

自殺防治系列 27

「珍愛生命 希望無限」徵文得獎作品特輯(上)

雨過天晴 心希望



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、心自助運動	4
校園篇	
重拾心生命	5
生命的價值	6
生命的演講舞台	7
因淚水而圓滿的人生	8
恐懼做朋友	9
生與死的渡口	10
癌與愛	11
轉念重生	12
愛，別哭	13
生命是從活出自我開始	14
逆轉勝的棒囚人生	15
生命轉個彎	16
相信他人 相信希望	17
生命的繩索	18
只是光影	19
一隻名為蛻變的生命之蝶	20
人為什麼是人？	21
每口氣息的存在都有理由	22
重拾生命的信仰	23
隧道盡頭的光亮	24
生命中的那一刻	25
家庭篇	
痛	26
三十二歲金箍咒	27
生命必須承受的輕與重	28
生命開窗 希望透光	29
因為存在，所以學會勇敢與珍惜	30
我迷失了一瀕臨自殺經驗談	31

珍愛生命 愛惜自己	32
人生的停頓點	33
買一送一	34
從逆境中尋找自我	35
求助不可恥—人人享有追求健康快樂的權利	36
珍愛生命、希望無限	37
你，讓我看見生命的美好	38
走出厭食，活出快樂	49
轉念 讓生命發光	40
生命總會有活路	41
迎「曦」—走過黑暗幽谷	42
二、創造心開始	43
校園篇	
一念之間	44
復活	45
回首年少	46
生命的陽光	47
獨白	48
自殺，真傻	49
家庭篇	
窗外有藍天	50
面對大浪游泳	51
擁抱生命 活出希望	52
打開心窗 看見陽光	53
衝破人生的冰河	54
活著就有希望	55
活著，希望就能延續	56
午夜裡生命的旋律	57
我在鬼門關前，選擇回頭	58
愛我好嗎？	59
家	60
三、致謝	61
四、資源連結	62

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



心自助運動

面對人生中接踵而來各種高高低低、起伏不定的難題，該如何面對呢？本篇收錄民眾如何遭遇低潮、走出逆境，靠自身的力量找到出口，進而活出新生、重拾生命美好之經驗分享。

重拾心生命

RORO

生不出男孩，我已是第三個女兒。

我從小就常被漠視，直到我懂事後，才漸漸明白，因為我是「多生的」。為了引起父母注意，我在學校結了批狐群狗黨，他們經常惹事生非，我就跟著他們。漸漸地，我也成了學務處的常客，父母開始經常被通知，我甚至會暗自竊喜，有人正替我督促我的父母要記得關心他們的孩子，我毫無悔意。原本還單純，日漸卻加增了我對父母的不諒解與反感，整天出門在外都不願意打通電話回家。那年國一，我徹底厭倦自己的生活方式，很無聊、很無助，自擬了個自殺計畫，甚至寫信告訴父母我在某天幾時幾分會墜樓身亡，我把自己鎖在房間。他們看到後，父親立刻衝上前來使力把門撬開，計畫失敗。

此事後，我被帶去教會，在那認識了一個朋友，一出生就患有小兒麻痺，四肢萎縮，顯然他看來很不舒服。我被派去照顧他，幫他擦擦手、陪他聊聊天，漸漸地，事情竟有了轉機，在多次照顧這位朋友下，生活開始有了意義，他不僅是願意關心我的一切，看著他行動不便卻知足常樂的樣子，更是我想站起來的動力！我在這裡學了一點東西之後，就越來越喜歡照顧和關心教會裡的小朋友，更重要的是，當我這隻迷途羔羊回到正軌上時，我比以往更愛、更愛我的父母。

其實，選擇結束生命是比活下去更需要勇氣的，若你已經有勇氣面對死亡，為何會害怕沒有勇氣活下去呢？一個人生得快樂，並不在於他得到多少權力、名聲、財富……，有很多高材生、企業家即使擁有了社會上公認很有成就的事，也依然選擇離開人世，這是因為他們錯過了生命中最重要東西——就是去感受生活、體驗生命。美國哲學家—喬治·桑塔亞那曾說：「對於出生和死亡沒有任何補救的方法，好好享受中間的生命吧！」

是的，就請讓你我繼續盡情享受生命吧！

生命的價值

杏杏

曾經，我不懂什麼是愛，什麼是關懷，更不理解何謂認同，那時的我不抱任何希望，對未來沒有夢想，因為在家庭裡沒有屬於我的位置，我找不到自我價值。

家中有個比我小兩歲的弟弟，他一直是大家矚目的焦點，從小成績優異獲得許多喝采，因此父母親格外地疼愛他，也常常拿我與弟弟做比較。當我努力參加各種比賽，想充實自己，積極爭取榮譽，為的只是吸引父母親的目光，我希望總有一天我也可以像弟弟一樣被關愛、疼愛，哪怕只是一句問候，但無論我多麼努力得再大的獎，換來的只是他人的冷眼一看，這樣的狀況持續了好幾年，我情緒漸漸壓抑不住，多年來累積偌大的壓力，使我沒有活下去的希望想把生命畫下句點。

每當我需要認同時，鼓勵與支持總與我擦肩而過，漸漸地空虛感與怨恨腐蝕我的思想；淹滅我的理智，直到有一天我結識了一個小女孩，女孩總是悶悶不樂，不曾展開屬於孩子們的天真笑容，我便與她交談，女孩說他的雙親在她出生沒多久就因一場突如其來的車禍雙亡，我那時詫異不已，在交談過程中我發現女孩只是想要默默地待在爸爸媽媽身旁就已經圓了她的夢想，那麼我呢？我在埋怨什麼？

我頓時發現我擁有太多了！上帝賜予生命絕不是沒有意義，而是讓你探索，經歷各種考驗，找到屬於你的一片天地，而不是自怨自艾，恣意地認為自己沒有價值，活的沒有意義。

現在的我找到屬於我的一片天地，我熱衷於繪畫，讓一張原本空白單調的紙舞動色彩，找到屬於這張紙的價值，因為我的堅持與努力，漸漸地我得到家人與他人的肯定。請您相信，誕生在上絕不是沒有意義而是要去尋找屬於你的那份價值。

生命的演講舞台

程彥儒

生命不在乎長短，選擇要發光發熱的活出生命光彩，還是要得過且過平凡的過活都好，皆有它存在意義及價值，只要找到個人定位就好，總要相信活著就有希望，才能領受生命的美好，活著真好。

我的一生中除了個性與他人不同外，還有一個更特別的地方，那就是身體上的改變，也因為這種改變也徹底的改變了我的人生，起初在我小的時候就因為時常生病，時常以醫院為家，到我上了幼稚園的時候雙親漸漸的發覺我身體的異樣，覺得事態嚴重，就帶我去長庚醫院做檢查，結果令雙親驚訝的是，醫生卻告知雙親我得了一種罕見的疾病，是一種俗稱「成骨不全症」的疾病，它是因為是一種先天性遺傳疾病，出現在男女的比例上大約相同，這種疾病會造成第一型膠原纖維缺陷，使骨骼忍受外力衝擊的能力較正常人差，即使是輕微的碰撞，也會造成嚴重的骨折，因此這類的病患又被稱為「玻璃娃娃」。然而在當今的醫學上依然無法根治，只能靠著藥物的控制延緩身體的惡化，雙親頓時無法接受這個事實，時常帶我走進各大廟寺求神拜佛看盡大小名醫結果依然「無能為力」，漸漸的他們也就接受了這個事實了，而這個疾病與外界的歧視也就跟著我一起進入大學的旅途就連談一場戀愛也是不順遂，我曾問自己我活在這世上是幹嘛的？為何不去死一死算了？也曾經對自己執行放血儀式但到最後還是被救了回來，想死也死不了真可悲啊！

直到後來接觸先天性成骨不全症協會後，才開始改變尋死的觀念，協會也在去年為我安排有關生命教育理念的宣導講座，希望透過我與「成骨不全症」共處一生的小故事，讓大家找到屬於自己的人生舞台，當遇到瓶頸時不要選擇逃避(自殺)就是逃避，在這幾場講座中，我找到了屬於我的人生舞台，是一個熱愛生命的演講舞台。

因淚水而圓滿的人生

李明祥

曾有過經驗，在喧騰歡鬧的大街上盲目地走著，迎面而來的臉孔讓我感到驚慌；當年紀稍長，我發現那是對人生迷惘的外顯、恐懼。

印象中家庭狀況一直是美好富裕的，直到那年父親任職的公司負責人惡意竊取公款逃往國外後，崩壞。年邁的父親不得不接受司法審問及公眾批判，當時的社會氣氛雖然鼓譟，但亦隨著各種事件的更迭落幕。或許群眾的激情短暫，伴隨而來的震撼卻深刻、久遠。

之後父親進了看守所，本就敏感的母親逐漸有了憂鬱症的傾向，無能為力的我只能無助蜷縮著，目睹悲傷漫天捲地而至。是迷失吧？或者該說是徬徨呢？像慢性中毒般，我開始哭。為家人哭、為自己哭，最終，為哭而哭，終日像座空城，蕭索而迷離。

某天夜裡，一股溫暖搭上我的肩頭，「消沉太久了，這個世界還等著你回來喔。」好友擔憂的神情及話語像支船錨，穩穩地將我定位，那瞬間的淚讓我了解，壓抑永遠不會是治療創傷的良藥，唯有釋放悲傷，才能有所寧靜。

於是我再次走入人群，重回有情感的生活，不論是親情、友情或是愛情。感謝他們陪著我消化大量的哀傷與憤恨，然後用包容和體貼，溫暖我逐漸空虛冰冷的感官。

現在，父親已重回家中，我會陪著他走去派出所完成例行報到，表達身為人子的那份關心；母親則在醫師的協助下康復許多，重回家庭角色。至於我，雖仍持續枯燥的博士班研究生活，但和過去不同的是，雖然辛苦，卻有種釋懷後的清朗。

對我來說，「人生」是一個人和世界互動的龐大紀錄。在這些繁複的交集中，只要些許的關心，便足以撐起一個落魄的生命。因為曾被眾人溫柔地對待，所以懂得接受與給予，所以現在的我已經能夠笑著為自己打氣，也為別人打氣，我想每個人都是亦步亦趨地跟隨生命成長，唯有哭過，而後站起，才是完整的人生。

和恐懼做朋友

吳歡哲

如何讓生命延續是生物的本能，萬物依循著上天設定的模式『自然』的來到這個世界而且『自然』的離開。以前的我，每當看到報紙上刊登著有人自殺的消息時，總是不解為什麼有人會違反上天的法則，提前扼殺自己的生命擁抱死亡？親手剝奪上天賦予享受生命的權力？

也許我會有這樣樂觀的想法，是因為我沒有悲觀過。直到當兵那年，我才見識到負面情緒的威力，瞭解為什麼會有人在悲觀面前寧願做個戰前的逃兵。

剛到部隊時，陌生的環境讓我感到不安以致容易出錯。不久後，我就在軍中『黑』掉了。（所謂的『黑』就是遭遇到大家的排擠）因而在意別人的看法，更想力求表現討好大家，如此一來反而招到大家的反感，導致落入了一個越來越低潮的漩渦中不可自拔，最後居然有輕生的念頭。

有天我受不了那股無名的恐懼和不安去看精神科，經過追蹤後，被醫生診斷出有憂鬱症，建議我服用『克憂』來控制病情。但是吃了一陣子卻不見好轉，直到接觸到佛教大師阿姜查所著作：『戒』『定』『慧』三部曲後，我才瞭解要如何對抗內心的恐懼和憂鬱，其中『診視內心現在的情緒』是很重要的關鍵，隨時感受『當下』的心境和情緒的波動。當恐懼和不安來襲時，不是逃避而是去思考自己怕什麼。一旦開始檢視自己的內心之後，會發現恐懼是自己編造出來讓自己不安的謊言。瞭解這點之後，我養成每天打坐冥想的習慣，看似強大的恐懼感在我定下心來檢視之後，竟變的如此脆弱不堪一擊。而我也漸漸開始對自己有了信心，在部隊中也表現得越來越好。

現在的我，衷心的感謝部隊生活，因為沒有那一段刻苦的時光，我不會有機會學習和恐懼和平共處以及面對壓力的技巧，同時也才瞭解到上天巧妙的安排很多壓力和挑戰在生活中，但也給了我們能夠度過難關的勇氣和智慧。

生與死的渡口

曉豔

為什麼想死？一個問題千百種答案，不論何種形式，本質上都在尋求解脫。那麼，為什麼？

國三開始就發現許多蟄伏以久的問題，也是家庭悲劇的開始。我恨自己為什麼要察覺母親對我的敵意和不公，每承受一次母親的冷嘲熱諷，心便破碎一次。不敢開口是怕破壞家人間的羈絆，所以我學會自殘，藉由疼痛來安慰自己。然而這只是個開端，原以為不會發生的家庭暴力卻不再陌生，反熟悉不已。那一天打開家門，滿地狼藉和母親壓抑的啜泣聲，讓事情失控了。第一次我和弟弟動手，第一次弟弟揍我……。這悲劇還要持續多久？我沒有答案。打在腹部上的那一拳狠狠的痛到我心坎裡，讓我吸不到空氣。伴隨著對家庭的絕望，每次自殘的傷口就愈深，滿手鮮血才能使我平靜下來。

活著真的很累人不是嗎？沒有希望、溫暖，當時幾近崩潰的我只奢求一點愛一個擁抱。放棄生命比面對生活簡單得多，但我捨不得一直保護我的父親及不停鼓勵陪伴我的朋友們。世界總有需要我的地方；有我的留身之處，即使此刻的日子讓我痛不欲生。我知道在許多角落有數不盡和我一樣的同類，更堅定我要堅強活著的意念，因為經歷過所以明白他們的痛楚。最貼近他們的人是我，若我在掙脫自殺的漩渦中時留下指引的方向，就能拯救絕望的人，那麼這便是我活下去的動力。

大部份的人認為自殺是極為可恥且懦弱的行為，但我不否認卻無法苟同，因為有很多事是沒經歷過的人不能體會的。尋求解脫只是一種方式，與其死去不如征服生命，傾聽社會的脈動取得重生的力量。

我明白難以啟齒的的苦澀，所以更希望握有選擇權的我們，做出最需要勇氣的正確抉擇！畢竟，疼痛不會是恆久存在的，時間會帶來改變的契機，重生後的心也會更加地堅強。

癌與愛

蔣育儒

時下暢銷戲劇的主角，似乎都與重大傷病特別有緣，只要去醫院檢查必是癌症，三不五時便出重大車禍及事故，雖嫌老套，卻總扣人心弦。然若虛擬劇情真實呈現，又將如何看待？

十七歲，那是個活潑熱情的年紀，人生正要起飛，腦中除了課業與愛情外，容不下其他事物，煩悶升學壓力讓人只想放空。然而一次核磁共振檢查後，斷層圖中的海洋與陸地間浮現陰影—惡性腫瘤在大腦、小腦及腦幹交會處，啃食著營養與生活。

眼前筆直線條開始扭曲，耳旁狂烈風聲逐漸微弱；身體機能持續下降，就連簡單的下樓梯也成難事。更甚者，走在路上倏地世界一暗，努力睜大雙目，眼前卻殘存漆黑；周遭人聲車聲呼嘯而過，我只能僵在當下，直到短暫失明恢復，汗水濕漉全身，仿若歷經地獄的億萬輪迴。你想過為自己立遺囑嗎？在生命最頂峰之時！

手術說明會上，醫師不會告知失敗率有幾成；然你也無須害怕被運氣之神拋棄，只因受術者是整個過程中，最幸福卻自私的。麻藥注入後，只管安穩睡去，留下深愛你的人在外蹣跚、無助等待，佈滿雙眼血絲；最後矇矓間，好似看見女強人般的祖母哭了，唯一的那次……。

若因此長眠不起，對你我來說亦是無感的解脫。或許直到靈堂前，往昔嚴厲肅穆的親友忘情痛哭，平日少有的關懷開始湧入；當司儀訴說著豐功偉業，才發現，原來自己如此受人注目。此時才來懊悔不曾仔細觀看世界，然沉重的鎖鍊聲響起，我們已無法回頭。

七日後，鄰近病床的家屬搖頭蓋上白布，默然無語；而我緩緩睜開雙眼，迎接可貴的第二次新生。復健之路或許漫長，但必有人扶持相伴；我在最接近死亡的地方，體會希望與親情。

如今，我珍惜著每一分每一吋；努力發掘生命中細微的美好與感動，你呢？

轉念重生

黃麗錡

大二那年，母親胰臟癌併肝癌過世了。有好幾個月，回憶像跑馬燈不斷放送，她的一切就像氣體，一有縫隙便自然飄進，不論洗澡、吃飯、做夢、刷牙、走路……。

那是我經歷最嚴重的低潮，也初嚐到悲傷竟會有窒息感。就連病痛給我的折磨也不及心裡的，是的，「你一定忍受比這個還痛吧！」。雖然那時的我並不想自殺，但對於遭遇事故或2012是世界末日我都無所謂，甚至有點開心。

那時的我覺得可笑又可悲，我在天崩地裂，外頭卻平靜如昔。我知道不能總沉浸在悲痛，所以試圖自救，也許只是小改變，像是多聽演講、加入話劇社等。我學會放大感觀感受世界，也許從新聞看到可憐的人多的是、也許是朋友的溫暖關懷、也許是和煦微風、也許是跑完步聽見的心跳，那些讓我意識到我還活著而且其實我已經很幸運了。後來我懂了，「不要老想自己失去甚麼，而是還擁有甚麼」、「不要總想活不下去的理由，而是尋找活下去的理由」，如果一時找不到，那就要「活著」找到它們，當你找到它們的時候，你該有多慶幸自己活著！興趣也好、喜歡的人也罷，當你轉念變成「我想活下去」的時候，你才能真正活著！這世界沒有誰沒挫敗過、沒難過過，但我們都撐過來了，正所謂「關關難過關關過」，這就是人生！

我想到母親和病魔纏鬥的中後期，那時我問她：「有沒有想做的事或想去的地方？」她說：「我只想健健康康跟教友、朋友、還有你們在一起，像以前一樣整理家裡、煮好吃的東西給你們吃」我哽咽的說：「那麼平凡唷」，她溫柔地說：「我就是平凡的女人」。有些人渴望活著卻無法、有些人卻輕忽自己的生命，我常在想好險死的是她不是我，因為一想到她為我以淚洗面就很捨不得。生命有它的美好，放棄就看不到了，讓我們連無法活著的人的份一起認真活著吧！

愛，別哭

綺

「妳是不是要媽媽死在妳面前？」

一句話，充滿了無限的失望。緊握的生命逐漸放棄，我感受到母親的眼神所散發出的遺憾，講出這句話時，眼淚似乎打轉。

叛逆，自卑。我在傷人的世界中尋找生命的契機，一個平凡的家庭能給我帶來怎樣的威脅？為什麼總是無法像姐姐一樣讀書成為父母喜愛的孩子；為什麼不能像年幼的小弟一樣受到長輩們的重視？

是的，我是老二，應該是男孩的老二，你應該放棄我。

命運無法掌控，我明白自己的定位，越清楚越不自在，在這個家庭中又有什麼地方容的下我？在這樣的歲月中，尋尋覓覓、日日夜夜，總是帶著微笑的天真小女孩也成了壓力下的草莓，國中時的自己，沒有地位，卻有一堆想法，逃不出自己設的枷鎖；擋不了自己想的悲傷，一段日子，我的明天沒有太陽。

因緣際會，我看了「五體不滿足」這本書。

作者是個患有先天性四肢切斷症的男子，描述了自己的外表雖有缺憾，卻發揮創意接受他、運用他，字裡行間充滿了對於生命的渴望與衝勁，就像是外國的尼克一樣肯定自己，他們失去了一般人需要的四肢，卻也得到了我們得不到的勇氣。

反觀，我先天比尼克、乙武洋匡幸運很多，後天卻視這些為理所當然，進而忘記自己的重要性。每個人都是獨一無二、天下無雙，都有自己的過去、現在、未來。少了我，也許覺得世界絲毫沒有改變，但是與我有關的人事物卻是永遠的痛，我沒有權利把上天賦予我的生命在沒有任何的回報下銷毀，更沒有能力把自己遠大的夢想付諸流水。

溝通、釋懷，我長大了。空虛的國中催化了未來努力生活的自己，更加體會到生死無常、珍惜當下的真諦，若時光可以重來，我會更加愛惜而不是賤踏。

活著，就是希望。會更加地堅強。

生命是從活出自我開始

蔡智佑

世界忽略了我的存在，我也忽略了自己的存在。我是一個常被忽略的人，同學聚餐聊天到班上出遊，感覺我好像不是這個空間和時間上的事物，沒有人理我，我也沒理任何人，這就是我的大學生涯，我慢慢的封閉自己，漸漸的開始憎惡世間。

所有的苦悶都是自己承受，善良的我從不想報復世間，我選擇自我犧牲，讓痛苦的只剩自己，我沒目標，也沒方向，內心世界是渾沌的，沒有人可以從中把我救出來，自殺是我下一個念頭，我的生死對世界來說毫無差別，這信念深烙我心中，嘗試找尋最適合的自殺手法，但我都放棄了，因為最後我想到還有父母，縱使連父母都放棄我了，我也不能放棄父母，父母恩情難以報答，這是最容易被遺忘，同時也是最不能被遺忘的事情。

這個暑假我嘗試開始去參加營隊帶小朋友，小朋友天真無邪，讓我感覺又重新活了過來；到市政府文化處聽不同的心靈講座，重新沉澱自己，我想讓不好的想法都完完全全沉到心底深淵，我一定要誠心誠意的感動大家，大家一定不會再忽視我的熱情與存在；利用假期好好去旅行，忘記煩惱，看看這個世界，世界不是只有人，動物植物都是生活中的成員，走向大自然，敞開內心花萼，散發心中真誠的花香，迎向陽光。

不再以被別人忽視，而忽視自己，不管別人在不在意自己，自己會在意自己才是最重要的，因為生命就是從永遠不變的精神之我開始。

逆轉勝的棒囚人生

廖福元

「人不輕狂枉少年」，這一句話正是在形容我。我的父母親皆為老師，我的父親非常固執，不會接受或包容我的意見；而我媽則是會監視我的行動，常常會亂翻我的東西，偷看我的日記。我猶如一隻被囚禁在籠子裡的小鳥，自由對我來說是多麼的渴望啊！在他們眼中只有「成績」是衡量一個人是否為好學生的標準。

大學填志願我爸逼著我去讀我不喜歡的財金系，完全不尊重我的選擇，終於在大學的第一個學期我被當了會計學，這樣叫我父親怎麼能接受呢？看到成績單的時候破口大罵說我沒認真，整天只知道玩，從那天起天天把我關在家裡，我又再次被囚禁了！長久累積下來我不爽的情緒終於爆發，我開始從事一些不正當的活動，職棒地下簽賭、上酒店喝酒、性交易，每天都留連在一些八大行業的地方。

每天過著漫無目標的生活，暑假報名了應用英文系的轉學考，可惜天不從人願，我落榜了，原本的科系也差一點被二一退學，頓時我感到人生沒希望，每天都失眠，痛苦到讓我想要輕生。

經過一次的失敗，我並沒有被打倒，我又再次報名了台北商專應外系的寒假轉學考，我爸又再一次打擊我說我不會上，這是我人生重要的叉路，也是我最後翻身的機會，轉學考前的日子我每天讀英文，反覆練習做考古題，「皇天不負苦心人」，我終於考上了北商。人生有一種雨過天晴重生的感覺，不再有自殺的念頭。

宅男女神郭書瑤是一個對我啟發很大的藝人，她父親在他17歲那年過世，她並沒有因此怨天尤人，反而是更積極的打工、接外拍賺錢來養全家人，瑤瑤的精神令我感動又佩服。

錢沒了再賺就有，什麼都可以重來，但是只有生命是不能重來的，自殺是一種懦弱又讓親友傷痛的行為，千萬不要嘗試，總而言之，只要活著，人就有無限的可能與希望。

生命轉個彎

蘇昱誠

列夫·托爾斯泰言：「人生並非遊戲，因此，我們並沒有權利只憑自己的意願放棄它。」如何面對人生？壓力、沮喪、恨意常把我們逼向生命的死蔭幽谷，我們是否更該正視「如何正面迎向人生呢？」

現今社會上競爭的壓力大，競爭的意義是什麼？我們是否要思考一個觀念：「贏了對手，只是人生的贏家。贏了自己，就是命運的強者。」趕快跳脫吧！為自己而活！想結束生命時，記得拿出父母的相片看一看，他們笑得好開心！想像一下他們看到你自殺後的畫面會是什麼樣的表情？再想一想當你是父母時，你不會想要看到這樣畫面的。朋友們！轉化自我，再次活出更美麗的人生吧！轉個彎，人生一樣有路走。

記得在小學三年級，我受不了老師對我再三的言語傷害，回到家後，我帶著果決又猶豫的心走向廚房，拿出菜刀，打算結束生命。突然，一隻蟑螂從櫥櫃中飛了出來，害怕蟑螂的我，頓時嚇的跪在地上，豆大的淚珠從眼中滾了出來。再次站了起來，用拖著鉛球般的沉重腳步走到房間，腦中不斷思考著「剛剛那個連死都不怕的我，為什麼會懼怕一隻蟑螂呢？」國一時學校邀請張老師機構的講員演講「自殺防治」，當講員說，被救活的生還者總是用後悔的語氣說：「幸好我沒死！」聽到這裡，我的心中充滿了無限感慨，原來自殺是會後悔的，所以千萬要做對的抉擇，不能因為一時的挫折就放棄生命，儘量尋求外界協助，不要讓自己走向後悔的路。

造物主賜給我們活潑生命，但當我們遇到軟弱、羞愧時，卻想結束生命，這不但不尊重生命，更是違背神的旨意、褻瀆你的信仰、傷害你的家人。家人們「再厚的烏雲也有散去的時候；再黑暗的隧道也有走完的時候」。你是造物主給這個世界最美的祝福，為你的美好生命活著吧！

相信他人 相信希望

羅巧如

升上小學一年級的我非常害羞。甚至度過整整一年沒有朋友的孤獨日子。記得我踏進名為教室的陌生地方，早已緊張地想拔腿回家找媽媽。

時間到了開學後的期中，即使下課時間，我依然靜靜地坐在座位上，以沉默和羨慕的眼光看著走廊上已經打鬧、嘻笑成一片的同學。常常我想和大家一起玩，但總是默默走到他們旁邊，又畏懼打擾他們玩耍，而又若無其事地繞開。就這樣，一個人在校園走動，一個人吃熱騰騰的午餐，一個人走著漫漫放學路…我的心越來越寂寞，也更加冰冷，每個同班同學在我眼裡，或說我們彼此，就只是人間陌路人。

升小二的暑假回南部，一天深夜我想到我都沒有朋友，心頭一緊難過地輾轉難眠。不久，阿姨突然翻身過來，掛著溫暖的微笑輕聲地問我怎麼了？那麼晚了還沒睡？頓時，我的眼淚潰堤，開始淅瀝哇啦地訴說悲傷。阿姨聽完拍拍我的頭，把我緊緊擁入懷說：以後要勇敢一點，主動開口和人家玩喔！要勇敢一點喔！就像哈利波特一樣……加油！加油！我相信你一定做得到！

這一天起，我每天勉勵自己要 and 同學聊天、和同學玩，努力要打入團體生活……一開始是最艱難的，頂多只和同學一起玩遊戲而已，我還是不知道要和同學聊什麼……但我不會放棄，努力打入女生的小圈圈……因為我永遠永遠不要再孤單一個人了。阿姨還是一直從南部打電話提醒我繼續努力，繼續堅持。

終於，有個胖胖黝黑的女孩主動走過來和我閒聊，她雖然是我認為在小二時唯一的朋友，但，這是一個希望的開始……。

現在的我，已經敢主動交朋友了，生活也更快樂了！原來只要耐住一開始很煎熬的「努力好像白費期」，堅持下去，交友舒適圈一擴大，就能放膽開口說話交朋友了！

生命的繩索

翹月

爸，當時你背著沉甸債務，害怕極了。你向我索錢，我說自己工作不穩定，三餐都有問題，哪來多的錢給你，語畢你嘆一口氣，那口氣好沉，我不知哪來的衝動，忽然頂嘴：你當年外遇拋妻棄子，現在要錢才來找我，不覺得太現實了嗎？畫一個問號，大大的鉤子穿過你的心。

都是我的錯。你掛完電話，整個月我都心神不寧，感覺有什麼事要發生，再打給你已是語音信箱，隔幾天就接到警局打來的電話，忐忑不安坐上計程車，到你租屋處，你跟第三任太太離婚後獨居的老舊工舍。

我看見你用麻繩把自己吊在樑上，我瞬間腿軟。「我是殺人兇手」當下湧出這句話，那一晃一晃的繩影纏繞著我，我不能停止哭嚎。

匆匆辦好喪事，那陣子不知怎麼熬過去的。失智的母親常提你的名字，我說你死了，說幾次她也記不住。每天加班想緩和對你的歉疚，但沒有，它一直往心底去。爸，你求救的聲音常在我耳邊盤旋，夢裡你被追債，狂敲我房門，叩叩叩叩，揮之不去。

我是殺人兇手，像犯人般把一切向心理師懺悔。「如果時間能重來，你會怎麼做呢？」心理師要我寫一封信給你，連我的陰霾與罪惡一起燒給你。

爸，在生命面前，再困難的事都會變得渺小。如果時間重來，電話裡我會告訴你，我的生命是你給的，我們能一起面對難關，錢再賺就有了，但生命無法逆反。你的心情跌到谷底，我該拋出繩索救你，即便沒有繩索，我也該陪你，你不孤獨，我們流著相同血液，再山窮水盡也能合力開出新的路徑。

爸，如今我努力賺錢，想像自己跟你一同打拚，把債務還清。我們流著相同血液，你沒有走上絕境，我替你繼續走下去。那條繩子晃呀晃，我不會忘記那是條生命之繩，重新牽繫我們的感情。所有孤獨脆弱的生命一旦聚合起來，就十分無敵，無難可摧。

只是光影

河森

光與影相疊著，交織成一道一道有形的靈魂，黑色那格是烙在身軀上的嘆息，冷冽而刺痛，移開那深邃的傷痕，深深淺淺的疤條下，被光罩得柔柔的……

高二那年，原本應是披著青春璀璨年華的歲月，憂鬱症為我拉下陰影，而原因至今不明。運動場上的一隅，我的身影屬於那裡，濕了大半的汗衫以及黝黑的膚色，是在陽光底下的那般活躍和熱情，對於所愛是基於拋物線進球那般的渴望；社團的舞台上，辯論社社長的光采搶盡風頭，口若懸河的奔放尋找那份在社團中依靠的那份安全感，生活的步調緊促得像齒輪般快速推進，習慣了這股律動就再也沒辦法改變，無法喘息的生活卻也忙得快樂，早已忘了是何時，直到這些責任和節奏都卸下的開始，驟失的光芒和空虛的安全感一時間無法負荷，由「憂鬱」變成「憂鬱症」的日子，也許是好強的個性，始終不認為自己是那群無法抗壓的草莓族，但當每一夜無法自拔衝出學校圖書館的崩潰、每一天在學校八堂課的昏睡、每一餐面對食物的作嘔、每一夜看著腕上血痕的低吟……聽不見自己心裡真實的聲音，悲傷變成習慣而痛苦時，我的心是病了。

就診，我開始服藥，也開始學習真正接受自己是憂鬱症的訊息，死，是憂鬱症的最大值，面對自己本身的我們，其實比任何人還要害怕去面對自殺的害怕，我曾探究過死亡的世界，是否能夠解開生時痛苦的解脫，答案始終無解，反觀留下的必然是把痛留給我們最愛的人，我曾責怪這世界上只讓我一個人去承擔這份痛苦而始終沒有人願意了解，與其說這份難關是痛苦的，不如說一路上比別人擁有更多機會去真實感受這些愛，來自師長朋友，來自家人們，這是一份最珍貴的禮物，那些日子的沉寂，重新洗滌過後的靈魂，終於我能看見，最真實的笑容。

光與影交疊，背向陽光，雨後，是彩虹。

一隻名為蛻變的生命之蝶

楊婷云

「我很普通，一點都不完美，但活著就對了」現在我可以毫不猶豫地大聲對著自己說。曾經離鄉背井讀書、家人生病加上愛情上的失落讓初入大學的那段日子難熬極了，好像世界都遺棄了我。曾徘徊在高樓邊往下看，腦中浮現家人與朋友的影像，我卻步了，抬頭發現美麗的世界正溫暖地呼喚我，原來生命自然會找到出口。

當生命走在危險的鋼索上，隨時有掉下去的危機，看似不得已的作業安排，回頭望卻恰是巧合的機緣。前往某機構諮商，短短六次的諮商，讓我突然覺得世界變得可愛，知曉自己仍有存在的價值。過程中傾訴自己的情緒，平常不習慣找人訴苦，總覺得把情緒垃圾往他人身上倒，會勞煩別人，卻不知壓抑心中的苦卻差點成為壓垮自己的最後一根稻草。

定下神才發現自己擁有好多愛。老師的點醒讓我看到不一樣自己，原來自己沒有想像中的糟。家人的愛如同不休息的便利商店。加入服務性社團、參加營隊讓我在勇氣中找到生命的意義。朋友陪我擺渡人生的低潮。

外在支持力量是協助走出幽谷的良藥，但關鍵是自己心境改變。以前總是怨天尤人，總想著為何不好的事情總是發生在我身上？為什麼其他人總是能享受人生？總覺得發生在自己身上一切似乎不公平。不過當面對陽光，陰影才會在身後。當選擇感恩有這些磨練，才能讓自己在荊棘過後另闢一條小徑。改變埋怨的態度，常常替自己加油打氣，不斷自我喊話、自我同理，隨時提醒自己不管表現如何，盡力就好。不斷替自己掌聲，成為自己最忠實的觀眾。

除了真實人生中的體悟，閱讀也讓我有機會看到許多不同的生命故事，當發現能睜開眼看見早晨的太陽是平凡中的奇蹟時，總提醒自己就算遇到再多困難，也不能輕易放逐自己、割捨愛的牽絆、放棄生命，因為生命正在蛻變，值得繼續細細品味。

人為什麼是人？

黃琦雅

人為什麼是人？我時常這樣問自己。

為什麼人要活著呢？明明老是嚐到許許多多的痛苦，無論為了生活而苦、為了愛情、親情、友情而苦又或者是皮肉之苦，這些都是苦得令人無法承受。活著這麼苦為什麼要活？

我是個個性內向容易消極、鑽牛角尖的人，使得自己常常陷入悲觀無可自拔的情形裡。曾經遭到朋友的背叛、讀書又差、身體也差、很多事情都不會，有好一陣子心情差勁至極，常常躲起來一個人哭泣。覺得無助得快要喘不過氣來了，開始想或許我不在了，一切都會更好。

有一天，我失落地跟媽媽說「媽我好想死……」

「妳說什麼？！我跟妳爸真是白養妳了。」

當下媽媽非常生氣得罵我，是我從來沒看過的憤怒。我被媽媽的憤怒給嚇到了，躲回房間裡。

後來過了好幾天，媽媽就來跟我說。人生有好就一定有壞，不能因為遇到壞的痛的，就把好的都忘了。人為什麼是人？雖然這問題是沒有解答的，但她認為人活著是為了感受人間各種人事物。人的時間有限，因此更應該珍惜每一分每一秒。人不只有悲還有喜，與其悲傷的面對，還不如快樂的面對。把喜怒哀樂當成人生的調味料，這些調味料會使妳的生活更加豐富多采。而且有很多事等著妳去做，要是結束了生命，就什麼也做不了。所以千萬不可以用死來擺脫，唯有把事情解決，面對一切才是真正的解脫。

媽媽講了好久好久，後來我靜下來也想了好多，面對著鏡子做表情，當笑容敞開的時候心情會跟著好，因此我的心情開朗了，振作起來了。從那之後，每當陷入低潮的時候，我都會想著想做的事情，想著媽媽的話，面對任何的事物。

人為什麼是人，我想是為了體驗人生吧。

每口氣息的存在都有理由

高珮綺

不是多淒慘的人生故事才能撼動人心；能如此的是，那就算咬著牙根、流著淚水也不放棄的生命鬥志。我出生在幸福的家庭，幸福定義是什麼？各個標準不同。我的標準是，家庭中，人在、心在、關愛在。但爸爸在我十歲時肝癌出國了……天國。走的是一個生命，留下的是數不盡的眼淚、思念。爸爸是醫生，連醫生也無法醫好自己且在短短的一個月就走了……我對生命的渺小、無法掌握感到無助、絕望。

在大學生活中，面對著與家人的溝通關係緊張、未來的不確定……究竟活著到底有什麼意義，因著總總壓力，有一段時光是徹夜流淚，我知道我的情緒出了問題，腦中常想著我剩下爸爸懂我了，乾脆去找他……大家終究都會死去，早晚死還不是一樣，能早點離開問題不也是解決，甚至是解脫。但是！

直到我願意面對問題並選擇踏出步伐向前時，我才知道我原有的想法是如此悲觀。信仰，是我很大的幫助，我是基督徒，相信人一生中，有上帝的計畫、有使命，非基督徒可能會覺得只是個宗教帶給人繼續活著的力量，但真實經歷到的「信仰」是信靠且仰望。當我只專注於自己的失敗、憂傷、被否定的個人價值，我只會讓焦點都放在自己身上，很常帶來想死的理由！一不小心可能就變成歷史人物了……(但都還沒寫出些激勵人心的歷史故事耶)

直到我願意敞開心胸，找尋願意傾聽的人講出我的感受，我才開始思考我的情緒。漸漸地我學習去看自己所擁有的，為我還留下的每一口氣息抱著感恩的心態，我知道我能活著不是枉然，在我身上經歷的難處、憂傷，這些都會成為未來幫助別人與了解需要之人感受的菁華庫存，當然也是激勵我自己在往後遇到困難時，堅持下去的動力與信念。珍愛生命、希望無限，懂得好好愛自己，生命的美好會流露在我們眼淚的洗滌與不放棄的鬥智中，持續閃亮！

重拾生命的信仰

張育寧

時間倒轉回到小四升小五的那一年，我幾乎每天在校園裡哭泣，覺得四周的環境陌生而且令人感到恐懼，學校的課桌椅，我擔心有唾液異物，吃飯、寫書法、攤課本……全在大腿上搞定，也是從那個時候開始感到焦慮而不斷洗手。

這樣像地獄般的生活一直延續到國中時期，我嚴格要求不管衣物、生活用品都要分類，甚至逼迫家人得按照我的「規則」來生活，和家人的關係也因此有許多的摩擦，我變得焦躁易怒，也常自責難過，升上高中後，也許課業壓力繁重，我的強迫症狀開始超乎預期的發展，不管上下課，我可以說是寄宿在洗手台上的「水龍頭女孩」，有時壓力大到連課本也被我撕掉，文具被我丟掉，因此成績可以說是一落千丈，疾病帶來的痛苦讓我感到相當無力甚至不珍惜生命，常常把自己的手腕劃了一刀又一刀銳利的痛。

可是越接近黑夜，離黎明越近，輔導老師、師長同學了解我的狀況後都能給予我抗病時的加油跟鼓勵，我開始學會當情緒陷入谷底的時候，要正視問題的癥結所在，因為我得把環境設給我的圈套解開，而不是被低落的情緒牽著走，一旦我掉落死亡的幽谷，那這些年來的努力都白費了，所以我應該清楚問問自己「情況真的有這麼糟嗎？」「這真的是我想要的結果嗎？」

我相信只要存著堅定的心，試圖去尋找一股信仰的力量，那力量不一定是宗教，是能讓自己感到平靜並且能夠支撐下去的信念，我雖然仍然每天抗戰中，但好消息是我找到自己的信仰囉！是這些年一直陪伴在我身邊的朋友、輔導人員、心理諮商師、主治醫師、跟最辛苦的我的父母，我不想辜負他們投注在我身上的關懷都變成一場空，而且我也想帶著這股信仰去回饋跟我一樣身陷其苦的患者，所以你跟我，我們都不要放棄我們寶貴的生命，好嗎？

隧道盡頭的光亮

葉小梢

曾經的我，是那麼痛苦、消沉，從來不覺得「幸福」可以出現在自己殘破的生活中，現在沒有、以後也不會有。人活在世界上，要嘛就是遠離痛苦，要嘛就是追求快樂。當時的我，無法想像所謂的「快樂」是什麼形狀，於是就只能消極的逃避痛苦。活著的每一天都是煎熬，每一天都期盼著死去。不知道什麼時候養成的自殘習慣，就像吸毒一樣，充滿了危險的快感，肉體的極度疼痛，讓我忘記心靈上的痛苦。我沉浸在劇痛的狂喜當中，漸漸的忘記了自己、忘記了他人，不知道自己活著的意義何在。

然而，在每次聲嘶力竭的哭吼過後，被血液浸透過的靈魂，卻總是祈求著一絲絲的希望與祝福。滿腔的不甘心，化為堅強的意志力，告訴自己要活下去，才能體驗看看「幸福」的滋味。只是，一個人的踽踽獨行，路上的寂寞與痛苦，真的會逼得人發狂。直到在心靈輔導的網站上，遇到了Tamtai老師。

馬克吐溫曾說，在最黑的夜裡，才能看到閃耀的星星。對我來說，Tamtai老師不啻為暗夜中的北極星，帶給我安慰，指引我方向。其實，所有的苦難都是淬煉我們成為更好的人，儘管知道這一點，身處在潮濕幽暗的隧道，對於一片彷彿會吃人的黑暗，往往沒有前進的勇氣。而Tamtai老師，這位我從未謀面的輔導老師，透過文字，一遍又一遍的鼓勵我，並堅定的告訴我：隧道盡頭必有光。最讓我感佩的是，Tamtai老師教導我的，是如何從內心找出自己的力量。困住自己的，從來都不是外在的事物，而是自己的心。在一次次的崩潰哭泣之後，丟下最稠膩煩人的痛苦情緒，在心中上湧的的思緒告訴我：剛剛，我已經把不好的情緒發洩出來了，而現在，該是想想我要怎麼讓自己更好。

在網路上，所有的苦楚化為無聲的文字，在敲擊鍵盤的同時，我也在敲落自己的心傷。透過文章的爬梳，也使我能以較為冷靜的心情，去看待這件讓我痛苦悲傷的事情。現在的我，是否已經走到隧道盡頭？我不知道。但唯一能確信的是，隧道盡頭的光，長存在我心中。即使，往後遇到任何的困難，我也會記得那道光，那道指引我走出迷津的微弱光芒。

生命中的那一刻

林念慈

那年的夏天，我在無預警的狀況下，失去了習以為常的高中學業，以及生活裡習以為常的一切，帶著被構陷的羞辱與悲憤，從我的青春裡正式畢業。

本該輕盈飛翔的十八歲，卻在天橋上暈眩，也在十一樓的高度上搖搖欲墜，思考的不是飛翔的可能，而是墜落的重量與聲響；我超齡的思考著輕如鴻毛重於泰山的生命意義，想像著自己是某種不合理制度下的獻祭者，將以自己的肉身試法，洗滌某些人的罪孽，卻沒有想過，死亡，也可能只是一枚西瓜，狼狽四散。

死別無成，我卻與自己「生離」了。

我像一枚巨大的繭，懸掛在高聳的枯枝上，拒絕與這個世界對話，甚至於像一隻刺蝟，包裹自己的柔軟，專門攻擊愛我之人；對內，我自己處於高度擠壓，對外，我無法擁抱這個世界。

是母親無懼尖刺，堅持的擁抱我，忍受親友間不諒解和嘲笑的耳語，為我開啟對外的窗口，也不只一次的鼓勵我重新向學，哪怕從零開始，因為我需要的不只是重拾學業，而是找回年輕的笑聲與可能。這段重新啟程的歲月，有太多亦師亦友的貴人引路，他們尊重我的歷史，從不追問細節，只給予機會和陪伴，並且欣賞我生命裡最光采斑斕的那一面，這讓我重新定義自己，也讓我有更多動能前進；我開始相信，人生絕非只有下墜的沉重，它有另一種可能，誠如我開始相信自己，是一個特別而值得珍惜的生命。

當我重回高中校園，並以全校第一名畢業，代表畢業生領證和致詞的那一刻，亮燦燦的燈光籠罩著我，我聽見灌耳的掌聲，和深受感動的啜泣，把我整個人暈染在一種奇異的氛圍裡，久久不能自己；那是美麗且激昂的生命時刻，如一場慶功的饗宴，但我仍然明白，這不是故事的結束，而是另一段旅程的開始。生命中有所謂的高峰，但更重要的是每個當下的自己，是否能夠有所突破，我更在乎處於低潮的時候，我依然能夠奮起一搏，再創高峰！

我以體驗開道，文字為杖，並以感激相伴，走那條來時風雨路，這才明白，果然，已無風雨。

痛

張麗茹

灰暗的天空夾帶毛毛的細雨，我獨自在街道上漫無目的地走著，我的心思痛的，傾洩在臉上的早已不知是雨珠還是淚水，「家」是一個讓人悲喜交加的避風港，因為我害怕見到牆上弟弟的遺照，我害怕見到白髮蒼蒼思念兒子的雙親與繼續嗷嗷待哺的小侄兒。

原本一個充滿歡樂的家，一夕之間突然變了調，我常看到想念兒子的母親，獨自看著天上的星星眨呀眨，可知地上的媽媽想兒嗎？心中喚著「兒你在何方？」，父親的沉默與日益佝僂的身影，唉！這就是自殺者遺留給在世親友的痛與一輩子無法抹滅的思念，一位自殺者足以影響六位親人，這是何等可悲啊！

但是身為大姐的我，不能一直活在過去，我接觸宗教、也詢問專業，但還是無法釋懷，直到有一天，或許是老天爺垂憐！讓我遇到一位精神科醫師，他用關懷的眼光告訴我：「你一定要向前看，因為你的擔子還很重，你的人生還很長，你的父母曾經不起第二次打擊，你知道嗎？『有媽的孩子像塊寶』，你一定要珍惜、感恩。」

聽了這番話，我頓然覺醒，我不能倒，我還有很多事沒完成，所以我非常謝謝這位精神科醫師，他真的是老天爺可憐我們而派來的一位天使。菩薩讓我有新的體會、新的人生現在我是一個充滿陽光的女孩，希望以後的路有你們的陪伴，我不在孤單無望，我將奉獻一己之力，陪伴躲在黑暗角落的自殺遺族，讓他們不再孤獨、走向陽光！

三十二歲金箍咒

黃秀英

「三十二歲，三長兩短」這揮不去的可怕金箍咒，終於在今年卸下。

花樣年華的三十二歲，母親因車禍早逝。留下懵懵懂懂才九歲的我，不敢觸摸蓋棺前的母親遺體。年幼無知的弟妹排跪在送葬隊伍慘烈的哭聲中，無知地道出微弱的聲息「姐，我哭不出來耶！」身為長姐的我也一陣鼻酸上心頭。一直以來，籠罩著可怕的念頭，以為我將傳承記憶裡身影已模糊的母親，無法跨越這三十二歲的關卡。

甩門冷戰、半夜以頭撞牆發出巨響、用美工刀劃傷自己十根手指頭、任性地在遊樂場所脫離人群、把認為是多餘的那把牙刷拿去攪拌馬桶水，種種叛逆的國中青春歲月，僅盼能換來父親不續弦的承諾，無奈只得到一頓嚴厲而無情的斥責。妹妹一年的憂鬱症，加深我遠離幸福感的距離。如代母職的祖母過世，更勾起了恐懼死亡的念頭，不斷地想著生命的意義在哪裡？活著到底是為了什麼？

陰影依舊在，又怎能奢望幸福種子會萌芽？但，想法是會變的，「如果那時你已了結生命，怎會看到後來幸福的畫面？」披上嫁紗的一刻，暗自決定，將十八年的阿姨稱謂喚為媽媽，四行眼淚滑落，抹不掉的苦澀也隨之沖淡。

生命的誕生，帶來了重生的契機。看著躺在懷裡酣睡的孩子，才發現原來這就是母愛，即便是親生亦或養育，都以不同形式傳遞著愛的光芒。換個角度想，陽光將灑落，生命重新找到了出口。我的幸福發芽了，更期待著將來它的茁壯。

生命必須承受的輕與重

新月

即便已活到40歲那年，我依然不知活著是為了什麼。特別是在診斷乳癌二期後。推入手術房切除乳房的那一天，在麻醉藥注射前，我請醫生讓我簽署捐贈大體的同意書，我希望自己永遠不要醒來。

並不是生活壓的我透不過氣。雖是從小不受疼愛，雖是經歷兩次不美滿的婚姻，雖得一個人獨自撫養兩個孩子，生活不容易，但我仍應付如裕。聰明可以克服拮据，給孩子豐富多采、不乏歡笑的生活不一定要花很多錢。從旁人眼光中，我做得很好，是好媽媽、好女兒、好同事。但是人們越是那樣說，我越是覺得莞爾。在司令台上領到一張張錯誤的獎狀，人生就可以交代了嗎？我覺得空，我的生活裡少了一個可以理解的人，少了一個可以共享和分擔生活的人，所有的事情，都需要一個人決定和扛起，即便是得了癌症這種變故。正是這種難以承受的空洞，讓我不知道生命為什麼要繼續。

但是我仍在成功的手術後醒來，仍在化療和放療無數的折磨後活下來。直至一年後醫生卻宣告我癌症已轉移，須重複再一次的所有療程……我決定再也不醒來。我吃下了醫生無法置信的安眠藥，但奇蹟中我仍活了下來。閻羅王的生死簿裡並沒有我，黑無常白無常把我推出門外，這一世我的業仍未償完。

那麼？既然必須一直活著。我只好開始學習愛自己。

原來社會越亂，在家扶中心的孩子更能找到自己愛的價值；原來社會越功利，我在參加古蹟導覽培訓看到不能出售的價值；原來生命越無常，我在當安寧病房志工時更體會到呼吸的價值；原來當你捨去對生活過高的念想時，每一天的得到都令你感恩。

現在的我，46歲的資深美女，只往前看，只往前走，每天的決定和作為只問自己：「甘願做？歡喜受？開心嗎？」如果人生有那麼多不可承受的重，我只需放下執著，留著呼吸，我就有機會鍛鍊自己的翅膀更強壯，讓自己能更輕盈的飛翔。

生命開窗 希望透光

伍子期

曾經，生命恍若走入隧道，出口處光線隱微幽闇，手足無措的我，連放聲大哭都沒有氣力，卻有個微弱而堅定的聲音在此時自心底浮現，引領我昂然前行，直到探見那一抹天光……。

當年大學剛畢業，工作不甚穩定，為事業打拼的同時亦付出同樣心力呵護著一段感情的萌芽，在一切初上軌道之際卻接到兵單，原以為這不過是人生中一顆小到可以一腳踢開的石子，卻意外讓我重、摔、慘、跌。

新訓後剛下單位便被探詢擔任幕僚職的意願，好勝的我當然樂意接受挑戰，便毫不遲疑答應，未料這竟是噩夢的開始……。

初接下新職務，喜悅的心情瞬間被繁重的工作所取代，每天像個失控的陀螺，夙興夜寐都快變成生活常態，而感情那一畦良田亦因我疏於灌溉終成荒蕪一片。本想藉著繁重的工作淡化感情上的創傷，但做事求好心切的我此時已悄然積聚巨大壓力猶毫不自知，就這麼將自己推入幽谷。某次恍惚之際我竟將一把美工刀置於床頭，盤算著哪天可以斬斷那些不如意，還有，不能言說的悶。

一夜輾轉難眠直至天亮，儘管窗外陽光燦爛，心窗內依然陰森幽闇，我告訴自己今晨將是告別這人世最好的時機。拾起早已備便的工具，那薄而冷冽的刀此刻卻有如千斤萬鈞使我無力舉起，因為心裡依稀有個微弱而堅強的聲音：「你才二十出頭，來日方長，真的忍心就這樣結束生命，讓關心你的家人終身遺憾嗎？」是的，就是這段窸窣如低語般的宣告，使我倏忽轉念，決定再次打開心窗，揮去心中所有陰暗角落，擁抱新生。

生命就是如此奇妙，當我揮別自殺念頭，重新迎向人生，那路竟也從此朗闊。十一年前的往事如今回首雖仍歷歷在目，但此刻的我卻更充滿珍惜與愛護，畢竟，希望的陽光靜好，她只是暫隱，卻從不曾消失，不是嗎？

因為存在，所以學會勇敢與珍惜

陳怡呈

回憶過去~在巧妙的緣分下，介入了一段不被祝福的戀情，相愛沒有理由，陷入了更無法自拔，已釋放的感情難以收回，愛情的世界永遠只想佔據，越想佔有就越容易失去，不能常相聚導致鑽牛角尖的想法與不信任的感受，無奈、矛盾的衝擊錯縱交雜，常常把自己關在房間獨自流淚，放聲大哭甚至哭到睡著，原以為「哭泣」是最懦弱的表現，但那時的我卻每晚藉由哭泣宣洩，暫時遺忘內心的痛苦。

愛的火花蹦出了愛的結晶，突如其來的「孩子」在肚子裡慢慢形成，在說服與祈求父母原諒的情況下，執意生下女娃獨自扶養，未婚媽媽的角色浮現，背負身兼父職的雙重責任，加上當時正在受訓，捨棄坐月子的時間，堅持完成主管管理訓練的目標，堅持的理念剛好沖淡感情低潮的受挫悲痛。

以為，充實忙碌的工作會轉變面對感情的心態，因一句刺耳的話，做出結束自我生命的不智之舉，所幸，家人即早的發現與搶救挽回了性命。睜開眼睛的那刻，站在病床眼淚蹣跚的家人、朋友，還有稚幼的女兒，難過的情緒湧上心頭，眼角的眼淚更不停的落下，僅能以「對不起」表達-請原諒我。住院期間，摯友的關懷、爸媽一直守在身旁與鼓勵，甚至出院在家，除不間斷地注意我的一舉一動，代替照料女兒的日常生活，全心的支持，家就像鎖匙般的牢固，讓我有足夠的空間與時間沉澱心情。

彷彿重生的我，感恩致謝身邊所有的人，支持並喚醒迷失方向的我，紮根重拾活下來的動力及意義—『女兒與未盡的責任義務』。現在，看著她長大，天使般的笑容，孩子需要母愛，為我的生命注入一股強大的熱流，更充滿希望與價值。慶幸自己還活著，因為存在，得以彌補爸媽當時的擔心，因為如此，所以我學會更勇敢、更珍惜生命，不讓錯誤再發生。

我迷失了一瀕臨自殺經驗談

溫錦皇

常在報章雜誌上看到有些朋友因為遭遇逆境而自殺的不幸消息，當時的我總不明白為什麼要結束自己的生命？想不到自己遇到了逆境，才真正體會出那種失落無助、痛徹心扉、萬念俱灰的痛苦感受！

原本以為美好的愛情，可以修成正果，從此能夠攜手相伴下半輩子。沒想到，背後的甜蜜，卻包藏著可怕的謊言：原來她已經瞞著我跟他在一起半年了！他，不是別人，竟是最信任的堂弟！同時失去愛情與親情竟是如此的痛！

曾經愛過，所以無法接受失去！知道真相時，我茶不思飯不想，很怕黑，徹夜難眠；很怕孤單，每天魂不守舍，幾乎不知道自己的未來在哪裡，腦海中一直浮現著過去的甜蜜，更悔恨自己沒有好好珍惜她，才會讓這悲劇發生而自責。我真的有那麼差嗎？他們為什麼要這樣對我？就這樣，自責、埋怨、悔恨、悲傷，充滿了我的思緒！曾經，我迷失過，六神無主，腦海裡閃過一個念頭：與其活得那麼痛苦，乾脆死了算了！當時的我，也不知道哪裡來的勇氣，更忘了身體可能會造成的劇痛、死後家人難過的情景，自己的靈魂思想跟身體好像脫離一樣，真的不知道自己在做什麼！

我怎麼會有這種想法呢？不行，我一定要振作！於是，我開始找一些好友陪伴、傾訴，也開始尋求專業諮商協助，包括張老師、生命線等，就這樣在許多好友的幫助開導下，心靈慢慢沉澱，傷痛慢慢撫平。為了提振自信，我投身志工行列，透過服務他人的過程，重新找回自己的價值。

在人生旅程中，難免遇到逆境，其實它並不可怕，可怕的是自己放棄自己！只要在逆境來時，拋開負面想法，把心敞開，尋求並接納別人對你的關愛協助，相信黑暗很快就會過去，黎明即將來到。最後僅以自己經驗，奉勸大家珍愛生命，留著青山在，不怕沒材燒！

珍愛生命 愛惜自己

葉正傑

九十年九月份，分發在海軍輪機部門損管科服務，這個單位只有十個人（含士官三人）且三位老兵剩三個月多就即將退伍了，所以整天遊手好閒、無所事事，也許這就是軍中所謂不成文的倫理規範吧！

大部份瑣碎雜事都落在我的身上，從早上五點半起床忙到半夜十二點多，才能盥洗、吃點宵夜睡覺，一天睡不到五個小時，也常常值深夜勤，就睡眠不到三個小時。也常常被士官、老兵臭罵一頓、體罰，精神上的折磨是無法難以言述；又加上常常早中晚要演習拉備戰，累到懶得去思考，躺在床上很快就呼呼大睡了。

下單位半年的時間，我暴瘦五公斤重，整個人變得瘦骨如柴，軍中的單位生活，讓我身心疲憊啊！母親看到我這樣而憂心忡忡，心中感到無奈與不捨。久而久之，我開始怨天尤人，突然腦海裡閃過一個想法，軍中日子還那麼漫長，怎麼能熬到退伍呢？還是選擇自殺就可以一了百了，解脫軍中的生活，內心一直在掙扎，想了很久之後，就選擇尋短之路。

每次放假回到家，母親看到我，總是悶悶不樂，我選擇先寫遺書再選擇服安眠藥自殺。在房間寫遺書時，母親突然進來我的房間，跟我溝通與聊天。母親對我說：『兒子，你可別想不開啊！我知道你過得很痛苦，但我們家不是達官貴人，只是很平凡的小家庭，我們也愛莫能助。』，母親這一番話深深打入我的心中，讓我感受到母親的關心與難過，突然豁然開朗覺醒了，我還有一群親朋好友默默在關心我，我怎麼了離開他們呢？最後我選擇放棄自殺這條路。

從我的親身例子來看，當時選擇尋短的我，還有未來的人生嗎？在此奉勸有自殺念頭的人，不妨可以找一些親朋好友訴訴苦，發洩心中的委屈與不滿，心中壓力可以適時紓解，自殺是不能解決問題，反而留給親朋好友傷痛與難過啊！

人生的停頓點

貝琪咪

婚姻、育兒對很多人來說，是人生的喜事，但對我來說卻曾是我人生的停頓點。婚後，很快的擁有了孩子，也因此和婆家、丈夫有了些許的不愉快。於是我回到了娘家，起初的生活還好，逐漸地一些流言蜚語紛紛出現，鄰居的三姑六婆碎嘴著：「怎麼住在娘家，是離婚了啲?」「這麼好命，都不用去上班…」，這不僅讓我的心情鬱悶，連母親也受到很大的影響。

慢慢的，我發現自己的脾氣開始變得很易怒，也不太愛說話。孩子的哭鬧，更讓我心煩意亂，開始對孩子出手，甚至出現想把孩子丟棄的念頭。又一次孩子哭鬧，我大聲喝斥，此時母親因不捨孫子，便和我產生口角，進而爆發肢體衝突。母親大哭責罵我不孝，我則是難過母親怎麼無法體會我的心情。當天晚上我把自己關在房裡，淚流滿面，覺得自己好無助，不停的盤旋著：「家不是避風港嗎？為什麼我感受不到?」，腦海裡濃濃地瀰漫著離世的念頭，或許消失了，就不用聽到那些，不再有煩擾了。

就在此時，父親敲了門進來，手裡端著一碗湯麵，指示要我吃點東西。我搖搖頭，父親走近我，給我一個深深的擁抱，溫柔的對我說：「妳永遠是我的乖女兒，別管別人怎麼說，這裡永遠是妳的家。」語畢，我的眼淚像湧泉般宣洩，在父親的懷裡哭了好久……。

父親的一番話，彷彿似一股暖流，灌注我那冰冷的念頭。牽著父親那溫熱粗糙的手，去向母親道歉。一家人那晚聊了好久，把心裡的想法、委屈，一股腦兒地說出，言談中有淚水、也有偷笑聲。而那一晚，親情的溫暖陪伴我擊敗了死神的召喚。

現在的我回歸於職場，而父親也變成抗癌戰士。我和父親、家人共同加油打氣，彼此的愛將我們緊緊地繫在一起，因為這份情感撫慰著我們曾經受過的傷、遭受的痛。也因為這份愛，讓我們的生命加倍溫暖。

買一送一

曾文保

我買東西總喜歡挑買一送一的，從小爸爸就教我買東西，儘量選有買一送一，一個自己留著，另外一個可以送給好朋友。

因為爸爸這個奇怪規定，乖又聽話的我就只好照作：

養樂多買一送一，一瓶自己留、一瓶請國小好朋友小毛；

雞排買一送一，一塊自己吃、一塊請國中好同學阿德；

電影買一送一，一張自己看、一張請高中好同學陳董；

珍珠奶茶買一送一，一杯自己喝、一杯請軍中同梯泉億；

神奇的，個性害羞內向的我，靠著買一送一，從小到大人緣都不錯。退伍後還跟好朋友阿發合夥做生意，賺了不少錢。

怎知，父親過世時，阿發卻捲款潛逃，留下一堆債務給我。在爸爸的墓前，我困惑不解，為什麼從小到大爸爸教的愛與分享，卻換來這樣的背叛？我發誓，以後要自私一點，不要再買一送一了！

回到家，看到桌上一堆東西和卡片。

「這公事包是我買一送一多的給你，希望你節哀順變！小毛」

「這檯燈是百貨公司買一送一的，我沒用到給你一台！希望你人生益發光明喔~阿德」

「以前你都請我看電影，雖然都是送的票，但我現在要把心意送還給你，我幫你找到工作了……陳董」

我看著一張張的信和卡片，眼淚慢慢流下來！最後我才看到爸爸留給我的信！

「兒子呀！很抱歉我沒有給你媽媽和其我兄弟姊妹，讓你從小就很孤單。我擔心個性內向的你，沒有什麼朋友，以後爸爸不在了，沒有人可以幫你！爸爸沒有什麼東西可以留給你，所以爸爸就想要你從小買東西就專挑買一送一的，養成你好東西跟好朋友分享的個性。相信這些買一送一的好朋友，將來當你悲傷難過時，我們就是幫你將難過除以二、除以三、除以四……的好朋友……。」

我看著滿滿的關心簡訊和卡片，我發現：友情，豈止買一才送一呀？

從逆境中尋找自我

雅

若非曾穿梭在那時間的膠囊中，如何感受那生命的珍貴，若非曾經歷那幽暗的峽谷，怎能體會重獲新生的喜悅，生命是如此的短暫，亦是如此的冗長，當面臨排山倒海的人生議題時，如何從逆境中找尋真正的自我，從挫敗中成長，是一個人須終生學習的課題。

時間彷彿回到那流逝的時光中，依稀記得也曾一度徘徊在那幽暗峽谷的漩渦中，那一年正面臨著執考壓力，卻在一夕間聽聞兩名長者的逝世，正當其內心感到憂傷不已之際，又面臨到家中至親的病訊，霎那間面臨的人生課題和抉擇，早已超出那青澀的年齡中可承載的，使那本裝載著滿懷憂愁的心靈，再也承受不起那人生課題的考驗而潰堤了，奪門而出的奔向那寬廣的大海，竭盡所能的向其吶喊著，言語已無法敘述其對生命的無奈，思緒早已停留在那瞬間，呈現在眼前的不再是那美麗的憧憬，漸漸的隨著那一波波隨風而起的浪花，腦中不斷的浮現出近日來面臨的種種壓力，頓時間心中萌生了一絲歹念，似乎唯有藉由沉睡在這寬闊的搖籃，才能撫平那奔放不已的心靈，踏上了那沉重的步伐，一步步的走向那汪洋間。

此時耳裡傳來了陣陣的聲響，暫且擾亂了其思緒，用那疲憊不已的心靈，靜靜聆聽著電話那頭友人的傾訴，訴說著連日來面臨的種種課題，在其談話的過程中，其家中正巧也剛經歷一位長者病逝，頓時思緒似乎也逐漸的平穩，在其訴說的過程中，想起了不久前曾閱讀過一本書籍，內容談及著一名婦人正在為其所失去的親人感到悲痛不已之際，佛陀請其挨家挨戶的詢問其他人是否也曾經歷那死別的憂傷，而在其詢問的過程中才領悟出其用意，此時耳邊傳來的依舊是那陣陣悲鳴聲，但那束縛在心靈上的枷鎖，似乎正在釋放著，踏著那往返的步伐，重新找尋著那生命旅程中的自我。

求助不可恥——人人享有追求健康快樂的權利

韓德彥

在擔任心理師十年後，我成為大學教師，每天從事教研工作，日子充實快樂。然而，令人稱羨的生活僅維持一年；第二年我被迫接下系所評鑑工作，美好生命樂章，從此變調。

評鑑業務龐雜繁瑣，且系所定位、教學目標的設定與撰寫，絕非新進教師所能獨立完成。我撐了一兩個月，開始不想進系辦，做事沒動機。系上一再開會，但我連會議紀錄都寫不好，遑論後會工作執行；雖有工讀生可以協助，但我失去思考判斷能力，完全無法指派任務。

我的父母十分擔心，大哥、大嫂也盡其所能指導協助，但我只能勉強處理公事，無法面對問題；回家只想睡覺，毫無快樂可言。無計可施之下，只好前去就診，期待藥物能夠扳回頹勢，力挽狂瀾。

醫生知道我是心理師，還開玩笑要我自己說出九項憂鬱症狀符合幾項？問到自殺意念時，我無奈說道：「還不會真的去自殺，但希望出去被車撞死。」看著藥袋上的訊息，我的感觸很深——原來這就是被判定為憂鬱症患者的感覺，好像某種「差勁、無能」的宣告！

剛開始吃藥時，身體並無副作用，但總覺得心理師服抗憂鬱劑，真是一大諷刺，甚至擔心一世英名，毀於一旦。不過，服藥數週後，疲憊症狀改善，自殺念頭減少；再過一、兩個月，做事動機提升，情緒問題轉好。

在此同時，妻子兒女、父母兄嫂給予我極大幫忙，除了情緒抒懷、真心擁抱，也傳授我行政經驗、做事技巧。我自己每天規律運動，練習靜坐放鬆，聆聽音樂紓壓，並珍惜生命美好，學習正面看待一切。人生最低沉的行板，總算走完。

經歷此番事件，我明白「當局者迷，旁觀者清」的道理：心理師不是聖人，遇到生命困境同樣有可能產生憂鬱症！最重要的是，求助並不可恥，趕緊解決問題才是王道；我們每一個人，都應享有追求健康快樂的權利！

珍愛生命、希望無限

梁宵萍

醫師拔掉呼吸器，午後5時19分。

爸爸體溫漸涼，我對生命的熱度，也跟著冷卻了。

心電圖跳動聲啞然而止，四周靜默，唯一聽到的，是比哭聲更痛的心碎聲。

爸爸和我相差六十歲，我註定從小活在隨時會失去他的噩夢裡。他是我人生的領航員，沒有他，生命往哪去？他走我就跟著走！身為心理師的我無法解決這異常的依附情結，撕裂般的痛唯有死才得解脫。

往靈堂路上。家人喚～爸，過橋了～爸，回家了～爸，沒病沒痛了。

我想，明天從頂樓縱身一跳，心就不痛了。

守靈夜。「南無阿彌陀佛…」僧人聲聲助唸迴向，其實更多是給未亡的人們催眠般撫慰。恍惚中，看到爸爸羽化成仙，隨金色祥光來到我面前，笑談人生。

爸爸說：「萬事萬物都是能量；生死間不是消失，是能量轉換了，我將變成輕拂妳的風、滋養妳的水；是妳俯首低語吟唱的詩、擦身而過似曾相識的陌生人；在妳憶起我的時刻、在夢境裡，我們都會再度相遇。」

是啊！何需眾裡尋您千百度？驀然驚覺，我身上每個細胞的呼吸，每個思考的發想，都是您賜予的！我是您生命的延續，珍惜我的生命，就等於您活著！

父後數月，個案喪兄意欲尋死。感謝他向心理師求助，多一人分擔，就多一份力量。我分享心路歷程，請他加倍珍愛生命，替哥哥彌補早逝遺憾。他重拾了希望。

若您想不開，請向家人、朋友、專業求助，或撥生命線1995、安心專線0800-788995，或許別人也經歷過您的痛，發出求救訊號，人生可能轉捩。

一個轉念，可化苦海為蓮花邦；你的人生選項，不只有自殺這一個。給自己再次重生的機會：「珍愛生命，希望無限！」

守靈夜隔天早晨。一隻蚱蜢飛來，停駐身旁不忍離去，是您嗎？爸爸？變成守護神，時時看護我；也提醒我要時時看護—每個需要守護的心靈。

你，讓我看見生命的美好

翁郁雯

因為和男友年齡的差距，即使有了孩子，卻無法被對方父母認同。對方家長知道後還以死相逼，撂下脫離親子關係的狠話。本來以為這是可以溝通的，沒想到從那天起我們便沒了音訊。我隻身前往台北一探究竟，雖然當下之舉很不明智，但我終於見到他，卻只能隔著車窗對話，那種氛圍真的好難受，現在想到那一刻，鼻頭還是酸的。

回來後一週是我生產的日子，他答應會來陪我卻失約了。我躺在產房裡，感覺很無助，但是我選擇勇敢面對。我慶幸生在一個沒有責難，只有滿滿支持的家。家人在我身邊守護著，費盡了二十二個小時的挑戰，我勝利了！我的寶寶和我的初見面，是微笑，彷彿告訴著我，不用怕，有他在。也因為信仰，讓我心靈有了寄託，度過了這難熬的日子，讓我沒有因此放棄這個小生命，反而相信他是我的助力而不是阻力。

如果當初我自暴自棄，也許就沒有所謂的轉機。終於在孩子要登記戶口的最後期限，男友排除萬難來認領孩子，那天起，我們也一直不斷地在克服雙方家長的不認同和偏見。我很開心他的家庭開始出現軟化，他的父親開始主動關心起孩子的狀況，他也可以光明正大來看孩子。這個改變，讓我們都不可思議，只要不放棄，都可以變毒為藥。當然我很感謝家人對他的包容，從不諒解到談笑風生，也感謝我的媽媽不辭辛勞幫我照顧小孩讓我專心在事業上。雖然將來我不知道他能給我們什麼，他的父母什麼時候才能認同，但是我依舊秉持著用心給小孩一個溫暖的「家」，這個家不是一棟房子，是心之財。

如果當初我放棄自己和這個小生命，我就感受不到現在人生的美好。我的兒子真的是我的天使，他讓我有勇氣面對挫折，讓我有動力成長，努力成為一家的太陽，為他建造人生的幸福殿堂。寶貝，有你真好！

走出厭食，活出快樂

Erica

如果時間可以倒流，我希望可以回到四年前。我會當下接受治療，讓我不浪費青春，活得健康又快樂。

2008年的春天，那是發病的開始。「如果可以再纖瘦一點點，應該會更美吧？」就是這一個念頭開啟了我萬劫不復的厭食病程。發病的開始，只是減少三餐的份量，很快就瘦了幾公斤。心想「如果可以再瘦一點應該會更好看」。我開始只吃水果。雖然饑餓難耐，但憑著堅強的「毅力」，越吃越少。

體重一直掉，家人也察覺到我日益消瘦的身型而非常擔心。我卻總是敷衍他們，告訴他們我沒事。當下的我只覺得一切在我掌控之中，隨時都可以結束減肥和增重。

發病的兩年後，我開始變的越來越孤僻，脾氣也變的爆燥。對於任何事我都沒有興趣。家人們非常擔心我的健康，也看遍了許多心理醫生和營養師。也證實了我得了精神型厭食症，會有猝死的危險，需要住院治療。而我拒絕接受醫生的建議，堅持認為我自己可以好起來。

由於長期的營養不良造成的腦部血清素不足，我的大腦已經無法控制一切行為和想法。我完全變了一個人，沒有任何社交活動、情緒起伏很大、憂鬱、封閉、覺得人生沒有意義、更不想活在這沒有樂趣的世界上。我無視家人、父母的擔心和難過，想結束生命的念頭不知道多少次在腦中徘徊。

直到今年，在瀕臨死亡的邊緣(體重不到30公斤)和家人萬般哀求下，我接受了台大醫院的治療。住院三個月中，歷經了非常艱辛的治療。無論是生理或心理上都非常煎熬。如今，我出院了也開始感受到生命的可貴、樂趣和目標。

在生病的過程中，我感謝我的家人用無比的耐心和愛照顧我。尤其是我的母親，更是擔心我到蒼老許多。才三十歲的我雖然因為生病流失了年輕的歲月，不過也因此讓我了解而且更珍惜生命的可貴。我要活得更快樂和充實來彌補我那段流逝的青春。

轉念 讓生命發光

沈雲

十年前，我曾在佛前許過願：「我要快樂，願我快樂起來」，至今這個願望仍是我努力的目標。

那時候的我身陷產後憂鬱的痛苦，新手媽媽生下雙胞胎，真的是手忙腳亂，白天工作，晚上帶孩子，由於先生晚上還得上班，我一個人面對孩子的哭鬧，身心俱疲。經常是孩子哭我也跟著哭，常常覺得人生到底有什麼意義，活著實在痛苦。那陣子，一直感覺到內心有一股黑色漩渦將我直往下拖，整個人沒了笑容，身體也出現警訊。我知道自己應該是罹患憂鬱症吧，但就是沒有勇氣去面對醫生的宣判。就這樣，我獨自啜飲著痛苦。

會罹患憂鬱症除了環境因素外，我覺得個性也是一大肇因。我習慣看事情的負面，常覺得都是別人對不起我，而沈溺在受害者情緒中的我，自憐自艾，直到我想通了一個道理：我最崇敬的佛菩薩可是時時刻刻處在平靜、祥和、喜悅的狀態，如果佛菩薩是悲傷、痛苦的，我又何必「學佛」呢？可見，快樂的心境最接近佛，所以我要讓自己快樂起來。

說來還是宗教力量救了我，就這樣一個願心、一句祈求，我開始有了人生的目標。開始買正向勵志的書來看，開始運動、注意飲食、多與朋友聯絡。這兩年接觸奇蹟課程，學習轉念，更是覺得現在的自己已完全脫離憂鬱，越來越活出平安和快樂。

以前會去嫉妒朋友的成就；現在會轉念想「別人往上提昇，我也會跟著提昇，因為我們都是一體的」。以前會為別人的錯誤而生氣；現在我會把對方的行為看成是呼求「愛」的表現。

就在察覺自己的負面情緒之後，反省一下是什麼樣的信念讓我這麼不舒服，然後修改信念往正面想。人腦是很神奇的，當你決心往好處想，你一定想得到；若決心往壞處鑽，也一定能如願。只是兩者的結果天差地別。

你要的是快樂？還是痛苦？這其間真的只是轉念而已呢。

生命總會有活路

劉雲英

我那莫名其妙染上罕病的老公邀約共赴黃泉，我一向以他馬首是瞻，當然愛相隨。他說，病榻歲月長，何苦拖著垂死的臭皮囊硬撐？既然無藥可醫，不如早點解脫，黃泉路上有知心相伴，也比較不孤單。社會版上一樁樁怵目驚心的人倫悲劇：老翁殺久病妻後自戕；怕拖累女兒，癌母上吊亡；父帶智障兒跳海……，現在是病夫慫妻相約尋短，也要在我們家上演。

既然主意打定，總要把最後一堂水療課上完，為這個夏季畫下一個美麗的休止符。我們和復健師突然有相見恨晚的惺惺相惜，復健師侃侃而談自己三十不到，人生正要起步卻發現罹癌，當時心有多麼不甘，在醫院治療，無意中看到年僅五歲的小女孩，全身插滿管子，而她的人生還沒開始呢！他難過得流下淚來，人要怎麼跟老天計較？醫師原斷言他活不過兩年，如今事隔七、八年了，他仍活得好好的，正歡天喜地迎接第二胎到來。

「奇蹟不是不可能發生，除非它來叩訪時，你不在家。」他說這話時，我看見老公眼眸燃起了一絲希望。

我們在醫院認識的一個老朋友總是精力旺盛，年過七旬仍樂此不疲當志工，而且常到各大學校和監獄演講，有次在醫院碰到，見她頂著一頭漂亮棕髮，禮貌上讚美她兩句，誰知她全盤托出正在接受癌症化療，我們一時不知如何答腔，望著她匆匆離去的背影，內心激動不已。

後來聽友人轉述，她老公已在醫院已躺了十幾年，她的一雙極優秀兒女也都遺傳到家族疾病。這下我們更是目瞪口呆，她怎麼還能平平靜靜度過每一天？她難道不痛心疾首？不怨怪老天爺為什麼把所有的不幸都留給了她？她還有閒暇餘力去獻身社會公益……？我們種種疑慮，都在她那一句「永遠都不要放棄，生命總會有活路的。」得到釋懷。

只要不放棄，就有一線生機，既然有死的決心，當然更有活的勇氣，尚未出戰就豎白旗投降，絕對是懦夫行為。我們改變主意了，要痛痛快快活在這紅塵十丈裡，等待奇蹟來叩門。

迎「曦」——走過黑暗幽谷

H.C. Anny

你曾在人生低潮時，想過用死解脫你的生命嗎？

我曾經有，以為死了一切愛恨情仇會一筆勾銷。含著淚，腳步緩緩地走向樓頂，想著：「只要死，我就再也不用受人欺凌，我的人生可以解脫。」踩上凳子，正想一躍而下，我頓住了。

「我在做什麼！」內心大叫著。腦子浮現愛我的媽媽，抱著屍體痛哭的畫面；疼我的爸爸，崩潰地掉下男兒淚。我卻步了，質疑我自己：「這樣真的解脫嗎？還是將痛苦留給身邊的人？」我窩在樓頂的角落，痛哭失聲。

緩緩走下樓梯，家裡沒有人。沒有人知道我剛經歷人生最大的抉擇。我靜靜地靠在沙發上，聽著音樂。才發現，我為自己沒有一躍而下感到慶幸與驕傲，因為我愛身邊的人也愛自己。

當然，痛苦仍會竄出，「明天又被欺負該怎麼辦？」疑惑和憂慮仍然搗亂，但這一刻，我選擇的不是死亡，而是面對。

我走進了輔導室，溫暖的笑容使陰霾露出一絲陽光，安心的擁抱令我卸下心防。我完全蘄露我自己，相信眼前這個人可以給我希望，甚至開始相信，我也有給他人溫暖的能力。

我進了輔導系，透過各種自我探索的課程，重新檢視「我是誰」。看到過去我如何與身邊他人互動，以及痛苦的緣由，甚至發現我過去從來沒有發現的自我與能力。這才明白，原來過去，因我的雙眼變成只能照出黑白相片的照相機，我竟未發覺這世界彩色、美好的樣貌。

我蛻變了，走出黑暗的布幕。回首過去，我為當時的勇敢感到驕傲。

如果，當時一躍而下結束生命，我便會帶著遺恨離開人間，會失去找尋自我的機會、失去重現笑容的臉龐，甚至不會發現我也擁有讓人走出陰霾的能力。一躍而下的代價，是我會在另一個世界，悔恨一輩子。

自殺真的能解脫嗎？還是和我一樣，背後有著切不掉的牽絆？如果你和我一樣，不妨試著停一停，讓自己神遊到未來的你。問問他會不會希望你試著勇敢面對呢？問問他會不會希望你給現在的自己一個機會，找回屬於你的陽光呢？

一時的解脫，看似快活，卻留給自己與身邊的人無限的遺憾。放下遺憾的可能，踏出屬於你的彩色人生吧！



創造心開始

面當遭遇嚴重打擊，甚至萌生死亡的念頭，經歷生與死的緊要關頭，如何回心轉意、重拾希望呢？退一步海闊天空，你可以不用自殺，人生如同倒吃甘蔗，先苦後甘。本篇收錄曾有結束生命的行為或念頭，藉由親友支持與陪伴，而後轉念重生之經驗分享。

一念之間

夏空

我拖著沉重的腳步，慢慢的走向那黑暗的閣樓，走向通往陽台的唯一路徑，我打開了那扇大門，跨出了那一小步，就抵達了陽台，就抵達了我想結束一切的場所，是如此的遙遠卻又是如此的接近。

在陽台的我不斷來回走動，焦慮和憂鬱貫穿我的全身，腦中也開始不斷回溯把我逼上絕境的所有原因，外界對我的期望，我無法滿足他們，令我覺得自己一無是處；不擅於交談的我，總是讓人避而遠之，孤獨無時無刻擁抱著我；最重要的關鍵是「家庭」，不知道從何時開始，我不再是那個可以讓他們安心的乖女兒，家中總是播送著我最討厭的「爭吵聲」。這些悲傷為什麼眼淚帶不走？我承受不住心中那「壓力」，我閉起眼睛，決定走向另一個世界，但當我閉上眼時，和家人歡樂的回憶像走馬燈般，不斷在我腦中浮出，他們的笑、他們的關心、他們的一切，就在那一念之間，我發現我正在做這世上最愚蠢的舉動，我做的事並不會讓一切結束，而只是讓痛苦延續，而要承受的就是我最愛的家人。

對於我的家人或許我恨他們但也同時愛著他們，但我很確定的是，我不想再讓他們煩心，我決定努力朝向明天的太陽，用心的活下去，找回以前那個可以讓他們安心的乖女兒。有次我曾看著我的同學面對剛改完的考卷，低下頭、眼眶流出眼淚，沒想到後來她小聲說出了：「再見了，世界。」然後拿著美工刀，衝向廁所。我焦急地也跟著衝向廁所，不斷地敲著那唯一關起的那間廁所，我說出了：「不要把任何事都看得那麼糟糕，要是你真的離開了，你就再也感受不到快樂了！」，之後她似乎豁然開朗，並打開門，抱著我哭著對我說：「謝謝。」。

今後每次早晨的陽光輕吻著我的臉龐，我張開眼，就只有一個感覺就是：「活著最棒了！」

復活

outofair

我今年二十一歲，死過兩次。

棉被蒙住臉，不透入一絲空氣。房外父母戰火連天。我輕聲啜泣，我要快點睡著，睡進另一個世界。我八歲，渴望死亡。童年陰暗殘破。無能研究解脫的方法，偶然學得人類可以悶死。然而棉被悶了一夜，睜眼醒來，仍在人間。客廳狼藉，爸媽各自出門消氣，只有我孤獨背起書包，繼續活下去。

幾年光陰，彷彿骨牌傾倒，躺成一幅凌亂的圖樣。有時伸手想阻撓苦難的形成，但無效。人際災害、親情爭鬥不停發生，我像瓷器裂了一道縫，之後有什麼風吹草動，就更容易瓦解。

十八歲。滿是創傷，我爬上寓所頂樓。強風吹拂身子，彷彿要把我推下樓。我淚流滿面，從口袋拿出皮夾，看到我滿周歲的照片。白皙肥胖，吮著奶嘴，閃著好奇的目光。母親抱著我，頂著時髦的鬢髮，對鏡頭笑。

母親。我想起母親。在外地讀書，母親總在我回家前，通電探問我想吃什麼。返家後煮好我愛吃的菜。母親沒能給我一個完整的家，但她愛我。雖然從未言說，但許多細節我都明白，她一直在修補我童年欠缺的親情溫暖，她愛我，我知道。

風止息了，光害的夜空中，隱約幾顆星星，很努力地發著亮光。我不死了，我走下樓，回到書桌，檢視自己有沒有有一點生存的力量。我想到我能寫作，拿過學校、縣內的文學獎。從小親戚們總說我笨，什麼都不會。但上帝給我什麼天賦，我自己最清楚。

我寫小說，將痛苦託付給虛構人物。也寫詩，用詩軟化生命的棘刺。從文學世界看人間百態，從他人對照自我。廣讀哲學佛理。我才知道，變態是生命常態，醜陋才是生命的美。書寫雖孤獨，但文字將許多傷痕清楚浮現紙面，我得以去正視、理解，從而消滅它。有時出現求死的意念，我就拿出皮夾裡媽媽抱我的照片，這世界還有人在乎我，我要奮鬥，為未來的美好活下。

回首年少

小嫻

發病的時候是從國三開始的，懼怕去上學，連原本拿手的國文注釋考試，都嚇得我心驚肉跳，同學都不知道我為什麼常哭泣，因緊張咬著嘴唇破了流血不自知，活像個吸血鬼一樣；輔導室是我常去的地方，父母帶我去看青少年精神科，常常請假一個人在家矇頭大睡，身上髒髒的也不愛梳洗，整個人就像掉入黑暗的漩渦，總是哭鬧著要休學，常常會有想自殺的念頭，以前是為了讀書爭取名列前茅和眾人的讚美而活著，現在成績爛又狼狽的活著，倒不如死掉算了。

持續到高三，真的很像活在地獄裡，甚至好幾次拿起刀輕割自己的手腕，媽媽帶我到廟裡對觀世音菩薩祈求希望我能平平順順的讀完高中，雙眼顫抖淚流了下來。高中畢業進入重考班，在這期間我思想也變得較為成熟，跟重考班的同學互相加油打氣，耳邊也常常想起輔導老師的話語，以及媽媽的鼓勵，恍然明白，原來國小國語評量中「最大的敵人是自己」，其實是要戰勝自己的心魔。上了大學，受挫力變強了，慢慢的不再需要服用藥物，報告一大堆和考試接踵而來時，我就告訴自己：「不要害怕學習，我已經長大了，事情雖然很多，但是要一件一件慢慢的完成。」彷彿心智淬鍊了不少。

現在自己從事教育的工作，看到許多家長為孩子殷切的付出，學校師長細心教導灌溉時，才驚覺嬰幼兒要呵護逐漸成長至成人，多麼不容易呀！當初十五歲青春年華燦爛年紀的我，怎麼可以輕言的說要放棄生命呢？

如今活的好好的，就已經是上蒼給我最好的禮物了。可以把自己憂鬱走出生命低谷的歷程與身邊的朋友分享，感謝生命的延續，一路走來的點點滴滴，老師、同學、輔導老師、諮商人員及最親愛的母親，謝謝你們，當我可以看到黎明金黃色的日出及傍晚絢麗的彩霞時，心底就會有一種源源不絕的感動，要擁抱對生命熱情的愛，好好的活下去，做更多更有意義的事。

生命的陽光

張芳嘉

國三那年，大考將近，壓力在心頭成形，理智全盤崩潰在他人的譏諷中。

在一次理化小考，我考出生平最爛的分數。看著考卷，淚在醞釀，聽著旁人輕笑：「你用猜的吧？」”不是！我不是！”我在心中怒吼，聲音哽在憤懣的喉間，發不出一個字。帶著羞辱，我踩著雜遝的步伐回家。怎料，才剛入家門，便是一陣嘲諷：「你連公立高中都考不上吧？真沒用！」我看了父母一眼，仇恨在心中萌生。霎那連自己都訝異，我竟對生我、養我的父母產生恨意？但我沒再多想，因雙眼已教憤怒蒙蔽，陰暗且毫無光亮。

獨自回房，我終是忍不住，無聲的哭了。翻開日記，那些壓力、羞辱帶來的酸楚，還有萌生的仇恨，我全寫下。無助的淚在心湖盪漾，然後落下，暈開筆墨，模糊了字跡，卻怎麼也模糊不了恨意。我心想：「他們憑什麼羞辱我？如果我死，會不會有人後悔或心虛認錯？」這個想法鼓動我自抽屜拿出剪刀，對準心臟，心在鼓譟著，我就要死去。當我正要刺下時，哥哥回來了，他怒吼我的舉止，搶走我手上的剪刀。

哥哥雖怒斥了我一番，語調卻處處是關懷。他說：「死能讓看不起你的人尊敬你嗎？好不容易被生下來，還沒看過、挖掘真正的世界，怎麼能甘心？你只是遇到挫折，能不能堅持到底不要放棄？自殺證明的，是懦弱的真相。不是殺死自己就叫勇敢，勇敢，是看你敢不敢繼續活下去，面對生命！」

哥哥罵醒了我，是我逃避著不願面對挫敗。死不能改變什麼，只有魂魄會懊悔萬分的在九泉之下，哀唱喪禮時送走自己的輓歌。我不甘心生命白走這一遭，陰霾驟然散去，那些話成為我生命的陽光，發光發熱。

把握及時，及時把握。遇到挫敗時，轉身迎向生命的陽光，定能明白活著的意義，因為陽光的溫暖能點燃生存的希望。

獨白

汪忠豪

在如水的月光下，有種恍惚的溫柔，即使六層樓的高度，也並不讓人卻步，彷彿輕躍而下，就能奔向那無垠的星空，此刻，沒有害怕，只有往下墜落的渴望。

曾以為，沒有什麼好留戀的，彷彿被全世界遺棄，懂我的人只有自己。那就放下吧！讓一切歸於塵土。翻湧的情緒在理智與衝動之間拉扯，連月光下的影子也不禁為我皺眉，那蹙眉的神情疑惑著：「過去的開朗的你，到底去哪裡了？」無言以對，只有雜揉著機車呼嘯而過的風聲，輕掠耳旁。

「只要這樣結束，真的就可以一了百了嗎？」心中不斷響起這句話。

其實，真的沒有想過會走到這一步，但是，有些挫折就是無法跨越，鑽牛角尖的情緒處理將自己逼至絕境，過多的問題突然間迎面而來，學業、打工、家庭間的角色轉換與調適，讓人無法喘息，累積的負面情緒，只消最後一根稻草，就會全面潰堤。但是，就這樣往下墜，換來的真的是解脫嗎？抬頭望向遠方的彎月，凝視閃爍的霓虹燈火，我想起南部阿嬤.....

從小阿嬤最疼我了，在高中面臨大考的時候，熬夜念書是經常有的，阿嬤在睡覺前總會對我說：「阿豪，你嘛愛咖早暍嘿！甬讀太晚」(台)。阿嬤的溫柔提醒背後，隱含著哲學般思維，那一句叮嚀其實是希望能夠保重身體，學業成就是可以擺在其次的，懂得讓自己處在退一步是海闊天空的位置，讓生命有可以放鬆呼吸的空間。

如果就這樣結束，換來的不是解脫，而是阿嬤無數掉淚的夜？

緩緩起身，爬下圍牆，看到手機螢幕上「這個周六回家看阿嬤」，我選擇履行對阿嬤的承諾。

「謝謝妳，阿嬤。我會勇敢活下去的。」

自殺，真傻

林家琪

漫天蓋地的魅黑壓罩著濃重陰暗，我喪失了視覺。意識渾沌，恍惚想起昏迷前最後畫面一汨汨冒出的鮮血從手腕裂口蜿蜒而下，染紅了磁磚。我真傻。不過是被騙失戀，成績不理想……真不明白當時怎有勇氣拿起美工刀，決絕地割裂與世界的聯繫。

直到窒息般的痛苦扼住心臟，瀕死的恐懼交纏著求生的掙扎，我才後悔自己的選擇是多麼愚蠢。我好喜歡媽媽笑彎了眼的臉孔，爸爸輕拍我肩膀的鼓勵，還有好友嬉鬧的笑聲……這一切簡單的幸福讓我捨不得放手，原來擁有繽紛的夢想便能渲染內心的灰敗，只是我明白得太晚……此刻躺在床上，我聽見媽媽的呢喃，睡夢般遙遠朦朧。

「琳琳，亞珊今天有來看妳喔。」媽媽按揉著我僵硬的手臂，模糊聲音透著一絲悲戚，在我的腦海回響。

戴亞珊，我最親愛的姊妹淘。十八歲生日我們約好偷偷在學校頂樓吃蛋糕慶祝，還要白癡地向天空大喊我成年了。我記得，當然記得，但是對不起亞珊，軟弱的我卻失信了。

「琳琳，」媽媽哽咽輕喚，「妳不是說想穿耳洞嗎？看看妳爸爸為了妳買好多漂亮耳環，還有牆上滿滿的小卡片都是老師和同學來探視時掛上去的喔……我們一直都在等妳，等妳醒來。」溫暖指尖摩挲我的臉頰，媽媽顫聲懇求著：「琳琳，如果妳有聽到，拜託回答我好不好？別再睡了，只要出個聲音，媽媽就知道還有希望……」滾燙淚珠跌碎在胸口，我感受到剜心之痛。

對不起，對不起……我錯了，我真的後悔了。我不該輕視生命的價值，不該自私又任性。我不想離開愛我的人，更不想聽到他們撕心裂肺的哭聲。我傻得以為結束生命就是最好的解脫，卻只是懲罰愛我的人永遠活在絕望裡。

強烈白光驀然在眼前炸開，我終於能緊抓身旁的衣袖，嘶啞著聲音哭道：「對不起，原諒我的傻……」

淌滿了淚的媽媽，只是緊緊擁抱我。

窗外有藍天

吉兒克

那天我心血來潮，玩弄老公的手機，赫然發現裡頭有著陌生女子的曖昧簡訊。頓時覺得婚姻遭受到背叛，以往的海誓山盟，如今都成為笑話。

儘管老公一直澄清那是封傳錯的簡訊，但我仍心存懷疑，常趁老公洗澡、睡覺時，偷偷檢查他的手機、皮夾、發票，期望找到一些外遇的蛛絲馬跡，卻又矛盾的希望這只是我的疑心病。我常不自覺掉淚，婚後盡心盡力侍奉公婆、照顧孩子、輔助老公事業，謹守賢妻良母的本分，卻換來如此不堪的下場，怎不讓我怨恨。

有一天，那封曖昧簡訊的主人打了老公的手機，要老公為她購買私人物品。這通電話是壓倒我緊繃情緒的最後一根稻草，也是我們夫妻激烈爭吵的導火線。

我憤怒地載著兩個孩子前往東港海邊，想要和他們同歸於盡，讓負心的老公一輩子對我們心存愧疚。單純孩子，以為我要帶他們去郊遊，一路上開心唱著歌。到達海邊時，脫下鞋子，光著小腳丫，在沙灘上手舞足蹈。一手牽著一個小孩，我慢慢往水中深處走去，大浪打過來，讓我們站不穩，跌倒了幾次。孩子咯咯笑著，以為我們正玩著驚險的遊戲。孩子的笑聲，觸動我被仇恨蒙蔽的心弦，他們如此的信任我，而我卻自私的將他們推向死亡。

回首，沙灘上的鞋子正等待著主人；大海深處，邪惡的死神也等著吞噬放棄生命的人。

幾經思考，我選擇——回首。

回到家中，看到鏡中的自己，醜陋得人不像人，鬼不像鬼，如同洩了氣的氣球，我知道我必須揮別過去，重新站起來。就算世界上沒人愛我，我仍要更珍惜自己。我心平氣和解決了婚姻上的難題，也讓我們的夫妻感情更好。

許多年過去了，我仍慶幸當初的抉擇——回首。

我相信有勇氣自殺，更應當有勇氣面對生命中的難題，自殺只是逃避，不是解決事情的方式。我曾以為那是我一生最痛的事，隨著歲月，都已雲淡風輕。

面對大浪游泳

徐正雄

有位國中同學，經常到海邊游泳，他曾經和我分享他的海泳心得：最好面對著海浪游泳，背對著浪，很容易被浪打昏頭，失去方向感而溺斃……。

我一直沒有了解這幾句話真正的意思，直到許多年後，碰到了金融海嘯。

1996年，亞洲發生金融海嘯，自己開公司的我，一下子負債累累。為了減輕債務，我不得不忍痛賣掉唯一的房子，搬到一個上了年紀的眷村。那間房子破舊且窄小，一下雨就四處漏水。因為空間實在太小，我不得不把洗衣機、高級床鋪、牛皮沙發……等，許多家具送人。

我在那間斗室熬了許多年，前幾年，終於又買了房子，債務也清的剩下一百多萬，當我正準備好好喘一口氣時，有一天，我赫然發現，老婆居然以卡養卡，偷偷欠了銀行近六百萬的卡債。

問老婆借錢做什麼？她說：因為我讓他很沒有安全感！所以，她替自己和小孩三人買了高額保險。一個人的年保費，高達幾十萬。為了繳交高額保費，月薪兩萬多的老婆，不得不辦很多張信用卡，這就算了，重點是：老婆居然沒幫我買保險，彷彿我是一個局外人。

那時我氣瘋了！不是氣那六百萬，而是氣夫妻間的疏離和不信任，為此，我決定自殺。

有天，我把一個月的糖尿病藥做一次吃光，居然沒事，還能正常上班。於是，我決定用皮帶上吊自殺。奇怪的是，當我把頭套進去，開始掙扎時，耳邊突然傳來一聲寺廟的鐘響，皮帶便應聲斷裂！跌坐地上的我，心想，也許我不應該死，想到一雙可愛的兒女，我決定面對人生一波又一波的大浪。

我和銀行協商，再次賣掉房子，整合前債加後債的金額超過七百萬，雖然數目很大，看起來似乎無法解決，但經過奔走、懇求，終於露出一線曙光。瀕臨破碎的家庭，也因此重新建造起來。

如今，我終於了解，當年國中同學那番話，背後真正的意義。

擁抱生命 活出希望

慧幸

人的一生充滿著太多的無奈與委屈，從小活在父親每天酗酒，毆打母親，三更半夜叫孩子起來罰跪，不然就是冷颼颼的深夜裡把棉被掀開叫起來訓話一頓，罰跪到天亮，日復一日，月復一月，年復一年，如此不堪的童年終於熬過去了！就在二十七歲那一年，認識他，二年交往期間，不曾對我兇過一句，默默陪著我，陪著母親一起旅遊，母親說：脾氣這麼好的老公妳不嫁要嫁給誰呀？於是聽從媽媽的話，二十九歲那年嫁為人妻！新婚之夜，也是人生夢靨的開始，他每天罵人，動不動就惡言相向！當眾羞辱，完全不留顏面！又會打人，驗傷單不知有多少，悔過書也寫了n張，簡直活在「人間地獄」裡！罵自己老婆是：妓女！死肥豬！出國如果飛機掉下來沒空去收屍？去死啦？若生病不要拖累家人，我可沒空照顧…如此無情言語，叫人情何以堪呀？

九十五年某天莫名冤枉、言語刺激與猜忌、我終於情緒崩潰，獨自開車到永安漁港，一個人往大海一直走一直走，希望自己像浮萍一樣，漸漸遠去…！自己的腳步很沈重很沈重，一陣浪打上來，被海水越捲越遠…，也喝了好幾口水！心想：終於可以脫離苦海了，解脫我的痛苦人生！說時遲那時快，被二位好心人士救上岸：當時一直不諒解的說：我又不認識你們，為什麼要救我？就讓我像浮萍一般越飄越遠…後來海巡署及警察都來了！問我叫什麼名字？我說不知道？一副很狼狽的樣子！警察從車號查出姓名地址通知家人來…先生的悔意加上孩子親情的呼喚，我告訴自己，要珍愛生命，愛護家人！已經五年了！不管遇到多大挫折與困難，我都熬過去了！我答應孩子，不會再用「自殺」結束自己生命！請他們安心讀書，用功讀書！將來做個有用的人！

生命長短，終點在何年何月何日、何時自有定數，所有一切際遇，老天爺都是最好的安排！所以我們要「擁抱生命，活出希望」明天會更好！

打開心窗 看見陽光

徐高鳳

「阮若打開心內的門，就會看見五彩的春光……。」面對人生的試煉與考驗，成長的苦澀與挫折，只要願意打開心窗，就會看見陽光。

十多年前，我差點自殺。那時，父親得了失智症，母親罹患癌症，而一雙子女尚年幼。每次接到父親走失的電話，除了焦慮、擔心，就是報警、找尋；陪母親到醫院做化療，每去一次，心情就更沉重、沮喪。

不忍看到走失後跌撞受傷，甚或被人當成瘋子般毆打的父親；不忍見到受病痛折磨，日益瘦削的母親。在一番考量後，我們決定把父母送進安養院。每次到安養院探望他們時，父親已不認得我們，母親看到我們總是帶著笑意，然而，當我們要離開時，她卻偷偷掉淚，見此情景，內心雖然不捨，卻又無可奈何。

心力交瘁的我，除了上班的工作壓力要承受，還要忍受有些同事的誤解和閒言閒語，還有父母、小孩的照顧問題，頓時，心中有了自殺的念頭。

就在我瀕臨崩潰之際，幸有貴人伸出援手、拉我一把，她引領我聆聽慈悲喜捨的大悲咒，閱讀宗教方面的書，讓我沉澱雜亂的思緒，冷靜地思考因應現況的方法，使負面的思緒不再占據心頭。佛家講「不殺生」，這包括不殺萬物與不殺自己，自殺是自私、不負責任的行為。

閱讀「了凡四訓」，讓我調整心態。命運掌握在自己手裡，以積極正向的想法面對問題，只要懂得轉念，困難也能成為助緣。我們無法改變已發生的事實，但卻可以改變看待事物的角度。

透過宗教信仰，調適身心，不再作繭自縛。我隨身攜帶觀世音菩薩像及大悲咒，每當心神不寧、憂鬱不安時，凝視菩薩莊嚴慈悲的容顏，祥和自如的神態，在潛移默化中傳達「禪」的意境。默念大悲咒，照見五蘊皆空，度一切苦厄。

打開心窗，讓憂傷的心找到慰藉，讓疲憊的身得到能量，就會看見希望的陽光。

衝破人生的冰河

小星星

曾經佇立在生命的幽谷中，我欲振乏力，曾經在被黑暗吞噬的剎那間，我不單單是看不清楚前面的道路、甚至看不到在轉角處有岔路，覺得人生的路途彷彿是走不到盡頭的漫漫黑夜；不論我如何掙扎、吶喊、奔跑著，痛苦似乎永遠沒有結束的一天，孤單與疲憊緊緊相隨，恐懼佔據了心裡最深的位置，似乎再也沒有力量再往前行走。

有一天我吞了大量的安眠藥，我以為這樣就能夠告別所有的悲傷及不幸，再也不用用盡心思、費盡力氣地跟命運之神對抗，等到醒來時，家人的眼淚喚醒了我的無知；良知告訴自己必需活下來，我不再去想著死亡這件事；雖然生命的荊棘如影隨形，永不放棄的信念始終支持著我努力向上爬，只是當混亂與失序成為生活中的常態時，自殺的念頭還是時常來敲門，可是不甘心自己的生命就在高樓中一躍而下成為泡沫，心中總有股微小的聲音鼓舞自己：再忍耐一下，希望就在前方不遠處、這個方法不對，還有別的方式…因而又勇敢地活下來。

過往失控的行為、自我傷害的舉止不請自來，加上來自內心深處的不安全感，不停地尋找愛；渴望親密卻又害怕跟別人太接近、整個人就像無根的浮萍一樣四處飄泊，其實我只是想要一個有尊嚴的人生、一個閃閃發光的生命；不曉得為什麼這個心願就像天上星星一樣地遙遠？

生命的色彩應該是豐富繽紛，失敗只是尚未找著成功的辦法。當黑暗與光明拔河時，偶爾也會陷入低潮，這時會藉助心理諮商來探索成長的困境。此刻的我選擇歸零，因為我明白過去已成為一縷輕煙，要放下才能夠繼續前進；所有的經驗都是珍貴的，不好的過往給了我學習及修正的機會，現在我也培養出更多的興趣：運動紓發壓力、寫作整理思緒、閱讀增廣視野、繪畫幫助我表達內心世界的洶湧…。帶著盼望啟航，而沿途都是滿滿的祝福。

活著，就有希望

侯尚蓉

時間在我體內調和成一種混濁的，黑色的沌，我站在十二樓默默地看著光影退去，退成一種無盡消長的靜。爭吵在我腦內，真正的聲音卻緊緊鎖住。那年，我十四歲，不說話的時候，跟父親長得很像。

因為有一個不負責任的酒鬼父親，被生活壓力和每晚的爭吵逼得受不了的母親常常痛恨地對我大叫：「魔鬼，滾回妳的房間，我一看到妳就討厭！」

不愛工作的父親在討不到錢的時候，會趁醉大吼大叫，把家裡的傢俱給摔得肢離破碎，每晚的憤怒爭吵讓我神經麻木到，可以在父母爭吵時，躲在房間裡看著漫畫哈哈大笑，等吵停了，再悠悠哉哉地出房間去打掃滿地的碎玻璃。

快樂的語調，對我，像隔著水的世界，隆隆的水聲阻擋了我去感受真正的快樂。

就像聖艾修里的小王子，一天追逐44次的日落，我躲在自己的小星球上，也跟著追逐四十四次的日落.....

有一天，一個很平靜的午後，我爬上十二樓，拿出白色的童軍繩將脖子緊緊纏繞。現在回想起來，還好當時沒有橫木，不然，我就不會坐在電腦前打字給你們了。因為窒息的痛苦在最後一刻提醒了我：活著吧，活著就有希望，活著就能改變。

長大後，仍然遇到不少挫折，一次比一次苦，但克服後的感覺卻是一次比一次甜。離開童軍繩後一個星期，因為嚴重缺氧過，我的臉上佈滿了黑紫色的斑點。知道真相的母親用力地抱緊了我，她的心痛和不捨像海水一樣湧進我的心裡，原來，她是那麼用力地在愛我。

十幾年後，看著慢慢變老的母親，愈來愈溫柔，我真的很高興，我活下來，而且證明，我能改變，只要活著，就有希望。

活著，希望就能延續

郭仲怡

在我還是國中生的時候，我每天都想死。

當時並沒有校園反霸凌機制，事件在老師和父母處理之後，總讓我更加悲慘。廁所、樓梯間、校園角落、校外……等，經常可見我的身影，畏縮在角落或趴在地上，哭泣，沒有人救我。

我好幾次拿起美工刀想往自己手腕用力劃，走到屋頂的邊緣俯視想往下跳，或衝到快車道讓車撞死。可惜生性懦弱的我，膽小到連自殺的勇氣都沒有，只能每天沒有目標的苟活著。

直到某天，我也忘了何種原因被毆打，數名混混圍繞在我身邊，他們的影子把我籠罩在黑暗裡，恐懼老早把希望吞噬殆盡。

突然，我從紅腫的眼縫中看見一道光，劃破我身上的那股黑暗。一個的聲音說：「你們夠了喔！只會欺負弱小。」那聲音惡狠的罵著，我抬起頭看，一雙手伸了過來，拉起了捲縮的我。傷害我的那群人也悻悻然散去。

那人遞給了我紙巾，看我擦拭著身上的傷痕和髒汗。我才看清楚，救了我的是班上的一名女同學。

她說：「我知道你很善良，但是，你總要學會保護自己吧？看每次你告訴老師或父母，下場都更慘。」我低頭呢喃：「可是我媽說……」她打斷我的話：「世界上，沒有人可以永遠守護你的安危，你媽也一樣。你必須要學會堅強，才不會無故被人欺負。」

之後，我花了兩年多的時間，努力學習並改變自己的個性，而心性也愈加堅強，那段惡夢般的經歷也逐漸消失在我的生命裡。

如今，我成了學校的老師，遇過不少遭遇霸凌的孩子，自身的經驗教會了他們自我保護與堅強心性，慶幸自己有機會改變他們的人生。

我告訴每個孩子，能撐過那段日子，是因為我不斷地告訴自己：「只要活著，就有希望。」

還好，我還活著。才能用自己的生命，為想自殺的人伸出援手，給予那微薄的溫暖和希望。

午夜裡生命的旋律

羅向揮

一個人的午夜安靜的氛圍把思緒拉回到二年前這個時候，不同的是當時陪伴我的是一罐安眠藥，而不是現在那本半舊的聖經。

二年前的七月初當時的我剛剛經歷過跟交往三年的女友分手還有公司要遷移去大陸即將被遣散的失業危機中，之後雖然也曾經去面試幾個新工作但都是石沉大海；就這樣每天待在一個人的房間裡面對空蕩蕩的四周，腦海中不自主的浮現那曾經充滿二個人歡樂回憶的過去。悲傷的情緒逐漸的變得更加嚴重不知不覺中我得到了憂鬱症。

終於哀傷的心情吞噬了我的靈魂，就在蒐集了一個月的安眠藥後 某天夜裡寫好給我父母的遺書後一口氣吞下半罐的安眠藥；然後在黑暗裡安靜的躺在床上等候死神的帶領。但是隨著時間分分秒秒的清醒依舊並且在腦海中把幾十年的生活快轉了一遍；尤其想到父母在我小時候每天接送上下學的種種情景。這時我猛然很羞愧的發現竟然是在我人生最後的一段時間中才體會家人對我的重要性，當時心裡想：如果有來生讓我再做你們的孩子補償這輩子沒有盡到的孝道，至於這一輩子我實在是很抱歉……。

眼淚開始如泉水般的湧出慢慢的沾濕了枕頭，突然想到遺書裡面似乎沒有完全表達對父母的懺悔於；是我起床把書桌的檯燈打開並拿出新的信紙打算重寫一份新的遺書。

下意識的打開桌上收音機而打破寂靜的第一首歌曲讓我震撼不已；尤其是裡面有幾句歌詞讓我現在想起來都還記憶猶新。歌詞是說：生命的故事在於主的恩典，也在於每天的小小奇蹟；當你軟弱不安、當你懷疑生命、請到神的懷抱裡來吧，這裡有新的生命跟你要的答案。

當下我的生命有了轉機跟新生，心情像是經歷過重生般的喜樂；撕了遺書把床上那罐安眠藥都倒在垃圾桶裡。說也奇怪，我突然好想睡… 此時身上似乎卸下了沉沉的重擔般的舒適，躺回床上漸漸的安穩的睡去，一直到隔天太陽溫暖的照耀在我的床頭。

那晚的旋律讓我重生更讓我的憂鬱症不藥而癒；此時的黑夜對我來說是迎向黎明的序曲也讓我體驗到活著不只是有希望更是對所愛的人負責。

我在鬼門關前，選擇回頭

周純媛

如果你不曾經驗過我的經驗，請別隨意地說我在逃避問題或懦弱、沒勇氣。是的，我曾經想死，非常地想！

眼淚早已流乾，再也哭不出來，手臂上充滿刀子劃過的痕跡，那是看得到的烙印，但那些因辱罵輕蔑而在心裡留下的坑洞，怎麼碰觸？有誰知道我多努力地撐著！有誰聽到我的嘶吼吶喊！當鋒利的刀子劃過皮膚表面，我可以只專注於「痛」，所有情緒在那一刻釋放，不再分裂糾結，也不再混亂，那種平靜的感覺，真好。我曾試著說出口，卻只得到詫異的眼神。我真傻，竟然還存著一絲期待；心很痛，被最愛的人傷得支離破碎；好得意，我正好毀了你們心目中自以為是的完美形象。我累了，倦了，怎麼做都不對，怎樣都不夠好，既然你們從來都不滿意我，或許只要我不存在，就不會帶給你們失望。

這次，我一刀又一刀地快速地劃過，好快樂、也好痛苦，為什麼沒有得到我以為會有的解脫快感？那不斷冒出、滴下的紅色鮮血，把我拉回現實當中，那些早已承受不住的記憶，像跑馬燈一幕幕地閃過眼前。只記得最後一個念頭，浮現了心理老師跟我說過的話，他說：「爸媽不滿意你的表現，不表示你也要這樣否定自己，你可以放棄父母親對你的期待，而不用放棄你的生命。」原來，我可以不用為了父母而活，原來，還有個人在乎我。我像個孩子一樣地哭了，哭到無法自己。

事隔多年，想起這些過往，依然心痛得厲害啊！那些回憶就像黏在皮膚上似的，很難只是過往雲煙。但是，那天的眼淚，是我第一次為了自己哭泣，那當下，我真的覺得我孤獨地像是被全世界拋棄了，卻發現至少還有個人對我是真心的。站在鬼門關前，我驚覺我仍想活著，我也要在乎自己。如果父母只給了我生命，卻沒滋養我的生存，那麼起碼我要給自己一次機會去過我的人生。後來，我離開了，以一種保持距離的方式去寬恕他們，也原諒曾經傷害自己的我。請別跟我說「天下無不是的父母」，也別告訴我「百孝善為先」，我真的做不到我不曾感受過的事。我只想說，我不壞，也不是怪，我只是需要、也很想被愛。

愛我好嗎？

絲樂普

外人眼裡，我擁有一切我想要的東西！但，只有我自己知道，在這皮囊下早已滿佈發臭腐爛的瘡，流著血、流著淚…

身為排行第二的孩子，我影響不了姐姐在父母心中的地位，也奪不去妹妹不費吹灰之力就能得到的寵愛。似乎無論我如何大聲吶喊也沒有人會注意到我，再怎麼亮眼的表現也無法得到過多關注。

「我消失了也不會有人知道！」不只一次這樣想過。

父母離異，於我，無非是壓垮我人生的最後一根稻草！大姐結婚組織了家庭，妹妹選擇接受「新爸爸」繼續享有親情的疼愛，而我…就像是一個沒有人要的破娃娃，無處可去！我失去了一個理所當然被稱為「家」的地方。

錢買不到快樂，愛情也不再甜蜜的時候，所有的痛覺也跟著消失！割腕、吞安眠藥後酗酒，勇敢地想結束我的生命！卻又一次次的從鬼門關被拉回來。「為什麼我連死都無法自己決定？」每次醒來我都這樣哭喊著。妹妹總是第一個趕到醫院的人，無聲的坐在病床邊哭泣，內心的忌妒與怨恨，讓我壓根不願相信，她臉上的淚全都是為我而流。

最後一次，我雙腳踏在屋頂邊緣，想著縱身一躍，必能粉身碎骨！內心的痛楚也能永遠消失。「讓我解脫吧！」耳邊呼呼的風聲，我知道我正往下墜…有光照著我的臉，我張不開眼睛；耳邊有人在尖叫，我開心的準備擁抱死亡！

哭聲越來越明顯，我張開了眼！我竟然還能張開眼？！「二姐…」妹妹哭著跪了下來。這次的自殺失敗，讓我絕望透頂，到底是怎樣不被上天眷顧的人，跳樓還死不了？

全身的傷讓我痛的微微發抖。妹妹從我入院到現在，沒離開過我身邊，縱使我惡言相向，她也只是安靜的以淚洗面，如常的負責我所有生活起居。

常常想趕走妹妹，她總是說一樣的話「我是妳唯一的妹妹，我也同樣視妳為唯一！我愛妳，比妳以為的更多。」我的心被軟化了！第一次有了被重視的感覺。

其實我不是一無所有。我的妹妹，需要我！就算只為了她，我也該好好活著。「謝謝妳…」雖沒有真的說出口，卻會永遠在我心底。

家

Sea

一直以來，對家有莫名的渴望，能跟自己相愛的人白頭偕老是我的夢想，但是，感情的不順遂，讓我耽溺過去不能自己。家，成了我療傷的地方，也讓我發現自己的情緒不但成為莫大的壓力也讓家人承擔。

隨著藥物及病程的變化還有自己的負面情緒，智力操作能力反應等不斷地退步，家人開始要求一些家事的操作還有運動，希望至少有生活技能，面對不熟悉的事物要求，我有點適應不良，對家人的要求保護覺得受限。

直至接受家族治療，才知道家人忍受了那麼多壓力及我的情緒，過去我對感情的渴望蓋過對家人的體貼，忽視家人的付出，直到父母愈來愈容易疲憊，我才驚慌。於是在不斷擔憂未來的同時，我從最簡單的生活技能，像是洗衣晾衣，開始學習。

常常在想自己存在的價值，生命的意義，空虛焦躁等負面情緒讓我不斷的吃，有時負面情緒也讓我看不到未來，曾經打過空氣針或者口服安眠藥，但是，只是讓自己難受而已。

疾病還有藥物的副作用讓我難受，現實讓人不得不面對這一切，害怕面對未來，而在自殺防治中心，學習了了分明法跟情緒調節技巧，試著做情緒的主人。

負面想法也從醫師建議的方法改善，如：幸虧、其實、還好的造句法，找抄笑話及看轉念的書，試著拼圖運動家事打工等，即使自己不如從前還是努力想改變。

從生病失戀至學著與自己相處，情緒其實一直在相互影響著，唯有過好當下才最務實！樂極之所以會生悲，是因為快樂無法久留，相同的，悲傷也不會一直存在—即使內心的空洞會存在等著結痂，但是，真正在乎你的人不好好珍惜，就會後悔。

弟弟常說不要以為死亡就能結束一切，雖然我不知道死亡是否真的能解脫，但是，在我難過時，還是有很多溫暖存在，或許就是人間有情，貴在情深，那些淡淡的希望濛濛的在遠方飄著。



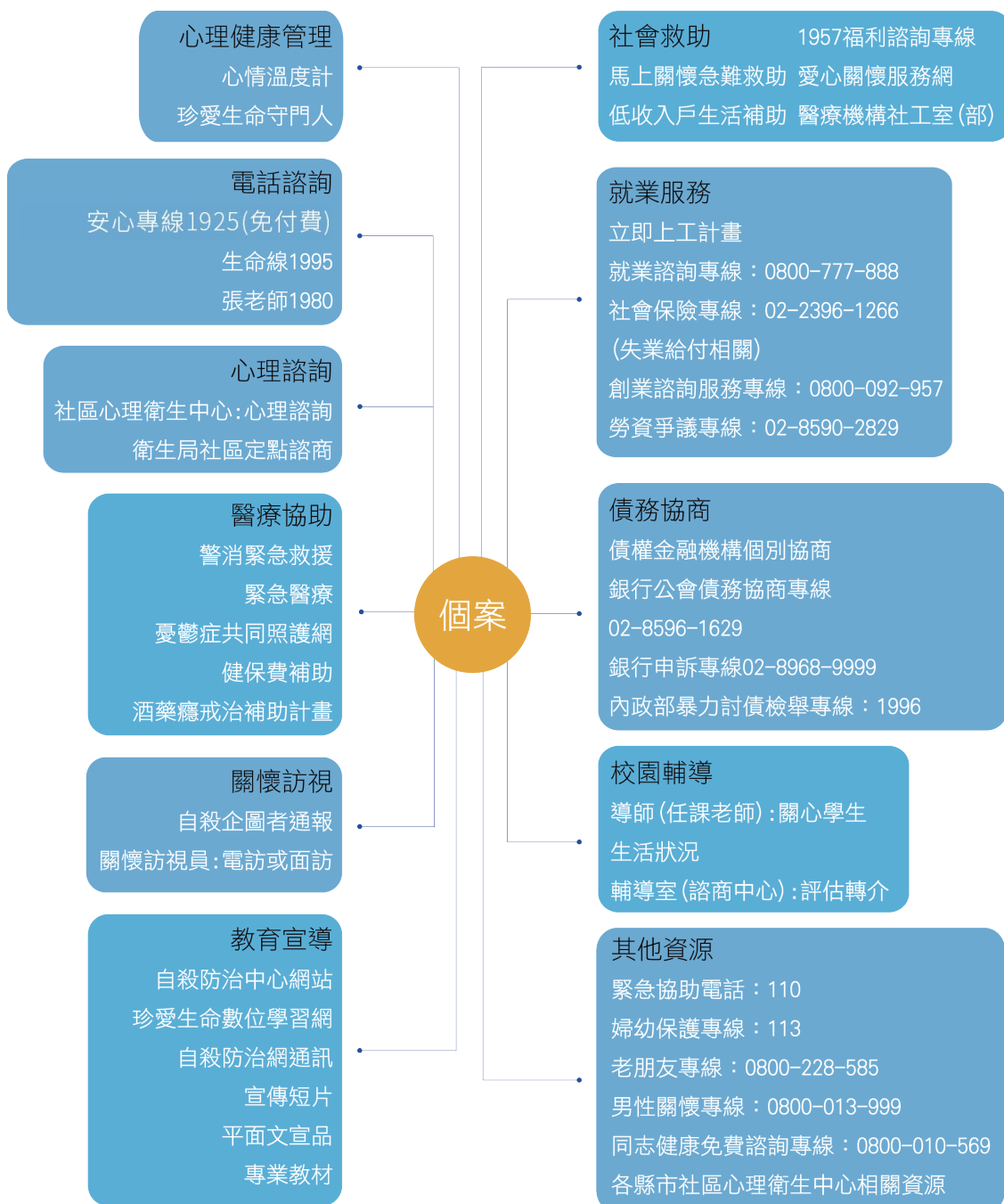
致謝

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	02-24300193	台南市	06-3352982(林森) 06-6377232(東興)
台北市	02-33937885	高雄市	07-7134000 #5410~5420
新北市	02-22572623	屏東縣	08-7370123
桃園市	03-3325880	台東縣	089-336575
新竹縣	03-6567138	花蓮縣	03-8351885
新竹市	03-5234647	宜蘭縣	03-9367885
苗栗縣	037-558350	南投縣	049-2224464
台中市	04-25155148#107	澎湖縣	06-9272162#122
彰化縣	04-7127839	金門縣	082-337885
雲林縣	05-5370885	連江縣	083-622095#8827
嘉義縣	05-3621150		
嘉義市	05-2328177		

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	(東興)06-6357716 (林森)06-2679751
台北市	02-27208889	高雄市	07-7134000
新北市	02-22577155	屏東縣	08-7370002
桃園市	03-3340935	台東縣	089-331171
新竹縣	03-5518160	花蓮縣	03-8227141
新竹市	03-5355191	宜蘭縣	03-9322634
苗栗縣	037-558080	南投縣	049-2222473
台中市	04-25265394	澎湖縣	06-9272162
彰化縣	04-7115141	金門縣	082-330697
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>

雨過天晴心希望

「珍愛生命 希望無限」徵文得獎作品特輯(上)

發行人：李明濱

主 編：李明濱

編 審：吳佳儀、陳俊鶯

執行編輯：吳恩亮、詹佳達、陳宜明、楊凱鈞、廖士程

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暨全國自殺防治中心

地 址：10046臺北市中正區懷寧街90號2樓

電 話：(02)2381-7995

傳 真：(02)2361-8500

E-mail：tspc@tsos.org.tw

網 址：tspc.tw

出版日期：2018年1月再版

ISBN：9789868892743

珍愛生命數位學習網：

<http://www.tsos.org.tw/cpage/home/>

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