

傀儡尪仔的蛻變—
一位幼教老師的自我敘說故事

李瑞琴

第一章

緒論

用『傀儡尪仔』比喻自己，是回觀自己的過往，就猶如過去的我，被許許多多的線牽連著，沒有自己，在在都被別人主宰；『昨日的種種、譬如昨日死；今日的種種、譬如今日生』，想以『傀儡尪仔的蛻變』來詮釋未來的自己，應如是想。

我從童年往事—追述童年經驗如何形塑『我』開始談起，這段影響我最深遠的家人及學校的老師，是如何建立起我人生的價值觀；我將探討這些人生觀，在我後來經過人生的起起伏伏之後，它所呈現的樣貌是什麼？我將一一陳述。

研究動機與背景

活了半輩子，從來沒研究過自己，『我是什麼樣的人？自己有哪些特質？我是什麼？我是誰？我有自己的想法嗎？我的興趣是什麼？我有專長嗎？適合做什麼？我究竟喜歡什麼？我討厭什麼？我想要什麼？』突然間發想了這些問題問自己，而我竟然沒有一個問題可以回答得出來；我傻了，庸庸碌碌過了半個輩子、糊糊塗塗闖了半個人生，我沒有自己、甚至沒有自己的想法；上天讓我來到這個世

界上，應該是有帶著目的來的，而不是一無是處的，不是嗎？而我竟然不知不覺！這樣的結果讓我並不快樂！我想找到真正的快樂！

國中畢業時，跟著祖母去算命，先生算命說我只能唸到高中畢業；好笑的是，當時就想唸到高中畢業就好，平庸如我，反正命中注定如此，就是如此，不太會改變，還不覺當時有很消極的想法。

後來聽媽媽說，外曾祖母曾經算命，算命師說她，在 65 歲那年的某一天，就會去世；於是外曾祖母，在那一天就乖乖的不出門，洗好澡、穿好新衣，坐在客廳的椅子上，請死神來找她，可是等到第二天，她依然活的好好的；開始對算命這件事，由於這樣的故事，才讓我醒悟，才不太於理會算命；之後我會想再升學讀書，我想不是算命先生算得出來的，而是自己爭取來的；一直到現在都覺得，自己可以掌握命運；像外曾祖母說的她不相信算命的說的。

媽媽說外曾祖母在 65 歲後的每一天，都認為是她撿到的日子，她活的很快樂，她不再相信算命的，她說算命的都是唬人、騙錢的，她後來活到 93 歲才去世。

可是不相信算命，我又相信什麼呢？是該相信自己，可以從新思索命運這件事；只是這幾十年來，我一直如此『得過且過』的觀望裹足不前；直到念研究所之後，才再思索自己，我可以在哪個立足點上，更上一層樓；是我現在想要認真思索，並認真面對自己、認識自

己，此時正是重新出發的好契機。

第二章

我認識的『自己』

先生說：『爸爸愛吃稀飯，煮稀飯吃吧！』，小兒子先回答：『我不要吃稀飯！』我心裡想：『公公喜歡吃稀飯、婆婆和孩子們喜歡吃麵包配牛奶，早餐我該如何打理？』順應他們的要求，我既煮稀飯又買麵包，這樣大家都可吃得很高興。

早上小餐桌上位置就擺滿了，接下來午餐的食物只好擺在大餐桌了；這星期公公婆婆在我們家吃飯，總不能隨隨便便吃麵或出去外面隨便吃（公公不喜歡吃外面的食物）；起碼有四到六道的菜，不要讓他們覺得我手藝很差，雖然他們說不在乎吃什麼；餐桌上除了滷肉煮菜以外，一定有魚（魚一定要是海魚，公公說海魚不會有腥味，骨刺也很少），兩道副菜，一道青菜；中午他們的午餐，一定得在八點上班前準備好，這樣我才好安心出門。（家人有要求我必應，凡事都得做得圓滿，我這樣為什麼？我發現自己並不快樂，我到底在乎什麼？我知道我在乎的是形象—想做個好媳婦、好妻子、好媽媽。100、02、05）

上班前的 10 到 15 分鐘，才是我的時間：匆匆吃下早餐、上廁所、刷牙洗臉、三分鐘化好妝、穿好衣服，準備上班；想像上班前的

自己，簡直是在打一場激烈的戰爭，打完這一仗，好像有一些成就感的感覺；我想要當好媽媽、好媳婦、好妻子，還真要有好的身子呢！

下午下完班，雖然拖了疲憊的身子回家，常常是還未脫下上班的衣服，就穿起圍裙煮飯菜，因為孩子們要補習、公公婆婆要早點吃晚餐，趕緊要把晚餐打點好；吃完晚餐，洗好碗筷才算暫時完成一天的工作。

（長此以往勞累，我心中有氣：我氣先生為什麼不能幫我一些忙，或讚美我一些些 100、01、01；可是上了醒覺的體驗課程之後，我發現自己的個性好強，認為自己可以無所不能、拼命的往前衝、不斷的做；並想索取別人的讚美、不甘示弱；這樣的結果，讓自己長期神經緊繃，胃不舒服，我的身體告訴我『受不了』，我想我是不是在糟蹋自己的身體了！100、02、06）

晚上走訪社區，參與社區一些活動，歡喜認識了一些朋友；目的是想放鬆一下自己，轉換一下不同的空間；但沒想到自己『雞婆』的個性，卻被引發出來；常常社區一些公共事務，就不經意插手做起來了，譬如海報設計、電腦打字、幫忙寫文章等等，就成為我正常工作之餘的『工作』。（我是懷著，志工幫忙做事的態度，來社區幫忙做事；可是還是覺得有些壓力在身，尤其社區幹部在趕社區計畫活動，結案的時候，就愈感覺有壓力。它甚至壓縮了我正常上班的時間與精

力；有時候會分不清，哪個是正事？哪個是娛樂？99、05、06）

『這是我嗎？』，我這樣問自己；有時候我忙的腰酸背痛、睡眠不足，加上週六、日整理家裡內內外外，以及回娘家看爸爸、媽媽，能留給自己的時間少之又少；我的朋友總會說，妳太忙了，妳總要好好照顧自己吧！

好幾次的眩暈，身體警告我，要放鬆自己了，別在忙、茫、盲了！小兒子說得好：『您自己要選擇，什麼才是你目前最重要的事？再去做！』他繼續說：『我國中的老師告訴我們，不要什麼都做，會把自己累死！事情總有輕重緩急嘛！別把時間分配的這麼緊湊，一個接著一個，這麼沒有彈性！中間總該有休息吧！』他邊替我按摩、邊說出我的盲點。我除了感動、還邊抱怨，是因為他爸爸的不幫忙。

我知道兒子愛我，不想讓我生病受苦，捨不得我辛苦受罪；生病時我確實想過，我要好好愛自己；可是生完病，我手邊要做的事，依然沒變！

（我到底要如何安排自己呢！才會改善我目前的狀況！）

研究自己

探索「生命總會找到出口」，真的會找到出口？如何水到渠成？回顧自己在生命的長河中如何找到正確的出口？生命中的起起落

落，在矛盾與衝突不斷糾結當中，如何覺察當下的情緒，而情緒是如何的牽引自己；自己的價值觀是如何產生的，它如何在困頓的當下，做出正確的判斷？生命經驗的累積，所產出的能量，如何克服逆境，並找到生命價值；生命的價值是什麼？是服務社會？是包容更多的異己？抑或是認真的面對自己、認識自己？

我想探究自己，目的不是不願意接受過去的自己，而是要如何在未來，我可以活的更好；可以保有自己的善性與熱情，想辦法改變自己的習性與態度；這是我想努力從自我敘說方式中書寫，透過不斷省思的過程，找到盲點，知道如何踏出正確的步伐；未來如果能有外曾祖母、外婆、祖母等一樣的壽命，可以活到九十多歲的話，我還有四十年的歲月等我，我想要好好過我的每一天；我想過有品質、有尊嚴、有健康、有快樂的日子！我不想，像爸爸那樣，勞碌奔波一生，失去了健康、快樂和幸福！

（我想找到真正的自己！100、03、05；前幾天翻箱倒櫃想找出小時候的照片，真的找到了；看到相片中六個多月的自己，頂著小光頭，有著烏溜溜圓圓的眼睛與小小的嘴巴，手上拿著紙鈔—以前爸爸說的，穿著圍兜坐在沙發上，哇！好可愛、好單純、好快樂，對世界充滿著好奇，我感動的想哭！曾幾何時，這個漸漸長大的小女孩，她受

了社會的制約，她活在傳統的框架當中，她變的不可愛、不單純、不快樂！100、06、01)

我現在的生活狀況與生命課題

爸爸的病況衝擊 讓我幡然醒悟

走上 12 樓的國泰隔離病房，看著沉睡中的爸爸，我在爸爸耳邊，輕聲呼喚：『阿爸！我是季蓉，我來看您了！』看著爸爸，沉甸而微開的雙眼，心想『爸爸您聽見女兒在叫您嗎？您看到女兒在您眼前嗎？您感覺得到女兒愛您嗎？』，真希望爸爸真的能看見我，並且聽到我叫他的聲音。

每次到醫院，總是想把自己的真實感受告訴爸爸，可是就是說不出，只是隨口說一句問候語；我想爸爸一定不想聽這些沒有意義的話；看著爸爸鼻子插著鼻胃管、喉頭插著呼吸器管子呼吸，是一種心疼與不捨的複雜情緒，心疼爸爸羸弱的身軀再次被傷害，卻又不捨爸爸從此和我們天人永隔！

（寫到這裡我的情緒是激動的，眼淚奪眶而出，甚至嚎啕大哭；但是想到兩個鐘頭後我要上班，眼睛會哭到腫腫的，不好意思讓同事、或家人看到，我立即停止了哭聲、擦乾了眼淚）（關於我自己我想到什麼？ 1、想對爸爸表達我愛他，我怎麼表達不出來？表達我對他的愛的方式有哪些？可以讓他感受得到！除了摸頭、還是緊緊握住

他的手；2、客家話有比國語說『愛』更貼切的話語表達愛嗎？3、我怕什麼不敢表達？情境嗎？我長久以來就是這樣嗎？為什麼？)

急救

親愛的爸爸，4月21日的傍晚，我回娘家看您，您坐在輪椅上，我發現您雙腿不若平日一樣的亂蹬亂轉（半身癱瘓，左半身有力），我呼喚您『阿爸』您沒有笑容，嘴裡鼓鼓的含有食物，精神是相當疲憊的；我發現有異狀，我問媽媽您怎會這樣，媽媽說：『我也覺得他今天怪怪的！』，我心中忐忑不安；晚餐時我聽不下媽媽對我說的每一句笑話，我邊吃飯邊流淚，我的那一份晚餐是配著淚水勉強吃下肚的！

我知道我實在是擔心爸爸，而媽媽是想講笑話來化解我們心中的不安；可是媽媽您知道您女兒心中的惶恐與不安嗎？爸爸好像就即將要消失在我們眼前！

回婆家的路上我一直思考，要不要帶爸爸去看醫生？！都已經是晚上10點多了，哪裡有醫生？若今晚沒有帶爸爸去看醫生，爸爸一定過不了今晚！心中非常惶恐與不安；就在六神無主的情況下，老二兒子提出了辦法：『打119請救護車送到醫院做急診』在醫院急救了兩個多小時，醫生替爸爸做了口腔插管的動作，讓爸爸可以比較舒服的呼吸（當時心中兩個聲音：只要爸爸有一息尚存，都要救他；什麼

叫氣切？氣切會讓爸爸怎麼樣！)。(99年4月22日)

接下來的兩個月，爸爸是在加護病房中度過，我們三姊弟和媽媽，有空的就去看他，妹妹則是天天去看爸爸（妹妹的住家剛好在醫院旁邊），唯恐爸爸有閃失，也讓爸爸聽佛曲，希望爸爸可以心情平靜一些。

氣切手術

6月22日醫院的護士來電話—『您爸爸嘴角流血，插管已陷入牙床，所以流血不止！』這樣的緊急狀況讓在場的妹妹、妹婿和先生三人都想救他，若不救他就此天人永隔；雖然媽媽簽下不急救、不氣切的同意書，這可是媽媽煎熬了兩個多星期（我們帶著媽媽到新竹十八尖山，邊走邊回憶和爸爸相處的日子；爸爸躺床躺了三年多，是媽媽和小妹照顧爸爸的，媽媽照顧爸爸無微不至，但也帶給他非常大的壓力，媽媽老了也瘦了；我希望媽媽簽同意書，爲了想讓媽媽好過日子，也讓爸爸不再痛苦、有尊嚴的離開！），才簽下的同意書，只爲了不讓爸爸再痛苦的活著。

沒想到，在這樣緊急、倉皇失措的狀況下就破功了！他們三人最後聽了醫生的建議，沒再問爸爸願不願意手術！就決定做了氣切手術！

七月份在加護病房、八月份在呼吸室；在呼吸室的這段日子，醫生試圖讓爸爸做不加高壓氧的呼吸練習，從三天、到四天、到五天，我和媽媽、弟弟和妹妹，輪流去看他給他鼓勵；爸爸從緊握著我們的手，到推開我們的手，到不握我們的手；我依稀知道爸爸他一定不喜歡這樣！

（當天下午做了手術之後，大妹妹來電話告訴我，爸爸做了氣切手術，我聽了之後，當下在電話中就像她咆哮，怪她怎麼做這樣的決定，讓爸爸痛苦受折磨；我們在電話中邊哭邊說，她怪我未何當時不在現場，才讓她做此種決定；當下她生氣的掛斷了我的電話；後來我檢討自己，我當真是逃避責任後果要她一個人背？媽媽不是簽好同意書了嗎？怎不照著同意書上面寫的在緊急狀況下不做氣切嗎？）

（當我考量爸爸不做氣切的理由時，我想到的是什麼？是真的不讓爸爸再受痛苦折磨？還是自己必須再支付高額的醫藥費和安養費呢？我常和大妹妹兩個人討論之後相互對看；因為我們兩個相互掙扎究竟要爸爸如何是好？她的決定是讓爸爸如果能多活一天就是一天，我的想法是要衡量，如何才是對媽媽好、爸爸好、小妹妹好的辦法。）

掙扎與煎熬

爸爸身上繫著許多條管子—鼻胃管、氣切管、導尿管、點滴管，

不時脹紅著臉咳嗽，牽引著呼吸器不停的嗡嗡叫，護士趕忙拿著軟管插在氣切管上，來來回回、上下抽痰；看著爸爸脹紅的臉和浮起的青筋、和要命的不斷咳嗽，我的心有如刀割；每次想到爸爸痛苦的表情，就覺得對不起爸爸；因為我們替他做了這樣的決定：當時的意念，只爲了想延長他的壽命，但是卻這樣的讓他痛苦的活著，又有什麼意義呢？（一年多來，我每週固定會一到兩天去安養院一看爸爸，希望爸爸不會有被遺棄的感覺，但每每看到爸爸被抽痰痛苦的表情，我就有對不起爸爸的矛盾心理，想替他承擔痛苦，但一直讓我不快樂；我想一定是我不想接受這樣的事實，才讓我不快樂。）

爸爸的病告訴我們什麼？

回想爸爸這十幾年來因中風生病，他自己在生活上及身心靈上有了重大改變外，也給家人一些重要想法的改變；這些年來照顧爸爸，我有了許多的想法：爸爸當年第一次中風之後，若知道操勞是一種勞動並不是運動的話，以運動來解除生活上操勞所帶來的壓力，或許不會有第二次的中風；有了第二次的中風之後，若有病識感，不隨便停藥的話，或許不會有第三次的中風；第三次的中風之後，若有在黃金半年期間努力復建的話，或許不會有現在的狀況、、、

（我心中常有這些想法告訴我，我要常運動，不要讓工作或生活

的壓力，壓垮我的身心，造成不可逆轉的缺憾；年後拜訪和爸爸相同年齡，我又和他聯繫了三十年的國中許老師，看他硬朗的身子，好羨慕他，因為爸爸躺在安養院，他能健康快樂，爸爸不能；他不斷告訴我，身體一定要健康，游泳是一種很好的運動，他和師母七、八年來是游泳帶給他們健康快樂和幸福的；我想我也要找到陪我到老，不放棄的運動和老伴。)

爸爸生病後除了肢體的殘障外，也造成心理的不愉快；他常常提起，抱怨叔叔們侵占我們的土地；確實，自從祖父在我國中畢業那年死後，四叔叔和小叔叔，若不是當老大的爸爸，幫他們成家立業，他們是很難有今天的好日子過；沒想到老家成了『六家高鐵』之後，土地被徵收，有了補償金之後，兄弟之間反目成仇；尤其二叔叔，非但沒感念爸爸當年為他們所付出的一切，反而把爸爸的那一份田產給拿走了；這十幾年來爸爸為了這田產的問題，心中一直沒辦法平復；他在想，當初這樣寬厚的照顧弟弟們，而今天竟變成如此難堪的場面，是爸爸自生病以來，一直耿耿於懷的事。

當初為了分土地的問題，我也試圖想幫爸爸打官司，和二叔叔對簿公堂；沒想到我們當年離開老家之後，二叔叔早就把老家土地悄悄的做了他的名字，十五年後政府才要征收土地蓋『六家高鐵』，土地的問題才浮出檯面，若不是其他兄弟聯合起來向他要，他就想一個

人獨吞；而爸爸這一塊，他是說祖父還在世時爸爸就離開老家，放棄田產繼承；爸爸說他雖放棄田產，但未放棄房產；可是凶惡的二叔叔，卻一直不放手執意要爸爸的房產。

我知道這一切的始末，但爸爸卻生病了；我雖想替他出這口氣，但要收集一些資料、要準備上法院，這一切都需要勞心勞力；剛巧也碰上自己孩子相繼出世後，我沒時間盡心盡力為爸爸爭回房產，最後放棄了；爸爸病中一直不甘心，媽媽說算了，他這麼需要就送給他吧！

爸爸常抱怨兄弟無情，加上自己又生病，因此病情並未好轉；媽媽常常安慰他，我也常常安慰爸爸，我了解爸爸心中的苦；我常讚美爸爸，說他好厲害可以幫祖父扛責任，讓兩個叔叔能成家，並買好房子、土地給他們；爸爸說他氣不過，為什麼他們不知感激，反而連最後祖父留下的的那一份房產他們都拿去！

我要爸爸照顧好身體，其他一切就隨緣吧！再不隨緣，就會連自己的健康都賠了進去！可是爸爸沒辦法想開，雖然他後來茹素信了一貫道，設法想去除心中的魔障，可是身心卻一直沒起色、

（ 看著沉睡中的爸爸，想到自己也是排行『老大』的我，曾經也為弟弟、妹妹付出許多，除了時間、精神也有金錢，我是驕傲因為我有此『能力』，我願意付出，我不要再想他們能回饋我多少，不要期

待他們能回報我多少，我甘願做、就歡喜受吧！不然像爸爸那樣如何能快樂？當然我不是說爸爸的不是，而是這樣做真的不簡單，而我要這樣努力的做、努力的想，我真希望自己可以做得好！99、06、07)

(如果百分百付出，不是為了想對方回報自己什麼、或證明什麼，一定可以快樂；就像自己幫助小孩、老人，為他們百分百付出，自己就覺得好快樂！100、03、20)

心靈的慰藉：另一種思考

外科加護病房主任柯文哲說，科技發展到今天，醫生最大的問題不是病人如何活下去，而是如何死掉。

老師都教我們以救人為天職，但沒教我們遇到不能救的病人怎麼辦？」用盡武器救人的醫生，現在最大的問題不是如何讓病人活下去，而是助人善終。作為醫生，面對生死，心中會有更多掙扎嗎？【生命善終~醫師的心聲】來源：天下雜誌（林倖妃）

（社區理事長談到照顧躺床多年的母親，他說：『我覺得我和我太太，這幾年照顧我母親這個老人家已經盡心了、夠了；最後讓她自然去世，不氣切、不急救，讓她不痛苦、有尊嚴的走完這一生。』『雖然目前照顧的不是自己的父母，但社區老人日托，集中社區老人相互照顧，年紀輕的老人照顧年紀大的老人，讓老人再教育、再學習，安頓老人安享天年，又減輕年輕人負擔，這是我們社區老人日托的主要

目的。』今天聽到理事長的一番話，我沒有理事長的智慧，我這樣對待我的父親，心中除了懊惱，也難掩悲傷！99、11、01）

第三章

我的家庭（婚姻中的家）

母親節的『禮物』

週日就是母親節，要如何過？！這個問題困擾著我一這個已經做了二十七個年頭母親節的媽；每年除了婆婆生日外就是母親節，送啥禮物？什麼方式度過？覺得好煩！雖然偶而也期待自己的孩子，這一天會有不一樣的表現，但是一想到替公婆『過節』這件事，心中就不免煩躁與焦慮！母親節這一天，是婆婆、也是媽媽和自己的日子，但這個偉大的母親節日，什麼時候竟變成了我的夢魘！《除了他〈她〉們生日還有父親節、母親節、過年，大夥送禮物孝敬，會互別苗頭外，一家人吃團圓飯，也比菜色，這些使得不擅料理、又不會巴結的我，『過節』這件事對我來說是既難受又難堪的事！》心中的『痛』老公很不解！（99、5、8）

直到母親節前夕，小姑向老公提起要如何過母親節，老公和我討論，實則他是想推卸責任（事後回想的）；他說：『我在母親節當日凌晨兩點要起床，要載朋友〈車友〉一塊到台北車站後，再開始騎公路

單車，路程 200 公里，經北宜公路到宜蘭來回。況且週六晚上八點前，我就得上床睡覺，我哪有時間慶祝母親節？這件事妳決定就好！』

既然要我決定，我就提出包水餃（沒有經過討論，最後責任要自己背）：可以經濟實惠，又可以讓家人感情加溫的方式，就是『包水餃』了。我想，老公在母親節當日又不能在家，那就提前一天（週六晚上）慶祝，也得到小叔小嬸、小姑們同意。

週六大清早，邀小兒子一起上市場採購，兒子表情無奈，或許他沒參與意見，或許他覺得包水餃這件事，既麻煩又浪費時間；母子從買高麗菜、韭菜、絞肉、到幫忙提菜，都顯得焦躁與不情願（我想是他沒參予意見的關係）；況且又瞧見市場內許多對夫婦檔、情侶檔出來買菜。（看到別人，想到自己）心想：『好歹今天是母親節，應該是兒子邀父親出來買菜的，我這個做母親的，一年就忙 364 天了，今天母親節應該好好被伺候一天才對的，何苦來菜市場，還得看兒子臉色！我心中是百般不悅！』（我的情緒就此拉開序幕）

午飯後，想到晚餐前就得包好水餃下鍋，連午覺也沒休息，就開始清洗高麗菜、韭菜、青蔥，但心中滿是不悅的發出比平日高分貝的切菜聲，這時兒子下樓幫忙；但看到老公認真、寶貝的擦拭他的腳踏車時，我的無名火是湧上心頭，但仍能壓低嗓門說：『拜託幫忙把切碎過已灑了鹽巴的高麗菜擰乾水分！』想到平日老公最愛停留在

廚房，就算洗碗也輪不到他，更何況他這兩天最關注的是騎腳踏車這件事，哪會關注晚餐要吃什麼？雖然後來老公和兒子是幫了忙，我也試著讚美他們，但心中仍有情緒——假若他們是自動來幫忙的，我的情緒，或許可以平復一些！（和公婆一起居住，刻意壓抑自己的情緒，得以明哲保身，但這不是好方法，還是需要正確的溝通）

拌好了餡，二兒子也回來了，我們一家子四口人，花兩個鐘頭把四斤水餃皮，都包完了；奇怪的是，隔壁的小叔一家人怎麼沒動靜，已經傍晚 6 點多了，說好 7 點要開飯呢！還沒有人回家？！不是說好要包水餃慶祝母親節的嗎？！公公婆婆倚在門口巴望著他們回來呢！

不一會兒聽到隔壁大人小孩的聲音；想必胸有成竹，果然他們買了許多小菜、冷凍水餃，他們準備煎煎餃。我們家老二不甘示弱，他要大顯身手，下鍋一次 50 顆，桌上擺了四大盤，加上隔壁端過來的小菜煎餃，好豐盛！可惜小姑還要半個小時後才能到，小朋友們只能望水餃興嘆！

好不容易等到小姑姑一家人用餐，我看了公公的表情，他可能是爲了女兒的遲到不高興，沒想到開口罵起我來了：『妳燙的水餃怎麼

都黏在一塊兒，應該一個個分開來吧！』我隨即回答：『是二兒子燙的！兒子下次要記得分開來！』我心中有一些不悅，心想該罵的是您女兒吧！從來吃水餃就是熱騰騰的吃，哪裡會燙好讓它涼得黏在一塊兒！（從原生家庭我就被塑造成乖乖女，長輩訓話不能忤逆頂嘴，只要長輩說我不是就得乖乖承受—即使不是我的錯；公公是一家之主，他的話是聖旨，沒人敢說不是；這一次我發現我能說出不是我燙的水餃，是兒子燙的；但是背後真正的原因還是沒說）

很快的大夥把桌上幾盤水餃都夾光了，來不及吃，我接著繼續燙水餃，等水餃燙的差不多，我才動筷子吃。心想：這那門子像過母親節，我既沒有被尊重、又沒有被寵愛的樣子，心中滿不是滋味！尤其看到公公幫著慢上桌吃飯的小孀夾水餃、端水餃，心中覺得失寵及被冷落的感覺油然而生！同樣是做媳婦，我的待遇怎會如此差！不但辛苦沒被讚美，反而被修理一番；想到前半年，因自己的車子擺放的不夠靠牆，以致垃圾車勉強經過的事，引起公公不悅，憤而以『妳開車也差不多一點！』說這樣的重話告誡我，想到此，心情更是降到谷底；直到大家都用完餐、收拾完，我的情緒終於崩潰了！（回想小時候和堂弟妹相處的日子，祖父重男輕女，非常疼愛堂弟；我和堂弟有衝突，就算不是我的錯，錯依然是算在我頭上，那一種屈辱感，一直陪著我

成長；我想換成別人，傷害不會這麼大；而我仍然受傷受苦；我想這
是我的問題，或許用別的角度想，我就能很快釋然）

兩個兒子提醒我，趕緊到隔壁公公、婆婆客廳，一起切蛋糕慶祝。此時情緒已盪到谷底，哪有心情吃蛋糕！我神情凝重地拒絕了孩子們的邀請，孩子們感覺大事不妙！趕緊牽著我的手到我房間坐下來談，想知道到底發生了什麼？本來我不願意說，但孩子確實感受到我的心情，他們堅持要我把心中的話說出來。

我調整好思緒後，鄭重告訴他們：『這件事是我們大人的事，不該告訴你們這些孩子！』，可是孩子們的鼓勵，讓我說了今天發生的一切，和我的感受；孩子也說他們也看得出來，他們的祖父確實冷落我，對我說話確實較不客氣；老二孩子也說出，當年他在學校因功課不好老師冷落他、同學譏笑他，那一種感覺非常難受。所幸媽媽讓他在國中讀升學班時，選擇學畫畫，而非去補習英文和數學；他雖同理方式同理我的感覺，讓我心情舒坦許多；但想到當年的他仍是心疼。最後切蛋糕他們替我找藉口，擋了我不出去的理由。（欣慰孩子以傾聽方式和同理心，替我解危；我發現他們真的長大了）

那天晚上，心情是五味雜陳，老公因為第二天凌晨要騎車，所以老早就到樓上睡了)，我一個人坐在房間哭了一整夜，情緒像決了堤的洪水一發不可收拾。想到當晚公公再次提醒我：『明天（星期日）母親節，妳大姐（老公的姊姊）要來！』心裡滿是不舒服和委屈，心想：「今天已經陪您大兒子、小女兒提早過母親節了，不要再讓我第二天再陪您大女兒過母親節了！」想到做二十八年的媳婦，甚至連自己父親生重病，都還掛記家中的公公、婆婆吃飯問題，而今天自己不被重視、甚至被奚落的感覺，真的難受到極點。（我想我只是較不會在公公婆婆面前說好聽的話而已，我做錯了什麼！）（我的名字是弱者嗎？還是強者？為什麼我都站在這樣的角度，讓別人覺得我好說話，就得付出更大的責任！）

實在不想留在家裡看公公婆婆臉色，第二天決定回娘家；但仍準備好中午吃的菜，留下兒子們幫忙中午熱菜，我想這樣是仁至義盡了，不敢改變太大；帶了兩大鐵盤的水餃、買了一束康乃馨回娘家，卻沒見到媽媽（媽媽也回娘家）；我一個人含著眼淚下水餃，想到過去種種委屈，又不禁悲從中來；約中午 12 點，舅舅載著媽媽和外婆回到家裡來，我再也無法矜持，埋藏自己的情緒，抱著外婆哭得唏哩嘩啦，媽媽以為我是為了，躺在加護病房的爸爸而哭的，媽媽勸我別

哭！（我心裡知道我到底為什麼而哭！）

找出情緒的出口

中午吃的有些尷尬，因為外婆和舅舅很少在媽媽家吃飯，而我又淚眼婆娑、哭的像淚人兒；明明今天是高興的日子，因為在母親節當天，能夠請到媽媽和外婆，吃到我包的水餃是一件幸福的事；往年母親節，一定都是委屈媽媽自己在家裡過，而婆婆是我和先生是陪著過的。

飯後，終於忍不住告訴了舅舅我的心事；但是不敢和媽媽、外婆談有關於我的心事，每次跟媽媽談，她雖疼惜我，但仍叫我一定要學會忍耐；舅舅能同理我的心，讓我的情緒有了出口；傍晚整理好了情緒，還是乖乖回家，洗手作羹湯，伺奉公婆。（娘家似乎才是我真正安全的家；在婆家我得包裝甚至武裝，過的好辛苦！）（99、5、9）

第二天上班，中午休息時間，同事們分享這兩天過母親節的心得；剛開始我矜持不敢分享，同事看我怪怪的不太開心，便鼓勵我不勉強、慢慢說，於是我鼓起勇氣把過程說了出來；其中一位同事為我分析：一、婆婆過母親節的方式，是妳先生要想辦法的，不是交給妳來出主意、妳來做決定。二、妳自己過母親節的方式，是妳兒子們的事，也不該妳來作決定。（99、5、10）

（原來我是管太多！做太多！最後就累死！決定權若交給老公與兒

子，我想事情會改觀，我是可以很悠閒的過母親節的！感激同事給我的忠告！）

按圖索驥

一直到最近，念了「家庭教育與諮商」家庭諮詢裡，談到家庭系統、中的次系統與三角組合、界限、規則與模式，當一個家庭能夠維護各次系統之間的心理界限，方可使此家庭正常運作，並讓家庭成員能自然成長與發展。又為了使一個家庭能夠發揮其功能，就必須有一些規則也因此而衍生的家庭互動模式。若彼此間緊張關係使得其中一方與其他家庭成員建立極為緊密的關係；此三角組合勢必破壞次系統間應有的界限，或許同事說的意見與這些論點有不磨而合之處。

同事也介紹我看最近一期的康健雜誌，其中有一篇是為母親節所做的特刊—女人找到 me time 的 10 個方法！或許當一個家庭能夠維護各次系統之間的心理界限，方可使此家庭正常運作，並讓家庭成員能自然成長與發展，『女人找到 me time 的 10 個方法』對我而言，其中回顧《康健》2006 年提出「me time，大家來當大小姐」報導時也指出，女人如此奉獻自己的時間與勞務，同時也付出了健康，很多女人常抱怨有頭痛毛病，卻不覺得自己有壓力，因為她們已經把社會對女性的期待，內化為自己應該做的，所以無法明白問題出在哪裡。

(99、5、20)

想到什麼好方法？

八年前擔任園長，總覽園務外，又得忙家事、煮三餐：公公喜歡吃稀飯配小菜、婆婆喜歡吃麵包配牛奶，我常爲了給家人吃什麼早餐、午餐而煩惱不已！而幼稚園老師、家長、幼兒問題又層出不窮，搞的我像壓力鍋一樣，隨時都有可能引爆！（92、08、12）

94年冬季，遠在加拿大的三姑姑回台灣娘家玩一個月，姑姑回台灣本是好事，可是卻是用監督的態度來監督我們倆個媳婦；記得有一次婆婆、姑姑較晚起床，而我又必須上班，我將早餐至於冰箱裡，婆婆起床後找不到早餐，姑姑很生氣的用電話劈頭問我，『妳知道媽媽沒有吃早餐嗎？妳到底有沒有準備早餐給媽媽吃！』我回答：『在冰箱裡』她說：『找不到！』我心裡想：『就算沒有準備早餐，妳也不用這樣的口氣責備我！我不是妳的妹妹，我是妳弟媳婦！更何況妳回娘家來一個多月，三餐是我煮好給妳吃的呢！好歹回娘家來，煮給自己爸爸、媽媽吃不也是應該的嗎！何來這麼多怨氣與責備！我是外勞可以讓妳頤指氣使的嗎？』（94、07、14）（在電話中見不到肢體語言或許我會判讀錯誤；況且自己對她帶有成見，她的口氣，就容易讓我掉入情緒的陷阱。）（99、6、5）

當天晚上，把早上發生的事，告訴了老公，老公竟然說我的不是；當下壓力終於引爆無法忍耐，終於把心中想說的全部說出，大吵一架之外；希望老公讓我離開這個家，我已無法承受，我要回娘家！我拿著車鑰匙準備開車，老公搶走我的鑰匙，找來了公公、婆婆跟我勸說，公公僵在那兒、婆婆和老公拉著我的手，不讓我走，本來我執意要走的，可是他們提到『孩子』，我心就軟了！

我常想，若我和老公的角色互換，我是男人、他是女人的話，我除了工作和進修的話，我想『家事』一定不會落在我肩上；家事一定會落在他肩上，況且他目前賦閒在家，騎車遊山玩水，做家事是必然且是一定要會的；因此只要想到我目前的狀況—除了工作養家、進修、還得做家事，許多的壓力集在我身上時，我的情緒就來了、我的口氣就變差了(尤其對老公)，他悠哉、悠哉，還不知道發生什麼事！？或許我該說出我的內心感受！或許我該提出來跟他討論！

過去，我曾提出希望老公幫忙做家务的請求，老公說：「你是自找的，為什麼要進修，已經夠忙了！現在不用抱怨！」我說：「我已經騎虎難下了，大家都在不斷學習，我能停止嗎？況且你現在退休，比較有時間，可以練習煮菜嗎？」老公說：『我沒有做家务嗎？我晒衣服、載小孩上學不是嗎？』『我只是說，你現在的時間比較多，

可以幫忙做午餐的菜！』『爲什麼以前可以做菜，現在不行！』聽見老公快、狠、準的對話，一副老羞成怒、愈說愈激動的樣子，我實在無法跟他溝通，只有自己生悶氣；繼續一大清早，提前兩小時做完早餐和中餐。（老公是客家大男人主義者，我想用角色互換的方式，來溝通問題，只會愈演愈烈；不如試著老師的方法，在他的能力範圍內，只要他做得好的地方，就大力讚美他；這是我的人生功課，我要來試試看！）

（醒覺有一段心態的課程說明：以理想/承諾主宰我的行動，而不是感覺、情緒或評估判斷；透過這樣的省思，發現自己常用感覺、情緒或評估判斷來做事，以至於有一堆的抱怨，或把好事搞砸，甚至氣自己沒出息，這樣子不快樂的過一生嗎？我有什麼更好的方法做轉換；我要學習的是『理想主宰我的行動』，如當我要做這件事的時候，我該用怎樣的方法較理想；如果是有負面情緒產生，承認這是正常的，但要記得如何迅速做轉換，避免讓負面情緒愈演愈烈。）

第四章

我從事的社區老人服務工作

參加關懷老人服務志工訓練

97年間參加新竹縣關懷人社區老人志工訓練課程，碰上縣府會議室

椅子設計不良，造成多起意外事件；縣府並未予以注意，抑或是民眾太過於沉默，因此事件不斷發生，此一事件延宕多年並未改善；若非自己親身經歷，不知事件的發生是否會停歇，而自己也不知有此熱情，會參與這起公益事件。

這件事情的完成，讓自己知道：如果要讓社會更進步、更和諧，是更需要有更多『雞婆』的人，拿出熱情和服務精神來；而不是只做個沉默的大眾！

大膽寫信給縣長，以下是連續寫了兩封信給縣長大人，三個月之後，所有會議廳的三百多張椅子，全部汰舊換新，讓我精神振奮寫下這一些感想；自己覺得這是值得自我鼓舞的情事。因此就留下當時寫給縣長的信的詳細內容：

第一封信

『97年5月23日參加在縣府3樓會議室內，縣府委託紅十字會辦理的社區老人關懷據點研習。上課當中陸續有2到3位社區幹部，突然從椅子上摔到地板上；因為不是我，我沒有深刻體驗，只覺得這些阿伯們怎會那樣不小心！沒想到下午上課時，老師上的精彩，我想向前坐一些，突然間椅子向後退，我整個人重重摔在地上，當下以為

是地震，之後眼冒金星、臀部尾椎好痛、後腦杓好痛，心想萬一脊椎受傷全身癱瘓，我的家人怎麼辦？！好在還可以說話，只覺得自己好糗！好沒面子！當下想到，今天研習的內容不是要關懷老人嗎？要照顧老人必須做好安全防護嗎？老師說的話還言猶在耳，而我們現場就有3到4位的中、老年人，竟然從椅子上摔下來，不是很諷刺嗎？！

上完課的前5分鐘，我提出報告，居然有許多人在縣府上課有摔角的經驗（包括教師研習）；或許吧！摔過的，大家身體都很硬朗沒問題、況且貼心的認為，要汰換椅子是一筆很大的經費呢！回家的路上，強忍著疼痛的背脊開車回家；心想，希望不要再有第二人從椅子上摔下來的事故了；雖然幸運的是好強的我，沒去看醫生，冷敷兩天、熱敷3天才完全不再痛！但我擔心的是那些早上摔倒的阿伯們，他們是如何度過這幾天？他們還好嗎？雖然我們素昧平生！走筆至此，希望日理萬機、敬愛的鄭縣長能看見，聽聽小市民的心聲；順便可以實踐，馬總統所提的，所謂恢復我們社會的核心價值『善良、同理心』。不管縣府如何處理，是汰換也罷或加強椅子的阻力或加防滑、等等，都可以，就是不要再有人受傷了！當日已告訴縣府的為民服務台了，希望不要再發生了！』

第二封信

『昨日〈7月17日〉匆匆趕至縣府3樓會議室，上縣府委託紅十字會辦理的，社區老人關懷據點研習課；心想，這回坐的椅子應該是安全無虞吧！

於是，本來想把前一次自己坐椅子的『經驗』，再次提醒今天來上課的學員；可是，潛意識告訴我：不必了！行政處長已優先做好防滑了，不用擔心！

可是，不料不到半小時，突然一聲巨響，隔壁桌的一位前輩，整個人跌坐在地上，整張椅子覆蓋在她頭上！這時，我整個人是非常震撼的！後悔上課前沒有勇敢提醒大家！我起身慰問，她說沒關係！下課前五分鐘我上完廁所，想再次問她好一些嗎？順便告訴她如何處理受傷的部位；哪裡知道，她的位置是空的，隔壁的朋友說她不舒服先回去了！我的心情是既心疼又生氣：為什麼縣府沒有把這件事處理好？紅十字會的主辦人，隨我到縣長室找事務處處長說明事實；仍未討論出具體的辦法。

椅子會傷人，這是事實，它是不定時炸彈；縣府的其他工作人員陳述，每次辦活動都有人受傷！可悲也！雞婆如我者，雖不能替受傷者，討回公道；但至少縣府應知所警惕，或汰換椅子或不再租借場

地，都是因地制宜的好方法吧！我們納稅人的錢應該花在刀口上吧！

而不是一味的說要籌措經費很困難！

我想是不是信傳到縣議會，讓議員們來傷腦筋，會快一些！這一封信包括前一封信，我都希望縣長能看見；而不是讓屬下隨便應付應付我就好了！我真的很想面見縣長，陳述這件事！謝謝您了！新竹縣是最幸福的縣，不是嗎？』

在社區幫忙的這段時間，最大樂趣是和老人家談天說地；我負責找有志一同的退休老師當志工，他們將自己所學，用在老人身上。這些老人學到許多知識和健身外，這些志工老師也得到成就感，一舉數得。

有人問我，爲什麼這麼容易和老人家打成一片，我在想，我從小和祖母一起睡、和祖父一起工作、和外祖父外祖母親切而緊密的互動有關吧！和這些老人家在一起，自己就彷彿像個會撒嬌的小女孩；真誠、親切，沒有防衛，和老人家可以愉快的相處。

從迷惘到洞見

離開幼教職場到現在的服務老人，已一年多了。別人問我，妳怎會找上服務老人工作，視爲妳人生的第二春；我說大概是天意吧！

這七、八年來，在業餘之暇，就在社區走動。參加無數次的社區活動，剛好今年社區理事長對『老人日托』這一塊，有興趣要創辦

『老人日托中心』；我基於，這幾些年來，對社區理事長的了解，知道他想服務老人家的動機與理想：如縮短老人臨終前躺床時間，照顧到老人的身心靈，讓老人終身學習與健身，讓老人有尊嚴的過日子，一直到終老。

少子化之後，我結束幼教工作，就在這樣的機緣下，進來社區幫忙，而從事老人服務的工作；雖然服務老人，是趨勢也好、是高齡化時代來臨也好，我想這是天意；這五、六年來爸爸因為中風而導致半身不遂，身體需要人照顧，心靈需要家人的扶持外；我也深深覺得，如果有一個社區可以讓大家互相照顧、且平價的老人健康中心，老人家在這裡，輕鬆的找到生命活力與價值，在這裡，安享晚年，不知道該有多好！一方面解決老人自身的問題、也解決年輕人的經濟負擔。

這幾個星期以來，社區多了五個老人家來上課，他們都是我同一鄰的鄰居，之前因為他們走路有困難，沒有來社區；這一次理事長想到用車子幫他們載過來上課；經過他們子女的同意，他們如願的來到社區；我和志工們教他們畫圖、做美勞，做魚，讓他們釣魚同樂，叫他們唱淺顯易懂的山歌，山歌歌詞是『有閒時節唱山歌、人生毋使超過勞、貧窮富貴命中定、身體健康快樂多！』正好對得上老人的胃口，他們唱的好盡興、好快樂！而我也有了歡喜唱歌的滿足感和成就感。

我為老人追公車

日托關懷老人中心門口，離公車站大概四十多公尺，要搭乘公車到鎮上，都在這裡搭；早上 8 點多，看見 92 歲、枯槁乾癟、步履蹣跚的老阿婆經過中心門口，我如常會親切的問候她要往哪兒去，她說她腳痛，一定得坐車到鎮上拿藥；

我說：『我今天若開車來的話，一定載您去！』她謝了我之後，只見她一跛一拐的走去搭車，我心中有一些不捨。

約莫一個鐘頭，只見她一臉難過的回來了，我問她：『阿婆！您看完醫生回來了！』心裡想怎會這麼快！哪裡知道她竟然說：『我還沒有上車！等車等好久，車都沒來！』我看了好心疼，我在想她的家人呢？我站在門口，聽她敘說她家裡的狀況，才知道她目前和兒子住在一起，兒子已離婚，之前和媳婦兩人經常打架，她常常受遭殃，也常常被媳婦打；我看她一臉滄桑，是吃足了苦頭，身世悲涼，頗讓我同情！

說著說著，公車竟然從旁呼嘯而過，我二話不說死命的追著公車跑，所幸有兩個客人下車，否則我追不上車；氣喘吁吁的跑在公車門口，告訴司機：『請等一下！後面有一位阿婆要上車！』他說：『不能等！』我拼命拍他的車門，他才開了車門說：『她為什麼不在站牌等，幹嘛跑去那裡！我要走了！』我生氣的放大嗓門說：『司機先生！

她等你等了一個多鐘頭，你等她老人家兩分鐘你都不肯嗎！？司機先生！』他無奈的才停下車來，我心裡想，從沒見過這般凶惡的司機！攙扶了阿婆上車之後，我才放心回到日托中心；我心裡想，客運車營運業績這麼差（很少人搭車了），原來是有這樣惡劣的員工！

我不解，客運營運差，不是該加強服務態度嗎？連僅有的老人搭車都不想載了嗎？這是哪門子的員工，想讓客運公司倒嗎？

（有正義感是我的天性，尤其對弱勢團體，我總能樂意幫忙，樂善好施）

客家諺語『老人成小子』

老人家不想上課，為什麼？我如何改變？想到什麼方法？我怎麼做？效果如何？回響？我的建議？

多傾聽少說話。

7月初是夏季最熱的一個月，天氣悶熱要這些老寶貝來社區上課，真的苦了她們；想提議停課，但是許多老寶貝卻不想，他們說：

『停了課之後，很難再整合大家來上課！』阿桃婆說：『我已經習慣來社區了，叫我留在家裡不是看電視就是打瞌睡，不知道要做什麼？』

而劉邦驥是天天來，叫他在家裡休息，彷彿要他的命；只有徐蘭妹阿婆說：『好熱不想出門了！』

班上好多聲音；我想如果會中暑，就算留在家中也有可能中暑，

不如做个教育訓練：要老人家多喝水、屋內空氣要流通、穿著透氣吸汗的衣服等等，多提醒老人家。

轉換

週一原來是彭瑞鈴老師的課，她上了三個月的歌與舞，告一個段落，暑假期間剛好可以照顧孫子；於是課程就做了一些變更，我安排了週一一小時日文課、一小時打鼓。

打鼓專注加體力 擊鼓好處多

兩年前在聯合報『名人堂』版，

自己有 15 個鼓，本來就想給老寶貝們來練習打，剛好趁此機會拿出來。於是找到了趙菊生老師一起來教打鼓；這群老寶貝，就成為當然的實驗品；老人家聽到要打鼓，興奮的不得了！

洪蘭為中央大學認知神經科學研究所所長，她認為韻律與節奏是娛樂身心很好的方法，只要有節奏感，幾乎每個人都可以練鼓，是個平民化的樂器。對好動、精力充沛的孩子來說，是個很好的發洩多餘體力的方式。擊鼓講究默契，每個人動作要整齊劃一、節拍一致，它特別需要專注，這對學生是個很好的訓練尤其節奏感是人的本能（走路就是一個節奏），節奏會活化大腦中的快樂中心，使人不由自主的微笑。於是我找到了同事，相互討論之後，我就連夜把 15 個鼓，搬到社區。

打鼓成了老人的精神糧食

連本來想休息的徐蘭妹阿婆，也不休息了。每天就想打鼓，她說：『打鼓太好玩了！』這樣呼朋引伴多了好幾個男同學—劉邦驥、陳冠助、范進樓，他們雖然行動不便，但打起鼓來卻是有板有眼的！

（99年8月9日）這一群老人家，年紀從60、70、80、90歲以上，她們熱中打鼓，我帶著他們一起打，看著他（她）們快樂的敲鑼打鼓，臉上堆滿了笑容，一整天社區裡洋溢著歡樂和笑聲，我也因此而被感染，變的好快樂！

100年的前半年新竹縣府提倡樂齡活動，剛巧這群老人樂齡鼓樂隊，就成了北山社區的金字招牌；經常代表北山社區對外參與許多社區的演出。

（自己雖然在這半年較少出席參與，但是當初的初衷，就是想讓老人快樂，找到生命意義；而我也找到我生命的價值。）

真心付出愛

早上9點多，在日托關懷中心門口掃地，不經意的，看到嫗僂著背、拄著柺杖、步履蹣跚，來到達日托中心門口的邱老先生。

若不是在評鑑前到過他家訪視，我是不會認出他來的；我親切的問候他要去街上嗎？他說天氣陰陰的沒太陽，他就散步走出來，想到社區來；我歡迎他到社區來，並熱情的招待他，叮嚀他慢慢走以防跌

到，拉開長椅子讓他坐定，奉茶水和報紙，他說他眼睛花了不能看報；雖然引了一些話題要他說話，但他不多說話。

我不加思索的就搬出錄音機，放了客家山歌，讓他聽了許多首，問他說好聽嗎？他說很好聽，我心中有一種莫名的感動。他一邊聽、我一邊掃地；雖然今天不是週一、三、五社區固定要上的課程（正常上課我較不自由），但我今天卻能心肝情願為他服務—說話聊天。看到他們可以健康的走出來社區或戶外，是多麼讓人振奮的事情，我發現自己也變的好快樂！

（雖然自己的爸爸現在仍在安養院插管，仍和生命拔河；我想告訴爸爸，我不在他身邊照顧他，是因為爸爸希望我有更多的餘力去照顧比他健康的老人家；我想他不會怨怪我，因為這些老人家可以有尊嚴的過他的每一天；因為我們錯誤的決定已無法彌補（當初錯誤的為爸爸插管治療），只能昇華為其他的老人服務，我想這也是為自己做一種心靈的補償與療育吧！）

回觀

爸爸生病對我的的衝擊、我婚姻生活的模式、到目前從事的社區老人服務，這三件事情看來似乎不相干，實則有許多的相關性。我想可以更深層的表達，應該是彌補我對祖父母、外祖父母、及爸爸、媽媽的愛吧！（寫到這裡，情緒會激動起來，眼淚不聽使喚）我總希

望我這樣愛社區的老人家，別人也可以這樣的愛我的爸爸、媽媽、及外祖母；娘家社區理事長剛好是自己的同學，也因此對他們的社區較為熟悉，他們做老人關懷也等於照顧我媽媽的身、心、靈，我希望是『老吾老以及人之老』更想要的是『老人之老如老吾老』。

我想我這樣的信念，應該是這二十多年來，我為人媳婦為人妻，無法常常在爸爸、媽媽身邊，照顧他們吧！希望爸爸、媽媽可以活得健康、快樂，十分希望他們也有個像我們這樣快樂的社區，照顧他們；所幸他們的社區也有這樣的理事長，他們十分照顧老人家，相對爸爸和媽媽也被照顧到；我想我這樣的心願，社會應該會是很和諧的！

第五章

我的家園

愛唱歌的我，每當唱到張艾嘉的『童年』這首歌，就想起自己的童年；尤其回到『老家』—從『滄海桑田』變成雄壯、巍峨的『六家高鐵』（在新竹縣竹北市）；再從現在鮮明的、現代的尖端科技城，回溯過去的童年的農村生活景象；來來回回、一幕幕的回憶片段，像錄影帶在快速來回倒帶一樣，過去的童年，仍歷歷如在眼前。

現在踩在老家的土地上，就讓你有一種想流淚的感慨，因為在老家已找不到童年時的一片一瓦；偌大的土地上，只留下一棵孤單

的老榕樹和寂寞的土地公廟，藉著它們當地標，約略的估算出自己老家的方位。雖然老家在地表上已然消失，但記憶中的老家依然鮮明的存在我的腦海當中。

素瓦紅牆的四合院，被方塊形綠油油的稻田所圍繞。每年四月春耕後的下午，吹來了柔柔暖暖的和風，穿透了金色的陽光，並掀起了晶瑩閃爍的稻浪，彷彿人間仙境，煞是好看！我和弟妹三五人徜徉在田埂上，追逐玩耍；時而捉狹水田邊的青蛙、時而大聲喊叫，驅走穿梭在稻桿嫩葉間的小鳥，不時驚醒了睡夢中的小花狗，驚嚇的小花狗狂吠著，驚動了在客廳中休息的阿公。阿公的怒罵聲是我們最怕聽到的！阿公嗓門大、動作更大，深怕阿公的『藤條』會落在我們身上！

我的原生家庭

我的阿公

阿公、阿婆，生了十個孩子，五個男孩、五個女孩；聽阿婆說，大的女孩，在她九歲的時候，被大水沖走；現在的九個孩子—就是大姑媽、阿爸、二叔叔、二姑媽、三姑媽、三叔叔、四叔叔、小姑媽和小叔叔；姑媽們出嫁之後，三叔、四叔、小叔都出外工作沒有住在家中；住在家中的是二叔叔一家六口人，和我們一家六口人以及阿公和

阿婆，總共十四個人；我們大家庭平時就這十四個人相處與互動；如果逢年或過節，就可能有五十個人左右。

清瘦、黝黑的阿公，有著傳統的客家硬頸精神－堅毅、木訥、刻苦、耐勞，加上他許多不成文的觀念及『重男輕女』傳統，根深蒂固的烙印在他腦海中；這就是讓爸爸和我們母女吃足了苦頭的理由；平時家裡的家畜－牛和豬是他老人家飼養的，因為牛要耕田、豬養大要賣錢養家；七月，金黃的、結實累累的稻穗垂的很低；好似告訴我們：越有學問的人，越謙虛農忙前，阿公找到了許多的親戚和鄰居，來幫忙『換工』割稻，三到四天的割稻期裡，家裡大大小小的大人和小孩都很忙；爸爸幫忙割稻、打穀子（把稻桿與穀子分開），媽媽曬穀子、弄點心、煮飯，我和大妹幫忙拿一把一把含穀子的稻桿，給大人打穀。

這很怕這段時間，因為農忙時間維持很長，大概有一個半月之久；我怕碰上學校考試時間，因為阿公要我幫忙，舉凡曬穀子、挑稻草、堆稻穀、小小年紀的我，最怕星期六和星期日，因為都要幫忙做事；我寧可上學，我不想留在家裡，讓阿公頤指氣使、呼來喚去做農事。

割稻期這段時間大人們真是辛苦；完工的那一天晚上，媽媽煮了大魚大肉搬上桌宴請賓客，最高興的除了大人就是小孩了，好久

沒看到的親戚朋友，會來喝兩杯，讓大家大快朵頤一番！收割之後，後續的事情還很多；媽媽和嬸嬸曬穀子，金黃色的稻穀在陽光的照射下，好美唷！阿公和爸爸扎稻草，將一個個的稻草曬乾後，全家人一起挑稻草，挑回來的稻草，阿公與爸爸便在屋後，堆起大大高高的稻草堆，準備當煮飯、熱水的燃料。

記得，國小二年級的某個週六，想躲避挑稻草，我跟阿公說：『我要考試、要讀書！』，阿公說：『女生是賣骨頭的，用不著讀書！讀這麼多書，做什麼用？如果是會讀書，讀一本書就夠了！』我說：『我不要！我明天就要考試了，我今天不要挑稻草！』我一邊說、一邊離開客廳，衝向大門外的田野；阿公老羞成怒，追了出來要打我，我跑給他追，他盛怒之下，拿起大人用的長而堅的竹竿，像我丟過來，我死命的往跑前，說時遲那時快，我一躍、跳下有一層樓高的壟底（當時的農地高低落差很大）；那個壟底像懸崖，是我做夢也沒想過、也沒膽子想試過好玩，要如此跳下去；而我今天是像個逃難、落難的旅人，是高度恐懼嗎？還是什麼都不怕？！就這樣縱身而下！

記得媽媽是又哭又大聲喊叫，不顧媳婦形象的大罵阿公沒良心，萬一孩子有個三長兩短，要阿公負全部的責任；所幸我全身完好，只是我當時嚇死了，抱著頭、蹲坐躲在田裡最靠田角的那一塊區域；我覺得自己好幸運躲過之外，我也很怕阿公還有下一次！

(想著抽吸菸時，用瘦長微黃的中指、靠著圓扁泛黃的三寸長煙斗的阿公，或許阿公時常咳嗽與抽菸有關吧，還是氣候變化的關係，總之阿公晚年身型消瘦，經常生病，也常口出穢言，讓祖母不敢接近他，爸爸媽媽也怕他，他疼愛的孫子—小我四歲的堂弟遠離他；奇怪我卻十分同情他，希望好好照顧他。)

阿公去世的前兩年，因氣喘病吃不下，身體非常消瘦，無法下床走路，只能待在病房中，吃飯吃藥需要人餵食，那年冬天很少洗澡，只有洗腳；之前他跟祖母沒說話，生病時祖母也不理他；我覺得他很可憐，雖然祖父健康的時候常修理我，但畢竟它是我祖父；他不會自己吃飯我餵他、他不會自己洗澡、洗腳，我端洗腳水幫他洗腳，一跟跟腳指頭瘦瘦硬硬的、腳底板滑滑的，祖父雖去世快四十年了，至今對他腳的印象，仍清清楚楚的。

(學校在自由發表的當時，我談自己的祖父，老師曾經問我，我對祖父有沒有恨？我說我心中沒有恨他；或許是因為爸爸、媽媽很愛我，外祖父、外祖母、舅舅都很愛我，我有足夠的愛的關係吧！消弭了恨吧！ 99、08、09)(關於我自己的是：在我心裡面雖然我原諒了阿公，曾經對我施暴的種種，及我害怕祖父的權威；這樣的陰影影響我的婚姻生活，我害怕權威的公公、甚至老公，他們只要大聲或嚴

厲眼神，都會讓我害怕和想逃避；在醒覺的課程中，我看到自己的害怕與逃避，以至於不敢真正的溝通，而讓自己成為一個受害者；為了要改變這樣的狀況，我必須要面對自己的害怕，一個像祖父這樣的表情，並非是對我不善，而是像祖父的人，而他也不是真正的祖父，而我一再拿出來讓自己害怕或膽怯，讓自己不快樂；所以勇敢、自信面對自己的膽怯，就能祛除心中的魔障；我一次次勇敢的和權威的公公作溝通，現在關係也變好了！)

我的阿婆（祖母）

本來我能和大妹妹，睡在爸爸、媽媽身邊，因為老三小妹妹的出生，我就不能睡在他們兩人的身邊了；我離開到隔壁的阿婆房間，和她人家睡在一起；剛開始挺不習慣的，因為不再看到媽媽床上玻璃框內的風景畫；若不是高興妹妹的出生，我才不會跟阿婆睡在一起；小妹妹的出生，並沒有給媽媽帶來欣喜，因為小妹妹是女的，阿婆、阿公喜歡男的；我雖然跟阿婆睡，隱約中我知道，她並不喜歡跟我睡、也沒有真的喜歡我。

阿婆喜歡串門子，她喜歡找我做伴，去拜訪許多的親戚朋友；因此許多親戚的家我都去過，許多親戚我都認識、他們也都認識我。

阿公不喜歡阿婆亂串門子，東家長、西家短，阿公討厭；阿婆是討厭阿公喜歡用刻薄字眼罵阿婆；總之他們常吵架，晚年更是水

火不容。

阿婆個頭小，四肢及手腳長的很細緻，鵝蛋臉，我想像她年輕的時候，一定很標緻、很清秀、很美，就算年紀大了，依然看得出來像大家閨秀；她的語文能力好，客、國、台、日語四聲帶；她的算數能力也很好，公斤、台斤的換算很快；手藝也很棒，除了客家米食會做以外，還能夠做其他新的米食，包括粉條、粉圓，她都能嘗試做出來給我們吃，我真的非常佩服她的各項才能；阿婆是非常精明的！

（關於自己的是：小時候和祖母的相處，我也遺傳了她的樂觀，喜歡串門子和敢和陌生人親近，尤其是老人和小孩）

我的爸爸

回顧年輕時的爸爸，點點滴滴浮上心頭

五歲那年，二重埔的大姑媽家做拜拜，爸爸騎單車載我和妹妹到大姑媽家吃拜拜；只記得回家時，爸爸經過頭前溪大橋，當時的頭前溪橋是木板橋，寬約一公尺，長約 20 公尺，木板橋上下晃動，我和妹妹非常害怕，妹妹坐前座、我拉著腳踏車后座的邊緣，亦步亦趨，是爸爸安慰我們不要怕、慢慢走；記得當晚月黑風高，是爸爸的愛和堅持，讓我們安心、安全的走完那座橋。（現在，想起那三個黑光影，走在橫跨波陶洶湧的頭前溪橋上，是一種冒險、和幸福的經驗。）

我八歲的那一年，有一天晚上將近 12 點，我和媽媽一邊挑菜、

一邊等爸爸回來；爸爸是和遠方的親戚插秧，以工換工回家來，我聽到爸爸腳踏車的聲音，飛快的就衝出大門，叫一聲『爸爸！您轉來了！』看爸爸的表情，是非常喜悅的；當天晚上睡覺前，聽爸爸和媽媽說：『聽到季蓉叫我一聲爸爸，一日的疲倦就解除了！』我在房門外輕輕楚楚的聽到，爸爸和媽媽的這一段對話；我心裡在想：我只是這樣叫一聲『爸爸』，就讓爸爸感動到這樣；這樣印象深刻的記憶，是我人生低谷期，最好最溫暖的停靠站，也是我不捨爸爸的原因吧！

爸爸真正用愛的教育，養我們長大；記得自己從沒被爸爸打過，唯一一次被爸爸用手拍了一下，那是因為十歲那年，住家附近流行收購田裡的福壽螺，收購的福壽螺是送到餐廳做菜或做成罐頭出售；當時一斤5塊錢，如果可以撿的多一些，就可以補貼家用；記得當時撿了一大籃，爸爸要我放在磅秤上秤秤看有多少斤？我趁爸爸不注意，偷偷多寫了三公斤；被爸爸發現了，才被爸爸用手拍了我一下；當下我知道我錯了，我不能欺騙！我知道該老實的做事！

在我出嫁那一天，我在房門外聽到您和媽媽這一段對話，媽媽和您商量究竟紅包要給我多少？媽媽說：『不用給太多，她們家比較有錢』，爸爸說：『有多少就給多少！』雖然媽媽的話，讓我聽到不舒服，我知道當時家境不很好，媽媽擔心家裡的經濟拮据，而我也只想拿紅包袋就好，裡面的錢我想全部留給爸爸和媽媽。我在房門外，聽

到爸爸媽媽的這一段話，卻讓我感動的不得了！（關於我自己的是：爸爸給我滿滿的愛，讓我在不太順遂的人生路程當中迷失，並沒有被挫折打敗；只是我複製了爸爸愛家的種種，放在我老公身上，以為男人就該像那樣，因此我苛責了我老公，他達不到，我心裡就會難過、不快樂。）

我的媽媽

媽媽有許多款式非常漂亮的衣服，都是媽媽自己做的，我到了十二、三歲時，個頭像媽媽一樣高，我常常偷穿媽媽的衣服和高跟鞋，唉！真的好高雅、好大方；媽媽很會做衣服、也很會編織；她一邊做衣服、一邊唱歌，常常唱的那幾首：『蘇武牧羊、長城謠、台灣好、光復歌』至今仍在我耳邊縈繞，這是我小時候圍繞在媽媽身邊，最享受最幸福的日子。

平時爸爸常在田裡，媽媽陪著我們的時候比較多，因此媽媽管教我們的時候也較多；因為我是老大，媽媽做的事—煮飯、煮菜、種菜、澆菜、洗衣服、賣菜、等，總之媽媽要做的事，我都會一一幫忙，甚至幫忙『打架』我也會去；我知道媽媽真的辛苦，也真的過的很苦！

（因為大家庭，和二叔母住在一起，二叔母有一次污賴我小妹妹偷她的東西，爲了小孩的事情大打出手，我就幫忙打了！）

可是不知道爲什麼，媽媽從不曾誇讚我，她會誇讚大妹妹細心、

聽話；我知道我不是很聽話，有些事我比較不想去做吧！但是聽到媽媽誇讚妹妹時，我心裡非常不舒服，甚至更不聽話、更不想做！我想我是不想被比較吧！直覺媽媽比較愛大妹妹，比較不愛我，是忌妒心作祟嗎？長大後一直想表現自己做老大姐的身分，能幫助弟弟和妹妹，好讓媽媽知道我比較厲害、比較有能力！（關於自己的是：當我和媽媽溝通我小時候自己的心裡想法時，媽媽說她也在妹妹面前讚美過我，我知道媽媽真的愛我，想讓我學會勤勞和細心，只是她的方法我不喜歡，並非她比較不愛我！）

第六章

我的求學階段

第一次上學

五歲那年就讀附近天主堂的幼稚園小班，媽媽說當時的學費一個月七塊錢很便宜，她的私房賣菜錢拿來給我當學費（從小失學的她，她說要讓我們好好讀書）；印象中讀幼稚園唱兒歌、吃餅乾（向軍人吃的口糧）是我較深的記憶，可惜念了一年半（大班下學期）就覺得無聊，告訴媽媽我不想唸了；當時穿白上衣、及紅色百折吊帶裙、白色長統襪、紅色小皮鞋，和同學坐在翹翹板上，照了好幾張黑白照片，是我覺得最得意、最美麗的身影；只是剪個西瓜皮的頭髮不是很滿意，倒也沒抱怨；到了小學四年級之後，看到媽媽是美髮師的同學，

才開始羨慕別人可以綁辮子、梳包頭；奇怪的是，爲何幼稚園有鞋穿、而小學卻沒鞋穿，至今仍困惑的事。

和好朋友分開

七歲進了附近的國小；第一天上學，我一個人被分到甲班，其他七到八個兒時的同伴，全都進了乙班；尤其傷心的是，我最好的朋友秀菊，竟然也分到乙班去，當時我就跟著她過去乙班，哪知道被老師看見，強行押回甲班；當時雖然沒反抗，但是是我第一次嘗到和好朋友強迫分離的難過窘境（寫到這裡，我竟然飆出了淚水來，現在想起來，當時我就壓抑了這一段情緒；我和秀菊在小學這一段日子，除了上課以外，大部分的日子都在一起玩，感情融洽；可惜她的功課較差，到國中之後她覺得公課不如我，慢慢就和我漸行漸遠；國中畢業後我搬家了，高中畢業後我試圖找她，聽說她嫁人了；一直到現在，活過半百了，也沒有再見過她，但仍想再見見她！）（關於我自己：我害怕被孤立，孤立就將分離，我害怕分離；當我寫這一段才發現這一段和親密同學分離是有焦慮情緒的，我害怕真心付出，一旦付出要分離，我害怕焦慮和痛苦。）

影響我最深的何老師

國小二年級時，何老師選了班上十位同學—五個男生、五個女

生練習舞蹈，爲了能在六年級學長、學姊的畢業典禮上呈現；我被選出來，我覺得好光榮，但又怕自己跳不好，每一次的練習都戰戰兢兢的；跳了四、五次之後，老師說如果跳不好就不需要這麼多的人跳，沒想到再次跳的時候，我就被老師刷掉了；當時我的心裡有自責、有失望、有難過，但沒有怪罪老師；唯一會影響我的是，後來自己對舞蹈最沒有信心，總認爲自己沒辦法把舞蹈學好，自己舞蹈的能力比別人差！

國小一年級學業排名第 13，二年級到四年級從排名第 9 到第 4 名，學業的進步，多少補足我的自信心；加上三年級時，老師把我常打甲上的作業簿，打了洞之後，穿棉線掛在教室後面佈告欄上讓同學觀賞，這一次讓我在同學的心裡面，我想占有一席之地，也更增強了我對自己的自信心。

國小一到四年級都是何老師教我們，她是最勤勞的老師；下課 10 分鐘她仍堅持要改完我們的作業，並詳細的把錯字找出來要我們訂正；她不用教鞭打我們，總是認真指導我們，直到我們聽懂。（關於我自己：對於跳舞我沒信心，但對於自己寫的字被老師鼓勵，增加我的信心。）

第七章

整體的回觀— 改變的歷程

不停的轉換

早上老公載小兒宣宣上學回來之後，才八點多。邀跟我一起到長庚替宣拿藥的老公（他說她沒打算與我一起去的，以為是我一個人去的）。

上了高速公路之後，發現車多了，他開始慌了、抱怨了，『我以為是妳自己一個人去的！我上班會趕不上！』說話的語氣急促、大聲，我沒作聲，他繼續說：『我本來沒想要去的，可是卻莫名其妙的坐上車子。』我心中仍有想反駁的意念，但理智告訴我，不能在這個時候加油添醋，免得他發出更大的火。

一路上看到南下的車也龜步慢行，嘴巴又開始唸了『我沒有想要上來的，早知道我就不要上來，等一下回家又會被塞，怎麼趕得了上班！』我心裡想：『千金難買早知道』，我說：『人總會有事，大不了打個電話給校長！』他回我一句『叫校長站門口嗎？』我不在回他的話，以免火氣更大。

等了二十分鐘過後，我說：『車潮說不定一下就過了，我們回家的時候，應該會很順暢。別想太多，反正我們也坐上了車，也上了高速公路，說再多抱怨也無濟於事了，就讓它去吧！』老公沒再說抱怨的話了，或許是我聲音壓低、音調放慢吧！

下了車，等我進了復健大樓，以為可以很快拿到藥，沒想到要

穿堂到醫學大樓，才有門診掛號處可以拿藥；老公電話來了：『需要多久？好了沒有？』我說：『才掛好號，可能需要 20 分鐘！』不等我上完廁所、拍了王永慶的銅像，又打來了：『妳在哪？我怎麼找不到妳！』拿到了藥，準備尾隨他搭車回家；爲了找車子，我們一人撐一把傘，一前一後的，大概相差有 10 到 15 公尺；我在想他怎麼不等我，20 多年的夫妻，就這樣一點感覺都沒有；他愈走愈快、而我不想走快；身上穿著黑長毛大衣、脖子圍著粉紅加菲貓的圍巾，而頭髮竟然梳個髻的女人，我在這樣氣溫 5 度 C、又濕又冷的走在天色陰暗、偌大而冰冷的停車場上；車道上三三、兩兩的行人，猛烈的往我身上瞧：『到底怎麼回事！？』我這樣想。

『不是要趕時間嗎？！怎會停得這麼遠，光走路找車子就花了 10 多分鐘！』我心裡想，但不敢說出來；敢說的只是：『我以爲你會留在車子裡等我的電話！』；一路上我壓低聲音、放慢語調；這是我過去比較少做到的。

回程，我說了一些孩子們的事；去年 12 月 26 日下午，我們仍在司馬庫斯山上，大夥決定 2 點半下山，您說下了山不直接上台北，而是到內灣合興車站，取回車之後回家，再開休旅車上台北；想在晚上 7 點前趕到很難！

路上雖有塞車！當時也有一些擔心，怕會漏到這一段『畢業時

刻相見歡』經典、而美好的時光；但後來想一想，擔心也無濟於事，不如放下吧！

於是好好在車上睡一覺吧！沒想到，竟然 6 點 20 分就到了；回家前不僅欣賞到司馬庫斯山上，層層疊疊的山巒楓紅與撲朔迷離的煙雨斜陽，真是太棒了！

七點鐘準時看見老二出現在教室當中，我們在眾多的人群中找到了他，他正閉著眼睛等待驚喜，而我們是他做夢也想不到，我們竟會出現在他眼前的大驚喜。我們全家人出現在他眼前，他緊緊的抱住我，接著是爸爸、哥哥和弟弟；每當下，每個人都熱淚盈眶！這一段往事，是我們全家人最美好的回憶！您說這不是天意？那到底是什麼？

因此我想告訴老公的是：不必慌不必急，不慌不急才能找到更好的解決方法；回程果真如『老公自己說的：『回程或許車潮會過！』』車擁擠的狀況緩解了；我們倆面面相覷、破啼而笑！

（我發現自己的改變，影響了他；不用辯解，自然了然於胸）

什麼是你在乎的

兒子跟隨學校遊學團到日本，臨行前我跟他拍了拍肩膀，說了一段話：『上一次的美國遊學，都是媽媽在幫你打點，但這一次的日本行，卻都是自己來，包括換鈔、到醫院拿證明及備用藥，媽媽以你

為榮！希望此行要照顧好自己；記得不用幫媽媽買禮物，買禮物既浪費時間也浪費錢，如果要的話，送媽媽一張卡片，上面寫祝福的話就好了！』兒子神情看得出不捨與興奮！

昨晚收到同事的 email 一篇報導王品集團董事『』的文章，我引述寫了一小段『不在乎別人的眼光，只要一個月就習慣了』；他回應我『其實難的是，去知道自己在乎的是什麼？』

我將這樣的問題問了小兒子，他回答：『我在乎我活得活不下去！我的同學在乎「吃」，他不怕別人說他胖，他說：「有得吃，就覺得很快樂！」』我問兒子：『你不在乎形象？！不然出門的時候，你會想要穿什麼衣服、配什麼手飾、自己以的臉上是不是許多青春痘！？』他楞住了，不敢說話！

這句話也深刻引發我思考，我這樣寫著回應對方：『我一直以來太在乎自己的形象、別人的眼光，以至於我不快樂，我現在知道，我要在乎的是自己的身體健康、和自己是不是真正的快樂！』對方也回我：『 Yes me too，我正朝著這個方向前進！』於我心有戚戚焉！

車禍的啟示

這次 0220 二兒子和我的車禍，雖然車毀了四分之一，我斷了一根肋骨，但好在人都平安；經過這次車禍的教訓，兒子承認開車所造成車禍的種種原因，負起災禍所造成車體的損失責任；但是兒子的愧

疚感和我被驚嚇的惶恐與不安，一時難以舒緩，經過朋友們的關心與支持之後，才漸漸走出陰霾，活了出來。

兩天三夜的身心靈成長課，我帶著傷去學習，雖帶給同學們不便，但卻激勵到他們，讓他們感覺學習成長的快樂；而我也透過這次負傷的學習，感受到老公及同學的關愛與支持。

時間管理

這陣子我和老二兒子，參加心動力課程，因為課程在台北，一群參加課程的朋友都在台北，因為要透過溝通與體驗，我和兒子台北新竹往返十分頻繁，尤其是兒子。

相較於我，比較熱情的兒子，不放棄這樣的訓練機會，他說他欠缺關心別人的那一顆心，因此他會很投入心力的去做，關心別人、關心朋友這件事務上；尤其是他喜歡的朋友，愈發關心，最近他常做的是，緊咬著電話筒說個沒完沒了。

說完電話他又抱怨，時間怎麼這麼快就過掉了，好像沒做什麼事；早上早起就想做一些事，可是就被說電話時間打斷了；這兩天處理自己的事物、做家事、關心別人，我發現我迅速處理了許多事情。

自己思考加上朋友的提醒，原來我對時間的掌控、管理，是有一些進步。

隨時隨地善用零碎時間，可以把工作做完；讀書、寫文章、專

訪朋友、電訪朋友、社福工作、上網，一一都可以做，只是目前如何
做好時間管理，是我要加把勁先完成的。

參加活動到第三階段，我和兒子常常往台北跑，尤其是兒子，
幾乎是每天往台北跑，偶而晚歸寄住在朋友家；今天早上要送宣宣到
學校，趕 8 點 30 分練國樂；我是七點鐘起床，七點半我才想到車子，
8 點要用到車子，不知道車子有沒有在家（昨晚老二開上台北），於
是叫小兒子聯絡看看，沒想到車子還在台北，老二根本沒回家。

我很生氣，詢問他：『昨天下午開上台北，怎麼晚上沒回家？』
他說：『我是晚上 10 點開會，一直到凌晨。』我說：『神經病！你想
要把命賣到嗎？如果你想這樣，抱歉我不奉陪，我不想和你參加這樣
的活動，我要離開這樣的團體！』我即刻掛到電話，管他在不在乎！
之後想了一想，乘勝追擊，我想要說的重點，似乎沒說清楚，我再打
電話給他，我知道他在乎我不在這個團體；我說：『我還會告訴我的
小組長，如果他還是如此執迷不悟的話，不管大家的健康的話，很抱
歉我要離開這樣的團體！』

9 點是固定時間要向小組長報備的，本來心中許多抱怨，我想
這通電話我是不想打的，但是想一想，這不是良好溝通的方法，我必
須誠實以對，告訴他我心中的想法。

這三天參加心動力課程，發現自己也發現另外一個世界；雖然

和自己所接受的教育，好像有一些相衝突和矛盾的地方，諸如即刻讚美別人、激勵別人，好像引導的老師，並不是這麼在意這個，而是在意我—『關於我自己』這件事。

這個團體裡的每一個成員，都是和我共修成長的朋友家人；早上起床很早，大概 6 點半；奇怪自己的身體，沒有因為晚睡會要晚起，相反的是晚睡早起，跟平常一樣的早起床。

回想，要上這三天的課程之前，我有逃避、害怕的心裡，但還是期待能走進教室，勇敢接受拭煉。

我發現上課時的氛圍會讓我感動，並進入狀況，我起身多次報告我的狀態及想說的話，但是回到家來，似乎又忘記帶領的老師和我說的話；我再次請兒子重述，確認一下老師給我的心得分享；我發現怎麼老是記不住，別人說說的話和別人的名字。

我是記憶衰退嗎？還是選擇性傾聽？還是沒有找到名字與其他事物連結，幫助自己記憶。

別人的眼光就是我的地獄

往年看日子，喜歡看月曆，除了懶得每天撕日曆紙外，還可以在上面做紀錄，日曆就沒這樣的好處；今年媽媽要給了我一個日曆，我本來還不想要的，看看裡面除了數字以外，其他附加的內容還算不

錯，勉強接受了。

掛在牆上，每天撕一張；沒想到『格言』裡所寫的好像完全針對我這個『主人』而寫的，每天一句話，句句話都如「當頭棒喝」嚇我一跳，因此元旦後的第五天，我就在電腦文書檔，取了一個檔名『格言』，把每天撕下來的日曆紙，上面的格言留下最有價值的東西。

早上的這一句『別人的眼光就是我的地獄』讓我漠然驚訝，這句話要告訴我什麼！？不是明明白白要告訴我：我最在意的就是別人的眼光，而別人的眼光就是我的地獄；平常朋友或自己無論用任何的字眼，諸如：不要在意別人的眼光、不要在意別人如何看我等等，都不如這一句話，對我的震撼大！

昨天表姐帶著成年的兒子到我家，爲了是幫我辦理，我車禍受傷理賠的事而來，我也順便提及有一位老人家特別想念她；過去表姐爲了幫我辦保險的事，來過社區找我，因而她也就認識了一些老人家，由於她的熱情、幽默、亮麗，讓部分的老人家印象深刻；前兩天是我離開社區，再度到社區和老人家共學、並共餐的日子，老人家們談到表姐，他們想再看看表姐；於是昨天下午的湊巧，我引他們相見。

表姊的第一句話：『我知道您很想我，我也很想您耶！』表姊說這句話，讓我驚愕不已，這句話太勁爆了！不像我從小認識的表姊；第二句話『您真的不像八十歲的老人，好像才六十多歲哩！』鬥

的老人家開懷不已，接著第三句話：『您年輕的時候一定很帥，一天一個，大概有五、六個女生追您吧！』這位老人家大笑不止，也讓在場的我們（包括她的兒子），大家笑成一團，暢快的不得了！雖然表姐不知道這位喪偶的老人家，早已花名在外，但能聽到表姐對他說這些話，更加興奮！

事後，我問表姊：『妳好 open！敢這麼開放的，對不是很認識的老男人說『『您很想我、我也很想您』』這句話，真是太勁爆了！是我絕對不敢！除非他是女的！』表姊回答我：『我們平常不常見面，說一說讓老人家高興的話，有何不可！若常見面，說成這樣，我還怕他吃我豆腐！』『其實能讓老人家開心、快樂最重要，這年頭大家都繃緊神經，各做各的多無趣，假若可以讓別人開心，不是很好嗎？』她還允諾我，如果有時間還可以陪著他們一起去爬山呢！

一向乖巧、柔順、聽話的我，在『說話』的尺度上，我有較多的保留；比如在『角色扮演』上，我會拘泥於角色的既定印象，不容易跳出框框；因此讓別人覺得自己太在乎別人的眼光，而我自己也思忖確實在乎別人的眼光，而讓我放不開，不快樂，更不能帶給別人快樂；今天表姊的表現確實讓我開了眼界，我要學習她的樂觀、開懷，自己快樂、別人也快樂！

今天日曆上的警語：『別人的眼光就是我的地獄！』我是活在

地獄當中嗎？地獄是什麼？所有負面的情緒、字眼都堪稱是地獄；在乎別人的眼光、在乎別人如何看我，『在乎』就讓我走進地獄，如果我『不在乎』我就可以走出地獄，迎向天堂；地獄與天堂只有一線之隔，要不要進去或出來，全憑我自己；一切就看我自己要與不要！

自信快樂做自己

自從參加自我成長課程之後，發現自己，一直以來，多麼的愛形象—做個好女孩、好女兒、好媽媽、好妻子、好媳婦的角色，比什麼都重要！禁錮了自己的心靈、漠視了自己的感覺、壓抑自己的情緒迎合別人，這些種種都是唯恐破壞我和他們的關係。

不敢做自己；我自己究竟是一個怎樣的人？！我是一個有感覺、有情緒的女人，有血有淚的女人，不是一個只會奉承別人、自我裝『偉大』、沒有情緒，只顧形象的女人。

第一次辣辣的、美美的、不同以往的自己的妝扮，剛開始有一些不自在，但是當我喊出誓約中的自己：『我是一個有自信、有勇敢的女人！』的時候，自己就有能量，可以很自在的走在別人面前；當別人投以讚嘆的眼光的時候，我的自信更強！