

# You're my favorite hello and hardest goodbye

朱敏華/國立臺北大學/法律系二年級

110年全國夏季學院所修課程：幸福心理學

在2021年的夏天，我帶著興高采烈又期待的心情報名了夏季學院「幸福心理學」——一個光聽名字就能感受到滿滿正能量的課程。

當時的我心想：幸福耶！現代人壓力罩頂、汲汲營營追求的終極人生目標不就是這個嗎！倘若修完這門課、取得了通向幸福的心理秘訣，身心上定會有豐富獲得。抱著躍躍欲試滿腔熱血的心，我磨刀霍霍準備叩響幸福心理學的大門。然而當時我並不知道，原來宇宙安排的「幸福」，圍繞著意識、感受和認知，時刻在變化……修習這門課其實是為了不久後，我與她要一同經歷的種種，預習幸福的先修班……

如同許多課程一樣，幸福心理學因疫情影響改為線上授課。雖無法實體接觸，但老師們憑藉著豐富的教學經驗和助教們的有力協助，修課的同學們在無際的網路雲端上進行一週一週充滿正向的課程：我們在課程中學習如何不帶批判地認識自我、找尋自己的優勢能力；也在同學們的互動分享中理解自我與他人的差異其實是上天賜予每個人的禮物，世界因你我的獨一無二而豐富精彩；透過交流，梳理出幸福藏匿在看待事情的角度裡，有的時候失去一些好東西是為了要迎接更美好的事物，同一件事不同的詮釋能帶來完全不同的感受與體驗……每週上課時就像在為生活充電，隔著螢幕也能感受到畫面中的每個人傳遞喜悅又豐沛的心情，來自四面八方甚至不同國度的同學在課堂中每週練習向內關照，學習傾聽自己與周圍的聲音，在覺察與靜心中感受幸福，感受溫暖，感受愛與被愛。對於平常就有在練習靜心與冥想的我上起課來得心應手，每次下課後的反思筆記更是文思泉湧寫得欲罷不能，一點兒也不費力。我暗暗心想這堂課真是選對了！除了學習到更多正念及心理學知識外一點也不會有學習障礙，就這樣在溫柔又正面的氛圍浸泡中度過了好幾週的快樂時光。

這門課要求在最後一週上課時，同學們可以各種形式呈現感受幸福的方法。我心中暗自竊喜—對於學期即將結束而每週如魚得水的我來說這有什麼難？速速地與幾位同學約好了期末報告的方式，大家約好用錄影剪輯來表現，順暢地討論報告細節與內容想法，自信能夠在期末報告時為這個夏季暑修畫下完美的幸福句點。

眼看幸福學分唾手可得，但就在預定碰面錄影的前一日，兩年前認養回來的狗狗「糖糖」健康狀況驟變，不到半天的時間從能走能跑到後肢無力倒下，急促的呼吸與闔不上的雙眼彷彿提醒著我她的生命正如點滴般流逝，大小便失禁說明了她已無力再自行控制自己的身體。我焦急卻又小心翼翼地捧著她，身體僵直地想走快又怕速度顛頗使她更不舒服，到動物醫院短短離家不遠的距離好似怎麼也走不到，我的腦海裡一片空白，什麼正念、懷抱感恩去看待發生的一切、連續幾週在課堂中學習到的知識通通被即將失去她的恐懼與悲傷淹沒，第一次發現自己的所知所學在生命面前是如此蒼白無力，眼角不斷滲出的淚水滴落臉龐，如同她逐漸下垂任由晃動的四肢……。

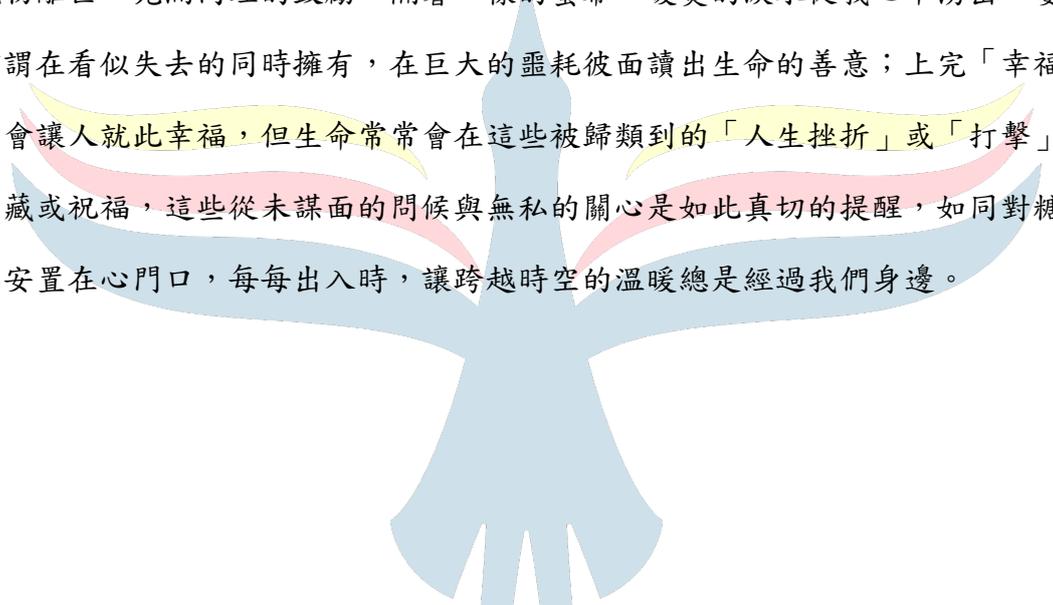
診間中醫師盡可能用婉轉平和的語氣解釋糖糖的病況，巨大的腫瘤侵佔了她大部分的腸腔，止痛與嗎啡貼片對她的幫助極其有限，每一次呼吸都相當費力，因腦部出現的不正常放電使她時不時出現癲癇抽搐的症狀，雖然意識模糊但這些無力抵抗的痛楚她都感受得到，站在身旁的我一句話也說不出，對於面前的巨痛卻感同身受。

依照臨床專業評估糖糖已走到生命最後的一段，最好的治療方式是送她離開，讓她在睡夢中不再醒來，也不再受苦。從語調中聽不出醫師有任何情緒起伏，我明白在專業的訓練中他們要避免刺激到飼主，才能理性地討論治療方案。診間秒鐘走動的聲音我記得好清楚，滴答滴答，跟糖糖急促起落的呼吸聲不成節奏；我聽見自己眼淚的聲音，滴答滴答，跟監測螢幕上的數字一起落下，卻逐漸無力再彈起；我聽見手機裡傳來叮咚的訊息聲，提醒著明日要去錄製幸福心理學的報告，那麼響亮地那麼刺耳，在診間刺痛我的心。

幸福是什麼呢？短暫相聚的緣分也是幸福嗎？在醫師轉身抹去眼角不能在我們面前落下的眼淚、緩緩地將藥物推入糖糖的體內時，我沒有和糖糖約定再來當我的寵物，也沒有和她

約定如果有下輩子要再見面。我讓她輕靠著我，感受身旁的起伏越來越小，我想起第一次帶糖糖回家時陽光燦爛，她看著我的眼睛閃閃亮亮，發著光。那時我成為了她的世界，她的陽光，而她，用一生溫暖了我。

因為突如其來的意外我們這組改變了報告呈現的方式，然而在課程結束後帶著複雜的心情點開了期末報告的回饋：表單裡來自整學期都未曾真正碰面同學的真誠安慰，還有許多曾經經歷寵物離世、充滿同理的鼓勵。隔著一樣的螢幕，暖燙的淚水從我心中湧出一霎那間我理解了何謂在看似失去的同時擁有，在巨大的噩耗彼面讀出生命的善意；上完「幸福心理學」並不會讓人就此幸福，但生命常常會在這些被歸類到的「人生挫折」或「打擊」的境遇中隱藏寶藏或祝福，這些從未謀面的問候與無私的關心是如此真切的提醒，如同對糖糖的愛，將其安置在心門口，每每出入時，讓跨越時空的溫暖總是經過我們身邊。



Summer College  
National Taiwan University