



逆向飛翔2

< FLYING AGAINST THE WIND >

何韻詩
吳俊霆
吳詩韻
李浩迅
周永樂
周國賢
林欣彤
區嘯韜
陳婉婷
鄭鴻基
關好鈞

©DustyWid

序言



或許有部分人知道，飛機在起飛時，會選擇逆風而行。這是由於飛機的上升力量，要利用飛機與空氣的速差，若是逆風而行，便可以用更短的時間內達至所需上升的速差。所以，以「逆向飛翔」來比喻人生中面對逆境時，只要面向挑戰，我們便更能高飛。人生中每一個挑戰，甚至是挫折，我們都可視之為一個考驗，是人生中的一個障礙，越過了它，我們才會進入更高的層次，所謂升呢（level）了。

香港撒瑪利亞防止自殺會一直是特區政府的最佳拍檔。自1960年起，一直不遺餘力地，推廣珍惜生命的信息，為有需要人士提供防止自殺的輔導、支援及轉介服務，在這方面實在貢獻良多。

《逆向飛翔 2》此書，透過多位過來人的故事，告訴大家在面對逆境時，我們並不是孤軍作戰。他們處理困境的經歷，更是同路人學習的榜樣。

希望各位讀者在閱畢此書後，在培養正面的人生觀之餘，還要多發揮同理心，留意身邊的親友，多關心，多聆聽，與香港撒瑪利亞防止自殺會及特區政府攜手並肩推動生命可貴的信息，為社會注入正能量，共同建立關愛社會。

香港特別行政區勞工及福利局局長
羅致光博士 GBS, JP

主席的話



很多人有時會懷疑自己是否走在自己認為正確的人生路上，然後會迷茫、後悔、痛苦、放棄。但我們相信人生沒有白走的冤枉路，即使好像跑到掘頭路，只要從新出發，曾經的兜兜轉轉都是成長的寶貴經驗。走的過程中不斷累積成長，即使走了一條不是自己原來預期的道路，也可以開拓出不一樣的人生。《逆向飛翔 2》中的 11 位主角，他們有的不斷接受挑戰，為著追尋夢想而奮鬥；有的排除萬難跨過身體或事業上的障礙，去找另一片天空；有的努力從情緒的幽谷中爬出來，從新進發。希望讀者都能從受訪者身上了解到人生路上難免要面對突變及種種困難，鼓勵大家要積極面對，珍惜生命，只要不放棄便可重燃希望。

2015 年出版的《逆向飛翔》收錄 14 位名人及藝人的人生經歷，鼓勵香港市民珍惜生命及培養正確的人生觀，廣受公眾人士支持，並於 2017 年得到香港出版雙年獎。我們再接再厲推出《逆向飛翔 2》此書，11 位主角除了包括多位歌手及名人，

今次更請來多位「平凡人」道出不平凡的故事，分享人生的起跌得失，內容更貼地，讓讀者更容易代入其中。

其中一位「平凡人」正是 2013 年加入本會的熱線義工區嘯韜先生（Joe），他的經歷就如電視劇故事的情節，峰迴路轉，外人又豈會相信這是真人真事。他的人生充滿了很多奇遇和跌宕，曾面對死亡、殘廢、半身癱瘓的威脅，被朋友出賣，事業不順，但這一切並沒有把他打倒。相反每一次遇上難題，Joe 會勇敢面對，披荊斬棘地繼續前行。另外一位「平凡人」，吳詩韻小姐十年前一家五口在新西蘭奧克蘭東南部駕車遊覽期間發生致命車禍，她是唯一的生還者。她於書中分享自己如何努力學習去接受車禍這個經歷是她生命的一部分，如何從失去至親的傷痛中堅強站起來。悲劇讓她學懂認真對待自己的生命，努力令自己開心，而不枉上天給她的生存機會。

總幹事的話



現代人長時間面對工作、學業、家庭或經濟的壓力，導致不少人有情緒困擾，最後走上自殺之路。書中其中兩位主角周國賢先生及林欣彤小姐，成名之下，背著不為人知的辛酸，因為壓力過大，而患上抑鬱症，更想過放棄自己。他們選擇在事業的上升期退下，走出瑟縮的角落，勇敢及以正面態度面對自己的情緒病，而身邊至親的支持及陪伴更是他們繼續向前行的推動力。透過他們的故事，向每位讀者證明「雨後必有晴空」。

人生這條路上，有順風、有逆境，有時會發現前路崎嶇難行，但當你闖出幽谷，自會察覺人生包括以往所有的經歷原來都是為我們預備去編織我們豐盛的人生。

香港撒瑪利亞防止自殺會
理事會主席
黃祐榮

執筆之時正是香港一年一度的書展。筆者從未踏足書展，偶有經過，也過門不入，尤其對於蜿蜒曲折的人龍感到恐懼。筆者不是不支持閱讀，只是現在書展受人注目的，大多不是讀的書，而是那些所謂「靚模」的相集、學生的補充習作，都不是讀的書，價值成疑。

可閱讀的書本應有知識傳承的使命，也能讓作者的經驗和看法分享予其他人。它不會強迫讀者去接受作者的看法，你可以全盤接納，可以一笑置之，也可以罵聲四起，悉隨尊便！但總體而言，從書本中你最起碼知道一個人的想法，或可變成日後的參考。

《逆向飛翔》有幸獲頒香港出版雙年獎，今次的《逆向飛翔2》同樣集合多位名人的訪問。集合，即有不同人的經驗分享予讀者，壞處是整本書的思考模式不會統一，好處卻也是這不統

一，讓讀者看到更多的可能性。此書未必能直接幫到在情緒困擾低落的讀者，而當中的每一個故事，未必能全都套用到你的身上，但我們希望讀者們能從中找到一些鼓勵或洞見，也可讓你們在遇到人生挑戰時，有一些支持，那怕只是一丁點。

香港撒瑪利亞防止自殺會
總幹事
曾展國



飛越幽谷



飛越幽谷

周國賢



簡介

周國賢

- 香港著名音樂人及創作歌手
- 2003年加入香港樂壇，推出了首張同名EP後，獲得音樂界的青睞
- 2005年及2013年中受情緒困擾而暫別樂壇
- 到2014年8月又再回港重投音樂事業，發展至今


自從 2003 年加入樂壇以來，我的音樂人路途並不平坦，先後經歷了兩次人生低谷，分別在 2005 年及 2013 年中發生。回想起這兩個時段，讓我感到每當事業漸入佳境的時候，似乎總有一股黑暗的力量把我拉下來，塞進瓶頸裡，好像是自己潛意識製造一些障礙阻止自己成功一樣。

第一次的低谷是在 2005 年。初出道的兩年發展得非常好，工作排山倒海而來，情緒卻開始出現問題，經常神經緊張、憂慮、手心冒汗。曾經有一段時間在上台表演前要借助酒精去平伏情緒，也有試過在保姆車上崩潰地哭，回到家卻不敢和家人說，只能躲在房間裡偷偷地哭。這些「對人歡笑背人垂淚」的畫面，確實很戲劇性。

種種原因下，那時候我放棄個人發展，選擇專心發展樂隊。可是到 2007 至 2009 年間，因為沒有跟公司簽約，所以回家幫父親處理家族生意，情緒得以放鬆，情況才漸漸好轉過來。

其實那時候我已經發現自己的情緒出現問題，但我沒有正式找醫生去作個診斷，或者因為有不少好朋友都有情緒病吧，感覺自己還有能力去處理。

直到 2013 年歷史又再重演，可能是因為我太介意別人對我的看法，很害怕失敗，這正是引致情緒問題的核心。坦白說我



的性格有兩面，一面是自信爆棚，另一面則是極度自卑，絕不可讓人知道。而這兩個自己好像長期在對戰一樣，我只可獨自承受內心煎熬。

其後，我返回加拿大並渡過了一年多的黑暗抑鬱日子。那段日子就像排毒期，差不多每兩三天就會情緒失控地大哭一次，最糟糕的一段時間，我一天裡只望著天花板，什麼都做不了。當時的情緒很複雜，很生氣、又不相信別人，什麼都不想理會，就算拿張電費單去交費那麼簡單的事情都好像要我去行刑一樣痛苦和困難。幸好這段時間有女兒一直在我身旁支持著，這個世界好像就只有她和我一樣。回想起來我才覺得這一段日子不是一個 curse 而是一種 bless。



奢侈的情緒流浪

在我感到最黑暗的時候，公司音樂監製「高佬」來到加拿大探望我，他跟我說：「你實在很奢侈，沒有幾個人情緒流浪流浪到多倫多！」對啊，他這麼一說，讓我體會到自己在這個低谷之中，內心是何其的脆弱，明明事情沒有壞到很嚴重，連我自己都很認同這一次就像坐著勞斯萊斯去流浪一樣。

多倫多這個地方很奇怪，假若是一家人開開心心的去，你的情緒就會很高漲愉快；假若你只有一兩個人去就會感到很孤單。夏天的時候風光明媚，進行室外活動都會令人無比的開朗；但在冬天的時候，寒冷的天氣加上經常有暴風雪，下午三四點就已經天昏地暗，到翌日早上八九點才天亮。本來情緒在康復之中的我遇上了這個冬天，又再一蹶不振。

幸好這個時候又有一位藝人朋友來到加拿大探望我，當時他給了我很大幫助。我和他都是創作歌手，他用了一個很鼓勵性的方法，目的是讓我重新拿起結他。他把一首未完成的歌交給我，說他沒法把它寫好，邀請我替他完成下半首歌，他看準我那好勝的個性，結果我就這樣被他扶了一把，與他合作寫了這首歌，及後並收錄在他的專輯裡。他的確令我再度拿起結他！

ISBN 978-988-8568-01-7



9 789888 568017 >

本書中的歌手及知名人士與我們一樣，
也要面對日常的健康、家庭、工作、感情及經濟等煩惱，
但面對公眾時仍盡顯美好正面的一面，
他們背後的壓力實在不足為外人道。
他們以自身真實故事及經歷，鼓勵大眾遇到困境不要畏縮。
生命路途上有誰未曾跌過、傷過、痛過？有誰的人生大道永遠平坦康莊？

透過這書，可以了解不同背景及不同遭遇的人的故事。
每一個生命故事的背後，都是一份生命的領悟，
希望讀者從中可得到啟迪，
或可找到屬於自己的健康和快樂出路。



The Samaritan Befrienders Hong Kong
香港撒瑪利亞防止自殺會

15th 紅出版
做作家，不再是夢想！

上架建議：勵志／社會工作
定價：港幣 80 元正