

## 誠實，讓我重新做回愛笑的自己

從記事起，「健忘」就像一片甩不掉的陰影，緊緊跟隨著我。我的書包裡永遠少了一樣東西，不是課本，就是作業；考試時，腦袋裡總會遺漏關鍵的步驟或公式。爸媽用盡方法提醒我——便利貼貼滿牆面、鬧鐘響個不停——但所有努力都像沙灘上的腳印，總被下一波浪潮沖淡。

最終，他們帶我去看醫生，尋求專業的幫助。那天的診間冷得像冬夜的風。醫生溫和地解釋我的狀況，提出藥物治療方案，提醒我：「藥能幫助你，但也可能讓身體不適。」當時的我只想擺脫「迷糊蛋」的稱號，渴望能像其他同學一樣專心、記憶力好。我忽略了醫生的警告，以為一點不舒服算不了什麼，於是毫不猶豫地點頭。

但我錯了。那一顆小小的藥丸，像是在我體內埋下了一顆不安的種子。服藥後，我的世界開始顛倒。最先襲來的是腸胃不適。食物的香氣變得令人作嘔，胃像被堵住，一口飯都難以下嚥。理智知道該吃飯，身體卻強烈抗拒；這種矛盾的折磨讓我夜不能寐。接著是頭痛。那疼痛不是刺痛，而是沈重、鈍鈍的壓迫，像是有人不斷敲擊腦袋。雖然藥讓我上課時不分心，但那份不適，讓每一次努力都失去了光彩。

我的成績開始上升。老師和父母都露出滿意的笑容，誇我「終於進步了」。他們看見的是分數，我感受到的卻是崩潰。身體的疼痛、內心的掙扎，讓我像是被強迫戴上一張微笑的面具。夜裡，我曾想過：如果人生只能在痛苦與清醒之間選擇，也許「睡」去會比較輕鬆。那一刻，我第一次理解何謂「被逼到牆角」。

我決定逃。某天早晨，我偷偷做出一個決定——停止服藥。媽媽遞來藥時，我假裝吞下，實則將藥含在舌下，等她轉身後吐進口袋。我的心跳得飛快，彷彿每一次呼吸

都在犯罪。幾天後，熟悉的健忘又回來了。成績退步、注意力渙散，「迷糊」再次貼在我身上。老師皺眉，爸媽也困惑，沒人知道我在隱瞞什麼。直到秘密終於破裂。媽媽在洗衣機裡發現糊成一團的藥片。她的臉色瞬間沉下來，晚餐後把我叫到客廳。那一夜的燈光異常刺眼，她壓抑著情緒，聲音微微顫抖，像是害怕確認答案的問我：「你是不是根本沒有吃藥？」

我站在那裡，喉嚨乾得說不出話。恐懼、羞愧、無助在心裡翻湧。原以為自己在躲避痛苦，卻沒想到是在逃避面對。最後，我鼓起勇氣說：「媽，我沒有吃藥。」聲音微弱。我把這段時間的痛苦、頭痛、失眠與恐懼全都說了出來。原以為會迎來一場暴風雨，卻聽見她深深的嘆息。那聲嘆息裡有責備，也有心疼。

後來我們再度回到醫院，換了不同的治療方式，也開始嘗試與心理師對話。那段日子艱難，但我學會了最重要的一課——誠實，不只是對他人，更多時候是對自己。

我曾用藥物換來短暫安定，也曾用謊言掩蓋脆弱，但那些都讓我離「真實的自己」更遠。當我選擇說出真相，就像從黑暗的房間推開一扇窗，光雖刺眼，卻能讓人重新呼吸。

莎士比亞說：「誠實比起偽裝，更需要勇氣。」現在我仍然偶爾健忘、笨拙，但我學會誠實面對自己的不完美。如果說人生是一場不斷抉擇的旅程，那我選擇做那即使跌倒，也願意面對陽光的人。因我明白——誠實，是我為自己做過最勇敢的選擇。