

建興青年



學習的歷程，「動如脫兔，靜如處子」，建興學子不只在學業表現過人，他們的優秀在各領域也都大放異彩。運動場的揮汗奪目、實驗桌的嚴謹研究、舞台上的靈活創意、校園內的美化佈置……，在在都展現建興青年多元的能力與內涵的底蘊。

建興春風將活潑的學子吹拂到了案頭，使他們靜心沉澱，將青春的呢喃化為或鏗鏘或柔軟的墨跡，細細傾訴國中情懷。在建興國中活動組敏蕙組長、國文老師、各班導師，以其他師長的用心指導下，《建興青年》得以孕育而出，與熾熱的夏日一較燦爛。

在本期《建興青年》，您可以看到青澀國一生充沛的想像和生活點滴，茁壯國二生的成長的覺醒和自我省思，並感受到相似於詩人王維「詩中有畫，畫中有詩」的藝文之美。若您對建興國中陌生，歡迎您品閱《建興青年》，一探建興國中學生的異想世界；若您是建興國中的一份子，相信《建興青年》能帶給您會心一笑，因為栩栩如生的校園 VR 就在當中放映著。

懇切地邀請您浸入《建興青年》，好好享受這美麗的藝文饗宴。

「彈性放假」是近幾年因考量讓在周二、週四的國定假日能和周休二日形成連假而設計的制度，讓原屬工作日的日子提前或延後至原休假日補班、補課。

若以大眾的角度去看待彈性放假所形成的連假，多數的人應認為能夠放長時間的連假是再好不過的，不僅能修習不必工作，還可以促進觀光產業的發展，甚至可以增加與家人相處的時間，是一舉數得的好事。

但以國家的角度去看待的話，多天的連假可能會造成工、商業的經濟停滯。且大量的出遊人潮容易造成塞車，影響到物流業的運輸，熱門的景點也會出現環境保護的問題。大量的遊客難免會出一些狀況，到時候又得讓無假可放的公務員：警察，增加工作量前去排解。

在學生的方面，我認為可以將要補課的日子移至寒、暑假，以縮短兩者的時間來補償放掉的連假，這麼一來就不需要消耗到周末的時間了。雖然這可能會造成家裡沒人可以顧小孩的情況，但政府可以開設一些才藝班，能幫助學生有時間去發掘自己的興趣和專長。

如果要將彈性放假的約點盡數消除，我想是很困難的，畢竟俗話說：「有一好，沒兩好」任何事都沒有兩全其美的。我們所能做的就只有盡力增加它的優點，使其大於優點，減少負面的影響。

讓生活更美好的事 林庭萱

當我們遇到煩惱與挫折，總是努力解決，但是到了最後，自己身心俱疲，這時候可能就需要與家人安排一場旅遊、在房間沉浸在書海裡，或是用充實自我的方法，轉移注意力，而我選擇彈琴，轉換我的心情讓我的生活更美好。

鋼琴對我來說不僅僅是一種樂器，也是能安撫我心情的工具。還記得有一次考完試，成績和我期待與付出的努力不成正比，爸媽以為我在房裡偷懶，但是我明明很認真的準備，卻被責罵，我躲在房間間哭得很傷心。這時鋼琴喚起我的記憶，我走到琴房開始練琴，在過程中我發覺琴聲將我心中的一切委屈、難過、煩心掩埋了，也安定了我的情緒。心中萌生了心念頭，我思考著改變自己的讀書方法，以及如何東山再起。當我心浮氣躁時，書本的東西完全被我拋開，當我把手放在琴鍵上，看著手指在鍵盤上跳躍所發出的的旋律，心中一切雜念、陰霾，都被琴聲撫平了，音樂引導我走出困境，回到平靜的大海。

生活要變得更美好，我覺得應該達成自己所定的目標，達到內心的滿足，心情好，不管什麼生活有什麼缺憾都能包容，而鋼琴總能幫我達成這個目標，指引我前進，引領我如何解決問題。鋼琴淨化我內心的擔憂；鋼琴教會我遇到困難，不要執著於一個點，可以換個角度重新思考問題。

在彈琴時，我會思考這個困難的根本在哪裡，也許是我讀書的方法錯誤，也許是什麼事情讓我分心，一邊彈奏的鋼琴，一邊思考著解決問題的方案，彈奏鋼琴帶來穩定心情，讓我能從容突破人生種種困難，讓我的生活更美好。

©missAgreen

課本中，提供大部分知識給我們，各國的風俗、節日甚至優美的風景，又或者各旅遊書不同凡響的美食照，都令人或多或少的認為自己了解了各國的精髓所在之處，直到一次旅遊。

「自然是最偉大的一本書」這句從徐志摩嘴裡說出來的話，我認為最適合形容台東池上的風景。姊姊學校的舞蹈隊去比賽，才有了那次旅行，從齊柏林的空拍書來看，整齊劃一的黃金海浪是如此美妙，旅行中途我們遇到一位農夫，那位農夫早已年過七十，手被金黃的稻米磨出滄桑的痕跡，他卻認為那是幸福的痕跡，他也參與過齊柏林的空拍計畫，當時為了畫出巨大的腳，只能將大部分的收成都割掉，領取些微的補助，我才頓時體悟，一幅優美的作品，背後犧牲了多少，只為眼前的利益。

在聽完老農的故事後，我們一行人騎著單車繼續前行，途中，一邊是遊客如織的伯朗大道，另一邊是蔚藍的山脈，人生就像是那山脈又起又伏。晚餐時，我們前去遠近馳名的池上飯包，慕名前來的人還是那麼多，味道也是一樣，只是價格不如以前親民了，但，這起碼算是堅持的典範。

人生如白駒過隙，一下子就過完了，出遊不僅增長見聞，也抒發壓力，何不出遊一次，享受大自然的洗禮。

詹姆斯·希爾頓筆下的香格里拉，是個民風淳樸，與世隔絕的小鎮，也是許多人嚮往的烏托邦。而我心目中的香格里拉，是一個能與萬物共同生息，並擁有先進科技的國度。它，最趨近於電影〈天空之城〉中的飛翔島嶼——拉普達。

宮崎駿描繪下的拉普達，是一個在空中飛行的國度。因為曾經擁有這座島嶼的王朝，提煉出一種名為「飛行石」的礦物，這種礦物的力量，使拉普達成為飄浮在雲層上的天空之城，整座島嶼由一棵巨大的樹木盤踞著，在樹木的滋養下，森林蒼鬱，綠草如茵，拙樸可愛的小花參差地散落在島嶼上，為這片翠綠更添繽紛多彩。在這樣生機蓬勃之下，也有著城堡的斷垣殘壁，見證著王朝曾有過的輝煌燦爛氣息。整個島嶼在雲霧繚繞下，著實是個令人陶醉的人間仙境。

然而這樣美好的國度卻被一層颶風所籠罩，只有擁有飛行石碎片的王朝繼承者才能得知飛行方向，以到達這個完美的地方。這座島嶼在擁有先進科技的同時，也承載著能摧毀世界的軍事力量。所以統治者為了防止心術不正的人把保衛家園的力量轉變為殘害人民，致使生靈塗炭的惡勢力，才會讓飛行石帶著拉普達升到空中，不易為世人所尋獲，而設下繼承者需正確使用駕馭力量的這個條件，設法讓這個理想國度得以在這不完美的世上存留下來。正如宮崎駿曾寫到的：「如谷之歌，拉普達需扎根土裡，與風共存，與種子過越寒冬，與鳥歌頌。」我想，這便是他寄與拉普達的期望：在科技先進的同時，也要和賦與這一切的大地共存共榮，一同感受著人世間的冷暖，這才真正算得上是一個理想國度的本質。

我心目中的香格里拉，就是一個科技先進並與生意盎然並存的人間仙境。水能載舟亦能覆舟。它也有可能變成讓人水深火熱的人間煉獄。倘若拉普達能在科技蓬勃發展的同時，也能與大地同在，感受著它一舉一動所傳達的信息，而適當享受科技帶來的文明便利，而不被強大的科技發展和人類貪婪所湮沒，我想，這就是我心目中最完美的那個香格里拉國度。

在我們的生活中，多少有機會看到一些不公不義、不合理的事情。有人能見義勇為，勇敢站出來表達想法，也有人因為怕惹上麻煩或認為事不關己，而選擇沉默。遇到這些兩難的情況，該如何做出抉擇呢？

在我還是小學生的時候，有一次發現班上有人上課時偷偷使用手機。那時我陷入兩難的膠著：到底該不該告訴老師？同學的行為明顯違反校規，舉報他們似乎是天經地義的事，但若我說了，他們將遭受處罰，另一方面，如果被他們發現是我說的，會不會疏遠甚或是排擠我，在我背後說三道四？結果是我什麼也沒說。但是我是後悔的，因為他們因為在上課滑手機，無法學習新知導致課業成績下滑，並在往後的課堂上日益放縱著違規的行為，從而引發其他更嚴重的事件。

因此，在面對事情時，要不要保持沉默？經歷了上述事件，我深刻體會到：如果遇到「不正確」的事，沉默並不會使問題好轉或煙消雲散；相反的，情況將持續惡化。或許決定是否沉默是我們身而為人的基本權利，沒有人可以強迫我們必須全盤托出一切。但在一個進步的社會中，越多人選不聞不問，那些不對的事就越沒有機會被導正、修改，整體社會的健康也會惡化。古今中外那些偉大盛世之所以得以進步，都歸因於有能臣賢聖願意挺身而出，捍衛真理正義。現今我們之所以能享受輕鬆、幸福的生活，那是站在多少人血汗下的努力，甚至是犧牲了寶貴的生命！如若人們日益冷漠，僅僅自掃門前雪，再不復路見不平拔刀相助的好時日，我們的社會將會逐漸走下坡……。

但在勇敢發聲之前，我們或多或少經歷過猶豫、掙扎的天人交戰時刻，我想這才是真正讓人裹足不前、真理無法申張的主因。在不成功先成仁的情況下，我們也要先適時地思考保護自己的方法：在上述例子下，如果再給我一次機會，我會選擇和老師稟告，也許以寫字條的方式，避免讓自己陷入人際關係的險境。能讓事情在極微小之際，讓後續得以正確發展，以免旁生枝節。假使不幸讓當事人得知，我也會努力釋放我的善意，獲得諒解，理解我只是想幫助他。選擇把事實真相說出來不見得會伴隨著犧牲、我想，身處現代多元的社會中，應致力找到一個平衡：那就是同時捍衛正義並同時兼顧到保護自己。雖然不是件容易的事，但我相信當我們全心全意堅持著正確的事，全世界都會傾盡所有力量讓它得以成立。

因此，沉默是金嗎？不完全是！在遇到非正義的事情時，我們不應該選擇沉默——以有智慧的方式說出來，達到合乎公理正義的準則。我想，這是我們一生都要努力完成的人生課題。

在這個資訊大爆炸、3c產品氾濫的時代，我們總可以在網路世界裡看到種種亂象，有人理性分析，當然也有人妄加批評。有人喜歡剖析事實真相，不論它有多麼醜陋難堪，當然也會有人喜歡溫厚人情，留給彼此一些退路餘地.....。

都說「當局者迷，旁觀者清」，我們能自由地在各個時事報導下透過網路社群媒體等途徑留言，分享自己的看法。但反過來，如果我們自己本身就是某事件的主角，或不慎被捲入了某個黑色風暴之中，便容易因為種種因素而堅守沉默，為什麼？從不同角度、位居不同處境，其中的關係程度大相逕庭呀！舉個例子來說，在次貸危機風暴來襲之際，美國華爾街、美聯等金融機構，早已洞悉一切——這是風暴過後被人們所挖掘的真相。許多美國民眾乃至於全世界都在批評：為何政府聯合各家銀行欺騙了民眾？為何所有的金融行員都知道「房間裡有一頭大象」卻沒有人可以及時公諸周知，有些許可以挽救的契機？導致日後的全球經濟蕭條，人民恐慌。後來人們漸漸發現：雷曼兄弟的倒閉已是「多害相權」之後的結果。政府已努力把傷害降到最低了。但仍然有人為自己沒有及早發現而造成的損失感到惋惜。所以政府、金融機構在當時封鎖真相是正確的選擇嗎？又或者說，這麼做是合法的嗎？但讓每個人都知道真相又如何呢？問題可能不但沒有得到解決，反而還會因為人民的恐慌而加速蔓延……。或許那些政府官員在做決定的當下並不理智，事後還可能有些後悔，但我認為不論是否選擇沉默，更重要的事是問題要被解決，以及如何解決。

上次選舉結束的隔天，便在網路媒體上看到某市長批鬥市政府監視器的承包商，以及藍綠兩黨早從多年前就開始利益勾結的訊息，令我感興趣的是底下網友們的留言，幾乎都是在討論為何市長在選舉後才拋出這個震撼彈？為何不在選舉前就把市府的沉痾弊端早點揭露？難道真的是選後隔天才得知這個弊案？這讓我不得不佩服這位市長，能在這個時間點按下重要關鍵引爆話題！這真是太神奇了！沒有人知道他上任近八年隱瞞了這件事多久，雖說政府機關能主動把這樣的事實公開實屬不易，不過我想，市民最關心的，應該是在這之後的司法機關、執法單位如何處理這攸關國政的大事件吧

社會上，有很多人選擇隱藏秘密，相對的也有很多人急著去挖掘真相。但我認為最重要的不是追究誰選擇了沉默，或者是誰為了正義而願意發聲，這僅僅都是個人選擇，無關對錯。而值得我們深思的，是在每個人的選擇之後，受影響的層面——越是牽涉的層級越大，我們該如何處理、補救才能把傷害和影響降到最低。所有的人如何攜手解決問題，以謀求最大群體的幸福，這才是最重要的事。

國中生，是個正值青春期的美好年紀，所有的少男少女們對異性總會有浪漫的嚮往。就生理構造而言，符合生物求偶交配的時機點。但對身處現今受種種規範社會中的我們，談戀愛究竟是利大於弊？對身心會有怎樣的影響？

首先，在國中這個階段和異性交往，能幫助我們更認識並了解異性。科學研究指出，男女的大腦結構截然不同。男性大腦善於分析、歸納式的思考。而女性連結左右兩大腦的胼胝體較厚，使她們善於情感理解，發散式思考。這些差異會使兩性在面對同一件事時，有不同想法，進而產生不理解的狀況。早點學習和異性相處，有助於了解並尊重雙方的思維方式。對未來成人以後工作或婚姻方面都有助益。

再來，這可以幫助國中生滿足情感的需求。青春期的孩子不再以師長為中心，他們渴望、也希望同儕間的交流與認可。這同時也是社會化重要的一環。有些心事、煩惱或許對同性較難啟齒，或者是某些情感的渴求同性無法給予的。這時他們會希望能有一位異性可以傾聽、接納自己，並陪他走過生活中的酸甜苦辣。而有時同樣的道理或建議，從與自己親密的人口中說出，也較容易被接受，因此和異性交往有時還能幫助雙方的人格成長。

但任何事都有其雙面刃，國中生交往後也帶有其隱憂。首先，交往雖甜蜜，但若面臨分手的結局時，則是一大情感衝擊。曾有調查指出「分手」痛苦僅次於親人逝世。對心智尚未成熟的國中生而言，輕則影響學業、正常生活；重則對自己或對方做出不可挽回的傷害。第二，男女雙方交往時，若有一方不夠成熟理智，可能做出超過法律不允許的事來。例如，肢體互動太踰矩，甚或發生了性行為。種種隨之而來的道德上、安全上的顧慮自然不言而喻。

因此，如何正確的談戀愛，就是一大重要課題。那麼我們可以做些什麼呢？首先，徵得雙方家長的同意是必要的，雖然多數人不希望自身私事被公開，但我們都未成年，有成熟的大人的陪伴和建議，能使交往的過程更陽光、健全，即使遇到挫折也能獲得支持。其次，不要因為交往而斷絕其他事物的參與。生活中除了愛情，還有親情、友情、課業、興趣……等。第三，我覺得能夠和戀人保持友達以上的關係，或許是個兩全其美的辦法。兩顆年輕悸動的心，如何在按捺間磨合，才能抓到最合宜的相處節奏吧？

綜合以上，我支持國中生是可以談戀愛的，也相信這能為我們帶來正面的助益。也希望長輩們、師長們在知道學生談戀愛時，不要第一時間就指責、下評論。也可以試著在客觀的角度來看待，多和學生們談談、了解、包容他們，讓他們決定自己的人際關係。如此一來，或許美好的人生經歷能成為青春時光中，最美好的回憶！

愛情的美妙和動人心弦，想必是不少人曾感受過並且回味不已的美麗回憶。而一講到談戀愛，有些人逕直心裡小鹿亂撞；有些人憧憬不已，躍躍欲試...；而有些人卻避之唯恐不及，只想生活在自己的世界裡。而正值青春年華的我們，就正面臨著這個必修的課題。

對於國中生談戀愛，不同立場的人各自有不同的想法。當初懵懂的我，正是情竇初開之時，懷抱著既期待又怕受傷害的心思。直到遇到那個令我醉心不已的女孩，我終究是抵擋不住自己那股好奇和渴望的衝動，就這樣捲進愛情的漩渦之中。剛開始家人們也覺得談戀愛是可以讓我們學習到人際互動——體貼、照顧、尊重等必修課。所以，家人們的態度是不反對的。但我心愛的那個她，因為其父母期望她專心在課業上，不要因為這個階段的小情小愛而心，所以是反對的態度。但我們仍然小心翼翼地交往了一陣子...。最終，仍是因為學業的壓力和父母的發現而壓垮了我們的愛情。往日甜美的種種，也變成了日後沉重的負擔。這段美好的青春戀曲，就此告終。

現在每當午夜夢迴，仍不禁會回想起這段時光，依舊是熱鐵烙膚般火辣辣的...。在分開之後，我們也各自朝著各自的人生目標努力奮鬥著，向前大步邁去...。這段刻骨銘心的戀情只能暗藏在心底，亦使我更加明白，正值情竇初開的我們，只有滿滿的渴望和好奇，經歷過這一切之後，才知道這之中有多少辛苦的現實面：比如，我們無法好好兼顧著學業。想要在學業和感情都達到平衡且最好的狀況，是要花更多時間和心力去經營、學習的。一則，要對另一半付出時間陪伴，另一方面要顧到學業。這時，是否另一半也正經歷同樣的事情？我有適時和對方一起解決問題？一起同甘苦共患難？如果兩個人都能為對方著想，能夠同時達到互動的平衡，一段感情才算是有了相同的頻率，並且合奏出最美妙的旋律。

談戀愛時，感覺是那樣熱切而美好。但，這美麗的回憶在與日俱增的學業壓力下，被推向記憶的最深處。但是，它仍會在我的腦海裡泛起漣漪，每每足以讓我陷入深思：我對國中生談戀愛的看法是贊成的。畢竟我走過了，也經歷過了。但如何在這之中學習到拿捏好自己理性的控制以及慾望的衝動，這是很可貴的經驗。能為人著想，使彼此都能在這個過程中收獲甜美的回憶，我想，這是我這段感情的真諦。

到了國中這個情竇初開的年紀，每個年輕的心或多或少都會對異性有所好奇。可能是著迷於對方風華絕代的外表；可能是被球場上閃閃發光的他奪了目光；又或者是在朝夕相處的時光中，為其優秀與體貼所驚豔——有顆種子在我們心裡生根發芽，漸漸長大……。

只是，在大部份家長的思維中，國中生談戀愛這件事幾乎是被嚴格禁止的。他們認為，一旦交了男女朋友，就會對彼此朝思暮想而廢寢忘食，進而荒廢了學業，將自己原本璀璨光明的未來搞得一塌糊塗。甚至每次談到這個話題，我那身為老師的奶奶，總能舉出好多反例，說：「女孩子不可以這樣踐踏自己」「讀好書才是眼前最重要的事情」。

然而身為國中生的我，並不認同長輩們這樣的觀點。

曾經讀過一位教師寫過的文章，內容大致是一位學生對戀愛的表白。其中，在文章最後的一句話若海中落石落在了我的心上，讓我感受到一股窒息般的心悸——「人生，沒有那麼多的以後」。從小到大，總是聽著大人們訴說著安排好的未來：考完試後才能出去玩、先付出才能有收穫、升上高中就可以開放部份我想做的事、上了大學就可以完全享受著自由……。曾經的我，多麼傻傻地相信著，人生是這樣有規律而有次序地前進著……。可隨著年紀的增長，我才明白，在我們的一生中，永遠都沒有明確的「哪個時候就能做什麼」的這個選項。每個階段都將有不同的挑戰，我們又如何知曉，我們有辦法排定既定的時間表，按時執行該執行的工作？而該在哪個人生階段排進我們的愛情呢？如果那心儀的對象出現的時機點不對，是否我們有可能錯過，終將再也不復見面？有些事，一旦擦身而過，就是永別……。

況且，談戀愛也不全然像大人們講得那樣，完全等於功課退步的公式。那些一落千丈的戀愛前鑑不免也是種警惕。彼此扶持或遭遇失戀後，奮發考上名校的烈士也大有人在。去評斷一件事的好壞，不能只看到壞的影響就因噎廢食。其實，最終會走向何種結局，都是事在人為。最好的戀愛，應該是「談一段一起成長的進化史」我認為，戀愛就該是一起攜手並進，無關乎該發生在哪個年齡階段。

因此，國中生依然可以幻想並爭取擁有一個體貼對象的權利。當然不要耽誤了學習，升學這條路如此長遠漫漫，若有人與你攜手並進，內心的火球必能燃燒得更熱烈！當然，我們同時也該保護好自己，不要為了談戀愛而一廂情願地犧牲，或者傷害了自己。這樣的人絕對是還沒有做好準備的。謹記，未來掌握在自己手中，無論是戀愛與否，我們都該以「讓自己成為一個更好的人」為目標，並為此奔赴向前，如此，必不會在生命終結的那天，留有任何一絲遺憾！

夕陽餘暉緩緩灑在放學時逐漸熱鬧起來的籃球場上，那裡混雜著不同班級的少年，有人即使汗水溼透了制服，卻依然沉醉在打籃球所激盪出的快感中，有人安靜地坐在場邊，悄悄用鏡頭或目光紀錄下了散發著光芒的男主角，僅僅這一幕，就向這世界展示了所謂的青春。

年少時的青春歲月雖然看似短暫，但幾乎烙印似的會刻在人們心裡一輩子，難免會夾雜著許多人青澀的愛戀。它們可能是甜甜的戀愛，也可能是酸酸的告白失敗，更多的也許是那許許多多始終說不出口的喜歡吧！年少的輕狂總是在不經意中彼此試探，想讓對方知道，又怕讓對方知道。人們總是說：「暗戀是一個人的啞劇」這其實因人而異，沒有到底要不要說出來的標準。勇敢把愛意表達出來，我認為這是一個對的選擇，至少，未來，在人生的回憶中，一個不會留有遺憾的選擇。

假使你喜歡的對象給了你回應，那就好好在一起把啞劇演成校園劇吧！我身邊多多少少都出現過情侶，有的每天都在吵架，到最後雙方的成績都退步了不少，自然而然就沒有人什麼人支持他們在一起了。當然也有的人在一起以後，因為彼此相鼓勵，互相督促著彼此學習的狀況，兩人的學業也日益長進，連師長們也因為他們這段良好的戀情給予正面的肯定。這兩種極端很直接表現了談戀愛的好與壞，所以並沒有什麼一定不能談的戀愛，或者談戀愛就會變成什麼萬劫不復的地步。只有衡量好自己到底能不能做到讓自己變得更好，這才是關鍵所在。

國中生談戀愛並沒有好或不好，青春不該是這樣？去闖鬥、去拚搏、去熱愛……。生命就是該在最美好的時間點熱情熱血過，此生才足夠圓滿。喜歡，就勇敢表達。失敗也好，成功也罷，至少轟轟烈烈地經歷過，為自己留下盡情揮灑的汗水，不讓正值青春的自己留下任何遺憾。年少時的喜歡，總是那麼勇敢而熱烈，就讓我們在回憶中留下鮮明而閃亮的光輝吧！

國中，這個青春逐漸萌芽的階段，身邊男男女女日益發育成熟，不只在生理構造上，就連心智也都將迎來新一波的突破。

要說到談戀愛這個話題，我想，第一步應該是要找出國中生想要擁有男女朋友的原因。當然最重要的原因是生理成熟了，在心理上也開始懂事，不再像小學生那般幼稚地打鬧，在這個階段因為課程的進行，而有許多需要大家一同克服的困難，導致兩性間的關係逐步從對立走向知心、能共患難的情況。同時，這段時間我們也開始社會化，除了兼顧學業，還要在學校生活中學習與同儕應對進退的技巧，朝夕相處中，每個人逐漸習慣對同儕尊重、欣賞異性的優點、懂得適時讚美、鼓舞他人。在這過程中，有些人就會對異性產生超過友誼的情愫。

師長們該極力阻止這一現象出現在校園中嗎？也許有些師長們覺得談戀愛會影響學生的成績，班上如果有情侶分手後會造成同學彼此間的尷尬.....所以極力想防止學生談戀愛，但我認為這些阻礙大可不必，想要談戀愛、渴望和異性交往.....這些心理反應是青春洋溢的少男少女們必然的現象，為何要我們逃避面對自己的內心呢？教科書、師長們、父母都教導我們要正視成長過程中的種種變化，我們也沒有理由不去注意青春帶來的內心轉變。因此，我認為師長應該多鼓勵學生多說出內心的想法，並且為學生樹立正確的價值觀、愛情觀。讓我們能夠正向且積極地面對談戀愛這件事。如此一來，我們才能多一份理性思考，明白事情的輕重緩急，好好規劃自己的未來。對於情場失意、失戀的孩子，師長們就需要協助、陪伴著他們走出傷痛，重拾開朗的心情面對未來。

曾經在網路上看過相關的新聞：一對情侶透過互相扶持、努力熬過高中兩年的學習階段，最後兩人一起考上了全臺灣最好的大學。我想，這大概是愛情故事裡最美好的模樣。在最璀璨的年華裡遇到對的那個人，並攜手同行走向世界之巔。雖然國中三年來，我沒有談過戀愛，但我也很期盼著在未來青春歲月裡，也能與某個知性帥氣的他，一起攜手創造屬於我們的光彩，成為夜空中那最耀眼而不孤單的兩顆星！

近年，網路上充斥著「內卷」、「躺平」的討論。「內卷」和「躺平」是網路流行語。前者指竭盡所能的競爭求勝，到了何種地步都在所不惜；後者指對工作責任漠不關心，只專注在眼前的安逸。這兩種生活態度，儼然成了這個世代的標誌，然而無可否認的，無論是「內卷」或者「躺平」，都是一種比較之下所逼出的病態現象。

「比較」在何時何地都是無可避免的事，甚至可以說，比較是推動文明進步的動力，是人性的本能。但當比較太過，直到違反人性的地步時，就會演變成「內卷」的現象，每個人都只在乎如何打敗他人，站上強者的地位，卻忘了這不是社會該有的面貌。社會是人的集體，是合作的成果。而不是純粹的物競天擇，一個只知道競爭、打壓的社會，是難以維繫、溝通和調和的。社會不是一個單純篩選的漏斗，它的複雜多變和廣泛多元，使得每個人都有趁勢而起或受到衝擊的機會，在惡性競爭和不問世事兩種選擇之外，或許有第三條道路——去認識自己的強項和弱項，在兼容並蓄、群策群力團隊裡，做出自己的貢獻。就算遇不到這樣的理想狀況，至少也要學會保持健康的態度，不被勝敗所奴役，有時朝目標邁進，有時停下來休息，不掉入「內卷」或「躺平」的漩渦中。

在最近的一則體育新聞報導，我國的羽球天后戴資穎在她的社群軟體上，發了一張女羽四強的大合照。望著她們每一個愉悅的、燦爛的笑容中，我彷彿看到了和諧而單純的畫面：自我突破過後，發自內在的自信。也許，她們都肩負著各自國人的期待，也會承受著莫大的壓力。但她們保持著健康的態度，不被勝敗所奴役，單純為了超越自己而奮鬥著...。最後留下自我滿足的那抹燦笑。記得之前也關注過中國羽球好手陳雨菲的新聞：提過她曾經因為比賽表現不佳，而被媒體攻擊。如果陳雨菲不夠專注在自己的專長、心態不夠健康，而過於在乎種種批評，那麼就容易陷入「內卷」、「躺平」的自我攻擊之中。想想，在內外雙重夾擊之下，那是何等慘烈的事！

總而言之，人生和社會不可能沒有比較，但也不可能只有比較。在追求目標的同時，也要學會休息、合作和審視自我，才能在正確的心態下繼續前進。

我的家

我的家或許和其他人與眾不同，但它帶給我的溫暖就如同家人親情可貴一般，不是用幾行文字就可言喻的，而它帶給我的依靠亦不是用悲傷的淚水就能使其倒地的，反而是用那溫柔的無形雙手，提著一盞明燈，照亮我飲泣的靈魂。

我的家，是隱於鬧市街巷間的古蹟，也是在熙來攘往的人群中微笑拈花的尊者一文昌祠。見它不必登險山翻峻嶺，它的法身如此親密的和市井的空氣肢體接觸。左手畔，是五色蔬果和腥羶肉味併發，叫賣吆喝和車鳴狗吠齊發的傳統市場。右手邊，是泛著霉味混辛辣膏藥的舊式藥局。處在混濁漩渦中心的文昌祠，卻意外的在晦暗中閃出溫潤醇厚的光澤，門口兩扇門板上的門神百年來不下垂的笑意，黝黑發亮的香爐飽含墨意和煙味而愈加溫暖，大廳上供奉的文昌帝君肩披紅緞身黃袍，拈美髯一笑百年光陰飛逝。總的來說祂被時光染得有些黃了，斑斕的妝欲卸，但卻意外形成奇異的溫暖，無條件容納我的淚水，它就像是港灣，容我放聲哭泣後堅強的避風港。

記得國小時一次嚴重的考試失誤，讓我陷於挫折柔軟的搖椅越陷越深，失去自制力的我跌入虛幻的自卑感中，無止境的跌落，父母無奈，只得帶我去文昌祠祝禱，求精神上的平安。當我跪在被煙灰灼蝕的坑疤軟墊上時，那神聖的文魁星用和藹、親切的眼神，彷彿要深入我雙眸般凝視著我，不知是否錯覺，我竟然感到無形的解放，似乎有人拍著我的肩，細語：「考壞了，不打緊，人生尚有無數次考試啊！」平凡的語句，於我卻如梵音，那是我第一次撕心裂肺的把哀傷和淚水毫不保留的交出，釋放在供桌下的橘色磚板，漾成一朵朵鹹濕的花，在鹽味和關心中我自花間重生。

對我而言，文昌祠已不再只是某個必玩景點，它不僅代表了考生的依歸，更給予了我如家人般甘純樸實的愛。考完試後，我總去那放鬆心情向它訴說考試的疲勞，而它也總是靜靜的聽著、包容著。幾次下來，我對文昌祠的歷史也有了了解，清朝時蓋起至今，已有百年歷史，據廟公說，常有考生集此以求金榜題名。霎時，我感覺到那些人影在古蹟中一晃而過：甩著髮辮捲起書卷踱方步，心中執念著殿前皇帝的欽點；剪著西瓜頭平頭，煩躁的趴在前堂計算著青春無解的方程式；以及，現在的我。一陣無名浪潮襲來，淚已瀰漫雙眸，我的家是如此偉大啊！從古到今學子熱烈求知求名求庇蔭的心情都濃縮在著小小的古廟，大大的家，我感到加倍的喜悅，它不僅承載了我的夢想，安慰了我的情緒，更讓百餘年來的靈魂在此交會，陳舊交融創新，夢想和熱情永燃聖焰。深深叩首，一切的感恩，盡不在言中。

凝視廟堂上翹的燕尾，它牽絆了一絲絲時光的細調，也牽絆了我和它如家人一般的親情；輕撫磚牆褪色的彩畫，它暗含一段段玄妙的神蹟，亦暗含一件件助人的事蹟；置身青苔石瓦的前庭，它包容一份份過去和未來，更包容了所有莘莘學子的心願。我的家呀！我的家，無論走過地球吋吋土地，我的步伐仍最依戀此處古拙卻誠摯的廳廊，我所有曾笑過哭過未言明的回憶，都被它輕輕的擁著、輕輕的抱著……。再一次，我打算寫完作文後來趟小出走，去好久不見的老家那兒來個輕旅行，讓時光和歷史和心情浸潤自我，散發如家人般雋永的琥珀光澤。

那些旅行教我的事

緩緩漫行於森林步道間，享受著與世無爭的靜謐美好……。去年春天，我們全家一起來到「上帝的部落」—司馬庫斯。

一踏進紅檜巨木森林，輕輕的微風、柔柔的晨曦、滿滿的綠意撲面而來！我深深吸一口，這帶著芬多精的清新空氣，竟香甜的讓人沉醉不已。接著我們走入部落，天真爛漫的孩子們熱情迎接，早已習慣都市冷漠隔閡的我，見了孩子們自然純真的笑容，竟美好的讓人溼潤眼眶。部落裡的阿姨帶著我們參觀司馬庫斯，最令人驚訝的是部落幾乎全由原木設計，阿姨自豪的訴說著房屋如何搭建，那滿足自信的神情，源於她對自身傳統文化的熱愛，與發自內心的引以為傲。

阿姨也向我們介紹司馬庫斯的纜車，據說以前都是由族人們一木一繩的親手搭建，也可用來接送部落裡的孩子們下山上學，聽到這裡，我頓時感到無地自容，想起爸爸天天專程接送我上學，學識明明唾手可得，我是否應該更認真上課呢？反觀部落裡的孩子們，儘管學校離家很遠，仍每天堅持上學、珍惜每個學習機會，原來沒有什麼不可能！只有願不願意用力活出更精彩的人生，如同荀子曾言：「鍥而舍之，朽木不折；鍥而不捨，金石可鏤。」。

司馬庫斯之旅即將到尾聲，部落孩子們依依不捨的摘了朵櫻花給我，它獨有的芳醇花香，在我心中久久不散，我們勾了勾手，約定好下次一定要再來！這趟旅程中，阿姨講述自身傳統文化時飛揚的一舉一動，部落裡孩子們流露的一顰一笑，以及司馬庫斯的人們愛護環境而搭建的原木房屋，親手搭建的纜車，教會了我什麼是對傳統文化的熱愛、不吝對人釋出善意、珍惜這片土地、勤學不喊苦……。我會牢牢記住，那些司馬庫斯教我的事。



那些旅行教我的事

有一句以一諺語說:「旅行是唯一讓我們花了錢,卻變得更富有的事物」,旅行不但可以使我們放鬆身心,也可以從中增廣見聞,學到不同的事物,增加自己的內涵。

去年我們全家去台東旅遊,那裡山明水秀,是一個度假的好地方。一天傍晚,我們到海灘漫步,夕陽將半個天空染的如火焰般紅,這時聽到旁邊有個蒼老的聲音吟道:「夕陽無限好,只是近黃昏」,我們回首一看,是一個約莫六、七旬的老翁,看起來歷來歷盡人世間的滄桑。那位老先生看到爸爸,兩人便聊起天來。原來那位老先生自從退休後,便將房子賣掉,存了一筆錢,開著一台休旅車,一個人浪跡天涯,以四海為家,遠離世俗塵囂追尋自己的旅行夢。他表示:「我大半輩子看盡了人間冷暖,十分疲累,想來也沒多少日子了,希望這幾年能在各個地方留下足跡」。這次的相遇雖然時間不長,但帶给了我極大的震撼。那位老先生對於生命的勇氣和熱情,以及那閒雲野鶴般的悠然自得,都是我這趟旅行最大的收穫。

二零一八年的暑假,我們全家到歐洲自助旅行,從其中體驗到了各國的鄉土民情和美麗風景。這趟旅行教導我最多的莫過於那位在艾菲爾鐵塔偶遇的老女士-----她來自西班牙,衣著樸素,臉上有一種堅毅的神色。她看到我們,邊用一種帶著濃濃口音的英文向我們打了聲招呼。由於爸媽的英文很好,邊和那位老太太聊了一會兒,她說自己打從年輕,就有一個環遊世界的夢想,但一直未能實踐,直到後來,她的丈夫去世,才毅然踏上了旅行之路,至今遊歷了二十四個國家。起初她沒有錢,英文也不好,全是靠這渾身的勇氣與熱情堅持了下去。她說:「我之後還會去更多更多的地方,我從不放棄,我從來沒有放棄自過的夢想,挫折只會讓我抬頭!」這位老太太並不高大,但我們在她面前顯得好渺小。

這兩次的旅遊,兩次的萍水相逢,雖然時間短暫,卻帶给了我無限的感動,也教會了我一個道理:人一生苦短,所以要珍惜光陰,勇敢的去追夢。人,活在這個世界上,就是要有熱情,讓一生活得精采、有意義,不會來人間白走了一遭!

從有記憶的時候開始，媽媽就教了我許多人生道理，其中，我感悟最深的非「多做多得」莫屬。一開始，其實對這個道理也有著疑惑，人不是做好該做的事就好了嗎？為什麼要多做？又為什麼會「多得」？但自從我學了鋼琴，我漸漸的就體會到了它的用意了。

鋼琴這種樂器，看似簡單實則很難，需要打好基礎，而且要花費非常多的時間去勤奮練習。彈得好，聲音就像是在你的腦海中翩翩起舞般，但要是彈不好，音樂就會化身為魔鬼，在腦中又踢又打，使我頭痛得不得了。因此，我除了上課時間外，每天都花了不止一點的時間在練習，也是從這時候開始，我慢慢的悟到「多做多得」的意義了。有一次，因為一首曲子不管怎樣，都少了一種感覺，但明天就要發表了，老師又剛好不在，本來是想回家的，但想一想，還是繼續練習看看，還可以幫忙打掃一下，沒想到，就在我打掃完準備回家時，老師竟然回來了，也看到我練習的成果，並且對我讚譽有加，讓我很高興，信心大增，這或許就是多做的意外收穫吧。還有一次，也是一直練習不順，原本想放棄了，但內心仍告訴自己要堅持下去，果真，多彈了幾次後，竟然就真的進步許多。

我時常想著，如果比別人練習得多了，我就會得到更多的收穫。他人可能會覺得，多做也無法改變什麼，可是我知道如果我什麼都不做，那就什麼都得不到了，但如果我多做了一點，我是不是就會得到意外的收穫，或比別人更努力而得到一些結果呢？



讓生活更美好的事 205 楊心玥

曾經，是一整片的冰山，如今只剩碎紙般的大小，海水的溫度也不斷地升高，北極熊和企鵝們已無家可歸了，全球暖化已成了重要課題，而假如大家能改變一些生活習慣，為地球付出一些，這樣生活就能更美好吧？極地也能回到以往的樣子，所以我覺得「減少對環境破壞」，是讓生活更美好的事。

在工業發達的現代，許多業者為了自身的利益而不顧環境，任意破壞了大自然本來的樣貌。有的排放工業廢水到海洋中；有的排放骯髒的廢氣到空氣中；有的大量砍伐森林樹木，將山林的頭髮拔到一毛不剩，這些行為也造成了無法挽回的結果。將廢水排放到海洋，將會污染海域，不但會造成魚、蝦等生物死亡，也將使海水溫度上升，導致冰山融化，最後，許多美麗的島嶼將會沉沒；將骯髒的廢氣排放到空中，將使得我們賴以生存的環境充滿了烏煙瘴氣，一下雨有毒的物質又將落下，進一步污染土地和河川；大量砍伐樹木，將使得原本翠綠的山林變得光禿禿，一旦颱風大雨，將會導致土石崩塌，使道路損壞、造成交通中斷。

有人曾說：「如果政府標準訂高一點，處罰訂重一點，就不會有人排放廢水、廢氣或破壞山林了，不是嗎？」這個標準不是我們能決定的，但是我們能決定我們的行為，例如我們若能減少開冷氣、電扇的次數，多吹自然風，這樣不就可以節能減碳，減緩海水溫度上升的速度了；而假使地球上所有人都這樣做，想必成效更顯而易見，這樣不僅能節省自己的電費，也為環境做了一件好事，豈不是一舉兩得嗎？

環境的問題是愈來愈重要了，希望大家都能好好愛護我們共同擁有的地球，而且大家如果都能從自己做起節能減碳，想必地球也一定會慢慢降溫的。所以我認為「減少對環境破壞」，是能讓生活更美好的事。

©missAgreen

最難忘的夏日回憶

艷陽高掛，南風習習，有時讓人精神振作、充滿活力，有時又讓人汗流浹背、煩躁不堪。在這炎炎夏日，愛遊玩的我們家，怎麼忍心看著它悄聲無息地來了又走？更別說還有暑假了。

這樣的季節，很適合揮灑汗水，沐浴在陽光之中，又或者抬頭觀星，低頭尋螢火蟲。而我們家，今年夏天，就乘著涼爽的晚風，前往山上度假去了。

夜晚的氛圍，你可別小瞧它的魅力了，點點星光點綴了漆黑的畫布，閃亮的河流將畫布分為兩半，相隔兩地的牛郎織女含情脈脈地望著彼此，千言萬語盡存在雙方眼中，卻無法相見。路邊時不時有人站在那兒，看著星空，看著夜景，山下的房屋閃著燈光，是萬家燈火，是喧囂人間。夏日夜晚的山上，獨留著蟬賣力工作的唧唧聲，途中經過的小河，有潺潺的流水聲，伴隨著蟬鳴聲，帶著我進入夢鄉。而閉眼的前一刻，朦朧之間，我好像看見了，尋完伴侶的螢火蟲，正慢慢的，飛回牠溫暖的家……。

晚上，我們是在車上休息的，為的就是迎接隔天清早的日出！夏日山上沒有讓人昏昏沉沉的冷氣，一睜眼便被風的輕拂給撓醒，只需走一小段路，一覽無遺的山景盡收眼底，看！火紅色的火球跳了出來，我們沐浴在晨曦之中，享受著包圍我的溫暖感覺。

來到山上，當然要爬山啊！更何況現在是夏天，別人吹著冷氣，浪費地球資源，山上涼爽的清風，就是大自然的犒賞，多麼環保啊！走累了就到一旁的大石頭休息一會兒，樹木的芳香帶我沉浸在自然的氛圍中，遠離都市的吵雜，享受著大自然的寧靜。

炎炎夏日，我最喜歡到山上了！尤其是那年的暑假。就快要升國中的我，享受大自然的寧靜讓煩躁不安都消去許多，身心靈都感到舒適療癒。誰說夏天一定要玩水吃冰？到山上乘著涼爽清風也是一大選擇，到山上的旅行，是我最難忘的夏日回憶！

「活到老，學到老」人生無時無刻不在學習，有些人在生活中學到知識，有的人在人與人互動中學到好品德，而我正在課本中汲取重要的學科知識。

在所有的課學科課本中，我最寶貝的便是生物了，當我打開生物課本，五花八門的精美圖片立刻「蹦」的跳出來，有細胞、有植物、有動物.....，豐富精彩的內容令我一刻也離不開眼，深深著迷於課本上的彩圖。在形形色色圖片當中，我最喜歡的便是屬於海洋生物，我極少接觸海，但課本中的海中景，卻讓我彷彿置身海底中心，一睹海洋生物門的千奇百態，這樣美麗的課本，我可以一看再看，愛不釋手。

還記得寒假時，我閒著無聊便隨手拿起的生物課本出來閱讀，原本想要打發時間，沒想到最後卻坐在書桌前整整一個小時，一連翻了好幾頁還意猶未盡。爸爸發現我對生物充滿興趣，隔天立刻帶全家出門踏入大自然。我抱著生物課本，在深山中的樹林間穿梭，一下跑到枯木下找蕈菇，一下子又翻課本在蕨類植物旁對比，跑東跑西好不快樂！最後我甚至帶了一盆地衣回家做紀念，而那一天擁有收穫的不只是我，爺爺在山裡挖了一大袋的野菜，當晚我們全家便享受了一頓美味的野菜鍋，那滋味讓人刻骨銘心。

因為有了生物課本，我才知道原來海洋是如此令人驚艷，也因為有了它，我才能和家人在寒假出遊，生物課本開啟了我對海洋生物的興趣，也賦予我許多和家人美好的回憶，生物課本對我來說不單只是教具，也是一隻開啟大門的鑰匙，然後還有許多我所無法預知的驚喜在等著我探索。當我打開生物課本，我便擁有一片美好的新天地，和全新的新奇知識。

從做家事中，我明白了... .. 許喬崑

家事，是一項家庭中必須人人一起承擔的事，要規律做家事才能使家庭正常的運作。家事的種類很多，像是洗碗、洗衣晾衣、折衣服、煮飯、打掃環境等等。在從事家庭事務的過程中，不僅僅是重複一些枯燥繁瑣的動作，它更是訓練我們品行，甚至能從勞動中理解許多人生哲理。

我從做家事中明白的能夠勤勞，能夠付出的人，才能在勞動中體會別人的辛苦，並懂得感恩。原本在我家裡家事的工作都是由爸爸獨立完成，從來毫無怨言。身為家中兒子的我，覺得在一旁看他辛苦的工作很不應該，至少要參與其中。但是洗衣這工作真的不容易，我發現我連洗衣機的操作都有問題，於是爸爸讓我先從晾衣服開始。我只需要把衣服從洗衣機中拿出來並掛上衣架，可是洗衣機很深，而且吸了水的衣服，往往多了幾分重量，重複一樣的動作，真的令人感到厭煩，但卻也讓我體會到什麼是刻苦耐勞，並鍛鍊我的意志力。

等待衣服晾乾後，就是摺衣服，整理衣服。摺衣服這項家事最考驗耐心和細心了，爸爸摺出來衣服一件件全都整整齊齊、方方正正，就算衣物的尺寸不同，均能摺出一樣的大小。除了是多年的經驗外，爸爸的耐心與細心，真是無人可比。反觀我的卻是歪七扭八，常常多出一段，一角，導致我得拆開重摺。可見爸爸的手藝已是千錘百煉、游刃有餘。因此我了解在摺衣服時不可以求快，就如同俗語所說：「欲速則不達」唯有細心，且耐心才能將事情做得無懈可擊。

身為家中的一分子，做家事是免不了要面對的日常，從如何做好家事中，可以不斷省思並修正自己的言行。能完成家事，也讓人充滿了正能量與成就感，我在這些日常的家事中也領悟到，家庭的正常運行，背後往往是家人全體的辛苦付出。「家事人人有責」這不是一句口號，而是凝聚家人，共創家庭和諧的原動力。

新冠肺炎的爆發，讓全球各地的民眾陷入了恐懼之中。新冠肺炎給人類帶來的許多不便，不過在另一方面疫情的影響之下，我們因此改變的生活形態，從中人類發現了許多與以前不同的趣事，這是防疫的新生活。

在那一年疫情剛開始蔓延，口罩慢慢地進入我們的日常生活之中，大家開始線上教學，在線上看到那些以往自由玩鬧的同學，雖然不能一起玩鬧聊天，卻可以在家中就能看見彼此，這正是現代科技進步的證明，大家可以透過通訊軟體更容易與別人互動，也拉近了彼此之間的距離。

在疫情中我找到另一種和同學相處的好方法。因為疫情，所以我們這一代比任何人都都不幸，畢業典禮只能線上舉辦，不過同學還是一樣活力滿滿，大夥一起看著螢幕上播放的影片，一起回憶這六年來的點點滴滴，有些事情是無所見，又非視而不見，一旦想起便是記憶猶新，在回憶的過程中，真的好想跟同學擁抱，不過疫情還沒有趨緩，無法實體舉行畢業典禮，但我至少能在線上和同學說一句：「畢業快樂，一帆風順！」我和同學在同一個時間，不同的地點可以透過電腦上的螢幕，看見同學的臉龐，跟他們一起度過這短暫卻充實亮麗的線上畢業典禮。這或許也是人生唯一特殊的一場線上畢業典禮。換個角度想雖然六年級最後一次的道別成為永遠的遺憾，但我們的畢業典禮卻成為史無前例、空前絕後的特殊版本畢業典禮，為十二歲的青春歲月，畫下了一個完美亮麗的句點。

新冠肺炎雖然打亂了全體人類的的生活，但我們卻因他找到了新的生活模式，也養成了良好的生活習慣，戴口罩、人與人之間保持的社交距離，勤洗手... ..，我的防疫觀念也越來越周全了。來勢洶洶的疫情扼殺了我和朋友相處的時光，但不可否認的是疫情也帶給我新的思維。當我換一個角度去看同一個事物，或許會看到不同的風景，我想新冠肺炎也是在無形中教會了我許多事，讓我能像樹苗一下漸漸的成長茁壯。希望台灣的疫情漸漸趨緩，解除口罩生活，和朋友脫下口罩可以無憂無慮的奔跑。



那一刻，我欣喜萬分

顏辰芸

在人生的某一個時刻我們會感到前所未有的欣喜。也許是經過不斷努力，終於開花結果完成理想；可能是親朋好友與病魔針搏鬥後傳來康復的喜訊，又或是比賽後保持忐忑不安的心態，最後獲獎的那一瞬間。這些感動的瞬間會刻在心裡難以忘懷，對我而言，欣喜萬分的定義是有所付出，也有回報，且收穫等值的成果。

從小學三年開始，我就參加國語朗讀競賽。那時我是一個新鮮人，隨著時間的累積，慢慢地進步，直到獲得第一名，贏得被學校指派參加全台南市的市賽權。為了能夠成功地得到好的成績，老師每天都會陪我訓練，從咬字、聲音、認字量，不斷地練習直到準備好的那一天。但是，卻發生了令我措手不及的情況，我的喉嚨在一次練習時突然很痛，看完醫生後才發覺我的喉嚨因為過度練習而發炎了，醫生還特別叮囑我，在一個禮拜之內都盡量不要說話，才能順利恢復。聽到消息的剎那，我真的很無助也很沮喪，下週就將要比賽了，我卻不能及時練習，難道我只得放棄的嗎？我選擇不像命運低頭，絕不輕易妥協，我想盡了一切的方式來改變練習方法，保養我的聲帶，準備順利迎向比賽。

到了比賽當天，我站在講台上，雙腳卻止不住的發抖，看著台下的評審老師我深吸了一口氣，開始朗讀。在那一瞬間我彷彿克服了恐懼，精彩而完美的呈現了練習的結果，聽到刺耳的鈴聲，我才將陶醉與故事的自己喚醒，我覺得我已經成功了。比賽結束後，父母和老師緊張又期待的等待成績揭曉，終於成績公布了，我贏得第一名，那一刻我欣喜萬分，激動的眼淚都流出來了，那不是傷心的淚，而是欣喜付出而得到回報的淚。

過了三年，我依然清楚的記得當下的心情，那種彷彿贏得全世界的心情，那快樂真是無與倫比，這種喜悅這是因為我投入的熱情、心血，才能換回如此濃烈的回憶。那一刻我欣喜萬分，那一刻我一直難忘，那一刻我將掌聲獻給努力不懈的我。我成功的那一刻，我也如杜甫喜極而泣般欣喜若狂。



生活中不可能總是一帆風順，有時總會遇上阻礙、問題，考試的不順利；手足之間的嫌隙；和父母親的衝突，種種的問題磨練了身經百戰的我，因為問題，我才能有突破改變。

社會新聞中總會看到因一時衝動而鋃鐺入獄的犯人，他們入獄的原因顯而易見都是因為衝動而失去了理性，如果同一件事情換個角度來解決，或許就能避免一場牢獄之災。當我面對問生活的問題時，也會因一時的情緒失控而犯下令我遺憾的回憶，但隨著時間的成長，我處理事情上也慢慢地改變了。從一開始的破口大罵，轉變為後來的三思而後行；由從前的拳頭，也改成現今的深呼吸；從年輕時的狂放不羈蛻變成冷靜沉著的自我的。以我的課業來言：以前心浮氣躁的我，常常會因為沒考上理想的分數而氣得直跺腳，但現在的我反而會靜下心，平靜的反覆檢核錯誤或尚未理解的部分，這樣的轉變是時間對我的磨練，也是問題給我的成長。

桌球是我從小到大永不放棄的運動，但曾幾何時，我因為桌球給我的考驗而想放棄。練桌球的過程中，每到一定的水平後總會遇到瓶頸，我就遇到了桌球生涯中最難突破的瓶頸，每當我這樣打擊時，教練便說：「不對！不對！」，當我改變到我適合的位置是，教練又指責的說：「又不對！你是怎麼打球的？」當下聽到這樣的話，心情既沮喪又失落。於是心一狠，丟下球拍便跑出來訓練場。雖然最後被教練罵著走回場地，但憤怒的種子從從此埋下，於是每每看到教練我便和她作對，最後教練忍的脾氣向我說：

「我知道我的口氣不好，但你也不能因你的憤怒而放棄了對桌球的熱愛之情。」剎那間我懂了，我不能以情緒來解決問題，情緒只能掩蓋理性，我應該靜下心檢討自己的錯誤而不是一會把錯歸咎在他人身上，從那一刻，每當我接觸到桌球時，都會帶著一顆熱愛卻有理智的心。

每個人處理問題的方法不同，有人使用暴力，也有人使用文明，人的頭腦不是用來被情緒控制的，而是用來理性思考，所以下次再遇到問題阻礙時，何不三思後再做出行動呢？



生活中是有許許多多的問題需要自己去解決，有些是芝麻小事，無傷大雅；有些是必須處理，但不必著急；有些是重要的大事，必須立刻處理，正確解決。我常常在遇到重大的事情時亂了手腳，嘴上說著冷靜，但身體還是誠實地表達出我的想法，我超不能冷靜。

每次要上台報告的時候，我都「生無可戀」，要在眾人的注視下發表，對我而言就像是一把把的尖刀瞄準的自己。準備要說出的話，硬生生的卡在喉嚨，瞪大雙眼，卻找不出自己要走的方向。每當發表時，說話的速度總不自覺的快到像趕火車一般，匆匆地將講稿唸完，期望早點下台，以逃脫這魔咒。下台瞬間，我感到全身舒暢，一場喜悅，彷彿逃出了鬼門關。每回看到我那慘不忍睹的報告成績後，我總是下定決心要克服上台恐懼症，我自己去求醫，得到了幾帖藥方。首先肢體動作要自在些，讓身體先感到不太害怕進而能影響心理。再來，忽略台下眾人的目光，大聲地說出自己的想法，最後把自己的耳朵關成靜音模式，無視那些四面八方的嘲笑。

在報告前，我將三帖藥都給服了。這次，我異常的自信，因為我是有備而來的。上台的時候，我一如往常地感到一股寒意，深深地吸了一口氣，飽含氧氣的肺，讓心情瞬間穩定多了，彷彿吃了定心丸，緊張情緒也漸漸緩和了。頃刻間，晴空萬里的漫步在綠野上，整個人正輕鬆自在走在坦蕩蕩的康莊大道上，然後再搭配適宜的肢體動作，舉手投足間，百花盛開、蝴蝶紛飛。一陣嘲笑襲來，像一場大雨來到，我無視這些雨水，反倒穿起來雨鞋在雨中戲水。報告完畢，我這次不再是帶著得過且過的想法草草結束，這次是自信歡樂的呈現我的作品。

也許有些事情是我們被接受並享受的，比起選擇逃避或無事，正視問題的癥結，克服、接納問題，才是問題得以解決的根本之道。當你遇到問題時，你不應該選擇退縮或逃避，而是要想我如何有效率的解決它，這就是我解決生活問題的有效方法。

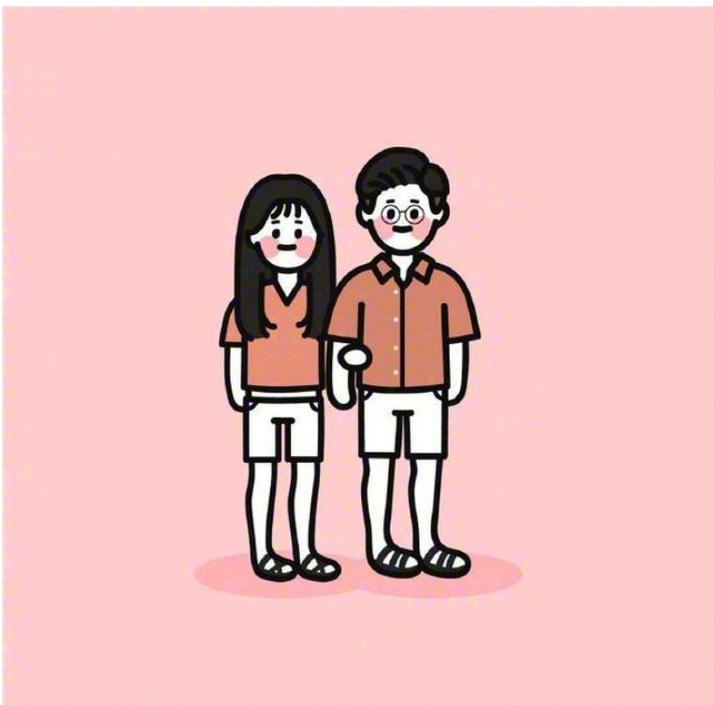


為了面對未來的挑戰，培養優良的品格是成功的關鍵。有著同理心的人，更能設身處地的為他人著想；有著忍受挫折力的人，再經過不斷地打擊時，將能比別人發揮更大的潛力；有著強大自然自律精神的人，將能自我管理，不必總是被動催促，這些都是我認為面對未來所需要的品格，而我認為自律是最重要的。

自律是最需要培養的品格，因為有了自律的精神之後，你就不用所有的事都是被動督促而完成，而是能主動規劃並且執行。若能主動督促自己行動，則計劃書上的事不再只是紙上談兵，如果總是一味被動行事，一旦離開了提醒你的人，你就如同無頭蒼蠅般盲目飛行。在未來，無論計劃如何天衣無縫，也將敗給自己的惰性，所以在面對未來時，自律的精神是不可或缺的品格。

在線上課時期，便是培養自律精神的好時機。脫離了學校督促你功課的老師，在家父母親又在忙碌時，你快活得像一隻被囚禁許久的鳥兒，逃脫了樊籠。上課用的筆電、手機，就是難得一見的奢侈品，自由加上誘惑品，簡直是人間天堂，在此時誰還在理會課業呢？我在線上課時，也免不了手機的誘惑，但我的理性告訴我，這就是磨練我自律精神的最好時機，於是在心中與自己訂下約定的：一、主科時不使用手機，二、功課寫完成後才能使用手機。雖然只是短短的兩個約定，偶爾依舊會有惰性出現的時刻，在這時我便會想著不讀書的後果，並忍痛放下手機，專心上課。當我累的時候，也會悄悄地讓自己放鬆一下，暫時拋開約定，讓我的惰性有喘息的空間，伸展一下繃緊的神經，讓這個自律的約定可以持續下去，也期許這個自律的品格，在未來成為自己的優勢品格。

面對不可知的未來，品格是照亮前方道路的一道光，每個人都希望在未來中能脫穎而出，我想自律就是最大的助力。誰能堅持的久，誰就是贏家，培養自律的品格才能成就未來最好的自己。



《佐賀的超級阿嬤》

相信大家對《佐賀的超級阿嬤》這本書都耳熟能詳吧！還記得第一次讀這本書是在小四時，當下看了覺得很感動，到了現在還是很懷念這本書，但對於內容也忘得差不多，因此又讀了一遍，同樣使人淚流滿面。

第二次世界大戰後，昭廣的爸爸因為「原暴症」過世，昭廣成了一個沒有爸爸的孩子。之後，媽媽經營居酒屋，靠著居酒屋的收入養活一家三口，但昭廣常常因為太想媽媽，時常在半夜跑出去找媽媽。後來因為工作關係，媽媽請阿姨帶昭廣到佐賀的外婆家，外婆和昭廣展開了相依為命的八年時光。八年中，外婆教會昭廣許多生活經驗，例如：燒柴、河邊撿被商人仍掉的水果、撿鐵等。剛到佐賀，外婆就教昭廣用吹氣的方式燒柴，在當中也提醒了許多吹氣的技巧；到了吃飯時，下去河裡撿被商人仍掉的蔬果，外婆還將河流比喻成「免費的超級市場」，這舉動證明了外婆「知足感恩」的價值觀，外婆從不因為蔬果長的怪異而扔掉。外婆每天都綁著鐵片繩繫在腰上，從道路上吸取不要的鐵製品，貼補家用，昭廣也用了這招，買到了朝思暮想的粉條。

這些例子就可以證實了「家有一老如有一寶」的觀念，運用一般人覺得不起眼的事情，反而讓自己的生活便利許多。在逆境中苦中作樂，同時珍惜食物，真是一舉兩得啊！希望大家也可以學習外婆的經驗，讓生活中的每件事變得便利、合理。



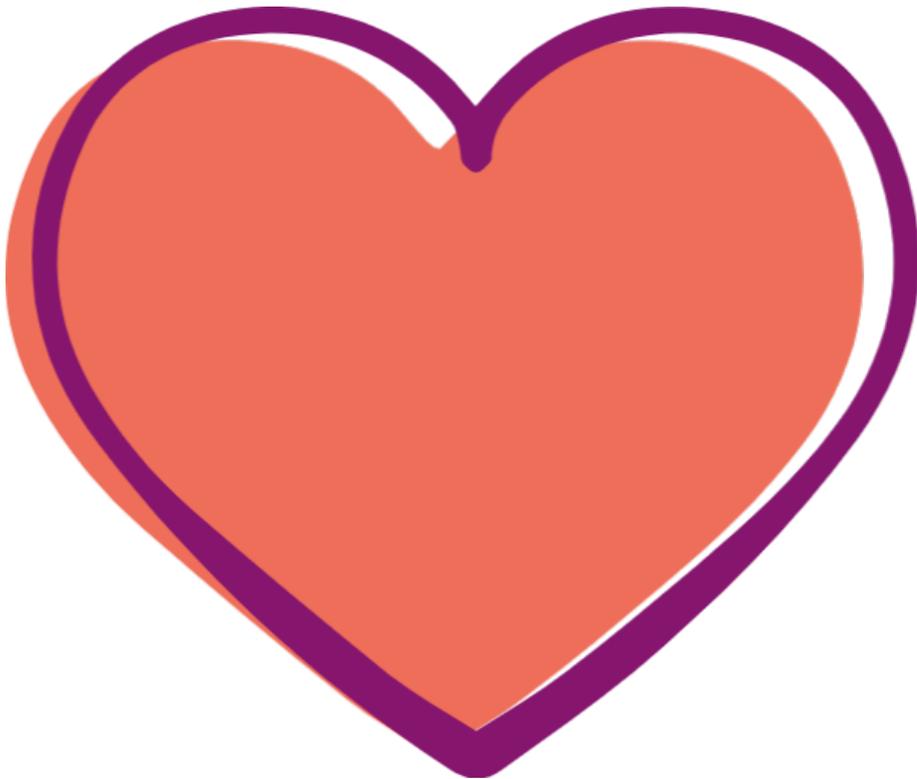
閱讀心得《心的強大，才是真正的強大》 202 26詹立楷

「明日復明日，明日何其多。我生待明日，萬事成蹉跎。」這是出自明代錢福《明日歌》的一句話，其目的是勸導人們「善用時間」，這也是我在閱讀完《心的強大，才是真正的強大》這本書後的最大感想！如同這本書的作者許峰源所說的：「千萬別認為遲到和浪費時間是一件小事，請珍惜、並善用時間！」這真的令我馬上醒悟。

在放寒假的這段時間裡，我把大部分的時間都用在吃喝玩樂上，然而我幾乎沒有將任何時間放在學習，抑或者寒假作業上，說來真是慚愧！不過，就如同印度詩哲泰戈爾所說的：「錯過已然不可挽回，為何不擦乾眼淚，記取教訓展望未來呢？」是啊，我已然虛度了整整半個寒假的光陰，那我不好好充實剩下的日子，只在這裡懺悔又有何用呢？坐而言不如起而行，我立刻將剩下的日子安排上了許多有意義的事情，如：預習課業，到球館打球等…來充實剩下兩個禮拜的寒假。在嘗試實踐這樣的充實日子一個多禮拜以後，我發現有滿滿活動的日子比無所事事，整日當個「宅」男有趣多了。我發現這個「有趣」的原因並不是因為我做的事多有意義，而是在於我「有沒有」做事。

沒有錯，我到最後才領悟到，不是要做多有意義的事，而是只要有事做就可以有效的避免我虛度光陰。這也應證了師長和家人從小教導我：不要錯過任何一丁點小時間，就算是幾分鐘的時間，也要謹慎的去珍惜它，利用它。

在閱讀完這本書並實際體會作者所提及的珍惜、善用時間，讓我在短時間內成長了許多。就算是開學後，我也一定會珍惜與善用時間，因為我明白了一個道理：時間非常寶貴，無論如何，請一定要珍惜那一分半秒，否則，到頭只會害了自己！



看完「人生自古誰不廢」這本書之後，讓我更加了解到在古人成功的背後，隱藏著令人心酸的故事。這些古人們的共同點，就是皆曾遭遇過挫折，它如海浪一般，潮來潮去，而困境它是奠定成功的墊腳石，更是迎向成功的契機。在人生中，每個人必定會遭遇重大挫折，但只有少數人能戰勝挫折，擁抱成功，古人們便是如此，藉由詩文抒發滿心憤懣，卻也樂觀面對，選擇堅持到底。

書中提及「也許不會有人聽懂你唱歌。也許不會有人想聽你唱歌。甚至有人想逼你改唱其他人的歌、跳其他人的舞。但即使有種種誘惑，你仍必須唱著自己的歌」。如今我們稱頌的至聖先師—孔子，在他所處的時代遭受集體霸凌，《論語》便是訴說著孔子被霸凌的悲歌，但他並未向霸凌屈服，轉而投入教職，向學生提倡儒家思想。戰國時代的文豪屈原，以為國之義投江，在我看來只認為這是人生中的不如意，但屈原選擇自我結束生命作為回應。雖然以今日之觀點度古人之心、解古人之為，結論永遠是南轅北轍，但不管如何，我仍無法認同自我結束生命，因為生命是得來不易的！

書中，我最崇拜的古人是宋代大文豪蘇軾，他的仕途並不順遂，屢遭貶謫，挫折如海浪般，一波未平一波又起，但他以文章自娛，樂以忘憂。我喜歡他擲地有聲的詩文；我喜歡他多才多藝的才華；我更喜歡他豁達豪爽的處世態度，「橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同。不識廬山真面目，只緣身在此山中」，它教導我多方思考，「轉身」看見視野另一邊，「轉念」看見不同面向。

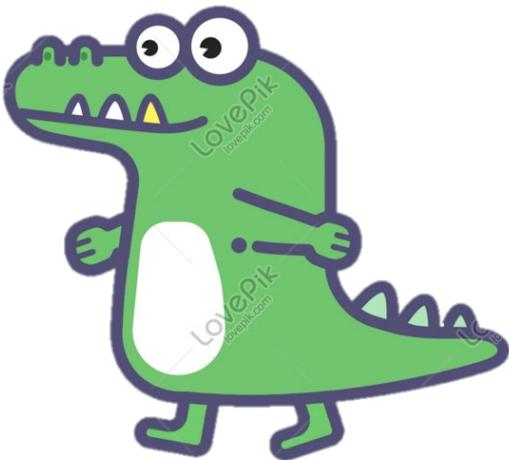
詩詞，就如同陽光一般，不只照亮我的心裡，更照進我的思想裡，古文拯救了無數顆挫折失意的心。蘇軾把悲觀轉化成樂觀；把消極變成積極；把煩惱變成快樂，我深信效法他的處世態度，生命中的花園必定佈滿著芬芳的甜蜜之花、豐碩的勝利之果。

《少年鱷魚幫》

這本書很有趣，它在講述有一幫號稱「鱷魚幫」的少年，裡面有多成員。每個鱷魚幫少年心中都有一個夢，想做一件獨一無二的事，證明自己和別人的不同，當這些個性相異的少年相遇、碰撞時，自會是火花飛濺。其中，鱷魚幫裡面有一位是殘障人士，他也和成員們一起破案。

我覺得這本書很像推理小說，跟一些現代版小說很像，例如：「福爾摩斯」等，讓人看了之後都忍不住一直接著看下去。我從書裡看見有些成員跟我個性很像，我的個性內向，不太敢直接說話指正別人，但有可能會因為這樣，導致很多事情都變更糟。我希望可以像漢納斯一樣，擁有過人的膽識和強烈的正義感，這樣不但可以在別人有困難時，伸出援手，還可以做到許多人做不到的事；我也希望能像瑪莉一樣，不管遇到什麼事都保持鎮定，不會因為一些緊急的事，而緊張的手忙腳亂，可以不慌亂的處理任何危機。鱷魚幫是一群勇敢、仁義的小夥伴，他們因為友情而不願意揭發法蘭克哥哥的偷竊行為，後來又因為他哥哥的無恥行徑而再次進入警察廳揭穿他們的偷竊。他們是一些正義、敢去和不良行為作戰鬥爭的勇敢少年。

我隨著書中的情節，自己似乎也逐漸勇敢、堅強起來。以前我遇到什麼事情都不知道如何是好，現在我已經學會自己觀察、思考，獨立地做一些主張了。我看完這本書後，覺得感觸很多，希望在以後，我可以更加穩重，成為一個臨危不亂的人。



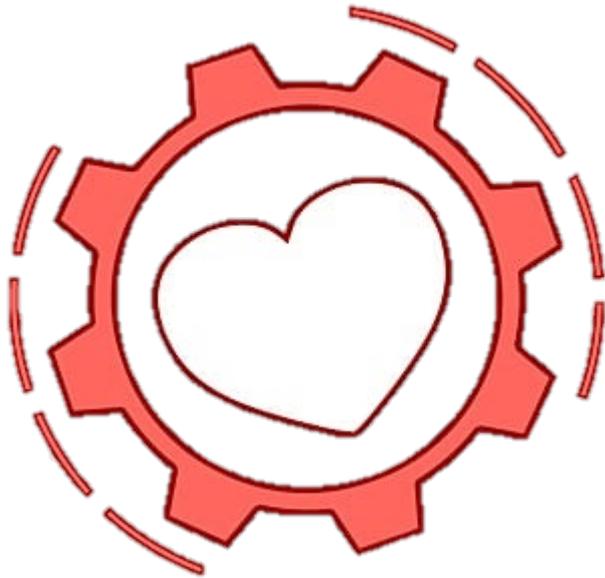
《齒輪之心》

這本書敘述三個孩子追尋目標的過程。吉歐是個街頭藝人，希望能早日存夠回義大利的錢；菡娜希望能找到寶藏，將家人從窮困中拯救出來；而弗雷迪克則夢想自己親手製作的機器人可以擁有生命。他們三人在命運的安排下相遇、相識、相知、相惜。在困苦的環境下，他們互相幫助，彼此為對方犧牲，忠貞於喜愛的人以及堅持的原則，展現友情的魔力。

在書中的情節，三個小主角不斷遊走在黑與白之間，他們為了達成心中的目標，甚至不惜偷竊，又或是瞞著心愛的家人做一些不好的事，但闖了禍，又要勞煩家人為他們擔心、善後，也展現出家人對主角們無私的愛，令人動容。

書中暴露出許多當時社會的陰暗面，那三個孩子的經歷，是每個曾處於類似環境或曾有過相同危機的人們可以體會的。三個來自社會最底層的孩子要如何掙脫貧窮，闖出自己的一片天地？經過一段時間的磨合，三個近乎絕望的孩子終於了解：分開的話，三個人都救不了自己，也無法達成目標，唯有互相合作，他們才能找到方法，解決難題，改變命運。

即使生命一再令他們失望，但他們都看到彼此的善良。這也是我需要學習的，試著去相信他人，經過一段時間，相信我也能看到其他人身上獨一無二的閃光點。



「什麼是美好？」我也曾經努力思考，而美好的定義又是什麼？是嚐到美食而覺得開心？還是收到大筆的壓歲錢而覺得幸福？又或者，是買了新的衣服、鞋子而心情愉悅？可這些東西都無法令我更加快樂，或許我對「美好」，也有了新的見解了？

曾經我想過，在我漫長的一生當中，每當感到幸福美滿時，亦大多都是和家人一起度過。可我的生命卻也才剛剛開始，而外公、外婆卻已走入人生的黃昏了，也許哪一天，夕陽西下，我們也從此天人永隔。想到這，我的淚水又不爭氣地滑落在相片中，那一剎那，我下定決心，要好好陪伴老人家們。上了國中後，和家人相處的時間也越來越少了，不過我總喜歡利用周末和外公、外婆出去玩，一起打打球、泡泡茶或聊聊天，這讓我感到很幸福，也真希望光陰永遠留在這一刻！

後來，我常和外婆一起去社區幫忙老人，偶爾也陪陪他們煮煮飯或看電視、下棋，那使我的生活越來越充實的，或許，我找到讓大家生活「更美好」的方法了！

如果你問我：「該怎麼充實生活？」我也會毫不猶豫地告訴你：「陪陪家人，細細品味人生，就能從中找到樂趣，也就不會無聊了。」耐下心去尋找、靜下心來欣賞，你也能找到不經意卻能令生活更美好的事。



題目:夜晚時分

「來喔!來喔!好吃的燒肉粽」、「來找你 50 塊」、「同學，你的餐點好了」，在喧鬧的聲音伴奏下，華麗的街燈照映下，開啟了夜晚時分的序幕。

在晚自習結束後，我踏著疲倦的步伐，在走廊微弱的燈光伴隨下走出了昏暗的校園，出來便是熱鬧的大街，那明亮的燈光照亮了整個大街，和走廊微弱的燈光形成極大的對比。這條大街是我每天晚上自習結束後去等媽媽的必經之路，在忙碌了一天後，走在這條美食大街上，算是我一天中的小確幸。走在大街上，有的是和我一樣剛放學的學生；有的是剛下班的上班族，大家如同天涯淪落人，一同墮入美食的懷抱中，享受著食物的滋潤。

在這條街的一開始，是一個賣肉粽的阿伯，他總是穿著一件有著灰色汗漬的背心並圍著一條藍白相間的毛巾，一邊牽著載有蒸籠的三輪車，車上的大喇叭也一遍又一遍的重複到「來喔!來喔!好吃的燒肉粽」，顯得十分辛苦；再往前走，便是一間又一間的便當店和飲料店，各個都使盡全力在餐點名稱和價格上奮力的用最動人的話語包裹著，為的就是吸引顧客的目光，雖然看不太懂這些五花八門的奇特名字和令人摸不透的折扣手法，但我還是覺得蠻有趣的。在這些叫賣聲與溝通聲的合唱環繞下，不知不覺地就來到了街道的盡頭，前方就是媽媽的車，我道別美食街的撫慰，前往回家的路。

晚上自習後，走在喧鬧的街道上，我僅是個過客，像徘徊沙漠中，找不到走過的蹤跡，但卻欣賞著沙丘之美，傍晚時分的美食街亦是如此。



題目:看見不一樣的自己

木村拓哉在一次的戶外社團中，發現他的戲劇才能；紀政在運動會中，發現了自己的運動天賦；而我在今年八月的比賽中—全國中小學科展比賽中，我看到不一樣的自己—自信。

以前的我是個非常沒有主見的人，常常有自己的想法，但又覺得別人的意見比較好，就會把原本自己的想法給吞了回去，所以在每次意見發表的場合中，我總會是一隻在人群中的應聲蟲，被風向帶著走。我本身是個熱愛研究事物的人，所以我報名了科展比賽，這是我改變自己的開始。在過程中，需要許多意見的交流，我嘗試吐露我自己的意見，出乎意料的是我的想法居然被採納了。這使我打開內心的枷鎖，盡全力的表達自我的想法，經過一連串的努力之後，我們這組通過初試，進入最艱難得複試—全國賽。

複試是個痛苦的開始，在當中我也將自己的意見表達出來，但都被老師說想法太簡單，這對我打擊很大，但我沒有因此而氣餒，我絞盡腦汁，再次表達我的想法，想法是被接受了，但在比賽當天，我們這組遇上了更大的麻煩，設備出現了問題，導致我們發揮的不是很好。最後我們並沒有得名，但在這次比賽中，我也收穫不少，並享受在過程中自信的滋味。

蒼天關了我得名的一扇窗，但卻開了我走出自信的一扇門，這已使我滿足，因為這次的比賽，讓我看見不一樣的自己。在未來的道路上，我會繼續帶著我自信的力量，打造出一個美麗的世界。



「噹-！噹-！噹-！」放學的鐘聲劃破了安靜的教室氣氛，學生們也豎起耳朵，等待著老師的指令。「下課！」同學們有如脫韁的野馬般，衝出了教室。路上，我也加快了自己的腳步。而下班的人在公車站旁等待著，天上飛行的鳥兒亦拍了拍翅膀，飛著回家的路線，想馬上投入家溫暖的懷抱。

對我而言，讓生活正美好的事，莫過於與家人共享天倫之樂莫屬了！一到家，將沈重的書包放下，我如解脫一般，邁著輕快的步伐，去問候每一位家人。「你今天過得好嗎？」這句間單的問候語卻如同精神振奮劑一樣，幫我注入了快樂。打開故事書，先將自己全心投入其中，想像自己是一位勇猛戰士，在戰場上擊退敵人。而廚房裡飄來陣陣飯香味，牽引著我的鼻子，並帶我向飯桌。一鍋白色的米飯，如朝日般的荷包蛋，及一盤盤新鮮的美味蔬果亦被端上桌了。另一頭，一道美麗的銀尾吳郭魚也為美好的夜晚添上一抹光彩。

你絕對想不到的，一張簡陋的木製小圓桌，竟會是連接家人的一座橋樑！我與兄弟姐妹的「校園冒險記」，父親的「公司歷險記」都是飯桌上不可缺少的聊天素材。吃飽喝足後，我們向著準備飯菜的媽媽、奶奶道謝。要知道，若想使生活變得更美好，懂得感謝，能使自己與家人的關係緊密，並增加彼此的信任感，會使我們的互動更良好。記得曾經問過媽媽：「家人的意義是什麼？」而忙著端碗盤的媽媽，母親隨口說了句：「就是你身後最堅強的後盾，會永遠支持你的。」而當時年幼的我只是點了點頭，現在再搬出這句話思考，才驚覺：「是呀！我以前怎麼從未發覺呢？」

「來幫忙收拾！」媽媽的叫喊聲把我的思緒拉回現實。我拿著餐具，將其放入水槽。也回頭望了望身後的家人，腦中閃過：「語家人的互動，必是讓生活更美好的事！」晚餐時光，在兄弟姐妹，父母親，和爺爺奶奶與我的歡笑聲中劃上了美好的句號。

從一間老屋的重生，我看到.....

走在古色古香的台南街道上，常落入印象中的，總是那古樸中漾著閃亮的紅磚，熟悉地嵌入我們的日常：有紅磚處有人情味兒，有人情味兒處有紅磚。此外參差著高樓華大廈錯落在古宅和寺廟、古蹟之中，彷彿訴說著祖祖輩輩久遠以來，時代變遷的無聲推移.....。

其中，令我印象最深刻的，莫過於曾經和家人一同遊歷過的「南埕街事」。那是一次炎熱的夏日午後，暑溽蒸騰得令人發慌，正逢「南埕街事」開幕宣傳期，據說有冰品可以食用，我們也趕上潮流，前去躬逢其盛了。在長長的隊伍排列下，在小巷弄中，在花草蔓生的牆壁之外，窺見只聞其名，終而親眼看到的永福國小校舍，待得可以進入參與其中日寺，首先被熱情的人潮震懾住.....。再來就是得在曲折的各個轉角中覓得可以享用餐點的一隅.....。終於可以入座了，運氣很好的，有個導覽員無償介紹這個地方的歷史：是個老飯店的活化重建。除卻台南一直以來的冰品甜點盛名，要如何在老屋重生中走出一條新路出來，是這個「南埕街事」股東——這個導覽員解說的重點。我環視著周遭的景色：斑駁的牆面、長椅、矮凳、觸目所及皆植栽、完全不被阻擋的陽光，毫不客氣地平均分配到各個角落，傳統建築裡必備的天井，當然有推波助瀾的作用，那幅景象，至今回憶起來仍是柔和而不熱辣的，我想，除了冰品、冷氣的降溫之外，應該是那一大片翠綠的植物，多少澆沃了回憶的美好吧？

很可惜的，參觀的時間有限，僅能就有限的時間裡汲取多一些的美好：黃昏的柔光，天井另一邊的人家...，是否我在窺伺著那些物故的遺跡時，古老的時光也用它那睿智的眼眸來看待我這有限的生命？那些我不曾參與過的年代、也沒有用心了解過的歷史，是否曾在這些保留著的古跡中，隨風哼唱著它們的故事？必然是同樣的風、同樣的夕陽.....，見證著不同的人事變遷.....，突然覺得自己很幸運，可以身處在其中。

即使是吃冰享用美食，但在這次的古屋巡禮中，我很感激老屋活化後開放，在那個氛圍中，我彷彿看見一位睿智的老者，以整型後的面貌跟我們訴說著那些歷史的風花雪月.....，都說凍齡是追逐中的進行式，在老屋重生之下，我領悟出新時代的需求。

溫煦的暖陽自玻璃窗灑落在我面前，那盤看起來清爽別緻的三明治，映上點點窗外老樹的斑駁葉影。我拿起眼前秀色可餐的美食，在原本整齊的切面上輕咬出與之格格不入的齒痕，脣齒間瀰漫著的是生菜與吐司的鮮甜，我想像著滲入心扉的，還有微微的陽光的氣息。

這是間座落於蜿蜒巷弄中的咖啡廳，同時也是我假日時最常賴著不走的地方。要不是與老樹依偎的那片外牆使用城市不常見的紅磚做材料，大家很可能難以想像，曾經的這裡，是如何荒涼與寂寞……。

從前這棟被棄置的老屋周圍雜草叢生，又被濃密枝桠的老樹所覆蓋，成了眾人避之唯恐不及的「鬼屋」——孩子們互相探險胡鬧的秘境。一直以來都沒有人願意走進它的所在，只能無依地矗立在此處，這情況在那對溫柔的老夫妻接手後才改變它的命運。沒有孩子的他們將之視為骨肉，親自除草整地，還花錢請建築師設計、強化老屋的結構，於是，一年過去後，路過的人們都為之驚訝：彷彿籠罩著的烏雲厄運已被老夫婦的愛化去。老屋，終於像久違的故人重新以嶄新的面貌呈現在所有人的面前。

而我，因為這棟老屋的故事，之於之間的連結，想起了我的裸母。

那是一個很有智慧，對我最好的人。印象中，他都是一直把我擁在懷中的，教我讀書、識字、體會人生哲理……。那次，情勢糟到我好似被全世界拋棄般地鋪天蓋地……來接我的他即接面臨承接我再也壓抑不住的怒氣……那時，就是這塊三明治，輕易地引動了潰堤的淚水——入口舌的甜味和著裸母溫暖的懷抱，紅腫的雙眼，酸澀的喉嚨……上氣不接下氣的悲壯，被裸母那穩重而清晰聲音完美的收結：「這裡永遠都是妳的家，不要因為一時的挫折，忘記了該繼續前進的步伐！累了，疲憊了，你永遠都有家可回……。」兒時的美味烙入了回憶，總是特別難忘！

因此，我迷戀著老屋咖啡廳的三明治。身在老屋中，品嚐著記憶中的溫存，或者這之中的自己——抵去過往的不如意。彷彿這老屋的重生——我看到世界上所有形似的溫柔和執拗——溫柔地支撐起一切的不如意；執幻地保有完整的一顆初心。像極了在拿鐵裡黑色的基調中交織著白色鮮奶迷幻的雙人舞。

像那句我銘記在心的話「你一定會出人頭地的，我會永遠看顧著你！」。我們不用畏懼困難，因為總有那麼一個人，默默地支持著我，像重生過的老屋，那般地沉穩而又有力量。

隨著時代的洪流不斷推進，許多曾帶給人美好回憶的建築，逐漸衰頹成一間間的「危樓」。這時，拆除與否，是個兩難的選擇。這促使我們思考：能否在這之間取得平衡——能改造建築本體，卻又不失其內涵？對我而言，和我最有緊密連結的一棟重生老屋——那就是我的爺爺家。

從呱呱墜地起，就註定了我和它之間的血脈親情。一直到四歲以前，我都成長於由爺爺奶奶襁抱下的環境——位於彰化鄉間的一幢老宅。至今，它已經歷超過一甲子的歲月了，是個佔地遼闊的三合院建築。斑駁的磚牆上攀滿了優雅的牽牛花，和童年時用石頭嬉鬧刻出的刮痕，正中央的廳堂，供奉著關聖帝君和土地公（我的爺爺務農）。廚房內有個灶台，餐桌邊還擺了當年奶奶的嫁妝——一個高腳木椅，屋旁有個抽水井，夏天的我最愛不停地壓著抽水把手，並讓沁涼的地下水從頭流下……點點滴滴，我的童年幾乎在此度過，留下無數快樂的回憶。

但是，由於年久失修，這棟古厝逐漸出現一些安全、實用上的疑慮。因此，在慎重考慮後，爺爺奶奶做了決定：要進行老屋的重建工程。竣工後不久，我們全家回去慶賀，訝異於它的改變：屋子裡是由鋼筋水泥為主的建材，取代了原有的磚造材質，少了很多古色古香的韻味兒。雖然大致上還是我那熟悉的「老家」。也有些家具被汰換了，但我熟悉的奶奶的嫁妝椅還好好待在廚房，慈祥地看顧著所有人。那口令我懷念的水井也還在。蔓生的蕨類植物，是新增的生命，為這個新生的房子添了些活力。

不過，雖然屋子的外貌有了些改變，但最重要的是，內在的靈魂不變。爺爺奶奶一如往常地熱情招待著我們。依舊談論著農事，鄰居的八卦，依然還是從小襁抱我長大的地方，那個默默守護著我童年生活的家。如今它以另一種全新的樣貌出現。就像我的祖父母，即便是年紀增長，但仍充滿熱情的活力以及深厚的智慧，繼續在時間的潮水中，堅定地走下去……。

這間充滿意義的老屋之重生，讓我有全新的體會和感動：即便一間屋子或一個人老了，不必拘泥於過去，都可以讓自己有重生的機會——不代表他們得完全拋開過去。相反的，他們能從原有的內在蘊育著愛的能量，並在未來持續散發著溫暖，一如往昔一樣……。

隨著時代不斷推進，人們的生活也日益進步，然而，時代的進步時常伴隨著與過往硬生地切割、分離。告別過去生活的種種美好，彷彿在科技的引領下，為了達到更進步的輝煌，只能將所謂的落後推到令人遺忘的角落去。

但，人性總是複雜多變的，並不是每個人都可以割捨得如此乾淨俐落。那麼勢必要在取得進步的同時，也同步帶著過往的美好回憶一同向前邁進，是門重要的課題。所幸的是有很多人在朝著這個目標努力，在我們日常生活中，有許多曾經瀕臨拆毀的老屋，在這些有心人士的努力奔走下，透過建築師、設計師的巧思安排，賦予它們新的面貌，延續了它們蒼老的生命，而我要講的，就是台南經典的例子——林百貨的重生故事。

林百貨在當年日治時代下，是間有著相當於日本銀座般地位的百貨公司。當時的商業活動應該是絡繹不絕的吧？但隨著時代的變遷，它失去了往日的光采，在台南這座繁華落盡的府都裡，褪去了曾經的華麗，孤伶伶地佇立在街頭，守住了曾經的繁榮樣貌。好長的一段時間裡，台南人口中的五層樓仔，只是個歷史的見證者，完全沒有任何地位。終於在政府的規劃下，在一群工程師的整建了（據我家人不可靠的記憶）十多年，終於揮去多年的灰塵，讓已然在台南人心中暮氣沉沉的它，得以重現它往日的風華.....。

在林百貨的重生中，我看到了，現今匆忙的時代裡，因為生活的壓力，而忘記停下腳步去留意往日的種種美好。因為有這些古蹟——老屋的存在和轉變，我們才能喚醒沉睡的往日，讓我們坐著時光機重溫我們現在所居住的城市往日的光彩。從老屋的重生中，我看見，人們在追求進步的同時，不該拋棄過去，透過改造能保留大部份的元素，借助現代化的技術，讓老屋可以重新綻放它原有的光彩。彷彿藝術家羅丹所說的：「這個世界不是缺少美，而是缺少發現」。我相信，只要我們有心，一定可以發現這些沉睡的美好，進而努力去喚醒它們。

我從動物身上學到的事

人類從動物身上學到的言例、事例，在在都可以從書上得到驗證。記得有個成語：老馬識途。管仲從齊桓公出征多年，因為全員迷路，最後藉著老馬得以找到方向，終而返國。自然課也介紹過人類長久以來的好夥伴：鴿子。因為其體內有仿似定向系統的生理構造，才能建立起長遠的傳遞書信甚或是現今長途競賽等等的合作關係…。

而我要舉的例子，便是蟬。記得曾在自然課本學過，蟬多半是屬於夏天的季節。也曾背過「垂綉飲清露，流響出疏桐，居高聲自遠，非是藉秋風」這樣的詩句。看那詩人藉著蟬來抒發自己的心情寫照。大意是在說，在那高高的樹上，到底是誰渴飲高潔的露水、發出嘹亮的叫聲？看牠居住在那麼高的位置，聲音自然傳送得遠了，根本不需要再依賴秋風來替牠做傳聲筒。也許我沒有詩人那樣歷經智慧的洗禮，得到無比的人生體悟，但我倒也能從中大概了解一番道理。沒有吃得苦中苦，努力磨鍊自己，就得很多事都仰賴他人，無法獨立自強。

綜觀蟬的一生，從蟄居於土裡多年，一直到破土而出，這麼長年來只為了把所有的能量化為聲能，叫嚷大約一個夏天，然後死去。能夠耐得住寂寞，為自己的一生做最充足的準備，然後在整個火熱的夏天，繽紛了自己的生命，這不啻在啟示著我們：想要使自己在進德修業方面更加成熟圓滿，就要先在自己年輕時學習的路上更努力進取！在求學的人生路上，我們是不是能像蟬兒沉得住氣，好好把自己的能力磨鍊到極致？再想想，社會上有多少評論「靠爸」「靠關係」的名詞？應該都是在說，沒有充足的學識涵養以及足夠的處世經驗，就突然空降成為領導人，是很難取信於世人的，唯有累積實力，未來，才能在自己的人生舞台上演奏出響亮的樂章。

炎炎夏日，在每個暑假前夕，畢業的季節裡，撼動我們耳膜的同時，不妨也想想：蟬兒蟄居多年，只為了破土後的燦爛一夏。想想，在我們現在求學的歲月裡，比起蟬兒最多長達十多年的土底生活，竟是如此類似的過程。而年紀小小的我們又做了多少的努力？不禁要向這小小昆蟲致最大敬意，感謝牠們帶給我的大大啟示！這就是我從動物身上學習到的事。



古人道：「讀萬卷書，行萬里路」這些皆是學習的途徑。尤其是「行萬里路」，我們因為有所見而有所感，自然義理方面會更深刻。蜜蜂教我們勤奮，烏鴉教會我們孝慈，夏蟬教會我們惜時。而「宇宙」讓我懂得了溫柔。

宇宙是隻住在姊姊宿舍的家貓。自從第一眼見到她，我便為之著迷。那同夕陽餘暉般轉瞬即逝，美好得令人惆悵的毛色，正是她短暫生命的寫照。

姊姊說，宇宙是從公園裡被拯救回來的。那是個陰雨沉沉的夜。當時因為課業繁忙而亂了心緒的姊姊，如同命中註定般邂逅了同樣孤苦可憐的貓兒，有著「同是天涯淪落人」的心境。姊姊注視著瑟瑟發抖的貓兒，告訴她：「從今以後，妳就是宇宙——要振作起來喔！」夢囈似的，彷彿對著貓兒也同樣地告訴自己，圓滿了想要把全世界的美好浪漫都傾注的那顆雄心豪情。

從此，宇宙進入了姊姊的生活。她總會在姊姊工作時暖心陪伴，在姊姊快樂時適時地手舞足蹈，更會在姊姊傷心絕望之際，以嬌小的身軀輕蹭著姊姊的手臂，用柔軟的尾巴輕撫姊姊內心裡驚濤拍岸，直到她破涕為笑。

可命運是不盡人意的，在姊姊終於畢業的那一天，宇宙終於回歸宇宙。在姊姊撕心裂肺地悲泣中，竟有股奇特的感受流過我的心頭……。

姊姊說，在宇宙離開的前幾天，她竟然在夜晚都黏在姊姊的身旁，緊緊偎依不捨分開。如此持續了三個夜晚。起初姊姊以為是她心情不好了，於是每每在睡眼惺忪時對著宇宙呢喃著「一切都會好起來的」，之後宇宙竟失蹤了似的，遲遲沒有了踪跡。直到我參與了姊姊的畢業典禮的那天，還笑意盈盈地招待著我的姊姊，發現宇宙停止了呼吸……。

回憶起和宇宙相處的種種。我發現，她是如此體貼又善解人意。究竟是姊姊拯救了她，亦或是她撫慰了姊姊乾涸的內心呢？或許兩者都有吧。而我也從中得到體悟：這種無怨無尤宛如投入母親懷抱般的細心對待，以及滿腔歡喜如淚海翻湧的激盪，名為溫柔。

宇宙，妳也在聽嗎？我想，妳也許從沒有離開過，因為我常在姊姊明亮若星辰的眼眸中，望見了妳的身影。而當然，我正同時重溫著妳的溫柔——想像著成為妳那樣無微不至的體貼。進而像漣漪般擴散出去，進而至全世界。一如沉默的宇宙從未言語，而我們無時無刻都能感受到它的存在。

每個人都值得被溫柔以待，這是我從宇宙身上獲得的大啟示——我從動物身上學校的事。



人類和動物同為大自然的一份子，均各有其長處、優勢。身為人類，若能仔細觀察動物習性、特質，並連結到自身生活，必能產生許多啟發。對我而言，蜘蛛就是使我獲益良多的動物。

長久以來，許多人便對「蜘蛛結網」這個神祕的現象著迷不已。蜘蛛不像人類，能將先人的知識、經驗傳承，但每個蜘蛛寶寶一出生就具備結網的能力了，這不？在基因裡直接具備所有技能，先天自帶氣場！瞧那蜘蛛網構造複雜堅又堅韌，讓人不禁好奇牠們是如何辦到的？在多位科學家的研究下，發現蜘蛛網之所以堅韌，是因為肉眼看到的每一條「線」是由數十條細絲纏繞而成，可承受的重量高達八十公克！試想，那交織成的密密網絡負載量必無法等閒觀之了！於是科學家據此技術研發出超細纖維的「防彈背心」等發明。至於與生俱來的結網能力，就如同寫在基因中的複雜程式，諒是現今科學如此發達，也必難以複寫得出來的！可見大自然的智慧和奧妙，早已深深銘刻在動物身上，等待我們所謂的萬物之靈——人類去探索。

除了技術的應用之外，蜘蛛也帶給我心靈上的啟發。家中花園內住著一隻蜘蛛，每天傍晚牠都會在玉芙蓉和羅漢松兩株植物間結網，好像連接牛郎和織女的鵲橋，反射出的夕陽餘暉，光彩奪目，每每讓我逗留許久，捨不得移開我的視線。不過，這個美麗的網絡在清晨時，往往被灑水器的魯莽破壞殆盡。使牠的心血付之流水。即便遭受重大打擊，牠每天仍默默地克盡職守，再結起一個又一個的網，日復一日費力吐絲，持續的不只有牠的毅力，還有這位默默關心著牠的我。這讓我從中頓悟——即使是這麼卑微的小生命，都懂得為了生存而奮鬥著，為了養家活口而燃燒著自己的那份豪情，不禁讓我想起為了家庭而努力著的爸媽，同樣地堅毅、同樣地承受著無以述說的生命之重。我想，當獵物被纏在網上動彈不得時，就是辛勤工作後的豐碩成果吧？而我們呢？也許看著我們成長茁壯，就是爸媽最大的滿足了吧？

蜘蛛，不論是牠的網或是對生命的態度，都能讓人們深刻地自我檢視，或許這一切，都是大自然透過動物送給人類的禮物，「萬物靜觀皆自得」就待我們細細去發現。



207 班 趣玩小詩仿作練習

01 尤聖文

在你身後(撒落一地的)
朋友啊 那不是(花片)
是我(對你的喝采)

02 王妤涵

在你身後 (飛滿天的)
朋友啊 那不是 (鳥兒)
是我 (嚮往自由的心)

04 吳佩穎

在你身後(襲捲而過的)
朋友啊 那不是(風)
是我(對你的思念)

05 高伊萱

在你身後(翩翩起舞的)
朋友啊 那不是(蝴蝶)
是我(對你的祝福)

06 張沛筠

在你身後(隨風飄來的)
朋友啊 那不是(海棠)
是我(追隨你的腳步)

07 曹采紘

在你身後(灑了滿天的)
朋友啊 那不是(繁星點點)
是我(殷殷思念)

08 莊品妍

在你身後 (排了一列的)
朋友啊 那不是 (遊客)
是我 (忠心的鐵粉)

09 楊喬茵

在你身後 (開了一片的)
朋友啊 那不是 (花朵)
是我 (心中的熱情)

10 劉虹筠

在你身後 (推了一把的)
朋友啊 那不是 (手臂)
是我 (無聲的加油)

11 潘葶

在你身後(滴落一地的)
朋友啊 那不是 (雨點)
是我 (傷心的淚)

12 蔡宜軒

在你身後(盛開的一片)
朋友啊 那不是(花海)
是我(綻放的光芒)

13 蔡宛吟 2022 年 12 月 23 日

在你身後(一滴滴落下的)
朋友啊 那不是(淚水)
是我(心淌的血)

14 王呈安

在你身後(撒了一地的)
朋友啊 那不是(紙飛機)
是我(真情的告白)

15 宋承翰

在你身後(飄落滿地的)
朋友啊 那不是 (落葉)
是我(對你的失望)

16 李政杰 2022 年 12 月 23 日

在你身後(盛開一地的)
朋友啊 那不是 (花)
是我 (真摯的祝福)

17 林佑佳

在你身後 (撒了一地的)
朋友啊 那不是(碎紙屑)
是我(破碎的心)

18 林君彥

在你身後（放光明的）
朋友啊 那不是（星光）
是我（指引迷失的信號）

19 林軒維

在你身後（隨風飄起的）
朋友阿 那不是（灰燼）
是我（燃燒殆盡的情）

20 張承熙

在你身後（五彩繽紛的）
朋友啊 那不是（彩虹）
是我（對你的祝福）

21 莊東瓚

在你身後（掉了一地的）
朋友啊 那不是（玫瑰）
是我（火熱的愛）

22 許詔盛

在你身後（飛滿天的）
朋友啊 那不是（落葉）
是我（滿心的祝福）

23 陳威亦

在你身後（閃爍的）
朋友啊 那不是（星光）
是我（給朋友的心）

24 楊孟愷

在你身後（灑落一地的）
朋友啊 那不是（陽光）
是我（真摯的思念）

25 楊博鈞 2022 年 12 月 30 日

在你身後（展開的）
朋友阿 那不是（雙手）
是我（熱情的擁抱）

26 謝愷哲 2022 年 12 月 25 日

在你身後（漫天飛舞的）
朋友啊 那不是（蝴蝶）
是我（興奮的心）

27 謝瀚達

在你身後（火傘高張的）
朋友啊 那不是（烈日）
是我（熾熱的心）

28 謝嚴億

在你身後（掉了一地的）
朋友啊 那不是（玻璃）
是我（破碎的心）

29 林耀南

在你身後（此起彼落的）
朋友啊 那不是（杜鵑的鳴唱）
是我（想家的歌）

