

# 你是我生命中的幾分之幾

母與女186天的情緣

給最善良的妳

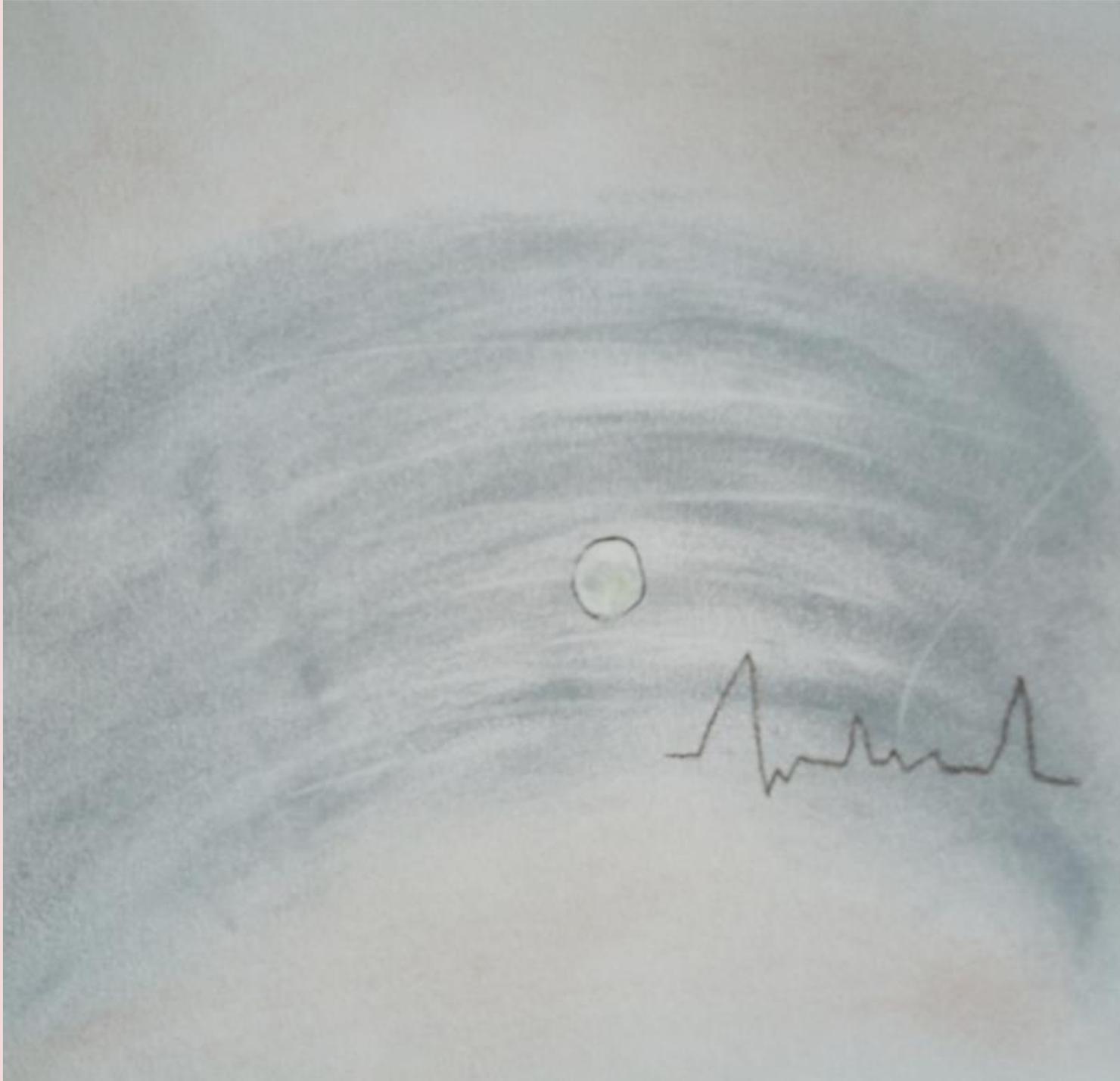
圖文：王好君

審閱：李玉嬋教授

出版：社團法人臺灣醫療健康心理諮商學會



# (一)懷孕初期



撲通~撲通~這是生命的聲音，  
那是好微妙的感覺。

看到超音波妳就是一個小點點，

這微小的心跳正在跳動，

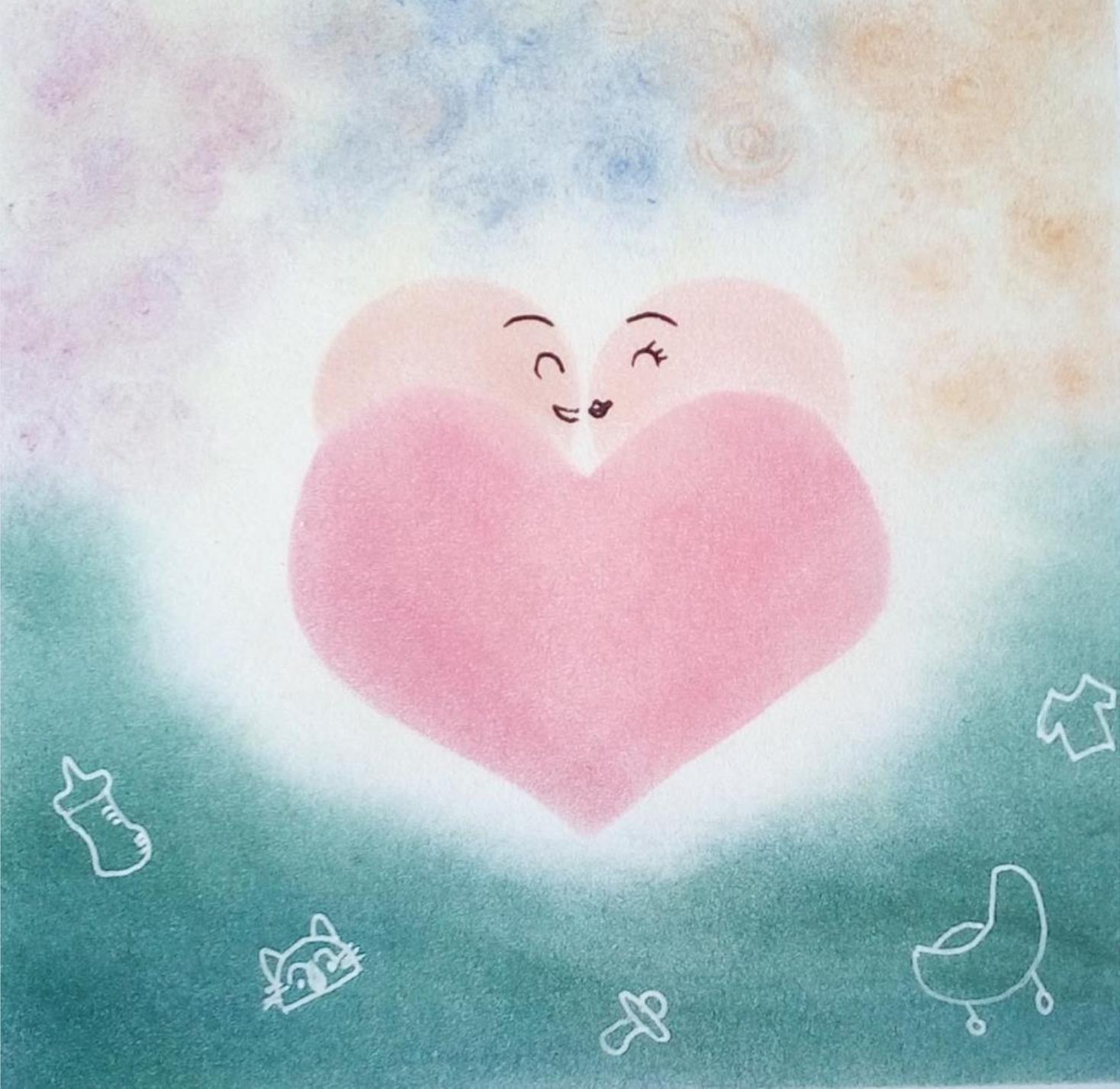
我的心跳也跟著跳躍著。

(二)哈囉！妳好嗎？



好期待見到拔拔  
麻麻喔!

(三)寶貝，我愛妳



知道妳的存在後，

我的心變得雀躍緊張。

不知道妳有沒有吸收營養？

不知道妳健不健康？

妳有感受到我的感受嗎？

## (四) 沉浸在愛裡



寶貝，

拔拔麻麻真的好高興喔！

愛，

有點甜甜的，

有時候也酸酸的！

## (五)愛的滋養



用愛灌溉滋養這朵可愛的玫瑰花，

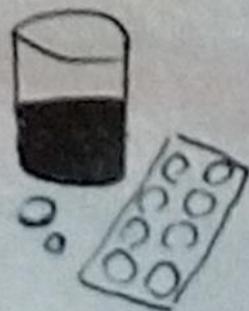
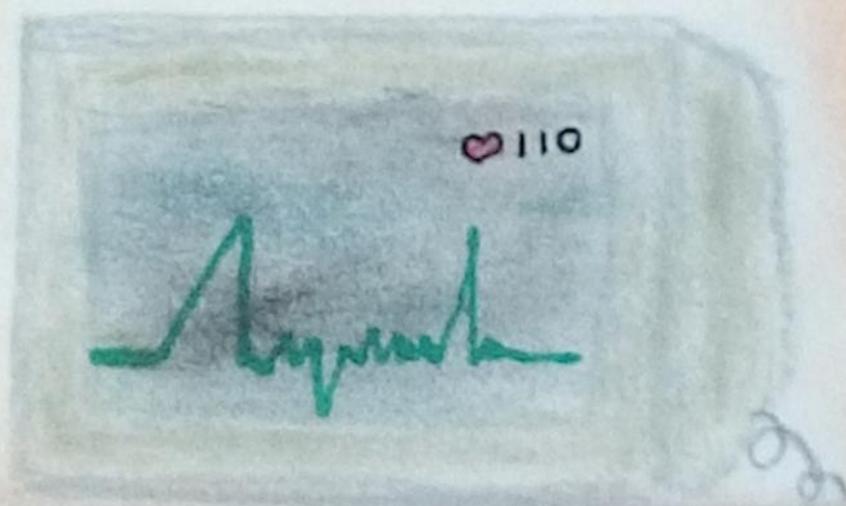
讓愛無限延伸~

## (六) 緊緊相依



透過臍帶我們的心更加緊密，  
緊緊互相依靠。

# (七)產檢



麻麻因為甲狀腺亢進，必需一邊服藥一邊孕育著  
親愛的妳，還真讓人有點擔心呢！

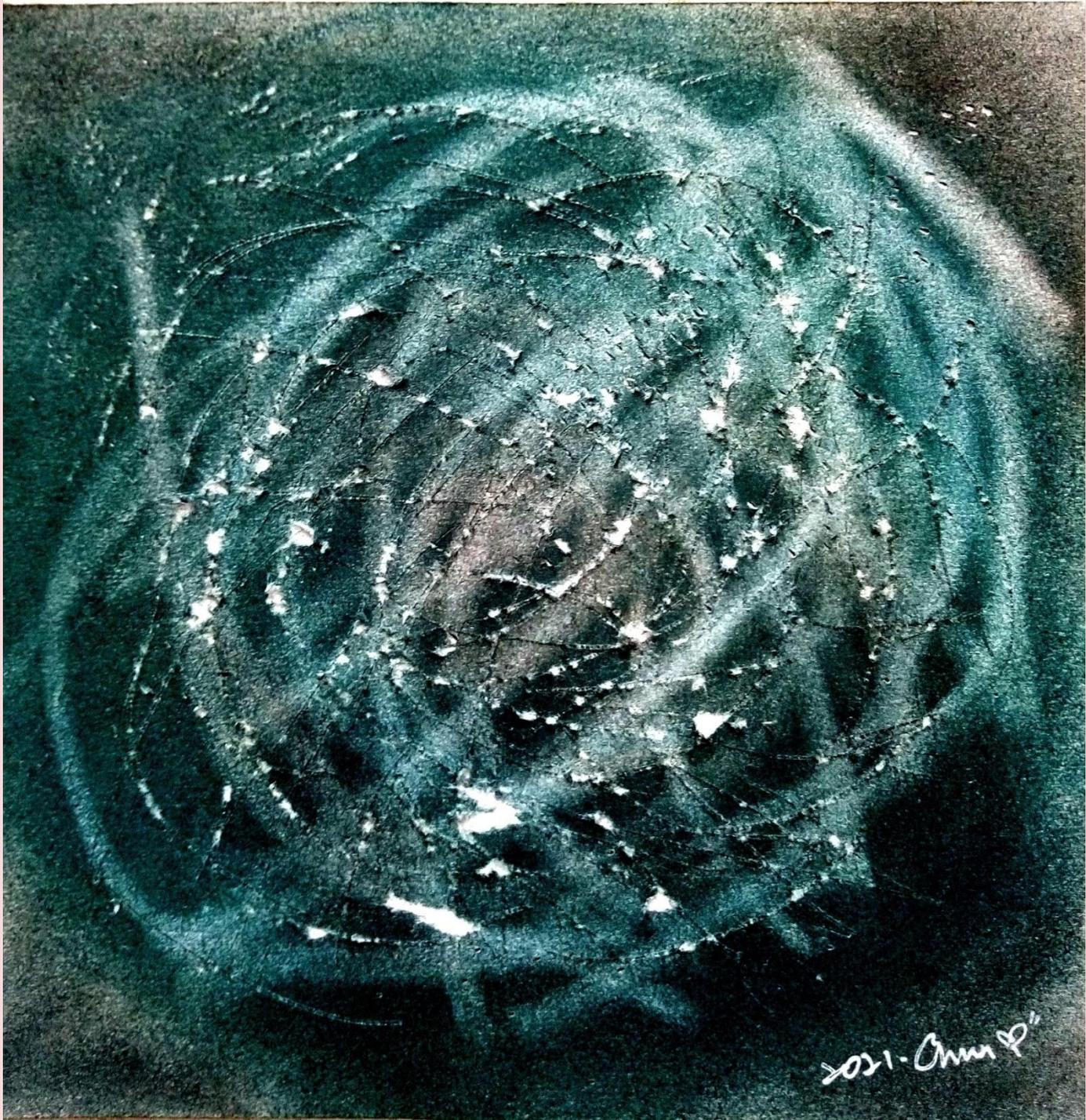
# (八)高層次超音波



每一次產檢麻麻都很緊張，既期待  
又害怕！妳呢？

但還是發生了不幸，**脊柱裂**竟然發生  
在我們身上？！

(九)晴天霹靂



2021. Chun ♡

初次體驗和妳在一起的時光，短短120天  
接受治療外，每一次的超音波檢查都希望能有好的結果。

但這一次可能要失望了，

醫師照會兩次相關診斷的醫師。

真的確診了！！！！

看著高層次超音波影像，

內心吶喊著！！！！

這不是教科書才有的胎兒先天異常嗎？

# (十)掏空



心痛有如整顆心被掏空，  
空氣頓時全都凝結時間暫停於此，  
眼前只有妳的容顏。

**怎麼會是我？**

不是說百萬分之一的發生率！我知道沒有錯，因為我眼見為真，但心中多麼渴望是誤診，會不會只是角度問題，已經挽救不了孩子。

(十一)心碎



我是醫療從業人員，知道勉強留住孩子受苦的是她，而我們是不是能守護她一輩子呢？

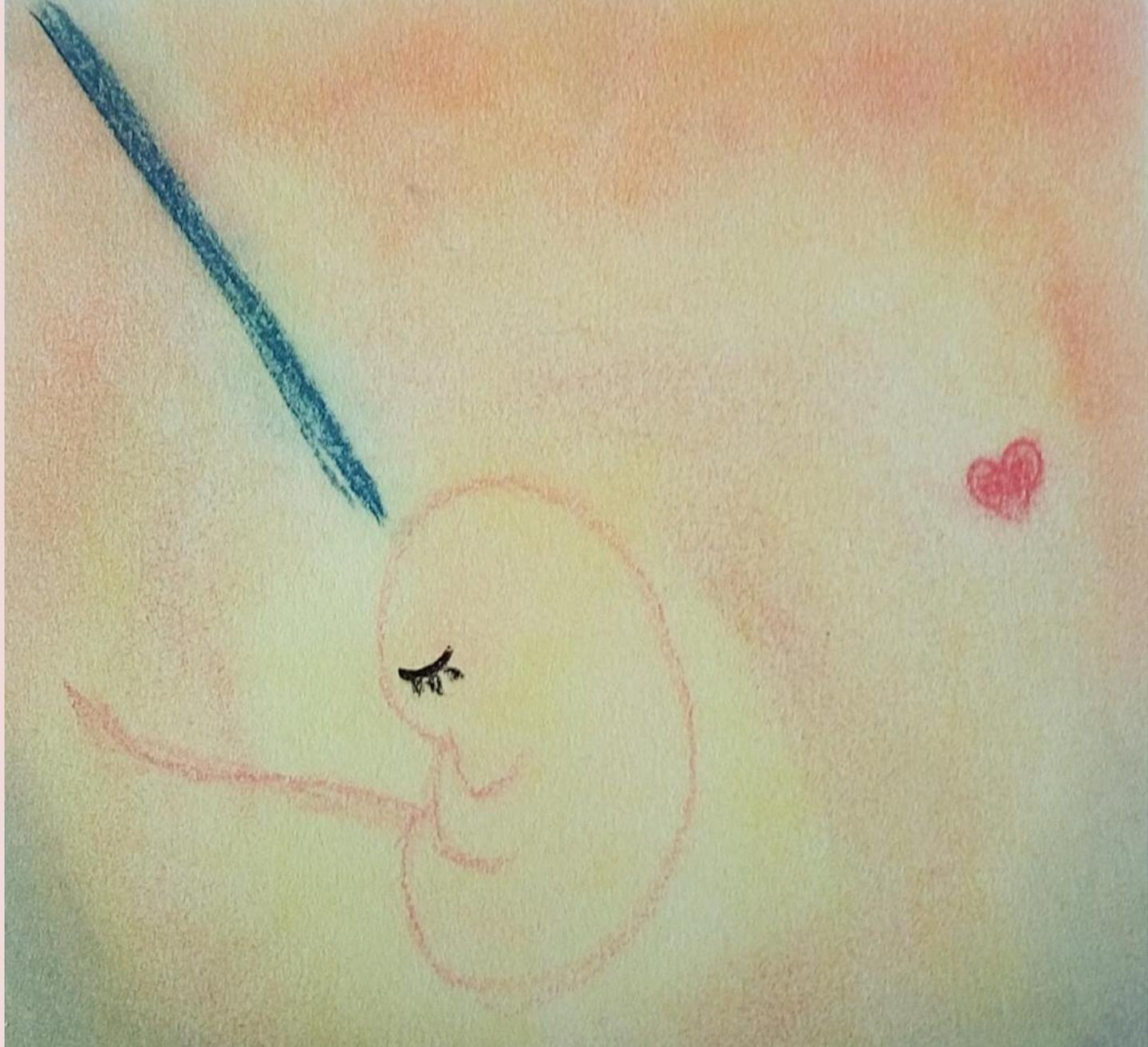
我，即將失去孩子了，就在這針藥劑下針後.....

我只能眼睜睜看妳離開什麼都做不了，時間是否

能夠倒轉？

**妳可不可以不要離開我？**

(十二)我對妳的疼愛是手放開



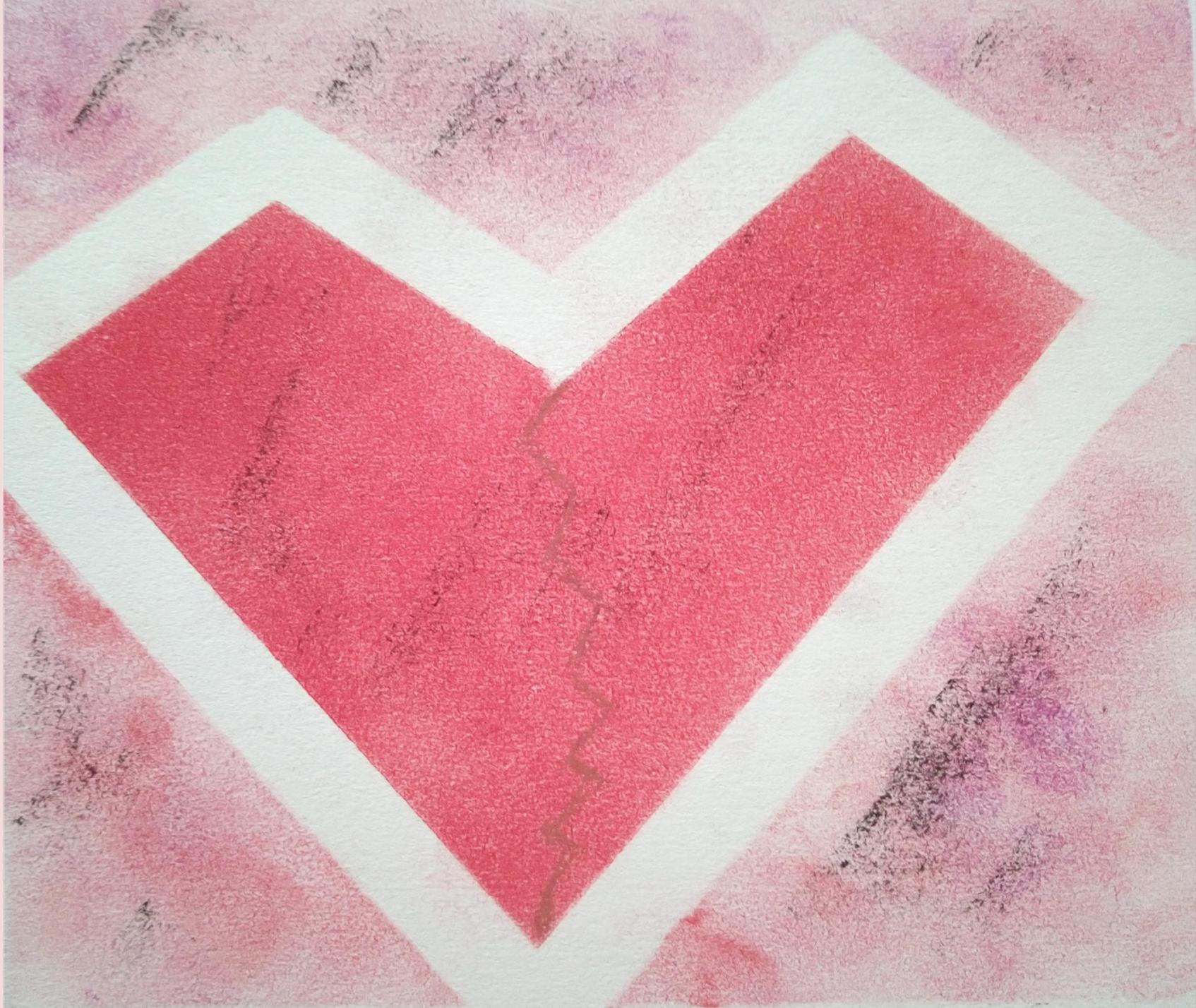
2021-1-16 chun TD:

此時此刻準備真正的分離，你的心跳聲離我愈來愈遠，眼睜睜看著醫師準備穿刺並注射麻藥讓你心臟停止，準備引產。

剎那間，我崩潰大哭一場顧不得寶貝還沒產出。

經過40小時催生，妳還是不願意離開我身邊，  
最後我只能摸著肚子強忍淚水告訴寶貝，妳一  
定也不捨離開我，但是妳必須放手離開，我愛  
妳也知道妳愛我，等妳以後重新回到我身邊，  
再見了!吾愛~

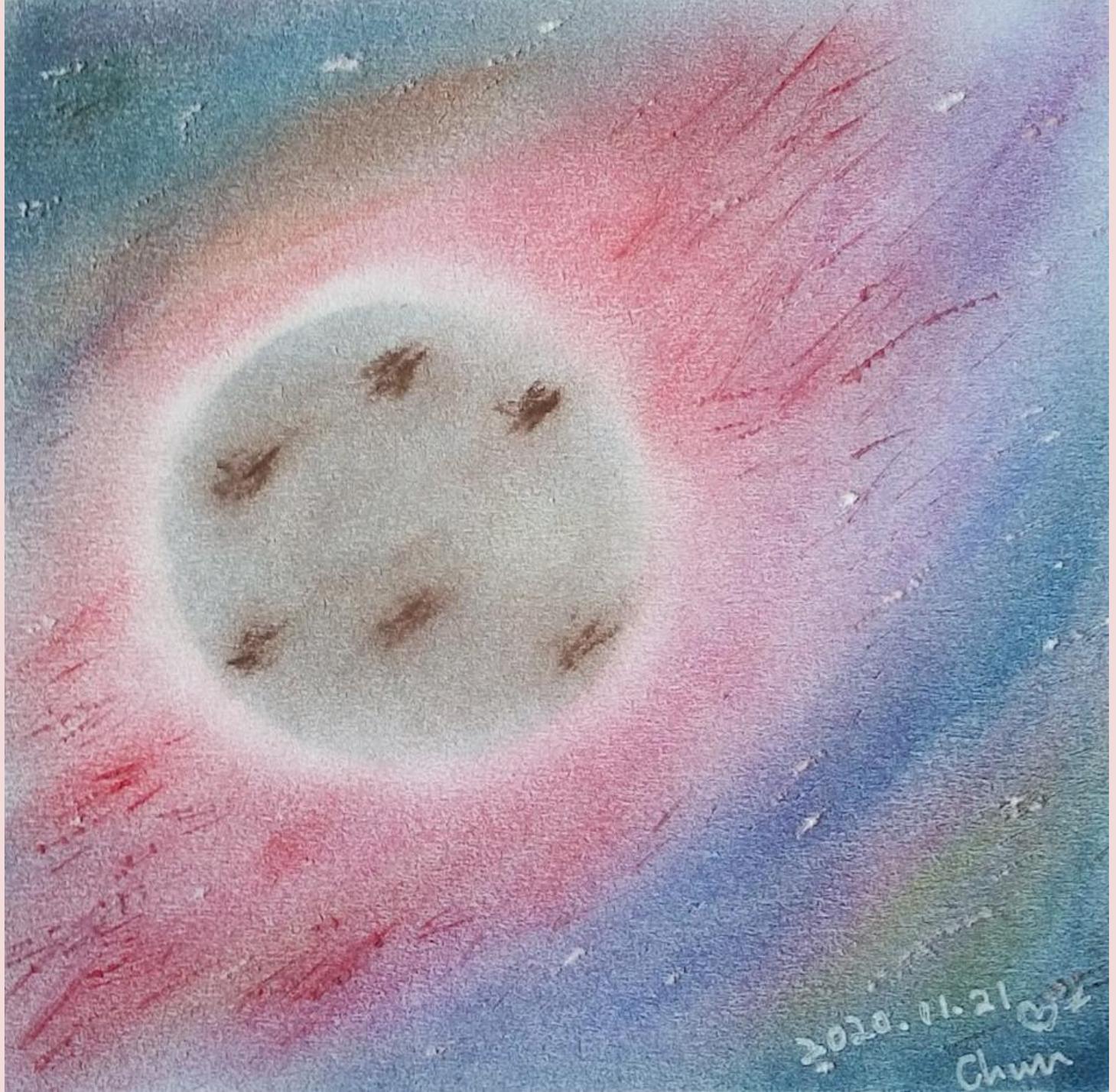
# (十三)告別



歷經撕心裂肺的過程後，抱著梳理好的寶貝，我的淚水似乎還沒梳理好，強忍淚水輕輕擦拭。

我們三個人相擁在一起，我們緊緊依偎著告訴  
寶貝不要怕！痛痛飛了，拔拔麻麻等妳準備好  
再回到我們身邊喔！

輕撫寶貝的臉、身體、手、腳以及發育不全的  
脊椎，輕拍寶貝給她滿滿的愛與祝福，告訴她  
下次記得要把裝備帶齊全我們一定會見面！



2020.11.21  
Chun

# (十四)漫漫長夜



出院後，每天度日如年經過許多漫漫長夜，雖然在坐月子當中盡量不要哭，可是我盡力了！

一邊傷心一邊處理塞奶的痛，此時此刻我的  
世界崩壞了！

**千萬不要告訴我再生一個就會好，因為我知道  
那一切都不一樣！**

請給我空間靜一靜，好嗎？

# (十五)悼念

我好想好想妳...  
我將思念都留在這幅畫裡，  
留在我們三人相依的全家福中。





這張是我們全家福，希望我的心意寶貝有收到

# 繪本導讀

如果說，時間可以重來...

或許，結果會很不一樣。

但是，因為這次的相遇，讓我更加珍視生命的價值不在於長度，是在於“此時此刻”

謝謝妳讓我曾經擁有過這樣刻骨銘心的愛，原來，

**妳的存在本身就有意義。**

然而，妳的離開也是給了我很大的體悟，這是人生面對生與死的課題，過去我以為我可以面對許多生死，過去我以為每一個生死關頭已教會我要敞開心胸，這次，妳讓我真真正正面對自己的恐懼，沒有人可以完全對生死能夠如此坦然面對，當然也包括我！

我學到如何接納涵容這個傷，提供一個善待自己的空間，好好陪伴悲傷、好好經驗失去的感受，因為有多痛就有多愛，悲傷是愛的無限延伸，經歷悲慟後不代表不再感受痛苦，但我會永遠記得妳曾存在的美好，讓我珍惜那份“曾經擁有”，謝謝寶貝陪我的186天，我愛妳！

創作繪本的初衷來自於心疼孩子也不捨得，當時自己的失落悲傷似乎很難平復，尤其是當身旁的親友給你安慰，反而為了不希望對方擔心，變得刻意把悲傷藏心裡。後來看到一本描述這位母親抉擇要引產過程的書籍，看書的過程感覺很心痛，但此時此刻有同樣經驗背景的同儕分享反而是我需要的。

關於早期流產或引產該如何向這些幼小生命告別的書籍不多，後來朋友與我分享可將心路歷程用自己的方式記錄，我試著每天畫出並寫下心情，大約做完月子後完成初稿，過了幾個月心情平靜後，開始想幫助像自己一樣的母親，減少自責過程多一份疼惜自己，好好經驗失落悲傷過程去體驗愛的存在。

走在療癒路並上不容易，事件發生當下情緒非常混亂，若有太多的安慰其實反而增加許多不安與壓力，  
**感覺自己得快點好起來，這樣悲傷是不好的...**

此時如果有一個管道可以宣洩心情，且有人好好陪伴傾聽，慢慢的練習原諒自己以及允許悲傷，是我們復原的一小步，我還在修復的路上，也希望持續與失落悲傷者同行，學習好好愛自己。

**我相信所有的失落悲傷，都需要一個空間整理心情，也需要時間了解失去過程中其實也帶給我們什麼呢？**

# 後記

經過這段時間的波濤洶湧，心情像是坐雲霄飛車，  
從期待坐上雲霄飛車，接著慢慢往上坡行駛著，又  
驚又喜看著身旁的景色，剎那間車體停在軌道的至  
高點，我的腳底及頭皮都發麻了！

此時咬緊牙根只聽到機械切換的一聲"喀嚓"，瞬間車廂直線加速往下衝，我暫停呼吸閉上眼睛，心跳感覺頓時間暫停了，1秒、2秒、3秒...不到5秒已回到平面緩緩行駛，突然鬆一口氣！接著開始痛哭加上不斷用力呼吸跟換氣，差一點氣就喘不上來。

一切都好不真實！！！！那種無法呼吸的狀態就在孩子心跳停止時出現，我連悲傷、害怕的感受都凍結在那一瞬間，就只有幾秒回到平面來，我才恍然大悟孩子離開了！我花了數十倍的時間沉澱心情與療傷，幸好身邊一直有愛我的家人與好朋友支持與陪伴，有你們真好！

祝福

悲傷者所需的是默默的陪伴及深深的理解，  
祝福悲傷同行者都能找到自己心的避風港，  
慢慢修復受傷的地方，  
並好好哀悼我們失去的。



真心推薦

好君是在我教的和諧粉彩師資培訓班結緣的。

通常課程不會密集性的安排，因為我希望能有讓學員練習的時間，在生活中重新觀察，感受自己及周圍環境...，這樣子畫出來的作品，才會是自己的風格，而不是一味的摹仿別人的畫作。

在課堂過程中，除了畫粉彩外，我們自然的主動分享彼此的故事聽到好君的故事時，除了心疼外，只能傾聽和陪伴，因為那是沒有經歷過的人，是無法體會的痛，所以當好君提到想畫繪本的起心動念時，我覺得很棒～

悲傷是一個過程，當悲傷能夠被畫出來，被表達出來，療癒可能就會發生。

能夠透過電子書的方式分享也是好君為自己及她的孩子完整了一件事，希望這本繪本能陪伴失去孩子的母親們稍微安慰悲傷的心情。

我和好君的結緣起於醫療諮商。

2012 年，我參加諮商心理師公會對心理師的「醫療諮商」的訓練，並到台灣癌症基金會實習，之後成為台癌的志工訓練講師，並和在台癌任職負責癌友關懷志工訓練的好君有了許多相處互動的機會。

親切熱情、樂於助人、認真負責是我對好君最深刻的印象，個性相仿志趣相投的我們在合作過許多關懷癌友的助人工作之後培養出珍貴的友誼。這十年來，我們各自經歷人生中的重大事件，在許多關鍵時刻因著彼此的關懷、傾聽、支持和陪伴，度過許多艱難痛苦的時刻。

可是，失去女兒的椎心之痛的強烈和巨大程度超過以往，好多次都擔心好君會撐不過那心痛的時刻，她卻用實際行動向我展現母親強韌的生命力。

妤君透過一次次的心理諮商，勇敢面對與接受失落的事實。學習和諧粉彩並將內心的情感和傷痛，藉由一幅幅畫作表達出來，妤君在藝術的創作中如實經驗失落帶來的各種情緒。原本，在哀悼失落悲傷的這條路上只要顧慮自己的需要和感受就好，但善良的妤君在經歷過這麼大的苦難之後仍然保有樂於助人的特質，她想到了許多跟自己相同遭遇的媽媽們的需要。

這些滿心期待卻遭遇失落的媽媽們需要有人告訴她「這不是妳的錯」「妳不是孤單一個人」。

出版繪本這件事，從只是心中的想法到能夠發展成電子書，又是一段不容易的歷程。

妤君靠著女兒留給她的力量，終於完成了！做為在一旁見證這段生命奇蹟的我，將之如實記錄下來做為序，致生命！

認識妤君也有好多年的時間了。

起初是在課程中，妤君認真投入的態度讓我注意到她，後來在對話裡漸漸了解她的助人工作內容以及付出，當我開設心理劇團體時，妤君也參加了幾場團體，她總是能很細膩地看見團體中情感的流動，也專注在自我的療癒上。

平時，妤君很樂意分享自己的學習與生活發現，當我知道她懷孕的消息，心裡很開心，因為自己的寶寶也才一歲多，有很多的媽媽經可以分享，準備了一些孕婦的書籍、寶寶的揩巾，期待著寶寶的到來，得知妤君要坐火車上下班，也擔心交通的往返讓孕媽媽疲累。

當四月份妤君打了一通電話給我，讓我了解胎兒的狀況以及醫生的評估，妤君決定停止妊娠，可以感受到心都碎了，再從LINE的訊息中跟著妤君經歷整個過程，我的心情很低落，因為我知道那是很痛苦的歷程，在我第一胎懷孕時，經歷了流產，雖然先生在旁邊陪伴，但內心的苦痛，根本無法言喻，也沒人可以理解與承接。

妤君休養過後，陸續分享了幾個作品，告訴我，她從創作中，慢慢修復遍體鱗傷的內心，一點一滴，她沒有放棄，好好地跟孩子說再見、好好地陪伴自己、也好好地繼續生活。

妤君一路走來的堅強，讓我見證了一段不容易的自我療癒，也謝謝妤君，提醒了我母親角色的韌性與不放棄。

# 186天母女情緣 愛的印記

誰曾料想過，一位母親和愛女的情緣僅有短短186天？

來不及好好呵護，就要告別愛女，情何以堪？

難以訴說，不易排解

妳君透過粉彩繪本，回看紀念這186天的母女情緣

怎樣為彼此的生命，留下愛的印記

分享給相同際遇的妳

透過繪本陪妳，感受母女情緣，雖短暫卻有可能的美好印記

醫心學會，一群有心人，可以陪您療癒心傷

~醫心學會理事長 李玉嬋教授 關心您

[twmhcpa@gmail.com](mailto:twmhcpa@gmail.com)

線上預約



社團法人臺灣醫療健康心理諮商學會 2022年1月22日出版

線上醫心 心理健康諮詢

<https://forms.gle/exDXz6HArk6EzzSz9>