

# 尋回親子共讀的樂趣

◎ 涸瀾

歷史使人聰明，詩歌使人有想像力，數學使人精確，  
自然哲學使人深刻，倫理學使人莊重，邏輯學和修辭學使人善辯。

~ 十六世紀英國的哲學家培根（Francis Bacon）~

## 文化饗宴的衝擊

受邀為一群家庭人類學系大三的學生們講授「圖畫書在多元文化課程中的應用」。在撰寫課程講綱及講義的過程中，腦海中不斷地思索著；如何讓這群具有理論基礎背景，但卻毫無實務經驗的大孩子們有興趣參與三小時的課程活動，對我而言，的確是一場令興奮的腦力激盪和創意考驗。

《Dalubaling[小鬼湖之戀] love for snake lake》是暖身活動的起始。在CD Play 後，美麗與哀愁的歌聲環繞散漫在教室的每個角落，同學們手執講義輕聲哼唱著—

a-i lha i-na ma-ka-nae-le,  
li ka-tu-wa-se-nga ku,  
lu ngi ba-li-din-li-dingi ku  
lhe-na-i lhi, lhi-u-da ne-  
nga ku-ia-e,  
a-i ku se-na-i lhi, pa-  
ke-la-lhu ma-mi-li-ngi  
[-ya-e].

第一段：是Balhenge為族

人所唱。

親愛的爸爸媽媽及部落的族人們，我要嫁到鬼湖了。當你們看見我的頭飾慢慢消失在湖底的漩渦裡，那表示我已進入湖底。我的樣子一直到永遠，在這個部落裡。

a-i tha-la-la-i ba-lhe-nge,  
li ka-tu-wa-se-nga su,  
liu-gu ki-le ge-le-ge ki-ce  
ke-lhe ta-ki tha-re-ve mu-  
warha-lhu-pa-li-ngi,  
a-i ku ce-ke-lhe lhi, lha-li-  
kai su-i-ya ia-ya-e

第二段：是族人為Balhenge而唱。

我親愛的Balhenge，你要嫁出去了。你要離開我們，離開這裡的山、水及部落。你要常常想念部落的人、事、物，千萬不能忘記。

原音悠揚，我輕輕地訴說著這則流傳於魯凱族部落，一段有關人蛇相戀的傳說故事。傳說中的女子叫做Balhenge，是部落頭目的女兒。有一天和同伴結伴到鬼湖玩，同伴

發現了湖底蹦出了一條百步蛇，然而她看見的確是一位英俊的男子。兩人一見鍾情，開始交往，很快地私定終身，論及婚嫁。男方終於在親屬的陪同下到部落提親，當日族人卻看見很多百步蛇。兩人結婚後，住在鬼湖湖底，不久生了個孩子，而這孩子還不時回部落看他的外公外婆。另外，Balhenge再出嫁之初，曾交代她的族人：如果到鬼湖打獵，看見湖邊有溫熱的食物，便是她為族人準備的。如果是冷的，千萬不能吃。」

說完這則故事，我發現自己的眼眶竟然是濕潤的，我已陶醉在美麗與哀愁的故事情境裡，對於一群很少接觸台灣原住民傳說或文化的大孩子們，我想這是一次美的饗宴與驚豔。下課後，孩子們圍繞著我期盼我能推荐更多好聽的原住民音樂和圖畫書。我為孩子們想要探索與感到好奇探究的心所感動，這不禁讓我想到日本圖畫書的舵手松居直先生所說

的：「圖畫書對孩子而言，沒有任何『用途』，不是拿來當教材，只是用來感受『快樂』的。所以一本圖畫書愈有趣，愈能深刻留在孩子的記憶裡。」

### 找回共讀的快樂

在回饋分享的過程中，一位模樣秀逸可愛的大女孩淚流滿面的說：「從小我就討厭閱讀圖畫書，對閱讀充滿了懼怕。因為，我的媽媽總是非常盡職的為我挑選許多圖畫書，帶著我唸圖畫書，而後要我分享心得和圖畫書所要傳達的意義。當時我還很小，我真的不知道要說什麼？我只記得我讀到媽媽臉龐的心情，有時失望、有時生氣、有時甚至是憤怒的。這堂課讓我感受到原來圖畫書可以這麼溫馨、可以靠近。我想我會重新看待閱讀圖畫書這回事……。」

大女孩的回饋讓我想到了，在《幸福的種子～親子共讀圖畫書》的書頁裡這樣提醒著父母親：「有不少父母認為，從小念圖畫書給孩子聽，可以幫助孩子早一點養成閱讀的習慣，同時培養高尚的情操和豐富的知識。這些冠冕堂皇的理由，使父母無法輕鬆說故事。失去了圖畫書最重要的功能；帶給孩子快樂。父母如果忽略

了親子共讀的樂趣，可能是填鴨教育的開端，破壞了孩子閱讀的胃口，也傷害了親子關係的和諧」。

現代教育把重點都放在頭腦的鍛鍊上（智育的發展），教我們的孩子如何處理「課本」有助於提升考試成績，往往忽略了學習有時候是需要心的體會，心的體會則因人、因地、因事、因時而有所不同，它是主觀、神秘、缺乏規則的。因此，人類文明始終重理性、輕感性，學校、機構、企業皆不例外。也難怪，在大學聯考一結束，部分的孩子會誇張到把書扔掉甚至是撕毀或資源回收，破壞了對書籍閱讀的樂趣、想像和美意。

在書店裡，我們隨處可看到父母和孩子選書拉鋸戰，孩

子堅持要買自己喜歡的書，而父母親心中則有好書的標準圖騰，於是原本幸福和諧的親子畫面，驟然間變成親子糾葛的戰場。如果圖畫書最重要的功能是帶給孩子快樂，激發對閱讀的興趣，為何孩子不能買自己喜歡的書呢？

大人們慣於以成人的價值思考來判斷書的好壞，或許我們也有著閱讀偏食症，忽略了不同類型書籍可能帶來的閱讀樂趣。讓親子共讀回到最初的單純，享受「共讀」當下的幸福，應是家長們需要重新思考體悟的。

(作者為光寶文教基金會社區認輔總監)



# 花蓮文學漫遊

◎廖羿全

不同的城市，孕育出不同的靈魂。  
 跟著作家去漫遊，聆聽花蓮文學的發展脈絡，  
 品嚐作家如何用文字來呈現花蓮。  
 真實的體驗文本中的場景、作家居所。  
 我再次觸摸到那沁撫我心的靈魂光影，  
 那由大山大海、山林田野所淬煉出來的，  
 是別的城市難以擁有的靈魂寬度。

——O'trip 王義智

結束了大學生涯，即將邁入研究所修讀法國文學的第一個盛夏，在文學這塊領域上，我不過是個初生之犢。暑期初的花蓮文學漫遊，便成了我吸收文學養分的第一個場域。提起花蓮，「她」與我的生命是緊緊相繫的，最初，我所吸到的第一口空氣，便是矗立於這塊土地上蒼鬱的中央山脈的靈氣，至今即使全家遷居台北多年，花蓮的一切，總是懸盪在我的心中，濃烈的引我思慕……。

也許是這份情感的趨使，在每年的寒暑假假期，我總會央求媽媽帶我回到花蓮去度假，並不是為了逃避台北的課業壓力或貪求遊玩的喜樂，純然是

因為我眷戀著那兒的海與空氣，眷戀著踏上七星潭的鵝卵石遠眺太平洋的地平線，那種浸身於大山、大海相映的壯闊天地時，心中所感受到的舒適與暢然！

## 當我走在波特萊爾街

這次文學漫遊之旅，意外地加深了我對故鄉的看見，使我能從另外一個層面去認識我所愛的花蓮市。透過「巷弄之間」的主題溯源，由出身花蓮的著名詩人陳黎與攝影家邱上林老師的帶領，走訪這個在七、八〇年代孕育出多位文學家的小城，我們的雙腳尋著陳克華、楊牧等文學作家們的足跡，伴著陳黎與邱上林的導覽

解說，使我們彷彿置身於那個年代的縮影，與文學家一起重溫昔日創作的光景。

途中，當我正沉浸呼吸那巷弄之間的文學氣息時，我們正巧走過王禎和、楊牧等名作家的故居（前者已出租為服飾商場、後者已是關閉的印刷工廠），面對著如今已顯得平凡的街景，對於時代的更迭，心中真是百感交集，油然想起陳黎的一首散文詩——「波特萊爾街」。其中他引用了日本小說家芥川龍之介的一句詩詞——「人生不如一行波特萊爾」，將自己年少生活習慣走的幾條街稱作波特萊爾街，將過往生活的縮影融入在這條街裡頭。當下，我似乎能體會陳黎詩作

中所流露的那份簡單樸實的懷舊之情，還有因時光不再，那股在內心一隅失落的無奈與傷感。而我，如果也同樣用「波特萊爾街」的心情去探索我在花蓮……，或許便能為莫名繁雜的思緒尋得答案。

### 品飲文學的流動饗宴

曾經，「文學」對我來說就是那種作家們「文縷縷」的寫得讓人摸不著頭緒的東西，但這也是文學的魅力所在。在閱讀文學作品的當下，有的時候必須全神貫注地將自己浸潤在作者所描繪的情境之中，一邊反覆地推敲、臆測其筆下人物的心靈狀態；一邊咀嚼文字與符號之間微妙的關係，及其蘊含的深喻與意境。這趟花蓮文學之旅，就像是一場流動的饗宴，讓我對「文學」有了全然不同的驚喜，親切、在地化、透著泥土的芳香……，在花蓮的「波特萊爾街」，我大肆品味了文學的氣息與涵養，感受到過去時代的餘韻，我體會到，當城裡的一花一草、一磚一瓦，都被賦予一種內在意義之時，人們才不會陷入消費型社會的陷阱，一味地汰舊換新，反而能更珍惜自己週遭的事物，重新整合傳統的文化遺產與資源，將之視為擴展人文精神的寶庫，我們的「根」才

會被留下，「美」的願景也才能被實現。我因此相信，花蓮因有了這麼瑰麗深層的人文精神來烘托山水之美，而更美！

文學的領域如大海浩瀚無垠，而我，正像一隻新生的小魚苗，在清澄的七星潭、在廣闊的太平洋濱開始揣摩泳技、吸收洋流所帶來的豐沛養分，學會悠遊其中。

(作者為輔仁大學法文研究所研一學生)

### 附錄：

#### 文學漫遊花蓮資訊站

- O'rip Hualien  
e-mail : catd@ms19.hinet.net
- <http://blog.yam.com/cafefjade> 璞石咖啡館  
03-8455968

#### 閱讀花蓮～與花蓮有關的書寫

王禎和／嫁妝一牛車／洪範、王禎和／玫瑰玫瑰我愛你／洪範、楊牧／楊牧詩集／洪範、楊牧／山風海雨／洪範、王文進／豐田筆記／九歌、劉春城／不結仔／圓神、吳鳴／長堤向晚／九歌、吳鳴／來去鯉魚尾：夢迴花蓮壽豐的美麗田園／紅樹林、吳鳴／豐田和風集／紅樹林、吳鳴／晚香玉的淨土／九歌、陳黎／島嶼邊緣／九歌、陳黎／陳黎散文

選／九歌、林宜濤／東海岸減肥報告書／大塊、陳義芝／在溫暖的土地上／洪範陳雨航／策馬入林／爾雅、吳明益／家離水邊那麼近／二魚文化、拉黑子、達立夫／混濁／麥田、區紀復／鹽寮淨土／晨星、區紀復／簡樸的海岸／晨星、孟東籬／濱海茅屋札記／洪範、徐仁修／邊陲東部／大地地理、游登良／太魯閣步道／貓頭鷹、廖鴻基／尋找一座島嶼／晨星、廖鴻基／台11線藍色太平洋／聯合文學、廖鴻基／山海小城／望春風、陳列／百年遊記、林道生／原住民的神話與文化賞析／漢藝色研、劉富士／小女生玉米／探索、廖鴻基／腳跡船痕／印刻、廖鴻基／台灣島巡禮／聯合文學、張開基／用另一種心情來花蓮／林鬱出版、廖鴻基／海天浮沉／聯合文學、黃憲宇／山海日記／心靈工坊、陳文玲／找阿寶玩創意／心靈工坊、瞿欣怡／肯納園：一個愛與夢想的故事／心靈工坊、劉克襄／作家的城市地圖／木馬

參考資料：O'rip Hualien

# 品味在地文化

## 打開茶箱的故事

◎曾至賢



### 虞美人

少年聽茶老街上，不識此滋味。

壯年聽茶老鋪中，江闊雲高、欣喜叫癡情。

而今聽茶僧廬下。鬢已星星也。悲歡離合總無情，  
一杯老茶，點滴到天明。

個人很喜歡宋詞人蔣捷所譜的「虞美人」，以它做架構，重新譜詞，這首詞寓意了我人生的三境界，老茶鋪，不也是如此境遇嗎？

歷經十年歲月的尋尋、覓覓，好不容易逐一地找到散落全省各地的老茶行、茶館及茶廠，經過整理後，統計是七十多家，比起日據時代，光是大稻埕數量就高達二百多家，凸顯老行業凋零嚴重；反觀這些百年老店留存迄今，必有過人之處，也凸顯其歷史意義，是一條台灣茶路的薪火相傳，他們的經驗和心路旅程，更值得新興事業引以為借鏡。

跨起一個世紀，歷經清朝、日據時代到民國年間，讀「打開茶箱的故事」一書，無疑是在走一條時光隧道；從台灣頭一直到台灣尾的恆春港口

村，每位老頭家都有一本難能可貴的老茶經，細讀老茶人披荊斬棘的茶故事，無疑是福爾摩沙茶發展史的縮影；大部分老茶人都是早期由安溪渡險惡黑水溝（台灣海峽）到台灣打拚，無疑說明了延續海峽兩岸茶鄉香火，並在台灣發揚光大的軌跡；目前台灣茶業在面對中國、斯里蘭卡、越南等新興勢力崛起，有茶農抗議，但似乎更應看看咱們的祖先如何自立自強的故事。

將近十多個寒暑，周而復始，一次又一次接觸這些老茶鋪，深怕物換星移，一家家關門大吉，無法即時留下歷史記錄，造成「今日不做，明日就後悔」的遺憾，但歲月還是無情，讓我錯失為多位有風光歷史的老茶人留下影像；可喜的是，光顧之後，每家茶行均

受鼓勵似的，幾年來從王有記茶行、魚池日月老茶廠到關西台灣紅茶公司、錦泰觀光茶廠等，「老店新裝」，已重新發出骨董才有的歲月光芒，這是可喜可賀的。

這二、三年又迷上深具「巖韻」的武夷岩茶，在探訪昔日武夷岩茶集散地下梅古鎮，看到一群白髮皤皤的老阿公、阿嬤聚集在運河畔撿茶枝，那個影像，立即讓我想起昔日台灣大稻埕最風光一頁，不就是這種景象嗎？據說當時還有茶行店東，拿著竹竿搶婦女幫忙撿茶枝呢！於第一剎那間看到下梅溪畔景象，那種感動，直至今日仍盤旋於腦海中，無法散去。

老茶店猶如老茶般，醇厚飽滿的滋味，讓人點滴在心頭；但在斑駁建築中，也帶點滄桑，有些猶如我的身體般，每況愈下，老茶人感受到下一代不願再接掌這種夕陽行業，那種心痛，也是讓人點滴在心頭。

而我最大的精神支柱就是一杯杯老茶湯，品飲中，常感到一種生命命脈的流動，正如看到一家又一家老茶莊，總能感受那文化孕育的繫脈；老茶是愈陳愈香，老茶店仔也是愈老愈有韻味，雖帶點滄桑，卻蘊涵著濃厚茶文化的品嚐。

這一步一腳印，整整就費了十餘年功夫，聞茶香下馬，傾聽老茶人訴說一頁頁茶行開拓史，再逐一的挖他們茶行所遺留的老文物寶貝，周而復始，民生西路新芳春茶行、重慶北路的王有記茶行、汐止茄苳路的建順茶行、坪林街上的祥泰行、三峽的正全茶行，甚至遠在台南縣蓮花故鄉白河的捷成茶莊、府城振發茶行、金德春茶行，都不知走了多少趟，也不知花了多少精神及時間，其目的只有一個，就是呈現真實的老茶行、茶廠面貌，所謂「老茶店仔復活，人間茶常飄香」。

### 茶文化之旅

「草木之中有一人」，在有草、有木中，還有人的蹤跡，它指的是什麼字呢？

答案不言可就是「茶」，從一句七言絕句，也點出茶是與大自然融合在一起，而且與人緊密的連接在一起，茶是中國人國飲，可見一斑。

茶文化之旅，就是由茶做媒介，深入淺出的了解茶鄉風貌、與茶農話家常，走古道，與古人神遊，進一步與地方特色相結合，去認識我們自己的故鄉，去關懷你我的家園。(備註：為環保及愛護地球，請自行攜帶小茶杯)

茲根據需求，初步研擬出三條適合老中青三代一起走訪的茶文化路線。各路線導覽時間約2.5~3小時。

#### 一、南港茶山之旅

八月桂花香，這個八月指的是農曆八月，因此從九月底開始到翌年的二、三月，全省碩果僅存的南港茶山桂花林，正是桂花飄香的季節。而南港也是包種茶發源地，還保留純樸的農村景象，是台北都會中鬧中取靜的後花園。

公車306總站集合~舊莊最古老的柑仔店~南港茶葉製造示範場旁公園~觀雲居~桂花古道(經桂花林、廢棄礦坑、茶園、陳金龍茶廠、陳清標茶廠、桂花吊橋、寶豐庭土雞莊、余氏古宅、老樟樹到觀雲居)。

#### 二、大稻埕茶港懷舊之旅

北市重慶北路二段六十四巷口朝陽茶葉公園集合~百年老店王有記茶行參觀~鈕釦街~霞海城隍廟~迪化街布料集中市場~進春茶行~貴德街

(望春風作者、紅磚竹節屋、李春生教堂、南興茶行、陳錦記古蹟建築、大稻埕茶港、百年老店王錦珍茶行、昔日鹽行、迪化街古建築巡禮)，這裡是一條時光隧道，從滿清末年、日據時代到現代，三種時光佈設在廿一世紀中。

#### 三、坪林找茶知性之旅

南凍頂、北坪林，這是台灣傳統的兩大茶區，一生產球形茶，一則生產條形茶，各具風味及特色，值得細細流覽。

北宜高坪林交流道集合~走漁光線，在森林小學漁光國小漫步~參觀漁光的古剎南山寺、走漁光的茶園，看漁光的風水~搭車往坪林老街~坪林茶博館旁生態公園巡禮~百年老店祥泰茶行品飲一杯香醇的包種茶~結束愉快的坪林茶鄉之旅。

**講師：**清涼齋茶文化工作室曾至賢，台北市信義社區大學講師。資深記者。著有「方圓之緣~深探緊壓茶世界」、「打開茶箱的故事~台灣老茶店仔」。

# 原鄉遊學記

## 布農族巒山部落行

◎陳麗珍

當溪水不再清澈，魚蝦從溪流絕跡  
 田間蛙鳴消失，食物喪失原味  
 童年失去歡笑，有錢也買不到健康時  
 我們警覺到現代人的失落

### 失根的蘭花？

多次聽光寶吳銀玉老師的演講中，分享利用寒暑假期間，帶著志工及孩子們到原住民部落的體驗。讓我開始對於台灣的在地文化及人文，有如發現新大陸一般，有一種「生於斯、長於斯，卻不曾深刻去體驗斯」的感嘆！

原本訝異於銀玉老師為何特別把部落當成台灣最能帶出去的文化？身為漢人的我，從小被教育的是要回大陸去尋根，所以在幾十年的文化學習當中，幾乎是繞著「我的祖先是從大陸來的」方向去打轉；另一方面，老一輩不斷陳述著日據時代的回憶，不斷地傳講著光復以來的悲情到現今富裕

卻失根與失落的無奈。

記得在日本YWAM時，有一位美國來的講師問我：「妳是哪一國人？」我說：「我是中國人？」他馬上指著我們當中一位從大陸來的同學對著我說：「妳去問林奕，讓他告訴妳，妳到底是哪一國人？」我到底是哪一國人？我生在台灣，用著日本的東西，學著日本的文化，卻是哪一國人也不是！我開始思索！

當日本同學來台灣找我玩時，她們總是覺得沒什麼好看的，很多日本貨與大陸貨。日本貨回日本去買就行；大陸貨呢？去大陸買會更便宜些！看似繁榮的大台北，自己的文化在哪裡？我該帶日本友人去哪兒呢？

### 巒山部落行

暑假，我們全家報名「原住民森林文化體驗營」，到了台東鹿野的「巒山部落」。第一晚住在布農族「巒山森林博物館」董事長阿力曼家。十幾個人睡在床上、地上、沙發上，浴室沒有門，只用布簾代替。和著蛙聲蟲鳴、打呼聲、狗吠聲及走動聲，或許有點認床吧！我整夜輾轉，渡過了部落現代家庭的第一夜。

次晨，阿力曼到自家後院，採了南瓜、蔬菜，為我們準備有機早餐。飯後大夥整理行囊上山去囉！沿途生態解說、教導我們如何野外求生。

阿力曼一路不斷訴說著他是如何和一群熱愛這塊土地的

族人，經過一番努力才從財團手中搶回這一塊原始山林。他計畫著要把它以最原始的部落風貌保留，所以不走商業化的開墾與設計路線，以免破壞生態與大自然的和諧。

又說，原本政府因為要補助原住民而鼓勵他們種植五爪豆，卻讓原住民為了每月得到每分地四千五百元的補助，而用火燒了森林或噴灑農藥，毀了珍貴的百年杉木和生態植物。還有山坡道路因為偷工減料，帶來的坍塌問題。老布農族們從高山裡搬到山下造成種種不適應而終日酗酒，原住民孩童因為父母遺棄而遊走山中。阿力曼因此立志要保留一塊原始山林，讓布農族的長者和無依的孩童有地方可以去。

此次的部落遊學，讓我對原住民有了更深一層的認識，有一群很有智慧與遠見的人，正為著自己族群的未來在努力著。所以，雖然他們在都市裡求過學、就過業，還是情願捨棄都市的繁華而回到部落裡，致力回應著自己生命中的呼召和使命。

### 重拾童年

這一路攀爬了百年白榕雀榕(會走路的樹)，我這位不曾爬過樹的女人都脫下了鞋子，光著腳丫子攀爬上去，享受一

下當野孩子的滋味，真是解放呀！我要找回失去的童年！孩子更是高興，直嚷著以後還要到部落去。

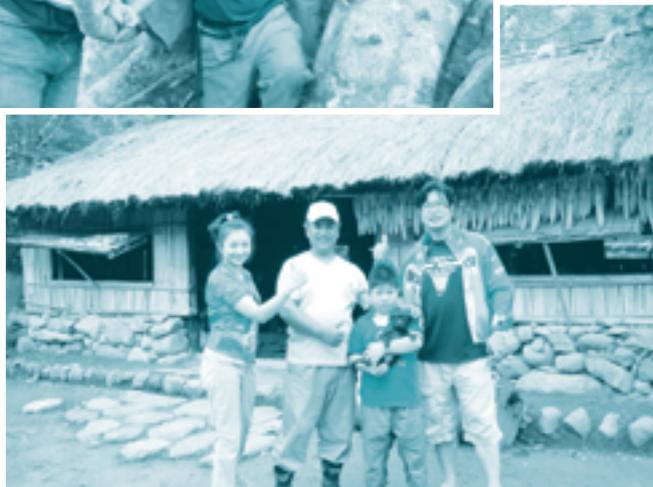
我們嘗試用腳丫子剝小米，搗小米作麻糬、作小米粥，洗山泉冷水澡、在沒有一盞燈，遠離城市的山林黑夜中，真有點…不一樣！我們圍著柴火交流，突然發覺兒子不見了，回頭一看，他竟大字型地橫躺在架空的竹子上呼呼大睡。一路上，孩子不用我看管著，全程樂在其中，沒有不適應，反倒因爬樹而把全身弄得髒兮兮，凡事隨遇而安，在大

自然中育兒是輕鬆的。

臨行前，阿力曼又帶著我們種下一棵白榕樹和一顆相思樹作紀念。希望下次我們再舊地重遊時，能看到它長得更高、更茁壯。

想一想，遠離塵囂的遙遠部落，不正是上主所創造最好的大自然老師，森林無私地供應著人類的需要。年底我又將有外籍友人要到台灣來玩，現在我知道該給他們怎樣的人文與在地文化，台灣真是個多元族群的寶島呢！

(作者為光寶社區認輔台北市興雅國小團隊志工)





# 抉擇 尋回幸福

◎波斯菊  
◎林鴻堯插畫

人生是選擇題不是是非題，成熟的人要為自己的選擇負責，什麼是我要的人生？由我自己決定與用心經營……



## 往事不堪回首

「不管如何都不能離婚，這婚姻是你自己選的，我們家沒有人離婚，怎麼能讓別人看笑話，怎麼能丟臉……假如你要離婚我就跟你一起死好了……」母親咆哮的聲音一直在耳邊迴盪，是的，這婚姻是我選的，不能後悔不是嗎？唉！好沉重的婚姻，我不想跟母親的婚姻一樣，夫妻相敬如冰，為了子女忍耐，放棄屬於自己的生活與幸福，如今年邁了，抱怨這一生為了子女自己失去許多，也許就是因為受到母親的影響，傳統中國女性的『識大體』，所以所有的苦與無奈都必需忍耐下來，但又常常浮現「這是我要的生活與人生嗎？」為了一個家而要承擔一切，失去自我，我不想！我不

想勞心勞力的跟一個大小孩生活，得到的不是助力而是阻力，我不想停滯在那，停滯在那裡讓我覺得痛苦，宛如囚鳥哪也去不了，被束縛著，我不想也不要……

記得那是個晴朗的早上，我跟父母在客廳聊天，瞥見他站在房門口用冷冷眼神看著我，當我回房時一切的事情都發生了，我呼喊著父親，父親衝進房一面壓住他手上的傷口，一面哭著說「我的天啊！為何會如此？為何會如此？」聽到父親的哭喊讓我心好痛，心痛的是我竟要讓父母親如此擔憂我的事，心痛的是這輩子從未見過父親為了任何事而哭泣，更生氣的是他為何用這樣的方式來對待我們？

在急診室中，醫生問了一堆的問題，為何如此的陌

生，沒有一個問題我能回答的出來，也許這些年為了孩子、為了一個刻板印象完整的家一路走到現在，這十幾年的婚姻對我來說太沉重了，也不知自己是如何熬過來的？自己就像傳統的中國女性般，為了給孩子一個完整的家，一個有父母和兄弟姐妹的家，害怕孩子因為是單親而自卑，而產生不健全的人格……。內心有太多的掙扎，在那所謂完整的家中，我不知受了多少的苦和痛，孩子也承受很多莫名的苦。

## 心的幸福

離開醫院時，我下了決定，不想再讓自己與孩子受苦了，也不想再為了世俗眼中的家而受困，家不該是個讓人覺得溫暖，有愛、有關懷的地方嗎？倘若只是結構完整，而

心是疏離的，那還算是個家嗎？

這些年來我找到很多個溫暖的家，有關心我的朋友，有一直陪伴在我身邊的夥伴，一起成長一起分享喜怒哀樂，擔任志工認識了情如姐妹的手帕交，這十幾年下來是多麼不容易的事啊！也因上了認輔成長課程，我們有相同的學習，做同樣的事，彼此心靈相通、相知相惜。在我累了想歇歇腳時，她願意靜靜的聽我抱怨，適時的同理、接納我，記得有一次我們坐在咖啡廳，雖然離婚有一陣子了，我仍然一直在抱怨前夫的不是，一次又一次重複不斷的說，她總是靜靜的聽，偶而回應幾句，自己在發洩情緒而不自覺，總認為自己很強壯，可以很快的走出陰霾。直到有天突然察覺自己的抱怨對方願意聽嗎？我從沒問過對方是否想聽，「每次都抱怨他的不是給你聽，你不會覺得很煩嗎？我從來也沒問過你想聽嗎？」「我覺得煩你就不說了不是嗎？好朋友不就是如此嗎？」只是如此簡短的回答，讓我覺得無限感動。

某天傍晚牽著兩個女兒的手，漫步在學校操場上，涼風徐徐吹來，偶而夾著陣陣的花香，許久沒有如此的輕鬆、如釋重負，大女兒跟我說她好喜

歡現在的感覺，用心生活，做我們想做的事。記得有一年寒冷的冬天，新聞在介紹難得一見的獅子座流星雨，窩在暖暖的被窩裡與好友通電話，說著說著兩人異口同聲的說「走吧！我們去看流星雨」，說完立刻穿上大衣，兩家六口人擠上一輛車直奔陽明山，一路壅塞，只好回頭下山至芝山岩，而芝山岩的光害嚴重到無法清楚看到，心急著不願錯失難得的機會，又轉移陣地到碧山巖，一片空曠的停車場，我們並肩躺在地上，聽到孩子的驚呼聲此起彼落，好不快樂啊！這就是生活，用心去體會人生的美。

那段日子我們母女的家跟好友的家庭連結在一起，在我們需要溫暖與支持的時候，他們都會立即的擁抱，在我需要依靠的時候，他們總是讓我窩在那小小的窩裡，任我耍賴、撒嬌、吶喊與抱怨，雖然不是一個很舒適的家，但那顆受傷的心卻感覺到安全、溫暖和舒適，他們一直陪伴，等待我那受傷的心慢慢復原、成長、獨立，更有力量往前走，也讓我更有能量幫助他人。

## 選擇自己的人生

要過什麼樣的人生是自己決定的，人生是選擇題不是是

非題，成熟的人要為自己的選擇負責，什麼是我要的人生？由我自己決定與用心經營。單親的這些日子一路走來，有歡笑有悲傷，歡笑的事比悲傷的事來的多，因為我選擇做兩件能讓自己快樂的事，一個是能擁有自主、彈性的助人工作，滿足生理及安全的需求，一個是心靈成長利人利己的認輔工作，讓我找到自尊找到自我實現的舞台，做這兩件事時符合了馬斯洛的基本需求理論的每個階段，助人與成長是我心靈快樂的泉源，讓我更有力量面對挫折與難題。

這些年來，我也看到其他夥伴在家庭中遇到困難時，選擇走出來，學習成長、學習如何愛自己，唯有知道如何愛自己的時候，相對的才會有能力愛自己的家人、照顧家人並擴及他人。每一回首，總忍不住要想，如果我更早開始認輔的學習、覺察，讓自己更成熟、更有智慧面對婚姻，是否會有不同？但很多事都是要在歷程中學習、覺察及經驗累積而來，感謝前夫與孩子讓我學習到夫妻相處與親子關係的課題，讓我重新檢視自己、面對自己，也感謝一路陪我走過的夥伴。

(作者為光寶社區認輔團隊志工)