

## 家庭議會

《畢家忘憂祕笈》— 文字版

## 封面

畢家忘憂祕笈

作者：羅乃萱 插圖：JAN KOON

## 故事內容

### 第一章 家人有難 陷入困境

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！」

### 插圖對白

媽 Mi：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，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。

### **第三章 放下煩惱 跳出框框**

#### **第一關：舞蹈室**

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！」

*插圖對白*

*畢得鳥：太好了！我夢想成真！*

## **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：

### 插圖對白

黑板：*為甚麼人在月球上，行走得這樣慢？  
(請把答案用桌上的鍵盤打出來)*

曉婷：*因為月球沒有地心吸力！*

彌基：*不是啦！是因為月球的引力較地球少很多！*

黑板：*可以解釋得詳盡一點嗎？*

彌基：*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。*

黑板：*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。

「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。

## **第六章 專注正向 去蕪存菁**

### **第四關：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。

### *插圖對白*

畢得鳥：*我碰到困難，就會掉頭飛走，哈哈！*

曉婷：*我常常說「很難，很難」！*

彌基：*我碰到「此路不通」，就會說「算了，放棄了！」*

知知：*你們可以用另一種說法：不說「很難，很難！」，說「試試，學學」。在不斷嘗試中，就會見到成功在望。*

曉婷很快懂得舉一反三。

### *插圖對白*

曉婷：*不說「算了，放棄！」，說「繼續，堅持」。通常在堅持的過程*

中，學到堅毅不屈。

畢得鳥：*而且，不要「掉頭飛走」，因為逃避一時，不能逃避一世。困難總會有，早些面對學會應對，自強不息，不是更好嗎？*

「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：

*慢慢來，很多事情是急不來的！*

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。

## **第七章 別急慢來 就有收成**

### **第五關：蝸牛山**

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。

## *插圖對白*

蝸牛 : 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:

***HOPE***

***Heart***

*認識真我 誠心信守*

***Open-minded***

*開放接納 去蕪存菁*

***Persistence***

堅毅努力 敢於承擔

*Empathy*

同理關愛 尊重彼此

「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。

## 第八章 分享成果 回家團圓

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……

### *插圖對白*

*知知：山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村！*

*彌基：意料之外，難以計算。*

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!**」**

### *插圖對白*

*畢得鳥：天下無難事，只怕有心人!*