

法鼓文理學院生命教育
碩士學位學程碩士論文

改寫人生劇本-生骨大頭菜的自我轉化之路

Reauthor the Life Script - a Narrative of Self-
Transformation Journey

指導教授：楊蓓博士

研究生：張洛敏 撰

中華民國 113 年 7 月

法鼓文理學院碩博士論文授權書

中華民國 110 年 10 月 13 日 110 學年度第 2 次教研會議修正通過

中華民國 112 年 05 月 03 日 111 學年度第 6 次教研會議修正通過

- 立書人(即論文作者): 張洛敏 (下稱本人) 學號: M110246
- 授權標的: 本人於法鼓文理學院(下稱學校) 112 學年度第 2 學期

生命教育碩士學位學程 (學系、碩士學
位學程)取得 碩士 之 學位論文
 博士 專業實務報告

論文題目: 改寫人生劇本 - 生骨大頭菜的自我轉化之路

指導教授: 楊蓓

(下稱本著作, 本著作並包含論文全部、摘要、目錄、圖檔、影音以及相關書面報告、技術報告或專業實務報告等, 以下同)

緣依據學位授予法等相關法令, 對於本著作及其電子檔, 學校圖書館得依法進行保存等利用, 而國家圖書館則得依法進行保存、以紙本或讀取設備於館內提供公眾閱覽等利用。此外, 為促進學術研究及傳播, 本人在此並進一步同意授權學校、國家圖書館、資料庫廠商等對本著作進行以下各點所定之利用:

一、對於學校之授權部分:

本人 同意 不同意(請勾選其一)授權學校, 無償、不限期間與次數重製本著作並得為教育、科學及研究等非營利用途之利用, 其包括得將本著作之電子檔收錄於數位資料庫, 並透過自有或委託代管之伺服器、網路系統或網際網路向 學校校園內 校外位於全球使用之使用者(請勾選, 可複選)公開傳輸, 以供該使用者為非營利目的之檢索、閱覽、下載及/或列印。

二、對於國家圖書館之授權部分:

本人 同意 不同意(請勾選其一)授權國家圖書館, 無償、不限期間與次數重製本著作並得為教育、科學及研究等非營利用途之利用, 其包括得將本著作之電子檔收錄於數位資料庫, 並透過自有或委託代管之伺服器、網路系統或網際網路向館內及館外位於全球之使用者公開傳輸, 以供使用者為非營利目的之檢索、閱覽、下載及/或列印。

三、對於資料庫廠商之授權部分:

本人 同意 不同意(請勾選其一)由學校將本著作有(無)償授權資料庫廠商(下稱該資料庫廠商或該廠商)進行以下範圍之利用:

- (一)該資料庫廠商得將本著作重製收錄於其所建置營運之特定數位資料庫(下稱該資料庫), 並透過網際網路向全球訂購該資料庫之使用者公開傳輸, 以供該使用者為非營利目的之

檢索、閱覽、下載及/或列印。

- (二)該資料庫廠商不得再轉授權第三人將本著作重製收錄於其他資料庫或進行其他營利或非營利利用。但於台灣以外之海外地區，該廠商得委託當地之代理商或經銷商代為處理當地使用者訂購該資料庫事宜。
- (三)若該合作以有償方式進行，則資料庫廠商因本點授權利用本著作所取得之收益，應依該廠商與學校授權契約支付本人合理權利金，支付標準由學校為本人利益而全權與該廠商議定。本人同意，上開權利金(以下請勾選其一)：
- 由資料廠商批次轉與學校，作為校務發展基金。
- 應給付本人，並由該廠商直接通知本人領取，且聯絡資料倘有不全、錯誤或異動而未書面通知，導致權利金無法給付，或收到廠商通知未回覆者，於次年3月31日後，自動將此筆款項由資料廠商批次轉與學校，作為校務發展基金。
- (四)本人保有隨時終止本點授權之權利，並於本人向學校辦理完成終止授權相關程序後，由學校通知該廠商將本著作自該廠商資料庫中刪除且不得再為其他形式之利用。但終止前已完成訂購之使用者，則視該使用者之訂購條件，由學校與廠商協商其提供及刪除時間。

- 四、本授權書第一點至第三點所定授權，均為非專屬且非獨家授權之約定，本人仍得自行或授權任何第三人利用本著作。
- 五、本授權書第一點至第三點所定授權對象，依各該點授權利用本著作時，均應尊重本人著作人格權及權利管理電子資訊等相關權利，不得以任何方式省略、增修或變更本人署名、本著作名稱、本著作內容及相關資料(包括本人原記載取得學位論文之學校全銜、書目等詮釋資料等)。第三點所定資料庫廠商亦應要求其代理商或經銷商遵守。
- 六、依本授權書第一點至第三點將本著作透過網際網路對外公開之時間(請勾選)：
- 於本授權書簽署日，均立即對外公開。
- 本人要求本著作應自民國__年__月__日起始得對外公開，故因本授權書第一點至第三點所定授權而發生得透過網際網路對校外、館外或對資料庫使用者之公開傳輸部分，亦應自該日起始生效力。
- 七、本授權書第一點至第三點分別所定各該授權對象，均應各自遵守其授權範圍及相關約定。如有違反，由該違反之行為人自行承擔一切法律責任。
- 八、本人擔保本著作為本人創作而無侵害他人著作權或其他權利。如有違反，本人願意自行承擔一切法律責任。
- 九、個資利用同意條款：本人同意，學校及國家圖書館為本授權書所定各授權事項目的範圍內(但勾選「不同意」者除外)得蒐集、處理及利用本人所提供之個人資料，學校並可將該等個人資料提供給包括國家圖書館及資料庫廠商在內之相關第三人在同一目的範圍內處理及利用。

研究生簽名：張洛敏

民國：113年7月12日

法鼓文理學院生命教育碩士學位學程
研究生學位論文口試委員會審定書

112 學年度第 2 學期

研究生：張洛敏

題 目：(中文) 改寫人生劇本—生骨大頭菜的自我轉化
之路

(英文) Reauthor the Life Script—a Narrative of
self-Transformation Journey.

業經本委員會審議通過

學位論文口試委員會委員

賴 斌 斌

楊 蓓

鄧 文 正

指導教授

楊 蓓

學程主任

楊 蓓

中華民國 113 年 7 月 4 日

摘要

成長於失功能的家庭，研究者飽受複雜性創傷後壓力症候群困擾，以致煩惱不斷，形成強烈的「人生劇本」。在香港歷史發展及疫情的背景下，個人突如其來的失落與憂鬱，促使研究者走上自我成長與轉化之路。

本研究透過生命敘事，爬梳過去的創傷經驗，分析複雜性創傷如何影響研究者的認知與及對人生的影響。研究者藉著自我覺察，結合佛法與心理學，整合出個人面對創傷、自我療癒、復原與轉化之道，並因此而獲得創傷後成長，逐步改寫「人生劇本」。



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

關鍵字：生命敘事、複雜性創傷、人生劇本、療癒、轉化

Abstract

Growing up in a dysfunctional family, the researcher suffered from complex post-traumatic stress disorder (CTPSD), which resulted in constant anxiety and a strong “life script”. In the context of Hong Kong's historical development and the global pandemic, sudden feelings of loss and depression prompted the researcher to embark on the journey of self-growth and transformation.

This study utilizes life narratives to recollect past traumatic experiences and analyze how complex trauma affects the researcher's cognition and life trajectory. Through self-awareness, and the integration of Dharma and Psychology, the researcher has developed a personal approach to facing trauma, self-healing, recovery, and transformation. As a result, the researcher has experienced post-traumatic growth and gradually re-authoring the “life script”.

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

Keywords : Narrative, CPTSD, Life script, Healing, Transformation

謝誌

從香港來到台灣，在法鼓文理學院修讀生命教育課程，對我來說，是一段奇妙旅程。

首先，我很感謝論文指導教授——楊蓓老師。從我初來學校，老師就主動約見，關心我這個境外生的狀況。在寫作論文的過程，老師的指引和帶領，讓我能夠從舊有想法跳脫出來，從不同角度重新解構自己的原生家庭。這一路上，老師給予我許多肯定與正向回饋，令我深受感動。老師就是我成長與進步的見證人，見證我由初到學校的一只「病貓」轉化成現在一顆茁壯的「大頭菜」。

我很感謝口委郭文正老師，由初審到學位考試，仔細點出論文需要補充、修改之處，使論文內容得以更加豐富、完整。另外，很感謝老師讓我能夠看清自己的盲點，令我獲益良多。我會謹記老師的話，保持獨立、靈活的思考，逐步建構新的自己。還有，我也感謝口委賴誠斌老師，帶著細膩的心思去看我的生命故事，並且提出寶貴的建議，令整篇論文進一步完善起來。

我亦很感謝同學美惠，當自己也忙於預備學位考試時，仍願意花大量時間為我校對論文。其中美惠為我辨識了港、台某些中文用詞之差異，使我能夠注意論文的遣詞用字，適時加入註腳，從而提高可讀性。

感謝在法鼓文理學院的師長和同學，感謝老師們的悉心教導，感謝同學們一直以來對我的扶持、鼓勵、陪伴與照顧，您們都是我的貴人，一切盡在心中。

衷心感謝我的外子，多年來對我無條件的愛護與接納，甚至鼓勵我赴台留學，使我的生命得以成長、轉化。

感謝我的父母，賦予我生命，讓我有幸經歷自己獨特的人生，學習自己的生命課題。我相信自己生命中具有的天賦與堅韌，都是傳承自父母。

最後，我感謝自己，赴台留學的決定，很不容易，但我還是做到了。畢業是另一個開始，是時候重新啟程，「生骨大頭菜」獨立計畫即將進入第二季……

目錄

摘要	i
Abstract.....	ii
謝誌	iii
目錄	iv
第一章 緒論.....	1
第一節 前言	1
第二節 研究動機.....	2
第三節 研究目的.....	3
第四節 文獻探討.....	3
第五節 研究方法.....	6
第二章 混亂的家庭記憶	8
第一節 我的出生.....	8
第二節 外公外婆，愛的泉源.....	9
第三節 父母婚姻破裂.....	17
第四節 充滿指責的家庭.....	17
第五節 父親與哥哥關係惡劣.....	18
第六節 哥哥——家中的危險人物.....	19
第七節 對父親的負面印象.....	22
第八節 與母親關係疏離.....	25
第九節 總是生氣的姊姊.....	29
第三章 學校是人間地獄	33
第一節 學習障礙.....	33
第二節 問題學生.....	35
第三節 遇上恩師.....	39
第四節 與外子初次邂逅.....	40
第五節 升讀預科.....	42

第六節 上學途中遇到交通意外.....	43
第七節 挫折困頓的預科生涯.....	45
第四章 挫敗人生.....	47
第一節 大二轉讀中文，當工讀生.....	47
第二節 大學畢業，脫離原生家庭.....	48
第三節 工作，生活，婚姻，煩惱不斷.....	50
第五章 「生骨大頭菜」獨立計畫進行中.....	55
第一節 跳出舒適圈.....	55
第二節 別離·隔離.....	57
第六章 學校是人間淨土.....	61
第一節 展開新生活，學習禪修.....	61
第二節 外子抑鬱.....	68
第三節 在失序與混亂間自我覺察.....	71
第四節 久別重逢.....	76
第五節 再次遇上交通意外.....	79
第七章 改寫人生劇本.....	86
第一節 一切由愛自己開始.....	86
第二節 父母的原生家庭.....	90
第三節 老實修行.....	110
後記.....	120
參考資料.....	124

第一章 緒論

第一節 前言

2019 年，香港經歷「反送中」。看見自己成長的地方，由和平示威演變成社會撕裂，每日衝突連連，整個城市充滿暴力與怨憤。我因此而情緒低落，胃痛持續一個月，食不下嚥。看新聞會流眼淚，當外出散步，碰到成群全副武裝的警察擦身而過，我會心生恐懼。街上時有警民衝突，不慎吸入了胡椒球彈，當下咳嗽不止，以為沒事，晚上卻鼻水不斷。我認為「反送中」是香港人的集體創傷，我們都身心受創。同年，感覺有點意興闌珊，又或許是逃避現實，我決定辭退工作，好好休養生息。

2020 年初，新冠疫情肆虐，曾有一個月左右，幾乎足不出戶。記得是 3 月的一個夜晚，我翻來覆去，睡不著。那時候，大概是因為處於無業狀態，沒有太多事情要應付，時間多了，便很容易想東想西，不得已把焦點回到自己內在。回顧過往的人生，突然覺得很痛苦，是心靈上的痛苦，痛苦到一個程度，我很想消失在這個世界上，不想再做人了。痛苦的原因是，有很多糾纏不清的結與煩惱浮現，包括來自原生家庭、與外子的關係及與自己的關係等等。它們一直如影隨形，過去我對之視而不見，將之一掃進地毯底。直到這個寧靜的晚上，煩惱得近乎崩潰，才認清它們的存在，才知道避無可避……

既然無法入睡，我就在書櫃上取出蔡志忠的《漫畫金剛經——安頓心的力量》¹，嘗試一字一句地誦讀。誦讀完畢，我終可入眠。當晚，我夢到一隻蝴蝶在拍翼，畫面轉瞬即逝。我隨即醒來，發現自己嘴角微微揚起，正在微笑。至今，我仍然無法解釋這個夢境的意涵。可以肯定的是，它給予我一種非常安詳與平靜的感覺，而我也暫且從痛苦的感覺中被釋放出來。往後的數個月，我每日誦讀《金剛經》。我深信佛經充滿正向能量，能夠提升自身的頻率，淨化身心。

疫情導致人心惶惶，後來卻成為促使外子和我修復身心健康的契機。首先，我們開始清理居家雜物，實行斷捨離。還有，當時外子的工作自由度頗大，能夠抽空會見

¹ 蔡志忠著。(2011)。漫畫金剛經——安頓心的力量(初版)。圓神出版社有限公司

營養師。他開始注重飲食健康，成功減重，我也隨之減了 6 公斤。在家裡，我們練習瑜伽和高強度間歇訓練。在外面，為免增加確診風險，避免前往人多的地方，我們經常到人煙稀少的郊外去，爬山、跑步，與朋友騎自行車，體能愈來愈進步。

在這個狀態之下，養成了誦經、減少物質需求、良好飲食與規律運動的習慣。生命無疑是向著一個更健康、積極的路徑前進……

然而，剛才提到的糾結與煩惱呢？它們依然塵封在我心深處，尚未被正視、面對、處理。可以說，這個生命正在向好的狀態是根基。有了這個根基，就似是修行的「前方便」，我才得以真正展開往後的生命轉化旅程……

對我而言，轉化是一段漫長、艱辛而又必需的歷程。而這個歷程，正是由我決定跳出舒適圈，赴台修讀法鼓文理學院的生命教育課程時，逐漸醞釀，並持續進行中，此生都不會休止。

透過在課堂與禪修的學習，我慢慢找到一條療癒與轉化的路徑。首先，學會了自我覺察，了解到過去一直被自己忽視的創傷與失落，如何困擾著自己的情緒、與他者的關係，甚至整个人生。然後，我學會先修補與自己的關係，而不是急於改變他人或外境。當中牽涉一連串的生命課題，是我所需要面對和學習的。而在這個自我轉化的過程中，我發現與他人的關係也隨之產生變化……

第二節 研究動機

經歷過「反送中」，持續大半年目睹社會撕裂。暴力、流血事件頻生，見證人類生命受到威脅，甚至喪失性命，使我身心受到重大打擊。同時讓我意識到，原來一切都會烙印在心中，從而構成創傷。「反送中」成了一個破口，連帶過去來自原生家庭與校園的複雜性創傷，也間接一併被勾起，無所遁形。

疫情期間的一個失眠夜，突如其來的痛苦感覺將我吞噬。這些痛苦不是一朝一夕形成，而是長久以來積壓著，藏在我心靈、身體某處，使我在情緒上感到困擾，煩惱不已。才發現，原來我一直沒有好好正視和處理過從前的創傷經驗。多年來，認為沒事了，自以為已經跨越了。甚至，天真的以為，努力讀書，讀大學，然後與外子結婚，

就可以一生一世都不用再面對令我痛苦不堪的原生家庭。結果過去的不快一直如影隨形，影響著我的人生，包括自我價值、人際關係、婚姻關係與理財觀念等。

當我發現了這些真相，願意鼓起勇氣接受和面對，一場療癒、復原與轉化的路從此就開闢了。慢慢地，我學會從另一個角度看待所有創傷與失落，視之為讓生命趨向更圓滿、成熟的一道階梯。創傷能夠讓我有機會發現屬於個人的生命課題，並從中獲得成長。因此，我希望透過回顧自身的經歷，從過去混亂的狀態、到現在逐步轉化煩惱的過程作深入探討，並且期許日後能夠帶著覺知去面對生活各種狀況。

第三節 研究目的

基於上述研究動機，本研究的研究目的如下：

- 一，藉著生命敘事，爬梳創傷經驗，分析複雜性創傷如何影響自己的認知與對人生的影響。
- 二，探討我如何藉佛法與心理學面對創傷經驗、自我療癒、復原與轉化，並獲得創傷後成長，改寫自己的人生劇本。
- 三，轉化以後，帶著覺知去創造新生活。

第四節 文獻探討

Tedeschi 與 Calhoun (1995)² 曾提出創傷事件會對個體造成不同層面的負向衝擊，如反覆憶起創傷經驗，因此而變得敏感，自我價值降低，傾向自責等。另外，經歷過創傷的個體很容易陷入各種不同的負面情緒當中。

² 蕭仁釗、李介文 (2014) 創傷與創傷後成長。國教新知，61 (1)，2014，54 - 61

雖然如此，隨後，Tedeschi 與 Calhoun（1996）³ 卻編製出「創傷後成長量表」（Post-traumatic Growth Inventory, PTGI），透過訪談經歷過不同重大創傷的個案，進行量化分析研究，得出五個創傷後成長的要點：

感激生命與改變優先順序、更溫暖與親密的人際關係、感覺堅強、知覺生命中新的可能性或新的道路、靈性發展。

Tedeschi 與 Calhoun（2004）⁴ 再度延伸說明創傷後成長（Post-traumatic Growth, PTG）。他們研究、分析不同創傷個案，將個案所經驗到的正向成長歸納如下：「分別為『改變對於自我的知覺』、『改變與他人的關係』、『改變人生哲學』三大類」⁵。研究指出有些經歷過創傷後成長的個案會對自我有了新的覺知，變得「脆弱但更堅強」。另外，由於曾有過創傷經驗，個案對於受苦的人更具有同理心，加深了與人之間的連結。改變「生命中何者較為重要」的認知、學會感恩及靈性上的成長均常見於創傷後成長。

對於以上透過訪談、量化研究與個案分析得出的結果，我們得知「創傷後成長」的可能以及創傷體驗能夠對個體產生正向影響。另外，芙蕾莉·班寧克（Fredrike Bannink）⁶ 在其著作中，綜合過往不同有關「創傷後成長」的研究，發現一般人在面對逆境或經歷創傷後，起初會感到憂鬱與焦慮，但往後會發展出韌性，逐漸恢復與成長。而本研究則是直接從個人的創傷經驗出發，敘說自己的生命故事，從中發掘屬於個人的生命課題，並探討療癒與轉化的歷程。

由「創傷」走到「創傷後成長」，無疑就是一種轉化。根據約翰·威爾伍德（John Welwood）的說法，轉化是「心理轉型的過程，於期間化解負面的、有害的心理狀態，使返入本性清淨的覺性。」⁷ 芙蕾莉·班寧克（Fredrike Bannink）指出「創傷後成長……它是一種轉化的經驗，代表價值提升或事後變得更好的狀態。」⁸。轉化之路並不容易，需要具備足夠勇氣面對自身問題。那到底該如何轉化，貝塞爾·范德寇（Bessel van der Kolk M.）指出「自我覺察是復原的核心。」⁹，以及「若要有所改變，

³ 同註 2

⁴ 同註 2

⁵ 同註 2

⁶ Fredrike Bannink（2015）。創傷的積極力量（上）——正向心理學與焦點解決治療的合作策略（張美惠，譯）張老師文化事業股份有限公司。頁 36 - 37

⁷ John Welwood（2016）。覺醒風（鄧伯宸，譯）。心靈工坊文化事業股份有限公司。頁 367

⁸ 同註 6。頁 36

⁹ Bessel van der Kolk M.D.（2022）。心靈的傷，身體會記住（劉思潔，譯）大家出版/遠足文化事業股份有限公司。頁 224

就需要敞開心門面對內在經驗。」¹⁰ 約翰·威爾伍德（John Welwood）則指出「治療的第一步就是承認一己之病。」¹¹ 這裡指的「病」，我會解讀為心理上的痛苦，或者是煩惱。以上是轉化的第一步，亦是踏上轉化之路必經的過程。

1992 年，茱蒂絲·赫曼（Judith Herman）提出複雜性創傷後壓力症候群（Complex Post-Traumatic Stress Disorder, CPTSD）¹²。CPTSD 並非先天的，而是後天習得而來的反應，是一種比 PTSD 更為嚴重的症候群，起因於在原生家庭中受到父母或照顧者不當教養而引發的創傷，如持續的肢體與言語虐待、遺棄、情緒忽略等。另外，在任何關係中遭到不當對待或傷害也可引發 CPTSD。其常見症狀包括情緒重現（Emotional flashbacks）、毒性羞恥（Toxic shame）、惡性自我批判、社交焦慮、個體成長上的發展停滯、自殺意圖等，並且導致個人、家庭、社交、工作等方面的功能損壞。2019 年，世界衛生組織發表了最新的《國際疾病分類標準第十一版》（ICD-11），首度將 CPTSD 列入診斷分類，並於 2022 年正式生效。

曾經受 CPTSD 所苦的心理治療師 Pete Walker，在其著作中提供各種療癒 CPTSD 的方法，其觀點跟上述提及的「創傷後成長」如出一轍。經過認真治療的個案，能夠從情緒傷害中恢復，情緒智力亦會獲得提升，從而與人建立更親密的關係，有更深的連結。復原的過程中，藉著放下毒性羞恥與自我批判，尋回自尊，活得更自在、更自由、更個體化，從而獲得更豐富的內在生命。而到了療癒晚期，案主更能以健康的方式來面對日常的痛苦，而不是感受重複地受創¹³。即使沒有心理治療師的診斷，但我知道自己正是 CPTSD 的倖存者。我從 Pete Walker 的著作中得益很多，也知道自己並不孤單。一路走來，也發現自己的確經驗了「創傷後成長」。

阿爾弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）認為個體並不會因為經歷不幸而遭受創傷。經驗不是最終決定我們人生過得如何的關鍵，重點是我們賦予經驗什麼意義。¹⁴ 對於阿德勒否定創傷的存在，個人並不贊同，我認為不幸的遭遇確實會為人帶來身心創傷。然而，我同意經驗並非決定一切的因素。這個論點對於希望能夠從創傷中復原過來的

¹⁰ 同註 9

¹¹ 同註 7。頁 178

¹² 資料來源：<https://www.lotus-counseling.com/information/what-is-complex-ptsd#:~:text=In%201992%2C%20Judith%20Herman%20proposed,are%20prolonged%2C%20and%20are%20interpersonal.>

¹³ Pete Walker（2020）。第一本複雜性創傷後壓力症候群自我療癒聖經：在童年創傷中求生到茁壯的恢復指南（陳思含，譯）。椰子文化事業有限公司。頁 100-102

¹⁴ Alfred Adler（2023）。自卑與超越：生命對你意味著什麼（曹晚紅，譯）。好人出版 / 遠足文化事業股份有限公司。頁 47- 48

我來說，具有積極的鼓勵作用。就個人而言，我賦予創傷的意義是：透過創傷經驗，我獲得了學習各種生命課題與成長的機會，培養並發揮韌性來面對壓力和轉化煩惱。透過改善與自己的關係，同時使自我與他者的關係有了正向的改變。

第五節 研究方法

本論文乃質性研究，藉著自我敘說研究法，敘說自身如何由過去被創傷與煩惱所擺佈，到如今開始渴求智慧，敞開心懷去迎接生命課題，踏上轉化之路的故事。

所謂的個人敘事（Personal narrative）其實就是一種故事（Story）。在這故事中，我們會試著將不同部分的自我整合成一個具有目標與說服力的整體。¹⁵

Dan P. McAdams 提出個人敘事是「透過想像行動，個體將記憶中的過去、當下與期待的未來都編織在一起」¹⁶，除了定義過去與現在的我是誰，也想像未來的我會成為什麼樣的人。因此，他很強調「創造自己」的重要性：「我們透過敘事創造自己，使自己完整。」¹⁷。藉著「創造動力性的故事，使人類看似混沌不明的存在，顯得清晰可見且前後連貫。」¹⁸

「廣義的看法認為任何具有故事元素的都是敘事」¹⁹。自我敘事的方式一般包含日記、自傳等，或者應用於心理治療。而 Michael White 和 David Epston 就是最初創立敘事治療的先驅者。²⁰ 在台灣學術界，自我敘事研究大約於 90 年代起開始嶄露頭角，相關論文數目亦逐漸增加。²¹

記得來台讀書第一學期，畢業論文就成為我很關切的一個點，一直思考到底要寫什麼題材，而我內心是很抗拒自我敘說研究的。心想為何要將個人的故事統統寫出來，尤其當我覺得這並不是很光彩的事。當時，我覺得把課堂上學習得的知識用來療癒自

¹⁵ Michele L. Crossley (2018)。敘事心理與研究：自我、創傷與意義的建構（朱儀玲、康萃婷、柯嬉慧、蔡欣志、吳芝儀，譯）。濤石文化事業有限公司。頁 125

¹⁶ 同註 15

¹⁷ 資料來源：<https://www.youtube.com/watch?v=ySDUoyL3KHg>

¹⁸ 同註 17

¹⁹ 林美珠、溫錦真（2018）臺灣心理與諮商敘事研究之回顧與展望。中華輔導與諮商學報，53，81-116

²⁰ Gerald Corey (2016)。諮商與心理治療：理論與實務（修慧蘭、鄭玄藏、余振文、王淳弘，譯）。新加坡商聖智學習亞洲私人有限公司台灣分公司。頁 470

²¹ 葉安華、李佩怡、陳秉華（2017）。自我敘說研究取向在臺灣的發展趨勢及研究面向：1994-2014 年文獻回顧分析。臺灣諮商心理學報，2017，5 卷，1 期，65-91

己就夠了，書寫自我的生命故事並不是必須的。但是冥冥之中，就似有一道無形的力量，把我往自我敘說研究的方向推進。

大概是因為楊蓓老師的授課與著作，讓我能更看清、了解自己。誠如楊蓓老師在她的著作中所言：「能夠承認自己的陰暗面，接受遍體鱗傷的自己，就是重生的浴火鳳凰。」²² 我發現獨自來台後，自己真的比想像中勇敢。當我願意面對、接受、處理自己的各種問題，不再羞怯、受困於過去的創傷與失落，坦然面對並且整理過去到目前種種人生經歷，便能夠從過去的網綁中鬆開來，不再有被卡住的感覺，然後重新出發。如是，按 Michele L. Crossley 和 Dan P. McAdams 以上的說法，我想透過自我敘說研究，統整過去與現在那個混亂與轉化中的我，然後建構一個新的覺知我。



²² 楊蓓 (2018) 交心——自利利他的助人法則 (初版五刷)。法鼓文化。頁 87

第二章 混亂的家庭記憶

第一節 我的出生

阿爾弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）曾指出童年早期記憶的重要性²³：

要了解個體理解生命的特有方法始於何時，以及要揭示他是在哪種情況之下第一次形成自己的生活態度，童年早期的記憶格外有用。

我生於香港的 80 年代。在我出生以前，父母已經生下了哥哥和姊姊。根據家中長輩所言，父母的關係很早就出現裂縫。當初，父母是因為有了哥哥才不得已結婚的。聽說在母親懷著哥哥的時候，父親已開始在外面拈花惹草，令母親很生氣、難過。哥哥出生後，即使長得非常可愛，但父親就是不喜歡他。曾聽長輩說，當哥哥哭了，父親就生氣的把他拋在床上。既然是這樣，小時候的我實在不明白為何後來還會有姊姊和我的出現。

直到母親懷了我，原本她認為三個孩子太多了，打算做墮胎手術。最近，跟母親聊起這件事，她毫不諱言地細說當年她如何設法甩掉我。如故意站得很高拿東西、吃「崩大碗」²⁴、找醫生打通經針。當母親跟外婆商量墮胎一事，外婆直言反對，並揚言如果母親真的墮胎，就會跟她脫離母女關係。母親很無奈，問外婆：「再生一個要怎麼養？」外婆說：「我來帶！」事實上，父母都要外出工作，哥哥和姊姊的主要照顧者一直都是外婆。就是這樣，我逃過了被打掉的命運，終於來到這個世界，不過就成了一個體弱多病的孩子。

對於這件事，我彷彿一直沒有什麼特別的負面感受，反正我就是出生了。而正向的感受倒是有的，我很感激外婆救了我的命。但是，有時候，又會覺得，當初不如把我打掉算了，那就不用來到這個世界受苦。

直到近期的書寫，透過深入自我覺察，才意識到，從小我就很害怕被遺棄，尤其當我置身在一個最後面的位置。那時候，我是老么，是父母最後一個孩子，卻又不被期待，差點就小命不保。從小做什麼事情都慢吞吞，吃飯吃得慢，功課做到三更半

²³ 同註 14。頁 55

²⁴ 崩大碗：又名積雪草。因生性寒涼，香港坊間一直流傳孕婦不宜食用，恐有流產之虞。

夜仍未完成。長輩都說三兄妹之中，我不管做什麼都是最慢的。除此之外，他們又會說三兄妹之中，我是學習能力最低、最笨的一個。結論是：無論如何，我做什麼都是「包尾」²⁵。不知是否這樣的緣故，我不自覺地養成了以下的生活風格與態度：我開始對「慢」感到抗拒。在我的字典裡，「慢」是不被容許的。「慢」就意味著落後於人、愚笨。當最後面的就會有被遺棄的風險與危機。

過去，不把創傷當一回事，頭腦也拒絕承認，但是心和身體卻很誠實。小學時，有一年考試名次是倒數第 9 名，被家中長輩嘲笑，讓我無地自容，落後於人的感覺真的很差勁。小學時，成績欠佳，被老師罰留堂²⁶。當所有學生都放學回家了，只剩下我仍留在學校教員室，做著永遠都弄不懂的數學題，內心就會感到無比不安。即使已經長大了，對於太晚回家，偶爾還會有些不安感。平時，當巴士抵達終點站，我暗地裡會避免當最後一個下車的人。若是最後一個離開車廂，那種被遺棄的感覺就會突然冒出來。我發現自己常常很心急，連在街上走路也想快人一步，生怕自己落後。當身邊的人走得比我快，我下意識會想加緊腳步。

現在回想，會不會，我一直以為沒有特別的負面感受，都是自欺。或許創傷已經形成，刻在心靈深處，也刻在身體。多年來，背負著「要快一點」的信念去過活，跟著這種節奏去演，逐漸形成了屬於我自己的人生劇本，而我卻不自知。

第二節 外公外婆，愛的泉源

外婆是我最親愛的人。我總可從她身上感受到愛的傳遞。她對我的愛，在我還未出生前，已經存在。聽長輩說，因為外婆當我是寶，出生後，就為我取了個乳名叫「阿寶」。直到現在，所有親屬都是以「阿寶」稱呼我。這個乳名，多少有喚起一種感覺，我不只有被遺棄，同時是被看重、被愛著的。

哥哥、姊姊和我都是外婆帶大的。印象中，外婆很慈祥。若果我們頑皮，她會拿出藤條，有時是嚇唬，有時是真打。重點是，每次罵完、打完，外婆都會做些舉動，

²⁵ 包尾：廣東話，正字為「包尾」，即落後他人甚遠之意。資料來源：廣東話資料館 Cantonese Museum：
<https://www.facebook.com/CantoneseMuseum/photos/a.742563299087218/772764782733736/?type=3>

²⁶ 罰留堂：廣東話，放學後被留在學校的意思

向我們釋出善意，表現出對我們的關愛。我也很喜歡外公，雖然他態度沒有外婆那麼慈祥，經常板著臉，有時候會對我們很兇，但我仍然很喜歡他。

當年外婆一家住在香港島的石塘咀。除了外公外婆，還有兩位阿姨和兩位舅舅同住。記得那是一棟有電梯的大樓，位於皇后大道西。我們住的單位空間頗大，有 3 個房間。地磚是舊式的黃綠相間格子圖案，浴室有一個大浴缸，但並沒有用來洗澡，而是浸泡和洗濯衣服。外婆跟阿姨的房間都是同一個坐向，有偌大的窗戶。從窗戶望出去，會見到不遠處有個寫著「金塘酒樓」的霓虹燈。8、90 年代的香港街道滿佈五光十色、大小不一的霓虹燈，如今幾近消失殆盡。小時候，外公外婆常常帶我去「金塘酒樓」飲茶、吃點心。當年，酒樓仍然有老婆婆推著點心車叫賣。後來，我在香港電影《胭脂扣》裡看到同一家酒樓的霓虹燈，但名字變成了「新塘酒樓」。這部電影曾在石塘咀取景拍攝，去年，我在一篇報導裡發現，電影拍攝期間，《胭脂扣》的劇組演員和工作人員都是在「金塘酒樓」用膳，包括張國榮和梅豔芳等。²⁷ 當年我只有 3 歲。可是「金塘酒樓」已經在 2002 年歇業。另外，電影中女主角如花在山道的斜坡尋找十二少，那道斜坡，正是我小學時每天上學必經之路。看著這些熟悉的場景，不禁讓我懷念起小時候成長的地方。

外婆家離父母的家很近。我偶爾才會回父母的家住一、兩天，然後又會回到外婆家。基本上，我覺得外婆那裡才算是家。幼稚園時，老師教我們一些很簡單的詞語和數字，但我總是學不會。回家寫作業，記得我無論如何都不懂得寫「2」字和「友」字。外婆坐在旁邊，耐著性子的教我寫。只有外婆才有這個耐心，換了是家中其他長輩，如母親或者大姨，她們眼中愚蠢的我就必然要挨罵了。

每當回憶這段往事，就會不期然想起聖嚴法師在《大法鼓》²⁸ 節目中提到自己的童年：

我小的時候是非常弱智的，也就是說非常低能的。我在小學開始讀書，是 9 歲了。這是一個非常低能的一個小孩，但是慢慢的、慢慢的，我到現在也不錯，我覺得。所以不要從小的時候，拼命的逼小孩子。小孩子的成長，應該讓他自然的發展。

²⁷ 資料來源：<https://www.thinkhk.com/article/2018-10/11/30186.html>

²⁸ 資料來源：https://www.youtube.com/watch?v=OJFLj_zXSHI&list=PLoI7o8ncu-O8DDaABfNMNewFpoWqwZjYM&index=27

當我第一次看到這段訪談時，覺得非常震撼。我的狀況跟聖嚴師父小時候實在太相似。已經是很多年前的事了，師父的說話卻觸碰到我內心，安慰了那個尚在幼稚園階段的我，讓我感覺自己並不孤單。同時，心想，如果所有父母、長輩都能夠讓孩子自然發展與成長，那該有多好。

同樣是幼稚園階段，外婆每天都會帶我上學去。上學前，她會帶我到一家小店，給我買零食。小學時，放課後，在家裡吃完午飯，外婆又會給我 5 塊錢去石塘咀街市裡的一家小店買零食。我就拿著 5 元，歡天喜地跑到小店去。店主是一對老夫婦，我很喜歡他們，會跟他們有說有笑。當年，5 元已經可以買到不少零食，買完就回家邊看電視卡通邊吃零食。這算是我童年時比較快樂的時光。直到現在，我依然喜歡吃零食，邊看電視邊吃零食就是我的小確幸。

小時候，外公在街上當小販，主要售賣童裝。大概是小販收入不穩定，若是被小販管理隊充公貨物，就會損失慘重。後來，外公改為在石塘咀市政大樓當清潔工。又有一段時候，他與外婆一起在金鐘的甲級商業大樓當清潔工。小學時，有一個下午，我發燒了，獨自躲在床上，用被子從頭到腳包裹著自己。外婆下班回來，伸手摸摸我的額頭，二話不說，就揹著我跑到住家附近的診所看醫生。對於在電梯裡，伏在外婆背上的一幕，仍然記憶猶新。我甚至記得當時正在生病的自己腦海裡想著：「原來我生病了？我腳上還沒有穿鞋子呢，外婆揹著我就這樣出了家門。」伏在外婆背上，即使生病，我也不畏懼，反而覺得充滿安全感。這件事讓我充分感受到自己是被好好照顧著。

只是，那時候，外公外婆都需要外出工作，我常常期待他們回家。差不多黃昏時，見到他們開門進家的一刻，我便感到無限欣喜。心裡有多渴望他們都不用工作，可以一直待在家就好了。而且，小時候的我，除了捨不得外公外婆外出工作，心裡頭也是很忍的。年紀小小的我，心裡會慨嘆：「外公外婆年紀這麼大，為何還要外出工作呢？他們不是應該退休嗎？」

中一²⁹時，某天，最後一堂課是地理課，而且快要下課、放學了。老師請同學把完成了的工作紙交出去，未完成的話可以帶回家繼續做。同學都陸續把完成了的工作紙交給老師，我也趕緊交出去。怎料老師突然火大了，向我發脾氣，把桌上一堆工作

²⁹ 中一：香港學制，相當於台灣的國中一年級。香港舊學制，中學階段為中一至中五。

紙丟在地上，向我罵道：「我不是叫你們拿回家嗎？你還是要交出來！」我被嚇壞了，同時覺得很委屈。每位同學也是這樣把工作紙交出去，為什麼偏偏輪到我時就要成為被洩憤的對象？放學後，回到家裡，心裡覺得好難受，就抱著外婆大哭。外婆擁我入懷，不斷拍著我的背，安撫著我。我深深記得這一幕，外婆對我所作的，至今我仍然覺得很溫暖。

往後的敘說，包含很多不快與傷痛。當書寫到外婆時，是少有的充滿愛的回憶。然而，好景不常，大約在中一下學期，外公外婆、兩位舅舅分發到公共房屋，一家要搬到新界的上水，而我們就要搬回去與父親同住。當時，我捨不得離開外婆，又覺得石塘咀離上水很遠。每當放假時，我都會「長途跋涉」前往上水探望外婆，見到外婆就會感到快樂。有次，大舅母煮了一道白菜湯，我跟外婆說很喜歡這個湯。之後，幾乎每次到上水，飯桌上都會有白菜湯。那時候，可能還真有點吃膩。但此時此刻，我是真的感謝外婆總是記掛著我的喜好。

在我大學畢業那年，我與男友很高興的去找外公外婆拍照。外公穿上男友的畢業袍，外婆則穿上我的畢業袍。雖然外公看起來不苟言笑，但我卻感受到他的喜悅之情，而外婆則笑得很開心的樣子。當年，我因為有轉讀科系而比男友遲一年畢業，但男友有買下畢業袍，等我一起拍照。其實，那時候的外婆已經行動不便，需要坐輪椅。拍完照，我看著年老的外公推著外婆走路，心裡頭有點酸酸的。感覺到公園拍拍照，看似簡單不過的事情，卻辛苦了他們兩位老人家。

早在我讀小學時，外婆已經開始確診患有糖尿病。起初也不算很嚴重。日子久了，病情就不受控了。外婆的健康每況愈下，經常進出醫院。2010年，外婆病情急轉直下。因為病毒感染，需要動手術截肢，切除了一邊小腿。過了幾日，外婆就撐不下去，離世了。外婆病逝前幾天，我一直忙著工作。當時仍然住在香港島，而外婆在位於上水的北區醫院留醫。原來，這一切都早有預兆……有一晚，我的腿不小心碰到家中的木桌，很奇怪地，我的腿一點也不痛，也沒有受傷，但木桌桌面竟然被我撞破了，中間裂出很大的一道裂縫。而我並未在意，還一心打算週末放假就立即前往醫院探望外婆，結果來不及了。

外婆是我最親的人，這是我人生中第一次經歷至親死亡。

外婆離世，我感到異常悲傷。上班時，坐在電腦前工作，眼淚會不受控地落下。聽到身邊的同事嘻嘻哈哈說玩笑，我會覺得十分煩躁。當時，獨居的我，不用上班的時候，都是坐在住所裡哭泣。當年我任職於一家台灣公司長榮海運，若祖父母離世，最多可申請 6 天喪假。我本來就無心工作，喪假連同部分年假，夾雜著週末，一共請了很多天的假。當時的上司略有微言，我也顧不得了。

放假的時候，我跟著大姨奔走辦理外婆的身後事。例如死亡登記、出殯前認領遺體等。外婆離世後、出殯前，我手寫了一封信給她，內容表達了我對她的感恩之情。喪禮後，蓋棺前，我就把信放在外婆身邊。外婆不太識字，應該不會看得懂。但我就是想跟外婆好好道謝、道別，這也是當時我唯一想到能夠哀悼外婆以及讓自己釋懷的方法。

外婆過世後 5 年，外公也因病離世。有一天，外公在街上走路，突然失去平衡，跌倒在地上。外公被送進北區醫院後，醫生診斷他是腦中風。住院前後不到兩星期，他便離開了。跟外婆離世那次同樣，這一切都是預兆的……

當年給外婆的手寫信，隨著外婆火化，已然不存在。而這一次，我將懷念外公的一篇悼文，保留了下來。信內我分別稱呼外公外婆做「公公」、「婆婆」。寫的是小時候，外公和我相處的重要點滴回憶，還有一些關於夢的預兆。

從小到大，婆婆很仁慈，公公則比較兇，時常板起臉孔，用藤條打人也比婆婆狠。

在我很小的時候，公公是小販，在街邊擺檔³⁰謀生活。我很喜歡落樓下找公公，站在他旁邊，一起「看檔」。有一次，我們在皇后大道西擺檔，悶悶的我竟然在大街上肆無忌憚地挖鼻屎。雖然個子矮小，檔口的車子都把我遮住，但女孩子家這樣也很失禮。公公看到了，便用潮州話和藹地對我說：「不要挖，回家才好挖啦。」奇怪！為什麼當時公公不兇一點呢？！平時他很兇的。到了 30 歲人，我依然習慣挖鼻。但我很乖，沒有再在街上這樣做了。

小學時，我走路很不小心，常常在街上跌破膝蓋。試過塗紅藥水，真的好痛，所以好怕好怕紅藥水！某個夏天傍晚，我在街上跑回家，又不小心跌倒擦損大腿。回家後，腿仍然很痛，又不敢讓長輩知道，生怕要塗紅藥水。大概我掩飾得不好，還是被

³⁰ 擺檔：廣東話，擺攤子的意思。

公公發現了。他沒有罵，沒有說話，捉著我，查看我哪裡受傷，然後從櫃裡拿出紅藥水。我哇哇大叫，哭著擺動雙手不斷叫「唔好呀！唔好呀！」³¹……」公公無視我的哭叫，捉實我硬要為我塗紅藥水，期間我沒有停止過大吵大哭。奇怪！那一次，是人生中唯一一次，塗紅藥水而沒有痛感。長大後，我也不那麼怕痛。打針、捐血也很會忍受痛。

從小就跟公公婆婆同房。我是一個經常發燒生病的孩子。有次生病，看完兒科醫生，吃過藥就睡覺。半夜，突然覺得好辛苦，咳醒了，吵醒了公公婆婆。他們擔心之際，我突然就把那些喝過的粉紅色藥水嘔了出來，公公立即伸手接住了那堆粉紅色東西。奇怪！為什麼這麼髒，公公想也不想就接住？！除了怕弄髒地方，我想，不是出於愛，根本做不出這舉動來。

愛和仁慈，公公從不溢於言表，很含蓄。他常常板著臉，罵人也兇（我也好像是這樣），但他笑的時候，我會覺得他好可愛。根本不是個會讓人望而生畏的長輩。

大學至踏出社會工作以後，偶爾會到上水探望公公婆婆。公公話不多，總是問我有沒有工作，錢是否夠用。我點點頭，他的臉上就會閃過一絲欣慰的微笑。尤其我大學畢業和結婚這兩件人生大事，公公更感歡慰。

公公有點大男人個性。我給他錢，他不會要。我背地裡把錢交給外子，由外子給他，他又二話不說地收了。我覺得公公頗喜歡外子的。他看著我倆，臉上就流露出一副放心的表情。

兩、三年前的平安夜，我提早下班，想找公公下午茶。當時公公在樓下一家零食店埋首執拾紙皮，固執地不肯跟我去。我和表妹唯有一邊幫忙執拾紙皮，一邊求他，足足求了勸了一個小時，他才答應和我們去吃東西。當時我內心很忐忑，婆婆走了，公公一定很寂寞，日常總要找些事幹。而婆婆去世時，公公老淚縱橫的樣子，至今我還歷歷在目……

所以，當年，婆婆離世，我至為痛苦錐心，那是雙重傷心。一是為婆婆離我而去，不能再見到她。二是為仍然在生的公公難過。喪偶，是人生至痛啊！

³¹ 唔好：廣東話，不要、別要的意思。

1 月尾，公公在街上跌倒，被送到醫院，原來是中風。前後 12 天，不孝的我只探望過他兩次。公公，我跌倒了，有你幫我塗紅藥水。現在你跌倒了，輪到我餵你喝點水，在病床邊安撫你。

公公情況一天比一天不樂觀，身體衰退，無法言語，神識卻清醒。我好明白在這種情況下靈魂囚禁在肉體內到底有多痛苦。

星期日清晨，公公走了。

當至親要離開，必定會有預兆。5 年前，婆婆離開前一天，報夢給我。夢中我扶著她走路，她一直微笑著，氣氛一片寧靜祥和。走著走著，婆婆對我說：「婆婆累了，要睡了。」然後合上眼，躺下了，臉上依然帶著微笑。但我低能，如此直接也未能了解夢的意思。沒多久，婆婆真的安詳地睡了。

公公跌倒入院前兩天，我做了個夢，醒來後一直困惑。夢中見到一隻受傷的大烏龜，背對著我前行。大烏龜殼上最近頭部的一片鱗甲缺了，裡面一片血紅，但大烏龜沒事般瀟灑地負傷前行，孑然一身，頭也不回，蒼涼至極。夢中的我站在烏龜身後，看著牠漸行漸遠，只覺異常沉重。醒來時，隱隱覺得不妥。烏龜乃長壽之物，夢到烏龜本無不妥，但……

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts
可能，當我做這個夢時，公公腦部的血管已經正在蓄勢、貴張……

可惜我遲鈍，這樣靈性的夢，竟然後知後覺。這不是什麼怪力亂神，只有至親，才有如此感應。

到醫院見公公最後一面，跟婆婆當年一樣，很安詳，睡覺似的。原來公公是在睡覺期間失去呼吸。公公和婆婆都是在假日離逝，子孫全在身邊送別。我強烈覺得，公公是有能力掌握和控制自己的生死、選擇在一個什麼時刻離開。他不願留戀人間，不願讓子孫牽掛，不願成為子孫的負擔。而且，他的大男人尊嚴絕不容許他如此臥著讓人照顧。一如夢中那隻負傷的大烏龜，傲然地孤身上路……

然而，公公，你並不是孤身一人。你可以找婆婆去。你永遠活在我心中。

從醫院回家，外子和我都哭了一段時間。我問外子：「公公會冷嗎？」說罷，外子立即帶我去樓下香燭舖買了幾件衣服和紙錢。問明店主燒衣步驟，就去燒衣給公公。

這是我人生第一次主導一場燒衣³²，這個時候，不談宗教，不理迷信，可以為公公做的，我都會做！

雖然傷感，也慶幸公公婆婆脫離俗世的苦。尤其公公，中風後沒有受長久的病痛煎熬。他們平凡一生，勤勞克儉，養育子孫，沒有害人之心。臨走得善終，實是大福報。

公公婆婆。我真的不是一個外嫁女的外嫁女而已。我是你們很疼愛的寶呀。他日有緣再見，一定要認得我，我是阿寶。

*公公生前也有養過烏龜，現在家裡 Edward³³ 除了是婆婆的寶物，也是公公的寶物。

**公公入院同時，家裡 Edmond³⁴ 也生病了，尚在休養中。希望牠快點康復。



外公與外婆先後離世，前者讓我較為傷心、悲痛。正如悼文中提到，外婆離開，除了我失去外婆，我也為外公失去妻子而難過。當外公過身後，感覺外公外婆又可以在一起了。雖然這種想法毫無根據，但我選擇相信。起碼，外公外婆脫離了塵世的苦，今生不用再受病魔折磨。想到此，我就不致太傷心，反倒有些安慰了。

³² 小時候，每逢農曆 7 月，外婆都會購買祭品、紙錢等祭祀鬼神。每年特定日子亦會祭祖。我會幫忙外婆摺疊、焚燒紙錢，到大廈各樓層放置香燭。

³³ Edward 是一隻巴西龜。是我在外婆過身前 1 年，買來送給外婆作生日禮物。後來外公嫌烏龜太小，不好養，將之退回給我。現在烏龜尚在我家，現年 14 歲。由於烏龜曾經下蛋，才發現其為母龜，後改名 Yoyo，現稱呼其為 Yoxi。

³⁴ Edmond 是 2015 年開始飼養的烏龜，另有一隻名為 Edwin 的龜。現在兩者均由外子的母親照顧，婆婆已為牠們另取中文名字。

第三節 父母婚姻破裂

父母離婚前，父親曾對我說過母親只愛打麻將，都不理孩子。我記得，幼稚園至小學階段，有幾次，母親帶著我去別人家打麻將，我累得睡著了，然後到深夜才坐的士回家，第二天早上還要上學。另一方面，母親又會對我說，父親外面有很多女人。

對於父母分別向我互相數落對方，年紀小小的我，只感到無奈，很被動和被迫著去分辨對錯。我承認，母親的說話，的確有影響我對父親的觀感，以致我傾向站在母親那一邊，敵視父親。尤其，當他們離婚後，父親認識了一個女友，她搬進我們家，與父親半同居。那時候，我就看父親和他女友不順眼，甚至討厭他們，背地裡常與哥哥姊姊說他們壞話。

小學時，有一晚，我回到父母家。哥哥姊姊都不在，我自己一個在房間睡覺。突然聽到激烈的爭吵聲和椅子摔在地上的聲音，父母正在客廳吵架。我躲在被窩裡，感到非常不安和害怕。後來，父親奪門而去，我聽到一下碰撞聲，便步出房間。原來母親跟父親碰撞後，感到暈眩，失去平衡，跌坐在地上，好像還撞到了頭。我看著母親，她把我抱起來坐在她膝蓋上。我忘記了她對我說什麼，大概說她很傷心難過之類。總而言之，印象中，平日不太理我和有點嫌棄我的她，那一刻，是非常無助和可憐。我感覺到……她需要我，我就是她當刻唯一的安慰、依靠與支持。

對於父母正式離婚的年份，記憶有點模糊。大約在我 8、9 歲時，父母就離婚了。雖然法庭的判決是孩子撫養權歸於母親，不過，後來母親自行遷出石塘咀的居所，直到外婆搬家後，我們便跟父親同住。

第四節 充滿指責的家庭

維琴尼亞·薩提爾（Virginia Satir）提出人的各種求生存模式³⁵。當修讀家庭關係與心靈環保課時，老師請我們畫出自己的家庭圖。畫出基本家庭成員的關係後，還要

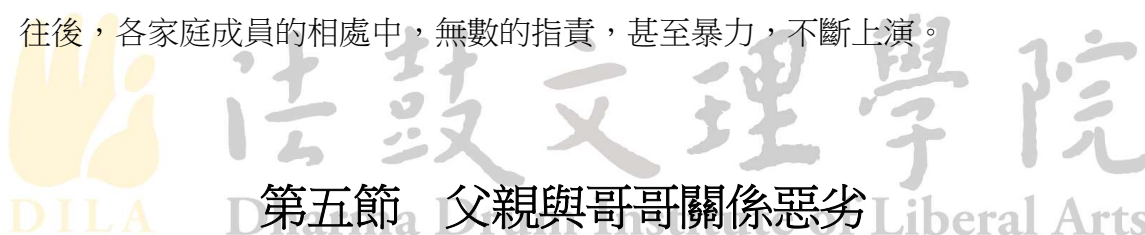
³⁵ 李崇建（2018）薩提爾的對話練習 以好奇的姿態理解你的內在冰山，探索自己，連結他人（初版第十一次印行）。法親子天下股份有限公司。頁 45 -52

寫出各人的出生地、年齡、學歷、宗教信仰、職業等。除此之外，還要列出 3 個形容詞來形容每位家庭成員，最後，就是列出每位家庭成員的生存姿態。

經過認真思索，完成家庭圖後，有幾點讓我相當訝異。一，關於形容詞的部分，所有家庭成員，包括我自己，均有「不善理財」這一項。二，除了排行中間的姊姊外，所有人都被形容為「不懂付出愛」。至於生存姿態，所有家庭成員竟然都是指責型。

當面對這幅驚人的家庭圖時，我感到頭昏腦脹。形容詞部分，有關「不善理財」與「不懂付出愛」，將詳細見於下文描述。至於指責型的生存姿態，剛才有提過，父母會分別向小時候的我互相數落對方。另外，記憶中一個衝突畫面，亦令我至今印象難忘。小時候，有次父母帶著哥哥、姊姊和我外出遊玩。回程坐巴士時，一位陌生男子掉了眼鏡在地上，他見父親快要踩到眼鏡，立即高呼「先生，小心，不要踏下去！」但已經來不及了，父親還是不小心踏破了地上的眼鏡鏡片。然後雙方就開始吵架，爭持不下，互相指責。最後不知是誰報警，我們一家在警局待了一個晚上。

往後，各家庭成員的相處中，無數的指責，甚至暴力，不斷上演。



俗語有云：「無仇不成父子」。從小我就見證父親經常對哥哥又打又罵，更多時候是無理取鬧。在我眼中，父親對哥哥既沒有愛，也沒有尊重，可以說他根本當哥哥是仇人。初中時，有一次，我外出回家，一打開門，見到父親與哥哥二人扭作一團。他們正在打架，但又好像不是，應該是父親正在打哥哥，哥哥則用盡全身力氣防衛。當時我不顧一切，將手上的東西都丟在地上，衝口而出：「為什麼又打哥哥？」連忙上前阻止這場惡鬥。

見證父親、哥哥的關係如斯惡劣，即使當時真正的受害者是哥哥，但經常目睹哥哥被傷害，對旁觀的我來說也很受傷。因此，這次我忍不住介入，嘗試阻止他們。

有一次，我們外出吃飯，哥哥和我站在路邊等待父親買東西回來。哥哥看著在馬路闖紅燈的父親跑回來時，口中念念有詞，不停地咀咒：「車 X 死佢³⁶，車 X 死佢……」他充滿怨念的咀咒父親快點死去，足見他對父親恨意有多深。

父親對姊姊和我則不會這樣差。一般情況下，父親都對我比較好，但我並不喜歡他，也不喜歡他對我好，內心很抗拒，也不情願親近他。因為，從小我就很不認同他對待哥哥的態度與方式。同時，我亦覺得哥哥很可憐，會暗暗替他不值、抱不平。而且，父親如此偏心，若然被哥哥看見父親對姊姊和我態度比較溫和，我內心也會存有罪惡感。

第六節 哥哥——家中的危險人物

哥哥是個調皮搗蛋的男生。小時候，我會跟著他到處惡作劇，但一方面，內心又很怕他。他有時會用不同的東西嚇唬我，甚至言語上欺負我。例如他會拿著一把開動了的小型電風扇，作勢把轉動中的扇頁迎向我，見我怕得東避西躲，他就會很高興，樂不可支。跟著外婆到西營盤買鳥兒飼料時，哥哥又會徒手偷取店家的麥皮蟲來嚇我。

與外婆同住的日子，姊姊和我喜歡跟著哥哥在大廈的長走廊玩耍。最不具殺傷力的玩法，就是不斷在長走廊來回巡行、遊走，然後一個跟一個，抬頭看著家家戶戶用晾衣竹晾在高處各式各樣的衣物，口中不斷笑著說「燈飾呀！燈飾呀！」

而較激進的玩法，就是哥哥會將水裝滿塑膠袋，打一個結，製作成「水彈」。然後向鄰居何師奶³⁷的家門拋擲，再極速逃離現場。「水彈」擲下那一瞬，我看見水散滿一地，當然也漫延至何師奶的家。另外有些惡作劇就是瘋狂按鄰居門鈴，然後立即四散跑掉。還有胡亂撥打電話，接通後就故意跟不相識的對方說要找誰誰誰。更嚴重的一次，哥哥趁沒有長輩在家，把電池從窗戶丟到街上。後來，有警察來到家裡，向外婆告誡。外婆不停地向警察致歉，承諾不會有下次。父親更說哥哥小時候很愛玩火，非常危險，幸而沒有釀成火災。

³⁶ 佢：廣東話口語，「他」的意思。X 則代表是髒話。

³⁷ 師奶：廣東話，香港對已婚女性的稱呼，太太的俗稱。

哥哥對姊姊和我，由小時候的嚇唬與欺負，逐漸演變成發脾氣和動手。哥哥心情好的時候就相安無事，但他很易怒，有時候，根本不知道說了什麼一句平常話，也可以觸動到他的神經。動不動就會對人破口大罵，繼而出手打人。中學時，父親有好幾年在內地工作，很少回港。那時候，我就經常成為被哥哥攻擊的對象，他會打我的頭和手腳，也會踢我肚子。

哥哥對女朋友也不例外。他的第一任女友經常遭受其暴力對待，不管在家還是公眾場合。幾年後，哥哥認識了另一位女友，他們在家裡養了一隻八哥犬。哥哥開心時對狗很好，不高興時就會對小狗拳打腳踢。記得有次小狗腸胃不適，在家裡地上拉了軟便。平日小狗不會這樣，所以我猜牠一定不是故意，應該是生病了。哥哥一見小狗弄髒了地板，想也不想箇中原因，就怒不可遏的追打小狗。小狗本身已經生病，再加上受驚，走避間不自覺的愈拉愈多。本來只是一處地板髒了，但哥哥這樣一生氣，整間屋的地板就更髒、更難善後了。當時的場面真的很可怕，女友也阻止不了哥哥火爆的舉措。當時我覺得小狗真的很可憐，卻又愛莫能助。

對於哥哥的暴力行徑，我猜測是因為他長期被父親惡意與暴力對待的結果。他滿腔怒氣無處發洩，便轉移傷害比他弱小的姊姊、我、女友，甚至小狗。正如西格蒙德·佛洛伊德（Sigmund Freud）提出的其中一種自我防衛機制（Ego-Defense Mechanism）：替代作用（Displacement）³⁸。這是一種轉向攻擊（Displaced aggression）³⁹，坊間一般稱為「踢狗效應」（Kick the dog）⁴⁰。Amy Marcus-Newhall, William C. Pedersen, Mike Carlson, and Norman Miller（2000）⁴¹曾提過一則相關的隱喻：一個男人被老闆責備，但由於他害怕失去工作而忍氣吞聲，並沒有對老闆作出報復。幾小時後，他回到家裡，家裡的小狗吠了幾聲歡迎他回家，他就踢向小狗。

以上說明了當一個人在生活上遭受不合理的對待，諸如被責罵、欺壓、侮辱、毆打、攻擊等，他很有可能會將憤怒、挫折與不滿的情緒發洩在其他不相關的人身上。而這股怒氣與敵意很容易會一層壓一層，讓受害者變成加害者，形成惡性循環。

³⁸ Gerald Corey（2017）. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, Tenth Edition. Cengage Learning.

³⁹ 資料來源：<https://www.psychologytoday.com/intl/articles/200509/learning-not-lash-out>

⁴⁰ 資料來源：<https://www.youtube.com/shorts/BFumwOGwHZo>

⁴¹ Amy Marcus-Newhall, William C. Pedersen, Mike Carlson, and Norman Miller (2000) 'Displaced Aggression Is Alive and Well: A Meta-Analytic Review', *Journal of Personality and Social Psychology* 2000, Vol. 78, No. 4, 670 - 689

哥哥讀小學時，就曾經有過在便利店偷竊被抓去警局的經驗。中學⁴²時，他開始無心向學，經常連群結隊打架生事。後來更輟學加入了黑社會，到處惹事生非，還染上毒癮。哥哥瘦削的上半身和手臂滿是巨龍的刺青，可能他覺得這樣自己就會變得強大，不會再遭受到不合理的對待吧！

而我最痛恨哥哥的一件事，就是他會在家吸食大麻，還會在廚房的窗邊種植大麻。中四時，有一個晚上，我在房間溫習，預備第二天的世界歷史測驗。這時候，哥哥竟然跟幾個豬朋狗友在客廳開迷幻派對。一邊放著震耳欲聾的音樂，一邊吸食大麻。當時我非常震怒，整個人快要爆炸，邊痛哭邊用雙手掩著耳朵溫習。雖然憤怒到極點，但我不敢反抗。因為我知道表達不滿並不會有什麼好下場，就只有挨打的份。

長期受到父親敵視、打罵的哥哥，終於忍不住反抗。中學時，有一晚，父親如常因小事責備哥哥。哥哥突然衝進廚房，拿起刀子傷害父親。碰撞間，哥哥斬傷了父親的手，我隨即看到地上一大灘血。大概是嚇壞了，那一瞬間我竟然裝作沒事發生，若無其事地看著電視，企圖置身事外。直到後來我才理解到，當時我並不是若無其事，而是僵住了，抽離了，心理上處於麻木狀態。

史蒂芬·伯格博士(Dr. Stephen W. Porges)曾提出「多元迷走神經理論」(Polyvagal theory)⁴³。當人類面對威脅與危險時，身體內的多元迷走神經就會負責作出不同的生理反應。而這些反應可以說是不由自主的，完全由身體內的多元迷走神經決定。理論包括以下幾種生理反應：第一是社會連結(Social engagement)，即尋求他人協助。第二是戰或逃(Fight or Flight)。第三，若然受到環境限制，無法脫離險境，人就會處於僵呆狀態(Freeze)。

按照以上理論，當時哥哥在無法尋求任何外援的狀態下，又無法逃走，他的交感神經讓他選擇了戰鬥。而我因為親眼目睹暴力、血腥場面，受困在家裡的戰場，無法逃脫。因此背側迷走神經瞬間令我能量降低，讓我從這場血腥戰鬥中解離。

當時應該是父親的女友報警和召救護車的。後來警察來到家裡問話，父親對他們謊稱：「我兒子想自殺，當我阻止他時，他誤傷了我。」事情就這樣不了了之。往後，父子間仍時有爭吵。有一次，父子吵架以後，哥哥生氣地離家。過了不久，我聽到窗

⁴² 中學：這裡指的相當於台灣國中至高中階段

⁴³ 資料來源：<https://www.youtube.com/watch?v=ec3AUMDjtKQ> / <https://www.youtube.com/watch?v=SlhFrBoEnxU>

外傳來救護車的聲音，心裡覺得是不祥之兆。我的直覺沒有錯，原來哥哥在家附近的遊戲機中心與人口角，衝進廁所拿出預先放好的刀，對準人家的背部劃了一道長長的口子。聽說那人背上縫了很多針，最後哥哥被判入獄。那些年，哥哥不是傷人、犯事、坐牢就是住進喜靈洲戒毒所，進進出出好幾回。

近年哥哥在酒吧任職酒保，認識了現在的女友 B，一直交往至今。哥哥還是偶爾暴躁、發脾氣，但好像沒有打人了。B 告訴我，哥哥常常為過去待我很差而感到內疚。因此，有好幾年，雖然沒有常常見面，但我們關係有比較緩和。同年，我結婚。聽說哥哥非常重視我的婚事，竟然量身訂做一套很體面的西裝來參加我的婚禮。就連外子都驚訝，因為他仍記得預科時，有幾次打電話給我，當接電話的是哥哥，聽到是男生找我，就會對當時仍是男友的他破口大罵一堆髒話。事過境遷，哥哥反而很尊敬外子。

這十多年來，姊姊和我相繼離家，家中只剩下父親與哥哥同住，後來 B 也搬進家裡。我婚後有幾年的時間，B 常常與我聯繫，告訴我家裡的狀況。因此，我知道父親還是看哥哥不順眼，經常罵他。其實，B 找我傾訴的原因，不外是哥哥發她脾氣，讓她不開心，不然就是父親經常與哥哥衝突，令她很心煩。我不懂得回應，只是建議哥哥和她搬家。後來，終於有一次，父親和哥哥又打起上來，B 為了保護哥哥，還抓傷了父親。這次以後，他們真的搬到外面住了。現在，家裡只剩下父親一人居住。

第七節 對父親的負面印象

印象中，小時候，父親會買很多玩具給我，偶爾又會帶我們外出遊玩。雖說父親待我的態度比哥哥好很多，然而，我不能夠用「好」來形容我們的關係。因為，父親心情不好時，對我同樣會訴諸責罵和體罰，只是次數比較少而已。與父親的相處，都是負面回憶居多。

小學一年級，有一個傍晚，外面刮著 8 號颱風，而且下著豪雨。這天剛好是曾祖母出殯的日子，父親提早下班，來到外婆的家，打算接我們去殯儀館參加喪禮。哥哥姊姊都預備好出門了，唯獨我還在被窩裡睡覺。外婆對父親說：「阿寶年紀小，外面又刮風下雨。不如讓她留在家休息吧。」父親反對，硬要拖我起來跟他出去。我不依，開始哭起來，父親就打我。我永遠記得站在走廊等候電梯時，他惡狠狠的瞪著我，同

時語氣很重的說了四個字：「累人累物⁴⁴！」現在回想起來，這一次，父親向我落下了很深刻的毒性羞恥與惡性自我批判的咀咒。

小學二年級，有一天早上，起床後，我一直發脾氣。記得我是因為睡不夠，加上內心很不請願去上學，就哭鬧起來。父親哄了我一會，見我尚未平靜下來，一氣之下，就拿衣架狠狠的打我。回到學校，老師見到我手上的傷痕，還問我是怎麼回事。初中時，哥哥和我在房間吵架。父親走進來罵我們，打完哥哥又打我，他很激動的拿著我的頭往我身後的衣櫃來回碰撞。

中學時，有一晚，忘記是怎樣起的衝突。父親充滿鄙夷地對我說：「你為什麼這樣賤？」聽後，我既難受又生氣，不明白為什麼他要這樣侮辱我。在這個家裡，我永遠都沒有自尊，毒性羞恥與惡性自我批判加劇地在我內心滋長。我怒氣沖沖走出家門，上了大廈的頂樓，抽泣起來。站在高處，看著周邊的高樓大廈，突然萌生一個念頭：跳下去！然後，戲劇性地，一位陌生男子出現。當時我很害怕，不知他有何企圖。結果，他只是勸我快點回家，不要一個女生獨留在這裡。然後，我才冷靜了一點，打消跳樓的念頭，回家去了。

另外一次，同樣忘了什麼原因在家裡與父親吵架。我不屑地罵他在外面花天酒地，說罷就開門入廁所。門還未關好，他就暴跳如雷的衝進來大力打我巴掌，使我站不穩跌坐在廁所。當時我為何會說出這樣的話呢？我猜是因為母親對父親的怨懟和指控一直根深柢固地印在我腦海裡，導致我對父親說出如此無禮的話。

中學時，有一段時間父親經常不在香港，一堆帳單、稅單沒有繳清。而且，我經常在信箱收到一些財務公司寄來的信，原因是父親的信用卡沒有按時還款。他不在時，常常有人來到家拍門追討欠債。姊姊和我就默不作聲，裝作家裡無人。原來，這些都不只是電視電影才有的情節，而是現實中我所經歷過的事情。

中學大部分同學都有申請學費津貼。起初，父親在香港的亞洲電視台任職劇本編審，家境尚算不錯。後來電視台大裁員，父親才轉往內地發展。因此，我一直沒有申請過任何津貼。但是自從父親經常前往內地工作，不太理會我們的生活，我就開始欠繳學費了。當年，學校的主任每天都會在早會時廣播報告。雖然在他人眼中是例行的

⁴⁴ 累人累物：廣東話，形容一個人的行為舉止為別人添麻煩，拖累、害苦了別人。

報告，但當主任提到我的名字尚未繳交學費時，我就覺得很尷尬，很沒面子了。好不容易等到父親回家，問他拿錢繳學費。他竟然大發雷霆，將手中的一串鑰匙用力扔在餐桌上，然後朝我大吼。我忘了他說什麼，意思應該是他沒錢，我不應該問他就是了。

中七⁴⁵時，有一天上地理課，我忘記了帶地理課本。我竟然質問坐在旁邊一位和我要好的女同學：「你為什麼不提醒我帶書？」我問得理直氣壯，彷彿是她欠了我似的。同學不愠不火地對我說：「帶書是你自己的責任，關我什麼事？」被她這樣一說，簡直是當頭棒喝，覺得很有道理，反倒覺得自己理虧了。事隔不久，有一天，父親需要在晚上 11 時外出去住家附近上班。他想小睡一會，請我 10:45 叫他起來。時間到了，我喚了他幾次，他就是貪睡不醒。我無計可施，只好回房間繼續溫習。後來，他自己驚醒，跑進我的房間，質問我為何沒有叫醒他。我說：「已經叫了，但你沒有醒。而且，起床上班是你自己的責任。」他沉默了一會，無言以對，大力關門離開了。

對於父親，我還有一些負面印象。我想起從前，每逢父親編劇的電視劇播出，他就會要求我們一家人都坐在電視前觀看。其實，我們都喜歡看另一電視台，根本不喜歡看他編劇的節目。當時的我除了覺得父親很煩，心裡還夾雜一些不滿的情緒。而且，父親很愛說話，講很多大道理，不然就是誇耀自己，說一些在工作上讓他感到自豪的事。只要被他捉著聊天，就好幾個小時跑不掉。小時候，遇到這樣的情形，也不敢表達，只好默默聽他說話，心裡卻在暗暗叫苦。父親年紀大了，早已沒有再當編劇，而是普通的打工仔。這一點我不會評論，甚至也會欣賞他能屈能伸。然而，父親的人生由較為高峰轉而走向下坡，直到現在仍然會把過去的風光掛在嘴邊，我常常覺得他是一個活在過去的人。

對於與父親的關係，楊蓓老師建議我嘗試與父親聊聊，多了解父親的原生家庭及成長背景。由於與父親之間的隔閡實在太深，這個「任務」對我來說並不容易，充滿壓力。但仔細想想，任何關係，若沒有經過溝通、理解與同理，又何來接納與釋懷。轉化，從來都不是憑空而來，當中的過程也許困難重重，必需要面對很多內心掙扎，但我還是會選擇鼓起勇氣，放下防備，更敞開一點，接受這個「任務」……

⁴⁵ 中七：香港舊學制，中學階段為中一至中五。修畢中四、中五課程，需要參加名為「香港中學會考」（Hong Kong Certificate of Education Examination, HKCEE）的公開考試。會考分數達標才可升讀預科，即中六、中七的課程。修畢中六、中七課程，便要參加另一次名為「香港高級程度會考」（Hong Kong Advanced Level Examination, HKALE）的公開考試。高考成绩達標方可入讀大學。詳細資料可參考：<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E9%A6%99%E6%B8%AF%E6%95%99%E8%82%B2>

第八節 與母親關係疏離

小時候對母親的印象，她心情好的時候，對我的態度尚算溫和，偶爾還會親吻我。印象中，母親沒有打過我，然而，當她心情不好，說話就會很刻薄、很傷人。由於我是外婆帶大的，與母親見面、相處的時間本來就不多。記憶中，母親很嫌棄我，常常對我流露出不耐煩的表情，也曾用難聽的說話罵我。

小時候，某個夜晚，我在父母家過夜。當時，家裡開著冷氣。我感到很寒冷，很不舒服，蜷縮著身體躲在被窩裡。原來我發燒了，然而，母親一直看電視，做她的事情，完全沒有察覺到我正在生病。還對我說：「你為什麼一直躲在被窩裡呀？」過了不知多久，她才終於發現我生病。然而，接下來母親是怎樣反應和處理，我完全沒有印象。只記得當時心裡有個想法：「我病了，但媽媽不理我。」對比我生病時外婆的反應與行動，在母親面前，我覺得自己是個不被重視、不被愛的孩子。

父母還未離婚之前，父親有次跟朋友通電話，母親就請我監視他是不是又借錢給朋友。小時候，持續好幾年，過年收到的紅包都給母親收起來，她說會幫我們存入銀行作儲蓄，實際上錢都被她花光光。而且，我知道多年來，她跟別人打麻將輸掉的錢，都沒有還給人家。父母的理財觀念薄弱，多少有影響到我日後看待金錢的態度。

在我讀高中至預科的階段，母親認識了一個男人，開始與他交往。母親沒有與他結婚，後來懷了孩子，即是我同母異父的妹妹。當年，母親利用她自己、姊姊和我的名字，申請了公共房屋。分配到房屋後，她就與自己的新家庭搬進去，這件事令我覺得母親為人相當自私。去年，母親主動舊事重提。她說當年是無可奈何，姊姊和我都已經踏入青春期，不太方便跟她的男友一起住之類。在我看來，她一心想要另組家庭，經濟上卻又無能為力，唯有利用姊姊和我的名字來申請公共房屋。我不知道母親何以要提起這件事，說她內疚又不像，因為她又會自圓其說一番。我感覺這件事有讓她覺得過不去，但就是沒有勇氣去面對和承認吧。

而最令我生氣的一次，是在大學時，母親沒有繳交手機的通話費，而且已被多家電訊公司列入黑名單。她竟然擅自拿了我的身分證影本去登記，先斬後奏，然後好像很平常地打電話來「通知」我一聲。我怒不可遏，那次是我有生以來第一次亦是唯一一次罵她，跟她吵架，罵到她最後要取消登記。因為我覺得母親實在太過分，她以姊

姊和我的名義申請公共房屋，另組家室，還未算踩到我的底線。但這次我真的忍無可忍，不理解何以她會如此自私。

母親和我的關係非常疏離，多年以來，彼此都不會主動聯絡對方。直到我結婚，好不容易才找到她。婚禮當天，在台下的母親見證我出嫁，我看到她拿著衛生紙拭淚。然後，我坐在新娘房，化妝師正在為我補妝，母親坐在我身旁，哽咽道：「女兒，你一定要幸福，千萬不要像我這樣……」。這天，我彷彿感受到母親對我的愛與關心。只是婚後，我繼續與母親保持疏離。直到幾年前，也不知是什麼因緣，讓我們重新聯繫。

本來以為自己嘗試與母親聯繫，可以解開很多心結。事實卻不如我想像，與母親重新連結，讓我再度陷入痛苦，一種難以言明且深層的痛苦。多年不見，外子陪著我與母親見面。母親見到我們，表現得很興奮，我內心有點不知所措。感覺好像忽然有一個很喜歡我的人向我靠近，但我和她一點都不熟。

這次見面，母親完全視我們為吐苦水的對象，向我們娓娓道來她這 10 多年來生活上的不如意。與其說不如意，不如說不幸比較貼切。母親的另一半是病態賭徒，欠下賭債，眾叛親離，又曾經吸毒，偷竊，坐牢。這些我都早有所聞。出獄後，他另結新歡，離開了母親和妹妹。這件事令母親大受打擊，更因此患上憂鬱症，企圖燒炭自殺。當年才 9 歲的妹妹坐在床上，哭求母親，說她不想死，母親才打消輕生念頭。自此，母親一直與妹妹相依為命，靠領取政府的綜援⁴⁶過日子。後來，因為社福機構和社工的協助，母親的情緒才慢慢回復過來。可是，不幸的事接二連三。有一天，母親在公廁遭一名疑似患有精神病的女人毆打。傷勢嚴重，連肋骨都斷掉了，痛得死去活來。那時候，是妹妹照顧母親直至康復的。關於母親曾企圖自殺和被毆打，我是從不知情的。

坦白說，聽完母親的故事，我的感受就像聽了一個不是很熟的人，對我訴說她的不幸。而對於她的悲慘遭遇，理應寄予同情。但我不但沒有同情，反而有種厭煩的感覺。我的情感抽離、隔絕，這足以反映出母女之間的疏離。當晚，外子和我回家後，

⁴⁶ 綜援：綜合社會保障援助（綜援）計劃，乃香港政府為在經濟上無法自給的人士提供的補助金，以應付生活上的基本需要。

彼此都感到劇烈的頭痛。我的感覺是，我們當了母親的「情緒垃圾桶」，其負能量都轉移到我們身上來了。

其實，我的內心是有意願與母親好好相處，但這中間存在著很多未解決的問題。那種疏離感，溝通上的隔閡，都難以像粉筆字般輕易就能夠抹去。我顯得無能為力，與母親的互動亦令我感到十分困擾。每次與母親交談，我都難以完整地表達自己。因為我話說到一半，母親已經搶著插嘴，說話的聲量還會蓋過了我的。甚至，我根本沒有說話的機會，只能夠一直聽她喋喋不休，談自己的事。這樣的溝通模式確實使我充滿挫敗感，暗暗生氣，卻又默默忍受。我彷彿仍然是那個小時候的自己，沒有自主，沒有選擇，只能任由母親主宰一切。

兩年前的某個凌晨，母親突然傳訊息給我，說妹妹喝酒後，突然發瘋似的跑進廁所大哭大鬧。她說妹妹曾經自殘，拿刀片割手腕。母親說妹妹這樣情緒化，令她感到很困擾，不知如何處理。看到這些訊息，我強忍著怒意，同時發現自己真的無能為力，遠水不能救近火，索性先上床睡覺。第二天，我才向母親慰問妹妹的狀況，她回答說妹妹已經沒事了。

這件事情令我想起數年前，我正在公司上班，突然接到教育署一位主任來電。原來，當時就讀初中的妹妹經常曠課。學校完全聯絡不到母親，遂將妹妹的狀況上報至教育署。那位主任對我說：「你妹妹沒有其他有聯絡的親人，只把你的電話號碼給了我，說你是她姊姊。我懇請你幫助一下妹妹……」從這位主任的語氣，我也聽得出來他也很心疼妹妹。

妹妹和我相差 17 歲。妹妹小時候，我曾經有幾次帶她出去遊玩。在妹妹 5、6 歲左右，我知道母親常常外出，獨留妹妹在家，而陪伴妹妹的就只有兩隻小倉鼠。當時，我不忍看到妹妹孤獨、缺乏照顧，所以有幾次與男友都帶著她去玩。後來，工作漸漸忙碌，就沒有再與妹妹聯繫了。

那次，我狠下心腸婉拒了教育署主任的請求。當時，我已經結婚，有自己的家庭。我私心認為，跟妹妹見面，就可能有機會接觸到母親。我很難得可以過回一些正常生活，不用再擔驚受怕，內心真的很不情願再回頭面對可怕的原生家庭。而對於妹妹，心裡只能由衷地說句抱歉。

我知道自己憤怒的矛頭是直指向母親的。她生了 3 個孩子，卻沒有盡過當母親的責任。後來，生了妹妹，同樣沒有履行責任照顧她。我們比較幸運，有外婆照顧，但妹妹只是孤身一人。（妹妹初生時，外婆也有帶過她。後來外婆身體不好，才無法一直照顧她）這樣的成長背景，我們又能怎樣要求妹妹成為世俗人眼中正常的孩子？她沒有學壞，我認為已經是萬幸。現在母親見到妹妹情緒不穩，甚至崩潰，卻反過來覺得妹妹有問題，不然就是妹妹男友不好，把責任推得一乾二淨。這正是我憤怒的原因，然而，我並有表露出來。

母親充滿負能量，聊天內容都離不開對生活的抱怨。我尤其訝異於她對家人的抱怨，包括大姨、舅舅、姊姊等。例如，母親會說這麼多年來，過時過節，這些弟妹都不認她這個姊姊了，都不來她家拜年。母親又痛恨姊姊對她不瞅不睬，說不知哪裡得罪了她。聊天時，她再一次主動提起往事。當年她的另一半欠下賭債，向財務公司借錢，然後在保證人一欄填了外婆的地址，導致有人到外婆家討債。這件事當年我也略有所聞，母親說大姨、舅舅很不滿意她連累到外婆。我不明白，母親竟然認為自己一點責任都沒有，她口口聲聲說自己並不知情，好像她自己才是受害者。還反過來責怪大姨、舅舅。其實，當母親經濟有困難時，大姨、舅舅都借過錢給她，也沒有要求她清還。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts
疫情嚴峻，連香港首富贈送超市禮券給辛勞工作的醫護人員，母親也表現得大為不滿。她質問為何首富不惠及小市民。那一次，我實在受不了，回她說：「你都已經領取綜援了。」意思是社會沒有虧欠過她，她一直都有受惠。本來我還想多加一句：「你還想怎樣？」不過我沒有說出口。那一刻，母親立即反應不過來，很受傷的樣子。這是我極度不滿和憤怒之下的有限度反擊。若我不這樣回她，恐怕要繼續聽她抱怨到天荒地老。

我一直勉強壓抑憤怒情緒，用力迫使自己接受母親，與她好好相處。結果，每次與她接觸過後，我都會頭痛，甚至皮膚敏感。最嚴重的一次，我的左邊臉部神經出了問題，常常不由自主地抽搐，足足維持了 1 個多月。當時，我很疑惑、焦慮。直覺告訴我，這是身心症，身體正在抗拒我與母親接觸。那次之後，我決定減少與母親見面，身體狀況才好轉過來。

雖然，這幾年間母親很想與我親近，對我的態度不再是嫌棄，甚至由從前的指責型轉變成現在的討好型⁴⁷。但是我感覺自己隨時都會被母親的言行惹怒，表面上又會裝沒事。頭腦總是勸我要接受母親，盡可能多一點耐性。然而，內心卻很煎熬。一直覺得，在母親面前，我都沒有辦法做自己，因而好想逃避、疏遠母親。

第九節 總是生氣的姊姊

聽長輩們說，姊姊是我們三兄妹之中最乖巧的一個，比較不會胡亂發脾氣。從小到大，姊姊和我的感情時好時壞。我對姊姊的印象是三分鐘熱度，做事虎頭蛇尾，包括讀書、學鋼琴、工作等。中學畢業後，姊姊開始出社會工作。多年來，她沒有一個工作是穩定的，不到幾個月就會辭職，總是做不下去。

在書寫姊姊讓我不快樂的事情之前，我想先回憶一下自己是如何對待姊姊。中學時，父親長期在內地工作，有一段時間，是姊姊負責照顧我的起居飲食。那時候姊姊已經在大姨打工的公司兼職，賺取外快。當年我真的很壞，看到喜歡的東西就用很差的態度強迫姊姊買給我，價錢並不便宜。姊姊心裡很不服，但最後還是買了給我。有次與姊姊吵架後，我故意把她心愛的王菲唱碟放在地上來回磨擦，刮得花花的，姊姊發現後非常生氣。從以上事件可以看出，排行中間的姊姊，並算不得是個「不懂付出愛」的人。反而，我覺得姊姊很努力做好自己的角色，但她終究不是為人父母，她也不過比我大 1 歲多而已。我們出生在同一個家庭，姊姊本身也經歷大大小小的創傷。有時，我甚至覺得她日後對於生活和工作的不積極，做事半途而廢，是源於她在那個少年時代已經透支了一切努力，而又不見成效，還反過來被父母忽視、被哥哥暴力對待，被任性的妹妹惡意作弄。我猜姊姊真的很累、很絕望了。

現在回想起來，我的行為非常野蠻，為什麼我會這樣對姊姊呢？我很討厭她嗎？與姊姊的關係，就是充滿了矛盾。與姊姊的相處，我有時確實感受不到被愛和被尊重。小學至初中時，姊姊偶爾會帶我到訪她一位女同學的家。女同學的哥哥時常欺負我，但是姊姊看著也沒有反應，也沒有保護我，好像一副我很該打的樣子。只是，我記得有一次，與姊姊、女同學和她哥哥去海洋公園玩。我們排隊玩一個名為「太空摩天輪」

⁴⁷同註 35。頁 45 -52

的機動遊戲（已於 2015 年拆卸），我很害怕，想臨陣退縮。女同學的哥哥一手推我出去，不許我退出。姊姊和我坐在一起，整個過程姊姊都將我抱緊。那一刻，我卻又感受到姊姊正在用力保護我，讓我很安心。玩完以後，我覺得機動遊戲也不是太可怕，還嚷嚷著可以再多玩一次。

曾經，姊姊迷上算命，說一位命理師很準，並對她深信不疑。我好奇心驅使下也試著去算命，但我完全不覺得準，甚至覺得是騙人的。姊姊沒有聽我說，連續多年都去算命。直到幾年前她才發現那個命理師是有問題，勸我不要去算命。那刻，我真是莫名其妙。心想：「我不是早就跟你說過嗎？那算命的不可信，我又怎會再去找她算命呢？」這件事讓我覺得姊姊也太容易信人了。

差不多在我大學畢業之後，姊姊在網絡上認識其前夫。他們交往後，姊姊就搬進她前夫的家。可是她與前夫的家人時有衝突，後來更因為肢體衝突碰撞而要報警處理。當時姊姊未婚懷孕，急於結婚，遂求助於社工。經社工協助後，就成功分配公共房屋分戶。結婚後，誕下兒子，姊姊與其前夫搬進新居。過了 4 年，姊姊再誕下小女兒。姊姊是家庭主婦，在家裡帶孩子。我特別喜歡小侄女，她長得很可愛，人人都說她像極小時候的我。有一段時候，因為小侄女，我與姊姊往來得比較頻繁。

與哥哥不一樣，當年同是我的婚禮，姊姊卻穿得非常樸素，朋友更以穿得像下樓買菜來形容姊姊當天的裝扮。那天她沒有化妝，前一天還在臉書說「唉，明天又要早起」，給我的感覺是她很不情願來我的婚禮。或許是因為在結婚前幾天，大姨、姊姊和我一起用膳，期間姊姊不斷數落前夫的家人，內容是有關他們肢體衝突一事。我說了一些她不中聽的話：「其實那個家是她的，你有沒有想過，你住進去，管人家吃完東西洗不洗碗，人家也會不高興。」當年，我也是很會直話直說，說話也像在作戰狀態，不太顧及別人感受。大姨和姊姊都對我很不滿，我反而覺得大姨對姊姊過分溺愛。我看到的只是姊姊不斷批評人，卻沒有反思過自己的行為。

婚後幾天，母親有些重要東西託姊姊交給我，是我出生時患有蠶豆症的證明。這件事也觸動到姊姊神經，在臉書罵了幾天：「有東西為何不直接給人，要我傳來傳去。」後來為了息事寧人，我只好釋出善意，買了個玩具給侄兒，約姊姊取回證明時送給她，她才消氣。

幾年後，我無意中發現，姊姊在參加好友婚宴時悉心打扮，跟我結婚時的裝扮簡直差天共地⁴⁸。即使我的婚禮已經是好幾年前，但原來我心裡一直很介意，遂起了瞋心，更認定姊姊一定好恨我。後來，我情緒化地跟大姨聊起這件事，大姨竟然把話傳到姊姊那裡，結果姊姊就跟我切割，把我封鎖了。事隔兩年，有一天，姊姊突然傳來短訊，向我道歉。同時向我訴說兒子頑皮，很難帶，想來侄兒也真的像極了哥哥小時候，不論外貌還是個性。雖然長得可愛，卻是讓大人感到非常頭痛的小孩。然後，我也跟姊姊道歉，我們就和好了。

和好後，有一段很短暫的太平日子。我們三兄妹，加上哥哥的女友B，姊姊的兒女，相約出來吃飯和遊玩。不久後，姊姊突然因事與哥哥的女友不和。B不斷向我說姊姊的壞話，說姊姊存心要害哥哥。當時，我絕對不相信亦沒有理會B對姊姊的控訴與指責。我的理解是，姊姊最多只是缺乏判斷力才會誤信他人，以致在哥哥困難時幫不上忙。若說她會害哥哥，我是無論如何都不會認同。B見未能成功使我選邊站，還繼續與姊姊往來。大概是生氣了，就與我斷交。過了不久，連哥哥也把我封鎖了。

兩年前，與母親和妹妹相約拜祭外公外婆。母親告訴我，她想邀請哥哥一起來，但得到的回覆是：「有我就無阿寶，有阿寶就無我！」聽起來很決絕，意思是不肯與我碰面了。

後來，姊姊與其前夫關係逐漸變得惡劣。姊姊經常向我抱怨，說前姊夫對她很不尊重，而且每月給她的家用太少，對兒女也很差。聽著指責型的姊姊抱怨令我感到異常疲勞，但我心裡有點強迫自己耐心的陪伴、聆聽她，實際是我已經受不了她的負能量。我的想法是：姊姊即使成為人母，但是從來沒有真正長大過。她投奔家庭，只是為了逃避面對社會和工作。她不曾獨立，亦沒有為自己的人生負責，遇到不順心的事只會責怪別人。

有一天，姊姊如常向我數落前姊夫，然後告訴我，她決定要離婚。姊姊說正在居住的公共房屋是用她自己名義租住，離婚後就要把前夫趕走，我聽後隱隱覺得不妥。後來，姊姊真的單方面提出離婚，事前並沒有跟其前夫協商溝通，而且真的把他趕出了家門。姊姊對我說，趕走了他，剩下他們一家三口，真的快樂多了。我心裡還是感

⁴⁸ 差天共地：廣東話，與天差地遠同義。

很不安。每當姊姊在關係上感到焦慮，不知如何解決，情緒切割（Emotional cutoff）⁴⁹就是她慣常的處理方式。

過了不久，就傳來姊姊在街上被前姊夫毆打的消息。其實我心裡也很難過，正如Bowen的家庭系統理論，情緒切割只會帶來短暫的平靜，過後只會留下更多憂慮。⁵⁰當時，我強烈地與姊姊的情緒糾纏在一塊，我勸她不要再惹怒其前夫，恐怕他情緒激動，下次不知又會做些什麼事情傷害她，亦會影響到子女。然而，姊姊覺得我沒有同理她的處境，感到很生氣，再次跟我切割，把我封鎖了。自此，我就不能再見到小侄女了。

後來，姊姊為了避開其前夫，再次向社工求助，申請公共房屋調遷。在我眼中，姊姊不斷在同一個模式中輪迴：每次肢體衝突後就設法逃離、搬家，可是真正的核心問題並沒有解決，悲劇還是重覆上演。

直到現在，我們三兄妹仍然斷了聯繫。因為哥哥的女友B，哥哥討厭姊姊和我。同時，姊姊也對我感到不滿。哥哥方面，我不認為自己有做錯，亦無從處理。在我赴台之前，請大姨幫忙轉告姊姊，要不要在我離港前一起吃飯餞行，並提出我會向她道歉，姊姊斷然拒絕。早前，跟大姨聊天，大姨說姊姊還在生氣呢。手足之間的恩怨情仇，至今仍未解決。

在台讀書生活期間，經過一些學習、沈澱與反思，對於過往跟姊姊的相處，我有更深的體會與覺察……

有關原生家庭的記憶的確有點混亂。因此，這一章節，我主要從與每位家庭成員之間的互動來收集記憶，而不是按時間順序來敘說。

⁴⁹ Dr. Roberta Gilbert (2013)。Bowen 家庭系統理論之八大概念：一種思考個人與團體的新方式（江文賢，譯）。秀威資訊科技。頁 63 - 70

⁵⁰ Dr. Roberta Gilbert (2019)。解決焦慮關係 Bowen 家庭系統理論的理想關係藍圖（江文賢、田育慈，譯）張老師文化事業股份有限公司。頁 100

第三章 學校是人間地獄

第一節 學習障礙

我一直覺得自己小時候是有學習障礙的，例如之前提過在幼稚園學不會寫字。小學時，理解和適應能力都偏低。

有一次，在幼稚園吃茶點。不知為何，我把吃不完的餅乾放在外套的口袋裡。過了幾天，老師發現了我的口袋有很多餅乾碎，便惡狠狠的瞪著我，然後一巴掌打過來。

後來，母親安排我入讀一家她心儀的小學，那是一所名校，也不管我資質如何。我依稀記得面試時，負責面試的老師很慈祥，後來更成為我小學一年級的班主任⁵¹。面試時，老師問我「如果人家送你東西，你會跟他說什麼？」之類的問題。我應該沒有應對得很好，但最後都被錄取了。

小學一年級，第一日上學的畫面仍然歷歷在目。我讀的是上一甲班，教室在1樓，即是要從學校入口上一層樓梯⁵²。由踏進校門那一刻開始，6歲的我，只感到一片茫然。我迷路了，不知道該往哪個方向，才能走到教室。從小，我就是一個沒有方向感和安全感的孩子。即使長大了，依然常常迷路，難以適應新環境。

迷路找不到教室只是個開始。正式上學以後，我連寫手冊⁵³也是糊里糊塗，照抄了老師寫在黑板上的一堆字，連「默書」⁵⁴、「背默」等都弄不懂是什麼意思。回到家裡，同住的大姨偶爾會幫忙照顧我。見我呆頭呆腦的，無論她如何為我解釋手冊上的各種事項，我都一頭霧水，她看著就會很生氣。上了小學以後，還有一件事需要學習，就是按著第二天上課的時間表，將第二天上課要用的書放進書包裡。連這個我也是花了一段時間才學會和適應。

因為是名校，班上大部分同學都很聰明，而我則呆呆笨笨。一年級還好，有一位善良、慈愛的班主任。到了小學二年級，就是地獄生涯的開始。班主任同時是我的中

⁵¹ 班主任：即班導師

⁵² 香港有別於台灣，台灣1樓等於香港的G樓，即是Ground Floor。台灣2樓等於香港的1樓。

⁵³ 手冊：即聯絡簿

⁵⁴ 默書：即默寫

文和數學老師，由於我的數學太差，她經常在全班同學面前公然羞辱我，說我很蠢很笨。有一次，因為我成績太差，她用手大力拉扯我的耳朵，連帶我的頭髮也被拉扯到，當時我覺得很痛。這位老師只喜歡學業成績優良的學生，其餘成績欠佳、調皮搗蛋的同學，一律會被她責罵和施以體罰。我記得老師手上經常拿著一把透明厚尺，這把尺沒有刻度，不是用來量度，它的用途是用來打學生手板⁵⁵。我好像沒有受過厚尺的懲罰，但見過老師用它來教訓搗蛋的男生。即使教訓的對象不是我，我也覺得非常可怕。

雖然我的數學成績欠佳，但中文成績尚算不俗。老師說過中文默書得 10 次 100 分就可以獲獎，而我達標了，拿著中文默書簿去找老師領獎。當時老師以鄙夷的眼神看著我，一邊翻開我的默書簿，數算得 100 分的次數，一邊說：「是不是真的？」言下之意是不信任我這個笨小孩，真的有拿到 10 次 100 分。當她確認我真的做到以後，就很不屑的遞給我一份精緻的糖果，但我內心並無一絲喜悅之感。

除了原生家庭，在學校也經常遇到很多讓我日後引發毒性羞恥感的事情，令我的自尊進一步降低。經過數學老師連番羞辱，往後 30 多年，內在經常有一把批判的聲音：「我真的又蠢又笨，做什麼都做不好！」這把內在批判的聲音正是 Pete Walker 所指的「內在找碴鬼」(Inner critic)。⁵⁶但多年來我都向它屈服，真的認定自己非常愚笨。

升上小學四年級後，我的數學成績依然非常差，完全跟不上學習進度。當時，有些作業是要交給老師批改，有一些數學補充練習則是在課堂上對答案，不用交出去。要交給老師的功課，我也忘記了是怎樣應付過關，可能是抄同學的。至於那些補充練習，我根本就沒有認真看待，胡亂寫些數字就蒙混過去，反正老師都不會檢查。

不過，有一天，還是被當時的數學老師發現了我的補充練習題是亂寫一通。雖然這位數學老師沒有二年級時的數學老師那麼恐怖，然而她也很有威嚴，令人望而生畏。結果我被她寫手冊，告訴家長要罰留堂了。那天放學後，我心情非常低落，躲在舅舅的房間裡，瑟縮一角，抱膝坐在地上，偷偷地哭泣。我忘了那是什麼時間，當時房間的燈關了，環境異常昏暗。那一刻，我覺得很孤單和無助。我不想被老師罰留堂，我不想放學仍被留在學校，不能立即回家去。放學被罰留堂，不能回家，這樣的狀況，在幼小的我看來，形同被遺棄。

⁵⁵ 手板：廣東話，手心的意思

⁵⁶ 同註 13。頁 170

到了罰留堂當天，我在教員室裡，坐在老師的對面。老師正在批改作業，我也呆呆的對著那些數學題目，茫無頭緒。心裡很不明白，老師為何要罰我留堂呢？我不會做，老師又沒有花太多時間教我。回家也好，留堂也好，我也是一樣不會解答數學題目。那留堂到底有什麼意義呢？還好，在教員室看見老師們閒話家常，至少沒有人責罵我，也不致於太過難受。

升上五、六年級以後，學習也是馬馬虎虎。幸好，這兩年都是同一位友善的老師當班主任，算是過上了些好日子。然而，我心底裡，還是對學校這地方感到十分厭惡，非常討厭上學。在我眼中，學校跟地獄根本沒有差別，我會將「學校」跟「地獄」兩個詞語畫上等號。

第二節 問題學生

升上中學後，我花了頗長時間適應新生活。尤其這段時期，外婆要搬家了，這意味著往後的生活都不會有有人在身邊疼愛我了。當年，無論在家，在學校，我的內心都充滿不安全感，也過得不快樂。我以為，一個不快樂的孩子，外表看起來就只是鬱鬱寡歡。不過，回想過去，我外在的行為卻跟內在存在極大反差。

我入讀的中學，當年是屬於排名較差的學校，位於港島北角。因此，當年不少學生都是黑社會和師長眼中的不良少年。中一時，我認識了一位同班女同學，她長得很漂亮，又很早熟。我認識她時，大家也不過是11歲，她卻已經有超過10次戀愛經驗。我聽後感到非常驚訝，像我這些還不太敢跟男生接觸的女生而言，可謂眼界大開。她家住在筲箕灣，我們偶爾會相約去玩。有一次，我們相約到港島東區的一個大型購物中心遊玩。女同學帶著我躲進女廁一個廁格，教我吸煙。我出於好奇，而且家裡幾乎每位長輩，包括父母都有吸煙，因此就想試試看。女同學燃點香煙，吸得很純熟，眯著眼微笑看著我。她把煙遞給我，向我強調要吸進肺部，不要「打煙炮」，意思是別要一吸進口裡就把煙噴出來。可是我才吸了一口就咳過不停，覺得好辛苦。自從這次之後，我覺得自己領悟力太低，應該很難學得會，所以就放棄學習吸煙了。後來，我發現自己其實很討厭煙味，也不喜歡吸煙。奈何從小在家吸過太多二手煙。聽說母親在懷著我時都沒有戒煙，不過母親否認了，真相不得而知。

中一時，我對運動完全不感興趣。當學校在香港仔運動場舉行陸運會，便覺得百無聊賴。上午和兩位要好的女同學，坐著觀看其他同學比賽。其中一位同學，在跑步比賽途中，甩掉了鞋子，我們就取笑她。好不容易撐到吃完午飯，趁老師點完名，我竟然萌生出一個鬼主意，我想偷偷離開運動場，並付諸實行。

兩位女同學也跟著我一起，走到運動場後門。當時還有幾位高年級的學生也站在後門旁邊。太好了，蹺課大計竟然有高年級學姊「加持」。雖然彼此不認識，還是可以壯壯膽。大家左顧右盼，見周邊都沒有人注意，就打開門一個箭步衝了出去，離開了運動場。身邊兩位一起逃學的女同學，個性溫和，安分守己，我一直覺得是自己帶壞了她們。直到現在，她們都是我的好朋友。偶爾大家提起這些荒唐事，也會覺得很可笑。

離開運動場後，我們坐車到金鐘，前往香港公園散步，觀看池邊的烏龜游泳、曬太陽。我腦海裡仍然記得這一幕，女同學拿著長傘，輕輕觸碰一隻烏龜的殼。然後我們哈哈大笑。當天風和日麗，我覺得在香港公園閒逛看烏龜，總比待在運動場好。始終不喜歡上學，平日又沒膽量蹺課，趁著陸運會溜掉也算很不錯。

說到蹺課，令我再次想起聖巖法師，在其著作《歸程》⁵⁷中講到他的逃學經驗：

我很討厭學堂。我也常常逃學，早上把書包一背，就跟拾狗屎或刈豬草的野孩子們，找一個好玩的所在去玩了……

除了學習能力低，原來我跟師父也是一樣，很討厭上學。而且，師父更厲害，他是常常逃學，而我只試過一次蹺課而已。

另外，我也想起自己很喜歡的一部法國新浪潮電影《四百擊》（*Les quatre cents coups*），據說這是導演楚浮（François Truffaut）的半自傳作品。電影中，男孩 Antoine 生於巴黎，與母親、繼父同住。在家裡，Antoine 常常聽到母親與繼父吵架。在學校，他又經常被老師針對、責罵。繼父和老師認定他做錯時，都會狠狠的打他耳光。Antoine 很討厭上學，於是跟著一位同班同學，展開逃學的旅程，去電影院看電影和到遊樂場玩耍。後來，Antoine 更離家出走。期間他犯了偷竊罪，被送進少年感化院。由於不願受困於感化院，他決定再一次逃走……

⁵⁷ 聖巖法師（2020）。歸程（四版）。法鼓文化。頁 19

電影中 Antoine 有一段獨白，令我覺得很揪心。尤其當他提到小時候，自己是由外婆帶大……

但後來外婆老了，再也不能照顧我了。所以我在 8 歲時，又回去和父母同住。我不能說媽媽不喜歡我，她總是無緣無故向我大喊大叫，家裡就像戰場一樣。我又無意中聽到，媽媽在結婚前，已經有了我。有一次，她和外婆吵架，那時我還得知，她當時已經準備墮胎了。多虧我外婆，我才可以出生。⁵⁸

人生如戲，戲如人生。看著電影中的 Antoine，就像看到我自己。他所經歷的一切，我都感同身受。尤其我們的命都是外婆救回來的，這點真的太有共鳴。而孩子行為上的偏差，總會被成人看作是叛逆。一句吆喝，一記耳光，都對孩子造成無比深遠的傷害。

可能是小時候跟著哥哥到處搗蛋，耳濡目染之下，長大後，在學校裡，我也很會作弄同學。中二時，有一位非常肥胖的學長留級，來到我們這一班，成了我們惡作劇的對象。例如，我會在家裡拿一些鹽，放到他的水壺裡。但他也不是省油的燈，有時也會罵我。偶爾我們放在教室的書不見了，曾經懷疑是他作出報復。事實是否如此，就不得而知。後來，這位同學為免再被作弄，就用鎖頭把書包鎖起來。

曾經因為上課搗蛋，被地理科老師投訴，以致班主任提出要見家長。雖然外在行為搗蛋頑皮，總是挑戰（比較隨和的）老師的底線，但是一聽到見家長，就中了死穴般，突然感到害怕，同時感到很失落。我是怕被父親罵嗎？再細想，我不是沒人管的嗎？我的感受是有父母等於無父母。老師說要見家長，真會見得成嗎？父親真的會來嗎？他會罵我嗎？腦袋裡想了一連串對於見家長一事的疑惑與恐懼。當天放學，我跟幾位要好的同學走在一起，正打算離開學校。當路過球場，有些學生正在打球。突然有一個球從後飛撲過來，剛好打在我的後腦。其實沒有很痛，但那個當下，我的情緒終於崩潰，覺得天底下所有壞事都降臨在我身上，隨即伏在地上放聲大哭。老師、身邊的同學也被我突如其來的反應嚇倒，紛紛過來慰問。後來，見家長的事就不了了之。

說實在，我並沒有真的學壞，就是個問題學生，頑皮搗蛋，有過幾次被記缺點的記錄。例如在社工室，跟同學下棋，在棋盤上被同學進攻後，大聲說了句髒話（其實

⁵⁸ 對白擷取自電影《四百擊》（Les quatre cents coups）翻譯字幕。

也不算真的髒話，屬於電影播出來時也不會被滅聲的尺度)。後來，被當值老師聽到，罵了我一頓，還記了缺點。我當時也有一些不開心，覺得自己很倒楣，但心裡倒沒有怨恨老師。

另外，初中時，班上有一位女同學，她的樣子長得很古怪，別人見了會嚇一跳，又或者會因此而取笑和欺負她。大部分同學都不願跟她當朋友，我和幾位要好的女同學偏偏又會接近她，跟她一起玩。有時，放學或假日，又會相約到她家玩。我們也認識她的母親，她的父母多數都不在家。我們因此而對她做了很多不好的行為，如趁她不見，偷偷把她晾在窗邊的內褲拋出窗外，又在她父母放零錢的器皿上偷走不少硬幣。幾個女生事成後就忍不住笑作一團。

有一次，忘了甚麼原因，我們幾個女生在女廁圍著她罵。現在回想這段往事，雖然我們只是鬧著玩，但嚴格來說這是屬於霸凌行為。我嘗試解讀自己當時的行為，是不是在家裡被哥哥欺負得多，回到學校又想找個好欺負的對象來發洩呢？就如前所述的「踢狗效應」一樣。在這件事裡，我總算把自己的人性與陰影看得一清二楚。

事後，訓導主任突然前來教室，請我們幾個女生出去問話。原來那位女同學向老師告發我們，訓導主任要求我們寫下事發經過，再進行調查。最後我們都被記缺點，還是記過，我也忘記了。

在一般同學眼中，我們接近這位女同學，無非是要欺凌她，拿她的好處，或者視她為取笑的對象。然而，當我們知悉這位女同學腰椎出了狀況，需要請假住院，還需要動手術，我們都感到很難過。我忘記了女同學的媽媽，還是她自己本人告訴我，她需要入住位於大口環一家醫院。當時，雖然住在港島西區，但我們也不清楚大口環在哪裡。有天放學後，我們就試著從石塘咀坐小巴前往「大口環根德公爵夫人兒童醫院」，探望這位女同學。

當進入病房，見到女同學臉上戴著呼吸器，氣若游絲的躺在病床上，我心裡難過得要死，更忍不住流淚。尤其我看到她的外婆伺候在側，照顧患病的孫女，就想到自己的外婆，更加悲從中來。女同學的外婆很親切，對於我們前來探望孫女，應該感到很欣慰吧。這位友善的外婆更每人給了我們一封紅包。當我手上接過紅包，內心是很感恩，同時亦充滿愧疚。心想，之前我們偷了女同學家裡的錢，現在還好意思收下這

紅包嗎？幸而，女同學手術成功，沒有大礙。後來她因為成績未如理想，留級後沒有原校升讀中四。自此，我就再沒有見過她了。

上了中學以後，我的學業成績開始略有進步。中二時，我的班名次是第一名。我認為原因是我所讀的中學排名比較落後，在沒有太大競爭的情況下，稍為用功一點，校內成績也不會差到哪裡去。至此，我也不再用因為考「包尾」而被家中長輩冷嘲熱諷了。同年，我的中文科老師，對我的作文讚賞不已，給了很高的分數，還說要選我的作文參加校內徵文比賽。雖然最後沒有得獎，但受到老師的鼓勵，從此就喜歡上中文科。

第三節 遇上恩師

在說我跟外子認識之前，先要提及我中四、五時的中文老師，遇上她是我人生的一個重大轉捩點。老師和藹可親，談吐舉止溫柔大方。中五時，有一回，老師把批改完的測驗卷發還給大家。當我接過測驗卷後，覺得有一道題，明明答對了，但老師沒有給我分數。那個時候，其實成績算很不錯了，然而我很在意這小的分數，希望能夠獲得更高分，我二話不說跑去跟老師理論。老師語重心長地對我說：「洛敏，沒錯，你的學業成績是很不錯，但只是學業成績好是不夠的，品行也很重要。你很驕傲，你都知道嗎？」聽完老師的說話，有點意想不到。我只是想追回分數而已，結果分數追不成，還被老師教訓了一頓。

那天晚上，我胸口一直感到悶悶的，很不開心。想著想著，就很難過。就像小學時知道要被老師罰留堂那次一樣，這次是躲在自己的房間，關了燈，同樣瑟縮一角，坐在床上哭泣起來。當想到老師的話，突然對自己產生懷疑，覺得自己做錯了事，受管教的滋味並不好受。雖然很難受，但這個晚上，我一直思考老師的話。即使是訓話，老師的聲音聽起來仍然很溫柔，她其實沒有指責的意味，她只是在提醒我。我開始反思自己的言行，最後我發現老師是對的，我態度上真的欠缺禮貌。

之後，我如常上課下課。過了幾天，老師請我午休時去見她。我心裡有些不解和擔憂，生怕是否自己又做錯了什麼，再次被老師教訓。我懷著戰戰兢兢的心情去見老師，原來這次老師不是教訓我，她對我說：「洛敏，相由心生，我看得出來你真有反省過。」我再次被老師的話嚇倒了。年輕的我，實在不曉得老師怎麼會看得出我有沒

有反省。當然，事實是我真的花了一整夜時間去消化、面對和反思。前幾天還很難過、低落，這天心情又驚又喜。自從這件事以後，我更尊敬老師了。

過了一個多月左右，老師又召喚我去見她。原來，這次老師推舉我當「傳燭禮」致辭代表。我就讀的中學是一所基督教學校，「傳燭禮」是學校多年的傳統。主要由兩位應屆的中五畢業生上台致辭。致辭期間，台上的畢業生手持燃點了的蠟燭，致辭完畢後就將燭光傳遞給台下所有應屆畢業同學。而負責致辭的另一位人選，原來是一位理科班的男生……

一直到大學畢業至工作，我仍然有跟老師聯繫、見面。只是後來老師患上癌症，身體狀況很不好，因而無法參加我的婚禮。2016年，老師就離開了。

第四節 與外子初次邂逅

按 Dan P. McAdams 提出探索個人故事的關鍵點，認識外子可謂是我人生的高峰體驗（Peak Experience）⁵⁹。

上文提到老師請我自行跟參與「傳燭禮」的搭擋聯繫，就是那位理科男生。我的圈子很小，通常都是跟文科生來往，只認識少部分同屆理科生。那時正值會考的模擬考，同時又要開始預備「傳燭禮」致辭的綵排。於是，我向一位認識的理科女生詢問，即將要和我合作致辭那位男生是誰。這位女生非常活潑開朗，和我是打不相識。從前，因為一些小誤會，我不喜歡她。不過，大概是她個性可愛又不記恨，後來反而彼此關係變好了。女生聽罷，就立即在考場引領著我，把我帶到男生面前，面帶笑容說道：「他就是你要找的人了。」

第一眼看見這位男生，就覺得他很隨和、友善。現在想起來，靠近他的時候，感覺他很有親和力，而他對我是敞開的。我們打過招呼，互道名字，隨即相約當天模擬考結束後，一起去教員室找負責帶領我們參與「傳燭禮」的副校長。副校長是男生的中文老師，正是他選了男生與我一起當致辭代表。

⁵⁹ 同註 15。頁 131

模擬考完畢，我們就一起出發前往教員室。當下樓梯時，男生的一個舉動，讓我受寵若驚。他主動停下來，伸出手，表現出紳士風度，示意讓我先行。從小經歷家庭暴力，被父親責罵，受哥哥的氣，就連去姊姊同學家都會被人家的哥哥欺負，在校也曾好幾次被男同學惡言相向。我一直習以為常，以為自己就是這樣，理所當然地不受尊重，不值得被善待。因此，男生的彬彬有禮，風度翩翩，讓我心裡泛起一陣莫名的感動。

我們站在教員室外等候副校長，雙手倚靠在欄杆，望著不遠處的一棵大樹，相談甚歡。原來男生住在港島東區，我則住在西區。那天，分道揚鑣後，我乘坐電車回家。坐在電車上層，電車緩緩向西前行。車窗打開了，微風吹拂著我的臉。我腦海裡嘗試勾勒出男生戴著眼鏡的臉，但又很模糊的，只有輪廓，沒有實體。當時我有一個念頭：我們上輩子就已經認識的了。

第一次「傳燭禮」綵排，在副校長指導下，我拿著講稿，試著讀出內容，顯得非常緊張。因為從小我都缺乏自信心，要在台上對著這麼多人講話，我實在沒有多少把握可以做得好。只是，既然老師選上了我，我亦覺得這是一個很好的機會，也就不想錯過，於是硬著頭皮答應。當時男生坐在台下的椅子上，面朝著我，展現出一個充滿信心的笑容，一邊向我舉起拇指，以示鼓勵。那個當下，我心裡就踏實了，開始練習致辭。後來，「傳燭禮」亦順利完成。

起初，我以為「傳燭禮」結束，加上畢業在即，若然會考成績未如理想，未能原校升讀中六預科，彼此就會各散東西，不會再有機會與男生聯繫。然而，我們竟然又因為都有參與畢業同學錄的製作而有機會碰面。原來男生是同學錄的總編輯，後來我才知道他的作文都在校內徵文比賽得過幾屆冠軍。作為理科生，中文作文竟然這樣出色，勝過許多文科生，我打從心底佩服。後來，又得知男生在中二時已經擔任歷史學會主席，對男生更加另眼相看。

會考即將來臨，學校開始停課，大家都忙著應付公開考試。用功溫習之餘，偶爾會想起男生。後來，我也忘了是誰主動致電給對方，相約一起回學校圖書館溫習。因為我數學太差，男生答應幫我補習數學。我的程度實在太低，根本一竅不通，男生依然耐心指導，對於我如此差勁的數學程度，沒有半點驚訝、看不起、搖頭嘆息等，亦完全沒有流露出任何覺得我很笨的表情與反應。他只是一貫平常的態度，嘗試用簡單

的方式讓我理解艱深的部分。這樣使我覺得很心安，原來即使我不優秀，也不一定被看扁、被責罵、被歧視。我會考數學科最終都不合格，但我還是很感激男生的指導。

會考結束，我們相約出去遊玩。我們第一次約會是在西區，遊走在石塘咀、堅尼地城，再回頭走到西營盤至上環，都是走路，沒有乘車。將近傍晚，到了上環，我們就在西港城的入口處附近坐著。那時候，男生正式對我展開追求，我微笑不語。我人生中最美的事情發生了，我喜歡的人，同時也喜歡我。直到現在，我依然覺得，能夠與這位男生交往，並走進婚姻，是我一生中最幸運的事情。這位男生，就是我的外子。

我一直認定中文老師就是我們的媒人，撮合了外子和我。明明是地獄，卻能夠有幸遇上這樣一位好老師，還有外子，真是意想不到。直到現在，我還是會想念老師，永遠謹記、感謝她的教誨。而那位引領我到男生面前的女生，我後來才知道原來她就是男生的初戀情人。

第五節 升讀預科

會考放榜，男友和我都能夠順利原校升讀中六。其實，自從在圖書館指導數學那次，同學看在眼裡，都認定我們是在交往了。預科時，老師們也知道我們正在交往。中六的家長日，母親懷著妹妹，撐著大肚子與我回到學校。班主任看見母親，我從他的微表情可見，他暗暗感到驚奇，但很快又裝作沒事。然後，班主任向母親提起我正在跟男生交往的事。他說：「快要考 A Level⁶⁰了，目前應該認真讀書。上了大學以後，再交男朋友也不遲。上大學後，就會有更多更優秀的男生。」我聽著老師的話，很不認同，但默不作聲。心裡負氣地想：「我現在的男友是最好的，沒有人比他更好。」母親唯唯諾諾，事實是她也根本沒有在管我，也不在乎。

中七開學不久，有一天，放學後，我感到身心俱疲，情緒很低落。不想立即回家，於是就去了住家附近的海邊散步。這是我小時候常常到訪的地方，那兒有一些水果市場，俗稱「果欄」。我獨自坐在近海的位置，呆呆地看海。突然，身後傳來一位大叔的聲音。原來他以為我想輕生，竟然開始勸導我。我心想，難道我看起來真的似要自尋短見嗎？這是第二次，在我情緒低落時，突然有陌生人出現安慰我。第一次，我真的

⁶⁰ A Level：香港高級程度會考（Hong Kong Advanced Level Examination），縮寫為 HKALE

有想過跳樓，但這次我並沒有意圖跳海。我笑笑對他說沒事，只是想坐在這裡看海而已。原來大叔是在「果欄」工作，他提了一個很大很重的瓜送給我。我忘記了那是個什麼瓜，提起來沉甸甸的，就像我剛來到海邊時的心情。回家路上，覺得瓜很重，但心卻放輕鬆了。直到現在，我仍然很感謝這位陌生大叔。他的善意與關懷，讓我覺得這個世界也不致於太過灰暗。

第六節 上學途中遇到交通意外

中七那年，有一天早上，我如常坐電車上學，由石塘咀坐到北角。眾所周知，電車是一種緩慢的交通工具。由西區坐到東區，必定不如其他交通工具快捷。

這天時間好像有點失預算。我看看手錶，好像快要遲到了，便開始緊張起來。好不容易等到電車到站，便匆匆忙忙下車。由於太心急，生怕會遲到，竟然沒有留意交通燈號及馬路的狀況，就闖出馬路。英皇道的馬路本來就很寬，但電車站差不多就在整條馬路的中間。嚴格來說，我只需要越過半條短短的馬路。然而就在走過這半條馬路的一瞬，我被一輛兩層巴士撞倒了。

那瞬間，我感覺自己左邊身體被什麼撞倒，整個人趴在地上，雙手張開。我沒有失去意識，張開眼睛，馬路的地面就在眼前。我發現身體、手腳仍然能夠動彈，就立即爬起來。不管身後有路人對我說：「細路⁶¹，你唔好走，趕緊去醫院！」慌忙地朝學校方向狂奔。對，我是快步跑的。當時距離學校還有 300 米左右的路程，回到學校還要走 7 層樓梯才到教室。

回到教室，氣喘如牛的我，若無其事地坐著。當我坐下，始感到膝蓋的痛楚，就向旁邊一位要好的女同學說：「我剛剛被巴士撞倒了。」女同學非常吃驚，睜大雙眼，伸手按著嘴巴，她應該覺得有點難以置信吧。表情像在說：「天呀！為何遇到車禍不是去醫院？回來學校幹嘛！還跑了 7 層樓回到教室。」她說一定要告訴老師。後來，學校召了救護車，將我送往東區醫院的急症室。

⁶¹ 細路：廣東話，意指小孩、孩子。

當時，我在學校手冊填寫的緊急聯絡人是大姨，學校通知了大姨前來醫院看我。醫生為我檢查傷勢，原來我只是擦傷膝蓋，並無大礙，醫生即時為我清洗傷口。

發生交通意外後，我一走了之，應該是路人報的警。醫院來了一位警員前來調查和慰問。我很記得那位警察跟我說：「你真是命大，被巴士撞倒只是擦傷膝蓋而已。你知道嗎？今早一位 8 歲小學女童被的士撞倒，傷得比你重，要縫針呢。」我心想，巴士司機沒有開得很快，而且來得及剎車，否則，我可能會重傷，甚至死亡。

離開醫院後，其實我是可以請假回家休息的，但我還是選擇回到學校上課。回到學校，有些老師和同學紛紛前來慰問。放學後，碰到歷史課老師，她見我人沒有事，也很放心，半開玩笑地說：「今早你這樣跑掉了，巴士司機下車找你找不到，整個英皇道因為你而大擠塞呢。」聽後，我也不知應該怎樣回應。其實，遇到車禍，無論如何都不應該逃離現場。那個時候，我並沒有注意到這個部分。

平日如此討厭上學，體育課時亦很討厭跑步，也不喜歡運動，卻因為害怕遲到，即使被車撞倒受傷了，都不顧一切要跑回學校。離開醫院後，選擇返校而不回家休息，到底是什麼理由呢？我也曾思考過為何自己這麼害怕遲到，一直以為起始原因是初中的一次遲到經驗。那天聽不到鬧鐘響，遲了起床。我也忘了有沒有乘坐的士回校，反正就是遲到了。當時我在教員室門口，被一位訓導主任破口大罵，說我不守紀律，上學不該遲到等等。我覺得很難受，試問誰又會想遲到？可能這次經歷太深刻，「不准遲到」這句話植入了腦袋。心裡會有把聲音命令我：不准遲到！若然遲到的話，就會有倒楣事發生。

在我還未覺察到自己本性是很慢之前，曾作出以下推斷：我性子這樣急，理應坐巴士回校最方便，而我卻偏偏選擇電車。從前連我自己也不理解，單純認為是自己不喜歡上學，因此好想在在上學前，寧願早一點出門，享受一段獨自坐電車的時光，發發呆，沿途聽著電車不時發出的叮叮聲，看看車窗外的景色，讓腦袋放空。這段坐電車上學的時光，彷彿具有充電作用，讓我有足夠精神與能量回到學校這個人間地獄去。這是最初步，最粗淺的一層解讀。後來，我又發現，正如前文所述，自己從小做什麼事都很慢。只是一直被過去的經驗與認知影響，拼命催促自己，要求自己加快，不容許自己落後、當最後一個。我不知不覺將「慢」跟愚蠢、被遺棄、被責罵等不幸連結

起來。我以為，只有快，才不會招致以上的惡果。如是，我又理出一點頭緒來。喜歡坐緩慢的電車卻又心急害怕遲到，表面看似矛盾，卻是其來有自。

第七節 挫折困頓的預科生涯

除了交通意外，中七那年的確發生過很多不好的事。父親經常不在家。姑媽人很好，也很關心我們，經常在經濟上協助我們。有天她特意前來探望我們，當時不知道什麼事情惹怒了哥哥，他又衝著我發脾氣。幸好有姑媽在，但情況也很惡劣。如果姑媽離開，不知哥哥又會怎樣對我。我愈想愈害怕，不敢再待在家，於是致電給男友。男友很擔心，立即約我出來，他憂心如焚，不斷想辦法幫我。後來男友致電給學校社工，經社工協助下在東區找到一個社福機構。當晚，我就在社工安排下在外面留宿。第二天我與外婆商量可否暫時搬到上水與她同住，直至考完高考。外婆爽快答應了我的請求。

同樣是中七，大家都忙著應付高級程度會考。男友和我的關係，第一次面臨考驗。那時我們交往一年多，偶爾會一起到自修室溫習，我很喜歡黏著男友。不過，越是臨近公開考試，男友就越不願花太多時間跟我待在一起，大概他認為是時候開始發憤用功讀書。有一次，從自修室出來，我想他多陪伴我一會，他覺得我很煩，生氣的轉身離開。我很失望和難過，唯有獨自坐巴士回家。

這次以後，整整1個月，我們暫時中斷聯繫，沒有見面交談，也沒有通電話。為免影響心情和學業，我在學校碰見男友也視若無睹。那陣子，我心情很低落，感覺很苦悶。但見到男友這麼認真應付高考，我也覺得自己應該努力一點。尤其，我真的很渴望升讀大學，住進大學宿舍，那就可以脫離原生家庭了。與其因為戀情而受到情緒困擾，不如硬下心腸，先專心讀書。即使對於是否能夠升讀大學，我一直抱著患得患失的心情。畢竟我又不是高材生，也沒有多少把握，只知拼盡全力就好。同時，我很感謝當時的好友（就是跟我在陸運會逃學、在廁所欺負女生的其中一位女同學）時常鼓勵我。在我意志消沈的時候，偏偏她卻對我充滿信心。

雖說我很努力應付高考，不過，我在校內的成績並不理想。當時，我對於一些老師的教學方式很有意見。例如英文課，我覺得老師上課時為什麼都不讓我們多練習過

去的高考試題。暗中覺得老師的課很廢，寧願私下在家練習過往的歷屆試題，也不會專心上課。至於地理科，更加是興致缺缺，老師分發的作業幾乎都沒有完成，世界歷史科的校內測驗更加沒有一次合格過。不過對於以上科目，我私底下仍然會專注復習舊試題。我彷彿活在自己的世界，自顧自地用功。在老師眼中，卻成了個不尊師重道的學生。

高考放榜前，我收到學校寄來的信。信中內容是我在校成績未能達標，即是修業，學校不會向我頒發中七畢業證書。為此，我哭了一個晚上。直到高考放榜那天，大家都穿著整齊校服回校，我卻穿了便服。心想，反正都畢不了業，學校又不承認我，穿便服又有什麼關係。當老師派發高考成绩單時，我心情緊張到不得了，手上拿著合上的成績單，遲遲不敢打開來看。直到學校社工前來，關切地對我說：「洛敏，你為什麼不看看成績單？你看了之後會很開心的！」有了社工的肯定與鼓勵，我才有勇氣打開成績單。我看到成績之後，竟然高興過了頭，有點忘形，懶理這裡是學校教室，見到男友就撲向他，擁著他，開心得流下眼淚。而男友的成績也很不錯，我們有望一起升讀大學了。

坦白說，我的成績算不上優秀，但總算達到入大學的門檻。最令人嘖嘖稱奇的是，平日從來未合格過的世界歷史科，我竟然考到 B 級，是成績單上最亮的部分。就連任教世史的老師也對我刮目相看，讚不絕口。其實，當時我自知成績太差，索性當起一部讀書機器來，將老師平日發給我們學長學姊獲得高分的作業與測驗，反覆研讀，久而久之真的入腦。公開考試的題目來來去去都是差不多，所以我是憑著這個方法考取高分的。

後來，大學聯招放榜，男友和我都同樣獲得香港城市大學錄取，分別入讀工程學系和語言學系。

第四章 挫敗人生

第一節 大二轉讀中文，當工讀生

終於展開夢寐以求的大學生活，可以搬到大學宿舍，開始逃離原生家庭的第一步。記得放榜後，與身處內地的父親通電話，告知他我獲得大學錄取的消息。他顯得很高興、很得意，對我說：「真好！幸好當年沒有把你打掉，現在家裡出了個大學生。」這句話讓我反覆思考自己的價值，假如我一無是處，又沒有升上大學的話，是否就應該被抹殺生存的權利呢。

讀大學是一個全新開始。然而，往後的日子，伴隨著許多的挫敗感，一直到畢業、工作、結婚，內在的煩惱都沒有間斷過。在我即將來台讀書以前，有一位認識多年的朋友對我說：「你自從用盡全力考完 A Level 入大學以後，就停滯不前，沒有長進過。」忠言逆耳，朋友的話確實沒錯。我覺得自己的生命狀態就好像一條淤塞的河道，沒有任何流動。

當年我在大學聯招的第一志願是中文，但高考中文成績不理想，最後被分發至語言學。其實我對語言學完全不感興趣，例如必修課竟然要學習電腦程式，更讓我頭大。我的學業成績非常差，再下去真的連畢業都成問題。大二時，一位年長的教授見我成績太差，便請我去面談，藉以了解一下我的狀況。面對著教授，我忍不住哭了，告訴他我的興趣是中文，不是語言學。教授很慈悲，立即轉身打電話給學系辦公室，詢問大二的語言學學生可否轉讀中文。有了教授的協助，我重新申請轉讀中文。經過面試，終於成功被錄取。然而，在學業方面，我還是有點力不從心，已經沒有像考高考時那麼認真努力了，能夠畢業就好，也難怪朋友說我不長進。

轉讀中文以後，我開始在銅鑼灣一家餐廳工讀。工作有苦有樂，苦是要勉強內向的自己面對不同的客人。有時，遇到沒有禮貌、不講理的客人就會被影響心情。另外，工作時，偶爾會被上司責罵。上司經常要求我們為客人介紹餐點和飲料，盡量讓客人多花錢消費，以增加餐廳的營業額。當時我心裡非常不情願，感覺好像要我去欺騙客人似的。遇上節日，工作就會非常忙碌。情人節那天，曾經試過忙亂得有一桌客人，等了超過一小時，也沒有等到食物來。客人抱怨的眼神，至今我還清楚記得。

有一次，餐廳接近打烊時，我負責從廚房將一大堆玻璃盤子和杯子拿到餐廳。剛好清潔工人在洗地。當我拿著大量杯盤踏出廚房時，沒有留神地上濕滑，不慎滑倒，跌坐在地上。隨之而起的是陣陣玻璃碎裂聲，杯盤都打碎了，散落一地。剎那間，我嚇呆了，上司和同事紛紛前來慰問。由於那時候的女上司很兇，我心裡很害怕她又會因為我的失職而破口大罵，然後要求我賠償餐廳損失。幸好，這次她不但沒有責難，還上前扶起我，不斷慰問我。我心裡泛起一絲感動，因為大家都在關心我有沒有受傷，而不是指責我摔破了餐廳的杯盤。

這份工作同時令我留下一些美好回憶。例如認識的同事後來成為了朋友，是至今過了 18 年而又仍然有聯繫的朋友。平日在餐廳工作，可以免費享用很多美食。記得在我最後工作的一天，其中一位廚師還請我在餐牌上選一道菜，他就做給我吃。工作時，常常聽到同事、廚師們罵髒話，我不會覺得反感，反而覺得很有趣。看著他們，感覺是在觀看社會的眾生相。餐廳很有情調和氣氛，廚房裡卻吵吵鬧鬧，形成了鮮明、強烈的對比。由於是高級餐廳，偶爾會碰到明星、名人來用餐。有一次，當我知道晚班下班後，我的偶像明星會前來餐廳拍戲。為此我特地留在餐廳，近距離一睹偶像的風采。

而印象最深刻的一次，有兩位女客人要求我為她們在餐廳拍照留念。後來，她們吃完晚餐離開餐廳。過了一會，這兩位女士又回來餐廳，高興地對我說，很滿意我為她們拍的照片，於是要求我再為她們拍照。那一次，我很開心得到客人的肯定與稱讚。畢竟，從小到大，多數時候我都是受到別人的否定，而鮮有讚美。

第二節 大學畢業，脫離原生家庭

大三暑假，為了省錢，我做了一個認為自己很不爭氣的決定：暑假不住在宿舍，暫時搬回家與父親、哥哥同住。當年姊姊有交往對象，跟當時的另一半搬了出去，家裡只剩下本來關係惡劣的兩父子。同樣是因為這個錯誤決定，令我下定決心，大學畢業後，或者應該說，今生今世，我也不會再回家，真真正正地脫離令我困擾至極的原生家庭。

搬回去前一天，父親答應過到樓下協助我搬東西回家，可是他睡過了頭，打電話也沒有接聽。後來，是男友和我自行把東西搬回去。

起初，父親、哥哥都很歡迎我搬回來。然而，大家生活習慣不同，置身家裡，我感到混身不舒服。例如，父親與哥哥都有吸煙和大麻。哥哥在酒吧當調酒師，工作時喝了很多酒。半夜下班回家，我隔著牆聽到他在隔壁房間大吐。還好他是吐在垃圾桶，但這些可怕的聲音足以令我整夜睡不安穩。

跟母親那次一樣，有一天，哥哥突然對我說他沒有繳交電話費，不能打電話，要求用我的身分幫他登記。我不肯答應。這時候，父親竟然與哥哥聯合起來，說我應該幫他。我覺得豈有此理，非常生氣，斷然拒絕。那天起，他們就當我是陌路人，煮飯也不會留我的份，但米飯都是我工讀賺錢買的。然後，不幸地，我生病了，咳得很厲害，晚上根本沒法安睡。父親和哥哥很冷漠，當然我也不期待他們會關心我，當時是男友照顧我和帶我看醫生的。

哥哥的開支很大，常會大筆花費購買各種模型、名錶、衣飾等。如果睡過了頭，就索性坐的士上班。以我所知，他曾經因為無法支付、償還信用卡的債務而申請過破產。不過，破產並沒有令哥哥的金錢觀有所改變。

同一個暑假，有天下午，姊姊突然哭著打電話給我，問我借錢，說她沒錢繳付房租。姊姊已經出來社會工作，而我當時仍然在學，只在餐廳當工讀生。我很生氣，把她罵了一頓，也沒有借錢給她。後來，姊姊也跟哥哥一樣，無力償還信用卡債務，因而申請破產。至此，我發覺不只是父母，連哥哥、姊姊都同樣不善理財，在經濟上總是處於匱乏狀態。

後來，我終於受不了，無法再與父親、哥哥同住，新學期決定搬回大學宿舍。男友幫我搬東西時，感覺到父親一直看我們不順眼，同時覺得他好像很討厭男友。後來聽哥哥說，父親說我把家裡當酒店。我聳聳肩，也懶得生氣。

很不容易完成大學，搬離宿舍的同時，忙著找工作和居所。那段時間，真的很迷茫，完全沒有什麼大志，只想找個工作，可以應付吃飯、繳房租，讓自己生存下去。我租了一個小套房，工作一開始不是很順利，輾轉換了兩、三個工作，才算稍稍穩定下來。再過幾年，我就與男友結婚，結束獨居的日子。當然，經歷大學畢業、工作和結婚，並不等於我就此邁入成熟、獨立的階段。

第三節 工作，生活，婚姻，煩惱不斷

創傷的影響有時是被潛藏壓抑的，會在性格上形成某些特質，像是多疑、不信任、情緒不穩定……⁶²

出社會工作後，接觸的人多了。我經常有個感覺，自己跟別人格格不入。具體一點說明，就是別人很正常，而我則不正常。表面上，我跟一般人看似沒有分別，但內在其實很自卑，自我價值很低，而且不信任自己的能力。在很多事情上，我都認為自己不值得、不配。同時，我亦很情緒化。無論生活各個層面，我都活像一個不正常人類，時而憂鬱、時而焦慮、時而暴怒，個性變得相當敏感。後來，我才明白這是 CPTSD 所謂的發展停滯（Developmental arrests），即是人生中各個階段應該發展出來的能力，包括心理和社會層面的，都沒有充分習得。基本上，我缺乏作為一個健康成年人應有的特徵，如自尊、自信、自我接納、心智平和等。⁶³

阿德勒曾提出「社群情懷」⁶⁴ 的概念，主張個體作為社會的一員，為了推動團體進步，會願意與他人合作，貢獻自己。雖然我很認真工作，但常常會不自覺地緊張起來。愈想把事情做好，壓力就愈大。而且，跟求學階段一樣，我心底裡非常討厭上班工作。我覺得上班跟上學都是走進一個群體裡，而這些群體裡必定會有人不喜歡我、不尊重我，甚至會做一些事情來傷害我。總之，我傾向逃避人群，活在自己的世界。工作是為了賺錢糊口，我並沒有太多與人合作、貢獻自己、服務人群的想法和意願。很明顯，我一直背負著過去的負面人生經驗，認定了外在環境對我的不友善，總是被擔憂和恐懼的心情籠罩著。

或許是為了抗衡這些恐懼與不安感，我開始下意識地想要保護自己，於是不知不覺地築起一道牆，防衛心變得很重。與其等別人來討厭我，不如我先討厭別人。與其被別人批判，不如我先批判人。如是者，我成了一隻生人勿近的刺蝟，而且變得很會抱怨，遇到不順心的事，會傾向遷怒他人或外在環境。原來除了「內在找碴鬼」，我的內在還住著一個「外在找碴鬼」（Outer critic）。⁶⁵「外在找碴鬼」讓我相信其他人都是不懷好意，不可信任，甚至是危險且具攻擊性的。如是，責怪他人成了我的慣性。然

⁶² 同註 22。頁 22

⁶³ 同註 13。頁 52-53

⁶⁴ 同註 14。頁 40 - 45

⁶⁵ 同註 13。頁 190

而，我又發現，這終究不是我的本性，不是我的本來面目。這時候，又輪到「內在找碴鬼」不放過我了。我經常自責，覺得自己很差、很討厭，連自己都不喜歡自己。然後花上大量精神時間反芻，內心不斷掙扎，跟自己打架。而這樣的內在自我分裂，令我愈加困擾，不斷在痛苦中輪迴，尤如置身地獄，求出無期。

除此之外，可能下意識太害怕被遺棄的關係，又會生出一種與其等別人遺棄我，不如我先一走了之的做法。起初與外子交往時，有次在赤柱逛街，不知何故，我又生氣了。我不顧一切的向前走，走得很急，一下子就消失在外子眼前。外子打電話來，我都沒有接。後來，我獨自在海邊坐著，就接到好友的電話，她告訴我外子很擔心我，到處找我找不到。後來，外子找到我了，向我飛撲過來，緊緊抱著我，他真的擔心得要命。有次回上水，因事與外婆吵了幾句，一氣之下跑了出門，坐在大廈後樓梯間。不久，就聽到外婆很擔心，到處找我的聲音。往後，我也常常這樣一走了之。可能覺得這樣就會尋回那種被重視被關愛的感覺，卻沒有想到愛我的人會因此而感到擔心。

同時，我的身體也衍生出一種透過憤怒來自我保護的模式。我跟中二時的班主任仍有聯繫，近年老師就以「憤怒鳥」來稱呼我。原因是中學時，在他眼中，我就是個憤怒的孩子。記憶中，我好像對老師發過脾氣，表達過不滿的情緒。我看回當年的全體班照，我的眉頭緊皺著，眼神倔強，一副生人勿近的樣子。現在的我也覺得當時的自己有點惡相。

多年來，在街上走路，如果有陌生人碰到我，我就會火冒三丈，不由自主地啟動「戰」的模式，開口罵碰到我的人。有些人不理會我，有些人會跟我吵起來。因此，我很討厭去人煙稠密的場所，這樣衝突指數必然會飆升。同樣地，事後我又會陷入自責、愧疚的情緒裡。以前，我從來沒有覺察這些狀況因何而起，因而飽受困擾，甚至懷疑過自己是不是有精神問題。「那些無助的記憶可能會儲存在肌肉的緊張感中，或是受侵襲部位的解體感中。」⁶⁶我一直以為皮肉上的痛，過了就沒事，身體還是好好的。前文提到被父親、哥哥暴力對待，我都無法描述當時的真正感受。原來每次我都解離了。解離，就不會有感覺，就不會覺得痛了，而我就是這樣活過來的。後來，才慢慢意識到，身體真的會記住那些傷痛。日後只是被輕輕碰到，都會觸動神經，變得異常暴躁，「外在找碴鬼」繼而發作。我相信這些暴跳如雷的過度反應都跟從前的不愉快經

⁶⁶ 同註 9。頁 285

驗有關。幾乎每天睡醒，我的肌肉都處於繃緊狀態，偶爾，我還發現自己會無意識地緊握著拳頭。

另一種保護自己的方式，就是企圖掌控一切，這也是一種「戰」的狀態。我以為，事情在自己掌握之中，就可以獲得更多安全感。然而，這種心態卻使我的執念與日俱增。我事事追求完美，若然事與願違，就會感到痛苦。過去，我連外子如何穿搭也要插手干預。若果他穿得不合我意，我會要求他更換別的衣服才出門，通常他都會配合。久而久之，每次外子買衣服，也會先問過我意見。若我不在他身邊，他就會將衣褲拍照給我看，彷彿要經我批准才會購買。雖然外子信任我的審美眼光，覺得我是他的形象顧問。不過若我看上的衣服不是外子喜歡的款式，他也不會將就，可見他也保有自己的主見。

記得某年生日，打算出門遊玩，結果下雨了。又因為塞車，浪費很多時間在巴士上。在餐廳用膳，想吃的菜偏偏售完。一連串小小的不順遂加起來，足以令我崩潰。當時的我認為生日應該要過得很特別，腦海裡編織出許多美麗的想像，總是期望過高。當現實不如預期般美好，情緒就有了起伏，覺得不高興，彷彿整個世界虧欠了自己。同時，內心深處又感到這樣子很不對勁，卻又無力改善狀況。回想起來，欠缺安全感，加上貪瞋癡三毒，真的讓我吃盡了苦頭。

雖說想要掌控，但我同時對未知充滿恐懼。說穿了，根本沒有什麼事情是我可以掌控的。記得小時候，尤其討厭星期日晚上。因為這意味著假日即將結束，第二天開始，一整個星期都要上學。然後開始害怕明天會否被老師責罵，還有那些做不完的作業亦令我倍感壓力。長大了以後，同樣討厭星期日晚上，擔憂著明天會否被上司責罵，還有工作會遇到什麼難題……總之，我習慣了為未來擔心。今天尚未結束，就開始為明天憂慮了。

我很容易被外界牽動情緒，同時我的情緒亦會影響到身邊的人，首當其衝受影響的就是外子。與外子交往頭幾年，我的真面目早已表露無遺。我動不動就會生氣、發脾氣，外子曾經就以「不定時炸彈」來形容我。他不知道我何時會突然情緒失控，摔東西，大吵大鬧。他與我相處，經常要承受高度壓力。有時候，他要裝得比我更瘋狂，才可以穩住我。偶爾這樣大鬧一場，不知消耗外子多少能量。而且，每次吵架，都是外子主動認錯示好。為免我生氣，外子都傾向對我遷就和忍讓。外子一次又一次的討

好與讓步，令我誤以為他對我好是理所當然。一方面，其實每次吵架，我都很傷心和後悔，會很害怕失去他。

這樣的失衡關係維持多年，表面看似沒問題，卻感覺到彼此的相處已然步入僵化狀態。疫情期間，外子包攬大部分家庭責任，工作之餘，還要煮飯。外子不斷無條件地付出，我就安然地接受他的給予。一日外子在身邊，一日我都在耍任性。

不得不承認，原生家庭對我造成很多負面影響，我確實傳承了父母的一些負面特質。雖說擁有一段長久、穩定的關係，但我是一個「愛無能」，從來不懂得付出愛，連愛自己都不會。一直以來，都是外子以他的大愛包圍著我。慢慢地，在外子的寵愛之下，我變得愈來愈依賴。生活上很多大小事情都不會處理，例如認路、辨別方向、看地圖等，我連在香港也會迷路。

跟所有家庭成員一樣，其實我也不善理財。大學畢業後，獨自搬出來住，算是過了 5 年獨立的日子，發現真的很不容易。結婚後，外子很照顧我。而且，我不懂也懶得管理金錢，更把理財的責任推到外子身上，每月的薪金都交給他代為管理。喜歡工作就工作，不喜歡就辭退工作，沒有任何經濟壓力。外子對於我看待金錢的態度，一直很不滿意，奈何又沒有我的辦法。

CPTSD 令我的情緒智力和關係智力無法正常發展，導致情緒失調與關係困難，嚴重影響外子和我的婚姻關係。近年，外子說我已經變成了一顆「生骨大頭菜」⁶⁷。在赴台讀書之前，即將面臨分離，夫妻二人才真的把握機會敞開心扉溝通。外子沉重、傷心地表達了很多過去相處上的問題，彼此都流了很多眼淚。同時，外子對我說，他很珍惜我們之間的關係，又對我說：「假如有一天我死了，你怎麼辦？」聽完外子的話，我才驚覺自己原來是如此地不成熟、不爭氣。同時，我亦感到很羞愧、內疚。雖然這樣的過程非常痛苦，但很感謝外子願意敞開並告訴我他的真實想法，亦令我能夠看見、直視自己的問題。如果連這一步都未做到，就別說日後的轉化了。

人到中年，才開始來挖掘、面對、承認自己的缺點和陰影，好像很丟臉，不知別人會以怎樣的眼光看待自己。楊蓓老師說「誠實地面對自己，不認為揭露自己的短處，

⁶⁷ 生骨大頭菜：廣東俗語，意被寵壞了的孩子。大頭菜種得不好，纖維會又粗又硬，吃得滿嘴是渣，像有骨頭一樣。在粵語裡，「種」與「縱」同音，因此被父母溺愛而頑劣難教的孩子，就稱為「生骨大頭菜」，取其「縱（種）壞了」的意思。

是見不得人的事；甚至覺得這是一個滋養的過程」⁶⁸ 如果拿不出勇氣去經歷這個過程，過往的煩惱只會不斷浮現。相反，當我開始覺察自己的問題，起初或者會很痛苦，卻是日後重獲身心自由的重大契機。

一直以來，我不自覺的帶著過去的創傷與人接觸、踏入職場、步入婚姻，煩惱不斷。然而，弄清楚狀況後，就會發現煩惱不是來自於工作、生活和婚姻，不是外在的東西，而是我的內心。對於跟原生家庭切割，並沒有令我獲得真正的快樂。反而，我不斷受到原生家庭的負面影響。傷痛沒有被療癒，我活在一片無明之中。

間接受到「反送中」影響，黯然失意，一直有意離開香港。外子鼓勵我赴台求學，還為我看了很多相關的課程資料。起初我無法接受，因為年紀不小了，自問不是讀書的材料，如何能夠重返校園呢。而且，除了有過一次出差台灣工作的經驗，我連獨自出國旅行都未試過，更別說留學了。作為路痴，身邊又怎能沒有旅伴。習慣依賴外子，又怎能適應夫妻長期分隔兩地呢。總而言之，起初我真的無法相信自己能夠迎接這個逆轉生命方向、改寫人生劇本的大改變。

當時覺得困難重重，眼前充滿未知的挑戰，後來我卻很感謝外子的推動和激勵。他所作的都是用心良苦，是出於一種巨大的慈悲，這是我來台一段日子以後才慢慢明瞭的……

由衷感謝法鼓文理學院，還有各位老師，有幸在這裡修讀生命教育，使我這顆「生骨大頭菜」終於可以面對和反思自己的生命課題。有了脫胎換骨、重獲新生的機會……

⁶⁸ 楊蓓（2019）翻轉人生的禪機。（初版一刷）法鼓文化。頁 101

第五章 「生骨大頭菜」獨立計畫進行中

第一節 跳出舒適圈

在我獲得學校錄取前後的日子，便開始認真練習看地圖。無論我是否有機會來台留學，也不能夠再當路痴了。我知道自己必需要獨立，不能再過度依賴外子。由於我很喜歡爬山，但從來未試過獨自去爬山，於是決定自己一個人出走。

「徘徊悠悠長路裡 今天我知道始終要獨行」⁶⁹

生骨大頭菜獨立計畫 持續進行中

第一次一個人行山、爆林⁷⁰。

一切路線行程，搭什麼車出發，都是自己規劃。

琵琶山、鷹巢山、鴉巢山。

還未正式上山，單是找巴士站已經熱出一身汗來，就當是熱身吧。原來北河街也很大，不只是我平時常去的那一段。

感謝樹木，感謝風，感謝地圖，感謝水，感謝自己。

外子不在身邊帶領，我特別遴迤⁷¹。區區4公里，尤如走了8公里，有幾次還差點站不住，快跌倒。除了付出體力，還要專注看地圖。才發現，以往跟隨外子步伐，不需動腦筋，是何等輕鬆。但話說回來，一個人也有一個人的自在。不管看到什麼風景，應當盡情欣賞、享受。

真的，身邊有人是好，可也不能寵到我變了個生活智障，依賴最終也有限期，「生骨大頭菜」正在一步一步努力蛻變中……

寫於 2021 年 5 月 14 日

⁶⁹ 〈追憶〉的歌詞，主唱：林子祥。作詞：林振強。作曲：林子祥

⁷⁰ 爆林：廣東話，意指穿越密密麻麻的叢林，行走於非官方的路線，難度較高，有一定程度風險。

⁷¹ 遴迤：廣東話，走路走得很狼狽、步履不穩、笨手笨腳的意思。

其後，我相約一位曾經被我依賴的朋友 Y 一起爬山。我承諾朋友，這一次，整個行程都由我負責看地圖，她只要輕鬆、安心地跟隨著我就可以。我們由沙田坳出發，前往雞胸山、貓仔山、蝌蚪坪，沿途看到很多優美的景色。期間，我有好幾次走錯路，甚至迷路。我很感謝 Y 對我的信賴，同時又會在我有勇無謀，想要亂闖的時候，她會因應情況，看清路徑是否安全，才決定是否繼續前進。

幾年前，我與 Y 一起前往檳城旅行。那時候，都是她在看地圖找路。我也有看地圖，但都是裝模作樣，其實看不太懂，也沒有心去看，根本全心依賴 Y 帶路。因此，這次與 Y 爬山的經驗，對我來說意義重大。即使過程未能盡善盡美，但它確實標示著我初步的成長與蛻變。

對很多人來說，看地圖找路並不是一件難事，但我作為一個路痴，加上山野分支路太多，真的耗上不少時間來辨清方向。這次行程本來只需 4 公里就可到達目的地，我們卻走了 5 公里。那多走的 1 公里，是錯嗎？！其實也沒錯。走進「歧路」，卻讓我們看到山野的不同面貌，也消耗了更多卡路里。如果沒有那些折騰與兜轉，就不會有後來「柳暗花明又一村」、找到正確道路的喜悅了。

待在所謂舒適圈，其實一點也不舒適。嘗試做自己不擅長的事情，就是跳出舒適圈。學習看地圖，正是我踏出舒適圈的第一步。即使我天生方向感薄弱，至今仍然會迷路。然而，拿著手中的地圖，我可以探索前方的路。迷路不代表錯，甚至所謂走錯路也不是錯。我有過很多次走錯路，反而發現驚喜的經驗。例如，路上遇到可愛的貓咪，或者別具一格的小店。以往，旅行或爬山，跟著人走，有時連自己身在何方都不知道。學會看地圖後，感覺踏實多了，彷彿拿回人生主導權。如是，我深信這是我將來變得獨立自主的重要里程。

當我獲得法鼓文理學院錄取後，一方面很高興，一方面又很恐懼。離港赴台前幾個月，內心也有掙扎過，好想退縮，躲回舒適圈內。但後來還是鼓起勇氣來到台灣，接受新挑戰……

第二節 別離·隔離

2021年，因為疫情嚴重，所有赴台的港生都延遲抵台。開學後，有1個多月都是在香港線上上課。那段日子，一邊上課，一邊忙於處理赴台的行政事宜。臨出發前一星期，我開始收拾行李，最後一共帶了兩個超重的行李箱。

記得出發赴台那天正是雙十節。在外子陪伴下，我懷著複雜的心情，前往香港國際機場。當時的機場異常冷清，幾乎沒有人出國。進入離境大堂前，我依依不捨地回頭看外子，同時內心充滿了對未知的恐懼，禁不住哭了。在飛機上，乘客也是寥寥無幾。我一邊吃著飛機餐，一邊流淚。期間，我聽到坐在後面的一位男生流鼻涕的聲音，他也正在哭泣。我知道，他跟我一樣，正在面對別離。

坐飛機時，我一定會選窗口位，因為喜歡看窗外的天空與雲兒。本來訂的機票被安排坐在中間，幸好出發前記得自行更改坐位。對上一次坐飛機，是2020年初，目的地也是台灣。旅伴是外子和中學同學，那時候我們一起來台感受總統大選的氣氛。出發當天，同學說他早上重溫了一遍我們結伴遊台的照片，很是懷念。

飛機飛到香港上空，看著那些高樓大廈、行車天橋、綠油油的山坡、湛藍的海水，逐漸遠離視線範圍，內心感到很惆悵。人真的很矛盾，明明因為「反送中」而感到意興闌珊，萌生離開香港的念頭。然而，到我離開這片土地時，卻感到萬分不捨。當飛機即將抵達桃園國際機場，想起從前每次來台灣旅行都很興奮。但這次一想到行囊裡藏著的是一張單程機票，心情就有點複雜了。

此時，一首廣東歌⁷²在腦海裡迴盪著：

記不記得 你將證件與機票

連著一份渴望 放入這背囊

紮根也好 旅居也好 也許你 還未知道答案

為了找人生 不同形狀 未知的 放手去擁抱一趟 換個比回憶廣闊的視角

⁷² 〈風的形狀〉，主唱：岑寧兒，作詞：陳詠謙。作曲：林家謙

乘著那風的幻想 離別的故事 散落途上

凝望那天高地廣 沿路寫下我 長夜裡看守甚麼

才值得你為曙光 為明日嚮往 儘管會不安

(憑甚麼你怯慌 為明日沮喪 仍然有願望)

亦有些迷失 不能名狀 大風吹 太多見解已聽過

你想聽 無非心裡的直覺

乘著那風 沿路感覺 何其遼闊 空曠

流淚的過雲雨 或遙望清朗 讓一切沒定案

幾經折騰，終於來到防疫住宿的地點，正式展開 14+7 的隔離生活。剛進入房間，「生骨大頭菜」就遇到來台第一個難題，房間的冷氣故障了。

我致電告知工作人員。不過，由於防疫關係，一旦我進入房間，他們就不能夠進來了。因此，工作人員無法前來為我修理冷氣，只在 LINE 傳了一段教學影片，說服我嘗試自行修理，並強調即使弄壞了也沒問題。影片中，第一步就要把牆上的遙控面板拆下來，然後將裡面的插頭拔出來，再插回去，最後合上面板。看完影片，我第一個感覺是：不可能！應該怎樣拆？！我怎麼會懂？！很快我又轉個念，還是硬著頭皮試試吧。當我嘗試拆開面板，用力之際，面板與牆身甩開了一點點距離。突然，一隻小昆蟲從縫隙中冒出來，我嚇了一跳。我再接再厲，繼續嘗試拆開面板，一邊告訴自己：我行的！結果很快就成功，接著將插頭拔出再重新插上，就搞定了。「生骨大頭菜」竟然成功修好了冷氣。

當刻心裡就多了一層踏實的感覺。原來我是可以的！以前遇到難題，我都會依賴外子幫忙解決。現在，我要學習獨立面對和處理問題，這也是我隻身來台目的之一。

另外，隔離期間，我人生第一次遇上地震。當時，我抱膝坐在床上，跟外子聊天。掛上電話後，突然覺得雙腳不由自主地左右搖動。我覺得很奇怪，霎時間，並未意識到發生什麼事。後來一直感到搖晃，連床都在搖晃，四面牆震到發出滋滋的聲響，我才察覺原來是地震。

14 天的隔離生活並沒有想像中難過和可怕。房間空間充足，窗外景觀開揚，視野廣闊，還可以觀看日落。閱讀、上課、看電視、做運動就是我的日常。

隔離期間，我寫了一篇札記：

10 月 10 日。我隻身離港前往台灣。現正在隔離，一切安好。
這兩年，外子的工作環境轉變了，不再沒日沒夜的忙碌。也感謝你，容許我放下工作，過著無憂無慮的生活。我們大多數時間都形影不離，一起吃飯、聊天、減肥、行山、跑步、煲劇⁷³、看電影.....

感謝你為我做飯。上星期，看電視見到一個豆腐廣告，畫面播出是熱騰騰的豆腐鍋，我說了句：「好正⁷⁴，好想食呀。」然後，臨行前一天，我聞到香味，走進廚房，問你煮什麼，也沒留心。直到你拿著熱騰騰的瓦煲出來，放在餐桌上，打開煲蓋。望著燙得直翻滾的豆腐與蔬菜，我突然哇一聲大哭，你還笑笑問我哭什麼。當在客機上吃著飛機餐，憶起了這個豆腐煲，想到很長時間也吃不到你煮的菜，又忍不住落淚。

感謝你幫我洗頭，我這麼大的人，洗頭永遠洗不乾淨。每次你幫我洗完頭，頭皮特別清爽，頭髮也特別柔順。感謝你幫我按摩，每次頭肩頸酸痛，有你在，我一定會沒事，一身鬆⁷⁵。

廿年恩情，就不在此如數家珍，再數恐怕又會哭。總之，萬分感謝你多年來的照顧與愛護。你用了漫長的時日去身教，讓我這個「愛無能」慢慢明瞭，何謂愛。

我常常想，這兩年一定是上天回贈給我們的，以彌補前幾年近乎零的相處時間。真是何等珍貴與豐盛的兩年啊。⁷⁶ 只是，人活著，總不能無止境的恣意與放逸。漸漸地，你也知道，你種（寵）了一顆「生骨大頭菜」出來。我心裡也明白，什麼是無常，日子過得越是安穩，內心越是不踏實。因此，一步一步，就走到了今天的局面：我要獨自遠行、修行，重新學習獨立，尋回愛的力量。這一去，同樣是兩年⁷⁷。有咁耐風流，有咁耐折墮。⁷⁸ 原來是要還的。

外子，你也要學習善待自己，不用事事為我粗心。畢竟共同生活了 8 年，如今一

⁷³ 煲劇：廣東話，追劇的意思。

⁷⁴ 好正：廣東話，很棒的意思。

⁷⁵ 一身鬆：廣東話，形容解除了負擔後輕鬆的狀態。

⁷⁶ 外子上一個工作非常忙碌，後來換了自由度較大的工作。

⁷⁷ 兩年是估算，實際年期現階段尚未有定案。

⁷⁸ 有咁耐風流，有咁耐折墮：廣東俗語，意即有多長時間的快活與享受，就有多長時間的倒霉與失意。這裡我是自嘲，不能再過度依賴外子，必需獨自面對成長的陣痛，並不是指來台讀書就是倒霉與失意。

別，大家也有不捨、不習慣，就慢慢適應吧，然後一起學習與成長。

再會時，我們將是很獨立、自由、更懂得愛的人。

寫於 2021 年 10 月 11 日

隔離 14 天後，尚有 7 天自主隔離。那時候，我住在淡水的自主隔離旅館。旅館就在漁人碼頭附近，我都在那裡散步。有一個晚上，剛巧有煙火秀，周遭氣氛非常熱鬧。我一個人看著夜空中的燦爛煙火，寂寞、蒼涼之感油然而生。而且，大概是因為正在進行維修工程吧，當時的情人橋整個封閉了。不知何故，為此我感到悵然若失。是因為少跑了一個景點嗎？是因為沒有情人在身邊嗎？還是別的原因，我也搞不清楚。

由我在某個晚上突然感到人生很苦，到臨別前與外子的真誠對話，我的內心慢慢覺察到自己的問題，正是一切煩惱的根源。總而言之，我感受到外子的好，我好想成長，改善自己，讓彼此的關係回復平衡。

起初，我有一個感覺，是被外子放逐到台灣。因此，我很想退縮，繼續待在舒適圈。然而，日後在台灣的一切經歷，都讓我明白到外子的苦心。而我也只能夠順應生命之流，不得不隻身來台，展開一場自我成長、療癒、轉化之旅。

耳邊響起一首歌⁷⁹：

常未令人滿意 原來是我幼稚 明白你一番好意 迫不得已 當我孩子

.....

很感激你為我好 狠心推我學跌倒 人才能走路

如果一生也被當寶 安穩卻未看到 事實我不好

為我好 必先要別離 讓我明白到 誰人能於溫室快樂去終老

留給我眼淚回報 猶如良藥全為我好

⁷⁹ 〈狠心愛我〉：主唱：梁詠琪，作詞：陳少琪。作曲：梁詠琪

第六章 學校是人間淨土

第一節 展開新生活，學習禪修

14+7 結束，我終於在入境台灣 21 日後，第一次來到學校——法鼓文理學院。來到學校第 2 天，我寫下了一些感言：

來到山上第 2 天，有適應了一點。坦白說，昨天真的很不慣，法鼓山地方很大，單是在宿舍，我也不太認得路。幸好學校的職員和同學都很照顧我，非常感恩。

今日同學帶我吃完午飯，我決定要試試獨自步行回宿舍。下午再由宿舍出發去上課，不是太遠，慢慢就有了概念。不過除了平日的午餐，平日的早餐、藥石（晚餐）、假日的三餐都設在較遠的大樓，同學通常是會開車過去的。當然可以步行，大約 10 分鐘的步程。但這個我還未弄懂，因為這兩天都是坐同學的車過去。馬路跟人行道又不一樣，無法認路，連大樓的名字也不知道。

但我沒有太擔心，很快會弄清楚的，同學亦會再帶我走一次。山上濕氣重，經常下雨，有車是比較方便。若然天氣好，走路去吃飯也是不錯。

來台前後，我告訴自己：「你已經不是那個 6 歲時，第一天上小學，找不到課室的迷惘小女孩了。你也猜不到 31 年後，彷彿一切重來，你重新來到一個不熟悉的環境，讀書學習。不過，現在的你長大了，不怕迷路，也不會丟失安全感。」

雖然昨天也有課，但今天的課才會見到更多同學。進入教室後，所有同學熱烈歡迎我，令我受寵若驚，很感動。想起小時候，上學不是被老師指責、嫌棄、奚落，就是被同學欺負，回到家又被長輩責罵、被兄長打罵。從小我就以為，自己不配被人好好地對待。直到遇上外子，我才知道，世界上，原來有人會這樣愛我。若要數算生命中那些讓我感受到溫暖的瞬間以及受寵若驚的體驗，初遇外子是第一，遇見法鼓文理學院的同學是第二。

從小到大，我都很討厭上學。在我腦海中，學校總是跟一堆負面東西連結起來。不過，來到法鼓山，這個根深蒂固的思想終於被解除。

感謝自己，勇敢跳出舒適圈。我想我正在開始療癒小時候那個無助、茫然、缺乏安全感的內在小孩。現在我不是不會迷路，但我知道迷路並不可怕。

感謝同學們，對我關懷備至。你們像解除魔咒般，療癒了小時候那個總是不被接

納、不被重視、感受不到被愛的我。原來學校可以不是煉獄，它也可以是一片人間淨土。

感覺宇宙，讓我經歷以上種種，真的很奇妙。原來，那些刻在心上的、長年累月的傷，只要我願意，跨出去，它們總有癒合的機會。

今天的課很有趣。吃完晚飯，就去宿舍隔壁的大樓上瑜伽課，然後第一次出去丟垃圾和洗衣服。一切安好，相信日後我會更加享受在山上的生活。

寫於 2021 年 11 月 2 日

住在山上，實在有不少難以適應的地方。如山上經常陰天下雨，非常潮濕，只有少數日子會有陽光。長期生活在這樣的環境，心理上多少都會有點憂鬱。另外，個性內向的我，加上中文不是很流利，所以內心很怕與人接觸。偏偏在校園和宿舍，整個氛圍都迫著我去融入群體生活。每當與人相處，我還是會看到自己的不自信、低自我價值，如害怕別人的眼光和評論等。有時候，我會覺察到自己在人前會裝作開朗健談，可能這就是我的「人格面具」(Persona)吧。過後，就會有能量耗盡的感覺。社交方面，也常有感到挫敗的時候，我確信自己是社交焦慮的。以上的狀況，無形中使我增添壓力，我開始吃很多零食，近乎成癮，零食彷彿成了我的安慰劑。

除了心理上的小憂鬱，生理上也出現很多小毛病。如額頭長滿痘痘，腸胃變差等。碩一那段日子，其實過得挺苦的。然而，當同學知道我身體狀況不好時，都很照顧我。例如幫我買藥膏，給我益生菌。我很感謝同學的幫助，心裡覺得很溫暖。

漸漸地，我開始適應山上的生活。不用上課的時候，我喜歡獨自在校園和法鼓山園區到處參觀，如海印三昧、開山紀念館、生命園區，亦有去參拜開山觀音和藥師佛。另外，我也很喜歡到校園的步道散步。當陽光普照的時候去走步道，與大自然接觸，確實令人心曠神怡。

在學校透過不同課堂學習，例如自我覺察與成長專題、禪的理論與方法、家庭關係與心靈環保、修行與自我轉化等，令我開始反思自己過往的人生，看見自己的生命課題。這些課都打開了我接觸禪修的大門，在修行路上提供我很多成長的養分，而學習禪修亦為我的轉化歷程打下堅實的基礎。

提到禪修，聖嚴師父的著作《牛的印跡》⁸⁰絕對是我的啟蒙。當我開始學習禪修，正是由書中提到「五停心觀」中的「數息觀」開始。在我來台留學前 1 個月，我在香港大嶼山的鹿湖參加了一個名為「祕探鹿湖——修行村的療癒日」的禪修活動。一位來自梅村的活動籌劃者帶領十多位參加者，進行簡單的坐禪，行禪。我正是在這次活動中第一次學習「數息」：每次呼氣時數 1 個數字，由 1 數到 10，週而復始。當時我一邊呼吸，心裡一邊數數字，但腦袋裡總免不了會想東想西，未能專心致志。活動過後，我沒有再練習過。直至來到法鼓山，我才開始於每天早上設定鬧鐘，大約 5 分鐘，練習「數息」，算是邁出一小步。慢慢地，我能夠專注於呼吸和數數字，並維持一段短時間。雖然偶有雜念和分神，如想想鬧鐘何時會響之類，但很快便將注意力集中。如果真的數亂了，我會由 1 開始，重新再數一遍。

嘗試打坐後，我的身心初見平靜，明顯比從前更容易讓內心平靜下來，而不限於正在「數息」的時候。例如，當我正在健身房的跑步機上跑步時，突然，思緒會飄到別處去，想期末作業，想待會要洗衣服，想當天遇到的是是非非。然後，我很快覺察到這個情況，便告訴自己：不想過去，不想未來。這個當下，我正在跑步，就專心跑步。我認為這是一個很好的跡象。透過打坐，我杜絕許多日常生活中的游思妄想，使內心更為平靜、專注。

根據聖嚴師父的說法，「五停心觀」的作用就是「終止心靈的晃蕩，使之安住於『禪定』」⁸¹。透過禪定，心便會變得更清澈。以上提到的「數息觀」就是用來對治心的浮躁，而「四無量心觀」則是對治瞋恚（怒與恨）的修行方法。四無量心就是慈、悲、喜、捨。做為一隻「憤怒鳥」，我認為「四無量心觀」是一個很適合我的修行方法。而且，事實證明，透過修「四無量心觀」，對於初步縮小「外在找碴鬼」，頗見成效。

聖嚴師父提出「悲」是四無量心之中的核心，可以分幾個階段觀想：首先是觀想日常與我互動的眾生，當中有我喜歡和不喜歡的人，還有對我毫無意義的人。第二階段是反思自己與人互動時，態度是正面、負面，抑或是中性的。從中探索一下外在所謂的好壞，跟自我的關係。為什麼我喜歡甲而討厭乙？我到底在執著些什麼？嘗試把焦點由外在拉回自己的內在，看看自己內在發生什麼狀況。從前，對於不喜歡的人，我的態度很明確，瞋心很重，他人一定會感受到我那拒人於千里之外的氣場。後來，

⁸⁰ 聖嚴法師、丹·史蒂文生（2020）。牛的印跡：禪修與開悟見性的道路（梁永安，譯）城邦文化事業股份有限公司。

⁸¹ 同註 80。頁 126

透過聖嚴師父的教導，開始接觸、學習「四無量心觀」，漸漸覺察到過去待人處事的做法無論對人對己，都會令彼此處在一個不舒適的狀態。

在我學習「四無量心觀」那陣子，我在團體中遇到一個人，我感受到他頗不喜歡我，原因很微妙複雜，可以說他跟我並無任何正面衝突。這人對我的態度漠然，在我面前，則對其他人非常熱情，反差很大。按過去的經驗，我應該會立即啟動「戰」模式，跟那人反目成仇。（我說姊姊經常以情緒切割處理關係，其實我也一樣。）對此，起初我的確感到很難受，但很神奇地，我的態度卻有別於以往。這次我並沒有過於責怪別人對我的不友善，反而想到以往自己亦曾以同樣方式對待過自己不喜歡的人。當時，我沒有足夠的慈悲心去理解別人的感受。假如他人做了某些行為或說了某些話，令我不高興，我也不致於要冷漠對待，而是可以跟他坦誠溝通。即使沒有機會溝通，至少我亦明白到他人其實未必故意得罪我的。所以，我終於感同身受，理解到那些被我冷漠對待過的人，應該也會很難受吧。如是，我不再把自己看成是受害者，覺得錯的都是別人。遇到問題，我開始有一個意識，是向內觀照自己。後來，一次機緣巧合，我嘗試打開心窗，鼓起勇氣，跟這位不喜歡我的人溝通，向他解釋了一些事情發生的來龍去脈。他也就放下了一些防備與戒心。自此，即使我們沒有變得友好或熱絡起來，但他已不再像以往般漠然，對我亦比從前多了一份尊重。

這次，我覺得自己的處理手法是有進步的。首先，我開始理解並接受他人有不喜歡我的權利。活在世上，總不能令每個人都喜歡自己。同時，我會嘗試退一步反思，想想自己也有責任，可能是做了一些事情讓人誤會。然後，我選擇以正面的情緒與態度與不喜歡我的人溝通互動，總算化解了一場惡緣。雖然做起來並不容易，內心也經歷很多掙扎，尤其被人討厭時，「內在找碴鬼」對我的攻擊有增無減。內心一直有聲音跟我說：「沒有人喜歡我！我就是會被人嫌！我太差了……」，令我非常懊惱。但往後回想，我覺得很值得。因為我終於嘗試跳出由「戰」或者指責型主導的互動模式，沒有像從前那樣，讓衝突進一步惡化。

「四無量心觀」的最後階段，就是「把眾生作為觀想的對象……不把主觀的好惡投射在他們的身上……如實地看出眾生的處境。」⁸² 聖嚴師父提出觀想眾生的苦，看透他們的行為是出於無知、虛妄與執著等。學習生出慈悲心，不再對他人的行為產生

⁸² 同註 80。頁 150

過多反應，甚至在能力可及的範圍協助他們減輕痛苦。來到這個階段，我感到非常困難，因為我觀想的對象正是自己的原生家庭。我發現自己在一直在怨恨與寬恕之間擺盪，來來回回。說恨，我真的沒有從前那樣恨。說沒事，也不是真的完全沒事。有時候，我好像看到家人的難處與苦楚，明白他們並不是什麼十惡不赦的人，所以沒有恨。只是，這種感覺只局限在沒有與他們相處之時。一旦要與他們溝通和相處，就會感受到壓力與不適，心裡會生出想逃跑的感覺。曾經，我甚至消極地想過，可能是我過去世傷害過我父母及兄長，所以今世我要來受報，這是我的果報。然而，我明白學佛、修行是有次第的，慈悲心需要時間培養，不是一下子就會跑出來。我願意接受自己這個狀況，往後，運用課堂學習到的知識，並在指導老師的帶領下，先學習對自己慈悲，一步一步往前走……

另外，還有「四念處」這個修行方法，當中包括「觀身不淨」、「觀受是苦」、「觀心無常」、「觀法無我」。聖嚴師父指出「受」是指身體接觸外界後所引發的感受，「心」是指內心對於上述感受所產生的反應與執著。而佛教典籍就將感受分為「苦受」、「樂受」和「不苦不樂受」。當我們對外經驗了不同的狀況，便會馬上產生苦、樂、不苦不樂的感受，從而作出不同的反應。舉例：如果面對有利於自身的人和事，就會喜歡，若然面對的人和事令自己感到被威脅，就會生出討厭的感覺。人常常用你我、苦樂、好壞等二分法來看待事情，不知不覺間，傾向追求快樂、避開痛苦。只是，無論苦受還是樂受，都不是永恆不變的，任何狀況都會消逝。對於美好事情的消逝，若過於留戀，便會引來苦受。因此，聖嚴師父提出修「受念處」的方法，覺察自身的苦、樂、不苦不樂，明白三者的循環本身就是苦。只有深入理解這個過程並放下執著，身心才能產生真正的平靜與喜悅。同時，修「心念處」，了解自己的心本是善變與起伏不定，每天各色各樣的念頭此起彼落，明白心之無常，也是能夠減少執念的方法。

以上「五停心觀」與「四念處」，分別是佛法中修「止」、「觀」的方法。上文提到前者是終止心靈晃蕩，減少雜念與妄想，而後者則是帶著澄明、安定的心觀想、觀看，看清一切顛倒與謬見，從而拔除貪瞋癡這些煩惱的根源。

聖嚴師父的教導令我生出歡喜心，很想用功，好好學習這些修行方法，從而減少煩惱。漸漸地，我發現，透過誦經、打坐、觀想、念佛等，對於降服自己紛擾的內心實有莫大幫助。當遇到麻煩事，從前的我必定會生氣和發脾氣。開始修行後，我發現自己生氣的時間明顯縮短，甚至在某些狀況下，很自然地沒有發脾氣的衝動，而是想

法子去解決問題。自此，我開始體會到修行的種種好處，明白到內心愈平靜，愈能夠處變不驚，愈不會動輒受到外界的影響而生出各種執念與情緒。

當我計畫碩一的寒假旅行時，在 A 網站預訂了酒店，很快就收到電郵通知預訂成功。過了數小時，我又收到來自 A 的電郵，內容是說我的預訂失敗，訂單已經取消，並會在 30 天內全數退款至我的信用卡。我覺得很奇怪，卻沒有多想，便在 B 網站重新預訂同一家酒店。後來，我發現信用卡帳單上，同一家酒店竟然預訂了兩次，共有兩筆款項。當時距離預訂已超過 1 個月，根本沒有退到款項。跟外子提到這件事，他的反應是覺得為何我會這樣不小心，有點生氣地說要有心理準備那些錢會追不回。當時我內心很焦急，覺得自己把事情搞垮了。同時，又意識到自己應該冷靜一點去處理和解決問題。在網絡預訂上查看，A 那筆訂單一旦確認就不能取消，而 B 那筆也是剛過了可以取消預訂的期限。而且，我找來找去也找不到客服的聯絡方法。於是，我決定直接傳電郵給酒店了解情況。即使很憂心，不知酒店何時會回覆，與其坐著等，不如早點睡覺。同一件事，若是從前發生，我想我一定會憂心忡忡，害怕追不回錢，繼而是抓狂、生氣，生自己的氣，生外子的氣，生 A 網站的氣，生飯店的氣。雖然我很清楚看見自己的心理壓力仍然存在，始終等待與未知的感覺很熬人，但我選擇在看見自己焦慮的狀態下，允許這個焦慮的感覺存在，然後安心地去睡覺，連自己也覺得不可思議。

第二天醒來，收到酒店的回覆，確認我真的在同一日子訂了兩次房，於是，酒店提供了 A 客服的電話，請我自行向 A 查詢。我還未弄明白是怎麼一回事，到底過程哪裡出了錯。不過，我還是選擇起床梳洗過後，先誦經和打坐，然後才處理事情。跟 A 客服溝通後，才發現當初收到預訂失敗的電郵所提到的訂單編號，根本與我那筆訂單不符。大概是 A 發錯了電郵，本來那個電郵應該要發給別人，卻傳了給我，以致引起後來一連串的誤會。而客服了解狀況後，立即為我取消其中一個預訂並退款，事情圓滿解決。

再次想像自己還未修行時，我可能會因為焦慮、緊張而打電話去罵客服，而且哪裡還能等，必定衝動行事，起床第一時間就打電話，強迫他退款。開始初步的修行後，我學習到當煩惱生起時，不跟著壞情緒跑，而是冷靜處理事情。回顧這次事件，想到自己也有責任，當初我沒有看清楚那個預訂失敗的電郵，就自動對號入座，原來根本不關我的事。同時，很感謝客服的聆聽與幫忙，想想就算責罵客服也沒有用，這麼大

的公司，人這麼多，傳錯電郵的人又不是他。即使別人真的犯了錯，其實也不致於要破口大罵。因此，從這件事能夠看出，禪修的確使我的心逐步平靜下來。妄念是有，念頭是有，內心煩惱也是有，但我卻沒有因外境而受很大的困擾。

我很喜歡吃某個品牌的茉莉茶凍，偶爾會買一些回宿舍，放在冰箱裡。有一天，我打開冰箱拿出一個茉莉茶凍，一不小心把它弄跌在地上，膠質杯子頓時破了，少量茶凍從裂縫破口中滲了出來。「憤怒鳥」的第一個念頭是：糟糕！還伴隨著生氣。不過，不消幾秒，我就接受了現況，即時抹去滲出的茶凍，清洗一下杯子，然後趕快從房間拿來一個碗，把整個茶凍倒轉，放進碗裡。這時，神奇的事發生了，我發現茶凍底部刻有一個心型圖案。我一向都是直接打開來吃，若然不是這次「意外」，我永遠也不會發現茶凍裡頭藏著一顆心。回想起來，本來在我眼中的一件麻煩事，轉眼卻化為小確幸。

當打翻茶凍，由皺眉、生氣到轉念，然後看到可愛心型圖案，不過是 1 分鐘內的事。能夠在短時間內覺察自己的起心動念，然後轉化心情，令我更確信，自己的正向轉變必定來自平日禪修而來的力量，以致日常生活裡，自然而然的使內心平靜，不再那麼容易感到躁動不安。

記得初到學校時，內心很多不安定感與擔憂。後來，楊蓓老師主動與我這個來自香港的學生會面。現在回想起來，我也不知道為何初次與老師單獨見面，就把關於自己原生家庭的煩惱一口氣告訴老師。大概是因為感受到老師那篤定與溫和的氣場，讓我可以很安然、很信任地向她吐露心事。我很感謝老師不厭其煩，耐心聆聽我的話。然後老師慈祥地勸慰我，初到學校慢慢適應就好，一步一步來，專注當下。繼中學遇到「撮合」外子和我的恩師，來台後，我就遇到引領我去改寫人生劇本的楊蓓老師。

就是這樣，我慢慢適應在台留學的生活。期間體驗了很多第一次，如第一次在同學帶領下參加法會、在法鼓山園區當義工、農曆新年時在法華鐘下傾聽莊嚴的敲鐘聲，還有參加禪一。整體來說，跳出舒適圈的日子過得苦樂參半，內心深處卻充滿喜悅與感恩。

第二節 外子抑鬱

上文提到來台讀書數月，頻繁的社交與群體生活，對於內向的我來說，心理上是很疲乏的。有一次，我向外子傾訴，說我真的很不習慣面對人群。萬萬沒有料到，外子反應很大，好像很生氣似的。對此我感到很奇怪，外子很少會這樣的。後來我才發現，外子的狀況跟我恰恰相反。外子的個性外向，喜歡與人接觸。然而，因為疫情嚴峻，公司的工作量大減，與同事、客戶等的交流機會亦隨之減少。平日在家工作，獨處時間增加，令外子無法適應。當外子聽到我說經常要與人接觸，這正是他所期待卻沒有的，即是說到了他的痛處，因此他聽了就覺得不舒服。

寒假後，碩一下學期開始，外子常常致電給我，而且次數頻繁，好像很需要我陪伴他。平時我們一天才通話一次，所以，我開始覺得有點不尋常，為什麼外子好像變得怪怪的。平日的開朗、獨立蕩然無存，如今變得鬱鬱寡歡，而且極度依賴。這樣的狀況開始令我感到困惑，情緒亦受到影響。那時候，我來台只有 4 個月左右，但彷彿來了很久，有種度日如年的感覺。因為疫情的關係，除了特別原因，並未允許香港人入境台灣。而我因為學業，也沒法子就這樣回港。即使回港，事前到醫院做新冠檢測，預訂房源緊張的防疫旅館，回港後又需要隔離多日，完全是費時失事。我很擔憂，心裡開始質疑獨自來台讀書的決定。剛好那陣子我也過得不太愉快，也有考慮過索性休學回港，留在外子身邊算了。

因為外子的狀況，我情緒持續低落。終於，有一天，我崩潰了。由校園走到大願橋那邊，邊走邊忍不住哭了。本來眼前沒有任何人，走著走著，一位女同學剛好迎面而來。她見到我，停下來問我怎麼了。我沒有告訴她原因，就伏在她的肩膀上繼續哭泣。同學也沒有再問，沈默地，輕輕拍著我的背，由得我哭。我很感謝這位女同學，不用言語，她的舉動已經安撫了我。

外子向我坦誠，他抑鬱了。那段時候，外子每天都很煎熬，覺得生無可戀，有種想死去的感覺。我突然想到自己那晚突如其來的痛苦感覺，當時我也很想自己消失在這個世界上。除了我，外子還有找其他朋友聊天。夜深，他無法入睡，朋友都睡著了，他就致電生命關懷熱線求助。幸而外子懂得覺察自己的問題，尋求專業人士協助，漸漸恢復過來。適逢那陣子，我正在修讀楊蓓老師的家庭關係與心靈環保課。在課堂上

學習到 Bowen 的家庭關係理論，其中對於焦慮關係的處理，令我深受啟發。我發現所學到的理論知識都很適合用來改善外子和我的關係。當時，同學在課餘時都會組織讀書會，於是，我決定跟外子組一個港台線上讀書會，與他分享自己所學……

從前，當我心情不好，經常會向外子抱怨。如在公司遇到不愉快的事情，就會打電話給他，如說同事怎樣怎樣，令我很生氣。這模式持續多年，我沒有想過，不知不覺間已將負能量傳遞給外子。雖然外子很友善，平常不會說罵人的話。然而，有時候我會迫著他站在我那邊，說同事的不是。一方面，他又知道我原生家庭的狀況，有感於我常常處於被欺壓的狀態，內心也很討厭別人欺負我。因此，偶爾他會「幫」我說別人的不是，甚至顯得比我還要生氣的樣子。這就是他一直以來應付我生氣的方法，不然我再吵下去，他也會很麻煩。從前，我沒有覺察到這是一種扭曲、不健康的相處模式。這不過是強烈的情緒糾纏，我卻誤以為這就是他同理我的表現。

我跟外子一起討論 Bowen 提出的自我分化（Differentiation of self）⁸³，看看如何能為我們的關係解套。我認為自己要學習減少在情緒不好時過度需索、依賴外子的支持與安慰，而外子要做的是：一旦我又出現上述情況時，則要狠下心腸，不能給我太多回應。

另外，就是高功能與低功能的互惠模式。我發現在我們的夫妻關係當中，外子是高功能者，而我則是低功能者。例如，外子長期付出愛，而我卻是個「愛無能」。理財不善的我，偏偏想辭職就辭職，從不考慮自己的經濟狀況。當時我會覺得沒關係，在還未找到新工作之前，有外子作後盾，那就不用擔心了。而我日常慣性的依賴，不認路等，也反映出我的低功能狀態。疫情期間，外子既要工作又要煮飯，包攬一切家庭事務，而我除了洗碗與日常家務之外，對整個家庭貢獻甚少。

有見及此，我認為自己首先不能夠再懶散下去，老是躲在外子背後，受他的庇蔭。因此我下定決心，全然為自己人生負責。來台留學，絕對有效提升功能。外子不在身邊，基本上我要自行處理生活日常大小事項，包括照顧自己、理財、學習獨立。外子則要學習退一步，停止繼續栽種我這顆「生骨大頭菜」。其實，打從外子鼓勵我來台留學開始，我想他大概也很累了，已經嘗試著放手，想要給我磨練、成長的機會。

⁸³ 同註 49。頁 35

後來，外子也漸漸理解到自己的課題。他明白到過去多年來，他的生活重心都圍繞著我，照顧我，顧及我的情緒，卻從來沒有為自己而活。作為關係中高功能的一方，楊蓓老師一語道破了問題癥結所在，外子是「依賴著我的依賴」。外子自我價值與滿足感的來源，除了工作以外，就是照顧我了。直到我們分隔兩地，我不在他身邊。本來平日繁重的工作，把日程排得滿滿，絕對可以使他繼續如常生活下去。只是，因為疫情打亂了他的工作節奏，迫著他不得不回過頭來面對從來不懂得獨處的自己。外子抑鬱，看似很糟糕，但從另一角度看，這正是他轉化的好時機。

當外子有了覺察以後，終於明白原來他要為自己而活。如是，外子的抑鬱狀態只持續了大半個月左右，就宣告消失了。本來執行力就很強的他，開始重拾過往的興趣，做一些自己喜歡而又放下了很久的事情，如做模型。外子曾經說過好想學習鋼琴，卻沒有成事，後來他下定決心找老師學鋼琴，還買了一部琴回家練習。做模型和彈鋼琴都需要獨處，使外子漸漸適應、習慣，甚至享受獨處。外子動靜皆宜，既參加禪修活動，也參加瑜珈班和山藝訓練課程。同時，外子開始擴大社交圈，主動與朋友連結，結伴去爬山、下廚、吃飯、更學懂了打麻將。外子的生活重心也慢慢從以前老是記掛工作，轉移到經常回老家陪伴年邁的雙親。

外子還積極尋找感興趣的副業。他找到一份教導孩子 STEM 課程⁸⁴的工作，學生包括幼稚園、小學至中學不同階段。另外，外子回到大學，協助教授做研究工作，以上幾項工作又陸續帶給他其他新的工作機遇。本來只有一份正職的外子，突然成了斜槓族（Slasher），展開他既忙碌又多姿多彩的新生活。去年聖誕節，他傳了一張照片給我，是小學生送給他的聖誕卡，內容是對做為老師的他的感謝語句。我能夠想像外子有多開心，不用再藉由「依賴我的依賴」來換取高自我價值和滿足感，而是找到屬於自己的一片天地，在那裡貢獻自己，重新發光發熱。

來台留學半年後，不只是我在學習面對自己的生命課題，連帶外子也因此而得到反思自己人生的機會。看到外子的轉化，我感到很欣慰。他終於可以真正找回自己，為自己而活。而不是被從前的焦慮關係束縛著，他的心靈更廣闊自由了。

⁸⁴ STEM 教學源於美國，結合科學（Science）、科技（Technology）、工程（Engineering）及數學（Mathematics）4 個範疇的元素。

第三節 在失序與混亂間自我覺察

與外子讀過 Bowen 理論，有了一個改善彼此關係的新方向。所謂知易行難，讀懂理論，跟實踐理論是不一樣的。當共同朝著這個改善焦慮與緊張關係的方向前進時，我的挫敗感亦隨之而來。後來，回想一下，由一種舊相處模式轉換到新相處模式，當中怎會沒經歷過任何疑惑與掙扎？相信這是必經階段吧。

每年復活節，我都會買一款巧克力復活蛋。身在台灣，我找不到同款的復活蛋，於是請求外子幫忙在香港購買。不過，即使在香港，這款復活蛋也不一定到處都買得到。外子回應說如果看到就會買，如果看不到，就未必幫得上忙。那時候外子工作漸漸回復忙碌，他也表明不會刻意去找，一切隨緣。

如是者，過了一星期左右，我開始焦急了，就問外子有沒有找到復活蛋。他回我說沒有去找，當然也沒有買到。那一刻，我感覺自己內心生出怒氣，覺得為何外子不積極回應我的需求。正因為多年來他對我的遷就，養成了我這種理所當然的態度。而對於我的生氣，他當然知道，但他沒有像以往一樣有求必應了，亦沒有過多的反應，感覺有點冷冷的。那時候，我覺得他很殘忍，很過分。他不再有事沒事都去灌溉這顆「生骨大頭菜」，不再給予我任性的空間。對於外子的態度，坦白說，我實在無法招架。

過了不久，我靜下來反思，外子不就是很努力地做好他自我分化那部分嗎？而我呢？從要求他購買復活蛋這件事，我又再次看到從前那個需索、依賴的自己。說好的改善呢？挫敗感因此而來。雖然覺得不好受，但我嘗試再深入與自己溝通，問自己怎樣才是真正的獨立？我的快樂是建築在他人之手，還是由我自己決定？突然，我就想到，在超商找不到復活蛋，何不上網看看是否可以網購。結果，我真的在網上看到有台灣賣家從歐洲代購復活蛋。雖然價錢較為昂貴，但找到復活蛋讓我很驚喜，我決定買下來。然後，我發現，我自己就有能力令自己快樂，根本不需要苦苦要求別人的給予。當別人不給的時候，就心生怨懟，覺得別人虧欠自己。這到底是個多扭曲的想法。

誠然，自行買完復活蛋後，讓外子知道這件事時，我內心有點賭氣：「哼！你不幫我買又怎樣？我自己就買到了！我的快樂我自己負責，不用勞煩你啦。」但我願意接納這個不完美的自己。同時，理性上我是感謝外子的。我知道，外子都盡力做好他的部分，我也要好好配合才行。

有一次，我在金山等候前往基隆的公車，本來公車時刻表顯示 10 分鐘後車就會到站，但後來公車脫班了。時刻表顯示下一班車是 50 分鐘後。那一刻，我感到晴天霹靂，開始緊張和焦慮，差點按捺不住，又想 LINE 跟外子訴苦。幸好我及時止住了自己，因為我覺察到自己又回到舊模式了。然後，我覺得自己是時候藉著這次機會，嘗試自己面對眼前的狀況，而不是再將焦慮傳遞給外子。調整一下心情，我決定冷靜看看可有別的公車能夠前往相同目的地。後來又想想，不如轉個念，輕鬆一點，不管什麼公車來到，都上車吧。後來，我去了情人湖公園，那天天氣晴朗，我度過了一個悠閒、寫意的下午。當天晚上，我以輕鬆愉快的心情跟外子分享下午的經歷，相信外子必定感受到我態度上的轉變。我沒有再要求外子分擔我的焦慮，而是跟他分享我如何面對、處理自己的焦慮，然後順應環境，帶著點點冒險精神，走到哪裡也沒關係。

回想從前每次遇到不順心的事，我都習慣傳短訊甚至打電話給外子訴苦或抱怨。曾經，他真的會把我的焦慮一一接住，可想而知他的苦處。現在，我明白到外子真的沒有責任去處理、消化我的負面情緒。我學會嘗試解決問題後，再跟他分享我是如何學習和進步，這樣遠勝過要求他去分擔焦慮。就這樣，我們的關係變得更加輕鬆了。

以上事件讓我體會到，轉化的過程必然會經過失序與混亂。正如薩提爾提出改變是有不同階段，包括階段一：現狀。階段二：外來因素的介入。階段三：混亂。階段四：整合。階段五：練習。階段六：新的現狀⁸⁵。而我經歷的混亂，如一時未能接受外子的轉變，招架不住等狀態，正是我重新選擇、整合與實行的必經階段。只要堅持多一點覺察，鼓起勇氣接納自己內在的不安，就可以找到自己轉化的路徑，邁向一個正向的、新的現狀。

說到勇氣與接納，我想起自己某夜獨自在西門町一家電影院觀看電影《時代革命》，這部電影在香港是無法上映的。由於不想再回憶起傷痛，本來我就沒有看這部電影的打算。但不知為何，路過電影院時，我還是買了票進場看戲。不，這怎麼會是戲！它是現實，那些人，那些事，確確實實存在過。電影院裡，觀眾不多，坐得很疏落。看著一幕又一幕的畫面，真的喚起了許多沈痛記憶……

⁸⁵ Virginia Satir, John Banmen, Jane Gerber & Maria Gomori (2018)。薩提爾的家族治療模式（林沈明瑩、陳登義、楊蓓，譯）張老師文化事業股份有限公司。頁 117-118

後來，我在《人生雜誌》看到一篇有關「替代性創傷」的專題⁸⁶，諮商心理師提到當看到別人經歷創傷事件，對他人的痛苦感同身受，人就會產生同理心。當這種同理心體會得太過，便會導致自身也承受壓力、苦痛以及無力感，形成「替代性創傷」。而「替代性創傷」會在生理、心理、行為和心靈層面造成各種創傷反應。想到那時候，我的胃痛、易受驚嚇。我的悲傷、憤怒與無助，甚至產生了負向的防衛機制，認為這個世界充斥著黑暗等。其實不只是我，身邊的朋友，以及很多香港人，大家都有過以上的創傷體驗。我又想起小時候目擊哥哥被父親暴力對待，對於哥哥受苦而愛莫能助。我認為早在那個時候，我已經驗過無數次「替代性創傷」。

我聽到電影院周圍傳來流鼻水的聲音，觀眾都哭了。幾年前，在香港經歷過這一切。我也無法想像，幾年後，我孤身一人坐在西門町的電影院，重看這些片段。晚上，一個人走在台北街頭，想起在電影中出現過的獅子山，心裡感慨萬千。忽然，我好想念好想念這座城市，我覺得她已經千瘡百孔的城市。

我們的生命歷程與社會的變遷是混合在一起的，社會結構的變遷所造成的不穩定會動搖我們的安全感……⁸⁷

當我閱讀楊蓓老師的著作《叛逆中年》時，內容提到人生何處可為家？身心如何安頓？「社會變動時，我們在浮浮沈沈的過程裡，會一直想要尋找可以安身立命的地方。」⁸⁸由「反送中」到來台留學，其中一個原因是外在大環境使我嚴重缺乏安全感，以致我一直尋找可以讓自己安身立命的地方。回想「反送中」，我慢慢覺察到自己的心態，如上文提到的「替代性創傷」，那些徒勞無功的抗爭，那個無助且充滿仇恨的自己，在失序與混亂中，我倉促逃離，以為自己恨死了這地方。曾經，我跟很多人說過香港有多差，有多壞，我有多討厭這裡。然而，當飛機起飛，看著逐漸遠離的香港景致，在電影中出現過的獅子山，還有在台灣遭逢挫折和感到孤獨時，我總會思鄉。我的根到底在哪？哪裡才是讓我安身立命的家？那些傷痛太難忘記，我知道，我的恨與愛，同時存在。至此，在許多莫可奈何之下，我發現接納自己一路走來的狀況，允許這種矛盾感覺存在，好好享受在台灣學習、生活的時光，就是目前我能夠做的事。

⁸⁶ 林純如（2021年7月）。創傷的認識、覺察與預防。人生雜誌，455，27

⁸⁷ 楊蓓（2017）叛逆中年（初版四刷）。法鼓文化。頁29

⁸⁸ 同註87。頁30-31

碩一時，我在學校參加了一個同理心工作坊，在心理諮商師帶領下，學習培養同理心。心理諮商師提出，很多人都會認為，一個人做錯了事，錯了就是錯了，為什麼還要同理他？這樣的說法，看似有理，但如此一來，這就誤解了何謂同理心。例如一個孩子打架，大人會認為他做錯了。然而，我們要同理的並不是他打架這個行為，而是他背後的情緒。我們可以嘗試了解孩子為什麼會感到憤怒，了解他的感受。聽完心理諮商師的解釋，我恍然大悟。當我認為姊姊在離婚一事處理得不妥當時，雖然沒有直指她做錯了什麼，但我一直勸她不要再激怒其前夫，言下之意，就是覺得她做錯了。我只是急著去解決問題，給姊姊建議，希望她不要再激發其前夫的怒火，以免他再做出什麼暴力舉動，影響到小孩。但我由此至終都沒有同理過姊姊被其前夫傷害後的心情，以上是我第一層的覺察。

再進一步剖析，我發現姊姊有一點受害者心態⁸⁹，她常常表現出自己的脆弱與無力，然後期望藉著受害後尋求外界的支持與安慰，抱團取暖。根據過往與她相處的經驗，我覺得她所謂的支持，不過是希望人們能夠站在她的一方，與其前夫敵對，從而進一步印證她無助又可憐，一次又一次地被欺負了。這樣的話，錯就不在她，而她也就不用為自己的行為與遭遇負責。對此，我的心情很複雜。首先，我很不認同她的作為，甚至，我承認，對於她的作為，實在看不過去，並因此無法好好的安慰她。一方面，我內心的確又因為她被暴力對待而感到難過與不安。因此，我理智上給她一些建議，如不要再惹怒她前夫。然而，我發現這樣說的潛台詞就是：你是咎由自取的，只要你不惹怒他，就不會發生這樣糟糕的事了。這一來，才發現自己為了配合姊姊的受害者角色，我扮演了拯救者。當然，我並不是真正的拯救者，我覺察到自己是從一種「我好，你不好」的立場出發。所謂建議，不過是一種帶點自以為是的態度，把無助、受傷的姊姊看低一等。敏感的姊姊當然會感受得到，然後亦會無可避免地生出怒氣。如此一來，在姊姊眼中，我並不是什麼拯救者，而是迫害者。根據心理學者伯恩（Eric Berne）的說法，我們是在玩所謂的心理遊戲⁹⁰，結果是彼此都不愉快。而後，姊姊跟我切割，消失在我的世界中。

身邊不少人認為我做錯了，不應該這樣對待姊姊。這件事一直擱在我心上，經常反芻。近日，我又有了更深度的覺察。有一天，我腦海裡突然呈現出小時候跟姊姊到

⁸⁹ Claude Steiner (2022)。人生劇本：心理學大師的人際溝通分析學（洪夏天，譯）。商周出版。

⁹⁰ 同註 89

訪她同學家的畫面。我再次看到被同學的哥哥欺負的自己，還有坐在一旁袖手旁觀，正在嬉笑的姊姊。我將這段從前意識那裡抽出來的往事與姊姊被前夫暴力對待後向我尋求慰問一事連結起來，彷彿明白了什麼，對自己多了一分了解。可能在我的無意識裡，仍然對當年姊姊看著我被欺負而又不作為感到懷恨在心，以致時空換到多年以後，面對姊姊被暴力對待一事，我實在無法打從心底去同理姊姊的苦況。我認為走到這裡，有了這個發現，看清楚自己到底是在一個怎樣的狀態，對我而言相當重要。正如榮格所言：「與其做好人，我寧願當一個完整的人。」我當然希望自己能夠當個好人，然而這件事卻讓我看見自己的不夠善良，同時又看見自己的完整性。

現在與姊姊仍處於切割狀態，而我亦明白，無論責怪姊姊還是責怪自己也是無濟於事。記得姊姊在離婚前一年，我曾約她見面，真心地傾聽她的煩惱與抱怨，而不加任何評論。當時對於姊姊的抱怨與情緒轟炸，我也確實難以承受。而這種難以承受，也曾經在前姊夫向我抱怨姊姊時，一不小心說漏了嘴，跟前姊夫說了一些姊姊的不是。說話傳到姊姊那裡，她生氣才怪呢。歷經多重恩恩怨怨，我開始學習諒解姊姊和自己，也不過是個人。過去的混亂，目前還是無法撥亂反正。但現在我的內心很清楚明白，不需要再內耗，先學習接受目前的狀況，與自己和解，最重要是不要再犯同樣的錯。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

在同理心工作坊裡，心理諮商師跟我們玩了一個小遊戲，二人一組，面對面。然後用雙手比畫，向彼此做出一個「人」字。然後，她問我們看到的是什麼字。開始的時候，我做了一個「人」字。然後想了幾秒，在我看來，這的確是個「人」字，但對方看到的卻是個「入」字。我立即變更，做回一個在我看來是「人」，而對方看到的是「人」的手勢。我對這個小遊戲印象很深刻，當我總是以為自己做的是「人」，對方看到的卻是「入」。若要同理對方的處境與情緒，就要設身處地代入對方。工作坊提供很多不同的情境，讓大家練習如何帶著同理心與人溝通。這個功課對我來說的確有點難度，但心理諮商師告訴我們，同理心是可以培養的。

練習的過程中，我想起從前每當我向外子抱怨時，總希望他能夠站在我的一方，跟我一起鄙視那些我不喜歡的人。當他為了應付我，止息我的不滿，也會違背自己的本性，幫著我去罵人。只是，這並不是真正的同理心。現在，我會覺得對外子真的很抱歉，這樣扭曲的溝通與相處模式，長期下來，必定令他增添許多煩惱與壓力。日後，假如有人向我抱怨或者訴苦，我都會想到在同理心工作坊所學習到的知識。與對方一

起敵視他討厭的人，或者陪著他沈溺在壞情緒，都不會生出任何力量來改善狀況，搞不好更會拖垮自己。嘗試用正向的語句、語氣，了解對方正在面臨的處境，慢慢引導他去看見、發現與解決問題，才是真正的同理心。

在法鼓文理學院的學習，令我逐步看到轉化的可能性。不管是禪修、日常的課程和工作坊等，都讓我明白到自己可以選擇「境隨心轉」。外境可以是失序與混亂，但我可以透過自我覺察，了解自己內在的問題，一切都清清楚楚，使我不致被這些失序與混亂牽制。即使看到自己內在情緒的起伏，都欣然接納，並且嘗試以平靜的心態面對。而且，我理解到，混亂，就是改變、轉化的開始。

第四節 久別重逢

因為疫情，外子無法來台，我亦因為要上學，也無法回港。直到碩一下學期完結，我終於有機會回港。遠距離的關係很不容易，8個月感覺尤如過了8年。那時候，回港前還要處理一堆事項，預訂機票、香港的防疫旅館，還有回港前在台灣醫院預約做PCR 核酸檢測。離台前幾天，我就開始緊張，祈求千萬別要感染新冠肺炎，否則後續所有流程都會被影響。幸好，最後我都能夠順利回港。

回港後，我要先住進防疫旅館7日。雖然房間在高層，窗外望著一大片海景，但窗戶封鎖，沒有新鮮空氣流通，令我感到很納悶。當隔離令結束，沒有等到早上，凌晨12點我就立即離開旅館。外子下班後，特意在同區看了一場電影，散場後就坐電車來到旅館門口等待。這夜，我們終於久別重逢。

回港後，與外子的相處仍舊需要磨合。偶爾我還是會生氣，跟外子吵架。有一次，忘記了是什麼事，我生氣得獨自離家。換作是從前，外子一定會很激動，阻止我出門。然而，這次外子卻由得我，沒有任何挽留。可見外子真的能夠貫徹始終，實行自我分化。我去了圖書館，看看書，冷靜思考一下，然後就去市場買菜，回家做飯。

雖然這些日常爭吵衝突的劇目偶爾還是會上演，但感覺跟從前不一樣。一個人待在圖書館，我覺察到自己的負面情緒，雖然感覺有點不良好，但我試著陪伴自己。我沒有像過去一樣，批判自己發脾氣出了家門。我想起在學校學習過的知識，覺得這些

知識都能夠成為我的提醒，扶我一把。我想起聖嚴師父的教導，「不要計較自己與他人的好與壞，有好、有壞是正常的。」⁹¹對於過去發生的事不生煩惱心，只專注當下用功。不被過去影響，是「默」。清楚知道以上狀況的，是「照」。我又想起心理諮商師留佩萱在其著作中提到：「成長，需要讓自己能夠待在『之間』」⁹²。她以划船為例：當船離開了熟悉的岸，在水中央，既看不見本來的岸，也看不見彼岸。這時候，內心會充滿未知與恐懼。然而，待在「之間」意味著新開始，若能夠坦然接受未知，繼續走在「之間」，便有可能到達新世界。這樣的譬喻，也適用於我的修行歷程。回到跟外子相處的問題，當我往自己的內心觀看，看自己的負面情緒，看到那個舊的自我，總是受情緒所困。壞情緒真的是壞嗎？它想告訴我什麼？我願意接納壞情緒嗎？與它好好共處嗎？我看清楚過去的舊我，受情緒擺佈，然後自責、內耗。我看清楚了。一切都與外在無關，跟外子無關，一切都在於我。所以，當離開圖書館，到市場買菜，晚上在廚房做飯。我清楚那種沒事是真的沒事，不是假裝，也沒有壓抑。這是我容許自己在「之間」擺盪後，所生出的內在平靜。

當發生小衝突，外子會問我待在法鼓山到底學到了什麼，是否有什麼改變，還是跟昔日沒兩樣。我並不把他的話視為挑戰，也不會生氣。這時候，我會溫和地問他，是否願意給予我時間與空間，慢慢去改善。修行有次第，由煩惱走到開悟，相信關鍵就是那個「之間」地帶，發生了什麼，讓人能夠逐步修正、轉化。

久別重逢，與外子相處一個暑假，我開始負起責任，例如為外子下廚。從前，我不喜歡待在高溫的廚房。在學校待久了，每次在學校吃到美味的菜，都覺得很幸福，很感恩菩薩們為大家煮飯，他們的舉動是一種身教，我因此而深受感動，回港後，也願意煮飯給外子吃。回應 Bowen 的理論，我開始慢慢提升自己做為妻子的功能，為夫妻關係創造更多平衡。

碩二上學期，回到台灣，繼續用功學習與修行。轉眼來到冬天，一個週末，同學相約我到淡水漁人碼頭午膳。誠然，我早已把淡水與隔離時那種孤獨感連結起來，因此對於這裡的印象是有點負面的。然而，我還是答應同學邀約。

⁹¹ 聖嚴法師（2022）。著聖嚴師父教默照禪（三版一刷）。法鼓文化。頁 111

⁹² 留佩萱著。（2022）。尋找復原力（初版六刷）。遠流出版事業股份有限公司。頁 208-211

觀心無常，萬萬沒想到，這次來到淡水漁人碼頭，我對這裡改觀了。以下節錄了一段當時寫下的感言：

一年多前，在淡水的自主防疫旅館住了7天，獨遊漁人碼頭，那些情景與感受，仍然歷歷在目。記得那時候，帶著許多未知，內心伴隨一種淡淡然的孤獨感，來到這裡散步……

當時情人橋封了，然後我又看到一個有趣的海洋生物區，但這區域也有一大部分圍封了，我尤其喜歡八爪魚，還跟它自拍合照。有一個晚上，獨個兒站在海邊欣賞煙火，身旁站著的盡是陌生人。

一年多後，再次來到漁人碼頭，感受不同了。最近，內心常常生起了一種……「最困難的都過去了」之感。這一年所經歷的悲歡離合，只有自己才明瞭。很多的衝擊與成長，如飲水者，冷熱自知，尚不可為不飲人說。

今日情人橋開放了，立即跑上去看風景、與同學合照。海洋生物區亦解封了，再次跟八爪魚自拍。天氣很冷，但身邊有很熱心的長輩、同修，還有可愛的小孩子⁹³，再怎樣喜歡獨處，也慢慢覺知到與人連結的快樂。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts
寫於 2022 年 12 月 19 日

與情人橋久別重逢，亦令我感觸良多。情人橋的封閉與開放，彷彿也對照著我個人的景況，由封閉而來的孤獨感，到開放而來的愉悅感。我看到內心與外境接觸後而產生的「苦受」與「樂受」，對於無常又多了一分體會。

然後，台港通關，外子終於可以來台旅行。從前與外子旅行，我都依賴他，如預訂住宿、高鐵台鐵的車票、看地圖帶路、與當地人溝通等。這次他來台灣，角色卻互換了。旅程上我請他放鬆，跟著我就好。就這樣，我帶著外子到處遊玩。我覺得自己長大了，跟從前很不一樣，功能又再提升一點點，關係更趨向平衡。

寒假時，我們在台灣的小旅行結束，接著一起回港過新年。這次回港，我們的相處還是需要磨合。記得有一次，我又生氣了。外子也跟著激動起來，好像很想跟我吵

⁹³ 當日除了同學，還有她的女兒、女婿和小孫子一起用膳。

架的樣子。面對他的憤怒，本來也很憤怒的我，忽然有一剎那，內心像觀眾看戲一般，非常清楚目前發生什麼事。若然再吵下去，我們即將又會重蹈覆轍，回到「舊劇目」：過去衝突吵架的畫面閃過腦海，我看見自己失控，很想打人，外子奮力阻止我，我就亂摔東西，用腳踢向外子，外子很生氣，用力捉住我，不許我發脾氣。然後，我看到自己力氣上鬥不過外子，一下子由憤怒變得軟弱無助，躲在桌子下邊哭邊呼喊外婆，然後外子心生憐憫，走過來抱著我…… 劇情就這樣週而復始，不了了之，沒有解決過。

既然我清楚狀況，彷彿從另一視框看著事情發生。如是，劇情要怎樣發展去，全操之在我。那一刻，當外子仍然處於激動狀態，我的怒火早已熄滅，完全無意分對錯，也無意爭吵下去。突然，我的內心自然而然地生出一股力量，我選擇在外子憤怒的當下，擁抱他，就像從前他在爭吵後擁抱我一樣。外子停止了責罵，接納我的擁抱。我猜外子當時一定感到很震撼。這是我們之間前所未有的情節，絕對稱得上是一個「閃亮時刻」(Sparkling moment)⁹⁴。

往後，外子再來台灣旅行。我們一起跑步，由竹圍跑到漁人碼頭，一共 10 公里。我們一起跑過情人橋。當時，情人橋上空無一人，只有外子，我離遠為他拍了一張照片。心裡泛起陣陣複雜的情緒，是感觸，是感恩，也是慶幸。

若果當初我真的退縮，沒有來台灣讀書，就不會有以上這些久別重逢的喜悅。

第五節 再次遇上交通意外

碩二下學期，3 月某天，是外子的生日。下課後，我買了一個蛋糕，打算晚上視訊跟他慶生。由於蛋糕需要冷藏，我想趕快回到宿舍。我從超商走出來，陽光有點刺眼，散射在我眼前的馬路上。我見馬路沒有車子駛來，便直接跑過對面，想坐計程車回宿舍。正當我快到達對面時，突然被一輛摩托車撞倒在地上。

⁹⁴ 同註 20。頁 477

那瞬間，我感覺自己右邊身體被撞倒，整個人趴在地上，雙手張開，像一只青蛙。最戲劇化的是，由我被撞倒至跌下，雙手張開那一剎，整個感覺跟預科那年發生的交通意外，是一模一樣的。在香港發生過車禍的劇目，20年後，在台灣又重新上演。

同樣地，我沒有失去意識，張開眼睛，馬路的地面就在眼前。我發現身體、手腳仍然能夠動彈，就立即爬起來。剛買的蛋糕丟在地上，已經被撞得不成形。而這一次，我沒有逃離現場。因為騎摩托車的婦人在撞倒我以後，連人帶車也跌倒在地上。我本能地上前扶起她，坐在馬路旁。當時我很害怕，一直關心她的狀況，問她哪裡受傷，她說心口好痛，還一直在唸我，說我撞倒她。然後有路人報警，婦人亦打電話告知家人她遇到車禍。當時，我第一個感覺是糟糕了，我闖禍了。而且，這天是外子的生日，竟然發生這樣可怕的事。我立即透過 LINE 告知外子，只是遠水不能救近火，他也很擔心我的狀況。後來，婦人的丈夫和兒子來到現場，警察也來了。婦人一直說不用召救護車，但在警察和家人的游說下，還是去了醫院。而我則被帶上警車，到派出所做筆錄。

坐在警車上，我才感知到自己身體上的痛楚，我的右手和右腳都受傷了。那一刻，我已嚇得六神無主，感到徬徨無助，開始哭起來。人在異地，出事了，對方有家人支持，所有人都在慰問對方，我卻只能夠獨自承受和面對。沒有辦法，誰叫我沒有走斑馬線，錯的是我，所以我的待遇也只能夠如此。在派出所做完筆錄，我就致電給比較相熟的同學，請她前來幫我。在等待同學期間，外子和婆婆都很擔心，打電話來慰問。而婦人在家人的陪同下，也前來做了筆錄。我再次慰問對方，對方說她沒什麼事，並說有事的話，也不能前來做筆錄了。

不久後，同學來到派出所，開車帶我去醫院看急診。醫生為我檢查傷勢，幸而沒有大礙，給我開了止痛藥，用冰敷住紅腫的傷口。同學開車帶我回宿舍時，勸我第二天致電問候那位婦人，亦提及日後可能需要賠償給對方。我的反應是怎麼可能？！我不能理解，也無法辦得到。那時候，我尚未明白台灣與香港的不同之處。依我的理解，在香港，遇到相類似的狀況，絕對不會有問候對方和給予賠償的潛規則，最壞的狀況都只會被控告不守交通規則罷了。而且，當時我認為，即使是自己有錯在先，但是我也被撞倒受傷了，為什麼還要我問候和賠償給對方呢，我覺得這樣太不公平。只是，我連憤怒的力氣也失去了。由於我不想讓外子擔心，晚上，我手捧著被撞得不成形的蛋糕，強裝沒事，如常跟外子視訊，為他慶生。

與外子掛線後，我根本無法入睡，終於崩潰大哭。同時，覺得腿部隱隱作痛。凌晨時分，在宿舍遇到一位同學，正是那位之前在大願橋看到我哭泣那一位。我把事情始末告訴她，再次抱著她大哭了一場。她像上次一樣，輕輕拍著我的背，用行動來安撫著我。如是，事發後第一波情緒總算爆發了出來。

第二日清早，我回學校處理保險事宜。昨晚幫忙的同學有再慰問我，並提醒我要致電關心對方，但我發現自己真的做不到。我的感受是：我很清楚自己做錯了。但是昨天我已經沒有理會自己，一直關心對方，完全忽略了自己同樣有傷，覺得很對不起自己。後來，學校的校安主任著手為我處理這件事，亦有代為問候對方。

同一日，再度與外子溝通，我發現外子也有些情緒。他認為我是因為買蛋糕為他慶生而出意外，覺得這場意外是因他而起。我心裡更難過了，不斷叫他不要責怪自己，這根本不關他的事，只是我自己不小心過馬路而已。當我知道自己的困境有影響到外子的情緒，壓力又再多了一層。加上，我很介意學校的同學知道這件事，覺得很羞恥，很沒面子。過去那種害怕他人目光的感受又冒出來，每當在路上遇到相識的人，我就很想躲起來。心想同學會否在背後對我指指點點，覺得我是一個麻煩人。這段時間，「內在找碴鬼」對我窮兇極惡，毒性羞恥感簡直到達臨界點。而且，我也很擔心自己會影響學校的校譽，為學校添煩添亂⁹⁵。縱然如此，我還是會強擠出笑容，裝作沒事與人打招呼。再過一天，腿部仍然感到痛楚，我自行再到醫院檢查。中午買了一個沙拉，在交誼廳邊吃邊流眼淚，才覺察到自己情緒真的非常低落，幾近崩潰。以上種種狀況加起來，我知道第二波情緒要來了，於是決定預約會見學校的心理諮商師。出事後，我的堅強已經消耗殆盡，只剩下脆弱。

會見心理諮商師後，我的情緒明顯緩和了一點。感謝心理諮商師不帶批判地聆聽，她溫柔的一句：「你受委屈了。」終於令我感到世界上有人瞭解我的心情。我亦很感謝同學們的慰問與關心。那陣子，我聽到了很多不同的聲音與意見，有時會令我感到很紛亂。有同學為了陪伴低潮中的我，相約我到台北，請我吃飯。當我們聊到這件事時，可能我仍有一點情緒，令她覺得我好像很不服氣似的。可能因為這樣，她以為我覺得自己沒有錯吧。然後她直接說我做錯了，應該慰問對方，台灣的文化就是這樣。這番說話就像一面鏡，映照出過去的我力勸姊姊不要再惹怒其前夫的畫面。然後，我

⁹⁵ 添煩添亂：廣東話，製造麻煩的意思。

很清楚，這次意外，我承認自己做錯，後來亦承擔了我必要承擔的責任。知錯的同時，那種帶點不服氣的情緒是同時存在的，我都一一予以接納。而做為一個人，我渴望被同理的，不是我做錯事這個部分，而是我所承受的各種各樣的負面感受、情緒與心理壓力。幸而，在這個交談的過程中，我也沒有覺得自己是個受害者。我明白每個人看待事情的認知與方式都不一樣，也不會期望同學必然要懂得我、順著我。就這樣，靜靜地，讓一切本來應該會翻江倒海的情緒另找一個出口吧。

出事一星期後，有好幾個晚上，我都會去學校的操場跑步，流了很多汗，釋放掉很多負面情緒。有一晚，我如常在操場跑完步，在回宿舍的路上，忽然抬頭見到滿天星星。心裡覺得莫名感動，眼淚緩緩滑落到臉龐。對於眼前這個景象，我的解讀是：整個宇宙都在看顧著我，我是被愛的，我是被接納的。當我承認並接受自己的脆弱，多關心自己，內在就會慢慢重新滋長出新的力量。當情緒逐漸過去，我比較能夠放下自我，入鄉隨俗，傳短訊慰問對方了。想一想，也不能一直依賴校安主任去處理事情，我也要負上該負的責任。經過校安主任的協調，幾經周折，事發一個月後，我終於與對方達成和解。最後我當然要賠償給對方，損失了金錢，就當是交學費，買一個教訓吧。往好處想，這次意外，大家也沒有受很大的傷，都平安、安好，其實這樣已經很好了。

我反覆思考著人生中兩次交通意外，這到底是一個怎麼樣的劇本？而這劇本又是如何生成的？在寫論文的過程中，曾與父親對談。從父親口中得知，原來早在我年幼時，應該是幼稚園階段吧。曾經有一次想要衝出馬路，被父親阻止，他還打了我一頓。聽到父親的陳述，我很震驚。心想，難道小時候的我，內心深處很想死去嗎？不然為什麼要跑出馬路？我不怕被車撞死嗎？後來想想，或許小時候的我真的很厭世，潛意識很想要結束自己的生命。但我很清楚此時此刻的我，想要求生，而不是求死。

直到我讀到人際溝通分析（Transactional Analysis, TA）中有關人生劇本的理論⁹⁶，終於又有了更深層次的覺察。人生劇本是指人在童年時針對一生所作的決定與計畫。一個人從出生開始，就不斷接收來自父母或主要照顧者的劇本訊息（Script messages）。而人生劇本之所以形成是基於脆弱的孩子處身在看起來充滿敵意與危險的環境與世界時，求生存的策略與反應。人生劇本的決定是來自於孩子的情緒及其對現實的經驗。

⁹⁶ Ian Stewart & Vann Joines (1999)。人際溝通分析練習法（易之新，譯）。張老師文化事業股份有限公司。

劇本訊息會經由口語、身體語言、或結合兩者傳遞，父母會向孩子表達應該或不應該做某些事，傳遞出各種應該訊息和禁止訊息。孩子都會自行解讀父母給出的訊息，然後因應不同狀況作出反應與決定，這是他們的生存策略。即使長大成人，父母所傳遞的訊息或許已經不合時宜，但那些反應與模式卻像深入骨髓般，人們可能終其一生受到訊息的影響，按著小時候的模式去處理問題，演出自己的人生劇本。

TA 歸納出 12 種典型父母給出的禁止訊息，如「不准活」、「不准有感覺」、「不准成功」等。另外，還有各種不同的應該訊息，如「要當個乖孩子」、「不可以頑皮」等。TA 提出 5 種父母經常向孩子給出的命令，如「要堅強」、「要快一點」等。由於這些命令帶有驅策的力量，故簡稱為驅力（Driver）。小孩會感受到強迫的力量，為了符合父母的期望，為了生存下去，便會遵守命令。

我從小就接收到「不准活」的禁止訊息。這來自於當初父母沒有想要把我生下來、小時候感受到母親對我的嫌棄及被父親和哥哥打罵等。小時候的我是這樣想的：「父母很討厭我，他們都想我死。」然後，又因為我從小慢吞吞的個性，如做功課做到很晚，家人會以很重的語氣說我太慢，為什麼不能快一點？命令我趕快完成。回頭來看我長大後的「心急」，不允許自己慢下來，就是因為那些根深柢固的認知，也就是劇本中的應該訊息在作祟：「我應該趕快一點，否則就會完蛋。」

有些人會以父母給出的應該訊息來對抗禁止訊息。我仔細分析自己，發現自己過去也有這個傾向。看來我是用「快一點」來對抗「不准活」，從而組成一個複合訊息：「只要我快一點，就可以活下來。」最近，與一位朋友聊天，對方提到她有一位朋友經常遲到。聊天的內容就圍繞在守時這方面，我說我是不允許自己遲到的。朋友馬上大笑起來，說：「你何止不會遲到，你是會早到，而且早很多。上次約了你 12:30，你 12:00 就告訴我你到了，足足早了半小時！」我又想起，早前，我約了幾位同學去踏青，結果我又早了 15 分鐘到達約會地點。而且，回想過去，無論任何約會，我都不會遲到。可見，長久以來，我內心一直奉行著上述的複合訊息去過活。

回顧兩次交通意外，衝出馬路，其實就是一種驅力行為。我的腦海裡總是閃出要快一點的訊息，結果卻被車撞到了。表面上，我是不小心過馬路，做了傷害自己的行為。然而，在我潛意識裡，或者我還是小孩時的意識裡，「快一點」的行動卻是在保護自己免於死亡。

要消除這種因人生劇本而產生的矛盾與不幸，首先要處理的是「不准活」的訊息。首先，自從開始修行、學習佛法與不同的心理學知識，以至撰寫論文的階段，對於父母過去如何待我，隨著我近年逐步建立自尊、自愛，還有下文提到了解父母的原生家庭以後，他們對我的影響已經不如從前嚴重。我開始理解，看破，這世上並沒有人全心要置我於死地，不准我活下去。這只是小時候的我從父母那裡解讀到的劇本訊息而已。當我有了這個覺悟，我開始學習允許自己慢下來。例如，當我一走進月台看見列車即將揚長而去，我會嘗試不去追趕。然後跟自己說：「慢一點沒關係，慢一點也不會死的。」

從前，每當我正在餐廳吃東西，遇到有客人在等待位子，尤其當他們站在我身旁不遠處等待時，我就會趕快把東西吃完，希望快些讓出位子給他們。這是一種情緒重現，我不自覺又代入小時候的情境，把那些正在等位的客人看成是會罵我、催促我快一點的長輩。最近，我一個人到餐廳吃麵，遇到同樣狀況，我又覺察到自己內心有一股驅力，也可以說是壓力吧。當我有了覺察，我便跟自己說：「不用趕，按自己的速度把東西吃完，根本沒有人催逼我。」這樣子下來，我開始懂得善待自己，更能體貼自己的需要。

這次交通意外發生數星期後，我寫下了一些感受。現引用如下，來為這一章節作結：

困頓挫折的3月，終於來到最後一天了。……

事發後，經歷了各種情緒，由恐懼、徬徨、無助、孤單、委屈、疑惑、難過、憤怒、不解、防衛，到慢慢接受、釋懷、臣服、平靜，前後是廿幾天的時間。

遇到事也不能夠一個人硬撐，感謝出事後幫助、陪伴過我的所有人，不論在台灣還是香港。

回頭看看，情緒真的會來又會去，當初認為天塌下來的事，也是會過去的。

生命中反覆上演的 drama，就是一直沒修好的學分。……而修行就是修正自己的行為、習氣，不斷從自己的人生課題中學習，從中吸取教訓，不用後悔，懺悔就好。

呼吸一下，現在心情尚算輕鬆。引用日劇《First Love 初戀》裡面我很喜歡的一場戲，旺太郎對也英的一番話：

「不要逃避！野口也英！要向前看，深呼吸，然後前進！哪怕會受傷，會丟人現眼，面對人生，要大步向前邁進！」⁹⁷

藉此勉勵一下自己。

寫於 2023 年 3 月 31 日

當我能夠承認、容許、接納自己的脆弱，經驗各種負面情緒後，我反而能夠生出更多內在力量，面對和承擔責任。而看似是很壞的事，卻造就了一個讓我了解自己、為自己人生困境解套的機會。

這是一個很寶貴的經驗。



⁹⁷ 對白擷取自日劇《First Love 初戀》翻譯字幕。

第七章 改寫人生劇本

第一節 一切由愛自己開始

來台讀書的目的，是學習獨立，也是學習愛自己，接納自己，與自己好好相處，為自己人生負責。經過兩年多的時間，那些因為 CPTSD 而導致的發展停滯，已逐步改善中。

透過薩提爾提出的冰山理論，我開始對自己的情緒與行為多了一點好奇，從而探索自己內在冰山。例如，過去那種生氣後又自責的狀況，被內外找碴鬼折磨得死去活來，令我感到痛苦萬分。後來才知道，原來生氣是感受，而自責就是我對自己之前生氣的感受，即感受的感受。然後再一層一層往下去探索，我看見自己的觀點，如小時候被母親責罵的情境，我在不知不覺間內化、模仿了母親生氣的行為。但我期待的明明是被溫柔對待，而且自己也能溫柔地對待別人。當我發現這一點時，我承認母親過去的行為讓我感到受傷害，也許我並不能改變母親去符合我想要被溫柔對待的期待，但我可以期待自己能夠接納母親也有她的限制。同時，我可以期待自己歡迎任何情緒的到來，好好陪伴、接住自己，善待自己。這樣，我才可以減少內在分裂，從而生出更多力量，而後溫柔的對待別人。如是，我看到自己渴望被無條件接納。「我好，你也好」正是人際中最舒適的狀態，我相信每個人都值得被愛、被接納、被尊重。

當我真正愛自己，便發現在待人處事方面，我對他人同樣多了好奇與同理心，無形中亦卸下了防衛。例如，在剛過去的暑假，與外子前往峇里島旅行，我們需要在吉隆坡轉機。凌晨時分，我們在吉隆坡機場的一個 lounge 休息。吃完東西後，我就去洗澡。正當我快把頭髮吹乾之際，突然聽到幾下用力的敲門聲。光聽這敲門聲，也可感受到門外的人有多生氣。我立即關掉吹風機，打開門看看。甫打開門，就看見一位女士對我怒目而視。她非常生氣，只差在她還未開口罵我而已。很奇怪，換轉是從前，我的本能反應一定會被激怒。然而，那個當下，我第一個反應是好奇。我好奇眼前這位女士到底為什麼這樣生氣？我從浴室出來，走了幾步，她的眼光與視線依舊隨著我移動，一直盯著我。我感到很奇怪，心想難道我做了什麼令她不愉快的事？於是，我以關懷的口吻，用英語問她，發生了什麼事嗎？沒有想到，這位女士的表情與態度隨即軟化了。她本來皺著的眉頭一下子鬆開來，臉上還綻放出笑容。對於她如此快速轉

換表情，我感到有點訝異。然後她開口說話了，她說這裡的浴室是有規定每人每次限使用 20 分鐘。看來我是用超過 20 分鐘了。可能這位女士覺得我霸佔浴室太久，所以才會這樣生氣。不管這個 lounge 是否真的有這個規定（我在現場預約時就未有留意到相關限制與規定），在聽完女士的說話後，我還是誠心地向她表達了歉意。至此，女士的怒氣已然瓦解，並帶著笑容跟我說：沒事，沒關係！

回到坐位，我語帶平靜地跟外子說起這件事。外子覺得很奇怪，也很好奇，不斷問我是誰，這位女士是否還在現場。可能外子又不知不覺落入舊模式，以為我又會要求他站在我的一方保護我，以防他人欺負我之類。我輕鬆笑笑，跟他說真的沒事。雖然我不清楚這位女士的背景，她冰山以下埋藏著些什麼。在我看來，女士用力敲門這個表層行為以及憤怒的感受下，大概埋藏了一些只有她才有的不愉快過往。

除了學習，在台灣生活，我也很認真地去玩。我喜歡走路，喜歡獨自出走、探索、接觸大自然。如獅頭山公園步道、野柳里登山步道、仙跡岩、金面山親山步道、剪刀石山、三芝賞桐步道、竹子湖（欣賞繡球花）、獅球嶺北峰、忠義山親山步道、嘎嘮別山、奇岩山西峰、墨硯山、白鷺鷥山等，都有過我的足跡。我亦曾與同學結伴遊日月潭、圓覺瀑布、圓覺寺等。另外，與外子一起踏青，如四獸山（象山、獅山、豹山、虎山）、從擎天崗沿七星山走到小油坑。我期待未來有更多機會探索台灣的山水與美景。

除了郊遊，我也喜歡探索不同的文化。碩一的寒假，我獨遊台南，終於到訪了位於台南的麻豆代天府，這是我放在旅行清單中好幾年的必到景點之一。我很喜歡那裡的十八層地獄，除了對神怪的事情感興趣，也很喜歡年代久遠的東西。後來，我又與外子去了同樣有十八地獄的彰化南天宮。我發現，能夠在台灣接觸到這類文化，多少彌補了我小時候未曾參觀過香港虎豹別墅⁹⁸的遺憾。幾年前，我亦曾到過新加坡的虎豹別墅，同樣被那些十八層地獄的可怕雕塑所震懾。

在台灣的生活可以說是多姿多彩，我還喜歡看各式各樣的展覽。例如華山 1914 文化創意產業園區和松山文創園區，常常都有不同的特展，令人目不暇給。另外，我也喜歡參觀博物館，曾到過朱銘美術館、司法博物館、北投溫泉博物館、台灣玩具博物館、玉兔鉛筆學校、臺灣股票博物館、國立故宮博物院、紅毛城、小白宮、國家鐵道

⁹⁸ 虎豹別墅：虎豹別墅和毗鄰的萬金油花園位於香港島的大坑道，由人稱「萬金油大王」的已故商人胡文虎於 1935 年建成。其中萬金油花園以虎塔及十八層地獄的十殿閻羅浮雕最為聞名。萬金油花園在 2004 年拆卸，虎豹別墅至今仍然保留，並列為一級歷史建築，作對外開放參觀。

博物館、臺北賓館、七股鹽山等。值得一提的是 2022 年 12 月某個晚上，我投稿的文字被選上在台北 101 大樓露出。文字內容正是我那不切實際的白日夢：「台北日日好天氣」。去年，信義誠品尚未熄燈時，有幸在那裡參加了我喜歡的作家張最娟的新書——《自成一派》簽書會。還有，曾經一個人參觀農禪寺。而我第一次獨自度過中秋節兼農曆生日，也是在農禪寺，供燈、賞月、玩攤位遊戲。跟以往在淡水隔離不同，一個人在他方，享受著周遭的熱鬧氣氛，我不再感到寂寞，取而代之的是喜悅與滿足。我很感謝台灣這片土地，給予了我許多珍貴、豐富而美好的回憶。

以上如數家珍的說自己到過哪裡哪裡，目的是我終於有一種知道自己身在何方的踏實與滿足感。從前去旅行，對於自己身在哪裡，我都毫無概念，只懂跟著外子或朋友。現在，我打開線上的個人地圖，地圖上滿佈星星，每一顆星星都是我親身踏足過的地方。我喜歡冒險，即使前方有惡犬、有大蛇，我也是一個人，邊帶著恐懼，邊帶著勇氣前行。打開地圖，如實地看見自己曾經到過哪裡，有過怎樣的體驗，見證自己如何一步一步變得獨立。

與外子在六福村遊玩也是我在台的美好回憶之一。那次，我突破了恐懼，玩了很多機動遊戲，其中最可怕的可說是笑傲飛鷹了。小時候的我膽子很小，對於玩機動遊戲的最初記憶，是在一個名為「歡樂天地」的室內遊樂場。父母帶著哥哥、姊姊和我一起遊玩，當幼小的我坐上雲霄飛車時，小小的心臟幾乎承受不了那股可怕的離心力。自此，我就跟自己說，不要再玩機動遊戲了。中學時，到海洋公園遊玩，在同儕壓力下，半推半就地坐上各種機動遊戲，被迫著去感受那些刺激快感。記得 1997 年，荔園⁹⁹關閉在即，姑媽、表姊帶著姊姊和我最後一次前往遊玩。她們建議玩海盜船，我害怕地拒絕。後來，還是在表姊的陪伴下坐上了海盜船，我要求坐在船中間的位置。海盜船開動後，我全程擁著表姊，在表姊的「保護」之下，我開始覺得海盜船也不是想像中那麼可怕。（情形就似當年在姊姊懷中玩「太空摩天輪」一樣）話雖如此，日後我也沒有再玩過海盜船了。

長大了以後，對於機動遊戲，我是既畏懼又躍躍欲試。近年，太刺激的機動遊戲都不是我主動提出要玩的，而是被外子迫的，包括海洋公園的越礦飛車（已拆卸）和動感快車，還有香港迪士尼樂園的沖天搖控車。直到在六福村，我們一口氣玩了兩次

⁹⁹ 荔園：荔園遊樂場，原名荔枝園，簡稱荔園，位於荔枝角。曾經是香港規模最大型的遊樂場，於 1997 年結束營業。

海盜船，而且都是坐在最後排的位置，全程張開眼睛。只是我沒有想到，外子會「強迫」我玩笑傲飛鷹。雖然被嚇得魂不附體，但我依舊張開眼睛，目擊整個刺激的過程。說了這麼多，我是很想感謝身邊所有「強迫」過我玩機動遊戲的人。我以為自己膽子小，以致很多事情都不敢嘗試。直到我鼓起勇氣，跨出一步，將內心潛藏的恐懼釋放出來，原來感覺是很爽的。一個人來到台灣，感覺也有點像玩機動遊戲。我想，也許勇氣一直都存在、扎根於我內心，只是過去被太多的恐懼與不安蓋過了。

心理學家約翰鮑比（John Bowlby）曾提出依附理論（Attachment theory）¹⁰⁰，說明嬰兒與主要照顧者的互動與依附關係，將會影響嬰兒長大後與人相處時的行為與思考模式。後來，飛利浦·薛佛（Phillip Shaver）和辛蒂·哈珊（Cindy Hazan）¹⁰¹再將依附理論擴展到成人愛情之間的依附關係。當我夠愛自己時，我發現自己已經由從前的「焦慮型依附」（Anxious attachment）發展成「安全型依附」（Secure attachment）。前文提到我很自卑，經常自我厭惡。害怕被遺棄，偏偏又愛鬧情緒，生氣時拂袖而去。在情感關係中充滿焦慮，欠缺安全感。自從來台讀書，學習獨立生活，生病時亦懂得照顧自己。當放假回香港時，與外子相處，開始學會不過度依賴他。我們能夠適度地互相依賴，但又各自獨立。在這狀況下，我的內心是踏實而充滿安全感的。

來台後，我就有了要妥善理財的覺悟。從我第一天在台灣生活開始，我便有了記帳的習慣，如實地記錄自己的每一筆收入與支出，學習妥善理財。雖然在台灣沒有全職工作，但是獲得獎學金、發票中獎和在校服務奉獻等，都能視作收入。後來，在我的要求下，外子視訊為我補習關於投資股票的知識。很神奇地，我從前對於投資股票一竅不通，絲毫不感興趣，但不知為何，這次我很留心地聽外子講解，還寫了 3 頁筆記。然後，我自己跑去證券所開立了人生第一個股票戶口。人生第一次買股票，就是在台灣，而且是有進賬的。更神奇的是，自從決心要跟金錢打好關係，幾乎每一期發票都會中獎。雖然金額不大，但對我來說也是小確幸吧！

碩二下學期，學分差不多修滿，我決定從學校宿舍搬出來，在淡水區租了個獨立套房。就在我獨居的時候，開始專注寫論文，閒時看看書。然而，我覺得只是埋首寫論文和看書並不足夠，應該還有很多事情可以做。後來，有天在淡水散步時，經過法鼓山淡水分會，一位師姊建議我在這裡當義工，我一口答應。然後開始參與義工知客

¹⁰⁰ 資料來源：<https://www.youtube.com/watch?v=Lx7asWAZuQs>

¹⁰¹ 同註 100

培訓，正式值班。早上在分會清潔、打掃，禮佛、供水，接待來訪的信眾，我覺得很有意義。而且，在分會認識了不少新朋友，當中還有香港人。

期後，我又參與學校的服務奉獻，當電腦文書的課輔小老師，協助同學處理文書作業。工作期間，我發現自己並不是什麼電腦知識都懂得。這時候，不免又會情緒重現，小時候被老師罵我笨的創傷再度被喚回。「內在找碴鬼」的確令我難過了好一陣子，其聲音不絕於耳：「你這麼笨，怎樣當小老師教人？」毒性羞恥彷彿如影隨形，冷不防的侵蝕我的自尊，殺我一個措手不及。幸而，我的內在力量比從前豐厚多了，我知道根本不用理會找碴鬼的說話。與其傷心難過，不如好好解決問題。每當同學提問過後，都會激發我的潛能去思考和解決難題。當我真的不懂得操作時，便虛心向外子請教。我發現，在整個過程中，同學同時也是我的老師，我們是一起學習和成長的。

對於沒有修課和住校的我來說，能夠偶爾回校當小老師，與同學見面交流，絕對可以從閉關寫論文的壓力中放鬆下來。以上當義工和小老師對我來說都具有重大意義，我發現自己終於由封閉內向逐漸走向與人連結的道路。而且，我開始生出一顆想要貢獻自己的心。我一如既往的內向，但是內向並不等於要封閉自己。這裡回應到我以前的挫敗人生，基於我的各種自卑與防衛，從來沒有想過要融入團體，貢獻人群。幸運地，學校的良善環境培養了我的社群情懷。例如，曾經在學校參與不同的活動，我覺得很好玩，內心會欣賞背後默默為大家付出、舉辦活動的同學。我覺得是這些同學向我做了很好的身教，我也想向他們學習。在學校的經驗，絕對有助我跳出 CPTSD 的陰霾，對我日後工作、人際關係等帶來很多正面的影響。

第二節 父母的原生家庭

在赴台讀書兩、三年前，我已經與母親重新聯繫，只是相處上存在許多不愉快。而父親，則是在我即將赴台前才跟他聯繫。來台讀書後，每次寒暑假回港，我都會分別與他們見面。有一次，我回港的時間很短，倉促間竟然生出一個念頭，就是同時相約父母吃飯，這意味著離婚多年後不曾相見的父母要同桌吃飯。記憶中，父母雙方上一次見面是在我結婚那天。我還記得這一幕：在教堂裡，父親主動拉著母親的手，走到男方那邊，與外子的父母和親戚打招呼。當時，我對他們牽手這個舉動暗暗稱奇。

話說回來，其實，這樣的決定，我完全是出於私心，討個方便，這樣就不用約會兩次了。坦白說，我真的沒有很想要見到父母。每次與他們相處過後，都有種能量被耗盡的感覺。當然，事前我也有分別詢問他們的意願。我猜他們為了要見我，都會答應。結果如我所料，他們都沒有拒絕。

這次約會，看到了一些從未見過的「真相」，竟然扭轉了我腦海中多年來片斷化的認知。我們相約在一家素食餐廳，母親比父親早一些到達，同行的還有外子。我們正在等待入座時，有一段小插曲。當時近門口位置坐著一位中年的男眾法師，正在獨自用膳。母親突然開口說：「最近看新聞，說香港有很多假和尚到處行走，也不知這人是否此等招搖撞騙的假和尚……」語氣和說話內容極為無禮，非常不尊重。不曉得那位出家人有沒有聽到或聽懂母親尖酸刻薄的話，他一貫平靜地吃著飯。站在母親旁邊的我，覺得非常丟臉，好想乾脆裝作不認識她。在父親到達前，母親還一直洋洋得意地高談闊論，說最近看了什麼 YouTube 影片，影片中的 KOL 如何髒話連篇地論政，把政府罵個狗血淋頭，並對此表示讚嘆。外子和我索性一言不發，直到父親來了，窘境才稍告一段落。

吃飯時，母親又開始抱怨，批評起姊姊來。父親、外子和我都默不作聲。父母同坐在一邊，而外子和我則同坐在父母對面。母親一直自顧自地說話，聲量也很大，反觀父親沈默低頭，一臉無奈，身體微微向著遠離母親的一方傾斜。父親的身體語言明顯透露了他的內心狀況，而這個畫面還真是我平生第一次見到！突然間，叮一聲，我終於明白父親為什麼要外遇，父母為什麼最終會離婚收場。那一刻，我彷彿理解父親長久以來的難處。從前，父母吵架後，父親奪門而去，剩下母親孤身一人的畫面一直烙印在我腦海，形成父親很無情而母親很弱勢並且被父親拋棄的印象。加上母親常常數落父親，說他在外面拈花惹草，導致我對父親的觀感非常之差，我更曾因為批評父親有外遇而被父親狠狠的掌摑。如今，我看到這一幕，方明白過來，母親的個性也是令這段婚姻失敗的重大原因。

本來，我也很怕整頓飯的氣氛就此陷入僵局。為免尷尬，我拿出手機，將姊姊女兒的照片秀給父母看。父母一起看著外孫女的照片，臉上綻放出笑容。後來，獨居的父親說他想養一隻貓，母親又拿出手機，向父親秀出她家的貓的照片，貓是妹妹的男友送給妹妹的。就這樣，小孩與小貓，成功緩和了氣氛，外子和我也鬆了一口氣。吃完飯，父母在餐廳外邊吸煙邊聊了一會，我聽到他們談起哥哥。由於不喜聞二手煙，

外子和我站遠了一點。只是，我再也無法貪求自己方便而相約父母一起吃飯了。父親表明不願再與母親同桌吃飯。父親還對我說：「如果你想我們和好，那你最好省一口氣。」其實，我哪有這個想法，只是不敢告訴父親，我是貪方便而已。

前文提到我聽取老師的建議，接受一個對我來說非常艱鉅的「任務」，就是與父親聊天。艱鉅在於又要重新面對父親喋喋不休的說話方式，還有我害怕當提起他和哥哥的惡劣關係會很尷尬，也不知父親是否願意跟我談這些。唯只有這樣，我才能夠了解他的過去，包括他的原生家庭、與母親過往的相處，還有與哥哥關係惡劣的原因。而藉著聊天的過程，我也終於向父親表達自己多年來感受。甚至，我也鼓起勇氣，像與父親聊天那樣，跟母親溝通。

與父母分別聊天後，我有了很多新發現。如果我沒有問，沒有了解這些過往，我想餘生只會繼續記取一堆片斷化、斷章取義的認知，一切都會不明不白。

父親於 50 年代的香港出生，在南丫島長大，家裡兄弟姊妹共 8 人。祖母在嫁給祖父之前，曾有過一段婚姻，並育有一女，可是其前夫早逝，後來再嫁給祖父。因此，父親 8 兄弟姊妹中最年長的是這位同母異父的姊姊。後來祖父與祖母再生下 7 個孩子，分別是我的大姑媽、二姑媽、大伯，父親、三叔、姑姑和四叔。

曾祖母曾為祖父安排婚事，後來祖父執意要娶祖母為妻，這件事導致曾祖母生氣，往後婆媳關係也不和諧。祖父曾當過小販，賣雞蛋仔，家裡也有養豬。在父親印象中，祖父母忙於工作，曾祖母就是父親的主要照顧者，她會一邊揹著父親，一邊工作、餵豬。曾有一段時候，祖父母到香港島工作，隔一段時間才會回到南丫島。什麼時候回來，也不會事前通知。父親說自己的直覺很準，當遙望眼前逐漸靠岸的船，他就會感應到祖父母有沒有在船上。每當祖父母坐船回來，他都會感知得到，然後出去迎接祖父母。祖父母每次都會帶著餅乾等食物，分給家中孩子。

父親回憶小時候，祖母患病要住院。父親前往探望她，臨離開時，他向祖母討一點零錢，但祖母無論如何也不肯。當時父親心想：「如果媽媽肯給我錢，代表她疼我。如果不給，就是不疼我。」父親說他最渴望的其實不是錢，而是祖母願意給他錢這個舉動。最後，父親很失望地離開醫院。還有一次，父親考試獲得好成績，興高采烈地拿著成績單給祖父看，希望祖父會稱讚自己。可是祖父表現冷淡，沒有任何反應，令父親感到非常失望。父親強調從來未曾被父母擁抱過，他從小由曾祖母帶大，與曾祖

母感情比較深厚。而與祖父母一年才見面幾次，加上從小就聽到曾祖母對祖母的埋怨。因此，父親以疏離來形容他與祖父母的關係。

當父親提到與大伯的相處時，就很自然地將他自己與哥哥的父子關係連結起來。我對大伯毫無認識，在我出生前大伯已經不在人世。我對大伯僅有的印象，只停留在小時候到祖父母的家，看到牆上掛著一幅大伯的大頭照。根據父親形容，大伯個性孤僻、寡言，外型高大英俊，是所有兄弟姊妹中長得最高的，而且聰明能幹。那時候家貧，大伯會幫家裡養豬，後來學習修理電器，曾經開店做生意。父親與大伯關係疏離，也不是常常見面。

父親印象中，有幾次與大伯發生衝突的記憶。有一晚，父親在家中吃飯，也不知何故，可能是他頑皮吧，拿著一個碗，敲了大伯的頭部一下。大伯暴跳如雷，立即走入廚房拿菜刀，想要傷害父親。其他家人包括姑媽立即上前一面按著廚房的門，阻止大伯出來，一面叫父親趕快離開家門。另一次，父親趁大伯不在，偷偷開了大伯的小船出海玩。後來大伯發現了，就拿著一顆石頭丟向父親的眼角，父親隨即受傷流血。當我問父親對以上這些事件有何感受時，他說因為自己做錯了才會被大伯教訓，因此不會對大伯記恨。

還有一些與大伯的回憶，也是些衝突場面。不過，情況變成是父親見到大伯被人欺負，就氣沖沖的為大伯出頭，對那些傷害大伯的人動手。有一次，父親跟著大伯外出工作，大伯見到一隻狗，就跟狗玩耍。狗的主人突然出來，對大伯大打出手。父親說無法接受家人被欺負，連忙上前打那個狗主人，然後狗主人就拉著狗離開了。還有一次，父親在碼頭見到有人推撞大伯。父親一怒之下，不問前因後果，就將那個人推進海裡。那人懂得游泳，在水裡還不忙罵髒話。父親說他當時心裡害怕得很，最後事情卻不了了之。

大伯在 20 多歲時患上鼻咽癌，不久就離開人世。父親記得大伯病重時，曾叮囑父親要好好照顧家裡老少。這是父親印象中兄弟彼此之間最和平的一刻。大伯離開兩年後，哥哥就出生了。父親跟我說，他一直覺得哥哥是大伯投胎來的。我不知道哥哥的前世是不是大伯，但我相信大伯對待父親的方式，絕對有影響到父親與哥哥的關係。父親深信做錯事就要被罰，而不能有任何怨言。因此，他認為哥哥這樣頑劣，做錯事被打也是應該的。

除了大伯，與父親發生衝突的，竟然還有香港著名影星周潤發。父親小時候在南丫島與周潤發就讀同一所小學。周潤發的母親在學校附近擺檔，賣一些零食之類。那年，父親大約 10 歲左右，帶著一些低年級同學去買零食。父親趁人多之際，順手牽羊偷了一根香腸，被周潤發發現了。從前，父親經常對我說他小時候跟周潤發打架。當我再問下去，才知道是父親自己偷東西被發現，而且是他自己先出手，將當時與他差不多年紀的周潤發推跌在地上。後來，父親說當時因為有一些低年級同學在場，為了面子，一時無法承認錯誤，才會惱羞成怒，做出如此莽撞的行為。

直到哥哥出生，有一次父親抱著哥哥外出，剛好與一位陌生人碰撞到，父親就惡狠狠的盯著那人。父親解釋說生怕那人撞到哥哥，強調不喜歡家人被傷害，因此感到非常生氣。我不肯定父親是否全然為了保護家人而生出怒氣，至少偷香腸那件事就是為了自己才動手。我翻出舊照片，發現年輕時的父親眼神充滿戾氣，一點也不友善。前文提過我看著自己年輕時的全體班照，覺得自己有點惡相。才發現，我連面目表情也跟父親很相似。

有一次，年輕的父親跟隨姑媽到南丫島的一座山上採摘植物。父親一時貪玩，在山上劃火柴點火。當時正值秋天，風高物燥，火勢瞬間漫延，引起了山林大火。聽說當時那座山頭是歸某位鄉紳所有，父親自知闖禍，內心非常害怕。隔天曾祖母就在家門口將父親綁在一根柱子上，凡有人路過就拿藤條打他。曾祖母沒有很用力，只是作勢打他，主要是做給人看。事後，鄉紳並沒有追究，山上的草很快又重新長出來。同樣地，父親說他並沒有對曾祖母生氣。可能在父親的意識裡，確立了一套價值觀，就是做錯了就要被懲罰，被長輩打也是必然的。他也欣然接受這樣的待遇，並沒有覺得不妥。

父親小學時，有一次上數學課，當時正在學習珠算。老師走到父親身旁，看著父親操作算盤，父親見老師站在旁邊，心裡感到壓力，腦海突然空白一片，就完全不會操作。突然，老師手握拳頭，敲了父親的頭一下，說他怎麼會這樣笨。聽了老師的話後，父親從此就放棄數學。我很驚訝，原來我跟父親在學習數學方面都有著相似的不愉快經歷。父親求學的路並不順利，升上中學後，曾經很認真讀書，成績名列前茅。不過，當父親挑燈夜讀時，祖母半夜起床上廁所就會把燈關掉。父親說除了對祖母的行為感到失望，心裡也感到生氣。他認為一般父母會因為孩子用功讀書而感到欣慰，但他的父母卻不支持自己。後來，有一段時候，父親經常逃學。這樣的情況下，祖父

認為父親不成材，不如早點出社會工作，便要求父親去學習維修汽車。其實，父親是喜歡讀書的，而且對修理汽車沒有興趣，只是踏入反叛期才會逃學。父親希望可以一邊工作一邊讀夜校，但老闆不許，父親就辭退工作，令祖父很生氣，揚言不再理會父親了。父親輾轉報了不同學校，一邊工讀，一邊完成中學課程。父親喜歡參與文藝活動，興趣廣泛，包括繪畫、攝影、電影，他曾在社區中心參與話劇社的活動，更在一次活動中，得了編劇比賽第一名。完成中學後，父親對電影行業感到濃厚興趣，志願是當上導演和編劇，並希望前往台灣留學，報讀國立藝專，即現在的國立臺灣藝術大學。可惜，祖父並不允許父親留學。機緣巧合下，父親進入了邵氏影城工作，開始任職編劇。

當年，父母就是在社區中心的話劇社認識的。本來父親喜歡的是另一個女生，而這個女生是母親的朋友，經常到母親的家過夜。年輕的父母與女生常常玩在一起。為了與女生約會，父親會經常前來母親的家找她。有一次，父親明明約了女生看電影，但約不成，最後卻變成了跟母親約會，後來他們便正式交往。他們約會坐船到南丫島玩，周圍都有很多人排隊上船，互相推撞，非常擁擠。後來，母親火大了，朝人群大聲罵過去，人潮便立即分開。父親說年輕的自己並不意識到有什麼問題，還覺得眼前這個女生很厲害，一聲吆喝，就能令人潮分散。

根據父親所述，父母就是在南丫島度假那次就有了哥哥。當時母親很害怕，不敢告訴外婆自己懷孕的消息。父親輕描淡寫地說既然懷了孩子，就結婚吧。早前，我跟大姨聊天，大姨說當年父親根本就不想跟母親結婚，只是不得已。結婚第一天，父親就後悔了。舉行婚宴時，父親向母親介紹一位來喝喜酒的女性友人，名叫李麗同。母親醋意大發，不欲看見父親有其他女性朋友，席間不斷喝酒，儀態盡失。婚宴結束後，母親繼續為此事而鬧情緒。父親對此深感困擾，加上喝了點酒，身體感到不適，更開始胃痛，痛得蹲了下來。母親漠不關心地問他怎麼了，父親痛苦地說：「胃痛。」母親非常激動，憤怒地說：「麗同，又是李麗同！」由於「胃痛」跟「麗同」廣東話讀音相近，母親就把前者聽成是「麗同」了。就是這樣，母親的嫉妒心極重，也不關心父親狀況，只把事情又牽扯到這位女性友人。如是，父親在結婚當晚就後悔不已。

往後的相處，父親發現母親脾氣極差，動不動就生氣罵人，在家裡還會罵祖母。生了孩子以後，回家照顧初生的哥哥才幾天，就受不了嬰兒的哭鬧，無法親自照顧下去，父親就提議將哥哥交給外婆照顧。

父親說哥哥長得很可愛，家裡每個人都疼他。直到姊姊出生，家裡長輩忙著照顧初生的姊姊，注意力就不再集中在哥哥身上。自此，哥哥就經常搗蛋，吸引大人的注意。然後到我出生，長輩都說我長得可愛，所有人的注意力又落在初生的我身上，哥哥一如既往的搗蛋，而姊姊則會經常尿床。而我從小就覺得哥哥和我長得比較像，長輩都說我們小時候好可愛，唯獨排行中間的姊姊，沒有被長輩稱讚過可愛。

父親對母親諸多控訴。當年他工作忙碌，母親除了工作，就是打麻將玩樂。父親強調小時候祖父母都不會陪伴孩子外出遊玩，因此，無論工作怎樣忙碌，休假時，他還是會爭取時間帶我們去玩。有一次，說好了早上要帶我們要去海灘玩，可是母親睡到日上三竿。到了海灘後，母親只管繼續躺在沙灘墊上睡覺。三個小孩嚷著要下水玩，但又不曉得游泳，父親只好先帶著哥哥下水，再到姊姊，然後輪到我。正當父親以為可以稍作休息之際，哥哥又再要求下水玩。在照顧小孩方面，父親認為母親完全不配合，對她極為失望。

母親很喜歡化妝打扮，曾經當過化妝櫃姊。每當母親工作不如意，例如遇上麻煩的客人，必定會致電給父親發牢騷。父親起初很有耐性聽她，聽著聽著覺得她也有不對，就直接表達了出來。結果惹得母親更生氣。當聽到父親這樣說，我便想到每當自己感到不快時，就致電外子抱怨，這行為跟母親非常相似。

80年代末，內地發生民運，導致整個社會動盪不安。父母坐小巴，小巴上正開著收音機廣播，剛好是政黨呼籲民眾捐款的訊息。這時候，母親就焦躁地說：「為什麼要捐錢？不如把錢給我更好吧……」由於她說得很大聲，小巴上所有人都聽到她的話。坐在旁邊的父親默不作聲，覺得好丟臉，心裡認為她既涼薄又無知。曾經，因為經濟出現狀況，父親問母親可否分擔一些租金，母親說沒有錢，斷然拒絕。後來，父親卻在母親的化妝箱裡找到一些私房錢。父親的心涼了半截，然後是憤怒，覺得為什麼母親這樣自私，竟然對他說謊。

對於哥哥的叛逆與搗蛋，父親非常不滿。例如我們一家到公園拍照，父親要為我拍照，哥哥就擋在鏡頭前方。父親坦言，從前他不懂得哥哥這樣做的目的，可能是害怕被忽略，希望父母多注意他。他沒有了解孩子行為背後的焦慮，而是覺得這樣的行為很討厭，令作為父親的他看不過去，感到非常生氣。如是，父親對我的偏愛，哥哥看在眼內，也不是味兒，於是繼續搗蛋，渴求關注。長大一點以後，就藉著打架生事

來引父親的注意。往後，哥哥在外頭不斷惹事生非，甚至惹官非¹⁰²，父親一方面感到厭煩，一方面默默做了很多事去填補，如花錢請律師為哥哥辯護之類。當父親自覺哥哥令他增添許多麻煩，而他忙碌工作之餘又要拼命去為哥哥解決問題，心裡自然又會對哥哥產生更多的不滿。

當提到哥哥用刀傷害父親一事，父親說那時候他認識了女朋友，覺得她很好，好想一直與她交下去。依我的理解，這位女友是很符合父親心目中溫柔照顧型女子的形象。與父親交談時，他曾讚美過曾祖母和姑媽對作為後輩的他照顧有加。因此，他心裡就會認定好女子就是要善解人意、懂得照顧他人，甚至不惜犧牲自己來成全他人。當他與母親結合以後，美好的想像破滅了。母親的尖酸刻薄，熾熱旺盛的妒忌心，令他倍感壓力，以致他逃避母親，不斷尋求外遇，希望遇到心目中懂得體貼照顧人的好女子。然而，哥哥無心向學，跟豬朋狗友聯群結隊玩在一起。父親除了看他不順眼，對他失望，也很害怕哥哥會毀了自己的感情生活。他害怕女友覺得自己有這樣一個麻煩兒子，最終都會離他而去。當我聽到父親這樣說，覺得很無言，但沒有對父親作出任何評論。我只是跟父親說，事情發生時，我在現場。作為旁觀的人，我只是看到父親經常對哥哥無理取鬧，即使在哥哥傷害他之前一刻，我也是這樣認為。而且，目擊事情的發生，足以令我受創。父親對於我因為此事而覺得受傷害感到很訝異，可能在他的立場與觀點，被刀傷的是他又不是我，我怎麼會覺得受傷害呢。然後他又說我不明白他這麼多年來被哥哥弄得有多煩惱多不開心。

在我尚未出生前，父親在邵氏工作，哥哥曾在一部電影中擔演童星，而且戲份也不少。父親說當年母親對他不信任，偶爾會帶著哥哥到片場，監視他是否有跟其他女性有越軌行為。那時候，導演召募不到合適的童星，剛好見到來到片場、大約 3 歲的哥哥，覺得他很可愛，就決定讓哥哥演出。父親形容哥哥很聰明、鬼靈精，叫他演什麼都行，又很會唸對白。這是一部武俠電影，在我出生那年上映，名為《錦衣衛》。最近，我再次觀看這部電影，也覺得小時候的哥哥非常可愛。曾經，父親的錢包裡放著一張他抱著哥哥的照片，照片中的哥哥笑得非常燦爛。有一次，父親打開錢包，一位同事剛好看到照片，就問父親可否沖印一張給他。父親問為什麼，同事就回答說小孩這麼可愛，一見他的笑容，什麼煩惱壓力都拋諸腦後啦。我不知道父親後來有沒有給

¹⁰² 官非：廣東話，官司的意思

同事照片，但聽著這些往事，心裡難免感慨。再看看父親當年編劇的電影《錦衣衛》，戲裡飾演父親的男主角對兒子百般寵愛，畢竟都只是虛構的電影情節。

父親其實心地很好，平日也很樂於助人，但是如果付出了沒有得到回報，他就會心生不滿。例如，有一段時候，哥哥失業了。外出工作的父親就致電給哥哥，叫哥哥由石塘咀出發到上環找他，他會給錢哥哥吃飯。結果哥哥遲到，讓他久等。父親為此感到很生氣，為什麼一心想要對兒子好，但兒子卻愛理不理。9年前，哥哥喝醉酒後爬樹，從樹上摔了下來，腦部嚴重受創，差點就救不回來。那段時候，父親也是經常進出瑪麗醫院探望和照顧。父親曾向我抱怨，那時候要照顧哥哥，但哥哥經常發脾氣，無理取鬧，讓他受不了。

與父親互動，我感受到頗大的壓力。父親經常說，他記憶中只打過我一次，就是小時候我衝出馬路那次。然後，我終於鼓起勇氣，將對父親的負面印象那一節中所提到的事件，一一告訴他。父親起初完全沒有印象，但再細細回想，又好像喚回一些記憶。他首先向我表達歉意，但很快又說出他打我的理由，是因為他與哥哥衝突時，我竟然跟哥哥聯合起來對抗他，令他感到被背叛。我莫名其妙，因為我從來都沒有與父親結盟去對抗哥哥。相反，從前是父親對哥哥的粗暴迫使我站在哥哥那方。一方面我真的認為哥哥很慘，不應該受到這樣的對待。一方面我也是求生存，害怕哥哥會因為父親待我比較好而對我生出敵意，然後做出對我不利的行為。而且，現在回想起來，很多時候，父親打我並不是因為上述所謂的理由，更多的是他自己心情不好，拿著孩子來出氣、發洩而已。

父親補充說他自己非常討厭暴力，無法想像自己曾經這樣對待過我。他始終認為自己已經盡力演好父親的角色，尤其他認識了女友那段日子。父親說覺得自己平衡了工作、感情與照顧子女幾方面，而且做得很好。可惜的是，那時候我真的感受不到他的好。現在的我，理解父親或許在某些階段真的很盡力，例如帶我們出去遊玩。我的牙齒出狀況時，他會帶我看牙醫等等。然而，作為父親，他的確有很多做得不成熟的部分。父親經常提起一段年輕時的往事：他看到路邊有一位婆婆，覺得她很可憐。那時候，他手中的錢僅僅夠自己買一個麵包。望著婆婆，猶豫了一會，就決定把手中的麵包給了婆婆，自己則餓著肚子。幸好，同一天，突然遇到有個人，竟然給他錢買東西吃。然後，父親就會說自己好心有好報。跟父親聊天的過程中，我發現他總是記得自己做得好的部分。對於做得未如理想的，他可能不知覺地選擇了漠視。我從來不懷

疑父親的人格，在我小時候，父親就常常跟我說很多佛家因果故事。只是，我發現父親多少也有著一些偏執。講一套，做是另一套。

數月前，獨居的父親患上流感，病得頭暈眼花，連下床的力氣都沒有。最後，只好致電向哥哥求助。哥哥搬家以後，仍然跟父親住在同一區。當哥哥知道父親的狀況，便提早下班，買了很多食物和藥品給父親。偶爾在街上碰到，父親也會問哥哥要不要搬回家住，然後哥哥推說租期未滿拒絕了。幾年前，哥哥與女友 B 去日本旅行，父親賭賽馬贏了錢，就給他們 5000 港幣，當作旅行補助金。哥哥知道父親喜歡畫畫，那次旅行就買了一套畫具給他。這也讓我想起，父親頗有藝術天分。中學時，有一天，我睡醒走出客廳，餐桌上除了放滿劇本與紙張，還有一幅梅豔芳的素描畫像，畫得栩栩如生。我猜這只是父親工作無聊枯燥時信手拈來的一筆，內心亦有過一刻真誠的欣賞與讚嘆。話說回來，我鮮有聽到他們父子之間有以上這些較為正面的互動，可能只要不住在同一屋簷下，彼此多一點距離，關係自然會緩和吧。

記得與父親交談的過程中，也有過氣氛緊張的時候。如當我說出父親打我的記憶，我看出他總是會作出防衛，而我內心也有些愠怒。父親更會轉移話題，負氣地說我們三兄妹不明白他的付出，我更為此暗暗生氣了兩天。後來，我冷靜下來，待心情平靜一點，再回覆父親：「我肯定你的付出，只是那些不愉快同時存在。」

除了父親，我認為也有必要跟母親互動，了解她的成長。與父親相比，跟母親聊天是 10 倍艱鉅的任務。透過跟母親互動，我對她的成長加深了解。同時，我終於鼓起勇氣向她表達自己一直以來的感受。

母親在內地出生。50 年代，外公一個人先來到香港謀生活。直到母親 3 歲左右，外婆才帶著她偷渡來港。坐船偷渡時，母親覺得很悶熱，便哇哇大叫，引起船上其他偷渡客不滿，紛紛罵起來，叫母親不要吵，否則把她掉進海裡。外婆立即用手摀住母親的嘴巴，小小年紀的母親自覺性命受到威脅，也不敢再吵了。母親從外婆那裡得知，在抵達香港前，船先停靠澳門。在澳門下船後，兩母女又再度陷入險象環生的局面。母親形容當時外婆抱著她，跌進地上一個大坑洞，爬不上來。後來，有位同鄉請求其他人一起幫忙，才把她們救上地面。聽完這段往事，我才發現，母親小時候也曾接收過「不准活」的禁令。

那時候，外公是小販，曾販賣水果、糕點和雜貨等。母親初到香港，廣東話說得不好，常常被人欺負。有一次，母親坐在路邊喝牛奶，突然遭身後一個頑童推撞，牛奶撥到臉上，還滲入了鼻孔，狼狽不堪。那個年代，外公外婆過的都是苦日子。一個住宅單位住上好幾戶人家，當時外公外婆就是與其他人共租一個單位。有一次，同屋的婦人不知為何食物不見了，就冤枉母親說她偷吃。結果母親被外公外婆打罵一頓，母親內心覺得很委屈。下一次，母親見到另一位婆婆的麵包皮，心想反正上次都被冤枉，加上肚子餓得很，索性真的偷吃算了，就把麵包皮往嘴裡塞。母親說由於家境貧窮，很多喜歡吃的都不敢要求外婆買。

67 暴動時，外面狀況亂得很，外公無法擺檔，拿著一堆沒有機會賣出的糕點回家。年輕的母親覺得喜出望外，怎麼外公會把這麼多糕點帶回家來給她吃。待母親長大一點，家裡經濟狀況稍為改善，她才敢要求外婆給她錢去買東西和看電影。跟父親不同的是，當母親要求外婆給她錢，外婆是欣然答應的。那時候，大舅舅、大姨、二舅舅、小姨陸續出生，身為長女的母親拿了外婆給的錢，會帶著舅舅進電影院觀看陳寶珠、蕭芳芳的電影。母親說外公外婆很疼愛她，親子關係非常良好。

母親提到自己身為長女，在外公外婆工作時，她需要肩負起照顧弟妹和做家務的責任。所有家庭成員的衣服都由她來洗，當時還沒有洗衣機，加上還要煮食，日子過得非常勞累。母親學歷不高，好像很早就輟學了。母親回憶這些往事時說：「我最辛苦，他們都沒有吃過苦。」「他們」指的是舅舅和阿姨們，我聽得出母親這話中帶有抱怨成分。然而，當我問她會否覺得這樣很不公平或不甘心，她卻否認了。

自從外公外婆過世，母親與手足幾近斷絕往來。因為某些原因，母親對大姨素有積怨。偏偏母親經常提到姊姊不知何故，總是在生所有人的氣，令她也感到很生氣。其實，我主觀覺得姊姊對我不滿像極了母親對大姨那樣，我覺得是姊姊不自覺地複製了母親的某種想法與行為。當我對母親說：「你的手足關係這樣疏離，常常抱怨他們，尤其不喜歡大姨。你是否覺得你跟姊姊很相似？」母親皺著眉、激動地回應：「就是因為我這一代是這樣，我才不想見到你們手足之間跟我們一樣！」

當外公來到香港之後，開始了賭博的習慣。母親說外公很喜歡打麻將，還教她打麻將。母親還一臉自豪地說自己很快就學懂，而且就只有她學得會。我猜她的意思是

外公也有教舅舅和阿姨，只是他們都學不會。其實，我也記得中學時，到外婆在上水的家過夜，外公偶爾會外出到麻將館消遣，而且玩到很晚才回來。

曾經，外公因為賭輸了錢，要求當時只有 8、9 歲的母親去問人家借錢。母親只好硬著頭皮，前往一位婦人的家叩門借錢。我發現母親對於自己聽從外公出去借錢一事記憶猶新，她能夠將過程形容得鉅細無遺。當年母親前往婦人的家，就連那位婦人的名字至今都記得清清楚楚。母親來到一座老舊的公寓外，小小人兒抬頭望著公寓長長的樓梯，暗淡的光線令她不寒而慄。而最可怕的莫過於走到一半，狹窄的樓梯旁，竟然半躺著一位不知是乞丐還是癮君子。母親感到非常恐懼，腦海生出許多恐怖的想法：「假如走過去時，那人伸手捉著我的腳，那該怎麼辦？」心裡又想，如果借不到錢，回去可能就要被罵了。我在這裡打斷了母親，問她：「如果你借不到錢，外公外婆會罵你嗎？」她想了想，說：「其實不會的。但我就是害怕，萬一借不到錢回去會怎樣。」後來，母親鼓起勇氣，一鼓作氣跑上樓梯，最後順利借到錢。即使是多年前發生的事，當她說成功借到錢時，臉上流露出鬆一口氣的感覺。

我猜過往那些貧困的生活，令外公不得已以賭博作為機會，希望憑藉運氣多賺點錢養家。不過，外公賭博、教母親打麻將以及要求她去問人借錢，不知不覺地對母親造成深遠的影響。而母親的成長經歷亦讓她充滿匱乏感，同時欠缺安全感，對她看待金錢的態度亦有所影響。當我把母親這段往事連結到父親發現她偷偷把錢藏起來，不願分擔租金，以及母親在小巴上聽到募捐廣播的過度反應。還有母親把我們小時候收到的紅包花光光以及我親耳聽見母親抱怨香港首富在疫情期間不幫助小市民等。父親與我各自的記憶，就像拼圖般，逐步拼湊出母親一部分的個性與金錢觀。以往的我不知就裡，看她是貪婪與自私。然而，當我了解她過去生活的艱難，才能對她多一點體諒與包容。另外，對於母親在未得我同意，擅自拿我的個人資料去申請電訊服務這件事，現在我會從另一角度去理解：小時候的母親被外公要求去借錢，但這並不是作為孩子應該要承擔的事。我甚至認為這屬於一種情緒忽略，而小時候的母親當然也不懂得設下界限，她只知為勢所迫，即使內心有多害怕，還是不假思索地服從了。因此，母親可能認為自己一路走來也是這樣，在她的認知裡，根本不知道人與人之間需要立下界限，才會以為可以像外公那樣任意要求孩子，做出以上曾經令我很生氣的事情。

我向母親坦言，在與她聊天之前，就跟父親聊過了。當提到他們的婚姻，我看到母親的臉流露出非常不屑的神情，我猜她是害怕父親會向我數落她。我無意把父親說

過的話全都告訴母親。當母親問起，我只簡單提到幾件事，例如他們前往南丫島旅行後，她懷了哥哥。我沒有想到如此中性的一個陳述，母親竟然有很大反應，以鄙夷的語氣罵了父親幾句，然後反駁說不是在南丫島，而是外婆家，而且只是一次就懷孕了。明明母親只是想澄清、糾正說法，說話卻充滿攻擊性。而且，母親不斷批評父親，主觀地說他沒有照顧過我們。一方面，她又會說早已經放下了父親這個人，他在她心目中一點都不重要。然而，我聽得出來，母親的情緒很高漲，而且帶點怨憤。

母親提到生了3個小孩後，每次與外婆到金塘酒樓飲茶，都會故意請大姨一起去。原因是她不想其他人知道她生了3個孩子，如果大姨同在，就可以讓別人覺得有些孩子是大姨生的。我不知道為何母親會如此介意別人知道她生了3個孩子，可能這也反映出她不太喜歡當母親這個角色。

母親的瞋心很重。過去的我，也像母親一樣，我覺得自己愛抱怨的個性像極了她。除了外公外婆、哥哥、我和妹妹，母親對大部分親人都很排斥。（大姨告訴我，在我沒有與母親聯絡那段時間，姊姊反而有跟母親聯繫。姊姊曾告訴大姨，母親經常責怪身邊的人，誰都被她抱怨過，包括我，對此我並不感到意外。）在她心目中，錯的都是別人，自己就是受害者。我忍不住問母親：「你覺得自己一生人當中，有沒有做過傷害別人的事？」母親不假思索、斬釘截鐵、理直氣壯地回答：「沒有！」我問她：「你想聽聽從小到大，我是怎樣看你嗎？你想知道我的感受嗎？」然後我第一句告訴母親的是：「從小我就覺得你很嫌棄我。」母親快速回應，問：「為什麼？」我覺得她的語氣很兇。這一瞬間，我墜入情緒重現，體驗著小時候面對母親時不安的感受。然後，我很快意識到自己現在已經長大成人，立刻調整心情，將幾個我認為她很嫌棄我的回憶告訴她。例如當我笑著想靠近母親時，她剛好見到我吃完東西牙齒有點髒髒的，然後她的表情非常猙獰，厭惡地吆喝，說我牙齒很髒，命令我走開，還有一些零零碎碎的被她責罵的情境。我向母親強調，她對姊姊的態度也是一樣，相當刻薄。母親反應是很訝異，還嘗試否認，彷彿她自己也無法接受一位母親會如此對待自己的女兒。她說「有嗎？我怎麼會這樣差呢？」我肯定的回答她：「有！這些都儲存在我的記憶中，至今我還記得很清楚！」母親沒有與我對望，眼光停留在一處，接著說：「那你是否可以包容一個從小到大都受這麼多苦的人……」我倔強地打斷她：「如果我不包容你，我現在就不會坐在這裡跟你聊天。我會跟姊姊一樣，對你不瞅不睬。」母親靜默了一會，然後帶點哀怨地說：「那些事，你忘記它吧。你忘記它吧。」我告

訴母親自己多年來的感受，並非要責難或者改變她，而是想讓她知道，我們這一生人，又怎會沒有做過任何傷害別人的事。

我向母親表達內心的感受，我對她說：「你很自私，說話很尖酸刻薄。」母親好像也沒有異議，還附和地說從小外公就稱呼她做「鐵嘴雞仔」¹⁰³。我嘗試引導母親思考一下為何她會這樣，她說小時候經常被人欺負，加上外婆太良善，在外面被欺侮也不會作聲，她看到就會忍不住幫外婆出頭、罵人。母親又提到曾經有人騙了外公的錢，還加害於外公，打到外公受傷，那次弄得外婆差點要抱著她跳樓。原來外婆跟母親有過這樣一段往事，這讓我想起母親曾經想帶著妹妹燒炭自殺。每次母親在街上碰到那個傷害外公的人，都會憤怒地盯著他看。直至現在，她仍然對那人深惡痛絕，恨不得將他千刀萬剮。

我繼續鼓起勇氣告訴母親，每次在她面前，我都無法好好講話。另外，她生了3個孩子都沒有負責任，然後又再生下了妹妹，妹妹早已成年，但一直依附母親，活在邊緣，無法出社會工作。我們小時候還好有外婆照顧，但妹妹真的什麼資源也沒有。我問母親：「你愛妹妹嗎？」她支支吾吾，答不出來，只說：「假如我死了，我最放不下的就是妹妹。」我再問她：「那你認為什麼是愛？」母親說她這輩子也沒有遇過真愛。她只希望遇到一個人，絕對不會傷害她。

母親繼續說她自己其實是一個很堅強很厲害的女人。我不明所以，問她：「我知道為什麼你覺得自己很厲害？我覺得你很苦。」母親說：「此生遇到的兩個男人，令我過得很苦……」原來，父親早在當編劇那段時候就有吸食大麻。母親說當年從事創作的圈子，大多數人都有這習慣。對此我感到很訝異，我只知道預科至大學時，有一段日子，哥哥曾與父親「分享」大麻。但我不知道，早在我未出生時，父親已經有吸食大麻。更令我驚訝的是，父親竟然「引導」母親一起吸食大麻。當年是母親主動提出離婚的，原因除了是她三番兩次忍受父親外遇，直至到了一個不能忍受的地步。還有就是她很討厭父親經常打哥哥，最後就是父親叫她一起吸大麻。

當年母親並沒有依從父親。只是，後來母親認識另一個吸毒成癮的人，就是妹妹的父親，而且他吸食的是俗稱「白粉」的海洛因。母親這次防備不來，但她知道吸食海洛因對身體造成的傷害最為巨大，因而轉為吸食冰毒。沈淪一段時間，母親發現不

¹⁰³ 鐵嘴雞：廣東話，形容人說話尖酸刻薄、嘴巴不饒人。文中外公對小時候的母親的稱呼加了個「仔」字。

能再這樣下去，她問自己是否要吸毒到死那一天。剛好有天在她想再購買毒品時，電話壞掉了，無法聯絡賣家。母親認為連上天也幫她，自那次起，她就開始靠自己的意志戒毒，往後也沒有再接觸毒品，就連幫助過母親的社工也稱讚她做得很好。母親說她戒得到毒，但戒不了煙。跟我聊天時，她也要求到室外抽煙。至此，我才明瞭母親覺得她自己很厲害，指的正是戒毒這回事。

母親用盡力量去戒毒，我深信這個過程必定很不容易。我也不忍再「直斥其非」，亦對她憑意志戒毒一事予以肯定。只是，我內心依然覺得她很苦。

母親說在很多年前，曾經參加過一個陪月課程¹⁰⁴，可是最後卻半途而廢。原因是她發現自己完全不懂得照顧孩子。我說：「因為你本身就沒有照顧孩子的經驗。」母親點頭承認，說我們都是外婆帶大的。而妹妹小時候則是由妹妹的父親照顧。聽母親說，妹妹鼻塞時，她的父親甚至用口為她吸出鼻涕。我曾聽長輩說外婆在我們小時候也做過同樣的事，母親強調她真的沒辦法做這樣的事情。另一個半途而廢的原因，母親認為當時的陪月學員都有用智能手機，會開群組互通消息。然而當時母親還在用普通手機，未能加入她們。因此，母親認為她們很差，都看不起她，把她排斥在她們的圈子外。聽完母親的話，我覺得她很自卑。因為無法融入群體，就認定別人不喜歡她。母親的「外在找碴鬼」很強勢，不斷怪責他人已經成了習慣。我看著眼前總是抱怨的母親，就像是一面鏡，映照出過去的自己。我發現過去的自己跟母親真的太像了。

回顧與父母聊天的內容，對他們的過去有了初步瞭解後，終於明白何以我離開原生家庭、結婚另組家庭後，以為從此得到解脫卻事與願違的原因。除了前文提到的交通意外，我繼續在人際溝通分析的理論中，看見自己的問題。

TA 理論的核心，包括 3 個自我狀態模式（Ego-state model），分別為「父母自我」（Parent）、「成人自我」（Adult）和「兒童自我」（Child）。簡略如圖 1 所示¹⁰⁵：

¹⁰⁴ 陪月課程：廣東話，即月嫂培訓

¹⁰⁵ 同註 96。P.41

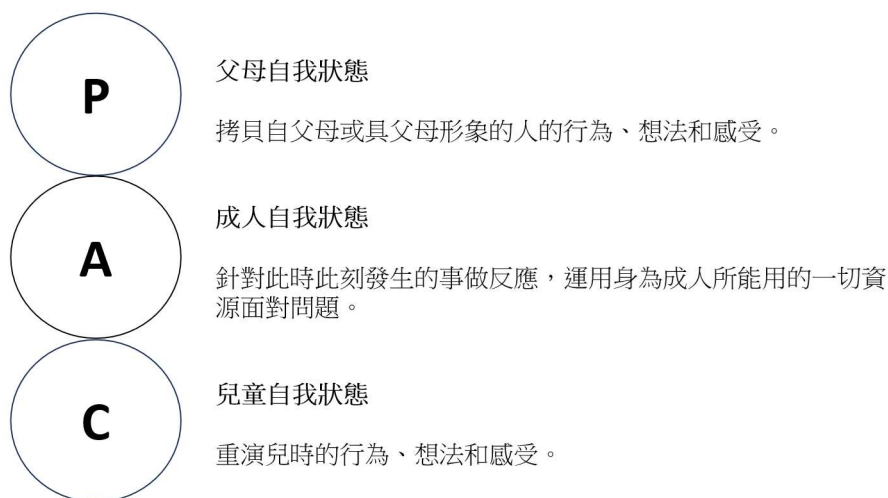


圖1：自我狀態模式表層結構圖

根據圖2所示¹⁰⁶，「父母自我」狀態又細分為「控制型父母」（Controlling parent, CP）與「照顧型父母」（Nurturing parent, NP），而「兒童自我」又細分為「順從型兒童自我」（Adapting child, AC）與「自由型兒童自我」（Free child, FC）。以上4項都各有正、負面之分。

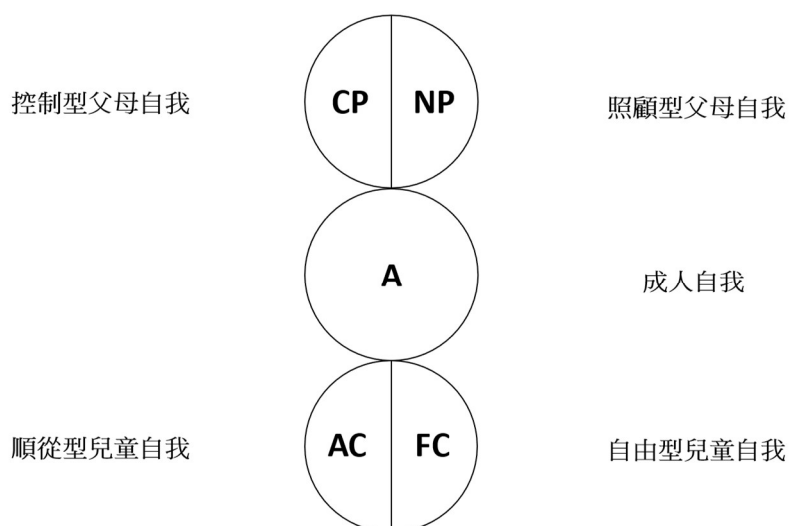


圖2：自我狀態的功能分析

¹⁰⁶ 同註 96。P.53

一般人會在不同的自我狀態間轉換。當我認真工作，埋首處理日常事務，與同事協力解決問題，就是處於「成人自我」狀態。當我坐在雲霄飛車上快樂歡呼，就是處於「自由型兒童自我」狀態。

不過，很多時候，我的行為卻顯示我處於「父母自我」狀態，尤其負面的「控制型父母」狀態。例如，我在街上被人碰到會馬上感到生氣，瞬間跳入負面情緒與反應。表面上純粹因為討厭跟陌生人接近，曾經遭受過暴力對待而在日後對肢體觸碰生出過度警覺的反應（因為被肢體觸碰而情緒重現，以為自己又受到攻擊，陷入危險的處境）也可能是原因之一。但實質上，這是複製自父親的感受與行為。我小時候偶爾會目擊父親與陌生人衝突，即使記憶好像很模糊，但其實小時候的我已經囫圇吞棗地「學習」了父親以指責或「戰」的模式去面對類似狀況。當同類事情發生，我會傾向憤怒、責難和批判。即使長大了，我仍然脫離不了這個慣性反應與機制，它已經深深植入記憶之中，長大成人後我則繼續不由自主地沿用這種作戰模式去應對與路人不經意的肢體碰撞。

另外，從前我經常抱怨、批判、指責，如此情緒化與暴怒的個性，相信是複製自母親的。這顯示當我陷入以上各種負面情緒與行為時，我就是在負面的「控制型父母」狀態裡。記得讀初中時，因為跟同學有些小爭執而被老師訓話。老師對我說：「洛敏，我素來知你一張嘴很刁。」其實，這跟外公說母親是「鐵嘴雞仔」是沒兩樣的。一直以來，我很不喜歡父母愛指責、批評的個性。然而，心底深處，又猛然發現自己跟他們太像了。過去，這種念頭通常會在腦海一閃而過，而我並不會深究下去，甚至是有點逃避、壓抑的。

自我狀態還有第二層次的結構。除了自己，父母也各自具有他們的3種自我狀態，很多思想也會代代相傳，影響下一代。如果更深入一點去看我的「父母自我」狀態，裡頭其實是把父母（或具有父母形象的人）的3種自我狀態全部內投（Introject）進來，即是未經任何思考就接受他者的價值觀與行為，就像上文提到我囫圇吞棗地「學習」父親的行為。父母的各種自我狀態都有機會影響到我，以致我在不知不覺間複製了父母的想法與感受。

不只是父母與我之間，如前文所言，我主觀覺得姊姊某部分的個性跟母親很像，如經常抱怨、情緒切割、具有受害者心態等。我認為是母親負面的「順從型兒童自我」

影響到姊姊，導致這些負面行為與想法植入及構成了姊姊的「父母自我」，而且形成了其負面的「控制型父母」狀態。

舉例，母親會抱怨作為長女，需要照顧弟妹，這狀況令她身心透支，認為自己吃了不少苦頭。雖然，她是順從了外公外婆的要求，照顧弟妹，但長期下來，她可能是心不甘情不願的。而姊姊亦曾經在家中沒有大人同在的一段日子，短暫負起照顧家庭的責任。照顧的對象是我，姊姊需要當兼職、煮飯、做家務等。姊姊很順從，做是做了，然而她的內心也可能很不情願，覺得很辛苦，或者覺得這樣辛苦卻沒有回報。

再說，也許在我們小時候，都曾經接受過母親那種很不到位的照顧，例如我躲在被窩生病了母親也遲遲不察覺。3年多前，姊姊的女兒因為牙齦發炎導致發燒，但姊姊竟然明知她牙痛也沒有立即帶女兒看牙醫，而是給她吃退燒藥。這種在照顧上的力有不逮，我覺得也是姊姊從母親身上內投進來的。小時候的姊姊或許很不喜歡像母親這樣的照顧方式，但另一方面，卻會不知不覺複製了母親的做法來對待自己的孩子。

再推遠一點，過往與母親、大姨聊天時，我會知道大舅舅的口吃、視力缺憾與呆頭呆腦，是由於他小時候發燒生病了，外婆卻沒有即時帶他就醫所致，可見外婆在照顧孩子方面也有一些失功能的部分存在。而且，外婆漠視大舅舅的天賦，明知他喜歡把機器拆掉再組裝，而且得心應手，曾經更有人建議大舅舅報讀相關的職業先修課程，卻因為外婆認為入讀一般正規學校才會有出路，因此並未允許大舅舅發展其志趣。說到這裡，我猜是不是因為有了大舅舅的前車可鑑，到我發燒時外婆才會這樣著急，揩著赤腳的我去看醫生。

以上這些事情，令我相信家族中一些行為、想法與信念，真的會在無形中代代相傳。

過往我也經常覺得哥哥、姊姊和我都很情緒化，這也是緣於父母從小到大不懂得處理情緒，而且經常透過發脾氣來發洩不滿。例如父母從前過的都是貧苦生活，面對很多狀況，不得不逆來順受，例如被打罵的時候，被要求去問人借錢的時候，卻從來沒有好好疏導過負面情緒。如是，他們負面的「順從型兒童自我」亦會內投到我們的「父母自我」，以致當我們感到不如意時，便會感到焦慮不安，傾向以發脾氣來宣洩不滿。

至於父母對待我們三兄妹的方式，很多時候都不是運用他們的「照顧型父母」狀態。更多時候，他們以看似是「父母自我」實質卻是「兒童自我」狀態的模式來跟孩子互動。根據伯恩的說法，這樣的互動中，父母其實無法真正執行作為父母的功能，而子女則會發展出明顯的人生劇本。

以父親為例，小時候，他與大伯的相處，使他根深柢固地認為「小孩做錯事被大人打是應該的，作為孩子絕對沒有生氣與悲傷的餘地」。這個思想一直停留在父親的「兒童自我」狀態裡。現在父親回頭去看，似乎明白到當時作為長子的哥哥只是因為妹妹出生而感到被忽略，因此才做出很多極端行為希望獲得大人關注。只是，當年（甚至現在）父親的「兒童自我」覺得哥哥的行為很厭煩，讓他受不了。父親從來沒有運用他正面的「控制型父母自我」去教導哥哥如何適應妹妹出生的狀況，也沒有以正面的「照顧型父母自我」去關懷哥哥，盡量讓哥哥感到被愛，而是任由自己負面的「順從型兒童自我」對當時還很幼小的哥哥生厭、不耐煩，並且期望哥哥能夠像他小時候一樣，在不符合大人定義為「乖孩子」的標準時，就活該承受責罵和體罰，而且不許反抗。以上種種都構成了日後惡劣的父子關係。

雖然父親承認自己在育兒方面的不足，但言談間又會發現他依舊把問題與責任全歸咎在哥哥身上，並表示對哥哥非常失望和痛心。不然就是無奈地說：「可能是我上輩子虧欠他的。」父親說話表面上頭頭是道，但我細細分辨，又會發現他的話未必就是合理，甚至是帶點扭曲。伯恩曾提出「成人自我」可能會受到「父母自我」和「兒童自我」的污染（Contamination）。有些人會將「父母自我」或「兒童自我」的觀念當成是「成人自我」而形成偏見。如果一個人相信了來自「父母自我」的信念，然後他的「兒童自我」又對此表示贊同，並把兩者結當成事實，甚至誤會這就是「成人自我」，此情況就屬於雙重污染。看到這裡，我就明白，父親完全接受了大伯對他那一套，大伯的行為向父親表達了這個訊息：「你做錯事，我就要好好修理你！」父親的「兒童自我」就會想：「我做錯事，我活該被修理。」從而形成了扭曲的想法，還誤以為用打罵方式管教哥哥是正確的。而我再往此處推想，對於大伯的行為，父親頭腦上認定自己沒有生氣，也可能認為自己不可以生氣，對於生氣與不快等情緒，他的防衛機制選擇了掩蓋與壓抑。

突然想起，活了這麼多年，我從來沒有見父親哭過。我認為大伯對父親所作的行為完全不合理，並足以構成創傷。小時候的父親，絕對有權利去感受憤怒和悲傷。在

我面對和療癒自己的創傷時，哭泣與哀悼都是必需，這也是復原的關鍵。我是連生病也會躲在房間大哭一場，然而，父親卻從未面對、處理、消化和接納自己的情緒。愈是不處理，情緒就待得愈久，並不會因為壓抑而煙消雲散。久而久之，那些長期積壓的怨憤，隨著婚姻關係緊張、兒子難以管教等狀況下，便肆意爆發出來。

同樣地，對於外公要求小時候的母親去借錢，我也認為不合理，上文提到這是一種情緒忽略。當然，我相信外公真的無意讓小時候的母親擔驚受怕或把她推入險境，但當我代入母親，想像一個小女孩要獨自面對如此狀況，感覺就像是被遺棄的孩子般，非常無助。再加上母親的成長環境，我相信她一路上也承受了不少創傷。當讀到有關榮格（Carl Jung）集體潛意識（Collective unconscious）和原型（Archetype）的著作時，便會覺得母親這一生都困在那個被遺棄的孤兒狀態¹⁰⁷中，亦從未走出陰影，向光明一面靠近。

母親很愛外公外婆，同時相信外公外婆也很愛她。母親曾對我說過外公外婆從來沒有打過她，但我發現她的說話前後有矛盾。當母親被冤枉偷了人家食物時，外婆就有打過她。外公外婆再怎樣好，作為父母，可能也有做得未如理想的時候。對於外公外婆不慎讓母親受傷害的部分，母親也是選擇性否認，不當一回事。從母親勸我忘記她曾經嫌棄我可以看出，母親也是這樣跟自己說過無數次，說服自己去忘記父母對她造成的傷害。跟父親一樣，我認為小時候的母親也有憤怒和悲傷的權利，但她漠視了一切負面情緒。為了逃避生活上各種痛苦的感覺，於是沈迷打麻將、吸煙、吸毒等成癮行為。

另外，與母親相處時，我發現她的「成人自我」幾乎蕩然無存。有一次，我約她在一個大型購物中心的美食廣場用膳。美食廣場位於高層，置身其中可以望到下面的樓層。母親會像個小孩以激動誇張的口吻說：「好高喔！我很害怕，我有畏高的。」那一刻，我反而要像個母親或大人那樣安撫她，跟她說如果害怕就不要再往下望。還有母親之前不看場合，口不擇言的舉動，也不知道這是有失禮貌，都顯示了她並不在「成人自我」狀態裡。加上母親多年來沒有負上作為母親的責任，很久以前，我就已經覺得她幼稚得像個未成年的孩子。

¹⁰⁷ 蘇絢慧。（2020）。成為自己的內在英雄：6種人格原型，認識「我是誰」，活出最好版本的自己。三采文化股份有限公司

前文提到的家庭圖，我發現各家庭成員都有「不懂愛人」和「不善理財」等特質，相信這也是我們三兄妹長期咀嚼、吞下和消化了父母的想法、行為與價值觀所致。其實，處身在這樣一個失功能的家庭，哥哥、姊姊、我和妹妹，或多或少都有 CPTSD，都同樣背負著沈重的人生劇本。

因此，我終於明白儘管我的身在空間上、地理上已經離開了原生家庭，但其實我在心理上、心靈上，都複製、內化了父母某部分的想法與行為來過日子，一直受他們的影響。這正是我苦的由來。

幸而，在我的「兒童自我」中的「成人自我」（伯恩稱之為「小教授」，指的是在沒有受到父母影響的情況下，小孩自發的直覺與學習解決問題的能力。），有一個特性是跟父母和手足截然不同的，就是我從小就具有自省能力。即使從前我經常指責他人，但是內心又會隱隱覺得這樣是不對的（「內在找碴鬼也並非一無是處」）。例如，中學時向老師「求分」一事，對於老師的教訓我會認真反省。從前我會因為自己做錯，覺得自己不好，花很多時間自責、內耗和反芻。直到近年，我學習到即使覺得自己做錯時，也不用老是責怪自己。我可以調整說法：「不是我不好，是我做得不夠好。」這是一種思考修正法¹⁰⁸，適合用來對付「內在找碴鬼」。然後，我會以懺悔代替後悔。

在成長過程中，不斷複製父母的想法、行為與信念，令我一直徘徊在痛苦邊緣，活在自設的人生劇本裡。唯有自省與覺察，慢慢療癒自己的傷痛，才能令我脫離父母的陰影，拿回生命的自主權，重獲心靈自由。

第三節 老實修行

當我能夠從圈內跑到圈外，換個視框去看圈內的自己，深度覺察自己的內在，充分感受來到我心裡的各种情緒，就是一種強而有力的轉化。清楚覺知自己處於怎樣的狀態，難受時試著去與這個難受同在，脆弱與悲傷時就好好哭一場，哀悼自己所失，讓情緒找到出口，不讓它們積聚成憂鬱與牢騷。我開始學習接納生命中的一切起伏，也學會以較健康的方式去面對痛苦和煩惱。

¹⁰⁸ 同註 13。頁 154-155

然而，療癒也好，修行也好，過程都是漸進的，而且沒有終點，是一生的功課。療癒，不代表傷痛從此消失。修行，也不代表永遠沒有煩惱。有時候，我會覺得自己正在進步。有時候，彷彿又在倒退。當我跟楊蓓老師提起這個進進退退的情況時，老師微笑對我說：「所以要老實修行。」

來說說我在復原與修行路上卡關的部分。初開始修行時，我已經很清楚了解自己的指責型與戰模式對自我與他者關係極具傷害性。因此，我覺得自己是時候要修心養性，不可以再當一只不討喜的「憤怒鳥」。

直到有一次，一位朋友在人前做了一件事，我感到不受尊重。那個當下，我感到臉上熱辣辣，但卻忽視了這股不舒服的感受，把它壓下去，裝作沒事。當天晚上，我感到胃部一直翻滾著，是什麼讓我消化不良呢？一定不是吃進肚子的食物。我覺察到自己應該是為了白天那件事，仍然過不去。這時候，「內在找碴鬼」出現了，它告訴我：「我正在修行，絕不能再像從前般生氣發脾氣。」於是，我決定 LINE 向那位朋友訴說感受。我字裡行間都很小心，避免有半點責怪對方的意味，只想讓她知道，她做了這個行為，我感到很不舒服，而不是說因為她做了什麼令到我很難受。（即使當時我覺得後者才是事實）後來，朋友想跟我直接溝通，但我發現自己在那個當下已經很乏力，便拒絕了她，說下次再談吧。後來，朋友回了我的 LINE，那些字句卻讓我感覺她根本不覺得自己的行為有什麼問題。我心想，算了罷。就這樣，為了不要當「憤怒鳥」，我硬生生吞下了那團熾熱的怒火，繼續裝沒事。只是，日後，每當在路上遇見這位朋友，我的身體下意識就想避開她，感覺一靠近她就會有危險似的，朋友當然也感受到我那幽微的情緒。

這件事讓我很煩惱，同時我繼續嘗試壓抑不舒服的感覺。心想朋友一場，還是不要弄到這個田地吧。於是，我不只放下作戰狀態，還採取了討好模式。有一回，遇到這位朋友，明明氣氛就很尷尬，我卻鼓起勇氣，好意問她要不要喝豆漿，結果她拒絕了我。自此，我們的關係就怪怪的，不再像從前般友好，互相心存芥蒂。其實，我相信大家都是不好受的。後來，我明白朋友之間頻率不同，大可不必勉強。幸而，朋友當不成，我們也沒有變成敵人。這件事也進一步讓我明白勇於做自己的重要性，不用執意去讓自己去成為一個被喜歡的人，也算是一種夠愛自己的表現。

我又想起幾年前，跟母親重新連結，本以為可以跟她好好相處。不過，母親那種喋喋不休且霸道的說話方式，加上頻繁地抱怨，令我幾近窒息，甚至身體出現很多狀況。我表面上都聽她的，暗地裡卻感到極其厭煩。後來，我發現，原來母親（還有父親）這種與人對話的模式也是戰的一種，是會耗盡聽者的能量。

追溯起來，原來尚未來台之前，我就已經開始抗拒當一只「憤怒鳥」，並希望自己能夠成為一個溫柔的人，例如我會強迫自己耐心聆聽姊姊抱怨其前夫。但是，走著走著，就卡關了，原因是我還未懂得真正地體貼自己。急於由戰退到討好（但我認為這也是療癒自己 CPTSD 的一個小進程），還有在傷害和憤怒並未消化與處理前，就草率地選擇了原諒，包括母親與上述那位朋友。Pete Walker 指出這是一種假性原諒¹⁰⁹，動機可能是內心渴望擺脫過去，與原諒的對象愉快地相處。然而，「原諒的深度，是根據感受到的怪罪強度而定。」只有願意擁抱自己與生俱來的情緒兩極性，才能完整地感受情緒。上一節提到我跟母親對談，對我來說，實是一種大躍進。因為我終於運用了自己一直都很薄弱的「成人自我」跟她溝通，同時鼓起勇氣去怪罪（這個大概是負面的「順從型兒童自我」），將我埋藏心底已久的傷痛與憤怒用一種較為溫和的方式向她表達。

健康地表達怪罪，能創造對於勇氣和力量的真實內在體驗…… 從癱瘓性的恐懼和無助，立刻轉移到充滿力量 and 安全的感覺。¹¹⁰

當母親抱怨時，我適度地讓她感知到我的不耐煩。甚至，我重新拿回自己的話語權，有意識地不讓她壟斷整個交談。大概這樣會令母親覺得很「冇癮」¹¹¹，她竟然提出早點結束約會。對比幾年前，初見母親聽她說了一整天的話然後回家後頭痛和身心症發作，真是天壤之別。

我終於明白根本不必糾結於壓抑怒火或強迫自己討好，這樣就像收集點券¹¹²般，只會引發更多的抱怨與牢騷，還會造成各種身心症狀與不良後果。而我也明白「憤怒鳥」也有其重要價值，憤怒作為一種情緒，是來提醒我要懂得保護自己和覺察自己的

¹⁰⁹ Pete Walker (2022)。如果不能怪罪你，我要如何原諒你？從哭泣、怪罪到原諒，真實療癒你的內在創傷（陳思含，譯）。柿子文化事業有限公司。頁 200

¹¹⁰ 同註 109。頁 192-193

¹¹¹ 冇癮：廣東話，沒趣、掃興的意思。

¹¹² Thomas Ohlsson、Annika Björk & Roland Johnsson (2009)。人際溝通分析——TA 治療的理論與實務（黃珮瑛，譯）。張老師文化事業股份有限公司。頁 75

無意識。約會結束，我送母親去車站。臨分別時，母親主動擁抱我，我迎向她，緊緊的抱著她，這是一個扎實的擁抱。捨去從前隱忍的態度，尋回一致性跟母親溝通，反而能夠有效減少母女之間的隔閡。

作為女兒，我的功能不是要教導父母，也不是執意改變父母。人生走到這一步，能夠看清家族中代代傳承下來的傷痛，明白到無論外公、外婆抑或父母，都有很多不同面向，不同的難處，我終於能夠放下區分是非對錯的執著，甚至為了上一代的痛苦與失落而感到悲傷。在我聽完母親敘述她的童年，就曾為她小時候的遭遇而深切哀悼。想到父親一生無法獲得至親的讚賞和肯定，還有他長久沒有哭出來的眼淚，我亦深感難過。對於父母，我漸漸地可以由怪罪步向原諒。然而，Pete Walker 強調原諒的感覺可以是短暫的、不完整的、不永久的：

不讓原諒變得僵化，也不要錯誤地拿原諒來掩飾再訪的恐懼、傷害或憤怒，就可以維持情緒的活力。

他指出哀悼童年失落的重要性，這是持續一生的歷程，「而且這種哀悼有時會暫時取代原諒感。」這個觀點讓我舒一口氣，怪罪有時，原諒有時，正正是我一直經歷與體驗到的感受。我正在學習擁抱情緒的兩極性，不刻意追求展現寬容與溫柔，不刻意抗拒「憤怒鳥」於內心浮現。因為我體會到，有時候沒有經歷過憤怒的階段，就無法生出真正的寬容。

哀悼過後，走過了一段自我療癒的旅程，我重新發現到埋藏在腥風血雨背後，那些美好的童年回憶……

我想起父親總是在忙碌工作以後，講故事哄我入睡。他講的不是童話，而是鬼故事。還有外公經常在家播放恐怖電影，耳濡目染之下，我從小就對鬼神之說產生濃厚興趣。直到現在，我仍然喜歡看恐怖電影、收聽網台的恐怖節目，還有閱讀鬼魅題材的書籍。早前，我就為台灣已故法醫楊日松的傳奇故事著迷，對於他長年「養」著一顆人頭而感到嘖嘖稱奇。從小父親又會說許多佛家因果故事給我聽，這些故事令我對佛法有了初步的認識，對我往後的人生有著很多正面影響。中學時，我開始對閱讀小說和寫作產生興趣，其實都是受父親影響。而我之所以喜歡攝影，看世間種種漂亮的映像，對於美的追求也是父親賦予給我的。

我又想起母親帶著我逛商場，突然俯身迎向小小的我，溫柔地向我索吻。有一段日子，姊姊和我會跟著母親到超級市場購物。回家時，由於電梯不會直達我們住的樓層，我們需要下一層樓梯才會到家。當我們步出電梯，母親雙手提著剛購買的糧食與日用品，走起路來左搖右擺，口裡不斷發出古怪的叫聲，原來她正在扮怪獸，裝作要來捉我們。姊姊和我覺得很好玩，一邊大笑一邊嚇得趕緊加快腳步跑到家門口。原來母親沒有發脾氣罵人的時候，是這樣可愛的。當我跟外子提起這件往事，外子回應了我一句：「你也是呀。」我才想起，外子曾不只一次對我說過：「你不發脾氣的時候，真的很可愛。」然後，我又想起自己寫給外公的悼文中，也有提過當外公不生氣時是有多可愛。

雖然說哥哥常常欺負我，但原來我曾經確實深刻感受過哥哥對我的愛。記得小學時，哥哥和我一起外出，他揹著我一口氣由 6 樓跑到地下，期間我們二人都笑瘋了。小時候，也因為有哥哥這個男生在，我們才可以有電視遊戲機玩，由紅白機、超級任天堂到 PlayStation。直到現在，我仍然很懷念小時候玩過的電視遊戲。幾年前，與哥哥和 B 去日本旅行，即使我有工作和收入，但哥哥每次吃飯都要為我出錢，待我如小孩子般照顧有加。我想要穿和服拍照，哥哥爽快說好。後來我聽 B 說，才知道她之前曾提出同樣請求，但哥哥就是不依。而我只輕輕說了一句，哥哥就欣然答應，這些事情都足以讓 B 吃醋。

初中時，我一時技癢，寫了個小劇本，跟姊姊二人分飾多角，錄起廣播劇來。我們都很專業，錄的過程忍住不笑。錄完以後重聽，就一起笑彎了腰。從小姊姊和我之間就有很多 inside jokes，是只有我們兩姊妹才聽得懂和心領神會的笑話。即使現在手足之間各散東西，然而這些記憶中的吉光片羽仍然能夠滋養我，讓我會心微笑。

其實，我的童年過得很豐盛，我永遠記得自己吃過的美味可口的零食，玩過的積木玩具，看過的卡通（大姨常常租借 Tom and Jerry 卡通錄影帶回來給我們看）、畫過的小漫畫，還有在圖書館看繪本、愉快地在公園玩耍、奔跑……

原來，我的生命不是只有傷痛，還有許多歡笑和快慰的時刻。

上文提到療癒是一生的功課，我需要做的是保持深度自我覺察，逐漸減少情緒重現與負面的「控制型父母自我」狀態，以對治 CPTSD 和人生劇本。有時，我會在無意識的情況下，不小心（複製母親）用了重語氣跟外子說話，話一出口，就有覺察了。

然後，外子會平靜地要求我換個方式再說一遍，我就會來個 180 度大轉變的溫和語氣把話再說一遍。這個方式很有效，而且誇張中帶點搞笑。這樣恆常地練習，說不定，有一天，話未出口，我就已經有所覺察。在此感謝外子一直配合我去進行自我治療。

現在，在街上偶爾也會被路人碰撞，實不相瞞，我內心的第一個反應依然是憤怒，還是有罵人的衝動，真不愧為「憤怒鳥」。跟過往不同的是，當面對情緒重現，我不會再對人破口大罵，通常只會自己碎碎唸一下。雖然我無法令自己不憤怒，但當有了覺察，我知道自己不一定要繼續複製父親的模式。有時候，我會容許自己在不影響他人的情況下生氣一會兒。然後，我會轉念，理解人們只是不小心，並不是惡意攻擊我。在生氣的當下，最好就是深呼吸。或者學習聖嚴師父教導的「默照禪」：清楚知道自己在生氣，是照，不受這個生氣影響，則是默。我相信反覆地練習，加上多探索自己生氣背後的真正感受，漸漸理解到當生氣時，除了向人發脾氣和隱忍之外，還可以有很多別的選擇。當我學會跟自己的憤怒共存、和解，就有助降低情緒重現對我的影響。

前文提到外子鼓勵我來台讀書，是出於一種巨大的慈悲。外子確實是一位心理強大、可靠且懂得愛的人。即使從前我們的關係出現了很多問題，如根據 Bowen 理論，外子屬高功能，而我卻過於低功能。從 TA 理論的角度，我們是構成了一種不健康的共生關係（Unhealthy symbiosis）¹¹³。一般狀況下，人都具有 3 個自我狀態，但是那時候外子為了照顧我，只展現了「父母自我」與「成人自我」，關閉了自己的「兒童自我」。而我則享受著外子的照顧，將「父母自我」與「成人自我」排除了，「兒童自我」則長期偏高。我們二人加起來，本應有 6 個自我狀態，但事實卻只剩下 3 個自我狀態。當我們漠視自己的某些功能與狀態，關係亦隨之失衡。

從嬰兒長大成為小孩的過程中，父母都需要以一種健康的方式，逐步地讓孩子感到失望，即是親子之間由本來非常緊密的共生關係中逐漸分離。父母會讓孩子知道自己的需求不會無了期地被滿足，然後孩子慢慢在失望中探索並發展出「成人自我」，這是孩子成長與獨立的必經階段。然而，在失功能的家庭環境之下，我小時候並沒有經驗過這樣逐步健康地失望的過程。

當外子一開始與我交往時，了解我的家庭背景後，他不只沒有逃離，反而生出保護我的心，而這樣的保護，近乎是溺愛。而我在外子的保護下，終於感受到被愛。根

¹¹³ 同註 96。頁 283

據榮格的心理分析，可以說，我們的關係是始於投射。當外子進入關係，便學習他母親的無條件付出（婆婆終生的工作都離不開照顧嬰兒、小孩和弱勢人士），這是外子的阿尼瑪（Anima）¹¹⁴，其內心潛藏女性向的一面，是充滿母性地去照顧弱小，從而獲得自我價值與滿足感。（再往深一層挖掘，外子會說婆婆之所以喜歡照顧人，其實是反映了她內心非常渴望被呵護、照顧。）而我從小面對太多創傷，身心俱疲，太需要受保護了，外子的無條件接納與寵愛正是我所需要的。而且從小我就不是一個聰明的孩子，但其實內心卻總是渴望成功，成為一個有能力的人。（只是這一面被我自卑、低自尊與需要被照顧的面向所壓抑，沒有充分發揮。）在我的個人思想裡，白襯衫，披一件西裝外套，對我而言就是能力與智慧的象徵，相信以上就是我的阿尼姆斯（Animus）¹¹⁵，即內在男性向的一面。因此，我會被有才幹的男生所吸引，而外子的出現正合我意，如是我們一拍即合，各自在關係中滿足了自己的需求。

往後的共同生活，也反映出這種投射關係。例如我特別喜歡外子穿西裝和白襯衫，當他這樣穿著外出上班，我就會感到很滿意。甚至，我自己也很喜歡穿白襯衫，比起裙子，我更喜歡穿褲子，偶爾會作中性打扮。前文提到我會執著地干預外子的穿搭，後來我發現這是一種滿足自我投射的行為。這讓我思考到究竟我愛的是外子本身，還是我內心投射出來的對象？還有，小時候住在石塘咀，經常跟外婆散步到香港大學，當時我就很想長大以後可以考上港大。但最後我沒有入讀港大，倒是外子後來考上了港大的碩士。我所渴望追求而又沒有完成到的事，感覺外子都替我完成了，其實是我把自己的夢想投射到外子身上。

然而，當投射幻滅，考驗就出現了。外子逐漸看見現實的落差，過度地付出與照顧，結果種出一顆「生骨大頭菜」，助長了一段不健康的共生關係。

終於，外子的「父母與成人自我」深明這樣下去是不行的，他了解到自己必需要忍痛放手，才能夠讓我成長。因此他鼓勵我赴台讀書，這正是一個讓我逐步健康地失望的方法。外子擔當了父母的角色，重啟了我過往發展停滯的部分。如是，本來小時候就該學會逐步健康地失望，我卻在長大成人以後，才真真正正地體會到這是怎麼一

¹¹⁴ Carl Gustav Jung (2001)。榮格自傳——回憶·夢·省思（劉國彬、楊德友，譯）。張老師文化事業股份有限公司。459-460

¹¹⁵ 同註 114。

回事。由我隻身哭著上飛機，來到台灣，我彷彿失去了一個長久撫育和保護我的搖籃。然而，這對於我而言是一種健康、有益而又必然要面對的失望。

事實證明，經過這幾年的獨立生活，我們擺脫了不良的共生關係。近年，外子可謂「兒童自我」大解放，重拾了做模型的樂趣，甚至接近瘋狂程度。幾乎每次外出與旅遊，他都要逛玩具模型店。若外子來台旅遊，我會事先在地圖點出玩具模型店所在，然後陪著他去逛。現在家裡各處都擺滿了外子的模型，儼如一個模型展覽廳，外子對此感到很得意。而且，我還發現外子偶爾會活像小孩般向我撒嬌，這是很久都沒有發生過的事了。與外子討論時，他會發現到，原來自己不用一直飾演強者，除了在事業上衝鋒陷陣，照顧父母和妻子，同時也允許自己可以當一個被照顧的角色。這樣他的人生，才會趨向完整。而我也重新建立自己的（正面的照顧型）「父母自我」和「成人自我」，除了前文提到我來台後訓練自己獨立外，現在還擴展到照顧他人。例如前陣子婆婆與外子來台旅遊，我事前用心規畫和安排行程，旅途上我會擔當嚮導角色，盡量不用他們費神和操心，讓他們玩得安心盡興。結束台灣行程後，我們又到了日本旅行。雖然日本的行程主要由外子負責規畫，但這趟旅程也令我訝異於自己原來也能夠協助外子照顧婆婆，尤其當他「兒童自我」爆發，沈迷看模型時。我喜歡到日本旅行，但一方面又明白與長輩旅行不能夠只顧自己玩樂，於是便適度地降低了「兒童自我」，盡量提升（正面的照顧型）的「父母自我」與「成人自我」。

就這樣，外子和我不再漠視自己某部分的狀態，現在二人又變回 6 個自我狀態。因此，我很感謝外子把我「放逐」到台灣，讓我由從前很脆弱轉化成現在茁壯的狀態。這個當初看似殘忍，實質卻是慈悲且具有智慧的決定，足以改寫我的人生。

而我對外子的投射幻滅了以後，又該如何處理呢。最近，當外子買衣服，向我「徵詢」意見時，我開始慢慢解除對他的干預。我明白外子可以隨個人喜好選擇自己喜歡的衣飾，以何種形象示人，便告訴他：「你喜歡就好。」我會尊重他的決定。即使，外子有時穿得很隨性，無法展示我鍾情的時尚模樣，但我知道，外子是自由的，他活著並不是為了符合我的期望。另外，我發現自己滿喜歡學習的，認為自己亦可以透過多讀書和持續進修，重新規劃未來發展動向，來圓滿自己內心那股渴望成功的陽性能量，而不是靠著外子的才幹來滿足自我虛榮。我要做的是收回投射，即使發現真實的外子並不盡是我心目中的阿尼姆斯，當他在家裡穿得不修邊幅，或者又長胖了一

點點，然而他就是他。我不再是個「愛無能」，我學習愛，愛外子的本來面目，就如他愛我一樣。

現在的我，懂得愛自己，照顧自己，比從前獨立多了。就連外子都時常稱讚我，說我成長了很多，現在已經沒有聽到外子稱呼我「生骨大頭菜」了。最近，朋友 Y 來台旅行，我們一起遊高雄、台南和台北，玩了很多天。我們有時同遊，有時各自獨旅。一個人很好，有伴也很好，兩種狀態我都喜歡、都需要。旅程中，Y 一直感謝我的照顧，如帶她去好吃的餐廳，看地圖引路，訂台鐵高鐵的票時間都掌握得很好等。Y 說：「你跟檳城旅行那次很不一樣呢！那次你全都靠我，這次輪到我靠你了！」其實 Y 都很照顧我。然而，聽她這樣說，我內心真的很感動。

去年，向來身體健康的我，竟然在半年內病了 3 次。每次都只是我獨自一人，當我感到頭昏腦脹，心情非常惡劣時，就拿著一個軟綿綿的龜殼抱枕來出氣，邊哭邊不斷打它。神奇地，當我發洩完，頭部脹痛的感覺完全消失，整個人都放鬆了，連我自己也覺得很神奇。經歷過這些難熬時刻，我依然好好的。我開始不那麼害怕被遺棄，因為我把自己照顧得很好，絕對有能力成為自己的靠山。生病亦令我體會到無常，我開始學習放下對未來的恐懼和焦慮，不再試圖掌控，提醒自己活在當下。

Pete Walker 指出 CPTSD 會令人反覆經歷遺棄性憂鬱、恐懼、羞恥、內在找碴鬼和戰、逃、僵、討好的過度反應。有時候，又會倒過來反覆經歷戰、逃、僵、討好的過度反應、內在找碴鬼、恐懼、羞恥和遺棄性憂鬱，因而陷入惡性動態循環，導致情緒重現。一旦為了逃避可怕的情緒重現，更有可能會走向酒精、藥物等成癮行為，甚至萌生自殺念頭。

時間回到幾年前，經歷「反送中」，加上我本來個性使然，整個人長期陷入戰的過度反應。一方面，因為辭退了工作，被迫面對自己內在空虛感，冷不防「內在找碴鬼」將我批評得體無完膚，令我認定自己一敗塗地，徹頭徹尾是個失敗者。而後，恐懼與羞恥感油然而生，使我痛苦萬分，好想自己能夠死去，永遠消失在這個世界上。原來，這是一個靈魂暗夜，我徹底經驗了一場龐大的遺棄性憂鬱……

幸而在最難熬的時候，我做了這個決定——誦讀《金剛經》，意外地扭轉了局面，尋回身心平靜，最後不致跌落情緒重現的深淵。

那一夜，也許是我改寫人生劇本的開端。

榮格的一句話讓我覺得很深刻：Until you make the unconscious conscious, it will direct your life and you will call it fate.

轉眼數年過去，走到今日，內心充滿感恩。透過這篇生命敘事論文，我對自己過往的人生有了更透徹的瞭解。現在，我還是偶爾會感到茫然、恐懼、徬徨，各式各樣的思想與感受，來來去去，進進退退……即便這樣，對於這一切，我是保有覺知的，也知道埋藏於意識之下的陰影，是有著被探索與挖掘的可能，並藉以進一步整合自己，邁向自性化（individuation）。

最後，在此勉勵自己：餘生請繼續照顧好自己的身心，老實修行。



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

後記

論文完成了。看見自己一路走來，勇於踏出舒適圈，承認與面對陰影，看清人生劇本，然後重新整合自己，經歷創傷後成長。其實，從來沒有任何驚天動地的事情發生，但生命自有其動人之處。動人在於，書寫生命敘事的過程中，我成為自己的關懷者、照顧者。我既是案主，同時也是自己的治癒師。我耐心地撫育自己，這是我給自己最珍貴的禮物。

剛過去的 4 月，台灣地震頻仍。4 月最後一天，突然收到母親的視訊來電（這是母親第一次視訊來電，之前從未試過的）。我第一個反應是：嚇得魂不附體！絕不是誇張，當手機響起，看見來電者正是母親的一刻，我完全感覺到自己的心臟撲通撲通地跳動，好比地震發生的一瞬，怕得要命。我得接受，我仍然害怕與母親接觸的事實。鼓起勇氣接聽母親的視訊來電，她依舊喋喋不休，激動地說地震好可怕，為什麼經常地震，真的好擔心！然後她又以家長口吻叫我不要到處亂走，這樣會很危險的。我腦裡隨即閃過自己前一天才獨自踏上軍艦岩，坐在大石上，在強大風勢與不穩天氣之下欣賞風景的畫面。下一秒，就意識到自己的煩躁不安。我不得不承認這些負面感受的存在，同時，我接受它們的存在。這正是沒有任何驚天動地的劇情大轉變，一切情緒的出現，都是不由自主的。然後，我以平靜語氣回應母親：「放心，我懂得照顧自己的。」才想到母親的生活圈一直都限於她居住那一區，相約她到旺角吃飯，她對如何到達餐廳一無所知。相約她在九龍塘地鐵站碰面，她連約定的出口也找不到。想到此，我又彷彿看見昔日那個同是路痴的自己，同時看到現在熱愛出走冒險的自己。我常常有個感覺，我不願再跟母親一樣。同時又生出一個感覺：我好像長大了，但母親永遠都活像個小孩。本以為母親來電是問候我，然而我感受到的只是她一連串的焦慮情緒。那刻，唯有自我安慰：母親正在以她認為好的方式去關心女兒。我說服自己相信那些負面感受來了又去，並不會長久停留。不過，後來想想，這個負面感受真的都離開了嗎？還是一直凝結著，在心裡某一角落。會不會，我又再次掉入劇本裡，重複著過往與母親的相處模式？隱忍、壓抑、暗自生氣、迴避……

論文口試時，郭文正老師提到我運用、借助了各種知識與理論，來讓自己看懂發生在自己身上的事情。我依循著前人提供的方法，開始解構自己，對於過去創傷的經

歷逐漸釋懷。當我認為這些知識與理論很管用，老師就提醒我，這些知識與理論都是前人的經驗。解構以後，還有很重要的一個進程，就是建構屬於自己的一套獨立思考方式。倘若對學習過的知識深信不疑，便有可能被它們框住、綁架、標籤，並且有可能使它們成為自己另一個「內在找碴鬼」。老師又強調，在知識與理論以外，感受也是不容忽視。我相信，這個感受就是建構自己的關鍵。

回到母親來電一事，現在我覺察到「那些負面感受來了又去，並不會長久停留」這句說話，本身並沒有問題，我也曾真正經驗過這種釋懷的感受，然而卻並非我這一次面對母親時的真正感受。這彷彿是一直以來，書看多了，被催眠般地相信著、奉行著的想法。如果我只走到這裡，繼續不假思索地將這些話內投，我將無法踏上建構自己的路途。事實上，關於我害怕與母親接觸，世上並無任何一本書、一套理論與知識體系，能夠給予我具體答案。走到這裡，正是學習建構新我的時候了。當我再看真一點，便會發現那些負面感受仍舊躲藏著，尚未真正離開。問題依然存在，但至少我可以不再欺騙自己，說自己很 OK 了。再想想老師跟我說，我所看見的都是自己內心的想法，但是母親的想法與感受呢？她為何要打給我呢？背後會有什麼原因嗎？這些都因為我一己的害怕與逃避而沒有留意到的。老師的話，確實值得我深思。

目前走到這個階段，論文是完成了，但與母親的關係，則是我未完成的人生功課，只好承認自己還需要多一些空間與時間。奇怪地，當我寫到這裡，我突然感覺自己的傲氣頓時減少了，心又逐漸柔軟起來，我看到自己不再害怕迷路且勇於冒險而看不起母親仍然是個路痴。我內心深處不想跟母親一樣，然而當我年紀漸長，每當照鏡子或拍照時，總會從自己臉上看到母親的影子。原來我的容貌愈來愈像母親了。當拋開了「那些負面感受來了又去，並不會長久停留」這類固有想法，我便能聽見更多自己的內在聲音與感受。這些真誠的、個人的感受相當重要，都是建構自己、活出自己的內在資源。

5 月時，我在電影院看了一部電影——《九龍城寨之圍城》。九龍城寨早已拆卸，對於這個地方，我總是帶著幾分好奇與想像。散場後，我傳訊息問父親曾否進入過九龍城寨。父親很快回應，告訴我年輕時，在話劇社裡認識一位朋友就是住在城寨，父親曾經到訪過那位朋友的家。往後，父親也因為拍攝工作，進入過城寨幾次。然後父親繼續說了很多關於他在城寨裡的所見所聞……我發現，父親的多言，也有其光明面：他告訴我很多有趣的往事，滿足我的好奇心，正如小時候聽他講故事一樣。

論文考試時，老師們都有從一個更大的情境脈絡去看待父母一路走來的路…… 出生於戰後，家族從內地來港，生活在殖民時期的香港，經歷貧窮生活與動盪局勢，同時見證香港的黃金年代，然後到主權移交…… 老師們看到的是父母的苦，也看到他們都已經很盡力，只是敵不過時代與大環境的變遷。我一直從自身角度出發，認定父母是失敗者，是輸家。直到聽完老師們的話，回過頭來，反觀自己又何嘗不是無奈地被時代巨輪推著走，「兩傘革命」是一個衝擊，直到「反送中」，我體驗到無盡的哀傷與失落。當我可以從一個更寬廣的視角去看自己的家庭、父母，甚至自己，我可會生出更多的同理，少一點怨懟？

這篇敘事論文的限制在於篇幅所限，論文裡提及過的人物，例如大姨、婆婆（外子的母親）、曾經一起欺凌同學以及在我失意時總是鼓勵我的女友人、甚至只在文中出現過一次的大舅母等。她們與我的關係，背後也是千絲萬縷、數之不盡的故事。除了以上人物，我與運動的關係，與瑜伽的關係、與香港山野的關係、與大自然的關係，也是我生命敘事的延伸，是療癒過程中不可缺少的部分。只是，以上都無法一一在本文詳細敘述。

至於姊姊與侄兒、侄女的關係，面對無論樣子與個性像極了哥哥的侄兒，還有樣子與個性像極了我的侄女，姊姊置身在他們中間，我經常感到這是我們三兄妹關係的復刻。不過，這就是屬於姊姊的生命課題了，加上各種因素，因此並未能夠在本論文作出探討。假如這篇論文是一部電影，這些埋藏在我個人生命敘事裡與我密不可分、環環相扣的人事物、一切家族故事與家族成員的人生劇本，就似是一部尚未拍攝完成的外傳……

早前，在網路上看到有人用另一角度詮釋《金剛經》的四句偈：「一切有為**法**，如夢幻泡**影**；如露亦如**電**，應作如是**觀**。」將每句最後一個字串連起來，便得出：「觀電影法」4字。的確，人生如戲，能夠覺察自己的無意識，往後退一步，像觀看電影般，看清自己的人生劇本，甚或生命的本質，何謂實相，何謂虛幻…… 這真是我這輩子生而為人，很值得、很值得的一件事。而且，這個「觀電影法」的過程並不會隨著論文完成而結束，往後的日子，我會帶著更多選擇性知覺，建構自己，活出自己，創造自己的新生活。



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

參考資料

公務員事務局法定語文事務部 - 文訊 WORD POWER (2021 年 4 月)。生骨大頭菜。取自：

<https://www.csb.gov.hk/hkgcsb/ol/news/no83/html/p4.html#:~:text=%E5%A4%A7%E9%A0%AD%E8%8F%9C%E7%A8%AE%E5%BE%97%E4%B8%8D%E5%A5%BD,%EF%BC%88%E7%A8%AE%EF%BC%89%E5%A3%9E%E4%BA%86%E2%80%9D%E3%80%82>

李崇建（2018）薩提爾的對話練習 以好奇的姿態理解你的內在冰山，探索自己，連結他人（初版第十一次印行）。法親子天下股份有限公司。

林美珠、溫錦真（2018）。臺灣心理與諮商敘事研究之回顧與展望。中華輔導與諮商學報，53，81 - 116。

林純如（2021 年 7 月）。創傷的認識、覺察與預防。人生雜誌，455，27。

虎豹別墅（2024 年 1 月 2 日）。載於維基百科。[https://zh.wikipedia.org/hk/%E8%99%8E%E8%B1%B9%E5%88%A5%E5%A2%85_\(%E9%A6%99%E6%B8%AF\)](https://zh.wikipedia.org/hk/%E8%99%8E%E8%B1%B9%E5%88%A5%E5%A2%85_(%E9%A6%99%E6%B8%AF))

思考 HK（2018）。香港事·情：石礦場變妓寨 石塘咀見盡浮光掠影。取自：
<https://www.thinkhk.com/article/2018-10/11/30186.html>

留佩萱（2022）。尋找復原力（初版六刷）。遠流出版事業股份有限公司。

荔園（2023 年 11 月 7 日）。載於維基百科。<https://zh.wikipedia.org/hk/%E8%8D%94%E5%9C%92>

楊蓓（2017）叛逆中年（初版四刷）。法鼓文化。

楊蓓（2018）交心——自利利他的助人法則（初版五刷）。法鼓文化。

楊蓓（2019）翻轉人生的禪機（初版一刷）。法鼓文化。

聖嚴法師（2020）。歸程（四版）。法鼓文化。

聖嚴法師（2022）。聖嚴師父教默照禪（三版一刷）。法鼓文化。

聖嚴法師、丹·史蒂文生（2020）。牛的印跡：禪修與開悟見性的道路（梁永安，譯）
城邦文化事業股份有限公司。

聖嚴法師大法鼓。(2012年10月25日)。生(二,教養)(聖嚴法師-大法鼓 0028)
DVD [影音]。YouTube。
https://www.youtube.com/watch?v=OJFLj_zXSHI&list=PLoI7o8ncu-O8DDaABfNMNcwFpoWqwZjYM&index=27

葉安華、李佩怡、陳秉華（2017）。自我敘說研究取向在臺灣的發展趨勢及研究面向：
1994 - 2014 年文獻回顧分析。臺灣諮商心理學報，2017，5 卷，1 期，65 - 91。

維思維 WeisWay。(2021年10月31日)。你的戀愛是哪種模式？什麼是依附理論？
【心理學】 | 維思維 [影音]。YouTube。
<https://www.youtube.com/watch?v=Lx7asWAZuQs>

維思維 WeisWay。(2023年8月10日)。什麼是「踢貓效應」？ [影音]。YouTube。
<https://www.youtube.com/shorts/BFumwOGwHZo>

蕭仁釗、李介文（2014）。創傷與創傷後成長。國教新知，61 (1)，2014，54 - 61。

醫。藥。人。(2011)。崩大碗。取自：<https://wp.3phk.com/jixuecao-082011/>

蘇絢慧（2020）。成為自己的內在英雄：6種人格原型，認識「我是誰」，活出最好版本的自己。三采文化股份有限公司。

Alfred Adler（2023）。自卑與超越：生命對你意味著什麼（曹晚紅，譯）。好人出版 /
遠足文化事業股份有限公司。（原著出版於 1959 年）

Bessel van der Kolk M.D.（2022）。心靈的傷，身體會記住（劉思潔，譯）大家出版/遠
足文化事業股份有限公司。（原著出版於 2014 年）

Carl Gustav Jung（2001）。榮格自傳——回憶·夢·省思（劉國彬、楊德友，譯）。張
老師文化事業股份有限公司。（原著出版於 1962 年）

Claude Steiner（2022）。人生劇本：心理學大師的人際溝通分析學（洪夏天，譯）。商
周出版。（原著出版於 1974 年）

- Dr. Roberta Gilbert (2013)。Bowen 家庭系統理論之八大概念：一種思考個人與團體的新方式（江文賢，譯）。秀威資訊科技。（原著出版於 2004 年）
- Dr. Roberta Gilbert (2019)。解決焦慮關係 Bowen 家庭系統理論的理想關係藍圖（江文賢、田育慈，譯）張老師文化事業股份有限公司。（原著出版於 1992 年）
- Fredrike Bannink (2015)。創傷的積極力量（上）——正向心理學與焦點解決治療的合作策略（張美惠，譯）張老師文化事業股份有限公司。（原著出版於 2014 年）
- Gerald Corey (2016)。諮商與心理治療：理論與實務（修慧蘭、鄭玄藏、余振文、王淳弘，譯）。新加坡商聖智學習亞洲私人有限公司台灣分公司。（原著出版於 1977 年）
- Ian Stewart & Vann Joines (1999)。人際溝通分析練習法（易之新，譯）。張老師文化事業股份有限公司。（原著出版於 1987 年）
- John Welwood (2016)。覺醒風（鄧伯宸，譯）。心靈工坊文化事業股份有限公司。（原著出版於 2000 年）
- Michele L. Crossley (2018)。敘事心理與研究：自我、創傷與意義的建構（朱儀羚、康萃婷、柯嬉慧、蔡欣志、吳芝儀，譯）。濤石文化事業有限公司。（原著出版於 2000 年）
- Pete Walker (2020)。第一本複雜性創傷後壓力症候群自我療癒聖經：在童年創傷中求生到茁壯的恢復指南（陳思含，譯）。柿子文化事業有限公司。（原著出版於 2013 年）
- Pete Walker (2022)。如果不能怪罪你，我要如何原諒你？從哭泣、怪罪到原諒，真實療癒你的內在創傷（陳思含，譯）。柿子文化事業有限公司。（原著出版於 1995 年）
- Thomas Ohlsson、Annika Björk & Roland Johnsson (1996)。人際溝通分析——TA 治療的理論與實務（黃珮瑛，譯）。張老師文化事業股份有限公司。
- Virginia Satir, John Banmen, Jane Gerber & Maria Gomori (2018)。薩提爾的家族治療模式（林沈明瑩、陳登義、楊蓓，譯）張老師文化事業股份有限公司。（原著出版於 1991 年）

- Amy Marcus-Newhall, William C. Pedersen, Mike Carlson, and Norman Miller (2000) 'Displaced Aggression Is Alive and Well: A Meta-Analytic Review', *Journal of Personality and Social Psychology* 2000, Vol. 78, No. 4, 670-689
- Gerald Corey (2017) . *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, Tenth Edition. Cengage Learning.
- Kat McGowan (2005, September 1) . *Learning Not to Lash Out*. Psychology Today. Retrieved July 7, 2024, from <https://www.psychologytoday.com/intl/articles/200509/learning-not-lash-out>
- Lewis Psychology. (2023, May 27) . *Polyvagal Theory Explained Simply* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=SlhFrBoEnxU>
- Monmouth College. (2017, September 15) . *The Self as a Story - Dan McAdams* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ySDUoyL3KHg>
- Nicole Holmes. WHAT IS COMPLEX PTSD? Lotus Counseling. Retrieved July 7, 2024, from <https://www.lotus-counseling.com/information/what-is-complex-ptsd#:~:text=In%201992%2C%20Judith%20Herman%20proposed,are%20prolonged%2C%20and%20are%20interpersonal.>
- PsychAlive. (2018, April 24) . *Dr. Stephen Porges: What is the Polyvagal Theory* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ec3AUMDjtKQ/>



法鼓文理學院
Dharma Drum Institute of Liberal Arts