

「關鍵一刻，扭轉一生」

自殺防治溫馨小故事

得獎作品輯



特優

## 裂痕，是光透進來的地方

作者：夏崇

國一那年的某天晚上，爸爸跟媽媽發生了口角，我只能擋在媽媽前面，因為我怕爸爸會出手打媽媽，果然，下一秒，爸爸拿起地上的鞋子朝媽媽丟了過來，我只能央求爸爸，求他不要這樣，但是，爸爸把我推倒在地上，我感受到了地板的冰冷，我的心就像地板一樣地寒冷，我跑到了媽媽的旁邊，拉她的手，大喊：「跑啊！」，我們跑到了附近的火車站，坐在階梯上的我們，不知道誰該安慰誰，感覺到鼻子酸酸的，眼眶也泛著淚，不想讓媽媽擔心的我，就趕緊跑到比較遠的馬路旁，看著其他父母帶著孩子有說有笑的，而我卻在這裡顫抖的哭著，腦海裡不斷浮現剛剛的畫面，我想，是不是只要往大馬路走去，就甚麼事都不用面對？我站了起來，一步，兩步，離那急馳的車子越來越近，我將眼睛閉上，右腳慢慢地抬了起來，我知道，當它踏出去，我將回不去原本的生活，突然，一個偌大的力量，把我拉了過去，大吼：「妳在幹甚麼？」睜開眼，映入眼簾的是媽媽焦急地眼神，我抱著媽媽放聲大哭，她輕拍著我的背，讓我有更多的力量去面對接下來的事情。

在那天之後，我決定要當上法官，幫忙弱勢的婦女以及孩子，原本不愛讀書的我，開始用功念書，考上了不錯的高中，現在的我，仍朝著我的法官之路邁進，我要告訴想自殺的人，「死」不是唯一的路，你死了別人也正受著同樣的苦，那不如讓自己堅強的活下去，幫助更多跟自己一樣的人，讓他們往有光的地方而去。

「萬物皆有裂痕，但那是光透進來的地方」千萬不要放棄自己美好的人生，好嗎？

優選

## 一念人間

作者：未央

我曾經為憂鬱症所苦，伴隨而來的是情緒失控、長時間的失眠以及厭食症。那些時刻，有時也不是真的想自殺，而是覺得生命裡沒有快樂，活著太累。

家庭關係的崩解，是壓垮我的最後一根稻草。都說家是最溫暖的，可如果家只充滿了壓力、苛責和諷刺呢？沒有了愛，只有無窮盡的負面情緒。

那日，我寫下遺書，故意把它放在家裡最顯眼的位置，我要他們都看見。回家後，我照常跟父母親不著邊際的對話，沒有肢體接觸，也沒有人提起那封遺書，但我看桌上原先擺放的位置，那裡已經空了。

一切還是那麼令我喘不過氣。

我走上樓梯，思考著離開的最佳時機，又一次的堅定了決心。直到我在二樓虛掩的房門縫隙，看見母親在哭。

很難解釋那一瞬間究竟是什麼擊中了我，也許是母親的淚，也許是她嘴裡喃喃的禱語，又或者可能是眼前閃過母親的頭髮如此蒼白。我忽然覺得，為了不要讓她傷心，我能繼續活下去。

我推開門走了進去，母親慌忙擦掉眼淚，問我「怎麼了？」我沒有回答，只是用力的抱住她，我們緊緊相擁，擁抱燃燒了我們冰冷的關係，溫暖了彼此的心。

那一瞬間，我明白了，殘缺的愛讓我痛苦，但愛也能讓我有力量勇敢前進。一念人間，一念無常，放不下的太多，我選擇的是繼續好好看這個人世間。

我沒有再看過原先那封遺書，也沒有再寫過新的。

後來，我學會和憂鬱對抗，家人間也重新學會了溝通。母親對我說「一切都不重要，只要你好好的。」我說我知道了。我會好好的，我獲得的愛足以讓我繼續走很長很長的路。



## 先從聆聽開始

作者：林俊安

「阿旺，放下！」等不及驚呼，阿旺已拿起銅油往嘴巴灌下！我連忙上去撲倒他，張排更猛！他一把抱起阿旺，同時伸手進入他口中挑攪…

一聲低鳴，阿旺將早餐、紅茶、以及…剛剛喝下的銅油，全都一股腦的吐了出來…

「真是問題兵！上回撞樹，這次喝銅油，哼！死不了啦！」連長啪一聲把工作日誌丟在桌上「林排，你來管，他改配到你排組！」我是剛下部隊，剛抵外島的菜排，能說不嗎？

敬禮後離去，我好想哭…但面對陌生環境與繁重業務，我只能趕快適應、進入狀況…

我的習慣是遇到困難不會放在心裡一去問，去請教！資深的張排是一個管道—我可以了解阿旺的背景及問題；阿旺的同梯是一個方向；連兇巴巴的連長也可以請教—只是要挑對時間！接著，做筆記！把問題、困難、方法全寫下來…一一釐清，終有幾條可行的路…

隔幾天，我收拾了惶恐，跟著阿旺一起上工，聊到他進來後有哪些不適應的地方？聽他說他的單親背景、對當完兵後的茫然、以及他那天想不開的原因…

「阿旺，排長教你，你要不要定期打電話回去問候？然後，看你機工的背景—安排你回台灣受訓如何？離家近，回來以後也有一技之長…好好想想吧？」

「排長，我可以嗎？」他抬起頭，問到…

又看到軍中自我傷害已遂的新聞…我總是會回想起這快廿多年前的往事！爾後的軍旅生涯，當遇到類似個案，我總是依此要領處理—自我傷害者往往只是某些問題想不開，而透過適當的關懷與排解，終能引導出一條可行道路…這一切的第一步，就先從「聆聽」開始吧！



## 最溫暖的陪伴

作者：謝淑珍

天空落下冷寂的雨滴，這個逼近冰點的溫度就像我的生命一樣，為了無止盡的償還貸款展轉難眠，龐大的債務是一種錐心的吸附，難以拔除的命運，都這麼努力掙錢了，為什麼日子是如此虐心的一面鏡，照射出不堪的人生？

在筆下留了未來二十年的信給兩個寶貝女兒，也囑咐先生要照顧好自己，一切準備就緒就可以解脫了，我把秘密藏在心底的那口井，等到一躍而下，也許連一滴水都不會濺出來，這樣就結束了…。突然，先生的一句話打斷了我，趁過年前夕帶女兒回娘家走走吧！

於是我便帶女兒回娘家住了幾天，見到家裡的親人，吃一口媽媽燒的菜，百感交集。與女兒在娘家外的油菜花田閒逛，彷彿看到小時候的身影，令我憶起快樂的童年，走回娘家時，媽媽正準備做粿的材料，可以和媽媽在一起做粿真的好開心，想到這兒竟一陣鼻酸，淚水在眼眶打轉，或許是我不想失去這份感情，雨天，逐漸放晴了，那口封閉的井，透出一絲曙光。

那天媽媽突然向我提起「生意過得去嗎？有困難要開口」，婉拒了媽媽的好意後轉身，再忍不住的淚水潰堤，忽然明白自己多麼的不孝，沒能讓父母過好日子，卻又讓他們擔心，了解到結束生命不能解決問題，只要勇敢面對一定能改變命運。是"家"給我重生的力量，人生谷底沒有過不了的關卡，輕生對長輩是不孝，對另一半是不負責任，對子女更是莫大的壞榜樣，我知道內心的糾結會矇蔽雙眼，看不見身邊愛你的人，當低潮襲捲生命時，記得"家"是人生最溫暖的陪伴。



## 每段生命故事都值得傾聽

作者：孫文廷

「一刀，只要一刀，我就可以從世界上永遠消失！」帶著濃烈酒氣的王先生不斷的重複說道。

「阿…又是一個酒鬼阿。」看著滿桌便當殘渣、滿地酒瓶散落的我心想。雖然無奈，但看著放置於客廳木桌的那把水果刀，我提醒自己必須降低此刻的風險。此時壓在桌墊下的一張照片吸引了我，一張微微泛黃全家福，位於照片中間將雙手搭在家人身上的正是王先生。

「這段時間你自己一個人過得很痛苦對吧？」透過照片，我似乎感受到了王先生的痛苦，不禁問道。王先生並未正面回答我的問題而是開始說起了自己的故事。

擔任聯結車司機的王先生遭遇車禍不僅車頭全毀，背部也留下了無法久站、搬重物後遺症，家中經濟支柱因此傾倒。王先生因無法承受中年失業的壓力也為了麻痺身體的不適而沉淪酒精，就這樣過了幾年，老婆孩子最終無法忍受先生的頹喪而離開，留下這間空蕩的透天厝與王先生。

「現在的我，還有其他選擇嗎？」

「我沒辦法回答你的問題，但如果你想改變，我會相信你也會在能力範圍內提供協助，畢竟兩個人的力量絕對大於一個人對吧。」

會談最後我成功收回水果刀，我深刻體會到不管對方現狀如何，他的故事都值得被傾聽，改變都需要被支持。

這是我跟王先生的第一次見面，每一刻都是關鍵，然而扭轉生命的故事才正要開始。



## 活著

作者：陳韋儒

「為何活著這麼痛苦？那些叫我越挫越勇，明天更好的會談，三秒就恍惚了。」小君停下筆，雙眸盯著我說。

「人生的意義？祈禱幾十年，也沒有神顯靈告訴我？過年和媽吵架那一瞬間，撇見她的頭髮怎麼黑絲蓋著白絲，泛淚的眼睛周圍佈滿深淺不一的皺紋，當時她緊抓我流血的手，我感覺到她的手心連一絲溫熱都沒有，這一雙小時候我最愛勾著、牽著的溫柔大手，在那一刻看起來竟如此脆弱不堪…」小君垂下頭哽咽，「是偶然間看到媽媽的變化，讓你有新的看法？」我遞張面紙給小君，緩聲問著。

「沒有，我仍然不知道什麼叫人生的意義，只是在那一刻，小時候和媽媽的回憶，像水壩潰堤般襲向我心頭，頓時我心痛、愧疚又心疼我媽…」小君閉眼拭著淚，用那刀痕滿佈的雙手將面紙緊揪成一團，「你其實知道媽媽一直在身旁默默支持你，對吧？」我問著，「…我沒有一刻不想死！但當我刀子要劃開手腕時，我感覺到我媽溫柔地抓著我，但手心溫度卻冰的我嚎啕大哭，那時候我拿刀的手軟了，哭到沒辦法呼吸…剎那間，我覺得媽媽就是神明，一直以來我就是要让所有人知道我的痛苦，卻只有她在我每一次任性、驚慌的時候照看著我，她沒有害怕也沒有厭惡，突然覺得唯有在她面前我才像活著…」小君靠向椅背，像洩氣的皮球。

「累了？我們暫停明天再繼續畫？」我說。「會來不及完成吧？這張卡片好像是我唯一能彌補…」小君低頭說。「好吧，記得每年此時都要畫一張給天上的媽媽，因為約定好了。」小君抬起頭給我一個破涕微笑。



## 轉念即獲新生

作者：紫婕

因為工作職責的關係，我常常需要處理病人的情緒，一如往常的那天，接獲妳的單位主管來電，得知妳最近在工作上總是心不在焉、情緒低落，主管從妳身邊的好友口中得知妳正受困於感情的深淵中，於是找上我。

第一次與妳見面，年輕的妳似乎還有些防備，但是當我提起家人，妳忍不住潰堤，妳離開家鄉到陌生的城市工作，為的是他，離開熟悉的朋友到新的環境工作，為的是他，以為他會帶給妳幸福，然而，來了之後才發現他與前女友仍藕斷絲連，而妳因為工作的關係無法時時刻刻待在他的身邊，妳開始焦慮、開始懷疑、開始哭鬧，可是這些讓妳離他更遠，妳覺得不甘心、妳覺得還有機會挽回，我建議妳找個時間與他好好坐下來溝通，了解彼此對這段感情的認知，妳說妳知道了，我以為我不會再見到妳了。

跟妳談完的兩天後，妳的單位主管來電說妳未正常出勤，電話也無法聯繫上，我趕到妳的宿舍，發現妳的棉被鼓鼓的，仔細一看，鮮紅的血印染著床單一角，當我掀開棉被，看到的是妳虛弱蒼白的臉，看到的是妳手腕上緩慢流出的鮮血，我立即聯絡相關人員推床將妳送至急診，在急診陪伴妳時，我跟妳提了過往的經驗，相同的是受傷的心，不同的是我選擇看向愛我的家人、朋友，我知道人生的路會繼續走下去，即便身邊陪伴的不是他，雖然妳不發一語，但我知道妳聽進去了。

兩個月後我接到妳的來電，妳告訴我妳回到家鄉開始了新的工作與生活，我真心替妳感到開心，因為妳終於明白了人生是由妳自己掌控，而非為某人而活。





## 暗房

作者：周牛莒光

「早期攝影照片要到暗房沖洗底片，必須經過顯影、定影才沖出照片。暗房內，不見天日…感覺像死後重生…」憶是自殺個案，今天是最後一次晤談，在結束前，憶說出了心底的感受。

我想起這段陪伴的日子—

憶原與先生開早餐店，有一位年幼的獨生女，過得幸福美滿，可是好景不常，先生因癌病逝，留下鉅大的醫療費用及債務。

「那時，我幾乎是每天以淚洗面。尤當債主上門催債時，壓力讓我喘不過氣來…後來我準備好了…」憶泣說：「我對女兒講：『媽媽要帶妳到很遠的地方遠足喔！要好好的睡一下，才有精神去喲！』」。

我同理著憶，輕柔地問：「我感覺到妳用盡了一切方法，才決定走這條路的。妳準備了什麼呢？」

憶緩和了情緒，「安眠藥和木炭…」憶又說：「我以為女兒不知道，沒想到她哭了，直說：『媽媽，我還沒長大，我不要死！媽媽，我會努力，我們不要自殺好嗎？』」

我心疼孩子，也心疼這位母親，「孩子很懂事，是妳的支持力量。」

「那時，我覺得我是位失敗的媽媽，我抱著女兒痛哭！女兒安慰我說：『媽媽，不要哭，我們會渡過這個難關的！』」

思緒回到當下，我請憶統整這段諮商歷程，她輕聲地說：「在這段重生過程中，我走的每一步就像在暗房沖洗照片，我慶幸走過了死蔭幽谷。」

窗外一片陽光，憶若有所思地看著窗外世界，徐徐地說：「我瞭解了一原來我就是沖照片的人，我有能力沖好我生命中最亮麗的照片！」

憶微笑著拭乾淚水，「心理師，謝謝你的陪伴。」

窗外暖陽，在藍天白雲下翻騰著，映照著光彩世界！



## 提早轉彎，發現美好

作者：翁偉桐

半年前，我失去了最愛的老婆。喪妻之痛，讓我意志消沈，時時以淚洗面。病痛折磨的畫面揮之不去，甜蜜幸福的回憶椎心刺骨，生活沒有了重心，什麼事都不想做，也不想與人交談。內心感到空虛寂寞，覺得家裡所有的東西並不重要，未來會發生什麼事都不重要，甚至，我有沒有活著，似乎也不是那麼重要。如此剎那間的想法，讓我對淒美的殉情故事，有了真實而深刻的感受。

不願繼續沈淪下去，也不想讓老婆不開心，於是我開始走出家門，嘗試著許多未曾做過的事情。用老婆的名義捐贈物品給需要的機構、帶著老婆的瑜珈墊去上瑜珈課程、加入健身房，學習太極拳，還報名了歌唱訓練、積極參加全臺各地的象棋與圍棋賽、並且努力投稿詩文創作的徵選比賽。這些事情，都有著相同的意義，就是轉移我的注意力，不讓悲傷持續侵蝕我的心志，不讓封閉思緒產生自殘的可能。

如今社會，自殺消息時有所聞，不禁令人惋惜與感嘆。在關鍵時刻，親友真摯的溫情與守護，甚至是陌生人的及時關心，都有可能扭轉身心受創者的極端想法，為他們找到重生的契機。從身心受創者的立場來看，除了消極被動的接受幫助之外，學習如何向外求救或自我轉念，避免陷入更深的泥沼，這才是積極有效的自殺防治。例如向親友師長傾訴、向專業輔導單位諮商，或是和我一樣，試著不鑽牛角尖，轉向走出封閉的自我，悲傷與壓力當然不會從此消失，但它再也無法傷害到自己了，不好的想法只要提早轉彎，便能發現人生的光明美好。



## 請給他一個活下去的微笑

作者：依樣

25 年的護理臨床工作，從外科轉任至精神科。原以為可以轉換忙碌每日換藥、打針、開刀，與血為伍的日子。孰不知，在精神科急性病房裡卻有著更多令人不捨、遺憾、無奈的生命故事天天上演。

古先生，30 歲，獨居，是一位患有思覺失調症的原住民青年，因嚴重幻聽、破壞行為，讓部落居民心生畏懼而被協助就醫。住院期間接受藥物治療，疾病已相對穩定，團隊召開出院準備討論會議評估病人出院標準。古先生知道自己可以出院時臉上的笑容是多麼地喜悅，當我與他討論出院衛教時，他說出出院後該如何處理幻聽、要按時服藥及記得要返診的日期。一天下午，我例行的執行出院追蹤電話給古先生，這是第一次追蹤，也是最後一次的結案追蹤。

電話的那頭是古先生的遠親，他陳述著古先生回到部落後其實很穩定，也漸漸地接觸人群，但鄰舍的疏離和嘲笑、不信任，成為他最大的無助和壓力，最終選擇在家上吊自盡，結束年輕的生命。

善盡照護之職但最終病人還是選擇結束生命。對於醫療團隊來說是難過、是不捨，我們努力地思索著是否還遺漏了些什麼。

但對病人而言，「結束的不是生命，而是痛苦」。

社會上對精神障礙者的不了解，導致許多負面觀感和恐懼。然而，這是不能改變的現況。如何正視精神疾病，試著以平常心了解和付出關心，甚或，只是一個淺淺地微笑，就是最溫暖的回應。病人最終回歸家庭和社區，友善的生存環境和照顧者的支持陪伴肯定是重要的，這或許才能減少更多的傷害和遺憾。