

一、前言

憂鬱症陪伴我很久了，很多人覺得憂鬱症是人生的低谷，但我現在反而覺得我把它當作我生命的高峰在過。透過這個疾病，讓我明白原來憂鬱症的背後是讓我可以有個理由喊暫停，告訴自己:我生病了，我陷入了一個名為憂鬱的情緒中，且無法自拔，不想上岸，也不想對我的人生、我的家人、朋友，乃至這個社會負責。因為我知道到，當我進入這個名為社會的框架時，我就必須接受許多限制性信念，被這些框架綁住。但是透過學習賽斯心法，讓我明白-原來人是可以活得如此自在，沒有束縛，重要的是要讓自己的心不被想法綁架。

二、決定爬過這座高峰

最近，我一直在想，我到底是從什麼時候開始決定站起來，不要再被這個疾病綁著。我一直以為是我 21 歲恐慌發作後，開始寫遺書，準備要自殺，想擺脫這個疾病。但就在 12/16，我翻開 2019 年我記錄夢的筆記本時，我看到 12/9 寫著:我夢到大姑姑給了我一本書，告訴我:「這是她人生陷入低潮的時候看的一本書，裡面在講一個女孩的故事。」我只記得我一打開後就開始狂哭，書上的文字很激勵我，看完以後大姑姑就帶我去看電影。當時的我還不會自己分析、覺察我的夢境。但現在的我明白了，原來當時我看到的那本書，是名為劉怡萱的書，書中的那個女孩就是我，而我的內我一直都在陪伴、帶領著我，陪著我走過人生的道路。

在我深陷這個疾病時，卻讓我看到了生命的另一種可能性，我可以重新選擇想相信的一切。去年 12 月與嘉珍老師陪談時，她突然問了我一句:你覺得你人生最有意義、最有價值的事是什麼?我第一個直覺就是我媽媽過世這件事，但我當下突然愣住，發現我怎麼出現了這個想法，嘉珍老師又再問了一次，我回答她:就是現在。但其實我當下很訝異自己怎麼會突然出現這個答案，所以才趕緊回答她社會大眾所認可的答案。原來我已經學會看到自己跟社會的框架背道而馳了，但我卻不想承認。因為我也是這個社會中的一分子，而我現在已經找到一份我很喜歡的工作，就是-居家照顧服務員這份工

作。

三、 為何踏進長照界

今年 7/16 與郁汶老師陪談時，我告訴她：我姑姑一直叫我出去找一份工作，但我不知道我適合做什麼。她推薦我去參加照顧服務員的受訓課程。因為她覺得我很適合從事這份工作，我有喜歡照顧別人的特質。但其實我當時心裡還有點想逃避，當時我還沒走過外公死亡的這件事，而且我心理明白，我踏入這個行業後就必須看著生命從我眼前離開，而我卻無能為力。

後來透過在青年團讀書會的學習，讓我逐漸明白，每個人的人生都有自己要面對的課題，而我們要做的就是照顧好自己的感受及情緒，當事件來臨時跟著情緒及內在的感覺走，一層一層的剝開自己的信念，去觀照、覺察它，並練習轉移自己的焦點、翻轉形成一個新的信念。

四、 以賽斯心法照顧個案與自我覺察

● A 個案：

A 個案是一個臥床的阿公，服務他時，我遇到了對方性騷擾我。但透過這個事件，我開始與 19 歲時去機構實習被性騷擾的我對話。當時的我其實十分的難過與無助，不懂得拒絕別人，當下實習老師其實有幫我處理問題，但當我回宿舍與 A 室友談時，卻受到了嘲笑。但這次再次遇到時，我勇敢的為自己發聲了，我不斷的拒絕他，告訴他我不要，最後他生氣了，他大聲的吼我：「不要就不要。」，我就跟他頂嘴：「好啊，你說不要就不要。」

後來在青年團讀書會時，王玲如老師帶著我宣洩情緒與清理，我發現這就是我選擇要面對的課題：教別人如何善待自己，以及不要讓自己掉入被害者的想法。王玲如老師送了我一段心靈本質的話：心靈若要有任何的平安，你必然得相信人類與生俱來存著善的意圖。這句話療癒了我，讓我明白，即使我曾經受到了傷害，但我身體的神聖性依然沒有被抹滅。我還是願意相信大家都對我很好，且世界上都是好人，因為我是值得被愛的、我是豐盛的、我是被宇宙所恩寵的。

而明白這點後，我做了一個夢，夢到我在處理別人性騷擾我的事情。有一個人站在我

前面，問我他對你做了什麼，我不太記得他對我做了什麼，但夢中我一直哭，說他就是性騷擾我，旁邊還站著一個很眼熟的人，醒來後我一直在想那個人是誰。後來我突然有一個感覺是我 19 歲時性騷擾我的阿公來陪伴我，感覺他已經或快往生了(因為看起來很年輕，沒有生病)，感覺是內我或超靈 7 號帶他來陪伴我。這個夢帶給我的感覺是我釋放了被我壓抑許久的 19 歲的那個我，讓她出來討愛，走過那個令人不舒服的感受。還有就是當時的我跟朋友表達我的感受時，她覺得很好笑，用了當時那個阿公比出來的手勢來嘲笑我，而我只是想要有一個人能靜靜的聽我說而已。

- B 個案

B 個案是一個臥床中風，左側偏癱的阿嬤，服務他時，讓我學習到要如何看待別人生命故事這件事。因為在照顧她沒多久後，她開始出現譫妄的現象，一直覺得有人在叫他，死去的親友也回來看她，而當時我剛好正在看我愛的人要走這本書，我就把書中寫的跟現實發生的連線起來，覺得她可能要過世了，開始跟家屬談她可能要死亡這件事，而家屬也慢慢地接受個案死亡。後來我陪家屬及個案做了一件有點悲傷但卻神聖且富有意義的事-準備往生後要帶去的衣服。在挑選衣服的過程中，個案突然面帶微笑的說:我真的要死了。

那一刻，我知道，他已經準備好要離開這個肉身，及物質實相，前往另一個架構學習了。幫他刷洗衣服時我開始回憶著照顧他的點滴，及我送走的家人們，我突然發現生命中所選擇經歷的一切都是我們能接受的，只是我必須給自己時間及空間去消化接受。而每個人都有自己的人生道路要走，我們只能看著他走向自己的道路，因為他的靈魂就是想經驗這一切。

- C 個案是一個子宮內膜癌末，轉移腦部，導致右側偏癱的阿姨。剛開始服務他時，我提到了我的媽媽是乳癌過世的。有一次在服務的過程中，阿姨覺得我很命苦，年紀那麼小就要面對生離死別這件事。我當時覺得有點不舒服，我感覺到阿姨想把他的悲傷與無力感投射在我身上，於是我回答他:「我現在反而很感恩這一切，如果沒有發生這些事，我也不會學會煮菜、打掃、照顧別人等等…跟我這份工作相關的技能。」回到家後，我跟我姑姑講了這件事，她回答我:「如果可以

話，誰不想被別人照顧著長大。」是啊!回想著我的過去，我都在照顧著我的家人與朋友，忘了優先照顧自己，不斷壓抑下來的感受與情緒並沒有消失不見，而是儲存在我的細胞記憶中，所以當我陷入低落時，過去被壓抑下來沒有流動的情緒感受才會一直湧現，告訴我要好好的照顧內在那個小孩。而在服務這個個案的過程中，也讓我看見我真的很容易批評我自己，覺得我自己不夠好，為什麼呢?因為1/25 中午我去服務個案時，發現她房間多了一張床。問了她的兒媳婦才知道，原來他們決定要請外籍看護來照顧個案，我當下其實有點情緒低落，心裡開始批評自己，覺得是我做得不夠好嗎?還是家屬不喜歡我...很多的想法冒出來。後來我看見了這些想法，馬上幫自己踩煞車，告訴自己:我在批評我自己，這只是我的想法，我原諒我自己。在心裡講完這句話後，我腦海中又有新的想法產生，就是:我的個案及家屬只是選擇一個適合他們的方式而已。況且我本來就覺得個案太重，我的體力無法負荷，心裡開始想換個案了。另外，也讓我看見，人與人之間真的是互相尊重的，當你不尊重我，我也不用尊重你，而我們最應該尊重的人是自己的情緒及感受。因為1/27 我去拿午餐給個案吃時，她兒子跟我說:「不然你叫我媽自己拿來吃。」我心裡就很不爽，而且也感覺到他很尊重他的媽媽，當下我就回答他:「喔!他最好會自己拿來吃。」接著就不理他，拿著個案的午餐就走了。而這個事件也讓我看見了，我真的很不想服務這個個案，因為我覺得他的家屬其實很不尊重居服員。我跟家屬表達過希望能換一張電動的自動床，不然他們的床很容易滑動，這樣很危險。而且他們床的高度太低，我這樣工作久了，我的腰會受傷，而你們照顧久了，自己也會受傷。但他們完全不懂得尊重及照顧自己，所以才會看別人哪都不順眼。同樣的我也是因為看自己不順眼，所以才會吸引這件事。

- D 個案是一個因為跌倒，撞到肩膀導致無法自行活動，只能臥床的阿嬤。1/25 晚上我去個案家服務時，家屬就問我現在每天的排班狀況，希望她的媽媽也能申請居家服務，讓我幫忙照顧，我當下其實有點驚訝，沒想到我心想事成的這麼快。因為第一次服務這個個案時，我就發現其實她需要更多的服務時間，家屬因為要

忙著上班，當個案尿布濕了以後，只能自己塞衛生紙進去吸水。在服務她的過程中我其實還滿有成就感的，因為阿嬤從一開始不太能接受我，到現在把我當成孫女一樣，會一直叫我拿她的牛奶去喝，怎麼推辭都推不掉。

而我也看見自己還是習慣性的會去背責任及要求自己一定要做得完美，像是阿嬤屁股有壓瘡，但一幫她翻身她就會喊痛，我就會很擔心我現在幫她換藥，如果她沒有好，反而惡化了該怎麼辦？對於自己的處置很沒有自信心。每次看到時，我就會告訴我自己：我可以接受自己是不完美的人，我可以在服務的過程中學習成長變得更好。

而在服務每個個案的過程中也讓我明白-要如何借事練心。一開始我看穿別人的內在在跑的信念時，總是會拼命想幫他從裡面拉出來，在對方的身上使太多的力氣，導致自己反而陷入一種無力的感覺；而現在我正在練習先丟一些自己看到的觀點，當對方有接收到我想表達的東西時，再接著談下去，談完以後就告訴自己要放下，因為所有的選擇權都是在自己手上，如果對方不想改變，那就 let it go，不要為難自己。

五、 重新面對自己

● 在朋友面前覺得卑微的我

上過幾次青年讀書會後，我終於鼓起勇氣去跟我的好朋友表達出我真實的想法。之前我外公剛過世時，我因為賣了自己的作品，而在跟朋友聚餐時請他們吃一點東西，而他就虧我現在靠我外公的遺產有錢了，可以請他們吃東西。當下其實我很想回他：「喔，那你以後也可以靠你阿公阿嬤的遺產發大財了。」只是當時的我因為想維護這段友情所以就隱忍、壓抑著，在這個過程中，其實我自己也看到人與人之間其實是互相吸引的。我因為心理的匱乏及覺得自己不重要，需要藉由照顧別人來證明自己，所以才會吸引她不斷的對我投射負面的東西，而我也因為我不想破壞現有的關係所以才沒辦法表達出自己真實的情感與想法。現在的我都告訴自己：表達出自己真實的想法是對的，只要我不是帶著惡意去傷害別人就好，而我也不需要再勉強自己去配合別人，現在開始我要尊重自己所有的情緒、想法及感受，優先照顧自己。

- 接納自己的過去

我一直有個信念就是我遇到賽斯之前的人生是很黑暗的，而這個負面與黑暗是別人無法接納的。但其實，是我自己還無法完全接納自己的過往，認為我的童年充滿著悲傷與不幸，一點並不快樂。但是現在回憶起我的過去，我依然會心疼、抱抱小時候的我，當我這麼做時，就會有一個覺得溫暖、美好的畫面與感受閃過我的腦海，療癒我。可能是小時候我睡不著，爸爸拍著我的背哄我入睡的畫面；又或是寒冷的冬天，在家裡吃著剛從烤箱拿出來的烤地瓜，那份單純及美好溫暖著我。而現在想告訴我自己：過去、現在、未來的我，我愛你，謝謝你們的存在，因為有你們的支持與鼓勵，我才發現我的生命原來這麼有韌性，如此的精彩。

六、我需要的宇宙都會幫我準備好

在開始打這篇論文時，我夢到我跟青年團的總召，一人一臺筆記型電腦，他在辦公，我在寫論文，我面前有擺一本書，我跟著那本書邊覺察，邊打字，然後許醫師突然出現，翻了一下我那本書，跟我講你就直接寫這段就好。我醒來後也忘記了那段是什麼，只記得上面寫了分享兩個字。

在上青年讀書會之前，我的內心其實一直渴望著找到一群跟我年齡相仿、有學習賽斯或接觸身心靈相關的朋友，能夠彼此相互交流與討論。

現在的我明白了，過去我常常覺得很孤單、寂寞其實是我把自己的心門關上了，透過上青年團的課程時讓我有表達與分享自己的機會，並了解表達自己真實想法的重要性。唯有越接納自己真實的情感、想法及感受，才能找到一群真的願意聽你說話的人。而青年團裡認識的朋友，給了我很多的支持跟鼓勵，讓我有了一個像家一樣的歸屬感。最後我也希望透過分享我自己的故事讓更多的青少年能學習賽斯心法，並加入青年團這個溫暖的大家庭。

優選-卓寶燕

每個人的花期都不同，不必焦慮有人比你提前擁有

有一個胖胖的 Youtuber，叫做關韶文，他曾經說過一段話讓我印象很深刻。

「不要羨慕別人花開得早，要努力讓自己的花開得好。」

這句話對我來說，是救贖。

我相信我們大部分年輕人的焦慮，都是來自於時間的催迫。我就是一個沒有在時限裡面按部就班的跟大部分的年輕人一樣好好唸書、畢業、再出社會工作的孩子。所以前幾年當我發現我的好朋友們大學畢業了以後都開始有了穩定且又高薪的工作的時候，我其實是真的很焦慮的。

我還記得兩三年前我在參加我高中的好朋友的大學畢業典禮的時候，我在她用來記錄過程的 GoPro 前面說過這樣一段話，我說：「某某某，我都參加過你兩次的畢業典禮了，可我他媽到今天都還是一事無成，我真是氣死！」

那其實是我當年對自己很真實的評價。我出社會比他們都早，我覺得自己應該要有點成就才對的，至少也得要有個能夠搬上檯面的工作吧！可我在出社會的這幾年，幾乎有一半的時間都在迷茫，在很大部分的時間裡，我都處在一種不知道未來在哪裡，也不知道接下來的路應該要怎麼走的狀態裡…

我很早就出社會開始工作，也嘗試過很多不一樣的行業。我當過補習班老師，當過櫃姐，當過私人助理，做過直銷，經營過餐飲業，也曾經很短暫的進入過大學…

我在 21 歲那一年才進的大學，本來就比別人晚了幾年，可我才念了不到一個學期我就受不了了。課業真的很無聊，我更多的時間其實是到基金會去上那些我真正感興趣的課。

雖然後來休學了…但在我的成年早期，我花了很多的時間、心思和金錢去探索我自己。在我的同儕都在努力的考試，寫論文，做 assignment 的時候，我也很努力的在認識我自己。

在這樣的過程當中，我開始一點一點的發現自己的能力、興趣，以及發現究竟什麼事情會讓我充滿熱情。我發現自己對於寫作以及演說都頗有天份，只要是我喜歡的課題，那我開口就可以滔滔不絕的說個不停，而這些我原本只是覺得好玩的事，也常常不小心的就讓我賺到了錢。

我特別喜歡賽斯資料裡面說的快樂原理，終於在今年，我找到了一份我非常喜歡的工作！其實這是我高中畢業以後做的第一份工作，我當時是一名補教界的老師。而我現在的老闆，其實就是我當年的主管，也是在我學生時期對我影響很深的老師。我們平常其實很少聯絡，但她在幾個月以前就一直問我什麼時候有上去吉隆坡？想要約我一起吃飯。我住在馬來西亞的新山，跟吉隆坡的距離大概就像台北和高雄的距離，需要大概三個多小時的車程。

終於兩個月以前，我們見面了。在我跟她見面以前，其實我心裡面有期待。我期待她問我要不要回來她的公司，但我在跟她見面以前完全沒有向任何人透露過。跟她見面的那一天，我們一起吃了晚餐，她跟我分享了許多教育現場的現況，以及她對教育的願景和期待，我們互相分享了彼此對於教育的理念和看法，一直到餐廳快打烊，她才問我：「Bobo，你有沒有想過你未來想要做些什麼？」我心裡面 OS 想說：「Yes（握拳），你他媽終於問我了…」

我很記得，我當時是這樣回答她的。我說：「我其實一直都知道自己想要做些什麼，但我覺得自己就像是一塊拼圖，我不知道這個世界上到底哪一個位置屬於我。」

我們就這樣一路聊了快四個小時，一直到臨別前她問我：「怎麼樣？要不要來跟我一起為教育做點什麼？」

我！當！然！要！

就這樣，經過了兩輪的面試以後，我回到了這個 7 年前畢業以後剛踏進社會時的第一家公司。

我們公司當年算是馬來西亞補教界的龍頭老大，但老實說，我並不喜歡當年公司的氛圍。當年這家公司，是在馬來西亞有兩三百間分行的教育集團，裡面的老師大多都是家境貧苦的學生，集團提供了半工半讀的就業機會，讓那些家境貧苦的孩子們能夠一邊工作養活自己一邊報讀大學的課程，但老實說，我自己覺得當年的這個集團就是一個以利為先的大公司。無可否認，集團的確有完善的系統以及教程能夠讓孩子取得好成績，但我當時一直在思考一件事情，就是教育真的就只是這樣嗎？孩子把成績考好了，然後呢？

心裡面總是有一種神聖的不滿。

一直到早幾年聽到嘉珍在新加坡的演講，一聽到魔法學校，我才 **Realise**，對！這就是要的！教育就應該是一個客製化的東西，每個孩子都不一樣，我們身為老師的責任，不該只是讓孩子把成績考好，而是幫助孩子認識自己的特質，讓孩子活出自己喜歡的樣子，而不是社會規範的，或是父母所期待的樣子。

如今集團早已因為某些原因而解散，而我當時的主管，就是我現在的老闆，就在集團

解散了以後獨立創立了自己的品牌。我們公司現在叫做「Superstar」，Slogan 是「Be your own superstar！」

讓孩子成為自己最閃耀的那顆星

這不完全就跟我們魔法學校的理念不謀而合嗎？！

在我開工前的半小時，我跟媽媽有一個很深度的談話。媽媽跟我說：「我知道你等這天等了很久，媽咪知道這是最喜歡的事情，你就好好的去發揮，展現你自己，媽咪雖然很捨不得你，可是心裡面真的很為你開心。」我跟媽媽要了一個祝福，並感謝她在這幾年讓我可以好好的活出我自己，媽媽真的給了我很多的力量和勇氣，這幾年，她讓我可以好好的回來當一個孩子，讓我把小時後沒依賴夠的感覺都依賴回來，一直到我的傷養好了，羽毛長滿了，她再放手讓我帶著足夠的勇氣和底氣出去翱翔。

在我開工的第二天，我跟我的老闆也有了一個很深度的談話，我真誠地向她表達了我對她的感謝。我跟她說：「我很謝謝你，謝謝你每一次都很認真的對待我，當你在兩個多月前問我，有沒有想過自己想要做什麼的時候，我記得我是這樣回答你的，我說，其實我一直都知道自己想做什麼，但我覺得自己就像是一塊拼圖，我不知道這個世界上到底哪一個位置屬於我。對我來說，你給我的不只是一份工作，是我等了一輩子的機會，我也曾去過不同的教育機構工作，但你是唯一一個真正賞識我的，我真的很感謝。」

說完以後，我的老板含著淚回我說：「你讓我覺得我一定要把 Superstar 做好，因為我一定要找到一個地方是可以讓你發光發亮的地方。」

7年前這個老闆對我來說，是一個遙遠且象徵著權威一樣的存在，我當時在公司遇到的所有問題，迷茫和疑惑，我都沒有辦法在她面前如實的表達，我很坦白的跟我的老闆

說，7年前，在你面前，我只想表現好。而我當初也沒有能力，在你面前真實的表達我自己。

但現在，我很珍惜我們之間能夠無話不談，無需遮掩或掩飾的默契。大概只有我自己知道，這7年我在自己的生命裡下了多大的功夫。回首這些年，好像上過的所有的課，所有經歷的這些過程，甚至是不順遂，都是在為了今天所做的鋪陳。

我也越來越明白，人生真的就沒有什麼標準的答案。我也相信，只要耐心的陪伴自己，總有一天一定可以走出屬於我們自己的一條路的！

我特別感謝自己選擇了這樣一條有別於一般的道路，雖然路途坎坷，但也因為有這樣的經歷，我才能夠在這個年紀就可以保有我自己獨特且獨立的思想。走到今天，我真的能夠打從心底說一句，人間值得。未来岁月漫长，依旧值得期待。

最後跟各位分享，在探索自己的過程中，有幾個我覺得很重要的事情。

- 1.勇於探索
- 2.耐心的陪伴自己
- 3.接受失望

在還不知道自己究竟喜歡什麼的時候，就勇敢的去嘗試，錯了也沒關係！慢慢的陪自己去探索…不急著出人頭地，也不急著有所作為，只要耐心的陪伴自己，總有一天，一定會找到自己心之所向的方向的。

再來，就是在探索自己的過程當中，學習接受失望。這不是一件容易的事，但我們都需要接受自己的不完美、接受自己的迷茫、以及接受自己目前就是還沒有辦法活出自

己想要的模樣。可以對自己感到失望，但也記得一定要回頭真心的撫慰那個曾經對自己有所期待的自己，就算失望也永遠都不要放棄希望，適時的降低自己的標準，一步一步的陪著自己慢慢走。

每個人的花期都不同，真的不必焦慮別人比你提前擁有。

優選-李依樺

以 ASD 患者角度學習賽斯-致與眾不同又有點可愛的自己

哈哈，歡迎您們這些“正常人”來到自閉青年的繽紛世界，也許所屬的星球不同、彼此的價值觀思維都不太一樣，但就當作您啟航抵達一個有趣的國度（我可沒說誤上了賊船喔！）我以青年團線上課的妙語-「我就爛！」，附上兩手一攤手勢來迎接您。

啊！繁縟的見面禮就不必了，但還是照著 SOP 來，這樣才能“井然有序”呢！

「您好，我是自閉星球編號 089 的常駐代表-叛逆遠赴花蓮求學的大一新生，感謝您們於百忙中前來，近期的講座是免費自由打賞的，也歡迎聆聽。想必已迫不及待了吧！麻煩您戴上稀有的“同理心口罩”、掃左方特製的“諮商倫理-Code”、噴灑最重要的“賽斯魔法酒精”，快進來玩耍吧！」語畢，心中浮起淡淡的不安，是客人眾多引起的恐慌感，還是未能淡忘的陰影喚起記憶中的恐懼，我不禁納悶的定格思考。

「但願，世上每一位有特殊需要的人們，都能夠被溫柔以待。」稍早前，我私心將這句話釘在「賽斯家族小卷軸」旁，「我親愛的客人呀！在以茶點獎勵肚子之時，也可以動動尊口，聊聊對於學習賽斯心法的感悟喔！不嫌棄的話，可以加入跨國界的讀書會，自閉星球的居民會研發出最自在的方式，與您這口語表達能力強又正常的人們溝通的。」

「談到錢會傷感情，但衡量居民們日趨龐大的醫療費，以及被正常人傷害的“情緒成本保險費”，該思考酌收入場費了」著迷於排列及儲蓄金錢的我默默嘀咕。

「客人您們都是地球的實習神明，相信亦是優秀的賽斯心法實踐者，關於本場次的講座，建議先完成感覺基調及放鬆練習，留下平靜、預備好聽講的心，我將以 ASD 患者角度學習賽斯為題，敲擊出多年的內心痛楚及個人淺見。」

我試著吸入「表達是安全的。」召喚英雄式的內我幫忙，吐出自我懷疑。

不願再次回憶過去不堪的記憶，系上教授也點醒我：「你以前的經驗不好。但，真的，不要一直用以前的經驗套到現在，高中與大學很不同。」

讀過《在孩子心裡飛翔：許醫師 48 個親子共處妙方》一書，分享我那時以星星符號標記的一段話：「就賽斯的理論而言，這並非自閉兒單方面的問題，有時自閉兒可以是一面非常聰明的鏡子，反映出父母內在未被承認的恐懼。」星兒父母的內在恐懼究竟是什麼？是極力想遮掩些自閉兒不光彩的、有辱面子的標籤，還是憂心忡忡自閉兒長大成人後有困難融入複雜的職場世界、不知道怎麼談戀愛，因而孤老終生。然，父母總有一天會壽終正寢，自閉星球的居民該怎麼辦呢？此書中提及的方法、態度為：「我們必須真實面對及處理自身內在的恐懼及不安全感，同時加強孩子對外界的信任。」原來如此，從媽媽認識賽斯、參與課程、成為心園丁，在家裡不斷地“傳賽斯”、帶領我與爸爸一日一冥想、時不時添購許添盛醫師、王季慶醫師的新書給我看... ..都是她用她能做到的方法讓這家庭更和諧，很奇妙的是，自從全家人一起學習了賽斯心法，爸媽兩人之間的爭吵次數減少了許多，爸媽與我的衝突雖仍常發生，但較少動手傷人。昔日劍拔弩張的親子關係，曾讓我在日記本上寫下「火爆煙硝的嚴厲管教背後，實在難以感受到父母不變的關心和愛」。

二零一九年，我參加「第四屆賽斯青年高中職暑期身心靈成長營--心之所向 勇敢追夢」同時，爸媽也參加了父母成長營，在結業式及活動後收到爸爸寫給我的祝福卡那些時刻真是感動，好開心宇宙精心安排我成為他們的女兒喔！

記得那時我被分到「度莫 小隊」，回家後翻閱未知的實相(卷二)：「他們也許是通靈者、社工人員、心理學家、藝術家或躋身宗教界。他們也許在花店裡做事，也可能在生產線工作，但即便如此，他們就企圖或氣質而言，會是個醫治者。」哇！這麼說「度莫 家族」很棒耶！他們具有特殊的癒癒能力，會主動去關心別人且療癒眾生。

國中起，媽媽牽著不會搭捷運的我，幫我跟學校“光明正大”的請了病假，到賽斯身心靈診所看許添盛醫師的門診。在我以為生命黯淡無光，產生輕生念頭時，許醫師用那溫和，一副「哈！被我猜中了」的表情，握著我的手：「其實妳很怕死，對不對呀？」霎那間我好想哭，在家裡、在學校，每當我說出「我不想活在世界上了」得到的往往是一頓無情的指責或是「妳這是拿生命來威脅我嗎」的誤會。

謝謝許醫師沒帶批判的開導我，有別於在急診吊點滴的處置，生命線專員口中的「妳很危險！」，許添盛醫師的話語帶給我很大的力量，如今，當夜晚聽著衝動使喚，就無法控制自己的一直往前走。曾想過吞藥或各式各樣的自殺，但腦中會浮出許醫師的話，就平靜下來了。

寒假剛開始，可能因為長期服藥（大醫院身心科開的藥）卻擅自停藥的關係，情緒極不穩定，開始胡思亂想，在最無助的凌晨時分，收到朋友傳來了「要跳之前記得要先通知我一下~！」以及「記得要告訴我妳在哪裡唷~」覺得心裡很溫暖。隔日，又有另一個朋友主動捎來關心... ..

謝謝所有我的支援系統，讓我更相信「我是受宇宙所恩寵的」。

「每天的生活，都是靈魂的精心創造」在排下學期的計畫時，腦海中突然冒出了這句話，也許想提醒我在緊湊且混亂的日常中，留心喜悅的微小事物，在忙碌紛擾的生活中，尋覓那可以大口大口深呼吸的小角落。

「諷刺的是，雖然滿心期待的進入心理系，但還是有妖魔鬼怪對自閉症一點都不了解」假裝堅強的提筆寫下，才發覺那不爭氣的淚珠正悄悄滑落...

連續急診及自殺通報引動了好多人，開學初就被學校端視為麻煩人物了呢！多次理學檢查仍查不出病因，於是學習賽斯心法多年的媽媽吼一句：「身體是心靈的一面鏡子，妳就是因為...才會頻頻昏倒...！」將之全歸咎於心因性，我閱過數本賽斯書、聽過賽斯有聲書、參加賽斯各式各項的活動...書中的句子出處在哪一頁都會背了，但聽到的當下，只感到十分委屈。想到《病床邊的溫柔》或《聆聽疼痛》書中訪客應表達適宜的關切，體諒病人的無能為力等等。回過神，看這病床邊的“傳賽斯”，怎麼將愛轉為責備了呢？

那時的日記密密麻麻的，好似不願留下任何過往不堪的記憶縫隙。

「經過自我覺察後,赫然發覺我的信念造成的不好實相，先前申請通過而入住「互愛協力室」，申請原因一部分是高中時期有突然昏倒的狀況,思索後覺得若不幸有甚麼萬一，緊急求助顯得十分需要，另一部份是心理方面的特殊情況我希望待在人數少些的房型，能減緩社交上的恐懼(以往被霸凌的不好記憶)及到底要不要說我是亞斯的躊躇(我沒跟這兩個室友學姊提)。

然，我有「身體本來就是很孱弱的、狀況百出的」信念深植在架構二，經放映投射至架構一，本周的我即體驗到我創造的實相了，儘管我百般推託、不願承認這始作俑者是自己，卻也罪犯確鑿,需獨自承擔了！唉！真想揍死那沒創造出好實相(不犯法傷人害己且自己希望達成)的內我！

許添盛醫師說：「身體天生是健康的!身體有自我治癒能力!身體是心理的一面鏡子!」
爬梳心中拋出的信念究竟哪裡出問題了？

個人信念也影響著價值觀，而我認為「同理心」是最重要的價值觀，如今社會雖有多數團體呼籲眾人同理、納諒身心障礙者，但也只是紙上談兵、喊聲口號而已，真正的同理，是在你我最平凡的日常生活中，正視我們的特殊需求，若無法實質協助我們，也煩請給予我們尊重，我們有無法達成的限制，但只要給予我們多些耐心、多些等待，我們一樣能發揮專長，甚至在職場上佔有一席地位的,倘若完全用鄙視的眼光，放大檢視缺點，我們將如同枯萎的小樹苗一樣，不是不想長大，而是根本沒機會成長。

學習賽斯心法後，我長出有力量的隱形翅膀-不要全盤接收他人的情緒及負面評價，因為我完全不憎恨這樣的自己呀！反而覺得有點可愛，雖然情緒常常不穩定、上課總是突然跑走，卻是井然有序的生活實踐者及與眾不同的助人者。

因為發生了一些不愉快的事情，腦海中有個糾纏無解問題，那就是：「究竟是特殊需求的人們（身心障礙者）必需自身努力克服且藉由各種治療來改變嗎？還是一般大眾必需學習理解及接納呢？」身為一個障礙者的角度，能同理自閉星球的孩子，但看到《Asperger's Children: The Origins of Autism in Nazi Vienna》書中的歷史脈絡感到很痛心卻無能為力，歷史也是人文社會中的重要資產吧！如同時代洪流中其他殘酷不堪的事件，過渡到弱勢群體的犧牲、人們的心結等等，都不該隨著事過境遷而選擇被淡忘，何況這些都不曾消逝。遺忘的原因也許是逃避機制的防衛、擔憂觸發一切情緒的善意，或單純人們沒花心力探究亞斯柏格此病名的起源-Hans Asperger 到底是好人還是壞人？亞斯柏格醫師是自閉症兒童的救命恩人，還是扼殺患者無辜生命的可怕兇手？不知道。但反面的，真不知道，真不知道他除去亞斯柏格症孩子活著的痛苦是不是正確的，因為成長中比起正常發展的孩童，我們面對的磨難、情緒成本更多，也無奈現在的教育還是用分數、陳舊的價值思維論斷孩子，改變不了世界，但強度高的治療，真

正能醫治亞斯柏格嗎？為什麼一定要逼著我吃藥、就醫、行為跟“正常人”一樣，每次拖著沉重的步伐，穿梭在醫院診間，我實在覺得麻木煩躁。

生日前幾天，我在社群軟體寫下「對於即將到來的十九歲，沒有期待感，反而有些恐懼（一方面覺得自己一事無成，另一方面之於未來實在是太多擔憂了），要如何自我調適呢？」我很幸運，得到一位知名的青年導演回應：「調適的方式，就是把生日當成一般的日子。人生需要拉長時間來看，妳就會發現妳在每個時期都會遇到挑戰，但妳不都一一克服了？要給自己信心，妳會找到自己的方式，面對自己的未來。慢一點沒關係啊！」是呀~學習賽斯心法讓我成長蛻變了許多，從一開始完全封閉心靈、不敢參與團體活動，進步到自願報名好多場巡迴課程。一直很喜歡賽斯青年團，因為青年團重視學員們的感受，從不強迫每一個人發言，在這裡覺得很自在。

我的生命故事才剛開始，而自閉星球的居民們也正在譜寫新的篇章……

附錄是依樺數篇的文字創作作品，還有一份想替自閉症倡議的簡報，但因擔心自己陷入情緒的泥沼中拉拔不出，也怕淪落成顧影自憐的厭世女自閉青年，所以未完成。

佳作-楊彩翎

心靈彩繪

人生是一塊畫布，你想畫成什麼樣子？

我認為彩繪自己的人生是很重要的，我也期待自己的存在能為他人的人生增添一點色彩。

我的名字叫做「彩翎」，是爸爸幫我取的，我的生肖屬雞。

爸爸說「翎」是古代宮廷用來做成飾品的羽毛，家人期許我漂漂亮亮的，平平順的過生活，以前我不喜歡我的名字，因為我認為爸爸要我當個「花瓶女孩」。

學習賽斯心法之後，我認為人不僅要長的漂亮，也要活得漂亮，不要被爸爸要我當個花瓶女孩的信念所限制，賦予了自己嶄新的生命。

當我發現這個觀點之後，我首先彩繪的是我的身型，自從我意識到自己胖，我的頭腦就告訴我，我想減肥。當時的我根本不相信自己可以減肥成功，沒有明確的目標，不知道自己減肥是為了什麼，試了很多次減肥，都因為身體發出警訊，貧血、頭暈而打退堂鼓。

2021年一月開始，我知道這次的我不一樣，我非常清楚的知道我為什麼要減肥，我想要跟樂團一起演奏協奏曲，想要在未來的每一次舞台上，用最美麗的姿態，演奏出扣人心弦的音樂，想要在拍藝術照時留下自己最美的樣子，而不是一個因為負能量淤積而需要食物來填滿心靈的女孩。

我成功的應證了「結果先確定，方法自然來」這句話的神奇，從小就不愛運動的我漸漸的培養出自己的運動習慣，跟著網路上的運動影片做了一個月運動後，確定自己能夠堅持運動，就為自己買了一個智能有氧啞鈴，每天都至少運動半個小時，每天都讓自己汗流浹背，很有成就感。

在減肥的過程中，極少人能有非常強的意志力讓自己餐餐都吃健康食物，一定會有嘴饞想要吃高熱量食物或零食的時候，這個時候當然可以犒賞這陣子這麼努力的自己，但是切記不要過多，不然會前功盡棄，3個月我成功減了8公斤，開學後因為忙碌以及需要能量，所以體重持平，學業為重。疫情停課期間發現在家時，我不停的想找東西來吃，發覺自己這樣不行，下定決心再減肥一次，因為，沒有比這段時間更好的減肥時機了，我又減了7公斤，把脂肪減掉之後，開始了我的塑身之路。

外型彩繪後，讓我更深入的彩繪心靈。

在2021年這個疫情世代，5月底宣布在家線上學習，許多人覺得麻煩、充滿未知而恐懼，但我深知「所有的一切都剛剛好」，原本寒暑假都喜歡到外面練琴讀書的我，開始了在家與自己相處的生活。我幫自己安排了許多線上課程，覺得只要打開電腦就能上到來自世界各地的課程，吸收許多知識，是一件很棒的事。因為在家學習，減少了很多通勤的時間，與自己相處的時間就變多了，就開始接觸冥想、斷捨離、整理房間，在斷捨離中我也發現我2021在高雄分會「送舊迎新」祈福晚會我所許下的願望，16歲的我，開始了信念創造實相的過程。

在一個高中生眼中的冥想是什麼樣子？最常發生的情況，是我在經過一整天的疲累後，每天晚上睡覺前，我可以給自己一個安靜下來的時間，好好照顧自己的感受，享受自己的存在，明天再繼續加油。還有一層更深層的功能，我感覺我可以隨意穿梭在任何時空、地點，有時只是去走走玩玩，有時可以化身為小超人，去解決一些過去的未解回憶，也會想像未來的我會發生什麼事，我喜歡那樣的我嗎？再由我決定要不要把未來創造成那些樣子。經過與自己相處的這段時間，心靈的提升，我的生活中已經極少會有情緒不好的時候，就算會有，我也能夠很快地去想為什麼我創造了這個實相，因為我了解，地球是圓的，任何事情都有一體兩面，原本認為的壞事，換個角度想，其實都是一件極好的事。

當心靈富足，生活就不用常常擔憂，不再被物質慾望綁架，被社會價值蒙蔽。

房間可以映照出一個人內心的模樣，從小到大，我的房間都非常亂，因為不知道怎麼整理，就算有人帶我整理，也是整理表面，過沒幾天又會被打回原形。在我整理心境中，我覺得外境是時候要好好的改變了。在網路上蒐集許多整理相關的資料後，我決定跨出我的第一步，開始「段捨離」，在我小小大約三坪的房間中，清出了四大袋從小累積至今，已經沒有用到的東西，將不好的、長期淤積的物品清出去，給房間新的能量，當然，這些陳年的物品是不可能在一次整理中就丟掉的，後來慢慢整理自己剩下的物品時，我發現，有些東西一開始丟不掉，因為那是心中最不可觸碰或已經埋藏在心底的故事，等時間到了、自己準備好之後，自然可以跟它們說再見，對於任何來到我們生命中的人事物，都給予讚賞與感謝，只要隨著自己的心，決定物品的去留，將剩餘的物品放到最屬於他們的位置，就能夠送給自己一個美好的外境了。

在被疫情所困的暑假，哪裡也不能去，我便邀請我的朋友們，與他們一起開啟了為期兩個月，每週一次的讀書會之旅。我總共分享了《斯斯找工作》和《孩子都是老靈魂》兩本書，從一開始跟朋友一起討論斯斯的天賦，朋友們也紛紛納悶，斯斯明明就是一隻蜘蛛，為甚麼要做其他事情呢？我們要如何的人生路上找到方法，能夠輕鬆不費力的得到自己想要的事物，自己的天賦是什麼？也挑了《孩子都是老靈魂》中，大家產生共鳴的幾個議題來討論，覺得自己被父母忽視一直得不到愛，想在異性朋友上取得同等關愛，不僅得不到自己想要的，還把自己搞得筋疲力盡；討論了自傷行為背後深刻的意義，在最絕望的時候傷害自己，彷彿心中的痛也有了出口，但只是卑微的想要喚醒父母的愛及關心；探討起了憂鬱性格，自己存在這個世界上的意義是什麼？在大家越說越起勁的同時，我也順勢找了一些之前賽斯課老師用過的心理測驗讓大家玩，透過更瞭解自己的性格成因，我們也開始天馬行空的談著自己夢想中的未來，時間過得很快，一轉眼就要開學了，一切的生活都將回到以前，我們的讀書會之旅也在這裡畫下了完美的句點。

開學後，原本預計學校在隔年三月才會再次舉辦的協奏曲比賽，在我剛剛比完前一個大賽後突然公告日期，就在一個半月後，11月公布比賽辦法，12月下旬馬上要比賽，計畫趕不上變化，當下的我手上只有剛開始練一週的卡門長笛幻想曲，在決定練卡門之前，連1月初的期末考我都無法確定自己有沒有辦法練完整上台，更何況突然冒出個協奏曲比賽，我心中真的很慌張，還考慮乾脆這次不比了，因為覺得自己沒有完全準備好，像是為了比賽而比賽。當時的我覺得在一個半月的時間需要準備長達11分鐘的曲目，中間還經歷內心對於長笛的撞牆期，我對於我現在擁有的昂貴樂器，有著「我不夠好，我不配得」的想法存在，我認為我的長笛老師、我所聽到的演奏家，音色如此輕盈美妙，樂器也不及我的昂貴，我的能力根本配不上這把樂器，我母親投資了那麼多的金錢，真的值得嗎？」

我開始覺察到一切在往負面的方向走，我認為我必須對這個負面漩渦緊急踩煞車，不能讓情況越演越烈。因為此時的我，已經報名了協奏曲比賽，必須把自己的狀況調整好。我選擇接納我的一切，和我的長笛老師聊聊我最近遇到的困擾，包括我這一年來隱瞞她非常久，不論她怎麼問我，我都含糊帶過去的家庭狀況，我察覺到我把我每個長笛老師都當成我的偶像，想要表現最好的一面讓她們看到，我發現我如果無法接納自己的全部，自己的人生經歷、家庭背景、樂器來歷等等，我就無法再造奇蹟、好好的運用神奇之道。鼓起勇氣跟老師溝通後，就像又破解了一個魔王關卡一樣，打開了自己的心扉。比賽當天，我帶著最充足的準備和享受音樂的心情演奏完我的協奏曲比賽，如願以償的拿到了學校的年度音樂會中，上台與樂團演奏協奏曲的資格。

2021年結束了，我如願的成為自己心目中的好女孩，接納自己，每件事情都盡力做好、為自己負責，更重要的是做的開心。每天的生活，都是靈魂的精心創造，人生是一塊畫布，也是一座遊樂園，我精彩的生命故事，未完待續。

後記

人生路上有風有雨，很慶幸自己早早接觸賽斯心法，讓我的心有了安定的力量。我因為與媽媽的衝突而來到高雄分會，剛開始接觸賽斯心法時，還是會跟媽媽產生衝突。2021年3月我要參加全國學生音樂比賽時，還差點因為媽媽的情緒而無法如期參賽，當時我創造了一個小病讓媽媽妥協，才能順利參加比賽。透過學習，我成長了，待人接物變成熟了，我與媽媽的關係也變好了，現在，我創造了我想要的一切，我的媽媽以我為榮。

2022/01/31 楊彩翎

我經常覺得接觸賽斯前的我和閱讀過賽斯書的我就像兩個不同的人。賽斯對我的影響深遠廣大，在此，我想分享那些讓我的生活產生了改變的觀念。

賽斯對我的影響（一）學歷迷思

你們對睡眠、夢或任何意識的改變的態度，全都多少被在你們西方社會裡有關善與惡的信念所渲染。這些是由老的、清教徒的工作倫理——「魔鬼為空間的手找到邪惡的工作」——而來。

這種想法本身帶來了一個全面性的態度，而對休息不表贊同，並且對夢也沒什麼好感。白日夢與甚至意識輕微的改變也是一種道德上的缺失。這種概念以無數的方式在你們的社會上，以及在那些善與惡價值並不明顯的領域反映出來。然而積極的運動被認為是好的，卻常常被拿來與消極性的直覺活動對比，而認為後者是壞的。

你們堅持一個可以實質展示的物質產品，就此而言，夢或白日夢不被視為是建議性或有生產力的。

年青人被鼓勵攻擊性的去面對人生，但這指的是競爭性的。它也暗示並且只提倡一個外在方式的個人意識方向。不只是將意識專注於外在的世界，而且在那些限制之內，它還更進一步的集中於某些特定的目標，而其他的傾向都不贊同。

——《個人實相的本質》413、414 頁

以前的我對自己的學歷感到很自卑。或許是受到社會上普遍的「學歷至上」風氣或父母根深柢固的「萬般皆下品，唯有讀書高」觀念影響，偏偏我的成績又不算好，

唸的是三流的私立大學，每次遇到名校學生就覺得矮人一截，自覺自己不如對方。

讓我產生「學歷根本無法代表什麼」這種想法的，是賽斯書裡顛覆社會常識的觀念。這些東西我從來沒有在學校學過，甚至還有一些自小被學校灌輸的常識很可能根本就是錯的。

就拿賽斯書裡經常提到的「信念創造實相」來說好了，現今的學校教育幾乎將物質實相視為唯一的基礎，著重於改變外在、追求外在事物，很少教導我們自我覺察、自我接納。大部分的教育鼓勵學生學習那些「有用的、能賺錢的」知識，而非向內探索。

近年有許多在世俗成就上非常成功、有名有利的人士自殺的新聞，譬如：三浦春馬、竹內結子，或許會有許多人不解，為什麼他們擁有了許多人想得到的一切卻還是想死呢？我對此一點也不意外。

因為擁有再多的名與利也不代表人生就能過得幸福。

一意識到這點，教育機構在我心中的權威性瞬間瓦解。

在這之後，我不再拘泥自己的學歷如何。遇到名校畢業生，我會笑著稱讚：「哇，你很會讀書喔。」而不會有任何自卑感。有人問我是哪裡畢業時，我會坦然說：「我念的是三流的私立大學。」而一點都不覺得這有什麼大不了的。

學歷，無法決定一個人的價值。我真正的成長是在離開學校後才開始的。

相信當賽斯心法逐漸普及時，台灣的教育也會有所改變，向著更能觸及人心和貼

近心靈的方向邁進。我對此無比期待。

賽斯對我的影響（二）身體的自癒力

至今，我們給的暗示都是預言性的；它們事實上都預言，在一個既定的行為之後，隨之會有的某種不幸事件。

也有特別與年齡有關的許多這種暗示。許多人強烈地相信，當老年漸至，他們會碰到一個穩定、災難性的退化，在其中，感官與心智將會鈍化，而受疾病侵襲的身體，將失去他所有的精力與靈活。許多年輕人相信這種廢話，因此他們自己造成自己去遇見他們如此害怕的情況本身。

當你允許心智去那樣做時，它會隨年齡而越來越聰明。思考與靈感甚至會有個加速，很像在青春期時的經驗，他突然給年老的個人帶來一個新的瞭解，並且提供一個推動力，那應該幫助此人達到更大的理解——一個應該會消除所有對死亡恐懼的理解。

——《健康之道》256 頁

在大學時有一堂通識課的老師因為有修習穴道按摩，所以經常在課堂上講他對人體健康的見解。就他的說法，每俱人體都有巔峰期，一但過了巔峰期體力就會慢慢下降。女性的巔峰期是十幾歲到二十幾歲，男性是二十幾歲到三十幾歲。而最可怕的是更年期，他說，他身邊的許多同事都因為撐不過更年期而死了。

這在我心中種下了「變老很恐怖」、「人體很脆弱」的信念，從此我開始恐懼變老，無法想像自己老年生活能多快樂，也對自己正逐漸走過巔峰期感到不安。

這個社會對「變老 = 身體變差」的信念幾乎深植在每個人的內心，從電視廣告到大眾對老人的刻板印象，幾乎都不脫離人老了身體就沒用了的價值觀。而我們看到的

老人容易傷病痛的經驗又更加強了這個信念。

直到接觸了賽斯書，我才了解為何這個錯誤的價值觀會不斷的在許多人身上獲得印證。

因為他們都先相信了自己變老後體能會變差，於是當到了一定的年紀，身體就真的如他們所相信的退化了。

現在我已經屏棄了人體有巔峰期的老舊信念，轉而擁抱不管到了幾歲都可以健康快樂的信念。

一旦這麼想，不管那些「老年生活很恐怖」的影像放送的有多強烈，我都可以不為所動的避過，並為自己塑造一個新的「人人可以活力十足、充滿生命力的活到一百歲」的全新未來。

賽斯對我的影響（三）心臟變大顆

有些人不管環境怎麼樣，永遠都覺察他們自己的喜悅。縱使當他們人生中的事件不順利時，他們也覺得安全且受到保護。不論他們自己的懷疑和憂慮，這種人覺得自己被支持，並且覺得每件事終歸會對他們有利。

——《健康之道》29、30 頁

我以前是一個很膽小的人。一點小小的煩惱就會掛在心頭很久，還會把事情往壞的方向想，在腦中反覆播放糟糕的事態發展。這種過度敏感和緊張兮兮的個性讓我經常處於焦躁不安的狀態中。

我認為這個世界是「危險的」，降臨在自己身上的不幸只是機率問題，世界上充滿了各種天災人禍，所以要處處提防與警覺。

直到接觸了賽斯書，我才開始試著去信任世界。

在那個全新的世界觀中——宇宙中只有善沒有惡、你創造你的實相、內我藉著自我的擴展得到成長——人和萬物以信任為基礎共同生活是一件在簡單不過的事。

後來當我在生活中又遇到了問題，我會先告訴自己「交給宇宙處理」、「宇宙會幫我處裡好，不用擔心」，接著就把煩惱暫時拋到一邊不去管他。我發現當我這麼做時，那些困擾通常過沒多久就會自行被解決，或是發現那些「對未來的不安恐懼」根本打從一開始就不曾存在。

久而久之我變得大膽起來，不會在一遇到問題時就往壞的方向想，把自己嚇得緊張兮兮，而是能用更加超脫的目光看待那些發生在我身上的事。

大學畢業沒多久，我搬回老家，經常一個人騎著機車到處跑。有一次在前往餐廳時，我把機車停在一家 KTV 前，因沒停好導致機車傾倒，把手在旁邊一輛轎車的後箱門上劃出一道痕跡。

在 KTV 櫃檯前的一位阿姨見狀立刻氣憤地質問我劃傷她汽車的事，她知道我要去附近吃飯後便要我先去用餐，之後再談（畢竟我機車就停在店門前，也不能偷偷逃走）。我第一次遇到不小心劃傷別人車的情況，內心忐忑的進了餐廳，心裡浮現的是「她會不會要我賠錢？可是我現在根本沒有什麼錢」、「要是我賠不出來怎麼辦？」焦慮了一陣後，我決定把這些想法通通拋開，轉而往信任宇宙的方向想。

一定沒問題的，就算需要賠錢我也負擔得起。宇宙會守護我，我完全可以安然度過這次事件。不需要擔憂。

於是我放鬆自在地享用了晚餐，還一邊用臉書和朋友聊天，彷彿先前的事完全沒發生一樣。接著懷著天塌下來也不怕的精神去找那位阿姨。

阿姨叫了她的男友出來和我理論，他用裝得很兇的臉訓了我一頓，接著語氣一轉，說「妳還是學生嘛，我也不能叫妳賠錢啊。」（我當時一副剛成年的稚嫩容貌，經常被誤會是學生），我便順著他的說法不反駁。阿姨看到男友幫她罵人，似乎氣也消了，也不跟我計較賠償，只叫我下次小心點。我只需道幾個歉便輕輕鬆鬆全身而退。

事實證明，許多我認為未來有可能發生的糟糕事態，有很多到最後根本什麼都沒發生，但我卻浪費許多精力和時間去恐懼它。

只要能練就「心臟變大顆」的強韌心靈，就不會讓情緒輕易被外在事件帶著走。懷著信任這個世界的心情活著，對未知的恐懼不安也會消散無蹤。生命從此將展現出一個全然不同的新世界。

〈全文完〉

佳作-魏嘉慧

一張便條紙，進入賽斯心法的旅程

很多歷程的自己

我是魏嘉慧，一位 25 歲的年輕人，在一個非常不溫暖的家庭中長大，由於我小時候都是獨當一面的，家裡許多大小事家人都會叫我處理，在童年還沒玩夠玩爽時被迫成為一位小大人，甚至我還提早進入幼稚園開始讀書，就這樣一路早讀到大學畢業，還有更多陰影，只是我都忘了差不多了。

差點忘了說，我非常喜歡”人類圖”這個認識自己的工具，如果賽斯家族有跟我一樣的同好也歡迎交流。

在接觸”賽斯心法”之前，跟著我的精神科醫師 6 年多，最一開始是恐慌症去找精神科醫師，因為診所在我麥當勞打工的附近，診所的櫃台行政還說有在麥當勞看過我，那時的我才 18 歲，19 歲後因為太忙碌而自行停藥沒回診了，就這樣中斷 3 年，現在我回想起來中斷那 3 年以及在看精神科以前，很多時候，學生時期的我簡直就是在出賣自己的靈魂，遇到不對的朋友、不對的環境、不對的同學、身體健康往下掉，畢業後更不用說，再加上原本的家庭、權威、親密關係等議題，自己受委屈就往裡面吞，感覺自己很孤單，把自己的感覺給壓抑下去，2019 年暑假我撐不住了，決定回去找我的精神科醫師，就直接看到現在了，在回診精神科我很常”報喜不報憂”，甚至被醫生說我的感覺呢？

不過那時也還好那幾年有我的精神科醫師陪伴，不然我就不可能活到現在了。

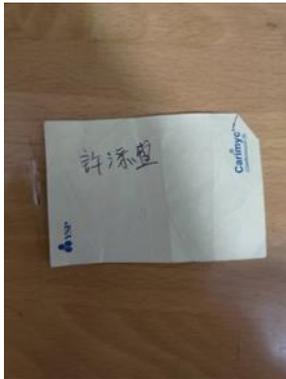
“接納”到底是什麼？

2020 年 10、11 月時，我意外發現每次回診醫生都會說你要去”接納”自己，我那時一直在想”接納”到底是什麼？甚至一度想跟醫生抱怨說不要再談接納好嘛？談到我都”起睇吉”了！

2020 年 12 月底，在某一次精神科回診中，醫生就說你可以去 Youtube 看”許添盛”醫師，就寫”許添盛”在便條紙上然後給我，不過一開始影片看到長度 30 分鐘，好長喔! 只好先作罷!

不過我有去看相關文章和借一些書看，雖然很有感覺但是也是沒什麼接觸。

中間就去上其他機構的體驗式學習的課程和過年。



這張便條紙，我一直都留著

開始自學賽斯心法

直到 2021 年的 3 月，我開始看許醫師的 Youtube，真的超級爆笑，那時我就幾乎每天都在聽，而且還聽到睡著(笑)，很喜歡他幾部影片，曾經有一次在麥當勞中間休息吃漢堡時，看到太爆笑的點，笑到漢堡上的肉往我鼻子裡去(害我好不舒服哈哈)。

2021 年 4 月 3 日，開始正式的學習，這一天是新北分會的公益講座”創造豐盛與財富”好適合我喔，要進場前，有看到一本書叫做”早期課 7”，書的腰帶寫這一段話對我來說非常勵志，賽斯給青年學子最真摯的一堂”私人課”，你的父母生活所在的世界就是他們所創造的世界，如果你不喜歡成人世界的樣子，那麼現在就改變你對這個世界的期待，書的背面是我改變並且創造我的世界，完全很符合我的思想，我就買了人生第一本賽斯書，在演講過程一樣很爆笑，”阿不比是會死膩”、”現代人太常比較，難怪內心約越來越空、，”這些沒有遊艇的沒事，擁有遊艇的跟人家比起來只是一個玩具”、”從小到大到在比，功課也比，名次也比，進什麼公司也比，年收入多少也比，不比是會死膩?”，當你不知道自己是誰不知道自己的位置在哪裡，不知道自己為什麼存在的人才會一直比。



2021/04/03 新北分會公益講座 “創造豐盛與財富”

第一次踏入分會學習

2021/04/28，第一次參加許醫師在台北分會的讀書會，第一次發言的我有夠好笑，直接說我的精神科醫師有在現場，而且他看到我時也嚇到，那個表情我永遠不會忘記，可以做表情包了，記得讀書會上許醫師講好多顛覆我的觀念，一個人成不成功不能用社會價值來衡量、生命是神聖的、所有的生命尋求價值完成、最好的換心手術救不回沒有心要活的人，當場的我簡直整個被震撼教育到!

憂鬱復發

在5月時，剛好我的憂鬱症又突然復發，那時是準備要做正職工作了，我發現有一個不想離開麥當勞的自己，和不想工作的自己，也有覺察到以前的個人議題突然浮現在我腦中，我突然落入那時候沒有被安慰到的自己，傷痕累累，不管怎麼樣做，落入了反芻思考、強迫思考和強迫行為的自己，那個月我簡直生不如死，原本已經停藥的我，只好又再度加入吃藥行列。

許醫師身心療癒團體

在許醫師團療中也可以發現自己的慣性，一直想要搶著麥克風說話，結果說出來的跟自己想的不太一樣，因為我人很緊張，而且我回家會檢討為何不搶快一點?為何不能好好說妳想說的，以及很想讓許醫師注意到我，不過藉由這半年團療，讓我知道我現在狀況可能不適合上團療，因為太多的非我(人類圖說法)出現在團療上，以及許醫師都直接先說他的主題，造成後面能說話時間被壓縮，導致我焦慮不安，我是發現到我不可能比較適合從”小型團體”舉例來說團療延伸或是讀書會，我需要不斷的一直說，藉由說來釐清我的思緒。

開始心園丁陪談

很多老師和我的精神科醫師都推薦我用心園丁陪談方案，於是我就去許醫師的診所直接跟他說我要心園丁陪談(他內心應該很多 OS…)，接著就開始了心園丁陪談歷程，心園丁在中間引導到我有很多”限制型信念”，以及教我如何做呼吸靜心，回到當下，和疏離很多自己的思緒，有時陪談到最後來個大擁抱，瞬間被接住的感覺好溫暖，還有好多我想表達出來跟心園丁陪談的心得，偏偏正在打字中的我已經是發燒和拉肚子兩天人很虛弱的狀態，很多事情都沒力氣去回想了，突然覺察到有一個正在批判為何忘記那麼多的自己，覺察到有一個不允許退步只能進步的自己，天啊，真的好累阿，我為什麼要對自己那麼用力的鞭打，為什麼我的慣性又來了，難怪這次打完疫苗直接來個大發燒+拉肚子。

賽斯青年團

從 2021 年 5 月知道有賽斯青年團的課程，而且那陣子剛好三級警戒，第一次上采涵老師的課真的快哭了，因為那時的我剛好在憂鬱復發期，畫了一顆樹，在河濱公園下哭的我，真的好難過。

後來青年團在 7 月份開了”學校沒教的事情”讀書會，由嘉珍教育長帶領，中間會上

到”早期課 7”賽斯對一群中學生的對話，在課程中我也是表達非常多我的事情，還在慢慢咀嚼當中，到後期青年團換了新總召，整個氛圍變得很不一樣，甚至課程結束還會有歐北共聊天，還蠻爽的，有幾次聊天聊到快深夜，甚至還笑到忘我，感覺那股凝聚的力量出現了，2021/12 月，剛好離職沒多久想要來台中上課加放鬆，就決定好我自己的行程，訂票訂房都處理完再跟總召說我要來台中，她就說要不要一起約吃火鍋，雖然中間遇到教育長停課導致我的行程大亂，不過這也是讓我學習”彈性”，這個可以、那個也可以，所以回家又再更改行程，不過吃鍋趴還是沒變，到台中時，我人有點緊張，畢竟從沒見面的網友就這樣出現在我眼前，當然當天吃鍋也是開開心心的吃著美味的鍋，雖然位置分隔兩地，但是我們心是在一起的，有人還開玩笑惡搞說我的房間很像殯儀館，還被說一路好走，第一次被開這種玩笑也蠻有趣的，這就是賽斯家族歐北共的威力!

12 月青年團的讀書會連續兩場我人都在外面非常認真地在外面邊拿手機邊聽課，我真的太努力了，連同學都說我很認真，12 月的我上了非常多基金會的課，加上每週陪談，上人類圖的課程，參加青年職涯發展中心的活動，又去台中找青年團夥伴，和教育研討會，結果這些換來的結果是，我的頸椎附近發炎，轉動脖子很有問題，以及身體呈像一個非常疲累的狀態。

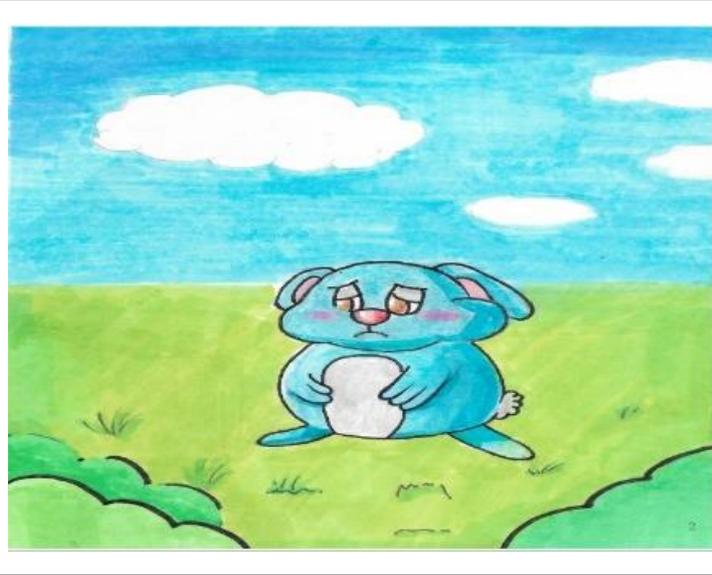
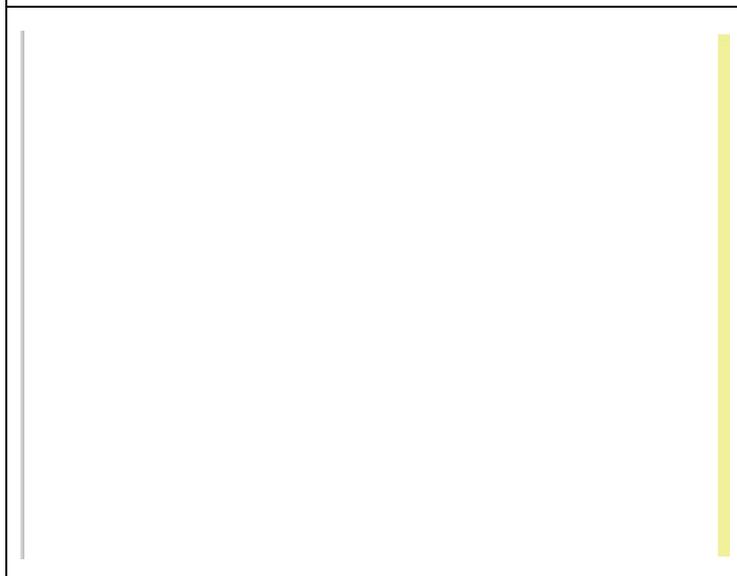
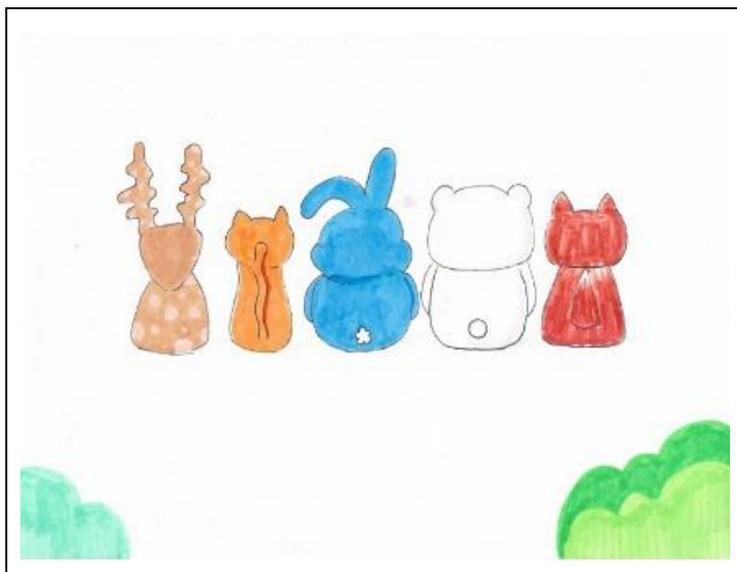


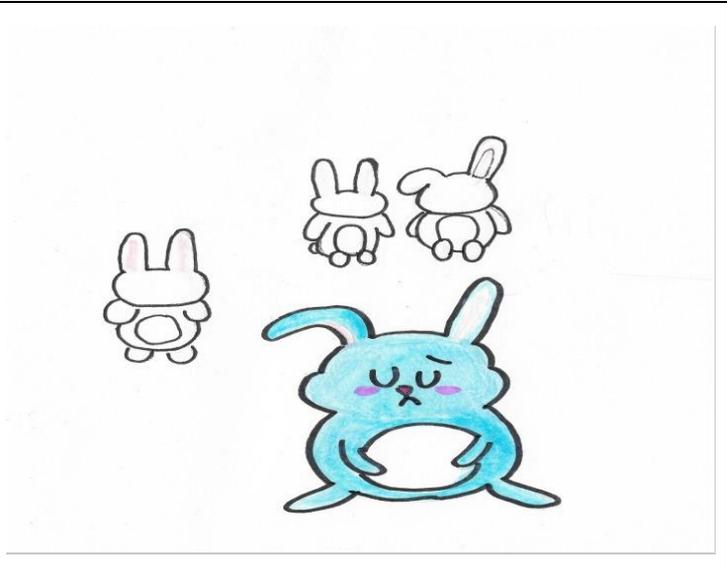
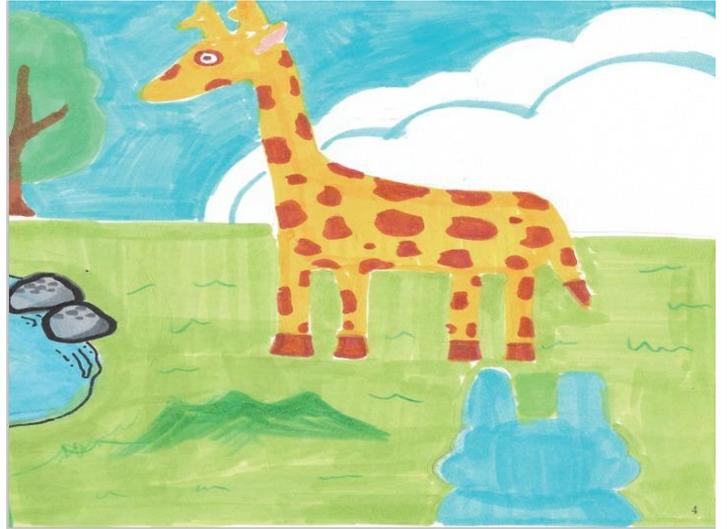
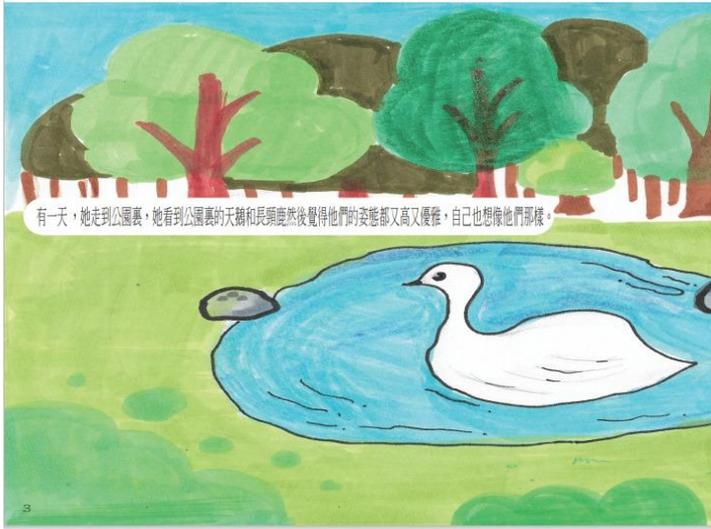
賽斯青年團兩次聚會

寫到這邊，感覺時間真的過的特別快，學習賽斯心法後，我的觀點越來越不同，甚至身邊的人也都覺得我改變好多，變得比較樂觀，甚至我用不同的視角來看疫情，當大家都在看確診數字恐慌時，我卻知道這是一個群體事件所造成的結果，就看你要選擇當受害者還是創造者，不是想著我不能做什麼，而是要想著我能做什麼，說了那麼多，我焦慮起來也是無法無天的，就像現在除夕夜，還在生病的我還在煩惱我能夠不發燒順利回南部嗎?回到南部後親人們會問我什麼問題?

賽斯心法學習是一輩子的事情，雖然我才接觸快一年，不過我進步這麼多也要好好疼惜當初很努力的自己，我始終相信，我在這個世界上是被愛、被恩寵、被祝福的。







然後都沒什麼效果，小兔子很失望。

9



10

因為小兔子喜歡吃甜點。

11



12

然後再有一天，小兔子跟她的朋友小貓咪說：小貓咪我跟你說喔。我覺得自己好胖，而且我怎麼減肥都減不下來，我覺得好難過。小貓咪很溫暖的鼓勵她說，不會啊，妳這樣很可愛啊～

13



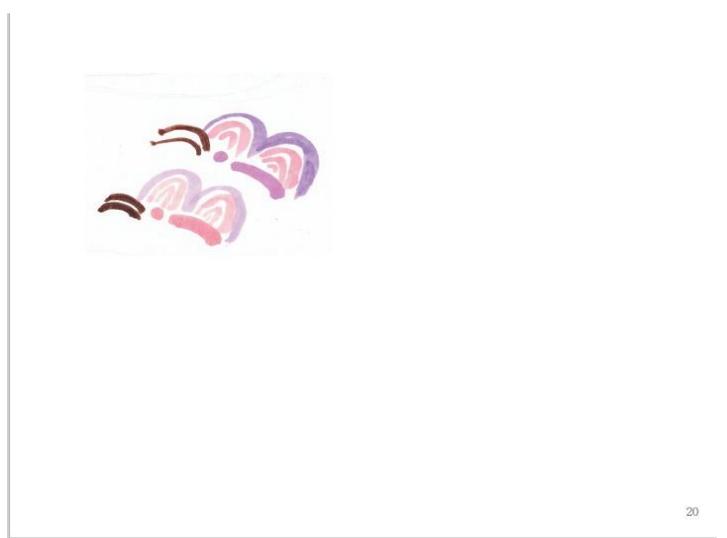
14



而且你看，公園裏的每隻動物都長的不一樣
每個動物都有它自己獨特的地方～



雖然小兔子沒有減肥成功，不過她學會欣賞自己的身體
開始比較喜歡自己了，也意外的交到了許多朋友，
也讓挑食的兔子變得愛吃蔬菜，收穫的不只是身體上
更是心靈上的。



後序

這本書獻給覺得自己不夠好或不夠完美的人，讓我們透過自我開悟與學習，讓自己變得更好更值得。我覺得真正的心靈教育是在引導孩子找到自己的獨特性，就像畫裡面的那隻兔子一樣，從一開始不喜歡自己、嫌棄自己的身材，到最後會試著去接納自己、欣賞自己身體的獨特性。小兔子也比喻成現在大多數人會遇到的困境，大多數的人總以為，「瘦身才能達到美的境界」，其實不然，美好體態並不是瘦子或紙片人的專利，「美好體態」代表的是身體充滿健康和快樂的能量。我們要讓孩子學會不要再跟別人比較，引導孩子學會自我肯定，讓他們發現自己的天賦與價值，唯有找出一條自己的適合走的道路才是真正的快樂與幸福。



THE END

