

- 04 雷序
- 06 阮序
- 08 梁序
- 10 自序

## 家庭營養素

- 14 1. 健康家庭
- 16 2. 代罪羔羊
- 18 3. 吊詭的家庭
- 20 4. 成為真正的大象
- 22 5. 你錯了，我們的責任更大
- 24 6. All or Nothing
- 26 7. 學懂你的感受
- 28 8. 家事專家
- 30 9. 我們變成仁
- 32 10. 我不要上學
- 34 11. 孩子的自信
- 36 12. 「點解嘅？」
- 38 13. 堡壘的靈魂人物
- 40 14. 知己知彼
- 42 15. 爹娘是我的同學
- 44 16. 孩子愛親爸爸
- 46 17. 責打前深呼吸
- 48 18. 麻煩父母七宗罪
- 50 19. 單親爸爸
- 52 20. 男士的對話
- 54 21. 要種甚麼？
- 56 22. 讓你的配偶影響你
- 58 23. 老爺不是「咖哩啡」

## 目錄

### 人生如戲

- 62 1. 《一念無明》
- 64 2. 《24 個比利》
- 66 3. 《打死不離三父女》
- 68 4. 《矛盾》
- 70 5. 《告別之前》
- 72 6. 《我的破嗶 Miss》
- 74 7. 《奇蹟男孩》
- 76 8. 《打死不離歌星夢》
- 78 9. 《梅茜的世界》
- 80 10. 《黃金花》
- 82 11. 《寫出友共鳴》
- 84 12. 《在晴朗的一天出發》

### 放眼百態

- 88 1. 小鬼在哭
- 90 2. 三個女孩
- 92 3. 沉醉地活着
- 94 4. 我有快樂的能力
- 96 5. 面對「他」——自殺生還者
- 98 6. 是愛？是責任？
- 100 7. 單身、結婚又如何？
- 102 8. 男要空間、女要心交
- 104 9. 放慢腳步
- 106 10. 抱一抱
- 108 11. 與它共存
- 110 12. 飯聚
- 112 13. 這個地方
- 114 14. 境隨心變
- 116 15. 讓你長壽的「朋友」
- 118 16. 「饒恕」是個選擇

### 一切從愛開始

- 122 1. 大愛
- 124 2. 惡有惡報？
- 126 3. 不讓情緒做主人
- 128 4. 設立界線
- 130 5. 媽媽的禱告
- 132 6. 你願意落在誰的手？
- 134 7. 我的價值
- 136 8. 我信，但我信不足
- 138 9. 是「祂」？是「他」！
- 140 10. 孤寂獨處與彼此配搭
- 142 11. 怒氣有價
- 144 12. 跟約瑟學饒恕
- 146 13. 小角色，得賞識



# 家庭營養素

家庭是個有趣的地方，它能給我們溫暖、平安，但也能把我們折騰得死去活來。健康的家庭是成員的避風港，為我們遮風避浪，讓我們得平安。可是，病了的家卻失去保護功能，家人的關係遭病毒攻擊，嚴重的可以致命。究竟家庭最需要甚麼營養素，以保健康，也保家人和睦？千絲萬縷的家庭關係，誰都有責任去保護，而成員的心能安歸於家，父母必然是首要功臣。

你 我有活力充沛的時候，也有身體不適的日子，我們的家庭也是如此。家庭成員是家的器官，若各器官運作良好，家庭的狀態強健，便可抵禦病菌入侵。相反，若器官功能失調，病魔就有機可乘，威脅家庭的健康。俗語云：小病是福，家庭裏的小病，諸如家人之間的小磨擦，處理合宜，更可增強抵抗力。然而，要是家庭的毛病得不到正視，小病便會變成大病，後果可以是不堪設想。由夫婦結合開始，他們的家就要經歷大大小小的挑戰，健康有進有退，也是自然的事。

兩人來自不同背景，從個體變為合體，夫婦間難免為新建的家帶來病菌。在成功磨合後，病毒受控，新家庭也有了防禦力。當孩子到來，這個新成員讓家踏進另一階段。夫妻不再是二人行，隨着家庭結構改變，他們的行為也要按着新的角色和責任而調整。家庭遇到的新考驗，可以增強彼此的關係，但也可以造成傷害，全在乎家的健康狀況，能否把事情處理得宜。

## 1

## 健康家庭

家庭營養素

若夫婦關係良好，家庭的健康指數自然不錯。能有這亮麗的指數，相信離不開夫婦二人願意放下無謂的堅持、尊重對方的意見，以及欣賞彼此的付出。只要家庭的底子好，即使面對子女的暴風期，也不難跨過。好的防守歸功於父母的合作和鼓勵，能彈性地面對孩子的需要和轉變，且不以權威鎮壓子女的挑戰。少點張力，多點關愛，家就會更健康。

然而，對患了病的家庭來說，情況可不妙了。家的器官功能若是失調，病癥往往在子女的暴風期中顯露無遺。父母不和，子女便接收了他們的怨憤，各人都不能發揮自己在家的功能。可悲的是，忠於家庭的子女容易成為家中問題的代罪羔羊，並以種種不合宜的行為來保護他們的家。病入膏肓的家庭，可能最後也只有解體告終，各人逃離病重的家，各自在別處尋找健康的生活。

患病是正常的，諱疾忌醫只會把病情耽誤，要花更大的氣力才得到醫治。健康不會白白得來，是要用心加上行動才能擁有；身體如是，家庭也如是！

英國社會科學家 Gregory Bateson，在 1956 提出了 “Double Bind Theory”，意思是在一段重要的關係裏，例如母子關係，若果其中一方同時收到兩個互相矛盾的信息，他就會陷入兩難之境。舉例說，若母親對孩子說「我愛你」，但同時卻轉身不理孩子，孩子會感到混亂，不知如何是好。一個人要是經常在雙重束縛（double bind）的情況下，會變得困惑，對別人和自己都感到迷惘，日子久了，就容易患上精神分裂症。美國精神科醫生 Lyman Wynne 也指出家庭成員之間糾纏不清的關係，常是導致患上精神病的源頭。由此看來，孩子出現嚴重問題，反映了家庭的健康失調，而孩子也只是家庭問題的代罪羔羊。

\* \* \*

讀中二的阿強因犯了偷竊罪而被判警司警戒，並要接受輔導。阿強與他的父母在輔導室裏一坐下來，媽媽就搶着說兒子本來是很乖巧的，但上了中學後誤交損友，現在學校要求他暫時停學。這位媽媽說話很急速，一句接一句的，身旁的社工只得輕拍她的手，讓她慢下來。坐在對面的爸爸沒有說話，只是望着急壞了的太太，沒有安慰，也沒有幫忙。坐在媽媽另一旁的阿強，老是望着地板，偶然望媽媽一眼，完全忽略爸爸的存在。

說到傷痛時，媽媽哭起來。爸爸忽然大聲呼喝：「別再哭了，妳只懂縱容他（阿強），現在出事了，哭能幫上甚麼？」媽媽

## 2 代罪羔羊

家庭營養素

立時反罵：「都是你的錯，從來不好好地跟兒子說話，你的責任最大。」夫妻倆就這樣吵起來。阿強對他們怒目而視，然後走出房間。社工說，阿強讀小學三年級時，已是中心要跟進的個案。他的父母時常爭吵，也常常嚷着要離婚。阿強犯的過錯日益嚴重，被學校投訴已習以為常。雖然阿強的父母關係不好，但他們很疼兒子。或許是，這個孩子也很愛父母，不自覺地捨棄自己來維繫爸媽，也維繫他們的家。

\* \* \*

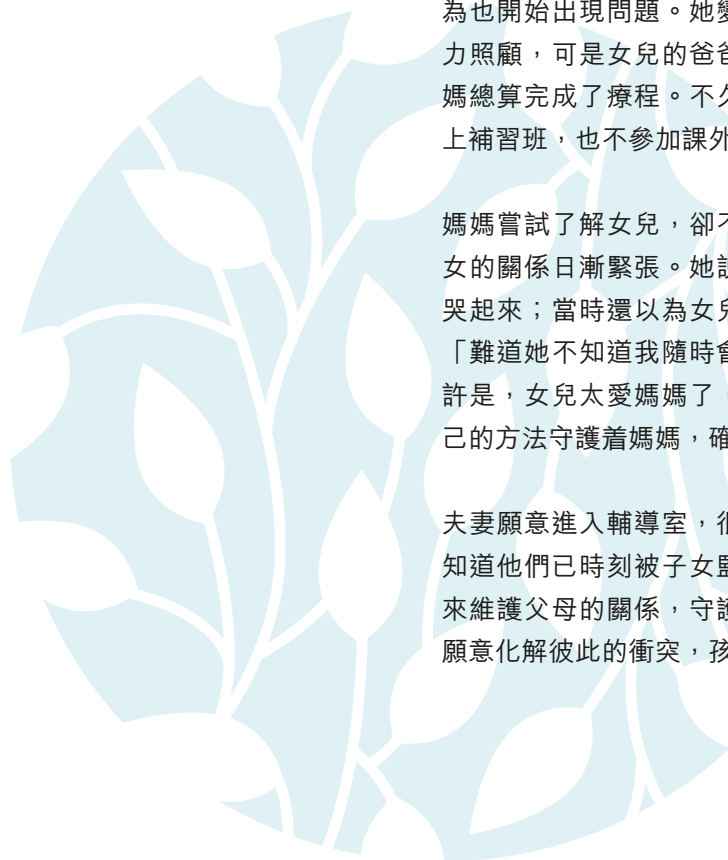
有一位媽媽三年前與丈夫離婚，與十一歲的女兒從內地搬回香港居住。兩年前，這位媽媽被確診患上癌症，便與女兒搬到姐姐家中，希望女兒得到更多人照顧。當媽媽病倒了，女兒的行為也開始出現問題。她變得愈來愈無理取鬧，這位媽媽實在乏力照顧，可是女兒的爸爸也沒有關心她。過了一年多，這位媽媽總算完成了療程。不久，她發覺女兒時常找藉口不上學，不上補習班，也不參加課外活動，總是留在家裏製造麻煩。

媽媽嘗試了解女兒，卻不願意把女兒的行為告訴前夫，可是母女關係日漸緊張。她說有一次在家抽搐，非常危險，女兒痛哭起來；當時還以為女兒長大了，懂得關心媽媽。媽媽哭訴：「難道她不知道我隨時會離開，為何她不能愛我多一些？」或許是，女兒太愛媽媽了，怕突然失去她，所以留在家中，用自己的方法守護着媽媽，確保媽媽安全。

\* \* \*

夫妻願意進入輔導室，很多時是為了「有問題」的孩子，卻不知道他們已時刻被子女監視着，孩子會不惜以自己的身心健康來維護父母的關係，守護爸媽的健康，確保家庭完整。若父母願意化解彼此的衝突，孩子就不用成為家庭問題的代罪羔羊。

愛



一位曾經兩次自殺的男士，經過兩年的心理治療，現在已能安然面對自己的過去，也希望藉着自己的經歷，影響別人的生命。

他生於七十年代一個小康之家，是五兄弟姊妹中的老二，哥哥和三個妹妹都是父母的寵兒。他就是不明白自己為甚麼總是得不到父母的關心，漸漸地他對父母的埋怨愈來愈多。他不甘心哥哥是長子而得到父母特別的疼愛，也不屑三個妹妹對父母唯命是從。然而，他的不滿只藏在心裏，父母不曉得他對家人的怨憤。

讀到小學四年級，他在學校遭受欺凌，沒有向任何人求救，因他覺得沒有人會願意聽他，成績也一落千丈。父母和老師不知就裏，對他諸多指罵，令他變得更退縮。他的會考成績不佳，父親要他到美國升學，他只好不情不願地獨個兒飛到美國去。來到一個陌生的環境，他感到被家人遺棄，加上在適應和求學上遇到困難，他快要瘋了。父母讓他退學回港，那年他是十九歲。

父親安排他到自己的公司工作，跟着結識了現在的太太。他以為擁有自己的家，就能自主，開心地生活，可是太太卻把時間

都花在兩個子女身上，他感到十分孤單。有一次，他獨個兒走到海灘，突然感到很沮喪，慢慢地走進海裏，想了結自己的生命。後來，他獲救送院，被診斷患上了抑鬱症。

五年後，他的狀況好像已有好轉，可是父親的離世再一次令他萌生自殺念頭，他吞了大量安眠藥，再次被送到醫院。在住院期間，七十八歲的母親堅持每天到醫院探望兒子，他看到母親為自己流淚。一直以來，在他心裏，母親是一個強悍的女人，即使父親去世，也沒有看見她掉下眼淚。母親流淚的一幕，令他有種被愛和疼惜的感覺，他決定要正視自己的人生。

在接受輔導的過程中，他看見自己受傷的源頭，就是他一直想離開的家。小時的情景一幕一幕的湧現，事情源由的背後，像紗簾一張一張的揭開。他看到父母自身的難處和限制，也看到自己的責任。他慢慢放下對家人的怨恨，也漸漸調整對自己和別人的要求。對他而言，更感恩的是，他的轉變改善了他與太太和兒女的關係。因為父母，令他過去變得無望；也因為父母，令他現在變得有盼望。以前那個退縮、怨天怨地的男孩，已朝着成為一個開放、願意承擔的大丈夫的方向而行。

家庭真是一個有趣的地方，沒有人能離開它，更沒有人能躲避它的影響。這是個吊詭的地方，既能給你開心快樂，也能令你痛苦難耐。家庭裏的每個次系統都互相串聯着，沒有一個能獨善其身地存在。就是這樣，只要個人願意作出正面的改變，家庭的氣氛也會隨之改善。美好的關係是家人的後盾，健康的家庭是成員遮風擋雨的避風港。家確是一個別具意義的地方！

### 3

## 吊詭的家庭

每天，主人訓練完小象後，就用一根繩子繫着牠的脖子，綁在小樹旁。小象長大，變成大象，每天在人前表演。表演完畢，大象主動地走回小樹旁坐下，就好像給綁在那裏似的，動也不動。有一次，遊客好奇地問大象的主人，牠為甚麼獨自坐在那裏？主人回答說：「牠以為自己仍是當年的小象，沒有能力脫離小樹的捆綁。」強而有力的大象被無形的繩子綁着，不自覺地留在昔日的處境中。

有一位年近六十歲的女士，狠狠地數着她八十多歲母親的不是。就是她母親的偏心，令她小學畢業就要出外工作，無法追尋自己的夢想。就是她母親的冷漠，令她在家中找不到溫暖，於是急於建立自己的家，最後更離婚收場。就是她母親的軟弱，令她一生受盡痛苦。當年的悲慘情景，今天還歷歷在目。這位女士望着年邁的母親，哭訴說：「是妳毀了我的人生。」

另一位六十多歲的女士，在年幼時曾遭性侵犯，但她的母親沒有為她發聲。這位女士對母親的怨恨從未減退，即使她的母親已離世，這個枷鎖仍在。事情發生了超過半個世紀，這位女士仍被往事無休止地折騰着；沒有處理的傷口，仍不停地淌血。

她們被怨恨捆綁了數十年，健康沒有了，家庭也沒有了，有的只是一個悲劇人生。不堪的家庭背景，確實對個人的成長帶來不少障礙，與父母糾纏不清的關係，更阻礙了孩子的獨立成長。即使已與父母分隔兩地，仍未能消滅兒女心中的困擾，跟父母的情意結還是牢牢地扣在一起。

成人有責任照顧孩子，幫助他們成長。然而，若成人自己也有未處理的創傷，他們便不容易做個稱職的照顧者，孩子也可能無辜地被弄傷了。要阻止傷痛延續，就要積極地面對自己的過去，為淌血的傷口止血。小時沒有能力對抗外圍環境，只可以被動地用一些效果不彰的防衛方法。成長後已不再是昔日無力的孩子，即使生命裏有慘痛的經歷，若是願意，總可以找到有效的方法療傷。

不要做一頭長大了的小象，不要被傷害捆綁；要做一頭有能力的大象，要勇敢地處理自己的傷口，不讓過去的傷痛延續下去。



## 4

### 成為真正的大象