

一個憂鬱少年的肖像

作者: 李維榕博士

日期: 2025 年 3 月 1 日

原文刊載於信報財經新聞專欄<故事從家開始>

這個十六歲的青少年，是他的精神科醫生親自帶來作家庭評估的。醫生說，已經給青年人做了一陣藥物治療，只能安頓他的情緒，就是無法給他帶來動力。

可是在約定的日子，這一家五口只有母親和青年人前來。轉介的醫生還說，青年人不喜歡說話，更加不會參與對談。我想，只有母親一個人，又如何做家庭評估？

好在醫生告訴我們，青年人在網上發表了一封信，分明是寫給父母的，就是沒有加上父母的地址，但這信還是輾轉去到父母處。母親拿着，不知如何處置。我把信讀了一次，字裡行間滿是一個青年人的孤獨、悲哀和控訴。我不明白為什麼都認為他不說話，還有什麼話比這信裡說的來得響亮？

這青年人也沒有與我說一句話。他只肯靜靜地坐在隔壁的房間，通過單面玻璃看着我怎樣一字一字把信念給他母親聽，同時也讓母親一點一滴地咀嚼兒子的表達。讓本來的不知所措的母親，漸漸安定下來，嘗試了解孩子的心事。

青年人始終不肯加入我們，很多覺得被拒絕的青年人和孩子，都會更習慣躲在暗處觀察。他雖然沒有參與，但是當我們全神貫注地讀他的信件時，我覺得這封信把母親、孩子和我們的治療團隊都緊緊地連接在一起，一切盡在不言中。

完結時，我問他，能否讓我轉載他的信，他竟然爽快地點頭了。

這就是他的文字：

「憑什麼我還要自己一個去扛，我幾乎每天都要胡思亂想，要一直想起以前不好的事情，要頭疼頭暈、要好累。早醒，腦子混亂，思考不起來，不想去社交，對好多事情都不感興趣。只能一直玩手機解悶，有時連遊戲都不想玩只能硬玩。我還要害怕別人討厭我，害怕別人不喜歡我，害怕別人不理我，我還對批評敏感，我還自卑沒情商不知道怎麼跟別人聊天，我還胖、我還矮、我皮膚還差、我還膽小、我還懦弱。幼兒園就被人霸凌，幹什麼我就會心跳不停的加速、聲音和身體止不住顫抖。我還在乎別人對我的看法，好害怕會被人討厭。我還要每天都在考不好的時候挨罵，要每天都在派試卷前心慌。四年級來到香港上學，還要因為成績差想跳樓。我開始對考試不去努力，還要逼着自己在受到挨罵後要保持開心，還要面對在好多人面前說話的恐懼，還要忍受父母吵架。五年級還要對於自己的身材開始焦慮，每天晚上都要運動到膝蓋痛，還要被爸爸說。搬了家後，每天受到的挨罵更多，洗澡太晚被罵、考試成績不好被罵、做運動太晚被罵。寫作業太晚被說、玩手機被說、父母還要在鬧離婚、還要都憋着不能哭，等到睡覺的時候捂着嘴巴哭。還要害怕自己的行為讓別人討厭。六年級我開始割手，他們看到了，我隨便說一假話他們就信了。我開始胡思亂想，我開始認為我不是他們的孩子，我還要去幫哥哥們煮飯。我被人搶了手機玩，我還要讓着。我還要在挨罵不去反駁，怕他們辛苦，我哭了，還要被人說我懦弱。我還要在挨罵了過

後，要自己不要保持悲傷。上中學後，我明明考試全級十二，還要被人罵。在別人面前就誇哥哥，莫名其妙罵我，明明都做好了為什麼還要一直罵我。我明明最聽話，什麼都做、什麼都聽、不去跟他們吵架，考試還好、作業全部都做好、不去要求什麼。明明好早就開始割手，媽媽找我說話了，那天我真的好開心，因為她第一次找我說話，結果就是叫我去好好學習，要我不要沉迷在悲傷。明明都知道得了憂鬱症了，他們不去找別人求助，也不去問別人，他們選擇不去告訴別人。我要每天都承受這種痛苦，還被人說、被人罵、還說我越大越沒用，直到我撐不住了，自殺的念頭已經快要頂端。腦子混亂的時候，只有我的朋友幫我，只有我自己去向別人求助、向別人說，我才得到真正意義上的「安慰」，然後又破滅。

我每天都好羨慕別人可以和自己的家人一起說話、一起聊天，羨慕他們可以這樣這麼自信，羨慕他們可以任性，羨慕他們可以跟自己的父母關係這麼好，羨慕他們可以得到陪伴，羨慕他們可以這麼聰明。羨慕他們可以和別人一起出去玩，羨慕我的兩個哥哥可以被偏愛，羨慕哥哥可以被媽媽偏愛，羨慕大哥哥可以被爸爸偏愛，可是我呢？我可以被誰偏愛？在最痛苦的時候可以去向誰說，我還要忍受我哥哥對我不好，我還要忍受孤獨，我還要每天令自己開心。我真的是好累好累，我真的是好想哭、好想大哭，但是我真的真的哭不出來了。我好想依靠別人，我不想再自己一個人扛了，我已經扛了很久很久！

為什麼還是要我自己扛着呢？」

對這躲在暗處喊吶的青年，我想告訴他，我們聽到了，他那如雷貫耳的聲音，也激發起我們每個人心底的各種疑惑，不甘心，和不被愛護的恐懼。希望他知道，他的感覺絕對有共鳴！