

楊小芳 著

足以自豪

STAND TALL



她失去了雙臂，但現在
得到的，比以往更多。

新雅文化事業有限公司



STAND TALL
足
以
自
豪



新雅文化事業有限公司
www.sunya.com.hk



足以自豪 Stand Tall

作 者 楊小芳

協作、責任編輯 朱維達

設計製作 特藝印務有限公司

封面攝影 陳盛臣

出 版 新雅文化事業有限公司

香港英皇道 499 號北角工業大廈 18 樓

電話：(852) 2138 7998 傳真：(852) 2597 4003

網址：<http://www.sunya.com.hk>

電郵：marketing@sunya.com.hk

發 行 香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路 36 號中華商務印刷大廈 3 字樓

電話：(852) 2150 2100 傳真：(852) 2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

印 刷 特藝印務有限公司

香港北角屈臣道 4-6 號海景大廈 B 座 605 室

電話：(852) 2565 7887 傳真：(852) 2565 8303

網址：<http://www.directprinting.com.hk>

電郵：sales@directprinting.com.hk

版 次 二〇一四年七月初版

1 0 9 8 7 6 5 4 3 2 1

目錄

第一章：二〇一二年 十二月二日	11
第二章：九歲前：只想幫補家計	17
第三章：九歲後：活着已經很好	21
第四章：香港——新的一片天	31
第五章：運動改變了我	39
第六章：給我最掛念的外婆	53
第七章：繪畫領悟人生	59
第八章：義工分享：感動他人 感動自己	65
第九章：足以自豪的生活	81
第十章：足以自豪的畫作	105
我的同行者	123

本書內文載有小芳意外後受傷的圖片，兒童讀者如有需要，可由家長陪同閱讀。



STAND TALL
足
以
自
豪



新雅文化事業有限公司
www.sunya.com.hk

推薦序

「境隨心轉」的典範

坊間有不少勵志的好書，有些還上過暢銷書榜。勵志書的流通，說明了我們的人生路其實並不平坦。我們有時會遇上一些困難或障礙，因此需要為自己打打氣、加加油，偶爾給自己一點鼓勵。有些勵志書還會引述個人經過奮鬥而克服障礙、走出困境的成功例子。例如海倫·凱勒的《假如給我三天光明》，與及力克·胡哲的《人生不設限》，都是非常感人、非常勵志的好書。打從今天開始，我們可以在這張經典的勵志書單上加上楊小芳的《足以自豪》，因為它不單是本勵志的好書，它同時亦能讓人對自己的生命、對自己的生活態度有所反思、有所啟迪。

小芳以堅毅的意志，克服種種困難和障礙；這當然足以令人肅然起敬、讓人感動不已。但更難得的是：正如張懿芳女士所說的，小芳「口中沒有逆境或苦差，只有愜意及樂事，所有的事都好似是理所當然的。」*小芳從不自怨自艾，一點都不覺得苦，也不覺得自己如何偉大和了不起。她儘管身殘，心可一點都不殘。她有很高的情緒智商（EQ）和正能量，認為面前儘管有重重困難和障礙，但「其實只要換另一個角度，事情發展便會完全不同。」人的煩惱，往往是由於自己的心受外境所牽制及影響，即「心隨境轉」。假如自己有個充滿喜悅自在的心，就會有足夠的正能量去影響外境，讓事情朝更好的方向走。這就是「境隨心轉」。小芳毫無疑問是個「境隨心轉」的好例子。她「明白到，與人相處，要懂得從好的方面看，即

* 見頁6，張懿芳推薦序。



使是微不足道的，其實都是這個人的優點，我們要懂得去欣賞，尤其是對家人，畢竟和平共處及和諧的氣氛十分重要。」

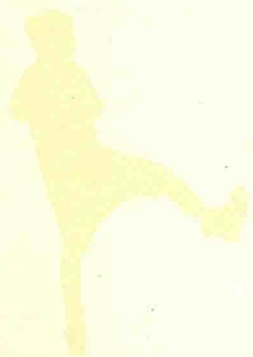
小芳心中的富足和快樂自在，也源於她有個知足常樂和感恩的心。她既感恩家人的眷愛，亦感恩美術教師陳慧老師的悉心教導和栽培。老師每次都蹲在地上教她，頗為辛苦。小芳為此心痛老師，想到「老師這樣為我付出，我以後要怎樣報答她？老師除了用心教我，還在用生命在教我。」

這份感恩的心，讓她也在能力範圍之內去盡力幫助別人、照顧別人。語云：助人為快樂之本。這份助人的善心，也為小芳的心間帶來了不少的平安善樂，讓她體會到「施比受更為有福」的道理。小芳儘管年紀還輕，但她的生活態度和正能量，都值得我們好好地去反思，好好地去學習。

香港大學專業進修學院院長

李焯芬

二〇一四年四月



推薦序

為生命畫出彩虹

很榮幸能獲邀為小芳的書刊撰寫序言。

認識小芳是在二〇一二年，當時她獲《香港展能藝術會》提名，參與本會的「第二屆張永賢律師奮進獎學金」*。在評選會面中，小芳坦誠的分享，讓評判們對於她如何面對生命的挑戰深受感動。

楊小芳，表面看似是一個簡單名字，然而，生命於她來說卻是殊不簡單。小芳9歲因意外失去雙臂，雖是小小人兒已經歷過十多次手術。這樣的經歷，不單沒有令她活在灰暗中，反讓她學會接受失去，塑造成堅毅奮進，敢於面對生命挑戰的勇士。

現時的小芳，是一位文武雙全的年青人，既曾參與「香港三項鐵人挑戰賽」、「渣打馬拉松」、「健力士游泳慈善日」等挑戰體能及耐力的競技項目，獲取獎項；更憑着熱愛的藝術突破自己，以腳代手去繪畫出一幅接一幅的美麗和獲獎的畫作。對一般人來說，要寫得一手好書法、畫一幅出色畫作，並非易事。對於沒有雙臂的小芳，努力不懈的鍛煉固然重要，其令人驚歎的天賦、堅毅意志、勇於嘗試及永不放棄的精神，實在教人欽佩不已。

* 香港小童群益會為紀念前執行委員會主席張永賢律師，於二〇一一年設立「張永賢律師奮進獎學金」，每年由甄選委員會選出15位傑出表現的兒童及青少年，表揚其對個人奮進及逆境自強所作出的努力、並在創意精神、社會服務等各方面的傑出表現。張律師於本會服務四十多年，領導本會透過多元化及專業的服務，協助數以百萬計的兒童、青少年及家庭。



不止於此，小芳的創意才能及服務社羣的愛心，亦讓身邊人為之動容，她明白及體會到傷健人士在日常生活中的不便，特別以「通用設計」的原則設計適合殘疾人士使用的產品，更於二〇一二年在「全港中學生傷健共融殘疾人士輔助器材設計比賽」中獲取亞軍。

小芳的生命確實可以有着遺憾及不足，但憑着她堅毅奮進的意志及對生命的熱誠，卻為自己的生命畫出彩虹。以一幅充滿色彩、鼓舞人生的美麗圖畫，或是一場充滿挑戰、激勵人心的競技賽事去形容她的生命，實不為過。縱使沒有雙臂，看似身處逆境，小芳仍持續努力學習、鍛煉與堅持，不斷為其人生創造奇跡、追尋夢想，評判們均被她進取積極的態度深被感動，此亦貫徹了張永賢律師的奮進精神。

回望現今社會中，香港年青人於成長路上亦會遇上許多不同的遺憾及不足，身體、家庭、精神情緒、資源……等等；小芳為我們編寫了一份活生生的正面教材，鼓勵年青人只要願意樂觀面對未來，為自己的理想奮發進取、努力不懈，定能為自己的人生添上色彩。

小芳於二〇一二年獲頒發「第二屆張永賢律師奮進獎學金」，本會謹期盼着小芳的美麗人生繼續照亮社會，其堅毅奮進，敢於面對生命挑戰的精神及對生命的熱誠，成為香港年青人的典範，於逆境中抱持積極樂觀的態度，持續努力學習、鍛煉與堅持，為自己的人生畫出彩虹、創建更美好的未來。

香港小童群益會 總幹事

羅淑君

二〇一四年三月二十六日

推薦序

她令我覺得這世界還有希望

我第一次認識小芳是在健身房行跑步機的時候，百無聊賴望着電視畫面，剛巧播着一輯關於小芳的「霎時感動」電視節目，當時覺得怎麼一個人可以這樣樂天知命，無怨無悔，比時下怨氣沖天的年青人簡直要強千倍。

之後我因為小童群益會所主辦的「張永賢律師奮進獎學金」，又再次碰到小芳。張永賢是我爸，家人為了悼念爸而設立了一個獎學金計劃，鼓勵不同類別、有理想的年青人奮發向上。前年小芳報名參選的項目是堅毅奮進，我是評審之一。我清楚記得面試那天，下午只是跟小芳簡短交談了大概二十分鐘，但她燦爛的笑容，發自內心的喜悅和對生命的熱愛，已深深的觸動了我。

小芳的路非常的不好走，但從沒有怨天尤人，就算說到她爸曾想過放棄她的時候，也平靜得好像在訴說別人的故事。這無疑令人佩服，但如果她只吹噓自己怎樣逆境求生，樂意助人，我未必會如此欣賞她，更不會有衝動為她做些什麼。

小芳說的話很好笑，但絕不是爛 gag 那種，比如當提到參加游泳比賽的時候，她不會哼一句說她需要別人的勇氣及決心才可以克服她心理上的障礙（她小時候曾險些遇溺），她只笑着說，最擔心的是泳鏡移位卡着她的鼻樑時該怎麼辦。小芳也跟我們分享她第一次考慮做義工賣旗籌款時面對的抉擇——若果街上的小孩追着問：「姐姐，沒有手你怎樣食飯？」她也為此猶豫過，但最後還是決定豁出去。她口中沒有逆境或苦差，只有愜意及樂事，所有的事都好似是理所當然的。

我自問一生沒有什麼挫折，亦不忘感恩，但每每也會為一些瑣事而煩惱——例如為什麼子女總是那樣令人擔心，為什麼衣服又穿不下等。但見過小芳之後，我深深地感到小芳似乎



活得比我更開心，另外，我更明白到，可以為雞毛蒜皮的事發牢騷其實已經是天大福氣，而我亦是時候反省一下可以為香港做些什麼。

面試期間，有一條必問的問題，就是如果獲選，同學們會怎樣利用三千元的獎學金。小芳回答是要儲起來，好讓有足夠的資金可以出版自傳。我第一個反應是這怎麼可能，恐怕此事若非要待太久便是要馬虎了事。想了一晚，我決定全力資助她，亦找來熱心的親友幫手實踐她的出書大計。

故此，我有機會更近距離接觸小芳。見面沒幾次，我已有一見如故的感覺，她娓娓道來的人和事固然吸引，但最難得的是她渾然不覺自己了不起。更令我窩心的是她視我如同平輩。有一次我跟她吃飯，她喝着凍檸檬茶，我便跟她說喝冷飲對身體不好，她隨即說我喝的咖啡也不見得健康，不是超熟絡的朋友是不會這樣說話的。我真的很高興交上這個小友。

最近看到她上載在 WhatsApp 的 profile picture，染了一頭藍色的短髮，時髦得很！除了忙讀書做義工做運動，她還有時間、有雅興去做回一個普通的廿五歲女孩。小芳就是那麼有個性，日子過得充實卻不忘娛樂，真是要封她為我的偶像了。

我衷心希望看過這本書的人能有所得着，不要自怨自艾，要活得更快樂、更精彩。下一次感到不如意的時候，不妨想一想小芳，她可一點都不覺得苦。

她跟一般的生命戰士不一樣——其他有殘疾的朋友可能只是勉為其難的接受自己的不幸，努力去爭取些什麼的時候，小芳已忙着致力於用她的故事來激勵他人。

小芳曾說，就是因為失去了雙手，才有機會停下來好好的畫畫，好像心存感激的樣子。你可能不相信，但若果認識小芳，你便會知道小芳真的是那麼想……

張永賢律師家人

張懿芳女士



自序

意外的禮物

九歲時一場意外改變了我的一生。小時候的我沒有什麼理想，一心只想着早點念完書就出來當工廠妹，賺錢養家。我亦很想把所有的機會留給弟妹，好讓他們也能上學讀書*。想不到一場意外提早幫我達成我想做的事。雖然工廠妹我沒有當成，但是卻加快了弟妹的成長，他們變得懂事起來。

一場意外帶走了我的雙臂，卻讓我重新活一次。以前一心為家人付出，事事以他們為先。那時候的我沒有夢想也沒有理想，只管每天做着同一樣的例行公事。意外後，家人不再需要我的付出，因為我成為了他們必須照顧的對象。之後，我變得什麼事都先是為自己，再想家人。而且我從此也有了夢想，也有想追求的理想。有很多事想去做，就去做。

我能重新獲得第二次生命，活着對我來說意義重大。從曾經擁有，到差點失去，最後失而復得，讓我更明白「珍惜」二字。來到香港，除了學習獨立，做好自己的本份之外，我也不斷挑戰自我，克服在別人眼中不可能的事。每一件事對我來說都有難度，例如：用腳拿筷子、游泳等……我最終都能一一克服。除了做自己份內的事，我也希望盡自己僅有的力量為社會做些什麼。

* 基於中國內地的一孩政策，我的弟妹因此沒有戶籍，學校向他們徵收的學費會較高。



我在香港生活了十一年，參加過大大小小的義工活動，也去過無數的中小學跟學生作分享，讓我感受到、接觸到香港的另一面。在香港，弱小心靈的人很多，但擁有很多卻不懂珍惜的也很多。我來到香港就帶着我的樂觀和正能量給這個地方的人。我只是一位小人物，小人物只能做一些小人物的事，這本書就是希望與大家分享我這麼一個小人物的故事。

楊小芳

目錄

第一章：二〇一二年 十二月二日	11
第二章：九歲前：只想幫補家計	17
第三章：九歲後：活着已經很好	21
第四章：香港——新的一片天	31
第五章：運動改變了我	39
第六章：給我最掛念的外婆	53
第七章：繪畫領悟人生	59
第八章：義工分享：感動他人 感動自己	65
第九章：足以自豪的生活	81
第十章：足以自豪的畫作	105
我的同行者	123

本書內文載有小芳意外後受傷的圖片，兒童讀者如有需要，可由家長陪同閱讀。



二〇一二年
十二月二日

1



第一章

二〇一二年 十二月二日

今晚是「十大感動香港人物」的頒獎禮，我很早就抵達亞洲電視（下稱亞視）。從當上了候選人之後，我一直都感到很興奮，從來沒有想過能晉身到這個階段，我早就當自己已經是贏了，哈哈！

對於能不能真的成為「十大感動香港人物」之一，我真的不是太介懷。一直以來，我都覺得什麼都是早有安排的，是我的就是我的，不是我的我怎麼渴求也沒有用。我只是專心地、時時刻刻做好自己，藉着這個平台去認識更多擁有不同故事的人，並且好好向他們學習。

妹妹比我更雀躍

到了亞視的拍攝場地，工作人員 Cuson 帶領我去候選人的休息室。之後他跟我說：「你得咗獎，恭喜晒！」我當時是感到有些意料之外，也有些感到意料之內，當時的感覺真的是無法形容。我就是這樣糊里糊塗的從被提名，入圍到最後當選為

「十大感動香港人物」之一。我看見我的妹妹比我更雀躍，而我感到開心之餘卻有點壓力，因為對我來說這個獎的意義太大了，簡直比起當選影帝影后還厲害。我很想和大家分享這種喜悅，特別是我的啟蒙老師——陳慧老師*。

我知道陳老師當時剛從加拿大回來，我就邀請了她和我出席頒獎禮。可是她當時身體有點不適，我也怕她太勞碌，所以便再沒有致電找她。Cuson 也叫我別騷擾她了，讓陳老師多點休息，



當知道我獲得「十大感動香港人物」的時候，妹妹小莉立刻開心得彈起來……其實我真的很感激她，因為我知道，她在背後默默地為我付出了很多很多。

* 陳慧老師已移民往加拿大，一年只會在香港逗留幾個月。