

與其對一個尋死的人說不要死，還不如告訴他怎麼活。

當我無法開口陳述的時候，透過文字能夠更貼近我的心靈。

勇敢 來自疼痛

一位表演者面對躁鬱的赤裸告白

BRAVERY
COMES FROM
PAIN

童童

著

阿 讓

周末音樂BUFFET DJ

陳

花蓮慈濟醫院精神醫學部一般精神

張

「好朋友現代重奏樂團」鼓

坦・承・推

勇敢 來自疼痛

一位表演者面對躁鬱的赤裸告白

BRAVERY
COMES FROM
PAIN

童童
——
著

新銳生活17 PD0023

新銳文創

INDEPENDENT & UNIQUE

勇敢，來自疼痛

——一位表演者面對躁鬱的赤裸告白

作 者 童 童
責任編輯 陳佳怡
圖文排版 莊皓云
封面設計 王嵩賀

出版策劃
製作發行

新銳文創
秀威資訊科技股份有限公司
114 台北市內湖區瑞光路76巷65號1樓
電話：+886-2-2796-3638 傳真：+886-2-2796-1377
服務信箱：service@showwe.com.tw
<http://www.showwe.com.tw>

郵政劃撥
展售門市

19563868 戶名：秀威資訊科技股份有限公司
國家書店【松江門市】
104 台北市中山區松江路209號1樓
電話：+886-2-2518-0207 傳真：+886-2-2518-0778

網路訂購

秀威網路書店：<http://www.bodbooks.com.tw>
國家網路書店：<http://www.govbooks.com.tw>

法律顧問
圖書經銷

毛國樑 律師
貿騰發賣股份有限公司
235 新北市中和區中正路880號14樓
電話：+886-2-8227-5988 傳真：+886-2-8227-5989

出版日期 2015年6月 BOD一版
定 價 289元

版權所有・翻印必究（本書如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換）
Copyright © 2015 by Showwe Information Co., Ltd.
All Rights Reserved

Printed in Taiwan

目次

【推薦序】為尋找意義而寫	005
【推薦序】那一頁凝結的記憶	010
【推薦序】一個傻的用自己生命 去寫東西的人	013
【自序】和脫逃的靈魂對話	015
【再序】活	017
輯一 在我心中，你是自由的	
五十五封想念	025
沒有對你說過，我愛你	028
原因	030
我的小傻瓜	032
我的想念，漸次凋零	033
如果，你不在……	034

特殊的喜歡	035
謊言	037
最初的愛戀	038
我愛你，一如往昔	039
簡短，卻溫暖	042
關於你	043
找回自己	045
愛過，必留下痕跡	046
愛與不愛，進退兩難	048
戀而不愛	050
經過幸福，只是經過	051
在我心中，你是自由的	053
你，幸福嗎？	055
欲淚的心情	057

你的面容

謝謝你的喜歡

只是不知道該怎麼說

那個深夜，我們都悲傷著

不要因為寂寞才找我

面對你，我開始安靜

輯二 和自己戀愛

看不見的傷痕

那個女孩的身影

是你嗎？我的小天使

背包裡的小石塊

關於最早的記憶

成就一滴淚水

這眼淚，是甜的

不要老去

失眠的原因

058

060

062

064

066

068

071

074

078

080

082

084

086

089

090

凌晨三點的電話

膽小

和自己戀愛

曖昧

那扇失意的門

那個下午的祕密

牛肉麵的矜持

家庭主婦

落差

不正常的作息

三分鐘的黑暗

有星星的天空

憂鬱的季節

上帝的懷抱

湍急的瀑流

該怎麼告訴妳

兩個人

092

093

095

097

100

101

103

105

106

107

108

110

112

114

116

118

120

輯三 追求幸福的權利

不是賭氣	123
美麗的關係	125
你在，我不怕	127
不讓你放棄我	130
風暴之後	132
漁人碼頭	135
生活總是好壞參半	138
誠實	140
完美的歇斯底里	141
昏迷的手機	143
對抗，全力反擊	144
眼淚之後	146
追求幸福的權利	148
我們的故事	149
潛伏的惡獸	151

勇敢，來自疼痛

等待

句點

親愛的惡魔，我愛妳

沒有情緒的樹

輯四 呼吸，才能愛的更多

純淨的本質

給你，豐盈的星空

冬天快來的時候

親愛的，我心疼你

遲來的回電

呼吸，才能愛的更多

壞死的我，需要曬曬陽光

給你，八號風球

喝不到，那碗湯

哽咽的語調

一窗螢幕，一個房間

迷路的雨滴

飛翔的代價

濃霧瀰漫雙眼

捨得。值得 For Anchouy

對你的依戀

行走，勇敢的行走

因為遺憾，不願死去

傳奇

後記 赤裸

212 209 206 204 202 199 196 193 191 188

附錄 憂鬱症答客問

預告 「憂鬱症答客問」

1 和尼古丁的約會

2 憂鬱？躁鬱？（上）

3 憂鬱？躁鬱？（下）

4 醫生，我不想吃藥了（上）

5 醫生，我不想吃藥了（下）

233 230 226 222 218 217

勇敢 來自疼痛

一位表演者面對躁鬱的赤裸告白

BRAVERY
COMES FROM
PAIN

童童
——
著

滿天神祇太過遙遠，至少，我們可以信仰陽光。

即使再悲傷，再深沉的黑夜，

我們都知道雲層背後就有陽光。

那不是遙不可及的神祇，是我們抬頭就能望見的力量。

我的愛，殞落在七月。

草木繁盛，花鳥綻鳴，但我的愛，殞落在七月。

我的愛，殞落在七月。

外頭是炎暑，內裡是冽冬，而我的愛，殞落在七月。

我的愛，殞落在七月。

稚嫩的身軀，青紫的肌膚，我的愛，殞落在七月。

我的愛，殞落在七月。

蜷縮的四肢，來不及呢喃的嗓音，我的愛，殞落在七月。

我的愛，殞落在七月。

眼淚的距離，生死的相近，我的愛，殞落在七月。

我的愛，殞落在七月。

無愛無生，無愛無存，我的愛殞落在七月。

我的愛，殞落在七月。

生已無畏，死又何懼，我的愛我的靈魂，殞落在七月。

我的愛，當我們重逢，請記得牽起我的手，別放。

【推薦序】為尋找意義而寫

花蓮慈濟綜合醫院 精神醫學部

慈濟大學 醫學系

陳紹祖

我是童童口中的「胖嘟嘟醫生」。

每個月固定的治療，已經持續七年多。

情緒從跌宕起伏，到漸漸平穩，進而慢慢有自信，是一條漫漫長路。

最初，獅子座的她，常常告訴我，她幫助了誰。誰在深夜網路上給她留言，而她說了些什麼，留言者因此打消了念頭。

之後，談的比較多的是她與母親間的磨合。

慢慢地，她開始創業，留心她的收支與開銷，變成例行公事。

最近，我們談比較多的是她對於以前感情世界的回憶與重新詮釋。

會談中，童童與許多其他病患有個明顯不同的特點。她對於許多過去的傷心事，都已經有深度的思考與定位，而這些認知基本上都是合理未被扭曲。

我非常驚訝她如何做到這一點，直到讀過她的書之後。

我意識到一位充滿表演藝術熱情的人，同時能夠有理性的思考，其實是因為當年她已經透過書寫的歷程，去省思事件的本末與曾經對她產生的傷害。

在治療中我們一同重新審視這些思考，幫助她釐清那些是疾病造成的起伏，那些是壓力下合理的情緒反應。她逐漸重新認識自己，恢復對自己的信任，邁出新步伐的焦慮與不確定性也因此減少。

許多人印象中的躁鬱症（雙極性疾患），是一種以情緒跌宕起伏為特徵的疾病，這固然沒有錯，但其實臨床上，病人停留在鬱期的時間比躁期的時間長了許多。

在童童的治療過程中，她痛恨鬱期時自己的無能為力，常常期待著輕躁來臨。書寫記錄下她的鬱悶，同時也鼓勵自己不要放棄。你可以看到在這類文章中充滿了難過，但是不願放棄的自我對話。

焦慮是對於不確定事物的不安，除了「想很多」外，還有胸悶、心悸、腸胃不適、顫抖和頭暈等身體不適。焦慮在躁鬱症患者中也是很普遍的症狀（或稱為共病），面對非常真實的不舒服，在許多醫療科（心臟科、腸胃科、耳鼻喉科……）之間尋求解答，卻不可得，家人朋友也漸漸質疑病人焦慮症狀的真實性，懷疑是否因為想吸引注意力和逃避責任而產生這些不適。

病人在焦慮發生時，其實不應該因此牽動情緒、行為，任意改變治療，只要規律地使用原處方藥物，靜待它自己消弱，就會有最好的結果。但是要度過這段焦慮不適的時間，並不容易。書寫在許多焦慮發作的時刻，是穩定情緒，探索自我的有效方式。

失眠也是躁鬱症患者很嚴重的困擾。安眠助眠藥物的使用往往成為必要之惡，甚至有些病人拒絕穩定情緒藥物的治療，只願意服用安眠藥。這種做法有兩項風險，首先對於未來可能發生的躁期或鬱期失去預防的能力，其次沒有適當調整腦中神經傳導物質，只靠安眠藥打昏大腦，很容易讓安眠藥物的耐受性產生，藥效變差，藥量增加。

童童在這方面是個模範生，她對於安眠助眠藥物的使用有節制，也願意誠實地與我討論。即便用藥，也無法避免有時夜半孤枕難眠，憂鬱焦慮來襲之際，她也是靠著書寫度過漫漫長夜。誠如張愛玲所說「我們都是寂寞慣了的人」。

在我的請求下，童童在二〇一四年參加精神健康短文創作，獲得第一名。在治療中，我們重新審思「作者」這個身分對她的意義。很高興她決定重新整理文稿，再次出版這本書，在我眼中是她另一次揚帆出發的訊號。

除了已經進行過深度思考外，童童在網路上的人際關係處理也讓我印象深刻。

雖然已經照顧她這麼多年，但是當童童要我為她的書寫序時，我驚訝了。
看過這本書，讓我更認識她，也更瞭解她失去了什麼。

一個充滿藝術陽光的心，被躁鬱症的惡魔囚禁，還辛苦地喃喃自語，構成了這本書。

很多人不知道，躁鬱症患者一年中約有一半的時間，情緒不平穩。而這不平穩中，三分之二是達到重度憂鬱程度。所以，我的工作，大多時候是在看著她對抗憂鬱，如何把自己從情緒的爛泥中拔出來。我只能夠像啦啦隊一樣，在旁邊大喊加油。調整我處方的藥丸，看看它們能否變成精力湯，讓她跑快些。

最後，讓我引用她書中的幾句話，與孤單憂傷的靈魂們分享，希望他們也開始自己的書寫治療之旅，迎來有意義的人生。

難免我們會失去信心，難免我們會否定自己，重要的是找回自己存在的意義。

即使有輕生的念頭，即使有低潮的時刻，只要能夠熬過，就是找回自己的開始。

那封寫好的遺書，就當作告別失落的自己。

——
〈找回自己〉

守著深夜時分，也許無聊，也許求救的電話。

——
〈凌晨三點的電話〉

面對過去的感情，我清楚記得所有發生的點滴。值得感動的，我收著，令人心碎的，埋在最深沉的角落。讓所有的記憶，都保有屬於它們的位置。

——〈愛過，必留下痕跡〉

當我可以敘述過往，而不掉任何一滴眼淚的現在，就真的可以結束故事了吧！

——〈最初的愛戀〉

【推薦序】那一頁凝結的記憶

東方設計學院 表演藝術學位學程助理教授

音樂、文字工作者、演員

張永智

擷取時間的片刻，駐足在微痛的曾經，以一把淺露鋒芒的利刃，狀似雲淡風輕地刨挖著心底深處那業已乾涸的傷疤，誠實地咀嚼著一種千帆過盡的腥甜，依舊力圖維持生命中那僅存的優雅，好令人心疼！

記憶中，妹妹在舞台上總充滿著爆發的能量，彷彿一不小心便要衝上九霄雲外，自由飛翔。那堅韌、那叛逆、那不肯認輸的青春，都曾經那麼恣意地綻放過。

端詳這文字，每篇彷彿若時間的停格，打開的那一扇扇窗，於我而言真是既陌生又熟悉；陌生的的是那舞台上綻放著陽光般熱能的妹妹，怎麼有著如此細膩感傷的筆觸，情感所到之處都像靈魂被一層熱油燙過般的煎熬，有時，還會驚然那深不見底的黑，裹著一種幾世走來的惆悵，那筆底下的滄桑揉摻著浪漫，總讓人不自覺地想起上一世紀那些曾經拿生命在凡塵中放肆