

「聽話」 孩子父母 養成記



—— 親子同行的敘事實踐之旅

李慧敏 著



「聽話」未必是孩子的必需品，
卻是父母的**必修課**

- 親子間，開啟了一段「不那麼聽話」的旅程
- 記錄途中的「聆聽」和「對話」
- 提醒自己啟程時的初心，和仍未到達的風景

推薦序一

小女兒今年 18 歲了，某種程度來說我算是「正式」把兩個孩子都養大了。想起我曾在照顧孩子應接不暇的時候，看著幼小的女兒嘆一口氣說：「妳什麼時候才會長大？」然而最近我常看著 18 歲即將離家的女兒，不捨地說：「妳怎麼長得這麼快呢？」我們幾乎都是在繁瑣細節和矛盾心情中養育著孩子，喜悅的時候如在天堂，困難的時候則在河面上載浮載沉，只求保有一口氣好繼續下去。這些經驗在時光裡都如流水嘩啦啦地一直往前去，一晃神就容易忘了我們在活什麼，也忘了這份關係有多麼珍貴。

敘說，或者是書寫，是面對這種情況最好的方法之一。閱讀小敏的這本書，能讀到她當母親的煩惱與陶醉，也能讀出她的用心和愛，這像是她用文字拍著親子間的紀錄片，將時光中勢必流逝的點滴凝結成一篇篇故事，於是，這份關係裡的種種就活生生的被收藏在這些敘說裡。

要謝謝小敏，願意在當母親的間隙裡騰出心力寫下這些文字，並與大家分享。讓我在閱讀時也有陣歌聲從我自己心底遠遠地傳來，想起了孩子還小的時候，想起了自己還小的時候，想起了這些繁瑣細節裡的那份愛。

黃錦敦

敘事治療訓練講師／作家

2024 年冬天於台灣 台東都蘭

推薦序二

這是一本給孩子和父母一起閱讀的書籍，每一頁都像是一場觸動心靈的對話。

書中有一段給女兒的對話：「環境中可能會期待人成為『聽話的人』，『活自己』反而不太有空間……但媽媽會努力，讓『活出自己』這件事情在你長大的過程中變得不那麼困難，讓那些總是期待別人『聽話』的人，也願意打開耳朵，聽聽別人的聲音。」是的！每位父母都在狹小的縫隙中努力守護孩子能夠自由飛翔的天空。

書中的每一個故事都讓我回憶與兒子相處的片段，那些真摯的故事與情感共鳴，讓我不禁流下感動的淚水。

非常感謝小敏通過書寫，幫助我們理解孩子的情感與經歷，同時也溫柔地帶出作為父母的脆弱與堅強。這也提醒我們，陪伴孩子成長，故事是連結彼此心靈的重要橋樑。

衷心推薦這本書給每位父母、或對敘事實踐有興趣的朋友，讓我們一起在陪伴孩子成長的旅程中，共同成長與學習。

王家明

孩子的父親

社工、敘事實踐者

推薦序三

感謝小敏的厚愛，讓我成為本書的第一批讀者，以及其中之一位推薦人！能夠見證小敏不論是在「助人工作」的崗位，還是「為人媽媽」的角色，一直努力以赴，靠近敘事實踐的精神，是我莫大的榮幸和福氣！

敘事實踐相信：人是自己的生命的主人、自己面對的生命難題的專家。什麼親職教育專家、育兒或管教秘笈，只是主流炮製的迷思。值得為人父母聚焦的，往往是回到自己的中心，重訪和發掘在親職過程中建立、肯定或修正的態度，從實際體驗而長出、確認或調整的方法。我看見：小敏撰寫本書的歷程，正正就是一趟凝視和撿拾六年以來，她一路不懈累積的親職信念和智慧的尋珍、聚寶之旅！而小敏以其出版本書的勇氣，美妙地展現出她樂於踐行敘事精神的心志。

感謝小敏的慷慨禮遇，讓大家踏進她的親職長廊，為大家打開長廊的扇扇窗子。大家不但可以欣賞她與兩位女兒令人動容的互動畫面，更能夠認識她寶貴的育兒心得和管教經驗，包括：善用繪本，以故事連結和承載孩子的經歷；善用 ACT，以面對孩子的一些不理想行為；善用每一次的生活經驗，以心、以情、以理，陪伴孩子探討待人待己之道。

敘事實踐的其中一個名句：「Nothing goes without questioning.」（凡事需要經驗提問和質疑。）

感謝小敏帶著批判的思考、溫柔的情感，讓大家意識到：從育兒經驗、管教心得，到生命體會、自我觀照，基本上是一條雙軌並行、相輔相成、父母和兒女互為主體的共同成長之路。小敏邀請大家一起駐足細想：育兒和管教的種種挑戰的背後，與生命、與自身息息相關的人生主題，例如：滿足世界的期望與活出偏好的自己的拉扯、表現禮貌與展示真實的掙扎……

敘事實踐相信：每一個人都可以創造和活出喜愛的自己。祝願讀者們享受小敏的禮遇的過程中，不斷呼喚出大家珍惜的故事，看見自己的美好，發現自己的信念和渴望，生長出對抗問題的能力！

施少鳳
敘事實踐取向社區工作者

推薦序四

謝謝小敏的邀請，讓我有機會透過她生動的文字，搶先走進她滿有敘事韻味的親子育兒世界。我一直很佩服願意成為父母的友人們，他／她們的勇氣、體能、精神、耐性，還有源源不絕的愛，是從哪裡來的？一邊閱讀小敏的文字，一邊驚訝及讚嘆，她是怎樣做到的？是什麼讓她能如此堅持「一個月一篇關於陪伴的記錄，跨越了四個春夏，集結成冊」？

謝謝小敏的書寫，讓我能看見她在陪伴心心和奕奕時，溫柔與噴火的交匯，真是有血、有肉、有汗、有淚的真摯呈現。書中並沒有直線或曲線地教導我們要如何處理或善後「案發現場」所留下的煙霧，而是在 Excuse me?!（每一次看到 Excuse me 出現時，小敏頭上冒煙但可愛的模樣，總是出現在我的腦海哈哈）後，為自己和女兒都騰出空間，除了呼喚溫柔、耐性和愛之外，更是一個重要的停頓，「不好意思，我剛才是否搞錯了什麼？錯過了什麼？你是否可以……」於是在停頓那刻，好奇可以進來，對話（溝通、澄清、理解）可以繼續，故事就會有無限的可能。

謝謝小敏的無私，讓我能感受到作為父母（伴侶），在陪伴孩子成長時的掙扎，還有衝突。當我看到「閃電打雷」這個故事時，心裡很有共鳴。不是每一個人都會選擇成為父母的，但每一個人都活在「關係」裡，在「關係」裡總會遇到大大小

小的摩擦和磨煉。「當時究竟是為了什麼爭吵呢？」、「留在記憶中的是雙方都不友善的樣子」、「我好唔喜歡你們吵架」……都是很好的提醒。

這是一本充滿愛與反思的「敘事媽媽手帳」，絕對值得將它放進書櫃，收進心裡！

謝謝妳小敏，還有心心、奕奕和心奕爸，愛你們喔！

詠詩

小敏的敘事泡湯友
《生命寶藏卡》夥伴

推薦序五

印象中的小敏，是一位暖心的母親，一位有行動力和認真的同事，一位真誠可靠的摯友。很幸榮在你生命中有一個位置，成為你的讀者。很喜歡你充滿溫柔、細緻、生鬼又帶深度的文字，讓我們孩子一幕幕的成長回憶，盡在眼前，更讓我更深地認識你。

我很驚訝，你說這本書是在巴士和地鐵的漫漫長路中誕生出來，想起真慚愧，當初你說邀請我一起做，幸好現在你沒有嫌棄我，將我踢出你的讀者圈 XD。你究竟是怎樣平衡，在喘不過氣的全職社工工作、及照顧兩孩的繁重生活中，仍能找出這一點的狹縫，寫出了一篇又一篇有關自己、教養、人生體會等許多動人的文章？

這讓我想到，敘事實踐也是有關狹縫中的探索——是關於人如何在社會建構的複雜環境裡，從問題的視野中找到故事的狹縫，重新看見那隱而未見的珍貴亮光。

在你的書寫過程中，我感受到你在困難中仍為自己保存內心想做的事，那一份堅持和渴望，藏著什麼？能夠完成作品，對你、心心和奕奕有著怎樣的意義？

很喜歡書中的一句話：「凝視孩子的凝視，時空交錯和重疊。相信我，這份凝視，是一份給孩子和自己彼此滋養的禮物。」

那些孩子從嬰兒成長的點滴、孩子的淘氣與窩心、那些好看的繪本、世界疫情、工人姐姐的轉變、考小學的過程、五月天的歌……都帶給我的內心很多感動、共鳴、提示、反思……願我們繼續以敘事夥伴的視野，一起見證彼此，一起陪一顆心長大到老。

綿綿

一位 4+6 孩子的媽媽
台灣敘事泡湯課第一屆夥伴

推薦序六

一份全職工作、兩個年幼的孩子……一邊看小敏的新書一邊驚嘆，小敏為何還有時間和心力，把一段段與女兒相處的點滴回憶，以生動鬼馬的文字記錄下來，配上豐富的感受和認真的反思，成為一本充滿溫度和愛的《「聽話」父母養成記》？

新書的內容雖然圍繞著照顧和陪伴兩個女兒的點滴，但我看見的，是一個非常認真、坦誠、盡責、時刻反思、風趣幽默和充滿愛的媽媽。即使我沒有小孩，也不斷被這些故事觸動和感動。從一個孩子的角度看，更羨慕兩位女兒有這樣可愛的媽媽。我相信，你已不知不覺地把美善和幽默傳承給兩位女兒。看到心心以自己的「失敗」經驗來安慰爸爸，更提議辦失敗派對，我好像同時在心心身上看見小敏的影子。

小敏，謝謝你與我們分享這本新書，讓我們一起會心微笑、一起流淚、一起感動……

愷茵

台灣敘事泡湯課第一屆夥伴

《生命寶藏卡》夥伴

推薦序七

花了兩個下午看完新書《「聽話」父母養成記》。

第一個感覺是似曾相識，看著小敏記下一個又一個跟女兒互動的平凡、獨特和真摯的故事，仿似跟她活在同一屋簷下。故事中的熟悉對白勾起了不少自己與女兒的生活點滴，好讓我又重新回帶，提醒自己一路以來如何當媽媽，發現跟小敏一樣，自己一直也很努力很努力。

第二個感覺是現今當媽媽好難，當一個全職工作的媽媽更難。社會對「媽媽」有太多的期待，無論你是全職工作、半職工作或當全職媽媽，一旦孩子出現什麼狀況，媽媽也無法撇清關係。尤其是孩子出現健康、學習、情緒或交友等問題，媽媽心中第一個跑出來的就是愧疚和自責，反思自己是否做得不夠好？

多謝小敏帶著敘事的視野去當一位溫柔及情感細膩的媽媽，當中很多的分享撫平和療癒了當年決定做全職工作媽媽的我：「因為媽媽也有自己的熱愛……媽媽也有自己的使命、追求、堅持、相信、想要學的……」

如果我能在女兒年幼時就接觸敘事，那有多好！

推薦序八

翻過這書後，除了佩服，還是佩服。原因有二，其一是阿敏對心心、奕奕的鉅細觀察、對自身角色的不斷探索，以及對親子相處的故事脈絡勇於修正，反映了她如何有智慧的把敘事哲理在生活中實踐；其二是這本書令人看到每段親子關係中獨有的掙扎，作為家長的我們，一定有所共鳴。而更難得的是，身陷困境的阿敏總有方法燃點希望的火炬。

能夠傳遞希望的作品，能讓人不佩服嗎？

洪欣欣

《敘，得赦免——校園裏的敘事實踐》作者

小敏跟女兒成長的故事是生命陪伴的故事，讓我們純然看見「愛」如何支撐媽媽走下去。在育兒路上，如果你曾遇到挫敗、疲倦或困惑的時候，不妨參考「給自己的陪伴」的思考餐單，或許你會有新的發現和看見。

祝福世上每一位媽媽也可以活出自己喜歡的模樣！

陸鳴茜

台灣敘事泡湯課第一屆夥伴

《生命寶藏卡》夥伴

自序

從 2020 年開始，關於陪伴女兒的記錄，不知不覺跨越了四個春夏。從心心兩歲，到如今心心上小學，奕奕上幼兒園，一個月一篇，集結成冊，遙遠又模糊的想法，如今似乎越來越靠近。

敘事治療是我在求學和工作中所遇到的一種工作手法，但和敘事的美好相遇，讓我不僅僅是想在「助人工作」的角色上想要用到敘事的眼光，而是更想要試試看，用這個眼光看自己，看孩子，看周遭的環境，會不會帶來什麼不一樣。

不敢說自己對於敘事實踐的概念掌握得有多爐火純青，但一直以來沒有放棄想要靠近敘事的努力。

在做媽媽這件事情上，所經驗的挫敗、委屈和失望，用敘事的魔幻眼光細察，總是會有驚喜。而這份驚喜帶來的安穩和溫暖，也想透過文字，傳遞給正在閱讀的你。

祝福想要好好陪伴孩子、也陪伴自己的夥伴們，盼望這些故事，喚起屬於你的故事。



第一章

用故事，說故事

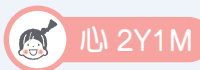


敘事最可愛、可貴的部分，就是故事。繪本作為故事的載體，也成為了和孩子們建立對話的橋樑。坊間有很多關於親子共讀技巧和心法的書籍，很多繪本界的大師和高手。更要感謝很多參與繪本製作的兒童文學創作者，讓抽象的概念，例如勇敢、成長、愛、失敗和道別，蘊含在趣致的圖文下，也在日常中，把這些意義具象的活出來。讓生活的經驗、抽象的感受都有了具體的畫面、靈動的文字。

章節中記錄的很多對話，是繪本閱讀以外，從故事而延展出的新故事。

我相信故事的力量，所以也藉助繪本的故事和孩子的經驗做連結，開學、刷牙、社交、各種情緒、各種大小議題、疑難雜症，都有好幾本相對應的「參考書籍」。繪本的意義不是提供標準答案，而是讓一個個天馬行空的故事和真實的體驗交織，透過閱讀，尋找可以靠近自己心中美好的故事的路徑。

《勇敢小火車》：勇氣徽章



2020 年 4 月 27 日

最近工人姐姐走了，自己圈起袖子做家務！

上午的時候和心心一起看賴馬很經典的《勇敢小火車：卡爾的特別任務》，聖誕老公公會給每一個努力克服自己恐懼的孩子一封信和一個勇氣徽章。包括願意爬到高處的猴子、學會潛水的老虎、看牙醫的鱷魚……而小火車也在運送勇氣徽章的路途中，收獲到勇氣的意義：帶著害怕前進啊！

這本書可以看很久，賴馬這本書的地位，相當於童書界的梁靜茹《勇氣》，「愛真的需要勇氣——」

中午外婆和心心做手工，剪了幾個圓形的窗花給心心。而我這個努力平衡家庭和工作的勞動婦女，繼續埋頭在廚房做清潔。

啊——啊啊——



突然冒出幾隻小強和衣魚……（不知道什麼是衣魚的朋友，千萬不要搜圖……你會後悔的……）

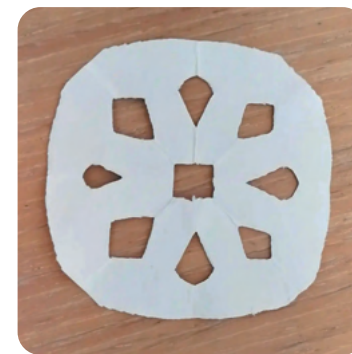
我落荒而逃，心心疑惑的望著媽媽花容失色（自信在女兒眼中，我當之無愧的花容），和她解釋說：「媽媽害怕，害怕得大叫，媽媽看到有些小蟲就會很害怕……快來，親媽媽一口，媽媽就有力量了。」

心心很喜歡「賜與你力量」的權柄，兩隻手捧著我的臉，親了一口。一個吻，害怕就被安慰了。

我再次鼓起勇氣之前，請外婆把心心帶到樓下玩一會兒，因為我要用殺蟲劑大開殺戒啦！

心心換好衣服之後，跑到我身邊，鄭重其事的把一張圓形的剪紙遞給我，說：「給媽媽，勇氣徽章！」

有魔力的徽章，一個徽章，勇氣就真的來了。這樣被這個小姑娘完完整整的療癒了。



她接納我的慌張，毋須瞭解我到底害怕的東西是什麼樣子，更加不會嘲笑我恐懼比自己手指甲還小型的生物。無論什麼原因，都願意單單擁抱驚慌失措的我。

她知道待她出門之後我便要作戰，所以鼓勵我，像書中的小火車卡爾一樣，帶著害怕前進啊！沒有害怕，哪裡會需要勇氣。但她相信，無論最後我到底有沒有戰勝小強和衣魚，只要我再次踏進廚房，就足夠資格擁有這份徽章。

卡爾最後也獲得了禮物和徽章。



心心，媽媽除了小強和衣魚，還有好多害怕和擔心，面對未知的迷茫和已知的恐懼。謝謝你的徽章，我們一齊前進。



繪本的力量，不單單是共同閱讀的當下，而是讓日常的對話有了更具象的畫面，也讓和孩子的互動從書中走到生活。

故事的力量，不單單是起承轉合的情節，而是讓不以為然的經驗得以收集和整理，也讓一個個故事串聯出持守和信念。

繪本是主角，無論是動物、死物，還是植物、怪物，都和人性相通，一起閱讀繪本，也是在特定場景中體驗真實的人性、不同的人生。透過閱讀預演，當在生活中真實發生的時候，事故就容易變成故事了。

第二章

關於情緒



孩子們成長的過程，也是從會哭、會笑、會鬧，到情緒的內核和表達都越來越豐富的過程。父母從透過哭聲判斷冷了、餓了、尿了，到陪伴孩子觸碰、梳理、認回、表達內心的豐富感受，彼此的情緒都在流動，我們都共同和自己的各種情緒展開有趣的對話。

在很多論述中，情緒往往不太受歡迎，不是被壓抑就是要貼上「被管理」、「被舒緩」的標籤。每個人，包括大人、孩子，有需要學習控制情緒。敘事的眼光，不會把人和問題捆綁，任何情緒，多劇烈、多細微，都會被看見；也不會只看到情緒，當情緒可以和人有一段距離，被情緒蓋住的人，也可以慢慢被看見。

也盼望透過一段段對話，讓所有的情緒都可以被穩穩的接住，被溫柔的擁抱，讓濃烈得硬邦邦的情緒可以變得柔軟，被情緒包裹的渴望和重視可以有機會好好的被述說。

第三章

關於成長



錦敦老師有一份筆記是關於凝視。我好喜歡這個比喻，專注又好奇的去看孩子，看成長，迫切的想要瞭解她眼中的世界。

我也是做了媽媽，又遇上敘事之後，才經驗這種不帶標準和期望的凝視，帶給我這麼多的驚喜。觀察如此豐富多彩的生命，我也好像同步經歷自己的童年，美好的、不那麼美好的，都一併書寫在成長的故事裡。

成長從來都不是只有喜悅和慶祝，還有很多眼淚、意外甚至是傷痛。一次次碎裂，一次次拾起重新拼湊；一次次迷茫，一次次認回來時的路。生命只有一次，但似乎成長的故事可以續寫和重新編寫。

凝視孩子的凝視，時空交錯和重疊。相信我，這份凝視，是一份給孩子和自己彼此滋養的禮物。

摔著摔著就大了



2020年3月2日

自從第一次看到心心摔跤，我腦袋裡面這句話就噎一聲冒出來了，以至於我以為我也是這樣長大的。

後來發現每個人對孩子摔跤的反應真的大不同，於是我先跑去問我媽，這個邏輯很好理解吧，假設我是摔大的話，很自然覺得心心也能夠摔大到畢業。結果，我媽用一種「你女兒是不是你親生的，或者你是不是孩子後媽」的眼神望著我……我只好默默退下，再思索一下這個邪惡的念頭如何產生。

等等，自我審查機制告訴我這個念頭是邪惡的，是因為當麻麻在旁邊時會衝過去抱緊心心，安慰她，還會怪責的口吻對在場的其他大人說，樓梯就要抱起來，或者這種路怎麼要讓孩子自己走；外公會一邊打地面一邊說地板壞壞；外婆甚至不會讓摔倒這件事情發生在她的管轄時段……相比之下，我似乎沒有他們這麼在乎，所以，真的很邪惡嗎？

先說說我會怎麼做吧。心心是個很謹慎的孩子，走和跑都相對於同齡的孩子慢，所以相對來說，摔跤的機會也不多。

我記得心心第一次摔跤的時候是在水泥地，膝蓋擦傷，有輕微的流血。我正打算繼續往前走（相信我，真的很輕微），心爸已經公主抱著心心衝到藥房，喘著粗氣，迅速買了酒精消

毒液、棉花和創可貼。藥房老闆看到心爸的表情，再看看心心的傷口……臉上略過一絲難以名狀的尷尬（但我相信這種浮誇的家長他應該也習慣了。）心心也的確表現得疼痛和難受。當然，我相信心心在經歷「痛」這個陌生的感覺，是需要陪伴、安慰和呵護的。但那一次之後，我就在想，之後遇到她摔倒，她想要的回應和我想要給出的回應是什麼樣的呢？

「摔著摔著就大了」這個念頭，讓我面對心心摔倒時，沒有太緊張，也不會馬上扶起來。我通常會走過她身邊，蹲下來。讓心心借個力，自己爬起來。站起來之後，我會請她甩甩手，踢踢腳，扭扭屁股（到這個已經破涕為笑了），再和她一起評估一下受傷的程度：「嗯，告訴媽媽哪裡痛，超級痛還是少少痛。」（通常會用手指比劃一個距離，加上語氣，孩子就能夠明白）；很多時候，我話還沒問完，她屁顛屁顛跑走或者繼續騎車，就已經是答案了。也試過破皮，或者感覺很痛的時候，心心會大聲的哭出來。

有一次在平衡車上摔下來，雖然沒有明顯外傷，但哭得可傷心了。在確保了身上沒有明顯外傷後，我安慰她說：「剛才摔倒很突然，是不是嚇了一跳啊？」她聽了一下，沒有特別反應，但感覺接近核心的外圍了，我繼續猜：「覺得自己玩平衡車玩得很棒，摔了下來是不是也有些生氣啊？」心心似乎稍微平靜了一些，我當時心裡感覺很驚喜，小小人兒，對自己平衡車技術小傲嬌，不論是氣自己還是氣平衡車，也算是繼傷心、害怕之後認識到新情緒：憤怒。

我告訴心心：「如果你喜歡，我們可以坐在旁邊休息一下，或者繼續騎車，都可以。」當然，還有一句是心心哭的時候我最常說的：「哭吧哭吧，哭出來舒服一點的話，沒關係的。」

並不是要求每個照顧心心的人，在她摔倒後，都必須有一樣的反應。即使不同的回應，我相信她都感受到同樣的關切和愛。我只是想用我最自在的方式，陪伴她面對必然要經歷的傷和痛。所以，這不是個邪惡的念頭，只是一個在家族群裡面相對比較小眾且屬於我自己的念頭。



也許是因為我相信，摔倒，和吃飯睡覺一樣，都能夠吸收到成長的養分，而總有一天，她會完全的自己吃飯、自己睡覺，也會自己跌倒，然後自己爬起來。

第四章

人生的課題



人生在世，無論任何一個角色，似乎都要經歷取經的九九八十一個挑戰。就算有再多的經驗，有再多的預備，真實面對的時候，都會措手不及，同時也長出自己的經驗。陪伴孩子面對許多我自己也未解的課題，有些很日常很瑣碎，有些很人生很哲學。有些以為是成年人專屬的議題，其實在年幼的時候就已經遇到了；有些以為是孩子才特有的困擾，背後卻是深層的哲學思考。

敘事信念有很多後現代的解構，對權威的質疑，對約定俗成的挑戰。不是要為了反對而去質疑和挑戰，而是當一個個課題出現的時候，除了標準答案，我們也想找自己的答法。

陪伴孩子尋找答案的過程，似乎也在拼湊自己的價值觀。不是印在課本上，停留在耳畔，流傳在俗語中，而是透過真實的經驗刻畫進生命中。

第五章

媽媽總是有 (在) 辦 (努) 法 (力)



有本我很喜歡的繪本《爸爸總是有辦法》，講的是爸爸會排除萬難，有 100 個障礙就會有 101 個天馬行空的辦法，讓故事裡的爸爸可以擁抱到孩子。我也常常用這個書名，表面上說給孩子聽：不用擔心，媽媽總是有辦法。實際上更像是說給精疲力盡、束手無策、快要放棄的自己聽：現在好像卡住了……但你已經很努力了。

做父母，卡住可能很正常吧。焦慮、失望、無奈、生氣……責怪孩子，完了又重重的懊惱自己。每個階段都有要憂慮的事，但每個憂慮的完結最後好像也不是靠自己的努力。總是想為了孩子的越來越好去嘗試「解決問題」，結果卻覺得不如乾脆「解決自己」。

好挫敗呢……

好喜歡敘事的眼光，讓我刻在骨子裡的自責、愧疚和羞恥感得以安穩：人不是問題，問題才是問題。

當不再被「我是個糟糕的媽媽」這些聲音限制住，眼光不再盯著自己的挫敗與不堪，不再盯著孩子所謂的調皮和不乖，人就不會被問題遮掩，看到人本身。不管問題有沒有解決，看見彼此的時候，就有新的故事可以講了。

崩潰，一起的崩潰



心 2Y3M

2020 年 6 月 1 日

不知道如何寫，卻好想把這種凌亂記錄一下。第一次用這麼複雜又迷茫的狀態開篇。前一天很晚回家，怪我，聽完五月天線上演唱會，還要任性回味多一次，滿心歡喜十點半到家，期待隊友和心心已睡到昏迷，結果家裡燈火通明，笑聲朗朗。

沒關係，老娘：🎵 心情好心情壞，怎麼開始怎麼辦，你有的不爽讓我來分擔。🎵（五月天《終結孤單》）感謝 Mayday，任何場景都有背景音樂，自己的不爽也只有自己分擔。

火速洗澡，帶心心刷牙，洗臉，去洗手間，一連串睡前儀式完成，十一點已過。好想心心快點睡覺啊。

可能是媽媽消失了一晚，回來了很開心，可能是和爸爸玩了一晚，很興奮，可能是今天白天去了很多地方，腦袋亢奮，總之就是不睡覺。好不容易慢慢安靜下來，十二點剛剛過，就爬起來說要 wee wee。

心心白天已經戒了尿片，她半夜若有 wee 也會叫醒我們，帶她去洗手間。

我身心已經很無比疲倦，現在回想，如果演唱會時長兩小時，可能力氣會多一點。把心心抱上馬桶，wee wee，抱起來，迎來今晚高潮。

心心堅持用馬桶上的玩具作為工具，來按鈕沖馬桶，我把玩具拿走，要求她盡快沖馬桶。但心心還沉醉在不能用玩具按鈕的不滿中，沒來得及回應的時候，「喇——」我就按鈕沖了馬桶。

心中的秩序感頓時崩塌了，心心的淚決堤而出。我僅剩餘的一點點耐心，也快要被淚水淹沒了。我抱起心心離開洗手間，輕放在床上。

深呼吸，讓煩躁離開，讓愛可以回來。

我希望能夠安撫她無法完成內心秩序的巨大遺憾，但心心越哭越大聲，越哭越委屈，我直接也快要被吞噬了。心心很棒，掛著滿臉的眼淚鼻涕提出：「我要再多 wee wee 一次。」

好啊，這個台階多合理啊。我再次把她帶到洗手間。

坐在馬桶上。

哦，因為剛剛拉完，再拉一次的美好願望，落空了。不光是氣媽媽打破自己的秩序，現在加上氣自己維持不了內心秩序，可憐的孩子。

此時背景音樂應為：♪ 一次一次你，吞下了淚滴，一次一次拼回破碎自己。♪（五月天《頑固》）

這首歌就是母女倆的寫照，她坐在馬桶，無力的把頭依靠在我身上，睡衣上的眼淚、鼻涕口水的混合物已經濕了一整塊地圖。我也感到無力可續，忍不住向隊友求助……我們之間有個默契，和孩子有衝突或者管教的時候，另外一方都盡量不打擾，除非開口求救。

心爸來了，我退出洗手間，自己坐在客廳。哭聲越來越小了，幾分鐘之後，聽到了我們全都期待已久的「喇——」，似乎把眼淚、鼻涕、口水，混著委屈、難過，隨著鹹水一起沖走了……

心爸把心心帶回房間，帶著疲倦，眼角掛著淚，心心很快入睡了。我抬頭看看時間，一點。收拾好沙發，想要整理好房間的凌亂，回應內心的凌亂。攤睡在床上，看著女兒，我卻自己忍不住叭噠叭噠掉淚。

委屈、難受、自責洶湧而來。我也好想發脾氣啊，沒有發出來的氣積壓在胸口，化成難過湧出來……

心爸安慰我：「你盡力了，做得很好了。」

我卻只想躲在角落，當個角落生物。自責像海浪一樣吞噬自己，找不到出口。不是怪自己按鈕，而是難過自己似乎沒有

足夠力量和智慧，去陪伴女兒面對突如其來的困難和洶湧澎湃的感受，無論這些困難和感受是否是我造成。

今天早上匆匆上班，不知道她昨天晚上睡得好不好，會不會還在怪責媽媽的魯莽和不解。但，寫到這裡，我看到一個很愛孩子卻束手無策的媽媽，也許，也需要一個抱歉和擁抱吧。抱歉，你已經很盡力了，擁抱，帶著小小的遺憾繼續愛孩子吧。

♪ 有沒有那麼一滴眼淚能洗掉後悔，化成大雨降落在回不去的街，再給我一次機會將故事改寫，還欠了他一生的一句抱歉。♪（五月天《如烟》）

晚上回到家，再給女兒一個抱歉和擁抱。



抱歉，媽媽不能完全明白你，抱抱，媽媽不放棄，會一直努力想要更懂你。

第六章

禮物



媽媽的身份意味著很多的付出和責任，特別是很多身心的疲憊都滿溢出來。我頂著亂糟糟的頭髮、身上偶爾還有牙膏、食物污漬回到辦公室、試過因為孩子突然的便意而遲到、孩子生病而早退，工作夥伴們都會投來同情且心疼的眼光，就差沒在我額頭上寫「謹慎生育」的口號了。但在關係中，總是流動的，用敘事的眼光去看關係，有愛就有故事，而每段關係都是獨特的，有心力交瘁的部分，也肯定有甜到融化的時刻。

台灣有一套短劇《你的孩子不是你的孩子》，用很震撼的方式說簡單又深刻的道理，同樣，在我信仰的角度，孩子也是獨立的，屬於上帝而不屬於父母，孩子是上帝給父母暫時托管的產業。在托管的這段漫長的歲月，彼此的人生都因為這個相遇而更豐富。

帶著這份對獨立的尊重，陪伴孩子不是單方面的付出，反而收獲了滿滿的感動和愛。孩子的愛，單純直接但不一定好懂。但當信號通暢，能夠沉浸在孩子給出的珍視中，心裡面就擁有滿溢的幸福。

這些文字就像哆啦A夢的隨意門，瞬間回到那些寶藏時刻，滿血復活。

疲憊和幸福，都滿溢。



「聽話」 孩子父母 養成記

—— 親子同行的敘事實踐之旅

作者：李慧敏

設計：Spacey Ho @ Spacey Creative Studio

編輯：青森文化編輯組

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：聯合新零售（香港）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：2025 年 6 月

ISBN：978-988-8868-99-5

上架建議：親子關係／教養心得

定價：港幣 111 元正／新台幣 440 圓正



原來陪伴孩子並不完全美好，
雜亂、瑣碎、迷茫、汗水混著淚水……
還好，亂中有「敘」。

敘事實踐不單是助人工具、心理治療介入方式，

更是柔軟的看待孩子的視角。
讓父母可以長出更多尊重和好奇，
撐出一個「聽孩子的話」的空間。

軟軟的話、氣鼓鼓的話、天馬行空的話……

都可以被這個空間接住；

同時，敘事也是更豐富的滋味。
滋養陪伴者擁有更多反思和解構，
發展出一種「聽自己的話」的脈絡。

焦急的話、惡狠狠的話、天人交戰又說不出口的話……

都可以在脈絡中，找到來處，尋覓出口。

這本「旅行」日記，絕對不是「經典路線」的指南，
而是充滿身心俱疲的挫敗和柳暗花明沒有村的失落，
但挫敗和失落，不就是生出信念和盼望的土壤嗎？
相信每段親子同行的旅程，都能開出美好的花。



ISBN 978-988-8868-99-5



9 789888 868995 >



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：親子關係/ 教養心得

定價：港幣 111 元正/ 新台幣 440 圓正