

姐姐與我

姐姐只大我兩歲，我從小就像是姐姐的小尾巴似的，總愛跟在她身後，說什麼、做什麼、喜歡什麼、收藏什麼，都愛模仿姐姐。姐姐對我這個集父母寵愛於一身的妹妹從不嫉妒，反而對我十分疼愛，聽我說心事、帶我四處走。小時候，不知道是誰幫我們拍了一張照片，高高的姐姐，兩條腿又瘦又長，像竹竿似的，牽著一個小小隻、眼神無辜、裙子短到內褲露出來的妹妹，這是我和姐姐的最佳寫照。

姐姐和我，一外向，一內向；姐姐多變，不喜墨守成規，我則守舊，總是循規蹈矩；姐姐開始接觸音樂、喜愛音樂時，我正沉迷於詩詞，鎮日背誦；姐姐熱愛電影，我則醉心於閱讀文學作品。看似南轅北轍的性格，卻不見水火不容，反而彼此互補得恰到好處。姐姐常有新點子，我便幫姐姐記下；姐姐總是忘東忘西，我便常常提醒她；姐姐腦筋轉得飛快，我可以幫她細細分析每個想法。因為常膩在一起，我因姐姐而開始聽搖滾樂，並從電影中汲取養分；姐姐也因我的介紹，跟著我一起看京劇。我們的興趣相融，想法益趨接近，每每發現新事物，第一個分享的一定是對方。我們不只是命運共同體，更是彼此的「重要他人」。

可上天就是愛捉弄人啊！已分不清是誰先誰後，幾乎是同時吧！我得了憂鬱症，姐姐則被診斷為躁鬱症，自此，我們的命運更加緊密結合。

我初得憂鬱症那幾年，年紀還輕，不知道自己怎麼了、為什麼會這樣，情緒、思緒都非常混亂，我對自己、對命運、對人生充滿了懷疑，我完全不知道如何面對及處理心裡那股痛苦的感覺，只能每天把自己關在房間裡止不住的哭。有一天早上，趁著家人都出門了，我買了兩瓶紹興酒，用最快的速度喝完，把自己灌了個爛醉，隨即倒在客廳沙發上人事不省。姐姐是最先回到家的，她幫我換下滿是嘔吐物的上衣，清理客廳裡我製造的混亂。我狠狠的吐了一整天，胃裡的食物吐完吐胃酸，胃酸吐完吐膽汁，最後只剩不斷的乾嘔著，像是要把心啊肝啊也給嘔出來似的。每次在模糊中醒來，都可感覺到姐姐在身邊照顧我。

不知道何時，姐姐把我從客廳扶到她房間，夜裡我在姐姐的床上醒來，一聞到自己滿身薰人的酒氣，又開始作嘔，顧不得天地仍在旋轉，我掙扎著起來，梳洗掉一身不愉快的氣味，方才感覺舒服了些。我頂著昏聩沉重的腦袋去找姐姐，一進姐姐房間，一股混雜著酸氣與酒臭的味道衝撞而來，我皺著眉頭強忍著想吐的感覺，卻看見姐姐泰然的坐著，彷彿她房裡沒有那些味道似的，我感到又愧疚又感激，想說些話來蓋過伴隨這些味道的尷尬，越想說些什麼，越是語塞，我著急的在腦中搜索可用的詞語，還沒開口，就聽見姐姐溫言的催我回房休息，姐姐的體貼化解了我的狼狽，也讓折騰了我一天的荒唐爛醉落幕了。

日子從懷疑、混亂、每天哭泣，走到痛苦、狂亂、自我放逐，最後，憂鬱得

累了、乏了，生活成了一條抑鬱的水平線，不再經常鬧騰著要自殺了，只剩失落、孤獨、沮喪，日子如同一頭受傷的野獸，沉默著，連低鳴的哀嚎都沒有，只是靜靜的一步一步緩慢的走著。這段時間，姐姐也從躁、鬱交錯出現，慢慢變成躁鬱混合一起出現。我們培養出一個默契，狀況好時，我們可以互訴心事、彼此加油打氣，成為支持對方的力量；遇到兩個人情緒都極度不穩定時，我們則各自退回自己的生活空間，不打擾對方，以免互相拉扯，一起跌落更深的黑暗中。

生活被憂鬱、躁鬱糾纏，已夠我們忙的了，命運卻不打算讓我們有空閒喘口氣。也許是因為常年服用精神科藥物，我體內的賀爾蒙大亂，乳房經常冒出硬塊，我成了乳癌的高危險群，姐姐的狀況也和我差不多。

有一次我們一起去逛街，我看上一個笑得開懷的小叮噹抱枕，因為價格超出預算，我猶豫著。姐姐拉著我去喝茶，讓我好好考慮，席間閒談中，我們聊到乳癌的話題，被憂鬱籠罩的我，滿腦子全是消極的念頭，我幽幽的告訴姐姐，如果有一天我得了乳癌，我會放棄積極治療。姐姐聽了，外表仍是一派輕鬆，內心卻是千彎百轉的揪著、心疼著。那天，姐姐買了那個小叮噹抱枕送我。

姐姐早我三年得到乳癌，所幸還在初期，只需開刀切除患部即可。姐姐在住院開刀前夕，依然賣力的把她主持的活動完成。姐姐扮成豬哥亮的造型，自稱是豬哥亮的妹妹「豬血湯」在台上串場演出，逗趣的扮相、幽默的言語讓姐姐成了當天的人氣王，活動結束後，好多人搶著要和她合照——包括他的長官。卻沒幾個人知道，姐姐主持完這場活動後，就要住院開刀了，姐姐是硬撐著把活動完成的。

三年後，我確診罹癌，發現時已是第三期。我有一段漫長的治療之路要走，八次化療、切除及重建手術、三十三次電療及一年的標靶治療。深藍色的憂鬱交織著黑得不見邊際的癌，日日夜夜，我的心被苦痛啃噬著，意志幾乎消耗殆盡；我被死亡恐嚇著，體力已是走到極限。分不清是心情的煎熬較酸楚，亦或化療的不適更苦澀，生活像是破舊的老汽車獨自行走在沙漠中，拖著沉重的身軀，在無邊無際的絕望中緩緩前進，唯一的聲音是機械喀拉喀啦重複的呻吟。

家人很擔心我撐不下去，得了憂鬱症的我平時給人的感覺是不堪一擊的，一些風吹草動就能讓我焦慮得無法自己，更何況是面對癌症這樣撲天蓋地的打擊與威脅。在家人面前，我沉默著，不喊苦，我知道他們也累。當化療的不舒服已難以承受時，我獨自回到房間，躺在床上，靜靜的等著，等著時間經過。我側身、蜷縮著身體，抱著被子，眼神望向姐姐送我的小叮噹抱枕，我想起當時帶他回家時的情景、姐姐送我時對我的不捨與珍愛，我摸著小叮噹笑開了的嘴角，心裡暗暗的告訴自己：「我會走完整個療程的」。

歷經了秋天的蕭索、冬天的凋零、春天的料峭、夏天的酷熱，又回到了吹著

瑟瑟金風的商節，乳癌的治療進入尾聲，終於在歲餘之際，我打完最後一次的標靶藥物，完成了整個療程。

我沒有被癌症擊垮，卻依然為憂鬱症所苦。在真切的面臨死亡後，深感生命的無常，我的物質慾望降低許多，但對未來依舊茫然，對於自己能做什麼依然感到懷疑與困惑，長期的憂鬱麻痺了我的企圖心、鎮壓了我所有動力。姐姐始終沒有放棄我，她總是鼓勵我，把握當下，想做什麼就去做。我懂姐姐的意思，可我如同迷失在大海的一葉扁舟，即使有星星指路也不知道何處能讓我靠岸，我茫茫然的活著——僅僅只是活著。

近兩三年，姐姐的躁鬱症莫名的變本加厲攪著她，外在的表現是狂躁，內心的情緒卻是極鬱，姐姐的痛苦無處言說，我想幫姐姐卻完全束手無策，我只能默默為姐姐祝禱，為姐姐每日抄寫心經。

與此同時，姐姐接觸了身心障礙者權利公約及障礙者的自立生活運動，姐姐的「躁」讓她更積極的學習，待她稍有心得後，便帶著我去參加相關的研討會，並提供學習資訊給我。再一次，姐姐又牽起我的手往前走，我依然是姐姐的小尾巴，跟著姐姐這裡、那裡去上課。這是我第一次跨出文學領域，進入到人權議題的世界，我體認到心理社會障礙者（目前仍普遍被稱為「精神障礙者」）的人權及聲音長期被漠視。我內心似乎有什麼覺醒了，是姐姐的態度與不懈喚醒了我，陷在重重迷霧中的我似乎見到一線曙光、找到了一個可行的方向。初時，我所見還只是一道細細的微光，隱晦的指引出一條路，卻不見往後的路是彎是直、路旁的風景是什麼樣貌，我顛巍巍的走著，懷疑自己能做什麼，姐姐沒有給我答案，只是陪著我、看著我，等待我衝破繭縛的那一天。

每次上完課，我總喜歡找姐姐討論，檢視自己的概念是否清楚、正確，我們依然像以前一樣常常促膝長談，但這回，我們有了新話題——如何讓心理社會障礙者的聲音被聽見、被正視。我不像姐姐那般反應快、邏輯概念強，她能很快的組織接收到的訊息並給予回應，這遠超出我能力所及，我思索著自己能做什麼，家人朋友常鼓勵我寫作，但被憂鬱籠罩的我卻始終停滯不前。姐姐看出我的猶豫踟躕，她沒有催我，她知道寫作於我是件水到渠成的事，她相信我的能力。

在姐姐的信任與鼓勵下，我跨出了第一步——寫出我們的故事、參加徵文比賽。寫作之際，我偏偏又陷入憂鬱的泥沼之中，我內心被孤寂的冷漠佔據，在對任何事都無感的狀態下，往往寫了八、九百字後，又全部捨棄，重新命題再來過。不斷的重寫，一次一次的重溫姐姐與我的一段段回憶、一件件小故事，原本凍結的心漸漸融化、冰冷的筆慢慢溫熱，我知道我能寫下去了，而且我會繼續寫下去，在不斷的思考、寫作當中，前方的路展開了，路旁風景變得鮮明，我期許自己藉由寫作為障礙者倡權，我不會演講，但我能寫，那麼，就寫吧！

我迫不急待的想告訴姐姐，我做到了！如同過去的每個時刻，我們互相分享人生中的快意點滴，也彼此分擔生命中難以承受的重量。我跟隨著姐姐的腳步繼續學習，並一起為心理社會障礙者的尊嚴與權利盡一己之力。

這一路，姐姐牽著我、我拉著姐姐，我們誰也沒放手。我想起小時候那張照片，嘴角不覺上揚，笑了！