

一、與山為鄰

張騰蛟

終於成為山的鄰居了，這是久久以來便期望著的。

住在偏遠巷道中的那些歲月裡，為了訪山，曾經付出過多少的奔波；為了訪山，曾經熬過了多少的車程。我是一個戀山的人，多麼想一下子便搬進山裡去，成為一個不折不扣的山民。住山、吃山、玩山、樂山，過山的生活，度山的歲月，免得來往奔波，免得車程輾轉。如今，我雖然沒有能夠真正的住進山裡去，沒有能夠真正的成為一個山林之子；然而，我卻能夠走向了山、接近了山，並且成了山的近鄰。

從前，為了採摘一串鳥聲，就要從老遠的市區裡走出來，走到山裡去。有時候，碰到鳥兒疲倦的時候，雖然已經身處山中，卻不一定能夠尋到鳥聲。現在不同了，鳥聲就像是這裡的一種山產，一串一串的，掛在山裡的樹枝上。不管我開不開門，不管我關不關窗，都可以聽到；尤其在早晚的時刻，鳥聲更多，總是沒有停止的時候。養鳥的人把鳥裝在籠子裡，細心的照顧著，多半還不是為了那幾串鳥聲！而我就不必了，我的鳥就養在山上，也是養在我的門前和窗外。牠們自己懂得怎樣生活，懂得怎樣成長，更懂得怎樣為我而歌、為眾人而歌。我是山的鄰居，也是鳥的鄰居。

現在，山就站在我的門前，山就蹲在我的窗外，只要一抬頭，便是滿眼山景。凡是山，就應該擁有一身翠綠，我家門前的這一系列山也不例外。而且，比別的山綠得還要深些，綠得還要濃些，綠得還要澈底些。那些各種族類的草草木木，一股腦兒生長的樣子，為的就是要把這些山綠起來；而且，要綠到令人叫絕的地步，才肯停止。群樹蓬鬆著它們繁茂的枝葉，每棵樹下都有一灘濃蔭。現在距離夏天雖然還很遙遠，我却已經想像到夏日的山林，是多麼清涼。

雖然，我一舉目便可以得到一片山景；然而，我却不願意坐在家裡看山，因為這對於一個山的鄰居來說，太消極了。因此，我還是不斷踢動腳步，走進山中，走進山林深處。只有這樣，才可以不會愧對自己，才可以不會愧對山。只有這樣，才可以真正成為山的朋友，才可以被山所喜歡、被山所寵愛。

與山為鄰的日子，才剛剛開始，我就感到無盡的愉悅，在今後的歲月裡，必將有著更多的收穫。

二、庸俗是沉淪的開始

張曼娟

妳怎麼吃，便怎麼過生活。

這確實是我近來發現的一種人生面相，飲食，不僅僅是要餵飽我們，還是內心的深層慾望，渴望被滿足。我所認識的人裡面，約莫有完全不講就、比較講究兩種飲食性格。

完全不講究的人，是少女時代最憧憬的那種男子漢，不管是酸的、辣的、鹹的、淡的，端起來一概唏哩呼嚕下了肚，有時候好像連咀嚼的動作也省略了。那時候看見男生這樣吃東西，覺得好性感。如果和這樣的男生約會，問他要吃什麼，他們的回答百分之八十是：「有得吃都可以，我不講究吃的。」

為他們找餐廳也不必太過於仔細，因為，到底吃了些什麼，他們也沒察覺，是屬於完全不向廚師致敬的食客，後來漸漸發現，不僅是對食物沒感覺，對於很多人情世故，他們也是沒啥感覺的，對於他人的遭遇或心情，感受力也很差。總的來說，「活著就可以，我不講究怎麼活的」，就是他們的人生態度。

成年之後，對於飲食有了要求，對於吃什麼都可以的男人也就多了點挑剔。人，沒有喜好，沒有自己的品味，那可不行。懂得飲食的男人，通常會是很好的調情者，他們理解食物的各種口感，也就能夠捕捉女人微妙的心靈層次，該鬆則鬆，該緊則緊，快慢有致，遠近分明。他們懂得製造浪漫的氣憤，讓自己和對方都很愉快，這種浪漫不一定要花費很高，可能只是小小心意，卻可以帶來驚喜。我到現在仍然記得，那個懂得享受美食的男人，帶我到日本料理店，吃下第一隻田蝦的味覺，也記得自己為她飛到天涯海角，依然心甘情願的愛戀時光。

相比之下，我當然比較不欣賞囫圇吞棗的人，他們只是把食物塞進腸胃裡，「飽足」是唯一的目的地，不會留意食物本身，也忽略掉最美好的部份。食物的新鮮、氣味、口感、調味，全都枉費了，因為他們根本毫不在意。

天生幽默的蘇東坡，有這樣的兩句詞：「人瘦尚可肥，俗事不可醫」，如果瘦是一種缺失，那麼靠著吃喝飲食，便可以變胖；而庸俗的人，卻是無藥可醫的，因為庸俗已經深入靈魂之中，與生命常相左右了。

三、阿婆愛我

岑澎維

阿婆的什麼東西都是舊的。一雙舊鞋子，穿壞了，拿去補一補，再繼續穿；一件碎花棉布衣褲，雖然褪了色，但還是很乾淨。

阿婆還有一輛破舊的腳踏車，這部腳踏車跟阿婆一樣曾經年輕過，現在，阿婆只讓它在村子裡跑跑，雖然阿婆知道，它還是跟年輕的時候一樣，可以到很遠的地方去，但是阿婆不忍心這麼做，她的孫子也不讓她這麼做。挽頭髮的網子、梳頭髮的梳子、吃飯的碗、喝湯的匙、蓋著的被、洗衣板、洗臉盆，阿婆的每樣東西都舊，都有年紀。阿婆喜歡舊的東西。

所以你一看阿婆，就知道她老，幾十年的皺紋，白蓬蓬的頭髮，如果她的頭上夾著一朵新的花，那一定是孫女要出嫁或者孫子要討媳婦，不過也只一天，阿婆又恢復舊貌。

阿婆身上倒是有一件東西是新的。他們跟著阿婆才三年。三年的時間算短，但是對阿婆來說，嘴裡的這副假牙是新的。

他們跟著阿婆一起生活了三年，阿婆走到哪裡，他們就走到哪裡，阿婆疼愛他們，絕對不輸疼愛小孫子佳佳。

有好吃的東西，阿婆先給佳佳吃，佳佳不吃，阿婆就送到嘴裡讓飛飛和彎彎吃。

飛飛是上排的假牙，每次阿婆騎腳踏車在村子裡繞的時候，飛飛總是搶在最前頭，好奇的一副要飛出去的樣子，所以下面那排假牙就叫他飛飛。

彎彎睡下鋪，溫暖又舒服的環境，讓彎彎總是彎著身子睡，甚至連阿婆帶他們出去逛了一圈回來，他常常都不知道發生了什麼事。

飛飛和彎彎兩個，是同年同月同日製造出來的，個性一點也不一樣，但是阿婆對他們疼愛卻是一樣的。

睡覺前阿婆用牙膏和軟毛牙刷幫他們兩個洗澡，她前前後後每個地方都刷過。彎彎常常在這個時候醒過來，清涼的牙膏味，讓彎彎有了精神。

刷洗過的假牙，泡在水盆裡，像兩尾彎彎的小魚悠游在水盆裡。飛飛總是這個時候睡去，彎彎卻愛在這個時候靠著飛飛，問他白天發生什麼事。

四、暖流

寒冬之際，氣溫很低，偶爾有陽光從雲層中露了出來，我們的心也從深谷中躍升，彷彿有一股暖流通過，驅走了寒意，使我們覺得不那麼淒冷。

在冬天裡，我們多麼喜歡溫煦的陽光，那是因為它帶來了暖意。

然而，身處在這個炎涼的塵世，我們所以覺得人仍有溫暖，那是因為彼此的誠意相待；我們願意盡一己之力，使環境變得更為和諧安樂，那是由於我們相信仍有美善的存在。

在漫漫人生長途裡，有誰不曾遭遇過憂傷挫敗呢？甚至，就在我們困頓的當兒，有人趕忙走避，生怕受到牽連；有人則落井下石，棄之而不顧。人情的寒涼，比紙還薄；但也並非沒有溫暖。我們也曾得到許多人的關懷與照顧，有的不過是素昧平生，此地別過，恐無相逢之期，然而，他們依舊熱誠相助，發揮了人性的光輝，讓人永遠感念在心頭。

誠心的讚美，是最好的鼓勵，也是對別人嘉言懿行的肯定。讚美有別於阿諛奉承，那是因為它出於真摯。

讚美的人、事和物，也才彰顯了它的意義；否則便是自欺欺人。多說稱揚別人的話，也就是激勵對方要做得更好，如同在嚴寒的冬日，給了人一塊炭火，得以取暖。

所以，我們應多多稱揚別人的好處，替代諷刺和嘲笑。若用尖銳的話語來基罵別人，卻不知那酸刻的詞句如刀，不只傷了對方，也傷了自己，更暴露了個人氣量狹窄，見不得別人的好，如此，哪談得上成大功立大業呢？

只要出於真誠的讚許，都具有動人的力量，將對方推向成功的巔峰，有更好的表現；而我們自己因而見賢思齊，在學習裡，得到了進步。

我但願自己是個溫暖的人，多說讚美、鼓舞人心的話，匯為暖流，和大家同走美善的大道，縱有寒流來襲也不足懼了。

五、關懷的人生

林清玄

我今天會走上寫作這條路，並且有一點成績，時常感念我高中時代的一位老師王雨蒼先生。

高中二年級時，我的學業與操行都是學校的劣等分子，幾乎到了老師都放棄我的地步，甚至被記了兩個大過兩個小過，被留校察看，趕出學校的學生宿舍。學校擔心像我這種頑劣分子，可能影響到所有住校的學生。

幸好當時我的導師王雨蒼先生一直沒有放棄我，時常請我到教師宿舍吃師母親手做的菜，永遠在我的作文簿上給我一百分，並且在他請假的時候，叫我上臺給同學上國文課，時常對我說：「我教了五十年書，第一眼就看出你是會成器的學生。」

老師對我反常的好，常引起同學的嫉妒，並且使我常在深夜反省，不致在最邊緣的時候落入深淵，我不敢再壞下去，其實不是我真的好，而是我敬愛他，不敢辜負他，不敢令他失望。畢業那一天，我跑去問他：「為什麼所有的老師都放棄我，您卻對我特別好？」他說：「這個世界上，關懷是最有力量的，時時關懷四周的人與事，不止能激起別人的力量，也能鞭策自己不致墮落，我當學生的時候正像你一樣，是被一位真正關心我的老師救起來的……」

現在離開學校已經十幾年了，王雨蒼老師早已過世。但他給我的啟示是永久的，他的身教是永遠的。這麼多年來，我能時刻關懷周圍的人事，並且同情那些最頑劣、最可憐、最被社會不容的人，實在是激發我寫作最大的力量。就在高中畢業那一天，我已經立志要過一個關懷的人生，並且一直深信「在這個世界上，關懷是最有力量的。」

有時候我不敢想，如果沒有王雨蒼老師的關懷，我今天是什麼樣子；有時候我會想，如果我不是真正關心四周的人與社會，我的寫作早就枯竭了——只有真正的關懷，人才不會虛度一生，我所有的作品都是以關懷打底，而不是用仇恨做基架的。

六、從空中看臺灣

齊柏林

德國以前有一種飛船，叫做「齊柏林」。我的姓名也叫做齊柏林，似乎是血液裡帶有天生的因子，我從小就嚮往飛行，經常想像從雲上探出頭會看到什麼。當我第一次搭直升機飛上雲端，看到自己生活的土地，讓我更愛飛行。

二十多年來，我常在空中拍攝臺灣的各個角落。在我心裡產生一個更大的夢想，就是拍一部空拍影片。原本打算等退休後才做，但我的體力和眼力已不如從前，一場風災所造成的變化，也催促我趕緊去記錄。於是在四十七歲那年，我辭去安定的工作，專心做這件事。這是個昂貴而艱難的計畫，拍攝三年才完成。我想讓觀眾透過我的眼睛和我的心，看見臺灣這塊土地的美麗與哀愁。

臺灣的確很美！山巒青青，如同碧玉。縱谷又深又長，河流像臍帶似的連接了土地和海洋。海浪拍打著海岸，響著從遠古以來就不曾停過的潮水聲。陽光在海水中閃耀、移動，無聲無息，卻又那麼明亮。在鄉村，農婦走過田埂，稻浪隨風擺動。在城市，高樓林立，路上的車子一如甲蟲。每次從空中看到這些景象，我總在心中喊著：「這就是我的家！」

但我的家由於天災與人禍，也出現了殘破的一面。為了種植檳榔樹和高山作物，人們砍掉原本栽種在山坡地的樹木，減弱水土保持的功能。怪手一鏟一鏟的挖山，只為了製造水泥，換取經濟上的利益。河流被汗水染黑，像得了難治的病。西部海岸更由於超抽地下水，地層不斷的下陷。我們擁有世界最大的火力發電廠，但它的二氧化碳排放量也是世界第一。種種的現象，都讓人感到深深的憂愁。

多麼期待我們看見的臺灣，多點美麗，少點哀愁。天災不易躲過，人禍卻是可以避免的。正如吳念真先生在影片裡的旁白：「呵護我們的土地，土地才會呵護我們的子子孫孫。」從現在開始，我們都要學會怎麼善待這塊土地。在影片中有九個大腳印的圖形，是為了表達「腳踏實地愛臺灣」的意念。循著這些大腳印，我也將走入你的心裡，對你說一句：「讓我們一起努力，把家園變得更美好！」只有為家園的美好努力過，我們才能在看見臺灣的同時，也看見幸福！

七、舞動美麗人生

張麗玉

舞蹈是什麼？簡單的說，它是一種力與美的肢體展現，也是一種表露情感的藝術。有些舞蹈甚至會透過音樂、燈光和舞臺背景的襯托，帶給觀眾豐富的心靈饗宴。

早期人們對於不可抗力的天災，往往藉著虔誠的儀式，祈求上蒼降福。在祈福過程中，主持儀式的巫師就是最早的舞者；隨著文明的發展，舞蹈的功能不再侷限於祈求平安，更有減輕壓力、休閒娛樂的作用。

舞蹈的種類不勝枚舉，比如我們耳熟能詳的天鵝湖舞劇，隨著悠揚的音樂，微踮著腳尖的舞者，自信昂揚的抬起下巴，輕盈的旋轉、跳躍，舞出夢幻般的童話故事，這就是芭蕾；還有原住民的迎賓舞，舞者穿著傳統服飾，伴著強而有力的吶喊聲，隨著節奏重重的頓著腳、揮動著有力的臂膀，進而圍坐在一起歡唱，像這樣富有濃厚民俗味道的就是民族舞。

走在熙來攘往的廣場，我們常會看到年輕人隨著躍動的音符，舞出青春的旋律，他們時而單手撐地旋轉，時而騰空翻躍，在街舞的天地間揮灑創意；還有那快節奏多變化的踢躡舞、風情萬種的佛朗明哥舞，以及在社交場所常見的國際標準舞，這些舞蹈都讓我們的世界增添許多藝術美感。

舞蹈的世界繽紛多采，舞蹈的天地無限遼闊。要如何接近舞蹈、欣賞舞蹈呢？雲門舞集創辦人林懷民說：「舞蹈，是一個從人的身體引發出來的藝術，只要能夠有感覺，那就是懂了。」因此欣賞舞蹈，不需要忙著為舞蹈內容拼湊故事情節，或是急著找尋它的象徵意義，你只要放鬆心情，敞開心胸，跟著自己的感覺走，自然可以沉浸在舞蹈的世界，與舞者激盪出共鳴的火花。

舞蹈是一種動感的藝術，透過舞蹈既能傳情達意，更能表現人生、美化人生。讓我們從欣賞出發，用心去感受舞者動人的肢體語言，從親身體驗中，讓舞蹈舞動我們的生活，營造美好的人生。

八、動物的尾巴

馮輝岳

不管是天上飛的、水裡游的，還是地上跑的，大部分的動物都有尾巴。牠們的尾巴，或長或短，或粗或細，形狀各異。這些不同的尾巴，有什麼特殊的用途呢？

猴子長長的尾巴，是跳躍時的平衡器，它跟人類的手一樣靈活——像卷尾猴能用尾巴抓住樹枝盪秋千，甚至倒掛著身體睡覺。更好玩的是，在獼猴的社會裡，尾巴是猴王權力的象徵，只有猴王才可以將尾巴高高的豎起來呢！

松鼠的尾巴又寬又大，用處很多，最主要的功用就是讓牠在樹林間飛跳時，能保持身體的平衡；當松鼠從樹上跳下來時，也可以利用尾巴讓身體如降落傘般平穩著地；天冷時，牠們就用毛茸茸的尾巴，把自己裹起來，像一條溫暖的大圍巾。

魚類的尾巴在水中左右擺動，身體就會向前推進，不但是游泳最佳的工具，還可以像船舵一樣，控制前進的方向。有一種紅魚，牠的尾巴長得格外奇特，有如一條細長的鞭子，這「鞭子」上還長著毒刺，可以作為防禦的武器。

大部分鳥類的尾巴，都有又長又寬的羽毛，當這些羽毛展開時，能讓牠們便於掌握飛行方向。值得一提的是雄孔雀，藍綠色的尾巴，摻雜著紅、紫、橘和紅銅色的羽毛，相當豔麗。在繁殖期間，雄孔雀會豎起尾羽成一個大扇形，在雌孔雀面前不停的一邊抖動，一邊跳舞，這就是孔雀最為人所知的求偶舞——孔雀開屏。據說孔雀尾羽上的眼狀斑紋，還具有迷惑敵人的作用呢！

蜥蜴的尾巴，是施展金蟬脫殼的最佳道具——當牠被敵人攻擊時會自斷尾巴，藉著留在原地持續扭動的尾巴，吸引敵人的注意，而斷尾的蜥蜴，則早已乘機逃之夭夭了。

我們平常大都會注意動物的頭部，卻很少留意動物的尾巴，其實，動物的尾巴也是重要的器官，千萬不要小看它。想一想，假如動物沒有了尾巴，或是把牠們的尾巴交換，會有哪些趣事發生呢？

九、湖邊散步

劉克襄

這是個溫煦的冬天午後，爸爸帶著我去小坡湖散步。湖邊的甜根子草和白背芒都開花了，灰白和紅褐的花穗在風中輕搖著，也在冬陽中相互映照。濃綠的野薑花叢羅列在它們之後，優雅的白花才謝了不久，我們已開始懷念那濃濃的花香。野薑花叢之後，便是我們常翻越的茂密相思樹林、小綠山。

今天我們不去爬山，坐在湖邊看蜻蜓、烏龜和大肚魚，還有等小白鷺來湖邊覓食。因為有了這小湖的存在，我看到了魚狗的形貌，知道了夜鷺和小白鷺的長相。當時爸爸挑選在這附近的社區定居，就是看中它旁邊有一座相思樹林子，沒料到進了林子以後，竟然驚喜的發現裡面還有這個小湖。一個林子旁邊有沒有湖，附近自然的生態和資源，差別是相當大的。少了湖，我們就無法看到蜻蜓和烏龜等小動物了。

我們今天來到湖邊，並不只是來觀賞小白鷺而已，爸爸和我是特地來撿一種垃圾。湖裡有魚，常有許多人來這裡垂釣，每過一陣子，總會有一些釣客丟棄的魚鈎、魚線和各種釣魚用品，散落在湖的四周。爸爸擔心這些東西不但會傷到其他小孩，也會危害到棲息在這裡的生物。以前，曾有一隻小白鷺被岸邊魚線纏住，活活的溺死了。我們在散步時，也曾救過一隻本土種的斑龜，當時牠就是被人們任意丟棄的魚鈎鉤住了。

沿著湖岸走了一圈，撿拾了不少的垃圾，我們把撿來的東西集中在一起，準備帶回家做分類處理。雖然我們今天沒等到小白鷺出現，心裡卻覺得踏實多了，我們知道牠還會回來，在湖邊安心而快樂的生活。

十、一池子的綠

趙翠英

一個午後，到好友家去拜訪，看見她在一個天鵝形的淺玻璃容器裡，養植了三朵水芙蓉。我發覺水芙蓉淺綠粉嫩的身體，擠在那麼小的玻璃容器裡，於是央求好友送我一朵。

回到家裡，我把這株小小的水芙蓉移植在花園角落旁的水池裡。水芙蓉就像是一艘帆船，在浴盆大的水池裡漂來漂去，讓人覺得既輕鬆又愉快。

每天，我總是在黃昏來到池邊，看著這片水芙蓉優游於這方小小的天地裡。出太陽的時候，水池裡的魚就會躲在水芙蓉下，避開陽光的照射。碰到下雨天，水池裡的魚也會躲在水芙蓉下，避過雨水的衝擊。如果是陰天，就可以清楚的看見魚兒與水芙蓉嬉戲，一會兒東，一會兒西，穿梭在浮光蕩漾的綠波裡。

漸漸的，水芙蓉長大了，不再像初見時那般的嬌嫩、柔弱。接受了充足的陽光和空氣的滋潤以後，水芙蓉好像披上了翡翠般碧綠的外衣，顯得生氣盎然。過了一段時間，我發現水芙蓉不再孤單了，她的身邊長出了一株小小的水芙蓉。小水芙蓉依然有著嬌嫩的綠意，在大水芙蓉的牽引下，手牽著手，在那個水池裡隨波逐流，盪過來又盪過去。

過了兩三個月，水池裡的水芙蓉增多了，三朵、四朵、五朵、六朵……，好多好多，不斷的生長著。朝氣蓬勃的水芙蓉就像是洋溢著青春氣息的少女，釋放著滿滿的熱情，點綴了這個水池，形成了一池子的綠。

我看見水池裡的綠意增多了，不由得時常佇立池邊。漸漸的，我發現自己愛上了那一池子的綠。

一個清早，我拿起了三朵水芙蓉，來到社區的池塘邊，把水芙蓉放在池塘裡。看著水芙蓉隨波漂流，我希望她們生生不息，並且期待著，有個午後，在另一個池裡，也可以瞧見那一池子的綠。