

## 蘭後·重生

火車從家鄉緩緩駛出，窗外的高樓漸漸遠去，取而代之的是一片片田野與起伏的山影。陽光在玻璃上映照出金黃的光斑，隨著鐵軌的顫動上下跳躍。我靠在椅背上，心卻始終放不下。這五個小時的車程，不僅是一段移動的距離，更像是一場無法回頭的倒數。

幾個月前，我在衝動之下報名了蘭嶼的打工換宿。那時的我，像是抓住了一絲短暫的勇氣，按下確認的瞬間甚至有些雀躍。然而，火花很快熄滅，留下的只有懊悔與疑問：我真的能嗎？我在陌生的島上能生活嗎？我的躁鬱症，會不會再一次在不知不覺間把我推回深淵？躁鬱症這幾年如影隨形。它像一團陰霾，無聲無息地覆蓋在我的日常裡。雖然經過三年的治療，我已能逐漸獨立，能自己生活，能偶爾鼓起勇氣與人交談，但心底那道聲音始終存在，提醒我：小心，你隨時可能跌回去。

當火車抵達台東，鹹鹹的氣息已在空氣中隱約浮現。我拖著行李走向碼頭，眼前是一艘滿載乘客的船。兩個半小時的航程，浪濤洶湧，海風刺在臉上，鹹澀的味道黏在嘴角。船艙裡空氣沉悶，乘客們被鎖在座位上，隨著船身劇烈搖晃，不少人已經開始在座位上嘔吐。我緊緊抱著行李，像抱著最後一根浮木，心裡一遍遍問自己：這是冒險，還是毀滅？

終於，島嶼的輪廓在海平線上浮現。高聳的山與廣闊的藍，如同隱藏在世界邊緣的國度。踏上蘭嶼的第一刻，海風迎面而來，帶著陌生的鹹與熱，像在低聲說：來吧，這是你的試煉。碼頭人潮喧鬧，我還來不及細看，就見到老闆揮著手走來。他爽朗地替我接過行李，說話直接卻不失熱情，那一刻讓我稍微安定了一些。隨後，我騎著機車前往民宿。浪聲拍擊岩壁，風把我的頭髮吹亂，也把緊繃的心境攪動得更深。當我走進民宿門口的瞬間，就看見了未來與我共度日子的室友。他的笑容清亮，像一道光，從那一刻起，島上的日子真正展開。

剛開始的日子，我很小心。說話不敢太多，眼神不敢停留太久，生怕自己顯得笨拙。直到我們一起在民宿裡整理房間，邊打掃邊聊夢想；夜晚並肩坐在馬路邊，仰望滿天星斗，聊到忘記時間；白日裡跳進清涼的海水，笑聲隨著浪花飄散。那份陪伴讓我第一次感覺，與人相處不是負擔，而是一種力量。

然而，打工換宿並不是浪漫的假期。冰店裡顧客川流不息，民宿裡的工作總是瑣碎。最初，我甚至連挖冰淇淋都挖不動，手臂酸得快要哭出來。老闆不斷提醒我注意細節，那些話像重擊，把我推向自責的深淵。躁鬱症的陰影也跟著浮現，在夜裡低語：你不行的，你什麼都做不好。

我清楚記得，剛到冰店時，我的身體瘦弱得像一陣風就能吹倒。三年的躁鬱症，讓我的體重掉到只有三十八公斤。那樣的我，拿著冰淇淋勺，就像握著一塊沉重的鐵器。每一次嘗試挖冰淇淋，手腕都抖得厲害，勺子卡在冰桶裡紋絲不動，客人站在櫃檯前，我卻只能滿臉通紅。到了民宿，換成抬床墊、摺被單，我同樣無力。床墊像一

堵牆，把我壓得氣喘吁吁；被單總是摺不好，皺紋像嘲笑一般橫在眼前。老闆的提醒並不是惡意，但每一次都像把我的軟弱攤在陽光下。

可是日子一天天過去，我開始發現變化。手臂慢慢長出了力氣，冰淇淋勺在手裡終於不再是鐵塊，而是一個可以旋轉自如的工具。我學會了角度、力道，也學會在緊張時深呼吸。當我第一次挖出一球圓潤漂亮的冰淇淋，放進冰碗裡，那一刻我忍不住笑了。民宿的床墊，也不再是擋在前方的高山。我能把它利落地翻起來，再小心鋪平；被單也能摺得筆直平整，不再皺巴巴。這些看似微不足道的小事，卻成了我戰勝自卑與軟弱的證明。

在最想放棄的夜晚，我想起了《老人與海》裡的一句話：「人可以被毀滅，但不能被打敗。」那一刻，我彷彿看見書中的老人獨自與大海搏鬥，他的孤單與倔強，像極了此刻的我。雖然我手中的只是一支冰淇淋勺、一張沉重的床墊，但那份「不能被打敗」的執拗，推著我再一次深呼吸，再一次嘗試。有幾次，我真的快要崩潰。夜裡，我躺在床上，聽著浪聲起伏，感覺自己就要再度被黑暗吞沒。腦海裡那熟悉的低語告訴我：放棄吧，反正你終究不屬於這裡。

但白天的海浪不允許我沉淪。太陽曬得我滿身是汗，浪濤一次次拍上岸，提醒我：沒有哪一場風雨會永遠停留。於是我深呼吸，告訴自己：再試一次。我開始學會專注，學會耐心，學會在瑣碎裡找到節奏。當我終於能挖起一球完美的冰淇淋遞給客人時，心中湧上的，不再只是單純的喜悅，而是一種踏實感。我明白，這已經不只是完成一個動作，而是我真正走出陰影的證據。日子久了，我的手臂竟練出了力量，甚至隱約浮現二頭肌的線條。原來，那些曾讓我幾乎崩潰的挑戰，最後真的能成為我的力量。

在島上的日子，是汗水與笑聲交織的織錦。早晨，我在海浪聲中醒來，天空被第一道陽光劃破；正午，烈日灼燒著皮膚，空氣裡都是鹹鹹的潮味；黃昏時分，雲層被染成金紅色，海面閃爍著無數光點；夜晚，滿天星子像碎銀般灑落，安靜又壯闊。這些時刻，有的屬於我自己，有的與朋友分享，但都深深刻進了我的生命。

我也逐漸發現，躁鬱症並沒有因為島嶼而消失。它仍會在夜裡悄悄出現，提醒我恐懼與軟弱。但我已經學會與它共處，不再被它推倒。因為在海風裡，我聽見另一個聲音：你可以的，你已經走得比昨天更遠了。

有一晚，我和室友並肩坐在馬路邊。夜風帶著鹹味，頭頂是滿天星斗，偶爾有流星劃過，我們同時發出驚嘆。那一刻，我覺得自己真的在活著，真的在與世界相連。星光映進眼底，我笑著告訴自己：你不再只是被疾病定義的人，你是一個能迎風而立的人。

離開蘭嶼的那一天，我再次背起行囊。船緩緩駛離碼頭，浪花追著船尾翻湧，我望著島嶼的輪廓愈來愈小，心裡卻有一種從未有過的踏實。這段旅程沒有讓躁鬱症消失，它仍在我的生命裡，偶爾如暗潮般湧起。但我已經不再害怕它，因為我知道，即

使黑夜裡仍有陰影，抬頭便能看見星空；即使浪濤再猛烈，我也學會用自己的步伐站穩。

正如《老人與海》告訴我的：人可以被毀滅，但不能被打敗。老人在海上搏鬥，而我在蘭嶼的海風裡，學會與自己搏鬥。海教會我的，不是要成為誰眼中的強者，而是要誠實地做自己，承認害怕，也敢於前行。原來，成長並不是把過去的軟弱抹去，而是讓那些傷痕與勇氣一起成為身體的一部分。

蘭後，我帶走的不是紀念品，而是一種能夠再出發的力量。當城市的日子再度讓我感到窒息時，我會想起那片海，它提醒我：生命的答案不在逃避，而在於一次又一次勇敢地迎向浪花。