

## 我的人生態度分享

黃奕雯 (ABB/Los Gatos Research 資深研究員)

接下周芳妃老師的邀稿後，一直在想我有什麼經驗可以跟大家分享，對不同年齡的女科技人有些幫助。我既不是在台灣學界從事研究工作的學者教授，也不是享譽國際的企業家，不敢說在專業上有什麼成就，但我在人生中有一些不同的經歷，讓我的價值觀有很大的改變，或許可以讓一些處在低潮或是逆境中的妳，看到一點希望，在生活跟工作上努力實踐男女平權，也有一些心得，可以跟大家分享。



我是在毫無心理準備之下一腳踏入科學的，完全只是因為英文在保送考時考得很好，才矇進北一女數理資優班。我進入高中後，一直秉持著「只要唸不來，被淘汰了，就不繼續唸理工科了」的想法，竟然一路到了今天。

進到北一女後，我馬上就當了班長，但也馬上就考了班上最後一名，而且是遠遠落後那一種。這種挫折，在當時看來，就跟一個人破產一樣嚴重，也重重打擊了我的自信。但現在想來「這何嘗不是一種解脫？」。就是因為我對課業不抱希望，所以想從其他自己可能有興趣的東西中找到成就感。最後讓我從化學實驗及專題中挖掘出許多樂趣，所以去清大研習，做專題，做科展，參加實驗競賽，乃至保送台大化學系，都是因為考了最後一名，才有的發展。如果讓我再選擇一次，我會欣然接受那個最後一名，唯一的差別是我會告訴自己，少哭一點，早點睡，明天會更好。

唸化學其實受了幾位好老師的影響，國中時遇到一位超酷、超會教的女理化老師—陳淑霞老師。國二時理化並不好，所以我主動去找老師請教，就這樣被老師教出信心，不再害怕理化。高二時又遇到另一位超好、超會教的化學老師—周芳妃老師，讓我對化學的好感更深，專題也做得更起勁。

自從一上高中就奠定了「功課好不是我求來的」的想法之後，我就找自己有興趣又做得比較好的事來做。到了高三，發現聯考實在不是我升學的好方法，就想辦法走「旁門左道」，努力參加化學實驗競賽，想藉此得到保送考的資格，於是一路比到全國賽。當年的化學全國實驗競賽是在高師大舉行，為期五天，雖然我沒有得到前面的名次，但卻因此認識我的先生。最後我是用在清大化學研習三年的結果得到參加保送考的資格。

雖然我高中努力了三年，一心一意想進台大化學系，最後也順利保送，但人算不如天算，我最後選擇大學到美國唸書。這件事想來也是陰錯陽差，只因我去教

務處要了英文成績單（要申請美國大學），老師就拿了張「威斯連文理學院全額獎學金」（Wesleyan University Freeman Scholarship）的單子，鼓勵我順便申請這個獎學金。見識淺薄的我也不知道這是什麼學校，可以唸什麼，但看申請內容不特別複雜，就把申請手續完成。由於這個獎學金當年創立沒多久（我是第二屆），知道的人不多，所以我就運氣好地得到這機會。當時只覺得既然想唸化學，最後還是要出國唸研究所，乾脆早點出去，英文會比較好，所以就放棄保送，出國唸大學了。

上了大學，剛開始極其辛苦，一來語言跟文化隔閡非常大；二來男友、家人、朋友都在台灣；三來對自己要求極高；所以剛到學校沒多久就想放棄獎學金回台大報到。不過在爸媽的鼓勵之下，還是把最痛苦的第一學期唸完了。之後漸漸交了朋友，對課程文化也慢慢適應，開始覺得雖然辛苦，還是有學到自己喜歡的東西，可以接觸到比較廣的學門，也可以有紮實的實驗室經驗，所以還是留下來了。在美國唸大學跟在台灣唸大學最大的不同在於：台灣在一進大學就選定了科系，必修的課很多很重，選修的彈性較少，系外的更少，深度也有差。在美國文理學院制度下，選課自由度較高，深度也不會因為是外系或本科系而有所不同。我在大學時接觸了國際政治、女性主義等不同的領域，對自己後來的思考有很大的幫助。

我的大學四年有如倒吃甘蔗，雖然一開始非常辛苦，但後來在課業及專業上都有很大的進步，畢業時甚至領了最高榮譽，也順利申請上幾所博士班，最後選擇到哈佛大學唸物理化學領域。男友大學畢業後也決定出國，所以他當完兵後，我們就結婚，然後一起到波士頓唸研究所。

進入博士班一開始覺得非常開心，雖然自己完全沒有物化的背景（大學時做的是無機及有機的專題），也不覺得需要擔心。我進的實驗室是用雷射研究大氣中的某些分子。實驗室一部份的團隊是做不同的儀器放在 NASA 的飛機上，直接進入大氣做測量；另一部份則是在實驗室裡用儀器測量一些反應速率及利用光學研發新的分子探測方法。我做的儀器實驗需要了解許多不同領域，包括光學、機械、電子學、物理、化學等，如果研究所之前沒有經驗，研究所時就需要花很多時間學。

我對接觸新領域一向很有興趣，卻沒意識到做研究其實需要自己控制題目的大小與研究的深淺。什麼都想學的結果就是什麼都不專精，但好處是什麼都懂一點，培養出對儀器的直覺，以及跟不同領域專業人員的溝通能力。我的研究所生涯跟大學完全相反，感覺是每況愈下，每一年都想畢業卻都畢不了業。

研究所期間的壓力讓我進入憂鬱症的漩渦裡。其實憂鬱症患者如果不是有一定嚴重程度，不一定會意識到自己已經生病了。我也是到了病症對我的人際關係造成困擾，跟家人朋友同事動不動就吵架就哭，才決定去看醫生。果然醫生診斷是憂鬱症，建議可吃藥也可不吃藥。我為了讓自己好得快一點，決定一邊吃藥，一邊進行心理諮商及團體的認知行為治療。努力了一年左右，狀況穩定許多，自己也成長不少，所以開始減藥然後停藥。

憂鬱症的經驗讓我驚覺，原來快樂不是理所當然，只有在失去快樂，才知道珍惜。在哈佛這種高壓的環境，有憂鬱症及焦慮症的人比例相當高，但知道如何處理或是面對病症的人不一定很多。我個人認為，在現今高壓的社會中，學習如何面對壓力，不害怕憂鬱焦慮這種疾病，能夠意識到自己的情緒需求，其實已經是一種必須的生存技能。希望我分享憂鬱症的經驗，能夠讓處在憂鬱中的妳或是未來遇到問題的時候，可以想起，這一切都是可以在醫生及諮商師的幫助下，走出來的。

研究所唸到第五、六年時，同學都畢業得差不多了，而我才剛走出憂鬱症的泥沼，畢業的實驗才做了一半，這一唸不知道還要唸多久，甚至也不知道學位到底拿得到拿不到。於是，我做了一個非常重大的決定，就是不要為了學位而讓我的人生停擺--所以我要生小孩。

我跟我先生當時都是哈佛的研究生，兩個人都在朝學位邁進，都只有微薄的獎學金。但我們也都認為學位應該只是人生的一部分，不是全部，想做的事還是可以做。所以我在我研究所第六年時，生了大兒子。根據我系上學長非正式的調查，我應該是哈佛化學系近幾十年來第一個在研究所時期生小孩的女研究生。在我之後，就比較常聽說有其他學妹跟進了。

然而，生小孩其實不是最大的人生轉折。大兒子生出來一個月後，確定是個聽損兒。剛聽到這個診斷時，直如五雷轟頂，由於對於聽損一無所知，心中只充滿了罪惡感，害怕及問號，對孩子的未來一切都感到茫然。幸運的是，我們在波士頓有非常多提供給聽損兒爸媽的資源跟資訊，所以從聽力師那邊開始得知，孩子可以得到早療的服務，另外也有免費提供助聽器給嬰兒的機構，爸媽們也有輔導團體可以參加。於是我就在一面學當新手媽媽，學餵母乳的時候，一面搜集聽損的資料，跟早療機構聯絡，安排各種療程。

大兒子的聽損雖然帶給我跟先生人生路程極大的轉折，也是極大的禮物。我們遇到人生中最不可測也最令人束手無策的挑戰，但也因此遇到最多的貴人，得以沈澱體會出新的人生順序。外界對聽損或是先天性的一些「不同」通常給予同情的眼光，預設出「因為先天條件不夠好，所以未來一定不會好或是要更努力」的立場。但我們接觸到的專業人士告訴我們，聽損兒跟其他的孩子一樣，只要可以把潛能發揮出來，人生充滿各種可能，而且這一切的核心在於「媽媽的自信」。如果聽損兒的媽媽充滿自信，認為自己的小孩什麼想做的都做得到，這個小孩一樣會充滿自信。如果媽媽對孩子充滿懷疑，失去信心，小孩就沒辦法發揮最大潛能。所以，為了我的孩子，我必須充滿自信！

因為兒子的聽損，我們得以加入父母成長團體，在孩子嬰兒時期就得到各種教育專家的指點跟幫助，讓我們在育兒的路上不孤單，有強大的後盾，也少了新手爸媽的生澀，建立起很好的育兒觀念。看到身邊的朋友，在初為人父人母時，對育兒充滿疑惑又無人可問的情況，跟我當初每週都有一些專業人士可諮詢的環境相比，就更覺得聽損帶給我們的好處遠大於壞處。而且因為聽損，我們接觸到的都是願意幫助我們及孩子的充滿正面能量的人，讓我更覺得，其實聽損讓我們有機會認識更

多的好人，我的孩子也同樣地會因此遇到更多好人，因為好人不會因為他的聽損而改變對他的觀感，也會更有耐心對待他。希望孩子身邊充滿好人，不就是每位爸媽求之不得的嗎？

說到聽損帶給我們的改變，我可以說上三天三夜。大兒子現在要升四年級了，是個充滿自信，活力四射的孩子。他知道聽損是他的一部分，對熱愛運動的他有時帶來一些不方便。知道戴助聽器對他的幫助很大，也知道如何處理別人對他的助聽器的好奇或是眼光。他會說中文、英文、西班牙文、及臺語也略通，熱愛音樂。總之，他從沒因為他有聽損就覺得人生受到任何限制。

大兒子出生後，我們的重心放在他的早療。雖然我們是研究生，經濟上非常拮据，但是好處是時間比較自由，所以我們可以帶小孩去參加許多療程。後來回想起來，雖然在研究所的時候生小孩，是比較少見的選擇，但我們因此得到時間上的自由，對兒子的早療有很大的幫助，是意想不到的好處。

在小孩出生後，研究所及學位，很自然被排到第二順位，雖然也是盡量去實驗室做實驗，但孩子的早療課程是第一順位，我對拿學位的時間就不那麼計較。一直到孩子兩歲多，狀況很好，我們開始思考第二胎，並順利懷上，才意識到，或許也差不多可以畢業了。於是我邊懷第二胎，邊寫論文，到最後是懷著七個月的肚子通過口試，跟先生同時畢業。



我穿著哈佛畢業服在我的實驗室儀器前大腹便便的照片，這照片雖然不是最好看的，卻是最辛苦得來的。

畢業後，我自覺學術夢想還沒完全實現，所以繼續做博士後研究。在哈佛做了一年後，到 MIT 做了兩年多。感覺到現在美國的研究環境跟我理想中的研究生生活有相當大的差距，需要付出相當大的代價，也跟我對發展儀器的興趣不符合，所以開始思考有什麼其他的選項。當時我先生在一個小公司，我在 MIT 做博士後研究，再加上兩個小孩還小，一家人生活壓力相當大。

撐了一、兩年後，我跟先生都覺得這種高壓的生活型態不是我們想要的，對大家的健康也只有負面的影響，長遠來說不是好事，所以我們需要改變。我們理想中的生活不是只有事業，也不能只有家庭。但是在小公司及學術界，其實工作時間，壓力及期望都是相當高的。這種環境下，大部份的人選擇延後生小孩的規劃。我們因為選擇了在比較年輕時有小孩，所以我們不願意在這種環境下選擇事業而犧牲小

孩。看看四周，學術界充斥的是有一個沒有事業的伴侶在家顧小孩的助理教授，小公司也是一樣，拼事業的人就是無法選擇陪在孩子身邊，放慢腳步享受孩子成長的痕跡。

我跟我先生決定同時換到業界，希望可以得到比較好的生活品質，也比較適合我們兩個對發展產品的興趣。所以我們最後搬到灣區，進入業界工作。我的公司環境非常適合我，以發展氣體分析儀器為主，讓科學界的研究人員有好的工具可以使用。我到公司近兩年，已經研發出兩種儀器，一種是測量二氧化碳同位素的高功能儀器；一種是輕巧可攜帶的溫室氣體分析儀。我在公司工作如魚得水，因為非常適合我愛玩儀器的興趣，也可以從另一個角度去推進科學的發展及幫助學界的人，甚至開發儀器進入新的產業，提升許多產業工作者的生活品質或是工作效率。而且在業界工作，壓力不比在學術界，同事們多有小孩，也都有另一半在工作，可以互相理解工作跟家庭平衡的難處，比在學術界更容易找到志同道合的朋友，也更可以定期安排假期，讓大家身心得到休息。

我們搬到灣區近兩年，常常遇到別人問我們比較喜歡波士頓還是灣區這樣的問題。我的回答是：「我們在人生不同的階段適合的環境不一樣。波士頓跟灣區都是很好的地方，但是我們搬家不是沒有原因，搬家後也得到了我們之前希望得到的，所以我們不會後悔搬家的選擇，同樣地我們也不後悔離開學術界的決定。」我們看重的是家裡四個人快樂的總和，什麼樣的環境可以讓一家快樂的總和達到最大值，就會是當時最好的選擇。我們的方程式裡有兩個人的事業，還有兩個孩子的需求，不是一個簡單或是線性的答案，是隨時在變，隨時需要大家應變的，也隨時都可以被改變的式子。我們保持著彈性，維持快樂健康的生活型態，這就是我現階段理想的生活。



我們看重的是家裡四個人快樂的總和，  
我們努力建立一個男女平權的家庭。

回想我的求學生涯，其實在北一女時期跟大學時期對性別問題，感受不是特別強烈。但是進了研究所之後，開始遇到比較多種挫折及歧視。在研究所時，以為這些是跟我的能力有關，對自己起了強大的懷疑。但後來發現，身邊非常多的女性科學家都有類似的經歷，才知道原來性別問題在自己的領域裡是蠻嚴重，且無所不在。於是我開始參加一些專門辦給女性科學家的課程，開始學習如何爭取尊重及如何談判。在家裡我也會努力跟先生溝通，讓他對自己一些觀念裡的男女不平等產生

自覺，然後願意建立一個男女平權的家庭。到了公司，遇到自己不被尊重的時候，我也會想辦法跟上司或是同事表達自己的立場，爭取到自己應得的尊重。在家裡，我也會跟孩子們討論男女平權的問題。在他們眼中，在我們家裡，沒有什麼事是只有男生會或是只有女生做的，爸媽一樣上班，一樣會開車，一樣會做家事，一樣會帶小孩。我衷心希望，從自己身邊做起，一點一滴落實男女平權。

在此簡單跟大家分享一些自己的經歷，不一定很特別，但很真誠。提供給大家一個在美國業界研發部門做研究的女科技人的經驗及心路歷程。

#### 【編輯補記】

黃奕雯博士是第一位在台灣完成高中課業，赴美求學，終於取得哈佛大學化學博士學位的台灣女性。在此非常感謝黃奕雯博士在百忙中仍大力協助，完成這一期臺灣女科技人電子報的人物特寫，黃奕雯博士的字字句句都是珍貴無比的生涯故事，以及家人彼此的珍惜，尤其偉大的母愛使黃奕雯博士成為真正自信的母親。台灣年輕學子不論男女，都能從黃奕雯博士的生涯及家人溫馨故事中，獲得很多啟發與勇氣。

在此分享一事：黃奕雯博士在 2010 年獲得博士學位，2012 年 1 月 11 日，全家老小連同未滿一歲的小兒子，大家專程返回母校北一女為學妹們分享座談。她分享在美國哈佛大學求學期間，經歷不少性別差別待遇的故事，以及她的母親鼓勵她勇敢求醫克服憂鬱症的心路歷程。當時主持座談的北一女張碧娟校長與許多化學科教師都感動不已。

芳妃 敬筆