

從來沒有刻意收藏，只是沒有刻意顯露；
從來沒有假意快樂，只是實在心裡，
確有一份空洞、迷惘與埋藏……

你 為 何

總要我難過

Adelaide —— 著

忘記，是困難的，一路走過，總有你的影子，
忘不掉、抹不去，時而清晰、時而讓人追憶……



自序

一

不經不覺，本作品，已是我的第二本著作。
上一本《你卻是如此的難以忘記》，
今次，是另一系列的故事——《你為何總要我難過》……

忘記，是困難的，一路走過，總有你的影子，
忘不掉、抹不去，時而清晰、時而讓人追憶……

但是，仍然能夠一起，是否又真的很快樂？
曾經的愛與關懷，總是短暫的、輕率的，令人無奈的……

快樂、痛苦與眼淚，總會一起糾纏。

人際關係的締造，總來得不容易；
愛的建立，從來不易獲得。

確實，許多人將傷痕，埋藏得很好、很深，
不讓別人知道，更嘗試欺騙自己……

因為，害怕別人的眼光，害怕世俗的枷鎖；
然後，在情感世界中苦苦掙扎、墜落。

為何要這樣呢？為何不將情感道出呢？
起碼，你確實知道，我真的難過，
因為，我是如此的深愛你……

2018 春

自序

二

從來沒有刻意收藏，只是沒有刻意顯露；
從來沒有假意快樂，只是實在心裡，確有一份空洞、
迷惘與埋藏……

夜裡，星夜與無星之夜，心中總有一種陣痛；
想起曾經的愛，曾經的夢，你曾經的好，你讓我曾經的痛……

心裡的激動，總不可言喻；
滴滴的眼淚，總不能自己……

這總究是一份心靈的掙扎，
對我，真實無誤，屬於心靈中的秘密，屬於思緒的
無限追延……

有時，不能用言語述說清楚，
只能透過文字的絮絮表達，
讓你接觸，願你明白，
終究你會發現，我的故事，原來和你一樣……

2018 夏

【目錄】

1. 如果愛情需要計算……
2. 變心的女人
3. 喜歡的類型……
4. 回憶很美……
5. 誰說這人不可和那人一起？
6. 你怎麼捨得我難過
7. 情感的禁區
8. 我還活得很好……
9. 人與人之間……
10. 情感的盲點
11. 為何，你總是用你喜歡的方式來愛我？
12. 遙遠距離中的迷惘
13. 不可能的愛，讓人掛念
14. 你心底裡，也很愛我
15. 喜歡的，要珍惜
16. 對不起，我真的傷害了你……
17. 就是因為愛的不確定，心中才充滿思念、期盼與愛……
18. 日落，影子……
19. 一生的遺憾
20. 為何我的離開，你可以沒有丁點反應？
21. 我真的不想傷害你……
22. 不是我移情別戀，而是你沒有讓我，繼續愛你……
23. 原來，我只愛自己……
24. 時間不會讓我對你淡忘，因為，我真的曾經如此深愛你……
25. 我願意去愛你，或者，我真的希望，你也能愛我……
26. 祝你生日快樂
27. 原來我，沒有認真去愛你……
28. 從甚麼時候開始，你闖進了我的生命？
29. 相愛，緣於一瞬間
30. 你究竟是為了金錢？還是真的不再愛我？
31. 生活應是一種漸，激情，實在讓人太沉重……
32. 喜歡一個人，很容易；但要愛一個人，卻很難……
33. 他雖然知道我的一切，但是無論如何，也愛我
34. 為何你總沒有表白的勇氣，如果你愛我，請你不要讓我再等待……
35. 為何，你不願相信我對你的愛……
36. 願我能，永遠愛著你……
37. 我的傷心是真的，我的快樂是假裝的……
38. 在茫茫人海中，我就是錯過了你……
39. 女人和男人的故事，從來就是互相推卸責任
40. 錯愛了的，四號人
41. 是我表白得太遲嗎？
42. 請不要因為新鮮感，而丟棄一直愛你的人……

後記

如果愛情需要計算……



如果愛情需要計算，就不算愛情……

為何我心中只想著你，
因為，這不可以解釋，
亦無需解釋，不可自控，亦不需太過明白……

太多理智、太多計較、太多明白，就不是愛情……

愛，就是心中掛念著，你知道掛念的是誰……
掛念著，就是一份忐忑，又卻是一份喜悅……
不需計算，不需迴避，不需驚惶……

現在，不是用金錢去換取愛，而是真正動心的愛……

變心的女人

女人要變心，變得比男人更快、更剛硬，
並沒有回轉的餘地……

從來生命中，我們都只是一份擦身而過的浪漫，
剛好與你在這空間中相遇，沒有錯過吧了……

很多時，如果只停留在一個所謂的緣分空間，
沒有彼此的更深努力和堅持，
甚麼相愛，都只是空談，
根本彼此，沒甚麼可以維繫……

這一年，我們都好好相處，
因為我們相信，緣分不單讓我們擦肩而過，
更讓我們彼此繼續凝望……

或者，我以為我在你生命中，是一份全部，
但原來，我們最終，只是一份錯配……

可能大家都在等待，
等待另一份更適合的緣分出現……
或許這不是自私，
或許這也不是謊言，
或許這只是一種無奈，
又或者，陣痛比永久的痛更好……

平淡地過每一天，真是一種快樂和幸福嗎？

男生的愛，總是拖拖拉拉的，
因為他們覺得，
可以今天愛這個，
明天愛那個，
後天可以愛另一個，
都沒有對不起任何一位女性……
他們的愛心，的確是很大的……

但女生，今天愛著的是你；
明天心裡想念著的，也是你；
後天心裡記掛著的，更是同一個你……
所以，如果有一天，我放棄了你，
請你不要難過，
因為，女生要放棄一個人，
是一種清楚不過的選擇，
更是一種最痛苦，但也是最堅強的選擇……

女生的愛，是一種死心塌地的愛；
男生的愛，轉念就已經忘記了……

請不要讓我繼續難過，
縱使我淚流滿面，
請讓我在這一刻，用我最大的堅強，
去好好把你捨棄……

喜
歡
的
類
型
……

喜歡的是一類型，一起生活的，
可以又是另一類型……

要知道，你總是一個愛玩樂，做事總是三心兩意，
但卻又靈活多變、聰明的人……
而我，卻是內斂的、深沉的、不能表達自我的……

我們一起，難道是一種，互為欠缺的吸引？

從來性格相似，才更讓彼此停留對望，
心中有更大的觸動；
性格南轅北轍，當然也有獨到的吸引處，
但相處下，總有欠缺與失落……

今天，你總有你的需求，我卻總有我的感受；
生命中盛載的，對你來說，是喜樂；
在我來說，卻是憂愁……

你總不明白我心底裡的渴求，
不同性格，就衍生不同的訴求……
最初，我被你滿臉的笑容吸引，
因為，喜樂對我來說，是一份心底裡，最深的渴求。
喜樂與笑容，於我，是很困難的……

而你卻可以，從容不迫地笑，自在的談天說地，
這都是我所羨慕的……

然而，相反的性格，只讓雙方關係，越走越遠……
生命中的無知，卻只能加深，雙方的難過……

後來我發覺，你笑的時候，總帶著輕浮，
對憂傷的我，更沒有一點察覺；
你只在享受你的生活，卻不能明白，
在生命的暗角，還有我的存在……

請你放手，讓我去吧！
因為生命中的最重，就是一份彼此的不能明白，
又或者，是一份假裝的明白……

我知道，我不能祈求彼此的改變，
但只能渴望，彼此的接納，和一絲絲的諒解……

我心底的渴求，不是三言兩語可以解釋，
也不是長時間的相處，就可以建立……
原來，雙方的默契，不只是一種彼此的明白和憧憬，
而是需要現實的付出，先天的基礎，和後天深深的努力……

你的笑容，總帶著陽光；
然而我的淺笑，總帶著愁緒；

彼此的人生世道，本不相同。
為何，要讓一個不能明白我的人，走進我的生命？
為何，你也要讓一個不能知曉你的人，羈絆你的快樂？

人捉著的，總不願意放手，
當中包含著，最錯綜複雜的愛……
或者，你就是愛我的淡淡哀愁，以及我常常暗下的眼淚……
而我，就是愛你最真摯的笑容……
如此，回望，彼此擁抱的時刻，雖有著種種衝突，
但彼此心底裡，總有一份默默的堅持、暖暖的愛……

又或是這份難捨的愛，讓我覺得，更難過……

回
憶
很
美
……



回憶很美，因為已成過去，
一切都不需刻意記起……

回憶很美，因為只有甜蜜的時刻，
沒有腐朽後的傷痛……

回憶很美，因為疼痛已過，
再沒有世俗的纏繞，更沒有難耐的牽掛與思念……

回憶很美，因為偶然想起，
你總是特別的好，更是特別的美……

誰
說
這
人
不
可
和
那
人
一
起
？

誰說這人不可和那人一起？只要，將他的缺點，都看成優點……

你試過吃點心嗎？
有無發現，雖然全部都愛，
但總有一種，你特別愛吃。

今天我喜歡山竹牛肉和蝦餃，
鳳爪和叉燒包，就差了一點，
最不堪的，要算是榴蓮酥了。

和一個人相處，難道你會覺得，
他所有都是優點？
就算他人性中全都是優點，
但有些時候，總有看不順眼的地方吧！

有時他對你很溫柔，對你很了解，
你像在吃著蝦餃和山竹牛肉；
但有時候，他只顧自己的事，
總對你漠不關心，你只吃著叉燒包和鳳爪……

又有些時候，他穿著與你毫不相襯的衣服，
和你外出，你沒有一句話可以說。

又有些時候，他告訴你，他今晚沒有空，
還有，不要管他去了哪裡，
因他愛自由，亦愛一個人，做自己愛做的事……

愛一個人，就要包容他所有的優點和缺點，
還要覺得，他所有的缺點，都是優點……
否則，大家很難相處下去……

相愛就是一種極複雜的行為，
許多人以為，相愛只是一種感覺，
但其實，愛是一種高度犧牲、高度傷痛的生活……

或者天天都要吃不喜歡的榴蓮酥，但那又如何？
麻醉自己吧！榴蓮酥，是越吃越好吃的！
否則，就不要再吃中式點心，改吃西餐去吧！

當大家分開，有時，可能會是一種解脫和享受！
不過分開後，要記著，
生命中，其實彼此曾經也有美麗的、值得惦念的日子。

雖然這份美好，只佔彼此回憶的五分之一，但也值得回味，
因為，有些人的記憶，全是苦澀，
回想起來，連十分一的快樂，也想不起來……
反而痛苦的回憶，比沒有糖的咖啡，更苦……

你
怎麼
捨得
我
難
過



雨後，沒有彩虹，只有灰濛濛的天；
雨後，不是洗滌過的清新，而是充滿陰冷的深寒；
雨後，不見陽光，而是更寂寞的夜……

你說，你的人生需要新鮮感，
你說，和我一起這麼多年，有種落寞，有種了無生氣……

我望著彼此杯中咖啡的輕煙，突然見到，一個毫不熟悉的你……

或者你曾經說過，我是你生命中的全部；
或者你曾經說過，在你記憶中，只在意我的快樂與難過；
或者你曾經說過，在你生命中的整體，不能沒有我……

雖然，我一直都知道，這些都是浮誇的話，
我曾將你的說話打折……
但今天，你這坦白而狠狠的話，卻令我相信，
面前熟悉的你，是何等的陌生……

你說，可否讓你認識一下其他女孩子，好讓你生命，多
一點火花？
你說，你不是移情別戀，我仍是你生命中的唯一，
只是單愛一人，有點單調；
你說，你沒有騙我，因為你用最真誠的說話，告訴我，
你心裡的想法……

我想，人與人之間，是否應該保持一點距離？
人與人之間，是否應多保留一點私隱，避免人與人之間
的種種衝突？
我想，人與人之間，是否不應如此赤露敞開，
這樣，人與人之間的相處和關係，會否開懷一點？
感受，會良好一點？

你是真的在坦誠與我分享你的想法？
還是，你真的以為我會答應你的無理要求？
又或是，你想直接逼我答應你的所謂心底渴求？

我的眼淚沒有在臉上流，卻在心底裡緩緩流下，
再流下……

你知道，我最容易難過……
你知道，我最容易受傷害……
但你卻用如此狠狠的話，去深深刺傷了我……
這世上，我相信，在真正彼此相愛的人心中，
都不能再容另一人，
除非，大家根本沒有愛過，或是，已再沒有愛……

如果我答應你，這不是一種交換，
這只是一種情感的欺騙……

為何你容許大家生命中，有這種傷痕出現？
為何在我們相處相愛這麼多年後，你總如此說，要讓我
難過？

你的話，我會記著，
或許有一天，我會全部歸還給你……



情感的禁區，就是，有很多要說的話，都不能和你說……

不是所有想說的話，都可以說出口；
不是所有要表達的感情，都可以表達出來；
不是所有的眼淚，都可以讓你看見……

禁區，這就是情感的禁區……

不應說的話，說了出來，連原本僅有的關係，都沒有了；
不應表達的情感，表達出來，連再說的機會，都消失了；
不應在你面前掉的眼淚，讓你看見，以後，連見面的機會都失卻了……

這叫聰明和智慧，又叫逃避，其實，是一種情感的禁區……

守著吧！不要再逾越多一步！
讓情感藏在心中吧！或者，感覺依然美麗；
讓眼淚在無人的空間流下吧！或者，這更彌足珍貴；
讓要說的話，留在心底吧！或者，愛在心中的感動，更多更多……

是的，超越情感的禁區，是一種冒險，也是一種勇敢的嘗試，
或者，會帶來驚喜；
但是，也可以跌得粉身碎骨，變得一無所有……

我想，我應守著這個秘密，守著這個情感的禁區，
遙遙的看著你，或者，我就可以永遠在心中，含淚地擁抱著你……

你
多
可
總
要
我
難
過

作者：Adelaide

編輯：青森文化編輯組

設計：4res

出版：紅出版（青森文化）

地址：香港灣仔道 133 號卓凌中心 11 樓

出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517

電郵：editor@red-publish.com

網址：<http://www.red-publish.com>

香港總經銷：香港聯合書刊物流有限公司

台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司

新北市中和區中正路 880 號 14 樓

(886) 2-8227-5988

<http://www.namode.com>

出版日期：2019 年 1 月

圖書分類：流行讀物

ISBN：978-988-8568-40-6

定價：港幣 88 元正／新台幣 350 元正

ISBN 978-988-8568-40-6



一段段的故事，
一片片情感的痕跡，
一句句淒美的細語，
貫通不同的人，
穿梭不同的情感世界，
讓每種關係，被細細道出，
讓你傾聽，讓你明白，讓你流淚，並讓你思想，
被遺忘了的情感世界，原來和你有關……

不應說的話，說了出來，連原本僅有的關係，都沒有了；
不應表達的情感，表達出來，連再說的機會，都消失了；
不應在你面前掉的眼淚，讓你看見，以後，連見面的機會都失卻了……

回憶很美，因為已成過去，一切都不需刻意記起……
回憶很美，因為只有甜蜜的時刻，沒有腐朽後的傷痛……
回憶很美，因為疼痛已過，再沒有世俗的纏繞，更沒有難耐的牽掛與思念……
回憶很美，因為偶然想起，你總是特別的好，更是特別的美……

愛，就是心中掛念著，你知道掛念的是誰……
掛念著，就是一份忐忑，又卻是一份喜悅……
不需計算，不需迴避，不需驚惶……

人與人關係最大的掙扎，
是你有沒有在我的位置上，去看重我的感受……
人與人關係最難的定位，
是在流星劃破長空的晚上，你能明白我多久……



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

ModE.

上架建議：流行讀物

定價：港幣 88 元正／新台幣 350 圓正