中山醫學大學第九屆迴旋梯文學獎　投稿作品表　編號：

參賽類別	£小說組　R 散文組　£新詩組
作品名稱	螢幕暗下之前

最近不曉得是不是經前症候群，總覺得心裡像有一層霧霾，揮之不去。看不見任何物體，也看不見自身。手機會在週日提醒我，上週的平均螢幕使用時間又增加了。有幾次是八個小時。我盯著那個數字，先覺得荒謬，接著把通知往上滑掉。八個小時究竟去了哪裡，我其實說不清楚。沒有哪一則貼文值得我記得那麼久，也沒有哪一段影片真的留下了什麼，可是它們確實占去了時間。一天清醒不過十幾個小時，如果螢幕亮了八個小時，那麼我究竟有多少時間真正待在自己的生活裡？我不知道。我只是習慣把螢幕再次按亮。

小學五年級的電腦課，我替自己辦了 Facebook。那時班上已經有人有了觸控式手機，我還沒有。國中二年級，我終於拿到第一支智慧型手機，下載遊戲和 Messenger；高中一年級有了 Instagram，高中三年級開始看 PTT，重考班下載 Dcard，大學之後又陸續有 BeReal、Locket、Threads。至於 LINE 是什麼時候進來的，我完全不記得，好像它原本就在那裡。那些東西是一個一個出現的，沒有任何隆重的儀式。我沒有在某一天打開門，對網路說：「請進來改變我的人格。」可是青春期的很多年，我就是一邊長大，一邊學會使用它們。等到我終於有能力回頭看，我已經很難分辨，有多少東西原本就是我，又有多少是在漫長的觀看裡慢慢長出來的。

其中影響我最深的是 Instagram。高中時我讀女校。有人把女校稱為烏托邦，我從來沒有真正相信過。人多的地方總有親疏遠近，也總有一些不必說出口的排序：成績、長相、社團、朋友，還有 Instagram。Instagram 最厲害的地方，是把一些原本模糊的東西變成數字。我的好友 H 身材瘦高，面貌姣好，高中時已經有一千多名粉絲；另一位好友 J 皮膚白皙，成績優異，大約八百多人；而我，兩百多。現在回頭看，兩百這個數字本身其實什麼也沒有說，但十幾歲的我顯然不這麼認為。H 後來持續經營社群，現在已經有十萬名左右的追蹤者。她固定更新貼文、接業配，照片愈來愈好看，也愈來愈知道如何面對鏡頭。J 的粉絲一度增加到一千多人，後來她把許多不熟的人刪掉，現在剩下四百多。我則在不同的人生階段陸續認識一些人，數字多一點、少一點，如今也是四百多。三個人的數字就這樣一路變動，只有我好像一直記得。

我很難說清楚，自己究竟是從什麼時候開始相信，那些數字多少說明了一些關於我的事。是不是不夠漂亮，不夠有趣，不夠討人喜歡？是不是別人和我相處只是因為禮貌？是不是那些我很珍惜的關係，對別人而言其實可有可無？沒有人真的這樣告訴我，我只是很

擅長替別人的沉默補上台詞。沒有人按讚，可能只是沒有看到；沒有回覆，也可能只是正在忙。但那些空白到了我手裡，總能被翻譯成另一種語言。我可以替一個已讀、一個停頓、一個沒有出現的愛心，寫出一整齣關於自己的壞故事。奇怪的是，即使 Instagram 很少讓我覺得自己更好，我還是用了很多年。

我想其中一個原因，是朋友都在那裡。有人旅行，有人戀愛，有人換了髮型，有人凌晨忽然發一段意味不明的文字。我若是不看，就會不知道。雖然知道了也未必代表什麼，可是那種「不知道」有時候會讓我覺得，自己好像正在一點一點離開別人的生活。好像關係需要不斷更新，才能證明彼此仍在其中。另一個原因更難承認：我也希望被看見。如果有一天我拍到一張很好看的照片，去了一個漂亮的地方，收到一束花，或只是突然覺得自己的生活似乎值得被記錄，我也會想放上去。我希望朋友看見，希望他們替我高興，有時候甚至希望他們有一點羨慕，就像我也羨慕別人一樣。我不知道這是不是一件很壞的事。只是有時候，羨慕來得很輕，甚至稱不上嫉妒。可能只是滑到某張照片時心裡稍微緊了一下，下一秒就被另一則貼文蓋過去。那一下太短，短到不值得停下來想，久了卻好像一直留在身體裡。

後來 Instagram 裡的人開始說話。只是漂亮似乎已經不夠了。她們對著鏡頭介紹今天穿什麼、吃什麼、去了哪裡，談感情、談工作、談人生，語氣自然得像房間裡真的坐著一個朋友。我有時候把聲音關掉看，還是覺得她們知道自己的手該放在哪裡，臉該朝哪個角度，連笑都像沒有想過。我每次打開前鏡頭，卻總先看見自己不知道該把眼睛放在哪裡。進醫院以後，我發現這件事也沒有離我遠一點。手機裡開始出現穿白袍的人，有人在鏡頭前講疾病，有人拍值班日常，有人還只是醫學生，已經有人在留言問他以後在哪裡看診。我滑過去時偶爾會想，如果有一天我真的成為醫師，我是不是也得學會把自己放進這個小小的長方形裡。從前我以為社群只參與青春期的自尊，後來才發現，它甚至可能一路追到工作、收入與職業形象。這個念頭並不總是讓我舒服。

回頭看，我現在有四百多位好友。其實我有兩個 Instagram 帳號，一個大帳，一個小帳。小帳有四十多人，大多是高中同學，每個帳號裡又各自分成摯友與非摯友。我在大帳放好看的照片，大帳的摯友偶爾可以看見一些有文字的心得；小帳放比較隨便的日常，不好看的照片、無聊的事情、一些不值得特別說明的片段。小帳的摯友很少使用，假如有什麼東西被我放進那裡，大概就是我最深的憂思。有時候我覺得這套分類其實十分精密。我知道什麼可以給四百多人看，什麼可以給幾十人看，什麼只能給十幾人看；我知道應該在哪一群人面前漂亮，在哪一群人面前有內涵，在哪一群人面前顯得隨便自然。有些照片拍完之後，我甚至會在不同的發布位置之間猶豫：這張太刻意了，不適合小帳；這句話太

脆弱了，不適合大帳；這件事太私密了，連摯友也不想說。最後它們可能哪裡都沒有去，只留在手機裡。

我長期練習決定，哪一部分的我可以被誰看見。練習得太久以後，我開始不知道，完整的自己應該出現在哪裡。那些脆弱的、難以說明的、甚至連我自己都覺得難堪的孤獨，我很少告訴別人。於是我看起來有四百多位好友，可是許多時候，當我真的感到低落，我不知道可以告訴誰。即使是真實生活中會見面的朋友，我也未必敢說。我不想戳破自己辛苦維持的形象。我害怕一旦開口，別人會發現原來我並不像照片裡那麼快樂，也不像偶爾寫下的那些文字那麼通透。我更害怕對方不知道該怎麼回答，或者只是淡淡地說一句「不要想太多」。於是我把那些東西埋起來。更準確地說，我假裝沒看見。

焦慮來的時候，我打開手機。漂亮的人、好吃的食物、成功的人生、陌生人的爭吵、沒用的知識、朋友的旅行、我不認識的人的戀愛、廣告、迷因、新聞，一則，再一則。滑到後來，我其實什麼也沒有在看，只是手指還在動。那是一種很有效率的麻痺。只要下一則內容來得夠快，就沒有哪一個念頭需要被想完。很長一段時間，我甚至不覺得這算得上什麼值得在意的事情。我沒有遭遇網路霸凌，沒有人集體羞辱我，沒有人留下惡意留言，也沒有任何一場足以被稱作「事件」的攻擊。只是偶爾看見別人的生活時，胸口有極輕的一下不快。那一下來不及辨認，就被下一則貼文洗掉，再下一則，再下一則，像海水一下又一下漫過沙灘。每一次只帶走幾粒沙，所以沒有人覺得需要阻止，直到有一天回頭，才發現房子已經站得離海太近。

我也曾經離開過。準備重要考試的時候，我有一段時間幾乎不用社群。那陣子出乎意料地平靜，更出乎意料的是，我其實沒有因此失去誰。會和我說話的人還是會說話，在意我的人也沒有因為我少看幾則限時動態而消失。我本來以為，知道這件事之後，我就可以比較灑脫一點，可是考試結束，我又把社群裝了回來，很多事情也跟著回來。有時候我因此很生自己的氣。我明明知道問題在哪裡，為什麼還是做不到？為什麼別人可以正常使用，我卻非得離開才安靜？為什麼別人滑過一張漂亮的照片就只是滑過去，我卻總能從裡面找到一點什麼來責怪自己？我很容易把這些問題最後歸結成自己的脆弱，好像只要足夠成熟、足夠自信、足夠理性，就不應該被任何東西影響。

我一直很習慣這樣對自己。我對自己說過很多很難聽的話。奇怪的是，那些話幾乎沒有人真正對我說過。我只是猜別人可能會這麼想：嫌棄我、看不起我、覺得我無趣、自私、醜陋、讓人厭煩。所以我搶在別人之前先說，彷彿只要先把最壞的答案想過一次，真的發生時就不會那麼痛；彷彿我先傷害自己，就可以算是一種保護。我一直以為，只要我

先成為最嚴厲的那個人，世界就沒有辦法再傷害我。後來才發現，這個方法唯一確定做到的事情，是即使世界沒有傷害我，我也從未被放過。

最近心裡的霧還沒有散，我也沒有刪掉 Instagram。四百多個人依然在那裡。我偶爾看他們結婚、旅行、畢業、變漂亮、得到一份工作；我也偶爾選一張自己最好看的照片放上去。我想我大概不會突然成為一個完全不受影響的人，也不會因為寫完這篇文章就從此把手機關掉。很多事情可能不會有乾淨的結論。只是至少現在，我開始知道那些感受不是憑空出現的，也開始知道，我曾經花了很長的時間，透過別人的眼睛看自己。

有時候螢幕暗下來，我會在那塊黑色的玻璃上看到自己的臉。那張臉偶爾讓我覺得有些陌生，我仍看不清。通常只是一瞬間，然後我又把它按亮。