習。」（鍾穎 譯，2024，頁 006）。榮格提到了一個人的成長包含了三個部分：「洞察力、忍耐力和行動力」。從生命敘說的角度來看，每個人的生命史，就像一本小說，我們一頁翻過一頁，永遠不知道下一頁是什麼考驗在等著我們，只能被動的面對與承接。過去我們無法改變，但透過不斷學習、細緻的覺察，可以重新回看與詮釋，並重新定義我們經歷的事件，讓我們有足夠的勇氣與變化的自己對話，帶著自己繼續向前行。

人生道路是一條持續修行之路，修行就是在修正我們錯誤的身口意，修正就是洞察力、忍耐力和行動力的執行過程與結果。有次參加禪訓班，法師要大家不要記筆記，也不要錄音，因為容易分散我們的專注力，心想回去再聽，容易讓此時的自己散心。聽到當下，我感受到：如果我把每天都當成最後一天來過，就能讓自己專注在每個當下，覺察及體會自己與周遭的人事物如何互動且產生感受的過程，然後讓自己清楚明白那個瞬間，我的生命厚度也就在那個當下累積而來。

與同學旅遊時，她們會隨口說出「隨順因緣」。起初我無法體會，但當我看到領隊、導遊不同的經歷，帶團的方式或氛圍也不同；每位夥伴對旅遊品質程度的要求或看法也不盡相同；不同國家呈現出來的建築風貌、大自然維護的樣貌、與人文氣息更是大不同。我慢慢體會到：何謂「隨順因緣」，以及學習放下既有的執著、習性與框架的重要性。有時我們無法改變外在的環境和人事物，就學習安住自己，接受當下的因緣，才能讓自己更自在、開心。

身分的認同與自我整合是一項持續的工程，與我們的生命密不可分，期盼未來的我勇敢面對與接受自己，無怨的承擔當下的因緣，清楚明白的過日子，活出每個

當下的自己，探尋晚年的自性之旅。



法鼓文理學院

參考文獻

期刊文章

李文玫、丁興祥（2008）。剪斷肚臍帶，要做大人樣：一位客家女性生命處境中的“困”與“尋”。*應用心理研究*，39 期，121-164。

<https://www.appliedpsyj.org.tw/journal/?p=1189>。

陸洛、張婷婷、張好珩（2012）。工作與家庭的意義對因應職家衝突的影響——華人雙文化。*本土心理學研究*，第 37 期，141~189。

<http://www.indigpsych.org/publications/82/catalogs/401>

郭文正（2013）正向快樂行～談運用敘事治療來實踐正向心理學。*諮商與轉導*。328 期，5-14。

<https://www.airitilibrary.com/Article/Detail/16846478-201304-201305200022-201305200022-5-14>。

蔡佩蓉（2018）。如何兼顧工作與家庭—陪伴孩子一同成長。*臺灣教育評論月刊*，2018，7（5），189-192。<https://ericdata.com/tw/detail.aspx?no=333364>。

賴誠斌、丁興祥（2005）。自我書寫與生命創化：以蘆荻社大學員蕃薯的故事為例。*應用心理研究*，25 期，73-114。<https://www.appliedpsyj.org.tw/journal/?p=851>。

蕭麗芬（2022）。「道」的實踐—從老莊思想談生命的意義與人生的幸福。*生命教育研究*，14(1)，59-88。https://ir.dila.edu.tw/handle/123456789/1228?locale=zh_TW。

中文專書

余華（2022）。*活著*。台北，台灣。麥田出版。原出版年：1994。

李儀婷 (2019)。薩提爾的親子對話：每個孩子都是我們的孩子。台北，台灣。遠見天下文化。初版。

徐復觀 (2023)。中國藝術精神。台北，台灣。台灣學生書局。原出版年：1966。

陳怡安 (1996)。人生七大危機。台北，台灣。洪健全基金會。初版。

黃素菲 (2018)。敘事治療的精神與實踐。台北市，台灣。心靈工坊文化事業股份有限公司。初版。

陶曉清 (2017)。生命的河流：七堂關於人生的成長課。台北市，台灣。時報文化。初版。

曹中璋 (2020)。遇見完形的我：用覺察、選擇、責任與自己和好，解鎖人生難題。台北市，台灣。究竟出版社。初版。

曾端真 (2022)。傾聽生命故事與敘說的療癒力：阿德勒學派心理治療。台北，台灣。張老師文化。原出版年：2016。

傅偉勳 (2010)。死亡的尊嚴與生命的尊嚴—從臨終精神醫學到現代生死學。台北市，台灣。正中書局股份有限公司。原出版年：1993。

辜琮瑜 (2010)。生死學中學生死。台北市，台灣。法鼓文化。初版。

辜琮瑜 (2022)。聖嚴法師心靈環保學意義與開展。台北市，台灣。法鼓文化。初版。

張愛玲 (1991)。半生緣。台北市，台灣。皇冠出版社。初版。

張愛玲 (1991)。沉香屑 第一爐香。台北市，台灣。皇冠出版社。初版。

楊蓓 (2017)。叛逆中年。台中市，台灣。法鼓文化。原出版年：2012。

蔡美娟 (2012)。生命書寫：一趟自我療癒之旅。台北市，台灣。心靈工坊文化事

業股份有限公司。初版。

藍佩嘉 (2023)。拼教養。台北市，台灣。春山出版。原出版年：2019。

翻譯書籍：

Annette Lareau (2021)。Unequal Childhoods : Class, Race, and Family Life。不平等的童年。(林佑柔譯)。新北市，台灣。野人文化。(原著出版於 2003)。

Carl G. Jung (1999)。Man and His Symbols。人及其象徵：榮格思想精華。(龔卓軍譯)。新北市。立緒文化事業有限公司。(原著出版於 1964)。

Dan P. McAdams (2019)。The story we live by。我們賴以生存的故事。(隋真譯)。中國北京。機械工業出版社。(原著出版於 1997)。

Erich Fromm (2015)。Man for Himself。自我的追尋。(林宏濤譯)。新北市。木馬文化/遠足文化事業股份有限公司。(原著出版於 1947)。

James Hollis (2024)。THE MIDDLE PASSAGE : From Misery to Meaning in Middle。中年之路—穿越幽暗，迎向完整的內在煉金之旅。(鍾穎(愛智者)譯)。新北市，台灣。楓樹林出版事業有限公司。(原著出版於 1993)。

Kenneth J. Gergen (2020)。Relational Being : Beyond Self and Community。關係的存有：超越自我，超越社群。(宋文里譯)。台北市，台灣。心靈工坊文化事業股份有限公司。(原著出版於 2009)。

Michael P. Nichols, Richard C. Schwartz (2002)。Family Therapy : Concepts and Methods。家族治療概論。(王慧玲、連雅慧 譯)。台北市，台灣。洪葉文化事業有限公司。(原著出版於 1984)。

Milton Mayeroff (2020)。On Caring。關懷的力量。(陳正芬譯)。台北市，台灣。經

濟新潮社出版：家庭傳媒城邦分公司。(原著出版於 1971)。

Murray Stein (2021)。Men Under Construction：Challenges and Prospects。男人·英雄·智者：男性自性追尋的五個階段。(王浩威譯)。台北市，台灣。心靈工坊文化事業股份有限公司。(原著出版於 2020)。

Patrick C. McKenry/Sharon J. Price (2004)。Families & Change：Coping With Stressful Events and Transitions。家庭壓力。(鄭維瑄、楊康臨、黃郁婷譯)。台北，台灣。五南圖書。(原著出版於 1994)。

Ivor F. Goodson & Scherto R. Gill (2021)。Narrative pedagogy:life history and learning。敘事教育學：生命史取向。(丁奇芳、王勇志、洪慧真、張慈宜、陳永祥、蔡仲庭、鄧明宇、賴誠斌等譯)。台北，台灣。五南圖書。(原著出版年：2011)。

Jeong-Hee Kim (2022)。Understanding Narrative Inquiry：The Crafting and Analysis of Stories as Research。理解敘說探究：以故事的雕琢與分析作為研究。(張曉佩、卓秀足譯)。新北市，台灣。心理出版社。(原著出版於 2015)。

Jack Kornfield (2009)。A Path with Heart: A Guide through the Perils and Promises of Spiritual Life。踏上心靈幽徑：穿越困境的靈性生活指引。(易之新、黃璧惠、釋自鼎譯)。台北市，台灣。張老師文化。(原著出版於 1993)。

Joseph Campbell (2021)。The Hero With a Thousand Faces。千面英雄。(朱侃如譯)。台北市，台灣。漫遊者文化。(原著出版於 1949)。

Natalie Goldberg (2022)。Writing Down The Bones：Freeing The Writer Within。心靈寫作：創造你的異想世界。(韓良憶譯)。台北市，台灣。心靈工坊文化事業股份有限公司。(原著出版於 1986)。

Virginia Satir, John Banmen & Miria Gomori (2002)。The Satir model: family therapy and beyond。薩提爾的家族治療模式。(林沈明瑩、陳登義、楊蓓等譯)。台北市，台灣。張老師。(原著出版於 1991)。

Virginia Satir (2020)。The New Peoplemaking。家庭如何形塑人。(吳就君譯)。台北市，台灣。(原著出版於 1988)。

Virginia Woolf (2017)。A Room of One's Own。自己的房間。(宋偉航譯)。臺北市。漫遊者文化/大雁文化。(原著出版於 1929)。

岸見一郎、古賀史健 (2014)。被討厭的勇氣：自我啟發之父「阿德勒」的教導。(葉小燕譯)。台北市。究竟出版社股份有限公司。(原著出版於 2013)。

英文專書

Andrew M. Colman (2006)。Obedience and Individuality。

Stanley Milgram (1974)。Obedience to Authority：An Experimental View。

Steven Lukes (1974)。Power：A Radical View。

博碩士論文

何翎毓 (2022)。一手事業一手志業的女人—後現代取向自我敘事研究。(未出版碩士論文)。嘉義大學輔導與諮商學系。

翁燕如 (2012)。女性主管如何兼顧家庭、工作與婚姻之研究。(未出版碩士論文)。嶺東科技大學 高階主管企管碩士在職專班 (EMBA)。

林津如 (2010)。是養家者，也是照顧者 – 論女性單親家長如何兼顧工作與家庭之經驗。(未出版碩士論文)。高雄醫學大學 性別研究所。