

# 生命消逝的瞬間

—華裔學生Robert Liu自殺事件

版面編輯：姜舒窈

## 抑鬱是癥不是罪 作者：黃鸝娜

六月六日，晚上十點半左右，印第安納大學華裔學生Robert Liu被室友發現在紐約拉法葉街的學生宿舍上吊自殺。Robert Liu生前就讀于印第安納伯明頓大學的凱利商學院學習金融專業。

是什麼導致了他的自殺，各種猜測都有，學業壓力太大？生活壓力？家庭壓力？好多人人都將自殺歸因于壓力。可是壓力誰人沒有，為什麼他們選擇了自殺？據Robert生前朋友教授說，他是個nice，開朗的男孩，總是帶著笑。到底是什麼讓他做出了這個選擇。

事情發生後，很多留學生平臺都開始探討抑鬱癥。這是一個在我們生活中出現頻率越來越高名次的。我記得很多教授家長，周圍的同學朋友，都會說，哎呀你就是壓力太大了，一個人在國外，陌生的環境，不通的語言，你不要想太多。

真的只是壓力太大，想太多了嗎？

抑鬱癥分很多種，在每個人的身上表現形式都不同，造成的原因也各不相同。當情緒過大，影響到了正常生活，是否考慮過尋求幫助？還是覺得說，就放一放，忍一忍，過階段就過去了。告訴你，有些事兒就是過不去。有的時候，你想過嗎，你生病了，就和感冒發燒一樣，生病就得看病吃藥。不想去探討什麼造成了抑鬱癥，抑鬱癥是什麼樣的。我想寫的是抑鬱癥的後果，如何應對看待它。

當負面情緒淹沒你的時候，你的無力感隨之而來，當你不解決它，最後你可能就



會溺死在這裏面。難道我們只能當有人死了才來探討這個問題嗎，當有人開始自殺了，你才告訴他去看醫生，你有病。多可怕啊，感冒發燒你能看出來，情緒心理問題你根本看不見，有的時候你也感受不到。你祇覺得說哪裏不對，你的生活有那麼一點點的不對勁。

第一，“懶”，遲到，嗜睡等。周圍人都開始覺得你怎麼那麼懶啊，而你祇覺得說，好麻煩好累。吃個飯，得把食物拿出來，放到盤子裏，要切，要嚼，要咽。你慢慢失去了對幾乎所有事情的興趣，曾經很想做的事情，你都不願意去想。

第二，“作”，說不出哪裏不舒服，你感受不到這個世界。你開始嘗試讓自己有感覺。慢慢的你有了想要毀滅的感覺，開始鬧，容易變得生氣，開始抱怨，不知道做這些為了什麼。就連起床吃飯上班讀書你都不知道是為了什麼。很難理解對嗎，周圍的人開始覺得你變得莫名其妙。記得醫生說過一句話“你要知道和抑鬱癥患者呆在一起很難受，你要理解(it is really hard for people to stay with people in depression)”沒有了家人朋友的支持，悲傷無力的感覺再一次將你淹沒。

第三，“道理我都懂，但我就是做不到”。你自己都覺得自己很荒謬，很可笑，你也知道這都是沒什麼大不了的事情，但你就是已經被它掌控了，找不到任何解決方式。有一部分壓力也來自于自己，你開始埋怨自己，懷疑自己。你發現自己事情做的越來越少，思考的越來越少，感知的越來越少，整個人已經沒什麼價值了，緊接着焦慮就來了。

接下來這一段來自ted talk：“而人不自殺的唯一原因就是不想傷害身邊的人。有三種東西是人們容易混淆的，抑鬱，悲傷，難過。困擾他們的不是疾病本身，而是對一些事物的偏執，他們會對一些事實超乎常人的在意。抑鬱讓人精疲力盡，它會消耗你幾乎全部的時間和經歷，而對此保持沉默，祇會讓抑鬱的癥狀變得更加嚴重，抑鬱是愛的附屬品。”

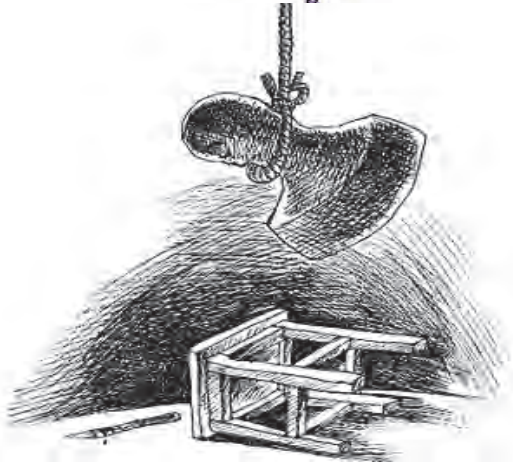
(照片來源：百度網)

## 無聲的寂寞 作者：姜舒窈

6月7日早上剛起床便看到一則關於我就讀的印第安納大學伯明頓分校的驚奇事件：6月6日周一，同樣就讀于印第安納大學的華裔學生Robert Liu的屍體被發現在紐約大學的一間學生宿舍中。我仿佛能想象到Robert Liu的臉被套在脖子上的上吊繩勒地慘白的樣子。就這樣，一個活生生的生命就這樣被他本人寫上了結束曲。

據可靠消息來源，Robert Liu今年二十歲，今年暑假實習于一家投資銀行。過去幾年他積極參與金融有關的實習，也同樣參加了學校的活動比如兄弟會。本應該生活地快樂的他但是真正有這麼快樂嗎？有人說他得了抑鬱癥，有人就說他受不了學業就業的壓力，潦草地結束了他自己的生命。可是真正的卻又有誰懂呢？

在我看來，大多數的自殺行為都源自于身邊人的不支持甚至欺凌與迫害。一個人的心裏狀態是與身邊的環境密切相關的。持續地受到關愛時，一個人也會潛移默化地變溫柔。長期地受到迫害與欺凌的人，他的內心一角一定存在着餘悸和恐慌，這些黑暗物質最終會將他的精神消磨至盡，他的寂寞沒有人懂，他的生命被全盤否定。



亞裔社區門診 2016年服務時間			
日期	基礎科醫生	專科醫生	特別服務
6/25/16	嚴皓 (David Yan)	田建民 (Jianmin Tian)	
7/30/16	楊紅梅 (May Yang)	陳雅瑜 (Amy Dich)	
8/27/16	韓新強 (Xinqiang Han)		
9/24/2016	崔環普 (Huangpu Cui)	蕭蘇紅 (SuhongXiao)	
10/29/2016	何成師 (Steven He)		
家庭科：胡培怡，毛海洪，嚴皓，郭雄，JuanChang 內科：楊紅梅，徐治，何成師，崔環普 (內科/麻醉)，張晶 (神經科)，李志雄 (神經科)，姜文東 (內科)，韓新強 (心內科)，王勤 (腎科) 田建明 (消化科) 其他專科：李清 (眼科)，陳劍 (口腔科)，王重光 (口腔科)，MillieChang (口腔科)，陳雅瑜 (小兒科)，蕭蘇紅 (中醫針灸科)，高秀瑩 (心理諮詢)，Eugene Hsiao (整形外科) 地址：印城華人教會 (地下室) 3450E. 116th Street, Carmel, IN 46033 時間：周六上午 9-12 時； 就診兩天前預約，額滿即止；必須有電話回復。如無電復，恕不就診。 預約電話：317-550-9703 亞裔社區門診是由印城華人醫學會 (ICMA) 組織的為沒有醫療保險的印州亞裔居民服務的免費門診。 由于場地限制，門診項目仅限于診治一般性疾病。			

(承接上下文)

從前我的一位初中同學，在長期的全班同學的嘲笑與校園暴力下，再結合平時後媽對他的種種惡行，他決定不再將這段他認為會是無意義並且痛苦的生命之路繼續走下去了。那件事發生之後，我們的班級陷入了深深的沉默。我們為那位自殺的同學在遺書中提到“受不了殘忍的寂寞”感到內疚與慚愧，更多的是害怕。除了像我們班的這類知情人士外，外界的輿論便是“這種心理有問題的小孩”，“這小孩子不孝”，“他有考慮過家人朋友的感受嗎？”

這些輿論的發起者卻從未沒有想到過有問題的其實是我們班的那些欺凌他的學生，最可惡的就是他的後媽，他也未曾有過真正的家人與朋友。

社會的輿論是可怕的、殘忍的。祇有真正經歷過身邊人自殺的人，才真正能了解到能觸碰到自殺者內心的痛苦和寂寞。那種痛苦像燒紅的銅柱赤裸裸地在一個人身上烙下痕迹。那種寂寞更是無聲的，無奈的，不知道如何抵抗與反駁的。我并不認為自殺是毀滅人性的一種做法。我反倒同情它、敬佩它、尊重它。我同情一個自殺者所接觸到的殘酷的現實，我也敬佩他有所掙扎地做出了自殺的選擇，我更尊重一個人自殺的選擇因為若是換作另外個人，他也許也會做出相同的選擇。沒有人高人一等，有的也祇是心智的差別。別人的心智若沒你的成熟，你也沒有資格去嘲笑去批判別人的選擇。我反倒尊重做出這個決定的，那位偉大的自殺者。

願天堂沒有痛苦。Rest in peace。

(照片來源：百度網圖片)

## 華裔學生自殺的原因 作者：陳煦晴

有關華裔學生自殺的原因，眾說紛紜，有人說逝者患有抑鬱癥，換個角度的話可能死亡是種解脫，但學校發言人聲稱逝者並沒有過任何精神或情緒病的記錄，又有人說逝者自殺皆因壓力，身為Kelley商學院的榮譽學生，壓力有多大實在可想而知，面對着學習、工作和生活各方面的挑戰，即便是多優秀的學生都有機會面臨困難，可是，困難到底要有多大才能讓一個正值盛年的年青人感到窮途末路而選擇結束生命呢？這些都是大家對案情的假設和揣測，或者在一切未有定案之前很難去探討之中的話題，同時為了尊重逝者也應該謹言慎行。

悲劇沒辦法改正，可是我們有能力去阻止這些叫人心碎的事情再次發生。我個人相信，自殺需要很大的勇氣也需要很大的決心，所以不會是偶發性事件。更不會單單因為一念之差而誘發，換言之，一切都有迹可尋。既然有先兆，我們就應該有所警覺，主動接觸有需要的朋友或身邊人，關心及了解他們的情緒，如果他們有輕生的念頭，那就應該幫他們把它扼殺在搖籃裏。雖說抑鬱癥和一般負面情緒不一樣，可是我依然相信，如果人和人之間多點諒解和關愛，什麼病都是有轉機的，聽上去好老套卻一直是說到做不到的一句話。

生于這世紀，人人忙工作忙糊口，很少停下來留意其他人，更遑論在乎自己的感受。其實人不止要多和身邊的人互動，還要多抽時間獨處，好好的和自己溝通，或者你會發現原來你沒有很認識自己。如果你也為逝去的生命感到惋惜，那今天就開始學習把節奏放慢、把眼界放大、把心態放寬吧。



## 趙喬專欄：夏日雜談

又到了一年一度燒烤季，這個鬱鬱蔥蔥的季節，外面跑過小鹿，兔子，松鼠，雖然未必會激起打獵的欲望，但是絕對讓人更加熱愛大自然。

印第安納有着數量龐大的公園，多到走不完的自然風光，很多公園都設有燒烤的架子，帶上棉花糖，巧克力，餅乾，把棉花糖烤成微棕的脆殼，用餅乾夾上巧克力和棉花糖，讓棉花糖的熱度融化巧克力，口感黏軟香脆，甜度適中，熱愛甜品的女生肯定會喜歡。雖然說鎮裏不少中餐館提供燒烤，比如羊肉串，烤魚豆腐，烤饅頭這樣熟悉的味道，但是身在美國怎麼可以不感受一下美式燒烤法。當然了，雖然說是美式，其實更類似于靈魂烤法，牛排，羊排，豬排，雞排，大塊的肉塗抹了作料醬汁，烤的鮮美多汁，下刀一切會有鮮嫩的肉汁，撲鼻的香氣和熱度。其實烤肉是門深刻的學問，肉的部位厚度都會有着不同烤法，牛排就要烤出外焦裏嫩的效果，牛排要選新鮮的，裏面烤的稍微偏生也沒關係。羊肉則要烤的久，羊肉一定要熟透才好吃，軟而香，而且能去掉羊肉裏讓人不喜的味道。豬排其實可以包上錫紙慢慢烤，不止要熟，還要久，才會從骨頭上滑下來口感嫩嫩的。雞肉其實很難烤，要熟透又不能久，太久會烤幹，也就不好吃了，祇有剛熟的時候柔軟還包裹着汁的時候最好吃。

說着說着話題就不小心跑到了吃上，燒烤還要自食其力的帶木炭和各類食材，確實是麻煩了一點的樣子，但是鎮裏有很多餐館值得一去。比如鎮中心的超大鹿肉漢堡店，似乎獨自幹掉一磅肉餅的大漢堡的話，還能拍照留念，好奇的同學可以挑戰一下哦。鎮裏還有一些速食卡車，夏天最有愛的大概會是刨冰車了，雖然它的開張時間和地點比較奇妙。還有一個我個人很喜歡的是希臘肉卷 (Gyro) 的卡車，餅裏包裹着羊肉牛肉混合做出來的烤肉，大家大概都試過墨西哥肉卷，不過希臘肉卷有着自己的風格，很值得一試。勇于實踐的精神可以蔓延到墨西哥菜，意大利菜，泰國菜，或者任何菜上。說起來鎮上的橄欖園意大利餐館的湯是很不錯的，而且可以無限續湯。

作為一個吃货，鎮上有很多地方是值得探索的，拿出闖蕩的精神來，一家家吃過去吧！好吧，我不是認真的說每家吃過去的，但是我真的覺得可以拿出探索精神研究一下大家覺得好吃的，或者自己沒嘗試過的東西。

