

我相信，我可以

文／江偉君（生命教育專業講師）

有時候人會安於現狀，不想也不敢嘗試改變，為自己設下了種種限制，就以為永遠也做不到。其實，只要去做，事情就會變得容易，但因為有了懼怕的念頭，往往還沒開始做就先退卻，心裡永遠都會有遺憾的。

不要恐懼，什麼事都會有辦法，人的潛力是無窮大的！我常常告訴自己。

折半人生一切重新開始

我十七歲留學日本學習飯店管理，二十歲赴美進入加州州立大學攻讀行銷與電子商務，前途正要開展，廿四歲時的一場車禍，卻把我的身體折成兩半，從此須以輪椅代步。

記得剛出院回家，生活起居都得麻煩家人，有次很想洗澡，家中卻沒有人可以適時幫忙，積壓許久的情緒終於爆發，我開始生氣，狠狠氣自己：「為什麼一定要麻煩別人？自己不行嗎？」一激動，身體沒有任何平衡能力的我，冒著滾落輪椅的風險，竟然彎下腰單手將有兩個輪椅那麼大的洗澡椅甩到頭頂上、用頭與肩膀頂著，雙手使盡吃奶的力氣滑著輪椅頂到洗手間，往浴缸裡用力一摔。這一拿一摔，心頭的烏雲仿若也消去了大半，原來事情沒有這麼難，我也可以辦得到啊！

就憑著心中那一股氣，「不服輸」也「不甘願」，讓我發現了生活的另一扇窗，在生活中自我探索各種繞過大石頭的「小撇步」，一

次解決一個問題，一點一點慢慢的進步，累積成解決各式各樣問題的能力，也多了正面的反應和處理事情的方法。

父親在我受傷後曾說：「誰能幫忙妳、照顧妳一輩子呢？」因此，不成為別人的負擔可說是我的中心信念。要做到「不麻煩別人」，第一步當然就是自己動手。

我去學怎麼用輔助器具開車，然後試著開車出去買菜，在兩隻手已經用來推輪椅的同時，想辦法把大量的菜扛回家。買完菜回去還得忍著被油濺到的疼痛，伸長手臂與脖子，在幾乎與我肩膀同高的瓦斯爐上燒菜。

因為坐在輪椅上比一般人站著的高度矮一大截，我又不願意為此把廚房爐具改成「無障礙」，不但很不順手，也看不到鍋子裡的菜，還常常被燙傷，我為此偷偷掉過好幾次眼淚。後來我想到在廚房裝上鏡子，利用鏡子折射，克服了看不到鍋內的問題，一次次的練習，熟能生巧，終於能夠正常下廚解決膳事了。

改變自己才能解決問題

看似簡單的生活實踐，卻是我一步一步慢慢摸索而成。當我決定要做點什麼的時候，就把一天二十四小時的每一小時都只安排一件事，只專注於這一小時要做的事。

譬如掃地，這一小時就只掃地，不去做其他的事，心思也不受干擾，專注練習一邊用兩

手推輪椅，一邊使用掃把將灰塵掃到畚箕裡。人生目的這時就只有這件事，逼著自己在這一個小時內非得把地掃好不可。

我訂出可以做到的目標，然後把要達到目標所需要的每一步驟規畫出來。定下計劃後，事情就變得容易許多，如同初學走路的嬰孩，先學會爬，再學習走，最後才會跑、跳，每一時段只做那個時段該做的事，直到熟練，困難慢慢降低，能做的事也越來越多。如此，我漸漸走出憂鬱心情，重建日常生活的秩序。

我始終相信，個性會造就一個人的命運，直到現在，我還是會說：「去解決問題吧！解決問題才能創造自己的價值，成為有魅力的人！」

我慶幸人生挫折發生於還年輕的時候，可以重頭學起，重新開鑿生命的另一條道路。從受傷時的恐懼、拒絕接受事實、憂鬱難過，接二連三的大小挫折，我學著去承認受限的行動，學著告訴自己這就是我，有缺陷，也有獨一無二的美好。然後一一克服困難的地方，繞過阻擋在前的大石頭，為自己鋪路，也幫別人開路。

只有改變自己，世界才會改變。世間萬物的存在，不在於表面，而在於我們的認知態度。

採取行動開拓生命價值

或許，「傻大姐」個性讓我不懂得害怕，總是拚了命地往前踏過一步後，又擦著淚水跟著踏出另一步。回頭思考我做事的方法，好像都是朝同一個目標前進。因為我不想成為別人的負擔，想成為有價值的人。

後來我覺察到，自己在意的並不是無法行動，而是能否找到自己做為一個「人」的真正價值。於是，我不再專注於失去的地方，採取行動，創造自己存在的價值。我雖然失去了腳，但

有語言能力，我仍然可以貢獻自己的能力，像是年少時幫朋友翻譯電玩祕笈或是日劇，長大後有能力擔任外交部NGO組織的英日文翻譯，甚至曾為我們國家元首在美國演講做口譯。只要找到被利用的價值，我還是有用的，仍舊可以產生其他的價值來。

現在我也盡力將我的心得分享別人；這個傷，似乎是老天爺給我的啟示，時時提醒著我，應該更加努力幫助別人，改善大環境，因為這才是真正的價值。即使受傷了，生命依舊開闊，心更加豐盈。

真愛家庭 親職講座

時間：109年10月24日（六）上午9:00-11:00

講題：**跨越內心恐懼，教對孩子**

講師：吳娟瑜（國際演說家、作家）

地點：彰化市彰興國中（彰化市埔西街107號）

時間：109年10月31日（六）上午9:00-11:00

講題：**親密與安全依賴的親子關係**

講師：錢永鎮（親職及生命教育講師）

地點：彰化縣田中國小（田中鎮中州路一段177號）

時間：109年11月21日（六）上午9:00-11:00

講題：**做一個用愛談心的好管家**

講師：彭雅玲（臺中教大教授暨教師專業學程主任）

地點：彰化縣僑信國小（員林市中山路二段280號）

時間：109年11月28日（六）上午9:00-11:00

講題：**讀懂孩子的心理需求，省力溝通**

講師：陳鴻彬（諮商心理師）

地點：彰化市陽明國中（彰化市長順街76號）

免費講座，自由入場

洽詢：泰山文化基金會 02-25017722