

隨手翻/王又立

誰想得到，曾經走遍咖啡館與樂器行的文青男子，在成為奶爸後，熱衷逛起母嬰用品與兒童玩具。詳見：



厝內大小事 文/圖圓

### 不怕痛的父親

女兒在學校摔了一跤，有些小擦傷，返家後軟著嗓直喊痛，在我用生理食鹽水清潔肉眼幾乎無法看見的傷口時，內心竟浮上小小的低喃：「這有什麼好痛的？」

是啊，這有什麼好痛的？這句魔法咒語就像細細的棉線，一圈圈牢牢地纏繞著我，彷彿只要持續吟誦咒語，便能成為不怕痛之人。遲至近年，我才終於接受自己其實超級怕痛的事實。

不過，正視並接受這項事實讓我十分困擾，主因來自堅毅的父親。記憶中的他總是不喊痛，意外遭馬踢裂胸肋骨時，偶能窺視他連呼吸都吃力到發抖的模樣，卻不曾聽過哀鳴；長年受僵直性脊椎炎所苦，仍能清晨五點摸黑起床，背著除草機修整家前那排大紅朱槿花。父親最自豪的便是在寒冬不到十度的氣溫裡洗冷水澡，某種程度象徵著他的堅忍不拔。他以身作則展現家族血脈精神，只要願意相信——女兒啊你看，一點都不痛（也不冷）。

自小就怕痛的我，對照「不知痛為何物」的父親，更彰顯慘白無力。一個人夠不夠勇敢、夠不夠堅強，對父親來說是選擇題而非是非題，彷彿只要意念夠強韌，不怕痛便能是一種選擇。

現在回想，我對疼痛真切的感受似乎不那麼重要，更要緊的是得像父親一樣堅毅不怕磨難！

我的阿公在父親國小時就撒手人寰，阿婆在傳統又封閉的苗栗客家莊獨力扶養六個孩子，面臨龐大



家族親戚與五○年代的複雜鄰里人情，彼時的害怕與軟弱，如同荒野中的血腥味道，必定引來不懷善意的豺狼虎豹。我不禁猜想，還來不及喊痛的父親已被時空環境迫使念出那句咒語：一點都不痛。昨日又聽聞他整理竹林時意外

劃破手掌，當場血流如注，當我打電話關心，他一如既往地要我別擔心，聲稱縫了六針的手掌只是皮肉傷，一點都不痛。我順著他以輕鬆的語調結束對話，掛斷後才敢讓眼淚落下。沒說出口的是，多希望他偶爾也能安心地怕痛一回啊！

專家解析 文/莫茲婷(諮商心理師) 圖/喜花如

## 忍耐的真相

### 在堅毅之前，讓情緒先被看見

在拉丁文中，「忍耐」(patientia) 一詞並非指壓抑或強迫自己硬撐，而是「承受，並且感受」……

當

我們教孩子「忍耐」時，其實是在教他什麼？

在日常教養中，常有極具衝擊力的片刻。當孩子因為微小的擦傷而流淚，大人內心深處常會不自覺浮現一句低語：「這有什麼好痛的？」這句潛意識的複寫，讓我們猛然意識到自己正站在世代交會的路口：一邊是支撐我們度過艱辛成長歷程的忍耐信念；另一邊，則是孩子此刻真實而直接的呼喊。

或許，許多大人是在成為父母之後才發現：原來我們不是不怕痛，而是很早就學會了忍耐。於是，我們自然地轉身對孩子說：「哪有那麼痛？」「忍一下就好。」「要勇敢一點。」

中能思考及做出選擇。

壓抑的代價，是被關掉的感官。當一個人的情緒長期被否定或要求壓抑，大腦並不會變得更理性，反而會因為長期處於防衛狀態而感到疲憊。

這類孩子在成人眼裡可能顯得安靜、聽話、不哭鬧，甚至被稱讚為「懂事」。然而，情緒並未消失，只是被「關掉」了。代價往往要在多年以後才顯現：他們較少求助、不擅長表達需求，對外界期待高度配合，卻在長期積累的壓力下，面臨身心症狀或人際關係的失守。

從理解出發，建立真正的韌性

根據SEL的核心能力，「自我覺察」是成長的第一步。當孩子哭泣或喊痛時，大人的首要任務並非止住淚水，而是協助孩子經歷「被理解」。

只有在情緒被接住的狀態下，大腦才能從防衛模式重回思考模式。大人若能對準孩子的感受說：「那一定很痛」、「我看到你現在很難受，我在這裡陪你」，這並非縱容，而是引導孩子完成關鍵的情緒學習。

他將從中明白：我能感知自己的痛，且我的感受是被接納的。在被理解之後，我有能力慢慢站起來往前走。被理解，才是堅毅的起點。

回歸忍耐的本義

有趣的是，在拉丁文中，「忍耐」(patientia) 一詞並非指壓抑或強迫自己硬撐，而是「承受，並且感受」。它指的是一種允許自己如實經歷困難與脆弱，同時仍願意停留其中、不急著逃開的能力。

真正的堅毅，從來不是沒有情緒，而是能在情緒之中站穩。不是靠著否認感受來前進，而是在承認「這真的很難」之後，選擇繼續走下去。

當孩子喊痛時，我們能給予最好的教導不是「快點忍住」，而是讓他知道：感官敏銳並不代表軟弱，而堅強，也從來不等於必須獨自承擔。

這樣的忍耐，才是patientia所指向的力量。

生活的風景 文/寒將雪

### 裝著年味的紙箱

看到老爸從衣櫃上方拿下一口紙箱，就表示又快過年了。拂去灰塵，解開一年前縛緊的麻繩，泛黃紙箱散發陳年的氣味，裝載的是千里鄉愁。年事已高的他，來年不知是否還有心力打點祭祖這些事。

到底要有多大的決心才能驅使他踏上可能永無歸期的離鄉路？這個有些微妙的問題，答案已封存在山坡上的六尺之下。墓園坐落在小港機場航線下方，起降的飛機清楚到是哪間航空都能看出來，兩岸開放之初，老爸多次藉由小港機場經香港轉機回老家。南台灣二月的豔陽照在墓碑上讓人睜不開眼，一望無際的墓碑偶有前來探望的家人，圍在一起和先人話家常，這也是清明節之外，年節時分常見的景象。

老爸從紙箱中拿出一對燭台，一樽小香爐，紅蠟燭有粗細兩種，粗的是給燭台用的，還有線香及當年用鋼筆的人都記得的派克墨水，但不是藍的而是紅色的。凡是油炸

過的供品先鋪上幾片鮮綠菠菜葉，再用紅墨水染色的粉絲點綴，箱裡真正的主角是一幅相框，裡頭沒有相片，而是裱著一張紅紙，中央用毛筆書寫著「○氏歷代宗親之神位」，右聯「常思祖德深似海」，左聯「永念親恩重如山」。

接下來有些跑腿的工作則非我莫屬，香爐裡要裝些沙子，有年我絞盡腦汁都想不出附近哪裡有沙堆，繞來繞去終於找到了，興高采烈抓起一把要帶回家，結果竟抓到好幾顆乾巴巴的狗屎，事隔多年，我還能記得那股臭味。

細蠟燭何時派上用場？正月十五

元宵節夜晚，將胡蘿蔔切成一段段圓柱，中心插上線香燃盡的香腳，立上細蠟燭，家中每個角落點上這樣一盞燈，再關掉其他燈光，燭光搖曳，老爸指尖夾著香菸，煙煙裊裊，熏得他眯起雙眼，不自覺於灰已悄然落地，年節也近尾聲。

再臨墓園，每每發現開墾範圍又更大了，清除了竹林，將山坡整出平地，新一排「露天床位」陸續出現，烈日依舊當空，頭頂又一架飛機飛升起來，接著調頭飛往南方。老爸你看，是國泰航空，是不是要飛往香港呀？

忍耐，不應與感受斷聯

這些話多半不具惡意，而是來自我們成長過程中早已內化的語言。久而久之，這形塑了一種信念：忍耐等於懂事，堅強則意味著摒除情緒。

我們真心希望孩子勇敢，不被小事擊倒，也不畏懼挫折驚嚇，但勇敢並非靠喊口號養成。當「忍耐」成為唯一被允許的回應方式，孩子學到的往往不是調節情緒，而是忽略情緒。表面上，孩子看似更能承受壓力，實際上內在感受並未被處理，這種以壓抑換來的冷靜，難以轉化為真正的心理韌性。

心理教育領域與「社會情緒學習」(SEL, Social Emotional Learning) 觀點指出，不談情緒的教養方式，可能在無意中讓孩子與自我感受切斷連結。在心理學中，情緒並非干擾學習的噪音，而是人類理解世界的第一層訊號：恐懼是指向安全的需求，疼痛是身體的求救訊號，悲傷則是對連結的渴望。

此外，SEL關注的不是孩子的成績、競爭力或表現，而是孩子是否能夠認識自己的情緒、理解他人的感受、建立關係，並在挫折與困難

### 2026第六屆台灣房屋親情文學獎徵件

- 主辦單位：台灣房屋、聯合報
- 文類、字數：散文，800~1000字為限(含標點符號)。
- 書寫主題：親情——以愛縫補
- 徵稿日期：即日起至3月31日(郵戳為憑)。
- 獎項：
  - 首獎一名，獎金三萬元
  - 二獎一名，獎金二萬元
  - 三獎一名，獎金一萬元
  - 佳作十二名，獎金各五千元
- 以上得獎者除獎金外，另致贈獎座或獎牌。
- 詳情請見：台灣房屋親情文學獎粉專 <https://www.facebook.com/familylovewrite> 或洽(02)8692-5588#2235

投稿「生活副刊」請email至life@udn.com.tw或郵寄新北市汐止區大同路1段369號(請附姓名、電話、身分證字號、戶籍地址、銀行或郵局帳號，未附回郵信封恕不退件)。作品經採用，將同時刊登於生活副刊及聯合新聞網udn.com，並收錄於聯合知識庫udndata.com及聯合報行動載具等相關產品；本報系海內外各報相關版面得選用轉載。

#### 商情資訊

##### 蛋類行情

品名	規格	單位	價格
雞蛋	每箱 30	元	39
雞蛋	每箱 30	元	39
雞蛋	每箱 30	元	39

##### 大宗物資雜糧等市場行情

品名	規格	單位	價格
中粳(50kg)	2,850-2,900	元	3,000
粳米(50kg)	2,700-2,800	元	3,100
秈米(50kg)	3,500-3,600	元	3,200

#### 農產市場行情

##### 雞鴨協會(土)雞產地交易行情

品名	規格	單位	價格
土雞	每斤	元	12.5
鴨	每斤	元	11.5

##### 毛豬行情

品名	規格	單位	價格
毛豬	每斤	元	14.5

##### 土番鴨行情

品名	規格	單位	價格
土番鴨	每斤	元	13.5

##### 肉鴨、小鴨行情

品名	規格	單位	價格
肉鴨	每斤	元	13.2

##### 國產火雞產地行情

品名	規格	單位	價格
國產火雞	每斤	元	12.5

##### 北市金鈔

品名	規格	單位	價格
金鈔	每張	元	11,000

## 享閱生活

預付 4,150元可獲12個月聯合報+《康健雜誌8期》+《2025最強中醫慢病寶典》一本

活動網址：[www.udn.com](http://www.udn.com) 活動自即日起至115年12月31日止

訂報專線：0800-666-085

贈品碼：84FU178

《康健雜誌》為您的健康生活把關，關心您全方位身心靈健康！以深入淺出方式推廣健康、公衛等領域，企盼能促進國人健康意識、提升醫療品質與環境，以及推動健康產業進步。

●多次獲得「亞洲卓越新聞獎」(SOPA)、「金鼎獎」等國內外獎項肯定。

### 中彰投五段公告

彰化縣政府公告

公告事項：為公告「彰化縣政府公告」...

公告日期：中華民國115年3月3日

公告地點：彰化縣政府公告欄

公告人：林宏浦