

林月琴老師重大傷病紀念獎助學金--心路歷程

臺中中心-李同學

在人生的某些階段，我也曾經被貼上標籤。18歲那年，我因為身心狀況不穩，第一次住進了醫院；隔年19歲時，我再次就醫並被醫生診斷為思覺失調。到了20歲，同樣的情況又發生了一次，那是我第三次住院。

那時的我，其實對這些名詞並沒有太多理解，只知道它聽起來很嚴重、很遙遠，甚至有點讓人害怕。後來經過持續的觀察與治療，診斷被修正為雙極性情緒障礙。這樣的轉變，對我來說不是變輕或變重的問題，而是一段重新認識自己的過程。

很多人聽到「精神疾病」這四個字，第一反應可能是排斥、害怕，甚至帶著偏見。但對我而言，那不是一種羞恥，而是一種需要被理解的狀態。我並沒有因為這樣的診斷而自暴自棄，也沒有陷入「為什麼是我」的自怨自艾之中。或許是因為我很早就意識到，生病這件事，本來就不一定有一個明確的原因。就像癌症一樣，有些生活規律、飲食健康，仍然可能罹患；有些人看似毫無異狀，卻在某一天被宣告生病。既然如此，我選擇不把力氣花在追問「為什麼」，而是把重心放在「那我接下來要怎麼過」。

在接受治療與調整的過程中，我慢慢學會與自己的情緒共處。雙極性情緒障礙讓我的情緒有時高漲、有時低落，但也正因為如此，我更敏銳地感受到內在的變化。我開始練習觀察自己、理解自己，而不是一味地否定或壓抑。這個過程並不容易，但它讓我變得更有覺察，也更懂得珍惜那些平穩、安定的時刻。

在人生的選擇上，我沒有因此停下腳步。我後來選擇去讀其他學校的外語系，開啟了一段新的學習旅程。語言對我來說，不只是工具，更是一種打開世界的方式。透過不同語言的學習，我接觸到更多文化，也看見更多可能性。那段時間，我重新找回了對未來的期待，也慢慢建立起對自己的信心。

而現在的我，則在空中大學就讀生活科學相關科系。這個選擇，某種程度上也是對自己人生經驗的一種回應。我開始關心生活、家庭、心理與人之間的關係，也更理解「好好生活」其實是一門需要學習的課題。在顧小孩、工作與學習之間取得平衡，並不是一件容易的事，但我卻在這樣的忙碌中感受到一種踏實的充實感。

每天的生活或許不華麗，甚至有時候很疲憊，但那是一種「我正在好好活著」的感覺。我一邊照顧孩子，看著他成長，一邊努力工作，讓生活穩定，同時也沒有放棄學習與進步的機會。這樣的日子，讓我覺得自己不是被疾病定義的人，而是一個仍然持續前進的人。

回頭看 18、19 歲的自己，如果當時選擇放棄，也許現在的一切都不會發生。但我沒有。我選擇接受、調整、繼續走下去。這並不是因為我特別堅強，而是我知道，人生不會因為停下來而變得更好，反而是在一次次跌跌撞撞中，慢慢找到屬於自己的節奏。

我不否認疾病曾經帶來的影響，每兩個月就要去醫院檢查，但我也不讓它成為限制我的理由。它是我生命的一部分，卻不是全部。現在的我，仍然會有情緒的起伏，仍然需要學習如何照顧自己，但我已經不再害怕那樣的自己。如果用一句話來形容現在的狀態，我會說：我正在帶著不完美，好好生活著。