

## 橡皮筋與紅痕：精神病房裡的六十個日子

「來，我們這邊量一下血壓。」護理師親切的招呼聲將我從恍神中拉回現實。我抬頭環視四周，幾個陌生的病人正好奇地打量著我。我低下頭，默默在椅子上坐定。

八張桌子排列成缺了一角的方陣，消毒水和剩餘的餐點氣息瀰漫在鼻間。我今天穿的是寬鬆的棉質長褲，沒有繫帶的鞋子，還有一件普通的T恤。書包和手機都被沒收了，理由是背帶太長具有危險性，而禁止使用手機則是為了保護病患的隱私，不過如果需要聯絡，我可以使用大廳的公用電話。

「咦？你怎麼又來了！」值班的護理師看見我的身影，語氣帶著一絲揶揄。我苦笑著搖搖頭，不知該如何作答，畢竟這已經是我第三度入住精神科病房。

對有些人而言，這裡的種種管控彷彿一種囚禁。病房的窗戶用鐵柵欄緊緊的鎖著，出入都需要醫療人員的門禁卡，去職能治療活動時，也總是有護理人員一前一後的看顧著。但對我來說，這些措施卻意味著我被妥善保護。這裡幾乎是一處絕對安全的領域。養樂多的鋁箔紙需要交回護理站，餐盒上的橡皮筋不能累積過多，所有的餐具都是塑膠製的，大廳是唯一被允許使用筆的地方。

如果有過自殘的紀錄，就連口罩內的金屬邊條也得被收走，盥洗用具只有在盥洗時間才能去護理站領取，幾乎所有可能被成為危險物品的東西都會嚴格管控。每週五是固定的安檢時間，護理師會檢查大家的私人櫃、床板、床旁桌是否藏了危險物品。護理師特許我留了一條橡皮筋，在自殘念頭來襲時，可以用手腕上的橡皮筋製造疼痛，作為注意力的轉移。在這個被精心設計的安全堡壘中，我得以暫時遠離自己最大的敵人——自己。

匆匆入院的我，其實也有很多現實生活中尚未完成的責任，例如本該由我負責舉辦的社團出遊。我的伙伴要我安心休養，但我仍忍不住焦急。沒有手機，唯一和外界聯絡的方式是公共電話，電話卡200元一張，裡面有210元的額度。我時常打電話和伙伴確認工作進度，看著飛速流失的電話卡額度，我忍不住將手上的橡皮筋彈了又彈，手腕出現一條條淡淡的紅痕。「我也希望可以在出遊前出院，但看起來不可能。」「你們要好好加油喔！」我用最活潑的聲音說著。

在這裡，時間似乎變得緩慢而模糊，每一天都驚人的相似。但在這裡，我也不再用盡全力避免自己不小心把自己殺死。「不小心把自己殺死」聽起來是不是很荒謬？林奕含說過：「上咖啡廳好，有人，不會自殺。」對我而言，自殺意念就像潮水，有時強烈有時溫和，大部分的時候可以咬牙撐住，但若大浪一陣陣連續的打上，來不及站穩腳步，又恰好孤立無援，就很容易被沖走。「就像我突然發明等捷運的訣竅，就是，排在別人後面，否則太想跳下去了。」在只有一條橡皮筋的這裡，我可以安心的面對自己的黑暗而不致墜落。

那是入院的前一天，夕陽斜照在學校活動中心的牆上，我站在五樓的圍牆邊，冰冷的金屬觸感似乎在提醒我生命的脆弱。我凝視著下方的地面，思索著如何能夠悄無聲息地跳下，讓身體如一片羽毛般輕盈地落地。我曾在維基百科

上讀到：從十五層樓高的地方墜落幾乎必死無疑，但五樓或許還不夠高。死亡的渴望與對他人的顧慮在我心中拉扯，我不想讓任何人因我的選擇而留下創傷，只想安詳地離開這個令我痛苦的世界。然而，理智告訴我，在學校自殺必定會在許多人心中留下難以抹去的陰影。

就在我的思緒如墨汁般漆黑混亂之際，一個微弱的聲音在腦海中響起，提醒我與心理師的約定：「如果想傷害自己，必須先與任何人交談過。」這個承諾如同黑暗中的一線微光。我的手指在手機屏幕上徘徊，猶豫再三，最終還是顫抖著撥通了他的電話。當他溫和的聲音傳來，彷彿融化了我內心的堅冰。在這久違的被理解、被包容的瞬間，積壓已久的情緒如決堤的洪水般湧出，我終於忍不住哽咽痛哭。心理師耐心的傾聽和安慰如同一隻無形的手，輕輕地將我從懸崖邊拉了回來，說服我回到了安全的地方。

我常常不自覺地被護理站吸引，像個好奇的孩子一樣趴在玻璃窗外，透過那層透明的屏障，窺探著裡面的世界。護理站就像是這個封閉病房裡的一個小小綠洲，充滿了生機和活力。護士們忙碌的身影在我眼中變成了一支優雅的舞蹈，她們一邊熟練地處理文書工作，一邊輕聲交談，偶爾還會爆發出一陣歡快的笑聲。

我知道我長時間的注視可能會給他們帶來一些壓力。有時，我會看到一個護士悄悄躲到檔案櫃後，小心翼翼地吃著她的午餐，彷彿在進行某種秘密行動。這個畫面總是讓我覺得既好笑又有點愧疚。但我無法移開視線，因為看著他們工作的樣子，不知為何總能讓我感到莫名的安心。

護理站成了我在這個白色世界裡的一扇彩色窗口，讓我看到了生活的常態，也讓我感受到了人性的溫度。即使我們之間隔著一道玻璃，但那份溫暖和活力，卻是實實在在地傳遞到了我的心裡。

日夜相處中，病房裡的陌生面孔漸漸變得熟悉。其中和我特別要好的是Q。Q和我一樣，雖然憂鬱卻總是笑著，她是護理系的學生，總是能看著她拿著厚厚的課本研讀。她入院的原因是燒炭自殺，當她平靜地告訴我這件事時，我們相視一笑，眼神中流露出一種奇特的理解。我們開始互相交換故事，那些讓外人聽了會倒吸一口涼氣的經歷，在我們之間卻成了一種平常的對話。燒炭、跳樓、割腕，這些字眼在我們口中失去了它們的震撼力，取而代之的是一種近乎病態的親密感。

平日主治醫生每天會來巡房，後面跟著一大串醫生和護理師。一到這個時間，人們就像看見砂糖的螞蟻，簇擁在醫生旁邊，聽得最多的是「醫生我什麼時候可以出院」，也有抱怨藥效不彰或是症狀持續的。和大家相反，我總是努力離得越遠越好，戴上耳塞想要忽視密集的人群和喧鬧，而醫生總是在巡房的尾聲把我叫去，「睡得好嗎？吃藥有沒有不舒服？有沒有頭暈？」她總是這麼問，而我則一貫的笑著回答「很好，很好，都很好。」我後來翻閱紀錄才看到醫生是這麼描述的：「談到擔心的事情會不自然的笑。」

某天，我坐在病房中少數能被陽光照到的角落，看著窗外偶爾經過的汽車，心中突然泛起一陣無法形容的疏離感，彷彿這個世界離我好遠、好遠。一陣恐慌如濃霧般迅速籠罩了我，我的心跳加速，呼吸變得急促，不由自主地開始尋找美工刀。隨後，我意識到自己身在醫院，無法找到任何鋒利的東西，我絕望地瞄向病房中唯一可能的自我傷害工具——堅硬的牆壁。

就在我準備一頭撞向牆壁時，手腕上的紅色橡皮筋突然映入眼簾。我下意識地拉開它，用力將它彈向手腕。我幾乎無意識地一次又一次重複這個動作，彈得越來越用力。疼痛感逐漸清晰，將我從恐慌的深淵中拉回現實。我靠在牆邊，閉上眼睛，感受那微弱的痛楚，提醒自己——我還活著。

就這樣，我在病房度過了一個又一個漫長的日子。儘管生活單調乏味，我卻也在這片被世界遺忘的角落裡找到了某種難能可貴的平靜。

出院的那天，天氣格外良好。我打開櫃子，把所有的物品一一收拾好，這才發現自己的口袋裡多了一樣東西——是那天早晨我順手放進去的橡皮筋。我把他放在耳邊，用手指撥動讓他發出高低不同的聲響，這是條再普通不過的橡皮筋，卻也曾在我最絕望的時刻拯救過我的生命。我將它小心翼翼地放進了背包的暗袋，當作這兩個月來掙扎與堅持的見證。

父母早已在病房的門前等著我，回家後來到房間門口，父母似乎並沒有動過我房間的物品。陽光穿過窗簾的一絲縫隙，在牆上拉出一道光芒。除此之外，室內一片漆黑凌亂。我坐在床邊，看著醫生開具的藥單。我的疾病並沒有完全治癒的方法，我隨時還是有可能像這次一樣再度跌入谷底。我雙手捧著臉，喃喃自語：「我還要這樣活下去多久？」

我突然感到一陣窒息，急忙打開窗戶，冷風撲面而來，讓我稍微清醒了一些。我望向窗外，一成不變的街景映入眼簾，車水馬龍，人來人往，所有人都獨自追尋著自己的人生，而我，似乎僅剩這間陰暗的小房間。我深呼吸，努力讓自己冷靜下來。是啊，活下去的道路往往並不平坦，前方將會是更多未知和困難在等著我。雖然不知道什麼時候會再度被疾病吞噬，但還是可以暫時放下一切，專注在眼前這一口呼吸上。

「還是先活下去吧！」我在心底對自己說。也許我無法想像將來，那麼就專注現在，疾病的恐懼也許如影隨形，那就學著與恐懼並肩同行。我抬頭看向藍天，飛機帶著尾巴上的雲正緩緩飛過，我抬起手，手上仍戴著紅色的橡皮筋，抓向天空中的飛機，塞到嘴裡吃掉，朋友說過，只要吃了 100 台飛機，願望就會實現。「我希望……」