

### 盛夏波士頓

環境與職業健康科學研究所 博四 蔡依璇同學

當全身浸於未知時，我選擇讓一切沁入，並想像一股透藍色的力量由內而外釋放，讓它托起自己，與周遭隨壓力減輕而增大的氣泡群，向上湧，湧出水面接住刺眼的陽光。想像中似乎可以開始享受粼粼波光，卻發現踩不到底的恐懼感瞬間爬上心頭。反射性的想抓住什麼，可被抓住的只會隨著下沉。在覺得要窒息時，我選擇接受自己這樣的狀態，告訴每一寸肌肉：現在可以開始放鬆警惕，給此時的困境讓個道，就看他會去哪。我感受著它在腦中盤繞幾圈，看著毫無反應的宿主，就這樣悻悻然地離去。對！它就這樣來的任性、去的率性。主導權拿回的當下，我便賦與指令開始踢水，並暢然地呼吸。

執筆的當下，踏上美國國土已有 104 日，同時也距回台倒數一週。極其有幸的獲得指導教授提供的機會，以訪問學者的身分，為從未離開過亞洲的我翻開新的篇章。必須承認行前的準備是極其慌亂的，除了例行工作，實驗室面臨採樣規劃的人手不足、籌備首次國外研討會口頭報告、簽證近乎無法在出發前寄達，以及臨時處理搬家事宜等等，轉瞬間我已與家人站在出境入口前準備道別。在輾轉難眠的長途航班上，我隨興的翻著背包確認必備物品，竟被皮夾中的物品溼了眼眶，那是一疊美元零錢。

上機前在行李秤重時，被家人問到是否帶齊了足夠的現金，我答道：「應該夠吧？那邊應該都用電子支付。」而爸爸此時提出了可能有要給小

費的問題，應該要備齊零錢。匆忙之中只去央行換了大鈔的我，被他這麼一提心中的不安也隨之升華，同時間行李被告知有問題。我無奈的將行李箱攤在地上，一邊努力解決問題，內心同時掀起了一場思考風暴：這樣要換多少錢？要去哪換？小費可以用電子支付嗎？我怎麼沒想到這個問題？都要出發了怎麼還讓家人看到如此冒失的模樣？但我真的盡力了，我好累。最後我無法壓抑不耐煩的情緒，對家人說：「沒關係不用管這件事啦！我自己會想辦法解決！」隨即繼續埋頭處理行李。待終於看著行李消失在輸送帶盡頭，手上只剩登機證及登機箱，轉身要向家人道別時，我看到不知何時離開，並從遠處奔來的爸爸，塞給我一疊 1 元、5 元、10 元都有的紙鈔。即便後來的生活確實極少使用到現金，在某些挫折難受的夜裡，這一幕總會像一盞微光般地浮現腦海。

滿心期待探索嶄新的城市，同時肩負工作使命時，其權衡是很難拿捏的，尤其行動力的維持是一大考驗。起初我選擇用簡單的方式逗樂自己，例如煮飯。穿梭在各個不同的超市，發現莓果類及冰淇淋的便宜、嘗試將羽衣甘藍及球芽甘藍入菜、為在海外自製滷肉飯而沾沾自喜。



自煮料理是工作動力的召喚儀式第一步，再來我會在地圖上找一間營業時間較長的咖啡廳，點杯冰拿鐵、全脂牛奶，在喧囂的背景音中開啟專注模式。這樣的狀態一週不超過五天，畢竟不能罔顧波士頓迷人的光景，四處探索也是必然。這個以學區為主的大城市，以美麗的 Charles River 貫穿南北，並從氣質的英式街景中散發出不言而喻的歷史氣息。一個人旅行的精髓便在於靜靜的執行人群觀察。都市中心的大公園 Boston Common 有

著品種多樣的寵物狗、媽媽們以嬰兒車圍成一圈的聚會、盯著野餐籃偷偷接近的松鼠與蜜蜂、還有坐在樹下的情侶闊論著天鵝船上面無表情觀光客。

而凡有水之處更是心之所向，不論在白天綻放粼粼波光，抑或在黑夜映照笙歌繁景，它如同一個恬靜的歇息處，總是能將時間放慢，創造調息的空間。河的印象是划著獨木舟，被槳揚起的水濕了一身，與身旁的風帆手打招呼後，穿越了正上方車流駛過的橋墩，橋墩掛著 Boston Strong 的布條，宣揚著十年前馬拉松爆炸案的萬眾齊心；港的印象充斥著熙攘的群眾，在 Quincy Market 點個龍蝦捲及蛤蜊巧達濃湯，把附贈的牡蠣餅乾帶出來讓海鷗與鴿子搶食，再晃到小義大利看看市集、現場演出，最後隨著夜幕籠罩，駐足於停滿私艇的港邊，不禁想像海景第一排的住客，是仍眷戀著大海，還是早已麻木；海的印象則是旅程的尾聲才達成，行前想像一定要踏一次北大西洋的浪，沒想到波士頓附近的海灘當地人都不太推薦，而 Revere Beach 成為最終選擇，其為全美第一座公共海灘，從我漫步在長達五公里的沙灘上，選了一間餐廳，享受生貝、啤酒與海風的同時，發現隻身前往海邊的人比想像中地多。



不難想像，眾多美好之際總伴隨著插曲，在人生洪流面前，我們無法卑微的要求挫折等待假期結束再降臨。在這段期間，心境上經歷了許許多多的低谷及自我對話，而陌生的環境此時成了負面能量的擴音器。在這樣的時刻，我發現理智與行動之間的聯繫似乎被突然切斷，念著那些扶持我前進的人們，不願在他們臉上看到失望的神情，然而越是這樣想，身體就越去逃避可能產生的負向回饋，於是乎陷入焦慮迴圈，困在自己建立的囚籠。近乎崩潰的某日，躺在房間的地上凝視著天花板，我嘗試以第三者的角度審視自己的狀態，循線溯及情緒的根源，覺察到那些痛苦的畫面似乎都是自己創造的，頓時間我告訴自己這些想像必須被證實，於是我撥出了一通電話。話筒中傳出了媽媽熟悉的問候，我不如以往灑脫的展現自己的安然無恙，而是將面臨的處境不顧一切的全盤托出，最後懦懦的問道：「…你會不會很失望？」想當然爾，得到了否定的答案，並應證了那些痛苦源自自我苛責。後續被許多善意接住後，我開始學習溫柔的同理自己，在難受時給自己買束花，工作瓶頸時找個較遠的景點給自己放個假。接踵而至的狀況仍持續發生，然而學會自處後事情神奇地開始逢凶化吉，而珍視著這難能可貴的機會，感謝的心取代了急於成就的壓力，砥礪著自己快速成長。最終，這份心意被我化為四十張明信片，從波士頓遞回造就這一切的家鄉。



我在盛夏之始前來，並把這份回憶封存於臨冬之前，也感謝隨我體驗這份回憶的你。

