

欄目

生活達人

解結達人

周佩玲

文/陳嘉文

圖/陳嘉文、
受訪者提供

母親節前夕，在電腦打進「母女」二字，吳綺莉女兒報警、離家、和好再離家的新聞，擠滿了熒幕。藝人的私生活，人們驚奇，議論紛紛，我倒覺得這其實都是很現實的故事，尤其單親媽媽愈趨普遍的年代。時代變遷，但人未必能及時適應，我們沒有發現，母親角色愈來愈難演，就像近年有研究指出，香港原來有約三分之一中年婦女有抑鬱徵狀。曾經是中學副校長的周佩玲也一樣，在媽媽與暴躁的爸爸離婚時，她一直只為媽媽「終於甩難」鬆一口氣，沒為意媽媽的情緒從來沒有出口。直至自己的婚姻也出現問題，經歷抑鬱，她才發現，母女倆的命運其實都是扣連的——年少時，她們互相保護、互相伴隨；為人妻、為人母後，她就與母親互相重複對方的軌迹，遇上婚姻危機、患上抑鬱，然後到了今天，她們互相解結。今年，女兒五十四，夫妻關係重生像新婚；母親八十歲，開始找到人生出口，笑容滿面拍婚紗照、與女兒含寫自傳。她們母女倆覺得，是時候送自己一份母親節禮物。

解結媽媽抑鬱

一 星期日發現好生活



Ms Chau 母親年輕時，帶大三個子女。

「打三份工」
教師・妻子・母親

這是母親節前的星期一。午後時分，周佩玲擱下 Ms. Chau 的身分，從學校趕來咖啡室。她的手提電話響起，「不好意思，我是 Ms. Chau 啊，請問你在什麼位置？」雖已下班，但她還是改不了口。她穿著深藍色外套，外套裏是一件桃紅色襯衣，梳著一頭啡色的短髮，頭頂開始冒出新長出的銀髮。看上去，Ms. Chau 與一般人心目中的「阿媽」形象沒兩樣，和藹可親，說話循循善誘，偶爾夾雜一兩句說得不大自然的年輕詞語，例如當我聽得目瞪口呆時，她會說：「你都聽到『〇晒嘴』呢？」

Ms. Chau 當了中學教師二十多年，是個不折不扣的事業女性，但「阿媽」的角色仍然做得十足。例如她會趕在丈夫下班前率先回家煮飯、看管兩個孩子一手包辦、在丈夫睡前完成所有工作陪伴入睡。事業女性與全職主婦，她一人分飾兩角多年，全為了討好丈夫。「他很古板，想法有很多框架，這些框架很牢固，要是你的做法跳出了他的框框，他就會不滿，面色很難看。」她記得，孩子還小的時候，她有一次把糞葉圍在孩子腰上，把他們扮成野人，母子玩得不亦樂乎，卻惹怒了丈夫，「佢覺得，咁肉酸，為什麼你要跟孩子玩這種遊戲？」

三成全職主婦有抑鬱徵狀

衣食住行帶孩子，全都只能在框架裏的有限空間進行，而這些框架背後，其實還有一個更大的框架，那就是丈夫心目中的「妻子」形象。「他沒叫我不工作，朋友之中，大學畢業的沒幾個女性性的象徵」，但他丈夫同時也放不下對女性傳統的期望。於是，長年累月，沒人分擔，九九年，她升職副校長，壓力更大，最後患上抑鬱症，下課後，一想到要回家，就嚎哭不止，有時還有幻覺，看到妖魔鬼怪四圍飛。時代變遷，男女角色改變，但人的觀念原來適應不來，於是難為了仍然未脫離弱勢的女性，在現實生活中，像 Ms. Chau 般「打兩份工」的女性，大有人在。二〇一一年，香港婦女動力協會、香港基層醫療研究網絡和中文大學醫學院公共衛生及基層醫療學院曾做調查研究，指香港幾乎三分之一的全職主婦有抑鬱徵狀。

八十歲媽媽的婚紗照

離婚十多年，母親最近說，遺憾一生人也没拍過婚紗照，於是 Ms. Chau 帶她上影樓，圓她心願。她說，八十歲，也是時候送自己一份禮物。

沒錯，要看見光，
不是要想如何趕走黑暗；
要活得開心，
不是要想如何放下過去，
而是要活好現在。

奄尖丈夫憶起恐怖父親

升職前，校長曾問 Ms. Chau，工作量更多，兼顧得來嗎？Ms. Chau 回家與丈夫商量，丈夫聽上去很支持，「買餸之嘛，你事先寫下要買的東西，放學到街市執執執，很容易解決吧！」之不過，話是這麼說，要實行的時候，又是另一回事。「他對吃很揀擇，看見飯桌上的菜不喜歡，會叫傭人煎兩隻荷包蛋給他，然後燒口燻面吃。」Ms. Chau 說，她很害怕丈夫臉色難看，好怕好怕。因為這讓她想起她父親。「小時候，老實開阿媽鬧得很厲害，三姊弟之中，我是長女，最鍾意鬧我。我常常覺得，有得選擇的話，第一不要做女人，第二不要做大女，當然，最好不要做人！」

想起媽媽打消出走念頭

在未經歷抑鬱，也未替媽媽寫自傳、學習敘事治療之前，Ms. Chau 大概不會如此強調「成長經歷」。「當年老實都是一樣，把媽媽箍得很緊，不止給臉色媽媽看，還罵她，也罵我，罵得很淒涼，所以我好細個已有自殺的念頭。但當時我想，要是我自殺，就只剩媽媽一個捱罵，我一日不死，老實可以鬧多一個，可以保護媽媽。」小學二年級，Ms. Chau 決心離家出走，放學後，一直躲在樹下，打算父親接不到她回家，她就可以趁機一走了之。可是，因為想到媽媽，在父親折返再找她的時候，她打消了逃出生天的念頭。「因為我媽很惜我。」

八十歲媽媽的畢業照

要放下過去，該先活好現在，Ms. Chau 希望母親有多一點新生活，就替她報名到大學上長者課程，畢業時還戴四方帽。Ms. Chau 說，那段時間，她定時定候送媽媽上學、接媽媽放學，就像小時候媽媽接她一樣。



父來去無蹤

分居復合 又再吵

Ms Chau 雖然有弟妹，但自小就與母親相依為命，因為父親打罵的對象，總是她母女倆。五十四年前，Ms Chau 在廣州出生，兩歲多，父親申請一家三口到香港，卻只有自己的申請獲批。「我當然先去香港，否則萬一再申請時，被你兩人拖累咁點算？」當時的周父一走就幾年，音信全無，後來突然說回家，沒多久，周母有了第二胎，周父再次離開。六歲，Ms Chau 終於隨母來港，與父團聚，才發現是噩夢的開始。周父本來是電車售票員，六七暴動，他跟他工人罷工，最後被解僱，失業逾十年。「媽媽是車衣女工，會從洋服行拿西褲回家車，薪水足夠養活一家五口。那時候，她一半拿來交租養家，一半把錢給爸爸，因為爸爸說沒安全感，萬一媽媽離開他，他無法生活。」八六年，父母第一次分居，因為父親發了狂一樣地罵媽媽，Ms Chau 激動地執起槌子與拿着石油氣罐的父親追打，然後，鄰居報警、社工介入，認為周父不適合與家人同住，給他另找宿舍。三年後，父親認錯回家，但故態復萌，再次分居。「媽媽一直不想離婚，覺得分開住已夠，想的是將來老來有個伴。但她沒想到，這個不是她的伴呀！」最後，九年後，還是要離婚，事關周父有了第二個女人。

父心中的妻子 妾侍工人奴隸

Ms Chau 說，母親其實很早就請婚姻輔導員幫忙，但見了十年，也沒起息。「起初爸爸也有一起去，因為他一心以為輔導員可以調整媽媽，讓媽成爲他心目中的妻子。」心目中的妻子是怎樣呢？「養家、給他錢用、服侍他。他一直當我媽是妾侍、工人、奴隸。後來發現去輔導沒用，老婆沒變，當然就放棄了。」Ms Chau 說，父親這樣要求妻子，也與他的成長有關，「他媽媽是妾侍，他長時間不與父母同住，缺乏被愛。我媽曾經問他，爲什麼要娶她，他答：因爲他沒母愛，要我個人來替他、填補小時缺乏的愛。」

夫妻輔導

協調找方法 下台階

輔導無效，父母婚姻最後破裂，Ms Chau 當時高興得想炮仗，認爲媽媽終於「甩難」。不久，Ms Chau 自己的婚姻也亮起紅燈，擔心自己會步媽媽後塵，「我們都怕看丈夫眉頭眼額，然後遷就丈夫，遷就到自己沒有了自己」。不過，她比媽媽敢於表達自己，在最後關頭，等到孩子長大入大學，她決定跟丈夫有技巧地坦白「攤牌」，「我說我的情緒病多年未好，想找最親的人幫忙，他是我丈夫，希望他陪我一同見輔導員，看看有什麼可以能幫上忙」。可幸的是，她丈夫認爲幫助太太尋找出路，是男人的責任，於是兩夫婦接受輔導兩年。也比媽媽幸運的是，Ms Chau 與丈夫二人也甘於爲婚姻改變自己，「我們不是要找錯處，找錯處是向後望，沒有用的，對方還會有強的自我保護意識，要向前看，看看有什麼可以讓事情變好。有人腳長，走得快，腳短的，走得較慢，但總不能要求腳短的人，駁長雙腳吧？那就唯有請腳長的人，走慢一點遷就」。爲了婚姻，Ms Chau 與丈夫嘗試協調，吵架吵得面紅耳赤，丈夫想緩和氣氛又沒有下台階，Ms Chau 教他說「老婆我斟杯水畀你」來示好。我忍不住笑，想起電視台的劇集總有一句「煮個麵你食」，「是生硬了點，但很有用的，至少我知道他努力嘗試。而我也嘗試踏出一步，若我比較懂得看眉頭眼額、對相處關係敏感，不如我弄埋個 making scheme 你，你照住做好。以前有些事情，覺得太露骨、不好意思做，但這些原來都是重要的」。

自己脫離抑鬱 母親卻步後塵

Ms Chau 說，丈夫學習細心體諒、學習讚美「老婆你好叻」，「他是救太太的英雄人物」，而她自己則決定從副校長之位退下來，做回普通教師，現在甚至退至半職。騰出的時間，她花了不少在媽媽身上，由每星期一次通電話，到現在每天一次，有時「談就是一小時，可是，愈談愈發現，這次到媽媽步自己後塵。」她常常哭，尤其晚上在牀上，想起往事就哭，哭累了就睡。我起初以爲這是普通老人家的不開心，但傾電話傾了半年，半年如一日。「Ms Chau 有過自己的經歷，覺得情況不妙，「很像我舊時的情況」，於是勸媽媽看醫生、見輔導。」



Ms Chau 去年獲取翻譯碩士學位，與媽媽合照。

敘事治療

寫出來找回自己

爲了醫好媽媽的心，Ms Chau 看盡書店關於抑鬱症的書，也上網自學「敘事治療」。媽媽覺得多年來被精神虐待，近來想到不如寫自傳，把自己的委屈寫出來爭口氣，Ms Chau 義不容辭幫忙，卻從媽媽的手稿，讀出了她的情緒原來一直沒有出口，也枉論要她放下過去了。「抑鬱的人，在敘述自己的人生時，故事很單薄。像媽媽，只一直說自己被人罵、常常哭，這就是她的 life story。但除了這個她強調的主線故事，也有其他不同角度、層面的東西。」Ms Chau 按着媽媽的手稿，想替她補遺，就嘗試問媽媽詳細的情節，媽媽才漸漸發現，自己從小就覺得孤單，不懂得說出自己的需要，一直沒有了自己。「她的成長，就像工具，幫屋企煮飯、幫阿哥湊仔、幫另一個阿哥做縫製但沒報酬，只懂一直滿足別人的需要。她不看重自己，她自小父親去世，母親帶着四個孩子，沒多照顧她，甚至想過遺棄她。」於是，當年結婚，也只爲了滿足別人的需要，「年輕的父親，常常哭，說要死，我媽覺得，對他好，他就不會想死，人家的母親就不會失去了兒子」。

開窗着燈 活好現在

Ms Chau 慶幸，自己比媽媽先發病，也慶幸自己當了媽媽，才懂得將心比己，知道她的需要和處境，「沒有媽咪這個身分，我未必會這樣感受我的媽媽。我有時會想，孩子有事時，我會怎樣對他們？於是我也用同樣心情照顧媽媽，就像照顧自己的孩子一樣」。她說，媽媽常問她，「如何才可以放下過去婚姻的痛苦？她問媽媽：「在漆黑的房間，要光一點，該怎樣做？」「開窗、着燈。」「沒錯，要看見光，不是要想如何趕走黑暗；要活得開心，不是要想如何放下過去，而是要活好現在。」

八十歲媽媽的婚紗照

所以，Ms Chau 努力讓媽媽有多點新生活，帶她看戲、聽古典音樂、上大學戴四方帽，媽媽遺憾過去從未拍過婚紗相，Ms Chau 就帶她去拍。八十歲一個人拍婚紗照，會更形孤單嗎？Ms Chau 傳來的照片，我第一眼看見時，的確睇到「〇晒嘴」，我覺得好美好美。後來回想，我當時的視線，一直落在相中人的笑容上，根本忘了從銀髮皺紋中探看相中人其實芳齡多少。Ms Chau 說，婚紗照是媽媽送自己的八十歲禮物，自傳則是她送給媽媽的母親節禮物。多事的我，想補充說，書上封面用的婚紗照，那從心而發的笑容折射出八十歲也找到的出路，是她母女倆送給天下同路人的最佳禮物。



《我找回了……》
作者：鄭彩琮、周佩玲
出版：青森文化