

南華大學應用社會學系教育社會學碩士班

碩士論文

Master Program in Sociology of Education

Department of Applied Sociology

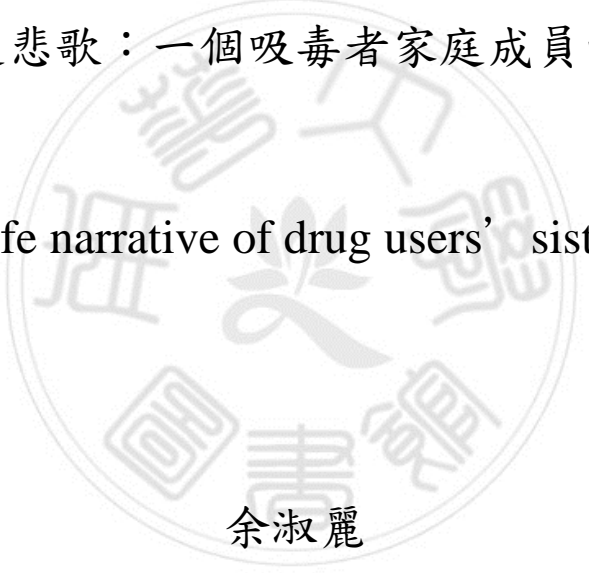
College of Social Sciences

Nanhua University

Master Thesis

吸毒者家庭悲歌：一個吸毒者家庭成員的生命敘述

Life narrative of drug users' sister



余淑麗

Shu-Li Yu

指導教授：陳姿憶 博士

Advisor : Tzu-Hui Chen, Ph.D.

中華民國 108 年 12 月

December 2019

致謝

終於到了提交論文的這一天，三年半了，為了這一篇論文的寫作，我不知道經歷過多少個夜晚挑燈夜戰，心中一塊大石頭終於可以卸下並可以好好休息地一段時間喘口氣。

一路走來的路程，雖然艱辛但總算沒有白費一場，從開始進入南華大學修習教育社會學相關課程及學分到論文順利完成，有多少可敬的師長、同學、朋友給了我無言的幫助，正是由於你們的幫助和支持，我才能克服一個又一個的困難和疑惑，在這裡我想要一一表達我的感謝之意。

首先要感謝的是我的指導教授姿德老師，謝謝您給了我極大的空間與時間，讓我可以從此篇自我敘說的論文中嘗到解脫，若不是您的耐心與陪伴，或許我完成不了這項作品，若不是您細心的包容及理解，看懂我那飽受摧殘的家庭問題，那麼就沒有今日重拾笑容的我。

接下來要感謝的是我的兩位口委老師：芳茹老師和素珍老師，謝謝您們在百忙之中願意抽空擔任我的口試委員，這場充滿人性關懷的口試過程，令我受益良多。

最後我要感謝的是我的家人及朋友，是我的母親極力要我繼續進修，因為教育使我母親看見我的改變，而我的先生默默支持我進修的渴望，因為他懂我，正因如此我們的溝通更容易，連同爭吵也少了許多，因為教育開拓了我的智慧，我的孩子們見到我這個年過四十的中年婦女，還在努力的尋求知識的殿堂，創造了我們一起精進的想望，我最親近的同事在我最需要幫助的時候，一路情義相挺，因為妳的鼓勵、加油、打氣，促進我走完整個流程，終於我要畢業了。

過去，總是將自己內心的委屈吞下肚裡去，為了我那不健全的家自卑良久，如今真正的將過去攤在陽光底下，終於稍稍緩解內心裡有很多打不開的結，透過故事的敘說與書寫，帶給我面對的勇氣，給予我從故事中得到療癒力量，感覺真的很不可思議而我變得更能接納自己的不完美，我為我自己的轉變感到欣慰。

謝謝大家！

淑麗 謹誌 2020 年 1 月

中文摘要

這是一篇關於吸毒者家庭成員的生命故事，以敘說的方式來敘說有關研究者本身處於吸毒者家庭內所遭遇的種種問題及心境，深刻的描寫出自身過去、現在錯綜複雜的生命故事。故事描述出研究者家庭經驗，因家庭成員中有其吸毒的藥物濫用者導致整個家庭不斷反覆面對身心創傷、家庭破碎的情景，因而影響了研究者本身。透過自我敘說的方式，研究者回顧過去的經驗、面對想逃避及壓抑許久的家庭問題，重新找到自己存在的價值，看見自我遇到生命上種種的挫折，進而發展出生命韌力，藉由這樣正向的力量，讓自己可以突破重重的難關，支持自己勇敢走下去的經驗，當我們學會面對生命的限制、突破自我的困境，就會讓自己更有能力改寫自我生命故事。生命在困難中昇華，當你從痛苦中走出，會發現你已擁有飛翔的力量。

關鍵字：家庭、敘說、藥物濫用、創傷、韌力（復原力）



Abstract

This study utilized personal life narratives to investigate a woman's suffering from and resistance against the trauma of having drug-user brothers. The author's narratives manifested the complicated life experiences of a drug user's family. The study results showed two conclusions. First, drug user's family members also faced traumatic influences and needed support. Secondly, resistance development was a process which involved personal and environmental factors. Further discussion about drug prevention and policy suggestions were also provided.

Keywords: family, narrative, Drug abuse prevention, trauma, resistance



目錄

致謝	I
中文摘要	II
英文摘要	III
目錄	IV
表目錄	VI
第一章 緒論	
第一節 前言	1
第二節 研究背景及動機	3
第三節 研究目的	6
第二章 文獻探討	
第一節 藥物濫用	8
第二節 創傷	10
第三節 韌力	13
第四節 自我認同	18
第三章 研究方法	
第一節 敘事	20
第二節 敘說治療	22
第三節 敘事研究	26
第四章 童年時期（5~13 歲）	
第一節 家庭背景	27
第二節 變調的童年	32
第三節 家庭變質	35
第五章 青少年時期（14~19 歲）	
第一節 異樣的開端	37

第二節	屋漏偏逢連夜雨	42
第三節	循環不息的噩夢	46
第四節	吸毒帶來家庭破碎與關係混亂	50
第六章 成年時期（20~30 歲）		
第一節	職場新鮮人	55
第二節	受刑人家庭困境	61
第三節	吸毒者婚姻破碎影響下一代	64
第四節	看見父母的愛	68
第七章 成年中期（30~40 歲）		
第一節	等待曙光的過程	71
第二節	尋找愛	74
第三節	婚姻生活	78
第四節	債務問題	82
第五節	在工作上遇見歧視	86
第六節	就醫經驗	93
第七節	成為助人工作者	98
第八節	陪伴父母繼續成長	99
第八章 重看故事		
第一節	重看原生家庭	102
第二節	重看婚姻生活	107
第三節	重看工作轉換	111
第九章 研究結果與反思		
第一節	研究結果	116
第二節	藥物濫用防範及介治的政策建議	117
第三節	研究反思	120
參考文獻		121

表目錄

表 1：「resilience」各種翻譯表.....13



第一章緒論

第一節 前言

在我的人生當中，從來沒有想過會繼續再進修，或許爲了彌補過去的遺憾與缺失吧！又或許在一路不平的人生際遇中，想找到些什麼？爲了論文寫作，當時的我，一心覺得生活中最重要的議題莫過於經濟，也想寫相關議題，因爲經濟問題，確實曾在生活中曾帶給我莫大的壓力及困頓。但指導老師依照她的專業，在一場輕鬆愉快的聊天中，找到了我的問題乃源自於我的原生家庭，而經濟的問題只是佔我人生中一小部份，之後與老師討論時，老師一再鼓勵，把我的故事寫出來，同時經過老師的建議，規劃出幾個方向及目標，接下來幾次的會談中，逐漸突顯自己的方針，雖然我並沒有當下就做好決定，我想的是什麼？要的是什麼？看到同期的同學已積極的開始撰寫論文內容，我的心裡有些慌，大多時候腦袋裡是一片空白的，不知道是逃避抑或是已釋懷了，對於撰寫自我本身的故事時，我的內心是掙扎的還帶有一絲絲的痛，在這樣的情況下，硬是拖延了許多時間。

真的許久未曾寫過文章，總是覺得困難重重，像是想表達的總是缺了一點什麼，看了許多先進們寫的論文，好像就是沒有見到有和我一樣的經歷寫成敘說，所以，每當我想下筆寫出關於自己的故事時，就是不知該如何下筆、從何處著手，總覺得這些事情已經離我很遠，心中又覺得這些事好像是昨天才發生的一樣，既模糊又鮮明，人生就是不斷的在面對問題並試著解決問題，然而我所面對的卻是在我人生中不斷的發生和上演，像是一道傷痕；當這道傷好像要恢復了，卻總在不注意時又裂開又流血。我堅信只要努力不斷的把想寫的寫出來，應該沒問題；誰知過去總像一把利刃，讓我逃避、退怯，這時的我很想當一隻烏龜躲進殼裡，以堅硬的殼來保護一顆脆弱的心，是的，我害怕：害怕人群的眼光、害怕當其他人知道我的家庭如此不堪，是否會唾棄我呢？害怕一直以來控制的情緒將以淚水來宣洩，不知道是否會再次崩潰呢？

人會無法活在當下的其中一個原因，就在於無法放下過去，無論那是不好的

回憶，還是自己曾經犯過的錯，只要我們無法放下過去，就會耿耿於懷。我想這篇論文就是一個新的契機，要我從書寫中學會「放下」，唯有如此，學會放下過去的包袱，我們將會發現，未來的人生還是可以窺見曙光，還是有機會可以迎向美好的人生。

現在的我已經漸漸踏入不惑之年，而距離我想說的故事年代，也有二十多年之久，有些記憶真的回想起來，確實需要一段時間來拼湊，期待自己能透過小記憶、小片段，進而整合出我想敘說自己故事的面貌，進度雖然緩慢的進行中，但我想透過自己一點一滴的努力，朝著方向來撰寫，終有一天將會到達彼岸，國父孫中山先生提倡「**知難行易**」，只要突破心理障礙、不畏艱難，勇敢的踏出第一步，就不會覺得那麼困難。一個人的心理障礙一去除，第二步就會更容易走，其實「**天下本無難事，身體去力行**」就對了。

當我還不是那麼明確的確定我要撰寫的方向時，我已陸續繕寫（打）了二到三個版本關於述說自己故事的開端，我想這是一個好的開始，期待在整個過程中，將自己處在一個吸毒者家庭成員中所面臨的家暴、恐懼及種種經歷，從頭到尾為自己做個總整理，透過敘說的方式梳理自己的生命經驗，同時提供他人面對此種問題時的參考依據。

第二節 研究背景及動機

「家庭」的起源是很早之前就有的，自有人類的開始，男、女經過婚姻的結合而建立形成家庭，繁衍子孫孕育下一代，使人類可以一代代繼續延續下去，因此，家庭是社會最基本的單位，也是個人接觸最早、影響最深的場所，家庭同時也是學習社會事務最初始的地方，亦是人類心靈的避風港及疲憊的加油站。

可愛的家庭

我的家庭真可愛，整潔美滿又安康，
姊妹兄弟很和氣，父母都慈祥；
雖然沒有好花園，春蘭秋桂常飄香；
雖然沒有大廳堂，冬天溫暖夏天涼。
可愛的家庭呀，
我不能離開你，你的恩惠比天長。

(世界民謠，2008)

這是一首耳熟能詳大家都聽過的一首世界童謠，然而我的原生家庭卻不是像這首歌曲一樣的幸福又美滿，隨著社會的變遷及新時代的潮流，使得原本單純的家庭生活悄悄的產生了變化，社會變遷是社會結構、制度與文化的重大改變，所產生的社會問題有犯罪、離婚、家暴、家庭破碎等問題，這些社會問題卻實際在我的家庭中上演了無數次，讓我在這個家裡心靈不斷反覆的受傷，同時也在受傷中得到復原。

我的家庭生長在純樸農村中，雖說父、母親識字不多，總有一種¹「台灣牛」的精神，勤勞樸實培養出一顆善良的心，但相反的也因為所知所學的不多，在教育子女方面便也缺乏許多溝通的橋樑，這也為了日後埋下了一個家庭披變的導火

¹ 台灣牛：就是台灣精神，台灣人工作勤勉、吃苦耐勞、忍辱負重的性格常被比喻成牛的精神。牛的意象因之轉化成爲台灣人的性格象徵。

線。成長的過程中，小時候的天真，使年幼的我不知何謂天高地厚，縱然有天大的事情發生，有父親像大樹般為我們一家擋風遮雨，即便因吸毒的兄長為家中帶來許多困擾及麻煩，也不會讓我操太多心，隨著年齡的增長，看著家中經由父親的努力，困苦的家境漸有起色卻因「**吸毒的兄長**」又漸使家道中落，讓原本安居樂業的家一下子墮入地獄，求學時面對父親的要求，使我失去青春少女應有的笑容，就業時面對社會中種種的難題令我畏卻，因為人心是如此難測，步入婚姻後，我才知道婚姻不只是相愛的兩人一起相守那樣簡單，而是二大家族及其相關背景和環境彼此相磨合，我就像一隻被困住的籠中鳥只能望著天空，想掙脫卻跳脫不出來，一切都是因為「**毒品**」入侵我的原生家庭而間接害了我，因此許多時候我選擇「**默默承受**」。

我的原生家庭裡就有吸食毒品成癮者，吸毒者的再犯率非常高，剛開始吸食毒品時家人全然不知，染上毒品後會經常莫名其妙大發脾氣，甚至嚴重到暴打家人，服刑期間受強制勒戒，出監後，恢復正常期大約只有半年到一年的時間，家人為了使他們斷絕毒品和壞朋友，想盡各種辦法，希望有助於他們毒品的戒斷。全家人期待重新過著平靜的生活，沒有想到，平靜的日子過沒有多久，竟然又故態復萌，再度吸起毒來，戒斷症使人痛不欲生，為止住這樣的痛苦需要大量金錢，若不給他金錢就會摔東西、亂發脾氣，把家中搞得一團糟，家人如驚弓之鳥，每天生活在恐懼之中。接著更離譜的是開始有不認識的人來家中要債，除了變賣家產償債外完全束手無策，眼睜睜的看著情況越來越糟，每天除了害怕、擔憂還是害怕、擔憂，永遠不知道今天會發生什麼事情，生活變成永無止盡的絕望和恐懼。家人永不放棄守著一絲希望，帶他們四處求醫勒戒，也用過各種戒毒方法如：美沙酮及強勁安眠藥、民間草藥、戒癮成藥來控制毒癮戒毒，才剛見到效果時，已經成癮的心魔依然敵不過毒品的吸引。自此進進出出監獄，不僅妻離子散、家人被弄到筋疲力盡、散盡家產，好像心也碎了、淚也乾了，然而還是沒有用。

在台灣毒品氾濫的問題，一直是社會關注的焦點，被列為十大民怨之一，因

此，許多社會新聞及討論都會針對犯罪的受刑人進行報導與批判，但事件落幕後又有多少人去了解受刑人家屬不只因為事件的產生而停止，許多先進的文章所撰寫的題目多數以受刑人為主，曾幾何時受刑人的家庭成員，在受刑人尚未服刑前，就已經經歷許多不為人知身心上折磨，家庭的關係就已存在不少問題；當受刑人入監服刑後，其家庭關係更是瀕臨破碎的邊緣。服刑事件使得受刑人與家人隔離之後，家庭關係即面臨很大的考驗；這樣突如其來的家庭變故亦容易對其他的家庭成員帶來負面的影響（周慶芬，1998）。

吸毒所產生個人、生活及家庭乃至社會上的種種問題，然實際情況卻很少重視到吸毒者其他家庭成員，除了要面毒(藥)癮者外，家屬也共同經歷了所有這一切發生的過程。對家屬而言，要面對家人使用毒品的事實外，也還要面對社會的批評與歧視，鄰居的眼光與旁人的閒言閒語，最痛苦的莫過於毒癮者反覆的吸毒、戒毒，總是讓家屬充滿挫折與無力感。因此，有關於毒癮者家屬的心情與處境卻很少提及，雖然近年政府及相關民間社福單位已經開始慢慢重視到吸毒者家人這個區塊，但能夠提供的、被看見的實則少之又少，期待能藉此文掘發出吸毒者家庭成員中透明的存在和遭受困境危機。

第三節 研究目的

人生不如意的事十之有八九，人一生要面對的困境何其多？有人選擇逃避、有人選擇面對，自己處於吸毒者家庭中，我常問自己，我能做什麼？我的人生目標是什麼？我的角色是什麼？這真的是我想要的嗎？可是我發現自己常常答不出來。這就很弔詭了，一方面很想問，但另一方面卻不知道自己最終目標在哪？人生其實不應該是這樣，應該好好探查一下自己的人生想要甚麼？雖然任何人生經歷都不會白費，也總能從中體驗到許多寶貴的經驗。可是，如果不知道自己要什麼，往往就不會從這些經驗中獲得。不過，我想最終一定會找出答案的！像我這樣吸毒者家庭中的成員，除了面對生存和經濟上的壓力外，還要面對社會上人際關係及道德審視的眼光，遇到生命上種種的挫折進而發展出生命韌力，藉由這樣正向的力量，讓自己可以突破重重的難關，支持自己勇敢走下去的經驗，這些事情都和自己原生家庭的問題、婚姻生活及社會經歷息息相關，但其複雜性是我不清楚的，因此，我期待透過這個研究，釐清自己的生命經驗，進而使自己更有能力改寫自我生命故事。故此，本研究的目的是在於：

1. 透過身為吸毒者的家庭成員的生命經驗，探討吸毒者的家庭成員所面對的困境。
2. 探討家有吸毒者的家人，如何面對創傷？
3. 探討家有吸毒者的家人，如何發展韌力以面對創傷，以及影響韌力發展的因素和韌力發展的過程。
4. 透過敘說自己身為吸毒者的家庭成員的生命故事，期待書寫的過程能達到自我療癒的效果。

為了達到研究的目的，自我生命敘事是最適當的資料搜集方法，也是最佳的研究結果呈現方式。敘事就是「說故事」，運用自我敘說的方式，幫助敘說者本身藉由真實經驗的描述，看見內在的真實的自我，進而有能力來改變現況，讓心靈從敘說中得到療癒、成長，從中了解自己、接納自己，進而找到自己生命的全

新觀點。



第二章 文獻探討

第一節 藥物濫用

根據衛生福利部食品藥物管理署的定義，藥物濫用是指在未經醫師、藥物指示，個人長期不必要，或是必要卻長期超量使用某種藥物，或是藥物被用於非該藥物療效上而言，例如濫用毒品問題。以下就毒品及其危害加以說明。

一、何謂毒品？

依據「毒品防治條例」第二條：本條例所稱毒品，指具有成癮性、濫用性及對社會危害性之麻醉藥品與其製品及影響精神物質與其製品（法務部，2019）。

毒品依其成癮性、濫用性及對社會危害性分爲四級，其品項如下：

- (一) 第一級：海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼及其相類製品。
- (二) 第二級：罌粟、古柯、大麻、安非他命、配西汀、潘他唑新及其相類製品。
- (三) 第三級：西可巴比妥、異戊巴比妥、納洛芬及其相類製品。
- (四) 第四級：二丙烯基巴比妥、阿普唑他及其相類製品。

二、毒品的危害：

毒品的危害大致可分爲三種，

- (一) 對個人的危害：毒品對人的身心危害最爲嚴重。吸毒會導致精神分裂、血管硬化，嚴重影響生殖系統和免疫能力。毒癮發作時，如萬蟻噬骨，萬針刺心，求生不及、求死不能，如同人間活鬼。吸毒易感染愛滋病，世界上超過一半愛滋病患者都是由注射毒品而感染的。吸毒成癮到死亡平均只有八年時間；吸毒上癮，心癮難除，一生受折磨。
- (二) 對家庭的危害：吸毒耗費巨大，十有八九傾家蕩產。吸毒者往往道德泯滅，不顧念親情，拋妻別子，忤逆不孝，甚至會出賣骨肉，殘害親人。後代往往先天有毒癮、癡呆、畸型。真是一朝吸毒，滅親人毀後代。
- (三) 對社會的危害：吸毒者爲獲取毒資，大多數男盜女娼，爲了吸毒不是偷

就是搶或以販養，嚴重危害社會治安和社會風氣（丁瑋揚、陳竑宇，2019）。

林鴻海（2008）指出，所謂「成癮性」，係指個人因長期使用藥物，形成日常生活不可或缺之習慣，造成下意識的定時需要，而影響生活之穩定及情緒之安定；「濫用性」係使用者在非醫療目的及未經醫師指示下而服用藥物，或雖經醫師指示，但服用過量藥物而形成強迫性之習慣及依賴，若不使用將造成生理上或心理上之不適感；而「社會危害性」，則指使用者長期過度且強迫使用某種藥物之結果，嚴重影響個人之人際關係、家庭生活、職業或課業等，為滿足本身對藥物之需求，淪落竊盜、搶劫或賣淫等犯罪行為而嚴重影響社會秩序。

吸毒者對整個家庭的影響有哪些呢？夫妻雙方只要有一人吸毒，都會對胎兒造成影響，尤其以懷孕的準母親吸毒對孩子來講影響更鉅，孩子出生後便有戒斷現象，當然畸形兒與身心障礙及死亡率的可能性也相對提高，已經成癮的吸毒者所有心思都在追毒上，早已無心工作更惶論照顧孩子，若稍有不順心意者輕則叫罵、重則暴打，吸毒使人散盡家產、道德淪喪，不惜以身犯險成為監獄裡的常客，使家庭破碎（江振亨，2003），吸毒圈人際關係混雜，使平靜的家一再掀起波瀾，造成家人嚴重的創傷。

第二節 創傷

創傷並非罕見現象。小至個人的罹病、親友死亡、嚴重意外傷害、強暴、虐待等，大至家庭或社會規模的重大災害或暴力事件，如地震、水災、恐怖攻擊、戰爭等，在在驗證人生無常，使得個體或團體可能在一夕之間遭受創傷事件。

美國精神病學協會在精神疾病診斷手冊 DSM-IV-TR(APA, 2000)將創傷事件界定為：(1)個人曾經驗、目睹或被迫面對一種或多種事件，這些事件涉及死亡、死亡威脅、嚴重傷害的威脅、或威脅到自己或他人身體完整性之事件，實際發生或未發生的事件皆含括在內；(2)個人對該事件的反應包含強烈的害怕、無助、或恐怖感受。

而在創傷事件後對於個體認知層面的衝擊方面：Janoff-Bulman (1992)提出撼動假設理論(Shattered Assumptions Theory)，主張個體擁有三類基本假定：(1)世界是慈悲友善的；(2)世界是具有意義；(3)自我具有存在價值。基於上述假定，而使得個體擁有自己是遠離傷害的安全感感受，但創傷的發生損毀了對於世界的安全感受。Lerner(1980)指出個體面對世界時，習慣極小化隨機發生的情境，極大化自己能夠控制的能力，並且不會預期不好的事情於自己身上發生，以維持世界仍是安全的。然而當災難出現後，其衝擊的強度達到撼動個體對於世界的基本假設，此種已影響個體對於世界看法的狀態，表示個體內在世界遭受到創傷，正面臨到認知衝擊(Janoff-Bulman, 1989)。Herman 認為，心理創傷是無力感所導致的一種痛苦。個體在不可能抵抗和脫逃時，其自我防衛系統會被壓制並且解體，創傷經驗在生理、情感、認知和記憶上，產生深刻和持久的改變，影響破壞個人產生控制、連結、意義等感覺的正常關注系統 (system of care)。當個人想要避免再度經驗創傷的感受時，則會選擇壓抑，甚至以意識解離的方式來逃避所受到的干擾 (楊大和譯，1995)。

創傷事件結束後，除了個人的生理、情感、認知和記憶遭受衝擊，也可能會面對創傷後壓力症候群(Post-traumatic stress disorder, PTSD)的長遠影響。創傷後

壓力症候群主要有三類症狀：創傷的再經驗（re-experiencing），逃避或麻木反應（avoidance or numbness），以及過度警覺（hypervigilance）等（APA, 2000）。施宏達與陳文琪(2003)說明 PTSD 患者常展現的症狀有：(1)「記憶侵擾(intrusion)」：是受創時刻的傷痛記憶縈繞不去，受創者不斷在腦海中重新經歷創傷事件，使其難以重返原先生活軌道；(2)「禁閉畏縮(constriction)」：反應出屈服放棄後的麻木反應，當自我防衛系統停頓關閉，無助的個人不使用真實世界中的行動來逃離處境，而是藉由改變意識狀態來達成；(3)「過度警覺(hyperarousal)」：為持續地預期將面臨危險，導致人類求生保命的自衛體系啟動，並且一直保持在高度警覺狀態，生理激發亦持續不退。

Tedeschi 與 Calhoun（1995）歸納出創傷性壓力（traumatic stressor）常見的特質為：突然發生且為非預期、主觀認為無法控制、不尋常且難以處理、持續的造成問題和引起個體的自責。創傷事件會對個體造成在認知、情緒和行為各層面負向的衝擊：（一）對想法的衝擊：驚嚇、不相信、麻木，和創傷事件有關的想法、影像與回憶重複的侵入，降低自尊、尋求事件背後的原因和意義等（二）對情緒的影響：包含罪惡感、憤怒、易怒、恐懼、焦慮與憂鬱等（三）增加藥物使用、社交退縮、性功能受損、攻擊行為增加等（引自蕭仁釗、李介文，2014）。心理創傷並不只是重大災難的後果，它的影響不局限於受重災的人群。心理創傷的暗流不停在日常生活中湧動，於無常的人生裡，伴隨各種辛酸經歷將我們擊垮。我可以說，我們要麼正處於心理創傷後的應激障礙裡，要麼就是正處於心理創傷前的²應激障礙（應急反應）裡。死亡、年邁、疾病、事故、分離、失去，它們以各種方式環繞在我們所有人之間，沒有人可以逃離。對待心理創傷，最健康的方法是直接近它，而不是試圖去逃避。強迫恢復正常的自然反射衝動只能適得其反，願意面對心理創傷的意願是恢復的關鍵。

² 應激障礙（應急反應）：戰鬥或逃跑反應（英文：Fight-or-flight response），心理學、生理學名詞，為 1929 年美國生理學家懷特·坎農（Walter Cannon）所創建，其發現機體經一系列的神經和腺體反應將被引發應激，使軀體做好防禦、掙扎或者逃跑的準備。不同的荷爾蒙雌激素、睪酮和皮質醇都影響人們如何對壓力作反應。

創傷帶來並非全然負面的影響。Tedeschi 與 Calhoun 於 1996 年與 2004 年的著作中，提出「創傷後成長」(Posttraumatic growth, PTG) 的概念與解釋，用以指稱具挑戰性的生活環境奮鬥之後，所體驗到的一種心理上的正向改變，而此類的正向改變甚至使個體超越原本的心理功能。Tedeschi 與 Calhoun (2004) 分析創傷個案的報告，將經驗到的正向成長歸為三大類，分別為「自我覺知的改變」、「改變與他人的關係」、「改變人生哲學」三大類，簡述如下：

(一)自我覺知的改變：

指個體對自我的能力重新評估，覺得自我更有能力渡過困難的情境。

(二)改變與他人的關係：

因應創傷的過程中，也可能產生與他人關係的改變，像是感受創傷後，認為與他人有更多連結，特別是對於其他受苦的人們更有同理心。

(三) 改變人生哲學：

在創傷之後改變對自我的認知，理解創傷後對於生命的意義，其個人靈性上也會獲得成長。

Tedeschi 與 Calhoun (2004) 也提出了產生創傷後成長的理論模式，可分成：

(1) 個人特質、生活型態、處理情緒痛苦的方式都可能影響個體是否經驗到創傷後成長；(2) 個體對於他們的情緒經驗或對於創傷的觀感自我揭露的程度，也扮演一重要角色；(3) 對於創傷事件的認知處理歷程，特別是反芻性思考

(*ruminative thought*) 的過程，在創傷後成長的發展上尤其重要。(4) 創傷後成長與生命智慧、生命敘事的發展有顯著的關聯。Tedeschi 與 Calhoun (2006) 認為個體在面對創傷時，通常會產生心理痛苦，摧毀個人原本對於世界的假設，使個人失去控制感等，但經歷這樣的痛苦也因而導向一個更富足、更有意義、目標更為明確的生活 (引自蕭仁釗、李介文，2014)，並培養出面對困難的韌力。

第三節 韌力

生活中，多數的人們總是努力朝向自己的理想生活邁進。在這過程中，並非每個人都是一帆風順，多數人、甚至是你、我，或多或少都在過程中遇到挫折和困擾，讓我們產生挫折、停頓，有時還可能一蹶不振放棄目標。此時，若能適時的從挫敗中站起，找回當初的熱情與活力，就有機會再次挑戰我們的理想目標，這樣的動作就仰賴我們的「復原力」，或稱為「韌力」(王順輝，2017)。

對於「resilience」在翻譯及解釋上國內、外學者有不同的描述方式，例如：、「堅毅力」、「耐撞性」、「自我韌性」、「復原力」、「韌性」、「復原性適應」、「韌力」等。以下表 1 整理眾學者對「resilience」詞做出翻譯及解釋，在台灣常用的詞多數仍為「復原力」或「韌性」、「韌力」。

表 1：「resilience」各種翻譯表

學者 (年代)	翻譯	解釋
李政隆 (1996)	堅毅力	是許多因素的組合，能幫助個人因應及克服生活中的困難與逆境。
胡淑惠 (1997)	耐撞性	指在不良環境中，個人能成功適應、面對任何變化，不會因環境中存有困境而偏離了正常發展軌道。
楊慧萍 (1997)	自我韌性	在面對複雜不明朗的人際關係，自我韌性高者會表現出較高的能力，較好的適應力與復原力。
蕭文 (2000)	復原力	指個人具有或學習到某些特質，這些特質或行為會因個人或環境的互動而保護個人不受壓力或挫折情境的影響，使個人重新獲得自我控制的能力並因之發展出健康的適應。
利翠珊 (2006)	韌性	韌性是在逆境中仍過得好的一種現象，為一動態的歷程，具有保護的機制。

陳金定 (2006)	復原性適應	在挑戰威脅的環境下，成功適應的結果。
*吳熙瑁 (2006)	韌力	復原力是人們受到傷害，從傷害中恢復；韌力是人們更堅韌地面對痛苦和困難。

(資料來源：李政隆，1996；胡淑惠，1997；楊慧萍，1997；蕭文，2000；利翠珊，2006；陳金定，2006) *表示吳熙瑁(2006)中國輔導學會家庭與婚姻二年期訓練課程討論資料(引自伍淑蘭，2006)

Walsh(2006)在《家族再生：逆境中的家庭韌力與療癒》一書中說：「韌力超越了復原，它包含了在困境中所延伸出來的新發展。家人不可能恢復原狀去復原」(Resilience is beyond recovery, it also involves new growth from adversity. People can not just go back and recover. 筆者的翻譯)。因而將韌力定義為：從困境中站起來而且變得更強壯，更有資源運用能力，這是一種面對危機與挑戰時，堅持忍耐、自我修正和成長的積極過程，而「復原力」的翻譯，可能會將韌力侷限在「復原」、「恢復」(recovery)的意思上，而未能將意涵中的「彈性」充分表達出來，「韌力」的譯法更能凸顯其為在逆境中反彈、向前彈出的力量和歷程(楊智凱，2010)。因此，本篇論文將採用「韌力」，作為「resilience」的中文解釋。

韌力不僅是生存、熬過，或逃脫了可怕的煎熬。因為不是所有的生還者都能產生韌力；有些人會被困在受害者的位置，舔舐傷口，以憤怒與怨怪阻礙其成長(Wolin& Wolin, 1993)。相對之下，擁有韌力特質，能讓人從痛苦傷口痊癒，整合危機經驗進入個人和集體認同中，為自己的生命負責，繼續生活的完整性與付出愛(江麗美等譯，2008)。關於韌力的研究可分為心理脈落觀點與生態脈落觀點，以下加以說明。

心理脈絡的觀點，將韌力視為一種能夠協助個體適應困境的個人特質或能力(林志哲，2007；楊智凱，2010)。Egeland、Carlson 和 Sroufe (1993) 提出韌力是一種成功適應、勝任困境的能力，使個體在身處壓力的情境之中，仍能運用內

外在資源化解危機，朝向積極正向的發展。Turner（2001）則認為，韌力是一種可以協助個體從逆境中反彈（bounce back），並維持健康與具功能性之生活的卓越能力。蕭文（2001）亦提到，國外學者多一致認為「韌力乃為個人具有的某些特質或能力，使個人處於危機或壓力情境中時，能發展出健康的因應策略」。

根據 Walsh(2006)，過去的韌力研究大多聚焦在戰勝困境的個人內在力量，反映出西方文化中強悍個人的英雄迷思，早期研究者將這些特質視為個人的人格特質與因應風格。「通往韌力之路」，就像是鍛鍊肌肉，我們愈是練習，它就會愈強，增加我們處理壓力的能力。有了支持性的關係，透過訓練與練習，我們可以加強韌力，更妥善地處理創痛事件與生命挑戰（江麗美等譯，2008）。Kobasa 等（1985）提出強悍個人具備三種共通特質：（1）相信他們能掌控或影響事件；（2）能夠深刻感覺參與或投入於生活中的活動；（3）認為改變是進一步發展的興奮挑戰。

韌力雖是個人特質，但韌力的培養關鍵是人際關係。Walsh（2006）寫到在家庭或社會中接觸到至少一位關愛他的親人，他們面對困境的韌力會比較好。個人韌力的鼓勵也可來自於朋友、鄰居、老師、教練、牧師，與其他的心靈導師。她提到自己的原生家庭，過去她感受到自卑、不如別人，但透過她勇敢的探索與對話，讓芙瑪從對出身覺得自卑轉而尊敬感謝她的父母，她說：「韌力的強化是要透過個人開放的經驗，家族互動共享的信念系統，最重要的正面影響是與另一個人有親密關切的關係，這個人通常是家人，而這個人要能相信孩童，孩童也能認同他。隨著時間演進，發展出雙方相互影響、相互依存的支持關係。」（江麗美等譯，2008）。

要從社會與時間脈絡中瞭解韌力，就需要從生態脈絡觀點思考。在生態脈絡觀點下的韌力，被視為一種個人與環境互動中的動態結構，是個體在身處危機與威脅脈絡中，亦能表現出積極正向態度、良好適應功能的歷程（楊智凱，2010）。Luthar 和 Cicchetti（2000）不認同韌力只是一種個人能力或特質，它也反映出當

個體陷入困境時的一種正向適應歷程，而這歷程是內在個人因素以及外在環境因素交互作用之下產生的結果。

生態脈絡將對個人適應的理解擴展到家庭與社會脈絡中，在人與環境互動的過程中，發展出韌力，而且這種影響是互相的、與時俱進的，韌力是交織在人際關係與生命經驗的網絡中，以及橫跨世代的生命道路上（Hauser, 1999）（江麗美等譯，2008）。家庭、同儕、學校或工作環境，與更大的社會系統，這些都可以視為社會能力的背景脈絡。陳怡婷、簡吟芳（2008）指出，韌力（Resilience）很難局限於一個定義內，但大多觀點，具有以下四個特點：韌力的能力展現於逆境之中；韌力不只是回應「彈回」更具有「前進」的能力；韌力是個體與環境的交互過程。

韌力亦可以透過後天在生活中的練習、困境與危機的經歷，而獲得強化。藉助關於復原力的研究可以發現，影響韌力發展的保護因子可分為內在與外在保護因子。內在保護因子著重於個體所擁有的特質或能力，具有復原力的人格特質有：獨立自主有自信，解決問題的能力，對生命抱持樂觀、尋求新奇的經驗、自我控制力--能控制情緒及衝動的能力、具有同理心和信任他人、幽默感、因他人期待而願意變得更好的能力。外在保護因子則指在個體之外，具有促進成功調適的「環境」，並改善會導致不良適應結果之因子，主要來自於家庭、學校、社區及社會環境的保護因子，例如家庭的支持、家族的凝聚力、社區的認同感等（盧蘇偉，2009、吳庶深、黃菊珍，2009）。

了解韌力的保護因子後，當個人在面對逆境、承受生命之重量時，可從下述五個面向來培養與激發韌力(王采君，2003)：

- (一)發展社會支持網路：與家人、朋友及生活周遭的他人建立互動的人際關係，在環境中感受到來自他人「無條件的接納」、正向積極的支持與關懷，建立個體的歸屬感。
- (二)發現生命的意義：由發展自我覺察、訂定生命的目標、自省、利他與幫

助他人、尋求宗教信仰、靈性發展等各種方式探索並了解生命的意義。

(三)技能：學習社交技巧、發展解決問題的能力、安排健康的休閒活動、提升應變能力，以及學習專門技術等。

(四)自尊、正面的自我看法：找出個人的優點與長處，以正向的態度接納自我、肯定自我，提升自我價值感及自我效能。

(五)幽默感：平時即培養正向的生命態度，以幽默、積極的正面態度，面對生命的橫逆（引自蘇芸仙，2006）。



第四節 自我認同

如前所述，韌力的發展與呈現，與個人的認知有極密切的關聯，個人如何解讀、因應所遇到的創傷事件，與其自我認同有交互影響的關係。張春興(2007)《張氏心理學辭典》觀點，指稱「認同」代表人格成熟的一種狀態，此狀態的形成，是個體整合當前自我、生理特徵、社會期待、以往經驗、現實環境及未來希望六個層面，統整而成一個整體的人格結構，使個體對「我是誰」與「我將走向何方」的問題，不再有徬徨迷失之感，這種自我肯定的感覺，就是自我認同。換言之，所謂的自我認同，則是經過整合的過程，並且在為過去與現在的自己賦予意義，尋求一致的協調性及連續性的內在感受，確定自我的認同。

學者林家五、熊欣華與黃國隆（2006）提出自我認同三要素，個人藉由回答「我是誰？」、「擁有什麼」及「做了什麼事？」建構自我認同（引李宛玲，2008）。

一、我是誰？

「我是誰？」這樣的問題在 Erikson(1968)所提出的生命發展階段模式中是相所提出的生命發展階段模式中是相當重要的概念。而「自我 (self)」或「自我認同 (self-identity)」的建構亦在個體日常生活中扮演重要的角色。人們需了解自身存在與他人有何異同，身分的認定 及個體自我認同有助於決定看待與詮釋環境訊息方向。換言之，人所展現的行為之主要動機，即是去發掘、建立和修正自己獨特的身分。

二、我擁有什麼？

回答「存有」的問題且建立個人獨特性之外，擁回答「存有」的問題且建立個人獨特性之外，「擁有(to have)」也是人類存在重要意義之一。擁有的知覺基本上：如同家庭、財產以及他人一樣，與個自我概念有著密切關係。擁有意指對實體、非實體的對象知覺到擁有權，且對於其個人情緒、行為及心理上後果有根本性的影響。

三、我做了什麼？

自我知覺論 (self-perception theory)認為自我界定(self-definitions)是透過個體回溯過去相關身分認同的行為抉擇，指當一個人的行為與心力越投入於某種領域中，他在此領的角色身分就越重要與顯著。

人，終其一生追求的事物，到底是在追求什麼？最終一生活著的意義是什麼？最終的答案，還是回到「我是誰」的認同問題上，自我認同影響一個人如何面對各式各樣的逆境。韌力的形成來自逆境而非平時的處境，逆境是促發個體認識自我優勢與潛能的機會，雖讓人受苦，卻也是展現內在力量，克服危機的重要時刻。因著不同的自我認同，逆境雖有造成負面結果的可能，卻也是韌力形成的要件。



第三章研究方法

第一節 敘事

敘事 (Narrative)，是將一系列所發生的事情連貫起來，並以敘述的方式將之說出 (林美珠，2000)，簡單而言就是在說故事 (Story-telling)。故事是理解人類經驗的基本方式。透過說故事的形式，經驗得以被記錄、被傳遞，以及被聽見。在敘說故事時，人們會將零碎的經驗片段或事件串連起來，形成有意義、有秩序、可被理解的情節，然後透過語言將之呈現。除了是對情節表面的描述外，敘說中還蘊含著人們對這個經驗的理解和詮釋——這些經驗對我的重要性與影響為何。因此，敘事，是一個意義理解 (Meaning-making) 的歷程 (吳芝儀，2005)。敘事很重視「實踐」，如心理學家吉姆 (Jim Loehr) 所言：「生命即是故事，故事即是生命 (Life as story, story as life)。」說故事本身就是一種生命的展現，透過故事的敘說，人開始慢慢的理解自己、也療癒自己。

為什麼說故事就有療癒的效果呢？因為，說故事是一種經驗的「再經驗」 (re-experience)。說故事不是無病呻吟、不是自艾自憐、更不是在自我炫耀，說故事是把過去的某個「經驗」帶到「此時此刻」，讓我們可以重新經驗它、理解它。這裡所謂的「再經驗」，指的是當我們「再說」 (re-telling) 故事時，我們開始以新的觀點、角度，去看待過去、理解過去的發生，於是，過去的經驗就有機會被「翻新」，並帶出「多元」而非單一的新詮釋與感受。這就是故事的療癒力所在 (周志建，2012)。

當老故事得以「再經驗」時，就會幫助我們找到過往創傷經驗的「新意義」。意義是重要的，人是一個要意義的動物。生命中沒有一件事是白白發生的，每件事出現在我們生命當中自有它的道理、它的意義。我們需要找到意義，生命才能往下走。但這個意義不會自己跑出來，它必須透過敘說與重新理解，當我們「反覆敘說」 (telling and re-telling) 時，意義才會現身。找到意義，生命就有了出口，傷痛就得以療癒，於是我們就得以從舊傷痛中脫困，釋放自己，生命不再拉扯 (周

志建，2012)。

人生其實有很多無奈與苦難，這跟我們當時存活的社會大環境有關，敘事幫助我們做「脈絡性的理解」，於是我們對自己的受苦才能有慈悲與多元的理解。故事療癒，是來自我們對事情的寬容與理解，這就是愛自己。說完故事後，決定放過自己、原諒自己，也原諒別人。誰都沒有錯。寬恕是最好的治療，這個決定不但幫助自己從過去的傷痛中「脫困」，更得以重新與別人做連結（周志建，2012）。

說故事其實也是一個反思的歷程，因為語言給出一種看見、一種明白，當我說著自己故事的同時，過程中我可以清楚的看見自己，透過敘說使我明白：在人生每個生命的轉彎處，都可以絕處逢生，做出不一樣的選擇，當我開始說故事，從中開始理解自己，並且帶出新的感受、想法、行動，生命像是一個不斷開展的歷程，經過蛻變成長得以生生不息，說著自己的故事，我彷彿看見自己，一路上披荆斬棘，幫助自己找到生命的出口。

生命就是發生在我們身上大大小小故事的總合(蔡美娟，2012)，記錄生命故事的方式有很多樣貌來呈現，每人都有一個屬於自己故事，每一個人的劇本都是獨一無二的，世界如此之廣很難有相同的劇本，至於會選擇以何種形式來將自己的生命故事呈現出來，重點在是否能打開心房、說出自己的故事，生命故事是由這些生活中經驗的片段一一集結累積而成的，看似生活日常卻是人生劇本的重要內容，這次「自己」便是成爲生命故事的主角。開口說故事，對我來說，其實是一件很煎熬的事，因為這個社會文化教會我的不就是「家醜不外揚」嗎？面對過往的傷痛，常常有股想逃的衝動，長久以來社會上各種形式的壓制與暴力，壓迫著我，叫我活得很辛苦，在社會上生存的我也帶有一些傷痛和情緒，但是經歷過了痛苦的過程，我成長了，我期待透過敘說自己的生命故事，研究自己，看到自己面對的痛苦如何鑲嵌在大社會的脈絡中，我如何在這些脈絡中繼續生存下去。同時，我也期待透過自我的敘事，達到療癒自己受創心靈的效果。

第二節 敘說治療

書寫治療強調可以藉著創作來澄清人生處境和心境，比較多的方式是把個人的記憶寫成自傳，類似敘說生命史的方式來進行，而由參與者以筆觸來回顧當時之感受與想法。此外，書寫者並非為純然的書寫者，因為書寫生命故事時，其同時也是一個被自己所描述、觀看甚至觀察的對象，簡怡人、詹美涓與呂旭亞(2005)認為在「書寫時的自己」與「書寫文本內容中的自己」之間會發展出不同的客體化關係，書寫者可以採取一種「他者」的角度或位置來認識、理解自我，此也能促進個案變成自己問題的專家，形成更積極的自我幫助。

書寫治療中包含生命史、生命故事的撰寫，在書寫生命史中個人藉由主觀故事情節的選取與撰寫，將故事組織成有意義的整體過程，並理解個人生命主題的發展歷程(張慈莉，1999)。亦如同敘事治療(Narrative therapy)著重故事敘說與故事重寫的過程，視生涯為主觀經驗，視當事人為文本，諮商的目標在於個人生命故事的再造及生命意義的賦予。敘事治療鼓勵人透過時間向度連接生活經驗，或將之說成故事，並用欣賞與反思態度去看自己的參與詮釋行為，讓人在說與重說自己故事的時候建立「寫作」感和「重寫」感。敘事治療認為而人是他自己世界的主角或參與者，這個世界則是詮釋行為的世界，每敘說一次生命經驗都是新的世界，人和他人共同「重寫」故事，因而塑造自己生活與關係的世界(廖世德譯，2001)。

書寫治療中除了日記、生命史、生命故事的撰寫，尚包含自由寫作詩詞創作、信件或明信片的書寫等等。對於遭受心理健康之苦的人，創造性的書寫能提供一個有效的發洩途徑(Kate,2004；引自簡怡人、詹美涓與呂旭亞，2005)。

敘說意義與敘說認同放在治療的場域來看，內化(internalising conversations)是指將問題指向內在的敘說，通常對人的生活產生負面的意義與認同，也導致單薄的結論。外化(externalising conversations)是將問題和人區分出來的敘說方式(陳阿月譯，2008)。

敘事治療：強調社會脈絡對人的影響，其重要的基本假設有(吳熙娟，2001)：

- 1.『問題』才是問題，人不是問題，人與問題是分開的。
- 2.每個人都是自己生命的「專家」，問題的專家，沒有人比他更瞭解他自己。
- 3.自己才是自己生命的作者，每個人都有能力依照自己的偏好，重寫自己的生命故事。
- 4.許多問題都是種族、階級、性取向、性別等文化環境所營造出來的，因此看問題不是看這個「人」出了什麼問題，而是去看這個人背後的文化脈絡。
- 5.只要人能發現自我資源，就能取得生命主權(agency)，就有能力脫離受害者(victim)的角色。
- 6.問題不會百分之百的操縱人，人的一生中，總有幾次不被問題影響的例外經驗。

人不等於問題，因人是人，問題是問題。但是，人卻很容易的把問題擴大，讓問題產生力量。而敘事治療「將人及問題分開」的精神，透過外化問話打開空間，當個案持續敘說並傾聽自己所說的內容時，有機會審視故事敘說背後的社會、文化、信念及影響，來暴露主流論述所造成的壓制，達成解構的過程，並與個案共同創造新的故事敘說，賦予當事人新的生命意義。

敘事治療相信人是有能力解決問題的，只是受問題羈絆住，使生活陷入困境，然透過敘事治療解構式的傾聽與問話，只要將焦點轉向注意每個人所擁有的力量，找尋自我的資源，重新賦權掌握生命的主控權，並去挑戰那些充滿問題的故事，轉而改寫自己的生命故事，活出不同以往的生活故事。

個人經常敘說的主要故事，是聯結生命中許多不同事件而成。這些事件所以被擷選、納入，是基於個人對其所賦予的意義。亦即個體敘說故事的方式，不只組織其生活經驗，並且賦予經驗意義。因此故事也影響個體的生活及對生活的詮釋，它提供一個架構來組織生活、人際關係，以及意義的敘說(劉麗惠，2012)。

自 Freud 以後，心理治療工作主要是放在個案的敘事陳述(narrative statement)，

心理治療的目標就是要去建構一個「比較完整的情節 (a fuller plot)」(朱儀羚、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀譯, 2004)。隨著心理治療的進步與發展, 社會大眾普遍傾向選擇心理治療, 而非藥物治療, 選擇心理治療的個案, 一般來說都會透過談話、談問題以達到療癒的效果。敘事的原理, 它鼓勵個案打破沈默, 不要被自身的故事囚禁, 要讓世人知曉通常不會知道的事 (李桂蜜譯, 2006); 運用暴露的原理, 它陪同個案一起面對引發恐懼的創傷情境, 經由習慣化的歷程化解焦慮、解離、逃避等重大創傷症狀。

「敘事」的方式是在安全、信任的環境下, 個案詳細地敘說他的生命史, 特別是創傷經驗的細節, 而「暴露」(exposure) 即是讓個案在安全的環境下敘說, 以想像的方式直接面對過去令人恐懼害怕的記憶與情緒。在這個過程中, 個案將學習到他在此時此刻的記憶不會造成危險, 由此減低創傷後壓力症候群 (Post Traumatic Stress Disorder, PTSD) 症狀, 增加生活功能水準還有助於創傷後的成長。

在敘說創傷事件的過程中, 個案最常經歷的情緒有:

- (1) 逃避: 不自覺地加快敘說的速度、拒絕談論某個主題、轉移話題。
- (2) 解離: 一種麻木、與現實脫離的感覺, 甚至癱軟或昏厥。
- (3) 羞恥、罪惡感、社交痛苦 (social pain), 感覺被社會遺棄、排拒、霸凌。

其它的反應還有焦慮、無力感、憤怒、厭惡、恐懼、隱瞞部分資訊、心悸、冒汗、呼吸沈重急促、血壓升高等 (Schaure et al., 2011)。

敘說受創故事對個案而言當然不是件輕鬆的事。創傷記憶的兩大特性就是對事件會有栩栩如生的回憶, 但另一方面個案又會極力避免面對這些回憶, 未能以連貫、條理清晰的方式陳述。但如果不把創傷故事說出來, 將會置個案於更不利的位置。個案必須發聲, 他們的故事不能被遺忘。整理創傷記憶, 並整合至生命歷程中是個案在創傷復原中很重要的一環 (Schaure et al., 2011)。

治療師幫助個案, 每說一個故事, 即有機會為舊經驗連接新的感受與力量。

這力量來自於將「尋常生活的苦難片段串連成一有脈絡有意義的故事」所帶來的意義感之後的心理滿足。說故事本身就有一種創造的歷程，有如昇華作用的過程一般，生命中的苦難感被提升的藝術層次，舊經驗也因注入創作的能量，而有了新意義（王理書，2002）。

當我們開始能站在「說故事的人」的角度來述說自己的生命經驗時，已經跳脫「受困於故事中人」的角色。敘說者站在此地此刻的時空來發言，像一個創作者一樣，從自己過往的生命中遴選題材，「創作」出自己的生命。在創作過程裡，主角運用自己內在的指引選擇一說故事的主要脈絡，說出一個對自己有含意的故事。創造的過程雖沒有捏造不實的情節，但透過選取與編纂，就能建構出一種眼光，一種主觀的詮釋，來呈現主角的主觀生命經驗（王理書，2002）。

敘說是一種人類溝通的基本形式，當我們是自己生命故事主要的作者，我們從經驗中建構意義，經由一個豐富的故事發展過程，讓我們可以重說生命故事和重構自身。我們有能力藉由故事去重組經驗，而實踐一個有意義的生活，那些故事是自己說出來的，並且重新將一個又一個事物聯繫起來。敘事治療藉由故事情節衍生出來的思考，不是以理論和知識來助人，而是「去看」與「去聽」（眼界）而非「引用概念」（思維）去教導人，是人處在「經驗之中」（*experiencing*），借著這些生命經驗，萃取出個人獨特的實踐智慧或經驗知識（黃素菲，2018）。

第三節 敘事研究

學者蕭阿勤(2002)指出，敘事存在各個時期和各個社會中，是很普遍性的存在，敘事值得探究，是因為研究敘事就等同於研究時間對社會文化動態的某種作用，傳達人們生活在社會中的時間經驗，以及在這時間經驗中的自我建構；人在日常生活中賦與生活意義，創作日常生活的敘事，也以敘事的方式理解自己。敘事研究可同時呈現客觀的事實存在，也呈現當事人主觀的對該事實的感受；既表達外在的故事，也顯露出內在的改變。以上種種關於敘事研究的優點，都很符合本研究的研究目的，因此，本研究以敘事分析，作為研究方法。研究對象就是我從小到現在經歷的點點滴滴生命故事。

為了完整傳達我的生命經驗的時間性與複雜性，以下四章將以敘事的方式，按著時間軸，呈現我的童年(5~13 歲)、青少年(14~19 歲)、成年初期(20~30 歲)、成年中期(30~40 歲)，種種因著家有吸毒者，我面對的生命挑戰、生命經驗與慢慢蛻變的生命態度。文中將以第一人稱的口吻，同時呈現我在不同時期所處的客觀社會環境與家庭環境、面對的事件，以及我本身面對環境及面對事件的主觀感受；為求清楚呈現不同時代背景中，當下的事件與感受，許多名詞會以台語加附註的方式表達；許多令我印象深刻並影響我至深的話語，則以粗黑方式呈現。

第四章 童年時期（5～13歲）

第一節 家庭背景

回想起小時候的情景，總覺得那是一段幸福又快樂的日子，其實我的家庭與其他人的家庭並沒有什麼不同，上有奶奶、父母、也有兄長，住的地方是鄉村三合院，一切看起來是多平凡的家庭，至於我的爺爺他很早就去世，聽其他長輩及父親陳述，爺爺是一位³牛販，家中祖先是由福建沿海來台，在台灣找到彰化永靖這個地方開墾定居世代務農屬大家族，奶奶是員林製傘的大戶人家，看似美好的姻緣但好景不常，爺爺於四十多歲時罹患⁴肺癆因該病去世，奶奶因不擅理財，致使家中財物被不知名的人士以爺爺欠債為由用來抵債，從那時候開始家道中落，奶奶被環境所迫只能到大戶人家為人洗衣、煮飯賺取微薄的生活費用，當時的爸爸只有十三歲，沒有辦法繼續讀書僅能四處當小工幫忙家計，幸好爸爸非常堅毅挺了下來，可惜非常⁵晚婚，因為家庭經濟概況不佳拖至二十八歲才經由媒妁之言娶了小一歲的母親。

當時的父親身無分文連結婚的錢都是借來的，婚後一段時間父親向我的外公商借一筆費用，帶著母親在老家一處廢棄的豬舍簡單圍起，便與奶奶跟父親的其他兄弟姐妹分開居住，母親為父親誕下三個孩子，分別是大哥、二哥還有我，我們的年齡各差了一歲左右，也不知道是太天真還不懂事，十歲以前的我，竟不覺得我們家跟別人有什麼不同，在記憶中，當別人的房子已是磚造房屋或是樓房式建築，我的家是豬舍蓋起來的半身的牆面加上老舊的⁶鋁片，屋頂還是早已不復見的⁷竹管，沒有廁所只好到馬路上的廟宇借廁所解決生理需求，當別人已經在使用瓦斯或電熱水式洗澡，我們家洗澡水用的是煤炭加木片或竹片在大灶上煮出來的，每逢較大的大雨或颱風，我們的屋子會四處滴水，圍起的牆面會被風吹走，

³ 牛販：農業時期販賣牛隻的商人

⁴ 肺癆：就是現在說的肺結核

⁵ 晚婚：民國三十至四十年代鄉村嫁娶年齡比現在還早，平均大約介於十六到二十二歲左右

⁶ 鋁片：最便宜的建材台語俗稱緣片

⁷ 竹管：台語俗稱竹管厝

這樣處於低下階層的日子持續到我國中時期。

縱使這樣的生活，父親依然辛勤的工作，為的就是要照顧我們一家人的溫飽，讓我們可以跟其他孩子一樣獲得生活中基本的需求，小時候失去父親的爸爸，因為要生存下去造就了堅毅的性格，使得他非常嚴肅、傳統，甚至有點獨斷和大男人主義，或許也因為如此，才會對日後關於孩子的教育缺乏溝通，但是父親對於奶奶相當孝順對兄弟姐妹也相當照顧，我的母親是一位溫柔嫻淑的女性，從未出社會工作過，典型的在家從父、出嫁從夫順從的婦女，是個以夫為天的女性，即使心中有不同的聲音或意見，也不敢發言，因為這樣的母親讓她在大家族中被受欺凌、忍氣吞聲，即便自己與孩子受委屈，也沒辦法替自己跟孩子爭取到公平的待遇。

不知道是否因為我是獨女，又或者是女生天生較乖巧，比較容易使人想要捧在手心細細呵護備受寵愛，也有可能小時候的我天真浪漫、無憂無慮、又唱又跳相當可愛吧！大概因為當時年紀小，此時我的兄長們也都處於天真善良時期，這時期將是我們家最歡樂的時光，即便是外在物質條件沒有那麼的優渥，一家人相處緊密的感情，最是難能可貴。

重男輕女的家族

在傳統重男輕女的刻板印象下，許多東方國家都有男尊女卑的守舊觀念，父母認為男性就應該外出工作、養家活口，而女性應相夫教子、打理家中事務，然而我所處的家族仍有這樣的觀念，既使小時的我頗受寵愛長大後仍敵不過重男輕女的思想，不管是以前還是現代，不論如今的思想如何開放，都免不了在父母年老時有照料自己的人，因而有了「**養兒防老**」這一句話，女子出嫁如同潑出去的水，一去不回頭，那麼所承擔家庭就是男子，男子有傳宗接代、奉養父母的責任，我的祖母就有這種觀念，包括我長大後父親的想法也是如此。

父親對家中的男孩其實是寄予厚望的，當我家大哥不愛讀書時，父親除了責罵就是鞭打，但面對大哥的需求，父親仍會盡其所能的達到要求，在大哥讓父親

失望的同時，父親仍對家中是男孩的二哥予以高度期望，在那個以升學為主的年代，或許能讀書的男孩可以讓父親臉上有光，也或許是傳統觀念讓父親覺得兒子才是年老後的依靠，對於父親渴望光宗耀祖的心情，讓父親甚至不惜重金聘請家教，目的就是為了能讓二哥可以考上理想的學校，也承諾只要能上⁸省立（現已改為國立）的職校，便會犒賞二哥一台機車當成禮物，即使最後沒能達成父親的心願，父親仍給予禮物，而我呢？卻是要什麼沒什麼，求學的過程中那時最夯的莫過於電腦了，我內心極度渴求，而且也向父親開口，父親一句輕描淡寫「**我沒錢**」，便徹底絕了我的念想，父親常對我說，我是第五房子女中最會讀書的，可能因為我的舅父也相當會念書吧！父親也曾對我說過：「**女孩子不用讀那麼多書，只要會認字、會讀、會寫就可以了，將來還不是要工作到最後就是嫁人，也沒辦法留在家中幫忙。**」現在我的父親常感嘆如果我是男生該有多好，祖母在世時也曾感嘆，她說「⁹**豬不肥，肥到狗（台）**」，雖然如此，到國小階段，由於家中事務繁雜需要人手幫忙，我的母親就開始訓練我要分擔家務，那時我真的不懂為什麼？為什麼這些洗碗、掃地等家務我要做而我的兄長不用，我的母親僅淡淡的回了我一句，因為「**我是女生**」，母親說出這句話中也顯示出她無奈的一面，在這樣的家庭中，女性就必須要協助家務男性卻不用，也或許處在這樣的環境裡，對子與女的教養也比較出因性別而有所差異。

權威的父親

父親給我的感覺就像是大樹一般，讓人可以安心的依附在他的身邊，給人一種安定的信任、塑造出為家人擋風遮雨的形象，是的，為家人他付出了一輩子的辛勞及血汗，這樣的父親也有他的堅持與傳統，身為一家之主的父親如同指標一般，家中一切事務均要聽從父親的指示，而我們一定要遵從，若有不遵，正當壯年的父親脾氣不佳會暴怒，印象中在我約莫國小五六年級時，連續二年的除夕夜我不小心吃飯時掉了筷子，就被父親認為這樣的事情會使他一整年運勢不好、違

⁸ 省立職校：尚未廢除省籍之前的公立職業學校，主要學習一技之長

⁹ 豬不肥，肥到狗：暗指家中男孩不爭氣，女孩卻比較會念書

反傳統習俗，爲此我被父親用籐條施打又被罰不准吃飯，對此心中始終耿耿於懷，自此後也對父親多了一層畏懼。

軟弱的母親

母親對我說過，身爲女人有許多的無奈，不識字、沒工作過的母親因爲自己無法養活自己，便經由媒妁之言嫁給父親，婚前沒有感情的基礎，父親的外表甚是嚴肅，致使母親除了聽從之外並沒有辦法有自己的意見，也因爲父親承擔一家人的生計沒有多餘的時間陪伴、傾聽，使得家人間與父親的心拉得更遠，在沒有任何支援下的母親承受的責任及壓力不亞於整天工作的父親。

父親爲了經濟就很少陪伴在我們身邊，更何況是相互溝通互相了解，而母親個性內向無法向他人吸取育兒的經驗及教養方法，所以兒時的我們可以說屬於¹⁰「大隻雞慢啼」，父母識字不多能教給我們的知識非常有限，也因爲祖父早逝、外祖母也早逝，使得父母親沒有學習的對象，雖有機會當父母，卻不懂得怎麼當父母，都是在成爲父母那刻起，才開始學習如何當父母。

猶記女生最喜歡的遊戲莫過於扮家家酒，鄉村裡左右鄰居難免有和自己同齡的孩子，一起玩的時候在稻草堆中發現一小盒火柴，好奇的我隨著同伴起哄下，點了一根火柴棒，引起一場火災的發生，幸好沒有造成更大的災損，那時的我單純到沒想過星星之火可以燎原會造成什麼樣嚴重的後果，回想小時候種種，才真正了解到，我是這麼的無知，這場火災的發生後等著我的是一場嚴厲的懲罰，而我的兄長們若有老師家訪或電訪告知在校發生事情，包括鄰居或者是相熟的人來家中說長道短，父親從未問過我們兄妹事情的原委，每當家中發生大小事情，等待我們的將是父親的暴跳如雷緊接著便是嚴格的處罰，再者就是母親傷心的眼淚及無法保護子女的勇氣，就以上我記憶中的童年故事，在在都已經描述了我的父親是一位典型傳統的權威型父親，而母親是一位傳統型溫柔又軟弱的婦女，不知道是否因爲父母的教養觀不同，我們三兄妹很少真正的團結過，從小到大都是各

¹⁰ 大隻雞慢啼：意思就是說智慧未開，大器晚成

走各路同時造就不同性格的我們。

與事無爭的祖母

自小我對祖母的印象就是她像個慈祥和藹的老人，或許因為她的家庭背景是大戶人家的女兒，對人的寬容大度像極了與事無爭的長者，也因為如此很少與妯娌爭競，因為這份不爭，因此祖父的離世就使家庭陷入經濟的困境，祖母也是吃過幾年苦的，幸而祖母的子女都算能自立沒讓祖母辛勞太久，祖母對孫子輩都疼愛有加雖說如此，心中仍感受到祖母的疼愛之心是有不同的，當面對底下那麼多的子子孫孫，如何能兼顧呢？這大概也是一種難題，若外孫和男女性別不算在內的話，我是最小的；可是小時候我並沒有得到祖母的眷顧，我家三個孩子都由我的母親一手帶大的，那時的祖母忙著帶伯父及小姑姑的孩子，所以無法幫忙到我的母親，直到我們第五房的孫子輩只有我考上省立高職日間部，祖母應該覺得臉上半覺榮光吧！終於有一個可以跟其他叔伯輩的孫子來比評，當我還在念書時期，每天早晨都是祖母來陪伴我吃早飯，等到孫子輩的我們一個個成家立業離家打拼，雖然我也曾離家工作但僅短短二年，之後的日子陪伴最多的莫過於我，祖母對於我的兄長有吸毒的問題常說：「無法度啦！命啦！算你們歹運（台）」，對高齡的祖母來說她沒辦法幫到任何忙，除了感嘆外，我想祖母再找不到更好的解決問題的方法。

第二節 變調的童年

雖然童年時光大部份的時間，我們三兄妹大都各走各路，但是印象中的兄長仍然非常照顧我這個妹妹，自我有記憶開始我的母親身體狀況便沒有很好，還記得母親不知為何生病住院，縱然父親交代鄰居及祖母要照料我們三兄妹，依然沒有像母親一般如此周到，我的大哥兼起母職煮飯給年幼的二哥跟我吃，這樣的情景到如今我依然感動莫名，每當有人欺負我，我的二位兄長便會不顧一切跳出來保護我，人說：長兄如父，此時的哥哥如父如母，畢竟是同一父母生的孩子，會幫忙照料弟妹，展現出兄友弟恭、兄妹情深的情誼，是的，手足之情血濃於水，彼此之間已然悄悄的建立起親密、友愛的關係。

從歷史的背景來看，自一九四五年二次世界大戰結束後，國民政府接管台灣，台灣在五十年代末期的經濟慢慢有一點起色，從土地改革到十大建設，在這的幾百年裡，台灣經濟的起飛一直到了一九六〇年代，才逐漸的顯著台灣經濟成長大幅上升，一九八〇年代政治解嚴，社會制度開始鬆散，因經濟蓬勃發展社會結構開始改變，也正因為台灣經濟成長貿易交流頻繁，而台灣就是毒品在其銷售網中，最大的消耗國。台灣，已然躍升為毒梟亞洲新樂園。

看以上的歷史言論好像與我無關，可是又有誰能想的到毒品卻害得我的家從此開始變調，童年生活不再美好自此蒙上一層層的灰、抹煞不掉、深陷萬劫不復，逼近家破人亡的地步。

發現毒品

我的大哥年齡大我三歲左右，他不愛念書對念書毫無興趣，做父母的總有望子成龍的心情，因此我的父親對男孩子的期望頗深，只要功課不盡理想，除了學校、補習班之外，在家大哥也備受苛責，另外的原因就是大哥排行老大必須做好弟弟、妹妹的榜樣，可是當時沒有人想過他的想法、忽略了他的意願，或許逃避是當時的他最佳的選擇吧！當他國中一年級時，我大概就讀國小三至四級，那時只記得他常被父親責打、喜歡往外跑，和我的堂兄弟們非常要好，但他為人正直、

重情重義、不拐彎抹角、脾氣有些暴躁、喜歡當老大指揮他人爲他做事，想起來倒覺得我的大哥非常像我的父親也很有老大的特質，我已想不起何時他學會抽煙，煙看起來並沒有什麼大不了的，但在一大群青少年孩子中，「煙」這樣物品已漸漸將孩子帶往毒品的世界，它是邁向毒品的跳板，它是接近毒品的第一步。

當我的父親辛勤的爲家庭貢獻付出，眼看著我的家庭從無到有、從豬舍到磚頭屋、從柴火到瓦斯，一切的一切均由父親的打拼而來的時候，平靜的家即將面臨到一場長達二十多年的毒品抗戰，直至今日仍無止盡的上演沒有平息的一天。

某天的下午，年幼的我不知在找尋些什麼，不經意的在衣櫃下的玩具箱看到一瓶統一麥香紅茶的鋁箔包，不同的是上面插著二支吸管，還有一點點白色粉末，餘留著未喝完的飲料，這是什麼我不知道，當下我並沒有立即告知父母，而是聽到父母的對話發現大哥的異狀後，我才告訴母親我的發現，慢慢我才了解這是不好的東西不能隨意碰，想當然爾，我的兄長被父親責打一頓，那時對於我的兄長我只覺得愧對於他，因爲我告知了母親讓他遭受到處罰，自此之後，父親對於孩子的管教更爲嚴厲，最常見的便是母親以淚洗面的場景，我不了解是何原因，是因爲吸毒嗎？不服管教嗎？不愛讀書嗎？還是都有；我的兄長常常被父親追著責打、把手綁起來打、吊起來打，漸漸的我的兄長個性大變，變得我不熟悉、不認識，就好像是最熟悉的陌生人，同住屋簷下彼此卻沒有交流。

或許是吸毒後讓他個性大變吧！也或許他內心有許多說不出的秘密吧！又或者根本沒有人了解他吧！吸毒的他可以突然連續興奮到好幾天好幾夜不睡覺；有時候白天又不斷打呵欠呈昏睡狀態，有時候又有一段時間突然反常，經常覺得「有人跟著我」、「全天下的人都對不起他」的幻覺和語言表達；性格突然變得易暴易怒、一惹就發火，吸毒就是像是生病一樣，一段時間之後身體呈現消瘦狀態。

大哥的暴力相向

自大哥吸毒後種種披變，著實令人措手不及，小時候的我經常心直口快，但是絕對沒有傷害別人的心，可能說者無心聽者有意，我的言行不知道哪裡觸怒了

大哥，他變成一頭發狂的獅子見人就咬，像魔鬼般撕扯著我的頭髮接下就是一陣拳打腳踢，打得我遍體鱗傷，受傷的不只是我身體的外傷還有心靈上的傷，那是我最敬愛的大哥第一次動手打我。

之後的家庭生活中我經常性的被兄長打罵，這大概也是一種另類的「家暴」問題吧！當妹妹的一句「忠言逆耳」讓多疑敏感的大哥發火，拿起碗盤隨意亂揮砸被砸到的是溫良的母親，對妹妹則是一陣拳頭相對，對人生消極怠惰的大哥便更往毒海裡沈淪，不僅控制力差也變的是非不分、道德淪喪，對著老父、老母咆嘯；對弟妹呼喝甚至對家裡飼養的狗兒也似意捉弄，主觀意識濃厚的他總覺得天下人皆負他，他的種種行為使家人疲於奔命，為了毒品竟可以把家中僅剩賴以存活的金錢用偷的、騙的、拐的都要拿取，家裡能當的、賣的都可以拿走，如此喪失心智到老母病重都棄之不顧，而他的朋友曾有因為毒品過重而暴斃，這樣的事情發生並沒有在他心中產生巨大震撼彈，或許是毒品的魔力太過強大，大到連生命都可以不要，而父親盡力維持住家庭就是擔心家庭破碎導致妻離子散，甚至為了大哥而忽略其他親人的感受及處境，這時候的我非常害怕我的大哥，因為我被「打」到怕了，同時，我也相當怕和他相處，稍有不順他的心意便無厘頭大罵著我，偶爾被他用車子載出門，看到他不要命的狂奔，對著路人破口大罵的情景，著實令我心有餘悸，他絲毫感受不到他人害怕的樣子、不管他人死活，只顧自己的心情與否，坐上他開的車有如吊在懸崖邊緣，一不小心就會掉下去粉身碎骨、萬劫不復，也因為父親的無力保護和經常性的不在家感到失望和可悲，讓我也開始同情起身為家中每一份子。

當我被吸毒的兄長打的遍體鱗傷無人救助時祖母會跳出來護著我，或許兄長認為祖母年事已高都會放棄對我的施暴，雖然家中不時烏煙瘴氣可卻是我和祖母間相依偎的時光，我不知道祖母對其他孫子女是否有這樣的舉動，但我們彼此沒有多餘的贅言最能感受到那份祖孫間溫馨的情感交流，對我來說無疑是一種心靈的慰藉，現在回想起來祖母給我的不止是一份祖孫情，更多的是一種愛及感動。

第三節 家庭變質

孩子是父母一生的牽掛，孩子吸毒更是父母無止境的重擔與折磨。剛開始發現孩子吸毒時是多麼訝異、焦慮、不知所措，也開始軟硬兼施、威脅利誘，用盡各種方法要幫助孩子脫離毒品。跟孩子說道理、責備、威脅，卻非常無奈地看他深陷毒海無法自拔，最後連家人的生活秩序、經濟狀況與社交關係也跟著陷入混亂（蔡佩真，2009）。

父親是個老實人不懂的如何跟孩子互動也不知道如何教導孩子，只要孩子犯了錯，最常見的便是責打，父親常說：「**不打不成器**」，若這樣的方法就能解決一切的事情嗎？如今想來看來是一項錯誤的決定，也不知是傷心欲絕或是已經想不到任何方法來阻止孩子吸毒，我親眼見過父親對大哥最嚴厲的懲罰，一次是將大哥的手捆綁起來把孩子吊高之後鞭打，另一次用鐵鍊將孩子像狗一樣鍊住吃喝拉撒只能在房間，這樣的父親令人懼怕，這樣的父親令人疏離，這樣的父親令人怨懟，儘管如此，短期間雖達到嚇阻的效用，但仍無法深入了解孩子們內心深處最大的渴求，也因為母親的軟弱沒有辦法說上話，孩子在求學階段有許多次蒙受冤屈，最終救不了孩子，讓每個小孩與父母之間形成一道巨大的鴻溝誰也無法跨越。

為了使家中平靜，父親選擇把還在就讀國二的大哥，送到台北舅舅家學習一技之長，目的就是要讓大哥遠離毒品的誘惑及朋友的慫恿，此舉甚佳但之後大哥想回校園卻被固執的父親予以否定，造成日後父子間的心結，此時的父親必定是有相當程度懼怕的心理，所以不准讓大哥返回校園，須知「**怕**」對任何事情都沒有幫助，也許是父親不具智慧，以為「**壓制**」是處理家庭紛爭最有效的方法，又或許認為劃地自限就是保護家人，不讓相同的事件再次發生，家庭的氣氛始終籠罩在高壓下使人無法呼吸，殊不知這樣的方式已在未來投下一枚震撼彈，震撼讓他付出一輩子也無法彌補。

怎知平靜的生活過不了三年相同的場景又再次上演，不同的是這次的主角換

人了，我家的老二非常會念書其智慧不亞於當妹妹的我，只可惜青春叛逆期誤入歧途走向和大哥一樣的命運，二哥何時與毒品沾上邊，我真的很難以想像，曾經是那麼乖巧順從會察言觀色的二哥怎會使用起毒品，只記得他常趁我不注意的時候拿走我存的零錢，而且他也開始偷偷的抽起煙來，可此時卻沒有人注意到這些細小行爲中的端倪，自此之後，家中又一次次陷入萬劫不復的深淵，有好幾次想爬出這個深淵，然而，終究被毒品這個惡魔打敗，做父母的連同家人來說只要抱持著一絲絲的希望就不會輕言放棄，怎知希望便成一次次的失望，當所有的期待都落空之後，除了習慣和麻木之外，真想不到任何形容詞來形容我們這個家的失敗。

不管如何，心中總是有一股期待希望兄長可以「**回頭是岸**」，期望有一天可以一家人和樂的一起吃飯，我知道這只是我個人單純的想法而已，要實現難如登天，我曾細細想過一味的阻止，沒能好好的了解，要怎樣才能將吸毒者導回正軌，是不是要找到像他們一類的人，了解他們的想法，就可以從中找到解救他們的機會，適時的從中拉他們一把，在我結交的朋友中有好人當然也不乏行爲偏差，不管是好的或壞的，我都想賭一把，正所謂「**不入虎穴、焉得虎子**」，我也想藉此機會了解行爲偏差的人所處的生活模式及心思，當我融入在這燈紅酒綠的朋友圈中，我便深感後悔因為沾染這樣的人，面對的就是無數的勉強，勉強自己參加不想參加的聚會，喝不想喝的酒，擔憂自己何時會淪陷其中，面對同儕的施壓變得毫無自我，想要遠離這樣的圈子真的很難，這群人會用軟硬兼施的方法逼你無法遠離，終於我知道什麼叫做「**人在江湖、身不由己**」，或許當時我的兄長們也曾面臨到這樣的困境，慶幸的是唯有及早抽離脫身才是上上之策，同時我也明白了自己的性格並不屬於這個環境之中，雖然這圈子裡瀰漫著歡樂的氣氛，但隱約中散發出危險分子令人頗感壓力不寒而栗，因此，快刀斬亂麻更換手機、換工作地點也在所不惜，爲的只是保護自己，所幸我並沒有沉淪變成吸毒者，可是我的兄長卻成爲毒品的奴隸。

第五章 青少年時期（14~19 歲）

第一節 異樣的開端

國中之後，學校中來自四面八方的學生，讓沉浸在幸福中的我，面臨同儕的競爭感覺多重壓力，另一方面，由於鄉村民風淳樸，使得少男、少女都有好奇心，班上男同學以整女同學為樂，漸漸我的行為開始偏差，恰巧這時期家中兄長們都在吸毒，讓我覺得唯有逞兇鬥狠才能保護自己不受欺凌，父母終日為生活經濟及兄長的問題忙碌奔波，對我慢慢忽略了，完全沒發現我的異常；其實從課業上的每下愈況及日常生活行為表現來看，就可以看出異樣。或許，當時的我只是想要引起他人對我的關心，從師長眼裡中規中矩的學生變成叛逆的問題學生，在校園中闖了不少麻煩，這段時期課業也是每下愈況，讓師長及父母頭痛，但父母並沒有對我的情況特別關注，從來沒問過「為什麼？」、「怎麼會這樣？」，直到普通編班的模式已嚴重影響學校升學率，因而緊急能力分班，從 A+、A-、B+、B-、放牛班分等級，無意的將我推入深淵，面對那個以升學為主的年代制度下，對我而言內心百般難受回頭一看，捫心一問「這真的是我想要的嗎？」，這是一個人生的轉捩點，我遇到恩師，她說：「現在的你能做些什麼？」，這句話有如當頭棒喝敲醒了我，我感激我的導師及恩師從未放棄我，若沒有你們恐怕，我還活在醉生夢死、自我放棄的日子，當下醒悟惟有重拾書本才有突破現況的可能，經過一段時間鏘鏘就在炎熱的夏天，展現出成果，聯考後，得知有¹¹省立職校可念，我感受到父母久違欣慰的笑容，也讓家裡處於低壓的氣氛下，注入一股新希望的氣息。

人生的道路中會面臨許許多多不同的問題，並做出適當抉擇，當選擇權不在自己手中時，僅能無奈遵從父親的安排，父親為我選擇離家近的職業學校，理由是可以時時看見孩子，簡單以為如此的安排管控，就可以使孩子在自己眼皮底下沒有機會作怪，這是一個吸毒者家庭，一位父親心底最簡單想要保護孩子的想法，

¹¹ 省立職校：尚未廢除省籍之前，所有的高職皆為省政府管理，以培育一技之長為主

可以忽略掉孩子的意願毫無給予尊重及空間，還記得小我一歲的表弟沒有考上理想的學校，姑姑曾問我：「她的孩子因為聯考成績不理想，想要補習明年捲土重來她來問我意見，我的回答是讓表弟做他想做的吧！這樣的人生必將不會有所遺憾，事實證明當時我的話是對的」，可惜我的父親選擇性忽略我的想法，曾經我有反抗過、試圖溝通過，但成果不彰，礙於自己未成年仍須仰賴父親經濟上的支持才能順利求學，因此湮滅心裡那股求學的熱情轉為頹廢、孤獨、不與人來往偏僻的性格，會變成這副模樣是多重因素造成的。

情緒問題

俗語說：「女兒是爸爸上輩子的情人」，自己的姓名隱含父親想像和期待，他期待自己的女兒有溫柔習性、美麗的外貌、像個淑女般的優雅，把自身想像的藍圖框架住自己的孩子，可事與願違我不是這樣的人，因為要符合父親的期待我變得更沉靜、更冷漠、更壓抑，總覺得有二個我，一個是遵從父親期待的我，強迫自己要念一個我不想讀的學校，違背我自己本身的意願，我不再是我，我只是一個工具、一個符合期待的行屍走肉，另一個是關在自我世界的封閉的我，兩個世界不能有所交集，一有交集便覺得心理、身體都被污染了，必須依藉不斷的洗手、檢查，才使內心得以平靜，也從此刻起便罹患情緒疾病但卻不自知，直到多年以後，閱讀報章雜誌得知當時種種異常行爲，來自於情緒問題。

回想起求學時的暮然醒悟，總覺得一切都還來的及，當身邊周遭的同學們早已飛奔於前方之遙，我驚覺自己是如此之平庸，用盡一切力量還是差距一大截，我明白像我這樣的人必須努力、努力再努力，認真、認真再認真絕不能稍有懈怠，看著同學不費吹灰之力便理解課本中所教授之內容，而我即使讀過十次以上也不見得全然理解，也不知是自卑還是追求完美，我竟會抓著頭髮、打自己的頭、掐自己的手，大聲罵自己笨和蠢。

高職時期面對家中的情形，礙於父親的期望我不敢反抗，對於母親的殷切盼望我不敢作聲，還得面對兄長對我的咆嘯及毒打，只要我違反任何一個人的心意

除了打就是罵，因為長期默默承受漸漸的我出現了思想緊張、焦慮不安的心理問題，也帶來沉重精神壓力這些都是強迫症的誘發因素，嚴重到出現強迫洗手症狀，這樣的情景父母都知道但他們不知道我病了，一直以爲只是一般的潔癖罷了未曾帶我就醫，直到出社會許久才有人道破我的狀況，適時鼓勵提早就醫。

高職畢業後因為沒有考上理想的學校我便直接就業，所做的工作以銷售業爲主，這樣的工作我一做就有十年之久，每天關在門市部裡晚出晚歸，除了工作還是工作慢慢的就與社會脫軌，雖然中間曾想過重回校園因為父親的不支持加上家中瑣事繁多，幾乎讓我忘記了想讀書的念頭，在我工作的頭幾年也曾在工作職場中巧遇同學看著他們一個個頂著大專生、大學生的樣子，我心裡有說不出的難受，我的聰明不亞於他們只因人生際遇不同便有了天差地別，所以自我開始產生自卑感，總覺得自己比不上這些同學們。

被遺忘的孩子

歲月匆匆、時光飛逝，隨著經濟起飛成長，轉眼間居住在三合院內的親戚一個個搬出三合院，建立各自美好的家，當下心中滿是激動和羨慕，當時被送到舅舅家的大哥正常過了三年回來後，可不知從哪裡結識當時大三歲的嫂嫂而未婚懷孕，經過父母及鄰居長輩的建議下認爲「男大當婚、女大當嫁」且「成家立業」後可以讓大哥把「心」定下來，因為父母親也曾看過其他案例真的會有成家之後就有改變的例子，或許自此人生就會不一樣，我的嫂子是一位單純、良善、固執的女子，或許，有這樣的特質才會被當時花言巧語的大哥娶到手，那時我的大哥只有十九歲，這個年齡真的算是早婚，當一個孩子還是孩子的時候便娶妻生子多半只是衝動，莫說此時的大哥尙在當兵，父母便理所當然的替大哥張羅一切迎娶事宜，殊不知過度的承擔只會讓孩子長不大沒有辦法有責任感。

家中加入新成員，我並沒有多大的喜悅，甚至告訴父母應該讓兄嫂基礎穩定後搬出去獨立，以免過度承擔失去原有應該爲自己的人生負起責任，父母親以爲我是小孩家脾氣沒有放在心上，並告訴我爲人父母不能不管啊！由於環境及成長

背景的不同、習慣略為不同，我們一家人和嫂子之間也是有磨合期的，而原來家中並無多餘的空間，爲了兄嫂有空間可以使用，必須向已搬遷的叔伯借住他們在老家的房子，隨著大姪女、大侄子的出生爲家中添喜，看似美好的一切卻沒有人在乎我的感受，父親爲了乖巧的嫂嫂，對待嫂嫂比自己親生女兒有過之而無不及，爲了使兄嫂有精力工作，母親當起全職保母，犧牲尚在就學的我必須搬出原本的房間、必須忍受嬰兒的哭鬧、必須忍受家人的目光已不在自己身上，所有一切的一切都要退讓，「**為什麼、為什麼是我？**」不滿的情緒油然而生，偏差的行爲愈趨嚴重，我開始會「**抽菸**」，我想我並不是真的要抽菸，而是長期被忽略以後尋找憤怒的出口吧！當香菸點著，看著煙緩緩的上升，好像跳著芭蕾舞的舞者，全世界彷彿靜止了，菸成爲我的好朋友，點著菸使我內心找到一絲絲的平靜，撫慰我失落的心。

反觀大哥過著輕鬆的日子，父母及妻子爲他分擔許多責任，委屈二哥及我，不知是個性使然還是不知承擔，竟還會受朋友的誘惑，再次誤入歧途使家庭導致破碎，致使我在求學的過程辛苦異常，父親爲了兄長疲於奔命，每當繳交學費時，父親總會說：「**不是省立學校嗎？怎麼學費那麼貴**」，這樣的言語加速了我早熟的心思，午餐費我都盡量節省甚至不敢告訴父親以節省開銷，到寒暑假，我便找機會打工去賺取下一年度的學費。

排行老大的大哥不知是否因爲底下還有弟妹，便可以指使弟妹完成父母交代的事，不勞而獲的心態因而產生非常明顯具備老大特質，也或許冥冥之中我的大哥就是如此幸運，所遇之人、之事均有貴人幫他承擔，他有鼎力支持他的父親、任勞任怨的母親、受他差使的弟妹、順從堅強的老婆，在在顯示他有多麼之幸運，可在他內心深處漸漸讓他覺得別人對他的好都是理所當然，這也埋下惡因的開端。

台北三年雖過了一段正常生活的日子，也許工作繁忙，職場壓力大，且工作型態有喝酒的同伴不在少數，順理成章多了一項惡習就是「**喝酒**」，喝酒常被用

來催化職場社交活動及排解壓力，也常被認為是社交場合中不可或缺的存在，但到最後卻變成酗酒，「酒精會把人變成一個粗暴的人」，當他喝醉後，如生活中稍有不順，便對家人出氣、損毀家具，甚至出現虐狗的行爲，因為現實生活中，他自認是失敗者，所以只有酒醉後，用粗暴的武力來發泄他現實生活中的憤恨、不滿與自卑。

一場酒醉的車禍雖無人傷之但損毀他人及自家車輛，且肇事逃逸為減輕其罪名，父親傾其所有、不惜動用人事關係和金錢，為的就是保全一家暫時的和樂，父親爲了兄嫂，對大哥可說是予取予求、縱容寵愛已到極致，寵得他爲無車不行、無佳餚不食，但毒加酒已無法挽回失去的人心，如此大批金額的投注喚不回嫂子的的心，多年以後，維持近十年婚姻終於心死了、放棄了，父親苦心的維護，喚回的不是一家和樂融融反而是支離破碎、負債累累、人心渙散，兄嫂離婚是最後壓倒父親相挺大哥最後一根稻草的決心。

第二節 屋漏偏逢連夜雨

很多人看見我的二哥都覺得他是一位斯文溫和的書生，也因為他溫和的脾氣贏得母親的心，讓許多人跌破眼鏡為什麼那樣乖的孩子會和「毒」扯上關係，也許是因為我家大哥也吸毒吧！也或許有共同的朋友吧！巧的是大哥和二哥在國中時期都曾被同一位導師教導，此老師之教學風評並不優且極為嚴厲，對於學生偏差之行為矯枉過正，使正值青春期的孩子更行叛逆，而這位老師也曾擔任我的兼任教師，得知我是妹妹大概對我也沒留下好印象，也許適巧在那個毒品充斥的年代禁不起同儕的唆使及誘惑吧！父親的兄弟姐妹皆忙於事業上，把孩子託給伯父照料，對於同是舅舅的父親來說多一雙筷子並不影響家中經濟，誰知這麼多孩子混在一起後，沒有改善現況反而變本加厲，很久以後，我才知道堂、表兄弟姐妹都已淪為毒品的奴隸，父親仍舊束手無策。

父親曾說：「一個人絕對沒有辦法去救另一個人，當你緊抓著一雙要掉下去人的手時，已經無暇去管其他人的事」，我想那時父親為了維護早婚大哥，已對其他家人呈半放棄的狀態，即使有心恐也無力分心照料，也或許父親沒心思發現他的小兒子也開始吸毒，父親努力維護的結果，依舊挽回不了換了大哥一家的支離破碎，卻換回家人的怨懟，這是當初始料未及的。

憶起二哥當時的情景，我真的沒印象他什麼時候碰毒品，高職聯考失利後雖使父親失望期待落空，當時的他中規中矩的表現使家人充分信賴，也找了一家家具行半工半讀來完成高職夜校的學業，家具行老闆娘及老闆對二哥甚是照顧，好景不常，天外總會飛來橫禍，正值高二的他和同學相乘機車，出了一場重大的車禍小腿嚴重骨折歷經二次手術才獲得醫治，二哥被這不良的同學連累到因病請假差點無法畢業，車禍休養期間都有同學朋友前來探望，使我覺得二哥人緣不錯，殊不知這些人中竟有吸毒者而表面上卻看不出來任何蛛絲馬跡，二哥在休養期間讓我無意中發現一支沾有白色粉末的圓頭型鳥嘴玻璃管，這竟然是一種吸毒器具，他也能言善道辯稱這些物品不是他的，求我別告訴父母，他許下諾言決不碰毒品，

殊不知他已然吸毒一段時間了，當時的父親縱有懷疑其異狀也毫無發覺，而我發現二哥吸毒的事實，但是我不懂二哥爲了什麼理由要吸毒，是好奇？是朋友嗎？是家庭嗎？是病痛嗎？還是爲了父親的偏袒？還是說以上的這些原因都有，回頭一看我的家發生了太多太多的問題，有太多太多的故事如此層層疊疊備覺心酸。

重蹈覆轍的翻版

人說：「**畢業等於失業**」，對於一個有吸毒的人來講且腳骨受過傷的人，無法勝任在粗重工作上，這樣的情形只能每況愈下，新時代的變遷台灣工廠漸漸外移，失業注定落在老二身上，父親又想起遠在台北的舅舅，好像家裡有事舅舅那裏就是父親推託小孩最好的去處，敏感的我察覺舅舅、舅媽和其他親友看待我家的眼神態度開始不同。

舅舅家真的是我們的救星，每逢兄長們出問題父親便往舅舅家送，可能那個時候我們的心智都不夠成熟才會甘心受父親要求前往舅舅家住，也許是舅媽的家教嚴格，也或許是寄人籬下不得不低頭吧，也有可能是遠離家鄉及斷了朋友的聯絡！二哥被送到舅舅家也是乖了好些年，我也覺得以二哥的聰明才智什麼能做？什麼不能做？應該很清楚不需贅言，看來我還是高估了二哥的自制力。

當過兵的男兒應是有擔當、有責任的，退伍後的日子一則找不到工作，二則又與朋友廝混，失業的二哥被父親要求從農，然二哥也沒具體拒絕或表示有其他方向，父親的標準非常嚴格只要不符合標準，除破口大罵外便加以指責，就在一次父親激烈責罵中二哥被趕出了家門，母親極力勸說仍改變不了父親的心意，而父親絲毫不讓步的對母親說：「**老大、老二他選擇老大**」，在我看來父親是如此無情、如此殘忍，在他心中眼裡只有媳婦、孫子，迫使二哥頭也不回地離開家，他怎麼生活我不知道，可我心如明鏡般明白對父親的不明事理外，我有更多的不平及難以忍耐，把孩子趕走真的有比較好嗎？等到想要挽回時早已無法挽回，被趕出去的二哥是失望、是墮落，於是結交更多不同的朋友，這些朋友有犯罪紀錄的居多，爲了生存、爲了毒品，甚至不惜觸法從事毒品交易也開始結識不同的女子，

我了解二哥的感受，知道寂寞和感受不到家的溫暖，因為父親把所有愛給了大哥的家庭，母親忙著帶孫子哪裡有空注意二哥及我，不知是母親的淚水還是父親心中有空缺，讓他接受母親的建議要去接二哥回家，到達目的地後，父親問了我該不該接回二哥可見父親當時也是有猶豫的，他也不知道這樣的做法是對抑或錯繼而轉頭問我，而我的回答是：「**自己也要為自己的作為有所承擔**」，也許當時的我已經對這個家心灰意冷才會說出這些話來，父親聽了我的話轉頭就走毫無留戀放任二哥繼續沈淪毒海，幾經波折最後還是終於回家。

二哥在外生活這段時間結識了大他五歲的女子，雖覺有異卻不知道該女子的背景，父親雖沒說什麼但也不同意兩人有結婚的打算，日子就這樣一度拖著，一度這個女子有懷孕但不知是何原因流產，可憐的父親這個時段要應付二兄弟吸毒的開銷，同時要面對家庭的種種問題，我感受的到父親的無奈和痛苦，父親也不愛回家，或許這個家對他而言已不具任何期待了吧！常言道：「**五根手指頭伸出來都會不一樣長，更何況是同一對父母生出來的兄弟姐妹呢？**」，這道理我懂可是也不能差別待遇如同天堂和地獄般如此之大，難道就因為大哥有娶妻抑或因為嫂嫂乖巧，不忍她丈夫長期服刑獨守空閨，對於大哥伸手要錢是萬元的給，對二哥了不起是千元的給，對我呢？簡直不在乎，當父親一日日年老賺的錢越來越少，家中可換錢的真的變賣到所剩無幾，甚至到最後把外公留給母親唯一紀念的金戒指和祖母留給我的將來添妝的金項鍊都給賣了，唯一賴以生存的大概只剩祖宗留下的老家了吧！依舊沒有喚醒使用毒品的兄長，就這樣二個兄長因為吸毒和其他犯罪問題輪流進監獄服刑，假釋回來後乖不到半年至一年又舊態復萌，如此來來去去我已數不清有幾回了，可憐的不只父親，以母親溫良的性格遭受這種種的打擊，自是承受不住身體狀況每況愈下查不出任何毛病，直到某位急診護理師告知母親可能有情緒疾病，我才恍然大悟母親已嚴重到罹患憂鬱症，只能盡量陪伴順著母親的心意，或許人到了絕境求助無門的時候，想到的就是「**宗教**」、就是「**信仰**」，母親要求我及嫂嫂帶著她到處求神問卜、燒香拜佛，走遍大小廟宇，不為

別的就是想兩個兒子可以回頭。我曾天真的以為「神」會幫我，期盼著會有「天可憐見」的一天，可是我和母親都錯了，我怨過、我恨過「我怨老天不開眼；恨過老天，可終究於事無補」。



第三節 循環不息的噩夢

常在新聞上看見有些人碰了毒品而毀了健康、碰了毒品而葬送生命，對我來說這些活生生的例子我都見過且身處其中，毒品會對腦中樞神經造成影響，一旦上癮往往需要反覆增加使用量，常會在不知不覺的情況下使用過量造成中毒現象，漸漸的對毒品產生依賴。一旦終止或減少使用毒品，身體即會產生戒斷現象或症狀。吸毒成癮者在持續使用毒品的情況下極難戒絕，終其一生難以擺脫毒品的束縛，爲了設法取得毒品，不惜觸犯法律以不正當的手段來獲得毒品，造成嚴重的社會問題。

多次進出監獄服刑幾度沈淪在毒海中，這樣的事件並無法讓他有所警惕，中間起起伏伏的際遇，使大哥不知何時升級毒品的等級由「安非他命」變成「海洛因」，或許低等的毒品已經沒有辦法讓他們找到短暫的快樂，因此他們需要進階的毒品，才能夠滿足生理及心理對於毒品的渴求，大哥何時從安非他命進階到使用海洛英靜脈注射我已經想不起來了，想到的是爲了毒品對家人所造成的傷害，當家人已走到山窮水盡時，他們可以把家中賴以爲生的汽、機車行照拿到當舖去典當，等到付不出利息錢當舖店家找上門來我們才恍然大悟，也曾經拿著家中戶口名簿或他自個的身份證也能到地下錢莊借錢，我從來不曉得原來一張薄薄的紙跟卡可以借錢，他借的是一點點但找上門催款時就不止那一點點而是以倍數來還，我的家也曾被地下錢莊派來的人層層包圍，那時面對這麼多兇神惡煞，我心中竟然沒有畏懼，因爲接踵而來是鄰居的關切，這就是住三合院可怕的地方，即使我們不怕那些討債的兄弟但鄰居怕受到波及要我們趕快還款，**俗話說：「好事不出門壞事傳千里」**，出了這樣的事全村的人便一傳十十傳百的，搞到所有人均無所不知我家出了吸毒的敗家子，只要我走出門，要嘛！就是憐憫的眼神，不然就是一陣指指點點，命運似乎不肯放過我們一家，面對吸毒者五花八門的花招，我們毫無招架之力，因爲我們無法預測下一個等著我們的將會是哪一種意外。

就這樣思想偏頗的大哥在邊工作邊追毒的日子裡，成天只想著賺大錢，不到

月底薪資花盡，就會費盡心機找錢，用自己及家人的證件辦了許多手機及門號再轉賣給他人，也曾將我辛苦做資源回收的紙箱未經我同意要載去賣了如此貪小便宜投機取巧。爲了毒品不擇手段，不顧家人之生死。

記憶裡民國九十二年銀行對於信用卡的發行日漸寬鬆，造成許多民眾有信用卡浮濫的問題，同時引發出不少過度消費而無法還款之情事，因爲辦卡門檻低容易取得許多民眾一出手便有五、六張以上的信用卡，不但可以刷卡消費還可以預借現金，這種先消費後付款的消費模式，最終引發許多人債務的累積，所以這樣的事在我的家也有發生，大哥跟著公司同事一起辦了信用卡，但他追的並非一般常態性消費，乃是藉此信用快速取得金錢追毒去了，就這樣一日復一日當所有辦法都已想到盡頭，仍舊對毒品獲取的有所渴求時，他的工作也將不保，工作的中斷只會造成更嚴重的後果，不過就算真的有工作也沒有辦法做，因爲毒品已經將他整個人給控制住了，一天之內對海洛英的渴求是好幾次以上，最嚴重的時候，曾經一天花費上萬元以上在海洛因上面，最後也疑似涉嫌槍炮案件。

海洛因與安非他命不一樣，所採取的方法多爲靜脈注射，成癮性極高、戒斷症狀極強、價格又貴，問題是海洛因成癮者停藥後會出現非常強烈的戒斷症，戒斷症大約在停藥後四小時之後開始出現，吸食海洛因之後那種暈陶陶的快樂感無法持久，這些症狀出現以後，基本上就是全身性的反應，在這個時候會很痛苦，變得再也不是享受，好像是「不吃這個東西會死」一樣，所以才會使毒品成癮者一次又一次的使用。「海洛因」是許多吸毒者間流傳著「**最碰不得**」的藥物，因爲它是一種毒性非常強烈的傳統毒品，有著「**毒王**」之稱，因此只要使用此毒品便顯少有人能夠擺脫毒品的桎梏。

吸毒者相同的命運

二哥和我一樣沒有受到父親的重視的，不同的是我並沒有吸毒，二哥未學壞之前聰明才智不輸給當妹妹的我，可他並沒有將他的聰明才智用於正途，或許孤獨與寂寞吞食了道德與良知，爲了毒品不惜一切可能取得金錢的方法他都可以用

上，舉凡信用卡借款、身份證借錢、機車典當、偷家人的錢、金飾、利用家人的憐惜夥同朋友向家人騙錢、辦理手機轉賣、嚴重到只要是認識的人就可以編出一套可憐的故事騙取金錢，而其中不缺乏我認識的朋友，我並不知道二哥向我的朋友借錢，因為他瞞騙的手段太過高明，起初他會告訴那些朋友像是女友生病急需用錢等等諸如此類的藉口，最先慢慢開始償還直到無力還款便開始拖欠，直到朋友找上門告訴我事情的始末，雖說不是我借的可朋友卻說全部看在我的面子上才借的，逼得我不得不替他善後，同時他也不惜夥同女友偷我的信用卡，背下我所有的資料去刷卡買大量的物品換取現金，這些種種不恥的行爲像極了大哥追毒時的翻版，一樣的這些手法都是他們已經慣用的，當路已經全部走不通時，最後疑似涉嫌毒品交易案件。

「偷竊與說謊」成了吸毒者最常做的事，偷家人的物品我們會睜一隻眼閉一隻眼，因為我們已沒有辦法對一個已成年又吸毒的人導以正軌，家人會寬恕他但外人呢？外人是沒有辦法像家人一樣，每當缺錢時而他們無法自持又沒有金錢來源，我想偷竊對他們來說無疑是獲取金錢最快速的方法了，偷他人的機車、偷田間的抽水馬達，只要能偷的到手的真的無所不偷，一旦被發現除了移送法辦還會被人拳打腳踢，原因無他只因偷竊，最後牢獄之災莫說還讓他人上家裡來索賠損失，讓一向忠厚爲本的父親遭受前所未有的恥辱，大夥兒傳著忠厚的父親怎會有偷竊慣犯的兒子，名譽掃地不說更讓父親在村裡抬不起頭，每當我發現家中有重要物品不見，不管我如何詢問得到的答案都是：「不是他做的，他不知道。」到了結局真相大白除了二位吸毒的兄長便再無其他人了，我也從來不知道一張行車執照非本人也可以向當舖借錢，二哥不敢說他當在哪一家店當了多少錢，逼得我載著母親尋遍每一家當舖仍無所獲，直到當期接近付不起利息找上家門，才知二台機車當了七萬元啊！這是家裡賴以維生的交通工具啊！如何當的下手怎麼忍心不據實相告呢？非得真相大白才願意承認嗎？或許一開始偷家裡的金錢時，早已身陷毒海不能自拔，當他偷錢、偷信用卡時同樣不承認，等我發現時早已被他

夥同女友盜刷近十萬元，無奈銀行告知三等親內即使判定偷竊罪我仍需負擔此費用，年輕如我不知道這是否為真，只能默默接收所有非我犯錯後的結果，不僅如此還盜辦手機等我知道時帳款高達三萬元，不僅我包含父親、母親及他們自己能借的、能辦的無所不用其極，爲了自己信用問題還是得接下來這種種的後果，如同「**啞巴吃黃蓮有口難言**」，到成年期我的可以稱得上一窮二白，我曾經窮到身上竟然沒有一張百元鈔票，在外工作的晚餐是一碗十元的貢丸湯和白開水，眼巴巴的等著發薪日的那天，除了還債還是還債，失去青春少女應有的歡笑及快樂，唯一值得慶幸的是二哥不像大哥會對我飽以老拳。

當父親已經開始對大哥死心後，我不知道父親真正的想法是什麼？或許內心深處浮出了對二哥的虧欠，也或許二哥即使是吸毒之後仍性情平和又或許是想老了有個依靠才拉他一把賭一賭，國家的刑責是公平的可卻沒辦法面面俱到，大罪死不了小罪罰罰款，偏偏偷竊這罪不重因此六個月以下之刑責的判決就可易科罰鍰，每一日折銀元三百元換算新台幣一日九百元整，要知道辛勤的工作一日不見得賺的到九百元一日啊！面對二哥的牢獄之災爲減輕坐牢的時限，父親要我去向公司老闆借支壹十萬元整，那次的罪責判決四月共是壹十萬零八千元整，我只得遵照父親的指示向老闆預支了壹十萬元整，我的老闆二話不說直接取現金給我，到底何時我才能到頭，可以不爲錢憂愁四處欠人情，我曾對二位兄長語重心長說過：**「這個家不是你的家監獄才是你的家**」，從此之後我最常去的地方除了醫院之外就是監獄、法院、警察局，只要我走過的這些地方沒有一個人不認識我，因爲我的家出了二個吸毒慣犯，連警務人員對我家都同情莫名，我也曾對父親說過：**「只有他們二人入獄服刑家中才能風平浪靜，所欠的債務才能慢慢償還，他們出獄只會徒增我們的困擾與債務**」這句話隱含著這個家庭的悲哀，這就是我的家，不斷不斷遭遇相同的命運卻沒有找到出口的一天。

第四節 吸毒帶來家庭破碎與關係混亂

光陰似箭一下子就過了許多年，我非常佩服我的嫂嫂，因為她的丈夫在跟她結婚後幾乎有一半的時間不在身邊，我曾站嫂嫂的立場對嫂嫂說過：「**離開吧！放過自己吧！**」父親得知此事怒罵著我，俗話說：「**夫妻床頭吵床尾和**」大家都是勸合不勸離，而我卻違背常理唆使嫂嫂離婚，我不了解父親的堅持是什麼？我們家的情況如同蘋果一般，縱然外面的果皮依然保持著光鮮亮麗，可是內部早已腐爛，何必苦苦強求呢？其實留與不留全在嫂嫂自己，如果她想留不需他人說服自然會留，如果她不想留即使花再多的心思也留不住，或許此刻的父親已察覺嫂嫂的不對勁了吧！十年，十年的日子不算短可是卻使一個花樣年齡的少婦長期獨守空閨，她所面對的是丈夫經年的服刑，默默的養育子女與守住公婆，後來我對嫂子這樣的守候也是有感動的，嫂子與兄長離婚前二年，我的父母親已發現嫂子的不對勁，她已另結新歡的事實，這對一向傳統父親無疑是一道打擊，可是多年後父親對我說：「**我們有什麼資格說她的不是，是自己的兒子不爭氣先對不住她**」，說真的我打從心中沒有怪過嫂子，倒是父親懇求了嫂嫂，求她再給他的兒子一次機會，若這次再不悔改則男婚女嫁各不相干，全家幫嫂嫂隱瞞並設法斷絕她跟外面男子的糾纏，為的就是在大哥回來之前徹底斷了外面的情緣。

我的兄長再一次假釋出獄，父親抱著高度期望，希望這次是最後一次，也說都三十歲了，應該會有所改變吧！回來後逐漸發現自己老婆不怎麼對勁，某日從房間內找到一組旅館男用刮鬍刀，嫂嫂雖抵死不認但還是免不了一陣家庭風暴，當男人得知自己老婆出軌時，往往束手無策、火冒三丈做出衝動的行為，卻從來沒想過自己也有責任，或許多年的等待已經將嫂嫂的耐心磨光了吧！二人劍拔弩弓，整日吵吵鬧鬧最終婚姻免不了支離破碎，我看得出父親內心的沉痛與母親心中的不捨，父親沒敢做最後的挽留，只要求嫂嫂將姪子、姪女一併帶走，原因是怕孩子留在這裡會學壞，我真心的祝福嫂嫂可以透過法律途徑結束一段痛苦不堪的婚姻，可是我呢？身為有血緣關係的我、身為家中一份子的我，何時才能掙脫

這個牢籠呢？這問題似乎無解，因為吸毒的不是我，我要怎樣才能改變這樣一個不幸的家。

我不了解為何吸毒者對「性」怎會如此熱衷，看了許多從網路上的文章都有提及初期使用海洛英或其他毒品會使人產生興奮快感類似性高潮，因此對「性」的需求相對比一般人還要來的頻繁，吸食海洛因的初期，大部分吸毒者均有性慾亢進，但長期吸食六個月至一年半後，男女均呈現性功能減退，無性高潮體驗、遺精、月經紊亂、乳房變小等，長期吸食海洛因者，男性出現假陽萎，女性則出現閉經、卵巢功能早衰，以至不孕。吸毒危害身體健康這是眾所周知的事。但海洛因損害生殖、性功能並未引起年輕男女的足夠重視（每日頭條，2017）。我想這些是真的，反觀大哥已經有老婆了還到處捻花惹草，二哥則是到處留情也曾經朋友介紹認識年紀比他小的女孩，這個女孩因父母離異缺乏安全感，會交男朋友也拿掉過許多無辜的生命，她來到我家，我的家人都非常歡迎希望她可以改變二哥，起初她或許不知道二哥已有小孩而且有吸毒的行為，住久了她也會知道實情但也無力改變還願意住下，或許是她太年輕吧！也或許吸毒者要戒治是一件困難重重的事吧！之前的她不知是否拿過太多小孩，她也曾懷了二哥的孩子而流產，直到某次真的穩定，居然有結婚的念頭女方邀了父親商討結婚事宜，我的父親嚴辭拒絕，或許此刻父親的心中已經產生嚴重的恐懼了吧！怕是不僅要養兒還要養孫及媳，對於年齡漸大的父親來說，這擔子如此之重我能理解，父親告知女方家屬殘酷事實的真相，女方家屬當場沒說什麼只能將女兒領回，聽說她的家人把孩子拿掉，幫她另擇一位年紀較大的男子嫁了，多年之後巧遇她已是二個孩子的媽，這件事引起二哥對父親的不諒解，認為為何同樣是兒子，為何如此偏頗，雖說事件總會隨著時間落幕但還是會有新的遭遇，這回他認識的是一位被聘來台灣工作的越南妹，又是幫她工作又是送她小禮物，二人在一起一段時間，聽著他說此女的遭遇令人不捨但是否實情則難以考證，此女陳述被雇主性侵想籌措費用給雇主回家鄉去，因此某段時間二哥為籌錢也忙碌過一段時間，幸好他吸毒案件是要服

刑的很快的被強制執行，該女得知來過家裡送回二哥送她的小禮物從此斷絕往來，我心裡不知是幸還不幸，是要誇讚她跑得快還是要說她非常現實呢？

缺乏社會福利常識

二哥在外生活的日子，一定比家中來的困難，他認識了一名大五歲的女子，或許同樣渴求毒品吧！或許同樣不受家人重視吧！如此相同際遇的二人就這麼在一起了，也因此女使用毒品海洛英使二哥也從安非他命轉變為靜脈注射的海洛英，倆人在一起雖曾流產過但之後仍然懷孕，或許是大哥的家庭問題有了前車之鑑促使母親和我前去勸說：「二人都沒工作且惡習不改如何扶養小孩」，給了一筆錢希望她可以拿掉孩子，卻沒想到他們二人竟拿著錢吸毒去，直到孩子在彰化某大型醫院生下孩子，由於沒錢也沒健保，付不起醫療費用，丟下孩子二人就跑了，直到警察、社工尋線找來家中通知家屬，我與父母因為缺乏知識，只能接受這個女嬰，經社工說明我們一定要接受孩子原因是：該女子說孩子是二哥的小孩，除非提訴訟或驗 DNA，確認孩子與我們沒有血緣關係，社會局才會另行處理且我的兄長承認孩子並認為我的父母尚屬年輕可以扶養，我們便默默的接受這個孩子，我從來不知道自己有能力可以幫忙父母處理事情，然而處理這件事，如同面對層層關卡，先解決孩子母親健保欠費問題再跟著辦理紓困，清償醫院欠費問題，再到戶政辦理認養。在辦理孩子認養的過程中，發現此女有過婚姻，前後也跟過不少男子生下幾個孩子，種種因素都是為了獲得毒品的供給，再間接得知她的原生家庭也不溫暖。

二哥再一次回家的契機竟是由一個小女嬰所帶來的曙光，可女嬰的母親同樣身背不少案件，丟下女嬰就未曾前來探望過，也曾打聽過女嬰母親的下落得知期間曾在女監服刑，二哥也算有情有義縱使身上分文不多仍去探望了幾次，之後自己也因許多案件要服刑因此斷了音訊，小孩何辜一出生便有吸毒的戒斷現象，幸而醫療發達並無身體殘缺，可憐的是我的母親又要當起全職保母帶起孩子，而我也間接成了照顧者之一，想想大嫂生的孩子我很少幫忙帶，所以我根本不會帶小

孩，然二哥的孩子出生便沒有母親在身邊照料，我是她的姑姑負起一半養育照顧的責任；這個孩子像是知道自己是沒娘照顧的孩子似的，照顧起來比起大姪子、大姪女來說還要乖巧異常，每當她病了我帶著求醫、她餓了我泡奶餵食，畢竟是自己也有兼著照料，說她是我的女兒也不為過，孩子的母親想必日子也不好過，從未探視過孩子也未曾前來認親，只知孩子的母親依舊沉淪毒海，做過酒女也跟過其他男人也為其他男子再次生了孩子，最後一次見她是她要來找二哥，雖然跟孩子有見到面但從小便沒有感情基礎孩子自然跟她也不親近，我們也算厚道並沒有瞞騙孩子，清楚的告訴孩子這是她的母親，可孩子的父母做了最壞的示範，表面要說說話但卻在孩子面前使用起毒品，當孩子告訴我這些不堪的事情，我真不知要做何反應，只得斬釘截鐵告訴孩子這是不好的習慣千萬別學，盡量避免孩子與他們接觸。

多養育一個孩子就得多一張口吃飯、多一個人的開銷，這千斤的擔頭由我及父親一力承擔，要知道這個家已是債台高築，面對家中有二位吸毒者這經濟壓力是可想而知的啊！我的父親也非常殘忍，因為面對同是吸毒的兒子，對大哥是有求必應，對二哥破口大罵便少許的給予，或許此時的父親也有著前所未有的壓力吧！家中經濟困頓卻得不到任何社會福利或補助，那時的我也單純的很蠢，雖有不少鄰居跟父執長輩告知可申請種種補助，但前往公所報備卻毫無結果，連同受刑人可不用繳交健保費等，我們都不知也沒有人告訴我們該如何辦理，就這樣我與父親苦了十幾年，也繳了不少冤枉錢給國庫，社會福利對當時的我們可說是毫無幫助，這中間二位兄長不斷輪流進出監獄，不斷懺悔也不斷重蹈覆轍，我眼看著父母一次次失望又一次次希望，心中百感交集，只怪自己懂得太少能做的非常有限，看著兄長們人不像人鬼不像鬼，兩眼無神、有氣無力、皮膚不正常的黝黑，如此不顧形象、身形體瘦跟鬼沒兩樣的鼻水直流、手抖急迫的模樣，一味追求的快樂正一點一滴消蝕著他們的健康，甚至不惜和他人共用針頭吸毒，搞垮身體機能喪失原本應有的成年體魄，B肝、C肝已然存於體內仍無法斷絕對毒品的渴求。

福利被剝削

二〇〇八年台灣飽受金融風暴之苦，政府為度過此次金融風暴，祭出許多利多政策，如央行降息、發放消費券、搶救失業等措施，二〇〇八年十一月，行政院發放消費券來促進景氣活絡。發放消費券後，全國不分男女老少、不分貧富，每人都可以獲得三千六百元的消費券，可以用於購買各種零售商品或是餐飲消費，這筆錢對生活不無小補，卻因某些原因不見得每個人都領得到，我的姪女就是其中一例；我的姪女從醫院抱回家後便到戶政辦理領養手續，但我和父母並不知道關於孩子的福利，父母親權力優於祖父母，直到孩子要上學、要投保險都需雙親出面處理，其他家屬都無法代辦，於是親權問題漸漸地成為困擾，此次消費卷發放更是硬生生讓我們了解懂法律、懂社福才能讓孩子安心就學減輕親屬負擔，發放人依法行政雖然沒錯，卻缺乏人情；一句「**我們非孩子的雙親無法代領**」，姪女便喪失她應有的權利，即便我解釋家中及孩子的情況，發放人就是不通融，就連本村村長也無能為力，我四處去打聽有些村長願意擔保是可以順利領取的，本村村長覺得我們家及孩子背景太複雜，怕孩子母親前來領取，擔保人要負全責而拒絕，畢竟雖沒有正式婚姻但仍有孩子監護權；這是我們萬萬沒想到的，孩子何辜，面對父親長期服刑、母親不知去向，涉及跟孩子有關事務不能沒有處理解決的方法，這不僅僅為了消費卷也是為了孩子的將來，這件事的發生令我痛恨社會福利設立不夠周全、更怨自己懂得太少、知識不足、社會經驗不夠、無人從中拉幫我們一把，為此我四處奔波想要為孩子爭取權利也方便日後為孩子辦理各項事務，終於找到方法先辦理監護權轉移變更到祖父身上，什麼都不懂的我到法院櫃台遇到一位陳x松先生，他聽了我的敘述願意協助我幫忙撰寫申請書，經過法院開庭審理傳來消息同意監護人變更經戶政登記後，終於在消費卷領取日最後一天領到消費卷，人說：「**佛爭一柱香、人爭一口氣**」，我跟我的父母已經是失敗者了，我不能也不想下一代再過著這麼悲慘的日子，無論日子再苦再難熬我都要為孩子打出一條路、找出一片天，讓他們也可以堅強的走下去不因為家庭而自憐。

第六章 成年時期（20～30 歲）

第一節 職場新鮮人

驪歌響起鳳凰花開，父親告訴我：「若沒有順利考取國立學校就直接就業吧！」，這話聽進我的耳朵，我的心涼了一半，縱使想提起勁衝刺一下也沒目標，高職畢業後，沒有考上國立專科或大學的我茫然不知所措，爲了逃脫家庭帶給我的禁錮飛出家庭的牢籠，我揹起行囊投奔遠在嘉義工作的堂姊，夢想著賺到錢以後一定要活出自我，有機會還要回歸校園，踏入社會開始，就不可避免的要面對職場上各式各樣的問題與困難，從這些問題與困難裡面，開始社會大學的學習之旅，這段學習過程，不比在學校裡那樣的悠然自得。社會是一個大染缸不是一個剛出社會的新鮮人所了解的，簡單來說，這門社會學科比學校裡的任何一個科目都來得難上很多，出了社會就是來到了一個全新的學習環境，需要學習的事務比想像還要來得多。

初入職場的新鮮人，未曾在社會上經歷過很多的事情，是那麼的單純毫無保留，很多時候覺得只要真誠的待人就不會在職場上有鬥爭，顯然我沒想到一個職場，就是一群人一起求生存的場合，人人爲了生存有時還會不擇手段，人是很複雜的動物，複雜原因來自於每個人成長的家庭環境、教育環境與社會經驗都不一樣，造成每個人的價值判斷也都不一樣，然而人與人之間的相處是有學問的，只要不要涉及到利益衝突，大都可以和平相處且能從中學習。

可是人畢竟是人，「自私」是人性最大的問題；自私使人與人之間產生利益上的衝突，當一個人只顧他自己的利益做人做事時，他就會直接傷害到別人，這樣的事情我曾遇過，漸漸的也對人群感到害怕不再信任、對人失去信心，曾經我以爲是好友、是知己當面臨自身利益衝突時便會卯足全力傷害對方，而我就是被傷害的那人，曾經我也以爲遠離可以避免，卻疏忽了我們自己都在這個環境中，我想這就是社會上最現實的一面。但我不得不強調，在社會上的磨練使我整個人脫胎換骨，我從一個不經世事到成熟思考、從醜小鴨變成清秀的職場人、從穿著

拖鞋的台妹轉變為中規矩的上班族種種的改變都源自於職場，社會也是一種非常難得的學習機會，然這段時間也是我從小到大最難忘的回憶，因為我快樂過也傷心過，快樂的是那段時間我所得到的歡樂是我那個家沒辦法給予的，傷心的是成長的過程是艱辛的、現實的，它不是在學校錯了可以重來，每一步都必須小心謹慎。

也許我的天性便是不願受束縛的；我不喜歡聽到父母的嘮叨，不喜歡聽到親友背後的談論，更不喜歡整天沉浸在層層疊疊問題的家庭中。我渴望自由自在的生活，渴望尋求一望無際的大海，想像海闊天空的星星及白雲，呼吸自由清新的空氣，甚至希望自己是一隻鳥有一雙翅膀，可以不受束縛地飛翔。當快樂的時光過完後，內心倍覺空虛寂寞，當遇到挫折時的我，竟然還會想起自己的家，縱使這個家是如此不堪，我依然選擇回到家中，面對家中堆積如山的難題。

父親的要求

當我就業後除繼續念書外我另一個夢想就是「賺錢」，當我存到 1/10 的第一桶金時我雀躍異常，因為我知道我離我的夢想更近一步了，但是回到家中後迎接我的不是想念我的家人而又是另一場惡夢的開始，父親第一次向我提出要求向我商借，請求我將自己辛苦所賺的錢，拿出來投資大哥讓他可以安穩地做些小生意，一開始我以為是好的怎麼知道結果竟是「肉包子打狗有去無回」，至於父親竭盡所能的支持到底，四處奔波好不容易將生意推上軌道，又有誰知好大喜功的老大又和以前那些不良朋友在一起花天酒地絲毫不知節制，沈醉在紙醉金迷裡再次迷失生命的方向，絲毫不珍惜這得來不易的機會，金錢像水一樣水能載舟亦能覆舟，人不能缺水而活，但水亦會帶來極大的災害，是福、是禍在於我們怎樣去看待及運用，很顯然得意便會忘形、喝酒就會誤事，跟著豬朋狗友狐群狗黨花天酒地上酒店、帶酒妹，果不其然生意便開始走下坡，完全忘記家人是如何鼎力支持，遇到逆境時不懂如何解套，便因一時大意而灰心喪志遷怒家人，隨年紀漸長有這樣的哥哥，不僅是父母臉上無光被左右鄰居鄙視，漸使我覺得自卑，很怕家中的事

物被他人所窺知後會因此而看不起我，當我年紀小時不用承擔太多兄長金錢的支出，一切皆由父親一力承擔，正值壯年的父親仍有賺錢的能力絲毫未曾考慮以後生活問題，須知毒品仍是無底洞填入再多金錢，也不見得可以喚醒一個人的理智，或許父親已經沒有其他方法，「**毒品是萬惡之首**」爲了滿足毒的慾望不惜吵吵鬧鬧，對家人咆嘯甚至不顧親情倫理，就是爲了一解毒癮享受一時的快樂，要知道一時的快樂卻建立在別人痛苦上，爲了毒做盡違法情事，也或許這樣的行爲吵得每個人承受不了只能一味滿足他的需求，縱然，有過悔恨仍只是一瞬間而已，戒毒對於他的這一生來說，每每僅是曇花一現簡直是不可能的任務。

曾經我以爲「**精誠所至、金石為開**」，只要我們用親情來呼喚可以讓浪子回頭，父親花費許多金錢、時間、人力到當時最有名且要自費的草屯療養院帶大哥去就醫取藥，目的也是抱持著一線希望可以遠離毒品荼毒。

當我就業開始漸漸穩定收入也開始固定，這對每個人來說都是一件值得高興的事，可是對我來說卻不值得開心，因爲我逐漸成爲哥哥們索討金錢的對象，每當我要出門上班時不給錢就不讓我去上班、我想上廁所他便堵在廁所門前、當我下班後累得想快點洗澡睡覺他擋在浴室（房）門前不讓我洗澡就寢，甚至得知我的工作地點上門要錢來著，爲的就是快點得到金錢好滿足他內心那股對毒品的慾望，殊不知他過得生不如死我們過的也生不如死啊！弄得給他金錢滿足他好像在害他，不給他金錢看著他痛苦的模樣著實叫人於心不忍啊！我終於可以了解父親的難處，如此的行爲也造成我們在工作上的種種困擾，可我們的家庭並非富有的家庭，就像一般家庭一樣若沒有踏實的去賺取每一分錢一家人如何過活呢？我們又有多少時間陪著他們耗盡時間與體力呢？很多人告訴我和父親不要給錢，會害了他們也會害了自己，我們何嘗不知呢？只因他人沒有身在這個環境中，說出這樣的話自是站在旁觀者的角色中說出的，若是他人也身在這樣的環境中做法是否也是如此呢？我不知道，但是身爲吸毒者家庭成員中的一份子，我除了無奈還是無奈，這一切的一切像是無止境的噩夢般想快快甦醒卻醒不過來，我以爲即使受

到毒品戒斷的痛苦也應該要保持一份人的自尊，可錯了我又錯了，當我氣急敗壞的將金錢扔在地上，最後大哥像個乞丐般拾起金錢，我的心頓時碎成一片片，我的淚無止境狂流，或許哭對我來說就是一種解放吧！此時此刻我不知道除了哭我還能做些什麼？

對我是如此遑論對家中每一個人了，對父親也是，若要不到金錢便大吵大鬧，讓父親無法工作，如果對他置之不理，他找不到索取金錢的出口，我家的家具舉凡洗衣機、風扇、流理台、桌椅、電腦、冰箱等等物品，成了他出氣的對象一一予以損毀，這樣的家還是家嗎？除了滿目瘡痍還有更貼切的形容詞了嗎？他曾用欺騙的手段也用過詐賭的方式騙取朋友及老闆的金錢，滿腦子都是用不正當的手段從中快速性獲取大量的金錢，話說：「¹²鴉蛋在密也有縫（台）」、「若要人不知除非己莫為」最後朋友找上家裡來，揚言對家人不利逼得父親只得為他償還一筆又一筆的爛帳，不知道是否他心中也會感到害怕因此他的車上都會準備一支木棍或鉛棒，說是防身我倒覺得是怕被尋仇吧！男人最壞的三個字他都有「嫖、賭、飲」，會帶不正經的酒女四處炫耀、喝酒喝到爛醉被人抬回家、又迷上賭博，凡舉麻將、撲克、最嚴重的是柏青哥電玩常常一個晚上就可以輸掉十萬元以上，為此又欠了一屁股債還會吸毒，這樣的人還能活嗎？面對種種困頓我沒有選擇的餘地只能默默的做自己，我傷心過、我哭過，我問過上天為何對我如此不公平？為什麼？為什麼？這是我的家？我恨過、我怨過、怪老天爺如此不張眼，怎知任憑眼淚不斷掉下仍沒有解答。

每每當我想要擁有自己的夢想時便會被家人勸說，要幫助家人「同舟共濟」，父親再度向我懇求希望我利用自己年輕與信用度，向銀行貸款三十萬元整，幫助兄長脫離毒品讓家庭圓滿和樂，並且向我承諾該筆費用他會負責償還，天真的我順從認命的貸款出來讓父親酌情運用，殊不知命運正一步步靠近我，即將帶我走向痛苦的境地造成爾後十多年痛苦的開端，或許判決離婚給大哥一記悶頭，他痛

¹² 鴉蛋在密也有縫：暗指百密一疏

定思痛請求父親將他鎖住好讓他克制住對毒品的想望，剎那間我彷彿回到童年的記憶裡，父親也是殘忍的將哥哥用鍊條鎖住就像狗一般，但是所有戒毒的過程是辛苦的、是沒有辦法控制的、也是無法預期的，看著他對天昂叫、死命掙扎到苦苦哀求，無不令人感到無奈，若沒有堅定的意志縱然有千軍萬馬仍抵不過毒品戒斷期痛苦的模樣，即使鎖著他痛苦，我們身為家人也非常痛苦，還要面對所有人質疑的眼光，或許家人的力量遠不及監獄內失去自由與管控的公權力吧！

當他們在監獄內失去自由的同時，被具有公權力的人員管控，任憑戒斷狀況使他們精神萎靡、頻繁打哈欠、涕淚俱下、發冷發熱等等一系列所有身體的不適，他們就像小貓、小狗一樣不敢哼聲，漸漸的身體遠離毒品後，清醒的狀態下憑著信件寫下許多悔恨及觸動人心的話，叫人一度想再多給他們一次機會，可是我們都錯了，監獄內的人都是犯罪的人，雖不能以偏概全但進去多次後熟識的人愈來愈多，當自我心靈感到脆弱時、遭遇到挫折時、生活不順心時，往往不能自持便開始沉淪，此時這些在監獄中認識的朋友就非常好用，不管是毒品的取得還是犯罪，都是一種對他們而言是最快速的管道。

「死亡」，對使用毒品的人來說根本毫無所懼，讓他們懼怕的是無法忍受所有戒斷症狀的痛苦，那真的比死還要難受，也因為大哥有酗酒的習性更催化毒品的反應，我曾親眼目睹他曾經因為吸毒加上酗酒，導至心臟驟停，可他的運氣極好二度都有人將他從鬼門關救回撿回一條小命，若不緊急送醫或緊急施救恐怕便會英年早逝活不到現在，不知是幸亦或不幸，一次被緊急送醫醫院通知家屬，另一次則是在外面吸毒朋友發覺不對將他載回家，先電話通知後像棄屍般的被丟在家門口，幸好二哥會心肺復甦術經過一陣按壓，幫他恢復了心跳人也逐漸的清醒，這些畫面就像電視裡的情節，一幕幕在我腦海浮現彷彿昨日才發生的一樣那麼清晰、那麼難忘，照道理說經過一番火裡來死裡去又活過來，應該就是大徹大悟，可我又錯了，沒有並沒有反而變本加厲，大哥並無感恩的心他想到的淨是自己的利益，就因為二哥也吸毒也向家人索要金錢還有偷竊，他頓時覺得忿忿不平，大

哥像極了父親殘酷無情的一面，對自己所愛極其呵護，對自己所看不慣的棄如鄙夷、隨處可丟，拿別人與自己相比卻覺得自己做的事比他人來說較光明，絲毫沒有念及自家兄弟也救過他，沒有理由地拳腳相向，沒有想過自己不也吸毒，也造成家中困擾不斷，像個少根筋沒大腦的人，「**本是同根生相煎何太急**」，種種一切的一切我的心如刀割。



第二節 受刑人家庭困境

台灣人常說入獄是「吃免錢飯」，其實正好相反，沒錢才真的不知道該怎麼坐牢，光是最基本的生活用品就需要家人、親屬的援助。一進入看守所或監獄，馬上就會面臨生活上的問題。因為看守所或監獄只提供飯菜，早期是不收飯錢，現在或許是犯罪的人多了國家財政預算有限，每位受刑人一個月就要付一千八至二千五百元不等的飯錢，連碗筷都得受刑人自己買，其他日常生活用品如衛生紙、牙膏、肥皂等也是如此。每個受刑人在監所的福利社都有一個戶頭，親人可以把錢寄（匯）進去，而家屬、朋友也可以從監所設置的服務窗口買東西或寄一些物品進去，但規定和限制很多，會客時家屬所寄的錢或是受刑人在工場的每月¹³所得，都會存進戶頭受刑人的帳戶內，要買東西就從裡面扣除，出獄之後會先扣除受刑人的伙食費有餘額才會退還，若金額不夠欠款，之後監所會開單據在期限內繳清，若過期或無力繳款仍會受到行政執行或裁決，雖然比較貧窮的受刑人，可以幫家境較好的受刑人跑跑腿從中獲取生活用品，又或者獄中有時會有工藝品製作賺取些微費用，但也是杯水車薪非常有限，最終還是得家屬幫忙受刑人生活開銷，然而這筆費用又落在我的肩上，只因血濃於水於心何忍。

受刑人家屬未曾犯錯，但卻必須共同承擔受刑人犯罪的行為及後果，受刑人家屬何其無辜，除了面對分離外，還必須面對外界對家庭的指責，甚至是人際相處上的偏見與歧視，這個社會充滿道德的批判，只要一人犯罪便牽連家人，導致家屬在生活上處處受挫、情緒深受影響，若工作不穩定面對經濟上的壓力，可想而知，如此層層疊疊不斷地在受刑人家屬的世界裡產生負向作用，家屬通常面對著多重的問題與壓力，若沒有支持的力量進入，家屬常常會落入難以逃脫的牢籠。家中二位兄長先後服刑且正值青壯年時期，正是主要的家計負擔者，入獄服刑後，家中的經濟重擔便落入我及父母身上。然而女性在職場上的薪資往往不如男性，除自己的家庭、老父、老母外又必須負擔照顧兄長孩子的責任，在考慮

¹³ 監所所得：監所有時會跟外面的工廠合作，取得一些簡單的工作，讓受刑人在獄所內做些簡單的手工，除打發時間外還可以增加技能賺取微薄的零用金

種種照顧因素時，常常僅以兼職工作取代，相對來說，薪資收入就更少了。面對許許多多的變故，從慌亂到面對事實不知道經過多少個夜晚的垂淚，可哭不能解決事情只能堅強地站起來，成為家人的依靠，重新定位找到自己的角色，尋求一份穩定的工作避免家計陷入困難。

受刑人家庭多數經濟狀況不佳，而我們只是其中之一，不熟悉的法律程序與規範無法維護自身應有的權益，在無處宣洩與支持系統不足的情況下，受刑人家屬往往必須花費很多時間，才能調適面對受刑事實的心情與情緒，在社會生活方面，必須承受現實生活的考驗，在經濟與就業方面力求穩定，面對外界有色眼光卻依然必須偽裝自己，甚至以防衛的姿態面對大眾，許多的辛酸眼淚無法向人傾訴，只能獨自往內心深處藏，受刑人家屬常常遇到內外問題的夾擊，專業的介入刻不容緩，除了陪伴度過心理調適的階段之外，也必須適時轉介適當的資源。

每個人在生活中都難免會遇到困難，自己解決不了需要他人幫我們一把，或許是求生的意志感動了他人吧！我的一位喪夫的堂嫂因為獨自帶著二個女兒生活，她告訴我受到家扶基金會的幫助讓她及孩子重新站起來，希望提供資訊給我讓孩子及家人可以稍微喘口氣，家扶基金會透過「**認養制度**」成為弱勢貧困兒少經濟扶助的基石，提供所需的物資發放、教育補助、急難救助、自立輔導等服務，這些幫助無疑減輕我身上所承擔的責任，同一時間也接受到許多來自社福團體的關懷，在我被幫助的時候心中有一種說不出的感受，那是一種溫暖的、濃濃的人情味，讓我打從心中生根期待自己有能力之時也想幫助他人。

轉變

這樣持續受創的日子讓所有人都慢慢有了轉變，首先是父親，由於一直堅信維持可以使家庭不破碎，當家不再完整父親的心逐漸冷了，開始沉默寡言、不愛回家也將戒了多年的煙癮重出江湖，自此煙不離手，身體有疾病卻不願就醫，非得嚴重到無法承受才肯到醫院治療，隨著年齡的增長身軀逐漸佝僂，牙齒一顆顆掉落，也不肯接受政府的美意裝假牙，到近年來開始老化，耳不聰目不明仍堅持

著要繼續工作，看著許多像父親一樣年齡的長輩一個個都退休，正享受著天倫之樂或退休生活，父親擔心只靠我一人獨撐家計會無法負擔，拖著年老的身軀一樣辛勤的工作著，叫我這個當女兒的看在眼裡，心中難過極了。

母親身體狀況原本就不是很理想，在家人都不了解母親的疾病源自情緒問題，即使送醫仍查不出病因，若非遇到好心的護理師提醒，我和父親仍不知所以，經診斷母親已罹患憂鬱疾病，幸好終於找到病因能對症下藥，但藥物只是控制病情不要惡化，可環境及周邊的人事物均在身邊揮之不去，仍不時的發作，每當情緒問題無法控管所出現的症狀就不止是心理的因素，更會帶動生理的反映，只能眼睜睜看著母親痛苦異常而自己卻是一點忙都幫不上，除送醫外我不知道還有什麼方法可以酌減母親心理及生理的反應。

自嫂子離婚後可能是感念公婆對她的好，或許也知道「¹⁴惜花連盆、惜子連孫」的道理吧，頭幾年常帶著孩子來家裡看望爺爺、奶奶，要知道一個女人帶二個孩子要賺取小孩的生活費用相當辛苦，爲了經濟漸漸的也很少與我們往來，雖說她娘家父母鼎力支持能幫的還是相當有限，所以每當嫂子回來時父親總會塞些錢給嫂嫂，名義上是幫忙支持孩子的生活費用但內心的於心不忍及彌補的心態昭然若揭，像這樣年齡的女性也難免心中寂寞，其中也曾和嫂嫂聊過，得知她經由同事的介紹認識男性朋友也交往過，正常往來和需求我不是不懂，只有語重心長對她說若要再婚定要考慮再三多爲二個孩子著想，我的大哥真的非常幸運幾次入監服刑很快就假釋回來，原因無他只是遇到二次總統特赦使得刑期減半提早出獄，多年夫妻說沒有情份是假的，或許真的等到失去了才真正懂得珍惜吧！但是所使用的方式不對只能用二句話來形容死纏爛打、糾纏不休，破鏡怎能重圓呢？早知如此又何必當初，直到嫂嫂因爲懷孕又選擇另一段婚姻，我的大哥才死心。

¹⁴ 惜花連盆、惜子連孫：愛花就連花盆也一起珍愛，疼惜兒子也會連孫子也一起疼愛；比喻愛一個人也連帶的關愛與其相關的人或物，意謂愛屋及烏。

第三節 吸毒者婚姻破碎影響下一代

離婚後的嫂嫂幾年後又再婚了，再婚代表將承擔另一個家庭責任的開始，對於姪子、姪女的照料也變少了，正因如此當大姪子行爲偏差時，到校與老師見面會談的人，已由母親變爲我這個有血緣關係但沒有監護權的姑姑身上，與人發生肢體衝突到少年法庭聆訊的人還是我，二個孩子對於母親的再婚似乎都無法接受，最後與孩子建立起的情感關係的還是我，大姪女大學畢業後欲談婚論嫁找的不是母親而是姑姑，我這個姑姑儼然取代他們的父母。

面對重組家庭的種種問題可說是比普通家庭複雜許多，繼親家庭或稱重組家庭係指夫或妻一方曾經經歷過一次以上的婚姻，其中雙方都帶著前一次婚姻所生育的子女，共組新的家庭。繼親家庭最特別的地方在於兼具血緣、非血緣父母與混和來自兩個家庭的子女，有時還會加上祖父母（葉肅科，2010）。面對重組的家庭，孩子通常無法接受繼父、母，產生家庭成員認同的問題。而成員過去的生活經驗、習慣或規矩皆會影響新家庭，容易造成摩擦，演變成彼此間溝通的障礙。子女若無法認同繼父母，家庭就無法發揮教育與情緒支持等功能。這些問題都有發生，嫂嫂的再婚在我看來她並沒有得到幸福快樂，只是又一次被婚姻及孩子捆綁住的牢籠，我見到父親失望的神情、母親扼腕的表情，整體來說老人家還有期待，但可憐的是孩子，男方無法接受前夫的孩子，迫使二個孩子只能留在外婆家讓外公、外婆們扶養，慶幸的是大姪女乖巧懂事，早熟的令人心疼，高職及大學學業都是半工半讀完全不必大人操心，這讓人頗感欣慰。

大姪子缺乏愛及陪伴，國中之後不愛讀書、翹家、逃學、參加家將團，與老師一言不和、幾度轉學，直到疑似吸毒、在校外打架被扭送警局，才驚覺大事不妙，嫂嫂新夫家不願淌這渾水，便由我這個姑姑出席少年法庭，鞠躬道歉到校懇求能做的我都做了，依舊沒辦法使姪兒回心轉意，僅拿到國中結業雖曾短暫讀過高職但幾次就讀幾次休學，雖我一再鼓勵並不放棄，還是不懂孩子心中想些什麼，這孩子像極了他的父親衝動、沒有恆心、識人不清、一味講求道義，終究大禍、

小禍不斷，老天爺愛捉弄的遊戲仍不停的上演，我真的累了，到目前為止這孩子令人憂心不已，我的父親看到這種情況痛心疾首、我的母親淚流滿面直說：「**都是我們這樣的家害慘下一代**」。

吸毒成癮後幾乎無力工作，家人除負擔自己外尚須應付其日常開銷，也正因如此他們無法養育妻兒，妻子無法忍受長年累月的拖累及施暴下，無一不尋求法律途徑解決這段不幸福的婚姻，可是孩子確是最無辜的犧牲品，面對父母的離異、家庭的破碎叫人情何以堪，為人父母沒有一個是不希望自己的兒女「望子成龍、望女成鳳」的，最少也希望一切平安、快快樂樂、安份守己、幸福美滿，可是在那個正值經濟起飛的年代，爲了讓自己的兒女能過更好的生活努力打拼的同時，卻也忽略了那也是毒品氾濫的年代，一時的疏忽帶來的悔恨就是一輩子的事，當然父母絕對不願子女有如此脫軌的情事發生，可是一旦發生就像我的原生家庭一般，墜入萬劫不復的深淵將無可挽回，縱使我們曾經使出一切辦法想要拉他們一把，始料未及的是救了無數次卻等不到回頭的一天，險些一家子跟著一起陪葬，無可奈何之下也只能呈半放棄狀態，這樣的情景在父母的心中定是有著千千萬萬倍的痛，我最常看到母親落淚導致她現在眼睛也不大好，至於我的父親一直是嚴肅的從不顯露自己的心情，可是見他生病不肯就醫、經年的勞累讓他提早退化，早在五十多歲牙齒就掉落到只剩一顆也不肯裝假牙，種種原因我可以明白身爲父親的爸爸內心是有多麼深沉的悲痛。

孕期吸毒對孩子的影響

雖說孩子的生產過程是由女性承擔的，但男人同樣擔負著孕育下一代的責任，長時間吸毒對身體功能有所損傷，而女性在妊娠期吸食毒品，在這樣的情況下進行生育，胎兒勢必受到影響且甚至更爲嚴重，可能會出現畸形、先天性疾病、感染愛滋，乃至未生先死等慘痛後果，出生後的嬰兒常出現異常和戒斷症狀，而還可能面臨發展障礙：出現解決問題的技巧、記憶力、注意力不集中等思維能力缺乏的情況。

至於二哥的孩子，在我們的扶養下漸漸長大，起初孩子並無任何異樣，直到讀國小三年級才發現孩子的不同，先是課業逐漸落後來聽不懂老師教的，甚至連最簡單的時鐘都不會看，我試著把家裡的時鐘拆下一遍遍的教導，教到我的耐心全無、火冒三丈，朋友告訴我這年齡的孩子怎麼會加減法都還用著幼稚園的教法，只會用圈圈及叉叉來算，還是個坐不住的孩子活潑、好動、多話，朋友告訴我看個醫生求心安也好，我定下心來帶著孩子求診，經過一番測試與鑑定，醫生說這個孩子在母親孕期接收毒品的結果，因此造成過動症狀及輕度智商不足，過動症能透過服藥來監控、智能不足就只能維持基本生活機能至於課業比較沒有辦法改善，這樣的消息自是讓家人沒辦法接受，母親與我相當自責認為是我們照顧不當，在嬰幼兒時期不小心讓她撞到頭導致現在的狀況，接下來正如醫生所預期課業每況愈下幾乎是滿江紅，我們所能做的就是課業上不苟求盡量讓她學習生活技能，我不是一個有耐心的姑姑，別的孩子教了一遍就會，她卻要教很多遍且要不斷的重覆叮嚀，這樣的情況讓我備感無力，然我感激的是學校導師知道此情況常來家中為家人打氣，也向我提出要不要將孩子出養，以我家的情形、孩子的狀況，如果有更好的家庭來照料孩子的將來或許是光明的，其實聽著老師如此說法我心動了、母親也認同，唯有親自照料孩子方知有任何方法對孩子好我們都願意忍痛，可是，人最要不得的就是感情的羈絆，一旦相處久了就會產生感情，即使我們對這個孩子是否是真的有血緣關係仍然存疑，我的父親已然放不下這個孩子堅持要扶養成人，並要我絕口不再提起此事，就這樣孩子跟我們結下的緣份已然大於是否有血緣關係，慢慢的我也看開了不再用高標準來苛求孩子對課業也放鬆許多，不管是好是壞就這樣年復一年的過著日子。

吸毒者生下的孩子或多或少帶有一些因毒癮而產生先天的疾病，偏偏我的小姪女就是一個輕度智能不足的孩子，她的母親無情的拋下她、父親長期服刑無法照料，照顧的責任自然落到其他親屬身上，看著嗷嗷待哺幼小的她怎不讓人心生憐惜之意，任誰也無法想像祖母與姑姑成為母親的替代者，家庭中某個角色能夠

成立，實有賴其他成員的協助與默許，因此不能忽略其他成員在某個角色形成過程中所扮演的參與性。而家中某一成員的行為，必關係到其他成員的發展，才能保持平衡狀態。若家庭中無法維持平衡的話，其他家庭成員便有其「代位」的現象。

要照顧這樣的孩子要付出多少心力非一般人能體會，對於智能障礙的孩子，從小就要訓練他自我照顧的能力，需要一步一步慢慢教導並在日常生活當中多讓孩子練習，家人同時也要跟著一次次不斷的提醒與再學習。孩子各方面的發展比一般小朋友來得慢，回想起來真的不知道自己怎麼渡過那段刻苦的時光，只能用「心力交瘁」來形容，雖然孩子有認知功能方面有障礙，還是要試著教導她最基本與生活相關的技能，期盼能增進她未來獨立生活的能力，看她一路成長心裡百感交集很是安慰。

而我那二位兄長卻因為深陷於毒品的桎梏，即使出獄後已一段時間沒有碰觸毒品，半年內倒是神清氣爽頗有悔悟之心，但好景不長，至於為什麼剛開始會想吸毒呢？是好奇、是他人引誘、是交友不甚、還是心中有太多的不滿、抑是沒有人理會他們缺乏關心及溫暖，對我來說都已經不重要了，或許吸毒者本身就有存在於某些問題吧！牢獄生活使他們對這個社會脫節，要重新適應社會、應對生活事件以及人際關係所需要的基本能力缺乏。須知遇到外在事件時，因缺乏應對方式，覺得人生無望、非常苦惱、焦慮不安。為了消除內心的苦惱及憂愁，企圖從毒品中尋求解脫或麻痹自己。失業、失戀、離婚，生活中一連串的不順心對人打擊很大，或許本身心智不夠完善、意志不夠堅定、心理不夠健康，正面碰到一些緊急事件變得手足無措時極有可能藉毒品來麻醉自己、逃避現實。如輪迴一般，周而復始、年復一年，從安份到吸毒到無所不用其極的犯罪到入獄服刑，他們這輩子的青春都浪費在毒品及牢獄生活中。

第四節 看見父母的愛

父母的愛，是一種自然的愛，是一種一輩子的愛，從家裡所發生的種種事情，我看見一份最真摯的愛，一份來自於父母最真的愛，但是當過多的愛是否就變成另一種害人的毒藥了呢？「愛之足以害之」這句話常常在我們身邊聽到，可很少有人提起來討論，隨著孩子逐漸成長，我們要漸漸地放手，讓孩子有機會學習與成長，身為人父、人母對於孩子是一輩子都無法割捨的，可是父母會老總有一天總會走到人生的盡頭的，所以適時懂得如何「放手」就顯得出來是相當重要的一環，放手是爲了讓孩子堅強獨立、讓孩子可以走更遠的路，當父母不在身邊時也可以獨立自主的活下去，如同我對父母說過的：「**每個人都有屬於自己的人生，當為自己的人生負責一樣**」。

當我看見父親那麼毫無保留的對自己的兒子好，對媳婦如同女兒般的看待，雖然當下我心裡很不是滋味，但也因爲父親這份過度的愛，造成家中一切不幸的開端，同時大哥並不因此感激父親反而覺得一切都是理所當然，他需要金錢時不用付出勞力即可獲得使他不懂珍惜爲何物，父母的愛是無條件的付出，然而過度的付出卻使人依賴，正如每個人都是獨立的個體，都有自己的人生之路要走，與其一味的付出不如教他如何承擔，就好像「**給他魚不如教他如何釣魚**」一樣。

因此只要有那麼一點點可能、一點點希望，爲人父母者無一不爲孩子著想，看著父母心痛難當時，父親說：「**再怎麼壞他都是我兒子**」，因爲年齡的差距所以大哥變壞時期我並沒有操很多心，倒是我的父親爲他承擔了許多的責任，一次次爲他收拾善後，可是他被毒品迫害的非常嚴重變得是非不分只求得到毒品的慰藉，大哥也曾出過車禍，這一次是別人違規撞到他的，也是第一次不是因爲自己犯錯而受傷的，他的腳踝骨碎裂便懇求父親爲他出面調解，但是此時的他毒癮很深，爲解毒品的癮頭，隨意與對方

和解取得一部份金錢，過了一陣子快樂逍遙日子等到散盡錢財才想起老父、老母，雖父親頗有不滿還是忍了下來，毒品的毒性是會長年累積的，因此大哥身體常長出釘瘡接下來經常感染造成蜂窩性組織炎，甚至於毒品發作時，面對手術中的麻醉藥已無任何知覺，給予止痛藥物也無法抑制的痛苦看在父母眼中無疑多了一抹不捨，縱使如此父親仍然不放棄一絲絲希望，早期毒品戒治是沒有所謂的替代方案，除了南投的草屯療養院有提供長期性的成癮治療外，我們幾乎沒聽說有哪家醫療體系有門診專看戒癮，那時所有醫療支出全是自費，著重花費不少時間及精神，包括一般藥局所配繕的戒癮成藥三天便收取五百元以上，另外母親也四處打聽解毒草藥或中藥，一一熬炖為的就是能救救她的兒子。

近年來因毒癮感染愛滋人數暴增，衛生署實施減害計畫，特地引進替代性的戒癮藥物—美沙冬（酮）。美沙冬為口服液劑，可以減少因為毒癮共用針頭引起愛滋、肝炎的病例發生。該屬於第二級管制藥品，是一種類似麻醉藥嗎啡的合成鴉片致效劑，有止痛、鎮咳作用，戒斷症狀與嗎啡相似，只是產生較慢、程度較輕，持續時間較長（王任賢，2016）。為積極做好因毒癮染上愛滋的防治工作，於民國九十五年開始試辦¹⁵美沙冬，當時彰化縣內就只有彰化基督教醫院是示範先驅，父親請我帶著二哥求診，因為是試辦只有些許健保補助其他仍要自費印象中一周的費用大約五千元左右，這還不包括每日到院的交通油資等費用，「美沙冬替代療法」是在醫生的評估與治療之下，運用口服合成鴉片類替代藥品，取代藥癮者靜脈注射海洛因的行為，需確認身份後每天到院現場因口服喝下一天一次，於是每天上班前我就要開著車子載著老二前往服藥，我已經忘了持續了多少個日子，只記得最後的結果是早上喝完藥下午仍不敵毒品的魔力追毒去，完全把醫師的叮嚀拋到腦後，不管服用美沙冬後，又再使用海洛因，很可能因為藥物過量引發昏迷、意識障礙、呼吸困難、甚至致命的危險。

¹⁵ 美沙冬（酮）：試辦期間沒有補助，現今已全額補助只需負擔掛號費

政府的美意是多少吸毒者逃避服刑的一種快速又合理的方法，凡接受「美沙冬替代療法」的毒品被告都會獲得緩起訴處分，其原因無他現代社會事件層出不窮，監獄內所圈禁的受刑人皆是刑責較重之人，而毒品犯最多也只能算是藥物成癮者，殊不知這樣的決定讓社會更加動盪不安，家中若沒有吸毒者實是很難相信，這樣的家庭中每一日都是煎熬，然我家二位兄長都曾經靠著這樣的方法逃避過刑罰。

電視是一種傳遞訊息快速的媒體，我們一家對於大愛電視台所播出的電視劇相當熱衷，由於每一齣戲劇都融合了自家信眾的人生故事，人物的刻寫及演員的專業令母親為此著迷，劇末緊接著會有約略十分鐘法師傳揚佛法的講道，在九十年代的某一天，法師的講述中描寫到一位吸毒者到花蓮慈濟醫院求診在醫護人員及轉介下成功戒毒，這讓母親為之一振，也讓我看見永不放棄的精神，即便當下已是滿身債也要再賭一把，幾經思考父親採用母親的建言，硬是用母親的名義向銀行借支二十萬元整，要我跟公司請假一個月，帶著二哥求診去，醫院並非慈善單位因此所有醫療費用全部自費也沒有像電視那樣說的，遇到貧苦人家醫療費可以酌減，每周治療費就是七至八千元，加上在外食宿很快的金錢就要花完，父親電話告知看是否可以找到收容吸毒者的家園，父親曾聽說過這些地方可以收容戒癮者要我在當地四處打聽，確實有這樣的地方，還是老話一句要收費，保證金二萬元要遵守規定才會退還，還有每月食宿費，摸著口袋已經花掉大半金錢實是盡力了，其實醫師已經利用大量安眠作用的藥使戒斷期沒有那麼痛苦，因此可以說已經完成生理戒毒接下來就要發揮自己的自制力拒絕毒品，又有誰會知道這樣的大費周章換來的僅是幾個月的平靜，他們依然無法抗拒對毒品的誘惑，然而從這幾件事情中我看見的是：「一份父母無怨無悔的愛」。

第七章 成年中期（30～40 歲）

第一節 等待曙光的過程

「毒」真的好可怕它讓人無法脫離，它不只受害個人也受害家人，想著過去的每一片段我的心像有針一般刺刺痛，這是一道無法抹滅的傷即便不流血了、沒感覺了傷痕依然存在，「錢」對吸毒者有如萬能的鑰匙透過錢的媒介可以換取心心所念的毒品，我兄長變成了橡皮糖黏著有可能給他錢的人，甚至不惜以命相搏拿著鈍刀要傷害自己，那時的我好怕非常驚恐，我不是怕他傷害自己、我怕的是他會不會轉念殺了我，最後他還可以卑微的像乞丐一樣要求我給他金錢，不，他不是乞丐，他是無賴不知道羞恥為何物，在我把錢丟在地上時他真爲了錢去撿拾，這真的是我所熟知的兄長嗎？我真不敢相信小時父親爲了使他斷絕毒品及朋友不得已將他鍊在房中，可當他深受毒品的毒害弄得妻離子散時，他要求父親重新將他鎖住，鎖了卻依然戰勝不了毒品，他哭著、喊著、發病著，我知道、我徹底知道沒救了、沒救了，真的沒救了，「哀莫大於心死」沒有比心死還要更悲哀的事了。

當親情呼喚已喚不回僅存的理智，除了大義滅親外，我們實在想不出有什麼辦法，縱使警察抓了又抓仍不能馬上入監服刑，最少要等半年至一年的時間才會收到法院寄來的判決書，這段時間對我們一家來說就是煉獄，只要毒癮一發我們就是處在水深火熱中，要給錢明知是害了他也害了家人，不給錢他便發狂似的大罵甚至動手打人，即使沒有動手他也會砸毀家中的一切，使家不像家面對的僅剩一片狼藉，通知家暴又如何？通知警察又如何？也無法馬上解決現況，等到兄長確定入監服刑後我們又欠了一大筆債務，慶幸的是兄長們書讀得不多，還沒有其他旁門左道掙錢，可是多次入監認識的人越多吸收的知識越多，要知道這些服刑的人都非常聰明，可惜的是沒把聰明用在對的地方，監獄這讓人失去自由又處處受人管控的地方並沒有使人覺醒，如果說有最多只能撐半年至一年到最後還是會做出觸法的事來，眼看著父親一日日年老所賺的錢越來越少，家中可換錢的家當

變賣到所剩無幾，唯一賴以生存的大概只剩祖宗留下的老家了吧！

當父親的重擔已經挑不起整家人的需求，他所選擇的是放棄與利用，到現階段為止我真的不了解真正父親內心中的想法是什麼？他放棄了我的二哥任他在外面自生自滅，雖然二哥的行徑也叫人不齒，但憑著他對父母及孩子、妹妹，還有那麼一點點的關愛，這就代表著他依然還有些良心未泯，或許也因為他僅剩這一點點良知就足以讓母親及我對他施予援手，當時的他不知是孤單寂寞還是缺乏溫暖與愛，他不斷的認識不知道從哪裡來的女孩，要嘛！就是同病相憐的人一樣的孤單寂寞，卻不知如何選擇男人的女孩，要嘛！就是想找個金礦挖錢的各取所需，爲了女人他斷斷續續的離家及回家。

父親的朋友及認識我的親戚，曾經私下找我過去聊天，講的就事我家的家庭問題，叔、伯、哥哥們告訴我，我的二位兄長都在吸毒，他們希望我可以伸出援手救救他們也救救父母，傳統的禮教認爲如果女子出嫁從夫無法兼顧娘家事務，父母逐漸年老還須得有人照料二老的老年生活，經過這些年他們的觀察一致認爲，我的二哥爲人溫和是個可救的對象，而我也同意他們說的話，不管是情感的支持或在外生活金錢的援助，我都幫不少忙在都無法戒除毒品時，我只好與警方合作大義滅親，當他們被警察追著、跑著直到被銬上手銬，我的心又何嘗不痛，我是那麼期盼有一天家裡的重擔有人可以幫忙分擔，當我選擇一次次無悔的付出，然而給我的是一次次的失望，我真的感到身心俱疲。

以金錢揮霍發洩失望

或許是累了吧！總覺得付出求不到想要的，結果落到一身的債務，漸漸的我開始沉醉在金錢揮霍的快樂裡，過去爲了家，我省吃儉用不知是爲了什麼？爲什麼我要爲家裡犧牲奉獻卻什麼都得不到？有誰可以告訴我我要怎麼辦，有誰看得見落寞的我、孤單的我、無助的我，有誰可以來救救我啊！儘管內心吶喊了無數次，可當我難過時沒有人陪我、當我想說話時竟然沒一個傾訴的對象，就連想痛快的哭一場都沒辦法，因此我愛上了黑夜，開始每夜每夜的放縱自我，一日比一

日還要晚回家，也許只有黑漆漆的夜色才能掩飾我內心裡的徬徨不安，也或許是我想將每一天所有的力氣全部耗盡，換得一夜好眠好讓人再也不必想那些心煩的家事。

此刻的我似乎想要一股腦兒的宣洩出多年的委屈及不滿，因此我變成一個購物狂，回想起小時候看見女同學手中把玩的洋娃娃，我的心中很是羨慕，當下懇求母親許久，母親答應要買給我但前提是要幫忙做許多的家務，我辛勤工作了許多個數不清的日子，母親終於在市場裡買了一個價值五十元的大頭娃娃，或許這也是壓抑許久補償性心理吧！這段期間的我像發瘋一般，不管是否用的到、好不好，還是過去我想要的、得不到的，我便買了回來，像是賭氣般的想著爲了兄長，我背債過的日子辛苦極了，所花出去的金錢如同石頭丟入大海，什麼也沒有、什麼也看不見、摸不著，不如犒賞自己些什麼換回我看的見的物品，或許我內心深處只是想透過物質來滿足心靈上的空虛，這樣的方式解決不了心中極需被撫慰的那顆心，於是乎我與一群朋友夜夜笙歌，跑到時下最流行的 KTV 去唱歌想借著大聲的歌唱，忘卻家中一切不愉快，這樣的場所免不了有「酒」，而酒就像知己一般，能夠撫慰心靈上的傷口，忘記紅塵俗事間的痛苦，我想藉著「酒」忘掉所有令我覺得煩心的事，不是有句話說「一醉解千愁」嗎？我真的也想知道酒精是不是可以麻痺自己，是不是只要沒感覺就不會覺得痛，誰知「酒入愁腸愁更愁」，酒醒後一樣可悲的家並沒有因此而獲得改善。

人的一生難免會起起伏伏、跌跌盪盪，可我總是在最谷底的狀態下，痴痴的等待著哪一天有哪一個人可以發現我的存在救我一把，望著天空我曾試圖掙脫卻跳脫不出來，許多時候等待變成是唯一可以暫時解脫的方法或者選擇默默承受之外，我已經想不出來生命中是否依然有出口，是不是可以將我沉寂已久的心帶往透著曙光的地方。

第二節 尋找愛

朋友愈多並不代表愈快樂，反而是朋友愈多，對社會的疏離感愈大，即便擁有千百個朋友，看似交友廣泛、人脈充足，事實上內心卻是特別空虛與孤獨，而且都對生活不滿意，也比較不快樂。

縱使我不會刻意去強調原生家庭帶給我何種生命中的缺陷，或許父母親都認為我是一個不需要擔心的孩子，因此對我來講父母親對我並沒有特別的關愛，導致我的心中總是缺了一塊，當時的我不知道缺了什麼，直至我因為種種困頓找上心理治療師，心理治療師才對我說我缺的是「愛」，缺乏愛的孩子總在人生的道路上不斷的尋找，因此或多或少都會在通往人生幸福的道路上受挫。

是的，我渴望愛非常希望有人可以來愛我，而我也可以去愛他人，所以當中我也談了幾次戀愛，希望透過愛可以填補我心中那個不知名的大洞，正因為極度缺乏安全感的我，也在追尋愛情的路上跌跌撞撞，想著找個伴可以聽我說說話，當我無助時給我最有力的支持，孤獨寂寞時陪我渡過最難熬的時光，然而這一切都只是我一味單純的想法，我不了解男人要的並不是我想的那樣單純。

職場上多少都會有些異性朋友，老實說我長的也不算醜，所以追求者也是有的，當我第一次放開心胸接納關心我、追求我的人時，剛開始的確感受到幸福感，但是我忽略了男人與女人對愛情及家庭的看法是不同的，男人第一眼看的是女人的容貌，對愛情的升溫非常的快，快到讓我覺得男人只是想到對「性」的需要及渴求，並非真的了解及感受。

第一次戀愛遇見陳男，他給人的感覺是屬於老實型的，散發出一種陽光似的笑容好像要把一顆塵封已久的心融化了一般，他讓我有一種信任和依賴的感覺，當我有事麻煩他時，他總會飛奔似放下手邊的事務，我看得出來他對我也有喜歡的感覺，我也不想隱瞞家中的一切，只因為他可以包容我的一切，如抽煙和我的家庭問題，其實我們也無關乎所謂的交往只是自然而然就在一起，經過一段時間後他帶著我見他的家人，但要求我別談論有關我家庭的一切，雖然他選擇善意隱

瞞須知紙包不住火，說了第一個謊言之後便要說無數的謊言，這感覺像是從一個洞跳入另一個坑，隨著他的兄姐一一嫁娶，多少會讓人嚮往婚姻的禮堂吧！或許男人的心中對愛情的看法是如此膚淺，對愛之後就是性，這讓我不能接受，因為彼此對家庭的共識不同，讓我對此次的感情產生退卻，除了逃和斷了所有與他有關的事，才使我心中不再有壓力，數年後的偶遇得知他已為人父、為人夫，看起來頗為幸福反觀自己仍是孑然一身，自此後進入許久的空窗期。

經歷一次沒有結果的愛情後，自己像是「一朝被蛇咬，十年怕井繩」，男人多半以下半身思考很少在乎女性心理的細膩，朋友對我而言是消磨時光、暫時擺脫家庭問題沉溺玩樂、忘卻煩惱的一種方式，其中男性友人不少也不乏追求者，這些人中也有條件好的，可是因為心中嚴重的自卑感我從不敢逾越單純朋友的這道防線，也遇過向我借錢的男性友人，這樣的行為令我不齒身為男性以謀生能力來說都不比女性差，這讓我想起家中吸毒的兄長，年輕如我還是將錢借出，心底發出的警訊告訴我要離這種人遠遠的，雖然人與人之間並非只有金錢，我還是可以感受某些喜愛我的人真心的為我付出，這讓我有說不出的感動，對於感情我認為要在心靈上有某種程度的契合才能感情長久，面對條件不錯的對象我因家庭問題而感到自殘形穢不敢高攀，面對用勞力工作的對象我卻有一種自視甚高的感覺，總認為以己之力自己不該匹配成就如此之低的對象，原生家庭中所有事情皆我一力承擔，因此我仍保有一份自己的驕傲與自尊。

停泊的港灣

世界如此之大，人海茫茫中卻找不到一位知心人，幾度載浮載沉的人生際遇看盡不少世態炎涼，除了安份守己老實辛勤工作外，我還能做些什麼？我不知道以自己孤僻的個性少與人來往的行事風格，或許，經濟壓力過於沉重吧！沒有辦法讓我看見各地美麗的風景，造成日後的目光短淺躲避在自我封閉的小世界裡。

因緣際會或許會在不知何時、何地，會遇見自己過往熟識的人、事、物，一個曾在高職時期與我交情不錯的女同學，邀請我參加同學會其實同窗三年畢業後

大家各奔東西，平時甚少聯絡加上自己很早就業，對於同學們的距離感看似一步可蹴卻如千里之遙。

這時期的我早已債務滿身不堪負荷，或許孤單隻影更形脆弱無助，如同溺水之人看到浮木便會想要緊緊抓住一般，我的先生是我高職的同學，高職時期的我，同學私底下叫我「**獨行俠**」，因為我甚少與同學有來往，所以稱呼對當時的我而言並無多大的意義，其實內心深處還是有某些地方是他人無法進入的，但是我心裡極度的渴求希望他人的關愛。他適時的出現對我噓寒問暖，雖稱不上無微不至的照顧也算頗為關心，當他知道我有金錢上的困難也曾想資助我渡過難關，可是我拒絕了，那時心中有說不出的感動，然而面對此景我並不想隱瞞家庭中的問題，他聽了，並沒有因此放棄追求，周遭的同事們告訴我，我的先生條件上算是不錯的，有大學文憑、穩定的工作、面貌尚可，將來買房、買車都不成問題。當下我聽了覺得非常有道理，或許是因為累了、倦了，也想有個溫暖提供我休息的港灣吧！他像極了小時候的父親，對我呵護備至伸出他有力的雙手，讓我覺得還有人在背後給我默默的支持，溫暖了我一顆疲憊的心，可是要對他說愛還談不上喜歡倒是有幾分，也許在我最深層的心中仍有一份對父親的想望，將父親的身影很自然的投射在有幾分相似的先生身上，終於一艘孤船終有停泊的港灣。

婚姻是許多女孩夢寐以求的，幻想著和自己心愛的人手牽著手，披上白潔無暇的婚紗步入婚姻的殿堂，這一刻是多美的畫面啊！曾幾何時想過現實是如此殘酷，其實這段婚姻我的雙親是不贊成的，除了覺得我所選擇的夫婿非他們內心理想的對象外，幾經打聽得知我未來的公婆眼光也頗高，擔心以我們這樣的家庭沒辦法符合婆家的期待，此時父母的擔憂猶言在耳，但我一心想要脫離這樣不堪的家，未曾仔細想過未來的生活，雖然我的母親也期盼著我有好的歸宿，可以脫離兄長們帶給我的惡夢。

婚前幾經討論渴望婚後搬出來住，我想我也和時下的年輕女孩一樣怕和公婆居住會產生許多婆媳間不和的問題，其次我不想背著家庭的問題帶著欺騙讓人產

生誤解，再者就是擔心自己出嫁後，父母頓時無所依靠怕自己無法兼顧到公婆，不過這都是我一時單方面的想法，沒有經歷過婚姻的甘甜蜜澀，體會不出婚姻生活的日子，是我將婚姻想的太簡單，婚姻不只是相愛倆人的結合，從沒想過牽涉的是倆大家族，結婚那天父親老淚縱橫、母親不捨衣襟滿是淚水，如此情景怎不叫人感受父母之愛並不亞於我的兩位兄長。

其實我並不在乎婚禮的形式畢竟婚禮只是一時的，重要的是將來日子該怎麼過，無奈雙方家長都好面子想操辦的風風光光，身為子女的只好配合辦理，就這樣我帶著兩大箱的行李箱及一台陪伴我打拼賺錢的老舊機車嫁了過去，值得一提的是我先生知道我的家庭負債累累根本沒有多餘的金錢來置辦婚禮，他拿出一筆自己的存款雖然金額不大，可這個舉動在在顯示出他的善良與寬容。



第三節 婚姻生活

婚後，先生的工作在外縣市輪三班我們見面的機會少之又少，因此提議暫時居住娘家待先生放假再一同回去，本是小事一粧怎知最後會變成好事之人茶餘飯後指指點點，暗裡指責我的父母不會教孩子，忘了傳統禮教婚後應當「**在家從父、出嫁從夫**」，我內心渴望有自己的家和先生也頗有共識，因此看屋成了我最想做的事，但也忘了籌備婚禮也支出不少金額，同時也忽略了長輩的心思，每回看屋總得不到長輩的認同使之心生歡喜，先生也遲遲未做決定，頓時我懂了，長輩們希冀的莫過於兒孫滿堂圍繞身邊享受同堂之樂，最後不得不暫時放棄此等打算，返回婆家與公婆一家住在一起，這樣一住又住了整整九年。

小孩是每個做父母所期盼的，但我真的沒想到我這麼快就懷孕了，這孩子真的不是我預期內，這令我手足無措原因無他當我的孩子一定非常可憐，因為我無法給予滿滿的愛與全心全意的照顧，只因我的肩頭背著沉重的包袱啊！我不知道為什麼？我還曾經想著想要拿掉這個孩子，這可是與我心心相連的孩子，我怎會如此殘忍有如此的想法呢？幸好，我的先生他要這個孩子並給予承諾要我別擔心，「**母子連心**」這句話說的真好，懷孕期間我真切的感受到孩子的乖巧，沒讓我這個當母親的承受太多懷孕的不適，得知孩子是女兒時我的內心很安慰，因為我非常害怕會是男孩，怕他會像我娘家的兄長一般誤入歧途、不知悔改，同時我敏感的察覺到公婆失望的神色，或許是因為大伯母頭胎也是女兒吧！坐月子期間原本娘家母親答應照料我，卻因父親農忙及母親身體不適而食言了，我除了失望之外還要在坐月子期間來回奔波照料母親，初期跟婆家尚不熟因此許多事務還是要自己處理，面對先生在外工作，自己要獨立適應一大家子，我常以淚洗面。

懷孕到了後期，我只想快點生下孩子、趕快工作，顧不得先生不在身邊同意醫師的催生，當晚腹部便有頻率性的陣痛，陪伴著我的是我的母親，母親目不識丁辦不了住院手續，我只得忍住不適強忍痛楚寫下一堆資料，還得電話聯絡先生及友人告知我即將生產，請他們盡速趕來陪伴。因為汲汲營營在工作上，有關生

產的一切，我自始自終都未曾上過一堂課，什麼拉梅茲呼吸法？什麼無痛分娩？我根本不知道，這時我像極了古代的村婦，幸好現代醫學昌明，對於第一胎的我只歷經約四小時便順利自然生產，雖生產過程極短，我已用盡全身的力氣，隱約中匆匆一瞥到我的孩子，我就昏了過去耳邊傳來先生的聲音與母親的呼喚，我已累的睜不開眼等到有意識時我已在病房內，陸續有親友前來探望為增添人口的歡愉裡而我心中著實泛不起一絲絲喜悅，對媽媽來說，辛苦懷孕等到孩子呱呱墜地那一刻，眼眶中總盈滿開心的淚水。不過，這份喜悅卻可能因壓力過大、退奶、一人育兒太累、兩代教養觀念不同等情況而漸漸變調，導致產後憂鬱的情況。

先生因為工作與我聚少離多每當我委屈傷心難過之時他都不在我的身邊，雖然我曾經在娘家協助母親帶過姪子、姪女，但畢竟是協助者的角色並無太多實戰的經驗，工作忙碌的我未曾聽過一場育嬰課程，對一個新手媽媽來說真的是一大考驗，常弄得手忙腳亂不知所以，我又很怕孩子半夜哭泣，孩子一哭婆家一家十多口人就會被吵醒，使我在夜晚時便要小心翼翼深怕孩子哭泣引來全家人的關切，驚擾到大家的清夢，當所有的方法都已用盡仍止不住孩子的哭泣，我只能徹夜抱著孩子眼淚伴隨而來，夜晚如此之長黎明是那樣的難以等待，我的手有抱孩子留下來的傷、我的內心裡有萬分的孤獨與寂寞，坐完月子婆婆認為相較於妯娌是剖腹產而我是自然產且頗為順利，曾向我請求把孩子過繼給年近四十未曾生育大姑，當下我立刻答應，我也訝異孩子是父母的心頭肉我怎會捨得呢？事實上我的心早被現實生活磨到連付出一絲感情的心力都沒有了，這是心理治療師給我當時的答案，但也因為大姑丈的拒絕此事因作罷。

生了小孩以後所謂的「**為母則強**」，慢慢體會當母親的心情，孩子最能夠讓媽媽改變，變得堅強、變得毫不懼怕，唯一最脆弱的時刻只有在寶寶生病的時候。天下所有的父母沒有一個不擔心孩子，唯有孩子平安、健康、快樂的成長，就是父母最深的期望，「**養兒方知父母恩**」此刻我能明白天下父母心。某個深夜孩子發著高燒而我的先生正在上著大夜班，雖電話連絡但遠水救不了近火，求助無門

下我僅能去叫醒我的婆婆，婆婆僅說大半夜大家都在睡覺且明天大家都要上班是否可以等到天亮，但一顆母親焦急的心是無法等待的，我請婆婆叫一輛計程車連夜揹著孩子到彰化基督教醫院求診去了，當孩子小小的身軀打著點滴，心疼孩子正在受苦眼淚不自覺流了下來，此事件發生更讓我下定決心不再生小孩，看著妯娌身邊有先生可以幫忙照料孩子而我沒有，我自認自己沒有多餘的心力再照顧第二個孩子，即使公婆願意幫忙畢竟有限且考慮到年齡漸增身體狀況可能無法負荷，眼看著家人前來探望卻無人幫忙照看讓我好好休息一下，讓我整個人整顆心都冷了，反而是父親叫了在吸毒的二哥前來照看，這讓我更加明白我沒有堅強的後盾，我在心裡默默的告訴自己，我能依靠的只有自己，因為我知道沒有任何人幫的上我的忙。

現在這個時代，對於很多年輕人來說，傳宗接代、重男輕女這個思想早就過時了，不過對於有著台灣傳統的長輩們重男輕女仍然存在。重男輕女是一種個人觀念，要改變重男輕女的想法並不容易，尤其面對上了年紀的長輩們更是如此，這讓當媳婦的我備感壓力，在我產後妯娌又懷孕了且生下的又是男孩，我可以感受到長輩的目光都聚集在孫子的身上，雖然祖父母對孫子女都是疼愛的但我還是隱約的察覺到對孫子的偏愛，或許在先天不足及後天印象不佳的情況下，我感受不到家庭應有的那份溫暖，身邊沒有丈夫的支持我不知道要如何待在這個家，除加班外，我開始天天往娘家跑消磨掉難捱的時光。

一直以來身邊許多的已婚的朋友跟我分享他們的婚姻問題，自從我踏入婚姻後，也對婚姻有更多深入的的觀察和省思，踏入婚姻前，要做好「**最壞的打算**」，因為婚姻不只是彼此相愛，而是兩個人能不能共同經營婚姻生活。因為，婚姻不是愛情的終點，而是現實生活的起點，雖然已有心理上的準備卻往往不如預期，真實的婚姻生活表現於結婚後，婚前沒有多瞭解對方的家庭，婚後就會很辛苦。許多人抱怨婚後才發現自己要做的事比婚前多、要做家事、要住公婆家、不能常回娘家、要犧牲自己的工作、金錢觀出現摩擦等等，很多婚後才發現許多不合理

的待遇和不能接受的事情，即使婚前談清楚，以為結了婚那些問題都會順其自然的解決，或者不必去面對，但是錯了！你越不談清楚，以後就更難談，也被迫接受自己不想接受的待遇。

婚前即使表明一切但往往不能事事如意，婚後我一直不願去辦理婚姻登記，原因是我怕我的債務問題連累了先生及公婆一家，直至公婆不斷催促無奈之下才去辦理，因為我的收入不夠償還債務經常入不敷出，我還是拒絕了先生的金援，婚前已鄭重的和他說：將來買房、買車、養育孩子我幫不上忙，因此不要顧及我，我會自行想辦法解決，正所謂「百年修得同船渡，千年修得共枕眠」，不是要共患難嗎？而我想的是：我的兄長尚在吸毒中，還沒有迷途知返的一天，我們的婚姻會不會禁不起考驗，是否會因娘家的問題而破碎，終於理智戰勝情感，如果有那麼一天，我將毫不猶豫簽下離婚協議，連我自己也覺得訝異，我怎會如此冷靜，也許我根本就不愛我的先生；也許是我內心深處太過自卑，早已承受不了任何打擊了吧！與其悲痛欲絕，不如打開天窗說亮話。

第四節 債務問題

如雪球般的債務已壓得我喘不過氣，我只得選擇放棄不再繳款，過一陣時日逃不過銀行電話、信件及債權銀行的上門催討，這樣的事公婆從未遇過可以說是令他們覺得非常難堪，深怕鄰居知曉娶了位債務滿身的媳婦讓他們蒙羞，面對先生的家人更讓我無地自容，每日居住於此都備感壓力，總想著不要回家該有多好，公公的質問、婆婆的叨擾、姑嫂的眼光，在在都讓我無法呼吸，一遍遍問責卻無人為其說話。

媳婦與兒子的不同，在母親的眼中永遠沒有不是的兒子，兒子做錯什麼，她們總會睜一隻眼閉一隻眼，但媳婦可就不同了，一些看似不起眼的小事，在公公、婆婆、大姑、小姑的眼中，都是些不堪的大事。畢竟雙方來自不同的兩個家庭，除了沒有血緣之外，連最基本的情感基礎、生活習慣都還來不及建立跟培養，就同住一個屋簷下。明明同樣的一件事情，兒子可以，媳婦就是不行；明明做著同樣的行為，兒子可以，媳婦還是不可以。偶然間聽到婆婆說：「大伯曾經沉迷電玩而負債百萬，她曾幫兒子償還債務」，於是我明白了「兒再壞仍是自己的兒子，而媳婦再怎麼親還是外人」，當時我難過的哭了，我不奢求他人為我償還債務，面對龐大的債務我也僅能一步步慢慢償還，我實在拿不出大筆款項一次支付，我又何嘗不努力工作呢？只求少一些叨擾，那是當時的我內心深處最深的期盼。

想要維持一段婚姻除了夫妻本身外，長輩、手足與妯娌也必需維持一定的友好關係，其實妯娌間有時也有隱形的競合關係，身處於大家庭中怎會毫無感受，剛入家門因工作因素不想打擾一樓早睡的婆婆乃因舊式樓房二樓並無衛浴設備，因此與妯娌商量上三樓梳洗本笑著同意奈何隔日一早便被告知不便商借，每每見面閒聊時都會告訴我公婆如何疼愛她，直至前幾年又告知我祖厝公婆已過寄繼給大伯，言語間莫不有嫌隙之感，這也難怪一身是債的我，公婆大概也怕我拖垮了他的兒子。之後種種與公婆的相處使我只知道我要活下去，我需要工作、需要金錢，只有獨立堅強的走下去，我跟我的家人才有翻身的機會，而我便是靠著這樣

的信念才能走到今日。

民國九十二年發生的卡債風暴，因銀行發卡浮濫，社會上許多人因使用信用卡及現金卡借錢而背負巨額債務，成為「卡債一族」，導致衍生的社會問題日益嚴重，而我因原生家庭問題列為卡債一族，當薪資已入不敷出只得放棄繳款，面對巨額卡債我感到絕望，雖然積極想辦法解決，卻找不到可以解決問題的辦法，除逃避外真不知如何是好。但銀行也不會輕易讓這些卡債成為爛帳的，它的催繳手段多種多樣，從初期客服到訴諸法律、外包催收，逐漸加重力度且帶有威脅之嫌，對於我們這些卡債人來講，錢沒有少還，還要加上滾成山的利息，利上加利最後的利息已是本金的數倍之多，自己名聲掃地、信用有污點還連累到家裡人，這是一場生活及精神上的痛苦。

「消費者債務清理條例」於民國九十七年四月十一日正式實施；卡債朋友們都寄予非常高的期望，希望能因這個法條的通過與實施，進而解決大家的債務問題，我抱著一絲希望申請法扶協助，期待這個法條通過後可以讓我獲得重生，但是我失望了，我問了協助我的法扶律師，他說這個條例剛通過之前尚無相關案例且依我的年齡尚輕會通過的機率等於零，能通過更生方案幾乎是微乎其微，讓我們這些卡債朋友們，真是求生不得求死不能，是否這些司法事務官太過於年輕，毫無這種裁定經驗，或礙於財團銀行的勢力，無法照著「消債條例」來裁定更生或清算。其實我們這些卡債朋友們，絕大部份是善良而有誠心要來還清債務，只是在社會上大部份人的觀念或司法事務官及債權銀行們，他們所想的是「欠債還錢」，這是天經地義的事，然而卡債人當初辦卡或許背後有其故事原因並非是純粹圖消費奢侈行爲；有些可能是因家裡經濟狀況不好，有些是辦卡或信貸來支付看病的費用；或是籌措創立事業所需要的資金。當初政府容許銀行大量發行信用卡、現金卡及寬鬆審核信貸資格，在民國九〇年代間產生了百萬的卡奴，這牽扯許多人在生活上的巨變，這些情況造成了最大的社會金融事件，難道政府沒有責任嗎？

我想卡債族大部份都是有誠心要去解決債務，只有少部份人被銀行逼急了；一時之間要繳這麼多錢，實在繳不出來，只好選擇了不知去向；甚至失去了工作，有的家庭四分五裂、家不成家，這難道大家所願意看到的痛苦嗎？銀行呆帳增加、社會上金融秩序的不穩定，而我們這些卡債朋友們，更是生活在水深火熱之中，信用上更是永不翻生，正當我想放棄時，卡債一族的種種問題最終引起政府、銀行當局的重視，我再次鼓起勇氣申請法扶，這次委任法扶律師為張x融律師經過多次努力協商及債清條例的修法，為我爭取到合法、合理、合情之下的還款空間，一路走來有哭、有笑，也因為「**我想要為自己負責任**」這一句話讓我有重生的勇氣，雖然截自目前為止我仍背著龐大的債務，但我內心由衷感謝曾經陪我一路幫助我及支持我的人使我能夠更堅強的走下去。

需要與包容

婚後我的情緒一直處於不穩定狀況下，為了適應家族生活像小媳婦般的存活，夫妻如同牙齒和舌頭有哪對夫妻沒吵過架呢？當孩子還小，丈夫不在身邊的日子，自己仍在適應新環境中，諸多的不適應讓我顯得無助，這樣的心情無人能懂，在孩子生病時我的脾氣便非常暴躁，因為債務問題讓我備感煩心，因為傳宗接代生子問題屢被催促，因為工作問題令我憂心不已，因為種種生活問題導致我情緒問題愈發嚴重，先生回來未曾細心關懷，在外地工作的先生不了解初入家門新嫁娘的無措，正因為聚少離多諸多問題未及時的解決，經過時間的堆積終究導致火山爆發一發不可收拾，吵架成了生活中的一環。

曾與先生口角我跑了並帶走小孩，一時之間我竟然不知道要到哪裡去？含著淚水我回娘家了，這是我第一次因為吵架離家甚至有離婚的念頭，先生沒有追來、沒有隻字片語，他照樣過上班族的生活，縱有過電話總是無法讓他理解一切，倒是公婆急了電話幾通的打來要我回家，或許長輩在退休後的生活放在孫子女身上，讓他們急切的想帶回孫女卻忽略了媳婦的感受，公公愛孫心切在白天我去上班時來到我的娘家未曾告知便帶走我的孩子，我的心中萬分感嘆，畢竟大家來自於不

同的家庭現在卻生活在同一個屋簷下，更要有「同理心」去理解彼此、學習著彼此「尊重」，可是這樣的舉動讓我感受不到應有的尊重，夫妻是要攜手相伴共渡一生的，沒有任何一個人能與另外一個人相互契合，所以才需要經過一番「磨合與包容」，夫妻尚且如此更何況是家人呢？

「溝通」乃是第一首要，我們夫妻都尚未清楚溝通過公婆就急著帶回孩子，傳統的婆婆告知母親夫妻吵架常有而我卻跑走了，或許女子成婚之後便不再是娘家人不論如何都得以夫家為尊，心思脆弱敏感的我只覺得不受尊重，父親告訴我夫妻難免發生衝突，若能「床頭吵、床尾和」最好，如若雙方僵持不下，對夫妻的感情和小孩的成長都會造成影響，並勸我和好如初，看得出來父母總是心疼、擔憂女兒的家庭幸福，朋友說吵架也是一種溝通的方式，是的，吵開了對彼此都有更進一步的了解，從中化解誤會學習調適包容找出解決之道才是正解，這件事也打通彼此的心結將此事告一段落。

第五節 在工作上遇見歧視

婆婆答應幫忙帶孩子我的內心滿是感激，可我總以為婆婆會和我母親一樣無怨無悔的幫媳婦帶二十四小時，可惜婆婆只願幫我帶白天，既是如此請保母帶就可以解決這個問題，婆婆千般不願告訴我：「**孩子那麼小，我怎拋下孩子，我都不擔心嗎？**」，但她不知因為債務，我必須賺錢去，因為生孩子，我少了許多工作賺錢的機會，一方面擔心自己出嫁少一份經濟收入娘家如何支撐，一方面為母親擔憂其身體狀況不佳，一方面擔心債務滿盈，我的心裡好苦，我從未如此無措、不知該向何人傾訴我的難處、苦處，為了先生是我自己所選擇的，我只能忍耐待有出頭那一日。

在婚姻裡不能失去養活自己的能力，要經濟獨立、有自己的工作，要讓自己成為「**沒有任何依靠卻能活的下去**」的人，唯有經濟獨立才能做自己的主人，這也是我面臨到的唯一出路，是的，不管有沒有感情或婚姻，都要有賺錢的能力，才可以養活自己。因此有工作對我而言是一件極重要的事，雖然婆婆願意白天幫我帶小孩，無奈之前我的工作幾乎是十二小時，所以被勸說要找一份白天班的工作，只是為何婚姻中被犧牲的總是女性，我一直從事服務業的工作一做約有十年之久，門市部的工作對我而言是駕輕就熟的，現在因為家庭因素想找正常上、下班的工作突然覺得困難重重，婚前只要我喜歡的工作去面試，錄取率幾乎是很高的，現在不同了，因為結婚及小孩問題且年齡又破三十大關，沒有一技之長及沒有半點學歷的我，只有服務業的經驗很難找到理想的工作，不是經歷不符合公司要求就是沒有不同領域相關經驗值，結了婚的女性，似乎沒有工作權利一樣，發覺找個工作真的好難，處處碰壁，甚至覺得有點沒方向了。

社會對吸毒者家庭成員的歧視

好不容易找到一家生技公司銷售部門願意聘請，我想這個機會可以嘗試看看，一則有同事可以輪班、薪資尚可，我一口就答應唯一美中不足便是需要北上受訓

一個半月，通過考核才能正式任用，我未曾細想就將孩子托付給婆婆便揣起行囊北上，要想獲得甜美的果實還是需要經過一段難熬的時光，熱鬧的台北繁華的街道，給我一種形色匆匆的感覺，開闊了我的眼界，平凡如我帶著一顆單純善良的心，來面對這繁華的都市似乎顯得毫無用武之地，偌大的公司個個忙碌的模樣，像我這樣從南部上來的鄉村妹談話的口音、行走的速度讓人覺得格格不入，不久暗地裡一些流言蜚語傳開連我即將分發實習的彰化店都略有耳聞，我真正了解職場中可怕的是「**人言可畏**」，彰化店長是一位年約四十多歲具有護理背景的姐姐，我稱呼她為「羅姐」，實習期間她觀人甚微也或許是我從未就職比較有規模的公司吧！她總覺得我常心不在焉、做事緊張，特地撥空與我聊聊，毫無心機的我據實以告誰知換來的不是滿心憐惜而是叫我自動離職，她的說法是要維護公司形象保護其他同事安全問題，這是第一次因為我原生家庭的問題被公司主管拒絕給予工作權，羅姐雖然已經向上級報備但長官並未此加以責備，畢竟人才養成並非一時半刻所以長官極力慰留，可上級長官非直屬主管天高皇帝遠只怕無法顧及，每日面對羅姐的長篇大論告訴我，我的家庭就像是不定時炸彈，對我來說無疑又是一項打擊，「**我是我、我是一個獨立的個體，我的兄長是我的兄長，即便有血緣關係可我們是不一樣的**」，豈可同一而論，況且我的兄長雖有不好的習慣但從未傷害過他人，不論我如何解釋告訴羅姐我真的極需一份穩定的工作，她的態度堅決不能讓我留下直說這樣對我是爲了我，就這樣我被迫離職，我以爲社會還是有好人，因此我的防衛心更重了，我何其無辜受累，這也證明誠實並不是好事，防人之心還是要有的、靠人不如靠己，面對如此無情的社會使我的心逐漸封閉起來不敢再相信任何人，這段實習的日子里無論我如何付出卻因家有吸毒者全被抹煞，這件事讓我記取「**謹言慎行**」這話。不過，除此之外雖有怨但我也不得不感激她，出身護理背景的羅姐看出我行爲上的異常，即使表現出來的是那麼微乎其微，

她明白的要我尋求精神科醫師的協助，離職後我仍以找工作為首要雖沒有立即聽從她的建議但也把她的話放在心上。

工作上的變動

我的年紀加上已婚的身份沒有一技之長和學歷，到哪面試似乎都沒人要聘用，經過上一次莫名的被工作拒絕於外使我自己信心全無一度陷入消極情緒裡，面對催帳銀行及夫家種種壓力下我不能也沒有權利沉淪，只好透過父親委託友人幫我找工作可我從沒想到我會到工廠做起包裝工人，付出我的勞力與時間賺取微薄的薪水，就這樣過著白天上班、晚上孤單帶孩子的生活等待著先生放假回家相聚的時刻。

我從未想過自己會做勞力的工作，畢竟勞力的工作是很是沉悶、一成不變和比較無人願意做的工作，從事體力勞動的工作卻意外的讓我的心靈平靜下來，刻苦的工作讓我學會忍耐，學會怎樣處理難題也改變許多對自己的看法，親身感受「**付出勞力，換取報酬**」的踏實感，嘗嘗從勞力工作中所得到的成果，這份工作遠比服務性行業的工作都來得更務實一些！同時我也從同事中交到了位至交好友，她善良、單純、沒有心機，因為有她讓我覺得對人性還抱著一絲希望還有人可以讓我相信，我遇到悲傷的時候，她會給我及時的支持和鼓勵；在我有困難的時候，會給我適時的幫助、提高我的不足之處和朋友之間能夠如此相互取長補短。跟她接觸愈久，我從她身上學到了許多，我漸漸走出故步自封的自己逐漸變得勇敢、樂觀，我為我有這樣的朋友而高興。

當我開始習慣過著一分耕耘一分收穫的日子，以為就此平淡的一直這樣過下去，工廠主管告知要從員工中找一位可以協助業務助理管理現場作業的組長，其實我的心中是有期待的，雖然是在那麼小的一間工廠，以我的年紀稍長、性格穩定成熟、工作態度認真，我一心希冀可以給我一個機會有發揮的空間，奈何我天真的以為在工作上學歷固然重要，但在社會上生存更需要的是待人處事與的適應學習能力。

奈何文憑就像一張入場卷，想要好一點的工作沒有這張入場卷卻是門都踏不入，只有高職學歷能找到怎樣的工作呢？恐怕就只有最低階或是出賣勞力的工作吧！所以即使在社會上累積許多的工作經驗，對於沒有學歷的人來說不用懷疑，學歷絕對是有用的，在這個時代裡人人都有著一張大學文憑，似乎有大學文憑就是一個人最基本的立足點，有著高中職學歷像是追趕不上這個時代的趨勢一般，已經要被社會淘汰，想當爾這場遴選我並沒有入選，原因只有一個那就是我當時只有高職學歷，而我的友人入選了我沒有絲毫妒嫉之心反倒是提醒了我學歷的重要性，這件事已牢牢刻在我心中。不管走在哪條職場道路上，缺乏什麼，我並不能事先知道，但我相信自己很清楚，需要去補強的東西，就快點去補強，只怪這個世界太現實，但從來沒有無法解決的問題，去做、去改變，就能更好，你要的幸福，就藏在不久遠的前方及改變裡。

一九九〇年代開始，台灣受國際大環境的影響開始引進外籍勞工，由於政府未做好配套措施以致於企業大量開始外移大陸及東南亞，進而造成台灣內需經濟成長衰退，截至目前為止台灣代工榮景不復存在，中小企業面臨無法生存的困境，產業外移失業率高居不下，再者台灣本身的投資環境因國內工資、地價、生產成本上漲、環保意識提高、勞力短缺、土地取得不易、社會福利訴求增加等投資環境影響，使部份傳統產業或高污染性工業生存不易，紛紛向國外生產如紡織業、成衣業、皮革業、木竹製品業、其他雜項行業等前往泰國、印尼、越南、大陸等國家設廠（陳信銘，2008）。

我工作的工廠也面臨到以上種種狀況，工廠為了生存下去，幾乎都外移到工資相對較便宜的國家，以求降低成本，但員工卻只能面臨被資遣的命運，為了在這競爭的時代生存下去，勞工必須自我改革進步，這不單單只是企業的問題，勞工失業狀況、家庭的需求也會引發家庭經濟的困難，失業勞工的問題不止是社會問題更是國家政府的問題，但也不能全靠國家社會救助，因此不光是我自己，多數勞工階層應為銜接工作做一番努力才是，被資遣後我再次面臨到失業的困境。

成為照顧服務員

幸好老天仍舊是眷顧我的，某日早上外出吃早餐時意外瞥見求職夾報上面某一則內容吸引住我目光的停留，照顧服務（看護）訓練免費，當下我想著總要學個專長便夥同友人直接報名去了，這次參加「照顧服務員訓練」，從中學習到很多理論和實務上的技巧，讓我更了解應該如何照顧身體孱弱的病人，同時透過護理之家(後簡稱護家)實習的機會讓有我們實際操作的經驗，初到護家空氣中瀰漫著像醫院一般消毒水味，牆壁、床單都是單調的白色，一片白色的世界，給人一種沉悶安靜令人窒息的感受，除了一般功能情況尚佳的長輩可自行活動外，重症病房的病人，因為呼吸器插管、腦神經受傷長久臥床造成的肢體扭曲及各類病症，往往讓人會產生害怕感，需要一段時間才能慢慢適應病房的情景。看到病患身上插著許多維生管，我不知該如何照顧患者？只能就地請教醫護人員及前輩照顧服務員，嘗試著幫助他們使他們舒服一些，雖然我知道他們無法回應我，所以我把他們當成親人一樣的照料，因此做一個照顧服務員愛心、耐心是很重要。

上完一系列課程後，¹⁶職訓局人員幫我們招來許多求職的機會，我問過內心的自己，我可以嗎？我能勝任嗎？迫於現實經濟生活的壓力，我選擇去做就對了，畢竟自己學歷不如人，想著賺錢還債、奉養父母、養育子女，我把過去那個自己拋開，即使這份工作不是我想的，於是除了我先生及娘家人之外，其他人並不知曉我開始做居家照顧（清潔）服務人員，從事照護的工作內容沉重，不只是身體上的負荷，還包含心理上的壓力，若非個性上有一定的堅強韌性與良善，是無法堅持下去的。

現在經濟這麼不景氣，工作這麼難找，我已經滿意於自己目前的現狀，最少有一份工作收入安撫我內心中為經濟憂愁的心思，倒是我的父母對我的工作極為心疼除了自己的祖母我照料過，曾幾何時照料過他人呢？這些工作可能需要為服務的案主（家）翻身拍背、清潔身體、簡單備餐、居家打掃等等，難得的是我與

¹⁶ 職訓局人員：現更名為勞動部

案主及其家屬間的關係親密幾乎像家人一樣，時而輕鬆歡笑、時而生離死別，也因為這樣的行業讓我看盡生死，但偶爾也需要抽離思緒轉換心情，因為相同的場景卻可能上演著每個家庭中，同時也反映出老人照顧需求和必須顧及的層面包含：如醫療、照顧服務、社會福利等多重面向。雖然這份工作引來母親的淚水、父親的自責，卻也讓我明白社會中仍有需要我們幫助的人，我能做的、能幫的太少、太少，從這之後我便積極上課想要懂得更多，讓自己在現階段的工作崗位上盡己之能，而我從一個溫順的女子成為富有生命韌力的女性。

台灣真的好小，住婆婆隔壁家的孀孀撞見我從事看護工作連忙告知婆婆，公婆覺得我很年輕不應該做這樣的工作，考慮到孩子還小希望我換工作，照護的工作近似「三K產業」，「三K產業」即為辛苦、污穢、危險之工作（洪凱音，2018），我覺得每個行業都有辛苦的一面，我不懂從事這樣的行業落在自己身上卻被他人想成是奴隸，走到哪都被人瞧不起，變成和外勞一樣廉價，為此公公的大哥（大伯公）認為我有損張家顏面當面說我丟了張家人的臉，當下竟然又沒有人幫我說話，我既委屈又傷心的哭著跑回娘家，我憑著我的勞力賺取每一分錢有何可恥，這次沒有人接我回婆家公婆們也不置可否，倒是我娘家的父親第一次站出來為我說話，父親對著我的公公說：**「人隨著年紀增長或健康狀況不佳的情況下，勢必要有人照顧，現在我的女兒從事這樣的工作不也是一種人生中的磨練，相信日後她一定會照顧你們二老，如若你們無法接受這樣的媳婦，我還要我這孝順的女兒」**。若站在彼此的角度去想一下，是不是能減少一些摩擦和爭執，為了家庭的和樂我再一次辭職就這樣我又陷入失業中的泥沼，我的主管見我年輕又肯學離去前告訴我，如今高齡少子的社會結構下，政府已通過「長期照顧十年計畫」，未來真正落實老人照顧的工作，因此老年社會需求短缺鼓勵我往此方向將來必不愁沒有工作，另一方面也是開啓我踏入助人者的契機之一。

日子一天天過去，我沒有時間想太多、也不能讓自己一直陷在低落的心情和不愉快中太久，為了家庭和肩上的責任與包袱我不得不逼自己前進，即使前方等

待我的是荊棘道路也要勇敢走下去，做過工廠包裝員、照顧服務和居家清潔員等，這些基層的工作，帶給我相當大的磨鍊，我深刻的了解到，自己所學有限，陸續參加一些職業訓練並考取相關證照，來充實自我增加見識，這期間剛好碰到政府推行安心就業方案，很幸運的被分發到南區保母系統擔任助理一職，這個工作性質是我未曾接觸過的層面，在這個工作領域上，更開闊我的眼界，學習到更多不同的知識，讓我想更加努力，畢竟這工作是短期性，最終人員短缺欲補二位輔導員，須在四位臨時人員中擇取，這次又因為我只有高職學歷再一次失去工作機會對我來說無疑又是一項打擊，捫心自問我究竟缺乏什麼為何工作屢屢不順，經過督導及同事們的鼓勵，唯透過進修來彌補以往不足的知識，補足學歷上的門檻我才能有一絲與人競爭的機會，同時也讓我更清楚我未來要走的方向，我先到台中科技大學進修部這個可以兼顧家庭、工作又能獲取知識的學校，二年的辛苦沒有白費，終於取得二專學歷接著取得空大學歷。

第六節 就醫經驗

其實別人不說我自己也知道應該有精神疾病，處在吸毒者家庭裡不生病也很難，自己對自己的行為是知道的可我控制不住自我神經兮兮的行為，從出嫁起直至工作等等連番打擊，使我不得不面對尤其歷經這次我生命中工作最短的時日，令我情緒疾病愈發嚴重明顯，身邊周遭的女性友人已經看不下去逼得我不得不面對正視自己的病情。

我的母親嫁給我的父親數十載以來始終克盡己責可面對婚姻生活和父親的大男人主義，往往讓人失去自我、拼命壓抑自己，或許唯一的盼望就是望子成龍、望女成鳳相信是很多家長對子女的期望，父母對子女的期望都是貪心的，常把自己未能達成的任務、希望冠在兒女身上，希望下一代能替自己完成夢想，但前提是要選擇對孩子能接受的並衡量每個孩子的特色及能力，罔顧個人意願往往適得其反，我的父親的確要對這樣的疏失負大部份責任，現實生活中父親易怒、覺得自己做的決定都是為對方著想，女人配合聽從就對了，這種男人讓人相處起來倍感壓力，不止自己的太太連自己的孩子只能凡事聽從父親安排的相處模式，真的會讓人覺得喘不過氣。

我的母親因為情緒問題病了，我一度不敢相信，當其他科別的醫師對母親的疾病都束手無策時，只能死馬當活馬醫聽從建議找上精神科醫師，精神疾病比較容易變成慢性疾病，如果經適當的藥物控制，應當可以控制精神疾病的復發，可使病人及家屬過著和樂的生活。然我們和一般民眾一樣，對精神疾病的了解有限，礙於在傳統文化的認知下，在治療的過程中，家人內心充滿著羞恥感，害怕被貼上標籤，因而在醫療過程中，總是處在比較被動的角色更為突顯家屬的不安與惶恐，看著母親經過精神科醫師的治療病情獲得穩定改善，使我不得不相信我自己也有情緒疾病。

第一次看診精神科是我猶豫很久才下定決心去的，我帶著一顆忐忑不安的心去求診，坐診醫師要我大致把我家庭的狀況大致告訴他，初步診斷的結果，你有

焦慮症、強迫症、自律神經失調等精神官能症，醫師接著告訴我要服用的藥物並建議我持續追蹤回診，給了我幾個管道讓我去找心理治療師諮詢，當時或許醫師認為以我的情形尚不符合健保給付心理師諮詢費用因此請我另外找，以那時諮詢的費用大約是一節約五十分鐘收費八百到二千五百元不等，當時我正處沒有收入的狀況如何負擔得起這筆費用，還好各縣市政府有設立幾個短期諮商輔導免費的點，透過預約諮商了幾次，心理治療就是透過談話處理病患心理困擾，藉此改善病患的身心健康。一開始會談都是收集資料，心理師會請你聊聊過往的經驗或現下困擾的事，大部份你說他聽、他問你答的方式，慢慢地浮現主題後，思緒的整理與專業的建議心理師會適當與你溝通。

在這二至三十年來，我對於我的家庭曾經有很複雜的情緒跟感受，我愛我的家庭與家人，可是有時候我對我的家庭感到自卑，甚至有時候帶了點恨意。我常常會想，老天為何如此不公平？成長的記憶裡滿滿是不堪的回憶，面對社會如此無情，我不敢對外人說我的家庭背景，不管是我的同學、朋友還是同事，每當將要提到我的家庭背景時，我就會想轉移話題，只因爲我想逃避，因爲我不知道該怎麼面對及解決，我害怕外人看待我的眼光是同情、是憐憫，多數時候我像一個刺蝟想用我尖銳的刺保護我一顆殘破的心，我的家庭不健全，這是一個事實，我必須承認我對我的家庭感到自卑，但我不想被用同情或厭惡的眼光來對待。

對於此次的就診與諮商我頗感失望，對我來說，每個願意進行諮商的當事人，都是如此堅強又脆弱，往往已經將個人的身心狀態磨損到一定程度，而我相信能夠引領我們走出困局的，都想靠心理師專業能力的幫忙，許多時候諮商晤談的效果，不見得跟心理師的專業能力有關係，有時是彼此是否合適，我了解心理師想要盡快幫助病患從痛苦中解脫，我知道他說的都是事實可要我從原生家庭切割及跳脫是多麼不容易的啊！親情就如一條繩索，細看家庭關係裡的牽絆與選擇！不論是從原生家庭到夫家相處，其實這當中所有的關係，都和自己脫離不了！這份深刻的情感使我無法逃脫，我捨不下父母、親情，有句話不是說「話不投機半句

多」，一個好的帶路者，最重要的便是「彼此談得來」，自己「能不能接受心理師的建議？」，若一直談不來無法貼近我心中所想而變成對彼此感受不佳就會想要全盤放棄，因此找適合自己的心理師成爲心理治療中最重要指標，但也不能一直換一直找，畢竟每換一次心理師或醫師，我便要將自己的故事都從頭說起也是很累人的。所以經過這一段我便先行擱下不想把自己逼得太緊，但我也並非完全放棄，只是還有些無所適從吧！

擺脫過去

母親的憂鬱疾病、姪女的過動與智商不足都需要長期的抗戰，而我經過上次就診的經驗中知道，在茫茫醫海中，選擇最適合自己的好醫生很重要。身爲身心科醫生不只是開藥而已最基本是肯問診仔不仔細、有沒有關心患者、了解症狀後並加以判斷並試著去想是否還有其他原因，從病患整體去考量。而病人應該也要有勇氣和醫生討論溝通，如果醫生不能接受，或許該考慮換個醫生。「醫生的立場，應該尊重病患的決定，處處爲病患設想，而醫療的目的其一就是尊重病人。」懂得選擇醫生，也懂得如何和醫生配合，建立醫病關係，要靠醫生與病人雙方的努力，身爲病人要有心去嘗試，踏出來是重要的第一步。

治療姪女的醫生陳x松醫師看診非常仔細有耐心，因此我選擇再一次信任醫師把我所有的經歷慢慢的告訴醫生，期待透過醫師的專業帶我走出憂鬱的森林，憂鬱症患者通常不願意向外尋求援助，他們深信沒有人能體會其心中的苦，因此憂鬱症患者的孤單感很強，會拒絕與人接觸。此次治療中同時發現我的自律神經系統已退化至約莫五十歲的老婦，憂鬱本身是一種「失落」及「無望感」，在人生中，面臨各種發展與成長的苦痛過程，以及人際關係的錯綜複雜，難免會有不斷的挫折。當無法平靜度過每一個動盪的階段，心中失落的情緒便開始累積，直到壓力過度，對人生灰暗面再也無法抵抗，無望感油然而生，繼而醞釀出憂鬱情緒及自殺念頭。

是的，我就曾有自殺的念頭，那時的我獨自面對孤寂的婚姻生活、原生家庭

成員的重擔、育兒及經濟上的壓力，讓我如繃緊的弦一觸即發，還記得當天是要載姪女就診，拖著二個孩子的我因停車問題遭到警衛驅趕，不管我如何解釋當班警衛就是不通融，看完診我一時悲從中來淚如雨下，模糊的眼令我迷茫想著自己的悲苦與受盡欺凌的一生，一股腦兒就想開著車衝入大排水溝去，恍惚中聽到孩子一聲聲呼喚才回神，我停住車子抱著二個孩子嚎啕大哭起來，孩子何其無辜自己想死怎能拖著小孩呢？這件事情的發生醫師請我強制入院我不願意，顧慮讓我無法思考前進，且我再也禁不起外界的指指點點，醫師替我爭取到免費的心理治療每二周一次會談為期半年，負責我病情的心理治療師是一為年輕男性饒x榮先生，心理治療並不是單純兩個人坐下來談談話、聊聊天而已，無非就是透過治療者與個案的互動，治療其心理或情緒上的不舒服，每個病患都有其獨特的個性，特有的心靈困擾，每個人解決問題的能力及其可供支援的人際網絡也各不相同。

深思了許久，我覺得要用簡明的語言來形容整個心理治療對我一生的有很大的幫助，心理師陪伴我一起透過回顧與晤談「找到問題」，治療過程瞭解坦誠與共同努力尋求自我認同，「面對問題」最初發生時，個案因創傷過大無法承受，所以個案對人與事的態度建立在壞基礎上，要個案勇敢面對痛苦，需要很大的耐心。「建立願景與計畫」，每二周告知發生何事？怎麼解決，規劃出時間表描繪一個我可以達成的目標，「重建信心與勇氣」，即使知道問題及根源，改變是需要勇氣與信心，不是一蹴可幾的。目標是幫助個案在痛苦中找回自我，在破碎中重建自己未來的人生得到快樂。

半年的治療很快就過去了，終於逐漸認識自己的本質和性格看見自己如何突破困局，看診等待的時間常有傳福音的教會人士並歌唱聖曲發放傳單，這我從不感興趣直到翻閱到有關吸毒者教友翻轉人生的文章，一方面我困惑、一方面覺得有可能嗎？看完門診我主動找牧師問這是真的嗎？牧師說是真的，我們簡單聊了幾句她給了張 CD，告訴我對我會有幫助並當場為我禱告，當下我的心暖暖的似乎有一種被懷抱的感覺，那片 CD 我反覆的聽，它安撫我受傷的心靈像是要扶持

我重生一般，激起我內心深處溫暖的一面。



第七節 成為助人工作者

之前工作一直處於不順遂階段的我沒有想太多，或許「神」就是要我走上助人的道路吧！正因為一路受到太多人的協助使我開始也想利用一己之力幫助他人，我開始走上志工的行列，雖然我沒有很富有的金錢但是我有一個健全的身體，我覺得幫助別人是一件很快樂的事，即使是一件小小的事，替別人解決了難題值得高興，自己也會覺得很高興，就像感受到他人的好情緒一樣，在幫助他人的同時，我終於感到一絲絲存在的意義，心裡也會覺得原來自己還有一點點能力，可以去幫助別人，得到別人的感謝與肯定時，自己也不再那麼自卑，志工夥伴也鼓勵我往社福單位發展。

電視、報紙常報導，有些獨居老人去世好多天無人知曉甚至遭到狗兒啃蝕，無意間在網路求職上看見徵訪員的缺額這次非常順利錄取了，我感謝面試我的長官破例錄取我這個毫無經驗不具社工背景的中年婦女，而我成為社工的左右手成為最基層的獨居老人訪視員，更在長官及同事的建議下修習二年的社工相關學位，每個月至少一次家訪，由於這些長者長期獨自居住或子女沒有同住一起，缺少感情基礎也沒有互動溝通，自然疏離更顯孤單。每當我們去訪視他們的時候，他們高興的說：「有你們的訪視關懷讓我覺得活得很有意義」。看別人到受幫助之後的微笑，通常本身也會感到滿足，訪視經驗讓我體會到一個老人，他真正需要的是照顧與關懷。從事訪員的工作並不輕鬆，有時還得犧牲假期或是利用空餘的時間，然而我不怨、無悔因為真切地痛過可以深入瞭解他人的苦楚，自從加入助人服務，啓示了我很多真理，人生觀也改變了許多，懂得處處替人著想、有能力幫助別人，絕對義不容辭，能奉獻己力幫助他人也是為自己種福田。

第八節 陪伴父母繼續成長

當一切都看似逐漸好轉可是我發現時間也一點一滴的流逝，早前我一直以為孩子是我最大的牽絆，從孩子呱呱墜地一直到成長、學習、能力增加離開我的懷抱，自己從剛開始哺育孩子所帶來的壓力和經過一段時間孩子能夠自主學習發展，當孩子慢慢建立其獨立性和發展自我能力，而我只要站在理解和協助的角度即可，頓時壓力確實減輕不少。

小時候我總覺得父母永遠都不會老，我會一直是那個被他們疼在手心的小孩，當我成長一歲父母就跟著變老一歲，我不願承認他們已經慢慢地步入「老年階段」。不知道從什麼時候開始，孩子大了、父母老了、自己也不再年輕，我特別怕父母跟我說「我老了」這種話，即便我曾經做過照服員，但我不得不承認他們不再年輕、變得蒼老矮小，離老照片中的自己越來越遠，人總歸是要老的，他們漸漸和孩子生活的世界脫節甚至告別，這一點在我的祖母離世那年我的感受特別深。

人一輩子不管是男是女，從出生的那一刻起就注定這漫長的人生旅途中要經歷許多磨難，因此每個人都會生老病死，母親是一位相當會忍耐的婦女，所以只要身體可以支撐的狀態下她都不會開口麻煩他人，即便是身為她身邊最親近的女兒也是一樣的，等到母親發現異常諸多不適帶往就醫檢查後才知是惡性腫瘤三期，醫師建議立馬手術治療切除病灶開始一連串化療及放療，在茫然不知所措中我們選擇相信專業，還記得手術的當天只有我陪伴身側，看起來我們是那麼的落寞無助，正因家有吸毒者均身陷牢獄家庭支持系統斷層，家中老的老、小的小、年事已高的父親做不來家務及照顧母親孩子，雖請了看護幫忙照看但看護費極高眼看真的支撐不下去，只能辦了留職停薪專心伴母渡過化療及放療所帶來的種種不適，看著母親受病魔折磨低聲呻吟時我的心如刀割，還要忍受掉髮及他人異樣的眼光我看見母親的淚水自臉頰流下，父母養我、育我直至今日我才發覺家人對我有著極重要的地位，我知道我不能哭因為身為家中唯一的支柱我不能倒下，只有比父母更堅強才能成為父母的依靠。

由於二位兄長輪流犯罪入監服刑的時間也愈來愈長，家中倒也平靜一段為期不短的日子，正想總算可以喘口氣怎知人不可窺探預知命運，祖厝是祖先留下來的產業，但大多數的親友有能力的早就在外買房，又或者早期北上打拼早已在他鄉落地生根，原以為可以讓父母終老的一席之地，因為祖厝積欠國稅單位地價稅款高達二百多萬元，幾經協調無人想留下這片先祖打下來的祖厝，拖了幾年終於被移送法拍，建商標走祖厝為想順利蓋房子委託代書前來勸導，建商願意支付一筆搬遷費，眼見鄰居們一個個離去，迫不得已父親只好帶著一大家子前來投靠我這個已出嫁的女兒，父親更寡言了離開生命中一大輩子的老家，我想他心中無疑是悲苦的，我與公婆居住近十年眼見孩子成長三人同擠一張床，居住空間已經不敷使用，先生終於立下心買房了，終於有家的感覺，雖然先生寬容還是抵不住外人的風言風語，我心中一直渴望全家團聚總是留下一點遺憾，先生說可容忍岳父母及兄長的孩子但我的兄長他無法容忍，身為原生家庭一份子真切的感受到先生的鄙夷，為了父母與家庭和樂我選擇隱忍，父親的自尊迫使他不敢來住女婿這，他住了一陣子朋友的農舍中，終究寄人籬下冬季寒風凜冽如何渡過，我知道我所要擔的責任未了，父親為不想增添我的困擾與兄長們未來的日子著想，幾經商量就在偏遠的鄉下買了一棟二樓的舊屋，我又背了一筆債務，也使得一個家硬是拆開來，體弱的母親及尚在讀書的姪女與我同住，父親一人獨居怎不叫人感嘆唏噓，不僅如此辛苦的父親為了給兄長們將來有一口飯吃，在市場租了一個攤位銷售自家農產品，合約簽了整整三年又得負擔一筆近五十萬元的債務，想到這我沒有哭、沒有怨，我不知道這樣是對、是錯，父母疼愛子女的心對已為人母的我來說能夠體會得到，面對又是一筆、又一筆的債務，我只有更加努力的工作所有苦往肚子裡吞，至少完成父母唯一的心願。

若說命運的多舛，母親悲情的人生不亞於我，母親早年喪母她曾經對我說過：「她沒有能力養自己才選擇婚姻，怎知婚姻帶給她的是一輩子的苦痛」，長期鬱鬱寡歡讓她身體狀況每況愈下時好時壞，正當我滿心歡喜著就要渡過五年癌症觀

察期時，這半年多來，因為經濟債務給我龐大的壓力無暇顧及母親，也知道父母心中放不開被出嫁的女兒奉養，面子、裡子拉不下來又讓其他不明就理的人訕笑，母親情緒疾病愈發沉重，引發老年疾病阿茲海默及帕金森氏症，常常跌倒、迷路、生活常規已不復見，我的內心不斷交戰著，最終我選擇了家人，親情是無價之寶，家人是一輩子的，能陪伴在親人身邊就是最大的幸福，「**樹欲靜而風不止，子欲養而親不待。**」，縱然要我放棄許多晉升的機會，也不願感嘆為人子女希望盡孝雙親時，父母卻已經亡故這樣的遺憾，眼看著親人一個個走了，老家被拆除了，所有一切變得物是人非而我的兄長們呢？是否心中有所感悟、是否有心悔改仍是未知。

人生的路是漫長的，或許成為助人者更能體會人生的苦痛，不管前方如何路都得自己走，累不累、苦不苦，心知道。人生是一場跋涉，走久了，才知心酸，才知艱難，才有堅韌。前方的路，儘管遙遠、儘管顛簸，人生幾何若不堅強，如何跨越坎坷，總有些責任需要擔當，不斷的跌倒才有後來的堅韌；唯有經過風風雨雨，才懂得歷練與成長。生命的路，不能選擇放棄、不能拒絕成長。不是所有的傷痛都能說明，忍久了也就習慣了，想通了也就釋然了。經歷了悲歡離合，嘗盡了人情冷暖；經歷了物是人非，學會了自我療傷。有苦，自我釋放；有樂，欣然品嚐。前方的道路依然等著我，不管道路多麼崎嶇，我將挺起胸膛勇敢邁出步伐迎接未來每一項挑戰。

第八章 重看故事

敘事研究提供個人再次經驗生命的機會，也就是對舊經歷再次創造新意義的契機，提供個人療癒的空間，是敘事研究獨特的優點(周志建，2012)；以下便以韌力的新視角，韌力相關理論，再次重新理解、重新檢視我的原生家庭、婚姻生活、工作轉換的生命經驗，以及它們帶給我的成長。

第一節 重看原生家庭

回顧整篇敘說有關自己及家庭的故事，在那段困頓的日子裡，挑戰、挫折、難題、失落，一個接著一個來，只有重疊，沒有喘息；而撥雲見日的時刻，似乎永遠也到不了。處在連續不斷的逆境裡，又是如何度過的呢？當時的我懵懵懂懂傻傻的只知要往前，現今才發掘原來每個人都具備有韌力，只是韌力在遇到困境時更為凸顯，身為吸毒者家庭成員所遭受的困境，不只個人本身的因素，同時也包括家庭的因素及環境的因素，三者之間相互交錯複雜，有時會單一事件發生、有時會同時發生、有時則連續不斷地發生，逆境因素之間會相互引動。

家庭是最接近個人且影響個人最深的系統、是養育人們的重要場所，個體在生命過程和家庭不同發展階段中，家庭的內部結構、與家庭成員之間的互動以及家庭的支持資源，影響其心理和行為的健康與發展（Bronfenbrenner，1986）。家庭成員一方面受家庭系統的影響，一方面也影響著整個家庭系統的互動。毒品施用行為與家庭互動系統有密切關係，整體上，施用毒品者所經驗的家庭系統多是失序的，包括身體、生活、心靈、家庭與角色等方面的失序，毒品對個人及家庭都產生重大的負向影響。雖說吸毒行為屬個人行為問題，但人畢竟是生長在家庭裡與家庭成員有著密不可分的關係彼此相互影響，當家庭成員施用毒品時，施用毒品的行為常與其他形式的家庭壓力共存，就如同我和我的其他家人亦有精神心靈及身體健康、創傷和貧困種種問題。

運用第二章韌力相關文獻中，Walsh（2006）指出困境淬鍊韌力，認為力量來自於過去創傷、困境等負面經驗，韌力是透過困境得到強化，並非與困境無關。

韌力無論在靜態特質上或是動態過程中，皆與「困難」、「挫折」、「不幸」、「危險」等負面狀態產生聯結。若以心理脈絡觀點來看韌力，會認為韌力「是一種個體具備的認知或情感的心理特質、人格特質和自我概念，據此形成成功適應、勝任的能力，能使個體運用內外資源從困難、挫折和不幸中很快恢復和調整過來」。從生態脈絡觀點來定義韌力，則將韌力定義成「是個體處於危險或負面的情境中，與環境交互作用而得之適應良好的動態歷程」。當人面臨挫折或傷害時，心理的防衛能力會自動啟動。藉由合理化或拒絕接收負向訊息的方式，避免讓自己陷入更糟的情緒與困境。

吸毒者家庭成員雖未吸毒，但因吸毒所導致的家庭壓力及所帶來的衝擊，吸毒者家庭成員亦身陷其中。首先，吸毒事件勢將引發家庭中所有成員投注大量的心力，其吸毒者對毒品的需求往往使家人疲於奔命與長時間磨耗，就同為吸毒者的手足來說自身情緒尚未被處理，就得面臨因吸毒者所延伸出的種種問題。也常因吸毒所造成的犯罪刑責，其他家屬必須承受社會的眼光及鞭撻，無論吸毒者家屬本身個人面對這樣的情境回應是否出於自願，成為吸毒者家庭成員不斷承擔的壓力，多會從中體悟並展現出較為獨立、自立自強、體貼、敏感等等較為早熟的個人特質，這樣的特質也成為韌力的保護因子之一，所以家庭既是韌力的保護因子亦是危險因子，正因為保護因子與危險因子相互交錯才更顯出復原力。

蕭文（1999）簡要為復原力的構成因子作下列七點歸納：

- （1）具有幽默感並對事件能從不同角度觀之。
- （2）雖置身挫折情境，卻能將自我與情境作適度分離。
- （3）能自我認同，表現出獨立與控制環境的能力。
- （4）對自我和生活具有目的性和未來導向的特質。
- （5）具向環境/壓力挑戰的能力。
- （6）有良好的社會適應技巧。
- （7）較少強調個人的不幸、挫折、無價值/無力感。

根據以上這七點的歸納，我們可以得知復原力與環境的交互作用甚多，個體更要藉由自我的肯定體系產生支持的力量，增強正向的價值。復原力是一種複雜的過程，涉及生物、心理和社會因素，必須融合生態及發展觀點才能在廣泛的社會文化環境脈絡中了解家庭的運作，而復原力也最容易在支持性情境和關係中蘊釀而生。也因留意先天與後天因素的互動，尤其敏銳留意其與非正式支持網絡的關係（引自謝秀芬，2011）。

對於我的原生家庭有著一種不可言論的感情，從小的時候備受呵護到成長階段經歷一連串變故，直到今日終於可以好好的正視及理解。以前的我選擇逆來順受，像蝸牛一般自卑自憐只想躲進殼中不想面對，家有吸毒者令我抬不起頭，除了逃避之外，我想不出還有什麼辦法可以解救自己及家人，兄長吸毒後的模樣令我害怕恐懼、家庭問題種種不堪的情景令我心生自卑，「家」曾經是給我最溫暖的地方也是讓我承受最多折磨的包袱，從來我都不想面對家庭上的問題，因為層層疊疊的問題如同繩結一般，需要時間、空間及能力去打開這一層層的結頭，此生有幸遇到好的身心科醫師及心理師，是我打開心扉第一次對家以外的人訴說我內心世界的想法不平跟委屈，可這階段仍只是心情情緒上的抒發及對能力的建構，直到現在我一步步拼湊起過往種種，我才開始重新看待這些問題。

長久以來生長在傳統的重男輕女的模式下，可正因如此在年幼時期卻習得一身獨立的自己。貧窮使我在學習階段抬不起頭自慚形穢，幸而導(恩)師指點讀書一途或許能有機會翻轉人生，早期在父母過度保護的羽翼下使我過於天真單純致大器晚成，然家中因有吸毒者產生許許多多的問題，讓我無暇分身去細想家中問題的來源，我迷失過、沉淪過，終究懂得迷途知返沒有繼續墮入深淵，除了有著不堪的家，貧窮帶給我的困頓及壓力，面對社會上現實的一面，我心中除了傷心難過，更使我學會為人處事上的圓融，這都遠不及沒有力量來支撐，長久下來造成憂鬱跟心理疾病來的嚴重，可是爲了生存不得不讓自己堅強，我知道只有努力才有機會，而我也沒有任何退路只能前進。

在成長的過程中，我對我的父親是有怨的、對母親無能感到悲哀、對兄長是有恨的，但儘管如此我仍與整個家庭關係既緊密又抗拒的，社會現實的無情讓我自卑自憐，綜合以上種種因素讓我懂得偽裝自己，只有如此才能保護自己一顆殘破的心，也正因為家庭支持系統的匱乏使我從逆境中得到堅忍的毅力。

從記憶中搜索自己與父親之間的互動，不僅讓我看清楚自己對父親的莫不關心與渴望父親的關心之間的矛盾，也讓我明白這個矛盾是因為我對父親的怨而產生。我氣他為何要對我的兄嫂及姪子輩如此之好，對我來說卻感受不到一絲的愛憐，因為兄長犯罪吸毒使家中的經濟不僅無人分擔且更形困難，迫使我們必須長久生活在這樣貧窮的環境裡，不斷的被他人欺侮嘲弄而無力反擊，透過敘說從故事中來看清真實，我重新看待疏忽孩子的父母，並讓自己早期的哀怨得以轉化，從正面的角度來看待家庭問題。

Waters 和 Sroufe(1983)認為個人特質是建構復原力的主要核心，復原力是人們先天的本質基礎，當在面臨困境時，個人特質是主要決定因素，且越有能力的個體越能利用個人特質或是運用環境中的資源，因此個人所具備的能力或特質，就成了促動復原力發展的關鍵要素(引自吳香質，2002)。

觀看我人生所面對的困境是那麼的多面向，此敘說發現自我本身的人格特質和能力有助於跳脫創傷與困境：

1.個人因素，研究者自身的保護因子有：(1)學習、(2)獨立、(3)意志力、(4)情緒調節、(5)自制能力、(6)抱持著希望、(7)不自我放棄、(8)挫折容忍力等八項。上述特質中，「挫折容忍力」能強化自我韌性，而「不自我放棄」使自己能在困境中求生存，此兩項保護因子是促進個人產生改變的主要動力。若不是有堅強的人格特質，恐怕無法走到今日。

2.家庭因素對研究者而言，其家庭所提供的保護因子最少，但卻是最有效的復原因子。家庭的保護因子包含：(1)家人態度好轉、(2)其他家人支持、(3)調整對家人角色期待、(4)承擔家庭角色責任等四項。正因為家庭提供的支持最少，

但因個人本身特質願意「承擔家庭角色責任」及「祖母一路陪伴」使我更有力量走下去。

3.社會因素，研究者社會經驗豐富，故所處環境的保護因子，亦是影響復原與否的關鍵因素，(1)工作成就、(2)工作伙伴支持、(3)接受心理治療、(4)投入公益活動。其中以「接受心理治療」和「工作伙伴支持」對研究者的復原影響貢獻最大，幸而在工作職場中遇見正直的工作伙伴一路的提點，讓我的人生有機會活出不一樣的路，也使我有勇氣面對自己、勇敢接受心理治療改善已然受創的心。

從故事開始一直到結束，讓我看清楚一直我不願面對的問題，也發現了原來自己也是有能力的，了解生命危機與艱苦可以讓我們發揮潛能、面對挑戰，透過敘說讓我有機會重新看待問題，將所有一切不愉悅的心情得以解放，再者經過一連串的變故，我對於父母親對我的遺忘漸漸釋懷也能以一份同理心理解，同時在我面對婚姻的挫折上，最終還是看見父母對孩子總有一份父母無怨無悔的愛。

第二節 重看婚姻生活

家，是避風港。但爲什麼，每當我靠近一點時，傷痕累累；疏遠一點時，又內心糾結？面對家庭的困境我一直處於無法突破的狀態，很想從火坑裡跳出來，想著既然無法解決那麼就離開吧！於是我選擇了婚姻，目的就想著有個可以保護自己的人，可我沒想到的是背負著原生家庭的汙點令我走到哪都是抬不起頭的，當我帶著「**原生家庭的創傷**」走入婚姻中，期待另外一半給予我未曾得到的愛與解放，婚後才猛然驚覺婚姻無疑是從原生家庭的坑跳入另一個牽連更廣的坑，婚姻生活讓人嚮往又卻步，伴隨婚後而來的現實壓力，經常叫人喘不過氣，相愛容易相處難，婚後很多時候都會變成二個家庭的事，尤其雙方父母的意見，妯娌姑嫂的相處、新婚夫妻磨合及養育孩子和經濟債務等問題，在當時對我而言無疑是雪上加霜，面對外在衝擊，雖然人們具備了承受、復原與學習的能力，但是當情況超過負荷，身體的反應困在無止盡的循環之中，像是當機一樣無法運作，於是，緊張、壓力、恐慌、憤怒等一一襲來。

有些人在經歷各種人生挑戰後能夠恢復，但也有人走過創傷的掙扎，卻深陷苦澀的情緒中無法掙脫。而我透過心理治療來轉化過去的遭遇，對我而言PTSD的症狀並沒有完全或部分消失，但至少已不在谷底最深處，當心理治療師幫助我走出過去的創傷，這已然是最佳的結果。

婚姻對研究者來說就像救生圈，將一個如同溺水的人，有一絲被解救的機會，讓我可以有依靠，也許是累了、也許是倦了，卻疏忽婚姻不只是二人的事，因爲我的天真把婚姻想得太過簡單，而現實生活並不如想像般浪漫，這段婚姻使得一開始就因家庭背景而站在不對等的天平上，若要維持一段婚姻過程竟是如此艱難，現今的夫妻想要白頭到老已是不易，當站立二方的天平已然傾斜時，在弱勢的一方更需用盡全力，光只靠善良、相愛是不夠的，無奈原生家庭的悲劇硬是讓我在婚姻中跌跌撞撞，丈夫不在身旁的日子心裡仍有怨懟、有無措，獨自面對婚姻生活及婆家的一切，這麼陌生的環境有不安、有膽怯，在台灣社會，婆媳問題是一

個很獨特的存在，在傳統家庭觀念的人來說，婆家是主軸，而媳婦是旁支，所以覺得媳婦是必須要配合主軸的，如果無法配合，媳婦就會有「適應困難」問題的存在，偏偏人性就是有比較的心理，因原生家庭產生的問題致使婆家對我的印象已偏頗，娘家的貧困、債務的壓力更讓我倍覺辛苦，婆家對自己不滿意、丈夫長期在外沒有辦法從中協助處理。

當自己需要擔負著原生家庭的經濟，又是小孩的主要照顧者，在情感上丈夫無法主動關照妻子，妻子還需要再去適應丈夫的家人，這樣會讓兩人的距離更加遙遠，有時候覺得「為何我犧牲一切？」；夫妻雙方對於彼此付出的感覺不對等自然產生不平衡的心理，吵過、分開過卻使我們夫妻更加了解對方，而溝通就是一道最好的橋樑，任何情感都是建立在相互信任的基礎之上，只要夫妻彼此信任，那不管今後遇到什麼困難都能走過去，同時我從中學習到夫妻間與婆家間的相處之道努力維持平衡中也多了一份寬容。

透過此次論文的書寫，讓我了解到原生家庭及貧窮的問題是讓我勇敢站起來的推手，選擇用正面來看待父母、家庭、婚姻，讓自己由痛苦的泥沼有機會翻轉，我想許多人若面對那麼多的困境，大概也會選擇放棄一切吧！其實許多時候每件事的處理方法有許多種選擇，如果人生可以重頭來過，我不知道自己是不是會選擇用同樣的方式，來面對人生中如此多的挑戰，而在我周邊所發生的一切事情會不會有所不同，事實上，正因為有跌倒的經歷，我們才能成長得更快，在經歷過這一切之後，很多當下所擔憂的事情，在往後的日子回想起來，都逐漸變得微不足道，對於每個人的整個生命來說這些事更加顯得渺小。

十多年後的今天，我再次回頭看了這段婚姻歷程，雖然我的先生並沒有給我即時的幫助，但是他默默的支持與包容卻也是維持我們這段婚姻最主要的因素，和他交往的過程中我也曾擔憂過自己原生家庭的問題是否能被他人接受，從以前交往過的經驗告訴我說，我的原生家庭將是我這一輩子的包袱，我以為結婚後婆家便會慢慢的接受我，可是當事情一件件發生我才明白免不了嫌棄的言語，我因

爲這段婚姻期間罹患嚴重的精神官能症，木訥寡言的先生因工作因素無法時時刻刻守護我，使我情緒崩潰吵架也在所難免，一連串的事件讓我明白，我沒有最強大的後盾跟依靠，跟婆家的人際關係也異常漠然，進入婚姻前我沒有機會好好審視原生家庭的種種，結婚後面對自我多重角色的轉換(老婆、媳婦、女兒、母親)，加上債務及工作不順遂讓我疲於奔命，懷孕生子更讓我無暇分身就這樣發生種種一連串打擊。

先生的兄弟姐妹無論是學歷或是工作遠遠都比我這個從吸毒者家庭中走出來的人強上許多，雖然交往過程中我從未隱瞞家庭背景但心中仍不希望被先生親眼目睹原生家庭背後的不堪，與先生婚後我總覺得比不上先生，有時覺得思想與言語是跟不上婆家的，當時的我就有一股衝動再進修的念頭，奈何現實經濟問題困住了我，直到孩子可以上學而我稍有喘息的空間才有機會重拾書本。

當債務問題在婆家掀開後，我所面臨的是七嘴八舌卻沒有人提出實質的幫助，我知道因爲這件事令婆家顏面無光，與婆家家人關係也就沒有想像中的好，再者沒學歷找不到好工作，只能忍耐從事第一線勞力工，可說相對與婆家栽培出的子女有著天差地別，這種種的難堪對重面子的婆家豈止是無法接受而已，不管如何日子還是要過下去，我的父母沒有爲我說話出頭，當時的父親只丟下一句要我忍耐、不可輕易離婚，我只好滿腹委屈繼續維持婚姻表面的和諧，我告訴自己：我要工作、我要賺錢，爲的不只是不要被別人看不起，回首來時路我被磨練的更成熟、更穩重，我堅信只有不斷努力一定會改變，無論如何一定要打起精神走下去。

由於孩子的出生，白天我除了工作外下班後就是要照顧孩子，這樣的日子隨著忙碌飛快的過去，然而這段時間我還得適應一個爲人母的角色，學習如何當一個好母親，在生活上我如同困獸般被困住了、在工作上我一樣的不得志，面對生活周遭的問題我也只能選擇默默承受，可是我知道我不能一直如此要更主動積極期待機會改變自己不可輕易放棄，從前的我非常脆弱遇事裹足不前，傷心難過只會躲在被窩哭不時怨天尤人，曾經我以爲逃避是最好的處理方式，因爲只要視而

不見我的痛就會少一些，卻忽略了它只是堆疊成更高的問題並沒有因此解套。

結婚初我也曾提過要搬出去住，為的就是怕讓婆家知道太多問題徒增雙方困擾，但忽略經濟跟婆家意願，我開始為經濟學會容忍與承擔，在婆家十年的日子，我從一個被嫌棄到被接受，不知經歷多少令我焦慮煩憂的事，不知不覺中我竟然走過來了，在我一一回顧我的前半生時，自己在婚姻的過程中，承載了許多的情緒且也因為努力的奮戰而傷痕累累，對於這些，過去自己似乎並沒有很多的機會去療傷或是去整理，當一切都已成為過去歸於平靜。我終於可以稍稍明白老師所說的：「復原力（韌力）」是什麼了。我看到了自己在面對婚姻壓力時，透過我自己和環境的互動，培養了復原力，感受到對生活的掌握，並且過得充足與幸福，而不是陷落在犧牲者的位子上（蔡素妙，2004）。來自婆家的種種壓力，激發了我發展社會支持網絡、發現生命的意義、學習新的技能、也在逆境中試著用幽默感面對，這些都是發展復原力的源頭（引自謝秀芬，2011）。

搬離婆家已有一年多的時間，十年的精神壓力終於可以稍稍的緩口氣，夾雜在娘家與婆家期間發生種種令我難過的事，我要說的是：如果不是婆婆多年嘮叨的言語、公公重點式的提點，我為了在婆家的屋簷下得以有尊嚴過活，及不能傷了一家人和氣，我必須忍，忍到不能忍時，重新再忍忍過了，現在一切平安無事，我才發覺自己的忍耐力及韌性超乎自己意料之中，搬出去後偶爾回去也會跟婆婆聊幾句，如今我卻懷抱一顆感恩的心感謝我的公婆，同時也要謝謝曾經那些傷害過我的人，因為他們，我才能成長，因為他們，我才學會忍耐看清事實，儘管未來的路或許還是辛苦的但過了一切都是好的，最後是我的先生默默陪伴著我成為背後支持我的助力，雖然不善言語但他始終尊重我的決定，願意走進我這樣不堪的家庭包容我一顆殘破的心。

第三節 重看工作轉換

社會的現實令我感到壓迫，也讓我倍受打擊，因為吸毒者家庭已經被社會的道德標準烙印，讓我的內心一直處於自卑的狀態。或許這也是我一直想努力的改變想用外在的條件來武裝自己，可我仍然無法感受自己是與他人站在同一個水平線上，因為自己內心深處仍然是那個低社經階層下的可憐蟲。

從高職畢業後，其實我並沒有一技之長所靠的僅有年輕及認真而已，於是我在銷售行業一待便是十年之久，十年間我自己所累積的僅是單一層面的經驗值，職場學習雖是目的性的學習，然而卻忘了應該隨時檢視職場的競爭力與自我能力，給自己學習的目標與方向，當面對職場競爭時，才不會是那個最先被淘汰的一個。

由於環境與時代的變遷，過去僅需擁有一技之長的時代，已不敷社會所用，因此僅有一項能力會因大環境需求的變動而提早被淘汰。必須未雨綢繆提早準備其他能力，或經由創新來改變或提升所擁有的能力，才能符合時代與環境的需求，在逆境中求生存，若僅守著一項專業不思因應環境需求而改變，也將變成一種過時的能力。

職涯是無涯的，累積職場經驗同時必須擁有其他專長，及早規劃另一項職涯的能力。不要想憑著運氣，運氣是一時的；能力是自己可以決定的，若能對於職涯有所規劃準備；也會延長職涯存續的時間，若未能做好職涯準備，對未來沒有規劃，只能在職涯上首先被淘汰。學習是人類與生俱來的本能，能力是基本需求，運氣就只能靠天了；若是運氣不好怨天尤人，而不去反思自己的能力是否到位且懂得選擇自己真正想要的，嘗試的跳脫出對工作領域的局限。

對於已經在服務性行業裡打滾多年的我來說，轉換職場領域確實需要很大勇氣，面對新領域的陌生感總會讓人心生怯意，甚至不知如何是好，正處於困境的我沒有多餘的時間可以慢慢考慮，必須盡快跳出去才有一絲生存下去的希望，永遠沒有什麼決定是太遲的，也沒有比此時的狀況更糟，現在只要跨出那一步就對

了，只要願意邁出第一步，總會有站穩的那一刻，只因為我想要活下去，這個信念無時無刻提醒著我務必堅持及忍耐。

老年人口的快速增加，使得台灣早已進入高齡社會，因此國內產生有照顧服務需求的市場，照顧服務產業所需求的人力欠缺問題，使政府相關單位規劃出長期照顧制度，並進行潛在人力市場需求的規劃及培訓。因為母親身體欠佳、高齡祖母生病期間便由我代替母親和伯母輪流兼負起照顧責任，照顧工作本身比較繁瑣，而且隨時要因應被照顧者的需求，易導致照顧者身心俱疲，在照顧過程中，更必須經歷許多煎熬，良好的情緒控制能力更是不可或缺，才能培養出愛心與耐心，此外，照顧工作基本上是一種「愛的勞務」，多數負責的是老年人與病人的照顧工作，也算是一種「人對人」的愛心服務，投入這份工作需要勞心又勞力的奉獻。照顧服務在社會上一直就有專業性不被認可、被一般大眾認為與「傭人」相差不遠的窘境，再加上勞動條件不好，自然造成一般民眾不願投入此行，受訓後又招募困難、有流失嚴重的狀況。

職業當然不分貴賤，但長久以來照顧服務行業未受專業對待，無論是待遇或是民眾刻板印象皆是不爭的事實，實難吸引民眾對照顧工作的認同，投入照顧服務市場後並未給予相對的尊重，因為踏入這個行業讓我吃足苦頭及嫌棄，在婆家一度抬不起頭。

每個人的一生中，總有些人會給你溫暖和關懷。他們就像是心中流過的泉水冬暖夏涼，永遠滋潤著我們的心田，她是我的祖母，記得高職時期每天早餐時間的陪伴，祖母喜歡傍晚坐在門前等我回家，雖然年事已高，也總愛坐在餐桌前看我煮飯一邊和我講話。

祖母高齡九十五歲那一年，祖母身體不適住醫院。當我看見躺在病床上毫無生氣的祖母，我喚了聲“祖母”，祖母應聲看了我一眼，我走向祖母，牽著她的手，感受祖母的手的溫度似乎還殘留在我的記憶中，雖然她已經離我遠去。祖母對我的好是我永遠無法忘懷的，而今，祖母已化為我心中永遠的回憶，想到這淚

水不禁盈滿眼眶，所以當我沒有工作正徬徨時毅然投入照顧服務工作，我對這份工作抱持的是一種回饋的心，縱使受到多數人的譴閱，我還是埋頭做了而這份工作也意外開啓我成爲獨居老人訪視員的前奏曲。

我並不喜歡和人談論我的這些故事，因爲這些故事中有挫折、有傷痛，及我所遭遇的一切充滿無奈與悲傷，和一切我與生命掙扎和對抗的過程，每一次談起就是要將過去的傷疤重新揭開，正因爲我承受過痛苦，我對同樣面對痛苦的人自然而然就會產生同理心，更願意幫助他人脫離痛苦，我終於可以理解正因爲遭遇過傷痛，產生同理的基石，方可走出自我，這些生命的歷程讓我有機會傳達人生的價值與思維，當我有所體悟後，我發現在講述這些經歷漸漸的心不再那麼痛，我知道傷痛對我而言已經轉換成爲正面的意義，若借此幫助他人讓他人有勇氣挺過來，讓我從心底覺得自己還是有用的，找到生存下來的意義。

對於自己爲何轉換領域轉而投身社會工作的助人行列中，其實我自己也不是很清楚，也許是醫師、治療師的建議和發覺我有社工的特質吧！所以才會走向助人工作。而我自己呢？只是受到許多人的協助，也想盡己之能幫助他人，因此我會用過去的自己來做此事的解釋，現在透過自我敘說的反思過程，讓我領悟到我之所以會選擇走上助人的道路，是深深受到環境的影響。

社會工作是一項協助弱勢者的工作，需要與弱勢者在一起。由於過去的自己就是弱勢者，對於弱勢者是再熟悉不過的，過往生活上的點滴也早已爲我種下這顆種子。所以我會選擇幫助他人作爲我的職業，是因爲我從貧窮、家暴、婚姻衝突、照顧者角色等環境中成長，我的人格與心靈也在這樣的環境中被形塑，我的能力也因爲生活而被開發，所以社會工作中的貧窮、單親、身心障礙、長期照顧、家庭暴力，這些對我來說都是如此的熟悉與自然，也因爲這些經驗無形中就已經爲我打下基礎，從而造就我成爲一名助人者。

社會工作人員也是人，也有自己的困擾及未解決的衝突壓抑在心中，工作人員並不是一個全能者，也會因協助的失誤而徬徨愧疚及產生懷疑，所以工作人員

的自我認識與自我接納非常重要，要面對自己，開放自己是痛苦的，必須有足夠的勇氣才能承受那錐心的痛楚，坦誠面對自己的優缺點的人，就能成為自主的人也就漸成為有耐心、信心、愛人的社會工作者（謝秀芬，2002）。

如今我也慢慢跳脫生活中面臨的困境，期待未來能以受助者的經驗幫助有需求的案主，讓我有機會以助人者的專業，同理案主及善用案主本身的力量和資源協助個案，在當前的社會環境中有許多各式各樣的事件發生，使得我們很難做出防範措施，因此培養出因應危機的能力，催化我們內在所擁有的復原力更形重要，由於從事助人的工作我會去關心案主是否得到充分的幫助，也因為自己的經驗，相信服務對象能從痛苦的創傷中獲得改善，感受對生活的掌握，並且過著充足與幸福；我從工作中看到生命的力量與希望。

當我終於可以過上一段穩定的生活後，反觀自己因為家庭上所付出的心力，我不敢告訴別人「那時的我其實很茫然，人生的下一步該怎麼走？」，在許多人的開導幫助下，重拾課本回到學校取得文憑，在我自己的生命經驗裡，從學習中更深刻認識自己，體驗知識帶來的美好，因為「教育」提供一個公平競爭的機會與平台，提高了我的能力、開擴我的眼界、改變了我的人生。社會工作觀點的「權能增強」取向則相信個人之所以與環境間的交流障礙以致於無法實現自己，主要是源於環境加諸本身的壓迫與限制，以致於個人有習得無力之感，因此透過權能增強的過程，個體能改善其無力感的情況。「賦權」是選擇和行動自由的擴展。它意味著增加對影響生活的資源和決策的權力和支配能力。當人們真正進行選擇時，他們就能增加對其生活的支配能力（引自謝秀芬，2011）。

每每上班途中總會看見一棵中空的樹木傾倒在圍牆旁，總以為這棵樹應該是要走到生命的盡頭，它如同我一般在天地一隅間努力的吸收可用的養份，讓自己有活下來的機會並一年年綻放出生命的韌力，故事當然還沒結束，前方的旅途充滿許多未知的未來及挑戰，唯有勇於面對生命的低潮，轉換自己的想法，學習去面對、接受及放下，才能在任何困境中使自己逐漸成長，生命故事持續航行，期

許自己未來能具備自信及積極的態度，一步一腳印踏出屬於自己的人生。



第九章研究結果與反思

本章依據我身為研究者敘說自身的生命故事，將我與吸毒的家人相處二十年的心路歷程記錄資料綜合分析後，提出研究的結果與對戒癮者相關的政策建議，以及我對本研究的反思。

第一節 研究結果

吸毒者對家庭帶來的創傷

從研究者細細回溯從小到大的生命經驗，可以看見因為家兄吸毒，對全部家人造成長期、深刻且全面的影響。不論是家人關係的衝突、經濟壓力的沉重、男女關係的混亂、下一代無健全家庭無辜受害、、、等諸多問題，都帶來家庭中每個人心中深深的創傷。而且這種創傷影響時間可以長達數十年，甚至產生跨世代的影響。

韌力的發展

韌力是一種複雜的過程，涉及生物、心理和社會因素，必須融合生態及發展觀點才能在廣泛的社會文化環境脈絡中了解家庭的運作，而韌力也最容易在支持性情境和關係中蘊釀而生，也應留意先天與後天因素的互動（謝秀芬，2011）。由研究者的生命經驗，可以看到以上的韌力發展機制和歷程。從家中出現吸毒者開始，研究者只能默默承受創傷，但隨著進入職場、接受醫療、與心理師合作、接受教育種種關鍵的影響，使研究者產生改變的契機和能力，韌力的強度也逐漸增加。

第二節 藥物濫用防範及戒治的政策建議

藥物濫用防範

由身為研究者的生命經驗可以看到，吸毒者的形成原因非常複雜，有個人的因素，也有環境因素。個人因素包括個人心態(例如好奇心、缺乏辨別能力)、心情狀態(例如孤單)、同儕關係、等。而環境因素，則包括了吸毒者的家庭、工作、社會環境、毒品危害的相關法令，其中，吸毒者的家庭背景、家人關係，從吸毒者一開始接觸毒品，到後來進入戒治階段，能否成功脫離毒品，更是扮演了關鍵的角色。

一九九八年台灣通過《毒品危害防制條例》，對於施用毒品犯的司法處遇有三，第一是緩起訴戒癮治療，第二是送短期勒戒，第三是送監獄。意味著政府將使用毒品者認定為「病犯」，顧名思義是「病人」及「犯人」的雙重身分，吸毒遭查獲後，第一經由檢察官緩起訴處分之行使，使毒癮患者經治療後早日脫離毒害，重返健康社會，並預防毒癮患者因籌措購毒費用衍生犯罪，特於刑事訴訟法中制定緩起訴處分命戒癮治療，對施用第一級毒品與第二級毒品者，經醫療機構評估後，實施為期一年的藥物、心理或社會復健治療，藉由提高自我控制與社會適應降低其再犯可能性，前提是必須沒有涉及其他犯罪情事。第二是送進「勒戒所」進行觀察勒戒，若被判定有繼續施用的傾向，直接裁定強制戒治。若戒治後抓到再犯，下一步往往就是「監獄」服刑了。然而，不論觀察勒戒或入監服刑皆未提供完整的成癮治療服務，只是暫時與外界隔離，但¹⁷收容人入獄服刑在監所內有可能認識更多吸毒者，也增加取得藥品的方便性。

吸毒者往往是被家人或是機關強制戒毒，通過強制隔離吸毒環境，達到生理脫毒。然而吸毒者內心沒有真正的覺醒，在戒毒過程中，如何使吸毒者從「要我戒毒」轉變成「我要戒毒」是關鍵，所有的藥物濫用防範方案，需加強戒癮者自身的戒毒意願和決心，才能根本的解決藥物濫用的問題。

¹⁷ 收容人：在監獄服刑的人統稱

戒癮者家人的支持

政府的濫用藥物防治方案，經常聚焦於毒品的使用者，而非其家人。在國內，毒品防制較著重在吸毒者自身的康復、監督或其他處遇模式，鮮少有系統地關注毒癮者的配偶、父母、子女及相關親友，在家人吸毒事件中所受到的影響與因應方式，也未有以家庭系統為主體進行戒癮服務(劉亦純、李昆樺、蔡協利, 2019)。但事實上，根據研究者的生命經驗，可以看見吸毒者因長期藥物濫用，常伴隨著人際、情緒、反社會及心理等生活適應問題，同時也導致營養缺乏、睡眠、情緒與人際關係障礙等精神疾病問題，甚至最後錢不夠買藥而出現偷、搶、盜、家暴等不法行爲，都由家人承擔。同時，家人也會被貼上吸毒者家人的「標籤」，遭受非議和歧視，家人往往在內心中承受著更深的煎熬，只得「有苦不能言」。而家人因吸毒服刑，受刑事件儼然成了家中的禁忌、不可談論的話題，更是一個不可告人的「家庭秘密」，基於「自覺丟臉、家醜不外揚」和「別人會看不起你」等原因，受刑人家庭很辛苦地守著這個秘密，不會主動告訴別人，也造成家屬「自囚」的心態。因此，建議政府，應將家庭視為各成員間相互作用的有機整體，其中某一成員出現吸毒問題應視為整個家庭系統運行障礙的症狀，而不應孤立地看待。

對戒癮者及其家人提供近便性的社會福利支持

家中有戒癮者，造成家庭極大的生活壓力和經濟負擔，需要政府的福利支持。但根據研究者與社福人員互動的經驗，發現許多嘉惠社會邊緣的弱勢家庭的福利扶助政策，都是用不到的，至少在我一路跌跌撞撞的年少人生路途中並沒有接收到來自於政府或民間單位的協助。還記得當年我到公所諮詢的情景，遭受到社政課人員的鄙夷及訕笑，對我說：「你家只是有吸毒的人又不是手殘腳殘不符補助規定。」從自身經驗，研究者深刻體會到懂社福是多麼重要。因此，以下對政府提出三點建議：

(一) 鄉鎮市公所的工作人員需具備戒癮者家庭福利扶助的了解和知能：各縣

市都有在運作的「脆弱家庭」社福方案，服務對象通常都是經學校、醫院或鄰里長通報之後才浮上檯面，受刑者家庭亦是經民間機構或各縣市社會局接受其子女與家屬主動通報才得知狀況，反觀如今推廣的長照體系一般大眾皆知有長照需求只要撥「1966」便可獲得相關資訊而關於受刑人家屬卻找不到諮詢窗口及管道，這樣一來便無法針對受刑人家庭成員及問題防患未然。

(二) 提供吸毒者家庭經濟扶助：吸毒者把家庭幾近掏空殆盡家中變得一貧如洗，多數受刑人家庭經濟狀況是「貧窮無以維生」或僅能「勉強維持家計」，而台灣的受刑人大多正值人生黃金期介於四十歲左右，是國家主要勞動人口一旦入監服刑，留下的可能是年幼的小孩或是高齡的長輩，此時缺乏就業能力的家庭就會陷入經濟困難、無法維持生計，需要政府提供經濟扶助。

(三) 減少對戒癮者家庭的歧視：受刑人家屬所經歷的問題中，最難以恢復的傷害是犯罪烙印所造成的影響。父母要承擔「沒有把孩子教好」、妻子或丈夫「沒把配偶管好」、小孩則得面對「爸爸（媽媽）是壞人」的異樣眼光。社會上的歧視及諸多不堪的言語，有很多的誤會和歧視都是來自於「不了解」，期待政府可以努力讓民眾可以多接觸和認識戒癮者及其家人，民眾會願意給他們多一點接納、寬容跟機會，嘗試進一步理解背後脈絡，有一天，我們的社會就能變得不一樣。

研究者希望更多人能思考受刑人家屬的問題，社會觀念必須有所調整，從關懷、同理的角度去看這些也是受害者的受刑人家屬。幫助受刑人家庭，除了能避免犯罪世代化的惡性循環，同時降低受刑人再犯率。因此瞭解受刑人家庭的困境與需求，引導他們進入積極向上的環境中，才能避免更多的犯罪產生，幫助受刑人家庭，其實就是在幫助我們自己和我們的下一代。

第三節 研究反思

撰寫本文雖然不是原本我所設想的題目，但過程中卻意外的讓我多年的心結可以嘗到「放下」的輕鬆感，也漸漸重拾很久未見的笑容，因為要掙脫束縛以久的牢籠想要展翅高飛必需要再一次承受痛楚的感覺，雖然已經是那麼久的事，卻是潛藏在我內心深處我最不想提起的事，可是真正要放下，我才知道那是多麼不容易的事。長久以來面對社會的現實與無情，我害怕與人群接觸，過了很長的時間都是自己獨來獨往的，我不想別人知道我家庭的狀況後他人給予我同情憐憫，或許自卑的心態使我遠離人群，讓內心種種的不安得以有不被他人傷害的可能，撰寫自己的故事提供了我「療愈傷口」的機會，也因為這篇論文拓展我的視野及放鬆對人的警戒，藉由「敘說」的方式讓我看見我自己的智慧與能力。老師在我寫完自己的故事時，曾詢問我：「透過論文自我敘說對自己的幫助是什麼呢？」，我覺得：「時間是忘記痛苦最好的良藥，或許時間已漸漸的消除我的恨、我的怨，我大概已經慢慢釋懷了吧！」透過生命故事的敘述探索自己的生命經驗，我發現自己在看事情的角度上有了改變，呼應了敘事治療對過去經驗重新賦與意義的機會，透過不同的詮釋和解讀，我的生命經驗有了更豐富的意義。當我寫完每一階段的成長歷程，我似乎看見不一樣的自己，因為我的勇敢、堅持、不放棄，讓我渡過許多重重的難關，我驚訝的發現，原來自己是有「能力」的，透過此次敘說自由的書寫自己生命歷程，有機會重新認識自己、看見自己，使我的內在產生了力量，並在我說的故事中得到療癒。

參考文獻

中文部份

- 王理書 (2002)。隱藏故事治療團體—結合敘事傾向與 Eriksonian 隱喻治療的嘗試 (上)。《*諮商與輔導*》，200，33-38。
- 朱儀羚、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀譯 (2004)。《*敘事心理與研究：自我、創傷與意義的建構*》(原作者：Crossley, M. L.)。嘉義市：濤石文化。(原著出版年：2000)
- 江麗美、李淑珺、陳厚愷譯 (2008)。《*家族再生：逆境中的家庭韌力與療癒*》。台北：心靈工坊。(Froma Walsh, 2006)
- 江振亨 (2003)。從「受刑人家庭支持方案」模式談社會工作理念在矯治機構之運用。《*社區發展季刊*》103期，P. 275。
- 伍淑蘭(2006)。《*中國輔導學會家庭與婚姻治療二年期訓練與督導課程筆記資料*》。
- 李桂蜜譯 (2006)。《*美名之路：慕哈妲·梅伊的故事*》(原作者：Mai, M. & Cuny M. T.)。臺北市：張老師文化。(原著出版年：2006)
- 李宛玲 (2008)。《*自我認同、角色認同、組織認同與工作績效關聯性之研究*》(未出版之碩士論文)。銘傳大學，臺北市。
- 吳芝儀 (2005)。敘事研究的方法論探討。載於齊力、林本炫 (主編)，《*質性研究方法與資料分析第二版*》(頁 145-188)。嘉義縣：南華大學教育社會學研究所。
- 吳熙娟 (2001)。《*敘事治療--解構並重寫生命故事工作坊*》，12月1、2日，講義未出版。台中張老師主辦。
- 吳香質 (2002)。《*服務學習對低自我概念學生復原力建構之影響*》。國立彰化師範大學輔導與諮商學所碩士論文，未出版，彰化。
- 林美珠 (2000)。敘事研究：從生命故事出發。《*輔導季刊*》，36 (4)，27-34。
- 林鴻海 (2008)。我國毒品政策之另類思考。《*中央警察大學警學叢刊*》，38 (4)：91-126。

- 林家五、熊欣華、黃國隆 (2006)。認同對決策嵌陷行為的影響：個體與群體層次的分析。 *臺灣管理學刊*, 6 (1), 157-180。
- 林志哲 (2007)。發現復原力～一個來自心理脈絡的觀點。 *輔導季刊*, 43(1), 1-8。
- 周慶芬等譯 (1998)。 *受刑人家庭教育工作手冊*。台北：中華民國紅心字會。原著 Daniel J. Bayse, 由美國犯罪矯治協會 (American Correctional Association) 所出版。
- 周志建 (2012)。 *《從故事療癒的力量：敘事、隱喻、自由書寫》*。台北市：心靈工坊。
- 施宏達、陳文琪 (譯) (2003)。 *從創傷到復原* (原作者：J. L. Herman)。臺北市：遠流。
- 黃素菲 (2018)。 *敘事治療的精神與實踐*。台北市：心靈工坊。
- 陳阿月 (2008)。 *《從故事到療癒：敘事治療入門》*。台北市：心靈工坊。
- 陳怡婷、簡吟芳 (2008)。家族治療的曙光-家庭韌力初探。 *諮商與輔導*, 274, 2-6。
- 陳信銘 (2008)。 *1990年代以來台灣產業外移之探討*。國立高雄大學高階經營管理碩士 (EMBA) 在職專班碩士論文。
- 楊大和譯 (1995)。 *創傷與復原*。台北：時報。Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery*. New York, NY: Basic books.
- 楊智凱 (2010)。 *找尋家庭韌力：以三個罕見疾病兒童家庭為例* (東吳大學社會工作學系碩士論文)。自臺灣博碩士論文系統。
- 葉肅科 (2010)。 *一樣的婚姻，多樣的家庭* (第二版)。台北：學富。
- 廖世德譯 (2001)。 *故事、知識、權力—敘事治療的力量*。White, M. & Epston, D. 原著。台北：心靈工坊。
- 張慈莉 (1999)。 *生命主題的敘說與理解*。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北。
- 張春興 (2007)。 *張氏心理學辭典*。台北市：東華書局。
- 劉麗惠 (2012)。敘事治療在兒童諮商上的應用。 *諮商與輔導*; 324 期, P45-49。

劉亦純、李昆樺、蔡協利 (2019)。毒品成癮者及其家人在家庭功能與家庭需求之比較。《矯政期刊》，第8卷，第2期，P.71。

盧蘇偉 (2009)。《復原力—激發孩子逆境向上的潛能》，台北：寶瓶文化。

蔡美娟(2012)。《生命書寫：一趟自我療癒之旅》。台北市：心靈工坊。

蔡素妙 (2003)。復原力在受創家庭諮商復健工作中的應用。《輔導季刊》，39(2)，42-49。

簡怡人、詹美涓、呂旭亞 (2005)。書寫治療的應用及其療效。《諮商與輔導》，239，22-25。

蕭仁釗、李介文 (2014)。創傷與創傷後成長。《國教新知》，61(1)，54-61。

蕭文 (2001)。災變事件前的前置因素與復原力在創傷後壓力症候反應心理復健上的影響。九二一震災心理復健學術研討會論文集，32-40。

蕭文 (1999)。災變事件的前置因素對心理復健的影響--復原力的探討與建構。《測驗與輔導》，156，3249-3253。

蕭阿勤(2002)。敘事分析。《社會及行為科學研究法》。133-165。台北市：東華書局。

謝秀芬 (2011)。《家庭社會工作理論與實務二版》。台北：雙葉。

謝秀芬 (2002)。《社會個案工作》。台北：雙葉。

英文部份

Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Developmental Psychology*, 22(6), 723-742.

Egeland, B., Carlson, E., & Sroufe, L. A. (1993). *Resilience as process. Development and Psychopathology*, 5, 517-528.

Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive Worlds and the Stress of Traumatic Events: Applications of the Schema Construct. *Social Cognition*, 7(2), 113-136.

doi:10.1521/soco.1989.7.2.113

- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policy. *Development and Psychopathology, 12*, 683-698.
- Schauer, E., Neuner, F., Elbert, T. (2011). *Narrative exposure therapy: A short-term treatment for traumatic stress disorders*. 2nd rev. and expanded ed. MA: Hogrefe Publishing.
- Tedeschi, & Calhoun. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma. *Journal of Traumatic Stress, 9*(3), 455-471.

網路部份

- Turner, S. (2001). *Resilience and Social Work Practice: Three Case Studies* [Abstract]. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 82(5), 441-448. Retrieved from , <http://dx.doi.org/10.1606/1044-3894.176>
- 丁瑋揚、陳竑宇 (2019)。 **毒品對人類的危害**。東海高中。取自網路，
<https://www.shs.edu.tw/works/essay/2008/10/2008103114460281.pdf>
- 王任賢 (2016)。 **毒癮愛滋與美沙冬替代療法**。衛福部疾病管制署。取自網路，
http://tdapc.hbtc.gov.tw/public/1050816_TR_01.pdf
- 王順輝 (2017)。 **復原力的探討**。國立臺中科技大學，輔導期刊第27期。取自網路，
<https://csc.nutc.edu.tw/ezfiles/34/1034/img/317/404796284.pdf>
- 王采君 (2003)。 **復原力(一)**。取自網路，
<http://www.catholic.org.tw/cathlife/2003/2499/26.htm>
- 世界民謠 (2008)。 **可愛的家庭**。取自網路，
<http://www.epochtimes.com/b5/8/2/7/n2004649.htm>
- 吳庶深、黃菊珍 (2009)。 **微笑天使向前走—逆境家庭的生命復原力**，台北：張老師文化。周大觀文教基金會，取自網路，
<http://www.ta.org.tw/web/bl.html>
- 法務部 (2019)。 **毒品危害防制條例**。法務部全球資訊網。取自網路，
<https://mojlaw.moj.gov.tw/LawContent.aspx?LSID=FL001431>
- 每日頭條 (2017)。 **海洛因對生殖系統的危害有哪些？**。康達戒毒。取自網路，

<https://kknews.cc/zh-tw/health/48b45q2.html>

洪凱音 (2018)。年輕人寧願失業不願做3K。中國時報。取自網路，

<https://www.chinatimes.com/newspapers/20180327000566-260114?chdtv>

蔡佩真 (2009)。如何面對吸毒的孩子。新北：財團法人基督教晨曦會。

取自網路，http://www.dawn.org.tw/family4_3.html

蘇芸仙(2006)。復原力的淺談。取自網路，

<http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/53/53-59.htm>

