

東海大學社會工作學系碩士論文

指導教授：鄭怡世 博士

在死亡的幽谷發現愛：
一個從破碎經驗中找回自己的故事

**In the Death Valley I Found Love:
A Story of Reconstructing Myself in Fragmented Life.**

研究生：張婉茹

中華民國一〇四年六月

June 2015

東海大學社會工作學系碩士論文

指導教授：鄭怡世 博士

在死亡的幽谷發現愛：
一個從破碎經驗中找回自己的故事

**In the Death Valley I Found Love:
A Story of Reconstructing Myself in Fragmented Life.**

研究生：張婉茹

中華民國一〇四年六月

June 2015

東海大學社會工作學系碩士論文

指導教授：鄭怡世 博士

在死亡的幽谷發現愛：
一個從破碎經驗中找回自己的故事

**In the Death Valley I Found Love:
A Story of Reconstructing Myself in Fragmented Life.**

研究生：張婉茹

中華民國一〇四年六月

June 2015

東海大學社會工作學系碩士班

研究生 張婉茹 碩士學位論文

在死亡的幽谷發現愛：

一個從破碎經驗中找回自己的故事

業經審查及口試合格

論文審查及口試委員

指導教授：鄭怡 104年7月8日

審查教授：王增勇 104年6月29日

審查教授：成世楷 104年6月29日

系主任：劉珠利 104年7月8日

中文摘要

死亡是肉體極致的毀滅卻可能是關係的重生。

請你停下腳步，花些時間好好地聽我說個故事。

曾經，我因著生命的潮流而走到谷底，我站在那兒等死，卻又不甘就此離去。我在絕望的生命幽谷中，憑著賭一把的心情，長出了勇氣，並因此走上未知的自我敘說道路。我透過書寫、對話與述說，從不同的關係中拾回破碎的自我，試圖再次拼回完整的自己。

走在自我敘說的道路上，學著接納不同樣貌的自己，並為自己的生命負起責任。我開始述說，不為別人，只想為了自己好好的活下去。當我開始回到自己身為一個「人」的原點，重新思索「關係」，並單純地、自然地與人建立「關係」時，我似乎也已經開始在實踐屬於我的社會工作—回到關係中，好好地與人相處。

關鍵字：自我敘說、生命故事、社會工作、關係

Abstract

Death is the extreme destruction of the body, but it may be the rebirth of the relationships.

Please stop your steps for a moment to listen my story

I once walked to the valley floor in my life and stayed there waiting to die. But I was unwilling to die in that way. With a determined mind and glowing- courage, I walked on the unseen Self-Narrating roads. Through writing, conversation and narration, I picked up the broken ego and assembled them into a full one from different relations.

On the Self-Narrating roads, I learn to accept different me and I am responsible for my life. The aim is for myself, not for other people, because I want to lead a wonderful life for myself. When I am back to the point as a person, I brood over the relationship. When I simply and naturally build relationship with persons, I seem to put my social work into practice-back to the relation, and get well along with people.

Keywords : Self-Narrative, Life Story, Social Work, Relationship.

致謝

一直以為謝誌是最輕鬆容易的部份，卻讓我想兩天還下不了筆，只因想感謝的人太多，不知該從何所起（望）！

這份論文的產出其實有些意外，我很感謝那些曾經讓我在關係中經驗破碎與撕裂的人，沒有那樣的故事與絕望經驗，我可能還找不回自己，也無法走向自己；想感謝自己，很努力也很勇敢的面對所有不堪及破碎的自己，並堅持拼回完整的自己。

謝謝**怡世**對論文的放生與接納，使我可以自由且無禁忌的書寫；此外，在師生互動上給我新的經驗—與老師平起平坐。也謝謝**增勇**老師及**虹飛**老師在像祭拜儀式的口考會場給我好多溫暖的同理、回應與指導，支持我繼續走下去。也要感謝每週固定 Meeting 的**培元**、**騰翔**，雖然吃飯時間 meeting 真的又餓又累，但沒有你們逼著我吃瀉藥、挖大便，這些宿便不知道還要多久才會拉乾淨（笑）！

謝謝**家堂**在書寫期間的陪伴，一路看著我崩潰、無助也看著我笑與勇敢，也經常接受我莫名的情緒摧殘及謾罵…你總耐著性子，讓我傾倒心中所有的不悅，聆聽我所有的思緒。謝謝你，讓我知道，真的有人會在身旁一直聽我說、陪伴我。

謝謝**欣如**、**昱帆**、**于軒**、**Ann**、**展崎**、**莘慈**、**孤帆**、**高麗菜**、**慶玲姐**、**閃姐**、**仔儒**…，有你們的存在與對話，故事才得以豐富；同時謝謝所有願意花時間閱讀我計畫書文本的**讀者**，因為你們的回饋與提問，幫助我更加釐清自己想要書寫的內容，並找到可以對話的人，讓故事更加豐厚。也謝謝那些願意與我分享故事的讀者們，故事，讓我們有了不一樣的連結，很深的…；謝謝**新光醫院寶貝社福課的所有督導們**，特別是**黑妞**及**舒涵**，在我最脆弱無助的時候，沒有中止我的實習，反而默默陪著我、協助我去調適情緒，走出傷痛，並給予許多溫暖的支持與鼓勵。

謝謝昔日戰友**易函**、**芳淑**、**楊葵**、**小魚**、**大雄**、**小鳳**、**適徽**、**憶芳**等人，謝謝你們對我的愛，不時傳來關心的訊息，在我需要的時候給我文字上的安慰與陪伴；也謝謝偶爾帶我出場放風並且為我拍攝美麗身影的**咖啡先生**及**大馬哥**；不定時出現，陪我談天說地、要我照顧身體/情緒>論文的**雯麟姐**、**郁婷**、**喇叭萱**、**已故的賴檢**…；以及不時給予精神上支持的**敏豪**、**阿達**、**婉莉**、**靖晏**、**家祥**…。

謝謝意外團結、經常藉故紓壓聚會、小旅行的碩班同學**Tina**、**音芳**、**亭廷**、**筠晞**、**秀萍**、**如珊**、**淑蘭**、**明絮**、**珮瑜**、**威宇**、**小乖**、**弘健**、**武中**、**世祥**及**家豪**，有你們在真好！還有**黃小綿**及**雅音**，光是看到你們就有莫名的安心感（！？）。也特別感謝經常聽我說不正經話題、發瘋亂吼叫、酒池肉林的夥伴：**昱禕**、**宛樺**、**蘇姐姐**、**含章**，每當徬徨、無助、寫不出論文躁症發作時，還好有你們陪我嬉笑怒罵、飲酒作樂(!?)。

當然還要謝謝超溫暖超強大的社工系系辦，謝謝協助我處理不熟悉行政業務的**大霞助教**；長期供應我咖啡、鮮乳及乾糧以維持精神狀態的**雅俐助教**；不時對我溫情喊話、加油打氣的**宜椿助教**；還有不時接受我打擾、問問題及吵雜的**培元助教**。

謝謝從大學就陪伴在旁的**文婷、家郁**以及超強大的「社工師母會」：**毓君、葉葉、憨憨和虎虎**，提供心靈上的陪伴並參與彼此重要的論文「生產」儀式，還有不時收到遠從台灣各地而來的手寫信，裏頭有著滿滿的愛與鼓勵，支持我勇敢走下去。

最後感謝我摯愛的親人，特別是**老豆、豆媽、老妹及阿嬤**，謝謝你們支持我這兩年當個全職學生；也謝謝你們願意陪伴我重新看見我們的關係、並一起有所行動。我知道不管怎樣，你們都有著無比的愛，也會一直陪在我身邊！

這一路要感謝的人真的很多，無法一一唱名，但真的很感謝你們，讓我知道有這麼多人愛我、關心我，也因為你們讓我有勇氣繼續走下去、有飽滿的能量繼續走在助人的道路上。

感謝這一切的發生與存在~

*加碼感謝小阿姨的同事**施錚懿姐姐**飛速幫我翻譯完摘要，沒有妳，我不知道要多久才能交出論文啊！只好讓小阿姨以身相許，最為報償了！☺

婉茹于台中東海 July,8 2015

目錄

楔子.....	1
 第一幕 為什麼我要這麼做？.....	2
第一話 有種狀態.....	2
第二話 契機.....	7
 第二幕 一切從「死亡」開始談起.....	9
第一話 關於「死亡」給的恐懼與陪伴.....	9
第二話 死亡不再只是幻象而是真實.....	15
第三話 「死亡」帶給我的衝擊與改變.....	26
第四話 「死亡」開起的那扇窗.....	34
 第三幕 轉身・看自己.....	36
第一話 從父親開始的破碎.....	36
第二話 我想接近父親.....	40
第三話 從故事得到的啟發.....	55
 第四幕 愛情線上的毛躁.....	61
第一話 我是沒有安全感的大女人.....	62
第二話 「雙重」矛盾.....	64
第三話 這裡有著我一直跨不過去的恐懼.....	68
第四話 在斷裂中重生.....	82
第五話 我在多段關係中看見的自己.....	88
 第五幕 未知的未知.....	94
第一話 看見選擇.....	94
第二話 告別.....	98
第三話 新/心關係的養成.....	106
第四話 選擇寫「不正常」的論文.....	117
 第六幕 我與我的社會工作.....	123
第一話 我不知道社工「專業」是什麼.....	125
第二話 千變萬化「社工人」.....	133
第三話 我想做怎樣的社工實踐.....	145
 第七幕 剝洋蔥的路.....	150
 第八幕 寫在 Final 之後.....	155
第一話 對於口委的意見，我想說.....	155
第二節 「先做人，再做社工」：來自怡世的信.....	157
第三節 給豆干女孩的回饋，騰翔說.....	159
第四節 「妳在、我也在」，C 說.....	160
參考文獻.....	162

楔子

這一年，在綜多巧合之下，我歷經了重生之旅。我曾在黑夜裡抱獨自頭痛哭、在昏暗的酒吧裡飲酒買笑、陰鬱覆蓋了我身體所有的細胞並不斷茁壯，伴侶的離開成為最後的稻草。我摔得粉身碎骨，瀕臨死亡。在絕望的生命幽谷中，腦海閃過一幕幕生命經歷，我觀賞著並從中悟出，死亡同時是重生的入口。

當生命被長期壓抑、逼到無路可退之際，會醞釀出改變的勇氣。

我從痛不欲生的分離經驗開始內觀，踏上自我敘說這條路，尋找自己散落四處的靈魂並重新/心愛護自己。過程中，我重新敘說並經驗過去的生命，在沒有時間的空間裡來回穿梭，不停與自己、他人、虛構的角色對話，發現事件原來有如此多樣的理解方式及意義並隨著時間、思緒...持續變遷著。對話的過程中，會有與自己原有價值、視框、理解產生碰撞與推擠的不適，也有面對自己的恐懼與孤獨，然而歷經一次又一次的淚水洗滌，竟從幽谷中瞥見微弱的曙光。而重生之路就此展開。

我們都曾有過迷惘自己是誰的時期，也曾經歷過生命低落時刻，甚至不明白生命究竟想告訴我們什麼的困惑與不舒服感...，而我也。我將自己從死亡幽谷中尋回魂魄並重新生活的經歷，如實的呈現在後。有時你會讀見我的進步，有時卻會瞧見我的退縮與氣餒；在來來去去的過程中，我逐步找回「我」這個個體。也許這裡還有很多我隱晦不知的意義與情緒，但也因為如此，我仍持續走在自我敘說的道路上。這份文本也只是我此時此刻，暫時性/階段性的理解而已。

最後，在你準備好要開始讓我的故事與妳/你的生命對話前，請先靜下心來，讀完下面這段使用說明：

如果你在閱讀時聞到些微的小麥味，或是用力扭轉這份文本時，意外擰出幾滴酒，請別慌張也別擔心會微醺，那是陪伴我書寫的元素而已；若故事情節不小心使你落淚，那可能是我書寫時掉下的淚水不小心與你的經驗發生共振，但別擔心，我將陪著你一起哭泣，如同書寫過程中很多人陪著我哭泣、與我對話一樣。若你在閱讀後發現你也有很多故事想說，那麼就盡情書寫吧！我們或許有很多過不去、放不下的情緒，但當我們站遠一點來看，會發現這所有的一切，最終都會帶領我們回到自己身上，看見、面對、穿越，最後與自己合一。

很多很多的愛與祝福，將會在你身旁，陪伴著你。

From：你的好朋友－豆干



第一幕 為什麼我要這麼做？

一個人的療癒書寫，是從與自己的真心在一起開始。所有的文字都有情感的傳達與力量的傳遞。當一個人開始靜下來書寫，你的手並不是你的手，而是，一個療癒的同時發生。（王慶玲，2014）

第一話 有種狀態

我，一直有話想說卻不知該如何開始；我，一直有一些情緒想發洩卻不知道該如何表現。我將這些想說又不知該如何說、想發洩又不知該如何宣洩的情緒與經驗壓抑在身體之內，試圖透過忽視與壓抑以維持某種程度的和諧。我說服自己，這些事件的存在是為了磨練自己，這些情緒會隨著時間而淡化或消逝。然而，這些被壓抑的經驗與情緒，常在午夜夢迴時，轉變成一齣齣自我責備、否定與撻伐的夢境，佔據我所有的思緒。甚至，在經歷類似情境或闡述事件時，總會勾出那些我試圖隱藏、逃避的經驗與情緒。被壓抑的情緒，像是一種病菌，在陰暗的角落，不斷繁衍、茁壯。我隱約感受到它的存在，但我想只要不接近它、不要想它、不要觸碰它，那麼我就能掌控自己的情緒、行為，乃至於生命所有的一切。但，奇怪的是，我越想逃避就越無法忽視。內外在不一致，讓我感受到自己的分裂，更加深我對自己的懷疑、批判、厭惡、埋怨甚至怪罪。我越來越不明白自己，也越來越無法接受自己。我不想面對自己及內在情緒。每當情緒莫名上來時，我總想躲到尼古丁或酒精的世界。當情緒褪去時，我又生氣自己懦弱地隱匿在菸酒背後。我以為那是解脫，但彷彿是將自己推向更深的批判與撻伐、甚至迷失自己。

有些話有些事有些人有些回憶並不適合攤開

感覺是來自自己而非別人

從來沒有想得到什麼，因為好像都不屬於我

痛苦似乎沒有隨著新的開始而離去

浩瀚的瀑布沖不掉所有過去

悲傷紀錄遺憾痛苦

圍牆後的我也許不堅強，以為過境之後我會更有力量

沒想到更不好過

有沒有一個安心的地方能放聲哭泣？

—取自 2010.01.19 日記

- **我想從谷底爬出**

對自己的批判與撻伐，讓我陷入更巨大的痛苦之中。而存放在角落的情緒，也隱隱探頭，迫使我不得不正視它們的存在。那些無法言語的情緒，從體內爬升至喉嚨，它卡在那裡，吞也不是，吐也不是。我必須用力說出口，才能釋放那股卡在喉嚨的情緒。但我要怎麼說？對誰說？我有辦法說嗎？我到底要說什麼？

在痛苦中解脫是因為你的意願，你有多麼面對痛苦，就多麼有力量。

而當你完全去經驗那個痛苦的過程，你就是徹底自由的。

— 取自 2010.10.19 日記

坊間有許多談論找回自己、找回內在平衡、擁抱內在小孩這類的書，我與書中所闡述及分享的經驗產生共鳴，常常邊讀邊落淚。「療癒書寫」、「自由書寫」、「敘說」、「說故事」...，這些「方法」很容易在書本中出現。起初，對於這些方法，我有很多的質疑與問號：「真的有那麼簡單嗎？說/寫自己的故事就能找回自己」、「如果，說自己的故事就能找回自己，那還要心理諮商師幹麻？」、「寫自己的故事就能釋放情緒，真的假的？」、「這是騙人的吧！？」...。然走投無路的我，抱著死馬當活馬醫的心態，照著書本的方式，開始書寫每天的自己。書本說，那些你所不明白的情緒是有意義的，透過書寫，你會明白它想傳達的意思。我好想明白那些哽在喉嚨的情緒究竟是什麼？它想要告訴我什麼？於是，我開始書寫。但我只是埋頭書寫，興致來的時候會翻舊的日記閱讀，如此而已。

我告訴培元¹我想寫自己的故事當畢業論文（我記得培元的碩士論文是寫自己的故事，所以我想找他討論）。培元問我為什麼想寫？我沉默，因為我找不到冠冕堂皇的理由來回應他的問題。我心想「幹！怎麼辦？我要講什麼理由才能讓他覺得我真的可以寫、有能力寫？」，但我想不到。我誠實的告訴培元「我不知道我為什麼要寫，也不知道寫了自己的生命故事有什麼意義，但是我很想寫、我非常想寫、我就是想寫，不行嗎？！」。對，我不管什麼學術意義和價值，我想知道我到底發生什麼事、我是誰、我怎麼長成這樣子，不行嗎？我在心裡吶喊。

- **如果敘說必須有個入口，那麼我想從哪裡開始？**

行動研究課，小陶老師預告期末要交一份研究計畫，直覺告訴我，從「死亡」下手吧！我回到校園的機緣之一是覺察到自己對服務對象死亡沒有情緒，所以我選擇離開。我想知道過去兩年送走數十位服務對象的經驗對我產生的影響以及我是如何看待死亡這件事。

¹ 他不只是個胖子、系上助教，還是我重要的對話者及光明燈。他知道我想寫自我敘說時，就鼓勵我開始寫文本。本文會以「蔡」、「培元」、「蔡培培」、「光明燈」、「陪員」交替出現。

蔡培元：豆干，所以妳真的要寫死亡嗎？

我一直問自己「妳到底關心什麼？」，究竟是說自己的故事，還是參雜一些自己的經驗寫「死亡」這個「客體」？我覺得能夠談「死亡」的人很少，若寫這樣的議題一定很酷，會得到很多敬佩。但，我到底為什麼要為了得到敬佩和尊重而寫死亡？我為什麼要為了學術價值而向別人公布我和死亡的關係？難道我不能為了自己而寫死亡和我的關係嗎？

我：剛上課在想你問得問題，我發現突然轉向死亡除了有興趣外，二來是抗拒和擔憂要寫生命故事。不過這樣得擔心是怕自己寫不出來及寫不好（但我的生命故事怎麼會有好不好辣）（推翻自己）

蔡：是啊，幹嘛還沒開始就要擔心寫得「好不好」。而且就算要寫死亡，還是一樣躲不掉要搞清楚妳自己為啥要寫這東西，研究者永遠是躲不掉的。

我靜下來在便條紙上畫下自己與死亡的故事軸，赫然發現「死亡」這件事竟然從小就跟著我，讓我焦躁不安，一直默默影響著我，但我卻從未正視過。

我：蔡培元，我整理出脈絡了(遞便條紙)！

蔡：所以，死亡這件事是妳要研究的議題

我：我想就是它了！為什麼「死亡」從小就進入我的生活，為什麼我的生命中一直無法擺脫它...。但我有些擔心，關於要寫這件事。

蔡：妳為什麼抗拒？越是抗拒就越要去探究。試著說說妳和死亡的關係吧！

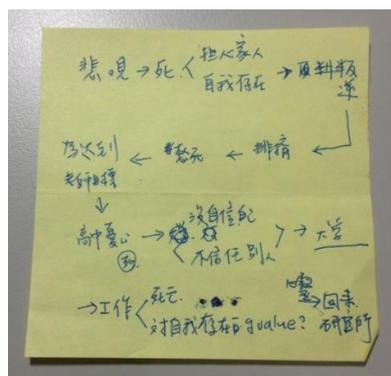


圖 1 寫給培元的便條紙

我在課堂上簡略說明我想寫死亡時，老師告訴我，生死是不斷發生的事情，死亡的範圍太大，希望我在釐清一下自己究竟想瞭解什麼？並建議我可以寫我怎麼看待機構對死亡的政策與立場？或是我怎麼因應參與他人死亡的過程...等。當時我的解讀是「老師希望我不要寫死亡」。但我就是因為這樣而離開職場，我想

要知道死亡對我而言就什麼意義？我怎麼看待死亡啊！而且我有好多關於死亡的故事想說啊！因此，我暗自決定不理睬老師的建議，堅持自己的想法。

● 那些在我體內流竄的是什麼？

我很想書寫，但不知道書寫後該做什麼，也不知道寫完想說的事情後，有什麼意義。培元鼓勵我先寫下任何我所想到的事、經驗的感覺，不要管有沒有用或是有沒有意義。我開啟 word 視窗，望著空白的頁面，有股奇妙的能量流經我全身，使我無法停止書寫。我想知道那股在體內流竄的能量是什麼，竟然讓我有那麼多的話想說，並挖掘出某些一直藏在體內、心裡的話與感受，透過雙手，在電腦頁面上轉化成文字。寫到某些事件時，我默默淚流；想起某些場景時，我因內在強烈的情緒被迫中止書寫。我時而感到孤獨時而感到悲傷...。這些文字、思緒，似乎開啟存放在我內在的秘密寶盒，讓我想探究更多關於自己的故事。

● 才剛開始就自我質疑的敘說路

對於敘事、自我剖析，這份工作

我帶點逃避卻又渴望

我讀著文本 想著過去、現在和未來

我仍對自己保存太多謊言

那些瘡疤 來自內心最底層的想望

仍被硬生生的封鎖

我望著鐵鍊 不知所措的來回踱步

我翻箱倒櫃想找出鑰匙 未果

我焦躁的拭去汗水、淚水 然後發笑、生氣

到底還要欺瞞自己多久？

這把鑰匙一直以裝飾品的型態收藏在我的脖子上

但我卻不願照照鏡子 看見它!!

我想逃 但逃去哪呢 我一直渾沌 總該逼自己面對

扛著自己的故事 別人的故事 自己的情緒 別人的情緒

我習慣 喜歡也厭倦這樣的型態 我想清空 辦場跳樓大拍賣

二手的故事有人想接手繼續嗎？三手的資訊還有用武之地嗎？

為什麼不？為什麼沒有？

這些獨特性、個別化的說詞 從何而來？

是人們框架自己的可笑語言

用理性創造出文字 套用在感性上 怎麼說都不貼切
人們還記得經驗嗎?身體還記得真實嗎?心還記得活著嗎?
行屍走肉的樣態 存在 週遭 每個人 包括我自己

有人覺察到嗎?有人想改變嗎?
我不知道，但我的心卻很疼 又發燙
是改革前的徵兆，有準備嗎?沒有!但 一定要準備嗎?
我只想 寫著每一刻真實的自己
儘管 下一秒 我已經無法體會、了解這樣的感覺和思維...
人啊 找回自己 好嗎?
----寫完這份文本 ，突然 好想擁抱 和人類

取自 2013.01.10 日記

沒由來的心煩，直覺想找點敘說研究相關的資料。看了培元的論文，上網查了一下評價，心頭一驚。開始懷疑自己是否有能力寫出這樣的論文，這時理性撇成兩個脈絡，可以與不可以；認同與否定。我在徘徊之際，打開培元的論文。還未讀到前言，我就完全否定自己。到頭來，還是有個比較的心在裡頭。或許說，是個渴望有成就、受崇拜的自己在作祟。寫敘說是為了自己，打從一開始我就想寫，但我有好多理由讓自己逃開，如同現在。我一直相信自己的敘說最後會落入喃喃自語的無聊對話；但又相信自己可以寫出那隱晦的意義。我希望完成論文的同時更加認識自己；但又不知道認識自己後要做些什麼？

取自 2014.05.05 日記

不論是為了行動研究作業而開始的書寫亦或是確認指導教授後的書寫，偶爾還是會陷入「撞牆期」。一個搞不清楚「自我敘說」、「敘說」與「行動研究」的人，真的可以寫嗎？我寫的本會有意義嗎？敘說論文到底該長什麼樣子呢？為什麼敘說論文沒有一種「範本」可以參考？我的文筆這麼差，我真的可以寫嗎？怡世老師、培元助教、學長姐們都告訴我「先不要管那些，寫就對了」、「在字句上著墨，可能會失去情感的真實性」，好吧！寫就對了，我也只會寫。那就繼續寫吧！管他故事順不順、有沒有邏輯、美不美；好啦！就算講不清楚也沒差啦！反正，就是寫嘛！到時候不要回頭告訴我，你寫的完、全、不、行！

第二話 契機

行動研究課，讓我開始動筆，進入一趟自我認識的旅程。書寫的過程，走走停停，經歷過文思泉湧的時刻，也曾擱置文本數個月不願繼續。我常有一種經驗，是我知道必須去書寫某些故事卻又抗拒書寫的感受。「那些抗拒有它的意義，既然無法書寫那就先擱著吧！」培元總是這樣安慰因無法繼續書寫而焦慮的我。

● 交完死亡作業，文本就「死亡」

因作業而開始書寫，我無法停止內在想說故事的渴望，洋洋灑灑寫了好多故事。但交完作業後，擺放在電腦裡的檔案就再也沒開過。我的書寫停擺了，不知道該如何繼續。培元協助我釐清停頓的原因，但我仍無法書寫。我告訴自己，反正作業交了，就先擱著吧！這一擱，竟擱了五個月。這五個月期間，我陸陸續續想著自己的文本，但就是提不起勁打開電腦書寫。我的文本經歷了另一種「死亡」，安息的在電腦記憶體裡躺了五個月...。

● 因為結束而開始

再次打開文本書寫，是在簽完賣身契²，完成暑假實習，回到校園真正要進入指導關係後。那時，交往四年的伴侶正式和我提出分手。這樣的狀況是我始料未及的，它像顆威力強大的原子彈，直接摧毀我的生活並將我炸碎。我一蹶不振倒臥在地，不知該如何爬起。在分手前不久，我們還討論著畢業後的生活。為了一起生活而努力，我一心想趕快完成學業，卻意外收到這樣的訊息。我無法接受、並否認事實，許多情緒不斷湧現。那些日子，我恐懼出門，也無法進入人群。同一時期，我正協助實習單位製作臨終關懷手冊，內容正好寫到 Kubler-Ross 的五個悲傷階段。我讀著那些悲傷歷程，彷彿看見自己的狀態。我陷入一種極度悲傷的狀態，沒有食慾、對週遭的人事物也沒有興趣及動力、我不想與人接觸、時常恍惚、甚至因長時間失眠而長疔仔³...。事後，機構督導對我說，當時的我彷彿進入喪親家屬面對死亡會有的急性悲傷症狀，她很擔心那時的我會在服務對象面前崩潰，還好這些擔心並未發生。

分手，讓我面臨前所未有的重大失落，以及不知如何與情緒相處的窘

境。那段時期所生產的文本，成為這份論文的重要資產。⁴

² 指導教授的選擇可能會影響你接下來的研究生生涯及往後的一生，因此常有人戲稱填寫指導教授申請書的過程像是在填賣身契。

³ 台語的「釘子」，中醫稱為「疔」，西醫學名則為「癬」或「癰」。引發疔的原因大致可分為體內排毒不順與體外衛生環境不良兩種。

⁴ 本來覺得是資產，但後來再讀文本，如果可以，我寧願不想要這些「資產」，希望 L 留下。

前男友的離開，讓我的心缺了一塊。我們的愛情故事情節始終穩定發展，以至於周遭所有的親友、甚至連我們都以為這故事會有浪漫的結局。因為太過相信有美好的結局，使得我在第一時間無法接受事實、拼命想否認，也想找到能持續這段關係的方法。因為我否認事實的存在，使我不知該如何向別人述說心裡的悲傷。我不想聽見友人在我面前「負評」前男友，加上期待能復合，所以我選擇不告訴友人這些事。但我的悲傷與難受是存在的，我沒有人可以傾訴，只能埋頭寫日記，與自己對話。我有太多太多的情緒，因此我產出大量的文字。我只是寫，不停的寫，寫著我對這段戀情的期待、寫著我對前男友的愛、寫著我的難過與悲傷...。我不停的寫，試圖從書寫中釋放悲傷；我不停的寫，整整將自己封閉兩個月，除了到醫院實習外，就是關在房間裡哭泣、寫字；我不停的寫，我已經...不知道我為什麼要書寫了！我不停的寫，因為這是我唯一能安心傾訴的地方了！

那一天，你對我提出分手，我的世界開始崩解。

你的離去，彷彿帶走我所有的生命，

我不知道我自己是誰，也不知道我為什麼會活在這裡，

我不知道自己為了什麼而哭泣，也不明白自己為何如此悲慟。

我好想逃，逃離這個我一點都不熟悉的世界與自己。

我彷彿歷經了一場「死亡」，

我看著那個我一直認知的「自己」跟隨你的離去而逐漸萎縮、消失。

沒有了那個「自己」，我不知道該如何瞭解自己。

我成了「空白」的主體，連自己都不明白的「自己」。

如果出生是為了死亡，那麼我在這裡經歷了什麼？

如果死亡是為了重生，那麼我在為了「重生」做了些什麼？

如果死亡代表是一種結束，那麼我肯定狠狠死過一次...。

取自 2015.01.10 錄音筆記



第二幕 一切從「死亡」開始談起

為了生存下來，我們所付出的代價是讓自己失去靈魂般的行走在這世界上，不再有感覺、不再有盼望、不再有渴望，讓自己以為可以若無其事的一直活下去，不讓別人看出內在的空洞與支離破碎。(蘇絢慧，2011)

第一話 關於「死亡」給的恐懼與陪伴

● 因為對失去親人的恐懼而與死亡相識

5~6 歲時，我沒由來的對於摯親有一天可能會被死神或魔鬼抓走而感到恐慌，我害怕他們會「死去」，永遠離開我。我不知所措地跪在神明廳前嚎啕大哭，祈求神明保佑我摯愛的家人能夠長命百歲，甚至向神明表示願意折壽換家人的壽命，我祈求祂不要讓家人死亡，不要讓他們離開我，不管什麼事情我都願意做。那陣子，我幾乎天天跪在神明廳前大哭，為的只是希望家人不要死去，希望我的誠心可以讓神明感動，可以讓我的家人永遠和我在一起。

我不知道死亡是什麼。未曾經歷親人死亡，更不曾參與過任何告別式。但，我彷彿經歷過家人死亡一般，害怕再次承受任何人離開。每天活在憂傷及恐懼之中，彷彿真的要面對家人死亡一樣。但...事實上，我的家人一直都在，也沒有健康上的疑慮。我不知道我在擔心什麼。但有股強烈的恐懼是只要我一不注意，家人就離我而去，永遠再也見不到面、再也無法給我溫暖的擁抱、無法給我愛....。

這樣的擔心、恐懼與淚水，在大人某次的對話中停止了。那一天，我如常跟隨媽媽到工廠玩耍，媽媽和乾媽是在同一間工廠上班。忘了甚麼原因，也記不得前因後果，我只記得我突然聽到乾媽語帶戲謔地向工廠阿姨們闡述，我因為害怕他們死掉而在 2F 神明廳前嚎啕大哭。事後，阿姨們偶爾會以這件事笑我。我覺得自己很蠢，為什麼要為了這些人而擔心？我也討厭這些人不懂我的苦心？我用自己的壽命換你們的壽命，為什麼妳們還要這樣笑我？很多的問號與難堪，讓我決定再也不要為她們擔心，且以後我也不要輕易的向她們(大人)袒露我的心事。

「死亡」像是個假想敵，它無故的闖入我的世界，挑起我的畏懼與恐慌，它的出現破壞了我的生活；它使我被大人嘲笑、讓我恐懼與擔憂。它帶給我種種的不安與不平靜，我討厭它。

我不明白那時的自己究竟經歷了什麼，也無從驗證起。

但那時害怕/擔心親人會永遠離開我的情緒，至今仍無法忘記。

甚至每當提起這件事，心裡仍會感到恐懼。

我究竟在害怕些什麼呢？

我是害怕死亡還是害怕失去親人？我不禁問自己。

- **我想知道，什麼是「死亡」？**

小學三年級時，我和特定幾個好朋友自組成一個「四姊妹」團體，我們像連體嬰，時刻黏在一起。琳是當中與我交情特別好的一位。那時常與琳從教室往外看，看著路過的人群邊聊天，我們聊學校作業、聊同學，但更多時候聊未來要做什么？想像未來的生活以及談論「死亡」是什麼？我告訴琳自己對於可能會失去親人有著莫大的恐懼，也曾因此跪在神明廳前哭泣，祈求神。我搞不懂死亡是什麼，但它的存在似乎會讓我「失去」些什麼，我不知道那是什麼，但我很害怕那樣的「失去」。我們常在一番談話後，陷入沉默。

我：那你覺得死亡是什麼？

琳：我覺得它是每個人必經的過程，那你呢？

我：我覺得死亡是無法避免的，好多人都害怕談死，覺得很沉重。但是我覺得不談它並不代表你就不會死啊！那為什麼不談？

琳：你說的也沒錯耶！但死亡感覺離我們很遠，你不覺得現在談這個太早熟了嗎？

我：會嗎？好像是有點早熟，但是誰可以避開死亡？

因為避不開死亡，所以不能不談它，更不可能不去認識它，甚至將它趕出生活。我讓它住進我的生活，但不向別人提及它，除了琳。它就像我倆共同的朋友，儘管，我仍只能揣測死亡的形像。因為它還未真正在我的生命裡出現過。

我認為死亡的存在是為了帶給我恐懼並破壞我原有的生活，但我不時會想起它的存在，並且想知道更多關於它的故事。如果它的存在，並不會影響我，也許我們能和平共處呢！

我還是不知道死亡是什麼，但我似乎明白對於死亡的恐懼是來自於害怕失去。但我害怕失去什麼呢？

- **在我也搞不清楚自己的時候，只有死亡願意安靜的陪伴**

高中時，不適應高中生活及對自己性別角色的混淆等因素，使我陷入莫名的低落與存在焦慮。對於週遭的人事物，失去興趣、也沒有動力。班導在週誌上察覺我的異狀，通報輔導室。從此，我「被迫」每週定期到輔導室接受「輔導」。我很抗拒到輔導室報到，因為我無法清楚向同學交待自己消失在課堂上的原因，以及我覺得輔導老師一點都不懂我，只會要我說說自己怎麼了、問我這禮拜過的

好不好？或者要我哭。我一直都不知道她到底想要我說什麼？我並沒有想說話的慾望啊！我只想自己一個人，很安靜地，不要被打擾啊！是你們（輔導室）打擾我！是你們有問題吧！？我哪有問題呢？我不認為自己有什麼異狀，除了對校園生活的一切沒有興趣外。但，我的同學甚至是當時的伴侶似乎並不這麼認同。她們覺得我變得很奇怪、很憂鬱、很沉默甚至很冷漠…。

茹，妳最近怎麼了？對任何事情都很冷漠，好像妳並不存在一樣，這個世界好像與妳無關。我很擔心妳。~如⁵ —取自 2004 如寫的信

我覺得伴侶、老師、同學、朋友都好奇怪，我又沒怎樣，幹嘛一直問我到底怎麼了？我就只是不想說話而已啊！我...就是不想參加活動而已啊！我...就只是覺得這世界很無聊而已啊！幹嘛一直問、一直問、一直問，煩不煩啊！老娘只是覺得很無聊、很無趣、不想說話，可以嗎？妳們為什麼不可以和死亡一樣，安靜的陪伴我。它從來不問我到底怎麼了！它總是默默陪在我身邊，當我需要它、想起它，它就會在，就算我不跟它說我怎麼了！它還是會陪著我啊！你們為什麼不能像它一樣呢？

人一生能有幾個好朋友向死亡這樣，在妳痛苦時陪伴妳，在妳開心時，願意放妳自由，讓妳獨自享樂呢？

那時，我的內心總有股沉悶的感受，不知該如何述說，也不知道該向誰說。我不知道自己哪根筋不對，就是感覺不到快樂，對生活事物沒有興趣，也感受不到自己的存在。對於同學、朋友、伴侶的關心，我不知道該如何回應。我不是真的抗拒和同學們互動，也不是不在意當時的伴侶。而是，我自己也不明白，自己的內在在經驗什麼？我怎麼了。我像遊魂般的生活，好像存在在那個空間卻又不存在。我不知道該怎麼去述說，那些在心裡的感受，我搞不懂自己，也不明白自己。我被困在自己的感受裡，找不到出口；同時，我也擔心向別人表述自己的思緒，所要承受的風險—被背叛的風險。我不想那麼赤裸裸的在大家面前，但只要我跟一個人說，就必須承擔可能會有消息走漏的問題。我害怕這樣的狀況發生，所以我選擇沉默。

● 對死亡世界的憧憬

國一時，有位校園內大哥級人物因為我陪同他到辦公室繳交資料，覺得我人很好而追求我，但被我拒絕。之後，有人向他說我和另一名男生手牽手走在街上，

⁵高中時期的同性伴侶，離開伴侶關係後，有段時間減少交集，後來又恢復情誼。在書寫期間，我為自己當年的冷漠向如道歉，我們一起重看這段感情，並有了不同的意義。

他瞬間由愛轉恨，放風聲不准別人和我友好。那時，我認為我和我的好朋友們的關係緊密，怎麼可能因為他的話而不跟我友好。但，人心是脆弱的。那些前一天還很氣憤數落對方不是並且拍胸補保證不會背棄我的人。隔天，全都離我而去。平常和我友好的人，似乎全都患了「弱視」，看不見我的存在，儘管我就站在他們面前。我就像瘟疫，走到哪，人群就會鳥獸散。我瞬間從有很多「好朋友」變成孤單一人。對一向廣結善緣的我來說，第一次遭逢被眾好友背叛以及被排擠，我的世界瞬間變黑。（寫到這裡突然有好大的抗拒，淚流滿面，無法書寫）

光明燈要我試著開始寫文本，釐清我真正想處理的事。

但真的要靜下來開始寫自己的故事，才發現內心有好多抗拒。

才三千字，就流了一堆淚；情緒高漲的無法書寫。

真的要踏上這條路，要有好多好多的勇氣。

希望真的要寫論文時不會臨陣脫逃（無法書寫時的筆記）

被排擠的每一天，我沒有笑容、悲觀、孤僻。我好像從這個世界抽離，好像並不真實存在於這個世界。我窩在校園的角落，看著那群一起玩耍的前好友們。我覺得身體很冷、心很冷，我感受不到這個世界所有人事物的溫度。我想起了死亡，這個和我和平共處的好朋友。我和死亡聊天，和它說我心裡的難過與委屈。

我：她們(好朋友們)都離我而去，把我當瘟疫、病毒；為什麼你還願意接近我？

死亡：我跟她們不一樣，我永遠都不會拋棄你。

死亡：我們是好朋友，妳開心的時候，我不需要陪伴妳，但妳越是絕望我就越要陪妳。

在我心中，它是我唯一的好朋友。我害怕連它都離我而去因而用美工刀在手臂上割劃來展現我對它的忠誠。我依賴死亡，我覺得只有它可以瞭解我的痛苦，知道被排擠的我有多孤單。它邀請我到它的世界生活，它說在它的世界裡每個人都很親密，大家都很有義氣，絕對不會棄我不顧更不會背叛我。它總在我孤單時出來陪伴我。我越來越依賴它。有一段時間，我常在每節下課時間到教室外的一個角落，由上往下看（3層樓高）發愣。那時，死亡總會在耳邊對我說「只要往下跳，我們就可以永遠在一起了」。我望著樓下，腦中閃過無數自己從樓上跳下後的畫面，想著那些排擠我的人會有多自責與內疚，想著自己要回來找他們報仇；但我也想到家人的難過。於是，我一直在那個角落觀望著，和死亡拉鋸著。有幾次，上課時，我坐在教室內，望著手腕發愣，腦中想著要不要去找死亡呢？我在心中告訴自己或許這樣也不錯。當我回過神時，往往手裡已經拿著美工刀，在無

意識的狀態下。幾次下來，我發現自己已經絕望到渴望與死亡常相守。但，我放不下親人。於是，上課時，美工刀就這樣被我拿了又放；下課時，我在角落和死亡拉鋸。

一直到大哥級人物追求另一名對象且遭拒，下令要大家遠離她時，我的「好朋友們」才又回到我身邊，並拉攏我一起排擠另一個她。「好朋友們」回來了，我的世界彷彿透了一些光。但我看著「好朋友們」，心中不免問「什麼叫做『好朋友』？『好朋友』應該怎麼對待妳？我該相信她們嗎？」。

一切如死亡所述，『好朋友』們回來了，死亡就退居第二。但我知道它還是會守候在我身邊，當我需要它的時候，它一直都在。我對著它微微笑，感謝它陪我走過人生的絕望期，而我也希望它明白，我對它的忠誠。一個願意陪伴在妳孤單寂寞、人生走到絕望時還不離棄妳且願意守護妳的好朋友，真的不多。

當我被全世界拋棄時才知道，唯有死亡不會背棄我。

所以我決定，這輩子不背棄死亡。

* 插曲

我在浴室，手裡拿著蓮蓬頭不斷往臉上沖，想沖去運動後的汗水也想沖去焦躁。「死亡和我的關係是什麼？它和我悲觀的關聯是什麼？」這樣的問句，從我開始寫故事後，一直在腦中徘徊。我望著鏡中的自己，黑眼圈覆蓋的範圍眼看就要超越鼻頭。這是死亡想給我的意象嗎？探索死與我的關係必須經歷過死亡，然後重生。我吹著頭髮，仍然試圖找出答案。

我：現在是有蔡培元陪著我，但如果有一天蔡培元不在了，我還能繼續探索死亡的故事嗎？

OS：為什麼不行？

我：我怕自己沒有能力

OS：這是妳自己的故事，妳無法脫離它。

我：也許我能找小陶老師或其他老師指引。

OS：只有妳可以說妳自己的故事，誰會比妳懂妳呢？

我：也是...。

2014.03.11 晨運後的盥洗

此刻，有沒有答案好像不是太重要。有許多細節、被隱藏在脈絡中的故事，總在書寫後才浮現。每個場景的現身，對我來說都是線索。拼湊出屬於我和死亡的奇幻旅程。

* 重寫

我再次閱讀文本，看著自己與死亡的相識、對死亡的不解到覺得只有死亡能懂我的過程。我在想，「死亡」這件事或者說這個人，對我而言有什麼意義？當我第一次感受到死亡的存在時，我充滿恐懼。我的反應是跪在神明廳前，祈求祂不要讓死亡帶走我摯愛的親人。我希望親人能夠一直陪伴在我身邊，對於可能失去親人這件事，我感到極度的恐慌與失落。我想用所有的辦法去捍衛、留下我摯愛的親人。因為我很愛他們，所以我沒辦法想像沒有他們的世界，那樣的畫面會令我感到窒息、絕望與孤獨。我不希望他們離開我。因為，我無法想像一個人的生活是什麼樣子。而當我被排擠時，我感受到背叛、孤獨與絕望，我抓著死亡與我作伴，因為「孤獨」與「絕望」就像是死亡的理念。它一定能明白我的孤獨與絕望感；而另一個原因是當我被自己深信不會離開我的「好朋友們」留下時，我覺得心很痛很痛，那樣的難受與心碎提醒著我，一段名為「堅定情誼」的關係已經死亡，It's over.over.over.over!!!!

「死亡」是孤獨也是絕望，是死亡也是結束。它的出現勢必帶走一些原本我所擁有的「東西」，那些我所看重、難以割捨的「東西」。我從未想像有那麼一天，會失去它們，更別提什麼做好失去的心理準備。「死亡」像一場龍捲風，突然出現，強烈地、具破壞性地，摧毀一切，而我只能被迫接受。而那些東西是什麼？或許是一個人、一群人、一段關係...，任何東西都有可能。但當我回頭看，我發現那些能引爆我情緒的、讓我感到困擾的，總離不開與人的關係。每一次，我想到「死亡」，每一次我感受到「死亡」，不是因為害怕失去與某個人的關係、就是已經和某個人中止關係。我不禁想，我前面所提的「死亡」，究竟是指肉體的死亡，還是指關係的死亡呢？或者，我害怕的是面對兩者相加的死亡呢？

第二話 死亡不再只是幻象而是真實

死亡對我而言，是「孤獨」與「絕望」的同義詞；

而其表現出來的模樣是一種結束。

● 越想逃離死亡，就越逃不開；越不想看見死亡真實的樣貌，就越無法躲避

大學畢業後，我到了養護院工作。開工第一週，一切都還在混亂的時候。我聽到同事說「某某阿嬤回來了，在安寧室」，一群工作人員在老闆娘的帶領下，往傳說中的「安寧室」走去。還是菜鳥的我，對於要去安寧室做什麼有很多問號，但並不敢提出問題，跟著走去。進到安寧室，大家彼此很有默契的往一間木頭屏風隔間走去，雙手合十。帶領我的社工組長站在屏風前，看到茫然的我，揮手示意要我過去她那邊。我走到她身旁，面向隔間後，心裡好多驚嘆號與問號：「躺在那裡的人還活著嗎？」、「她死了嗎？」、「為什麼她的嘴巴放著一個像氣球的東西？」、「這是...大體嗎？」我有好多問號和驚嚇，但不敢提問。因為在那空間裡，大家嚴肅且緘默。突然耳邊傳來老闆娘的聲音，她說「某某阿嬤，我帶著工作同仁一同來這邊送您最後一程，也希望您能放下，跟佛祖去...」，老闆娘一席話，為我所有的問題解答。原來，這真的是大體，是那個我一直很抗拒、很害怕看見的東西。原來這就是死亡的面貌；原來，死亡出現的場合，這麼莊嚴。

阿嬤的先生希望阿嬤可以留一口氣回老家，所以簡短的送行後，在阿公的陪伴下，阿嬤上了救護車，直奔老家安息。我看著救護車離去，我在想死亡到底長什麼樣子？它怎麼會有這麼多面貌呢？還有，那個阿嬤真的還有「一口氣」嗎？這口氣要從宜蘭撐回嘉義，可能嗎？

無預警的正視死亡，讓我不免想問，死亡究竟有沒有固定面貌呢？

死亡只有悲傷嗎？還是悲傷能與和諧共存呢？

毫無遮掩的情況下正視大體，對當時的我來說，已經是最大極限。過去的我畏懼死亡，連它的形體都不敢見。儘管對方是對我疼愛有佳的長輩，我也不敢看她死後的模樣，我的內心對死亡產生極大的恐懼。但，這一天，我在毫無預備的情況下被迫看見大體，看一個與自己毫無關連者的大體，看著醫護人員摘除她身上的管路，看著她嘴裡含著「最後一口氣」，我將她從頭看到腳。內在從驚嚇，恐慌漸漸轉為平靜、困惑。

你到底想要我怎樣？我在心裡問死亡。

那次看見大體的所有疑問在事情過後被壓在腦中，我知道有問題存在，但下意識的就是不願去碰觸也不想去尋求解答，它就這樣晾在一個不知道的地方。每

天我一樣上下班、一樣學習新事物、一樣生活。死亡似乎沒有影響到我，任何方面。某天，在辦公室裡聽見同事說「某某阿公剛剛 expired⁶了」，Expired 這個詞像一個通關密語，一講出來，大夥就會停下手邊工作，開啟「死亡作業」模式。有人拿著掃具去整理安寧室、有人到洗衣部拿往生被（卍字被）、有人在樓層協助個案更換乾淨衣物、有人去找壽衣、有人聯絡殯葬業者...。我們就像一種生產線，一條協助往生者順利且確切走向「死亡」的生產線。

這一次，我該在哪裡迎接死亡呢？我該用什麼樣的心情面對死亡呢？

上一次默默見到大體後，這一次我又傻傻跟著易函⁷前往安寧室。我再次看到大體，一位男性長輩，躺在病床上，臉上毫無表情。小鳳姐⁸突然將門關上，房間內剩下我、易函、小鳳姐以及亡者。與亡者在密閉空間內的氣氛，令我手足無措，我想離開那樣的空間；但理性又告訴我「現在離開，別人就知道妳害怕了，很丟臉」。我不想讓別人知道我害怕死亡，但我就真的很怕死亡。我好像被人拿槍抵著頭以至於無法隨意離去，並被人用手撐開我的雙眼，使我只能愣在那裡瞪大眼睛看著小鳳姐及易函熟練的褪去亡者衣物，換上壽衣。小鳳姐和易函很專注、敬重的為其更衣，每個動作之前都會告知亡者，接下來要做什麼，彷彿亡者並不是亡者，而是一般的重症患者。突然，小鳳姐喚我過去幫忙，我僵硬的走向大體，拿起白手套，我還在思考要如何為亡者穿戴手套時，小鳳姐舉起亡者的手，示意我可以穿戴了。我硬著頭皮，用雙手大拇指及食指抓住手套一角，顫抖地為亡者穿戴手套。過程中還不慎讓亡者的兩根手指頭套入一個指套內，我很慌亂，不知道該怎麼將那兩根手指頭拿出指套，重新穿戴好。我快要哭了。小鳳姐並未察覺我的恐懼與慌亂，手套穿戴不好就像是理所當然會發生的事情一樣，她很自在的幫我操控亡者的手指，重新擺放至手套內，就這樣，我在不必「直接」碰觸大體的情況下，完成手套穿戴。這是我第一次，如此接近大體。隔著手套觸碰到的大體，不像電視上說的「僵硬」，但我想或許是因為剛死亡，肌肉尚未僵硬，才會如此柔軟。更衣完畢後，小鳳姐將房門打開，我們為亡者蓋上往生被後，離去。

我的心比上次見到大體還要複雜，我竟然幫忙穿衣。生平第一次為大體更衣竟然是陌生人；第一次如此接近大體，竟然不是自己的親友。另一方面，我又慶幸自己面對的不是自己的親友，這樣我就不會痛苦難受。原來，要走到死亡的世界，要經歷這麼多事。我以為只要停止呼吸，就能和死亡活在同一個世界。但停

⁶ 意指「往生」。

⁷ 社工組組長，也是我的高中學姐。現在是我很重要的心靈朋友。

⁸ 照服組長，有十幾年的經驗，在她身上看到許多對長者無盡的愛，也是我很重要心靈朋友。

止呼吸後，還得經一連串的程序（如：身體清潔、更換衣物、親友/道士誦經）才能真正走到死亡的世界，永遠和死亡在一起。

呼吸是區隔大體和身體的關鍵差異嗎？

那些靠機器強迫呼吸器維生的患者，是亡者嗎？

工作場域的關係，讓我與死亡接觸的機會大增。我從害怕、抗拒到看見完整的大體、協助更衣…。走向死亡世界的程序，在我腦中印製成一套標準化作業流程，我知道當它在我身邊出現時，我「應該」如何去面對與因應。但，這兩次接觸的亡者對我來說終究是陌生人（非我服務的對象），我與他們沒有情感連結，對於他們的死亡也沒有過多的情緒。

● 我與死亡擦肩而過

那一夜，與P⁹及其友人相聚烤肉，慶中秋。大夥在一起，談天說地，飲酒作樂。我們在騎樓下，喝著酒、抽著菸、吃烤肉，放肆喧嘩並分享彼此的近況。那樣的畫面看起來，有種不協調的溫馨與美感，平時溫文儒雅的人，在酒精的催化下，也變得狂妄與自在。望著大夥，我感到一陣幸福。我笑著，也隱忍著，那股從心臟擴散的疼痛。我窩在P耳邊，透露著不適，但又堅強的表示「還可以忍受」。斷斷續續的刺痛感，總在我快無法忍受時，停止。非常溫馨的讓我有喘口氣休息的時間。整個夜晚，直到P收假前，都是如此。

P驅車前往車站搭車，我仍留在原地與大夥暢談。慶祝活動隨著時間而逐漸進入高潮，大夥越來越放肆，我的眉頭卻越來越糾結，呼吸越來越急促而失去規律、身體也開始發麻。原本聚焦在大夥身上的眼神，開始有些煥散，彷彿不勝酒力的醉鬼，撐著意志力繼續狂歡。我感受到自己強烈的心跳，頻率又快又急，心臟彷彿要從體內跳出體外。我的呼吸越來越急促，越來越不順。我的眉頭深鎖，手不自覺的抓握著心臟的位子並且緊縮著身體。我感受到原本用力抓住心臟的右手，開始發麻，然後無力；我的意識也隨著雙手的癱軟而逐漸模糊，P的友人見我臉色蒼白、眉頭深鎖、眼神放空，右手又撫著心臟，大夥討論後緊急送我至急診。P友人擔憂的慰問聲音，感覺好遙遠，甚至無法理解他們的問句。我的右手輕放在心臟，緩緩閉上眼睛，感受著身體的輕盈。我知道有人在移動著我的身體，耳邊聽到吵雜的聲音，但我不想去理解那些聲音再說什麼。有人架著我的身體移動，我聽到身旁的人不斷重複著「急診」。我睜開眼睛，心臟仍然糾結、抽痛著，呼吸仍舊急促，身體像有上萬隻螞蟻再攀爬。急診醫師說的話，我無法理解。我想努力聽清楚、瞭解他的話，但他的聲音離我好遙遠，像是從深山中傳來，我只

⁹ 曾經的伴侶，在生命中停留很長的時間並帶給我許多挑戰的人。

聽得到微弱的聲響。P的友人代我回應醫師的問句，盡可能的。護理師引導友人讓我上病床，我被帶到一張床上躺著，左手被打了一支不知作用的針劑，以及上了點滴。點滴就緒後，隔了一陣子，護理人員前來抽血，說要檢驗。我攤平在床上，任由護理人員擺布。我張開眼看著護理師，該死的，她從右手肘扎到手背，總共扎了三針才成功領取到我身上珍貴的血液。我目送護理師拿著裝有我血液的試管離開，轉個頭便半昏睡去了。

再次醒來，是被隔壁病床的哭泣聲所喚醒。我聽著隔壁的哭喊聲。稀稀疏疏的，由小變大。我睜開眼睛，看到P的友人聚在床旁，他們告訴我，在送我來急診的途中，他已先打電話給P，也請P打電話通知我家人。P一到營區就向長官告假，目前正在趕回宜蘭的路上。醫師過來看看我，說明檢驗報告尚未出來，等等會先將我送至留觀區。我點點頭。同時，我耳朵專注的聆聽隔壁床的哭聲，很想知道發生了什麼事，為什麼他們如此難過？我將頭微微右上方望去。一只屏風圍著一張床，床旁圍繞著好多人。我試著集中注意力聽他們在說什麼。朋友示意我不要看。我滿臉困惑。友人表示隔壁床是車禍送進來的病人，剛往生。對傳統信仰深信不疑的P友人，以唇語及眼神暗示我，我現在身體虛弱，擔心我會被往生者「帶走」，所以要我不要看。原來，那床的患者死了。就在剛剛，我昏沉的時候。他在我旁邊，不到五公尺。我的頭有些暈，身體仍然發麻。我閉上眼，想著若剛剛繼續強忍著不適、若P友人沒送我就醫...，我會不會是下一個「他」？

突然聽到有人著急的呼喊著我的名字，是誰？我該不會真的死了吧？但不是會看到光嗎？怎麼眼前一片漆黑？我睜開眼，看見爸媽在床旁，著急的看著我。我迷惘了，他們怎麼會在這？我有打電話嗎？這之間發生了什麼事？我望著床旁的親人及友人，心想「所以，我活過來了？！」我的身體不再發麻、心臟也不疼了，意識漸漸清楚，能夠理解旁人說的話語。急診醫師來到病床旁說明檢驗結果並無異狀，或許是過度換氣所導致的不適。但友人認為醫師再注射針劑後才抽血，對於檢驗結果不是太相信。我笑笑說沒關係，至少我還在，可以回門診檢查。

心臟疼痛的原因仍然無解，但比起心臟痛。我更在意的是那些關注與不捨的神情。以及我頭一次如此靠近死亡的感受。我以為假使有那麼一天，我能坦然的就放手離去。但，那深沉的哀傷、淒烈的哭喊聲，深植在腦海中，從此揮之不去；當我在迷濛之間睜開眼，看見父母憂心的神情，我覺得罪過與不捨。我真的可以這麼消沉的看待自己的生命嗎？我真的可以用生命換取生命嗎？我不捨死去的阿祖、阿公，又怎麼忍心父母不捨我的離去呢？

當死亡與我擦肩而過時，我開始感到生命的渺小與自己的卑微。

● 死亡所帶給我的震撼與傷慟 之一

2006年1月上旬，P來電：「阿嬤死了」。我們前往阿嬤家中，大家為了迎接阿嬤回來而張羅著。第一次碰到這樣的場景，我慌在那裡，不知所措。場景布置到告一個段落，阿嬤還沒回來，先回P家休息等候。剛到家，P的手機響了，我想大概是阿嬤回來了吧？所以準備好等P掛掉電話後出發。但，P掛電話後，用著不知該如何形容的表情及震驚的聲調告訴我「師嬤車禍死了」。

我們沒有太多時間猶豫與震驚，立刻趕到醫院太平間。那是我第一次走進太平間，氣氛詭譎，身體不自覺打冷顫。太平間內有著異樣的冷靜，我不安的拉著P的衣角前進，眼睛不敢亂飄，直盯腳下的地板前進。我們見到師父¹⁰，他雙眼疲憊與紅腫，但沒有淚水。他似乎在克制什麼，與P竊竊私語討論著後續喪葬辦理事宜（P的父親從事殯葬業），彷彿怕別人聽見。我站在那裡不知所措。突然聽見細微的嚎啕聲，是師公。我看著他對著一個拉鍊半開的袋子哭泣，雙手搖晃著袋子裡的物品。我不想去確認袋子裡裝的是什麼東西，也不敢走過去。但我知道袋子裡裝的一定是師嬤。因為，師公對著袋子裡哭泣時，是喊著師嬤的名字。師公望著袋子裡的師嬤，無法克制的哭泣卻又試圖壓抑自己的情緒。我很想過去陪伴師公，但我太害怕見到袋子裡的大體，只能呆站在另一頭望著師公並在心裡咒罵死亡的狠心。當師公情緒稍平緩後，他離開袋子往我的方向走10m，在原地發愣幾秒鐘後，又走向袋子，哭泣並搖晃袋中的師嬤（我與袋子保持約20m的距離）。我因為畏懼大體、畏懼死亡，始終沒有走過去安慰師公。直到P和師父討論完畢，師公走向我們，想聆聽他們打算如何辦理愛妻的後事，我才禮貌性的對師公點頭，但臉部的表情有些尷尬。

下午和P一起到師嬤家，看著很多人重覆著上午的在阿嬤家的動作-場景佈置。我有點時空錯亂，不確定自己在哪？現在死亡的人到底是誰？站在我身邊的人是誰？死亡對他們來說是什麼？等待師嬤回來的時間，我們聽著師叔、師伯、師母...說著自己與師嬤的故事，言談間不時伴隨著哽咽。我望著他們的雙眼，試圖想看透他們內在的痛、了解他們對死亡的感受。但我做不到，我只能聽著他們說，就只是聽著他們說。

晚上，我們又回到P阿嬤家，阿嬤已經安放在黃色帷幕後頭。靈堂前，P問我不要看看阿嬤，我告訴他我會害怕。所以，我上完個香就到外頭與P其他親友一同摺蓮花，我害怕看見阿嬤的大體，因而選擇背對靈堂的位子。後來，P找我

¹⁰ 國小、中時期教導我舞獅的教練

討論做紙藝燒給阿嬤的事。我們站在靈堂前討論，突然刮起一陣風，將黃色帷幕吹起，我在毫無準備的情況下，看見了阿嬤的大體以及「死亡」。我記得當時的我突然動作突然僵化無法自己，我瞪大眼睛看著眼前的P。我見到安放在帷幕後的阿嬤！P試圖安撫我的情緒，但內在的恐懼使我一連做了好幾天的噩夢。我咒罵「死亡」，為什麼以如此駭人的方式與我見面？讓我半夜不敢上廁所且做好多天的惡夢？如果你真的是我的好朋友，你就不該嚇我！

我不知道死亡怎麼想，對於我的指責它沒有任何回應。只是，我知道我們之間有疙瘩存在，那個關於它以可怕形式出現而讓我驚嚇的疙瘩。我對它再次充滿恐懼，如同小時候，我害怕它帶走摯親一樣。因為，這一次它真的帶走了一個疼愛我的長輩，永遠地，我再也無法和阿嬤聊天。我不知道它為什麼要帶走阿嬤，儘管我知道它一直在接近阿嬤，但我一直認為它是我的好朋友，不會真的帶走阿嬤，就算要，也會告訴或問過我才對啊！但，它什麼也沒做，就在某天清晨，默默帶走阿嬤，然後又帶走師嬤。

死亡到底是什麼樣的朋友？我該相信它嗎？但我害怕它的長相，恐懼

它會讓我所有在意的人事物消失。我真的要 and 它當朋友嗎？

不，我討厭它不明就理的帶走我身邊的人，它根本不愛我也不在意我的感受。若它真心和我做朋友，又怎麼捨得我難過？我們的關係，在第一次見面後，陷入膠著。我是誰？它是誰？我們又是什麼關係？我不知道怎麼面對它，也不知道它的出現究竟是好或壞？我覺得和它「見面」似乎都得伴隨友人的淚水、不捨與難過。我看著他們無助、痛苦呻吟、絕望的神情。我不知道自己到底該不該繼續和它做朋友？我們的友情是不是建立在別人的痛苦上？我似乎太自私，拿別人的生命與痛苦當作交換的友情的籌碼。我好痛苦，短短一天和它見面兩次。我好難過，它帶給我身旁友人的痛苦與絕望。我好恨，因為它讓我再也無法與這些人相處。

霧茫茫的雨中，一個蓬帳隔合不了彼此的情緒。

雨和淚混合後的思緒，感染了所有人。

厚重的眼皮，憔悴的身影，絕望的哭泣，都讓人不捨。

一間之隔，隔出了天人永別，隔出了心碎和自責。

雨，下的是時候，

當淚和雨分不清楚時，佯裝的堅強才不至破滅。

站在一旁的我，沒有說話，安慰的話有時是助長眼淚繁殖。

取自 2006.01.21 日記

我回想著P的阿嬤、師嬤對我的好，對我的付出與關心。我覺得好對不起她們。因為我和死亡做朋友，所以她們被迫離開。因為我不能保護她們免於死亡的迫害。

那一天，我經歷了兩個家庭面對死亡的樣態。那是一個充斥許多負面情緒的場景。我回想當時的畫面，耳邊依稀還能聽到師公、P家人的哭泣聲；而他們每個人面對「死亡」時的反應也一一浮現在腦中：有人生氣亡者的離開讓他們不知該如何面對未來；有人對於來不及見亡者最後一面而自責；有人感受到被拋棄、被留下；有人像被掏空了一般，帶著濕潤的雙眼，神情放空待作在靈前；也有人慶幸亡者能脫離苦難...。但不論他們用什麼方式面對「死亡」，他們有著同樣的經驗與感受—某個人離開了/生命結束了。雖然離去的人與我沒有血緣關係，但她們與我的關係緊密。對於她們的逝去，我感到失落及被掏空；因為我與P的阿嬤之間還有些話沒說完、有些事還沒完成，她就離開了。有股很深的遺憾在我心裡徘徊，對於P的阿嬤；有股很深的失落與惋惜，對於師嬤。那樣的痛，是我從未經驗過的，我好恐懼這樣的痛，也捨不得其他友人們如此悲慟的模樣...。

死亡帶給我的傷痛已超過我能負荷的，
我對它有越來越多的不滿同時也存在著更多的恐懼。

但如果可以，我想代替妳們，迎向死亡。

之二

同年4月，某天晚自習後，老爸來接我回家。回家的路上，老爸冷靜的對我說「伶阿祖死了」。錯愕、驚嚇，一直以為是自己幻聽，不想相信這個事實，直到...經過了阿祖家（上下學途中會經過阿祖家），我才放棄了那愚蠢的想法。因為，隨著離阿祖家越來越近，我看見黃色帷幕以及滿滿的人潮。

我們在阿祖家停了下來，我看到阿嬤的臉，已經哭的有點紫且浮腫，我感到不捨。我以為我們會一起慶祝阿祖的100歲生日，我以為阿祖會繼續跟我們玩旋轉木馬。我看著靈堂前的照片，想起阿祖爾會到家裡住，她慈祥的模樣。她用顫抖的雙手摸著我的手說「哩系阿茹鮑」。我記得她白皙的臉總是掛著笑容，講話溫和，很疼愛我們這些孫子。她的身體很硬朗，九十幾歲時還曾和我們一同到台中玩耍，坐旋轉木馬。或許是因為對阿祖的印象一直停留在那時候，我並沒有想過有一天阿祖會離開。

三個月內，我經歷了三位長輩死亡，三位在我心中很有份量的長輩，永遠離我而去。死亡似乎想透過她們告訴我它的本性，希望我能夠更明白它。但悲慟的

我，根本不想了解它，我只覺得它像惡魔，毀了我的世界、我的生活，讓我永遠不得安寧。

今天，是您的告別式，我們幾乎都請了假，想送您最後一程。家祭完後，我們先回去休息，想等到您出去前在過去。誰知，我們到的時候，靈車，您的棺材都正好要出去，等我們穿好衣服已經來不及了！很失落，連送您最後一程都沒法，只看到您的棺材。

我們一路到圓山福園去，這是第二次到裡頭來，待我們到達您的火化室後，大家拜拜，替您念阿彌佻佛，越念越想哭，姨媽她們也哽咽唸著阿彌佻佛，很心酸；後來阿嬤到我和哥的後面念阿彌佻佛，真的很心疼。

哽咽，我也快哭了！我一直在轉移注意力，不想讓不爭氣的眼淚掉下，大家都哭了，真的很難過。直到您即將火化時，那一刻，大家一下跪，痛哭，我看到阿嬤衝到前面去，跪下，第一次，看到阿嬤這樣，我真的很心疼。我靜靜的看著一切，心裡有太多的感觸。

大家混亂的喊著，「火來了，快跑啊！」。那聲音，一直在迴盪著，迴盪著，痛哭失聲，是那種感覺吧？我沒有哭，但我內心不斷的在流淚。她們說，活到九十幾了，還能這麼健康，很厲害了！至少您沒有很痛苦的走。那一刻，您就真的和我們永久的離別了！再也，再也，不能見面了！我看著您的遺照，心裡暗自和您說話，希望您很快樂的走。我彷彿看到您在微笑著，我也笑了！太多複雜的感覺，一擁而上，夾雜著無奈，心痛，不捨，難過，....

今夜，就給大家美好的夢吧！永別了！ 親愛的阿祖~~

取自 2006.04.26 日記

之三

2011年10月，在老人養護院工作滿三個月後的某個小周末，正值下班時間，我和同事正在討論隔天帶服務對象至花蓮參與比賽的事項。我接到一通來自家裡的電話。

媽媽：「婉茹，阿公要回來家裡了（哽咽）」

我：「...回來家裡？妳是指...（抗拒說出死亡兩個字）」

媽媽：「妳要回來嗎？」

我：「好...」

我掛上電話，故作沒事的和組長商量明天調派人力的事。我以為過去三個月在機構的「特訓」，可以讓我坦然的面對死亡。但，當我開口喊了組長的名字，眼眶便泛紅的無法完整的說話。我感受到自己的內在有很多情緒，但理性要我壓住這樣情緒，必須「堅強」。我沒有馬上趕回家，因為我認為馬上趕回家顯得自己很掛心阿公死亡這件事，我不想讓別人知道我因阿公的死亡而有情緒，我希望別人看到我很「成熟」、「坦然」的面對死亡。我拖了一點時間，交代一些工作事項後才離開。回家的途中，我無意識飆速回家（一直到我回到家裡，才知道我比平常快了近 5 分鐘到家）。我看見許多親人正幫忙清空家裡、碾米廠派車協助載回家中尚未販售的米、爸爸的朋友幫忙搬運騎樓的物品回古厝、爸爸從事葬儀社的朋友帶著「器具」到家裡備用...。慌亂中，一個聲音引起大家的注意「車子來了」。我往外看，是養護院的救護車。我知道救護車裡載的是阿公，他被從車上推下來，大伯在耳邊告訴他「阿爸，現在到家了喲」，然後將阿公推到屋內，我看到阿公身上還有尿管留置，還在疑惑之際，養護院的護理人員就協助幫忙卸除尿管。我看著阿公，我無法確定他到底還有沒有呼吸？他是彌留狀態嗎？還是已經死亡？但我聽到殯葬業的叔叔說「還沒死，頭要向外」，所以阿公是活著的嗎？可是他的身體沒有因呼吸而有起伏，不是會有「空氣飢渴」現象嗎？他到底是誰？他是大體還是身體？

阿公的頭仍然朝外，姑姑說要替阿公換外套。我第一時間衝上去幫忙穿衣服，摸著阿公的手，還有溫度。這次我沒有驚恐，心中想的是「這是我最後一次幫阿公做事了」。阿公的手臂因些微攣縮而無法順利穿好外套，我無意識的對阿公說「阿公，手放軟喲，我幫你穿衣服」。穿完外套後，葬儀社的叔叔們前來安頓阿公，阿公「頭朝內」的被移放到「黃色帷幕」內。

「黃色帷幕」，一種我認定是死亡現身的方式之一。

帷幕又隔開了我和阿公的距離，阿伯們和爸爸被叫進去幫阿公換壽衣。當時，我好想說「讓我來，我會」。我並不想展現自己對死亡有多了解，那一刻，我只想把握任何能幫助阿公的事，我認為在機構受的特訓可以讓我做得比阿伯們或爸爸好。但，論輩份、地位，怎樣都不會輪到我幫阿公換衣。

「大厝來了」。我們去迎接阿公將入住的大厝。這些流程和我在公司做的事情一模一樣，但我內在的澎湃情緒與在公司的冷靜完全不同。我望著大厝內的阿公，嘴巴含著一枚硬幣的阿公。我越看越覺得他還活著，看起來這麼安詳、可愛。叔叔們為阿公蓋上塑膠蓋，用黏著劑固定塑膠蓋。我在心裡對阿公說「你快點起來啊！不然等他們蓋上棺材，你就推不開了」。我的腦中上演著阿公突然從大厝

中醒來，告訴我們他還活著。但這樣的期待，只是幻想。阿公並沒有醒來。但我想應該是塑膠蓋鎖住了空氣，把原本活著的阿公給悶死了。我一直站在大厝旁看著阿公的臉，試圖發現阿公還活著的蛛絲馬跡。我看著他的鼻子、眼角、嘴巴...任何可能有生存表象的外顯器官。但，阿公仍躺在那裡，沒有醒來。我的淚水無法克制的一直掉。我聽著身邊的伯母們、姑姑嚎啕大哭的聲響，她們擦乾淚水又繼續哭泣。我不敢大哭，只敢默默流淚，我不想喧賓奪主。我認為自己沒有哭泣的權利，因為和阿公的互動隨著我年紀的增長而減少，甚至偶有衝突。但另一方面，我認為自己有權利哭，因為從小和阿公居住。我望著阿公時，想得是小時候和阿公阿嬤一起看八點檔。那時我會坐在阿公的躺椅前，身體靠在阿公的腳上。偶爾阿公因為天氣悶熱穿短褲時，我還會邊看電視邊玩阿公的濃密的腳毛；我想起小時候，阿公騎著野狼載我去學校的畫面；我想起節儉的阿公會偷偷去買炸物，把炸物藏在棉被裡，趁我們不注意時偷吃。他可能以為這樣我們就不會跟他討來吃，但其實炸物的味道根本掩蓋不住。我想起好多小時候和阿公和諧相處的畫面，對於我和阿公交惡的畫面卻一點也記不起來。

我以為不開心的事會記得比較清楚，但阿公的死，我卻只記得所有美好的畫面，忘記了所有對他的不滿與厭惡。

隔天，葬儀社的叔叔蓋上棺材。蓋棺前，我的內心很掙扎，那樣的掙扎來自於我不想承認阿公的死。雖然大厝已經蓋上塑膠蓋，但至少我還看得到阿公。如果蓋上棺材蓋，我再也無法看見阿公。我不想看不到阿公，因為我不想去承認他的離去—不想承認死亡的手真的伸/深入我的生活。葬儀社叔叔蓋棺的那瞬間，我哭了，我無法克制地哭了。要承認一個從小和我生活在一起的親人死亡，再也見不到他，好難、好痛、好絕望。

讓人痛不欲生是死亡的最終目的嗎？

我可以代替阿公而死嗎？但我死了，親人也會難過。不管誰死，都有人會難過。死亡是專門製造傷心難過的人，但我們卻又無法不與它交際。為什麼老天這麼壞？要創造這麼可怕的東西？我再次厭惡、痛恨死亡。我發自內心的想將它驅趕，我想封殺一切與死亡的記憶。它是如此冷酷無情，我以為的真心朋友是如此踐踏我的信任、如此蹂躪的心。

阿公逝世已經三年了，但書寫阿公的故事，仍有好多情緒。那樣的痛、難過、不捨，隨著腦中的畫面與文字，不斷湧現。我無法克制自己的淚水與思念。這樣強烈的情緒，大的我好想逃避這些書寫。為什麼這麼痛？為什麼這些痛與不捨沒有隨著時間而離去？明明我對阿公就有很多抱怨，我討厭他的碎碎念、討厭他的

急性子、討厭他好多好多事，但想起他的現在，想起他離開了我們，我就是無法漠視心裡的痛，那樣的痛，好像整個心被撕裂。阿公離開了，他離開了我們，他留下了我們。雖然有時候我真的很討厭他，但我不想要他離開，永遠地。我想要他還在身邊，當我想見他時，就能見到他；而不是望著平面的照片，因為...表框的照片，述說著「阿公已逝世」的事實。同時提醒著我，繼續假裝阿公仍活在這個世界上以減低悲傷，有多麼愚蠢。我知道他已經死亡，也親眼看見爸的朋友為阿公封棺木，我看著阿公的大體遇到火後所引發的一陣濃煙。我知道他不存在了，他的肉體已經轉化成煙，在空氣中稀釋。我明明都知道，為什麼還是如此難過？那樣的撕裂感，是我知道，我永遠再也見不到他了。而在心裡，我也還找不到一個合適的位置安頓我與阿公的關係...。

究竟是「死亡」這件事，讓我如此傷痛？

還是和一個人中止連結這件事，讓我傷痛？

會不會，我無法接受的不僅僅是肉體的死亡，

而是和一個人關係的結束呢？

因著論文最後校對的時刻，再次重看這個段落。我問自己此刻是否已安頓好與阿公的關係了呢？就現在的我來看，那時我認為具體的肉體死亡「勢必」伴隨所有「關係」的死亡。阿公不在了，所有與阿公有關的「具體」事物、關係等都將一併消失。我看不見無形的「關係」存在，只能體會及明白「具體」的事物。然此刻，我經驗賴檢¹¹的離開，明白肉體的死亡不必然會伴隨「關係」的死亡，我與亡者的關係，是有可能透過不同的方式繼續存在並延續。當我有了這樣的體悟，此刻再回頭看阿公的死，我發現自己比較能夠接受阿公不在的事實，情緒也不再如此高亢。或許是經歷這一年對自己的探究，面對死亡、面對關係的變動，我多了些穩定及彈性...。

¹¹ 賴慶祥，大學實習單位的檢察官，他是個知行合一的人，身體力行實踐自己的理念與堅持。

第三話 「死亡」帶給我的衝擊與改變

和料想中一樣的是我仍沒有機會與社工師正式交往，生活也仍在改變。

阿公過世前幾天，我曾在關懷室裡替一位長輩著衣，那時心中好多感觸。那是我第一次為大體穿衣，而那個人不是我的家人。

幾天後，我從機構回到家裡，正趕上替阿公穿上衣服，但我分不清那時究竟是大體還是肉體。望著阿公嚥下不知真或假的最後一口氣，看著親人悲痛哭泣，專業的養成讓我暫時杜絕難過，走向前欲陪伴阿嬤。阿嬤痛哭的說「明明拖這麼久了，不知道為什麼我還是放不下(台)」我沒有多說，只是靜靜在旁邊陪著她。

後來的日子，緩慢的令人焦慮；好幾個夜晚無法入眠，總覺得你還在身邊。熬過第一天的冷靜，換來第二天的激動；你彷彿比前一晚更消瘦，我想那是脫水的緣故吧？但你的面容比前一晚更安詳，讓我有股想拍照的衝動。

蓋上棺木，認清並面對你死去的事實，有太多的記憶湧上使身體無法負荷如此龐大的情緒而有點失控。

毫無頭緒的想向 L¹² 求安慰，但窘迫的情境讓我們暫時無法深切的同理彼此。

看似平穩的情緒，卻在事後回機構上班的前幾天透露出不平靜的心態--逃避到樓層與長輩接觸。

頭幾天，我無法甚至下意識抗拒到樓層關懷長輩，驚覺自己的失職卻又不知如何是好，只能從同事口中得知長輩情況。

後來，開始強迫自己接觸長輩，我表現的不太自然，也無法像往常在樓層久留，甚至當我發現某位長輩臉色較差詢問護士後得知該長輩已轉為支持性安寧照護後，我的情緒受到波動，出現許多反轉移行為。當悲傷沒有釋放與釋懷，我似乎無法自然且自在的與長輩工作。

我不斷探索，試圖解決這樣的困境。

有一天，我望著黃帷幕突然驚醒，「你從疾病痛苦中解脫，從此不必再抽痰、沒有你討厭的 Foley、你可以吃最愛的布丁，為了生存你辛苦了好一陣子，但卻在你人生終了時，我才看見你完全放鬆、愉悅的

¹²在寫論文期間分手的前男友，對一直覺得不被愛的我而言，他的離開，對我的生活產生很大的震盪，逼著我必須面對並審視自己如何面對「關係的分離」的感受。阿公過世時，他家正好辦喜宴。

神情。」記得我花了好幾分鐘望著你最後遺容，那時我還期待你會突然醒來，但這樣苟延殘喘真的好嗎？我想我喜歡的是你彷彿雲遊四海的模樣。於是我重新回到樓層與長輩互動且更加珍惜與每位長輩的相處時光，即便是安寧照護長輩，還是要讓他們開心走完最後這段路。還剩兩天，大火會帶走你用了近八十年的軀體，但我知道，你，一直都在。

2011.11.08 筆於阿公出殯前兩天

● 無法承受與自己親密的人死亡而抗拒與服務對象接觸

阿公的死，是我第一次經歷親密家人死亡（我從小與阿公同住）。治喪過程中，我的悲痛，沒有出口。壓抑的結果，造成我在提供服務上的困境。我回到工作場域，一連好幾天我反常待在辦公室處理行政業務，沒有到樓層關懷長輩。當我意識到這樣的狀況時，我告訴自己「現在馬上到樓層關懷」，但身體卻不願意離開座位。我抗拒到樓層關懷長輩。面對長輩，讓我焦躁不安。同事託我到樓層幫忙，我口頭應諾後轉請其他同仁協助。我逃避到樓層與長輩接觸的可能。

「為什麼我不想到照護區探視？」我問自己。

直到自己服務的長輩有情緒狀況必須處理，無法閃躲，只好硬著頭皮上。我的心跳隨著我越接近照護區而加速，手心不斷冒汗。我好想轉身逃跑。但，我不行，這是我的個案，我「必須」處理。走到照護區，我無法安定地安撫長輩的情緒，我用抽離情感的話語和長輩對話，我不像過去那樣和長輩親密互動、發自內心的關懷。長輩情緒穩定後，我離去前遇到一位肝癌的服務對象。幾天不見，她的臉有些蠟黃，我看著她，心想「她是不是也快死了呢？好可憐！」

為什麼死亡一直存在？

心裡頭冒出這句話的瞬間，我突然明白自己為什麼抗拒接觸長輩。因為，我害怕自己服務的長輩也死亡，他們就像我戶口名簿外的親人啊。在經歷阿公過世後，我不願也不想接受任何「親人」死亡，我不想去面對死亡，我不想承受任何「失去」的風險，我抗拒服務，因為「眼不見為淨」。我不必看到他們逐步邁向死亡的歷程，我不想去經歷他們自身對死亡的不安也不想再次經驗失去的痛。我以為只要我不要接觸個案，我就能避免因為他們的死亡而難過；我以為只要我沒看到他們，我就不會掛心他們的身體狀況。但，真的是這樣嗎？當這些長輩被我歸類成「戶口名簿外的親人」時，我的情感已經無法和他們切割。

誰有辦法與自己的親人完整切割呢？

意識到狀況就是解決問題的開始。當我發現自己抗拒服務的原因並釐清後，那樣的抗拒變小了，但心裡還是有些疙瘩。我在下班後去書局翻書，希望從中找到一些方針，想自己幫助自己。於是，我漸漸的可以和以前一樣每天到照護區與長輩互動。我好像可以比較坦然一點的面對長輩、面對逐漸走向死亡的長輩。或許是因為經歷過阿公死亡，我感受到生命的可貴與脆弱。過去我常會留比較多時間在有社交互動能力的長輩身上；現在，我花更多時間在與重症臥床的長輩相處。我每天去和他們問早道安、聊天，有時會摸摸他們的四肢，給予觸覺刺激。儘管他們無法回應我，儘管我不知道他到底還有沒有意識。但對我來說，這是我唯一可以做的，也是我覺得可以讓他們與這個世界互動的方式。

當我從死胡同中走出來，我看見死亡想給我的恩典，是藏在悲痛後的可貴。它讓我重新思考生死，調整自己面對生死的心態。

人生，到底有多長？

面對無法避免走向死亡的人，我可以做什麼？

我可以做些甚麼去減少面對死亡的悲痛？

我是否能夠用踏實且愉悅的心去面對死亡？

在那個當下，我有好多的問號伴隨著重生的自己而來。有可能嗎？怎麼做？也許工作場域會讓我找到答案。我這麼想。

我以為願意回到照護區服務長輩就代表一種重生、放下。我說服自己這樣就夠了並告訴自己這樣就很完美了。我只求自己能回到照護區，面對長輩。但面對長輩就代表重生嗎？還是我只是將自己對死亡的恐懼壓下呢？我花更多時間在重症區長輩身上，是真的想多關心他們、為他們做些什麼，還是...我所做的改變只是想避免自己花太多心思在一般區的長輩身上呢？重症區的長輩大多無法與人互動，在建立關係上並不是那麼容易；即便我花雙倍、三倍的時間在重症區長輩身上，依然是單向交流。我與他們維持的關係絕對不及我與一般區長輩所建立的關係。我依然在逃避與長輩互動、逃避與他們建立較緊密的關係。我想用這樣的方式去因應，有一天，失去長輩的痛。我想保護自己，不受傷害。所以我往重症區逃，逃到我以為自己是真心想為重症區長輩付出。但其實，我只是假藉這樣的名義在保護自己未來受傷的程度而已。我還是繞不出，且自私的想保護自己。

是不是只要不與人有連結，我就能坦然面對失去呢？

● 我冷漠面對死亡以降低傷痛

寫完阿公過世後，書寫突然停擺。之後發生的事情，很瑣碎，很空白。我可以感覺到腦中有朦朧的畫面，但灰濛濛的，不是太清楚。我無法靜下來好好看清

畫面、釐清所有事情的脈絡。我看到一團球，所有的記憶雜亂無序的交疊在上頭。我放棄繼續書寫，雖然我的內心很想寫。

我：之後的事，我不知道怎麼整理。我覺得好模糊。阿公的事之後，我經歷了很多次的死亡，但那種感覺...，好像，是冷漠。

蔡：那妳為什麼冷漠？

我：我就覺得那是一件自然存在的事，它就是這樣...。每天都有人死，每天都在倒數個案死亡...。

蔡：情緒才是最真實的態度。寫下來吧！

我：所以，我要寫下冷漠嗎？

阿公死後的記憶，現在想來還是很模糊。我回到工作場域上，不可避免的仍得面對死亡。我花比先前更多時間陪伴重症長輩，希望能為他們多做些什麼，但好像又做不了什麼。心情好時，我花時間在寢室內與他們進行單向對話、陪伴他們；心情不好時，我只是到每個長輩身邊，叫他的名字，看看他醒著與否便離去。我不知道這些人到底還要拖多久、這些人躺在這裡到底是什麼感覺。那些使用氧氣的人，會不會最期待的是我拔掉他的氧氣管？那些躺在床上的人，會不會最想要的是安靜，而不是我自以為是的陪伴？我每天做這些事情，到底為了什麼？他們根本不會進步也不會改善。護理人員每天花心思在他們身上，卻也只能希望不要「惡化」。幹，我們到底要為他們做什麼？都已經重症的人了，都不能說話、不能表達自己想望的人了，他們到底想要什麼？我們現在給的這些，說是要為他們好、延緩退化、減少疼痛，但到底是做心安的、為了符合社會或專業期待而做、還是真的是為他們做的？

我開始有好多負面情緒，為什麼我們要延緩他們走向死亡？死亡如果這麼有種，這麼厲害，為什麼要讓他們苟延殘喘？為什麼不要帶走他們？每天看著他們被抽痰時痛苦的模樣，有些人抽完痰還要馬上補充氧氣；看著他們需要別人挖大便、被灌腸；看著他們的陰莖被綁上尿套。這些人，真的想這樣嗎？

原來最可怕的，不是死亡所帶來的悲慟。

而是只能眼睜睜看著別人「慢慢」走向死亡的過程，

那是心靈上最大的凌虐。

阿公死後，工作一樣繼續。個案每天都跟死亡搏鬥。每天交班聽著護理人員說今天誰狀況不好、誰狀況穩定、誰送醫、誰跌倒...。剛開始，總會很仔細的記下每個人的狀況，久了，就是聽過而已。這些數字能代表什麼？就只是數字而已。氧氣濃度不足？護理人員會處理。血壓太高？護理人員會處理。血糖太低？護理

人員也會處理。我不知道自己在這個工作場域，到底可以幫服務對象做什麼？我當然可以陪伴其他意識清楚、尚可生活自理或社交性互動的個案。但，我更想問的是，對於那些重症臥床、不能言語、植物人狀態的人，我到底可以做什麼？他們需要的是護理技術、護理照護。如果，今天個案呼吸急促、缺氧，我能跟他說「來，慢慢深呼吸...」還是「我來幫你評估看看你有什麼需要？」。根本沒得評估也不用評估，當下就是請護理人員過來處理就是了。而我也只能這麼做。因為，我承擔不起他們的生命。

因為使不上力，所以我像個機器人。每天探望他們時，就是看看他們有沒有穩定。什麼叫做穩定？沒有喘、沒有臉潮紅、沒有傷口、沒有異味或神情沒有異狀，大概就可以叫做穩定。這些事，每個人都可以做，根本不需要專業。如果真的有異狀，也是馬上叫護理人員處理。所以，在工作上，我唯一能做的就是看著這些人，一天又一天。但死亡哪有可能因為我每天定期的「巡邏」就會放過他們？不可能。而且，死亡有隱身的工夫。儘管我每天「巡邏」外加護理人員天天「巡邏加搜身」，仍可能查不到躲藏在這些個案旁的死亡。它，毫無預警的就會帶走某個人。一次、兩次...，我漸漸習慣這樣的模式。因為我無力改變這些個案的狀況，也無法預測死亡的位子。我只好被動的接受死亡的存在，以及它無時無刻會帶走我的個案。就像女生每個月都有月經一樣，這是固定且必然要發生的事，沒什麼好掙扎也沒什麼好難過。真的，沒有必要難過。有時候，我還覺得死亡帶走他們是好事。因為他們可以不用抽痰、不用被挖糞、不用被插管、也不用被約束...。我不知道對於死亡帶走我的個案，我究竟是開心還是難過？又或者兩者都沒有。

我已經習慣性地在知道服務對象死亡後，開始標準化流程¹³。如果在機構內死亡，我就到他的房間協助；如果在醫院死亡，就先確認護理人員、照服員（因為要收拾服務對象衣物）也知道這件事。反正，大家都一定要死。我難過，他還是死；我開心，他也是死。總之，死亡就是這麼無情。而我也只能無情的面對它。

兩年內，死了數十個服務對象。我總笑稱自己是送行者，而不是社工。我害怕死亡、害怕與人分離，那種與另一個人關係中止的感受。我無法改變或制止服務對象死亡，我只能克制自己對他們在意與情感，以避免痛苦。我不再充滿情緒的看待服務對象的死，而是理性、機械的面對死亡。但...這樣的我，是不是失去了些什麼？

¹³ 機構有一套服務對象 expired 後該做的標準程序。當朋友知道我在機構內必須做這些「安寧」儀式時，總戲稱我在作葬儀社，而不是社工。

(2015.05.03)今天和阿豪¹⁴聊到論文進度，我第一次仔細的和阿豪說明自己所寫的內容。對阿豪來說，這是一份因為「想太多」而存在的論文，他不明白與人分離有什麼好寫？對於死亡沒有情緒，又如何？我用他的話，反問自己「為什麼妳這麼在意自己是個沒有情緒的人呢？」、「沒有情緒、沒有難過，不是可以更『坦然』面對服務對象的逝世？這樣有什麼不好呢？」

但，沒有了真實情緒的「我」，還是「我」嗎？「我」還在嗎？那，我想成為什麼樣的「我」？沒有情緒對「我」有什麼影響？...。我不知道，但是我怕，怕自己的冷血、怕自己的沒有情緒、沒有感情，讓我無法去感受服務對象的所有一切，讓我無法工作，讓我無法真實的活著；我不能沒有情緒，不能沒有感受，因為那會讓我覺得自己不再是個「人」。不再是個「人」，對我而言是可怕的，是無法接受的，是崩裂的...。因為我將無法去靠近一個人的生命，無法真的去體會、去感受他的情緒，而用一種理性或是評價、說教的方式去回應他的狀態。我無法接受這樣的自己，我不想與人失去連結，不想與人疏離，我不想一個人，我害怕「感受不到感受」的狀態...。我必須避免、防止自己的心被一層又一層的防護照所蒙蓋、隔離。因此，當我意識到自己不小心對心放下第一次防護照後，我感到恐慌。我想要也必須打破防護罩，所以我得向內看，看看自己為什麼在經歷過這些悲傷（尤其是阿公的離開）後，開始築起一道又一道的牆，拒絕悲傷與軟弱、開始對自己不誠實，佯裝一切都無所謂...。

如果我們無法靠近自己，也就無法與他人的生命靠近；

不能真實靠近他人的我，能算是助人者嗎？

我從害怕死亡、看見死亡、接受死亡到冷眼看待死亡。我好像走了一回，但冷眼跟害怕又不一樣。我還是不知道死亡和我的關係是什麼。唯一能確認的是我能正眼看待它、處理它出現後所需進行的善後工作。離職前三個月，我的服務對象死亡，因某些緣故，使得我必須全程錄製服務對象走向「死亡」世界的過程。從大體回到機構、進安寧室、更換壽衣、小入殮、大入殮...，甚至是出殯那天的所有儀式，乃至福園火化的過程...。拍攝過程中，沒有太多的情緒起伏，直到個案大體進火化爐後，我走到外頭，聽到很大聲的機器運轉的聲音，抬頭一望，煙囪冒出大量白煙。我望著白煙在想「人一輩子到最後就是一陣煙」。真的生不帶來死不帶去。那些我們在世時，在意的「肉體」，只剩一團煙，隨風消失殆盡。天哪！那空氣中不就瀰漫/存在著「死亡」，我們呼吸的空氣，也離不開死亡。

死亡，真的無所不在。完美的融入人類的生活。

¹⁴ 因跨科際課程而認識的建築所同學兼學伴，來自不同專業養成的他，總會刺激我的想法。

我讀著自己的憤怒及擔憂，那是來自面對死亡與分離的無助吶喊。我無法改變或抑制有人從我身邊離開，不論是肉體的離去或是關係的中止。我害怕且恐懼這些事情發生，但我並沒有能力去阻止這些事情發生。我生氣、我咒罵、我傷心、我流淚、我冷漠，都是因為我內在有一股害怕、一種無力與無助感。看起來，我很正氣凜然，我是在為重症區長輩發聲。但其實，我內在是懦弱、膽小。我必須讓外在看起來堅強，以遮掩我的無能與無助。我真的不想面對失去，也無法承受失去。為什麼人們的離開，對我而言會有如此大的傷痛？為什麼與人的關係中止，總讓我的世界崩解一次？那我能不能不與人建立關係，這樣我就不會因為分離而難過；我能不能將自己與外在世界隔離，或許對於分離，我就不會有那麼多的恐懼。真的可以嗎？當我這麼做時，我就能遠離分離所帶來的痛了嗎？

在想著如何避免再次經歷傷痛時，我再次看著自己在阿公出殯前寫的日記。那篇的最後，我說我知道阿公一直都在，儘管他的肉體不在；我說我在蓋棺前望著他完全放鬆、愉悅的遺容，我想給予祝福。我看著自己與自己的對話。當我們遇到服務對象死亡時，也會用這樣的話安慰家屬。我們引導家屬對於亡者的離去給予祝福。但，為什麼我讀著自己的文本，除了在阿公出殯前寫的日記外，其餘文本，幾乎都闡述著對死亡/分離的恐懼與哀傷呢？why?why?why?why?why?

● 我到底害怕什麼？

書寫文本的過程，我停擺好多次。過程中我一直在想自己為什麼要寫死亡？也不斷的想瞭解自己對於死亡議題的興趣是發自內心還是想做點不一樣的議題？甚至書寫完阿公過世後，完全無法繼續書寫。後續在工作場域上，仍舊陪伴許多服務對象及家屬面對死亡議題，協助處理後事。但我對這些事件的記憶和感觸卻好遙遠，我甚至懷疑自己是否真的協助過這些服務對象的後事？自己是否真的曾經陪伴這些人面對死亡？自己是否真的曾參與過這些人生命最後的儀式？

我一層又一層的逼迫自己去思考，渴望看見內心最真實的態度。對於自己工作後期對死亡的冷感。我覺得可怕。我怎會對死亡如此冷感？我怎麼會用一種「理所當然」的心態看待死亡？我怎麼可以把自己和即將死亡或是亡者切割呢？我以為身為一個有愛的工作者，處在一個以「家」為概念的機構，我們理所當然會因為「家人」的逝去而傷感，我們應該為此悲慟，甚至惋惜。但為什麼我是如此冷淡，看著緩慢步入死亡的個案，心中盤算著他的大限何時到來。面對即將失去親人的服務對象家屬，我竟然冷靜的拿出喪葬資料，要他們選擇個案斷氣後的處理方式；而個案死後，我只是制式化的進行我應做的工作，我覺得自己無情到了極點。在道德上，我對自己判了死刑。我無法接受自己的冷酷，在面對死亡時。

在面對自己親人死亡時，我無法在當下給予亡者祝福，且心裡不捨與難過常無法克制流淚；但，為什麼批上「社工」外衣的我，在機構中面對喪親的家屬時，卻常在第一時間「引導」喪親者給予亡者祝福，並且「提醒」喪親者，在傳統習俗上，切勿在剛逝去的大體前哭泣，以免亡者「走不開」...。卸下社工外衣的我，在面對自己親友逝世時，也是如此這般脆弱啊！為什麼穿上「社工」盔甲，我似乎就得扮演一個毫無情感的機器人，然後以「專業」之姿，企圖「阻止」喪親者的哀傷呢？

然而，當我數次回頭閱讀自己的文本，希望從中確認自己冷酷背後是否還有其他思緒時，我往往感到揪心與難過。明明對於這些人的逝去，我是如此難過，怎麼在那時刻的我，卻表現的異常冷靜？當我越想看清自己的思緒時，我就的情緒從難過轉為害怕。我是如此害怕自己被看穿，也害怕蕪露出自己的不完美。

我害怕自己對「失去」的恐懼被看見

細想阿公過世後，在生活上發生的種種與死亡有關的事件。我發現自己冷淡無情背後存有保護自己的渴求。我看見自己害怕付出後失去的痛苦、煎熬與難受，害怕自己用心呵護的人事物離開自己，我害怕無法擁有自己所愛的一切。所以選擇冷淡，在心裡不斷提醒自己不要放太多感情、不要付出太多，以免失去後的失落與難受。我看見自己害怕失去，害怕與所愛、所在意、所呵護的人離我而去。我看見自己如此軟弱的面對分離，也看見自己冷酷的外表下，存有殘破的心靈。

又一次寫作業寫到痛哭流涕，為什麼瞭解自己的路必須落下這麼多淚水、必須承受這麼多難受。有時真的難受的好想放棄，也氣自己為什麼要選擇這樣的路來折磨自己？很多不了解自己的人不也一樣活得好好的嗎？為什麼我一定要這樣逼自己走上絕路？幹，老師只說真實的面對自己很難，卻沒告訴我們面對自己除了很難還很痛。

取自 2014.05.27 筆記

前面提到，小陶老師曾對我說死亡議題太大且複雜，不建議我寫。但我堅持書寫死亡。我從書寫死亡的過程中，看見自己心底對失去、分離的恐懼。我想順著這條理路下來，我想面對及瞭解的應該是自己為什麼對於失去、分離如此恐懼？造成恐懼的原因是什麼？而這些恐懼對我產生的影響是什麼？但，當我開啟新的頁面，打算書寫關於「分離」的故事時，始終難以起頭，也就沒有下文。我在便利貼上註記必須處理的「經驗」，密密麻麻。我的思緒很清晰，坦白且真誠的表明「我不願意述說」。我的心卡在那裡，明顯的可以看出它的位子，被麵包攻擊的肉片，無法逃脫。

第四話 「死亡」開起的那扇窗

生命若沒有遭遇衝擊而產生了裂痕，那麼我們幾乎沒有機會停頓，也沒有機會端詳清楚，自己生命內在究竟藏有多少未處理的傷痛，與羈押到發霉發臭的委屈與怨恨。(蘇絢慧，2014)

讓我「再」次提筆書寫，是因為伴侶的離開，那時我的生命彷彿出現斷裂，我不慎從涯邊摔落，粉身碎骨。我帶著分裂自我與難過的情緒埋頭書寫，企圖得到治癒。然而，書寫的過程起起伏伏，有高有低；順著情緒及情境水流隨意來回游蕩的歷程，一度讓自己亂了方向，不太清楚散落各處的故事究竟想表達什麼？於是我將文本丟給不同的人閱讀，企圖尋求對話釐清自己的思緒。有些人在文本中讀到了「孤獨」；有些人讀到了「分離」；有些人讀到了「關係」；有些人讀到了「死亡」；有些人讀到「渴望被愛」...。我帶著所有的資訊與文本再次與怡世老師和陪員討論。我一直以為自己早已走偏，書寫著毫無相關的故事，也找不太到主要軸線。然而，從讀者、怡世老師及陪員的對話中，我領悟到自己並沒有迷失。在這些看似有關（都在談「死亡」）但又有些歧異（有「肉體死亡」及「關係死亡」）的故事中，我發現「死亡」是引我入門的導師，而我想談的、想處理的是隸屬在「死亡」之下的「關係死亡」。為什麼是「關係的死亡」呢？因為在重讀文本的過程中，我發現自己對於與他人關係的「分離/終止」是畏懼、抗拒的，而關係的分離或終止就是關係的死亡。我沒有辦法接受自己與他人的關係是負向的、是終止、甚至可能是因為某些緣故而暫時中止，也會令我陷入自我否定、難受、自責的情緒中。我不知道自己發生了什麼事，為什麼對於「關係的分離」有如此大的恐懼與反應？為什麼對於「關係」總存著不安全感？為什麼這次與伴侶分開，會讓我像死了一般難受？我究竟發生了什麼事？這背後的「我」究竟在想什麼呢？是什麼驅使著我呢？這狀態又影響了我什麼呢？...？

起初，我並不是那麼確定自己的思考是否有誤，當老師與陪員提出問話，想協助我思考時，我感受到自己很想否定他們的話語，但心裡卻好酸的、眼眶不自覺泛淚、而體內似乎有股什麼力量向上衝到喉嚨，卻也停在那裡，然後一陣哽咽。又是一個分裂的狀態，而我無法否定任何一句問話，我想...關於關係的死亡/分離，我確實有話想說。而且，我似乎也知道自己想說什麼，因為那個故事，一直一直在我心裡，壓抑著。「就從這裡繼續下去吧！...」我想。

療癒，從「誠實」開始

- 承認傷痛的存在，才有療癒的可能

我一直很不想承認甚至也不太確定，這件埋藏在心裡的過往，究竟是不是要除去的第一道關卡。唯一能確認的是，我為此尋求協助兩次。我一直認為這不過是人類成長範本中的其中一種，比這更難受的範例多的是，實在不足以掛齒。然而，我卻在會談室中，為此抱頭痛哭。我以為我並不在意這件事，但情緒卻指出我的謊言；我以為我不難過，但眼淚透露了最真實的自己；我以為我無所謂，但憤怒道出我的挫折與無助。我在人群中徘徊、在親密關係中尋找愛。我以為我只是單純的害怕孤獨、不甘寂寞；卻在這次的失落中發現，原來我，一直在不同伴侶身上找尋「你」的影子；原來我，因為「你」的不在，而否定了自己；原來我，憤怒地述說對「你」的恨，是因為內在的「無助與匱乏」。原來我...

據說父母是孩子與人互動的原型，

那如果我能將「你」放下，那麼我們會不會好一點？



第三幕 轉身·看自己

我，內在有一股焦慮，是害怕自己不夠好而被世界拋棄。因此我拼命地讓自己更好。但，不斷裝備自己的過程中，我並沒有因此而感到輕鬆與完整，反而有著更大的恐懼與孤獨。

—取自豆干喃喃自語

第一話 從父親開始的破碎

● 「父親」是個空白的記憶

小時候，父親因為工作的關係而不常在家裡。那段時間，我常想念父親而在夜裡默默落淚。因不想母親多問也怕母親擔心，我只敢默默落淚。我常面對著牆壁裝睡，眼淚默默從眼角滑落，用棉被擦去淚水與鼻涕。那時，我常常問「爸爸什麼時候會回來？」。小孩對父親的思念，很深卻也壓抑。對於父親，除了年幼時的短暫記憶外，幾乎一片空白。在通訊不如現在的年代，我不知道父親是否也思念著我們又或者他根本沒有時間思念我們。父親不在的那段日子，對於父親的消息總是片斷地。我無法諒解父親為什麼要放著妻小，獨自到外地工作。他是否不愛我們？不在乎這個家呢？他愛母親嗎？為什麼連母親好像都不清楚父親的動態呢？

到國小二年級前，我們一家四口與二伯父一家四口及阿公阿嬤同住。晚上，我們這家人習慣回到我們的房間內玩耍。常常，我和妹妹在床上嬉鬧，母親則坐在化妝台前書寫、做手工藝或發愣。我常常會揣測母親的情緒、猜想她腦中在想什麼。她是不是也很想念父親呢？她會不會跟我一樣半夜偷偷哭泣呢？

我：「寫文本寫到爸爸小時候不在家的事，一直哭，寫不下去」

我：「為什麼他都不打電話回來...」

母親：「爸爸那時候在海上啊，怎麼打？」

我：「打無線電啊...(耍賴)」

母親：「怎麼可能...」

母親：「爸爸那時候也是很辛苦啊...。你要不要跟爸爸講電話...。」

2014.04.07

我隨便找個話題岔開了母親的提議。我還無法坦然的向父親表達我的情緒與感受，儘管我很想也經常在腦海中浮現溫馨的畫面。但，在真實世界裡卻有說不出的驚扭感。我可以承認我很愛父親，但我只能對外承認，無法向父親本人承認。

就像我明知道那段日子，他在海上工作很辛苦，卻仍然怪罪他的缺席。這些事都沒有邏輯可言，但卻充滿真實。

想起小時候那段父親不在家的日子，腦中總會出現我面對著牆壁默默落淚的時刻。對於父親不在身邊的記憶與事實，對我來說，是痛苦的且難以承認這樣的痛苦。我不想承認自己對父親的思念及對父愛的渴望，很多時候我感受不到父愛。理智告訴我，父親不在身邊是為了工作，為了養家活口；但我真切的感受是，我沒有父愛；我想要父親的陪伴，但我卻無法有這樣的體驗。

我和父親的距離，一直都在。從父親缺席的日子開始，我們的關係有了缺口。甚至到了後來，父親回到家鄉工作，和我們團聚，我和父親之間仍然存在著距離。除非必要，否則我不會找父親商量任何事。

● 父親的離家，讓我「期待」自己成為父親

我和父親之間有一道看不見的牆，這道牆不只隔了我和父親真實的互動上，也隔在我對父親的情感表露上。父親就像有名無實的稱謂，我知道有這個人，一個我該稱他為父親的男人。曾經，我渴望他的關懷與陪伴，但他不在，留下兩個小孩和老婆以及他的爸媽。我無法諒解他的缺席，也因為他的缺席，讓我很早就有扛起家庭的想法。那段夜晚因為思念父親而默默落淚的日子裡，我不僅一次告訴自己「家中男丁除了阿公以外，其餘都是女生，我要保護大家」，為什麼呢？因為母親白天外出工作，下班得招呼阿公阿嬤、我與妹妹還有二伯父一家四口用餐、做家事...等，非常辛苦；阿公是唯一的男丁，但年紀大，若真的有壞人，他也保護不了我們，阿嬤更不用說了，是需要被保護的人。而小妹呢？小妹比我小，當然也需要被保護。所以，只剩下我，也只有我最適合也必須保護這個家。

~~我恨父親的缺席迫使我必須長大、我恨他剝奪我原有的純真童年；~~

~~但...同時，我也渴望父親的陪伴與存在。¹⁵~~

或許是這樣的日以繼夜的自我催眠，漸漸地，我真的認為自己必須保護家裡的所有人，我必須擋在所有人的前面，而腦中也經常浮現家人躲在我身後的畫面。我想代替父親的角色，讓母親感受到愛；我想代替父親，扛起保護家人的責任；我想做到所有父親該盡的責任。為了當個稱職的「保護者」，我把自己弄得像男生一樣，因為我認為保護別人是男生的責任。我開始不哭泣，因為我必須堅強且獨立。我刻意的忽略自己內在的渴望，一心想當個有肩膀的「男人」以保護所有的家人，所以我刻意的隱藏屬於「女性」特質的部分，也抗拒家人對我的「女性」

¹⁵ 我曾經很恨父親，但現在讀到自己曾經對父親的恨，我覺得對父親很愧疚也不公平。但我想保留我原本在書寫時的思考脈絡，故以刪除線處理。

特質的期待。至少在這段父親不在家的日子裡，我「必須」這麼做。當長輩們越是告誡我女生「坐要有坐像，站要有站像」、「查某因仔郎，卡謀開開」、「女生應該喜歡洋娃娃或靜態活動」...時，我就越刻意將在坐的時候沒坐像、站三七步；課餘時間的遊戲就是和男生 PK 籃球、仰臥起坐、伏地挺身，我刻意表露出對小汽車的喜愛，捨棄洋娃娃...。除此之外，我玩耍的對象，也以男性居多，因為我受不了「女生」的小家子氣、懦弱及無用的感覺。我打從心底反對也抗拒所有人對我這個女生角色的期待，刻意且有意識的在外顯行為上讓自己像個男生。我想證明自己像男生一樣，有能力保護家人。但同時，保護家人的渴望遮蔽了我內在真正的聲音與感受。

我忘了自己對父親的思念、忘了與母親之間的親暱、忘了很母親依偎著睡覺的感受...。我有與家人親近的渴望，但對「長大」的迫切渴求讓我忽略這一切。以及，我真的希望有人陪伴，在每個時刻。

但沒想到，當外顯行為像男生後，內在思維也跟著「男性化」。是的，我變成有「傳統男性氣概」的女生。我不在人前哭泣、不主動求助，因為那些是「女人家」做的事；在與別人交際互動上，我保有一定的情感疏離與理性，因為「感性」是「女人家」的特徵；在外顯行為上，我粗枝大葉，因為躡手躡腳像個「娘們」。我喜歡與人競爭、對自我要求完美，因為競爭是「女人家」不愛做的事。這樣「男性氣概」一路跟著我到大學，在我生活突然一片混亂後，才開始鬆動。

某個部分，我期待自己扮演起「父親」的職責，但我不知道真正的「父親」到底該做些什麼？只能憑藉自己的想像去扮演。最簡單的是挑起「保護」及「照顧」的責任。我不停的武裝自己，卻在多年後的現在發現。我一直很想負起照顧家庭的責任、想保護家庭；但其實我一直都做不到。

我帶著女性化的軀體、擁抱著男性氣概；我肯定自己的男性氣概，同時也認同女性特質的存在。只是，那些女性特質變成禁忌，只有在面對自己時，才得以稍稍表露。我一邊回想著和父親的互動，一邊責怪自己的無情。我明知道父親早年不在家是為了負擔家計，卻還是執意將他解讀成拋家棄子。我以為隨著時間會淡去，我以為隨著「社會化」，我會因為理解父親離開的原因，進而諒解他的行為。然而，每一次，我重新提起這段故事時，我的心頭就一陣酸，眼淚總是無法克制的落下。我能夠感受到內在微微得恨意，我恨父親離家工作，也恨父親後來回家工作後卻常常外出和朋友飲酒，到三更半夜才回家。我恨父親讓母親一個人承受許多壓力，也恨父親對母親的不體貼。我試著告訴自己，對父親的恨，全來自那些年，他在海上工作的日子。我也希望我對父親的恨，只有這麼簡單的理由。

但，一次又一次的書寫，每一次都發現自己對父親的恨，除了那些他不在的日子以外，還有他早年對家庭的不在意。但矛盾的是，我也知道自己並不是全然的恨著父親。對於父親，我只能用愛恨交織來形容。我愛我的父親卻也恨著他。我好想全然地愛著父親，真的好想...。只是每一次提到父親，我卻總是淚流而難過。

我不想去責怪父親，也不想讓父親到了這把年紀還對女兒存有愧疚。

但我需要需要去重新整理、審視這段曾經，

因為我也想要放下，重回父親的愛裡。

因為我想對父親真誠而自然的表達我對他的愛。

第二話 我想接近父親

● 從父親生日開始鬆動的恨

我記不得父親的生日，這麼多年了。儘管每次在填寫全家基本資料時，我總是提醒自己一定要背下來。我也真的記下來了，在那個當下。但，今年父親生日，我還是忘了。我記得媽媽、妹妹的生日，但我不記得爸爸的生日。

2014 父親生日這天晚上，媽媽傳了一則「今天老爸生日」的訊息給我。我讀著訊息，猶豫要不要立刻打回去。我不想立刻打，因不想被老爸知道，是媽媽的提醒我才「知道」今天是他生日。因為忘記父親生日對我來說，我覺得自己很不完美、失職；但立刻打回家才符合社會期待。我還是撥了電話給父親，電話接通前，我感受到自己的焦慮，不知道該以什麼樣的音調去和父親說話。我該和他撒嬌嗎？還是很淡定的話家常就好？我要用開心的語調直接說出生日快樂呢？還是問他在幹嘛...？我從來不知道打給父親會讓我這麼焦慮，但或許我知道，所以一直以來我總是打給母親。而且，大多只和母親說話而已。

父親不是罪人，也沒有錯。但在我心裡，「父親」好遙遠。

甚至，不知道該怎麼和他相處。

我覺得我是罪人，用這樣的方式對待為我、為這個家庭付出的父親。

但，我還是走不出，

那段父親不在家的日子，

那段我非常渴望父愛及父親的保護的日子，

那段，因為父親不在而被迫長大的日子...。

你怎麼可以這麼自私，我只想當個孩子。

但其實我也很自私。

因為，我把所有的罪過都推給了...父親。

L 曾不解的問我，為什麼到現在才知道原來父親愛我？為什麼不能諒解父親早年離家工作？...？在 L 眼裡，我所在意的事是這麼微不足道；我花了好幾年才「真正」感受到父親的愛，在 L 眼裡更是不可思議。彷彿父親愛女兒是一種不可逆的常規，而我活了二十幾年後才知道這個「真理」。是不是我太鑽牛角尖，因此誤會了父親；或是自己阻擋、拒絕承認與接受父親的愛，以形塑出悲憐的自己？有時對於自己一直追著父親早年不在家的經驗打轉感到生氣，氣自己不會往前看，也恨自己不懂得放下。我以為就讀社會工作的我，常常要別人有同理心，也自認為自己夠同理案主的我，是能夠同理父親當年出外工作的原因。我以為一

直要別人放下的我，也能放下過去對父親的仇恨。但是，我總一次又一次將自己困在父親的影子下，陰暗的空間總是助長恨意的發展。我期待光明的那個面向，那個偶爾願意主動去擁抱父親的愛。

有時在面對父親時，我會感到痛；有時，我會感到愛；有時，我會感到恨。當數種情緒加在一起時，我不知道哪個樣態的我才是真實的我。

我有點搞不清楚自己對父親的真實感受到底是什麼。

我粗淺得認為，在我心中，和父親和好這件事，還有很多淚水要流。然而我更期待自己能夠用行動去和父親和解。只是，我又不想虛偽得佯裝一切沒事。我想告訴父親，多年來我對他的恨、不諒解。我希望他能道歉。為那個從小感受不到父愛，而強迫自己要長大的內在小孩道歉。但我又不知道怎麼去面對那樣的場景如實發生，在我想像的畫面裡，要對父親開口說出恨，都無法模擬下去...

是不是一定要得到一句對不起才能和解？

是不是一定要別人來逝去心底的恨？

我愛重回家庭的父親，卻也恨著曾經拋棄家庭的父親。

在愛與恨之間，我能找到別得出路嗎？

* 插曲：我失去了一個男人（前男友）但也得到一個男人（父親）

因為和前男友的分離，我陷入退縮與哀傷之中。父親得知後，請母親問我要不要搬回宜蘭住¹⁶，他擔心我還住在前男友家會情緒更不穩定。後來，父親在半夜又自己打了通電話給我。那天晚上，我又躲在房間裡哭泣，看到爸的來電，很猶豫要不要接，怕被發現我在哭。但，爸又打了第二通給我。我接起電話，佯裝在睡覺而沒接到電話。父親在電話那頭說「婉茹啊！我爸爸啦！關心你一下啊！不要忘了你還有一個家在○○鄉啊！我真的覺得沒什麼，看開一點啊！不要等以後結婚才這樣你就頭大了！沒關係啦，書讀一讀，以後要做什麼工作爸爸都挺你啦！餵，早點睡，不要吵你了」，我不發一語聽著爸爸一口氣說完這些話。原本為了接電話而止住的淚水，再次潰堤。這是爸第一次在電話裡和我說這麼多，也是他第一次對我說「他挺我」。寫到這裡，又是無法克制的淚水。我彷彿又回到那天晚上，一個人躲在房間裡痛哭的場景。那時的我，多麼脆弱、無助、孤獨，我沒有人可以說話。爸突然的來電（他平時很少主動打給我），然後告訴我，他一直都在，我隨時可以回家（他從來沒跟我說過「他挺我」這種話）。那一刻，我感受到來自爸滿滿的愛、關心及守護。

¹⁶ 當時在台北某醫院實習，借住 L 家

「父親回來了」。高中時期，父親這個「人」是回到家裡了，但一直沒回到我心裡。父親的這通電話，讓我覺得他回來了。那一次，他給了我所渴望的支持與陪伴。那時，我不想和任何人說話，也怕別人問及前男友的事。接電話前的猶豫，是害怕不知該如何回應父親的「關心」。意外的是，父親並沒有問我任何事，只說完他想對我說的話後便掛上電話。我突然覺得父親好懂我，知道我要什麼。那時的淚，不再是單純的難過，還有來自父親的感動與愛。

● 我曾經如此霸占父親的愛

某日，和C¹⁷聊著彼此小時候的故事並互相分享照片。我開啟電腦檔案，打算挑張最迷人可愛的照片傳給C看。一開啟名為「小時候」的檔案夾，第一張照片就是父親親吻我的照片，那時的我看起來約莫七、八個月大。照片裡，我坐在床上，爸爸溺愛的親吻我的臉頰。這張照片從小到大，看了很多次，總是翻過看過。然而這次，我卻望著照片愣了好久，心底出現一個聲音「我是爸爸第一個孩子，他所有的愛都給了我；為什麼我還會覺得他不愛我呢？」。聽著這樣一句話，我覺得好難過好難過；我怎麼會這樣誤解父親？我怎麼會這麼壞，一直誤會他不愛我、一直否認他的愛，然後堅守這樣的信念一直到現在？我渴望著父親的愛與陪伴，卻總是一頭空。年幼的我「認定」父親不在家，是因為不愛我，不愛這個家。因為感受不到父愛，所以成長過程中我不斷的討愛，不斷的向外面的人要愛。

我永遠都覺得不夠被愛，永遠都覺得愛不夠；我無法忍受一個人的孤獨，我害怕一個人的寂寞與空虛；每當我一個人時，我就會開始否定自己所以的一切；覺得自己被全世界拋棄、覺得這世界沒有人在乎自己、覺得自己不值得被任何人放在心上、被任何人喜歡與愛，更不值得得到任何人的照顧。因為我一直以為爸就是不愛我們才離開我們啊！

因為沒有愛，所以我對自己毫無信心。

因為沒有愛，所以我經常否定自己的一切。

望著小時候和父親的合照，我已淚流不止。一股無法克制的哀傷不斷的從身體裡冒出來。那股哀傷夾雜著愧疚、思念與愛。我在電腦前，哭得上氣不接下氣，身體因為哭泣而不斷抽動。我不知道自己該做些什麼，不知道自己要不要「低下頭」主動打電話告訴父親「我很想他也很愛他」；還是就放任自己淚流，直到情緒緩和，甚至是暫時離去？

¹⁷一個自詡只要我有事，隨時找他，他都會出現的前男友。因為書寫文本，讓失聯很久的我們再次聯繫，並與過去和解。每當我情緒上來，哭到無法書寫時，常會打電話跟他靠北，他會默默聽我哭。偶爾，我會在半夜打電話跟他碎唸當天書寫文本的過程及情緒。

人生的弔詭之處，是當我們越害怕什麼，就越要經歷它。

生命一定會要我們徹底面對自己的逃避，才會出現翻轉的機會。

〈魅麗雜誌 76 期〉

我還要當逃兵嗎？一直嚷嚷要和父親和解，一直控訴父親不愛我，卻也只是被動的等著別人來愛，主動的將所有發生在生命裡的不順遂推給父親的不夠愛。我傳訊息給友人，告訴他我的情緒。孤帆¹⁸鼓勵我，打電話給父親，向他表達自己當下的感受。我很猶豫，卻又找不到說「不」的理由。我撥了通電話給父親，電話那頭是母親的聲音。

爸：「怎麼了（語調上揚）？」

我：「沒有啊！我在看小時候的照片，看到哭了。」

我：「……（沉默），我...好想你」

爸：「小時候的照片，你有啊？」

我：「我有翻拍啊」

爸：「你這禮拜會回家嗎？」

我：「不會，要下禮拜了」

爸：「好~那你回來之前跟我說喔!我買螃蟹給你吃」

我：「好（又淚流不止）」

爸：「好啦!早一點休息唷~想我一點點就好~不要想我太多」

掛上電話後，我又一陣大哭。那一刻，我哭，不是因為沒有愛。而是因為我感受到父親滿滿的愛。那天我在日記寫著：

在開始書寫之前，甚至是開始書寫初期。我仍就對父親非常的矛盾，我知道現在的我是愛父親的、也知道父親愛我；但在心裡那個過去的我，仍然對父親非常不能諒解，仍然覺得自己被父親拋下、覺得父親不愛自己、不愛家庭...。所以我從來不會直接跟父親說，我很想他。所以我和父親的對話一直還是處在有點尷尬的狀況，有點像禮貌性的對話，但又很在意彼此；有些話總是梗在心裡。

但今天，在友人的鼓勵下，我打電話給父親，我告訴他我想你。告訴他，我因為想他而哭了。父親也不像以往那般大男人，他竟然願意在朋友面前用有點撒嬌又可愛的聲調和我說話。

¹⁸讀書會的同修，他在讀完文本後，以一個「父親」的角色和我對話，並分享他自己在海上工作的經驗。之後，也是因為他的鼓勵，讓我願意主動打電話向父親示愛。

你在我心中一直是個傳統的大男人，你很少在別人面前展現你孩子氣的一面，有時連母親都很難看到；儘管我們都知道，父親在和女兒講電話時，偶爾會自然流露出這樣的情感與聲調。但家裡，通常是父親喝醉了才有可能這麼做。而且，大多時候都是只有父親一個人時，你才會用這樣的方式和我說話。但今天，在你的朋友面前，用這樣的聲調和我說話。對我而言，那是你放下你在意的面子，在和我示愛；在告訴我你愛我。而掛電話前，你用著有點膩愛的聲音對我說「想我一點點就好，不要想太多」。這句話說到心坎裡，我感受到內在那個過去的自己，被觸動了；她重新被父親擁抱了，她終於感受到父親的愛了。她不斷的哭泣，流淚，她有些安慰、有些開心甚至有些愧疚。她愧疚自己這些年來對父親的誤解，愧疚自己把自己封閉這麼久。但又開心自己有些鬆動了，那個和父親之間一直解不開的結，好像有了點空隙，讓彼此可以有空間活動。我一直在等...，等你再次走回我心裡；等我願意放下並和解；等我願意敞開並接受；等我們能真心得擁抱彼此以及心裡那個覺得不被愛的小女孩。這通電話，看起來很平凡，對我來說卻需要很大的勇氣。一句從小卡在心裡的「我想你」，終於說出口。

我好想你，親愛的父親；我不想再倔強。我好需要/渴望你的愛，我不想再逞強、狂妄的認為自己要撐起一個家。我想做回你心中的小女孩，放肆且自在的與你撒嬌，享受你所給的愛，而不是面對著牆壁淚流，用還未長大的肩膀撐起一個家。我想抱著你哭泣，告訴你自從那年你離家工作後，我有多麼想你、多麼擔心你、多麼愛你；也想和你告解這些日子，我有多恨你、多怨你、多討厭你...。但親愛的父親，你今晚放下一慣的大男人面子，在朋友面前用孩子般的語氣和我對話。那一刻，我感受到上輩子我們真的是情人。那一刻，我感受到好久不曾有過的緊密連結，和你。

掛上電話後，眼淚潰堤。這些年來感受到的不被愛、孤獨、遺棄感，被鬆動了。原來我和你可以這麼坦然的表露對彼此的情感，儘管這樣的狀況在過去的日子裡非常少見。但或許也因為少見，所以在我心裡引起很大的情緒與震動。

我想慢慢接近你、重新認識你，我想找回那段失去父愛的「愛」，我想和你一起重新擁抱那個小時候的「我」，走回自己的內在，讓她知道，其實自己是值得被愛的，重新經驗你的「愛」。

自 2014.10.31 日記

是不是這樣的一通電話就能抹去過去的被遺棄的感覺？所謂的「和解」是一種「儀式」還是一個「持續的過程」？這樣的插曲，給我一個新的想像，在我與父親之間。不可諱言的，這樣的感動/激動是短暫的，我與父親之間要走的是一個長期的過程。我知道那個心裡強烈不被愛的感受，不是這樣就能一筆勾銷。但，重要的是，事情有了開始，之後的路好像也沒有那麼困難了。而我是這麼看待和父親之間的關係的...

● 從不同的視角重看父女關係

豆干：我覺得我一直在喃喃自語，怎麼辦？

陪員：妳想不想知道妳爸是如何看待「父親不在家」這件事？

豆干：嗯...，但我不知道該怎麼開口。雖然這件事已經好久了，但要親口對父親提起並且表露自己的情緒，對我而言是困難的。

陪員：那妳媽呢？她怎麼看？

豆干：我不知道...

在閱讀文本的同時，我發現「我」很強烈的在故事出現，所有的描述都是「我的」感覺、記憶以及定義，我好擔心自己的論文會陷入自憐自艾的喃喃自語裡，於是向陪員求助。培元鼓勵我與父、母親對話，這個建議對我來說是挑戰也是冒險，甚至充滿困難。一方面，因為與父親不夠親近，我害怕向父親闡述自己的情緒，也擔心自己不小心太過真誠的表露對他的恨，使其受傷；二方面，我害怕當我做了這個行動以後，會破壞現有的和諧，與父、母親的距離更遠，反而沒有「和解」。對我而言，這不僅僅只是與父親「閒聊」而已，更是一種在關係裡的冒險。對於一直害怕與人產生負向關係的我而言，這樣的行動包含了兩大關卡，每一個關卡都是魔王級的挑戰。聽完建議後，我猶豫了好一陣子仍沒有任何行動。我想裝作沒與陪員討論過，繼續埋頭書寫，這些情緒一定會有其他出口的，我沒必要冒這個(可能與父、母親關係惡化)風險；但一方面，我又好想知道他們(父、母親)是怎麼看待這件事的，會不會其實他們有很多的愧疚？還是他們根本就無所謂？...？我渴望與他們更緊密，想聽聽他們會怎麼說這個「故事」，但也害怕任何一絲使我們距離加劇風險。我沒有答案，也下不了決定。

「不願坦承面對別人，是因為不敢率直面對自己。」

〈超譯尼采〉

某天，閱讀《超譯尼采》的同時，我看著書本的句子不斷問自己。在我決定開始書寫的同時，便希望對自己坦承；為什麼此時我還猶疑不定，害怕向別人坦承呢？而這些擔憂是「真實」還是我所「想像」的呢？我都還沒開始，就要判自

己出局嗎？那麼...，我寫自敘的意義是什麼？難道不想要有所改變嗎？不...，我想要！我真的想要改變，至少，至少...讓我從對父親的恨裡逃脫吧！我已經為了這件事，為了父親早年不在家這件事，為了想要找回失去的父愛，尋求諮商，但我僅僅只是在諮商時宣洩情緒，並沒有任何行動，而這件事也沒有產生任何新的意義。我不想，我不想再這樣下去。我想...我真的想透過書寫及行動，好好的去療癒自己與父親的關係。我不想永無止境的，每次提到父親早年不在家，就有著同樣程度的恨、難過、孤獨與否定；我知道並不是一次對話後就能馬上改變與父親的關係，情緒可能也還在。但，能不能就這麼一次，為自己勇敢一次，也為了寫出一份對自己而言是非常有意義的文本。一次，就一次，好嗎？我對自己說。於是，我趁著心意還堅定的時刻，與自己許下諾言，「我要與父、母親對話，我一定要與他們聊聊他們的想法以及這件事對他們的意義」。

我回想平時與父母相處的經驗，並盤算著甚麼樣的時機點比較適合開啟對話。然而，在考量自己一開始就與父親對話，可能會有招架不住的情緒。因此，決定先與母親對話。一來想先讓母親知道我為什麼要做這件事以及我的想法，二來與母親對話後，某種程度上可以「拉攏」母親當媒介，陪伴我一同面對父親，為我增加一些勇氣。

● 母親說：我們只是想讓你們過好日子

之一 第一次當「父親」的父親，認為對孩子最好的照顧就是「無虞」

晚上和爸媽一起飲酒暢談，帶著些微醉意以及父親先上樓休息的狀態下。我鼓起勇氣和媽媽提到論文想寫的內容，和媽媽告解小時候對父親的不諒解及不被愛的感受，我看著媽媽眼角泛淚，我知道這樣的舉動會讓她受傷但我必須鼓起勇氣去跨過這一步。

媽媽說，阿公很早就沒有父母，他不知道怎麼當人家爸爸。以前的人覺得我罵你是我愛你。阿公是這樣在教小孩的。爸爸從小受到這樣的影響，加上自己也不知道怎麼當爸爸。他只是單純的想，最好的照顧方式就是讓孩子們無虞。所以爸爸到外地工作，想賺錢讓我們生活無虞。媽媽又說其實爸爸早年在海上捕魚很辛苦，海上很冷，他們只能窩在小小的空間裡。

我知道爸爸很辛苦，也知道他的辛苦是為了我們這個家。

但是，那時候的我，怎麼會想這些呢？又怎麼會懂？

媽媽說，她覺得很抱歉，她沒想過/考慮過小孩子的感受。他們只想到要賺錢給我們，讓我們過好日子。卻沒想到我們要的是什麼，也沒想過我們會有這樣的感受。

其實，我想說的是，我不知道妹有沒有這樣的感受。也或許真的是我想太多。

但，那時的我真的感受不到，那種愛。我見不到父親，半夜只得偷哭。

媽媽說爸爸覺得不在家陪我們，他很愧疚。所以，只要我們跟爸爸要求什麼，爸爸都會儘量滿足我們。

這些我都知道，因為我曾經用這招說服爸爸買鬥魚給我。

爸媽一直很想滿足我們，只是必須等待。

我們從小就被這樣的觀念教導，所以節儉。

出門逛街，我們只會買一樣東西。買東西前，先評估實用性。

媽媽希望我不要怪父親，因為那時的他真的很辛苦。母親問我是否想直接與父親對話？將自己的感受告訴父親？但我害怕也沒有勇氣。我覺得和父親表露，像是在「否定」與「質疑」父親的一切。我不想父親有這些感受...

親愛的爸媽，我真的不是故意要去傷害你們。

我也知道和爸爸的和解之路要自己走。

當然有時仍會懷疑，怎麼樣才叫做和解呢？

是不是和解了，我就能自然又自在的給爸一個充滿愛的擁抱呢？

這是一場半臨時起意的對話，母親簡短的陳述著。母親沒有說出太多超出我原先理解的詮釋，但我望著母親，感受到母親有許多情緒與感受，並未說出口。她有些濕潤的眼眶以及意味深沉的望著我，卻又將注意力移開。我想知道那些藏在母親眼下、心底的「情緒」與「真實」，但我不知道該如何繼續，又如果母親真的表達那些「情緒」與「真實」，我有能力面對嗎？我承受的住嗎？我佯裝酒後疲倦，結束對話。

我回到房間，回想著這段簡短的對話。或許我沒有得到更多新的理解。但我發覺「事情」還有很多我所不知道的面向，我想知道那些面向，或許那會是我能更接近父親的關鍵。而這樣的對話，對我而言是有極大意義的。因為我第一次向家人坦承我對這件事的感受。我也第一次，聽到母親說起那段時期的故事以及她如何解讀這樣的故事意義。有趣的是，因為前一晚的「秘密會談」，讓我與母親間有種不同以往的連結與緊密，我們有「共同的秘密」。在與父親互動時，我們時而會互望然後竊笑，時而會意味深長的對彼此打暗號並點頭。我們像是孩提時的玩伴，我與母親「結盟」，並盤算要如何「進攻」父親。

後來發現，原來母親和我一樣，都想聽聽父親會如何說這段故事。

之二 因為看到父親對這個家的付出，所以可以接受他偶爾的小錯誤

距離上次與母親對話後至今，我與父親的關係因著某些原因¹⁹，有了微小的改變。我可以較以往更自在的向父親表露著自己的在意。但我始終，對於父母親如何理解那段時間的故事有著很大的好奇與問號，也一直想找機會好好與父母親聊聊。這次，在母親讀完我的文本後，我聽到母親對「故事」有較完整的陳述。

這次對話的對話，依然是場意外。週末的夜晚，父親的友人遵循某種潛規則至家裡飲酒暢談，那是父親僅存的生活樂趣之一。我在旁聽著他們話當年，時而跟著發笑、時而加入話題。酒酣而熱之際，父親送走貌似要醉倒的伯伯後，半帶酒意的說他想喝熱茶，問母親要不要喝酒陪他？父親、母親和我，三個人，回到餐桌上。父親為母親斟酌一杯酒，為自己沏一壺茶，而我則倒了杯熱水暖身。父親問及我的學業及論文進度。我支支吾吾說些含糊的話語，不知該如何述說自己所撰寫的論文主題。我想起包包裡有份為了 meeting 而輸出的紙本。我告訴父親，我有帶文本回家。隨即從包包裡翻出紙本，放在桌上。父親說他需要帶老花眼鏡才能閱讀，母親伸手拿起文本，逐字逐句閱讀。

母親在旁安靜的閱讀文本，我忐忑的用眼角餘光偷瞄母親的閱讀反應，當她眼眶泛淚時，我不安的將視線放回父親身上；母親也幾度停止閱讀，並對我說，文字裡有太多情緒與感情，讓她想落淚。我在母親閱讀完後，詢問她的感受。母親說讀到我對阿公過世時的感受與情緒時，她想起了阿公，覺得自己的情緒也被引出來。當我寫到父親時，她覺得不捨。對她來說，她一直覺得那時的我只是小孩子，從來不知道，父親外出工作這件事，會讓我覺得自己要負起照顧這個家庭的責任（但對於我是否真的如自己期許「負責任」這又是另一個議題了）。

在母親的認知裡，她與父親都希望給我和妹妹過好的生活，但父母親所想的有時與孩子想的往往不一樣。在那段父親不在家的日子裡，是父親最辛苦的時候。父親為了讓我們過更好的生活，只要有機會，他都願意試；不論工作環境/內容再辛苦，他都願意去。而那段「父親不在家的日子裡」前後有三個時間，父親總是帶著相同的信念（拼一次，希望賺錢讓妻兒過好日子）離家，但往往失意返家。而在我記憶中，有好長一段時間父親不在家。而當父親回家鄉工作時，往往下了班就和朋友相約喝酒、打牌...。所以我對父親有著矛盾的情緒，當他離開家鄉外出工作時，我思念他，希望能天天見到父親；當父親回來工作時，原以為能長時間與父親相處，但因為朋友的邀約，減少我們許多相處的機會，甚至常常晚歸到我見不到父親。所以我一方面開心父親回家，一方面又恨父親的不陪伴。

¹⁹ 自從上次主動打電話給爸，告訴他我很想他之後，我們關係開始有些轉變

在母親的故事腳本裡，有著父親每次外出工作的「實像」。母親告訴我，父親第一次離家，是和親戚跑船抓魚。那位親人靠討魚為生，主要是抓「黑金²⁰(台)」他找父親一起去抓「黑金」。父親當時與母親討論，若幸運抓到大一點的「黑金」，可以賣到好價錢，那麼就可以讓我們過好日子了。所以父親跟著去跑船。海上的生活很辛苦、海風很大、氣溫很低，比我們現在這種寒流的溫度要低很多。因母親在述說這段故事時，適逢今年入冬以來的低溫，當時氣溫約 12~16 度。母親問我在這樣的氣溫狀況下，我是否願意到外頭吹風一個小時？我不自覺將外套拉緊，並說不願意。母親接著說，東北季風是抓「黑金」的最佳時期，「黑金」是要越冷才越會出現。所以，父親在海上工作的日子，溫度往往比現在還要低許多。為了要看有沒有魚，他常常要在低溫、大風中，站在船艙外、船的制高點「觀察」海上狀況。那一站都是要站很久，沒有遮蔽物。

我總是無法體會跑船的辛苦。猶記當年，因緣際會下，我們跟著母親到父親工作漁船暫時停靠的海邊找父親。那晚風很大，父親帶著笑意，輕盈的從岸邊「跳」回船上，又從船上「跳」回岸邊。那時的我看來，父親像是在玩一種「跳躍」的遊戲，又因為他面帶笑容，讓我「認為」他很「享受」這樣的生活。對於在家思念父親的我而言，這畫面是多麼的諷刺。我想著父親，但父親卻一點不想念我們；他是不是覺得沒有我們的牽絆更好呢？但現在的我，在母親的引導下，我去想像父親在海上工作的辛苦。我想像當年的父親是如何在寒風中，站在船的制高點眺望海上的一切。那時的父親，心裡在想什麼？這麼寒冷的風，是什麼原因讓他站在船艙外，吹風受寒？是因為身為員工，不得已嗎？還是有著我所不知道的因素，讓他願意忍受風寒？....？我有好多好多的問號，隨著母親的描述，不斷湧現。而這些問號，也一再衝擊著我原有對故事、對父親的理解與想像。

父親第二次離家，是到梨山種梨子。邀請父親一同到梨山工作的是隔壁鄰居，也是從小與父親一起長大的叔叔。叔叔到梨山種梨子已有一段時間，收成不錯，需要人手幫忙，所以詢問父親是否有意願。父親看著叔叔過去幾年的成果不錯，便帶了一些資金，投入種梨子的工作。這個時期的我，年紀更稍長了。父親在梨山的日子，我們也曾到梨山找過父親。我見過他工作的區域、他住的地方（很簡陋的工寮）。那時的我，一直覺得好冷，想趕快離開。父親開心的切梨子給我們吃，在工寮忙進忙出。我們跟隨父親的腳步，在園區內穿梭。父親倒了熱茶給我們暖身，我喝著茶在想。這麼冷的氣溫，我的手都不想離開外套；而離開外套的手，凍的有些行動不便。在梨山的他，是怎麼工作的呢？他工作時的手，會聽使

²⁰ 每年冬至前後，會隨著洋流南下，洄游於台灣海峽的烏魚。

喚嗎？但當時的我並沒有多問。因為父親的合夥人是隔壁鄰居，有時叔叔會送梨子下來，我們就會看見父親。對於父親在梨山工作時，我在家的感受，我並沒有很清晰。

父親連兩次離家，都是到寒冷的地方工作。我不禁想，如果不是為了我們，他會願意到環境險惡的地方工作嗎？我會不會真的誤會他了呢？

父親第三次離家，是到台北幫另一個親人工作。母親說，那陣子父親也很辛苦，常加班；有時為了趕出貨，而超時工作。但比起前兩次離家，這次父親相對比較常回家。當時，流行大頭貼機器。某次，父親回家時，我們拿了大頭貼照給父親看。父親要我們把它貼在他的手機上。那時我覺得新鮮，並未多想。後來，我們到親戚家作客。我看到父親在與親戚聊天時，突然拿出她的手機，指著我和妹妹的照片說「每次工作累的時候，我看到這兩個就會覺得沒關係。」

我在回溯與父親的關係時，我忘記這段故事。當母親提到父親北上工作時，我想起親戚家的機台、想起親戚家的擺設，我才突然想起這件事。我記得，再聽到父親說那番話的當下，我感受到父親對我們的在意，以及我們對父親的重要性。我怎麼會忘記這麼重要的故事呢？我怎麼會一直認為父親不愛我們呢？但年幼時，看到父親不在家、看到父親回家與朋友喝酒夜歸而感受不到被愛、不被重視，是真實。年紀稍長後，看到父親對我們的在意與付出，也是真實。兩個不同面貌的真實拼湊在一起，就顯得有些突兀與矛盾。

母親說，她一直都知道父親為了這個家庭的付出與努力。她看到父親一心希望給我們好生活，而到外頭打拼，吃了很多苦也不說。我告訴母親（父親在旁喝茶聽著我的述說）。在我的認知裡，父親不是不在家（離家工作）就是在朋友家打牌、喝酒；或許因為如此，所以我對「父親」這個人的記憶非常的模糊，有時是空白。母親告訴我，我所看到的只是「父親」的其中一個面向。從那個視角出發，我看到的是「失意的父親」。但在她的視角裡，她看到的是一個為了讓妻女過更好生活而「努力的父親」。

我思索著母親的陳述，那是一個有別於我所理解的「父親」。我看見那段我認為不被重視、不被愛的故事背後，藏著一個父親為了讓我們過更好的生活而產生的行為與選擇。那是我一直看不到、不理解的思考脈絡與情緒。當我從母親的角度重新看待父親不在家這個故事時，我發現...，我有滿滿的愧疚，對於我曾經恨父親這件事。我發現...，我有好多好多的誤解，對於父親不在家這件事。但我

也仍有好多好多的困惑，包括父親為什麼回家後，還要跟朋友混在一起，不好好陪伴我們？

我所理解的「父親」開始崩解，我不知道什麼是真實。

● **父親說：如果不愛我們，他就不會吃這些苦了**

餐桌上，父親看似神閒氣定的品嚐剛沏好的茶，一邊聽著我與母親的對話。彷彿是一位聽故事的聽眾，而不是當事者。當我對母親的陳述提出問題（如：父親為什麼回家後，還要跟朋友混在一起，不好好陪伴我們？我感受不到愛...）時，母親將眼神望向父親，面帶笑容，試圖將發言權交給父親。父親左顧而言他，羞赧地說「啊...這個過去式了，不談了」。我向父親表示想聽聽他對於我所說的故事有什麼想法？那時候的他對自己與我們又有什麼想法？母親則指著餐桌上的紙盒對父親開示。母親說餐桌上的紙盒就像是「當年父親不在家」的事件，而我只看到紙盒的某一部份。母親轉動餐桌，指著紙盒的另一面繼續說。而父親的理解是紙盒的另一面。母親鼓勵父親說出自己的理解、想法，讓我知道「這個『阿爸』真的是『阿爸』，這個『阿爸』是有辛苦過，並沒有不在」。父親則以「拼拼圖」的概念附和母親的「紙盒理論」。父親笑著說，我現在所做的事，就像在拼拼圖。想從不同的人，希望拼湊出更貼近事件原本的模樣。但是，年輕時後的想法和現在並不一樣。如果我再過十年問他關於過去事件的想法，可能又會不同。

父親點了一根菸，緩緩的說著屬於他的故事。年輕時期的他，想的是「拼一次」，當別人告訴他，哪裡有賺錢的機會，他就想去試一試。可惜，那時並不是屬於他的日子，每次投資都失敗，賺不到錢就算了，還負債。他失意的返鄉，從事水泥工作，選做粗工，是因為日薪高。父親希望賺取高薪養育家庭，但不得志的抑鬱感，使得他下班後「逃」進酒堆中。母親說喝酒、賭博是他（父親）紓解壓力的方式，紓解壓力沒有不對，只是他用了比較不好的方式。父親說當年光酒錢往往就喝去一半的薪資，而賭博則是想著是否能將手上的錢換更多的錢，以養家活口。對父親來說，當年與朋友喝酒、賭博（即我所謂父親回家鄉工作卻仍然見不到他的時候）是他排解壓力、失意情緒的方式；而賭博則是想賺「外快」。父親對我說「一個人會喝酒通常是不得志；越不得志就喝越多」，而這就是當年的他。他一心想著我們，卻一再的失敗。中間遇到自己身體不好，住院觀察及治療，使得收入更不穩定。對於無法如期待的拿錢回家，他有著愧疚與莫大的壓力。

對一直想賺大錢給我們過好日子的父親而言，投資失利、生病都讓他感受到更大的壓力。當父親在述說這段故事時，我感受到他當時的無奈、不得志與壓力。我感覺自己也隨著故事情節，開始感到壓力，我得深深吸一口氣，來緩解自己的

焦慮與緊張。那是一個什麼樣的情境？對當時的父親而言，這個「家」對他的意義是什麼？他愛我們嗎？還是他覺得這樣的愛，其實是種壓力？

我問父親，那時的他（不論是在海上、山上）都在想些什麼？是否會想念我們？父親笑著說我問了個蠢問題。倘若不是為了我們，他又何必那麼辛苦呢？若可以選，再笨的人也會選擇躲在家裡，誰想在海上吹風受雨呢？

對於過去，父親輕描淡寫。但已比我原先設想的透露更多。現在的父親如此定義著那段時期的自己。那是一個在現實環境壓力下所產生的荒誕歲月。年輕時，仗著自己有體力、有本錢，不得志時以這樣的方式逃避。但隨著時間演進，不同的歷練，會改變自己的處世態度與思維，也會慢慢明白自己最在意的是什麼。那種「天天醉、天天過」，朋友找就出去喝酒的日子，本質上是源自不知道自己是誰、沒有目標（母親則說那時候的父親就是「朋友最大」）。父親說有一陣子，他突然意識到，每天醉的生活很沒有意義；朋友來來去去，最後陪在身邊的還是家人。而這個轉捩點，也是「父親」開始在我記憶裡活躍的時刻。

那時的父親離開台北的工作返家，與母親一同在家工作。那時，我正就讀高中。父親說他知道自己年輕時一直在外工作，加上不得志，與朋友相處的時間比家人多。對於我們，他有愧疚。所以，那一次回家工作，他想好好彌補我們。因此，他每天接送我上下課，他希望有多一點時間和我們相處。父親說，那時不論他手邊工作多忙碌，每到我上下課時間，他一定會放下工作去接我。有時若真的走不開，他會很緊張的打給我，要我稍待一會。

父親的話，像一股無形的氣，打進我體內。我在那瞬間，被打通阻塞已久的任督二脈，心裡有著高漲的情緒。而那一直被視為不存在的愛，隨著父親為我灌注的氣，不斷的往心輪送。有些片刻，在我的描述中「遺失」了。我忘記了父親天天接我上下課的時候；我記不得父親真的回家並願意花更多時間陪伴我們時，我們之間的互動是如何？當時的我，並沒有察覺父親所做的一切是為了彌補我們。因為我的心思、行為舉止，再不自覺得情況下，複製年輕時的父親。我複製父親對朋友的在意、對家裡的不在意；我出門在外與在家，有著不同的樣貌...，且我交了男朋友，我將所有的心思放在男朋友身上，而不是家人...。

我感到慚愧，對於父親。我似乎錯過並且誤解了許多事。或者說，父母親的闡述，讓我有機會從他們的視角去理解這些事。我一直以為的不被愛、一直以為不負責任的父親。其實有著更多無法言喻的苦衷，埋藏在他「不在家」的時刻，以及我的「忽視」中。

父親說，他很感謝母親的耐心，願意陪著他走過那段荒誕；人都有過去，現在說起來，好像都很快、很輕鬆。但真的在「經歷」那些事的時候，會覺得很慢、很苦。這一路，人生走到半百，覺得有家人陪在身邊，平平安安就很好了。

在對話開始前，我望著母親拿著面紙盒向父親說明為什麼我現在要做這件事，為什麼要想知道聽他怎麼看待自己早年離家這件事的重要性。我想起最近在閱讀有關敘事治療的書中，提到「外化」(externalizing) 這個技巧。Michael White & David Epston 說，「外化」是一種治療方法，協助人們將壓迫他們的問題客觀化或擬人化。這樣的過程是希望將「問題」與人分開，讓人們有機會從新的角度重看這些問題。而母親手上拿的面紙盒，猶如將「父親不在家」這件事「外化」，紙盒就像是被具體化的「父親不在家」，母親轉餐桌上的玻璃，以不同的角度觀看「父親不在家」，讓我看見「父親不在家」這件事，從不同的視角所看到的樣貌是不一樣的。後來，在父親述說的過程中，我在拿衛生紙擦眼淚的過程中，不慎將紙盒弄掉在地，使紙盒的一角凹陷進去，我拾起紙盒放回餐桌上，繼續聆聽父親的描述。在對話接近尾聲時，我望著紙盒，想著母親在這場對話開始前如何用生活化的比喻告訴父親，為什麼我要「重看」這個故事時，我突然明白為什麼陪員曾說「重看故事就可能有機會發展新的意義」。如果紙盒是「父親不在家」這個故事，再重看前，紙盒是完整的長方形；再重看後，透過彼此的對話、互動、行動，紙盒的樣貌有些扭曲，不再是當初完整長方形樣了...。想到這裡，我不禁讚嘆母親的智慧，用生活化的言語及比喻就說明了我尚未通透的「學術知識」。然而，這也勾起我另外的興趣，到底「什麼是『知識』？明明可以用這麼簡單的方式來說明的學理，為什麼『學術界』就喜歡用拗口難懂的文字來說，難道不能更平易近人一點嗎？」

● 故事，讓我說不出對父親的「恨」

記憶裡的「父親」，像是一道難解的謎。

他擁有我通往其他關卡的鑰匙，

而我在這關「卡」了二十幾年才發現關於鑰匙藏匿的線索。

儘管一切不在預料之中，我仍然有機會聽到父、母親是如何看待那段「父親不在家」的日子。我將他們的理解與我原有的理解交織，我在聆聽故事的過程中，不時提出我的疑問。那些，能讓我守住自己原有理解的疑問。原本屹立不搖的信念（如：父親不愛家、不負責任），因為聽見不同視角的人，所說的故事版本，而開始有些裂痕。

我一直認為父親的不在家，是因為不愛這個家而有的不負責任的行為，所以我必須負起照顧家庭的責任。我以「負責任」自許，並將自己扮的像男孩一般，想讓自己負起一個「父親」該負的責任。但，在聆聽這些故事的同時，我想起關於故事的一些細節。年幼的我，不明白什麼叫做經濟壓力，更不懂得賺錢的辛苦。在父親離家的那幾年，家裡經濟狀況不好，甚至負債。但當時，我偶爾會吵著要母親買娛樂性用品給我，更會因母親拒絕而與其發脾氣。國中生日時，父、母親買了隻與當時的我一樣大的熊玩偶給我，那是我當時非常渴望的禮物。母親告訴我，她自己小時候，也很期待能過節、收禮，但家裡經濟狀況並不允許這樣的期待成真。所以儘管家裡很不好過，還是希望能幫我們過節，給我們驚喜。

我以為自己很成熟、很負責任；但其實我仍然是個任性又不負責任的死小孩。

我以為父親的不在家，是因為他逃避責任；但其實父親仍舊是負責任的那個人。

我看見自己的任性，也看見父、母親的愛。我無法具體說出，這樣說故事的過程，我們究竟改變了什麼。但現在若有人問我，對「父親不在家」這件事有什麼看法/感覺時，我發現自己無法在「理所當然」的說著父親的不負責任、說著對父親的恨。想起父親，我不再充滿憤怒與不解。取而代之的是對父親的感恩與愛。

「我恨父親」這句話，變得難以啟齒。

第三話 從故事得到的啟發

- 「父親」的故事，藏著我體內的恐懼

因為人類的天性就是去愛，然後毀滅，然後再去愛他們最珍視的東西。

〈與神對話〉

我在與孤帆分享故事腳本前，重讀了一遍。我看見故事裡的女孩，是多麼渴望愛、渴望被關注（心），同時又拒絕所有人的愛。對她來說，悲苦的生命似乎才是人生的真諦，表面看來非常討厭，但心裡似乎也喜歡與死亡相處；好像得不到父親的愛，但似乎是自己拒絕了與父親和好，重回懷抱。

女孩心中有道無形的牆，她在心裡築起一做城堡，那座城堡不是用水泥砌成，而是玻璃；城堡裡只住著她自己。她總是站在城堡的高處，看著外頭的世界、看著身邊的人。他們是那樣的快樂、自在；女孩好羨慕，透明的玻璃讓她以為只要往前就能靠近那些愉快的人事物，卻總是碰了一鼻子灰。她的父親、愛人、朋友...，嘗試走近城堡，想和女孩說說話、抱抱她、想告訴她，他們有多愛她；但也碰的一鼻子灰。他們站在玻璃的兩端，看著彼此、渴望彼此，卻始終無法真實的在一起。女孩好傷心，覺得全世界都沒人了解她，怪罪著所有人拋下她；她忘了，這座城堡卻是她築起的啊...她不禁問自己，為什麼要築起這座牆？

是啊！我為什麼要築起這座牆？

把所有關心我的人阻擋在外，佯裝自己是悲劇故事的女主角？

女孩在城堡裡，望著外頭的世界流淚，努力回想自己究竟為什麼要築起這道牆？為什麼要讓自己這麼痛苦？為何不能帥氣的拿起槌頭，將這面鏡子敲碎，大方的走向外頭的世界去擁抱這些自己所愛的人呢？「但我好害怕...好害怕...」女孩捲曲著身體，淚水不斷滑落。她不知道自己害怕什麼？只知道自已很害怕。她看到自己再次陷入矛盾。渴望接觸外頭的人事物，卻又害怕與他們接觸。

我害怕失去、害怕受傷；我不想經歷失去，不想最後什麼都沒有。

我渴望被愛同時害怕失去愛。

我不想經歷失去的悲慟與難受，因而在所有關係中若即若離、遊走，

我無法在每段關係離坦然而自在。我總是害怕失去，所以不敢擁有。

回首檢視過去與人交際的種種，不論是朋友、伴侶、親人，甚至是陌生人。初期，我總是充滿熱情，主動示好，希望能和對方建立比較緊密的關係，期待自己能在對方心中占有一席之地。隨著時間的演進，當我如願在對方心中攻下一塊領地時，我便開始倦怠，態度不再積極與熱情，甚至開始質疑這樣的「互動關係」

是否「失衡」？為什麼對方要這麼黏我呢？為什麼這一點小事也要問我？為什麼...？我開始挑剔對方的依賴，並放大這樣的依賴，試圖營造出對方的依賴對我造成「壓力」與「負擔」，讓自己有理由可以「批判」並逃離這樣的關係。但當關係「疏離」到某種程度（感受到自己在對方心中的地位不保時），我又會故計重施，展現自己熱情，並為自己過去的「疏離」找合理的藉口。

為什麼明明在意彼此卻又把不願表露呢？

在關係裡，是不是誰比較在乎誰，就輸了呢？

從文本中看見自己的矛盾，看見自己因為害怕而不斷在關係裡徘徊，生命中那些曾經發生過但看起來互不相干的事，卻環繞著相同的「意義」。它們不停透露著我對所有關係的不信任、「不安全感」、我強烈的孤獨感、對愛的渴望，似乎都從害怕「分離」與「失去」的大樹上，長出來的分枝。

為什麼我會如此害怕與人維持一段友好關係呢？

我始終害怕一個人，卻又告訴自己一個人的生活很好；我害怕失去，所以潛意識裡，不斷告訴自己「沒有資格去擁有」；我害怕「分離」，所以我不敢與人有太深入的結識。認識的人很多，但真正談心的朋友卻少之又少。

因為不想失去，所以在關係中總想抓些什麼來告訴自己「不會/沒有失去」。總想與對方維持某種「連結」、留下一些「痕跡」與「記錄」，以證明自己與對方真的到過彼此的生命。不甘心自己如此沒有重量的出現在任何人的生命中，卻又不想付出太多，怕到頭來一場空、擔心最終總會分離。在關係建立的初期，我便開始擔心分離/失去到來的那一天；為了不要失去一段關係或是與人分離，總想做很多事情去延遲分離/失去到來的那一天。也因此有些時候連自己也搞不清楚，對於關係，自己究竟想要什麼？渴望什麼？又期待什麼？到底是別人拋下了我還是我拒絕了別人？到底是我真的不值得被愛、沒有人愛我，還是不想接受自己值得被愛、被珍惜？到底是我沒有愛、不想愛、不能愛還是不敢愛？

面對關係，我總是有好多的矛盾與擔憂；我變得不像自己，但又是自己。我開始分裂，如同我愛著父親卻也恨著父親；我明知道父親的愛，但就是無法也不願放下所謂對父親的恨。是不是一定要「放下」才代表「不恨」了呢？是不是要「放下」才代表「愛」呢？是不是要「和解」了，我才能再次擁抱父親呢？是不是必須和每件讓自己不舒服的人事物「和解」，我們才能再次接受、擁抱、體驗這些人事物呢？

原來，我所恐懼的是怕自己到頭來什麼都不是。

矛盾

人的情緒和價值判斷，常常是瞬息萬變的，這也是矛盾的所在，看似逃避死亡的幽谷，卻在工作上與它不期而遇，從害怕恐懼死亡的陰影，到工作上希望所照護的人能早日解脫，到底死亡所代表的是什麼？

其實找到那個源頭，會發現如同，對父親的愛是相同的，想愛他、想念他、想擁抱他，卻因為孩子時期所感受到的孤單，還有害怕、還有許多的無助。讓心再也無法負載，只能立定目標信念。一切都要靠自己，靠自己撐起這個家，保護這個家，但心還是殷殷期待，父親的歸來！已經習慣了父親的不在，到擁有父親的關愛，由於自己獨立習慣了，突然間多了關愛，還真的不適應，其實並非不習慣父親的存在，而是無法諒解為何需要他時他不在。好不容易，已經長大也習以為常了，這時候的出現代表著什麼？不懂？我真的不懂？如死亡一樣，如愛情一樣。一邊沉重的內心負擔，常責怪質疑老天，為何把我心愛的人奪走？一方面卻故作輕鬆的安慰自己，這就是人生。

在矛盾糾結的情緒中，從死亡到父親的出現，愛情的到來，再次再度的考驗這一切，內心的城堡，鞏固的好堅固，內心的渴望父愛、愛情的陪伴，都一一來到，但我質疑著，這一切是真的嗎？我配擁有愛嗎？它們什麼時候會離開？一股矛盾的心，讓自己無法接受這些美好，想靠近，又害怕失去時的潰堤，會讓自己無法再建立，這好不容易建造的城堡，到底怎麼了？脆弱，無助，恐懼，有這樣可怕嗎？可怕的並不是這些，而是「怕別人看見自己，真實的內心世界」。明明思念父親，卻只能安慰自己，不斷告訴自己，有自己就夠了；明明愛對方，卻一直考驗測試對方是否對你是真心的，什麼是真什麼是假？擁有是什麼？失去又是什麼？

因為害怕失去而不敢擁有，這個結好難受啊，錯過了許許多多，讓自己值得被愛的機會，錯過了許多讓自己面對真心的時刻，即使把自己武裝的多好，心是騙不了自己的，學不會的還是重來，面對自己的真心吧，好好撫慰你內心的小孩，別讓他等你太久，我相信，事情的發生是有意義的。寬恕他人就是原諒自己內心所隱藏的愧疚，擁抱值得被愛的自己，完整的女要來了，祝福妳~謝謝妳~

20141018 孤帆閱讀後的回饋

我讀著孤帆的文字，在房間裡抱頭痛哭，撥了通電話給孤帆。孤帆說他年輕時也跑過船，知道跑船的辛苦；孤帆也當了父親，因此他是以一個父親的角度在讀文本，也將焦點放在關於「父親」的故事中。在閱讀中，他想著自己早年在跑船，無法陪在孩子身邊的時候，猜想孩子們可能有什麼感受。說著說著，孤帆也哭了。他說那是一種心裡很深很深的糾結、不捨，他不知道該怎麼向我表達，但在閱讀完後，他回想自己與子女的互動，他希望能更改善與孩子的連結，期許自己更關心孩子...。同時，他鼓勵我，放下倔強、打開心房、承認自己的渴望與需要，勇敢向父親說愛。也因為這段文字與對話，讓我在那時，願意並且勇敢的打電話給父親，向父親表達思念。

從孤帆的回饋中，我看見「故事」本身的主體性，透過書寫，將個人經驗外化，使其變成一個獨立存在的主體，「故事」會用自己的方式與讀者互動、產生共鳴，看起來讀者是在讀一個關於他人的「故事」，但他在閱讀的同時想到的是與自己有關、有共鳴的部份，也因此同樣的「故事」給不同的人閱讀，會產生不同的「意義」與「互動結果」。這樣的經驗如同我們在讀任何一本暢銷書，我們會某些故事非常有感覺，例如在讀賴佩霞的《回家》時，我對於她從小沒有父親的情節特別有感，會讓我想起自己的父親；又或者是曾有同學跟我分享，當她讀到我在說阿公過世的故事時，忍不住掉下眼淚，因為她想起了自己過世的親人，想起了自己的故事...。我想，這或許是敘說令我非常迷戀的部份吧！同樣的故事版本會因為讀者自身的生命經驗而有不同的詮釋，而這樣的詮釋，再透過對話，有可能會產生新的意義。我在這來來回回的過程中，明白了許多人事物一直處在「變動」的狀態下，也逐漸接受人是變動的、意義是變動的、整個世界無時無刻都是變動的...，當我體悟了這個道理，也就能較有彈性接受許多的變動。

● 我，害怕孤獨

清明連假，為避開車潮，我選擇早去早回。在家裡用完午餐後搭車回台中，抵達台中，約莫下午四點。我牽了車，往反方向去，遠離東海，內在有一股聲音「我不想回家」，沒有原因地。但我不知道該去哪裡，或者說我能去哪裡？對於台中，我一點也不熟悉。除了景點不熟悉外，也沒有熟悉的人。

我去了新光三越買《最後的臨別禮物》，想從中找找自己對「死亡」或「分離」的想法。去逢甲，繞了一圈找不到停車位，心不甘情不願的往東海出發。途中，想到福科夜市，又去繞了過去，夜市很小，重複逛了三次才離去。我知道，我一點也不想回到宿舍。更正確的說，我寧願背著一堆行李到處晃，也不願回宿舍；明明很累想睡覺，還是硬ㄍㄟ著逛夜市。我真的不想回宿舍，一點也不。

離開夜市後，我到對面的小北百貨買衛生紙，明明就這麼幾款衛生紙，價格也差不多。但我還是站在衛生紙堆前「研究」一番。選定要買牌子後，看著堆高的衛生紙，猶豫要拿哪一袋。最後我從中間剖開，拿了正中間的那一袋。當然，也因此讓上面的衛生紙倒了下來。結完帳後，機車往宿舍的方向前進。沿路上，我一邊感受著心裡的抗拒一邊回想剛剛添購衛生紙的場景，不免發笑。我無法理解自己選取中間那袋衛生紙的原因是什麼？我也不知道同一品牌的衛生紙究竟有什麼好挑的？若是食品，還有保存期限的問題，也許我還能理解。但我買的是衛生紙啊！我笑著自己是如此抗拒回宿舍，抗拒到出現這麼荒謬的行徑。

回到宿舍，隨意丟下兩袋衛生紙，放下所有行囊後，內心感到一陣空虛。我隨即將衛生紙、行李、衣物歸位...，我佯裝非常忙碌，希望能逃避內在的空虛。但，我在忙碌的同時卻更感到空虛。我無法靜下來，因為我不想「經驗」這樣的空虛。將所有東西歸位後，我開始清潔地板，整理垃圾、收拾陽台的衣物...，直到我已經找不到任何事情可以做為止。

我癱坐在巧拼上，全身無力，眼神放空的望著前方。最終，我仍舊無法消滅這樣的空虛感。靜下來後，我感受到內在澎湃的情緒，一股從心臟、肚子蔓延至全身的痛苦。我知道自己就要憋不住，於是到飲水機裝水，準備好衛生紙，坐下，然後開始哭泣。我不知道自己從什麼時候開始養成這樣的「儀式」，每當想哭時，就會備好水和衛生紙，必要時還會撥放音樂（怕被鄰居發現我在哭）。

我落著淚，無法克制的，大量的，悲傷的，痛苦的。

「為什麼我是自己一個人？」這句話突然從我嘴裡冒了出來。

我是這麼不甘願的回到宿舍，只因我不想面對自己一個人的房間。空蕩蕩的，充滿孤單氣息的房間。我佯裝忙碌，我將房間打掃的一塵不染，只因我不想聽見這屋內的冷清。我不想去面對只有自己一個人的房間，真的不想。但又必須這麼做，因為我是獨立堅強的新女性，因為我是一個可以吃苦的人，因為我是一個可以讓人相信的人，因為我是一個成熟的人...。天殺的，我根本不想自己一個人。

承認自己不願一個人、害怕孤單，是困難的。那不僅不符合別人對我的期待，也不符合我對自己的要求。已經忘了從什麼時候開始，我要求自己必須獨立自主，忽略自己內在對人、對關係的渴望。我總告訴自己，一個人也可以過得很好、只有自己可以幫助自己...。我很難和別人建立很深的關係，只因害怕受傷與失去。

● 我，害怕分離

我讓自己的外在看起來非常的有愛，同時對所有的是都很瀟灑；我讓自己非常忙碌，我交了很多朋友，像是要證明自己不是一個人；證明自己對別人是有影

響力的；證明自己是被很多人在意的。但朋友的數量不代表質，我確實有很多朋友，但很多時候都不是深交。加上對自己的否認，每當自己心裡真的有話想說，或是難受時，回頭發現可以談心的朋友少之又少，甚至只要吵架時，自己說過的話可能會被對方拿出來張揚。我覺得很受傷，面對這樣的感覺。漸漸的我不只認為自己不值得被愛，甚至不太願意相信別人。因為過去的經驗讓我深刻的體悟到「關係」是會中斷的，它不是永久的；而我想要一種永久存在、肯定的關係，我不想要變動的關係。但不可能，這個世界沒有這種東西的存在。

每當我和一個人開始一段關係，我就會開始擔心若哪一天我們不在關係裡的時候，他會怎麼和別人說我、他會怎麼對我....。所以我總是無法安心的說出心裡想說的、所以我總是會有所保留。直到有一天，我們真的中止關係了，我又會對自己說「你看吧！你真的不值得被愛、被信任...」或者「你就是這麼糟...」所以對方才會離開。所有的事件一再的循環，這樣的念頭非常強烈又深刻的留在腦袋裡。「我是個不值得被愛的小孩」。

但不值得被愛的小孩其實渴望愛，她希望被愛被照顧；但她不敢，她真的不敢。她想要愛卻又不敢愛，她想要進入一段關係卻又害怕有一天要面對分離，她是如此的矛盾與難受，只因為她不相信自己值得被愛、值得擁有一切。



第四幕 愛情線上的毛躁

「關係」是兩個人之間的事，「你」和「我」，才有「我們」。在一段關係裡，有你的情緒感受，也有我的情緒感受；有你的需求，也有我的需求；有屬於你的思考脈絡，也有屬於我的部分。「我們」是由兩個「主體」所組成，帶著彼此的生命經驗互動著，使原本看似簡單的「主體」，變得複雜且難以理解。在關係裡，我帶著過去被忽略、否定及拋棄的感受與傷口，不斷在不同關係中尋求解藥。但那些巨大的失落，一再提醒著我：我的傷口，從未真正的癒合，而且不停的腐爛。

關係並不止於「愛情」，還有同儕、同事、師生關係...。在親子關係得不到的愛，使我投奔愛情世界尋找空缺的愛，想從中找到自己的價值。然而，我不慎將「自己」交給對方並用關係好壞來評斷自己的價值。我以為能在愛裡尋找自我的定位與價值，殊不知，打從心底對自己的否定，使我更加的遠離並且迷失自己。

● 建立在「愛的匱乏」上的愛情

孩提時期未被滿足需要與照顧的孩子，心中總有個永無止境且無法填補的黑洞。父親年幼時的缺席，剝奪我與他建立依附（戀）關係的機會，心裡那空缺的一塊，不只是對「愛/被愛」的渴求，也包括對自己的否定。那是一種內在的矛盾與衝突，也透露著我終將分裂。缺乏愛的我，轉身投向感情，總奮不顧身的愛著對方，希望從關係中填補我對愛的需求。我害怕再次從愛的世界脫離，總想要得到對方再三保證不會離去及永遠的愛。以滿足需求所建立的關係線，非常單薄且脆弱，總以失敗收尾，無形中加深我對自己的否定（不值得被愛）及分離的恐懼。我總帶著這些殘餘的感受，迅速進到下一段關係中，上演著同樣的戲碼。

孤獨，使我感受到強烈的不被愛、不被重視與遺棄；分離，帶給我強烈的孤獨與不安全感。我不知道該如何與自己獨處，也害怕獨自一人寧靜。如果說，我對愛的匱乏是一片荒田，那麼我所尋找的是一處水源。我不斷尋找源源不絕的水源以滋養並灌溉心中那片名為「愛」的貧瘠土地。但找到一處水源就夠了嗎？不！我無法再次忍受貧瘠、毫無生產的土地，我必須找到第二處水源地，以備不時之需。對於愛情，我渴望但也害怕失去，所以一直再找尋備用的水源。

困難在於對人不合理的要求與期待及義無反顧的將責任往他人身上堆疊，自己愉悅哼歌旋轉飛舞。

你忘卻要向內搜尋反省自己而沉湎於歸咎他人，鎮日如此終令人褻視。

取自 100.04.07 日記

我不知道自己在找尋什麼，但這些行為使我得以逃避面對自己的時間。那些我想要否認與迴避的內在經驗，我不想承認的脆弱與受傷的感受。我覺察到自己一直在防範某種經驗的發生，而沒有真的在「經驗」當下的經驗。我開始有了想改變的念頭，想好好了解自己、靠近自己，但偶爾仍會怠惰。和 L 的分離，使我內在有很大的撕裂也空出了許多時間。它所帶來給我的傷，將過去那些被我壓抑的情緒，一併勾起，那些傷痛的經驗，轉化成巨大的「失敗人生」惡魔，完全的吞噬我。面對這麼巨大的自我否定，我只能用盡全身力氣喊著「夠了!真的夠了!Stop!Stop!Stop!Stop!!!!!!」。我想要活下去，我不想再背著這些自我否定與恐懼、我不想每次遇到分離就被它們所吞噬，我快要無法呼吸了!!!拜託!!觀音也好!佛陀、耶穌、天使...不管是誰都好~只要能幫我擺脫掉它們，讓我活下去都好!!

分手的裂痕，成了我探索自己的另一個入口。

● 一個由愛情建構而成的我

在下這幕的標題時，我想了好久。親密伴侶關係對我而言，非常重要。前面提到，我不斷向外尋找愛。「被愛」這件事，不只是單純的「被愛」，還包含了安全感、自我肯定（而這個肯定是從「別人」的肯定來肯定自己）。我很早就開始談戀愛，從小學到現在幾乎沒有空窗過。書寫的過程中，我常會與 C 分享當下書寫的內容。有一次，C 突然對我說：妳的論文怎麼都在談男人啊？我才意識到伴侶關係對我而言有多麼重要，且在回顧這些伴侶關係時，我才發現自己有某些模式，不斷的出現。我很感謝 C 的提醒，讓我有另一條路徑可以看見自己。還記得當時我回答 C：原來，我的歷史是由一堆男人所組成的啊！²¹（驚）

第一話 我是沒有安全感的大女人

G 是我小學時期的初戀男友，老師們都以一種「小學生純純/蠢蠢的愛」來看待這段關係，我曾經也這麼以為。殊不知我與他的關係斷斷續續糾纏到高中，也因為如此讓我想寫下和 G 的故事。

「我是大女人」這句話，在我想起 G 的同時就浮在腦裡。他對我一直很呵護、也很順從我的脾氣。國小升國中時，因學區的關係，我們本來要就讀不同學校。當時覺得既然不能在同一所學校唸書，那應該分開。後來我們又在同一所學校唸書，我們的關係也斷斷續續的持續著。始終記得，國三要考基測時，G 每天都為我準備一瓶牛奶及一顆金莎巧克力，讓我補充體力。G 與我分享他所有的一切，

²¹ 本來想以這句話作為標題，但後來發現這句話會排擠掉「如」在我生命存在的事實。所以才改為現在的標題。而這節提到的感情，也是多段關係中，我認為對我有重要影響的人。

包括他聰明的腦袋²²。提到G，我總有說不盡的讚賞，我無法挑剔他，直到現在。G從來不反駁我，除了在課業上外，儘管我的脾氣來的多突然、要求多不合理，他總有辦法應付。偶爾我突然不想說話、不想理人時，G會識相的不吵我。G對我的百般容忍與呵護，建構出我對感情的想像。我是女王，你愛我就必須包容、接受我所有的一切。

我必須說，G真的對我很好。但我仍然怕失去而不停在尋找另一份愛。我和G分手數次，每一次都是我轉身離去；卻也是我回頭復合。G從不責怪我，也一樣疼愛我。但，我們終究分開。我始終記得最後一次分開的原因。那時，我和G復合的事並沒有太多人知道。G來教室找我並送我東西，他的朋友經過見狀，故意鬧了一下。我示意G阻止他朋友的行為。我以為G會很man的制止他朋友，但G卻是半開玩笑的將他朋友從我們之間拉開。看著那個畫面，我突然覺得G無法保護我，更擔心以後會不會是我保護他？之後沒多久，我們真的分開。當然，又是我轉身離開。

寫著分開的原因，自己都想笑。這大概可以入選最瞎分手理由排行榜之一吧？為什麼伴侶是否能保護我如此重要？為什麼我無法自我保護呢？我將保護的責任往伴侶身上推，是否意味著當時的我，覺得我也無法保護自己呢？如果我無法保護自己，那麼當伴侶無法保護我時，我的存在就受到威脅。我一直以為自己可以保護自己也可以保護家人，但其實我一直都需要被保護而且也不相信自己可以保護自己與家人。我對自己的角色期待其實並不是我所能負荷的，但我仍然如此期許自己，以至於當我感知到自己無法達到自己的期待時，總不吝的批判與撻伐自己。

²² G成績很好，是全校前幾名那種；而我是連班上前幾名都很難的那款學生。G常會撥時間到家裡陪我讀書，我不懂的地方他也會教我。

第二話 「雙重」矛盾

● 我無法表達自己的需求也無法拒絕妳的期待

「如」是我高中時期的伴侶，也是我至今唯一承認的同性伴侶。在遇到如以前，我從未想過自己的會喜歡同性。開始感覺到自己對如有不一樣的情緒，是我發現自己異常的在意她、很想親近她、當她與其他同學太過要好或親暱時，心裡總不是滋味。我不是那麼確定自己對如究竟是愛、是姐妹淘情誼還是身處女校而產生「情境式戀愛²³」？但我真的好想好想擁有她，霸佔她所有的一切，想要她陪在身邊。我無法確定自己的狀態究竟是什麼，也不知道如對我的感覺是什麼。但無法壓抑的醋意，讓我忍不住寫信給她，告訴她自己對她的在意及那些無法言喻的感覺所給我的困惑。我忐忑的將信交到她手中，然後離開（真的很緊張好嘛！）。隔天，如回了一封信給我。我想我很幸運的是，她也喜歡著我。

進入伴侶關係，渡過短暫的熱戀後，問題接踵而來。首先，我不知道要如何經營一段「同性伴侶關係」；在我的腦海中，沒有這樣的「典範」可以參閱。我們複製了傳統一男一女的戀愛關係。如以及我們的共同朋友們都期待我像「男生」般保護她、照顧她、當她有任何需要的時候能第一時間出現，我憑藉著自己對「男性」在一段關係中該有的行為想像與如互動。同時，我也學著不輕易表露自己的情緒與思維。但也因不輕易袒露自己，使得如對於我、對於這段關係有更多的不確定、不安全感；我看在眼裡但仍然保持沉默。如說我對她總是若即若離、彷彿不在意。我喜歡如，我想和她更靠近；但身為「男生」的我，可以放下身段靠近她、可以輕易表達自己對她的愛嗎？再者，這樣的同性伴侶關係，並不符合主流文化的期待。我不知道該如何與家人或其他非同校的友人述說這一切，我總是含糊帶過。因為我自己也不知道該如何述說這樣的關係；因為我自己也不知道面對外在對我的不同期待，我要如何滿足？

我不知道該怎麼與如互動；或者是說，我不知道如何經營一段「同性關係」。那時的我，處在想放掉同學對自己的「角色期待」，卻又進入一段伴侶期待自己扮演較「陽剛」的同性關係中。或許我可以放下同學的期待，但我渴望滿足伴侶的期待，以使他開心。我無法拒絕如的「期待」，我對自己也就更加困惑。

但為什麼我要滿足伴侶及同學對我的「男性」角色期待呢？在高中階段，校園生活佔據我一天 2/3 的時間。每天與同學相處的時間比家人多。校園是我重要

²³ 假性同性戀也有人把它叫做情境式同性戀；論點是：在軍中或女校一類情況下，因為接觸到全為同性的環境，便在該段時間內「誤以為」自己是同性戀。而在這類情境中發展的同性戀情，就被冠上假性或情境式這樣的形容。

的活動、社交場所，我必須鞏固好校園裡的網絡，才会有快樂的生活。而鞏固好網絡的方式，就是與所有人打好關係。對我而言，不與對方衝突、滿足對方需求是打好關係的不二法門。我選擇滿足同學對我的期待、滿足如對我的期待；唯一沒做的，就是滿足自己對自己的期待。

*上述是我寫完和如的故事後，我重新看這件事所帶給我的意義。但兩個月後的現在，我在讀其這段文本。我一直在想，為什麼我無法對如說出自己的感受與需求呢？是不是我害怕說出自己的感受與需求後，會被如否定？對當時的我而言，被人否定或拒絕是一種傷害，會讓我覺得自己在對方心裡不太重要，對方不愛我...。偏偏我對自己的評價就是建立在他人對我的評價上。我必須鞏固我的城堡，不被破壞；因此我不敢和如說出自己的需求與感受，並且為了得到更好的評價，不斷的討好並滿足如以及朋友的期待。

我的同性伴侶關係來的意外也分開的突然。如一直希望我能表示對她的在意與愛，但我無法表達自己對她的情感。因為在我的成長經驗裡，我只能從「空白的父親」或是交往過的伴侶身上，學習一個「男性」該有的樣子。而在認識如以前，除了 G 以外，我所經歷過的男性都告訴我「我是男的耶！說什麼愛不愛，多娘砲」、「拜託！說那幹嘛，無聊」、「妳不覺得講那些話很假嗎？」...。我無法對如述說我對她的愛與在意，因為我是「男生」，講那些話，很娘砲！但越得不到的東西就越想要。如想聽到我親口說出對她的愛，她的朋友教她故意在手機留一封與前男友聯繫的曖昧訊息。沒錯！我看到時整個醋勁大發，但她並沒有得到她一直想聽的話，而是我失去理智的「我們分手吧！」

我始終記得當時自己看到訊息時的震驚、難受與痛，「我被背叛了」，再一次的。儘管如向我道歉並解釋整件事的經過，我還是選擇離開。我好害怕，好害怕那種被遺棄、背叛的感覺。我一直在符合妳的期待，除了說「我愛妳」以外。我一直在用我的行動向妳表達我的在意，為什麼妳還要逼我說出那句話？難道我做的這些都不夠嗎？如果我一直不願說，妳會不會選擇離開？我不想真的經歷被留下、被放棄、被遺棄的感覺，我也害怕經歷這個過程與情緒。於是我選擇離開，將這些受傷的感受，再次收回身體內，成為內在黑洞的滋養...。

分手後，雖然和如在同一個班級，但我幾乎不太搭理她。之後，因為分班關係也減少與她互動。直到大學，因為朋友邀約才比較有互動。和如分開到現在，我從未在遇到令我心動的女生。有一段時間，我認為自己當初應該是受到環境的

影響而對她產生感情。直到大學畢業後，因故北上借宿她家，我們睡在擁擠的單人床上，我感覺到絮亂的心跳及不規律的呼吸。我想要她，想擁她入睡。但那時，我們各自有伴侶，我不敢造次也不敢和如說自己當下的情緒。我只能假裝睡去，但卻怎麼也睡不著。幹！原來我是真的愛妳。

我一直記得那一夜對她的渴望與愛，也一直記得自己當初無法回應她的需求而讓她受傷的畫面。在書寫文本期間，我想著過去。我好想好想對如說句「對不起！讓妳失望了」以及「我愛妳」。當我想起那夜的情境，我怪罪自己為什麼有第二次機會，卻還是不敢向她表達愛？也許，那樣的情境是為了讓我彌補過去說不出口的愛啊！

● 遲來的情感表達成了重寫故事的開始

我約了如見面，告訴她我在書寫文本時的發現，並告訴她當時我真的很愛她也很有意她。那封曖昧簡訊對我的傷害很大，讓我很痛苦，所以我選擇離開。因為不知道該如何面對她，所以分手後，常常漠視她的存在。同時我也告訴她，那一夜借宿她家時，我發現自己對她仍有許多的愛，但不敢表達...。如笑著對我說，那時的我讓她很受傷。我總是不願說出自己的情緒感受，她想更了解我，但我總是將她拒絕在外。她為簡訊的事和我道歉，她說如果能重來，她絕對不會用這麼粗劣的手段，來確認我的在意與愛。我告訴她，我一直以為自己只是因為環境而喜歡她，但那一晚，我才知道自己是真的愛她。她的出現總是能挑起我對她的在意，忍不住的想親近與呵護她。如說，她也一直很愛我。

那一夜，我們在公園旁，在尼古丁與酒精的陪伴下，談論著屬於我們的青春歲月。我們談著那段不太完美的戀情及表露當年來不及說的情感。我望著妳，流下淚，是感慨、是愛也是感恩。還好，我還有機會向妳述說那些一直藏在心裡的愛與愧疚。還好，我們都能勇敢面對那段感情。妳說妳想結婚了！我笑著祝福妳，也承諾妳，未來不論發生什麼事，我都在！這次，我是發自內心，不是為了滿足誰的期待而說出這句話。而妳也告訴我，只要我有事找妳，妳一定會出現陪我！因為我是張婉茹，因為妳很愛我而我也很愛妳。那份愛，我們都難以說明白。但，妳會在，我也會在。謝謝妳！我曾經、現在及未來的愛。

增勇²⁴老師在口考時問我，什麼原因讓妳在身份的轉換上似乎有些容易，怎麼一下子就能從大女人變成大男人？怎麼進入同性伴侶關係，好像也沒有任何困

²⁴ 王增勇老師，是我的偶像之一。平時在 Meeting 會上提到增勇老師，培元都會以「老王」稱之，在故事的最後，我想回到最真實的樣態與口委對話，因此皆以 Meeting 時的代稱撰寫之。

難？這些我沒有多想過，也許是身處在對同性關係很友善的環境中，使我對於戀上同性者，並沒有太多的擔憂與焦躁；反而是該如何符合關係中的角色期待，對我而言是比較有挑戰及煎熬...。

第三話 這裡有著我一直跨不過去的恐懼

- 那些一直藏在身體裡的情緒，讓我不知該如何開始...

我一直不知道該如何開始述說關於 P 的故事，總是很想跳過不談。從開始書寫（還沒回學校時）到現在，P 一直是我下意識想跳過的片段。我仍然無法給我們的關係一個適合的位子與意義。我有很大的抗拒與痛。每當想起 P，總不由自主的低聲啜泣，感到恐懼，喉嚨像是被鐵鍊綑綁。我好想逃，好想逃。那樣的恐懼像是在保護我，提醒我不要再想了！不要再想了！到此為止。夠了！

Fuck!Fuck!Fuck!為什麼不要放過自己？張婉茹！

P 一直是我過不去的關卡。在某次 meeting 時，我告訴怡世老師和培元，我有一段記憶是空白的，但它不是真的空白，而是我抗拒去「記得」。原本我也想，既然我這麼不想去「記起」這件事，那就算了！也不一定要寫。但偏偏，跳過這個片段，我始終感覺哪裡卡住，整個人、身體、思緒，都缺了一塊。我隱隱感覺，是那段空白記憶在搞鬼。那是一個我很難言語的感受，我知道有件事我必須去關心但我不想去關心的矛盾感。怡世老師和培元告訴我：「既然妳覺得這件事情很重要，非寫不可，但現在又寫不下去，那就先放著吧！等妳有辦法、想寫的時候再寫吧！」但這一擺，我真的又只是把它擺著，完全忽略它的存在。每一次重新想起，同樣的感受與痛又再回來。我真的可以想起來嗎？我有能力說嗎？那段時間發生了什麼事，為什麼我如此抗拒？

- 我以為我忘記了，但「身體」一直記得

有一些故事...

2013 年 12 月，和友人打鬧時，對方伸出右手，圈住我的脖子，作勢嚇我。我突然停止動作，愣在原地，身體不禁顫抖，一股想吐的感覺從胃湧上喉嚨。之後，我回到宿舍抱著自己大哭一場，沒有告訴任何人，關於我的恐懼。淚水伴著身體的恐懼，腦中卻仍然空白。

事隔半年，我到醫院實習，督導邀請我真對實習夥伴分享的家暴案例提出看法時，我發現自己無心聆聽實習夥伴所闡述的內容，我很刻意的讓自己思考別的事情，分散注意力。而另一個場景是某實習夥伴在團督時，述說自己的受暴經驗，督導問我在聽完後是否想說些什麼？我告訴督導：我沒有辦法專心聽他說什麼，所以不知道該說什麼，且我覺得很想吐。督導望著我，沒有多說什麼。但我猜她肯定覺察到我的異狀了，因為她會後拍了我的肩膀說：有機會去看一下自己為什麼想吐，那是一個訊息。我並沒有聽從督導的話，去釐清自己為什麼會有這樣的

身體反應。直到兩個月後，我與 C 重新聯絡上，並在回顧過去的戀情時，我才意識到自己怎麼了。

「欸!你可以跟我說我們以前在一起的故事嗎?我記不太清楚了!」C 嘆了一口氣，不太甘願但又拗不過我的請求，語重心長²⁵的告訴我那些我「遺忘」的片段。對話的過程中，我們同時發現，我並不是真的忘記我與 C 的故事，而是我不想記得同一時期所發生的另一件事，那個關於我與 P 的故事²⁶。起初，我們並不是那麼確定，我的遺忘是針對 P。但，當我們試著想提到那個片段，我就覺得呼吸困難、想吐、想哭；我告訴 C「我不知道了~拜託!」。C 說「沒人逼妳，忘記就算了!」

那些以為過去的過去，一直藏在身體裡。

那段「空白記憶」記錄著我曾與 P 發生的爭執。我隱約記得我們有過「爭執」，但在闡述的過程中，我是沒有畫面、沒有情緒，好像在講一個從課本上「背誦」下來的故事，而不是來自「我」的經歷。我沒有太刻意去了解為什麼會這樣，而「爭執」的畫面，好一陣子也是空白的。我可以感受到自己是「不願意」在想起這件事。所以我「忘記」這件事，並告訴自己這件事對我來說「沒有意義」。但，身體經驗一再提醒我：妳根本沒有忘記。

我曾經在 meeting 時問老師，如果一直寫不出來，是不是可以不要寫？但釐清後發現，這件事改變了我與人維持關係的模式。根據培元的說詞，這件事讓「大豆干」變成「小豆干」；所以它是有意義的。我隨及 murmur...為什麼事情過了這麼久了，一想到要寫就還是哭的稀巴爛!而且，哭的稀巴爛 N 次還是無法寫出什麼鬼!!「因為，這個『傷』對妳而言，是很深的、是見骨的；它的表皮看起來是好了，但裡面根本沒好，所以妳還是很有情緒」。我邊聽著邊落淚，有一種很酸、很痛的感覺，我用顫抖的聲音說「對...很痛」。

我不知道為什麼會這麼痛，痛的我無法平靜的寫。只要意識到自己必須去接近、碰觸這塊記憶的時，就會開始逃、甚至淚流。我告訴自己，「妳可以的~張婉茹!不要怕~去看吧!!妳不是想知道自己到底怎麼了嗎??加油!」。

● 用衛生紙和眼淚堆疊的故事...

我很早就認識 P，截至目前交往最久、分分合合次數最多的伴侶。我們的故事很糾結，到現在我仍然不知該怎麼說清楚。P 並不是那麼糟，我們也有許多美好的回憶。現在，我們偶爾還是會聯絡（但通常都是他有事要拜託我）。(OS:不

²⁵那時 C 提及我與他的感情，仍有些情緒。

²⁶ 我與 P 發生爭執後，第一時間，我是和 C 說這些事

要再逃避了~)其實,我覺得用這樣的來定義我和 P 的關係,對他很不公平(OS:妳為什麼要一直強調妳跟 P 的關係其實沒那麼差?他其實對妳沒那麼壞?)。幹!不要再吵了!!我要講了啦!!!

那天,是我 20 歲生日。晚上與同學們慶生完後,我忘了買 P 交代的東西回去,P 知道後大怒。對於他突然的脾氣,我覺得莫名其妙。不就是忘了買東西,幹嘛那麼生氣?我心裡滿是不悅。自顧自的坐在書桌前,打開電腦,不想回應他任何話。房間一陣沉默,只剩下電腦運轉及 P 的呼吸聲。我聽著他呼吸的頻率與聲響,我知道他很火,但我就是不想理他。那時我心想:今天我生日耶~生什麼氣啊?而且只是忘了買東西回來而已,到底在氣屁?P 喊著我的名字,叫我轉過去看他。但我假裝沒聽到,因為我也很火。突然,在我身後的 P 從床上衝到我旁邊,用右手掐著我的脖子,試圖將我的臉轉向他,然後劈哩啪啦罵了一大串。我被這突如其來的舉動嚇到,但好強的我,仍裝作不在意,對於他的漫罵或問句仍然沒有任何回應。當時,正好接近他要上班的時間,他帶著滿肚子的怒氣,換工作服、甩門離去。他做這些動作的同時,我仍然板著一張不在意也不想回應的臉。直到他下樓,聽到他機車離去的聲音後,我才癱軟在床邊,崩潰大哭。那時,我身體不斷發抖、覺得吞嚥困難。我想著前不久的畫面,一邊哭一邊安慰自己,還好他只是要把我的臉轉向他而已;還好他沒有失去理智,用力的掐我脖子而不放手;還好...。我邊想邊覺得無法呼吸。沒有那麼多還好,我就是怕啊,我怕他掐死我!我怕他失去理智...。過去我們再怎麼吵,也只是言語上的衝突,他從來不這樣對我!!從來不會!!現在他這麼做了,以後呢?有一就有二,下一次,會不會就掐著我不放呢?

我在房間哭了好久好久,我不知道該跟誰說我的害怕,但我想找人說、我想要有人現在陪在我身邊。我真的好害怕。我看著電腦, C 在線上。我雙手顫抖的在電腦前緩慢的打字,仍然無法克制眼淚。我告訴 C 剛剛發生的事及我擔心未來仍有可能會有類似衝突發生(那時剛好在學校學到家暴事件通常有循環現象)。起初, C 以為我在開玩笑,用著輕佻的語調說:「什麼!妳被家暴噲!」之後,發現我是認真的, C 才問我要不要去同學家住?我看著 C 的話,想了一回。打了通電話給珍妮,但我有些倔強,在電話裡沒有告訴珍妮發生了什麼事,只說我想借宿她家。珍妮說她晚一點才會回家。但我不想再待在那令我窒息的空間。我又找了另一名同學,請他到我上班的 7-11 陪我等珍妮回家。他看著我提了兩大袋衣物,並問我為什麼半夜不回家還要去住珍妮家?我沒有多說,只說和 P 發生點衝突,我不想回去。

之後，P 試圖找我，但我不接電話；又因為怕被發現我住在哪個同學家，我將車子停在地下停車場。我以為這樣就夠了。然而，有一天，在我下課要牽車時，從遠方看到有個人趴在我機車旁的機車上，看起來像喝醉的流浪漢。我有點害怕卻又無可奈何地走過去牽車，一邊祈禱醉漢千萬別在我靠近時突然有什麼奇怪的舉止。我一心想趕快把車牽離醉漢旁邊，眼神也不敢亂瞄，就在我戴好安全帽，正要發車時，醉漢突然抬頭並說「謀哩今罵細當作謀跨丟厂一又²⁷？」。那時我還以為醉漢在發酒瘋，嚇的想趕快把車騎走。醉漢又重覆一次話語。我偷偷瞄了醉漢一眼。幹！挫屎，是 P ！。我愣在那裡，不知道該有什麼舉動。心裡有些慌、有些震驚、有些害怕，但還是固作鎮定望著他問：幹嘛？他要我回家，我拒絕。但他似乎喝很茫，眼神有些渙散、神情不太舒服，連抬起頭跟我說話都有些吃力。他似乎用盡全身的力氣對我說：先回去再說。我看他非常不舒服的樣子，好像隨時會出酒²⁸。我再次拒絕並保持沉默，我們僵在那裡，氣氛很詭異，經過的同學都在看我們。最後我投降，答應回去跟他談。我一路飆回那個「家」，趕在 P 到家前聯絡同事，告訴他們：P 來學校找我，我現在在家裡跟他談，如果有什麼事你們再幫我打給我家人（同事們都知道我跟 P 發生的事，也知道我搬離開）(OS: 當時真的是抱著回去可能就出不來的心態耶!)。P 回來了，沒有爭執、沒有衝突，他希望我回家。但我拒絕。我害怕繼續走下去，會有更多無法預料的衝突。

我仍然沒有回去，但無法一直住在同學家。我開始找房子。為了避開 P，我找了一個偏僻的巷弄居住。正值學期中，房東沒有空房，但有一棟空屋（房東自家待售屋），他願意先讓我住那。那棟房子有四層樓，有些破舊、大部份的燈泡是壞的、浴廁水管有點不通。白天，地下室是房東及工人工作休憩處，地下室與一樓只有木板門，上鎖的那方在地下室。住在哪裡是很沒有安全感的，工人可能隨時會闖進來。但也只能先暫時住那。有一天，我從樓上下來，見到外頭停著一台機車，對方一看到我下樓便騎車離去。我看著離去的機車，心頭一驚：是 P ！他怎麼找到我的？是誰告訴他的？（那時除了毓君和同事，沒人知道我搬到哪裡）我走到外面，看到我的車。他到底是跟著我？還是找到我的車？我不知道，我也無從查證。但，我可以確定的是，他知道我住哪了！這讓我很害怕，但也無處可去。只好請我同事，偶爾到家裡陪我，那時我總是提心吊膽，很怕撞見 P。P 也會到我打工的地方外頭，將車子停好，坐在機車上，就這樣守在門口。有時，他會進來買東西，我會避開幫他結帳或當他走進門，就藉故到冰箱補貨。他也曾到

²⁷ 「你現在是當作沒看到嗎？」的台語

²⁸ 酒醉而吐之意

學校找我，同學一見到他在學校，特別打電話提醒我「繞路」或者乾脆翹課...。大家都很擔心我，包括我自己。這齣躲藏的戲碼上演了數個月後，在P搬離台中後落幕。空間上的距離，讓心裡安心不少，生活也恢復平靜。

對於P，我是害怕且恐懼的；但我想表現的是我不在意也不害怕，他的存在。因為我不允許自己是軟弱地、無能為力地。我期待自己是可以像「男生」一樣保護家人的人啊！我怎麼能懦弱呢？P到公司、到學校堵我的事，我從未與家人提及；P找到我暫時落腳的地方時，我也沒跟家人提；我甚至沒告訴家人，其實我暫時住的地方，很不安全，我很害怕。因為，我必須堅強；如果我連自己都照顧不好了，我要怎麼照顧家人呢？

這份關於P的故事，寫在繳交論文計畫書給口試委員前一夜。我硬逼著自己將故事寫下，卻也因此讓故事停在這裡。原以為繪出故事輪廓後，就有能力重讀、改寫，然而，我卻一直無法細讀這段故事，甚至無法深入自己的情緒。我感受到自己的「防衛」，試圖保護自己的心理安全，避免經驗到危險、破壞、脆弱與傷害。我仍然無法安心的檢視自己的傷口，沒有勇氣掀開表層的結痂，為腐爛的傷口清創；我的身體有許多的恐懼，教我逃離。我知道該面對，卻只能拼命往後逃。那不再是單一傷口的疼痛，而是全身血肉模糊的劇烈疼痛。我不知道無法跨越的阻礙是什麼，感覺就差那麼一步就能過關了。但，此刻坐在電腦前的我，全身顫抖，不斷啜泣，只能雙手環抱著自己，試圖安撫自己「不要怕」。我沒有辦法繼續，仍然沒有辦法好好回頭觀看，那時候的自己。我...再度被恐懼吞噬，沉浸在淚水的呼喊之中，無法面對。2015.05.05

(2015.05.06)今天聽了小賴的分享，她用音樂實踐社工夢，用音樂分享/述說她的看見與發現，而歌詞表達了她的視角。「不要害怕自己與別人不一樣，也要勇敢承認自己的限制」。這句話像是一種標語、一種口號，可以冰冷的說，也可以充滿感觸的說。我想起前一晚還在和P故事掙扎的我，心想：如果我沒有勇氣跨越這道恐懼，那麼我有沒有勇氣承認自己的無能為力與限制？在書寫之前，這件事是一段「空白記憶」；計劃書考試前，「空白記憶」開始有些符號、輪廓；原先期待自己能將零散的符號連結成一幅有意義的圖像，但在執行期卻發現此路不通。那麼，我要將整個過程按下 delete 鍵清除嗎？還是保留過程，並承認自己的限制呢？還是要寫出與事實不符的「完美結局」呢？

我能不能接受自己是有限制的呢？這個限制可能是我有一塊暫時仍無法處理的傷痛，而那樣的傷痛經驗使我無法觸碰某些議題、或者是無法真的同理在那

些議題下的人們。這樣的提問，有些挑戰。它不僅挑戰我對自我的高要求外，也挑戰了我所認為「社會工作者」應該有的樣子。身為一個「專業的助人者」，可以有「沒有做為」的時候嗎？

我很倔強，一直很都很倔強。我不肯認輸，也不願承認自己的懦弱、無能與限制，因為我是完美的，我必須是完美的，才有人會愛我、在意我、看見我、肯定我。所以我無法也不願甚至是不容許自己的「不夠好」。我知道上面的提問觸碰到心中有一塊，我無法面對的自己。我想起陪員先前對我說，若要走過暴力傷痛，你必須先承認自己當下是無能為力、是沒有辦法的...。當時，我用理智腦告訴他「我知道」。但，我明明知道，為什麼隔了近半年，我卻仍無法「真正」「承認」自己在暴力事件發生當下是無能為力的？一直到現在，我得拐個彎，先去問自己是否願意承認自己無法跨越暴力事件這樣的「無能為力」？因為我得先學會去誠實的面對自己，而那樣的誠實，是特別針對自己無能為力的部分。

究竟是誰告訴妳，妳該完美？究竟是誰告訴妳，妳必須無所不能？又是誰告訴妳，當妳批上「社會工作」外衣時，妳不能有情緒？不能讓家屬釋放情緒，而要「阻斷」他們的哀傷？妳就是妳，批上「社會工作」外衣的人還是妳，妳們應該是一致的，不論是妳或是社會工作的妳，妳們都是「人」，不是「神」。為什麼妳要逼迫自己，扮演社會工作者的角色時，就要變成無所不能的「神」？為什麼？

原來在面對暴力傷痛之前，我還有個關卡得過一學習不完美。

(2015.05.15)今天重新再讀關於P的故事，這是一種很矛盾的情緒，明知道靠近會痛，卻還是想靠近，但真正靠近時，又想逃。看著皮膚表層的結痂，總想去掀開它，但掀開後看見裡頭血肉模糊，只能胡亂塗抹藥品，趕緊覆蓋紗布，等它結痂，始終無法好好將傷口裡腐爛敗壞的死的肉剷除，好好的消毒、上敷料。我不停的回頭觀望關於P的故事並同時思索該如何寫接下來L的故事。我困在故事裡出不去，我不知道該往哪裡去，故事該怎麼被述說...。有時也會質疑，自己不敢窺視傷口的樣貌，是否害怕自己失去一種「受害者」的角色，那麼我就無法再做任何外在歸因，沒有人、沒有事件可以推卸與責怪，自己必須承擔起一切屬於自己的責任。理論告訴我，當我們面對了傷痛才有可能療癒，事件才有可能產生新的意義；面對是療癒的開始...。為了避免失去「受害者」的角色，因此我避免讓療癒/轉化開始、我不想去創造新的意義，也不想改變。或許在某個部分保存原來的樣貌與理解，可以維持一種平衡並得到安心，而不願改變。

(20150518)今天在周志健《把自己愛回來》書中讀到關於他如何走過一場「災難」，他曾患坐骨神經痛，那年他常常痛醒，他說那樣的痛感是無法言喻的，是一種整個人要崩裂、瓦解開來的感覺，在那樣的疼痛中，他會詛咒老天、詛咒疼痛，並將全身所有的力氣都集中在「對付」疼痛。但「疼痛」並沒有因此而減少、心情也因為咒罵老天、疼痛而更加惡劣。這樣的狀況一直到他選擇「接受」疼痛，與疼痛「共存」、不再對抗它時才比較不痛，他說當然還是會痛，但因心境上的轉變，使得自己對於疼痛的感受開始改變。周志健用自身受苦的經驗談接受生命中的每個發生；另外，周志健又說「在艱苦中，人往往都會想要尋求苦難的意義，我也是。然而，這個意義，當在苦難進行中，根本不易尋得，那時，我們只看得見痛，看不到意義。意義，往往得在日後的驀然回首中，猝然乍現」。我想，我真的接受生命中的每個發生了嗎？我接受暴力事件的發生了嗎？如果是，暴力事件究竟要帶給我什麼恩典呢？它想告訴我什麼呢？如果我仍然無法臣服、接受事件的存在，那麼它又再告訴我什麼呢？

(20150521)這絕對是我最不想做的事，同時又覺得是應該做的事。今天 Meeting 現場，現在想來仍毛骨悚然。計劃書考試後的文本嚴重停擺，我無法直搗生命中的恐懼，因而裹足不前。但為了畢業，完成學位考試，我強迫自己「生」出一些東西。在書寫的過程，感受到自己書寫及思考事情的差異。我像是圍繞著某一個什麼東西徘徊，每天站在不同的圓周點上望向圓心，寫著那個角度上的圓心長什麼樣子。我似乎想蒐集從不同圓周點上看到的圓心模樣，拼湊出圓心真正的樣子。我知道直接走向圓心，就可以看見它真實的樣子，但我沒有勇氣。我用了不同的說詞在說服自己，其實從圓周觀察圓心就夠了；也想告訴其他人，為了看見圓心，我每天在不同的點上跑來跑去，很辛苦了！我以為這樣就能夠遮掩住自己不敢往前的恐懼，卻還是被一一識破。

豆干，你在後半段的書寫方式和前面很不一樣；感覺起來，過去你知道你要寫什麼，你是看著「它」的全樣在書寫，很具體也知道自己要寫什麼。但現在的書寫方是有點像在撿屍塊，因為你不敢看『它』活著的樣子，只好先假裝它死掉，然後從這些噴出來的屍塊拼湊全屍，在念個咒語，讓它活過來。...感覺起來，後半段寫得遮遮掩掩，好像在擔心什麼，越寫越縮...。妳要不要試著將『它』擬人化，和『它』對話看看？...」

—培元

當我聽到要將「它」擬人化的瞬間，全身起雞皮疙瘩並且發毛。我笑著說自己彷彿進到鬼屋，頭皮發麻；我焦躁的拿起水瓶，感受到自己的慌亂；我想著可能要與「它」對話，就覺得可怕。當時腦中浮現的畫面是有個人拿著刀用力的刺向我的心臟並往下劃，直到我的身體變成兩半，所有的內臟外露，不停的流著血。我看著被剖開的自己，全身發抖。

我：「難道非得這麼做不可嗎？」

培元：「這是逼著妳不得不面對，妳已經躲了好幾年了，事情依然都在...，妳還要繼續躲嗎？」

我：「但，我真的很怕」

培元：「時候到了，就死吧！寫了不代表從此沒有恐懼，但至少我們可以『面對』恐懼」。

我：「好！讓我想想」

「妳真的...可以嗎？」我擔憂的問自己。

● 在淚水、害怕、孤獨、擔心中，我看見...

(20150522)我坐在地板上，和 C 通話。路燈不小心從窗簾的縫隙打入屋內，微弱的光源，卻是黑暗中唯一的光明。我愣愣的看著這樣的畫面，「好美！」。意外透進來的光，伴隨著 C 的話語，我萌生出一點點的好奇，想揭開布幕，看清楚黑暗裡究竟放著什麼。但在此之前，我哭著並低聲嘶吼著「我不想寫論文、我不敢寫...我不敢寫」，淚水拼命從眼眶落下，我無法繼續說話。電話那頭沉默的聽著我哭泣，分隔兩地的空間裡，靜得只剩下我的淚水聲。在情緒稍微平復後，我又說著自己今天從台北高鐵站搭車回台中的心情。

「你知道嗎？那時站在台北高鐵站，我哭了！我不想回台中面對論文，但我也不能留在台北找任何人。我突然覺得自己沒有地方可以去，我很茫然，覺得很孤單（C：妳不是一個人，我會陪妳）；那種感覺就像 L 離開我時，我常漫無目的的在台北街頭遊蕩，我不知道自己該去哪裡、屬於哪裡、又該去找誰...（C：妳可以找我啊！）。搭上高鐵，列車越接近台中就越顯焦躁，我腦中看到一個血肉模糊的肉體，那是「我」，一個在台中等著我去面對的「我」。但我好不想回去面對，光想到要回去面對那樣的自己，我就好痛...。你記得我會用抓傷自己來宣洩心裡無法說出口的痛吧！？（C：嗯...）從抵達台中高鐵站到回東海的路上，我一直浮現自己拿著碎玻璃瓶割劃自己的畫面，那樣的痛已經不是用手指抓傷自己就能平衡的，我真的好想好想拿碎酒瓶割劃皮膚，好想殺了自己...，好像要讓

自己外在也血肉模糊了，我才能面對那個血肉模糊的「我」。我真的不知道那樣的恐懼是什麼，從計畫書考試之後，已經好久沒哭這麼慘了...（C：嗯，真的...）我真的不知道自己在怕什麼...但是我真的好怕好怕...。」我斷斷續續哭著並和C述說自己的狀態。

「我一直以為P的事沒有什麼...就只是吵架而已...但為什麼...為什麼過了這麼久了，我只要想起來就難過、且恐懼的無法好好的看...為什麼我怕到連過去和P在一起的那段生命，我都想拒絕承認它的存在...」我又說。

C和我說了他一直不願提起的童年，他述說著他如何從滿滿的恨意中看見一些些不同，儘管他仍然有恨也還無法原諒，但「童年」對他的意義已經有些不同。

「每件事都有它的意義，或許妳現在很痛，真的很難過；但就像妳說的，妳已經躲夠久了，難道還要繼續躲嗎？就寫吧！妳知道的...，妳隨時可以打給我，我不會不接電話，我會聽妳說；當妳寫一寫，想哭了，可以打給我哭，我會陪妳。哭完了，好一點了再繼續寫...。妳不會是一個人...我會陪妳...。而且妳不是一直想在今年六月畢業嗎？所以妳也不能再放任論文不管了啊！...」C這麼對我說。

我掛上電話，擦乾眼淚；望著眼前的景象，我感受到一種平靜。如果這一切是我要的，為什麼裹足不前呢？為什麼躊躇呢？我彷彿被兩個恐懼綑綁，一條恐懼背在身上，將我向後拉，而無法向前；另一條恐懼霸氣地擋住我眼前的去路，使我無路可去。如果放掉身上的恐懼，我是不是就能往前穿越恐懼了呢？恐懼裡面到底藏著什麼，還是其實根本沒有什麼？是不是知道了我就不再害怕了呢？如果...如果...如果...。怎麼會有這麼多的假設？如果沒有「如果」，那還有恐懼嗎？

我想著最初的自己...在巨變中我說「我想活下去」，而開始書寫。那現在的我呢？難道不想「活下去」嗎？選擇了這條路，走到了臨界點，要打道回府了嗎？難道不想看一看自己到底怎麼了嗎？...。我在不斷冒出來了問句中，似乎越來越清楚知道自己的決定。我發了封訊息給C「謝謝你，無法道盡的愛和感謝」。

● 在未知的路上尋找未知的「它」

我不知道該怎麼開始，也不知道「它」長什麼樣子；我選擇用對話來瞭解「它」，再回頭看「它」到底是什麼，怎麼在我生命身體裡作祟。

「你知道嗎？對我來說這是一個很大的挑戰，為了這一刻的到來，我經歷了好多的掙扎、用掉了好幾包衛生紙，才走到這裡。你像是這本文本的大魔王也像是我生命中揮之不去的陰魂，總在我以為你不存在的時刻，跑出來搗亂...。我無法駕馭你的存在，也無法正視你的存在...，你就像閻羅王，讓我想逃...卻怎樣都逃不出你的手掌...為什麼你要這樣凌虐我？為什麼你不肯放過我呢？」我問。

「我沒有不放過妳，只是妳從來不肯好好的正視我。我不知道妳再怕什麼，為什麼妳要這麼害怕我的存在？我就像妳過去所經歷的每個事件，並沒有比較特別。若硬要說，也許只是讓妳經驗到什麼妳不想承認的事...而那也是妳無法面對我的可能，只是妳一直不願承認，然後將這件事怪罪在我身上，以為是我（暴力事件）留給妳的副作用，但其實「副作用」是妳自己造成的...」它說

「是我自己造成的？笑話，怎麼可能！若真的是這樣，為什麼我只要一想到你就覺得渾身不對勁，一種喉嚨被鎖住，無法呼吸的難受感、胃不停的翻攪...，若要再深談有關你的故事，我就會更顯焦慮不安、急著想哭；不是你，難不成是我？」我生氣的說。

「是妳！我只不過是一個事件的存在，因為我的存在讓妳發現自己的是這麼的沒用，在那個當下，妳對人的信任毀了，妳深信的一切都毀了！妳一直篤定一個愛妳的人不可能會對妳動粗，妳一直以為妳可以掌握這個世界的每件事，妳一直以為妳可以征服每件事，但我的存在卻一直在提醒妳，妳、不、行；妳、不、夠。妳是多麼的好強，妳怎麼可能會容許自己的不夠與不行，妳又怎麼可能去承認自己的軟弱與無助呢？妳知道真正的恐懼並不是來自我，不是那樣的暴力事件，而是妳無法面對妳自己，那個其實一點都不堅強、一點都不完美，而且血肉模糊的妳自己。妳一直想要告訴別人，妳很好，妳很完美，妳不在乎這所有的一切，包括 P 的事；妳不在它們在妳身上或者生命裡所造成的創傷，因為妳很強，妳很好，妳很完美，妳可以靠自己活得很好。但那根本不是事實啊！妳一直再逞強，一直在維持一種完美，妳無法接近我，是因為妳無法接近妳自己真實的模樣！」它說

「不可能！妳說謊！我明明就知道自己不夠好，也一直覺得自己不夠好，怎麼可能向妳說的那樣，我不肯承認並面對自己。」我說。

「妳看，妳這不就是又來了嗎？妳是真的打從心底承認自己不夠好，還是只是「理智上」的承認自己不夠？這兩個是不一樣的。妳知道為什麼妳一直無法走過暴力衝突嗎？因為妳不願承認自己在那個當下，嚇壞了、嚇呆了、嚇死了；妳不願承認面對暴力，妳是多麼渺小、無助；妳知道只要 P 再用點力，只要 P 再失去理智一點，妳就可能會死掉，妳害怕死亡，在那個離死亡太近的當下，妳只剩下無助。但妳不願承認。妳還記得在那個當下妳是怎麼對 C 說這件事的嗎？妳還記得妳的語調嗎？為什麼明明嚇得半死的妳，還要用一種若無其事、輕鬆的語調和別人提這件事？妳還記得妳是渾身發抖的鍵入文字嗎？妳還記得當妳看見 P 在妳臨時租屋處外出現時，妳身體出現的狀態嗎？妳是不是又渾身發抖、慌張且

雙腳發軟？妳還記得當P到學校找妳時，妳雖然沿路飆車回到妳們的租屋處，但妳是慌亂的直奔4F，用顫抖的語氣和同事說話，當第一通電話未接通時，妳記得妳有多慌嗎？妳慌到用兩隻手拿手機撥電話都顯得很困難，再撥出第二通電話前，妳還因為顫抖、慌亂而差點將手機摔在地上，而在那通電話接通前，妳記得妳頭有多暈嗎？妳覺得自己快要無法呼吸了，眼神無法聚焦，甚至有暈眩感；然後妳聽到P回來的步伐，妳開始責怪自己為什麼要裝氣魄的答應回來，妳開始想像任何P可能會對妳做的事，妳開始擔心自己是否能活過當天...，妳想到妳的父母，想到他們痛哭欲絕得樣子...。」

「停止，停止！沒有！絕對不是像妳說的那樣，絕對不是！！！」

「妳看，妳又來了！妳這不是想否認嗎？因為事情跟妳想的不一樣，所以妳就不想聽！因為不想承認是自己的問題，所以妳選擇不想逃避...」

「Shut up!! Don't say another word, Leave me alone....」

「好吧!如果妳堅持...」

我焦躁的在房間來回踱步，想著「它」所說的話，但我無法消化。我想暫時離開這個書寫空間，於是外出覓食。然而我失去魂魄的走在街上，滿腦子都在想「它」以及「它」的話。我不知道「它」是誰？我以為「它」是暴力事件，但有些時候「它」又好像是心裡的「我」...，那個血肉模糊的「我」。回家後，我選擇先靜坐沉澱自己，再開始對話。

「欸，你到底是誰？」靜坐完，我忍不住問。

「妳應該很清楚我是誰，因為是妳創造了我。我的存在是為了幫助妳明白妳究竟發生什麼事，所以妳打算開始中斷的對話了嗎？」它自顧自的說。

「嗯...老實說，我剛剛靜坐時，有個畫面。畫面中我看到一個羸弱的自己，倒在地上，有人拿著上頭帶有釘子的木條往她身上刺，她望著我，希望我救她。雖然我很想幫她，但最後我卻選擇離開。」

「嗯...這讓妳想到什麼呢？」它問。

「我想到了P。那個帶刺的木棍就像是P，身上的傷就像是暴力事件帶給我的傷口與痛，那個倒地的自己就是當時的『我』。而那個離開的我，就是現在的我。...我鄙視『我』的軟弱、厭惡『我』的脆弱、恨透那個渾身是傷的『我』，我不希望『我』靠近我，我覺得『我』的存在是污辱著我的能力，所以我轉身離開，不願靠近那個『我』...」

「那麼...妳為什麼不能軟弱呢？如果妳脆弱的那一面被知道了，會怎麼樣呢？」它問

「不行，我不能被發現，不能被知道這些缺陷。你知道嗎？我一直再武裝自己，我一直想要撐/扛起很多事，我一直在表現一種很美好、完美的狀態，我不想讓別人擔心、不想被看不起、我不想輸，如果我不夠好，別人就不會愛我了！如果我不夠堅強，我就會被欺負；如果我讓暴露的自己的恐懼與脆弱，我就不是英雄，我不是厲害的人了什麼都不是了...，我只是沒用的人！你知道那有多可怕嗎？當妳什麼都不是了，誰要接近你？誰要愛妳？誰想關心妳？你只會是自己一個人，自己一個人！永遠。只要你表現不夠好...妳就什麼都沒有了...」我歇斯底里的哭喊著。

「我怕一個人，很怕。就像國中因為拒絕追求而被排擠時那樣，我只有一個人，也必須一個人去面對他們的流言蜚語、去承受被當瘟疫的孤獨。我沒有做錯事，我沒有！但為什麼要這樣對我？...而當他們看到我脆弱的時候，當我不爭氣默默落淚的時候，那一雙雙厭惡、看笑話的眼神，我無法忘記...。那些曾經說不會離開你的朋友，什麼信任什麼狗屁友情都是屎！...後來我變得很難和別人深交，也很難袒露最真實的自己...漸漸的連自己...都不太懂...自己了...」我已泣不成聲的無法繼續說。

它用著類似C昨晚說會陪我寫論文的語調說「妳哭吧！好好哭一場，我可以等妳。」

我在電腦桌前痛哭，像是要把內臟哭出來一樣，用力地、奮力地...我張著嘴乾嘔著，好像有什麼東西要從體內竄出來，但無法順利通過喉頭，而受苦著...直到我癱軟在椅子上，再也沒有哭的力氣了。那是存在身體裡的恐懼、情緒與記憶，一股腦的全被翻了出來。我再度被恐懼淹沒，就像當時的自己。然而，我不再限制自己懦弱、不再拒絕自己落淚，我不停的哭、用力的哭、所有的所有。

在面對衝突的當下，「理智」告訴我「哭沒有用、害怕沒有用，所以收起它」；我的身體經驗到威脅，我卻告訴自己不能示弱、不能哭。因為別人會在我示弱、哭泣的時候，攻擊我、藐視我、嘲笑我。所以我不哭，情緒無法宣洩，就這樣被硬生生的封印在身體裡。而另一方面，我經驗到親密關係與信任關係的破滅。在我的理解裡，親密關係裡不容許任何可能的肢體衝突...。

● 我決定逼自己面對—尋求對話

有時候，要改變生命，我們得放手一搏，千萬不要被自己想像的恐懼給箝制了。〈把自己愛回來〉

過去，當我提到「暴力衝突」時，我必定會說「理智上，我知道他那個動作只是想要將我的臉轉向他，看著他而已，並沒有什麼，但我不知道為什麼我會這

麼怕...，怕到覺得自己生命受到威脅」。那股害怕在歷經近六年的「遺忘」，仍然可以吞噬我，每次想起就覺得恐慌，想逃。這段故事我總說的不太順暢，卡來卡去像屎卡在肛門口出不來。我不想再這樣，我決定推自己一把，直接和P對話。

我戰戰兢兢的撥出電話，有些膽怯又結巴的向P說明去電原因。對於衝突，我們各自有不同的理解。我聽著他的述說，從頭到尾、從交往到分開...。對於這段感情、這件事，我們有不同的詮釋。我試著去消化他的話語，從他的視角重新看待所謂的暴力衝突。我明白對他而言，那絕對不是個暴力事件，只是爭執過程中的意外。我哭著告訴他我所有的恐懼，關於這個衝突及他後來的總總行為。

我一直以為只要和P對話，就能釋放掉些什麼，或是看見恐懼背後的存在。然而，掛上電話，我卻沒有一絲放鬆，恐懼仍然存在。「不是他！關鍵不是他，只剩下我了」我不太甘願的對自己這麼說。

我回顧著和P對話的時刻，事件發生過了這麼久，但當我們一起重看事件的過程中，P重演當時說的話：「哩系低衝啥小」、「哩督賀丟後啊唷！人的忍耐是有限度的」、「哩賣逼我」...時，對P的畏懼油然而生。

或許我害怕的不是事件本身，事件只是讓我崩潰的那根稻草，爆發的是一直壓抑在心裡的，對P的恐懼、搖搖欲墜的信任關係瓦解...。那段在現在看來有些扭曲的關係，卻述說著我對愛的渴望勝過於自己。交往沒多久，我們起了第一次爭執，憤怒充斥著我們，P載著我在路上狂飆，像是在發洩；我憤怒卻也害怕著，眼前的一切—坐在機車後座的我，無法掌握自己的生命，我害怕卻也被憤怒激的不願低頭，好幾次差點與其他車子擦撞，卻仍不願開口要P減緩車速。那一刻，我不願承認害怕，如同往常；那一刻，我的恐懼被內在更多的渴求所掩蓋，我告訴自己，那只是一場意外、是插曲，他還是愛我的。一次又一次的爭執，滋養了內在對親密伴侶的恐懼。愛與恐懼同時俱存，我需要愛，我需要被愛，我看不到自己，我必須抓住伴侶對我的愛，才能確定自己的存在。所以，我忍受著恐懼偶爾給我的破壞，我挖出心裡更大的空間藏躲日漸茁壯的恐懼與自己的脆弱。我以為我可以，天衣無縫的持續這段關係，在有恐懼與脆弱相伴的氛圍裡。

然而，「暴力衝突」讓我陷入從未想過的危機之中，我一直說服自己，在怎麼吵伴侶都不會對我如何，但他踩了這顆地雷，於是「我」被引爆了。那個內在恐懼、對親密關係的不信任、因為不願承認脆弱而膨風的「我」，一次性地、徹底地爆開了。我無法不去正視那些不願正視的存在。我沒有辦法面對脆弱的自己、對親密關係的不信任及對伴侶的恐懼。所以我開始逃，我將真正的自己隱身在「受

受害者」後方，在那裡哭訴著自己的委屈。我不願面對，所以我開始責怪，將視線、焦點全投注在外在事件—P身上。唯有如此，我才不必面對我自己。

「那天，你因為要上班所以在爭吵的中途，怒氣未消的離去。我再從窗戶看著你離去，感覺有什麼東西也跟著離去。我不敢繼續待在房間裡，我害怕生氣的你，隔天回來後，會繼續找我理論、找我吵架，然後有更激烈的衝突。我看過你對別人發火的樣子，我看過你在理智邊緣要傷害人的時刻，我很怕，很怕你也會這樣對我...。」

心裡一直忽略的恐懼和對關係的不信任像催化劑般，使我不斷的「臆測」這個衝突之後的走向，越想越覺得「臆測」變成「真實」會發生的存在，急促的呼吸越來越明顯「我會死掉，我真的會死掉...，如果我不離開」，所以我開始「逃命」一直閃躲P的存在。但其實我想躲的不是P，而是內在的那個自己。

我一直在處理「認知」上的創傷，卻始終沒有真正面對傷痛的情緒與身體記憶的部份。

*** Final 後重讀：**

當我重讀這段故事時，我知道還有東西沒有說完，關於那個真正的傷痛情緒、那個身體記憶。但另一方面，我也在想會不會根本沒有所謂真正的傷痛情緒或身體記憶呢？只是我「理智」上覺得應該還有，實際上卻是「真的沒有」！我不知道，我也很想知道。唯一能確認的是如同第五幕第二話所說的「告別」，確實經過這一遭，我比較能夠面對這樣的恐懼與傷痛。而我也會繼續探究這背後，究竟還有什麼，或是根本就沒有什麼...

第四話 在斷裂中重生

愛是很痛的，因為愛能使妳朝向狂喜；愛是痛苦的，因為愛能蛻變妳。

愛是一種突變，所以每一次的蛻變都會帶來疼痛，為了讓新的能發生，

舊的必須清除。(奧修，2011)

終究還是來到這一章，這一節，這一幕，這一話。面對這一話，心裡有許多猶疑。回想剛開始書寫時，曾堅定的向培元說「我一定要寫下和他的故事，然後把文本寄給他，讓他知道他的離開我有多難受、讓他明白我到底在想什麼」，然而，跟著書寫的腳步，我覺察自己在關係中的樣態、發現自己的內在的脆弱與無助、驚覺自己對與人「分離」的不安與焦慮以及自己如何與人建立關係、維持關係等模式後，我已經不太清楚也不太肯定是否還要在書寫關於他的故事。而另一方面，在計劃書考試前，我曾將文本寄給友人閱讀，許多人會問我「豆干～妳是不是沒有寫妳前男友的故事？我以為妳會寫耶！」、「豆干，妳什麼時候要寫妳前男友啊？我想看...」、「妳怎麼沒寫妳前男友啊？」...，這些問句也許只是單純的好奇、或是隨著文本的脈絡推敲出我接下來應該會寫前男友的故事而隨口問問。面對這些問題，我總是笑笑的說自己還沒準備好要書寫關於他的故事，如同我用難以解釋的微笑回應著我們已分開的事實。但這些回應的背後存在著我的擔心，我擔心書寫被八卦化，滿足大家的好奇不是我的本意，而我也不想在文本中傷害或引涉任何一位故事裡的人，造成他們的困擾。我只想透過書寫故事，重新回觀自己、看見自己，並在與他人對話互動的過程中，更有意識的進行行動選擇，並且為自己負責。也因此，我很猶豫是否要保有這一話，是否還要繼續書寫關於 L 的故事？若要寫，我要寫什麼？

然而我無法割捨這一話，這個曾踏入我生命中的男人，他的存在與離去深刻的影響著我。少了這一段，故事顯得不夠完整，散落各地的自己也無法串回一個「我」，所以我仍然要寫下這段讓我開始內觀、回看自己、思索「我」的故事。

● 恐懼讓我由大變小，同時開啟一段新的體驗

與不一樣的人創造的故事，或許有些不同，但仍有些一再重複的元素滯留其中。初戀時，我是「大女人」，另一半會為我打點好所有的一切；在同性伴侶關係中，我是「大男人」，我撐起一個空間保護另一半；而在與 P 的關係中，我仍然是大女人，也因此爭吵不斷甚至有衝突。或許是因為衝突陰影影響了我與伴侶的互動方式，我帶著 P 留下的恐懼進入新的關係之中，存在身體裡的記憶會強烈的提醒我避開危險、不要吵架。我在親密關係中調整自己的樣態，因此與 L 在

一起時，我從過去的「『大』豆干」逐步變成「『小』豆干」，很多時候不再堅持自己的意見，也避免任何可能發生爭執的情境存在、有情緒時也會先忍下，等平靜後再與對方溝通，我期盼這樣的改變能不要再發生爭執、不要吵架。對我而言，這些事是很有意義的，沒有爭執、沒有吵架意味著暴力衝突不會發生，爭執與吵架就像暴力衝突的必要條件，我得設法讓衝突的必要條件不存在，那麼就能避免它的發生。我認為從未起過衝突、爭執甚至口角的關係是「安全」的，也以為這樣的關係是「成熟」的、「健康」的，我曾經非常自豪這樣的情況。然而，沒有爭執的關係，只是一種狀態，它並不同於關係的品質...

另一方面，空間的距離讓我不得不學著鬆放手中的線，適應伴侶不在身旁陪伴的互動模式。透過電話分享彼此的生活、參與彼此的生活，而我也學著在關係中袒露自己。我和 L 分享很多過去不大會向伴侶提及的事、不太會向好朋友說的事、不太會向家人說的事...，L 總是安靜的聽著，有時會認真的與我討論；當我對我們的關係有些不安時，L 總會安撫我，也會告訴我他的想法以及他為什麼這麼做...。這些總總，是過去的伴侶關係中不曾有過的體會。我像是找到寶物，也像是吞了一百萬顆的定心劑，對於這段關係、對於 L。我認為這是一段很安全、充滿信任感的關係，我能夠在關係中，展現許許多多不同面向的自己，我可以大哭也可以大笑，我可以憤怒也可以憂鬱，我可以理性也可以毫無邏輯... Anyway，我知道他總會陪在身旁...。或許是第一次在親密關係中如此安定，使得我毫無保留的將自己放在 L 身上...。我以為你一直都會在，不管發生什麼事；但我在信任中再次體會到破碎，而且是深度、緊密的關係中，被狠狠撕裂...

關於要如何開始述說這段故事、要說什麼，都令我躊躇、猶疑不定。我想要說，卻不知道該怎麼用文字好好的表示清楚。我擔心自己無法拿捏文字的精確性，而使讀者誤解了本意，造成當事人的困擾。而我最不願發生的就是因著自己的書寫而對他人產生困擾。然而，這樣的擔憂與焦躁感，在我前半段的書寫中並未如此強烈的存在，甚至在書寫暴力衝突時，我也沒有擔心過 P 或是 P 的親友讀到來自我的詮釋；但為何在書寫 L 的故事時，我卻遲遲無法下筆？總在電腦前臆測 L 或 L 的親友，有朝一日讀到文本後的反應。我擔心他們的評價與解讀，對 L 造成困擾，因此無法很順暢的書寫。而在故事的呈現上，也與先前的表現方式不同。我無法闡述某個片刻、某段記憶或是某個對話，他是如此特別，使我連在書寫上都因此而改變。一開始，對於這樣的改變存在著某種焦慮，擔心自己的文本有種「落差」、「不一致」，但我又無法逼迫自己造著先前的描述方式來談 L。我尚無法抓出任何一段特別的經驗來詮釋這個人、這段關係的意義。當我從悲痛、斷裂

的分離經驗中想找到出路，因而回頭觀看這幾年有他陪伴的日子，重新整理自己時，才驚覺在這段有他參與的經驗裡，「我」從一開始就不再是我，而是另一個「我」。我有許多過去不太可能出現的行為，在這段關係中出現；我從認為自己得獨立堅強撐起一片天到學會相信與依靠；我從自我中心轉變成與對方互為主體，又不慎變成以對方為中心的相處模式；從緊密的相處到適當的距離；從習慣吵架卻不說心裡話到不吵架然後說出心裡話；...。我無法將這段關係拆解成不同的意義，它統稱為「改變」，不論在哪方面的自己，都不再是我了，而是另一個「我」。但從書寫模式的改變，也許也透露著，這段關係、經驗乃至於這個人對我而言是如此特別...。

● 巨變，使我彷彿陷入生命幽谷之中

對我來說，這段關係結束的突然與意外，甚至在對方提出分開的前一刻，我仍為著共同目標而努力。我像是參加了一場國家代表隊的初選競賽，我發揮所有的能力將自己保持在入圍標準內，就在競賽進入尾聲時，主辦單位突然宣佈停止甄選活動，還在競賽場上的所有人（包括我）沒有頭緒，只得待在那裡...。我做了一場夢，你的離開喚醒了我，睡眼惺忪的我有些錯愕，一直想倒頭繼續回到夢境中，但你卻拼命催促著我清醒，該繼續往下走，獨自地。茫然的我，留在原地，想著你回來安撫我的慌亂，然而你堅定的離去。我無法明白為何你能闊步離去，為何你沒有依依不捨的回頭看看我好不好？我又怎麼會知道，當我努力的想趕快讓未來目標實現的同時，你對未來的想像已經動搖並開始規畫另一個藍圖。我無法明白那究竟是怎樣的心情，當你在規畫另一個藍圖時，你是用什麼樣的心情在看待並陪伴著努力想讓屬於我們的未來藍圖實現的我呢？在你醞釀離去的同時，我仍努力照計畫兩年完成學位，然後開始安定的生活。也許是這樣的執著與信念，使我一時無法接受你離開的巨變，你的離開破壞了我們安定的相處模式、摧毀了我維持四年的生活樣態。你打壞了所有的習慣、安定，然後離開，留下我收拾殘局。為什麼我「得」留下來收拾殘局？當時的我以為只要我將場地復原來，讓生活回到「常態」之中，對方就會回來，於是我不願離開。但同時也存在著許多不甘與怨懟，不甘所有的付出、怨懟對方毫不帶感情的離去；我的世界崩裂了，而你卻毫髮無傷，維持著屬於你自己的完整。

為什麼經歷同樣事件的兩個人，卻有著不同的反應？

我在失序的世界中找不到方向，我倔強的不與其他人袒露自己的狀態，我想獨自消化這些情緒、這些感受、這些創傷。然而我卻越陷越深，不停的往下墜，在粉身碎骨之際，仍想著你過的好不好。為了不被他人問起也為了不想多闡述事

件的來龍去脈，我開始維持一種以身體皮膚為界線的和平分裂狀態，那裡區隔了外在我與內在我；為了不在實習時段崩潰，為了不讓別人瞧見我雜亂的內在世界，我必須設法防衛任何的關心、好奇與慰問。當內外在不一致時，我再次將自己從世界隔離、遠離人群、與自己分裂...。我看著對方的完整，感受著自己的毀滅；是不是我不夠有能力因而無法迅速的調整步伐？是不是我不夠好，所以對方選擇離開...。我不停對著脆弱的自己開槍、掃射，鮮血不斷從體內通過皮膚湧出體外，我倒血泊中，雙眼直愣愣的望著上天，企圖用最後的力氣看出一點端倪，並控訴著所有的發生。

「我不知道該怎麼辦（有氣無力狀）...。為什麼他可以過著一如往常的生活，我卻一蹋糊塗？...我覺得自己難過得快要死了...。」—豆干

「他就像太陽 你是地球你繞著太陽轉。現在太陽不在了，地球還可以自己轉嗎？如果你是花，沒有太陽，你就會死掉，然後重新發展出沒有太陽的生存方式。你現在就是死亡的狀態，然後你會發展出另一種生存方式。」—培元

* 插曲：在苦痛中的另一種風景

書寫，讓生命裡「不可說」的幽微經驗，被看見、被理解，於是生命慢慢給出某種「透光的明白」。通過語言，我詮釋著自己的存有，同時也在理解自己、感受自己。（周志健，2014）

在開始這趟書寫旅程時，我一直期待這一段落的到來，我有滿腹的情緒、委屈需要宣洩、混雜的思緒需要耙梳。然而，真正走到這一刻，我卻「停滯」了。那些高漲情緒似乎隨著前些日子的整理而趨於平靜，雜亂的思緒也有了頭緒。我突然不知道這一段該說些什麼，想要釐清些什麼。

我想著這段驅使我真正開始書寫的故事，想著開始的自己、書寫中的自己以及此刻的自己。從不甘心、悲傷到此刻的感謝，這中間究竟發生了什麼事？在我的記憶中，我只是不斷的書寫、在思緒卡住時找人對話或放任自己擺爛而已。我常在書寫過程中覺得自己很廢，常常沒有「進度」、沒有「結構」，但在這樣的生活模式/寫作方式下，我卻意外地得到療癒。我想起在書寫之初，我對於自我敘說、生命書寫、生命療癒有許多的困惑與質疑；然而此刻回頭看，發現這趟初航的敘說旅程，讓我在書寫中拾回散落在不同階段的自己，通過行動與當時的自己或相關的人對話，事件因此開始有了不同的意義。我從未預期這段書寫會帶給我什麼療癒或驚人的改變，卻在此刻不知如何開始書寫的故事段落中，意外發現自己的轉變。

● 因失去而重生的「我」

愛情永遠都會透過很多發生，讓妳的一部分先死去。人從一出生，就一直朝向死亡，但不是真的死亡，而是另一個重生。(王慶玲，2013)

雖然我用了新的方法在與伴侶互動，也毫不保留的訴說著自己。我以為這樣就足夠，可以有些不同。然而，最根本的內在恐懼與愛的匱乏，從未正視過。我在不知不覺中，還是將「自己」交託給伴侶，我所有的一切。我依然必須從他的眼裡才能看見自己、我必須因為他的存在而感到心安、我必須因為他的種種表示才能「確定」真的有人愛我且我是被愛的、我必須因為他的依賴來肯定自己的存在、我必須藉由他對我透露心事來證明自己在他心中的價值...。我常常對他表達感謝，感謝他的付出、感謝他的愛、感謝他的陪伴、感謝他的一切，但某種程度上，或許我是想要「展現」他對我的在意，來顯示自己的獨特。看起來我變了，但仍承襲大多數的舊習，一直到他的離開，一直到我開始書寫並且回頭看過，我才發現，自己不斷地、重覆地再經驗同樣的事。

想起那時正經驗分離的自己，那絕對不是第一次的分離，卻是截至目前最劇烈的改變與斷裂。那時心中的痛找不到出口，難過至極的我只得用力的讓指甲陷在皮膚裡，在身上留下一道又一道鮮紅的抓痕；當肉體的痛感與心裡的痛感趨近相同時，才能感受到平衡與自我的存在；在經驗分離事件的當下，我只覺得自己的世界被瓦解、自我被毀滅，無法繼續生存；在「死亡」邊界徘徊，我只得轉身尋求宗教/靈性支持，我不停的拜拜，只希望能維持某個信念，讓自己不至於完全碎裂...。請相信我，儘管現在我對於這段分離經驗有著不同的詮釋（從怨懟不甘到感恩這段經驗給予自我剖析與了解的機會），但我絕對不想再次經歷那樣的「創傷經驗」。而我有對事件有了新的詮釋後，也不代表當我想起這個分離經驗時不再有情緒、不再落淚。

從舊有、習慣的模式中改變，走上一條未知的道路並不是件容易的事。

在那個毀滅、失序的時刻，為了活下去，妳別無選擇...。

我一度放了很多在 L 離開後的日記，做為我的文本，但最終我選擇以簡短、總結的方式呈現 L 的存在，因為我有著自己想保留及保護的部份。另一方面，現在的我回頭再看 L 的離開，儘管仍有情緒、仍會流淚，但有更多的感謝與明白。相較於先前，將焦點放在 L 的離開、關係的斷裂以及自我的毀滅...，透過一步一步拾回散落在各處的自己，我突然發現他的離開某種程度上是恩典。情感上的撕裂確實很難受，但如果這樣的痛能夠拾回自己，看見並覺察一直沒有認真、

好好善待的自己，那麼 L 的離開就有了新的意義與詮釋，並不再是如此的負向。如果要此刻的我來說，我仍然會說，L 的離開讓我徹底死了一遍，那樣的痛與 P 所帶給我的恐懼是不同的身體與生命經驗。P 在我身上留下的是恐懼、是我得面對無能為力的自己；但 L 所留下的是關於愛、關於「自己」的課題。我在不同的關係裡，看見不同面貌的自己，而那些都是不太願意面對的面貌。

*** Final 後重讀：**

老實說，關於 L 的故事仍感到說不太清楚，連自己重讀文本都忍不住想問「然後呢？」、「所以呢？」，我知道那樣的不通透感來自我的隱晦書寫。截至 Final 交稿前的現在，我對於要書寫多少仍有些掙扎。但我也忍不住想問自己，為什麼這麼在意他人如何理解關於 L 的故事？為什麼特別擔心寫下對 L 的理解與詮釋可能引發的效應呢？這樣的擔憂裡，依然透露著我害怕負向關係的存在，想維持關係某種和諧的期待與渴望。但或許

第五話 我在多段關係中看見的自己

我以為這一切只是某個時刻的存在，

但回過頭卻發現這不過是用了不同的場景、配角反覆重演的戲碼。

* 插曲：寫在論文計畫書考試後

我好想休學，不想再繼續書寫。我仍舊不明白，這之間發生了什麼事？外在世界一如往常的進行著，「時間」到了，天空就會由黑變白，鬧鐘會告訴我該起床了，接著該進食了、工作、閱讀、上課...；日復一日，看不出哪裡有什麼改變。但我的內在世界卻好像停止了，所有的一切都凍結了，沒有任何聲響、也沒有什麼人或是事物再做什麼樣的行動，連空氣都被抽空了；在那個沒有生氣的地方，沒有所謂的自然風景、也沒有人造景像，空空地，像世界末日般。

我的書寫一直沒有辦法繼續，看著原先的計畫書，儘管在如何用力的讀著，都有種被隔離在外的感覺，我無法踏進那個時期的自己，但也不明白「現在」的自己應該是怎麼樣。有好長一段時間，我忘記該怎麼哭，算起來大概是從考完計畫書後，我就陷入這種「真空」狀態。沒有目標、沒有想法、沒有動力，過一天是一天，睡前又會責怪自己浪費一整天，虛度生活；想不到連責怪自己虛度生活的狀態，也變成一種每天必做的「儀式」，有自責卻也無可奈何。

無法哭泣的自己和想哭泣的自己區隔，於是我不知道哪個才是真正的自己。你們說要讀書、要和理論對話，可是我的框架還在，我覺得我做不到啊！！我不想但更多是害怕必須去做這樣的事情啊！我真的可以做到嗎？我有辦法嗎？一想到要和書本對話，我就覺得自己有好多的不足。該死的完美主義，我想做到最好啊！不是好而已啊，我想做到最好啊！可是我又覺得自己做不到啊！因為我好討厭好討厭且無法吞下那些生硬的文字啊！我就是讀不懂那些奇怪的文字啊！於是，每到想打開文本書寫時，總有個聲音從心裡冒出來「先念書吧！念完書才有辦法對話啊...」。對，我被書本卡死了！就連剛剛要打開電子檔，想要書寫時，那聲音又出現了！我望著電子檔又望著書本，我感到憤怒與焦躁，不斷從身體裡冒出來「幹！」我只能不停在心裡咒罵著。我必須選擇，我不想逃！但也只能開啟新的檔案寫著我現在所有的焦躁。突然，我開始哭了，所有的懦弱、不堪、焦躁、難過...全湧上來。在眼淚滑過的臉龐的瞬間、當肩膀因哭泣而開始抽動時，我突然感受到自己的存在。我需要眼淚，需要情緒來協助我書寫；但我到底該如何往下一個階段前進？為什麼不能停在情緒呢？不能像之前那樣與不同的人對話就好呢？為什麼一定要有知識性的用語，為什麼要這麼假掰！但到底為什麼我

又這麼討厭這些「知識」呢？幹！因為那裡藏著一個非常不夠的自己。我不想輸～也不能輸，因為我.....（說著不能輸的同時，突然痛哭，不斷重複著不能輸，但在「因為我...」後面的話卻出不來，情緒突然轉為平靜，覺得好累、全身好累，有種用盡全力跑完馬拉松後的虛脫感...）無法掌握...

● 我的存在焦慮

書寫的過程來來去去，猶如生命每天在不同的場景中擺盪、轉化。我又回到P的故事脈絡中書寫並重讀整份文本到此刻。這段看似走不下去，想要「重頭來過」、休學的片段中，仍述說著相似的主軸－「關係」。

看似從頭到尾都在闡述不同時期的親密關係，有時像在喃喃自語，有時又像偏離航道，不知所云。然而，重讀的過程中，我看見一直在「關係」上徘徊，自我否定，只能透過外在的肯定來肯定自己的自己。因此必須不斷的與人建立「良好」的關係；而為了維持關係的和諧，總在某種程度上削弱了自己的聲音同時滿足對方的期待（或者是我自以為對方會有的期待），而感到內外在此的分裂；為了「預防」自己因為關係中止而再次受傷，選擇性地保留某部分的真實自我，而在關係上有解離的感受...。我在這之中看見很有趣的自己，不論是在親密關係、伴侶、朋友、同事，甚至其他關係上，我像是在玩一種遊戲。當對方靠近時，我手上的線就會放，甚至希望對方離遠一些；但當對方走遠了，我會馬上收回手上的線，將對方拉回。這樣的矛盾，是內在渴望與害怕並存的表現，另一方面也透露著自己對關係的二元分法－「關係的『好』『壞』」以及不願對自己負責。

我試著整理書寫脈絡，釐清自己的圖像。如果用費孝通「差序格局」的圖來看，「我」本身是個空心的存在，我必須透過外在的關係，來給予我滋養，並透過這些滋養來「肯定/定義」自己。在關係圈內的每個人，都扮演了「給予者」、「定義者」的角色，依照親疏遠近，對圓中央的「我」產生不同程度的餵養。或許因為這樣的「依附關係」，使得我來回穿梭於不同的「關係」之中，試圖維持「關係」的連結。那一條又一條的關係線，是我生存下去的命脈。我無法承接、允許任何一段「關係」的斷裂、中止，因為那等同斷了「我」的存在價值並且讓我不知道如何定義自己。「我」的存在，仰賴著他人的「肯定」與「存在」；我必須透過「他人」的眼睛，才能確定自己的存在；我必須透過「他人」的肯定，才能肯定自己的一切；我必須透過「他人」的定義，才知道自己究竟長什麼樣...。也因此，為了生存下去，我必須讓每段關係維持在「正向/好的」狀態裡。而為了維持正向的關係，我在某種程度上，出賣/交出了「自己」的主導權、想望...。我選擇配合對方的步伐共進退、將對方的思考脈絡當成自己的，我去「想像」對

方或是社會文化想要什麼、希望我做什麼...，而我的任務就是滿足這些「期待」或「標準」。但這些期待/標準可能事我想像出來的，並不是對方真的需要的；又或者是對方真的想要的，卻不是我「甘願」做的...然而為了維持「關係」，我選擇妥協。但又不是真正的妥協，我想可以說是一種分裂。但這之間卻有個弔詭之處，看起來我是為了維持關係的正向，而「不得不」去滿足他人的期待或社會的標準，但某部分的自己，其實也透過這樣的「不得不」，將原本該由自己承擔的「責任」推給與我互動的他人或是社會。也就是說，我是照著你的期待去做某件事，若這件事有什麼差錯或結果不符理想，侵害到我的生活，那都是「你」的錯。

這些詮釋，是我再次重讀文本後的看見。我覺得很有趣的是，過去，我從未有這些體悟，只覺得有種「不得志」的感受。有許多聲音在身體之內，無法發聲；常覺得自己做了很多不是自己想做的事，為此憤怒，卻也只能私下抱怨；覺得自己跟很多人處在一種若即若離的關係之中、怪罪別人不願花時間瞭解自己...，但在這個過程之中，我發現引起那些感受存在的不是別人，而是自己。

我漸漸能夠明白，為什麼會有如此多的委屈、為什麼我總是要求自己堅強，必須成為他人的肩膀、為什麼我總是快速的進入新的親密關係之中、為什麼我害怕與人建立深度緊密的關係、為什麼我會從社會工作逃開、又為什麼我會感受到分裂...。但當看見了，然後呢？

眼前有個叉路口－「維持」與「改變」

Which one?

● 絕望中的另一種力量

我始終拒絕承認及面對自己的不堪、拒絕孤獨的存在，所以，我不斷抓取任何透露著在乎、在意與需要我的訊息。我需要「被需要」、「被在乎」、「被愛」，因為我害怕被遺棄、無法接受自己的虛無、無法愛自己。但是，將自己所有的一切，建立在別人身上，本身就是危樓，搖搖欲墜。我不斷在這過程中，經驗到遺棄、孤獨、不被愛，這些痛苦形成恐懼、無助、委屈。我無法明白、也不停怪罪著，為什麼你們不愛我？甚至懷疑自己是不是不夠好，所以大家才不愛我？而這些擔憂背後有著自童年時期以來的，許多的情緒經驗，它不僅被大腦所記憶下來，也被身體記憶下來，那些種種難以煎熬與恐懼的，甚至被發展成的信念，一條一條的烙印在腦海中。於是，開始出現各種命題「一定是我不夠好，所以沒人愛我」、「一定是我不重要，所以才沒有人在意我」、「一定是我不值得被愛，所以才離我而去」、「一定是我太惹人厭，所以才沒人願意接近我、了解我」、「為什麼你顧自己的是比顧我還多」、「為什麼總是不在乎我的感受」...。而這些命題，不斷的透

過生命經驗被反覆「驗證」著，於是心底最深的渴望與期待，因為「命題」為真，而不斷的經驗到失望，這些失落形成巨大的黑洞，無法填補。為了逃避黑洞，只得對其視而不見，轉身更拼命的向外逃跑，用更多的力氣對外索求。

我不斷的在外追逐、尋找，希望有個「完美」的人類存在，他能夠明白我所有的一切，懂我的孤單、恐懼、無助...也能夠隨時隨地，在我需要的時候肯定我、在乎我、愛我、包容我並且不離開我。

我忘了「自己」的存在，也看不見「自己」。

因為我...早已全然的否定「自己」。

曾經，我試著在關係中，先給出自己想要的，讓對方感受到關注、在乎；想懂他的恐懼、陪伴他的孤單並且許下永遠都在的承諾。然而，毫不保留的給出一切的愛與關注，讓自己陷入更危及的掏空狀態，容易在對方一個不經意、疏離的反應裡，感受到加倍的失落、傷痛以及被遺棄...。沒有力量的自己，像個電流迴路線圈，無止盡循環著。每當經歷到類似的情境時，雷達就會響起「又來了，那可怕的感受與經驗，我又要被拋棄了、被拒絕了、被傷害了、被忽略了...」，然後開始備戰，將所有的委屈與憤怒化成彈藥，奮力的往對方發射、反擊，「都是你的錯、都是你...」。但，對方是何等的無辜，必須承接我有所的情緒。他並不是最初讓我產生這些情緒、形成這些命題、信念的人啊。我將所有的期待「投射」在他身上，希望他能滿足我所未滿足的一切，因此我無法忍受他「不符合期待」的任何作為，甚至無法忍受他所帶來的任何一絲傷害、痛心與失落。

我在這迴路中繞不出去，無法逃脫，一次又一次將自己困在裡頭，一種窒息的絕望佔據全身。直到經驗了「瀕死」狀態，為了活下去，只得隨便抓取任何一絲可能存活的机会，也才得以看見痛苦之外的另一種風景。

其實，我們並未真實的和人互動，未真實的認識他人與自己，只是將自己內在所認為的、早年所相信的經驗不斷的投射於四周，在與那些經驗的自己相遇。(蘇絢慧，2013)

我在收魂的路上，從單純的書寫，一股腦傾倒出所有存在體內的情緒、話語、感受；從對話中，看見不同於自己的理解，從這些理解中，重新理解事件；從讀文本中，發現自己的脈絡，慢慢找回自己；我看見不停上演的戲碼，看著自己在不同的關係中拉扯...好膩，我想去角、想換個角色與劇本...。一次又一次的，在書寫、對話或內觀自己的過程，突然明白，要擺脫這些，只能改變自己，我必須從自己的體內長出力量，而不是一再的將自己所有的存在交託在另一個人手上。我無法改變自己以外的任何一個人，但過去的我一直期待並幻想著自己可以做到，

使他人依著我的「期待」與我互動。我因著這樣的幻想與期待，一再的失落；直到此刻，透過回觀當時墜落於生命幽谷的自己，才發現我一直透過想改變他人、將自己的價值/意義透過他人來肯定，其實是一直在逃避自己責任、無法面對自己內在的空虛。我的生命不再是我的生命，而是仰賴他人而存在的生命。

若要脫胎換骨，若要成為真實而成熟的人，就需要願意以肉身去經驗真實的世界，經驗真實的關係，而非是設定與想像的關係藍圖。（蘇絢慧，2013）

我開始對話、學習面對與接受過去的自己。過去的我，不願承認自己的脆弱與無能。這些話，說起來很容易，在認知上也很容易理解，但真的要行動時，才發現自己有許多的抗拒、擔心與畏懼。那已不再是對外在人事務所產生的恐懼，而是面對內在最真實的自己，都有著深度的恐懼，甚至比面對外在事件還要困難。我早已忘記自己究竟長什麼樣子、也不知道該如何面對自己，面對那個與「平常」的自己非常不一樣的「自己」。我開始學著放下，放下那些不敢與限制，真實的接受自己的軟弱與限制。從有些不安、擔心的說與面對，漸漸地，到坦然的說與面對，我在坦承中，鬆動了某些原以為肯定無法變動的事件、思維、行為...，也漸漸地，鬆綁了自己...，並從中體會到，原來，我是可以發聲的、我是可以「主動」選擇要如何因應所有的發生...原來我在脆弱的時候，不一定會被攻擊、威脅、藐視、原來我可以哭泣，並且有人會陪著哭泣的我...、原來我...。

有些感受我仍然無法用文字好好的描述出來，那是一種體會、身體的經驗或是感覺，在整個書寫的過程中，乃至於後來收魂、學著面對自己、接納自己的途中，你會有一種感覺是，身體由原本的緊繃、受限，漸漸地放鬆，內在也由原本的糾結慢慢舒緩，好像有很多事情不再有那麼多的限制，你可以去做很多的嘗試，雖然仍有些擔心、你可以去看見更多的自己，雖然過程中仍然有淚水、恐懼、害怕，你可以從他人的脈絡去理解同樣的事件，在一來一往的對話、爭辯中，發現新的意義與樂趣...。事情好像不再是一陳不變，你有一些彈性、冒險、好奇，對於發生在周遭的所有事、包括自己。我開始對自己產生很多很多的好奇，也有好多好多的疑問，那些疑問不見得會有答案，有時也不知道該怎麼走下去，面對未知的選擇、未來。但，你開始可以接受不是那麼確定的答案、不是那麼明確的未來，你開始可以放手，願意讓自己的聲音出來。在一次又一次的淚水、撕裂中，慢慢的知道「自己」是怎麼回事，慢慢的找回「感覺」，慢慢的展現自己的脆弱，在他人面前、慢慢地學會尋求幫助...，後來發現，最困難的一直都不是外在世界怎麼看待你，而是自己如何看待自己。或許，我的恐懼一直是來自己，將過去所

有負向經驗放大並扭曲的詮釋著...；或許，我太在意外面的聲音，而遲遲不敢「為自己」做些調整與嘗試...。

如果，我願意接近自己的脆弱，與它建立正向的關係，那麼，我又會變成什麼樣呢？

如果，我願意接納所有面向的自己，可以陪伴不堪的自己，可以親近它，那麼我是不是可以不再透過別人的陪伴來看見自己的存在呢？



第五幕 未知的未知

有時，我們似乎得在經歷過某種災難、痛苦後，才肯願意（或被迫）轉身看見自己。站在最深的谷底，最底也不過如此，無法繼續向下墜落，就只得往上攀爬；若沒有當時的斷裂與悲傷，或許我無法走到這一刻，也看不見自己長期如何在關係裡運轉，如何玩「關係」遊戲，又是什麼東西驅使著我做出每個行動，以及在行動當下的脈絡。這些脈絡、行動、事件，透露著不同時刻的自己，有些短暫有些卻無法擺脫。然而，生命課題，只要你尚未過關，就會一再的出現。

第一話 看見選擇

敘事的開始，通常不是為了「改變」，「改變」只是附加的效果。在敘說的過程中，敘說者可能會發現某些行為模式，當敘說者覺察到舊有行為模式時，當下次遇到同樣的情境便有了「選擇」的能力。他可以選擇以新的行為來因應，也可以繼續用舊有的方式因應。當敘說者選擇用新的行為來因應時，就可能有「改變」，故事也可能有新的意義。

-整理自某次 Meeting 的對話

● 無意識的卡到陰

前面提過，我曾經非常懷疑書寫的效益，也不太明白書寫後該怎麼做、如何對話、又怎麼會有改變？當時培元告訴我「寫就對了」，這句話是混亂時期的我，唯一的一盞明燈。我從最有感覺、最具生產性的「死亡」開始書寫，劈哩啪啦、源源不絕得說，我原本以為「死亡」會是整篇論文的主軸。但說著說著，故事順應「時事」拐了個彎，從「肉體的『死亡』」來到了「關係的『死亡』」。我在「死亡的幽谷中」述說著與伴侶關係死亡後的種種，我在瀕臨絕境之處，或許茫然或許有意識的放任自己徹底的感受悲傷與痛苦的滋味，在每個環節、情緒高漲處，一次又一次地耙梳自己，瞧見自己如何面對親密關係的分離，並意外發現不斷在關係中卡到陰的自己。

很多時候，我們會在「認知」上學會、明白很多道理，並且以為「認知」上得道了，那麼一切都得道了。然而，屬於理智腦的「認知」與身體經驗的「情感」有時並不同步，也因此有「解離」、「分裂」的狀態出現。在這些看似不同關係、不同脈絡下的生命故事底下，有個不知如何在關係中「自在」的女孩。

欸～我覺得我以前一定是見鬼了，根本是卡到陰啊！一直在那邊繞啊繞啊繞啊...

— 豆干

嗯哼...那妳看到了，然後呢？ —培元

我受夠了，不想再這樣了... —豆干

我反覆思考著與培元的對話，簡單幾句，沒有「正確」解答，只憑個人領悟。我在讀《脆弱的逆襲》時，讀到：

這樣的痛苦或許令你覺得生不如死，然而，痛苦越深，越需要認真地面對自我，也會成為改變自我的契機。過去的自我已經死亡，這次將是自我重生的產道。

我突然之間好像領悟到培元當時對我的提問以及他當時所謂「看見才有機會改變」這句話的意義。如果我不想再繼續無止盡的上演同樣的戲碼，那麼我該有些行動，不同於過去的行為選擇，當我在面對類似的情境時。

● 靈魂出竅

有一天，我興奮的和培元、孤帆說我好像靈魂出竅了，那已經不是只有再重讀文本或是書寫的當下會發生的狀況，而是每個時刻都可能發生的體悟，很有趣也像是另類的卡到陰。

事情是這樣的，很多時候，在情境中，我會感覺到有兩個自己。一個自己是在「情境中」與他人互動的自己，而另一個自己則是在「情境外」觀望著「情境中」的自己與他者。這麼說好了，情境外的我，也就是靈魂出竅的那個「我」，會保持在某個高度「欣賞」情境內的我如何與他人互動、「觀察」情境內的我在互動的當下在思考什麼、為什麼會有當下的行為選擇；甚至有時情境內與情境外的我會在情境發生的當下彼此對話。

我覺得很難去描述那到底是什麼感覺也很難跟別人解釋這樣的發現，

但這實在太有趣了！原來，敘事治療中所謂的「位移」是這麼一回事。

有一個敘事治療的觀點是這樣說的當一個人在敘說自己的經驗時，敘說者跳出來成了旁觀者，與當時經驗中的行動者或參與者之間，拉開了一個距離。而拉開距離這個過程如同先前提到的外化。當我們將事件與當事者分開來看，當事者就能以不同的角度賞析/重新理解事件。相同的事件會因著觀看者的視角而不同，並因此得到不同的意義與詮釋。而我所謂的靈魂出竅便是在事件發生的狀態下，有意識的覺察到自己的行為與思考，我從兩個不同的角度理解情境中的自己；但也有可能是因為對自己有更多的認識，而更能敏感的覺察到自己的狀態。有一回，我在電話中鬧脾氣的控訴 C 對於我的情緒毫不在意、對我的悲傷毫不在乎...，我氣得要不願再跟他說任何一句話，眼看就要吵架了。「我」在情境之中，有著強烈的情緒，那股被拋棄、不在乎、否定的情緒再次衝擊、淹沒「我」，讓「我」

看不見自己；然而，那個靈魂出竅的我，站在高處，用另外一種與「我」迥然不同的聲音、脈絡，笑著對說「嘿！妳又想透過別人的在意來肯定自己了嗎？...」，正在與 C 生氣的「我」，聽著這句話，恍然大悟般的笑了起來。那個我，用著充滿同理、提醒甚或是關心的語調，以某種客體形式和「我」對話。這樣的對話，使「我」能適時地與事件或情緒拉開些許空間得以緩衝，從情緒泥淖中看見一絲曙光。我向 C 道歉並告訴他，我看見前一刻與他爭辯的自己，是為了想要被肯定、被在乎...，就像過去一樣，又再上演同樣的戲碼...。我的適時介入/現身，將「我」拉離情緒，當情緒作衝擊不再那麼強烈時，「我」才能比較理性的看看自己怎麼了、探討情緒的根源在哪裡...。這樣的情境像是推力也像是引力，吸引我更覺察到自己的行為模式，同時將我推向更深層的想法裡去覺察自己，並學習在覺知的當下，做出有意識的選擇。

● 畫符、擺壇、起乩，對自己下蠱

改變既有的狀態需要很大的勇氣，很多時候我們會因「未知」而躊躇不前。某部份我也害怕改變，站在十字路口上，始終無法踏出下一步。當時那種粉身碎骨的痛、自覺已沒有什麼可以再失去的時刻，我只剩下自己。何時決定賭上自己僅存的一切，一步一步走到此刻，我記不太清楚。但此刻回頭望去，我真心感謝當時的自己，不論是被動或主動，終究走到「此刻」，慢慢的活了過來。那個在當時看起來已病入膏肓，無法醫治、遊走在瀕死邊緣的自己，願意徹底放掉並用力撕裂自己，讓痛苦與淚水重新滋養，生出另一個自己。

在這趟收魂的路上，會看見許多妖魔鬼怪的自己。驅魔人必須依照魔的特性、弱點，施以法術，將之降伏。每個妖魔化的自己，都有它的脆弱處及降伏法，也有它專屬的符咒。當覺察到自己疑似又卡到陰時，就開始一場降魔儀式。但特別的事，並不一定每一次都得將妖魔降伏。若沒有傷人或自傷之虞的妖魔，只要看著它就好了...；但有時，三魂七魄再度離體，便必須強硬的開壇，為自己辦一場法會，徹底灑淨、降妖除魔一番，如此才得以再次回魂。

● 找回「我」的選擇、負起我的責任

過去，我不斷將自己的生命交付在別人身上。我不必為自己負責，也不想為自己負責。但是當世界只剩下你和你自己時，你已經沒有任何人可以怪罪，也沒有任何人能夠為你負責，屬於自己的責任已無處可丟，只得自己扛著往上爬。跌落山谷中的自己，剩下自己與厚重的存糧及火種。不肯起存糧終將餓死於寒冷的高山裡，若想活下去，只得認份的扛起這一切。

我開始尋找出路，走在霧茫茫的山林中，只見得到眼前的路。我不知道自己身在何處，也沒有指北針告訴我方位。只能在探索的路上不時留下記號，提醒自己曾經走過的路。每個叉路，都是選擇；沒有嚮導、沒有參考依據，只剩下自己。

我學著為自己負責、為自己的生命做出抉擇。曾經，我不斷地躲進親密關係中，每結束一段關係，總會帶著所有情緒快速的躲進下一段關係。我企圖透過他人來肯定自己的存在，同時尋找並設法填補總是不被滿足的愛。這是我過去慣有的模式，重複上演著。然而，這一次，我有意識的拒絕進入舊模式中，選擇以新的方式面對。我不再背著未消化的情緒進入新的關係之中，而是選擇好好體會、消化這些情緒，獨自地。友人對於我至今不急著開始新的伴侶關係感到不可思議，直嚷嚷這不是他們所認識的人。曾經，我也以為我無法一個人生活，因為我無法面對自己的孤獨、也無法自己肯定自己的存在。這是一個新的道路，對我而言。我有些忐忑，同時有些興奮，我在這之中發現過去不曾認識過的自己。原來，我沒有想像中的脆弱；原來，承認自己的限制，並沒有如此不堪；原來，我能夠好好的照顧自己；原來，自己陪伴自己是這麼一回事...

我曾經說過我失去了一個男人（前男友）但也得到了一個男人（父親）。然而走到這一刻，我想我不只得到了一個男人也找回了自己。或許，你的離開不是只有悲傷，還有更巨大的重生與自我發聲。

第二話 告別

我們終將會死，鮮血染紅了一切，就能回到祖靈的懷抱，是救贖；現在所有發生的一切，都有祖靈守護，見血之後。就是重生。救贖與重生，同存。一股想破繭的衝動，突然湧現。

—取自 2015.04.12 給培元的信

● 走過不代表不再有恐懼，但至少能「面對」恐懼

真正的告別，是在面對之後才有機會發生，同時也才有重生的曙光。有一回，我告訴培元我覺得我「忘記」很多事，有些情緒好像是在身體裡的某個角落，但腦子裡卻一片空白。

身體記憶會告訴你最真實的感受

起初我非常抗拒書寫 P 的故事，因而停擺。然身體、心靈總有股現在不寫到時候也得回來寫的「時候未到」感。本質上是想逃到不能再逃之際，才肯面對。我以為那只是單純對於衝突的恐懼，但我不太明白為何遇到類似的情境，身體就會有症狀並且被情緒吞噬。來來回回，想寫又不敢寫、想看又不敢看，終於在走投無路時，逼著自己，睜大雙眼，親手扒開傷口，為自己清創。我挖了很多腐肉、鮮血直流，一針一線，再慢慢的縫合傷口。那不只有著恐懼、還有懦弱的自己，我將不願面對的自己包裹在衝突的恐懼裡。我得先穿越恐懼才能看見自己。我有多不願意承認懦弱、無能為力的自己，就有多難穿越衝突的恐懼。如果我繼續閃躲，那麼 N 年後，恐懼仍然存在，想起這件事仍然毛骨悚然、坐立難安。走了這一遭，什麼也沒變，那不是我想要的。最後鼓起勇氣與 P 對話。那個曾經被定義為「跨不過去的恐懼」，在與 P 接上線的同時有了鬆動的可能。

培元：和 P 聊完之後，現在在想起衝突事件，有什麼感覺？

我：嗯...跟上禮拜比起來，還是會有一點擔心，但手不會抖了，也坐比較穩了，沒有那麼焦躁。

培元：所以這件事對妳來說有什麼意義？

我一直不太清楚，是不是因為懂得不夠多，無法用一種很學術的用語來述說這件事對我的意義，使得很多時候，那些意義和感受寫出來就變得很「玄」，好像浮在空中似的，好像很難產生共鳴。又或者這樣的意義與明白，本身就是很難說的清楚。跨出自己一直認為不敢跨出的一步，正視恐懼，對我來說根本是該舉國歡慶的大躍進。行動的當下，我也是這麼認為，我當時在社群網站寫著：

在計劃書最後不完整的衝突，一直是書寫困住的點，不論是考前或考後。我始終無法正視爛在身體裡的瘡疤，光想就全身發毛。剛剛猶豫了好久，決定再逼自己一次，硬著頭皮和當事者對話。我不停在電話這端落淚，也知道當事者對事件的詮釋。

沒有對錯，事件對不同的人會有不同的意義。

「這沒什麼，反正妳要寫論文，幫一下忙。」最後，你這麼說。

謝謝你，也謝謝自己的勇敢。

取自 2015.05.26 Facebook

但書寫的現在，我卻覺得自己似乎太小題大作，就是打通電話而已嘛！就是跟他講話啊！然後呢？有什麼了不起的？這中間到底又發生了什麼事？為什麼變得這麼奇怪呢！？我趁著 Meeting 提出這個問題，在引導之下重新回顧通話前與通話後的自己。通話前的自己，對於 P 對於事件存在著非常具體的恐懼，那是真實的；而通話後，我對於 P 對於事件所存有的恐懼已逐漸消淡，淡的現在回頭看時，必不覺得有甚麼好擔心與害怕，這中間發生了什麼事呢？

也許，「打電話」這件事就是妳對 P、對暴力事件的告別。

我聽著這句話，突然覺得通了！從事件發生到此次打電話之前，我一直存在著恐懼，我無意識的「忘記」這件事，甚至有「記憶空白」之感；想起時，身體會有些反應：反胃、想吐、窒息感...。我一直在逃，儘管在書寫論文時，我「期待」能面對恐懼，但仍竭盡所能地找漏洞鑽，直到我被時間、被培元、被自己逼著不得不面對的時刻，我徹底癱軟在地板上痛哭。

事件本身其實不如我所想像的「恐懼」如此令人恐懼；真正令我害怕的是 P，衝突事件將我自交往之初對其一點一滴累積的畏懼徹底爆開。我害怕自己的伴侶，我與一個我害怕的人交往。這是多麼荒謬的事。我不想承認自己的荒謬。過去，我們在課堂上談家庭暴力，有時無法理解受暴者為什麼最終要選擇留在不安全的環境裡；從事保護性工作的同學說，有時碰到那種，自己拼命想幫服務對象逃離受暴環境，但對方最後卻選擇留在受暴環境時，常常會覺得很生氣、搞不懂他們到底在想什麼...。而我，一個當時正在學習社會工作的學生，竟然選擇和一個自己害怕的人維持伴侶關係；而我，一個曾從事社會工作再度回到學校學習的學生，怎麼肯承認自己曾經做過讓同學搞不懂的「服務對象」呢？那個當時的我，所做的選擇，我一點也不想承認它的存在；所以我才拼命的逃。

告別需要勇氣

我在走投無路、非生即死之際，撥出了這通「告別」電話。P和父親、母親一樣，說出一個與我既有理解不同的故事。P不只和我談著衝突事件，也提到交往期間曾默默做過的事，而那些事，都是我所不知道的事。我聽著，眼淚不停落下，心中有很多的感動，關於那些原來他一直默默在做但我卻一直以為是「巧合」的事。原來，他一直牢牢記得我所說的每個期待，並默默地努力著；原來，他一直把我放在第一位，為我做了許多事...

我問P為什麼當時都不肯告訴我；他說講那麼多都沒用，做比較實在；我告訴P，我從來不知道他做了這些事，很謝謝他也很感動；他說都過去了！沒差啦！

那裡有愛，很多很多的愛。但我以前卻沒辦法好好看見與體會。

記得還未通話前，我曾害怕的連那五年的生命不願承認，我甚至懷疑自己是否真的有與P交往過。那個此刻看來，非常不可思議的環境，我真的待過嗎？

Dear 陪陪：

環島時，P突然與我連絡，他覺得他的身體好像有些狀況。因為在外面，也沒太多問。昨晚他又打來，說了很久；感覺很奇妙。聽著他的述說，明顯感受到彼此生活方式（圈）的不同，我甚至對他說「現在的我無法想像自己曾經在那樣的環境裡生活，充滿暴力、鬥爭」

他還說了一些事，讓我有些擔心他的生命安全；但我想，那些是他的選擇，而他必須為自己負責。昨晚，突然不太清楚，和P在一起的那五年，我怎麼過的？怎麼可能會讓自己在那樣的生活圈裡打轉呢？

取自給 2015.05.01 培元的信

我在 Meeting 時和培元、怡世討論這件事以及我的困惑：

有一件事我想不透，P的暴烈個性仍然存在，但不知道是不是因為現在的關係不太一樣，又或者是不在同個空間還是因為打過了那通電話...。對於他相似的暴烈語氣、聽著他述說的暴力環境...，我覺得好像沒有過去那樣害怕。相反地，有一種「算了！他就是那樣」的感覺。

培元分享了「身份」與「關係」的概念。「身份」與「關係」相輔相成、相互交織。「身份」會使我們產生對「關係」的想像；「關係」也會因著「身份」而有不同。我們看一個人可能是從他所擁有的「身份」先去認識他、並因著所擁有的「身份」不同而產生不同的關係與互動。同樣地，我們看一個人也可能是先從「關係」出發，我不管你有什麼「身份」，我就是和你這個人建立關係，再來定義你的「身份」。這兩者是不一樣的。

我聽著培元的說明，想著我與 P 的關係。培元說，以他自己的視角，從文本及我的描述，他覺得那個差異感有可能是來自一種身份與關係的差異。過去，我和 P 是伴侶，我們擁有「伴侶」的身份，因而扮演著「伴侶」身份該有的關係與互動。在那樣的角色底下，我與 P 生成一種關係，我無法逃脫那個因身份而生的關係網。之後雖然已不具有伴侶「身份」，但關係以另一種方式延續著—「恐懼」。「恐懼」如同鬼魅般緊隨在身後，使我卡到陰。當我放下所有，鼓起勇氣打電話給 P，尋求對話時，我才得以看見「恐懼」下藏著不願面對的那個自己。我對事件的理解與感受也開始變化。

「妳覺得這中間發生了什麼事？讓妳在打電話前、後，對於所謂的衝突事件有著不一樣的感覺？」-培元

「嗯...我覺得還是和之前 meeting 提的一樣。『事件本身所帶來的恐懼遠遠不敵我自己本身對對方的恐懼』，我在對話中看到過去我所不知道的面向...。我發現真正的問題不是 P 是我自己...。...那不是只有傷害，還有愛...。...天哪!原來他是這麼愛我的...。」-豆干

我選擇以電話的方式與 P 對話，一則是依當時「對 P 的『恐懼』」之深，藏身在電話後頭，得以在恐懼之中維持某一程度的「安全感」。要面對 P 已超越我的舒適空間，光想要面對面對話，我肯定舉白旗投降，繼續逃避。使用電話，是當時的我在面對與逃避之間協商的結果。那已是最大的突破與現身。

在沒有伴侶身分之下，我與 P 的互動關係得以不再被身份綁死，而是可以視情況自在的移動，可移動的範圍是較先前在伴侶關係中更寬廣的，我在與 P 的關係選擇上的層次是更高的。先前的關係視野，如同井底之蛙，因著伴侶關係而侷限了自己的活動範圍。此刻，將視野放大，才得以看見自己可以在關係中有不同的選擇、是有選擇權的...。

寫到這裡，我覺得有一種情境很奇妙。在尚未體驗過以前，我們對於事物有許多的想像，並且可能因此而產生許多情緒；當你體驗過後，回過頭再看著體驗前的自己，可能會對當時那個自己充滿疑惑、不太明白自己那時的擔憂、想像就竟從何而來。但也因此得以明顯看出自己的不同。打電話前的恐懼很真實；打電話後覺得「不明白自己那時在怕什麼」的情緒也很真。看起來「打電話」是重要的轉折點，也是這一階段的「告別」。然而讓自己能夠面對並進行「告別」的原因，就是被逼到絕境而生的勇氣。絕地逢生的勇氣，夾雜些許的賭徒心態，跟生命賭一把、跟自己賭一把；輸了，不過如此；贏了卻有機會翻身。做了有 1/2 的機率，不行動只會維持現狀。而那個讓我願意打電話的機緣，就是當時哭的稀巴

爛、喊著不想寫論文、想休學、想用碎玻璃瓶割劃自己的「我」。謝謝當時在絕境的自己，還有「賭博」的勇氣。

● 期待下一次，不如靠自己主動

25 歲，是動盪不安的一年。我在這一年徹底死去，經驗深刻的分離、面對不堪的自己、與父親和解、與過去的親密伴侶和解...，每個行動的當下，夾帶著許多的情緒與情感。從一年前的瀕死經驗開始，歷經死亡而後重生，走到此刻，我在這之中慢慢拾回散落在各地的自己。我突然覺得該為自己做些什麼，讓這個重生經驗有個明確的意義。我想起過去未完成的願望，那是我和 L 交往之初所寫下的夢想清單之一。我一直在等待 L 有空能和我一起完成這件事。每年，我們都說著想環島；但每一年，都只是重覆許願著。直到分開前，我還向 L 提過這件事，然而...這件事似乎已暫時無法繼續。

我要去環島，我要去做完那些未完成的事，為了自己。

我選擇以環島做為一種慶典與告別。因為它延宕了四年直到分開都未完成。對我來說，完成這個看似無法完成的願望是具有某種意義。它代表著我可以靠自己的力量去完成想望，而非等待別人；它貫穿了我與 L 的交往過程，我想完成它來好好告別我們的關係。我為這個行動取了個名字「告別動盪不安、劇變 25 歲之改變與圓夢之旅」，並在 25 歲的最後一天回到出發地。它對於我的象徵性意義高於實質意義：轉身，向過去說再見。雖時間及其它因素，致無法有更多時間好好停留，然而我已滿足，這樣的行動。我知道這只是開始...隆重的開始。

這是一個講好久的待辦事項。一拖再拖，人事已非。是賭口氣也好、是圓夢也好，至少能從遺憾跳脫。「很多事不是你辦不到，而是你不想做」。

才剛出發就隨風去的行程資料，一路走著非預期的路線；

像生命一樣，總無法「如期」。

夜宿在交往時的「禁忌」縣市，用著不同的視角感受這城市的美。

有著許多對自己的挑戰、自我框架的衝撞，望著海，我已富足。

*告別之旅是吧！出發沒多久就在路中間看到死狗，真夠「告別」！

取自 2015.04.23 旅行筆記

每當決定改變就會有挑戰隨之而來。

每天都有新/心任務，想著過去的自己、想著 L、想著這一年，

又默默落淚，然而淚水中卻有種感恩。
我不再等待，想為自己努力。
特意追尋海洋的身影，讓多變的海洋風貌徹底洗淨我；
大海易使人沉癮（笑）。

「把過去的自己留在這裡，帶著新的自己離開」

取自 2015.04.24 旅行筆記

一早出發就被迎面而來的蜜蜂螫傷，還以為手被電到，好痛。
大自然天生擁有療癒力量，今天在台九線上被海景弄哭了！
太不真實的美及放鬆後的自我對話。
狹窄的公路上，前方有大卡車開路，通行無阻；但小時候回山上，遇到大卡車都會很討厭，覺得慢又臭。同樣的物件，在不同情境下，有著不同的詮釋，對同樣的人產生了不同的意義...

被「幻想」出來的恐懼綑綁，差點錯過一場美景，
學著堅持、相信自己...不因「未知的恐懼」而裹足不前。
「跨越不過的關卡只會重複上演，而面對才有可能有機會中止...」
*意外收到前同事訊息，反常的通知我「XXX4.27 下午告別式」，正巧那天行程正好到宜蘭，「我會去和她告別」，我這麼回。

取自 2015.04.25 旅行筆記

下著雨的公路上，沒有來車，越走越偏遠，只剩下的山巒；
停在山洞口著雨衣，路旁唯一的家戶正在辦喪事；
死亡無所不在，告別一直上演，這一次要如何告別？

想起「信任關係」破滅的記憶，煩躁的對旅伴鬧脾氣；
花點時間和自己相處、消化，向旅伴解釋，又恢復平靜。
停下來、感受情緒、釐清、述說；好像沒那麼難。

取自 2015.04.26 旅行筆記

結束，轉身告別。
在我心中的告別行程，在最後一天，趕到個案靈前上香。

或許是神的旨意，也讓我同步在心中為一件猶疑的事下了決定。

生命有不可承受之輕，有時退一步可能是一種進步。

如果可以傻傻過，或許很美好。

我怕痛，所以該跳車了。

取自 2015.04.27 旅行筆記

用簡短的筆記寫著五天的存在。在心中找了個位置安頓與 L 的關係，那一刻，我知道一切都不一樣了。我依然會有些情緒，但我可以更自在的面對自己、面對這段關係的存在與分離。旅途中，在不同城市所看見的大海，有著截然不同的色澤與樣態。我在晴空萬里時看海、在大雨磅礴時看海...，看著平靜的海、波濤洶湧的海，想著自己。我們都像海，有起有伏、有平靜有風浪、有令人興奮的美麗也有著令人恐懼的兇猛...。我愛海，不同時刻看到的它，都令我著迷。那麼，我是否也能如此對待自己、接納/喜歡不同面貌的自己呢？我能不能如實的展現每一刻的自己呢？如果想改變心境，就該鼓起勇氣，正視自己原本的樣貌、事件真正的樣子。偶爾仍不慎滑了一跤，害怕正視事實時，身體、心裡所產生被扭曲、碎裂般的恐怖，而怪罪他人或將他人塑造成壞人，以合理化自己逃離現實的狀態。然，體內的監督者也會同時作工，以巨大的聲響吸引其他人（內在我）注意到我的存在，並適時救援。從「面對」開始，在旅程中面對自己的情緒，承認它的存在；「說」出口，不論是對他人或自己，用語言或文字，試著去記錄事件、感受、思考...，沒有評價的，也不需要評價。學著保有彈性、並接納不同樣貌的自己...。

● 或許那對你沒什麼但對我很「重要」

環島後的 Meeting，我簡單說著旅程過程中的趣事、挑戰、發現與感受。培元問我做了什麼事情來對 L「告別」我很興奮的說這一次，我沒有寫明信片給他。騰翔²⁹在旁一臉狐疑，想了很久，幽幽的說不是啊！有沒有寫明信片有差嗎？那妳之後出去玩還會寫嗎？如果會寫，那不是一樣嗎？我告訴騰翔，我很喜歡寄手寫信，與 L 交往期間，每次出遊都會在旅途中寄明信片給對方，就算一起出遊也不會省略這件事。分開前，我曾問 L 未來我出去玩時是否還能再寄明信片給他？L 說可以，但他笑著說以後我一定不會想寄給他了！分開後，我曾寄了幾張明信片給他，告訴他我在不同旅程中的發現。這次環島，我曾想過要寄信告訴他我完成了環島夢！但最後我並沒有寫下這張明信片。有意識的停止做一件過去習慣做的事，用另一種方式行動，是一種向過去告別的意義。未來也許我會在某個

²⁹ 我的同門師兄，一個正從「好學生」框框中試圖為內在自己發聲的「好學生」。每個禮拜我們會與老師、培元進行團體 meeting。

出遊時刻寫信跟 L 分享，但我知道，那時寫明信片這件事的意義已經與過去不大一樣了！

在那次 Meeting 裡，我再次體會到事件對不同的人而言有著不同的意義。我與騰翔在書寫路上一路相伴，時常一起討論、一起 Meeting，我們之間有些默契也明白彼此某些不願在其他人面前展現的脆弱。也因此，當我述說沒有寫明信片這件事時，我以為騰翔能夠理解這件事對我的意義。然而，他的理解與我的理解終究不太一樣，儘管我們對彼此的狀態非常熟悉。透過 Meeting 時的對話，他比較能夠「明白」這件事對我的意義。我知道，我們之間對於這件事仍有著不同的理解、事件對我們所產生的意義也不同。儘管騰翔與我的想法、感受不同，但面對這樣的差異，我並沒有過去那種害怕自己跟別人不一樣而退縮不敢言，反而在當下很堅定的告訴騰翔，這件事對我而言是何等的重要。

「改變」的重點不在聲勢浩大，而是對自己的意義。記得在某個討論夢想的小組活動裡，帶領者說夢想並不一定要很大很驚人，也不是要跟他人比較，而是對你有意義的。有些人這輩子最大的夢想就是可以不要穿內衣睡覺、有些人可能想出去環遊世界、有些人想每天寫日記...。我想如果把夢想換成改變或是告別，也不會有太大的差異。我的「告別之旅」沒有盛大的剪綵儀式、沒有上新聞版面、沒有昭告全天下，但它對我的意義，早已勝過這一切。

騰翔讀完這段文本後告訴我，那時他真正想問的是這趟旅行我是否真的放下 L 了呢？因著讀文本，他才明白，原來那時我們站在不同的角度對談同一件事。但在他重讀的現在，他覺得那個問題的答案已經不再重要。我說我沒有辦法過這麼幾天就完全放下，環島是個儀式，不寄明信片是新的意義，我正朝著告別的路前進；騰翔說他知道這是一段路，不是一個段落，突然就能放下。他很開心我走在自己的路上，用自己的方式走著。

第三話 新/心關係的養成

總是很容易就陷入一種困境，連自己都說不清楚，也不明白到底想要說什麼。我想講一個關於前男友變摯友甚至像親人的故事，那樣的互動關係是過去的我從未經驗過的，但是我寫了又改、改了又刪、刪了又寫，從計畫書考試前開始刪除，到現在想再次放回文本，卻又是寫、改、刪，無限循環。這裡沒有「跨不過去的恐懼」卻有著相同的卡關。我怎麼寫，都無法把故事寫清楚。連自己都無法清楚了，到底要怎麼讓讀者看清楚！！

C是大學室友的國中同學，大一對所有事物都很新鮮，室友嚷嚷要和C的同學們一起聯誼郊遊，因而認識。經過一段時間的認識後，才與C交往，但也很快的結束這段戀情。之後，我們很少連絡，總是共同朋友邀約團體吃飯才不得不碰面，見面時也滿是尷尬。大學畢業前我和C毫無連絡，對於他的消息都是從共同朋友那得知...。起初，我是將這段故事放在第四幕書寫，但怎麼寫都覺得卡，於是計畫書考試時，我將C的故事全部刪除。然整個書寫時期，C一直存在並且影響著我，我看著我們現在的關係，覺得有必要再將C的故事寫回來。我一度猶豫到底要將C的故事放在第四幕還是第五幕，我嘗試將他擺回第四幕，但那樣的文本長得非常奇怪。現今對他的理解方式以不同於我在書寫第四幕時的理解。在第四幕裡，故事是一段又一段，多從「身份」去理解每段「關係」的發展。然此刻，我發現我無法給C一個「身份」定位。如同我在書寫這一部份，起初我的標題是先下「前男友...」，該死的這三個字卻框住我所有的書寫，怎麼寫都覺得很逼機。直到我將大標題改成「我不知道我想說什麼³⁰」之後，才得以順暢書寫。也因此才意識到，原來「身份」會影響我如何理解一個人、甚至進入關係的因素。

● 嘿！我從意外中找到你...

我存在一股心虛，對於所謂的「新關係」的學習。我與C恢復聯絡完全是場意外，在當時各自有伴侶的情況下，在經過伴侶的首肯，我們見面。我們之間存在著一股微妙的氣場。眼前坐著你曾經很熟悉的人，但這份熟悉隨著失聯的日子而有些陌生。當時的會面，有點像是在滿佈地雷的戰區，你無法自在闊步向前，必須非常敏銳、尖銳、小心、注意的留意腳下的每一寸，每踏出一步都是經過縝密思考、再三確認沒有地雷才得以往前。那次道別，雖然說著下次有機會在一起吃飯，但總覺得這個下一次，應該又是好久好久以後...。

³⁰ 將第五幕標題改成這段句子後才得以書寫，之後才將大標改掉

但「千算萬算，不值天一劃」，我預料外的與伴侶分開，陷入低潮。在離開台北之際，C 悄來結束教召的訊息。當時我並不想與任何人聯繫而沒有回應。事隔一個月，我北上參加讀書會，想起在台北的 C 以及始終未予回覆的訊息，而主動與他聯絡。我簡短交代著沒有回覆訊息的原因，但也不准對方多問，因為我並未準備好面對與伴侶分開的事實，同時也擔心述說的同時會在 C 面前崩潰大哭。我無法接受自己在他人面前如此脆弱不堪啊！尤其還是在一個曾經交往過的人面前，哭著自己如何被留下...，太丟臉了、太難堪了！

那時的我，肯定無法想像。我能夠如此自在的與 C 表露著我對 L 的在意、有時因想起 L，心情鬱悶時會打電話向 C 靠北、更沒想過我會抱著 C 痛哭，只因為我又陷入因 L 離開的痛苦深淵之中...。

想不到恢復聯絡，就是妳單身快樂的時候。雖然妳常常打來靠北，但

妳應該慶幸真的還一個人願意聽妳說話... — 取自 C 的明信片

我很喜歡去海邊，望著大海放空，聽著潮水來來去去，時而大聲時而小聲，漲潮退潮，似乎也將所有的煩惱都帶走。又一個因為想起 L 而鬱悶的下午，我發了封訊息給遠在北部的 C 「明天，看海」。當然，如此臨時的邀約，有工作的 C 根本無法招架，只得安排一週後兌現。

一週後，C 花了一整天的時間帶我繞完整個北海岸。路途中我時常陷入一種靜默；在景點時，也是。偶爾我會和 C 交談，有時會大笑，但更多時候是望著前方放空、沉默。C 沒有多問，像是會動的人形立牌，站在一旁給我時間沉浸。

在面對他人時，我總習慣性的表露一種熱情、吵雜，搞熱場面、逗大家笑呵呵不知何時變成一種習慣，又或許是想確認自己的「存在感」；有時因疲累或情緒不佳而保持沉默時，別人總會投以關愛、擔心的眼神，問我「今天怎麼怪怪地」、「妳是不是哪裡不舒服啊？這麼安靜」，這些問句經過我大腦的轉譯後一律變成「我很怪因為我太安靜！」久了，形成一種覺得熱場面是我的責任。但我在這裡，順著從書寫開始的行動到此刻，對於他人對於我沉默、安靜而給的「關心」，已漸漸地能夠表達自己當下的狀態，而不再硬逼著自己得搞熱場面。一開始的行動仍就是充滿冒險與挑戰，不時因太安靜而被問到底怎麼了！但經過一段時間的「適應」，朋友們似乎也習慣時而安靜時而吵鬧的我了！

在「看海的日子」裡，或許是明白 C 的特質，使我有些冒險又任性的保持沉默。起初，我也會擔心 C 覺得我很怪，在剛出發時，會一直找話題跟他說話。但說著說著，我自己都覺得好吵、好膩。我開始有意識減少對話的次數，佯裝欣賞

路邊的美景而無法專心與 C 對話，並藉機觀察 C 的反應。C 沒有覺得任何不妥，也讓我越來越沉浸在自己的世界中。

當時的我只想著要去海邊，非常渴望，根本沒想到其他的事，例如 C 要上班、C 女友是否會在意...。我已經顧不得其他人與事；還好 C 有一種特質，就是對很多事都無所謂，覺得沒什麼、沒關係。雖然我總說他的無所謂是一種「假裝」出來的無所謂，並不是真的無所謂。但也因為這樣的無所謂，使我們有機會發展出現在這樣的微妙關係。我在難得的沉默裡，得到一種自在。原來當我保持沉默時，並不是所有人都覺得我哪裡怪怪地；原來有一種「前男友」是願意默默陪伴妳面對失去另一個「前男友」的傷痛...。

*** 插曲：我寫不出標題，原來是我開始變了**

前面的書寫，我總是很清楚自己到底在某個段落想要述說怎麼樣的故事，總是會先下標題在寫內容。然而，在這裡，我卻無法下標題。我覺得怎麼寫出來的標題，都讓我的書寫很局限，不到味。我曾經想將先前寫關於 C 的文本拿出來當分析單位，但怎麼擺、怎麼寫都覺得很卡。好像怎樣說都交代不清楚，過去慣用的書寫模式反而更加綑綁我的思緒。在我和怡世、培元提出這個問題，我咀嚼著他們的話，想著「身份」、「關係」相互交織的問題後，我好像又活了過來。我可以下標題，但那個下標題的方式與過去不太一樣了...

原來從我開始和 C 恢復聯絡開始，他就一直默默挑戰、衝撞我看待「關係」的方式。

● 「身份」框住了我的行動與互動

面對恢復聯絡的關係，我不知該如何面對及扮演好關係中的角色。我們曾經是伴侶，儘管戀情很短、交往時與 C 獨處時總感到尷尬而沉默，但，我們終究有著「前伴侶」的身份。我們似乎就該扮演好「前伴侶」的角色，並依著這樣的發展互動關係。

從一開始的見面，有些生疏又有些熟悉、到後來與 L 分開後的連繫，顧慮到「前伴侶」的角色，自覺不便向 C 多說自己的傷痛、到後來換 C 情傷，陷入低潮，儘管很想陪伴他、關心他，但又擔心自己「前伴侶」的頭銜在此刻靠近他，會讓人覺得我意圖不軌，認為 C 的情變是我造成的，或者使 C 誤以為我對他有感情，因而不敢太直白的表露我的關心。

「前伴侶」的光環使我在某些時刻無法很坦然、真實的與C互動。總擔心自己的行動會引發其他人甚至是C的誤解。我總要在行動之前，再三強調，自己絕對沒有任何意思，只是想表達當下的感受、情緒後才敢行動。

看著自己被「前伴侶」的名稱框住，再思考培元的問題，突然明白原來我總是先從一個人的「身份」開始「互動旅程」。如同前面的書寫，從標題到內文，我總是先述說著對方的「身份」，從「身份」想像「應該有的互動模式」，然後以這個想像出來的互動方式，「檢核」這段關係的和諧。在「父親」的故事裡，我對於「父親」一職該有的角色任務，除了受傳統文化馴服，認為其該負起養家活口的照顧責任外，同時得時時陪伴在子女身旁，表露著他們的愛與在意...。我以這樣的期待與「父親」互動，但發現「父親」一直不在身旁，有好長一段時間我是看不到他的，因而對於「父親」產生許多情緒；而一開始談有關「肉體死亡」，故事的軸線最後來到「關係死亡」，我在其中提及一些在服務關係上的困境並提出疑問。此刻再度回頭看著自己的提問，可以看見那時的自己再問的是「社會工作者」該如何面對服務對象死亡的情境；而在伴侶關係中，我也一直再扮演著「女朋友」的角色並以「女朋友」的視角在期待互動對方該有如何做為。儘管我對P有著恐懼，但對伴侶存有恐懼並持續維持一段關係，是這樣的身份關係中比較不被「認可」的部份，因此我掩飾著那樣的恐懼，甚至多年後再想起，也不太願意承認自己在當時的角色關係中，原來是如此恐懼著P以及如此的無能為力...。

● 不斷被衝撞框架的旅程

之一 我們都覺得不可能會再見面的飯局之後...

「其實那天我還很猶豫要不要見面...，覺得很久沒見，想看妳過的好不好...，覺得那次吃完飯後應該也不會再有下次的見面了...。」— C

那頓官方式的邀約飯局之後，自覺在彼此都有伴侶的情況下不宜太過頻繁的聯繫，儘管當時L並不在意我與C連絡。但總覺得身為「伴侶」，就必須讓對方在關係中感到安心。因此我與C在見面後的連繫大概像月經或季經的頻率，也說著不痛不癢，卡唬爛、練尚威較多的話題。

在我處在情傷而拒絕與他人聯繫，而未回覆C的訊息時。C覺得我又在搞消失，心想不回就算了！反正也無所謂。直到我透露出分手的訊息，他才驚覺事態嚴重（事後再追問C到底什麼『事態嚴重』，他說不出來，就說反正是件很嚴重的事情...），而我們真正的開始連絡也是從此開始。

起初，我隱晦的說著，一則怕自己提及情傷會崩潰；一則自覺在一個有「前男友」身份的人面前，述說自己的情傷是見白目的事。我仍舊被「身份」框住，

我無法將他視為一般的朋友，自在的互動。我們的互動方式來來回回，真正讓我們關係開始變得不一樣，是因為C也意外陷入情傷之中。一切都很碰巧的是C與伴侶分開那晚，我正好打電話給他。他順著當下的情緒，覺得應該找個人說說話，而告訴了我。他說的很簡短，斷斷續續表露著許多情緒及感受。C和我一樣怕孤獨。我在電話這端聽著，跟著默默掉淚。我忍不住說我覺得好心疼你，這所有的一切...，很希望自己此刻能夠陪伴在你身旁，而不是你一個人...。之後C來找我，換我載他去看海、發呆、沉默...。C說他不知道該怎麼向其他人說、說他有些情緒...，說著很多。而我聽著也想起半年前的自己。我們真的好像，我這麼對他說。

先前都是我打給C哭訴，他總是默默聽著、回應著；此刻，面對受傷的C，我只能說出：換我聽你說吧！我們的互動開始有了微妙的改變，過去的我在關係中不斷的說，而C不斷的聽；現在換我學著聽，他學著說。C不習慣在他人面前表露脆弱，但他慢慢學著「說」及面對情緒的存在。這樣的角色互換，讓我們體會彼此先前的「角色」所有的感受。他更能夠體會我哭訴的事件、情緒感受；而我最大的體會是當我在傾聽C的故事時，我只是把他當成一個人、一個朋友在說故事，並不會用著「前女友」的視角在看待他所說的故事。

之二 是不是「前男友」很重要嗎？拿掉「前男友」的緊箍咒吧！

「其實，妳跟別人說到我，不用說我們曾經在一起過；就說是朋友就好了...」— C

「但是，你就真的是前男友啊！不然勒？」— 豆干

「沒有意義啊！是不是『前男友』很重要嗎？有這個頭銜比較厲害嗎？

別人要怎麼看我們的關係是他的事啊！...」— C

一度，我在和別人說到C時，總會說是個「失而復得的好朋友兼前男友」，在被刪除的計劃書文本中，我曾這樣定義我跟C的關係「是摯友也是前男友」。「前男友」這個名詞，像被施了魔咒，亦步亦趨跟著C；而我，是將它們綁在一起的人。他就是個前男友，就是前男友啊！那是他的「身份」啊！跟別人介紹不是要介紹身份嗎？我只不過是如實表達而已啊！為什麼不行！？

幾次的與身旁友人提到C，大家知道我們曾為伴侶關係，後來恢復聯絡後又變得非常要好。總會忍不住說：那你們會/要復合嗎？我總會先翻白眼後說：到底～目前沒有這打算。

漸漸發現「前男友」這名詞，不只是在初起困住我和C的互動；

某方面也「框住」了他人看待我們互動、關係的視野。

每次聽到別人這麼問，總會有些無奈又生氣。難道曾經在一起過的人，就不能當好朋友嗎？為什麼知道我們曾經在一起過後，都要問一下是否復合的打算？我們就只是聊得來而已！！！！

我對著他人的提問生氣；其實也是在對自己生氣。那時的我和對我提出問題的朋友，不都用著有色眼睛看著我與C的關係嗎？我一度被「前男友」的頭銜搞的不知道該如何與C互動，深怕自己的行為舉止會使C誤會，我有想復合的念頭；週遭友人也「前男友」的稱謂所迷惑，覺得既然現在與C的關係這麼好，又能夠聊很多，也許可以考慮復合。但為什麼我會如此生氣呢？我在氣，為什麼別人不能用開放的心看待這段關係？看待我和C的相處？為什麼不能像讀書會的夥伴們一樣，很單純的認為只是一個現在跟我關係還不錯的人，我們可以互相陪伴、互相傾聽...，是一段很難得的好關係。

能不能只是單純的留在「關係」中而不要定義？

但我自己何嘗不是這樣在看待自己與C的關係呢？好幾次，我追問著C我們到底是什麼關係？我們的互動比一般男女生之間的朋友還要好，但又不是男女朋友。所以到底是怎樣？我都不知道自己該用什麼角色跟你相處...。其實也是想為這段關係「下定義」。因為沒有「定義」我就沒有「範本」可以參考，就不知道該怎麼互動。

「我們就是比普通朋友還要好，已經超越男女朋友的好，甚至像親人一樣...」— C

「又是朋友、又是男女朋友、又是親人，到底是怎樣啦！」— 豆干

「對我來說，就是我說的那樣。」— C

每次提問就會陷入一種鬼打牆的對話，我總覺得C根本沒聽懂我的問題，答非所問，又認為自己很有理，常常會有些動怒，覺得他在逃避問題。

但我又怎麼會知道，那時的動怒是因為C一直不照著我的「思考框架」回答問題。他那種沒有「制式/肯定答案」的回應方式，如同我一開始在與培元討論論文時一樣，總沒有一個具體可行、明確的答案。我因此感到憤怒。然此刻再回頭看，發現C的話一直在釋放訊息，告訴我，這提問沒有標準答案。對他而言，這段關係也沒有所謂的定義。我要說是朋友、是男女朋友、是親人都可以...。

一次又一次鬼打牆後，有一次我生氣的對C說反正你什麼都不在意、無所謂啊！我們到底是什麼關係、什麼身份你也不在意啊！

「在不在意不是用身份來評斷的...，我在不在意妳這個人，我知道就好，況且妳是知道我在不在意妳的...。」— C

「真正在意一個人，是在意這個『人』，不是因為他是誰所以你在意他...。」— C

我常常被 C 打臉，打得鼻青臉腫。平時的他講話瘋癲又不正經，但打起臉來一點都不留情。每一次的碰撞，總會撞歪一些原有的框架，一次又一次，原本堅固無比的框架（先認定身份才知道該如何與對方互動），變得歪七扭八。久了，我也漸漸覺得我與 C 到底以什麼樣的身份在互動，很重要嗎？到底有什麼好在意的？我就是很喜歡跟他說話、論文寫不出來打電話跟他靠北、寫到痛哭流涕寫不下去時，打電話跟他哭...，我可以跟他分享我所有的感受、想法，包括對於 L 的離開；他也可以跟我說他對前女友的思念.....。我們在一起過，SO WHAT？

「不管對方是誰，妳都能做自己想做的、說想說的話，才是真實的做自己...。...我想看到的是真實的妳、跟真實的妳互動，而不是假鬼假怪、隱藏的妳...。」— C

「我不會誤會妳，也沒啥好誤會...，如果真要再在一起，也要我們都有意思才會發生...，所以妳不用擔心...就是做真實的妳就好...」— C

當我不再執著我與 C 的關係究竟該在什麼位置、我該如何「扮演」好那個位置所該有的任務時，我在面對 C 時反而有種無法說的自在感與愉悅。我可以很自在的和 C 說著愛你唷～那是我與朋友（不分性別）講完電話前習慣說的話；接電話時，也可以更坦然的說親愛的～怎麼啦！？我不再擔心 C 會誤會，這樣的不擔心或許來自 C 的話也或許來自我心裡明白 C 對很多事情總是無所謂，沒有設限。

「豆干，所以妳現在跟 C 是什麼關係？」— 蔡培元

「嗯...一種沒辦法說清楚的關係，我們比男女朋友還要好，甚至像家人，我們常常講電話，分享彼此的每天發生的事；但我們沒有在一起。唉唷...我現在覺得是什麼關係都好啦！反正，我們就是這樣相處啊！反正，我們說沒有在一起，別人也不信；我們自己知道就好」— 豆干

「我寫到 C 一直卡住，想拿舊文本出來擺也覺得很焦躁...，我看到『前男友』這三個自覺得很礙眼，完全寫不下去...。...到底為什麼我那時候一定要寫他是『前男友』...。」— 豆干

「當妳放掉身份，妳就真正進到關係裡了...」— 培元

因著培元的話，我開始回顧這段關係的始末。其實我們能走到現在，維持這奇妙的關係，我們都有些意外。但對我們而言，現在這樣的關係是很好的，而我們也都在學習發展這樣的新關係。不論 C 再怎麼無所謂、不在意，與一個人發展這種奇妙的關係，是第一次。這對我們而言，都是一種學習與體驗。

「我感慨的是，我們什麼都不是。說是戀人，那時的我們也不大像；說是朋友，我們又不太自然；說是陌生人，我們又是那麼熟悉。我真的不知道我們是什麼，又是什麼關係？」—豆干

我們一起回憶過去伴侶關係的日子，明明有著伴侶身份，但互動起來卻有著說不盡的尷尬。理因伴侶應該是自己最親密的人，你可以在其中很自在；但我們之間卻有著一種距離，讓彼此都很彆扭。

「想當年交往時根本不知道該怎麼與你相處，常常覺得有種尷尬與彆扭...。...截至目前交往過的伴侶，幾乎都是認識不久就在一起，而且那個不久還包括曖昧時期。唯獨你是認識好一陣子才變成男女朋友...，我覺得「女朋友」跟「朋友」該有的樣子不同，我不知道怎麼在「朋友」跟「女朋友」之間轉換角色...」—豆干

「那是我第一次交女朋友，我根本不知道該怎麼當人家的男朋友，心想不要管妳太多好了，比較不會分手...。...所以『妳不說、我不問』這句話就是這樣來的...。...但哪知道最後還是分開了...。」—C

「所以你在學習如何當別人的男朋友...」—豆干

「嗯...但現在經驗值豐富...（豆干：靠北唷！），如果是現在的我跟以前的妳在一起，結局可能就不一樣了...。」—C

對比現在的我們，沒有伴侶身份，互動起來卻有著像伴侶般的親密與緊密。培元戲稱我們過去有名無實、現在則有實無名...。我其實不太確定自己怎麼與C走到這裡，如何發展出這樣的關係；我們在沒有意識的情況下，彼此互相影響。他的想法與我的想法互相碰撞，之後所產生的結果，就是此刻的我們。這段關係，不是我大你小或是我小你大，而是我們都一樣大，我們各自握著關係線，調整彼此的位子。我可以大可以小，你也可以大可以小。我可以說著我所有的感受、包括可能對你的憤怒與不悅；你也能說著所有的感受，包括對我的不爽。彼此的距離、緊密都是互相調整而來的，是一種不同以往我與人互動的模式；對於這段關係的理解，也不同于我過去對「關係」的理解。我不是用「身份」在與對方互動，而是用「我」，真實的「我」在與對方互動，真正的在關係中去經驗對方的存在及所有。

之三 從意外的深談中開始慢慢鬆開緊箍咒

「欸...妳的『孤獨病』好了沒？」—C

「妳不是很怕自己一個人？總是需要有人陪、有人照顧、有人愛...？...噢，因為我就是妳『孤獨病』下的產物啊！」— C

那時，我正在回東海的接駁車上，突然接到C的訊息。我滿臉困惑的望著「孤獨病」，心想那是什麼怪毛病？真的有這種病嗎？也太有趣了吧！後來C告訴我，那是他對於過去的我，所下的註解。對他來說，我就是個有「孤獨病」的人，所以我無法一個人、所以我願意委屈自己跟一個我所害怕的人在一起、所以我不斷的在找伴侶...。我在車上讀著C的文字，覺得有一種貼切卻又有種難看。那時，我的書寫正好走到親子關係，我花了好多的時間與精力才覺察到自己因為愛的匱乏而不斷向外尋求愛、不斷快速的進入伴侶關係之中...並為此採取一些行動策略；但為什麼你...如此輕易的就說出這些發現。而且，還是很早就知道了！！想著原來C是這樣看待我們的戀情、看待我，就覺得無地自容。那幾句話像是在控訴著當年的我，只是為了不想一個人而跟他交往，把他當替代品...；同時，也一直看我到底想要上演幾次相同的戲碼才肯罷休。

其實，那是一種「見笑轉生氣」的情緒。不願承認與面對自己，竟被另一個人看透。那時我對於C還停在「前男友」的身份定位，總覺得和「前男友」談這些，有點太過深入。不習慣在他人面前展現真實自己的我、不願面對自己的我，又怎麼肯跟「前男友」提這些呢！但這些我想隱藏的話題，卻被C公開挑起，不得不面對。這段對話，後來在我理解自己上有很大的助益。現在的我，並不排斥這個名詞，甚至覺得再貼切不過了！

在情傷後沒多久就與C恢復聯絡，那時仍會擔心自己不小心轉移注意在C身上，再次陷入過去的模式之中。那時脆弱的我，有個人在身旁陪伴你，隨時讓你能找到他，願意花時間聽你說、關心你...，真的很容易暈船。但與C的對話一直提醒著我不該重蹈覆轍。

C像個治療師，陪伴我一同回顧那時患病的我。我突然意識到自己對愛的無助與迫切渴望，看見自己如何巴著別人給我愛卻又在別人想給我愛時冷淡回應、調侃對方。我不知道自己這股對愛的渴求究竟從何而來？但這樣的渴求，讓我在與人相處上不停重複某些模式。類似的情境不停上演著，一遍又一遍。我以為只要人不一樣了，這齣戲就會有不同的發展，但我並未認清導戲和編劇的人都是我。我一直要對方照著那本又臭又舊又貧乏的劇本演，而我永遠是那最可憐、全世界都對不起她的女主角。

「欸～我很不想承認，但原來很多時候，我真的只是想要有人陪而不斷的在換身邊的人...」— 豆干

「我覺得跟你說這些發現很奇怪...這樣你就知道我不可告人的祕密了啊!...」— 豆干

我們看見了那時正值發病期的我，卻也意外發現原來我的病在與 L 交往後明顯改善，甚至無蹤，只需要定期追蹤即可。這個發現讓我們都很振奮，尤其是我。那時我總是無法說清楚 L 對我而言到底有多大的意義，只是覺得他曾經存在過我的生命中，是件很重要的事，他讓我改變很多。

「這五年，妳真的只跟他在一起嗎？」— C

「對！這五年，只有他，沒有其他任何人；沒有備份。」— 豆干

故事中的「例外」與「閃亮時刻」是敘事治療在過去事件中所看重的部份，在過去的故事中找到有效且成功的經驗，並透過對未來的想像與期待，發展出行動策略。「孤獨病」的癒後，對我而言是過去故事的例外/閃亮時刻。它讓我知道，我是有能力在生命中做不一樣的行動，而這樣的行動產生出不同的故事結果。

剛開始要與 C 談這個話題真的很困難，我放不下面子、放不下身段；有些提問我連問自己都覺得可怕。但我卻問了當事人...。

「...所以我那時候是真的有愛你？還是只要想找個人陪？...」— 豆干

「我覺得我只是替代品啊！」— C

「在我的理解，妳只是想要有人陪；所以當 P 退伍後，妳就回到你所

『習慣』的人身邊而放掉我...」— C

當我聽著 C 這麼說著他的理解時，滿是難過。原來他一直是如此在理解我們曾經的關係。同時也覺得難看，像是被「面質」一般，很難受。我開始不停的挖掘自己內在所有的一切，經歷一場很痛苦的解剖路。而我與 C 的關係也是從那時候開始，慢慢變得緊密。每當我寫道一些不願面對的自己時，我總會截圖文本內容丟給 C，讓 C 同步更新我的狀態。所以當我打給他靠北時，他可以很迅速知道我處在什麼樣的狀態、想什麼事、為什麼有這些情緒...。而讓我願意對 C 述說所有的一切，是從他對我說「妳的孤獨病好了沒」開始。他毫不留情面的直接命中要害，當時的我認為 C 都能夠與我談這個我最討厭的自己、他都見過這樣的我了、那麼還有什麼不能跟他談呢？

欸！孤獨病真的好很多。雖然這陣子常常與你聯絡，但我心無雜念。真的很開心找回曾經很熟悉的摯友。

雖然我很白目的忘記許多事件與細節，也知道自己在仍抗拒回想那段空白記憶裡的某些「空白」，但很謝謝你幫我找回一些片段；我知道和你一起回憶/尋找當年是安全的。

如果「回憶」這件事讓你很不舒服，我向你道歉；如果你不想再回答我任何關於那段時間的記憶，也請你告訴我。

我知道那時候的自己很不好受、很封閉、很自責...，但那些都是過去了。我只是想重新看看/經歷過去的自己，擁抱她，然後放下；而不是壓抑/藏起來，好像不曾發生過一樣。

謝謝你，親愛的前男友。

取自 2014 給 C 的信件

我很開心我們再次聯絡起來，真的很熟悉很熟悉。對於過去，雖然一度很排斥。但沒有經歷過這些，就沒有現在的我們。

談戀愛不需要談愧疚，沒有誰對誰錯。也許從妳身上我也看到自己了。

現在只覺得我們的回憶似乎甜甜的，好像不是那麼糟糕了。

知道妳孤獨病沒有放棄治療，有好轉，真的很開心。

我也謝謝你！

取自 2014 C 的回信

第四話 選擇寫「不正常」的論文

碩一開始起了想寫自我敘說論文的念頭，但不太確定該如何進行，也不明白這套遊戲的玩法。我問了一些學長姐、同學，十個有九個質疑寫生命故事當論文是否有學術價值，甚至有些人滿不以為然；也有老師說寫自我敘說只是一種自我探索、自我療傷而已...。總歸下來，我想自我敘說就像是一種異類、它是一個「不正規」的論文。看起來，我還是只能寫「正規」的論文當作學位考試了...。

- 寫一般研究論文則是「必然」，而寫自我敘說是一種「奇蹟」

我開始「留意」未來可能的研究的主題及方法，但怎麼看都覺得題目與自己好遠，連相較之下比較有興趣的老人領域都提不起勁，到底該怎麼辦啊！？我想起大學上研究方法時，老師說研究主題通常是研究者有興趣的；碩班時，老師說做研究最好選擇自己做了很有感覺、越寫越有熱情、對自己有意義的題目，而不是為了研究而研究，十年後連拿出來給人家看都覺得不好意思。嗯...所以綜合老師們的話，一份研究只要(1)研究者有興趣、(2)對研究者有意義、(3)研究者越寫越有熱情、很有感覺，就是好的研究。那，我是不是可以寫自我敘說啊？可是，為什麼有些老師聽到我想寫自我敘說卻又斥之以鼻...齁！到底是怎樣啦！我只是想做一份對自己很有意義的研究，一份十年後可能還會想讀的論文而已啊！

那時的我有些擔心與徬徨。那些對於自我敘說論文有些微詞的老師，在我心中佔有某些份量，我很在意他們的意見與想法。另一方面，我擔心若真的要寫自我敘說會找不到指導教授...。還好「行動研究」課程在那時成了一個緩衝，我在課程中試著把想寫的故事寫下。當時心想，若真的走不了了，大不了找個老人相關的題目做。於是，我開始寫文本，找培元討論、讀莘慈³¹、Ruby³²的論文...，然後發現系上兩本敘事論文是由怡世老師指導...，也就是說我是有機會在東海社工系寫自我敘說論文的...。噢，我好像看見一絲希望，關於論文。

- 非「主流」的論文，挑戰著我是否有種「不一樣」

從簽下指導關係、計劃書考試到現在即將要論文 Final 考試，一路上我仍不時遭受來自他人與自己的質疑。一部份的自己想要「挑戰」所謂的「正常」，而另一部份的自己又想「遵循」所謂的「正常」。同時，對於「論文」應該長什麼樣子，我有著從大學以來根深蒂固的形象：第一章研究背景、問題；第二章文獻

³¹ 據說是東海社工系第一本自我敘說論文的出版者，因為寫自我敘說而認識，書寫過程偶爾會給我提點。

³² 有生以來第一次旁聽論文口考就是 Ruby 的場子，不懂行規的我沒有待到分數公佈的時刻，同學建議我寫信給 Ruby 說一下，因而認識她。

探討；第三章研究方法；第四章研究結果與分析；第五章結論與建議。因為有著這樣的「論文」框架，所以在開始書寫過程中，常常會卡住。總覺得自己的論文「四不像」，好像什麼都有又好像什麼都沒有。那時，我常常和培元爭論「論文到底該長什麼樣子？」但往往得不到「正確/標準」答案。我曾無奈的說「為什麼自我敘說論文沒有「典範」可以參考，就像一般論文那樣告訴你第一章寫什麼、第二章放什麼...。現在這樣好像怎麼寫都通、怎麼寫都行，但又好像不行」，光是這樣的問題就讓我反反覆覆和培元討論好幾回。

對於「未知」總是充滿恐懼與擔心。如果敘說論文可以像一般論文有個「標準化作業流程」，那麼我就不會如此焦躁。但也因著這樣的焦慮、生氣，使我發現對於「知識/學術」我存在著框架。在某個程度上，我還不敢有自信的說自我敘說是一種論文的形式；而我也對自己所寫的東西毫無把握，覺得不符合「學術主流文化」。但因為培元曾寫過自我敘說論文並以此論文獲得碩士學位。因此在某個程度上，我覺得他可以提供我一種「學術上」的參考意見。既然他都能拿到學位而且他對自我敘說、敘事又很清楚的樣子，那麼如果他能告訴我論文該寫什麼，那肯定沒問題。

我一直以為選擇寫自我敘說論文，在某種層面上，我是想走一條「不正常」的路來表達我對主流的叛逆、對學術權威者的抗議；但殊不知，我在看似很有彈性、沒有框架的場域中，自己為自己設了框。我沒有逃出框架，甚至複製了框架。我將培元假想成另一種權威，想在他的「建議下」完成我的論文。

我發現自己一直希望從培元那得到一些對論文的「具體建議」，然而保有這樣的期待，除了是遵循某種權威框架外，同時，我也重演了過去在關係中所出現的模式—將自己的責任丟給他人。倘若那時，培元明白地告訴我論文該怎麼寫、寫些什麼，那麼我很有可能會造著他說的方式寫下去。如果我因為照著培元給的意見寫下去，最後卻被口委說不好、或是考試不過、或是讀者覺得這是篇爛論文...Anyway。我就能雙手一攤並說「可是那是培元叫我這麼寫的耶...」、「可是我有問培元...」、...。想到這裡，我突然很慶幸培元並沒有落入我的陷阱之中，甚至每次在我提出問題之後，他總是把球丟回來給我。使得我那時常常覺得跟他討論一點「實質效果」也沒有。同時，也慶幸自己隨著時間的發酵，更有能力看見曾經不敢面對與承認的自己。

● 論文是你的，你可以決定它要長成什麼樣子

除了對於論文應該長什麼樣使我自己困住外，另一個是對於「故事」本身。不要說是被教授質疑，有時自己也會質疑敘說自己的生命故事究竟有什麼學術價

值？我的書寫，是充滿情緒地、是情感取向地；我好幾次停擺，是因為「沒有感覺」，對於沒有感覺的事件、想法，我無法書寫。但是這種充滿「感覺」的書寫，真的可以當論文嗎？會不會太過矯情呢？又我的書寫如此沒有「邏輯性」，真的可以當論文嗎？我覺得我一直在寫一樣的東西，無止盡的卡到陰，這是論文嗎？為什麼我怎麼寫、怎麼哭，有些事想起來還是這麼有情緒...？更悲慘的是，在書寫之初，我洋洋灑灑說了一堆，結果我自己一點也不想回頭看我的書寫...，這是何等詭異的場面...？我不停的和培元討論，述說著我的焦慮。

你就是儘管的書寫，不要管文字，妳有情緒在，所以書寫。這段關係的結束，你學到什麼？過去妳都是「很大」，大家都繞著你轉。可是這段關係，你「變小」了，換你繞著對方轉。

你沒有想過自己可以變小~原來豆干可以變大變小？但最大的學習是，在這段關係你，你發現原來你可大可小~你可以繞著對方轉~有時讓對方繞著你轉，而不再像過去一樣，全世界都繞著你轉...

妳有很多情緒~有些話妳自己覺得都陳腔濫調了，但還是想寫~對不對？那就寫吧！或許一個月後你再回頭看，發現自己寫的東西都大同小異，但那又如何？以後你可以把它當文本分析。現在不想回頭看也沒關係，你就是寫~一個月、兩個月後我們再回頭看，或許會看出什麼，也知道自己的狀態。

情緒起起伏伏，所以你現在起起伏伏是正常的；你就是去享受限在這種小豆干的狀態，就是去經歷這樣的痛，然後慢慢代謝。

其實我很擔心你的理智，因為那會阻擾你。

像剛剛你說「如果把情緒抽掉~我會看見很多學習」

不~那就是情緒，情緒跟理智可以相輔相成

但不要讓任何一個獨大，也不要批判，沒有好壞

情緒跟理智任誰獨大都不好，就是去經驗它！

— 整理自 N 次與培元談話

但，走過的人說起來總是特別簡單。對我來說，那還是「理智上」的明白，情感上仍然毫無方向的狀態。真的讓我回過神繼續書寫的是某次 Meeting 時的一句話。我已經忘了是誰說的，這句話是說論文是你的，你可以決定它應該長成什麼樣子。當然，並不是因為這句話之後就一帆風順，從沒停筆、質疑過自己。只是，好像又更清楚一點，關於自己的論文。我也曾在計畫書考試後，一度想放棄，重頭來過。但一次又一次的質疑、對話，從開始被動的「聆聽」培元的話語到後

來能在對話中提出一些自己的想法、問題；從一開始想巴著培元的大腿，請求給予一盞明燈，到後來告訴培元「我想寫什麼」；從一開始覺得培元用天語在說自我敘說，到後來「經驗」到那種靈魂出竅...。每一次看似困境，總想「快速」通關，對於耗了一段時間卻仍無進展的狀態，常常是我焦躁的原因，但偏偏又是急不得（因為蔡培元總是不給我具體建議！！）只能放縱自己不停在某個空間中碰撞、摸索...。我真的以為我會放棄這樣的探索，想不到我竟然一次又一次更堅定自己要寫完這份文本。而面對周遭人們的質疑，我一次又一次覺得「So what？」

這是一個重大的選擇，在那個時刻。這之中有許多的摸索與體會，有些體會無法用文字很精確的表達，但我試著總括式的說，為什麼這樣的選擇很不可思議。(1)這不是一份符合主流的論文格式，選擇這樣的研究，會讓覺得自己不被某些老師認同，得不到老師的認同，會使我擔心自己在老師心中的位子，擔心自己與對自我敘說有些微詞的老師之間的關係是否會有改變，甚至回頭質疑自己的能力、(2)我不知道什麼是自我敘說，整個過程可以說是且走且看的學習過程。我選擇一條無法掌握的道路走，是過去的我不可能也最恐懼的事、(3)我認知這是一條深度剖析自己的道路，但對於過去始終不願回頭承認、觀看自己的我，會做出這樣的選擇，真的是完全卡到陰、病入膏肓、意識不清所做的抉擇...。

此刻我回頭望，怎麼算怎麼想，這條路都不是當時那個「我」的可能選擇。但，現在我站在這裡，看著自己的來時路，只覺得當時應該是被鬼牽著走，才會走上這條不歸路。然而，我很感謝當時的自己傻傻的選擇這條不一樣的路，寫了不一樣但對自己卻很有意義的論文。

● 看似沒有產能的困境，其實也在透漏訊息

在決定書寫自我敘說論文後，我一直擔心論文會陷入一種喃喃自語，在前面的描述中也不難發現，我一直有這樣的焦慮存在著。我一度以培元的論文當作楷模，試圖想產出「類似」的文本。但這樣的「期待」卻成為我書寫上的障礙。我只是在符合另一種「標準」，而無法真正進入自己的書寫狀態中。直到我放下來自培元的框架，我才得以在之中解脫。

而每一次因困住而停擺的書寫，培元總告訴我「就是寫吧！」。從數十次「就寫吧！不要想那麼多」的話語中，我領悟出一個道理。自我述說探究的主體是研究者自己。因此不論是什麼樣狀態下的自己，都很有被書寫與紀錄的價值。既然無法照著原來的主軸繼續書寫，那就寫寫為什麼此刻無法書寫的原因、感受...。或許在當下看起來是毫無相干的事，但那個狀態下的你，是真實的你。

我書寫下每個停頓時刻的自己，從那些文本中看見自己對於論文書寫主題的焦慮與擔心。這份論文產出許多「番外篇」的文本記錄。我從那些文本中看見自己未覺察的焦慮與擔心。有時 Meeting 會針對「番外篇」的內容進行討論，當我釐清「番外篇」的自己後，往往會發現，「番外篇」的文本是論文的縮影。那裏所描述的狀態，反應了我在面對論文書寫的狀態。看起來毫不相干的文本，其實息息相關。

過去，對於論文停擺總有極大的焦慮；此刻，對於論文停擺，我相對較能心平氣和地面對，並等待下一次的文思泉湧。困住自己的一直都不是外在因素，而是自己。每個狀態都在透漏「你現在站在什麼位置、處在什麼狀態」之下。

● 從「平面」到「立體」的書寫

增勇老師在兩次口考都提到「感覺妳的論文不是只有妳在寫，而是有一群人在陪著妳、幫助妳，一起完成...」，又說「妳看起來是被『關係』框住，但又很有能動性，可以直接去和故事裡的人對話...」；培元說「如果不想陷入喃喃自語，那妳就得去和別人對話，找到新的理解與意義」；怡世說「挪動到不同的視野重新詮釋...」。是的，這份論文名義上是「我」的論文，但實際上有許多人涉入其中，陪伴、幫助我共同完成。

一開始的書寫非常「平面」，我就是一股腦的寫下所有想說的話，那時也會擔心與懷疑這樣的文本是否能當論文。但培元不斷鼓勵我「就是寫吧！先別管論文不論文」。因此我保有相當可觀的文本量，而這些文本，陸陸續續成為這份論文的分析資料。第一遍，我只是單純的書寫；第二遍，我開始閱讀最初的書寫，發現了一些模式，或是覺得有講不清楚的部分，因而增加描述；第三遍，我開始用「現在」的自己與書寫當下的自己對話，因此論文中會看見不同的字體，那代表著不同時空的我，在對話、提問與思辯；第四遍，我對於故事中其他人物是如何理解/詮釋事件，感到好奇；因此我開始找不同的故事主角對話。當然「對話」並不一定要找到當事人，與他面對面才叫做「對話」。有可能你是自己和假想出來的當事人對話...。但因為我習慣也比較想直接找當事人對話，覺得可以直接說清楚，所以有這樣的行動選擇。當然，尋求對話的過程，常會歷經內心的煎熬與掙扎，有抗拒、擔心、害怕...，而對話後產生的效應也不一定能馬上接受。但故事因著這樣的對話，慢慢變得立體。原本只是平面的描述，加入不同的理解、對話後，故事開始慢慢變厚、變得豐富與立體。

● 我怎麼找到我的「文獻」並與之對話

這不是一份主流的論文，所以不該用主流論文的框架來看它，那只會讓妳無法繼續。 — 取自忘了是誰給我的提醒

前面提到對於論文到底該長什麼樣子，我一直都有個框架，也許大部分的人也與我有相同的框架。除了「論文」本身，對於「文獻」，或許也有類似的框架。好像所謂的「文獻」就等於「文字」，而「文字」又僅限於已出版的「學術」書籍、論文或期刊等。但「文獻」真的只是這樣嗎？

在書寫之前，我從未想過「為什麼只有期刊、論文或是學術出版品才叫做文獻？」直到我發現自己的參考文獻沒有半篇英文資料、看見自己的參考資料和其他同學的不太一樣，我才開始意識到「文獻」的議題。當時我與培元有一段爭論，他一直在挑戰我對「文獻」的定義；莘慈也以過來人的經驗告訴我「只要對你有影響的東西都可以是文獻」。我開始想所謂的參考文獻，是指在寫論文過程中參考的所有資料。若依這樣的定義來看，那麼是不是任何幫助我思考、協助我撰寫論文的任何資料都該算文獻呢？也許，這個疑問句是肯定的！因此，這份論文的參考文獻，我盡可能地將所有協助我思辯、釐清、對話的人事物都列入文獻裡。對我而言，他/它們都是我的參考文獻。

而增勇老師也建議我可以交代一下自己怎麼找到對話的「文獻」或者怎麼樣的條件下找到這些「文獻」...，讓之後想寫自我敘說者參考。老實說，論文中的很多對話都來自「意外」。某部分，我是個很感覺的人；情緒是我最有生產性的時刻，也是我覺得自己最接近「人」的時候。我的對話，大多是在當下的氛圍，我覺得可以與當事人對話了，我便提出了！又因為我習慣直接找當事人談，所以我的對話大多是直接與當事人面對面。所以，我只能寫下這樣的「交代」，因為我並沒有設定任何條件與標準，也未設想好，何時開始與「文獻」對話。



第六幕 我與我的社會工作

我一直在想如果我不想陷入喃喃自語，那麼這份文本好像得與社會工作產生關聯。也許我該設法讓它與「本業」有些掛勾，至少看起來也比較有「專業」。但是，硬要找尋關聯的結果，是怎樣也都看不順眼。太假了、太牽強了，根本牛頭不對馬嘴。於是我暫時放棄「社會工作」這條線，專心在書寫裡。書寫的過程，透過不同的故事，逐漸浮現出我的故事軸線—「關係」。我述說著不同的關係，從原先固定的視角換上另一副眼鏡，再次觀看同樣的關係，得到了不同的理解。憑藉著對「關係」的關心，透過一路的探尋、思辨與對話，我忍不住反問自己「那麼，現在妳會如何看待在『關係』裡工作的『本業』呢？」；而這似乎也回應了我在第二幕第三話最後的困惑...。

我一方面不希望文本跟社會工作掛上關係，總覺得太市儈；另一方面又希望能與社會工作掛上關係，總覺得這樣的論文對「本業」才有助益。然而，當我覺察到我關心的重點是「關係」，我想談的是一個關於「關係」的故事時，我才「真正」體會到，我一直在做的、想說的，其實都一直與「社會工作」有密不可分的關係。我已無法切割社會工作了！因為社會工作就是一種「關係」的工作，社會工作就是在關係裡工作，正因如此，翻開書本，不論是個案、團體乃至社區工作，它都告訴我們，工作的首要任務就是「建立關係」—和服務對象建立關係、和社區居民建立關係...，這樣的「關係」也稱為「專業關係」。

就我從書本及老師們教授中，我得知與服務對象建立關係在社會工作裡是非常重要的環，它是一個服務的起點，沒有建立關係就無法進行工作。因此書中會有專章或專節在教導我們「如何與服務對象建立專業關係」、或是談「專業關係」的意義...，因為與服務對象建立專業關係是社會工作助人過程中最重要的關鍵，社會工作者就是透過這樣的「專業關係」來協助服務對象適應社會生活，乃至改善或增強。除了傳統三大工作方法外，我覺得社會工作倫理在談得也是「專業關係」，它從「規範」的角度規訓社會工作者，不應該或不要做的那些危害專業關係的事。

但說了這麼多，什麼叫「關係」？

你理解「關係」嗎？你又如何理解「專業關係」呢？

曾經有老師在課堂上談過「關係」，我一直記得他說「關係是兩個人之間的事，有你、有我，就有關係」，然而這樣的關係是兩個「人」之間的關係，有你、

有我，就有關係。它是自然地關係。但社會工作所談的「關係」呢？一種為了某種目的所建立的關係，有你、有我，但卻好像不是那麼「自然」發生的關係。

到底我們想要的是什麼樣的關係呢？

社會工作一直在談「專業關係」，不論提供什麼樣的服務都得先與對方「建立專業關係」，針對「專業關係」也有一套基本原則，包括：溝通、個別化、案主參與與自決、有目的的情感表達、保密、非評斷的態度等原則。這些原則猶如一套檢核關係是否「專業」的標準，達到的條件越多，所建立的關係就越「專業」，反之則不然。但這套原則/標準卻成為我與服務對象建立關係上的障礙，使我無法「自然/自在」的服務對象建立屬於人與人之間的「關係」，反而是在與服務對象互動的同時不斷在腦中依著這套標準檢核自己是否「專業」。

我越來越不明白社會工作所要建立的到底是怎樣的「關係」呢？

這樣看來，能不能與服務對象建立關係似乎成為評斷一個人夠不夠專業的基本要件，但一個人夠不夠專業是可以用他能不能與服務對象建立關係來評量的嗎？這個命題是可以反推的嗎？依照現行我所觀察的社會工作概況，似乎若我能與服務對象建立良好的專業關係，那麼我就是個專業的社工；但若將這樣的命題往回推：我是個專業的社工，所以我就能與服務對象建立良好的專業關係，怎麼就好像有些矛盾呢？這中間到底哪裡出了問題呢？會不會是因為社會工作倫理（根據韋式辭典，倫理是只要符合道德標準或是某一專業行業的行為標準）是帶著「專業」的有色眼鏡在理解「關係」所造成的呢？還是有其他因素呢？那身為社會工作者的我們，又會怎麼理解關係的呢？

那麼，我又是怎麼理解社會工作所談的「關係」呢？

一路走來，我一直在探討我與「關係」的關係，中間有許多的情緒與起伏，卻也因著這些情緒幫助我再次釐清、整理自己。此刻，或許是時候到了，前面的演練是為了累積我的經驗，讓我更有能力面對這樣的議題－「社會工作」與「關係」。對於這兩者的關係，我沒有最終的答案，因為我也還在摸索與理解。我將我的思考歷程在後面的書寫中呈現，但也不難發現，起初我也是帶著「專業」的視框在理解社會工作，似乎社會工作就只有「專業」與「不專業」；但隨著書寫的發現與體會，使我在此刻得以試著用不同的視框－「關係」的視框來理解社會工作。當然還有其他理解社會工作的視框，例如：從「性別」的角度、從「社會階層」的角度…，不同的視框可能產出不同的理解。因為我想說的是關於「關係」的故事，因此我以「關係」的視角重新理解社會工作。但我必須說…這裡沒有終點，只有階段性的理解與探究。

第一話 我不知道社工「專業」是什麼

「社會工作是一門助人的專業，是一門科學也是一門藝術」

這句話大概是每個學過社會工作的人都朗朗上口的一句話，不知道為什麼這句話像是被人用刀子刻印在腦海中，就算在睡夢中也無法忘懷。它像是一種理念、一種價值、一種信仰，但是要怎麼將理念、價值與信仰轉變成具體可行、由內而外的實踐，卻得各憑本事。在社工系當了四年的全職學生，我接收了許多關於社會工作的價值、知識、技巧、倫理...。我背負著社工系的招牌投入職場，一心一意想當個「專業社工」。

但我卻不知道該怎麼樣當個「專業的社工」？

我深信四年的專業教育，是我當專業社工的基石；若再考到社工師證照，更是未來助人及顯示專業的依據。但進入實務工作，我卻發現專業教育有時成了服務上的障礙，而非助益；原以為能當作專業依據的證照，卻是讓他人對我產生過度期待及質疑的來源。我不明白，考到證照前與後，我都是我，為什麼他人對我的期待與要求卻因此而改變？為什麼我拿到證照了，卻仍然覺得自己不是個專業社工？

我從書寫的脈絡中發現自己似乎有專業認同的問題：我不認為自己是個社會工作者，而一直在模仿/學習如何「扮演」好「專業社工」的角色。社會工作與「我」是分離的，我一直在演名為「社會工作」的角色。而「學歷」與「證照」則是催化我持續扮演好專業社會工作的物件。但我從中開啟一段路，慢慢將「社會工作」召回我體內，使專業社會工作真正成為一種信仰、一種態度及一種價值。

● 進入職場，我不知道該怎麼當個專業社工

我滿懷信心的投入實務界，將學校老師教的、課本說的當作教條。它像是我的生活命脈，拿掉了就不知道自己該怎麼活下去。進到職場的前三個月，我一直在團隊中保持一種沉默。那樣的沉默是因為我不知該如何扮演自己的角色及態度。大學打工時，從未有過這樣的困擾，到了新的職場，總是很容易就能與同事混熟，也很自在。但當我是一個「社會工作者」時，我卻不知道該怎麼做。我腦中一直想著老師們提醒我們「當社工不要嘻嘻哈哈，要展現該有的專業形象」、「拿出你的專業」，但什麼是該有的專業形象？什麼樣的「專業」是我可以拿出來的？是傳統三大工作方法嗎？還是直接/間接服務？但是，光個案工作，就讓我不知該如何是好。我所在的單位，社工與服務對象之間是很緊密的，像是親人般，可以對服務對象又摟又抱甚至會逗弄的親著臉頰。這些行為都不是教科書裡所「允許」

的，甚至有損專業關係、有違倫理...；而團體工作，我看著先前的紀錄、計畫書，那些撰寫方式、文字都與學校老師教的不一樣，那可能是會被老師退回的計畫書；團隊間的合作，不是應該在同樣的位子上討論嗎？怎麼社工組的聲音相較之下虛弱許多？我有好多好多困惑，怎麼這些都與學校所學的都不一樣呢？

學校老師教的並非全部都無法適用於實務上，只是實務的現實及總是在快速地改變，常常讓我受到很多的衝擊與受挫。我一直在想為什麼學校所教的，我在實務上無法發揮？為什麼在團隊中，社工的聲音總是比較小聲甚至常被質疑「專業性」？

「妳們不要以為我不懂社工，我也上過 20 學分...我知道妳們在搞什麼把戲...」

「不用搞那麼複雜，妳就是去做就對了」

「要跟家屬談，我可以叫護理人員去談，不一定要妳們社工...」

「...你們社工自己說自己是專業，結果從學校出來，到新的單位還不是都要人家從頭教起...，哪像我們護理人員，到不同單位也是能馬上上手，不用從頭教起...。...我覺得你們社工的實習應該要像我們護理人員一樣，一整年的時間輪流到不同的領域去實習...」

我一直在思考到底怎樣才叫做「專業」？究竟是他人對「社會工作」專業有不切實際的期待與想像？還是我自己對「社會工作」專業有不切實際的想像與期待？又或者是我根本不認為自己有能力當一個專業的社會工作者呢？

面對他人的質疑，我無法斬釘截鐵、義正嚴詞的告訴他社會工作是一門專業，因為我心中也不太確定社會工作究竟是不是一門專業。學好學校教的、考到證照，並不等於專業，到底什麼是專業？我無從定義起。我試圖從其他專業團隊與他人的互動中得到一些靈感。但我怎麼看見一種權力及地位不對等？專業人員握有某種知識，受助/求助者因為知識不對等而產生一種權力、關係不對等的狀態。是不是所謂的「專業」會有這種不對等存在呢？那社會工作專業也是嗎？社會工作不是一直強調服務對象站在同一個位子上，和服務對象是夥伴關係，共同解決問題的嗎？但弔詭的是學者們在對比專業關係與一般關係時，又說專業關係是不平等；非互助的，到底社工要跟服務對象保持什麼樣的關係？又為什麼同樣是「專業」，大家對護理人員總是唯唯諾諾、對社工卻有好多意見；護理人員只要做好他們所謂的專業工作，而社工卻要學會會計、學行政、印標籤、社工業務、甚至要幫忙貼藥盒標籤...？那不是護理人員的行政工作嗎？

我真的不知道自己的專業是什麼？是專業的雜工吧！

- 我不知道我的「服務對象」到底是誰？

學理上告訴我，不論用那種理論作為基礎，要成為「案主」必須是經過社會工作者評估合格的求助者（申請者）才能成為案主，且真正的案主是必須簽訂服務契約，簽訂助人契約才是案主身分的真正確立；案主又被分為自願性案主與非自願性案主。而潘淑滿(2000)曾說社會個案工作事社會工作人員運用專業知識、理論、方法與技巧，以個人與家庭為服務的主體，透過面對面的方式，了解案主與其環境之互動關係，協助案主發揮潛能、解決問題，進而滿足案主的需求，並重新調整其人際關係與增進社會功能適應。

身為社會工作者，要與他人建立專業關係，必定有個相對應的服務使用者。但我在機構中時常搞不清楚，自己所要服務的對象究竟是誰？是住在機構內的長者？是送長者入住機構的家屬？還是機構的老闆？我所提供的服務是要滿足家屬的期待？服務對象的需要？還是以機構資源做考量呢？

在住宿型機構中，簽約與付費者通常是家屬，但我們所做的服務是針對機構內的長者。家屬與長者的需求若是一致，在服務上較無困擾；但當家屬與長者需求、意願不一致時，這樣的困惑時常讓我不知如何是好。例如長者想參與機構外出活動，但家屬不同意時，我們該滿足誰的需求？又長者自行同意院方拍攝活動照片留存，家屬極力反對時，我們又該如何做？肖像權問題更是讓我困惑不已。依我的淺見，肖像權係屬被拍攝的自然人本身所擁有的權力，為什麼我們會發展出一張肖像權同意書？而且徵詢同意的對象竟然是家屬而非被拍攝者（長者）本人？又當長者意願與家屬不同調時，機構選擇遵循家屬的意願？而最挑戰我的是曾有家屬表明不堪醫療費用負荷，希望機構不要積極送醫，長者有狀況送小醫院打針吃藥就好、不住院，同時停止營養奶品食用，全改為粥汁灌食...。在不送醫又同時停止營養補充，一般長者可能都會有些身體上的變化發生，更何況是當時身體羸弱的長者。社工、護理、老闆一同與家屬開會協調，最後家屬同意不停止營養奶品食用，但降為食用較低階的營養奶品。為避免後續爭端，老闆及護理人員要求我繕打一份切結書供家屬簽名。切結書上載道「院方已盡告知義務，但家屬仍決定不積極送醫同時調降營養奶品等級...，若個案因此有身體上的改變，一概由家屬自行負責與本院無關...」。那是我工作兩年，打過最沉重也是最心痛的切結書。那天中午，結束這一切後，我真的覺得好無力也好無奈，覺得自己像是慢性殺害長者的共犯...。我到底在這裡服務著誰？我越來越困惑...。

我一直試圖找到一個答案，或許是我需要一個定位。我必須清楚知道我的服務對象是誰，我才知道我到底該怎麼做。當我處在任誰都是服務對象又都不是服

務對象的情境下，我不太知道自己該做些什麼、又能做什麼？有時老闆會說，付錢的是老大，就是聽家屬的就好；但團督時，督導總告訴我們要注意院民的需要，而我每天所接觸、所服務的人都是院內的長者，社工組所籌劃的方案也都是針對長者的狀況下去做調整...。另一方面，當我們所提出的服務計畫無法說服機構大家長時，我們就無法提供服務。社工所能提供的服務，先由老闆決定能煮什麼菜，再由社工購買數款不同品種的相同食材，供家屬挑選、烹飪，最後才送進長者嘴裡。我怎麼看都覺得這套服務生成模式有些吊詭。

我以為我的服務對象是院內的長者，我以為我所提供的服務依照學校說學，應該是依著長者的需求策劃個別化的服務。所有的服務是依著長者的最大利益為考量...，但怎麼好像不是這麼一回事？

是不是非得有個「服務對象」存在，我才是個「社工」？

● 社工是一門專業，但「是『我』的專業嗎？」

社會工作者與服務對象會建立一種專業關係，而專業關係的品質影響著後續的服務輸送。在我的理解，專業關係的存在是為了與服務對象共同處理某個議題而存在，當問題不存在，關係也就中止。而社會工作倫理規範著專業關係，課堂上老師耳提面命的告訴我們，一定要拿捏好專業關係、拿捏好與服務對象的距離，避免引發不必要的麻煩。

專業關係像是一種神聖的關係，任誰都不得褻瀆之。

對於專業關係，我腦中的「典範」只有在地檢署實習時所見到的專業關係，而那樣的「專業關係」是以法律/懲戒作為基礎，受保護管束者依法就是得定期向觀護人報到，而觀護人就是了解他最近狀況而已...；再來就是從教科書、從老師的案例中所發展出來的想像－助人者與服務對象之間，是有目的的感情表達、所談所做都該是基於某種「目的」、與服務對象是有一種距離美；但在任職的單位，社工們與服務對象相處的方式，完全不同於我先前的認知。他們的互動關係就像是家人，又親又摟又抱，照三餐很單純的關心長者所有的一切。

好幾個不同的典範，使我無法拼湊出一個社工到底該長成什麼樣子。我原先以為不論哪個領域哪個單位的社工，應該大同小異。尤其是在與服務對象的關係上，應該是像教科書的那樣－社會工作者與服務對象所建立的關係是一種以專業為基礎的關係、社會工作者因著社工倫理，與服務對象之間會保有一種微妙的距離...。那是我對社會工作者與服務對象之間該有的關係想像，且是教科書、學校老師所教的，應該不會錯。

但是為什麼我到了職場上，卻看到完全不一樣的專業關係與互動方式，到底哪個才是對的？當我想扮演好教科書、學校老師所教的「社會工作」時，我覺得自己與服務對象好遙遠，而且「社會工作」這樣的身份、角色會讓我有一種不自在感。在情境中常會先想「什麼是一個專業的社會工作者會做的決定...？」、「專業的社會工作者會如何因應當下的情境？」...？像是我在面對服務對象死亡時，我覺得身為一個專業的社會工作者，我應該要抽離自己的情感，輔導喪親者面對喪親之痛，連結與提供相關資源予喪親者...。

但那是一個「社會工作者」在/該做的事，不是「我」。

「理智才能顯示專業；情感有時候會誤事。...妳太重視情感面，所以專業度就被打折扣...。」— C

我有著和喪親者相似的哀傷，躺在棺材裡的是與我朝夕相處的服務對象，我怎麼會不難過呢？我也很不捨啊！但為什麼我撐起一種地位，讓自己與真實的情緒隔絕，擺出貌似「專業」的姿態，與喪親者互動。第一次面對大體的畏懼、第二次為大體穿戴衣物的恐慌...第N次面對服務對象的死亡...，我明明有許許多多的情緒，卻得非常「理智」與「鎮定」的與喪親者討論喪葬事宜、提供喪親者相關的喪葬資源/資訊。我好像還來不及經驗我的悲傷，就得替亡者做最後的清潔、更衣，以及一連串該確認、該做的事物接踵而來，等到告個段落時，也是亡者火化之後的事。而那些悲傷，因著忙碌顯示我的專業而被忽略；長久累積下來，我變得麻木。

難道，只有理性才是專業嗎？為什麼專業必須是理性的呢？

● 沒有所謂的「正式會談」、沒有帶團體，我是專業社工嗎？

記得，實習一的會談演練，大家裝腔作勢的用著高八度的口氣，面帶笑容，不時跟著「假個案」的描述點點頭，然後發出「嗯哼...」、「啊哈...」、「你要不要在試著多說一點...」的語助詞。那是在老師的督導下所完成的演練，那是經過「官方」蓋章通過的模式。我盲目的以為正式的會談應該就像那樣子，有個安靜的會談空間、服務對象會帶著問題來找你、而你會用這一種自己都不太認識自己的語氣和他對話。但是我在機構中卻從未發生過這樣的情境。

我是在跟鄰居長輩打招呼式的，大老遠就能聽見我吵吵鬧鬧地問候長者；護理人員考量長者三高及身體變化，希望我與服務對象溝通減重時，我是大嚷嚷的走進寢室，拍打著長者的大肚子說「哩看哩看～把豆這麼大粒，係有孕嘍！？」

人家XX懷孕把豆都謀哩這咪大粒！³³」...當作開頭；要溝通長者間不要互請香菸時，我用著很兄弟的口氣搭著長者的肩膀說「啊～秘低加甲昏係不會揪唷！勾噃怕幾ㄍ一來謝塞？³⁴」；面對長者拒食問題，我與照服員又哄又跳又騙的，像是在逗小朋友吃飯一樣或說「溝恩甲，都賀，旦勒都躺啊扛去埋了³⁵」...。長者會有不同的「問題」，但他們不會自己帶著問題來找社工，更不會在會談室裡聽社工「噃哼阿哈」。在這裡，我不知道什麼叫做「會談」，我只知道我每天都在跟他們「對談」、「打哈哈」。我用著很鄉土、很兄弟的口氣與長者對話，對話時我沒有保持該有的肢體界線，甚至會抱著長者撒嬌或是親吻長者的臉頰...，這樣的我不符合教科書所說的樣子，我是專業社工嗎？

我聽著在兒少保工作的同學說著他的工作內容，評估、接案、會談、處遇、安置...，那些工作流程都是官方表單，走的是法律程序，做的是社會工作...，每個環節都像是課本說的那樣。

她在做的才是專業社會工作啊！我做的是三小？

碩班課堂上，老師又再說三大工作方法，他一一細談每個工作方法下的作為，我卻一項又一項的為自己劃上叉叉。我沒有帶過團體、我不用也沒把握自己能寫出像樣的團體方案、我沒有做到老師所說的會談只是一直在聊天、我很少跑社區，頂多就和同事跑幾場校園宣導...。

我始終不敢說我自己很專業，因為我總是達不到標準。

回學校後，有幾次到學校高齡化學程下的課堂與學弟妹分享在養護機構的工作，我總是有一種矛盾。我很喜歡機構內工作人員與長者之間的互動模式，很親近像家人（儘管終究只是類家人），我會用很多的案例或照片來述說這樣的理念與價值；但同時我又會附帶一句，這些行為可能會被質疑不夠專業，但這是機構的文化、理念，所以在這裡，我們就是這麼做。我試圖將所有不夠專業的行為掛在機構文化之下，以遮掩我自己心中對專業及自我的分裂。「拿人手短，吃人嘴軟」，拿了機構薪水，就是照機構的規定做事。這是我理智上對這個分裂的處理，也是我向他人解釋為什麼我們可以這麼「不專業」的依據。

如同先前一樣，我有一種存在焦慮；不同的是，在這段故事裡，我找不到自己的專業定位，不知道自己該扮演什麼樣的角色，如何扮演好？我將學校教的視為官方標準，只要符合學校說的就是個專業、是好社工；但窘迫的是，當我想做

³³ 你看你看!肚子這麼大一顆，你是懷孕唷!人家XX懷孕肚子都沒你這麼大顆

³⁴ 躲在這裡抽菸都不會找唷！還不是一支菸來認識。

³⁵ 再不吃，剛好，等一下就能扛去埋(土葬之意)了

出那些我從課本延伸出來的想像的專業社工時，我與長者之間就會拉出一段距離，讓我沒辦法很真實的貼近他們。我似乎得用一種很理性、很科學、很標準的方式看待這群人，將他們做某種程度上的分類、給予處遇；那樣的互動關係，會讓我有種自己似乎比長者還瞭解他們需要什麼的「專家感」，憑著我們所謂的一套標準，給予他們，經過「專業評估」後，他們所該接受的服務。而在面對重度失能，已無社交能力的長者，更讓我強烈的「自以為是」的專業評估。我們無從得知這些長者的思緒及需要，憑藉著一連串的學術研究，以及其他專業人士的建議，我們針對這類長者提供精油按摩、視覺刺激、聽覺刺激...一連串的被動式服務。那套服務的標準，當我在勾選表單時，我常覺得不可思議。原來我們是這樣在分類、歸納一個人到底該「接受」什麼樣的服務？如果未提供服務給這些長者，又會被說不夠人性化。但到底什麼叫做人性化？什麼又是他們真正需要的服務？我們真的是在服務他們，還是為了展現我們真的有提供服務而服務他們？

但，我終究不是當事人，我也不知道他們到底想要什麼。

我學完四年，怎麼好像都不符合我所謂的官方標準。我自覺愧對於社會工作，愧對於東海社工系。我出去打著東海社工系畢業的招牌，但我卻一再被懷疑專業、甚至連自己都質疑自己的專業。

我一直在尋找「專業」認同，但尋找的同時代表著「專業」其實不在我身上。因為我身上沒有，所以才要找尋。但為什麼我念完四年，依著想找尋「專業」而考照，但考上後卻還是不停地在找尋「專業」。好像又有某種肯定，符合某些標準，我才能確定自己是專業的。儘管我知道那樣的「專業」是外在給予的，我只是在服膺某種規範；但當時我只能透過這樣來肯定與確保自己的專業價值。

或許是我將「專業」與我自己分離以及對專業的期待，才會使我有一種「穿上社工盔甲...；卸下社工外衣...」的不同感受。好似我在職場上，必須穿上一個名為社工的盔甲，做著那些符合標準的事，我才是真正的社工；而當我坐著不符合標準的事，與長者有肢體接觸時，我必須在心中有個卸下社工外衣的儀式，告訴自己「對！我現在不必當專業的社工，所以我可以這麼做...」。

但當專業之於我，是分離的狀態下；「我」永遠不是專業，專業也不是「我」；我們就像瓊瑤小說在海邊玩你追我跑的遊戲，總是追不到。長期的追尋與奔走，讓我對專業產生懷疑、對自己產生質疑。在團隊中，大家對於社工這門專業都存著些許懷疑時，我找不到任何繼續支持著我的助力。正好收到復學通知，眼看在不復學就要被開除學籍了。這是個很好的理由也是助力，我成了實務界的逃兵。

「...反正沒人想做，到最後都會變成社工要做...社工就是專門在撿人家不要的屎，自己的事都做不完了，還要一直撿屎！...」

「別的专业都可以說自己不會就不管，為什麼社工偏偏就不行...，如果我們這麼說，又說我們很嫩很沒用...」

「...不然我們每天交班，瞭解每個人個案的狀況，這樣人家問就不會說我們都不知道.....」

「...為什麼我們要花一個人力整理接案表單？...護理人員不能自己排好自己的接案表單嗎？...」

到底專業社工該做什麼？我又想要做一個怎樣的社工？

● 誰來「認定」什麼是社工？

如何叫做合格的社工，我的評判標準就是學校老師教的、社工師考試會考的那些東西。因為我是從這樣的體制下生長出來的，那是餵養我的糧食。我用著這套標準在看待自己也看待其他工作者。我深信其他團隊也是用著這樣的標準在看待社工、看待我。我期許自己有一天能夠逐一達成所有列出來的標準，成為學術中所謂的專業社會工作者。但檢核下來，我是個不合格的社工。

我一直在做著四不像的社會工作。

那時我一直想在工作上找到一點專業價值，但我就是個四不像的社會工作者；逃進學校後，每當有老師提到養護院的社工生態時，我總會特別留意他們的評論及思考角度，希望自己能夠「反敗為勝」，找到成為社工的轉捩點。我一直期待能聽到老師說「對！妳那時在機構做的就是『我們』所說的社工」，彷彿這樣我就能從困境中解脫。但我也只是在找尋來自「學術界」對養護院社工的認同。

難道必須經過「學術界」的人蓋章認可，才叫做社工嗎？

我曾在課堂上聽到老師說「養護院的社工就是陪老人聊聊天、關心他們、陪他們做活動，讓他們活動筋骨...，...其實他們也只能做這些...」，當下我覺得自己找到定位了，「對嘛！妳看，老人養護院社工就是做這些事啊...，老師也這麼說.....，所以我是在做社工沒錯啊！」我興奮地作自我肯定。但怎麼幾天過去，那股興奮感消失，我還是不敢大聲的說自己那時是在做社工。

我以為只要得到學術界的認同，我就能從困惑中掙脫、解套；但怎麼我心中對於自己必須從「學術界」得到認同這件事是有些鄙視與厭惡？甚至我還是不覺得自己那時是個合格的社工呢？也許我該做的不是去尋找「學術界」的認同，而是找到怎麼做才能成為一個學術界、自己也認可的社工。

第二話 千變萬化「社工人」

研究所的日子，我想找回逝去的社工魂。

曾經我盲目地以為，「社會工作」就是一個樣子，它從課本出來，經過標準化作業流程的教育訓練後，會產生同一規格的「社會工作者」。所以我用著那套作業流程來評價自己，卻發現自己好像在某個環節被錯置了原料，而變得不太一樣。我很擔心自己與別人不同，無法在社工界立足。我回到研究所的其中因素是想找回自己。我不想再當個麻木無感的社會工作者，也受夠在尋找專業定位中的無助與徬徨。

我不知道要從何找尋我失去的靈魂，只好四處亂竄

● 我開始想，到底誰是「社工」？什麼是「社工」？

說要找回自己，想找回社工的認同；但我不知道該何去何從。我從講座、從系上的活動開始下手。我跟著系上到台東做社會企業參訪。三天兩夜的行程，若真的要說，只有愛馨旅店那位跟我們做簡報的社工，是我認為合格的社工。其他白牧師、木工坊的人...，他們沒有社工頭銜、有的甚至沒有學過社會工作。

我聽著白牧師說著布農部落草創的經歷，在看似眾多可服務的原住民工作中，他如何選擇教育開始、擴展至文化傳承與部落居民經濟生機兼顧、老人關懷等.....。我在台下想「是不是只有社工系畢業的人做的才叫做社會工作呢？」「他們做的東西跟社工在做的有什麼不同？」但另一個對比的聲音是「如果隨便一個人都能當社工，那我們還有什麼『專業』可言？我們『地位』就不保了啊」。

所以我一直在強調自己的專業，是不是想確保某種權力與地位？

證明自己無法被取代？而為了確保這樣的「專業」，所以我捨棄了最真實的自己？

我們到了向陽薪傳木工坊、嘉蘭部落、布農部落、阿度的家...，在那些地方，與我們分享的人總是充滿熱情與活力。他們的存在最初都只是想要解決所在地的一些狀況，例如：最初想處理莫拉克風災後百萬噸漂流木，最後發展成以社區為基礎的工作坊，開發當地傳統文化產品，使文化有傳承的機會也創造了在地工作機會，讓族人得以返鄉工作；原被八八風災摧毀的地區，在各界協助下開啟重建之路。在我看來，嘉蘭部落原先是為了要解決受災戶的住宿問題，但因著重建之際，將排灣族傳統文化帶入，使部落文化有傳承的機會；布農部落則從教育開始著手，協助布農學生升學。牧師說再怎樣也不能放掉教育，或許跟我們所說「再窮不能窮教育」的道理是一樣的吧！

我想著三天兩夜所接觸的所有一切，或許我能夠說「牧師」是宗教家，社會工作初期就是宗教家在做的事，所以白牧師會做這些事是「情有可原」。但是部落裡的人呢？木工坊的人呢？阿度呢？我卻找不到任何理由。對，他們不是符合標準的社工，但他們卻在做社工做的事。他們都在解決眾人的問題，他們都在調節當地居民與人際關係、社會、環境的問題啊！他們完全的將自己「獻身」，與當地居民、社區、部落...，融合一起。

「社工」究竟是一種身份？一種理念？一種價值？還是一種態度？

● 社會工作存在我的身體裡...

我在怡世的課堂上認識小賴³⁶，她說她是「用音樂實踐我的社工夢」。她喜歡音樂也喜歡社工，看似她必須在兩個摯愛中擇一的情境裡，她選擇了不一樣的路，用著吉他和歌聲說著關於「社工」的故事。我最記得她如此定義自己：音樂人、社工魂。

怡世說小賴的碩士論文就是一份文本跟一張CD，我覺得很酷，但我至今還未讀過她的論文，倒是迷上她的創作音樂，字字句句都寫進心坎裡。在那場分享會上，小賴說的話幾度打動了我，她說著如何在兩個摯愛中選擇第三條路，如何用音樂實踐她的「社工」。我聽著她如何去流浪收集故事、如何帶領青少年、如何陪伴實務工作者...，「吉他/音樂」是她的建立關係的工具、也是她處遇的方式。最終，大家在集體音樂創作中得到療癒、力量與支持。

「社會工作不一定只限於社福機構，而在於一個人願意用什麼視角看待周邊的人和環境」—小賴

小賴的話在當時給了我很多的想法，我眼前存在一個活生生的人。她不隸屬於任何社福單位，她的工作方法也很難明確區分，好像是個案、是團體也是社區...，好像所有的工作方法都被混在一起了！她沒有寫方案，就是帶著一把吉他到處上課，甚至當天上午才剛結束家扶的課程。小賴所做的事，不是課本教我的事。但不可諱言的，我覺得她在做的事，是社會工作。在「聽說那裏有故事」的環島音樂交換旅行中，小賴深入當地居民、與當地人分享，交流、聽著居民的故事，將這些故事化作音樂，透過音樂將這些她所看見的事與世界各處的人分享，也希望能夠喚起聆聽音樂者的注意。

³⁶ 賴儀婷，在怡世老師課堂上知道的一個社工音樂人，她用吉他和歌聲說故事，踏遍全台各地，渴望透過「音樂」來接觸人事物，將她所關懷的對象和社會寫進歌裡，讓更多人可以透過歌曲，發現或記得這些「就在你我身邊發生」的故事。

幫需要的人發聲、讓大家關切社會議題，只是她用著非主流社工的方式在進行著...

如果這不是「社會工作」那什麼才是「社會工作」？

小賴給我的不只是對社會工作的另一種想像，也給我面對勇氣面對自己的不太一樣與限制。

不只是對社會工作的想像，現在回頭看前面提到的小賴；其實她還告訴了我什麼是自我敘說中的互動性。我聽著小賴的話，想到的卻是我自己的事。讀者在讀你的文本，但想的是自己的事。所以每個人所擷取到的重點不一樣，讓讀者最有共鳴的是與他有關的經驗。一份文本，可以和不同的人產生不同的共鳴，對話的空間因此產生。

有一句話我覺得很美「或許我不是主流的社工，但我帶著社工的精神，我看事情的角度、思考的方式，都帶著社會工作的靈魂。社會工作在我身體裡，我所做的每件事都是社會工作」，這是小賴在課堂分享中，最衝撞我如何思考「社會工作」的一段話。

也許社會工作並不只是一種身份。

過去我思考社會工作的角度太過狹隘，我只把社會工作當成一種身份，為了要晉升坐上那個「身份」，我不斷努力著。但當我得到外在所規定的，通過某些標準之後，我仍自覺並非社會工作者。我其實擁有了那樣的身份，但實質上我卻不這麼認同自己。但反觀小賴，有沒有「社會工作」身份對她並不重要，重要的是她怎麼看待這個世界、怎麼與人相處、怎麼在做自己所認為的社會工作...，她在做自己覺得對的事。那我呢？

如果我沒有了「社會工作者」的身份，會怎樣？

如果社會工作變成是一種理念，那麼我會怎麼活出這個理念？

我開始想，如果我沒有「社會工作者」的身份，我會怎麼和機構長者互動？離開工作崗位的我，不時仍會回機構探望長者。我的身份從「社會工作者」變成「離職員工」，但我與長者的互動卻沒有改變。我仍然會以開玩笑的方式對長者大小聲、一樣會去拍打長者的大肚子嚷嚷要他減肥...；我一樣會關心長者最近身體狀況、當天進食的狀況...。老實說，這些互動並沒有差異太多。

我離開了這個工作場域，但與長者仍維持著當年我認為「不符合」專業社工的互動模式；現在的「我」跟當時脫去社工外衣、不符合標準的「我」是同個樣子。但那時褪去社工外衣的「我」和長者互動的樣子與小賴環島音樂交換時，與當地居民互動的模式，有什麼不同呢？

那時，我們沒有了「社會工作」的身份，只剩下最初的自己。

● 狂熱的社會工作教信徒

「我怎麼覺得妳在講社會工作時，神情變得好不一樣...，...好像是一種什麼邪教信仰（笑）...。」

曾經聽過有人說社會工作是他的信仰，但我卻感受不到他對信仰的熱忱；直到我遇見高麗菜³⁷，我才真的相信真的有一種人把社會工作當成宗教在追隨。

飯桌上，聽著高麗菜述說自己在工作上的經歷，那些現在說來好笑在當時可能讓她措手不及、自覺生命受到威脅的種種情境、聽她說如何深沉的無力及無助感中，重拾希望、聽她說如何與青少年互動.....。她所說的情境配上對話，讓在旁傾聽的我們笑到肚子發疼。同時，我也很注意的聽高麗菜究竟如何與少年對話、互動。老實說，我完全被嚇傻了！原來社工可以這樣跟服務對象說話...！！

「...你知道我們家少年怎麼叫我嗎？...他們一開始都叫我『死破麻』，而且是那種會在對街大喊『幹...死破麻來啊！』...，真的很無言。.....後來有一次...我就在對街回他們『幹...奧懶叫』之後，他們就不敢再這樣叫我了...。」

「...我們家少年跟人家吵架，雙方就烙人啊...結果我們家少年一拔刀就先傷到自己...。...他們隔天跑來給我看傷口...我一直笑...覺得他們真的很傻...」

「...有一個少年去半套店啊...結果到一半，那個服務的阿姨就說『少年a，我們這有更好的服務』然後就自己坐上去搖...。少年隔天來告訴我...並問我這樣是不是被性侵害了...我告訴他『太好笑了，你先讓我笑完我再跟你說』...」

「...我常常會跟我們家少年說我很愛他們...」

我聽著高麗菜的分享，心想這人根本是把社工當兄弟在做啊，而且還做到大姐頭了！高麗菜的行為根本不符合學術界所教的社工行為啊！但...為什麼我從頭到尾都沒有質疑過她的所作所為究竟是不是個社工該做的事，且在心底卻暗自讚賞她的行動，覺得她把學校教的社會工作發展成一種「高麗菜式的社會工作」呢？

飯局上，高麗菜說話的語調起起伏伏，伴隨著她的情緒。每當講到她在同事間的議題或是可能要面臨的業務調動(由直接轉間接)時，她會散發出一股哀怨、慌亂與焦慮；但提到少年時，她總是越講越興奮、越講越有勁，整個神情都變得

³⁷ 自稱自己是「一個過份熱愛少年，不斷吸取少年精華，永保青春的美少女社工」的學姐。

不一樣了！我心想「這人好像被什麼邪教附身一樣，一講到少年就立刻活過來...！」我真心覺得要不是店家要打烊，她肯定可以繼續講三天三夜。因為我們離開店家後，還站在門口講了一個小時！！

目前為止，有兩雙眼睛我忘不掉。一個是我摯愛的已逝長輩，他有一雙清澈的眼睛，對這世界充滿好奇與興趣；一個是高麗菜，我在她眼中看見一種對社會工作的狂熱，那眼神就像我過去玩陣頭遶街時，沿途拿著香跪拜的信徒一樣。高麗菜的狂熱，讓我直接省略評比她是否為符合標準的社工。因為也沒什麼好爭辯，無庸置疑的，她是。即便現在用著我所認定的「學術界」標準來評比，她並不符合，但我卻依然堅信她是社工。

為什麼我如此肯定她是，即便她的社會工作跟學校教的不一樣？

在高麗菜身上，我看到另一種互動關係。在那裡，她用著她本來的樣子在與少年互動，她沒有特別強調她是專業社工，「社會工作」這個身份/角色只是她與少年建立關係的「媒介」。她真正想跟少年建立的、維持的是單純的人與人之間的關係。而社會工作已渾然變成她所有的全部，當她在與少年互動時、當她在述說她與少年的故事時...，很難不去看見她的真實。她強調她在做社會工作，她是專業的社工，她已經用所有的行動再告訴別人，她就是社會工作。

原來，還有一種實踐社工的方式，是從單純的與人互動開始，

而不是從「我是『社工』、你是『服務對象』」開始...。

● 「突變」的社會工作

尚未回到學校前我就認識阿君³⁸了，對當時的我而言，那是個變種的社會工作，我不太能夠理解為什麼「務農」是社會工作而且還以務農經驗當做論文，這主題比我的論文還要跳 tone 啊！

第一次認識阿君，是系上正好帶一群學生到宜蘭參訪，我和幾位在宜蘭的同學到現場去見見老師及助教。那時培元跟我提到阿君，我看著阿君打著赤腳在小農市集裡亂竄，到處跟其他小農寒暄、聊天；就像個農婦一樣，四處竄四處聊。不知道為什麼，我看著她覺得有種突兀。一個念社工的人，最後跑來種田？要嘛是社工教育出了問題，要不就是這個人出了問題。根本不務正業。碩班實習，我遇到阿君以前的督導；督導以半開玩笑的方式說「我帶的實習生...不知道為什麼...最後都『不務正業』去了...」。我心裡暗自附和「對嘛！『不務正業』...」。

但，生命奇妙之處在於，你永遠不知道你所遇到的每個人事物，會如何在你生命中發酵，並在必要的時刻，重重的敲醒你。

³⁸ 黃宇君，人稱「閃姐」。在農村生活中實踐社會工作並找回自己的學姐。

認識阿君與參與市集的經驗，放在我心中。雖然我覺得阿君不務正業，但對於她愛護土地、友善農耕的部份，我很欣賞。我與機構的同仁分享阿君，並且用一種得意的口吻說「...欸！我學姐在當農夫耶！...讀社工讀到去當農夫真的是很詭異...而且她上次在市集裡一直打赤腳亂跑...，其實有點羨慕她的自在耶...。」

我在市集時留了電子信箱給阿君，表明願意收到她的穀友信。我從一封又一封的穀友信中對這個人及小農感到好奇，又去找了賴青松的資料...。不知道哪裡出了錯，我收到的不只是阿君的穀友信，偶爾還有「友善小舖」的商品訊息。有一回，我和同事一起訂了豆漿。本來和阿君說好等他們下次到演藝廳辦市集時再拿，但忘了什麼原因，最後阿君自己開車從冬山送礁溪來給我們。我看著滿頭大汗的她，搬著一大箱的豆漿，嘴邊不斷叮嚀我們要怎麼保存 balabala...真的很甘心。阿君走後，同事說「欸...妳學姐好帥唷...對人超自然又不做作...，好喜歡她啊...。...是不是他們這種關心農地的人都有這種親近感啊？」

如果社工不只是讓人覺得「親切」而且很「親近」，

當我回到校園，開始我的招魂之旅，也踏進一點都不明白的自我敘說裡，我有機會看見阿君的文本、和她對話。或許是因為自我敘說，讓我們有種奇特的連結，明明才見沒幾次面，卻像是認識好久一般。我從她的故事中，開始去理解她怎麼從我原以為的正規社工走到變種社工。

我們似乎都有一種斷裂，不明白自己與社會工作之間究竟發生了什麼事？社工教育的養成、實務考評的壓力，好像使我們接近人群的心與動機不再單純...。

阿君稱務農這條路是條回家的路，這個「回家」不只是回到自己的家鄉，更是回到人自身的本性。我想起賴佩霞的故事，在故事中她告訴讀者，我們終其一生都要走一條叫做「回家」的路，那個「家」不只是有形的家、還包括回到自己的心裡；我也曾在研討會上聽過有人這麼說：「社會工作最終都會回到自己」。我一直被這樣的想法所吸引。我一直覺得，不論做什麼工作、扮演什麼角色，都不能沒有「自己」，沒有「靈魂」。或許因為這樣的理念，才會讓我無法接受對服務對象麻木無感、與服務對象有距離...吧！？

其實，我想做的就只是單純的關心、陪伴一個人而已。但評鑑、教育卻一再提醒我，所有的服務、陪伴、關心都該有個「目的」、必須留下「紀錄」、並且產出「效益」。

我開始想，讓我變質的究竟是什麼？

讓我們異化的是社會工作還是我們的本質？

- 我不幹「社工」但我在做的就是社工

我遇過一個人，大學畢業後他³⁹曾經進入所謂傳統社工產業任職，最終他離開了社工領域，投入他深愛的音樂。我從國中就認識他，一直都知道他對音樂有一份熱忱與執著。在他離開社工界，當起街頭藝人時，我曾邀請他到機構裡陪院民打破銅爛鐵。那時，他常告訴我「我媽一直很希望我能好好做社工...」、「我媽竟然要你老闆娘來勸我好好當個社工...」。我問他為什麼要離開社工界，他說「我覺得很幹！很多事都得照著某種標準、規範走，我不想只是遵循某個制度...；...但我必須說，跟那些老人家互動，真的很有趣...我喜歡看到他們真心笑的樣子...」

我們似乎在某種框架裡失去了真心，
但那卻是我們最不想也最不能失去的。

有一次，他在機構的課程結束後，我陪他收拾器材邊聊天。他說「豆干，妳們這邊工作好嗎？」我反問他在問得好不好究竟是指「工作內容」還是「跟院民」？他說「我看妳跟他們（院民）在一起的時候很開心，而且很親密，我覺得很有趣，跟我以前遇過的不太一樣...」

我將工作區分為「工作內容」與「院民」；如同我將社會工作區分為「專業」與「真實本我」一樣。但為什麼它們不能是一致的？不能是合一的呢？這中間還有什麼東西存在，使我得以這樣的方式理解工作、理解社會工作呢？

那天，他有點興奮的與我分享要在宜蘭成立樂團的事，我們又聊到了社工。我開玩笑的說「你做社工要是也這麼熱血就好了」。他說他曾經跟篤強老師提到他現在不當社工在搞樂團，他原本也以為自己學了四年社工最後成了逃兵，但篤強老師卻告訴他「你現在在做的其實也是社會工作，你在連結你自己的資源來幫助自己去成立樂團」，這句話打醒了他，讓他知道原來是不是「社工」不是用你在不在傳統社工產業裡工作...。我聽著他的分享，我覺得篤強老師這句話的威力十足，不只打醒他也讓我對如何去理解社會工作有不同的想像。

原來，社會工作不僅可以是一種理念、一種信仰，
也可以是一種技能、一種工具。

「欸！那你要怎樣做社工？」我問自己。

- 專業的認定是從你這個「人」開始而不是「身份」

「身份」可以是建立關係的方式；但有另一種建立關係的方式是先進到關係裡，真實的與對方互動，而不管他到底是誰、是什麼身份。當你放掉身份，從關

³⁹他是志儒，「重擊現實打擊樂團」的團長，是我國中及大學同學。

係去認識一個人時，你才會真正在關係裡。當然，這不是要你放掉「身份」，而是從不同的角度去認識一個人。

大學時，我是從「教授」身份去認識怡世老師。他是老師、我是學生。從小我們被馴化成尊敬老師、服從老師。儘管老師在課堂上都會說，歡迎大家提出問題來討論，但更多時候老師只想告訴你他所認定的正確答案；我們有一套與老師互動的淺規則。在老師面前，總覺得自己不夠聰明，說話總是比較小聲；老師握有「評分」的權力，所以我們不敢得罪老師...。那時，要問怡世老師問題，總有莫名的緊張並擔心老師覺得問題太愚昧；私下要跟老師對話，但又會有種距離。

那可是神聖不可侵犯的教職啊！

碩班要找指導老師時，跟怡世老師提這件事，會有點緊張與擔心。那時仍覺得「老師」就像高高在上的皇帝，龍心大悅時就會賞賜你一些甜頭；大不悅時就找人來殺雞儆猴。儘管培元告訴我，他已經幫我打好通關，有跟怡世老師提過我想寫自我敘說，而且已經在寫文本了；怡世老師也說好。但不知道為什麼，面對「老師」就是會有一種要挫屎的感覺。

我對老師的認識，仍停在他的身份裡；因此我對老師有著莫名的恐懼。

進入指導關係初期，我以學長姊的經驗當作腳本，想著未來每個月或每週得固定與「指導老師」Meeting；「指導教授」會跟「指導」你論文該怎麼寫...；要隨時當「指導教授」的跑腿小妹...。我是帶著這樣的認識與怡世老師互動。但是，我遇到了不按牌理出牌的老師。

「自從進到你門下之後，跟你的互動一直衝撞我原先對『老師』的理解」—豆干

一開始，我仍然把怡世老師當成「老師」在看，對他總是客客氣氣，講話也會特別字正腔圓、一版正經樣。但怡世老師一直告訴我透漏訊息要我自在一點。

「婉茹，櫃子裡我有放茶包，你想喝的話自己隨意拿嘿...」

在研究室幫忙弄國科會資料時，怡世老師總會提醒我要休息，或是關心我最近的狀況

「最近天氣很熱，要多喝水黑」

「周末突然變好冷，記得妳之前說過妳很怕冷...棉被夠不夠啊?...」

「ㄟ...妳怎麼囉？最近還好嗎？看妳好累唷！要不要早點回去休息？」

「ㄟ，婉茹，不好意思，妳現在有空嗎？我有事想請教妳...。...不好意思耶！這麼麻煩妳...謝謝妳。」

怡世老師關心我的生活狀況比關心我的論文還多。我曾在 Meeting 時問怡世老師是怎麼看待指導關係。他說「我覺得老師不一定全部都懂，這是一個互相學習的過程...。...我也從學生身上去調整自己...，我是一個陪伴學生寫論文的人...每個學生都有自己的故事，我學著不是只看到最後的結果，而是去了解事情發生的原因及脈絡...」

這一年的指導關係中，怡世老師不只一次拿他投稿的期刊論文或是研究計畫給我看，並說「妳看一下，我這樣寫的內容 O 不 OK？有沒有覺得哪裡需要修改...？」。第一次，我心想我何德何能能夠評斷「老師」的文本啊！？但第二次、第三次，我漸漸發現，怡世老師是真的在落實他的理念。他不是把學生當學生，而是當朋友、也像老師；而我也在一次又一次的互動中，慢慢放掉我對怡世老師的定位，漸漸的嶄露出我的「本性」與他互動。我想對其他同學來說最經典的大概是我在研究室開東正教月曆給怡世看，還不斷說「老師，你看這個肌肉...好想摸喔！...齁！這神父超帥的啦...！你回去要不要開給師母看啊！？（笑）」

我回想著自己與怡世老師的互動，想著培元在 Meeting 時說的話「『社會工作』這個身份，在你與人建立關係上是助益還是阻力？」、「拿掉『身份』才會真的進到關係裡去互動」。

我曾經不只一次告訴培元「怎麼辦，我一直來找你討論，老闆會不會生氣啊？」、「欸！我老闆到現在都沒對我的論文發表任何意見、想法跟看法耶...」、「欸我的論文你出現的頻率比我老闆還高耶...」。知道培元的人就知道他又要提出討人厭的問句「為什麼只有指導教授可以告訴你論文怎麼寫？」，我怎麼知道啊！不是指導教授教我怎麼寫論文，不然為什麼研究生非得找個指導教授？

我對於自己相較之下比較常與培元對話一事感到焦躁，擔心會讓怡世不開心、覺得不被尊重與重視。某次，我告訴培元，我好像問怡世到底怎麼看待這個指導關係，對於我們常找你這件事他有什麼感想？我在 Meeting 上問怡世，我先告訴他，對我來說他是個什麼樣的角色。

「我想到的畫面是，你直立站著，雙手舉至水平位子，像十字架一樣，而我們這群羔羊就躲在你的腋下吸取滋養...」

其實我原先是開玩笑的說，躲在怡世的十字架下聞他的腋下。我以為怡世會覺得我沒禮貌，但她自己也哈哈大笑。後來怡世說：

「敘說這部份我比較不是那麼在行，我也透過你們在學習什麼是敘說...，透過你們的故事去反思、重新理解我怎麼在當老師...。找培元沒關係啊...一起學習，老師不是萬能的啊...也是有不會的啊...」

怡世這番話讓我心底好生佩服啊！他真的放掉「老師」這個身份，完全地。從幼稚園到研究所，二十幾年的求學生涯，老師的形像總是所向無敵，且老師永遠都是對的！但我眼前這個人、這個「老師」居然「承認」自己在某方面的不在行但願意與我們一起學習、理解這個研究方法，甚至對於我一直找培元討論這件事，非常支持與鼓勵；因為怡世覺得培元在這方面比他瞭解的更多...。

其實，你就跟我們一樣，沒有什麼不同！

「老師」也是個身份，當我從「教授」的身份去理解怡世，與怡世互動時，就會有種不自然與距離；但怡世不斷在解構我對他「教授」身份的認識，而是把他當成一個「人」。我們的指導關係中，我是跟「鄭怡世」這個人互動、討論，而不是跟「鄭怡世『教授』」。但這並不代表他就不是「教授」。只是當我是從他這個人開始跟他互動，「教授」這個身份反而不會變成侷限我與他互動的東西。

而我想做的就是像這樣看見一個人，

把他當「人」看並且真心對待的社會工作者。

● 他不是社工，但他告訴我凡事要有自己的理念與堅持

這個段落是在緬懷剛離世的檢察官時，突然想加進來的部份，他是我大學實習單位的檢察長，也是我前面所提到「擁有一雙清澈眼睛」的長輩。理因我只會跟實習觀護人有關連，但他是個特別的人。因此，我主動要求觀護人安排機會讓我訪談檢察長，意外的讓賴檢進到我生命中，陸陸續續教導著我所有的一切。

訪談中，他說很多檢察官都很怕當事人來找，曾經某地檢署的女檢察官告訴他「有一天我下班要離開地檢署時，在半路上被我的當事人攔車，我當時快嚇死了！」我告訴她「有什麼好怕的？要是我的當事人來攔我的車我還滿開心的，這表示他一定有話要跟我說，或者是他有想到什麼證據要我去查的，這樣不是很好嗎？」，那時我覺得這個檢察官好特別，竟然不怕被當事人找而且還很開心。賴檢又說：「就我個人在偵查審案時，我秉持幾分證據說幾分話的理念，我會在庭內告訴被告，目前我手上有那些證據，倘若還有他認為我需要查證確未查證之理由，請他在十天內將這些東西寫信告訴我，若不會寫字的也可以直接到地檢署找我，我一定會在去找證據；不論被告提這些是要為自己脫罪或認罪，只要被告提的出來，我一定會查到底。」

當時讀著這段對話只覺得這人很有良心，幾分證據說幾分話，也不論被告究竟是要為自己脫罪或認罪，只要被告提出，他都願意弄清楚，很認真也很負責。然而此刻因為思念他而再度翻開訪談記錄，我突然明白那時覺得他的特別在於他沒有「檢察長」的架勢、沒有「檢察官」的傲氣；如果他不說，我只會把他當成

一般來地檢署洽公的民眾，絕對不會想到他是檢察官。他不會因為他是「檢察長」就不理會實習生的要求，甚至很期待這樣的對話。因為我是地檢署裡年紀最輕的，所以他總叫我「小朋友」，而我則叫他「大朋友」。有些人覺得不妥，對檢察長不太尊敬。但賴檢笑笑表是這樣很好，比較親切。從此，我見到他總是大聲叫「大朋友～你在幹麻？」、「大朋友～我好想你唷～」。

此刻，我才明白。你一直在教導我，「身份」不是重點，重要的是和「人」的相處。你從沒有把我當一個純粹來兩個月就走的實習生，而是把我當成朋友。你會問我你不懂但你覺得我可能會懂得問題、當我問你問題時，再忙你都會安排時間好好回答我，不嫌棄我問題的愚蠢、你不知道從哪看到我那時寫的部落格，你不斷稱讚我的文筆，並且鼓勵我繼續寫...，有很多互動，都讓我忘記其實你是實習單位裡的長官，是很多人尊敬的檢察長。

我曾經打電話跟賴檢靠么覺得當社工很累，找不到自己的價值、不知道自己再忙什麼...；但賴檢告訴我：

你只要知道自己在做什麼、對得起自己的良心，堅持自己的理念就夠了...。...你們是在跟『人』工作，就像我當檢察官一樣，都是在跟『人』工作...，你要記住他們是『人』，不要只把他定位在『個案』...。

那時我想，如果賴檢將每個當事人都當成『被告』來看，那麼當當事人來找他時，他還會願意幫他們查清楚嗎？如果他帶著某著框架在看當事人，那麼他對我而言還會是個「特別的檢察官」嗎？如果我把他當成機構的長官、他把我當短暫出現的實習生，我們在這樣的角色關係下，我們的互動還能如此自在嗎？

如果我不再是「社會工作者」，而只是一個受過社工教育的人，到了一個單位服務，然後很單純的因為關心、好奇而認識住在那裡的人，在對談中，對方告訴我，他有什麼需求但未被滿足，而我用我所知道的方法與資源去滿足他的需要.....。就像過去的鄰里關係，也像是家人或是朋友一樣...。

我只是想要提供我所知道的一切，去滿足你的需要；

我想做的不是會談室裡的互動，而是真正進到你的生命裡去陪伴。

* 插曲：最後的生命教導

終於明白什麼叫做「雖然你不在了，卻永遠活在我心裡」腦中不時浮現你清澈的雙眼，對世界充滿好奇的樣子，耳邊迴盪著你的叮嚀
以後不能有事沒事就找你聊天，不能意外收到你悄來的訊息但我依然會思念你，並記得你的叮嚀，不要忘記最初的自己，如同你一樣。

—取自 2015.06.17 日記

我在猜，你是不是知道我的論文主題，所以才在要交出紙本的前夕，來這一招呢？一知道消息，眼淚就不停的掉，我被迫停止書寫，面對自己的情緒。淚水中有不捨、有難過、有感謝還有愛。你帶給我的太多太多，儘管我們見面的機會不多。我回顧我們互動的種種，深刻感受到你的真心與用心。你是如此真誠的在與每個人互動，在維持關係的品質。在與你互動的世界裡，沒有太多的框架與限制，你接納我最真實最自然的樣子，也用你的方式在教導我，每件你所告訴我的事。那不是教條，而是可以落實的真理。

我經驗過許多人的離開，包括自己的親人。但走到這一刻，面對你的離開，我才真正體會到什麼叫做「永遠活在心裡」，而這也是你用生命的最後一哩路在告訴我的事。謝謝你，讓我有機會真正體會到，那句話的意義。也謝謝你，讓我淚中帶笑的緬懷著你。你的提點和那雙眼神，已經徹底植入身體裡，無法忘懷。謝謝你，我親愛的大朋友。很高興這輩子有機會和你相遇，並且從你身上學許多做人的方式。很多很多的愛，給值得的你。

嗨～親愛的大朋友：

你好不乖唷！竟然還沒看到我結婚就偷偷跑回天家了！小朋友我大人有大量，就原諒你吧！以後在天家一定要好好唸唸你...。

欸！大朋友，我好想念你每次見到我時的招牌爽朗笑聲唷！還有那句「嘿！小朋友，最近好不好啊？」我也好想念你偶爾發來的照片，讓在外地求學的我可以同步欣賞家鄉的美；我更想念每次打電話跟你碎念的時候，你總是會花好多時間聽我說，鼓勵我繼續往前進的時候。欸，大朋友，你真的很討厭，連離開了都還不忘給我最後的教導，所以我決定把你寫進我的論文裡，你應該不會生氣吧！？

最後，謝謝你，一直以來的生命教導，總是一再提醒我，不要忘記最初的自己、要有自己的理念與堅持、要把人當人看...，你身體力行實踐著你所說的一切，真正的、單純地跟人相處、建立關係。

愛你的小朋友

取自 2015.06.18 給大朋友的信

肉體的死亡不必然會使關係終止，而是以另一種形式，繼續存在。

第三話 我想做怎樣的社工實踐

社會工作是一門跟「人」有關的工作，你不可能不與人建立「關係」，反而會在不同的關係裡穿梭，與不同的人互動。

曾經我以為社會工作就只有學校教的那套、學術界蓋章許可的樣子；我帶著這樣的視框來看待「社會工作」，也對這樣的「專業」有所要求，並且依這些標準來看待在實務工作的自己，然直豎橫看都覺得自己長得跟學校教的不太一樣。我開始不知道自己到底在做什麼，不太確定自己在做的是不是「社會工作」。於是我回到學術殿堂，想搞清楚這中間究竟發生了什麼事，為什麼我帶著這樣的視野進入實務場域卻發現越做越分裂。

我進到研究所求學，透過對話、學習、理解，想搞清楚這一切。我發現我對「專業」的無助某部份來自實務狀況並不像學校教的那麼簡單，我們所面對的人與問題通常像一團難解的毛線球，那些情境無法透過一套標準化作業流程就可以解決；實務界所發生的種種，團隊間的合作、「人」的千變萬化、看不見自己（社工）在機構內的專業地位...等。實務與想像的差距，使菜鳥社工如我，越來越不知道自己能做什麼、該做什麼，你不是只要寫個案紀錄、方案、帶活動就好，還有很多行政事務要做，要會會計、調度車輛.....，最終會開始困惑自己究竟是打雜的還是社工？這些因素使我從職場撤離，進到研究所。我在自我敘說中慢慢釐清脈絡，重新理解與解構自己以及社會工作...。

● 放下課本，重新理解社會工作

我是先被一群活生生的人類衝撞後才決定放下課本。他們受過社會工作教育，卻用著不同於課本的方式在落實社會工作及與人互動。從一開始站在外圍看，覺得他們有問題或是教育出了問題，到真正與他們攪和、瞭解他們後，我才意識到，課本與學術界教導的並不是唯一的助人依據與準則。社會工作還有不同的樣貌。同時，這些碰撞及耙梳的自我敘說過程，那些斷裂的經驗與感受，在故事中的來來去去，促使我不斷的解構、重新理解自己。透過對話、思考與分享，一路上跌跌撞撞後才隱約看到一條屬於自己社會工作的路。而在這條路上，沒有標準答案，所有的方向仍得繼續從碰撞中理出，但至少已經是走在一條關於自己、屬於自己的社工道路上。

這條路上來來去去，我一直覺得寫完這份論文，我應該很會跳恰恰；很多時刻總是前進三步後退二步。起初，走到後退的步伐時，總會有些沮喪。後來才發現這些使我後退的疑問、痛苦、焦慮...，其實是幫助讓我再次澄清與理解自己的

助力。進三退二，也是「人」經常會碰到的狀態。我和每個人一樣，並沒有不同。我們都有軟弱、痛苦、憤怒、低落的時候，就因為我們是「人」，那是屬於我們生命的一部份。

「我覺得我還不夠有自信與勇敢...被挑戰時還是會有些退縮...，但心裡有個明白，知道自己的選擇...只是好像還無法大聲的說出來...」

● 那裡走不通，就換條路走吧！

我對社會工作的視角來自學校，我以為追求如課本說的專業就能當個「好社工」，但我自己的經驗與我所觀察到的現象，讓我覺察到社會工作與專業之間，好像沒有那麼簡單，即便念了碩班、考到證照也不代表專業、好社工。人與人之間建立關係需要更多的相處及互動，當關係建立之後才能發展出「助人關係」。但我不太想用「助人關係」這個名詞，這名詞讓社會工作者在關係中居於上位，一種上對下的權力；我覺得應該是「互助關係」，是一個雙向、互相扶持的關係。

在過去的服務中，我總是與服務使用者建立在專業關係、發展助人關係後才想與他建立關係；這是課本教導我的事。但卻讓我與服務使用者有所距離，也讓我與社工產生分離。當然有些人是這樣子在做社工，且也沒有問題；但對我來說，這套方法是行不通的。我想要與服務使用者同在，共同經驗、而不是彼此之間有個無法跨越的河流。

我從不同的人身上，看見社會工作不同的樣貌。真正讓我感動的不是因為他們擁有社會工作的身份並做著社會工作，而是他們真正的與人互動、完全的將自己「獻身」在場域之中，而不是「人在魂不在」的「現身」。我記得有人曾說過「社會工作就是在『做人』」，那麼我們應該好好的做人，從「人」開始做起，以「人」的樣貌進入場域之中。如此，才能真正與服務使用者「同在」，成為「我們」，彼此扶持，互相幫助的往前走。這樣的「同在」關係，是我所憧憬的、所喜愛的；我常在這樣的關係中被感動，有時對方不一定會告訴你該怎麼做，也無法告訴你，但你卻能從單純的對話與陪伴中得到一種力量，使你有勇氣去找到屬於自己的力量。

如同失戀時，陷入前所未有的低潮並因而暴瘦，父母擔心我的身體及精神狀況，但也只是靜靜地陪伴在我身邊，沒有評斷、沒有責備，有的是媽媽陪著我落淚。母親沒有告訴我大道理，也沒有用一種老練的方式告訴我「這沒什麼...」。她訴說著她的關心與不捨，並且陪著我哭泣。父親沒有陪著我哭泣，但他不斷的問母親，我的狀況。他們並沒有要求/期待我馬上走出傷痛，知道我食不下嚥也不強迫我進食，只是默默的將我平時愛吃的菜端上桌，希望能「誘發」我想吃的

欲望。哪怕只是咬一小口，都好。他們一直在旁邊陪著我，等待我，但不要求我迅速改變，他們相信我終究會找到自己的力量走出傷痛。而我也從一連串的斷裂中，開始長出自己的樣子。

我相信人會自己長出力量，只是需要時間。

在真實的關係裡，就沒有課本所謂的「情感轉移或反轉移」、「僵固的肢體界線」等問題，那些情感、肢體動作，不就是人與人之間最真實的樣貌嗎？我回顧著過去在場域裡的樣態，那些讓我感動、愉悅的互動關係，都是那時我認為「不符合」社工樣態的時刻，也就是我褪去「社工」外衣的時候。但那個褪去「社工」外衣的樣貌，是此刻我最想呈現的樣貌，也是我未來再回到實務場域中，想嘗試的行動選擇。

我彷彿得到真正的解脫，突然迫不及待的想回到場域裡。

● 我一直在做卻不敢承認的社工實踐

「欸！要不要來『我們家』看看啊？...『我們家』老人超可愛的拉...」

在與他人介紹機構、提到長輩時，會在前面加『我們家...』。我總以『我們家』代稱機構；以『我們家老人』代稱『個案』。這樣的說詞常讓別人誤以為我家在開養護院。幾次下來，我才意識到自己對機構、對長者的愛有多麼深，但那時的我不敢承認。總覺得自己對長者有著「反轉移」。然而此刻，我卻覺得那只是人與人互動最真實的樣貌而已。

「老 a，哩有愛哇謀？...來...加拉加拉（指臉頰）親一個，緊勒...⁴⁰」

「老 a，哩奈價古錐拉！謀怪挖價逆愛哩（親臉頰）⁴¹」

有一種關係的品質，是會讓你忍不住想要付出很多，不自覺得想要給對方你所擁有的一切，不惜一切。那裡有不可多得的真誠與真心，你不一定可以用表單篩選，但你的身體、心、乃至於五感都能體會到。在那樣的關係裡，不論是付出或接收，都是一種全然地心，而每個人也都如實且真實的做自己。「真實是一種力量」，真實本身就會長出力量。

「走到這一刻，我終於明白當初你告訴我『社工』與『我』是分開的，所以要想辦法讓他趨近一致的意思了」

怡世在編排《成效導向的方案規劃與評估》時，問我要怎麼用漫畫呈現他在第四章想講的「勾勒方案的整體圖像」。那時我告訴他，可以用穿衣服來比喻，

⁴⁰ 「老 a，你有愛我嗎？來，這裡這裡（指臉頰）親一個，快點...」。我常會這樣逗弄著我們家老人，他們常笑得合不龍嘴。

⁴¹ 「老 a，你怎麼這麼可愛啦！難怪我這麼愛你（親臉頰）」。我們總會很自然的親吻長輩的臉頰，就像對待自己家的長輩一樣。

在不同的場合，針對情境脈絡有充分的了解後決定穿什麼樣的衣服。事後我在 Ruby 的論文中發現她也曾用穿衣服的比喻來說明自己如何在尋找社會工作認同，而她的比喻也是我想說的。過去，我穿著一件不太合身的衣服，那是來自四面八方的人告訴我，身為社會工作者就要穿著那樣的衣服，不管合不合身、適不適合，都得穿上它。但一段時間後，我意識到那件衣服穿在身上實在有夠詭異，我開始去瞭解自己究竟適合穿什麼風格的衣服、挑選自己喜歡的衣服，而不是穿著那些別人給我流行但不適合我的衣服。雖然我還是會想保留幾件看起來很流行但不適合我的衣服，在必要的場合裡穿著；但我已經明白自己比較適合什麼樣的衣服，且更多時候，我選擇穿那些適合我的衣服。當然我適合什麼樣的風格、什麼樣的衣服並非一陳不變，它隨著我的經驗、年齡、思考...而改變。就像每一年流行的衣服風格都不太一樣。

對我而言，社會工作可以是一種理念、一種態度、一種身分、一種信仰，同時也可以是其他我所不知道的樣貌。

它不是一個被侷限的「名詞」，而是得以隨意流動的「動詞」

社會工作在我身體裡，我做什麼都是社會工作。

我不知道未來自己實踐的社會工作樣態跟現在我想做的社會工作實踐會不會一致，或是有差距。但事情總是沒有一定的樣子，標準與期待。當社會工作已經在我體內時，我怎麼做都行。最重要的堅守自己的理念，將『人』當人看，真正的進到關係裡與人互動。我可以放肆大哭大笑大叫、也可以用著和你一樣的語調、話語說話，而不會被質疑專業！因為那只剩下最單純的我們，沒有專業與否。我和你說著同樣的話，而不是刻意模仿你；我和你一起難過，而不是壓抑我的情緒；我可以自在的跟你相處、說我的在意，而不是嘴上說著跟你是夥伴關係卻又維持一段距離...。我不再「期待」你「立即見效」的改變或是生氣你為什麼不照著我說的走，而是讓你照著你的步調向前走；就像怡世、培元、騰翔、C、孤帆... 這一路一直陪著我，看著我跌跌撞撞向前走，卻不催促我、對我生氣與批評。

當社會工作重新注入我身體內，

我深信就算我什麼都沒有了，我依然是個社會工作實踐者。

● 這裡沒有說完，因為我還在摸索

騰翔看完整份文本後告訴我，他一直在期待最後會看見我說出我到底想如何實踐屬於我的社會工作，但故事的最後卻沒有答案。事後他想想，或許這樣的狀態其實是好的，因為每個人都在摸索屬於自己的社會工作實踐。而這樣的實踐，因人而異，本身就沒有標準答案。

確實，故事並沒有說完，但也不會就此停住。我還在摸索與探究屬於我的社會工作實踐。我想重新回到「人」的關係裡，真實的與對方互動、建立自然地關係；我依然會面對許多的挑戰與質疑，關於專業、關於倫理等議題。我也希望自己能記得書寫這份論文所擁有的勇氣及堅強的心，勇敢的往自己的路走下去。我依然會軟弱、也會有質疑自己的時刻，但最終我們都得勇敢的面對自己，回到「人」的本份裡、回到「自己」。

「社會工作就是在做人的工作…，社會工作最終都要回到工作者本身來看…」，看起來我們是在扮演社會工作這樣的角色，事實上，回到「關係」裡，我們都在扮演自己，因為…最終都要回到自己。當我將自己視為實踐社會工作的一種工具時，回到自己、整理自己、瞭解自己就更加不能怠惰與輕忽。

我們都是人，我們都在關係裡，也許，我們也都是社會工作者。



第七幕 剝洋蔥的路

「論文是跟著你一輩子的，你永遠不知道什麼時候會用到它」

—怡世

論文是跟著我一輩子的，因為它只是覺察的開始，行動必須往下走，並時時回觀自己，慢慢趨近於一致。我在自我敘說的道路上，有許多的火花、矛盾、歡笑與淚水，但擁有這些衝撞的機會與經驗，得先謝謝怡世願意在東海社工系為我們這群想弄清楚自己到底是誰、自己究竟發生什麼事的羔羊們撐起一個能夠安心書寫、盡情探索的空間。還有培元那討人厭、總是提不完的思辨問題。

回頭想起這些日子，我仍感到不可思議。從單純想發洩情緒的書寫到從書寫中看見自己、甚至進一步做策略與行動。原先認定不可能變動的框架也被撞得歪七扭八，不成樣。我從痛苦、絕境中開始發展，歷經數次斷裂、自我毀滅，而長成此刻這個樣子。我開始有能力去面對原先連想都不敢想起的恐懼、知道如何與「孤獨病」共處、有意識的在關係中自在及互動。

我從未想過會有這些改變與成長，現在此刻所有的一切，都不是一年前那個哭哭啼啼、要死不活的我，所可以想像的事。但我也必須說，自我敘說不是什麼邪門歪道或仙丹，你不可能因為說完了、看見了，然後再也沒有情緒；也不是說你原本很恨一個人，再說完一次故事後，立刻可以放下且從此不再有任何情緒。此刻再提起伴侶的分開，仍然會有情緒。但我從哽咽的無法述說到邊掉淚邊說、再到現在可以有些平靜的說。我一次又一次的說，對分開事件總有著新的理解。我學會從脈絡中去理解人、與人互動；當我能夠自在的移動自己的位置，對於事件的理解也就更有彈性。

敘說過程中不斷會與價值、信念、體制衝撞，那不是個舒服的過程。同時，在不舒服的狀況下，你會發現沒有人會告訴「你該怎麼做」，就像被流放到大海裡，必須自己找到回家的方法。但因著這樣的來來去去，我才得以看見自己並長出自己的樣子，而不再只是長成社會期待的樣子，同時幫助自己重新理解社會工作，讓自己雖然有些忐忑但有勇氣並期待發展出自己的樣子及屬於我的社會工作實踐。曾經我很怕別人覺得我長得不太一樣，害怕別人異樣的眼神；但我在自我敘說中重新認識自己，放掉不合適的我、召回適合我但因為怕不一樣而被我丟棄的「我」。我喜歡自己的每個樣貌並接納自己的不同。對於周遭事物也得以保持好奇與彈性去認識、理解與接納。但也很感謝怡世放任我，讓我自行去摸索、碰撞之後決定自己的論文要長成什麼樣子。

我必須說，自我敘說這條路不會因為論文的結束而停止，它是需要不斷來回碰撞、重新理解與行動實踐，當實踐遇到困境，再回頭重新來過。這是它討人厭但也有趣及迷人的地方。

這是一條不歸路，開始了就無法回頭；但你也不想回頭。

我曾說不想列點寫下下面想說的話，覺得像掉進主流論文的格式中。但「我心中沒有鵝腿，吃了也無妨」⁴²；若我心中不認為自敘並非主流，那寫了又何妨？

- **我寫下我的故事，我的理解但我不願這會成為你的困擾**

這份論文述說著我對每個人事物的理解、也說著我如何去解構及產生新意義的過程。儘管自我敘說所在意的是「我」如何理解事件、「我」的視角，同時我也認同阿花⁴³老師說的「敘說探究最重要的是和自己的對話，寫下自己的理解，和自己對話，才是重點」。但我仍擔心自己的書寫會造成當事人的困擾。那樣的困擾可能來自他周遭友人在閱讀時，對他產生不好的理解（當然現在看來我會覺得那也是那個人自己對當事人的理解）。這樣的考量使我在書寫上有些退縮，因此後來決定先不顧一切寫下，但某些故事會於公開版論文中做刪減。

對我而言，這不是一份挖人八卦的書寫，而我也會擔心自己的書寫被八卦化，因而一度延宕及抗拒。我真的不願自己的書寫對任何人造成傷害或帶來困擾，同時，我自覺無法承擔某些事件公開後的效應。因此，某些故事並未在公開版的論文中出現，若因此造成讀者在閱讀上的困擾，請體諒我對自己及當事人所採取的保護。那是在規範性倫理上的選擇。

- **這是一條不斷被質疑的道路，如果你要走，請確保沒有心臟病**

每當我和他人提到我的論文時，總會被質疑「什麼，這可以當論文？」、「嗯...這有學術價值嗎？」，再不然就是會有很多的調侃「喔！寫自己的生命故事就可以當論文唷？那麼簡單」、「自我敘說不就是在自我療傷、自我探索？自己在求溫暖而已...」、「那跟寫自傳不是一樣嗎？」、「拜託！你的論文這麼有趣這麼好寫，你哪會寫不出來...又不是像我們這種『正常』論文，這麼難寫...」。

對，你會接收到很多的冷嘲熱諷，一個人、二個人、三個人...；一槍、兩槍、三槍...。然後你可能會開始懷疑「這真的可以當論文嗎？還是打掉重練寫個量化好了？」、「嗯...我一直在說自己的故事，到底對別人有什麼意義？」、「整份文本都很『情緒』，一點都不『科學』啊...」。

⁴² 取自電影「西遊·降魔篇」。原句為「我心中沒有鵝腿，吃了也無妨；你心裡想吃，嘴巴卻說不吃」，意指重要的是「心/本質」而非外在的「形式」。

⁴³ 成虹飛老師，又名阿花老師，口委之一；一個很 Free Style 的老師，很親切也很和藹。

所以我偶爾就會陷入一種自我否定與低潮，這時就得尋找我的自敘夥伴取暖、彼此鼓勵，充飽電後再繼續往下走。老實說，儘管通過了 Final，面對質疑時，我仍然無法義正嚴詞的說出到底為什麼自我敘說論文可以是一種論文，但我也找不到理由去肯定它不能是一份論文。在這一路的經驗與學習，讓我繼續走下去的是在說故事的過程中，透過身體力行，漸漸移動自己看事情的視野並開始聽見不同的聲音...，這些理解與發現，不斷地讓我自己內外更加合一，教我真正成為一個人。當我漸漸的從中開始體會到認識自己、長出自己的力量後，這些言語對我的影響相對減弱，甚至換我想問「如果在你們看來自我敘說這麼簡單，像在寫自傳，那你要不要來寫？」但有趣的事，通常沒人敢說「好」。

「嗯...不要，我沒有妳那樣的勇氣寫/面對自己」

我不知道怎麼樣的論文才叫做對社會工作有意義、有學術價值。但當我認為自己就是社會工作、社會工作就是我時，那麼瞭解自己、重新認識自己其實就是一步步重新在理解社會工作、認識社會工作。有沒有意義，端看你從什麼樣的視框看待這樣的論文，而這就是每個人的不同而已。

- **看起來很簡單，寫下去才知道，這條路很「痛」但很爽**

「幹！我一定是瘋了才寫自我敘說，你為什麼不阻止我寫？」

曾經我覺得寫自我敘說並不太難，但現在我會說「真他媽的難寫」。因為在這裡，沒有捷徑、指標、答案；你沒有依靠，只剩下自己。雖然會找人對話，像我的論文就有很多人陪著我寫、和我對話。但對話後，仍只剩下自己。要長什麼樣子，是你的決定。只是我們通常不大習慣自己做決定，也有點害怕做決定。

再來，你無法躲開，面對自己。講面對自己好像很簡單，但真正深刻的面對自己，那些你討厭、憎恨、恐懼、喜歡...的每個自己、事件，其實非常難。我在過程中，一直試圖想要用文字去描述那些經歷，但如我說的，文字總是無法精確的表達所有的「體會」；但你的身體會記得這所有的一切。

我的身體告訴我，這條路走起來真的很痛、很撕裂，自覺被扒了好幾次皮，鮮血直流，但現在看來，那些痛卻是幫助我走到現在的勇氣。就像老鷹的重生的寓言故事一樣，為了重生必須先死過一次。

「我想應該是每個人看完之後的第一個反應,其實很佩服你可以這麼放心的寫出影響自己這麼深的真實原因,誠實面對自己過去的傷痛及深埋在內心深處不願的回憶...」

***** 再次叮嚀：自我敘說不必然會帶來改變，改變只是附加價值；這個價值的產生可能來自你的行動選擇也可能來自任何因素。

- **自我敘說不是喃喃自語，讀者會用自己的方式與你共鳴**

我一直擔心自己的書寫會落入喃喃自語，這樣的擔心其實也是一種束縛，綑綁書寫的順暢。不落入喃喃自語的方式，可以透過對話，讓平面的故事更立體，也幫助自己得以位移。一開始平面式的書寫，是我的文本。我先寫下，重新閱讀，跟最初的文本對話，發現自己的位移。而我用最多的方式是讀字書寫、或和其他人對話、或與虛擬的角色對話、和自己對話，從不同的視角理解。而這些對話會讓重新書寫，接著再重新理解、解構、再書寫，讓事件產生新的意義。

培元曾經告訴我，不用擔心自己的書寫會落入喃喃自語，讀者讀你的文字，想的是他自己的經驗。所以每個人看到的、有感覺的東西是不一樣。讀者會用自己的方式和你的文本產生共鳴。

「要誠實面對自己的過往和內心深處的陰暗，並且要加以剖析，真的很難很難~文末看完，我已經淚留不止...也許是在我心底某個角落，曾有和你一樣的晦暗...」

「我想起自己也有因為害怕爸媽過世而哭泣的時候...還有一次是，...我夢到我前男友過世...我意識到我對這些人有依賴，所以我害怕失去，...我開始拿起對自己的責任，由自己面對自己該承擔起的部分...」

「我一直以為，自己在跟他人互動的過程中，偶時會讓人感到不真誠...但看著你給的回饋~以及最近跟其他人的互動我似乎一點一點找回自己跟自己的連結...」

「...太威了...居然讓我熊熊想到不好的、遺忘的經驗，然後連結到那可能是我跟原生家庭疏離、以至於我選擇疏離的人際關係的原因...」

「...你的文本我看了兩次，每次都在爺爺那段大哭...我想起我的家人...，妳真的寫的很有張力...謝謝你」

「你的父親的故事，讓我想到我自己與女兒的互動...忍不住掉下眼淚，決定要更陪伴我的小孩...」

慶玲姐⁴⁴曾說「當妳全然地在書寫時，那不是妳在書寫，那是神在書寫，妳只是一個管道，透過妳來發聲...，療癒同時而生」，我深信每個人會找到自己的方式與文本共鳴，療癒同時而生。

- **我也不懂，但我們可以一起在經驗中學習**

「從做中學」是華德福的理念，也是我們常會聽見的學習「理念」。而我所理解的「從做中學」顧名思義是先做了，並在做的過程中學習；然而，我們的教

⁴⁴ 王慶玲，我的心靈導師，也是每個月讀書會的帶領者。

育更多時候是「從學中做」，先告訴你一套理論、邏輯...，在讓你去做、去經驗。這是兩個不同的學習路徑，也像是我對自我敘說及實證主義的理解。

面對新的領域，由其在學術界，面對不太熟悉或是沒聽過的理論、研究方法，我們很容易畏縮，覺得自己不夠「專業」、不夠「懂」它的脈絡、內涵而不敢嘗試。面對自我敘說，我也有過這樣的退縮。「我一點都不懂自我敘說，我真的可以寫嗎？」、「自我敘說這個研究方法的內涵、概念、操作方法...，我都不懂，夠資格嗎？」，我不只一次對自己、培元、怡世有過這樣的辯論。但他們說「為什麼得先學會了才可以做呢？不能邊走邊學，且走且戰嗎？」，怡世更表露自己也在「學習的道路上」。從我們的文本中去理解自我敘說、從我們的討論中去學習怎麼協助學生思辯...，從經驗中學習浩瀚無邊的知識與一切。

當敘說開始進行，班上同學自組敘說讀書會；那是寫自我敘說以來，第一次閱讀教科書類的自我敘說書籍，每週閱讀一個章節，彼此分享。我看著書裡的描述，「外化」、「閃亮時刻」、「重新理解」、「對話」、「位移」.....，每個名詞都能讓我對應到自己的經驗。那時，我興奮的告訴蔡培元「我終於知道什麼叫做從做中學，那是與過去學習很不同的體會，且老實說，我覺得先「經驗」，再從經驗中驗證所謂的科學或理論，我比較記得住也比較有感覺...。不像先前先學了某個方法、概念，在之後的操作上，會一直想著...這步之後該接什麼、或是該符合什麼標準...感覺是在「遵循」一套模式，而不是真正在學習...」。

此刻，我重新理解自己這一路的學習。我想過去的學習對我來說，就好比我被「社會工作專業/身份」困住，自覺不論怎麼做都不符合「社會工作」規範而失落與自我否定；但當我先放掉對社會工作最初的想像，先進到關係中去經驗，再發展出自己想要的社會工作。

對我而言，這是一個很特別的學習過程。或許因為有過這麼一段跌跌撞撞的學習歷程、從經驗中去發展自己的科學，使得我對於他人多了一些接納與包容，也比較能夠理解與體會每個人在面對事情的差異，並且願意從他們的故事、脈絡中去理解他們的行動選擇。

我們都是一個「人」，應該被好好對待著。



第八幕 寫在 Final 之後

原以為 Final 過後就能從此海闊天空，但真正的路卻才要開始。當我 Final 後重新回頭閱讀文本，卻發現還有好多故事沒有說清楚，甚至想要改寫。我才更深刻體會到，自我敘說永遠沒有最終的答案與理解，所有的東西都是暫時性、階段性地。也因著口委的建議，讓我發現不同理解事情的視框；更重要的事，因著口委們的提問，讓我更加確定自己到底想說什麼樣的故事…。口試過後，短短兩週，卻讓我有太多感觸與故事想說…，於是我還是另闢一幕，記下這些思緒。

第一話 對於口委的意見，我想說…

● 王增勇老師

老王建議我可以再多描述每段故事的背景脈絡，包含家庭成員、父母親生長的年代、成長背景…等等，讓讀者可以比較拿抓到每位故事主角的位置，在閱讀上也比較清楚。另外，老王說這份論文好像有些發散，建議加入「女性」的視角來書寫。也就是說，我從我身為一個女性的角度出發來說這樣的故事。老王在讀完這份文本後，覺得這是一份在述說「一個被『關係』網綁的女性，她怎麼找回自己、活出自己」的故事。最後，老王也說讀我的文本其實很累，那個「累」不是因為論文如何，而是可以看見我有很多的情緒在裡頭，來來回回…，可以感覺這份書寫對我而言是非常不容易的，很辛苦地…。

在聽到老王建議從「女性」角度出發，重新順過故事時，滿心動地，也覺得這樣的角度或許可以讓故事的主軸更清楚。然而，我在腦中掃過用這樣的方式改寫論文後發現，這是一個大工程且好像與我最初想說的故事不太一樣。又口考後的 Meeting，培元問我「妳到底想要說什麼樣的故事？是一個關於「女性」的故事呢？還是關於「關係」的故事？」，我發現我真正想說的還是關於「關係」的故事。因此，最後我並沒有採納老王的建議，從「女性」的角度出發，而是回頭再把故事說清楚，維持我最想述說的軸線—「關係」。

● 成虹飛老師

阿花在現場進行一場關於他如何理解「倫理」的小型演說，對我有很大的省思與提醒。曾經我很擔心自己的書寫會造成他人的困擾，甚至因為無法與當事人直接對話，而不敢書寫。阿花提醒我自我敘說探究最終是回到自己去對話，其研究主體是「研究者」本身；而依著這樣的理解，自我敘說中的「研究倫理」也是針對「研究者」的倫理，而非故事中的其他人。阿花又說在論文還未正式公開之

前，研究者不應該被「倫理」綁住，而是盡可能的書寫最真實的狀態。因為那是「你」、是「研究者」本身的故事，是研究者理解自己的過程。若因此而侷限了書寫，頗為可惜。等到論文要公開了，我們再來決定什麼要放、什麼不要放就好。

這些我們曾在 **Meeting** 時提過，但我仍然會擔心自己的書寫會造成他人的困擾。這也是回應我在「關係」上議題，始終想維持良好正向的關係、害怕關係的遭到破壞。但也很謝謝阿花在口考時對我的同理與鼓勵，比起計畫書考試，這次 **Final** 好像更能夠明白阿花在說什麼了！

第二節 「先做人，再做社工」：來自怡世的信

婉茹：

平安！妳的碩士生活即將告一段落。妳藉由這次論文的書寫，重新整理自己，把自己重新翻過一遍、二遍、好幾遍，這過程好辛苦、好辛苦。但我看到妳找到了自己生命的出路，妳知道過去以及現在的自己是在什麼樣的景況中，也開始知道如何與自己和好、和家人和好、和前男友和好-----（簡單來說，就是與自己及他人和好）。我相信妳已經掌握了一種幫助自己走出困境的方法，也相信這個方法會一直跟著妳，在妳的人生中繼續幫助自己，也幫助別人

這雖然不是我第一次指導學生自我敘說的論文，但我仍對於指導這樣的論文有些茫然，甚至可以說有點手足無措。我可以很享受在閱讀妳所寫的故事中——妳的文筆真的很好，可以讓人透過文字而看到畫面。從閱讀妳的論文中，我也覺得應該有一條軸線，將妳的這些故事串在一起而成為一篇「有意義」的自我敘說論文（這裡的「有意義」是指透過個別的經驗而獲得某種人類經驗的「共通性」或「普遍性」），而不只是呈現妳個人一個又一個的生命故事，但我就是無跟妳講清楚。但還好有培元！培元才真的像位指導老師，指導妳這篇論文，他總是在聽完或看完妳的論文後，精準地說出這些文本背後的意義，也清楚地點出妳論文的主軸就是在談「關係」。我們都應該好好謝謝培元。

社會工作是「現代性」的產物，經過一百多年的發展，大體上已自認為／也相當程度被認為是一門專業。「專業分工」是現代性一個相當重要的特徵，不管我們喜不喜歡，它也被認為是維繫現代社會順利運作的重要機制。但是當我們一再地強調自己是「專業人士」，並以這樣的姿態出現在助人關係中時，我們不知不覺地是將「身份」擺在「關係」之前——即我們通常是以「社會工作者」這樣的身份進入關係中，開始與服務使用者建立關係，而不是像在日常的情境中，以自然的態度和他人開始建立關係。但這種「身份先於關係」的「關係」，並無法保證我們與服務使用者之間的關係得以深化，一是這樣的關係太過強調專業知識及技術的優位性，認為專業知識及技術可以讓我們比服務使用者更能掌握及了解他們的需求，以及解決他們的問題；二是太過於強調專業的角色及位置，致使在助人關係中與服務使用者成為「我上、你下」這種垂直的關係；三是一再地強調「專業關係」反而在我們與服務使用者間築起了一道看不見高牆；這些反而可能是讓我們與服務使用者之間的關係產生斷裂的肇始。事實上，「關係」的建立及深化，不就是兩個不同生存姿態的主體，願意經由高密度的互動、碰撞、磨擦、

交涉、協商而逐漸獲致視域的融合？妳的論文讓我們更深刻地理解到，回到「先做一個人，再做一個社工」這種最根本的、最原初的關係歷程中，才能真正地去貼近人、貼近我們的服務使用者。

此外，妳在論文中也有提到我們之間的指導關係。我覺得在妳寫這篇論文的過程中，讓我學習最多的應該是「在關係中與學生一起找到學生的主體性」這種主體生成的經驗。猶太裔哲學家 Emmanuel Levinas（1906-1995）所提出的「他者哲學」曾這麼告訴我們：「不是將『幫助他者』視為主體的一個面向，而是視為主體性的根源，這意謂著不是先建立好完整健全的主體，再思索此一主體如何幫助他者，而是從對他者的幫助中反思主體的存在狀態，並透過幫助的過程重建責任主體」。這樣的觀點讓我更加地相信，老師不是在「幫」、在「指導」學生完成論文，而是透過這樣的過程，讓雙方（特別是老師這一方）成就為責任的主體。也就是說，過往老師－學生間存在的那種「權威」或「壓迫」的關係，其實是可以轉化為彼此間平行的對話關係，而不是上對下的關係，但這樣的轉化其樞紐是在老師，而不是在學生。作為一個老師必須清楚地意識到，學生是在與老師的互動中，學習如何去對待比自己沒有權力的人——即他們在學習的過程中學到如何被對待，他們也會以同樣的方式去對待他人。這其實是一種主體性生成的經驗，而我也在和妳的指導關係中，再次經歷、確認了這樣的經驗。

走過這一段艱辛的路途，妳要畢業了。心中固然不捨，特別妳又是一位手腳伶俐的好助手。但還是要恭喜妳！相信妳是飽滿且豐富地走出東海！

祝福妳！

怡世

July 9, 2015

自指導關係以來，這是怡世第一次對我的論文做出回應。他長期放生我自由書寫，從未針對論文給我任何回應或意見。但，這樣的放生並非不好，反而讓我有很大空間可以盡情書寫。

我一直很感謝怡世，願意在東海撐出一（小）片天，使我有機會得以在此自在的書寫、慢慢地貼近自己。或許在指導上，會使你有些挫折，覺得使不上力；但我很希望你知，要不是你撐起這塊領土，我們可能連書寫的機會都沒有，更別說整理、認識、甚至找回自己。若沒有這個空間，也沒有現在飽滿且豐富地豆干存在著。

第三節 給豆干女孩的回饋，騰翔說

親愛的豆干女孩：

我想該說的都說了，也是時候表達對妳誠摯的感恩與祝福！

因緣起、因緣滅

曾經我以為踏上這條自我敘說的路開始，除了培元、怡世老師和莘慈之外，在這條危險又未知的路上，可能會找不到同儕共鳴時，其實還蠻令人孤單的；雖然今天我們回過頭一起回想從什麼時候開始一起 Meeting 卻說不出個確切時間時，我想那都已經不重要（反正一定是培元和怡世老師把你拉進來的），重要的是在這條敘說這條路上我不再感到孤單，而是開始有豆干陪伴一起走在這條路上。

在敘事這條路上，因緣起因緣滅，我們並無法預測人生中所遇到每一個我們內心所想珍視的人，與他們之間的緣份未來是否能繼續延續或者有天緣份會消失殆盡，但是我覺得我很幸運遇到豆干，和豆干每次的 Meeting 中漸漸地覺得妳是值得讓人信任、安全、接納、願意聆聽、互相包容尊重的朋友，即使未來很久沒有聯繫或是在世界的某個角落，我想並不會因為時間或空間，對妳感到疏遠或著陌生，因為敘事的陪伴，早已在我心中存在妳這個朋友，感恩妳一直以來的陪伴！

真正的自由，不是來自於追求，而是在這一瞬間，我能放下多少的執著（宋睿祥，2010）。

每一個人內心都有屬於自己的黑暗角落，敘事開始讓我們去學習面對這個黑暗角落，但面對到所有一切的痛苦，讓我們開始改變和學習成長，並沒有任何人可以為我們承擔，期許有天未來的妳，心中的黑暗角落能被心燈照亮，當被照亮時，我們不必再選擇告別，而是可以真正放下，選擇真正的自由，最後我想把睿祥醫師在《回家的路是這樣走的》這本書中所提到一句我覺得很棒的話送給妳：

「真正的自由，不是來自於追求，而是在這一瞬間，我能放下多少的執著」，真心祝福未來的妳得到真正的自由，內心將會知道回家的路該怎麼走！

騰翔 20150708

雖然中午 meeting 真的很累、容易恍神，但我很珍惜那樣的時光。我們可以自在地述說平時不敢提及的故事，沒有恐懼；也可以自在地袒露與釋放情緒，沒有包袱。我們都在這條路上，勇敢地走下去。我想告訴騰翔，雖然真正相處不到一年，但陪伴彼此生命的深度卻是好幾十年。記得等你 final 後，跟我要你的回饋文。祝福你。

第四節 「妳在、我也在」，C 說

在我幾乎快成爲妳失蹤人口名單時，我們突然聯絡上了，還約了隨口說說的飯局，但也成功讓妳見到我並吃了飯，好死不死還見了 L，幹！誰會帶前前前前前...男友見現任男友，拜託以後就介紹我就說好朋友就好，不然他媽的很尷尬，在妳沒分手前，我們的聯絡若有似無，但真正聯絡上，妳已經孤單了好久。其實第一時間告訴我，總會有人陪妳走過，儘管妳不想聯絡人，但是，我會在！

其實想起前段日子，妳會因爲 L 跟我哭，初期我能不斷聽妳講，但後期我就覺得該慢慢把妳罵醒，雖然我不知道妳醒沒？！

說到妳論文，我真的覺得我是最大功臣，妳應該請我吃頓飯，不管是回憶以前，還是敘述現在，或許有遺憾有無奈有帶點悲傷，但是現在全部統整起來，好像可以等於甜甜的味道了，所以我現在能這麼坦率的跟妳相處，也許我還是真的只能對妳「點頭」⁴⁵吧！好像亦友亦情人噢！

我很謝謝妳在我分手時，讓我不是一個人走過，已經無法言語的感動。也許真的是我和妳的必經之路，讓我好的似乎有點神速，也才有機會能接續幾年前的 GPS，帶妳到處跑。就像妳說的：我們好像只有這個關係比較常出門玩！這關係不是複雜，是快樂的！

在未來日子，不管關係有什麼變化？！妳在，我也在！

我一直很感謝 C 在這段時間的陪伴、聆聽與對話，也很感謝他在無意識的情況下衝撞著我對「關係」的框架，使我有機會用不同的視野重新理解「關係」。很多的感謝真的說不盡，只想說「有你在，真好」。別忘了你說過，只要我找你，你必定會出現的承諾唷！

在論文的最後，我決定讓 C 完全現身，這樣的舉動或許會讓前面所作的「匿名」顯得多餘，為維持書寫的脈絡我也不打算除去前面的匿名。在實際生活裡，為避免過多的「關心」，我與他的友好關係，在共同朋友裡並無法全然地呈現，他必須隱身成爲沒有名字的「我的某個朋友」。因此，這樣的現身是有意義的。他，是張家堂，當我有事要找他時，他就成了髒加糖。

⁴⁵ 大學時 C 曾從清境帶了一隻只會點頭的羊給我。因為我睡眠品質差，他說他派羊陪我；另一方面，他說他就像點頭羊一樣，永遠只會對我點頭。

我真的很感謝這一路上陪伴我書寫的每個人，也感謝曾經在我生命中出現的每一位，因為有你們，我才有辦法說出這些故事；因為有你們，我才能勇敢地踏在自我敘說的道路上，持續為自己的生命做出改變與努力。

我還是要說這裡不是終點也沒有答案，如同生命一般，每一刻、每件事都是當下的理解與發生。我們一直都在改變，對事件的理解也在變。這是一條持續的道路，一生的功課。我很開心，自己已經啟航了！謝謝所有將我逼到幽谷的人事物，使我得以重生…。

我，在死亡的幽谷發現愛

我，從破碎的經驗中找回自己

我重新拼湊出完整的「我」

我，是「我」，也是我！

愛，在其中。

Namasta~

全劇終

參考文獻

我的話很多，連文獻參考都有話要說。過去的認知裡，所謂的文獻以學術界出產的才是「正版/正規」，非引用及參閱這類文獻者，一律不符合「學術」、「科學」。直到遇上了自我敘說，重新理解「文獻」。對我而言，任何對我產生意義、感動、思考、對話...的人事物，都是我的文獻。它可能是一幅畫、一張相片、一部電影、一個手勢、一個物體... Anyway...。所以滋養這份論文產出的文獻並不只是下列這些，還有更多更多。然而，來到生命中的人事物太多，族繁不及備載，不一一詳述。

文字類

丁凡譯（2013）。《我，在世界的身體之中》（Enslar, E.原著）。台北：心靈工坊。

丁凡譯（2014）。《療癒寫作：啟動靈性的書寫秘密》（Goldberg, N.原著）。台北：心靈工坊。

王翎、張家綺譯（2014）。《法國女人教我的事：做自己》（Jamie Cat Callan 原著）。新北市：好人出版。

王慶玲（2009）。《靈魂深處的力量》。台北：博客思。

王慶玲（2013）。《相信愛情，相信自己》。台北：水滴。

王慶玲（2014.10.16）。為什麼慶玲老師特別開「療癒書寫課程專班」呢？。

<http://pure23952205.pixnet.net/blog/post/215437567>。

田定豐（2015）。《田定豐翻轉命運的 66 個關鍵字》。新北市：經濟日報

田定豐、保溫冰（2014）。《趨光歲月》。台北：遠流。

安乃文（2013）。《生命十重奏》。台北：博客。

朱儀玲、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀譯。《敘事心理與研究：自我、創傷與意義的建構》（Michele, L.原著）。嘉義：濤石。

江文瑜（1995）。《阿媽的故事》。台北：玉山社。

江孟蓉譯（2013）。《療癒，從創作開始：藝術治療的內在旅程》（Allen, P. B.原著）。台北：張老師。

李莘慈（2013）。〈漂流離散也是我：一個社工碩士生的敘事探究〉。台中：東海大學社會工作學系研究所碩士論文。

周月明（2012）。《父母離去前，一定要做的 33 件事》。台北：繪虹。

周志建（2012）。《故事的療癒力量：敘事、隱喻、自由書寫》。台北：心靈工坊。

周志建（2013）。《擁抱不完美：認回自己的故事療癒之旅》。台北：心靈工坊。

- 周志健 (2014)。《把自己愛回來：改寫生命腳本的療癒故事》。台北：方智。
- 易之新譯 (2000)。《敘事治療—解構並重寫生命的故事》(Freedman, J., & Combs, G.原著)。台北：張老師文化。
- 胡嘉琪 (2014)。《從聽故事開始療癒》。台北：張老師。
- 范麗卿 (2012)。《天送埤之春》。宜蘭：宜蘭縣史館。
- 徐純一 (2013)。《最後的人間場。建築的轉渡》。台北：城邦。
- 陳信昭、崔秀倩譯。《渴望父愛—失去父親及其影響》(Erickson, B.M.原著)。台北：五南。
- 陳洛葳 (2011)。《我愛她也愛他：18 位雙性戀者的生命故事》。台北：心靈工坊。
- 陳瑞麟 (2001)。社會建構中的「實在」。東吳大學哲學系。
- 黃哲斌 (2014)。《父親這回事：我們的迷惘與驚奇》。台北：圓神。
- 黃瓊瑩譯 (2011)。《愛、自由與孤獨》(OSHO 原著)。台北：生命潛能。
- 楊涵茹 (2009)。〈手如何放得開-我在多段關係中的掙扎與成長〉。台北：東吳大學心理學系碩士論文。
- 廖世德譯 (2001)。《故事、知識、權力》(White, M., & Epston, D.原著)。台北：心靈工坊。
- 廖建榮譯 (2013)。《一直在路上：關於愛、旅行、發現自我的漫遊記事》(Eaves, E.原著)。臺北：天下遠見。
- 趙雅芬 (2014)。《熟前整理：親愛的，錯的不是你》。台北：寫樂文化。
- 歐陽靖 (2013)。《歐陽靖寫給女生的跑步書》。台北：大塊。
- 蔡美娟 (2012)。《生命書寫：一趟自我療癒之旅》。台北：心靈工坊。
- 蔡培元 (2008)。〈我僅僅只是一個胖子-記述一段朝向自在的歷程〉。台北：陽明大學衛生福利研究所碩士論文。
- 蔡韻如 (2014)。〈從學習助人中看見自己變化的軌跡：一個研究生的自覺與轉化〉。台中：東海大學社會工作學系研究所碩士論文
- 蔣勳 (2008)。《孤獨六講》。台北：聯合文學。
- 魯宓譯 (1990)。《巫士唐望的世界》(Castaneda, C.原著)。台北：張老師。
- 賴佩霞 (2012)。《回家：賴佩霞二十年修行告白》。台北：早安財經文化。
- 賴許刈譯 (2013)。《寫，就對了！找回自由書寫的力量，為寫而寫的喜悅》(Cameron, J.原著)。台北：橡樹林。
- 錢莉華譯 (2012)。《那一年，我在重症照護病房：一個新手護士的心靈省思》(Brown, T.原著)。台北：天下。

羅勒譯 (1992)。《內在革命——一本關於自尊的書》(Steinem, G.)。台北：正中。

蘇絢慧 (2009)。《因愛誕生：一段父親帶我回家的路》。台北：寶瓶文化。

蘇絢慧 (2011)。《當傷痛來臨——陪伴的修練》。台北：寶瓶文化。

蘇絢慧 (2013)。《其實我們都受傷了》。台北：寶瓶文化。

蘇絢慧 (2014)。《其實你沒有學會愛自己》。台北：寶瓶文化。

影音類

史曉曄、李亞煒、焦愛民 (製作人)，張一白 (導演) (2011)。《將愛情進行到底》。

中國大陸：北京小馬奔騰影業有限公司，(北京市東城區東直門南大街甲 3 號居然大廈 11 層)。

李烈、葉如芬 (監製)，陳玉勳 (導演) (2013)。《總舖師》。臺灣：影一製作所股份有限公司威像電影。

周星馳、王中磊 (監製)，周星馳、郭子健 (導演) (2013)。《西遊·降魔篇》。中國大陸。

林勝國 (監製)，張柏瑞 (導演) (2013)。《志氣》。臺灣：威視電影，(台北市信義區松壽路 20 號 2 樓)。

徐錫彪 (監製)，馮凱 (導演) (2012)。《陣頭》。臺灣：濟勇影業，(台北市內湖區瑞光路 316 巷 50 號 8 樓)。

張淑媛 (製作人)，連奕琦 (導演) (2014)。《徵婚啟事》。臺灣：聯合互動傳播股份有限公司，(新北市汐止區大同路 1 段 369 號 4 樓)。

陳希聖、呂蒔媛、林曉菁 (製作人)，許肇任 (導演) (2015)。《出境事務所》。臺灣：大觀影視有限公司，(台北市中正區金華街 18-6 號 7 樓之 1)。

楊國輝、田啟文 (監製)，周星馳、李力持 (導演) (1996)。《食神》。英屬香港：星輝海外有限公司，(香港中環，雲咸街 22-28 號，四寶大廈 12 樓 1201-1204 室)。

真實的人類

這部份的格式解釋如下：

該人的膩稱或其在文本中的代號，該人的年齡層 (我與此人認識的時間)，關係。在文本出現的時刻。

C，青年 (2007)，大學時期曾短暫交往過的伴侶，一度失聯幾年，因書寫論文而重新連絡，並陪我渡過書寫的痛苦歲月，是重要的傾聽者及對話者。以第五幕第三話為主。

G，青年 (1999)，讓我當大女人的初戀男友，現已無聯繫。第四幕第一話。

L，青年（2010），大學後期的伴侶，一個療癒我孤獨病、讓我由大女人變小女人的人，也是讓我痛不欲生開始書寫旅程的人。第四幕第四話。

P，青年（1999），高中時期的伴侶，一個我又愛又怕的人。第四幕第三話。

如，青年（2004），使我必須當起大男人的同性伴侶。第四幕第二話。

志儒，青年（2001），短暫在社福單位服務，後選擇回宜蘭自組樂團，用自己的方式實踐社會工作。第六幕第二話。

孤帆，壯年（2014），讀書會夥伴，鼓勵我相信愛、追隨自己渴望的大叔。第三幕第三話。

阿君，青年（2012），短暫在社福單位服務，後回到宜蘭從事友善耕作，在農田裡實踐她的社會工作。第六幕第二話。

高麗菜，青年（2015），大學就聽過名字但不熟的學姐，據說是個怪咖，又是狂熱青少年社會工作的偏執社工人。第六幕第二話。

培元，中年男子（2007），系上助教也是書寫過程的重要對話者，為〈我僅僅只是一個胖子-記述一段朝向自在的歷程〉論文作者。貫穿整篇文本。

鄭怡世，中年（2011），大一社工概老師，研究所期間一直衝撞我對教授理解的指導教授。不定期出現。

騰翔，青年（2013），同門師兄，每週與我一同和怡世、培元團體 Meeting；是個很容易被別人的書寫方式給困住的「好學生」卻很義氣地讀完我的文本。第五幕第二話。

陳昱禕，青年（2013），不在文本中出現但一樣重要的幕後黑手，在研究室備滿乾糧供書寫到低血糖發作的我食用並無期限被動接受我使用他的筆電書寫論文。No。

當然還有其他在不同時刻用不同方式陪伴我書寫的人，族繁不及備載。感謝過去到現在每個(曾)出現在我生命中的人，也感謝論文書寫期間與我對話的你們...

空間類

純粹 Pure Space 心靈療癒瑜珈空間：在這匯集的人們，從不批判並全然接受每個狀態下的我，在這空間裡，我非常自在且沒有畏懼的述說及做自己；每個月在這的讀書會，有許多的思考、碰撞與對話，滋養我的思緒並激發靈感。

東海大學社科院 SS319：這裡有一群接納不同情緒狀態下的我，並給我空間釋放與調適自；這裡也有無盡的乾糧、硬體設備可使用，是極佳的論文捕給站。

台中租屋處：我沉靜思考、宣洩情緒、飲酒發瘋的好所在。