

20+2/3

limao_red 著





作者序

當初本來是打算紀錄自己二十歲的心路歷程，才踏上寫作這條路，不覺得自己文筆有特別好，單純給情緒一個出口，也藉機觀察自身想法與感受有否轉變，不料後來發現生活忙碌起來，能寫下的生活不如預期多，也導致前半段詞藻較華美，後段偏白話口語，不過無傷大雅，秉持能多少寫多少的心態，也默默累積了四萬多字，對於人生也算一個里程碑，至於書名也很簡單，二十又三分之二，便是二十歲以來這八個月的札記，希望能在分享經歷的同時，讓世界對憂鬱症更友善一點。



目錄

作者序	4
遺書	10
數學	19
刀	21
牆	23
後悔	25
血	27
失眠	29
貓	41
報告	43
眼淚	46

胃-----48

羽球-----50

印尼-----52

夏-----56

停-----59

西洋棋-----61

成績-----65

向日葵-----68

茶-----71

雨-----75

剪-----78

鳥-----80

書-----82

颱風	86
父親	88
妝	91
奧運	95
密室逃脫	97
母親	99
七夕	104
人偶	107
麩胺酸	109
小說	111
曇花	128
迷茫	130
燈	131

隨筆	133
體重	134
社團	135
迎接	138
冬	139
大三	140
發現	142
排名	144
承諾	145
休息	146
助教	148
語文競賽	149
重拾	168



後話

-----172

遺書

啊，至今為止，找了二十年人生的意義，發現了來自炎夏的生命與困在凜冬的魂魄，發現孤獨其實不可怕，反而挺美妙的。說來也很矛盾，最恨的人是自己，卻又最愛跟自己相處，越來越討厭鏡子這種東西，每每看到這醜陋的模樣，都要更厭惡自己一分，每每望見自己的倒映，都要忍不住思索為何尚未離世？早該死矣，為何苟活至今？但仍會忍不住去確認自己現在究竟憔悴到什麼地步了。沒有滿意過興許真是因為要求太高，可就是學不會放低標準，就是這麼死腦筋，哈。也想學會愛自己和愛別人，可說到愛，依舊是那份深刻的恐懼湧上心頭，越是被愛越是悲哀，可不可以從冥府偷渡一份夢婆湯，讓我忘卻愛的定義，讓一切重新來過？我也知道不可能。不如一頭撞上牆壁來個腦震盪還比較

實際，不過還要控制得宜傷到大腦顳葉，太小力又成效不彰，用力過猛就會死掉，這也不錯啦，想想也是挺刺激的，但很遺憾我是怕痛的懦夫，隨便來個人槍斃我都比較有效率，省得我自己在這邊掙扎。外頭燦爛的陽光，再溫和都有紫外線，所以容易曬傷的我，果然還是適合躲在黑暗中，能接納的大概只剩下月光吧，以月亮的名義散發太陽的光芒，看來是習慣偽裝的同類呢。有時候覺得微風吹過都錐心刺骨，但我還是喜歡一個人吹風，要說這樣算一種溫柔的自殘也不是說不通，比割腕來得虛幻就是了，所以呢，偶爾還是需要一些實際的感官刺激，美工刀是知心好友，一刀劃過，鮮紅色的血液露珠一般從真皮層抵達皮膚表面，圓滾滾地可愛至極，它們都是生命的痕跡，由線條交織而成的美感，我並不想將其擦拭，雖然血會不小心沾到別的東西上，但我不在意，因為再怎麼沮喪、煩躁，都能暫時被痛覺給麻痺，當下只會

覺得好痛好痛啊，痛的想死。生活不外乎藥物、眼淚、疼痛、焦慮……表面上光鮮亮麗實則陰暗腐敗，我看起來很好啊，連醫生也這麼說，可是我脆弱、膽小、卑劣、固執。列舉我的缺點簡直跟被殺死一樣簡單，要找到優點卻像自殺般困難。常常夢到自己跳樓的場景，在不同的地方感到絕望、墜落、死去、醒來，幹，還活著。夢裡的我好有勇氣，令人欽佩；現實的我，廢物一個，就連為自己跨出去一步都不敢。蘇軾，我唯一崇拜的偶像，雖然可能不同於一般人的定義，明星歌手之類的，那些是真的談不上特別喜歡，而東坡，我尊敬的是他筆下的文字、是他漂泊的人生、是我永遠效仿不來的那種豁達。憂鬱于我，早已擺脫形容成為代名詞。眼神，一天比一天黯淡，究竟是什麼讓我看上去值得被善待？形象塑造很簡單，面具戴起來，想成為誰就成為誰，可背後卻也逐漸迷失了本質，什麼都說沒關係，也不知道是不是真

的沒關係。我還有在意的事情嗎？我到底是誰？不認識。我不一定做錯了，但我還是會一次次的道歉，央求你的寬恕，我是如此卑微的螻蛄，不堪一擊且庸庸碌碌，你說我沒用，我即使每天行屍走肉般也努力的要命，可是你又說我幹嘛把自己搞這麼累；你說哭是弱者的表現，我在你面前就不再輕易表露情緒，可是你又說我有距離感太無情傷你的心；你說做這些都是為我好，我就假裝滿懷感激陪你扮家家酒，可是你又說我不孝都不會關心你。你知不知道為了迎逢你，我用了一輩子，沒有底線的遷就，就為乞求你給我那狹隘的生存空間，可是我其實，並無強烈的求生意志……那或許我只是希望在死前能好過一些吧？但我到底要怎麼做你才滿意？你帶給我什麼影響我都不責怪你，我怪罪我自己不夠堅定，我也不會奢求你改變，但你這麼討厭我就不要讓我出生啊！你卻說這是愛、這是關心，難道真的是我太不懂得珍惜了

嗎？我不知道。我只想說，拜託，放過我吧，我也很想遠走高飛啊，可是翅膀早已被折斷，我活著也很痛苦的，你懂嗎？你不不懂，也不可能會懂。時至今日，堆積如山的罪惡感埋藏在心底，也許真正的愛不求回報，可是我不認為我有資格承蒙，我不理解人們，就如同人們不理解我，每次被問怎麼了？我也答不上，沒有來由的悲傷、無法言喻的痛苦，要說我無病呻吟也沒關係，也許人生本來就像一場默劇，總是在無聲的吶喊，壓抑並非本意，可也只能悄悄盼著誰能聽見那無助的話語，不過大概是演技不夠精妙，不如卓別林，因而仍舊無人知曉。想到人們說要爲了美好的將來而努力，將來是什麼抽象概念？時間這種物理量，憑什麼凌駕於萬物之上？我追逐它，爲的又是什麼？也許夢想能夠成爲支持一個人的動力，但這未免太過神聖而觸不可及，就如同喜悅一樣奢侈，喜與樂，本質上相似卻也花非花、霧非霧，快樂很表

面，來也匆匆去也匆匆，稍縱即逝，最難能可貴的是那份內心深處的喜悅、那份美好，那種我不配擁有的美好，我連作爲人最基本的七情六慾都不健全了，還需談什麼嚮往？生日願望一個都許不出來，這是何其悲哀且曼妙的一件事啊哈哈……疲憊及倦怠也非一兩天之事，好累，昨日今日明日又有何異同？反正都在陰霾中度過。時不時回首人生那隱晦的色澤，每一個藍灰基調的午夜，濃郁卻不飽和；透明卻看不清晰，醞釀不出的睡意，安眠藥當糖果在食用，最終食之無味棄之可惜，促成輾轉靜謐的黑夜，可一旁便是長庚醫院，時不時仍有救護車的鳴笛聲劃破天際，好希望載走的人是我，在破曉時宣告不治。多少個早晨沉默的望向曙光，細品不同時分窗戶的光影，流曳在全然平坦的白色牆上，隨著指針一步一步前進，地球徐徐轉動，像華爾滋那般絢麗，晝光便是裙擺，配合雲彩的舞伴，在不同角度蕩漾出不同色

澤。二十，罪惡且真實，這時間說長不長說短不短，換算起來也不過7305天而已，卻有無數次的心痛與窒息感襲捲而來，明明身體已經告訴我它準備好要離開了，愚蠢的我，燦笑一回就以爲遠離了死亡一步，可痛哭一場便落下數以萬計滴淚，這般輕易地淹沒我微小的心田，再多的耕耘皆毀於旦夕，假如哪天走進撒哈拉沙漠，除了海市蜃樓，想必都還有淚水陪伴我，也不想諷刺自己，但事實擺在眼前，沒有轉圜空間，一切都是赤裸裸的、殘酷的、無情的。到現在我還是不理解生命的可貴之處，對我而言這依然只是器官及細胞運作與否罷了，個體停止運作帶來的意志消亡，也只是剎那之間的事情，爲什麼不能選擇逝去？其實死亡一直都在我們身邊吧，一段關係的結束、一份信念的破滅，又何嘗不是一種死亡呢？生命的重要性純粹是主觀感受吧？地球上幾十億的人類，少一個也無妨，生命是如此脆弱，脆弱到一個內臟的

破裂都能失血而亡；如此渺小，渺小到近乎感受不到它的存在。我由衷感謝喜愛我與憎恨我的人，真心也好、過客也罷，多虧你們讓我有一點活著的感覺，有一點陪襯你們的生命的感覺，我是笨拙的，沒有戲劇天分，但我盡力詮釋配角，微笑，是最美的態度，這是禮賓生名言佳句，今天以後也會繼續帶著這張笑靨，身邊的人，終究是軟肋，有時候我會想著，齁，要是沒有你們，我就可以了無牽掛的走了，但我還是選擇了活在你們的期望之下，倘若讓你們難過，也只是徒增的愧疚。好討厭自始至終都如此矛盾的自己，更幽默的是這份3100多字的獨白本該作為我的遺書，這種索然無味的長篇大論，又有誰會看到最後？啊哈哈……但打都打出來了就當作留個紀念吧。一遍遍計劃過的自殺，跳樓？太慘烈了，沒死也半身不遂；跳海？太浪漫了，才怪，我只是覺得溺斃也很不舒服；燒炭？太溫馨了，還以為是老奶奶的床邊故

事。我沒有車，但我走路回家都做不到，徒步前往衛武營完全不是問題，我不會彈鋼琴，只有友人教過給愛麗絲的一小段落，毫無指法可言，垃圾車的音樂嘛，也符合我是個垃圾，真的好想坐在那聚光燈下，以最鋒銳的利刃，簡潔有力的結束痛苦的一生，讓自己連掙扎都沒機會，任憑鮮血揮灑在曲面的空間，剛好演奏完成不是都會拉上紅色的布幕嗎？可惜台灣就是沒有安樂死，可惜我還是那麼不勇敢，不是找到了活下去的動力，只是又一次輸給膽小的自己，只好繼續等待能夠鼓起勇氣的一天，或是意外發生的一天，日子照樣過，眼淚照樣流，與其說又一次違背了要讓自己解脫的承諾，不如以最真摯可笑的謊言，祝自己生日快樂。

2024.05.29 致尚未和解的我