

## 文學類國中組第二名 李昊恩

### 一句話的力量—快樂其實是...

從小就復健至今，不知何時能脫離腦傷的苦海，快樂得起來嗎？好不容易已能自由行走，卻因避不掉的那一場手術後，莫名的漸漸失去行走的肌力，快樂得起來嗎？生來就是與眾不同的生命經歷，使我對人生感到無奈，穿越不了迷霧般的森林，腦袋裡盡是煩惱，快樂得起來嗎？連怨天尤人的力氣都快消失殆盡，讓人張開眼只因腦幹呼吸功能還在運作。

病痛是個人自身感受，儘管他人有同理心卻無法分擔一分一毫，好比無處傾洩的洪水總有一天會潰堤。腦袋裡短缺的多巴胺的激素，騰出的空間都被苦痛擠爆了。力量如破洞的汽球漸漸消氣中，樂天的性格也被玩弄得灰飛煙滅。

父母老是勸我要想開一點、要知足才會常樂、要努力、要加油，但內心的叛逆聲音如一道鉛牆堵住耳朵——你們又不是我，怎能體會這無力感所帶來的連鎖反應。

惱怒於身體容易疲累又需要復健來鍛練肌力，加上脊椎側彎需要矯正，這些都是我逃避不了，還得正面迎擊的苦難與磨練。哭喪著臉使我無動力復健，怒氣填滿耳洞任何聲音都聽不進。然而，某次在學校小組分工合作的時候，同組的同學分享著自身住院的經驗和身體的隱疾，看似健康充滿活力的他們，原來身後都背著隱形的包袱。其實大家都有自身的問題需要面對，而我的苦痛把自己緊緊束縛捆綁著而整日鬱鬱寡歡。

每當到了晚間戶外運動復健的時刻，我總是一臉無奈缺乏動力，儘管父母辛勞的堅持，我卻苦於看不到成果，而提不起勁，滑著特製的滑步車在爸爸半推我半踏的情況下，滑完例行的一圈。突然有一天，我不知哪條神經通了，我拚命地滑，老爸也跟著快跑起來，連不擅長跑步的媽媽也在後頭氣喘吁吁的追著。我邊笑著邊奮力往前滑，直到老爸拉住我，喘著說：「等一下，我不行了。」我投以會心一笑，爸爸說：「這樣笑笑不是很好嗎？開心使你有動力。快樂其實是自己心境轉換產生的。」媽媽這才上氣不接下氣的跑過來說：「你變成教練訓練我們兩個老的了。」突然間，我茅塞頓開，快樂取決於我自己以何種心態去看待生活中的無奈，原本我

是因復健而被帶出來運動的，換個心態，我變成訓練父母的健身教練。原來我自己也有掌控快樂的能力，快樂不起來是由自己的想法給侷限住了。腦中閃過一道醒悟切斷重重束縛，我似乎因為老爸的話——快樂其實是自己心境轉換產生的——而開啟另一道希望之門。

從小到大，父母一直在為我的身體疾病勤跑醫院治療和復健，而我除了忍受病痛外，心裡也怨恨父母生給我這個難受的身體。某日，沉浸於瀏覽網路世界的我，無意間好奇地點閱一部有關「前世今生」的影片，看到靈魂有選擇來世的權利，打破我根深蒂固的「相欠債論」。總是一味怪罪父母生給我這惱人的身體，怨恨之情如煮沸的水遇冷空氣，瞬間化成煙霧消散於空氣中，我應該要為我自己選擇的路負責，為滿腦的憤懣連累了活下去的動力而感到後悔。

想法的轉變使得痛中不再含著恨意，好似放下心中怨懟的大石，全身頓時身輕如燕。原來怨恨阻斷快樂的因子，導致全身血液裡充滿怒氣阻塞了喜樂的循環，使得苦痛更加劇烈，要怎麼傾全力去復健呢？如今疼痛雖無法根除，但轉念能讓我以積極的心態去面對生命中的苦難，使全身充滿正向能量來面對這個極富挑戰的人生。