

P 19Y

UNFOLDING THE
TURNING
PAGE

自殺以前

茅昀 Wrighty

我已經死過七十七次

精神病院禁記

誠品華文創作第326週暢銷書#7

《自殺以後，我想讓世界知道的事》前傳

自殺以前

黃均 Wrighty

我已經死過七十七次

精神病院禁記

我自殺了。

但在這之前，我其實已經死過很多次。

我叫鄒旋，在我的世界裏，哭是一種死罪。

還剩七十七天，我就二十歲了，要付刑責。

可是，我還是會止不住的哭。

正因為這樣，我被關進了精神病院。

推薦序——生命誠可貴，創作寄心靈

文學創作學科

千禧 02 年至 03 年度，筆者在私立大專院校中國文學系開設「文學創作」學科，評審課程的委員乃香港大學中文系教授。春秋更迭後，港大亦開設同樣科目。本人有幸輾轉回母校任職，同樣執教此科。4 月 22 日下課後，學生云會以筆名「笋昀」出版個人著作，出版之道正乃課堂所授之法。年輕人有此成就，師者自是高興，讚賞一番後，問她出版何書？學生云：「老師屆時就知。」

學期結束後，學生寄來著作文稿，筆者看到書名時嚇了一跳。書名反映近幾年的社會狀況：年輕人自殺比率偏高，由昔日的大學生延伸至中小學生及教師……生命誠可貴，活着就有希望。今日狂風暴雨、行雷閃電，明日天朗氣清、陽光普照。人生總有高低不如意之時，面對逆境，可慢慢思考解決方法。困厄與逆境，是上天讓人變得更堅強、更有智慧的方法。

出生已是贏家

近幾年開學，筆者總會對學生說相同的話：「珍惜生命，千萬不要想不開……你們能來到這世界，要先打敗千萬個有可能成人的雄性精英，成為游泳比賽的冠軍選手，才能到達生命宮殿，再經歷十個月的孕育，期間不能有任何差池才能來到這個世界。為此，來到世界之時，你們已是人生贏家。因為有千萬個可能，來到世界的人不一定是你。」

更何況，由呱呱落地至成為大學生，實在不易。人要經歷嬰兒爬行、幼兒行走、稚年識字、童年讀書、少年考試，才能跨進大學之門，成為大學生。成長路途之中，還要平平安安、無病無痛，無遇天災人禍，方可成為活力充沛、坦率直言的青年。經歷那麼多，人的能力足夠克服萬難，有甚麼事情不能勇敢面對？常言道：「世上無難事，只怕有心人」——只要肯下定決心，世間沒有不能達成的事情，沒有不能解決的問題。

人類如斯渺小

曾有學生問：若遇到不开心或想不通的事情，該如何處理？

若遇到不開心或想不通的事情，自然要找可靠的父母或師長談談，紓解心中的困惑。若果不想找人傾談，可相約三五知己或四六親友一起遠足郊遊、登山望遠，欣賞大自然美景。看那在荊棘叢生的山嶺裡，孤獨的花朵依然美麗盛放；在尖削陡峭的崖石上，寂靜的樹木仍舊頑強生長，展現優美姿態，成為遊客爭相拍攝的景點。大自然萬物尚且能在惡劣的環境之中，展示生命的堅韌，更何況是萬物之靈的人類！

登山望遠之時，可眺望維多利亞海港及四周的摩天大廈，會發覺人類如此渺小——住在仿如積木般的大廈窗口內，人類細小如微粒；坐在仿如玩具的汽車與輪船之內，人們渺小如圓點……在浩瀚的宇宙，微粒與圓點面對的困惑及問題，也變得微小如塵埃。我們未能做到「本來無一物」的境界，就做「時時勤拂拭」，將塵埃掃走，或將心靈困惑逐一寫下，成就文學創作，嘗試以創作掃除悲戚、迎接新希望。

文學體裁判斷

學生茅昀就是成就文學創作的少女。《漢書·藝文志》云：「小說家者流，蓋出於稗官。街談巷語，道聽塗[途]說之所造也。」大凡街頭巷里的瑣碎之言，古代稱作「小說」，與現代小說之義有別。

現代小說有幾個重要元素——虛構人物、故事情節、人物語言（如外在對白、內心獨白）等等。小說類型頗多，有言情、武俠、偵探、歷史等等，讀者數眾，也有另類小說，以反映特殊題材為要，如精神或心理健康問題。茅昀小說就屬此類，筆者審視其書，認為有三個特點：

一、小說以日記及書信體敘述手法，寫一個精神病者的住院經歷；用第一身的角度，記錄病者所見、所聞及所感，推進故事情節發展。敘述手法類近魯迅的《狂人日記》及美國作家珍·韋伯斯特的《長腿叔叔》。

二、全書夾雜不少虛實結合的「專門知識」，如手冊、金句、條例、筆記等等，涉及精神、心理及情緒方面的資訊。

三、相距千年的記述年份——日記體所述年份乃「2024」年，書信體則用「3045」年。因此書非以科幻小說為題，作者刻意運用未來年份，筆者認為有幾個作用：一、可顯示病患者的精神錯亂程度，作現代與未來的對照比較；二、可解釋其「先進」而奇特的治療之法；三、提示讀者莫信虛為實，主角自盡之思乃一千年後的事。

小說顯見作者的創意與想像、情感思想、特殊體驗、心理狀態，能讓有相關經歷或類近狀況的年輕讀者產生共鳴，也讓關注精神及心理健康的人士有另類參考。

大學生的文筆

文學作品如小說、散文、詩歌等等，乃作家的心靈創作及語言建築藝術。為讓學生展示心靈作品，筆者過往幾年與香港小說學會合作，將香港大學學生的文學作品收錄於《香港小說學會文集》。港大學生作品優秀，惟取錄名額有限，每年只能取錄二十篇左右。然而，香港藝術發展局評審委員及文化界讀者對學生的作品十分欣賞。原職中文大學的黃坤堯教授曾兩度對筆者說：「你各個學生的作品很出色，小說寫得精彩，比很多作家還要優秀。」曾任金庸中文秘書的鍾偉民先生也讚賞云：「（港大）學生們的文筆，更是亮點。」作為學科教師，筆者自是高興。

此書的作者笋昀，今年一月修讀本人執教之文學創作，乃今屆一眾富有創意而文筆出眾的學生之一。她懇請筆者為小說作品寫序，筆者夜半挑燈執筆，希望鼓勵她繼續磨煉筆法，以寫作寄托精神與心靈，迎接艷陽藍天；也希望日後能見樸實命名、動人情節的新作；在此衷心祝願她有朝一日成為香江專業作家。

賴慶芳博士

香港大學中文學院碩士課程講師

香港作家聯會理事

全港青年學藝比賽評判

香港小說學會理事

國際筆會（香港分會）理事

香港女作家協會理事

亞洲華文作家協會（香港分會）會員

曾任香港中文文學雙年獎評判、香港藝術發展局文學審評

2025年6月10至16日撰於香港

自序——未完待續

《自殺以後，我想讓世界知道的事》的最後一章隱藏了「To Be Continued」的彩蛋，只是我沒有想過，這句說話這麼快就實現了。有看過那本書的讀者或許都會覺得那本書很沉重，有點像話語哽在咽喉，無法吐出來，卻又無法下咽的感覺。從我的 Instagram，或從我的第一本書認識我的讀者大概都會知道，茅昀不是一個正面的人，不會說一些正面的話，也很少寫一些正面的句子。

其實打從《自殺以後》出售第二版之後，我就想像過這個書名的誕生，而之所以有這本書的出現，我想要感謝一個人，她是我在大學裏中文系寫作課的賴老師。老師在看了我的第一本書後，向我強調「文以載道」的概念。我不是中文系出身，也沒有正式地讀過文學，但我熱愛寫作，我熱愛文字，而我深信，文字終究是有感染力的。我初中的歷史老師說過「A paper and a pen can change the world」，後來這句說話也成為了我的座右銘。一支筆和一張紙的力量——文字的力量，可以改變世界，而我相信，世界曾經也是這樣被改變過無數次，歷史也是這樣比改寫過無數次的。

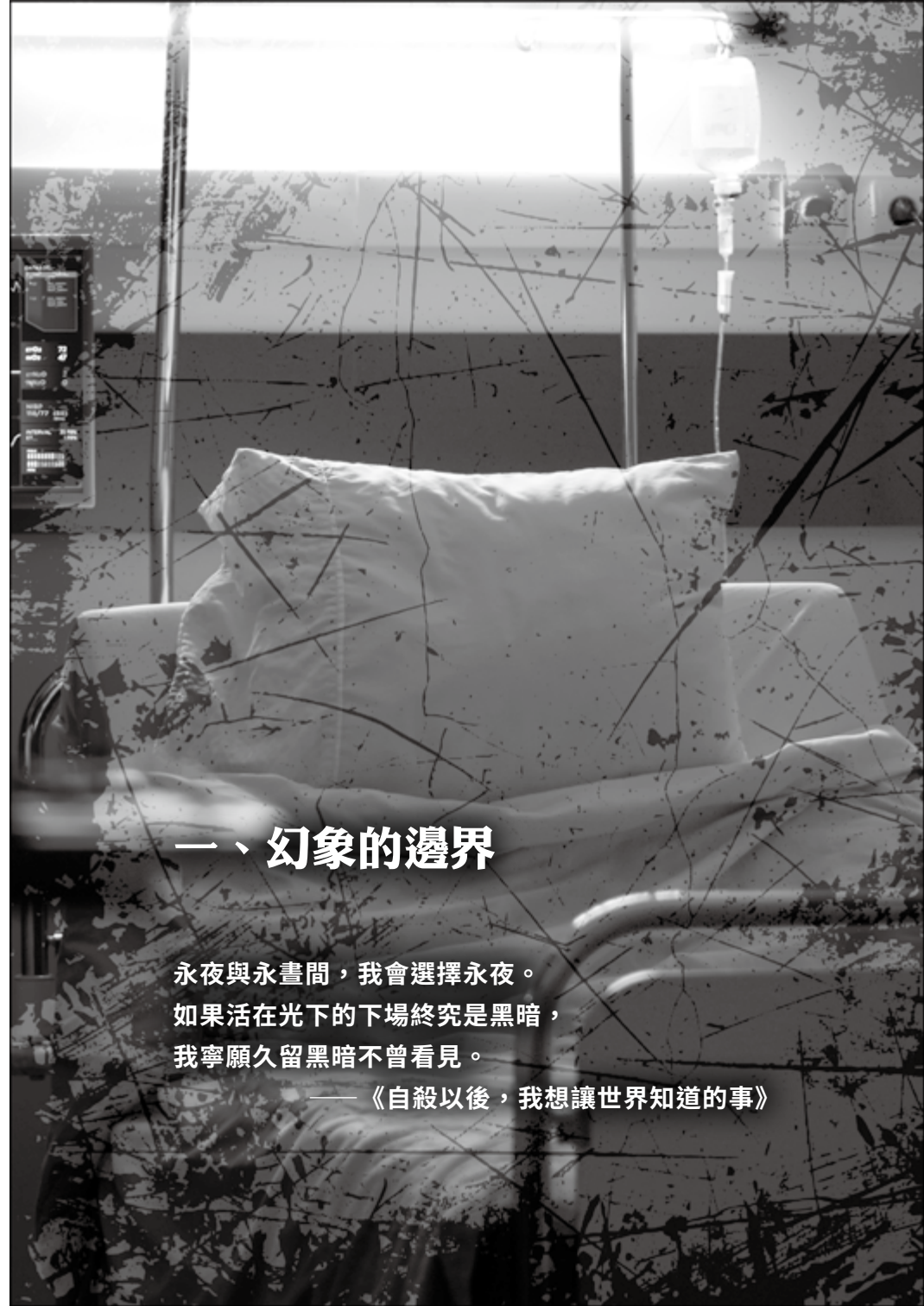
說實話，我不知道怎樣定義《自殺以後》，而這本書剛好與《自殺以後》的風格很不同，可以說是一個新嘗試。這本書以日記貫穿，當中包括了我自己在醫院寫的日記，也包括了主角鄒旋在醫院寫的日記。無論是真實還是虛構的，都有其重量。我一直相信，一個好的藝術作品是應該給予讀者或觀眾想像空間，所以餘下的空間我會交給你們去詮釋。希望你們從這本作品中感受到文字的力量，謝謝你們。在文字裏，我找到了活着的意義。

茅昀 Wrighty

2025 年 5 月 22 日凌晨 3 時 40 分

CONTENT

推薦序——生命誠可貴，創作迎希望	4
自序——未完待續	10
一、幻象的邊界	13
二、被痛更痛的痛	33
三、結	55
四、時間會吃人	97
五、破碎	143
六、心內的悲劇是腦內的喜劇	159
七、重力失衡	171
後記——原來可以生活也是一種救贖	182



一、幻象的邊界

永夜與永晝間，我會選擇永夜。
如果活在光下的下場終究是黑暗，
我寧願久留黑暗不曾看見。

——《自殺以後，我想讓世界知道的事》

狂人日記： 寫於瑪麗醫院精神科女病房

—— 2024 年 3 月 11 日 (Day 26)

世上沒有好與壞的分界線，甚麼善惡、對錯、正負、美醜，全都是一派胡言。黑白之間不止於灰，善惡之間還有披着羊皮的狼。你說水只剩一半，他說水還剩一半，我只看到一潭死水；你說只剩一分鐘就到 12 點，他說還剩一分鐘就到 12 點，我說該死的是時間。到底孰真孰假？也許都不是，又也許全都是。

有時候分界線會重疊、交錯，有時候又像兩條平行線，永不相交——但我只看見它們的軌跡，像是要相互纏繞，卻又互相排斥，好一個複雜的關係！

——像錯覺，從一個方向看，它閃閃發亮，迷人得很，可從另一個方向看，卻是黑暗、破碎——但或有其吸引之處。有人沉醉其中，像在天堂裏喝酒；有人掙扎求存，像在海中溺水。大家都是人，可命運卻大相逕庭。為甚麼？誰知道……可能只是因為他昨天多笑了一下！

有時候，一切都是夢幻繽紛的，草木初生，蛙唱蟲鳴，香氣彌漫。人們和睦相處，安枕無憂，與世無爭，像活在天堂——如果有天堂的話。

可只要到下一秒，一個眼神，一下呼吸，一個不留神，一切就變了。行動伴隨代價，代價來了你就得掏錢掏命。怪誰？沒人理你多努力——努力不是免死金牌，你只能照做，像狗一樣聽話。因為他們說，行動比言語實際——老生常談，誰敢違抗？

色彩會消失，咻——一下沒了，像從來沒存在過。啪一聲，像摔盤子，整個世界碎在你眼前。你還站着，外表沒事，像正常人，但你知道你已經不在了。內裏被掏空了，所剩無幾。

你沒空閒哀悼，就算有也無補於事。痛也不能喊，苦也不能哭。你不能崩潰，你要撐住——撐住！你可以在心裏尖叫，心可以撕裂、爆炸，但總不能讓人看到。你可以在裏面流血、撕裂、碎片化，但不能讓人看到。這是法規——世界老早教你的一門課。

你可以破碎，但要碎得無痕；你可以死，但要死得文雅；
你可以笑，但不能作聲——免得人知道你其實已經瘋了。

混亂之後是寧靜——他們是這樣說的。但那寧靜像耳鳴，
又或者，像是悠長的一個調。你說那是平靜？我說那是折磨。
那聲音延綿不斷，像針扎在腦子裏。

痛苦本該有等級，他們說從一到十。但我感覺不到數字，
只感覺到「一直痛」，像空氣一樣存在。久而久之，你就忘
了它是痛，它只是你的一部分。像骨頭，像牙齒。你不能拔
掉它，只能忍受。

如果痛變成日常，它還是痛嗎？就像太陽從東方升起，
人呼吸一樣，誰會去注意？誰會去提及？

那麼，問題來了：你想活在廢墟裏，還是活在那個美與
殘酷共存的世界？哈，不都一樣？無論走哪條路徑，終點也
是如一。

自欺欺人也是一種法子，說這是夢，說一切都是虛構的，
說一切都會好起來。那樣會好過一點嗎？也許會，也許不
會——誰知道呢？

莽啍

親愛的陌生人：

今天，我被精神科護士綁了起來，因為我又哭了。

對，這個就是我在的世界。我不知道我在寫給誰，但我希望，有朝一天，當你看到這封信時，這將會是一個荒謬的故事。

醫院裏有各種的規條，與普通病房大相逕庭，例如：

1. 不能使用手機
2. 窗戶有幾層
3. 廁所不能反鎖
4. 探病人士帶來的物品必須是獨立包裝，且沒有防腐劑
5. 病房裏每個地方都有攝像鏡頭，護士站內可以實時觀看病房的情況
6. 睡覺時間需要交出眼鏡
7. 有單人房，且病人在病房裏必須由至少一位職員跟隨，入房後必須鎖門
8. 派藥及交更時間需要鎖門
9. 打電話只有兩個時段，每人每次 3 分鐘，而且只有當天沒有被探訪的病人可以打電話

10. 特定病人必須在每天固定時間被綁，被綁病人一般只能在翌日天亮後鬆綁

這些規條不在話下，但這裏的最大禁忌，是哭。

這裏甚麼人都有，各人也因為各種原因而進來，有的是因為吃人，有的是因為在街上裸跑，有的是因為自言自語……

但最多的，是因為哭。

在我的世界裏，哭是最大的禁忌。不要問我為甚麼，因為我真的不知道，我很困擾，也很沮喪。醫院裏只能用紙筆，這是唯一一個我與外界「溝通」的渠道。

76 天後，我就 20 歲了，要付刑責。這意味着，我必須在這 70 幾天內改變這個習慣。在往後的日子，我會一直寫信給你，告訴你這裏的一切——人、事、物。希望 76 天後，當我擱筆時，世界會是我想要的模樣。

3045 年 5 月 6 日 (D-76)

鄒旋上

親愛的陌生人：

今天，精神科護士在我的床頭貼了一張寫着「CP」的紅色紙，我問她那是甚麼意思，她說剛來到的院友都會有這個標示。後來我問其他院友，她們說「CP」的意思是「Crying Precaution（哭泣預防）」。我不明白，為何護士要說謊？想哭有甚麼大不了？

制度語言評鑑單位跟我們上了一堂哭泣矯正課，教我們哭的定義，教我們《公共情緒穩定條例》，還有哭的法律後果。在我們的這個世界，20歲後，所有情緒行為都有對應的法律責任。情緒資源也有其「合法使用階梯」，共分三個等級：

等級一（完全禁止）：交通工具、公共服務區、職場會議、醫療空間

等級二（部分容許）：家中、私人廁所、心理諮詢室（需申請）

等級三（合法釋放）：夢中、藝術創作、受訓空間（限時）

從小到大，我就被教育到必須跟隨這個使用階梯，不能違抗……我的生活總是被這三個等級充斥，或者說——纏繞——這就是我所在的世界。

嚴老師跟我們說往後的日子，會透過一系列的「金句」及筆記要點，一步一步的學習怎麼止住哭泣，怎麼破涕為笑——我實在覺得荒謬。為甚麼哭泣就是錯？這是甚麼歪理？為甚麼偏要去笑？我問了嚴老師，她卻叫我不問，說規矩就是這樣，無論如何也不能違反。我實在搞不懂，我究竟做錯了甚麼？75天後，我真的會變為他們想要的樣子嗎？

3045年5月7日（D-75）

鄒旋上

親愛的陌生人：

今天我偷偷地躲起來哭了，但又被發現了。我被拉到護士站，護士把鎮靜劑硬塞到我的口中，然後我就沉沉的睡去了。

今天是迷迷糊糊的一天，我也不知道自己為甚麼哭，也不知道自己做了些甚麼，只記得醫院裏的魚餐很難吃。

3045 年 5 月 8 日 (D-74)

鄒旋上

親愛的陌生人：

今天哭泣矯正課的課題是「情緒濫用與公共資源」，教我們眼淚如何被濫用、如何拖垮社會機能。

是日金句：

哭看似是個人行為，實則影響範圍遠超出自我。

嚴老師說，每次公開哭泣都會引發四重效應——「引發他人關注」、「衍生同理反應」、「引發精神勞動」，和「啟動醫療 / 法律 / 社會工作系統」。她說哭是浪費社會資源的表現，因此我們必須設法避免，我覺得很荒謬。

今天見了醫生，他知道我這幾天也是不停地哭，於是加重了藥量。

我對面床的老人從早到晚都在叫囂，我實在受不了。

3045 年 5 月 9 日 (D-73)

鄒旋上

親愛的陌生人：

今天是星期六，週末沒有專業人士工作。我以為星期六會少一些人監控我的情況，所以我又哭了，於是又被綁起來了——手、腳、腰都被綁起來，如廁需要人給我一個桶，使我尊嚴盡失。

對面床的婆婆叫個不停，我又不能離開房間，煩死了。

3045 年 5 月 10 日 (D-72)

鄒旋上

親愛的陌生人：

今天是星期日。為了使我分心，精神科護士要我背誦《合法情緒手冊》第一章「為甚麼哭是違法的？」的 § 1-1 至 § 1-2。

根據手冊，情緒的表達並非中立行為，而是一種危害公共秩序與社會成本的集體事件。政府 ELTP (Emotional Legality Transition Program) 元年（情緒合法化元年）頒布了《公共情緒穩定條例》，其中第六條明定：

任何形式之非理性情緒行為，若引發他人精神負擔、社會資源動用或公共空間失序，皆屬違法。

例如說，當一個人哭泣時，旁觀者會不自覺地受到其情緒影響，進而產生同理反應、行為改變，甚至引發連鎖的資源啟動（如安撫、陪伴、醫療介入等）。

根據這個邏輯，哭泣很大程度上是違法行為。我不解——這是甚麼歪理？

我花了大半天去背誦，累了，先說到這裏吧。

3045 年 5 月 11 日 (D-71)

鄒旋上

親愛的陌生人：

今天哭泣矯正課的課題是「哭與家庭機制失衡」，強調成熟的家庭成員，應主動以「不哭」來保護他人，說這是甚麼「高階情緒管理行動」，能讓家人專注於自己的生活，不讓他們誤以為自己有責任「救我」，或因為我的個人行為而感到羞恥。

是日金句：

家庭理應是一個功能單位，不是情緒的垃圾桶，更不是無條件接收痛苦的容器，因此我們決不能剝奪其他家庭成員履行其角色的能力。

我鼓起勇氣舉手提出質疑，嚴老師卻說法律是不容爭辯，叫我到教室後排罰站，我實在無語……

對了，今天的探病時間發生了一件很奇怪的事，我終於明白為何對面的婆婆會這麼叫了，事情是這樣的——

探病期間，一名 60 多歲的伯伯突然老羞成怒，猛然拍打着桌子，大聲向着精神科護士說甚麼：「你再不讓她簽名，就別怪我對你不客氣！」又對婆婆說甚麼：「我根本就不想見你，你快點給我簽名！」

後來聽其他院友說，伯伯是病人的哥哥。那位婆婆患的是認知障礙症及思覺失調。伯伯心存惡念，趁着婆婆精神狀況欠佳，希望她可以在合約上簽名，將戶口的金額全數轉移給他。精神科護士們拿他沒辦法，於是叫了病人聯絡主任過來。

病人聯絡主任 (Patient Relations Officer, PRO) 的工作是擔任醫患之間的溝通橋樑，病人或家屬可以向 PRO 提出意見或投訴。

精神科病房有一條特別的規例，就是病人簽署文件之前，必須讓精神科醫生先過目，然後評估病人的精神狀況，才可以讓病人下筆簽署，這是為了避免病人作出一些他們康復後會後悔的舉動。

探病時間結束，護士把婆婆推回病房，探訪廳依舊傳出一陣陣呼喝聲。

「婆婆，你知道今天是幾月幾號嗎？」PRO 走到婆婆面前，評估她的精神狀況是否適合簽署文件。

「……不知道。」

「你知道你有多少個哥哥嗎？」「不知道。」

「你知不知道你二哥叫甚麼名字？」「不知道。」

「你知道你和二哥有個聯名戶口嗎？」「不知道。」
PRO 很早已經有個大概，婆婆並不適合自行簽署文件。

會面室傳出陣陣怒罵的聲音，婆婆開始感到不安：「阿哥、阿哥，對不起，我知錯了，你讓我洗澡吧……」「阿哥、阿哥，對不起，我知道錯了，對不起……」，比起大叫，婆婆更像是在吶喊着。

婆婆整天一直叫着「救命啊救命啊，求求你給我洗澡吧，我知錯了……」「阿哥阿哥，你不要生氣了，快點回來吧……」，我很替她擔心，你說怎麼辦呢？

3045 年 5 月 12 日 (D-70)

鄒旋上

親愛的陌生人：

今天哭泣矯正課的課題是「合法與非法的情緒表達」，說甚麼「制度不是禁止表達情緒，只要在合法的場所，用合法的方式與強度……」

唉——算了，反正來來去去都是那些歪理，讓我們談些有趣點的事情吧！

今天，我來告訴你病房各種奇怪的限制：

1. 廁所

門從內外都可以打開，而且可以從縫隙見到廁格內的情況，以防病人做出自傷行為。

2. 洗澡

所有梳洗用品由醫院保管，洗澡時只能將沐浴露等放到一個小杯子內，絕對不能夠把整瓶帶進去。除非人手足夠，否則一個病房內只能有一個人在洗澡。洗澡時門會開着，只有屏風遮蓋着你，屏風外會有一位病人服務助理（Patient Care Assistant, PCA）等着你。高危病人需要有 PCA 在內觀察洗澡。

3. 派藥

期間需要病人拿着水杯到護士站排隊，派藥由兩位護士負責。病人需在護士面前吞藥，並且要讓護士檢查口腔及咽底，確保病人真的有服用藥物。

4. 保護性約束

約束是保護病人最後一道防線。如果說話、藥物等都無法令病人冷靜下來，病房就會採取保護性約束，現今醫院採用磁力鎖約束帶。若然病人依舊掙扎無法冷靜，護士就會考慮施打鎮靜劑。

婆婆還在叫囂，我們都不知道怎樣面對她。

啊，也告訴你一個好消息，我叫護士替我免去魚餐了。

3045 年 5 月 13 日（D-69）

鄒旋上

親愛的陌生人：

今天我又哭了，又被綁了起來。

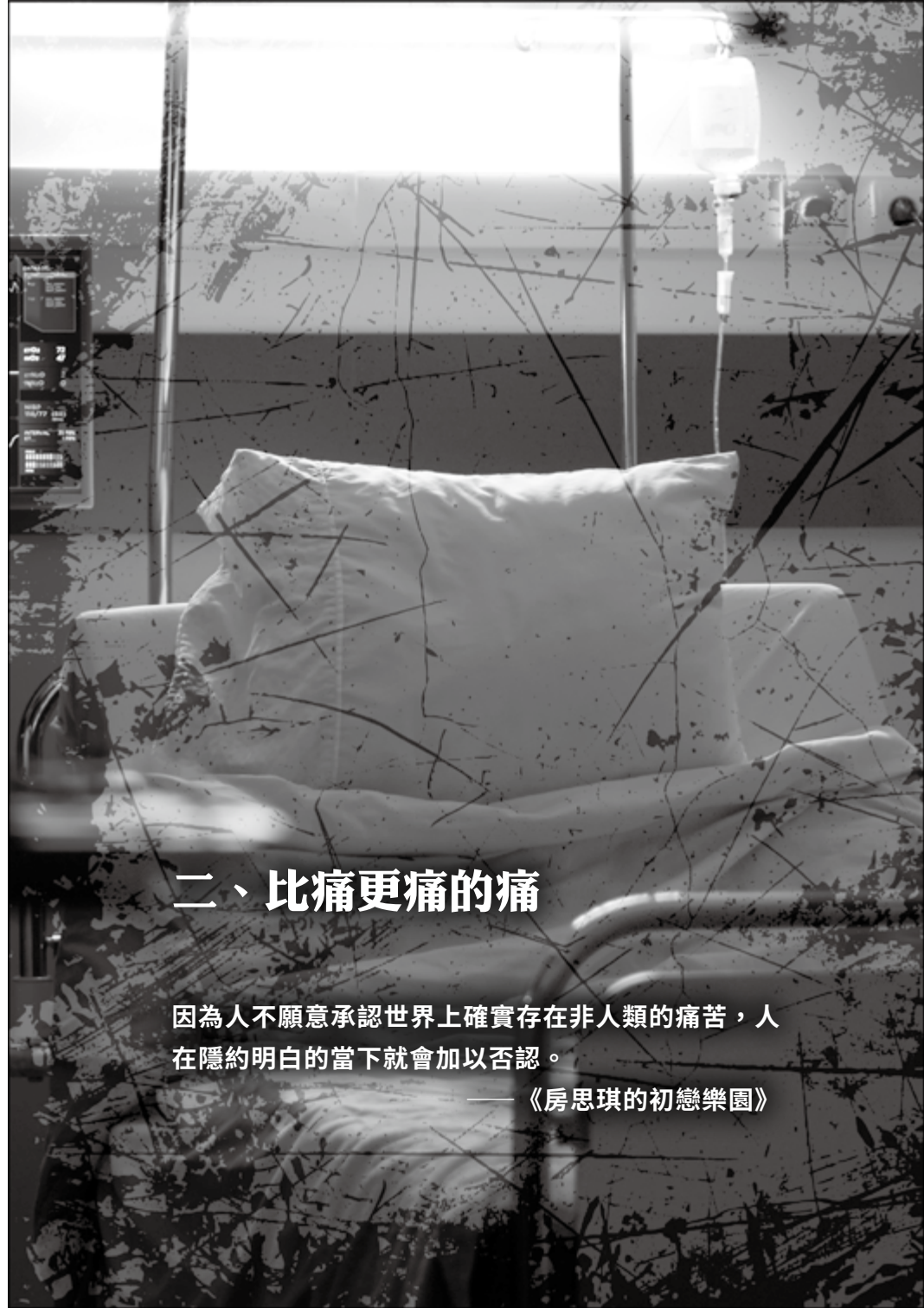
3045 年 5 月 14 日 (D-68)

鄒旋上

二、比痛更痛的痛

因為人不願意承認世界上確實存在非人類的痛苦，人在隱約明白的當下就會加以否認。

——《房思琪的初戀樂園》



狂人日記： 寫於瑪麗醫院精神科女病房

—— 2024 年 3 月 24 日 (Day 39)

我覺得，每個人的腦子裏都有一個秤，也可能不只一個。我也可以把這說成是音階，從 C 到更高的 C，像是上升、像是重複、像是進行式的瘋狂。大調，小調，跳上去，跳下來，像階梯。也可能是一把尺，一格一格，一分一毫，用來量度一些實在的物件，也可以用來量度一些抽象的概念、感覺——從無感到疼痛，從舒適到痛苦，從正常到瘋狂。

這些概念對我來說格外有趣，因為刻度的大小，是因人而異的。它們可以是漸大或漸小，也可以是毫無章法。在某一種情況下，痛與苦可以一步一步，工整，循序漸進地上升，從痛到苦，從苦到更苦。在另一種情況，刻度可以是越來越大——痛慢慢地上升至苦，苦突然攀升至更苦，從一個極端到另一個極端。

以上兩個情況反而較為簡單，因為無感與痛，痛與苦其實可以並存和交替，形成雜亂無章的概念。痛、苦和無感混在一起，像糖裏加鹽，像火裏有冰。痛可以變成苦，無感可

以突然變成痛。痛、苦、再痛、再苦、再無感、再苦、再轉回痛。你像在盪鞦韆，像是吊在繩子上，被拉來拉去，來回來回，像在拔河，永無止境。

一開始覺得刺激，覺得新鮮，像坐雲霄飛車。但過一陣子，你只想停下來。你開始想逃，想掙脫，想停，卻停不下來。越想停越快，越快越想停。你告訴自己不能停，不能放棄，因為你不是那種人。你衝，你跑，你撞，然後一股看不見的力踹你一腳，你像背着石頭爬坡，喘到肺快炸了，腿快斷了。

來回、來回、來回，汗水刺痛眼睛，腿變成別人的，不聽話了。你的腿還在動，但你沒往前，一直在原地打轉。像逆着扶手電梯走，你走，它就退，你退，它就走得更快。力道越來越大，你站不穩了，搖搖晃晃，然後跌倒，被拖走。你被拉向這邊，又被拉向那邊。石頭從你身上碾過，像輪胎壓過你。

痛。痛。痛。苦。苦。苦。你問自己：「這就是痛嗎？」你不知道。你只是一直這樣，這樣而已。你鬆了口氣，好像終於到了結局，終於不再變了。痛，苦，痛苦，你泡在裏面，不是舒服，但也不是特別難受。只是「這樣」，就「這樣」而已。

直到——直到有股看得見，卻形容不來的力，把你高高拉起。你甚麼都看不到，只剩黑，黑得徹底。你飄着，不知道自己在哪裏，像是離開了身體，離開了自己。

接下來，就是很長，很長的停頓，長到你以為這就是結局，或是一種安靜的開始。你開始感到平靜，就在那時——你被放開了。你掉下來了，從黑掉進亮，從無掉進有。你在空中看着世界變化，像奇蹟，像電影。突然——砰！像宇宙爆炸，一道光打到你身上，你眼睛睜不開了。

你甚麼都感覺到了。好輕卻好重，好熱卻好冷，好痛卻好舒服，好窒息卻好香。你笑，你哭，你邊哭邊笑，像個瘋子。你問自己：「這就是天堂嗎？」

你不知道，但你笑了。

芽昀

親愛的陌生人：

因為醫生們要開會，其中一位精神科護士蔡姑娘走來跟我談話。我給她看了我寫的文章，她很喜歡，跟我分析我寫作的心路歷程。我告訴她我心裏的煩惱，她似乎明白我的感受，但她說，法規就是法規，我們都無可奈何。

今天哭泣矯正課的課題是「情緒責任與成年義務」。

是日金句：

情緒控制不應被視為壓抑情緒，而是一種策略性延遲機制與倫理性選擇。一個合格的社會公民，懂得把情緒「內化成靜默」，而非「外化成干擾」。

嚴老師說「成熟不是不痛苦，而是知道甚麼時候不能說痛」，我實在受不了，這是哪來的邏輯？究竟甚麼時候才能脫離這個地獄？

3045 年 5 月 15 日 (D-67)

鄒旋上

自殺以前

我已經死過七十七次

精 神 病 院 紮 記

編輯
設計

茅昀 Wrighty
joe@purebookdesign

校對
出版
地址
出版計劃查詢電話
電郵
網址

Sherry
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

聯合新零售（香港）有限公司

出版日期
ISBN
上架建議
定價

2025 年 7 月
978-988-8917-49-5
精神健康、流行小說
HK\$118

香港出版

無鼓吹任何自殺行為，如有雷同精神健康疑問，請尋求專業協助
本故事純屬虛構，如有雷同，實屬巧合
版權所有，翻印必究

我叫鄒旋，在我的世界裏，哭是一種死罪。
還剩七十七天，我就二十歲了，要付刑責。
可是，我還是會止不住的哭。
正因為這樣，我被關進了精神病院。

ELTPH 21/7/3034
CHOW, SUEN

鄒旋

N240202389



N240202389



ELTPH 21/7/3034
CHOW, SUEN

鄒旋

Y7143421



9 789888 917495



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們: www.red-publish.com

上架建議: 精神健康、流行小說 | 定價: HK\$118