

二、那些來不及說的再見

1. 留下來的理由

「自殺遺族在面對自殺事件後可能會有六個主要的悲傷反應，包含震驚、困惑、憤怒與罪惡感、懷抱悲傷、無意義感及緘默。」

——社團法人台灣自殺防治學會編製〈「自殺親友(遺族)關懷」訪視流程及注意事項¹〉

人生停滯不前的感覺，總是在週間特別強烈，當我在咖啡店裡坐下，翻開買來或從圖書館借來的書時，看到社群網站上，我的同學、學長姐學弟妹，都在自己的職位上工作著。

每當想及此，我就會感覺無比地沈重。

提筆開始寫這一系列的文章、進行訪談的時間，我已經完成在新加坡的課業，也感謝 COVID-19，讓我又回到了台灣，進行眼前的寫作計畫、至國外進行駐村、與創作者交流，其實與我原先設定的人生道路有不小的偏差。本來的預期是畢業、就業，然後把過往的一切都留在過去，人生繼續往前，但我發覺自己前進不了，或感覺自己沒有在前進，我逐漸開始思考，或許是要完成這樣的寫作？

又或者是、這是我的悲傷療癒過程。

人類面對悲傷的歷程，從原本的悲傷五階段²，到六階段³、更多都有可能，精神與心理學家做出這樣的歸結，並不是說悲傷只有這些可能，我想更多的，是希望讓身處悲傷的人，在一團亂的情緒之中，仍有些許辨識自己路途的可能。

接下來是我試圖以震驚、困惑、憤怒與罪惡感、懷抱悲傷、無意義感、緘默⁴等階段來描繪自己的道路，在這個過程裡，怎麼生活、擁有什麼樣的情感。他們並不一定是按照時序地進行，可能重疊、交替、反覆，但都是真實存在過的感受。

¹ <https://www-ws.pthg.gov.tw/Upload/2015pthg/82/relfile/10274/20312/3f65ed0f-d1c7-4d16-a475-cbc93abd4227.pdf>

² 庫伯勒-羅絲模型(Kübler-Ross model): 為 Elisabeth Kübler-Ross 1969 年於《論死亡與臨終》中提出悲傷的五個階段為否認、憤怒、懇求、沮喪、接受。

³ 出自「自殺親友(遺族)關懷」訪視流程及注意事項，社團法人台灣自殺防治學會編製，民國 104 年 8 月。

⁴ David Kessler 於第五階段之後，加入了第六個階段：意義感。《FINDING MEANING: The Sixth Stage of Grief》，2019 年出版。

我並不是個習慣表露悲傷的人，尤其在人前，也因此，在母親的喪禮我全程沒有掉下一滴眼淚。

只是我記得，我曾經在新加坡唸書時的一次課後時間，大家坐在學校後方的露天酒吧裡喝著啤酒，那天是來自印度新德里的同學 Gagan 的母親忌日，隨著啤酒的容量逐漸減少（是在新加坡難得可以找到的便宜酒吧，1 pint 只要十塊新幣不到，簡直是天堂），我也講起我的故事，儘管在座的大家早已經知道，我當時延了一年才入學，就是因為母親生病、離世。

我說：想念我的母親。然後掉下了眼淚，坐在旁邊的好友想要安慰我，但坐在對面的 Gagan 阻止了她，並向大家擺了擺手，說：Let her out. 然後看向我，點點頭，像是在示意我不用停下眼淚，就好好地悲傷。

我是直到很久以後，讀了些許與悲傷療癒相關的書，如《一個人的療癒》這樣的書，才知曉這是同樣有過失落經驗的人可能才曉得的悲傷療癒方法——不要抑制情緒，不要抑制悲傷，因為它會一直在那裡，如果你不去處理它，它是不會好的。

「隨時間過去」，也是我本來的想法，一年、兩年、三年，但我依舊無法不回到那個當下，我推開浴室的門，發現燒炭自殺的母親。

我還記得那一刻的感受，我心想：不是真的吧。但在心裡頭某一深處，卻又好像早已經知道這一天會到來。

那個畫面就像是電視劇場景，我以為我只是點開了《我們在畢業的前一天爆炸》，陳浩遠想著還想要跟父親說一句話，結果推開門是父親上吊的畫面。雖然當年公視首播，在看見這一集時我深感震撼，多年來我也曾設想過會不會某天看見母親這樣選擇人生的結束方式（然後證成了這樣的自我預言），但直到真的面對時，再多的預期性悲傷都不足以抵禦這真實插入眼中的悲傷。

震驚，又或許是會被稱為否認（denying）的階段，我原先以為自己並沒有經歷這個階段的可能，因為許久以前就曾經在母親的日記中看見她早就想尋死，母親還常常說她早就已經買好木炭，我問「放在哪？」但她並不想告訴我。

直到我清理母親餘下的東西時，我都還是沒有發現那個她說她早已買好的木炭，她用的是她當天買好的木炭。

。

遺族要活得不憤世嫉俗好像有點難，但也許不應該以偏概全，說不一定只有我，而且說不定我本來就是個脾氣偏差的人，成為遺族更加容易感覺被冒犯。我的確度過了一段憤世嫉俗的時間（而且說真的也不短），遠比以前更容易感覺被踩中情緒的地雷。

從最一開始，向旁人告知母親的死亡原因時，曾經收過一些讓我不知道該

怎麼回應的反應。

例如，不是很熟悉的國中同學，在我發文講述母親過世的同時，當晚傳來訊息問我說：「妳媽媽是怎麼過世的？」也許、也許她是出自於好意，但在當時的我眼裡，那出自於好奇的窺探讓我覺得十分不受尊重、無禮。又或者是有人問道：「她（指我母親）怎麼可以這樣做？」這讓我不知該怎麼回應，更甚至感覺有些戳刺。

只是，依舊也有很讓我感覺溫暖的回應，像是在事件發生的當天晚上，一名友人用網路與我通話，她在另一頭一句也沒說，就是任憑我一個人講些沒頭沒尾的話，然後抓著電話哭著，但僅有的那一刻讓我知道我並不孤單。以及，在事件後的一個月，與高中同學一見面，她當下什麼都還沒說，就是先給了我一個深深的擁抱，然後對我說：「妳一定嚇壞了。」

有的時候，也許想要的不再是拋擲出來的問題，因為我也真的不知道答案，而且這個世界上，不會有比我更想知道為什麼的人了。

。

「這是災難性的一件事。」

翻閱與遺族相關的文章、書籍時，常可以見到這樣的形容，然則我常常覺得這個世界應當有比這還要更符合災難（catastrophic）的事件才是（大型公安意外、傳染病、貧窮問題），但就算我這樣認為，也不代表就能夠淡化這件事情所造成的影響。

畢竟，它的確是如此災難性的一件事情。

我可以明確感知到，我的人生就像是在母親自殺的事件前後，區分成了上輩子，以及這輩子。上輩子的我，不曾經驗過親人的自殺，就算有，也只是朋友，仍能說服自己那尚遙遠；上輩子的我，有足夠動力，能夠同時做很多事情，例如有正職工作時也能夠兼任接些講師、打工、做 side project、勤於更新社群軟體，兼課時還在課程結束後自掏腰包準備小禮物給學生，也有力氣去跑完馬拉松或各種路跑，完賽後與獎牌自拍，然後把照片用 Line 傳給母親（於是我就在母親留下的東西裡，發現了一本相簿，裡頭放著這些我傳給她的照片，她全數洗了出來，收納在相本裡）。母親自殺後的我，這輩子的我，覺得世間索然無味，除了不期盼親密關係，也對人際關係、工作感到倦怠，運動也只是為了讓身體動起來，不知道自己努力是為了什麼——不必孝親，也沒有人世間應負的責任。

我完成學業，卻也沒有進入職場，成為稱職的螺絲釘。

我彷彿不知道為什麼而活著，也找不到繼續留在這個世界的理由。

活著，就只是為了活著。

我繼續每天醒來，然後為自己煮一杯咖啡，出門運動，回來煮午餐，可能看書、可能寫著眼前的字、可能上些看似對求職有助益的課程，然後晚餐，看

些劇集後，上床入睡。偶爾有社交活動，但當然限於週末，週間是大家上班的時間。我戲稱這簡直生活滿意度極高，哪門子的理想退休生活。

但我知道這不能這樣繼續下去，每一天我醒來，都應當有些理由，而不是就在睡眠中恆久無法醒來。

我必須知道自己留下來的理由，我必須知道這個世界為什麼需要我留下來。

2. 黑暗裡

「最近吃得好、睡得好嗎？」從這樣一句話開始，緩慢開展的對話。

前些個月，曾參與了一次線上聚會，會中有著未曾見過的陌生人以及曾見過幾次的人，約好時間、在同一個晚上，聊著彼此的經驗數個小時，彼此陪伴，訴說世間他人大多所不能理解的生命經驗。儘管接續話語的人總是存在，但偶有幾段空白時刻，在一次話題的停滯中，我打開了麥克風，提到自己好像不甚害怕黑暗了，雖然我也不是很清楚自己為何就岔出了這個話題，我想應該是為了填補對話的空白而下意識提出了。

那是在一個依舊居於南方城市的夜晚，我略嫌奢侈地住在一整層的大樓裡，雖然，獨居的自己只用得上三房中的一房，其他兩房都是放著準備儲存進去倉庫的物品，從上個住處搬運而來，有些就這樣擱置在紙箱中，毋須打開，或者是並不想打開，其中，放在臥房之中的都是最低限度的生活用品。一晚，隨著日光逐漸消失，生理時鐘也逐漸趨於安靜休憩的狀態，關上電視，我離開客廳，回到臥房中準備盥洗、休息，步入房間時，卻沒下意識按開房間電燈的開關，就這樣關上了房門，走進一室的黑暗之中。這棟大樓有著美好的棟距，因為是重劃區、仍在發展中，幾乎都是新成屋的街區，也少有低矮的透天厝，此處尚未蓋起密密麻麻的建物，未開燈的房間不會有著鄰戶的光害妨礙，街燈也尚未亮起，能從房間窗戶透進來的光線十分有限。隨著時間已經入夜，日光早已經沒隱在地平線下，房間周邊的牆就像是噬盡光線的海綿，反射不了一絲光線。

我在那一室黑暗中，卻感覺安全。

不再有著對於黑暗的恐懼，也或許是房間中停滯的空氣帶來不了一絲危險，視覺在此暫時退居其次，也沒有任何聲響，最多就僅是嗅得房間中熟悉的氣味，那個氣味揉和著陌生的傢俱、新購入的洗衣精香氣、穿慣的衣服透出的香氣，以及一部分從上個家帶來的熟悉的氣味。這體驗與冥想有幾分相似，無需閉眼，就能專注於所處的位置。於黑暗之中，彷彿就能聯繫那些日常無法察覺的存在，若是真有維繫另一個世界的存在，或許我就能見到那些逝者，當

然，也包括了母親，那時其實距離她的離開還不到半年，儘管若以最好的狀況來講，她早已經不該在這世界迴盪，而是抵達更加遙遠的地方，只是誰也不知道究竟在彼方究竟是什麼模樣。

因此我坐在那片黑暗中，等待著可能的觸碰，心想若是有什麼冰涼的觸感，也無所謂。

不知道持續了多久，也無從看起時間，體感像是過了許久，但始終、那觸碰卻從未到來。

我起身開了燈，將自己從黑暗中抽離，返回這個所謂生者的世界。

而今，身處於另一座城市中，街坊巷弄間雜著數不盡的數十年公寓大樓，較為低矮的樓層受到遮蔽是應當的，幸運的是我身處的是仍擁有陽光照映的空間，代價是就算深夜裏關上了燈，相鄰大樓的燈火依舊會透入房間內，加以偶爾傳來不知道哪層樓的跳動聲音，使整棟大樓為之共振，同棟樓的大家陪伴著彼此的居家運動時刻，稍早的固定時間響起的垃圾清運廣播，除卻音樂，還有著里長的提醒，要人記得消毒、打疫苗，以具有節奏感的聲音植入腦中。大多時間，居住的空間也都是開著電燈，儘管關上了客廳與走道的電燈，晚上十點後已經預備休息了，但鄰房的室友到那時可能都尚未下班，常常是意識朦朧時，才聽見開門以及洗漱的聲音，因此這個地方從未真正黑暗過，就連幾次輪流停電時，都是幸運、未曾輪到的組別。

必須承認，我依舊想念那片令我感覺安全的黑暗，偶爾也會故意不開啟房間的電燈，但那黑暗都不像是那夜的黑，依舊有著窗外透入的光線，呈現出房間中物體的輪廓線，或附著於延長線上微弱的亮光，冷氣的溫度顯示儀。這大概是自己作為生者的依戀，始終延續著，期盼著哪一天能夠與思念之人的再度相逢。

接續在我之後，有人也按開了麥克風，做出了回應，說他也是，或只是輕輕一聲「嗯」，儘管只是這樣一聲簡單的話語，沒有打開視訊鏡頭，許多畫面的一端也是一片黑暗，卻讓人感覺不那麼孤單了一點。

3. 時令

按照時令度日，原來是一件重要的事。

在我每天的移動路途上，都會經過一間賣著刈包與四神湯的小店，十分常見的組合，不是什麼名店，不會有著排隊人龍，但每次經過時，我總會忍不住一瞥。在這個月，我注意到店門口貼上了張紅紙海報，寫著：

「農曆十二月十六日
國曆一月十八日

尾牙吃刈包」

低頭看了看手機上的日期，距離海報上寫著的日子還有幾天，平常也實在不會有特別想吃刈包的時候，因此每次都是這樣匆匆走過，沒有進去買。只是那個用黑筆加深的日期，倒是就這樣牢牢烙印在腦海裡了。

一月十六日、一月十七日。

國曆一月十八日。

到了國曆一月十八日，我就決定去買一顆刈包來吃。

其實，我也不知道為什麼這一天要吃刈包，總是與傳統習俗不甚熟悉的我，還得回家上網查由來才能解惑。在習俗上，農曆十二月十六日是尾牙，起源於古時商家會在初二與農曆十六日祭拜土地公，稱為做牙，也稱牙祭，打牙祭一詞就是這樣來的。而農曆十二月十六日就是一年的最後一個牙，除了祭拜，也吃一年之中最富饒的尾牙宴，傳統會準備潤餅與刈包，前者代表富潤，後者說是形狀像錢包會發財，或又像虎咬豬能夠咬走壞運，總之，這樣的說法一直被接續下去，倒也就成了個慣例。

我拎著那個五花肉刈包回家，店家早已經裝好在袋子裡，等著客人上門，拎著袋子，突然有些擔心冬日的氣溫會讓刈包冷得太快，因此我把刈包揣進懷裡，感覺暖暖的。

說起來，我也真的是跟時令、節氣、民俗傳統這些事情十分不熟悉，小時候住在透天厝裡時，尚有祭拜地基主的記憶，母親會在一樓的門廳前，準備好飯菜、香爐、燒紙錢的鐵桶，我總是等著拜完可以吃雞肉或豬肉。自離家、租屋後，就再也不再有這樣的傳統。最近的一次經驗，是同輩的年輕人曾有一次想安撫租屋處的不明事件，而決定祭拜地基主，還上網查了一番要怎麼祭拜地基主，準備雞腿飯、金紙等物品，網路上也說是若一旦拜了，就得一直祭拜下去。

其餘年節的習俗依稀還記得，幾個大方向，例如年夜飯、初一初二要做些什麼事，總是會跟著人群一起做，但再下去就差不多也忘了，更不用說清明、端午、中秋，內心某一塊反而希望不再有這些節慶。

我總以為是年味越來越淡，但其實是自己活得越來越不想去面對諸多可能帶有團圓意涵的節日。

忘卻節日、不過節日，對這一切感到無感，大概就是我的應對機制，或許，也可以稱作保護機制。在研究人類遭遇悲傷的歷程中，其中一個階段就是無意義感，在許多悲傷療癒的實務操作中，也提醒了創造意義的重要。

認識的自殺者遺族（Suicide Loss Survivors）們聚在一起時不免會聊起節日時的難受，有一次提起了一件事，倒是讓我對於端午節的印象再度鮮明了起來，有人這樣說著：「大家不覺得端午節是一個很適合代表遺族的節日嗎？」

我在腦中思索了一番，粽子？龍舟？艾草？除了在記憶中召喚出的粽葉香

以及曾經划過龍舟的痠疼，我想不到端午節與自殺、遺族之間的關聯，直到「屈原」出現在我的腦海中。

「啊，屈原是投水自殺的。」

「沒錯。」

因此，當大家都在慶祝端午，戰南北部粽、滑龍舟、忙著正午立蛋時，說不定遺族則是可以宣稱這是屬於我們、因為親友自殺感到失落的人們的節日。

不過，這大概是屬於遺族之間的一些地獄梗，不知道該笑還是不笑，但讓自己笑一下，或許也無妨吧。

我依舊記得在高雄吃的最後一碗湯圓，湯圓泡在碗裡，紅白相間，周圍是淺褐色的湯，冒著白煙。

在那之後，冬至吃湯圓，對我來講，也成了負擔的日子。

那一年冬至，母親尚在，爐上有煮好的紅白湯圓，甜湯是用龍眼乾煮成的，我其實一直都不是很有喜歡龍眼乾的味道，小學時的營養午餐若有桂圓粥，簡直就是一場惡夢，會讓鐵製的餐具變得黏呼呼的，永夏的南方也幾乎不會有適合吃這熱甜粥的天氣。

那一天，記得我有外頭的採訪工作，結束後，母親說什麼都要我回家，晚上一起坐在客廳裡，吃湯圓。

也許，她說了：「我喜歡大家一起過節的感覺。」

我其實記不得她說了什麼，只記得大概是這樣的一句話。

沒等到那一個舊曆年過去，母親就選擇離開了。

在那之後，就算有機會吃到湯圓，都不會再給我團圓的感覺。

時間就像是暫停了很久，不管年歲怎麼變動、時間怎樣更迭，對我來講，好像都不具有任何意義，更遑論節日與時令。人生就像是被母親的自殺刻畫切分成有她的時期，與不再有她的時期。在這個不再有她的時期，我不知道自己是為了什麼而存在，每一日過去，做著一樣的事情，儘管能做什麼事情讓自己感到快樂，都不再有任何意義。

只是年復一年，總會被提醒冬至又到了，冷空氣讓這一切更加有實感，無論是超商門口貼著的湯圓宣傳，或是菜市場中變多的湯圓攤販，都在提醒著我，是冬至。

接近冬至的每一天都會路過路旁賣湯圓的攤販，總有些人停下來，買上幾盒。直到冬至前一日，我站在用竹篩滾著湯圓的攤位前，想了很久，決定買了盒芝麻湯圓。冬至那天，等室友下課後才開始煮水，還一起站在瓦斯爐前研究到底要怎麼煮湯圓、究竟湯要煮些什麼。原來就像煮水餃一樣，煮到浮起來就好，湯底則是另一個室友拿出來的黑糖薑塊煮成。煮好一鍋湯圓後，雖不是太餓，但還是把眼前的湯圓吃完。令我感到意外的是那湯圓還真不賴，跟冷凍湯圓略微不同，是會讓人留下印象的芝麻湯圓，皮微微有些 Q 彈，不至於過厚，

依舊能把芝麻餡好好地包裹好。

那天，吃完湯圓後不久，我躺回床上，想起在高雄吃的最後一碗湯圓，終於忍不住哭了出來，也許有一部分是感到高興——有人一起吃湯圓，不至於那麼孤單，而更多的、也許是悲傷。而我想，承認自己悲傷，也是件不錯的事。

一路揣著刈包走回家，從袋中拿出刈包，同時注意不要讓酸菜與花生粉散落一地。雖有些涼掉了，但入口時依舊十分軟嫩的五花肉，緩慢就口吃完眼前的刈包，澱粉加上蛋白質與豐富的油脂，帶來的是飽足感。

將自己的肚腹與時令連結上，我想，一點一點地，也許就能覺知到時間的經過。

4. 高地沙漠的一日

每一個抵達的遠方都是從當下積累而成的、最好的結果。

醫囑：「在上山前一天就開始服用丹木斯，每天早晚使用 125 毫克，使用到不再上升的高度後繼續再使用 2 天才停藥。」

預備飛行的前一日，我吞下旅遊門診開的高山症藥物，並在行李箱放入口罩、酒精與乾洗手。2021 年 9 月，疫情流行已然一年，Delta 變種病毒再起，但前往美國的駐村計畫依舊進行，能做的也就是做好自身保護。

從台灣出發、飛抵舊金山，轉機至新墨西哥州的阿布奎基機場，再一路趕赴聖塔菲，這一趟耗時約一天，一面注意防疫，一面調整時差。等到時差逐漸退去，我開始在聖塔菲藝術設計大學中散步，這是施行自我隔離期間唯一可做的。雖說是校園，但在 2018 年閉校後，這裡只剩下建築物、沒有學生，換來的是片場進駐，時常有卡車駛過，載運拍攝道具與器材。除此之外，這一片校園中唯一存在的就是守衛，以及短期入住的駐村藝術家與寫作者。

在全然的寧靜之中，最常聽到的是器械運作的聲音，再來就是鳥類的鳴叫與風聲，沒有更多了，偶爾會有外頭馬路上傳來的警笛鳴叫聲。空氣中偶爾會飄來不知道何處燃燒柴火的味道，在沒有遮蔽的校園廣場中，隨著風來到。

圍困在土紅色的牆面中，與外界隔離十天，就算外出也保持距離、戴上口罩，儘管已在線上識得彼此，也僅能遠遠點頭示意，看見彼此口罩上緣的笑眼。寂寞嗎？或許有一點，但更多的或許是沈靜，或許日子就應該過得如此安靜。

解隔離尾聲進行了 COVID test，等待結果出來、未能出去探索城市的時間裡，我打開了訪談錄音檔，每天幾千字地整理著這些自己拖遲著、不願進行的

訪談整理。那是我與自殺者失落遺族（Suicide Loss Survivor）的對話，比起訪談，更多的是互相問候的閒聊，聲音一播放，又像是回到那個僅屬於彼此的當下，我們一起回憶。

接續在父逝與母喪後，沒有了世俗的責任與義務，孑然一身，想去哪就去哪，卻也彷彿哪裡都回不去。我把家當放進倉庫裡，需要就從裡頭提取出來，生活用品有需要就買，但也不買太多，因為不知自己終歸何處。在全然的自由後，我完成學位，因疫情固著在台灣度日，卻也幸運能夠四處遊蕩，例如抵達聖塔菲，這個位於美國中西部的高地沙漠。

聖塔菲知名地標 Georgia O'Keeffe 美術館，我卻是到駐村末尾才去到，因人潮眾多，需先行預約。

跟隨耳機中的語音導覽，透過作品認識 Georgia O'Keeffe。當她初次造訪新墨西哥州這片沙漠時，對於這裡沒有花朵感到有些許吃驚，因為沒有雨，沒有花是理所當然的，骨頭反而比花更容易覓得，因此她唯一能做的就是撿拾、帶走成堆的骨頭。她也撿拾其他東西，石塊、原住民的物件，展品旁，美術館附註這在現在是不被建議的行為。聽到來自 Georgia O'Keeffe 的引言，描述無法克制的撿拾，我忍不住有同感地笑出聲，我也曾擁有想撿拾骨頭的強烈衝動。看到她甫造訪新墨西哥州時的創作，荒漠、枯木、薰衣草、星空、十字架與山，也跟我與第一次踏上這塊土地時最加感覺深刻的情景一樣。初始，我常懷疑是不是自己沒有看過太多的地方，才會被這樣的乾燥空氣、對比度極強的天空震懾，但其實不是的，大家都是這樣的，站在與第一日我所看見的高原沙漠顏色一樣的畫作前，我突然感覺不那麼孤單，就像與他人展開對話之時，才發現彼此都是一樣的，舉凡傷逝、哀悼、孤獨、悲傷與愛。我想，作品就是具有這樣的力量。

走出美術館，結束這日行程，我走到公車站牌前，拿出一美元紙鈔，等待返程的公車。時序逐漸入冬，陽光已無法遍及每一處，日光節約後，天會黑得更早，晚上五點整座城市落入一片黑暗。收在零錢袋裡的，有我新換的美鈔，也有母親遺留下來的舊美鈔與硬幣。每一次移動，皆會發出硬幣敲擊的聲音，也許我是一個人，但其實不是。朋友們看見照片時，不禁感嘆：這裡能量真好。屬能量麻瓜的我，得戴上墨鏡才能抬頭看這紫外線強烈的天空，同時感受口罩下乾燥的呼吸。

能有這樣的一日，我相信是一切牽引著的幸運。