

筆下心澄：世事洞明 就是成長

半年前，女兒隻身出外留學。這半年來，父母寢食難安。今天，看完女兒這封電郵後，他們放心了，因為知道女兒開始長大了。

「阿爸、阿媽：

成個星期『潛啗水』無覆你哋，知你哋擔心我，sorry。因為我想專心寫呢封信俾你哋，分享我嗰度嘅一個奇遇。

呢兩個月，我見咗學校嘅輔導員，佢嘅辦公室好整齊，枱上淨係得一個裝住一枝花嘅花樽。

咁究竟係乜嘢奇遇呢？你仲記唔記得半年前我同你講過，一場暴風雨整爛晒我親手搭嘅花棚，於是我喊咗成晚，覺得上天好殘忍、好唔公平。點解鄰居啲花無事，而我啲花就死晒。

我講返呢件事出嚟，其實係想同你哋講，多謝你哋由細到大，努力暗中嚟我嘅美麗小世界入面，擺放咗好多好靚同我有益嘅好人、好事，同時又幫我篩走咗唔好嘅嘢。我記得十幾年前你哋同我講過，屋企露台嘅小花園之所以打風都打唔爛，係因為花盆底用鐵線紮好，而且你哋專登揀咗個『唔食風』嘅位置擺放佢哋。

另外，唔知你重記唔記得我同你講過，我到步嘅第一晚，居然膽粗粗同個陌生人一齊share一程的士。結果去到火車站，嗰個陌生人竟然唔俾車錢，落車走人。嗰時我同你哋講，我好失望，因為原來呢個世界嘅人係可以咁醜陋，我覺得好無奈。

之後，輔導姐姐同我講『Prisoner's Dilemma』（囚徒困境）。我終於明白，我以前中學嗰陣時同同學相處嗰套，原來唔係喺任何情況都適用。嗰程的士之後，其實雙方都肯定唔會再見面，所以佢揀咗defect（背叛），而唔係cooperate（合作），又有咩咁出奇呢？諗諗吓，以前自己真係太過天真單純，對於人際關係唔夠充分了解，永遠都係一廂情願，完全唔識留意對方會唔會reciprocate（報答），自己盲目咁推心置腹，跟住自己就失望，然後就只係識喊，喊完之後就繼續依戀自己幻想出嚟嘅世界。

講真，一開頭輔導姐姐咁樣揭露呢個世界嘅另一面俾我睇，我真係有啲心噏同無奈。但係同佢見多幾次之後，佢溫柔嘅啟導令我嘅感覺慢慢改變，心裏面有一種睇透事物然後變得清澈嘅感覺；眼睛雪亮咗，頭腦開闊咗，睇清楚咗生活係點樣之後，有一種莫名其妙嘅希望感，面對每日嘅生活、面對未來，都冇再好似以前咁驚。

輔導姐姐教識我，生活要有『章法』。你哋記唔記得，我細個嗰陣，我哋食飯之後成日都打番鋪Rummikub先訓覺。你哋教我，要贏就唔係發脾氣要求人哋跟從我嘅規矩，而係要全面洞察遊戲嘅玩法，睇通遊戲設計者所定嘅規則係點樣。當然運氣都係好重要，例如抽到『哈哈笑牌』，但更重要嘅仍然係要有章法。不過最重要係要清楚點先算係贏。生活上要『贏』，就係要搵到願意同你一齊成長嘅人，一齊過健康、有愛、有意義嘅生活，細水長流。

呢排我好鍾意聽"When I Am Older"呢首歌。我諗真係當一個人成熟咗，就會相信"absolutely everything makes sense"。我以前成日抱怨嘅嘢唔make sense，其實只係自己未長大。而輔導姐姐一步步咁帶領住我，睇清楚人同事背後嘅道理同前因後果，令我對好多事物都了解多咗。

最後，想問你哋一個問題，你哋睇吓attached file入面幅相，你哋知唔知呢種係乜嘢花？噶日臨走前，我忍唔住問輔導姐姐，佢用緊呢套咁勁嘅輔導手法叫咩名。佢只係溫柔咁笑一笑，問我：「個名重要咩？」然後佢望吓枝花，同我講：「你叫佢做乜嘢花都好，佢嘅芬芳都係始終如一。」

你哋個寶貝女

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生崔永豪

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2021-12-07)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/702297/%E4%B8%96%E4%BA%8B%E6%B4%9E%E6%98%8E-%E5%B0%B1%E6%98%AF%E6%88%90%E9%95%B7>