



布丁阿姨家裡有各種可可粉，她是熱可可的擁護者。

兩年前當她因一場可怕的车禍導致脊椎受損，必須終生仰賴輪椅度日時，曾經歷一段非常黯淡低潮的日子。

「那才真叫心情不好哩！」阿姨說。

牢獄似的醫院整整待了一個月後，曾經，在一個灰濛濛的冬天早晨，窗外下著雨，陰冷、潮濕、疼痛，以及了無生趣的枯索之感，約好了似的聯袂來襲！

正懷疑自己是否還有勇氣支撐下去時，值班護士忽推門進來，遞給她一杯加了蜂蜜的熱可可。

看著裊娜的白煙自杯緣悠然飄起，不忍辜負護士一片好意，阿姨把杯

子湊近唇邊，勉強啜了一口。

「哎，從來不知道熱可可竟然可以這麼香！這麼具誘惑性！」阿姨回憶。

當一股甜美舒適的暖流，自舌尖緩緩浸淌而下，熨貼了她的心！她忍不住開始以冰冷雙掌，緊捧住那小暖爐似的馬克杯，忽然覺得——劫後餘生，在這樣一個寒冷、蒼白、整個大地失盡顏彩的冬天早晨，有人像天使一樣，為她送來一杯甜蜜芳香的熱可可，讓整顆心回暖起來，實在是人生一大幸福！

「所以心情不好的時候——」阿姨總這麼說：「就喝一杯甜蜜噴香的熱可可嘛！」

這是一個終生必須仰賴輪椅的劫後餘生者，對別人的忠告。

她的意思，不是歌頌熱可可的神奇；而是鼓勵人，心情不好的時候，要去找一些能改變心境、激發生命熱情的事物來，親近它們，享受它們，從中重新感受、發掘生命的美好！

坐在輪椅上的阿姨，是那場車禍的唯一生還者！

如今她在一個公益團體當志工，並且經常演講宣揚她的「甜蜜熱可可哲學」，整個人活得精彩熱鬧！

其實，每個人都有屬於他的「甜蜜熱可可」的。只是每個人的「甜蜜熱可可」不同。

——找出生命中的「甜蜜熱可可」！那是我們聰明、溫暖且健康地愛自己的方法之一。

——節錄自九歌出版《與玉山有約》，陳幸蕙著

布丁阿姨小劇場

✿ 長期身體的折磨，總是讓人難以負擔。想一想，若你是布丁阿姨，心中會有什麼抱怨？請你試著寫出心中的潛台詞。

面對境遇：剛剛得知自己脊椎受損，必須終生仰賴輪椅度日。

我心中的潛台詞：

面對境遇：在牢獄似的醫院整整待了一個月。

我心中的潛台詞：

面對境遇：陰冷、潮濕、疼痛，以及了無生趣的枯索之感。

我心中的潛台詞：

面對境遇：看著護士推門進來，不忍辜負護士的一片好意。

我心中的潛台詞：

✿ 每個人的人生都是高低起伏的，當你需要支持的時候，你期待的「甜蜜熱可可」會是什麼呢？（可複選）

<input type="radio"/> 安慰我	<input type="radio"/> 陪我談心	<input type="radio"/> 和我一起找到解決方法	<input type="radio"/> 告訴我事情為什麼會這樣發生
<input type="radio"/> 給我喜歡的食物	<input type="radio"/> 陪我出去走走	<input type="radio"/> 說說好笑的事	<input type="radio"/> 給我一點獨處的空間

除此之外，還有什麼呢？請至少再寫出三個方法：

✿ 請和同學討論你的「甜蜜熱可可」，看看你所想要的，是否都能達到；他所想要的，你是否都願意付出！



與你談心

面對人生中的困難，若能在心中找到一股動力，我們便能有力量度過難關。其實，並不是事情變簡單了，而是心中的支持，讓我們願意再次勇敢嘗試解決問題。如果你還不知道支持自己的動力是什麼，不妨試試開始尋找；當你有足夠的勇氣面對困難，你也將會是支持他人攀越峻嶺的力量！

