

114 學年度第二學期「閱讀心得寫作競賽」

班 級	四室三-1	學 號	
姓 名	蔡宛辰	聯 絡 電 話	
指 導 老 師	陳厚君	書 本 類 型	<input checked="" type="checkbox"/> 紙本 <input type="checkbox"/> 電子
標 題	「宛如星辰的你」閱後心得寫作		
<p>一開始被這本書吸引，是因為上面寫著：「本屋大賞 Top 1」並且下排標注著一小行字”日本全國書店店員票選最想賣的書”。還有最重要的；優美的書名不僅吸引我，還鬼使神差的刻著我的名字：「宛」如星「辰」的你。這宿命般的相遇，驅使我不加思索的讓他成為我書櫃中的新成員。</p> <p>讀完風良汐極其細膩的文學小說，似是虛構的幻影，卻又像真實到令人糾結與心痛。書中以各種形式的愛；親情、愛情、友情為引線，彼此串聯、脫軌、拉扯、依賴。再再牽引又刺痛著我的心，真實又深刻。當小說照進我現實的世界中，產生了意外的共鳴。</p> <p>身為室內設計系的學生，我習慣觀察空間與人的關係。但在閱讀這本書時，我卻不自覺地從構築精緻的空間中抽離，陷入了一段被我深埋在國小記憶裡的往事。書中的主角曉海，因為父親出軌、母親崩潰，被迫在最該單純的年紀長成一個「大人」；而那一刻，我彷彿看見了那個站在客廳門口、侷促不安的自己。那些不該由孩子說出的話啊！</p>			

書中有一段描寫曉海試圖維繫家庭完整的卑微與孤獨，讓我紅了眼眶。這讓我想起國小時，媽咪曾經要我對外遇的爸爸說：「請妳跟爸爸說——請爸爸回家，這個家需要他，不要這樣對不起媽媽、對不起這個家。」我問媽媽為什麼要我去說。她說：「因為爸爸最疼妳、最愛妳。」我知道媽媽為什麼找我。因為在三個孩子裡面，爸爸最疼我。如果有一個人說的話爸爸聽得進去，那個人應該是我。可是我記得我站在爸爸面前，嘴巴張開的我，看著爸爸緊蹙著眉頭望向我；等我說話。我等了很久，張開的口又閉了起來，什麼都沒有說。我沒有完成媽媽交代的事情。

那時候的我，單純又敬畏爸爸，要我開口去詰問、去挽留，對一個孩子來說是多麼沉重的負荷。而那些對爸爸說不出口的話，卻同時對媽媽充滿了抱歉與無力。那之後很長一段時間，我覺得自己對不起媽媽，是我讓她失望了。我覺得是自己不夠勇敢、不夠有用，才會讓媽媽那麼難過。如果我當時說出口了，爸爸是不是就會回來？這個家是不是就不會碎掉？當時的我不明白，為什麼大人之間的崩塌需要由孩子來承擔？就像書中曉海為了照顧失能的母親而放棄自己的夢想一樣，那種「因為善良而產生的抱歉」，其實是一道隱形的傷痕。讀到曉海在港口流淚時，我才意識到，原來當年那個對媽媽感到抱歉、對爸爸開不了口的我，一直都還躲在心裡的角落。

但後來我知道，那些「如果」其實不會改變什麼。一個選擇離開的

人，不是一個孩子的一句話就能拉回來的。現在回想起來，才慢慢明白：那份重量，從來就不該放在一個孩子肩上。媽媽或許也是走投無路，但無論如何，那不是我的責任，那份抱歉與無力，也不該是我的。

也許這正是《宛如星辰的你》最深的一層：愛有時候會讓人把不屬於對方的重量，輕輕地、甚至無意識地，放到最不設防的那個人身上。而那個人，往往是最愛你的人。

讀到權對曉海說的那句話：「妳不用為了誰而活。」我想起了爸爸離開的那段日子。媽媽的抑鬱症，是因為爸爸外遇——而且他不只是外遇，他還離開了我們。他搬出去，家裡只剩下媽媽，和我們三個孩子。那時候的媽媽，像一盞快要熄滅的燈。她開始看精神科、吃藥、不想出門、對任何事情都提不起勁。我和弟弟妹妹好害怕。我們怕媽媽會做出什麼蠢事，怕有一天放學回家，媽媽就不在了。所以每天晚上，我們三個孩子會一起圍著媽媽睡覺。我們沒有說出口，但我們用身體緊緊靠著她，像是在說：媽媽，我們在這裡，妳不要離開。我們不敢說的是：爸爸已經離開了，我們不能再失去妳。

回到那段最黑暗的日子。雖然媽媽當時連起床都很難，但有一件事情讓她動了起來。那是我們三個孩子每日的早餐和晚餐，為了填滿媽媽的時間與生活，我開口跟媽媽說：「媽，我不要吃學校的營養午餐，我要帶便當。」

現在想起來，那可能不是一個任性的要求。那是我在不確定媽媽還能不能「當媽媽」的時候，給我們兩個的一個錨點。我想要媽媽為我做一件事，一件讓她可以專注、可以感覺到「我還是有用」的事。

媽媽是一個追求完美、身負責任感的人。即使抑鬱症讓她不想出門、對任何事都提不起勁，但她接下來的任務，她一定會做到最好。於是，她開始每天為我準備便當。不只是便當。是兼具色、香、味的作品。每天打開便當盒，裡面像是她用食物畫的一幅畫。配色、擺盤、食材的搭配——我不知道她是不是把她教我對美感的直覺偷偷用進去了，但每一個便當，都像是她用心捏出來的小小世界。我把便當帶去學校，而大部分同學都吃營養午餐，很少人自己帶便當。所以每次午餐時間，當我打開便當盒，全班都會譁然；同學們圍過來，爭先恐後地說：「哇！這是什麼！」「妳媽也太強了吧！」「可以吃一口嗎？就一口！」我當然很驕傲。但那種驕傲，不只是因為便當很漂亮、很好吃。而是因為我知道，做這些便當的媽媽，是一個連起床都很困難的人。爸爸離開了，她一個人帶著三個孩子。她把自己僅存的那一點力氣，全都放進那個小小的便當盒裡了。

每一個便當，都是她說不出口的「我愛你」。也是她從深淵裡，一點一點爬回來的痕跡。媽媽出現在學校的時刻，其實不只是便當。從小到大，我們三個孩子都很喜歡媽媽出現在學校，運動會、家長座談、甚至只是

她來送東西——只要媽媽來了，我們就會覺得好驕傲。為什麼呢？因為我們知道媽媽是誰。我們知道在她最艱難的時候，爸爸離開了，她一個人。我們知道她曾經連起床都很難，但她還是為了我們站起來、走出來、出現在學校門口。她不是完美的媽媽，但她是「愛」我們和「在」的媽媽。

《宛如星辰的你》挑戰了什麼是「正確」的愛，也重新定義了「家」的存在。現實中，媽媽做了一個決定：她離開那個家。她把房子留給爸爸和我們三個孩子，因為她希望爸爸可以每天回家陪我們。她以為，只要她離開了，爸爸就會回來，我們缺失的父愛就可以重新拾回。爸爸現在雖然每天依然會回到有我和弟妹的家，但那個名義上的「完整家屋」早已消失。

爸爸確實和我們一起住在那個房子裡，但每天餐後才回家。假日的時候，他一早出門，到了晚上才回來。他人在，但他沒有真的「在」。而媽媽的「在」，卻比爸爸住在同一個屋簷下還要真實。

可現在的我也慢慢明白，爸爸始終用他的方式撐著這個家。即使情感上當個缺席的逃兵，但我們可以溫飽、不必學貸、毋需擔憂生活費與現實壓力的惶恐。爸爸或許不擅長陪伴，但他始終用自己的方式，沈默的扛著一個家的重量，這份安穩的靜謐也是真實的存在。

我常常在想：一個家的定義到底是什麼？是房子嗎？是住在同一個

屋簷下嗎？還是住在裡面的人，願不願意真正看著彼此？爸爸住在我們家，但他沒有看著我們。媽媽雖離開了家，但她依然堅毅的用愛照看著我們。以前我會覺得這是一種失敗，但看完這本書後，我有了不同的想法。書中的曉海與權，雖然沒有走進世俗定義的圓滿婚姻，但他們在彼此靈魂最破碎的時候，成了對方唯一的支柱。

這本書裡，權對曉海說：「妳是我的星辰。」

星辰不是白天也要發光發亮的東西。星辰是在黑暗中才看得見的、微弱但確實存在的光。這讓我思考，室內設計可以打造出完美的動線與漂亮的裝潢，卻完整不了人心的歸屬。家，不一定是一個完整的殼，而是當你覺得自己快要墜落時，那顆能在黑暗中指引你的星辰。

媽媽曾經對我說，她對當年加諸在我身上的情緒感到歉疚。我想透過這篇心得告訴她，也告訴我自己：那些都不該是我的負擔，但也正是那些破碎，讓我更懂得什麼是真正的韌性。而她對我們付出與包容的愛，早已滿溢。

曉海最後學會了為自己而活，我也正在學習如何在不完美的家庭背景下，構築出屬於我自己的內在空間。這本書讓我明白，我們不需要活成別人眼中「正確」的樣子。縱使是在充滿裂縫的家裡長大，我們依然可以擁有獨立的人格。即便身處於黑暗，還是可以選擇以自己的方式閃耀、發光，宛如星辰。