

學校名稱：私立曉明女中  
年 級：一年級  
班 級：丁  
科 別：  
名 次：甲等  
作 者：劉家筠  
參賽標題：燦爛的深淵處  
書籍 ISBN：9789863208495  
中文書名：生命中的燦爛時光  
原文書名：All the Bright Places  
書籍作者：Jennifer Niven  
出版單位：天下文化  
出版年月：2015.09  
版 次：第一版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

歷經生活壓力與精神疾病的席爾多·芬奇，控制不住自己腦中的恐懼，也控制不住被排擠的生活，拿自殺作為自己必然的結局，卻一次次的在死亡邊緣衡量「完全消失」與「活著的意義」，在漫遊印第安納州之後，消失在所有顏色匯集的最燦爛的地方。

#### 二、內容摘錄：

做任何事情提醒自己：我依舊醒著並擁有掌控權。(p118)

你應該用無怨無悔的態度過生活。(p129)

困難的是怎麼長高也擺脫不了別人給你貼的標籤。(p141)

大家的問題就在於他們老是忘記，微不足道的小事才重要。(p154)

世間萬物的年限都已注定了，對吧？(p154)

#### 三、我的觀點：

在這本書之後，我想談談關於精神疾病和死亡兩件事。

芬奇一直受精神疾病所苦，他無可避免承受了比別人還更多的壓力，還有源源不絕的恐懼：對於沉睡的恐懼、對於無感的恐懼、對於自己的恐懼，但他卻從沒有對任何人說他自己煎熬的故事。不可否認的他是在逃避，不過我覺得在這之中，別人對他的指指點點也是讓他一直沒有求救的原因。

比起其他疾病，精神疾病所承受的社會壓力更多，但這之中卻沒有合理的原因，就這兩者來說，也許同樣都要吃藥控制，人們卻對精神病患者有更多的不諒解跟標籤化；也許同樣都是因為遺傳而造成的，患者才是真正的受害者，人們卻對精神病患者有更多的歧視甚至辱罵。

「當人們可以看見你的傷口時，他們會表現得更有同情心一點」當人們不試著去了解精神疾病背後的原因，僅以自己的立場去批判的話，對於患者而言，應該是更深的傷害。我們應該要試圖理解或至少不批判，而不是就簡單認為憂鬱症患者只要想開一點就好、過動症患者只要再努力一點就可以專心，好像一切的根源只是他們不願意做好而已。

過去的朋友在面對升學壓力時，曾一度有輕微憂鬱症，那時我不知如何是好的只會說諸如「想開一點」等其實無意義的話，而等到我們都過了最難熬的時候、等到她自己也走出來了，我才知道旁人熱切的希望「很快就會好起來了」、「樂觀一點」，對於當事人來說只是一遍又一遍的刺痛提醒著「你現在不正常」、「就只要樂觀一點就好啊」，還附加龐大的壓力。

在芬奇把自己受限在自己的世界後，他朝向自殺的傾向就越來越明顯。而每當他說：「今天是個死亡的好日子嗎？」，我就有很心痛的感覺，彷彿這句話是無可避免的、彷彿他的未來一定得要這樣結局。但他好幾次走在死亡的邊緣時，我卻覺得他更像在提醒自己還活著、還在這裡、還在堅持，一次又一次的靠近死亡只是為了感受活著，所以最後他是真的意圖自殺嗎？可能是最後就連死亡都不能提醒他活著，也可能是一場失誤，其實他來不及從邊緣走回來。無來由的，我覺得前者的可能性更大些。

芬奇的家人堅持這都是一場意外，因為避開自殺的成份讓他們覺得更可以坦言談起芬奇，「人們很少帶花致自殺者」，但為什麼要對自殺者有這麼重的避諱？他們也可能努力的燦爛活過，為什麼僅以最後的結局完全否定他們？我當然不是認同他們的做法，但是我認為在事情已發生的狀況，作為旁觀者的任何人都沒有任何權利以任何方式多做批評。

而無論這是否真的是意外，我討厭他們藉此假裝一切都沒有什麼大問題，好像他們過去不斷忽視芬奇的感受並沒有什麼錯，好像就只是芬奇的運氣差點。而更虛假的是，那些過去霸凌他、嘲笑他、從沒關心他的人哭得好像自己真的失去了很重要的人，甚至長期家暴他的爸爸也是，我懷疑的是他們真的感到難過嗎？喪禮並不是某種讓大家假裝自己是受害者的地方，他們應該在之前就意識到自己的行為很糟糕，或至少，不要在這時「假裝」自己意識到、不要把道德變成一種表演形式。

我們都需要停止這些誤解跟刻板印象，讓還沒發出求救的芬奇們敢於承認與接受。

四、討論議題：

在沒有深入了解之前，我們的一舉一動可能會對精神疾病患者造成什麼影響？