

遇見狐獴學會愛

Lisa 溫芳玲的生命故事

曾經，破碎的成長經歷，讓她一度失去愛的行動能力。
在狐獴身上，她看見無私的愛，終於明白每道黑暗傷痕，都值得好好療癒。
獻給每個以為不可能去愛與被愛的你，只要願意，都可以再次擁抱生命的美好。



溫芳玲 著

推薦文
002

自序
015

揭開序幕
遇見生命中的奇異恩典
024

part 1

遇見狐獴我才學會

寬容別人 善待自己

038

- 1 愛，從一個擁抱開始 040
- 2 愛，完全饒恕快樂自來 050
- 3 愛，不必武裝真實表達 058
- 4 接受失敗，期待未來 066
- 5 超越死亡，正面突圍 076
- 6 愛，毫無委屈完全接納 086

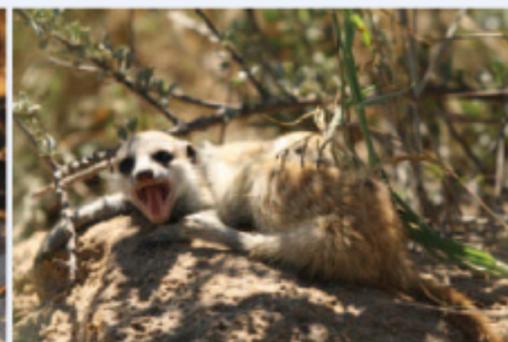
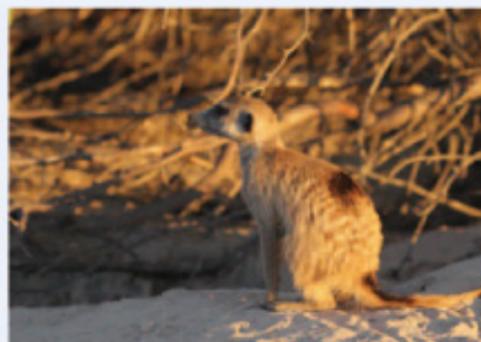
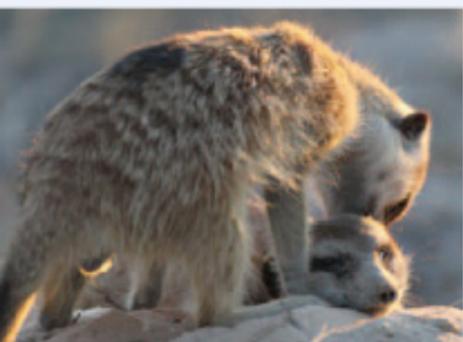
part 2

遇見狐獴我才學會

合作與紀律的必要

098

- 7 服從家規，共存共榮 100
- 8 善用時間，保衛家族 110
- 9 分工合作，互相補位 118
- 10 別人優先，相互成就 128
- 11 隨時警戒，因地制宜 136
- 12 讓出寶座，珍重再見 142



結語 愛的故事永遠不會停 222

part 4

遇見狐獴我才學會

面對萬變世界的
不變勇氣
194

- 18 坦然無懼，面對變化 196
- 19 放大自己，勇敢迎敵 204
- 20 有勇有謀，出奇制勝 210
- 21 借力使力，突破限制 216

part 3

遇見狐獴我才學會

無私的奉獻
150

- 13 愛，從付出中開始獲得 152
- 14 傳承經驗，壯大家族 162
- 15 放棄權利，只盡義務 170
- 16 竭盡所能，給你幸福 176
- 17 愛，沒有極限，奇蹟自現 184



遇見生命中的奇異恩典

狐獴到底有多神奇的力量，居然吸引一個年過四十，體力欠佳的城市歐巴桑，不顧一切前往沙漠探險。我想是因為他們家人之間的愛，不是掛在嘴邊，不是埋在心底，而是表現在行動上，那份愛的行動力深深震撼了我。他們能表達許多人已經不會或遺忘該如何表達的溫暖，對我而言，他們是比人更有人味的動物。

說狐獴是我生命中的奇異恩典，一點也沒錯。二〇〇六年，我的事業面臨空前危機，最大客戶三星的總經理外調後，事業突然失去方向，從人人稱羨、手握大筆預算的廣告公司負責人，變成要重新開發客戶、乏人問津的普通角色。加上與家人關係長期疏離，長年以來習慣忽視和壓抑的憂鬱，也接近潰堤。然而，一段狐獴哥哥搶救弟弟生命的影片，卻意外帶給我新的力量，冰冷的心，又有了溫度。

那是一個週末下午，我無所事事在網路上瀏覽各種動物影片，其中一支短片，是一隻大老鷹正在追逐一群狐獴，並瞄準一隻跑不動的小狐獴，準備俯衝而下。就在最危急的時刻，一隻大狐獴不顧危險，突然轉身急速衝向小狐獴身邊。和老鷹競速的大哥哥，



擁有強大愛的力量的沙漠小動物狐獴。



終於搶在鷹爪抓走小狐獴之前，快速叨起他，躲進附近避難洞穴裡，化解一場致命危機。

大狐獴不畏懼死亡的勇敢震撼了我，我不懂是什麼樣的力量，可以讓大狐獴寧願犧牲生命，也要搶救弟弟。記憶裡，沒有人曾經這樣用力愛過我，我的生命未曾感受過這般炙熱的溫暖。看完這段影片，我不知不覺掉下淚來，原來我的生命是如此孤單空乏，小狐獴比我幸福多了。

從此，我對這群可愛的動物無比好奇，開始深入探索。結果，愈深入了解，就愈發不可收拾的愛上他們。這群動物無比豐沛的愛，填補了我心裡失落的那一塊——渴望擁有緊密的家庭關係，渴望有人對我無條件付出。

我蒐集了國內外許多狐獴影片，反覆欣賞。其中由英國BBC製作的紀錄片「狐獴大宅門」(Meerkat Manor)最是扣人心弦，讓我隨著劇情又哭又笑。但播出四季之後，「狐獴大宅門」再也沒有新的作品，片中的狐獴巨星們與他們的後代過得如何，讓我牽腸掛肚。

在沙漠這麼危險的環境，他們能熬過來嗎？家族是否得以持續壯大？乾旱會讓他們面臨什麼樣的死亡威脅？我時時刻刻掛念著，希望有一天可以親身前往他們的故鄉南非喀拉哈里沙漠，一探究竟。

三年的漫長等待

狐獴豐沛的愛，以及對他們的懸念，讓我興起了到非洲當自願義工一年的念頭。此時，也正逢事業和家庭遇到瓶頸，我擺脫不了眼前的困頓，思考不出人生下一步該何去何從。如果去到最荒涼之地做社會或動物服務，說不定能重新找到生存的動力。於是開始著手寫申請信，給劍橋大學狐獴研究計畫團隊，希望能擔任自願義工一年。

我知道自己早已超過二十八歲的年齡限制，也不具動物學學士或碩士等相關學歷，但我總是告訴計畫管理人，我擁有比任何人更愛狐獴的心，或許可以解決我資格不符的問題。但連續兩年我都被拒絕。

第三年，因為免疫系統失調延遲就醫，我的雙眼幾乎失明。因為視網膜持續積水，有近半年時間生活在黑暗之中，只能依靠教會姊妹和弟兄自願排班表，輪流開車接送我外出及回診。

親眼見到這群讓我佩服不已的小動物，是我這一生莫大的心願，在漫長的治療期，我默默對上帝許下心願：只要視力能恢復，一定突破萬難，親自走一趟南非大漠。

我想上帝是聽禱告有憐憫的神，半年後我的視力不但恢復，還比以往更好，而我也再一次提出狐獴義工的申請，並多次發郵件給申請單位，告知他們的決心有多強，一定可以戰勝條件的限制。但，研究團隊的回覆沒有改變過，我的資格確實不符。

然而，因為持續不餒的堅持，終於在他們第三度拒絕我成為一年義工的同時，帶給



狐獴是生長在南非貧瘠沙漠的超迷你動物，成年狐獴身高約二十五到三十公分，體重只有六百到七百公克，幼狐獴則只有五到七公分高，重約一百公克。

狐獴是母系社會，以家庭為單位，一夫一妻制，只有媽媽有生產權，平均一年可以懷孕二到四次，每次約可生下一到四隻狐獴。幼狐獴出生後，兄姊會自動擔任保鏢、保母、餵食員和訓練員，幫忙爸媽撫養和教導弟妹長大。

渺小如狐獴，要面對沙漠氣候變遷的挑戰、畜牧業大舉入侵的破壞，及天空猛禽或地上毒蛇、豺狼等掠食動物威脅，處處都是危機，所以平均三到四隻幼狐獴，只有一到兩隻能平安長大。特別這幾年全球暖化造成天氣不穩定，降雨量更不均了，大乾旱帶來的大飢荒，生存的機會更加渺茫。唯有靠家族團結，才能克服困境，讓平均不到二十個成員的小小家族，得以在艱困的環境中延續生命。

狐獴不只團結力量過人，求生意志堅定，也是我眼中最相愛的動物。每天清晨起床或傍晚進入洞穴入睡，整個家族一定會聚在一起，彼此擁抱、互相理毛。大的總是呵護小的，覓食沿途極盡鼓勵、照顧和保護之能事。稱他們為全世界最愛抱抱的動物，一點也不為過。

狐獴愛的行動力，比人更親密的家庭及手足關係，讓我深深愛上他們，還幫他們取了個綽號，叫「抱抱獴」。相信他們生命的鬥志和毅力，家族的愛和凝聚力，精采的生命故事將永遠延續。



狐獴家人間的愛，令人動容。



我很平凡，有一次失敗又荒唐的婚姻，現在的身分是單親媽媽。每天朝十晚九的工作，可能比許多人都忙碌。我跟一般人一樣，有房貸、車貸、例行生活費要負擔，有父母和一個女兒需要我的撫養照顧。我沒有比別人多擁有什麼，只是願意為自己停滯的生命尋找出路，執著而勇於讓夢想化為行動。因為我知道許多事現在不做，將來或許就沒有機會去做，衡量事情，我堅持價值永遠高於價格。

年過四十，許多人不敢再編織夢想，口中只剩下「想當年……」或「以後……該怎麼辦」的憂慮，被環境牽制，真的跟理想愈離愈遠。曾經大病的我，大量服用類固醇治療的後果，讓我的膝蓋提早退化，一天長達八小時的「沙漠行走」確實極有挑戰，因為幾乎每一步都會陷落在沙土裡，還得費力拔出才能再踏出下一步。加上習慣城市生活，面對完全野生的環境，沒有任何防護能力，從害怕到接受，從接受到突破，都讓我自己驚訝不已，生命的潛力遠超乎自己的想像。

這兩年，我四度前往狐獴棲息地，每次都待超過兩星期。這證明了有意志就有機會突破生命和身體的限制，面對才能戰勝恐懼，並沒有想像中的艱難。我還因此結識許多莫逆，雖然分居世界各地，但我們這群年過四十歲的女人，因狐獴的愛成為心靈至交，互相鼓勵，決定以後一年一定要會面一次。

當旅程結束，我們回到各自崗位，繼續為生活而打拚，並齊心存下所需的費用，讓因狐獴而擦出的友誼，一直延續。



我用鏡頭記錄狐獴的身影，用筆寫下我和狐獴的故事，期待更多人感受到這份愛的力量。



part 1

遇見狐獴我才學會



寬容別人
善待自己



1 愛，從一個擁抱開始

清晨五點多，太陽還沒露臉，天空白雲朵朵，一片灰藍，看不到邊境。地平線好低，彷彿伸手就可以碰觸到天空，真的好美，是我一輩子從來沒有見過的寬闊浩瀚，夢幻卻是真實。

天氣雖然有點冷，但我的心好熱，因為終於要見到花花的孩子們了。這些讓我牽腸掛肚的孩子們，究竟過得如何？

太陽緩緩升起，鬍鬚幫家族也陸續起床，一隻接著一隻爬出洞口，紛紛向著太陽，直直站立著，為一天的開始暖身。

此時我注意到，一隻貪睡的狐獴弟弟

害羞地準備爬出家族洞口，姊姊看見立刻貼心送上鼓勵，拉弟弟一把。弟弟爬出洞穴後牢牢抱著姊姊，一起站在洞口享受陽光。弟弟眼神充滿被保護的安全感，姊姊則站得更挺拔，以充滿關心的眼神呵護著。

真不愧是花花的後代，愛緊緊維繫著一家人。看弟弟滿足地在姊姊懷中享受陽光，激動的淚水從我眼角滑落。



還沒睡醒的狐獴弟弟牢牢抱住姊姊，有時整個家族還會抱成一團，把小狐獴藏在最隱密處。





不只小狐獴會討抱抱，有時全家還會總動員，搶著抱成一團，模樣逗趣又惹人憐愛。

抱在一起的家族成員，總不忘把小狐獴藏在擁抱的最隱密處。藉著這個自然又簡單的動作，讓小狐獴知道自己是被愛、被保護和被肯定的，也讓大狐獴可以互相安慰取暖、表達鼓勵，再次確認彼此的親密關係。

最簡單卻也最困難的動作

眼前小狐獴緊抓住姊姊這一幕，我想起第一次帶女兒出門的場景。

在國父紀念館的廣場，我蹲著放開懷裡的她，讓她自己往前走。她邊走邊回頭看我，用稚嫩的娃娃音叫著「馬麻？馬麻」邊伸出手，要我牽著她。我還來不及站起身，她就往回衝，跌進我懷裡緊緊抱住我。

那天女兒抱住我，小手抓得好緊好緊。我笑了，不由自主親了她。然而除此之外，記憶中的我，似乎沒有經歷過太多類似的溫暖。

我總是一個人承擔太多，擔心表達真實感情會被當成顯弱的行為，早已習慣做個衝鋒陷陣、也不能喊一聲累的鋼鐵人。我必須很強，所以抱抱這樣的事是不被允許的，於是多年下來，我成了一個不知如何擁抱的人。

但眼前可愛的小動物們，卻堅持要以擁抱做為一天的開始和結束，這看似簡單且再

姊姊的擁抱好溫暖。

自然不過的動作，對我充滿無比的吸引力，形成一條隱形的線，把我的心和狐獾牢牢拴在一起。

相對於狐獾的自然流露，表達愛，對我是種莫大的障礙。感情在心裡翻騰，在腦中構思，在文字裡流轉，就是沒有辦法化為行動，只因為一想到要面對內心的真實，我就慌了手腳，不知該如何表達和反應。

失去愛的行動能力，讓我在和家人相處時格外辛苦。

遺失愛的行動能力

我的出生，一開始並不被祝福。小時候，媽媽最常對我說的就是：「你是從石頭蹦出來的野孩子！」

出生於日本富裕家庭的媽媽，從小過慣有佣人伺候的富家女生活，卻因為外公當年在台灣的一場交通意外，家道中落，滯留台灣，結識了家境清寒、在醫院打工的父親。兩個家庭背景和學歷都十分懸殊的人，因緣際會成了家。

媽媽懷我的時候，爸爸剛創業開了一家小藥房，常需要到處調頭寸，才能勉強餬口；而姊姊只有一歲多，媽媽都還在學如何照顧大姊，根本沒有心理準備迎接第二個孩子。當知道又懷孕時，她決定不要生下，持續吃了兩瓶墮胎藥，希望肚中的孩子無聲息地消失。但命運弄人，經過一切努力，我居然存留下來，她只能無奈接受我的到來。

上小學之前，我經常往返新竹大伯家和台北的家。被送到新竹住大伯家時，擔心被嫌是多餘的，我非常勤快。阿嬤會帶著我一起工作，我抓住雞頭，她切脖子放血；我拔雞毛，她去滾水。日日忙碌也好，時間過得比較快。

傍晚，阿嬤在廚房準備晚餐時，我常坐在大伯家院子前的台階，雙手托著兩腮，看著夕陽，想著台北的家。小小腦袋始終想不通，媽媽為何老把我送過來？每天反覆想，我該多做些什麼，媽媽才願意讓我回家呢？

所以我很乖很聽話，還為了娛樂大家，跳到桌上學習明星載歌載舞，大伯一家都很開心，常會稱讚我。但不管多努力，媽媽似乎沒有太大感受。我的等待，都落空了。

回到台北後，日本阿姨寄來了好多新衣服，都是大姊的，我一件也沒有；媽媽總是大方讚美大姊的表現，面對我時，卻是板著臉，貶損多於肯定。

媽媽看重姊姊勝過我很多，我接收到強烈的被嫌棄的孤獨感。媽媽為何這樣對我？難道我是收養的，不是親生的？所以我從小就懂得看臉色、看環境，想辦法討好大人，努力表現，換取關注和讚美，將真實的感受盡往心裡藏。即使孤伶伶的在新竹，想家或害怕時，我也會憋住，不讓眼淚被人發現。

認識狐獾之前，我不太明白無條件的愛是什麼，因為我的經驗是，愛是交換來的。我必須努力做好每一件事，才有機會換得所需要的關注和肯定，產生一點點的價值和成就感。從小自食其力慣了，大家都以為我會自己照顧好自己，所以就成了長輩眼中最放



心，卻也最不關心的孩子。從被體制放棄的國中，奇蹟似地考取北一女再進入台大，我努力表現，漸漸成為家族的榮耀，卻還是沒有人發現，這一切努力背後的動機，我最想得到的獎勵，其實是愛。

坦白說，在有了宗教信仰並遇見狐獴之前，我很怨我的母親。那是一段漫長的原諒和重新接納之路。曾經我以為，她對我的負面態度和言語傷害，改變了我的人生。從小沒有人可以撒嬌、倚靠，也沒有人會對我噓寒問暖，或在上學前和放學後給我一個擁抱，這一份別的孩子可以簡單擁有的溫暖愛意，成了我最遙遠的想望，也讓我漸漸失去一個女孩應有的柔軟身段。

我看到內在的自己其實很弱小、很卑微，沒有跟著外表長大，充斥著負面思考，異常悲觀。我覺得吃苦或被犧牲是應該的，像我這樣的人，不配擁有美好的人、事、物。即使有好事發生在我身上，我也會本能地退縮，免得希望變成失望。那是一種自卑過度形成的自我保護，不跨出這一步，至少不會受到傷害，我常這樣說服自己學會放棄，盡量成就別人。

重拾愛的行動力

當年鬍鬚幫的大家長花花，寧被毒蛇咬傷也要搶救愛子，最後捨命的那一幕，多年來始終在我腦中盤旋。她被毒蛇攻擊後，腫脹的臉和最後痛苦失去氣息捲曲的身體，靜

靜倒臥家族洞穴口長眠，畫面歷歷在目，讓我一想到就落淚。

在她身上，我彷彿找到渴望已久的那份母愛：全力保護家人，勇於承擔與犧牲，愛家顧家又盡責。這份沒有遲疑卻無比勇敢的付出，吸引我一路從台北追到南非沙漠。

來到喀拉哈里沙漠第一天，我就迫不及待想一探鬍鬚幫的近況，看看這位偉大母親的後代。

清晨來到鬍鬚幫洞穴口等待，是值得的。

一早，哥哥用鼻子磨蹭弟妹們，鼓勵他們爬出洞口，眼中盡是關愛；姊姊則仔細地用僅有的一對小尖牙，忙著幫弟妹們挑出身上的寄生蟲；還站不穩的弟弟像螃蟹走路，正要跌倒，哥哥即刻用身體為他挺住；媽媽艾拉懷孕了，全家團聚在洞穴口的小丘上，一起迎向今天的太陽。陽光穿透他們的毛髮，金黃色的光芒閃爍著，一個個擁抱交疊出的影子，讓這個清晨處處飄散著幸福的氣息。花花的後代果真跟她一樣，用愛揭開一天的序幕。

看著狐獴家人間這般親密而自然的抱在一起，我紅了眼眶，是羨慕、感動，也是心痛。我想起在台北年邁的父母，問自己，到底想抓著傷口到什麼時候，連狐獴都懂得愛要即時，而我卻如此無知。

而對於女兒，在我日復一日以賺錢養家做為完美藉口的背後，是不願真實面對。我該負起「愛」孩子的責任，而不是花錢請佣人或用滿滿的課程填補她的成長時間。





再忙再累，也不忘給彼此一個擁抱。

在相處。
這一切，我要謝謝狐獴。他們的行動力適時提醒我，愛沒有年齡和界線，愛就要即刻表達。我終於明白，為何我會瘋狂愛上這群可愛的小動物，因為他們有心理黑洞的鑰匙：愛。現在，我們一家都被徹底征服了，全都成了狐獴迷呢！

狐獴教會我的事 沒有行動力的愛是死的。
愛要即時表達，化為行動。

一個再簡單不過的擁抱，給了我力量。我決定要改變現狀。

我從非洲回到台北之後，改變了一向冷靜和父母相處的方式。一到家，就拉開嗓門高呼：「我回來了！」接著展開雙臂，興奮地對媽媽送上了一個特大號的擁抱。

我想像自己只是一隻小狐獴，用盡力氣緊緊抱著。媽媽遲疑了一會兒，也用力抱住我。不知過了多久，媽媽推了推我，她看起來非常驚訝，先是尷尬地笑了，轉身拿起衛生紙偷偷擦眼角。

她故意不看我，假裝鎮定，眼睛盯著客廳電視才緩緩開口：「回來就好，很危險嗎？好玩嗎？以後還想去嗎？」她停下來嘆了一口氣，接著說：「唉……想去就去，要快樂一點，你太辛苦了。」這簡單幾句話，是我期待了一輩子的關懷，我強忍住內心的激動，去抱著孩子，久久不能鬆手。

也許是太用力了，女兒不明白到底發生了什麼事，不禁好奇地問我：「媽媽，很危險嗎？你有遇到了什麼嗎？好玩嗎？看到狐獴了嗎？我的禮物呢……」

後來她問了什麼，我們又說了什麼，我已不復記憶，但我永遠記得，和媽媽闊別了數十年的那個擁抱，實在太溫暖了。

那一刻所有的愛恨似乎都不再重要，最要緊的是，我們好像和好了。家裡的氣氛改變了，媽媽偶爾到我房間走動，主動跟我聊聊天；我偶爾也幫媽媽按按摩，聽媽媽說著她年輕時的故事。走過四十多個年頭，我們終於開始學習怎麼做一對尋常母女，可以自

