

2021 彰女青年

404 Not Found

那些事物，是遺忘了，還是早已消逝……

我們都在一片不知所措的灰色中，
尋找心中的那道光明。

目錄

序文	004
光復亭文學獎	116
編後語	166
參考資料	172

Enter

探索青春期的那些小事	010
打破無形的框架——美	024

Back

酸甜苦辣的陳列架——記憶中的雜貨店	034
想像與記憶——刺繡國寶大師許陳春專訪	044
音樂取向分析與推薦	054

Refresh

憂鬱，不是憂鬱症	074
扭曲的期待 ——從《我們與惡的距離》見精障患者去污名化之路	082
屬於他們的無形翅膀	090

Reset

我們都是一株小苗——自主學習展	098
徵文——空缺	110

校長序

糟糕了！404 Not Found

校長 陳香妘

早上看 Line，看到一段訊息：「因為突然的停課，只能以訊息傳送邀請，還請見諒，謝謝您！」「此次聯繫是希望能邀請您為我們撰寫一篇序文。」認真的編採社同學們，不僅停課不停學，還不停止校刊編撰，令我十分感佩她們努力做好每件事的決心與毅力。

本校刊主題是「404 Not Found」，當我們想要連結某個網頁，出現了「404 Not Found」，表示對應網頁已被刪除、移動或從未存在，也就是意謂找不到。事實上，每日在匆忙的世界裡，雖然很忙及接收很多資訊，可是我們似乎在生活中也發生了「404 Not Found」。包括弄丟了一些東西，關於自己、關於生活、關於社會。所以需要靜下心來尋找，以便能再次進入、了解，透過打破舊有印象，找到一個全新的自己。

特別是在肺炎疫情嚴峻的今天，更不要因為恐慌而「Not Found」。所以本期校刊探討的核心主題包括：幫助高中生理解自己的身心、更正疾病的錯誤觀念、追溯快要消失的傳統技藝與雜貨店，同時也加入本校自主學習展覽以及圖文創作徵稿等豐富內容。

感謝編採社同學及相關師長同仁們的努力付出，期望本期校刊，能為同學們的努力留下見證，也祝福讀者平安順利度過疫情！

社師序

新增分頁

指導老師 蔡宛庭

當你暫時放下手邊的忙碌，靜靜摩娑散布文字的紙張、早已灰黃的娃娃吊飾、色澤斑駁的保溫瓶時，是否會想起在成長的這條路上，曾雀躍撿拾、深情愛護，後來默默擱置或無由遺失的那些感受和想法？

青春，是最活潑吵鬧，也是最蒼涼落寞的年紀；是最夢想斑斕，也最脆弱無力的時期。五個女孩在此刻，用溫潤的話語面對、梳理螢幕上與心靈中的「404 Not Found」。以青春的形象 Enter；拉著以陳舊空間、傳統技藝、熟悉聲響綰合的繩索 Back；再將現階段所遇到的種種議題放進腦中 Refresh；最後，把握一次次展演、一道道光與影，Reset。這樣宛若行雲流水的流程，卻是摸索即日常、辛勤即生活的最佳寫照。

你我必然走過青春，然而，我們逃不開的是，一邊拾起自己又一邊遺落自己的生命旅程。願本校刊為指路之星，由五位女孩引領，帶我們練習一次發現、關閉「404 Not Found」的步驟。然後在未來的每個日子，我們得以熟稔的為自己點燈，為自己新增有滋有味生命分頁。

不斷探尋的我們

社長 柳 優

小至經常遺失的藍牙耳機，大至籠罩迷霧的夢想，我們每日總是在尋找那些在生活中似乎已顯示「404 Not Found」的事物。尋找自己的青春、尋找美的絕對真理、尋找消逝的過去、尋找未曾接觸過之路、尋找隱晦的真相、尋找解決之道、尋找內心的文學天地……。

這些 Not Found 的種種，今日卻經由我們之手，奇妙的匯聚在一起。或許這一切也源於我們試圖尋找些什麼之心吧？

還請尋找出自己認為美麗的方式繼續走下去吧！雖然這些話由我們五位高中女生說出口，似乎是有些為賦新詞強說理了。那麼請你翻開這本「404 Not Found」，尋找自己的答案。

今日還在尋找些什麼的我們，明天會蛻變成什麼模樣呢？

Enter

因為不熟悉或不清楚，我們選擇去認識、去了解一切，
不是經由他人口中，而是自己去探索那些未知。



探索青春期的那些小事

撰文 洪韡宸／漫畫 柳宛好／插圖 周芷安

青春記事

高中，是許多人青春期的開始，在這個懵懵懂懂的年紀，容易衍生出許多關於身體的煩惱，且隨著年齡漸漸的成長及荷爾蒙的變化，身體會產生一些改變，這是很常見的現象，我們也不需要感到驚慌失措。有些狀況在健康課本上會出現，只是可能不會寫得清楚明白，老師也沒有特別講解過，所以常常造成我們一知半解。於是編採社決定撰寫本篇文章，替高中生科普在青春期所發生的身體狀況，希望我們能夠多了解身體狀況的形成原因以及如何避免或如何面對、處理。



捍衛痘士

我們在這個年紀最常遇到的煩惱就是長粉刺以及青春痘，臉上所產生的油脂阻塞住毛孔後，會造成粉刺的長出，若粉刺發炎，則會演變成青春痘。若常常熬夜或衛生習慣不佳，原本一顆極不顯眼的青春痘會導致整張臉紅通通的，這不只影響臉的美觀，如果還硬是去摳痘痘，反而會造成不易消去的痘疤。

粉刺，由毛孔內的老廢角質細胞和油脂混合而形成。粉刺有兩種，一個是因為常接觸到外界空氣而氧化的黑頭粉刺，也稱為開放性粉刺，常見於鼻子、下巴或額頭中間的地方；而另一種則是白頭粉刺，也稱為閉鎖式粉刺，表面多了一層角質堆積，外觀看起來是顆小小凸起的白色顆粒，通常會因為清潔過度、熬夜、食用刺激性食物等而造成。若想要以溫和的方式消去粉刺，可以使用酸性產品來代謝粉刺，例如外敷壬二酸、過氧化苯甲醯和水楊酸。盡量不要去擠壓，因為要是沒有處理好，容易造成發炎，發炎就會變成青春痘，腫脹並且變紅。

青春痘的醫學名稱為痤瘡，會形成青春痘的原因有很多，像是因為熬夜、壓力或情緒而導致內分泌失調、荷爾蒙的變化。像生理期前，女性荷爾蒙的變化促進皮脂分泌，或者青春期讓男性荷爾蒙更活躍分泌。而便秘也容易長青春痘，因為便秘會造成腸道環境改變，有害物質在體內累積，新陳代謝變差而長青春痘。

治療青春痘的方法就是趕緊去看皮膚科，如果時間拖得太久，青春痘症狀可能會加重，醫生會針對青春痘的症狀做評估，來提供藥物。嚴重的話，我們可以經醫師評估後進行類固醇注射、光療、雷射等治療方式，自己也要調整飲食與作息。

在你我的青春期中，可能都會遭受痘痘的侵擾。起初是被黑頭佔滿的草莓鼻，經過髒空氣的汙染與壞習慣的養成，顆顆紅色痘痘漸漸蔓延整張臉蛋，一碰到便會感受到疼痛。也許是近期壓力太大，熬夜忙著趕功課，又或是臉部未保持乾淨，一不留意，便讓痘痘有機可乘，佔據臉龐，要擠破，卻又害怕受傷。

雖然無法完全防止它的攻擊，但我們還是能增加防禦，維持良好清潔、規律的生活與放鬆心靈，想保持好的皮膚，必須從潔淨臉部開始。



一個月一次提醒的鬧鐘

月經，也稱為生理期，隨著經期的報到，總是會使身心靈感到不舒服，對於女生來說，生理期就是這麼麻煩的事。

女性的卵巢裡有卵泡，當青春期的時候，已成熟的卵泡就會被排出，這就稱為排 卵。為了做好懷孕的準備，子宮內膜會增厚，同時會排出卵子，若是沒有懷孕的話，子宮內膜會剝落，形成月經。

在生理期中，為了不讓經血流出，通常會使用些產品，像是衛生棉或是衛生棉條，都是可拋棄的。衛生棉用法方便，也容易購買，缺點則是需要勤勞的更換，而且不太環保；通常當女性要游泳或泡溫泉時，會選擇用衛生棉條。近幾年，政府也開始推行，因為衛生棉條較可以降低感染的機率。

生理期時，女生可能會因為經痛感到十分痛苦，頂著下腹的悶痛，無法好好地做任何事，情緒受之影響，原本不會怎麼在意的小事，因心情的煩躁，而更加的放大檢視，有些人甚至在生理期期間因為體質關係容易拉肚子或是因貧血而暈倒。

或許會因此不喜歡當女生，但是月經對我們而言是很珍貴的特徵喔！因為有月經，才有機會孕育一代又一代，也因為有了月經，代表我們從女孩茁壯成女人，彷彿花朵般，幼芽成熟後，美麗的綻放著。因此，當因經痛而感到埋怨時，不妨換個念頭想想，生理期的出現也代表著我們的成長。

在生理期的期間，可能會因經痛而困擾，或是因為吃了很多的冰，但一時的嘴饞往往會造成後悔莫及，因為身體累積寒氣，造成我們更加容易經痛，且經血會減少。我們應該避免在鄰近經期或期間吃冰，平常也不可吃太多。若是感到疼痛，可以吃些止痛藥，或是像我一樣，使用熱敷的方式，稍微的緩解疼痛感。在月經期間，也盡量避免穿著淺色衣服，若是經血不慎外漏，明顯的痕跡容易被看到，為了防止尷尬難忘的場景發生，在那段期間穿著深色的衣服吧！包包裡也可以多帶件替換的生理褲備用。

過重或過輕？

最近幾年來，因為精緻食物與有糖飲料的開發，以及自己的不忌口，導致肥胖的人越來越多，肥胖會對人體造成極大的傷害。雖然青春期的我們有著較快的代謝功能，但當漸漸步入中老年時，卻會因為肥胖而受到許多的限制，甚至因此遭受疾病的痛苦。



過重，學名為肥胖症，是一種疾病。因體脂肪累積過多，而對健康造成負面影響，通常肥胖的標準會使用身體質量指數（BMI）來衡量。

肥胖症與許多各式各樣的疾病都有關聯，包括心血管疾病、第二型糖尿病、睡眠呼吸中止症、某些癌症、退化性關節炎、以及氣喘等，因為容易罹患疾病，研究也曾顯示過，肥胖者的預期壽命較為短少。

以下是資料所顯示的，幾個容易造成肥胖的原因：

1. 睡眠不足。
2. 飲食。
3. 運動不足。
4. 內分泌干擾物。
5. 造成體重上升的藥物使用率增加。
6. 心理因素影響。
7. 懷孕年齡的延後（可能造成兒童更容易肥胖）。
8. 促使發胖的遺傳因子隨世代累積。

那我們要如何治療肥胖症呢？通常治療方式會包括行為學療法、藥物治療和手術。

行為學療法是最主要的治療方式是透過改變飲食習慣、飲食結構以及運動來達到減肥的目的，經由合理的飲食控制，在短期內能使體重明顯的下降。但若想要維持減肥的成果，光靠減少飲食是不夠的，也需要搭配規律的運動，以及配合低熱量飲食的生活方式，若不多加克制，極有可能造成溜溜球效應，瘦了沒多久便又恢復為原本的體重，這樣的機率挺大的。

做到飲食控制是件不簡單的事，可以先從戒掉零食及飲料開始，因為攝取太多糖分就是肥胖的開端，接著再漸漸將吃炸物的次數減少，如此一來脂肪也不會攝取太多了。若是不喜歡太激烈的運動，也可以多去操場快走，或是做些拉筋動作，最重要的是要持之以恆，才能達到減重的效果。

在使用藥物治療的方面，在市面上已經有三種減肥藥是有證據可以長期使用的，分別是奧利司他、洛卡色林以及芬他命與托吡酯複方。但是在服用後，容易產生副作用，且長期服用藥物，對人體也會造成極大的傷害。

減肥手術是對肥胖症最有效的治療，嚴重肥胖者接受手術後能夠長期減輕體重、改善肥胖相關問題，並降低死亡率，不過根據數據顯示，手術併發症的發生率為 17%，並且有 7% 的病人會需要接受第二次手術。

雖然體重過胖對身體固然不好，但若是過瘦，對身體的負擔也很大。有人是因為基因遺傳導致過瘦，也可能會因為心理疾病或是在意他人對自己身材的評判

，開始進行節食，最後導致體重過瘦，嚴重的話甚至會得厭食症。

過瘦通常是由嚴重的營養不良和飢餓引起，當 BMI 低於 18.5 時，就是體重過輕，如果低於 16，就是嚴重體重不足。

而資料顯示，通常過瘦可能會引起的症狀像是：骨質疏鬆症、免疫功能下降、貧血、經期混亂嚴重甚至停止。



巨人與精靈

除了體重外，身高也常是大家會重視的，在國高中的時期，我們的身高會慢慢增加，不同的身高有著不同優點，有人想長高也有人想長矮。根據資料顯示，通常會影響身高的主要原因有以下幾種：

1. 遺傳：通常都會遺傳父母的身高，但也看小孩自身的基因。
2. 營養：鈣質、維生素D蛋白質是最影響人類身高的營養。
3. 運動：運動能刺激食慾低的小個子，使其能補充營養。
4. 睡眠：腦下垂體會在人類睡覺時產生生長激素，進而影響身高。
5. 發育時間：通常女生會比男生早發育。

若想要長高的話，可以多補充些鈣，像喝牛奶或吃鈣片等，以及養成早睡早起的好習慣，擁有健康的身體，才能有機會長得更高。此外，盡量要多做一些跳躍的運動，例如籃球或排球等，或是拉筋伸展也可以。也許妳擔心自己的身高長不高，但沒關係的，矮個子也能創造自己的一片天地，有些高個子也很羨慕矮個子，身高只是個對外表的第一印象，其實並不會影響太大，所以不用太過擔心。

良好儀態創造自信

除了身高外，儀態也是多數人會去注重的，良好的儀態能給人帶來好的印象以及充滿自信、有精神的感覺；而不好的姿勢，像走路的內八與外八、駝背、站姿三七步等，除了可能導致周圍人觀感不佳，也會造成一些無法挽回的後果，如脊椎突出。

儀態容易改變對一個人的印象，有些人會有駝背的習慣，通常青少年的駝背是姿勢性的駝背，可能因書包太重，或是寫字讀書的姿勢不良導致。青春期是骨骼正在生長的時期，為預防以後脊椎側彎等疾病，建議任何時候都抬頭挺胸並多加運動，而老年人會駝背，這是因為年老了，會引起骨質疏鬆，於是為避免這種狀況的發生，從現在起就要注意骨質疏鬆的問題。

在走路時，內外八都會造成腿的負擔。

以我為例，我從小就習慣內八，即使被糾正上百遍，依舊改不掉，於是內八所導致的傷害就漸漸發生，像內八最常出現的O型腿或X型腿，顧名思義，O型腿就是腿即使併攏，兩條腿之間會有空洞，無法完全貼合，而X型腿就是像X一樣，大腿內彎但小腿張開，這樣的姿勢也會導致屁股下垂、下半身肥胖等。內八還會造成血液循環不良，對人體有極大的傷害，若想要矯正內八，可以穿著矯正的專用鞋墊，或做些伸展操。

無形中的損傷

除了內八之外，外八也是一個會傷害身體的行為，若腳尖微微向外，還不會對生活造成太多影響，但若向外的角度大於7度，就會造成外八，往往是因扁平足造成，此時可以穿矯正用鞋子。此外，走路的時候若沒有使用核心肌群的力量，使走路時不平衡，也容易產生外八的姿態，造成小腿、臀部、腰部及背部的慢性疼痛。

像針刺到般的痛感

有的人有時壓力大，容易會頭痛，不注意就會演變成偏頭痛，常常造成困擾，頭痛會使人做不了任何事也睡不著覺。而痛感每次都不一樣，有時會像有針刺著腦袋一樣，漸漸的抽痛，有時則是像有隻手用力的擠壓著腦袋，若當時腦袋想著事情，頭會更痛，只能努力讓自己放空，不要去思考。

很多人都有頭痛的經驗，引起頭痛的原因很多，例如發燒、鼻子過敏、眼壓高、腦部腫瘤等或常見的偏頭痛，需觀察自己頭痛的頻率及程度。資料顯示，常見的偏頭痛可能跟遺傳、睡眠不足、肌肉緊繃、壓力及空氣不流通的環境等有關，這些都會促使頭痛發作或加重。飲食、環境及情緒也會引起頭痛，當一個人感受到緊張、甚至產生焦慮的情緒時，都會引起頭痛，或長期依賴咖啡因類飲品，在開始停止飲用時，也會感到頭痛，因為咖啡因有鎮痛的效果。

雖然吃止痛藥可以止住頭痛，但藥吃久了可能產生抗藥性或副作用。在頭痛時，應該要讓自己的腦袋冷靜下來，不去想任何事，才不會過度壓迫腦袋。若一直有頭痛的症狀，應該要去醫院就醫，才不會導致嚴重的後果。

Q & A

接下來是關於一些身體的Q & A，本社邀請到學校的護理老師及體育老師蘇靖雯老師來回答。

Q1：像我們正處於青春期，很容易長痘痘，有什麼方法是可以減少長痘痘的嗎？

A：

青春期因為荷爾蒙分泌增加，皮脂腺分泌過旺堵塞皮膚毛孔，導致長痘痘的原因。尤其高中階段壓力大、睡眠不足及女生在生理期前，都容易因為荷爾蒙平衡被打亂，長痘痘的發生率就更高了。

勤洗臉就能預防青春痘嗎？過度清潔臉部，反而會對皮膚造成傷害，以清潔次數來說，早晚洗一次臉就已足夠。可以隨身攜帶面紙或吸油紙吸除多餘的油脂。

青春痘該不該把它擠出來？假如是輕輕一碰，對皮膚不會造成傷害是可以的。若是需要出力擠的話就不建議，容易使皮膚受損留下痘疤。

盡量避免上妝，以免毛孔被堵塞，睡眠充足，避免熬夜。

多喝水、多吃蔬菜水果、少吃刺激性食物、甜食和油膩（油炸）食品。



Q2：生理期常是困擾我們很深的問題，若想在生理期的期間緩解經痛，有什麼方法呢？

A：

可以使用電毯或暖暖包熱敷，促進血液循環，有助於減緩經痛不適。

躺在床上時，以側躺的方式抱著枕頭，並將膝蓋彎曲，能讓血液循環變好。

巧克力、黑糖等甜食可以刺激大腦分泌血清素和腦內啡，使人產生愉悅感，但建議少量攝取，以免吃下過多熱量，造成肥胖問題，也可以喝熱薑茶促進血液循環。

如果嚴重疼痛，可以至醫院就診開立止痛藥，有些人會擔心經常服用止痛藥會產生藥物耐受性，但其實一個月若只有服用止痛藥幾次，並不會產生耐受性的問題。止痛藥最好在經痛發生後立即服用，若忍著直到疼痛加劇才服藥，藥效則會大打折扣。

Q3：生理期很容易造成貧血，有什麼事是我們需要注意，或是避免的？

A：

如果本身有缺鐵性貧血的同學，生理期期間因鐵質流失更容易造成貧血暈眩，可先至醫院進行血液檢查，考慮是否需服用藥物治療。

當長時間站立或是蹲著突然站起來時，因為血壓調節不良或姿勢性低血壓，導致腦部的血液回流不足而感到暈眩、噁心、眼前突然一片黑，此時建議先坐下或躺下休息並可將腳抬高，促進血液回流。

建議飲食均衡，極端的節食與偏食容易造成鐵質不足。

Q5：有什麼方法是可以減緩頭痛呢？若想避免常常頭痛，可以怎麼保健？

A：

調整姿勢，避免頭頸部同一姿勢維持過久，例如低頭看手機，下課時間活動一下頭頸部及雙肩，遠離肌肉僵硬及疼痛的問題。

天氣冷時注意頭部保暖，避免血管收縮導致頭痛發生。

長期壓力可能引發頭痛，建議可以適時放鬆調整心情，舒緩壓力。

頭痛什麼時候要看醫生？

較輕微的頭痛，大部分可以透過改善生活習慣或服用止痛藥的方式來緩解。但如果出現以下症狀時，需考慮就醫由醫師評估：

- ★頭痛加劇難以緩解。
- ★持續發高燒（體溫超過攝氏38度，需評估病毒或細菌感染的風險）。
- ★耳鳴（需要評估是否因為過敏或鼻竇炎所導致）。
- ★視覺異常變化（可能是腫瘤、偏頭痛或青光眼等疾病造成）。

總結

在我們正發育的期間中，上述問題容易產生，若是有疑問，可以去尋找保健室老師尋求解答，可以因此減低煩躁厭惡的感受。為了保健好自己的身體，請不要忽略身體的任何問題，因為一個微不足道的病痛，可能會造成身體很大的損傷，所以不要等到病入膏肓才想到要去解決，到時就無法彌補了。



平凡且快樂的幸福，便是健康。



打破無形的框架——美

撰文 洪韡宸

美，一直以來都沒有被賦予真正的定義

每個人的觀感都不同，自然對於美的定義也會有不一樣的詮釋。但不知道從什麼時候開始，美漸漸的被貼上標籤，冠上一層新的樣貌。社會大眾普遍開始認為，美需要用一把無形的尺去衡量，它必須符合那些規定。但這也因此造成了許多刻板印象，人們開始盲目跟從流行，對外表的追求開始變得一致，褪去自己的個人特色，漸漸的，大家似乎都忘了自己本身所擁有的美。

鵝蛋臉、纖細的身形、皮膚白皙或五官深邃都是現代很多人對好看樣貌的定義，但其實每個人都是獨一無二的個體，都有屬於自己的美，是其他人無法模仿的。正因如此，所謂長得好看的定義自然也不會相同，不管別人怎麼說，都要對自己有信心，唯有對自己有信心，才能擊退那些評斷自己外貌的惡意，以及推翻眾人對好看的標準。

美，從來不是只有一種形式，而是當你覺得這是美，那麼就是了

許多偶像或演員都會被要求維持苗條的身材，若是體態變胖的話，很容易會受到酸民的惡意批評，因此很多藝人會強迫自己減肥，過度的節食加上大量的通告，對身體造成很大的傷害，但為

了其他人所認為的「美」而如此，是件得不償失的事。

在現代，因為科技發達所以人類生活便利許多，但相對的也產生許多在網路上匿名留言，到處攻擊人的「鍵盤俠」。像是在韓國演藝圈中，一些關於偶像明星的報導裡，會出現許多任意謾罵他人外表的言論，因為是匿名的，很多人就直接將對他人外表的不喜歡表達出來。像是某位偶像就曾遭遇這種事情，雖然現在擁有許多粉絲的愛戴，但在她剛出道的期間，因為身材比較臃腫，經常受到許多惡意評論。即使現在的身材符合大眾所定義的美麗，但這是她所渴望的嗎？抑或者是為了配合眾人的審美？

除了大眾言論，影視娛樂也會對美的定義造成影響。例如近幾年在很多卡通電影當中所塑造外表好看的形象，像大部分的迪士尼公主，都是白皮膚、身材瘦瘦的，極少會看到其他膚色或胖胖的公主吧？故事裡的王子也會被塑造成金髮大眼的樣貌，這使得卡通也成為了影響大眾審美的連結之一。

但我最近看的一部卡通電影，顛覆了傳統的公主與王子的形象，那部電影叫做「紅鞋公主與七矮人」。由梅琳帶領的七王子個個英勇神氣，卻因為將外貌醜陋的公主認為成女巫，而受到詛咒，只要有人看他們，他們就會變成又

矮又胖又綠的小矮人，解除詛咒的唯一方法就是得到世界上最美麗的女生的吻。而女主角名叫白雪，當一提到這個名字，可能大家都會聯想到迪士尼那位皮膚白皙、烏黑頭髮、鮮豔紅脣的白雪公主。但在這部當中，白雪是個胖胖的女孩，因為要尋找被女巫下咒的父王，她冒險的闖入女巫所在的皇宮，搶走了女巫種的紅鞋，穿上紅鞋的她，變成又瘦又美。因一次因緣際會中，她遇上七王子，並希望七王子能幫助她一起找回父王，因為受到白雪的美貌吸引，他們便答應這項任務，在執行任務的期間，白雪與梅林日久生情。某天，白雪向梅林吐露真實的自己，感到驚嚇的梅林失意的找藉口離開，在途中，他才意識到自己喜歡的並不是白雪的外表，而是白雪的內在。

在電影當中，有一幕這樣演著：梅林在水中被壓住，穿著紅鞋的白雪太輕了，搬不動重物，於是她脫下紅鞋變回原本的模樣，拯救梅林。即使梅林又胖又矮，白雪還是喜歡他，因為她看到的是梅林的內在。

在故事最後，他們才真正了解美的道理，一個人若是真心的喜歡你，不會去在意你有多高、身材怎麼樣、長得不好看，因為外貌去喜歡一個人太過表面且膚淺，唯有真正相處過後，才能得知對方是怎麼樣的人。



▲《紅鞋公主與七矮人》電影海報(圖片取自 yahoo!電影)

離開卡通裡面的世界，回到現實當中，社會也產生了越來越多「外貌協會」，顧名思義，外貌協會就是很重視他人外表的人，常常會以外貌來判斷一個人，覺得容貌至上。被認為不好看的人們容易受到某些不平等的對待，也有些人會遭受他人的辱罵或嘲笑，他們更有可能因而產生自卑感，認為自己所遭受的一切，都只是建立在醜陋的外表上。

我曾經看過幾篇介紹韓國學生的文章，很多韓國的學生上學都會化妝，不化妝的人有可能會被認為是奇怪的，有些被認為長得不好看的學生，甚至可能

遭受霸凌。在同儕壓力下，許多人開始會產生負面的想法，很常會出現的是：容易與他人比較外表，看到比自己醜的人，就產生優越感；看到比自己好看的，就開始忌妒。這樣容易除了會使自己的個性變得扭曲，也會對自己越來越不自信。

從上述內容當中，我們也能知道，外貌對於很多人來說是重要的，但倘若過度重視外表，很可能會損失比其更重要的東西。

曾飾演暮光之城女主角的 Kristen Stewart 這樣說過：You should never step outside of your life and look at it like it's this malleable thing you can shape so that people view it a certain way. (永遠不要把你的人生看作可雕塑的物品，只為了活成他人眼中的模樣。)

當人們為了博得好感而去成為他人所欣賞的模樣時，也就是失去了自己本身的特色。就像台語諺語所說的青菜蘿蔔各有所好，不必為了挑剔我們外貌的人去改變成他們喜歡的樣子。所謂的美，應該是由自己定義的，不一定是需要符合某項標準，不一定需要濃妝豔抹，也不需要華麗的服飾；有時，只是自然的樣子也會是好看的。標準是人訂的，但並沒有說過只能由誰來規定，自己的外表當然是只有自己能去評斷，所

以我們也不用將別人的標準複製在自己身上，畢竟世界上有無數多人，每個人對好看的定義都大相逕庭，哪有可能配合每個人呢？

不用因為覺得自己不漂亮而感到自卑，對自己多點自信吧！

我之前曾經看過這樣的故事，女孩對自己的外表十分的自卑，每天都愁眉苦臉的。當女孩的母親知道她的煩惱後，並沒有因為她嫌棄自己的外表而對她生氣，而是想了一個方法。某天，母親將五張不同的五官照片放在女孩面前，讓她兩兩比對自己覺得漂亮的，當她挑完母親才告訴她，她選的都是自己的五官，而另一張則是瑪麗蓮夢露的照片。起初，她並不相信，之後拿給朋友看，她們也都與她做了一樣的選擇。女孩這才發覺自己其實也很漂亮，是太過沒有自信，從此之後，她再也不會自怨自艾了。

這個故事說明著或許我們總是會因為對自己的外貌太熟悉，自然而然的會覺得自己的外表不好看，但若是在不熟悉的狀況下，反而會覺得滿好看的。過於去否定自己的外貌，反而會導致對自己毫無自信，因此我們要對自己多點信心。



▲《醜女大翻身》電影海報(圖片取自樹維基)

近幾年，韓劇的發展漸漸影響全球，其中也有幾部劇都以關注外表來進行拍攝，以早一點年代電影《醜女大翻身》來說，女主角因為肥胖體型及長的不好看，雖然喜歡唱歌，卻只能以幕後幫歌手假唱的方式。在某次被喜歡的男主角邀請參加生日派對時，聽到男主角評論她的身材，傷心之下，女主角便去整形及抽脂，想改變自己的形象。整形後的女主隱瞞自己的真實身分，回到原本的經紀公司，因為整形後的美貌，公司便讓她成為發片歌手，當美女享受了無數多的好處，但紙包不住火，最終還是被揭露了。在當美女的過程中，因欺騙的良心不安，以及為了說謊而不顧

自己的親人，女主深感折磨，最痛苦的還是男主角在她面前說過自己不可能接受一個人造美女作為女友。

這部片著重在韓國的整形，雖然獲得了美貌，女主卻差點失去原本的自己，也差點失去身邊愛著自己的人，整形雖然能讓自己擺脫不喜歡的樣貌，卻也會忘了最真實的自己，且當刀動下的那刻，再也沒有回頭的機會了。或許會討厭旁人的評論，討厭自己的樣貌，但原本的樣貌才是最真實的自己。

另一部是我以前看過的韓劇《拜託了咖啡》，女主角是個肥胖體型的漫畫家助手，喜歡作為作家的男主角，因為肥胖的體型，女主角常被嘲笑。某天女主角喝了神奇的咖啡後，她變成漂亮的女生，但咖啡有時效，每天都要喝一杯。變成漂亮女生的女主角便隱藏身分去應徵了漫畫家助手，之後與男主角戀愛。後來卻被男主角發現了，討厭被欺騙的男主角不知如何反應，便生氣的走掉，留下傷心欲絕的女主角。雖然最後調配出能一直維持美貌的咖啡，在抉擇後女主角還是選擇了原本的樣貌，而男主角也發現自己喜歡的雖然是喝下咖啡的女主角的外貌，其實本質是原本女主角的個性。

在最後，女主雖然喜歡漂亮的外表，但她知道那不是她，她也不能一輩

子活在欺騙中，最重要的還是，她是真正的喜歡著自己，對自己有自信，能夠從自卑中逃出，認同自我的特色，才是真實的美！



▲《拜託了咖啡》電視劇海報(圖片取自樹維基)

人們總是在意著自己的外表，往往會有些人對自己的外表感到不自信，或是討厭自己的特色。例如我身邊有很多擁有頭髮自然捲的人，我都很羨慕他們的自然捲，可是他們卻常說，自己比較喜歡直髮。所以其實當你正在埋怨自己的特質時，可能會有人很嚮往你的特質喔！因此，不要討厭自己的外貌，對自己自信點吧！

過度追求主流反而會迷失自己

人們常會在意他人如何看待自己，若是真實的自己受眾人討厭，就會開始隱藏真正的自我，不論是外在或是興趣，怕自己會被眾人議論紛紛，便換上一層新的偽裝，明明很喜歡某樣事物，卻因害怕遭受旁人異樣的眼光，而去假裝自己不喜歡。像蠟筆小新裡的風間，明明很喜歡一個卡通角色可愛P，卻害怕朋友可能會覺得他很奇怪，於是每次都假裝自己不喜歡，卻偷偷摸摸的收集著卡通角色周邊商品。可能對於風間來說，自己的形象跟所喜愛的東西不搭，但是每次都怕被發現而小心翼翼的，也會感到疲累吧。如果是自己喜歡的事物，為什麼要在乎跟自身形象搭不搭呢？

一個人的服裝，只要穿的簡單舒適，自己喜歡，不要過於邋邋就好了。雖然這麼想，很多人挑選衣服的時候還是會想著，穿起來會不會很醜，其他人會不會覺得很奇怪。像有些人喜歡穿七彩顏色的衣服，但卻被認為是奇裝異服，而受到嘲笑或是排擠。有些女生喜歡穿裙子，但是因為個性或覺得腿粗的關係，穿上裙子的時候會被無聊的人嘲笑，因而不喜歡穿裙子。不管穿什麼，喜歡什麼樣的衣服風格都沒關係，因為衣服是穿在自己身上，覺得舒服就行。

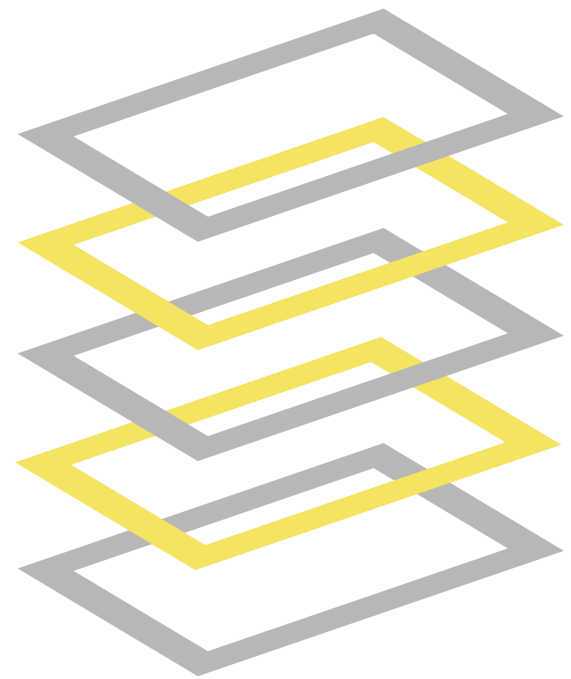
化妝，是很多人常做的事，有可能久久化一次，也可能會是日常，不管女生男生都會化妝，現在似乎已經是個常態了。有人平常可能為了提升氣色，會稍微畫個口紅，但是有些人是用化妝來遮蓋住原本的長相，例如這陣子很紅的韓劇《女神降臨》，女主角對自己的外表沒有自信，便用化妝隱藏原本的外貌，但卻意外變成人人仰慕的女神。雖然作為女神，受到大眾喜歡的眼神讓她很開心，但她卻要努力隱藏自己的素顏，不敢讓自己的素顏展露在眾人面前……或許化妝可以遮住一些痘痘或不好的氣色，但是過度的遮掩，甚至妝前妝後差異太大，便不適當了。為了不被發現素顏的樣貌而極力隱藏，甚至說出一個個謊言，壓力也太大了。之前我看過一個關於日本的文章，很多日本的主婦從起床就帶著妝容，直到睡前才會卸掉，可能有些男人到過世都沒看過自己太太的素顏。這樣雖然聽起來很自律，但是每天都要比起丈夫早起化妝，還要隨時注意自己有沒有掉妝，是很累的舉動。而且每天都讓化妝品在臉上留一整天，皮膚很容易就會變差，若是不著重清洗，後果可能更慘。所以即使想要提升自我氣色，也要適當的讓皮膚能夠休息。

美不是只會出現在外表，也可以是代表性格

有些人總會覺得人緣好的都是因為外表好看，但其實不然。比起長得好看，個性好的人較有親和力，也因此有些人重視的是內涵而不是外表。與其對外貌自怨自艾，提升自己的內涵反而更有幫助，有內涵的人會散發出一種可以吸引人的魅力，那樣的魅力會讓人們對他們有好感。即使長相普通，魅力也會讓人們覺得他們很耐看。

可以藉由多讀一些書籍，或是嘗試一些活動去充實自己，這樣可以獲得更多知識，在任何方面都有涉獵是有很大的幫助的，在被問到問題的時候不會一知半解，也能夠侃侃而談。性格方面，可以多多增加些優雅及從容，比起做任何事都匆匆忙忙、大驚小怪的人，從容不迫的那方形成了鮮明的對比，但那份從容也不會是漫不經心，而是有著自己的步調，並能夠在處理上達到良好的成效。美貌可能會隨著歲月而流逝，但氣質一直都在，不會散去。像有些已經年華老去的明星們，以老去的面容出現在大螢幕上時，他們所散發的氣質會讓我們覺得，他們仍然還是當年那些赫赫有名的紅人，歲月在他們身上並不會像把殺豬刀，反而是為他們多增添了幾分成熟的色彩。

從楊貴妃、潘安到現代的周子瑜、孔劉，從古至今人們都在關心著外貌，即使美的定義不同，仍會有人被稱之為醜，但美醜又是怎麼被定義的，又會是誰可以去定義呢？或許當我們不再評判事物的美醜時，我們才能發覺真正的美。並且我們必須要去思考，外貌雖然多少影響著我們的生活，但太過去在意，是否會失去其他更重要的。不用去在意衣服穿的顏色跟鞋子不配、今天素顏會讓別人覺得很醜、很奇怪，我們生活並不是在走時裝比賽，因此也不用給自己打分數。只需要抬頭挺胸及行為舉止充滿自信，這樣就很美了，所以不要再否定自己，試著接受自己也是個美麗的人吧！





B a c k

我們都身處在時代的變遷之中，而漫漫洪流
似乎也逐漸帶走了一些曾在記憶中留存的事物……
我們是否可以暫緩腳步，回首看向那些過往？



酸甜苦辣的陳列架 ——記憶中的雜貨店

撰文 周芷安 / 插圖 柳宛好



走過繁華城市中那些錯綜複雜的小巷，你是否曾見過有那麼一個小小的、斑駁的、褪色的招牌，在風中嘎吱地搖著？又或者，在騎樓下經過陳列著零嘴、玩具的商店？這些看似生意冷清的店家，其實可能從我們的祖父母輩那時便開始經營，歷史悠久，經歷過各個時代的更迭——這些小商店便是我們所謂的「雜貨店」。

雜貨與柑仔

雜貨店，店如其名，多販售一些日用雜貨，像是主婦會用到的散裝米、油、鹽，或是孩子們喜歡的零食、玩具等，有些店家甚至會販賣香菸跟酒，因此不只婦女和小孩，連男士們的需求也能在店內被滿足。在生活中，我們習慣以台語稱呼雜貨店，一般寫作「柑仔店」。在早期，雜貨店多用一種稱為 kám-á 的竹編器具來盛裝販賣的物品，因此雜貨店就被稱為 kám-á-tiàm，寫作「籤仔店」。不過由於讀音太像台語的橘子 (kam-á) 了，到最後大家幾乎都以 kam-á-tiàm 來稱呼雜貨店，因此才會有「柑仔店」這個寫法。雖然是「柑仔」店，卻完全和橘子沒有關聯，更不可能是專賣橘子的店了。常見的雜貨店也多以「某某商店」、「某某商行」，甚至是「雜貨食品原料行」等命名，可見雜貨店內商品的多元化。

雜貨店的起源最早可追溯至唐代。

唐代時的「搖鼓郎」是行走於各處的街頭小販，他們會轉動手中的搖鼓，吆喝著販賣背在身上的日用品、胭脂、玩具等。搖鼓郎可以視為雜貨店的前身。到了清代，隨處行走的搖鼓郎漸漸轉用移動的推車販賣商品，街上也出現了不少的定點攤商，而當時的商業組織「郊行」中也出現販賣雜貨的「籤郊」，早期的雜貨店於是誕生。

那些再日常不過的日常

對總是要下廚時才發現缺了雞蛋、醬油的婦女們而言，雜貨店是她們最佳的前線支援夥伴。

散裝食材。米、麵粉和蛋等等，雜貨店都提供了散裝購買的選擇。以前的米和麵粉這類的食材並不像現在一樣有著精緻的小包裝，大多都是一大袋出售，這對於普通家庭而言實在是太大量。早期也比較沒有盒裝雞蛋，雞蛋都是由蛋農在雞舍內撿拾後就直接裝箱運送至各地販賣。這些散裝的食材都是以重量計價為主，像是粉末、顆粒狀的食材，在早期會使用桿秤，藉由移動秤砣來判定重量。店家都很懂得做生意的方法，總是會默許客人把重量算得輕一點，贈送這種「賺到了」的感覺，客人才會常來，生意才能做得長久。

蔬菜與魚肉。一大早從傳統市場批發回來，趁新鮮秤重販賣，而此時等著

買食材做早餐的婆婆媽媽們早已聚集在門前，把要卸貨的通道擠得水洩不通。剛批發回來的魚兒們都還活跳跳的，新鮮度完全不需多做解釋。只見店家忙著殺魚、去鱗，為不會殺魚的顧客們處理妥當，貼心的服務也是顧客會持續光顧的原因。

油與醋。既然有了食材，總不能少了醬料。醬油、醋、麻油、花生油，甚至是食用米酒，在店內都有機會見到。在我們祖父母那輩的年代裡，這類的商品通常都是盛裝在大桶子中，顧客購買時只能用竹製的勺子舀取自己所需要的份量。有的店家使用自釀的醬油，販賣前要先將盛裝醬油的罈子拆封，有的店家則直接向醬油釀造廠購買，也有店家會從專門榨製食用油的廠房——油車間——購入麻油、花生油等。後來漸漸有了瓶裝油後，店內的架子上也開始堆起了瓶瓶罐罐。



對結束一天疲憊的工作後想要放鬆的男士們而言，雜貨店是他們最好的娛樂及放鬆夥伴。



煙與酒。通常在櫃檯的正後方，都會有一個架上排滿了煙與酒的櫃子。雜貨店內賣的菸酒，許多都是國產品牌，方便取得又便宜，也有多種選擇。菸酒公賣的制度直到民國九十一年才停止，在此之前，販賣菸酒是要取得許可的，合格的商家會分配到一塊寫著「菸酒」的圓鐵牌，成為合法的菸酒零售商。當男士們想小酌幾杯的時候，就到「菸酒牌」商家買瓶酒，抽根菸，也可以順道和老闆聊聊天呢！

對嘴總是很饞卻又沒什麼零用錢的孩子而言，雜貨店是他們心中最棒的天堂。

餅乾、糖果。雜貨店最吸引人的地方莫過於各式各樣的零食了。經典的甜食如橡皮糖、綠豆糕、巧克力牙膏等，

還有冬筍餅、菜脯餅及大包裝洋芋球等餅乾，或是塩酸甜、麵茶粉等比較特殊的零食，都是許多人懷念的童年滋味。很多孩子都會用幫父母跑腿後剩下的零錢，買一些便宜的小東西解解饞，愛護他們的店主常常會再偷偷多塞一些，總是讓孩子們感到十分滿足。



蜜餞。蜜餞可說是雜貨店中最特別的一種商品了。紅色蓋子的玻璃罐整齊排開，梅子、金桔、橄欖……各種顏色鮮豔的果類蜜餞，有些乾黏，有些水分則十分豐富，多數常加入紫蘇、梅子等增添風味，也有比較特別的是使用酒來醃漬，有著成年人限定的獨特風味。和大多數店內販售的商品一樣，蜜餞也是秤重計價的，只要告知老闆想要多少的量，老闆馬上幫忙秤重計價。不過近年因為衛生觀念抬頭，許多店家早已改以單包裝販售，早期常見色素感滿滿的畫面也漸漸消失，甚至連有在販賣蜜餞的店家也越來越少了。

飲料與冰品。彈珠汽水、養樂多、枝仔冰或是棒棒冰，相信大家對這些商品都不陌生。即使現在這些商品在我們的生活中並不算特別貴，但以前的價格才叫便宜！在一支冰只要五元的時候，買早餐剩下的錢就足以買兩支和兄弟姊妹共享，偶爾在抽獎活動甚至可以只花十元就買到四支。炎炎夏日，雜貨店提供了消暑解渴的場所，成了避暑勝地。

玩具與文具。除了吃的之外，孩子們在雜貨店中也感興趣的，大概就屬文具與玩具了。文具雖然是屬於較中規中矩的「工具」，但在雜貨店中，永遠可以看到造型特殊如玩具的文具。而玩具呢，就有更多種類了。回家功課並不多的孩子們，放學後總喜歡結伴玩耍，灌蟋蟀、跳跳繩或捉迷藏，雖然樂趣多，久了卻不免感到乏味。這時，想要多一些驚喜、來一些變化，就到雜貨店買些尪仔標互相競爭，或是買五元、十元一抽的戳戳樂看看誰運氣最好、獲得最多獎項；小女孩們也拿著紙娃娃，迫不及待地為它們穿上新衣。一直到現在，玩具仍是雜貨店的主要販售商品，孩子們還是十分喜愛呢！

金黃色的浪，空氣中的麥香，民國五〇年代的秋天，農忙的時節。在這個年代，在街旁，或巷口，或村中的雜貨店，是人們不可或缺的好夥伴。雜貨店就是在這麼一個年代，扮演著居民生活中的重要角色，「我去趟雜貨店哦！」是再日常不過的日常了。

像風一般消散

不論是清早、中午、或是傍晚，雜貨店總會有它相對應的客群造訪。商品豐富的雜貨店，在居民眼中是萬能、便利的象徵，不須花很多金錢便能輕易滿足他們的需求。但你可能不知道，在這小小的空間中販賣的不只是商品，也販賣著人情。

身為小鎮或村莊中特別重要的場所，雜貨店進行著商品買賣、流動的同時，不同的居民、訪客也來來去去，其中也不免有些熟面孔，久而久之就熟絡起來。有時是常客們主動上門聊些八卦，有時則是店家和陌生的顧客攀談，不管如何，店內總不會缺少談話的聲音。有些特別親近的店家會成為婦女們的「御用保母」，媽媽們真的無法照顧孩子的時候，就把孩子托給店家看管，孩子們開心，媽媽們也安心。不只婦女們，男士們也頗喜歡在店外小酌幾杯，消除一天工作累積下來的疲憊，同時談談天、分享近況。

但即使雜貨店是這麼一個凝聚小鎮居民情感的所在，卻仍然難敵時代變遷，漸漸消失了它曾經耀眼的光芒。對於現在的孩子們而言，雜貨店可能只會出現在老街等觀光勝地，也可能根本就沒見過。畢竟在現在的街上放眼望去，都是二十四小時營業的便利商店、連鎖超市和大賣場，不僅在市區有許多百貨

公司，就連郊區也有大型量販店。交通建設的進步及改善大幅的改變了人們的生活習慣，超市、便利商店及量販店的崛起也讓雜貨店不再被人們選擇。

從民國 68 年起開始如雨後春筍般出現的便利商店做出了和傳統雜貨店極大的區別。主要定位成「現代化雜貨店」的統一超商，將商店設立在社區中，設定家庭主婦為主要客群。除了原先雜貨店有的基本商品外，超商還多加販售了掃把、畚斗等家庭用具。民國 72 年起，統一超商將其功能重新定位，把目標客群放到了青少年、上班族及夜間人口上，開始將店面設置在街上顯眼的三角窗地帶，也把商店改成了二十四小時全天候營業。

若只論物價，傳統雜貨店是絕對不可能輸給便利商店的，然而，便利商店有更多樣化的商品及服務，全天候不間斷的營業時間也讓顧客能更自由的購物，最重要的是：購物的環境及商品的品質。現代衛生及環保觀念逐漸抬頭，商店內部的整潔、包裝的完整度以及商品的品質等，都成為了顧客優先考量的層面。傳統雜貨店狹小、黯淡的店面，品質不穩定的商品，和較不彈性的營業時間，都是造成雜貨店沒落的重要因素。我們可能會覺得，雖然有這些看似缺點的阻力，但雜貨店還是有物價低廉的優勢吧？其實，這早就已經不足以為它吸引顧客了。隨著民眾消費能力的提

升，一點價差實在沒什麼差別，而交通工具如汽機車的普及，也讓前往市鎮購物不再是樣費時的任務。只要多花一點錢就可以購得品質更佳的商品，多花一點時間就能享有比較多的選擇，顧客們當然會優先選擇便利商店。

於是，現在的街上，雜貨店的身影就這麼漸漸消失了。

因為被遺忘了，所以才要提醒

為了讓傳統雜貨店能繼續延續下去，不要消失在時間的洪流中，要讓未來的世代也能體會到雜貨店的單純及美好，許多部落客開始在部落格上分享小鎮、鄉間出現的雜貨店，也有作家及攝影師一一拜訪見證了時代變遷的老商家，並以文字和影像記錄下他們的故事出版成冊，這便是《老雜時代》一書的創作背景。



▲《老雜時代》書籍封面圖片(圖片取自老雜時代 Facebook)

作者林欣誼與曾國祥探索這些雜貨店的動機十分單純，就是因為在走訪各地的雜貨店時，童年純真的回憶總是會湧上心頭。一想到他們兩歲大的孩子長大之後可能就再也見不到雜貨店了，他們決定走遍全台各地，尋覓各種老字號雜貨店，將這些店家及店主的背後故事一一記錄下來，寫下這片土地的風土與人情。

曾任報社記者的林欣誼，和為專業攝影師的曾國祥，加上專職吃喝玩樂的兩歲兒子，三人就這樣帶著紙筆和相機，以及熱切的心，乘著車開始了尋找記憶及挖掘故事的旅途。

三人越過溪，穿過山，跋山涉水拜訪了上百間店家，地點從鄉間、深山中、礦村中到眷村中都有，經營者除了老人家、婦女等，也有年輕一輩的，新住民、原住民也沒有少出現。每發現一間店，林、曾兩人總是迫不急待地上門拜訪，除了禮貌性的小額消費，也想盡辦法和店家聊上幾句。好客的店家往往會同意採訪及攝影，可惜也有許多店家不願和是陌生人的他們分享，甚至將兩人當作詐騙。整理下來，淺聊的店家有上百間，真正有深入對話的則是四十多間，最後共有三十二間商家的故事被收錄在書中。「我覺得不是我們在選擇，只能說一切都是緣分啦！」兩人如是說。曾經到了準備好拜訪的店家卻發現大門深鎖，探聽之下才知道原來是老闆

身體微恙，住院去了。除此之外，被拒絕的例子之多更是不在話下，因此能相遇、相知並相惜對兩人和店家來說都是特別珍貴的緣分。

像是從店主們的敘述中竄出來一般，雜貨店的繁榮及衰退跟著那有些滄桑的嗓音一同起伏，鑽進我們的心中。同樣都是雜貨店，但每一間背後的故事及發展卻都不盡相同。有些店家即使已經營到三、四代，生意還是十分興隆，但更多店家只能守著空蕩蕩的店舖，期待著顧客的到來。

不只有《老雜時代》將雜貨店不為人知的故事帶給大家，台灣還有更多講述與雜貨店相關的故事的書籍，其中也不免談到新一代繼承舊有事業的抉擇困難，以及人生之路的選擇。如果說《老雜時代》讓大家能夠了解雜貨店的歷史及提升大眾對傳統日漸式微的意識，那《用九柑仔店》就是將傳統式微的原因以及為復甦所做的努力呈現在觀眾面前。

阮光民是一位台灣漫畫家，2016年時以自己年幼時在雲林鄉下的回憶為原型，繪製了《用九柑仔店》這一部作品，並於2019年時改編、翻拍成同名電視劇。劇中描述在台北打拚的青年俊龍，因為外公病倒而開始思考所謂「追求成功的人生」，最後決定辭去前途光明的的工作，返回家鄉接手外公經營的雜

貨店。而在現實生活中，阮光民的外公確實在他童年時，於故鄉雲林開了一間雜貨店。



▲《用九柑仔店》電視劇海報(圖片取自用九柑仔店 Facebook)

「『用九』這個名字不是隨便取的。」阮光民說，外公開的雜貨店就真的叫作「用九」。至於為什麼是「用九」，他解釋，是因為以前雜貨店販賣的商品種類雖雜，卻非常齊全，顧客就算要買十樣也一定買得到，「但阿公覺得我們不要太臭屁，所以用九就好！」對阮光民而言，都市雖然便利，人口也密集，卻有著非常大的疏離感；反觀鄉下，雖然交通較不便利，資訊的傳達也較慢，但人與人之間卻能非常親近，彼此就像家人一般互相幫助、鼓勵與支持。這些人與人、人與土地之間珍貴的情感，他想透過漫畫傳達給大眾，「當我們越來越遺忘這個東西，就必須用盡方法去提醒。」

在《用九柑仔店》的劇情中，討論的不僅僅是傳統式微的議題而已，還包

含了現代離家青年對故鄉的認同感，以及所謂的幸福及成功到底是什麼。到底什麼才是成功的人生？男主角俊龍因沒日沒夜的投入工作而和其他人漸行漸遠，即使看似成功，內心卻十分空虛，甚至連故鄉都漸漸淡忘了。於是他決定返鄉，繼續替外公經營已逐漸衰頹的雜貨店，雖然店舖一度險被法拍，但隨著與童年好友重修舊好，以及外公朋友的支持，雜貨店得以進行轉型改造，持續乘載著當地人彼此之間的情感與相互交織而成的故事。

改頭換面仍不失風采

透過《老雜時代》與《用九柑仔店》等這類關懷鄉土的書籍、戲劇，越來越多民眾被這些質樸的氛圍所吸引，開始關心這些即將面臨消失的傳統產業，也開始積極尋找復興及推廣的方法。然而只靠民眾的推廣早已不足以面對時代的快速轉變，店家也必須積極尋求改進方法，而其中之一就是轉型，透過新的經營方式，以嶄新的面貌重出江湖。

隨著超商及大賣場一間間的增加，有些店家選擇順應時代的變化，將原先經營的店舖改建、加盟成為連鎖超商賣場，放棄繼續經營傳統雜貨店。確實，若雜貨店轉型成連鎖超商賣場，便比較不需要擔心客源逐漸減少的問題，畢竟環境會變得明亮、乾淨許多，商品的包裝及來源也較無疑慮，符合現代消費者

選擇消費店家的主要考量因素。況且消費者在遇到不知名商店和連鎖商家時，一定也會優先選擇有聽聞過的商家來消費。然而此選擇並無法增加大眾對於雜貨店認識，反而加快了產業消失的速度。

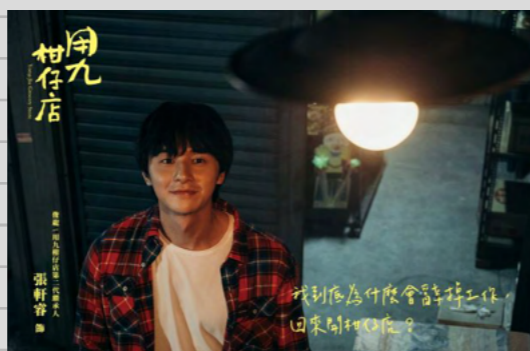
在觀光區域，尤其是老街，我們也能時常見到雜貨店的身影。這些雜貨店並不一定最初在此地開業，大多數是為了商業利益而開設，但卻在無意間將雜貨店的樣貌呈現在年輕一輩的孩子們面前。因為開設在觀光區域，店內常會出現當地的觀光商品，譬如吊飾、明信片等，這是傳統雜貨店不會出現的。然而為了吸引遊客，特別是小孩的注意，店內大多擺滿了懷舊玩具及零食，甚至店外也會架設彈珠機台等。雖然商業的性質較大，不過很難否認許多孩童都是通過這些店家才對雜貨店的樣貌有了初步的了解，這些店家在推廣此產業上確實佔有一席之地。

除了商業性質明顯的「偽」雜貨店，現在也有越來越多從前的傳統雜貨店開始轉型，並將店舖打造成「網美聖地」。在網路越來越發達的現代，想要被看見，透過網路可能是最快的方法了。將店內重新整頓過後，許多店家選擇將風格定位在「懷舊」，除了保留原本的樣貌，店內也以許多懷舊擺設如舊的課桌椅、大同寶寶等來營造氣氛，供大家拍照打卡；有些店家甚至有所謂

的菸酒牌與鹽牌，完全不需刻意仿造就已十分懷舊。除了打造懷舊的風格，也有店家會在店內販賣文創商品，或者與圖文創作家合作，推出許多文青小物，或是直接將舊有的商品重新設計質感包裝。這些都能吸引許多喜歡在臉書或Instagram 打卡、分享的民眾，進一步讓這些商家被更多人看見。

續寫名為人情的故事

雜貨店在從前是不僅是萬能的買賣交易所，也是凝聚社區居民情感的交誼廳，一直都在許多人的童年中占有重要的地位。想要讓雜貨店繼續出現在我們的生活中，不僅僅需要店家的改變，也需要我們持續的支持。這些人情滿滿的店家處處充滿驚奇，若是我們好好保護，它們一定能再為這個時代寫下精彩的故事，傳承給我們的後代。下次經過這些店家時，不妨走進店內看看，也許你也會迷戀上這些店家獨特的時代故事。



▲ 《用九柑仔店》電視劇海報(圖片取自用九柑仔店 Facebook)



2021.06 雜貨店一隅

想像與記憶

——刺繡國寶大師 許陳春專訪

撰文 柳宛好／攝影 編採社

你，對刺繡的想像是什麼？

一雙纖纖素手，右手撚一寸繡花針，左手捧一柄素白團扇，手起手落，白布上是什麼慢慢鮮活起來？是鮮豔欲滴的牡丹，還是交頭低語的鴛鴦？——這是電視劇上的刺繡。

鑼鼓喧天，鞭炮齊鳴，寬廣的柏油路上，人頭攢動，報馬仔之後是威風凜凜的神將，千里眼順風耳牛頭馬面等等，華麗的服飾在陽光下閃閃發光。——這是陣頭中的刺繡。

布滿皺紋的掌心，摩娑一隻小巧的三寸金蓮，紅色的布料上有一朵粉色的花兒，嫩綠的樹葉襯托嫩紅的花瓣，裝載經年累月的變形，以及對女性的不平等，時代的血淚與美麗交織。——這是悲痛時代中的刺繡。

不管你對刺繡的記憶是什麼？不可否認的是，這的確是一項令人驚嘆的工藝。一雙手、十隻手指頭，人類便可以創造出許多驚奇的作品，不用繁瑣的工具，只需彩線與金線，加上一根一寸長的繡花針，龍鳳花鳥便活靈活現。在古時候，刺繡常常是評斷一個女子賢淑與否的標準，因為刺繡不但手要巧、心要細，更需具備藝術美感。但是隨著女權的解放以及紡織業的快速發展，女孩子不需要整天埋首於刺繡當中，也使這項傳統藝術漸漸失傳。

本社很榮幸採訪到國寶級刺繡大師許陳春老師。在這個刺繡已然漸漸式微的年代，讓我們跟隨老師的腳步，一步步探知刺繡的奧妙，重新認識這項精緻的民俗工藝。

小鎮裡的國寶大師

熱鬧的鹿港小鎮，攤販的叫賣聲此起彼落，古樸的紅燈籠懸掛在閩南式建築當中，老街上人聲鼎沸、來來往往。循著 Google Map 的指引，我們繞過喧鬧的人群、遠離老街的喧嘩，拐過一個又一個轉角，終於在一個不起眼的馬路邊，看到我們此行的目的地——巧斫立體繡。

不同於一旁的民宅，巧昕立體繡大門由四片可移動的白框玻璃門所組成，往上是一座藍綠色的遮雨棚，而在其上方，是「巧昕繡」三個金色的立體大字，雖然因為時間的關係，光芒已有些黯淡，卻散發出內斂的氣息，隱隱可見當初成立時的風光。我們幾個在門口左顧右盼，終於引起了裡頭一位奶奶的注意力，將我們帶領入內，這便是刺繡國寶大家——許陳春老師。

老師身穿檸檬黃色毛衣，外披一件紫色的外套，一頭白色和咖啡色相間的短髮，雖然已經八十多歲，眼神卻仍舊清麗，散發著一股貴婦的氣息。工作坊擺滿各式各樣老師的作品，有栩栩如生的長尾雞，還有衣袂飄飄的乘龍觀音，後方亦懸掛一排作工精細的燈籠。一旁的玻璃矮櫃裡，整齊擺放著紅色的纏花，是新嫁娘的頭妝。

在老師的詢問下，我們以閩南語開啟訪談，雖然不甚熟練，卻也勉強可以對答，偶爾夾雜著中文。老師就這樣倚著矮櫃，接受我們的訪談，而隨和的態度，也使我果斷放棄事先擬定的訪綱，採取一種聊天的方式，聆聽老師在刺繡上的心得。

人物檔案

姓名	許陳春
工坊名稱	巧昕立體繡
地址	彰化縣鹿港鎮四維路 20 號
電話	04-7750806
開放時間	09:00 到 17:00，請先預約， 假日、春節照常開放

繡與纏的記憶

民國二十七年出生於鹿港小鎮，父親是一名手工藝業者，從小就會和弟弟幫忙父親做一些手工玩具，但是對許陳春老師來說，刺繡才是最大的樂趣。

「我十三歲的時候就學這個了，學這個平面繡。」

在那個仍有許多人裹著小腳的年代，許陳春老師偶然看見鄰居正在繡三寸金蓮，在一旁觀看的她越看越有興趣，默默的用心學習，就這樣無師自通的學會繡花。青色的布、紅色的花，老師的第一個作品是一雙鞋子，本來是要做來自己穿，但完成之後卻發現太過漂亮，不敢穿出去，只有獨自在家時才穿在腳上，邊走邊欣賞。除了三寸金蓮外，老師也學做春仔花，古雅的紅花，是新娘子最深刻的幸福。

「差不多二十多歲的時候，才做成立體繡。」

許陳春老師以全台獨一無二的「立體繡」聞名，問及為什麼會想製作「立體繡」，老師爽朗的回答：「立體的卡無人做啦！我自己繡自己做。」但其實，立體繡的發想也受到其弟弟的影響，老師的弟弟陳萬能是一名錫藝工作者，在一次回到娘家看見弟弟的錫藝作品後，一個想法在老師心底逐漸發酵：「刺繡能不能也做成立體的？」就這樣老師靠著自己摸索，從平面繡到立體繡，獨自設計款式、繪製圖案和剪裁作品，慢慢成就這獨創的工藝藝術。

「平面繡和立體繡可不一樣呢！」

不同於平面繡僅限於針線與織布的交纏，立體繡多了許多延展性，以鐵絲做骨幹，再填充棉花，「才會澎澎的！」老師說。而其中最困難的地方，則是外面的刺繡，以公雞為例，就是指外面一層層秀麗的羽毛、尖銳的鳥喙與氣宇軒昂的雞冠，我認真欣賞老師的公雞作品，不禁肅然起敬，從頭部到尾巴，每一片羽毛都極其精細，沒有任何瑕疵，也沒因為在比較隱密的地方而隨意帶過。

但美麗背後是深厚的功夫，若在創作平面繡的過程若發現錯誤，或者對作品不滿意，完全可以打掉重做。但是面對立體繡就必須十分小心，除了注意拆解

完的片段能否組合，更重要的是這是一個不可逆的過程，一步錯則全部毀，所以必須耗費更多的精、神、力，專注於每一個步驟，以求達到完整的成功。

「因為這款東西呢，算怎樣呢？就要做起來，比如說雞，就要有像才好，這樣做起來別人看完不像不行，所以困難就是在這裡。不像就絕對不能做。」

老師所追求的，並不只是把平面塑造成立體，而是希望和真實畫上等號。在老師完成她第一個立體繡作品「公雞」後，她用大袋子裝著，只露出雄赳赳的雞頭在外面，搭上公車準備到台北拜訪弟弟。那時她坐在司機的後方，將作品放在一旁的椅子上，司機大哥還特別轉過來詢問老師：「阿你這隻雞放在我的椅子上，如果給我大便怎麼辦？」後頭的丈夫打趣似地回答：「這個你三百隻活的都換不到阿！」老師在說這個故事時散發著自信的光芒，語氣愉悅，可見老師對作品真實性的堅持與驕傲，也可以看出老師以假亂真的精妙手藝。

當弟弟看完老師栩栩如生的作品之後，鼓勵姐姐參加比賽，在深思熟慮之後，老師決定以作品「孔雀」投稿第三屆民族工藝獎比賽，並且獲得第二名的好成績，獲邀到台北車站展覽。得獎的肯定使老師更具信心，從此以後，只要一有閒暇時間，便埋首於創作之中。當時，老師在台中有一套房子，平時作品完成之後，便置放於正在台北讀書的大兒子的房間中，作品累積越來越多，也使大兒子不禁感慨自己的房間簡直跟動物園一樣，公雞、孔雀、帝雉、貓頭鷹等動物，在房間裡爭奇鬥艷，熱鬧非凡！



◀ 老師的工作臺，繡到一辦的葡萄葉還放在桌上。

「我的房間好像動物園。」

雖然，在台中的房子有空間可以擺放作品，但是每當兒子放假回來時，便必須一件一件拿出作品，收假回去之後又要一件一件放回去，十分麻煩。在老師與弟弟討論之後，她決定回到鹿港，在當時的中山路——也就是現在的四維路——租一間工作室，「這個裝潢都是政府幫我們做的！一般的民宅沒有喔！」老師驕傲的說。鋪上磚的地板，乾淨俐落，白色的透明門窗，利於工藝品的擺設與展示，是政府專門為鹿港的工藝師所設計的。就這樣「巧斫立體繡」開始在鹿港生根發芽。

十指春風繡乾坤

工作坊裡，老師的作品繁多、琳瑯滿目，有中國傳統手工藝品，也有幾可亂真的仿動物作品。

其中，我最喜歡的是橘皮黑斑的虎頭枕。置於玻璃櫃的左上方，近於方形的虎頭，白色的絨毛圍繞在周圍，身體微微向下凹陷，以便於小孩子將頭枕在上方，短短的腿、短短的身體，沒有多餘的裝飾和花俏的紋路，看起來古樸又古錐。「這個東西很好，小朋友睡覺的時候就不會夢東夢西！」老師說。虎頭枕是中國傳統手工藝品，虎，為百獸之王，有驅邪鎮定之用，亦有祝福孩子長命百歲、虎頭虎腦之意。



虎枕(圖片取自國立台灣工藝研究發展中心網站) ▶

而門口處則置有一盞燈籠。它，不是宮廟高懸的大紅燈籠，亦非元宵節孩子歡鬧的玩具，六柱體的模樣，分為三個部分，上部分是冥黃的布，繡有粉色的花，中間占有最大面積，是有些泛黃的白布，下方則是紅布，懸掛著一張紙條，樸拙的字跡寫著「走馬燈」。

「每次有人客來，我都會給它們看這個。」老師邊說邊按下開關，剎時間，燈籠亮了，隱隱約約可見一排十二生肖的剪影從白布上顯影，一個接著一個，在我們面前經過又再回來。眼前生動的景象使我們目不轉睛，不禁讚嘆道：「好美喔！」

工作坊裡最大件的作品是一尊乘龍觀音。白衣觀音飄然立於黃龍之上，龍身布滿鱗片，雄壯威武，飛揚於雲海之上。「這個龍我做了一年！」老師說，從每一處精緻的細節中不難看出老師為什麼必須用這麼長的時間才能完成一件作品。而從這件作品中也可以看出，老師的創作媒材不僅限於繡布，也多方運用各式材料，比如下方撐托黃龍的祥雲，便是由漆上淺藍色的木頭所製成。



▲ 老師為我們展示走馬燈。



▲ 乘龍觀音

仔細觀察後，可以發現在眾多作品之中，以鳥類占大多數。有睜著大眼睛的貓頭鷹、尾巴垂至地面的長尾雞、雄赳赳氣昂昂的火雞等等，不勝枚舉。而老師拿至中國大陸展覽的作品也是以鳥類為主，如〈貓頭鷹〉、〈公雞〉等等，宜蘭傳藝中心也有收藏老師的作品〈火雞〉。「我做這個的時候都會去參考真的，會去動物園看。」老師認真說道。不看相片、參考真實，是老師的堅持，因為唯有如此，才可以表現動物最真實的樣貌。「如果不像，就不要做！」這不只是對自己作品的重視，也是對刺繡的堅持。

「熊」重要的是，要有興趣

「你現在有在教人做這個立體繡嗎？」我們問。

「立體的比較難教，現在幾乎都是在教繡平面的。」老師回答。

提及教導學生的經驗，老師從櫃子中拿出一本厚重的資料本，每一個資料袋中都裝載著豐富的教學記憶。從照片整齊的擺放與完整且細心的保存中，不難看出老師對每一位學生的重視。「這個是某某大學的學生，這張是某某大學的學生來的時候拍的。」老師開心的與我們分享。老師說，只要有興趣，就可以透過工藝所登記報名，來到巧昕學習刺繡手藝。

「可以來學啦！看要幾個都沒關係。」

除了零零散散教導一些學生創作平面繡外，老師也有專門指導學生製作立體繡，每隔一兩個月的時間上一次課。老師指著一張照片說道：「我這三個學生差不多在今年三月的時候，會過來學習，我會教她們做這個，龍頭如意。」每一次老師都會教導她們製作不同的民俗藝品，比如這次的龍頭如意，就是將中國傳統的如意做成龍的型態。

「有興趣才有效了！沒興趣就沒效。」

刺繡，是一項極需耐心的技藝，而想要成功學會刺繡，「有興趣」是最重要的因素，因為只有對其感到興趣，才有辦法耐著性子，一針一線將作品完成。老師跟我們分享一個故事，幾年前一群大學生為了學校老師所交付的作業，來到巧

昕立體繡和許陳春老師學習刺繡，其中一位男同學使老師印象深刻，平時粗枝大葉的他，在刺繡時卻極為細心及專注，作品十分精緻，在眾多同學中拔然出眾。而當男同學的父母前來陪伴時，其父親更是在一旁默默拿起針線，安靜的將團扇上的圖案賦予顏色，比他兒子的作品更加出色，使老師嘖嘖稱讚。

「有興趣才有路用阿！」講到此處老師又不禁再次感嘆。

未來之路

除了學習之外，也有許多團體來到這拜訪老師，不管是學生還是成人，老師都來者不拒，詳細介紹自己在刺繡中的心路歷程，甚至還有十幾個小學生，騎著三輪車，來到巧昕立體繡參觀。「如果愛來跟我參觀，來問我，都可以。」老師笑道。報章雜誌上的介紹也不勝枚舉，想要將這項即將逝去的記憶，再次烙印在民眾的腦海中。

「有沒有人和你買這些作品呢？」看著滿屋子栩栩如生的作品，我不禁問道。

「有阿！有些人搬新家，如果需要擺放裝飾，就會來跟我買。」老師回答。

帶有祝福意味的虎枕、小巧的三寸金蓮以及氣宇軒昂的公雞，都是買家的最愛，不管是搬新家還是生孩子，以立體繡作為裝飾都增添幾分古雅莊重的氣質。但是，近幾年來，和大多數的傳統技藝一樣，「巧昕立體繡」也逐漸面臨流失客群的問題，科技的進步、疫情之下的防疫生活、以及相對偏僻的地理位置，都使原本熱鬧開心的工作坊變得有些冷清。為了解決這個問題，老師和願意接棒的女兒討論之後，決定將地址遷至桂花巷的藝術村中，希望可以藉由藝術村的遊客，改善買氣，並且繼續將刺繡推廣出去。

記憶中的溫暖

臨走之前，老師贈予我們一人一個小香包，並且拿出一個月白色的小圓瓷盒，打開之後，是褐色的粉末，散發出淡淡的香氣，細細品味，是記憶中的味道，小時候在端午的香包、阿嬤的衣服，都可以聞到這種充滿溫暖的味道。「這個放很多年了，你們現在買不到喔！」老師邊說邊用指甲取一點，拍打在香包上面。

而就如老師所說的：「針是家庭的小工具。」家家戶戶必備的，是一根針與一捲線，在鈕扣鬆脫之時，在褲子磨破的時候，我們得以在針與線間得到完美的解決方法。許多人的記憶當中，母親在燈下縫補衣物的身影，是小時候無法抹滅的溫暖。但是，隨著時代的進步，科技使衣服的製作更加便利，時尚使衣服的汰換更加頻繁，因為用武之地漸漸被取代，針線慢慢地從家庭中淡出，連帶著刺繡也在社會的舞台中悄然拉上謝幕。

和那淡淡的香味一般，刺繡也淡淡站在社會的角落，看著我們庸庸碌碌、急急忙忙，奔跑前進的過程當中，我們將這些記憶拋諸腦後。

他們真的被遺忘了嗎？

社會上有許多人，為了許多「記憶」努力著，舉凡古蹟、文物、傳說與手工藝，就好像許陳春老師為刺繡堅持著。他們不期待我們每一個人，都可以停下忙碌的步伐，駐足欣賞，僅僅希望，在我們為生活奔波之時，可以在掌心之中，捎上這淡淡的「記憶」，告訴未來的孩子：「看！這是我們文化的記憶！」讓我們的孩子，也帶上這份記憶，繼續奔跑下去。

將縹緲的想像，填補為厚實的記憶。驀然回首，生命中的許多日常與溫暖，都在眼前展開，那是歷史的溫度、是先輩的堅持、也是我們文化的底蘊。我們探尋記憶，並將其帶到你們面前，深呼吸，你是否感受到，那記憶中的溫暖？



◀ 最後我們在老師百版作品的工作室中與老師合影。

音樂語言取向分析與推薦

撰文 柳宛好、柳 優

前言

中午十二點的鐘聲響過，便迎來令人心心念念的午餐時刻，擴音器中廣播的音樂聲也隨之響起，時而是血脈噴張血脈賁張的 KPOP，有偶像團體的華麗精緻；時而是高亢空靈的動漫歌曲，有畫面的立體感動；時而是柔美動聽的英文歌曲，有歌唱者的百轉千迴。但你是否曾經注意到，在這些千模百樣的歌曲中，充斥著中文、英文，日文以及韓文，一些以往長輩熟聽於耳的語言，如閩南語、客語或者粵語，卻不見蹤跡。

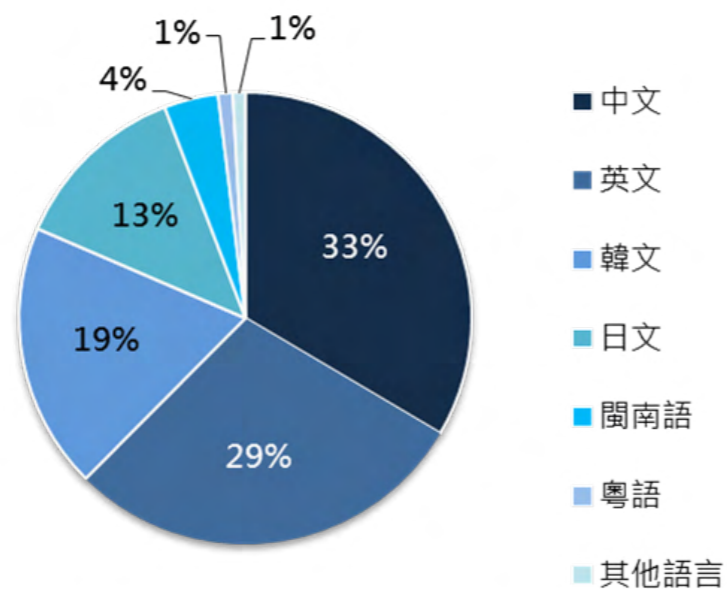
時間的巨齒轉動著，雖然仍有許多台語歌、客語歌等推陳出新，金曲獎也設有關於這類這些語言歌曲的獎項。但是身為高中生的我們，或許會知道第 31 屆金曲獎最佳國語男歌手獎是「吳青峰」，卻不清楚最佳台語男歌手是由「蘇明淵」所獲得，這些語言類型的歌曲和高中生之間彷彿隔著千山萬水。當你的朋友興高采烈分享新歌，可能是中文歌、韓文歌、日文歌或是英文歌，卻極少可能是台語歌、客語歌、原住民歌曲或者是粵語歌。

是什麼，橫亙在我們與這些語言類型歌曲之間？我們與這些歌曲之間，真的沒有新的可能嗎？

因此，我們發放問卷到各班，想要從中探知彰女人平時較常聆聽、會跳過或忽略哪幾種語言的歌曲，以佐證我們的觀察。並且透過開放式的問題，了解大家對於自己會跳過或忽略的歌曲有什麼印象，最後我們推薦幾首這幾類語言類型的歌曲，以打破彰女學生對其上述這些語言種類歌曲的刻板印象。

數據分析

一、請問妳平常會聽何種語言類型的歌曲？（最多填三項）

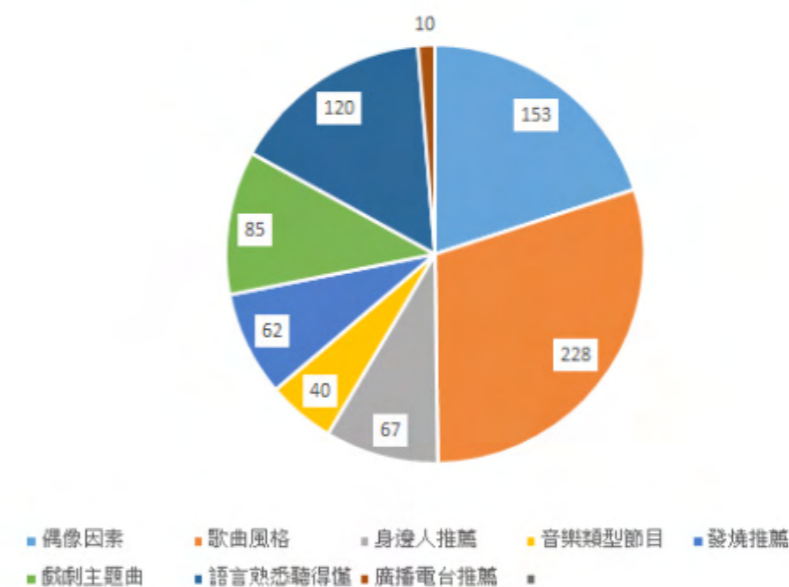


▲ 圖一、彰女學生平常會聽的語言的歌曲圓餅圖

在第一題中，我們調查彰女學生平時聽的歌曲大多為何種語言的，此題為複選題，每人可填寫最多三項，因此各比例加總會超過 100%。

根據圖表，最多人填寫的語言類型是中文，共 224 人選擇，占比 33%；接著是英文，共 194 人選擇，占比 29%；第三為韓文，共 127 人選擇，占比 19%；後續依次是日文，共 85 人選擇，占比 13%；閩南語共 26 人選擇，占比 4%；粵語共 7 人選擇，占比 2.8%。而在占 4% 的其他語言中，含有 2 人選擇的西班牙文，占比 0.8%；各有 1 人選擇，各占 0.4% 的原住民語、俄語、純音樂與法文；以及無人選擇的客語。

二、承上題，請問妳為何較常聽這個語言的歌曲？（複選）



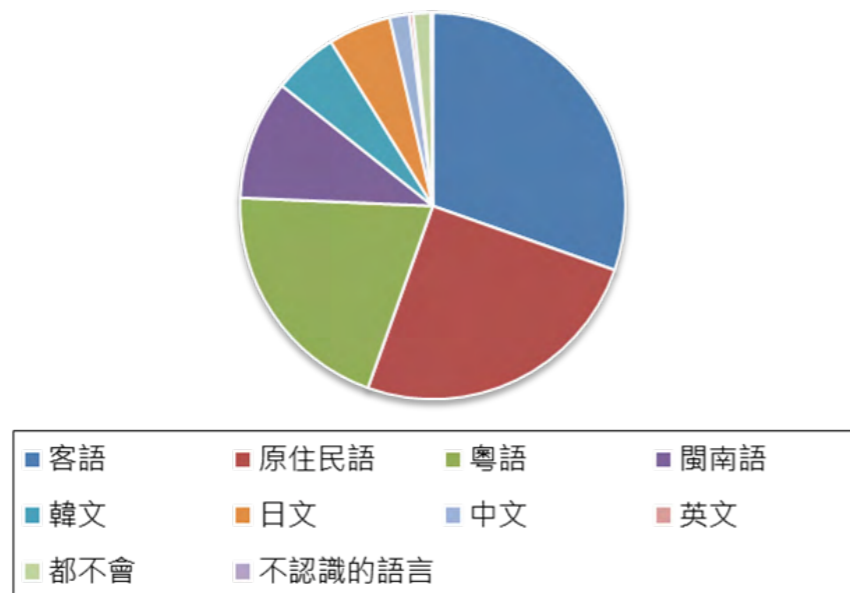
▲ 圖二、彰化女中學生選擇所聽歌曲之理由圓餅圖

我們將彰女人之所以較常聆聽前面所提到的語言類型歌曲的原因歸類為：偶像因素、歌曲風格、身邊人推薦、音樂類型節目、發燒推薦、戲劇主題曲、語言熟悉聽得懂與廣播電台推薦，以供填答者選擇。其中在回應「偶像因素」時，更有人直接表明自己喜歡的歌手。而「歌曲風格」則包含填答者所提到的：自身喜好、旋律好聽、安定心情以及旋律舒服、歌詞振奮。

我們也將填答者在問卷「其他」選項中所提到的喜歡的動漫與動漫主題曲，歸類為「戲劇主題曲」，將演算法歸類為「發燒推薦」。我們之所以將這些內容分入上述類別，是為了方便統計，以呈現調查結果。

在圖二中，我們可以看出最多人選擇的類別為「歌曲風格」，共有 228 人選擇，占填答者中百分之 91.9。第二多者為「偶像因素」，共有 153 人選擇這個選項，占填答者中百分之 61.7。第三名是「語言熟悉聽得懂」，有 120 選擇，占填答者中百分之 48.8。而剩下的「身邊人推薦」、「音樂類型節目」、「發燒推薦」、「戲劇主題曲」以及「廣播電台推薦」分別有 67、40、62、85、10 個人選擇。因此可知，彰女人大多以歌曲風格、偶像與語言熟悉程度來選擇自己喜歡聽得歌曲，較少被音樂類型節目與廣播電台推薦所影響。

三、就妳自身喜好，假如妳聽音樂時聽到何種語言類型的歌曲會跳過或忽略？
（最多填三項）



▲ 圖三、聽音樂時會跳過或忽略的語言類型的歌曲圓餅圖

第三題為調查彰女學生聽音樂時會跳過或忽略的語言類型的歌曲，也是複選題，問卷填寫者最多可填寫三項，因此總比例會超過 100%。而根據本題結果，我們會選出被跳過比例最高的前四種語言，在本文「歌曲推薦」部分各推薦一首歌曲。

統計結果如圖，彰女學生最常跳過的語言為客家語，共 185 人選擇，占比有 74.3%；第二則是原住民語，共 153 人選擇，占比 61.4%；接著是粵語，共 123 人選擇，總占比 49.4%；第四為閩南語，共 61 人選擇，共占比 24.5%。接下來的為 13.3% 的韓文、12.9% 的日文、4% 的中文與僅占 0.8% 的英文。而有 3.6% 的填答者認為自己都不會跳過任何語言的歌曲，或不會以語言決定跳過歌曲與否。另外，有 1 人表示只要是不認識的語言都會跳過。

四、承上題，請問妳對那些歌曲的印象為何？（開放式問題）

（註：以下引號內文字大多直接謄寫填答者的答案。）

根據回收到的答覆，筆者將彰女人會跳過或忽略的語言類型歌曲的原因大致分為三類，分別為「歌詞」、「風格」、「接觸」與「其他」。

在「歌詞」部分，許多人直接留言「聽不懂」，這也是最多人回覆的答案。但也有些人認可歌詞中表現出其相對應的文化風格，卻自己苦於對語言的不熟悉，有一位填答者清楚寫道「有相對應文化風格，我只是聽不懂……@@」。而筆者也發現，在填答「聽不懂」的回覆中，對應到的第三題答案大多為「客語、原住民語和粵語」這樣的組合答案。

「風格」是第二多人所回覆的答案。有些人直言不喜歡這類歌曲的風格，如「不太喜歡那個風格」或「不是我喜歡的風格」等等。也有人對旋律感到不滿意，表示「節奏很慢、要聽很久、沒有爆點、很想睡」。而有一部分的人則是覺得風格比較傳統、年代比較久遠，像是「比較傳統一點，民俗音樂的感覺」、「不熟悉、傳統民謠、多老歌」、「很像卡拉 OK，很古早的感覺，我不太喜歡」，更有人評論「俗」、「很老」和「一群老人唱的歌」。另一部分的人則覺得風格較無創新，如「覺得韓國 Kpop 的風格都比較偏一致，像是偶像或是流行歌曲風之類的」和「比較沒有創新，永遠都是同個風格」。

「接觸」是「是否會接觸到的意思？」，是第三多人所回覆的答案，許多人表示「不熟悉」、「幾乎沒有接觸過」以及「很少聽過通常也不會特別去搜尋這類歌曲」等等。在「其他」部分則包含腔調、內容與對語言的一些看法，比如「腔調特殊」、「語言搭配歌曲不太流暢可能是語言本身就比較多突兀的發音吧」和「腔調怪怪的」等等。內容方面則有「歌詞很爛很膚淺」、「關於愛情較多」等評論。有些人對於特定語言有一些特定看法，如有人認為日文等於中二、韓文是年輕人的東西以及閩南語、客語與粵語屬於鄉村風。

雖然大多人都會因為某些原因而跳過或忽略某些語言類型的歌曲，但仍舊有人抱持正面態度：「ㄟ夠抓耳夠新穎的窩覺得都很棒(๑~๑)」，認為音樂不分語言。

音樂，的確不分語言，但是在問卷調查結果可以發現，第三題「聽音樂時會跳過或忽略的語言類型的歌」的答案以客語第一、住民語第二、粵語第三以及閩南語第四，韓文與日語選擇人數遠少於我們的母語，難道，我們就真的熟悉外語勝於母語嗎？或許，這個現象在這個資訊快速流通、大眾引領世界潮流的年代是有可能發生的。但是，我們想要從中尋找一些可能性——一些我們和客語、原住民語、粵語以及閩南語之間新的可能性，讓我們與這些語言的歌曲之間，不再只是偏見與誤會、古老與過氣。

歌曲推薦

一、

二本貓〈青青黃黃的〉

作曲 / 賴予喬
作詞 / 賴予喬

你的你的每一滴汗
你的你的每一滴血
都是青青果子的甜

甜蜜

那都不是輕鬆的夢

歌曲介紹

創作是寂寞孤獨的

是和自己對話



▲ 〈青青黃黃的〉歌曲連結



▲ 〈青青黃黃的〉概念照

遙望內心深處靈魂的時刻

轉化成為養分對此希望能夠激勵自己

青青黃黃的

獻給正在努力的你。 —— MV 導演 Evan Lin

〈青青黃黃的〉是二本貓 UrbanCat 第一張母語專輯《光亮徬徨的閃耀年紀 The Golden Age》中的第三首歌。青青黃黃的，是經過無數打磨得自己，所享有的獨特味道。獻給正在生活中努力的我們。

歌曲賞析

緩慢的曲調，舒適的嗓音，以一種近似呢喃的語氣，帶領我們前往自我的深處。青青黃黃的，是在青春徬徨尋求的自己。

第一遍。閉起雙眼，專注感受耳邊傳來的樂音，輕輕柔柔的。輕搖滾的曲風，舒緩的節拍，襯托主唱如夢囈般呢喃的歌聲，氣若游絲，彷彿對自己的喃喃自語，是迷網嗎？是徬徨嗎？還是不安？慢慢地、慢慢地，歌聲轉為明朗，彷彿一步一步撥開眼前的迷霧，景色逐漸清晰、天空逐漸晴朗，節拍也逐漸加重，心中的信念逐漸堅定。歌曲的最後，舒緩的哼歌聲，好似雲開見日，努力最終有了收穫。

第二遍。配著歌詞，主歌由斷斷續續的重複短詞組成，「有一個、有一個、有一個」好似反覆確認心中的執著是否正確、是否會永恆地矗立？到了副歌，歌詞轉為正面且明確的詞彙，如「果子、甜蜜、光線、舒服」等等，而其中一句「你的每一滴汗、你的每一滴血，都是青青果子的甜，甜蜜，那都不是輕鬆的夢。」溫柔肯定所付出的努力，用短短的幾句話，呈現努力的過程，到最終收穫成功的甜蜜。我們無法否認，努力可以成功，但是在別人的閃耀面前，卻經常忽略他們所付出的血淚，認為他們的成功是天賦異稟，「不是輕鬆的夢」肯定我們，努力是有價值的。

歌曲中講述，每一個人，都擁有多種身分，在紛紛擾擾的世界，追逐心中的

信念。或許，會有疑惑，質疑自己的決定是否正確；或許，會彷徨不安，迷茫於未來的自己；或許，會感到寂寞，承受無人了解的痛苦。但是，創作無非是一場和自己對話的旅程，靈魂與肉體相互分離，又相互交融，調和成屬於自己的色彩，必然的寂寞導致自我的奮起，一個人和其他人又有什麼不同呢？以一個純淨的靈魂，呼應旁觀者的茫然，創作者舒緩身心、延展身體，達到一次又一次的高潮，用每一滴汗、每一滴血，收穫那青青果子的甜，於都市灰色山林中，刻畫著最終的期待。

一遍又一遍循環播放，在高中被學業轟炸的年紀，這首歌彷彿夏日的清泉，為煩躁的生活，注入一點溫柔。

歌手介紹

二本貓，Urban Cat，在都市中行走的貓。城市裡的鄉村音樂，流行裡的爵士音樂。對貓來說，白天就是黑夜，晚上不睡覺的貓，經常在不打烊的咖啡廳做果醬。

由木吉他、低音提琴、鼓、客家母語女主唱編織而成的獨特樂音，以自然和諧的旋律、慵懶的語調，唱出逐漸失傳的客家方言，成就清新的都會心靈民謠。不同於以往的客家歌曲，二本貓一筆一筆刻畫出屬於日光的味道，浪漫而優雅，想要引起大眾的共鳴。四人於 2015 成團，並且在 2017 年榮獲第 28 屆金曲獎 GMA 最佳客語歌手獎、最佳客語專輯獎，金曲獎兩項大獎肯定。「感念溫度」是二本貓原本的特質，希望每一個在這個徬徨煩惱的時代，單純地熱切追求世界每一天的人，都有二本貓的共鳴。



二本貓(照片由攝影師叮咚所拍 ▶
攝, FB :DingDong | 叮咚)

二、

阿爆〈Kinakaian 母親的舌頭〉

作曲 / 阿爆 (阿仍仍)

作詞 / 阿爆 (阿仍仍)、王秋蘭 (愛靜)

azua tja kinakaian,
我們的話 自然而然

bulay aravac aia.
說起來是多麼美

azua tja kinakaian,
我們的話 習以為常

bulay aravac aia.
說起來是多麼美

歌曲介紹

學習問候

學習吟唱

學習母親的舌頭

所說的話

「母親的舌頭」是阿爆在 2019 年發行的第二張個人創作專輯《Kinakaian 母親的舌頭》中的第十首歌，亦是專輯的起源。名字的發想有兩層意義，一方面取自母語的英文用法 mother tongue 的直譯。另一方面則是過去在練習母語時，時常被母親叨念「你的舌頭還是不行」。阿爆用這首歌、這張專輯，提醒我們用心



▲ 〈Kinakaian 母親的舌頭〉

▼ 〈Kinakaian 母親的舌頭〉歌曲連結



欣賞這片土地豐富且美好的語言。

阿爆與壞鞋子舞蹈劇場林宜瑾、台灣手語教母丁立芬聯手創作，使 MV 不僅有聽覺上的饗宴，更有視覺上的感動。排灣族語和手語、現代舞結合，就算觀眾聽不懂或者聽不到聲音，但還是可以理解歌曲所要表達的意思。你可能不會聽聞，但她從未停止吟唱，土地、母親、母語，是生命最初的連結，也是心中最深刻的溫暖。在問候與低吟之間，讓我們跟著阿爆，一起學習母親的舌頭、母親的話，感受靈魂深處的感動。

歌曲賞析

「langedau」是排灣族語中「聽」的意思，歌詞中一直重複這個詞，努力想要告訴我們，要傾聽，但是我們要聽什麼呢？在這個忙碌的時代，多少人汲汲營營追求，追求那都市叢林中一閃即逝的光點，卻忽略最初的我們。傾聽，是要感受那最初的感動。

歌聲從耳機傳來，一開始，是低沉的呢喃，一遍遍吟唱，好似母親的叮嚀。阿爆厚實的嗓音，微微沙啞的音色，搭配濃濃的電子音，雖然聽不懂排灣族語，身體卻不由自主跟隨音樂搖擺著，沉浸在阿爆用歌聲編織而成的夢幻之境。而後節拍加重，又一個清亮的女聲加入，整個歌曲變得更有層次和豐富。阿爆曾經說過，前面低吟的靈感來自她的外婆，當外婆過世之後，阿爆是第一個被託夢的人，外婆用母語在她的呢喃，彷彿在叮嚀，又好似在囑咐，低沉的話語在耳邊環繞，一遍又一遍。

我一直覺得，這就是「土地的聲音」，你可以想像，俯首將耳朵靠近地板，感受一陣一陣振動傳到耳邊，轟隆轟隆，轟隆隆，那是由土地深處傳來的聲音，給人一種安適舒服的信任感。土地孕育萬物，好比母親孕哺我們，血脈連動，沒有任何修飾，也沒有任何偽裝，母親，永遠站在我們身後，提醒繁碎的瑣事、叮嚀生活的溫飽。雖然，忙碌於向前衝刺的我們，總是忘記她們的存在，但她們還是不厭其煩的重複，就好似歌詞中所描述「即便你從不曾聽聞於我，但我的信念與你同在，聽著吧！聽著吧！你聽著我的聲音，我都不停地在對你說話呢，聽著吧！」土地、母親、母語，雖然常常被我們忽略，卻是我們最美的存在。MV 中，黯黃的燈光、初生的嬰兒、翩翩的身影，踩在泥濘上，都是與土地最深刻的連結。

歌曲末段藏著一句句母親的叮嚀，在星星灑滿的夜空中，傾聽台灣島的語言何其美麗、何其溫柔。取之母語、用之母語，母親在呼吸之間孕育生命、編織這塊瑰麗的島嶼，訴說生命最初的悸動。

歌手介紹

阿爆，排灣族名阿仍仍，2020 年以母語專輯《kinakaian 母親的舌頭》獲得金曲獎三項大獎：年度專輯、年度歌曲以及最佳原住民語專輯獎。阿爆不把母語音樂當成小眾或者稀有，將古謠融入西方元素，也把原住民古調加入新歌編曲，不侷限於一般創作，以自己的步調，做自己的事，只想在創作能量燃盡之前，再多做幾首歌。就如同她在訪談中說過：「我沒有想做多偉大的事。只是今天我愛音樂，然後我又可以同時讓別人認識我的文化，甚至可能再進一步。」

三、

per se 〈親愛的幽靈〉

作曲 / per se

作詞 / 王樂儀

不能奢求放下

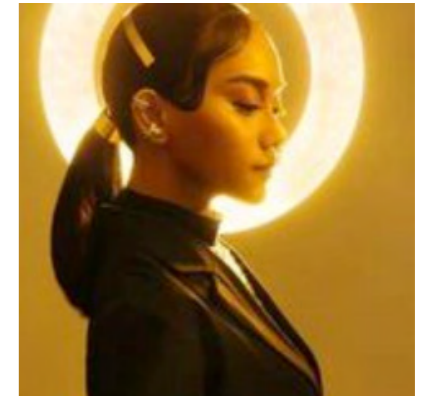
恍如幽靈有話

為何抹去一身泥濘

惟卻抹不去舊事情

歌曲介紹

〈親愛的幽靈〉收錄於 per se 的第二張專輯〈END〉中，此曲與另一首曲子〈家變〉在專輯公開前已先行釋出。在這之前，per se 的歌曲皆是以英文創作，不過上述兩首歌是他們首次嘗試的粵語歌曲。〈親愛的幽靈〉一曲在 StreeVoice、Spotify 等平台皆有上架，目前在 Youtube 觀看量已達到 9.4 萬。



▲ 阿爆



▲ 〈親愛的幽靈〉歌曲連結



▲ per se



▲ 〈親愛的幽靈〉

歌曲賞析

自古，「愛情」一直是詩歌詞文中不斷被提出來討論的主題。有兩情相悅、至死不渝的愛；有山盟依舊，卻不見伊人歸來的愛；也有滿是瘡疤，仍難以放手的愛。這些愛情或甜蜜、或無奈，但總有一種戀情能打動我們內心。在〈親愛的幽靈〉中，per se 譜出了另一種愛情，是破碎的心、是放不下的執念、是無處不在的幽靈。

「摔破的水瓶 摔破得折射舊風景 精緻的風鈴 微風中聽著塵喘息」

破碎的水瓶與風中的微塵，都是人離開後彌留的遺跡。有人說，風鈴象徵的是「喜歡」與「思念」，每每有微風撫過，清涼的鈴聲響起，敲在心上，敲開藏在心中的那些美好舊時光。這段歌詞呈現出的畫面十分寧靜，一如日常般平和，但也淡淡暗示著無果的戀情。

「然而看見窗邊 誰 留半片陰影」

儘管戀情完結，卻不能說是「無『疾』而終」，畢竟它已幻化成為幽靈，纏繞著那個人一生；畢竟已成為心病，讓那人只能揹著傷疤，放不下。但，那半片陰影真的是幽靈嗎？抑是因為雙眼仍噙著淚水而模糊了雙眼呢？

「親愛的幽靈 親愛的都化造剪影 曾經雪般輕盈 旋即一切纏綿不清」

「被酒莫驚春睡重，賭書消得潑茶香。當時只道是尋常。」—清·納蘭性德〈浣溪紗〉。在本首歌曲的MV中，所有人都一常緩慢的做著不明所以的動作，彷彿在確認些什麼，眼神卻是迷離的。配合歌詞看，那些人可能是在重新進行曾經與「心中的那個人」一起做過的小事，試圖重回當時的快樂，但這卻只是將自己囿於其中。另外，MV一開頭是一名男子垂頭坐在椅子上，並點出時間是「十月三十一日 陰」，而在結尾呈現了相同的元素，形成一個迴圈，是否正代表著纏綿不清、也放不下的戀愛？MV最後，男子是否有抹去泥濘，放下完結的戀情，我們不得而知。對此，per se 成員 Stephen 說過：「跟著幽靈躺下，你可以理解『躺下』是一種很放鬆的解脫，亦可以是你繼續沉溺在這段完結的愛情之中。」如同電影《全面啟動》結局，轉動的陀螺儀最終有沒有倒下？不知道。但也因為這樣，我們才能品出真正能觸動自己的結局。

歌手介紹

per se 是由 Sandy 和 Stephen 兩人組成的一支香港樂團，於 2012 年成立。團名 per se 在拉丁文中有「根本、內在」之意，他們的音樂皆以自我解釋為準，不希望團名成為創作的框架。現與唱片公司 Frenzi Music 簽約，為全職音樂人，已發行過三張專輯與數首單曲。

四、

珂拉琪 COLLAGE 〈葬予規路火焮猶在〉

作詞、作曲 / 王家權

編曲 / 珂拉琪

攏予你 全部攏予你

是按怎講袂清 時代的怨嘆

「有耳無喙 佇這個世界



▲ 〈葬予規路火焮猶在〉歌曲連結

美麗的你 好好讀冊」

歌曲介紹

於 2020 年 1 月 3 日在街聲 (Street voice) 上發布的「葬予規路火焮猶在」，是目前樂團珂拉琪公開的第五首歌。歌名中「葬予規路」為葬在整路之意，「火焮猶在」則是指灰燼、燃燒後所遺留的碎屑還在。

這首歌共有兩個版本，第一版推出後，有許多樂迷向他們提出了台語發音及用字遣詞等等的建議，因此之後他們請到國立中正大學台灣文學與創意應用研究所的李勤岸教授擔任歌詞修正顧問，於後推出重製版（即為本篇文章主要介紹的 2020 年 1 月 3 日版本）。

歌曲賞析

第一次接觸到這首歌，在不看歌詞、不看介紹的狀態下，只是單純感受旋律及主唱夏子的歌聲，我卻能真切感受到推湧而來的悲傷及莊嚴。「黯淡」、「絕望」、「惡意」……等詞語，為整首歌添了一抹無可奈何的黑，卻也因此重重的直擊我內心。

全曲一開頭，吉他聲由遠而近，伴隨著背景隱約可聽見的雷雨聲，好似要將聽者擊進歌曲中的世界。以突然加入的鼓聲，拉開整個故事的序幕。接著主唱說著故事的開頭：

「揣我的身軀 行入你的夢中 用我的雙跂 去寫你的溫柔無限」

珂拉琪部分的歌詞不好理解，不只因為它是以台語創作，也因為珂拉琪常常以歌詞營造出一個意境，讓人不禁猜測是否是在暗示歷史上的事件等，網路上的討論也有許多詮釋。

從第一句開始，可以看出是「我」託夢給「你」的畫面，說著「我」不得以要離開的事實，以及兩人無法善終的結。而在後幾句歌詞「時代猛獸內底 揣袂著有名有姓的人」中，能推測出歌中主角是因為經歷時代猛獸令眾生絕望的襲擊，才成為已不在這世上的亡者。一切都是如此的無可奈何，順勢引出下一段亡

者的自白：

「檢采我有千年 千百種人生 也無法度阻擋 人造的惡意」

不論做什麼，都無法轉圜強權之下惡意造成的傷害，只能先「你」一步，步入黃泉。在這一段，音樂推上第一個高潮，我也以為是整首歌中「亡者」情感最豐富的一段。這裡呈現出兩個角度的無奈，一是亡者成為時代悲劇的怨嘆，一是未亡者（也就是「你」）安靜地愛著、安靜地承諾永遠等著永遠回不來的人。但究竟是自己想要安靜在一旁，還是在時代下不得不安靜呢？

接著場景轉換，進入間奏。在間奏中，出現一段由類似鈸、鑼等傳統樂器演奏的旋律，塑造出喪葬儀式作法超渡的肅穆感，也暗示下一段疑似超渡的過程：

「毋知影你的冤屈 看袂著頭前的路 你跂步愛踏予好 連鞭過橋就好」

我們常說的「弔唁」一詞，指的是弔祭死者並慰問喪家，但其實重點應該是「唁」，也就是慰問亡者家屬，畢竟承受巨大傷痛的他們才是最需要心靈支持的。最後一段聚焦在未亡者上，儘管他們心中充滿悲傷及怨嘆，但在那個時代背景下，卻什麼也不能說，只能卑微得交代自己的晚輩「好好讀書，不要亂說話」，只能在心中懷想逝去的所愛，只能用一些空泛的祝福詞祈求大家一生平安。音樂漸歇，儀式結束。

「逐家家財萬貫 我的心也茫茫 無清醒的夢 逐家一生平安 轉來」

歌手介紹

珂拉琪 COLLAGE 是由主唱夏子與吉他手王家權所組成的雙人音樂創作團體，成團於 2019 年。成團契機為一次音樂比賽，兩人首次合作，便以改編〈合掌〉拿下 19 歲以上組的冠軍。至此開始，兩人便開始共同創作出一首首歌曲。珂拉琪藉由 Youtube 或 Streevoice 街聲等線上平台發表音樂，現已創作出八首歌曲。團名珂拉琪是從名詞「拼貼 Collage」而來，此拼貼風格也展現在其多變的曲風上，創作時使用的語言更有台語、日文、原住民語三種，重組融合成獨特的風格。代表作有：〈萬千花蕊慈母悲哀〉、〈這該死的拘執恰愛〉等。

結語

許慎《說文解字》提到「音，聲也。生於心，有節於外，謂之音。」意謂音樂和聲音的區別，在於音樂是由心而生，需要經過自我詮釋與創造。而不同語言、不同風格的歌曲，便能引出不同人對樂曲各異的想像。

上文推薦了四首歌，我們目的並不是要推薦台灣歌曲，或是否定在彰女較主流的音樂，而是想呈現我們比較少接觸的語言類型的音樂，提供大家一個嘗試的契機。在聽著熟悉的曲子時，也許回過頭，欣賞甚少體驗的音樂，使其漫過全身，注入新血，不同以往的情感或許因此油然而生。

將自己從經驗及舊有習慣中解放，回到純粹的狀態，或許就能趨近「Music is nothing」的境界，將沒有定義的音樂、首次接觸的音樂，賦予自身的思維與真實，並將其銘記於心吧！





Refresh

我們，是否誤會了什麼？是否因為不理解而對他們產生誤解？
重新刷新，或許他們和我們想的並不一樣。

憂鬱，不是憂鬱症

撰文 邱芝羿／插圖 柳宛好

它潛藏在每個人心中

你知道嗎？憂鬱，完全不等於憂鬱症，前者是一種情緒，屬於人類本身就擁有的喜怒哀樂等感受當中，不過那些短暫的情緒與想法終會有釋懷的一天；但後者已完全是屬於生理上所被認定的疾病之一，患者會出現失眠、嗜睡，或者會有自殺的念頭。憂鬱症是由於其腦中的神經傳導物質分泌失調，導致負面情緒的釋放加重，而產生正面情緒的物質被阻斷——如主要傳遞開心、興奮感受的多巴胺；分泌不足時會出現焦慮情況的血清素。而憂鬱症又可以被稱為「腦海中的痛」，相比起身體上更偏向於心理上所需承受的疼痛或壓力。

根據世界衛生組織（WHO）統計與調查，女性罹患憂鬱症百分比大約落於 10 — 25%，男性則為 5 — 12%。事實上憂鬱症並非發生在特定族群身上，並且人們終身都有可能罹患此症，在治療後，病症也有復發的可能。人類社會整體疾病負擔（Global burden of Disease）由哈佛大學所研究，在排名當中第二名由憂鬱症拿下，在台灣更有將近兩百五十萬的人口受此病症折磨。種種資料皆顯示，憂鬱症已是不可忽視的疾病。

在國中到高中時期是憂鬱症的好發時期，但是經過調查，僅有少數家長能夠注意到或聽過，正值青少年時期的小

孩訴說自己罹患憂鬱症的可能情緒——這有可能是因為當青少年說出自己的感受時，得到的回應通常都會是「小孩子怎麼可能有那麼大壓力」、「不會自己克服嗎」諸如此類的發言。

但其實憂鬱症不分年齡、不分性別、更不分年紀。

在現今醫療體系中，藥物治療是醫治憂鬱症的有效治療方法，患者可藉由抗憂鬱症的藥物來控制病情。但就如同事情不會十全十美，藥物的副作用也會反彈給患者一定的傷害，如口乾、噁心嘔吐、體重增加等，不過傷害通常短暫且輕微，在身體適應藥物後，其帶來的副作用效果一般來說也會減緩。

而除了藥物治療，另一種可配合的方式則是心理治療，不過心理治療並不同於一般人認知中的傾聽、聊天。「認知行為治療」、「人際關係治療」、「正念認知治療」三者皆是屬於心理治療的方法。或許對有些人來講，要跟一個陌生人分享自己的私密事情，是難受或不安的，但在專業心理醫師的幫助下，心理治療往往能幫助患者較快梳理自身的想法，等同給予協助讓患者能夠自我覺察，而後去深入了解自身行為原因，並探討緣由及幫助改善。

像是進入了永夜那樣漫長

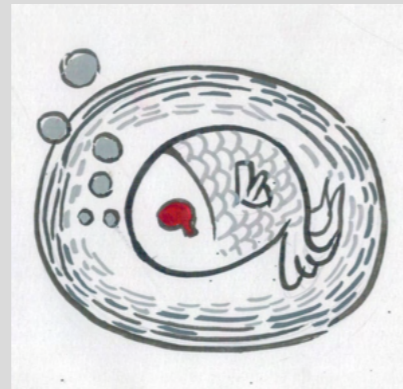
一幅形容憂鬱症的圖畫讓我看到極為震撼與印象深刻，它使用了黑色調作為主體，無形中給予了觀者壓抑與喘不過氣的感受，畫面中有著扭曲的時鐘、破碎的時間，一條扭曲的蒼白道路穿梭在那些支離破碎的景象當中，而圖畫中央用著粗糙狂亂的筆法塑造出一個小人，看不出年紀、性別，它的雙目是兩個深不見底的黑色窟窿組成的，無神空洞的目視前方，目視觀者。

我們似乎只能靠圖畫或者是他人的分享窺得憂鬱症患者生活的一隅。

我曾看到一名罹患憂鬱症的藝術家寫文自述：「你知道嗎？如果我不做些甚麼事情，不每時每刻都殺時間，我就會殺了自己。」憂鬱症的人們會喪失對任何事物的熱情，就像是癱軟無力，沒有靈魂的軀殼，虛無縹緲的度過每一天、每一分、每一秒。對一般人來說短短的、甚至不夠用的一天，在憂鬱症患者心中都像是一個月那麼漫長而讓人感到崩潰。

憂鬱症像什麼？對於大多數並不理解這個病症的大眾來說，這三個字似乎是疏離而難以想像的——那似乎就像是進入了漫漫永夜而看不到地平線露出曙光的一天，更非他人所能體會的痛苦。

就算是魚，也同樣會溺水



「你知道嗎？XXX 得了憂鬱症。」

那個人總是笑著，唇畔的弧度予人的感受是宛若和煦的耀陽，往往溫暖安慰了他人。所有人萬萬沒料到的是，他卻無法溫暖自己。

人類在牙牙學語與少年時期是不會掩飾自己的情緒的，就像嬰兒，想哭就哭想笑就笑。而這種方式也完美的調適了自身的情緒需求，但逐漸長大並開始需要適應社會後，許多人們會認知到自己是「無法任性」的，他們不能再像幼童時期，仗著自己仍然無知單純便毫無顧忌的展露情緒。笑容不再是真心了，讓他們「不得不」保持笑容的原因很多，也許是怕所愛的人擔心，也許是迫於工作需求，他們所擔負的角色扮演與社會責任，反過來綑綁與壓住了自己。

這是無奈，是成長，偶爾卻也是悲傷的開始。

在他們眼中，社會彷彿更像是一張由各種情緒要求、角色定位所編織而成的大網籠罩而下，他們是無處可逃，無處可遁，只能喘不過氣的縮著身子，想盡辦法再多撐一會兒，直到最後他們學會了將所有情緒藏在那抹完美的弧度之下，是偽裝與防衛，更是再也無法卸下的面具，早已融進了骨血而再無法將之分離。他們習慣了在人前微笑，人後獨自承受痛苦，但憂鬱的情緒是宛若黑色潮水，緩緩侵蝕他們的心。



他們要堅強，他們要高興。他們只能笑。

「陽光越是強烈的地方，陰影就越是深邃。」——歌德。

若它是有形的

我曾看到〈關鍵評論〉的一篇文章，它說，憂鬱症就像一道黑色水流。腦海中浮現了那個畫面——河道本就不易改變的，水流更是只需要按其軌跡繼續流動，而在奔騰的過程中，有許多東西被一併丟了進去，包括有毒的污染物、廢棄的垃圾。久而久之，由於沒法清理的緣故，那條原本清澈的水流自然而然被逐漸染黑了。一點一滴，它無法拒絕那些被投擲進的污染物，更無力改變河道方向，只能在這麼令人喘息不過的空間繼續無止盡的流動。疲憊、痛苦、喘不過氣，卻無法逃脫。

其實河道就譬如人的思想，污染物則是負面情緒。

壞事的發生對他們來說不是偶然，而是必然。「萬一搭飛機時墜機了怎麼辦、萬一那教授並不認同我的論文、萬一走在路上我被搶劫了……」許多個「萬一」是大腦唯一會給予的，罹患憂鬱症的患者心中不會出現好的方向或思考選項。對於他們來說，想法並不能控制情緒——因為那是身體出了問題——就算告訴了自己要積極、要正向，但負面情緒仍如飢餓的野獸貪婪饕食他們的身心。

回歸到社會大眾給予他們的反應或建議，大多數都會是：「為什麼不看開點？」、「為什麼要讓身邊的人難過？」

各種的「為什麼」究竟是想得到什麼回答才滿意呢？其實這些看似無心的話語，往往都是對憂鬱症患者來說最大的傷害，如果真的可以好起來，他們還會想被問一句「為什麼」嗎？

而當負面情緒宛若烏煙瘴氣充斥在每次的一吸一吐，充斥在面對所有事情的想法當中時，他們逃不了避不開，更被人們誤解、質疑。就好像存活不再有必要與意義，每個明天似乎都是黑暗的，他們往往都會選擇最壞的結果——自殺。人們也總想問他們為何要選擇如此，可這看似惋惜、不該的事情，或許對於患者來說，才是最好的解脫吧。



(此為波蘭藝術家 Dawid Planeta 作品)

其實會導致此憾事的發生，大多是因為在現今社會當中，依舊有許多人們無法理解憂鬱症，人們通常只會認為患者只是想太多、沒有抗壓性、心態過於脆弱罷了。在當患者知道自己說出「我有憂鬱症，想去看醫生」時，所得到的反饋會是如此的反彈的情況下，那麼，誰還會求救？因為就算求救了，也是沒用的，更有可能反過來被質疑。

我看到過一名網友分享了自己去看心理醫生時的經驗，當他向醫生闡述了自己的心理狀態時，那名醫師卻是不耐煩、且非常不悅的這麼回應了：「你以為自己是多慘？」

光是這簡單一句話，該造成多大的傷害？

更甚者，一位吳姓公眾藝人也曾經在大眾媒體面前直接評論道：「憂鬱症患者都是因為不知足才會生病。」該言論一出，也登時造成各界譁然，有精神科醫生直言：「這樣說凸顯了說這句話的人的自大與無知。」

為何自大？因為他並不理解事實，便任意以自己的觀點去批評患了憂鬱症的人們，任意將自己觀點灌輸到他人身上，自大的覺得自身都是正確的。為何無知？因為憂鬱症本就是一個專業病症，在各種複雜的因素影響下，如人際關係、家庭背景、心理狀況，更是需要

深入分析才能確定為何患病，就連專業醫師也不能擅自斷言，卻被非專業人士「不知足」三個字所概括。事實上，社會大眾總是拒絕接受患者生病的事實，許多造成患者壓力的言論或者大眾的目光，更成為使疾病擴大、患者不敢求醫的最大原因。

「我在社群軟體上，假裝自己像正常人一樣，發佈著那些看來挺『正常』的文章，我嘗試融入他們。」



旁人永遠不會懂他們的痛苦：他們是如何撐過一次又一次的煎熬時刻，是怎麼在那無盡的黑暗長廊中努力堅持著，一步一步嘗試走完全程。他們難道未嘗不想成為社會大眾所認同的人嗎？他們難道是自願生病的嗎？

如果無法理解、無法同理，也不要任意把自己觀點如此輕描淡寫的說出來，不要以看似成功實則自大無知的姿態來對人批評理論。污名化憂鬱症，最早便能追溯到十九世紀歐洲對於歇斯底

里症的研究。至今仍有人使用「歇斯底里」這個詞來形容在他們眼中情緒化的女性，這就如同上文所提到的各種大眾對於憂鬱症的錯誤看法一樣。這些錯誤觀點，往往是傷害別人的一把利刃。憂鬱症本身如同沉重的毛毯，掩蓋壓住了患者的口與鼻，社會大眾的言論與眼光批判更是使之雪上加霜，下一秒似乎便要使其窒息。

因此請永遠記得，這個世上沒有甚麼是絕對。在由許多形形色色的人所組成的社會中，每個人都有各自困擾或是折磨自己的事情。不要貿然以自身情況去評論他人，否則那看似安慰的話語只會成為變相的傷害，那些善意的建議評論，更不過只是自己主觀認定的言論。

憂鬱症不該被妖魔化，不該再被社會大眾拒絕接受或是冷眼看待。

從現在開始，我們都該刷新對於它的觀念。

請溫柔的對待自己

許多擺脫憂鬱症的人們都花了很長一段時間，一位知名演員威爾·惠頓在他的一場演講中提到：「憂鬱症已經在折磨我們了，我們也不需要擺脫它。允許自己承認的感覺很糟，但請相信我，這場戰鬥你並不孤單。」

「承認」自己罹患憂鬱症並不可恥，也並不應當害怕談論它，現今社會似乎難以接受如此說法。罹患憂鬱症不是件錯誤的事情，在病發時大多數患者也許總想努力表現的像個正常人，但這也間接導致了行為與需求的衝突，進而導致自責與難受。

知名小說作家 JK 羅琳也曾深受憂鬱症所苦。那時的羅琳尚未出名，在昏暗的小公寓當中看不到未來能夠成功的方向，只有深深的絕望壘罩禁錮住了她。深陷痛苦中的羅琳僅有三十多歲，對所有事物失去興趣熱情，面對人生感到萬念俱灰。那時的羅琳固然絕望、悲傷，但將她從深淵拉起的是她的小女兒，當一個小生命安詳的睡在她的身畔，羅琳也發現了自己想活下的渴望，通過選擇對外求援，並接受九個月的心理諮商，她的身心終於逐漸穩定下來，之後更完成了暢銷小說《哈利波特》，成為了家喻戶曉的有名作家。

在之後一場報導中，羅琳被提問「此生最欣賞的美德是什麼？」她毫不猶豫的回答了「勇氣」。她在訪談中更提到：「當然，讓生命結束是最俐落的結局，但在我心中，真正的勇敢是從創傷中重生。」要擁有能將自己救出的勇氣、將自己從創傷中重生的勇氣，聽來似乎困難，但 JK 羅琳用她的人生經歷告訴了我們，那是可以做到的。

我想所謂重生，就如同毛毛蟲變為蝴蝶的過程，經歷了昏沉的變化時期，最後在破蛹的那一刻，甜美的空氣會綴吻蝴蝶那尚濕軟的翅翼，溫柔陽光會擁抱迎接牠的重生。而最終，蝴蝶會展開翅膀，投入世界懷抱。

英國作家麥特·海格在二十四歲那年同樣為憂鬱症所苦，甚至曾站在過懸崖邊緣，想過投向底下無限深淵的懷抱。在被痛苦憂鬱環抱的漫長日子後，他終於緩緩戰勝了絕望，明白有些病症無法完全痊癒，但他仍繼續勇敢面對生活，學會了怎麼與憂鬱症所共存。而這名作家曾出版過一本書——《活著的理由》。麥特在這本書中，給予了憂鬱症患者四十條建議，我從中挑出了幾條分享。

一、過去的一切你都無法改變。這是基本的物理原理。

二、允許他人愛你。相信這份愛。為他們活下去，即使你覺得毫無意義。

三、生活，愛，放手。

四、當你感覺忙得沒時間休息，就是你最需要找時間休息的時候。

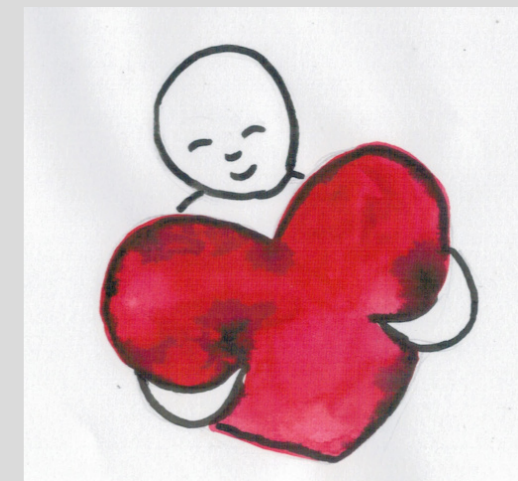
五、記住：你一點也不怪異。你是人，你的一切行為、感覺都是符合自然的，因為你是自然界的動物。你就是大自然。你是類人猿。你生活在這個世界，

這個世界活在你心中。一切都是聯結在一起的。「正常」其實是主觀的，沒有什麼標準答案，這個地球上有 70 億人，就有 70 億種正常。

六、勇敢，堅強，呼吸，活下去。你會感謝今天的自己。

若身邊的親朋好友罹患了憂鬱症，最好的方式，就是陪伴他。不用去否定他們或是懼怕，愛、擁抱和陪伴就是最好的方式了。而憂鬱症患者，請不要害怕，也不要膽怯去伸手求助醫療，那並不可恥，也並不丟臉。黎明終會升起，光芒也將溫柔灑落。

好好愛自己，永遠不會是錯的事情。



扭曲的期待 ——從《我們與惡的距離》 見精障患者去污名化之路

撰文 柳 優

為什麼是我

提到「精神疾病」，你會直接聯想到什麼？是需要被重點關注的對象？是隨時可能傷人的不定時炸彈？是需要從社會中被隔離出去的病患？還是一個令人羞於啟齒談論的存在？

在 2019 年推出即引起廣大討論熱潮的台劇《我們與惡的距離》中，探討了諸多社會上被看見但尚未解決的、試圖解決但解決不了的，甚至是未被關注的議題。它刻劃法與情之間的掙扎、受害者家屬與加害者家屬的痛苦心境，更揭露出精神疾病患者（以下簡稱精障患者）在社會上所遇到的困境。他們在與自身疾病對抗的同時，還須承受他人歧視且恐懼的眼光，以及媒體任意建構的「變態」、「不定時炸彈」等汙名化的定位，隨時可能被所謂的「普通人」以合情合理的原因將自己強制就醫。



▲《我們與惡的距離》(圖片取自我們與惡的距離 Facebook)

這些困境不僅在《我們與惡的距離》劇中被寫實的呈現，在現實生活中也時常能瞥見這類的事件在發酵。

在劇中，精障患者應思聰第一次出現時，外表憔悴，雙頰凹陷，雙眼雖直勾勾望著前方，卻十分無神。他總是彷彿在思考些什麼似的沉默，卻也常因一些小事瞬間爆怒，情緒難以預測。思聰本是名新銳電影導演，年紀輕輕便曾獲獎肯定。但之後卻面臨因導演一職遭到替換，及身為情感支柱的女友輕生等打擊，至此一蹶不振，性情大變，更深受幻聽、幻覺之苦。他開始將自己鎖在房間內，執著的反駁幻聽裡那些批評他的聲音；他也常跟關心自己的姊姊應思悅發生爭執。



▲ 應思聰(圖片取自我們與惡的距離官方網站)

他如一隻刺蝟，在旁人要接近他時，豎起尖刺，讓人們無法待在他的世界、無法走進他的內心。而同時他也封閉自己，無法接受他人的援助。

媒體對精障患者的想像

在劇中，發生一件精障患者持槍闖入幼兒園挾持幼童及老師的案件。恰巧案發現場附近有一間精障患者之家，更加深民眾的恐懼。幼童的家長聚集在園區外，焦急地望向犯人所處的教室。各家新聞媒體同樣緊盯著事件發展，隨時向社會轉播最新的案情動態。警方攻堅小組更是繃緊神經，準備執行攻堅任務。隨後犯人遭到壓制，被架出現場，那人便是應思聰。

此事件在社會上不斷發酵，媒體大肆報導，「精神病患」、「持槍」、「挾持」等詞語充斥各大新聞版面，但整件事其實都是媒體炒作出來的。真實狀況是，應思聰攜帶一大袋攝影工具未經申請擅闖幼兒園，依照他的說法，他是想要拍攝之前自己未完成的電影。然而，在警方尚未說明案情前，媒體卻早已將應思聰渲染成挾持犯的身分，甚至將他之前仍擔任導演時的事情加油添醋報導出來。目擊證人也將應思聰在幼兒園外自言自語的樣態，直接與精神疾病患者做聯想。一時間所有指責及恐懼都聚焦在應思聰、聚焦在精障患者身上。此事件後，應思聰也正式被確診為「思覺失調症」，從此彷彿被社會禁錮於另一個不同的世界中。

這裡岔開話題，談一下何謂「思覺失調症」。思覺失調症（Schizophrenia）

是一種精神科的疾病，思覺失調症的個案通常會伴有慢性、反覆的精神症狀，如：幻聽、幻視、自我封閉、情感冷漠等，主要和思考 and 知覺的失調有關。舊稱為「精神分裂症」，但因為舊稱容易使人產生恐懼，使得病患與家屬更容易陷入被誤解、被貼標籤的困境中，並不敢回診治療，因此台灣於 2014 年正式將其更名為目前所知的「思覺失調症」。造成思覺失調症的原因有很多，而一個人會得到此病症常是因多個因素同時影響造成的，可能包括生理上的因素，如基因遺傳、神經傳導物質變化、物質濫用等；心理上的因素，如心理壓力，還有社會上的因素。事實上思覺失調症不算罕見，世界上平均每 100 人就有 1 人患有此症，但因為社會大眾對其的漠視，使患者不敢走進人群，選擇留在暗處，才使得我們都沒接觸過他們。值得一提的是，思覺失調症的「失調」二字，代表其實此病症是有恢復可能的，並非絕症。

由上段敘述可知思覺失調症事實上並沒有外界所認為的如此恐怖，然而因為社會大多數人的不了解此病症，導致引發一連串的排斥、誤解，使社會呈現出對精障患者不友善的氛圍。最可怕的並非疾病本身，而是他人對此的誤解，貼上錯誤的標籤。

回到《我們與惡的距離》戲劇中。一名精神科醫師指出「精神患者被污名

都是你們這些媒體造成的」，社會對精障患者的嚴重誤解，一次次的在精障患者身上留下難以磨滅的烙印。或許媒體的出發點是要表現出精障患者犯案的嚴重性，但明顯可見媒體時常將暴力或犯罪事件，與當事人的一些特殊的特質，如病症，連結在一起，如此會加深閱聽人對那一群體的刻板印象。根據學者辛格諾萊里（Signorielli, N.）於 1989 年發表的探討美國電視節目中呈現的精神病患形象之論文中指出，在主要時段節目裡，被描述有暴力傾向的精障患者高達 72%，甚至超過五分之一的情節是殺人。許多戲劇電影也常把精神病患描繪為無生活自理能力、貧窮等負面形象偏多的人。甚至將不同的精障病症簡單化，將各類的病徵呈現得一模一樣，造成觀眾誤解及混亂，進而認為精障患者一定具有危險性。

同時，在台灣目前的媒體報導中也存在相似的情況。政大新聞所研究生王美珍分析 1991 年至 2003 年間《聯合報》與《中國時報》有關精神病患的報導內容，發現在各報導主題中，暴力犯罪的出現比例最高，佔整體比例約三分之一。相較之下，疾病知識主題僅佔整體報導 8.3%。由此可見，暴力犯罪在媒體新聞中儼然成為精障患者的相關詞語。於此同時，有高達 65.2% 的報導僅單方面呈現精神病患的負面形象及特質。報導只因為少數精障患者的負面行為，便使精障患者整個群體被視為危險

的群體。

當這類型的新聞接連出現，它們將會累積在人民心中，逐漸使人們將精障患者視為「不定時炸彈」，一些精障相關的救助、治療、安置體制也不被信任。拒絕精障康復之家的建立、批評支持精障患者的人權團體、誤解並攻擊協助精障患者的律師等現象會出現在《我們與惡的距離》中的劇情，也會在現實生活中上演。試想，得到「思覺失調症」的應思聰已經必須面對自己對自身的質疑、幻想中的人們對他的責罵，現在又須承受外界對他的歧視與敵意，這些都可能讓他落入更脆弱的處境。

人民對精障患者的想像

人們時常會排斥與自己不同的人，在本文的例子中，精障患者便成為了排斥的對象。

《我們與惡的距離》劇中有一個「居民拒絕精障患者康復之家在社區附近興建而前往抗議」的新聞採訪報導。其中記者訪問了許多附近住戶，有家長表示「我是不知道接觸之後會怎麼樣啦，如果看到他們的話，還是會希望他們和小孩子保持距離啊！」也有人擔心的提到：「我們不是歧視，這裡是一個交通樞紐，四處都有小孩子在出入，你們設在這裡，公園沒人敢去玩，這嚴重影響我們居民的權益嘛！這麼熱鬧的地

方，根本就不適合他們啊！」而在應思聰的擅闖幼稚園事件發生後，劇中的律師王赦協助應思聰獲釋，律師的妻子卻十分反彈及恐懼，要將他們的女兒轉學，原因是「你不是讓那個神經病被放出來了嗎？」

這些想法對精障患者很殘酷，但卻十分真實。不管是自己的安全或家人們的安全，感受到安全感是許多人認為生活最基本的條件，但當這樣的條件開始劇烈晃動，他們面對「威脅」時，就會開始有所反抗。而看似充滿未知及不定數的精障患者，在民眾安全感動搖的情況下，更成為被攻擊的標靶。可是，這個問題難解之處在於，其實我們也深知民眾的擔心並非無理或單純出於負面目的，只是這樣的想法恰好會傷害到同樣無辜的精障患者。事實上，劇中精神科醫師曾指出「在殺人的事件中，只有5%的犯人有罹患精神疾病，且極少數是會攻擊其他人的，大部分是攻擊自己的家人。」

或許在人們單調的想像裡，精障患者需要的是一個遠離社會之處靜養，避免自己傷害人或被別人傷害。但根據醫界專業人士表示，「社區性治療」的成效遠好於單純隔離。確實，治療、安置、心理輔導等等作為，最終目的依然是希望能幫助精障患者回歸社會、回歸安穩的生活。然而，大多數人卻藉由以「社會安定」這樣的大義包裝自己的恐懼，

剝奪他們成為一個新人的機會。

回到應思聰的情況，在劇中真正能接受或不戴有色眼鏡看他的人寥寥無幾，因此他很難獲得醫療之外的支持，更多的是社會輿論對他的批評。窮追不捨的記者、網路上對於他的行為的解讀、人們對於他精障患者的身分過度聯想，就連他的家人對於精障患者都有歧視的看法。他的父親深信精神方面疾病是會由家庭基因遺傳而來的，他曾語重心長的說著思聰母親的家族，其實有一個被藏掖著的精障患者，更表示自己如果早一點知道這件事，可能就不會與思聰母親結婚。可見大眾對於精障患者的負面聯想漸漸不僅止於暴力，反而似乎是不停尋找證據證明「精障患者的不正常」。



▲ 應思聰與姐姐應思悅(圖片取自我們與惡的距離官方網站)

而在《我們與惡的距離》中，還有提到另一個精障患者——哈哈哥。劇中，哈哈哥在一起與他無關的精障患者殺人案之後，遭到強制就醫，引起軒然大波。而哈哈哥在現實生活中的原型是在王景玉案（也就是小燈泡案）發生後，被臺北市政府依照《精神衛生法》辦理強制就醫的「政大搖搖哥」。當時衛生局將他強制就醫的原因是有民眾舉報，但可以發現，這其實是人民／政府對於安全遭到侵略的反制措施。因為剛有精障患者殺人事件發生，政府想預防未來犯罪事件的發生，這樣的作法有錯誤嗎？事實上在歐美先進國家中，公衛護士、社工人員等等專業人士，都可以協同受過訓練的警方，經過法官批准，強制精障患者就醫，接受短期安置治療。如果要將患者需要長期安置，就得通過法官與精神科醫師一致認同後，經過一些繁複的程序，才能辦理「強制住院」。但是在搖搖哥的狀況中，他已經與政大學生共存多年，除了有時候會嚇到學生之外，從沒有任何傷人舉動。在強制就醫的過程，搖搖哥不停掙扎，大喊「我沒有犯法」、「我有傷人嗎？」。學者與人權團體得知此事之後，指責強制就醫違反人權，並要求政府部門放人。最後在各方聲援下，搖搖哥得以回歸社會。

由上面的案件更可看出外界對於精障患者的不安，這也是本文中不斷提及的觀點。人民想要安全，精障患者需要

被捍衛人權，政府部門在之中要找出一個完備的方案著實困難。在這一類案件中，兩方都沒有絕對的惡意，但為什麼整件事看似會充滿錯誤呢？這是一個難解的問題，筆者至今也難以得出一個平衡雙方的答案。我們只能反思，是否又被對於精障患者的偏見干擾行動了呢？

《房思琪的初戀樂園》的作者林奕含，與重度憂鬱症、創傷後壓力症候群等心理疾病共處多年後自殺逝去。針對她在得到精神疾病後受到的歧視與污名化，她曾在她的婚禮時發表了一個演講。她提到她常常有「解離」的症狀，也就是精神分裂、思覺失調，用她的話來說，就是「靈肉對立，因為我肉體受到的創痛太大了，以致於我的靈魂要離開我的身體，我才能活下去」。這使她十分痛苦，有時甚至會不認得文字，以至於她無法參加一次中文系的期末考。她拿著診斷證明，想跟教授請假，但得到的卻是助教「你這樣蠻好蠻正常的」的評論，甚至被系主任質疑「你從哪裡拿到這個的？」認為她是藉由精障證明來逃避期末考。這使林奕含非常絕望，「是不是我今天衣衫襤褸，然後口齒不清，然後六十天沒有洗澡去找他，他就會相信我真的有精神病？」無知是最可怕的，人們對精障患者扁平的想像，只會使精障患者持續被污名化，之後不敢走進人群、前往治療，最終傷害到的很可能還是人們自己。

「這個社會對精神疾患者的想像是什麼？或者說，這個社會對精神疾患者的期待是什麼？」這個由林奕含提出的問題，值得我們深思。

更加被忽視的另一個群體

在劇中，應思聰的病情最終能獲得控制，除了醫療人員與社工的協助外，家屬不曾放棄的支持與照顧也有很大的貢獻。然而《我們與惡的距離》劇情同時呈現了其餘作品不太關注的一點，也就是精障患者家屬的掙扎與痛苦。應思聰的家屬最初也不願面對他生病這個事實，他們不停說服自己、說服他人應思聰只是「壓力太大」、「抗壓力不足」導致出現一些異常的行為。第四集裡，精神科醫師告訴應思悅（應思聰的姊姊）她弟弟得到了「思覺失調症」，在聽完醫師的解釋後，她有點無法接受：「精神分裂聽起來好可怕，怎麼會生這種病啊！」在之後還說了一句讓人心痛的台詞：「如果他得到的是癌症，會比較好嗎？我們是不是就不會那麼害怕？」

家屬的反彈及崩潰其實顯示了社會對精障患者的污名化已然深入人心。他們會感到害怕，害怕自己的孩子之後會變得什麼模樣，害怕外界側目，害怕自己身為父母對孩子的愛以及對這個身分的榮譽會隨之消散。有的家屬會尋求正規醫療途徑，然而也有人寧願相信自己

的家人是心情不好，或甚至是中邪、被不好的東西纏上身，也不願去正視精神疾病。或許家屬所受到的衝擊遠大於我們能想像的，會因此崩潰也說不定。



▲ 應思悅(圖片取自我們與惡的距離官方網站)

《我們與惡的距離》劇情中，應思悅本來已經要結婚，卻因為應思聰病發的事件，結婚計畫逐漸毀壞，她多次就這件事與未婚夫的家庭發生爭執，最後婚事甚至告吹。爭執主因是對方歧視應思聰，使應思悅認為他們在傷害她身為精障患者的弟弟。這顯示，大眾對於精障患者的偏見與污名帶來的傷害，也可能蔓延到家屬身上。因此在照顧精障患者的同時，我們也要照顧到那些「照顧者們」。因為家屬所面對的不僅是生病的家人，還有種種衝擊，如定時回診、要叮囑病人吃藥、自己的心情、生活產生的改變等等。事實上，就算是家屬可能都沒辦法了解生病的家人在想什麼，家屬只能要求醫生幫助控制家人的病情，但也知道這些作法是否能有效協

助患者。更困難的是，有時家屬的安排與患者所期望的不同，家屬希望安排發病的家人被安置在康復之家，但患者卻希望自己能回家安養，此時問題會更難解，所以家屬承受的壓力可想而知。

台灣目前有設置「社區關懷訪視員」的制度，也就是有專人到精障患者家中協助照顧工作。可是每位關懷訪視員的幫助真的有限，因為他們的人力嚴重不足，人力比高達1:350，以致於大多數照顧工作仍由未受過專業訓練的家屬承擔。根據相關研究統計，精障患者家屬高達46%有嚴重焦慮，罹患輕度的精神疾病的也有17%，甚至我們有時也會聽聞到一些人倫悲劇發生。可見針對精障相關的社會支持網仍然不夠周密。

所幸最後應思聰的病情穩定下來，應家家屬也願意參加「家屬支持團體」，一切都往好處發展。但在支持精障患者與家屬的支持網還不夠成熟的現在，社會是否依然漏接了許多應思聰與應思悅沒被看見，使他們囿於黑暗與苦痛當中呢？

希望就在雲後面

精神障礙的治療之路是十分漫長且煎熬的。如果社會對精障患者依然維持扁平且刻薄的想像，那這份痛苦可能會無盡頭的延續下去。有一名精障患者家

屬沉痛的呼喊：「我努力在找希望；但傻弟（精障患者本人）的希望，又在哪裡呢？」那些以「安全」之名的排斥、以「警惕」為名的負面標籤，依然使我們不自覺地傷害著弱勢的他們。這些污名化精障患者的行為是社會上長久存在的問題，時至今日，我們還要抱著無知帶來的恐懼，與精障患者隔牆對望嗎？

《我們與惡的距離》踏出了和解的第一步，而我們要做的只是堅持在這條路上繼續走下去。「要擺脫偏見的控制，先認知內心的偏見」，第一步要先去多了解精障相關的知識，不要再放任無知延伸出的偏見左右想法。接著，想清楚我們對精障患者的想像應該是什麼？或許我們自以為的同情，其實卻是披著糖衣的恐懼。要做出實際行動來支持，可能對高中生來說仍有一些難度，不過改變想法卻是大家都能嘗試的。

去除精障患者的污名化必定會是一條長遠的路，但要相信希望就在雲後面，那麼也許有一天，多數的精障患者就能成功成為一個新人，擁抱他們的希望。

屬於他們的無形翅膀

撰文 邱芝羿

在想像之外的事物

你對「馬術」的印象是什麼？

在幾千年前人類馴化馬匹後，馬匹除了為我們祖先的日常生活帶來許多便利，也留下了這些漂亮生物的身影——不論是電影磅礴場景裡縱馳沙場的戰馬；抑或是在大草原策馬奔騰的遊牧民族；再或者是已被歸入國際奧運賽事中的馬場馬術與障礙超越項目……在這些大家熟悉的畫面之外，也許還有個東西是你從未想過的——那便是這篇文章要談的「馬匹輔助教育」。

可能你會懷疑，「馬匹」究竟該如何「輔助教育」，事實上，馬匹輔助教育具有幫助患者發展肢體協調、人際溝通、解決問題等能力，它所針對的群眾大多是罹患了腦性麻痺、自閉症、腦傷、唐氏症等病人。當坐於馬背上時，患者能清晰感受到身下馬匹行走所傳遞而來的波浪，韻律性的節奏行走可以幫助他們放鬆肌肉、自然打開雙腿、促進骨盆的活動力。而在抬頭挺胸、操控馬匹時，患者更能學習到如何運用肌肉來站、坐與行走。

以腦麻患者為例，通常患者依病情會分為高張與低張，代表肌肉的緊繃程度不同，肌肉張力較高者，通常容易全身緊繃，而張力較低者則相反。高張患者在馬背上能夠自然打開雙腿，等同於拉筋的動作，在被動的接受刺激後，患者下了馬便能自然保持肌肉放鬆，使得走路能夠較為穩妥。至於低張患者，則可以在挺直腰桿騎馬時學習如何控制自己的肌肉。

馬背上的訓練教育固然是重點，但其實馬背下的功夫更是不可少的——清理馬廄、整理與餵食馬匹等等，這些工作都能讓患者自主獨立與獲得平靜。

在這項輔助教育當中，所需要的人不僅有教練，還包括了物理治療師、陪走員與領馬員。這也證明了要達成一件事，所需要的是一個「團隊」的力量，缺一不可。除了團隊的合作外，場地因素更是不容忽視，由於馬匹是屬於膽小易受驚嚇的動物，常常一點聲響便能夠嚇到牠們，因此一個安靜的室內場地更是必要。而為了降低騎乘者摔馬的風險，通常輔助教育的馬匹也需先經過嚴密的訓練與選拔，練習將受外界驚擾的敏感度降至最低，藉此確保馬背上病患的安全。

為何選擇馬匹來進行輔助教育？因為馬除了可以騎乘外，牠天生更具有能夠察覺其他生物意圖或者想法的能力，國外也有所謂的「馬醫生」，他們不同於馬匹輔助教育的騎乘，治療的方式是馬匹單純的「陪伴」，最為有名的例子是一匹退役表演馬 Dr.Peyo，牠會在合作醫院的病房之間穿梭，自己尋找重病患者，然後在病床旁陪伴他們走完最後的一段路。

除去上述關於生理方面的輔助教育，在心理方面，由於騎乘需要全神貫注，如此便能訓練到騎乘者的專注力，並更能進一步促進他們與教練的溝通、表達自己的社交能力。一堂治療課程大多落於三十到四十分鐘。這看似短暫的時間，或許卻是這些患者們能夠享受自在行走、快步的時刻，與此同時，他們也能閉上眼睛，保持內心平靜，在馬背上用心傾聽整個世界的低語。

緣起

馬匹輔助教育沒有一個確切的發展源頭，各個國家背景的說法不盡相同，台灣則是於 1998 年成立了中華民國策騎學會，正式於這塊土地上推動馬匹輔助教育。一說到在台灣推廣的馬匹輔助教育，勢必得提到位於桃園新屋的馬術中心——「希望馬場」。

「希望馬場」是一間非營利的馬匹輔助教育中心，當中的德國人林嫻恬（Uta）更是推廣馬匹輔助教育的靈魂人物，擔任著教學顧問一職。Uta 的女兒安安患有腦性麻痺症，在帶著女兒求醫的途中，Uta 接觸到馬匹輔助教育這一個管道。看到女兒接受輔助教育後，極大的提升走路平衡力，Uta 義無反顧的決定投入中心，擔任教練與顧問一職，除了陪伴女兒度過一生的療程，她也經由國外具有更專業知識的管道學習，考取教練的證照，讓自己能夠同時幫助其他類似狀況的孩子們。

「希望馬場」的核心理念是重視誠信、專業水準、團隊合作，並尊重生命。他們期望在遵守倫理道德的同時，維持教學的專業水準，不斷鞭策自身跟上國際趨勢。此外，同樣重要的還有尊重並愛護那些奉獻的馬夥伴，付出心力與時間照顧牠們更是不可推辭的事情。

一開始在「希望馬場」，馬匹輔助教育並未像一般馬術一樣訂定出比賽制度，

後來在一次機緣下，教練們看到了身心障礙的孩子們在參與比賽時臉上所散發出的光彩，才決定開始舉辦各種比賽。在賽程上獲獎讓這些患者們得到更多自信、得到更多堅信——堅信自己與常人並無不同，可以比賽、可以獲獎、可以得到榮耀。



（圖片取自希望馬場 Facebook）

患者與選手並不衝突

「我是一位腦性麻痺患者，同時是一位馬術選手。」

孫育仁從小便被診斷出罹患了腦性麻痺，罹患此種疾病的患者會產生動不便、說話不清楚、無法控制身體部分肌肉等狀況，他的母親並未放棄過，在孫育仁小時候便帶著他嘗試許多治療與復健，包括了水療、物理治療、職能治療等等。普通人來說極為簡單的說話、走路、與他人互動，卻需要花費孫育仁許多的時間與力氣來練習。

「我的媽媽跟我說『育仁，你要勇敢地站起來，因為媽媽不會陪你一輩子，但腦麻會跟著你一輩子。』。」

因為堅強的母親，孫育仁油然升起了不能向腦麻舉白旗的念頭。但也因為身體異於常人，孫育仁的成長過程並不順遂，他遭受著同學各種的異樣眼光與霸凌排擠，他不知道未來的方向、能做些什麼，更迷茫自己該如何勇敢而自信的走下去？

直到孫育仁國二那年，他與馬相遇了。

「躍上馬背，馬匹帶著我在動，那感覺，多了一份自信，多了一份成就感，多了一份驕傲。」

接觸馬匹輔助教育前的孫育仁自比為困在蛹中的蝴蝶，找不到出路，而我想，他在與馬接觸相遇的那一刻，便是破蛹而出，重獲了新生。

學習馬術的過程中，孫育仁從基本功做起，當起學徒、助手，自行照顧馬夥伴，幫馬刷毛、備鞍，清掃馬廄等等。而在騎馬的半年後，孫育仁參加了一場名叫「希望盃」的比賽，獲得了冠軍。這場比賽讓孫育仁得到了從未有的信心，促使他告訴了教練：「教練，我要成為一名選手，一名馬術選手。」

但是，從單純的馬匹輔助教育轉成選手參加比賽其實本非易事，對於行動較為不便的腦麻患者來說，難度更為提升，患者同時還要學會克服可能會摔馬的恐懼。而當孫育仁參加英國帕拉馬術賽事時，他在賽事中以微小的差距落敗，沒有得到資格，很多場比賽也都以失敗作結。在最為掙扎、甚至思考過放棄的時候，在馬術資格賽中被降級的消息更是如雷灌頂，將孫育仁直直打入深淵。

灰心喪志、認為自己被否定的孫育仁告訴教練他不想比賽了，想放棄了，但教練告訴他：「你該勇敢的去嘗試，就像你的母親從小為你做的。」這番話讓孫育仁重新正視自己，接受結果，再次踏上賽場。而看似令人挫敗的事情，有時卻並不總是壞事——孫育仁抓住了這點，將被降級的事實化為比賽的轉捩點，成功的在二零一四年第一次參加二級比賽後，獲得了參與世界錦標賽的資格。

這種想法也能套用到其他情況，大多時候人總一味追求最高點，但有時退一步，反倒能夠獲得更大的進步空間，正視自己的不足，得到更好的成果。

「要找到適合我們自己的位置，便能完成自己心中的夢想。」

孫育仁成為了台灣第一位身障馬術選手，在一張照片當中，他高舉著手，臉上露出自信微笑，不是為了什麼，只是為了一句「我辦到了。」縱使被腦麻疾病所纏，他仍然辦到了。孫育仁原本以為腦性麻痺否認了他的能力，後來才發現若沒有罹患了腦性麻痺，自己就不會有機會站上這個世界舞台。

「而我終於明白，限制我的不是腦麻，而是我對腦麻的想法及態度，我相信，只要我們保持我們的夢想，只要我們突破困難，我們就能完成我們的夢想。我要告訴大家，生命就該不斷勇敢嘗試，只要嘗試，就有機會。」

「我是身障馬術選手，我是孫育仁。」

孫育仁用他的故事重新定義了我對於疾病的觀念，他學會如何與腦麻和平共處，不再是排斥或否定它，「患者」與「選手」這兩個身分並不衝突，接受並將其轉化為自身動力，而也終將能為自己感到驕傲。

他們的無形翅膀

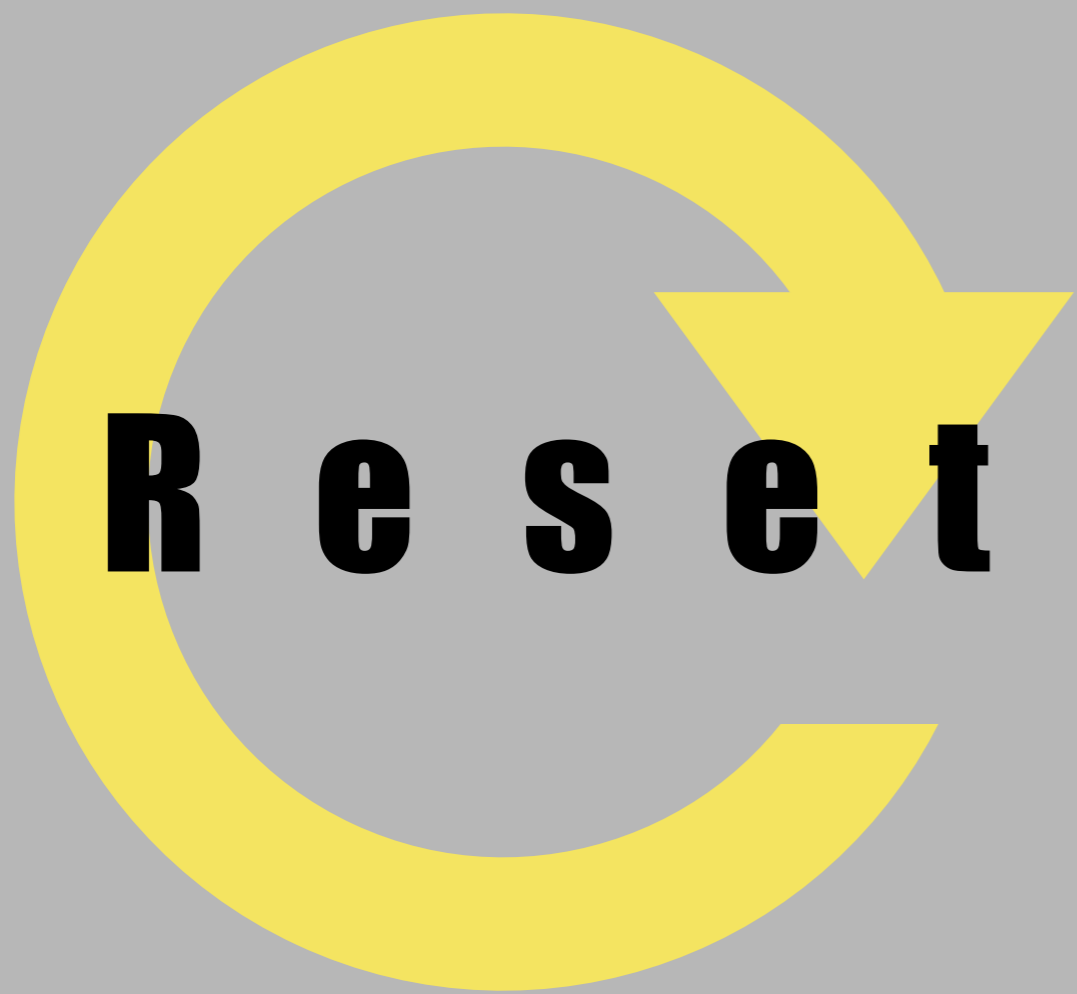
雖然馬匹輔助教育在台灣，也受費用、交通、場地等因素限制。但透過許多個案的分享，我們知道這些患者們在馬背上能夠擁有一雙無形的翅膀，並且發自內心的露出笑容，而致力投身推廣於此項輔助教育的人們，也因此有動力繼續將其發揚光大。

馬匹輔助教育所費不貲，在非營利的情況下經營更是艱難，好在在各方人士的幫助下，「希望馬場」得以持續運營，在二零二零年也舉辦了「馬上愛，希望在」的活動，邀請各界名人進行創作義賣捐款，更有百位設計師響應，許多廠商出錢出力集資，讓活動完滿成功。

在推廣這項治療的同時，我們也得感謝為其付出的馬兒們，牠們帶著背上的人們行走、飛翔，創造了一個又一個的馬背上的奇蹟，馬匹不僅是患者們的老師、夥伴，更刷新了所有人對於「馬術」與「疾病」的觀念。



(圖片取自希望馬場 Facebook)



當我們停下腳步，重新認識這個世界，一切都將不同。

我們都是一株小苗 ——自主學習展

撰文 柳宛好／攝影 彰化女中菲林攝影社

民國 110 年 1 月 6 日，彰化女中迎來創校一百多年來第一屆自主學習展。

自主學習，是 108 課綱的重要意涵，教育部許下「不用逼，就想學」的宏願。長久以來在台灣，教育是老師認真的授課，學生專心的聽講，就像是盆栽裡的嬌花，被動接受水源的灌溉、肥料的滋養。而自主學習的目的，就是想要翻轉教育現況，讓學生從被動的接收轉為主動的接觸，讓學習擁有更多的可能。

彰化女中也跟上新課綱的步伐。高二生於每周五的第五堂課進行自主學習課程，高一生的自主學習課程則開在每周五第四節的微課程當中。在學期末，學校會給予學生一個可以盡情展現自己所學的舞台，不管是科學實驗、文學探究，抑或是藝術創作，都可以找到發表的機會。

或許，許多人會執著於結果的成功與失敗，但其實自主學習的字典中沒有失敗，學習結果可能不盡人意，但操作的過程中必定有所收穫。自主學習展的目的並非展現自己的強大，而是告訴他人我如何執行這件事，和同學彼此相互交流，共同茁壯。

因此，編採社想和大家談談，我們可以如何規畫自主學習？老師們又是如何規畫自主學習展？背後隱藏了什麼意義？這當中還有什麼需要改進的地方？

本社很榮幸邀請到榮獲第一名的吳仔叡、謝依軒同學、獲得人氣獎的朱詠韻同學、自主學習展的幕後推手：許凱欣老師、許右儒老師、以及某位當天純逛展的同學接受我們的訪談，期望透過以上受訪者的經驗與想法，提供迷茫的學生前進的方向，並且記錄下自主學習的點點滴滴。

他們與自主學習

訪談對象：吳仔叡、謝依軒、朱詠韻同學

教師票選結果特優

主題：從麵包蟲腸道篩選可降解塑膠 PP 的腸內菌並探討其作用機制

學生：吳仔叡、謝依軒

學習動機與內容

首先我們是讓麵包蟲去吃一個塑膠，就是聚丙烯。因為吃這個食物會改變她們的腸道菌群，我們再把腸道菌群拿去分析，就可以知道（麵包蟲體內）有哪些腸道菌。之後我們再從這些腸道菌中篩除哪些腸道菌可以分解塑膠，後來我們有找到，麵包蟲體內的腸道菌真的可以分解塑膠。因為以前有人做過餵食麵包蟲保麗龍的實驗，所以我們就改為餵食麵包蟲其他塑膠類的東西。

註：麵包蟲：一種蟲，在水族館很常見的，餵給小魚的。

依軒：然後就給他（麵包蟲）吃（塑膠），然後他就吃了，我也覺得很神奇！（笑）他什麼都可以吃，真是太神奇了！

我們本來的想法是想要做腸道菌的內容，上網查一些有關腸道菌的文後，發現有一個蟲可以分解保麗龍。那時剛好實驗室有聚丙烯這種塑膠，我們就先試驗看看他（麵包蟲）會不會吃。反正這個發想我也覺得很神奇，我們就是不知不覺就想到，因為一開始我們只是討論，也不知道要做什麼，就只能查資料。

學習安排

仔叡：我們會先討論一個類似 schedule 的東西，先擬定一個計畫，討論我們下禮拜會做什麼，這禮拜就會先去查資料。

依軒：我們會先去查資料，因為如果你沒有資料就去盲做的話，會很容易失敗，做實驗其實是超容易失敗的，所以要先查資料，再做相關的測試實驗。如果測試

實驗成功，才會進行後續的動作與分析，如若失敗，則必須找出原因或者繼續找資料。像是有一次我們給麵包蟲吃類似吸管那種很硬的東西，結果他都沒有吃，這時我們可能要想說：為什麼他沒有吃？或是可能因為他太硬？

所以簡單來說，步驟是查資料、再測試，測試 OK 的話才可以做實驗，測試不 OK 的話就是要再討論，到底哪裡出了錯？再查資料，查完再測試、開始做實驗。假設這個實驗做完了，會討論接下來要做什麼實驗？比如麵包蟲之所以能夠吃塑膠，可能是因為他的腸道菌，那我們就要去查腸道菌的一切資訊，然後去想怎麼去分析這個東西。

學習困難

依軒：呵呵，很多困難。

仔叡：我們最大困難就是做實驗，我們本來覺得某一項實驗很輕鬆，所以我們就以很輕鬆的心態去做，但後來做了才知道常常會遇到一些難題。例如我們一開始會先做一個生長實驗，因為要考量到蟲是動物，所以他的變因很大，像是我們那時候給他吃塑膠，然後測他的生長量，我們一開始取的蟲是比較大隻的，已經接近蛹期，我們測的數據就會比較不準。

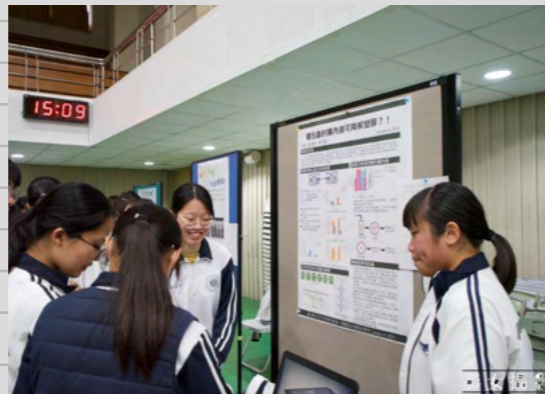
依軒：可能我們要進行三周的實驗，但是實驗的麵包蟲可能在第一周都成蛹了！於是我就沒辦法做實驗，我也無法測到後面的數據。用來做實驗的麵包蟲也不能太小隻，若太小隻，無緣無故就會死掉，因為小隻的蟲可能比較沒有抵抗力，環境適應力不佳。那時候我就覺得我們是在浪費時間，真的好累喔！現在想起來，真的是無限的嘆氣。



仔叡和依軒(此圖為本社拍攝) ▶

學習心得

依軒：我們參加的時候也沒有想過會得名，其實我滿訝異很多人來聽我們的內容，本來想說會不會都沒有人要來聽我們分享，因為我們講得有點複雜，而且內容又太多。一次報告好像花費了五分鐘，還有放映影片，觀眾可能會覺得好難懂然後就略過，可是當天的觀眾很認真在聽我們講。我們很開心：「有人要聽我們講呢！」還有老師會來問問題，像自然科的國詩老師，我們跟他談得很開心。而圖書館黃焯志主任是最一開始來問問題的老師。



▲ 仔叡和依軒的自主學習項目獲得特優

主任：「你們（實驗的蟲）就是可以吃塑膠！」

仔叡、依軒：「對！」

主任：「如果打這個蟲子進去人體體內，我們是不是就可以吃塑膠？」

仔叡、依軒：「如果你要吃很多麵包蟲的話，也許可以，但是我們不能保證，你可以吃看看。」

我們也看到有一些老師在遠處觀望。我最訝異的是看到投票結果的時候。老師和學生分開投票，最後公布結果。結果學生太少人投，但是我沒有想到那麼多老師投我們，我們聽到第一名的時候就想怎麼可能，你確定嗎？老師還問我們：「你們怎麼回事，為什麼第一名阿？你們到底做了什麼」我們就說：「我們沒有做什麼就這樣子！」「那為什麼你們這麼強，老師都選你們？」我們就說：「我也不知道。」我們很開心，也有點驚訝。

仔叡：第一次參加這種類似報告給人家聽的活動，就是會有一種成就感，把自己做的實驗成果跟大家分享的這個經驗滿好的。然後那天滿多人對我們提問，我們從中得到許多收穫，然後也很開心得到這個獎，我們也滿訝異的，本來沒有預想到會得獎。

學生票選結果人氣獎

主題：當舞蹈遇上文學

學生：朱詠韻

學習內容與動機

我將舞蹈跟文學一起編排，因為我覺得如果只研究文學的話，會顯得有些枯燥，所以我加入舞蹈的元素，最後形成一個表演。



▲ 詠韻的自主學習項目獲得人氣獎

我以木蘭詩當做學習的主題，在開始編排舞蹈之前我會先去搜尋一下木蘭詩的意境，以及詩中想表達的內容與含義。接下來，我會自己剪輯音樂，挑選比較中國風的音樂，並打很多關鍵字去搜尋。而因為木蘭詩前半內容是描述在家裡的情況、後半內容是描寫打仗，所以前半部分的音樂要比較柔、後半部分的音樂要比較堅毅。最後練習的時間比較長，可是因為場地不太好借，所以我都沒有在學校練習，剩下的進度會回家做，在學校時就會處理一些比較書面的東西。

學習安排

學習困難

因為現在較少在跳舞，所以肢體上會比較僵硬。還有學校的教室比較難借，所以必須要再花另外的時間去自主學習。



▲ 詠韻的自主學習項目獲得人氣獎

學習心得

我覺得自主學習還不錯，可以讓我在高中完成自己想要做的事情，透過一些想要研究的主題，去尋找自己的興趣，也可以學習到搜尋與整理資料的技巧。而當我在台上時看到很多觀眾在台下看時，覺得很感動。

自主學習展的誕生

訪談對象：許凱欣、許右儒老師

問：為什麼會想要接下這份工作？

凱欣老師：圖書館算是自主學習的執行秘書，教務處分派工作給各個老師，我跟右儒老師是負責協助教務處執行自主學習展這件事情。

右儒老師：目前學校有關科學教育的活動、跟教育推廣比較相關的活動，都會是由我跟凱欣老師還有一些行政人員來負責。學校想要辦這個活動的原因是，期待學生能夠在新課綱能夠開始自主學習，並將成果展現出來，這樣學生不僅可以去衡量這個學期到底學了些什麼東西，也能夠提供學妹們一個很好的指引，告訴她們以後執行的方向。

問：如何規畫與安排自主學習展？

凱欣老師：一開始由教務處先開會，確認大概要執行項目，再討論舉辦方式，最後徵求意見，比如時間的安排、報名的內容，以及有什麼額外的要求。之後也會詢問授課老師的規畫、是否需要協助、或者目前學生執行率，最後才公告辦法與宣傳活動。

右儒老師：關於這個活動的模式，我們是以科展的模式和以前彰女舉辦科學嘉年華的方式下去模擬。但科展太偏向競賽性質，好像非得要爭個你死我活不可，而我們主要目標是共享成果，並非競爭，所以我們選擇以比較動態、活潑的方式，讓同學有一個自己的空間去展現自己的成果。我們安排每一組報名同學一個攤位，大家都可以拿到一張桌子跟一個海報架，並在上面呈現想要給大家看的東西。但假設說她有不一樣表現的方式，我們也非常樂見，比如這次就有一個舞台上的表演。為了要滿足每一組同學的需求，我們在製作報名表單時就有特別設計這個區域，讓報名者可以選擇自己想要的呈現方式，我們主辦方也會盡量滿足每一組學生，雖然要照顧到每一個人有一點困難，但我們仍舊希望可以盡量將自主學習展呈現到最好。

問：過程中遇到哪些困難？

凱欣老師：應該是溝通上面吧！學生是第一次參與這樣的活動，很多事情都不清楚，像在報名表單上就會填得不完整，比如沒有說清楚自己的學習內容與成果展的呈現方式。就好像學生跟老師之間存在落差，所以我們在報名完後又辦了兩三場說明會，請有參展的人確認自主學習展的準備情況。

右儒老師：初期遇到的困難是同學們不知道這個活動是在做什麼，所以大家都不敢報名。而在同學報名之後，我們遇到的困難是設備與場地的選擇，因為我們很想要幫助到每一個同學、符合她們心中成果展的形態，所以會比較難去權衡學校與學生之間的需求。因此我們會希望學生能夠將報名表單填寫得更加完善，讓我們知道她們需要什麼，以便於我們協助大家。



▲ 室外擺攤介紹的同學們

問：對於當天學生的表現有什麼看法？

凱欣老師：當天的表現讓我覺得意外的好。依照我們前面溝通的狀況，我預期狀況不會太好，參與的同學都不知道要做什麼、學生也沒興趣，但是當天的狀況十分熱絡，會聽到有學生說：「齁，我明年一定要參加！」或者表達這個展覽很有趣，她也想學，所以我覺得結果還滿正面的。

右儒老師：其實從大家中午去場佈的時候，我就已經快要哭出來了，我覺得很驚人，同學們讓我感覺到一股很豐沛的力量，只是以往沒有被開啟、只是沒有一個舞台給大家展現。但當我們給了一個小小的舞台之後，同學們可以做到很好，即便是還沒有成熟的學習內容：可能還沒有做到很好、還沒有做完，可是同學還是可以告訴其他同學接下來的學習計畫，我覺得這是一個很棒的事情。而且那天有一個同學看完展覽之後，跑來告訴我說：「我跟你講，我下個學期一定要參加，她們真得很帥！」當時後我就想說：「哇！」。我覺得我跟凱欣老師還有學校做了一個很棒的事情，讓同學可以互相學習、一起變得更好，所以這點對我來講是很珍貴的。

問：想對同學說的話？

凱欣老師：大家要學會自己挖掘興趣，並且主動學習！以前只是讀書，老師教你做什麼你就做什麼，而現在自主學習反過來讓學生思考自己想學什麼，並且計畫如何去學。

右儒老師：我們很希望學生能夠互相學習、觀摩彼此的成品，並且給對方一點鼓勵，重點是如何成長，我們現在可能還只是一顆小苗，但是我們要長得更高一點。我想對同學說的話就是「我們盡可能每一個學期都去辦自主學習展，當然耗時耗力，可是非常值得，然後也鼓勵大家再繼續參與」。

感想

凱欣老師：現在累到沒感想呢，請大家踴躍參與！

右儒老師：剛開始覺得很累，因為必須處理太多事情，而且我們是第一次辦這個活動，所以大家都是無頭蒼蠅，全部從零開始。雖然我們知道要往科展的方向舉辦，也知道可以像科學嘉年華一樣，成果展大概就是兩者的綜合體，可是好難喔！什麼事都不知道，我們剛開始處在很渾沌的狀態，很擔心給不了學生想要的，或者沒有辦法給大家幫助。不過最後得到的結果我們滿滿意的，所以我覺得很值得啦！為了大家、為了學校、為了學生，這種事情值得再繼續做下去，之後再做也不會那麼累了，因為我們已經有一個很好的架構，也蒐集很多回饋，所以之後再讓這個活動變得更好就可以了。



由左至右分別為許凱欣老師、教務主任李政憲老師以及許右儒老師

我看自主學習展

訪談對象：楊同學

印象深刻的作品

我印象最深刻的是 215 做的桌球發球機，因為我本身會打桌球，所以覺得滿有趣的，以後也可以把發球機運用到自己的社團中。桌球發球機對我來說比較生活化，其他組別的內容比較偏知識性，反而實用性沒有那麼高。



▲ 215 的桌球發球機

還有一個組別自製偵測空氣品質的機器，因為我之後的志願比較偏環工科系，也就是環境領域，所以看到的時候就覺得滿不錯。現在我的自主學習計畫剛好也是在做這方面的東西，自己實際去操做之後就會發現真的很困難。我是做有關於水污染的檢測機器，也有一定的難度。而且她們（自製偵測空氣品質機器的組別）是自己撰寫程式，不是利用現有材料去製做，所以我覺得還滿不錯的。

建言

我覺得學校有許多需要改進的地方，雖然我沒有參展，但因為班上有很許同學有參與，所以我有幫忙她們設展。我在事前準備時覺得有些不開心，以海報板為例，學校告知我們要把海報板放在走動教室，但當我們要去布置展覽時，發現海報板都被搬空了！我們去詢問老師，得到的回覆卻是：「因為在活動中心裡面的海報板



▲ 也有小孩來參與學生的發表(此圖非受訪者提到之印象深刻的組別)

不夠，所以就請同學去搬走動教室裡面的海報板。」最後，我同學沒有海報板，或只剩品質不好的海報板可以使用，海報板上沒辦法釘東西也沒辦法貼海報。我認為舉辦一個活動時至少需要一個基本的規畫，而設備是最需要去掌握的基本配備。

另外攤位方面，活動中心的空間偏小，發表同學的講解人力也有限，所以我建議可以讓學生分批進去，比如說一年級第一批、再來是二年級，這樣不僅活動的空間會比較大，發表同學也比較不會那麼辛苦。我覺得學校可能辦得太倉促，沒有事前先規畫、掌握完整就匆忙舉辦，讓這個活動品質不好。還有當天發的學習單上面雖然有三個格子可以填寫自己有興趣的攤位，但以當下聽展覽的感受而言，可以寫下的內容滿淺的，那張紙並沒有太大的意義，學生只是為了要寫而寫，而不是真的想了解自己所填寫的內容才寫的。

至於自主學習課方面，我覺得師資有點不夠，因為自然組的學生比較多，所以……。比如這學期我沒有填到自己想選的課，雖然老師說可以自己離開教室做實驗，但這樣我們整個過程，包含寫計畫表、做實驗、分析數據都必須自己來，沒有指導老師。我上學期是給化學蔡家興老師指導，但一位老師必須應付全班五十個人，根本沒辦法照顧到每一組，而且每一組的進度都會拖延。交初稿時，大家所產出的計畫表一定都有問題，若必須指導每一位同學修改，老師會很累，學生也遲遲等不到老師的回覆，所以我覺得可以配多一點師資開設自然組學生適合修習的自主學習課。

學生自主學習的時間也有限，以實驗來講，基本需求為一定連續兩節課，三節課最剛好。但是現在的自主學習時間只有下午第一節，時間不夠，學校週六週日也沒有開放我們去科學館做實驗，導致我們做實驗時很趕而且沒有辦法連續完成，這個情況是自然組面臨的大問題。

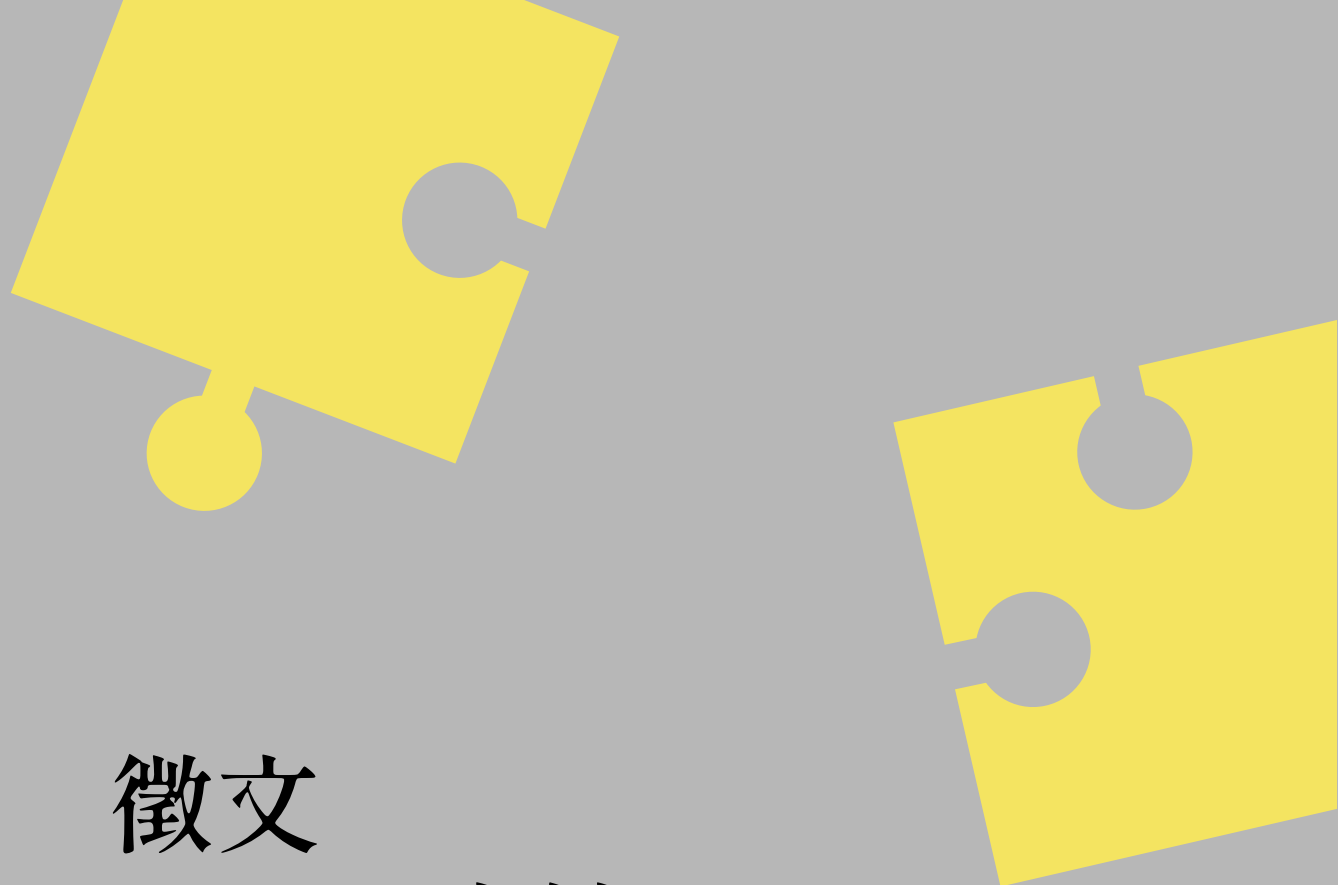
感想

大家的自主學習成果滿不錯的，我會去中研院的周年慶（每年可開放一般民眾參觀的時間），彰女自主學習成果展的規模已經有中研院展覽的樣子了。但是有些攤位的自主學習內容偏簡單，不過這方面就見仁見智了！

結語

身為參與自主學習計畫的第一屆，不管是學生還是老師，都有些迷網。我們跌跌撞撞前行，或許有許多的不足，但藉由此次的機會，我們得以和同學、老師互相學習，相互成長。如同右儒老師所說，我們現在都只是一株幼苗，但是我們正在汲取養分，靠自己的雙手，爭取心中的夢想，並且學習同伴的優點，改善執行的辦法。如今的我們並不完美，但透過不斷的學習和思考，終究會茁壯成一棵擎天大樹，在屬於自己的天地中恣意揮灑，耀眼奪目。





徵文 ——空缺

時光倉促，人生匆忙。

都市的浮光掠影，有誰的影子倒映在了染上霓虹的水窪上頭，而後被疾駛而過的車子所濺起的水花打成碎片。

在如此忙碌的生活中，你是否也在奔流而過的時間浪潮中逐漸遺忘了一些影像？

也許是一片天空，也許是一個背影。那些存於你的記憶或日常之中，卻隨著時間落了色的空白。

「尋找自己，重新定義，填補空缺。」

文句改寫

原句及挖空方式

「放棄」「時間」的人，「時間」也會「放棄」他。——莎士比亞

每個人都應該有「自知之明」，都不該「自作多情」。——古龍《蕭十一郎》

「月色」與「雪色」之間，你是第三種「絕色」。——余光中〈絕色〉

投稿作品

「唾棄」「自我」的人，「自我」也會「唾棄」他。—— 213 宋柔穎

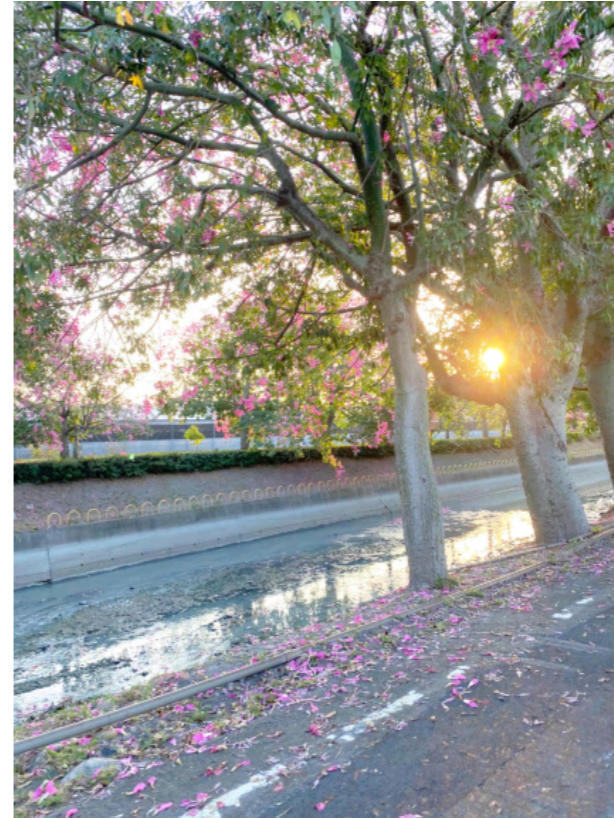
「堅定」「信仰」的人，「信仰」也會「堅定」他。—— 213 柳葉魚

「溫柔」「歲月」的人，「歲月」也會「溫柔」他。—— 203 7-1

「睥睨」「正義」的人，「正義」也會「睥睨」他。—— 213 珍奶豪豪喝

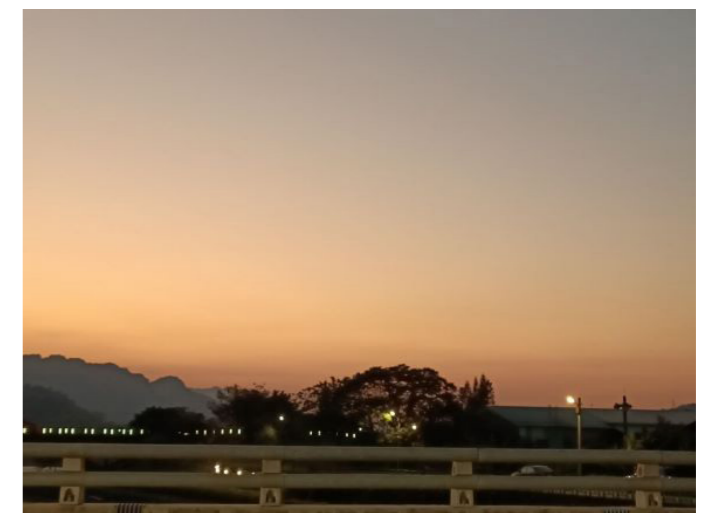
「陽光」與「月光」之間，你是第三種「時光」。—— 211 灰塵

圖文創作



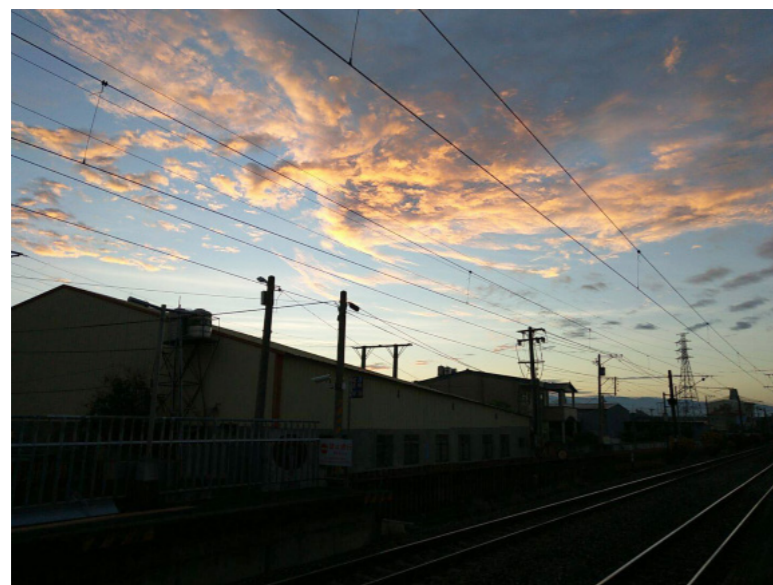
《緣》 210 彭郁書

清晨漫步於橋邊，故事因「緣」而啟。



《夕陽》 211 向日葵

夕陽揮去今日的疲累，準備迎接明日的璀璨。



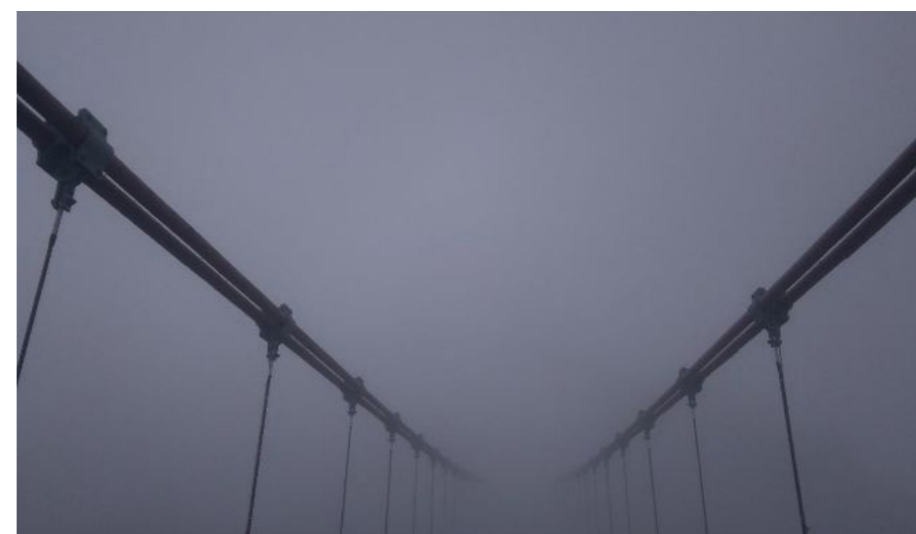
《霞》 203 雨

彼時藍天剔透，晚霞輝映斜陽落於當中，而旅人身軀抖落一身風塵。



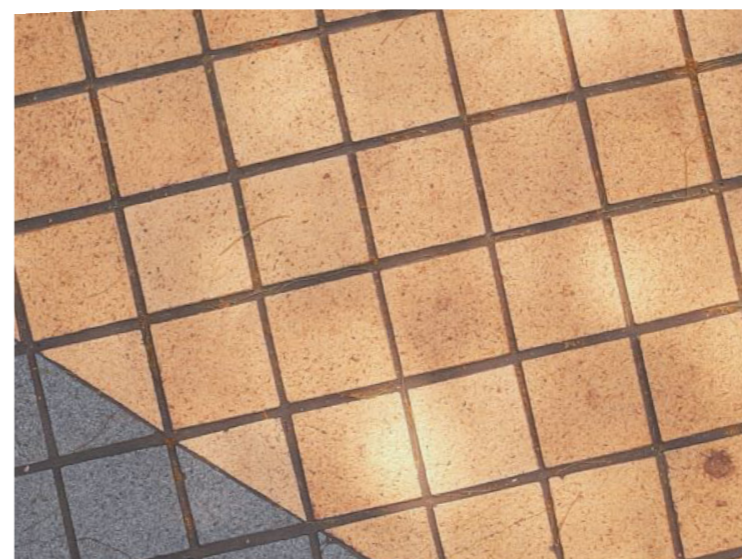
《苟且偷生》
213 珍奶好難喝

也曾想過要一勞永逸的逃離生命一層一層的禁錮，但又貪戀明日可能到來的璀璨日出。



《空》 213 魚丸

人浮於塵，赤裸而來，也終將赤裸而去。當繁華落盡之時，又有誰逃得過那白茫茫的一片？



《腳步》 213 啾吉

想要向前，就必須先踏過斑駁與污漬。

光復亭文學獎

光復亭文學獎

光復亭文學獎

新詩組

第一名	說好的在日落之前不寫愛情	楊采妮
第二名	紅色傳聞	胡荅好
第三名	筆墨繡情 肌膚之親	陳星宇 陳德諭
佳作	廣寒 我們都是迷霧之子	陳玟萍 邱詩嫻

散文組

第一名	十七歲，鄉愁	鄭芮安
第二名	群	施芷仔
第三名	桂蘭	汪昱秀
佳作	風潮 忌妒點燃的那把火	蕭煜亭 胡延安

極短篇小說組

第一名	正義	楊采妮
第二名	這是一個不容許相同的時代	洪儀馨
第三名	人形	蔡騏竹
佳作	夏天的念想 倘若無人記得	洪雅惠 陳柔樺

新 詩 組

新 詩 組

新 詩 組

總評

今年新詩投稿篇數共二十篇，比去年增長約六成，可見同學的創作風氣與積極度有提升，值得大大稱許。創作是一個自我探索與形塑、展示的過程，過程期間獲得的成就感與喜悅是無比充實的，並且是一回個人化的經驗，勉勵所有同學：無論得獎與否，都要持續寫作，每個人都擁有無限可能性。

許多同學想知道如何精進文筆。以這屆投稿的詩作而言，未能獲獎的最大原因是「意象的營造、文字的经营」不足，並不是將文句切割、斷句，就能形成詩意；必須有意識地、有系統地營造意象。其次，很多詩作流於「情緒的告白」，或是「某個時刻的片段」，詩旨顯得淺薄。新詩的耐讀性與韻味，在於表層之下的第二層、甚至第三層寓意，切勿讓讀者一眼看盡。

說好的在日落之前不寫愛情

第一名 312 楊采妮

說好的不寫愛情
在餘暉藏進水平面之前
昨夜勾勒，字眼與曖昧
天亮前默契地忘卻
不著痕跡一行，落筆

說好的，不再寫了
但夜裡燈火恍惚而誘人
適合耳鬢廝磨，適合坦誠
敞。疲於躲藏，兩人（同是水星的後裔）
流著對方的淚，相互失眠

說好的，不寫
一不小心就洋洋灑灑
一片燈黃撐起了夜。夜撐起防空洞
貪得，恣意，擁吻。無關明天，或者誓言
趁世人來不及宣判，罪狀
趁今夜偷竊彼此真實，呼吸

日是不落的，剛明白
默契地，她們絕筆了愛情
同性彩虹，依舊兀自鮮明
呼吸還留在夜裡，燈黃裡，紀念裡

評語：

本詩突破校內文學獎「愛情題材不易獲獎」的慣例和迷思，在眾多愛情詩及全部詩稿中脫穎而出。本詩的意象運用、節奏掌握、遣詞造句等面向，皆呈現一氣呵成的嫻熟與精煉，全詩幾無粗糙的瑕疵抑或斧鑿的痕跡，以成熟洗鍊的文字技巧達到渾然無跡的美感境界。

本詩段落呈現感情的發展順序。第一節寫兩人有著「感情不可曝光」的默契，第二節彼此的思念與痛苦日漸加重，第三節是壓抑後的無法克制，「一不小心就洋洋灑灑」訴說無盡的愛意，然而永遠不得曝光的關係終究無法長久，在最後一節畫下句點，僅能成為心中永不褪色的回憶。「同性彩虹，依舊兀自鮮明」的對比，即成了本詩最成功的諷刺之筆。

紅色傳聞

第二名 313 胡蓉好

傳聞，火紅的日已從東方的彼岸悄悄升起
撲向秦淮河畔一株高潔的蘭
驚叫驟發，寧謐碎落滿地
在厚重歷史書中
無情割劃下幾抹動魄鮮血

傳聞，大街小巷都奏上刀與槍譜成的樂章
腰際的武士榮耀正親吻著，各個角落
一瞬，白光斬斷生命連接
噴迸出交叉的紅色錯愕
又挖開定格於悲憤的鏡頭，流下兩道淚痕
伴嘶啞哀鳴，全數封埋進塵土的深淵

傳聞，必需品，永遠填不足無底的慾望
布料剝落後是赤裸的醜行
花瓣濺上的紅與白交融，後又乾涸
還未綻放一回，殞落成灰
新春是個騙子，將至是最大的謊言

傳聞，十里秦淮夢醒了。
成堆空殼同染紅的長江注入太平洋
在汪海上流浪著，1937年的這一夜
太平如何回溯？

評語：

本詩企圖以紅色意象貫穿旗幟、腥血、傷口、死亡、侵略等，描寫一頁飽受蹂躪的中國史，且頗用力以粗暴的動作、畫面，隱晦地描寫混亂及侵略者的暴行。語法新奇。每一節首二字重複以「傳聞」增添人心惶惶，卻淡化了悲憤控訴的力道。

筆墨繡情

第三名 104 陳星宇

從熹光中採集葉尖的露珠潤筆
晨風鳥鳴贈我以樂音
研磨，我摻和黎明的輕柔

於書頁內珍藏雅麗的詞彙修飾
唐詩宋詞傳我以韻味
蘸墨，我傾注古典的風骨

在課堂上汲取洗練的語句描摹
騷人墨客授我以巧思
落筆，我勾出時代的創新

處人潮間輕捧冷暖的事故拾綴
情誼世態予我以感慨
書寫，我浸染人情的觸動

白紙開滿了花，在筆尖下
筆為杼、墨作絲、青春以染
勾勒朵朵花蕾
籽芽在落筆的俄頃孕育
苞蕾舒展著思緒
紡出一匹匹逸著馨香的花緞錦

評語：

作者將書寫的美好譜成一首詩，如染布畫作，揉合了古典與生活元素成就一段新穎的畫面。作者善用具體譬喻，主題雖只是描繪書寫，卻有如繁花似錦般的美，可見筆墨之用心，是一篇美文之作。若情意的安排上再補足，當更完美。

肌膚之親

第三名 201 陳德諭

皮革黑大衣

通宵徹夜招搖過市

翩翩然登場

目光焦點信手拈來

低沈菸酒嗓

專屬耳語魂牽夢縈

曾徹夜纏綿

淡淡緋粉搔癢難耐

奔四處留情

猜忌神傷徒留憤懣

無悔過之意

巴掌鮮血似硃砂痣

評語：

此詩讀來非常有趣，乍看以為情場男女纏綿親熱耳鬢廝磨，細讀發現另有新喻。此在詠物詩題材雖然常見，卻能以另類角度「騙」過讀者，出其不意，詩心巧妙。

誰的故居都輝映在你的皎潔中
 千年來的心之所嚮
 鄉心同了幾處
 依然帶不回故鄉
 他們的低喃流淌成淚痕乾涸成映照
 一彎
 或圓魄高掛
 僅成懸吊的思念
 觸不及——更放不下
 家鄉的輪廓模糊成柔情
 孤寂的人還在等你帶回
 望穿你的清輝
 躍然成方絮上的墨跡和著愁
 儘管如此
 慰藉是僅存的溫柔
 悵然呢喃都在你的光暈中幻化成夢

評語：

月亮與思鄉是亙古不變的詩歌題材，烙印在集體潛意識的美學聯想。現代雖沒有戰亂使人顛沛流離，但有負笈求學的學子，在學校宿舍抬頭望月，思念遠方的家人。第一句「誰的故居都輝映在你的皎潔中」的「誰」，意謂著思鄉是不分你我、無可避免的共性。縱使獨自賞月只會更思鄉，但是遠在天邊的家人也共賞同一輪月，月光便成了遊子唯一的慰藉。本詩融合古典語言與意象，典雅流暢而不板滯，是古題新作的成功典範。

二十一世紀，
 空氣瀰漫著澄晃晃的霧霾，
 懸浮微粒於五臟六腑沉澱。
 對話亦真或假，
 仿造程式的型態，
 在粉嫩的腦樞中啟動編程。
 晦暗混濁的汗水，
 溶於錯雜飛舞的唾液，飛沫傳染。
 來不及了，
 沉澱下來了；
 來不及了，
 無端的虛談，

在心床扎根結柢，
 盛開一朵朵不具名的花！
 粒粒澄晃晃的花粉飄盪於空中，
 大氣飄散著誠謊謊的迷霧……

評語：

作者以霧霾、懸浮微粒等同樣具有議題性的空汙用詞形容當前訊息充斥社群的社會現象，21世紀的人類無論生活內外均陷入迷霧、虛談間，詩裡談的雖僅止於現象描寫，現象的背後自然也引導了讀者省思。作者的意象經營相當用心，唯用詞較平直，未來可在鍊字處再著墨。

散文組

散文組

散文組

總評

本次光復亭文學獎投稿散文組的作品不多，卻多能展現「文學獎散文」應有的水準，題材由生活出發，內容觸及同學們關懷的各種情感或價值，文字也有細膩表達之處。例如寫鄉愁其實是寫理想的追尋，藉群蜂思考個人在團體中的自我定位，以親情發抒傳統家庭女性在父權下的桎梏及掙扎，自剖面對同儕壓力而扭曲的心態及超越，以議論方式由實入虛談流行、思想、審美的風潮等等。稍可惜的是有同學投稿文類有誤，無法列入評審。

文學獎散文不同於一般的應試作文，應試作文要求的是文字流暢、綱舉目張，重視結構與條理；文學獎散文則在作者關懷的主題之表達，以及表達這個主題選用的題材，除此之外，文字技巧相當重要，當然不是繁複的文字最好，但必須優美而曉暢明白，或者善用隱喻，將題旨藏於文字後，引起讀者的共感共鳴。多閱讀多嘗試書寫，必定有助於散文創作，期待下一年度的光復亭文學獎，希望可見更多佳作。

對我來說，偶時而訪的台北竟總帶著些不明所以的鄉愁。

但曾經是不喜歡台北的，不喜歡奶奶的公寓，那寒冷陰濕的霉味伴隨著沮喪頹弱的氛圍在屋內徘徊不去，狹小的桌上永遠堆滿藥袋，坐在皮革破損沙發上的我永遠不知道該和奶奶說什麼。年紀大了點後才明白，原來那情緒是混雜著深深地不捨的，對於奶奶十幾年的病痛，不良於行的雙腿，以及無力改變的自己，這樣的心境構成了台北印象。

但台北遠不只如此，不是嗎？我開始從奶奶的公寓出走，台北才在我眼中鮮活了起來。它是一個好大的都市，彰化未曾起建的百貨公司在台北街上似乎隨處可見。我讀建中文選、綠園文粹，驚訝於和我年紀相仿的青少年是如何看待這個與我至少有一絲血脈相連的城市，在這裡譜出什麼樣的故事。於是我背上一只小背包，運動鞋底踩在平坦的人行道上，我急於體會那些年輕執筆人對台北的感悟，時間從過剩變成不足，因為首都的世界是那麼遼闊。

台北是極富文化和歷史的，每一條有名或無名的街巷裡都蘊藏著一段只露出線頭的故事，就連一隻以輕巧步伐走過大安森林公園對面小巷矮牆的虎斑貓都可以引出我的無限遐思。十三歲開始我的探訪，走過太多太多的驚喜，但永遠記得那些特別美麗的巧遇：遼寧街上一家販賣各式玻璃和陶瓷小物的精緻小店、信義鬧區一覆滿翠綠韓國草的公園，靜靜駐立在城市的喧囂中、民權西路行人道旁木門後一間開放入內參觀的日式平房，薄薄一層木牆卻神奇的隔開了大路上的喧囂，還是平房本位在小巷弄裡？記不得了，只記得與它的邂逅就像一場李伯大夢。我在日式迴廊內穿梭，直至找到一間隱密的小書房，我在那裡閱了一個下午

的書籍，佐一壺散發出薰衣草氣味的熱茶，蒸氣漸漸在漂浮著灰塵的空氣中逸散，而我再次抬起頭來時已是斜陽。

一次機緣下，我再也不是一人獨遊。那是場對我極為重要的營隊，在椰林大道一側的文學院裡舉行。我和一群相同國籍、世界觀卻彷彿大逕相庭的高中生度過了神奇的五天，我們像大人般談論著文學，晚上則從飯店後門溜進台北不眠的夜晚。我們並排衝過西門町倒數著最後幾秒的馬路，而背景的台北城是如此明亮，如果站在外太空看我們，還是可以看到一束最耀眼的光芒。他們是台北的小孩，他們的瀟灑自燦讓我又欽又羨，只能笨拙的模仿。

營隊結束後，一個男孩送我到台北車站，他對我有些特別，從有些太過濃密的眉毛到自信的眼神都是。我從即駛的高鐵窗外看見他予我的那抹笑，混著台北的狂放不羈在我的心頭蕩漾開來。

清明連假後與爸媽重返台北，他在奶奶公寓下等我，我則對公寓廊上微帶水漬的半身鏡一再檢查自己首次塗上的口紅。於是我們搭上捷運，在午後空蕩的車廂內交換彼此生活中的瑣事，在狹小店內，我倆之間是一碗微融的黑砂糖冰，湯匙擱在碗緣，我們則在彼此的目光內擱淺。和他攜手走在台北的夜空下，我覺得自己十分渺小，而他在微涼春夜傳來的溫暖恰好。記得有次我們甚至隨著微微搖晃的捷運車廂一路搖晃到淡水，在紅毛港岸邊坐了好久好久，相握的雙手擱在我腿上，從波光粼粼的一端遠眺台北城，那時心中膨脹的幸福幾乎令我難以呼吸。

但台北和彰化之間終究不是搭過幾站捷運就可到達的距離，我們都清晰的看見了一條深不可測的鴻溝在約莫是苗栗的地方裂了開來，我甚至不知道它是怎麼鑽進我們的生活，更遑論如何修補。忘記了他打電話來講出那句心碎話語時自己究竟有沒有試著挽回，但挽回什麼，我們不過只是兩個不再瘋狂戀著的青少年。掛下電話後我望著天空，台北的方向逐漸聚積了一朵巨大的烏雲，那深沉的灰黑重壓在我的心頭，而後進入我的腦袋，蒙上我所有的思緒。

下雨了。

我帶著這樣的情緒度過整個本該燦爛的暑假，伴隨著即將滿十七歲的恐慌，學測開始倒數，和如何面對一個沒有他的台北。再次回到台北的旅程是痛苦的，高速公路的灰筆直且綿延不絕，而終點就是那個美好不再的城市。我獨自一人坐在往象山方向捷運冰冷的塑膠椅上，在每一站門開啟時不住的望向門口，渴望著看到那個日夜思念的人，可終究是一次次的失望。

我眷戀的那個城市終究不再回來。台北現在於我不過是一個冰冷的水泥城市，大樓的轉角太過尖銳，伴著強勁的東北季風刮傷了我的臉，鮮血延著雙頰流淌到人行道上，蜿蜒流進下水道裡。

於是我倉皇逃離。回到彰化，回到現實。現實是寫不完的考卷，自習室桌上檯燈慘澹的光芒，和太過瑣碎的日常小事，令我厭煩又焦躁。於是在夢的夾層裡不時反覆溫習台北臨立大樓的形影，細細翻找著他的每一篇貼文，剖析他已沒有我在其中的生活。他過的好不好？我在清晨醒轉的每個瞬間想著、念著，找不到走出來的出口。

後來，嘗試把這樣的情感整理成文章，一開始很難，感受太多，而筆尖太狹隘，太過單薄的筆記紙又常常被淚水浸透。可是漸漸地卻在書堆間的空檔戀上寫作，文字有治癒的力量，我在書寫的過程中緩慢審視自己的思念，然後逐漸明白，自己的靈魂有一部分必定是被我在哪趟例行造訪中不慎投注在那，一個是異鄉又不全然如此的地方。稿紙上的結霜逐漸融化，我在排列不慎整齊的墨水字中瞥見了自己的濃濃的愁緒，不只是對北城的思念，更多的還是對自己的鄉愁，思念著那個理想化的世界，在還抱有夢的時候。

於是在過年時再度回到空蕩的北城，懷抱著一份單純夢想，北上打拼的異鄉子弟都南下過節了，當他們塞在通往南國冬陽的高速公路上時，我已撐著傘，再次坐在韓國草公園露濕的長椅上，抬頭望著台北獨有的冬日灰藍色天空，隱隱

透出雲層後的一絲陽光，雖然雨還在下著。沒關係，此刻，這樣的穹蒼很符合我的心境。我輕輕走過一年前走過的路，慢慢在心裡流著那些當初流不出的淚水，然後漸漸原諒那個不快樂的自己。雖然一切是再也不一樣了，但我終究是相信這樣的情緒是可以被修復的，透過各種方式—寫作、勇敢地讓雨滴滑下面頰、和再次正視自己脆弱卻堅韌的思念，回到北城。我悄悄望出小傘的邊緣，陽光已緩緩撐開了腳邊枝桠投下的陰影。

雨停了。我只猶豫了一秒鐘，便收起了傘，水滴和著落日餘燼在天邊化做了一道霓彩。

評語：

「然後逐漸明白，自己的靈魂有一部分必定是被我在哪趟例行造訪中不慎投注在那，一個是異鄉又不全然如此的地方。」閱讀完文章後，會發現題目中的故鄉並不是作者出生成長的地方，而是她心中所建構的那個有著一絲血脈相連且曾有過美好念想的都市，有著作者獨有的對於鄉愁的定義，且因為作者有出眾的文字邏輯，所以讀者很容易就能同感其中細膩的情感轉折。

作者的文字與情感是一種恰到好處的細膩，加上文章結構與時間序的條理很清晰，文字與修辭的純熟度能建構出畫面感，是一篇兼具敘事與抒情的佳作。

口中含著隨手拾起的潔白無味的小石子，瀰漫四周的各式香氣在空氣中揉合，翻滾，卻好似不願被眼尖的我發現，一溜煙地四散進角落。不過，我絲毫不在意。身處五顏六色的花團錦簇，我的雙眼卻早已不由自主地緊跟著花叢中的一團嫩黃骨碌碌地轉動著，望著蜂群一個不落地從我的視線範圍消失，耳邊傳來母親催促著我吐出石子的話語聲，記憶漸漸模糊，逐漸泛黃、淡去。

父親鍾愛著自然中的一切，自小便同我分享許多大自然中的奧妙，從鳳蝶到金龜子，自馬纓丹至馬兜鈴，各樣的物種，抑或土壤的變化，父親皆可津津有味的，一樣一樣的細細品味。而我也欣賞著這樣的父親，每每聽見其帶點興味的低沉嗓音談論著自然中的種種，我的嘴角便不受控制地想攀上臉頰，聽著父親口中吐出的字字句句，彷彿有一本活生生的大自然百科全書一蹦一跳地映入眼簾，微笑著牽起我的手，引領著我進入那充滿生命裡的奇幻國度。

然而，我唯獨無法理解蜜蜂。

為什麼呢？模糊的記憶告訴我，是因為他們那受束縛的生活。在我雜亂的記憶中，父親曾告訴我蜜蜂是群體生活的，不會貿然地行動。從那時起我便納悶著倘若我是隻蜂，我是否也只能夠受到群體的限制，放棄自我，無力地生活下去呢？時間如蜂群般一閃而逝，而我也逐漸地長大。在我那平凡無奇的生活中，我漸漸接觸了社會生活，加入了各式各樣的團體。在新奇的團體生活中四處探險的我，卻遇上了數不清的高牆，牆上好似有著無數銳利的雙眼，一次次地帶著蔑視檢視著我，即便我聲嘶力竭的高喊出心中的想法，經常地，我一聲聲的吶喊仍會被名為「群體意識」的野獸淒涼地撕裂，一片一片的墜落。我這才發現，我那淌著灼熱鮮血的思考，是如此的不堪一擊。

在這般跌跌撞撞中，我憶起了蜂，我納悶著，難道我無法擁有自我，只能落入這般落魄，只能成為毫無發言權的一隻工蜂嗎？一股腦怒參雜著厭惡的噁心感充斥著我近乎支離破碎的心，模糊的記憶再次襲來，逐漸鮮明，歷歷在目。

伴隨著記憶的碎片輕柔地刺入心窩，一閃而逝的刺痛、暈眩，緊接其後的是兒時記憶片段的緩緩竄入，擠壓，放大，直到眼中再次受到我無法理解的黃黑色渲染，記憶引領著我望向那抹鮮黃，縱使我百般不願。我奔跑著，不知從何時開始，似乎能夠感受酸麻如蟲子般沿腳底板攀爬而上，記憶卻毫無停下歇息的意思，如流水般地持續推進，接著，我找到了，蜂群的家。

眼前令人震懾的景象，令我情不自禁的眨了眨因驚嚇而乾澀的雙眼，不敢相信。充斥著我那滿是猜疑的雙眼的是難以用筆墨形容的溫暖與互助，蜂群一隻一隻的，小心翼翼的遞送著花蜜，一蜂傳下一蜂，看似普通的畫面，然而，更加使我記憶深刻的是辛勤地傳遞完花蜜後洋溢著滿足與歡樂情緒般舞動著的蜜蜂，三五結伴而舞的蜜蜂，好似真正擁有了「自我」的蜜蜂。一擁而上的回憶如海嘯般將我瞬間淹沒，在記憶漩渦裡載浮載沉的我，看著眼前一幕幕的畫面，父親興奮的向我介紹著蜜蜂特性的臉龐，我不願正視卻一字一句的刺痛著我的真實，我終於想起了，我一直不願相信的事實。

蜂群，一個真正和諧著生活的團體。一隻一隻的蜂總是靜靜的蒐集著其所見所聞，看似毫無目的，漫不經心的飛舞著，實則在腦中熟記著眼前一幕幕的資訊，以便與蜂群會合時能夠快速的交流，統合周遭環境，並交織出如樂譜般精美的採蜜路線。沒有突兀的個人行為，沒有貪婪的爭先恐後，沒有毫無意義的鉤心鬥角，沒有被綁住的思想，沒有被蒙蔽的雙眼，沒有被限制的文辭，我以為的群體，我以為的牢籠，全都只是虛假無謂的想像罷了。

蜂群告訴了我，團體，不只是牢籠，更是孕育自我的溫暖的巢。

回憶與事實的衝擊如蜜糖般黏稠著我的思考，好似突地回到充滿童趣的時候，只關乎著自我，而不在意充斥身旁的人事物，卻又猛地轉入現實世界，使我終於面對，我早該嘗試步入與試圖理解的群體生活。

在經過無數跌宕的挑戰後，蜂在我心中的意義似乎也漸漸地產生了改變。蜂，一反我心中所想的弱小、虛無縹緲般的存在，反而悄悄地飛舞著身姿，努力著維持群體中的秩序與和諧，卻不是一味地付出，而是為了爾後甜美清香的花蜜熟成之時，為了無數於未來的美好想像，如同我渴求著奔向自由，蜂群只不過是稍退一步，看透了光明未來的局勢，再一步步實現，一步步努力著。

也許我還不夠成熟，在朝向難以預料的未來奔走之時，我仍會迷茫，甚至難以發現身旁的人們，而只專注於自我。不過，我的眼終會出現那一抹曾使我萬般厭惡的黃，在我血紅著眼，汲汲營營之時，用他那溫暖柔和的黃，他那為他人著想的黃，弱化我的焦躁，軟化我的猛爆，使我能夠闔上眼歇息、思考。

當我再次睜開會佈滿不安的雙眼時，我早已被那令人陷溺的黃給溫柔地包覆住，而緩緩地，步向了「群」。

評語：

作者的父親引領她看見大自然，而作者更在長大後從兒時的大自然經驗中，領會生命裡「群」的課題，題材的串聯與架構頗具巧思，文字的詞彙量很足，敘述也頗具力道，文章因擁有個人的生命感思而有其獨特風格。

桂蘭

第三名 310 汪昱秀

林桂蘭，民三十八年生，彰化縣秀水人。她是我阿嬤。

小時候，對阿嬤的印象就是——女強人。她總是告訴我“想要什麼自己來，不要想著靠別人。”，她會自製冰棒和蘿蔔糕，手作窗簾補衣服……甚至我小時候的九九乘法都是阿嬤教的。她不但獨立自主，且很有主見，就像一朵迎著烈日而綻放的向日葵，當時我就想，別人的阿嬤看起來都笨笨的，就我阿嬤最聰明。

長大後我才知道她並非我想像中的那麼完美。

她其實長期患有憂鬱症，和阿公的關係很差，甚至到阿公臨終前只去醫院看過他一次。在阿公住院的秋季午後，阿嬤搬了張躺椅在院子裡吹風，突然跟坐在一旁曬太陽的我說：

「妳曾祖母很早就死了……」

「怎麼死的？」

「她喝農藥自殺。」

阿嬤說，曾祖父從以前就常打曾祖母、對她不好，後來她受不了自殺了。那年曾祖母才三十多歲，而阿嬤還只是個十來歲的孩子。

她輕描淡寫地述說，望向遠方的雙眸似是有一瞬的失焦。

金黃飽滿的稻穗隨風搖曳，秋燕低低地盤旋在田埂之上。

我不懂她為何要告訴我這些。

日後，我才經由家人唇齒輾轉得知當年往事：

阿嬤的娘家是鄉裡的地主，她的父親酗酒打老婆，重男輕女，但不知怎的，

他們家的女人性格一個比一個剛烈，她的母親受不了父親而喝藥自殺，兩個遠嫁他方的姊姊也因夫家的虐待相繼了斷生命，彷彿註定的命運。

但有著同樣性子的阿嬤卻沒重蹈覆轍，毅然的獨力撐起所有家事。

成年後，她被許配給一窮二白的阿公。

也許是窮習慣了，阿公勤奮賺錢卻吝於花費在生活開銷，無錢支配的阿嬤，便開始在工廠當女工貼補家用，辛苦拉拔孩子長大，而阿公這木訥頑愚的性格也造就阿嬤對他的怨懟。

在新一季的稻穀播種前，阿公停止了呼吸。

頭七的夜晚，師父念念有詞地敲擊著木魚，一家大小坐在靈堂低聲誦經，而阿嬤卻因病推脫了法事，讓電視連續劇裡的吵架對罵聲，隔絕外頭《地藏經》的超渡。

「請家人們一起呼喚亡者，長子擲筊，擲到聖筊就代表亡者回來受領超渡了。」

一筊、兩筊、三筊……即使家人們持續呼喚，但那頑固的筊仍是以兩個半月平面示眾。

「不然……請媽媽出來擲筊試試看？」師父臉帶難色的說道。

經過十來分鐘的勸說，阿嬤終於勉為其難的出來一試。

「聖筊！無想著媽媽一擺就擲到，枉仔某感情真好齣。」

師父的說詞將大家從看到聖筊的呆愣中拉出，一家人面面相覷，阿嬤則是面無表情地走進屋內。

冷風將招魂旗上的竹葉吹得沙沙作響，靈柩旁的收音機不停地循環播放佛經，阿嬤的聖筊到底是阿公的留戀不捨，還是機率使然呢？火焰在紙蓮台和元寶上化作一朵朵盛開的曼殊沙華，點點火星飛向無垠的夜空，我們不得而知。

喪禮期間阿嬤始終保持著冷漠與疏離，但告別式那天的家祭上，她泣不成聲。

我才知道，看似堅強的阿嬤其實也很脆弱。

愛呀、恨呀，對阿嬤來說，到底算是什麼呢？沒有愛，那這用一甲子朝夕相處孕育出的家庭，該用什麼字詞去定義？

桂花獨自在秋夜散發幽香，蘭花棲於貧脊的幽谷。文人雅士稱讚它們脫俗不與世推移，我卻覺得是因為一無所有，所以才掙扎的獨自綻放，證明自己也能燦爛，不求他人的幫助。

風霜雕塑了臉龐，時間的流逝加深眉間的川紋，年華悄悄在眼角凋謝，徒留下幾絲皺摺作為曾經綻放的證據。

我常常在想，在那艱困的時代背景下，未受過教育的阿嬤是如何學會識字、算數，是否有人教授？二八年華的她，是否也曾嚮往過如《滾滾紅塵》那般轟轟烈烈的愛情？獨立自主和剛烈的個性，真的是她自願塑成的嗎？夜深人靜時，她是否也曾獨自飲泣？

這樣的人生真的是她想要的嗎？

倘若生於好人家，她會不會過得更幸福？——但世上沒有倘若。

多想無益，我只盼她能隨心所欲，喜樂安康。

評語：

本文以祖母的故事為主線，建構出祖母堅毅卻有許多缺憾的人物形象，作者的文筆平實質樸，恰能與主題的呈現相輔相成，交織出上一代的女性圖像，讀來雖是作者的家族故事，但如能擴展篇幅，或許能成就一部小小的家族史，深具意義。

陽光晃蕩出海水的蔚藍，一陣風拂過了海面，掀起了陣陣風潮，層層波浪連續湧上岸邊，衝擊著岸邊的礁石，激盪出晶透浪花在空中虛張聲勢，驟然才跌落在長滿青苔的岩石；海風也跟著拂面而來，牽動了我的三千煩惱絲，放肆地在空中飛舞，其張揚之勢非我所能控制！遠方，高大的樹圍繞成一座森林，樹枝迎風而左右搖擺，更沖和出如濤響的天籟，天色變得昏暗時，風勢愈發猛烈，樹林亦搖擺得更加激烈；不久，風吹來了片片烏雲，山勢間籠罩著一股山雨欲來的氣勢，讓山林盡情地朦朧，看不見半片山坡的碎葉早已紛落。

另有一種風潮，吹進了城市，吹起了崇尚時尚的人們追求「流行」的炫風。明清時期，高層仕人會風靡於「小腳」的美感；在西方十七世紀的歐洲，都市的人們則跟從貴族的審美風氣，穿起「恨天高」；在韓國，社會更崇尚於「整形」的風氣，讓韓國成為「全球人均整容率最高國家」。流行文化在我們的生活中，會吹起陣陣不同風潮，在不知不覺中影響著我們的審美觀和價值觀，這陣風潮也常見於我們的日常生活，例如：每當中秋節時分，在迎接即將甦醒的清晨之際，天還沒亮，「不二家」店前總已有滿滿的人潮，站立在街邊，等著購買月餅；新型冠狀肺炎爆發初期，人們則爭先恐後的搜刮各大超商的口罩，在家裡的櫃子屯起口罩山，直至政府推行口罩實名制後，才緩解「口罩之荒」的恐懼。

更有種風潮，會吹進人類的思想中，在不同的時代產生不同的思潮，影響人們思考的模式。例如：在中古歐洲後期，義大利刮起文藝復興的風潮，將「人文主義」傳播至整個歐洲，人民改變過去的思考模式，由「神本思想」轉為「人本思想」，注意力不再集中於上帝，而是投注於人的自身與現實之中；十八世紀，法國人民在街頭大力揮舞著法國國旗，慷慨激昂地吶喊著「自由、平等、博愛」，

這場革命讓自由思想與民族主義在歐洲及新大陸掀起龐大旋風，推翻了歐洲自古傳統的封建制度，祛除種種傳統的思想，為歐洲帶來新的面貌；一戰期間，「法西斯主義」在義大利萌芽，戰後，陷入絕境的德國乘上這波風潮，希特勒領導著納粹黨統治著德國，向人民灌輸優生種族的意識，讓極端的法西斯主義迅速渲染開來，不僅向外侵略，更對內進行極致冷血的種族清洗，侵奪人類的價值，卻只見眾人仍跟隨著希特勒的腳步，一大批群眾做出納粹禮的動作，讓冷血的歡呼聲換來集中營的哀嚎，視若無睹地展開殘忍的大屠殺。

走在街頭，總會看見重複撞衫的穿搭或配件；打開社群網站時，總能看見同溫層反覆類似的貼文；在長長的排隊隊伍中，往往其實有很多人不知為何排隊；當根深柢固的從眾心理深植在我們的思想中時，我們習慣地接受，人云亦云，不會去質疑事情的合理性；這是風潮吹進人文社會中所帶來的風景，俗稱為「從眾效應」，是一種社群學習、模仿和跟從的現象趨於同一性，亦稱為「羊群效應」。老子曰：「天下皆知美之為美，斯惡矣。」為了不與他人差異太大，人們總習慣以社會中多數人的審美觀為標準，來定義「美」；為了不落人後，我們跟隨流行，追求與他人共同的品味與喜好；為了不使自己成為群體中少數的異己，我們跟著大眾做相同的事情，無法自在地表現自我獨特的風格；我們擔心遭受異樣的眼光，而害怕表達自己的看法，隨波逐流，由眾人的意志為我們做決定；我們羨慕著成功人士的光鮮亮麗，因此希望透過模仿，複製他人美滿的人生。然而，往往我們為了得到他人驚訝的目光，追逐多數人期待的生活，卻忘記自己所期望的人生；我們盲目的跟隨他人，卻令人時常一不小心便掉進盲目跟風的旋渦中，最終使我們失去自我。比如，有許多學生在填選自願時，常常為了追求明星學校及熱門科系的頭銜，而忽略自己的想法，最終步入後悔的結局；正值深受同儕影響年紀的我，也常常為了在朋友的互動間獲得認同感，隨聲是非，最後犯下彌天大錯，讓父母操心。

子曰：「麻冕，禮也；今也純，儉。吾從眾。拜下，禮也；今拜乎上，泰也。雖違眾，吾從下。」跟隨大眾的腳步並非是件壞事，但重點是是否符合自己的意志與價值觀的量尺。「美」並無絕對的標準，無論跟隨潮流或是自我獨特的風格，

只要能展現自己最自信的一面，便是「美」的所在；融入群眾做相同的事情也無不可，但如孔子懂得掌握自己對於「禮」的準則，與他人不同時，勇敢不顧忌他人的眼光是值得為我們所學習的；在許多思潮中，人們從中獲得思考的機會，進而推翻或者推廣某些價值，讓社會得以於某種信念中取得共識；具有美德的觀念，無論流傳時間的久遠，在經過我們思考的考驗後，都是值得我們去接納它；「成功」更並非得由社會所定義，縱然沒有功名利祿，但將自己的每一天活得有價值，忠於自己，每個人便都能擁有定義自己人生「成功」的資格，而且有時透過效仿他人，更使我們產生方向，如同擁有衛星定位般，能跟隨指引前進，正確的指示將帶領我們朝向正確的方向，節省迷茫尋找道路的時間。

空氣的流動，引起風；某些價值觀吹送於人文社會中，容易形成社會風氣。每個人的人生都有相似的過程，但每個人人生卻仍不盡相同，沒有人能百分之百的複製他人的人生，沒有人必須活在他人刻劃的人生模板，更除了自己，沒有人能擁有資格任意指揮我們的人生。風潮，是宇宙運轉自然所發生的現象，涉世未深的我，往往便是處在風潮浪段的對象，處事上容易耳軟心活地跟隨他人，也因此我必須了解，我們能走在他人開闢的道路上，學習經驗汲取智者的意見，但最終卻仍須學會獨立思考，活出屬於自己的獨特人生，並敞開心胸，為正確的風氣所熏陶，卻不隨波逐流，才能不任由盲目的從眾心態擺佈我們！

評語：

本篇以自然現象的風潮為始，繼而結構明確地談論「審美流行」、「思想流行」與「大眾的趨從觀念」，末以自然連結人事，統括風潮的意義與反省，在構織布局的用心上可見一斑。惟散文組多有敘事抒情的預設，而少見純論理性質的作品，儘管析理的用心頗深，然未自體切人事中見，感染力稍薄於他篇，是絀短處，若能適當自全文的觀點重新予其豐實的敘事結構或者使人更有所感。

看著她那受傷的眼神我才意識到自己是多麼地愚蠢。

魯莽的舉動及惡劣的心思一次次的顯示出自己的不堪。一直都知道自己的好勝心和嫉妒心非常地強烈，尤其是在最好的閨蜜前表露無遺。對於一般人，我會將那一份嫉妒心悄悄地藏匿好，並暗自下定決心一定要努力地贏過他以滿足我的好勝心。但或許是仗著永不分離的約定，對於閨蜜，我總是以尖酸的話語、幼稚的行為來藉此掩飾那慌亂無措的嫉妒心。

記得升上國中第一次上臺領獎，那是我們初次相遇。正在處理繁雜的作業時忽然有人戳了下我的肩，不耐煩的回過頭後，映入眼簾的是她充滿善意的笑臉，「你是 21 號對吧？我們一起去領獎吧。」還未反應過來時，就被她拉著手往集合的地點前進。看著眼前幾乎可以以熱情為代名詞的她開心地蹦蹦跳跳著，或許是還沒反應過來又或許是被作業弄得烏煙瘴氣，我的表情管理尚來不及做好，於是她關心的問是否有煩心的事，憋了很久的我彷彿得到了宣洩口，竟不斷地對著第一次聊天的對象訴苦，她從一開始的錯愕變成認真地傾聽，而在抱怨完後給予我鼓勵及建議。經過這件事我們的感情突飛猛進，在校園的每個角落中總能看見我們打鬧的身影，只要同學或老師對任何一方，我們就是彼此的追蹤器。每有心情低落時，我們必定是對方的垃圾桶，靜靜地陪伴在彼此身邊，接收難耐的低氣壓，絕無一絲不耐煩。作為彼此心中最要好的朋友，在一起時從來沒有安靜過，和她永遠無話不說，一向被熱情的笑聲圍繞著。

她的脾氣很好，人緣也因此很好，無論同性或異性之間，都非常受歡迎，特別是加入了樂隊後，情況更加的明顯。同學們總會在下課時圍繞著她，聽她說著

練樂隊團練時發生的趣事，連原本會和我一起聊天的同學也轉移了陣地，我只能眼巴巴的坐在一旁一邊聽著一邊羨慕著。儘管知道不該這樣，但一次次被擠到外圍，坐在圈圈內的我卻越來越聽不見溫暖笑語。我的心種下顆隨時會因燃點過高而燃燒的火種。我隱微的、小心翼翼的試圖將這顆火種看顧好，焦灼害怕它將有一絲機會燃起，但就在導師將每班唯一代表出賽的機會給予她後我終究控制不住不斷升高的溫度，火種果然隨之不受控的燃起了熊熊火焰！儘管臉上帶著祝福的笑容，卻怒吼質疑為什麼不是我，明明我也有為班上爭取榮耀的能力，憑什麼讓她一個人占盡所有人的目光，成為大家的焦點。

國中三年，她的社會及國文科成績總是比較好，然而她不會取笑過我半句，甚至毫不藏私的公開秘訣，我心裡其實真的很感激她，也深知深感幸運能擁有這麼好的朋友。但是嫉妒的火焰卻不停地燃燒、不停地茁壯、不停地蔓延！我籠罩在害怕這一切會被人發現的不安中，就像是赤裸裸地站在眾人面前一樣丟臉、羞恥。而為掩飾不安，名為忌妒之火終於使我做出幼稚無知的舉動。

忐忑、焦躁，顫抖的手拿著考卷一步步的走向閨蜜，儘管表面裝得平靜，心中早已開始一場場戰爭發起，而最後，那可怕的嫉妒心終究將我的感知與善良矇蔽。我捏著手上不是國文更不是社會的英文補習班考卷問她困難、刁鑽的文法，在意料中她回答不出來時說出：「喔對齁！這是高中的程度妳還沒學過！」這種尖酸刻薄的話，強擺姿態在她尷尬為難的情況下迅速離場，儘管心中帶著愧疚，但那絲愧疚很快地就被好勝心給擠散了。就這麼反反覆覆到了國三，漸漸的沉默越來越頻繁的出現在我們兩個之間，而一旦出現便徘徊不去，那曾經的歡笑也消失的無影無蹤，我開始慌亂無措。

看著她受傷的眼神，在她的慢慢疏遠中，我終於意識到自己是多麼愚蠢多麼可惡的。

在自尊及友誼間百般糾結，選擇坦承我自己的無禮舉動卻因害怕自尊心受創而退縮；選擇維護自尊心又因不捨那得來不易且美好的友誼而遲疑。最終，「失

去」的恐懼戰勝不堪的忌妒，我下定決心，向她承認了自己坑坑巴巴的心思及錯誤，好不容易說出口時也已經準備好接受冷眼洗禮卻見她眼角泛著淚光，似乎是埋怨著這遲來的道歉，她笑著大方地原諒了我，並告訴我她早已明白，只是為了維護我那虛偽的尊嚴及難得友誼而等待我自己承認不忍揭開。我堅固的水壩瞬間崩塌，淚水如洩洪般不斷流下，不是因為感到丟臉，而是為了她因為我所受的委屈及忍耐。忌妒所點燃的火焰終於歸熄。

看著眼前捉弄我的她，想起坦誠一切後抱在一起又哭又笑的我們，那天的太陽笑得燦爛，花兒搖得美麗，彷彿映照著彼此臉上那抹藏不住的微笑。那日過後我們的感情變得更加深刻了，儘管嫉妒心偶爾還是會悄悄出現，但我不再隱瞞，而是願意直接承認它的存在，甚至還會揚言自己一定要贏過她！在這樣的良性競爭下，我們一起撐過了那個充滿考試的夏天，並以相同的成績進入了曾經承諾要一起去的第一志願，她考語資班我考數資班，她成功進入她的夢想，我則在複試中落榜，看著榜單旁興奮的她，這次，沒有嫉妒，我只有滿滿的喜悅與祝福。

評語：

妒火燃自他人所有而已所不得的種子上，焚盡後終於見得真身。

情感上，人們對愈親暱的對象往往會不自覺地擴張這段關係的獨有性，更習慣於在殊異的個體間暗自較勁，這一篇敘事便建立在友誼間意欲獨自佔有親密關係的情結上，搬演了青少年階段常見而普遍的心思互設及細膩的氛圍變異。在內容處理中，對內心與行為的解剖頗見用心，若能對全篇的鋪敘結構增添巧思，並隱藏過多詮釋性的剖白而以現象、行為代替，則必能予讀者更多閱讀樂趣。

極短篇小說組

極短篇小說組

極短篇小說組

總評

本次小說類共收到 12 篇作品，入選五篇作品（前三名與佳作二篇）。

馬奎斯：「每篇好小說，都是這個世界的一個謎。」小說家是運用文學技巧架構故事、將想像編織成謎的角色。而在極短篇小說的世界裡，「速食」的特質使得作者需要加緊製造迷霧，引人一探究竟。周芬伶《小說與故事課》便說明極短篇小說所追求的美感是：速度感、渲染的美感（前面埋筆，後面有餘韻）、高潮等於結尾，因此極短篇往往給予讀者猛然醒悟之感。

本次作品主題多元豐富，包含同性情誼、親情、夢想、婚姻、正義等，扣連學生生活與社會時事。多數作品的風格自然生動，用心鋪陳情節、設計對話、渲染氛圍，皆是可待鐫刻雕琢的美玉，值得嘉許。若這些作品能再貼合極短篇「迫切」的特性，調整敘述的節奏，凸顯內容的張力，則能使讀者在故事收束之處備感驚愕或餘韻無窮。此外，同學需再斟酌標點符號與詞語的用法，適度使用網路與中國用語，方能以紮實合宜的語文能力為地基，建築美輪美奐的小說屋宇。

極短篇小說是作者虛構而迷你化的世界，期盼更多同學在探索變幻莫測的現實生活外，也將所遇所感連綴為精彩的故事與人分享，在此推薦「許榮哲 X 小說課」供同學運思落筆時參考。

「下則新聞。昨夜三點，一名軍中弟兄跳樓身亡……。」

近乎死寂的審訊室，燈光垂蕤得無精打采。一張桌子，兩張鐵椅，一場近乎凌虐的九小時審問，汗水浸滿辜仁沒了情緒的臉，密閉空間中僅存的氧氣獻給他無力的呼吸，只剩椅背支撐著他垂蕩的意識。

此刻，沉重的鐵門緩緩被推開。

看見來人，辜仁顧不得飢餓和疲憊，連滾帶爬的，彷彿抓住了一根浮木。

「輔導長！您一定要救救我啊！」

輔導長安撫似得拍了拍他的手，接著坐到對面的鐵椅上。

「我聽說了，可真是委屈你了。」

「白諺綸跳樓不是我害的！可媒體偏要把這鍋往我頭上扣！輔導長，您應該相信我吧？」

辜仁看著輔導長嘴上欲言又止，最後徒留長嘆的一口氣。

「遺書找到了，他家又破產了。你半年前勒索過他幾次，外頭不免加油添醋揣測你和這件事的關聯。」

辜仁不敢置信得瞪大了眼，拍了桌子猛然站起來。

「不可能！您知道的！之前跟著軍中的學長作惡是不對，但我早就金盆洗手了！以我和阿綸現在的交情，我怎麼可能和這有關？」

輔導長按下他的肩膀，示意他冷靜。

「我做輔導長這麼多年，見過的事也不少。阿仁啊，也許破產的事和你無關，但難保你大眾不會覺得你是那壓倒駱駝的其中一根稻草啊。」輔導長語句間有些感嘆，以年長者的身份勸說著辜仁。

「輔導長，您說的這些我都明白。可阿綸為人孝順您也知道。他為了家中二老的能有飯吃，甘願待在軍中，怎麼可能因為破產就自殺？」

話落，辜仁又雙手掐上輔導長的手腕，語中過於激動而細細顫抖。

「輔導長，我並非幫自己開脫，但我覺得事情並不單純！求求您，救救我吧！我能替阿綸討回公道的！」

語畢，審訊室只剩不合時宜的沉默。

輔導長此刻默默點起一根菸，吞雲吐霧之中暗自思索著。秒針喀答喀答著，應合辜仁此時焦慮不安的心情。

半晌，辜仁聽見空氣中落下一聲輕笑。

「你是無辜的嗎？但大家說你死有餘辜啊。你怎麼對抗那些人呢？」輔導長有些無奈又略帶嘲諷，白煙大口吐著，嗆得辜仁咳了幾下。

「不少見吧，殺了人再偽裝成自殺，高層也懶得細究，只要把大公無私演得信手拈來，日子依舊吃香的喝辣的。」

輔導長對於他們的運籌帷幄只是輕描淡寫，這雲裡霧裡的局，他們一次次享受著得逞的快感。多麼樂在其中，就多麼恬不知恥。

「阿仁啊，誰讓你是完美的替罪羊呢？」

輔導長眼中流轉著憐憫，嘴裡刁著菸一紅一滅，扯起諷刺的笑容。

「媒體喜歡這種棒打惡人的戲碼，群眾喜歡這樣的同仇敵愾，人人打著正義的名號，誰在意傳言的虛實？只要能從這些『惡人』身上汲取優越感，誰會深究？誰願意查明真相？」

「輔導長，難道您知道真相嗎？」辜仁忍下心中那股異樣，還是問了。

「阿綸他偷聽到幾個官貪污的對話，揚言要舉發他們。可惜啊，話沒帶到，人就沒了。」

輔導長深吐一口白煙，看向辜仁，那眼神，彷彿穿過辜仁看到了某個故人。

「阿仁啊，以下犯上不會有好下場的。你能明白嗎？」

他曾對那名故人說過，這句話，一樣苦口婆心。

「我會盡力幫你，但你要先保命。」

又是沉默，這次更加壓抑難耐。辜仁看向輔導長眼中的迫切，再看向地板，手指死死得摳著大腿。

替罪羊，做，或不做。

做或不做有何區別？一邊是被長官殺死，一邊是被世人殺死。

求個安生，或許眼前的人是唯一曙光。

「……我知道了，我會照您說的做的。」

輔導長笑了。

「如果阿綸當初和你一樣聽話，或許，就不會死了吧。」

輔導長拿起未抽完的菸，那燃燒中的紅和滅，掉下的菸灰深深往辜仁手背燙出一道疤，辜仁吃痛的吸了一口涼氣，看向輔導長。

此刻輔導長的笑容令人不寒而慄，眼中閃瞬得逞的鋒芒。

辜仁腦中忽然發酵了一種可能，一瞬間，一陣毛骨悚然竄上全身。他雙眼瞪大，嘴上一張一合卻說不出什麼。

他能說嗎？不能說。不能說？他不敢點破。

那菸頭依舊殘喘，一紅一滅，一紅，一滅。

閃光燈交錯著一閃，一滅，一閃一滅，記者們蜂擁著向前。

輔導長面對鏡頭，深深地，誠摯地一鞠躬，戲落幕了。

舉世歡騰，世上再無辜仁。

評語：

能將視野拓展至社會議題，取材突出。人物的情緒刻畫細緻，辜仁的壓抑、驚駭躍然紙上。結尾的菸頭一紅一滅成功地渲染氣氛，亦使場景轉換流暢。

「世上再無辜仁」，世上已不復有無辜之人，只有罪人。

這是一個不容許相同的時代

第二名 312 洪儀馨

仲夏，七月的陽光多麼熾熱，連帶著呼吸也燥了起來。球場上的男孩子揮灑著汗水，場外此起彼落的歡呼不斷

然後有個人運著球，接著轉身，又一次，連過了兩個人，最後停在三分線外，跳，投，一個漂亮的弧線在空中劃出，唰—，哨聲也隨之響起，場外爆出驚天的歡呼。

那人亮麗的外表、高挑的身材，到哪都是被矚目的焦點。四處都是等著給他送水的女孩子，但他下了場走向另一人。

「水」

「謝啦，你也上去打一場嘛」

「不要，太熱了」

「那你是跟那群女的一樣專門來送水的啊？」

「愛喝不喝」邊說邊上手搶

「要喝要喝，畢竟這是親愛的給的」他很無奈，只好把水給他

遠處跑來一群人，她們簇擁著一個女生

「學…學長，給你水」

「不用了，我寶貝給我了」

「寶…寶貝？」

「對啊」一把攬過身邊的人「我寶貝」

懷裡的人迅速掙脫，跑了

看清楚是個男生後又講了一遍

「學長，請你收下」

「再說再說，我寶貝跑了我得去哄」便往那人逃跑的方向去了，只留下那女生一臉疑惑

「跑那麼快幹嘛」
「不跑等著丟臉？」
「反正我們也不會是一對啊」
「但你下次再那樣說我就揍你」
「揍我！我們六年的感情就這樣嗎！你變了，你不是你了」
「別演了，我們中午吃什麼」

剛剛還在演瓊瑤苦情戲的人，一下子就又變得活潑起來

「火鍋火鍋」
「有病啊，七月吃火鍋」但還是跟著去了，一直都如此

但那一句不會是一對，深深印在他的腦海。六年，高二到大四，但也知道哪天感情就變味了，意識到的時候是高三，夏天的一個晚自習，最後一排的男生趴在桌上睡得很熟，有風徐徐的吹，伴著沙沙的寫字聲，他的同桌偏過頭看了一眼在睡覺的他

「睫毛好長」他也趴了下去，可能天氣熱，年輕的心躁動著，然後距離越來越近，差一點就親上了，但他又猛的坐起來

「我剛剛在幹嘛」瞄了一眼
「還好沒醒」

後來這感情越來越強「沒事，畢業後就沒事了」
可命運不講理，他們不只上同所大學，甚至同間寢室，也就這樣喜歡了五年但也沒差，大四，最後一年，他會努力忘記的，這是給自己的最後通牒

就這樣煎熬的過了最後一年，迎來了畢業，那個人穿學士服也一樣好看，依舊吸引眾人目光

「我們單獨拍一張吧」焦點走了過來
「好啊」心情不上不下，畢竟真的真的是最後了

收拾完後各自走人，到處都是再見

「親愛的再見」

「我說過你再講我就揍你」
「最後了欸」
「算了，再見」
「嗯，再見」他拉著行李走遠，留在原地的人看著離去方向又說了聲「再見」，給自己的

重逢總是猝不及防

「你怎麼在這？面試？」還是一樣耀眼
「你也？」
「嗯，一起回去吧」
「好啊」

他們坐在公車最後一排，肩並肩，像以往，旁邊的人又睡了，頭抵著他

他看著睡著的男孩子，看著，五年的愛戀。愛戀隨著一句歌詞而出，像是不經意的哼唱，剛發出音節，便被冷氣孔的風吹散

I had a crush on you

「同學們，知道 crush 什麼意思嗎？」
「碾碎、壓壞」
「是，不過它還有一層意思，是迷戀，告白可以說 I have a crush on you」
於是 17 歲的男孩子們在班上起鬨著，不絕於耳的 I have a crush on you
「欸」
「幹嘛」

「I have a crush on you」臉上的笑意都快溢出了
「別鬧」明明很嚴肅，臉卻紅了
最長情的告白只能以玩笑呈現，因為沒人會當真

「沒事，他聽不見」他告訴自己

睡著的人聽不見，但裝睡的人可以，每個音節都很清晰，然後，一個只有口型的 me too

第一次的告白是過去式，而它的回應悄無聲息，存在也不存在

他愛的隱密，無人察覺的心意；他愛的張揚，旁人只當作是輕狂

愛從來不是單向，是彼此奔赴，只不過它們平行。某個時刻，兩條軌跡上的人看到了彼此，只不過都選擇繼續走，因為中間隔著的，叫世俗。並非因時間而疏遠，而是敗給了時代

柏油路上的公車漸行漸遠，帶走他們的一切，卻獨獨留下了青春，接著消失於遠方，連同愛戀

蟬聲不知何時停了，也把夏天停下了

評語：

從仲夏的熾熱起首，到戛然而止的悵惘結局，寫出青春愛戀的躁動、曖昧，與壓抑。情節推展流暢，文字掌握度高，唯標點符號的運用及部分文句主詞不完整，造成閱讀時略有窒礙，建議再加爬梳。最大的優點，則在於人物對話及內心獨白口吻自然。作家余華說：「寫好對話可以說是衡量作家是否成熟的一個標準。……老農民一開口說話，不是老農民的腔調，是大學教授的腔調，這就是問題，什麼人說什麼話是寫小說的基本要素。」切合人物的聲口，讓故事顯得有血有肉、觸動人心。

人形

第三名 312 蔡騏竹

「爸爸！爸爸！我想買娃娃！」

今天是女兒瑪麗的八歲生日，我帶著她到大街上選購她想要的禮物。望見她興奮不已，這幾天單獨一人辛苦奮鬥都值得了。

她用小小身軀努力拖著我，胸前亮眼玫瑰粉蝴蝶結上下跳動。奮力模樣任誰看了都會感動不已。

「好，我帶你去娃娃屋買吧。」

鎮上一幢娃娃屋就在大街底。華麗的巴洛克風格，彷彿置身貴族書房，透明櫥櫃陳列一尊尊陶瓷娃娃，外觀精緻，彷彿擁有靈魂。

瑪麗臉貼玻璃，指向樣貌各異的娃娃，細數要是他們都屬於她那該有多好。我牽起細嫩而嬌小的手，推開大門的瞬間鈴鐺叮噹作響，室內飄來淡香水味。

我不清楚具體是什麼味道，但混雜小孩才有的奶香。

一位冷豔的女人坐在不到半身的櫃台後，一手拿著小鈴鐺逗弄搖籃內的孩子，縱使從我這個角度，看不到搖籃內部。那女人笑得幸福，瑪麗卻嚷嚷她是恐怖的巫婆，是妖怪。

和孩子玩得那麼快樂的人怎麼會是巫婆呢？

我走上前，詢問：「不好意思，婆婆今天不在嗎？」娃娃屋平常是位長滿皺紋卻和藹可親的老婆婆，雖然佝僂，但眼力可好。店裡娃娃，都是她一針一線親手縫好，甚至不需要依靠裁縫機。

女人瞥了一眼，點點頭，臉上掛著果然是美若天仙的笑容，手裡玩具卻不再搖頭晃腦，只是靜靜躺在女人手中。

大概是退休了吧？

本想多問幾句，卻被瑪麗拉到一旁陳列櫃前。

瑪麗指向最高處的娃娃，雖然在最上面，卻一塵不染，表面彷彿透出嬰兒臉頰紅潤的色澤。

「好逼真啊……」我不禁發出感嘆，瑪麗卻嘟著小嘴，悶悶說道：「爸爸，把嬰兒放在最上面會受傷啦！」

瑪麗語出驚人，連忙讓我蹲下制止她，小聲斥責：「瑪麗，不要亂說話，你不是要買娃娃？」

「可，可是……」瑪麗像被誣陷，癟嘴看了一眼娃娃。

「你乖，快選吧？」我安撫她。眼角餘光瞄到年輕老闆娘朝這邊走來，我站起身，搔了搔後腦，連忙低頭道歉：「抱歉啊，我們家孩子亂說話。」

女人搖搖頭，並沒有說什麼。她越過我，走到瑪麗面前，上下打量後，從沒有玻璃的木櫃中取出一隻格外不同的陶瓷娃娃。娃娃衣裳精緻，好比歐洲中古貴族，盡顯奢華，金白波浪長髮別著鑲鑽蝴蝶結。更特別的是。娃娃的眼睛鑲上兩顆透明無瑕的琉璃，在橘黃燈光下熠熠生輝。

女人將她拿到瑪麗面前，瑪麗不過看個兩眼，就喜孜孜地要求我買下。

這應該很貴吧？我想。

但結帳時，女人卻逕自推開我要付錢的手。搖搖頭暗示不必付錢。

出了店門，我暗忖：「這就是冰山美人嗎？」

「瑪麗——！」安卓菀朝著走在前端的瑪麗大喊，三步併作兩步跑到瑪麗身旁，「瑪麗我們今天去看娃娃好不好？」

「什麼？」

安卓菀是瑪麗班上新轉來的同學，一頭金白波浪長髮隨著微風擺動，興奮的她讓頭上華麗蝴蝶結蹦蹦跳跳，像隻過動的小兔子。

「可是……爸爸說要早點回家……而且那裡有可怕的巫婆！」

「不會啦！有我陪著你啊！」

瑪麗顯然有些退縮，擔心父親會不會因此而生氣，「可是……爸爸會生氣的……」

安卓菀卻拉住瑪麗的手，說道：「又不是跟怪叔叔去，不會有事的啦！」

「唔……好吧。」瑪麗心動了，點了點頭答應安卓菀。

安卓菀歡呼，拉著瑪麗到大街上。兩人在路上相談甚歡。聊著聊著瑪麗突然看向安卓菀，羨慕說道：「安卓菀你的眼睛好像寶石一樣！閃閃發光的！」

「嘿嘿羨慕嗎？」安卓菀賊笑，「我有方法哦，只要去娃娃屋的話——」

過了不久，兩人來到了娃娃屋。

瑪麗和安卓菀細品做工細膩的娃娃，流連忘返。直到黃昏時刻才慢悠悠、心滿意足準備回家。雖然瑪麗一直覺得有人在看著她。

分別前，瑪麗雙手插腰，蹙眉告訴安卓菀：「安卓菀，你還是沒說要怎麼樣才能讓眼睛變成跟你一樣。」

「放心啦，我明天告訴你。」

隔天，安卓菀依約在瑪麗回家路上邀請。瑪麗有了前次帶來強大的興奮感，自然是立刻點頭答應。日復一日，似乎有強大的魔力讓瑪麗無法拒絕。

一日，安卓菀也和瑪麗攜手前往娃娃屋，瑪麗卻不開心地看向安卓菀，「你要告訴我方法了嗎？」

「要啦要啦！」安卓菀一邊敷衍瑪麗，一邊向娃娃屋的方向揮手。

娃娃屋老闆娘不如以往，早早就在店門口等候，左右張望。看見兩人前來，便熱情招呼：「小妹妹，你們要不要看看最新的娃娃？」

「等一下，瑪麗說他想知道把眼睛變成寶石的方法。」安卓菀踮起腳尖，告訴女人。女人莞爾一笑，摸了摸瑪麗的頭，「真的嗎？那都進來吧。」

「好！」

瑪麗已經三天沒回家。我頹然在喧鬧大街上走著，張望是否有瑪麗的身影。一位小女孩突然撞上，狼狽跌坐在地。

「沒事吧？」我問道。

「沒有！」女孩搖搖頭，頭上鑲鑽蝴蝶結使我彷彿看到瑪麗的影子。

「要去哪裡呢？別跑那麼快，會受傷的。」女孩和瑪麗年紀相仿，下意識關心。

「娃娃屋呀！」說完，女孩便跑得不見蹤影。

娃娃屋……啊，是啊……瑪麗最喜歡娃娃了。想到此，我回身，走向娃娃屋。娃娃屋窗上貼著「娃娃上新」，我不禁駐足看了一眼。

娃娃一如既往做工華麗，蘿莉塔連身裙完美襯托娃娃既有的童貞和不可比擬的高貴。娃娃胸前用粉色玻璃做的透明蝴蝶結在陽光下閃爍，透出孩童才有的稚嫩，作為雙眼的石英鑲深紫晶石。

我看了眼娃娃的品名：「瑪麗·德魯……」

評語：

具有華麗又陰森色彩的〈人形〉頗有哥德小說的風格，在此次作品中別具一格，神秘而魔幻的主題也很適合放在極短篇小說中發揮。作者尤其掌握小孩通透澄澈的眼睛與心靈，以瑪麗率真無忌的眼神與話語為故事軸心，營造娃娃屋中懸疑詭譎的氣氛，暗示娃娃別緻卻不單純的真相。而生動流暢的敘事與止於高潮的結局更是錦上添花，令人著迷。建議作者再調整敘述觀點，否則第一、三節採第一人稱，第二節卻以全知視角切入，易造成時空紊亂。此外，鋪陳情節時可再隱晦，方能凸顯揭開真相後的張力。

夏天的念想

佳 作 214 洪雅惠

張愛玲在一篇文章中這麼寫：「一個人一生中會死三次，第一次是腦死亡，意味著身體死了，第二次是葬禮，意味著在社會中死了，第三次是遺忘，這世上再也沒有人想起你了，那就是完完全全地死透了。」

傳說，人死後的靈魂具有力量，人間越多人清晰的記得他的存在，這股力量就越強大。

「噤！——」輪胎與地面摩擦發出刺耳的聲音，隨之而來的是一聲巨響與滿地猩紅。

陽光和煦，夏念騎著單車，溫熱的氣流拂過他的臉龐，少年的髮絲被風帶動著肆意飛揚。

夏念的心情正如今日的陽光般明媚，在這開學日，他將見到他的女神，那品學兼優的校花，資優學生的代表。

禮堂內，夏念端坐在台下，雙眼直盯著台上的校花，眸中盛滿星光，她口中官方的致詞在他耳裏有如天籟之音悅耳動聽。

一旁的虞羈見到夏念滿眼著迷的模樣，笑著用手肘推了推他，打趣道：「眼睛都要黏在校花臉上啦！」

沒錯，非常幸運地，夏念和校花是同班同學，俗話說：近水樓台先得月，夏念相信，只要他足夠努力，女神一定會看見他的！

對於夏念這樣的想法，虞羈給予的回應是冷冷地一聲嗤笑。

雖然如此，虞羈卻還是盡力地幫助夏念引起校花的注意，化身他們兩人的月老。

例如體育課後提醒夏念給校花送水。

夏念感激一笑，抬手欲接過他買來的水，動了動手，卻沒能接過來，他疑惑的看向虞羈，開玩笑道：「怎麼？捨不得你的水？」

虞羈這才如夢初醒般鬆了手，卻突然問道：「如果我死了，你會記得我嗎？」

拋了拋手中的瓶裝水，夏念隨意道：「大概會刻骨銘心的記著吧。」

虞羈重而緩的吐出一口氣，微微勾起嘴角，伸手輕推一把夏念，說道：「去找她吧。」

又或者是在校花生日時陪夏念挑選禮物。

夏念說：「我忘了我自己的生日都不會忘了這一天，這可是我心上人的生日。」

聽見這話，虞羈垂眸斂去眼底情緒，輕輕地笑了笑，說：「是嗎？那真是太好了。」

夏念覺得有些奇怪，虞羈好像有點難過的樣子。

校花生日那天，夏念在虞羈的幫助下舉辦了一場精彩的生日派對，邀請班上的同學們到場，所有人都被告知需盛裝出席。

那晚，在鋪滿紅色花瓣的草地上，夏念隨著朋友推著蛋糕從黑暗中走出的步伐，一字一句道出對校花的心悅之情，周圍的同學們起哄喊著：「在一起！在一起！在一起！在一起！」

校花羞紅著臉，對夏念說：「請多指教，男朋友。」

「哦哦哦！恭喜恭喜！」喧鬧中，被人群圍在中間的少年少女勾著甜蜜的笑容執起對方的手。

就在雙手交疊的那一刻，隱約有聲清脆響起，彷彿有什麼碎裂，與此同時，記憶如潮水般湧入夏念的腦海裡，一幕幕的畫面掠過。

夏念看見虞羈站在台上致詞，他挺拔的姿態如此鮮明，夏念在台下仰著頭，滿眼都是他的身影。

艷陽高照，他看見虞羈滿頭大汗，拿著一瓶冰水跑向他，總是高傲冷漠的虞羈此時笑得傻氣，可偏偏就是這樣一點也不帥氣的笑容，讓他的心臟狠狠地悸動著。

燈光刺眼，他看見虞羈將他護在身後，對他的爸媽說：「是我把他變成同性戀的，請別責備他！」

爸媽提著棍子追著他們打，夏念一棍也沒捱到，全落在虞羈身上了。

夏念永遠忘不了這天。燭光朦朧，他看見虞羈眼神溫柔，對著他說：「今天我生日，請問可以滿足我一個願望嗎？」

夏念啞著聲：「當然可以……」

虞羈愉悅的彎起眉眼，他說：「那真是太好了，請你做我男朋友吧。」

夏念忙不迭點頭，正要答應，畫面又是一轉。他看見虞羈捧著他的臉，在滿地的猩紅中和他交換了一個鐵鏽味的吻。

空氣中，似有若無的聲音說：「對不起……」把你帶上同性戀這條充滿荊棘的路，卻無法護你走完全程。

「我愛你，要幸福啊……」做個平凡的人幸福的活下去吧。

回過神來，夏念看著滿地的紅色花瓣，晶瑩的水滴從他眼角滑落。

仔細想想他為什麼會喜歡上校花，他竟是說不上話來。

夏念用力攥著胸前的布料，似乎這麼做就能抑制胸口的刺痛，然而不過徒勞。

「不要走啊……沒有你怎麼幸福……」他心底的哀淒愈發深刻，卻漸漸想不起來他是為了什麼而難過。

這天過後，世界遺忘了一位少年，他以被銘記的力量與天地交易，換取他心愛的少年一世幸福。

這個夏天，留下了紅色的念想。

倘若無人記得

佳 作 312 陳柔樺

是夜，笙歌漸消，宴過殘樂。

「晴霽呀，下學期就能申請口試啦，在這邊待了兩年，終於能學成歸國真的不容易啊！」

「多虧教授的指導，否則我這論文說不定還得再多耗一學期呢！」晴霽靦腆笑著又是敬了一杯。

老教授舉著杯，呢喃著，「你們說，離鄉背井卻還是比旁的優秀，怎麼就還有人對陸生、僑生抱有輕視的態度呢？」

晴霽好友明舒笑著道，「是啊，晴霽比咱們還刻苦呢！」

老教授微微眯了眯眼，「年輕人，世界很大，囿於國內，不好。」

晴霽又是靦腆地笑了，「您說的是，我千里迢迢來學國際法，就是期待有日能站上國際舞臺，我想當一名優秀的外交官！」

「好志向！年輕真好，未來可期！」老教授搖著頭，舉杯，笑了。

「飛回鄉過年前我們去哪玩呢？太魯閣已經去過了，改天帶妳去張家界，那裡更壯觀！」晴霽道。

「再等等我，期末的報告還沒弄完呢，你說紅樓夢怎麼就這麼多細節，我是真佩服曹雪芹先生！」

晴霽嘻嘻一笑，「咱們中華文化博大精深！」

又道，「慢慢弄，我替妳買晚餐，十顆水餃？」

「妳懂我！」

晚餐後，她問明舒，「舒，你的手機可以借我嗎，想查點東西。」

明舒一愣，隨即理解，「好呀，沒什麼顧忌的。」

道了謝，搜尋關鍵字，點下相關新聞的完整報導，連續看了好幾個，晴霽的臉色愈發慘白。

怎麼和她平時看得不一樣？也並不是完全的不一樣，而是內容更豐富了。

「晴，你怎麼了？不舒服？」

「有點累而已，你趕緊做報告吧！」

望著明舒的手機，微微出神。

良久，拿起自己的手機傳送信息，「媽，你們還好嗎？」

煎熬，等待著對面的回覆。

「我們很好，不用擔心！」

從前聊天內容的虛寒問暖、句句關心，再看現在孤零零的一句「我們很好」。

陷入沉思。

回鄉的日子，微冷。

「麻煩你還送我到機場，抱歉沒能陪你玩。」晴霽微覺抱歉。

「沒事，好好保重，過年好好放鬆，開學再回來，咱一起考口試！」

「會的，等下學期畢業，咱們一起到回雁峰看看，妳一直想去的。」

「行，大江南北，妳當導遊！」明舒爽快答應。

而後欲言又止，「妳們那邊好像有點亂……好好保重，有事要說，電子郵件、信息、IG，我都在的。」

晴霽微微紅了眼眶，「謝謝，我記住了，年後見。」

是日，明舒在新聞報導中，恍惚瞧見晴霽的身影在一群抗議的學生掠過，而後同樣隨人群隱沒在警方的浩浩人海中。

明舒終究是忍不住了。

「妳最近好嗎？」孤單掛在對話框，時間流淌卻帶來未知、不安。

「我們很好，不用擔心！」

些微鬆了口氣，然而一顆心卻又提起。

只一句「很好」而已？她們何時竟如此生分了？

再等等，卻無下文。

幾日後，明舒用著IG，發現晴霽單調的帳號，從已登出，到如今的查無此號。

就這麼雲淡風輕地消失了。

她不敢相信，趕到聊天室尋問。

問候的語句，襯著一旁紅色的驚嘆號。

昭示魚雁已杳。

新學期，晴霽以寥寥幾句，委婉表達因身體因素而申請休學。

老教授嘆息，喃喃道：「怎麼會這樣呢？」

明舒不語，告訴自己，待她修完碩士，要去找她！

行過大街小巷，衝突的氣息淡了，不見從前的抗爭的痕跡，百姓日子依舊，仍未找到她的身影。

本以為渺無蹤跡，卻在幾日後，在網路上看到了一份國際人權團體公布的，關於H市連續數月衝突的失蹤人口名單。

熟悉的名字赫赫躍然於上，輕輕二字，生生擊碎她僥倖以為的安好。

明舒再也承受不住這些日子的惶恐不安，痛哭失聲。

離開，前往衡陽。

那是彼此的承諾，如今卻只有她能實踐。

晃著手裡的酒，明舒喃喃道，「妳食言了，回雁峰我自己來了，妳何時兌現張家界給我？」

但晴霽再無法答她的話了。

短短數月，晴霽二字因擔憂深深鑄在心底，但又有多少人能記得她？老教授會有新的學生，她也會有新的朋友，記憶終將黯淡。

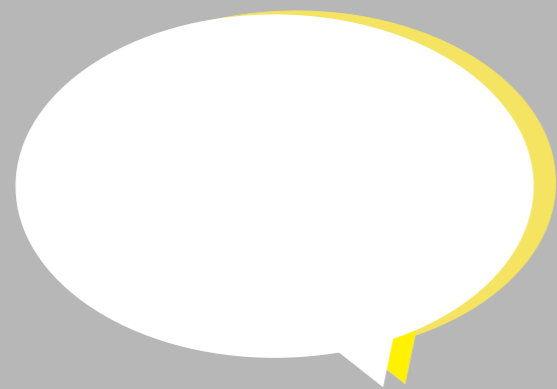
名單中的所有人以及他們的奮鬥，又有多少能被長久地記住？

隨流光消逝於歲月的洪流中罷了。

明舒恍惚地想，我們還在同一片月海之下嗎？

時光匆匆，她沒有留下眷戀的道別。

她醉了，只有風動，眼前曳落清輝，雁過殘月。



編後語

字字句句集結成冊，
點點滴滴珍藏於心。

社長 優

我想，之後 404 Not Found 在我這裡已經不會是原本「伺服器無法正常提供訊息」這個普世適用的解釋了。它代表的是中午在教室前的石桌一遍遍爭論觀點的過程，是我們五位成員針對各小標定義的觀念輸出，是獨自在無數個半夜到清晨的文字之旅，也是我整個高二困惑、無力、正視、狂喜、悵然若失的校刊生活。這是我對這個標題，尋找到的答案，很複雜，一切在不言之中。

說到底，製作這本校刊本身不就是我人生中濃抹重彩的尋找之旅之一嗎？

對了，還要感謝大家。感謝說要等到德基水庫下雨才校稿，但還沒開始下就幫我們解決一切的社師。感謝很會駕馭不會說人話的馬，但駕馭不了幾位拖稿大神（包括我）的辛苦文編，妳真的很可怕但也很偉大。感謝同樣身為拖稿大隊一員，拖稿拖到稿子直接消失，含辛茹苦瘋狂製作校刊收尾工作的美編，看到妳崩潰的樣子我很抱歉，妳辛苦了。感謝寫稿速度一直以來都很穩定，穩定到討論時逐漸失去存在感的公關，幫忙聯絡所有對外的事物，妳辛苦了。感謝傳訊息時的錯字誇張到想打她，但繪畫能力又強大到不可或缺的美宣，妳永遠是最清醒的（除了字音字形的部分），妳也辛苦了。還要感謝我的全身上下所有器官跟細胞，能夠撐住爆肝生活，妳們是最大的功臣。

最後，感謝讀到這裡的你／妳，這是對我們編採社最大的鼓勵。但我還是要大言不慚的說，希望這本 404 Not Found 能讓閱讀到這裡的你／妳尋找到任何值得回味的東西。

文編 芝羿

完成了！在完稿的那刻，除了這三個字，似乎也尋不到其他詞彙能夠表達內心喜悅了。製作校刊就像是用一針一線緩緩織出一片五色天地，我們疲憊挫折、熬夜寫稿，或許過程稱不上多麼順遂愉快，但人生不是本就是追求一個青春熱血嗎？而最後的成果也足以讓我們唇畔揚起弧度。

404 的誕生要感謝無數的人們，社員社師——既然其他幹部已撰寫許多，那我便也不再贅述，幾乎要滿溢而出的感動感謝非隻言片語能夠表達，而感謝的對象也包括了此刻正閱讀的你／妳們。

謝謝所有人，謝謝 404 的誕生，願它能成功傳遞我們想傳遞的、讓你／妳們尋到想尋到的。

美宣 宛妤

一整年的腦力激盪、一整年的埋頭苦思、一整年的奮筆疾書，到了最後，卻反而不知道如何提筆。雖然過程中有許多不安與忙亂，我卻十分開心可以進入到編採社，可以一步步看著 404 從胚胎開始成長、茁壯、豐滿。

感謝親愛的社長柳優、文編芝羿、公關韓宸、美編芷安，一同在這條不歸路上努力前行，共同揮灑我們的青春。也感謝社師宛庭老師盡心盡力的教導，有您才有我們的成長。最後感謝每一個閱讀校刊的讀者，謝謝你們展開 404 閱讀我們的一字一句。誠如我們的主題 404 not found，或許我們都遺失了一些東西，但透過本校刊我們找到彼此，尋回拼圖中的一角。

最後，讓我們舉起果汁杯，敬我們爆肝卻又無怨無悔的二年級！

美編 芷安

很高興能擁有這麼棒的一群夥伴，共同完成這本驚人的校刊。

從剛開始的稍嫌尷尬，到現在和樂融融、輕鬆自在氣氛，甚至能泰然自若的說出令人感動的話語，這中間我們經歷了太多，各種不同情緒的回憶夾雜在一起。

編採社一直是彰化女中裡平淡無其的一個存在，即使有了撰寫校刊的這個特別任務，但卻只有只有我們才能將它賦予特別的色彩——我是這麼想的。

在打這段文字時，我的工作仍未完成，我們的心血還未產出，但我可以肯定，這一定會是一件令我們自豪的作品。

感謝辛苦的夥伴們在這間不下來的日子裡一同奮鬥，忍受我無藥可救的拖延症，提供我這慢動作的美編非常多的幫助，凌晨兩點一同在群組裡加油打氣的對話、清晨四點的早安絕對是我們為這份工作獻出優質肝臟的最佳證明。感謝我們脾氣好的社師一直以來的協助，不論是課堂上的知識傳授或放學後的討論，當然還有校稿，都讓我們的進展更加順利。

寫了這麼多最後苦的還是自己，那麼也只能感謝自己這些日子以來的努力，期許未來也能有如此堅持。

總之辛苦了，也謝謝了。

公關 韓宸

在這段編輯的時間中，雖然時常會感到辛苦及疲累，卻也覺得滿足，看著404從無到有的感覺很奇妙，一開始只是幾個零散的點子，最後卻能成就成一本完整的校刊。

在編輯校刊的路上有許多需要感謝的人們，感謝社師辛勤的教導我們，感謝每次都因為社團忙到很晚的社長柳優、總是幫我找出文章問題的文編芝羿、常常聽我抱怨其他的美宣宛妤、社內開心果芷安，因為和妳們一起，我成長很多。也感謝在我要交稿前的暴躁期被我波及到的家人。最後感謝每一位讀者，能夠閱讀404，和我們一起找尋遺失的事物。

二年級的生活因編採而豐富，成為我腦海中珍貴的回憶，辛苦了，我的二年級。





參考資料

探索青春期的那些小事

維基百科，自由的百科全書，痤瘡 (2020 年)，2021 年 3 月 21 日取自 <https://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E7%97%A4%E7%96%AE&oldid=62923660>

維基百科，自由的百科全書，月經 (2021 年)，2021 年 3 月 21 日取自 <https://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E6%9C%88%E7%B6%93&oldid=65139179>

維基百科，自由的百科全書，黑頭 (2020 年)，2021 年 3 月 21 日取自 <https://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E9%BB%91%E5%A4%B4&oldid=59275781>

維基百科，自由的百科全書，人類身高 (2021 年)，2021 年 3 月 21 日取自 <https://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E4%BA%BA%E9%A1%9E%E8%BA%AB%E9%AB%98&oldid=64970532>

維基百科，自由的百科全書，衛生棉 (2021 年)，2021 年 3 月 21 日取自 <https://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E8%A1%9B%E7%94%9F%E6%A3%89&oldid=64507299>

維基百科，自由的百科全書，衛生棉條 (2020 年)，2021 年 3 月 21 日取自 <https://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E8%A1%9B%E7%94%9F%E6%A3%89%E6%A2%9D&oldid=61408725>

維基百科，自由的百科全書，肥胖症 (2021)，2021 年 3 月 21 日取自 <https://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E8%82%A5%E8%83%96%E7%97%87&oldid=65059932>

維基百科，自由的百科全書，神經性厭食症 (2021 年 4 月 16 日)，2021 年 3 月 21 日取自 <https://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E7%A5%9E%E7%BB%8F%E6%80%A7%E5%8E%8C%E9%A3%9F%E7%97%87&oldid=65233012>

維基百科，自由的百科全書，營養不良 (2021)，2021 年 3 月 21 日取自 <https://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E7%87%9F%E9%A4%8A%E4%B8%8D%E8%89%AF&oldid=64687080>

維基百科，自由的百科全書，頭痛 (2021 年)，2021 年 3 月 21 日取自 <https://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E9%A0%AD%E7%97%9B&oldid=65237496>

健康 2.0，走路外八不只是美觀問題，還害你「從腰背痛到小腿」(2018 年 4 月 30 日)，2021 年 3 月 21 日取自 <https://health.tvbs.com.tw/medical/308720>

打破無形的框架——美

美麗佳人，克莉絲汀史都華從暮光女到香奈兒品牌大使，7大金句名言打破框架活出精彩人生(2021年5月13日)，年月日取自 <https://www.marieclaire.com.tw/fashion/feature/56351/kristen-stewart>

酸甜苦辣的陳列架——記憶中的雜貨店

隨意窩，童年記事……雜貨店(柑仔店)2011年1月11日，2021年1月31日取自 <https://blog.xuite.net/a76112a/twblog/162928378>

隨意窩，台灣第一家7-Eleven(2008年8月8日)，2021年1月31日取自 <https://blog.xuite.net/winnie199064/twblog/134008374-%E5%8F%B0%E7%81%A3%E7%AC%AC%E4%B8%80%E5%AE%B67-Eleven>

食尚玩家，【全台17家懷念老柑仔店】70年老店尋寶去！麵粉、冰糖秤斤賣，換衣紙娃娃升級貼紙版，北部中部這8家好有趣(2020年4月29日)，2021年1月31日取自 <https://supertaste.tvbs.com.tw/pack/322166>

今周刊，附近有全聯、7-11…為什麼「巷尾的雜貨店」生意一直都很好？從阿嬤的顧店方式看：做生意的眉角(2020年07月22日)，2021年4月29日取自 <https://reurl.cc/O00LG9>

Shopping Desugn，走入台灣老雜貨店的美好時光——專訪《老雜時代》作者林欣誼、曾國祥(2017年9月4日)，2021年4月29日取自 <https://www.shoppingdesign.com.tw/post/view/2151>

微笑台灣，漫畫翻拍電視劇 台灣製人情味 永不缺貨的「用九柑仔店」，心中總有一家(無日期)，2021年4月29日取自 <https://smiletaiwan.cw.com.tw/article/2200>

想像與記憶——刺繡國寶大師許陳春專訪

國立台灣工藝研究發展中心。臺灣工藝之家介紹(無日期)，2021年2月5日取自 https://www.ntcri.gov.tw/houseinfo_200_46.html

看雜誌。許陳春立體刺繡 巧奪天工(無日期)，2021年2月5日取自 <https://www.watchinese.com/article/2008/946>

音樂語言取向分析與推薦

銀合網路電視台。阿爆(阿仍仍)『Kinakaian 母親的舌頭』專輯介紹(無日期)，2021年1月21日取自 <http://www.iwant-radio.com/showinformation.php?sisn=46131>

商周雜誌。金曲大贏家阿爆起落20年：不要浪費天賦、也不要依賴它(2020年10月7日)，2021年1月21日取自 https://www.businessweekly.com.tw/magazine/Article_mag_page.aspx?id=7002524

關鍵評論。以音樂傳遞古老的傳說，阿爆：穿越語言的藩籬，我們的感受其實如此相同(2020年10月31日)，2021年1月21日取自 <https://www.thenewslens.com/article/142559>

IC之音·竹科廣播。二本貓(賴予喬)「青青黃黃的」(2017年7月21日)。2021年12月1日取自 <https://reurl.cc/NrrL7m>

YouTube。二本貓 UrbanCat【青青黃黃的】Official Music Vedio
<https://www.youtube.com/watch?v=JgVUfpKJpds>

YouTube。ABAO 阿爆(阿仍仍)【Kinakaian 母親的舌頭】feat. 林宜瑾, 丁立芬 共創 Music Video
| 狠配 Very Mixer <https://www.youtube.com/watch?v=Tsh4lMH1fA8>

YouTube。珂拉琪 Collage / 葬予規路火焮猶在
<https://youtu.be/KSq5wxw9-9Q>

YouTube。per se- 親愛的幽靈 (Official MV)
<https://youtu.be/gmeEHskNilg>

Medium。我聽我思我共感：〈萬千花蕊慈母悲哀〉、〈葬予規路火焮猶在〉與〈這該死的拘執恰愛〉聆賞筆記(2020年11月1日)，2021年1月31日取自 <https://reurl.cc/lRR2mq>

Medium。珂拉琪 Collage 〈葬予規路火焮猶在〉+ 〈這該死的拘執恰愛〉中的幾個台語詞(2020年9月16日)，2021年1月31日取自 <https://reurl.cc/XWWgdR>

StreetVoice 街聲。珂拉琪 Collage/ 葬予規路火焮猶在(2020年1月3日)，2021年1月31日取自 <https://streetvoice.com/collage7275/songs/602466/>

憂鬱，不是憂鬱症

風傳媒。「憂鬱症」不是轉念、想開一點就會好的！請理解它是種大腦出問題的生理疾病 (2019 年 10 月 3 日)。2020 年 12 月 28 日取自 <https://www.storm.mg/lifestyle/422996?page=1>

The News Lens。台灣估計約 200 萬人有憂鬱症狀，對整體社會經濟造成了多少損失？(2020 年 9 月 1 日)。2020 年 12 月 28 日取自 <https://www.thenewslens.com/article/139855>

The News Lens。《以為長大就會好了》：憂鬱的人有兩把衡量世界的尺，評價別人用伸縮尺，評價自己用鐵尺 (2020 年 7 月 19 日)。2021 年 1 月 4 日取自 <https://www.thenewslens.com/article/137582>

振芝心身醫學診所。憂鬱症怎麼辦？醫生解析症狀與最新治療方法，不吃藥也能治癒 (2020 年 11 月 22 日)。2021 年 1 月 4 日取自 <https://reurl.cc/l0Eld9>

獨立評論。【投書】一個憂鬱者的自白：台灣社會給憂鬱症患者的二次傷害 (2018 年 12 月 10 日)。2021 年 1 月 11 日取自 <https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/52/article/7552>

天下雜誌。JK 羅琳：真正的勇敢，是從創傷中重生 (2011 年 4 月 13 日)。2021 年 1 月 11 日取自 <https://www.cw.com.tw/article/5002560>

康健。當憂鬱症找上了人生勝利組 知名演員的痛苦告白 (2018 年 12 月 17 日)。2020 年 1 月 11 日取自 <https://www.commonhealth.com.tw/article/78605>

扭曲的期待——從《我們與惡的距離》見精障患者去汙名化之路

關鍵評論。《我們與惡的距離》：以安全為名的剝奪，誰與「惡」更為接近？(2019 年 4 月 10 日)。2021 年 5 月 23 日取自 <https://www.thenewslens.com/article/116917>

臺灣公民對話協會——多多益善。《我們與惡的距離》金鐘大獎後，廣大的思聰與思悅們能得到足夠的支持嗎？(2019 年 10 月 8 日)。2021 年 5 月 23 日取自 <https://rightplus.org/2019/10/08/popularcrazy-1/>

公民行動——影音紀錄資料庫。我們與惡的距離得獎之前與之後，我們留下什麼？(2019 年 10 月 6 日)。2021 年 5 月 23 日取自 <https://www.civilmedia.tw/archives/88824>

公民行動——影音紀錄資料庫。媒體與精障的距離 | 當事人觀點：媒體的污名化 讓精障者難以回歸社會 (2019 年 4 月 5 日)。2021 年 5 月 23 日取自 <https://www.civilmedia.tw/archives/83670>

鳴人堂。現實中的思聰與思悅們，有得到足夠的支持嗎？(2019 年 10 月 21 日)。2021 年 5 月 23 日取自 <https://opinion.udn.com/opinion/story/120626/4116458>

端傳媒。徐沛然：精神疾患的污名，與以安全為名的暴力 (2016 年 4 月 7 日)。2021 年 5 月 23 日取自 <https://theinitium.com/article/20160407-opinion-xupeiran-taiwan/>

社會安全網。計畫概述 (2019 年 5 月 1 日)。2021 年 5 月 23 日取自 <https://www.immigration.gov.tw/5382/5385/7344/7350/8883/>

美的好朋友。思覺失調症是什麼？親友或自己得病怎麼辦？醫師完整說明 (2019 年)。2021 年 5 月 23 日取自 <https://www.medpartner.club/schizophrenia-introduction/?amp=1>

臉書。奕含の妹妹—貼文 (2019 年 4 月 3 日)。2021 年 5 月 23 日取自 <https://reurl.cc/rggVQE>

屬於他們的無形翅膀

鏡週刊。馬背上的奇蹟 (2019 年 6 月 13 日)。2021 年 3 月 28 日取自 <https://reurl.cc/0DVQOK>

TEDxTaipei。腦麻不是阻礙，愛與自信是最佳療方：孫育仁 (2015 年 5 月 18 日)。2021 年 3 月 28 日取自 <https://youtu.be/1YH2XPt24A>

2021 彰女青年 404 Not Found

發行人 陳香妘校長
總監 谷湘琴主任
策畫 盧俊豪組長
編輯指導 蔡宛庭老師
執行編輯 編採社
主編 柳 優
文字編輯 邱芝羿
美術編輯 周芷安、柳宛好
校對 柳 優、邱芝羿、柳宛好、洪韡宸
編輯群 柳 優、邱芝羿、周芷安、柳宛好、
洪韡宸
出版發行 國立彰化女子高級中學
出版日期 中華民國 110 年 6 月

