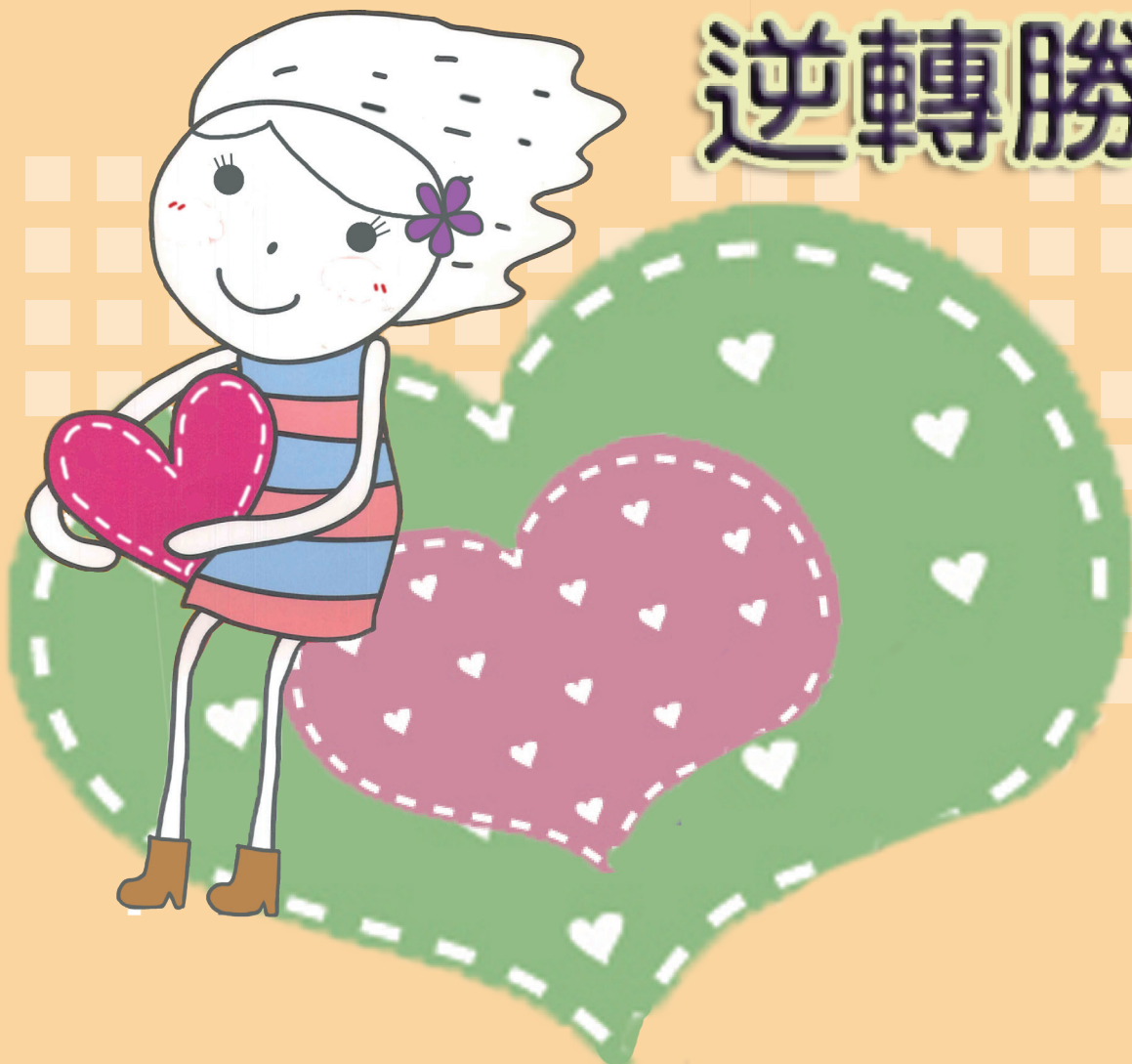



自殺防治系列 28


「珍愛生命 希望無限」徵文得獎作品特輯(下)

擁抱生命 逆轉勝



 衛生福利部

 社團法人台灣自殺防治學會

 全國自殺防治中心



目錄

編者序	3
一、善的迴力鏢 助人又助己	4
親情篇	
向陽的花朵	5
一個擁抱 一個希望	6
一千零一夜	7
有希望 最美	8
一則簡訊	9
遺書裡的秘密	10
妳來到我的診間	11
轉	12
禮物	13
友情篇	
Never Give Up	14
陽光總在風雨後	15
幸福的眼淚	16
永恆的愛	17
存下	18
生命的價值	19
等待雨過天青的彩虹—擁抱生命的喜悅	20
伴傷痛	21
初夏盛開的蒲公英	22
故事分享	
珍惜生命 用愛守護	23

有光，就可以看到希望	24
見山不是山	25
請容許她悲傷—活著就是力量	26
天空，終會放晴	27
二、我助故我在	28
親情篇	
「再」見	29
綻放生命的光輝	30
友情篇	
我，很幸福	31
用愛活下去，生命站起來	32
前行	33
讓心中的太陽依舊升起	34
人生，不白來	35
故事分享	
走出暗角做志工	36
「催」出彩色的人生	37
原來，我們那麼富有	38
品味人生	39
心轉境轉	40
回顧 見證 生命故事	41
愛，無限	42
三、致謝	43
四、資源連結	44

編者序

自殺防治為當代公共衛生及心理衛生工作之重要議題，其防治工作之艱辛，行絕非單一力量可以達成，有賴於結合各界的力量，由不同面向切入，資源網網相連，更能有效推展珍愛生命理念，促進大眾之心理健康。

面對親友自殺身亡的失落，感到內心沉重、生活失焦。有些人靠自身的力量找到出口，有些人接受協助後也獲得新生的勇氣。我們深信，將這些奮鬥過程淬煉成文字，更能激勵人心。

響應每年9月10日世界自殺防治日，自2011年起全國自殺防治中心舉辦徵文活動。從2011年主題「擁抱生命 活出希望」、2012年主題「珍愛生命 希望無限」至2013年主題「解開污名枷鎖 活出嶄新自我」，邀請民眾分享「珍愛生命」故事，獲得熱烈回響。作品包含自身走出逆境、活出自我的個人故事，或是發揮守門人精神，幫助他人走出陰影、重獲新生的經驗分享。

本手冊收錄2011至2013年徵文比賽得獎作品，分為(上)(下)兩冊。希望在欣賞之餘，能藉由「珍愛生命」故事，鼓勵大眾正向面對人生、重拾生命中的美好，同時將守門人精神1問2應3轉介推行至你我的生活中。

台灣自殺防治學會理事長 暨
全國自殺防治中心計畫主持人

李明濱 謹識
2014年9月

善的迴力鏢 助人又助己

當家人、朋友遭遇困境、甚至萌生死亡的念頭，這時適時的陪伴、鼓勵及支持，就能避免憾事的發生。本篇收錄民眾如何發揮守門人精神，達到守望相助、助人助己，進而挽救生命、重獲新生之經驗分享。



向陽的花朵

真溱

我永遠忘不了母親要我幫她買安眠藥的那個夜晚。

那年，我才小學四年級，父親經營的公司倒閉。從至高點跌落谷底的父親，一時無法接受殘酷的打擊，時常藉酒澆愁。母親獨自扛起撫養家中四個小孩的重任。由於父親之後的工作不穩定，生活的重擔加上房東和債主不時上門催討，母親終於承受不了巨大的經濟和精神壓力，決定了結自己的生命。

我記得那天放學回家時，母親不發一語。等大家吃完晚飯後，母親把我叫到一旁，要我去藥局買十顆安眠藥。一聽到母親想輕生的念頭，我心裡又慌又急，不知如何是好。我告訴自己一定要想辦法，這個家不能沒有母親！於是我跑到外頭利用公用電話，打電話向外婆求救。

回家後我告訴母親：藥局老闆說我年紀太小，不能賣安眠藥給我。此時，外婆打電話來和母親說了一些話。我看見母親一邊流淚一邊說：「我知道，我會好好把孩子撫養長大。」

二十年來，母親忍辱負重、含辛茹苦，直到我和弟弟們完成大學學業。一回與母親閒聊時，母親提起當年外婆打電話來對她說：「傻女兒！天底下沒有什麼難關是過不去的！錢可以想辦法再賺，但生命一旦失去了，不論花多少錢都買不回來！妳若走了，叫這些孩子和老母親怎麼辦？」我想，若不是外婆的勸說和母親的轉念，我們可能沒有今天。

周大觀因癌症被截肢，他卻告訴大家：「我還有一隻腳，我要勇敢活下去！」知道嗎？這位抗癌小英雄，年僅十歲。來自澳洲的力克·胡哲（Nick Vujicic），到過二十幾個國家演講，鼓勵大眾要看重自己、熱愛生命。相信嗎？這位生命鬥士，一出生就沒有四肢。這些生命的勇者、我的母親，他們是向陽的花朵，即使風雨無情的吹打，仍不願向逆境低頭，堅持綻放自我的色彩。在順境中的我們，是否更該珍惜所有，讓自己活得更加豐盛？

一個擁抱，一份希望。

希望樹

自殺，是一個很沉重的議題，常有人說從事自殺防治工作者，一定承受著龐大的壓力，確實如此，但，這過程未嘗沒有收穫和啟發，在我接觸了憂鬱自殺的個案後，反而讓我重新去思索生命的意義與價值，印象最深刻的，是一位獨居婆婆。

記得第一次看婆婆時，她身體虛弱的走了出來，臉上毫無血色、衣著頭髮凌亂的樣子讓人難過，走上前寒暄得知，她的丈夫一年前過世後，便再也提不起勁了，覺得生活失去意義的同時，更開始擔心家裡的經濟，當那份難過和擔憂越來越多，她得了憂鬱症，各種可怕念頭湧現，天天在腦海中不斷盤旋與抗拒，吃了抗憂鬱的藥也沒辦法克服，她的心門關了起來，不僅僅害怕與人接觸，就連出門都感到困難、恐慌。

陪伴，是我在當時唯一能做的事。陪著她，傾聽她說著自己那最難熬的過程，只想讓她感受到有人願意支持她。慢慢地，她掉下眼淚說著：「我曾經，一個人走到橋邊，看著橋下的溪水不斷流著，想著一條繩子纏過肩頸，綁在石頭上，就這樣往下跳…但當我想到自己的孩子，我真的不忍…，不想讓他們難過」。婆婆的難過和痛苦，我們感受的到，但也不斷的回應，讓她明白她對家人的重要性。

聊到最後，她說她從來沒把這樣的話說出來過，但講出來好像心裡舒坦了些，離開前，我站起身跟婆婆說：「我可以抱妳一下嗎？」在婆婆將雙手張開且驚訝的同時，我給了她一個深深祝福的擁抱，她哭了，她感動的說：「謝謝你們關心我，我以為沒有人關心我了，我一點也不重要」。我對她說：「婆婆，你很重要，你的家人也需要你，我們認識了你，你對我們也很重要，希望下次還可以看到你的笑容，請不要放棄！只要活著，就有希望」。

每個生命都很可貴，有時候一個簡單的陪伴和傾聽，甚至一個溫暖的擁抱，都可能讓人重新染起一絲希望，只要人間有愛，處處都是天堂。

一千零一夜

張祝萍

「快回來，你爸要自殺，」媽在電話裡急著說。

我爸五十五歲那年，偷偷辦了提早退休，便整天關在房裡，說他全身都痛，暈眩耳鳴，夜不成眠，看遍各科找不出原因，對人生了無樂趣。

我立刻請長假，連夜趕飛機從美回台。到家後只見爸爸全身包得緊緊，兩眼無神，坐在躺椅上。我說無論什麼困難，都有辦法可想。父親搖搖頭說活得好累，退休金留給我們。他打開抽屜，拿出瑞士小刀，說他準備好了。

父親個性固執，一生坎坷不順，勸他想開之類的話是沒用的。因此我很認真地和他討論如何去死。首先我說跳樓、割腕或燒炭會造成凶宅，拖累房價。爸說那就去跳海，我告訴他社會版會登浮屍的消息，鄰居會怪我們不孝。討論大半天，我問爸爸年輕時最喜歡做的事？他說是打籃球。

我說既然要死也不差這兩天，就等明天先去籃球場參觀一下當作最後的紀念。第二天，爸爸花些時間教我如何運球上籃，可惜我都投不中。我跟爸說，等會要陪他去看身心科拿藥，這樣去死比較不痛。不出所料，父親得了憂鬱症。醫生告訴他是自律神經失調，按時吃藥就會好。於是如同阿拉伯「一千零一夜」的故事，爸爸一邊吃藥，我一邊鼓勵他隨時寫下自己的心情，順道去做些死前想做的新鮮事。我甚至拖著老爸到故宮看翠玉白菜，這樣他就不必回大陸老家去死。

過了一年，當我返國回家時，只有媽媽在，我趕緊問爸在哪裡？媽說他一大早就出去了。我再看到爸爸時和從前判若兩人，他戴著棒球帽，穿著短袖運動衣背著網球拍，正推著腳踏車進門。

爸爸終於找到他一千零一夜的新妃。

有希望 最美

小高

出院後，她就極少出門了。

大姐與前男友分手後，隔週即遭不名人士於暗巷內潑酸，雖然無證據能揪出該潑酸惡徒，但奇怪的是，大姐的前男友自此卻像是斷了線的風箏，丟了蹤影。

花樣人生就此凋零；強酸腐蝕下，大姐的手指與容貌皆遭受嚴重灼傷，雖然命是撿了回來，但這火熱的記憶，正宛如她那無法恢復的面容，深深烙印。

即使家人曾求助過幾個社福團體，協助姐姐走出滾燙的陰霾，只不過仍活在不甘與悲憤中的她，卻常以輕生要脅，拒絕再次走入人群；由於母親曾在社區才藝班學習過製作手工香皂，於是我們決定利用媽媽製作香皂的技術，加上我的網路專才，讓大姐經營網拍，並藉由網路開始再次接觸社會。

或是大姐手指機能已不如常人吧！她所製作出的香皂，無論外型或包裝皆無法滿足網拍上挑剔的消費者，加上沒有攝影基礎，因此成立網拍之初，即使不斷特價促銷，終究落得乏人問津的下場。

為了喚回大姐的自信與希望，這回兒我們想到一個好辦法，就是偷偷號召親友組成「買家軍團」，申請其他的網拍帳號，偷偷下標大姐所上架的香皂，為了假裝購買，我們還得收集許多陌生住址，好降低大姐的疑心，雖然麻煩，但這招果然奏效，大姐因為我們在網路給予的正面評價，慢慢振作了起來，也因有了鼓勵，她做香皂與網拍攝影的技術，在一年內，有如噴射機一飛沖天！

累積了近百個正面評價，加上大姐製作香皂技術的進步，漸漸地，越來越多素昧平生的網友紛紛買起大姐的手工香皂，當然，拍賣生意漸有起色後，我們「買家軍團」的任務也就此告一段落；現在，大姐不但在製作香皂中找到了自信，甚自還願意騎乘機車親自到郵局寄貨。或許，在她有生之年，已無法恢復她那甜美的容貌。

但，有希望的人生就是最美，不是嗎？

一則簡訊

海星

那天，我與先生外出購物，手機的簡訊音樂響起，心想是誰？一打開，我心慌的要先生趕緊回家，只因那是來自老大的簡訊，就如演電影般，直衝到她的房門口，門鎖著，我大聲叫她：「妳是我們的寶貝，不可以離開我們，我們永遠愛妳啊！」先生急著找鑰匙，而我持續在門口做「愛的呼喚」，似乎等了幾世紀長的時間，門開了，一把尖銳的美工刀握在手裡，這是她自殘的第一次。

老大是我們期待許久才擁有的孩子，對她的標準相對提高，成績的要求雖不明說，但總在她考好時給予鼓勵，考不好時則氣憤地要她好好讀書。但考試就像魔鬼般，老是壓得她喘不過氣，這時總認為多鼓勵她，就會撐過去的。哪知一念到高中，她就無法再壓抑、再掩飾，有如一個三歲的孩子般，躺在地上嚎啕大哭，我與先生心疼得不知如何是好？

請學校的導師與輔導老師與她溝通，她仍堅持不回學校，焦急的我們雖然擔心她的未來，但想想未來是不是只有這條升學的路，最後我們與孩子做了溝通，明白她有自己想完成的夢想，雖漫長、艱辛，但她想試試看。也請她配合到醫院看心理醫生，幫她做心理調適，懂得如何放鬆自己，就這樣，我們救回了孩子。

現在她已休學一年，忙著漫畫創作，歷程有時無聊，有時無趣，她雖然會跟我們抱怨，但因是自己的選擇，她會再埋頭作畫下去，只因這是她的夢想，身為家長的我們會不會擔心？當然會憂慮前途難測，但會不會害怕她結束生命，就像她自己所言：「我每天都忙著做自己想做的事，哪有時間做無聊的行為！」

想想，讀書是孩子唯一的前途嗎？當她在就學的路上，感到徬徨無力時，我們如何做她的後盾？很高興她這麼有魄力的選擇她想實現的夢想，我們會陪伴她，讓她知道她是有能力做選擇的，而不是無力地想結束年輕的生命。

遺書裡的秘密

曾幼涵

十年前，鄰居陳媽媽的女兒跳樓自殺了，她當時是明星高中的資優生。我們都聽說陳媽媽很自責，因此，我一直希望能關心她、鼓勵她，卻擔心自己的好意成了別人的壓力。畢業前的研究專題，我決定以自殺為題，藉訪談來表達關心。

我鼓起勇氣，開門見山地向陳媽媽說明來意，她竟然答應接受訪談。在訪談中，我請陳媽媽回憶她女兒的個性。或許是依然以女兒為榮，或許是對女兒充滿著思念，陳媽媽侃侃而談，細數著女兒從小到大的光榮事蹟、她的聰慧、她的好強...。不可避免的，談到高中那兩年，陳媽媽還是哭了。

「都怪我，是我逼她走上絕境，她...承受不了...」我說：「陳媽媽，不能怪妳，就像妳剛剛講的，妳女兒太好強了，是她的個性讓她...」話未說完，陳媽媽便搖頭道：「妳不必安慰我啦，她的遺書上都說了，是我逼她的，我一輩子都無法原諒自己...」。陳媽媽將遺書拿給我。遺書裡，寫的全是憤世嫉俗，是對母親的怨恨，字詞中似乎有種魔力，讓我也感到烏雲罩頂。

除了訪談，我也向陳媽媽要了一些家庭錄影帶。陳媽媽說：「都拿去分析吧，十年來，這些東西我不敢看，也不想看，看了都是痛啊。」連幾天，我徹夜回顧這些錄影帶，大多是家庭成員慶生，或是她女兒受獎的經過。她女兒總是在慶生時開心地親吻母親，連受獎致詞時都會感激母親的栽培，我看到的盡是她對母親的感恩、以及她的自信與開朗。我更加不解--遺書當中的負向思考漩渦，究竟是怎麼回事？一個人的個性怎麼會突然改變？

指導老師解答了我的疑惑：是極度低落的心情讓她寫下那些負向的語言，是無底的痛苦深淵讓她結束了生命，那叫做「憂鬱症」。我恍然大悟。花了幾天，我將陳媽媽與她女兒互動的錄影片段，全剪接在一起。再去拜訪陳媽媽時，我向她說明憂鬱症的一些特徵，「是憂鬱症讓她想不開，不是因為妳逼她，因為...」我拿出剪接好的錄影帶，「因為，她一直都是愛妳的。」接著，我邀請陳媽媽一起看這些錄影片段。

從陳媽媽含著淚的眼中，我確信，這十年來，她第一次原諒自己。

妳來到我的診間

沈中章

我望著妳慘白的臉龐，緊蹙的眉頭，妳浮腫的眼皮半掩雙眸。我在病歷上寫下妳失眠、頭痛、吃不下飯的主訴。

我上網作保險對象特定醫療資訊查詢，發現妳屬關懷名單個案，我查到妳使用安眠藥的情況，得知昨日妳已在某診所拿了一個月的藥。

我問妳為何還要再來拿安眠藥，妳警覺到我知道妳的意圖，支支吾吾地說，妳先生是台商，長年在大陸上海，妳派徵信社去跟監，拍到先生有小三的證據。從此妳憂鬱，絕望。妳說妳有輕生的念頭。我看著妳，想起我的母親。

母親，妳站在我的左後方，彼時我七歲，學生頭，穿著訂製的小西裝，打著小領結，穿短褲著長襪，嘴角揚起，妳的手輕放在我肩上，一起望視鏡頭。母親，我對妳的記憶，永遠停留在照片中三十歲出頭的模樣。

妳想吞安眠藥自殺？

我告訴妳，我的母親走了，在元宵夜。我告訴妳，如果時光可以倒流，我一定會將她手上那一罐要命的安眠藥搶下來，叫她不要那麼傻，尋什麼短。母親，妳忘了嗎？妳還有四個稚齡的小孩嗷嗷待哺。

曾經，我無法理解何以母親會如此自私地拋下我們。這四十幾年來，當我遭遇到人生的困境、低潮和挫折時，我也曾失落，走不出來。但我天生反骨，我要破除內心的牢籠，走出和母親不同的路。

我考進醫學院，成為一位專科醫師，我用我的所學，我的專業，竭盡所能醫治病患。我積極加入公益團體，捐助慈善機構，我一路走來，用正向思考鼓舞在生命谷底的人，幫助他們解開自殺污名化的枷鎖。我愛我的家人，我也要用愛守護寶貴的生命。

聽完我的故事，妳的眼眶泛紅。我知道妳也有個稚齡的孩子，現在是最需要媽媽的時刻。妳說願意讓我將妳轉介給精神科專科醫師，妳也很感激我告訴妳自殺防治安心專線，以及如何在智慧型手機及網路上搜尋、下載自殺防治相關網站。妳起身離開診間，再三感謝我給妳的正面能量和鼓勵。

望著妳的背影，我知道，母親的靈魂從來未曾遠颺，她一直引導著我，用關愛的眼神告訴我：「珍愛生命、希望無限」。

轉

玫瑰

剛進入夢鄉不久，房門外卻起了一陣騷動，將意識已逃出真實世界的我打回這悶熱的夜裡，聽著媽媽和兩個姊姊有點慌張、著急又乾啞的嗓音，大家都在睡夢中被吵醒的吧，我趕緊下了床去察看情況。

在主臥室內，媽媽摟著雙眼無神的爸爸坐在床沿，大姊將室內的電風扇和冷氣通通打開，而二姊拿了兩塊濕布將地上燒炭的鍋子端到廚房處理，我不知所措的愣在一旁，像個透明人似的看著。

那次是在許多年之前發生的事，由於父親罹患了一種名為小腦萎縮症的絕症，在病魔的折騰之下身體每況愈下，走遍各大醫院、嘗試所有聽聞過的民俗療法，病情不只毫無起色，甚至還在不斷退化，從行走到口語都逐漸出現障礙，他不希望成為家庭的負擔，在精神上承受了極大的壓力，所以才會選擇結束生命。

至今，父親的病情仍然沒有好轉，但是卻不再有輕生的念頭。從前的他絕不依靠他人，就算自己生了重病也不要他人幫助，就算辭職在家養病，也是盡心的打理家務，還想靠著炒股票賺錢呢。直到自己屢屢跌倒在地，才開始伸手向我們尋求協助，但是他始終抱著尊嚴不放、守著苦楚不說、忍住眼淚不流，大男人主義的他始得他多吃了許多苦，甚至逼著自己走上絕路。不過隨著家人們需要照顧他的時間一點點加長了，也在相處的過程中慢慢軟化了他強烈的自尊心，面子也不顧了，原本在他眼裡是定位在子女的我和姊姊，也變成了一起抵抗病魔的夥伴，我們有了更多的互動、更深的信任。在他跨越了那道心理的自我設限以後，原先獨自對抗病痛的他好像多了幾個人一同承擔。

當人執著在自己無法解決的事情上時，會因為重複的挫敗而消磨掉自信心，因此惡性循環到好像走投無路的地步，其實只是走在迷宮中撞上了牆，必須換條路走、轉個新的方向繼續前進。

禮物

陳夢文

爸爸曾經這麼形容過我：「你是上天賜給我最棒的禮物。」

我從來都不覺得一個活生生的人，怎麼會被形容得這麼具體，至少那時候是這麼覺得的。那時候我還小，什麼都不懂，但如果說最深刻的記憶是甚麼，我會告訴你—那是在醫院，我的童年時光便是在那裡度過，但兩年後爸爸還是走了，走得如許安靜，那一年，我才七歲。數年後，在一次整理家裡的時候，我發現了爸爸的日記。

相較於爸爸走得安靜而言，那麼他的人生可說是高潮迭起，年幼離家、從軍而來到台灣、家族遺傳性氣喘發作……那其實是很殘酷的命運，病痛與鄉愁的折磨，讓他三度自殺過，但似乎都命不該絕，總有人恰巧發現救起，鄰人總笑爸爸是九命怪貓，閻羅也不收。讀到這，我也笑了，後來爸爸娶了一位年紀相差極大的妻子，也就是我媽媽，產下一女，而他這麼寫：「從此以後我再也沒想過死亡，我已不能陪我的妻子白頭，也怕是不能牽著我的女兒結婚，那至少讓我看著他們然後安詳死去……」

闔上日記，十八歲的我也想起了好多事—不只是爸爸三度自殺過，我的朋友也因遭遇意外強暴而嘗試過輕生，那時我也產生過一種念頭，是不是讓她結束了會等於結束她的痛苦了呢？甚至連我也曾有過想死的想法，所以我能明白那種被逼到絕境的痛苦，但相較於痛苦，為甚麼不讓自己快樂？那些痛苦，我們都以為自己走不過的，可是咬緊牙關我們還是走過了是不是？再合理的自殺原因（譬如我父親），都不能容許生命被抹殺

我很開心當了爸爸的「禮物」，讓他還能繼續面對他的人生，也很感謝當朋友絕望時，我是有能力去陪伴與幫助的；如果你是一份「禮物」，請不要吝嗇送給任何人，而如果你是一個迷網在人生十字路口的人，也會開心收下別人的「大禮」的。這樣的「禮物」，何樂而不為？

Never Give Up

striking

和她交往的時候，她曾經用美工刀割過腕，她說疼痛讓她感覺到自己是真正存在而非虛有的空殼；她也曾經在半夜打電話給我，跟我說她站在頂樓，正猶豫著是否該往下跳。

那段時間她必須服用安眠藥來入睡，坦白說我精神壓力也很大，我不知該如何是好，甚至一度想要放棄去激勵她。因為我無法理解，為什麼要那樣負面地去想事情？人生不是還有那麼多美好的事物值得去追尋嗎，為什麼會有想自殺的念頭？

來因緣際會，和幾個曾經走過憂鬱症陰影的朋友們聊，才知道我們所認為的「想太多」、「想法太負面」，對他們來說其實是無法控制的，就像你無法強迫一個失眠的人安穩入睡一樣。因為我們無法理解他們的心情，因為我們「想太少」，所以我們把問題歸咎於他們的抗壓性不夠、逃避心態作祟，但事實上有時候僅僅是理解都還無法解決他們的問題，更何況一般人在大多數情況下可能連傾聽都做不到，也因此導致了惡性循環和無法補救的後果。

於是，我開始努力和她溝通，陪她去心理諮商，讓她知道我試圖去理解，讓她知道她並不是一個人孤軍奮戰。我後來知道，只有從根本去了解想要自殺的心理和緣由，才能夠徹底化解這樣的念頭。這段經驗對我來說也是相當珍貴的，因為過程中不僅讓我更了解她的個性和想法，更讓我學習到：不能夠輕易地放棄任何一個人。

因為所有人都是那樣美好的存在！

陽光總在風雨後

吳育仲

三年過去了，每當點開莉君的臉書，我總會不經意想起我陪他走過的生命中的那場雨季……。

莉君是我大學時期的摯友，畢業之後，我們靠著臉書聯繫，她不時會在上面分享她和男友的甜蜜趣事。

某天，她突然在臉書上寫著：「如果離開可以解脫，我希望永遠的離開。」她在房間裡服安眠藥自殺，我們發現這段文字時她已被送去醫院。幸好，醫生把她從鬼門關前救了回來。

後來從她父母口中得知，她與男友即將步上紅毯，但她男友最後選擇和她分手。在病床上，她說：「我要讓他後悔一輩子。」我告訴她：「妳這樣子只是傷害自己，也傷害了愛妳的家人、朋友」。我問她還記得我們曾愛唱的一首歌嗎？許美靜的〈陽光總在風雨後〉—「人生路上甜苦和喜憂，願與你分擔所有……」我輕輕的哼唱，希望能帶給她希望，讓她知道，失去了一個不愛妳的人，依然擁有許多不同的愛。那個下午，我們唱了好幾遍，眼眶濕了好幾回。

我們安排一趟花東之旅，藉由接近大自然，再次發現世界的美好。我永遠不會忘記她欣賞太魯閣峽谷時所發出的驚嘆，以及海濱那晚，我們安靜的聆聽濤聲。旅行回來，我們又去看畫展、聽音樂會。漸漸的，我發現莉君的臉上的笑容變多了，彷彿烏雲飄走，雨季遠離，淋濕的心情已被暖陽烘乾，重新昂首闊步的微笑前進。

現在，她已是一個孩子的媽媽了，臉書上不時分享與孩子互動的點滴。我不知道那次的打擊，是否對她已雲淡風輕？只知道她現在過得很幸福，家庭美滿。

「陽光總在風雨後，請相信有彩虹……」，許美靜溫暖的歌聲不斷的迴盪在我心裡，人生的旅途上，偶爾會飄來幾片烏雲，下起狂風暴雨，打亂我們的步伐，淋壞我們的心情；無法往前走時，不妨找個小屋避雨，整理情緒，風雨終會過去，陽光會為我們引路，繼續未完的旅程。

幸福的眼淚

謝易綦

因緣際會下，認識小婕至今已二十幾年。因為癲癇的關係小婕身邊朋友很少。幾年前，慶祝她取得碩士學位之餘，得知她想繼續讀博士，可惜家人反對，說話時常冷嘲熱諷，說她無病呻吟想利用癲癇當藉口，不肯為家裡的家計盡一份心力……說著說著小婕愉悅的神情，頓時落寞起來。

有幾次，她欲言又止，把話活生生吞了回去。我明白，重複的問題又困擾著她吧！小婕在家缺乏溫暖，缺少支持與鼓勵，她感到沮喪、無助，漸漸自我封閉，也變得悶悶不樂、急躁易怒，甚至淡淡的說著不想活了，因為這種生不如死的日子，讓她快要崩潰了。

人如果覺得死了比活著更快樂，自殺的陰影便隨之而來。壓力更是自殺者的催化劑，情緒激動下缺乏理性和冷靜，思考變得狹隘極端，才會衝動的選擇輕生。或許小婕想藉著自殺傳達她忿忿不平的情緒。

我只能偶爾勸勸她試著解開她心裡的癥結，認真當個聽眾也許就是一種支持的力量。

幾個月前，再次接到小婕的電話。「我要謝謝妳，在我最沮喪的時候，只有妳鼓勵我願意聽我說話，我現在解脫了。」

我心一悸『解脫』是什麼意思？我忍不住眼眶泛紅了。

「怎麼了？」我忐忑的問著。

「妳不是說不能繼續念博士，就去考公務員，那也是證明自己的方法，現在我考上高考了……」小婕激動的哭了，電話另一端，我如釋重負的拭去擔心的淚水，卻難以平復內心澎湃的感動。

如果沒有衝向終點的堅持，也沒有到達終點的激動，怎麼有動力跑完全程？人生道路也是如此，每個人都有存在的價值，不論現況多痛苦，一定要活下去，積極正向的活著，設定目標肯定自己。

成功的喜悅，眼淚不再是痛苦的表徵而是幸福愉悅的感動，活著才有希望迎向美的日子。

永恆的愛

許雅棉

親愛的妳，最近好嗎？

在報紙的一角看到妳獲獎的消息，照片中的妳笑靨如花，讓許久未見到你的我，開心的流下淚來，這一路走來，辛苦妳了。

還記得那天，同學帶著妳來找我，妳哭著對我說：「全世界沒有人愛我！」青春的臉上淚痕斑斑，手腕上留下的傷口更是無以計數，從小父母雙亡的妳，和年邁的祖母相依為命，對愛的渴望更是熱切，不論對於友情或愛情，總是不求回報的付出，直到自己傷痕累累才醒悟，傷過一回後，又很快的投入下一段關係，讓自己心力交瘁，親愛的女孩，妳是青春正甜的二八年華啊！怎會有著歷盡滄桑的心靈呢？

隔天中午，同學慌慌張張來找我，說妳站在頂樓上不下來，也不准任何人靠近，上了樓後，我站得遠遠的呼喚妳，妳猶如遊魂般的在頂樓邊緣晃來晃去，妳這樣說：「如果連愛的人都可以背叛自己，那人生還有什麼意義？」聽著妳哽咽的話語，我的心也疼了，一個年輕的生命，怎會這般絕望？

我鼓起勇氣向妳走去，就憑著一股教師的使命，我必須拉住妳，必須讓妳知道，即使受傷，即使傷痛，那都只是生命的一段歷程，我向妳伸出手，對妳說：「老師愛妳，也請妳愛自己！」妳哭著蹲坐在地上，我打開雙臂擁抱住妳，確定妳在我懷裡，我心裡的那塊大石頭才落了下來。

事情落幕後，很長的一段時間，妳不喜歡與人來往，只靠著畫畫來抒發自己的感情，我理解妳的怕與痛，也發現妳的畫因為投入大量感情，讓人特別感動，所以我才會鼓勵妳參加比賽，也真的抱回好幾個獎項，看著妳越來越有自信的臉龐，我也替妳高興。

畢業之後，每年都還是會收到妳親手手繪的卡片，跟我報告妳的點點滴滴，妳說妳終於找到妳的最愛一畫畫，也重新找到自己的價值，感謝我當年對妳不離不棄的鼓勵，讓我好生安慰。

親愛的妳，願妳繼續點燃這份永恆的愛。

存下

凡妮莎

「我沒事，不用擔心」這是我一個多年無話不談的好姐妹，在傾訴所有不開心後，最常用來安慰人心的結語。熱鬧聚會上總有她的身影穿梭著，爽朗音調、迷死人的笑容，甚至細心照顧著身邊的每個人，誰都想與她的笑鬧聲作伴。唯獨每當指針走到了十，她的動作與表情總是瞬間喊卡，然後頭也不回匆匆離開現場，就連我這好朋友私底下問，她也只用淺淺的笑容回答。

那天，大家想為她辦個特別的生日會，並且開玩笑拖著時間，想破除長久以來的「十點魔咒」。沒想到她突然發狂似的拚命哭喊，並說出不為人知的過去…原來從小被奶奶帶大的她，曾經在國中剛補習完的十點回家，爸媽就自殺身亡在她開門後的地板上。當時她並沒有哭，但再也不向別人提起，只不過每天時間到了就會準時回家，就像是想趕上當初的來不及一樣。

之後我提著禮物去看她，她開門時的笑容，一如往常。開心拆完美麗的包裝紙，她還故意用可愛的語氣轉過來問：「把我當小學生啊，送我存錢筒？」然後我就和她沉默對望了好久好久，並比賽誰先讓眼淚滴下。

她終究是輸了，我緊緊將她擁在懷裡盡情發洩，並解釋起那份禮物。

它原本就是空的，唯一的任務就是期待被人們填滿。沒有為什麼，因為它不需要任何刻意或強迫的理由，今天過了也還有明天，不用因為忘記投進而產生罪惡，更無需因為投進太少而感到失落。所以，每當想起父母親就投下身上的零錢，最後它定會承載著滿滿的思念與勇氣，幫助妳走向前。

現在，她再也不是那個整點一到就慌忙奔跑的灰姑娘，而是趕著接送小孩的媽。

她告訴我：「存錢從不曾間斷，若是盈滿就拿去做愛心捐款，不停重新來過」望著她滿足的笑容，我知道她早已明白，筒裡並不是讓人遺憾的剩下，而是尚未達成的圓滿，活著的每一天就是一個希望。

生命的價值

沈玉婷

記得小六的時候，有一次我們正在開心的上著音樂課，大家都開心的唱著歌，只有一個同學安靜的坐在角落，沒有人注意到她怎麼了，直到她默默地拿起美工刀朝自己的手腕劃下去……當時她馬上鮮血直流，立刻被送去保健室。她叫小鈺，我就是這樣認識她的，老師叫我送她去保健室，在半路上她只是一直哭，我問她什麼她都不回答。

後來我每天下課都陪她聊天，才漸漸打開她的心房，她其實很想跟大家一樣，開心地玩在一起、開心地一起聊天，但是因為她個性很害羞，再加上她身上因為生病，所以有一些比較特殊的氣味，導致班上同學都不想接近她，進而排擠她，甚至有人說她壞話，漸漸地她在班上變得越來越沉默，最後產生了如果我死掉了會不會就會有人多注意我一點了呢的想法。

我告訴她，自殺帶給大家的只有悲傷和難過，而且這並不是解決問題的方法，如果真的想融入大家，就要多多去認識新朋友，這樣才能真正的解決問題，後來，我發現她在寫作跟畫畫方面很有天分，於是我就鼓勵她去畫漫畫，漸漸地，班上同學開始會跟她借作品來看，而她身邊的朋友也慢慢地開始多了起來，現在這件事情已經過去七八年了，她現在已經是一位網路作家了。她跟我說她很後悔，以前為什麼要那麼衝動去做那些事情傷害自己以及家人朋友的心，當時的她只要

能夠樂觀一點面對，這些問題都能有很好的解決方式的，還好當時發現得早，不然她一定會後悔一輩子。現在常常可以從電視新聞中看到很多人因為一時的挫折而自殺，我想，只要再多想一分鐘，事情的結果一定會不一樣的。

等待雨過天青的彩虹—擁抱生命的喜悅

黃千芳

灰濛濛的天，抑鬱的心，那濃得化不開的烏雲宛如父母的期望、課業的沉重、同儕的壓力，盤旋在心頭，彷彿隨之而來的傾盆大雨，即將沖毀人的最後一道防線，此時浮現腦中的念頭——自殺。這曾是你的心聲嗎？曾是你想放棄生命的念頭嗎？但你可想過，屈服於這場大雨之下的你，也失去了看見那道雨後彩虹的機會？

當面臨生命中的風雨時，且相信「赤子之心」，「愛、熱情、希望」絕對是你所擁有的，即便是一個小小的讚美、擁抱、肯定，都會是你在風雨中重新站起的力量。接受周遭每個人的愛、堅持對理想的熱情、相信對人生的希望，當你失意沮喪時，想著這三句話，「自殺」這沉重字眼，又怎會像狂風暴雨侵蝕你的生存勇氣呢？

我，曾面對同學的排擠、生病的折磨、失去親人的悲痛。自殺曾是我想拋棄一切的作法，但我對自己說：「人生不如意事十之八九，我難道是世界上最不幸的人嗎？我有什麼資格怨天尤人？有什麼資格放棄一條得來不易的寶貴生命？」堅強活下來，勇敢面對人生是我最後的選擇。因此我能體會每個有過自殺念頭的人的艱熬與無奈。

看你在朋友、親人間徘徊，課業、工作間焦頭爛額，為了種種因素想放棄自己。我為你的傻感到難過和不捨。多愛自己一點好嗎？這是我鼓勵自己的話，現在送給沮喪、失志的你。讓我們一起走出傷痛吧！愛、熱情、希望是在風雨中為我們架起的一把傘，曾被淋濕又何妨？重要的是鼓起勇氣，擁抱生命後所得的萬般喜悅，肯定了我們存在在這世上的價值。

風雨險阻，誰怕？海倫凱勒對世人的愛，謝坤山對畫畫的熱情，杏林子對人生永遠抱著希望，你呢？咬緊牙根、勇敢承擔、奮鬥到底是你對生命最好的回報。朋友！不要輕易嘗試放棄生命，即使在

暴風雨裡，轉過頭來，還有我們淋溼了的臉龐對你微笑、堅實的肩膀給你依靠。請相信在你身旁，還有人願意為你撐起一把傘。其實仔細想想，被雨滴拍打的身子固然疼，但擁抱生命後的喜悅絲毫不減。

看！雨後天青的彩虹，多美！

伴傷痛

Liya

五年前某天清晨，我在朦朧中接到玲的來電，電話中傳來妳泣不成聲的聲音，妳哽咽地告訴我，父親自殺身亡，母親通知妳儘速返家處理後事。聽到消息，妳腦中一片空白，只覺得噁心想吐，卻又吐不出來。妳說，這中間一定哪裡出了錯，那不是真的，怎麼可能上個月才碰面的爸爸，會突然離開人世。妳既驚嚇又混亂，夾雜著自責與愧疚的情緒哭著問我，是不是因為妳不夠關心爸爸，他才會離開？妳做錯了什麼，上天才要這樣處罰妳？為什麼路上的人還能牽手擁抱，妳卻連一句我愛你都來不及說，就失去生命中最重要的人？爸爸走了，只留下妳跟媽媽，未來該怎麼生活？妳感到好恐懼、無助，希望自己能沒有知覺，認為自己最好死了算了！

電話那頭的我，靜靜地聽妳訴說，默默地陪伴著妳，不是要求妳節哀或是馬上振作，而是給妳時間好好傾訴、體驗悲傷與苦痛。我說：「是的，妳好希望這只是一場夢。妳的世界就像是崩塌了、什麼都沒了，不曉得為什麼還要活著，活下來的意義是什麼？好多的悲傷、徬徨、害怕向妳湧來，讓妳不知所措，這的確會是一段很漫長且無助的黑暗時期。」

曾經，我也因面臨苦痛而想以死求得解脫。如今驀然回首，其實當時是暫時失去勇氣來面對失控的生活與未知的將來。很幸運那時我有朋友、家人相伴，並透過信仰、運動及接觸大自然，慢慢在生命中找到希望與愛。

於是，我告訴玲：「未來這段過程會很艱辛，而我願意陪伴妳一起走。在反覆起伏、時好時壞的情緒裡，都別放棄。生命，會找到它的出路。」五年了，從當時焦慮不安的妳，到如今接納失落、找到方法去愛、去紀念父親的妳，我見證妳的成長與不同。很感謝能陪伴妳走過這段獨一無二的旅程，因為有妳，才讓我更加看見生命的韌性及蛻變的光彩。

初夏盛開的蒲公英

張明真

他，外遇了；她，自殺了。喔伊喔伊的救護車，送來的是她與孩子。我第一次見到她，就在這冰冷的冬夜，獨自一人躺在急診室推床上緊閉著雙眼，是洗胃後仍殘餘的藥效，是不願面對突如其來的殘酷事實，她的淡漠在吵雜的急診室，更顯得格格不入。

不一會兒姐妹淘們都來了，氣憤難耐，捶胸頓足；有人說太傻，有人說不值得，有人說可惡，有人說該死的是他呀，僅管七嘴八舌圍繞，她始終面無表情，難道心已死？我輕輕的問：「那孩子怎麼辦？」，淚水如斷線的珍珠滑落臉龐，低泣、大哭、抽噎，終於緩緩的睜開眼睛告訴我，想要看一看被她也餵食了兩顆安眠藥的孩子。醫生的說明讓她了解孩子無礙，順著小兒加護病房走廊進來，她聽到孩子淒厲的哭喊著「我要媽媽。」，母子相擁而泣。

我再次看到她，帶著孩子在社區的公園裡，換了新髮型，臉上掛著淡淡的微笑，熱情的跟我打招呼。親情是讓她活下來的最大動力，她告訴自己，再也不要做傻事了，感謝醫療團隊給她和孩子的照顧，感謝好姐妹們一路陪伴與支持。孩子摘來了一朵初夏盛開的蒲公英，母子倆用力的將白白的花絮吹散，隨著微風飄走的蒲公英，就像曾經深埋在她心中的陰霾已消失殆盡。陽光下嗶嗶的笑聲，讓我看到珍愛生命、希望無限，比起一聲謝謝更讓我感動。

後記：蒲公英的花語，一說是憂鬱，一說是多情。願隨風吹散抑鬱的心情，願隨風廣播希望的種子。

珍惜生命 用愛守護

謝金龍

「老師，有好多次我真想抱著孩子一起去死……」，每次聽到這一句話都讓我的心好像被針扎到一般的痛，不過也感激這些孩子，讓家長們有了繼續活下去的勇氣，並分享他們與孩子共同創造出的生命光輝。

並不是所有孩子的出世都是馬上會讓家人充滿喜悅的，尤其是到家裡來報到的孩子是不是正常的孩子時。家有特殊兒童一開始都會讓家長承受到失望與恐懼的痛，接下來的復健與早療更讓家長在家庭與醫院中疲於奔人命，所花費的金錢與心力有時是別人所難以想像的，更嚴重的是長期來自家人和鄰人冷落的眼光和冷水般的言語譏諷，往往會造成家長的心理陰影或蒙生自殺的念頭。

身為國小特教班教師，不時都會從家長那邊聽到這些想要自殺的話或暗示，每每都造成自己心裡很大的恐慌。尤其是當班上孩子突然生病，或突然請假又連絡不到家長時，我們的心裡都特別的害怕。因此每週到家與家長的面對面會談或電話連絡都會是我們的例行公事，無非是想要以肯定的言語來說明孩子學習的進步情形，同時也給家長肯定和鼓勵。

最近學校放暑假，我們除了事先為學生準備了一些操作式的作業之外，也安排了一些親子共同完成的活動，如到戶外郊遊、一起完成美勞創作、請學生與家人一起完成家事等，無非都是想要讓家長看到孩子的能力是有進步的。而每週的電話熱線，家長大多也會分享孩子的進步和成長狀況或進一步與我們討論孩子的教養策略。經過如此互相的關懷，並以孩子為生活核心，可以讓家長更忙碌，也讓孩子更有成長，我們相信孩子與家長都不至於因而蒙生自殺的念頭。

我們相信，惟有真心付出，及時關懷，讓家長看到希望，才能讓家長與孩子更有信心，為自己的生命創造出更亮麗的生命光彩。

有光，就可以看到希望

郭蒜泥

這是今天我對一位母親說的話。

今天照常到了案家訪視，一邊跟母親會談的時間，一邊觀察孩子在旁寫著作業，抬頭往上看，從接案至今兩個月，家裡活動空間的電燈仍是僅有一盞孤單的燈泡微弱的照明著，孩子作功課時頭幾乎都快與桌子黏成一體，母親發現我在看著電燈，淡淡的說『8盞燈泡壞了7盞，沒錢修理，就將就用了』，聽到當下我計畫著下次要帶7顆燈泡過來...

會談一開始仍是例行性的過程，母親告訴我如何運用上次單位協助連結的補助款及自己身體的近況，言談間感受到母親在服務至今一直因為身體不適及家中經濟的近況有著諸多低落情緒、伴隨而之的是多次的自殺行為，似乎就像家裡孤單照明著的那盞燈，硬是撐著一個軀殼，卻似乎仍無法有更多的動力，影響其他盞燈泡一同照明...

忽然間我有了個念頭，隨即邀請了母親及孩子一起去購買燈泡，返家時，邀請了母親口中對她十分冷漠的父親一同起身更換燈泡，頓時間，那合作的背影忽然讓人備感溫馨。

完工，孩子開心的說『我們的燈都亮了』，在修好的燈光照明下，母親似乎欲言又止，隨即嘆了一口氣說『我想，我一直不是個好媽媽、好太太』，這句話，讓我愧疚了，曾幾何時，我因為妳的負向、逃避而生氣著，卻未曾去瞭解，原來妳對自己的評價是這麼低，讓妳看不到自己...

當下的我只能更握緊妳的雙手，告訴妳『燈光照明了，我們看得更清楚了，只要看得到光，就會有希望，妳要的希望在哪裡，就等妳自己去挖掘，但不要忘记，我，會陪著妳。』母親聽著我的話，久久無法回應，在我準備要離開時，母親卻忽然握著我的手說『妳有沒有穿保暖，手怎麼會那麼冰?』當時，我似乎看到了我們關係中的某個角落在鬆動著，感受著妳手中傳遞的溫暖力量。

回程，心裡的溫度讓我無畏路上的風雨，我想，我看到了，那股把『希望』交託到手上的感動，原來，賦予希望的價值就是妳臉上的微笑與手裡的溫度，加油，希望我們永遠都不要忘記，有光，就可以看到希望。

見山不是山

梁志遠

壯碩的中年男子，雙手緊握顫抖，淚水潸潸流下，嘴巴大聲的怒罵，這是我初次在晤談室中見到的小周，這時的他正為了前妻外遇而深感憤怒，規劃著要如何毀滅前妻，報復姦夫，最後帶著兩位小孩前往黃泉。

小周是個東奔西跑的業務員，富有責任感，和妻子結褵十多年，育有二子，他將大部份時間花在工作上，提供家庭良好物質環境。然而，也因為小周對工作的盡心盡力，夫妻間開始有了隔閡，最後妻子提出離婚。原本小周認為自己虧欠妻子，但離婚沒多久後，他方知道自己戴綠帽好多年，妻子在外早有男人，他難以置信這種電視情節竟發生在自己身上。

在心理治療過程中，小周訴說著他為家庭和工作的付出，業務雖常去花蓮出差，但他大都當天來回，只因不願麻煩別人照顧小孩。小周表示好久沒有感到快樂，他記得有一晚經過太魯閣，同事興沖沖地將車停在一旁，想欣賞山水的壯麗和滿天的星斗，可是在他眼裡，山就是山，水就是水，星星在台中和花蓮看都是一樣，只想趕快回去處理家務。

我肯定小周為家庭和工作的付出，欽佩他的負責和堅持，同理他被妻子背叛的痛苦、難堪與憤怒，同時，也指出他對情緒的壓抑和忽略。我告訴小周毀滅妻子或許可以讓自己出一口氣，可是接踵而來的刑罰該如何處理？孩子何其無辜需受到同時失去父母的懲罰，甚或未能長大便夭折？過程中，我們一再討論如何面對妻子的背叛，接受這殘酷的事實，處理內心的苦痛悲憤，放下仇恨，尋求內心的平靜。

在治療後期，小周學習如何表達情緒，不將心事往肚裡吞，嘗試和他人分享負擔，不再獨立面對工作和家庭壓力。近期，小周跟我分享出差宜蘭的經驗，當漫遊在鄉間小路時，他感到平靜悠閒，他突然發覺山似乎不只是山，水也不再只是水。

請容許她悲傷—活著就是力量

彭秋鈺

人世間最痛的事莫過乎白髮人送黑髮人，哭泣與止不住的眼淚說明了案母椎心的痛，眼前的案母有著花白的頭髮、毫無生氣的一張臉，反覆地喃喃自語：身為人母她到底哪裡做錯？讓她活下去的目標在哪裡？我盯著她滿是淚水的眼眶；我默默的無語除了陪她哭，我還能做什麼？

當下我的內心充滿潰擊與無助，雖然案母沒有察覺到，但我真的好想跟著案母大哭一場、否認事實、認為這一切都是夢一場！好多的負向能量將我吞噬，我該做到什麼程度的同理？我沒有喪子的經驗如何做到同理？

幾次的關懷訪視自己毫無信心可言，覺察自己不僅身體緊繃與僵硬，內心非常的沮喪、面對自殺遺族的關懷，我到底該怎麼做呢？

我把案母的生命重重地壓在自己的肩上，擔心她追隨個案而去，好多的擔心…幸而有督導的陪伴讓我體會到：容許個案哀傷是一種陪伴也是一個重要的療癒歷程，我勇敢也堅定的向案母表達：雖然我沒有經歷喪子之痛，但我可以透過轉介讓案母獲得其他治療。

幸而案母願意接受轉介，接受心理師個別治療，雖然無法獲得立竿見影讓案母釋懷與獲得一切疑問的解答，但活著就是力量，喪子之痛無法立即消除，但案母願意把這份傷痛放在內心的角落，用時間讓它結痂與癒合。

這個案沒有自殺通報的紀錄，但也是最遺憾的用最致命的自殺途徑，呼應著：男性的自殺死亡率似乎真的高於女性，這也代表著男性憂鬱症的議題！案母恍然回想著：個案在人際互動上似乎害怕與人際互動、工作之餘的時間都是窩在家裡，懊惱著如果可以，盡早醫療資源的介入是否能夠換得不一樣的結果？

時間珍貴在於一去不返，太多的早知道也無從改變結果，只能在心裡默默的期許自己對於這些逝去的生命能夠轉化成更多的助人能量，並且讓自己更積極投入自殺防治服務！

天空，終會放晴

包娛子

看到剛升上八年級的小凱、萱萱和同學們在校園綠蔭下開心地聊著有趣的事，臉上愉悅的笑容和灑下的陽光一樣燦爛……腦海中的記憶頓時被拉回到過去，其實差不多一年前，小凱和萱萱這二個孩子正深陷於痛苦泥淖中，自卑、哭泣、常作惡夢、甚至自傷過無數次…

小凱和萱萱是七年級的新生，原本在國小時，功課還游刃有餘，成績幾乎滿分、名列前茅，但升上國中後，來自各方佼龍齊聚一堂，再加上國中課業本來就是較深且廣，若無法融會貫通、正確掌握學習策略，則事倍功半，成績一落千丈，失敗的挫折感又加深其學習的壓力和焦慮。

小凱只要看到考卷就腦中一片空白，不斷緊張的拔頭髮或咬手指頭；而萱萱則是經常作惡夢、哭泣，非理性想法一認為自己每一件事都應該做到完美、應該得到身邊每個人的讚美等，讓她更緊張焦慮得無法專注聽課，挫敗所帶來的低自尊和低自我價值感，讓萱萱數度萌生自殺的念頭。當輔導老師拍著他們的肩膀，安慰他們認真負責的態度時，被同理的心情讓他們哭得不能自己。

之後輔導室轉介此二人進行心理諮商，透過專業的協助、進行家族會談、建立親子雙方對自己合理的期待，以及反覆練習駁斥非理性想法，進而建立理性想法，慢慢地，小凱和萱萱找出自己的學習優勢，靜下心來專注學習，漸漸地在校的表現，不管是人際、學業都有明顯的成長與進步！

看到孩子重拾信心和笑容，更有勇氣面對未來的挑戰，讓我們很高興透過校園憂鬱與自傷的三級預防工作，整合各方輔導資源的力量一起協助憂鬱的孩子。未來這條路，我們會更堅定得走下去！

我助故我在

當面對困境，有的人靠自身的力量找到出口，有的人接受協助後也獲得新生的勇氣。本篇收錄民眾如何以正向理念面對困境，進而鼓舞周遭親友以更正面、積極的態度面對人生之經驗分享。



「再」見

陳詠縈

我失去了依賴二十五年的肩膀，我的孩子失去了陪伴他們成長一雙厚實、溫暖的大手，失去摯親的痛是劇烈的，復原的時間更是難以計算，這件事情讓我痛到極點，但我必須挺起腰桿，撐起肩膀告訴我的孩子這件事情的經過以及未來的發展。

週末的籃球場上少了明明是老骨頭卻堅持陪伴孩子打完一場籃球的父親。我告訴我的孩子：「球場上雖然少了爸爸的陪伴，但我會永遠在球場邊為你們喝采，為你們打氣。」我永遠不會去試著取代一位父親在孩子們心中的地位，但我希望我身為一位母親可以代替孩子們的父親教會他們如何更勇敢的面對人生。最重要的是，他們並不會因此失去甚麼，反而會得到更完整的愛和關心。

一開始，我壓抑著心碎讓事情更圓滿的進行和結束，我和孩子們解釋有關於負面情緒導致自殺的種種原因，我希望他們在經歷這樣巨大的痛苦可以更積極，樂觀的面對人生，而不是產生羞恥感或者愧疚感，我分析著事情的利與弊，即使這是殘酷的，但我堅信唯有面對才能坦然。

我體諒卻不縱容孩子對父親的不捨，我避免卻不阻止孩子對父親的依賴，人與人之間的情感是最難割捨的，不能將過去狠心的遺忘，但要對未來做努力的修復，和完善的準備，擁有珍貴的過往是最甜蜜的回憶，學習珍惜才能滿足。

我相信父親在孩子們往後的人生當中會用不同的形式給予他們信心和鼓勵，分開不一定是壞的事情，背對背勇敢的告別將會是人生當中最重要的學習和領悟。

人生中的旅途多多少少會遇到不稱心如意的事情，如何轉換悲傷的情緒，面對殘酷的事實是每個人都該學習的課題，跨出這一步之後會更茁壯，同時將這份成長的經驗分享，同時付出與獲得，增添你和我生命的色彩。

綻放生命的光輝

吳威儀

宏亮的哭聲如一陣焦雷炸響開來，震碎手術房中凝結的空氣，隨著溫熱的赭紅鮮血汨汨流動，更融化了冰凍的靜肅氛圍。此時此刻，一份希望根札於新生兒的心田，在現實土壤的滋養下挺拔茁壯，等待綻放生命的燦花。

時光荏苒，四季遞嬗，歲月的痕跡如無聲的年輪烙印再每一個日子裡，一圈圈的圓弧彷彿是一波波的漣漪，不停歇的向外擴張，漾起了失意與得意，掀起了絕望與希望，再一次次悲喜的淡入與淡出中，拼湊成現在的自己。

我知道，漫漫的人生旅途本是一條荊棘路，然而昔日的我卻不懂得舉起剛毅的劈刀斬斷交錯縱橫的刺。曾經，我迷惘無助；曾經，我猶豫徘徊；曾經，我懷疑生命的真諦；曾經，我追尋飛蛾撲火的浪漫卻淪落為粉身碎骨的悲劇。太多的曾經聚集成問號的杓子，搗入腦海，舀起一杓天問般的納悶：「生命真的充滿無線希望嗎？」

然後，我看到許多閃著燦燦光輝的璀璨生命都來自於珍惜，珍惜所擁有的，憧憬所嚮往的；都歸終於愛惜，愛惜所付出的，盼望所欲求的。因為珍愛而燃起的熱情，點亮了一盞盞不滅的希望火苗，在內心竄動著，一寸寸燒去負面的分岔路，一寸寸開闢正向的新蹊徑，累積一路上的跬步，生命終於能夠邁向希望的那一端。

今晚，我仰望夜空，瞥見一顆殞落的流星，看它那熠熠的星光，是多麼的迷人！我想，所謂「珍愛生命，希望無限」就像是這星子，珍愛每一刻的生命，希望下一回的無限閃耀，活出生如夏花之絢爛的價值。

我，很幸福。

蘇緯政

您是否和我一樣，曾因為感情受創、生活壓力、難過低潮等，心中一時浮現輕生念頭？的確，在自己面臨沉重負擔或最無助的時刻，或許想藉由結束生命來尋求一種解脫；然而，每當這種念頭過後，靜下心來好好想想，才發現原來生命的出口並非唯一，為何自己差一點就墜入懸崖？

還記得，我曾有過多次輕生念頭，例如在高中慘遭留級、大學被二一、女友變心、工作不順遂、感情被欺騙時。最嚴重的一次，從學校九樓開窗想跳樓，也許是上天眷顧，當時的窗戶怎樣就是打不開，於是我幸運地逃過死神召喚，就在那關鍵幾秒後，忽然驚覺自己怎麼會這麼傻！這一跳，將留下不僅是家人、親友的悲慟，事情終究不會真正解決，甚至會讓那些處心積慮想傷害你的人得逞，一點都不值得呀！「真的，還好自殺失敗。」我心中滿懷感恩。

走過那段憂鬱與多愁善感的日子，我變得更加堅強，甚至成為朋友們傾訴或諮詢的對象。我常以自身經歷同他們分享，即使在難過與無助時，也要多回想過去曾有過的笑容與甜美回憶，看看身邊愛您的家人與朋友；若想找人說說話，歡迎隨時來電，因為「我懂，我真的感同深受！」

其實，生命的真實與感動，往往在於由不美好之處去發現其中的美好。如同那些弱勢或受苦難的人，他們也許會抱怨上天不公平，但卻仍在既有資源下勇敢地為生活的意義奮鬥著。吃苦當吃補！這是一種真實的生命力，也是一種平凡且深刻的滿足。

「我，很幸福。」因為比我得面對更多苦難的人還很多。在有限生命裡、有限能力下，期待各位都能珍惜身邊的點點滴滴。轉換一下心境，用另一種輕鬆的角度與柔軟的心去看待生活，因為人生需要有海的遼闊，也應該有沙灘的靜默。多一點正向思考、多一點包容與滿足，看見自己、面對人生、迎接未來！

用愛活下去，生命站起來

林建宏

活下去，不難，而你卻荒誕地選擇，一種不負責任的草率。站起來，你說太累，只想忘記所有，包括自己！莫留下薄情帶來的沉痛！

生命很是脆弱，撞上難關，免不了鼻青臉腫，傷痕累累。傻透的你，卻忘了張開眼！張開眼，世界才會存在，張開眼，希望就會看見啊！

我知道你不是不勇敢，只是亂了方向，且太執著於生命的無奈。人生本就恍如迷宮，阻壁陷阱重重，但你又何苦為難自己，抽離父母育養之愛，斷送須臾一生，當你心一橫，往下跳，全世界只有你沒了，痛苦與問題卻存在依舊，至親承受罷了，何妨心念一轉，回首應戰，以態度為矛，責任當盾，用希望帶領自己前進，痛楚雖難分，卻塑了個榜樣，立予他人，也樹於自己。

還記得那位患有癌症的阿伯嗎？

阿伯總是掛著笑臉說：「事情遇到了，就該盡力解決，解決不了，調整心態就好。」如此豁達的態度，不也曾讓我們對阿伯的人生哲學及對生命的熱情，充滿佩服與感動。總是看他披著志工背心，穿梭在每間病房，用心陪伴每張無助的臉龐，用愛關懷每顆怯懦的心。他是如此地尊重生命，儼然超越病體侷限，真正活出自己。

他告訴我們，有能力就幫助別人，感動才會一直傳承：用責任來面對自己，價值就會不斷延伸，一切就不用擔心了。真的！肯對自己負責，凡事就沒什麼好擔心了！而你，也別讓我們再擔心好嗎！

阿伯說：「看到那些選擇用自殺結束生命的人，我就很難過，不是替他難過，而是替那些還愛著他，還念著他的人難過。」人活著並不只是單純活著而已，想不開時，就要趕快放開，放開心胸，放開雙手，去擁抱正念，去學習關懷，生活艱辛困苦的人比比皆是，我們實在沒有藉口辜負生命賦予的寬度。

「活著真好」，希望我們都能學習到、感受到，因為這就是生命的熱情。傷癒後，拍拍一身灰塵，人生還是依舊亮麗，一輩子情誼和這幾本勵志書籍會陪你重新再站起，另外，還有這件志工背心……

別忘了，時時感激存在的幸福，處處感動生命的美好，給自己一個機會，當陽光再度露臉時，您的人生會比現在更精彩。

前行

張澈宏

「不知道你還記不記得你教過我對著鏡子鼓勵自己，但那時我看到鏡中的自己卻是用著一種怨對的眼神看著我，我竟然會對鏡中的我發寒，現在我不知道能對自己負責什麼，但只要一想到有很多人為我盡心盡力總讓我難以一了百了。你在我人生經歷劇變的時候給了我一個浮木漂流到岸上，現在我很感激有這樣的生活。」一個朋友給我的回饋。

陶德海恩斯與茱莉安摩兒於1995年共同合作獨立電影「Safe」，故事敘述茱莉是一名完美的家庭主婦，享有富足的生活及恩愛的丈夫；然而，某日她開始過敏，醫院安排她做各式的過敏測試，沒想到她竟陸續對各式各樣的物品過敏，甚至，後來連普通早餐的柳橙汁，躺臥的床單、枕頭都是嚴重的過敏源。這樣緩慢卻又強烈的慢性症狀讓丈夫遠離了她，她也遠離了她自己。

電影後段，有一幕茱莉坐在床上，對著進門的丈夫，問了句：「Where am I, now?」之後便無聲的崩潰大哭。當年我高二，觀影後從學長的講解理解了這是海恩斯對於當年愛滋恐慌的省思。在免疫能力消蝕後，面對的一切都是下一個病發的危機，生命行走至此，如此乾枯，如此荒涼與荒蕪。

悠悠十年過去，現在我二十七歲，身邊不乏帶原的朋友，也有朋友結束自己生命的旅途。某夜，我收到一個小帶原者的電話，他說他情緒不穩定。

「為什麼不穩定？」我問。「因為，今天我畢業典禮，看到許多同學他們在大學階段都累積了好多事情，去了很多地方玩，參與了許多不同的活動，我呢？我只有生病、打工、生病、打工、生病、再打工。活著好辛苦。」夜底，我跟他說了一個方法，電影內教我珍惜自己的方法。

電影最末，茱莉一人搬去沙漠，對著鏡子，仔細端詳鏡中的自己，每一個皺紋，每一吋皮膚，認真的跟自己說：我愛你。一遍又一遍。

生命很辛苦，總有所劇變，在許多灰心喪志的時候，在許多狂亂不知所以接近崩潰邊緣的時候，我看著鏡中的自己，認真的看著自己，並且認真的跟自己說：我愛你。一遍又一遍。不知道生命還會走到什麼樣的旅途，但，至少可以在每一個時刻，自己愛著自己的往前走。

讓心中的太陽依舊升起

邱宜安

颯颯的夜風中，你似個被抽掉靈魂的洋娃娃，眼神呆滯且空洞。你說，昨夜你的情緒又陷入低潮，退潮後的心海裸露出那底層的雜草和汙泥。在哀傷和追悔中，你說你的未來就像眼前那淒涼蕭索的夜色，被抹上一層黯淡的色彩，令你萬念俱灰，茫然而不知所措，甚至想就此了結一切。

每個人都有情緒低落的時候，也許是一次考試的失利、某個人冷漠的眼神、情人的決絕與離棄、甚至莫名其妙地，我們的心會突然被一隻黑暗的猛獸佔領與吞噬，因而感到沮喪挫敗，甚至了無生意，一切都是徒勞。這的確是很煎熬難耐的時刻，但請試著把頭抬起來，再好好作個深呼吸，沉澱身心、冷靜思考。

想想，即便走進了蕭索的夜色，只要不放棄希望，終能等到黎明的那道曙光。請相信，生命中的低潮都是暫時的，猶如這破曉前的黑暗。你知道嗎？「五體不滿足」的乙武洋匡，內心卻十分美滿豐實，即便四肢不全，仍然充分運用有限的條件，盡情享受生命之美。海明威將他的第一本小說集，出版商原命名為《失落的一代》，海明威將它改名為《太陽依舊上升》，認為即便「失落」，也是暫時的。他堅信經過一夜的休養，生命又會如太陽般升起，照耀大地，融化夜裡的煩惱、痛苦和悲悵。這是大自然的定律，也是人生契機的所在。

在面對人生的低潮時，我們應學習從不同角度去看事情的面向，不同的角度和心態會造就截然不同的結果和心情。有位詩人曾說：「世人常因玫瑰多刺，而抱怨上蒼；卻少有人因刺上長有玫瑰，而感謝造物主。」玫瑰與刺，就像黑暗與光明、幸與不幸、美滿與悲慘，原是一體的，你是要「怨」還是「謝」，要「悲」還是「欣」，端看你怎麼看。調整自己觀看困境與低潮的角度和心態，不僅心情會好一些，還能重燃希望。

試著從黑暗中看見光明，珍惜生命，你還年輕，未來充滿未知的希望與驚喜。且讓心中的太陽在明日依舊升起，融化心中的冰冷、驅散茫茫的黑夜吧！

人生，不白來

林慧媚

親愛的，若您有機會看到這篇文章，就表示您有能力閱讀且有機會接觸珍愛生命的因緣，請要明白生命中所發生的一切，都不是偶然，很開心與您分享生命的可貴。

每個人會經歷許多的人事物而產生記憶，但多數人只記得不如意的事。常聽說人生不如意事十之八九，可見，如意之事只有十之一二！要如何讓我們常保快樂呢？

試將我們的心與腦比喻成容量有限的電腦硬碟，我們該儲存有用的程式和文件，還是廢物呢？再傻的人都知道，當然要存放有價值的資料，但，我們常檢視嗎？若你的硬碟空間不清理，滿載的硬碟又怎能順利運作及收藏新資料呢？請仔細想想，自己是否常未能善加珍惜身邊人事物或因緣，所以錯過了成功機會呢？內心因缺乏清理而充滿了無用的垃圾呢？

有智慧的您，請善加取捨，重整內心空間，收藏豐富美好的生命經歷。天生我才必有用，將心念轉而祝福他人快樂，您的內心一定會平安寧靜，生命也將漸漸光采明亮。

生命，不是只有磨難，若能與身邊的人結好緣，每天一個微笑、一句問候，都能為彼此的生命加分，相信大家內心的善種子都會成長茁壯，人生是學習捨得的過程，捨出慈悲與關懷，得到滿足與快樂。

請別白白來人間一趟，上天要給的禮物，有時會用苦難去包裝，通過苦難就獲得禮物！古人言：「不經一翻寒徹骨，哪得梅花撲鼻香？」人生的最終，有形事物皆帶不走，但此生的心念和回憶，卻會生生世世伴隨我們，請把握因緣喔！分秒皆在累積一切，想想那些讓人欽佩的身心障礙人士和歷經艱難而成就大事的古聖先賢們，無不是堅持努力且不放棄，因而成就了美好及激勵人心的故事，請勿輕己能，善加運用，生命一定大不同，善加把握因緣，讓自己的生命充滿光明，照亮自己也照亮他人。

走出暗角做志工

黃崇豪

一個有理想、有抱負、有旺盛企圖心的年輕人，卻因一場交通意外事故，導致終生癱瘓，甚至意圖輕生。然而他在親情、友情的溫暖下，找到生命的出口，並以過來人的角色，鼓勵殘友迎戰生命困境，勸戒學子切勿輕言自殺。

年近半百擔任脊椎損傷、殘障福利協會幹部的阿倫，原本對未來充滿希望和憧憬。二十四歲那年，剛自軍中退伍的他，從台中北上桃園，在製作鋁門窗的工廠當學徒，夢想學得一技之長，返鄉賺錢養家。

不料，上天卻和他開了最大的玩笑，他在一場自摔車禍中胸椎受傷，下肢麻木癱瘓、大小便失控。夢想被摧枯拉朽般地毀去，也改變了這條好漢的一生。下半身癱瘓的阿倫，事事都要依靠他人，但父母相當呵護，也從不放棄任何救治的希望，不但嘗試各種療法，甚至拜神拿「聖水」來祈求他的健康。

阿倫說，當時實在無法接受這殘酷無情的打擊，大小便不能自理，對冷、熱、痛的刺激也毫無感覺。由於人生起伏太大，也自責拖累雙親，一度放棄了自己，向媽媽透露輕生念頭。

媽媽含淚斥責，他想起父母無微不至的照顧，不禁感動到淚流。爸爸為他南北奔波祈福的景象也一一浮現在腦海，彷彿是上一秒鐘才發生過般歷歷在目。儘管父母已相繼辭世，現在回想起來，依舊感激不盡，熱淚盈眶。

足不出戶，阿倫真正走出心理陰霾，是傷後三年的事。他當時認識的莊姓病友，頸部以下癱瘓都能駕駛改裝車載媽媽外出，阿倫氣得問自己「他可以，我為什麼要自殺？」心念一轉，人也就豁然想開了，走出封閉的小天地，迎向人群和陽光。

「活在當下、自在快樂」、「走出家門就會看見陽光」雖然行動不便，現在阿倫總會以親身之經歷，鼓勵殘友更積極面對人生，獲邀至國高中演講，則提醒青少年珍惜自己的生命，希望每個人都能克服自己的生命難關。

「催」出彩色人生

黃治嘉

上天關上一門，必開另一窗！一場意外讓現年五十五歲的振龍，歷經下半身癱瘓、妻子離去與經濟困窘等人生最痛苦的折磨，他一度悲憤得想自殺，卻在偶然間學得灌氣球手藝，不僅成為兒童最愛的一氣球阿伯，他還到處當志工娛樂眾人，贏得另一種歡樂人生。他認為人生宛如氣球般易破，要好好珍惜自己。

振龍原是懸掛招牌的資深師傅，十年前疏忽沒有繫安全帶，從廿公尺高處摔落地面，下半身癱瘓，終身需以輪椅代步，在這段身心備受折磨的時刻，他又面臨婚姻亮紅燈的危機。

他回憶說，癱瘓半年無法營生，又意志消沈，不到半年妻子就離家出走，隔了半年返家時，卻是拿離婚協議書給他簽名，他不是只有心灰意冷、萬念俱灰，還一度恨得咬牙切齒痛罵上天，罵完之後心中卻充塞強烈空虛感，很想自殺來躲避所有煩惱。

在沈溺於輕生念頭之際，他接觸到脊髓損傷協會，才知道很高比例的脊椎損身癱瘓者，另一半都離棄而去，電影演的不離不棄、終身廝守，畢竟是杜撰演戲，他想開了，告訴自己：「不能留人，只能祝福。」

心理慢慢調適，生計問題卻難解，身障者也要吃飯，他得找工作養活自己，在癱瘓後的第三年，他才找到衛浴設備拋光的差事，不久之後卻又失業，就在待業期間，他想學點手工技能，遂於「一氣球班」學得灌氣球手藝。

現在於工廠擔任組裝員的振龍，假日就當志工娛樂眾人，他的足跡遍及台中地區的醫院、老人院或安養院，這項手藝也讓他走出封閉世界，更是眾人的歡樂泉源。

見到孩子開心，活動會場佈滿五顏六色氣球，他的心情也快樂起來，振龍還有感而發地說，人生宛如氣球，可以扭轉、膨脹與變形，做成金魚、寶劍、娃娃與駿馬等造型，灌進不同的氣體，氣球會上升，也會漏氣掉下來，氣球更容易破掉，需要好好呵護與珍惜。

原來，我們那麼富有

江宓霓

你抱怨過這個社會嗎？你埋怨過生活的不公平嗎？如果有一天，你親眼看見那些落後國家，你會發現原來我們那麼富有。2011年我在南太平洋一個名叫吉里巴斯的國家擔任醫療志工，這是一個鮮少人知的小島，因著海平面上升它一天天的在沉沒中。

有一天上午我們安排了一台刀，要為一位男士進行腹部手術，在幾次的觸診時可以發現他的腹部有一個明顯的腫塊、加上很長一段時間無法排便，醫師懷疑是腫瘤，由於當地沒有太先進的醫療設備，因此無法作核磁共振或是掃超音波，只能開進去賭一賭機會和運氣，在台灣我們可以盡一切我們所能作的，化療、放射線治療、打營養針……各種我們能改善患者的疾病，但是在這裡，我們無能為力，沒有設備、沒有藥物、連最基本的生命維持器都沒有，更多時候病患是喘死的，你看著他費力的喘息著每一口氣，唯一能做的就是向上帝祈禱讓他走得舒服一點。

他們並沒有因為物質的缺乏就自暴自棄，你可以想像當我們在台灣喝著乾淨的自來水時，他們等待的上帝降下的雨水賴以生存，當我們還在抱怨著伙食不夠美味，他們一天卻只能吃上一餐，當我們擁有最基本的廁所和馬桶，他們卻是在海裡洗澡和如廁，我們住在舒適豪華的大廈中，你可以想像他們住在茅草蓋的屋子嗎？沒有牆壁、沒有隱私，僅僅就是那幾片葉子覆蓋著屋頂，有太多太多我們認為理所當然的，對他們而言都是一種奢侈。那一刻，我才意識到，原來我是那麼的富有。

當我們抱怨著生命的無謂、工作的失意時，卻有一群人住在一個連他們自己都留不住的土地，沒有埋怨而是認真的過每一天，烏雲過後總會天晴是他們深深相信的不變道理，親愛的朋友，我們要停止聚焦在自己的不幸，因為這個世界上還有很多值得被關心的事物。

品味人生

謝宜庭

佛祖說：人來到這個世界，是來受苦的；但我要說：人之所以來到這個世界，是為了要「品味人生」。

何謂「品味人生」？這麼說好了，人生的滋味，就好比那水果千層派，可謂意態萬千！初入口時，綿密的餅皮化作一縷香氣四溢，然後是蘋果的微甘、芒果的甜蜜和奇異果的酸味兒，其中又有爽利的脆皮與黏膩的果醬等等不同的味道，交織成水果千層派的豐富口感，而人生的滋味，又何嘗不是如此呢？

也許有些人對千層派的滋味不是很喜歡吧？可能覺得有些不適口，太甜，或者太酸，於是他再也不想吃這道可愛的小點心，但他或許忘了其中的一層夾著他最愛的水蜜桃優格。

只因為一個小缺點或者壞印象，而否定了自己所喜愛的一切，這不是虧大了嗎？就像一次段考考差了，難道要否認自己喜歡念書？因為討厭一個人，就窩在家裡連朋友也不願見著？比賽名落孫山，難道就要否認自己什麼也做不好？開店倒閉，就天天想不開要鬧自殺？身負鉅款，難道真是老天絕人路了，非得帶著孩子燒炭？

別忘了，十年寒窗後得到的好成績，曾使自己笑開懷；和朋友在一起的快樂勝過一切苦痛，一同歡笑一同流淚，陪伴我們度過好多個值得紀念的日子；為了要參加比賽，而努力練習，雖然很累卻也樂在其中；回想當初開店的時候，有支持的舊雨新知和深愛我們的家人，或者不惜放棄一切也要開店的決心；就算欠債，但是只要肯努力就能夠還，回頭望見熟睡的孩子，一想起那天天真無邪的臉孔，便覺得一切的辛苦都值得了！

我們千萬別為了一樁不如意而自尋短見，那是再傻不過！我們當然可以選擇結束，但絕對不是結束生命！也許經歷過了某些風風雨雨，我們知道自己的短處，忘記昨天驕傲的自己，更加精進，從此一鳴驚人！或者轉換跑道，因而跑出一條新契機！

心轉境轉

陳彥甯

亞里斯多德曾說過：「人們可支配自己的命運，若我們受制於人，那錯不在命運，而是在我們自己。」人類的生命看似長遠卻僅是宇宙間微不足道的瞬間，大多數的人會盡一切努力，只為讓這短短的生命多采多姿，有些人卻輕視生命，隨意地傷害自己，只因遇到了困境。

孝經有言：「身體髮膚 受之父母 不敢毀傷 孝之始也。」每個人都是經由母親懷胎十月辛苦生下來的，豈能恣意地傷害自己？若每個人在歷經挫敗後，都深陷泥淖無法重新振作，皆選擇逃避一切了斷自己的生命，那可想而知，人類的歷史，只會不停的倒退，終在宇宙中謝幕。

所以改變想法，很重要，如史上著名的生物學家達爾文，跟著船隊到處航海考察後，身體變得十分虛弱，卻抱著病痛，堅持用僅剩的生命完成生物界的巨作〈進化論〉；而得過兩次諾貝爾獎的居禮夫人，在喪夫與肺病的雙重打擊下，依然專注於研究，為後人留下更多值得參考的實驗成果。這些人並沒有因外在環境的挑戰而宣告投降，反而盡己力做到最好，不留遺憾，將生命的價值發揮得淋漓盡致。

我曾到醫院當志工，見許多病患躺在病床上痛苦呻吟，他們多麼想下床走路卻做不到，想用的雙手築夢卻連說話都困難，看著他們只能依靠氧氣罩維持生命，雙眼露出失望的神情，又多麼令人心疼！俗話說：「螻蛄都愛惜生命，何況是萬物之靈的人。」朋友們！看看自己，我們擁有健全的身體和大把的時間，隨時都能改變命運，「面對陽光時，陰影就在背後」，飽受病痛折磨的海倫凱勒，能在經歷一切災難後，領悟到這道理，更何況是我們！

面臨困境，絕非絕境，所謂天無絕人之路，只要改變想法，樂觀進取，終有一天，和煦的陽光會在心中為我們照出一條生命的。

回顧 見證 生命故事

朱貞惠

資源教室輔導員是我研究所畢業後的第一份工作，衝擊很大，就像海浪一波波向我而來。衝擊不是來自於他們生命中失落的那一個部份，而是在他們自己的生命中是何等的努力，比起我們更需要花一百倍的力氣去接受及面對。

愛聽故事的我為學生們舉辦了一個「我的生命故事系列活動」，從創作自己的生命故事手工書開始，完成後在公開場合向大家分享。幾位視障生運用擴視機一筆一筆為他們的生命故事著上豐富的色彩。

她在還沒進入視障學校之前總是習慣封閉自己，終日悶悶不樂。進入視障學校之後才發現原來還有更多的人狀況比她更嚴重，即使全盲還是可以學音樂學游泳，他們的日子是精彩、快樂的。原來那只是一個念頭的選擇，從那之後她開始選擇去接觸人群、去學習更多的事物。她說：「我還看得到，我可以做比他們更多的事情。」真的，有時候我們會忘記我們擁有的那麼多，而且還可以做的更多。

他在高中時期因為經常頭痛欲裂而去檢查，才發現原來得了腦瘤，飛行夢，碎了！家人是他很重要的精神支柱，母親無時無刻的關懷及陪伴給予他極大的力量來面對這生命的難關。生命在愛的灌溉之下是無比的堅韌。他說：「雖然沒有辦法真的在天上飛，但還是可以開一間關於飛機的主題餐廳，把我對飛機的熱情分享給大家。」

五分鐘就聽完一個人的分享，但這卻是他們用生命一步一步去經驗去體悟出來的結果，我們共同見證。有機會重新回顧人生，重新看見及找回自己的生命力量，一種從內在長出的力量。分享是為了提醒自己別忘了每個人都有自己的力量，分享也促使他人因為聽了故事而長出自己的力量。力量一直都在，回頭看看吧！

愛，無限

許佩娥

畫一個圓把自己圈住，剛開始還能自圓其說，接著就只能在圓中打轉，最後，竟然出不去。「放下一切，然後以勇氣面對一切」，我知道這需要極大的力量，只能叫你快跳出圈圈，不要畫地自限。

我也知道你很不好受，所有的情緒亂七八糟，你已經不知道怎麼照顧自己，更無暇理會其他愛你的人，朋友說的話其實你都知道，也聽了幾百遍，還要自己對自己精神喊話。你心裡其實明白愛你的人給的力量，不過卻因為陷在裡頭，只能惹人傷心難過，有時試圖奮力一搏，沒想到愈陷愈深。

在情感中打轉，對你來說所有的得失，都可以一下子悵然若失，也可以欣喜若狂。原來心情就有起落，可是一不小心已將自己的心情交託到另一個人的手上，隨著他人起舞，忘了自己的快樂與勇氣只有自己才給得起，就連另一人那份微薄的愛，也要自己愛自己才能更深切地感受到。

你說你想結束這些不快樂，到一個快樂無憂國度，享受完全的自在與快樂。所有的人都拉著你，你仍是一意孤行，直到叩關的那一刻，你全想明白了，這是你告訴我的，「生命是父母給我的，用父母給的生命與軀殼承受的重量與苦痛，其實父母承載同樣的沉重與痛。生命的給予我無以回報，等我有能力時，樹欲靜而風不止，再多的後悔也求不回，而現在我所受的，讓我明白不可以再走後悔的路。面對自己的苦痛，我必須自己化解，不能快樂也要平穩過日子，因為我知道那痛是多麼難以承受，同樣我不能將這樣的痛加諸於所有我深愛的人身上。痛讓人清醒多了，也許這是成長，而我終於知道我有將自己交出去的勇氣，這樣的勇氣也夠我面對未來所有的人生起落，沒有那麼難」。

愛自己是自己的責任，不要把這項權力交給另一人，也不必不停地求愛，得到欣喜，得不到失落，不變地愛無限，盼你尋得。

致謝

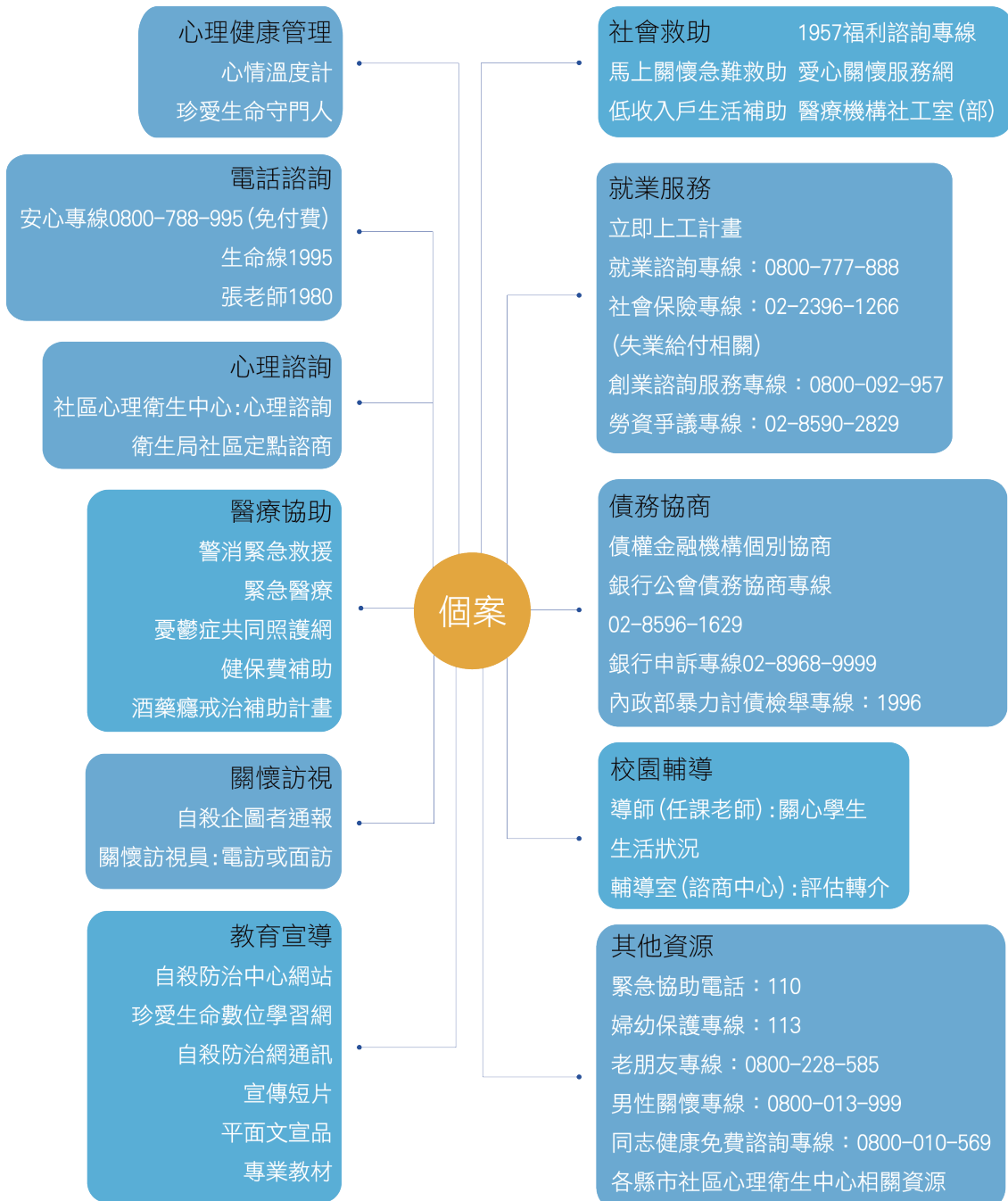
在此特別感謝2011至2013年「珍愛生命 希望無限」徵文比賽之所有得獎者，因為有您動人的作品，讓我們能夠彙集成冊；藉由這些文章，激勵人心，傳遞正向的精神，宣導珍愛生命理念。

感謝您的參與，謹再次獻上感激之情。



資源連結

一、自殺防治網絡資源連結



- 全國自殺防治中心 <http://tspc.tw>
- 珍愛生命數位學習網 <http://www.tsos.org.tw/home/index.php>

二、各縣市社區心理衛生中心電話

縣市	電話	縣市	電話
基隆市	02-24300195	台南市	06-3352982
台北市	02-33936779		06-3359900
新北市	02-22572623	高雄市	07-3874649
桃園縣	03-3325880		07-3874650
新竹縣	03-6567138	屏東縣	08-7370123
新竹市	03-5234647	台東縣	089-336575
苗栗縣	037-332621	花蓮縣	03-8351885
台中市	04-25155148	宜蘭縣	03-9367885
彰化縣	04-7127839	南投縣	049-2205885
雲林縣	05-5370885	澎湖縣	06-9272162轉309
嘉義縣	05-3621150	金門縣	082-337885
嘉義市	05-2328177	連江縣	083-626643

註：以上電話若有更動，可向各縣市衛生局洽詢。

三、各縣市衛生局電話

縣市	電話	縣市	電話
基隆市	02-24230181	台南市	(新營區)06-6357716 (東區) 06-2679751
台北市	02-1999轉8858	高雄市	07-7134000
新北市	02-22577155	屏東縣	08-7370002
桃園縣	03-3340935	台東縣	089-331340
新竹縣	03-5518160	花蓮縣	03-8227141
新竹市	03-5723515	宜蘭縣	03-9322634
苗栗縣	037-332565	南投縣	049-2222473
台中市	04-25265394	澎湖縣	06-9272162
彰化縣	04-7115141	金門縣	082-337521
雲林縣	05-5373488	連江縣	0836-22095
嘉義縣	05-3620600		
嘉義市	05-2338066		

自殺防治系列手冊

- 1 自殺防治－專業・愛與希望
- 2 自殺防範指引－專業・愛與希望
- 3 青少年心理衛生與自殺防治
- 4 老人心理衛生與自殺防治
- 5 精神疾病與自殺防治
- 6 物質濫用與自殺防治
- 7 女性心理衛生與自殺防治
- 8 職場心理衛生
- 9 自殺者親友關懷手冊
- 10 陪你渡過傷慟－給失去摯愛的朋友
- 11 珍愛生命守門人
- 12 心情溫度計－簡式健康量表（BSRS-5）
- 13 怎麼辦？我想自殺
- 14 失業鬱悶怎麼辦？
- 15 關懷訪視指引
- 16 提升人際支持遠離自殺
- 17 以醫院為基礎之自殺防治
- 18 珍愛生命義工
- 19 全國自殺防治策略
- 20 矯正機構與自殺防治
- 21 基層醫療人員與自殺防治
- 22 孕產期婦女之情緒管理
- 23 社會福利工作人員與自殺防治
- 24 重複自殺個案之關懷管理
- 25 老人自殺防治 自殺新聞事件的省思
- 26 殺子後自殺事件之防治

歡迎至全國自殺防治中心網站瀏覽<http://tspc.tw>

擁抱生命逆轉勝

「珍愛生命 希望無限」徵文得獎作品特輯(下)

主 編：李明濱

執行編輯：林素如、余曉艷

編 輯 群：全國自殺防治中心同仁

出版單位：社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

地 址：10044臺北市中正區博愛路63號6樓

電 話：(02) 2381-7995

傳 真：(02) 2361-8500

E - mail：tspc@tsos.org.tw

網 址：http://tspc.tw

出版日期：2014年 9月 第一版

ISBN：9789868892750

珍愛生命數位學習網：

<http://www.tsos.org.tw/home/index.php>

珍愛生命打氣網：

[http:// www.facebook.com/tspc520](http://www.facebook.com/tspc520)



專業、愛與希望
為生命打氣