

玉山教我的事——悲傷治療的旅程

文 鄧雅穗

國立臺北護理健康大學 生死與健康心理諮商系 研究生

這一年有機會爬大山，第一次就先挑戰最高一座山——玉山主峰！

從未登高山經驗的我，在年初同事的邀請之下，決定報名玉山攻頂行程，因為要抽排雲山莊的床位，依照前人輩的經驗，表示排雲山莊非外籍旅客，不容易抽中，也帶著僥倖的心理，就先報名吧，到時候真的抽中了再來練體力也不遲。

在4月下旬時，接獲簡訊通知，心中這一刻想著「真幸運，抽中了」，隨即而來是苦瓜臉呈現，因為是僥倖的心態，原本年初訂立的體能計畫，尚未真正執行，只有偶爾河堤步道旁，一週1至2次的五公里慢跑而已，其他的重訓、游泳之類體能訓練的都不曾開始。就在期待又害怕的情況下，有做了一次負重登陽明山的訓練之外，其他就是靠自己平日的慢跑練習，稍微維持體能，迎接6月初的登山行程。

前二週開始安排登山裝備的採購，細心的同事給自己一張裝備清單，依照個人的需求採買裝備，因為要負重走長時間的路，為了照顧好自己的背與腰，決定是購買40公斤的登山背包。其他的保暖衣服、藥品、餐

具等也買新的，整個打包放入登山背包時，覺得應該要買50-60公斤的登山包，上肩背起來試走幾步路覺得重量可以承受，就開心地早早休息，迎接第一天的登山行。

第一晚我們入住東埔山莊，記得這一晚領隊提醒我們，登山包再檢查一次，把不需要用到的物品，暫時留在山下，不需要背上山。重新整理的過程中，左思右想地安排那些物品要被置留在車上，最後只留下一件衣物，重量並未減輕太多，心裡想：「我年輕應該背著走3、4小時還可以，而且隔天要攻頂看日出，山上一定會更冷衣服還是不要少帶吧」，就這樣我依舊背著30公斤重量上山。

清晨六點起床，剛吃完早餐後的我們開始出發，到玉山登山口有接駁車可搭，我們步行至塔塔加管理處檢查證件、確認身份、人數後即搭車至登山口。蔚藍的藍天、潔白的雲朵，看著遠方的一角，心裡想著：「後天要登頂的頂峰，就在那裡吧」，開心地在登山口留下乾淨、清爽的身影以及朗健的笑容後，再次背上行囊開始二天的攻頂行程。因為會在排雲留宿一晚，熟門熟路的領隊並

未沿路地催促我們加快腳步，而是讓我們以自己體能的狀況，自由地調整步伐快慢。

背著厚重大行囊似乎讓我想加快腳步也快不了，也擔心高山症的發生，故漸漸地走在最後面，有時是一個人行進在山林之中，有時是二、三人鼓勵著、彼此打氣繼續前行。短短八點五公里的路程，足足走了四個半小時，登山所需要的體力、腳力真的跟平地不能相比，也因為有機會一個人獨自走在著，特別感覺到肩上的重量，當下有個好深刻的感覺湧上，人這一生只能是自己背負肩上的重擔往前行，若有人可以一同行走，那很值得開心，但不能的話，也是試著與自己同在一起，試問自己肩上的重量真的是我所要的嘛？能否減輕呢？或著我又是為什麼選擇背起這些物品呢？

邊走著邊與自己進行一場對話，雖然路仍長，可是心理的感覺卻不同了。

第二天半夜三點出發準備攻登，路途上只靠著月光以及頭上的燈光外，其他什麼燈光皆無，成員彼此瞻前顧後地照顧彼此，若有人走慢了領隊就放慢腳步，甚至是一旁等待成員跟上後，再繼續行走。這段攻頂路程中，起初A同事因為不想擔誤看日出的時間，故想要放棄，經由大家的鼓勵，與行進隊伍的安排，讓A同事走在領隊後面，一來能看顧狀況，二來也能調整步速。

走在不算路的碎石道上，覺得自己被恐懼感包圍了，因為路邊就是懸崖，而我只有頭上的燈光照明，很害怕失足摔下山崖下怎麼辦。也因此只能專注在呼吸、腳下的路，轉移自己的注意力，試圖不讓恐

懼過度影響自己。走在半路時，B同事行進中，狀況不對勁，整個氣喘吁吁、步伐緩慢，斗大顆地汗不斷冒出時，領隊停下來關心狀況，同時我們要分擔背包重量時，B同事起初堅持要自己背著背包走完，經由領隊勸說後，才同意讓我們分擔重量。其實這個決定是好的，因為B同事看起來像是高山症發生，故減輕重量，慢慢行走有助益於減緩不適感。之後到頂峰時，B整個人較能適應後，也能跟著大家一起欣賞日出，若B堅持不釋放重量的話，可能就沒辦法欣賞此次日出之美。

同時，所有人一起在海拔3952公尺高度上，聞到咖啡香氣，聽見煮好咖啡人，不斷地吆喝著：「咖啡，有熱咖啡可以喝哦」，這一刻，喝著一杯熱騰騰三合一咖啡、望著雲海與朝陽如同嘻戲一般變化萬千，那樣的美，那樣的感受，竟然找不出辭語來形容，只能用心、用眼留下一幕幕的影像在記憶之中。

悲傷治療過程不也就像這樣嘛！身上帶著傷口的我們，試圖為傷口找到些許的意義，可是真正再次經驗到情緒，觸及到相似情境時，我們陷落在五味雜陳地情緒裡，此時治療師或陪伴者試圖把對方的重擔拿到自己身上，讓對方能稍微喘氣；能在天未亮時，知道有個人會陪在身邊一同面對。當我們一起到達山頂後，回過頭瞧見來時路，才知道原來自己跨過來、適應了。一起抬頭望見新的景色，帶著新的感受、意義，再次走過原本的道路，視野也許會不一樣，也許會有相同之處。

於是，生命會繼續帶領著我們前行，只要我願意嘗試！