



老人科專科醫生
梁萬福、香港中文大學新聞與傳播學院退休教授
馬傑偉，兩位退而不休的 young old，走訪各方老友，一起探索人生下半場。

「初老」告別教職 修讀心理學 母女負傷同行 心藥解心結

研究顯示，本港約有百分之十長者出現抑鬱徵狀。長者抑鬱，由發現至治療都不容易。

周佩玲是抑鬱症過來人，看着媽媽年輕時受家暴，晚年離婚，步自己後塵患上抑鬱。藥物治療、心理輔導，她都給媽媽試過，最後引導老人練習靜觀和生命自覺，母女二人負傷同行，以心藥撫慰心靈，漸漸見光重生。

文：宋霖鈴

「自從沒再當教師，就不用再叫我 Ms. Chau 喉，叫我阿周又得，Chau Chau 又得。」親切的周佩玲眉飛色舞地自我介紹，看不出半點抑鬱迹象，她說：「我很關注長者心理健康，當我知道可拜訪老人科醫生梁萬福，我好 high！」她曾任中學副校長，在2017年56歲提早退休，告別半輩子教師生涯，為的是要給自己一份人生禮物：「我想讀書、追夢。」她說要趁 young old，學習能力較強時完成年輕時的夢想，退休前在中大修畢翻譯碩士，退休後再到港大讀了心理學碩士。

修讀心理學主攻老人心理，遇上媽媽患上抑鬱症，周佩玲親自牽着媽媽的手，一步一腳印，伴媽媽走出以淚洗面的日子。

婚姻問題 先後患抑鬱

這番情緒轉化，她在自己生命中體驗過。2003年，周佩玲42歲，與丈夫出現婚姻危機，負面情緒累積成抑鬱症，夫妻接受輔導，關係轉危為機。但媽媽鄭彩琼沒女兒般幸運，年輕時一直受丈夫家暴虐待，含辛茹苦帶大3個孩子，到60來歲，丈夫外遇曝光，終於離婚收場。周佩玲慶幸媽媽「甩難」，但當事人的陰影卻揮之不去，「有段時間，她天天哭，覺得自己條命好苦」。媽媽內心猶如頽垣敗瓦，即使離了婚，也未能處理婚姻帶來的痛苦，不知快樂為何物。2006年，當時70歲的媽媽確診抑鬱症。

歷中擦不掉 訴苦「順氣」

周佩玲

任教中學逾30年，50歲後追夢修讀翻譯碩士及心理學碩士，學習不同心理治療，為自己也為母親解結。著有《我找回了……》系列，記錄她和母親的家庭創傷及輔導進程。



母女合著

2015年，兩母女出版《我找回了……》，周佩玲（左）第一次帶媽媽（右）逛書展。（受訪者提供）

者心理健康。為籌備論文，她訪問了數十名長者對生活滿意與否，「記得一個衣著光鮮，有工人陪伴的老伯，訪問過程中不吭一聲，回答問卷時只用手指指着紙上數字，一指，就流淚了」。從老伯的表現和研究數據分析，她都肯定長者的生活滿意度，不關乎物質生活是否



心情雀躍

周佩玲（中）與馬傑偉（左）在生命自覺課程中結識。這次相約到梁萬福（右）家中做訪問，關注長者心理健康的周佩玲說早已聽聞梁萬福大名，笑言心情雀躍，要向這名老人科醫生好好請教。

（楊柏賢攝）

三人談

退休朝夕相對 婚姻易亮紅燈

退休之後，以為老夫老妻可以安享晚年？實情是，原本各有各忙的夫妻，現在早午晚三餐朝夕相對，隨時迎來一場婚姻危機。

周佩玲婚姻曾亮紅燈，幸與丈夫接

受婚姻輔導後，感情變得更加鞏固，但遇上退休後朝夕相對這個關口也直言「難頂」。不少退休初老都面對感情危機，馬傑偉和梁萬福也有不少經驗分享。

梁：梁萬福 馬：馬傑偉 周：周佩玲

周：丈夫早前退休，打算歎世界。嘩，那段時間多慘，他在家中，事事看工人不順眼。後來我頂唔順，提議他兼職或進修。

梁：很多人退休後完全不工作，諗住歎世界，其實不容易適應角色轉變。

馬：所以退休前要 soft landing，做好心理準備，閒日起碼安排一兩天有事做。

梁：退休前，很多人已在職場上位



丈夫支持

退休後，周佩玲（左）重回大學校園進修，丈夫（右）對她十分支持。

（梁小玲提供）

周佩玲憶述，起初媽媽靠藥物改善病情，但很快便遇到樽頸位；因藥物副作用，劑量不能過高。那時旁人常對媽媽說：「睇開啲啦」、「忘記佢啦」。過來人周佩玲搖搖頭：「無效的，歷史是沒法用橡皮擦擦走。」後來她認識「敘事治療」，轉念一想，與其不承認苦痛的存在，不如讓苦況見光，帶媽媽接受心理輔導，聽她把創傷一五一十道出。輔導員一邊梳理，周佩玲一邊在旁抄筆記，回家後接力為媽媽療傷，母女每天花1小時煲電話粥。

「我常告訴她，她是家暴受害者，也是4代人的生命改造者。」周佩玲常在媽媽耳邊提及「你的女兒」、「你的孫兒」、「你的曾孫」，提醒她所擁有的，「她漸漸聽懂，人生原來是多面體」。周佩玲又像哄小孩般說：「係啊，你真係受害者，但你捱嘅苦好有意義，造就了4代人呢。」媽媽是受害者的事實，周佩玲從不避談：「聽完，她才會順氣。」近來媽媽開始感恩，說自己1人吃苦，養大了4代人，很有意義。

超越自我 對生活更滿意

周佩玲攻讀心理學碩士，着力研究長



80歲婚紗照

媽媽年輕時未曾拍攝婚紗照。在女兒支持下，她終於在80歲一圓心願，穿上婚紗，化好妝，拍攝屬於自己的婚紗照。

(受訪者提供)

豐裕，倒是靈性(spirituality)能正面提升生活滿意度。

「靈性」一詞，聽來抽象高深，她解釋：「靈性不一定是宗教信仰，可以藉着超越自我(transcend oneself)來達到。」什麼是超越自我？「例如對子女的愛、對社會的關懷、對衆生的慈悲，都是超越個人福祉。」媽媽接受了「自己1人吃苦，養大了4代人」，符合定義。

同個心傾偈 欣賞自己

周佩玲再想，自己這幾年修習靜觀，又接受生命自覺(focusing)訓練，講求溫柔地接納自己的任何感覺，能不能讓媽媽試試呢？

「我叫她學習欣賞自己，她不懂，我便叫她同個心傾偈。」周佩玲循循善誘：「你心裏好似有個細路仔成日唔開心喎，你擔張櫈仔陪吓佢傾偈吖？」媽媽起初疑惑：「我喺家瞓喺牀，點擔櫈仔啊？」「想像啫，你聽吓心裏面個鄭彩琼，佢捱咗85年，都好唔話得喇可？」「係啊，乜都死鯁，好唔話得。」「係咪時候吓吓佢呢？至少欣賞佢捱咗多年。」「都係嘅。」她囑咐有心臟病的媽媽，每天靜下來，把手掌放在胸口說：「心啊，辛苦你喇，幫我捱咗80幾年。」久而久之，媽媽對心臟、對自己，都多了一份慈悲。

「自己陪伴自己，接納內心不同感覺，正是生命自覺所講求。」周佩玲調適了練習難度，再混合心理學「內在小孩」理論，用易明的方式教媽媽。

在女兒耐心引導下，媽媽也學習靜觀，「我拖着她的手，帶她遊公園，細看葉片，聞聞花香，慢慢看鳥」。日復日，滴水穿石。上月，媽媽致電告訴女兒，發現螞蟻好有禮貌，碰面會打招呼，會讓路！還有天上的雲，飄得好慢，好靚！周佩玲就知道，媽媽現在懂得自發感受身體，打開心扉，讓大自然進入其中。

抑鬱之路，母女並行走了10餘年。2015年，周佩玲和媽媽合著《我找回了……》，以回憶錄形式敘述兩母女的家庭故事。續篇《我找回了2……老境·重述》及《我找回了3……老境·重塑》在今年1月出版，書內記錄輔導過程的點點滴滴。她釋懷地說：「寫完這幾本書，不止她解結，我也解結。」

土阿眉 天然大去 identity

若沒有過渡期，會發生問題。退休是一個過程，需要技巧，應該慢慢放假，減少工作量。我就用了6個月時間放假。

各自建興趣 生活更豐富

馬：有個朋友剛退休，突然和太太朝晚見面，他說原來好大壓力。我建議他建立自己興趣，於是去了讀書、睇雀，夫妻減少見面時間。夫妻是獨立個體，各有節奏，但有些活動可以一起做，生活會更豐富。如果困獸鬥，早餐又你，午餐又你，晚餐又你，死得啦！

周：後來他(丈夫)回醫院兼職，又去大學讀書。我問他課堂學了什麼，他開心講，我開心聽。他做功課要數雀仔，我就和他一起數，數着數着就一起投入鳥攝。老公好有責任感，要做書僮，負責背相機，他就覺得自己好重要，人最緊要有意義感。我也對他說書僮很重要，以前上京考試的人，無書僮點得？

馬：一年前我與你傾偈，你那時說很難與丈夫溝通。為了增進彼此關係，我記得你要求他乖乖坐着聽你說話，聽不懂也要「嗯」一聲。現在再聽你說，情況已很不一樣。

周：我告訴老公，每天早餐飲奶茶後，我就會情緒高漲，開始「多

嘴」，接下來15分鐘，他要望着我，聽我說話，我會好開心。我又常常問他「我成日說不停，係咪好難頂？」他回應說：「都幾難頂㗎！」我就讚他「你咁都頂住，我真係好感動」。我常告訴他「老公你好重要」，真的很慶幸他之前願意和我一起接受婚姻輔導。

馬：好多男人抗拒，覺得成份糧界晒你，屋企又沒大問題。你叫我婚姻輔導，好核突。

周：我說婚姻輔導不可一個人去，要他在場才成事，希望我們經歷的問題，可給其他人借鏡。

馬：我和老婆的問題也卡着了很久。我們是完全不同的人，我思想很跳躍，決定隨時改變；她很logical，有時覺得無所適從。她說「都唔知你講乜」，我會好hurt。以前沒耐心，覺得兩夫妻明就明，唔明就唔明。後來我多接觸了心理、溝通等方面知識，嘗試不厭其煩地解釋自己的想法。OK咁，我向老婆說，「我真係咁，腦中的想法亂跳，不是不尊重你」。

周：兩人在不同世界，不是誰有問題。以前會覺得我思考快，你轉數慢；現在的想法是，大家模式不同，無分好與壞。最重要找到溝通方法。



探索新興趣

治療長者抑鬱需多管齊下，周佩玲不時帶媽媽(圖)探索新興趣，例如帶她到理工大學上課，又一同看粵劇、聽音樂會。

(受訪者提供)



並肩同行

周佩玲於今年初出版《我找回了……3老境·重塑》，封面是母女兩手相牽，寓意自己和媽媽在抑鬱路上並肩同行。

(楊柏賢攝)