



末日後 倖存的真實

2013-11-19 記者 高紫娟 文



憂鬱症，又稱憂鬱性情緒失調，為精神官能症的一種。患者的海馬體神經元減少，造成記憶力受損和情緒憂鬱。此疾病通常好發於兒時生長環境不健全，或成年後缺乏社會支持者身上。患者常陷於憂鬱的情緒之中，極度缺乏自信與自尊，並且常伴隨日常生活失能和自殘的情況出現。

逃避不是解決

「我從不諱言自己有憂鬱症，就跟生病一樣，總是有辦法醫治好的，我當下清楚自己身處於這個狀態中，也不需要去否認些什麼。」作者歐陽靖在走過六年的重度憂鬱後，選擇將自己走出憂鬱的心情攤在世人眼前。《我們，都是末日殘存者》就像是一齣未經剪輯處理的紀錄片，作為一位重度憂鬱症過來人，她希望透過分享自己當時的心情，勉勵曾經或是正遭受憂鬱症折磨的人們，也同時向世界宣告自己在精神上的重生。



雖然曾經叛逆，但對於身上每個構圖奇特的刺青，歐陽靖一點也不後悔。

(圖片來源/歐陽靖臉書)

書中一篇篇的故事就像歐陽靖六年來的日記一樣，混亂卻真實。毫無章法地堆疊文字，雖然令人讀得眼花撩亂，卻可以從中看出一名憂鬱症患者不斷強迫自己與內心對話的無奈。在〈白癡等十七人的對話〉中「白癡」與「軀體」不斷地起爭執，「白癡」與同夥們時時刻刻在抱怨，他們擁有強烈反社會性格，不斷以各自的意識形態對「軀體」進行洗腦。這場攻防戰，最後在「軀體」體力不支的情況下草草結束。歐陽靖將自己的心靈比喻作白癡，強硬卻不講理，在生理上飽受憂鬱之苦時，仍然持續運作，用激烈的思想和瘋狂的計畫，騷擾疲憊不堪的身軀，擾得她片刻不得安寧，最後只好借助藥物的力量，澆熄這場戰火。

憂鬱症伴隨著人格分裂，讓歐陽靖時常記不得自己做過什麼事，說過什麼話。幸好隨筆書寫的習慣，讓她得以在事後探索自己是如何在這六年的憂鬱中走過來。虛實交錯的筆法像科幻小說般令人混淆，但書中一張張攝影創作，卻能讓人在閱讀的過程中，切身體會到作者思緒的變幻莫測和對自身處境的無奈。在沒有數位相機和修片的年代，超過五百卷三十五釐米的底片，不僅喚起歐陽靖在這段時光中斑駁的記憶，更幫助她貼近社會現實面。

虛幻筆法中 會痛的真實

歐陽靖的父母總是忙碌於救助流浪動物，將剩餘的財富都拿去救濟，雖然家中教養風格開放，卻令她感受不到溫暖。身為譚艾珍之女，外貌和身材絲毫沒有遺傳到母親的好基因，從小生活在嘲笑與霸凌之中。青春期間的同儕壓力和父親逝世，更讓歐陽靖走入憂鬱的深淵。六年來，失意的她在兩個月內驟降二十公斤，反覆徘徊在厭食與暴食之間，甚至曾在半夜開冰箱找「生肉」吃，

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶
- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



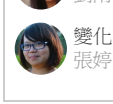
夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思享 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物

以各種最原始不堪的方式懲罰自己的身體。



從小與動物作伴長大，歐陽靖也跟著母親投身動物保護活動。

(圖片來源/歐陽靖臉書)

病痛對身上的折磨，在書中鮮少明確記載，而是選擇一種近乎療癒的方式來訴說，由此看得出歐陽靖在當時對憂鬱症的無可奈何。迷濛的寫作手法讓這六年的日記顯得虛幻又難以辨認，但若嘗試將書裡的文字與記憶中關於歐陽靖的報導做連結時，又能清楚體會到一位重度憂鬱症患者在思緒不清的狀況下嘗試與現實溝通，卻屢屢失敗的挫折。

相較於完全虛構的科幻小說《吃人的街》和鼓舞人心的《Run! Girls Run!》，《我們，都是末日殘存者》這本書記錄的是不帶色彩的真實，僅僅記載這六年來的點滴，而且不用任何批判性的詞彙加以描述，留給讀者自行想像的空間。書中大膽的攝影作品，也完全反映出憂鬱症患者的極端情緒與敏銳情感。

全書以短篇散文的方式建構而成，有些是虛，有些是實，甚至有些只是歐陽靖六年來不間斷的惡夢情節。書中交錯穿插的虛實故事，勾起讀者的好奇心。雖然文字數量不多，但每段小故事後總會埋些伏筆。二十六篇短文中，有短則兩句話的隨筆，也有長達五頁的夢境，而共同的特點就是都沒有一個明確的結局。



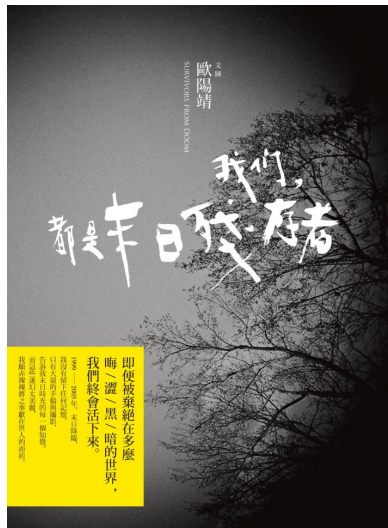
六年前的歐陽靖，與現在判若兩人。(圖片來源/歐陽靖臉書)

正視傷口 然後重生

「我的宗旨是涅槃，任何質量、能量在宇宙初始都是渾沌，必須再有一次大爆炸，我才得以進入涅槃。」

二〇〇七年，陪伴生活十三年的愛貓過世後，歐陽靖正視到生命的價值和崇高，決心振作並代替死去的親友和愛貓，好好地活在世界上。走過淨化和昇華負面回憶的過渡期後，她重新活過來。從獨自面對到最後選擇與自己最好的朋友，也就是母親譚艾珍，一同走出憂鬱。

歐陽靖花六年的時間，找到生命的方向，也找到抒發情緒的方法。現在，她是一位作家、演員、模特兒和馬拉松跑者。抑鬱喪志的那段日子，對歐陽靖來說，是重生的過程。藉由公開私密的文字與影像，她希望能讓多一點人看見：「一個人在承受凌遲般痛苦、剖析自我後的染血字句。」也想讓讀者了解：「攤開自己最醜陋的腦葉皺褶、面對它並且唾棄它，就能得到重生與喜悅。」



《我們，都是末日殘存者》書籍封面。（圖片來源／歐陽靖臉書）

在《我們，都是末日殘存者》中，歐陽靖誠實面對自己的過去，不論是濫用藥物或是迷失在酒精的荒誕歲月。她遵循醫生的指示，紀錄每天的夢境，也絲毫不諱言自己曾經複雜的男女關係和性別錯置，如此赤裸裸的告白更突顯她六年來的成長。歐陽靖運用虛幻的詞藻包裹醜陋的真實，文字精煉，且句句烙印在人心，細膩的情感描繪讓人不禁為她玩弄文字的高超技巧深感佩服。

書中大量的照片，填補文字上的縹緲。從早期熱衷拍攝社會陰暗面和各種奇異的模特兒人形中，可以窺視當時她眼中的世界是如此黑暗不堪。但有趣的是，晚期或任何關於母親的相片竟然都是色彩繽紛的。從這個微妙的細節，就能看出從小與母親相依為命的歐陽靖眼中，母親的角色佔有很大的重要性，相對於社會的黑暗，母親就像是燈塔一樣，永遠照著暗處的她。黑白底片到彩色底片的轉換，也象徵她努力走出憂鬱的決心。拍攝主題跳脫先前冰冷陰暗的風格，以大量的植物和人物笑臉入鏡，可以看出開闊的心境為她的世界填上色彩。

《我們，都是末日殘存者》是一本回憶，一本科幻小說，一本勵志成長故事，或是一則社會新聞的深度報導，而且打破書本傳統的寫作模式，用倒敘的手法娓娓道出這段療癒過程。書中以憂鬱症發作起頭，童年遭受霸凌的親身經歷結尾，其間發生的離奇事件則毫無章法地穿插在其中。對作者來說，寫作想必就是抒發的管道，不需要理由，也不需要起承轉合，更不用向誰交代結局。



橙色的季節 唯美「柿」界

新竹九降風吹起陣陣柿香，一片澄黃映入眼簾，那既是辛苦的結晶，也既是甜美的滋味。

▲TOP