

## 看見生命中擁有的，而非失去的

心靈花園

文／諮商暨職涯輔導組 吳昱堃兼職實習生

當人生遭遇困難時，我們很容易只看到了自己失去了什麼，而忽略了自己還擁有，或者是還能做到什麼，當然，或許我們仍需要一些時間去哀悼自己生命中失去的那些部分，但適時的保持樂觀，並嘗試跨過傷痛創造出更多生命的價值，或許也能為生命帶來更多不凡的意義。

英國一名曾在空軍服役的軍人斯萊特，在阿富汗遭遇了一次爆炸，造成全身右臂以外皆有骨折的狀況，醫生告訴他，他再也沒有辦法繼續走路了，然而萊斯特後來選擇讓醫生截去了他的雙腿，使他可以安裝義肢走路。

截肢後的斯萊特，在2017年4月份的時候完成了號稱地球上最艱難賽事的撒哈拉沙漠超級馬拉松，他在50攝氏度的高溫下徒步251公里，穿越了撒哈拉沙漠，成為史上第一個完成這項賽事的雙腿截肢者。據英國《太陽報》報導，在炎熱乾燥的天氣條件下，主辦單位要求選手6天內，必須完成251公里，不只他們，對任何一位選手來說，都是體力極限的挑戰。他與他最好的朋友克里斯多福·摩爾在4月9日出發的，途中必須自己背著大約10-15公斤的食物和裝備穿越摩洛哥的沙漠，相當於在六天時間裡跑完六個全程馬拉松。

這是斯萊特第二次參加撒哈拉沙漠極限馬拉松賽，去年他第一次參賽時，由於義肢受損，他不得不退出了比賽。此前，他還成為了第一個到達南極點的雙腿截肢者。

斯萊特表示：「我非常希望通過我的努力激勵其他受傷和生病的軍人以及其他的人，出來尋求幫助，同時也想證明，即便雙腿截肢，依然能有自己的生活。」並且為與殘障者同行的組織募捐，在完成比賽的同時，他也完成了為殘疾軍人募集2萬英鎊的目標。

即使遭遇了不幸，意外後必須終其一生面對被截肢並裝上義足的雙腿，斯萊特選擇了面對自己的不幸，並在自己的不幸當中創造出更多價值，用自己的故事，試圖激勵其他與自己有相似遭遇的人，現在的斯萊特這樣說：「過去八年來我遇到了許多因為服役而受苦於身體或心理傷害的退伍軍人，越是和他們相處，我越瞭解我是多麼幸運

，我試著不將自己的經驗當成理所當然，成為Walking WithThe Wounded這個組織的大使對我來說，是回饋與參與在這個幫助人們回到自己生活正軌的慈善活動的方式。」作為截肢的十週年的「紀念」，斯萊特將在2020年再度參與薩哈拉沙漠超級馬拉松。即使我們的遭遇可能和斯萊特相去甚遠，又或者有其他原因阻礙著我們看見自己生命中的價值，或許斯萊特的生命故事與他面對創傷的態度可以給我們一些啟發或勇氣，去創造自己更美好的未來。

2020/04/12