

迷思一
我是誰？

——身份的迷霧

夜幕低垂，像一張無邊的幕布，將整個城市包裹起來。十八歲的馮思遠，剛被大學取錄入讀哲學系，本應歡悅至極，卻感覺異常空虛。華燈初上，他獨自坐在露台上，雙手抱膝，低頭看著腳邊的影子，腦海裡像樂章的休止符，浮現一個問題：「究竟我是誰？我生存又有何意義？」

思遠性格比較孤僻，朋友不多，學校成績卻不錯，是老師眼中乖學生的代表。放學後，思遠常獨自呆在家中，偶爾和朋友聊天、打機，日子過得相當平淡。中三那年，父親因病離開人世。那晚的雨下得很大，思遠記得母親在醫院長椅上默默流淚，他卻只是呆呆地望著窗外閃爍的霓虹燈，腦海浮現著一句思念父親的歌詞：「難離難捨想抱緊些，茫茫人生好像荒野。」在父親生病期間未能盡心陪伴與照料，令他留下難以磨滅的遺憾。如今，感覺心裡好像有一個洞，怎麼都填不滿。

自此以後，他更加懷疑自己，心裡常常浮現許多

矛盾與不安的念頭，反覆思考自己的選擇是否正確，質疑自己的能力、價值與存在意義。他甚至陷入自我否定，懷疑自己是否只活在別人的期望裡，是否真正認識內心的自己。他按照母親的安排去補習，按照老師的指引去學習，按照朋友的節奏談笑風生。他很努力把每個角色都演好，可是每當獨自一人，心頭總有個聲音質疑：「這個『我』，真的是我嗎？」

在大學第一年，思遠有天在回宿舍的路上經過書店，無意間拿起一本叫《尋找自我》的書。封面是一個人站在迷霧中，背影孤單卻又堅定。他翻開書，看見一行字：「我們不是要成為誰，而是要認識誰。」這句話像一道光劃破他心頭的陰霾。那天晚上，他第一次嘗試把心裡的困惑寫在紙上，寫著寫著竟然流下淚來。他開始記錄每天的心情、遇見的人和事，甚至自己的夢境。透過文字，他與內心那個不安的小孩對話，漸漸發現自己原來有許多未曾察覺的情感和想法。

思遠開始打開自己的內心，拉開心房的一幅厚重窗簾，讓陽光悄悄灑進每個角落。他嘗試卸下心防，誠實面對自身的情感與想法，把過往的傷痛、困惑、歡笑一一袒露在人前。他開始參加大學の分享會，加入辯論隊，在眾人面前勇敢地表達自己的看法。雖然他一開始緊張得心頭撞鹿，手心冒汗，但看見同學對自己的信任和鼓勵時，他意識到原來自己有影響別人的力量。他報名參加了義工活動，與一群失學兒童一起繪畫和讀書。孩子們純真的笑容和好奇的眼神，讓思遠體會到助人的快樂與意義。他不斷嘗試不同的事物、認識不同的人，發現每一段經歷都在湊合著「自我」的拼圖。但他仍有迷失的時候。母親の期待、朋友的眼光、社會の標準，都像無形的繩索束縛著他。可是，現在他再問自己「我是誰？」時，不再害怕，也不再急於尋找答案。他明白，自我是流動的，是由過去的經歷、當下的選擇、未來的夢想共同組成的。他開始學會欣賞自己的不完美，接受自己的迷惘。他發現，探索「我是誰？」沒有終點，而是一段漫長的旅程。有一天，大學講師請大家用一句話來描述自

己。思遠沉思良久，然後笑著寫下：「我是正在尋找自己的過客。」講師鼓勵他說：「找到自我，不是一天的事，但你已經踏上這路途。」思遠把這句話牢記心中。

夕陽緩緩沉入城市邊緣，把天邊染成一片溫暖的橘紅色。思遠沿著校園石階慢慢走回宿舍，風輕輕拂過他的臉龐，感覺不像從前那樣冰冷。他想起自己在露台上哭得無助的那一晚——那個不知道自己是誰、不知道人生有何意義，甚至懷疑自己存在價值的男孩，當時覺得世界是一片濃霧，自己永遠走不出去。但如今，他感覺腳下的路逐漸清晰起來。回到宿舍，他沒有立刻打開電腦，而是坐在桌前，翻開那本寫滿心事的筆記本。過去的字跡彷彿映照出他曾經歷的掙扎：父親的離世、迷失的青春、焦慮的比較、對身份的不安，每一個痛苦都曾讓他懷疑人生。但此刻，他能帶著微笑與盼望再度凝視它們。思遠拿起筆，寫下：「我不知道未來會如何，但我願意帶著真實的自己繼續前行。人生就是一段被愛包圍、被經驗塑造的

旅程。」他合上筆記本，抬頭望向窗外的夜空，城市的燈火像星辰般閃爍，彷彿呼應他心中剛給點亮的一點光。原來，「我是誰？」不再是壓在心頭的巨大問號，而是一條向前延伸的道路。

他笑了。

.....

青少年本是尋找自我、建立身份認同的關鍵時期。「我是誰？」「我想成為誰？」這樣的疑問不斷在他們心中盤旋。面對現實的壓力與虛擬世界的誘惑，許多年輕人選擇隱藏，甚至切割過去的自己；選擇改變外在的形像，例如換新髮型、穿著不同風格的衣服，或是在社交媒體上塑造全新的自我形像，試圖擺脫舊有的標籤與記憶。有些人會藉著轉換生活環境，例如升學、搬家、加入新團體來尋找嶄新的開始。在這些改變中，青少年希望能被他人以全新眼光看待，重新獲得認同感與歸屬感。然而，找

到真正的自我並非一蹴而就，無論外在如何改變，內心的疑惑與不安仍會伴隨著自己。真正的認同感與歸屬感，需要透過自我探索與成長，在反思過去、接受自我不完美的同時，逐步建立起來。改變形像或環境，雖然能帶來短暫的新鮮感，但唯有經歷嘗試、失敗與自我反省，才能逐步發現自己的興趣、價值與人生目標，在多重身份和角色中找到真正屬於自己的位置，並獲得內心的認同與安定。這是一條漫長曲折的路，但現代社會的急速節奏讓許多人沒有時間靜下心來面對自己。

電影《真人 Show》（*The Truman Show*）講述一名男子，自小生活在一個完全偽造的世界，但他渾然不知。他的生活場景原來是一個巨大的影棚，身邊的家人和朋友都是演員。一舉一動、一切生活點滴都被隱藏的攝影機拍攝，直播到數以十萬計的觀眾眼前。男主角的日常生活，充滿了無形的規劃與操控。隨著年歲增長，他開始懷疑自己的身份，自己所處的世界究竟是真是假。他不斷反問自己「我是誰？」。這不

僅是對現實的深刻質疑，也是個人自我認同的探索。同樣，現今青少年生活在網絡和社交媒體的洪流中，每天都在手機、平板電腦上與世界互動。社交媒體不僅帶來即時連結，也同時讓青少年暴露於成千上萬的「觀眾」眼中。每一個貼文、每一張照片、每一次留言，都可能被無數陌生人瀏覽、評論，甚至批判。這猶如電影《真人 Show》的男主角一樣，生活在一個被設計、被監視的世界，卻難以察覺自己已經失去真正的自由。

在人類歷史的長河中，「我是誰？」「我從哪裡來？」「我要到哪裡去？」是古希臘哲學家提出的「人生三問」，亦被稱為哲學三大終極問題。無論東方還是西方，古今中外的思想家、宗教家、文學家，無不在這些問題上投注了無窮的心力。這三個問題，源自古希臘哲學家對生命本質的深刻追問，也是東西方思想反覆出現的核心命題。首先，「我是誰？」關乎自我認知，是對個體身份、存在意義與內在本質的探索，讓人思考自己在世界中的定位與價值。其次，「我