

青森文化

心理治療與日常生活的交織——  
60歲女兒為85歲媽媽  
帶來每一個的溫情晚上，  
點滴中重塑生命的意義。

# 我找回了……3

老境·重塑

周佩玲 著



## 前言

隨著世界性的人口年齡結構變化，社會逐漸重視老人的心理健康，1946年1月創刊的美國第一本老年學術雜誌——《老年學期刊》<sup>1</sup>的理念，是這方面的先鋒。這份期刊提出「為生命添歲月，更為歲月添生命」<sup>2</sup>，正是我出版《我找回了……》系列圖書的心願。

《我找回了……》是我給媽媽心理療癒的第一個驛站，以母女共筆的生命回憶錄形式書寫，背後有多種心理治療方法的理念。《我找回了……2 老境·重述》上、下冊，是第二個驛站，內容是輔導室內輔導員黃麗彰博士與我媽媽對談的文字版，和我坐在輔導室內作觀察員的所思所感。此書《我找回了……3 老境·重塑》是第三個驛站，以輕鬆生活小品形式，帶出抑鬱長者（媽媽）跟照顧者（女兒）的互動經驗分享。

本書分三個部分：第一部分，「每晚的約會（一）」是恆常我跟媽媽電話聊天的記錄和感想；第二部分，「短期租約」是媽媽搬過來我家附近，住了幾個月的日子，我跟她親密接觸的情況；第三部分，「每晚的約會（二）」是繼短期租約之後，媽媽搬回老家，我回復以往跟媽媽每晚的約會——電話聊天。每日聊一聊，除了讓媽媽心理上覺得女兒觸手可及，並提供日常照顧的提醒之外，裡面暗藏心理治療的元素，讓心理治療滲進媽媽的生活，心理治療其實可以很生活化。

媽媽有抑鬱症，同時也有長者階段專屬的心理挑戰，所以我跟她聊天、陪診，過程中我從卅多年的生物科教師身份，退下火線換另一條人生軌道，變身學習當個業餘「心理治療發燒友」，媽媽成為我的「御用心理治療參與者」，在此謝謝媽用這個方式，支持我在人生下半場的選擇。85歲的媽媽，仍然用自己作為肥沃土壤，孕育女兒的生命成長。

---

1 《老年學期刊》：Journal of Gerontology. 1995年分為 Series A 和 Series B，Series B 主題是心理科學及社會科學。

2 原文為英文版：Add life to years, not just years to life.

周佩玲

2020年冬

# 目錄

前言	6	13. 衣車師傅	121
<b>第一章 每晚的約會 (一)</b>		14. 豬肉搭嚙豬頭骨	129
1. 完成歷史任務	11	15. 放監連環圖	137
2. 建構新系統力點	23	16. 引入老虎仔	145
3. 身體，讓我囑囑你	35	<b>第三章 每晚的約會 (二)</b>	
4. 換框法	43	17. 改變由我做起	153
5. 歷史的意義	49	18. 仔細感覺身體	163
<b>第二章 短期租約</b>		19. 萬物皆有定時	169
引言	59	20. 老虎仔要放監	177
6. 多感官遊花園	61	21. 老虎仔要見光	183
7. 那片水蜜桃	73	22. 今日你揀邊碗飲？	189
8. 身體係我老拍檔	79	23. 界線·慈悲	197
9. 用污染物示愛	89	24. 自我身份重塑	205
10. 一銀兩面	99		
11. 意義	105		
12. 幸福玻璃球	113		

## 第一章

### 每晚的約會（一）

1.

完成歷史任務



「老媽子，你今日點樣呀？」

基本上每晚我跟媽媽傾電話，都是類似開場白。簡單一句，對於媽媽來說，卻是一個心理符號，預告隨之而來的「每晚一小時」。

「今日好叻呢！」

「今日好多工夫做？」

「唔……等我諗吓先……上晝去咗老人中心打乒乓波，唔……下晝都無乜嘢做到，係咁之嘛。」

「哦。你講畀我聽，今日啲血壓點，等我記錄低啲電腦。」

「等我攤番張紙先……今日幾多號呀？」

媽媽今年 85 歲，五年前開始記憶力衰退得比較明顯，間歇性出現非正常老化現象，例如行街會出現一兩分鐘認不到地方，不知身在何處，或者偶然忘記今天是甚麼日子。媽媽因為抑鬱症看精神科已經多年，醫生因應病情給媽媽開了「記憶貼」（我根據藥貼功能作個名稱，讓媽媽容易明白，以便跟她溝通。）媽媽記憶衰退現象沒多大惡化，已經很理想。

我吩咐媽媽用紙記錄每天早晚血壓，方便我帶她往心臟科

覆診時，可以準確向醫生匯報媽媽的情況，媽媽一直能夠跟足我指示。

「今日係 27 號星期三。」

「唔……等我搵番個日子先……搵到喇……朝早 9 點 15 分，上壓 141，下壓 64，心跳 64；唔……夜晚 11 點 55 分，上壓 147，下壓 73，心跳 61。」

「你朝早啲血壓好高喎，141。今朝早你去打乒乓波，出門口係咪好趕呢？」

「趕呀！明明預鬆咗啲時間出門口，結果都係匆匆忙忙。遲到唔好意思嘛，要啲波友等。」

「你預鬆咗幾多時間啊？」

「預鬆咗 10 分鐘喇喇！但係預鬆咗時間又會慢手啲，結果都係趕。」

「係嘍，預鬆咗時間又會慢手啲嘍。早幾日我陪你去物理治療，之後跟你返屋企，教你個印傭點樣幫你搽按摩藥膏，我見你由坐喺張櫈度點樣企起身，見你點樣轉身，點樣由企咗起身行入廚房，我就明白點解你好多時都急。你一急，啲血壓就升。」

「係啊，唔知點解個人好容易急，以前都唔係咁。」

「我見你由坐轉企，以前你用兩秒就可以，而家用咗五秒；轉身以前用兩秒，而家要用三、四秒；行去廚房嗰幾步，以前你五秒都唔使，而家要用十幾秒。即係話，而家你啲動作慢過以前兩三倍，你以前用半個鐘預備出門口，而家預鬆 10 分鐘係唔夠嘍，要預鬆到一個鐘，你先唔會急。」

我說「預鬆一個鐘」，是預了媽媽會討價還價。

「撞鬼囉，咁每日咪做得好少嘢？」

「都係㗎。我而家年紀大咗，都規定自己每日儘量只安排兩項工作日程，避免自己急。我只係 60 歲，工作量都要調適，何況你 85 歲呢，記得個心有啲翳就噴喇底，唔使好翳先噴。」

我在電腦記錄媽媽的血壓及相關生活情況，紅色<sup>3</sup>代表高於「正常」<sup>4</sup>標準，血壓控制不好，亦會影響腎功能。右頁是我每天為媽媽做的血壓及相關生活記錄，方便醫生參考，節省問症時間，醫生會有更多時間跟病人深入溝通，處理病症。

3 原有給媽媽和醫生看的記錄用紅色正字體，此書黑白付印，改為粗斜體。

4 用藥期間，醫生期望媽媽收縮壓（上壓）平靜時能夠維持於 110-120 之間。媽媽初期看心臟科，平靜時的上壓飄忽於 90-180 之間。調整用藥，情況明顯好轉。

日期	早上 上壓/下壓/ 心跳	晚上 上壓/下壓/ 心跳	日期	早上 上壓/下壓/ 心跳	晚上 上壓/下壓/ 心跳
2月22	118 / 65 / 60	<b>122</b> / 65 / 62	2	<b>121</b> / 63 / 63	118 / 63 / 66
2月23	117 / 62 / 62	<b>126</b> / 61 / 57	3	118 / 62 / 58	<b>131</b> / 70 / 57
2月24	110 / 58 / 66	---	4	<b>132</b> / 68 / 63 趕見輔導	<b>132</b> / 72 / 56
2月25	<b>121</b> / 61 / 63	<b>136</b> / 66 / 59 去黃大仙， <b>累</b>	5	119 / 63 / 58	<b>126</b> / 66 / 57
26	<b>129</b> / 66 / 63	<b>131</b> / 63 / 60 早上耳機， 車嘢 <b>工作累</b>	6	<b>136</b> / 69 / 61 <b>趕</b>	<b>129</b> / 72 / 59
27	<b>141</b> / 64 / 64 <b>趕出門</b> 打波	<b>147</b> / 73 / 61 下午 <b>急</b> ，準備 明天去解簽， <b>一急就高</b>	7	118 / 62 / 58	<b>121</b> / 61 / 60
28	118 / 62 / 60 早上累， 遲起床 → <b>心急</b> →心翳 →噴舌 →減少痛	<b>124</b> / 74 / 55	8	113 / 65 / 60	<b>129</b> / 72 / 57
3月1	<b>128</b> / 65 / 64 刻意放鬆 →急少啲 <b>急</b> → <b>行快咗</b> →心翳 →噴喇 →好	115 / 59 / 61	9	<b>128</b> / 63 / 57	<b>128</b> / 67 / 60

8.

## 身體係我老拍檔

身體不只是幫你做嘢的工具，  
也是跟你一起經歷人生的拍檔，  
佢陪咗你 85 年，  
你要佢點，佢都幫你完成工作，  
請你好好感謝佢，  
好好對待自己的身體。

媽媽覺得人老了，每天都要瞓晏覺，非常麻煩，認為自己好無用，「乜身體咁麻煩㗎！」。這句說話，當中含有「討厭、不接納年紀大身體退化」的情緒。情緒下面，是對身體機能有份理所當然的期望，但是期望落空。期望的殷盼，期望的落空，兩種情緒並存。媽媽用「攰」去表達當中糾結的兩種情緒。

我當然不會跟媽媽一一分析，我做分析，是讓自己明白媽媽的情緒糾結，才能體諒她的內心。我久不久會輕鬆的跟媽媽講：「我老公（談及媽媽認識的人，媽媽才有代入感）年紀大咗，都需要瞓晏覺，基本上呢個年紀嘅人，生理需要就係咁樣。」我講得多，媽媽漸漸接納，自己的身體真是需要每天午睡，才能恢復每天所需的精神體力。

這段日子，媽媽住在我附近，物理距離接近，心靈自然容易拉近。隔天，我送她一張小白咭紙，印上：

身體不只是幫你做嘢的工具，  
也是跟你一起經歷人生的拍檔，  
佢陪咗你 85 年，  
你要佢點，佢都幫你完成工作，  
請你好好感謝佢，  
好好對待自己的身體。

我拿著小咭紙，帶有感情慢慢讀出句子，溫柔的，想像自己是晚間音樂電台節目主持，溫馨浪漫跟聽眾深情連繫。讀完，我停一停。

「老媽子，你聽咗有咩感覺？」

媽咪拿起小咭紙，凝望，有感而發：「係啊，佢真係我嘅好拍檔，我要佢點捱，佢就點捱，幾十年嚟，佢真係捱咗唔少苦頭。」

原來有實物，即使是小咭紙一張，媽媽的情緒和感覺，有了落腳處，好像船有了船錨。

現在有了「感謝身體呢個好拍檔」的新概念，媽媽開始學習尊重自己的身體。我教她使用下肢運動單車做練習時，手指輪流輕放大腿四頭肌上面（大腿上面的大脾肌肉）和小腿腓腸肌上面（小腿後面腳瓜肌肉），人慢慢搭著單車，心靜下來，用手指感受肌肉收縮，留意這份肌肉收縮帶來的感覺（見 163 頁第 18 課《仔細感覺身體》的圖片）。這種靜下來感覺肌肉的練習做得多了，媽媽開始跟身體「產生感情」——有佢（我的身體），有我（我的意識）。有了「有佢，有我」的想法，媽媽開始建立「我要對得佢（自己的身體）好啲」的意識，首個行動改變，就是不再埋怨每天要瞓晏覺。

日不會捨得花錢買，現在體會到「真係要嘢嘢呢個好拍檔」，感謝它一直「拍硬檔」，捱咗幾十年的非人生活。如今，她會願意花錢每星期吃一次三文魚扒，她體會到「自己要嘢番個心臟，要嘢番啲血管」。

上天給我們生命中有形或無形的好人、好事、好經驗，我們帶著感恩之心，會有助心理健康。感恩之心可以透過學習而得，從生活細節中看見美好，並明白這些美好不是必然的。即使天時、地利、人和各方面都不理想，身體卻是最忠心的朋友，永遠全力支持自己，「唔嘢番吓點得」？



三文魚



大眼雞



鱸魚



海黃花魚

我給媽媽的健康筆記（非醫療資料，只是作者給媽媽的教材）

三文魚——對心臟血管有益（媽媽的筆記標題為紅色）

營養 = 蛋白質 +  $\Omega$ -3 不飽和脂肪酸

功用

1. 增加好膽固醇
2. 增加血管彈性
3. 改善腦細胞及神經細胞運作
4. 維持心臟及血管健康
5. 維他命D（吸收鈣質 + 預防骨質疏鬆）

中醫說

1. 三文魚性味甘平
2. 補虛勞、健脾胃
3. 降血壓
4. 防治心血管病
5. 增強腦功能
6. 防治腦退化
7. 防視力減退

建議食量

成人每星期進食2-3次

**高血壓病患者慎食，每星期1次**

（上述粗體字，筆記為紅色，因為媽媽有高血壓）

海魚（媽媽的筆記標題為紅色）

1. 不飽和脂肪酸
2. 保護心臟
3. 保護血管
4. 降血脂
5. 細條啲，水銀含量低啲

生命本來就存在很多吊詭，我們需要學習接納這是生命的本相，學習接納「吊詭與和諧並存」。

15.

## 放監連環圖



我為媽媽設計了連環圖，用圖片跟媽媽說故事。

1



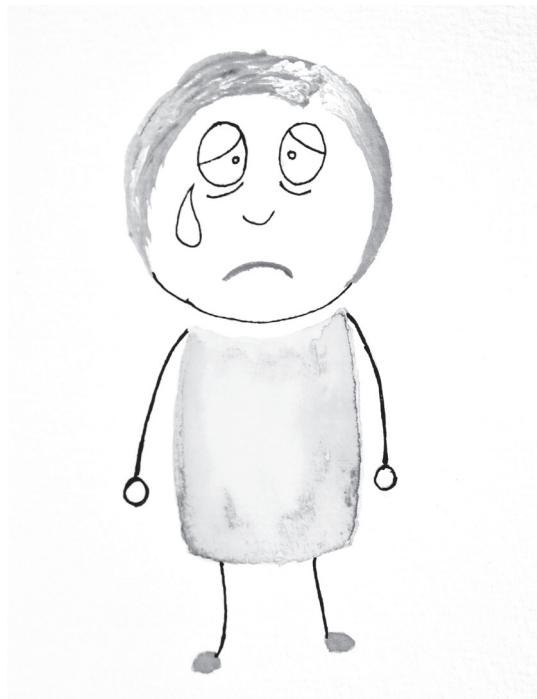
上世紀60年代，  
呢個女人結婚之後，  
畀老公困咗喺監牢，  
每天只有「做啦，做啦……」  
又畀老公鬧啦，鬧啦……

2



女人坐咗幾十年監，  
好唔開心，  
想死，  
但係放唔低仔女，  
諗住養大仔女就去死。

3



離開老公了，  
放監了，  
原來困咗幾十年，  
我唔識嘢自己，  
我少咗感受快樂嘅能力。

4A



學吓嘢自己先得，  
學吓用慈悲之心對自己先得，  
學吓感恩先得，  
學吓感受快樂先得。

# 我 找 回 了 …… 3 老境 · 重 塑

- 書名： 我找回了……3 老境 · 重塑
- 作者： 周佩玲
- 編輯： Margaret Miao
- 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：(886) 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： 978-988-8664-94-8
- 定價： 港幣108元正／新台幣430圓正

「你個樣好可憐喎！有心事啊？」我用溫柔而好奇的目光望著老虎仔。

「無，邊有咩心事啫。」老虎仔否認自己的情緒和感受。

「你個樣好似隻撻生魚咁，見到都知你唔開心啦。」我繼續做老虎仔的陪伴者。



「老媽子，你睇吓呢啲小白花，係百里香，又叫千里香，因為佢啲花香老遠都可以聞得到，你聞吓……」

「啊，就係呢啲白色花仔？」



「佢嘅葉好似米仔蘭，以前我哋屋企咪種過米仔蘭嘅呢？米仔蘭啲葉尾比較圓，花係一粒粒黃色。喲，呢邊就係米仔蘭，你認得啲花嘛？黃色一粒粒。」

ISBN 978-988-8664-94-8



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

Mod & E.

上架建議：輔導心理學

定價：港幣 108 元正 / 新台幣 430 圓正