

一位女會計師的極限之旅——  
在挑戰中找回自我，在途中遇見幸福。  
每次重新出發，都是在改寫人生這盤帳。  
一起啟程！

# 從零到 撒哈拉

林妍青 著





從零到  
撒哈拉

林妍青 著

2024年8月，我在饒宗頤文化館的Cafe，辦了一個叫「聊天療天」的活動。

那是一個與陌生人聊天的活動——坐下來，對著一個素未謀面的人，聊人生，聊故事，聊那些平日不會輕易說出口的事。

Betty，是我那天的第五位來賓。第一眼，看不出她有什麼特別。但談著談著，我漸漸意識到，坐在我對面的這個人，是一個裝著整個世界的人。

她的故事，不是那種精心包裝過的勵志故事，而是帶著氣息、帶著泥土味、讓你聽完之後久久不能平靜的那種真實。

那天之後，我在心裡把Betty歸入一個很少人能進入的類別：有故事，而且是真正與眾不同的那種。

我沒料到，這段相遇，竟然牽出了這一本書。

去年11月初，我們在WhatsApp聊起近況。我跟她說，我在寫有關神經多樣性的科普文章，也隱約提到自己想出書的念頭。

那本來只是隨口一說——一個還沒想清楚的夢想，一個藏在「有一天」裡的計劃，大概連我自己也沒太當真。

但Betty不一樣。



她聽完，立刻認真起來。她說我應該寫關於自己的故事，然後給了一大堆建議，具體到讓我有點措手不及。

我半開玩笑地說：「你可以做出版」，又說：「哈哈，你可以做 Ghost Writer。」

她回答：「如果你出書唔貴，我都整返本。」

我以為那只是一句玩笑。

沒想到，不到 24 小時，書名和寫作方向的初稿，已經出現在我的手機螢幕上。

再過一天，她傳來消息說：「寫了萬五字，欠撒哈拉部分，嗰度最多五千字左右，加埋就有兩萬字。」

我讀著那幾行字，有點懵了。心裡忍不住問自己：這個人，是認真的嗎？

是的。她非常認真。

此後幾個月，Betty 一邊生活，一邊不斷豐富書的內容，填進細節，打磨文字。

然後，在今年 1 月，她去了摩洛哥，在撒哈拉沙漠裡，完成了那場讓整本書走向終章的 100 公里賽事。

回港之後，她連續用了七個小時，把書的最後部分一氣呵成地完成。

從動筆到全書完成，不到四個月。

我不知道該用什麼詞去形容她。說「厲害」，好像太輕了。說「不可思議」，又太像在說一個神話。

但這就是 Betty —— 她把別人用來猶豫的時間，拿去做事了。

這本書叫《從零到撒哈拉》，講的是她的故事。

但我讀的時候，時不時會想起書以外的那些細節：饒宗頤文化館 Cafe 裡的那個下午，那串 WhatsApp 對話記錄，那句輕描淡寫的「我都整返本」。

我想，這本書真正的起點，比書中所記載的還要早一點 —— 就藏在那個偶然相遇的瞬間裡。

撒哈拉不是終點。

對 Betty 而言，那不過是她用雙腳，在大地上寫下的其中一個句號。

書裡的每一段路 —— 從 Life Base 到 Life Base，從黑夜到黎明 —— 讀的時候，我感受到的不只是體力的消耗，而是一個人如何在最極端的環境裡，與自己誠實地對話。

那種誠實，是我們在城市裡很難得到的東西。

有些人走進你的生命，只是路過。有些人走進你的生命，然後讓你看見一些原本看不見的事——包括你自己還沒說出口的那個可能性。

Betty 對我來說，是後者。

我很榮幸，能夠為這本書寫序。更榮幸的是，在這本書完成之前，我就已經認識了這個人，親眼見證她說「我都整返本」的那個午後。

那個瞬間，我現在想起來，仍然覺得有點不真實——但書就在這裡，真實地擺在你手上。

這本書，值得你好好讀。

YK，2026年 | 農曆新年，香港

如果你還在猶豫要不要追求自己的夢想——無論是兒時的夢想，還是讀書工作後萌生的新夢想；還未能決定是否離開現有的處境，去走另一條全新的路；或者你現在仍在自我懷疑，是否應該重新開始——那你一定要看一看這本書！

讀書、工作、升職，是一般人生贏家的既定路線。但當大家都忙碌追求生活富裕時，是否遺忘了自己內心的聲音？這是否我真正想過的生活？人生是否有另一條路也能過得同樣富裕？要走一條充滿未知的道路，是否令你猶豫不決？看完這本書，你會找到答案。

或許撒哈拉的超級馬拉松不是你所追求的夢想，但每個人心中肯定都有一個屬於自己的夢想。如果你仍不知道應否在這一時刻踏出追夢的第一步，不妨從 Betty 追尋夢想的過程，為自己找一點啟發。

我們一起經歷了中學、大學、工作、結婚，雖然大家從事不同的專業，但大家都在既定的道路上努力前進。

認識 Betty 的時候，她是一位努力、有目標的女生。從小到大，我們都被灌輸要努力讀書、考入大學修讀專業，然後勤奮工作，升職加薪——這是一條康莊大道，一定不會有錯。

中學時期，我們每天返學上堂，放學做功課，生活簡單愉快。大家一起研究功課上的難題，努力溫習考試。大學時，Betty 選了會計系，而我就進入了醫學院，雖然見面少了，



但仍會互相更新近況。

剛出來工作時，Betty 在會計師樓通宵達旦地工作，而我在醫院經歷 36 小時的 On Call 生活。雖然見面更少，但大家都在努力適應各自的工作環境。

直至有一次，她說自己已辭工，開始做 Freelance，多出的時間用來照顧家人，做自己喜歡的事情，投入熱愛的運動。

辭職需要勇氣，做 Freelance 需要勇氣，作為由中學已經認識她的好朋友，見證她完成單車環台、毅行者，直到撒哈拉的超級馬拉松。從沒想過，這些會發生在我認識了 30 年的朋友身上—— 每一步都那麼令人驚喜！

Betty 做到了，她的經歷告訴了身邊每一個人：只要有夢想，你也可以踏出追求夢想的第一步！

這是一個真實的故事。原來在香港，真的可以追求自己的夢想，只要有踏出那一步的勇氣！

希望大家看完 Betty 的故事後，也能有所感動，並得到啟發，去追尋自己的夢想！

Sally

認識 Betty 轉眼已二十多載了。還記得初見時，她臉上掛著笑容，充滿自信，是位大學高材生；之後一起活動時就察覺到她有比一些同齡男性更強的「牛」力氣，但絕對不是一位運動健將。

十多年前，Betty 參加一次台灣環島單車活動後，搖身一變成為一位熱愛運動、半專業的運動員。每次她告訴我新的運動比賽挑戰時，我都對她的堅持和毅力感到敬佩，更莫說今次她在茫茫撒哈拉沙漠中，冒著生命危險、通宵達旦地完成馬拉松！

Betty 曾說至少幾年後才會參加撒哈拉馬拉松，怎料不久她便通知我們她已報名並訂好機票。我和朋友，甚至我的家人，知道參賽費用包括「打包費」後，都擔心她的安全，但她依然充滿信心，沒有絲毫畏懼。即使需要隻身花 33 小時飛抵陌生荒蕪的北非比賽，她也從容面對。

Betty 能力高，但從不會嘲笑朋友，反而總是耐心地給予支持。她願意遷就不擅長運動的朋友，卻從不藉此炫耀自己強勁的體能。她大學畢業榮獲學業成就獎，獎學金足以支付單位首期，但她從不輕視學歷較低的朋友。如此謙虛的態度，相信很多人都未必能做到。也正是這份謙遜，加上堅定的意志、恆心和天賦，讓 Betty 在運動和人生各方面都發揮得淋漓盡致。



認識 Betty 一段日子，日常我倆有很多交流，但她這本書仍讓我感到新鮮和趣味，也讓我從中感受到人生除傳統的學業、事業外，還有很多有意義的事情值得追隨，十分勉勵人心。

願 Betty 繼續努力，開拓她的小宇宙！

Gladys

感謝 Betty 邀請我為她的作品《從零到撒哈拉》作序。

她的速度與效率絕對驚人，從最初萌生寫一本自己的書的想法，到完成撒哈拉沙漠的賽事回港，不到兩個多月便完成了初稿。

《從零到撒哈拉》展現了 Betty 堅毅的一面，努力不懈實現自己及追隨夢想的過程，看得令人熱血沸騰！而她對家人的關懷，又流露出她溫柔細緻的另一面。這兩種鮮明特質的對比，我在毅行者的訓練中早就深有體會。她筆下對人生的淡然感悟，同樣深深地觸動了我。

2023 年初，我在先生的鼓勵下參加毅行者。由於這項活動必須在 48 小時內跨越 23 座山峰、合共 100 公里的麥理浩徑，對我來說是一項極大的挑戰，但我亦同時抱著激情與興奮去迎接這場考驗。

透過好友四處張羅，終於找到 Betty 組成一隊完整的四人女子組，當中兩位是經驗豐富的毅行者老手，兩位是新丁。

從 4 月份開始練習期間，我們經歷過不少難忘的回憶：滂沱大雨使崎嶇的山路變成瀑布；在攝氏 36 度酷熱天氣之下，我們汗流浹背地攀山；極端的黑色暴雨令我們的訓練被迫中途腰斬；十多個小時的操練使我的肌肉痙攣，磨損和腫痛。每次訓練完畢，我也是全身濕透，完全筋疲力盡地回家。



但這些訓練卻讓我更了解自己的身體狀態和需要。我嘗試找出適合自己的策略來應付長途的賽程，例如：調整步姿、速度、裝備、食物和份量補給等方法，去應對身體的不同狀況。

曾經我向隊友請教：「毅行者十段路程當中，哪一段是最難行呢？」

隊友的回答：「當你行到不想再行時，就是最難的一段。」

每一段路都必須靠自己雙腳一步一步走下去才能到達目的地，同時也需要無比堅定的意志去克服內在的掙扎與阻力。

相對於我，Betty 豐富的經驗和體能足以讓她輕而易舉地完成練習。但每次訓練，她總會跟在我後面，默默地按著我的龜速步伐前行。她這份耐性和貼心的陪伴，讓我更加認真地看待每一次練習。

隊友的支持也是力量的來源。毅行者並不是一項靠個人完成的賽程，而是建立團隊精神，互相扶持，齊心協力一同到達終點才是最終目標。

經過十多次的練習，到了 10 月下旬，我們安排了最後一次操練。然而，我的速度和體力恢復仍然是問題，所以最後我選擇退出隊伍。

雖然最終我無緣參加毅行者的挑戰，但過去七個月練習中流下的汗水和努力並沒有白費。這段旅程為我帶來了新的體驗和珍貴的友情。我衷心感謝 Betty 和隊友們的支持，讓我從未想過找藉口逃避練習；同時我也感謝自己有勇氣嘗試這次毅行挑戰。

最後，《從零到撒哈拉》這本書，是 Betty 用親身實踐告訴我們：她追隨內心的渴望，勇敢嘗試，開拓自己的潛能。只要勇於探索，踏出第一步，新的旅程便會啟航，帶領我們感受不同的風景與體驗。繼續踏實前進，在每一步中完全投入，潛能自會在行動中慢慢顯現，並累積成寶貴的經驗和能力。

Anna



【盡力活出自己，享受當下旅程；不要小看自己，人有無限可能。】

## 在不確定之中，走出自己的節奏

初識 Betty 時，我對她的認識十分簡單：她是一位跑馬拉松、騎單車的人。

後來才知道，她同時也是一位極為專業的會計師。

在進一步的相處中，我逐漸看見她身上一種非常鮮明的特質：理性、嚴謹、要求完美。

她對「正確」有極高的標準，不容錯誤，也不輕易放過任何細節。

每一個問題，總會被她拆解，再以更多問題層層分析。

這樣的性格，或許與她長年所受的專業訓練密不可分。

然而，真正讓我對 Betty 產生更深理解的，並不是她的專業能力，而是她持續學習與自我擴展的狀態。

即使已進入半退休、達到財務自由，她仍未停止探索世界的方式。

她不斷學習不同領域的知識，拓展視野，也讓自己的生命保持流動。

身為一名身心靈修行者，從這本書我看見了一個平日較少被表達出來的 Betty。

在理性與剛烈之外，她其實是一個溫柔的人。



這份溫柔，來自她逐漸意識到一件重要的事：生命中，並不存在絕對的正確。

人生不像報表，無法永遠對得剛剛好。

前行的過程，必然伴隨誤差、風險與不確定性。

而他所走的路，正是一條學習接受 Error、理解不確定，卻仍然選擇繼續前行的道路。

我相信，這正是 Betty 此生重要的課題：不是要放下理性，而是在理性之中，擁抱並彰顯潛意識裡的溫柔。

用雙腳、用行動，走進生命的未知，

以溫柔回應困難，走出屬於自己的節奏，

一步一步，靠近真正的自由。

這本書記錄的，不只是路程與挑戰，

更是一個人在不確定之中，如何學會信任自己、承載自己，並持續向前。

願這本書，陪伴每一位正在尋找生命節奏的讀者，

在行走之間，找到屬於自己的方向。

Barbara

2026年1月12日的晚上，當我開始寫下這篇序時，Betty正身在撒哈拉沙漠，與時間賽跑。

她已經挑戰了超過24小時，而我正等待她傳來平安到達終點的消息。手機裡，我準備了幾個歡快的Emoji，等她報平安時發給她——我知道，她一定會喜歡。懂的都懂。

認識Betty是在2024年10月，HKU Space的一個課程裡。她直率的性格立刻吸引了我的注意，更巧合的是，我們竟然畢業於同一所大學。後來，我們和幾位同學又一起報讀了另一個心理學課程，也因此有了更深的了解。

Betty是一個讓人忍不住想用「寶藏」來形容的朋友。她樂於分享，對人慷慨，有問必答，答得又詳細、又認真。她總是全情投入，不論是賽前訓練還是工作，幾乎都做到極致。她也很孝順——在事業與家庭之間，她選擇了照顧家人。以她在會計行業的成就，要作出這個取捨，確實不容易。

最初聽說她要參加撒哈拉馬拉松時，老實說，我並沒有太在意。但之後看著她天天訓練、風雨不改，我才知道她是認真的。

每日最少跑半馬，頂著炎夏行山、在雨中測試體能，甚至用極限方式訓練身心。認識她之後，我才明白世界上原來真有這樣的女性——讓人又佩服又心疼。



當她完成比賽、傳來報平安的訊息時，我的心終於安定下來。她的夢想實現了！我既替她高興，也有一點羨慕——甚至可以說，是帶點妒忌的羨慕吧。

那份羨慕，來自她面對難關時仍堅持前行、不放棄理想的勇氣。她證明了，只要願意，夢想是能被實現的。

她回港後沒有休息多久，立即把整段撒哈拉經歷寫下來。看完她的文字，我終於明白，她不想讓那份仍在燃燒的激情就此冷卻——她想記下所有細節與心情。即使我知道她安全回家，那些文字仍然讓我看得心跳加速。

在我心中，Betty 已不只是業餘跑手——她是用信念和勇氣走出「專業級」的人。每一步，她都在和自己對話、說服自己繼續前行。她身上從來沒有「放棄」這個選項。

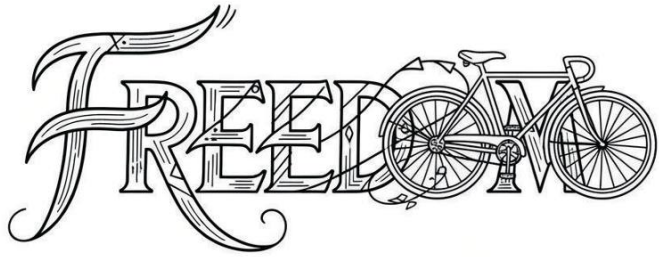
而我對她心生妒忌的原因，也正是這一點。我的人生中，也有過理想、也試過堅持，但總因為生活，因為人和事，慢慢讓出了路。看著 Betty 在沙漠中迎難而上，在每個 Life Base 遇見天使般的貴人幫助她前行，我深深被感動。

人生能有多少個實現理想的時刻？又能遇到多少個願意扶你一把的貴人？Betty 用努力和堅定，為自己創造價值，也用她的信念吸引了奇蹟與光亮。

撒哈拉的挑戰，就像一場人生選擇題——放棄很容易，一個念頭就能回到舒適區。但唯有不放棄，沿途風景才會染上金光，苦中帶甜，讓生命閃閃發亮。

多謝 Betty 邀請我這位全職媽媽寫序。她用雙腳丈量沙漠，我卻在鍵盤上找回熱情。原來，夢想從來不問職業性別，只看你敢不敢咬緊牙關往前衝。希望讀者能夠從她的足跡裡，找到屬於自己下一步的標桿，走出屬於自己的金光大道。

Sylvia



初遇 Betty，是有次行獅子山，一個活動上聚集了一群識和不識的人。我說起一套電影，說著說著，有人搭嘴，我們說得興起，幾個人談了好一段路，大家才自我介紹。

後來我辭工休息了幾年，有次約 Betty 在她公司附近午飯，說起年齡問題。她說，總是不記得自己幾多歲，我也深有同感。我們都是活在當下的人。

有次，同 Betty、她先生與我的山友們一起行山，她和先生笑容可掬，互動甜蜜，令人羨慕，也替她高興，找到生命中的另一半。

加了 Betty 的面書一段時間，我自己鮮有更新面書，Betty 卻鉅細無遺，常常分享生活點滴。想當年，博客盛行的日子，我倆各自有寫 Blog。她叫小瓶子，水瓶座的她，是個典型水瓶座的人，喜歡用文字分享喜樂。

近年 AI (Artificial Intelligence, 人工智能) 流行，Betty 也走在時代尖端，用得純熟，時常在面書分享創作。她還在 vocus 開了專欄，叫《一名會計師的告白》，也在面書有連結。我在面書有個專頁，叫《喵星人看世界》。世界太大，想走出去，走回來，多看看，多想想。近年已懶於出新帖。全靠她，又令我重拾創作的樂趣。

同 Betty 聚會時，大家談過寫作。想寫的東西接觸到多點人，現在的網路已做到部分功能。傳統點的，就是出書。寫下



來的文字，匯集成書，可以傳到不同的人手裡，讓更多人看見。Betty 寫的第一本書，由零開始，由動念到完成，效率飛快。

看完初稿，像陪她一起走過她人生的一段段路。當中有我知道的，有我不知道的片段細節。佩服 Betty 敢於踏出人生未知的一步，一次又一次，創造了生命奇蹟。看到她的書，會激勵人心，有人做得到，記錄了出來，你也做得到。心隨境轉，境也會隨心轉，想法不同了，做法也會不同，世界就是這樣運轉出來。做得到，做不到，全憑動念隨心。

有次 Betty 說起，她報了名去撒哈拉跑馬拉松。認識 Betty 久了，在她口中說出來的話，多驚天動地，空中樓閣的事，到了她這裡，就是會輕輕落地，很接地氣，一步一步，開始了，就會看到那件事完成。

看到這本書最終的版本，是在 Betty 跑完撒哈拉馬拉松之後沒多久。撒哈拉沙漠是個聽過，沒有去過的地方。去一個地方跑馬拉松，同去一個地方旅遊觀光，是兩件事，有相似又有不同的體驗。如果想知道詳情，可以繼續翻下去，無法想像到的事，可以靠書本，去閱讀別人的親身經歷。

希望這是個開始，以後還可以看到 Betty 寫的書，帶我們去看看這個世界，看到她更多的想法。要讀萬卷書，也要走萬里路。

Ming



## 目錄

作者的話 | 用腳，去丈量人生的自由 | 24

### Part I 起步：從靜止到啟動

章一 | 第一圈踏板 | 30

—— 我不是天生勇敢，只是厭倦靜止。

章二 | 身體的算式 | 58

—— 我以為能計算一切，卻發現毅力沒有公式。

### Part II 路上：挑戰的體悟

章三 | 三次環台：我在路上，學會成為自己 | 84

—— 有些旅程，不是一口氣完成的，  
而是一步步拼湊出來的完整。

章四 | 雙進武嶺：我們在兩條節奏裡，一起往上 | 108

—— 愛有時不是並肩同行，而是各自前進，  
依然相信對方會在山頂等你。

章五 | 坡的哲學 | 124

—— 每一個坡，都是誠實的審核表。

## **Part III 超限：從毅行到沙漠**

---

### **章六 | 毅行者的感悟** | 144

—— 毅行者，你快不過最慢的隊友。

### **章七 | 沙漠之行：與地平線對話** | 168

—— 當世界荒蕪時，妳能否仍相信前方有路。

## **Part IV 回歸：出發的意義**

---

### **章八 | 出發的意義** | 282

—— 每一次出發，其實都是回家。

### **結語 | 風還在吹，而我仍在路上** | 294

## 作者的話 | 用腳，去丈量人生的自由

如果說人生是一張報表，  
那麼在很長的一段時間裡，我的人生都「對得剛剛好」。

我是一名會計師。

習慣了精密的數字、嚴謹的邏輯和有條不紊的生活。

我知道每一筆帳該怎麼平衡、

每一個風險該如何控制。

但當一切都被計算得太準確，

日子裡的熱度、衝動和悸動，也就被稀釋了。

曾有很長一段時間，我覺得自己活得太安靜。

直到某天，我決定騎上那輛單車。

本來只是想離開椅子、離開螢幕，

去感受風和陽光，沒想到，

那一踏，竟然把我送上了一條全新的路。

從台灣環島開始，我重新認識了自己。

原來我能吃得了苦、撐得過風雨、笑得更自由。

那趟旅程不只是挑戰體力——

它也讓我在汗水和里程中，找回了心跳的節奏。



【作者的搵食工具】

之後，我遇見了他——

一個熱血、樂天、陽光的人。

我們因單車相識，也在挑戰中靠近。

他是毅行者老手，

九次完賽、次次在極限中前進。

我被他的堅毅吸引，也因此愛上那條山路。

從雙進武嶺、毅行者，到撒哈拉沙漠，

我用雙腳完成了一個又一個夢想。

有人笑說：「妳怎麼越走越遠？」

我笑著回答：「因為每一步都讓我更靠近自己。」

這本書，不是運動日誌，也不是成績記錄。

它記下的是一個本來只懂計算精確的女人，

如何一步步學會感受風與自由，

並在途中收穫愛與勇氣。

如果妳也正被日常困住、懷疑自己是否能出發，

我想告訴妳：不論年紀、不論起點，

當妳願意邁出第一步，

世界就會為妳打開一條路。

願這本書裡的故事，

讓妳在某一個夜晚、某一段旅程，

也能聽見自己心裡那句——

「我想出發。」



【出發】





## Part I | 起步：從靜止到啟動

**這一部寫的是：從「卡住」到「肯動一下」。**

當工作穩定、生活有秩序，  
一切看起來都「對得剛剛好」，  
心卻越來越空，會懷疑：

「這樣下去，真的會有不一樣的人生嗎？」

這一部陪你看見——勇氣不是壯烈的離職或大冒險，  
而是某個晚上，願意先踏出那很小的一步。

## 章一 | 第一圈踏板

——我不是天生勇敢，只是厭倦靜止。

### 一、框架裡的日子

我現在是一名自由職業者，但回想剛剛大學畢業的時候，我進了四大會計師行（當時還是五大），其後工作了四年多的時間。那是一個「無間道」趕死線的日子。

我考完會計師牌之後，在合夥人推薦下，去了一家家族企業當上財務部主管。那年我才 26 歲。

這個職位穩定、熟悉，沒有太大的風險。當時的我追求的就是這些，所以以為會一直幹下去。往後的幾年時間，每天早上八點半進辦公室，先泡一杯咖啡，再打開早已設定好的報表格式，檢查前一天的結算數字。

公司裡的氣氛向來平和，大部分員工都是老臣子，既沒有野心，也沒有風浪。偶爾開會時，老闆的聲音會在會議室裡迴盪，我靜靜坐著，記下關鍵字，像在完成既定的儀式。



同事之間的對話，總圍繞著午餐要吃什麼、週末去哪裡放鬆。

我們彼此熟悉，

卻也彼此保持著恰到好處的距離。

那是一種禮貌的親近，不進不退。

即使有人離職，大家的反應都淡淡的——

像看著數字從一格跳到另一格，

心裡只想著「又到了月底結算的時候」。

我擅長讓一切井然有序。

表格、流程、時間表——每一樣都分類好、預判好。

工作檔案夾按年度整齊排列，

桌上的筆永遠直挺挺地朝同一方向擺放。

我在辦公室植栽，每週三澆水、擦葉子。

我以為掌握細節就能掌握生活，

可越是整齊，我越感到一種莫名的空。

每當中午 12 點半，

窗外的陽光會剛好照進玻璃窗，

在白色牆面上劃出一道柔淡的光線。

那一刻，整個辦公室都靜得像是停止運轉。

只有列印機的齒輪聲偶爾發出「咔嚓」的響動，

提醒我時間仍在往前走。

有時我望著桌上的數字，會突然出神。  
那些盈虧報表、折舊曲線、現金流圖表——  
全都為別人的夢運作，不屬於我，也挑不起我任何情緒。  
我只是讓它們準時、準確、合理。

一天下班後，我在自己的冷氣房裡收拾文件。  
玻璃窗外的街景照樣擁擠，人流如鯽，  
而我在那片冷白的光裡，像一個與世界脫節的幻影。

打開電腦螢幕反光的那一刻，  
我看見自己淡得幾乎沒表情的臉。  
那不是疲倦，而是一種太長久的靜止。  
像水流被凍在玻璃裡，想動卻動不了。

那種靜止滲進我生活的每一個角落——  
不只是工作，也包括吃飯的速度、說話的口氣、  
甚至走路時會不自覺放輕腳步，  
彷彿怕驚擾了什麼。

回家的地鐵上，我坐在靠玻璃的位置。  
車廂裡的燈光冷白，一波人湧入又一波人湧出。  
我聽著車廂門開開合合的聲音，  
突然覺得日復一日的的生活十分乏味——  
看似穩定，卻毫無方向。

那一晚，我在心裡第一次冒出一句話：  
「這樣的生活，真的還在前進嗎？」

## 二、父親與家

父親的病，是這份平靜出現裂縫的開始。

年初時，他只是偶爾忘記鑰匙放在哪裡，  
或是不記得如何開啟自己多年來熟悉的電腦。

那天早上，我看到他坐在客廳的電腦桌前，  
手指懸在鍵盤上，眉頭深鎖。  
他盯著螢幕發呆，滑鼠點來點去卻只開出錯誤的視窗。  
我笑著走過去說：「爸，不是右鍵啦，要點左邊。」  
他抬頭看我，露出一種尷尬的笑，  
像個做錯事的孩子，小聲說：「我剛才明明還記得的……」  
那時我以為只是老化的徵兆，沒放在心上。

過了幾個月後，他竟然偶然忘記飯是否吃過、  
今天星期幾，  
甚至搞錯了早晨和黃昏。  
有時太陽明亮照在窗上，他仍堅持要「開燈準備吃晚餐」；  
半夜醒來，他又問母親：「怎麼天還不亮？」  
母親起初還能笑著糾正他，

後來那笑容漸漸變成一種藏不住的心酸。  
我們開始察覺到「異常」。  
那種異常不是突如其來的劇變，  
而是日常裡一點一滴的滑落。  
有時他會忘記關煤氣、忘記放糖、忘記怎麼穿襯衫；  
有時他會拿著電視遙控器問：「這是手機嗎？」

母親和我終於決定帶他去看私家醫生。  
那天早晨，空氣乾冷，診所的燈光白得刺眼。  
父親坐在候診椅上，一臉不以為意，  
還對我打趣說：「妳媽又緊張過頭了。」  
醫生請他做記憶測試，從日期到地址，  
再請他重複幾個簡單的詞語。  
起初他還應答流暢，  
但當醫生要求他隔一分鐘後再重複那幾個詞，  
他愣了；片刻後竟全忘了。  
「沒事、我只是沒睡好！」他搶著辯解，聲音有些大。  
醫生耐心地重複問題：  
「今天星期幾？」  
「現在是早上還是下午？」  
父親的臉色開始僵硬，眉頭緊鎖。  
「你這是故意問我，是不是？我記得！」  
他語氣突然提高，  
眼神裡帶著憤怒與不安，像被逼入角落的獸。

我和母親急忙去安撫，說沒有任何人要「考他」。  
但他推開我，低聲嘟囔：  
「我又不是小孩，你們別看不起我。」  
診斷結果出來時，  
醫生的語氣小心而堅定：  
「認知障礙症，建議盡早展開治療。」  
那五個字在我腦中轟地炸開。  
母親的手攥成拳，指節泛白。  
我張開嘴想問問題，卻連聲音都發不出來。  
父親此時臉色陰沉，誰也不看。  
他一語不發把報告摺起來，塞進外套口袋，  
邊走邊說：「醫生也不一定懂，我只是最近太累。」

回家的路上，氣氛凝滯。  
我們坐在的士上，街上的景色從車窗滑過。  
父親坐在後座，雙手抱胸望著窗外，  
母親眼圈發紅，坐在他的旁邊。  
在玻璃倒影裡，他看起來比我記憶中的他更小、更寂寞。

那一刻我忽然明白，  
被診斷為「失去」比真正遺忘更令他恐懼——  
因為那意味著他不再能信任自己。

從那天起，家裡的一切開始悄悄改變。

母親買了白板，寫上每天的日期、星期、天氣；  
也在餐桌上貼了標籤：「早餐」、「午餐」、「晚餐」。  
我幫父親設定鬧鐘，提醒吃藥、喝水、散步。  
起初他抗拒，覺得被「管教」。  
「我又不是小孩，這些我自己知道！」  
他不開燈、不按鬧鐘，還故意不吃藥。

直到有一次，他坐在飯桌前吃粥，  
一手拿著電視遙控器，一手端著碗。  
母親驚訝地叫出聲：「那是遙控器啊！」  
父親卻愣愣地看著手裡的東西，先是皺眉，  
然後露出一個近乎苦澀的笑：「我以為……是湯匙。」  
那句話落下時，餐桌旁的空氣凝固了。  
母親趕忙收起遙控器，苦笑著擦眼角；  
我卻一句話也說不出，  
只覺得胸口被什麼東西堵住。  
那天晚上，父親坐在客廳，  
望著關掉的電視發呆，一聲不吭。  
沉默了很久，他終於低低地說：  
「我好像真的出了點問題。」

幾天後的傍晚，我下班回家，  
看見他穿著睡衣坐在沙發上，神情嚴肅地盯著大門。



【想回家的父親】

我問：「爸，你在等誰？」

他回頭低聲說：「我要回家。」

我愣住：「我們現在就在家啊。」

他皺著眉，搖頭：「不是這裡，我的家在別的地方。」

那一刻，我覺得燈光太亮了，

亮得像是要把他和我之間的距離照得更清楚。

我坐在他身邊，一點一點提醒他，

這個家是他有份親手布置，沙發是他挑選的，

家中的飯桌和椅子是他從二手市場買回來的。

他沉默許久，終於緩緩吐出一口氣：

「喔……原來我已經在家啊。」

那聲音輕如氣息，卻讓我險些落淚。

從此，我更謹慎地安排每一天。

出門前檢查煤氣與電源；

回家後第一件事是確認他是否在客廳。

他問我同樣的問題，我也用同樣的語氣回答。

有時他忘了我是誰，皺眉問：「妳是哪家的孩子？」

我笑著說：「是您女兒，小青。」

他總愣住幾秒，再露出微笑：「小青啊，好名字。」

我覺得那微笑像風中晃動的燭火，溫柔卻脆弱。

有一回，他偷偷出門「回家」。  
母親在廚房洗碗，等她發現大門敞開時，人早沒了影。  
我們報警，整個下午都在尋找。  
直到夜裡十點多，警察在旺角找到他。  
他身上灰塵斑斑，神情呆滯，  
對警察說：「我要回家，可是找不到路。」  
那句話像刀，慢慢割開我心底的平靜。  
回家的路上，我坐在的士的前座，  
回頭看到母親潛然無語。  
父親靠在後座，沉沉睡著。  
我透過後視鏡看他——  
那張我無數次依靠的臉，  
如今卻像時間裡漸漸模糊的一部分。

從那天起，我學會了一種新的愛：  
不再爭辯、不再糾正，只是耐心地陪他再次記住世界。  
夜裡，我常靠在門邊，看他安穩地睡著。  
那呼吸聲輕微、規律，  
每一個起伏都提醒我：他還在這裡。  
有時我會想，如果有一天換成我忘記一切，  
我希望在最後記得的，是誰？  
也許是父親的笑聲，也許是家裡這盞恆亮的燈。  
我不知道。

但我知道，有些「回家」的路，  
只能用愛，一步一腳印地陪著走完。



【陪父親回家】

### 三、結束的愛

那段日子，我也告別了一段關係。

我們談了兩年。

奇怪的是，我們從未爭吵過。

他總有說不完的話，特別是談起他熱愛的工作時——

神采飛揚地聊著自己的平面設計，

如何構圖、配色、與客戶斡旋、追求完美的比例。

我聽著他滔滔不絕的語氣，

常在話語的間隙輕輕點頭，笑著回應。

其實，大多時候我只是個安靜的聆聽者，

默默地在他故事的邊緣充當觀眾。

我以為，這樣的平衡就叫愛。

直到有一天，他隨口提起生活瑣事。

那天我們在咖啡館，他抱怨：「我家裡房間的窗太亮了，

早晨太陽一照進來，眼睛很不舒服。」

那話本該無意，卻突然讓我心頭一緊。

我心想——

你的家庭環境不俗，有父母撐起一個穩定的家，

不用為居所、開支煩惱；

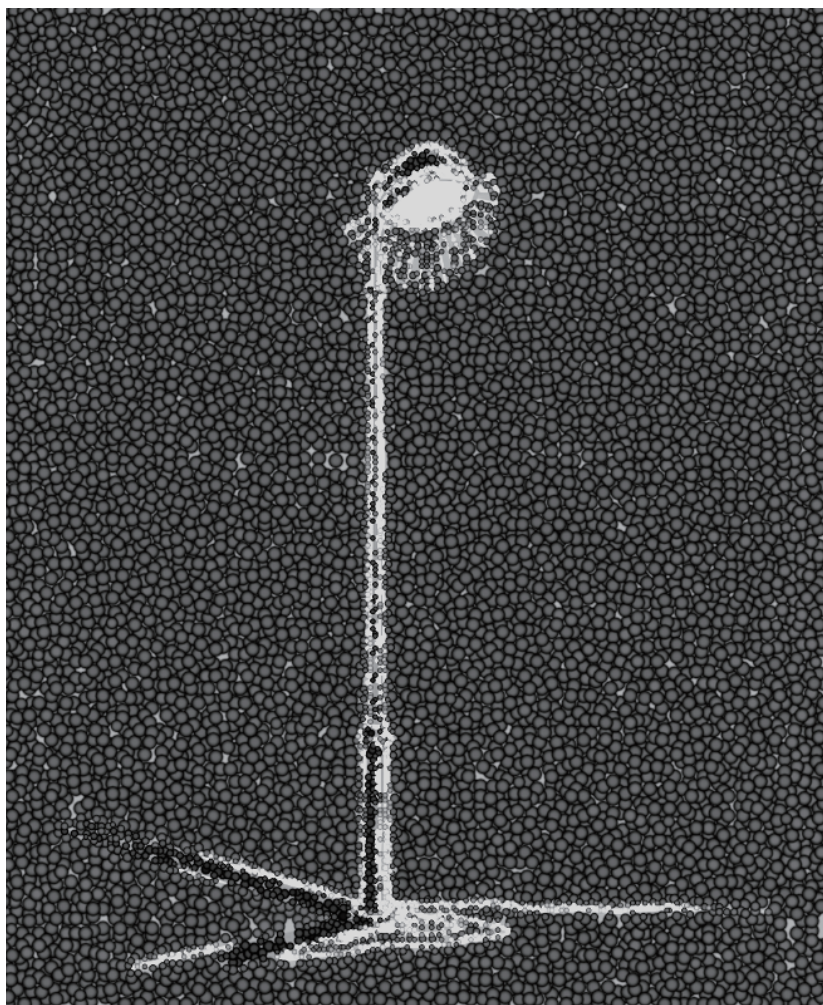
而我，必須自己買樓、供樓、照顧父母。

每一天都像在狹小的香港縫隙中掙扎呼吸。  
在這樣的對比之下，他對「太亮的窗」的抱怨，  
竟讓我覺得那麼遙遠、甚至陌生。

就在那一刻，我猛然意識到 ——  
我們價值觀不合，我並不愛他。  
我們沒有爭吵，沒有外力介入，  
只是某個瞬間，我看見了差異的根。  
那份「愛」原來只是彼此寂寞的投影，  
是習慣與溫情交錯出的幻象。

分手那天，他沒有責問，只靜靜地點頭。  
我們都知道，這樣的結束最體面也最蒼白。

離開時，街上燈光明亮，  
我第一次感覺 —— 有些關係無須破裂，  
只會在溫柔裡慢慢淡去，  
直到誰也不再需要誰。



【孤獨的街燈】

#### 四、靜止的夜

生活於是又回到原本的秩序裡。  
只是，秩序成了一種讓人窒息的東西。

我照常上班、開會、做報表，  
然後趕回家照顧父親，提醒他吃藥、洗澡、睡覺。

一切都井然有序，卻像被時間上了鎖。  
我在這樣的日常裡醒來、又沉睡，  
每一天都像前一天的複製。

那是一個普通的星期五晚上。  
我洗完碗，擦乾廚房的檯面，  
走到窗邊，看著對面大樓一盞盞亮起的燈。  
有人在客廳看電視、有人在晾衣服、  
也有人坐在餐桌前埋頭寫功課。  
每一扇窗都像一個正在運行的小宇宙，  
充滿聲音、氣息與故事。  
我站在自己的窗前，卻忽然覺得——  
我彷彿卡在時間裡，  
看著別人的生活慢慢流動，  
而自己卻靜止不前。

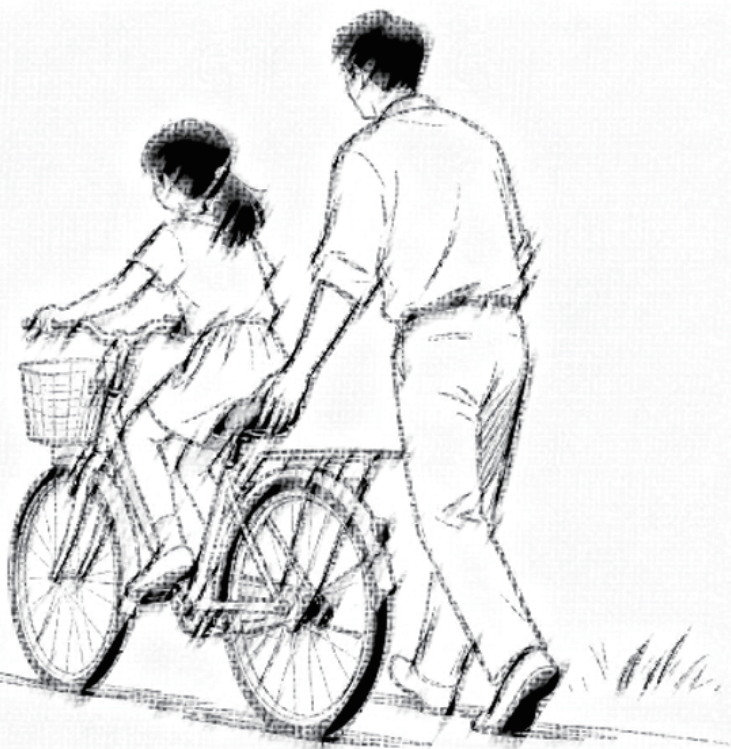
那晚，不知為何，我突然想出門。  
沒有目的，只是想動一動。

我披上外套，坐上地鐵，  
走向吐露港。  
夜風擦過臉，有股淡淡的鹹味與海的涼意。  
路燈的光在路面上映照出橙黃色的光帶，  
幾輛單車從我身邊緩緩滑過，  
輪胎與地面磨出的聲音溫柔而安穩，  
像時間在輕輕呼吸。  
那畫面讓我怔住——那是一種說不出的自由，  
像有人在風裡重新記起如何移動。

我想起父親曾經帶我學騎車的情景。  
他扶著車尾，讓我在單車徑搖晃前進，  
一句「妳可以的」始終留存在耳邊。

如今他早已不記得那段時光，  
但那聲音卻突兀地在夜風中浮起。  
我望著那條被車燈劃出的微亮軌跡，  
心裡有個細微的念頭竄起——  
也許我也可以。

不是去逃離，而是重新學會往前。  
在這靜止的夜裡，我第一次覺得，  
或許「活著」意味著仍願意移動，  
哪怕只是一步，也足以帶我離開原地。



【小時候父親教騎單車的回憶】

## 五、踏出的第一步

隔天，我真的走進了租車店。

老闆問我要租多長時間，我說：「就半天吧。」

他抬頭看了我一眼，微笑著說：

「天氣不錯，很適合騎車。」

那一刻，我點了點頭——

其實我只是想看看自己還能否前進。

跨上車的那刻，我發現自己幾乎不記得怎麼騎了。

手指握著車把，有些僵硬，

踏板一開始就歪了方向，

我嚇得差點摔進花叢。

幸好反應快，跳下車時只擦傷了手。

掌心被磨出一層薄薄的紅，微微刺痛。

我拍掉灰塵，望著那雙有點顫抖的手，

心裡卻忽然笑了。

那笑不是輕浮的快樂，而是一種深層的釋放。

那種不完美的笨拙，

讓我第一次真切地感覺自己還是「活的」。

這些年來，我活得太小心——

在工作裡，怕出錯；在家裡，怕讓母親擔心；

在照顧父親的日子裡，更怕自己哪個環節沒做好。

我把所有情緒壓縮得很緊，  
緊到快忘了人其實會呼吸、會失誤，  
也會重新學會開始。

我再次跨上車。  
雙手握緊車把，腳慢慢下踩。  
踏板轉過一圈、兩圈，  
車身還是晃了幾下，但逐漸穩住。  
風從臉邊擦過的瞬間，我的心忽然有點熱。  
那不是速度帶來的刺激，而是一種久違的釋放。

我感覺自己像回到了某個遙遠的午後，  
一個父親在後面扶著車尾、喊著「不要怕」的畫面，  
被風輕輕推回記憶裡。  
他現在可能已不記得那天的笑聲，  
但那瞬間的力量仍藏在我的身體裡——  
教我再次學會前進。

我在單車徑上緩緩前進。  
夕陽灑在水面上，泛起金黃的波紋，  
港邊的風帶著溫度，  
像是一種不動聲色的擁抱。  
我能聽見自己呼吸的聲音——  
有些急促，也有些笨拙，但真實。

每一次吸氣都像是在提醒我：  
此刻的我，不再只是誰的女兒、誰的照顧者，  
也不只是工作裡那個冷靜的職員。  
我只是我，一個在路上騎車、  
努力保持平衡的普通人。

那些年，我太習慣壓抑一切情緒，  
快與慢都被定義為要「合理」。  
我習慣讓生活有節奏、有規律，  
卻忘了人生不只是被完成的清單。  
而此刻，沒有人要求我達標。  
沒有人在等我交報告，也沒有人看著我怕我跌倒。  
我只是為了自己往前。

風越來越大，頭髮被吹亂，眼角有些刺。  
我沒有停下，反而笑了出來。  
那笑聲隨風散開，  
混進遠處浪拍岸的聲音裡。  
就在那一刻，我忽然明白——  
前進從來不需要目的，  
它只是一種確認自己仍有力氣的方式。

天色漸暗，我減慢速度，  
看著前方的路燈一盞又一盞亮起，

像在為我指引回去的方向。

我不知道未來會如何，也不確定明天是否仍有勇氣。

但至少今天，我踏出了第一步。

那一步不漂亮、不穩，也不完美，

卻真實地，屬於我。

## 六、風的方向

某個週末早上，我決定挑戰長一點的路。

從大圍出發，沿著吐露港一路騎到大尾督，再折返。

出發時天微涼，霧氣薄得像一層輕紗，

貼在水面上，把整個世界柔化成灰白色的輪廓。

我深吸一口氣，踏下第一圈，

鏈條在陽光未完全綻放的晨光裡閃出細細的亮點。

空氣帶著潮味，混著車輪轉動的節奏，

那聲音有一種讓人安定的力量。

路面微微潮濕，

每經過一個轉彎，都像在推開過去的一次呼吸。

我看見路旁有慢跑的人、帶狗散步的老人、

也有孩子坐在父親的單車後座上笑出聲來。

時間忽然變得很慢，

彷彿只有我的呼吸與腳步在世界裡運作。

半路太陽漸強，光線刺破雲層，  
汗從額頭滑落，滴在手背上。  
那種鹹與熱交融的感覺，  
讓我確信自己不再只是行走在生活的規律裡，  
而是真正參與在一個當下的片刻。

當我抵達大尾督時，天空早已湛藍得刺眼。  
我停下車，深深呼吸，  
汗順著臉頰與脖頸滑落，  
手臂、背脊、甚至指尖都濕透了。  
但那份黏膩的疲倦卻讓我整个人鬆了開來。  
沒有電話、沒有文件、沒有任何要回覆的訊息，  
只有風、呼吸，和我自己。

我坐在防波堤上，看著水面被波光切割成無數碎片，  
那些閃爍像一首無聲的歌。  
我突然笑了，那笑容沒有明確的理由，  
只是單純地——  
覺得自己活著真好。

那一刻，我甚至有些想哭，  
因為太久沒有讓自己只是單純地存在著。

回程時，風從海面迎面撲來。  
它有點強，吹得我幾乎睜不開眼，  
腿也開始痠，可我沒有放慢速度，  
反而低下頭，加快踩踏。  
輪胎與地面的摩擦聲漸漸密集，  
風切過耳邊，像有人在耳際低語。  
那不是阻力，而是一種推動。  
我感覺風帶著我前進，  
無論方向有多難捉摸，我都不再害怕。  
在那條連接海與天的狹窄單車徑上，  
我明白了——  
所謂自由，並不是逃離什麼，  
而是願意再次讓自己動起來。

生命裡的風，有時迎面，有時順勢；  
重點不是方向，而是仍願意繼續前進的那份力量。

我踩著踏板，一圈又一圈，  
讓風穿過我的指縫，也穿過那些不再需要的回憶。

天空越來越亮，  
遠處的吐露港閃著一層金光。  
我在風中笑著，  
心裡沒有終點，只有路——

而那條路，終於屬於我。

## 七、回家的路

回到家時，腿快軟了。  
脊背發緊，手掌磨出紅印，  
膝上覆蓋著一層乾掉的汗鹽。  
我靠在門口，喘著氣，  
汗還沒乾，就感覺風也跟著進了屋。  
那風裡有陽光、海的鹹味，  
還有某種說不出的輕盈。

我走進廚房，倒了杯冰水。  
冰涼滑過喉嚨時，整個人都慢慢鬆開。  
倒影裡的自己臉頰曬得有點紅，  
頭髮被風吹得亂亂的，  
看起來有些狼狽，卻久違地真實。

多年來，我的生活被「穩定」這兩個字束縛得太久。  
工作、責任、照顧，  
像三道看不見的繩索，把我牢牢定在原地。  
但那天的風，讓我想起：  
原來只要願意行動，即使慢、即使笨拙，也能重新開始。  
自那天起，我幾乎每週都去騎。

有時天色陰暗，雲低得像隨時要落下；  
有時烈日炙烤，柏油泛著白光。  
我依舊會出門。  
不為記錄，也不為誰。  
只是因為在那段路上，  
我會想清很多事，也能暫時忘掉很多事。

風吹過臉時，我彷彿能聽見那股節奏在說：  
不用太快，不用太穩，只要願意往前。

父親的病情仍在慢慢下滑。  
有時他白天神智清楚，還能笑著叫我名字；  
到了深夜，卻忽然坐起來喊：「我要回家。」  
那聲音滲著不安，像一個在夢裡迷路的孩子。  
每當那時，我便走到他身邊，  
握著他冰涼的手，輕聲答：「好，我們一起回家。」  
然後扶他回到房裡，替他蓋好被子。  
夜燈映在他臉上，我看著他慢慢閉上眼，  
然後我明白到——  
每個人一生都在尋找名為「家」的地方。  
有人在屋簷下找到，有人在他人懷裡找到，  
而我，似乎在單車的踏動中找到了方向。

對我來說，那個「家」不再只是屋子或標籤，

而是一種平靜，一種願意再度迎向風的勇氣。  
當我跨上車、踩下踏板時，  
我不再只是從一個地點前往另一個地點；  
我是在回去——  
回到可以呼吸、可以感覺、可以相信的自己。

### 小結 | 從靜止到出發

那一次，我沒有征服任何坡，也沒有締造記錄。  
路沒有特別長，風也沒有特別順。  
我只是踏在最平凡的單車徑上，  
讓呼吸去追上自己的步伐。  
直到腿開始痠、汗流入眼裡，  
我才驚覺——原來勇氣不是劇烈的燃燒，  
它是一種極為安靜的力量。  
勇氣不喧嘩，也不必壯大。  
它藏在某個再平常不過的瞬間：  
在你害怕時仍願意再試一次，  
在你失落時仍想再次啟程。  
那一刻，你不是為了誰去證明什麼，  
而只是單純地不想停下。

從靜止到出發，其實只差一圈踏板。  
記住那一圈——

因為一旦你選擇轉動，  
無論速度多慢，風都會自己找到方向。  
它會推著你前行，擦過臉頰，  
告訴你：你還在動、還在呼吸、還有可能。

或許人生無法一直順風，  
但只要願意向前，  
世界，也終會為你讓出一條屬於自己的路。



【香港吐露港】

## 章二 | 身體的算式

——我以為能計算一切，卻發現毅力沒有公式。

### 一、數字之外的世界

身為一名會計師，我的世界總是被數字切得整整齊齊。試算表上的行列分明，報表上每一筆金額都要對上，每一個小數點都不能有誤。

那是一種無聲的紀律，也是一種牢籠。我花了多年讓自己變得精確，理所當然地相信：只要邏輯夠嚴密，生活就會穩定。

然而，在那些被審計、被核對的日子裡，我漸漸察覺——越是追求零誤差，心裡反而越是空白。

直到有一天，我開始騎單車。剛起步的時候，身邊的同事笑著說：「妳一定會記錄每次的速度吧？可能還會做成折線圖，分析平均值跟標準差！」

但他們錯了。我沒有開啟任何運動 App，也沒有帶碼錶。

## 從零到撒哈拉

作者：林妍青

編輯：陳雅葵

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：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：2026 年 6 月

圖書分類：心理勵志

ISBN：978-988-8972-14-2

定價：港幣 128 元正 / 新台幣 510 圓正

她出發時只想找回自己，  
沒想到遇見了那個，  
願意陪她一起追風的人。

她，是一名嚴謹的會計師，  
一天又一天在數字的世界裡，  
計算著別人的帳，也計算著自己的人生。  
直到某天，一個念頭從心底冒出——  
「不如去台灣環島踩單車吧。」  
那趟環台旅程，讓她重新感受到風的味道與汗的溫度。  
她在蜿蜒的公路上、在陌生的隊伍裡，  
遇見了一位熱愛運動的男子。  
他總在領騎前方回頭，看她有沒有跟上，  
那一瞥的笑容，成為她人生裡最美的風景。  
之後，她挑戰「雙進武嶺」，  
兩次登上台灣公路最高點 3275 公尺的天空。  
她也連續完成六屆毅行者 100 公里越野挑戰，  
最後，遠征撒哈拉沙漠 100 公里超級馬拉松，  
在烈日下、風沙間，找回了最真實的力量。  
那些路途，磨出了勇氣，也洗滌了心靈。  
而那個曾在路上等她的人，如今成了最懂她的伴侶。

她以為幸福是在遠方，  
後來才明白——  
幸福，是當妳勇敢做自己時，  
愛，會自然而然地跟上。



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：[www.red-publish.com](http://www.red-publish.com)

Mod<sup>o</sup>E.

上架建議：心理勵志

定價：港幣 128 元正 / 新台幣 510 圓正