

### Unit 41 拯救生命的守門員

上週，Judy 不開心。她最愛的日本偶像自殺了。沒有人知道原因。Judy 的朋友 Emily 是一個關照人們低落情緒和心理健康的守門員。她跟 Judy 說：「如果你的偶像先請求協助，守門員會先發現一些問題。在他有想自殘念頭之前，守門員會發現一些不對勁之處。」

Judy 對於成為守門員很感興趣。她想知道更多，因此她研讀圖書館內有用的書。一個守門員總會在那裡，去傾聽需要幫助的人們且幫助他們和他人連結。這些人也許想結束自己生命因為他們總是無法從過去走出來。他們想當世界上最好的，但他們發現不可能。守門員鼓勵這些悲傷和無助的人們去見其他朋友，去找醫生以及和其他人談話。

隨著研究守門員，Judy 也決定成為他們之一。她希望可以有助的。然後她必須去上九個月課程並通過三個真實會議測驗來成為守門員。

### Unit 42 讓小黑熊回家

去年，小黑熊在瀑布迷路。他獨自行走到人群因為他聞到一些香味。小黑熊跟媽媽一起去找食物。然而，當媽媽黑熊看到很多人時，她只有跑走。她太害怕以致於無法帶她的小黑熊回家。她想要等待直到沒有人出現。但人們聚集一起去看可愛迷路的小黑熊。黑熊媽媽只有放棄拯救她的小孩。人們把小黑熊送去庇護所。

黃教授研究黑熊一段時間了。她的團隊開始以野生森林飼育的方式養這隻六個月的小熊。他們沒有自己餵食，或把這隻小熊當作寵物般養。相反地，他們把食物放在樹上。這小熊必須爬樹和自己找食物。這位教授訓練這隻小黑熊住在森林裡。九個月後，他們讓小黑熊回家。他們放攝影機看小熊是否在山裡安全。黃教授想要跟臺灣人們說：若你下次看到黑熊，你不需要停止呼吸，只要跟它們用輕柔的聲音說話，溫和些且慢慢走開。讓黑熊知道你很友善。

### Unit 43 五種善待自己的方法

Nick 很在乎他妹妹。他妹妹昨天過得不是很開心。他從腳踏車跌倒且摔斷一條腿。當她醒來，她已在醫院。Nick 的妹妹不能出去，所以她錯過了學校的戶外教學。她對於自己無法做任何事而感到悲傷且沮喪。她覺得像是待在一間黑暗的房間內。Nick 給他妹妹一張「五個善待自己的方法」的紙條。在 Nick 妹妹讀完後，他重拾更明亮的微笑且感覺比較舒服了。

Nick 希望這紙條可幫助妹妹在生活中找到愉悅感。雖然她不總是幸運的，但她可尋找生活中可能的樂趣。

五個善待自己的方法：1.對自己說好話 2.為自己做一杯珍珠奶茶 3.當你需要時，請找朋友們 4.當你需要時，請讓你自己獨處。5.若你需要時，請買個禮物給自己。

## Unit 44 祖父之島

當我祖父過世時，我離家很遠。當電話響起時我正忙著工作。我從來沒想過去年會是我們見面的最後一次。母親跟我說祖父在過世前，幾乎不認得任何人或記得任何事。她告訴我說他看起來很虛弱。他握著我的左手，帶著明亮的笑容，開心地看著我。在那一刻，我發現祖父認得我。

我仍不相信生命是如此短暫以致於你突然地失去所愛。他曾經如此強壯並在清晨去慢跑。他很引以為傲地訴說著他刺激且具挑戰的人生故事給他所有孫子孫女們聽。我總記得祖父有個美麗的花園。他享受種植各種的蔬菜，水果和花兒。他喜愛跟遇到的每個人分享。但，在他過世後，一切都改變了。我發現了「祖父之島」這本繪本。在書中，當這個小男孩在祖父過世後回到祖父家，他得到第二次機會和祖父一起在奇幻之島上經歷一場美好的旅行。在小男孩回到現實生活前，他的祖父給了他一個大大擁抱並決定住在這個漂亮的島上且永遠不回家。這小男孩學習勇敢，且跟祖父說再見。祖父之島將永遠存在小男孩的心中。