

活在當下

三十會／李昕

2006年11月27日

《星島日報》A21版每日雜誌

14 歲：我的家族；15 歲：忍受病魔；16 歲：苦惱開始；17 歲：已經不能唱歌；18 歲：真相大白；19 歲：或許已無可救藥；20 歲：不想輸給疾病；21 歲：生命的極限；醫生，我可以結婚嗎？這是《一公升眼淚》一書的目錄，所謂生命中不能承受之痛，這是最貼切的解釋。

15 歲日本少女木藤亞也患上絕症——小腦神經萎縮症，患者發病後，行走的動作如企鵝般搖搖晃晃。儘管行走困難，亞也仍毅然決定繼續學業，奈何症狀愈發嚴重，爲了不給同學增添麻煩，亞也轉至殘障學校；不久，她已徹底喪失生活能力，憑藉母愛的偉大力量和求生的強烈信念，她清醒的思維一直堅持到 21 歲，其後意識逐漸消失……1988 年 25 歲的亞也停止了呼吸。

最近香港科技大學一名應屆畢業生墮樓身亡，據其家人表示，死者曾透露因工作壓力大而感到不開心，有心理學家推斷他患有「畢業恐懼症」。「畢業恐懼症」具體來說就是不想踏足社會、抗拒成長的心理狀態。初入社會工作的畢業生，尤其是投身競爭激烈的服務性行業，親歷現實社會的競爭及挫折，容易產生不安、恐懼和自卑感。畢業禮的臨近，甚至可能面對學友之間無形的比較，這種不安感更非小夥子能夠坦然處理。

誠然每段人生均有難於面對的困擾，但人活在群體社會，並非單獨無依的個體；當遇到挫敗時應尋找別人幫助，獨個兒鑽牛角尖尋死，只是逃避現實和將困難延續，了結生命雖然可瞬間解決問題，但對身邊的人卻永久造成難以形容的傷痛，遺下可能比逝者本身更難克服的困局。

從以上兩個事例中，人們需要學會如何生存——「我們爲甚麼而生存？」是亞也臨終前的遺問，既然這句話往往要到人們面對死亡才會想起，活在當下的年輕一代，何不珍惜眼前所有，在踏出下一步前，傾聽一下自己內心的真正答案？能夠積極面對生命，便是愛你所愛的人的最佳表現。