

三個深呼吸

一切日常的韻律都始於呼吸，我們六位芳療師們進入部落，站在病人與老人家的身後，雙手穩穩搭著他們的肩，無聲地以觸覺告知：我們在這裡。

搓暖手心芬芳的精油，將帶有香氣的雙手放到長者的鼻子前，植物天然的香氣環抱著眼前的人們，也圍繞著我們，我輕聲叮嚀：「三個深呼吸。」在臺東廣大的天空下，陽光穿透樟樹茂密的枝葉，滲進天主堂廣場，閃爍的黃綠色斑光與樹影隨風輕晃。植物溫柔的芳香繚繞，我感受到身體所觸及的另一個身體正緩緩起伏，呼吸加深了，如縱谷的風般綿延悠長，漸漸成為一顆深邃寧靜的星球，有著獨特安穩的律動。

身為定居廣大後山的芳療師，服務的對象遍佈整個臺東，從長濱到大武，於是時常開著公務車，在依山傍海的狹長土地往返奔馳，進到各個部落的文健站或是日間照顧據點，為老人家與照顧者們進行芳香按摩。這種結合居家醫療與偏鄉長照的「行動芳療」模式，最早或許是源自2009年八八風災的救援行動。

那年莫拉克颱風重創臺灣，許多人們與賴以為生的家園一同遭受土石掩埋。炎熱的夏日，嘉蘭的一間國小化作災民緊急避難中心，聚集了許多失去親人、目睹家園被淹蓋的人們，驚嚇、恐慌、哀傷的氣氛瀰漫。

一位恰好從臺北來到臺東的芳療師Nicole也想為受災戶們盡些心力，於是每日跟著醫院的救災團隊開車往返一條路況極差的狹窄山路，那是當時通往災區僅存的道路，據說從山路上俯看整條太麻里溪，會發現曾經費心建築的房舍、橋樑、道路都變成了巨大的沙粒，成為只供回憶的殘骸，被棄置在更加巨大的洪流裡。

第一位接受芳療服務的對象，是位負責煮飯的大姐，她也是受災戶之一，災後時常胸悶頭痛、喘不過氣，但仍然撐著身體，長期站立煮大鍋飯菜餵飽所有災民，這讓她的雙腿更加水腫了起來，腰和手臂痠得發疼。

醫療團隊趁空閒時請她稍坐下來，芳療師為她做了簡單的腿部按摩，就在這時刻，眾人詫異地發現在短短十分鐘按摩腿部的過程，這位失眠多日、無法入睡的大姐，就在溫柔的撫觸中，輕靠在修女身上，安心熟睡了。同時現場瀰漫著植物芬芳的氣味，無形中轉化了整個環境的氛圍。

於是那位芳療師打電話給好友們募集精油，盤算著長期支援所需：「人力的部分，至少有我在。」十三年後，她依然待在臺東，香氣生了根，留了下來。

而我初次遇上這個芳療團隊，是在2018年大學的寒假期間，我已從花蓮返回新竹的家，和家人團聚、準備過年，忽然一陣天搖地動，震動的玻璃窗像要碎裂，我的第一個念頭是「震央在哪？該不會出事了吧？」果然看見新聞播報震央位於花蓮，幾棟大樓崩塌、公寓在河堤旁傾斜，另外，有朋友們正在招募芳療志工團隊，進入臨時避難收容中心替受災戶做按摩，以香氣陪伴現場的人們，我立刻訂了回花蓮的火車票，儘管當時，我其實任何按摩手法都不會。

從八八風災到花蓮震災，將近十年，那位資深芳療師Nicole已累積不少救災、偏鄉照護的經驗，也成為臺東聖母醫院芳香照護推廣中心的主任，我拿著他們從臺東帶來的精油，低調穿行在臨時避難收容中心，靜靜走在紛雜的人群和組合床板中，這裡燈光總是明亮，所有擔心餘震的人們都共同睡在沒有隔間的運動廣場。

一位阿嬤床邊放著兩支拐杖，當我蹲到她身邊，她說腰好痛啊，動了32次刀，我納悶著怎麼會動這麼多次呢？一邊給她聞了香香的按摩滾珠瓶，裡頭有玫瑰、佛手柑、羅馬洋甘菊和真正薰衣草，散發舒緩撫慰的香甜氣息。她自動解開束腰、掀起衣服，讓我將精油塗在她的腰上，我輕輕撫觸她佈滿多道傷疤的腰背，首次明瞭到原來人的身體可以像是被貼了好多塊補丁，活似有靈魂的拼布娃娃。

當我撫滑過這個彷彿拼湊起來的身軀，觸覺讓破碎的肌膚有了延續，她側身眯眼，天真得像隻撒嬌的小貓，嚷著：「好舒服啊，好久沒有這麼舒服啊……」離開前，阿嬤害羞地問我：「妳明天

還會來嗎？再幫我用這罐按摩好不好？」然而老人家的記憶似乎果然不怎麼可靠，隔天她就完全認不得我了呢。

另外一張椅子上，一位奶奶身旁放著紅色助行器，我蹲在她身邊，聽她說地震時衣櫃、桌子全都倒下來了，所有東西掉得滿地，連助行器也被震走，她從十二樓的房間爬出來，還好撿回一條命。帶我服務這位阿嬤的芳療師，是兩位我現在的資深同事，那時她們分別蹲在阿嬤的左腳和右腳前，替她脫下鞋襪，塗上精油細心按摩，我在一旁靜靜看著，記下她們的手法和動作，也記得了有一股香氣和溫柔的氛圍。說來滿奇特的，那種香氣不僅僅是精油的氣味，絕對不只是檸檬香茅加絲柏、大西洋雪松和永久花，還包含了一種無論走到哪裡，都能使人安全、感覺被溫暖包覆的氛圍。

於是我開始每個月都到臺東當芳療志工，跳上這群芳療師的公務車，一起往返部落、為老人家與照顧者們做芳療按摩，我們走進依山傍海的小馬、有林鷗巡戈的泰源幽谷、海面廣闊閃亮的東河，她們說在臺東生活，任何事情都可以轉化得很快，累的時候開車在路上，看看海、看看天空，疲憊就轉化掉了，這是生活在臺東的幸福。

然而景色再美、天空再廣闊，真正加入這團隊工作後，我卻時常感到像在泥濘中爬行，漸漸發覺必須習慣面對許多現實狀況，例如一位年滿七十、膝關節退化又未梢水腫的阿嬤，疲乏感覆蓋了眼神裡可能存在的光芒，她卻仍要負責照顧另一位坐在輪椅上的阿公，那是她年邁中風、連話都不太會講的丈夫。還有另一次，一位阿嬤將阿公推到我的面前，說阿公的手很僵硬，沒辦法自己拿湯匙吃飯、總是灑得到處都是，希望讓我按摩後他的手可以靈活一點。

阿公的手托在輪椅上，手指變形、關節腫脹，很明顯的退化性關節炎，我握住他冰冷的手，挑選合適的精油為每個指節仔細按摩，直到手掌漸漸有了溫度，我叮嚀回去後要多注意手部保暖，尤其早上可以多熱敷，然而同時我也知道，經歷了這次按摩，儘管回去有熱敷，阿公其實還是不太可能靠自己的力量好好吃飯，也難免讓照顧他的阿嬤不耐煩。

我向肯園的Sunny老師談起我的困惑，有時候我真的覺得芳療很沒用、很質疑我們大老遠跑去部落按摩，但人那麼多，一位老人最多只分配得到十五分鐘，到底是在做什麼？「尤其按摩過後，他們的身體還是在壞啊。」

老師回答：「你不要小看你們在做的事情，你們在做的其實是一種『膚慰』，在他們的生活裡，很少有機會可以像這樣被好好對待。」我靜靜聽這著個回答，臉上刻意不顯露任何表情，然而我想起了有次活動現場，一位老榮民沉默坐在輪椅上，當同事的手一放上他的肩膀，他的鼻子和眼眶就瞬間紅了起來，後來我們才知道，這位老先生在臺灣沒有妻小，一個人生活了好多年、一個人慢慢變老，或許真的很少有機會能感受到被呵護、被溫柔觸碰吧。

在學習按摩手法的過程，最初我總是專注忙於把動作記熟，練習抓準肌肉的位置、提醒自己注意各種技巧：服貼、緩慢、大面積包圍。直到有次練習結束，療程床上的前輩回饋：「流程都很熟悉了，但就是缺少一種感覺，一種想好好愛這個身體的感覺。」

再下一次的練習，我才恍然發現，當我帶著敬愛去和對方的身體對話，明白眼前的是一個完整的人，而非一堆骨骼與肌肉的時候，那樣的「觸碰」帶給彼此的感受是很不一樣的。那些我反覆提醒自己要做到的穩定、服貼、包圍，很自然地都能展現出來，說穿了，那些該透過雙手表現出來的質地其實並非技巧，而是一份「心念」——一份想好好對待眼前這個人的心念，透過撫觸，經由肌膚，滲入了內在屬於靈魂的空間。

所以我該怎麼面對我們作為人類的這個身體，以及身體所承載的疾病、衰老與最終必然的消逝呢？這問題像是卡爾維諾《看不見的城市》結尾，有人詢問旅行者：「如果最後所有的潮流都將通往地獄，一切都徒勞無用，那該怎麼辦？」

旅行者回答：「如果真有一個地獄，它已經在這存在了，那是我們每天生活其間的地獄，是我們聚在一起而形成的地獄。有兩種方法可以逃離，不再受苦痛折磨。對大多數人而言，第一種方法

比較容易：接受地獄，成為它的一部分，直到你再也看不到它。第二種方法比較危險，而且需要時時戒慎憂慮：在地獄裏頭，尋找並學習辨認什麼人，以及什麼東西不是地獄，然後，讓它們繼續存活，給它們空間。」

在我們使用的按摩油中，許多配方都加了義大利永久花 (*Helichrysum italicum*)，這是以「化淤」功效著名的菊科小黃花，成群生長在地中海沿岸，蠟菊屬名*Helichrysum*，意思是金黃的太陽，在地上永恆發光。

永久花的氣味並沒有一般花朵的甜美奔放，前調甚至有些苦澀，可能教人皺眉，但再聞久一些，會漸漸聞見類似龍眼乾的優雅清香，伴著一股蜂蜜般的甜——經過時間沉澱的苦澀，轉化為安撫人心的恬靜尾韻，其上又增添許多閃爍跳躍的金黃色斑點。

菊科的學名*Asteraceae*，來自古希臘文的星星 (*Aster*)，用來形容星形的頭狀花序，每朵菊花都是由許多微小的舌狀花與管狀花共同組成，一朵花其實就是層層疊疊的一束花，花朵雖然渺小，卻彷彿匯聚了黑暗中的無數星芒。

當星星與太陽交替出現，樟樹又從大地萌生鮮綠的嫩芽，曬曬太陽行光合作用，呼吸的時刻產生芳香，我們這群芳療師們繼續帶著精油，行駛在東部的山海間，透過香氣與撫觸，和年老的人們待在一起。一位vuvu牽起我的手，像是看到孩子回家，露出很開心的笑容，這個笑容天真得更像一位快樂、興奮的孩童，我不會說族語，我們語言不通，只能用表情和肢體互動，把同樣的氣息吸進彼此的肺葉，肌膚觸碰肌膚，在吸吐之間，以靈魂交流。

或許我想成為的芳療師，並不是懂得使用多少種功效驚人的精油，而是身為一個人，能不能和他人有真心的互動、一起好好過生活？如果時間必定會帶走健康的身體、消除珍貴的記憶，至少在共同存活的此刻，我們所行之處都瀰漫著植物芬芳的氣息，「三個深呼吸」，手放上肩膀，我看見眼前的老人家們露出天真的笑，在香氣中眯起雙眼，宛若初生的孩童。