

這本書屬於：

作者：羅乃萱

插圖：JAN KOON



畢家心愛祕笈



《畢家忘憂祕笈》出版緣起

人生總會經歷高低起伏，無論甚麼年紀都有機會遇到困難和挫折。同學們，可能你曾因為成績未如理想而氣餒，或者和同學朋友相處不好而失落。而大人也有他們的煩惱，例如工作前景、經濟負擔等等。試想想，每當你遇到逆境時，你會迎難而上，還是逃避放棄？你會把困難煩惱坦誠告知家人嗎？家庭議會藉着出版第三本畢得鳥家庭故事書——《畢家忘憂祕笈》，讓讀者思考如何克服和面對逆境。而當我們的家人遇到逆境的時候，我們又應該擔當甚麼角色？

《畢家忘憂祕笈》講述了畢家各人遇上了不同的困難和煩惱，畢得鳥、彌基和曉婷因而踏上尋找「忘憂祕笈」的旅程。故事除了配合家庭議會提倡的三組家庭核心價值，即「愛與關懷」、「責任與尊重」及「溝通與和諧」之外，也緊扣本年度家庭議會推廣運動的主題：「家·給你打氣」。牢固的家庭關係，對個人積極應對逆境的能力十分重要。家庭就是面對逆境時的最大的後盾，多與家人溝通，體諒大家的難處，一同承擔和面對，相信問題總會迎刃而解。

《畢家忘憂祕笈》適合九至十一歲的小朋友自行閱讀，當然也十分鼓勵親子一同閱讀並進行討論，藉此促進親子關係，加深相互了解。希望大家在享受閱讀的過程中，和畢家一同獲得「忘憂祕訣」，在面對逆境時保持樂觀正面的心態，並且明白到其實每一次的困難危機都會帶來成長的機會。往後若面對難關時，請不要放棄，就讓「家」給你打氣，帶着家人的支持和關愛迎難而上吧！

彭韻僖, BBS, MH, JP
家庭議會主席



推薦序



「祕笈」者，根據詞典的解釋，珍奇罕見的書籍是也；常見於武術研究，獲得獨門的祕笈，經常是武俠小說中致勝的關鍵。羅乃萱師母透過《畢家忘憂祕笈》的故事，要送給讀者們的，正是如何守護心靈，建立正念的珍奇「祕笈」。

這次故事發生在畢彌基、畢曉婷、畢得鳥三位充滿活力的角色身上，他們的名字玩味十足，令人忍俊不禁，兄妹倆年齡又與目標讀者相仿，讓讀者容易代入角色並產生共鳴。羅乃萱師母更以輕鬆的筆觸為讀者講述如何過五關（幸好無需斬六將！），就可以建立正向思維，重建信念，重新得力追尋人生的理想。這五個難關任務不同，故事曲折精彩，帶領讀者和主角們一起闖關冒險，一起思索問題，讀者閱讀的時候定會感到趣味盎然。

這個故事除了為讀者建立正念外，亦帶出了另一個訊息，就是和諧家庭關係的重要。畢家各人在知道其他家人遇到困難時，會互相鼓勵，互相幫忙，即使是能力有限的小朋友，也憑藉着對家人的愛，勇敢闖關去取得「忘憂祕笈」。從畢家的故事可以體會到，一家人彼此有愛，甚麼問題也可以順利解決。

作者寫作手法清新，富幽默感，輕鬆地帶出積極對抗逆境、關注情緒健康、一家人互相扶持的訊息，實在難能可貴。我謹向各位讀者推薦這本《畢家忘憂祕笈》，祝願大家都能練就一身「忘憂得樂」的好武功！

何巧嬋





面對逆境的智慧

我很愛冒險。童年如是，長大亦然。

童年的日子，因為有一段時間住在鄉郊。那時功課不多，下課後就會聯羣結隊跟鄰居的孩子到處探險，我相信，也是這些尋幽探祕的經歷，造就我有種面對逆境的智慧。

人長大了，沒那麼多險地可以探索。常覺得，趁着年輕力壯的日子，讓自己接觸多些，吸收多些經驗，都是好的。好探索的精神，不論甚麼年紀，都值得保持。

過去的經驗與故事，也成了今日這本《畢家忘憂祕笈》的藍本。

那段創作的日子，我常在想，該把甚麼元素放進故事當中，讓這段冒險經歷來得真實有趣，又不失正向積極的意義？

所以這趟，我選了彌基與曉婷當主角，因為他們的年紀跟我們的目標讀者（讀高小孩子）比較接近，當然也少不了精靈愛出頭的畢得鳥。

至於場景，不如就選大家熟悉的學校吧，這樣更有代入感。至於故事主軸，則是圍繞着愛家人的兩兄妹彌基與曉婷，如何闖五關拿到「忘憂祕笈」，為家人排難解憂。

其實，這也是我接觸不少同學的心聲。因着教學生寫作之便，常有機會接觸高小學生。在父母眼中，這個年齡的孩子開始反叛，有自己的朋友圈，較少跟父母分享心事。但這只是外表的冷漠，在他們內心的深處，對父母所面對的難關處境，一舉一動，他們都看在眼裏，記掛在心的。

《畢家忘憂祕笈》這個冒險故事，便是我在這種種觀察與氛圍下完稿。

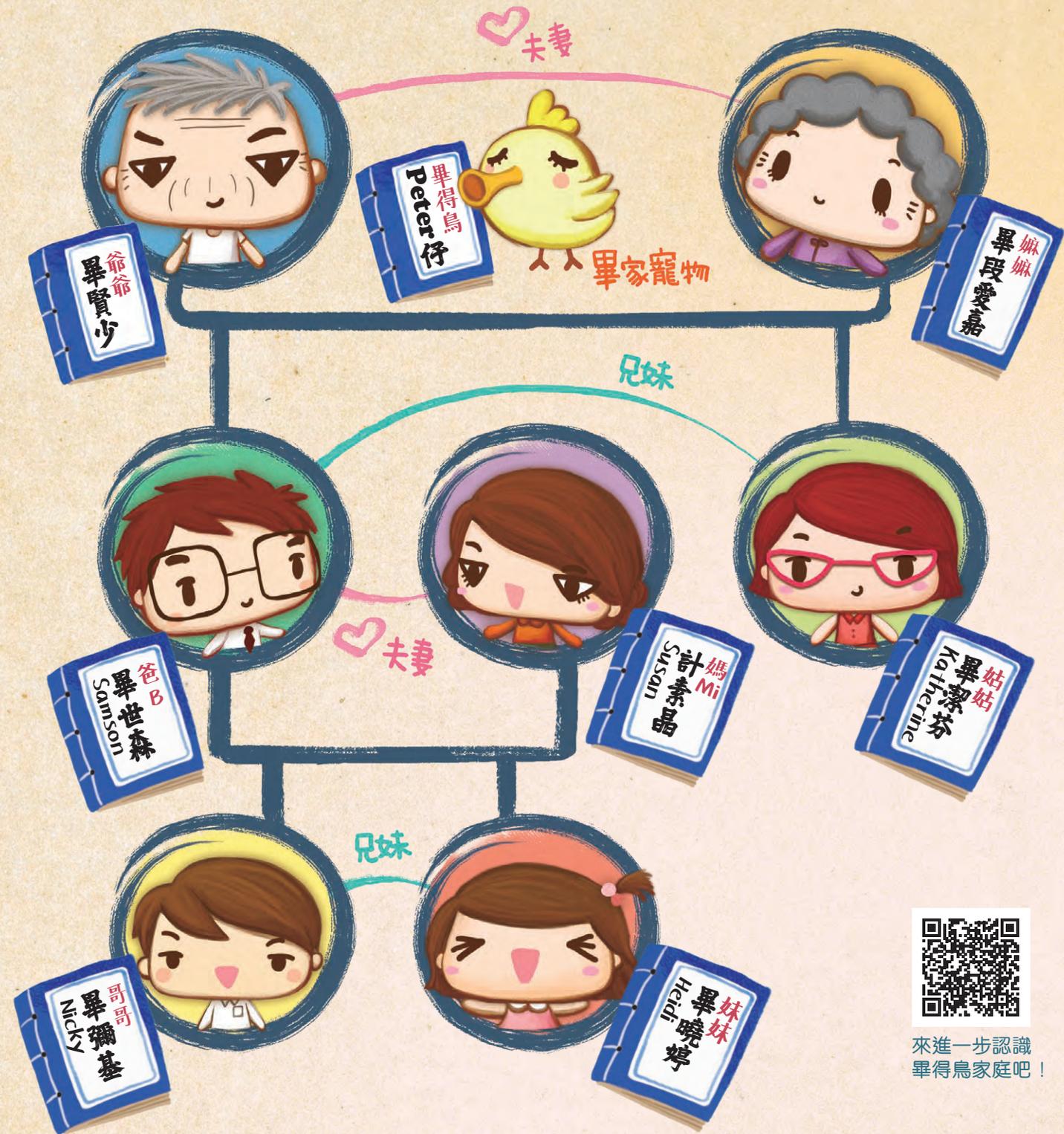
這本《畢家忘憂祕笈》，除了讓大家讀到，畢家若有一兩個家人憂愁，全家都會總動員為對方排難解憂，感受那種家人憂戚與共，互助互勉的濃濃親情，更盼望大家讀到彌基與曉婷兄妹倆面對難關時那份淡定、堅毅，與全心投入的精神。

若問我對這本書有何期望？那就是盼望我的小讀者，能從這次閱讀故事得來的反思與學到的祕笈，得着一些提點與亮光，以面對未來的挑戰與歲月的磨練。

羅乃萱

畢得鳥家庭

爸 B 和媽 Mi 跟爺爺嫲嫲同住。姑姑跟嫲嫲關係親密，經常來探望嫲嫲。最近家裏的氣氛不太好，爸 B、媽 Mi 和彌基都悶悶不樂的樣子，畢得鳥和曉婷很想幫助他們忘卻憂愁，究竟有甚麼好辦法呢？



來進一步認識
畢得鳥家庭吧！

曉婷像往常一樣，坐在家中的大廳，靜候爸B回家，幫她溫習數學。

聽到鑰匙開門鎖的聲音，曉婷一臉期待。怎知，爸B進門後悶聲不響，連招呼也沒打，就進了房間。

曉婷把頭湊近房門口，隱約聽到爸B說：「公司剛開除了跟我同職級的阿奇，他在公司做了足足十五年，是老臣子啊，怎能說『炒』就『炒』，下一個會輪到我嗎？」

只見媽Mi拍拍爸B的肩膀，安慰他說：「不怕，『船到橋頭自然直』！曉婷、彌基跟我，還有爺爺嫲嫲姑姑，大家都支持你！」

「這陣子外婆生病，你每天都要到她家裏照料，也快撐不住啊！」爸B這樣跟媽Mi說。

曉婷覺得爸B媽Mi的事，就是一家人的事，應該告訴哥哥彌基，雖然爸B媽Mi常常覺得他們年紀輕不懂事，但曉婷總希望可以幫爸B媽Mi分憂。於是她想也不想，就去敲彌基的房門，「篤！篤！篤！」

不怕，
「船到橋頭自然直」！

曉婷推門進去，彌基摘下耳機，還未來得及問曉婷何事，曉婷也不管彌基想聽不想聽，就把方才爸B跟媽Mi的對話告訴了他。

「爸B有他的煩惱，我也有啊！剛派了呈分試的成績，我失手了，很怕不能直升心儀的中學啊！」彌基本來不想把這壞消息告訴妹妹的，但這刻卻忍不住了，心中有不安的感覺，好像壞事接二連三發生，還會有嗎……他不敢再想下去，唯有寄情打機。

曉婷見哥哥對她冷冷淡淡的，只好識趣地回到自己房間。看到曉婷憂心的樣子，自恃能看破世情的畢得鳥，忍不住要插嘴了。

「曉婷，不用擔心！」

「怎可能不擔心？爸B怕失業，媽Mi又擔心外婆的病，哥哥又怕考不上心儀的中學，我又不知道怎樣安慰他們，你有辦法嗎？」

「當然有！你知道我素來消息靈通，前陣子打聽到你們的學校，原來暗藏着一本『忘憂祕笈』，那是專門幫助有需要的人。但因為怕被人濫用，學校於是設了一個手腳頭腦並用的『過關』活動，只讓有心有力又樂於助人的同學參加，我們找彌基一起去試試，好嗎？」

曉婷知道有解決方法，興奮地叫起來：「當然好！」她跟畢得鳥進了彌基的房間，勸他一道同行，彌基見他倆盛意拳拳，只好答應。



第二章 同心回校 面對難關



曉婷、彌基跟畢得鳥以極速的腳步回到學校。打聽之下，知道負責這項目的是曉婷的班主任張老師。

張老師聽罷他們的請求，皺着眉頭，說：「『忘憂祕笈』不是人人都可以拿到的，只會讓心懷善良，不怕挫敗的人，過了五關才可以得到。」

五關？是怎樣的五關？會不會很難？彌基一聽，有點猶疑，五關太多了吧。他們應付得來嗎？如果過了三關就過不了，會有甚麼懲罰？

「過不了關，不會有懲罰的，最大的懲罰就是拿不到祕笈……啊，你們要不要回家想想，再決定是否參加？」

曉婷見彌基有點猶疑，忍不住開聲了：「沒問題，我們有畢得鳥在，大家有商有量，一定可以。」

畢得鳥聽到曉婷的稱讚，高興得「鳥性」大發，狂拍翅膀，一副得意洋洋的模樣。

這時候，張老師指向學校的舞蹈室，「見你們這樣有信心，那就快點過去試試吧！舞蹈室是第一關：跳出框框！」

畢得鳥一聽到「跳出框框」，就興奮得不得了。因為他一直覺得，困在牢籠或框框中，會讓人思路閉塞，思想變得愈來愈負面。



彌基一推門，看見舞蹈室內一面豎立的鏡子，鏡子的頂部有一盞紅、綠兩色的指示燈。鏡子旁邊貼着一張長紙條，上面寫着：

瞧瞧真正的自己，
其實你輸得起！

彌基讀完這句話，不知怎的心頭一顫，如有電流通過全身似的，有種難以言喻的激動。

突然，鏡面出現一道閃光，慢慢滲出影像。彌基看見一個俊俏的青年，樣子跟自己很相像，手裏拿着平板電腦。

「你是誰？」彌基很疑惑。

「我是15年後的你！正在一所著名的電腦公司當經理啊！」彌基看着眼前這個「未來的他」，感到難以置信，質疑他說：「你是說我將來事業有很好的發展嗎？我這次呈分試考得很不理想，怎麼可能！」

「你沒有被這趟的低分打倒，反而決心努力溫習，自我鼓勵。成績進步神速。後來，還考上心儀的大學。出來努力工作幾年，就被城內有名的電腦公司羅致了！」



這個未來的他，娓娓道出彌基的改變。曉婷看到此情此景，一手把哥哥推開，說：「我也要看看未來的自己！」

鏡中迅即又出現一道閃光。曉婷看到一個身穿舞衣的漂亮少女，正隨着音樂翩翩起舞。

「你是誰？是未來的我嗎？」曉婷看着這個亭亭玉立、標緻可人的少女，興奮得跳起來。

「對啊，曉婷！我就是18年後的你，正準備參與一個國際舞蹈比賽呢！」曉婷不敢相信自己的耳朵，她從來沒告訴家人她的夢想是當舞蹈家，因為怕爸B媽Mi不喜歡。這心聲連畢得鳥也偷聽不到，她只向班主任張老師吐露過。

畢得鳥跳到曉婷頭上，把她的心聲喊出來。

曉婷的確喜不自禁，她深深知道，在手腳舞動的當下，她快樂得渾然忘我，完全不覺時光流逝。現在她看到將來夢想成真，就是把她本以為「不可能的」變成「可能」，她怎能不興奮。



「來，來！就讓今天的曉婷和彌基，跟未來的曉婷和彌基一起跳一隻『忘憂舞』。」未來的彌基提議道。未來的曉婷說：「對，留意歌詞，跟着我們的姿勢一起跳，為彼此打打氣。如果你們能跟着我們的動作一起做，沒有錯漏，就算通過第一關了！」

音樂隨即響起，鏡中的曉婷和彌基合拍地邊唱邊隨着歌詞起舞。

舉高雙手拍手掌，
垂下雙手拍大腿。
拍、拍、拍拍拍，
打通經脈。
左拍拍，右拍拍，
跟煩惱說聲拜拜。
左擺擺，右擺擺，
甩開思想的框框。
左手踭碰右膝蓋，
思想變得更靈活。
右手踭碰左膝蓋，
問題一定可解決。
跨出一大步，
請試試走入我框框。
跨出一大步，
請試試走入你框框。

唱到這段的時候，曉婷跟彌基發覺在他們的腳邊，一個光線投射而成的框框圍着他們。他們模仿着未來的彌基和曉婷，跳進對方的光線框裏，互換了位置。

音樂繼續，但愈來愈激昂。

鏡中的未來曉婷跟彌基，完美地示範着跨進對方的框框，開放的姿態，更顯二人的舞步諧協，充滿默契。鏡子外的曉婷和彌基也跟着唱，跟着做。

奇妙的事情發生了。當彌基踏進曉婷的框框時，鏡子裏出現早前曉婷聽到爸B媽Mi談話時一臉徬徨的樣子，彌基看到曉婷的無助，立刻拍拍曉婷的肩膀以示安慰。

曉婷也一股勁兒跳進彌基的框框，鏡子裏出現的，是彌基收到成績單，被老師訓話時垂頭喪氣的樣子。曉婷看到彌基洩氣的模樣，立刻用「加油」手勢為他打氣。

當兄妹倆彼此鼓勵之際，地上圍在二人腳邊的兩個光線框框忽然消失了。

曉婷的音感與拍子很好，動作靈活，哥哥彌基帶着欣賞的眼光，跟曉婷一起跳。兄妹倆合拍得很，拍子跟動作都很準，絲毫沒有出錯。張老師看着他們跳得如此出神入化，大力鼓掌。

音樂停了，此刻，鏡子上方指示燈亮起了綠燈。鏡上出現了一句話：「放下煩惱，跳出框框！加油！」

畢得鳥見狀，大聲說：「過了第一關，快點去第二關吧！」

張老師往門外一指：「下一關就是彌基最愛去的科學室，你們加油啊！」

第四章

無懼黑暗

向光前行

第二關：科學室



彌基拉着曉婷往科學室的門直奔，把畢得鳥拋諸腦後。

「你們兩個，等等我好嗎？」幸好畢得鳥拍拍翅膀，很快就跟上他們。就在這個時候，科學室的門「砰」一聲打開，出來的是鄰班的韻思與沛良，只見他們一臉驚慌，氣沖沖地跑出來：「裏面黑漆漆的，好陰森可怕……你們還是別進去了！」

彌基聽到「黑暗」，就想起一年前爸B帶他參加了一個名為「黑暗中探索」的體驗旅程，讓他設身處地體會盲人的黑暗世界，從此他不再像以前那般怕黑。只是曉婷年紀小，一聽到黑漆漆，就有點退縮了。

「我怕黑！還是不要過這關吧！」曉婷拉着彌基的手，想勸他退出。

「不！我不怕黑，你拉着我的手就可以了！」彌基臉無懼色，一手拉着曉婷，一手推開了科學室的門。

「別怕！曉婷，有我在！」畢得鳥在彌基頭上，拍拍胸膛說。

門「吱呀」一聲被推開，裏面黑黑的，伸手不見五指。還好彌基熟悉科學室內的陳設，很快便找到燈的開關，他一按，黑板上出現了一個月球，上面寫了第二關的題目：



因為月球沒有地心吸力!



不是啦!是因為月球的引力較地球少很多!



可以解釋得詳盡一點嗎?



月球上的引力只有地球上的六分之一，宇航員腳步與月球表面的摩擦力也就只有地球表面的六分之一，走起路來非常困難，所以行走得這樣慢。

全對!

無論眼前多黑暗，都要朝着光的方向走。



彌基望向曉婷說：「這是往下一關的提示。」

畢得鳥一看，就立刻飛離科學室，見到三樓數學室的燈全開着，明亮得很。

「跟我來，上樓梯，往數學室去！」彌基挽着曉婷的手急步走。

第五章 意料之外 難以計算

第三關：數學室

來到數學室，教數學的陳老師已站在那兒等他們。陳老師素來快人快語，打過招呼後就說：

「我手上共有四個信封，每個信封裏有一條題目，你們總共要抽三個信封，答對三題，才算過關。」

曉婷先抽第一題，念着：「四減一在甚麼時候會等於五？」

「一定不是數字上的加減。」對數字敏感的彌基，才不會中計。

「會否跟圖形有關？」畢得鳥提醒說。

彌基於是就想到了：「四邊形減去一個角，就變成五邊形，是嗎？」

「全對！趕快抽第二題！」這趟輪到彌基。

「8個數字『8』，如何使它等於1000？」彌基邊讀邊想，心中已在盤算。曉婷見哥哥這樣努力，也拿筆在白紙上計算起來。



$$8+8+8+88+888$$



「我知道啦！這樣計算答案就是 1000。」曉婷記性好，記得在學校跟同學玩過腦筋急轉彎的遊戲，這是其中一道題目。

「第三題，該輪到我啦！」畢得鳥用嘴巴，從陳老師手中夾出了一個信封。

「第三題是：爸爸媽媽有四個女兒，每個女兒有一個弟弟。請問這個家裏有多少人？」陳老師代畢得鳥以清脆的聲音念出。



「我知道，是七個：四個女兒，一個弟弟加爸爸和媽媽。」彌基早看穿了問題的竅門，所以反應很快。

「不是一個女兒一個弟弟嗎？」曉婷還是不明白。

「四個女兒該是同一個弟弟啊！」彌基向曉婷解釋。

「明白！我畢得鳥雖然沒有弟弟，也明白這個答案啊！」畢得鳥又像往常一樣，賣弄自己的聰明。

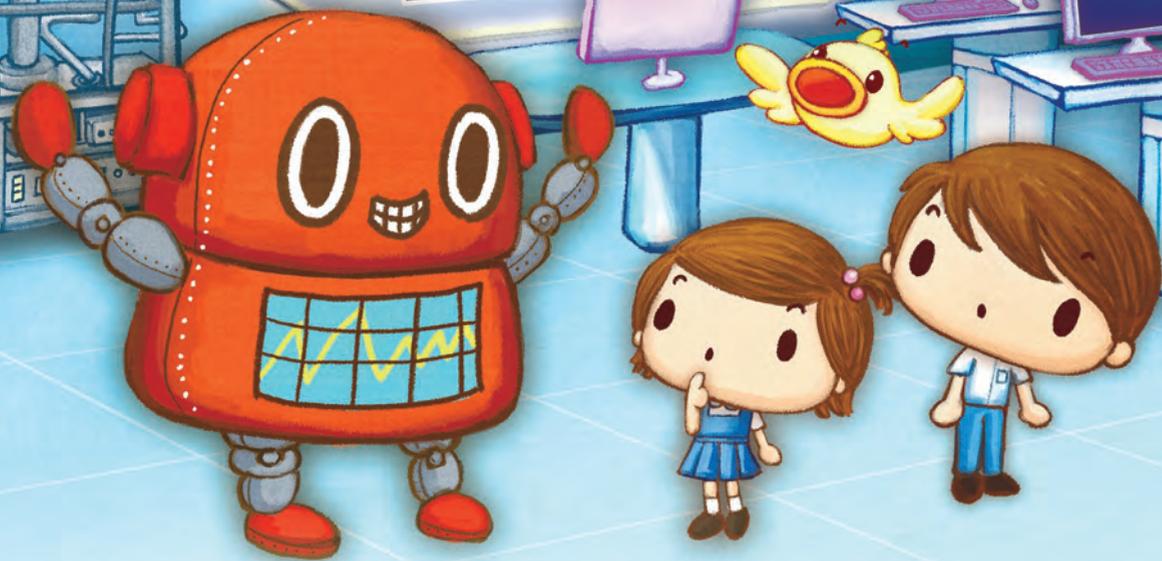
「你們的計算都很準確，反應也很快。但有沒有想過，世界上，有很多事情是無法計算的？」

「有！我聽過一句『人算不如天算！』」畢得鳥記得早前媽 Mi 知道報了名的旅行團，因當中有人染疫而需要取消行程時，說過這句話。

原來，陳老師手上最後一個信封，內藏着一張提示卡，寫着：「意料之外，難以計算。」

「那我們面對意料之外的事情怎辦？」曉婷提出了這樣一個問題。

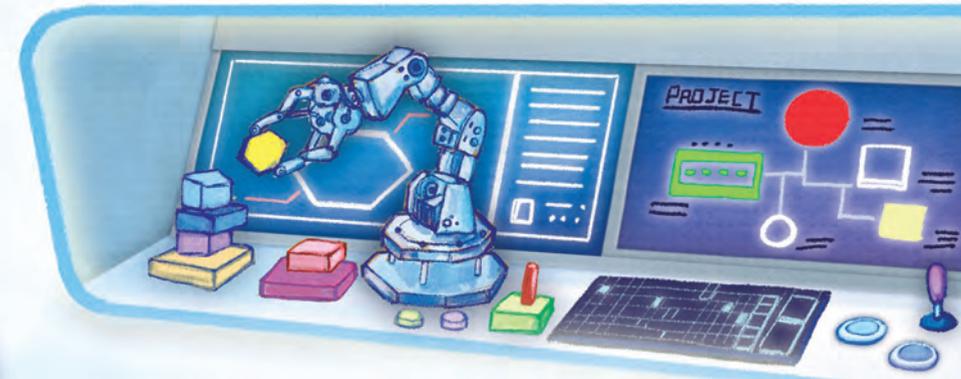
「你的問題，正好引領你們去下一關。因為你們回答迅速，所以得到下一關的提示，就是到創新科技室去吧！」陳老師伸手一指，指向走廊末端的創新科技室。



創新科技室的電動門感應到他們來到，徐徐敞開了。科技室內整齊排列了一台台電腦，還有各式各樣應用於創新科技活動的用具和儀器，看得他們眼花繚亂。正當他們不知從何着手之際，背後傳來「呱呱呱」的聲音。他們回頭一看，原來是創新科技室新購置的機器人「知知」。

「我是創新科技室的『萬事通』，名叫『知知』，你們想找甚麼？」

彌基和曉婷只好把家中發生的事情，一五一十告知，看看知知的反應。



「看來，你們家最需要的，是彼此鼓勵，正能量的『解憂話』。」知知是高階思維機器人，懂得察言觀色、分析解難，立即就提出建議。

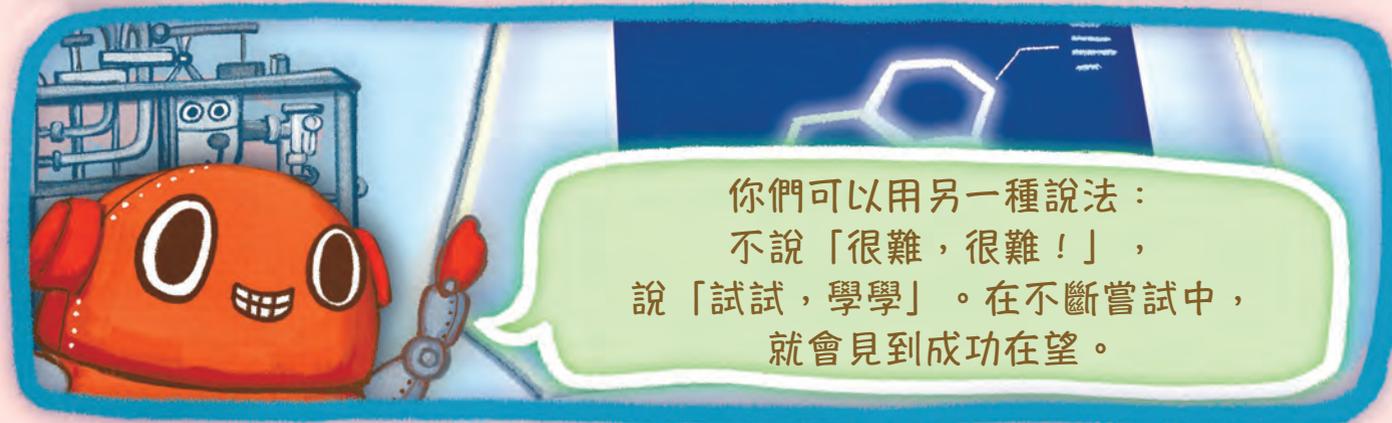
「好！先贈你們幾句鼓勵別人的話：山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村！天下無難事，只怕有心人。經一事，長一智。」

彌基聽到，腦袋好像被「叮」醒了，立刻回應：「對啊！這些都是對抗逆境時的佳句，可以用來抵銷內心那把叫人放棄的聲音！」

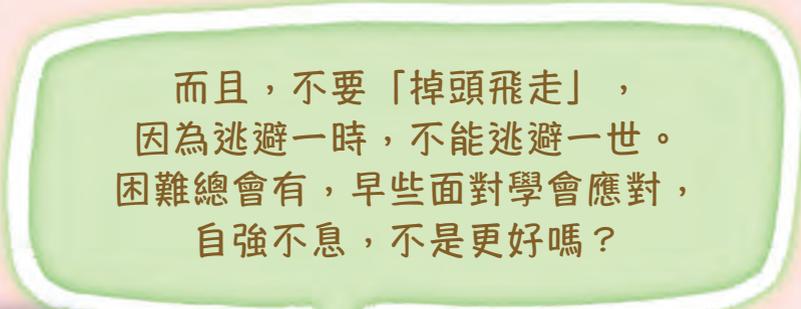
「這些『正念』的話，儲存得愈多愈好！」畢得鳥真能舉一反三，拍着翅膀念念有詞地記着那幾句話。

彌基跟曉婷聽到知知這樣說，滿以為這第四關不用答問題就輕鬆過關。怎知道看透人心的知知，立刻說：

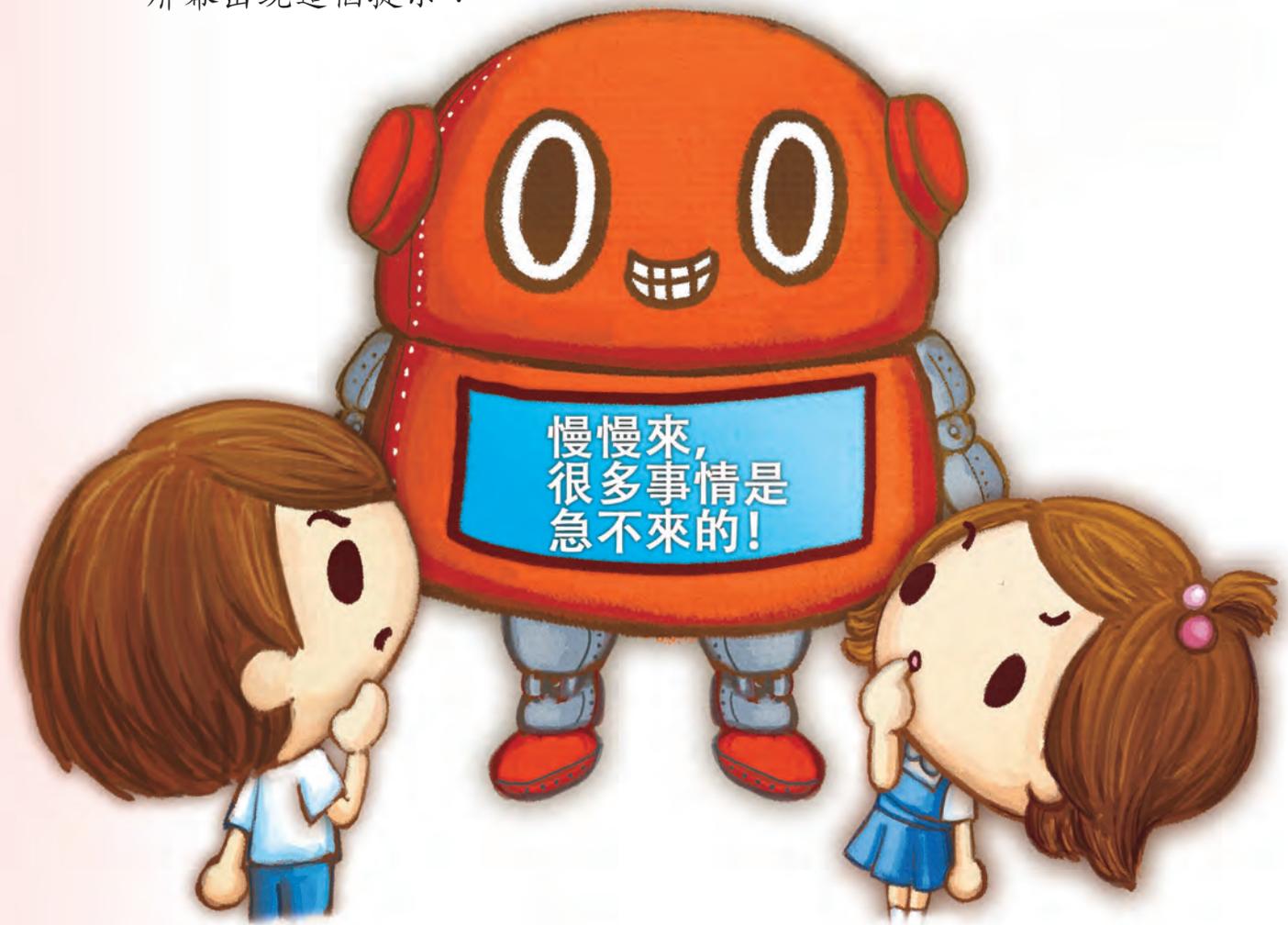
「我剛才只是拋磚引玉，現在要你們回答另一個重要問題，就是：很多時候，人們難以面對逆境，是被過去的思考模式套牢了，你們發現自己有這些模式嗎？要誠實回答才能過關啊！」知知繼續追問。



曉婷很快懂得舉一反三。



「我們擊掌吧！」此時，彌基像充滿能量，跟曉婷和畢得鳥互相擊掌打氣後，迫不及待問最後一關在哪兒？知知的電子屏幕出現這個提示：



彌基聽到「慢慢來」，心想：「在學校裏，哪個地方跟『慢』有關係？」

畢得鳥見彌基陷入思索中，把握機會跳到他頭上，把彌基的疑惑說出來，讓大家一起想想看。

「對了，一定是學校後花園那個稱為『蝸牛山』的小山丘！」這次是曉婷先想到。

學校後花園的「蝸牛山」，是不少同學小息時到來歇歇的地方，而畢得鳥也很快摸熟地形，嚷着要帶路。「蝸牛山」山丘上長滿顏色繽紛的野花，下雨天過了不久，山丘上的蝸牛就會一隻隻出現，牠們的觸角在轉啊轉，聞聞哪兒有食物跟水源，牠們有趣又可愛的行徑，成了同學們觀察的對象。

這天，彌基跟曉婷去的當下，剛下過一場大雨，只見一頭大蝸牛領着其他蝸牛，正朝着某個方向一點一點地爬。

「難道蝸牛去的地方，就是隱藏着『忘憂祕笈』的地方？但蝸牛走得這樣慢，我們沒時間等下去了，讓我催催牠。」彌基對着蝸牛又催又哄，小小蝸牛對彌基仍是無動於衷，只按着自己的慢爬節奏，很慢很慢地爬着。

彌基，可以接納我就是這樣慢的嗎？不如你們趁這時候，好好看看這山丘上四周的風光？



蝸牛居然說話了，還用牠的觸角左移右擺地指着山丘的兩旁。

彌基和曉婷看着能給他們指引的蝸牛，雖然感到訝異，但很快就接受了眼前的異象，畢竟今天的經歷，就是一趟出人意表的歷程。

他們都順着蝸牛的指引往左邊一看，今天山丘下的風光好美，學校旁邊的公園，羣花盛放，一片春意盎然。

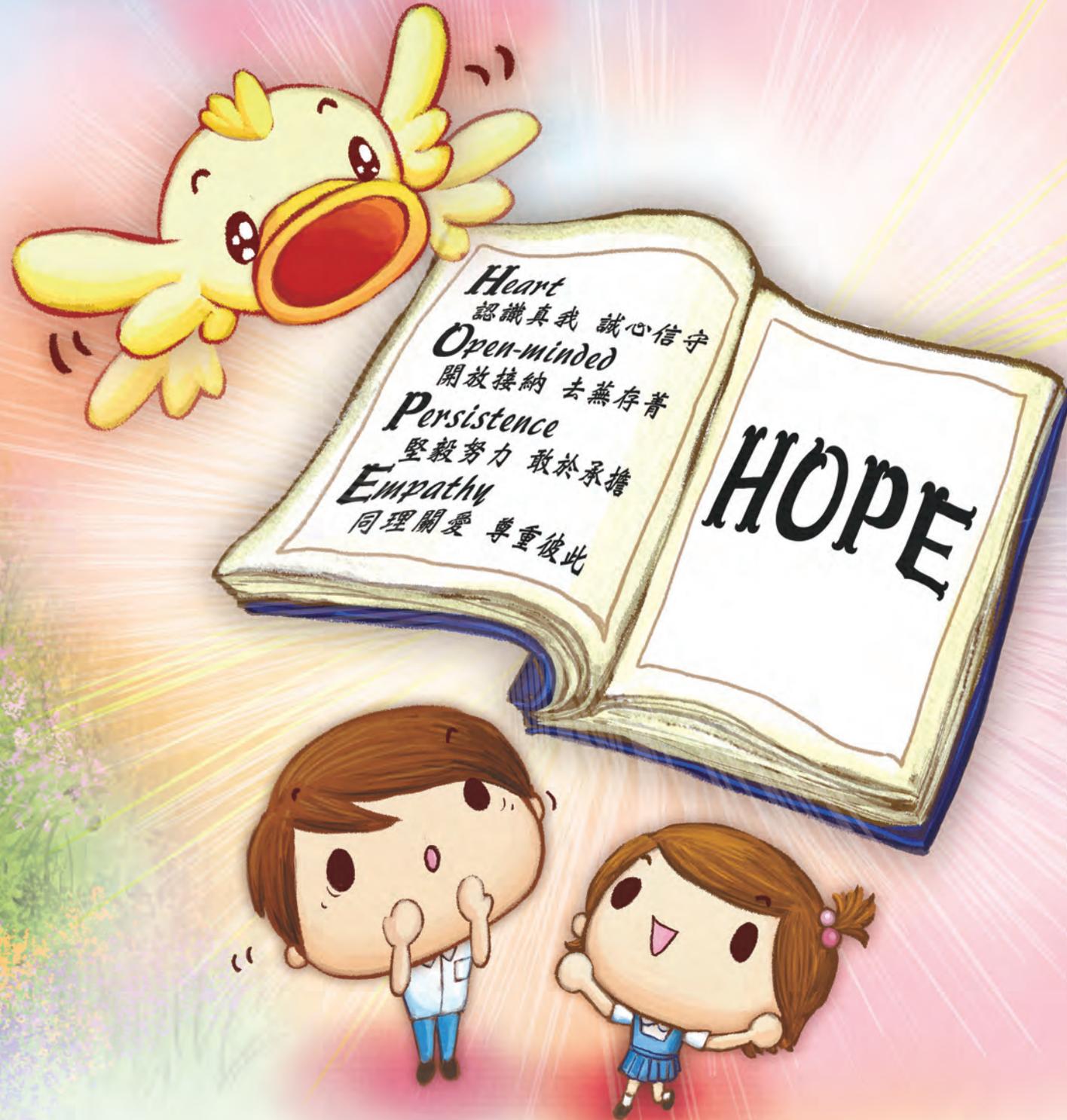
曉婷往右邊瞧，只見學校的遊樂場內，很多同學正在開心地玩着跳繩、跳飛機等遊戲，她愈看就愈想去跟他們一起玩，但又知道自己身負找「忘憂祕笈」的任務，唯有按捺着那份想望。



這個時候，那頭大蝸牛停在一個小小的草堆前，彌基見到牠停下來，感覺這就是「祕笈」所在地，立刻用雙手把草堆上的雜草撥開。



奇怪，明明是小小草堆，怎麼雜草那麼多，彷彿怎麼也清不了。彌基和曉婷竭力地撥，畢得鳥也鼓動雙翼推開雜草，他們同心合力，弄得雜草堆滿四周。在塵土下，隱約出現眼前的，就是那本「忘憂祕笈」。祕笈打開了，忘憂祕訣出現了：



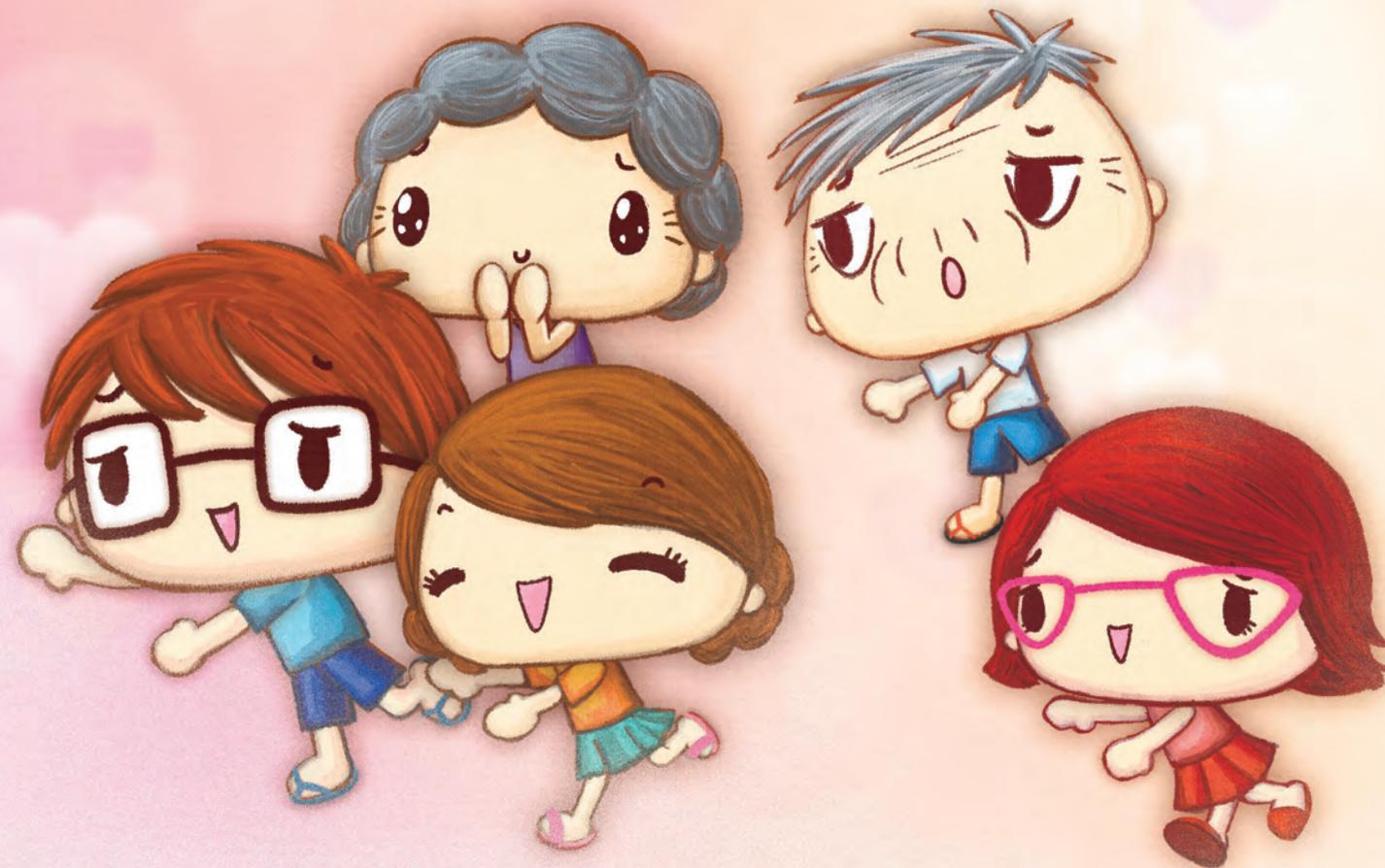
「謝謝，真的謝謝你們！這是個很實用的祕笈，我們會立刻拿回家跟家人分享。」彌基向大蝸牛和牠的同伴道謝後，就帶着曉婷和畢得鳥離開。



早前，家中各人看到彌基傳來的短訊：「我和曉婷、畢得鳥要回校取『忘憂祕笈』。」大家都擔心得很，因為彌基雖然自己偶然會自行回學校，但甚少帶着曉婷，家人擔心兄妹倆能否好好相處，而畢得鳥甚少出門，也怕牠闖禍。

「鈴，鈴，鈴……」清脆的門鈴聲響起，讓人興奮又期待。

進門的彌基，手握着「忘憂祕笈」，一臉興奮又滿足的表情，急不及待向家人報告。



「我們回來了，讓我跟曉婷與畢得鳥一起告訴大家發生甚麼事吧！」

於是，他們把方才過五關的經過，與爸B媽Mi還有爺爺、嫲嫲跟姑姑分享。姑姑沒有深究畢家發生甚麼事，只知道兄妹倆安全回家就好了。但姑姑隱隱感覺到他們過關回來後，跟從前有點不一樣。



吃過飯後，彌基竟然主動提出幫媽 Mi 洗碗，媽 Mi 正疑惑為何兒子突然轉性，彌基說：「媽 Mi，我想學洗碗，老師說男孩子也應該培養這種自理能力啊！」彌基第一次洗碗，有點「雞手鴨腳」，媽 Mi 見狀，溫柔地一面協助，一面鼓勵他：「慢慢來，你一定學會的！」彌基明白鼓勵和支持對家人多麼重要，於是鼓起勇氣，跟媽 Mi 說：「明天開始，我跟您一起到外婆家，幫忙照

料外婆，直至她康復，好嗎？」媽 Mi 一愣，然後感動得抱着彌基肩膀說：「怎麼你今天好像又長高了……長大了。」彌基笑笑說：「經一事，長一智嘛。」

那邊廂的曉婷，不等爸 B 催促，自動自覺把功課拿出來做，因為她明白，即使功課「很難，很難」，但有爸 B 指導她「試試，學學」，困難和問題都總能解決，她不再害怕了。

當彌基和曉婷正在發生着微妙的變化時，畢得鳥也變得安靜下來，不再聒噪。原來牠坐在窗邊，正思索怎樣把剛才「儲存」好的「正念」說話，傳給畢家每一個人，牠一直想……一直想……



山窮水盡疑無路，
柳暗花明又一村！

慢慢來，
很多事情是
急不來的！

意料之外，
難以計算。

HOPE

8:00



無難事，只怕有心人！

彌基幫完媽 Mi，二人臉帶笑容正步出廚房，爸 B 見到一家人都輕鬆了，自己因為想到發展計劃，心情也好多了，就跟家人分享自己的打算：「彌基、曉婷，爸 B 打算在疫情期間，報讀網上電腦課程，增長知識，我們一起做努力不懈的好學生！」

彌基和曉婷聽罷，還未及回應，畢得鳥突然爆發一句：「天下無難事，只怕有心人。」畢家上下聽到這合心意的「正念」話，難得出自畢得鳥口中，都爆發笑聲，齊齊說：「Yeah！爸 B，我們支持你！」然後又是一輪歡笑聲。

雖然，畢家這陣子「山窮水盡疑無路」，面對的難題，有些解決了，有些懸而未決，但他們更深信，「只要一家人彼此相愛扶持，有甚麼難題是不可以解決的呢！」

故事重點

我們在生活中總會遇到不少困難，家人亦然，別看爸爸媽媽好像肩負很多重擔很能幹，其實他們也有自己的煩惱。面對逆境，最重要的是個人的心態，抱持積極正面的態度，相信自己的能力，不要輕言退縮。同時，嘗試把內心的擔憂坦誠告知家人，一同尋找解決困難的方法。

學習重點

- 逃避不能解決問題，以正面態度面對困難，多嘗試，多堅持。
- 跳出框框，突破思維局限，多角度思考問題。
- 做事不要心急焦躁，靜下心來反而能看到新出路。
- 把困難告訴家人、朋友，集思廣益。
- 有同理心，樂於助人，當家人、朋友有困難時盡力幫助，給予支持和鼓勵。

想一想

1. 爸 B、媽 Mi 和彌基各自面對甚麼困難？曉婷為甚麼想幫助他們？
2. 畢得烏提議曉婷回學校拿的「忘憂祕笈」有甚麼用途？甚麼人才能拿到「忘憂祕笈」？
3. 彌基和曉婷從鏡中看到十多年後的自己，他們各自有甚麼感覺？你憧憬自己長大後會成為怎樣的人？
4. 長大了的彌基和曉婷與現在的他們一起跳「忘憂舞」，互相跳入對方的框框，這是有甚麼寓意？
5. 在數學室裏，彌基和曉婷一起解答了艱難的數學題，最後陳老師卻告訴他們「意料之外，難以計算」，是想他們以怎樣的心態面對難關？
6. 你聽過哪些正念的句子或鼓勵別人的說話？試說說看。
7. 大蝸牛的慢，教會心急的彌基和曉婷甚麼道理？
8. 為甚麼「忘憂祕笈」只有短短四句句子，卻能鼓勵面對逆境的人？
9. 彌基和曉婷成功闖過五個難關之後，他們有甚麼轉變？家人看到他們的轉變，都覺得怎樣？

對抗逆境的 HOPE

「忘憂祕笈」上的四個英文字母 HOPE，代表了作者對讀者們的衷心叮嚀：

Heat 認識真我、誠心信守：就是以誠心真心，透過不同經歷認識自己。誠心的表徵，就是說得出做得到的那份誠意，信守承諾，不會說話不算數。至於真心，就是表裏一致，不會裝模作樣。用真心對待別人，人家也會以真心待之。

Open-minded 開放接納、去蕪存菁：就是一種對新事物開放接受的態度，不守舊，不固執，願意突破創新。但內心也有一把是非對錯之尺，知道何為「美」何為「善」；何為「真」何為「假」，懂得拒絕虛妄，存記真實。

Persistence 堅毅努力、敢於承擔：面對難關，無論多困難多險阻，仍然要迎難而上，堅毅不屈。更加重要的，是危難當前，要勇於承擔，不會見到難關就退縮卸責。

Empathy 同理關愛、彼此尊重：面對逆境，最需要的是同行的人。家是最堅實的後盾，家人也是最親密和可靠的戰友，大家若能彼此尊重，互助互勉，那麼，「一人計短二人計長」、「三人行必有我師焉」，自然能砥礪前行。

親子齊齊唱



用智能手機掃描 QR 碼，
與孩子一起唱主題曲。

機械狗探察山泥傾瀉？

夏天風和日麗，是一個適合戶外活動的季節，但夏天同時是香港的雨季，萬一在戶外遊玩時遇上傾盆大雨，甚至是由大雨觸發的山泥傾瀉，那樣除了掃興，還隨時危及生命安全。香港是個山多平地少的地方，山坡隨處可見，以前更發生過不少山泥傾瀉意外，究竟政府有甚麼方法防止山泥傾瀉發生呢？

2021年，土木工程拓展署轄下的土力工程處引進了兩台名叫「SPOT」的機械狗，用來勘察山泥傾瀉。「SPOT」可不是你在玩具店見到的小巧可愛機械狗，它是一隻擁有黃色的身軀、矯健的四肢、頭上安裝了數個鏡頭，外表「醒目」的機械狗。它有防水功能，而且還懂得分辨多達二千種物件，可以避開不同的障礙物，攀山越嶺。它安裝了一些用來收集數據的器材，例如攝影機、鐳射測量儀等，可以視察山泥傾瀉現場，分析事發原因，亦評估再發生山泥傾瀉的風險。土力工程處人員會按需要研究在「SPOT」身上安裝更多部件，例如機械臂，這樣它就不單可以視察環境，還能幫忙挖掘山泥、收集樣本、清理現場，不知道再發展下去，它會不會有救人功能呢？

除了視察山泥傾瀉，「SPOT」還能在岩洞、隧道地盤等需要爆破岩石的工地現場進行快速掃描，量度和分析岩石結構，從而繪製出三維地圖，甚至地型模型，且它同時還能幫忙記錄工程進度，真是既方便又厲害！

有了「SPOT」，以後土力工程處人員要視察山泥傾瀉現場就比以前安全多了，他們不用親身走進意外發生範圍，「SPOT」會代勞，這樣就可減低工程人員要承受的風險了。在將來，機械狗還可能會加入新的人工智能程式和建立數據庫，以提高緊急服務的效率呢。機械狗「SPOT」的「成長」真讓人期待！



能偵測山泥傾瀉的
機械狗 [SPOT]。



「SPOT」可在山坡及樓梯上走動，進行偵測工作。

(資料及圖片來源：香港政府新聞網)

小詞典

1. **山泥傾瀉 (landslide)**：山上的泥土和岩石在大雨後吸收了大量的水份，導致它們的磨擦力降低，不再穩固，便大幅地崩塌。
2. **鐳射測量儀 (laser measuring tool)**：利用鐳射光速來測定距離的儀器，它會向物件發射光束，然後接收物件反射回來的光，把光反射的時間換算為它和物件之間的距離。
3. **快速掃描 (fast scan)**：快速地把物件的影像化成數據再重新化成數位影像。
4. **三維地圖 (3D map)**：運用圖像、圖形、數據等多媒體元素，利用虛擬實境技術建構的立體模型地圖。
5. **人工智能 (AI, Artificial Intelligence)**：利用創新科技來使電腦計算系統模仿人類智慧和行事方式。

動動腦

1. 土力工程處引進的機械狗有甚麼外型特徵？
2. 機械狗 SPOT 有哪些功能？試舉出其中一個。
3. 機械狗怎樣收集數據？
4. 機械狗用途廣泛，將來它還可以加入甚麼新功能？
5. 你認為機械狗會是將來香港探測山泥傾瀉的主力嗎？為甚麼？
6. 為甚麼土力工程處要用機械狗探測山泥傾瀉和建立數據庫？

答案：
 1. 有四肢、黃色的身軀、頭上安裝了鏡頭。
 2. 以攝影機和鐳射測量儀等器材視察山泥傾瀉現場、收集數據、評估再發生山泥傾瀉的風險……其中一個答案即可。
 3. 以攝影機拍攝相片、以鐳射測量儀測量度數、以快速掃描量度和分析岩石結構。
 4. 安裝更多部件例如機械臂，以便挖掘山泥、收集樣本和清理現場；加入人工智能和建立數據庫。
 5. 自由分析作答。
 6. 因為他們要確保工程人員的安全，還有收集山泥傾瀉數據以做好預防措施、提升下次緊急救援服務的效率。

對抗新冠病毒的機械人

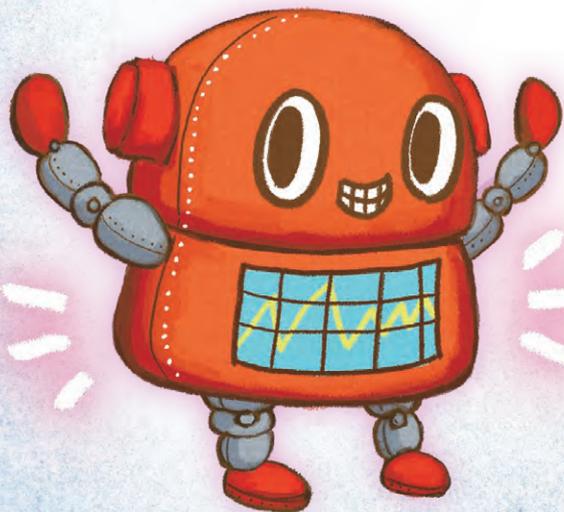
2020年，新冠疫情突然在全球蔓延，很多人受感染，甚至失去性命。最初大家也不知道這是甚麼病毒，只知道它會引發肺炎，這令香港人想起了2003年的沙士，因而人心惶惶。如果有些新科技能打敗新冠病毒就好了，世界上會不會有能夠打敗新冠病毒的機械人呢？

一位香港本地的機械發明家，經歷了當年沙士疫情大爆發，目睹市民被病毒弄得擔驚受怕，便夢想有一天能夠創造一個可以對抗病毒的機械人。於是他致力研發多款醫療保健機械人，希望機械人可以幫助減低人命傷亡。

新冠疫情爆發後，一部主要負責室外環境消毒的機械人面世了。這部機械人身上有360度全景相機，能夠使用5G技術遙控，它懂得分辨街上的物件和行人，只要探測到街上的二維碼，便會對那物件噴灑消毒噴霧，如果前面的是行人，它便不會對他噴灑消毒，是一部很聰明的機械人。它還裝有特別的輪子，能夠在凹凸不平的路面上行走，它曾經到過不同的地點進行消毒工作，例如卑路乍灣公園海濱長廊，引起不少小朋友途人的興趣。

除了室外消毒機械人外，一部全新的醫療機械人也被研發出來，它是為香港的一間公立醫院訂制，一款用於深切治療部的醫療機械人。它靈活的機械手可執行按鍵和旋扭的動作，能精確控制呼吸機等設備，讓醫護人員無須頻繁進出深切治療部亦能進行遠程操作裏面的設備，減輕醫護人員的負擔和節省時間。

這些創新的機械人能夠幫助前線人員提升工作效率，減少他們與高危區域的接觸。期望未來有更多有益於社會的機械人被研發出來，令科技應用造福於人類。



小詞典

1. **病毒 (virus)**：能在生物體內自行複製和繁衍的病原體，不同於細菌，病毒是無生命的自我複製物。
2. **消毒 (disinfection)**：利用化學物品把環境中的微生物、細菌、病毒等消滅，以保障人體健康。
3. **全景相機 (omnidirectional camera / 360-degree camera)**：視角範圍360度，可以覆蓋整個球面，具全方位拍攝功能的照相機。
4. **深切治療部 (Intensive Care Department, ICU)**：醫院裏治療重症病人的病房。
5. **呼吸機 (ventilator)**：可以幫助因重病而有呼吸困難的病人控制和調節呼吸，增加肺部通氣量和減輕呼吸消耗的機器，可以維持病人生命。

動動腦

1. 為甚麼人們會對新冠病毒感到恐懼？
2. 戶外消毒機械人如何分辨行人和物件？
3. 醫療機械人是為了甚麼而製造的？
4. 醫療機械人有甚麼功能？
5. 你希望將來會有甚麼功能的機械人被研發出來？

- 答案：
1. 因為初時大家都對它所知不多。
 2. 以360度全景相機探測街上的二維碼去辨識物件或人物。
 3. 醫療機械人是為了能讓醫護人員無須頻繁進出深切治療部也能遠程操作病房內的設備，減輕醫護人員負擔而製造的。
 4. 可執行按鍵和旋扭的動作，能精確控制呼吸機等設備。
 5. 自由作答。



畢家忘憂祕笈

出版：  家庭議會
2022年2月初版

作者： 羅乃萱
插圖： JAN KOON
責任編輯： 周詩韻
印刷： 政府物流服務署
ISBN： 978-988-74395-2-3



© 本書版權為家庭議會和民政事務局所有

版權所有，不得翻印

任何人如未經家庭議會和民政事務局之書面同意，不得用任何方式抄襲、使用或翻印本書任何部分，亦不得以任何電子或機械方式，包括影印、攝錄，或透過任何資訊儲存方式傳送或發放本書內容。

如有查詢，請與家庭議會秘書處聯絡

電話： 3509 7045

傳真： 2591 6002

電郵： secretariat_family_council@hab.gov.hk

網址： www.familycouncil.gov.hk

