

周佩玲
著

我找回了……

老境 · 重述 (下)

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

下冊

前言	7
11 命運有劫數	9
12 抉擇	27
13 老來有個伴	45
14 抑鬱長者需要新刺激	61
15 尋找適合自己晚年之路	73
16 救贖工程	83
17 前進後退都是可以的	101
18 局外局內	111
19 轉化需要耐心等待	131
20 充電	147
21 原來係大劫	167
22 誰人明白我	185
23 我做老襯唔代表我錯	199
24 搬屋	211
25 長者需要老友記	221
26 生命自覺	235
27 上天會主持公道	261

「婆婆，近來情況點啊？」

「近來已經無心痛，只係心煩。」

「你心煩，同啲子女一齊嘅時候就無，會唔會有同仔女住嘅可能性呢？」

我留意到，麗彰探問媽媽時用的語調（會唔會……呢？），跟我平日問媽媽有點不同。如果這個問題是我問媽媽，我會問「係咪同仔女住有關丫嚟？」這兩種問法，聽入耳帶來的感覺是不同的，不同在哪裡呢？這種不同感覺，其重要性在哪裡呢？我很好奇，我會研究研究。

「同仔女住會開心啲，但係會煩親啲後生。」

「如果嗰個大女隔離買個單位畀你呢？」

這個念頭，曾經在我腦海閃過，只是我自己反駁了。所以我跟麗彰談談我的想法，看看是否合理。

「我擔心媽咪離開熟悉社區，對佢嘅社交同心理健康有影響。」我補充。

「對年紀唔太大嘅長者嚟講，熟悉嘅社區係好重要，但

係到咗年紀好大，住近仔女同啲孫，就反而更重要。婆婆，你擔心啲仔女理你好煩，但係傾計講心事都係大女明白你，如果你搬近大女，會唔會對你好啲呢？婆婆會唔會試吓清楚表達自己嘅意願呢？例如，會唔會係買樓近大女，都係婆婆意願呢？」

「當年老公鍾意做咩，我都唔會阻止佢，唔會迫佢去改變。」

跟媽媽聊，真是需要多點耐性去捉摸她的心思。

「你好有自知之明，自己可以做到嘅，唔會靠人。如果你搬去 Ms Chau（麗彰是這樣稱呼我的）屋企，你會覺得麻煩咗佢。」

「仔女關心我係好，但係如果我可以理到自己，我仍然想自己幫自己。」

「你想自己幫自己，係因為怕麻煩仔女，唔想將自己心意講出口？」

「費事喇。」

「心聲唔想講得白，係因為你唔想表白咗心聲會強人所

難，所以情願將心聲放喺心裡面唔講；心聲唔講出嚟，無人會明白，自己又會感到孤獨。」

「唔知呢。」

「以我認識婆婆咁耐，我明白婆婆講『唔知呢』，就表示心意畀人講中咗，但係唔好意思承認。」

麗彰好抵死咁講，我好想笑，忍得好辛苦。

「其實婆婆你內心好孤獨，以前係丈夫對你好差令你心痛，而家呢個階段係覺得好寂寞。」

「我其實唔想諗寂寞呢回事，覺得好煩，以為自己一個人就算數囉，但係一個人就會記起以前個老公啲衰嘢，搵唔甩。」

「因為寂寞，人就心裡唔舒服，唔開心，唔開心就容易想起負面記憶，於是又更加唔開心，形成『唔開心』同『負面記憶』嘅循環增強，引發嘅真正理由，其實係寂寞，但係會忽略咗。婆婆，你嘅注意力落喺舊事記憶同埋唔開心情緒，以為「清咗舊事」人就會開心番，焦點落錯咗，處理嘅方法就解決唔到問題㗎喇。婆婆，喺你呢個年紀，寂寞係好常見嘅困擾。」

「我從來唔靠人，就算一個人帶住兩個女由大陸落嚟香港，都係靠自己。」

媽媽重述舊事。

五十幾年前，我落香港無諗過靠老公先落，我知道老公靠唔住。我咁諗，當年嚇怕好多工友，嚇怕我阿媽，係人都叫我留番喺廣州，連熟悉老公嘅同鄉好友都提醒我：「你丈夫能力有限，你唔能夠靠佢照顧你同兩個女。」但係我為咗細路嘅將來，「心口寫個勇字」，對自己搵食同埋照顧兩個女非常有信心。結果係，我帶兩個細路落香港，養自己同兩個細嘅，仲要養多一個大人——自己嘅丈夫。

媽媽還重述了很多後生時，丈夫種種的不可靠，和製造種種家庭問題，要媽媽不停傷腦筋去解決，同時要承受來自丈夫的心理虐待，不過那個年代沒有「婚姻關係中的心理虐待」這個概念，媽媽一直死忍。

某些舊事重述，媽媽以前也跟麗彰說過，我也不做文字記錄了。我專心留意麗彰，如何面對媽媽一遍又一遍的重述。

我問自己：「麗彰無理由唔記得媽媽講過呢啲嘢，點解

每遍佢都可以用個『心』聽？佢唔似係因為工作責任嗰？佢嘅『聽』同我平日同老媽子傾計嘅『聽』，有咩唔同呢？唔……佢裡面好似……好似有份慈心¹⁰？我雖然好愛媽媽，真係好畀心機嚟媽媽，但係似乎唔同呢份『慈心感覺』嗰？」

我讀心理學知道，「慈心」跟「同理心」激活的腦袋區域是不同的。我好用力嚟媽媽，麗彰卻帶份溫柔，這份溫柔，讓我感受到慈心是甚麼一回事，我可以如何學到這個境界呢？是否溫柔不費力，麗彰才能夠承載到好多受助人的負面情緒都不會「心劫」？是否我真係好用力嚟，所以會用好多能量，個心同精神會好容易劫？如此下去，我怎樣能夠長年照顧媽媽呢？況且我自己都有情緒病，我是否應該想想更好的方法處理呢？

後來，我得知除了「靜觀減壓」¹¹之外，還有「慈心靜觀」，我開始學習「慈心靜觀」¹²，我明白要達至慈心的境界，沒有快餐，要長時間修習。

「你一向沒有人可以依靠，所以做事你會仔細考慮每個後果先行動。人哋幫你嘅，都係恩情。」

10 Compassion

11 MBSR mindfulness-based stress reduction

12 Compassion mindfulness

「人哋以為我老公好。」

「你有問題自己解決，有困難亦唔會講畀人聽，人哋問你先講，所以無人知你老公點，無人知你咁艱難。由細開始，你生活上遇到嘅挑戰，通通自己解決，腦袋不停轉去諗方法解決困難，已經成為常態，就好似不停轉動嘅摩打，即使停頓半秒，現實中嘅生活難題又湧到眼前，急要解決，呢個就係你過去一生人幾十年嘅光景。」

運作咗 80 年嘅模式，而家即使生活上無難題，摩打依舊轉動得好快，無新嘢就諗舊嘢，腦袋慣性就係要去諗嘢。咁樣諗嘢，唔會減少你嘅寂寞，倒過來仲會加重你嘅抑鬱症。

個腦到今日仲係想運轉，你可以畀啲新經驗佢處理，日子加添新經驗，腦袋處理新資訊，就唔會喺舊事堆裡搵事去諗。

從解決你嘅寂寞心理，到適應腦袋嘅運作模式，你可以多啲跟後生一齊，又或者增加多啲新經驗，例如搬過去大女附近住，跟後生多啲一齊，先有具體事情畀腦袋工作。另一個方法係，你可以考慮多啲幫人解決問題，以你嘅人生經歷同埋靈活腦袋，你可以有好多建設性嘅意見畀到人。」

我想起最近一個事例，既是媽媽的新經驗，也是媽媽助人的好例子，可能媽媽不以為然，我主動提供資料。

「嗰次媽咪幫個波友改衫，手工做到好似新買咁，個波友開心到帶埋個女請媽咪飲茶，都係一個好例子。」

「你考慮吓買個單位近大女，睇吓實際上行唔行得通。」

離開輔導室，媽媽心事重重。

「我真係唔想煩到子女。」

「我個人對買個單位喺我屋企附近畀你住，係抱開放態度。不如等我了解一下情況點先決定，慢慢嚟，唔駛心急。」

回家後，我計算過現在的樓價和自己的經濟能力，是承擔不起再供另一層樓給媽媽的，構思只能告消。

不過，這粒「有無機會媽媽可以住喺我附近」的種子已經種在我心裡。種子竟然一年後發芽——我家附近有單位放租，我花了很多心血和唇舌，才說服媽媽搬過來，住一個短時間，我跟業主簽了短期租約，讓媽媽可以比較，住近我和

離開原有住慣數十年的社區與朋友作個比較，媽媽可以檢視自己的邏輯——跟子女住就不會寂寞了，就不會回憶舊事了，人就不煩了——是否真如她想像般正確。

結果，媽媽有數個月住近我，媽媽感受過，還是覺得老地方才是她的家。

住近大女是好的¹³，卻失去原有熟悉的老家和老朋友，媽媽非常不習慣。租約還未完，媽媽回老家住一住，就想安頓下來，那裡有熟悉的社區可以自由活動，有熟悉的朋友，加上新冠肺炎對情緒病人造成很大壓力，長者就更抗拒改變，畢竟面對改變花費很大心力。媽媽終於明白，其實自己目前這個階段，最需要的是甚麼，原有的邏輯和想法是否正確。有些事情，沒有經驗過，單憑想像，原來自己並非很了解自己的需要。綜合經驗，媽媽目前需要三寶——自由活動，社交，新刺激。

經過麗彰提醒，我每晚跟媽媽聊，總會將自己最近學的新知識告訴媽媽，讓媽媽的腦袋有新物料作運轉。某天跟媽媽聊，我刻意跟她講心理學實驗——男人過高架吊橋遇上陌生少女：

13 《我找回了……3 老境·重塑》記下了這段甜美的日子

第一組男人，吊橋頭開始行了幾步，心跳已經加快（自然的生理反應），行到對面橋尾，見一少女站著，少女跟男人微笑打招呼，然後遞上私人電話號碼繼續過橋。

第二組男人，吊橋頭開始行了兩步，心跳已經加快（自然的生理反應），就在這時見對面橋尾有一少女開步過橋，向自己走過來，兩人橋中間相遇打招呼，少女遞上私人電話號碼繼續過橋。

事後，第二組男人比第一組男人明顯有更多人以為自己心跳加快，是因為對少女有好感，所以覆電聯絡少女。

媽媽聽完這個實驗，就悟出自己可能時常出現認知謬誤——錯誤歸因。

「嘿，我喺度諗，七七事咁樣，會唔會係因為七七七原因呢？」媽媽對自己是否歸因正確有了懷疑態度，於思考日常事件如何歸因，多了一份開放，會跟我研究，媽媽明白真正原因後，會接納歸因錯誤所在處。錯誤歸因，有時會是人之常情，有時是媽媽輩的錯誤觀念，更多時是知識限制或者是困於慣性的失效思考模式。這個練習，間接令媽媽的邏輯推理能力提升了，同時腦袋亦多了新物料可用作轉動，反芻舊事情況有點改善。

「老媽子，你問嘅問題我都無諗過㗎，等我上網啲啲先。」我的好奇心很大，有時媽媽的問題我沒有即時答案，我會用很多方法尋根究底，網上資源找不到答案，就問問各行業友好。學生問我問題，我也會盡力尋找資料為學生釋疑，媽媽也是我的學生。

有天，媽媽跟我說：「原來我好多時會當錯原因，如果唔係同你研究下，就會當係真正原因。」

老媽子，難怪我兩個仔都話你係「屈機婆婆」。

前進後退都是可以的
第十七章



又是見麗彰了，每次我都很期待。

「婆婆，近來心情點啊？」

「都係咁啦，有時會諗番起啲舊事。」

「事實上，你丈夫真係對你好差，佢一日未對你承認錯誤，你一直都有心結，你曾經想搵番佢對質，希望還自己公道。」

「佢唔會明白㗎喇，對質都無用。好似港大圖書館嘅陳小姐講：『佢對愛嘅理解就係『攞攞嚟嚟』嘅層次，佢都無『愛裡面有責任』嘅概念，佢對愛嘅理解好有限。』。」

「你仲會想見佢嘛？」

「見佢都無用，佢感受唔到我對佢嘅愛，佢只會對好表面嘅行為有反應，我對佢同為家庭嘅付出，係『愛嘅表現』，佢係無能力理解嘅。佢鬧我：『我放假去幫其他女工友整屋企，事後人家會請我飲茶，多謝我，我幾開心啊。』我嘅屋企做到死死吓，邊有時間精力同心機請佢飲茶丫！佢就唔開心，仲同我講：『啲女工友仲好過個老婆，所以我唔鍾意做

屋企嘢，情願去做人家屋企嘢。』」我答佢：『如果我咁樣幫其他男人，做佢啲屋企嘢，佢哋何止請我飲茶，仲會請我上床啫啊！』佢個鋪講法，都傻嘅！」

「他嘅能力只能夠睇到事情嘅表面。」

「對佢無即時眼前嘅直接個人利益，佢就唔當係愛。即使我為咗佢做好多嘢，為個家做好多嘢，但係無畀佢即時嘅、又好明顯嘅物質利益，佢就感受唔到啲啲就係愛。就算我幫佢解決困難，因為唔係眼前物質利益，佢就感受唔到裡面份愛。所以港大圖書館主管咪話佢啱晒囉，無能力去欣賞囉！」

「個家佢有份，但係佢睇唔到，你對家庭嘅付出都係愛嘅表達。」

「佢為咗搏人對佢好，竟然偷咗個仔部單車，送畀自己弟婦（六孀），六孀唔知部單車係佢偷咗個仔個部，於是就幫佢燙西裝作為報答，佢就覺得六孀好好人。結果我要車咗三日西褲，先至有錢買得番部單車畀個仔，邊有人做老豆做到咁！我平時幫佢燙衫，佢就無感覺，唔覺得我好，覺得係應份。」

「呢啲嘢，你覺得同佢講，佢都唔會明白自己有咩問題，睇唔到自己有錯，所以不如改為寫書抒發算喇。」

「係囉。」

「正如港大圖書館主管講，佩玲幫你出嘅回憶錄，係一本口述歷史，反映一個時代嘅女性，點樣走過生命坎坷，點樣喺種種挑戰中發揮生命韌力；將幾十年嘅生命事件鋪陳出嚟，畀讀者睇到一代女性為咗孕育子女，展現出生命嘅長、闊、高，同深度，展現生命嘅奧秘，畀讀者對個人生命事件作反思。所以，你哋嘅回憶錄，並非個人嘅受苦經歷咁簡單，亦都感染到其他人。理工大學將呢本書作為社工博士學生嘅參考書，港大收錄喺圖書館，香港公共圖書館放喺廿幾間圖書館，放埋喺大會堂圖書館嘅文學資料室，係有原因嘅。」

「我估唔到自己嘅經歷可以幫到咁多人，我都覺得好開心。目前，我仲有兩個遺憾：

1. 幫子女揀咗個咁嘅老豆
2. 無時間好好培育個仔

不過個仔同我講：『如果唔係有呢個老豆，你又點會有我呢個仔坐喺你身邊呢？』」

「你身處當時嘅環境，應付生活已經好大挑戰好困難喇。你根本無選擇，可以點樣培養得個仔更加好。」

媽媽重述當年：

夏天熱，屋企只有一把掛牆風扇，佢覺得喇地下涼啲，天光先上床。第二日就鬧我：「點解你有床喇，我要喇地下？」明明喇地下係佢自己揀，咁又鬧我一餐，我怕咗佢喺屋企嘈親啲子女，於是我寧願喇梳化，畀晒成張床佢，佢鍾意幾時上床喇佢嘅事，費事同佢拗。後來佢同輔導員講：「我想個老婆好似對個仔咁啱我：『乖乖喇，上床喇喇，我囑晒你。』」連個輔導員都愕晒然。

「同呢個男人講道理都啱氣，佢唔識，亦無能力去明白人哋嘅需要，好似個細路咁，子女有乜佢又要乜，得唔到就鬧我，鬧唔掂就對住我喊。同佢講都無謂，就咁出書講咗啲嘢算數。」

媽媽由最初（2017年，初見麗彰時）好想叫前夫出來，三口六面「講晒」他的「衰嘢」，讓他自己聽番，等佢懺悔吓，後來因為應我要求放棄這個做法，因為我的心理和情緒都承受不到可能出現的情況，到現在知道當面跟這個男人講都「啱氣」，還是放棄這個想法，改為寫書更好。整個歷程，是媽媽生命一大轉化。

餘下部份，主題是媽媽晚上時常失眠，很多婚姻不如意事有如電影翻帶，一幕一幕重播。媽媽的理解是因為「獨居苦悶無人氣」，所以不時回想舊事。麗彰幫媽媽想不同辦法，就著每個辦法問媽媽：「咁樣你點睇？有咩感覺？」，希望協助媽媽探討是否媽媽真正想要的，是否就是切合媽媽目前這個階段需要的晚年生活。

離開輔導室後，我不忘給媽媽多點精神科疾病的知識。

「老媽子，抑鬱症的人嘅『開心賀爾蒙』²⁰比較少，除咗食藥，你可以多做運動同埋多曬太陽，都可以增加開心賀爾蒙。生活加添新意，多啲社交，多啲新刺激，會幫助生新嘅腦細胞，腦細胞之間又會生啲新連繫，無咁容易有腦退化。」

「乜唔係出世有幾多腦細胞就係幾多咩？」

「呢個講法已經過時喇，係我讀中學嗰時先係咁講，科學不斷進步，會有新發現。」

「以前啲人又話照 X 光照死腦細胞，個腦會蠢咗？」

20 Serotonin，媽媽年代稱作賀爾蒙的分泌，現時多稱為內分泌或激素

「係呀，以前啲人係咁講嘍，而家知道唔係囉，腦細胞係可以生長嘍，不過慢過其他細胞啫。叻唔叻除咗腦細胞嘅數目，仲要睇吓每個腦細胞可以連到幾多其他腦細胞，一個連到幾千個或者幾萬個。多啲新刺激，做多啲運動，可以令腦細胞連繫多啲，好似地鐵網絡咁，周圍去，咪叻啲囉。」

「咁咪無咁容易老人癡呆囉？」

「係嘍。而家唔叫老人癡呆喇，係腦退化症。」

「係腦退化症。」

「無錯喇，叻叻！」我給媽媽豎起大姆指。

我很喜歡《闡明暗在》課程²¹中，提到帶領情緒病患者疏理感受時，帶領者必須時刻檢視自己承載對方情緒的能力；帶領者不單自己的步伐要慢，也要接納探索者的進步很細小，很慢，有時只能前行半步或更少，還要預留充足的時間，耐心聆聽探索者訴說與情緒有關的事件。我留意麗彰輔導媽媽的過程中，媽媽有時出現零進展，甚至負進展，麗彰也用從容、寬容、包容的心去接納，我更能體會輔導情緒病者所需要的修為了。

21 天行家人心靈互動協會主辦

長者需要老友記 第二十五章

● 搬屋

媽媽對自己的要求，是「應該無視任何客觀情況（包括丈夫對家庭和孩子造成的種種破壞），也要給孩子絕對最好的」，媽媽做不到，是應然的。

確認這個時候心內某個角落真是有份內疚，它（這份內疚）有待媽媽寬容接納，讓所有內心感覺，無論自己歡迎的，不歡迎的，都得到自己寬心聆聽，寬心包容。



媽媽已經搬過來我附近住，兩個月過去，仍未適應。

「住喺呢度，感覺係無晒平時嘅社交活動或見人，淨係見得個女。」

「以前有好多朋友？」麗彰問。

「有運動嘅朋友，但未至於講心事。個女嗰邊平台花園太大，啲人唔集中，唔係咁容易撞到人，唔似得以前屋企樓下，一落樓下，度度都係人，實有人喺你附近。」

「其他方面呢？仲有啲咩困難？」

「未住慣，家居設計都唔適合我需要。」

「對於老人家，就算環境好，仍然覺得適應有困難嘅。」

「以前我喺廚房擺碗、匙羹之類，自己伸手就可以擺到。而家個廚櫃太高，要靠工人。」

「明白適應上要多啲時間。會唔會掛住啲朋友啊？」

「逢星期三返老人中心同朋友打乒乓球，就會見番啲朋友。有時星期二要睇醫生，會喺以前屋企過夜，星期三直接

去打乒乓球，嗰頭我熟路，有啲的士司機會兜路，蝦我啲啲老人家。」

「每星期見番一次啲老友。」

「都廿幾年，算係咁喇。」

「對老人家嚟講，要適應新環境比後生時候挑戰大啲。就居住問題，你點諗？」

「始終要返屋企住，等嗰度翻新之後，我就會返去，呢度每個月嘅租金白畀都無辦法。」

「你嘅心情點樣？」

「搬咗過嚟，我覺得租好貴，整到啲子女辛苦我會唔開心，跟住就會多咗諗起個衰公。」

「聽落，要適應呢度而產生嘅情緒，反而有困難，而且錢方面好肉痛。」

「一講到錢，子女唔鍾意我成日顧住啲錢。」

「子女同你講，想你唔好擔心錢？」

「我係捱大嘅，子女賺錢都辛苦。個仔為咗租屋嘅裝修，用咗好多時間落去。」

「你見到肉痛，你唔開心係因為唔想個仔辛苦，你以前一分一毫賺得好辛苦。我睇到你啲子女好囑你，唔介意為你用錢。」

「子女唔介意為咗我用錢，想用新環境去改變我性格，包括令我減少固執，用錢鬆手啲，樣樣睇開啲。」

「佢哋想你睇開啲？」

「我有睇開咗啲嘍喇，例如去超市買嘢都會買啲貴啲嘅嘢。」

「你後生時賺錢好辛苦，難怪你會對用錢有呢套睇法。而家後生一代睇法唔同。」

「各有各嘅難處啦。佢哋想完全改變我，好難咯！」

「原來佢哋想試下改變你嘅性格！你住嘍自己屋企、試過同個仔住、而家近個大女，有無唔同性格？」

「原本嗰度，係懷念；個仔嗰度，係開心，近個大女，

生活質素方面就提升咗，錢會放開啲使。」

「子女嘅理論，係改變你嘅生活經驗，可以改變你以前嘅生活同心態。佢哋嘅願望，係先改變你嘅生活經驗，呢份愛，係好難得，呢份愛嘅價值，遠遠大過每個月嘅租金，係佢哋畀你嘅大禮物。」

「佢哋唔介意啫。唔單純係月租，仲有好多傢俱都係新嘅，嗰啲都係錢嘛。」

「佢哋好刻意想徹底改造你，嗰份意志好似你做人咁堅強。原來想你搬入去住，有好多目的，係成個『套餐』咁畀你。」

「我哋嘍新屋搞咗個入伙大食會。」我補充少少。

「我喜歡個新氣氛——有時啲後生傾得太開心，我會嫌佢哋太嘈，除咗個耳機嘍。」

「似乎嗰度成為子孫集中地嗶。」

「喺呢度，就算佢哋返嚟，我都唔駛煮嘢食，講好咗，一人準備一啲帶過嚟。以前我試過煮飯時跌親，佢哋返嚟就變咗出街食。」

「呢度就好似開 party（大食會）。似乎唔單只想改變你性格，仲想改造家庭氣氛。但係你就認為：『你唔好以為咁易改變我性格，咁易改就唔係我啦！』子女叫你唔駛擔心錢，你嘅諗法就係：『我又要車多幾條褲。』除咗擔心，會唔會嚟佢哋咁多錢，又唔聽你講，你有啲唔鍾意？」

「都要試吓改變嘅。不過住開嗰度遲吓一定要裝修，住咗好耐。」

「或者佢哋一直想唔裝修呢？」

「如果我住呢度住得開心，個仔想我住落去，佢會諗錢方面。我唔想個仔咁麻煩。大女嗰邊係有佢照顧得好，但係我住得好孤單。」

「對老人家嚟講，孤單好難適應。」

「舊嗰度有我啲朋友嘛！」

「你搬咗去個女度，你啲朋友會唔會失落？」

「無咗我，佢哋真係少咗聚埋一齊飲茶㗎！」

「人係要有伴嘅，淨係見個大女，並唔足夠。」

「入咗去住，以前去開嘅老人中心我都少去咗。佢出月刊嗰次我返過去，佢哋成班老友記，因為見番我，成班人起哄，佢哋係咁摸勻我全身嘍！」

媽媽講到好興奮，好少見媽媽咁興奮咁雀躍，朋友重視她，她非常自豪。

「一把年紀，見老朋友，見得幾多就幾多。」麗彰說出媽媽的心底話。

「成班人好開心，我開心時佢哋又開心。」

「而家講番佢哋，你仍然好開心。大家都開心。」

「係呀，好開心㗎！」

「要適應新地方嘅生活，對你嚟講，有幾方面嘅問題：廚櫃啦、買嘢貴咗啦、無咗班朋友啦。」

「我入咗去住，除咗見個女，見醫生，同見你，係完全無出市區行。」

「你可能要用長啲時間先適應到呢方面，可能一年半。」

「後生就話容易適應啫，嗰時真係無嘢驚。」

「你一個人帶住兩個女，由廣州落嚟香港無人靠都唔驚，成個社會唔同晒，你都無驚過，何況區區一個香港，由一度搬去另一度。而且嗰時係單人匹馬。」

「（媽媽笑得好開心，好認同）係呀！係呀！」

「適應、孤單、要子女用多咗錢、但係又明白佢哋係出於嚟，又有啲唔鍾意佢哋咁用錢，你好唔捨得，夾夾埋埋好多感受喺裡面。」

「未離婚之前，有次我喺街吐口水，老公嫌罰 \$100 太貴，情願我去坐監，好過要罰錢。」

「你用以前嘅經驗，放喺而家面對嘅問題。如果講：『適應吓啦。』你覺得點？」

「子女一心一意為我好，我又試吓新生活囉，或者會有改變都未定。」

「你目前喺改變嘅過渡期。搬屋有少少半推半就，半拉半扯，心底裡有少少唔憤氣。」

「係㗎！」媽媽非常興奮，麗彰一定講中了媽媽心底話了。

「其實計起上嚟，每日計，租金又唔算好貴。」

「如果將啲啲錢畀我，生活就好好喇！我住開嗰度開支都唔少㗎！屋租、水電煤，我都要畀，而家留空嗰。」

「你一生人走過嘅每一步，都係捱返嚟，要你改變，好困難。」

「我見有啲 90 幾歲嘅阿婆，用 500 幾蚊去美容舖搽指甲、修眉，佢哋啲子女、女婿做生意容易賺錢，點同丫！90 幾歲仲嚟扮靚，做乜鬼。」

「佢哋係你榜樣㗎！」

「後生唔扮靚，而家扮嚟做乜？」

「你要改變吓人生哲學喇，婆婆。子女有個好目標，要徹底改變你，於是就透過改變你個環境。」

「以前後生，老公只准我同子女用最平嗰隻洗衫番視嚟

沖涼洗頭，又只准我哋三日先可以沖一次涼，話要慳水費，但係所有支出係我賺番嚟，由我畀錢。」

媽媽現在提及往事，就真係當往事講，起初坐在輔導室「講往事不等於往事」，往事是過去痛苦於現在呈現的載體，今天我看見她的生命出現轉化——比以前釋然了，輕省了。生命得以重塑。

「或者日後我會見到你搽指甲、畫眉、著裙、搽唇膏？」

「80 幾歲叫我扮靚？」

「你經常突破自己，八十歲拍婚紗相都得³⁴，八十幾歲扮靚，好難講得埋。」

我們三人都捧腹大笑。

五年前，我記錄了媽媽 80 歲拍婚紗這搞笑的一天。

二零一五年一月二十二日。周佩玲的臉書。

34 媽媽八十歲說從未穿過婚紗，我成全媽媽心願，並以她的婚紗照作為《我找回了……》封面

「哎呀！媽，你做乜揸眼啊？」

「痕就揸囉。」

「你隻眼啲化妝變咗一 pat 嘢！」

「吓？」

「化咗妝唔可以揸眼㗎，你痕就只可以話畀伴娘知，即係話畀我知，等我幫你搞。而家我試下幫你補救啦。」

我柔柔地向媽媽解釋，嗒晒糖咁笑，等阿媽無壓力……

「得咗，無事，我哋可以繼續。」

我望著媽媽，她「嗒晒糖」，笑了。

「哎呀！媽，你做乜揸條眉啊？條眉淺咗一截喇！」

「係喎！唔揸得喎。我無化過妝，痕就自然會揸㗎。」

「唔緊要啦，我幫你整理另一邊，兩邊對稱唔覺眼，放心。」

「啊，媽，你又揸面？」

「係囉，點記得啫，平時痕就揸㗎啦，點會記住化咗妝啫。」

「唔怕，無咗少少唇膏啫，我幫你補番……嚟，搞掂。化咗妝，痕都只可以用手指輕輕點吓點吓㗎咋。你同伴娘講：『我痕啊。』就得㗎喇。伴娘會幫你搞㗎喇。」

媽媽無咗助聽器，聽覺只得三、兩成，攝影師每一個指示，我都走埋媽媽身邊輕柔的教她擺 pose，點樣笑，眼神點樣……

我同攝影師微笑咗三小時，就係想媽媽好好享受做公主。

阿媽真係好靚……

之後幫媽媽還婚紗，落妝，護膚，晚飯直落……由早上十點半至晚上八點半。

媽媽打呵欠了。

「媽，你叻喇！」

「女，你都叻喇。」

「係啊，辛苦過返一日工，但係我好開心。」

媽，做伴娘好辛苦㗎，但係做你伴娘係我嘅福氣。



我找回了

·
·
·
·
·
·
2

老境·重述
下冊

書名：我找回了……2 老境·重述（下冊）

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：978-988-8664-93-1

定價：港幣118元正／新台幣470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 978-988-8664-93-1



9 789888 664931 >



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 118 元正 / 新台幣 470 圓正