

生命的轉機

邱案漩

衛生福利部草屯療養院 關懷訪視員

任職關懷訪視員邁向第四個年頭的我，期間曾服務過不少的個案，周旋在生命與死亡的議題中，面對強烈自殺意念的個案，對

自我內心價值、信念的衝擊，當個案因其生命遭受困境與身陷痛苦的漩渦中難以自拔，認為唯有一死才能獲得解救的想法層出不窮，我嘗試以強烈自殺意念者的角度來看待這個世界，倘若世界無任何希望可以改變，失去大過於擁有，生活變得無意義及缺乏目標，活著連呼吸都是窒息而喘不過氣的時候，想尋求死亡獲得解脫，其實為的也就是，能夠擺脫這些困境與絕望深淵，如果在關鍵時刻有獲得一線生機與力量，那結果是不是會有所不同呢？

有時候當感到痛苦絕望無助，身邊的人事物往往是造成一念天堂、一念地獄的關鍵因素，倘若在我感到悲傷無助時，如果有人向我伸出友善的那雙手，照亮陰暗的小房間，我的世界是否會變的不一樣呢？而我認為自己最大的課題，就是在這些需要以及關鍵時刻，能否察覺並適當給予協助，這是非常理想化的狀態及目標，也是實務層面難以徹底實現的，每個人遭受困境因應問題能力不同，有的人擅於求助、訴說自己的需求甚至渴求獲得更多幫助與資源，有的人不擅求助甚至認為是不必要、沒有用的，不願說出內心真正想法。而關鍵在於許多自殺者往往是難在自殺意念或行為發生的第一時間被發現及獲得立即的協助，也許可以努力的目標在於，服務個案時察覺異狀及投入更多關懷，溫暖個案受傷的心靈，建立個案主動求助的能力、引導以正向的方式與觀點來解決問題、面對困境，種下心田裡希望的種子，期待有日能發芽茁壯，開出美麗的花朵，我願當那灌溉的水源及陽光。