

# 《旅途》

## 图书基本信息

书名：《旅途》

13位ISBN编号：9789868926721

10位ISBN编号：9868926726

出版社：我們出版

作者：張瓊齡

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 內容概要

和媽媽關係變好後，  
發現自己竟貪戀起人生……  
透過一段段的旅行，  
重新記錄自己與媽媽過去的對立與現在的和解過程，  
才明白，在這些無形的心靈對話之中，  
用彼此的眼光去調整矛盾、修正心態，  
才能擁抱母女間的差異，圓滿過去未竟的遺憾。

本書作者張瓊齡是個活躍於國內外非營利組織、渾身充滿淑世能量的奇女子。她自小便有強烈的道德潔癖，偏偏爸爸是個傾家蕩產的賭徒，媽媽為了償還賭債及一家生計，則賣檳榔、設電玩……賺盡令她難堪的「髒錢」。

為了逃離原生家庭，她自上小學第一天便省吃儉用存下每一分零用錢，終於在十六歲以升學為計謀「冠冕堂皇」地離家，同時暗自立誓：今生若有辦法，就再也不回頭了！……直到三十三歲她才發現，若不能處理好跟家裡的關係，她是不可能真正快樂起來的。

旅行經驗豐富的她，在一次不得不帶媽媽出國的五天中，發現母女竟能24小時相處卻不吵架……她總算找到了跟媽媽的和解之道——透過旅行帶離媽媽的主場優勢，並以循序漸進的九個境界(招數)，讓媽媽參與她豐盛遼闊的公益世界。

只是她萬萬沒想到，她是以幾近百折千迴的心路歷程才終於跟媽媽日益靠近，但媽媽卻始終是以她自己的方式在愛著孩子，從來沒有改變……

一對價值觀南轅北轍的母女，一場走了四十年的和解旅途

一個急欲想擺脫令她窒息的原生家庭的女兒，從充滿自卑與缺陷的童年開始，便計畫以升學為由，合理逃家。媽媽對子女的期待，與子女對家庭的不滿，兩相擦撞所造成的鴻溝落差，導致母女兩人的隔閡。

回頭看與媽媽的鬥爭，是一條淚痕與血跡斑斑之路。個性強勢的兩人，兩相碰撞，必定兩敗俱傷。然而，當自己在社會上幫助了這麼多的人，為什麼卻無法回頭好好的梳理自己的母女關係呢？

書中內容便從「跟團旅行」開始再到「半自助」、「全自助」的旅行規劃，並且透過貴人(賴佩霞)相助，解開母女間盤根錯節的心結，循序漸進地看著身處鴻溝兩端的母女，如何透過不同形式的旅行與女兒的自我反省表述，找回對彼此的親密與依賴。

本書附錄瓊齡訪談媽媽的親密對談，讓整本書呈現除了女兒單方面的自我表述之外，媽媽一路上在面對旅行(和解)的過程中，有怎樣的心情？是否也是緊張，甚至充滿開心期待？可愛的母女對談，溫馨上演！

經過旅行相處之後，才能懂得「尊重媽媽，讓她做她自己，讓她用自己的方式來愛她的孩子。」或許因為長年累積的隔閡，導致某些表達愛的方式，不夠細膩，然而只要記得彼此相愛，只要女兒願意伸出手，母親與女兒，不管時間多長，永遠都能和好。

推薦語

一個叛逆性格的中年女兒，一次次地邀請媽媽一起去旅行，讓彼此的生命開始靠近……瓊齡的母女旅行，有一種充滿心機的趣味，和無法偷懶迴避的親密。真是好樣的，瓊齡的創意和勇氣，值得喝彩！

莊慧秋

這本讀來有趣的書卻讓我數度眼眶發熱，因為作者逃離家庭追求自我的內在力量，以及回到她自認不堪的原生家庭母親身旁的情感需求，引發了我為人女兒的共鳴。 鄭秀娟

瓊齡每一段反思的旅程是最柔軟的提醒，和解無需任何條件，而是一顆彼此接納的心。我認為對許多困惑於親子關係障礙的讀者將很受用。 江妙瑩

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！

」 賴佩霞

## 作者簡介

張瓊齡

理性訓練啟蒙於政大哲學系，  
感性探索則承蒙諸位「有緣無分」的戀人們。

以記者之姿切入社會，便不曾稍離人群。

1992至1995年擔任慈濟基金會文化志業中心記者，展開對公益領域的探索；

1998年起，陸續以學員、教師、行政主管、顧問角色參與社區大學運動至今；

自2004年赴海外公益旅行，持續培訓青年從事海外志願服務；

最新志趣是培植熟齡人口(40~65歲)成為公益創業家。

廣泛參與各類公益工作，逾二十年。

臨近四十歲爬梳生命，確認此生在公益領域流轉是天命；

後四十歲的人生，期許隨緣成為有情眾生的「重要他者」。

2012年開始認真對待「作者」這個角色，

最終期望成為入世的生命哲學實踐者。

先後為《網氏／岡市女性電子報》「飄浪遊靈」、《魅麗》雜誌「魅麗心」、《國語日報》家庭版「旅行可以不一樣」及「音樂家的成長路」等專欄撰文。

著有《深愛這一切》《從Me到We的旅程》《親密是教養的起點》《Toby的聚寶盒》等書。

1、我渴望大家赶快长大，赶紧跳离那彼此伤害的模式。因为无法仁慈父母，才是我们最大的伤痛。当我们开始体验到对父母的仁慈，我们的心也会因超越而感到滋养，因为这是我们每个人心中最大的圆满。2、当有一天，你的父母依然用他们原来的方式对待你，但那些原本会让你抓狂的事，如今你已经能够泰然处之，甚至可以轻松回应，那就对了。3、无法与自己和解的人，很难真正与他人和解。4、——姑姑，你笑得好夸张哦——那是因为实在太开心了。——可是XX说这样笑很不优雅——别理他们，开心比较重要。结果永琪马上得到释放似的，跟我笑的一样地夸张。5、即使当下离开，我的遗憾与挂念并不多，主要因为从二十多岁起，我就逐渐接近自己真正想做的事情与人生方向，生命中的遗憾，相对也就越来越少。6、如果不快乐的源头来自有血缘关系的父母，却只是保持距离而不是面对处理，那么纵然拥有再多的其他快乐，也不能盖过这个源头的快乐。7、如果我能够、也愿意为公众付出投入，难道就不能为自己的家人多做点什么吗？8、真正的自信，才是对治自卑的上上策，这种自信，必须根植在对于自我的真正了解。9、当志工无法从整体的脉络，看见需求所在，并有足够的空间展现其主动性，以满足需求的时候，就不容易从单一的工作事项去看见服务价值，反过来说，一旦志工可以先放下自己的预设，透过观察看见真正的需求，也有足够的力量可以完成的时候，哪怕只是一件微小的事，都可以激发价值感。10、随着学习的加深，积累更多的理论方法、名词名相，似乎让我们母女之间的隔阂加深，我的学习让自己的理智作用缓下来，允许更多的感觉浮上来才是。11、关于面对衰老与死亡，成年的子女未必就一定不如自己的父母，做子女的该强壮起来的时候，千万不要害怕。12、只要发起旅行的女儿想要让一切变好的心够强，并持续实践不中断，就有可能遇到关键性的贵人，让转变的契机出现。13、你向来追求自由、忠于自己，那么，可不可以，也容许你的母亲只要做她自己就好，让她用她自己的方式来爱你，不要挑剔，不要嫌弃，不要批判。当你想要争取“拥有当自己的自由”的同时，可不可以“容许你的妈妈也只要当她自己”就好。可不可以，你就只要当你母亲的女儿就好？不要批判她对你的爱？能够做自己的成年孩子，转过身来支持晚年的父母也做自己，能够忠于自己，我认为这才是“孝”教育的本质，就是让一个人“成为他自己”，只有一个已经“成为他自己”的人，才有可能稳稳地站住脚，从旁支持、成全并欣赏他人持续“成为他们自己。”14、当我不在被“魔音传脑”干扰后，妈妈竟然也就越来越少讲出我肯定不爱听的话，甚至偶尔还会夸奖我。如果孩子能够为妈妈做的事情很悠闲，那么就抓住一个重点吧！那就是：尊重妈妈，让她做她自己，让她用她自己的方式来爱她的孩子。这样妈妈就快乐了。15、听到她对自己仍然不时心存反省、乐于付出与积极学习，让我觉得：人活到70岁，还能够继续成长与追求梦想，看来也值得期待啊。16、年轻时之所以不断和母亲冲突连连，是因为我还期望得到她的理解，甚至支持与认同，然而，当我坚守了这样的奢想，只希望妈妈最终只要用拿出身为本能，尽管不能真心接受但终究还是会对孩子给出最大的包容，任由我遵照自己的方式活着就好，并不指望取得理解与认同，彼此间相处变得容易些了。17、爱，就是让孩子自由。18、作为母亲，对于孩子的恩情，以及作为母亲，对于孩子的掌控，是两件不该混为一谈的事情。一旦混淆了，就会只见掌控，不见恩情。19、我看到有些很有自我觉察能力的慕青，用许多的自我提醒，让自己从不自觉地想要掌控孩子的情境中跳出来，但好像还没有听说过，一开始就没出现这种情况的母亲。如果这是个当了母亲之后，就会自然灵验的魔咒，那么，从当母亲的那一天开始，如何从这个魔咒里逃脱出来，应该就是做母亲的人的一大人生课题，一人参透，对影响所及的人，都是解脱。20、妈妈已经超过了70岁了，我不确定非让她把“自己”里头的别人统统拿掉，以符合孩子的观点，是不是有必要，但如果，把更多的别人都收纳在她“自己”的范围内，会让她心里觉得比较温暖、踏实与丰富的话，那么就由着她吧。做孩子的人，应该还有点能耐，可以更容易接受、更宽广一点的价值观吧。21、突然觉得，之前之所以有那么多的冲突，会不会是因为，我们在讲话的时候，根本就注意到彼此的认知基础根本就有落差，而说话太直接，也没有耐心去让她充分理解，虽然她常常表明，有意愿理解，但做子女的总是嫌麻烦，选择干脆不说。22、看看能够怎样支持父母，如何在晚年阶段，身心仍能够自主的情况下，尽可能活出自己的价值来，而非只能是吃饱等死，或者只是不断游山玩水、享受人生而已。23、我深深的感受到，一个人什么时候把他跟自己的原生家庭的关系理顺了，也就是与家人之间、彼此的关系与界限都清楚的时候，从那个时候起，他的第二人生便由此展开。

# 《旅途》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)