

# 緩讀中年情書

任恩儀 教育研究者與文字工作者

這幾年，滿懷大人情懷的中年書寫成為某種派別，或者說是我關心與自己息息相關的派別。

人生到了某些特定年紀就會面對此刻特定的生命課題，青春期或成年期各有自己的成長里程碑，而中年絕對是有更多更深層更內室的挑戰，伴侶關係的延續維持（夫妻還有話說嗎？）、教養議題（青春期對上更年期？）、自己和父母的同時老去（初老如何照顧老老？）、甚至是長照的現實（金錢心理的照顧壓力？）。

確實，中年人當然還是有美魔女或成熟大叔。所以寫《慾望城市》(Sex and the City)的坎蒂絲·布希奈兒(Candace Bushnell)出了新書《城市裡還有慾望嗎？》(Is there still

Sex in the City)。影集版慾望城市也推出，主角仍然是穿著訂製服踩著華麗高跟鞋的續作《慾望城市：華麗下半場(And just like that...)》,也有針對男同志族群的《中年失戀日記》(Uncoupled)影集。

這裡面還是有小鮮肉，還是聊約會，只是真的就不若年輕時的張狂了。仔細一看，甚至會發現，不少篇幅都穿插著中年人獨有的身體保健議題。當然對話也更誠實了，就像坎蒂絲·布希奈兒說的：「過了一定的年紀之後，最棒的一件事就是，大多數人都會變得更和善、更寬容一點，因為你已經歷過真正的歷練，也學到了幾個教訓。像是生活可以金玉其外，卻敗絮其中。」

或許正是這樣，有的人也決定不裝了，畢竟中年是個不能浪費寶貴時間的年紀，於是在格十三《了不起的中年婦女》中，好像生活如何困難，都能自我解嘲和挖苦。即使是有人得罪了自己，不過說說：「多了也就那麼回事，你不把它雲淡風輕地帶過，還準備留著當下酒菜嗎？」很多中年人是要趕著下班去接孩子的，各種勾心鬥角，想兼顧，也實在是心有餘而力不足。

說穿了，更多的中年人（我也是其中之一）就是普普通通的慢慢變老，迎接這個階段的身心變化，可能是未完議題的最後和解機會，也可能是覺醒，同時還有更多的是承擔和照顧。鄧惠文



# 讀書

寫了《我想看你變老的樣子》，在受訪時她直白的說：「人生下半場，簡單的問題該解決的早就解決了。所以要的已不是解決，而是2個字：承擔。」瞿欣怡 50 歲那年也在網路平臺每周書寫《小貓的人生中途週記簿》（之後改名為《人生中途週記簿》正式出版），談親情談照顧談女同志的變老。其實不管單身成家，男同女同，到了中年，無人能避免年華的逝去，不管是自己的還是長輩的，我們見證生命的由盛而衰。

這些都是我過去幾年的中年閱讀，但當中最有感，絕對是張曼娟，跨時多年，一連三本，更聚焦中年人生的書寫：《我輩中人》、《以我之

名》和《自成一派》。中年覺醒與照顧者的處境，順著際遇，自自然然成為了作家的創作主題，而也因為她在中年世代的長照，還是正在進行式，閱讀的感受格外不同。

張曼娟在《我輩中人》開頭就提到：「二十幾年前我就剪短了頭髮……不是，我不是長髮；我不再是年輕女作家；我甚至也不那麼浪漫。」作家大我 0.5 個世代，說我是看著她的書成長真的是一點也不誇張。作家的這段自我宣示，正呼應自己從大學階段至今和作家其人與文本互動的經歷。20 歲的時候，讀她的書，聽她的演講。《風月書》裡她親筆的字跡娟秀，講座時的她，



長髮飄飄，說話輕輕的，不疾不徐。我沒有把作家當成自己的理想樣貌，但作家對年輕的我蘄露某種生活的可能性，我不禁想著自己30幾歲時會是怎樣呢？

30歲以後我出國去攻讀博士班，在海外的學術場與職場奮鬥著，為了能夠留在場上，真的是得非常努力，說是偶爾灰頭土臉也不為過。接著成家也很快又建立家庭生了孩子。走上和女作家不一樣的，屬於自己的生命道路。在那段時間，彼此的生命歷程並不交疊。我更關心職場上的性別平等，在意亞裔是不是能打破竹子天花板。也試著從高學歷女性的生命經驗中，尋找家庭和工作間平衡或兼顧的可能。邀演講的人請我分享國際觀、數位教育、多元文化教養，說起來都是很雲端的主題。

日子就在這樣的忙碌中踏實地過了。而一晃眼，時光匆匆，我的白頭髮現在都已經遮不住了，而一場疫情，兩年多不見，再見，母親更是已然垂垂老矣。母親檢查出癌症時，中年人的議題，忽然轟！一下的，全部都出現了。此刻，唯有腳踏實地的站著，重心放低，方才能不被推倒。

必須說，感謝女作家更早之前，先一步變成了中年人。

幾年前開始，張曼娟就頂著俐落的短髮，回過頭誠懇分享著中年人還有長照者的心情。初看之時，我照顧著年幼孩子，但同為照顧者，還是可以明顯感覺不同的心境，育兒雖然也辛苦但卻也滿足於看見孩子的成長。前輩媽媽還會安慰著，沒問題的，孩子更大一點就好了，養育幼兒，

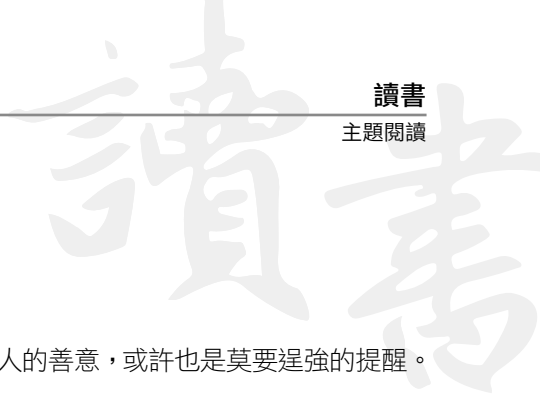
被形容是苦盡甘來的歷程。長照卻是盡頭不明的漫漫長路，畢竟長者只會愈來愈衰弱艱困。

長照這個議題，也在去年母親罹病後悄悄臨到我們家。

母親剛生病時，馬上經歷開刀與化療，她的體力快速的消退，我們開始不太放心她白日全然獨居。妹妹和我思量著，怎樣辦？經過討論，我們試著申請政府的長照服務，這種喘息照護的支持系統，在當時輕巧的剛剛好。在評估前，先與母親懇談，她的抗拒確實在意料之內，單單要取得她願意接受評估的同意，都是牽涉到自尊的議題。還好，母親終於理解了長照政策的美意，並願意接受面談。

坦白說，在評估之前，我們覺得母親也不一定可以取得資格。媽媽看起來精神好像也不錯，甚至偶爾叨唸我們時，罵人還中氣十足，精神也太好了些。胃口不錯的時候，還能吃完一份單人燒肉呢。

長照專員來了，開始詢問各種問題，她問母親是否跌倒過？母親斬釘截鐵地說沒有。妹妹輕聲地婉言提醒，有阿，媽媽，那一次怎樣又怎樣，後來又有一次，怎樣又怎樣。母親不僅跌倒過，看來記憶也不太明確。妹妹敘說時，她才好像想起來確實有這樣一回事。最後，母親被核定符合長照的初階申請資格。感到鬆口氣，獲得幫助之餘，也是另一種當頭棒喝。媽媽老了，印象中昨日還能張羅著燒整桌菜餵養妹妹全家人，自己搭公車四處探險的媽媽，一下子就已經無法獨力照顧自己了。



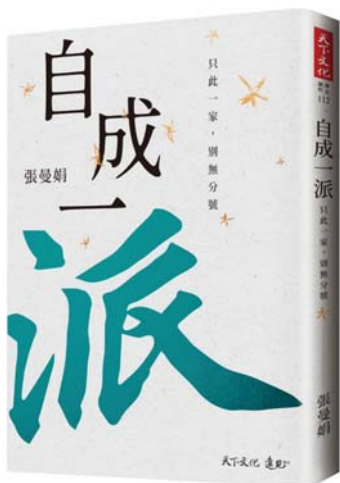
長照的挑戰來得好快。先是居家安全措施改裝，然後是四腳助行器，然後是這個又是那個，輔具輔品的進駐，生活習慣的改變。就這樣，母親接受了快8個月的日間居家長照服務。這中間，家人常常思考，若是媽媽身體狀況又更差一點呢？該怎麼辦呢？最後，還沒想出答案，母親的病情就急轉直下。或許是，體諒孩子，媽媽選擇了要遠行的快而瀟灑。然而，即使只是淺嚐了長照，箇中的滋味也是非常複雜。中年人阿，哪有容易的。

2023年春天，母親離去遠行的同時，真巧，張曼娟又出了新書《自成一派》。好多年，我在海外，為了方便都看電子書。難得在臺灣，握著書店的實體親簽版，覺得有種恍惚的不真實。翻開書頁，啞然失笑。對比同展示桌面的其他書籍，《自成一派》明顯字體更大，間距更明顯。出版社體貼中年讀者的心意，真真正正躍然於紙上。

這是對中年人的善意，或許也是莫要逞強的提醒。

而在更早一點的《以我之名》中，張曼娟說：「中年以後，遇見人生的困頓，或是承擔起照顧的責任，也都能清楚記得自己的本心，無憂無懼。」原來中年人不是會不會遇到困頓，而是遇到困頓，我們如何面對自處。沒有人是真正不食煙火的，相反地紮實的活在人間，還應該要熱愛煙火。此刻，始終非常入世的我，感覺到來自作家的理解。

母親遠行後，自己也開啟人生下一階段的新定錨，重新校準，慢慢的，都是歷程，需要時間才能度過。在中年情書中，承擔是關鍵字，那失去了媽媽，沒有了長輩，也不需要承擔長照的責任，下個階段，我這個中年人又會是甚麼樣貌呢？中年心情並非總是線性的，想起一個遠行的人，也往往是突然的。



我會在媽媽習慣買包子的店家落淚，只因店員隨口問起怎麼很久沒看見她。拍了好看的孩子照片，姪女和女兒實在古靈精怪，很想跟阿嬤分享，才想起原來她不在身邊了。但我也繼續享受美食，看風景體驗人生，和久違的朋友見面，因為他們的妙語如珠，而笑岔了氣。我擁有著萬花筒似的中年風景。

人在中年，對於萬事也逐漸通達清亮，回首，我承認媽媽雖然無法瞭解我的百分百。但無妨，我知道她用自己的方式愛著我，媽媽的愛灌溉了獨立、堅強與跨出去和挑戰自己的勇氣，她的孩子們因此能用自己的方式飛翔，過自己喜歡的日子。不管外在際遇如何，中年了，我會牽著女兒的手，並將和自己的情緒同行，平靜地等待潮起潮落，並不憂慮。

#### 延伸閱讀

1. 坎蒂絲·布希奈兒著；羅慕謙譯。《城市裡還有慾望嗎？》（臺北市：高寶，2020）。
2. 格十三著。《了不起的中年婦女》（臺北市：寶瓶文化，2020）。
3. 鄧惠文著。《我想看你變老的樣子：明天的女人，比昨天的女孩更精彩》（臺北市：天下文化，2021）。
4. 瞿欣怡著。《小貓的人生中途週記簿》（臺北市：有鹿文化，2023）。
5. 張曼娟著。《我輩中人：寫給中年人的情書》（臺北市：天下文化，2018）。
6. 張曼娟著。《以我之名：寫給獨一無二的自己》（臺北市：天下文化，2020）。
7. 張曼娟著。《自成一派：只此一家，別無分號》（臺北市：天下文化，2023）。
8. 張曼娟著。《風月書》（臺北市：皇冠，1994）。

藝術



## 閻鐵花 3

常勝 著

大辣出版 / 11112 / 356 面 / 26 公分 / 480 元 / 平裝  
ISBN 9786269626694 / 947

閻鐵花，30年前閻家京劇團滅門血案唯一倖存者，她成了兇手進了監獄，並於10年前死於監獄中。而現在，出現與30年前容貌如出一轍的、自稱閻鐵花的人又是誰？最終集講述了閻鐵花的身世，家族背負的祕密……當她甦醒之後，即將面對的是十三以及機械大軍的攻擊，攜手比嘉 未來與兔子、雷警官，在千鈞一髮的戰況下，啟動「惡作劇計畫」，他們可以順利地擊敗成為「無所不能先生」的十三嗎？拯救即將毀滅的臺北嗎？（大辣出版）

藝術



## 薪傳·薪傳

古碧玲 著

時報文化 / 11201 / 316 面 / 21 公分 / 499 元 / 平裝  
ISBN 9786263532564 / 976

1978年，雲門舞作《薪傳》首演當天，美國宣布將與臺灣斷交。燃燒靈魂的編舞家，和看不到前程的舞者，在混亂的時局裡，用青春的毅力與能量，演出「柴船渡黑水，唐山過臺灣」的史詩舞劇，鼓舞了萬千觀眾。《薪傳》是臺灣集體記憶裡最重要的一支舞。古碧玲生動記下首演季幕後的奮鬥與突圍，以及45年來，8代舞者突破自我限制，重現這齣把舞者力氣榨光、讓舞者跳到虛脫，觀眾感動沸騰的舞作的故事。（時報文化）



## 包緝庭談京劇 ——笑隱堂憶故

包緝庭 原著；蔡登山 主編

新銳文創 / 11111/492 面 / 21 公分 / 600 元 / 平裝  
ISBN 9786267128534 / 982

包緝庭自幼隨父親聽戲，對於梨園人士、劇目掌故如數家珍。蔡登山蒐集整理包氏散見於報章雜誌上的文章，依內容分為人物憶舊、古往今來、國劇摭談三輯，書中特別收錄包氏之女包珈女士撰寫之〈先父包緝庭先生〉、王祖壽先生〈歷屆華岡藝展國劇公演記述〉二文，以饗讀者。（新銳文創）

藝術



## 好冷喔！

李苑芳 文；崔麗君 圖

天衛文化 / 11201/48 面 / 19 公分 / 350 元 / 精裝  
ISBN 9789574906130/428

當天氣變冷時，添加衣物這件事，對一般人而言再平常不過，但對寶寶來說，從會表達到會自行添加保暖衣物，整個過程都需要父母親一步一步引導。本書以淺顯易懂的文字、活潑明亮的圖畫，讓寶寶輕鬆理解「好冷喔」這個結合天氣與身體感官的概念。寶寶在成長過程中，接收一種以上語言，有助於其大腦發展，因此作者親自錄製國語、閩南語（作者母語）的朗讀示範，提供讀者親子共讀的訣竅，並鼓勵家長以自己的母語為寶寶朗讀。（天衛文化）

兒童／青少年讀物



## 噁！好臭！ 臭味知識王

克萊夫·吉福德 文；彼得·蓋姆倫 圖；林筱真 譯

小魯文化 / 11202/56 面 / 29 公分 / 420 元 / 精裝  
ISBN 9786267237021/176

本書是以「臭味」為主題的知識繪本，從人體、科學、歷史、動植物、太空等多元層面探討氣味，全方位建立讀者對於「臭味」的概念。透過趣味橫生的小短文，搭配淺白的日常科學，深入淺出帶出與氣味相關之專業詞彙與介紹，帶領讀者探索眾人避之唯恐不及的「臭味」世界。讀完本書後，除了能知道為什麼你散發著臭氣，還能知道世界上各種臭味是從何而來，你將獲得有關臭味的知識以及冷知識，突破你對臭味的所有想像！（小魯文化）

兒童／青少年讀物



## 想像力面對面 ——我的故事大冒險

黃正華、劉旭恭 文；許增巧 圖

三民 / 11201/144 面 / 19 公分 / 300 元 / 平裝  
ISBN 9789571474618/523

結合程式與繪本的故事創作書。書中將有小老鼠帶領讀者一起進入繪本中的奇幻世界，探索角色、場景、對話、聲音互動等創作故事的重要元素，激發創造力及想像力。同時跳脫紙上的框架，透過 Scratch 展現屬於自己精彩的故事作品，並藉由提問進行反思，建立解決問題的能力。體會動手「玩」程式的樂趣，拉近與程式的距離。（三民）

兒童／青少年讀物