

# 走前來杯特調

## 壹、前言

您是否曾經出現以下的表現

- 1.只要一有空閒時間，就想立刻填滿事。—— 眷戀人世型
- 2.完全正向積極往前，人生沒有陰影處。—— 積極生活型
- 3.不想聽看死亡訊息，字典裡沒有死亡。—— 生命無常型
- 4.不想意外孤獨死去，盼人生好好下台。—— 唯我孤獨型

若您有上述任一種反應，請注意，您有可能是生和死的失衡。

對於以上四種類型，我們研製了幾杯特調來給各位服用，緩緩身心。

## 貳、四杯特調

### 第一杯 「眷戀人世型」

眷戀人世者通常會...

有許多事情沒做完

追逐夢想、孝順父母、陪伴親友、享受物質...

還在完成事情的路上

害怕如果在途中死去

感嘆這一切就會來不及完成。

口感：

心寒度 — 2 顆星

苦澀度 — 4 顆星

回甘度 — 5 顆星

飲用後的這一個月內：

- 多一分肯定自己  
追逐夢想的可貴在於築夢過程，每一刻明瞭自己正在為夢想踏實地努力。
- 多一分愛意傳達  
每見一次就少一次，與家人相聚時，把不愉快暫時放旁邊，擁抱家人吧！  
或是多表達對家人的愛意！
- 多一分關照健康  
成就、物質、付出可以是我們追逐的目標之一，但過程中也請照顧好自己的身心，才有長久發展的機會。

**服用後感受：**

把眷戀化為動力，與他人、他事、他物接觸的每一刻當下，多做一分當下可以做的，遺憾也會少一分。

## **第二杯 「積極生活型」**

積極生活者通常會...

知道就盡量去做到

正向樂觀地思考，勇於克服一切

如果在生活的途中突然面臨死亡

也會想盡辦法鼓勵自己、戰勝困苦。

**口感：**

心寒度 — 2 顆星

苦澀度 — 1 顆星

回甘度 — 4 顆星

**飲用後的這一個月內：**

- 多一分預先準備

參與時下最流行的「預立醫療決定」、「簽署不實施心肺復甦術同意書」，先準備好自己的醫療決定，減輕家人為您做重大醫療決定的心理壓力。

- 多一分談論勇氣

開始與家人不避諱地討論自己告別式想要放的照片、穿的衣服，葬禮的進行方式等等，甚至撰寫遺囑。

- 多一分清楚明白

列出死前一定要完成的 10 件事，我們才更明瞭哪些事情對於我們是重要的。就算死亡還沒來臨，提早去完成一定要做的 10 件事情，人生也足矣。

**飲用後感受：**

您一向都積極面對生活，特調讓您積極的同時，也為死亡預先做好準備。

## **第三杯 「生命無常型」**

面對生命無常者....

更多時候是無奈、感嘆

「生命為何如此短暫？」

「不，我還沒準備好...」

於是越抓越緊，卻仍抓不住無常。  
人生終究一死，活著並非理所當然。

**口感：**

心寒度 — 4 顆星

苦澀度 — 4 顆星

回甘度 — 3 顆星

**飲用後的這一個月內：**

- 享受寧靜時光  
保留空間與時間給自己，從繁忙的生活中緩下腳步。傾聽內在的聲音，或許內在會給予一些提醒。
- 活在當下練習  
每天花 10 分鐘，找個舒服的地方坐著，透過呼吸去感受身體的每個部位。或許過程中會有很多思緒，同時也發現：眼痠、肩膀硬、腰疼等，需要休息；透過簡單的身體掃描，感受當下，活在此時此刻。
- 感恩紀錄  
簡要地記錄全天發生的事，找出其中任何值得一點點開心的地方。學習看見自己點滴的努力成長，感恩周圍人們傳遞的善意及付出。

**飲用後感受：**

從寧靜時光體會生命；從活在當下去感受自己；從為小事感恩去轉變心態。慢慢地，對生命無常感到的恐懼也會隨之減少，一步步的練習將開闊我們的心去適應「無常」的到來，珍惜與體會當下。

## **第四杯 「唯我孤獨型」**

面對於孤獨者....  
燈光閃爍的城市裏，  
夜深人靜時孤寂感特別濃烈。  
獨居的我，倘若在家  
昏倒，沒人發現怎麼辦？  
跌倒，衣冠不整地過世，怎麼辦？好丟臉？

**口感：**

心寒度 — 5 顆星

苦澀度 — 5 顆星

回甘度 — 3 顆星

### 飲用後的這一個月：

- 建立安全網

常與朋友家人更新自己的近況，主動與鄰居建立關係；除了可以促進彼此的情感關係，也可以組成報平安群組，得知你平安我也平安。

- 即刻支援資源

- 1.找個和你住同縣市且值得信任的緊急聯絡人，將自己的備份鑰匙給他。
- 2.獨居長者 – 可向各縣市政府申請「生命連線緊急救護通報系統」，提供 24 小時救援服務。

- 書寫孤獨

孤獨是個中性名詞，然而每個人品嚐到孤獨不盡相同。試著由一句話開始自由書寫孤獨，例如：我感到孤獨、我討厭孤獨等。想到什麼就寫什麼，讓孤獨浮現出來告訴我們，現在需要的是什麼。

### 飲用後感受：

我們無法阻止無常偷偷地來襲，但我們知道事情發生時，援手一直都在。為自己的健康與安危提前做好準備，生活便會更加坦然與富有安全感。偶而試著靠近孤獨，或許對它會有新的認識。

作者：陳湘濤、張沛恩、張常善心理師

完稿日期：2020 年 12 月