

# [序]



看著別人的平板電腦，我好忌妒  
我的世界好安靜，相對於隔壁鄰居家中的笑聲  
走廊另一端的人走過身邊，但他牽著的手並不是我  
來自房間內的爭吵，我該離開還是阻止

這些令人難捱的悲傷之外，請回想一下曾有過的  
小小幸福

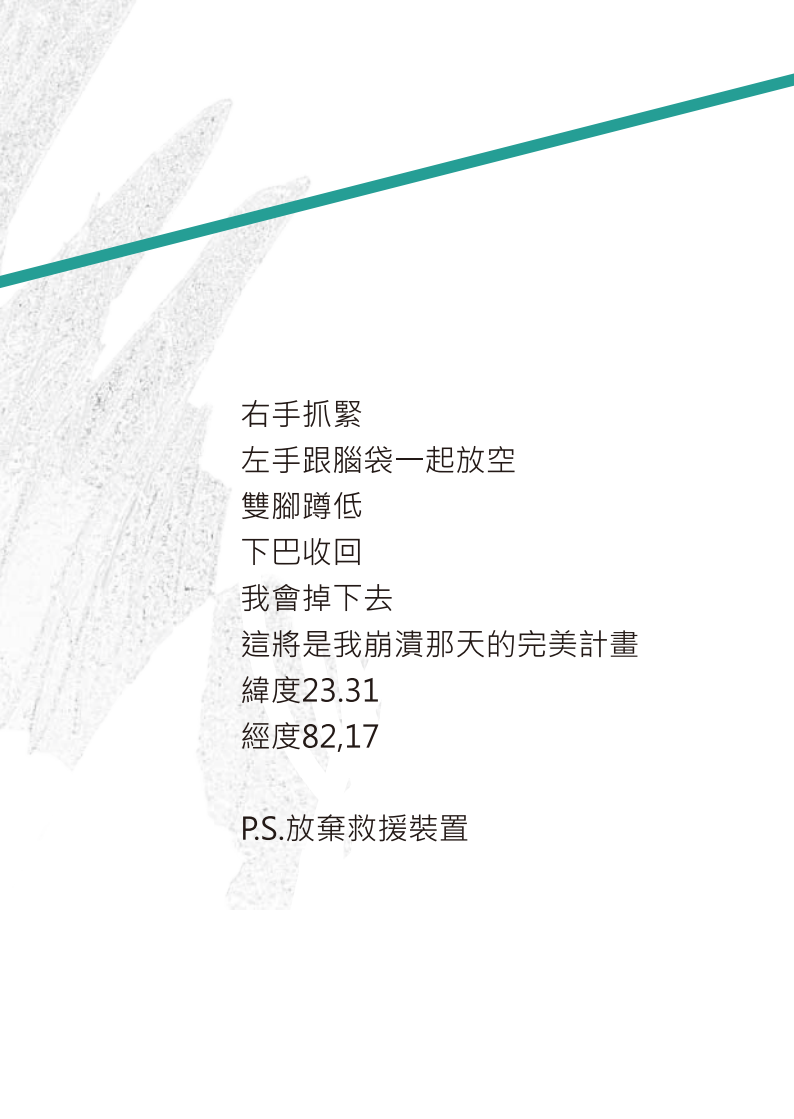
關於一些小小的快樂...

被過於溫暖的太陽曬醒的盛夏午後  
老師上課時，在底下鬼祟的傳著紙條  
放學後排隊等著新鮮出爐的炸雞排  
跟朋友熱烈討論著app上的新遊戲  
爸爸在晚餐時冷不防的一個笑話  
這些都只是日復一日的生活點滴  
但卻是個人專屬的小確幸



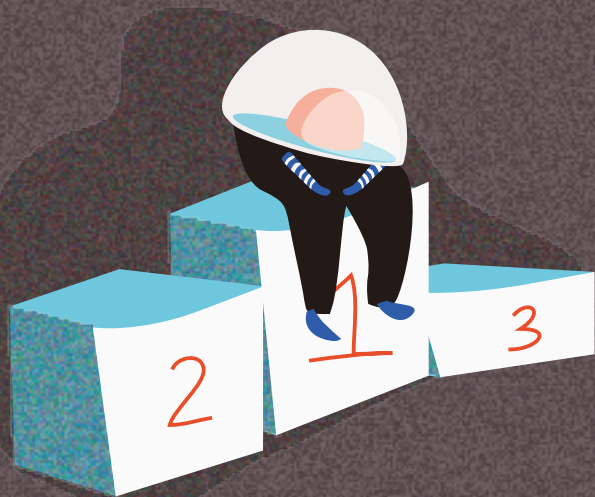
當被悲傷與難過駕馭著你的心時  
也請聽聽在不快樂之外，那個美好的自己





右手抓緊  
左手跟腦袋一起放空  
雙腳蹲低  
下巴收回  
我會掉下去  
這將是我崩潰那天的完美計畫  
緯度23.31  
經度82,17

P.S.放棄救援裝置



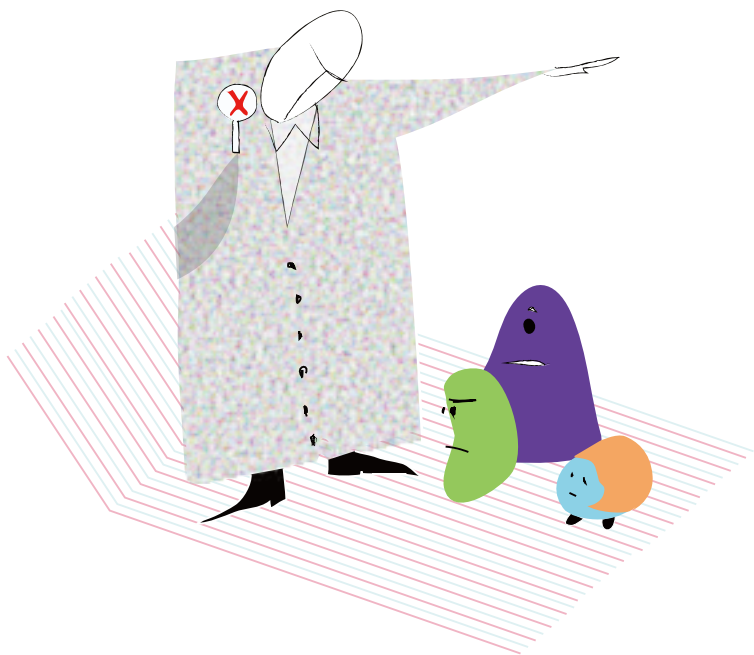
對!其實我還沒執行那個完美計畫  
不過就快了!再五天!  
你們就會知道我在哪了  
但目前我還有個疑問  
其實還有兩百個疑問都還冰在冰箱裡

我依舊不知道自己夠不夠好



很久以前  
我的心告訴過我是誰  
甚至我們都為自己的獨特感到驕傲無比  
但現在.....恩....我不是很確定.....  
我想我也被弄糊塗了  
我要再把這些混亂塞回冰箱









我試著往好處思考  
我的確感覺好很多  
可是很多時候  
我又不見了  
我該遵循他們說的  
還是去尋找我自己  
事情又變複雜了  
我想我不屬於這裡.....



情況越來越糟  
我像極了馬桶裡的漩渦  
頭暈腦脹  
把燈關起來  
我感受不到任何事情  
我不會受到傷害  
黑洞裡的聲音變得好巨大  
我希望他們還能聽得見我的聲音  
突然  
我摸到一把鑰匙





除了鑰匙還有一扇門

是通往我的冰箱嗎  
但我沒看到被塞滿滿的混亂  
和那些喪氣的事情  
這裡有股熟悉的感覺  
比曬棉被的味道更棒





我看見了從前  
我看見我自己  
好的 壞的  
無法避免



當我認真面對  
那些沮喪像玻璃上的霧氣被抹開





一切開始不太一樣  
美好的事情不會重來  
但溫暖會住在心裡  
我喝了一口水  
不曾那麼清醒過  
我想靜靜的繼續感受  
把我沒看見的  
錯過的  
都找回來



廢除防衛裝置  
左腳跨出  
右腳與地面垂直  
一躍而下  
這次我不會墜落

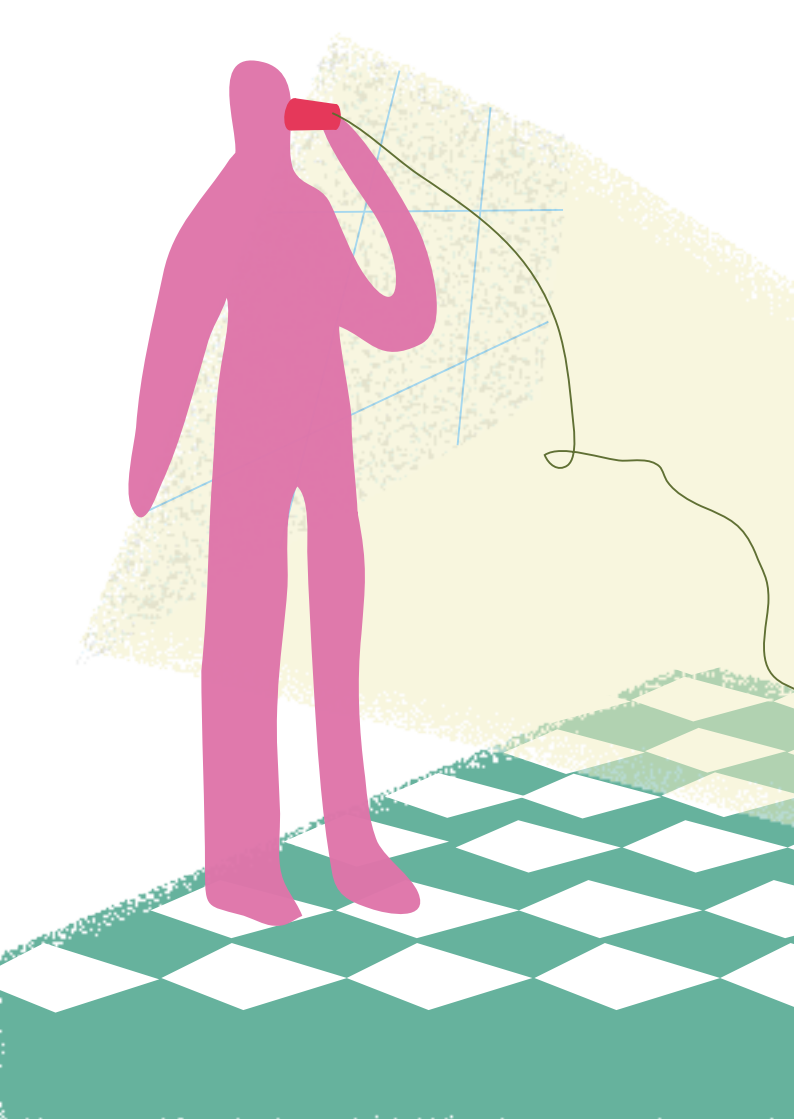
P.S.終止完美計畫



我和我的憤怒和好  
不需要那個完美計畫  
也可以感到平靜滿足  
現在我是一張白紙  
生活中的選擇都決定我會成為怎樣的人

我想

我 很 好





# 一九九五號房



**發行人：李榮鏗**

**編輯：新北市國際生命線協會編輯小組**

**插圖創意設計：郭宇榛**

**文案撰寫：郭宇榛、張丞軒**

**美編設計：捷盛設計**

**出版日期：102年3月**

**版次：第一版**

**發行單位：社團法人新北市國際生命線協會**

**發行地址：新北市板橋區四川路二段 245 巷 89 號**

**贊助單位：**  
板橋東區扶輪社  
板橋西區扶輪社

**版權所有，歡迎關心青少年憂鬱防治之善心人士助印**