

01 人生沒有平衡，只有「取捨」

一場以「職場夢想」為名的論壇，現場近百人默不做聲，全靜靜聽著美婷的故事。

那年她剛滿三十歲，有兩個孩子，工作順遂、家庭幸福、兒女健康，看似完美的人生，卻是美婷花了六年、一場大病後才「換」來的。

七年級媽媽的堅韌

美婷在講台上，一字一字慢慢回憶。六年多前，事業心無比強的她，頂著國外的碩士學歷，與一口流利的英語，加入國內一家上市科技公司，擔任行銷公關的工作。工作能力極強，加上良好的溝通表達能力與協商技巧，不到三年，她已經從專員一路拔升到課長。

晉升之快速，當時每個人都說：「美婷絕不是省油的燈。」她每天第一個到公司開燈，總是最後一個關燈下班，孩子託給公婆帶。

婆婆看在眼里，疼在心底，總是用台語告訴美婷：「工作可以打拚，但不要拚命。」美婷聽了，心裡想著：「不拚命哪有升官的份？」

不久，美婷無預期懷了第二胎。這次孕期折磨許多，嚴重宮縮，那是千萬支針刺向肉體的痛楚，晚上還能蜷曲著在被窩裡哀嚎，但白天要上班的日子，對美婷來說，每一刻都是折磨。她向公司請了假，希望能夠休息一段日子，也希望部門能夠快速補人。

但老闆卻不能理解，為什麼美婷一面反應要補人，一面又能正常加班工作，並沒有太體諒美婷其實是咬牙硬撐。直到幾個月後，美婷流產，老闆才安慰了幾句，要求人事部門盡速補人。她哭了好久，既自責自己沒有保住孩子，更氣自己加班無度。

「沒想到，我還是沒有停下來，直到那年晚會主持之後發生的事情，才讓我終於『清醒』。」美婷說，那時即使對老闆有些怨懟，只要工作上一有表現機會，她還是拚了命地付出。

直到晚會主持後，「我的身體已經疲累不堪，騎車回家的路上，意外被一輛酒駕的汽車攔腰撞上，造成頭顱骨裂，讓我在家靜養了四個多月。」回憶起那段日子，她真的覺得自己很不值。

「有一晚，我女兒跑到我床邊大聲說：『媽咪，妳好久沒跟我說床邊故事了。』那一

句話聽得我內心感觸萬分，抱著在旁邊的老公就大聲哭起來，心裡想著，這幾年我到底錯過了多少事情？」

隔天美婷決定向公司提辭呈，沒想到公司卻把她的筆記型電腦寄給她，希望她能在家幫忙公司處理部分不需要面對客戶的事務。「我真的很心寒，一直以為公司不能沒有自己，其實只是我自己放不下，我女兒跟老公才是真正不能沒有我的人啊。」

「那年病假結束，我真的狠下心來離開公司，領完年終獎金與紅利後，離開打拚六年的地方，我竟然毫無留戀，反而覺得輕鬆，終於卸下重擔。」美婷說，轉身離開傷心地後，她做了半年的家庭主婦，那半年可說是她心靈與人生最沉澱與滿足的半年，在家做做菜、陪老公看職棒比賽，晚上陪女兒說故事，偶爾播空充個電，聽場演講，雖然吃老本，但心裡頭卻比在職場時還要快樂。

我記得那一天，美婷說完她的故事後，論壇所有人都安靜了好一陣子。

人生是五顆球不停拋接

人生就是五顆球不斷在拋接，工作、家庭、健康、友情、學習交互地拋起、落下、接住。所有的球都是玻璃做的，一個不小心就會碎裂，只有工作是橡皮球，掉了，撿起來便是。這是一次很貴的學習經驗，真的很貴。

人生無法再重來，這五顆球每個人都希望能順利交替拋接，但真能這麼順利嗎？尤其在二十五至三十五歲，這段正值職業起步、需要全力打拚的時候，我只能建議大家，「人生沒有平衡，只有取捨。」

看看美婷，這六年過去了，她也換了新工作，有了第二個孩子，人生正無限美好，這一切便是她當初「取捨」換來的，而寬廣的未來還等著她，繼續取捨與拋接！

02 宅男醫師聽演唱會，只為了太太臨終的一句話

達文西：「我一直以為我在學習生活，其實我在學習死亡。」

當一位醫師轉變成為病患家屬時，心情有何不同？為何醫師要極盡所能瘋狂搶票，獨自去聽五月天的演唱會？

從台北到屏東

蕭醫師十年前從台北遠赴屏東大醫院工作，求的是奉公守法、安分守己，把自己所

學貢獻給偏鄉，家庭與工作盡可能平衡，人生足矣。

未料工作的忙碌，讓自己幾乎全部投入，雖然家庭幸福美滿，但屏東美景幾乎無福享受，你能想像嗎？在屏東十年來的生活，只去過墾丁一次，人家去潛水，他都在醫院，要不就是在家當宅男。

我利用出差到屏東的演講機會，找了蕭醫師吃飯聊天。

我：「你最近在忙什麼？」

蕭：「聽五月天演場會。」

我覺得不可思議：「你這麼宅，也會去聽演場會喔？」

接下來的三十分鐘，我都靜靜地聽他說著。

兩年前，蕭醫師得到醫師公會頒發的優良醫師獎，這對他來說是無比的榮耀，也為他近十年的醫療工作，寫下一頁燦爛的里程碑。他跟太太約好四十歲時，夫妻倆要做全身健康檢查，退休後一起去看極光。

當我正準備恭喜他時，他道出了去年不為人知的家庭劇變。沒想到之後太太被檢查出癌症，第四期，平均餘命只剩十二至十八個月，整個家庭生活產生巨大轉變。

大轉彎的人生

蕭醫師以前常對病患苦苦相勸，千萬不要相信偏方。如今太太化療效果有限，親戚跟他介紹偏方，自己與太太都很想去試試。身為醫師的他是理性、專注的，身為病患家屬的他卻是徬徨無助、不知所措的，體會感同身受的代價，真的很大。

太太異常冷靜與堅強，讓蕭醫師更不好在太太面前有負面思考。某天小孩睡覺後，夫妻之間的對話，讓他終於止不住淚水。蕭醫師問太太：

「妳有沒有想做的事？我們一起去完成。」

「我們去英國聽歌劇魅影，好嗎？」

「有沒有更簡單一點的？」

「那我們去唱 KTV 好了。」

「有沒有再更難一點的？」

「我想去聽演唱會。」

蕭醫師於是安排了一趟石垣島的麗星遊輪旅行，他覺得演唱會太吵，善解人意的小姨子主動陪太太去聽伍佰的演唱會。能力範圍做得到的，他都盡量做了，不希望太太有任何遺憾，花了一年的時間多投入家庭後，蕭醫師才發現工作上有時缺少他，其實也不會怎樣。

這一天終於來了，蕭醫師在太太辭世前對她說：「下輩子我還想牽著妳的手，這輩子剩下的路我會好好走。」太太也對蕭醫師說：「你去聽一場演唱會吧，一點都不吵的。」

五月即將進入夏季的某一天，太太離開了。七月時靠著眾多親朋好友幫忙，瘋狂的網路購票，搶到五月天門票，蕭醫師獨自一人來到南港觀賞演唱會，手上拿著兩支螢光棒，一支是屬於太太的。

走出演場會，他發現：「演唱會不只是演唱會，而是集體自我療癒的過程。」

我對蕭醫師說：「人生，應該往前多準備，包括你自己。大嫂把餘命給了你跟孩子，你要好好活著，下次聽演唱會，幫我搶票，嘿嘿。」

我們互問對方心裡面一句五月天的歌詞是什麼？

他回：「每個渺小的理由，都困住自由。」

我回：「以你為名的小說，會是枯燥或是雋永。」

03 「人生勝利組」也有缺憾？

只要夠努力，就能擔任人生的列車長，完全掌握列車的進度，是這樣嗎？

三十八歲的小莫在本土金控擔任分行經理，在東區買房、開進口車，太太在旅行業擔任票務主管，有兩個可愛的女兒，典型的人生勝利組，人生唯一的缺憾就是「希望有個兒子」。

當人生列車掉入深淵

我常跟他說：「女兒才貼心啦」，「兒子、女兒一樣好，健康最重要」。但小莫總是那句話：「家裡希望我們多生個兒子。」

一年後，我真的收到了簡訊，小莫多了個兒子，我給他的祝福簡訊是：「第三胎？總統應該頒獎牌給你，你解決了國安問題。」「哈哈，憲哥，油飯要寄到哪裡？」

可惜，小莫的喜悅沒有維持太久。小莫的小兒子有嚴重的心臟問題，出生三週後就住進加護病房，醫生用和緩、專業的語氣對他說：「按症狀判斷，可能是因為罕病所造成的心臟問題。」罕病？小莫腦中一片空白。

「我可以幫您申請重大傷病卡。」「建議您替兒子做基因檢測。」「需不需要加入家屬互助協會？」醫生隨後說的一句句話，小莫恍若未聞，字字如刀割，只想著：「這些字眼，怎會跟我有關？」

走出醫院，小莫與太太覺得自己的人生列車突然掉入深淵，一個黑不見底的深淵。結婚十一年，小莫第一次在太太面前放聲大哭，多希望這只是一場夢。

隔天他一如往常地去上班，分行同事也都沒發現異狀。那段時間，小莫特別害怕上班接到老婆打來的電話，就怕小兒子的檢查結果又多了「新增項目」，尤其是太太在電話那頭靜默不語時，那沉默的每一秒都是折磨。

妻子的抉擇

太太收入雖不如小莫高，好歹也是旅行業主管，辭去工作要面對的不僅是薪水的損失，更增加未來二度就業的機會成本，但他太太仍毅然決然辭去工作。這是小莫第一次體會到「為母則強」，也是第一次領悟到什麼叫「人生抉擇」。

過往夫妻在家庭相處上，每當遇到任何摩擦，小莫都選擇用工作麻痺自己。如今太太辭掉工作，全心照顧兩個女兒與一個極需照護的兒子，小莫才發現，男人除了賺錢以外，似乎毫無用武之地。

幾年時間過去，弟弟的狀況越來越好，小莫跟太太感到驚喜，醫生也很意外。以前兩姊妹在沙發跳上跳下，剛下班的小莫都會暴怒，現在看到弟弟也能在沙發上快速爬上爬下，小莫有種說不出的快樂。

甚至，每次姊姊與弟弟吵架、搶玩具，在小莫眼中，都是再幸福不過的美好畫面。

兩姊妹成為弟弟快速學習最好的榜樣，效果竟比老師還好，而太太正是孩子們的人生標竿。

大女兒問太太：「你為什麼要辭職回家照顧弟弟，而不是爸爸辭職？」太太抱著她說：「爸爸事業成功，也是媽媽的成功啊。」小莫在一旁聽到，完全說不出一句話，眼眶裡含著滿滿淚水。

看見最珍貴的風景

夫妻本是一體，現今社會職業婦女扮演的角色，往往比男人吃重。小莫曾問太太，為何願意辭職回家帶孩子？「我對弟弟的感情，是你永遠無法體會與理解的，甚至超過對你。」太太望著小莫，兩人深情互看良久。

夫妻角色責任孰輕孰重，沒有人能說得準，重點是有彼此在，兩個人同心攜手，問題才有機會一一解決。即使小莫是旁人眼中的「人生勝利組」，但人生列車何時可以準時進站、按時發車、是否毫無意外，沒有人能預料，因為我們不是列車長，我們只是乘客。

我們無法保證人生列車「準點」，但至少可以決定乘車時的心境。當列車「誤點」，那正是提醒我們回過頭關心身邊人事物的契機，尤其是家人、好友。那些願意對你全心付出的人，那些與我們同一台列車的同行者，才是人生列車上最珍貴的風景，無論，那是兒子或女兒。

04 因為「愛」，讓一切變得可能

有客戶問我，彼此個性完全不同的夫妻，當兩個人都是職場上不可或缺的事業強人，累了一天回家後，究竟要為彼此做出什麼樣的改變，才能有和睦共處的一天？

工作與婚姻有可能平衡嗎？

娜姐是我在網路媒體業上課時認識的高階主管，是一名年資十三年的資深行銷經理，工作忙碌、生活節奏快，腦中永遠有著源源不斷的新點子轉著，停不下來的她沒什麼耐心，部署眼中的她極為「嗆辣」。

有一回，娜姐剛忙完一個大型活動，回家一屁股癱坐沙發，一句話也不想說。那是個深秋的夜，晚間十一點多，大門發出鑰匙插入轉動的聲響，娜姐的老公揹著大大的電腦包回到家。他的公司在竹科，十點才下班，一個小時內就開回新店，車速一定飛快。

一開門，娜姊劈頭就對老公說：「不用以為十一點才到家就不用洗碗！」他老公也很有個性，酷酷地一句話沒回，放下背包，悻悻然走進廚房，水聲嘩啦嘩啦作響。

二十分鐘之後，蹦著一張臉，又是一句話也不說地走進浴室，洗完澡上床睡覺。那天晚上，他們兩人一句話也沒多說。

娜姐的老公個性溫和，做事深思熟慮，做起事來是慢條斯理，與娜姐的急性子是天差地遠。他們兩個人的生活步調，也是相隔甚遠。娜姐認為家事應該一人一半，責任與義務各司其職，分清楚了才公平；她老公覺得家事應該是按彼此時間與能力彼此協調，但他說不過娜姐，也就一直依著她。

個性不同，相愛卻不開心

娜姊每天六點準時下班，六點半接孩子，七點進廚房，七點半吃飯，九點半陪孩子睡覺，講床邊故事，十點回到電腦桌前繼續加班到十一點。忙碌的日子周而復始，早已疲憊不堪，她老公在竹科的工作也忙，職位很高。照理說，兩個人的生活品質應該不錯，但彼此在一起，生活就是不開心。

悶到底的生活，不知道還要過多久。夫妻倆的關係緊繃如棉繩，雙方各執一端，再多施一分力，都會扯斷這條繩索。兩夫妻對兩名小孩的教育方式，也是緊繃的壓力源。

一張考試卷，一個分數，娜姐與老公解讀的方式也是「大不相同」。

娜姊：「妹妹，妳國語考九十三分，怎麼會這麼離譜？」

老公：「我覺得不錯啊，已經很棒了，爸爸清大研究所畢業，妳的國語比我以前國小還好啦。」

即使娜姊的好友常勸她：「要看開一點、放鬆一點，畢竟妳老公是高材生，讓小朋友多玩，不是什麼壞事啊！」娜姊只搖搖頭，「我不想讓孩子輸在起跑點。」

秋天過了，難得冬季有幾日是好天氣，娜姐老公提議，「天氣超好，我們去公園騎單車。」

「不行，姊姊要寫作業，妹妹要彈鋼琴！」娜姊氣憤的說著。

那一日氣氛異常的詭異，寫作業的姊姊，考卷裡的錯誤竟然重複發生；妹妹的鋼琴亂彈一通，屋內夾雜著媽媽罵人的聲音、孩子哭泣的聲音與面無表情的爸爸。

啪一聲，繃緊的棉繩終於斷裂。娜姐老公首先發難，「天氣這麼好，不出去走走，還待在家裡幹嘛，不要練了！」門重重的帶上，碰的一聲，留下屋內嚇傻的娜姐與兩名小孩。娜姊覺得自己委屈，老公也覺得好委屈，年幼的兩姊妹更是委屈，這個家到底怎麼了？

因為愛，學會改變

後來，娜姐跟我約了碰面，我勸她：「人生是漫長的馬拉松，不要叫你的孩子跑短跑，這樣她們會衝不過艱苦的人生道路，放手讓妳老公加入吧，妳不是說夫妻是一人一半嗎？家事如此，孩子教育也應該是啊。」

我試著告訴娜姐，她老公擅長給孩子人生方向，帶領孩子觀察人生風景，藉由激發潛能，幫助孩子找到自己的天賦；而娜姊擅長逼出執行力，但她決定不要天天插手孩子學業，這樣對孩子人生目標根本沒幫助，放手讓老公帶領。

娜姐回去想了很久，發現以前自己跟孩子討論事情總是吵架，孩子跟爸爸討論事情都很開心，突然間，她理解到她跟她老公之間的問題出在哪裡，當天晚上就決定做出改變。

一個月後，爸爸覺得自己家庭地位提升，笑容多了；孩子覺得媽媽不再緊迫盯人，更能放鬆學習，家裡氛圍也變好了；娜姊也有更多時間去做自己想做的事，一個改變，三方都受惠。

因為愛，娜姊願意改變，因為愛，娜姊對家庭的過度投入，不再是沉重的枷鎖；因為愛，周遭的朋友都願意對娜姐伸出援手，只要願意改變，願意說出心中的苦。

因為愛，一切都變得可能，即使只是一個小小的改變，都有可能產生大大的漣漪。