

梳理情緒與約制框架墊高存在價值

少校教官/李彥儀



專業軍官班 100 年班、軍官正規班 103 年班；曾任排長、副連長、情報官、連長、後勤官，現任職於步兵訓練指揮部兵器組少校教官。

生命要有意義，人生要有目標，才能創造出存在的價值，人的一生好像很長，但與浩瀚的宇宙長河相較，卻又短暫無比，要有一條通往人生目標的務實軸線引導我們前進，每天克盡職責努力打拼，循規蹈矩認真工作，無非就是要創造存在的價值，但是我們要如何來定義自己的能力、形象與目標，這就是要靠不斷努力與適時修正才能遠離失落與挫折，隨著人生歷練經驗與智慧的增加，逐步墊高存在價值與人生目標。

我是一個軍人，父親也是退休軍人，我的先生、哥哥都是軍人，我現在的朋友圈大部分也都是軍人，軍隊與我有著深厚的不解之緣，所以對軍人的認識是歷久彌新深層久遠的，我對軍職充滿榮耀，我勇於任事，願意承擔與負責，不因女力的先天約制而有所推卸或降低強度與標準，這是我的人生目標，但是現實與理想總是有一段差距，隨著年齡與閱歷增長，實務經驗的累積，人生正面與負面情緒好像總在互相較勁，開心的時間好像總是比較短，煩惱憂慮的時間比較長，這就是我要探索與平衡的目標，讓不易掌握的正面與負面情緒，能積極導向良性循環的預期結果。

隨著醫療科技日新月異，無論是坊間有關預防醫學及治療癌症的書籍，或是得到癌症後相關養護方法等資訊均透過電視、網路等媒體快速傳播，充斥在人們的日常生活之中，現在雖然癌症已經不是絕症了，並非無藥可醫治，只要早期發現再透過專業化的療程及相關飲食調配，將可以有效控制癌症擴散與逐步縮小範圍，其可控性將能適時延長患者壽命，但是醫藥費用卻很驚人，會讓許多來自小康家庭的患者家屬深陷苦惱之中，即使用盡存款也不易支應龐大之醫療費用。以筆者為例，父親得到癌症之後如要按照醫院專業判斷與接受完整的治療程序，每月至少須要使用10萬元以上的醫藥費用，（這還不包含住院病房與其他生理需要耗材項目）並且還不保證醫療結果的絕對性，所以父親考慮到子女可以運用存款實在不足以支應持續性龐大開銷，而又不見得一定會打包票恢復健康，又想到化療可能副作用種種原因，在多方考慮之下父親當機立斷表達不願意接受化療，其實是考慮龐大醫療費用會壓得我們喘不過氣來，而影響到我們正常的生活。所以父親就以健保支付方式，使用一般性之治療方法，在外

加一些我們可以承擔的醫療輔助，就這樣往返醫院定期回診。

大約在爸爸得病一年之後，因為一般性的感冒而引起發燒，一到醫院就直接住進加護病房，住院不到一星期病情就急轉直下，最終因多重器官衰竭而宣告不治，父親病故帶給家人的衝擊與影響非常大，身為子女的我只能忍住悲傷，打起精神以照顧母親的身心健康為優先目標，另要處理治喪事宜，在家庭、工作，照顧小孩多頭蠟燭一起燒，首先要決定的就是辦理喪事主辦者是誰，也就是諸多事宜狀況下，禮儀公司對家屬主要的「接洽」家屬是誰？我們是以三人工作性質為主要考慮範圍，基於現手頭工作可調整之彈性，採取「兩權相害取其輕、兩權相利取其重」之基本原則，我目前擔任教官在課程排定上似乎有較大的彈性空間，預判短期內也不會有甚麼重大突發事項，因此，決定由我專心主事，或許有人在潛意識中會有些許的不解，難道沒有其他人可以參與其中了嗎？若是女力當頭這責任也太重了吧！當然這不是我個人的事，老公、我與哥哥三人都是軍人，他們倆人的工作有任指揮職與繁忙度更高的狀況下，工作期程較無彈性又忙得不可開交，他們能作的是就是維持家庭生活正常化與母親健康維護，為使複雜工作單純化，這期間工作區分對外與對內，劃分為幾個大區塊，反正，有限的時間分頭進行，將家人必須同時到禮儀社的人殮、頭七超渡、慈悲藥師寶懺、告別儀式等先期排定，而父親過世我們共同見解就是不要勞師動眾，低調、莊嚴、慎重方式實施告別儀式，喪事期間我們一家人同時也試著在工作和家庭中盡量取得平衡，將有限的時間做最有效率的安排，所以腦海中隨時隨地都在思考、聯絡、計畫、協調、修正，有甚麼事！該怎麼做？還有甚麼事！是我漏掉了沒有做？整個過程中有很多潛規則要遵守，而該怎麼做都是禮儀人員怎麼講，我們就怎麼配合的做，看似簡單，但總是讓人睡不好、吃不好、腦海中就是不安、焦慮、緊張、擔心這、擔心那，內心一直平靜不要來。

在我的印象之中小時候家庭生活並不優渥，父母親總是忙於工作，我和哥哥則是在外公家由外公、外婆照顧其生活起居，父母雖然工作忙碌，每天下班後一定會到外公家關心我和哥哥的生活起居與學習狀況，通常會很晚才返回自己住處休息，這樣成長模式一直持續到我們升高中，直到父親軍職退伍才把我和哥哥接回來家中直接照顧。在成長的過程中，父親的教育方式以品德為重，嚴格要求我們兄妹待人接物要有禮貌、為人處事要有規矩，正因為如此影響了我們長大後人格的發展，養成守時守信，不與人計較及負責任的人生態度。

我會選擇軍職這份工作，就是受到父親的影響，父親經常鼓勵我從軍，一方面可以實現經濟獨立及行動自由，改變女性傳統依附的角色，享受內心豐盈感所帶來的快樂；所以決定若不在年輕時苦一陣子，人生才不會苦一輩子的心理，勇往直前踏上大多數年輕女生不願意走的路。下部隊後我被分發至新訓單位，在這裡奮鬥了九年，期

間擔任過幕僚及主官職，後來也順利結婚生子，第十年時調職新的單位-步兵訓練指揮部，在剛適應新環境和學習新專長的情況下，聽到父親得到癌症的病況，經醫生檢驗通知是血癌（又稱白血病，白血病不同於普通癌症，因為是全身性疾病，因此沒有分幾期的必要性¹），頓時因毫無心理準備猶如晴天霹靂不知所措，雖然現在癌症不一定是絕症，但家人還是擔心疾病治療過程的痛苦及面對死亡的恐懼。

還記得剛入伍時，對於人生規劃目標就是單一、無雜念服役滿二十年後立即退伍，享受漫長餘命，帶著家人到風景名勝地區去旅行。這是因為小時候因為媽媽說沒有多餘的錢，所以每個求學階段的畢業旅行從未參加過，如今當自己有能力就會想把以前沒辦法做到的宿願一一實現。由於筆者和先生都是職業軍人，公婆也因為年紀太大無法照顧小孩，所以委由自己父母親幫忙照顧，可惜人算不如天算，當筆者從軍邁入第十年時，父親就因病撒手人寰，當下除了要處理父親的後事、工作被迫暫停外、立即面臨小孩的照顧問題與安撫母親的身心健康狀況。我們都知道「人最終都必然要離開的道理」，但在死亡面前我們是如此的弱小與卑微，想要拉遠與死亡的距離好像一點力都使不上來，想做點什麼卻又好像都做不到位，這時我才醒悟人為何會這麼渺小又脆弱，這時的我深深感悟到對生命延續的無力感，同時又要適應新的工作環境與內容，現實的多重壓力猛烈襲來，讓我無法招架內心感到惴惴不安與喘不過氣。

當病人被告知診斷病情報告時，可能是門診階段，或在住院的時候，下一步就要開始評估治療方法，譬如說是否要開刀或化療？這個決定將影響到往後的生活和治療方向，這時就需要落實醫病共享決策（Shared Decision Making；SDM）。²簡單來說，醫病共享決策指的是以病人為中心，讓醫生提出專業的醫療決策前，可以依照病人自身的偏好和價值觀，透過互相討論，在眾多選項內選出最佳的醫療方式。

自從父親得到癌症後每月會定期至醫院回診實施血液檢驗，雖然沒有進行化療，但透過家屬、病人和醫生三方共同討論之後，平日仍需服用由健保補助的新式藥物來抑制癌細胞擴散，由於還在試驗階段，所以無法確定病情是否可停止惡化？看到父親有嗜睡、脖子腫大及免疫力下降等症狀，決定和家人提前討論並建立基本共識，如果父親不幸離世，工作與家庭該以何者為優先？腦海中浮現必須考量考慮現實狀況，在不退伍的情形下，最好的選擇是暫時留職停薪，因為上有母親，下有孩子，單靠先生一人的薪水不足以支付整個家庭的開銷。還記得有一天父親在房間跟我叮嚀道：「他不知道自己還剩下多少時間，可親眼看著主建（長孫）上幼稚園以及我晉升少校，希望我可以安心工作，他和母親會照顧好孩子」。沒想到言猶在耳卻事與願違。

¹ 癌症問康健，〈血癌治療主要 3 方式！血癌治療存活率、治療費用、分期治療〉，<https://cancer.commonhealth.com.tw/article/440>。（檢索時間：民國 113 年 7 月 8 日）

² 方俊凱、蔡惠芳，《傾聽情緒：罹癌長輩與家屬的心理照顧》（台北市：博思智庫，民 107 年 1 月），頁 33。

父親感冒發燒至高雄榮民總醫院急診，因剛好遇到新冠肺炎盛行期間，導致病患暴增住院病床不足，所以急診大廳外原本寬敞的座位區全部變成臨時急診室，病患躺臥在病床上，各床之間僅用簾子稍微隔出空間，整體感覺好像沒有什麼隱私。由於平常我們都在上班，只有假日有空才能去探視父親，還記得那天是星期六中午，我送飯過去的時候，父親吊著点滴坐在病床上看報紙，看起來精神還不錯，心裡想過幾天應該可以出院了。沒想到幾天後病情急轉直轉進加護病房，當我再次探視時，父親已經陷入半昏迷狀態，因為疫情關係，醫院一天只開放中午時段三十分鐘，讓一位家屬入內探視，當我來到床前呼喚父親時他吃力的打開眼睛，但是眼神渙散、瞳孔有稍微放大現象，我知道他有反應，他聽的到！接著我忍住情緒顫抖地跟他說：「爸爸，你放心，我會好好照顧媽媽和弟弟的！」，話才說完再也按捺不住自己愁苦的情緒，淚水不住地緩緩落下。

探視完回家的路上，心情久久無法平復，到家後梳洗一下準備休息，就接到母親的電話，顫抖地哭著說：「你爸過世了！」。隨即我就一路上一邊騎車一邊哭著去醫院，陪同母親和哥哥辦理父親的後事，在處理後事的過程中我沒有在母親面前哭過，或許是軍人的個性使然，現在的我只想做母親的依靠，也要實踐對父親的承諾！在父親住院的這段時間，我時常向部隊請假，也有告知組內長官和同事，他們都能體諒，希望我能以家庭為重。父親過世之後，思考許久毅然決定先留職停薪半年，等到小孩上幼稚園，比較好照顧之後我再復職，這樣既能夠顧到家庭，也能夠保留工作。

父親告別式當天香煙繚繞伴著經文，靈堂高掛著父親遺照，案台上擺飾鮮花祭品在天上人間親情告別的禮儀典禮上，筆者不斷控制自己的心情，避免在情緒潰堤下朗讀祭文，避免造成父親魂斷夢迴心靈上有所罣礙，不放心我們子子孫孫安心向另個空間轉世，內容如下：「謝謝爸爸的長官、朋友，愛護我們的叔叔、伯伯、阿姨們，您放下手邊工作不辭辛勞，來參加爸爸的告別式，送父親人生的最後一段路，相信父親在天之靈一定充滿感謝，彥儀僅代表媽媽、及所有家人對各位叔叔、伯伯、阿姨、長官及所有好朋友，致上最高及誠懇的謝意」。今天是爸爸在他人生的最後一段里程，將要永遠跟著最篤信的佛祖去修行的日子，希望爸爸心無罣礙，照見五蘊皆空，度一切苦厄，佛祖已消除您全部的病痛、罪過與苦難、一路好走，我們會承擔起照顧媽媽的責任，您所擔心與憂慮的事都請放下，願有來生，能夠在茫茫人海之中續結親情之緣。

今天是您人生的終點站，您可以自信、榮耀、光彩的下車了，我想分享一些令我們緬懷與追思的事蹟，與我們無限的感念與謝意。我爸是一個很稱職的父親，不管是照顧家庭上、在工作上還是與人相處的態度上，都是用盡心思真誠以待。記得從小時候爸爸每天工作回來都很累，很辛苦，可是我從來沒有聽到他的抱怨與不滿，記得有

次爸爸下班還沒來得及換下工作服，就趕來學校接我下課回家，而不懂事的我，卻脫口而出對爸爸說好臭，他也笑笑沒有責備我，直到現在我還對當時的場景記憶猶新，每當我想起這件事，內心總是感到很無知、很幼稚，欠爸爸一個道歉，爸爸對不起，願您原諒我的不懂事，你跟媽媽省吃儉用的養大我們兄妹倆，雖然生活沒有很富裕，卻從未在我們的成長過程中缺席。而因為爸爸建議，讓我們兄妹都踏上軍人這個行業，更能體會爸爸的辛勞，也以爸爸為榮。讓我最不舍的是爸爸在血癌確診後，為了讓我沒有工作上的顧慮與煩惱，還繼續幫我照顧孩子，爸爸，您有看到嗎？最愛的孫子來送您了，上次回到家他還開心的叫著爺爺找遍了往日足跡，天真的他卻不瞭解您已經跟佛祖去遠方修行了。藥師佛祖已賜寶藥驅離所有病痛，爸爸您已經無病無痛可以無憂慮無罣礙的在西方世界和爺爺、奶奶、外婆相聚了！您也不用擔心媽媽和陽世子孫，我和哥哥及您的女婿都會用心的照顧他們，您也要庇佑我們平安健康。如果有來世，希望我們依然是一家人，也祈求上天，讓我們的緣分不要斷，這輩子沒還完您的恩情，下輩子、下下輩子，再讓我們好好報答您，親愛的爸爸，一路好走…」這三年來我盡量在工作上處於忙碌的狀態，不讓自己有閒暇時間去思念已故親人，累了就上床睡覺，卻總在夜深人靜魂斷夢迴之際，哀泣悲傷像巨浪翻騰在寧靜之中把我吞噬，這種悲傷與孤立的情境，想吶喊卻又發不出聲音，無聲的吶喊，顯得非常孤立無助，唯一感覺就是滾熱淚水不停的在臉上滑落。

父親的離開是早在預料之內的事，雖然已經做好了心理準備，但還是花了大約2-3年的時間，理性才說服感性，心情才逐漸平和，時間沖淡了記憶與悲傷，但是獨處時哀傷的結點還是化不掉，只有依靠現實的忙碌與時間的催促，讓自己快速整理心情回歸工作與家庭的框架之中。每個人隨著時間的推移，擔任的角色會有所不同，例如求學時代我是一位學生（身分）、父母的小孩（親子關係）；出社會後我是一位軍人（職業）、孩子的媽媽（親子關係）及妻子（配偶），受到職業的影響，造成我在面對突發事情的處理態度上，理性、感性的較勁與平衡始終在內心掙扎，但也認清惟有快速完成優先處理事項為主，才能夠將複雜多變的問題爭取餘裕有效迎刃而解。

天下無不散的宴席，生命中止也就是病痛苦難的解脫，時光飛逝，不知不覺父親已經離開我們三年了，除此之外，外婆及外公也分別在大前年和去年相繼離世，所以在撰寫這篇文章時，除了回想之前和父親在世時相處的點滴，也重新好好正視並且整理自己的心情。總而言之，人生就是一直不停的在做選擇，而且必須在所有選項中排出優先順序，選擇最符合現況的項目去執行，這期間如果沒有家人、朋友、同事及長官的支持，就會陷入掙扎難熬的負面情緒。從網路影片中，看到莊子說「為終其所天年，而中道之所夭於釜斤，此材之患也。」這句話是意謂父母在年老臨終之前，家中子女越能幹，通常會受到的傷害也越深，為什麼呢？因為有經濟實力的子女通常會承擔

經濟實力較弱的兄弟或姊妹，漸漸大家也就認為理所當然，當這個能幹的子女，逐漸發現其他人意興闌珊沒有意願參與父母病亡喪葬之事，甚至埋怨、挑剔四起，所以莊子說兄弟姊妹就像山中的樹木，越珍貴的樹種，越容易遭到盜伐難成參天巨木，而一般樹種沒經濟效益也就順利成長，父母走了子女因緣際會各奔東西，沒有甚麼特定重要日子，也就冷了、淡了，來往機會也就沒了。想到這句話的意涵竟然沒有在我身上發生呢！我始終找不到適當的解釋與認知，但是極有可能就是我們都是軍人的關係，大家的價值觀都很接近，對事務的處理理念也不會太分歧，向心高於離心，凝聚大於擴散，長輩走了，子女都還在軍中這個大家庭中努力打拼，陪伴與鼓勵是非常重要的，不管在工作或家庭上遇到挫折，都可以互相傾訴，夫妻的關係可以讓彼此更緊密，是工作上互相打氣的夥伴，也是家庭中體貼溫柔的好丈夫、好太太。親人離開，留下來的我們，不要急著讓自己忘記，讓親人存在我們的記憶，他們的愛將永遠留在我們的心中。