

《逆風而立：一個曾被欺凌女孩的成長告白》

【心理學小說版】

核心心理學框架：

本書採用第一人稱限知視角，以「複雜性創傷後壓力症候群」（C-PTSD）為隱性骨架，穿插「解離」（Dissociation）、「創傷性聯結」（Trauma Bonding）、「混亂型依附」（Disorganized Attachment）、「修復性經驗」（Corrective Emotional Experience）與「自體客體」（Selfobject）等心理學概念，將作者羅嘉兒（羅聖渝）的生平轉化為一部關於「心靈從碎片到整合」的深層敘事。

簡介

「因為睇你唔順眼」——十一歲的她在赤柱大水渠被圍毆流血，操行 H 級、會考零分、夜場邊緣遊蕩，幾乎墮入黑道深淵。這不是廉價勵志，而是一部以創傷心理學為骨、真實生命為血的重生錄。看一個被世界放棄的女孩，如何憑「想返學」的倔強，穿過紀律鍛造與知識進修，從女警員走到女高級警員，從受害者成為守護者。如果你正處於黑暗，這本書會告訴你：黑，從不代表完結。

序言

這不是一本包裝完美的勵志糖衣，而是一部由創傷心理學貫穿的真實生命史。從赤柱大水渠的拳頭，到柴灣平台的圍毆；從夜場邊緣的漂流，到警隊制服的紀律鍛造——作者以自體心理學與依附理論為解剖刀，層層剖開一個被欺凌女孩如何從碎片走向整合。如果你曾懷疑自己能否翻身，這本書會告訴你：出身可以很亂，路可以走歪，但人仍然可以選擇，在某個時刻，為自己的人生畫出新的方向。

【全書架構：五部曲，共二十五章】

第一部：原始場景與身體記憶（童年至小學）

第 1 章 大水渠的原始場景：創傷的胎記

第 2 章 無人回應的呼救：習得性無助的誕生

第 3 章 父親的雙刃劍：黑幫陰影下的矛盾依附

第 4 章 母親的沉默：勞動身體與情感缺席

第二部：二次創傷與解離漂流（初中至夜場）

第 5 章 新翠花園平台：複雜性創傷的疊加

第 6 章 亞均與野狼：創傷性聯結與混亂型依附

第 7 章 太古城 Roller 場：解離性逃避與假性歸屬

第 8 章 娛樂場的寂靜：外在結構崩塌與內在空洞

第三部：修復性經驗與自體重建（樹仁至投考前）

第 9 章 馮老師的門：「足夠好的母親」與被接納的體驗

第 10 章 作弊與被原諒：超我的重構與內在客體的轉化

第 11 章 拒絕復合：自我邊界的誕生

第 12 章 再讀書，再做人：認知模式的重建

第四部：紀律作為容器與專業整合（警隊至進修）

第 13 章 警察訓練學校：外部結構如何修復內在秩序

第 14 章 制服下的雙重身份：從解離到整合

第 15 章 從文憑到碩士：知識作為自體的骨架

第 16 章 嘉許與專業身份：鏡映需求的健康滿足

第五部：回望、原諒與代間傳遞（成熟與傳承）

第 17 章 父親、西哥與原諒：客體關係的最終整合

第 18 章 媽媽的小販人生：內在工作模型中的堅韌原型

第 19 章 寫給被欺凌的你：創傷知情照顧者（Trauma-Informed Care）的誕生

第 20 章 給十四歲自己的信：內在小孩治療（Inner Child Work）

第 21 章 寫給死去的文龍與冬瓜仔：倖存者罪惡感與分離個體化

第 22 章 給曾經傷害過我的人：原諒作為自體的解放

終章 逆風而立：從受害者到守護者的心理學意義

【上卷：第一部至第三部核心章節全文】

第 1 章 大水渠的原始場景：創傷的胎記

如果要為我的心靈找一個起點，我會由赤柱馬坑甲村的大水渠開始說起。

那不是一個地理意義上的起點，而是一個心理胎記（Psychic Birthmark）——一個在日後無數個看似無關的時刻，會突然從潛意識深處浮上來的原始場景。心理學家稱之為「情感記憶的凍結點」（Frozen Moment of Affective Memory）。對我而言，那個凍結點發生在 1989 年的暑假，我十一歲，站在大水渠公園仔的一棵老樹下，背脊抵著粗糙的樹皮，面前圍著三個自稱黑社會的村童。

我記得的第一件事，不是痛，而是顏色。

天空是一種過分明亮的藍，藍得幾乎帶有攻擊性。陽光透過樹葉的縫隙打下來，在我眼前形成跳動的光斑。那些光斑讓我有一種不真實的感覺，彷彿我正在看著的不是自己的生活，而是一齣正在遠處放映的電影。這種感覺，後來我在心理學課本中讀到，叫做解離（Dissociation）——當心靈承受無法處理的痛苦時，意識會自動切斷與當下身體的連結，將自我抽離，以保護精神結構不致於瞬間崩塌。

「因為佢哋睇我唔順眼。」

這句話，是凌偉基說的，或者不是他說的，而是我在多年後將旁人的轉述與自己的記憶混合後，重構出來的一句話。但無論是誰說的，這句話的殺傷力遠超過任何拳頭。它意味著：你被傷害，不需要理由；你的存在本身，就是一個可

以被攻擊的藉口。

第一拳落在肩膀上時，我感覺到的不是疼痛，而是一種震動。那種震動從肩頭傳到脊椎，再從脊椎竄上後腦，像一道電流。我的身體在那一刻做出了「戰或逃反應」（Fight-or-Flight Response）——腎上腺素飆升，心跳加速，肌肉緊繃。但問題是，我既無法戰，也無處可逃。背後是樹幹，面前是三個比我高大半個頭的男孩。我的身體被困在一個無法完成的生理反應中，於是，第三條路出現了：僵住（Freeze）。

僵住反應是哺乳動物在極度絕望時的神經生物學機制。當戰鬥與逃跑都不可能，副交感神經系統會接管身體，令肌肉癱軟、意識模糊、時間感扭曲。我記得自己滑倒在地上，膝蓋擦過粗糙的石面，感覺到火辣辣的痛，但那痛彷彿是發生在別人身上。我聽見他們的笑聲和粗口，聽見遠處其他小孩不知所措的窸窣聲，但那些聲音都隔著一層厚厚的毛玻璃。我看見一隻紅色的螞蟻從我眼前的石縫中爬過，那隻螞蟻的觸鬚擺動得異常清晰，清晰到我不明白為什麼在這種時候，我的大腦選擇將注意力分配給一隻螞蟻。

這就是解離的詭異之處。心靈為了不讓主體被恐懼淹沒，會將意識導向任何無關緊要的細節——一片葉子的紋理、一塊石頭的形狀、一隻螞蟻的爬行。這種「過度專注於無關刺激」的現象，在創傷研究中稱為「狹窄的注意力隧道」（Narrow Attentional Tunnel）。我的意識在那一刻分裂了：一部分的我正在被打，另一部分的我卻在冷靜地觀察一隻螞蟻。

多年後，當我坐在香港中文大學校外進修學院的課堂上，聽講師講解創傷心理學時，我才明白那隻螞蟻對我的意義。它是我心靈在絕境中為自己創造的一個過渡性客體（Transitional Object）——不是具體的玩具或毛毯，而是一個可供投射安全感的微小符號。只要那隻螞蟻還在爬，就表示世界仍在運轉，就表示我還沒有完全死去。

但當拳頭和腳踢接連落下時，連那隻螞蟻也救不了我。

我記得自己流血了。不是那種戲劇性的噴濺，而是緩慢的、溫熱的液體從手肘或膝蓋的擦傷處滲出。血的味道有一種鐵鏽般的腥氣，那氣味與赤柱海風中的鹹味混合在一起，形成一種獨特的、屬於暴力的氣味編碼。這種氣味編碼後來成為我潛意識中的觸發器（Trigger）——每當我在警隊處理暴力案件，聞到類似的血腥味與海風混合的氣息時，我的胃會不由自主地抽搐，十一歲那個夏天

的身體記憶會在零點幾秒內復甦。

「你以為自己好叻咩？」

「你裝乖啫，死八婆。」

這些話語，不是單純的侮辱，它們是內在客體（**Internal Object**）的種子。在客體關係理論（**Object Relations Theory**）中，童年時期重要他人對待我們的方式，會被內化為心靈內部的「客體」——一個持續對我們說話的內在聲音。凌偉基、宋文基、蘇國豪，他們不只是在 1989 年的那個下午打了我；他們在我的心靈中植入了一個持續運作的內在迫害者。這個內在迫害者會在日後的許多年裡，以我自己的聲音對我說話：「你以為自己好叻咩？」「你裝乖啫。」每當我嘗試努力、嘗試改變、嘗試相信自己是值得被愛的時候，這個聲音就會響起。

被打完之後，我沒有哭。或者說，我的身體不允許我哭。僵住反應之後，身體會進入一種「功能性麻木」狀態，這是為了讓主體能夠在創傷後立即執行必要的生存行為——例如，走回家。我記得自己拍掉校服上的沙土，拉平被扯皺的衣角，然後一步一步走回赤柱大街那間五百多呎的單位。我的腳步很穩，穩到不像一個剛剛被圍毆的孩子。這種「過度穩定」本身就是創傷的徵兆——真實的情感被壓抑到潛意識的深井中，等待日後某個安全的時機才會浮現。但對當時的我來說，那個「安全的時機」從未到來。

母親那時每天早出晚歸，推著手推車在街上賣貨。她不知道每一次我流著血回家是為了什麼原因被人打；她只知道要把飯菜煮好、把妹妹們照顧好。這不是她的錯。一個在風吹日曬中為三口之家掙扎的小販母親，她的認知資源已經被生存耗盡，她沒有剩餘的心理能量去進行「創傷知情」的探問。但從依附理論（**Attachment Theory**）的角度來看，這種「母親的不可獲得性」（**Maternal Unavailability**）加劇了我的創傷。根據 Bowlby 的依附理論，當孩子遭遇危險時，他們需要一個「安全基地」（**Secure Base**）來進行情緒調節。如果這個安全基地缺席，孩子會發展出一種「混亂型依附」（**Disorganized Attachment**）——他們既渴望親近照顧者，又對親近感到恐懼，因為照顧者無法提供可靠的保護。

我就是這樣一個孩子。我渴望母親的保護，但同時我知道她無法保護我；我渴望父親的權威，但同時我害怕他的權威會帶來另一種無法控制的暴力。於是，

我學會了自我依賴（Self-Reliance），但這種自我依賴不是健康的自主性，而是一種防衛性的「假性獨立」（Pseudo-Independence）。我告訴自己：「有人會自動出手保護你。」這句話在當時是適應性的，它讓我存活下來；但它也成為了我日後人際關係中的詛咒——我會在潛意識中拒絕所有可能保護我的人，因為我早就認定了「保護」這件事不存在。

多年以後，當我穿上警察制服，站在報案室裡，聽著一個小女孩用顫抖的聲音說：「佢哋成日打我，因為佢哋話睇我唔順眼。」那一刻，我的身體比我的意識更快做出了反應。我的胃在抽搐，我的手心在冒汗，我的視野邊緣出現了那隻紅色螞蟻的殘影。這是替代性創傷（Vicarious Trauma）的瞬間——他人的創傷故事激活了我自己的創傷記憶。但同時，我也感覺到另一股力量從我的脊椎底部升起。那不是憤怒，而是一種使命感（Sense of Mission）。我知道，這一次，我不能再讓她像我當年那樣孤軍作戰。

這就是原始場景的雙重性。它既是一個傷口，也是一個種子。它讓我日後對「欺凌」兩個字特別敏感，也讓我對「守護」兩個字特別堅持。從自體心理學（Self Psychology）的角度看，Kohut 認為，當自體（Self）的「抱持環境」（Holding Environment）崩解時，個體會經歷「自體的碎片化」（Fragmentation of the Self）。但如果個體能夠在後來的生命中找到「自體客體」（Selfobject）——即能夠鏡映（Mirror）、理想化（Idealize）或提供「他我」（Alter Ego）支持的他人或經驗——那麼碎片化的自體就有可能重新整合。對我來說，那個後來的「自體客體」，不是一個人，而是一個身份：警察。這個身份提供了一個強大的理想化客體（Idealized Selfobject），讓我可以將自己早年無法完成的「保護者」願望，投射到一個社會認可的角色中，並通過這個角色，逐步修復自體的裂痕。

但在 1989 年的那個夏天，這一切還遠遠沒有發生。那時的我，只是赤柱馬坑甲村一個十一歲的女孩，背脊抵著樹幹，看著一隻紅色的螞蟻，學會了世界的第一課：光明不會自動降臨，有時候，你必須自己成為那道光。

第 2 章 無人回應的呼救：習得性無助的誕生

在心理學實驗室裡，Martin Seligman 用狗進行了一個著名的實驗：當狗被置於一個無法逃脫的電擊環境中，反覆嘗試逃跑卻反覆失敗後，即使後來環境改

變、逃跑的門已經打開，狗也不再嘗試逃跑。Seligman 稱之為習得性無助（Learned Helplessness）。這個實驗在動物倫理上備受爭議，但它揭示的心理機制，卻精準地描述了我整個童年的精神狀態。

大水渠的圍毆不是一次性事件。那個暑假，我多次在同一個地方被打。每一次，我都流血、瘀傷。每一次，我都嘗試過不同的策略：有時候我試圖逃跑，但他們跑得比我快；有時候我試圖反抗，但換來的是更猛烈的拳頭；有時候我試圖沉默，但沉默被解讀為挑釁；有時候我試圖討好，但討好被視為軟弱。當所有的應對策略都失效時，我的心靈就像 Seligman 實驗室裡的狗一樣，進入了一種「無論做什麼都沒用」的認知癱瘓。

這種癱瘓不是懶惰，不是懦弱，而是一種深層的神經認知重組。大腦的前額葉皮層——負責計劃、決策與希望感的區域——在反覆的不可控創傷中，會逐漸降低其活性。同時，杏仁核——負責恐懼反應的區域——會變得過度敏感。結果就是：一個人變得既過度恐懼，又無法採取有效行動。這就是習得性無助的神經生物學基礎。

我記得有一次，我特意繞路，避開那班村霸常出現的時間和地方。但赤柱不大，馬坑甲更小。我們的世界，只是幾條街、一兩個公園、幾個上落巴士站。當我繞過大水渠，從另一條小巷走回家時，卻在巷口撞見了宋文基。他靠在牆上，嘴裡叼著一根煙，看見我時，眼睛亮了起來，那種光亮不是驚喜，而是獵人看見獵物時的興奮。

「喂，羅嘉兒，走咁急去邊呀？」

那一刻，我的身體又僵住了。我記得自己站在那裡，腦海中閃過無數個選項：跑？他可能會追。求饒？他可能會更得意。裝作鎮定？他可能會覺得我在挑釁。每一個選項的結局，在我的內在認知地圖上，都指向同一個紅色標記：被打。於是，我什麼都沒做。我只是站在那裡，等待命運降臨。這就是習得性無助的終極表現——放棄了對環境的控制感，即使控制感在客觀上可能仍然存在。

宋文基最後沒有打我。也許那天他心情好，也許他只是享受那種「我可以隨時打你」的權力展示。他朝地上吐了一口唾沫，揮揮手讓我走了。但我並沒有因此感到慶幸。相反，我感到一種更深的羞辱——因為我意識到，我的命運完全取決於他的心情，而不是我的任何行為。這種「將控制感完全外化」的認知模

式，後來嚴重影響了我的親密關係。我會在潛意識中相信：我無法決定自己的命運，我只能等待別人來決定。

村裡的大人有沒有看見？其實，應該有。只是，在那個年代、那種社區氛圍裡，小孩之間的打鬧很少會被真正當成「欺凌」來處理。尤其是當對方自稱「黑社會」，又與父親所在的世界有某種重疊時，很多人選擇視而不見。這種「旁觀者的沉默」（**Bystander Silence**），在社會心理學中被證明會加劇受害者的創傷。因為旁觀者的存在，本應提供一種「社會現實檢驗」——確認「這是不對的」。但當旁觀者沉默時，受害者會開始懷疑自己的現實感：「也許這真的沒什麼大不了？也許真的是我太敏感？」這種現實感的動搖（**Reality Erosion**）是複雜性創傷的核心特徵之一。

母親偶然會問：「你隻腳點解又損晒？」我會說，是自己跌倒。她看著我一會兒，長長嘆一口氣，然後轉身去煮飯。那個嘆氣的聲音，我至今記得。它不是責備，而是一種無奈的認命——她可能隱約知道些什麼，但她沒有力量去追問。在精神分析中，**Winnicott** 提到「足夠好的母親」（**Good Enough Mother**）需要在孩子遭遇挫折時提供「抱持」（**Holding**），讓孩子知道「你的痛苦被看見了」。我的母親不是不夠好，她是被生活壓垮了。但無論原因為何，結果是：我的痛苦沒有被看見，至少沒有被命名。

這種「未被命名的痛苦」，會在心靈中發酵成一種無形體的恐懼（**Formless Dread**）。因為它沒有被語言化，所以它也無法被思考、被處理、被整合。它只是一團混沌的、黑色的、帶有鐵鏽味的情感質量，潛伏在我的身體裡。多年後，當我在警隊接受心理壓力訓練時，我才學會用語言去描述這種感覺：「那是一種『無處可逃』的感覺，一種『即使門開著，我也動不了』的感覺。」

父親的影子在這個過程中，扮演了一個極其矛盾的角色。他是「西哥」，是香港仔和合圖一帶的黑幫大佬。這個身份，在某些時刻是一種保護——村裡有些大人知道我是「西哥個女」，會對我多一點關注、多一點克制。但更多時候，它是一種挑戰的標靶。那些自稱黑社會的村童，會故意用更狠的行為來對待我，好像要證明自己比我父親更「巴閉」。對他們來說，欺負「大佬個女」是一種成就。

這創造了一種獨特的心理困境：我的父親既是潛在的保護者，也是暴力的源頭；他的名聲既讓我害怕，又讓我隱隱期待。這種對同一客體的「同時渴望與

恐懼」，正是混亂型依附的經典特徵。在 Main 與 Hesse 的研究中，混亂型依附的嬰兒在面對母親時，會表現出「趨近-逃避」的矛盾行為——他們既想靠近母親尋求安慰，又因為母親曾是恐懼的來源而想要逃離。我對父親的感覺，就是這種矛盾行為的青少年版本。我想告訴他我被欺負，但同時我害怕他會用江湖方式「處理」，而那種處理會帶來另一種無法預料的後果。

於是，我選擇了沉默。我把每一次被打的經歷，藏在學校的校服裡、藏在夜晚被單下的眼淚裡。這種「將創傷秘密化」的行為，在臨床心理學中被稱為「隱蔽性創傷」（Covert Trauma）。與「顯性創傷」（如戰爭、天災）不同，隱蔽性創傷因為缺乏社會見證，更容易導致羞恥感（Shame）的內化。受害者不僅感到害怕，更感到羞恥——「被看見受苦」本身就是一種二次傷害。

那個暑假結束時，我的身體上留下了多處瘀傷，但更深的傷口在於：我內在的「內在工作模型」（Internal Working Model）已經被改寫了。Bowlby 認為，孩子會基於早期依附經驗，形成關於自我與他人的核心信念。我的內在工作模型變成了這樣的公式：

「我是無力的，他人是危險的，世界是無法預測的。」

這個公式，將會在我接下來的十幾年裡，像一個隱形的導航系統一樣，指引著我的人際關係、我的職業選擇、我的親密模式，以及我與自己的關係。它會讓我在應該反抗時退縮，在應該信任時懷疑，在應該放鬆時保持警戒。它會讓我「把「愛」誤認為「保護」，把「保護」誤認為「控制」，把「控制」誤認為「安全」。

直到我學會重新改寫這個公式。

第 3 章 父親的雙刃劍：黑幫陰影下的矛盾依附

父親是潮州人，外號「西哥」。在我童年的認知地圖上，他不像一個「人」，而更像一個現象——一種瀰漫在空氣中的氣場，一個在茶樓後巷、麻雀館、碼頭之間流動的名字。他很少在家，但他無所不在。村裡的大人提起他時，語氣中帶著某種敬畏；村裡的小孩提起他時，語氣中帶著某種試探。對我來說，他是一個「缺席的在場者」——物理上遠離，心理上卻佔據了巨大的空間。

在客體關係理論中，Fairbairn 提出了一個重要的觀點：孩子對父母的依附，不

是基於父母提供了多少快樂，而是基於父母作為「客體」的存在本身。即使父母是虐待性的，孩子仍然會依附於他們，因為「一個壞客體」總比「沒有客體」好。完全的客體缺席，意味著自我的崩塌。我的父親，就是這樣一個「壞的但必要的客體」。

我記得他的氣味。那是一種混合了煙草、茶葉、皮革和某種說不上來的江湖氣味的複合氣息。這種氣味與「權力」緊密連結在一起。每當他偶爾回家，家裡的空氣就會變得緊繃。母親會變得小心翼翼，妹妹們會變得安靜，而我——我會變得極度警覺。我會觀察他的表情、他的步態、他放下茶杯的聲音，試圖從這些細節中解讀出「今天安全嗎？」的答案。這種過度警覺

（**Hypervigilance**），是創傷兒童的常見特徵。我們的大腦會像雷達一樣，持續掃描環境中的威脅信號，因為我們很早就學會了：危險可能隨時降臨。

父親與母親的關係，是我最早觀察到的「親密關係模板」。他們之間沒有溫柔的對話，沒有肢體的親密，只有某種緊張的共存。父親的世界是「外面」——酒樓、碼頭、兄弟；母親的世界是「裡面」——街市、廚房、孩子。這兩個世界偶爾交疊，但從未真正融合。我夾在這兩條平行線之間，學會了一種情感上的雙重意識（**Double Consciousness**）：在父親面前，我是一個需要表現出某種「江湖氣」的女兒；在母親面前，我是一個需要幫手照顧妹妹的長女。我從未能在任何一個場景中，完整地做自己。

六年級那年，父母分居，其後離婚。從依附理論的角度看，這是一個「依附對象的喪失」（**Loss of Attachment Figure**）。但弔詭的是，這個喪失並沒有減少父親對我的影響，反而強化了他的「神話化」。因為他不再以「一個會犯錯的凡人」出現，而是以「一個傳奇」的形式存在於街坊的口中。我聽到的關於他的故事，越來越誇張，越來越遙遠。他從一個「父親」，變成了一個文化符號——代表著力量、危險、禁忌與某種扭曲的男性氣概。

這對我的性別認同與親密關係模式產生了深遠的影響。在精神分析中，女孩對父親的認同（**Identification with the Father**）會影響她日後對男性的選擇。如果父親是缺席的、危險的、但又散發著權力光環的，女兒往往會在潛意識中尋找具有類似特質的男性——不是因為她們「喜歡」危險，而是因為她們試圖通過重複早期的關係模式，來獲得一次「修正的結局」（**Corrective Ending**）。這就是為什麼我後來會被亞均、野狼這類帶有江湖背景的男人吸引。他們不是隨機出現的；他們是我內在客體關係的外化。

但父親留給我們的那間赤柱大街的單位，卻是一個無法忽視的物質現實。那間約五百多呎的屋子，是他最後一次以「父親」身份為我們做的事情。在心理學上，這間屋可以被視為一個過渡性空間（**Transitional Space**）——它既不是母親的子宮（完全的安全），也不是外部的世界（完全的危險），而是一個介於兩者之間的「潛在空間」。在這個空間裡，我們三姊妹與母親，構成了一個「女性聯盟」，共同對抗外部的風雨。這個聯盟雖然貧窮，雖然不完整，但它提供了一種「最低限度的抱持環境」，讓我沒有完全墜入深淵。

有時候，我會獨自坐在那間屋的窗邊，看著赤柱大街上的行人。我會想像父親此刻在哪裡，在做什麼，是否會在某個深夜突然回來。這種想像，是一種防衛性的理想化（**Defensive Idealization**）。我會在腦海中建構一個「如果父親在」的劇本：如果他沒有離開，如果他知道我被欺負，如果他像一個正常的父親那樣保護我……這些「如果」的劇本，既是一種自我安慰，也是一種持續的折磨。因為它們讓我無法真正接受現實，無法真正開始哀悼（**Mourning**）那個我從未擁有過的父親。

多年後，當我在警隊工作，處理涉及黑社會的案件時，我會在審訊室裡看見一些中年男子，他們身上有著與父親相似的氣味和神態。那一刻，我的身體會產生一種奇怪的反應：既不是恐懼，也不是憤怒，而是一種認命的熟悉感。彷彿我的神經系統在說：「看，這就是世界運作的方式。這就是男人的方式。」這種內在的認命，曾經是我最大的敵人。它讓我在很長一段時間裡，相信暴力與權力是親密關係中不可避免的組成部分。

直到我開始在心理學課堂上學習「安全依附」的概念，我才意識到：父親留給我的，不只是一間屋和一個江湖傳說；他還留給我一個心理作業——學會區分「權力」與「力量」，「控制」與「保護」，「恐懼」與「尊重」。這個作業，我花了幾十年的時間才完成。

第 4 章 母親的沉默：勞動身體與情感缺席

如果父親是我心靈中的「暴風眼」，那麼母親就是那片沉默的、承受著一切的土地。她不是一個會用語言談論情感的人。她的愛，是實用的、具體的，也是粗糙的。她會在我受傷時拿出藥箱，用酒精棉清潔傷口，再貼上膠布。她會在飯桌上多添一碗湯。她會在深夜仍然亮著一盞燈，等我回家。但她從不問：

「你今天怎麼了？」或者：「你心裡難過嗎？」

從依附理論的角度看，母親提供了一種「物質上的安全基地」，但缺乏「情感上的鏡映」（**Emotional Mirroring**）。Winnicott 認為，嬰兒需要母親的「鏡映功能」來確認自己的情感體驗。當嬰兒微笑時，母親回以微笑；當嬰兒哭泣時，母親回以安慰。通過這種鏡映，嬰兒學會了「我的感受是真實的，是可以被命名的」。但如果母親的鏡映是「空白」的——她提供了食物和庇護，但對情感信號毫無反應——嬰兒就會發展出一種「真實自我的隱藏」（**Hiding of the True Self**）。

我就是這樣一個隱藏了真實自我的孩子。我學會了不表達痛苦，因為表達了也不會被回應。我學會了不尋求安慰，因為尋求了也只會換來一聲嘆息。這種「情感上的自我依賴」，在早年是一種適應性策略，但在日後卻成為了親密關係中的障礙——我會在潛意識中相信：「如果我展示脆弱，我就會被拒絕；如果我表達需要，我就會被視為負擔。」

母親的小販人生，是一部我從小看到大的堅韌教科書。清晨，當別人還在睡夢中，她已經推著手推車出門。夏天，赤柱街的陽光刺眼，地面發熱；冬天，海風冷得讓手指發麻。她的雙手因長期勞累而變得粗糙，她的腰因長時間站立而酸痛。但她很少抱怨。她只是默默地做，日復一日。

在心理學上，這種「不抱怨的堅韌」可以被理解為一種情感壓抑（**Emotional Suppression**）的代間傳遞。母親將自己的情感需求完全壓抑，以服務於生存目標。這種壓抑雖然具有功能性，但它也傳遞给了我一個隱性的信息：「情感是奢侈品，勞動才是現實。」這個信息，讓我在日後很長一段時間裡，無法允許自己「休息」，無法允許自己「脆弱」，無法允許自己「只是存在而不做事」。

但我同時也從母親身上學到了另一件事：尊嚴可以存在於最基層的勞動裡。她不偷、不搶，憑自己的雙手養活三個女兒。這種「勞動尊嚴」，後來成為了我專業身份認同的基石。當我在保安行業、警務工作、風險管理中談到「專業」時，我從不只把專業等同於高薪或高地位。我看的是一個人有沒有在自己的崗位上認真、負責、誠實。這種價值觀，直接來自母親那雙推車的手。

母親的沉默，還有另一個層面。她其實是「看見」的，但她「無法回應」。我記得有一次，我帶著傷回家，她看著我的腳，問：「係咪喺公園跌親？」我點

點頭。她沒有追問下去。但那一刻，我在她的眼睛裡看見了一種東西——那不是無知，而是一種認命的悲傷。她知道，但她不知道可以怎麼辦。她沒有力量去對抗村霸，沒有力量去改變社區的權力結構，甚至沒有力量去質問我那個早已離開的父親。她的沉默，是一種「在現實壓力下的無奈」。

這種「看見但無法回應」的處境，在心理創傷研究中是一個特別痛苦的類別。它比「完全不被看見」稍微好一點，但又不足以提供修復。它創造了一種「不完整的依附」——孩子知道母親在，但知道母親「不夠用」。這種認知，會導致一種深層的存在性孤獨（Existential Loneliness）。即使後來我身處人群之中，這種孤獨感仍然會不時浮現。我會在熱鬧的場合中，突然感到一種與周圍人格格不入的疏離，彷彿我與世界之間隔著一層看不見玻璃。

多年後，當我在警隊接觸到不同階層的家庭，當我在報案室裡看到那些帶著傷痕卻沉默以對的母親和孩子時，我會想起母親。我會想起那個推著手推車的女人，如何一邊應付經濟壓力，一邊盡力讓三個女兒有衣有食、有書讀。她可能不懂「正向教育」或「情感教養」，但她用她的方式，把我從一個在大水渠被打到流血的女孩，養成一個有能力保護別人的女人。

這就是母親留給我的最珍貴遺產：不是語言，而是身體；不是理論，而是行動；不是溫柔的撫摸，而是那雙從未停止勞動的手。

第 5 章 新翠花園平台：複雜性創傷的疊加

如果說赤柱大水渠的經歷是「原始創傷」（Primary Trauma），那麼柴灣馬登基金職業先修學校的日子，就是複雜性創傷（Complex Trauma）的開始。複雜性創傷不同於單一事件創傷（如車禍、天災），它是由長期、反覆、人際間的傷害所造成，通常發生在兒童無法逃脫的關係或環境中。校園欺凌、家庭暴力、長期忽視，都是複雜性創傷的典型來源。

1989 年至 1990 年，我進入柴灣馬登基金職業先修學校。對一個剛剛經歷過村霸欺凌的十二歲女孩來說，新學校本應是一個「重新開始」的機會。從認知行為治療（CBT）的角度看，我當時的內在認知是：「換了環境，舊的模式就不會重複。」但創傷心理學告訴我們，未處理的創傷會創造一種「創傷磁場」——受創者會在無意識中重複早期的關係模式，吸引或選擇與早期施害者相似的

人與情境。

在新學校裡，我與同學的關係一直不好。成績不理想、欠交功課、情緒反覆、容易與人起衝突——這些行為，在今天的心理學語境中，會被識別為「創傷後的行為外化」（**Externalizing Behaviors**）。它們不是「品行問題」，而是「求救信號」。一個長期處於防衛狀態的孩子，她的大腦會將「學校」這個環境解讀為「潛在的威脅場所」，從而激活戰鬥反應。她會變得易怒、挑釁、不合群，因為她的神經系統已經被設定為「先發制人」模式。

但老師們看不到這些行為背後的創傷。他們看到的是一個「麻煩學生」。於是，我被貼上了標籤。標籤理論（**Labeling Theory**）指出，當一個人被貼上某種負面標籤後，周圍的人會開始以符合該標籤的方式對待他，而最終，被標籤者也會內化這個身份。我從「一個曾被欺凌的女孩」，變成了「一個問題學生」。這兩個身份之間，存在著一條隱蔽的因果鏈，但沒有人去追溯。

真正的傷害，發生在柴灣新翠花園平台。

那個平台，是一個邊緣空間（**Liminal Space**）——既不是完全公開的街道，也不是完全私人的領域。它介乎於兩者之間，沒有老師，沒有監控，沒有明確的規則。對那些自稱黑社會的學生來說，這是一個完美的「權力劇場」；對我來說，這是一個「重複性創傷場景」。

我記得第一次在新翠花園平台被圍住時，我的身體產生了一種詭異的熟悉感。那種背脊發涼、手心冒汗、時間變慢的感覺，與我在大水渠時的體驗幾乎一模一樣。心理學家稱之為「情境性再體驗」（**Situational Re-experiencing**）——當前的情境激活了過去的創傷記憶，使得過去與現在的界限變得模糊。我在那一刻，既是十二歲的馬登基金學生，也是十一歲的赤柱女孩。兩個時間點的我，在同一個身體裡顫抖。

他們圍住我，逼我認錯。我試圖解釋，說那只是一個夢，說我不是故意的。但我很快發現，解釋是沒有用的。當一群人決定要把你變成獵物時，你說什麼都像狡辯。這種「語言的無力感」，後來深深影響了我的溝通模式。我會在衝突中變得極度焦慮，不是因為我怕被打，而是因為我「知道」語言無法改變任何事情。這種認知，會讓一個人在日後的親密關係中，選擇「沉默」作為主要的防衛機制。

拳頭來了。巴掌打在面上，手臂被人狠狠扯住，幾個人將我推向牆邊，再輪流踢我。那種痛，不只是身體上的痛，而是一種存在性降格（**Existential Degradation**）——你明明知道自己也是一個人，也有名字、有尊嚴、有感受，但在那一刻，你卻像被他們當成一件沒有份量的東西，可以推來推去，可以打完再笑。

這種「被降格為物」的經驗，是複雜性創傷中最具破壞性的部分。它會侵蝕一個人的自體凝聚力（**Self-Cohesion**）。Kohut 認為，自體需要持續的「鏡映」與「理想化」來維持其完整性。但當一個人反覆被當成「非人」來對待時，自體會開始碎片化。我會在被打之後，站在鏡子前，看著自己的臉，感到一種奇怪的陌生感——「這個人是誰？她為什麼這麼醜？她為什麼這麼沒用？」這種自我厭惡，不是與生俱來的，而是被「注入」的。施害者通過暴力，將他們對我的貶低，內化為了我對自己的看法。

更可怕的是，這種創傷開始影響我的「未來導向」（**Future Orientation**）。一個健康的青少年，會對未來抱有某種期待——升學、就業、戀愛、獨立。但一個長期處於複雜性創傷中的青少年，她的「時間視野」會縮短。她不再想「十年後我會怎樣」，她只想「今天怎樣才能不被打」。這種「短期生存模式」，會導致衝動控制困難、風險判斷力下降，以及對即時滿足的過度追求。這解釋了為什麼我後來會在太古城 **Roller** 場流連至深夜，會與亞均這樣的江湖人物交往，會在危險的邊緣反覆試探——因為我的大腦已經被訓練為「活在當下」，而這個「當下」，往往只意味著「撐過今天」。

柴灣的暴力日常，還有一個更深層的心理後果：它強化了我的內在迫害者。在大水渠時，這個內在迫害者的聲音是：「你活該被打，因為你沒用。」在新翠花園平台，這個聲音升級了：「你活該被打，因為你連解釋都不會，因為你活該被討厭。」這種內在聲音的強化，會讓一個人在沒有外部威脅時，仍然持續自我攻擊。我會在深夜無法入睡時，反覆回想白天的每一個細節，責備自己「為什麼當時不跑？」「為什麼當時不還手？」「為什麼我這麼蠢？」這種反芻思維（**Rumination**），是創傷後抑鬱症的核心機制。

但即使在這樣的黑暗中，某種東西仍然在頑強地閃爍。那是我的生命力（**Life Force**），或者說，我的「真實自我」（**True Self**）的最後一點餘燼。Winnicott 認為，即使在最惡劣的環境中，真實自我也不會完全熄滅；它只會隱藏起來，等待一個「足夠好的環境」來重新浮現。在柴灣的日子裡，我的真實自我隱藏

在哪裡？也許藏在某一本我偷偷閱讀的課外書裡，也許藏在某一次我獨自走回家時對著天空發呆的片刻，也許藏在某個我對著鏡子練習「總有一天我會離開這裡」的深夜。

那個「總有一天」，當時看起來遙不可及。但它存在。它像一顆被深埋的種子，靜靜等待著雨水。

第 6 章 亞均與野狼：創傷性聯結與混亂型依附

在柴灣馬登基金的日子裡，我最缺少的，不是金錢，不是自由，而是一種最基本的安全感。當一個十多歲的女孩，長期在校內被孤立、在校外被圍毆、在同齡人的世界裡找不到容身之處，她內心最原始的願望，往往不是什麼遠大理想，而只是希望有人站在自己前面，替自己擋一擋。

這種願望，在心理學上，是混亂型依附的典型表現。混亂型依附的孩子，同時渴望親密與恐懼親密。他們既想要被保護，又害怕保護者會傷害他們。這種矛盾，會導致一種「創傷性聯結」（Trauma Bonding）——受害者會與施害者，或與具有施害者特質的人，形成強烈的情感連結。這種連結不是基於愛，而是基於恐懼的化學反應。

我是在馬登基金期間的一次秋季旅行中認識亞均的。他二十八歲，屬水房背景，是一個完完全全的大人。他身上有一種我當時從未真正接觸過的氣場——混合了世故、危險、保護感和江湖規矩的成熟感。今天回望，我知道那種吸引力其實很複雜，也很危險。但在當時，一個長期活在恐懼中的少女，是很容易把這種氣場理解成「可靠」的。

這就是創傷性聯結的第一個特徵：將危險誤讀為安全。當一個人的神經系統長期處於高喚醒狀態（Hyperarousal），任何能夠降低這種喚醒水平的刺激，都會被體驗為「舒適」或「安全」。亞均的平靜、他的不急不徐、他那種「見過世面」的態度，對我來說，就像一劑鎮定劑。他讓我的神經系統暫時從「戰或逃」模式，切換到了「休息與消化」模式。這種切換，本身就能產生強烈的依戀感。

但這種依戀，是建立在不對等的權力關係之上的。亞均比我年長十幾歲，有黑社會背景，有經濟能力（至少在我看來），有所沒有的社會經驗。這種年齡

與權力的差距，創造了一種「父母化伴侶」（**Parentified Partner**）的動態。我在潛意識中，將他視為一個「替代性的父親」——一個能夠提供我從未從父親那裡得到的保護與指引的人。這種移情（**Transference**），在精神分析中非常常見。我們會將早期重要客體的特質與需求，投射到當前的關係對象身上。

亞均教我什麼是黑社會。他教我「字頭」、「水房」、「兄弟」、「俾面」。這些概念，在父親「西哥」的影子下，其實我從小不是完全陌生。但父親的世界始終隔著一層距離，像一種傳聞。亞均卻把這些事由模糊變成具體，把「江湖」從耳聞拉進日常。在那個年紀，我甚至有一種錯覺，以為這是自己終於被帶進成人世界的證明。

這種錯覺，是一種假性成熟（**Pseudo-Maturity**）。創傷兒童常常會過早地承擔成人的角色，因為他們的環境不允許他們慢慢成長。他們會誤以為「接觸成人世界的危險」，就等於「成熟」。但真正的成熟，不是基於對危險的熟悉，而是基於對自我的了解與保護。我當時並不了解自己，我只是一個在恐懼中抓住浮木的人。

我們曾在伊利沙伯醫院睡長櫈，也曾睡沙灘。這些經歷，在今天看來，是極度危險的。一個未成年的女孩，把睡醫院長櫈、睡沙灘、幾天不回家當成生活片段，這本身已經說明她的人生邊界正在鬆動。但在當時，這種「漂泊」被我誤認為「自由」。這是創傷性聯結的第二個特徵：將失序誤讀為解放。當一個人長期被壓迫時，任何與壓迫者不同的生活方式，都會顯得「自由」。即使那種生活方式本身，也是另一種形式的監禁。

我與亞均的關係，最終沒有持續下去。但它為我設定了一個內在關係模板：我會被帶有危險氣息的年長男性吸引，會將「被保護」誤認為「被愛」，會在失序的關係中尋找存在感。這個模板，在後來與野狼的關係中，被再次激活。

野狼（危端武）是在 1993 年的一場卡拉 OK 聚會中認識的。卡拉 OK 在九十年代初的香港，是一種新興的社交空間。它既比 **Disco** 私密，又比街頭流連更有「氣氛」。對邊緣青少年來說，它是一個完美的「過渡空間」——在這裡，你可以暫時扮演一個你想成為的人，而不必承擔完全的後果。

野狼給我的第一印象，是那種「不太把一般規矩放在眼內」的神情。這種神情，對一個內在工作模型為「他人是危險的，但危險是熟悉的」的女孩來說，具有致命的吸引力。根據熟悉性原則（**Familiarity Principle**），人們會被那些

與早期經驗相似的人吸引，即使那些早期經驗是痛苦的。因為「熟悉」本身，就能提供一種虛假的安全感——「至少我知道這是怎麼回事。」

與野狼相識後不久，他給了我一張滙豐銀行萬用戶口提款咭。那張卡本身其實沒有錢，但在當時像一個承諾、一種信任。從客體關係的角度看，這是一種過渡性客體的贈予——它代表著「我與你之間有某種連結」。對一個長期在不安與不被重視之中長大的女孩來說，即使是一張沒有錢的提款卡，也可能被理解成親密、依靠，甚至是一種象徵性的關係確認。

但命運很快給了我一個警號：野狼因傷人案入獄一年。正常人也許會覺得，這就是一個應該即時抽身、即時遠離的信號。但我當時的反應，卻不是抽身，而是陷得更深。這就是創傷性聯結的第三個特徵：分離焦慮的扭曲。當一個人的自體邊界尚未穩固時，任何關係的斷裂，都會被體驗為「自我的崩塌」。我寧願守著一個監獄中的關係，也不願意面對「沒有關係」的空虛。

在他服刑那一年，我大量時間在石塘咀、西營盤一帶出入。那不是因為我有什麼明確人生計劃，而只是因為我不知應該往哪裡去。這種「在城市中漂浮」的狀態，是一種解離性遊蕩（Dissociative Wandering）。解離不僅僅是「靈魂出竅」的戲劇性體驗；它也可以表現為一種日復一日的麻木漂泊，一種「身體在移動，但心靈不在場」的狀態。

那段時間，我身邊也出現了其他男人：李卓生（花生）、三叉華、彭偉健（蕉仔）。這些關係，在旁人看來可能很亂，但它們共同指向一個心理主題：通過不斷的更換客體，來逃避與任何單一客體建立真正的親密。因為真正的親密，意味著脆弱；而脆弱，對我來說，意味著可能被傷害。所以，我選擇了一種「淺層的、流動的、隨時可以抽身」的關係模式。這種模式，在依附理論中，被稱為「迴避型依附」（Avoidant Attachment）的變體——不是完全迴避關係，而是迴避關係中的深度與承諾。

然而，即使在這種混亂中，某種轉變正在悄悄發生。樹仁書院與黃竹坑樹仁中學的經驗，開始在我的內心種下一個新的聲音：「也許，我可以過另一種生活。」這個聲音一開始很微弱，但它一直在。尤其當我見過太多關係以打架、坐監、失序作結，我心裡會慢慢生出一種疲憊感。這種疲憊，不是身體的，而是心靈的——一種「這樣的生活到底有什麼意義」的存在性疲憊。

這種疲憊，正是轉變的前兆。在心理治療中，我們常說：「當一個人厭倦了自

己的故事，改變就開始了。」我開始厭倦了。我厭倦了總是等待別人來決定我的命運，厭倦了總是在危險的邊緣尋找存在感，厭倦了把「被保護」誤認為「被愛」。這種厭倦，為後來的「拒絕復合」埋下了伏筆。

第 7 章 馮老師的門：「足夠好的母親」與被接納的體驗

在我成長的早期階段，「學生」這個身份，從來不是一種光榮。校園不是穩定與希望的象徵，反而更像一個長期令我受挫、受壓、受辱的地方。在馬登基金的日子裡，我的成績不理想，功課欠交得越來越多，與同學關係惡劣，也曾與人打架。後來，我被評為操行 H 級。在當年的教育體制中，這幾乎等同被整個學校系統判了死刑。

從心理學的角度看，操行 H 級不只是一個評分；它是一種機構性的羞辱（Institutional Humiliation）。它向整個系統傳遞了一個信息：「這個學生不值得被投資。」而當一個孩子反覆接收這種信息時，她會發展出自我實現的預言（Self-Fulfilling Prophecy）——她會開始表現得符合這個標籤，因為她相信「反正我也改變不了什麼」。我的欠交功課、我的情緒反覆、我的衝突行為，在某種程度上，都是這種預言的產物。

但人類的心靈有一種奇妙的韌性。即使在最絕望的處境中，仍然會有一絲不肯熄滅的東西。對我來說，那絲東西就是：「我想返學。」這個願望，不是基於對知識的熱愛，而是基於一種更深層的存在性需求——我需要一個結構，一個歸屬，一個證明「我還可以被社會接納」的機會。

於是，我做了一件現在回想起來仍然覺得很大膽的事：我親身走去灣仔樹仁書院。

那不是有人安排好的「轉介」，也不是什麼家庭背景、人事關係幫我打通門路。當時的我，只是一個操行 H 級、成績欠佳、紀錄不好的少女，帶著一身狼狽與不確定，自己走進學校。從自我心理學（Ego Psychology）的角度看，這個行為代表了一種適應性的自我功能（Adaptive Ego Function）——即使在逆境中，自我仍然能夠為了生存與成長，採取主動行動。這個「走去樹仁」的決定，是我心靈中「健康核心」（Healthy Core）的第一次顯現。

我在那裡見到馮老師。

多年後再回想，我仍然覺得這是一個很重要的相遇。在那之前，我遇過很多看見我問題的人，卻很少遇到真正願意看見我「還有沒有得救」的人。馮老師知道我的背景並不理想，紀錄不好，操行有污點，成績又不突出。按正常做法，他大可以客氣地婉拒。但他沒有。

他沒有先以一種審判的姿態來看我，也沒有把我當成一個預設會製造麻煩的人。他只是看見，一個女孩走到這裡來，不是為了搗亂，不是為了逞強，而是因為她還想讀書。

這個經驗，在心理治療中被稱為修復性情感經驗（**Corrective Emotional Experience**）。由 **Franz Alexander** 提出的這個概念，指的是：當一個人在治療關係（或任何重要關係）中，經歷到與早期創傷性經驗相反的情感反應時，舊的內在客體關係就會被修正。對我來說，早期的經驗是：「當我展現真實的自己（包括我的混亂與傷痕），我會被拒絕、被羞辱。」但馮老師的經驗是：「即使我帶著所有的污點與失敗，我仍然可以被接納。」

這種被接納的感覺，對很多從小在穩定環境中成長的人來說，也許不容易理解。他們可能會覺得，返學本來就是理所當然。但對一個曾經長期處於欺凌與混亂中的學生來說，被接納不是理所當然，而是一種重新學會相信人的過程。你要先相信，對方不是想整死你；然後再相信，自己值得這份信任；最後，才有可能慢慢建立出一種新的自我形象：也許，我唔係完全冇得救。

灣仔樹仁書院給了我一個學籍，讓我重讀中二。這件事看似簡單，卻徹底改變了我對教育的理解。原來，學校不一定只是篩選人的地方；它也可以是一個把快要掉下去的人接住的地方。原來，一個老師不一定只負責教書、記缺點、報訓導；他也可以在最關鍵的時刻，決定一個學生還值不值得再信一次。

但真正的考驗，發生在西史課第一次考試時——我出貓了。

這個行為，從表面看，是道德瑕疵；但從深層心理看，它是創傷後的完美主義與恐懼失敗的產物。長期被標籤為「問題學生」的人，往往會發展出一種「全有或全無」的思維（**All-or-Nothing Thinking**）：「如果我不完美，我就是徹底的失敗；如果我失敗了，就證明了他們對我的看法是對的。」這種思維，會導致極度的考試焦慮，以及為了避免失敗而不擇手段的行為。我出貓，不是因為我不在乎學業，恰恰是因為我太害怕面對失敗，太害怕一試之下便證明自己真的什麼都不會。

結果，馮老師識破了。

那一刻，我的心幾乎沉到谷底。我很清楚知道，如果在那個時候被當場定性為一個冥頑不靈、死性不改的學生，那我之前辛苦爭取回來的一切，很可能會立即失去。對一個操行 H 級轉校生來說，第二次犯錯遠比第一次更致命。

但馮老師沒有放棄我。

她讓我反省，也給我改善的機會。那種處理方式，不是縱容，而是一種更高層次的教育：她不是只想捉到一個作弊的學生，而是想看這個學生在被揭穿之後，會不會願意重新做人。

這個寬恕的時刻，是我超我（Superego）重建的關鍵節點。在精神分析中，超我不是與生俱來的；它是通過與重要他人的互動內化而成的。如果早期的重要他人（父母、老師）是嚴厲的、懲罰性的，孩子就會發展出一個嚴厲的超我，不斷自我攻擊。但如果重要他人是「堅定但仁慈的」，孩子就會發展出一個「健康的超我」——能夠區分「行為的錯誤」與「人的價值」。馮老師讓我明白：「你做錯了，但你這個人仍然有價值。你可以改，我會等你。」

由那一刻開始，我對樹仁的感情，不再只是「呢間學校肯收我」，而是更深一層：這裡真的有人願意等我慢慢學識怎樣做一個正常的學生。

這種經驗，就是 Winnicott 所說的「足夠好的母親」在學校環境中的對應物。馮老師提供了一個「抱持環境」——不是完美的，不是無條件的，但足夠穩定、足夠可靠、足夠有彈性，讓我可以在這個環境中，逐步從「假性獨立」走向「真正的依賴」，再從「真正的依賴」走向「健康的獨立」。

灣仔樹仁書院後來被殺校。這個消息對我來說，像命運又一次開玩笑。但樹仁的精神——那種「不輕易放棄學生」的態度——已經內化為了我心靈的一部分。它讓我明白，教育不只是傳授知識，更是「以生命影響生命」。這個信念，後來成為了我攻讀教育碩士、投身保安培訓與行業標準制定的深層動機。

第 8 章 拒絕復合：自我邊界的誕生

有些決定，在作出的那一刻，看起來只像一句簡單的拒絕；可是多年後回望，才會明白，那其實是一個人整個命運方向的轉折點。

對我來說，拒絕野狼復合，就是這樣的一個時刻。

1993 年，野狼出獄後，致電譚文龍家中，要求與我復合。那個畫面，我至今仍然記得很深。電話響起，一邊是已出冊的舊情人，一邊是當下的生活與新關係，而電話線中傳來的，不只是某個男人的聲音，更像是我過去幾年那整個江湖式青春在向我招手。

從心理學的角度看，這個時刻是一個關鍵的選擇點（Critical Choice Point）。在敘事治療（Narrative Therapy）中，Michael White 強調，人不是被過去的故事「決定」的；人始終擁有「重新作者化」（Re-authoring）自己生命故事的權力。但這種權力，只有在個體能夠區分「舊故事」與「新故事」的時候，才能真正行使。

野狼代表什麼？他不只是一個人，也是一整個世界的象徵。那個世界裡有保護與危險並存的男人，有深夜街頭的陪伴，有卡拉 OK 房裡的曖昧，有石塘咀與灣仔那些我曾覺得很有歸屬感的角落；但同時也有傷人案、有監獄、有隨時失控的人生、有愈走愈難回頭的灰色命運。

拒絕野狼，就等於不是只拒絕一段感情，而是拒絕整個曾經把我包圍得很緊的世界。

這個拒絕來得不容易。因為野狼不是陌生人，他是我青春一段重要經歷中的角色；更何況，我並不是從一開始就厭惡那個世界。相反，我曾經很依賴它，也曾經由它得到過某種錯誤但真切的安慰。要向你曾經依賴過的東西說不，遠比向一個完全不相干的人說不困難得多。

但我內心已經開始知道自己想要什麼。樹仁書院與黃竹坑樹仁中學那段日子，確實在我身上留下了很深的影響。我已不再像更早之前那樣，只懂得在暴力與熱鬧中漂浮。我開始有一點點想像：也許，我可以過另一種生活。也許，我不一定要永遠與這些古惑仔、夜場和街頭故事綁在一起。

這個念頭，就是自我邊界（Ego Boundary）的萌芽。在 Kohut 的自體心理學中，健康的自體需要一個「有邊界但可滲透」的自我結構。這個邊界讓我們能夠區分「我是誰」與「我不是誰」，「我想要什麼」與「別人想要我成為什麼」。在創傷與混亂中長大的孩子，往往缺乏這種邊界。他們會將他人的需求、他人的情緒、他人的命運，都當成自己的責任。他們會在關係中「融合」

（Fusion），無法區分自己與他人。

野狼的電話，迫使我去面對這個問題：「我究竟是誰？我是那個屬於街頭、屬於夜生活、屬於江湖世界的女孩，還是另一個我尚未認識的自己？」

我拒絕了他。不是因為當時已與譚文龍一起，更深層的原因，是我已經慢慢立志投考警察。這個念頭，不是突然從天而降，而是由很早以前就埋在我心裡。小時候在馬坑甲被村霸欺凌時，我已經隱隱覺得，如果這個世界有真正能夠保護弱者的位置，我想站上去；後來在柴灣馬登基金被同學圍毆、在新翠花園平台流血瘀傷時，我更深刻感受到制度缺席時，一個人有多無助。

投考警察，對我來說不只是求一份穩定工作。它是一種反向認同（Counter-Identification）——我明知自己出身與成長經歷都非常接近灰色地帶，卻偏偏想站到守法、守紀律、守護別人的一邊。很多人會覺得，一個黑幫大佬的女兒、一個曾與古惑仔拍拖、曾在夜場邊緣流連的女孩，怎麼會想做警察？但對我來說，正因為我看得太清楚那些世界如何運作，正因為我太知道被欺負而無人幫的感覺，警察這個身份才對我特別有吸引力。

所以，當野狼出冊後要求復合，那個選擇其實已經很清楚。我若回頭，便等於再次把自己放回那個我已經開始想離開的世界；我若拒絕，便意味著我要承受另一種孤獨——沒有江湖保護、沒有夜生活熱鬧、沒有那些熟悉圈子帶來的安全幻覺，而是要自己走一條較長、較悶、較辛苦，卻較正當的路。

我選擇了後者。

這個選擇，在發展心理學上，可以被理解為分離個體化（Separation-Individuation）的關鍵一步。由 Margaret Mahler 提出的這個概念，原本用於描述嬰幼兒從母親身邊獨立出來的過程。但它同樣適用於青少年與成人的發展：我們必須從「舊的客體世界」中分離出來，才能真正成為一個獨立的個體。拒絕野狼，就是我從「舊客體世界」中分離的儀式。

當然，這不代表我拒絕之後，人生便立刻脫胎換骨。我仍然年輕，仍然會迷惘，仍然有感情與朋友之間的拉扯。可是，方向一旦決定，整個人的內在秩序便會慢慢不一樣。你開始懂得問：這件事是否會影響我將來？這段關係是否會拉我後腿？這種生活是不是我想長久過下去的？這些問題一出現，人便不可能再像以前那樣毫無界線地浮浮沉沉。

也因此，這一章的重點不是戀情本身，而是界線。所謂「與古惑仔世界劃清界線」，並不是說我一夜之間就變成完全陌生於那個世界的人，而是說，我終於知道自己要站在哪一邊。我不想再將被保護誤認成被愛，不想再把危險當成浪漫，也不想再讓男人、夜場或街頭關係替我決定人生方向。

從那一刻開始，我不再是故事裡被推着走的人，而開始成為能夠改寫自己故事的人。

第 9 章 警察訓練學校：外部結構如何修復內在秩序

1998 年 4 月，我正式投考警察。同年 6 月，我成功進入警察訓練學校受訓。

這一步，對我來說從來不只是職業選擇。它更像是我向整個成長背景作出的回應。正因為我太熟悉黑暗的那個世界，所以當我決定投考警察時，我非常清楚自己不是單純為了穩定職業，也不是只想穿上一套制服有面子。我是想站到另一邊去——站到法治、秩序、紀律與保護人的一邊去。

從心理學的角度看，這個選擇具有深刻的結構意義。法國哲學家傅柯（Foucault）在《規訓與懲罰》中，分析了現代監獄、軍隊與學校如何通過「規訓」（Discipline）來塑造「順從的身體」。傅柯的觀點通常是批判性的，但對於一個從小在失序與不安全中長大的人來說，「規訓」可以具有治療性的功能。當一個人的內在世界長期處於混沌與碎片化狀態時，外部世界的穩定結構，可以充當一個「替代的容器」（Substitute Container），幫助心靈重新組織。

香港警務處的基礎警察訓練，強調紀律、體能、法律知識、警務程序與實務訓練。內容包括法例、步操、體能、情境訓練與警務實習。這些訓練，對很多人來說可能是壓力；但對我來說，它們提供了一種認知的腳手架（Cognitive Scaffolding）。

什麼是認知的腳手架？在 Vygotsky 的發展理論中，腳手架是指「比學習者當前能力稍高一點的支持結構」，它幫助學習者逐步達到獨立完成任務的水平。對我來說，警察訓練學校提供的就是這種腳手架。我以前的生活，沒有規則，沒有預測性，沒有「努力就會有回報」的因果關係。但在警校裡，一切都有明確的標準：起床時間、衣著儀容、步操節奏、體能要求、服從指令、守時觀念。

每一樣都在重新塑造一個人。

很多人以為，紀律就是壓抑個性。但對我這種早年生活太散、太亂、太多灰色空間的人來說，紀律反而是一種釋放。因為它把很多消耗你的東西拿走了——拿走那些沒完沒了的試探、那些靠關係撐起的虛假安全感、那些今朝有酒今朝醉的生活方式。取而代之的，是你每天知道自己該做什麼，也知道做不到便要承擔後果。這種生活不花巧，卻非常真實。

在訓練期間，我曾任活動組組長。這件事對我意義很大。因為它不只是職務分工，而是一種信任與責任的象徵。回想早年的自己，曾經操行 H 級、被學校嫌棄、被視為麻煩學生，誰會想到有一天，我竟然能夠在警察訓練環境中擔任活動組組長？這不只是身份上的反差，更像是一個人生回音。從前大家可能只看到我容易出事、容易失控、容易被環境拖着走；到了這一步，卻有人把一個需要統籌、帶領、負責的角色交給我。

這種「被信任」的經驗，是鏡映需求（Mirroring Needs）的健康滿足。Kohut 認為，自體的發展需要「鏡映客體」——即能夠欣賞、肯定、反映我們能力的人。在健康的成長過程中，這種鏡映來自父母。但對於自體發展受阻的人來說，後來生命中的「鏡映經驗」仍然可以修復早期的缺陷。被選為活動組組長，就是一個強有力的鏡映：「你有能力，你可以帶領，你可以被信賴。」

這個角色，讓我更深體會到紀律部隊裡「責任」二字的份量。你不能只顧自己做好，還要考慮整體；不能只想自己過關，還要明白團隊氣氛、節奏和合作的重要。這與我過往習慣的個人生存模式很不一樣。以前我的很多反應，都是「我點先唔受傷」、「我點樣先唔再俾人踩」；但在警校裡，你逐步學懂另一種思維：若你是其中一個帶頭的人，你的行為會影響別人，你的態度會影響團隊。

這種由「只顧自己」走向「學習承擔」的轉變，正是我真正成熟的開始。

我不會說警校生活全是順利與光榮。訓練一定有辛苦，有壓力，也有自我懷疑的時候。體能訓練不會因為你是女性就放鬆要求，步操和紀律標準也不會因為你曾吃過苦頭便特別寬容。你要捱，要學，要改，要把以前很多散漫或情緒化的習慣一點一點磨掉。

但正正因為我知道自己走到今天得來不易，所以我比很多人更珍惜這個機會。

我常常覺得，警校不是把我變成另一個完全陌生的人，而是把我心裡早已埋下的那個方向，正式鍛造成形。小時候被欺凌時，那個想保護被欺負者的念頭已經存在；後來在校園暴力、夜生活與江湖邊緣打轉時，我愈來愈知道自己其實不想屬於那個世界；到了樹仁、黃竹坑和重返書桌的階段，我已慢慢重建起「我要靠自己站穩」的信念。到了 1998 年入警，這些零散的想法終於聚成一條清晰的路。

1999 年 1 月，我學警班畢業，正式展開警務生涯。這一步之後，我的人生方向便慢慢穩下來。警察這個身份，不僅僅是一份工作；它是一個過渡性客體的終極形式——一個既能提供結構與保護，又能讓我將早年未完成的願望（保護弱者）昇華為社會認可行為的容器。

更重要的是，警隊這個身份並沒有令我停留在「有份穩定工作」便算，而是反過來激發了我持續學習的動力。之後的二十多年裡，我一路工作，一路進修。2000 年起在香港中文大學校外進修學院完成保安學及警務／保安科技相關高級文憑；2005 至 2007 年修讀澳洲新英格蘭大學專業學士；其後再取得企業管治、風險規劃、教育碩士及其他專業資格。

這種持續進修，在心理學上可以被理解為自體的持續建構（Ongoing Self-Construction）。自體不是一個「完成了就固定不變」的東西；它是一個終身的過程。每當我完成一個課程、通過一個考試、獲得一個新的專業資格，我都在為我的自體添加新的「骨架」與「肌肉」。我從一個「被環境推着走」的女孩，變成了一個「主動選擇自己道路」的專業人。

第 10 章 給十四歲自己的信：內在小孩治療

（本章採用書信體，為「內在小孩治療」的文學呈現）

給十四歲的阿女：

我知道你現在正坐在大水渠旁邊，或者剛剛從那裡站起來。你的手擦損了，膝頭流血，身上有泥，有汗，有眼淚，但你不想讓人看見。你一邊抹臉，一邊裝作沒事，因為你覺得如果哭得太厲害，就好像真的輸了。

我寫這封信給你，不是要你立刻堅強。因為我知道，你現在根本唔想聽人講大道理。你只是想知道，點解會係你。

我想第一時間告訴你：唔係。真的唔係。

你而家未必會信，但我都要講。你被打，不是因為你值不值得；你被欺負，不是因為你天生有問題；你今日流的血，也不是證明你輸了。它只證明了一件事：你身邊有些人很壞，而你當時太細，身邊又有足夠大人保護你。

你而家最辛苦的，其實未必只是傷口。而是你會開始覺得，自己好似行到邊都有人撐。媽咪好忙，阿爸又唔喺身邊，學校未必知道，就算知道也未必真係幫到你。你會慢慢學識一件好危險的事：把甚麼都吞落肚。因為你覺得講出來冇用，甚至可能更大鑊。於是你會愈來愈習慣扮硬淨，愈來愈習慣自己抹血、自己行返屋企、自己夜晚瞓喺床上諗：「聽日又點算？」

我明白，因為我就是你。

我還知道，這件事之後，你會變。你不會一下子變得很好，相反，你會慢慢變得敏感、易怒、唔信人，甚至會開始被那些「夠惡」、「有人罩」、「似乎唔會俾人蝦」的人吸引。你會以為，既然做弱者冇人理，不如靠近強者。你會有一段好長的時間，把保護誤以為是愛，把危險誤以為是歸屬，把熱鬧誤以為是安全。這些路，我唔阻止你假裝自己冇行過，因為你真係會行過，而且會行得幾深。

但我想告訴你，就算你之後會走歪一些、會亂一些、會試過把自己交俾錯的人，你都唔係冇得返轉頭。

這一點，很重要。因為十四歲的你，最驚的大概不是今日被打，而是你心底開始有個聲音：「我會唔會一世都係咁？」「我係咪注定畀人睇死？」「我係咪永遠都係嗰個被拖去角落打完都冇人理嘅女仔？」

答案係：唔係。

你之後會遇到好多爛事，呢個我唔呃你。你會喺學校再被人圍，再被人羞辱；你會識啲古惑仔；你會拍拖拍到傷；你會走入一啲以為有人保護你、其實只係令你離自己更遠的地方。你會以為自己好似一直跌，跌極都未到底。你甚至會有時覺得，算啦，我都係咁㗎啦。

但你唔會停喺嗰度。

有一日，你會重新坐返低讀書。你會遇到肯收你的老師，遇到一啲冇即刻放棄

你的人。你會慢慢明白，原來世界唔係得一種活法。你會開始知道，唔係一定要靠某個男人、某個圈子、某種兇狠樣，先可以喺世上企得住。你會發現，原來你都可以靠自己，一步一步行返上嚟。

再之後，有一件事你今日一定想像唔到。你會投考警察。係，係警察。嗰個你細個喺大水渠畀人打到流血、以為冇人保護你嘅女仔，將來竟然會穿上制服，進入警察訓練學校，做學警，仲會喺班入面做活動組組長。

我知你而家聽到一定會覺得誇張，甚至想笑，覺得點可能。但我想話俾你知，真係得。

你不只會入警隊，還會做得很久。你會由 1998 年開始做女警員，2017 年起做女高級警員，處理報案、巡邏、交通事故、拘捕、初步調查、風險評估，做很多你而家根本未識點樣想像的工作。你會站喺街頭，站喺制度之內，成為嗰個以前你最想有人為你成為的人——一個唔係靠惡、唔係靠黑社會，而係靠紀律、法律、專業去保護別人的人。

你仲會一路讀書。你會完成香港中文大學校外進修學院的高級文憑，之後讀專業學士，讀教育碩士，再讀其他與風險、管治、保安管理相關的專業資格。你唔係天生最叻讀書嗰種人，你自己都知。但正因為你細個失去得太多，所以你後來會特別知道，知識係一樣可以真正幫你企穩的東西。你會由一個操行 H 級、會考冇科及格、被人睇死的女仔，變成一個連自己都估唔到會走到咁遠的人。

我唔係想同你講「你將來好叻，所以今日值得」。唔係。你今日就已經值得。就算你將來有做警察，有讀到碩士，有攞過嘉許，你都一樣值得被愛，值得被保護，值得有一個唔使成日驚的青春。我要你明白的是，你的價值從來唔係靠將來成唔成功先證明返出嚟。你本身就有價值。只是你太細，身邊又太多壞人，所以冇人早啲同你講。

我還想告訴你一件事：你唔使成日咁硬。

我知你之後會慢慢學識兇，學識頂嘴，學識先發制人，學識唔畀人睇到你驚。呢啲都係你嘅盔甲，我唔怪你。因為你唔硬，嗰陣時根本活唔到。但我想你知道，等你大個咗，安全咗，遇到真正值得信任的人之後，你可以慢慢放低啲盔甲。你唔需要一世都用被打那天的方式活著。你可以學識信人，可以學識安

靜，可以學識做一個唔使成日預備打仗的人。

你之後還會結婚。你會遇到一個比較穩定、可以同行的人，建立一個與你細個見慣的不一樣的家。我知你而家未必好信愛情，或者你將來中間都會信錯好多次，但最終你會明白，真正的陪伴唔係轟烈，唔係帶你落街蒲，唔係有人罩住你，而係有人願意同你一齊過平凡、辛苦、真實的日子。

講到呢度，我最想同你講的，其實只是幾句很簡單的話。

第一，今日流血唔代表你一世都輸。

第二，唔好因為壞人多，就覺得自己唔值得好好活。

第三，將來你會遇到幾個願意相信你的人，請你到時唔好連自己都放棄。

第四，你會走很遠，遠到連你自己都會驚訝。

第五，你有一日會回頭望住今日的你，想伸手抱一抱你。

而我現在，就是來抱你的人。

我知道你仲會喊。今晚返到屋企，沖涼時傷口會刺痛；瞓喺床上時，耳邊好似仲聽到佢哋笑；第二朝起身，你未必突然有勇氣面對一切。冇關係，唔使急。你唔需要今日就原諒，唔需要今日就成熟，唔需要今日就學識點樣逆轉人生。你只需要撐過今日，再撐過明日。之後的路，我會替你慢慢行埋落去。

最後，我想告訴你一件你而家最需要聽的事：

你唔醜。你唔廢。你唔係冇人要。你唔係天生比人低一級。你只係生得太早要學會痛，但你唔會永遠困喺痛入面。

有一日，你會穿制服。

有一日，你會站直。

有一日，你會不再只是那個在大水渠流血的女孩。

有一日，你會把這個故事寫出來，讓別人知道，即使起點幾黑，一個人都仍然可以行到光的地方。

到那一天，你會明白——今日這場痛，不是你的全部。它只是你故事裡很黑很黑的一頁。而你，會親手把後面的頁數寫下去。

抱住你的人

是很多年後的你

【上卷結語：關於後續章節】

以上為《逆風而立》心理學小說版的上卷全文，涵蓋從童年創傷到警隊入門的核心心理轉折，約二萬餘字。全書尚餘中卷（第 11-18 章：警隊專業成長、婚姻、原生家庭的心理整合）與下卷（第 19-22 章及終章：創傷知情照顧、原諒、傳承與逆風而立的最終心理學意義）

中卷：紀律作為容器、專業整合與原生家庭的和解

第 11 章 再讀書，再做人：黃竹坑的內在秩序重建

人有時不是一下子變好，而是先厭倦了原來的生活，然後才慢慢學會另一種活法。

1993 至 1994 年，我在黃竹坑樹仁中學讀中三。那段日子，沒有大水渠的圍毆，沒有新翠花園平台的拳頭，沒有野狼的電話，也沒有深夜街頭的漂泊。表面上看，那只是極其普通的校園生活：上課、下課、做功課、考試、放學回家。但對一個長期處於「生存模式」的人來說，「普通」本身就是一種奇蹟。

在神經心理學中，長期處於創傷壓力下的大腦，其「預設模式網絡」(Default Mode Network, DMN) 會發生顯著改變。DMN 負責自我反思、記憶整合與未來規劃。當一個人每天醒來的首要任務是「評估今天會不會被打」時，DMN

會被「顯著性網絡」(Salience Network) 壓制——大腦不再有空間去想「我是誰」、「我將來要做什麼」，它只能不斷掃描環境中的威脅信號。這就是為什麼很多創傷青少年會表現出「短視」與「衝動」：不是因為他們笨，而是因為他們的大腦被設定為「活在當下」，而這個「當下」充滿了危險。

黃竹坑樹仁中學給我的，正是讓 DMN 重新上線的安全環境。你曾經形容，這段時間是在「父蔭下過著很好的校園生活」。這句話值得放大。父親雖然早年與母親分居離婚，長期不在日常家庭生活中，但他的影子——那間赤柱大街的單位、他在江湖上的名聲——在某種程度上構成了一種「結構性保護」。在黃竹坑，我終於可以暫時放下「隨時會出事」的警覺，開始體驗一種「正常的學生節奏」。

這種正常，在心理學上稱為日常性 (Everydayness)。對大多數孩子來說，日常性是背景，是理所當然的空氣；但對創傷倖存者來說，日常性是一種需要重新學習的技能。我必須學會按時起床，學會在課室裡坐定，學會把書包放在固定的位置，學會在放學後直接回家而不是繞去街頭。這些行為看似微不足道，但每一個小習慣的重建，都是對早期「混亂型內在工作模型」的一次修正。

我開始比較準時返學，開始較少四處流連，開始與同學相處時不再那麼容易一言不合便起衝突。這些改變，在認知行為治療 (CBT) 的框架中，屬於「行為激活」(Behavioral Activation) 與「認知重評」(Cognitive Reappraisal) 的

雙軌並進。我通過改變行為（減少夜間流連、增加規律作息），來逐步改變內在認知（「世界是可以預測的，我是可以控制的」）。同時，我也開始學會把情緒收一收，不是什麼都要向外發洩。這種「情緒調節能力」（Emotion Regulation）的發展，是前額葉皮層逐漸恢復對邊緣系統調控功能的標誌。

但最重要的轉變，發生在「父蔭」這個概念的心理層面。父親留下的不只是一間屋，更是一種矛盾的內在客體。在黃竹坑的穩定環境中，我開始有心理空間去重新審視這個客體。我不再只是把他理解為「西哥」——那個遙遠的、危險的、缺席的江湖大佬；我也開始看見他作為「父親」的另一面：他留下了那間屋，他讓我們在赤柱有個落腳點，他在某種程度上用他的方式保護了這個家。這種「客體的分化」（Object Differentiation）是客體關係理論中的關鍵一步：從「全好或全壞」的原始分裂，走向「一個人同時有好與壞的面向」的整合認知。

我開始建立一種新的自我敘事：「如果我真的要重新做人，我不能只活在『西哥個女』這個身份之下，我要開始建立屬於我自己的名字。」這種「自體的重命名」（Re-naming of the Self），是身份認同重建的核心。我不再是「那個被欺凌的問題學生」，不再是「那個在街頭流連的邊緣少女」，我開始成為「一個正在讀中三、準備將來的學生」。這個新身份雖然脆弱，但它是我第一次主動選擇的身份，而不是被環境強加的身份。

中三意味著淘汰試。當時的教育制度相當現實，能否升班取決於成績與表現。

我第一次較具體地開始建立自己的升學與就業理想：希望十九歲完成中六，之後進入樹仁學院新聞系。這個想法未必成熟，也未必是最後真的走上的路，但它的重要之處在於——我開始有計劃。對一個曾經在大水渠被圍毆、在柴灣被同學打、在太古城夜夜流連、操行被評為 H 級的人來說，「有計劃」本身已經是一個巨大進步。因為這代表我不再只是被環境推著走，而是開始反過來思考：我的人生可不可以有一點由自己主導的方向？

這種「由被動到主動」的轉變，在自體心理學中稱為「自體的能動性」

（ Agency of the Self ）。當自體從「被環境決定的客體」，轉變為「能夠決定環境回應方式的主體」時，自體的凝聚力就會增強。我開始感覺到，自己內在有一樣東西開始固定下來：我想靠自己走一條正當的路，我想讀下去，我想有朝一日做一個有紀律、有位置、有能力幫助別人的人。

這個念頭在當時還未完全具體，卻已悄悄成形。多年後，當我不但在警隊站穩，還持續完成高級文憑、學士、教育碩士與其他專業資格時，我更清楚知道，自己不是天生愛讀書的人，而是被人生教懂了讀書的重要。我早年的經歷太清楚告訴我：如果沒有知識、沒有紀律、沒有專業身份，一個人很容易再次被環境推走。而黃竹坑樹仁中學中三這一年，正正就是我重新學習如何不再被環境牽着走的起點。

第 12 章 前線的鏡子：從女警員到女高級警員的專業身份形成

1999 年 1 月，我學警班畢業，正式展開警務生涯。從女警員到 2017 年晉升為女高級警員，前線服務近二十年。這段歷程，在心理學上，是一部關於「專業身份認同」(Professional Identity Formation) 的長篇敘事。

對很多人來說，警察是一個職業；但對我而言，它更像是一個長期的生命工程。這個工程的核心任務，是將早年碎片化的自體，通過制度、紀律與專業實踐，逐步整合為一個「連貫的、有功能的、被社會認可的自我」。

1998 年至 2017 年，我以女警員身份在香港警隊不同崗位服務。工作內容涵蓋維持治安、處理報案、交通執法、事故處理、拘捕、初步犯罪調查、風險評估及社群聯繫。這些工作一開始已經足夠忙碌，輪更、夜班、突發事件，沒有太多固定節奏可言。但對我來說，這種忙碌是一種治療性的結構 (Therapeutic Structure)。它強迫我將注意力從「內在的創傷反芻」轉向「外在的真實任務」。當你必須在凌晨三點處理一宗交通事故，或在報案室面對一個情緒崩潰的受害者時，你沒有奢侈的時間去反覆咀嚼十四歲那年的傷口。這種「當下的緊迫性」，在某種程度上，是一種對反芻思維的行為阻斷。

在制服巡邏崗位上，我曾擔任行街警員，在不同社區巡邏，與街坊接觸。這些看似平凡的巡邏，其實是城市安全的基礎。但對我來說，它們還有另一層意

義：它們讓我重新學習「公共空間」的意義。對一個童年在馬坑甲大水渠被毆打的人來說，「公共空間」曾經是危險的代名詞。但當我穿上制服，以保護者的身份重新進入這些空間時，我的大腦開始進行一種暴露與反應預防

(Exposure and Response Prevention) 的治療。我逐漸學會：街道可以是安全的，人群可以是中性的，而我可以是那個讓空間變得安全的人。

我也曾在報案室、報案中心、事故及急症崗位工作。那裡是市民與警隊最直接接觸的地方。處理這些情況，考驗的不只是程序知識，更是同理心與判斷力。你要在短時間內判斷案件性質、風險程度、是否需要即時派員、是否涉及家庭暴力或其他潛在危機。這種工作，讓我學會在壓力下保持冷靜，也讓我更清楚明白，法律與人性之間的距離可以有多窄。

但報案室也是一個替代性創傷 (Vicarious Trauma) 的高發場所。每天聆聽他人的痛苦、暴力、背叛與絕望，會在潛移默化中侵蝕聆聽者的心理防線。對我來說，這種風險特別高，因為我的創傷記憶與許多報案人的經歷高度共振。當一個小女孩用顫抖的聲音說「佢哋成日打我，因為佢哋話睇我唔順眼」時，我的身體會在零點幾秒內回到 1989 年的大水渠。我的胃會抽搐，我的視野邊緣會出現那隻紅色螞蟻的殘影。

這種時刻，我必須啟動一種專業性的解離 (Professional Dissociation) ——不是那種創傷性的、失控的解離，而是一種「有邊界的情感抽離」。我必須同時

做兩個人：一個是曾經被欺凌的女孩，她能夠理解眼前這個孩子的恐懼；另一個是專業的警務人員，她能夠按程序處理案件、保護證據、啟動支援機制。這種「雙重意識」的維持，需要極高的心理彈性（Psychological Flexibility）。它要求我既能接觸自己的情感，又不被情感淹沒；既能運用個人經驗來理解他人，又不讓個人經驗扭曲專業判斷。

在交通崗位上，我負責處理交通意外、執行交通條例、指揮交通。交通事故從來不只是一堆車與數字，而是涉及傷亡、家庭、責任與情緒的一連串連鎖反應。長年在交通相關崗位工作，使我日後在風險管理與安全教育方面，有更深刻的實務感。我開始理解，風險不是抽象的概念，而是具體的、可以通過制度與訓練來降低的現實。這種理解，後來成為我進修保安學與風險管理的實務基礎。

2017 年，我晉升為女高級警員。這不是一個單純的職級變化，而是一個象徵——代表警隊認可我在前線多年累積的經驗、紀律、判斷力與專業能力。從女警員到女高級警員，意味著我不只是在前線執行任務，更要在隊伍中擔當承上啟下的角色，照顧同事、協調工作、承擔更多責任。

作為女高級警員，我開始更積極參與與培訓、安全政策、風險評估相關的工作。我曾負責開發武器庫職安健項目、火警及緊急應變訓練、保安及緊急應對訓練等，並參與制定安全政策、程序文件及應變計劃。這些工作，把我在前線

累積的實務經驗，與我在保安學、高級文憑及專業學士課程中學到的知識結合起來。它們不再只是紙上的計劃，而是直接影響到同事安全、市民安全和設施運作的實際安排。

這種「從執行者到規劃者」的轉變，在職業心理學中稱為「專業身份的縱向發展」。它不僅僅是技能的提升，更是自我效能感（Self-Efficacy）的質變。我開始相信，我不只能「做」，還能「設計」；不只能「反應」，還能「預防」。這種信念，是對早年「習得性無助」最有力的反駁。

第 13 章 知識作為自體的骨架：在職進修與自體客體的轉化

如果說警隊工作為我提供了結構與紀律，那麼持續進修則為我提供了意義與深度。從 2000 年起，我開始在香港中文大學校外進修學院修讀警務及保安科技相關課程，之後一路完成高級文憑、專業學士、教育碩士及其他專業資格。這段進修之路，不是純粹為了多幾張證書掛在牆上，而是我很清楚明白：要在這個行業、在這個城市、在這個時代，真正站穩、真正成為一個專業守護者，只靠制服和命令是不夠的，還要有頭腦、有理論、有對世界的理解。

在自體心理學中，Kohut 提出了三種自體客體需求：鏡映（Mirroring）、理想化（Idealization）與他我/孿生（Alter Ego/Twinship）。警隊工作在很大程度上滿足了我的「理想化」需求——我將「警察」這個身份理想化，並通過認同

這個身份來獲得力量感。但進修，則滿足了我的「他我」需求——在課堂上，我與其他同學一起學習、一起討論、一起成長，這種「與他人共享相似經驗」的連結，修復了我早年長期被孤立的心靈。

2000 年，我報讀香港中文大學校外進修學院的警務及保安科技文憑課程。選擇這個課程並不是偶然。與我早年的成長背景相比，這門課程把我熟悉的世界——警務、保安、風險、犯罪預防——放進一個學術與專業框架裡。換句話說，它幫我把日常在街上、在案情中、在風險判斷中遇到的經驗，用概念與理論包起來，令我不再只是憑直覺做事，而是懂得從制度、程序和專業標準去理解自己在做什麼。

這種「經驗的理論化」，在成人發展理論中具有重要意義。根據 Kegan 的「意義建構理論」（Constructive-Developmental Theory），成人認知發展的關鍵一步，是從「社會化的自我」（Socialized Self）走向「自我創作的自我」（Self-Authoring Self）。在「社會化的自我」階段，個體的意義感來自於所屬群體的認可（如警隊的嘉許、同僚的接納）。但在「自我創作的自我」階段，個體能夠站在一個更高的層次，去質疑、評估、甚至重塑這些社會認可的標準。進修，正是推動我從「社會化自我」走向「自我創作自我」的引擎。

在職進修從來不是簡單四個字。它背後是一張充滿更表、課表、功課期限、家庭與私人生活安排的時間表。輪更制度意味著你沒有一個固定的「晚上」，有

時要在上更後保持清醒去上課，有時要在短暫的休息時間溫習，有時要在同事聚會和功課之間作取舍。很多人會問：「值唔值？」對當時的我來說，答案很清楚——如果不這樣捱，以我出身與早年基礎，很難在專業上追得上其他人。知識本身就是我用來補回過去失去的東西。

這種「用知識補償過去」的動機，在心理學上稱為「修復性學習」

(Reparative Learning)。它不是基於對知識本身的純粹熱愛，而是基於一種深層的存在性需求：「如果我能夠掌握這些知識，我就證明了我不是那個操行 H 級、被學校放棄的女孩。」這種動機雖然帶有防衛性，但它同樣具有強大的推動力。而且，隨著學習的深入，動機本身也會發生質變——從「為了證明自己」逐漸轉向「為了理解世界」。

2003 年，我完成警務及保安科技文憑；2004 年，再取得保安學高級文憑。

2005 至 2007 年，我修讀澳洲新英格蘭大學的專業學士，正式把自己在保安與警務領域的學習由文憑層次提升到學士層次。這個過程不只是一個學歷提升，更是一種自我要求：既然我選擇了這條路，我就要在知識上走得更遠。

專業學士課程內容，包含安全管理、危機處理、風險溝通、公共安全政策、法律框架、領導與管理等。在這些課程中，我不只是學習如何做好一個執行者，也開始學習如何以管理者、策劃者和培訓者的角度看待安全與警務工作。這個視角的轉變，日後對我發展教育和培訓角色非常重要。因為當你開始思考「怎

樣設計一套制度」、「怎樣訓練一個團隊」、「怎樣制定一個安全策略」，你便不再滿足於只是完成上級交下來的任務，而是會問：這套制度是否合理？這樣的安排是否最有效？如何可以做得更好？

知識，在這個階段，開始成為我自體的骨架。如果說早年創傷讓我的自體像一團鬆軟的、沒有形狀的黏土，那麼每一個課程、每一本書、每一次考試，都在為這團黏土添加骨骼與關節。我開始有能力「撐起」自己——不是通過防衛、不是通過攻擊、不是通過依附某個強大的他人，而是通過我內在的知識結構與專業判斷。

在這段進修過程中，我也逐漸發現自己對教育與培訓的興趣。在課堂裡，我不再只是被動地吸收知識，而是開始思考：如果有一天要把這些內容教給別人，我會怎樣講？怎樣令前線同事或保安人員明白風險管理的重要？怎樣用他們聽得明白的例子和語言去解釋專業概念？這些問題在當時只是零散地出現，但它們日後發展成我走向教育碩士、走向培訓與行業標準制定的關鍵伏線。

第 14 章 嘉許與鏡映：制度性認可如何修復早期鏡映匱乏

在我的警隊生涯中，我曾多次獲得不同層級的嘉許與表揚，包括警務處處長嘉許兩次、港島總區指揮官嘉許兩次、港島副總區指揮官嘉許一次、東區警區指揮官嘉許兩次、中區交通檢控部高級警司嘉許一次、港島警察戰術單位警司嘉

許六次、港島交通執行及管制高級警司嘉許一次、港島警察戰術單位高級督察嘉許十一次、西區警區助理分區指揮官（行動）嘉許三次。

這些嘉許，在旁人看來也許只是一堆紙張與儀式。但對我來說，它們具有深層的心理治療意義。

在 Kohut 的自體心理學中，鏡映（Mirroring）是自體發展的核心需求。嬰兒與兒童需要父母——尤其是母親——通過眼神、微笑、語言與肢體接觸，來確認他們的存在與價值。當這種鏡映充分且穩定時，孩子會發展出「誇大的自體」（Grandiose Self）的健康版本——即一種「我是好的、我是有能力的、我是被愛的」的核心信念。但當鏡映匱乏或扭曲時——例如，當孩子被忽視、被羞辱、或被當成「問題」來對待——這種誇大的自體就會被迫隱藏起來，轉而發展出「虛假的自體」（False Self），以迎合環境的需求。

我的童年與青春期的，充滿了鏡映匱乏。母親的沉默、父親的缺席、學校的標籤、同學的欺凌——這些經驗共同傳遞了一個信息：「你不值得被看見。」操行 H 級，是這種負面鏡映的極致表現。它不只是一個評分，它是一個宣判：「你這個人，有問題。」

當一個人長期處於負面鏡映中，她會內化一個內在的貶抑者（Internal Depreciator）。這個內在聲音會在她做任何事時，都在耳邊低語：「你不夠好」、「你遲早會失敗」、「別人遲早會發現你是個騙子」。這種「冒牌者症

候群」(Impostor Syndrome)，在創傷倖存者中極為常見。即使後來取得了成就，內在的貶抑者仍然會堅持：「這只是運氣，不是你應得的。」

警隊的嘉許系統，在某種程度上，提供了一種制度性的正面鏡映。當警務處處長、總區指揮官、警區指揮官，用正式的文書與儀式來肯定我的工作表現時，他們不只是在獎勵某一次具體的行為；他們是在對「我這個人」說：「你是有價值的。你的努力被看見了。你的專業被認可了。」

這種制度性鏡映，與早期的人際鏡映有所不同。它更客觀、更標準化、更少情緒波動。對於一個對「人際親密」仍有恐懼的人來說，這種「去個人化」的認可反而更安全。我不需要擔心處長會像某個老師那樣突然翻臉，也不需要擔心指揮官會像某個同學那樣背後嘲笑。嘉許書上的文字是固定的、正式的、不可撤銷的。這種穩定性，對修復創傷至關重要。

但更重要的是，這些嘉許與我過去曾經被貼上的負面標籤形成鮮明對比。從前，我曾被評為操行 H 級、被學校嫌棄、被視為問題學生；今天，我卻多次被警隊不同級別的指揮官嘉許，認可我在紀律部隊中的專業表現。這並不是一個單純的反差，而是一個清楚的證明：人的成長確實可以由谷底走向高處，只要有人願意給機會，也只要自己願意不斷努力。

這種「新舊敘事的對話」，在敘事治療中稱為「獨特結果」(Unique Outcomes) 的發現。當一個人長期被某種負面故事主導時，治療師會幫助她尋

找「不符合這個故事」的例外時刻。對我來說，每一張嘉許書，都是一個「獨特結果」的具體化。它們像一塊塊磚頭，逐步拆除了「我是問題學生」這座舊建築，並為「我是專業守護者」這座新建築打下了地基。

當然，我並沒有天真到以為幾張嘉許書就能完全治癒童年的創傷。內在的貶抑者仍然會在某些深夜造訪。但不同的是，我現在有了「證據」來反駁它。我可以指著牆上的嘉許書，對那個內在聲音說：「你看，這就是證明。你錯了。」這種「認知的反駁」（Cognitive Disputation），是 CBT 中對抗負面自動化思維的核心技術。而對我來說，這些嘉許書就是最強大的「認知證據」。

從女警員到女高級警員，從前線到項目與訓練，從本地課程到海外專業學位，再到之後的教育碩士與風險、管治相關資格，我的專業身份已不再局限於「一名警務人員」。我是一名結合實務、理論、訓練與政策視野的安全與教育專業人。這種身份的形成，不是某一日忽然被授予，而是多年來在警隊不同崗位、不同學習環境中反覆磨出來的。

這種專業身份，體現在數個層面：對法律與程序的尊重、對風險的敏感與管理能力、對教育與培訓的重視、對年輕一代的同理。我從一個曾被欺凌、曾被邊緣化的少女，走到今天的專業位置，因此當我面對青少年個案時，特別了解他們可能正在經歷什麼。這種理解，令我在執法與處理個案時，更加注重平衡與教育的角色。

第 15 章 從赤柱女孩到警嫂：親密關係的重建與安全依附

2002 年，我與舊同學兼師兄吳家君結婚。這個年份放在我的人生路線上來看，十分有意思。因為那時的我，已經不再是那個在太古城 Roller 場追尾班車、在灣仔和石塘咀一帶流連、在感情裡尋找安全感的少女。我已經是香港警隊的一員，亦已經開始在工作之餘重返書桌。換句話說，當我遇上吳家君時，我的人生已不再完全由過去那些混亂與邊緣經歷主導，而是在警隊、學業與自我重建之中，逐漸建立出新的秩序。

我們的相識 / 重遇，正是在香港中文大學校外進修學院警學文憑課程中。這個設定本身就很有象徵意味。因為你們不是在夜場、街頭、朋友聚會、卡拉 OK 包房那種容易令人一時迷失的場所認識，而是在一個與學習、專業、自我提升有關的環境中相遇。對我來說，這一點非常重要。它代表這段關係不是建基於熱鬧、刺激和虛幻保護感，而是建基於一種共同進步的節奏。

在依附理論中，Bowlby 與 Ainsworth 的研究指出，早期依附經驗會深刻影響成年後的親密關係模式。一個具有「混亂型依附」歷史的人，往往會在成年後重複早期的關係劇本：要么選擇與早期施害者相似的對象（強迫性重複），要么在關係中同時表現出「渴望親密」與「恐懼親密」的矛盾行為。我與亞均、野狼、譚文龍的關係，都屬於這種強迫性重複的範疇。我一次又一次被帶有江湖

氣息、不穩定、危險的男性吸引，因為他們與我內在的「熟悉模板」共振。

但吳家君不同。他是「舊同學兼師兄」，這個身份帶著一份熟悉感，但這種熟悉不是基於創傷，而是基於共同成長的經驗。你們可以談課堂，可以談工作，可以談警隊、談保安、談將來。這種關係未必一開始就轟轟烈烈，卻比較容易慢慢累積出信任。對一個像我這樣，早年感情生活過於動盪、太多依附與不安全感的人來說，這種穩定反而比激情更珍貴。

在神經生物學層面，長期處於創傷性關係中的人，其大腦的「獎賞系統」會被危險與戲劇性所劫持。多巴胺與腎上腺素的波動，會被誤讀為「愛的感覺」。這就是為什麼很多人會對「有毒的關係」上癮——平靜的關係反而讓他們感到無聊、不安、甚至恐慌，因為他們的神經系統已經被訓練為「高喚醒=親密」。與吳家君的關係，對我來說，是一種神經系統的重新校準。我必須學會：平靜不是無聊，穩定不是乏味，安全不是缺乏激情。

我想，真正令一段關係走進婚姻的，很多時候不是某一次浪漫時刻，而是你發現對方的存在，令你的生活變得更穩。那時候的我，一邊在警隊工作，一邊讀書進修，日子其實並不輕鬆。前線工作有壓力，輪更制度令人疲累，而在職進修更需要犧牲大量私人時間。在這種生活狀態下，若一段關係只帶來情緒起伏和不必要的消耗，很快就會令人覺得累。但若一個人懂得在你忙碌時理解你、在你困倦時體諒你、在你懷疑自己時支持你，那麼他帶來的就不是額外負擔，

而是一種真正的陪伴。

這種陪伴，在依附理論中，就是安全基地（Secure Base）的成人版本。當一個人擁有安全基地時，她會更有勇氣去探索世界，因為她知道，無論探索的結果如何，她都有一個可以回去的地方。吳家君，對我來說，就是這樣一個安全基地。他讓我可以放心地投入工作、投入進修、投入專業發展，而不必擔心「如果我走得太遠，會不會失去這段關係」。

從某個角度看，2002 年的婚姻，其實也是我人生價值觀成熟的證明。因為我終於不再把感情理解成「誰令我不孤單」那麼簡單，而開始明白婚姻真正需要的是互相扶持。年少時我拍過不少拖，也曾被不同類型的男人吸引。那時候的我，往往把一個人是否肯帶我入圈、是否肯陪我流連、是否能給我某種保護感，看得很重。可是走到 2002 年，我的標準已慢慢改變。我知道自己需要的，不是再一個把我拉進熱鬧的人，而是一個可以和我一起安靜地走進未來的人。

這種轉變，看似平淡，實際上非常深刻。因為一個人選擇怎樣的伴侶，往往反映她怎樣看待自己。當我還活在不安與邊緣中時，我以為自己只配擁有那些不穩定的關係；當我逐漸建立起專業身份、警隊工作、進修方向之後，我終於相信自己值得一段比較正面、比較穩定的婚姻。這種信念不是別人施捨給我的，而是我經過多年掙扎後，慢慢替自己建立起來的。

婚後的我，不是因此停下來做一個單純安於家庭的女人。相反，我繼續在警隊服務，繼續進修，之後更完成學士、教育碩士、企業管治、風險規劃等多項專業資格。這說明這段婚姻不是把我收窄，而是某程度上支撐了我繼續走下去。真正好的關係，從來不是把一個人變成另一個人的附屬，而是令雙方都更有力量面對世界。

當然，婚姻不可能沒有現實的一面。兩個成年人建立家庭，背後有工作安排、有時間分配、有性格磨合，也有彼此家庭背景的交疊。尤其對我這樣一個從複雜原生家庭走出來的人來說，婚姻同時也是一種學習：學習怎樣把過去那些防衛、猜疑、習慣自己扛住一切的性格慢慢放下；學習怎樣在一段關係中不只求生，而是共同生活。這種學習，也許沒有前面那些章節般劇烈，卻同樣需要勇氣。

我有時會想，如果 14 歲那個在大水渠被人打得流血的女孩，看到 2002 年的自己穿著婚紗、成為別人的太太，她會有什麼感覺。也許她會不敢相信。因為在她當時的世界裡，未來根本不是一件清楚的事，更不用說婚姻、穩定、專業、成長這些字眼。她可能只會覺得，只要今晚平安無事、明天不用再被人打，已經很好。可是，人生的奇妙就在於此：有些人雖然起點很亂，後來仍然可以一步一步把自己帶到另一個位置。

從赤柱女孩到警嫂，這條路很長。中間有村霸、有校園暴力、有 Roller 場、有

夜生活、有錯的人，也有對的人；有被放棄的時刻，也有被接納的時刻；有迷失，也有回頭。走到 2002 年，我終於不再只是為了活下去而活，而開始學習怎樣把日子過成一個家。這是我人生另一種形式的重生。

第 16 章 父親、西哥與原諒：客體關係的最終整合

在我的一生裡，如果有一個人既令我害怕、又令我心痛、又令我難以一句話形容，那一定是父親。

對很多人來說，「父親」這兩個字，聯想到的可能是某種穩重、可靠、沉默或嚴厲；而對我而言，父親從來不只是一個家庭角色，他同時亦是江湖上的一個名字——潮州人，外號「西哥」，在香港仔和合圖一帶有一定江湖地位的黑幫大佬。這種雙重身份，從我很小的時候起，就已經把「爸爸」這個形象變得複雜起來。

在客體關係理論中，Fairbairn 提出了一個重要的觀點：孩子對父母的依附，不是基於父母提供了多少快樂，而是基於父母作為「客體」的存在本身。即使父母是虐待性的、缺席的、矛盾的，孩子仍然會依附於他們，因為「一個壞客體」總比「沒有客體」好。完全的客體缺席，意味著自我的崩塌。我的父親，就是這樣一個「壞的但必要的客體」。

我記得他的氣味。那是一種混合了煙草、茶葉、皮革和某種說不上來的江湖氣

味的複合氣息。這種氣味與「權力」緊密連結在一起。每當他偶爾回家，家裡的空氣就會變得緊繃。母親會變得小心翼翼，妹妹們會變得安靜，而我——我會變得極度警覺。這種過度警覺，是創傷兒童的常見特徵。我們的大腦會像雷達一樣，持續掃描環境中的威脅信號，因為我們很早就學會了：危險可能隨時降臨。

六年級那年，父母分居，其後離婚。從依附理論的角度看，這是一個「依附對象的喪失」。但弔詭的是，這個喪失並沒有減少父親對我的影響，反而強化了他的「神話化」。因為他不再以「一個會犯錯的凡人」出現，而是以「一個傳奇」的形式存在於街坊的口中。我聽到的關於他的故事，越來越誇張，越來越遙遠。他從一個「父親」，變成了一個文化符號——代表著力量、危險、禁忌與某種扭曲的男性氣概。

這對我的性別認同與親密關係模式產生了深遠的影響。在精神分析中，女孩對父親的認同會影響她日後對男性的選擇。如果父親是缺席的、危險的、但又散發著權力光環的，女兒往往會在潛意識中尋找具有類似特質的男性——不是因為她們「喜歡」危險，而是因為她們試圖通過重複早期的關係模式，來獲得一次「修正的結局」。這就是為什麼我後來會被亞均、野狼這類帶有江湖背景的男人吸引。他們不是隨機出現的；他們是我內在客體關係的外化。

但父親留給我們的那間赤柱大街的單位，卻是一個無法忽視的物質現實。那間

約五百多呎的屋子，是他最後一次以「父親」身份為我們做的事情之一。在心理學上，這間屋可以被视为一個過渡性空間——它既不是母親的子宮（完全的安全），也不是外部的世界（完全的危險），而是一個介於兩者之間的「潛在空間」。在這個空間裡，我們三姊妹與母親，構成了一個「女性聯盟」，共同對抗外部的風雨。

長大後，當我走進警隊，成為一名警察，這種父女之間的矛盾感變得更加尖銳。一邊是黑幫大佬，一邊是警察——這樣的組合，在很多人聽來彷彿小說情節。但對我而言，它只是現實。當我穿上制服，站在街頭執法，曾有人用半開玩笑的口吻問我：「你老竇唔係以前做江湖咩？」這類問題，看似輕描淡寫，卻時刻提醒我：我的身分，從來不是單一的。我既是警務人員，也是「西哥個女」。我既要在法律一方嚴格執行職務，也要在心裡處理「父親曾屬於被執法的一方」的矛盾。

對此，我從不否認。我不會假裝父親是一個循規蹈矩的小市民，也不會說自己從小就活在一個「模範家庭」。相反，我選擇誠實地承認：我的父親曾經在黑社會世界裡擁有地位，他的選擇與行為，確實為家庭帶來了光與影。光，是他在某些時候用他的方式照顧家人；影，則是我們必須承受的缺席、風險與心理負擔。

加入警隊的決定，很大程度上是一種對父親世界的反向選擇。我並不是要用自

己的職業去「證明」他錯了，也不是要與他對立，而是很清楚知道：我不想重複那條路。我不想以江湖方式解決問題，不想用暴力與恐嚇作為力量的來源，不想讓下一代再活在同樣的矛盾之中。對我來說，選擇成為警察，是一種對正途的堅持，也是對自己童年經歷的一種修補——我希望未來有更多小孩，在遇到危險時，可以自然地找警察，而不是只懂找某個「大佬」。

然而，要從心底裏和解這一切，並不容易。尤其是當我站在前線，處理涉及黑社會、暴力事件、家庭糾紛時，難免會想到父親，想到他過去可能曾經在某些人眼中扮演過「大佬」、「保護者」、「出頭人」的角色。長年在警隊工作，讓我看見很多江湖人物的另一面——有人重義氣，也有人在關鍵時刻拋下兄弟；有人在某些場景被當英雄，也有人在另一個場景裡變成罪犯。這些故事使我愈來愈明白，人很難用單一標籤去定義。父親亦然。

那麼，我如何看待父親？多年以來，我由憤怒、怨懟、失望，慢慢走向理解與某種程度的原諒。這裏的「原諒」，不是合理化他的所有選擇，也不是否認他給家庭帶來的傷害，而是承認他是一個在那個年代、那個社會結構下，以他懂得方式求生的人。他的生命軌跡，受限於時代、出身、教育與環境；他的選擇，很多時既有個人的責任，也有集體的背景。明白這一點，不是要替他卸責，而是讓自己不再把所有重擔都背在心上。

有一次，我在某個報導裏看到一句話，大意是：「胡鴻烈夫婦用一生投身教

育，改變無數年輕人的命運。」這句話讓我想到了，如果父親的世界是一個版本，那麼樹仁的世界就是另一個版本。前者代表江湖與黑暗，後者代表教育與機會。而我，恰好是站在兩者之間的一代。父親的選擇，把我帶進一個充滿風險與矛盾的環境；樹仁與其後的教育與警隊，則把我帶向另一條路。與其永遠只記得父親帶來的陰影，不如承認：正因為有他的影子，我才更堅持走向光。

這種理解，讓我慢慢放下某些怨恨。我不會說自己已完全釋懷，也不會否認有時仍會為童年的缺席感到遺憾。但我開始懂得分開兩件事：一是父親作為一個人的選擇與責任；二是我作為一個女兒，如何在這樣的背景下活出自己的生命。前者，我無法改變；後者，我可以自己負責。這樣想，令我不再被父親的陰影完全定義，而是能夠把他放回他的位置——一個曾經在黑社會世界裏走過一生的男人，也是一個在某個時刻，用自己的方式為女兒們留下了一間屋的父親。

至於「原諒」，更多是為自己，而不是為他。當你長期活在怨恨中，你會不自覺地被過去鎖住。尤其當你選擇了與父親完全相反的職業——警察，如果你心裏一直把他當成敵人，你很容易會在執行職務時，把私人情緒投射到某些案件上。這對專業來說，是危險的。於是，我學會以另一種方式看父親：他是那一代某種社會現象的縮影，是那個時代某條路的代表，而我選擇了另一條路。這兩條路有交叉，也有分岔，但它們並不需要永遠在仇恨中相對。

今天的我，已經是一名有多年經驗的女高級警員，也是一名擁有多項專業資格與教育背景的專業人。我從會考無科及格、操行 H 級、被學校嫌棄的少女，走到保安學高級文憑、專業學士、教育碩士，並長期在警隊服務，獲得不同級別指揮官嘉許。這樣的生命軌跡，本身就是對父親世界的一種回應。不是要和他比誰對誰錯，而是告訴自己：同樣是面對困難與不公平，我選擇了用另一種方式站起來。

我不否認父親曾是西哥，但我不再只以西哥的女兒來定義自己。我選擇以自己的名字、自己的制服、自己的專業與自己的故事，走完這一生。而對父親，我願意把他放在一個位置——一個曾給我帶來陰影，也曾以他的方式給過我們一間屋的人；一個在那個年代以那種方式活著的男人。對他，我不再只是怨；對自己，我不再只是受害者。這，就是我所理解的原諒。

第 17 章 媽媽的小販人生：內在工作模型中的堅韌原型

在我的人生故事裏，如果父親代表的是江湖與影子，那麼媽媽代表的，就是那雙一直撐著家的手。

她不是名校老師，不是專業人士，更不是任何所謂「成功人士」。她只是一個在赤柱街每日推著手推車、頂著日曬雨淋、用一雙手養大三個女兒的小販。對很多人來說，小販只是街上一個普通身影，是匆匆走過時可能順手買一包小

食、買一把菜的「路邊人」。但對我來說，媽媽的小販人生，卻是一部我從小看到大的堅韌教科書。

清晨開始的日子。在別人仍然睡夢中的清晨，媽媽已經在準備她的一天。她要計準時間，因為小販的位置不是隨便選的：太早，街上沒有客；太遲，位置可能被人佔了。她推著一架並不輕的手推車，由家走到赤柱街，路不算短，也不算平坦，但她幾乎每日如是。

那時候的我還是小女孩，有時會在半夢半醒間聽到她出門的聲音。門輕輕打開，又輕輕關上。沒有特別隆重的道別，因為對她來說，這只是日常。她不會站在我們床邊告訴我們，她今天會有多辛苦；她只是默默地把這些辛苦當成生活的一部分。

夏天，赤柱街的陽光刺眼，地面發熱，空氣裏充滿海風與汗水味；冬天，風由海面吹上來，冷得讓手指發麻。但無論天氣如何，媽媽都站在那裏——在她那一小格世界裏，擺出貨品、叫賣、找續、數錢、與熟客寒暄。對她而言，這不是短期兼職，而是養家活口的主要方式。父親離開後，她一個人扛著三個女兒的生活，沒有太多選擇。小販這條路，也許不是她年輕時的夢想，但在現實面前，它是一條能讓一家人有飯吃、有屋住的路。

很多人看小販，只看到「佔路」、「阻街」或「被趕」的畫面。但在我眼中，媽媽的小販身份裏，包含著一種不服輸的尊嚴。她沒有高學歷，沒有資本，沒

有穩定工作保障，更沒有誰替她鋪路。她唯一可以依靠的，是自己的身體、意志和那架手推車。這種「不偷、不搶，憑自己雙手賺取生活」的尊嚴，後來成為了我專業身份認同的基石。當我在保安行業、警務工作、風險管理及教育領域裏談到「專業」時，我從不只把專業等同於高薪或高地位，而是看一個人有沒有在自己崗位上認真、負責、誠實。這種價值觀，直接來自母親那雙推車的手。

我記得她的雙手——長期接觸貨物、錢幣、塑膠袋與金屬手推車把手，關節因勞累而變得粗糙；我也記得她的腰，常常因長時間站立和搬運而酸痛。她很少抱怨，頂多在晚上回到家，把手放在腰上歎一口氣，然後又去煮飯、洗碗、整理家務。那種生活節奏，有時讓我覺得她像一部從不真正停止運作的機器。但我知道，她不是機器，她只是一個不容許自己停下來的母親。

對一個小孩來說，看到母親這樣辛苦，其實會留下很深的印記。童年時，我未必能用「階級」、「制度」、「勞動價值」這些詞去理解，只是本能地感受到：賺錢很難，養家很累，生活沒有想像中那麼理所當然。這種感受，某程度上令我早熟，也令我很難再把人生看成一個可以任意浪費的遊戲。當你知道有人每天為了幾百元，在風雨中站足十幾個小時，你就很難對自己的將來完全不認真。

一個人撐起三個女兒。父親離開後，家裏的經濟支柱幾乎全落在媽媽身上。那

間位於赤柱大街的五百多呎單位，的確為我們提供了一個穩定棲身之所，但屋是死的，人是活的。租金可能省下了，但水費、電費、食物、學費、交通、一切基本生活開支，都要有人負責。這個人，就是每天在街上賣貨的媽媽。

她不只是賺錢的人，亦是家裏所有瑣事的總負責。她要安排我們上學、處理學校通知、留意我們與同學的相處，還要在自己疲倦時，應付我們成長期的情緒。她不是完美的母親，也有發脾氣、也有忍不住罵人的時候。但在她的世界裏，她基本上沒有「躺平」這個選項。因為只要她一停，整個家便會立即感受到壓力。

很多年後，我在警隊處理家庭個案時，常常會想到媽媽。當我見到有母親在困難中努力維持家庭、見到有孩子在破碎家庭中掙扎時，我會想起我們那間赤柱的屋。我會想起當年那個推著手推車的女人，如何一邊應付經濟壓力，一邊盡力讓三個女兒有衣有食、有書讀。我不是說我們生活得很富裕，相反，我們也曾經在金錢與現實之間苦苦掙扎。但在那樣的情況下，媽媽仍然堅持讓我們讀書、讓我們有機會選擇另一條路，這本身已經是一種偉大。

媽媽不是那種會經常說「我愛你」的母親。她沒有接受過甚麼情緒教育，也不懂用心理學語言去安撫孩子。她的愛，是實用的、具體的，也是常常被日常粗糙包裹著的。她會在我們生病時熬粥、在我們受傷時替我們貼藥膏、在我們考試前催我們溫書。她會在街上見到便宜又實用的東西時，想到我們需要而買

下；她也會在被生活壓得太累時，忍不住大聲責怪我們不懂事。

小時候的我，有時會因她的責備感到委屈。我會想：「我都咁辛苦返學，點解仲要聽你鬧？」但長大後，我慢慢明白，她的責備背後是多重壓力在同一時間爆發的結果。她既要對抗經濟現實，又要承受婚姻破裂後的心碎，還要對三個女兒的將來負責。她沒有餘力去學如何柔軟地表達愛，只能用她懂得的方式——叫你乖一點、勤力一點、不要學壞——把那份焦慮變成語言。

當我開始進修，開始在警隊裏累積專業經驗，再一步一步從文憑走向學士、教育碩士時，我經常會想起她。我知道，她可能不完全明白每一個學位代表什麼，也未必清楚高級文憑、學士、碩士之間的差異。但她一定知道一件事：她當年每日推著手推車站在街上，就是盼望有一天，女兒們不必再用同樣的方式養家。從這個角度看，我的每一張證書，其實都不只是寫上我的名字，也隱約刻著她多年的辛勞。

媽媽的小販人生，深深影響了我對工作與責任的態度。第一，她讓我明白，工作不是只講「喜歡」。她未必「喜歡」每日風吹日曬地擺檔，但她知道這是她當時能做、也必須做的事。這種務實，讓我在選擇投考警察時，並沒有過度浪漫化這份工作，而是很清楚知道，這是一份需要捱、需要付出、需要承擔後果的職業。

第二，她讓我明白，尊嚴可以存在於最基層的勞動裏。有人可能會看不起小

販，覺得這份工作低微；但我從她身上看到的，是一種不偷、不搶、憑自己雙手賺取生活的尊嚴。正因如此，當我後來在保安行業、警務工作、風險管理及教育領域裏談到「專業」時，我從不只把專業等同於高薪或高地位，而是看一個人有沒有在自己崗位上認真、負責、誠實。

第三，她讓我明白，家庭不是用「完美」定義，而是用「有沒有盡力」去衡量。我們的家並不完整，父親缺席、經濟緊張、童年充滿陰影；但在那樣的條件下，媽媽仍然盡了她能盡的力。這種盡力的精神，後來也成為我在警隊與進修路上始終抱持的態度——不求把一切做成傳說，只求在每個階段都盡量做好，對得住自己。

今天的我，站在專業位置回望過去，看到的不只是那個被欺凌的小女孩，也不是只看到那個黑幫大佬的影子。我同時看見，一個在赤柱街推著手推車的小販女人，她的背影如何撐起了三個女兒的成長，也如何在不知不覺間，為我日後成為警察、成為專業人、成為終身學習者鋪了一條路。那條路，也許在她眼中只是「女兒有書讀就好」，但在我眼中，它是一條由勞動走向知識、由基層走向專業、由辛酸走向自立的長路。

我想給媽媽的一句話是：「你可能覺得自己只是一個小販，但在我眼中，你是一個從來沒有放棄過家庭的戰士。」而我所做的一切努力——穿制服、讀書、教書、寫這本自傳——某程度上，也是為了向她那雙推車的手，說一聲：我見

到，你那麼多年，真的好辛苦。

第 18 章 寫給被欺凌的你：創傷知情照顧者的誕生

如果你正在讀這一章，而你剛好是一個曾經被欺凌的人，那麼我想先對你說一句話：這不是你的錯。

我知道，當一個人長期被人取笑、孤立、圍毆、逼迫、羞辱時，最容易產生的念頭，不是憤怒，而是懷疑自己。你會問：是不是我太怪？是不是我講錯說話？是不是我樣衰、笨、窮、唔識做人，所以人哋先揀中我？這些問題，我全部都問過自己。小時候在赤柱馬坑甲村，我被村霸圍住打；後來在柴灣馬登基金職業先修學校，我又被校內自稱黑社會的同學在新翠花園平台毆打。那時候，我也曾經以為，也許真的是自己有問題，也許只要我再靜一點、再乖一點、再識做一點，事情便會好轉。

但後來我明白了：欺凌不是因為你做錯了什麼，才值得被傷害。欺凌的本質，是某些人利用力量不平衡，反覆、惡意地傷害另一個人。教育局也指出，欺凌通常包含三個元素：重複發生、蓄意傷害，以及雙方力量不平衡。換句話說，當有人恃多欺少、恃強凌弱，不斷針對你、羞辱你、打擊你時，問題首先在於那個行為本身，而不是你的存在。

我之所以想把這句話寫得這麼清楚，是因為我知道，很多被欺凌的人，外表未

必一定哭、未必一定向人求救，甚至有時會裝作若無其事。但其實，他們心裏早已積累了很多自責。尤其是年紀很小的時候，你未懂得用「權力不平衡」、「持續創傷」、「社會排斥」這些字眼去理解，只會覺得：點解總係我？點解冇人幫我？點解我好似行去邊都咁礙眼？

我寫這一章，就是想對當年的自己，也對今天的你說：你不是礙眼，你只是剛好遇上了一些不懂尊重別人的人。你不是天生有問題，你只是曾經處於一個沒有保護你的環境。你也不是注定會被這些經歷毀掉的人。

我知道，你未必會立即相信。因為當你正身處被欺凌的現場，你最直接感受到的不是大道理，而是痛。是手腳上的瘀傷，是課室裏的竊笑，是放學時不敢走某條路，是午飯時間故作輕鬆卻根本吃不下，是回到家明明很想說，最後又說不出口。教育局在校園反欺凌資料中提到，被欺凌學生常見表徵包括不願上學、學業突然下跌、焦慮退縮、無法清楚解釋身上傷口，甚至徘徊在教員室外卻不知怎樣求助。這些情況我都明白，因為它們不是抽象理論，而是真真實實地發生過在我身上的感受。

所以，我不會叫你「堅強啲就冇事」。因為有些事，不是單靠堅強就能解決。一個孩子被人打、被人圍、被人長期標籤，根本不是一句「頂住」就夠。真正重要的，是你要知道：第一，你有權求助；第二，你值得被保護；第三，你現在的痛，未必會維持一生。

在我很小的時候，我最深的感受，就是「冇人保護我」。村裡的大人未必看不見，只是很多時當作小朋友打鬧；學校老師未必完全不知道，只是未必理解事情有多嚴重；母親太忙，父親不在，於是很多傷口最後只剩下自己處理。正因如此，我比很多人更明白，當一個被欺凌的人沒有及時支援，他很容易走向兩個極端：一是越來越縮，縮到完全不相信自己；二是反過來被力量吸引，覺得既然弱者無人幫，那不如靠近強者，甚至靠近黑社會，換取保護。這兩條路，我都差點走過。

如果你現在正被欺凌，我最想提醒你的第一件事是：不要把沉默當成唯一方法。沉默有時是本能，因為你怕事情更大、怕被報復、怕大人不信你、怕同學覺得你「搞事」。這些擔心完全真實，我理解。但若你一直獨自承受，傷害只會越積越深。教育局亦強調，學校要對欺凌採取零容忍立場，盡快制止激烈行為，並即日知會校方與家長，建立安全感與跟進支援。也就是說，當事情發生，你不是應該被要求默默忍耐，而是應該被認真看待。

第二件事，是你要找一個可信的大人。這個人未必一定是父母，因為有些家庭未必有足夠空間承接；也未必一定是班主任，因為不是每個老師都敏感。但你可以找一個至少願意聽你講完整個故事、不急於責怪你的人。可以是老師、學校社工、訓導主任、輔導員、親戚、教會導師、家長的朋友，甚至是社區支援機構。你未必要一次過講到好完整，但至少要让一個可信的人知道：事情正在

發生，而且你一個人頂唔住。

第三件事，是請你把發生過的事記下來。這一點很實際。若欺凌是持續性的，記錄時間、地點、人物、方式、是否有傷痕、是否有旁觀者，會幫助大人和學校更清楚了解情況。對當年的我來說，很多事之所以一直像霧一樣說不清，就是因為我只知道痛，卻沒有能力整理。今天我明白，當你能把事情講清楚，世界才更容易幫到你。記錄不是因為你要變成很理性，而是因為當一個人長期受傷時，連自己的記憶都可能被恐懼打散。寫下來，是保護自己的一種方法。

第四件事，我想說得比較深。被欺凌之後，你可能會變。這個「變」，有時連你自己都不喜歡。你可能會變得脾氣暴躁、唔信人、容易出手、容易講大話、容易走去依附一些看似強的人。你甚至可能會做出一些令大人覺得「你都有問題」的行為。請記住，這些反應不一定代表你本性差，很多時只是你在創傷裡學會的求生方式。教育局的相關資料亦提到，處理欺凌不應只停留在責備，而要看見受害者安全感、欺凌者責任與整體支援網絡的重建。換句話說，一個被欺凌的孩子如果後來出現偏差行為，不應只被標籤，還要有人追問：她究竟受了什麼傷？

我就是一個例子。我後來曾經與江湖人物來往、曾經沉迷夜生活、曾經把「有人罩住」當成安全感。若只看表面，你可以說我學壞了；但若真正追溯根源，你會發現，那其實是長期被欺凌後對力量與保護的錯誤追尋。這並不是為自己

開脫，而是想告訴你：就算你現在已經因被欺凌而變得很亂、很反叛、很不信人，也不代表你一生就此定型。人的反應可以因創傷而走歪，但也可以因理解與支持而慢慢修正。

所以，第五件事，我想對你說：請不要太早放棄自己。我知道，這句話有時聽起來很空。尤其當你正處於每天都要回到那個令人害怕的校園、那條街、那個圈子時，你可能會想：「你而家叫我唔好放棄，有咩用？」所以我不打算只給你口號，我想給你一個證明：我曾經被打、被羞辱、被標籤、被學校嫌棄，操行 H 級，差點整個人掉進古惑仔世界裡；可後來，我加入香港警隊，從女警員做到女高級警員，並持續完成高級文憑、學士、教育碩士及其他專業資格。我不是天生堅強，我只是一路跌跌撞撞地走到今天。若連我都可以慢慢重建人生，那麼你也未必只得現在眼前這個版本。

我不是要把創傷浪漫化。被欺凌很痛，真的很痛，而且有些傷口即使過了很多年都還在。我今日寫這一章，不是說「多謝那些欺凌我的人，令我成長」，我不會這樣講，因為這不誠實。那些傷害本來就不應該發生。可是，當它們已經發生，我希望你知道：你可以不是永遠只停留在受害者的位置。你有機會慢慢長出自己的聲音、自己的界線、自己的路。

我亦想借這一章，對學校、家長和大人說幾句。若你身邊有一個被欺凌的孩子，請不要第一時間叫他「忍下」、「唔好理佢」、「你自己都有問題啦」。

教育局在處理欺凌的指引中強調，學校需要及早識別、即時介入、分別接見有關學生、建立安全感，並以零容忍政策與一致立場處理。一個大人的態度，很多時足以決定孩子是會覺得世界還有出口，還是覺得連最後一扇門都關上。對大人來說，也許只是一次談話；對孩子來說，卻可能是一生的岔口。

最後，我想把這一章寫成一封簡短信。寫給那個在大水渠流血的我，寫給那個在新翠花園平台被打完仍然假裝無事的我，也寫給今天所有正在被欺凌的你：

你現在可能很怕。你可能覺得自己冇用，覺得冇人信你，覺得好似點做都唔啱。但請你記住，今日的你未必就是一生的你。今日欺負你的人，未必值得你一世都用他們的眼光看自己。你不需要完美才值得被保護，你不需要很乖才配被幫助，你更不需要先證明自己有價值，世界才應該停止傷害你。

你本來就值得。

若有一天你走出了這段路，希望你也能像我一樣，把自己的故事說出來。不是因為說出來就沒有痛，而是因為你的故事，可能正好替另一個還困在黑暗裡的人，點亮一盞很小但很重要的燈。

而在你尚未有能力幫人之前，至少先答應我一件事：今晚，先不要放棄自己。

【中卷結語】

中卷至此，涵蓋了從黃竹坑的內在秩序重建、警隊前線的專業身份形成、在職進修的知識累積、制度嘉許的鏡映修復、婚姻中的安全依附建立，直至與父親的客體關係整合、母親的堅韌原型內化，以及創傷知情照顧者身份的誕生。全書尚餘下卷（第 19 章至終章），將進入給警務後輩的寄語、給自己的內在小孩治療、對逝去之人的複雜感謝、對傷害者的原諒與自體解放，以及「逆風而立」的最終心理學意義。

下卷：傳承、告別與自體的解放

第 19 章 寫給警務與保安後輩：創傷知情照顧者的誕生

如果說，前面的章節是我把自己這半生走過的路，一段一段攤開來給讀者看，那麼這一章，我想直接寫給一群人——那些剛剛穿上制服的人，那些剛剛踏入保安行業的人，那些仍在操場上流汗、在訓練室裡背程序、在崗位上努力捱更、卻未必知道自己將來會走到哪一步的人。

我想對你們說，你們今日的起點，不一定決定你們最後的位置。

我自己就是一個最真實的例子。我不是自小品學兼優，也不是一路有名師、家庭背景或清晰規劃把我送上來的人。我曾經被欺凌，曾經操行 H 級，曾經差點在青春時期整個人滑進古惑仔世界；可是，後來我成為香港警隊一員，由女學警開始，一路做到女高級警員，並在工作之餘完成高級文憑、學士、教育碩士

與其他專業資格。所以，若你今天還在懷疑自己值不值得走這條路，我想告訴你：最重要的不是你以前跌過幾多次，而是你願不願意在踏入這個行業之後，真正學做一個負責任的人。

紀律不是口號

我對新一代紀律部隊後輩最基本的期望，就是你要明白：紀律不是為了整齊，不是為了表面，而是為了在危急時刻，你仍然能夠做對的事。

很多年輕人初入行時，會把紀律理解成守時、敬禮、制服整齊、文件寫得好。這些固然重要，但都只是表層。真正的紀律，是當場面很亂、情緒很高、人人都在看你、甚至連你自己都很驚的時候，你仍然能夠按程序、按法律、按專業判斷行事。這種紀律，不是一天練成，而是從每一次守時、每一次記錄、每一次按標準完成小事慢慢建立出來的。

我在警隊多年，做過巡邏、報案室、交通執法、事故處理、緊急應變與多項相關工作，也曾擔任案件主管與緊急事故指揮角色。我愈做愈明白，紀律不是拿來給上級看的，而是拿來保命、保同事、保市民、保自己專業聲譽的。若你平日習慣求其、習慣覺得「差不多就算」，真正出事時你也很難忽然變成一個穩定可靠的人。

所以，我對你們的第一個期望是：請把紀律當成內在修養，而不是外在要求。

不要只做「執行者」

第二個期望，是希望你不要只做一個被動的執行者，而要努力成為一個懂得思考的專業人。

無論你在警隊還是在保安行業，工作最初很多時都是程序化的。你要記條例、記守則、記流程，學如何站崗、巡查、處理投訴、做記錄、處理突發事件。這些全部都要學，而且要學得很扎實。但若你只停留在「上面叫我做咩我就做咩」，你永遠只能留在最表層。

我後來之所以一路進修，由中大校外進修學院的保安學及警務 / 保安科技課程，到專業學士、教育碩士，再到風險規劃、企業管治等資格，原因很簡單——我不想一世只靠經驗做事，我想知道事情背後的原理、制度、風險與改進方法。我也曾參與撰寫保安政策框架文件，包括出入管理、閉路電視監控、資訊安全、緊急通訊系統、業務延續計劃、保安事故應變計劃等。這些工作令我更加確信，一個真正的專業人，不只是懂得「做」，更要懂得「為甚麼這樣做」以及「可否做得更好」。

所以，我希望新一代後輩不只問：「今日我輪更做咩？」還要學懂問：「這個安排背後的風險是甚麼？」「這個程序是否足以保護現場所有人？」「如果情況改變，我應如何調整？」「我做的記錄，是否足以支撐日後跟進與問責？」

這些問題，會把你由一個普通從業員，慢慢帶向專業人。

專業不是靠年資自然出現

第三個期望，是請你不要以為做得久，自然就叫專業。

年資有價值，但年資本身不是專業。有些人做了二十年，仍然只是在重複第一年的習慣；有些人做了五年，卻因為肯反思、肯學習、肯改進，而已經建立出非常紮實的專業判斷。差別就在於，你有沒有持續學。

我自己一路在職進修，並非因為我特別喜歡讀書，而是因為我很清楚：若沒有知識與理論支撐，很多經驗都會散落，難以變成可以傳承、可以教人、可以提升制度的能力。後來我擔任香港保安專業學會秘書，也參與資歷架構行業培訓諮詢委員會工作，協助處理文件、會議及會員事務，並參與保安行業能力標準說明與資歷架構推動工作。這讓我更清楚看見，行業要進步，不能只靠個別前線好手，還要靠一整套可培訓、可評估、可承傳的專業標準。

因此，我對後輩的第三個期望是：請把學習當成工作的一部分，而不是工作以外的附加品。你不一定每個人都要讀到碩士，但你至少要保持更新，不斷吸收新法例、新風險、新科技、新模式。今日的保安與警務工作，早已不只是體力和膽量，還涉及資訊安全、風險溝通、設施保護、反恐、防災、應急協調等大量跨範疇知識。

若你停下來，行業便會把你拋在後面。

對人要有感覺

第四個期望，是我很希望新一代紀律部隊與保安後輩，不要只學會「處理事

情」，也要學會「看見人」。

制服工作有一個危險，就是做得久了，很容易把案件程序化，把人變成類別。

報案人是一宗 case，爭執是一項工作，醉酒者是一個麻煩人物，青少年聚眾是一個潛在風險點。這種分類對工作效率有幫助，但若走得太遠，便會令你失去敏感度，看不見每宗事件背後的人性處境。

我小時候被欺凌，深深知道當一個弱勢者站在制度面前，最怕的不是程序，而是沒有人把你當人看。後來我在警隊服務時，之所以特別重視與市民溝通、社群關係、風險溝通與犯罪預防，也是因為我明白，一個專業人若只有硬度而沒有溫度，很難真正得到社會信任。同樣道理，保安從業員也不是只負責「睇住」、「趕人」、「關門」；你們其實很多時是某些場所最先接觸危機的人，也是最早被求助的人。

所以我希望你們記住：程序要守，但態度亦重要。堅定可以，粗暴不必。執法可以，羞辱不應。管理可以，冷血無需。真正的專業，不是你夠惡，而是你在堅守原則的同時，仍然知道對面站著的是一個人。

誠信比能力更難得

第五個期望，是誠信。

這個字很多人掛在口邊，但我見得越多，越知道它難。在紀律部隊和保安行業裏，你經常會接觸權力邊界：你知道甚麼位置有漏洞，你知道程序怎樣運作，

你知道別人未必看得見你有沒有做足。正因如此，誠信不是「不犯法」那麼低標，而是即使冇人睇住，你仍然選擇做對的事。

我後來能夠獲得多級指揮官嘉許，並不是因為我最聰明，而是因為長年累月累積下來，別人知道我做事穩、負責、可信。在任何制度裏，真正難得的從來不是最能說、最會表現的人，而是那個關鍵時刻可以放心交託工作的人。你可以今天未必最突出，但若你有誠信、有穩定性、有責任感，長遠來說，這會成為你最硬的底牌。

學會帶人，不要只顧自己叻

第六個期望，是希望你們在有經驗之後，記得回頭帶人。

我由女學警走到女高級警員，再到保安專業人士、培訓與標準工作參與者，愈來愈深體會到：一個行業真正成熟，不是因為有幾個尖子，而是因為整體水平能否被拉上去。

你今日可能捱得住，靠自己學懂；但若制度只依賴個別人「識做」，卻沒有把經驗轉化為可傳授的知識，整個團隊遲早會斷層。我自己之所以對培訓、課程設計、安全政策與資歷架構這麼有興趣，正是因為我想把一路走來的經驗整理出來，讓後來的人不用每一樣都靠撞板去學。所以，當你有一天做了高級警員、主管、培訓員、保安經理，不要只享受「到我講晒事」的感覺，而要問：你有沒有耐心教新人？有沒有能力把隱性經驗說清楚？有沒有胸襟讓後輩比你

更強？

若一個前輩只想保住自己位置，行業不會進步。若一個前輩願意教，整個文化便會不同。

我的最後期望

如果要我把對新一代紀律部隊與保安從業員的期望濃縮成幾句話，我會這樣說：

要守紀律，但不要只做形式。

要懂程序，但不要停止思考。

要有能力，但更要有誠信。

要會執行，也要懂帶人。

要保安全，更要尊重人。

我希望你們知道，這一行可以很辛苦，也可以很孤獨。輪更、壓力、社會誤解、工作風險、制度要求，全部都是真實的。有時你做得好，未必有人即時稱讚；做錯一次，卻可能被放大。但儘管如此，這仍然是一條值得走的路。因為一個城市若沒有一群肯守住紀律、肯不斷專業化、肯把安全與秩序當成使命的人，很多看似理所當然的平安，其實都不會存在。

我自己由一個曾經幾乎跌進黑暗的人，走到今天這個位置，深深知道：人可以因制度而被保護，也可以因專業而改變命運。我希望你們成為的，正正就是這種能夠保護別人、也能夠提升制度的人。

若將來有一天，你們站在自己的崗位上，面前是一個惶恐的小孩、一位報案的婦人、一宗突發事故、一群需要帶領的新同事，我希望你們記得：你今日的專業，不只是代表你自己，也代表這個行業值不值得被社會信任。

而我對你們最大的期望，就是——請成為值得信任的人。

第 20 章 給自己的一封信：內在小孩治療

（本章採用書信體，為「內在小孩治療」的文學呈現）

給十四歲的阿女：

我知道你現在正坐在大水渠旁邊，或者剛剛從那裡站起來。你的手擦損了，膝頭流血，身上有泥，有汗，有眼淚，但你不想讓人看見。你一邊抹臉，一邊裝作沒事，因為你覺得如果哭得太厲害，就好像真的輸了。你心裏其實很亂，不只是痛，而是羞恥，是不明白，是憤怒，是害怕，也是很深很深的孤單。

我寫這封信給你，不是要你立刻堅強。因為我知道，你現在根本唔想聽人講大道理。你只是想知道，點解會係你。點解你明明冇做過啲咩大奸大惡嘅事，卻要被人揀中、被人圍住、被人打到流血，然後仲要自己返屋企，好似一切都冇發生過咁。

我想第一時間告訴你：唔係。真的唔係。

你而家未必會信，但我都要講。你被打，不是因為你值不值得；你被欺負，不是因為你天生有問題；你今日流的血，也不是證明你輸了。它只證明了一件事：你身邊有些人很壞，而你當時太細，身邊又冇足夠大人保護你。這件事對你很不公平，我唔會扮成熟咁同你講「人生就係咁」。唔係。呢件事本身就唔應該發生。

你而家最辛苦的，其實未必只是傷口。而是你會開始覺得，自己好似行到邊都冇人撐。媽咪好忙，阿爸又唔喺身邊，學校未必知道，就算知道都未必真係幫到你。你會慢慢學識一件好危險的事：把甚麼都吞落肚。因為你覺得講出來冇用，甚至可能更大鑊。於是你會愈來愈習慣扮硬淨，愈來愈習慣自己抹血、自己行返屋企、自己夜晚瞓喺床上諗：「聽日又點算？」

我明白，因為我就是你。

我還知道，這件事之後，你會變。你不會一下子變得很好，相反，你會慢慢變得敏感、易怒、唔信人，甚至會開始被那些「夠惡」、「有人罩」、「似乎唔會俾人蝦」的人吸引。你會以為，既然做弱者冇人理，不如靠近強者。你會有段好長的時間，把保護誤以為是愛，把危險誤以為是歸屬，把熱鬧誤以為是安全。這些路，我唔阻止你假裝自己冇行過，因為你真係會行過，而且會行得幾深。

但我想告訴你，就算你之後會走歪一些、會亂一些、會試過把自己交俾錯的

人，你都唔係冇得返轉頭。

這一點，很重要。因為十四歲的你，最驚的大概不是今日被打，而是你心底開始有個聲音：「我會唔會一世都係咁？」「我係咪注定畀人睇死？」「我係咪永遠都係嗰個被拖去角落打完都冇人理嘅女仔？」

答案係：唔係。

你之後會遇到好多爛事，呢個我唔呃你。你會喺學校再被人圍，再被人羞辱；你會識啲古惑仔；你會拍拖拍到傷；你會走入一啲以為有人保護你、其實只係令你離自己更遠的地方。你會以為自己好似一直跌，跌極都未到底。你甚至會有時覺得，算啦，我都係咁㗎啦。

但你唔會停喺嗰度。

有一日，你會重新坐返低讀書。你會遇到肯收你的老師，遇到一啲冇即刻放棄你的人。你會慢慢明白，原來世界唔係得一種活法。你會開始知道，唔係一定要靠某個男人、某個圈子、某種兇狠樣，先可以喺世上企得住。你會發現，原來你都可以靠自己，一步一步行返上嚟。

再之後，有一件事你今日一定想像唔到。你會投考警察。係，係警察。嗰個你細個喺大水渠畀人打到流血、以為冇人保護你嘅女仔，將來竟然會穿上制服，進入警察訓練學校，做學警，仲會喺班入面做活動組組長。我知你而家聽到一

定會覺得誇張，甚至想笑，覺得點可能。但我想話俾你知，真係得。

你不只會入警隊，還會做得很久。你會由 1998 年開始做女警員，2017 年起做女高級警員，處理報案、巡邏、交通事故、拘捕、初步調查、風險評估，做很多你而家根本未識點樣想像的工作。你會站喺街頭，站喺制度之內，成為嗰個以前你最想有人為你成為的人——一個唔係靠惡、唔係靠黑社會，而係靠紀律、法律、專業去保護別人的人。

你仲會一路讀書。你會完成香港中文大學校外進修學院的高級文憑，之後讀專業學士，讀教育碩士，再讀其他與風險、管治、保安管理相關的專業資格。你唔係天生最叻讀書嗰種人，你自己都知。但正因為你細個失去得太多，所以你後來會特別知道，知識係一樣可以真正幫你企穩的東西。你會由一個操行 H 級、會考冇科及格、被人睇死的女仔，變成一個連自己都估唔到會走到咁遠的人。

我唔係想同你講「你將來好叻，所以今日值得」。唔係。你今日就已經值得。就算你將來冇做警察，冇讀到碩士，冇攞過嘉許，你都一樣值得被愛，值得被保護，值得有一個唔使成日驚的青春。我要你明白的是，你的價值從來唔係靠將來成唔成功先證明返出嚟。你本身就有價值。只是你太細，身邊又太多壞人，所以冇人早啲同你講。

我還想告訴你一件事：你唔使成日咁硬。

我知你之後會慢慢學識兇，學識頂嘴，學識先發制人，學識唔畀人睇到你驚。

呢啲都係你嘅盔甲，我唔怪你。因為你唔硬，嗰陣時根本活唔到。但我想你知道，等你大個咗，安全咗，遇到真正值得信任的人之後，你可以慢慢放低啲盔甲。你唔需要一世都用被打那天的方式活著。你可以學識信人，可以學識安靜，可以學識做一個唔使成日預備打仗的人。

你之後還會結婚。你會遇到一個比較穩定、可以同行的人，建立一個與你細個見慣的不一樣的家。我知你而家未必好信愛情，或者你將來中間都會信錯好多次，但最終你會明白，真正的陪伴唔係轟烈，唔係帶你落街蒲，唔係有人罩住你，而係有人願意同你一齊過平凡、辛苦、真實的日子。

講到呢度，我最想同你講的，其實只是幾句很簡單的話。

第一，今日流血唔代表你一世都輸。

第二，唔好因為壞人多，就覺得自己唔值得好好活。

第三，將來你會遇到幾個願意相信你的人，請你到時唔好連自己都放棄。

第四，你會走很遠，遠到連你自己都會驚訝。

第五，你有一日會回頭望住今日的你，想伸手抱一抱你。

而我現在，就是來抱你的人。

我知道你仲會喊。今晚返到屋企，沖涼時傷口會刺痛；瞓喺床上時，耳邊好似

仲聽到佢哋笑；第二朝起身，你未必突然有勇氣面對一切。冇關係，唔使急。

你唔需要今日就原諒，唔需要今日就成熟，唔需要今日就學識點樣逆轉人生。

你只需要撐過今日，再撐過明日。之後的路，我會替你慢慢行埋落去。

最後，我想告訴你一件你而家最需要聽的事：

你唔醜。你唔廢。你唔係冇人要。你唔係天生比人低一級。你只係生得太早要

學會痛，但你唔會永遠困喺痛入面。

有一日，你會穿制服。

有一日，你會站直。

有一日，你會不再只是那個在大水渠流血的女孩。

有一日，你會把這個故事寫出來，讓別人知道，即使起點幾黑，一個人都仍然

可以行到光的地方。

到那一天，你會明白——今日這場痛，不是你的全部。它只是你故事裡很黑很

黑的一頁。而你，會親手把後面的頁數寫下去。

抱住你的人

是很多年後的你

第 21 章 寫給死去的文龍與冬瓜仔：倖存者罪惡感與分離個體化

文龍、冬瓜仔：

這一章，是同時寫給你們兩個的。

你們一個來自灣仔，一個住在薄扶林村；一個在我青春還未完全收口時出現，一個在我已經穿上制服之後仍然曾並肩而行。你們的故事，看似互不相干，卻有一條共同的暗線——毒品。

多年以後，我常常會問自己：究竟這是一種家族的詛咒，還是你們的人生真的逃不過毒品的命運？為甚麼在不同時間、不同地點，生命裡仍一次又一次遇上同樣的東西？

但無論答案是甚麼，有一件事我很清楚：你們放開手，讓我離開，是我得以沒有被毒品拖下去的關鍵。

給譚文龍：灣仔夜色下的影子

譚文龍，雙仔。

你來自灣仔，父親不在身邊，母親在新嘉美夜總會做媽咪。你本身就是這個城市某種邊緣故事的孩子。當年樹仁被殺校，我由灣仔樹仁書院轉去黃竹坑樹仁中學，中三時期在「父蔭下」過了相對穩定的校園生活，但課後和晚上，我仍然習慣回到灣仔、西環那些熟悉的街道。你就是在這種氛圍裡出現的——不是乖學生，也不是純粹街童，而是一個介乎兩者之間的人。

我們的故事，其實沒有那麼戲劇化。沒有驚天地愛情宣言，沒有海誓山盟。更多的是一種習慣：習慣有人同你一齊行灣仔的街，習慣有人同你坐在小食店，習慣有人在你迷惘時陪你發呆。那時的我，剛剛離開野狼的世界，剛剛從「有人罩我」的錯誤安全感裏抽身出來。你給我的，是另一種介乎朋友與戀人之間的陪伴。

直到有一天，我開始聽到毒品的影子。那時候的灣仔，夜生活一向熱鬧。街上有酒吧，有卡拉 OK，有夜總會，也有某些人帶着紅眼和疲倦，在巷口和樓梯間進進出出。你和他們之間的距離，有時近，有時遠。你未必一開始就深度捲入，但毒品世界在你生活周圍盤旋。我看著你，有時會覺得，你好似一直在一條線上徘徊——線的一邊是繼續留在一般壞習慣的圈子；線的另一邊，則是滑入毒品的漩渦。

我當時已經開始認真考慮投考警察，準備從古惑仔世界正式抽身。這意味著我不能再像以前那樣對危險視若無睹。毒品不是普通壞習慣，它會一步一步拆掉一個人的身體、意志、人際關係與未來。我心裏很清楚，如果我在那個時間繼續跟你走得太近，一旦你跌進去，我很容易會被拖下去——即使我自己不吸，也會在情感和選擇上被拉進一個我不能負責任的世界。

你可能不知道，我那時有多害怕——不是單純怕警隊錄取不到我，而是怕自己的人生真的逃不出家族的影子。父親曾在江湖世界走了一輩子，我不想自己的

故事再被另一種違法與自毀取代。當我開始堅定要考警察、要與古惑仔世界劃清界線時，你和我的距離亦慢慢拉開。

後來，你沒有用毒品綁住我。你沒有要求我和你一起留在那些夜晚和街道，也沒有抱怨我「變咗」、「唔同咗」。我們之間，沒有鬧劇式分手，更多是一種默默的淡出。其實對一個青春期仍有很多不安的女孩來說，這樣的淡出比咆哮更傷；但多年後回望，我很想對你說一句：多謝你沒有拉我入毒品的世界。

你的人生是不是逃不過毒品？老實講，我不知道。我不知道你後來有冇試過戒、有冇失敗、有冇重新站起來。這些答案，可能我永遠都不會知道。但有一點，我很確定：當我在那條線上徘徊時，你沒有把我推向深淵。這一點，我記住。

給冬瓜仔：薄扶林村的房間

冬瓜仔，歐永恆。

你的故事，我在前一章已經寫過一部分。那是我已經入警隊、開始在前線值更，亦在中大校外進修學院修讀保安與警務課程的時期。我一邊穿著制服，一邊在知識與專業中長大，但同時，仍然保留著某種對邊緣世界的熟悉與依戀。薄扶林村的小房間，在當時對我來說，既是避風港，也是危險屋。

你吸毒。起初我不想承認，但跡象愈來愈明顯。你在自己的現實與重負中尋找逃生門，而毒品提供了一道虛假的出口。對一個曾經長期處於痛苦的人來說，

毒品的吸引力我不是不理解。它給你暫時的輕鬆、假象的快樂、短暫的忘記。

但同時，它亦慢慢吞掉你對自己、對他人、對未來的責任。

而我，當時已經再沒有資格用「玩吓」來欺騙自己。因為我是一名警察。一名在前線執法、處理案件、維持秩序的警察。

如果我在私人生活裏縱容自己走進毒品世界，無論是親身接觸，還是以伴侶身份參與，我就等於在自己身分上劃了一道永遠抹不掉的裂痕。

你可能不明白，我當時心裡那種撕裂感有多強。一邊是感情、習慣、你身上仍然存在的一部份溫柔；一邊是職業、紀律、信任和我對自己的承諾。我站在薄扶林村的窄樓梯上，心裏很清楚：我再不能像年輕時那樣，用「愛」這個字合理化自己走進危險。我不再是那個被拖去大水渠打完流血還要自己返屋企的小女孩，我已經是一個有責任、有制服、有職務的成年人。

而你，在那個時候，選擇放開手。

你沒有拖我入坑。你沒有叫我同你一齊「試吓」、一齊「放鬆」、一齊「唔好諗咁多」。你沒有用情緒勒索我：「如果你真係愛我，你就唔會介意。」相反，透過某種方式，我們漸行漸遠。你仍然有你要面對的毒品與人生，而我則有機會重新把自己拖回一條較穩定的路。

我不是說你因此就成為英雄。你吸毒，本身就是你需要承擔的選擇與後果。你

身邊可能有人被你傷害過，你自己也一定在某個時間點深深被毒品傷害。這些都是真實的，我不會因為你曾放過我，就替你抹走。可是，就像我在上一章寫的，我仍然願意給你一個位置——那就是那個在關鍵時刻，沒有拉我下水的人。

你的人生是不是逃不過毒品？

在某些角度看，像是一種命運。你出身的環境、身邊的人、你的性格、社會的裂縫，都推著你向某種麻醉靠近。就像很多時候，我會覺得自己也差點逃不過暴力、逃不過江湖、逃不過夜生活。不同的是，我在某些節點上，被人放手、也選擇放手。你亦一樣——你沒有把毒品，變成我必須陪你走到底的命運。

這是不是家族的詛咒？

你們兩個，一個來自灣仔，一個住在薄扶林；一個在我準備離開古惑仔世界時出現，一個在我已經是警察時出現。你們都有毒品的影子。於是有時，我會忍不住想：究竟這是一種家族的詛咒，還是純粹因為我早年在暴力與邊緣中成長，讓我特別容易接近這些世界的人？

父親是江湖人，母親是赤柱街小販，童年充滿欺凌與不安。當一個人在這樣的環境長大，她很容易對一些帶着危險氣味的人產生熟悉感。毒品世界之所以一次又一次出現在我生命邊緣，也許不是因為上天要玩弄我，而是因為我自己的傷口，讓我總是接近那些同樣在傷口裏掙扎的人。

那麼，這算不算詛咒？如果所謂詛咒，是指一條不斷重覆的模式——暴力、邊緣、毒品、錯誤關係——那麼，是的，我曾經很深地被這種模式纏住。你們的出現，也是這個模式的一部分。但我今天寫這一章，是想清楚地告訴自己：即使有模式，也不代表沒有選擇。即使有某種宿命感，也不代表不能在某些節點上，說「唔」。

而你們放開手，正是我能說「唔」的其中一個重要條件。

如果你們當年沒有放手，若你們堅持把我留在你們的世界、堅持用毒品與自毀拉住我，那麼我即使再有意志，也很難完全不被拖累。人的意志，不是在真空中運作的。環境與關係，會大大影響一個人有沒有空間作另一種選擇。你們放手，某程度上就是為我打開了那個空間。

多謝你們放開手

所以，這封信最核心的一句話，其實很簡單：多謝你們放開手。

多謝你，譚文龍，沒有在我準備投考警察、準備離開古惑仔世界時，把我拖回夜場與毒品圈；多謝你，冬瓜仔，在薄扶林村那段危險而模糊的日子裏，最後選擇從我生命中退後一步，沒有拉我一起沉下去。

你們的人生如何，我已經不能也不應再評論。你們有你們的傷痕、有你們的選擇、有你們要承擔的後果；我有我的路。這封信不是為了替你們洗白，也不是為了把你們寫成悲劇英雄，而是為了誠實記錄：在這一生裡，你們曾經在某一

刻，做了一件對我來說極其重要的事——讓我免於毒品禍害。

至於那個「詛咒」的問題，我想我終於找到一個比較平衡的答案：也許不是詛咒。也許只是當一個人出身於暴力與邊緣，她很容易一次又一次走近同類人的世界。但命運沒有強迫我跌到最底，因為在某些時刻，有人放手，有人讓路，有人退出。

你們，就是那「放手」的一部分。

我會帶著這份複雜的感謝，繼續我的路。你們要走的路，我不能替你們走，也不能替你們決定。但在我自己的故事裡，我願意留下這麼一行字：

「曾經有兩個男人，在毒品世界邊緣，放開了我的手。所以我得以活成今天這個樣子。」

這，已經足夠。

第 22 章 給曾經傷害過我的人：原諒作為自體的解放

我選擇原諒，因為我相信今世已還清。

寫到這裡，我想清楚地說一句：我今天，已經沒有再爭恨你們。

不是因為你們做過的事變得輕微，也不是因為那些傷口不痛了，而是因為我選擇了原諒。

對我來說，原諒不是替你們開脫，不是說「細個啫，算啦」，更不是說你們當年沒有錯。原諒，只是表示——我不再用仇恨去維持自己的力量；我不再讓你們佔據我心裡最大的空間；我不再需要靠重覆憎你們，先證明自己捱得過。

我選擇原諒，還有另一個原因：我開始相信，也許在前世，我曾欠過你們甚麼，所以今世才要在赤柱的大水渠、在柴灣的新翠花園平台，一次又一次被你們傷害。

如果真有前世今生，那麼我願意把今世受過的這些打、這些羞辱、這些眼淚，當成是我用來還債的一部分。還到今天，我覺得已經夠了——我欠你們的，今世已經還清。

既然如此，我就不再需要用恨，把自己綁在你們身上。我可以說一句：「到此為止。」

我承認你們曾經傷害我，但我也宣佈，我和你們之間的債，今生到此為止。

以後的日子，我要用在自己身上，用在保護那些曾經像我一樣被欺凌的人身上，而不是繼續追回舊帳。

這，就是我對「原諒」的理解——不是為了你們，而是為了讓自己相信：該還的，我已還完，接下來的人生，我可以真正屬於自己了。

在心理學上，這種「原諒」被稱為自體的解放（Liberation of the Self）。它不

只是一個道德決定，更是一個神經生物學的事件。當一個人長期處於怨恨中，她的身體會持續分泌壓力荷爾蒙——皮質醇與腎上腺素——這些化學物質會損害免疫系統、心血管系統與大腦的海馬迴。怨恨，是一種慢性的自我毒害。而原諒，則是停止這種毒害的生理開關。

但原諒不是遺忘。我從未忘記大水渠的拳頭，從未忘記新翠花園平台的圍毆，從未忘記那些「因為睇你唔順眼」的羞辱。這些記憶仍然在我的身體裡，仍然會在某些時刻觸發我的壓力反應。不同的是，我現在與這些記憶的關係改變了。它們不再是「正在發生的現實」，而是「已經過去的故事」。這種「時間上的重新定位」（Temporal Recontextualization），是創傷整合的標誌。

Enright 與 Fitzgibbons 在原諒研究中指出，真正的原諒包含四個階段：第一，發現傷害；第二，決定原諒；第三，實施原諒；第四，深化與鞏固。對我來說，這個過程花了幾十年。我在「發現傷害」的階段停留了很久——不是因為我沒有發現，而是因為我發現得太深，深到以為傷害就是我全部的本質。後來，在警隊、在進修、在婚姻、在專業成就中，我慢慢進入了「決定原諒」的階段。這個決定，不是某一天突然做出的，而是無數個小決定的累積：決定不再讓過去定義我，決定把能量投向建設而非報復，決定相信「到此為止」比「永遠追討」更有力量。

「實施原諒」是最困難的階段。因為它要求我在情感上，真正鬆開對那些傷害

者的執著。這不是說我要愛他們，甚至不是說我要理解他們；而是說，我要停止在腦海中反覆播放「如果他們沒有打我那該多好」的劇本。我要停止用「他們當年對我做的事」來解釋我今日所有的限制。我要承認：是的，他們傷害了我；但同時，我已經長大到可以不被那個傷害完全定義。

最後的「深化與鞏固」，是一個持續的過程。每當我在報案室遇到一個被欺凌的孩子，每當我在街頭看到一群圍毆的少年，我的身體仍然會記起那個十一歲女孩的恐懼。但現在，這種記憶不再只帶來痛苦；它也帶來意義。因為我知道，正是因為我曾經在那個位置，我才能夠真正理解那個位置的感受。我的創傷，變成了我的專業資產。這就是所謂的「創傷後成長」(Post-Traumatic Growth) ——不是創傷本身有價值，而是我們與創傷的關係可以產生價值。

我選擇原諒，也因為我終於明白：仇恨是一種「負面的聯結」。只要我心裡還在恨，我就仍然與那些傷害者保持著某種聯繫。他們仍然佔據著我心靈的房地產，仍然在我的內在劇場中擔任主角。原諒，就是把他們從我的內在劇場中請出去，把舞台騰出來，留給真正重要的人與事。

這不是說我變得冷漠或麻木。相反，原諒讓我變得更自由地去愛、去保護、去投入。因為我不再需要把大量的精神能量用於維持仇恨的壁壘。那些能量，現在可以用於教育、用於培訓、用於寫作、用於擁抱那個十四歲的自己。

所以，給曾經傷害過我的人：我原諒你們。不是因為你們值得，而是因為我值

得擁有一個不再被仇恨佔據的人生。

終章 逆風而立：從受害者到守護者的心理學意義

寫到這裡，這本書即將畫上句號。但對我來說，這不是結束，而是一個新的開始——因為當一個人把自己的故事說出來，這個故事就不再只屬於她自己。它屬於每一個曾經在黑暗中尋找光的人。

從心理學的角度看，我的一生可以被理解為一部關於自體從碎片化到整合的長篇敘事。我的起點，是一個充滿創傷的原始場景：十一歲，赤柱馬坑甲村的大水渠，背脊抵著樹幹，面前是三個自稱黑社會的村童，身體流血，意識解離，內在客體關係中植入了一個持續運作的迫害者。那個場景，是我心靈的「大霹靂」（Big Bang）——一切後來的星系，都從那個爆炸點的塵埃中形成。

但大爆炸之後，宇宙並沒有停止膨脹。我的創傷也沒有停止擴散。它從大水渠延伸到柴灣的新翠花園平台，從平台延伸到太古城的 Roller 場，從 Roller 場延伸到灣仔與石塘咀的夜生活，從夜生活延伸到亞均與野狼的懷抱，從那些懷抱延伸到幾乎被毒品吞噬的邊緣。這條路，是一條強迫性重複的路——我在無意識中，一次又一次地重建早期的創傷情境，試圖在重複中獲得一次「修正的結局」。

但真正的修正，並沒有發生在那些重複中。它發生在馮老師打開的那扇門裡，

發生在樹仁書院「不輕易放棄學生」的精神中，發生在 1998 年我踏入警察訓練學校的那一刻，發生在每一次我選擇讀書而不是放棄、選擇紀律而不是放縱、選擇原諒而不是仇恨的時刻。這些時刻，是修復性情感經驗的累積。它們像一塊塊磚頭，逐步拆除了早期建立的「內在監獄」，並為一個新的、更寬敞的內在空間打下了地基。

這個新空間的核心，是一個整合後的自體（Integrated Self）。它不再像早年那樣分裂為「表面的乖巧學生」與「被毆打後仍然要裝作若無其事的女孩」。它不再需要在「受害者」與「加害者」之間擺盪，不再需要在「被保護」與「保護者」之間掙扎。它可以同時容納：我曾經被欺凌，但我現在可以保護他人；我曾經走過錯路，但我現在選擇正途；我曾經恨過，但我現在選擇原諒。

這種「同時容納矛盾」的能力，在心理學中稱為辯證思維（Dialectical Thinking）。它是成熟心智的標誌。一個非黑即白的心靈，會把世界分為「全好」與「全壞」；一個辯證的心靈，則能夠看見：父親既是江湖大佬，也是留下一間屋的父親；母親既是情感缺席的勞動者，也是從未放棄家庭的戰士；那些欺凌我的人既是傷害者，也是我靈魂功課的無意識觸發者；我自己既是受害者，也是倖存者，更是守護者。

逆風而立，這四個字對我來說，不是一種姿態，而是一種存在狀態。風，代表著生命中無法控制的力量——創傷、失落、社會不公、命運的無常。逆風，意

味著不逃避這些力量，而是面向它們，讓它們吹過自己的身體，同時保持站立。這需要極大的核心力量，而這種力量，正是通過幾十年的專業訓練、知識累積、關係修復與自我對話，一點一滴鍛造出來的。

在神經可塑性 (Neuroplasticity) 的研究中，我們知道大腦終其一生都可以改變。早期的創傷會在大腦中留下「痕跡」 (Traces)，但後來的修復經驗也會創造新的神經通路。這就是為什麼「再讀書、再做人」不只是一句口號，而是一個神經生物學的事實。每一次學習，都在強化前額葉皮層的功能；每一次紀律的實踐，都在鞏固神經網絡的穩定性；每一次健康的親密關係，都在修復杏仁核的過度反應。我的大腦，從一個「創傷優先」的器官，慢慢變成了一個「成長優先」的器官。

這本書的書名是《逆風而立：一個曾被欺凌女孩的成長告白》。「告白」二字，在中文裡有雙重意義：既是「告訴」與「表白」，也是「告解」與「自白」。我選擇這個詞，因為這本書同時是這四種行為。我告訴世界我的故事；我向那些曾經幫助過我的人表白我的感謝；我向自己告解那些曾經的錯誤與迷失；我也向讀者自白那些不為人知的脆弱與恐懼。

但最重要的是，這本書是一個邀請。它邀請每一個曾經被欺凌的人，看見另一種可能；它邀請每一個在紀律部隊或保安行業工作的人，重新思考專業與人性的平衡；它邀請每一個父母、老師、社工，感受一個孩子在暴力與無人聆聽之

下如何走歪，又如何有人在有人接納時慢慢走回來；它邀請每一個正處於人生黑暗位置的人，相信：黑，不代表完結。它只是某一頁的顏色。後面的頁數，仍然可以由你自己寫。

我的人生，證明了兩件事：

第一，出身與早年的經歷可以形塑你，但不必決定你。大水渠的拳頭、新翠花園平台的圍毆、操行 H 級的標籤、夜場的迷失、錯誤關係的傷痕——這些都曾經是我的一部分，但它們從未是我全部。我選擇了不讓它們定義我，而這個選擇，是我一生中最重要的選擇。

第二，一個曾經在大水渠被打到流血、在平台被圍毆、在夜場與錯誤關係中迷失的女孩，仍然可以有一天穿上制服、拿著文憑和學位，站在專業位置上，守護別人，也守護自己。這不是一個「苦盡甘來」的廉價勵志故事，因為「甘」與「苦」從未真正分開。它們像一枚硬幣的兩面，共同構成了我這個人。我之所以能夠守護別人，正是因為我曾經需要被守護；我之所以能夠理解痛苦，正是因為我曾經親身經歷過痛苦。

這就是創傷知情照顧者 (Trauma-Informed Caregiver) 的核心意義。不是「我沒有受過傷，所以我可以幫你」；而是「我曾經受過傷，並且我走了過來，所以我知道這條路有多難，也知道你可以走過來」。這種「由倖存者到嚮導」的轉變，是創傷後成長的最高形式。

最後，我想對讀者說：

如果你現在正處於某個很黑很黑的位置，請記住：你不是一個人。這個世界上，有無數個「我」，曾經站在你現在站的地方。我們跌過、痛過、迷失過、懷疑過。但我們也站起來過、治癒過、成長過、最終找到了自己的光。

這道光，不一定來自某個偉大的時刻。它可能來自一個老師願意為你開門的瞬間，來自一次你決定不再回頭的拒絕，來自一本你讀到流淚的書，來自一個願意陪你走平凡路的人，來自你自己在某個深夜對著鏡子說：「我唔想再咁落去。」

這些微小的時刻，像星星一樣，看似獨立，實則相連。當你把它們連起來，它們就會形成一條路——一條從黑暗通往光明的路。這條路沒有捷徑，也沒有保證。但它存在。而我，就是這條路上的一個證人。

願你在打開這本書的時候，不只是看一個女人如何走出陰影，更在她的故事裡，找到屬於自己的勇氣。

逆風而立，不是因為風停了。而是因為我們終於學會，如何在風中站穩。

【全書完】

《逆風而立：一個曾被欺凌女孩的成長告白》心理學小說版

全書結構回顧：

上卷（第 1-10 章）：原始創傷、複雜性創傷的疊加、創傷性聯結、解離漂流，以及馮老師與樹仁書院帶來的修復性情感經驗、拒絕復合的自我邊界誕生、警校作為替代性容器。

中卷（第 11-18 章）：黃竹坑的內在秩序重建、前線專業身份形成、知識作為自體骨架、制度嘉許的鏡映修復、婚姻中的安全依附、與父親的客體關係整合、母親的堅韌原型內化、創傷知情照顧者的誕生。

下卷（第 19-終章）：對後輩的專業傳承、內在小孩治療的書信體呈現、對逝去之人的倖存者罪惡感與分離個體化、原諒作為自體的解放，以及逆風而立的終極心理學意義。

全書約五萬字，以複雜性創傷後壓力症候群（C-PTSD）為隱性骨架，貫穿依附

理論、自體心理學、客體關係理論、敘事治療與創傷知情照顧等心理學框架，

將個人生命史轉化為一部關於「心靈從碎片到整合」的深層敘事。