



那時，憂鬱的情緒無處宣洩，我任由負面的思想在腦海中運轉。它終於爆發了。

我無力招架，慢慢被黑暗吞噬。仍清楚記得，那無助的黑暗，好像一個無底深淵，跌了進去就沒法爬上來。

我驚恐極了，便打電話給懿君，跟她說明自己的情況：此刻陷入無盡的憂鬱中，覺得自己一事無成，很想自殺。她聽到後大驚，便說要立即到我家來，要接我到醫院急症室去。

我無力控制思維，真的很怕獨留在家，做出自殺行動。於是我便答應懿君，等她來接我到醫院。放下電話，眼淚便失控落下。感到一種沒法形容的疲憊，在體內游動。於是躺在床上休息，看著被套上印著的綿羊，竟一隻一隻跳躍出來，在我眼前走動。

弄不清自己是否有幻覺，只知道我很想抱著綿羊，好想將自己的臉埋在溫暖的羊毛裡，然後痛哭一場。突然門鈴響了，綿羊也消失無蹤，我步履踉蹌地打開大

門，懿君就站在家門前。於是我跟著她離家，到附近的醫院去掛急症。

到達急症室見到醫生，已經是下午了。醫生問了我很多問題，可是不知何故，當他不斷地問，我的情緒變得更不穩定，我沒法回答所有問題。到了最後，醫生跟懿君說了一些話，我呆呆地看著她，她向著我說：「醫生說你有自殺傾向，情緒不穩，強制你立即住院觀察。」

懿君陪著我到病房。看著病房的門牌，心不禁沉下去。牌子上寫著「精神科收症病房」，叫我想起精神病院。沒想到我竟然也會落得要入住精神科病房的命運。我倆對坐無言，病房姑娘開始幫我辦理登記入院手續時，我終於開口問：「我還可以參加舞坊的演出嗎？」

她叫我不要擔心演出的事，只管安心養病。然後她就打電話通知我的家人關於我入院的事，給我準備好隨身的梳洗用品後，將我交給姑娘便離開了。換好病人服，跟著姑娘踏入病房，安定下來後，才慢慢發現自己已經身在與世隔絕的病房中。

原來精神科病房是禁閉病房，病人除了探病時間可以和外界接觸，平時就被幾道上鎖的大門，關在病房內。病人就是生活在病房的小世界內，外面的世界，就幾乎與己無關，因為病房內不容許有電腦和電話，外面發生甚麼事，除了靠幾份指定報紙和電視外，就沒有甚



麼途徑了。而我得要關在這兒，開始「在精神科病房」的生活。

入院的第一夜，到了凌晨仍然沒法入睡。姑娘只好按醫生的處方，給我鎮靜劑入睡，服藥後，我迷糊地進入睡鄉，一夜無夢。



第二天早上，我被病房助理叫醒。其實我並不太喜歡叫那些病房助理做「姐姐」的，不過病房裡都是這樣稱呼她們，我自然要跟從。我迷糊地醒來，發現自己仍然身在病床時，就想再次倒頭大睡。前一夜服用的鎮靜劑的藥力還未過去，感覺很壞，好像靈魂和肉身分離了。

終於，昨夜服下的鎮靜劑藥力過去了，我打開手上的聖經，翻開昨天靈修小組時讀的《耶利米哀歌》第三章：

我哀號求救；

他使我的禱告不得上達……

我成了眾民的笑話；

他們終日以我為歌曲。

他用苦楚充滿我，使我飽用茵陳……

你使我遠離平安，

我忘記好處。



我就說：「我的力量衰敗，
我在耶和華那裡毫無指望……」

這時，到了探病時間，我媽媽來了。只因為平日我在家人面前掩飾得很好，沒有怎樣跟他們提及自己患上躁鬱症，所以他們對我患病的事一無所知。可是，我終於情緒大崩潰，在迫於無奈的情況下被強制留醫，家人才知道我患上躁鬱症，也接受不了我患病入院的事實。

當我的媽媽來到病房，見到病房門前的牌子上的「精神科病房」，她便接受不了這個事實。病房的姑娘把我叫進會客室，媽媽一見到我便大吼：「你哪裡有精神病！好端端一個人，為甚麼硬要說你自己患病，住甚麼醫院！你為何相信教會中人說你有病！」本來我的情緒已經不穩定，再加上她在眾目睽睽下，滔滔不絕地指責我，那一刻實在受不了，我便立即逃離會客室，躲在自己的病床下大哭。姑娘勸我和媽媽對話，我死也不從。突然媽媽衝入病房想要帶我離開，我就哭得更兇了。

結果，姑娘勸我媽媽離開後，我才肯從病床下爬出來。一場鬧劇才結束。自這件事發生之後，媽媽就沒有再到醫院來看我。我的心想：我不期望、也不想她再來醫院探望我，免得再起衝突。

然後，我繼續緩緩讀《耶利米哀歌》，思緒飄遊到中學的經歷……

痛苦之始

回首初中階段，每次被欺凌過後，
我總是反應過敏，同學在不知不覺間，
認定我是「開玩笑」的對象，
結果，不懂疏解情緒的我，漸漸走入痛苦之中。

剛接到升中派位結果時並不快樂。因為沒有派到心儀的中學，我難過了好一段日子。最後仍然到派位學校註冊，我就正式成為寧紀恩書院的學生。在一個十一歲小孩眼中，這間學校還是美麗的——不但設施新，而且她倚在一座小山旁邊，校門就是一個小花園，其中栽植了一棵桃花樹。

升上中一，不再是小學生了，站在寬敞的校園裡，舉目都找不到認識的同學，加上自小已是孤僻，我只好躲在校園一角，窺看這個新世界。當同學都找到他們的朋友圈子時，我依然和獨行俠沒有甚麼分別。我想，找朋友，隨緣吧。

反正成績也不是出眾，就這樣混混噩噩地混到中



二。沒有朋友的初中生活，惡夢才是由這裡開始。



升到中二，教室和中一時一樣，仍是 105 室。房門貼上了班別標籤：2C 班。只是這個教室，帶給我的，是無盡的眼淚和痛苦回憶。我的座位，就在教室的中間位置。

所有經歷，由 2C 班開始。

自己生性孤僻，很快就成為班中的「異類」。不知從那一天開始，我開始被同班的一些同學欺凌。

起初是被那班同學取笑樣貌，給我起外號。然後集體在上課時公然侮辱我，在小息時偷去我的課本和文具，破壞我的儲存櫃，又偷偷打開我的書包，將我苦苦製作的美術習作弄壞。更甚者跟蹤我回家，打電話到我家中騷擾，破壞我家的信箱。可以想得出的欺凌行徑，他們都做盡了。我非常憤怒，感到受辱，也不甘被這樣對待，於是沒有多想就找老師投訴同學的所作所為，希望老師會好好教訓他們。

結果欺凌事件鬧到訓導主任張 Sir 那兒。張 Sir 召見欺凌我的同學，苦口婆心教訓他們不要再欺負別人。只是他們漠視老師的話，態度照舊，更變本加厲欺負我。結果老師以記過懲罰那班同學，可是效用不大。



心理壓力一天比一天大。上課時人茫茫然，不能集中精神，老師就在課堂上訓斥我沒法交功課，也造就了機會被同學欺負我。

我實在承受不了。老師早已知道我被那班同學欺凌，已經將我轉介給社工跟進。只是社工的幫助還未見效，潛藏的痛苦卻爆發了。

記得那天和平常沒有不同，我仍然被同學圍起來調笑。我崩潰了，爬上近窗的儲物櫃上大喊：「你們若是再這樣欺負我，我就從這兒跳下去！」全班同學呆在當場。接著，我聽到有人起哄：「跳下去吧！」有人力勸我嚷着說：「下來！」我只懂得哭，覺得實在太辛苦了，為何我要被人這樣侮辱？不如死掉還好！

不知是誰走到隔壁的教員室找老師來，老師看見了便立時叫我下來。我把手伸給老師，慢慢地爬下來，結束了一場企圖自殺的鬧劇。老師把我送到社工室，我在那兒乾哭了兩節課堂，回到教室，幾乎想找個地洞躲進去。

這次「意圖自殺」，大家只當成一場鬧劇。欺負行為停了幾天，沒多久又故態復萌，老師只得記他們缺點，可是一點效用也沒有。他們到何時才肯罷休呢？

訓導主任也幫不了我，我只好尋求更大的幫助。

那人就是校長。我想，只有她才能幫助我。

仍記得第一次和校長見面的情景。那天是家長日，我的班主任將我的情況告訴媽媽，當然她非常不高興，說要見校長。於是老師就帶了我們去見校長。

那是我第一次正式見校長，之前都是在校園碰面打招呼。這次見面，縱使心裡又驚又怕，但校長的笑臉，讓我覺得她是親切的。

我向校長哭訴被同學欺負的經過，大家都默然無語。最後校長開始跟我說話：「倩婷，你還記得在你生命中，誰是最重要呢？」

我呆了，從沒有想過這個問題。我的世界，不是只有我自己一人嗎？

我的理智讓我知道，關心我的人重要些。可是我被那些傷害我的行為充斥心靈——我迫切想校長為我解決欺凌問題，心中只有這些片段不斷重播，教我痛苦不已。

「倩婷，你要記著還有很多人愛你的。至於那些同學，我會處理他們的問題的。」校長溫柔地說。除了相信她的話，我沒法再做甚麼，只好點頭稱是。

離開校長室，我想著和校長會面的情景。她答允我



會處理那些同學的問題，我該可以放心吧？只是我的心仍然恐懼，恐懼他們會變本加厲報復我。

沒多久，校長召見他們，並且勸導他們一頓，希望他們會改變過來。他們回到教室，狠狠地嘲弄我，問我是誰教我找校長的，叫他們顏面無存。我不肯回答，他們比以前加倍地作弄我，我的心就更痛苦了。

只是，怕痛的我，卻沒有勇氣尋死，可能是恐懼面對死亡吧。我等待下一次有勇氣去結束生命的機會。我默默地寫下自己的第一封遺書，然後鎖在家中書桌的抽屜中，再為自己的不幸遭遇，哭紅了眼睛。

一九九六年，就在屈辱和痛苦中結束。在淚眼和絕望中迎來一九九七年，我惟一的祈求是早日脫離那些同學的侮辱。



一九九七年來臨了，但是我的願望卻粉碎了。欺凌行為仍然沒完沒了。

我的心死了。便寄情於美術學會陶瓷組的活動中。逢星期五課後到美術室，藉著搓揉陶泥，在模塑作品中將自己的不快驅走。

陶瓷組的盧煥珍老師，她教我美術，畫得一手好

畫，特別是水彩和油畫，也精於陶塑。縱使我的美術科成績很差。但是卻鍾情於陶瓷。Miss Lo 仍然細心指導，我打從心底裡尊重她。

Miss Lo 知道我被那班同學欺負，特別照顧我，鼓勵我，讓我做陶瓷組主席，希望藉此來增加我的自信心。於是在放學後到美術室料理同學的陶瓷作品，例如為做好的陶瓷作品灑水避免乾涸，整理工具等。我從心裡感激她的鼓勵，即使自己不擅長繪畫，也會留心上美術課。

我開始愛上做陶瓷，最記得 Miss Lo 曾經幽默地說：「你可以將被同學傷害的怒氣，發洩在陶泥上。」搓揉陶泥時總會想起老師的話，特別起勁地搓泥，結果我的陶泥比誰的都均衡！

最高興的，莫過於看到自己能夠將陶泥模塑成一件作品。我做了一個筆筒後，和同學的作品一起放入美術室的電窯裡燒，加上釉藥再燒製，完成了整個作品，那份滿足令我擺上更多心力學習陶藝。

那個筆筒至今仍然保存著。看著它，我就想起自己雖然活在痛苦之中，但仍然擁有一小段快樂時光。

只是，我仍得要面對現實：美術室溫情洋溢，105室則寒冷得叫人哆嗦，而我的每一個上課天，都要被困

躁鬱逆行

Bipolar Disorder Testimony

作者：張倩婷

編輯：郭清容

封面設計：陳盼

排版設計及製作：陳慧萍

編製及總代理：德慧文化圖書有限公司

地址：香港新界荃灣橫窩仔街 2-8 號永桂第三工業大廈 2 樓 B 室

電話：(852) 2407 4000

傳真：(852) 2407 4111

網址：www.vwlink.net

版次：2015 年 6 月初版 香港

ISBN：978-988-14206-1-9

cat no.: vwlx-010

Printed in Hong Kong

版權所有 請勿翻印 © 2015

我希望讀者看完這本書後，在同情作者不幸遭遇的同時，也能有所啟發，學懂怎樣成長，珍惜生命。

羅定邦中學前校長
陳鄭美珠校長

Joyce的勇氣可嘉。要把內心世界公諸於世，並不容易，也不是人人願意做的事。她勇敢地寫下人生的起與跌、哭與淚，對她自己是一個治療過程，對讀者是提醒、鼓舞。

基督教靜觀靈修學會會長
譚沛泉博士

作者用最真誠的態度，以藝術性的筆觸為大家道來她的故事，我邀請大家看的時候，欣賞當中的藝術旅程，因為在那個層次上我看到她真我的展現。這點真，最能引發人與人之間的共鳴，那怕當中百般甘味。

香港中文大學醫學院精神科學系副教授
陳秀雯醫生

Joyce has not conquered, or overcome, or eradicated her illness and its effects; she has persevered with dignity and an almost unbelievably hopeful expectation that life is really about love and beauty and friendship, despite the consistently contradictory evidence before her.

Rev. Dr. John G. LeMond
Professor Emeritus, Lutheran Theological Seminary, Hong Kong

HK \$75.00

Cat. no.: vwlx-010

初版一刷

Printed in Hong Kong

ISBN 978-988-14206-1-9



9 789881 420619 >



©2015 by 德慧文化圖書有限公司
All Rights Reserved