

## 家庭议会

《毕家忘忧秘笈》— 文字版

## 封面

毕家忘忧秘笈          作者：罗乃萱    插图：JAN KOON

## 故事内容

### 第一章 家人有难      陷入困境

晓婷像往常一样，坐在家中的大厅，静候爸 B 回家，帮她温习数学。

听到钥匙开门锁的声音，晓婷一脸期待。怎知，爸 B 进门后闷声不响，连招呼也没打，就进了房间。

晓婷把头凑近房门口，隐约听到爸 B 说：「公司刚开除了跟我同职级的阿奇，他在公司做了足足十五年，是老臣子啊，怎能说『炒』就『炒』，下一个会轮到我吗？」

只见妈 Mi 拍拍爸 B 的肩膀，安慰他说：「不怕，『船到桥头自然直』！晓婷、弥基跟我，还有爷爷嬷嬷姑姑，大家都支持你！」

「这阵子外婆生病，你每天都要到她家里照料，也快撑不住啊！」爸 B 这样跟妈 Mi 说。

晓婷觉得爸 B 妈 Mi 的事，就是一家人的事，应该告诉哥哥弥基，虽然爸 B 妈 Mi 常常觉得他们年纪轻不懂事，但晓婷总希望可以帮爸 B 妈 Mi 分忧。于是她想也不想，就去敲弥基的房门，「笃！笃！笃！」

### 插图对白

妈 Mi：不怕，「船到桥头自然直」！

晓婷推门进去，弥基摘下耳机，还未来得及问晓婷何事，晓婷也不管弥基想听不想听，就把方才爸 B 跟妈 Mi 的对话告诉了他。

「爸 B 有他的烦恼，我也有啊！刚派了呈分试的成绩，我失手了，很怕不能直升心仪的中学啊！」弥基本来不想把这坏消息告诉妹妹的，但这刻却忍不住，心中有不安的感觉，好像坏事接二连三发生，还会有吗……他不敢再想下去，唯有寄情打机。

晓婷见哥哥对她冷冷淡淡的，只好识趣地回到自己房间。看到晓婷忧心的样子，自恃能看破世情的毕得鸟，忍不住要插嘴了。

「晓婷，不用担心！」

「怎可能不担心？爸 B 怕失业，妈 Mi 又担心外婆的病，哥哥又怕考不上心仪的中学，我又不知道怎样安慰他们，你有办法吗？」

「当然有！你知道我素来消息灵通，前阵子打听到你们的学校，原来暗藏着一本『忘忧秘笈』，那是专门帮助有需要的人。但因为怕被人滥用，学校于是设了一个手脚头脑并用的『过关』活动，只让有心有力又乐于助人的同学参加，我们找弥基一起去试试，好吗？」

晓婷知道有解决方法，兴奋地叫起来：「当然好！」她跟毕得鸟进了弥基的房间，劝他一道同行，弥基见他俩盛意拳拳，只好答应。

## 第二章 同心回校 面对难关

晓婷、弥基跟毕得鸟以极速的脚步回到学校。打听之下，知道负责这项目的是晓婷的班主任张老师。

张老师听罢他们的请求，皱着眉头，说：「『忘忧秘笈』不是人人可以拿到的，只会让心怀善良，不怕挫败的人，过了五关才可以得到。」

五关？是怎样的五关？会不会很难？弥基一听，有点犹疑，五关太多了吧。他们应付得来吗？如果过了三关就过不了，会有甚么惩罚？

「过不了关，不会有惩罚的，最大的惩罚就是拿不到秘笈……啊，你们要不要回家想想，再决定是否参加？」

晓婷见弥基有点犹疑，忍不住开声了：「没问题，我们有毕得鸟在，大家有商有量，一定可以。」

毕得鸟听到晓婷的称赞，高兴得「鸟性」大发，狂拍翅膀，一副得意洋洋的模样。

这时候，张老师指向学校的舞蹈室，「见你们这样有信心，那就快点过去试试吧！舞蹈室是第一关：跳出框框！」

毕得鸟一听到「跳出框框」，就兴奋得不得了。因为他一直觉得，困在牢笼或框框中，会让人思路闭塞，思想变得愈来愈负面。

### **第三章 放下烦恼      跳出框框**

#### **第一关：舞蹈室**

弥基一推门，看见舞蹈室内一面竖立的镜子，镜子的顶部有一盏红、绿两色的指示灯。镜子旁边贴着一张长纸条，上面写着：

*瞧瞧真正的自己，  
其实你输得起！*

弥基读完这句话，不知怎的心头一颤，如有电流通过全身似的，有种难以言喻的激动。

突然，镜面出现一道闪光，慢慢渗出影像。弥基看见一个俊俏的青年，样子跟自己很相像，手里拿着平板电脑。

「你是谁？」弥基很疑惑。

「我是 15 年后的你！正在一所著名的计算机公司当经理啊！」弥基看着眼前这个「未来的他」，感到难以置信，质疑他说：「你是说我将来事业有很好的发展吗？我这次呈分试考得很不理想，怎么可能！」

「你没有被这趟的低分打倒，反而决心努力温习，自我鼓励。成绩进步神速。后来，还考上心仪的大学。出来努力工作几年，就被城内有名的计算机公司罗致了！」

这个未来的他，娓娓道出弥基的改变。晓婷看到此情此景，一手把哥哥推开，说：「我也要看看未来的自己！」

镜中迅即又出现一道闪光。晓婷看到一个身穿舞衣的漂亮少女，正随着音乐翩翩起舞。

「你是谁？是未来的我吗？」晓婷看着这个亭亭玉立、标致可人的少女，兴奋得跳起来。

「对啊，晓婷！我就是 18 年后的你，正准备参与一个国际舞蹈比赛呢！」晓婷不敢相信自己的耳朵，她从来没告诉家人她的梦想是当舞蹈家，因为怕爸 B 妈 Mi 不喜欢。这心声连毕得鸟也偷听不到，她只向班主任张老师吐露过。

毕得鸟跳到晓婷头上，把她的心声喊出来。

晓婷的确喜不自禁，她深深知道，在手脚舞动的当下，她快乐得浑然忘我，完全不觉时光流逝。现在她看到将来梦想成真，就是把她本以为「不可能的」变成「可能」，她怎能不兴奋。

「来，来！就让今天的晓婷和弥基，跟未来的晓婷和弥基一起跳一只『忘忧舞』。」未来的弥基提议道。未来的晓婷说：「对，留意歌词，跟着我

们的姿势一起跳，为彼此打打气。如果你们能跟着我们的动作一起做，没有错漏，就算通过第一关了！」

音乐随即响起，镜中的晓婷和弥基合拍地边唱边随着歌词起舞。

*举高双手拍手掌，垂下双手拍大腿。*

*拍、拍、拍拍拍，打通经脉。*

*左拍拍，右拍拍，跟烦恼说声拜拜。*

*左摆摆，右摆摆，甩开思想的框框。*

*左手踭碰右膝盖，思想变得更灵活*

*右手踭碰左膝盖，问题一定可解决。*

*跨出一大步，请试试走入我框框。*

*跨出一大步，请试试走入你框框。*

唱到这段的时候，晓婷跟弥基发觉在他们的脚边，一个光线投射而成的框框围着他们。他们模仿着未来的弥基和晓婷，跳进对方的光线框里，互换了位置。

音乐继续，但愈来愈激昂。

镜中的未来晓婷跟弥基，完美地示范着跨进对方的框框，开放的姿态，更显二人的舞步谐协，充满默契。镜子外的晓婷和弥基也跟着唱，跟着做。

奇妙的事情发生了。当弥基踏进晓婷的框框时，镜子里出现早前晓婷听到爸 B 妈 Mi 谈话时一脸彷徨的样子，弥基看到晓婷的无助，立刻拍拍晓婷的肩膀以示安慰。

晓婷也一股劲儿跳进弥基的框框，镜子里出现的，是弥基收到成绩单，被老师训话时垂头丧气的样子。晓婷看到弥基泄气的模样，立刻用「加油」手势为他打气。

当兄妹俩彼此鼓励之际，地上围在二人脚边的两个光线框框忽然消失了。

晓婷的音感与拍子很好，动作灵活，哥哥弥基带着欣赏的眼光，跟晓婷一起跳。兄妹俩合拍得很，拍子跟动作都很准，丝毫没有出错。张老师看着他们跳得如此出神入化，大力鼓掌。

音乐停了，此刻，镜子上方指示灯亮起了绿灯。镜上出现了一句话：  
**「放下烦恼，跳出框框！加油！」**

毕得鸟见状，大声说：「过了第一关，快点去第二关吧！」

张老师往门外一指：「下一关就是弥基最爱去的科学室，你们加油啊！」

*插图对白*

*毕得鸟：太好了！我梦想成真！*

## **第四章 无惧黑暗 向光前行**

### **第二关：科学室**

弥基拉着晓婷往科学室的门直奔，把毕得鸟抛诸脑后。

「你们两个，等等我好吗？」幸好毕得鸟拍拍翅膀，很快就跟上他们。就在这个时候，科学室的门「砰」一声打开，出来的是邻班的韵思与沛良，只见他们一脸惊慌，气冲冲地跑出来：「里面黑漆漆的，好阴森可怕……你们还是别进去了！」

弥基听到「黑暗」，就想起一年前爸 B 带他参加了一个名为「黑暗中探索」的体验旅程，让他设身处地体会盲人的黑暗世界，从此他不再像以前那般怕黑。只是晓婷年纪小，一听到黑漆漆，就有点退缩了。

「我怕黑！还是不要过这关吧！」晓婷拉着弥基的手，想劝他退出。

「不！我不怕黑，你拉着我的手就可以了！」弥基脸无惧色，一手拉着晓婷，一手推开了科学室的门。

「别怕！晓婷，有我在！」毕得鸟在弥基头上，拍拍胸膛说。

门「吱呀」一声被推开，里面黑黑的，伸手不见五指。还好弥基熟悉科学室内的陈设，很快便找到灯的开关，他一按，黑板上出现了一个月球，上面写了第二关的题目：

### 插图对白

黑板：*为甚么人在月球上，行走得这样慢？  
(请把答案用桌上的键盘打出来)*

晓婷：*因为月球没有地心吸力！*

弥基：*不是啦！是因为月球的引力较地球少很多！*

黑板：*可以解释得详尽一点吗？*

弥基：*月球上得引力只有地球上的六分之一，宇航员脚步与月球表面的摩擦力也就只有地球表面的六分之一，走起路来非常困难，所以行走得这样慢。*

黑板：*全对！无论眼前多黑暗，都要朝着光的方向走。*

弥基望向晓婷说：「这是往下一关的提示。」

毕得鸟一看，就立刻飞离科学室，见到三楼数学室的灯全开着，明亮得很。

「跟我来，上楼梯，往数学室去！」弥基挽着晓婷的手急步走。

## 第五章 意料之外 难以计算

### 第三关：数学室

来到数学室，教数学的陈老师已站在那儿等他们。陈老师素来快人快语，打过招呼后就说：

「我手上共有四个信封，每个信封里有一条题目，你们总共要抽三个信封，答对三题，才算过关。」

晓婷先抽第一题，念着：「**四减一在甚么时候会等于五？**」

「一定不是数字上的加减。」对数字敏感的弥基，才不会中计。

「会否跟图形有关？」毕得鸟提醒说。

弥基于是就想到了：「**四边形减去一个角，就变成五边形，是吗？**」

「全对！赶快抽第二题！」这趟轮到弥基。

「**8 个数字『8』，如何使它等于 1000？**」弥基边读边想，心中已在盘算。晓婷见哥哥这样努力，也拿笔在白纸上计算起来。

「我知道啦！这样计算答案就是 1000。」晓婷记性好，记得在学校跟同学玩过脑筋急转弯的游戏，这是其中一道题目。

「第三题，该轮到啦！」毕得鸟用嘴巴，从陈老师手中夹出了一个信封。

「第三题是：**爸爸妈妈有四个女儿，每个女儿有一个弟弟。请问这个家里有多少人？**」陈老师代毕得鸟以清脆的声音念出。

「我知道，是七个：四个女儿，一个弟弟加爸爸和妈妈。」弥基早看穿了问题的窍门，所以反应很快。

「不是一个女儿一个弟弟吗？」晓婷还是不明白。

「四个女儿该是同一个弟弟啊！」弥基向晓婷解释。

「明白！我毕得鸟虽然没有弟弟，也明白这个答案啊！」毕得鸟又像往常一样，卖弄自己的聪明。

「你们的计算都很准确，反应也很快。但有没有想过，世界上，有很多事情是无法计算的？」

「有！我听过一句『**人算不如天算！**』」毕得鸟记得早前妈 Mi 知道报了名的旅行团，因当中有人染疫而需要取消行程时，说过这句话。

原来，陈老师手上最后一个信封，内藏着一张提示卡，写着：「**意料之外，难以计算。**」

「那我们面对意料之外的事情怎办？」晓婷提出了这样一个问题。

「你的问题，正好引领你们去下一关。因为你们回答迅速，所以得到下一关的提示，就是到创新科技室去吧！」陈老师伸手一指，指向走廊末端的创新科技室。

## **第六章 专注正向 去芜存菁**

### **第四关：创新科技室**

创新科技室的电动门感应到他们来到，徐徐敞开了。科技室内整齐排列了一台台计算机，还有各式各样应用于创新科技活动的用具和仪器，看得他们眼花缭乱。正当他们不知从何着手之际，背后传来「呱呱呱」的声音。他们回头一看，原来是创新科技室新购置的机器人「知知」。

「我是创新科技室的『万事通』，名叫『知知』，你们想找甚么？」

弥基和晓婷只好把家中发生的事情，一五一十告知，看看知知的反应。

「看来，你们家最需要的，是彼此鼓励，正能量的『解忧话』。」知知是高阶思维机器人，懂得察言观色、分析解难，立即就提出建议。

「好！先赠你们几句鼓励别人的话：**山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村！天下无难事，只怕有心人。经一事，长一智。**」

弥基听到，脑袋好像被「叮」醒了，立刻响应：「对啊！这些都是对抗逆境时的佳句，可以用来抵销内心那把叫人放弃的声音！」

「这些『正念』的话，储存得愈多愈好！」毕得鸟真能举一反三，拍着翅膀念念有词地记着那几句话。

弥基跟晓婷听到知知这样说，满以为这第四关不用回答问题就轻松过关。怎知道看透人心的知知，立刻说：

「我刚才只是抛砖引玉，现在要你们回答另一个重要问题，就是：很多时候，人们难以面对逆境，是被过去的思考模式套牢了，你们发现自己有这些模式吗？要诚实回答才能过关啊！」知知继续追问。

### 插图对白

毕得鸟：*我碰到困难，就会掉头飞走，哈哈！*

晓婷：*我常常说「很难，很难」！*

弥基：*我碰到「此路不通」，就会说「算了，放弃了！」*

知知：*你们可以用另一种说法：不说「很难，很难！」，说「试试，学学」。在不断尝试中，就会见到成功在望。*

晓婷很快懂得举一反三。

### 插图对白

晓婷：*不说「算了，放弃！」，说「继续，坚持」。通常在坚持的过程中，学到坚毅不屈。*

毕得鸟：*而且，不要「掉头飞走」，因为逃避一时，不能逃避一世。困难总会有，早些面对学会应对，自强不息，不是更好吗？*

「我们击掌吧！」此时，弥基像充满能量，跟晓婷和毕得鸟互相击掌打气后，迫不及待问最后一关在哪儿？知知的电子屏幕出现这个提示：

*慢慢来，很多事情是急不来的！*

弥基听到「慢慢来」，心想：「在学校里，哪个地方跟『慢』有关系？」

毕得鸟见弥基陷入思索中，把握机会跳到他头上，把弥基的疑惑说出来，让大家一起想想看。

「对了，一定是学校后花园那个称为『蜗牛山』的小山丘！」这次是晓婷先想到。

## **第七章 别急慢来 就有收成**

### **第五关：蜗牛山**

学校后花园的「蜗牛山」，是不少同学小息时到来歇歇的地方，而毕得鸟也很快摸熟地形，嚷着要带路。「蜗牛山」山丘上长满颜色缤纷的野花，下雨天过了不久，山丘上的蜗牛就会一只只出现，牠们的触角在转啊转，闻闻哪儿有食物跟水源，牠们有趣又可爱的行径，成了同学们观察的对象。

这天，弥基跟晓婷去的当下，刚下过一场大雨，只见一头大蜗牛领着其他蜗牛，正朝着某个方向一点一点地爬。

「难道蜗牛去的地方，就是隐藏着『忘忧秘笈』的地方？但蜗牛走得这样慢，我们没时间等下去了，让我催催牠。」弥基对着蜗牛又催又哄，小小蜗牛对弥基仍是无动于衷，只按着自己的慢爬节奏，很慢很慢地爬着。

### *插图对白*

蜗牛 : 弥基，可以接纳我就是这样慢的吗？不如你们趁这时候，好好看看这山丘上四周的风光？

蜗牛居然说话了，还用牠的触角左移右摆地指着山丘的两旁。

弥基和晓婷看着能给他们指引的蜗牛，虽然感到讶异，但很快就接受了眼前的异象，毕竟今天的经历，就是一趟出人意表的历程。

他们都顺着蜗牛的指引往左边一看，今天山丘下的风光好美，学校旁边的公园，羣花盛放，一片春意盎然。

晓婷往右边瞧，只见学校的游乐场内，很多同学正在开心地玩着跳绳、跳飞机等游戏，她愈看就愈想去跟他们一起玩，但又知道自己身负找「忘忧秘笈」的任务，唯有按捺着那份想望。

这个时候，那头大蜗牛停在一个小小的草堆前，弥基见到牠停下来，感觉这就是「秘笈」所在地，立刻用双手把草堆上的杂草拨开。

奇怪，明明是小小草堆，怎么杂草那么多，彷彿怎么也清不了。弥基和晓婷竭力地拨，毕得鸟也鼓动双翼推开杂草，他们同心合力，弄得杂草堆满四周。在尘土下，隐约出现眼前的，就是那本「忘忧秘笈」。秘笈打开了，忘忧秘诀出现了：

**HOPE**

**Heart**

认识真我 诚心信守

*Open-minded*

开放接纳 去芜存菁

*Persistence*

坚毅努力 敢于承担

*Empathy*

同理关爱 尊重彼此

「谢谢，真的谢谢你们！这是个很实用的秘笈，我们会立刻拿回家跟家人分享。」弥基向大蜗牛和牠的同伴道谢后，就带着晓婷和毕得鸟离开。

## 第八章 分享成果 回家团圆

早前，家中各人看到弥基传来的短讯：「我和晓婷、毕得鸟要回校取『忘忧秘笈』。」大家都担心得很，因为弥基虽然自己偶尔会自行回学校，但甚少带着晓婷，家人担心兄妹俩能否好好相处，而毕得鸟甚少出门，也怕牠闯祸。

「铃，铃，铃……」清脆的门铃响起，让人兴奋又期待。

进门的弥基，手握着「忘忧秘笈」，一脸兴奋又满足的表情，急不及待向家人报告。

「我们回来了，让我跟晓婷与毕得鸟一起告诉大家发生甚么事吧！」

于是，他们把方才过五关的经过，与爸 B 妈 Mi 还有爷爷、嬷嬷跟姑姑分享。姑姑没有深究毕家发生甚么事，只知道兄妹俩安全回家就好了。但姑姑隐隐感觉到他们过关回来后，跟从前有点不一样。

吃过饭后，弥基竟然主动提出帮妈 Mi 洗碗，妈 Mi 正疑惑为何儿子突然转性，弥基说：「妈 Mi，我想学洗碗，老师说男孩子也应该培养这种自理能力啊！」弥基第一次洗碗，有点「鸡手鸭脚」，妈 Mi 见状，温柔地一面协助，

一面鼓励他：「慢慢来，你一定学会的！」弥基明白鼓励和支持对家人多么重要，于是鼓起勇气，跟妈 Mi 说：「明天开始，我跟您一起到外婆家，帮忙照料外婆，直至她康复，好吗？」妈 Mi 一愣，然后感动得抱着弥基肩膀说：「怎么你今天好像又长高了……长大了。」弥基笑笑说：「经一事，长一智嘛。」

那边厢的晓婷，不等爸 B 催促，自动自觉把功课拿出来做，因为她明白，即使功课「很难，很难」，但有爸 B 指导她「试试，学学」，困难和问题都总能解决，她不再害怕了。

当弥基和晓婷正在发生着微妙的变化时，毕得鸟也变得安静下来，不再聒噪。原来牠坐在窗边，正思索怎样把刚才「储存」好的「正念」说话，传给毕家每一个人，牠一直想……一直想……

### 插图对白

*知知：山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村！*

*弥基：意料之外，难以计算。*

弥基帮完妈 Mi，二人脸带笑容正步出厨房，爸 B 见到一家人都轻松了，自己因为想到发展计划，心情也好多了，就跟家人分享自己的打算：「弥基、晓婷，爸 B 打算在疫情期间，报读网上计算机课程，增长知识，我们一起做努力不懈的好学生！」

弥基和晓婷听罢，还未及回应，毕得鸟突然爆发一句：「天下无难事，只怕有心人。」毕家上下听到这合心意的「正念」话，难得出自毕得鸟口中，都爆发笑声，齐齐说：「Yeah! 爸 B，我们支持你！」然后又是一轮欢笑声。

虽然，毕家这阵子「山穷水尽疑无路」，面对的难题，有些解决了，有些悬而未决，但他们更深信，「**只要一家人彼此相爱扶持，有甚么难题是不可解决的呢！**」

插图对白

毕得鸟：天下无难事，只怕有心人！