

和媽媽關係變好後
發現自己竟貪戀起人生……

一段走了四十五年的母女和解之路

旅途

張瓊齡 著

這照片，我從小就見過。如今直視
才驚覺，它預示了我們母女前半生的關係

照片中的媽媽很巨大，占了一半以上的畫面，卻不見其面目
才四個月大的我，雖微小，但又不可能讓觀者視而不見

我張著眼睛，握緊雙拳，彷彿連在吸奶
都若有所思，而非陶醉其中

媽媽用單手撐住我，有種母性的光輝
她還不知道，懷裡的孩子長大後
將巨大到她難以俯視

賴佩霞／《魅麗》雜誌發行人／作家
莊慧秋／心書工作坊企劃總監

鄭秀娟／文山社區大學校長
江妙瑩／謝氏／閩市女性電子報主編

悸動推薦

目錄

推薦序 做父母的攏要出運啊！

賴佩霞

愛父母，也要有方法

鄭秀娟

充滿心機與趣味的母女旅行

莊慧秋

和解，無需條件

江妙瑩

作者序 加起來一二〇歲的親子旅行

前言 源於一種莫名的救母情結

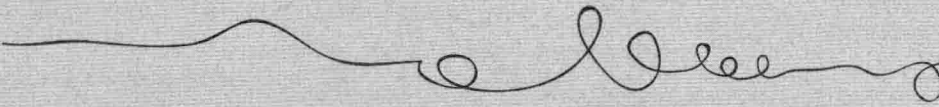
第一小段 不吵架，就成功

「妳」，哪裡是別人呢？

什麼才是我真正在奮力抵抗的？

大阪旅行，成年後第一次朝夕相處

和媽媽在旅途中吵架了，怎麼辦？



第二小段 跟團旅行，轉嫁吃力不討好的風險

試著承擔

讓旅行社分擔風險吧！

修補身心對話的學分

旅行中的瑣事，增進認識的契機

第三小段 真正的挑戰——半自助與全自助行

直視母女間的差異

每趟旅行，都是一個境界

半自助行：澎湖、金門

全自助行：Hong Kong, No Shopping

第四小段 偷偷訓練媽媽的自信

自卑的源頭

對治自卑之道

什麼才叫做「有價值的事」呢？

一個隱性的目標

133 128 123 116

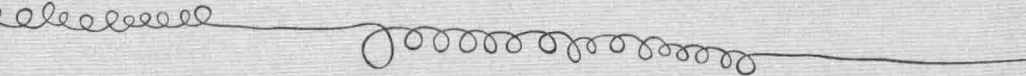
114

106 99 96 92

90

87 80 75 72

70



第五小段 「家」在旅途中

心安便是家

客旅如家的所在

竟然心意相通的母女

讀書讀「壞」了腦筋的女兒

第六小段 總算可以公益旅行了

貧窮感常在我心

葛拉敏銀行的客戶

當媽媽年紀越來越大……

貴人乍現

第七小段 交換媽媽去旅行

享受吧！媽媽們的綠背包旅行

魔術阿嬤的背包民宿夢

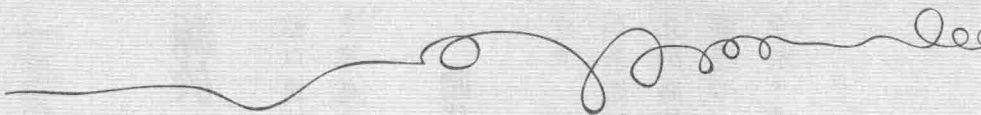
188 182

180 174 171 160 158

156

153 147 143 138

136



第八小段 帶媽媽工作去

進入媽媽的工作場域

檳榔花香

歪打正著的人生

一輩子要跟「不穩定」和平共存

駐校公益旅行達人

第九小段 第一次想為自己去旅行的媽媽

媽媽愛我的方式

媽媽給的生命功課

原來，孩子也會有失落感

媽媽的習字帖

尾聲

旅行不是我們的夢想

做自己，是「孝」、「順」的起點

附錄 「和解」後的親密對談

252

246 242

242

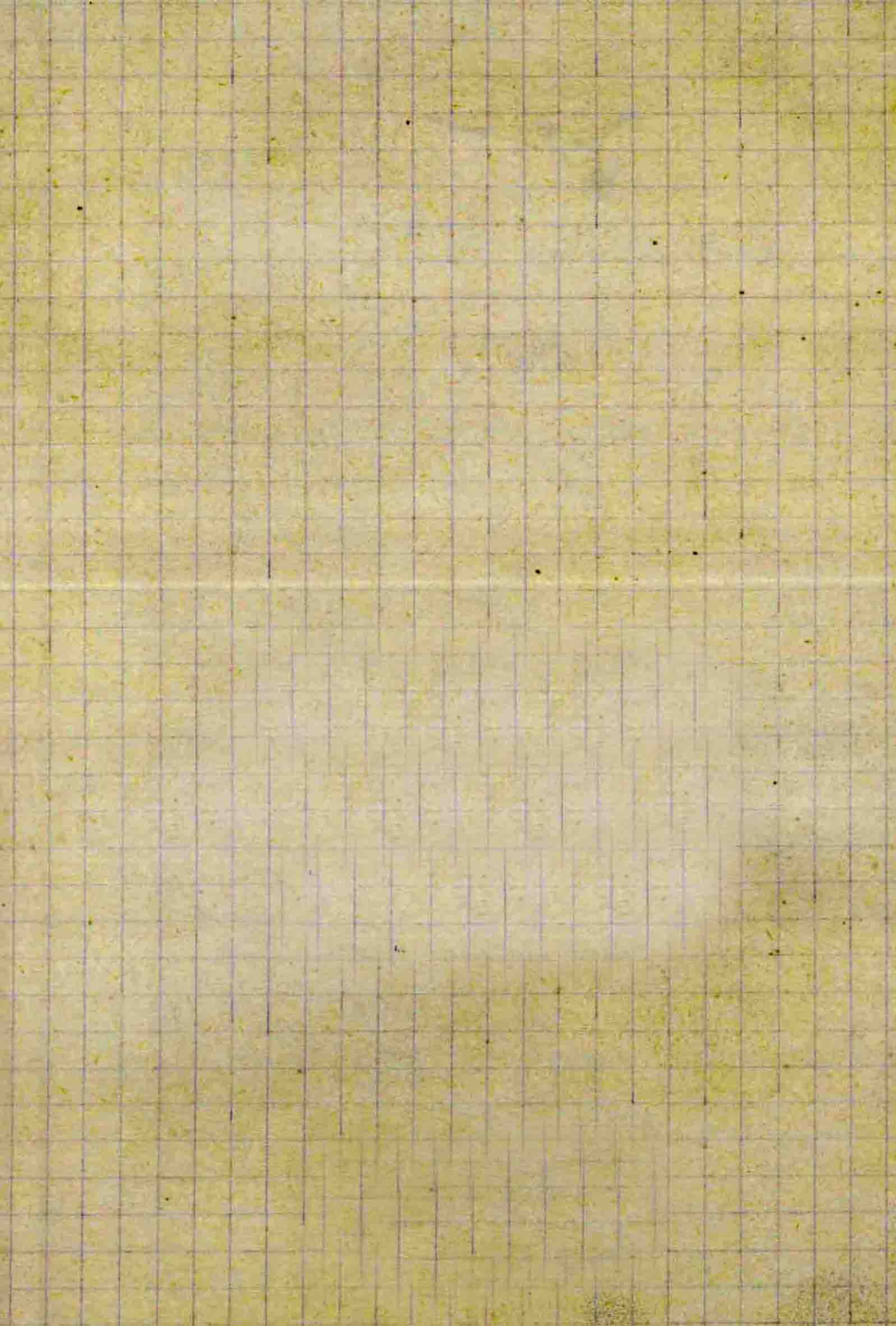
235 233 226 218 216

214 211 203 198 194

192



本書採用永續林業國際認證紙張

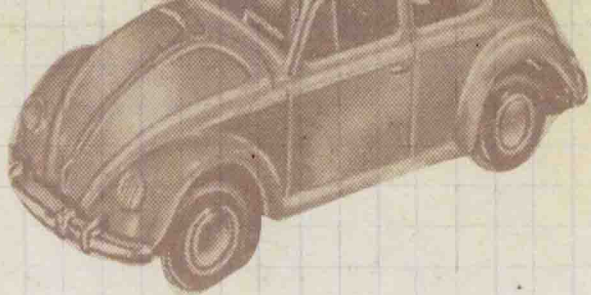


旅途



一段走了四十五年的母女和解之路

張瓊齡 著



絕不會忘記，那日，是爸爸牽著我登上高高的天橋，煞有介事地步入照相館，為我六足歲留下紀錄。



六歲時，被鄰家貴婦貼上「窮小孩」標籤的同時，童年也一飛而逝。

建立一個美好的家，該是每一對新人的共同夢想。我的父母自然也不例外。



這是我所能找到，最幼小的我。四個多月大。陽光晴好，我卻眉頭深蹙，就這樣從一個不開心的 Baby，一路長成不快樂的少女。

已經賭到面目全非的父親在我丈夫過世後，電話裡跟我說：我是他最鍾愛的孩子。而我完全沒有感覺。

從這曾有的笑靨，以及父親環抱著我的大手，我願意相信，父親曾經愛過我。



揪著頭髮，哀泣，以為父母將棄我而去。但其實，他們只是要為我留影。這陰影始終跟隨著我，已分不清是真記得這往事，或者，是被影像提醒……





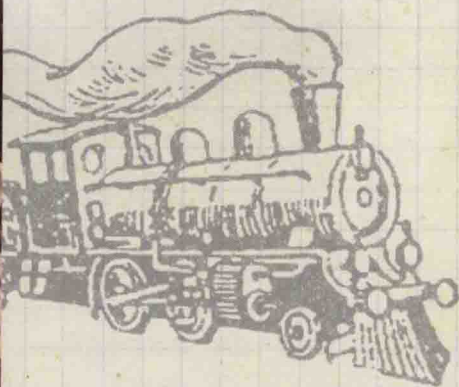
母親年少學藝的姊妹淘，老來仍是相知相惜的遊伴。

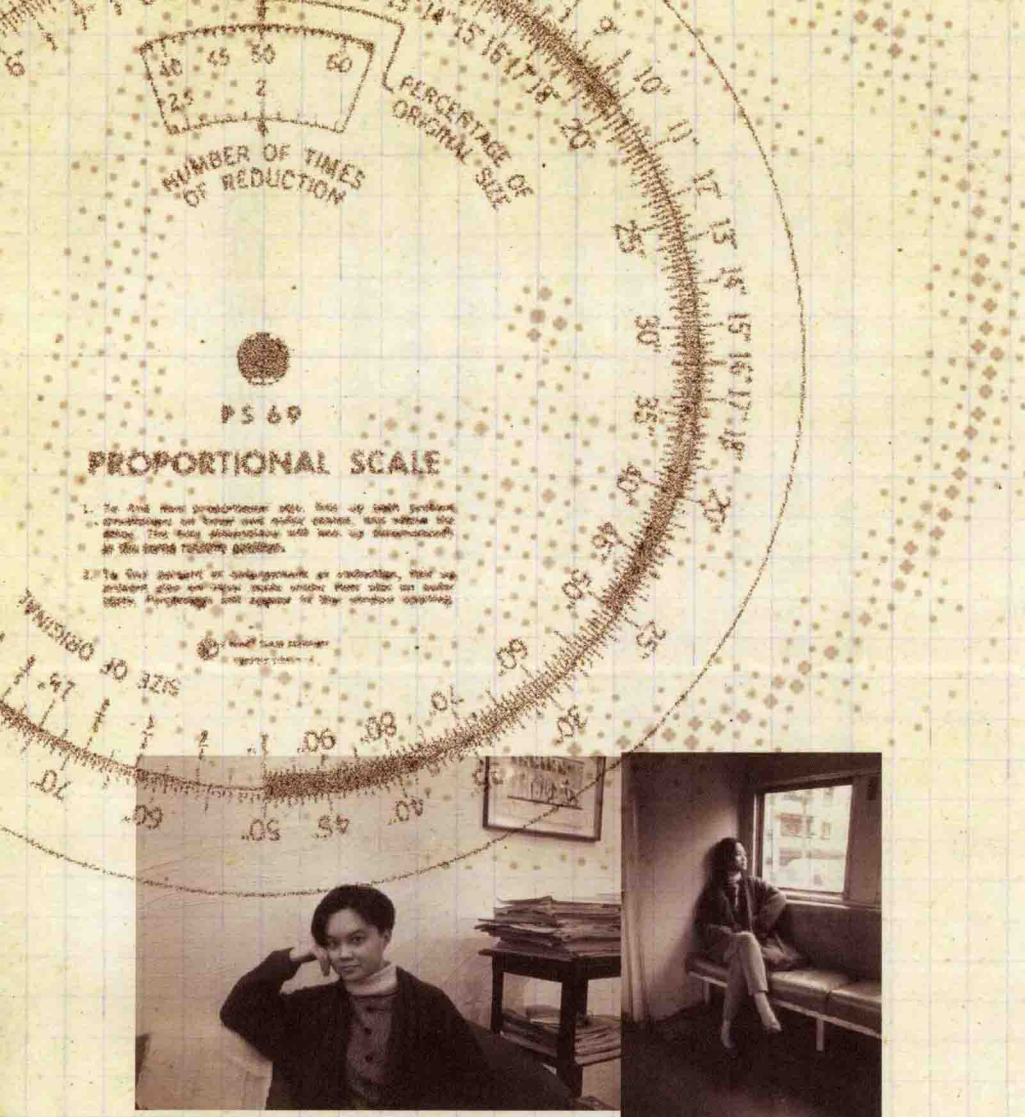


這時期的媽媽，青春得讓我幾乎辨識不出。從不願對媽媽示弱，任何可以贏過她之處都不放過，甚至那一襲長髮也是我下意識，意圖超越的目標。方方面面看似贏了的我，在母愛面前，究竟還是輸個徹底。

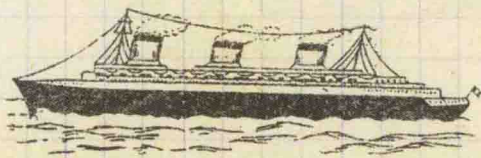


十三歲出外學藝的母親（右），婚前幾年曾回高雄林園故鄉賣豬肉。





1994 年一二三自由日，日間，我隨著好友搭火車到暖暖拍攝礦坑今昔的照片，夜裡，好友陪我去變髮。設計師毫不留情一刀剪去我蓄留七年的及膝長髮，給我一個不再戀棧過往的未來。



【推薦序】

做父母的攏要出運啊！

——賴佩霞

近期為了宣傳我的書《回家》，前前後後上了很多廣播節目。訪談的主軸幾乎都放在跟父母和解的重要性上，畢竟，這是我這二、三十年來投入心理學與靈性探索的重要醒悟，也是我近期與人們分享的重點。

我的生命因超越而變得更圓滿。

「為什麼都要我們做子女的改？為什麼不是父母改變？為什麼這麼不公平？」這一句句為什麼、為什麼、為什麼？出現在我接受News 98 精神科醫師鄧慧文訪談後的網頁留言上。於是，第二次，我們繼續針對這個話題做更深入的探討。聽著 call in 聽眾苦於親情的糾結，赫然回神，原來這些對我來說已經深入靈魂深處的絕對法則，對有些人卻如此艱困。

談起生活歷練，瓊齡的眼中不禁流露出濃郁的自信與堅毅，本書可以看到她豐富的生命歷程，堅韌其來有自。一般人稱許的職場素養與人道精神，在她身上顯而易見，她，代表了時下優秀、稱職的職業女性。瓊齡把自己的生活打理得很好，絕對是一個國家、社會期許的精英。不僅能力強，她還懷有使命，這種使命感跟一般只是隨口說說相去甚遠。她身體力行，一步步穩當當地踩著服務與回饋的旅程前進，一點也不矯情。從她的描述中，你可以感受到她對慈善事務的熱情，這絕非只是一般談論的理想概念而已。

坐在她面前，你可以感染到她的堅定與清晰。她，很清楚自己的天命。

然而，當我們開始針對我的故事闢室長談時，我卻看到了另一個隱藏在堅毅之下脆弱、受傷的小女孩。瓊齡娓娓道出塵封已久的傷痛，一頁頁、一層層地掀開、剝落。在那備受祝福的時空籠罩下，她被自己由衷升起對母親的仁慈深深感動。當下，教人動容。

誰說「慈愛」是為人父母的專利？其實，我們每個人對父母都有至深的

愛及依戀，就因為沒能得到滿足，才會產生一堆錯綜複雜的情緒。我們以為一定要等到父母滿足我們內心的要求才要以德相待，否則，就繼續拿自己的情緒來勒索他們。當然，這都是無意識的行為反應，否則有誰會刻意讓自己及父母痛苦；我渴望大家趕快長大，趕緊跳脫那彼此傷害的模式，因為無法仁慈善待父母，才是我們最大的傷痛。

當我們開始體驗對父母仁慈，我們的心也會因超越而感到滋養，因為這是我們每個人心中最大的圓滿。

我不知有多少人跟我有一樣的體悟。我們對父母的愛與依戀，遠遠超越我們對子女的。如果真的了解這一點，便很難繼續堅持對父母的埋怨。畢竟，我們的痛苦並非來自父母曾在我們身上做錯過什麼，而是來自對父母的「無法原諒」。

當時我們三個人在一起，花了好多時間討論這個主題。今天，看到這本書的成果，我非常感動，也非常欣慰。我要說：「瓊齡，不容易，妳的

心願終於達成了。當初我們一起流過的眼淚，如今化為更大的祝福，進入更多的家庭裡。妳的實證將會鼓勵許多為人子女者，放下對上一代的埋怨與僵持；幸福指日可待。」

我的書，最後因為種種原因由貞伶跟我一起完成，但書中的許多情節是我們三個人一起走過的。感覺上《旅途》這本書好像是我的書的延伸，雖然我跟母親在心靈上完全和解，但因家母罹癌早逝（六十三歲），她生前，我們從不曾有如此溫馨的旅行經驗。我必須說：「瓊齡，妳比我勇敢而且幸運，我不確定能否像妳一樣如此成熟地面對朝夕相處的母親。從之前的分享，我知道妳這一路走來相當不容易，這一切是妳用耐心與決心努力換來的。」

除了祝賀妳的新書誕生，我更要恭喜妳的成長，能如此坦白地剖析自己的情感與原生家庭的種種，談何容易。謝謝妳，願意讓更多人明白坦誠與無懼的可貴。」

「鄧醫師、佩霞老師，妳們能不能告訴我，跟父母和解之後是什麼樣子？