

人

交

生

響

樂

Christine 采  
Ivy 瓜



# 序言

## 故事主人翁



### 感謝神！



"掘禮物"的同時期，正是我又再一次面對人生新挑戰和角色的關鍵時期---我開始了一份全新的工作，於中途宿舍成為朋輩支援員。

為了不輕易的放棄，我得經常提醒自己，"這是我自己選擇的道路！"

一來是為了更親近神，將神賜予我的，能透過工作環境下實踐出來。

二來是希望能成為復原人士的同行者，能在當中學會愛的功課。將別人曾帶給我的安慰、關懷和堅守的溫柔帶給宿舍的人。

現在才工作了兩三星期，的確我有不少因挑戰而產生的壓力。壓力又似乎使我的注意力轉移到其他(自己和他人的)問題和障礙上。這種惡性循環使我極度緊張而窒礙難行。

幸好有神的指引，在此時有掘禮物的活動，使我因為要做功課而又再重整思量我的人生。因而再重新給力加油，繼續前行。



很感謝同行的義工 Ivy 和小組導師 Carrie 姑娘。尤其 Ivy，縱然她因失眠而非常疲倦，卻仍然無條件地，給我很大的空間任我自由地說話，寫下了很多我說完就會忘記了，但卻是重要的自我提醒。

回想最初我連挖禮物是甚麼也完全不知道，中途做分享和回饋小組做得像瞎子摸象，現在的整理生命故事也是由太空開始尋找核心和重組意義.....竟然很像就是人生的交響樂?! (笑)



# 序言

## 義工

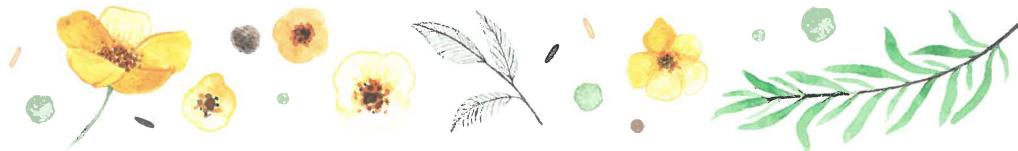
感謝 Christine 的真誠分享。

第一次在小組裡聽到 Christine 妳分享人生的交響樂，就覺得妳是一個很有故事的人。她的人生故事，是一個不斷努力的過程。從很小的時候，她就在不斷尋找人生的意義。即使童年多麼不如意，成長後又一波三折，也許就是她那份追求，讓她最終接觸到神，開啟了愛與被愛的過程。最觸動我的，就她在多麼惡劣的環境裡面，她心裡依然保持著最純淨的寶物——對愛、接納、公義的追求。

後來三次的個別分享中，我找到了很多感到共鳴的地方。尤其是當我們談到失眠的時候，原來有很多經歷都很相似，原來我也不是孤單的。失眠是不容易克服的「妄作勞」，讓我們對返工「負信心」。我很認同，失眠讓我們發現自己的根基不好。很欣賞 Christine 一直都沒有放棄尋找改善失眠的方法，還借了書給我看。

記得 Christine 剛與我分享成為朋輩輔導員的喜悅。我感受到這是一份對她十分意義重大的工作。讓她走出 comfort zone，同時也帶來了很多挑戰。在工作上不





被接納的那種辛苦和失望，我身同感受。有時候我們的人生並不是差太遠，我們都希望被接納，被歡迎，被重視，不希望自己的存在讓人不舒服。然而，我也聽到社友是接納妳的加入的。這也符合妳一開始的初衷：妳希望能夠更親近神，把愛的恩惠分享給同路人。這也是讓你堅持下去的力量。

我還記得妳是一個天生愛打抱不平的人。感言的個性，喜歡去「八下」、喜歡充權和倡議，讓妳在自助組織裡面，也不甘流於吃喝玩樂，希望實現自己的價值，把大家的故事說給其他人聽。妳的追求對我十分有啟發，因為妳並不只看到自己（即使妳說自己很自我 XD），但你會從自己的困難中，看到更大的群體，並希望以自己的力量幫助他人。而對於他人的熱誠，又成為了妳改變自己的力量。我記得妳說過，為了成為朋輩輔導員，而得到了改善失眠的動力。這讓我想起，我們自己從來不是獨立分割的個體，我們與身邊的人有著深厚的連結，大家唇齒相依。

我也看到妳花了很多功夫去接納自己。真如你所說，你喜歡幫助人，但是希望能讓自己舒服地幫助人。我們都要學會先好好照顧自己。我很欣賞妳很了解自己

# 序言



的身體，接受自己的身體限制，接受自己需要足夠的休息，不會勉強自己。在這個強調競爭力的社會，這些「順應核心」的過程都是很不容易的。妳接受自己的「心硬」——堅持自己的價值，也提醒自己要「柔軟」——觸動自己的地方要柔軟。妳的故事鼓勵了一個非常不安的我如何在社會自處——鞏固自己的核心價值，就什麼都不怕。也會提醒自己要保留「彈性」。

我很感動妳有神能夠陪伴你一路走下去，也請你不要忘記妳的爸爸對你的愛，他的幽默、他的靠得住、即使他不在人間，但我見到他的愛一直在妳身上，在妳一字一句的分享之中。

知道妳很難記憶太複雜的事物，我為你製作了一些語錄，希望在將來會面對挑戰時，能夠回看這些來自妳生命的智慧。





Christine 自年幼就充滿各種打擊，以至不相信任何人，甚至自己。無念底下如行屍走肉"活著"很多年，直到有一天真正認識到上帝。就好像認識了作曲家一樣，慢慢的開始懂得接受生命，甚至能學習欣賞這一首交響樂。

"未來如何，我不知道。我只希望自己在能控制時，全程投入，享受演奏!"

### 本文

人——要是失去了生存下去的勇氣，和對未來的希望的話，那應該是生不如死，再也活不下去的吧？這是我十幾歲的時候想出來的答案。

自少，家中各人都各自有自己的問題，雖然兄長比我年長十歲，但我反而是唯一的——人性化點兒可以叫我"和事佬"。事實則是受各方漫罵炮火轟炸的緩衝區域。滿目瘡痍，草木皆兵。

後來中三時，因突然被我以為是好朋友的一班人無理排擠，一天之間就突然被徹底無視。雖然我立刻



去找她們，想問清楚原因及如何可以補救等等。但最後等了三年，才知道原因是因她們當中有人犯錯卻不想承認錯誤，我只是被當成是代罪羔羊而已。

那時還不止那樣，就連其他同學，老師都孤立我。就連駐校社工也是一副無能為力的樣子，結果以後返學做任何事都是只有自己一個人了。

由那時開始，我學懂了人與人之間，不論是甚麼關係都是非常脆弱。概然如此倒不如全部都由自己處理和解決就最好。能信靠的反正也就只有自己。

也不知道容不容易，三年過去了。

轉校，上班，就在我一個人活得自由的時候，同時間我也一直在尋找屬於自己的人生意義。

可惜，由於長年累月被各種打擊的折磨下，我發病了。自此，連唯一可以信靠的自己也不復存在。我徹底的失去了勇氣和希望，成為一具行屍走肉。然後，我把所有過往的記憶都盡量扔掉了。無情、冷漠，把自己徹底封鎖緊閉。



# 第 章

還好我這樣做，才能有命在幾年後真正認識上帝。重生後，又再一次活了過來。相信上帝後，又再嘗試以當刻僅有的那個破爛不堪的身心，再找尋自己人生的意義。

信主以後，世界仍舊是殘酷的，人世之間的一切仍舊是脆弱的。唯一的不同，是我那時有信仰做為我的核心支柱。縱然我仍然間中有生不如死的感覺，但我現在不會打算再做行屍走肉了。這也是我自豪的選擇。

又再過了十年，當中亦有很多的經歷，有不少難關就不在此一一細數。反而最好彩的是，是找到一間中途宿舍，願意真正接納和支持那時候已經支離破碎，岩岩巉巉的自己。

待安穩下來之後，就開始有空間去假設未來可能會發生美好的事情。有勇氣向前踏出一步，開始嘗試參加中心活動，發掘出自己的興趣。又在當中認識一些志同道合、背景相似的朋友。

與朋友們傾談之間，很多時都會談到各自所面對的艱難同障礙，著實非常不容易。但當中有不少人都咬



實牙關，努力地堅持某些生命中對他重要的事。真是令我感到由衷佩服。

聽說過很多人分享他們生命的故事，加上自己也經歷了很多。我發覺其實每個人人都有各自屬於自己的人生的課題。

人生如交響樂，很多時一曲未終，仍未能完全了解當中各個章節出現的意義。以前，我急著數算量度自己的表現是否合格，甚至因對他人的選擇感到不安而多作“溫馨的提示”。

現在，我了解到原來每個個別人生中一切發生的事情，都是為了教會他/她完整這個生命的旅程，就是學習愛與被愛。

我不知道未來如何，但我知道自己想前進的方向。此時此刻，只管全程投入，享受演奏吧！





# 第\*章

## Christine 人生智慧

自己的志向：

聽同路人堅持，會觸動自己

也希望利用自己的經歷，幫助同路人

做得幾多得幾多

原來我們的故事，都有很多人想聽

Dream

不可能的奇蹟：

記得自殺入院，居然有人識得搵你

只要祈禱，神就會幫你

面對苦難的招數

懂得調節和節制

分散自己的注意力

回到家中舒服的環境

用聽歌和打機舒緩焦躁的情緒

Hope

改變是隨時可以發生的



## 順應自己的核心

接受「我就不是一個硬倔倔的人，我喜歡彈性」

接受不完美自己的彈性

接受它帶來的好與壞



作為「掙扎中的人」，

反而能夠格外能夠感受到別人的難處

## 自我

是存活的核心，是自己的一部份

辛苦的時候能夠防衛自己

但有時也會跟「自我」講，要柔軟返

神給了美好的地方——宿舍，讓我柔軟下來



## 面對生病的態度

「這個病就如血糖高一樣，有需要咁介意嗎？」

當然希望回到未有問題的狀態，過程中一定有失落，

視乎自己能夠消化到幾多。」

「如果放下這些糾結，就能超越自己的限制。」



# 第 章

就當我在渣巴士

車上載滿吵嘈的乘客

但是我知道我的方向前往哪裡

就讓乘客繼續吵嘈，我繼續渣車

把這兩件事「斬件」，最終也能到達終點



閱讀《寬恕十二招》

最重要的是寬恕自己！

# Value

核心價值

實踐信仰、追求、有盼望、有愛、有勇氣



# 收到的禮物



過去是今天的  
領會!!

加油向前吧!!

昌



珍惜自己所有的，  
活在當下，好好照顧自己  
就是對愛惜自己的人的  
“愛”的最好禮物。

22-6-2018



# 收到的禮物



Christine，很喜歡你分享  
故事時的笑容，這是你體  
會生活的是證。但也別忘  
想哭的時候修養大哭一  
場！

小菁  
15/6/18

盡力但效果/結果好像事與願違，  
有時還加上其他人的指責，  
加深自己的自憲。

學習放手，然後提示自己當中  
仍然有值得讚賞的地方，  
學習接納這個不完美的自己。

22-6-2018



# 收到的禮物

柔軟的流水  
才能使剛硬的心  
回復彈性。

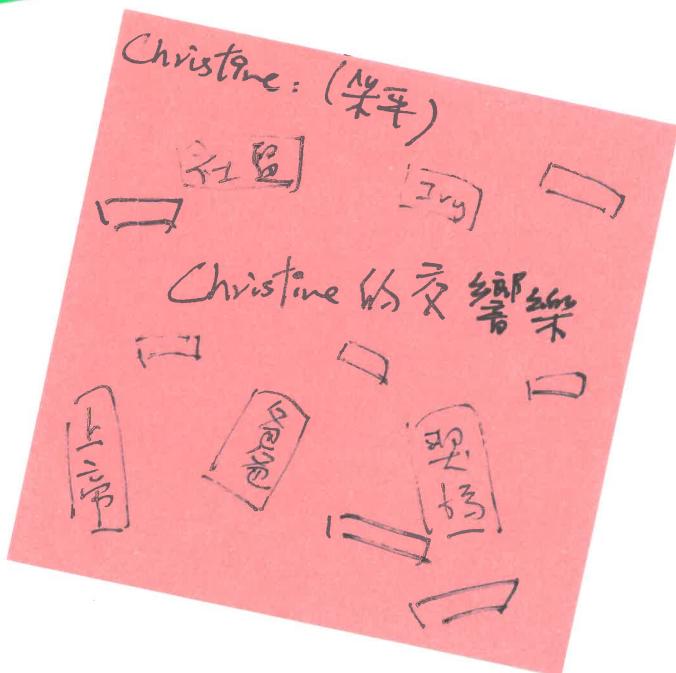
感謝神安排  
看“誰又缺席了”

打開你的心，  
~~再~~接受  
新的朋友和  
關懷!!

昌



自然如流水般  
不在乎執著  
活在當下  
湧向目標方向  
活出清新氣息





# 收到的禮物

勇氣挑戰

勇氣接受

包括要休息，有欠缺

勇氣面對未知

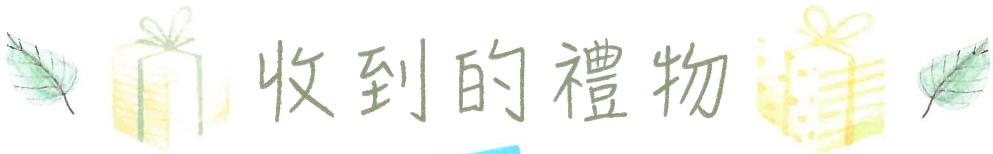
8-Jun 2018

期待你說

笑聲 同樂會

繼續感恩他人

Thomas



# 收到的禮物

Christine:

希望 從你生命的  
交響樂，听到更美  
的樂章！

JY

Dear Christine,

享受當中生命的變化，  
願您能繼續找尋人生意義。

鍾姍姍  
15 JUN 18.



## 掘 · 禮物

# 生命故事重寫計劃

是浸信會愛羣社會服務處生命樹義工同行計劃於2018年5-8月進行，計劃招募了四十多名義工和精神復元人士以小組和一對一形式，配合基本敘事治療框架，反思被定型的故事是如何建構出來，並重新尋找生命的精彩故事，希望還生命一份驚喜。

贊助: 余兆麒醫療基金