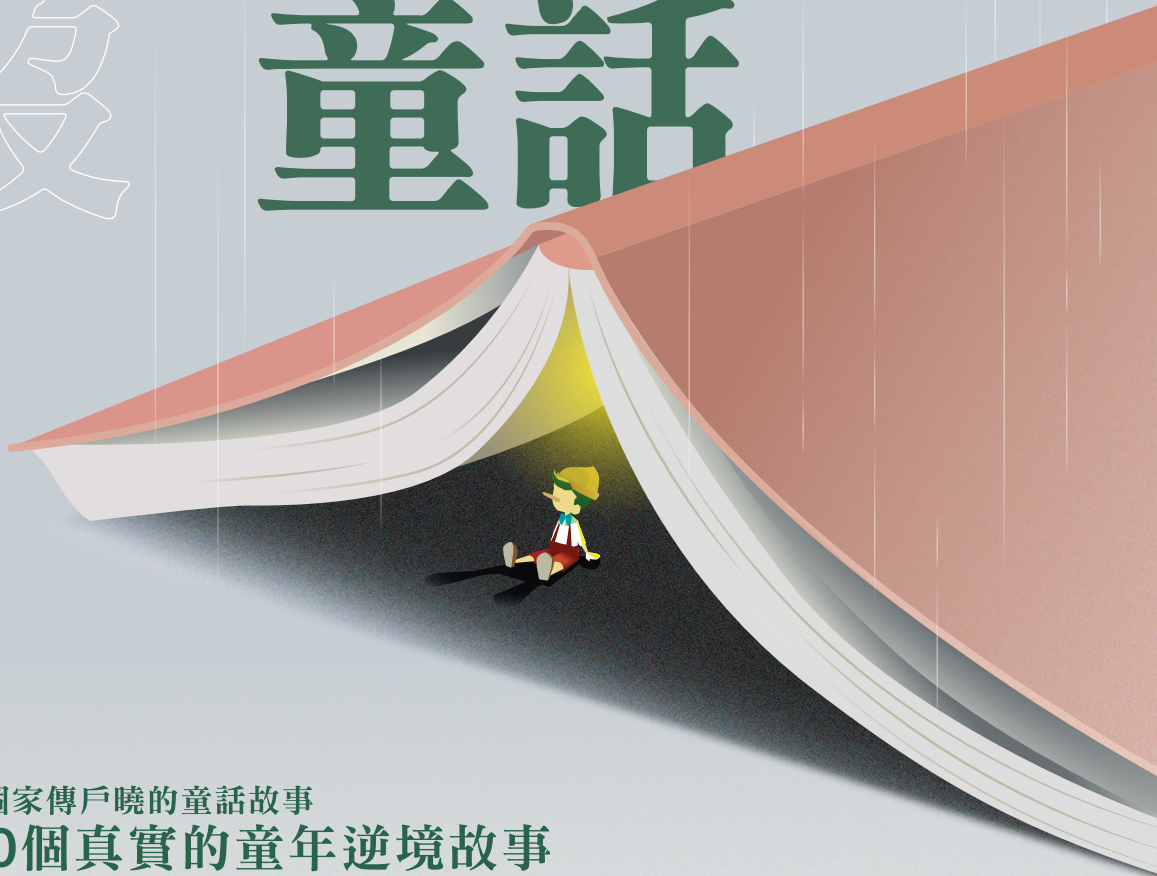


假設世界 沒有童話



7個家傳戶曉的童話故事
20個真實的童年逆境故事

見證從失落到自我接納的成長足跡
領悟愛與被愛的勇氣

《假如世界沒童話》

目錄

序言 (一)	4
序言 (二)	5
序言 (三)	6
編者序言	7
灰姑娘 Cinderella	11
《曾經》 Mo Cha	12
《沙》 Mug	14
《回想童年是怎樣的?》 Ling	16
《春風吹又生》 Ada	18
《雨過·天晴》 Proud of You	20
愛麗絲夢遊仙境 Alice's Adventures in Wonderland	23
《不被看見也不想看見》 美琪	24
《感激有您》 小虎	26
糖果屋 Hansel and Gretel	29
《黑椒牛扒飯》 阿卡	30
《滴答滴答》 呀芷	32
《我好想返屋企》 Chow	34
醜小鴨 The Ugly Duckling	37
《我不是頑劣小孩，更不是垃圾》 小白兔	38
《Love Never Fails》 小小	40
《哭聲下的眼淚》 Yan	42
《請聽，可以嗎?》 草	44
木偶奇遇記 Pinocchio	47
《得來不易的笑容》 Harry	48
《擁抱過去的自己》 阿朗	50

美女與野獸 Beauty and the Beast	53
《覺察的力量》 Wendy	54
《生病的藝術》 Joyce	56
《兩精靈》 意粉	58
拇指姑娘 Thumbelina	61
《童年時刻的珍貴寶藏》 Little Dragon	62
後記	64
I. 童年逆境經驗 與 童話	65
II. 不能忽視的現象——兒童親職化 與 情感忽視	67
III. 療癒的出路——破解跨代傳承的「詛咒」	68
服務簡介	72
服務計劃成員	73
聯絡方法	73

序言(一)

承蒙香港賽馬會慈善信託基金三年的撥款資助，讓和諧之家以多元化的服務，主動接觸在過往曾經歷童年逆境的人士，幫助他們跨過自身的困難，並以過來人的身份主動去啟發和鼓勵在家暴中仍受困的家庭，讓他們知道，他們同樣可以走出困局，重建及重塑和諧健康的人際關係與家庭生活。

二十個的故事主角盛載著不一樣的童年；有自小承擔家長角色的、有作童工的、有被同學欺凌的、有要照顧患嚴重精神病的母親的、有經歷家暴的、有被父母遺棄的……各種的遭遇皆道出，幸福和被愛並非垂手可得，而是難能可貴的人生際遇。

我非常感激本書的二十位主人翁的勇敢和大愛。你們以自身的故事勉勵其他仍在困境中的人士，原來逆境是可以跨越和慢慢走出來的。無論是任何情境，一時的困難並非永遠，你們正是有力的見證。今天安好的你們，能敞開心扉講自己的故事，讓其他人明白，艱難亦可改變；生命是充滿各種的可能性。

書中曾提到「何謂真正的家？」在許多學者看來，原生家庭對個人的影響極其深遠。但我更深信，真正的家，始於你發現了，無論過往怎樣，你已衝破了很多關卡、界限，造就了今日的你，所以真正的家是由你開始建造——你是你人生的建築師！這是建築大師貝聿銘先生說的。讓我再說一遍，你們寫出了人生的彩虹，和諧之家有幸與你們相遇同行，我為你們的付出和貢獻，感到十分驕傲。祝願讀者在你們的生命故事中找到助人契機或重新得力！

和諧之家總幹事

李劉素英

序言 (二)

「我」這個字，少了一撇就是個「找」字。

2023年，我有幸認識了「賽馬會跨步彩虹計劃」，開始了「找我」的療癒旅程，把童年缺失的部份找回來。

最初也曾懷疑過，既然已經長大、獨立，事情也過去了，我還需要去探索、處理，把回憶及傷口帶回來嗎？

我的童年是充滿暴力與控制的，在小組裡探索了原生家庭，了解了每位家庭成員的應對模式、家規、家庭大事等……從探索的過程中，我發現童年的事情影響着現在的我。

從原生家庭，我學習到要討好身邊的人；現在，在工作及與人相處上，我傾向放低自己的需要去討好別人。從原生家庭，我學習到完美主義，不能出錯；這個信念根深柢固的跟着我長大。慢慢地，我變得對自己也很嚴厲，過分要求……

在探索的過程中，我與我那受傷的小孩相遇，承認她的傷口及與她做朋友！同時，我也意識到那個渴望自由的小孩沒有離開過，等待著長大成人的我去陪她奔跑、自由玩耍。

書中有20個故事，我看見的是勇氣與愛。這些故事的主角拾回了童年的碎片，並以長大的自己重新檢視和擁抱自己內心的小孩，成就更完整的自己！

願大家用對待別人的溫柔去對待自己，忠於自己！

MaKey

同路人Buddies

序言 (三)

你心目中的童年應該是怎樣？你的童年又是一個怎樣的故事呢？

《假如世界沒童話》輯錄了20個真實童年的成長故事，每一個故事均彰顯著每一個生命都是獨特的——有歡喜的，有憂愁的；有困惑的，有豁然的；有昂首挺胸的，有卑微屈膝的；有憎恨的，有感恩的；有生老病死的……每個人都有其掙扎求存之道，這就是人生。

然而，故事的主角認為他的人生是精彩的還是苦澀的，全取決於他自己的心態。

同時，也帶出一個很重要的訊息，就是「你不是孤單的」。原來在這地球上，有那麼多不一樣的故事。如今，投稿者透過把最深刻的真情化作故事分享，與其他故事的主角一起同行。

我一邊閱讀、一邊看到一幕幕的畫面，也想起聖經的一句金句：

「與哀哭的人同哭，與喜樂的人同樂。」(羅馬書12:5)

願故事感動每一個你，好好愛護自己，以你獨特的生命影響生命！

Edith Lam

同路人Buddies

編者序言

此書收錄了二十篇真實的童年逆境故事，故曰「故事集」。故事由文字和回憶編織而成，承載了二十個投稿者的生命經歷和成長往事。故事的出現並非空穴來風，而是源自投稿者對「賽馬會跨步彩虹計劃」的支持，並響應一系列的網上媒體活動——「童年記憶樹」(2023年9月)、「童年留聲機」(2024年2月)及「童年·療癒之門」(2024年5月)，紛紛來稿。藉著故事分享，投稿者既讓情感得以釋放，更有意藉此促進社會意識，深化公眾對原生家庭影響的理解，表達對童年逆境和自我療癒的關懷。

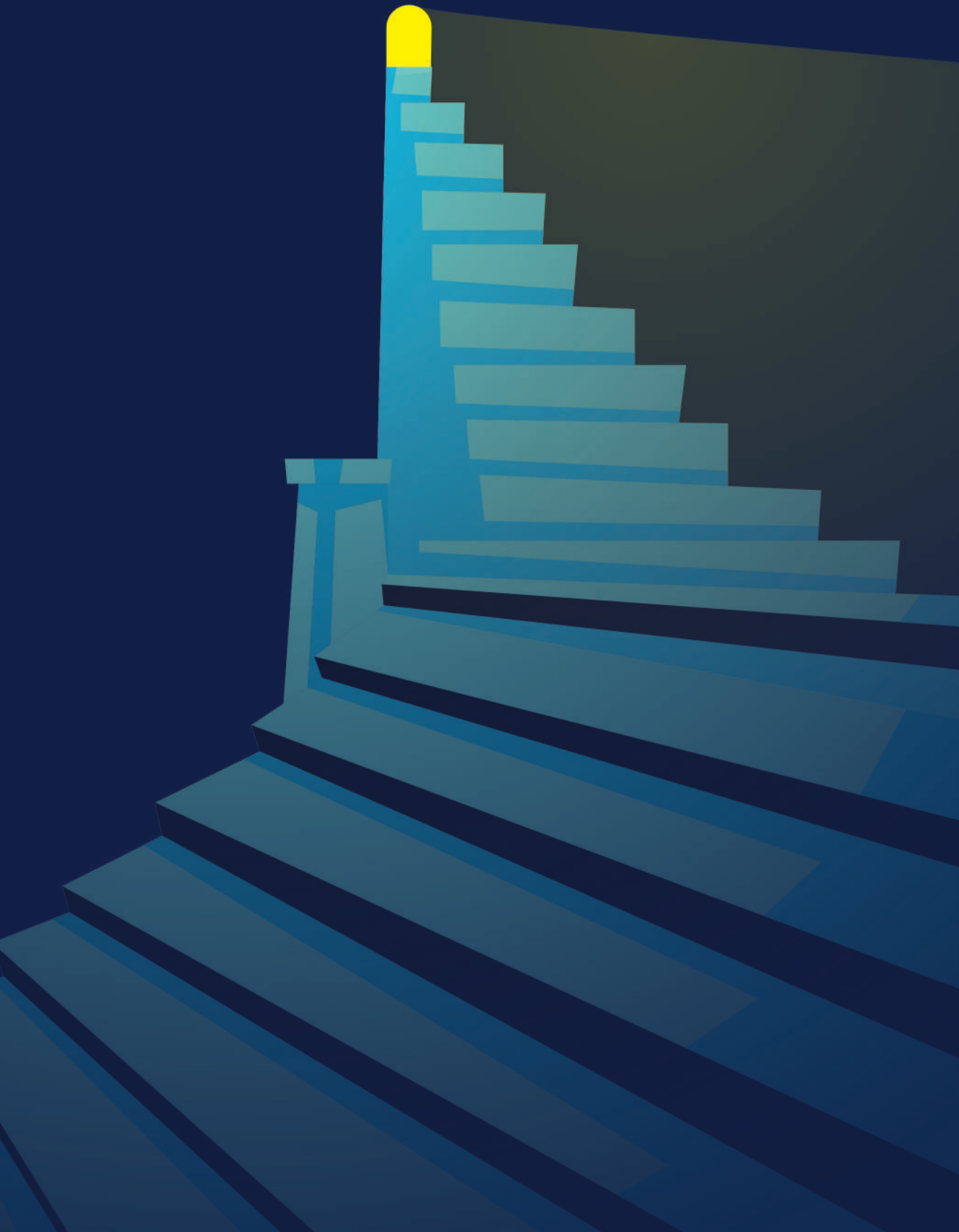
本故事集命名為《假如世界沒童話》，其中帶有三重含意：

其一，童話令人聯想到童真、幸福、快樂，更是父母給兒童說的床頭故事。但是，假如有些人的童年深受原生家庭的傷害，沒有理所當然的幸福與快樂，你能想像他們的童年有著怎樣的故事？

其二，童話的主角即使遇上困難和險阻，最終總能獲得各種奇妙的祝福，如魔法、王子、精靈、仙女教母，乃至善解人意的小動物等，幫助他們度過難關。但是，現實從來不是童話；假如有些人的童年深受原生家庭的傷害，又是甚麼幫助他們度過成長的重重難關？

其三，本故事集以童話貫穿全書，隨著對本故事集的披閱，我們會發現，原來童話的主角所經歷的困難，其實也是童年逆境經驗，像是灰姑娘的疏忽照顧、醜小鴨的情緒忽略，還有愛麗絲那顛倒和失序的仙境；時而是直白的演繹，時而是晦澀的隱喻。童話若是克服童年逆境經驗的故事，假如我們的人生毋須克服童年逆境經驗，也能成長出豐碩的韌性和資源——

那麼，願這世界沒「童話」。



導讀指南

本故事集收錄了二十篇真實的童年回憶，描繪了童年逆境經驗對他們人生的挑戰與啟發，藉此喚起社會對童年逆境的關注，無論是對兒童的保護，還是成年人對自我療癒的探索。

透過閱讀投稿者的真實故事，我們能從字裡行間，感受到他們於原生家庭裡所面對的艱難、掙扎和無奈。同時，我們亦能從他們的自勉中，看到追求成長的勇氣和韌性。這些真誠的故事分享，既是投稿者的一趟自我重聚的旅程，對讀者而言，更是一場「以故事牽引故事」的盛宴。

我們以七個家喻戶曉的童話故事作扣連，隨著對童話故事原型的熟識視角，細味每個真實故事背後的脈動和呼吸。縱使每位投稿者也素未謀面，他們的故事分享卻滲透著各種不謀而合的成長主題，形成故事與故事間的共鳴。

在本故事集裡，二十篇的真實故事，被劃分在七個不同的童話故事主題下，為讀者提供一個切入和解讀的視角。在每一章節裡，都有一篇童話故事作為導讀；每一篇的童話故事，也是結合成長主題後，根據童話原著作出的重構和改編。

在每一篇的真實故事後，也有「編者的話」，和讀者一起觸探故事主角的成長脈絡，見證他們的堅韌與轉化。若讀者也有屬於自己的解讀、聯想、感悟、省思等等，歡迎讀者在「我的探索札記」寫下，讓投稿者的生命故事猶如星星之火，照耀我們對精神和情感療癒的追求。



灰姑娘

Cinderella

Parentification, Escapism, and Redemption

灰姑娘的母親早逝，留下她與父親相依為命。後來，她的父親再婚，並因商務經常不在家。灰姑娘的繼母和繼姐妹性格惡劣，對她冷酷無情。灰姑娘被迫接手所有重複且繁重的家務，無形中被親職化(Parentification)，承擔了家中代理家長的角色。

灰姑娘在持續遭受虐待和忽視的環境中，心中深藏逃離(Escapism)這一切的渴望。她總是幻想著有一天能夠擺脫這種生活，獲得自由和快樂。當她得知王宮將舉行一場盛大舞會時，這個夢想似乎有了實現的可能。這場舞會邀請了國內所有未婚的年輕女性，包括灰姑娘，但她的繼母和姐妹們並不打算讓她去。

在舞會的前一天，繼母給了灰姑娘一大堆幾乎不可能完成的家務，以阻撓她去參加舞會。正當灰姑娘絕望之際，她的仙女教母隨即出現。在魔法的幫忙下，灰姑娘化身為一位迷人的少女，出席了王宮的舞會。舞會臨近結束時，灰姑娘意識到魔法即將消失，她匆忙逃離，不慎遺留了一隻水晶鞋。這隻鞋子成了尋找她的關鍵，使得王子最終找到了她，將她從苦難中解救出來，實現她深切期望的救贖(Redemption)。

——改編自原著《灰姑娘》(Charles Perrault, 1697)

《曾經》 Mo Cha

曾經，我以我不看電視為榮。

曾經，我以我懂得縫紉為榮。

曾經，我以能分享煲湯心得為榮。

曾經，我以能分享烹飪心得為榮。

曾經，我以能把衣服「摺到起角」為榮……

大家都說我不像在都市生活，倒像個農村出來的小姑娘。

其實，為何我會說我不看電視呢？原因是我活在一個「工人」般的童年生活……

我爸獨力養活一家五口，在外做三份工作，一年能回家的次數不過數十天。

我媽曾經是個大小姐，肚子餓了有傭人使喚，出入有司機接送，可謂十指不沾陽春水。可惜家道中落，不得不硬著頭皮帶孩子們每天擠巴士上學。

自八歲起，我就背着書包在街市奔波，和其他婦人擠菜檔、排隊買肉；七歲前已經自己上下學，放學後還去買菜回家，好不容易弄好了飯菜，吃過後還要自己一個人洗碗。有時我會好奇探頭出客廳看電視，媽總會責罵我：「你未洗好碗，無資格睇電視。」自此以後，我就告訴別人，我不愛看電視。我不想讓人知道我不看電視的真正原因是「我無資格睇電視」。

週末，媽又會責罵我起床太晚，要我出門前完成所有家務，包括更換全屋床單被鋪、洗衣服、整理衣櫃、洗杯子、擦地板、晾衣服、清潔玻璃窗等等。

週日，我要去買大量蔬菜，向菜檔老闆請教如何煲湯。回家後就摘菜整理好放冰箱，一摘就是一桌子放滿，閒餘時間就整理家居和衣櫃等等。

就這樣，我日復一日的以一個小孩的身份做「工人」，不停的為家人服務。

記得有一回，當我忙完廚房的事後經已精疲力竭，正想去客廳坐下休息，媽卻在我經過的時候，把一個大蘋果遞到我面前，叫了我一聲……我知道，我又沒法坐下休息，要立即回到廚房切水果，切一家人吃的份量。

有一次，我想反抗，我問自己為甚麼每個人都有吃的？為甚麼洗碗是我的責任？為甚麼就我一個人洗？為甚麼就我一個人切水果？為甚麼我在假期要負責所有的家務？

你以為你為這個家付出，很是偉大，大家都會惦記你，感激你嗎？

嫁了人的我搬離了家，媽硬著頭皮照顧弟弟，弟弟卻抱怨說：「你媽是不是精神病又惡化了，連衣服都不摺，硬塞入櫃！弄得衣櫃好亂，找不到衫，想穿的又已弄得像梅菜，怎能穿啊？」

無奈的我回答說：「你媽從來不摺衫，都是你家姐我摺的。我在外偷看連鎖式賣衣服的店員怎樣摺衫，回家就照著整理衣櫃，你看到齊整的衣櫃一直

都是你家姐我弄的啊!」。後來我建議弟弟把要挺直的衣服掛起來,不要被媽收入櫃了。

媽,走了。我們在整理家居時,找出了很多床單被鋪枕套,大姐對著弟弟說:「真不明白,見你和爸都沒更換過,儲這麼多來幹嘛?」。我默默的走上前,告訴她:「公道地說一句,我未搬走前,其實我個個星期都換床鋪的。」不過換來的卻是一句「哦!」。

患有精神病的媽,承受不了童年逆境經驗,總幻想著我是她以前的「工人」。

但是,媽,我一直都這麼的愛你,從來都沒有改變。

即使我即將出嫁的時候,你在電話裏罵我、威脅我,說我嫁了就不是這家的人,不用回來。我還是告訴你,

我嫁了我還是這個家的,我會回來的,就默默地掛上電話,大哭一場。

曾經,大家誤以為我是在農村生活的小姑娘。曾經,為了掩飾、隱藏我的傷口,為了不被人小看,我說我不看電視,但有哪個兒童是真的不愛看電視、不愛看卡通片呢?

這個小故事一直藏在我心裡,希望分享能喚醒大家對童年逆境的關注。

編者的話

灰姑娘在舞會中隱藏她的真實身份,恍如本故事的主角在童年時,在同儕中扮演不愛看電視的小女孩,以隱藏她的真實身份——家庭中的代理家長。縱使她以成年人的標準肩負了家務的責任與勞動,卻得不到一個兒童所需要的關愛和認可。

與灰姑娘不同的是,她沒有魔法的幫助,也沒依靠王子來解救;但她願意成為家庭的仙女教母,始終如一地愛著她的母親。或許,她一直以來,也是自己的仙女教母,在愛人的過程中找到自己的堅韌與慈悲。

我的探索札記:所見、所思、所感

《沙》Mug

童年，如沙。那時的我總覺得自己是零碎的，不實在的。

踏著餘暉，順著風，回到童年的記憶。我爸是個重男輕女的傳統大男人，嘴上說的當然不是，但錯的永遠只有我。我哥發脾氣，就是我故意惹他生氣；我哥不做家事，我就必然要去承擔；我哥羞辱我，他就說哥是為我好；我罵我哥，就鐵定是我的不對……我就是如細沙般渺小，又如眼珠子裡的沙那樣礙眼。

因為深知自己說甚麼也不會被相信，所以無論發生任何事，我都不會告訴家人。而我哥，或許他很清楚知道自己是得寵的，在我七歲那年的暑假對我做了難以啟齒的事。我不知道怎樣反抗，又或者，我知道自己不能反抗。除了默默承受，告訴自己並不討厭，還告訴自己這樣才會被愛，那時的我確實沒有辦法面對自己的心靈。然後，我不斷吃，不斷吃。只要我胖一點，只要我不漂亮，他就對我沒興趣了吧？

這樣的童年讓我沒有歸屬感，也沒有安全感。我不懂得怎樣去相信別人，也不懂得怎樣去結交朋友。由於我一直都是孤獨地活著，小時候就寫了一篇「我不需要朋友」的作文，因為那時的我真的覺得不需要啊！即便沒有所謂的朋友，沒有所謂的家人，我還是會呼吸，還是會生存。但老師覺得我的想法很有問題，還擅自告訴了我的家人。我的信任一下子又瓦解了，原來抒發自己的感受也是錯的。我就像沙一樣，默不作聲，隨風而行。

不久，我開始了曠課，要不就在課室裡睡覺，要不就在學校玩躲貓貓，反正我自修也能獲得全班最高分。對我來說，老師這回事也不是必要的吧？我常常放空望著窗外，人若是抽離的，時間才跑得快。因為我不常講話也不常上學，在同學眼中我應該是個怪人，自然少不免有男生欺負我，明明我只是趴著睡覺，他們以為我不知道，就走到我旁邊用粗言穢語侮辱我。我沒計較，裝著沉睡，因為即使出聲，結果或許就如在家那樣，沒有人會聽。但是，眼淚還是忍不住掉下來，不受控制的掉下來。然而我很清楚，別人若是不喜歡你，你哭泣是錯，呼吸也是錯，沒有人會想看見你的淚。我就這樣硬生生把淚吞下去。

我一直也很想逃離，因為我覺得我不屬於那裡。而離開校園後，一直欠缺社交技能的我，對於工作面試可謂越級挑戰。一想到要面對陌生人便已經覺得呼吸困難和心跳加速，還沒開始就覺得一定會失敗。只是人總要面對生活，更何況是這樣的原生家庭，我不像別人有強大的後盾。那一刻我有所覺悟，是時候憑自己的意願去面對人生了，眼前不再是硬塞給我的學業，不再是被強迫參與的分組活動，而是自己選擇的前路。在一次二十多人的群體面試中，我總算是突破自己了，沒有人敢回答的問題，我盡力想破頭擠出了答案。或許，面試官對我的答案不太滿意，不過她想看看誰有勇氣回答。結果，我被錄取了。

自己有了工作能力後，我摒棄了原生家庭。面對那個不找工作的哥、四十多歲就說退休的爸，我再見

也沒說一聲就搬走了。我不是恨他們，只是覺得每個人的生存方式不一樣。

出來社會後我才明白，原來自己也可以掌握自己的人生軌跡。童年，或許如沙一樣，鬆散、不實在、零碎，而虛無。但聚沙，是可以成塔。我的不安全感，讓我對任何事情都能作出最壞打算及最好準備。我拙劣的社交技巧，讓我認識到真正能交心的朋友。雖然，安全感的缺失就像一個填不滿的坑，但它帶給我的危機意識卻讓我不斷增進自己。現在的我，是一堆能裝在不同容器內的沙子。

現在說出來也許沒人相信，以前的我竟會恍如啞巴。我們不要太早為自己的人生下定論，就算這一刻無法改變，請相信自己，我們都比自己想像中更有能耐。那些痛苦，就算過不去，也會慢慢化為厚繭，讓你的心更加堅韌。

編者的話

即使沒有後母的出現，本故事的主角仍曾是一位得不到偏愛的小女孩，遙望著那位被過度寵愛的哥哥，忍耐著令人窒息的壓迫和忽視。或許逃離的強烈渴望，是她內心深處最無法壓抑的呼喊。

灰姑娘幻想著繽紛絢麗的舞會，而本故事的主角冀盼的是一段能由自我主導的人生軌跡。她沒有魔法的幫助，只有內心的韌性和勇氣，讓她從痛苦的過去鑄造出屬於自己的救贖。

我的探索札記：所見、所思、所感

《回想童年是怎樣的?》Ling

我是三兄妹中排行中間的，哥哥比我大七年，是一個目標不明確，自小每份工作都是三分鐘熱度，即使是父親以「人情牌」協助他找的工作亦然。爸爸是做飲食業的，理所當然地期望哥哥能繼承他的技術，但做這行不僅辛苦，而且工作時間很長，我知哥哥是不願意的。每次哥哥「裸辭」，家裡定會出現極端局面，爸爸會不停地和哥哥吵架，有時更會埋怨媽媽過份溺愛哥哥而導致他任性不耐勞。爸爸和哥哥之間的糾紛早在哥哥青春期已出現，他們時常為著不同的事而發生口角，有時更會出現拳腳相向的場面，屋內粉碎的玻璃都多不勝數，媽媽更因此變成了黏玻璃的能手，連玻璃的價格升降我們都一清二楚，換玻璃的次數也可想而知了。

每當發生這種場面，我都會瑟縮於一角，但公屋又能有多大呢？看著他們打架爭吵的情景，我一邊照顧比我年幼五歲的妹妹，一邊看見媽媽在旁不斷的勸阻，內心既恐懼亦心痛，至今仍刻骨銘心。這種種的經歷，讓我每當在街上聽到有人較為大聲地說話時，我內心的恐懼便會襲來；若對方持續的話，我定會逃跑躲避。如是者，這一切不安煩厭的情緒都再次湧現。

現在的我，能看到爸爸為了我們日以繼夜的長時間工作，不論天氣如何的惡劣，他依然堅守崗位，哪怕沒有交通工具仍會步行到地鐵站，風雨不改，這份敬業樂業的精神真的值得我好好學習。

長時間的工作讓爸爸留家的時間真的很少，他也不懂得如何與我們溝通。哥哥作為一個青春期的

男孩，渴望著自主自由，想要自己選擇工作，爸爸則寵愛兒子而不停為他尋求就業機會，希望讓他有一門手藝，只是二人沒有好好的溝通，沒有把握機會讓自己所想的給對方知道理解。

而我因著要照顧年幼的妹妹和媽媽的緣故，培養出助人者的本性。媽媽不時都會向我表達她的感受，讓我成為她的「樹洞」，讓我的聆聽能力得以提升，並能以同理心明白對方，成為一個很好的照顧者。另一方面，我亦學會了獨立，皆因作為家中排行第二的小女孩，生活中難免會被父母疏忽。相反，因為妹妹還年幼，哥哥又缺乏方向，所以家中的大小決定都歸於我身上，我內在的決策能力也因而爆發出來。

童年的經歷曾讓我覺得自己背負著沉重的責任，身心俱疲。然而，當我回頭好好的看，才發現這些經歷一步一步的塑造了我很多不同的性格。我要感謝兒時的恐懼與不安，為我帶來了同理和聆聽的能力，更讓我變得獨立，成就了今天的我。

謝謝這個家庭，謝謝自己的接納，謝謝自己的成長。

編者的話

排行在三兄妹的中間，本故事的主角得到的關愛注定不對等。目睹父兄間的家庭暴力，小小的年紀承擔著大大的責任——照顧幼妹、聆聽母親、代兄決策。灰姑娘的影子，總是輕柔的出現在代理家長的身旁，與塵埃共舞。

「瑟縮」、「恐懼」、「逃跑」，成為內心連串的化學反應。但同時，亦是內心的力量，以及承擔責任的勇氣，讓本故事的主角培養出同理心、獨立性，成為能被自己所看見、接納、感激的自己，在精神和情感上實現了救贖。

我的探索札記：所見、所思、所感

《春風吹又生》Ada

我一直沒有特別覺得誰是我人生中的小天使。童年的我一直處於痛苦掙扎的漩渦之中，因為若我和他人說自己的父母不如婆婆般愛我，會讓我感覺很不該。

我的原生家庭非常貧困，父母都需外出工作。媽媽曾言她本來沒有生育我的意願，認為我是個負擔，遂把我送往全日制托兒所。後來婆婆見我可憐，便將我接到她的家中居住，讓我與年紀相若的舅父一起成長。公公是公務員，生活條件較好，經常購買《圓圓畫報》給我閱讀，並帶我去看電影。大舅父和姨姨當時已在讀中學，對我也非常愛護。

當我大約四歲時，爸爸媽媽決定將我接回家中，當時兩個弟弟亦已經出生。於是，我從一個全家疼愛的小公主，變成了照顧弟弟們的大姐。

婆婆曾對我說，爸爸媽媽並非不要我，他們也是愛我的。當我將與父母回家時，婆婆很傷心。她送給我許多圖書，還有一個會眨眼的洋娃娃及一條背帶；她對我說，若我想念她，就與娃娃談天。

回到父母家後，我經常哭求著用背帶背娃娃，引起了媽媽的不滿。一天醒來，發現娃娃不見了，只留下背帶。媽媽斥責我，說她已將娃娃送人，並命令我若想念娃娃，就去照顧弟弟。無論我如何哭泣、流淚，都無法換得媽媽的同情。

後來，我背著小椅子代替娃娃來緬懷，仍是哭泣不止，媽媽打我，我非常痛苦。最終，連背帶也被媽媽丟

掉了。儘管家中貧窮，我不禁問，愛去了哪裡？

讀到小學三年級時，媽媽告訴我女孩不需要讀那麼多書，因為我們即將搬家，她要求我不要再上學，在家照顧弟妹。她還強迫我說是我自己不喜歡讀書。班主任邱老師問我是否要讓他與我的父母談談，或許我還能繼續讀書。

十一歲那年，我需要借用兒童身份證去工作。在我百般要求下，白天工作，夜晚讀夜校，我是班上年紀最小的學生。

一直認為說爸爸媽媽不愛我是不孝的，因此將這些事情埋在心底，默默承受。

今天，我認識到婆婆是我的小天使，教會了我甚麼是愛。因此我很愛護我的兩個女兒，小心翼翼地不傷害她們的心靈，現在更將這份愛延伸給我的兩個外孫。

婆婆，我一直沒有忘記您對我的愛，那些您對我的擁抱和親吻。婆婆，我很想念您，每每都想到淚流滿面。

婆婆，請放心，我現在很好。愛您呀，婆婆。

編者的話

在灰姑娘的故事，仙女教母給予了她一雙玻璃鞋，作為讓她擺脫困境的重要象徵。然而，在意外失去玻璃鞋的瞬間，灰姑娘所奔往的還是那個當初她想逃離的家——回到被忽略和排斥的那個家。

本故事的主角在童年時也有屬於她的仙女教母——婆婆，對她而言，最珍貴的魔法莫過於「愛」，是婆婆的愛滋養著她的小小心靈，走過重重的波濤。歲月如流，兒時的洋娃娃一直在心裡，所承載的思念、愛護，早已成為對女兒、外孫的寶貴傳承。

我的探索札記：所見、所思、所感

《雨過·天晴》 Proud of You

幸而，上天沒有把我接走。

我在醫院反思自己的人生，明白既然無法改變他人，便應該改變自己，憑著自己去改變將來。冷靜過後，我選擇重投學習，希望以提升學歷改變自己的命運。

從此，我每日在學校溫習至夜黑，回家後仍躲在後樓梯的轉角處繼續溫習。我會等到父親入睡後才回家，以避免與他發生衝突。這一切的努力換來了名列前茅、獎學金，以及會考、高考的入場券。

在預備公開試期間，由於父親無視公開試的重要性，繼續在家播放Hi-Fi音響組合，我只好再次改變自己，顛倒日夜作息，利用夜深人靜的時間溫習。高考過後，我有幸獲得護士學校取錄。由於學護能入住宿舍，也有收入，我可以自給自足，並繼續進修以考取大學學位。

或許，我要感謝這些逆境經歷讓我有所覺悟，也感謝曾經幫助過我的人。我希望向學校的老師、社工，以及醫院的醫生、護士表達謝意，是他們給予我無限的支持和鼓勵，讓我得以振作，重新展開人生。

這一切塑造了今天的我。

編者的話

《灰姑娘》一而再地被提及，是因為故事裡所寓意的「家庭困境」、「追求擺脫」和「生命轉化」，是我們無法忽略的普世主題，既能簡單粗略，亦能千姿百態，刻劃在不同人的故事裡，互生共鳴。

然而，生活從來不是童話，命運和魔法亦從來不是困難的救藥。如果灰姑娘是通過王子的發現而獲得「被動」的救贖，本故事的主角則演繹了現實生活裡真正讓人共鳴的特質——「主動」改變的決心，以及對曾給予支持的人表達感恩之情。

我的探索札記：所見、所思、所感



愛麗絲夢遊仙境

Alice's Adventures in Wonderland

Chaos, Questioning, and Discovery

在追逐一隻白兔時，愛麗絲跌入了一個深不見底的兔子洞。這不僅是她進入奇幻世界的通道，也預示著一連串的混亂(Chaos)和不可思議的事件。在這裡，她遇到了會講話的動物、一個擁有野茶會的瘋帽客、一個不斷變大變小的自己……這個世界的規則似乎在每一轉彎處都在改變，連空氣中都瀰漫著一股荒誕的氣息。

在這個顛倒的世界中，愛麗絲面對著一個接一個的謎團和挑戰。她質疑(Questioning)了一切：為甚麼一塊小蛋糕會使她身體變大，而一瓶飲料又會讓她縮小？在面對一場荒謬的審判時，愛麗絲開始探索更深層的問題——「我是誰？」「這一切是怎麼回事？」

經歷了一連串的奇異冒險後，愛麗絲開始從這些混亂和荒謬之中汲取教訓。她學會了如何在不合邏輯的規則下找到自己的路，並用她新發現的勇氣來面對最後的挑戰——與紅心皇后的對峙。從這場經歷中，愛麗絲不僅發現(Discovery)了自己的聲音和力量，也重新定義了她對「現實」的理解。最終，愛麗絲帶著這些洞察回到了她的世界，成為更成熟和自信的人。

——改編自原著《愛麗絲夢遊仙境》(Lewis Carroll, 1865)

《不被看見也不想看見》美琪

爸爸醉酒後經常情緒失控，把家中的東西都通通砸毀，與媽媽爭執和推撞都是家常便飯。爸爸管教嚴格，煮飯了得，玩樂時卻「輸不起」。

媽媽滿口髒話並語帶冷漠，喜歡打扮，需要自由的程度比我更甚，但同時她也會做兩份工作或學習，為生活鋪路。

四歲時，爸爸親手把我吊在窗外，向媽媽大聲說道：「你要是報警，我就把她扔下」。眼下是車水馬龍的街道，我不懂反應，但當刻的畫面卻記憶猶新。

同年，爸爸一手捉住我的頭髮，把我推到床架外，打了我兩巴掌。至於他為甚麼這樣做，我已經忘記了。

五歲時，即使時至夜深，爸爸仍要求我出外買酒。當時只穿了內衣及褲子的我，獨自一人穿過黑漆漆的街道，心裡怕得很，但我還是鼓起勇氣去買酒。

七歲時，爸爸在深夜回來，用玩具洋娃娃捉弄妹妹，使她沒法睡覺。聽到妹妹的大聲哭喊，我也只能躲在被窩裡，根本沒有勇氣去救她。

同年，我因為成績不理想，被爸爸懲罰站立。如果站立得不好，他便會用棒球棒對我責打。

九歲時，不知道是因為甚麼事，爸爸把媽媽從廚房的窗戶推下樓，場面可謂歷歷在目。這次我終於鼓起勇氣，走上前捉住了媽媽的腳。幸好的是，聞聲而來的街坊報警了。

十三歲時，爸爸自殺，又是歷歷在目的一幕。這次，我走去找媽媽求救。

在我的記憶裡，一家人本來快樂的下棋，但爸爸如果輸了，我們會被打。如果吃不乾淨自己碗裡的飯，我們就要吃光飯煲裡的飯。小動物養得好好的，爸爸也會逼我們用玩具槍捉弄牠。每當爸爸在家，我都會長期處於害怕的情緒，但他會教我和妹妹畫畫，又會照顧我們。所以，我對爸爸的心情是矛盾的，不喜歡他但又需要他。

至於媽媽，我記得她多次說我蠢，說我只會哭。我經常寫信給她道歉認錯，但從沒有收到一封她的回信。外出時，媽媽要求我稱她為阿姨。她從來不會交代她的去向，往往只在天亮時，我才可見到她一眼。她會給我無限的自由，但這份自由卻沒半點關心。她眼中的目標只有賺錢，我連做義工都會被她罵。所以，我對媽媽的心情也是矛盾的，需要她但不喜歡她。

在缺乏愛和安全感的環境下長大，我的人生充滿了考驗，需要不斷地以其他人或事去證明自己的價值。這些瑣碎的事，不能盡錄，就讓它們成為豐富的記憶，而不再伴隨我的人生。

若你是當時不同年齡的我，會有甚麼感受？不被看見，不被欣賞，不被愛。

今天的我，重新啓動！這些經歷使我多了一份對別人感受的體會。

編者的話

愛麗絲在夢遊仙境中總是遇到不合邏輯的情境和突如其來的改變；而本故事的主角也在不可預測和不斷變化的家庭環境中成長，促使她不斷地思索，在混亂的生活環境中尋找生存之道，更在矛盾的內心世界中尋找自己的位置——我是誰？這一切是怎麼回事？

「看見」、「欣賞」、「被愛」，從童年的缺失轉化為對愛與需要的理解，也在過程中學會了同理和關懷他人的感受，並重新定義了自己的價值和生活；正如本故事的結語——「重新啟動」，對應著愛麗絲夢遊仙境的旅程完結。

我的探索札記：所見、所思、所感

《感激有您》小虎

多謝您！從我有記憶開始，您便一直陪伴著我。一種天賜的緣份，造就了一段獨特而奇妙的關係，支撐我走過生命裡的每一刻。

由我有記憶開始，無論是上學、放學、家暴、寄養、學業、畢業、照顧精神病患者，您都選擇不離不棄，力挺到底。即使這些困難情況從不間斷，甚至是環環相扣，您仍然如此。我實在由衷感激，無以為報。

其中，有些經歷如同劫後餘生，不知道您還記得多少呢？請容許我提起一二，好讓我重新遊歷您所給予的莫大恩義。

由於媽媽是一位精神分裂症患者，因莫須有的原因而被家暴的情況實屬家常便飯；亦因為同樣的理由，在我十歲時，媽媽的伴侶及其他子女紛紛離她而去。當時我剛申請到寄宿學校，故此其他家庭成員認為已無後顧之憂，便心安理得地離開媽媽。但他們有沒有想過，我在長假期是需要回家的呢？

記得至少經歷了三至四次，上一秒我還在安然看電視，下一秒就看到媽媽拿著刀要求我關電視。縱使她沒有即時攻擊的意圖，而更多是志在威脅，但在她發病時，我無法準確預測下一秒的發展。在屢次勸喻她把刀放回廚房不果後，我只能報警處理，但過程中不能刺激媽媽，整個過程頗為膽戰心驚。幸好每次也能化險為夷，在警察到達前，成功勸服媽媽把刀放回廚房。

但每次經歷過後，因為害怕媽媽的病情未完全平復，我會整夜徘徊在街上，但必需有您陪伴在側，直到回家為止。而您卻毫無怨言，欣然答應，令我頓時感到溫暖。

我曾經也感受過類似的感覺，給予我的也是您。

當時我大約四五歲，開始有了記憶和思考。受社會福利署的安排，我每逢學校假期便會前往寄養家庭。基於同樣的姓氏，和遠超原生家庭給予的關愛和安全感，我曾經單純地思考過：「或許寄養家庭才是我直正的『原生家庭』。」他們因為某些突發事情而曾經拋棄我，卻又放心不下，所以用這迂迴曲折的方法重新收養我，以彌補自己的過錯。

因此，我曾在原生家庭中離家出走，希望每一天都可與寄養家庭一起生活，經歷更多。陪伴在側的您應該還記得，每次走到寄養家庭的門口，總會聽到一句：「這裡不是你真正的家。」即使每次最後都能進入屋內，但久而久之，一道傷痕已狠狠打入我的心中，難以磨滅。因為從來沒有一個地方真正有屬於我位置。但仍然不變的，只有您恆久的陪伴。

大概四歲左右的時候，我倆初次相識，高傲的我對您不屑一顧，心想：「既然我半年之內可以進步到戰勝你這麼多兄弟姐妹，那麼，我相信我一年內定能擺脫您。」

誰知，年復一年，即使是二十多年後的今天，而您亦邁進到第三代，我仍然放不開您。

相處越久，我倆越發無所不談，密不可分；無論是攀山涉水，冬暖夏涼，或是喜怒哀樂，我倆還是形影不離。這對我而言可謂意想不到，更遑論對您寫一篇感謝文章。

但世事總是充滿奇妙，多謝您二十多年來無怨無悔的陪伴，但願我們彼此之間仍可相伴多二十五年，甚至五十年。

多謝您！我的助行器——拐杖。

編者的話

如同「夢遊仙境」般的混亂和不可預測，本故事的主角從小就不得不在當中學會獨立和處理危機，以應對不斷的變化和挑戰。反覆的困境使他曾充斥著對「原生家庭」歸屬的質疑，這種對於真實和虛幻的模糊思索，與愛麗絲的冒險旅程有著異曲同工之妙。

縱使在風雨飄搖的關係與歸屬之間遊走，幸而他還有最忠誠的陪伴者——他的拐杖，象徵著恆久不變的支持和同行。這象徵不僅超越物理的支持，更是他精神的依存；即使早期對它抱有輕視，但隨著歲月的流逝，他發現了這份堅定的支持所帶來的穩定和力量。

我的探索札記：所見、所思、所感



糖果屋

Hansel and Gretel

Leave Home, Survive Danger, and Return Home

韓賽爾(Hansel)和格雷特(Gretel)是一對兄妹，因為父親和繼母無法養活他們而被遺棄在森林中。離開家園(Leave Home)前，韓賽爾機智地用小石子標記他們的路徑，順利找到回家的路。當他們第二次被遺棄時，他們改用麵包屑做標記，但麵包屑卻被鳥兒吃掉了。

兄妹二人迷失後，在森林中漫無目的地游蕩，直到發現了一座由糖果製成的房子，屋主是一位惡毒的女巫，專門誘騙並吃掉小孩。女巫捉了韓賽爾，準備將他養肥後烹食，而格雷特則被迫做苦工。最後，格雷特憑藉聰明和勇敢，智取女巫，將她推進烤爐中，解救了韓賽爾，在危機中生存過來(Survive Danger)。

女巫被擊敗後，韓賽爾和格雷特利用一隻天鵝穿過湖泊找到了回到家園(Return Home)的路。他們回到父親身邊，父親看到他們歸來非常高興，全家再次團聚，也因為女巫的寶藏而擺脫貧窮。

——改編自原著《糖果屋》(Brothers Grimm, 1812)

《黑椒牛扒飯》阿卡

對了，是一個充滿濃濃黑椒汁的嫩滑薄切牛扒飯盒。

那時我小學二年級，這個飯盒只是為了「交差」而買的東西；是父兼母職的爸爸叮囑我要吃飽才上學，因此我帶著極不情願的心情，滿懷惶恐，獨自穿過馬路，跑進快餐店，在周圍都是大人的隊伍中買下的飯盒。我很害怕，害怕有陌生人會知道我帶著鑰匙而跟蹤我回家、害怕在過馬路時被車輛撞到、害怕買飯耗時太長而上學遲到、害怕獨個兒留在家中用餐。

那時候每天醒來，家中只有孤單的我獨自度過；直至下午班的時間，我才能進入「有人照看」的學校。我渴望回到學校有老師，更渴望下課回到家已有下班的爸爸。有時候，我會在同學面前炫耀，因為我手持家中鑰匙，懂得自理午餐，不用依賴父母。但其實是有苦自己知。

回想起來，相較於要我去開火翻熱餸菜，這個溫暖的飯盒已是最安全的選擇。因為經歷過恐懼，走過逆境，現在的我比其他人更加堅毅！

編者的話

在《糖果屋》中，韓賽爾和格雷特被迫離開家園，進入森林面對未知的危險，最終克服困難返回家園。對小孩而言，穿梭於成人的世界並不比魔幻的森林安全，本故事的主角在童年時經常面對獨自「離家」的挑戰和恐懼，亦意味著從家庭的保護和舒適中離開，被迫於心理和情感上獨立。

「危險」的冒險從每日如何獲取午餐的問題展開，充斥著由交通和陌生人而來的潛在威脅，恍如對本故事的主角作出勇氣和智慧的考驗。這些一連串的體驗，讓「回家」帶來的安全與慰藉更為深刻，特別是那個爸爸已下班回來的家。或許，這故事本身亦象徵著從無助到自立的成長故事。

我的探索札記：所見、所思、所感

《滴答滴答》呀芷

「滴答——滴答——」

我總是覺得雨水落在雨傘上的聲音很悅耳，又讓人很安心。我偶爾會在下雨天撐著傘站在雨中，細聽那滴答滴答的聲音，好好享受這聲音帶來的安全感。

雨越來越大，我聽著雨水打在雨傘上的聲音，偶然想起小時候被趕出家門的一個午夜。當時還是小孩子的我，早早就休息了，卻突然被爸爸拉起，推到鐵閘前，喝了一句「出去！」。

等回過神來，鐵閘已經鎖上。我看著旁邊那最近才出現的鄰居大姐，她對著門破口大罵一些我聽不懂的語言。我心裡很害怕，我是不是又要被扔下了？

「沒有門匙，也不知道媽媽甚麼時候下班回來呢！」罵完還氣在心頭的大姐說著。

「找媽媽？她在天橋下面。」我說。

「你知道媽媽在哪裡上班？」大姐問。

「知道！她在天橋下面！」我用當時僅會的字詞表達媽媽工作的地方。雖然大姐不肯定年僅三四歲的我是不是真的認得找媽媽的路線，奈何我是她現在唯一可以相信的，畢竟她才在這裡生活了幾天。

突然下起雨來，我在雨中邁著小短腿，用自己最快的速度跑在前頭，大姐跟著我走過陌生的街道和馬路。

我心裡有點慌亂，感覺好像走錯路了，擔心會不會找不到媽媽，幸好回頭看到大姐仍然跟著。怎料一分神就被路邊的小石絆倒，我爬起來時大姐已經趕到我的身邊，她看著我膝蓋上的傷口，嘴裡念念有詞，說的是甚麼話我已經忘了，只記得她二話不說把我背起來。我頓時感覺心裡面暖暖的，以往除了回鄉就沒人會抱我。在香港，爸爸討厭我，不會抱我，而媽媽看起來又總是一身疲倦，我不敢讓她抱。

大姐一邊背著我一邊聽我的描述，找到了媽媽工作的地方。媽媽把自己的鑰匙給了我們，並叮囑我們不要弄丟，先回家休息，她回家的時候讓大姐給她開門就行。

大姐拿了鑰匙，跟媽媽道過別，我們就起程回家了。在回家的途中，雨越下越大，我和大姐躲在簷篷下，等雨小一點才回去。

「滴滴答答——」大姐牽著我的手，我聽著雨水打在簷篷上的聲音，心想，有鑰匙了，可以回家了。雖然那個家總會有不同的磨難等著我，但那是我唯一的安身之所，至少這一晚不用擔心會流離失所了。

雨水打在雨傘上的聲音把我拉回現實，才驚覺原來那些莫名其妙的感覺和情緒都不是無中生有的。

我一直認為自己是喜歡聽雨水落在雨傘上的聲音，其實心底裡所渴望的，是在那個下著雨被趕出家門，只能憑著記憶尋找媽媽的晚上，會有一個人來給我們撐傘。當然，那個人最後也沒有出現，但當我

找到媽媽，拿到回家的鑰匙，和大姐在簷篷下避雨時的種種感受，我的身體一直替我記著，提醒我這是安心的感覺。

小時候受過的傷害和愛護，最終都會成為我們長大後的一部分。我們要細心的感受自己、好好的跟自己和解、好好的愛自己，亦要相信自己是值得被愛的。

編者的話

「家」可以是一個物理的居所和庇護、一個情感的避風港、一個精神的慰藉之所……每個人對離家和回家也有截然不同的意義，但對於年僅三四歲的心靈而言，被剝奪了「家」的庇護後，所面對的是接踵而來的挑戰和危機，以及內心情感的掙扎和生存適應的壓力。

「滴滴答答——」本故事的主角所回憶的不單是記憶的片斷，還有刻劃在身體裡那安心的感覺——大姐的陪伴、簷篷下的安然，還有終能回家的盼望。日月如梭，事過境遷，這個「家」的意義，又會如何？會自我關愛的心靈歸屬嗎？

我的探索札記：所見、所思、所感

《我好想返屋企》Chow

五十歲了，現在才知道有一句說話一直隱藏在我的心底深處，不斷的吶喊，但又不能說出來……四十一歲的那年，我生了唯一的小孩，直到患上了產後抑鬱的三五年後，我才恍然驚覺自己喃喃自語地說出了：「我很想回家！」，而我的兒子回答我說：「媽，你不是就在家裡嗎？」

在這一刻，我才回想到，我在三、四歲的時候被媽媽帶著離家出走，離開了我那嗜賭的爸爸，離開了兩個分別比我年長五和七年的好哥哥。當時的我一直很想回家，很想回到有爸爸媽媽和兩個哥哥的五口之家。那時的我是家中寵兒，家裡的人都很愛我和疼我。雖然居住在狹窄的徙置房屋，但嬌小的我反而覺得這個家是一個非常溫暖和有安全感，既好玩又寬敞的大屋。

但我很懂事，我知道媽媽在帶我離開那個家後情緒一直不好，我只能默默地守護她。我告訴自己要乖、要聽話，這樣媽媽才不覺苦；我要靠自己，因為我想要媽媽的愛和擁抱。為免媽媽覺得我是負累，連「我很想回家！」這個小小的心願也不可提出，只能靜靜守候在她身旁。

這個在心裡藏了多年的心願，終於在我生了小孩後再次冒出來。原來當時的我很害怕，害怕自己已四十一歲，沒有足夠的能力和體力把小孩撫養成人，很想逃離這裡回家去——回去兒時那個安全的家，有爸媽疼愛，有大哥二哥陪我玩耍、做功課，甚麼也不用怕……直到我的兒子說「媽，你不是就在家裡嗎？」，我才驚覺自己對照顧兒子的害

怕，有如當天被媽媽帶走後不能自救般的可怕和無助，需要忍受長時間的艱難、孤獨，方能渡過。

原本為了滿足丈夫和他家人而生孩子的我是不情願的，我當時其實也打算不生了。我在三十歲的新婚時，是期望有小孩的，但我丈夫當時並不這樣想。當我四十歲時，他知道再不生小孩就沒機會了，他又渴望起來，而四十歲的我明明極度擔憂自己沒能力及體力去照顧一個小孩，卻沒有理會自己的感受，只知道得去達成丈夫的願望，便去做了體外受孕(IVF)。千辛萬苦，生了小孩，自己的內心卻掉進了黑洞裡，走不出來。那種驚恐，就如同當年媽媽帶走我，以後只有我自己一人面對世界一樣的驚恐。

現在五十歲了，我仍努力去面對來自當下和兒時的恐懼。各位，好好照顧小孩！共勉之。

編者的話

本故事的主角自幼因家庭困境被迫與母親離開原有的家；自此，回到那個記憶裡充滿愛與安全感的家成為她心中的願望，這與《糖果屋》中的兄妹努力尋找回家路徑的念想形成深刻的呼應。然而，即使她在情感上的渴望有多強烈，現實的挑戰迫使她學會獨立和堅強，純真的渴望亦被深埋在心底。

成年後，她在壓力與不情願的情況下選擇了生育，隨後亦經歷了一段讓她感到孤獨和充滿挑戰的時光，她內心的那份渴望再次被喚起。這故事所指的「回家」不僅是從物理上的離家到最終的歸家，更觸及到在逆境中尋找和重建「家」的感覺，尋回心靈的歸屬與平靜的內心旅程。或許，每一趟踏上為人父母的旅途，也是一趟「回家」之路，不論是回顧過去的悲歡離合，還是當下創建一個新的安全港。

我的探索札記：所見、所思、所感





醜小鴨

The Ugly Duckling

Misfit, Loneliness and Self-Acceptance

在一個農場的鴨巢裡，醜小鴨與其他幾隻鴨蛋一起孵化。牠明顯與其他小鴨不同，體型較大，羽毛灰暗。不僅其他小鴨，鴨媽媽和農場裡的其他動物也嘲笑它，稱它為「醜小鴨」。牠因此遭受排擠(Misfit)，連自己的家庭也對牠不友善。

為了尋找一個更友好的地方，醜小鴨離開了農場。牠經歷了一個嚴酷的冬天，孤單地在凍結的湖面上掙扎求生。在這段孤獨(Loneliness)的旅程中，牠見到了飛過湖面的一群天鵝，心生羨慕，但因自覺不配與之為伍，只得默默遠觀。

春天來臨，湖面解凍，醜小鴨決定面對自己的恐懼，游向那群優雅的天鵝。當牠低頭觀看自己在水中的倒影時，發現自己竟變成了一隻美麗的天鵝。原來，牠一直都是天鵝，只是在成長過程中尚未顯現出真正的美。這個發現讓牠感到自豪和自信，終於在天鵝群中找到了自己的歸屬。其他天鵝也欣賞並接納了牠，醜小鴨最終能接納自我(Self-Acceptance)，找到了自己的位置。

《我不是頑劣小孩，更不是垃圾》小白兔

我讀幼稚園高班時的課室是在一樓，記得我在小息時上洗手間，因為排隊的時間長了些，回到課室發現那裡沒有人，並且燈也關了，我想起那時正是唱遊堂，便自行下樓到地下的音樂室。當我進入課室時，老師大聲驚呼：「小白兔(化名)，你在哪兒走出來？剛才你去了哪裡？」自此每當轉課室時，老師總會很兇惡地叫我的名字作提醒，有時還會用力拉著我的手，說是為防我走失。

某日放學時，班主任拉著我的手走到校務處，並邀請媽媽留下傾談小一選校事宜。怎料，班主任說憑她經驗已看出我將來不會成材，讀不了書，頑劣得像垃圾般。如果讀一般的小學將會很吃力，家長教導功課亦會遇上問題，太辛苦了，不如早點放棄我這個女兒。老師還建議將我送到寄宿學校，說讓我看不到家人才會害怕和變得懂事，她又提供了一些寄宿學校的資料給媽媽，當時媽媽說要回家跟爸爸商討，便帶我離去。我很恐懼，當時我的理解是老師叫媽媽不要我，將我送到很遠的地方，以後再也見不到家人，即和去孤兒院沒有分別。直到長大後，才發現我自小應該是有專注力不足的問題。

雖然往後就讀普通小學，但每日很晚才能完成功課，溫習時又很難專心，只要身旁有細微的聲音便會分心，氣得媽媽非常苦惱。然而，即使我分了心也能記憶書本的內容，可惜媽媽卻不相信我。她認為只有定睛看著書本，大聲朗讀才是溫習。結果每到默書、測驗和考試前夕，媽媽都會大發雷霆，說幼稚園老師果然沒看錯，老師不愧是專業人士，一眼就看出我不愛讀書，是個無用的人，害了父母辛

苦養育我，簡直是浪費米飯，將來定會做乞丐……我不斷被家人施以精神及肉體上的責罰。即使我考上第二名，或被選上作為數學科代表去參加比賽，然後滿心歡喜告知父母，卻只換來嘲笑。我很憤怒，但為免再被恥笑，學懂了成績保持在中間就最安全。我在假日也不能外出，亦不能跟同學一同玩樂，甚至連學校小組功課、參觀活動也全被媽媽拒絕參與，只准許我呆在家裡專心讀書。雖然小學老師不認同父母的做法，但在多次傾談後，家人仍以先入為主的觀念，堅持幼稚園老師的提醒是專業和正確的。最終小學老師非常討厭我，經常在班上公開批評我，同時又警告其他同學不要接近我這個「懶蟲」，以免家人來校投訴找麻煩。原來家校合作是一同責備我「這件廢物」，我很討厭上學！

升上中學後，我意識到自己無法專心的問題，已盡力提醒自己。曾經，我跟媽媽表明希望在睡房內做功課及溫習以減少干擾，可惜被拒絕。母親為了觀察我是否專心做功課，不斷在我面前遊走監視，不停催促，弟弟又在旁擾攘，結果我分心的情況更惡劣……家人亦繼續反對我跟同學交流、參加學校活動和小組功課等，連老師也無法勸服。家人只記著幼稚園老師的一句話，「我是一個讀書不成的垃圾！」，認為自閉填鴨式的學習才是對我最好的讀書方法。後來，校方覺得我非常孤獨、自信心不足，所以用校內的時間給我安排了各種活動，讓我可以學習溝通、與人相處等的技巧，因此我在學校內尚算過得開心。當然，有時上課也會魂遊而被老師責備，但我仍然喜歡上學。

高中時我嘗試用手錶計時器的響鬧功能作提醒，但家人認為我只是在刻意玩耍，說我懶散。一邊被罵，一邊做功課使我更難集中精神，感到更大壓力。每到測驗、考試前夕，我總要躲在床上假裝睡覺，再開著電筒溫習。感恩的是我的學業成績一直都維持在中上，得以留在精英班，也不曾欠交功課，老師都誇我是文靜乖學生。

幼稚園老師，你知道嗎？當年，我在校內被遺留、不被你發現，我不求你保護我，但請也不要討厭我，你當日說的話令我在往後的學習上感受到很大的挫敗感。正因家長對老師的信任，他們會相信你的說話，而你卻隨意斷定一個只有六歲的小朋友的將來是毫無前途和希望。然而，即使我讀書看起來不勤力也絕非一事無成，我更不是一個頑劣到讀

不了書的垃圾學生。你的話使我的求學過程變得異常艱辛，經常跟家人發生衝突，關係變得非常惡劣。我不僅無法反抗，還失去了家人的愛護，傷心難過亦只能晚上在床上偷偷的哭，孤獨地成長，又羨慕著其他同學……老師，你當日的個人意見評估，為學生帶來畢生的影響。

附註：長大後已和家人修補關係，現時繼續努力修讀不同課程，感恩社會對專注力不足的問題有所關注，有相關的藥物及治療以改善問題，並對有需要的家庭提供適切的協助。

編者的話

「醜小鴨」是指別人眼中的評價，從來也不是它的本質。它可以是還未成長的白天鵝，也可以是茁壯成長中的灰鴨子；但它的價值，並不是由外界的主觀標籤而定，或是約定俗成的社會期望而規限。

然而，小小的身軀，又如何有足夠的力量，在大人的俯視之下，抵抗那否定、排擠和輕蔑的目光，以及因這些評價而生的對待行為？本故事的主角經驗了這些艱辛、孤獨的歷練，她沒有默默地遠觀，而是選擇為自己尋找韌性和出路，克服成長的挑戰。最終，她不僅接納自己，亦接納了家人和社會的成長步伐。

我的探索札記：所見、所思、所感

《Love Never Fails》小小

華人家庭不習慣表達感受、情緒和愛；更甚是「惡你」就是「愛你」，例如：「著多件衫，凍死你呀！」。此外，「怕讚壞孩子」也是孩子無法得到肯定、感受愛的主因。然而，兒童的情緒需要是得到父母足夠的傾聽、接納和認同，所以華人兒童容易出現情感忽略的情況。

小朋友最需要的是愛和被接納，很多人的童年卻得不到滿足。我也是來自一個冷漠的家庭，父母下班回家後已經很累，沒有心情去關心孩子，而且他們抱著養兒防老的心態，也不懂得對孩子付出愛和關心。

小時候的我像個透明人，無論是開心、不開心的事都沒有人分享，遇到問題也沒有人協助。每天都懷著孤軍作戰和不安全感的心情去面對未知的挑戰，有時亦會睡不好；身體累了，心也累了……但還是要繼續前行。有時會吃點小蛋糕來安慰自己，苦中一點甜。

生命、身體很奇妙，具有自我療癒的能力。長大後的我漸漸學會接納自己、肯定自己，心情也慢慢變好了。一切都會過去的，會變好的。

編者的話

兒童有著最真摯的情緒體驗和流露，宛如天上的甘露需要樹葉來接收和承載。然而，為何兒童的情緒會成為傳統的華人家庭不願樂見的「醜小鴨」？又是甚麼讓否定、忽視和排擠成為對「情緒需要」的集體回憶？

本故事的主角對這些疑問有著深刻的體會，童年時孤身走過成長的試煉；如人飲水，冷暖自知。幸而，自我療癒的力量與生俱來，透過對自己的照顧和接納，我們的情緒需要最終能得到溫柔的撫慰。是的，會變好的。

我的探索札記：所見、所思、所感

《哭聲下的眼淚》Yan

生完孩子後，全心全意成為全職媽媽的我，會對聽到孩子的哭聲感到很恐懼。一度，每聽到孩子不停的哭泣，我便會責問他，甚至憤怒地質問他。但他才兩歲，怎麼懂得回應我呢？這時，我會自問為何這樣。

隨著恐懼的情緒，我回憶起自己大約四至五歲時的一幕：當時的我一邊哭泣，一邊被爸爸整個人抱起，感到十分害怕和無助，而爸爸則不斷命令我停止哭泣。

隨著內心回憶的畫面，我哭了很久很久，直至全身無力；我的孩子看到我哭泣，也跟著哭起來，我們就像兩個無助的小孩一樣。

從那一刻起，我終於發現，原來我並不是恐懼孩子的哭聲，而是心疼小時候的自己——好想有人能安慰我、看見我和幫助我。

經過這次的回憶，我開始對自己說，我已經長大了，我可以哭，我允許自己哭。當孩子再哭泣時，我便告訴他：「不开心時想哭便哭，沒關係的。」這就像是對內心小時候的自己說，哭泣也沒關係。漸漸地，我發現自己不再恐懼哭聲，也不抗拒流淚。

編者的話

孩子的哭泣之聲，如同冷冽結冰的湖面，映照出父母內心未曾癒合的傷痕。本故事的主角曾在母親的角色中感到迷茫和無助，如同被灰暗的羽毛遮蔽了「真我」的醜小鴨，獨自在孤寂與恐懼之中掙扎，面對孩童時期被父親嚴厲對待的回聲。

試想像，每當孩童成為父母眼中的醜小鴨時，其實也是映照著父母內心的醜小鴨；對它們的恐懼、忽視或排斥，本質上可能也別無二致。值得深思的，是這隻跨代相傳的「醜小鴨」能否在我們這一代開始蛻變，恍如這位母親在經歷淚水和回憶的洗禮後，學會了擁抱情感、釋放情緒，以更健康的方式去愛和被愛。

我的探索札記：所見、所思、所感

《請聽，可以嗎？》草

童年的傷，是一次又一次經歷不被接納。氣泡以水滴形狀呈現，就如小孩子的心晶瑩又輕柔，旁人卻如一隻隻鋒利而剛硬的角，沒有人能容得下小孩子真實的感受和思緒。

小孩子的心只能在縫隙間小心翼翼地遊走，非常害怕受傷，他內心真的很懼怕真實的自己被厭惡和嫌棄。小孩子多麼渴望有一隻願意承載他真實生命的手，溫柔地讓他知道：別怕，我在聽！

這些經歷讓小孩子一直生活在孤單和恐懼當中，常常懷疑自己，直至有天他經歷到一份可貴的被接納，慢慢地他也願意學習擁抱真實的自己。

相信每個小孩子的內心都值得如此被愛護，在愛中被建立。

編者的話

在自我認知的探索旅程中，不論是鼓勵還是抨擊，小孩子都需要在眾多外界的聲音中，摸索出自己的模樣；同時，懼怕著真正的模樣一旦被揭露，便可能會失去原來的位置。

本故事的主角經歷了這趟充滿孤寂、誤解與懷疑的成長試煉，發現了能促使健康成長的「鍊金石」——聆聽。若每位小孩子也能在這條自我探索的路上獲得真誠的傾聽，這便是對他們最珍貴的禮物。因為這份承載、接納和擁抱，能使他們如醜小鴨般最終展現勇氣，面對自己的恐懼。春天歸來，湖面解凍，在映照中發現真實和美麗的自我——原來，一直都是天鵝。

我的探索札記：所見、所思、所感



木偶奇遇記

Pinocchio

Manipulation, Suppression, and Self-Embrace

木偶皮諾丘被創造出來後，經常受到外界的各種操縱(Manipulation)。他的「父親」喬比特老人希望他能成為一個好孩子，但皮諾丘卻常常受到其他人的誘導和控制。例如：他被狐狸和貓誘騙去做壞事，並且被帶到「快樂島」上受到更多的誤導和利用。

在這一時期，皮諾丘的個性和願望被進一步壓抑(Suppression)。不僅是外界的壞人對他施加影響，連他內心的聲音也常被忽略。皮諾丘多次試圖逃離困境，卻發現自己無法擺脫被操縱的命運。他的自由和選擇被剝奪，導致他多次陷入更深的危機——變成驢子和被大鯨魚吞噬。

最終，皮諾丘開始聆聽自己的內心的聲音，以及由蟋蟀吉米尼所代表的良心話語。他的自我認識和成長使他逐漸擺脫了外界的控制和壓抑。在拯救父親喬比特老人的過程中，皮諾丘證明了他的勇氣和善良，最終實現了他的夢想，變成了真正的男孩——一個讓他能自我擁抱(Self-Embrace)的身份。

——改編自原著《木偶奇遇記》(Carlo Collodi, 1883)

《得來不易的笑容》Harry

如果可以成為大口仔，我想我的人生應該會有另一個故事。

若要用一件物件來形容自己的童年，我會選機械人，因為童年的我是一個非常聽話的小朋友，對父母的指令言聽計從，不許有其他意見及想法，父母的命令等同聖旨，如沒有跟從，便會被責罵及捱打。可想而知，別人認為理應是給予愛的家，在我心中卻猶如地獄。別人擁有玩具，在我家中卻是完全沒有，我只能透過課本和功課去尋找自己的價值。還記得在寒冷的一個晚上，被媽媽趕出門外，甚至被關進雪櫃中。媽媽在我完成小二後便離世，那時的感覺很模糊，或許在那時，我從她身上並沒有感受到任何愛，對她的離開並沒有太大的情緒反應，只知道需要接受新的環境和挑戰，搬到一個新的家，我需要盡快適應新的環境。

到了新家，本以為父親會因為媽媽的離開而在性格上有所改變，不幸的是，情況並非如此，反而變本加厲，對我也訂立了不少家規。當時的我無力反抗，只能默默跟從。和他可以閒聊的話題就是賽馬的獨贏賠率和過關位置，這是我和他的共同話題，原因是每到星期三、六或日，媽媽的家是賽馬日，所有人都會拋下工作，專心投入電視賽馬直播。我也在這潛移默化的環境下，覺得這是我和父親唯一可以討論的話題。但對於在學校的心中感受，我也隻字不提；即使是對我如親兒子的姑媽，我也不知如何

表達。我發洩的方法就是不停在家中搗蛋，證明自己的存在。原因是爺爺及嫲嫲對我的管制並不嚴，但付出的代價是一個人人在公園遊玩，一個人在圖書館借書，朋友對我來說似乎遙不可及。

到了中學階段，初中時被班中同學欺凌，繼而需要見家長，那時才感受到父親真正為自己出一口氣。但其實他的性格並沒有任何改變，日復一日。到了中四，他離開了我的生命；還記得他在離開前的一星期，仍舊是用他一貫的方式對我呼呼喝喝，因此我沒有去醫院探望他。到了他離開的那一刻，心裡有失落，但那種感覺並不強烈，那刻我覺得終於少了一個「炸彈」，但同時知道自己需要再次獨立和堅強起來。

編者的話

「I've got no strings」是後世對《木偶奇遇記》最為深刻的註解，意思是「我不再受到木偶線的控制」。這既是對結局的刻畫，亦是對開場的反襯。小木偶從一塊木頭被魔法賦予生命，在成長的初期，總是無知無識地被操控，縱使步步為營也難逃淪為他人的棋子，甚至一度在「快樂島」上迷失方向，最終經歷了從驢子的變形與鯨魚的吞噬中奮力掙扎。

回到本故事的主角，從小在嚴苛的控制和壓抑中成長，如同被編程的機械人，缺乏自我意識和選擇的空間。隨著環境的變遷，他逐漸在賽馬的話題中與父親建立了微弱的聯繫，但內心的孤寂與不被理解始終如影隨形。父母的去世為他所帶來的情緒波動既麻木，亦複雜；恍如「從驢子變回原形」的過程，充滿著扭曲與違和。但這無疑是他從過去飽受壓迫的「鯨魚肚中」逃脫，踏上自我探索之旅的開端。

我的探索札記：所見、所思、所感

《擁抱過去的自己》阿朗

現在的我，終於有能力照顧過去的我。我拖著我，一起向前行，直到看見未來的我——一個我喜歡的我。

過去的我，是無助、委屈的；在面對不對等的權力時，只能一次又一次將情緒壓抑，直到失去自我、否定自我；每天都要練習讚美傷害自己的人。

自小的生活經驗告訴我，每當問題出現，錯的一定是我；討好別人，貶低自己，這就是我的生存技巧。每次看到滿身傷痕累累，鮮血從手臂、大腿上滲出，總被告知每個小孩都是一樣的，而我只是其中一個不聽話的小孩；我是活該承受的，這是我的孽。

感恩我今天仍活著，仍能呼吸，每天仍可刷牙洗面，一切都很實在。原來走著走著，已走到了現在；離開了過去，我和過去的我都很安全，我可以擁抱自己了。

編者的話

從小木偶被創造出來後，一直身不由己地被外界操縱和誤導，對自己的命運毫無掌握。或許，這反映了現實生活中，我們在童年時期所受到的不公平對待和情感忽視；正如本故事的主角，在童年時深受自我否定和情緒壓抑的痛苦。

然而，小木偶的冒險亦是一場從依賴外界評價到發現自身價值的旅程；隨著勇氣和善良的覺醒，小木偶學會了聆聽內在的聲音，擁抱最真實的自我，完成了夢寐以求的蛻變——成為一個真實的男孩。或許，這也呼應了本故事的歷程，通過把握現在的力量，緊緊擁抱過去的自己，更展現著對未來的盼望；重新定義自己的價值。

我的探索札記：所見、所思、所感



美女與野獸

Beauty and the Beast

Concealment, Expression, and Companion

野獸原本是一位英俊的王子，因拒絕給子女巫庇護而遭到詛咒，變成了野獸的模樣。他隱藏(Concealment)在鄉村的一座宏偉城堡中，城堡外表華麗，內裡卻充斥著悲傷與絕望。貝兒初到城堡時，並不知道野獸的真實身份和詛咒的秘密，也不了解城堡中活著的家具們其實是被詛咒的僕人。

隨著時間的推移，野獸開始向貝兒展示他的脆弱和善良，尤其是他將城堡中的巨大圖書館贈給貝兒，展現出他的細心與關懷。透過這些行為，野獸逐漸表達(Expression)出他的真實感受。貝兒也逐漸理解野獸背後的故事，對他的同情和理解逐漸轉化為深厚的情感。

貝兒無私的陪伴(Companion)觸動了野獸的心，當她同意留在野獸身邊時，城堡中的氛圍也變得更加溫暖與和諧。當貝兒公開宣稱她對野獸的愛時，詛咒終於被解除，野獸和所有城堡中的僕人都恢復了人類的形態。貝兒和王子彼此成為了生命中不可或缺的人，共同迎接未來的每一天。

——改編自原著《美女與野獸》

(Gabrielle-Suzanne B. de Villeneuve, 1740)

《覺察的力量》Wendy

「把傷害還給過去，把愛留給自己。」這深刻的一句縈繞腦海，良久未散。幸運地參與了「受傷被看見、療癒便開始」共學小組，在這五節的線上學習，得著比想像中多。通過與作者共同經歷、主持專業帶領、組員真誠分享，讓不容易打開心扉的我，同喜同悲，同心投入，嘗試將學到的用於療癒自己。原來我是可以的。

對心理學沒有甚麼概念的我，從學習中知道，每個人都有自己的情緒冰山。當我感到鬨怒的時候，原來冰山的底層埋藏了我的失望及對承諾的重視。我開始覺察自己，並坦誠地了解自己的感受。先沉澱，減少語言傷害，再平靜地表達需要。能這樣關顧自己，我感到非常滿足。

這幾年，離別成了常態，不知何時，一片片創傷膠布貼在心坎，不敢觸碰，生怕撕下來又再流血不止。如今，我不敢說自己心靈有多強大；至少，我願意輕撫痛處，給它一點安慰，告訴自己：「你可以的。」參與小組不是靈丹妙藥，它不會減少生活中的困難；然而，我會記著當中獲得的力量，勇敢前行。願你也能在跌碰中站起，邁步向前。

編者的話

透過貝兒的陪伴和接納，隱藏在「野獸」外表下的恐懼與孤寂得以被傾聽，讓詛咒得到破解，成就了「王子」形象的歸來。這也象徵著通過愛與被愛的力量，我們都有從童年的餘燼之中恢復真我、破繭成蝶的可能。

正如本故事的主角所分享的覺悟，每當感到起伏難平的情緒時，往往是「情緒冰山」裡有著被埋藏的重視和失望，渴望著被表達和理解。或許，我們都可能是那個被誤解的「野獸」，同時也可能是那個願意帶來療癒和撫慰的「貝兒」。

我的探索札記：所見、所思、所感

《生病的藝術》Joyce

最近幾天生病了，發燒頭暈頭痛，內在有一鼓冷冷的感覺。

令我想起，小時候一次生病的經歷。

那是跟媽媽和她娘家一整個家族到舅舅新居玩的夏天，大概七歲吧，我比較怕生，好像沒太大興奮，在車上已經緊張得尿褲子；但不敢告訴媽媽。

那次不知是怎的，我病倒了。

也是發燒頭暈頭痛，站起來也是天旋地轉的；但我沒有告訴媽媽。

直到我撐不住了，真的發高燒，躺在舅舅的家中，但印象中媽媽不在身邊。

然後一位表哥的朋友背著我到醫院，意識模糊得忘了很多細節，反正最後好一點了。

今次生病，我只躺在自己的房間，媽媽見我沒出來吃飯，也沒多過問。我要倒水，走出房間跟她對上了一眼，她也只是叫我吃飯——冷冷的反應。

我不知道為甚麼她會這樣，但這次生病，學會療癒內在的我，第二天就把內心感受到的一些情緒在適當的空間表達出來，連同內在一股冷冰冰的感受都看見了——原來媽媽從沒想給予我關注。

那是一股躲藏得很深的冷。

然後，我全身都冒冷汗。內在的那部分終於被看見，冷冷的感覺生起了一朵蓮花。

在這次，我告訴自己，無論如何，我都會照顧自己、愛自己。

編者的話

在《美女與野獸》的開端，外表華麗的城堡隱藏著野獸冰冷和孤單的內心；那些城堡裡的僕人也因為詛咒而變成家具，他們的喜與悲已隨著歲月而被遺忘，無人問津。本故事的主角有一段長久被隱藏的記憶，如同被詛咒的僕人，隨著時光荏苒而深埋在心底，未曾被理解和慰藉。

門窗緊閉的城堡看似是野獸的庇護所，同時亦是他的囚牢；如同把內心封閉起來的我們，外表看似平靜和堅強，內心卻充滿了無助與寂寞。直到這次的生病，本故事的主角終於觸動了那段被忽視的記憶，情感得以重新被表達、被自己所看見，如同冰冷中綻放的「一朵蓮花」，象徵著自愛和自我陪伴的力量。

我的探索札記：所見、所思、所感

《雨精靈》意粉

常幻想有雨精靈。小時候，沒有人與我聊天時，我會繪畫。窗外的雨越大，寂寞越美麗。現在長大了，與寂寞的兒子一起看雨。

在巴士上層的我們恍如玩「過山車」。離異後，帶著兒子遷回父母家，上學車程要兩小時。我不放棄，他也不放棄——學校裡有愛他的老師、聽他心底話的老師、懂他滿腦爆炸般多稀奇古怪想法的老師。

我呢？小時候何嘗不是天花亂墜，要靠繪畫把所思、所想、所感，還有期盼的東西表達出來？現在沒有時間，只能聽著音樂，在乘坐長途車時看看網上的文章和金句，讓自己每天有活著的動力。

要找到懂自己的人不容易。窗裡有自己的倒影，也有兒子的倒影。裡面就是兩個懂我的人。

小時候被欺凌，媽媽不幫助我，但我不會像她一樣。兒子在幼稚園時被欺凌，我挺身而出。兒子給了我變成超人的動力，使膽小的我，內心變得無比強大。

雨，繼續下。我和兒子，繼續聊天。還未說到我曾經畫過雨精靈，曾經幻想過自己是在樓梯上那些如瀑布般的流水裡玩耍的雨精靈，兒子就倦得睡著了。

兒子就是懂我的雨精靈。但是，雨精靈會睡。晴天會來。

我愛晴天，喜歡雨天；晴天和雨天沒有哪個更好，因為懷有喜樂的心，懂我的人，就是最好。

編者的話

在貝兒走進城堡之前，野獸是如何度過寂靜的悠悠歲月？本故事的主角有「兩精靈」。在風雨飄搖的過去，是幻想的兩精靈在寂寞的間隙中漫舞，陪伴著她在心裡神馳，融解內心的冰霜。是的，我們心中都渴望著一位「貝兒」。

回到現在，兩精靈不再是幻想，兒子就是她的兩精靈，給予她力量和勇氣，走過這段風雨的旅程。愛與被愛、母與子、我與我的鏡影……交織在一起；或許，我們在內心間、在人與人之間，是「野獸」，也是「貝兒」。

我的探索札記：所見、所思、所感



拇指姑娘

Thumbelina

Nurturing, Remembrance, and Inspiration

拇指姑娘從一顆麥粒中誕生，並由一位渴望擁有孩子的老婦人在花盆中細心滋養(Nurturing)。由於麥粒所生長的花朵開放時，出現了如拇指般大小的女孩，老婦人便把她命名為拇指姑娘。老婦人用玫瑰花瓣做成床鋪，用葵花瓣製作舒適的毯子，並以花粉作為她的食糧，讓她能在愛與安全中成長。

在她的成長過程中，拇指姑娘經歷了多次被捕和逃脫的冒險。她曾被一隻青蛙抓去，並打算將她嫁給自己的兒子；她也曾被一隻甲蟲誤認為是罕見物種而帶走。每當遇到困境，拇指姑娘總會想起老婦人的愛和她所教導的勇氣與智慧。這些回憶(Remembrance)成為她在困境中求生的力量來源，也是她在逆境中保持希望的動力。

經過一連串的冒險，拇指姑娘在冬日遇到了一群友善的田鼠，並被介紹給了一位病弱的燕子。正如老婦人曾對她所做的那樣，拇指姑娘照顧這位燕子直至康復，將她所學到的關懷與啟發(Inspiration)傳遞給周遭的人。當春天來臨時，燕子邀請她一同前往南方。在這段旅程中，她來到了花精靈的國度，並在那裡找到了愛情。

——改編自原著《拇指姑娘》(Hans C. Andersen, 1835)

《童年時刻的珍貴寶藏》 Little Dragon

在我童年的回憶中，有一個特別的存在，那就是我的「童年留聲機」。這個留聲機並非真正的音樂播放器，而是那些曾經出現在我生命中的「小天使」，他們的聲音在我心中留下了深刻的印記。

其中一位「小天使」便是我的奶奶。她是一位溫柔又慈祥的老人，每當我遇到困難或挫折時，她總是給予我無盡的支持和鼓勵。記得有一次，我在學業上遇到了難題，感到非常沮喪和無助。當我回到家時，奶奶看出了我的情緒，她坐在我身旁，輕聲地對我說：「孩子，你可以做到的，相信自己，堅持下去，你會成功的。」她的聲音充滿了溫暖和力量，讓我重新燃起了希望之火。

還有一次，我參加了一個舞蹈比賽，當時非常的緊張和害怕，甚至在表演前的幾分鐘裡忍不住流下了眼淚。那時，我的舞蹈老師走到我身邊，輕輕地把我擁入懷中，用柔和的聲音對我說：「別擔心，你已經做得很好了，只要盡力表現，不管結果如何，我們都會為你感到驕傲。」她的聲音帶給我無比的安慰和勇氣，我重新振作起來，勇敢走上舞台。

這些「小天使」的聲音像是一首首美妙的樂曲，在我心中奏響。他們的關愛和支持成為了我無價的回憶和祝福。這些聲音是如此的真摯和溫暖，讓我明白到人與人之間互相關懷的重要性。他們的存在提醒著我，我們每個人都可以成為別人生命中的「小天使」，為仍然身處困境的人們燃點起一絲絲希望之光。

藉著這個故事的分享，我想感激那些曾經出現在我生命中的「小天使」們，是他們的付出和關心，讓我成為今天的我。我也希望這個故事能夠喚起社會對彼此傾聽和關愛的意識，讓我們每一個人都成為別人生命中的「小天使」，為那些仍然在無助黑暗中奮力掙扎的兒童帶來希望和溫暖。因為每個人都值得被關心和愛護，就像我在童年時被那些「小天使」們所關愛和支持一樣。

編者的話

如果拇指姑娘也有「童年留聲機」，它所刻錄的會是誰的聲音？

拇指姑娘是從麥粒中誕生的微小生命，是老婦人的愛與關懷使她獲得滋養；縱使她的旅程充斥著挑戰與險阻，從青蛙的企圖到甲蟲的誤解，她都能從與老婦人的寶貴回憶中找到克服困難的力量，甚至受到老婦人的慈愛所啟發，幫助病弱的燕子度過寒冬——把老婦人的溫柔與智慧散播予更多的微小生命。

讀者們，如果你也有屬於自己的「童年留聲機」，它所記錄的「小天使」又會是誰？誠如本故事的主角所願，讓我們懷著感恩的心，縱使只是一期一會，也好好珍惜曾經的「小天使」在我們的童年所給予的支持和鼓勵；並把這些寶貴的祝福贈與下一代，成為他們生命中的「小天使」。

我的探索札記：所見、所思、所感

後記

I. 童年逆境經驗 與 童話

——童年時逢開窗，便會望見會飛大象。^[1]

童年是人生的伊始，是未受現實打磨的純真時期，恍如一則由幻想、好奇和憧憬所交織的詩篇，歌詠著對探索世界的熱切和期待。然而，縱使百般玩弄辭藻，也掩埋不了真實——童年並非純粹美好的回憶，而是充滿挑戰和艱難的歷程。

——但你問為何我這樣失常。^[1]

在1998年，Felitti等學者^[2]提出「童年逆境經驗」(Adverse Childhood Experiences, 簡稱ACEs)的概念，以定義個人在18歲前，於原生家庭遭受的潛在創傷性的事件，其包括：家庭暴力（肢體、精神及性暴力）、疏忽照顧（生理忽視、情感忽視），以及家庭功能失調（目睹家庭暴力、父母離異或離世；家庭成員有精神病患、自殺、濫藥或入獄等）。研究指出，這些逆境經歷會對兒童的身心發展造成負面影響，如增加患上抑鬱、焦慮、藥物濫用等精神疾病的風險，乃至後續的身體健康問題。

本故事集收錄的真實故事，正正描繪出現實裡的童年回憶，總是不經意地被「童年逆境經驗」所滲透，反映出部份人在心靈世界的內在孩童的模樣——從磨難裡砥礪前行；亦是這模樣，與童話的內涵產生共鳴與呼應。

根據榮格心理學^[3]的理解，「童話」是一種承載著集體無意識和原型意象的文學載體，記述著人生歷程中不可或缺的生命主題和人性本質。童話的主角所面臨的挑戰和冒險，往往也反映了我們的成長歷程，和內心的掙扎與渴求；無論是透過直白的演繹，還是晦澀的隱喻，童話與現實的童年也有著微妙的相似之處。

舉例來說，《灰姑娘》講述了一個早年喪母及缺乏父愛的小女孩，在成長中遭受繼母和姐姐的虐待，渴望著透過逃離家園以獲得救贖的故事。《醜小鴨》則講述一隻被忽視和排斥的小鴨，在自卑的情緒裡追求接納和蛻變的歷程。《愛麗絲夢遊仙境》中的愛麗絲，則身陷在一個充滿困惑和危險的異世界，不斷尋找生存的法則和出路。

這些耳熟能詳的經典故事，無不呼應了許多兒童所經歷的被虐待、被疏忽照顧、被置身於家庭功能失調的困境。

——故事裡所有主角，假變真了，從現實分享。^[4]

[註1] 歌詞摘自：林子祥、劉天蘭、詩詩。(1981)◦〈三人行〉◦《活色生香》◦百代唱片(香港)。

[註2] 參考自：Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American journal of preventive medicine*, 14(4), 245-258.

[註3] 參考自：Jung, C.G. (1972). *Four Archetypes: Mother, Rebirth, Spirit, Trickster*. Routledge & Kegan Paul PLC.

[註4] 歌詞摘自：梁詠琪。(2020)◦〈再見灰姑娘〉◦《Preludio》◦環球唱片(香港)。

II. 不能忽視的現象——兒童親職化 與 情感忽視

綜觀多個童年逆境故事，縱使故事與故事之間存在著不同的家庭困境和成長挑戰，我們仍能在華人家庭的童年逆境中發現一些共通的現象，那便是「兒童親職化」和「情感忽視」。

「兒童親職化」(Parentification)是指家庭中的孩子過早地承擔起照顧父母或家庭的責任，扮演著超出其年齡水平的照顧角色，就像灰姑娘照顧著繼母一家的起居飲食。在七十年代經濟起飛後的香港，兒童親職化成為常見的家庭現象，父母均外出工作，留下子女在家照顧自己或弟妹，乃至兼顧家務及父母的飲食。

然而，「親職化」的責任往往遠超家庭事務的承擔，其背後所隱含的更是對父母情緒需要的照顧和支持。這現象反映了家庭功能的失衡，特別是當父母不堪工作壓力、婚姻關係緊張或結束、有情緒疾病或成癮問題等，而無法充分滿足及兼顧自身和子女的基本需求、情緒需要，反而把照顧和回應的責任轉嫁給孩子。

如是者，「我有責任照顧父母弟妹」或「我不能為父母增添麻煩」等的核心信念深植於孩子的心靈，讓他們習慣把別人的情緒需要置於自身之上，無法專注自身的成長和發展。孩子的過早成熟可能令華人家長感到欣喜、自豪和寬慰，但童年時光的喪失是無可彌補的遺憾，更甚是孩子容易培養出低價值感、情緒壓抑和討好型的人格特質，為未來的人際交往和情感管理蒙上一層陰影。

「情感忽視」(Emotional Neglect)亦經常與前述現象比肩，父母受各種原因影響，無法正確地理解和滿足孩子的情緒需要；甚至由於華人文化缺乏情緒教育，導致對孩子的情感視而不見。更甚者，當對子女「須照顧父母情緒需要」的期望遠超於父母「須合理滿足子女情緒需要」的認知時，各種形式的家庭暴力和威逼行為便應運而生，加深對孩子心靈的創傷。

然而，縱使父母在「兒童親職化」和「情感忽視」的現象裡扮演著主導角色，但他們絕非童話裡的女巫、後母、灰狼或巨人等人物；他們也曾是那個準備踏足「森林」冒險的孩子，面對著現實生活裡的經濟環境、家庭背景和個人經歷等的洗禮和拷問。當他們無法理解和回應子女的情感需求時，也可能是源於自身的情感匱乏；畢竟，無論是哪一代人，也是來自缺乏情緒教育的家庭環境下長大。他們不是有所不為，而更多是無能為力。

請別忘記，每一位父母曾經也是子女；他們兒時的情緒需要也是祖輩眼中的「醜小鴨」，被否定、忽視和厭惡。因此，子女的情緒需要的顯露，往往亦映照著他們內心那不曾被接納的「醜小鴨」，驅使他們不由自主地排斥，上演跨代傳承的戲碼。

III. 療癒的出路——破解跨代傳承的「詛咒」

回顧一眾投稿者的故事分享，我們能察覺到，縱然童年逆境經驗是塑造個人成長的一股猛烈的外力，但我們仍能在內心深處發現堅韌的力量，猶如石隙生花，生命自有療癒和綻放的本能——勇氣、智慧、慈悲、傳承。

醜小鴨的勇氣

自幼被忽視和排斥的醜小鴨，在冷冽的寒冬中孤獨前行，直至湖面於春日解凍的時候，醜小鴨終於鼓起勇氣，決心面對自己；牠低頭觀看在水中的倒影時，驟然發現自己其實是一隻美麗的天鵝。這故事的意涵不僅是醜小鴨的蛻變，更是牠願意直視自己的勇氣。是這份勇氣，開啟自我覺察(Self-Awareness)的瞬間，與真實的自我連結。

若把「醜小鴨」喻為童年被忽視和排斥的情緒需要時，或許，我們亦能鼓起勇氣，正視自己的內在情感和需要，承認埋藏的期望和失落，對自我的情緒需要展現覺察和接納。有時候，抗拒是出於恐懼；但其實，情緒從來沒有好與壞的分別，而是更接近「信差」的角色，讓我們接收「內在需要」給我們的呼喚。關鍵在於，我們是否願意理解和回應自己的情緒需要，而不是無止境地企圖忽略或掩蓋它們。

再者，情緒需要的滿足不在於我們填補了多少，更在於是否被我們所肯定和回應。以身體的勞累為例，縱然早已疲憊不堪，但也不意味著能一整天都不工作。然而，當我們覺察和承認這份疲憊，並願意為其稍作調整，可能是小歇片刻、稍舒筋骨等；縱然身體未能全然休息，但身體卻有韌性繼續工作，對仍存在的疲憊感有更高的忍耐和寬容。以此為喻，心靈的內在需要亦然。

愛麗絲的智慧

愛麗絲在混亂和困惑的夢境迷失，恍如遊歷仙境，實則危機處處，周遭發生的事情總是荒誕無稽和不可預測。愛麗絲需要在一連串不合理的經歷中尋找生存的法則和逃離的方法，這不單是對愛麗絲勇氣的考驗，亦是一場對智慧的試煉。最終，愛麗絲隨著細膩的思考和探索，重新定義了她對「現實」的理解，還有發現了自己的聲音和力量。

愛麗絲的故事展示了勇於質疑「現實」的重要，就如很多人相信童年逆境經驗的跨代傳遞，猶如不可破解的家族「詛咒」，讓童年的傷害在下一代中重演，從而訴說著宿命般的故事。然而，若我們細心檢視，探索原生家庭的種種，便會發現那些「牢不可破」的詛咒背後，原來隱藏著導致童年逆境經驗會跨代傳遞的真相——童年時從原生家庭所學習到的行為模式和核心信念。

兒童自呱呱落地，便依靠著父母的餵育和照料，在意識混沌朦朧之際，父母便是兒童的世界之初，更是最初接觸的男性和女性，亦是與生俱來的早期人際關係。隨著時日增長，兒童開始發展自我的核心信念。「我是誰」、「我是否被愛」、「我是否有價值」等的核心信念全憑與父母的互動裡形塑，同時亦有人性觀、世界觀等的建構。雖然這些觀念在兒童還未成熟的思考中可能並不客觀，但已經成為印記深銘在潛意識之中，默默無聲地主導了往後的人生軌跡。

其次，兒童也有模仿父母的學習天性，無論父母的行事是淡定或慌亂、文靜或豪邁、仁慈或冷酷等等，兒童都看在眼內，如果有明確的模式可尋，他們會模仿和學習，避免成為家中如「醜小鴨」般的異類。然而，若父母受到情緒不穩、精神疾病、藥物濫用等問題所干擾，令兒童如「愛麗絲」般面對不可預測的環境和關係互動，他們同樣會為在家中生存，而習得一套能自我保護的行為模式，不論是以攻擊、退縮或討好的姿態。

但歸根究底，這些習得的行為模式也不是專注個人的成長和情緒需要而發展，更不是「世界通行」的規範，釀成未來親密關係和親子關係的困窘，即帶著父母的舊習在新的家庭運作，為童年逆境經驗的跨代傳遞埋下種子，亦即所謂的「詛咒」。

若要破解「詛咒」，便要學會質疑它的真實性，就如愛麗絲運用她的智慧重新審視「仙境」的真實性。當我們有勇氣連結自己內在的情緒需要，發現過去對它們的過度補償或忽略行為，也與童年在原生家庭所學習到的核心信念和行為模式有關。透過對這些種種的自我覺察，誠然，既然是過去所學習(Learn)到的，意味著我們亦有「改變」(Unlearn)的可能。若我們願意打破這些陳舊的框框，重新定義自己的生活方式和價值觀，以與父母截然不同的方式，仁慈地對待自己和所有自己珍視之人的情緒需要。這樣，便能如《愛麗絲夢遊仙境》的結局般，打破虛幻的「現實」，重拾力量和自主，塑造屬於自己的人生。

貝兒的慈悲

說到破解「詛咒」，便不得不提這方面的專家——貝兒。在《美女與野獸》的故事裡，王子因遭到詛咒而變成了野獸，從此隱藏在冰冷寂寥的城堡，連同城堡的僕人也變成了家具，心裡的喜與悲也再無人問津。直到貝兒的到來，是她的慈悲讓恍如冰霜的城堡變得溫暖起來，僕人們亦重獲生氣。最關鍵的是，貝兒願意陪伴、聆聽和理解那猶如「悲傷」與「絕望」化身的野獸。當野獸的痛苦和缺憾被貝兒不帶評斷地看見和接納時，野獸的詛咒最終獲得解除，變回原來的模樣。

試想像，若「城堡」好比我們的心靈世界，若童年逆境經驗如「詛咒」般隨著跨代而傳承到自身，對父母的「愛」或許會化為「恨」，猶如王子變成野獸，充滿著矛盾與掙扎的痛苦。然而，如前文所述，任何情緒也沒有好壞之分，只是反映著內心真實的需要，等待被傾聽、諒解和回應。

心理學中有一個有趣的悖論，名為「依靠悖論」(Dependency Paradox)^[1]，指出若要兒童學會獨立，首先要讓兒童學會依靠。意思是若兒童能感受和觀察到父母的照顧行為時，便會學習和模仿，並內化為屬於自己的能力，對自己的生理和情緒需要作出回應和照顧，從而逐漸脫離對父母的依靠。然而，華人家庭對兒童情緒需要的理解普遍不足，縱使沒有明顯的虐待、棄養的行為，「情緒忽視」在華人的成長中仍是最為常見的童年逆境經驗；甚至把它視為「童年逆境經驗」的舉動，或許足以讓人嗤之以鼻。

縱使華人缺乏情緒教育，兒童的情緒需要並不會因而卻步。因此，我們自幼便渴望著一位「貝兒」陪伴在我們的身旁，以不批判和無條件的態度接納我們的脆弱和缺陷。當然，這份童稚的幻想最初必會投射至父母身上，在哭喊時幻想著能得到回應和安撫，感受到世間的溫柔。然而，父母同樣也有一份幻想，幻想著兒童能透過被無視和排斥而學會自我安撫，讓世間回復平靜。如是者，童年的情緒表達往往被忽略、壓制或懲罰，並漸漸地內化為成年人的自我批評和嫌棄。

故此，儘管再三囉唆，也須強調「醜小鴨的勇氣」和「愛麗絲的智慧」在破解「詛咒」的重要。當我們能鼓起勇氣直視自己的情緒需要，並運用智慧以覺察和理解原生家庭如何形塑我們對情緒需要的觀念和應對時，我們便能作出改變。其中的一種改變，便是有意識地讓自己培養出「貝兒的慈悲」；若童年時對父母的行為作出內化是無意識的本能，成年人的我們卻有能力重新選擇，成為自己的「貝兒」，陪伴、傾聽和理解自己內心的「野獸」，亦即「自我慈悲」(Self-Compassion)。

拇指姑娘的傳承

若想破解「詛咒」的跨代性，最後便要說到《拇指姑娘》的故事。在整本故事集裡，唯獨是這個童話，蘊含著最少童年逆境經驗的隱喻和象徵。反之，這童話所呈現的，更多是稱為「童年正向經驗」(Positive Childhood Experiences, 簡稱PCEs)的概念。在2019年，Bethell等學者^[2]透過研究指出，兒童若能在家庭、校園或團體中獲得情緒支持、歸屬感和良好的角色模範，便能發展出成長的韌性，有助克服童年逆境經驗的負面影響。

童年正向經驗的滋養，如同拇指姑娘獲得老婦人的悉心照料，並內化了老婦人對她的關懷；縱使往後亦有逆境，但亦能如老婦人般善待他人。如此，老婦人的美善舉動不僅讓拇指姑娘感受到溫暖，亦啟發到她照顧有需要的燕子，把老婦人的美善傳承下來。

前文曾提及，父母如同兒童的世界之初，是兒童的全部；因此，所有童稚的幻想也本能地投射在父母身上。縱使已為成人，我們仍難免抱著對父母的角色有著真摯的期望——所有情緒需要的滿足也是源自父母。然而，當我們有足夠的勇氣和智慧去直視真相時，原來情緒需要的滿足可以源自每一個在生命中出現的人；他或她可能是曾經給予鼓勵的師長、贈送笑容的老者、提供支持的朋輩等等。

如是者，誠如本故事集裡《童年時刻的珍貴寶藏》的投稿者所願，透過回顧在我們成長中曾經出現的「小天使」，讓他們的聲音如樂曲般在心中奏響——成為內化的關懷和美善，為生命燃點希望之光。不論是對自己的「內在孩童」，還是自己珍視的子女，抑或是社會裡仍在砥礪前行的兒童，我們亦能以與原生家庭不一樣的方式，細心傾聽，溫柔善待；最終，破解童年逆境經驗的跨代傳遞。

親愛的讀者，感謝你披閱至此，願你能享受閱讀書中的故事。若你曾對故事中的主角有情感的共鳴和觸動，或你亦正在療癒童年的路上，又或是你在為打破跨代傳承的「詛咒」而努力，致力提供溫暖的成長環境給予子女，希望這篇最後的章節能為你帶來裨益。

[註1] 參考自: Feeney, B. C. (2007). The dependency paradox in close relationships: accepting dependence promotes independence. *Journal of personality and social psychology*, 92(2), 268-285.

[註2] 參考自: Bethell, C., Jones, J., Gombojav, N., Linkenbach, J., & Sege, R. (2019). Positive childhood experiences and adult mental and relational health in a statewide sample: Associations across adverse childhood experiences levels. *JAMA pediatrics*, 173(11), e193007.



本計劃希望與童年時曾於原生家庭中經歷缺失、傷痛或暴力的成年人同行，減少受童年逆境經驗(Adverse Childhood Experiences [ACEs])的影響。藉著探索內心的堅韌及環境資源，確認自己的需要及價值，重拾勇氣及盼望前行；並促進當事人活出自愛、自主的人生，以及於親密關係及親子關係中建立正面、和諧、關愛的相處。

服務以創傷知情的視角出發，透過強項為本及成長資源的角度，與當事人重構原生家庭及童年成長的故事，陪伴當事人對自我成長和人際關係作出更多的認識及覺察，預防暴力及創傷的跨代傳遞。

計劃由香港賽馬會慈善信託基金捐助，並由和諧之家推行，費用全免。

服務簡介

服務以「創傷知情」、「能力為本」及「原生家庭」的角度，以三層模式作介入，為曾遇童年逆境經驗的成年人，提供一站式的支援。計劃的目標是提高社會對童年逆境經驗的認識，關注童年成長經驗的重要性，促進當事人的身心健康，從而減少家庭暴力的出現及跨代傳遞。

- 個案諮詢
- 個案跟進 (個人輔導、心理及處境評估、服務轉介等)
- 同行及治療小組
- 夥伴 (Buddies) 及過來人團隊
- 專業培訓 (社福機構、學校及跨專業界別)
- 社區講座及公眾教育

服務計劃成員

陳沛恩先生 (服務計劃主任、註冊社工)

胡啟恩女士 (臨床督導主任、註冊社工)

劉嘉豪先生 (註冊輔導心理學家)

黃佩珍女士 (輔導員)

陳美琪女士 (活動助理)

聯絡方法

與我們對話

計劃電話: 6418 3405(WhatsApp)

中心電話: 2342 0072

地址: 九龍觀塘樂華邨安華樓地下B翼

了解更多



www.jcprojectstride.harmonyhousehk.org

編輯//

劉嘉豪

捐助機構//

香港賽馬會慈善信託基金

工作小組//

陳沛恩、黃佩珍

出版者//

和諧之家

設計及制作//

Gray Wong

督印人//

李劉素英

故事投稿//

Ada、Chow、Harry、Joyce、Ling、

Little Dragon、Mo Cha、Mug、

Proud of You、Wendy、Yan、

小小、小白兔、小虎、呀芷、阿卡、

阿朗、美琪、草、意粉

鳴謝//

Edith Lam (同路人 Buddies)、

MaKey (同路人 Buddies)

出版日期：2024年9月

和諧之家 版權所有 不得翻印

茫茫然，問蒼天，不知那裏是盡頭，不知何時見曙光……二十個童年逆境故事，主人翁由歷盡父母爭吵、家暴、離異……的旁觀者，繼而成為被虐待、被拋棄、被欺凌，甚至被性侵的主角，童年不再是天真、純潔、期盼；縱然飽受摧殘，主人翁是倖存者，也是鐵血戰士，重整破碎人生，昂首闊步，勇往直前……

茫茫然，問蒼天，究竟還有多少兒童和青少年活在黑暗的地獄，過着煉獄的生活，如果你生命中遇上不幸的兒童和青少年，你會否視若無睹，你的良心又如何自處呢？

何彩華博士 和諧之家服務發展委員會主席

每個人都無法選擇自己的原生家庭，但不論你曾經歷過哪些傷痛或暴力的童年逆境經驗，總有一天也會因為這些經歷，找到屬於對自己的理解與接納。閱讀中若遇見自己的眼淚，請不要拒絕，因為眼淚的背後一定充滿著故事。

如果童年真的會傷人，那請務必看這本書，用從童話故事起頭，而述說各種人生經驗。若故事中有個相似的你，願你去尋找那個曾經被傷害的自己，並好好療癒自己。若故事中並沒有相似的你，也請多多關心身邊的人。

陳季康教授 香港中文大學社會工作學系教授

童年創傷帶來的血與淚，反襯着每位投稿者的內在力量與光芒。不論您原生家庭的模樣，讀畢此書後都能成為彼此的同行者。

李嘉惠教授 香港大學社會工作及社會行政學系助理教授

二十個對童年逆境的回憶，讓我們看到故事主人翁，如何運用成熟的腦袋，去審視那些不幸經歷，重新編寫「我的傳記」，從而放下包袱，得到力量，開拓自己的人生。

崔永豪醫生 精神科專科醫生

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金