



胖女孩守則

我這年紀的女生，
有些會在日記裡寫寫心事，
有些會寫寫夢想。

在我的日記裡，
還寫了胖女孩守則。

一旦違反規則，
就會學到教訓，
就得承受後果。

五歲時，我學到的胖女孩守則如下：

別當大炸彈。
別飛濺水花。
別激起波浪。

你不配被看見，
不配被聽見，
不配被在乎，
不配被珍惜。
愈低調愈好。



進入地獄

現在是星期一上午，達拉斯的大家早安！
電臺主播在爸爸停進臨時停車位時正好高呼。
氣溫超過四十度啦！
最適合耗在游泳池邊的好天氣。

但願如此。

「好了，伊伊，祝妳今天在……」
我一把甩上車門，
打斷爸爸的話。

在爸爸開車駛離之際，
我聽到有人在唱〈白鯨寶寶〉的歌詞。
根本不必轉頭看，
就知道是瑪莉莎。

於是好戲登場。

嘲笑聲。
死魚眼。
晚娘臉。

熟悉的惡魔。

薊妮撐著門板，
但在我要進門的時候，
砰——猛的一聲，她把門甩上，
差點兒撞上我的臉。

「哎呀糟糕！」
她回頭大叫。

這足以烤死人的烈日已經夠糟了，
我還得接受霸凌待遇，
我已經無庸置疑的，踏進了地獄。



一大團油滋滋的玩意兒

我抬頭看伍德醫師，
她十分安靜與冷靜。
這幅畫嚇了我一跳，
但沒嚇到她。

「那時我們一家五口都在家，
大家決定看電影。
我其實覺得跟家人待在一起也還不錯。
後來電影演到一個海邊的场景，
沙灘上有個胖胖的女生，
她的肉從泳裝裡滿出來。
『大家看這一大團油滋滋的玩意兒。』
某個家人說了這一句，
而我假裝沒有聽到。」

「可是後來在床上，
我把臉埋進枕頭裡，
一路哭到睡著，
腦中迴盪著『大家看這一大團油滋滋的玩意兒』，
一遍又一遍。」

「這句話是誰說的？」伍德醫師問。

我拿起沙發上的小枕頭，

抱在懷裡。

淚水盈滿眼眶，

漣漣流下臉頰。

「我媽。」

有時候，

震驚會使你把所有心事和盤托出，

就像糖果盒被翻倒後，裡面東西刷——的全掉了出來。

「我覺得我媽很恨我。」我開始說：

「可是我很不願意這樣想，

所以會刻意回想她待我好的時候。

比方說，我國小一年級長了水痘，

媽媽陪我一起睡在床上，

替我的背輕輕抓癢，到我睡著為止。

我記得媽媽教我怎麼寫日本的俳句。

我記得她給我一隻穿松鼠拖鞋的兔兔玩偶，

那是她小時候的玩偶，

外婆過世時，

我忍不住一直哭，

她就把玩偶送給了我。」

我想，我會抓住這些時刻，
就像溺水的人拚命抓住救生圈，
每當媽媽的話語刺痛我，
把我當成魚開腸破肚的時候。



接收到訊息了

早起很值得，
當媽媽走進廚房，
看見冰箱。
還有所有櫥櫃。

我把各種報導像壁紙般，
四處張貼給媽媽看。

我最喜歡的幾則是：
研究指出，
家人對過重兒童的批評會加劇負面自我印象。

研究指出，
不僅學校同學和老師會取笑過重兒童，
連父母也會霸凌他們。

孩子不需要家長的評斷，
世界早已給他們太多評斷了。

媽媽看了不發一語，
也許她接收到訊息了。

在下次跟伍德醫師諮商時，
伍德醫師請我舉例說明，
最近如何挺身捍衛自己，
於是我跟她說了張貼報導給媽媽看的事。

「好讚的點子！
獲得理解的最佳方式，
就是學習使用對方的語言。
所以後來她還會繼續貼報導嗎？」

「她沒辦法貼。
我把報導貼得到處都是，
甚至貼到我爸媽臥室的門上。」