

下一個轉彎處， 遇見微笑

郭約瑟 著

生命過程中，屢受重大的打擊，
卻能一次又一次地重新站起來，
這些逆轉生命奇蹟的動力是什麼？
一念之間的轉變，自然形成一種渴望……
面對壓力、解決問題、並突破困境。
受苦不是來自事件的本身，而是來自你對它的看法。

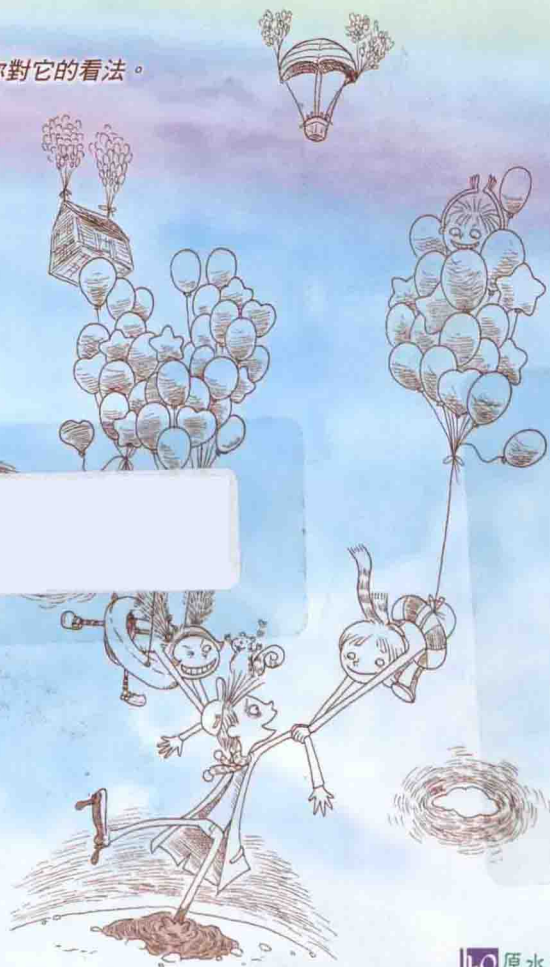
專業推薦
(依姓氏筆畫排序)

王浩威
臺灣心理治療學會理事長
華人心理治療研究發展基金會執行長

林式毅
台北醫學大學醫學系兼任副教授
暨台北市立聯合醫院精神醫療部主任

陳永興
羅東聖母醫院院長
曾獲賴和醫療奉獻獎

蘇東平
陽明大學腦科學研究所特聘教授暨陽明大學精神學科教授兼主任
前台北榮民總醫院教學研究副院長



下一個轉彎處， 遇見微笑



郭約瑟——著



悅讀健康系列 HD3087

下一個轉彎處， 遇見微笑

作者／郭約瑟



選書／林小鈴
責任編輯／楊雅馨、梁濤文

行銷主任／高嘉吟
行銷副理／王維君
業務副理／羅越華
總編輯／林小鈴
發行人／何飛鵬

出版／原水文化

台北市民生東路二段141號8樓
電話：(02) 2500-7008 傳真：(02) 2502-7676
網址：<http://citeh2o.pixnet.net/blog>
E-mail：H2O@cite.com.tw

發行／英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

台北市中山區民生東路二段141號2樓
書虫客服服務專線：02-25007718；25007719
24小時傳真專線：02-25001990；25001991
服務時間：週一至週五9:30～12:00；13:30～17:00
讀者服務信箱E-mail：service@readingclub.com.tw
劃撥帳號／19863813；戶名：書虫股份有限公司

香港發行／香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓

電話：852-25086231 傳真：852-25789337
電郵：hkcite@biznetvigator.com

馬新發行／城邦（馬新）出版集團

11, Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi,
57000 Kuala Lumpur, Malaysia.
電話：603-9056-3833 傳真：603-9056-2833
電郵：citecite@streamyx.com

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

封面設計／許瑞玲
內頁設計／陳廣萍
內頁插圖／盧宏烈
製版印刷／卡樂彩色製版印刷有限公司

初版一刷／2012年11月15日
定價／250元

下一個轉彎處，遇見微笑/ 郭約瑟著。--
初版。-- 臺北市：原水文化出版：家庭傳
媒城邦分公司發行，2012.11
面；公分。--（悅讀健康系列；HD3087）
ISBN 978-986-6379-88-8（平裝）

1.人生哲學 2.通俗作品

191.9

101019209

ISBN/978-986-6379-88-8

有著作權・翻印必究（缺頁或破損請寄回更換）

下一個轉彎處， 遇見微笑



郭約瑟——著



Contents

目錄

推薦序

1 精神科醫師的心靈寫作

陳永興（羅東聖母醫院院長）

006

2 扭轉生命奇蹟的動力

蘇東平（陽明大學合聘教授暨陽明大學精神學科教授兼主任、
前台北榮民總醫院教學研究副院長）

008

3 苦悶人生的甘露

林式毅（台北醫學大學兼任副教授暨台北市立聯合醫院松德院
區精神醫療部主任）

012

自序

診間好友教我的事

郭約瑟

014

前言

心理醫師的角色扮演

018



1輯 兩性戰爭與和平

- ◆ 怪病疑雲 024
- ◆ 好品德是幸福的基礎 031
- ◆ 再見·真情 035
- ◆ 愛的真義，並非佔有 043
- ◆ 為愛而生 046
- ◆ 愛情的代價，請勿傷害下一代 054
- ◆ 我的野蠻嬌妻 057
- ◆ 性格成熟穩定、攸關終身大事 065
- ◆ 台商夢醒 068
- ◆ 莫忘修身齊家，免得老大徒傷悲 076
- ◆ 綠雲罩頂 080
- ◆ 危機變轉機：因應、談判、妥協、包容 088
- ◆ 大老婆的抉擇 091
- ◆ 先冷靜下來，並尋求協助 098
- ◆ 謊言 102
- ◆ 幫助自殺企圖者度過難關七要訣 109

Contents

目錄

2 輯 抗壓與紓壓

- ◆ 白色巨塔下的陰影 114
- ◆ 學習與實踐寬恕的能力 122
- ◆ 峰迴路轉 129
- ◆ 尋求專業諮詢，讓自己冷靜思考 138
- ◆ 夢靨 142
- ◆ 放鬆與冥想 150
- ◆ 老師，請你也保重 154
- ◆ 促進老師身心健康的三項建議 160
- ◆ 派遣醫師的愛情 164
- ◆ 學會節制，以免被慾望摧毀 171
- ◆ 警察故事 175
- ◆ 謹慎面對壓力，學會紓解壓力 183
- ◆ 共犯結構 188
- ◆ 適可而止就不會遭遇危險 195
- ◆ 出櫃風雲 199
- ◆ 營造一個開放、接納與包容的環境 208

3輯 療傷與止痛

- ◆ 生命的巨人 214
利用專業醫療協助與宗教力量撫平傷口 221
- ◆ 親愛的，我開始想恨你 225
正向的信念，再生更強大的力量 233
- ◆ 扭轉生命奇蹟 236
相信自己能做到最好，累積充足的能量 244
- ◆ 同歸於盡 248
重振意志力、尋回自我、反璞歸真 255
- ◆ 如果能少一點想著自己 260
少一些選擇，以擁有更好的選擇 267
- ◆ 酒話連篇 272
把持君子之交淡如水的距離 280
- ◆ 這條漫長的苦路 285
好好守護健康、接受治療，恢復正常生活 292
- ◆ 幸運又乖巧的病人 295
安寧療護使癌末病患得以善終 303

精神科醫師的心靈寫作

文／陳永興

本院精神科郭約瑟醫師，將他所寫的《下一個轉彎處，遇見微笑》一書請我閱讀之後，寫一序文予以推薦。我抱著先睹為快的心情，好奇的看著這位年輕精神科醫師，從他的診間和求助的病友互動之間，所觀察到的人生社會百態和許多讓他有感而發的小故事，不知不覺自己也進入從事精神醫療工作多年來，遇見病患多苦多難人生所遭遇的一些回憶。

讀完這本書，深深覺得郭醫師從對病患的同理心和關懷治療，拓展到對台灣社會常見的婚姻、感情、家庭、工作壓力、酒精、藥物、性別認同、暴力、憂鬱、自殺……等問題的專業探討，把精神科醫師日常工作中遇見的各式各樣個案，以小說的方式呈現吸引人的情節，再加以專業的資料提出解說和衛教，給讀者們上了很寶貴的精神醫療大眾知性教育課程，且充滿文學趣味的靈性溝通，我覺得這是一本好看又有用的著作，融合了精神醫學專業和小說文學型式的跨領域創作，非常值得向讀者推薦。

作為精神科醫師能得見人生百態，觀察到社會問題，又有宗教情懷抱持愛人、寬容的心，以專業冷靜的知識加上熱情助人的援手，我相信郭醫師必能在上帝的祝福下，完成照顧病人身、心、靈健康的醫療使命。

推薦者簡介

陳永興

- 現任羅東聖母醫院院長。
- 一九八七年二二八事件四十周年時，為平反二二八冤屈、打破禁忌發起「二二八公義和平運動」，又長期關心支援政治犯、原住民、勞工、婦女、殘障弱勢權益等活動，而有「人權醫師」之稱。

扭轉生命奇蹟的動力

文／蘇東平

本書《下一個轉彎處，遇見微笑》，我來回唸了兩次，細細地咀嚼、品嚐。這二十四位個案，就是我們在診間常見到的病患典型。郭醫師將他們的人生故事做了生動描述，躍然紙上。使從事精神醫學的團隊同仁產生內心的共鳴，令人感動。

本書雖然分成三大篇——兩性戰爭與和平、抗壓與紓壓及療傷與止痛，然而核心主題大多以病患與其配偶之親密關係的變化、及與大家庭的互動，延伸至與外界環境的相互影響。

儘管每位個案背後的因素是那樣的複雜，但最後均走入一條共同的道路上，那就是出現情緒、身體上的症狀，如憂鬱、焦慮、失眠、自殺傾向，以及疼痛、胸悶、心悸、呼吸不順等所謂自律神經失調的狀態。每個故事都在闡述人最需要的其實是人，而不是金錢、地位；是愛的關懷，而非物慾的享受。

郭醫師在每一個故事的後段，都會引述前人對人世間的看法，剖析其哲理，加

入最適切的古詩形容，並時有宗教的引喻。最後郭醫師會以其數十年之臨床經驗對於每位個案予以反思，並給予建議和導引。

本書另有引人入勝之處，乃在於讀者可從中學習到許多詩人、心理學家、哲學家的名言，如德國哲學家梅斯特·埃克哈特所說「是什麼讓我們持續活著？是什麼允許我們能夠忍受？我認為是愛與被愛的希望」。美國小說家芭芭拉·金索弗說：「在人生最低潮時，我從那灰暗的絕望世界中跳脫出來的方式，包括：逼著自己長時間注視某個鮮明的東西……接著換成夜空弦月背後深邃幽暗的完美輪廓……直到我重新熱愛我的生命為止。就像中風的病人，重新訓練腦部新區域的功能，以重拾失去的技能，我也一再重新教導自己去體會喜悅之情。」這些話語對於無望無助的個案而言，無異是暮鼓晨鐘。

郭醫師在最後一篇「療傷與止痛」中，舉出幾位個案，他們在生命的過程中，屢受重大的打擊，卻能一次又一次重新地站起來，面對壓力、解決問題、並突破困境。這些扭轉生命奇蹟的動力是什麼？本人亦遇到一位八十多歲的老太太，她以照顧她從小到大、現年五十歲的智障女兒為樂，她說：「我之所以覺得快樂、有價值，就是因為有我女兒的存在。」如此的觀點及胸懷，就如巴觀所說的：「受苦不是來自事件的本身，而是來自你對它的看法」。

本人與郭醫師一見如故，對其在專業上，如精神醫學理論的理解上、對病患的診治之觀點上、以及對其人生觀、求知慾及創意上，均十分敬佩。郭醫師能在公忙之餘，將此書書寫付梓，本人可以先睹為快並「能為之序」，深感榮幸。亦深信此書不僅協助社會大眾對於憂鬱、焦慮等較輕型精神疾病之了解。且可提供醫學生和心理社會相關科系學生、精神科住院醫師以及心理精神醫療團隊成員學習的重要參考著作。再度恭賀郭約瑟醫師的成功。

推薦者簡介

蘇東平

· 陽明大學腦科學研究所合聘教授暨陽明大學精神學科教授兼主任、前台北榮民總醫院教學研究副院長。

苦悶人生的甘露

文／林式毅

這是一些發生在你我周遭身邊的小故事，背後卻是充滿了人生哲理。有些是我們可以輕鬆以對，有些卻是會讓我們手足無措。生命的無奈在日常生活當中隱隱的浮現，日子卻總是要捱過。這些故事呈現了人性的軟弱與堅強，生命的脆弱與堅韌，道德的淪喪與高超，一樣的在精神科診間裡重複地上演。有些男歡女愛總雲雨，卻是悲歡離合不了情。有些故事沒有結局，留下無限的遐思。郭醫師在聽聞或經歷這些故事之後，用他仁心仁術的專業胸懷，加上宗教家的無私愛心，跟我們娓娓道來，也讓讀者似乎會沉浸在這些讓我們無言以對的情境當中。

這本書可以說是一些短篇小說集，卻也是一本讓我們勵志的教科書。讀完這本書之後，讓我們瞭解精神科這個科別，它與社會的脈動緊緊結合著，也可以知道為什麼上至國家、領袖大事，下至販夫走卒、芝麻小事，精神科醫師都可以發表他的見地與看法。另外也可探究一個精神科醫師到底每天都在面對與處理甚麼狀況，這麼多的挫折與無奈，有時只能透過類似一些宗教形而上的說法，以得到心靈上的救贖。

日本作家廚川白村說，文學是苦悶的象徵，那麼精神醫學就是苦悶的回收，不管在人生的那個階段，十之八九總是不如意。精神科醫師就是在人們最不如意時，站出來給些甘露，不管效果如何，熬過之後就是另一階段的開始。郭醫師在故事之後的附記，給我們理智地分析，專業的解說，讓我們即使並未經歷這些情事，也可以自我回饋一番，在人生經歷上有所成長，值得推薦給大眾閱讀。

推薦者簡介

林式毅

·現任台北醫學大學兼任副教授暨台北市立聯合醫院松德院區精神醫療部主任。

診間好友教我的事

文／郭約瑟

從學生時代，我就是個愛看小說的人。加上又是從貧苦的環境中長大，對苦澀的人生，自有深刻的體驗。大學時代，對心理醫師能看透人性、解除心理痛苦的功力，感到特別的興趣。於是選擇精神科醫師這一行，讓讀取一篇篇真實人生故事，成為工作的一部分，也使得看小說、看電影，都成為我吸取專業知識的來源。

自從十年前，意外被發覺可以寫書出版之後，開啟了我說故事的能力。從喜歡讀，到會說、會寫，是一個漫長累積的過程。在許多次的公開場合演講，常被讚賞「是一個很會說故事的人」，心中竊喜。但是真的要將生活與工作中所聽聞的故事，化成文字，呈現在讀者的眼前，卻往往有一番掙扎。

直到有一天，一位出現在診間的好友，他拿了一張A4紙，上面記載著寫書的六大原則。以「短篇」為主、要有「主題」、要有「寓意」、要有「故事趣味性」、要有「善意的八卦」、要有「專業」的成分。目的是要讓讀者能藉由故事內容反思，並教育讀者，而且必須與讀者實際的生活經驗相關連。要將殘酷的事實，化為有血肉靈