

周佩玲
著

我找回了……

老境 · 重述
(上)

2

《我找回了……》續篇，80多歲媽媽多次重述荒謬的婚姻片段，原來重述只是渴求的載體，下面隱藏著重要的意義。尋著意義，整個「局」就不同了。

抑鬱長者的個人輔導詳細筆錄，加上女兒所思所感，
冀作助人者的思考「藥引」。

蕨葉芽，
看得見的
成長生機……



目錄

上冊

前言	7
1 事件·情緒·意義	11
2 天理·公道·被明白	29
3 求天·生命主旋律	47
4 跟生命的痛面對面	61
5 活在當下	95
6 天使·貴人	119
7 好好盡了天職	137
8 人生的遺憾	151
9 彰顯公義	167
10 仍是愛	183
謝謝陪伴	194

下冊

前言	
11 命運有劫數	
12 抉擇	
13 老來有個伴	
14 抑鬱長者需要新刺激	
15 尋找適合自己晚年之路	
16 救贖工程	
17 前進後退都是可以的	
18 局外局內	
19 轉化需要耐心等待	
20 充電	
21 原來係大劫	
22 誰人明白我	
23 我做老襯唔代表我錯	
24 搬屋	
25 長者需要老友記	
26 生命自覺	
27 上天會主持公道	

前言

2015年我和媽媽倆合作出版《我找回了……》，媽媽回顧從幼年至老年的人生，我回顧在原生家庭成長的掙扎。此書收藏於廿多間香港公共圖書館、香港中央圖書館香港文學資料室、浸會大學圖書館和香港大學圖書館（特藏部）。我帶媽媽親赴香港大學圖書館特藏部，探訪主管陳小姐（Miss Iris Chan），聆聽她對《我找回了……》的讀後感，大家交流對生命意義的看法。

媽媽在卅多年的婚姻裡承受了很多心理虐待。我幫媽媽寫生命回顧，是給她心理治療的一環。《我找回了……》出版後，媽媽得到很多肯定和欣賞，亦知道有讀者深受啟發，改變了人生軌跡。媽媽堅強，不代表她永遠帶著正面情緒，沒有負面情緒的時候；她經歷苦難之時，一樣有痛哭飲泣。孩子的福祉，就是她人生的領航定點，給她勇氣與韌力，在身處逆境之時跟命運拼，總要戰勝厄運。奧地利精神科醫生兼心理學家弗蘭克（Viktor Frankl）的名著《活出意義來》（*Man's Search for Meaning*），講述自己被囚在納粹集中營的日子，如何透過找尋人生意義和抓緊這個意義，賦予自己生存的堅韌，熬過集中營的非人生活。媽媽和很多面對命運苦

困的人，跟弗蘭克一樣，進入了「自我超越」¹的生存精神層面，活出意義來。

以下幾句詩文²，令我對人生苦阻有新體會：

我
逃避的每一苦惱
纏繞著我

我
迎接的每一困阻
在我身上雕塑
助我蛻變

媽媽希望出版《我找回了……》續篇，補上第一本書沒有觸及的零碎人生片段，希望有助放下揮之不去的人生包袱，弄清楚「自己的人生是否一個荒謬」。我跟媽媽說：「內心的鬱結，可能是上天給你的『貼士』，引領你進入內心，那裡你可能會發現些甚麼，我們不妨跟輔導員一起探討這『貼士』的意義。」於是，80多歲的媽媽在我陪伴下，

1 Self-transcendence

2 原文為 Jennifer Paine Welwood 所寫的詩《Unconditional》兩句節選的中譯，由張家興博士執筆，見於「重塑人際關係及個人成長中心」網頁。

跟輔導員黃麗彰博士一起進入「探心之旅」，從舊故事尋找新意思。

目前坊間沒有抑鬱長者個人輔導的詳細筆錄版本的書，輔導抑鬱長者跟輔導其他年齡層人士或沒有抑鬱症長者會有分別，讀者細看內文便可以發現。我徵求得媽媽、麗彰（黃麗彰博士的暱稱），和香港大學圖書館特藏部主管陳小姐同意，將過去三年共 27 次的輔導過程，和媽媽跟陳小姐會談的主要內容，呈現讀者眼前，讓大眾「光明正大」看看輔導室實錄。本書不是輔導「貼士」，純是讓助人者作為思考的「藥引」，是我希望藉此書回饋在我和媽媽生命中，出現過的一眾天使（媽媽用「貴人」一詞），有名的，無名的，一一送上我和媽媽由衷的感謝。部份「貴人」，會在《我找回了……3 老境·重塑》，以生活小品形式出現。

書中對話內容，作者並非透過整理錄音而得的文字檔，而是在輔導節中以觀察員角色，即時做文字記錄所得，作記錄的原意，是讓我平日輔導媽媽有所依從。當中如有錯漏，引起不理想情況，文責自當由作者承擔。

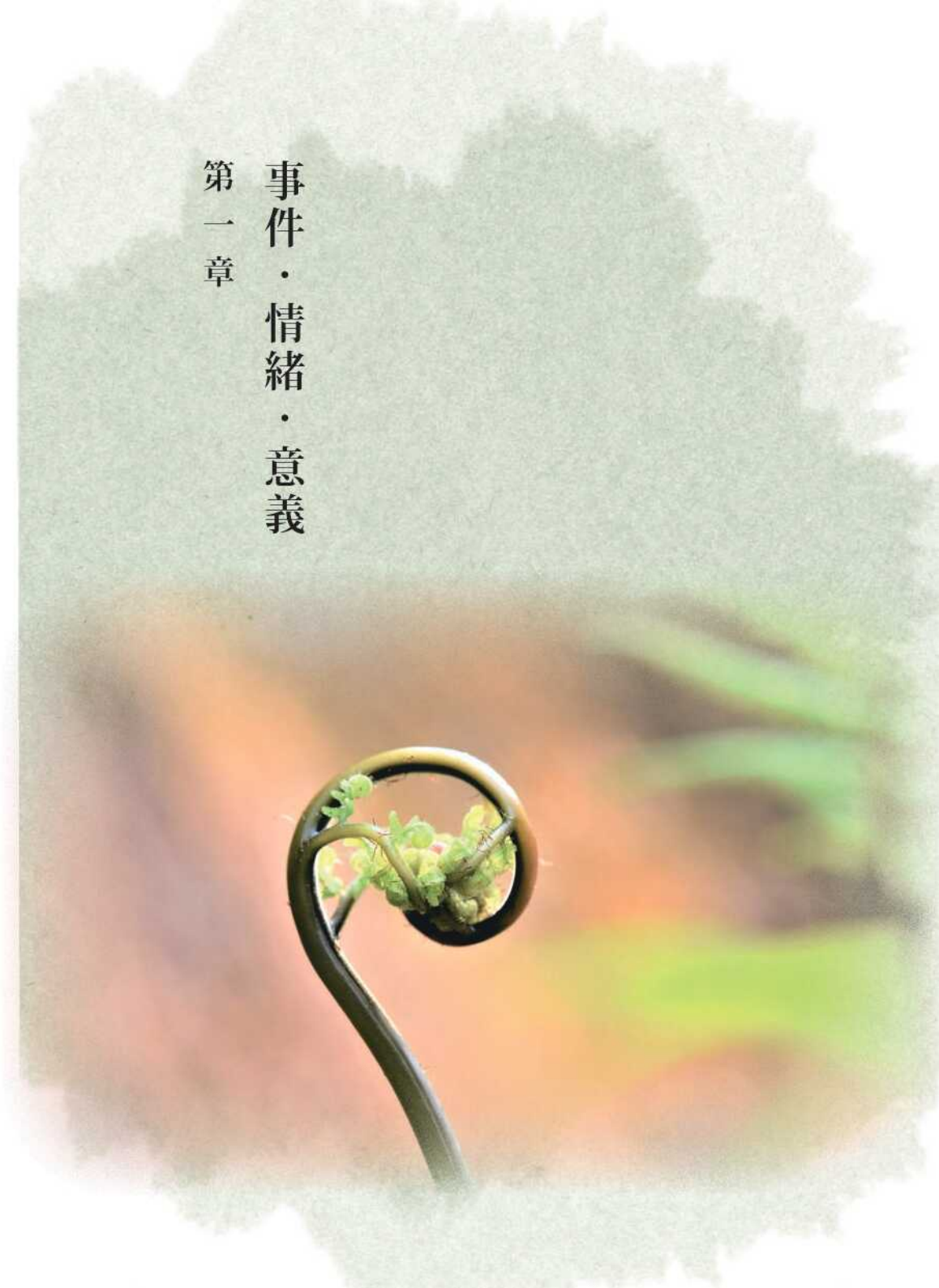
眾生本是一體，我們伸手助人，會透過直接、間接、甚至間接又間接的關係，影響某人的生命軌跡，我們可能無從得知，不要緊，只管伸手就是了。

願大家平安，喜樂。

周佩玲

2020年11月

第一章
事件·情緒·意義



求天·生命主旋律
第三章



「婆婆，近日生活點啊？」

「做開嘢就有諗過去，因為個腦諗住其他嘢，但係做廚房嘢同埋去廁所，尤其係去廁所，個腦無嘢諗，過去啲嘢就自動走出嚟。」

「你去廁所會聯想到啲咩嘢？係咪好似半夜醒咗諗番過去啲事咁樣？」

「比較少諗而家嘅嘢，因為而家開心嘅事少過以前唔開心嘅事。半夜醒咗有時會易馴得番，靠數數目，但有時會多過一個鐘都馴唔番。尤其子女有時同我講嘢啲語氣唔好，又或者講番以前啲事嚟怪我，我就會難馴入覺，容易半夜醒咗馴唔番。」

媽媽一個人住，叫做有印傭幫忙家務，但是沒有思想交流，日常生活比較死板，欠缺新刺激，腦袋只能用舊經驗不停轉，而舊經驗又的確是「唔開心嘢」。

「我大女病完，醫生話佢讀唔到書，只係得3歲細路仔能力，叫我預咗養佢成世。我無擔心佢好唔番，我心諗：『我當佢係BB咁教，唔信教唔到！』於是我放棄車嘢半年，專心教佢，成日同佢玩，逗佢笑，佢笑多啲就易好啲。」

「你嘅自信心好大，非一般人可及。你嗰半年經歷係點樣嘍？」

「大女住醫院嘅時候，我每日去三次醫院探佢，中間時間返屋企做家務同煮飯，老公自己嘍屋企飲啤酒，完全無嘗試去了解個女嘅病情。」

「咁嘅情況，你丈夫又無支持你。」

1980年，我考入了香港大學醫科，參加完大學迎新營之後患上腦炎，全身抽筋兼失憶，過去廿年歷史沒有了，「自己是誰」也不知，沒有了身份，形成新記憶的能力也沒有，心理倒退至幼孩階段。兩星期後，醫生要我出院，因為我的失憶症香港從未有案例，所以「無得醫」。我已經失去以前作為家暴緩衝的角色。

「老公呷醋我照顧個女細心，呷醋得好嚴重，佢無支持我照顧個女，反而鬧我鬧得比平時犀利好多。無咗大家姐頂住，兩個細嘅開大收音機，都唔夠老豆大聲，對付唔到老豆。」

那時我變得膽小如鼠，精神、體力、心力也很弱，家人中我只認得媽媽，家裡事物全都陌生，所有事情重新學習，

一兩分鐘前發生甚麼事也沒法記憶，只知道家裡有個很恐怖的男人叫「爸爸」。「爸爸」係人都罵，他對我出聲，我個心會震，好驚，就哭。家中陷入一片混亂。

媽媽學識不多，不知道腦炎死亡率極高，即使能夠幸運活命，後遺症亦很嚴重，生理機能損壞是無法逆轉的現實情況。母愛偉大之處，就是全世界人，包括父親，也放棄孩子，媽媽就是不放棄我，她堅持要盡最後一分力，還有一份很大的自信心，非一般人可及。母愛為源，信念支撐，媽媽堅信：「女兒一定會好番！佢一定可以做番個正常人！」

「嗰時丈夫搞到另外兩個子女對你語氣都差咗，你有冇好難過？」

「有啊！我好多時馴覺嗰時靜靜喊。老公從來唔知，佢搞到成家人心靈痛苦，老婆為咗子女心靈痛苦而痛苦。」

「你知道子女都苦，因為受父親影響先會語氣唔好，你好識得體諒子女，可以見到你嘅母性好強。你好會明白子女。你嗰時好多嘢要顧，又要顧大女嘅健康。」

「大女讀醫科嗰時，連搵洗手間都會蕩失路返唔到課室，放學只係跟人行佢又行，我叫佢返到宿舍就畀電話我，

等我知道佢無蕩失路。之後佢無讀醫科，想早啲出嚟做嘢養家，我都替佢難過，我都喊咗半年。為咗個女康復好啲，佢休學嗰半年，我日日陪佢去公園做晨運，見咩就教咩，諗住佢笑多啲就易啲學嘢，總之就係重新教過個女，由 BB 階段開始。但係我係捱住行，行到去公園已經行唔郁，要坐低休息。呢啲嘢，個老公都無理過我，無理過個女。」

「而家講番，你仲有冇好難過？」

「有啊！大女病後心理非常脆弱，唔可以受刺激，但係個老公完全無避忌，當佢係未病嗰陣時咁，仍然成日向佢大發脾氣，成日鬧佢刺激佢，個女喊搞到我又喊，兩個細又攞住一齊喊，個老公仍然無感覺。佢試過掙花盆嚟鬧個女，搞到個女好似癲咁，我要報警。」

「你當時要做個好清楚嘅決定——要理個女，唔要個衰人。你主意已決，就好堅定。」

「個警察嚟到淨係話我：『老公養你，你就唔好出聲！』我真係好想話，係我養個老公，但係我費事理個警察點話我，我求其簽咗名打發佢走，就理番個女，容乜易佢傻咗！」

「你嘅思路好清晰，喺重要關頭能夠作出重要決定。」

「到危險到極，我啲決定就會出嚟。衰在我平時太心軟，太遷就老公。不過一到緊急關頭，我自然就識揀。」

「危急時，你啲決定力係點樣出嚟？」

「我帶佢哋嚟呢個世界嘛！我好清楚母親要保護孩子嘅角色。」

「你保護子女嘅力量強得好犀利。你喜歡做媽媽嘛？」

「我下一世一定要做男人，否則唔投胎，因為我唔想受老公氣，唔想被老公蝦，一條心賺錢養家。」

「因為你呢世已經飽受老公欺凌嘅痛苦。」

「自己真係好痛苦，點解自己對住個老公咁弱雞？個老公成日用眼淚撻我，試得多眼淚無效就用死、用自殺威脅我。我帶過個老公返去畀番我奶奶照顧。我奶奶竟然唔覺得個仔有問題，仲話我：『老公係你揀嘅，好唔好你都要接受。』老公聽咗奶奶咁講，就好得戚咁講：『係啊，好唔好你都要接受。』後來，老公發覺扮死對我無效，佢就改為跪我，令我尷尬，我唔想子女見到老豆咁樣，我怕佢啲行為會影響子女心理，於是又遷就老公。有次只係普通夫妻對話，

佢唔鍾意聽，就跪我跪到出走廊，令到鄰居以為我刻薄佢，我唔想同佢鬥咀，我無拎番轉頭理佢，無睬佢，自此以後佢就唔再跪我。嗰個年代，離婚家庭嘅細路會受社會歧視，我唔想子女畀人歧視，佢哋細個，心靈比較脆弱，會抬唔起頭做人，所以我情願忍受丈夫。」

「你做決定時，決定背後嘅原則，你好清楚。人哋踩到你條底線，你一定會堅守。你自信心好強，有理由就唔怕。」

媽媽對親人的底線好低，她非常重視親情。

「如果我無自信，就唔夠膽一個人帶兩個女落嚟香港，明知呢個男人唔可靠，唔會照顧老婆子女，唔會保護我哋。」

我生第二個細路時，老公先係第三次返廣州探我。我一邊乳房生咗三個大奶瘡，一個直徑4厘米（1吋半），一個直徑3厘米（超過1吋），最細一個直徑2厘米（差不多1吋），要做割奶瘡手術，當時廣州做呢啲手術唔用麻醉藥。老公唔陪我去醫院，啲工友同情我，陪我去又陪我番屋企。之後多次覆診，老公都留嚟屋企，無嘢做都唔陪我，我唯有放兩個女嚟托管，自己去覆診。巴士售票員見我無力，企都企唔穩，佢好好人，扶我上落車，醫院裡面嘅中醫見我勢色唔對，幫我針灸

鎮痛，我先有力行去覆診，老公就一直喺屋企休息唔理我，又無理兩個女。我喺醫院番到屋企，痛到上唔到床，嗰時三歲嘅大女見到我咁痛苦，跔低身望我，喊住安慰我：「媽媽，你好痛呢，係咪我激親你？我乖乖聽你話，以後唔激你，你唔好喊啦！」我為咗安慰個女，忍痛吸一大啖氣，用力撐起自己，抹去眼淚，溫柔對個女講：「乖乖，唔好喊，媽媽唔痛。」老公見個女喊佢就喺度笑。

「嘩，好痛個喎。」

「但係老公無理過我，佢自己留喺屋企休息都唔陪我睇醫生，反而身邊有好多人睇唔過眼，主動幫我，照顧我，老公喺側跟見人哋幫我，佢都無感覺，連多謝朋友幫佢照顧妻子都無一聲。」

「太多事例，連外人都會同情幫忙，佢都無感覺。」麗彰不禁嘆息。

「除非我死咗，否則佢唔會有感覺。我死咗，就無人照顧佢養佢，佢害怕，所以會喊。」

「好陰功！幾十年來嘅痛苦，點點滴滴，點樣放得低

呢？呢個心結，係好自然嘅，難怪你喺廁所，喺廚房，呢啲苦同心結會自動自覺走出嚟。每件事都係有血有淚。」

「有段時期真係好艱難，我感覺到自己已經喺精神崩潰邊緣，好驚自己真係會傻，仔女唔知點生存，內心非常痛苦，匿喺後樓梯，喊到傻婆咁，合理雙手，向天懇求，畀自己捱得住，頂得到，求天保佑自己唔好傻，唔好自殺，希望個天畀我有能力照顧好仔女，養大佢哋，好好教育佢哋。」

醫科課程好緊，大女出院後請咗兩個星期病假，就堅持返學。喺醫學院大樓上解剖屍體課，連搵洗手間都會蕩失路，因為無法子記起離開解剖室之後行過咩路，唔知點樣返去解剖室。之後腦炎後遺症太嚴重要休學，佢休學嗰半年，我日日陪佢去公園，我係捱住行，扮唔痛咁行，話畀佢聽：『媽無事。』去到公園已經行唔到，要坐低休息。佢後來為咗早啲出身賺錢，想我早啲退休，由醫科轉讀生物，可以提早兩年畢業。我怕佢身體頂唔住醫科嘅壓力，個女嘅健康係最重要，我由得佢轉系。我替大女無咗自己嘅理想，感到好難過，戥佢好慘，我都喊咗半年。」

大女醫科下學期休學，醫科同學嚟探佢，個女請父親剪畚盆栽黃葉，順手抹走花盆邊啲塵。佢老豆大聲喝鬧個女：「間屋我有份嘍！擺個花盆都唔得！我鍾意個

花盆打橫擺就打橫擺，打斜擺就打斜擺！」佢跟住起勢鬧個大女，大女怕到身體係咁震晒，起勢喊。兩個細嘅面對老豆極權都驚到喊。我非常忿怒，誓要保護子女，爆咗人生第一句粗口：「死劇！你可唔可以停口！」佢先收口。

1986年一個夜晚，當時大女已經做緊教師，處理學校趕急工作，佢老豆喺廚房一邊食飯一邊鬧人，無人理佢，佢就愈鬧愈大聲，有啲開始想發癲，個女嚇得半死，無咗半個魂魄，再落去我知個女會癲，要入青山（精神病院），我用方法引開老公注意，佢走出走廊，我立即閃閃，佢喺垃圾房執咗個石油氣罐打爛大門，嚇死幾個仔女，大女精神開始有啲錯亂，我報警，警察嚟到，竟然同我講：「做老婆被老公養，就要聽老公話，你就唔好出聲。」我費事睬個警察，求其簽咗名打發佢走，理番個女，容乜易佢傻咗！我嗰年決定跟丈夫分居。

「到危險關頭，我啲決定就會出。但係我平時太心軟，太遷就個老公。不過去到緊急關頭，我自然識揀。」

點解媽媽會識揀呢？呢個決定點走出嚟呢？人到危急時候，選擇往往反映核心價值。一步一步問下去，洋蔥一片一片翻開，終於看見最裡面的洋蔥芽苗，細小而不起眼，卻是

生命力所在。我想起生物課教學生解剖洋蔥頭時，學生往往被自然界的小生命觸動。

「我帶啲仔女嚟呢個世界嘛！我好清楚母親要保護孩子的角色。」

這個就是媽媽的核心價值。

媽媽思路好清晰，好清楚自己做決定的背後原則。別人踏到自己底線，一定會堅守原則，主意已決，就堅定不移。媽媽的自信好強，明白自己有理由，心就唔會怕。每個輔導員也欣賞媽媽這份能力。

「如果我無自信，就唔夠膽一個人帶住兩個女，一個兩歲一個五歲，落嚟香港，明知呢個男人唔可靠，唔會照顧我哋亦唔會保護我哋。」

「你保護子女嘅力量強得好犀利，顯現你嘅母性力量。」

「個天都聽你嘅誠意。你好多血淚，雖然有時笑住講往事，但係裡面全部都係淚。」

個天畀你個腦一直都好清醒。

- ① 你嘅生命韌力好強
- ② 母性好強
- ③ 好有自信
- ④ 個天原來有聽你嘅請求。」

麗彰有如鏡子映照媽媽的人生，讓媽媽透過這一節生命樂章的主旋律，看見自己的生命內涵。媽媽就是需要這樣的鏡子，以溫柔而發自內心的慈愛與善意和理解的態度，回應媽媽的心靈。

幾十年來的痛苦，點點滴滴，的確教媽媽難以放下。有心結，其實是人性。每件事裡面都是有血有淚，心理創傷事件在腦海重播，是受創者常出現的折騰，需要專業治療。

輔導過後，我「順住麗彰個勢」做了少少跟進，我跟媽媽講我小學常玩的集體遊戲——麻鷹捉雞仔。

「遊戲需要一個人扮麻鷹，一個人扮母雞，其他同學扮雞仔，頭一隻雞仔搭住母雞膊頭，之後一隻雞仔搭住前面隻雞仔膊頭，排成一條隊。麻鷹要盡量去捉雞仔，母雞就伸開兩隻手臂盡量擋住麻鷹，等麻鷹落唔到手，仲要不斷用把聲指揮啲雞仔點樣避開隻麻鷹，免得畀麻鷹捉到，喺限時內麻鷹捉晒所有雞仔就當麻鷹贏。我鍾意做雞仔，受母雞保護，

但係見其他同學做母雞，總係無計謀或者無膽量，保護唔到全部雞仔，我就會自動請纓：『不如我做母雞咯！』同學都好鍾意，因為我好落力，麻鷹難於落手，過程驚險萬分，鬥智鬥力，非常刺激，結果總係雞勝鷹輸。

老媽子，你就係個隻母雞囉，仲係隻癲雞嘅！」

「係呀！係呀！架開兩隻翼去保護啲雞仔，以前喺農村養雞，見過啲雞嘅點保護啲雞仔，我真係好似㗎。」

媽媽眉飛色舞，笑得好開心，更加體會到輔導員講的重點。心理治療的過程，輔導員提供安全環境，讓當事人透過重述人生事件的過程，領悟和洞察自己的生命主題和生命風格，生命主題和生命風格是個人心理的主軸，人生行為的指南。輔導之旅，也是成長之途。

媽媽一想起「麻鷹捉雞仔」，就想起自己生命的片段有個主旋律。

第十章 仍是愛

● 彰顯公義

其實媽媽「執迷」的下面，會否有更深層的東西，這東西蘊含很大能量？會不會就是之後麗彰提及的——媽媽強烈盼望「天」有公道？

上天有它彰顯公義的方法，彰顯公義的時間未必在於當下，可能以「延後」方式或用「不是當事人以為是最好」的方式去彰顯；原來比自己可以想像的更為美好。



「黃姑娘，而家諗起個老公，條氣仲係好唔順啊，不過自從睇咗精神科，想死嘅諗法已經慢慢少咗，無咗，心痛同胃痛都少咗，以前嗰種『痛苦藏骨髓²⁰』都慢慢減輕。但係我仍然好想佢聽我講佢以前嘅衰嘢，點樣影響到我同啲子女。無理由佢成世人開心，但係啲子女同我就唔開心，而且對心理有長遠影響。佢唔駛承受任何壞影響，我都想佢知吓我哋以前點樣因為佢而受苦，等佢知吓都好。」

「你嘅期望係正常人嘅心理需要。你哋因佢而苦，但係佢唔知，呢個結令你覺得好唔舒服。佢生又好，死又好，你都唔理佢，但係佢做咗衰嘢，成世人都唔知自己做咗衰嘢，就係你個心結喇。上一次，我哋講到伸冤，你提到而得佢有報應，但係今次睇到你冇咩改變嘞。佢唔知自己衰，你個心好唔舒服。回憶錄個大女都幫你出咗，你係咪仲有心結呢？」

「上次出嘅回憶錄，只係講咗啲大事，仲有好多細件事，我都想講。雖然係細件事，但係日日咁發生，個心就痛，佢唔知我個心痛。」

「你覺得要去講，現實上有無咁嘅可能性？」

20 粵語時代曲《每當變幻時》歌詞：「悲苦深刻藏骨髓」

「我有諗過，暫時未諗到辦法，因為我唔想影響子女嘅情緒。」

「佢成世都唔知你苦，或者呢個可能會係天意唔定？有啲情況，個天為你好，會畀佢知某啲嘢；有啲情況，個天為你好，會畀佢成世唔知某啲嘢。邊樣對你真係好啲，只有個天知，人係無咁大智慧，去估每種情況引嚟嘅後果係好定壞。能力可以做到嘅，應該畀個老公知道佢對家人造成嘅傷害。但到而家，你都無辦法諗到一個可以令佢明白嘅方法，因為呢個人嘅自欺能力，實在嚴重到不得了。」

「佢細個嗰時係爛仔一名，爛仔係唔會理人感受。」

「佢有一部份嘅人性係盲咗。盲人都有兩種：一種係『眼』盲，但係個『心』係開嘅；另一種係雖然眼開，但係心盲。你老公係第二種。因為佢心盲，所以佢係無能力聽得出事件之中，佢對人哋嘅傷害，你對佢講咗等於無講，盡令自己比未講之前更激氣。話唔定，你丈夫好早已經心盲咗，你未留意到。以你咁聰明，竟然留意唔到佢心盲，成件事都有可能係天意。」

「我聽佢屋企人講，佢而家做人清醒咗啲，知道做丈夫要對老婆好。佢而家仍然有開工賺錢養老婆。」

「佢而家對老婆好，未必代表佢認識到做丈夫嘅責任，佢可能係因為恐懼先去做，多過話開咗心眼——佢好怕而家嘅妻子會好似你咁離開佢。佢自己啲子女都離開咗佢，如果連呢個老婆都走埋，佢就乜都無。所以，佢係因為極度恐懼之下有呢個行為，而唔係開咗心眼。」

「佢成日鬧我唔睇報紙，好蠢，無人好似我咁蠢。事實係我車褲養家，同埋照顧幾個細路，無時間睇報紙，唔同佢唔駛理子女又唔駛搵錢，好得閒好無聊。我車褲用眼好劬，眼乾到睇報紙會眼痛，只能夠淨係聽收音機，佢無理我唔睇報紙嘅原因，其實係因為佢唔返工唔做嘢。」

「佢講嘅嘢係好唔合理。你想講番佢啲衰嘢畀佢知，係人之常情，但係佢唔係個正常人，唔能夠用常理去睇呢個人。」

「理性上我而家都知佢係唔正常，所以我不斷諗計，有咩方法令佢知自己以前啲衰嘢。我不斷有思想鬥爭。」

「你又好想佢知，但係又好怕影響子女嘅情緒，所以你就有思想鬥爭。」

「個仔同我講：『媽，係你帶我哋入監牢。你唔好再見佢，唔好再帶我哋入監牢喇！你不如斬纜罷啦！』」

「你個仔講中晒。你成世人就係為咗幾個子女，不如為佢哋為埋呢次？」

「子女用咁大能力為我，我點會唔為啲子女好啊！」

媽媽好大感慨，好用力慢慢講呢兩句，搵開，每個字都有血，有汗，有淚。

平日子女點嚟媽媽，媽媽雖然少讚出聲，但是她的心感受到孩子那份回哺的愛。媽媽一手拿著為自己尋公道的堅持，另一手拿著愛孩子的堅持……突然間，如何選擇變得千斤重。我感受到媽媽的心沉落海，沉啊……沉啊……

我看見眼前的自己，墮落於馬里亞納海溝²¹，海溝又深又黑，我聽到自己大聲呼叫：「媽媽！媽媽！」然後傳來沉厚震耳的回聲：「媽媽……媽媽……」

輔導室中，只有媽媽的呼吸聲，每下呼吸都很用力，很緩慢，好像垂死前的掙扎……

一秒……

21 又稱為馬里亞納群島海溝，在西太平洋海床，平均水深超過8000米，最深處達海平面下超過1萬米，此深度比珠穆朗瑪峰海平面上高度還要大，海底水壓超過標準大氣壓1千倍。

一秒……

一秒……

媽媽雙眼凝望天花……

一秒……

一秒……

一秒……

多少秒了？

……？

……？

「你大半人生就係為子女好。」麗彰很溫柔，很體貼。

媽媽眼睛仍然望住天花，非常用力吸一口氣，才勉強說出話來。

「想就係想搵佢講嘍喇，只係無辦法，我唔想影響啲子女……」

媽媽頓了一頓，再用力吸啖氣。

「都要算數……」

麗彰的手輕放在媽媽手背上，軟如棉絮，當中的溫暖，向四周散發，充滿整個輔導室，我也感受到，我的眼淚忍不住了。

「但係……心結……係喺度。」

我看見媽媽的嘴唇顫抖不停。

我向麗彰表白：「我好怕老豆啲無人性嘅行為，佢真係可以唔理我哋死活，做啲無常理嘅行為，所以我希望跟老豆零接觸、零連繫，希望媽咪都同佢唔好有任何接觸，我好恐懼。媽咪同老豆有任何接觸或者連繫，到尾一定會影響我老公同我啲子女，但係我解唔明媽咪，所以我好驚。」

我說罷，自己的嘴唇也顫抖了。

麗彰容讓我和媽媽各自感受自己的情緒，容讓我們有空閒陪伴自己的情緒，她一直在旁靜靜陪著我和媽媽。是的，這一刻，我們需要人用「心」陪伴。

媽媽開始容納到自己的情緒了，我也可以。

然後，緩緩地，麗彰開始說話。

「當年（1966年）你落嚟香港都係為咗子女，今日，你選擇唔搵個男人講清楚過去嘅嘢，同樣都係為咗啲子女。」

「你估我唔想（講清楚）咩，但係我為咗啲子女……無辦法之時，只好咁決定。」

麗彰遞上一盒紙巾，我一隻手不停抽紙巾往自己面上抹，分不清楚是眼淚還是鼻涕，另一隻手為媽媽不斷遞上紙巾。

媽媽違反個人意願去免除孩子的恐懼，到了今天 80 多歲，我都近 60 了，媽媽仍然有如母雞護小雞。對於媽媽的無奈決定，我心存千萬分謝意，兩母女眼淚鼻涕對住麗彰，激動久久未能平復。

今天寫著這章書，我又哭濕一堆紙巾。

當日，媽媽為子女，單人匹馬無諗過靠老公，只靠自己一雙手和腦袋，由廣州來香港；今天，媽媽選擇不跟老公見面講清楚佢啲衰嘢，也是為子女——違反個人意願去免除孩子的恐懼。

這就是母愛的體現。母愛，難道講道理的嗎？講分析的嗎？

這次輔導，是第三個重要的里程碑。

A woman with short dark hair, wearing a pink long-sleeved sweater and a green scarf, stands in front of a window. The window has a white frame and a hanging plant. The background is a light green, textured wall. The entire scene is framed by a decorative, light green, leaf-like border.

謝謝你陪伴我媽媽

走過第1-10節輔導

經歷3個重要里程碑

下冊有第11-27節輔導

我找回了……2

老境·重述
上冊

書名：我找回了……2 老境·重述（上冊）

作者：周佩玲

編輯：Angie

設計：4res

出版：紅出版（青森文化）

地址：香港灣仔道133號卓凌中心11樓

出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517

電郵：editor@red-publish.com

網址：<http://www.red-publish.com>

香港總經銷：香港聯合書刊物流有限公司

台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司

地址：新北市中和區立德街136號6樓

電話：(866) 2-8227-5988

網址：<http://www.namode.com>

出版日期：2021年1月

圖書分類：輔導心理學

ISBN：978-988-8664-92-4

定價：港幣108元正／新台幣430圓正

每個人都有藏於心底的故事，視乎旁邊可有耳朵聆聽。生命的傷痕，往往躲在朋友間的聊天聲後面，不是不想被人看見，而是不知道如何現身。於是，「講述生命事件」漸漸以事件內容作主角，對當事人來說，事件所承載著的感受，從事件中領會的意義，本是最重要的，卻總是湮沒在事件的內容中，湮沒在朋友的評論中。

如何由生命事件的內容，進入感受的層次，再進入意義的層次，繼而探索「我是誰？」，不是兒童、青少年、成人獨有的困惑；長者身處人生的金齡階段，回首一生，也可能會迷惘。

《我找回了……2 老境·重述》是黃麗彰博士為我媽媽做婚姻創傷及個人輔導時，我做的詳細記錄，與及我觀察輔導過程時所思所感。麗彰是資深的個人及婚姻輔導員，目前在清泉輔導室私人執業，並於香港中文大學社會工作學系任教。

此書上冊記錄了輔導過程中首三個重要里程碑，見證了我媽媽當中的心靈轉化過程，展現了麗彰如何以輔導者的修為和慈愛，陪伴我媽媽走過生命療癒之旅。

我媽媽 85 歲了，心靈也可以有轉化，由灰暗色漸變成滿有生命的彩色，你也可以。

且看麗彰如何為金齡長者破惘。

~ 作者周佩玲

ISBN 978-988-8664-92-4



9 789888 664924 >



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

Mod^{PO}E.

上架建議：輔導心理學

定價：港幣 108 元正 / 新台幣 430 圓正