

用閱讀和寫作開啟第二人生

醫師作家阿布： 閱讀是我認識世界的窗口

他，是醫師，也是作家。在精神科醫師阿布的身上，醫學和文學藉著彼此的軀體互相生長。閱讀啟蒙了他的寫作之路，在寫作過程中，又透過閱讀認識世界。對他來說，閱讀和寫作就像密不可分的雙生子，賦予他醫師之外的第二人生。

撰文／陳怡如 攝影／劉德媛 圖片／遠流出版提供





醫師和作家的養成，究竟哪一個花的時間比較久？阿布在醫學院畢業那年，交出了《實習醫生的秘密手記》；從史瓦濟蘭結束替代役歸國時，以《來自天堂的微光》留下行醫紀錄；擔任精神科醫師多年後，又在病房沉澱出《萬物皆有裂縫》。創作記錄了阿布走過的歲月，而閱讀則是他最好的精神糧食。

今年 37 歲的他，生著一張稚氣臉龐，看來比實際年齡還小。「阿布」這個名字來自國中時的綽號，來源已不可考，但就這麼喊到了現在。10 年的寫作資歷，說長不長，說短不短，卻已獲得教育部文藝創作獎、聯合報文學獎、時報文學獎、香港青年文學獎首獎、年度

優秀青年詩人獎等殊榮肯定。令人意外的是，他的閱讀、寫作啟蒙，比旁人想得更晚，甚至還是半路出家。

受詩人學長影響 因閱讀而開始寫作

阿布識字很早，幼稚園就會自己找書來看，對昆蟲或科學書籍特別感興趣，《小牛頓》、百科全書就是他的兒時讀物。在大量認字階段，他養成有字就看的習慣，笑言自己就連吃飯時，也會盯著墊骨頭的廣告傳單，細讀售屋文案，「我喜歡讀字的感覺，非常有趣！」

在臺中出生、成長，爸媽在他小學時買了國立自然科學博物館的年票，一整年都能無



限次造訪。他還記得，小時候的「標配」行程，就是白天到科博館，中午吃麥當勞，下午去科博館旁的敦煌書局，捧著倪匡、金庸、福爾摩斯和亞森羅蘋的小說，讀得津津有味。

但愉快的閱讀時光也僅止於此。升上國高中，阿布和多數臺灣學生一樣，落入和升學考試搏鬥的歲月，讀臺中一中那幾年，日日踏入臺中公園內的精武圖書館，只留下在地下室和死黨一起K書的記憶。考上醫學系後，場景依舊，原文書堆成桌前小山，「我的成長背景

就是醫學系學生的養成，不是大家想的那種文青。」

他一直耳聞系上有位畢業的大學長「鯨向海」，是精神科醫師、也是詩人，他好奇：「醫師怎麼會是詩人？」直到大四、大五時，有次他去政大書城終於看到了鯨向海的詩集，一讀之後「驚為天人」，「原來現代詩也可以這樣寫！」

以前他對現代詩的認知，來自國文課本上的詩人大家，「你看到的是一個被固定過的美學，它的確是藝術的一種形式，但不一定每個人都會被那種美學形態所感動。」

而鯨向海的詩作卻很出格，「他不用傳統古典詞彙，而是把現代用語賦予新的意義。」比如他的詩裡會出現MSN、健身房、捷運和狐仙，「完全是不一樣的敘事方式。」

鯨向海開啟他對寫作的興趣，自此影響一生，「這一切的起源！」讓人訝異的是，



阿布以前讀書時，作文成績很差，週記甚至還會被老師退回重寫，沒想到後來竟成了作家。現在回想，他並非不會寫，而是沒遇到想寫的題目。

從「經驗」出發 將生命歷程化為作品

他還記得高一時，朋友參加了教育部的網頁製作比賽，大夥想介紹全臺灣的火車站。當他們四處搭火車時，阿布也跟著去，不會拍照也不會做網頁的他，選擇用文字的方式記錄整個過程。當他們搭著過夜火車，清晨 5、6 點經過花東海岸時，那壯麗景色至今仍記憶猶新。後來他把這些文章投稿到《聯合報》，沒想到竟獲選刊登，「當下超有成就感！」

但這次經驗曇花一現，後來他沒再寫作。認真分析起來，像作文這種被規定好的題目，他很難發揮；但若是描述自身經歷的事，就能寫得深切，「後來發現我比較在意『經驗』這件事，就像精神科也是一個經驗的科別，因為它討論的是病人自己的經驗；而哲學裡，我比較喜歡存在哲學或現象學，這也屬經驗的哲學。」

半路開始寫作的他，全憑自身天賦，沒有修習任何課程。他從詩集開始寫到散文，在人生每一段重要經歷都交出一部作品，他的文字有醫學結晶後的知識，也有文學的敘事美感，讓人窺見精神醫學的世界。

也是從寫作開始，阿布大量閱讀文學，從鯨向海到夏宇，從羅智成到孫維民，從詩到散文；也因為自身專業背景，看了很多社會科學、人類學和哲學的書，逐步建立閱讀譜系。

以前阿布到哪都要帶著書，利用通勤或零碎時間閱讀，即使出國也不例外，「書很重，但我更無法忍受沒事做的時候。」自言對新科技接受速度很慢，直到最近幾個星期，他才入手電子書閱讀，立刻成了愛不釋手的新歡，重量輕巧，下單又方便，一買就停不下來，「它真的很邪惡！」阿布大笑說。

既讀書也生活 沉浸在經典文學中

除了半路出家開始寫作以外，阿布另一個「跳痛」事蹟，是在擔任精神科醫師 5 年後、33 歲時申請留職停薪，到國立東華大學華文文學所進修。雖是念書，但對他來說卻是放



1 | 2

1. 《小牛頓》、百科全書、金庸小說是阿布年少時最愛的讀物。
2. 鯨向海的現代詩影響並開啟了阿布對寫作的興趣。



假，從以前就很喜歡花蓮的他，特意選擇花蓮學校，「我一直想在花蓮生活一陣子，那個生活感和旅行不同，這是新的、fresh的東西。」

配合醫院的工作規劃，他只能留停1年，2年的研究所課程，他硬是花了1年時間就把所有課程修完，時常一個星期就要看5本小說，還要寫報告，「真是滿硬的！常念書念到凌晨3點。」

但這段扎實的念書歷程，卻也讓阿布收穫滿滿。他有些不好意思地笑說，從小就不是文青的他，不少大家耳熟能詳的經典著作和知名

作家，直到那時他才聽說，「活到30歲，我都沒看過《百年孤寂》！」大量閱讀的日子，讓他遨遊在小說的精彩世界，同時也更體會寫作的挑戰，「你本來在爬附近的虎頭山，結果發現竟然有人去爬K2（喬戈里峰），原來寫小說可以寫到這種等級！你就不會沾沾自喜，覺得自己寫得有多厲害。」

其實對醫師來說，如果想要升遷，留停1年非常重傷，更不用說損失的收入，但即便現在回想起來，他仍心滿意足地說：「真的非常、非常值得，那是一段很自在的日子。」

其實對醫師來說，如果想要升遷，留停1年非常重傷，更不用說損失的收入，但即便現在回想起來，他仍心滿意足地說：「真的非常、非常值得，那是一段很自在的日子。」

其實對醫師來說，如果想要升遷，留停1年非常重傷，更不用說損失的收入，但即便現在回想起來，他仍心滿意足地說：「真的非常、非常值得，那是一段很自在的日子。」

確立醫學書寫 拿捏醫師和作家身分

同時兼具醫師和作家的身分，也曾讓阿布在寫作時有過掙扎。當他取得醫師執照後，在第一線陪著個案經歷他的苦痛時，便發覺無法像之前擔任實習醫師一樣，單純用旁觀者的

角度，隔著距離審視醫療行為。

他思考許久，調整書寫角度，最後交出《萬物皆有裂縫》，盡可能將他者經驗的比例降到最低，而以醫學知識作為主要素材。「我內心希望這是一本關於『醫學書寫』，而非『醫療書寫』的書，著重在那些從人類的受苦中孵化出來的醫學知識，而不只是診間中光怪陸離的生命故事，即使它們可能會更加引人注目。但我相信，有時候知識本身，就足以發出亮光。」

過去阿布的作品都以診療現場為題材，意外的是，他透露最近正在寫的下一部作品，竟是歷史小說，以白色恐怖時代為背景，帶出綿延數代的家族故事，「我想知道，政治氛圍多大程度塑造了我們現在所看到的臺灣？」

感受角色想法 用閱讀訓練同理能力

回首過去寫作與閱讀交織的日子，對他來說，「閱讀是認識世界的窗口。」他更欣賞研究所指導老師、也是知名作家吳明益的說法，「寫小說是他認識世界的方式，他只要寫一個主題，就會完全變成那個主題的專家。」在取材的過程中，往往需要參考大量書籍、資



重量輕巧、下單方便的電子書，最近成了阿布的新歡，一買就停不下來。



料，才能成就書中情節，當吳明益在寫《單車失竊記》時，就完全搖身一變成了臺灣腳踏車專家。

而閱讀也是。讀者雖然不像作者一樣，挖掘那麼精深的知識，「但至少也被作者帶進那個世界裡。」就像他在讀《天橋上的魔術師》時，雖然從沒去過中華商場，但透過閱讀，也能感受中華商場的模樣，打開另一個世界的大門。

問起精神科醫師的背景，是否幫助他在寫作時，更能貼近人性？他反而覺得寫作才是最好的訓練，「我自己開始寫作時才深深體會，你如何看待『他者』？你必須要完全去揣摩這個人，他感覺到什麼東西，寫作的過程，會逼得我必須要去訓練同理心，如果沒有同理心的話，寫出來的東西就很一般。」

他認為，訓練同理心的感知能力，透過閱讀同樣也能做到，「閱讀可以幫助你猜想，這個角色在想什麼？他感受到什麼？他為什麼會做出這件事情？」很多時候作者不會言明，

常常需要細讀反芻，才能發現書中埋藏的隱諱線索。

從醫師的角度，閱讀也是個很好的紓壓方式，「就像看漫畫會很開心！」他笑說。更古典的說法，如同希臘悲劇是一種精神的宣洩，「當你看到別人的悲劇，哭完之後，你在生活中某個沒有辦法被處理的情緒，在戲裡得到撫慰，閱讀也有同樣的功用。」

他也常建議患者去看書，除了衛教書以外，從別人相似的經驗找答案，也是很好的療癒。比如亞斯伯格患者去看同為患者寫的書，「他就能明白，原來有人跟我一樣，原來不是只有我這樣想，他遇到的問題可能就是我遇到的問題，而他又是怎麼處理。」

對他來說，啟發閱讀興趣很簡單，只要找到一個感興趣的內容，自然就能領略閱讀樂趣。閱讀何時開始都不嫌晚，就像他歷經長久的醫師養成之後，仍能透過閱讀開啟第二人生。✦