

學務處諮輔組陪伴逆境中的你 2621-5656轉2221、2491

學聲大代誌

日前，學校發生令人惋惜的車禍、自殘、墜樓等學生身亡事件，您可能已從媒體或朋友的口中獲知此事，對大多數人而言，這都是難以承受的傷痛，或許會感到內疚、自責與後悔；「為什麼沒能多關心他一點，或許可以及時的幫他、救他。」然而，再多的淚水與哀慟也換不回遠離的生命，我們需要洗滌哀傷，勇敢面對未來，面對問題，做出最適當的處理。

生命中有許多關卡，也許會讓你/妳一時情急？也許覺得氣憤難平？也許心中有解不開的心結？也許你/妳覺得世上沒人在乎自己？也許覺得人生不再有任何希望？然而，許許多多的也許都可以，但唯一不可以的就是「以死解決問題」。因為，死者雖已矣，生者常戚戚，你/妳何忍讓自己的父母或在乎自己的人深受這種思念的煎熬呢？

「事與願違」往往才是人生常態，老子所言：「飄風不終朝，驟雨不終日」，任何的狂風暴雨都不會持久，來得快去得快。所以只要堅持活著，勇敢面對，終將可以走過幽谷，而你/妳其實並不孤單，改變的力量可以由小轉大，請讓我們（諮商輔導組的專業老師）陪伴您，一起面對人生中種種的不如意，一起將逆境化為人生的動力，一同發掘生命的意義與正向能量。

當您或身邊同學對生命感到絕望時，請一定要撥打以下任何一支電話，有專業的老師可以跟您一起解決問題：諮商輔導組(02)2621-5656轉2221、2491；24小時緊急事故聯絡電話：(02)2622-2173；張老師專線：1980(依舊幫您)；生命線：1995(請救救我)；安心專線：0800-788-995(請幫幫，救救我)；網路諮詢：淡江大學首頁→行政單位→學生事務處→諮商輔導組→心理健康操（文／學務處諮輔組提供）