

逆風，更要勇敢飛翔



「生命中的無常，不會等你準備好才來襲，無常總是來得突然且令人措手不及。」人生難免遇到各式考驗與挫折，有來自大自然的挑戰，如：颱風洪水、地震山崩；有來自人世的考驗，如：失親、失業、失戀等生活壓力。對於青少年而言，正處身心轉變的重要時期，經常遇上各式身心發展及成長環境中的困擾，而如何因應這些困擾，更是青少年適應力發展的重要契機。104年1月21日高中部週會課，本校特別邀請輪椅天使余秀芷小姐蒞校分享「逆風，更要勇敢飛翔」的生命奮鬥故事，期望激勵青少年用更陽光的視角，去詮釋人生，擁抱人生！

內心折磨，最大的敵人是自己

「為什麼是我？」這是發病後的余秀芷最常問，卻沒有人可以回答她的問題。美術科畢業的余秀芷，曾經任職著名出版社的美編，下班後的她，同時是父親開業旅行社的導遊，也是個美麗的模特兒。花樣年華的她，光彩才正要綻放，好多夢想等著要去實踐，黑暗卻無預警地襲來。習以為常的腰痠背痛，沒想到會是從天堂跌落深淵的病痛前兆，一九九八年的發病，讓她一夜之間頓失所有，不明原因的劇烈疼痛，奪走她的雙腿，也粉碎了她心中的所有夢想，讓被宣判有百分之八十的機會無法再站起來的余秀芷，不知道如何面對癱瘓的自己，不知道如何面對身邊的世界，好長一段日子，將自己束縛在一個人幽暗的小角落，悲傷、啜泣、怨恨、不平，任憑淚水取代自信的臉。在這段期間，余秀芷受高燒、褥瘡、疼痛的反覆折磨，復健未見成效，甚至親手將愛情推離，面對病魔的恐懼、不安與暴躁，一度讓余秀芷認為這就是人 忍耐的極限了，人生走到這裡已經夠了！早已滿載的負面能量幾乎擊垮所有的求生意志，在她整個腦袋都在佈局後事的那一刻，她發現自己好多牽掛，她並不想離開這個世界，內心太多的折磨，原來來自自己。

相信奇蹟，堅持就會看見希望

除了家人以外，余秀芷特別感謝生命中兩位毫無血緣關係的陌生人：一位不知名的看護媽媽和一位醫生。躲藏到個人幽暗世界的余秀芷，經常披頭散髮地坐在醫院長廊掩面哭泣。在醫院忙碌的步調中，走過的陌生人很多，但只有這位看護媽媽停下腳步，主動花幾分鐘來關心她。看護媽媽與她分享對街賣彩券阿嬤的樂觀故事，讓她頓悟：哭也是一天，笑也是一天，人生不是哀悼沒有什麼，而是如何處理這個沒有，人可以難過，可是還是要往前走。另一位貴人是讓她光明重現的醫生，印象中這位醫生總是笑容可掬、朝氣蓬勃，每天看見余秀芷以淚洗面，不由得說起余秀芷來：「你是最沒資格難過的，世界有這麼多的醫學專家在研究你的病情，你如果將身體情況搞糟，將來就算有醫療新突破，請問你要用什麼條件去適用這個新突破？」這句話改變了余秀芷的復健觀點，原來「『維持』健康情況不惡化，也是一種進步」，從此她改變了復健目標。儘管每天膝蓋反應測試都毫無反應，好多醫生早已放棄測試這簡單基礎的知覺反應，但這位醫師也教余秀芷相信奇蹟，每天仍不放棄的測試余秀芷的膝蓋有無微弱的反應，余秀芷永遠難忘某一天她和醫師看見膝蓋微弱收縮的反應，雖然這



個反應好微弱、好渺小，可是醫師欣喜若狂地告訴她：「妳看吧，我就說會有奇蹟，這是你可以練習站起來的指標。」這個舉動，讓余秀芷更用力划著她的輪椅，幾乎用飆車的速度飆進復健室大喊：「我要復健，我要用我的力量站起來！」醫師每次見到她都會喊一聲加油，一句隨口好簡單的話，卻好有力量，復健的路很難熬，又被自己情緒困住的時候，余秀芷每天都在等這句話繼續前進。余秀芷笑說：「這是一場意志力與病魔的戰爭，只要我專心要維持住一樣東西，我就可以多活一天，這就是生存的力量，不是嗎？」因為秀芷不只為自己而活，還為家人而活。當然，秀芷也不甘心就這樣被病魔擊垮，還有好多夢想，想去嘗試、想去突破、想去完成。

生命，從來不是一個人的事

過去面對病痛，秀芷害怕的是如何面對自己，也只看到自己。「當我看見家人害怕失去我，想盡一切辦法支撐我，我才想到生命從來不是我一個人的事。我開始練習『轉念』，想辦法去處理擔心害怕的事，例如：我如果擔心家人負擔太重，就想辦法幫家人減輕經濟壓力。」就在余秀芷主動聯繫過去任職的出版社時，發現大家都準備好，等她點頭。「轉念」好重要，「事實」不會改變，但處理方式卻會因為想法不同而帶來不同的結果。抬頭後的輪椅天使這才發現，原來人生有這麼多值得珍惜的幸福，平常都被遺忘、被忽略了！秀芷不想失去愛的能力和記憶，她決定要把愛傳出去，讓自己的生命更有意義，讓更多人看到逆境中的希望。因緣際會，秀芷擔綱「脊髓損傷潛能發展中心」公益廣告模特兒，重新站上睽違九年的伸展台，但今昔有別，當年在伸展台上展示別人衣物創作，今天在伸展台上展示的是強而有力的生命力。余秀芷享用自己的生命，勉勵同學：當困難挫折來臨時，換個角度去看待人生風景，只要有勇氣闖出去，奇蹟便會降臨；痛苦人人都有，如果沈醉在痛苦裡面，那必定浪費人生！

余秀芷積極正向、挑戰難關的人生態度，激勵人心。青少年最常面對的生命課題包括：課業考試、友誼、兩性交往、親子溝通，然而青少年面對挫折的因應方式卻令人擔心，有的選擇自我放棄，有的選擇走入歧途，有的選擇自我傷害，甚至不少青少年在束手無策時，選擇結束生命。當然也有些青少年能克服逆境、撐過壓力、力爭上游，這股在逆境中妥善地適應壓力及困境的韌性，正是教育心理學長年關注的課題——復原力（resilience）。復原力的相關研究，也有重要發現：能克服逆境的孩子，不一定具備優秀的天賦或能力，而是能在社會、家庭及個人發展中找到保護因子，作為在逆境中繼續奮鬥的力量。這意謂著：學校、家庭及社會系統，都是青少年復原力培養的重要背後人物。我們期盼新世代的青少年，身處在物質相對豐碩的年代，仍能流傳堅毅、獨立自主、負責的特質，成為勇敢克服難關的青年。

