

下輩子

我不想再當人類了



熊熊潔／著

容易陷入負面情緒、擁有高敏感特質、又極易焦慮憂鬱的我，常常覺得當人類真的是太累太累了！

好希望下輩子不要再當人類了，可以嗎？

我常常這樣想著，但又勢必逃脫不了。

於是，我開始用自己的敏銳，觀察、體會、感受、反思、創作，希望透過每一天、每個人、每個故事、每段插曲、每份情緒、每劑感動，有意無意的滲透進我的生命，好讓我找到一絲絲活下去的動力。

如果你也跟我一樣疲累了，歡迎你輕輕翻開這本書，讓我們一起負重前行。

致謝

出書一直是我這輩子人生清單中的一項計畫，今天這個夢想能夠實現，對我來說意義非常深遠。

這本書的出生始於兩年多前開始在網路寫作平台的佛系經營。其實一開始只是想將心中滿載的情緒用文字抒發出來，沒想到積沙成塔，一篇又一篇的生活記事，在今日竟然建造起了四萬多字的實體書。

這本書的出版，我要感謝的人實在太多，因為裡面的每一個文字都有我與大家最親密的走過。

首先我要大力感謝我最親愛的男朋友 Bob Lee。

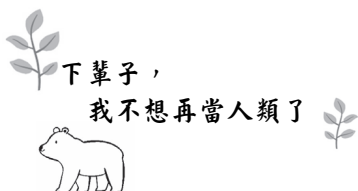
我的男朋友一直以來都是我最強而有力的後盾。他不僅在我生命最灰暗、最不堪的時候，依然用他不變的

愛給予我擁抱和滋養、容忍我的任性和壞脾氣，更在我有好多個想要放棄自我目標、隨便找個得以餬口的工作就好的時刻，總是告訴我人生的意義遠大於將就的活著。

他毫無保留的支持我辭去學校教職、開啟線上家教之路，也全心全意的支持我去做自己真正想做的事情，所以我才能在工作之餘，專心寫作、畫繪本、彈鋼琴、學習日語、西班牙語和客家話等等我所熱愛的領域。也因著他，我才能夠有勇氣一次又一次突破自己，並漸漸找回那個最真實的自己。

再來，我想感謝我的研究所恩師—王藹玲教授。

藹玲老師不僅是我當年碩士論文的指導教授，更是我從就讀碩士期間到現在以來的心靈導師。我非常感激老師在生活中不斷給我正面鼓勵，無論我的狀態是好是壞、最終選擇如何，她都在一旁給予我柔和而堅定的陪



伴。

這本書的出版，藹玲老師給了我很大的支持。已經出版過好多本著作的老師，總是不吝嗇的和我分享寫作、出書過程，當我一直說我做不到的時候，老師依然用她那溫柔而穩定的聲音告訴我：「你一定可以的！」

我更感激老師這次聽到我要出書，毫不猶豫的答應幫我寫推薦序，並持續給予我「相信自己可以做到」的力量。

同時，我也要感謝我的高中同窗好友兼最要好的姊妹—恬恬。

我要感謝恬恬 20 幾年的陪伴，她完完全全見證了我從一個懵懂無知的天真傻女孩，蛻變成一個有思想、有主見、懂得保護自己的初生作家。

18 歲剛上臺北時，是恬恬的直率和真誠，陪伴我渡過好多個難熬和想家的日子。直到現在，也是恬恬的真

摯和寬容，我才能因著有這樣的好朋友而感到安心和穩定，也因著這樣的安穩，我也才能在好多的文字裡，盡情徜徉和揮灑。

還有這本書裡所有的主角和配角，都是我所真心感謝的人事物。

無論這些角色對我的生命的影響是正向積極的、是負面恐懼的、還是深沉耐人尋味的，他們都是與我接觸和互動當下的每一個真實。也許就是因著這樣一個個再真實不過的真實，才能夠有這本書的誕生。

最後，請讓我用最真誠的心再次感謝每一個你，感謝生命中的你、文字裡的你、記憶中的你，成就了今日的熊熊潔。



推薦序一

熊熊潔告訴我她寫了一本書，我一點也不意外。她在我大學任教的班上，一直是很有創意、製造歡樂的分子，能寫出一本歡樂、有創意的書是意料中的事。但是一開始她卻寫著「下輩子，我不想再當人類了」。

這有兩層意義：

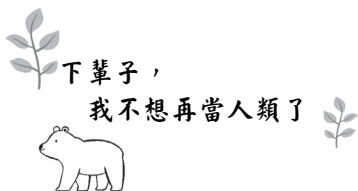
一、這本書絕對不只是專為特定讀者而寫的，而是老少咸宜，都會得到啟發的經驗故事。

二、它不是編纂的教條式故事，它是很可能發生在你我之中的生活日常。也就是你在閱讀時，可能會讀到你自己的生活寫照，而心有戚戚焉。就像我認知中的熊熊潔一樣，她觀察細緻入微，又能將她的深刻體會用文字表達出來。

本書由醫院的場景開始，藉著等待一位親戚的手術過程，道出了自己的生活百態，比如年輕時的狂熱，隨著年紀的增長，經過了青澀的叛逆時期，漸漸崇尚安靜的生活。也談到父母對子女的影響所帶來的衝擊，總能在子女長大後的生活裡滲透著。然後就是思考婚姻的問題，結果最後是當兒童美語老師，和純真無邪的小朋友在一起。

就像作者自己說的「在這樣的生活裡，沒有隱藏、沒有心機、沒有猜忌，只有滿滿的單純、真心、快樂，和最真實的我自己。」而熊熊潔其實間接在告訴我們，這才是我們應該追求的生活目標。

寫書絕非易事，除了要抓住對文字的敏感度，還要深刻經歷文字背後醞釀的故事。熊熊潔巧妙的運用書中主角提醒我們反思，汲汲營營的奔波在人生道路上，到底是爲了什麼？



本書讓讀者們都了解，只有保有一顆純真的心才是
通往快樂人生的道路。

王藹玲 序於淡水淡江大學

推薦序二

認識熊熊潔二十多年，我見證了她從青澀到成熟的轉變。那個曾經憑直覺衝動前行的女孩，如今成為一位能夠細膩觀察、勇敢書寫生命的人。

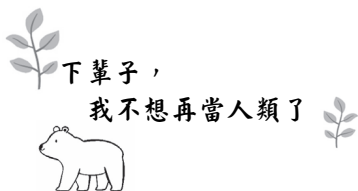
我們性格迥異，如同太陽與月亮，各自以不同的節奏照亮彼此的人生。也正因為如此，她總能以我未曾想過的角度，重新詮釋生活中的困惑與掙扎。

這本書並不是童話，而是真實人生的紀錄。

它或許叛逆，或許誠實得令人驚訝，但那份坦率與勇氣，正是她最動人的地方。

如果你願意放慢腳步，翻開這本書，你會發現，在她的故事裡，也藏著自己的影子。

恬恬



推薦序三

人生的價值與意義，也許是繞所有人的一生課題，
作者將自己生活中的點滴故事，轉化為深刻溫潤的
文字，在簡約而動人的字句間，勾勒出深刻的生命軌
跡。

生命的大哉問或許未曾有標準答案，但讀者總能從
作者的生命痕跡中，照見自己正在經歷的課題。這不僅
是一場閱讀，更是一場臨鏡自照、洗滌心靈的對話。

工合設計總監 李秉勳

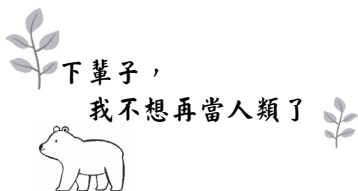
第二篇 安安靜靜不要吵

我喜歡安安靜靜一個人待在家。

不知道什麼時候開始，好像過了 30 歲，甚至近幾年過了 35 歲後更是明顯，比起一群人的瘋狂，我更喜歡一個人的悠哉。

放假的時候，只要糧食足夠，我可以一個人待在家裡兩三天不出門，累了就睡、餓了就煮煮東西、切切水果、無聊了就滑滑手機、抱著熊熊追追劇，就這樣過著一天又一天。等到一定要出門的那天，我就一定是個充完滿滿的電、帶著真心笑容的熊熊潔。

我特別喜歡在工作一個禮拜後的周末，哪兒都不



去，就這樣一個人安安靜靜的待在家，享受有形無形的安靜，也享受慢慢撿拾這個禮拜到處掉落的自己。

或許很多人無法理解這樣的悠哉，特別是年輕的孩子們。

幾年前的聖誕節前夕，新北耶誕城當晚即將舉行演唱會，當演唱會的時間越來越逼近，人潮越來越洶湧，我看著越來越擁擠的耶誕城廣場，心中萌生想要趕快逃離的衝動越來越強勁。於是我趕快走出人群、逆向著跟人群不斷擦身而過，想要趕快搭捷運回家。

就在我心中萬般焦急著想要脫離人海之時，有一個熟悉的聲音忽然把我叫住：「老師！」

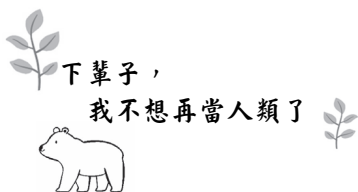
我抬頭一看，是兩個以前教過的學生，正興致沖沖的狂奔向擁擠的演唱會現場，還在這麼緊急的時候把我叫住，這樣應該是我這個老師當得還算成功吧！

我也在匆匆之中快速和他們打過招呼後，繼續奔向我的安靜現場，我可愛又舒服的家。

看得出來這兩位學生興致沖沖，非常迫不及待想要衝進人群，感受年輕人的狂野。而我，卻是逆向著，非常迫不及待想要衝進自己安靜的世界。

當時，腳程往捷運站不停的走、到搭上捷運、到步行回家的途中，我一直在思考著，臉上也不時露出似有若無的微笑。是我老了嗎？10年前的我也和他們一樣，喜歡熱鬧、瘋狂、人山人海，10年前的我也可以在每年的百貨公司週年慶和不斷湧出的男女老少廝殺，搶速度、搶贈品、搶禮券，我還可以像鰻魚一樣鑽進叫賣聲和炒菜聲充斥的夜市裡，靈活來去自如。

我還記得和閨蜜恬恬一起逛士林夜市時，因為當時有警察臨檢，中間的流動攤販暫時不見了，她還說，就



是要有中間那一條攤販才叫做夜市啊！（但是其實中間的攤販常常會讓已經水洩不通的夜市，更加不通。）

當時的我也覺得她說得滿對的，確實當時沒有了中間的攤販，夜市略顯遜色不少。

當時的我們才 20 出頭歲，剛離開家鄉沒多久，也正開始享受繁華都市中的夜生活，當然覺得一切的熱鬧都是那樣的鮮活和蓬勃。

時至今日，我已過 35，想起 18 歲上臺北的自己，那時的自己真的是年輕、青春、有活力，從來不覺得這個世界原來那麼吵，反而覺得新鮮有趣。

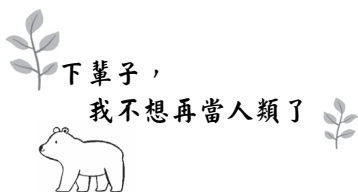
還記得大一大二時每年跨年都嚮往著到臺北 101 和數不清的大家一起倒數，那晚的臺北捷運簡直就像是正在醞釀的爆米花，一個一個人就像一粒一粒的玉米粒，每粒都緊緊貼著彼此，挪一挪就往前進，再碰一碰

就轉個彎，人潮多到已經可以用極致的熙熙攘攘來形容。

就算那兩年的跨年夜寒流總是喜歡湊熱鬧，溫度總是維持 10 度以下，但是每顆玉米粒心中的熱情足以在一出市政府捷運站的瞬間，興奮的噴發成一顆顆熱情如火的爆米花。雖然因著寒冷，用各自雪白的大衣裹住自己炙熱的心，卻裹不住不斷向外散發的熱情，讓整個跨年現場熱烈起來。

在那麼多人的包圍之下，我一點也不覺得煩躁，反而有一種獨有的溫馨，特別是在倒數的那幾秒—10、9、8、7、6、5、4、3、2、1，Happy New Year！新年快樂！

就是這個倒數的瞬間，我的腦袋出現了過去一年的跑馬燈，一切好的、不好的畫面都在台上主持人大聲說新年快樂的那一刻，融化成一束束五光十色的煙火，搭



配著音樂的旋律，用 101 這支超大支的蠟筆在黝黑的大畫布上恣意揮灑著。

即使是跨年結束後的杯盤狼藉和回到家後的筋疲力盡都讓我覺得世界無限繽紛、無限美好，因為當時的我真的好年輕。

現在的我，比起當年想要去現場聽演唱會的狂熱，我更喜歡躺在床上，靜靜聽著老歌，看看天花板發著呆，什麼都不想的，就這麼放空著；比起到百貨公司感受一年一度週年慶的較勁，我傾向在少人的平日午後先去專櫃預購，週年慶當天趕快結完帳，趕快離開百貨公司；比起和閨密擠進人聲鼎沸的夜市，我嚮往和閨密選個可以好好坐下來的咖啡廳，放鬆著暢談彼此的近況。

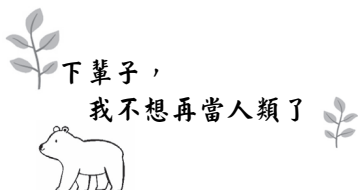
至於跨年，近幾年，我熱愛把愛吃的湯底和食材通

通買好，一邊聽著喜歡的輕音樂或是老歌，一邊在流理台輕鬆的切切剝剝，和男朋友一起悠閒待在家煮著火鍋。

從晚上 7 點吃到 11 點，看著新聞播報著各地的跨年實況轉播，吃著精挑細選又紮實的 A5 和牛和充滿蝦膏的大草蝦，人生的開心就是這樣簡單呀！

唯一美中不足的是，30 歲後每年我都說要吃到 12 點整剛好倒數跨年，但是每年還沒有 11 點，一吃飽，碗都來不及收，睡神就來光顧我的靈魂了。然後，再睜開眼就是隔天中午了。不過想想，這樣也是一種滿足，一種安靜又簡單的幸福。

我會那麼喜歡安靜也許是因為年紀漸長、也許是因為能玩的都玩完了、也或許有一大部分是因為我的家庭一直以來都是大吵小吵不斷，所以安靜對我來說特別珍貴。



這就是我安安靜靜不要吵的生活。靜靜的，我才能從中獲得喜歡熱鬧的力氣和對抗吵鬧的力量。

每當我累了想從工作抽離、從家庭逃離、從身心靈飄離，只要給我一個安靜的空間，一個人安安靜靜兩三天，什麼都不要問不要說，等到我的房門再次敞開，你就會看到一個再次活力滿滿的我。

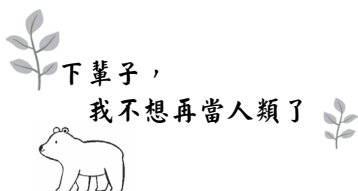
因為，當我累了，我不想再當我了，我就必須把自己的靈魂脫掉，放進洗衣機洗一洗，脫完水後，拿出來晾在太陽下，等到吸收完日月精華後，我再把靈魂穿上，這樣就可以煥然一新。

第十一篇 成功的人生，由我來定義

前些日子因著準備教師甄試和恢復心情，荒廢寫作將近兩個月。

我是一個對自己期待越高，表現反而成反比的人，屢試不爽。

考教甄已經邁入第十年的我，到了後幾年，好不容易可以用寬大的心去面對每一年的考試，用一切隨緣的佛系態度去寫每一道考題。我想，近幾年的筆試成績逐漸往上升可能也是因著自己的放寬心，毫不畏懼的在考卷上猜答案、寫答案、表達自己真正想說的，而不去在意太多攪擾作答的細節。我想，採取見林不見樹的考試



策略對我這樣太容易被看不懂的部分影響情緒的人，著實有太大的幫助。

今年，已經很多年沒有進過複試的我，在天時地利人和的情況下，竟然過了筆試。當我看到自己的筆試分數比最低錄取分數還高了將近五分之時，簡直無法相信。因為有幸進到第二階段，我便花了十足的力氣去準備試教和口試。

也許是因為太開心了，我竟然完全忘記「就是太努力才會失敗」在我身上的詛咒。

因此，我依然沒能考上正式教師，而且我連備取也沒有。

放榜前的每一天，我都睡不著。每天幾乎 24 小時不斷回顧自己試教、口試的表現如何如何。每天睡前關掉房間大燈，又偷偷起來不停 google 看看別人的經

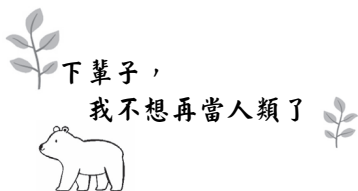
驗，不斷評估自己的表現是否有機會上榜，直到外面的天空由黑變白。

雖然我一直告訴著自己，一切隨緣、一切隨緣，但是身體總是比心誠實，闔不上的雙眼、莫名的心跳加快、關不掉的頭腦，再再顯示當下的我非常在意考上正式老師這件事，即使在外人和同事面前，我極其努力表現自己對「考上」已經毫不在意、寬心豁達。

放下這件事情，真的是太難太難，我以為我可以，卻還是在放榜後，花上將近一個禮拜的時間大力鞭笞、撻伐、懊悔、懲罰自己，又花上整整兩個禮拜多的時間，面對、收拾、徬徨、再開始。

直到這幾天，我才真正放下。

其實在兩週前就開始打這篇文章，當下逼著自己假裝康復，希望透過書寫來療癒自己多年的失敗。但是當



時的腦袋依然亂七八糟，寫出來的東西也都是假裝出來的，索性離開電腦不寫了。

今天，我重新組織已經打在頁面上、假裝康復時腦袋裡的東西，我發現自己實在是太喜歡逼迫自己假裝不在意、假裝可以繼續生活、假裝很快樂。

放榜後快一個月，這些日子以來，我腦袋裡想過的未來，就像把上萬個檔案一次上傳到雲端硬碟一樣，完成百分比的藍色墨水時快時慢，有時一下子幾分鐘內就可以跑到20%，有時卻半個小時也進度不到10%。我的腦袋時而可以立刻決定下一步怎麼走，時而又卡死在這步走了，真的值得嗎？

為什麼卡住？為什麼痛苦？我發現一切都源自於社會世俗價值的綁架。

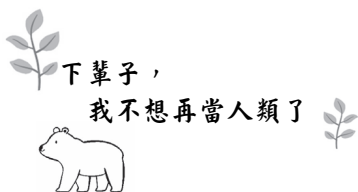


過去一年選擇兼課就是因為想要跳脫社會框架，做自己真正喜歡的事情。而我做到了，我做到的是真正享受著教學的每一分每一秒，享受著和學生聊課業、聊未來、聊感情、聊生活的全然交心。

我毫不在意自己是否為正式老師的身分，不管別人怎麼看我，我就是我，我就是一個老師，我不敢說自己是個好老師，但我必定做好本分內的工作，我也開心的多做許多本分外的付出，因為我真的很喜歡教書，教書讓我的生命開花。

但是沒有經歷過這次的差一點成功（考上正式教師），我真的不知道原來自己的內心深處，仍然受制於這個社會根深蒂固的俗世想法。

我開始思考著，為什麼這一年來我可以不畏懼世俗眼光，真正做著自己喜歡的純教學工作，不用去煩惱當上正式老師後推不掉的行政職務、不用去焦慮教師法上



寫明的一定要擔任導師的壓力？

過去的一年，雖然有過很多迷茫，但總能夠專注於當下、聚焦於眼前，所以我的快樂大過失落，我覺得自己的人生是有趣的、是值得的。這次意外進入教甄複試的我，太急於迎合父母的期待、社會的期許，才會在敗北之後花上好多力氣去重建自己。

最近當情緒平復後，聽聞之前的同事成功上岸，內心卻不再有一絲忌妒，我知道，自己終於可以從教甄失敗的懸崖下，拉著繩子，平心靜氣往上爬，爬的每一步雖然艱辛，內心卻相當踏實開闊。

當看清楚想明白自己真正想要的人生，好像就可以跟社會的世俗眼光和平分手。雖然有時候還是常常在自我與俗世間不斷拔河，但是我好像可以感受到，站在自我那方的選手越來越強大、越來越團結，粗麻繩最中間的紅色綁帶也越來越靠近我了。