

把不可能变成可能，我开始集资、和晓薇一起激荡企划、自己上网宣传，也找书局办活动……一切都在我可以做的事情之内。

真心希望生命可以影响生命，希望这本书能为命运相同的战友们打造公平又和平的平台，让大家笑着迎向社会，也让大众的爱流入他们的生命里。希望这本书，能帮忙打造有爱社会。

推荐序

张永庆博士（波德申中华中学校长）

23年后看见了完整真相

有一天，梦翔力的主编晓薇传了一份新闻剪报给我，志期1996年4月5日，标题是「张永庆：爱心关怀有助摆脱自卑，宋翠钰急需心理辅导」，她问我还记得这件事情吗？

待看了内文，才依稀忆起，曾经有一个女孩，报章误以为是为情投河自杀，采访了我。我已经忘记这些事情了。

23年后，翻阅「投河自杀」的主角宋翠钰这本书，揭晓事实的真相。

当时她14岁，在八打灵念国中，放学搭巴士回家，半途巴士停下，等待其他学校同学的时候，她因为癫痫症发作，意识不清，无法控制，掉下巴生河，被大雨后湍急的河水冲走，几度危急，一个小时后被冲上岸救起，活了下来。

即便她患上癫痫，却没有想过要结束生命。

翠钰说，当她看到当年的报章标题「爱心关怀有助摆脱自卑」的时候，感到一丝温暖，这本书述说的，正是她怎么摆脱自卑的过程。

癫痫不是她的错，自卑也不是她的错，她已经很努力、很努力地争取认同，要融入群体，不要一个人孤独遗世。强大的内在动机，让她健康地「活」了过来。

Story

- 50 49 48 47 46 45 44 43 42 41 40 39 38 37 36 35 34
- 怎么舍得忘记您？
- 忍耐是为了更多的美好
- 重生后的第21天
- 慢慢克服
- 抛下自卑，让情谊更开阔
- 我的承诺，我来盖章，我来实践！
- 不求怜香惜玉，只求问心无愧
- 回到「正常」轨道
- 隐藏的不满，终于泄露
- 心，如果不能流浪
- 孑身一人，慢慢找到去路
- 别怕，我在！
- 陪你到终点
- 跳出框架，我要闯出自己的一片天
- 被父母看见的感觉真好
- 完美要求
- 谢谢你们的爱，我触碰到了

Story

- 33 32 31 30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17
- 她不是鬼上身
- 我找到了心灵充电器
- 尽情唱吧，唱出心中的不快
- 原来是份礼物
- 争取到底
- 就算癫痫，我也要精彩活！
- 还是远离裙子较好
- 我宁可选择幸福的孤寂
- 我要飞得更远
- 久违的佳音
- 拜托，癫痫一次吧！
- 如果失败……
- 这一次，你要创造生命奇迹！
- 20岁的生死状
- 我活过来了吗？
- 你还记得我们吗？
- 明天的太阳，我依然看得见

我不一致的内在与外在，全是保护层！

只是，我的癫痫症，谁来对我抱歉……

强硬的人，多是从受伤跌倒中磨练而来的吗？
强硬久了，他们是否会忘了自己其实可以柔弱？
我的强硬，确实是从无数次的跌倒中磨砺而来的——因为癫痫症、因为脑部手术，还有周遭给我有心或无意的伤害，多了，久了，慢慢的，我就强硬了。
长此下来，确实忘了，自己也可以柔弱。

苦中作乐

知道自己有癫痫这个疾病，是从围绕在我身边的厌恶眼神开始的，还有怔怔的望着同学们跑开的时候。

注定和癫痫这个疾病成为一体，带给我的，是数不清的排挤、不被疼爱、给人添麻烦的负累……

为了在这种环境里生存，我会找些小事来做，让心灵得到一点慰藉。唱歌，就是其中的生存方式——「不是我不小心」、「不是这样的夜晚你才会想起我」、「明明白得快乐，有得吃，若还加上不必打点滴，对我来说，就是很好的一天了。
白我的心」等滚石歌曲，我都会模仿得很相似。
就连住院，我也当作乐趣，无他，因为电视节目中看到法式高级早餐，会出现在医院里。一个荷包蛋、一片面包、少许黄豆、一小盒的奶油，我感觉自己像高级贵宾！而即便医院的午餐只是白饭和没有调味的青菜与肉类，还有水果或布丁，我还是觉得快乐，有得吃，若还加上不必打点滴，对我来说，就是很好的一天了。

都是我的错？

我虽然在大家族里生活，但我与堂表亲戚感情都不算好，主要还是因为我的好朋友——癫痫症——把他们给吓着了！

妈妈一直阻止我和他们玩耍，因为一旦伯父、姑姑、叔叔们的孩子闯祸了，只要我在场，我通常就是第一个被责备的孩子，大家也会怪罪于我父母。

为了避免闲话或被责备，妈妈一般会阻止我去和他们玩，但我还是会偷偷跑到亲戚的家去，哪怕堂表姐姐并不欢迎我……

有一次，我到二伯家去，想和堂姐一起看电视，突然飞来一支汤匙，敲中我的头，痛感涌出，我按着头部，哭了，却听见堂姐说：「谁叫你跑过来？」

回家后，妈妈赶紧拿了药水来为我流血的伤口消毒，边搽药，妈妈边说：「我已经叫你不要去他们家了，你就是不听，现在知道了吧！」

自己和自己玩

虽然当时我才六岁，已经心知自己不受欢迎。加上亲戚家的孩子不是大我很多，就是小我很多，于是家里的几个沙发坐垫，就成了我的玩伴！

我或将它们砌成城堡，睡在城堡里，或将它们叠在一起，然后推倒它们，再躺上去……

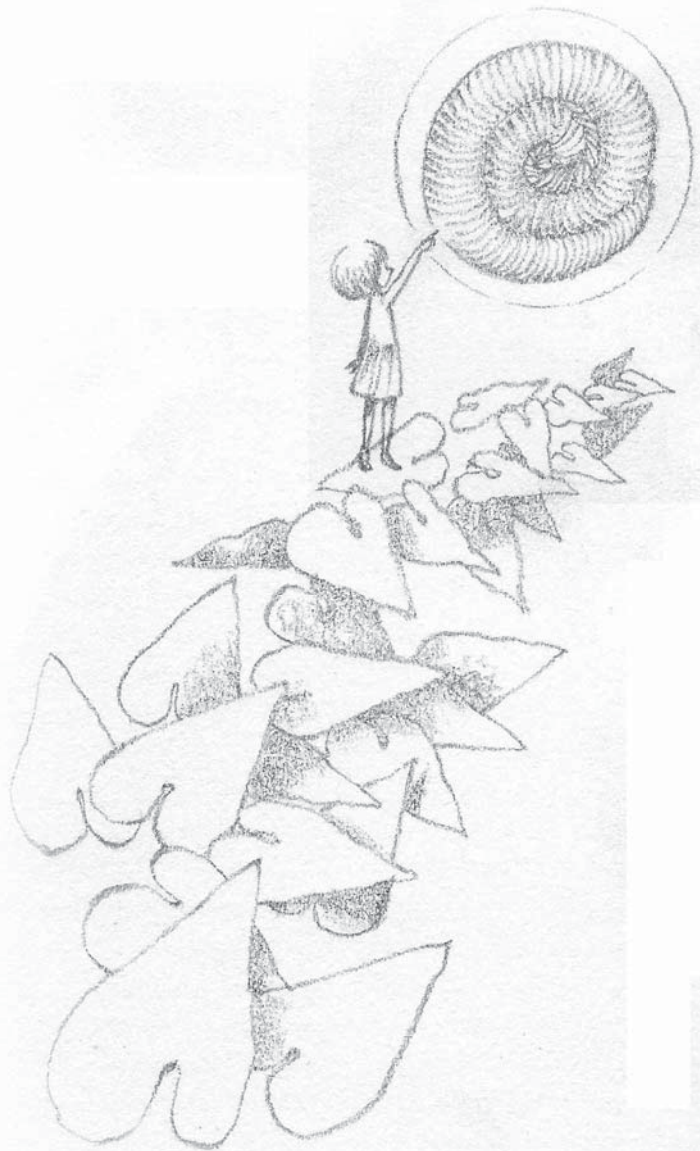
这种玩乐真的很单纯，又开心。累了，我就将两个单人沙发合在一起变成床铺，睡午觉去，很是惬意！

住在菜园屋，我像个野小孩，雨天过后到草堆里捉蚱蜢，晚上则在家中用小牙签逗弄火车虫（马陆），静候一旁看它们卷起身子，不久后再继续开步继续走！

有一次，我捉到了会飞的蚱蜢时，开心地跳了起来，用袋子将它装好，放到枕头底下，不时去触摸它，确保它没有飞走。

不料第二天起床时，枕头底下的蚱蜢却被我泰山压顶给压死了，小小的我，对小小的蚱蜢深感抱歉……

只是，我的癫痫症，谁来对我抱歉？



真真假假，我该怎么做？

为何「默契」原来只是个假象？为何对父母坦诚自己的感觉，我得到的只是敷衍……

一开始，深怕自己也被标签为「神经病」的我，抱着防卫心理，对医生说：我很好，没什么心理问题时，日子相当平静……

医生的辅导，我都用玩笑挡回去，我真不希望自己一丝的不开心或忧郁会被他看穿。日子久了，玩笑多了，我和医生渐渐建立了一种默契。

他开始了解了我内心的痛苦，我也向他敞开了我的内心世界。

为何泄露了？

不料，有一次，医生和我谈完后，把妈妈请进了诊所，留我在外等候。我突然焦虑起来，「医生该不会对妈妈透露我的心底话吧？」

「若是，妈妈可能会开始明白我的辛苦……」我安慰自己。无奈，我错了。

妈妈从诊所出来后沉默着，我们母女俩安静地一前一后，走向巴士站。我可以感觉气氛的不对劲。

经过一间间被牢固的铁条包围着的精神病院时，妈妈说：「如果你再这样下去，你可能也来这里了，你自己要放开！」

我内心咕啾着：「我才不是神经病！我也不要在这种地方！」

放开自己？难道我的人生还放得不够宽吗？

医生对我做了个评估后，说我暂时不需要吃药，只需定期回来做心理辅导就可以了。

「做什么辅导，你自己不要想这么多就可以了。别人说什么就由得他们去，你每天想这么多做什么？」妈妈露出了厌烦的语气和眼神。

我了解妈妈也有压力，传统华人总以为看精神科是件丢脸的事。但妈妈还是不间断地带我进出精神院所，让我做了一年的辅导。

在周妈妈的鼓励下，我培养了阅读的美好习惯。

从她送我的两本佛书开始，我爱上了阅读。当时的自己仿佛一个空洞的灵魂，让每一个文字细细疗愈我长久以来不明白的痛苦和无助，让我在同学的排挤里找到了一些安慰和抒发。

初时，书上的每个字让我学会了自律，如何在平凡中活得平凡。

遇到不明白的事理时，我都会拨通电话，与周妈妈谈谈。周妈妈也都会很有耐性地向我解释佛理、人情世故、如何在家里受伤时调整自己的想法与心情。

还记得当时我经常被大妹的话语和小动作刺伤，周妈妈做了如此解释：

「你大妹只是空有知识没有智慧，你无需动气，多阅读书籍吧！让你的智慧增长、心灵充实，到时候你就能了解你家人的相处模式是人的惯性与凡心。智慧之心能让你看清人是如匮乏、如此跳不出自己的人生框架的。当你理解时，你就能选择包容他们了。当你改变不了他们时，只有改变自己！世界会随着你而改变的！」

这些人生道理，我听来感觉相当真实。虽然不太明白话里面的精髓，但我每天都对自己说：「只要我自己改变，世界也会因我而变。」

一个坚定不移的信念，就这样被自己每天催眠而成形了。

虽然当时我理解的知识只有皮毛，也没修到什么深沉内力，但书本的世界确实让我的自卑感减少许多。

因为书，我告诉自己：「我是一个不平凡的人，但我以后一定会很成功。这些小事

就当做练心的宽容度吧！」

手上的书，是心灵充电器

癫痫虽然一直病发，但书本却能成为我的情绪出口，让自己看起来不那么自卑了。

从佛书到散文到励志，甚至学校的杂志，我都不放过。它们成就了我青春期的智慧。

我的书包里，除了课本，一定另放一本好书，闲来无事，就捧在手心，因为周妈妈说：「手上的书本，能一直为我们的心灵充电，无时无刻，让浮夸的心也得到澄净。」

看书，我最深的期待是：「有一天，家人对我的不耐烦，会因为我坚持做好自己，而转为对我的接纳，那就太好了……」



你还记得我们吗？

你的手术动了八个小时，现在下午四点了！你有什么不舒服吗……

「翠钰，翠钰，你记得我是谁吗？你晓得自己在哪里吗？你听得到我说话吗？」
这把着急的声音，我听了20年了，缓缓睁开眼睛，是妈妈，她就站在我的床边，她一边喊着我的名字，一边问我很多问题。
我虚弱地望着她问：「妈，现在几点了？我的手术做了几个小时？爸呢？」

手术完成，记忆犹新

「爸在外面，我叫他进来。你记得我们全部人吗？你记得自己是谁吗？手脚可以动吗？你有听到我说话吗？」

「嗯，我都记得。弟妹呢？全都在外面？现在几点了？」

「你的手术动了八个小时，现在下午四

点了！你有什么不舒服吗？」

我的目光尾随妈妈匆匆走出ICU的身影，不久，爸爸就冲到我面前了。

「翠钰，你记得我是谁吗？没事了，医生说手术完成了。你的手脚可以自由活动吗？」

我举起双手，轻轻地动了自己的双脚。手术后的我只是有些累而已，也许是麻醉药在作祟吧，我有些呼吸不顺畅。

「翠钰，你知道我是谁吗？我是姑姑啊，你听到我说话吗？」

「还有我，翠钰，我是二姑妈，记得吗？」

家族之爱，我忘不了

乍听之下，好像整个家族都守在我的病房外。耳边一直传来「你记得我是谁吗？」……



跳出框架，我要闯出自己的一片天

在爸爸的公司工作了五年后，感觉自己好像学不到什么了不起的本领，也常被嫌弃，于是我下定决心——离开父亲的围城，出去闯世界！

走出了「在父亲公司上班一定会过得很好」的假像，放下了「女儿帮父亲是天经地义」的包袱，我背着「不孝女」之名，踏上了为自己生活负责的路，走进了一家公司当行政助理。

我全情投入，勤快学习，也勤快工作。

效率之高，让上司放心将一些「麻烦专案」交给我。

有一次，上司问我：「为什么你好像比其他同龄人来得成熟，也更有能力？」

「生活困苦喽！」我笑而不提癫痫的过去。这么多年下来，我已经深知，除非遇到对的人，否则我不轻易表露自己的真实面，不希望自己一不小心就落在无知的刀口下了。

报读课程，提升专业

当了一年的行政助理后，我决定往更高的方向前进，到另一家企业，晋升为行政执行员。

行政工作对我而言已经是家常便饭了，这一次的挑战在我不擅长的「会计」。虽然在爸爸公司上班时，我曾请教过学会计的朋友、公司的审计师，也零碎地学过一些会计课，但都没掌握好，以致老板在会计上的疑难杂症，我十问九不懂！

所以我决定听从朋友的建议：去上个文凭课程！希望自己有了专业，日后还可以步步高升！

从此下班后、周末时光，我都坐在课堂里，与时间、与自己赛跑！

除了工作上的专业，我也去上了专业的辅导培训课程，希望能做更深入的自我探索，也能提升自己的助人技能，帮助更多的有缘人。

癫痫这个人生经历，与其像他人所劝的「放下」，或去硬生生地追求自己不可能回去的凡人平淡生活，还不如遵循自己生命的特有步伐，一步步开创自己的天空，为自己的特殊生命出征！

2008的这一年，我充实的学习与工作生活底层，其实还隐藏着一个小小愿望——但愿有一天，父母会看见辛苦咬紧牙关撑过去的我，是如此美丽。