

把破碎活成光——我之所以為我

寫給在愛、失去與創傷之中，仍努力長成自己的那些年。

楊宜庭——著

序

我一直相信，有些話，是爲了被說出口而存在的。而我，是從很小的時候，就開始用文字與世界對話的人。

記憶裡的我，總喜歡在紙上寫寫畫畫。大概是國中的時候，我會在聯絡簿的日記上寫上一些散文和心情，寫的那些字句不一定完整，有時只是零碎的心情，有時是對生活的觀察，有時，是一些連自己也說不清楚的情緒，但在那樣一筆一畫的堆疊之中，我慢慢找到一個可以安放自己的地方。那是一個不需要解釋、不需要僞裝的空間，只要寫下來，就好。

國中的時候我是個很安靜的孩子，我不喜歡說很多的話，所以我就透過書寫來做表達，有一次老師在學習單上回饋我並告訴我，我的文字表達非常的充沛，期待未來我會成爲一位作家，大概是從那時開始吧！我就萌生了一個夢想，我一定要成爲作家，出版屬於自己的書。

長大之後，我依然沒有離開寫作。只是，文字的重量開始改變。我經歷了愛與別離，經歷了人際的拉扯，也經歷了自我認同的迷惘。那些在外人眼中看似平凡的日子，對我而言，卻是一場又一場內心的震盪。所以我開始更頻繁地寫，寫那些說不出口的委屈，寫那些藏在笑容底下的疲憊，寫那些在夜深人靜時才浮現的脆弱。文字，對我來說不再只是紀錄，而是我生命的出口。

直到我確診創傷後壓力症候群的那一年，我二十三歲，

我才真正意識到，有些傷，是會留在身體裡的。它不會因爲時間過去就消失，它會在某些瞬間被喚醒，在沒有預警的情況下，讓人再次回到那個曾經受傷的當下，那段時間，我學著面對自己的狀態，學著承認脆弱，也學著不再強迫自己「一定要好起來」，也是在那個時候，我重新抓緊了寫作。

甚至可以說，是寫作，抓住當時屢屢跌下去的我。

我開始一遍又一遍地寫下自己的故事。把那些混亂的記憶，用文字重新排列；把那些難以承受的情緒，一點一點拆解；把那些過去無法理解的自己，重新看見。有時候，寫著寫著會掉眼淚；有時候，寫完之後會感到疲憊，但更多時候，我在文字裡，看見一點點改變。那不是瞬間的痊癒，而是一種緩慢的靠近，靠近自己。

後來，我開始把這些文字發佈在 IG 上，起初只是單純地分享，沒有太多期待。只是覺得，如果這些話能夠被看見，也許就不再那麼孤單，我沒有想到，會有人回應，甚至是越來越多人給我回饋，有人私訊我，說在我的某一段文字裡，看見了自己的影子，有人說，那些我以爲只是個人經驗的故事，卻成爲他們撐過低潮的一點力量。

那些訊息，一則一則地出現，溫柔而真實。也讓我第一次意識到，原來，真誠地說出自己的故事，不只是給自己力量，也給讀了我的文字的人們力量的。於是，我開始有了一個念頭，如果這些零散的文字，可以陪伴一個人走過某個難熬的時刻，那麼，當它們被好好整理、被完整呈現時，是否能夠觸及更多人？是否能夠成爲某個人生命裡的一道光？

這本書，便是在這樣的心情之下誕生的——《把破碎活成光——我之所以爲我》，它不是一本完美的書。裡面的故事，

有掙扎、有矛盾、有不夠成熟的自己，也有仍然在學習如何面對人生的過程，但它很真實，因爲那就是我。

整理這本書的過程，其實並不輕鬆。有些片段，是我曾經刻意遺忘的；有些情緒，是我以爲已經過去的；有些傷口，當我再次書寫的時候，仍然會隱隱作痛，但我選擇把這些感受都留下來，然後把這些故事寫完，因爲我知道，唯有真正面對，才有可能走過。而寫作，讓我有勇氣一次一次回頭，看見那個曾經受傷、卻仍努力活著的自己。

也在這樣的過程裡，我慢慢學會了和自己和解。這本書，不只是關於愛情和親情，也不只是關於傷痛，它更像是一段自我認識的旅程。在這段旅程裡，我學會理解自己的情緒，學會體諒他人的選擇，也學會在失去之後，重新站起來。我開始不再那麼害怕脆弱，因爲我知道，脆弱並不代表失敗。它只是提醒我——我還在感受，我還在活著。

如果你翻開這本書，是因爲你也曾經受過傷，那我希望你知道，你並不孤單。如果你正在某個低谷裡掙扎，那我希望這些文字，能在某一刻，輕輕地陪著你，不需要急著好起來，不需要勉強自己堅強，有些路，本來就需要慢慢走，就像我走到今天一樣，很緩慢，但離我自己喜歡的樣子越來越靠近了。而如果你只是剛好路過這本書，那也謝謝你，願意停下來看看我的故事，在這個世界上，我們也許不會相遇，但在某一段文字裡，我們曾經有過交會。

最後，我想感謝，感謝所有發生在我身上的一切，那些曾經讓我痛苦的、讓我困惑的、讓我跌倒的經歷，最終都成爲了我生命的一部分，也感謝那些出現在我生命裡的人。陪伴過我的、傷害過我的、教會我成長的，無論以什麼樣的形

式出現，你們都在某個時刻，影響了我，塑造了我。沒有這些，就不會有現在的我。

我把這些破碎，一片一片撿起來，不是爲了證明自己有多堅強，而是想讓自己知道，即使不完美，即使曾經跌得很重，我依然可以選擇，把日子活成光。這本書，是我送給自己的禮物，也是我，走到這裡的證明。

目錄

序 5

二十一、二十二歲　用盡全力去愛，也學會失去 13

一、在青春裡，我們相愛 14
二、在愛裡，我們都受了傷 18
三、愛與囹圄之間 23

二十三歲　我在破碎裡，一點一點把自己拾起 ...27

四、可以不那麼堅強嗎 28
五、當傷被命名——PTSD 31
六、走散之後，我長成自己 35
七、小王子的玫瑰 39
八、我一樣美麗 42
九、許一個溫柔的願望 46
十、失去以後..... 49
十一、惡夢..... 51
十二、哭著吃飯的人，是能夠走下去的..... 53
十三、已離去的四月 57
十四、緣起緣滅 60

二十四歲　與自己站在——同一陣線 63
十五、二十四歲的盛放.....64
十六、再次踏入愛的旅程.....67
十七、願光仍會照進來.....70
十八、彼得潘與溫蒂.....73
十九、你把我歸還人海.....76
二十、離別信.....79
二十一、黑夜與白晝.....83
二十二、回家.....87
二十三、與父親和解.....92
二十四、是妳呀.....97
二十五、二零二二尾聲.....101
二十六、藍色花束.....106
二十七、詩韻.....110
二十八、三個字.....114
二十九、即使我們都長大了.....118
三十、時間不會讓我遺忘我愛你.....122
三十一、憂鬱裡的初春.....126
三十二、妳仍是純白的.....131
三十三、主角.....135
三十四、你讀過泰戈爾的詩嗎？.....138

二十五歲　你，始終是生命的主人.....141
三十五、成爲自己的女王.....142
三十六、第一次婚紗，嫁給自己.....146
三十七、回到高中.....150
三十八、命運與努力交織——正式老師.....153
三十九、難以分別，是因爲內心溫柔.....158
四十、生活是不斷地破繭而出.....161
四十一、愛情的模樣，是妳燦爛的笑顏.....163
四十二、我送妳出嫁.....166
四十三、第二次披白紗，我更愛自己.....170
四十四、妳才剛成爲老師呀.....175
四十五、二零二三，尾聲.....180
四十六、風雨之時－特教評鑑.....184
四十七、陽和啟蟄.....189
四十八、願妳一生.....194

二十六歲　我長成一片海.....199
四十九、因爲善良，所以不夠.....200
五十、初任教師，一步一踏實.....205
五十一、正式登出清大.....208
五十二、我該如何走向你.....211
五十三、二零二四尾聲.....216
五十四、假日台北人.....222
五十五、談婚論嫁.....227

二十七歲　我之所以爲我.....235
五十六、仍是走散了.....236
五十七、縫隙裡長出的影子：恐怖情人回憶錄.244
五十八、重生之路——H.....254
五十九、草莓大幅.....257
六十、我的妹妹.....265
六十一、故事與故人.....274
六十二、你在，我才敢放手.....281
六十三、父親病了——一家同心.....289
六十四、母親——刀子嘴的溫柔.....301
六十五、平庸是我，不凡亦是我.....310
六十六、我之所我以爲我.....313

二十一、二十二歲
用盡全力去愛，也學會失去

我以為愛會在生命裡持續盛開，
但最後留下的只剩我自己。

一、在青春裡，我們相愛

我決定，讓這篇文章成爲這本書的起點。

因爲它承載著我生命中，那段開始學會勇敢去愛、真心付出，也坦然承受傷痛的年歲。

——

二月，

有陽光、有藍天、有食物、有草原，有學弟。
所以適合野餐。

十二月，

「如果你現在出現在我家樓下，我就下來見你。」

那是我們交往前，我對你說過的一句話。

那一天，是個難得的好日子，
連日的大雨終於停歇，陽光灑落，
大四的我和大一的你平時的生活圈幾乎不會重疊，
而你卻在那天與我擦肩了兩次，
第一次是白天在學校外的人行道碰上剛離開宿舍的你，

第二次是晚上在學校對面的六扇門碰上買完東西經過的你。

也許正因爲是個好日子，我帶著緊張與雀躍，
爲我們創造了第三次相遇的機會，
你真的來了，
帶著燦爛的笑容，還有一個剛熱好的暖暖包。

那天，你陪我寫教案，
陪我在凌晨三點半喝著熱騰騰的雞湯，
也陪我躺在操場上數著一顆顆星星。

在微涼的夜裡，
你牽起我握著暖暖包的手，輕輕放進你的口袋。

然後你說，你想對流星許下的願望是——
「我和妳要一直很好很好。」

有偶遇、有流星、有暖暖包、有悸動，有學弟。
所以，適合牽手。

九月，

大四開學，你帶著剛離開高中的稚氣走進我的生命，
有點突如其來，有點熱烈，甚至帶點荒謬。

「姐姐，我今天晚上比賽，妳要來看我喔！」

「姐姐，我耶誕舞會會表演，妳要來嗎？」
「姐姐，你要考慮我嗎？你介意小三歲嗎？」

我們大概只聊了一個禮拜，你就問我要不要考慮你，
那時的我，以爲你只是剛上大學、急著談戀愛的男孩，
甚至還有點慌張地跟爸媽說：
「我有個大一學弟，好像有點奇怪……」

但現在回頭看才發現，
如果不是你每天叫我「姐姐」、每天和我說早安；
如果不是我因爲怕尷尬而一次次勉強回覆；

我也不會慢慢發現，原來我們是如此相像的人。

在一次又一次的對話裡，
我們的價值觀悄悄靠近、融合，心動也變得越來越清晰，
我們之間，總有一種說不上來的默契，像是心有靈犀。

有二家、有六扇門、有蘋果馬丁尼、有茶會，有學弟，
所以，適合相遇。

我曾經因爲你的年紀而猶豫，也害怕流言蜚語，日以繼夜我反覆問自己，是否已經成熟到足以承擔一段感情。

但在所剩不多的青春裡，你陪我勇敢了起來，讓我只想抓住我喜歡的，然後，好好去愛。

有清大、有特教系、有緣分、有我，有學弟，
所以，我們適合相愛。

2020/2/14

二、在愛裡，我們都受了傷

原來，相愛也是一件會讓人受傷的事。

在我和學弟交往滿三個月的時候，我終於明白——
感情從來不會像偶像劇那樣，浪漫得令人沉醉。

突如其來的現實，
狠狠打碎了我對幸福的所有想像，
系上的同學們正在背後議論著學弟和某個學妹的八卦。

那個總是洋溢笑容、眼睛明亮的十八歲學妹，
是學弟上了大學後第一個喜歡的女生，
先於我出現在學弟的生命裡，
但我的出現和認識學妹的時間軸重疊了，
學弟對我們的情感也重疊了。

在我憂心忡忡向學弟問起我聽到的八卦時，
他低著頭承認，
他也喜歡學妹，
原來那不只是謠言啊，
啪嗒——我的心瞬間破碎了。

我哭得撕心裂肺，我們吵得天翻地覆，
不願接受的心，
讓我在無數個夜裡被惡夢糾纏，
度過一段段脆弱不堪的日子。

室友總是開導我到半夜，
朋友陪我走出去、陪我散心，
但是現實，一次又一次逼著我，
去正視我與他之間真正的問題。

「在這段感情裡，我看不見妳把自己放在哪裡。」

那是當時，我最常聽見朋友說的一句話。

直到那一刻，我才發現，
我其實一點都不認識他。

他太害怕面對真實的自己，
把內心一層一層包裹起來，
而我，則在盲目的信任與不斷的犧牲裡，
讓自己成爲悲劇的主角。

我們的開始，不夠成熟，也不夠坦承。

後來的我們，是在把美好打碎之後，
才一點一滴重新拼湊起來。

那是一段極其艱難的過程，
我變得自卑，在無數次的自我懷疑與貶低中掙扎，
他變得患得患失，拼命想彌補，每一天都害怕因此失去我。

我們一起走進學校的諮商室，
在一次又一次的對話與碰撞中，
慢慢學會誠實。

他開始直視自己的黑暗與不堪，
而我，則一點一點找回自己。

我學著先愛自己，再去愛他。

現在的我，似乎好多了。
我努力看見自己的價值，不用感情衡量自己，
也學著成爲一個獨立的個體，不再過度依附。

於是，我嘗試放下責怪與埋怨，
因爲那些過錯，讓我們長大，也讓我們更懂得珍惜。

當真正認識他之後，我開始用不同的眼光去看這個世界。

每個人都是獨特而複雜的存在，
而他也早已不是我當初想像的模樣。

他有很多讓我氣得牙癢癢的缺點，

但有些對我的溫柔，卻從來沒有改變過，

像是我累到只想躺在床上耍廢時，
他會默默把成堆的衣服曬好；

像是騎車時，他從不讓我在後座看導航，
他總說：「妳看手機太危險了。」
於是自己先查好路線再出發；

又或者，在我生理期不舒服的時候，
他會替我準備好熱湯和止痛藥。

那些細碎而平凡的瞬間，
拼湊成他愛我的樣子。

後來，我們把熱戀裡那些不成熟、
甚至帶點侵略性的甜蜜，一點一點修剪、磨合。

逐漸長成了兩個人都自在的模樣。

願我們把傷痛，留在那些如泣如訴的雨夜裡，
帶著成長，走向灑滿陽光的日子。

即使生活日復一日，
我依然能看見——

那個平凡卻真實的你，正在閃閃發光。

也希望在你的眼裡，
我能一天比一天，更加閃耀。

2020/8/18

三、愛與囹圄之間

二十二歲的尾聲，我和學弟從關係中畢業了。

我們真的都很努力了，
我能看見他的改變與閃耀，

但我仍然感受到我的情緒仍被學妹牽制，
我必須承認我沒有想像中的大方，
而我似乎也承接不住學弟雪片般飛來的負面情緒。

我認爲分開才是一個成熟的選擇，

但分開後，學弟變得激進且瘋狂。

當愛的重量，成爲生命裡難以承受之重時，
我才真正意識到自己的渺小，
與那種無法逃離的無力。

「我對不起全世界。」

這樣的念頭，總是排山倒海地湧來，
從我決定轉身的那一刻起，

我彷彿成了十惡不赦的罪人。

原以爲分開，是讓彼此停止受傷的出口，
卻沒想到，那只是另一場深陷的開始。

學弟無法接受我的決定。

訊息一則接著一則，情緒時而低落懇求，時而激烈失控；那些話語，有時是愛，有時是恨，有時又摻雜著讓人窒息的威脅。

我開始害怕手機震動的聲音，害怕夜深人靜時突然亮起的螢幕，害怕那些無法預測的下一句話，會將我再次拖入深淵。

執著而狂熱的愛，終究成了枷鎖。

它不再溫柔，而是緊緊勒住呼吸，
即使痛不欲生，卻仍讓人像飛蛾撲火般無法掙脫。

而那些惡劣的謾罵、反覆的指責，甚至帶著生命重量的威脅，一點一滴地將我困在名爲「愧疚」的囹圄之中。

我開始懷疑，是不是只要我再多承受一點，
再多退讓一點，一切就會好起來？

可是沒有。

我只是越來越像陷入泥沼的人，
每掙扎一次，就下沉得更深，
每一次回應、每一次心軟，都讓我離自己更遠一點。

有些愛，一旦失去了界線，就不再是愛。

我期待有一天，我們都會懂得，
當一個人忘了先替自己止血，忘了好好擁抱自己滿身的傷，
卻只是不斷掏空自我、燃燒價值去維繫關係，

那份愛，終究無法生根，
它只會，在荒蕪之中反覆崩塌。

而我，也還在學著，
把自己從那片泥沼裡，一寸一寸地拉回來。

但願有一天，
我能重新建築起屬於自己的模樣，
不再被枷鎖束縛，不再被愧疚囚禁。

然後，慢慢走出那段陰暗的囹圄。

2021/5/12
在我未來我生命裡，
我會寫下那段逃脫囹圄重回自己的過程。