

《若無你我欲去佢位》

--分離之後，如何安放想念與自己

學生諮商中心 林子珈 實習諮商心理師



《若無你我欲去佢位》是茄子蛋主唱黃奇斌的首支個人創作單曲。從歌詞開頭，便能感受到一個人在失去一段重要關係後的迷惘：如果沒有了你，我還能去哪裡？當一段關係曾經占據生活很重要的位置，分離帶來的可能不只是想念，也可能是那種「盡力習慣，卻無法放過自己」的煎熬。而我們，又可以如何面對這段失落的經驗呢？

那些讓人放不下的日常痕跡

許多人在面對關係分離時，可能都曾聽過：「不要一直想那些事情就好了，沒什麼啦」、「去找其他事情做，就不會想了。」但事實上，放下不是一件容易的事。一起去過的地方、一起使用過的物品、曾經一起經驗的日常，甚至是歌詞中提到那個「寫有你的名字」的皮箱、「談情說愛」的相片，都是關係所留下的痕跡。這些不只是普通生活中的片段，而是一次次的提醒，提醒自己：這段關係曾經真實存在，而它現在已經結束了。

離開不是一瞬間的事

在這種想要放下，卻不斷被回憶拉回去的過程中，可能會出現許多我們無法控制的情緒。悲傷、憤怒、不甘心、孤單，甚至是明明知道關係已經結束，卻還是忍不住想問：「為什麼最後只剩下我一個人？」離開不只是關係的結束，即使關係中的兩人已經不再同行，心裡仍可能停留在曾經相愛、爭吵、失望與期待的地方。這些情緒帶來許多拉扯，卻也是面對分離時，我們很真實的反應。



當心裡只剩下疲憊

當這些情緒、話語與期待，已經無法再傳遞給對方，只能由自己默默承受時，「好像只能這樣了」也許就是我們給自己的回應。不是不想好起來，也不是故意停留在回憶裡，而是在這種反覆想念、失望與等待中，暫時沒有力氣往前走。這種「認命」，不是對於分離的接受，而是一種不知道還能怎麼辦，只好停在原地的疲憊。



分離後，慢慢安放自己

面對關係的分離，也許我們不一定能很快放下，也不一定能馬上看到接下來的方向。那些被回憶與現實拉扯的時刻、那些悲傷與憤怒情緒，或是疲憊、暫時停留的狀態，都可能是我們失去一段重要關係後，真實會經驗到的歷程。

在關係改變或結束時，我們暫時不知道「若無你，我欲去佢位」，我們可以不急著找到答案，而是允許自己慢慢經驗這段失落，照顧自己，照顧那些還沒被安放好的情緒與想念，並在過程中，慢慢把自己帶回來。

參考資料：
內容、圖片皆取自黃奇斌。(2025)。
若無你我欲去佢位 MV。
素材 皆取自於 Canva

電話預約初談：(02)2861-0511轉12602至12625

親自預約初談：直接前往大孝館2樓 學生諮商中心 安排會談時間

線上預約初談：登入學生專區→全部功能→申請/報名作業→預約諮商輔導→個別諮商→個別諮商申請