

THE PAGE
DON'T
RETURN

自殺以後



我想讓世界知道的事

我真的累了
我真的只是個廢人罷了
一切真的不重要了
我真的、真的不想活了
能不能讓我，一了百了

茅昀 Wrighty

聲明：

本書觀點及經驗純屬虛構，不代表本社立場。

無鼓吹任何傷害行為，如有雷同精神健康疑問，請尋求專業協助。

你，好嗎？

——留給每一個「你」
留給每一個「我」

前言——致世界：

我常在想，如果世界有病，或者世界上大部分人都有病，那麼「病」還是「病」嗎？如果大部分人都「不正常」，那麼剩下的人到底是正常還是不正常？

在歲月的長河裏，我們相遇。我們或許愛過恨過，喜歡過討厭過。我們或許擦肩而過，或者從某個誰的口中聽說過對方。但都不重要了，一切都不重要了，我們終究會離去，生而為人原是孤獨。回憶並非不朽，只要人不在，記憶就會被抹去。沒有誰與誰是必然，也沒有誰與誰是永恆。人與人之間的紐帶，終究敵不過時間的推移。緣盡，就必散。

人們常說，若果你不給予自己機會，你永遠不會看到更好的自己。但都不重要了，一切都不重要了。我的腦海裏沒有一個名為「更好的自己」的幻象，更何況，我並不期待見到一個更好的自己。只要我活着，就有機會，一切會變得更壞的機會。所有的希望終究會化為絕望，而我不想參與這場毫無勝算的賭博。

人們常說自殺的人會下地獄，但萬一活着就是地獄呢？去

與留有何分別？有人說，地獄是無人能夠想像、不可言喻的痛苦。這驅使了我有一個疑問：究竟永恆的痛比較痛苦，還是痛苦夾雜着間歇性，或者罕有的「快樂」比較痛？我想說的是，如果痛苦是永恆的，那「痛」還算得上是甚麼？它不就是一個「正常」的狀態嗎？所謂的「痛」還值得一提嗎？一切還值得一提嗎？我實在無法每天活在假希望下，我不想感受好與壞的落差。

我常在想，為甚麼人有權干預別人主宰自己的生命？在一個為自己生命負責的大前題，為甚麼自殺是一種罪？究竟選擇自殺的人，是想通了，還是想不通呢？我並不否認我的抉擇會影響他人，但誰又知道我未曾考量過呢？究竟想留下我的人，是真心為了我的「未來」着想，還是為自己的「感受」或「職責」着想？我並不是要任何人原諒我，因為就連我自己也無法原諒自己。我一出生就是礙眼的廢物，而在我走了後，這個事實將會長存。沒有人可以改變這個事實，直到人們都遺忘了我，直到、直到他們都繼續在沒有我的世界裏如常生活，直到我的痕跡在世界裏灰飛煙滅——誰管我是廢物一團？人都不在了。

對不起，爸爸媽媽，你們含辛茹苦養出了一個敗家女。對不起，我沒有活成你們理想中的模樣。對不起，我無法像你們

期望般優秀。對不起，希望別人不會怪責你們。對不起，一切都是我的錯，與你們毫無關係，對不起。我的財產全部都歸你們所有吧，我想盡最後的「孝心」，我知道這樣說很荒謬，我知道我無法被原諒，真的很對不起，我想由衷地說一聲對不起。不要費錢搞甚麼後事了，我這個人一生都很礙事，我不想連自己離去也要給你們負擔。

對不起，我的朋友們，我常常害你們提心吊膽，害你們擔心。現在少了我這個負累，你們可以休息了。你們可以不用聽我的胡言亂語，不用再傳我的流言蜚語了。這一生能夠當上我的朋友，我替你們感到不幸，對不起。

對不起，我的伴侶，我常要你忍耐我最糟糕的模樣。對不起，我竟然曾讓你喜歡上我。對不起，我可能還不知道甚麼是愛。對不起，我會向世人大聲宣告，這不是你的錯，免得有人說你的不是。對不起，我竟然讓你親近我。對不起，我希望你可以遺忘我，對不起。

對不起，我的老師們，你們教出了這個不知悔改的差生。我不是甚麼重要的人，這全都是我的錯，你們都是好老師。一切都是我的錯，對不起，請大學不要撤銷他們的教席，他們並沒有做錯。

對不起，世界。我是一個多餘的存在，我佔據了這個世界的一部分，掠奪了你們呼吸的空氣，掠奪了另一個人存在的資格。我根本打從一開始就不該出現。

對不起，世界。我走了，你們終於可以安逸了。

二零二四年七月二十一日

但都不重要了，
一切、一切，都不重要了。



寅時

03:00-05:00

——日與夜交織之時，草木初生，生動之意

揚鞭

我在跑道上邊 [REDACTED] 喘着氣，邊用盡力往前跑。

在我身後的，是手裏執着鞭的你們。你們說，我起步遲，也沒有捷徑，必須比人行得 [REDACTED] 更急，跑得更快。

耳邊傳來鞭子拍打在地的聲響，我精神為之一振。

再累再痛，我也不敢慢下來，不敢回頭，不敢跌倒。我是沒有靈魂的軀殼，是一匹馬。主人在後隨時要揚起鞭，我只能服從着你們的命令， [REDACTED] 絕不敢反抗。

若然不慎摔倒，我先要挨罵挨揍，然後我必須立即起行，哪怕我傷得有多嚴重。我必須裝作沒事一樣，繼續咬緊牙關，繼續跑繼續跳，為的是要得到你們的認同。

後來我再也抵受不住壓力，突然倒下。我在朦朧之中看見了你們着急的樣子。你們跑過來，想要 [REDACTED] 把我搖醒。

有那麼一剎，我是多麼希望，你們這個沒出色的孩子能夠就此退位。

我想告訴你們，你們值得更好。

醒來後，你們好像變了個模樣。甚麼甚麼「累了就要好好休息」、「有甚麼想做就儘管去做」、「只要你需要，我們一直都在」，都掛在嘴邊。

我以為我終於可以擺脫那些束縛與枷鎖，我以為我終於可以闖出自己的一片天，我以為我終於可以為自己活一次。

我以為。 [REDACTED]

後來你們又再次執起鞭子，我也聽話地就範，沒有半句怨言。要我跑，我就跑。嫌我不夠快，我就疾速狂奔。

多虧你們，我學懂了在人前與人後要擺出甚麼姿態。你們覺得，我看起來好像沒事了，我看起來可以像之前一樣，毫不費力地往前衝。

寅時：03:00-05:00

——日與夜交織之時，草木初生，生動之意

看起來。

所有人都知道，每次我被罵，我比任何人都要自責。從我身上的傷痕就知道，我會用各種方式懲罰自己。我會拿着鞭，像你們那樣，毫不留情地往自己身上抽。

所有人都知道，只有你們 [REDACTED] 不知道。

你們覺得，你們只有我這個孩子，所以要我成為你們的驕傲。

因為要成全你們人生的遺憾，我就是傀儡，你們賭上我的人生，用我的身軀，去完成你們之前沒有完成的事。

[REDACTED] 我要為你們而活。

我跌垮累垮，大不如前，連走個路也覺得吃力，跑更不在話下。

那是你們給我留下的債，一筆要虛耗一生去還的債。

你們總說，你們只有我這個孩子。

但我，亦只有 [REDACTED] 你們這對父母。

你好像忘了，我亦是個人。
我只能活一次，像你一樣。

寅時：03:00-05:00

——日與夜交織之時，草木初生，生動之意

漠

正值正午時分，烈日當空，是最熾熱的一團火。正值年少
的我，則呆站在地，心中的那團火早已熄滅，又或未曾被點
燃。我的靈魂早已被掏空，徒有軀殼，太陽再怎麼猛烈再怎麼
照，我的身軀再怎麼熱，都無法蔓延到我的內在。

我的血脈，終究都是 **██████████** 冰冷的。

我受不了這股灼熱，受不了要強行被點燃，我要離開這
裏。

我逆着火球的方向跑去。腳板一下一下拍打着滾燙的沙
地，傳來刺痛的感覺；沙地凹凸不平，誓要把我絆倒；就連最
微小的碎石，都侵蝕着我的皮膚。

萬物聯合起來把我困在這裏，此地 **██████████** 不宜久留。

跑了一段路，火球還是沒有絲毫遠離。我到底走了多
遠？

巳時：09:00-11:00

——日至衡陽之時，草木增長至極限，停止之意

我不服氣地往前疾奔，火球還在。

我開始想喝水，我要 **██████████** 逃離這裏。

我往後狂奔，火球還在。

我開始覺得飢渴，我要尋找綠洲。

我往左跑，火球還在。

水呢？我要 **██████████** 水。

我往右走，火球還在。

水……

火球還在。

我環顧四周，是一式一樣的沙丘。我怎麼還在原地？究
竟哪裏 **██████████** 才是出口？

我攤軟在地上，火球在我正上方，向我發出刺眼的光，使我無法睜開眼睛。它是在告訴我，看，憑你力量之小，憑我力量之大，我絕對可以把你擊倒，放棄吧。

對，我是時候投降了。

我捲縮在沙地上，渴得瑟瑟發抖，滾燙的沙子貼着我的臉頰，把我的汗與淚 ██████ 都擠了出來。朦朧中，我隱約見到一道光在閃爍。

我知道，那道光是在呼喚我。

我向著它跑去，泉水綠洲映入眼簾，我往那方向疾奔。

水，水，水，██████████ 水，水！

我不顧一切往前飛撲——

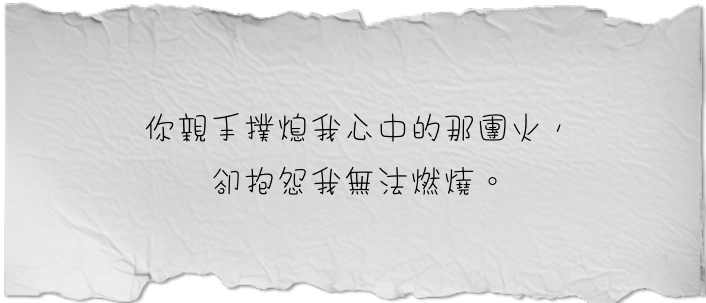
泉水化為泡影，我趴在沙丘上，熾熱的沙子迅速把汗與淚吸乾蒸騰。

又一個海市蜃樓。

又一個海市蜃樓。

我沒有餘力 ██████ 再掙扎，我只能夠等待火球熄——

火球還在。



你親手撲熄我心中的那團火，
卻抱怨我無法燃燒。

巳時：09:00-11:00

——日至衡陽之時，草木增長至極限，停止之意

在我自殺後的早上

在我自殺後的早上

我醒來

看着床邊的玩具熊

思考它是否曾 **██████████** 意識到

今天前

的無數個夜晚

都是由我抱着它

在我自殺後的早上

我弄了一碟煎蛋

思考為何

世界上大部分的人

都不像我

那麼抗拒 **██████████** 吃雞蛋

在我自殺後的早上

我到了

我家樓下的公園

看到那女孩

拿着紅色的氣球

笑着奔跑

看到了

那提着大包小包

追着那女孩

生怕她跌倒 **██████████** 的阿姨

在我自殺後的早上

我看到了

未時：13:00-15:00

——太陽偏斜向西邊之時，果實成熟，滋味之意

公園裏

紫色的 [REDACTED] 桔梗

想起了

那年我媽生日

我送給她的

那一束 [REDACTED] 桔梗

在我自殺後的早上

我看到

一個老人

還有

他身旁的

柴犬

我想

如果我

能活到 [REDACTED] 那個年紀

我也想要

養一隻黑色的柴犬

在我自殺後的早上

我經過

我常去的

商店

聽到了

那時

我常聽的 [REDACTED]

歌

在我自殺後

的早上

未時：13:00-15:00

——太陽偏斜向西邊之時，果實成熟，滋味之意

我到了

我的母校

看到 [REDACTED]

穿着校服

背起書包

在長廊奔跑的

學弟妹

想起了

我拉着朋友

逃課

然後被罵

的那次

在我自殺 [REDACTED]

後的

早上

我到了

母校

七樓

與天台間 [REDACTED] 的

樓梯

看到了

我那時

最愛看的

風景

在

我 [REDACTED]

自殺

後

未時：13:00-15:00

的

早上

我

才 [REDACTED] 發現

原來

我

也

曾

活

著

再次睜睜眼以後，我會重見光明嗎？

未時：13:00-15:00

——太陽偏斜向西邊之時，果實成熟，滋味之意

必死自殺指南

以下步驟是我參考網上資料，再研究多年得來的方法。
如果你再也看不到希望，請你務必要參考一下：

在紙上寫下那些令你難過得人和事，把它狠狠地撕掉，
再狠狠地 [REDACTED] 扔進垃圾桶裏。

去一個你獨處時最喜歡去的地方，讓自己痛痛快快地哭
一場，可以的話，讓自己放聲大叫，越久越大聲越好。若果你
想的話，可以叫你喜歡的人陪你。

乘你最喜歡乘的交通工具回家，可以是電車或渡輪，也
可以徒步回家。

沿途觀察一下行人或景物，先拋開自己的身分，用第三
身的角度看着它們逐個 [REDACTED] 與你接近，再逐
個掠過。閉上眼睛，聆聽周遭的喧鬧或寧靜。

回到家後，到浴室洗個熱水澡，也可以泡個澡，放空腦
袋。

喝一杯暖水或熱奶，喜歡的話，可以加一點蜂蜜。

回到房間，亮起檯燈，關掉大燈，視乎天氣，開啟冷氣機或暖氣。

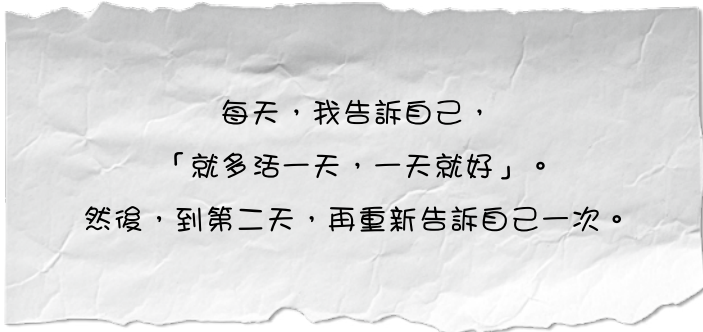
跟你愛的人 ████████ 說一聲「晚安」。

戴上耳機，將音量調高，播放你近來很常聽的歌。

躺下來，閉上眼睛。

待天已破曉，你再次睜開眼，你已經成功轉世，開始新的生命。

我漸漸發現，生命就是由很多個「等一下」延續而成。當你想結束生命，不妨叫自己「再等一下」。當你經歷了很多個「等一下」再回望，你會發現 ████████ 你已經走了很遠很遠的路，而且也多了很多很多個「等一下」的理由。



每天，我告訴自己，
「就多活一天，一天就好」。
然後，到第二天，再重新告訴自己一次。

未時：13:00-15:00

——太陽偏斜向西邊之時，果實成熟，滋味之意

關於離別

關於離別。

離別，一門學校未曾教過的課題，又或者，未曾在課堂上教過的課題。待你參加過畢業禮後，學校會為你遞上這份功課。你必須接收，好比 ██████ 一顆子彈，迎面而來，但你可以選擇不去理會。你明知你或許可以避過一劫，但你放棄掙扎，任由子彈予以致命一擊。你或許可以正視這份功課，做好資料蒐集，寫好大綱，編排好起承轉合，想要妥妥當當地，「完成」這份功課。奈何你發現，這功課一旦交出去就不會被批改，你不會 ██████ 被給予一個分數，但生命會給你一個回應，一個需要你去經歷、去揣摩的一個回應。

後來，你歷經一次又一次的畢業——幼稚園、小學、中學、大學……你以為你逃離了「學校」，通過了「讀書」的關卡就不用再交功課。你以為，你正正式式地畢業了。豈料，你接收的功課越來越多。你發現，年齡、年齡是一個關卡。你年紀越大，關卡會越來越多、越來越艱辛。██████ 你發現，即使你還未通過上一個關卡，你也要被迫拖着傷痕纍纍的身軀，去迎接下一個關卡，你可能需要打敗一群吸血鬼，可能要解開一個個紊亂的結，可能要攀山涉水。你會積下一筆筆未

還的債，或是整理一個生滿雜草的花園，或是打開一個裝滿信件의郵箱，一開鎖，一堆白色的長方形信封不住湧出，把你淹個死去活來。

離別，你終究躲不過離別。

後來，你覺得你已經把自己裝備得 ██████ 不堪一擊了，面對再難以應付的關卡，你也可以輕而易舉地把它們「完成」，駕輕就熟，不費吹灰之力。「易過食生菜，放馬過來。」你胸有成竹，天下沒有難倒你的事。

直到、直到，生命給予你最後、最後的關卡。「只要你成功過關，你就可以通過拱門完成任務。」字幕彈出來。你之前所有的「戰績」與「戰況」重現眼前。你看着一個個被你擊敗的敵人，如何被你擊倒在地，看着他們慘敗後 ██████ 躺在地上奄奄一息、傷痕纍纍、血肉模糊的模樣。

你問自己，我有做錯嗎？這樣應對離別，對嗎？好嗎？

之前所有的敵人突然起死回生，形成一對「戰隊」、一對「聯盟」，各司其職的，擺好陣式，整頓好姿勢，以最好的姿態襲來。你呆愣在地，一切好像放慢了 ██████，像被

酉時：17:00-19:00

——夕陽西下，果實成熟達到了極限，縮小之意

調教到慢鏡。你注視着一張張臉孔，角色的名字、歲數、技能、與你的關係，還有你與他的相處片段在眼前重現、交疊。你環視着四周，受一個個片段所注目，手中的武器不自覺滑落。

他們飛快地、又緩慢地往你身上撲。利器、利箭、子彈、盾牌、手榴彈，往你身上擲，用的是 █████ 先前的武器。他們並沒有變強。

你被擊倒在地，眼睜睜的看着那個 █████ 最難纏的對手，拿着刀，往你身上插。朦朧中，你看着他們低頭看着你，他們是前所未有的強大。

他們轉身，不留情面地、灑脫地離去。

那位最難纏的對手突然停下來，回頭看着地上的殘局，再向你報以一抹淺笑，手上還拿着 █████ 那把沾滿血的刀。

在你掙扎着想挽留他之際，你被送進了拱門。

你還是被送進了拱門。

你是輸了嗎？

還是，贏了？

反正如何都進去了，輸贏有這麼重要嗎？

酉時：17:00-19:00

——夕陽西下，果實成熟達到了極限，縮小之意

門

一道光把我喚醒，伴隨而來的是一陣笑聲。房間裏的燈忽明忽滅，笑聲忽大忽小。

我頓覺■■■■一陣暈眩，心跳開始加速，房間內的空氣越發侷促。

我環顧四周，房間佈滿數之不盡的監視器，它們閃爍着燈，監察着我的一舉一動。

我跌坐在地上，心猛烈地衝撞着胸膛，我開始喘不過氣，呼吸越發急促。

我捲縮在地，滿滿的窒息感■■■■■襲來。

我要死了嗎？

不，我不想這樣死去。

我強忍着身體的不適，用盡渾身力氣爬起來。

房間的盡頭，豎立着一道門。

門緊緊地鎖着，我緊握着門柄，嘗試把它擰開。

笑聲■■■■■逐漸壓過來，誓要把我壓到。

啊——救命！

我聽不到自己的呼叫。

啊——

我被■■■■■消音了。

我的心快把我的胸膛撞破，我猛烈地拍門。

我的視線開始模糊，我好像■■■■■無法呼吸。

我不想死在這裏。

我用身子一下一下地撞着門，門開始搖動。

戌時：19:00-21:00

——黃昏之時，一天最美麗的時刻。

一切好像有了起色。

我用勁撞，心裏告訴自己：我要逃離這裏，我要
逃離這裏，我要逃離這裏。

門開始有鬆脫的跡象，我再使一下勁。

門飛脫在地上，我也跟着跌下來。

太好了，我終於逃脫了——

笑聲 又在敲打着我的耳朵，我抬頭，一大群
監視器立即轉向我，投射到我的身上。

房間外還有房間。

房間的盡頭也是一道門，我往那裏衝。

身體的警號又再響起，我趕緊趁自己還有意識前
嘗試把門撞開。

我跑到房間的另一端，心裏默念着三二一。

我極速向前，用身子撞破大門。

我又跟着門飛撲到地上。

笑聲又再響起，監視器仍在。

我頭也不回，又再衝破眼前這道門——

我渾身是傷，我怎麼還在這裏？

我往前衝，頭也不回地， 往前衝。

又是一個房間。

我不顧一切地繼續衝，房間繼續繼續出現。

我心急如焚，誓要逃離 這個惡夢——

又是一個房間。

又是一個房間。

戌時：19:00-21:00

——黃昏之時，一天最美麗的時刻。

又是一個房間。

啊——救命——我不要——

我眼前一黑，昏倒在地上。

笑聲 越來越大大，漸漸的化為一陣耳鳴。

我要死了嗎？

要死就快吧——

一道光把我喚醒，伴隨而來的是一陣笑聲。房間裏的燈忽明忽滅，笑聲忽大忽小。

我頓覺一陣暈眩，心跳 開始加速，房間內的空氣越發侷促。

我環顧四周，房間佈滿數之不盡的監視器，它們閃爍着燈，監察着我的一舉一動。

我跌坐在地上，心猛烈地衝撞着胸膛，我開始

喘不過氣，呼吸越發急促。

我捲縮在地，滿滿的窒息感 襲來。

我要死了嗎？

不，我不想 這樣死去。

我強忍着身體的不適，用盡渾身力氣爬起來。

房間的盡頭，豎立着一道門……

門的另一端，可以不再是光嗎？

戌時：19:00-21:00

——黃昏之時，一天最美麗的時刻。

自殺以後 我想讓世界知道的事

編輯
校對
設計

茅昀 Wrighty
青森文化編輯組
joe@purebookdesign

出版
地址
出版計劃查詢電話
電郵
網址

紅出版（青森文化）
香港灣仔道 133 號卓凌中心 11 樓
(852) 2540 7517
editor@red-publish.com
<http://www.red-publish.com>

香港總經銷
出版日期
ISBN

聯合新零售（香港）有限公司
2024 年 11 月
978-988-8868-84-1

上架建議
定價

精神健康、流行小說
HK\$108

香港出版

本書觀點純屬作者角度及經驗，並非鼓吹任何傷害行為。其內容與本社立場無關，如有精神健康疑問，請尋求專業協助。

致那些留下來的人：

2021年9月，我自殺未遂；

2024年7月，我又自殺了。

如果你能看到這段文字，那就代表，
這次我成功了。

這本書是我留給世界最後的話。

「最後」，是故事的終結，也是故事的
開端。

再見了，世界，大概不會再見了。



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com



9

789888

868841

本書觀點及經驗純屬虛構，不代表本社立場。
無鼓吹任何傷害行為，如有雷同精神健康疑問，
請尋求專業協助。

上架建議：精神健康、流行小說
定價：HK\$108