

惠賢

輕輕的您走了

給我親愛的老豆

再見！
／

To my DAD in Heaven



輕輕的您走了
——給我親愛的老豆

惠賢
著

目錄

- 5 序：尊榮父親——謝耀揚牧師
- 7 序：陪你走這一段路——葉亮敏傳道
- 9 序：三代同堂——Betty Wong
- 11 序：鳥語花香的人生——棗田
- 13 編者序：當哀傷化作文字——陳美珠
- 16 自序——惠賢

第一章：從前

- 20 給老豆的信 I
- 22 輕輕的您走了，就如您輕輕的來
- 25 老豆的威水史
- 28 我的名字
- 30 罰抄練出真功夫
- 32 創造的父親
- 34 失而復得
- 37 老豆第一次說自己老
- 39 幾歲都要見家長
- 41 Mimi 廚房白老鼠

第二章：善別

- 46 給老豆的信 II
- 48 感嘆號！
- 50 留下的一句安慰話
- 53 聽禱告的主
- 55 靈堂堂官的大安慰
- 57 化咗灰都認得你
- 59 出席喪禮強如宴樂
- 61 遺物一之工具箱
- 63 Mimi 夢見公公
- 66 遺物二之文儀用品

第三章：自療

- 72 給老豆的信 III
- 74 沒有你的第一個父親節
- 77 面如死灰
- 79 遇氣流
- 81 翻看舊影像
- 83 鹹味思樂冰
- 86 失聲過山車
- 89 音樂自療——永遠永不遠
- 91 音樂自療——神愛世人

- 94 後記兩則
- 98 思念誌
- 100 鳴謝篇

序：尊榮父親

父親這角色，在很多人的生命中，是祝福也是困惑，是疼愛也可能有怨懟，有懷念又想忘記……可以說是矛盾吊詭的關係。父系社會將父親塑造成一個嚴厲督責、主外養家的角色，這就是一個盡責稱職的好父親了。因此，形成了父親與家人的關係是有距離，不易接近；中國人的嚴父就是這樣被模造出來。

惠賢 Joey 寫作這一本《輕輕的您走了——給我親愛的老豆》是為以上被定型的父親形象來一次平反，淚崩懷念一位具溫暖父愛的爸爸，甚至連隱藏的一面也勾畫出來，讓深藏不露的豐富情感呈現，使溫馨關係可以再重塑。

這一本小書，不只是將事件記錄或重新定義，更相信是一種醫治動力：對歡樂時光的再確立，讓可能的誤會沉澱重整，使彷彿逝去的光輝再深藏心裡，延續溫床；最終相信有一日我們會在天家重聚。這種記敘都是對「失去」這種創傷的一伏良藥，每一次的痛哭緬懷都是洗刷傷口的療癒過程。我相信不單只惠賢在寫作的過程中得醫治，更祝願每一位讀者都因這敘事記載，心被感動，領受一個願意開放被醫治的心靈。

「尊榮父親」是基督信仰的重要信念，無論我們與生父的關係怎樣，定意「尊榮」這一個在你人生中不可或缺的摯親，是使這幽暗大地重現盼望的落實踐行。

「看哪，耶和華大而可畏之日未到以前，我必差遣先知以利亞到你們那裡去。他必使父親的心轉向兒女，兒女的心轉向父親，免得我來咒詛遍地。」《聖經》〈瑪拉基書〉4章5至6節

謝耀揚牧師
基督教聯合醫院主任院牧

序：陪你走這一段路

首先真的要感謝「惠賢」（一向稱呼你 Joey，讀過你的書後，才知道你父親給你這中文名字的意思）給了我人生第一次寫序的機會。能夠有這寶貴的機會，我想是因為彼此的「共同經歷」——2024年7月14日，我媽媽病逝；一個月後即8月14日，Joey爸爸突然離世。所以，我倆算是能明白對方心中所經歷的傷痛，每當我記念媽媽的週年，後一個月就輪到你記念鄧世伯了。

又想起那次惠賢你在教會分享見證時，感謝你拉我上台一起唱《神愛世人》。同為「大 I」（MBTI 深內向型性格）的我，若非職事需要上台，我會較喜歡低調做人。然而，生命原來真的是互相影響牽動，我沒理由不陪你走這一段路，唱這一首歌：「痛哭的你，痛哭的你，擁抱著痛苦的我，痛苦的我。悲傷的你，悲傷的你，感染著創傷的我，創傷的我倆……」

我們另一個共同經歷，就是在痛失父母的過程中感受到靈裡的平安。這種平安幫助我們在生活和工作中可以「正常發揮」。就好像惠賢回娘家，愛睡在世伯離世時所坐的梳化，藉此懷緬父親；我亦在自己的手機鬧鐘中，每個星期調好父母離世的時間，好呼喚我要時刻記念父母。

相信惠賢和我一樣，都不想忘記摯愛的父（母）親，所以透過出書這個方法，打破那些人說「一個人只會在世界留下三代的足跡」。世伯，您真有福氣，您親愛的細女為您執筆寫書，讓您的名字流芳百世。我相信您在樂園有知一定非常高興和光榮。同時我更相信，惠賢最重視的是世伯您的名字寫在三一上帝的生命冊上。

我願這本書能為經歷痛失至愛的人，給予一份安慰和激勵，知道我們在世只是客旅。最終，我們都會在永恆的天國裡相聚。願世伯和我的父母，都安息在慈愛的天父懷抱中。

葉亮敏傳道
中國基督徒傳道會中心堂傳道人

序：三代同堂

非常欣賞 Joey（惠賢）透過 30 篇散文呈現了她爸爸的一生，又讓讀者對她爸爸多一點了解和認識。認識 Joey 十幾年，一齊共事，Joey 很勤力，同時著重生活平衡，既是媽媽、太太，也是女兒和新抱的身份，她盡力地把每個角色擔當得好。Joey 爸爸離世的事，我看到她的能力，她平日少說話多做事，而且是「做到嘢」，是一個實踐者，這方面跟她爸爸相似。

Joey 的文筆直率真摯，不轉彎抹角。在本書裡讓我感受最深是其中一篇文章提到：「喜怒哀樂一筆勾銷 從此開始新的逍遙」，這是對人生很有趣的演繹。

另一篇提到「生人都需要破地獄」，當我們面對很多事情要處理，我們又如何可以活在當下？本書給我的思考是：「咩叫大事？咩叫小事？」原來，當人生經歷如此重大的事情，其實好多事情都驟然變得好小事，這樣我們就可以活得自在。

《聖經》〈雅各書〉4章14至15節：「其實明天如何，你們還不知道。你們的生命是甚麼呢？你們原來是一片雲霧，出現少時就不見了。你們只當說：主若願意，我們就可以活著，也可以作這事，或作那事。」一個人離世所留下的足跡是很有價值的，願我們每一個人都能夠珍惜當下，懷著一個感恩的心活好每一天。

《聖經》〈以賽亞書〉59章21節：「耶和華說：至於我與他們所立的約乃是這樣：我加給你的靈，傳給你的話，必不離你的口，也不離你後裔與你後裔之後裔的口，從今直到永遠；這是耶和華說的。」願聖靈開啟 Joey 聽得到神的聲音，並且多讀聖經，認識神的屬性和慈愛。書中三代同行的故事也很感動我，所以我祝福 Joey 繼續傳承爸爸給你的教導，你們夫婦二人同行，教育 Michaela，樂見你兒孫滿堂，走上豐盛人生。

Betty Wong
保誠保險資深區域總監

序：鳥語花香的人生

記得去年出席 Joey 爸爸的喪禮，感受到喪家家人對突然離開的親人有着未能釋懷的哀傷情緒，特別是 Joey。我當時腦海閃過一個出書的意念，因為我深信透過文字和藝術，讓人的情感得以抒發，能找到重新出發的動力……

一年後，竟想不到 Joey 向我提出合作出書的邀請，以記念一位對她很重要、樂觀、正能量的爸爸，也希望藉這本小書與同路人互勉。Joey 積極由零開始學習怎樣出版，找自資出版社合作，同時繼續寫稿執稿；過程也不太順利，但她從沒有想放棄出書的念頭。她以樂觀坦誠、不造作的文字，真情流露出對家人的愛及對上主感恩之情。她用輕鬆帶點傻氣的文字表達，不是逼你感受她失去摯親的傷痛，也不會偽裝堅強令你羨慕，她只是用最貼地的一面，與同路人互相勉勵，彼此祝福，繼續好好生活，向離世的老豆致敬，向上主大聲歌唱讚美。

很多謝 Joey 對我的信任，戰戰兢兢地接過她未完整的初稿，腦海中計算著出版時間，等不及她和出版社簽約的日子，我便要開始構思插圖。我畫的第一張圖，經作者和編輯表決後，也成了這書的封面。封面的概念來自本書中其中一篇〈輕輕的您走了，就如您輕輕的來〉，這位爸爸由一對途經街頭的夫婦發現並收養，他以頑強的生命力，經歷人生高低起跌。山中的大屋小屋、花叢鳥語、雲彩等等，代表了「老豆」一生所建立的事業和家庭，處處充滿著生命力和活力。「老豆」的人生猶如瞬間即逝的彩虹，美麗而短暫。他的故事，也讓讀者思考，我們人生的山頭，是鳥語花香還是雜草叢生？

袁田
插畫師

編者序：當哀傷化作文字

「失去」原是普遍現象，「失去」的感受卻是無以名狀。

那個早上，Joey 爸爸突然被送進醫院，她在群組裡發了信息，請大家為父親緊急代禱。誰也沒有想到，僅僅兩個小時之後，世上最疼愛她的人撒手塵寰。哪管是突然失去摯親，或是有準備充足的離別（正如我的父母雖是笑喪，我對他們的思念卻從未隨時間流逝而減退），都會令人久久未能釋懷。Joey 面對這場突如其來的離別，對她的打擊與傷痛可想而知。

一向堅強理性的 Joey，努力收拾悲傷，照顧身邊家人，試圖讓生活盡快回復正軌。但同時，她也誠實面對自己的內心，透過音樂、寫作與禱告，低調而孤獨地走進了哀悼的最深處。或許她沒想到，這場書寫的旅程成為了她自我療癒的一部分。

若說寫作是為了鼓勵同路人，不如說，書寫本身，就是一場療癒的儀式。作為文字工作者兼心理輔導員，我深知「說故事」所具有的治癒力量。在敘事治療（Narrative Therapy）的觀點中，我們透過重新述說生

命故事，得以對經歷進行「再經驗」與「再理解」，從而尋找出新的意義與方向。心理學家彭尼貝克（James W. Pennebaker）的研究也證實，將情感經驗轉化為文字的過程，能有效幫助我們整合創傷，重獲內在秩序。

我看著 Joey 在書寫中，一步步梳理自己與父親的點滴。從最初面對死亡的震驚與悲痛，到回顧那些鮮活而溫暖的記憶碎片，再到將老豆的處世態度與精神內化——這正是一種「持續性連結」的建立。這種連結不是沉溺於過去，而是以新的方式讓愛延續。正如哀傷治療大師威廉·沃登（William Worden）所說：「哀傷的目標不是忘記，而是以不同的方式記得。」

《輕輕的您走了——給我親愛的老豆》是 Joey 獻給父親的生日禮物。因此在編輯過程中，我盡可能保留她原有的用詞與語氣，那份純粹與真情。我也在每一章的每篇文章內，加入溫暖小語，作為閱讀的陪伴與引導：

第一章「從前」——「為父的心」：除了引導讀者感受父愛的特質外，也盼望讓人認識創造天地的主，是我們在天上的父。為父的心，既是對地上父親的懷念，也是對天父的讚美。

第二章「善別」——「從死觀生」：透過死亡這面鏡子，我們得以反思生命的意義與有限，學習如何好好活著。

第三章「自療」——「自我關懷」：哀傷沒有捷徑，療癒的第一步，是接納自己的軟弱，學習溫柔對待自己，才能有力量繼續前行。

作為輔導員，我見證了一個哀傷「自」療的歷程如何透過文字誕生；作為編輯，我願每位讀者都能在字裡行間和圖畫中找到共鳴與支持；作為主內姊妹，我為 Joey 感到驕傲——她不僅完成了為父親出書的心願，更在淚水中，找到屬於自己的醫治之路。

陳美珠

編輯

井之源全人發展工作室創辦人兼心理輔導員

自序

萌生寫這一本書的念頭是在 2025 年 4 月。

一想起有一些原本計劃了要做的事情，時間未到，但原來已經夠鐘了！何解說「時間未到，已經夠鐘」？因為我的老豆（這是我對他的稱呼）想在他 70 歲生日時，辦一個較大型的慶祝活動。可惜，在他仍未到 69 歲生日，就在毫無預警之下，他在睡夢中離開了我們，我的人生經歷了一場生命中不能承受的痛。正面的想，這樣離開是最有福氣的，因為他不用受病患折磨，面容保持精神飽滿。如果可以選擇，我相信老豆寧願以這方式告別世界。

一邊想，一邊把心裏的想法和感受寫出來，寫著寫著，從回憶我和老豆之間的往事，到他突然離世，我如何自處，到一天一天的過去，經歷多次的腦交戰；到細察老豆走後的首年，身心靈所領受的不同事件，腦內發放出的每一個訊號，從傷痛到啟迪、覺悟，漸漸化悲哀為祝福。

希望透過每一篇的分享，讓正在閱讀這書的你——也許經歷過失去摯親，你已經走出陰霾，脫胎換骨；又或者你仍然在哀傷裡面走不出來。無論如何，我盼望這書能夠讓我們一起化悲哀為正能量，繼續熱愛每一天的生命，每一天活出最好的自己，不枉此生。

惠賢

第一章

從前

「求你指教我們怎樣數算自己的
日子，好叫我們得著智慧的心。」

——《聖經》〈詩篇〉90 篇 12 節

給老豆的信 I

老豆：

有人話，一個人只會在世界留下三代的足跡。意思即係話，一個人的一生，經過了三代就會被忘記。我知道你叫鄧國榮，阿爺叫鄧翊隆，但是我對他是零印象。因為我出世幾個月，阿爺就離世了，他的故事都是從你和阿媽口中得知，更莫說是阿爺的父親（即太爺），簡直是難以追溯……所以，「只會在世界留下三代的足跡」又的確是有道理。

因此，我想藉著這本書，讓更多人知道，雖然只有三代的足跡，但在我的一生中，我「永遠」都不會忘記你。我更希望這本書能成為歷史的見證，曾經有一個傻女為佢老豆做了一件傻事——將平凡得可以的生活點滴，記錄下來。寄望這本書能帶來神奇果效，讓更多人的心靈得到滋潤。

有人會話，失去親人用不著出書吧，你老豆又不是明星。別人點睇無所謂，我睇為重要，就係重要。我的硬頸執著像誰呢？相信老豆你一定會很喜歡這本書，因為它充滿了我們共同的回憶；就好像我出嫁當天，你拖著我步入教堂的影片，這些年來，你久不久就在 Facebook 分享，一次又一次，你都很歡喜地回味著。

當有一天我離開世界，與你團聚時，你記得來接我，拖住我介紹天堂裡的每一個角落呀。

永遠懷念您的

惠

敬上

輕輕的您走了，就如您輕輕的來

引用徐志摩的《再別康橋》來命名此書——《輕輕的您走了——給我親愛的老豆》，是因為我的父親（老豆）來到這世界的時候，是輕輕的來。老豆是一名孤兒，被遺棄在廣州的街頭，他被發現於一塊大石上。那時的他，臍帶殘端仍未脫落，把他拾回來收養的夫婦估計，那時的他大約出生只有幾天。他本來是甚麼名字？他為甚麼被遺棄？無人知道。所以，老豆經常自嘲自己是從石頭爆出來的。

上天安排老豆的離開，也是輕輕的；就像一道彩虹，突然出現了，帶給人無限歡笑。他外表俊朗，談笑風生、充滿活力和正能量。然而，轉眼之間，他就不見了。

老豆養父母的家，聽說是很龐大的家族。老豆的養母是養父的第七位太太，年齡相距四五十年，再詳細的家族樹我也搞不清楚，簡直覺得四海一家。有時遇到一些素未謀面的人，原來也是親戚，逐一打招呼後，點頭微笑，之後也不知說甚麼好了。直到自己信了耶穌之後，凡是信徒的，也是主內一家；從此，凡有生命氣息的，都抱著一家親的心態。

老豆性格很瀟灑，生前曾說笑，如果他過身的話，要把他的骨灰撒在他最喜歡的鴨寮街。但我們沒有這樣做，弟弟說：「生時已經不知道從那裡來，走了之後一定要給他一個安定居所，至少我們可以有一個位置拜他。」

當我們一家在商討老豆獲派的骨灰安置地點是否適合，可否接受？對我來說，老豆的靈魂已經上了天堂，他的精神永存我心。至於化了灰的肉身放在哪裡，我都沒有意見。



為父的心

無我付出，懷抱原諒；
因為愛有所依，活出彩虹人生。



因為愛有所依，
活出彩虹人生。

老豆的威水史

小時候，我有一點印象，老豆是一名單車運動員。那個年代有洪松蔭、許澤波和我老豆鄧國榮。當然，人人都只記得比賽中的第一名。所以，時至今天，洪松蔭先生的名字仍然是眾所周知。

有段日子老豆開廠，記憶中他們一群「單車友」曾跟這些單車紅人一起吃過飯。那時候的我大概在幼稚園至初小的年紀，老豆經常外出踩單車。每次回來，見到老豆總是把單車騎在膊頭上，滿面通紅，一身都是鹹味，是汗水乾了所留下來的鹽份。

記得有次很恐怖的回憶，老豆回家的時候，他半邊臉是爛的，面上縫了針，滿身是血跡。原來，他「炒車」了。他說當時他拉着一部貨車車尾，一直乘着貨車車速往前衝，後來他慢慢放鬆手，打算轉彎，就在那時候失了平衡，結果跌至一身傷，幸好只是皮外傷，沒有嚴重骨折。

最威水是有一次他在晚間新聞中上電視，那是體育新聞時段，老豆出鏡時間差不多有十秒八秒，攝影師當時正在拍攝他的賽前熱身。

他幾乎忘記那個追夢的自己，但所有被他愛過的人，永遠記得這份沉默的偉大。

我年紀小，所以不知道他為甚麼沒有繼續發展單車事業，可能是為了照顧一家七口吧，所以他已經跟單車友失聯。

在老豆突然離世這件事上，要特別多謝我的弟婦。她用盡努力，順藤摸瓜，在人海中聯絡到洪松蔭先生，邀請他來送別我老豆。洪先生很有心，親自來送別我爸、慰問我媽及我們，送上花牌帛金，還在靈堂陪伴了我們好一陣子。無限感激。

有「戰友」送別，我老豆在天之靈一定好安慰。



為父的心

不常說愛，卻喜歡看著傻傻的你。



書名：輕輕的您走了——給我親愛的老豆
To my DAD in Heaven

作者：惠賢

編輯：陳美珠

封面設計及插圖：棗田

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
新北市中和區立德街 136 號 6 樓
(886) 2-8227-5988
http://www.namode.com

出版日期：2025 年 11 月

圖書分類：親情散文／懷念父親／心靈成長

ISBN：978-988-8917-71-6

定價：港幣 128 元正／新台幣 510 元正

本書《聖經》經文引用聖經和合本（繁體版）







惠賢在毫無預警中面對至愛父親的離世，她將悲傷化為動力，於短短數月內撰寫了 30 篇散文，以此紀念父親的名字。同時，透過回憶與思念，惠賢與同路人互勉，珍惜光陰，盡情享受生活，為離世的摯親擁抱生命。

本書真實呈現了一位愛女的心路歷程。她透過音樂、寫作與禱告，低調而孤獨地進入哀悼的深處。這段書寫的旅程，亦成為她自我療癒的一部分。

心理學家維克多·弗蘭克 (Viktor Frankl) 曾說：
「我們療癒不是因時間流逝，而是因我們在時間中找到了意義。」



希望這本書能為您帶來安慰和鼓勵，彼此共鳴，
每一天活像最後一天，無悔今生。



ISBN 978-988-8917-71-6



9 789888 917716 >

定價：港幣128元正



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com