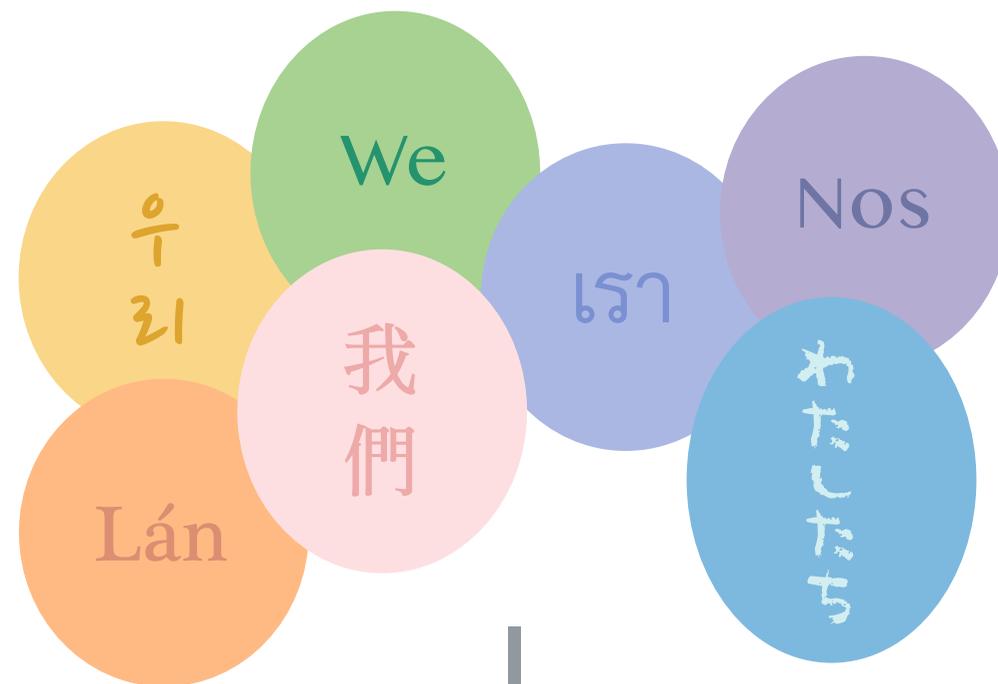


五卅

彰女 2022 青年

儕



吾儕

因為有你，因為有我，才能涓滴成流為「我們」。

目 錄

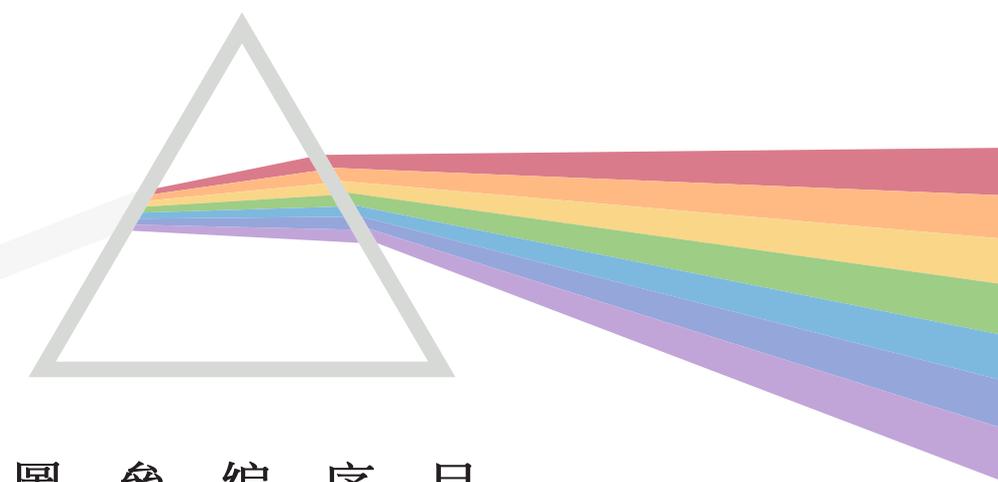


圖 片 來 源	參 考 資 料	編 後 語	序 文	目 錄
2	1	1	0	0
0	9	9	0	0
7	8	4	4	2



SHOP & SLOW & SEE

- 010 停！看！聽！放個假，一起到彰化走走吧！
- 042 彰化 300 心飛揚，風華再現古城情
- 062 鷹揚八卦 就在彰化——賞鳥入門與灰面鵯鷹的故事



GAP & CROSS

- 072 可以喜歡中國文化嗎？——淺談文化結社與媒體識讀
- 076 壓力與排解——學生壓力調查及五感舒壓法



RUSH

- 092 Z 世代的新潮流：讀書帳之昀子成長專訪
- 104 界定自己的美——淺談外貌焦慮及時尚圈的影響



CREATE

- 112 照片徵選——我·有故事的日常·們
- 136 光復亭文學獎

校

長

序

校長 陳香妘

欣聞彰化女中校刊「吾儕」出刊，雖然是電子刊物，卻是同學們對自己的反思作品。「吾儕」也就是「我們」的意思，面對多變的時代，各種不同的思維，各式各樣新奇有趣的事物，如何不迷失自我，勇敢往前，正是本期校刊希望傳達的理念。

在本期校刊中，希望能喚起讀者從自身出發，洞察身邊的一切事物，準備充足，待機會來了，便積極面對且向前跨越障礙，最後能找到真正的自我，繼續朝向自己決定的道路前行。

文字是展現思想最好的表達方式，透過文字能讓作者與讀者之間無聲的思想溝通與對話。期盼每位讀者都能藉由每篇作者的文章，引發內心的反思，進而滾動修正邁向成功！

彰化女中校長陳香妘謹識

2022. 6. 10

社

師

序

指導老師 楊文芳

生長於虛擬與現實並存的「Z世代」逐漸長成，在發表意見的管道越發自由與便利的同時，「他者」的聲音也不斷地被放大，人們難免會受到影響，要如何從中釐清自己的思緒，保有自己的意見是一門大學問。

在疫情起伏不定的日子裡，生活、學習乃至於人際互動都發展出不同於以往的型態，在面對疏離、不安的同時，其實也擁有了更多與自己對話的時間與機會。而生活中看似細碎又重複的日常，正是構築了「自己」之以所為「自己」的基礎，有趣的是我們往往身在其中而不自知，對於自己、自己的周遭、自己家鄉的故事是有些陌生的。

這也正是三位女孩希望透過「吾儕」帶給讀者的，由「我」、由「我們」出發，再次認識自己，與自己的內心對話；再次認識自己的家鄉，感受這片最熟悉也最陌生的土地。



敬自己

社長 張詠筑

長的越大，需要面對、承擔、負責的也越多，使忙得忘記了世界、忘記了周遭、忘記了自己。

希望各位讀者能在閱讀本刊時，能有「哇！原來別人的世界是這樣子！」的想法，之後再進一步去思考「那我的世界呢？是什麼定義了我自己？」

這就是《吾儕》的初衷。

希望大家能跟著我們一步步實踐這些事情：

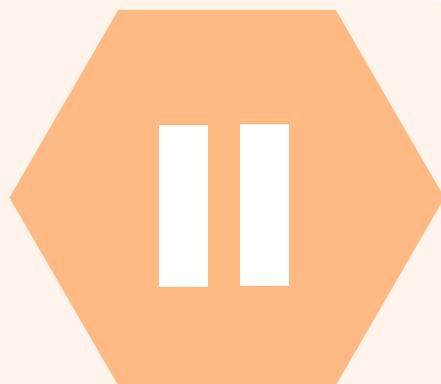
1. 了解周遭、關心家鄉，唯獨知道了自己的來源出處，才有底氣去抗衡更大的世界。
2. 站在人生的風口浪尖，即使不知如何往前、感到無助慌亂，也請大聲喊出：「別怕！總會有方法的！」並找出自己的立場及想法，那便是面對世界的解方。
3. 當噪音過多時，請重新思考自己的定位，沒有什麼能困得住你，唯獨自己的設限。所以衝破社會的成見和阻礙，大放異彩的活出自己的模樣吧！
4. 人生，就跟彩虹一樣。每個人會有自己的立場、角度、方位，屬於自己的顏色區塊，這件事沒有對錯好壞，所以創造出自己的人生吧！讓人們看見你閃閃發光的樣子！

《吾儕》累積了編者三人及指導老師的努力、心血、汗水和淚水，組成要件都能拿去製作飛天小女警了！甚至說不定我們就是飛天小女警，只是這次不拯救世界，我們寫稿、用筆創造出屬於 20 屆彰女編採社的《吾儕》。

希望大家能藉此了解自己、忠於自我，還有知曉自己已經勇敢的邁出了這最重要的一步，並請期待接下來的嶄新的旅途。

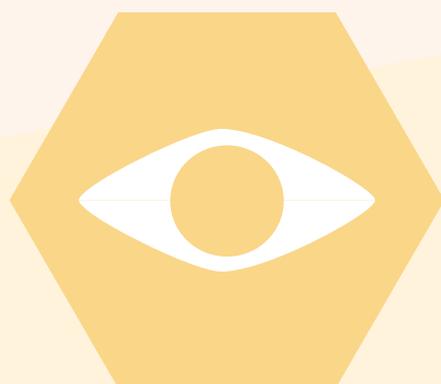
S
H
O
P

彰



S
L
O
W

S
E
E



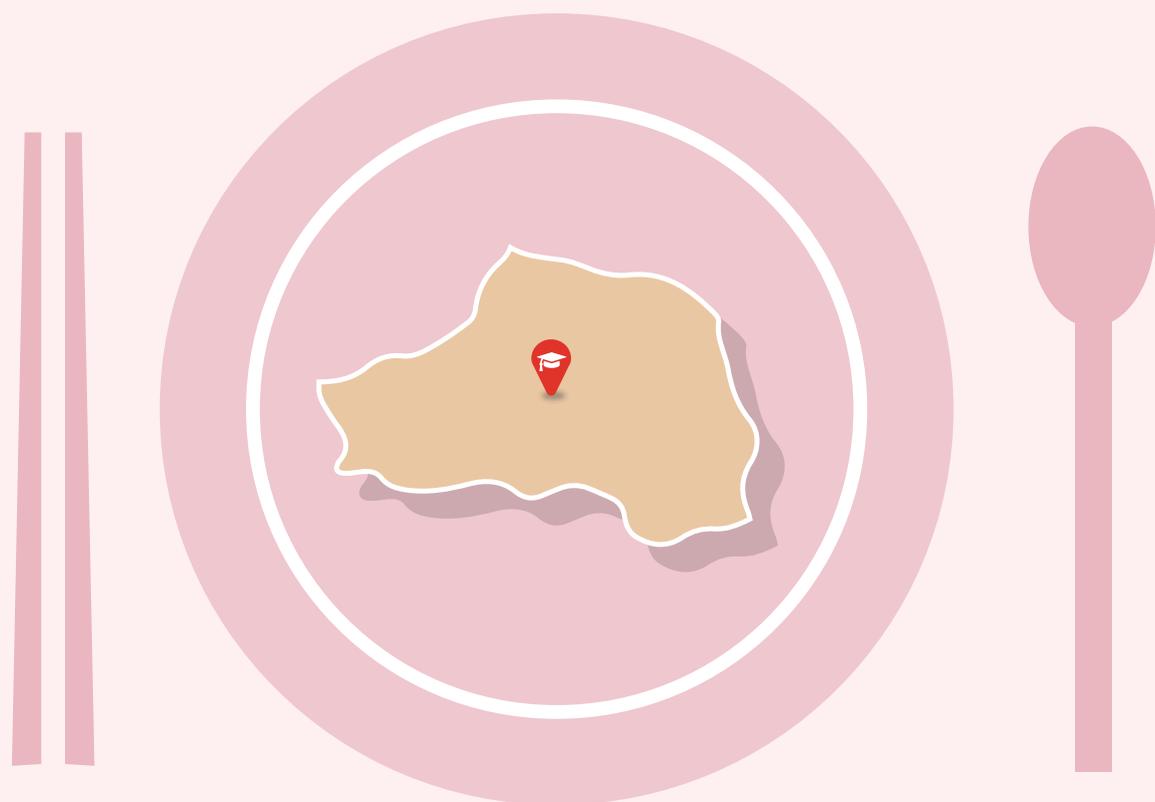
化

人生旅途，



家鄉出發。

停！看！聽！放個假，



一起到彰化走走吧！

撰文 張詠筑

放學後想吃晚餐卻總是那幾家？外縣市的朋友詢問彰化伴手禮推薦，腦中卻沒有想法？身為一個吃貨，想嘗試更多的彰化市美食卻不知道吃哪家？

來！來！來！讓小編帶你從彰化女中一路吃到陳陵路、三民路，甚至是南郭路，一路吃透透；再帶你從鹹的、甜的到創新的、遵循古法的各式伴手禮推薦，成為彰化伴手禮達人；最後則是不辭辛勞也要前往品嘗的吃貨專場，讓你隨時美食一把抓。做好準備了嗎？快搭上小編的美食特快車吧！

彰化精選28間美食

洪瑞珍三明治彰化店

家香潤餅

八時神仙草彰化鹽倉店

川日式炒麵燒

早安本丸

YOLO美式烘焙

不二坊

彰化杉行碗粿

一顆飯糰

古早味拉仔麵

名家點心屋

藜古早味現烤蛋糕

彰化女中

郭媽媽滷肉飯

卜蛋紅油抄手

秋本家

玉華珍民生店

大光頭炒飯

大叔賣泡芙

KS烘焙行

時雨奶茶

提拉米蘇

大元餅行

涼子

九圓茶行

水根肉乾

廚娘

日日家

珍北平餡餅

- 第一區-放學後走走
- 第二區-伴手禮走走
- 第三區-小吃貨走走



卜 蛋 紅 油 抄 手 麵

電話：0988120064

地址：彰化縣彰化市光復路15號



營業時間

11:00 - 20:00, 隔週一休 (第二週、第四週)

介紹

這間是位在福田藥局對面的一個小小麵攤。雖然小小的，但是餐點可一點都不馬虎。菜單當中最吸引人的就是我第一次看見的卜蛋麵，是在魯肉麵的基礎上又加了切碎皮蛋跟半顆的溏心蛋，而麵條是介於白麵和麵線之間的口感，屬於沒有馬上吃也不會軟爛的麵條。疫情期間沒有開放內用，但是老闆的好客依舊，總是會很熱情的打招呼！

★★★ 小編推薦前三名 ★★★

卜蛋麵、紅油拌麵、筍子湯

大 光 頭 炒 飯

電話：0905280770

地址：彰化縣彰化市永福街45號



營業時間

11:00 - 14:00、16:30 - 20:00, 每個星期一休息

介紹

我和別人分享這家店的時候都會說：「即使恐男，也還是要去吃的一家店！」每次去吃飯的時候，裡面總是高朋滿座，全部都是男性客人，這時候在彰女待太久的恐男症就會發作，不過我依舊會快速的點完餐、衝去補習班享用。炒飯很看火候，對於曾經吃過米飯很軟爛的炒飯的我，真的不敢再吃一次，但他們炒飯不但粒粒分明，帶回家享用時也不會因為悶在紙盒中，而炒飯變的水分太多。但是在吃完之後看到紙盒裡的油，心裡還是會有罪惡感，不過都選擇吃炒飯了，讓自己開心一次也沒關係，減肥什麼的就明天再說吧！

★★★ 小編推薦前三名 ★★★

櫻花蝦蛋炒飯、蝦仁蛋炒飯、火腿玉米蛋炒飯

✕ 郭 媽 媽 魯 肉 飯 ✕

電話：047272771

地址：彰化縣彰化市長安街74號



營業時間

10:30 - 21:30, 每個星期三休息

介紹

一開始看到那個價目表，真的讓我直接當面直呼：「也太便宜了吧！」，而且即使便宜，口味還是很好喔。我通常都是直接點一個自己專屬的套餐—滷肉飯、貢丸湯和爽脆的涼拌小黃瓜。滷肉飯大概是許多人的必點，油亮的滷汁、黏嘴的口感再加上簡單的白米飯，搭上傳統的貢丸湯，吃完、喝完後內心都暖暖的，如果吃飯的日子正值夏天，那我還會再外帶一杯紅茶。對！你沒有看錯，他們的攤子上還有一個小小的傳統飲料攤，上頭的飲料都是古早的口味，在那裡吃一頓就感覺好像回到兒時時光，果然傳統的好滋味總是令人百吃不膩。

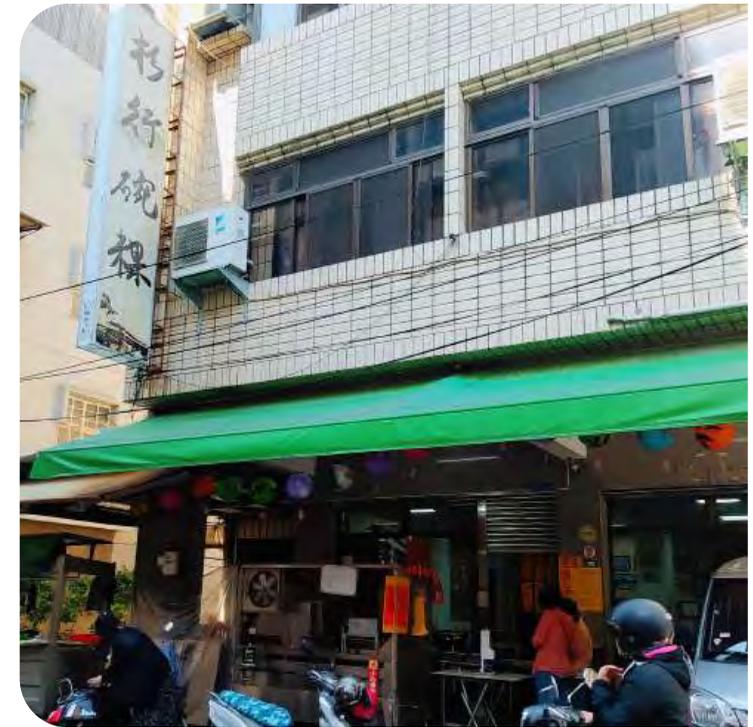
★★★ 小編推薦前三名 ★★★

滷肉飯、貢丸湯、涼拌小黃瓜

✕ 杉 行 碗 粿 ✕

電話：047260380

地址：彰化縣彰化市成功路312號



營業時間

06:30 - 18:00, 每日營業

介紹

吃過彰化這麼多間的碗粿，最鍾愛的還是這家。每嚼一口都可以嘗到碗粿的米香還有大塊的豬肉內餡及非常入味的香菇，再配上簡單的醬油和蒜泥，另外還有以大骨熬製且有著炸豬皮、白蘿蔔和魚丸當作配料的綜合湯，最後用一旁冰箱中的青草茶結束這回合，是我最常吃的一個組合也是即使長大都還是忘不了的滋味。雖然現在因為疫情越來越少在外用餐，但我還是會不經意想起碗粿的米香及小時的回憶。

★★★ 小編推薦前三名 ★★★

碗粿、綜合湯、魚丸湯

✕ 一 顆 飯 糰 ✕

地址：彰化縣彰化市民生路292號

LINE：0970102211



營業時間

06:00 - 13:00, 每個星期一休息

介紹

他們家的飯糰都是由紅藜麥加上香米混合包成，和傳統的糯米相較起來更清爽、健康，也因為真材實料和特殊的創意，讓她們從一開始的小攤販到現在已經有了一家店！飯糰有兩種，一個是圓形飯糰，另一款則是握飯糰，我自己偏向點圓形飯糰，裡面的那顆溏心蛋真的很「溏心」，而且還會包入碎碎的油條，讓我這個怕胖不敢吃油條、又很喜歡油條脆脆口感的人可以一飽口福，另外跟他們的紅茶、奶茶搭在一起真的是早餐絕配！建議大家可以用 LINE 預定更方便喔！

★★★ 小編推薦前三名 ★★★

香鬆鮭魚圓形飯糰、素食圓形飯糰、黃金泡菜燒肉握飯糰

✕ 川 日 式 炒 麵 燒 ✕

地址：彰化縣彰化市民生路331號

電話：0978567873



營業時間

11:00 - 20:00, 每個星期日休息

介紹

約莫是在去年底、今年初開的一間日式炒麵店，現在還沒有機會去實體店吃，但已經用外送平台吃過好幾次啦！三種都吃過一輪後，發現原味還是最對我的口味，通常還會加上太陽蛋和起司當作一頓快樂肥宅餐。老闆已經有調整過口味，所以吃起來不會太鹹，甚至還因為麵和高麗菜、洋蔥一起炒，還帶著點微甜的感覺；底下的湯汁對我而言也不會多到以至於麵被悶軟，整體來說是口味還滿特殊的，是我自己很少吃到的味道。而另外兩個口味則讓我覺得有些太厚重，但是也有其他愛吃美乃滋或明太子的朋友覺得剛剛好，大家可以依照自己的口味去嘗試看看喔！

★★★ 小編推薦前三名 ★★★

川原味炒麵、柴魚美奶滋炒麵、炙燒明太子炒麵

第一區 —— 放學後走走

✕ 家 香 潤 餅 ✕

地址：彰化縣彰化市中正路一段235號

電話：047201281



營業時間

06:30 - 18:30, 每個星期一休息

介紹

每逢清明時分，潤餅就會出現在許多戶人家的餐桌上，但誰說平常就不能吃潤餅了！？他們家的招牌口味只有四種：家鄉滷肉、香茅瘦肉、涼拌雞絲、素食香鬆。潤餅的餅皮如果吃起來濕濕爛爛的，就會讓我覺得口感不佳，不過家鄉的現做潤餅就完全不會有這個困擾（若不是當天立即食用完畢，而是放入冰箱保存，餅皮多少還是無法避免會有些濕潤），不僅配料清爽鮮脆，加辣更是以使用辣椒粉的方式添加，所以讓餅皮完全沒有濕掉的機會，吃起來清爽且不油膩，很適合炎炎夏日不太有食慾時吃，完全會讓人大大開胃口！

★★★ 小編推薦前三名 ★★★

涼拌雞絲潤餅、家鄉滷肉潤餅、素食香鬆潤餅

第一區 —— 放學後走走

✕ K S 烘 焙 坊 ✕

地址：彰化縣彰化市永福街2號

電話：047239975



營業時間

星期一至六 10:00 - 20:30, 星期日、10:30 - 21:00

介紹

因為之前同學和我分享了他們家的泡芙才知道了這家店，它的位置其實跟我回家或者是補習班的路都不順，但還是三不五時會去買麵包吃。大家可能會覺得烘焙坊很常見，但就是因為常見，才更能看出不同之處，像是泡芙，裡頭的內餡飽滿不甜膩，被學校摧殘一天後如果可以吃到的話，那真的會一掃一整天的疲勞。除了小編推薦前三名外，店內也有很多臺式麵包、歐式麵包跟其他的小點心，而且每天都會有對應的品項優惠（請依店內公告為主喔！），對我們學生來說，既可省錢、麵包又很好吃，根本幸福加倍！

★★★ 小編推薦前三名 ★★★

泡芙、法國長棍麵包、黃金牛角麵包

古早味拉仔麵

地址：彰化縣彰化市長興街62號

電話：0933470422



營業時間

09:00 - 14:00、16:00 - 21:00，每個星期日休息

介紹

這間是同樣是分享 KS 烘焙坊的朋友同時也介紹給我的！店內的擺設都是很懷舊的樣子，像小學生的桌椅還有桌子上放的一年丙班、一年甲班之類的牌子，將時間拉回了小時候無憂無慮上學的時光。豬油拌飯是我每次去的必點，簡單的米飯、豬油、醬油再加上一顆蛋黃，我在品嚐時通常會將飯和蛋黃一起混和均勻，吃起來不但是有原本豬油的油香，還會再多上一層濃郁的蛋黃味，這就是屬於古時人們最樸實的滋味！

★★★ 小編推薦前三名 ★★★

古早豬油飯、滷豬腳、虱目魚肚

YOLO 美式烘焙

地址：彰化縣彰化市中正路一段430號

電話：047222436



營業時間

09:30 - 19:00，每個星期三休息

介紹

這家跟 KS 烘焙坊就比較不一樣了！之前很常會經過店門口，但都不太敢進去，直到有老師也推薦這家店，我才有勇氣踏進去。不過進去之後真的是新天地，裝潢不但乾淨整潔，鵝黃色的燈光更襯的架上的麵包閃閃發亮。麵包的口感也讓人一吃就愛上了，不是像傳統麵包的紮實，反而是很有嚼勁，且吃的出麵粉香跟其他原物料最純粹的滋味，但學生看到價格後可能會猶豫一下，不過一分錢一分貨，好吃的東西是值得付出的！另外，店家的後端是舒食餐館，有著綠意盎然的庭園空間，適合喜歡美食跟拍照的大家來嘗嘗。

★★★ 小編推薦前三名 ★★★

鹽可頌、紅藜麥甘藷豆乳吐司、信功火腿起司吐司

第二區 —— 伴手禮走走

✕ 玉 華 珍 餅 行 ✕

地址：彰化縣彰化市民生路223號

電話：047267806



營業時間

星期二、三、五 10:00 - 16:00, 星期六、日 10:00 - 17:00, 每個星期一、四休息

介紹

這間是位在彰女附近的分店，總店是在後站那邊，所以為了方便，我比較常去民生店買六個一裝的，很適合當作放學的點心。軟Q外皮再外加微甜的內餡，是玉華珍的標準麻糬特徵，而且皮薄餡多，每吃一口，餡也會跟著掉下一些，所以後來學乖了，為了不要浪費裡頭的內餡，我會直接整個吃下去（小朋友不要學，要小心噎著喔！），真的超級滿足！

★★★ 小編推薦前三名 ★★★

花生麻糬、芝麻麻糬、紅豆麻糬

第二區 —— 伴手禮走走

✕ 不 二 坊 ✕

地址：彰化縣彰化市中正路一段293號

電話：047225328



營業時間

星期二至日 09:00 - 12:00、14:30 - 18:00, 每個星期一休息

介紹

不管是中秋節還是平常的日子，不二家的店門前總是充滿著排隊人潮，人潮的盛況甚至還頻頻登上新聞報導，但真的會這麼有人氣也不是大家盲目跟風，而是產品真的好吃且令人信任。就以招牌蛋黃酥來說，沒有腥味且不噎喉嚨的蛋黃、綿密的紅豆泥內餡和外頭多層的酥皮，結合在一起，讓人完全不記得要顧及一顆蛋黃酥的熱量，一個接一個的吃下去，難怪名聲鼎沸。

★★★ 小編推薦前三名 ★★★

蛋黃酥、蛋黃酥、蛋黃酥

✕ 蔡 古 早 味 現 烤 蛋 糕 ✕

地址：彰化縣彰化市中正路一段462號

電話：047201235



營業時間

星期一至日 08:00 - 21:00

介紹

每次放學經過時，飄出來的香氣總讓走過的我忍不住吞了下口水，儘管可以用宅配或電話訂購，但還是會有許多人為了剛剛出爐的蛋糕而排隊購買。多達十幾種的口味總是會讓人選擇困難，不過每個蛋糕都是由牛奶、雞蛋、麵粉、砂糖再加上其他創意而製成，吃起來就是小時候那股最純粹、最懷念的滋味。好吃的程度要怎麼形容呢？看看那些吃爆漿巧克力蛋糕的人手上和臉上沾上的巧克力醬吧！

★★★ 小編推薦前三名 ★★★

爆漿巧克力蛋糕、海陸空起司蛋糕、原味蛋糕

✕ 大 元 餅 行 ✕

地址：彰化縣彰化市民生路129巷6號

電話：047225998



營業時間

星期一至日 08:30 - 21:00

介紹

經營五十多年的大元餅行位在城隍廟一旁的小巷中，小小的店內有著許多員工正賣力的包著麻糬，即使手速超級快，但還是消化不了一直來的客人。當中最經典的品項是鹹麻糬，Q 彈的外皮包裹著由豬肉、筍子和紅蘿蔔混合而成的內餡，咀嚼中一直散發的糯米香是讓人不管會不會不好消化、先吃掉一盒再說的喇嘴！除了鹹口味，紅豆、花生芝麻甚至還有素食的口味都令人食指大動，而底下的包裝紙也會因為口味不同而顏色不同，讓大家辨認十分方便，除麻糬，其他的品項也大多是在地食材製成，非常值得一試。

★★★ 小編推薦前三名 ★★★

鹹麻糬、花生麻糬、芋頭酥

✕ 名家點心屋 ✕

電話：047518156

地址：彰化縣彰化市忠孝街41號



營業時間

星期一至六 08:00 - 21:00, 星期日 08:00 - 18:00

介紹

這是一間隱身在後站民宅之中的寶藏店家。第一次吃到他們的瑞士捲就被驚呆了！內餡奶油給的非常「阿莎力」，原本還擔心會不會太膩，結果完全不會，甜度剛好，蛋糕體吃起來也很綿密。招牌品項是雪媚娘，也就是俗稱的大福，個人覺得最簡單的紅豆口味就很好吃，裡面還包著一整顆的草莓，用料非常實在，更不用說其他眾多的口味。除了這些，店裡也有販售其他西點，像是乳酪蛋糕、提拉米蘇，也可以向他們預訂生日蛋糕喔！（有些品項須預訂，詳情可查閱 FB：雪媚娘名家點心屋）

★★★ 小編推薦前三名 ★★★

抹茶紅豆瑞士捲、紅豆雪媚娘、巧克力瑞士捲

✕ 水根肉乾 ✕

電話：047225326

地址：彰化縣彰化市民權路148號



營業時間

星期一至日 07:00 - 19:00

介紹

這間不僅是老字號，同時也常常在彰化十大伴手禮排名上榜上有名，身為彰化人，小時候沒少吃過他們家的肉乾，長大之後再回味，真的是一點都沒變。肉乾不會太過油膩、鹹淡也十分剛好，拿來當追劇的小零食真的是再好不過的選擇，而且因為原料和製作手法都是很天然、純粹，並沒有加入其他奇怪的化學添加物，所以吃起來也不會有負擔（不過吃太多的話，肚子大概會有負擔）。逢年過節買來送親戚朋友也很適合，就以他們家本就令人信任的品質的名聲，送起來也特別的有面子！

★★★ 小編推薦前三名 ★★★

圓燒豬肉乾（鮮檸檬口味）、辣味豬肉絲、碳烤魷魚絲

第二區 —— 伴手禮走走

× 洪 瑞 珍 三 明 治 ×

地址：彰化縣彰化市三民路243號500

電話：047236661



營業時間

09:30 - 20:30, 每個星期三休息

介紹

白土司夾著火腿、起司、蛋皮，然後抹上薄薄的混合著奶油跟美乃滋的抹料，一改往常三明治的風味，變的鹹中帶甜還不膩口，就是這麼一個再純粹到不行的口味，擷獲了全彰化，甚至是全臺的人們。我一開始吃到洪瑞珍三明治時，並不是在彰化吃的，而是在臺北，讓我一直誤會創始店是在北部，結果沒想到居然是在北斗！而且除了上頭提到的招牌火腿口味，近期還有推出許多創新口味，像是肉鬆起司、芋頭牛奶、草莓卡士達等等，但這些新口味都得去北斗實體店才有，想要嘗鮮的同學不要跑錯落空啦！

★★★ 小編推薦前三名 ★★★

麥類火腿三明治、芋頭牛奶三明治、肉鬆起司三明治

第二區 —— 伴手禮走走

× 提 拉 米 蘇 ×

地址：彰化縣彰化市中華路137號

電話：047238018



營業時間

星期一至日 10:30 - 19:30

介紹

來自花蓮的「提拉米蘇」不僅在我和朋友之間廣受好評，更是全臺非常知名的一間蛋糕店，當然跟店名相同的提拉米蘇就是他們的招牌啦！義大利的經典甜點—提拉米蘇，是由浸泡過咖啡酒的手指餅乾為底，再鋪上馬斯卡彭起司混合雞蛋、砂糖製成的慕斯，最後再灑上微苦的可可粉，而「提拉米蘇」和傳統作法不同的是在慕斯中又夾了一層巧克力蛋糕，這也是為什麼我很喜歡他們家的版本，因為這讓綿密的提拉米蘇吃起來口感更豐富，還因此多了巧克力的甜。而且店面還有賣分塊的蛋糕，讓你可以嘴饞想吃時，也不用擔心會克制不了吃太多（但我還是會買一整塊的蛋糕，實在是太好吃了）！

★★★ 小編推薦前三名 ★★★

提拉米蘇、黑岩優格乳酪、重乳酪蛋糕

第三區 —— 小吃貨走走

日日家綠豆沙牛奶 專製所

地址：彰化縣彰化市南郭路一段111號

電話：0988403650



- Always Home



營業時間

星期一至五 10:00 - 21:00, 星期六、日 11:00 - 21:00

介紹

有段時間特愛在南郭路這一帶晃晃，尋找還沒品嚐過的店家，日日家就這麼不經意地撞進我的心坎裡了。一開始最吸引我的是店家的裝潢，很喜歡他們的木製菜單和上頭燈光在傍晚時分灑下的感覺，再來是我已經不知道這是在喝綠豆沙的綠豆沙，實在是綿密過頭了，不用講就知道到底有多麼真材實料。但其實我一直被綠豆沙困擾著一件事，就是喝完會口乾舌燥，但他們家的不會喔，解決了這一大困擾；如果想再喝水分多一點的，可以點綠豆沙牛奶，原本就好入口的綠豆沙再加上香純的牛奶，更是讓人一口接著一口、停不下來，絕對是夏天解暑聖品的首選！

★★★ 小編推薦前三名 ★★★

綠豆沙、濃芋鮮奶、鮮檸紅茶

第三區 —— 小吃貨走走

秋本家

地址：彰化縣彰化市中正路二段28號

電話：0981891197



營業時間

星期日、星期二至六 11:30 - 14:00、16:30 - 21:00, 每個星期一晚上休息

介紹

店裡的菜單上大多都是定食或者是日式麵食，定食中除了主菜、白飯、味噌湯之外，還會有配飯的小菜跟一個煎到半熟的荷包蛋及紅茶，那個荷包蛋真的是拯救了疲憊的學生，不管是單吃或者放上飯攪拌在一起吃都很讓人滿足。餐點不但在這個物價飆漲的時代之中維持著合理的價格，店家位置也鄰近火車站跟公車總站，對學生來說 CP 值很高。然後一定要提一下老闆！有時會一邊點餐一邊跟等待的客人聊天，是一位很有趣的老闆，而且用 LINE 點餐會發生一些很特別的事，至於是什麼，想知道就趕緊去點餐吧！

★★★ 小編推薦前三名 ★★★

日式唐揚炸雞蛋包飯、日式起司豬排定食、日式豚骨鍋燒烏龍麵

第三區 —— 小吃貨走走

× 時 雨 奶 茶 ×

地址：彰化縣彰化市永興街1號

電話：0982023368



營業時間

星期一至五 17:00 - 21:00, 星期六、日 15:00 - 21:00

介紹

「我喜歡喝奶茶，所以我做很好喝的奶茶給你們喝。」出自於時雨奶茶 FB 首頁的這段話，在我當初看到的時候就已經對他們產生了很高的興趣，所以當下立即決定明天就要去探店。而這句話真的說的沒錯，利用小種紅茶和淡奶調製而成時雨奶茶，喝起來不但有些微微的煙燻味，奶香也很足，但對我這個不常喝甜的人來說有點太甜，相較之下我更喜歡時雨可可，是由美祿加上鮮奶做成的，所以喝起來很合我的口味。而這間小小的店面前身是個算命攤，是老闆自己用心裝潢後才成了現在這個充滿日式氛圍的店家，剛好我去的那天下著雨，那時看起來更加的溫暖，手中的時雨可可也更加的暖心。

★★★ 小編推薦前三名 ★★★

時雨可可、時雨紅茶、時雨奶茶

第三區 —— 小吃貨走走

× 八 時 神 仙 草 ×

地址：彰化縣彰化市成功路357號

電話：047280919



營業時間

星期一至日 12:00 - 21:00

介紹

由閒置的鹽倉保留部分原樣、重新裝潢後成了八時神仙草在彰化的展店，那種屬於舊房子的韻味很令人著迷，而且還是搭配著傳統的點心—仙草，即使日常生活不會路過那裡，但還是會抽空過去吃個仙草、拍拍照片也很令人感到值得。他們的仙草跟芋薯圓真的是心頭好，仙草的口感很嫩，不用再額外加奶球或其他東西就很消暑、好吃，而芋薯圓則是每口都可以吃到芋頭和地瓜的原味。雪花冰又是令人驚豔的另一道甜品，他們利用整塊的仙草磚直接用機器刨成一碗冰，所以不僅完全都是仙草，不加一點其他的原料，吃的時候還會有屬於仙草的凍類膠質感，也就是「牽絲」，是一種很特殊的口感！再配上前面提到的芋薯圓，超適合喜歡嚼東西的姊妹們！

★★★ 小編推薦前三名 ★★★

芋薯圓嫩仙草雪花冰、純粹燒仙草、維納仙草奶

✕ 九圓茶行 ✕

地址：彰化縣彰化市成功路74號

電話：047271778



營業時間

星期一至日 10:30 - 22:00

介紹

除了之前看到有人介紹他們家的飲料是加入自家的炒糖製作而成的之外，且另一點令我感到有趣的是，居然在FB的介紹中寫：「就是間茶店。」，看了就令人非常心動，馬上就手刀衝去買來試喝。品項都是常見的幾款手搖飲，所以就先試了珍珠奶茶，我特別喜歡有嚼勁而且又不會大顆到讓嘴巴會嚼到酸的那種珍珠，剛好九圓的珍珠都有滿足這些條件，而且自家炒糖真的厲害，喝完不會有膩口或口乾舌燥的感覺，很適合我這個愛喝又愛挑的人。

★★★ 小編推薦前三名 ★★★

回甘仙草茶、珍珠奶茶、嫩仙草凍

✕ 早安本丸 ✕

地址：彰化縣彰化市三民路57號

電話：0963237335



營業時間

星期一至日 06:30 - 12:00

介紹

這間店我比較常在假日時吃，因為一個很明顯的特點就是——料實在太多了，在學校還沒吃完就要上課啦！但除了這點之外，我還很喜歡他們家的米，偏硬的口感讓我這個硬飯派吃的很是開心，而且是用木桶蒸的，香噴噴的米飯也是飯團很重要的一點；裡頭的配料很多，基本會有牛蒡絲、海苔肉鬆、花生粉、菜脯、酸菜、油條和滷蛋，口感也因此很豐富。最近還有新的芋泥系列口味（詳情可見FB），原本還在想說會不會不太搭，結果完全不會，還留有顆粒的芋泥也很為飯糰的口感加分。也同樣是一間很搶手的店，想吃要盡早前往喔！

★★★ 小編推薦前三名 ★★★

臺式打拋豬飯糰、原味飯糰、芋見泥飯糰

✕ 大 叔 賣 泡 芙 ✕

地址：彰化縣彰化市陳稜路215號

電話：047225788



營業時間

星期一至日 11:00 - 18:00

介紹

前身是在中華路上的舞鏡咖啡法式泡芙專賣店，是在前年才搬至陳稜路上並改名「大叔賣泡芙」繼續營業。每天的泡芙口味不一定相同，可以參考FB來確定當天的口味，不過建議想吃的話要盡早去喔，我跑了第三次才買到，可見泡芙威力有多強大！一開始被沒看過的外觀吸引，所以買了青蘋果口味，吃了之後則是被內裡驚豔，一絲絲的泡芙外皮、甜而不膩的內餡和一塊塊的蘋果塊，是之前很少吃過的口感，而且我是已經放在冰箱中一小段時間了，還是依舊酥脆。現在邊寫文章還是能回想起滋味，我已經準備要拋下還沒寫完的稿子，再去跑去買幾個吃啦！

★★★ 小編推薦前三名 ★★★

青蘋果泡芙、香草酥皮泡芙、炭黑巧克力泡芙

✕ 廚 娘 ✕

地址：彰化縣彰化市民權路51號

電話：0923836687



營業時間

星期一至日 11:30 - 13:40、17:00 - 20:30

介紹

如果覺得生活壓力很大，這是一間非常值得撥空去吃一頓，滿足偶爾想吃日料的心情的一家店。我一個人時會點套餐，家庭聚餐時則是單點大家喜歡的品項一起品嚐，但不管是哪一種模式，那間店帶給我的感受都是非常放鬆且很自在。最喜歡點的是咖哩唐揚雞套餐，裡頭會附上的沙拉、味噌湯、小菜還有類似茶凍的點心，分量真的很多，我算是食量很大的人了，吃完一份也有些吃力，但酥脆的唐揚雞會一直跟我說不能浪費，不過吃完時也真的很令人很滿足！

★★★ 小編推薦前三名 ★★★

咖哩唐揚雞蓋飯、鍋燒烏龍麵、咖哩可樂餅

珍北平餡餅

地址：彰化縣彰化市南郭路一段139號

電話：047244085



營業時間

星期一至日 14:30 - 19:30

介紹

這個真的不用多說！喜歡吃傳統餡餅的人一定會愛這家店！招牌就是不管吃到哪一口都有滿滿肉汁的豬肉餡餅，建議趁熱吃才能同時享受到酥脆的外皮和鮮嫩的肉餡，一個也不會太大，即使當作下午茶點心，也不會影響晚餐的胃口。另一樣是讓人可以一片接著一片吃下去的山東大餅，上頭的胡椒鹽真的是點睛之筆，一袋很快就吃完了。要不是因為彰女離的有些遠，不然我一定每隔兩、三天就跑去吃一次。

★★★ 小編推薦前三名 ★★★

豬肉餡餅、山東大餅、奶油餡餅

涼子

地址：彰化縣彰化市太平街130號

電話：047261688



營業時間

星期日、一至五 10:30 - 21:00，每個星期六休息

介紹

涼子是因為這篇文章需要取材，所以在彰化市亂逛的時候不經意發現的。一！喝！上！癮！雖然我現在還沒有探完彰化所有的飲料店家，但這家真的是用心程度可以排上前三的，茶葉是來自南投草埔頭，鮮奶則是秀水的主恩牧場，大家可能不知道這些原物料本來的滋味如何，但是一喝飲料，當中濃郁的茶香和香純的牛奶是你真真切切可以感受到的。我喝茶時都習慣喝無糖，因為我覺得這樣可以喝出茶最純粹的滋味、感受它的回甘，但涼子家的是我可以接受微糖的，會別有一番風味。價格雖然不親民，但是真材實料的飲料，不僅喝起來風味很好，自己喝著也放心。

★★★ 小編推薦前三名 ★★★

紅玉烏龍、焦香烏龍鮮奶、馨茂金萱 END

彰化 300 心飛揚

風華再現古城情

撰文 何旻謙



彰化古稱半線，後雍正帝賜名稱彰化，有「建學立師，以彰雅化」之意，福建巡撫王紹蘭之彰化縣碑記中記載：「實獲眾心、保域、保民，彰聖天子丕昌海隅之化歟。」即「顯彰皇化」之佳稱，後人以彰化為縣名。

因幅員完整，地勢平坦開闊，土地肥沃，物產豐饒，素有「臺灣穀倉」之稱，為臺灣開拓較早之地區。清領時期鹿港迅速發展成為中部地區最具發展潛力的城鎮，當時更有「一府、二鹿、三艋舺」的稱譽，便可窺見當時風光景況。

彰化 —— 行

彰化的觀光資源豐富而多元，知名的八卦山脈現為休閒旅遊的新寵，無論是登山健行、單車運動或生態旅遊都十分有趣。

彰化 —— 食

各鄉鎮知名的美食如彰化肉圓、北斗肉圓、溪湖羊肉爐、員林蜜餞、鹿港蚵仔煎、傳統糕餅、王功的蚵仔炸、田尾花草餐、二水火燒麵等等，無不令人吮指回味，想一嚐再嚐。同時，為符合現代人的農園休閒旅遊需求，其原有的農園慢慢發展成觀光果園，如員林的楊桃園、芬園的荔枝園、大村、溪湖的葡萄園、社頭的芭樂和大城出產的大西瓜…等，都是行銷全臺的優良農產品，每一休閒農場提供不同的農家主題及體驗，來到彰化千萬不可錯過。

彰化 —— 人文

彰化因閩、粵兩省的移民帶來了不同的民情風俗，使得古蹟呈現出豐富多彩的面貌，例如堪稱彰化地標的八卦山大佛；有「臺灣紫禁城」美譽的國定古蹟龍山寺；供奉湄洲開基媽祖的國定古蹟天后宮；昔日「三巖二寺」中的寶藏寺、清水巖、虎山巖等等，都是值得遊客們一同見證歷史，來一趟知性之旅。

無論是美麗的山、海、平原景觀，或是豐厚淳美的人文風光，彰化的美說不完也道不盡，讓我們一同搭著時間的小船穿梭在彰化的歷史長河中，發現彰化的文化之美，一起去了解這座我們生活的城市所擁有的歷史意義。

您若是親自來走一遭，就能深刻體會這座老城所蘊含的文化都值得我們一一探訪。

一、話說——源起

清領時期

彰化原屬諸羅縣，雍正元年（1723），分諸羅中間百餘里地，南截虎尾，北抵大甲，設彰化縣，並以半線城（今彰化市）作為縣治所在地，彰化建置從這時候開始。雍正九年（1731）時，因彰化縣城以北太過廣闊，將大甲溪以北之地歸屬於淡水廳管轄。光緒元年（1875），將八卦山脈以東之山區分設「水沙連廳」（後改名埔里社廳）。光緒十一年（1885），臺灣建省，再將鹿港增設鹿港廳治理。兩年後，將鹿港廳併入彰化縣，而將大肚溪以北的範圍，設臺灣縣（約今臺中市範圍），此時彰化縣範圍北界大肚溪、南臨虎尾溪，東靠八卦山，西方臨海。

日治時期

日治初期，臺灣簡單分置為臺北、臺灣、臺南三縣與澎湖廳，彰化當時由臺灣縣管轄。1901年再度重整行政區域，設立彰化廳，1909年與臺中廳合併，彰化地區分屬五個支廳（彰化、鹿港、員林、北斗、二林）。1920年日本政府在臺開始實施州、郡、街、莊制，將全臺區分為五州三廳，彰化全境改隸臺中州。

戰後至今

一九四五年臺灣省行政長官公署重新畫定臺灣行政區以為縣（臺北縣、新竹縣、臺中縣、臺南縣、高雄縣、花蓮縣、臺東縣、澎湖縣）、九省轄市（基隆市、臺北市、新竹市、臺中市、彰化市、嘉義市、臺南市、高雄市、屏東市）。1950年臺灣省政府決議將行政區再次重整，將彰化區、員林區、北斗區與省轄彰化市合併為彰化縣，並廢止區署，彰化市降格為縣轄市並由彰化縣治迄今。

建城事蹟

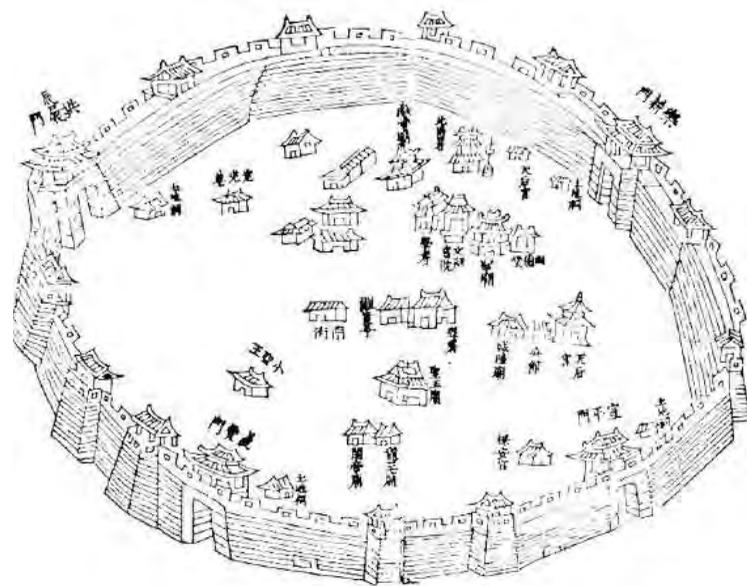
彰化，其實是一個反骨精神的代表地，多次的民變都於彰化爆發，例如清領時期三大民變之一戴潮春事件。而作為重要交通要道，且易守難攻的「半縣」，則成為了兵家必爭之地。

在大甲西社的動亂才剛平定不久，調任為彰化縣知縣的秦士望認為沒有城池不足以保衛縣邑的安全，便在縣治周圍栽種刺竹為牆，建四方城門。分別為共辰門（北門）、樂耕門（東門）、慶豐門（西門）、宣平門（南門）。然而由於刺竹城的防禦功能有限，所以在林爽文事件（1786年）與陳周全事件（1795年）後，刺竹城均遭受嚴重破壞。嘉慶二年（1797年），知縣胡應魁第三次栽種刺竹，且在四方城門上加建城樓，再外加各種自然災害，僅十幾年的時間便倒塌。

後來在蔡牽侵擾臺灣時，彰化縣城再次失守，但在此同時的嘉義縣城與臺灣府城因已改建為土城而未失守，於是前來巡視的地方士紳—閩浙總督方維甸提出將城池改建成土城的想法。原本彰化縣城一帶經常發生各種分類械鬥，但改建土城一事關係重大，而令各族群團結起來。最初由於彰化縣城緊鄰八卦山，因而只要占據八卦山便能掌控全城，所以打算將八卦山也圍進城裡，而在施工期間地方士紳又以土質鬆軟為由，經朝廷許可後改築磚石城。築城工程從嘉慶十六年（1811年）開始一直到道光四年（1824年）為止，共花了十三年的時間，並由各方士紳籌資，終於完工，彰化便成了全台第一座擁有石磚城的縣城。

進入日治時期之後，日本人在彰化進行過兩次市區改正，在大正九年（1920年）的第一次改正中，所有城牆、城門皆被拆除，只留下東門城，但兩年後開闢縱貫公路時，東門城亦被拆毀，至此彰化縣城便徹底消失了。

- | | | |
|---|---|-------------|
| 2 | 1 | 1 彰化城舊圖 |
| | 2 | 2 彰化東城門 |
| | 3 | 3 日治時期彰化東城門 |



二、歷史資產——建築

1. 彰女紅樓

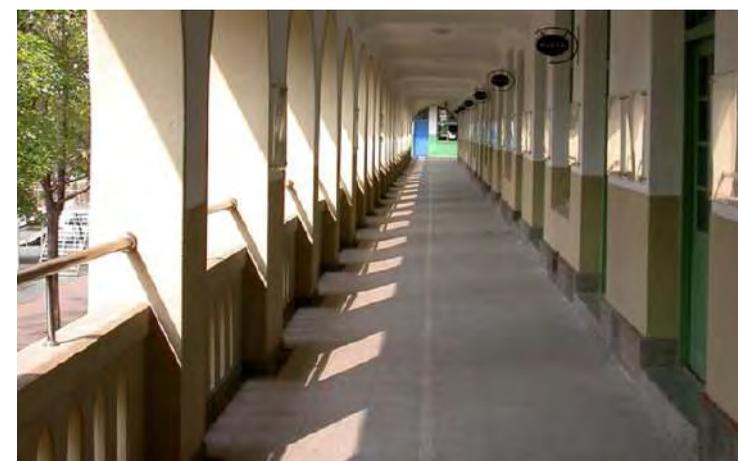
彰女紅樓原為 1924 年建築的學生宿舍，原為三排磚造平房，屬巴洛克式建築；建材採用日本「清水磚」，褐色磚石十分堅硬，支撐的樑木和櫥櫃以檜木為材料，屋頂鋪設日本屋瓦，地面則為石板。以褐色磚石建築的拱門、風簷及長廊，風格典雅，遠眺宛如一棟棟紅磚屋，所以師生以「紅樓」稱之。

現存的「彰化女中紅樓」仍保存原貌，可以看出日治時期臺灣總督府規劃設計校園宿舍的思潮及構造特色，也能看到當時使用的工程材料、技術及生活習性，例如：近代建築的木製門窗，完全以日式榫接 *1 方式組構，極具特色的「迴轉欄間」，更是當時公共建築為調節室內通風、採光而設計，推拉門則保有日本內地和風精神。另外在天花板裝修方面，採用「棹緣天井」設計，這是日式傳統木造家屋天井裝修樣式之一，能隔絕屋頂輻射熱。目前現存的為西側校史室（日治時期學生寢室，戰後初期充當教員宿舍）、東側校友室（日治、戰後初期學生寢室）、南向外廊與中廊（教學展示廊道）等空間，大致仍保留。



2. 中山國小——北棟教室

北棟教室外觀為連續拱圈的造型，玄關入口設有樓梯通往二樓，此棟校舍採用左右對稱的形式，中央的入門設置門廳，左右兩端另設有入口。在彰化縣境內的校園建築類型，屬少見的特例之一。北棟教室是一棟二層樓的鋼筋混凝土加強磚造結構，八吋牆壁的設計，使建築物顯得非常的厚實。屋頂是木桁架構 *2，上方鋪設日本黑瓦。戰後初期玻璃昂貴，為避免遭竊，北棟教室窗戶玻璃上方，刻有「中山」二字，相當特別。西元 1999 年（民國 88 年）九二一地震，北棟教室受損，西元 2001 年（民國 90 年）登錄為歷史建築，經修護後，目前的一樓是行政辦公室及教室，二樓規劃為中山國小校史館，展覽學校百年校史的文獻史料。



三、歷史資產——廟宇

1. 彰化孔廟

彰化孔廟的室內特徵為四進三院的建築格局，分別是大成門、戟門、大成殿與崇聖祠。彰化孔子廟類似傳統宮殿式建築的式樣，較接近中國各地的文廟，唯一可見到屬於臺灣的手法是在大成殿後的崇聖祠，在兩側加了鄉賢祠及明宦祠。與臺灣其他各廟一樣，明倫堂設在殿的左邊，而他地設明倫堂之處均設崇聖祠，這是漳州、泉州府學的傳統。

目前孔廟的建築形仍保存清道光 10 年（1830）重修時的規模。孔廟正門稱為大成門或櫺星門，有「取士、得士」之意。孔廟的正殿稱為大成殿，奉祀大成至聖先師孔子以及四配、十二哲人。大成殿的臺基以花磚砌成，御路莽龍 *3 造型栩栩如生，而櫺星門脊的六支「通天筒」，為全臺孔廟僅見，六支「通天筒」分別代表「禮、樂、射、御、書、數」六藝。大成殿樑上懸掛數座清代皇帝所賜匾額，以知縣陽桂森所鑄之銅製大鏞及雍正帝「生民未有」、乾隆帝「與天地參」巨匾，最具歷史價值。彰化孔廟東、西廡獨立的建築，戟門與大成殿相連接，是彰化孔廟的特色。兩廡分別奉祀孔子的弟子及歷代賢明的學者。

註解

- *1 日式榫接：在木材上開槽，從而使凹槽鎖定在一起並形成堅固的結構
- *2 木桁架構：桁架（Wood Truss）是指由木構件組成的桁架。是木屋蓋、木橋及木塔架的主要承重結構。
- *3 御路莽龍：御路，又被稱為龍陛或螭陛，原為古代中國宮殿建築形制，是位於宮殿中軸線上台基與地坪以及兩側階梯間的坡道，因是專門給皇帝走的，常會刻上祥雲和騰龍圖案。後引用至孔廟。



- | | | |
|---|---|-----------|
| 1 | 2 | 1 彰化孔廟 |
| | | 2 通天筒 |
| 3 | 4 | 3 匾額 4 御路 |

2. 定光佛廟

定光佛廟建於乾隆二十六年（1761年），初名定光庵，為臺灣最早且少數主祀定光佛之汀州客家信仰廟宇。道光二十八年（1848年）彰化大地震後，由信徒張連喜等人重修，建築格局為「兩進、兩廊、帶左右廂房」，改名為「定光佛廟」，並有租賃用地產作為廟方經費來源，今廟兩側及對面彰化銀行土地皆屬之。定光佛廟在當時除了是鄉土的守護神，同時也在廟內設置會館，作為汀州籍移民來到臺灣後暫居與聯繫的地方。日治時期由於市區改正計畫，為了拓寬廟前道路而將三川殿及左右迴廊等建築拆除，僅留下正殿。現彰化定光佛廟已失去會館的功能，純為廟宇作用。

正殿供奉主神定光佛，為中國五代末期、北宋初年的得道高僧。定光佛圓寂之後，仍有多次顯靈事蹟，相傳汀州曾遭賊寇圍攻，因定光古佛屢次顯靈守城，平安無事，獲得朝廷的敕封，廟名賜為定光院，為汀洲人民的守護神。定光佛廟在臺灣僅存兩間，一是彰化定光佛

廟，另一間是淡水鄞山寺。定光佛廟可反映出汀州人的移民發展史，信徒大多以閩西汀州府所轄八邑（即永定、長汀、武平、連城、寧化、清流、歸化、及上杭）等客家地區為主。

彰化定光佛廟經文獻與古物的考證過後，證實為臺灣第一座定光佛廟。其建築本體仍保留道光年間重修過後的木構，因此於民國74年（公元1985年）公告為古蹟。現今的定光佛廟建築僅留下三開間單進之正殿、右側堂及天井。廟內匾額甚多，年代涵蓋乾隆至道光，多為汀州人所獻，以清乾隆27年（公元1762年）「西來花雨」，乾隆36年（公元1771年）「瀛嶼光天」、乾隆38年（公元1773年）「濟汀渡海」等匾額最為古老，可以看出定光佛廟受汀州人信仰的程度。



▲ 三大匾額

3. 臺灣齋教 —— 彰化中和堂

早期位於彰化市三民路九七巷內，其外邊是一車水馬龍之現代都市，但隔著巷子，就是中和佛堂幽靜、紅瓦、土角厝的四合院建築，充滿濃厚古式建築氣息的它，可惜因二次世界大戰炮火和八七水災的摧殘，四合院的架構已不在。

堂內奉祀本師釋迦牟尼，兩側為迦葉尊者和阿難尊者兩大子，另供奉著藥師佛及觀世音菩薩、城隍爺、福德正神和其他神祇，為一屬於大乘佛教龍華派之齋門。

創建於清同治甲戌年（1874），距今已有二百餘年之歷史，當時由中國來臺之官員多人共同創建，由當時文武官員所參與，故堂內至今仍保存的題名匾額皆與此有關，如沿用了二百餘年的「中和堂」匾額，和大殿上方之「西方自在」、「慈航普渡」、「寶翰增豐」等，皆為當時之欽點翰林院庶吉士陳慶禧、臺灣府事石龍凌等人所題。而中和佛堂名號以其神威浩瀚、香火鼎盛亦是彰化寺廟之佼佼者。

在歷經了二次世界大戰和八七水災之摧殘，使得原本的建築只剩下一處院落，當年的風貌已不復見。更可惜的是歷代古文物及先人苦心經營之資料也被大水沖走而蕩然無存，所幸奉祀神祇皆能留存下來，直到民國六十年重新整修，逐漸恢復了往日光彩，雖沒有創建時的雄偉，但幾十年來，定期的法會，以及在現任主持普貌居士，弘揚佛法、禮佛誦經下，中和佛堂成了彰化火車站附近一處彰化齋教文史考察及信徒們虔誠禮佛的好去處。

目前第七代弟子郭仕明，有鑑於先人遺留之文物保存不易，特別珍藏堂內現有之錫製燭台，木製之魁生，明宣德年間之銅製香爐，和一顆含有大小不同三十幾種刻印之四方形印章，平日開放讓信徒信眾參觀，歷史文物資產皆彌足珍貴，實應讓世人代代傳承。



- | | | |
|---|---|--|
| 1 | 2 | 1 同治甲戌年「西方自在」 |
| 3 | 4 | 2 古匾同治庚午年古匾「慈航普濟」
(此匾額工法上方先鋪一層土才雕刻) |
- 3 位於和平路 196 巷 1 號
- 4 釋迦牟尼佛(中)已 200 多年歷史，為古廟時期之主祀

四、歷史資產——樂曲

傳統表演藝術——北管

臺灣俗諺：「吃肉吃三層，看戲看亂彈。」即可了解北管亂彈戲曲深受觀眾歡迎的程度。北管亂彈尤清中葉傳入臺灣，北管亂彈所營造的熱鬧氛圍，風靡全臺，無論是婚喪喜慶，一定都能聽到北管亂彈。早期臺灣的布袋戲、北部的傀儡戲、歌仔戲的串場音樂也都多用北管音樂，也因此臺灣民間最為普遍和流傳的非北管音樂莫屬了。

「北管」泛指早期傳入臺灣，所有以官話（正音）演唱的各種聲腔。因此，北管戲曲的內容非常龐雜，凡是福佬語、客家語系以外的所有樂曲，均歸屬「北管」範疇，而其中最重要者即為「亂彈」。北管音樂分西皮與福路兩大類，西皮屬皮黃系統，民間稱為「新路」；福路屬椰子系統，稱為「舊路」，是以傳入臺灣之先後做區分。北管曲牌數量眾多，且各有不同用途，曲牌吹奏以噴吶為主，俗稱「牌子」。北管樂器因地區、派系、規模而略有差異，一般分為文場（文平）和武場（武平）兩類樂器，文場為絲竹樂器，主要樂器有胡琴（椰胡或京胡）、三弦、噴吶、嗩仔、笛子等吹管和彈撥樂器；武場則主要為打擊樂器，有大銅鑼、單皮鼓、通鼓、椰子、手板、小鑼、響盞、鐃鈸等樂器。

北管戲曲盛行時期不僅各地均有子弟社團，也因派系不同而發生嚴重的械鬥、對立事件。彰化市的北管曲館密度居各鄉鎮之冠且最為集中。彰化市南門梨春園、東門集樂軒、北門釋如齋與西門月華閣並稱彰化城「城內四大館」。現今，此四大館尚有固定集會與持續活動的，僅剩梨春園、集樂軒兩館。

彰化北管子弟社團「梨春園」建館於嘉慶 16 年（1811），為現存最古老的北管子弟社團，雖因時間流逝和人事變更，不少文物已散佚，但目前仍保留部分古老牌匾與泛黃的戲曲抄本。

彰化地區是保存南北管音樂戲曲最完整的縣市，其傳統戲曲藝術從清代傳唱至今，不管是北管樂、南管樂、布袋戲、歌仔戲、亂彈戲、高甲戲、梨園戲，甚至新劇都曾在彰化這塊土地上盛極一時。鑑於南北管戲曲為彰化縣重要傳統藝術資產，彰化縣文化局為提倡傳統音樂，於 2000 年 12 月成立「北管實驗樂團」，藉此宣揚北管音樂戲曲並辦理全國北管館閣、校園巡迴推廣交流演出，藉此傳承北管音樂戲曲及培育新生代人才。



五、歷史資產——手工工藝

春秋美術社——燈籠



在熱鬧的民族路上有間門口掛滿五彩繽紛燈籠的「春秋美術社」，那可不是販賣美術用品的美術社，那是供應廟宇燈籠的製作地點，自唐秋水老師開業以來已經有一甲子的歷史，而也始終遵循古法，以全程手工的方式製作燈籠。

春秋美術社經營近六十年，老店有唐家三代人的身影，特別的是，創辦人其實是第二代唐秋水。當年唐秋水國小畢業，被父親送去當學徒，學習書法字畫雕刻美術，學成後才偕同第一代共同開立春秋美術社，因此不難推想唐秋水是春秋美術社的靈魂人物。而唐秋水老師也於2018年獲得第二十五屆全球中華文化藝術薪傳獎民俗工藝獎。現第三代傳人，唐嘉興老師是臺灣唯一一個能將原竹剖開抽絲、純手工編出骨架的師傅。而唐嘉興之所以能成為新一代大師，是因為受到燈籠骨架大斷貨的危機影響。那時竹編燈籠骨架主要由鹿港供應，幾年前鹿港只剩下一位婆婆會編，她遽然過世

後，全臺燈籠骨架大斷貨。這一斷，斷出了第三代唐嘉興的危機感。他找出曾經拍過的影片研究，再拜南投藝術家李榮烈為師，東學一點、西學一點，卻始終拼不出全貌，後來因緣際會找到另一位會編燈的老婆婆，卻因為對方傳媳不傳女的觀念差點學不成，經歷多次走訪，端上誠意，終於感動對方，學到了手作竹編燈籠的技術。經過苦練，如今的唐嘉興成為用紗布繃住燈籠外型，上漿、上色、繪圖、題字，一只燈籠從無到有，作工細膩，不假他人之手。

雖然一般來說燈籠多為宗教用途，但實際上燈籠也不限於宗教用途，春秋美術社的燈籠曾被科技業相中，成為祈福表徵，以業者形象選色為主，融入傳統意象又不失科技簡明之感，也曾被訂製作為臺北世大運的禮物，被贈送給多明尼加的棒球選手。

燈籠象徵光明，帶來正向的力量，人們常以點燈來做為祈福象徵，希望為未來點出一片光明，燈籠，自古以來為人們帶來希望和安定的力量，也帶給春秋美術社亮眼的業績和璀璨的未來。



- | | |
|---|------------|
| 1 | 1 唐秋水老師 |
| 2 | 2 唐嘉興老師 |
| 3 | 3 店內生產的小燈籠 |

六、歷史資產——文學

1. 彰化媽祖——賴和



生平

賴和，原名河。筆名有懶雲、甫三、灰、走街先等，臺灣彰化市人。清光緒二十年（西元一八九四年）生，後因心臟病逝世，年五十。著有《一桿「稱仔」》、〈覺悟下的犧牲：寄二林的同志〉等。

家庭背景

賴和生於民間的普通客家人家庭，祖父賴知因戴潮春事件（1862～1864年）起義失敗而心情鬱悶嗜賭。但後來戒賭改學「弄拔」。賴和的父親賴天送，則從事「道士」的職業，家裡祖父輩所從事的都是與民間相關的傳統習俗工作，而這樣的家庭環境，使賴和對於民間的文化，以及底層的民眾有更加深刻的感知。

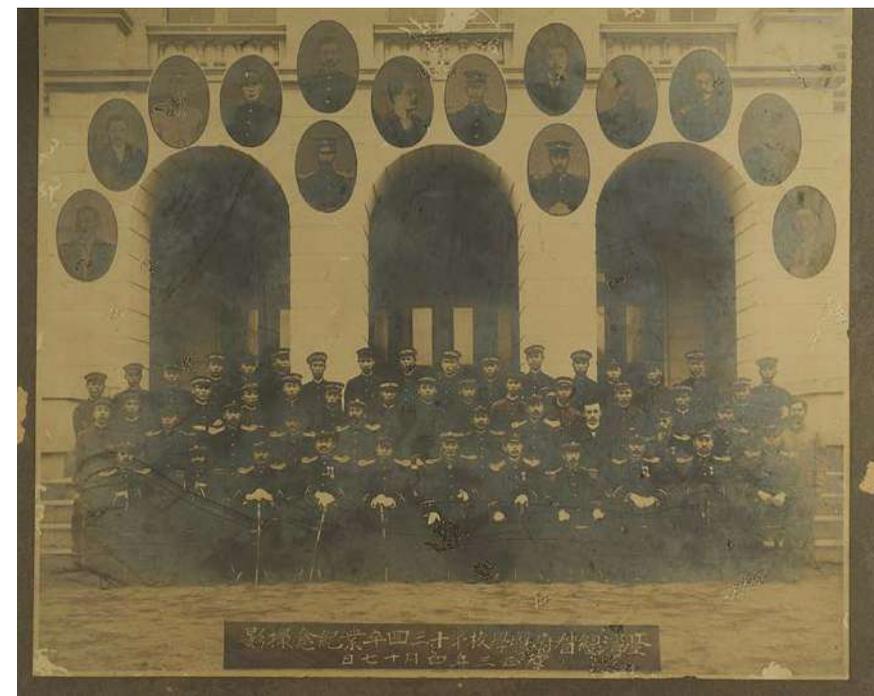
讀書教育

在祖父輩的努力下，家中經濟狀況得以改善，並購置田產成為地主，使賴和得以接受教育。賴和自幼奠基漢學基礎，於十四歲時拜黃倬為師，進入小逸堂學習漢學，也在彰化第一公學校就讀。公學校畢業後，於十六歲考進台北總督府醫學校。在醫學校期間，與杜聰明、翁俊明等人為同班同學，於一九一四年四月畢業。

彰化媽祖

醫學院畢業後，賴和以實習醫生的身分留於臺北實習，後由學校推薦至臺灣總督府嘉義病院就職（1914～1915），期間回彰化與王草女士結婚，後因日本醫生與臺灣醫生之間的不平等待遇且申訴無效後，離職回彰化於舊居自行開設「賴和醫院」。一九一八年時因無法承受痛失愛子的痛苦，而至廈門的博愛醫院任職，後於一九一九年回臺。

1	2	1 進總督府醫學院	2 醫學校畢業
3	4	3 小逸堂合照	4 醫學校同級
5	6	5 廈門時期	6 博愛醫院同仁合照



賴和在彰化素有「彰化媽祖」的稱譽，他經常一大早早飯都還沒吃就開始看診，「從牛稠子*1 一直看到山腳，看到快官去，走一圈回來，中午才轉去市內，阿和仔先*2 無眠無日奉獻社會。三更半夜，氣喘的肚子痛的，有時候要生小孩的，都來敲門，所以他的睡眠不夠。」藥局生張國英說。賴和最有名的事蹟就是當患者繳不出費用、留下欠條，直到過年時還未還完，他就會將欠條全數燒掉。由此可見賴和的仁心，他深知底層百姓的困難與不易，因此總是盡自己的全力去幫助他們。

賴和是仁醫，也是日治時期著名的社會運動者，一九二一年十月加入臺灣文化協會，被選為理事後，持續不斷的投入演講和義務醫療的工作。一九二三年因治警事件入獄，後因多次參與文化抗日的活動，數度遭捕，不過賴和依舊以文化抵抗的方式，堅決反對日本的殖民統治。



▲ 故居診所
◀ 治警事件出獄照

註解

*1 牛稠子：臺灣清治末期至日治初期，牛稠子地區為一街庄，稱為「牛稠仔庄」，隸屬於線東堡。1901年該庄隸屬於彰化廳；1909年改隸屬於臺中廳；1920年該庄改制並改名為「牛稠子」大字，隸屬於臺中州彰化郡大竹庄；1933年彰化街合併南郭庄、大竹庄，升格成為彰化市。戰後彰化市隸屬於彰化縣，大字亦改制為里。由於都市化發展，牛稠子地區西部及西南部已成為彰化市區的一部分。

*2 阿和仔先：民眾對賴和的稱呼。

新文學之父

在廈門期間賴和感受到「中國五四新文學運動」對於文化、社會的影響，返鄉後就開始致力於推行新文學，於一九二五年發表第一篇白話散文〈無題〉，後在二林事件後發表新詩〈覺悟下的犧牲—寄二林事件的戰友〉，一九二六年發表白話小說〈鬥熱鬧〉。

賴和的寫作手法採寫實主義，他是一位來自民間的文學家，寫作內容都是針對底層人民所書寫的，不僅將社會中發生的事用文學記錄下來，也將許多民間素材運用在文章當中。楊逵說，賴和是一位普羅文學家，擁有普羅文學家的觀點。

賴和的作品當中有幾個在當時少見的特點，站在底層人民的角度去書寫、用語十分生活化，風格則是富含著反殖民、反帝國主義還有同情關懷社會弱勢的精神，後來他也嘗試運用「臺語」來書寫，或是放入小說中人物的對話裡，例如〈一桿秤子〉。除了政治和底層文化，當時不常被大眾注意到的原住民族群，也同樣是這位充滿仁慈的作家所關心的。再更深入他所書寫的故事當中，不難發現的是，平民百姓、警察和新舊知識分子經常被賴和放在故事當中。

賴和的漢詩文字淺，但卻有關懷精神在背後。身為一位醫生，他也同樣的將自己行醫時的所見所聞放入詩中，而這也是漢詩中極為少見的，使他的漢詩作品獨樹一幟。

賴和的文學與時代有緊密的關聯，而對於文壇來說，他的作品不但蘊含著濃厚的人道精神，也將臺灣一九二〇年以後的文學理論，具體化地呈現出來，由他「打下第一鋤，撒下第一粒種子」。

2. 彰化農村小說家 —— 洪醒夫



生平

本名洪媽從，又名司徒門，洪醒夫曾經和友人說過想將筆名取為「洪醒夫斯基」，向俄國文豪杜斯妥也夫斯基看齊，因此改名「醒夫」。一九四九年生於彰化縣二林鎮北平里一個世代務農的家庭，一九八三年因車禍去世，享年三十四歲。著有《黑面慶仔》、《市井傳奇》、《田莊人》、《洪醒夫集》、《紙船印象》等。

家庭背景

父親洪來用，母親洪林彩鸞，洪醒夫是家中的長子，其後有七個弟弟和三個妹妹。家族世代務農，身長在農村的他深刻了體會莊稼人的不易，也體會到農人刻苦、悲憫的精神，這些生長經驗都成為洪醒夫未來創作的養分與題材。

寫作歷程

洪醒夫在六〇年代初就以司徒門的筆名開始文學創作，他的處女作短篇小說《逆流》刊登於《臺灣日報副刊》，後來就持續致力於寫作，雖然他笑稱寫作是拿來賺錢的，但從字裡行間，但依然能讀出他對於農村的關懷。洪醒夫的創作年代大致可分為兩個時期，一為摸索期（1967～1975），二為成熟期（1975～1982）。

在摸索期的創作主要為小說和新詩，但因尚處於摸索期，所以同樣在這時期也產出了不同風格的嘗試性作品。這時的小說題材多樣，有寫實、浪漫、意識流等作品，也會結合中國傳統話本小說，皆各有不同的語言特質。六零年代臺灣文壇現代主義文風興起，因此也寫了許多具有存在主義的小說作品。

現代詩方面，洪醒夫在一九六九年與臺中師專的朋友創辦了「後浪詩社」，後於一九七二年創刊《後浪詩刊》，一九七五年更名為《詩人季刊》。但此後洪醒夫的現代詩創作便逐漸減少，而專注於創作小說。



◀ 年輕時的洪醒夫

進入成熟期後，洪醒夫全力創作小說，此時他的文風也確定下來，以寫實主義為創作風格，專注於描寫農村的小人物，刻劃戰後臺灣農村的樣貌與生活型態，表現出農民謙卑的模樣，關懷這些小人物的生活。

寫作內容與特色

作者所處時代正是戰後臺灣文學本土自覺的關鍵年代。作品當中以農村寫實的小說備受文壇肯定，主要的題材為六零年代至七零年代的臺灣鄉村、小鎮，人物為一輩子勞勞碌碌、做牛做馬的「種田人」。

用語細膩使得角色具有生動活潑的鄉土色彩，利用許多鄉土語言及文化，例如傳統的俚語、生活常用詞，他都能巧妙地運用在角色的對話間，使整部小說的寫實度更加提升。而強烈的人道主義色彩則是讓他能把農民性格展現的淋漓盡致，描寫出貧困的農民擁有刻苦、認命的精神，且被欺壓時，卻又只能咬牙隱忍、努力生存下去的狀況。而作者記錄著那些平凡卻又堅強的小人物，其中傳達出對於這些小人物的深沉的悲憫情懷與同情，也因而被稱為「人間苦難的見證者」。

洪醒夫專注描寫農村和小鎮的衰敗、農民和市井小民維生的艱辛，其原因之一在於他覺得這些故事有它們的一些特殊意義，想藉由寫作留給妻子及後代子孫看。「希望他們不要忘了我們的來處，不管將來過的燦然或黯淡，都不要忘記」。（引自洪醒夫《黑面慶仔》自序）



3. 彰化農村詩人——吳晟

生平

本名吳勝雄，1944年生，臺灣彰化縣溪州鄉圳寮村人。臺灣鄉土文學作家，創作以新詩為主、散文為輔，寫作之餘亦從事農事。著有《吾鄉印象》、《泥土》等。

家庭背景

出生於四零年代，和所有出生在農村家庭的農村子弟一樣，都得下田幫忙，或許正是因為這樣的童年，養成了吳晟對於土地的熱愛。雙親對吳晟來說影響很大，母親陳純，是一位一輩子都在耕作的農婦，但媽媽辛勤、堅忍的態度卻深刻地影響著吳晟、影響他對土地的態度。父親是一位受過日本教育的公務員，是當時的當地士紳，因此父親很重視吳晟的課業，期待他能拿到好的成績。

吳晟的家庭經濟狀況比當時的同齡人來說好的很多，因此更能專心地唸書，但吳晟說父親常常提醒他，並不是他真的比人家好，只是機會較好而已，也因此使他不過度驕縱自滿。

文學理念

在農村長大的吳晟對於臺灣農民的精神深有其感，因此形成了他的「農民性格」、對土地有著濃厚的情懷，而「寫臺灣人、敘臺灣事、繪臺灣景、抒臺灣情」是則他的創作主張。他說，農民性格是貫穿他一生的主要基調，順著生命的步調，不刻意去做特別的追求，他的追求就在生活本身。

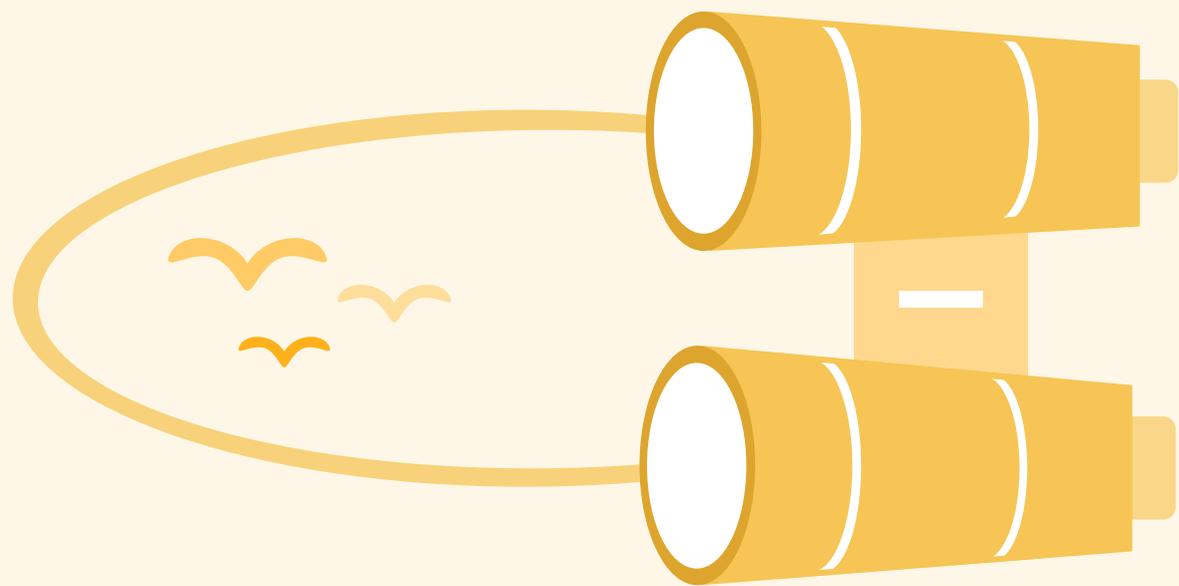
「我的詩就像土地，它不會喧譁，不會製造事件，不會引起媒體的注意，它沒有浪漫。我的文學觀也是這樣，實實在在地寫在我自己的土地上旅遊的心情。」

文學風格與內容

吳晟的寫作風格採寫實主義，筆觸堅實質樸，用語簡單自然，文辭間帶有深厚的感情。這與吳晟自身熱愛鄉土有極大的關係，作品皆以草根人物、臺灣農村為主題，並且極為關注生態自然問題，以最為坦蕩真誠的筆法寫出最為感人的鄉土情懷。吳晟為農家子弟，自幼與土地有著極親密的關係，因此看到近年來環境遭到破壞，他也覺得痛徹心扉，所以詩作內容也大量敘寫到環境遭受破壞的狀況及自己心痛、著急的心情。

建城三百，古城風華

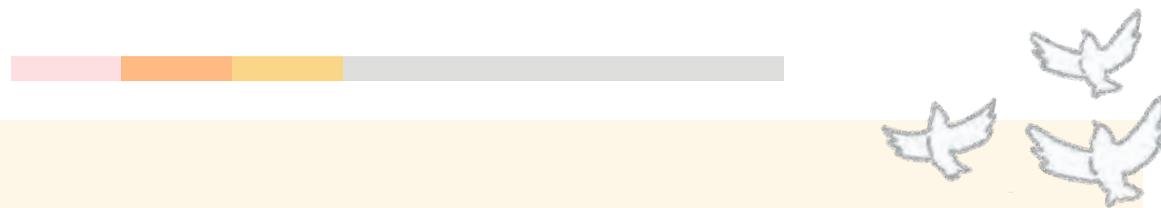
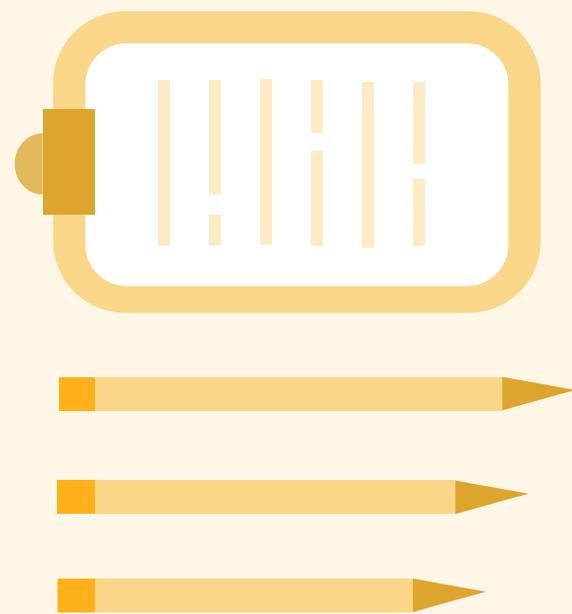
彰化，一座富有文化底蘊的古城。這座已有三百年歷史的縣城，每一段歷史記憶都是她經歷風霜後形成如今的我們生活的家鄉，在歷史的長河之中，彰化所經歷的各種風雨、變革，這座老城所蘊含的文化都值得我們一一探訪。從清代一路至迄今，還有更多未被我們發現的歷史價值。期待在未來的日子，我們能繼續發現屬於這座古城的更多故事。 **END**



鷹揚八卦 就在彰化

—— 賞鳥入門與灰面鵟鷹的故事

撰文 黃昭寧



你對「鳥類」的印象是什麼？是牠們五彩繽紛的羽翼？還是動聽婉轉的啁啾聲？亦或是靈巧敏捷的身姿？都沒說錯，這些全都可以形容牠們。只要有足夠的耐心，細緻的觀察鳥類的外型、鳴聲、姿態，會發現牠們是迷人的生物。同其他物種一樣，在漫漫的時間長流中鳥類自然而然地演變出千變萬化的族群，從巨大且具侵略性的鷹隼到嬌小明艷的蜂鳥；從五色斑斕的鸚鵡到渾身漆黑的烏鴉，牠們都是鳥類，都是自然界中的嬌客。

「婆娑之洋，美麗之島」臺灣位於歐亞板塊與菲律賓海板塊、東亞與東南亞的交集分界上，屬於世界動物地理分區上的交會地帶，四面環繞著無垠無互的婆娑之洋；除了是地理分區的十字路口，臺灣本身更是有各樣的地貌：高山、河谷、茂林。從古至今這座美麗之島孕育著無比豐厚的自然景觀和物種生態。在這樣天然資源豐厚的島嶼上，當然是少不了動物界中的嬌客們的蹤跡。

臺灣位於世界九大候鳥遷徙線之一及東亞澳洲候鳥遷徙線的正中間，所以除了留鳥和本土的特有種，也有不少候鳥會來到臺灣歇腳。你知道嗎？根據中華民國野鳥學會 2020 年的臺灣國家鳥類報告，現今總計有 674 種鳥類被記錄下來，鳥類密度在世界排行中榜上有名。有如此多的鳥兒正與我們共同生活在同一塊土地上，或許我們應該更切身去了解我們身邊的這群動物朋友。

在「鷹揚八卦，就在彰化」中會藉由賞鳥基本知識、灰面鵟鷹故事，來串起我們與鳥類之間的聯繫。

關於賞鳥這件事

隨著越來越多人提倡走進大自然、親近天地，賞鳥也成為閒暇時刻出外踏青的活動選擇之一，參與賞鳥活動的入門門檻低，儘管沒有望遠鏡和專業知識，還是可以樂在其中。

「賞鳥」又稱為觀鳥，是指在自然的野外環境中利用肉眼，或是望遠鏡、鳥類圖鑑等工具和設備，在以不會影響野生鳥類正常生活的前提下觀察及觀賞鳥類的一種娛樂活動。為什麼不選擇賞其他動物而是賞「鳥」呢？因為鳥類是目前在自然界中我們相對容易接近的野生動物，牠們的棲息範圍遍及廣大，由低海拔到高海拔、海濱到深山，多樣化的生態具有高度觀察性。

以科學或學術層面來看，賞鳥過程中的紀錄可以成為鳥類學上的數據搜集，有幫助統計相關資料的價值性；而就這項活動對我們功效和好處來說，賞鳥使我們有動機地進一步親近自然，放鬆身心並減少焦慮和煩悶，讓我們開拓個人感官，認識環境和增進環保意識。



賞鳥知多少？

在認識完上述關於賞鳥基本的定義及意義後，接下來會循序漸進地介紹實際賞鳥時的注意事項和衣著裝備。我們就整裝待發，正式進入賞鳥的世界吧！

賞鳥十大守則

以下的十大守則，是來自中華民國野鳥學會所編製的「觀鳥、觀心、觀自然」賞鳥手冊。叮嚀提醒的目的在於希望賞鳥的同時，要將心比心地珍惜得來不易的自然資源，切勿用錯誤的方式傷害到牠們。

1. 賞自然界中的野生鳥類，不賞籠中鳥。
2. 不飼養野生鳥類或放生進口鳥類，以免破壞鳥類生態平衡。
3. 遇見鳥類進行築巢或育雛，切記「只可遠觀，不可近看」的原則，保持適當距離觀賞。
4. 拍攝野生鳥類應採自然光，不可使用閃光燈，以免驚嚇牠們。
5. 有些鳥類生性害羞，隱密不易觀察，不可使用不當方法引誘其現身。
6. 不可過度追逐野生鳥類。
7. 發現特別鳥種的棲地或育雛時，請「守口如瓶」。
8. 一群賞鳥者共同活動時，請遵守領隊的指導。
9. 不可為了便於觀察或攝影，隨意攀折花木、破壞野鳥棲地及附近植被生態。
10. 請尊重鳥類的生存權，不要採集鳥蛋、捕捉野鳥。

賞鳥建議穿著

第一，鳥類視覺敏銳而容易被驚嚇，稍有風吹草動就有可能倉皇而走，所以在著裝上要避免顏色鮮亮和突兀的衣物，並且要注意輕便、舒適、防水及耐用性。

第二，因要攜帶不少個人物品，如：圖鑑、藥品，以及為了避免蚊蟲的叮咬，可以選擇長袖和口袋多的衣物。

第三，戴上一頂帽子，它不僅可以保護頭部和預防曬傷，更可以增加整體偽裝程度，提高賞鳥成功的機率。

第四，盡量穿著舒適且防滑布鞋、運動鞋。



賞鳥攜帶裝備

所謂「工欲善其事，必先利其器」，儘管賞鳥活動以輕便為主，不需要太繁重和專業的準備就可以輕鬆觀鳥，但若帶著以下的裝備必然能使你的觀察過程更加順遂。

望遠鏡

應配合個人年齡、性別及需求購買。望遠鏡分為單筒及雙筒兩種，可以依照欲觀察鳥類的習性來選擇。單筒望遠鏡倍率較高，但須以腳架固定，十分笨重，適合欣賞遠距離且較不常移動的水鳥或海鳥，一般選擇 20 ~ 40 倍數為佳；雙筒望遠鏡倍率較低，但相對體積小且輕便，適合欣賞隨時會跳動的陸鳥或山鳥，一般選擇 7 ~ 10 倍數為佳。另外，要小心選購來路不明的望遠鏡，以免損壞眼睛視力。

鳥類圖鑑

圖鑑猶如字典，可讓我們隨時翻閱鳥類的形態、習性及生態環境，加強辨識能力和補足觀察時的不足。一般分為照片、繪圖及兩者皆有的三種形式，也有「臺灣賞鳥地圖」、「賞鳥索引」等特殊圖鑑。

記錄本及文具

除了隨時記下觀察到的鳥種特色、數量及其棲息環境，也可以寫上賞鳥的時間、地點、氣候、海拔高度等等，方便日後整理及增加記憶；在遇見無法辨識的鳥種時也可以記錄其特徵成為查找的依據。

另外，個人藥品、雨具及簡易餐飲等等也是必需品。

走吧！賞鳥趣

穿戴完善的衣著和裝備後，我們亦步亦趨走進林中，周身鳥鳴啾啾卻無法辨認那些跳躍的精靈分別叫作什麼嗎？那接下來介紹的簡易辨識要領和名詞解釋就可以幫你找出解答。

鳥類辨識要領

外型 鳥類們的外型千變萬化，因此我們可以從外型看出許多端倪。首先可以先嘗試把觀察到的鳥類歸類至相似的鳥種；接下來從多面向去觀察，翅膀和尾巴的形狀花紋或長度、頭部樣貌、飛行的剪影、腳的長度……，從條件中篩選出符合的鳥種。

體型大小 通常以普遍可見的麻雀（14公分）、白頭翁（18公分）、紅鳩（33公分）、烏鴉（53公分）等做為比較的標準。

聲音 除去視覺，聽覺是第二直接的辨識鳥種方法，幾乎每個品種的鳥類都有不同的鳴叫聲，是非常具有辨識度的指標。通常聲音較難用文字描述，可以自己創造諧音記憶，如夜鷹的叫聲是「追追追」。

出現時間及地點 鳥類有一貫的棲息環境，一般不會出現在不熟悉的季節和地方，因此若知道其遷徙及棲習環境可助於區分。例如候鳥會隨著四季變化而遷徙，而山、水鳥會在特定的田間、水邊、樹、高山、平原出現……。

飛行及行走方式

也可透過不盡相同的行進方式來辨認鳥種，例如：翠鳥會直線飛行、麻雀以跳躍來行走。



圖：枝頭上的翠鳥

鳥類名詞解釋

留鳥 臺灣本地的鳥類，長年居住於此，一年四季可見。如：麻雀；其中也包括如：臺灣藍鵲、烏頭翁等等的特有種。

候鳥 隨季節變化飛來臺灣過境或繁殖的鳥類，分為夏候鳥及冬候鳥，如：黑面琵鷺、杜鵑。

過境鳥 在遷移的過程中於臺灣做短暫停留及覓食，等體力恢復後繼續飛行的鳥類，如：灰頭紅尾伯勞、灰面鵟鷹。

迷鳥 不該在本地出現的稀有鳥類，大部份因為天候不佳、受傷等各種因素而離開既定飛行路線迫降臺灣，如：金山小白鶴。

逸鳥 由國外進口的籠中觀賞飼鳥，由於疏忽或有意放生而在野外繁殖影響生態，如：埃及聖鸚。

鷹揚八卦在彰化

在臺灣，每個縣市都有各自所象徵的花、樹、鳥，這些象徵可以利用寓意讓我們更快地聯想到那座城市的特色和亮眼所在。你幾曾何時注意過彰化縣的象徵物？如果你知道彰化縣的縣花是菊花、縣樹是菩提樹，那縣鳥呢？



傳說中的南路鷹

「每年清明，有鷹成群，自南而北，至大甲溪畔鐵占山聚哭極哀，彰人稱為南路鷹」，這段對於「南路鷹」的描述出自於連橫所著的《台灣通史》，可知南路鷹之稱號是由彰化人命名的。

南路鷹真正的名字是「灰面鵟鷹」，又稱灰面鷲，是鷹科鵟鷹屬的猛禽，其主要是因為雄鳥臉部為灰色而得名，性情溫馴，是彰化縣的縣鳥以及彰化縣野鳥學會的會鳥。灰面鵟鷹每年九月份開始由北方繁殖地，如：中國東北、日本或俄國南部開始南遷過冬，於每年10月10日前後約5日過境臺灣，所以又有「國慶鳥」之稱；而在來年的春季三月至四月間則沿往年的路線往北遷徙，此時灰面鵟鷹會沿著臺灣西部通過八卦山及大肚山，因為其在清明前後抵達，中部地區人們稱其為「清明鳥」或「掃墓鳥」；又因其由南邊而來，在彰化一帶也被稱為「南路鷹」。灰面鵟鷹可能是臺灣鳥類中，地方俗名最多的鳥種，這些名字幾乎是描述了灰面鵟鷹的生

活史、特徵、行為、遷徙特性以及貢獻，如：「國姓鳥」、「後山鳥」、「滿洲鷹」等等，在民間有一定的重要性。

灰面鵟鷹小檔案



學名：Butastur indicus
英名：Grey-faced Buzzard Eagle
翼展：102 ~ 115 公分
身長：47 ~ 51 公分
體重：375 ~ 500 公克
食性：肉食性
主食：兩棲類、爬蟲類、昆蟲、小型哺乳類等等
定居性：過境鳥
保護狀況：無危（減少）



鷹鷹出代誌

彰化與灰面鵟鷹之所以有從古到今密切且深厚的淵源，是因為八卦山是灰面鵟鷹過境遷徙線上的休息站，八卦臺地提供牠們暫歇及覓食的場所，讓牠們能養好體力繼續南渡。

但儘管是雄姿英發的鵟鷹，也抵不過化學農藥與人為捕捉的雙重壓力，在過去彰化地區有句順口溜：「南路鷹一萬死九千」，可看出灰面鵟鷹曾經在過境時生態遭受巨大的威脅。首先是田地裡農藥的使用，灰面鵟鷹的主要食物以蜥蜴、青蛙、昆蟲、小型鼠類為主，這些生物都是農藥的使用對象，不僅造成灰面鵟鷹找不到食物，更可能讓牠們誤食農藥而毒發身亡。再來是人為的捕捉，灰面鵟鷹的標本可以被高價售出，帶來巨大的利益，因此有居民選擇大量捕殺，或用鷹腳踏陷阱或用竹竿揮打，據說一人一個晚上可以打死近兩百隻。

近年來因為環保以及愛護動物議題漸興，在保育意識的抬頭下，上述的農藥使用及人為捕捉行為幾乎見不到了，但令人擔憂的是自然環境的開發，八卦山上的灰面鵟鷹過境棲地頻頻被開墾，逐漸威脅到灰面鵟鷹。

保護鷹朋友

儘管在自然棲地前景未明的狀態下，還是有一群人希望這些鷹朋友可以安全地過境彰化，無恙地往返遷徙地，彰化縣野鳥學會無疑是其中的一大推手。彰化縣野

鳥學會致力於為灰面鵟鷹的保育做挽救措施，每年三月開跑的「鷹揚八卦」系列活動就是其中之一。生態保育並非一蹴而就，在往外擴張的同時也要向下扎根，「鷹揚八卦」系列活動多元廣泛，以 2022 年的活動舉例，其包含賞鷹生態導覽解說、認識灰面鵟鷹、生態市集、線上講座等等，從紙上的理論基礎到走出戶外實際參與賞鷹，縣政府、市公所、民間企業還有一些地方國小都有加入其中。

灰面鵟鷹作為彰化縣鳥，有重承諾、守信用及慎終追遠的寓意，牠們像是約定好似的，每年準時到來我們所在的這方土地，別忘了在欣賞牠們美麗身姿和沉浸浪漫想像之餘，一起加入生態保育的行列吧！攜手讓「鷹」長長久久地「揚」於「八卦」。



彰化縣的那些休閒賞鳥地

擔心學到的賞鳥知識無用武之地嗎？在彰化縣其實有不少的或許你不知道的賞鳥秘境，從山上樹林到海濱潮間帶，就讓我們一起掀開它們的神秘面紗吧！

八卦山賞鷹平台

地址 彰化縣彰化市虎崗路

營業時間 全天

溪洲公園

地址 彰化縣溪州鄉中央路三段 138 號

營業時間 每日 7:00-17:30

福寶生態園區

地址 彰化縣福興鄉新生路臨 63 號

營業時間 全天

芳苑鄉潮間帶濕地

地址 彰化縣芳苑鄉

營業時間 全天

漢寶濕地

地址 彰化縣芳苑鄉

營業時間 全天

彰化大肚溪口野生動物保護區

地址 臺中市龍井區、大肚區與彰化縣伸港鄉、和美鎮

營業時間 全天 **END**

GAP & CROSS

站在人生旅程的風口浪尖上，
究竟該如何面對屬於我們的世界？

可以喜歡中國文化嗎？

—— 淺談文化結社與媒體識讀

撰文 何旻謙



Cultural
Freedom



近幾年，中國的娛樂媒體或者網路平台逐漸盛行，如同韓國、日本文化一樣，中國文化也開始在臺灣掀起一陣旋風，人們的手機裡不再只有 FB，也逐漸出現了微博、微信等應用程式，而抖音、小紅書更是新一代經常使用的社交媒體，人們對談之間也出現了各種「支言支語」。但因為臺灣與中國之間的微妙政治關係，導致這樣的流行風潮多了一些反對的聲浪出現。但對於文化的喜歡是否要受政治因素的影響進而去抑制或是反對呢？

文化交流還是文化滲透？

在青少年高頻率的使用中國的應用程式，以及觀看對岸的影視作品等等，使得越來越多的中國流行用語在臺灣出現，而簡體字的使用也越來越頻繁，這也使得人們不禁懷疑是否會造成所謂的文化滲透。成大政治系教授洪敬富表示，中共以「流行文化」對臺灣人進行「認同建構」；另有觀點指出，中共文藝影視平台，正在經營群眾且建立信任機制，未來一旦發動攻勢，可能開始丟假訊息或在戲劇中植入意識型態橋段，如：刻意吹捧中國政策或政治理念。

「或許臺灣人一開始看，覺得突兀、好笑，但漸漸會習慣。」這就是文化滲透的恐怖之處。正因為害怕這些潛移默化的影響，因此大多出品於中國的電影電視節目，我們也能看到在敏感的特殊標誌上會進行馬賽克的後製。這樣的舉動，或許來自於政治上的影響，另一方面也或許是會擔心造成臺灣民眾思想方面的影響。而這就是文化滲透所帶來的負面影響，因此除了仰賴政府或媒體平台把關，閱聽者個人的媒體識讀能力也是極為重要的。

但單就以「中華文化」來看，應跳脫政治框架，其實是兩岸之間的文化交流。例如近年來許多流行樂曲上都加入了「戲腔」的唱法，讓傳統戲曲得以發展出新的特色，而中國的戲曲，與臺灣的戲曲唱法、調性、音樂都有不同之處，也因此可以藉此使年輕世代發揮創造力，融合各地元素，使傳統文化能再次發光發熱。另外，近年來因為古裝劇裡各式華美的造型，開始流行穿著「漢服」，許多服裝設計師將漢服元素融合現代衣裝，展現出另一種古典的韻味，也有許多人直接穿著古裝到各地拍照等等，造成新的服裝潮流。當人們在搭配衣著時，也一併會進一步瞭解其材質及各朝代流行的服飾之間的差異，而從中發現每個朝代不同的風格與對美的觀點，這不妨也是雙方的學習與交流。

而就娛樂平台來說，舉小紅書為例子，在這個平台上除了互相分享美妝及衣服的穿搭外，也呈現出雙方的生活日常，有臺灣人分享臺灣各地的小吃、旅遊地點，也有臺灣與中國的學生在上面分享彼此的大學日常、讀書習慣，而這也是兩岸之間在文化上的交流。

文化結社與媒體識讀

在庫克色斯的自由主義觀點下，文化社群就如同私人結社。雖然這樣的主張等於否定文化可以是一個權利的承載單位，但是它仍然可以達成尊重少數文化的結果。在庫克色斯的論證中，文化社群要受到尊重是由於其文化成員具有基本的結社權利。人們在選擇各自所認同的文化時，就如同加入各種不同的社團，因此他們可以選擇接受或者退出，這是屬於個人的權利，如同每個人都有結社自由一樣，而每個人應該對他人的選擇保持尊重的態度。

所以，我們應避免以過度偏激的方式去對待喜歡中國文化的群眾，保持尊重的態度，並且，不過度要求他人一定要撇除這方面的喜好。相對來說，對於對中國文化不感興趣的人們，不過份的去推薦或是挑戰他人的觀點，給予彼此尊重、理解、包容，互相友善分享各自所喜愛的文化內容。

另一方面，關於媒體識讀，當我們在接收來自各方的資訊時，自我省思以及隨時對資訊來源保持懷疑是最為重要的。在面對任何可能帶有任何政治目的、特殊立場的資訊時，保持中立，秉持不隨意相信，以帶有多元思考，多方觀點的角度去觀看每一則資訊。

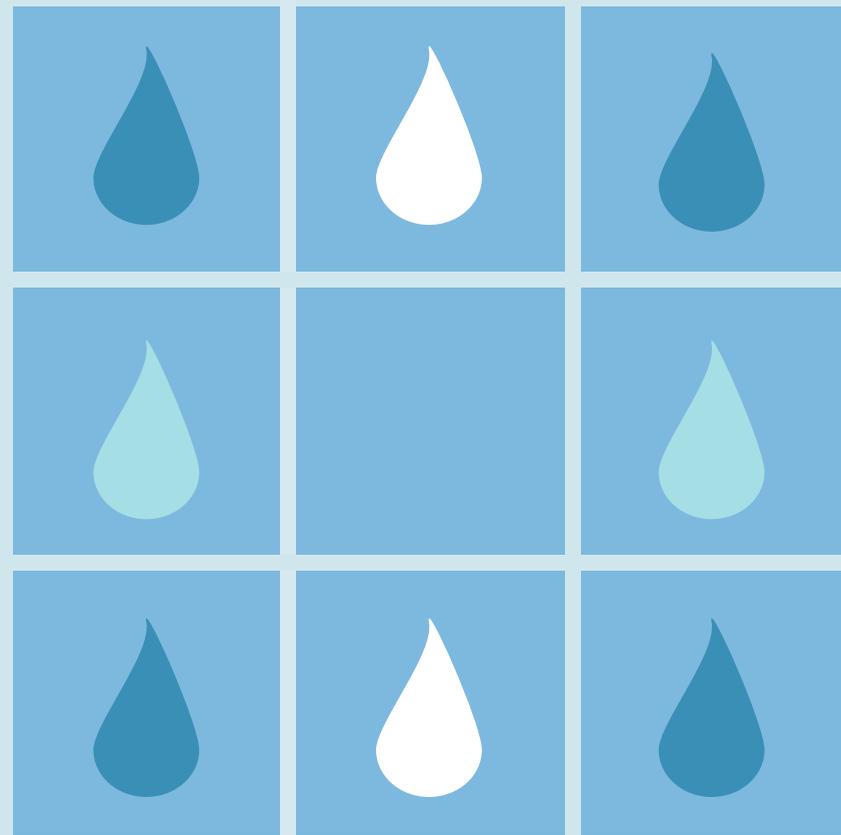
結語

文化，來自於每個社群不同的觀點、立場、習慣等等，以禮貌的態度去對待每個選擇不同文化的人，給予彼此應有的空間與尊重。每個人都有自己的觀點與喜好，互相分享，但不以強勢的態度去要求對方一定要接受或是改變。

而在互相分享資訊時，也可以一起檢視資訊的來源，並且互相交流觀點，不妄自定下結論，持續保持懷疑的精神，並提出問題、自我省思。雖然不可避免的，我們一定都會受到自己的立場，或是其他外在因素影響，但試著平時在收到資訊時，再多蒐集幾筆相關資料，好的媒體識讀能力是透過多看、多想所培養而成的。

尊重，是交流文化裡最重要的，期待大家在擁抱自己所喜愛的文化時，也能給予別人相同的喜歡文化的機會，讓文化的交流可以友善的在每個地方發揚。END

壓力與排解



—— 學生壓力調查及五感舒壓法

撰文 黃昭寧

你可曾在考試、上台報告來臨前，感受到身體像上緊發條般地無法放鬆，總是繃緊著神經、胸口悶悶沉沉，覺得有股無法言喻的氣壓籠罩在身上？甚至在前幾天的夜晚壓抑到無法入眠？

當有這些情況發生時，你很可能是遇到「壓力」了！

「壓力」這個詞在我們日常生活中並不陌生，甚至可以說是壓力充斥在我們的周遭，大部分的人都有親身經歷過。生存於這個節奏越來越繁忙的現代，不只是出社會的成年人必須面對壓力的考驗，身為高中生的我們也不免有大大小小的壓力來源，課業、人際關係、時間掌控……都使我們煩惱著，有時更進一步會影響到身心健康。

我們邀請了總共 270 位，近半數的彰化女中在校生，匿名填寫七題她們生活中相關於壓力的問題，希望可以透過這些問題的數據分析，來更加了解同學們對於「壓力」的看法為何。

人人都有壓力，但究竟什麼是壓力？當它來到時我們又可以如何應對？所謂「知己知彼，百戰百勝」，接下來我們將佐以彰化女中學生對壓力的意見調查，來談談壓力與舒壓的方法。

何為壓力？

一、目前生活中，你有感受到壓力的存在嗎？



根據圖表，270人中，268人選擇「有」，占比99.3%；2人選擇「沒有」，占比0.7%。「有」遠大於「沒有」，可見大多數的接受調查的彰女學生有感受到壓力的存在。

「壓力」有許多不同的解釋，例如「水的壓力」就和本篇要討論的方向完全不同，我們要談的壓力在醫學上沒有正式定義，它是一種抽象且令人不舒服，由內心而發的一種感覺；是我們面對生活中各種困難與挑戰、自我要求、改變，或者是遇到恐嚇或威脅，為了保護身體失衡而引起的一系列生理和心理反應。

壓力，是人類在漫長進化史中演變出一種防護機制，可以說成這是我們生而為的一種求生「本能」，當人們面臨危險狀況時，會自然而然感受到壓力並伴隨焦慮襲來，使身體高度亢奮，準備面對意外的情況發生。如若沒有這項天賦，我們無法在石器時代對抗兇猛的捕食者，更不可能生存到今日。

面對各種壓力跡象，人體系統會產生一連串的「壓力反應」，這是一套關於「下視丘－腦垂體－腎上腺系統」的化學作用，會促進釋放「促腎上腺皮質激素釋放激素 (CRH)」、「促腎上腺皮質激素 (ACTH)」和「皮質醇 (Cortisol)」，當皮質醇被釋放後會誘發大量反應，如：血壓上升、呼吸加快、肌肉繃緊、睡眠減少，這些生理反應都幫助我們應對危機時刻。

良性和惡性壓力

根據圖表，270人中，182人選擇「負向」，占比67.4%；88人選擇「正向」，占比32.6%。「負向」大於「正向」，兩面向皆有人支持。

隨著時間演進，現代已經不像石器時代到處有橫行的野獸，但我們在面對各種壓力來源時的「壓力反應」還是沒有改變，反而因為生活更為複雜，使壓力來源大增，讓反應變得頻繁且持久不衰。

二、有壓力對你而言是偏正向還是負向？



壓力可以分為「良性」與「惡性」這兩種類型。適量的壓力對我們有一定的好處，它能成為我們做事或面對困難的推動力，及提升行動的效率和表現，這就是正向的「良性」壓力；相對而言，當壓力超過人體可以負荷的程度或長期受壓時，會開始反過來影響行為表現，甚至損害我們的身心健康，從工具變成一個惱人的問題，這是負向的「惡性」壓力。

我有壓力嗎？

壓力知覺量表

達到14分→中等壓力
達到27分→高度壓力
如果分數偏高或
壓力已經影響生活，
可以考慮向專業人士求助！

在過去一個月有多常出現以下感受和想法？	從不	偶爾	總是	時常	有時
1.因為意外事件而感到心煩意亂	0	1	2	3	4
2.感覺無法控制自己生活中重要的事情	0	1	2	3	4
3.緊張不安和壓力	0	1	2	3	4
4.有信心自己有能力處理私人的問題	4	3	2	1	0
5.感到事情順心如意	4	3	2	1	0
6.發現自己無法處理所有必須做的事情	0	1	2	3	4
7.有辦法控制生活中惱人的事情	4	3	2	1	0
8.常覺得自己是駕馭事情的主人	4	3	2	1	0
9.因為很多事情超出自己所能控制，導致生氣	0	1	2	3	4
10.常感到困難的事情很多，而自己無法克服它們	0	1	2	3	4

儘管有壓力很常見，但很多人其實是留意不到自己處於高壓的狀態。「壓力知覺量表」能幫助更多人了解自己的壓力水準，若分數達到14分屬於中等壓力，達到27則代表高度壓力，可以考慮向專業人士求助。

壓力大不同

壓力除了二分為正反向的良性與惡性外，還可以由出現的成因不同而分成「即刻性緊急壓力」、「持久性緊急壓力」和「長久慢性壓力」。

即刻性緊急壓力

是一種突發而短暫、相當普遍的生活壓力，來得快也去得快，一旦引發壓力的事件消失後，壓力隨即解除；這類壓力顯示的症狀也較容易辨識，如：偏頭痛、呼吸急促、手心冒汗等，其原因可以是任何短期的突發性事件或是日常瑣事，小從遲到、考試、送禮物，大至籌備結婚，都屬於這類壓力的範疇。

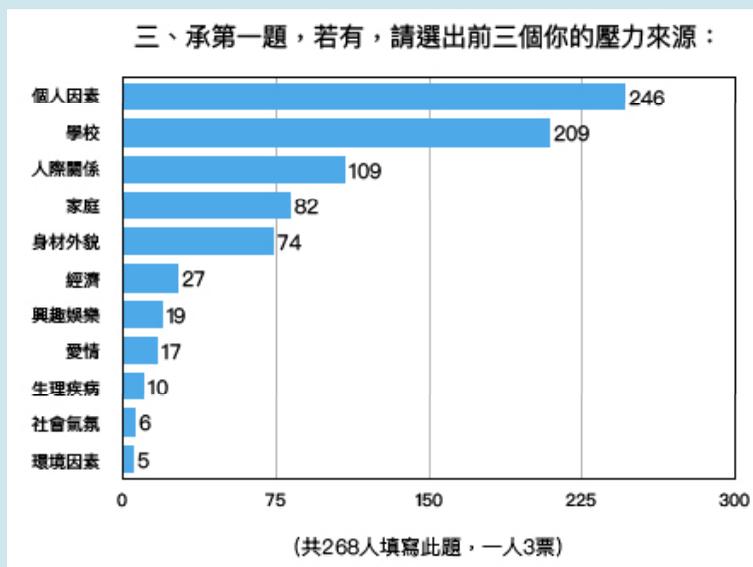
持久性緊急壓力

是緊急且持續性重複出現的壓力，或許每個人都會面對到，其可以由許多不同的即刻性壓力，或是性格、環境等的長期因素導致而成，如：社會風氣、父母期待、自我期許。

長久慢性壓力

是一種無形中持續最久、最難察覺、對身心傷害最大的壓力，相較於上述兩者，慢性壓力的原因是長期的，如：充滿紛爭的家庭、長期高壓的工作環境等，因此令人覺得永遠不會完結、沒有解決方法而忽視。惡性壓力會損害情緒和身體健康，長期且持久的惡性壓力更是會把傷害力放大、加長，且有高機率以嚴重的心臟疾病、中風，甚至癌症反映出來。

我們的壓力來自哪裡？



根據圖表，268人中，前三排名為：246人選擇「個人因素」，占比91.8%；209人選擇「學校」78%；109人選擇「人際關係」占比40.7%。

接下來依序為：82人選擇「家庭」占比30.6%；74人選擇「身材外貌」占比27.6%；27人選擇「經濟」占比10.1%；19人選擇「興趣娛樂」占比7.1%；17人選擇「愛情」

占比6.3%；10人選擇「生理疾病」占比3.7%；6人選擇「社會氣氛」占比2.2%；5人選擇「環境因素」占比1.9%。

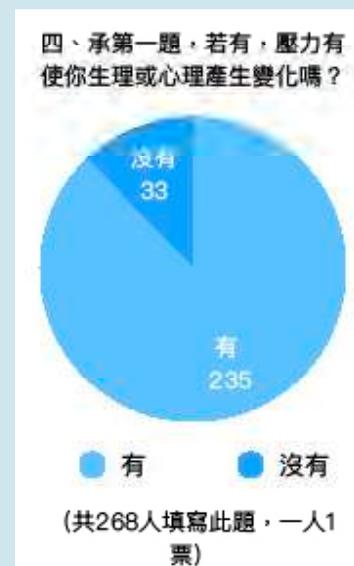
當我們將壓力定義為刺激物時，通常稱之為「壓力源」。處在成長階段、身為高中生的我們除了要面對自我的生理和心理的改變外，還要在家庭、學校、社會和朋友間扮演不同的角色，這些生活中大大小小的事都可能成為我們的壓力源。

依照高中生的生命經驗，我們在調查中將壓力源細分為以下11項：

1. 個人因素，例：情緒思想、自我期許、時間管理等
2. 生理疾病，例：低血糖
3. 身材外貌
4. 家庭，例：父母期望過高、家人間欠缺溝通
5. 經濟
6. 學校，例：課業繁重、師長要求過高、同儕間的比較
7. 人際關係，例：害怕社交、被朋友冷落
8. 興趣娛樂，例：底片太貴、買不到專輯周邊
9. 愛情
10. 社會氣氛，例：性別刻板印象、政治局勢
11. 環境因素，例：居住處衛生條件不佳、空汙

壓力帶來的影響

根據左方圖表，268人中，235人選擇「有」，占比87.7%；33人選擇「沒有」，占比12.3%。「有」大於「沒有」。



根據右方圖表，235人中，124人選擇「皆有」，占比52.8%；94人選擇「心理」，占比40%；17人選擇「生理」，占比7.2%。「皆有」大於「心理」大於「生理」。



生活如果長期壓力、高度亢奮下，就會一直呈現緊繃感，可能產生負面狀況，甚至疾病的產生；壓力帶來的影響範圍，事實上遠大於我們的想像，不僅是單純生、心理狀態會改變，有時這些改變會進而使我們出現反常行為來抑制壓力，我們統稱這些變化為「壓力徵狀」。

壓力是很主觀的一種「感覺」，每個人的壓力徵狀不太一樣，有些人的反應比較輕微，可能只是煩躁；而有些人會以較極端的方法面對壓力，如長期借酒澆愁。壓力徵狀可以淺分為「生理徵狀」與「心理徵狀」這兩層面，以下是一些舉例：

生理徵狀：頭痛、睡眠問題、掉髮、疲倦、胸口痛、月經失調、免疫力下降
心理徵狀：焦慮、易怒、憂鬱、坐立不安、失去動力、不想見人

這些徵狀看起來微小，但當它們長期，或者更嚴重的混合一起發生時，會讓人身體與心靈皆疲倦，影響日常生活，甚至有機會誘發情緒病，做出傷害自己的行為。如研究顯示有 70% 的憂鬱症患者出現了管控壓力的功能障礙；而在世界衛生組織 (WHO) 估計的全球死因中，因自傷而死亡排在了前二十名，實在不容小覷。

我們可以如何舒壓？

既然壓力為我們的生活帶來如此多煩惱的課題，我們應該學著與它共處或讓它消失，這時適當的「舒壓」變得特別重要，當壓力程度過大時，舒壓可以幫助我們放鬆情緒和身體。舒壓可以分為「長期改變」和「短期減壓」這兩類。

一、長期改變

很多時候大家並沒有意識到「改變」也是幫助減少壓力的一環，事實上，對於持續或是長期的慢性壓力，短期減壓不一定有效，採取改變並解決問題才是最根本、有效的方法。

心理學家普羅查斯卡 (James Prochaska) 和克里門提 (Carlo Di Clemente) 曾提出人在進行改變時，會經歷「改變之輪」的流程。

改變壓力現狀也可以套入其中的過程。首先進入「懵懂期」，我們必須承認自己有壓力，這不是一件可恥的事；接下來踏入「沉思期」，積極找出引起壓力的原因、釐清壓力源，認真思考自己的生活模式；再來是「決定期」與「行動期」，嘗試改變及建立新的生活習慣或模式，消除相關的壓力源；進入「維繫期」後，我們可能無法立即消除壓力，但至少

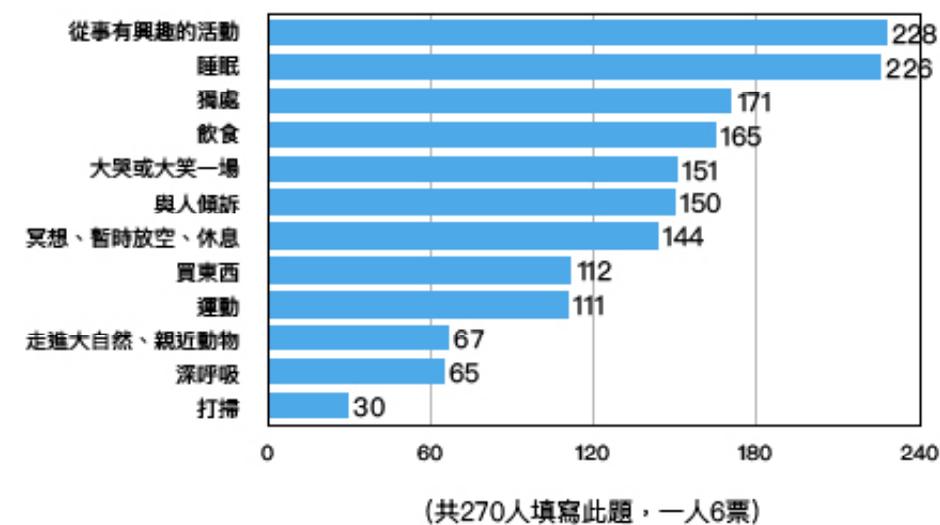
以此為目標慢慢解決。當然壓力這件事有可能回到「復發期」，但只要掌握處理壓力的方式後，就可以一次次有意識地降低引發壓力事件發生的可能性。



二、短期減壓

許多常見的舒壓方法都屬於短期減壓，在實行長期改變的同時，也可以建立一些短期減壓的習慣，雖然它們不能長期解決問題，卻給予非常重要的喘息空間。「休息是為了走更長遠的路」，在一次次釋放、精力充飽電後，面對慢性壓力時也不至於太辛苦。

六、以下是生活中常見的短期舒壓方法，請選出前六個你最常使用、最有效的方法：



根據圖表，270 人中，前六排名為：228 人選擇「從事有興趣的活動」，占比 84.45%；226 人選擇「睡眠」，占比 83.75%；171 人選擇「獨處」，占比 63.3%；165 人選擇「飲食」，占比 61.1%；151 人選擇「大哭或大笑一場」，占比 56%；150 人選擇「與人傾訴」，占比 55.5%。

接下來依序為：144 人選擇「冥想、暫時放空、休息」，占比 53.3%；112 人選擇「買東西」，占比 41.4%；111 人選擇「運動」，占比 41.1%；67 人選擇「走進大自然、親近動物」，占比 24.8%；65 人選擇「深呼吸」，占比 24%；30 人選擇「打掃」，占比 11.1%。

除了上述的 12 種短期減壓方法，還有一百多位同學與我們分享自己平時如何減壓，一起來看看女子高中生都如何釋放自己的日常壓力吧！

當然是看我的 v 們、去聽我買的音聲 (油漏出來ㄌ)、看我的西批貼貼

宅起來啊寶貝！

將不愉快的事打成文章後忘掉它

啊就聽 vtb 尖叫

我會去陽台拍照

看任何好笑ㄉ東東 (YouTube. 梗圖. 同學ㄉ醜照)

打枕頭

呱呱叫

聽音樂亂跳舞

打人

摔娃娃 (?!) 發呆 看天空

洗冷或熱水澡 (看天氣)

把我討厭的人事物很憤怒的寫到日記裡面 順便咒罵一下

整理書房

看綜藝

碎念

我會到空曠處大叫，罵一堆髒話……

在房間丟枕頭 (X)

寫在紙上與自己對話，把所有想到的寫下來。雖然有時候會怨恨自己的表達能力可能不是那麼好，但是寫下來後把一些思緒整理好真的比較舒適。

自言自語

把紙撕掉

聽很憤怒的歌

怕 Game

看綜藝

asmr、看偶像、看小說

爆吃 爆買 聽很吵的音樂 或看很虐的電影

聽心理相關 podcast

看漂亮的開箱影片 有拆包裝的聲音那種

跟 X X X 講台語 看南柱赫寶貝

當然是聽饒舌啊！饒舌才是王道

把我討厭的人事物很憤怒到寫到日記裡面 順便咒罵一下

喝珍奶

看 vlog

看兇殺案件

看我家寶貝 Up 看天使心情 會好很多喔！ (追星粉在這裡尖叫)

和小妹玩吧

看帥哥

看逼欸樓

做一些自己想做且喜歡的事情吧！ 又或是很廢的在床上躺一整天

跟機器人吵架

罵髒話

追星追爆！！！！！！

看動漫，看 V，打遊戲，看漫畫

看 nba 球賽、有戀愛氛圍的校園片

重複聽一首歌

ASMR

追 V 好

演奏樂器

瘋狂寫日記寫到手爛掉、邊洗澡邊大哭

看 vtb 的直播、雜誌、
玩恐怖遊戲、歌回

努力把該做的事情做好 讓自己
累到感受不到壓力

嗑 cp

看玩什麼鬼啦的直播（聽鹿人玩恐怖遊戲大叫 ^-^

看推理綜藝、聽一堆
我沒聽過的英文歌

寫字做手帳ㄉ那種

拿一張紙在上面亂畫

禮拜五請假回家煩爸媽（正課較少）

看各種動物（？

看 vtb 耍笨

大睡特睡

將心情與想法書寫在筆記本上，
聽悲傷、符合心境的歌，並跟著唱

刷抖音看好笑的影片

熬夜 睡整個白天

看我的寶貝孩子們
看她們亂吼亂叫亂發糖

會玩 moba 類遊戲

看帥哥影片 超級有用

拉小提琴、摸貓、看 YouTube

彈鋼琴 看脫口秀

雖然上述有提到，但還是想回答跑步，
跑操場真的很有用（還可以有體育成績
加分！），成績考差了，就跑個 15 圈，
跑完心曠神怡 (*-_-*)

罵男朋友 XD

去找捧油

看爆偶像劇

聽佛經（我認真的，沒騙人）

(•̀ω•́) 看 V 的各種切片

發呆、珍惜和喜歡的人
待在一起的時間

看別人拍的音樂祭影片邊嗨邊哭

努力把該做的事情做好 讓自己
累到感受不到壓力

我會吸老婆（???

也有一些人採取比較激烈的舒壓方式，希望這些同學在看完本篇文章這麼多的
解壓方式後，可以找到不需傷害自己的替代方法：

做一些自虐性行為，
例：用指甲掐大腿之類的

想辦法用外力撞擊把自己弄受傷

傷害自己 雖然知道不好 但是真的很舒壓

五感舒壓法

除了上述的各種長期改變、短期減壓方法外，還有一套從五種感官開始著手的「五感舒壓法」，以人類的五種感官——視、聽、嗅、味與觸覺——做為基礎，由放鬆最直接接觸外界的感官們來達到舒壓的效果，以感官交叉的對話創造生活中多層次的感受。

一、視覺

在五感中人類最仰賴的是視覺，視覺可以提供大量的資訊。

1. 暫時「關掉」視覺：閉上眼睛加強感受其他的感官刺激，如閉眼聽歌。
2. 觀看與大自然有關的畫面：雖然並非「直接」來到實體現場，但透過視覺還是可以傳遞給大腦放鬆的感受，如觀看國家地理頻道。
3. 培養綠植栽：將綠植栽擺在生活環境中不只可以淨化空氣，其綠蔭蔭的外表更能幫助緩解眼睛的緊繃，達到真正「賞心悅目」的效果。

二、聽覺

「聲音」具有神奇的雙面性，它使我們焦慮的同時也可以帶來意想不到的安心，喜歡聆聽音樂的人可以在過程中找到樂趣並放鬆，除了隨著音樂搖擺外，以下也推薦兩種方式：

1. 白噪音：這是一種固定頻率與音調的聲響，聲音的一致性有助於降低人為空間中的各種雜訊，幫助入睡或專注，其大部分都是自然音，如：雨聲、海浪、鳥鳴等。
2. ASMR：是「自主性感官經絡反應」，由Autonomous sensory meridian response 簡寫為ASMR，亦被稱為「自發性知覺神經反應」，是一種主觀的從頭皮開始，並向下移動到頸後及脊椎上方的發麻感覺。ASMR有許多形式，透過機器將如耳語、翻書音、敲擊音轉換成幫助放鬆和睡眠的聲音。

三、嗅覺

嗅覺能強烈地影響一個人的情緒，也是與大腦記憶有著高度連結的感官，但當我們焦慮、緊張時，它常常會被忽略。

氣味療癒法：在日常生活中，我們可以運用嗅覺連結一些讓人愉快的美好回憶，如食物的香氣，或在洗澡時用喜歡的洗髮精、肥皂，也可以在房間噴上令自己舒適的味道，透過沉浸在自己熟悉的味道中獲得放鬆。

四、味覺

在五感中，味覺感受是最豐富的，味蕾透過吃吃喝喝可以體驗到「酸、甜、苦、辣、鹹、澀、腥、沖」。

1. 品嚐：飲食可以帶給我們快樂，不只是身體機能被滿足，心靈上也會有充實感，透過慢慢、認真且專注地吃，體驗味覺多層次感受。
2. 烹飪：有些人熱愛烹飪，不一定全然是為了「吃」，而是享受「過程」，從清洗食材、備料、跟著食譜煮出一道道的美食，可以參與並感受食物一步步變成料理的過程。

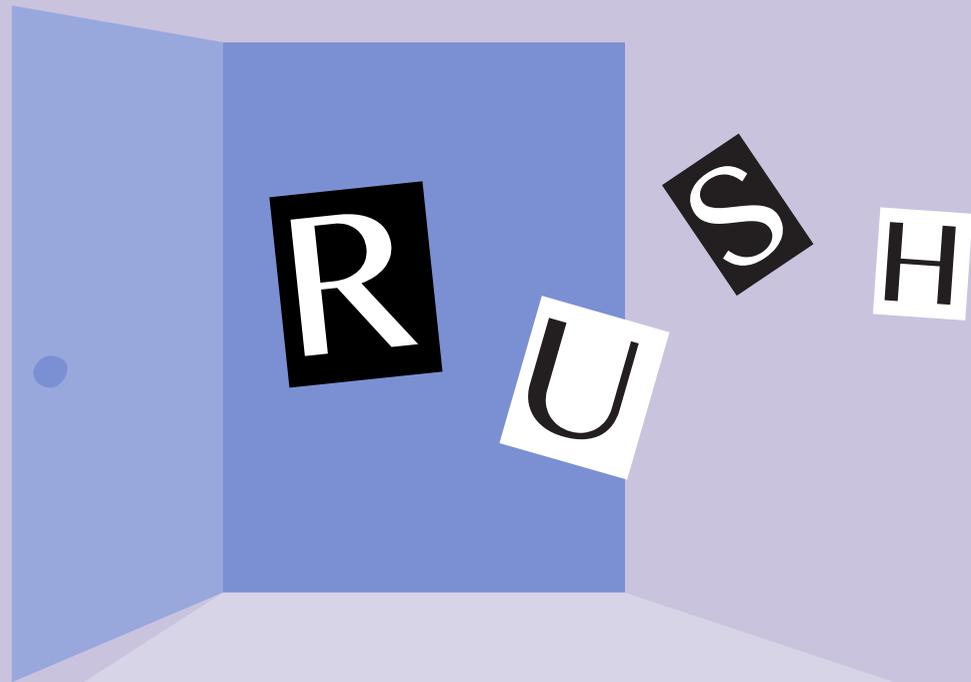
五、觸覺

觸覺對應到的是人體中分布最廣的器官——皮膚，可以透過與皮膚的接觸來達到舒壓的效果，除了平日裡的按摩按壓身體，以下也有兩個好方法：

1. 接觸陽光：多曬太陽、沐浴在陽光下，在吸收維他命D的同時也可以調節生理時鐘，最重要的是在白天的陽光下，大腦會產生血清素（serotonin）——幫助傳遞大腦信號的神經物質，通常被稱為「快樂」激素，而較高的血清素會帶來更積極正向的情緒。
2. 洗澡沐浴：除了清除皮膚表面的污垢、各種分泌物和皮屑，不論是冷水還是熱水澡，都對紓緩疲勞非常有效，因為洗澡時皮膚毛孔會擴張，讓肌膚盡情呼吸，達到舒緩身心。

結語

有壓力並不代表懦弱，這不是你的錯，它是正常的生理機制，世界上也許多人正在奮鬥，承認它的存在是一件勇敢的事，我們需要做的是好好正視它，讓它就此停在這裡就好。希望在認識完壓力這件事後，可以鼓勵你多聆聽自己內心的聲音、更精確找出自己的壓力來源，當下次壓力如潮水般洶湧而至時不至於那麼手足無措。END



衝破、跨越、翱翔

我是什麼樣子？由我來決定

Z世代的新潮流

：讀書帳之昀子成長專訪

撰文 張詠筑

Instagram 為 Meta 公司 *1 在 2010 年發布的一款免費提供線上圖片及影片分享的社群應用軟體，其特色為發文時的圖片皆為正方形，類似於寶麗來等復古相機的拍攝效果。

根據美國民調機構皮尤研究中心 *2 (Pew Research Center) 在 2021 年對社群媒體的調查中，青少年使用 Instagram 的比例為 71% ； Data.ai *3 則是呈現了（截至 2022/03/26）在臺灣所有手機類型的社交程式活躍用戶排行榜裡，Instagram 位居第五名。從這兩項資料中可得知 Instagram 不僅在全世界中佔有相當大的使用群體，在臺灣更是大家習以為常、用來分享生活的一款社交媒體。

而近年來盛行的「自媒體 *4」又是另一種和大眾使用目的很不同的趨勢，就跟企業利用 Instagram 當作推銷產品和服務的平台相同，帳號版主為了累積知名度、自身能力，以帳號發文為初始，接著拓展更多不同的可能性與方面，推銷自己出去。

2017年時，在韓國 Instagram 上掀起的「#讀書stagram *5」風潮，一直延續到在大眾間流行的讀書帳都可以被稱作經營「自媒體」的展現。在 Instagram 的搜尋處打出「#讀書帳」，呈現的文章數多達十九萬，「#study」更是有著兩千四百七十九萬的文章數（以上數據截至 2022/03/26）。這股風潮不僅在亞洲盛行，也在世界各地形成一個不容小覷的次文化。而這些讀書帳剛起頭的發文內容類似為分享讀書後的成果、互相監督讀書進度等等，後來隨著更多領域被人開發、嘗試，開始出現其他類型的讀書帳版主。以臺灣舉例，常見的就有「升學考試類」、「學習經驗類」、「國家考試類」跟「語言學習類」等四個人數較多的族群。

以下為四個族群的簡介：

- 1. 升學考試類：**以高中學力測驗、國中教育會考等為主，經常以分享筆記、介紹自身學習方法為發文主題，有些也出現關於學習日常的發文，像是介紹鉛筆盒、分享學習歌單。
- 2. 學習經驗類：**此類型大多為大學生經營，主要以分享學習方法、協助精進自我為主，有些也會分享大學生活、營隊，提供相關大學的消息。
- 3. 國家考試類：**和升學考試類的發文類型相似，也是分享讀書進度、筆記，只不過考試類別換成了像是律師、檢察官、藥師等專業執照考試，因此版主大多為大學生及成年人。
- 4. 語言學習類：**分享學習進度及學習該語言時的趣事，這類的帳號彈性較大，可能還會伴隨著當地風俗民情的介紹等，其中又以英、日、韓為學習人數較多的語言。

註解

- * 1 **Meta 公司：**美國一家經營社群網路服務公司，前身為 Facebook，於 2021 改名為 Meta。
- * 2 **皮尤研究中心 Pew Research Center：**2004 年建立，總部設於華盛頓特區，就影響美國及全球的問題、態度與潮流提供信息資料。
- * 3 **Data.ai：**為一個數據統一平台，可整合消費者數據和市場估算。
- * 4 **自媒體：**指普羅大眾藉由網路手段，外加部落格、共享協作平台與社群網路的興起，使每個人都具有媒體、傳媒的功能。
- * 5 **stagram：**在韓國常有固定類型的「stagram」固定用語，例如：「# 먹스타그램（吃stagram）」在分享美食相關的發文時就可以使用。

為了更實際的了解讀書帳，我們邀請到了在 Instagram 上高人氣的讀書帳版主——昀子來和我們分享經營讀書帳的契機、在當中的心路歷程及個人的成長。昀子雖然和我們一樣都是平凡的高中生，每天也要面對排山倒海而來的壓力，但她不僅在經營讀書帳這方面的表現傑出，從讀書帳當中學習很多關於人生處世的道理或想法，而她也勇於去嘗試、冒險許多鮮少有人願意去闖的關卡，而這些特殊經歷也造就了現在這個活出自我、閃閃發亮的她。

除了讀書帳，昀子的升學管道——「特殊選材」是只有少部分人能成功通關的關卡，所以我們也請昀子分享對於特殊選材的想法及基本的流程，讓我們不只能認識此種升學方式，也能對昀子其中的成長及收穫了解更多。那話不多說，趕快來看看採訪吧！

Q1: 請昀子先和大家做個自我介紹！



Podcast 1



昀子

哈囉大家！我是昀子，目前就讀台南的一個社區高中，未來會在陽明交通大學就讀！我經營讀書帳已經三年了，目前累積了 7.4 萬人追蹤。在個性方面，大家都會以為讀書帳或真實的我很文靜，但事實上是一個超級活潑的人！

— 帳號經營 —

Q2: 有些人知道讀書帳都是在網路上發現的。昀子是如何知道讀書帳的呢？又是在什麼因緣際會下開始經營了讀書帳？



Podcast 2



昀子

最一開始其實是不知道讀書帳，但卻經營了讀書帳。在國三時，同學表示我做的筆記很好看，但因為紙本筆記不好傳閱，所以希望能放到網路上分享給大家。放上去後，發現原來早在 2019 年就有人在經營讀書帳了，覺得這件事蠻酷的，所以就繼續經營下去。而且我以前的發文風格跟現在很不一樣，之前只有地理、歷史和公民這三科，色系也只有三個，筆記們都長得超級整齊。

Q3: 那麼家人知道經營帳號的事情嗎？他們的反應是？



Podcast 3

昀子

家人都知道這件事情。但是一開始爸爸很反對讀書帳這類的事情，他比較是屬於保守派，覺得學生做這些事不務正業；媽媽則是很支持我經營自媒體，她覺得這是可以學習的另外一個能力。

Q4: 在讀書帳的帳號版面上其實可以發現文章風格的轉變了許多，那昀子是怎麼去決定或者改變發文的風格呢？



Podcast 4

昀子

這個件事其實是一個契機。
當帳號漸漸有了起色，越來越多的粉絲們會希望我發類似自我介紹或者房間、鉛筆盒介紹，還有使用限時動態等等，希望能藉由除了文章以外的方式更了解我。所以我就踏出第一步，開始試試看不同風格的發文。

大概是從高一上才開始轉變，那時我很常拿著上頭寫著標題的小紙條，用鏡頭對著紙條拍，而且每一篇的貼文都不是固定的主題，反而是多元發展。後來再變成了現在的樣子，要發布的照片都有個固定的濾鏡和色調在處理，暖色系的版面也看起來有種「喔！很舒服！」的感覺。

Q5: 經營帳號想必也需要花費許多的時間和精力，那昀子是如何調節讀書跟經營的時間呢？



Podcast 5

昀子

在帳號上，我有一系列 111 學測計畫倒數的發文（# 昀子的 111 倒數計畫），是和其他偏日常風格的發文交錯發布。而我會放上這一系列的發文是因為這是我記錄生活的其中一個方式，同時也想將它分享給大家。

但其實讀書帳版主在發文前一定會考量流量或數據的問題。

這系列的發文流量沒有很好，大家原先會有新鮮感，但因為是紀錄 100 天倒數，後來一定會讓人覺得膩了，不過我依舊堅持紀錄的原因就是我知道有些人需要這些，跟著我一起看倒數、一起努力，就像是陪伴的感覺，所以我就一直記錄。

我其實沒有到非常在意流量這件事，也因為這樣，即使它很小眾，我還是會堅持發我想發的、想幫助大家的文章。

在帳號底下的貼文裡點下 # 昀子的 111 倒數計畫，會出現所有倒數的貼文，可以讓你之後在倒數 100 天時讓我陪伴你。我那時就想這不只能幫助到現在的高三，之後的高二、高一跟所有要考學測的人，可以藉此給大家一股動力，成為一系列長久的文章。

Q6: 其實帳號的版面上也不只有學習的相關發文，有時也會出現業配文的文章，那昀子還記得第一次接到業配的心情嗎？想請你和大家分享一下相關的經歷！



Podcast 6

昀子

我有點忘記第一次接到的感覺，但我可以跟你分享接到業配後都是如何處理。

通常我接商業合作都會有固定流程：先和廠商聊聊、很認真的詳讀廠商的產品介紹，還有評估適不適合把這個東西分享給大家，後來就會報價和報上我的數據，在那之後就會受到廠商的產品，再依據有無損毀和對方退換貨，最後就是最可怕的部分，需要一直傳發文的稿子給廠商，然後對方再丟給我修正，來回反覆，最後呈現在大家的面前。但我一開始就會跟他們提到我希望以我的風格去寫這篇文章，或者寫自己的真實感受，有時真的會重複這個步驟蠻多次的。

Q7: 那麼和廠商之前溝通時有沒有發生一些有趣的事？



Podcast 7

昀子

有！

因為和廠商聯絡的方式，不外乎就是 IG 的私訊、電子郵件和 Line 之類的。廠商的 IG 通常不會只有一個小編處理這個帳號，所以我之前一次回了兩個產品的合作都是同在一個帳號，接著就發生了很有趣的事情。

兩個小編分別打了一長串的訊息要和我溝通合作的事情，為了不要搞混訊息，就得還在訊息的尾端附上這是哪一個小編說的內容，不過後來其中一個改成用電子郵件和我聯絡，就恢復正常了。



Q8: 在經營帳號上有沒有遇到什麼困難？

Podcast 8

昀子

這個帳號本身有時會讓我覺得在心理上會產生一些跨不過去的坎。我第一次在這個帳號遇到的一個大挫折是我的會考考差了，那時就是有雪片般的負評飛來，例如：「就算經營讀書帳，你的考試還不是考差了！」等等的言論。從那件事情後，讓我也開始反思：讀書帳版主就一定成功嗎？會考失利，就代表一個人失敗了嗎？就像一個籃球員，他的職業就是打籃球，那他有辦法一定可以上場嗎？或者是他有上場，但一定打得好嗎？

我開始反思很多很多，後來才慢慢的釋懷這件事。

最後選擇了這間不但有獎學金、離家很近又可以很晚才起床，且最重要是可以拚繁星的社區高中。現在還是有人批評這件事情，但我覺得沒有關係，我知道我自己活成什麼樣子，有活成我喜歡的樣子就好了。



Q9: 經營帳號帶給昀子在生活或者心理上的改變又是如何呢？



Podcast 9

昀子

隨著帳號的知名度上升，在學校有新一屆的學弟妹們「換血」進來時，就會已經有人知道我是誰，然後可能會在運動會跑來找我拍照之類的，就有點算是半個公眾人物的樣子。

我覺得身為公眾人物最必要的就是要謹言慎行，所以我開始漸漸控制我自己的言論。在承受負評這件事情，我則是要自己做好心理準備，要有一定的承受能力，因為世界上不可能所有的人都喜歡自己。

不過我一開始很難接受。在負評裡，有時對方的言語是沒有意義的攻擊，對我的生活上完全沒有任何建設性的幫助；但是如果他的攻擊裡，有幾句其實是對我有建設性的幫助的話，我就覺得貌似是可以採用的，但是其他那些髒字就還是會自己過濾掉，當初我也是消化了一、兩年我才有辦法釋懷。

而謹言慎行這方面，我剛好有一個實例。前一些日子，我是真的因為怒氣值積到一個點，造成人生中第一次理智線斷線就發生在這件事上，結果這件事情就被拿出來講了，演變成出現很多詆毀和不實謠言，例如作弊、國中時霸凌別人，還有說我的備審是交大學姊寫的，但是真的不是這樣，我的備審資料真的全都是我自己一個人寫的。

一開始就覺得很委屈，那些人憑什麼這樣說我！



Q10: 昀子的升學方式很特別，利用特殊選材上了陽明交大！我們也很想了解昀子對於特殊選材的想法是？



Podcast 10

昀子

在我心裡，特殊選材像是很大的賭博，不是有上榜，就是直接落榜和準備學測。因為特殊選材的日期跟學測的日期非常的近，呈現一個蠟燭兩頭燒的狀況，就像是賭了中彩票一般的賭博，那些特殊選材的教授在看想申請的學生們時，他是沒有一個固定的標準的，所以你完全不知道該怎麼準備、該怎麼應對。

一開始看到特殊選材是在高一年的時候，但是我只是看了一下，然後想說這根本不可能吧！名額超級少，又有這麼多人去搶，上榜率低到不行，像清大的拾穗計畫和我的陽明交大百川，上榜率大概只有百分之五吧。我的目標學群有三個，第一個是商學類，第二個是傳播學群，然後第三個是夢寐以求的不分系。因為不分系對我來說，是個可以很自由的選課、也可以認識很多不同領域的人，而且一次提升我傳播和商學的能力的一個系，但我一直覺得不太可能因為特殊選材而上。

後來高二下的時候，想說我既然經歷了這麼多很酷的事情，那我要不要賭一把試試看，所以我的高三上請了超級多的公假一直準備備審。

而且我其實賭了一個更大的決定。因為我如果選擇賭特殊選材的話，我就得放棄繁星。繁星的成績是採計到高三上，假若這個學期顧好繁星，那還可能利用這個方式上大學，但我的成績一定沒有辦法兩者兼顧，而且一邊準備特殊選材又要準備學測，真的已經是超級無敵煎熬。

而且我是個不太喜歡分享失敗經歷的人。

如果沒有上榜，我就不會想要拿這件事情出來講，所以我一直隱藏特殊選材這件事情，如果發文裡的計畫本上有相關的資訊，我就會它馬賽克起來或切掉。

特殊選材通常會錄取的學生，就是在領域中具有高度熱忱或者已經做到很頂尖的人，還有他們一看就知道你是他們想要的人。如果之後有學弟妹想試試，真的要想好，這真的是蠻辛苦的一條路。你要願意去賭好心理準備、要有覺悟。

特殊選材是一條不歸路，但是學測還是得顧！



Q11: 那特殊選材的流程大致上又是如何呢？



以我有錄取的這兩間學校（中山大、陽明交大）為例。

九至十月是繳交備審資料的時候，每一間需要的資料不同。基本上要準備的就是自傳、讀書計畫、申請動機以及個人經歷等等的資料，送出後就是煎熬的時刻了，一直等到十一月才會公布錄取二階面試的名單，然後是到對方大學裡面試和筆試，最後在十二月底公布錄取名單。

在備審資料中這部分，我放了一個比較特殊的經歷，那就是屢戰屢敗的國語文競賽。我每年都有代表學校去參加臺南市的語文競賽，而且是輪流參加了國文作文和國語朗讀，但不管是哪一項，我從來都沒有得過獎。這有點像是我在文學這條路上過不去的坎，每次這些沒有得獎的消息都對我打擊滿大的，但儘管這件事情是失敗的，我還是把它放進了備審。我記得我在最後一頁寫著：「雖然在語文競賽上屢戰屢敗，三年都如此，但我還是對文學這件事情抱有很大的熱忱，也不會放棄持續去鑽研文學和對這方面的熱情。」

而陽明交大的二階筆試和面試對我而言都是很特殊的經歷。

因為我是住在台南，所以當天面試時，是媽媽一早五點載我北上的。面試的部分是分兩關，大家都說一關是白臉、一關是黑臉，白臉的那關比較像是在審視你在備審裡提及的經歷是否為真；黑臉則是有超多教授坐成扇形，然後你就坐在正中央像是被審問一樣，問你為什麼要來我們系、之後想在大學裡做什麼等等的。然後其實也不能說是運氣比較不好啦，但我在面試的九十人裡抽到倒數第二！真的在面試時能感受到教授非常想下班，時間到就趕快叫我出去了。

但不管是哪一場，所有人都要在中午考筆試。考題總共有八題，國文、英文各佔一半，而且又是申論題，所以其實是寫的又急又趕，出考場後真的是心力交瘁，連魂都快飛了。

放榜的部分也很有趣。在印象中，我的心情轉折是非常大的，在中山大面試的前一天晚上，清大放榜了，大家都說以我的狀況來看，清大在我申請的三間學校裡是最有希望的，但是我的編號並沒有在榜上，所以我的心情非常的糟；然後在交大面試的前一天晚上則是中山大放榜，原本想說中山大應該沒希望了，但我居然在備取的前幾名。我的心情就像是雲霄飛車一樣，飛低又飛高的。

Podcast 11



昀子

關於昀子其他經歷，可以掃描 QR CODE 聆聽我們的 Podcast 了解更多資訊喔！

Podcast 12



成大單車節大使

Podcast 13



YouTube 頻道的經營

Podcast 15



完整不間斷採訪

Q14: 送給大家的一段話



Podcast 14



昀子

「世界上那麼多花你不一定非要長成玫瑰，做雛菊、做茉莉、做向日葵，做自己想做的花、成為自己想成為的人。」這句話送給聽到現在的聽眾。

其實我也是個很平凡的人。

當我們在追求更好的自己同時，也別忘了更愛自己，然後去發現自己是很特別的。一起在追理想的這條路上，我們都要一同閃閃發光！



線上採訪當日與昀子的合照

結語

在讀書帳盛行的這股風潮下，出現許多不同種類的讀書帳版主，有些是正為了學測努力、有些是因為有興趣而開始經營帳號，但不管如何，在他們身上都可看到的就是對於這個帳號的用心和付出。有些可能遇到因時間不夠，而選擇擱置當初熱衷的帳號；有些可能像昀子一樣，帳號越來越有人氣之後，開始需要承擔一些身為公眾人物的責任，得更小心自己的言行舉止，但不管是遇到哪種困難，我們都找到了方法並克服了難關，而這也是我們經營帳號的重點之一——「學習」，儘管這些學到的東西和我們當初想學習的事情不同，像是課業、語言，但是這額外的部分才更是重要的核心所在，讓我們能從中成長、變得越來越好的「學習」。

就和在舞台上光鮮亮麗的表演者一樣，讀書帳版主在令人驚訝的筆記和精緻的 Instagram 版面排版之下，隱藏在背後的是他們一直努力地去想發文內容、想主題，希望能創作更好的內容給粉絲們看見，且還要在花費心力時間去經營帳號的同時，將自己的學業顧好，甚至還有更多的隱藏成本是大家所沒有看見的！經營一個帳號真的不容易。

不過就跟昀子在採訪最後送給聽眾、讀者的一段話一樣，不一定需要像是這些版主一樣經營一個帳號來學習，做自己、以自己習慣的方式來生活就好，大家也一樣可以以不同的方式來體會到那些在課業之外的「學習」或收穫，最重要的是那顆我們都想讓自己活的越來越像自己的心。

編後語

對學生而言，日常讀書、補習和其他活動已經充滿了生活，若是要再多花一份心力經營讀書帳，更是件相當不容易的事情。因為有過經營讀書帳的相關經歷，所以讓我對於能夠同時兼顧讀書帳和學業的人都感到十分敬佩。

在去年（2021）五月時，遠距教學讓我多出許多時間可以規劃，但經營一個帳號並沒有像當初想的那麼簡單，隨著開學，高二的課業份量壓的我喘不過氣，只好把這個帳號暫時「打入冷宮」。所以過新年時，我決定要整理好自己，把這停擺了將近半年的學習計畫繼續延續下去。

比起一般的讀書帳，這個帳號更像是我用來紀錄學習過程、監督自己學習的工具。而在過程中，我不僅逐漸增加自己的泰文實力、時間也管理的越來越好，還更加精進了自己。儘管現在還沒詳細想好未來的計畫，但我對於這些學習跟練習感到十分期待。

我覺得經營讀書帳是一個督促學習的好方法，但我也認為想要讀好書不一定得有讀書帳，用對自己來說效率最好也熟悉、適合的方法才是最好的。END

界定自己的美

淺談外貌焦慮及時尚圈的影響



撰文
張詠筑



追求美似乎是所有生物共有的天性。雄性孔雀利用鮮豔的羽毛吸引雌孔雀、植物生長出繽紛花朵促使昆蟲幫助它授粉，而人也不例外，覺得自己外觀哪裡不完美就會透過化妝來調整，也會為了更好的體態去健身，或者透過豐富內在涵養來充實自己，這些都是我們在常見不過的例子。不過，有些人在追求美的過程會被大眾的價值觀影響，因此迷失自己，認不清自己喜歡的樣子是如何，只是盲目的迎合大眾。

中國古代「三寸金蓮」的小腳或者是歐洲 19 世紀如蜜蜂一般、折斷肋骨也要達成的細腰，這些在當時蔚為流行、萬人追捧，被現代人視為是一種非常病態的行為且無法令人接受的，但將眼光放到現在社會，我們又何嘗不是正走在重蹈覆轍的路上？網紅臉、螞蟻腰、鉛筆腿亦或是清純風、辣妹風，這些被大眾所定義的美，讓不管是任何性別、任何模樣的人都被處處限制著，有人為此絕食減肥，有人即使散盡家財也要整形，更嚴重的是出現了——外貌焦慮症。

淺談外貌焦慮

BDD（軀體變形障礙 Body dysmorphic disorder）也被人稱為體象障礙、身體臆形症、醜形恐怖，更常見的還有外貌焦慮症，已經被認定為是精神障礙的一種心理疾病。除了外貌之外，身材或者是整體外表也都有能使人焦慮的地方。而通常患者會過度關注自己的外觀而且放大一些自身微小的缺陷，有可能出現害怕別人嘲弄自己的缺陷而導致不能正常社交的情況，日常生活會受到極大的影響，通常會感覺沮喪、不安以及不合群，有些患者也會併發抑鬱症、社交恐懼症和強迫性障礙。

根據兒童福利聯盟在 2018 年對國、高中生進行的「臺灣少年減重認知與行為調查報告」中，高達六成八的人表示外表好看的人更惹人喜歡，且年紀越大這種想法更劇烈，也更不喜歡自己的樣子，另外還有六成三的人的希望自己能再瘦一點以達到理想身材，但實際上只有二成九的人是因為健康因素才真正需要減肥。從這幾個數據可以知道目前正在青春期的國、高中生中有大一部份的人對自己的外觀不滿意，而且可能會為了「追求完美」而採取不正當的節食或超過自己能力所及的運動方式來瘦身。而另一項在 NCBI（美國國家生物技術資訊中心）的一篇名為“Suicidality in Body Dysmorphic Disorder”（軀體變形障礙的自殺傾向）的研究中，說明了在美國罹患 BDD 的患者中有約八成的患者會有自殺的傾向，而當中又有二成四至二成八的人真的嘗試過自殺，比例相當之高。

產生外貌焦慮有許多原因，有可能是個性、兒時的生活環境及經歷或者是腦部之

間的功能有些不同，也有人認為是因為頻繁看見外表光鮮亮麗的人物，而將自身情況向他人做比較，才會放大那些微不足道的缺陷，進而引發焦慮，理所當然的認為這些「人生成功組」就是元兇。但或許事實會是令人「相對」令人意想不到的——長相出眾的人也可能會外貌焦慮。

美麗安娜是一位在臺灣 YouTube 界中知名度也相當高的一位女性 YouTuber。她在 2021 年時，曾經以完全素顏、沒有準備任何腳本、最真實的自己來拍攝過一部「你也有容貌焦慮嗎？」的影片。因為自己的工作是一個需要在大眾面前「拋頭露面」的 YouTuber，所以不能接受在鏡頭前有任何的瑕疵，因而過度自卑、陷在焦慮的情緒之中，甚至是影響日常生活，連工作都因此暫停。外表漂亮、個性很好、率真不做作的她也一樣產生了這種焦慮，更是以自己的例子說明其實不管是網美還是網帥，在螢幕前呈現的完美模樣也只是在螢幕前，每個人都會有瑕疵。

這讓人不禁思考，真的只是因為我們看太多那些美麗、帥氣的藝人、明星、網紅，才導致人們漸漸對於外表的不滿足、厭惡嗎？但這並不是主要的原因，我們應該去探討的是：這個社會帶給我們什麼觀念？如何影響著我們，又是如何在這當中剝奪我們對於美的自由？而是否有人為此作出反應？最後，我們又該如何在這股洪流中，不讓自己被影響，活成那個最真實、最自在的自己呢？

社會的觀念——大眾審美觀

在社會的對於審美的觀念中，時尚圈、奢侈品品牌、模特兒這類屬於引領潮流的人物同時也帶給我們很大的影響。伸展台上華麗、設計特殊的衣服是時裝秀的主角，但有著纖細的長腿、白的發亮的膚色和氣質獨特的模特兒也常常是吸引眼球的焦點，而這些在模特兒身上的特點也正體現出了現代的大眾審美觀。

維多利亞的秘密是美國數一數二的女性成人內衣零售店，而每年舉辦的「維多利亞的秘密時尚秀」更是全球的時尚大秀，能成為他們旗下的模特兒也被認為是職業生涯的一個里程碑。因為他們對於篩選模特兒的條件為「美」和「性感」，更是有著「瘦才是美」的審美觀，被篩選上的模特兒都擁有著幾個相同的特徵，每一個都是身材火辣、外觀也十分亮眼的女生。而演變至今，模特兒的身材被要求得越來越瘦，且不僅是維多利亞的秘密，在其他品牌的秀場上也可發現身材過於消瘦、看起來狀態不是很好的過瘦模特兒，更是有人在上秀場前的身體測量中僅因臀圍大了幾釐米而被認定不合格，被品牌方送回原本的經紀公司，需要等身材符合標準才可走秀，不僅讓人覺得現今對於模特兒的身材要求實在過度，也呈現出了這種病態的審美觀在時尚圈的影響。

儘管維多利亞的秘密在被譴責沒有隨著時代變化跟著變動審美觀之後，在 2022 年推出「VS Collective」這項邀請七位來自不同領域及身分的新代言人，其中包含跨性別者、大尺碼模特兒、運動員等等，希望能拯救品牌的形象。但他們過往的品牌準則對於當代審美觀還是具有一定的影響力——

有越來越多青少年接受了如此的審美。這些青少年以模特兒的身材、外觀為美，認為和這些人一樣才是一個女性該有的樣子，所以利用激進的方式減肥，以致原本一個健健康康的女生逐漸營養不良、瘦成了皮包骨，以及我們最不希望的一——罹患厭食症。

轉變

時尚界中固然有人依舊要求模特兒的身材要符合此種觀念，但並不是時尚界的所有人都認同「瘦即是美」或者「性感女孩」，更傾向的想法是以自然、創新的風格或者是尊重模特兒的方式來呈現最符合女性的美。

而當中最傳奇、最具影響力的例子，就一定得提到知名時尚品牌 Chanel（香奈兒）的創辦人——可可·香奈兒。在二十世紀初，女人們正在以穿緊身胸衣、蓬裙為時尚的潮流，從二戰之後女性的服裝開始改革，從要求 S 曲線改成更為容易活動的寬鬆衣服。而香奈兒設計衣服的理念就是以展現女人自然的優雅、簡約、實用為主，所以才會在近年奢侈品市場小幅萎縮之時，沒有受到太多的影響，因為她的理念及帶給這個品牌的後續漣漪，不管在什麼世代都讓女人們引起共鳴。

「美麗從你決定成為自己的那一刻開始。」——可可·香奈兒。

時間推至 1966 年，Saint Laurent（聖羅蘭）推出了一套堆當時而言非常新潮的女性套裝——“Le Smoking”（吸菸裝 * 1）。寬鬆且具有直線條紋的直筒褲、裁剪俐落的西裝外套，再搭上粗跟高跟鞋，替當時的女性服裝帶來了兼具剛、柔、美三個特點的時尚風潮，也打破先前對於女性的常規，展現

了女性的力量及對於穿衣自主權利的爭取。

而時至今日，當大家漸漸發現事態越來越嚴重時，幸好也有人願意將此事認真看待，而不只是單單將它視作青少年一時追隨流行的行為。2017年，法國推出新的法令，規定境內的模特兒須經醫師證明為健康的狀態，且如有經過修飾的照片皆須標示清楚，希望以此能降低過瘦模特兒對青少年的影響，並減少在當年國內高達六十萬罹患飲食失調症的人口。雖然法國並不是第一個推出這種法令的國家，早在2006年就已經有西班牙、以色列等國家推行，但因法國是時尚重鎮，許多的時尚秀都是在此舉辦，所以當此法令公布之後，對於時尚圈也造成了不少風波。

除了政府方面的管制，時尚圈裡的知名集、品牌也致力於尊重模特兒、尊重多元的外貌而付出實際行動。LVMH和Kering這兩個法國的精品集團，前者有Céline（思琳）、Fendi（芬迪）、Louis Vuitton（路易·威登）等；後者則是Balenciaga（巴黎世家）、Gucci（古馳）、Saint Laurent（聖羅蘭）等眾多奢侈品品牌在兩者旗下，都是全球知名度都相當高的兩大時尚龍頭。他們於2017年同時發出聯合聲明，說明往後將不再採用過瘦模特兒及十六歲以下的模特兒，且參加走秀或棚拍的模特兒都需取得醫生的證明書，品牌也需為他們配有心理學家或心理治療師隨行再側。會作出如此的改變，LVMH的董事及Kering的執行長皆表明了他們希望能運用自身的影響力為模特兒的身心健康作出保障。

這些實際為了模特兒或者女性們爭取權利的例子，都可以看出為了改正以往限制人們的審美觀而作出的改變，有些例子已然看見成果，有些正在逐步上路中，雖然不知道未來會不會有更多的法令或者新銳的設計師繼續延續這些理念，但目前我們能知道的是這個世界正在一點一滴的還回大家對與美的自由和追求。

我們該如何面對？

我們身處的世界聲音實在太多了，如何去知道自己是誰是一件很重要的事情。不管是哪種性別，我們都有追求美的權利，也有追求美的自由，但是會不會因而過度追求，這就要看自己能否了解自己、尊重自己。

如果開始覺得對於外貌、體重斤斤計較，又或者是常常覺得自己不夠完美，更甚者是已經開始了一些不正常的方式來達成目標，可以先詢問自己以下幾點問題：

1. 自己是因為什麼因素而開始不太喜歡自己的某些部份？
2. 自己為了改變這些不滿意的地方所使用的方法為何？適當嗎？
3. 持續一段時間之後，自己開心嗎？

雖然這些問題看似很平常，但真正處於焦慮的人，有時候是會一直給予自己心裡暗示而無法冷靜下來好好思考的，所以這時候更需要簡化問題，慢慢的讓自己清楚現在的心情，再來確認現在的方法正不正確、適不適合自己，最後是了解自己是否真的需要為了這個自己「不滿意」的地方而做出改變。

接下來是幾個建議大家可以實踐的事情：

1. 減少鏡子的擺設數量或者是減少看鏡子的機會
2. 多和朋友一同出遊或談心
3. 思考現在擁有的事物
4. 減少瀏覽社群媒體的時間，將重心放在生活和實際的事物上

這幾個方法的共通點都是希望大家能將時間還給自己，把更多精力放在自己身上，並將關心的焦點從外貌轉至生活。當重心完全放在只剩生活周遭的事情時，也會摸索出自己喜歡的東西並更加的了解自己，到最後會發現生活其實很單純且時間很寶貴，與其一直將自己侷限於外貌的焦慮之中，不如好好擁抱自己、與自己和解。

希望大家都能不再為外貌、身材而感到厭惡或排斥自己，或者是被世俗的審美觀束縛住，而是可以去愛自己、將自己放在第一位，過著為自己而過的生活。願不再有人為此所困。

註解

*1 吸菸裝：指男性在晚宴或者派對結束後，進入吸菸室社交所穿的黑色便服。因當時的模特兒穿著“Le Smoking”套裝拍攝時，經常拿著香菸當作道具，故以此稱之。

編後語

我也曾一度深陷在外貌焦慮的過往。為了讓自己看起來「更漂亮」，我嘗試一些不恰當的減肥方法，不吃午餐、控制自己攝取的卡路里、瘋狂灌水。那段日子真的很不開心，而且見到自己如此努力之後，卻什麼也沒有改變，就又更自怨自艾，還加重認為自己應該要和其他女生一樣、要變的更瘦才行。不過我也因此了解到，即使瘦下來了，也可能會進一步因為其他外貌上的不足而繼續焦慮，就像是惡性循環。

在看過許多相關於外貌焦慮的例子及文章後，發現因為大眾的審美觀，有些女孩一直被困在這些成見當中。不過幸好從以前到近代，都有人持續為了改掉這種不健康且偏頗的審美觀而努力奉獻著，當他們提出像是革命一般的新設計或者新規定時，都對大眾造成巨大的波動，有支持的聲浪，當然也會有人反對，但這些作為的確都讓時尚圈還有社會開始正視這些問題。

每個人都會有缺陷，這是一定的。有缺點的話，那我們就以適合自己方式來讓自己進步，最重要的是做這些事情的前提是——「愛自己」。END

BE YOURSELF



在虹光輝映之時，
我們創造、成長、體會

我·有故事
的·日常·們

照片徵選——



將生活點滴凝聚成一張張
永存的圖像，
將生命歷程匯聚成每一張
定格的畫面。
美好回憶、日常紀錄，
所有大大小小的每一瞬間，
那屬於我們的故事。

206 匿名
《一樣的、不一樣的。》



在沙灘上踩水看風景時右邊站著一位伯伯，
我的視線被發現了，於是你看我、我看你，什麼話都沒有說。
也許是自作多情，
但我感覺我們心照不宣——
享受這個瞬間、平靜地欣賞著各自眼裡的世界。



《壽衣 ㄟ (^ω^) ㄟ》

台南的巷子永遠這麼的漂亮，
連假期間又特別熱鬧，
雖然天氣熱，不過心情因為這個甜蜜城市而非常好。

《隙》

有縫隙光就能照進，
光照進便映出影。



《在你消逝之前。》

家附近的咖啡廳是我常駐之地，
咖啡廳外的建築外壁上爬滿了一整團艷紅，
我沒看過她枯萎的樣子，
她一直都是那麼有活力，飽滿。

而最近發現那些鮮豔都不見了，
建築物看起來就像缺少了什麼，
我只能從留下的影像回憶她的錦簇。
在你消逝之前，我看過的都是你最美的模樣。





213 Rencontre

《影，行》

同樣的起點，同樣的方向，
只有輪廓的身影，有些破碎、有些冷漠，
卻也滿載著倉促與蹣跚，
在無數人群中逐漸走向無人可知的一隅。



《後生的閒適》

撐著頭，歪著身，
看著海，後半生的閒適。



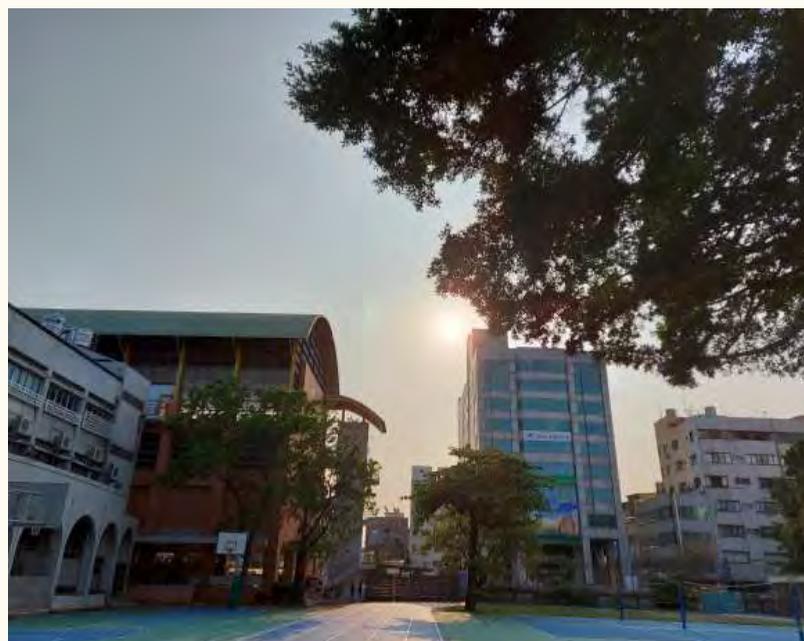
《牽，繫》

即使路途破碎，
在漫長的道路上總有個存在牽繫著你，
也有個存在靜默卻也緊跟著你，
踏過路途中的每道裂痕。

《余憶》

鐵道，舊時，童稚。





209 匿名
《午後的彰女操場》

被光所暈染的天空，
好似被渲染的燦爛青春。



312 陳亭蓁
《追逐》

311 鄭云善
《雨滴致青春的告別曲》

某日清晨五點，聽著外頭雷鳴，
想著曾經燦爛盛開的紅花風鈴木，
經過一夜不留情的雨，
上頭的粉色應該會逝去許多，
其實在初見其繁盛之時，有
種我現在正值青春的實感，
便將自身投射於其之中，
甚至為此寫下了一首詩：

滴雨漣漪滿地紅，
景觸心弦琴意濃；
暮春三月起一曲，
餘音蕩漾彰女中。



《逆光》





113 謝宛妤
《雨後的彰女》

彰女好美



《孤獨的色彩》

夕陽餘暉下
抬頭看窗外
映入眼簾的
是說不出來的孤獨感……
在這動盪不安的幾年裡
經歷了許多生離死別
湧上心頭的
是更多的不捨與感慨
願在天空上的天使們能好好守護著我們

102 柯抹
《隨手一筆的語錄》

如照片中所說的
我們都要做最真的自己
不要被外界的框框綁住
願我們都能在這時代中
發光發熱

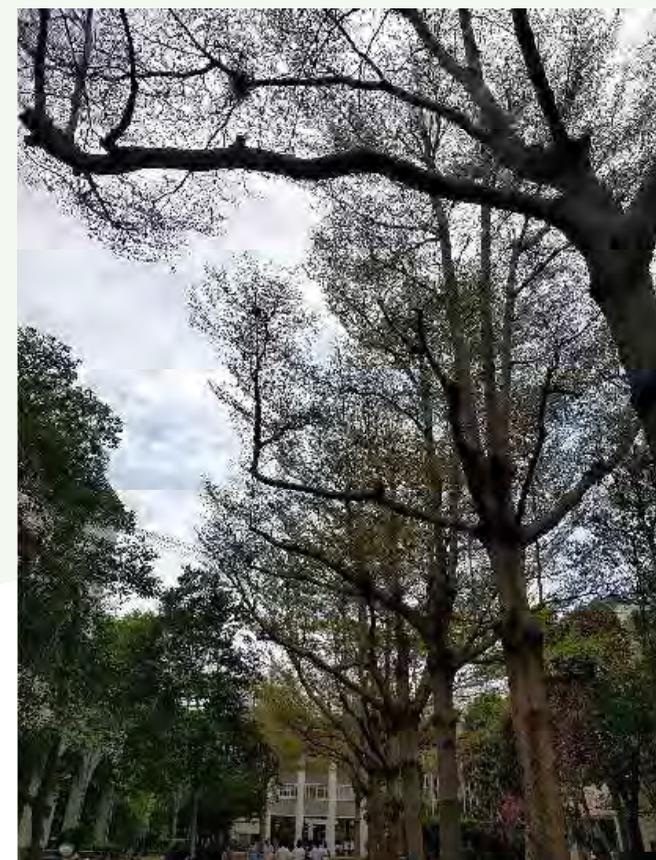


《彰女霍格華茲》

一年四季
彰女充滿著變化

春有宜人的美
夏有爆汗的爽
秋有惆悵的涼
冬有刺骨的酸

倒垃圾的日常裡
偶爾 抬頭看看天空
也能遇見「霍格華茲」





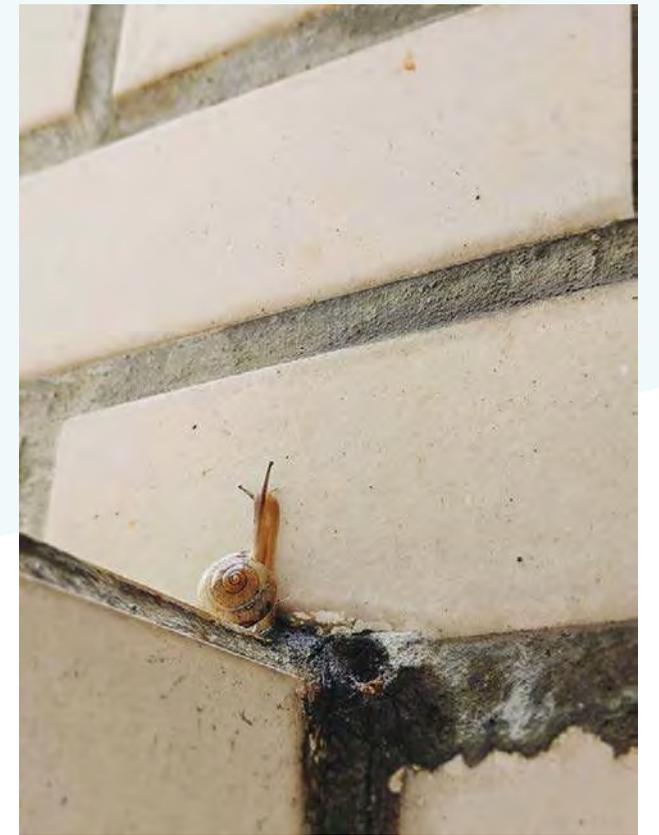
312 黃郁芸
《小黑》

小黑也要拍網美照



《小蝸牛》

力爭上牛





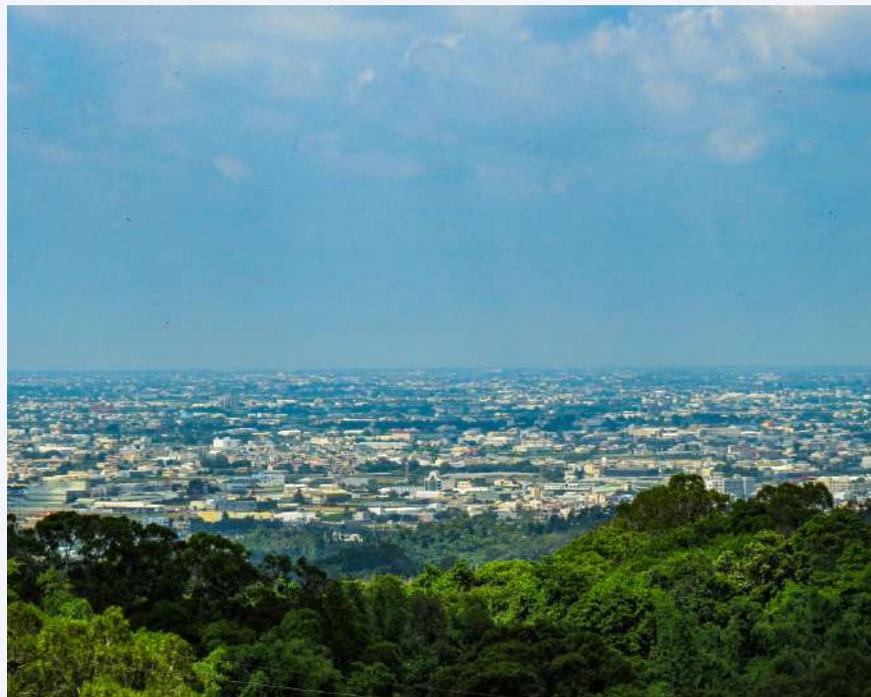
214 黃忻好
《墟空》

在有如廢墟的巷弄中，
只剩我與這隻黑貓，
用驕蠻的凝視著彼此。
但我們只是在隱藏對彼此的膽怯罷了，
一切皆虛空。



《他》

烈日之下，
他黝黑的肌膚閃閃發亮。
日復一日，
他背負著人們飯後甜蜜滋味的使命。
汗水淋漓，
他是水果王國的偉大功臣。



《被雨神眷顧的平原》

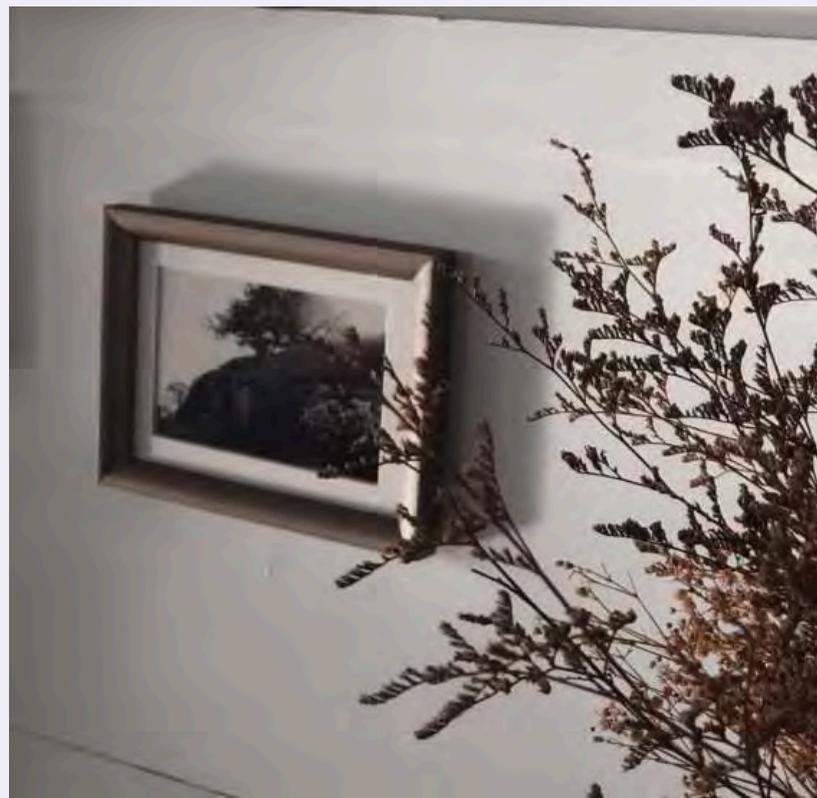
就是去年的這個時刻，
原本乾涸的家瞬間綠意盎然。
因為眷顧，所以我們存在。

匿名
《Bling Bling》

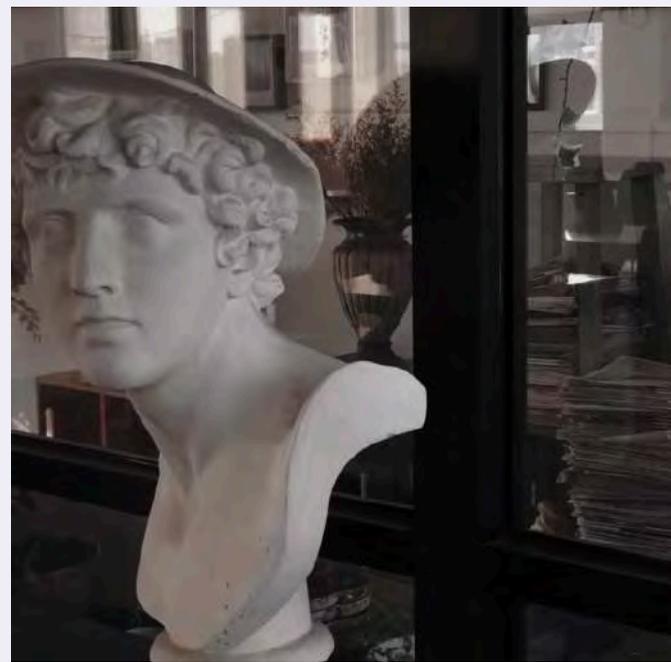
台灣，彰化，彰化女中，
高一，高二，高三。

或許現在的我們在閃耀，
或許又不是。
不要灰心，不要沮喪，
一枚，兩枚，三枚，
路還很長，慢慢來吧，
總有一天也會和獎牌一樣閃閃發光！





101 林佩琳
《美術教室》
漂亮的文藝牆牆

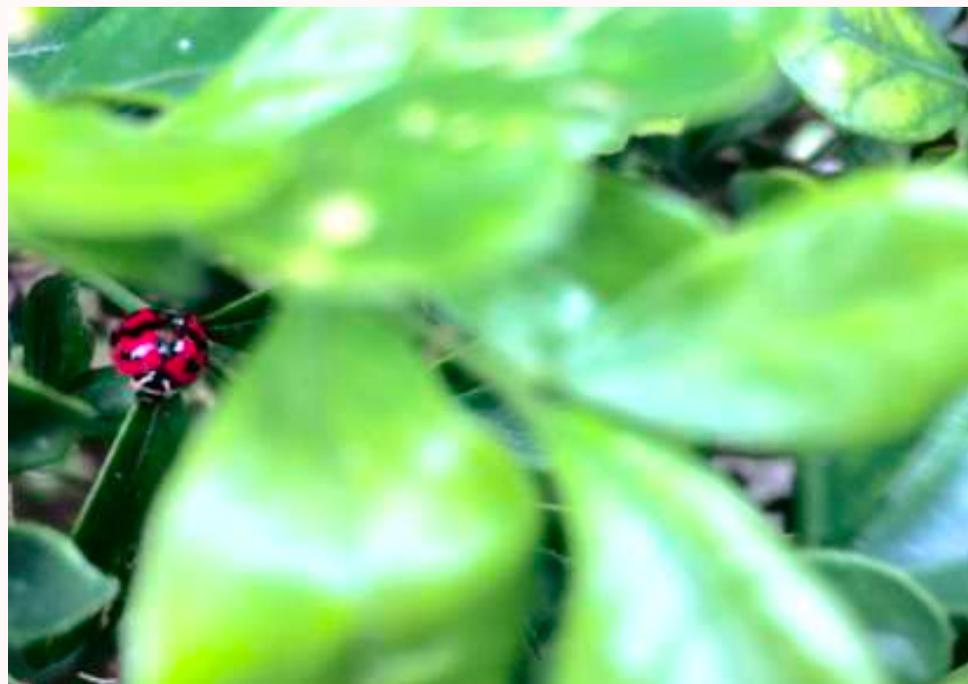




106 蔡宓岑
《你看到蝴蝶了嗎？》



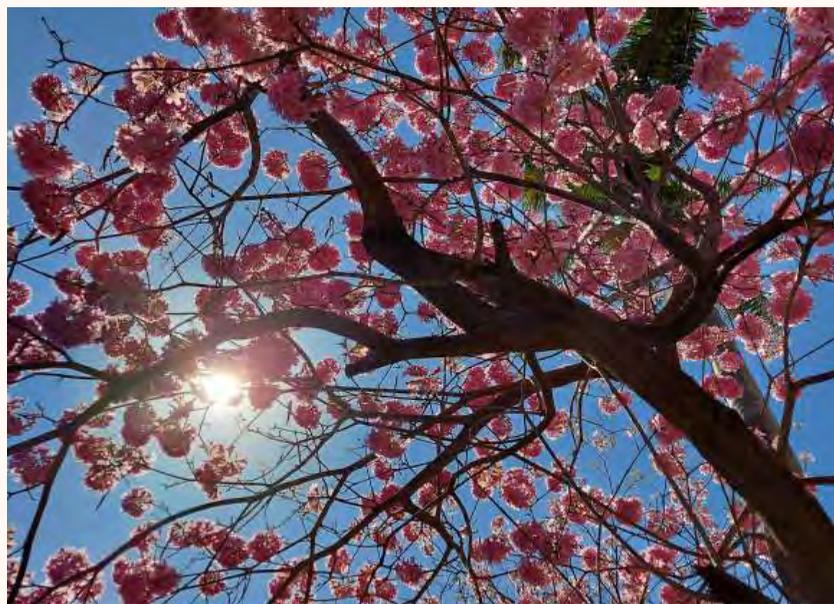
《忙碌 / 茫路 / 盲鹿》



《你看到瓢蟲了嗎？》



《湖中有一亭》



114 馬貴
《邂逅》

校園一隅
不經意的邂逅你
層層枝葉之下
你享受著溫暖的懷抱
一點一滴的渲染開來



《慢慢來，我等你》

你是一片生機盎然的綠意
在我們的嘻笑聲中 緩慢前行
你不畏風雨的勇氣 值得我們學習
慢慢來 我等你

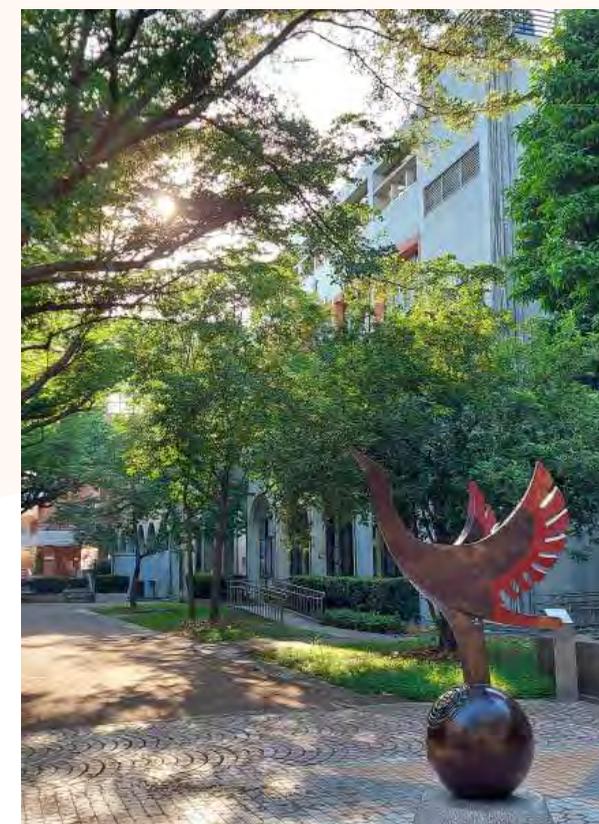


《長大》

從青澀到穩重
成長的歷程中
一步一步踏出屬於自己的色彩
下一站 未來

《義無反顧》

我們都值得那一次的奮不顧身
面對陽光 夢想啟程
勇敢地做自己吧





213 M 滴答
《那年·我們青春正好》

二零二二年四月一日，畢旅。
海水正藍，青春正好，
陽光灑落，歡樂洋溢，
六人行的友誼未完待續。

致我們的青春。



102 Eva
《花》

不一定只有紅花才好看



213 朱詠韻
《鑄肝》

這個青春 鑄刻校刊
下個未來 誰來鑄肝



讓一幀幀的照片收藏過去的時光、
保留一剎那的喜怒哀樂。

我們帶著故事踏上未知的前路，
創造著更多嶄新的未來。

光復亭
文學獎

新詩組

第一名 季歌
第二名 烏籠
第三名 絕緣
佳作 流星的旅程
我吃素
空
菸
畫中花
瓶中草
喂安父

陳星宇
張瑜真
魏家貝
黃詩芸
黃苡涵
洪筠安
李香儂
李庭禎
孟雪
鄭宇芳

散文組

第一名 另一個時空裡的奶奶
第二名 室友關係
第三名 青春，有勞你
我與它之間
皚皚白雪中的一點紅

黃瑀涵
李侑芯
余旻璇
無晴
鄭百珊

極短篇小說組

佳作

背影
回憶的桎梏
夏日傍晚
拼圖
滿天星
旅程
再亮起一次

許靖宜
陳沛歆
廖芝儀
涂昱綾
張瑜真
宥臨
陳柔穎

第一名
第二名
第三名
佳作

山都春雨三月六日子時
彌留之人
綻於秋天的梔子花
又一年冬日
在天亮之想起我

第六十九隻貓
許永欣
黃怡靜
羅妤婷
陳玟佑

新詩組

季歌 第一名 212 陳星宇

柳蔭初綠，軟搦東風穿梭的婀娜。/
綿霧的絮雨浸溼指尖旋律，/
敲開惺忪的歎息，在唇邊。/
有杜鵑一句不如歸去。/

菡萏亭立，纏綿薰風清涼的傳信。/
金烏張揚燃起豔光，/
透穿慵懶的蟬鳴，茂林間。/
與池蛙爭幾聲知了。/

紅葉鋪毯，染遍金風漫步的蹤跡。/
薄白霜花凝上葉脈紋理，/
掩覆蕭蕭落木的低吟，銀漢下。/
流螢也凝滿月光。/

梅影映雪，疏落朔風倨傲的襲滲。/
晴空篩下白日篇幅，/
交換寒鴉複沓的單音，枯藤上。/
一縷炊煙接迎夕陽。/

評語：

〈季歌〉寫一年四季的風情，作者以四個段落分述春、夏、秋、冬，文字典雅，涵容古今。

在意象上，作者精準的選用了各季節之代表物，如春天的東風、杜鵑，夏天的菡萏、薰風，秋天的霜花、流螢，冬天的梅影、朔風等，各物象巧妙的組成了一幅四季圖畫，開展在讀者眼前。

在節奏上，作者以四段呈現，且各段落句式相似，營造了節奏上的複沓感，讀之令人低迴。

鳥籠 第二名 113 張瑜真

世人皆說我有罪
我有罪 我有罪
我阻擋自由翱翔
我阻擋聖潔飛向陽光
然而我 無能為力
我是說 他們都不知道
我才是 最愛鳥兒的
我愛他琉璃眸子 我愛他肆意不羈
我愛他貞潔單純 我愛他嚮往自由
但我無可奈何啊
我是罪惡的囹圄
囚禁你才是我生命的形狀
當人間荒唐迫我張開嘴
要脅著將你吞噬
命已成局
這塵寰 就
多了兩個 身不由己
身不由己的 囚犯

評語：

〈鳥籠〉一詩，意象選用令人驚艷，是較少人思考到的物象。在寫作手法上，以擬人法讓鳥籠發聲，表達自己囚禁鳥兒的心情，富有深意。

將愁緒折成殷殷的一朵勿忘我
待到悔恨比夜色濃
信徒般隆重地 種在你貧瘠的背影
暗夜裡卻註定
飄零至每個反向步伐之下

仍有幾絲垂死的紅線掙扎
懸住搖搖欲墜的、渴望游離的
日記本裡的猜忌

像纏住的風箏 吹向
情緣的交集或羈絆的詛咒？
伴著朵朵徒勞 終斷線於暮秋邊緣
悠悠飄蕩著緣之悼歌

評語：

〈絕緣〉之詩題巧用雙關手法，本意原為斷絕電之通路，但詩中延伸指緣分斷絕之意。作者以形象化手法，寫出了緣分終結的愁緒。

佳作 103 黃詩芸

自星海中墜落 唯我
褪不去渾身的灼熱
就浸入冷淡的沁涼
儘管 那痛楚、那迷戀
仍烙印在心上

漂流至岸邊
蜜糖般的新歡沙沙地輕語……
我享受著他的鋪天蓋地
他沈迷於我的若即若離
不願回首的往昔在捲噬中逐漸淡去……

欲忘、想忘、不得忘…
淡去的僅是烈焰啃噬過的凹痕
留下美麗的殞落記憶
我竟開始懷念遠在天邊的你
夢著閃爍相同韻律的時光
是否告別如今的他
我就能在天邊尋找到你…？

潛意識催動著輪迴
我開始於冷淡中浮浮沉沉
獨自一人的旅程再度展開……

佳作 109 洪筠安

秋夜的歌韻引來了鐘聲，
鐘聲告別了凋亡的秋葉。

我瘋狂地填滿行李，
如胃般的巨大空虛，
卻被酸液腐蝕殆盡。

蜷緊肌體，
呵護那失控的行李，
屏住氣息，
不讓一切發出聲音，
怕惹起周圍，
恐慌的視線。

那青春伴著濁灰的烏雲，
咕嚕咕嚕地落下，
失焦的雨水，
淡淡地浸染……
我灼紅的臉。

菸

佳作 113 李香儂

無法喘氣
一點一滴 堆積
從某人口中開啟 煙的輕旅行
飄盪 還有多遠才能 摻入雲裡
飛高 還要多久才會 進入大氣
煙 夢想 背離引力 高高飛起
離目的地還有幾公里
早已 掉進人們 肺裡

無法呼吸
日以夜繼的嗆鼻
我將窗戶緊閉 仍無法阻絕
菸的熱情 煙的細膩
及雲霧繚繞 如煙似夢的夢想之謎
噴嚏 一意孤行 過敏 無法逃避
濃濃的煙霧令人窒息
設法逃離 淪陷的那裡
掩住口鼻 彷彿一次一次防災演習
內心不禁 呼喊
煙啊 請你回到原來的地方去

畫中花

佳作 109 洪筠安

晌午過後
一片片陽光溫徐飄落
在橡木桌邊 眼底下
散漫地潤浸了畫稿
鉛筆鑲上一層慵懶的斑斕
劃 劃 滑 滑
筆觸下的顆粒滲入紙稿
陽光的碎花也順著影子滑行
一 塗 一 抹
橙 青 碧 黃 光影交綜
朵朵陽光再度抹綻開來
究竟
如夢似醒之間
交疊的是色塊 或 光陰
追求的是完成 或 憶留
花瓣漸漸黯淡
在心底沉澱的香氣
我情願
讓花影緩緩從指尖 流逝

瓶中草

佳作 113 孟雪

我擁有寬大的空間 狹小的天空
靜止其中
四季更迭及來往的人
圍繞著彎曲而透明
過客如雲 而你的溫柔令我悸動
你走過我身旁 我挺拔著身姿
慢慢的生長 慢慢的移動
想逃離琉璃圍牆 輕輕靠近你

突如其來的風
家被摧毀
願清脆的碎裂聲能喚起你的注意
滿腔熱情如碎片散佈
刺傷我柔軟的皮膚
才發現那不是牢籠
也不是枷鎖
是一道保護我且供我踩踏的高牆
碎片像星星般零零落下
片片尖刺閃爍著柔和的光芒
誰敢撿起那碎了滿地的心

喂安父

佳作 310 鄭宇芳

喂安父
「呦！換你了」
但我還待在那
再次打開門，歡迎
打開窗戶，掙扎。

「啊！這裡不開放留言」
掙扎是爭不過暴戾的
多一個少一個
玻璃是碎的，那染成什麼顏色都沒有關係。

才不是木偶，也不是娃娃
我的靈魂不斷地在哭泣、不斷地在嘶吼
直到血液最後都化成白濁流出
我才會醒來，但又是黑洞。

在這裡看不見時間
視野所及只是茶色略帶一點紅
過耳所聞只是不懂的扶桑話
而我，是他們的娃娃，也是碎片
一把剪刀，一把柺杖，心又能落地了。

1940 年代才是真正的世界末日。

散

文

組

總 評

此次投稿量較多，能進前三名表示文字駕馭能力相較較佳，結構與意象都有自然的藝術性。故第三名有三篇，難以取捨。

今年入選佳作的散文題材多元，實屬難能可貴，同學觀察與想像扣準社會的脈動，能在細微處留心，編織成歲月的吉光片羽。評審們樂見題材豐富內容、文字駕馭能力，期盼同學以筆為鏡頭，為高中階段捕捉多樣的風采。

綜合本次投稿作品，角逐文學獎行列，在投稿作品之前，值得一再謹慎修改、校正錯字、注意排版、首段空格二字（四個字元），排除閱讀障礙，才能使讀者更優游於文字流暢世界。為作品命題亦不可忽略，此次有數篇作品因未命題而無法晉級，留心藏在細節的魔鬼，易在競賽中脫穎而出，優勢被看見。躋身佳作只是獲得共鳴的開端，期待同學文學種籽厚積薄發，在下一站文學旅程發光發熱。

另一個時空裡的奶奶 第一名 109 黃瑀涵

墨夜拉扯著被揉碎的夕照，摻雜著晚霞，和月光一同傾落。街衢間充斥著明滅燈火，影影綽綽的虛影卻總是一晃便過，整座城市好似一泓川流。

然而，在這汨汨川流之間，矗立著一座孤嶼——時光在那處總是漫溯著回流，晚風拂過是永遠的輕柔。月色愀然墜落，珊珊的街燈循著門扉映入，吻上坐在搖椅上頭的奶奶。她的眸子早已望不清，周身的時空好似被扭曲般，整座城的川流不息收進眼底成為幾片模糊不清的影子，思緒已然脫離這個時空，回溯到數十個寒暑前。

自奶奶得病後，記憶像是被裁剪成了一片片，小巷裡的穿堂風蕩過它們便隨之吹起錯雜紛飛的歲月。我曾好奇過，在那片刻間，奶奶望出去的小巷生得什麼模樣？反反覆覆思忖著，一直到了某次談話，這個疑問才得以解答。

「替我拿剪刀，等會兒有客人要來。」奶奶用滿佈皺紋的雙手扯了下父親的衣角緩緩說道。言談間口齒有些含糊不清，卻能明確地聽出她心底的記掛——小弄內那間營業了三十年的家庭理髮廳。曾經，奶奶是位老闆娘，在連鎖理髮廳尚未盛行的年代，是她一肩擔起了家庭理髮店裡所有繁複的雜事、拉拔了許多位實習的女孩。晨曦方始營業，越過每個朝暾與宵晚，燈火是未滅的，人影始終匆匆在店內奔赴……

那之後我才驚覺，奶奶和我們待的是不一樣的時空——萬千人影順著時間的川流奔騰，她卻獨自一人撐篙而上，拖沓過許多個季節遞嬗，回到三十多年前平凡的日常生活中。

年初，爺爺離開了人世，當初家人們並不想讓奶奶受病情所困還硬是要去回想，皆心照不宣，什麼都沒跟奶奶說。面對命運頓時將爺爺從生活裡抽離，奶奶似乎覺察到了什麼，可日子空落落地擺盪而過，一天、兩天，後來她也就習慣了失去某件「無以名狀」之物的生活——只是不曉得這個空缺，是與她攜手走過好多個年頭的，她的伴侶。幾個偶然間她也曾經想起，「你阿爸呢？」她開口問道，每每遇此情形，父親和大伯都淡然一笑，「阿爸去上班了。」、「伊返去埔里了！」這麼回答。啊，多麼溫暖的謊言，我這麼思索道。可誰又能全然說得準呢，或許那亦是事實呀……

即便那個事實，只在奶奶所處的歲月洪荒裡奏效。

時光擺渡著，奶奶有時仍會叮囑幾句已然不合時宜的話語，好比要父親和大伯好好讀書，或是驀然提起仙逝已久的，外曾祖母的名字，言談種種，皆為遺落在時光擺渡間的溫柔。約莫是殘夏，一次與奶奶吃飯時，我放下了蓄長的頭髮。

「我替你捲頭髮好嗎？」奶奶用有些沙啞的嗓音問我，那天的我笑而不語，卻只是一直惦記著這句話。

數月過後，我真真去了髮廊燙了捲，不少人說了好看，身邊皆是讚不絕口的絮語。

「很漂亮。」再次遇見奶奶時她稱讚道。謝謝，如果是奶奶幫我燙，一定和現在一樣好看。我說道，微微一笑。

闌珊的燈火瀉落，我回身望向奶奶。她正呆望著巷子正對面的大樓，在父親的童年裡，那處有座兩米高的垣牆，上頭爬滿了紅色的、不知名的花朵。奶奶必定看到了吧，我猜想，三十餘年前的紅花壁栗剝落地盛放，唯獨她看得見的，唯獨。

幾顆零落的星點綴在天邊，郵差丈夫和兒女到了夜晚便會歸來。額前幾縷髮絲墜下，推著裝有美髮用具的推車，她在廳堂裏忙進又忙出……

然而，如今的黑色推車，已然覆上了一層塵灰吊子。

評語：

作者的文筆細膩有質感，譬喻與轉化修辭的運用爐火純青，純熟的描寫技巧輕易就將讀者帶入文中的畫面與情境。作者描述病中奶奶的記憶時空時，將時光轉換的邏輯與技巧掌握得很好，讀來流暢自然，首尾用奶奶望出去的視野嵌合呼應，情感細緻動人，是一篇傑出的佳作。

室友關係 第二名 101 李侑芯

年幼時，我知曉夜晚的降臨，不是因為牆上墊著腳尖走的時針，不是窗外的明月和星斗，是父親悄悄推門而入時，走廊微弱的光線。

在國小五年級之前，我幾乎不怎麼喊他「爸爸」。

「你去幫我叫爸爸進來搬這個紙箱。」

媽媽稀鬆平常的一句呼喚，卻讓我猶如被推到懸崖邊上，頻頻卻步，但又毫無退路。

「媽……媽媽讓你進去幫忙。」

在腦海演練多次的詞，在看到父親嚴肅的神情後又硬生生的吞了回去。我其實是，不敢叫他「爸爸」。

他總是在工廠，總是在一輛又一輛的卡車底下敲敲打打，那些刺耳的碰撞聲，撞出了我生疏的童年。小時候的我和妹妹，只能叫「媽媽」。

我們的室友，不僅晚歸，還是個脾氣不怎麼好的大人。見到他的時間不多，而這少許的時間裡，又有大半時光都是我和妹妹做錯事時，被修理過的痕跡。與工廠那一輛輛的卡車不同，被修理的身心，沒有痊癒，反而更加殘破。

「你看看你女兒，最近在學校都幹了什麼好事！」

國小五年級時，正逢我的叛逆期，媽媽非常難得的，扭頭向早下班的爸爸吼著。原本以為的一頓毒打沒有出現，取而代之的，我聽了一個有趣的故事，爸爸的國小時期。

那是我第一次去了解他，是我第一次與這個「室友」聊天，也是第一次知道，爸爸那粗獷的臉上也會露出暖陽般的微笑；低沉沙啞的嗓音還不小心洩出了幾絲溫柔。

後來的我們，漸漸懂得如何與這位室友相處，也慢慢的懂得他的傷痛。

他壓根兒不知道如何和我們相處，所以他用了爺爺奶奶以前對他的管教方式。以前，爸爸並不是乖小孩，相反地，他的劣根性一直令爺爺奶奶十分頭疼，所以在各種打罵與苦力活的狀況下，造就了現在不近人情的爸爸。

家庭的溫暖是何物？他無法明白，因為十三歲的他，便自己到修車廠打工，從被人當小弟使喚，到自己開了一間修車廠，這段困苦的时光，爺爺奶奶沒有參與，只有媽媽出席。

鐵打的小孩才會成功，我以為這是父親一直深信著的教育觀，殊不知，他是誤把童年夢魘當作藥方。

依稀記得國中時期，全家人一起去體驗溯溪，我是旱鴨子，怕水的我早就已經落後媽媽和妹妹許多。當時，我慌的只能死死抓著爸爸的手，他也用力的抓著我，深怕我摔倒似的，爸爸自己走在湍急的流水中都有些站不穩了，卻還是一直指引著我往平緩的路徑前行。

那雙強而有力的大手，將我從幼時的恐懼拉了出來；腳下的急流，衝走了我對爸爸的最後一絲誤會與怨恨。

是後來聽媽媽說才知道的，爸爸根本不會游泳，他其實也很怕水，還有，那天，他的腳受傷了，因為水中石子進鞋裡。

原來盔甲下的父親，滿是柔情。

原來，我們可以不再是室友關係，而是真正的父女。

評語：

篇名令讀者在閱讀前就有懸念，帶著好奇心用旁觀者的視角看這段親子關係由疏離而諒解，最終成為情感意義上真正的父女。作者的文字樸實而流暢，用片段的回憶拼湊出室友關係的真相，剪裁的工夫使內容不顯零碎，精鍊度高，文章雖不長卻十分打動人心。

星期日的傍晚五時許，我終於從囹圄般的補習班逃脫，騎著單車回家。深秋的風長而且涼，凜烈又霸道的鑽進領口，冰冷的親吻著我溫熱的胸膛。

好冷。我應當，再把外套裹緊些。然而，我卻賭氣似的脫下它，將其束在腰間。刺骨的寒冷正是我需要的，我需要一種強烈的刺激，強烈到能讓我暫時分心，不再糾結於亂麻的愁緒裡。

天色，如同我的靈魂，漸漸黯淡了下來。而返家的路，有兩條。一條較平坦的馬路，另一條是陡峭的上坡路。我心一橫，選了更難走的那條。希望一些運動分泌的多巴胺，能稍稍沖淡青春期少女黏稠的煩悶。

我用力的喘著氣、狠力的踩著踏板，隱隱感覺喉間有嘔吐物的甜腥。但我逼著自己繼續往上爬，直到氣喘如牛、筋疲力竭的我終於到達小山坡的頂端。為了不讓休息時的空白被無止境的憂愁入侵，我不讓自己有喘幾口氣的時間，輕扣住煞車便往下溜。

金風如冰涼的絲絹滑過裸露的小腿肚，溫柔得像男朋友在你耳邊細訴情話；但，隨著坡度愈來愈陡，原有的溫存漸漸消失、空氣毫不留情，割得你眼睛生疼。然後，感覺眼眶浮現濕意。額前幾縷桀驁不馴的瀏海將現實世界切割成幾何形方塊，竟然漸漸模糊了起來。

「風刮的吧，我才沒那麼容易哭。」我想。

然而，一時的快感終究是一時的。激情過後的沈默最讓人無所適從，就如同現在的我又無法遏止的想起了近日的種種不順。

「你們好嗨喔！在講什麼？我可以加入嗎？」

我終於鼓起勇氣，向那群聊得很開心的同學發出邀請函。

「……」

迎面而來卻是陡然的沈默，尷尬過後他們又自顧自聊了起來，我嚙下落空的期待，轉身，默默回了自己的座位。

人生跑馬燈轉著。

緊張而緩慢的，我撕開裝著成績單的信封袋。心臟怦怦跳著，撞擊著胸膛。該面對的還是得面對，殘酷的紅字刺入我的眼簾，原本懸著的心，落地。直直往下墜落、再墜落，最後，墮入冰窖。我不懂，明明付出了努力、犧牲了所愛，還是不及格？為什麼老天爺總是不肯賞臉？

腦袋迴路峰迴路轉

姊姊興奮的說，有個男孩約她週末去看電影。她的雀躍與歡欣，完全寫在白皙漂

亮的臉蛋上了。我細細打量著姊姊，心裡驀地湧出一股酸意。是啊，男孩都會為如姊姊般的女孩傾心的吧，白皙、纖細、自信、美麗、聰明，是姊姊，也是我的反義詞。酸酸的感覺，自胸中湧上了鼻頭。我不懂，真的不懂，為什麼她的膚色是白的、我是黑的？為什麼她是自信快樂的、我是自卑陰沈的？為什麼總是我總是在嫉妒她？她是我的親姊姊，我是不是不該如此小心眼！

然後呢？我與群體之間總被一個玻璃罩子隔開，他們在樂融融的圈內，而我在冷冰冰的圈外。「或許是他們沒聽到吧？」我真的不懂。但我懂張愛玲說的「孤獨的人有他們自己的泥沼。」

終於到家了。第一眼對上了阿公阿嬤，他們問我：「阿亮，禮拜日還去讀書，累不累啊？」我讀出他們目光中的心疼和關切，唇邊下意識浮出完美而虛偽的微笑，回答道：「不會啦，覺得還好。」匆匆上樓，每次和長輩對話都敷衍缺乏溫度，我感到自責。但我只是，不想讓他們發現我面具下的委靡，徒使他們擔心整夜而失眠。

上樓，姊姊仍坐在桌邊，低頭滑著滑著，看著只有一方手掌大的小螢幕、露出了癡癡的傻笑，頭也不抬，我懷疑他從出生就沒換過位置。成長過程中我已漸漸習慣他的高冷，對於他不太熱情的迎接，我也不以為意。

走進自己的房間，摔下沈重的書包。我重重的嘆了一口氣，納悶地問自己：為什麼好不容易掙來的休息時光，卻沒有想像中開心呢？為何隨著年齡漸增，自己變得越來抑鬱？還是其實自己不過是青春期的「為賦新詞強說愁」？疲憊的大腦又再次被糾結的疑惑霸佔，我好想喘口氣、休息一下，我想停在這。

但是對生命一波又一波的疑問像自火山口瘋狂湧出的岩漿無法抑止，我無計可施，只好任其灼傷了脆弱的神經。

狂暴煩躁之際，門被敲響了。

「妹妹怎麼了？很累嗎？」母親看著頹坐在床沿的我，輕輕的問。

我不吭聲，抬眼望向母親時，才發現眼睛竟又在次蓄滿了軟弱的淚水。我討厭哭泣的自己，那使我覺得自己無用和脆弱、不堪一擊，卻更害怕被別人發現我會哭。然而母親這句話，好深沉，如山如海，如非洲廣袤的草原，如紐西蘭澄澈的蒼穹。一道道心防此刻就要瓦解，因為那不是別人，這是十六年來的凝視，十六年的誇我責我、陪我愛我。於是，我放心地任著熱淚自眼角不停滑落，在她溫暖馨香的懷中。

「沒關係、沒關係，哭出來就好了。」

她輕拍著我的背，一遍遍說著。在那一瞬，剎那能延伸成無盡的永恆——只要這麼依偎在母親懷裡。

在那一瞬，我好像在潮濕晦暗的陰溝中瞥見了前方金黃的陽光，似乎有東西正

在漸漸自靈魂剝離、離我遠去，類似不滿與執念的東西。

指針走到午夜十二點多，母親與我的深談持續。困擾我的所有都指向心裡潛藏多年的自卑傷心。但是，人生，就是一面磕碰著、一面學習著、成長著吧？我們，都會受傷的吧？

「沒關係、沒關係……」一遍遍的安慰，我看到我變成各種樣貌，脆弱的、堅強的、美麗的、醜陋的、率性的、小心眼的、成功的、失敗的。

無論擁有哪些成就，我都是一枚，閃著獨特的光芒、與世間任何尤物不同的寶石。

我感覺到，胸中澎湃著溫暖無垠的海水，她前進著、她翻湧著，將原本嶙峋虬曲的岩岸浸淫的光滑柔和。我想，我準備好了，繼續向前走。辛苦的青春啊，我決定用這一瞬的、飽滿的力量，向你請戰。而我真摯的謝謝你，有勞你賜予的所有苦難，讓我長出翅膀；有勞你賜予的高山與深海；有勞所有受過的傷以及流過的淚……。

有勞青春、有勞母親、更有勞自己。

評語：

〈青春，有勞你〉此篇手法自然，寫出年少時代每個人共有的煩惱，從人際的敏感脆弱到功課壓力，及至手足之間互助又競爭的微妙心境。一個平常的題材卻能因為透過作者細膩而誠實的心理描述、高明的景物的襯托，使文章引人入勝。

雙手緊扣泳池岸邊，雙腳彎曲成起跑姿勢，望著水波均勻的泳池，我的心卻如巨浪般波濤洶湧。不想要潛水，無法忍受缺乏氧氣，肺如充氣球時逐漸脹大所帶來的不適，但礙於訓練與教練的威嚴下，將氧氣吸飽至充滿整個肺葉，不情願地放手，咚一聲，躍入水中。

迎我而來的是無盡的二氧化碳大軍，他們正蓄勢待發，準備一舉進入濕潤的肺葉，一點一滴消耗新鮮氧氣，一步一步地啃食我的胸腔……

加入游泳隊之前，游泳之於我，是形影不離的好夥伴。喜歡池水輕拂臉龐時的溫柔，喜歡徜徉於藍色世界中的無拘無束。在泳池中，拋開一切煩惱，一股腦地將全身浸至水中，頓時，沁涼之水流竄，將我與世隔絕，有了池水的保護，在水中，我是一條蛟龍，忘卻岸上一切紛爭與不如意，盡情悠遊，呈現最真實的自己。而國中時期的我，對於游泳的熱情與信任卻有了顯著的改變。

一天的訓練從慢游展開，長距離的慢速運動是劇烈消耗體力的前奏。為了應付待會高強度的項目，教練通常會要求游一至二公里不等的距離，使我們活絡筋骨，喚醒對於姿勢的熟悉度，達到訓練目的。身為新生的我總抱怨這枯燥乏味的項目，在有線長度的泳池中，無止盡的划手、踢牆轉身、慵懶打腿前進著，沒有盡頭，沒有目標。那時的我，厭倦這種訓練方式；然而，我卻不知曉，慢游已是訓練中我唯一能應付的項目了。

在泳池，時鐘，是夢魘的開始。計時項目，不僅考驗瞬時的爆發力，更重要的，是訓練我們的意志力。無情的指針指向十二，雙腳奮力一蹬，展開了艱辛的旅途。看著前方的同學腳趾隱沒在混濁的池水中，打腿產生的白色泡沫早已消失無影無蹤；心開始慌了，我加快了划手的速度，想要趕上同學們的腳步。雙手乘載的水量愈來愈多，頑固的池水與我對抗，在水中的我，五指併攏推著重如磚頭的池水吃力前進；每一次的換氣，成為了一種折磨，頭浮出水的剎那，爭取短暫時間，我貪婪地張開大嘴，吸取鮮美的空氣。下一秒，又是個痛苦的開始。

同伴們從我身旁一一游過，啪啪啪的水花如一波波無止盡的海水濺至我的臉龐；雖為炎炎夏日，水花接觸到雙頰的剎那卻是異常冰冷，隱隱傳遞著諷刺的訊息「都已經

游這麼慢了，還在偷懶。」、「不要打亂我們的節奏啊！」、「程度不到就去別的水道啊！」我臉頰發燙，羞愧不已；然而，面對游泳的態度總是認真確實完成教練所指派項目的我，關於速度的差距，我著實摸不著頭緒。落後時，用盡全身力氣想追上同伴們的腳步，而我彷彿被隱形繩索控制了行動，它是個對於愛情癡迷的恐怖情人，越想要脫離束縛，它便運用千方百計地將我留至於它的懷中，不讓我離去。

無數次的哭泣與自責只能在水底默默承受。一人獨自完成教練所指派項目；規律地打腿咚咚聲，手輕拂於水面清脆的聲響，迴盪在諾大的泳池中，它是唯一的伴友，陪我度過瀕臨崩潰的時刻。淚水撲簌簌地充斥於泳鏡中，我在水底抑制地哭泣著。心中浮現過多次想放棄的念頭，也常常質疑自己真的適合這個領域嗎？每一次的訓練，對我而言，是煎熬，是痛苦的；甚至，當訓練結束後，想洗淨一身疲憊身軀時，熱水從頭皮傾瀉而下的剎那，撲鼻而來的不是溫柔甜美洗髮精的迷人香味，取而代之的是刺鼻的氯氣味竄入鼻中。那是我厭惡和恐懼的味道。反覆搓揉皮膚並翻箱倒櫃找出家中清潔力最佳的沐浴乳，想要除去那頑固的氣味；然而，它如深根多年的老榕樹，伸長它的觸手，緊緊地嵌於我的皮膚上，蔓布於寸寸土地；將皮膚刷洗至又紅又腫，氣味仍存在著，它彷彿已根深蒂固於我的肌膚，巨大到令人無法忽視它的存在。

心中時時刻刻有著無數個想要退隊的理由，在家中面對鏡子模擬與教練對話的情境；做好了充分的準備與心理建設，每每走至教練面前，說出來的話永遠是關於訓練的安排、姿勢的調整等等。縱使準備了好久，設想好了可能的後果，做好萬全準備之餘，心中最真實的聲音卻遲遲沒有機會見到光明。

曾經想過，當游泳已不是放鬆身心的休閒運動，而是造成壓力和負擔的來源時，是什麼動力支持著我不放棄自己曾經最熱衷的活動呢？我想，應該是熱情吧！年幼時的我認為自由自在地穿梭於泳池中是最幸福的事，和玩伴們在水中不亦樂乎的玩起騎馬打仗，臉上掛著大大的微笑，無憂無慮的微笑。而國中時期的我，厭惡訓練，甚至聽見游泳相關詞語身體便不自覺地顫抖。以前最衷愛的事物，如今變得好陌生，它正一步步向我遠去。

但我並不想失去它。

既然技術不如他人，至少，心態要是開朗的吧！開始尋找自己游泳的初衷；無憂無慮，自由自在、開心做自己是對於那個在游泳池裡手舞足蹈，蹦蹦跳跳小女孩的印象；「我也要像她一樣」我在心中激動吶喊著。改變，是成功的第一步。不再在意他人對於我的看法，訓練時按照自己的步伐，盡自身全力去完成教練所交辦的事項。規律的划手與打腿聲在空無一人的泳池中交織成穩重安定的旋律，陪伴著我完成每日的訓練項目。和泳池獨處時間增加，無意間傾訴秘密於其中，緊繃的心情也慢慢變溫順了。不再懼怕他人的閒言閒語，在水中，我只做我自己。逐漸地，微笑的次數增加了，像海豚般輕盈浮於水面，自信地展露泳姿。我彷彿看見了幼年時那充滿活力的身影與天真燦爛的笑容。那熟悉的感覺，終於回來了！

放學的午後，拖著疲憊身軀走進浴室，旋開按鈕，用熱水慰勞自己，是一天中的小確幸。蒸氣環繞著我裊裊上升，昏黃燈光投射下更顯迷人。空氣中散發著淡淡屬於泳池中的特殊氣味，這次，我不再急於抹去。是它，使我更勇敢，更堅強；是它，讓我找到了一個不一樣的自己。它是我拚盡全力付出體力的象徵；它是我堅持不放棄所得到的勳章；它已與我合而為一，成為最美好的印記。

評語：

〈我與它之間〉寫作者游泳訓練的愛與恨。作者以細膩的手法呈現水中的自己又愛又恨的掙扎，最後如何克服心魔，與「它」和解了。克服它的過程，起伏轉折，有一種不刻意的深刻。

皚皚白雪中的一點紅 第三名 113 鄭百珊

「咻——」一聲，新幹線疾駛穿出隧道，無垠無涯的皚皚白雪在我屏氣凝神的期待下，朝我撞擊而來。是的，川端康成口中的雪國，到了。

這並不是我第一次來到日本，卻是我第一次擁奔向日本的冬日。

車門方緩緩敞開著，對雪國的好奇與疑問，迫不及待地從車門縫隙鑽出去，用雙眼爭先恐後地把車站的樣子攬入眼底。口中的熱氣在乾冷的室外，形成了一團團冉冉上升的白煙，領著我的視線向上仰望。浩瀚冷酷的蒼穹，正溫柔的撒下點點白雪。

雪花，沒有如軍隊般豪邁壯闊，卻如舞者般的輕柔溫和，從高空到地平線的旅程，婉轉而嬌媚，依著自己的節奏，翩翩起舞。天空是舞台，一場場圓舞曲，在樹梢、在屋頂，跳給太陽和月牙看。

一行人拉了一個零零落落的長隊伍穿過雪縫前行，共同目標是前方不遠處移動著的紅點。

紅點走在排頭，一邊東張西望，一邊不時往回駐足凝望，數著每個被街道被櫥窗被路旁積雪吸引出神的孩子，是否都跟上隊伍了。我瞥著紅點，始終保持一個安全的距離，一面用力呼吸冷冷的空氣，一面攤開掌心，想承接雪花的溫度。它們，像頑皮的稚子，東奔西跑，極盡努力的想把這未知的世界，給探索一回；也是羽翼漸豐的少年，帶著一點點的叛逆，急於探索自己的道路，從不輕易在人的掌上敞開心扉。好不容易捉住了，就是抓住一手濕冷。

與雪的初次見面，興奮又疏離。

來到滑雪場，藏不住的期待從雪衣縫隙探頭而出，逸散到整個雪場，想像著就要像鳥一般、像雪一般，徜徉在自己的天空舞台裡。「leg open~」，「stop! slow!」一句句混合著濃厚日本腔調的英語，反覆在我們耳際旋轉，一群鳥兒起飛了，我們向蒼茫大地分奔而出，最後如下水餃般的一一落下，全部跌撞在一起，教練成了守門員，分身乏術的企圖接住一個個煞不住車的孩子。

我奮力的掙扎著從深陷的雪凹處爬起來，我看見在雪場旁的食堂門口，那個小紅點就在那兒，只不過，離得太遠，始終看不清那個小紅點的樣子。

終於，在幾次的特訓後，坐上纜車，準備往更高更遠的地方，與雪有更緊密的接觸。纜車越爬越高，地面的景物也越縮越小，小紅點也快看不清了，而我的心跳，也隨著纜車一同爬升。站上小山丘的那一刻，我的心律也來到了臨界點，彷彿身旁的景物都是凍結的，無聲的。

我回首一望才猛然發現，剛才和我一同上來的人，在我內心之鼓敲得正厲害的同時，竟然都用順暢優美的姿勢，悠遊的滑下山坡，與雪來了一支曼妙的華爾滋了。頓時，我有點慌了。風吹的愈來愈強勁，像不耐煩的屠夫，趕著我這隻小羔羊，走向冰冷的刑場。被恐懼包圍的我，睜大雙眼尋找那個小紅點，奢望從幾百米的遠處，在遙遠的地平線上，是不是還有人注意到，我尚未歸隊？

此時在蒼茫的雪地中，我孤軍一人。

「那我們，自己去尋找那個紅點吧。」

一句來自我內心深處的勇敢，如溫泉般湧了上來，融化了我眼睫上，因等待而積著的小雪。幾秒後，我揮動手杖。像一隻威武的鷹隼，展開雙臂，滑下山丘。原來我不是鷹。僵硬的身體扭曲的姿勢，歪歪斜斜歪歪的前進在紛飛曼妙的小雪中，像一部方向盤失靈的車子，險象環生。這時候，放棄是沒用的，因為你正在白天雪地的中央，只有堅持到終點，才能得救。

我急搜尋著遙遠的食堂邊那小紅點，那幾乎看不見的小紅點。在皚皚白雪中，它一直在那兒。

好不容易在幾個幸運成功的轉彎後，放大膽子往左滑去，雪花竟然捉狹地跟著我轉彎，在我耳邊歡快的嬉鬧旋轉；往右滑去，雪花也緊跟著我的身軀，把纏繞在我身旁的緊繃，一點一點的吹開；在我豁出去一路直線衝刺快要煞不住時，雪花又在我耳旁呢喃，溫柔地提點著我放緩，安全停車。回首一望，看見我自己的影子，還顫抖著雙腿，在山坡上的邊緣徘徊。我輕伸起雪仗，像她招了招手。竟然，我也成了剛才我羨慕的那些人，踩著輕快的舞步，和雪，跳起了輕快的圓舞曲。

隨著與地平線的接近，地面的景物開始變大，斑斕紛呈也鮮明起來，不再是唯一的白。那一個鮮豔的紅點，那一個一直在那兒的鮮豔的紅點，其實是一件紅色的羽絨大衣。是我的母親，她穿著一件紅通通的羽絨衣，像個標兵般的站在雪地上。拿著手機，朝山上的我們拍照，誰成功煞住雪板了，誰又用滑稽的姿勢摔的屁股朝天，都被她細膩的記下來了，她看見我的到來，輕輕揮舞著雙手，給了我最熱烈的掌聲。

「可愛紅點妹，跌倒了三次，很勇敢的爬起來喔！很不賴嘛！」母親邊跳邊笑邊搓著手說道。

紅點？紅點妹？」我攤開一隻手狐疑看著她。

母親指著我的羽絨衣，我低頭看了自己的羽絨大衣後大笑，是的，我也正穿著一件紅色的羽絨雪衣。

低頭看了看手錶，原來距離我上一次纜車，已經整整三十分鐘了。這整整三十分鐘的空白期，我不是孤軍奮戰，都有一個人在看著我。帶著剛剛驚魂未定的慌張以及順利抵達終點站的成就感，拭去眼睫毛上的水滴，但這一次，不是積著的小雪，而是溫熱感動的淚水。彷彿在刑台上的小羊，被無罪開釋，放回青青的草原。我與母親間，似乎有著一條，看不見，又說不出的細線，纏繞在我們之間。不管走多遠，我都知道，有一個人，會在燈火闌珊處，等待我回首一望。不管跌倒幾次，我都知道，有一個人用他的眼光，在為我加油打氣。

向母親揮手再次滑向纜車站，準備下一趟旅程。這一次我信心十足，我要爬上遙遠而高的山頭，我要用眼標記那一望無際的皚皚，用腳拓印這鬆軟遼闊的雪白，讓看不見這無際這遼闊的媽媽，在紅點妹穿針引線、自信昂揚中，享受另一種雪國丰姿。

回到平地的我，再一次攤開手掌，一片片雪花安祥的在我的掌心沉睡。這一場與雪的邂逅，令人意猶未盡，如果可以，我想再一次被它們環抱；如果可以，我想再一次與它們共舞；如果可以，我想再從山丘上，眺望皚皚大地裡的那點紅，無須擔心寒冷的冬日，因為有雪的地方，就有溫暖。

「咻——」，火車穿過隧道，白色的世界在我身後跑著，我趴在車窗前，望著銀白的世界離我越來越遠。

「我會再回來的！」再見，雪國。

評語：

〈皚皚白雪中的一點紅〉寫道雪國滑雪的體驗。以雪景、滑雪為縱線，讓讀者尋找文中慢慢浮現的紅點。隨著文中滑雪的起伏成敗，最後終於浮現答案。文中的滑雪嘗試，隱隱讓人聯想人生的成敗；紅色意象很棒，是作者一直追逐的標的，最終答案是母親、是愛，也是心中的堅持。意象非常自然沒有刻意的痕跡。

背影 佳作 103 許靖宜

「我的母親」，多麼稀鬆平常的寫作主題。同學們寫下的通常是母親的樣貌、母親的形象。而我呢？我提筆，腦中一劃又一劃地勾勒出了母親的背影。

推開家門，點心已擺放在了桌上，我放下書包奔向廚房，母親正在灶台前忙活。陣陣香氣飄散，一旁餐桌放上了幾道美味的菜餚，母親忙碌的背影在冰箱和流理台前穿梭，流下的汗水打溼了衣服。我吃力地踮起腳想幫忙，但母親擔心我受傷，讓我避開危險的刀具和熱鍋，我便只能呆呆站在門口，看著母親忙進忙出。對那時的我來說，母親的背影是閃閃發光的。雖然和父親那高聳的大山相比，母親更像棵小樹，但對於我這顆小草來說，她的身影是多麼可靠、踏實。每次伏在母親的背上，總能感受到無比的安心。母親的身軀雖嬌小，卻好似能為我扛起整個世界。

伴隨著一聲門被關上的巨響，屋內回歸到一片無聲的死寂。父親憤怒離去的聲響仍在我腦中迴盪，室內的溫度冷的刺骨，彷彿剛剛所發生的一切都是假象。一旁的地板靜靜地躺著一隻琉璃娃娃，身體因從高處墜落而被摔得幾乎粉碎，臉上還掛著的笑容，此時是多麼的刺眼。我移開視線，望向了坐在沙發上的母親，她沉默無語，站在她身後的我沒能看清她臉上的表情，也沒能理清她的情緒，但看著她的背影，我能感受到一股莫名的無助，那是我從未見過的母親。

我突然發覺，此時的母親就像個琉璃娃娃，脆弱、易碎，輕輕一磕便會受傷，可琉璃娃娃就算已粉身碎骨，仍要繼續帶著微笑，因為她不會傾訴，沒有人能懂她的痛苦。

行李箱的拉鍊被拉上，心跳好像也跟著漏了一拍。母親站起身，緩步走到了我的面前，我才得以細觀她的模樣。我的身高早已追上，甚至超越了母親，只有正視著母親時，才能確切看清時光飛逝的痕跡。母親輕聲叮嚀著我要好好照顧自己、好好讀書……直到聲音已染上哭腔才收了聲，我沒有說話，伸出手擁住了母親。直至親手攬住母親的背時，我才明白母親變化了多少，原先承載著一切的臂膀，此時是多麼的單薄，我緊緊地抱著，母親的蝴蝶骨硌得我生疼，可只有這個時刻，我得以體會到在母親背後沒能看到的種種。站在門口，我目送著母親離開，她只帶著簡單的行李，看上去特別孤獨，就和當初隻身一人踏入我們家一樣，如今的她也隻身一人離開。

我看見她的身上，有著不一樣的堅定。我想去追，但最後只呆站在原地，看著她的身影消失在轉角。

從小到大，我一直都在追逐著母親的身影，母親時常回頭望，見我跟不上時便放慢腳步；後來，我的步伐日漸迅速，和母親的距離愈來愈近，有好幾次都像能觸碰到她，可當我以為自己能追上母親時，她和我的距離又瞬地拉遠。我永遠都只能站在母親身後，望著她的背影，好似能貼近，又好似遙不可及。

母親的背影就這麼成為了濃烈的一筆色彩，在我的回憶中畫下。

評語：

〈背影〉從家暴事件切入，以琉璃娃娃墜落為意象，刻劃受害者母親的形象，是本文亮點，可惜的是人物的動作與心理情感流瀉，無法進一步深入。

回憶的桎梏 佳作 109 陳沛歆

「來來來～這裡面有阿弟最愛吃的巧克力餅乾，啊這袋跟那袋，你們都拿回去」，這是每次隨著媽媽回娘家的場景，明明炙熱的火球正高掛在空中，早已把我們曬得疲憊不堪，然而外婆卻將「要穿暖喔，不要冷到了」掛在了嘴邊，我甚至熟到可以與他在同個時機，同個場合，一字不漏地承襲這段話，重複的話語，重複的口氣令人聽得早已厭煩。

人們總是不珍惜自己擁有的，且又一直追求還未得到的，直到上天給了我們重重一擊的失去後，才被打回現實，破碎的玻璃無法重組，致命的記憶無法刪除，只能當個迷惘的拾荒者，拾著支離破碎的回憶。

那通電話，至今，仍在我心底遊蕩著。

除夕夜，街道上熱鬧的市集，熙來攘往的人們，當街叫賣的吵雜聲，彷彿都在訴說著：「新年快樂」，大人小孩皆著上了最喜氣的紅色，孩子們在滿布星辰夜裡，點亮了一根又一根，滋滋作響的仙女棒，這兒畫一個小火車，那兒畫一個大愛心，歡樂無比的笑容，藏也藏不住，而我們家也在墾丁大街上的某間熱炒店，大快朵頤著各樣佳餚美食，談笑著生活中瑣碎的趣事，「鈴～～」，一通電話，打破了歡聚一堂的氣氛，是舅舅從彰化打來的電話，原以為是要提醒阿姨們，初二回娘家時的聚餐時間，沒想到卻是驚天動地的消息，外婆住進加護病房了。

三年前，因為外婆某次的身體不舒服，而被送進了醫院，經過無數個張牙舞爪的機器檢查後，被診斷為肺腺癌末期，叔叔與阿姨們再三討論後，決定不讓外婆接受化療，我滿臉疑問地問媽媽為什麼，她笑中帶著不捨地告訴我說：「外婆年紀也大了，讓他快快樂樂地過完這段時光就足夠了。」

隔天一早，雖然外婆的病況十分危急，但既然都已經耗費了五個小的車程來到了墾丁，媽媽又怕我和弟弟失望，玩不到那期待已久的賽車，因此讓我們痛快地玩了一場，再沿路飆車回彰化。回彰化的路上，內心絲毫無半點快樂的情緒，內心只盼望著不願與想像中如此。

到了彰化，我們立馬趕到醫院，腦袋裡一片空白，不知當下的心情該如何形容，踏進高聳的醫院裡，撲鼻而來的藥水味，充斥著整個身軀。我的心，並沒有隨著電梯

緩緩上升，卻一階一階地墜落，墜落到那深不見底的底部，然而快碰觸到地面時，看到了外婆，彷彿一隻巨大又溫暖的手掌，迅速將我挽了起來。我緩緩地開了病房的門，映入眼前的是躺在病床上的外婆，沒有表情，但我彷彿能感受到她想告訴我「孫女，你終於來了啊」，在針落有聲的病房裡，我只聽到外婆急促的呼吸聲，和一旁上下閃爍的數字，越來越高，平均停留在一百八十的心跳，我心裡急得跳腳，那不是我在偌大的操場上，盡力奔馳後，才有的心跳嗎？不是那種跑完需要休息許久才能平復呼吸的嗎？外婆卻得要持續地沉在這麼高心跳的呼吸裡，光用想的就讓人快要窒息，明明她年已過耄耋，還得受病痛的折磨，我心想，我還年輕，可否把一些病痛轉移給我，至少可以減輕她的負擔，可以幫她承受一些痛苦，帶來一點病痛中的光明。

「初一早，初二早，初三暈到飽。」

初三早晨，風和日麗，睡到飽的一家人，嚐著媽媽燉煮的排骨鹹粥，寒風恣意在心裡遊蕩的天氣裡，熱騰騰的熱粥顯得格外奢求，熱氣竄的整個屋子好溫暖，香味四溢，愉快的氛圍卻被一通電話，又打斷了，又是從醫院撥出來的，媽媽接起電話，過程中，沒有切膚之痛的表情，沒有淚如泉湧的落淚，沒有顫抖的聲音，只有平平淡淡的語氣，「我知道了，我現在馬上回去」，深深烙印在我腦海裡。

我一直都不理解，為什麼媽媽當下看起來一點都不難過，不是感覺心如刀割嗎？直到有一天，她才告訴了我，那時她並非不難過，而是難過至極的時候，臉是顯現不出任何表情的。

媽媽和弟弟先趕回外婆家，爸爸和我而隨後跟上，沒有過往回外婆家的興奮，沿途的風景，從以前的五彩繽紛，到現在都成了一副黑白黯淡的風景，色彩全被新年的快樂所攜走的畫，鳥兒飛過天空，不再是有帶著夢想隨風而去的感覺，而是好像帶走了外婆的靈魂，卻帶不走我無盡的思念，我無法停止難過。白布覆在了外婆身上，醫護人員將她送下了救護車，眾人讓開了一路，由師傅為她穿上了新衣，畫上了一點淡妝，做了好多好多的儀式，當師父說到：「請家屬圍到你們敬愛的媽媽身旁」，那時，我看見媽媽的眼淚在眼眶裡打轉，漸漸滑落，越來越放縱地傾瀉了出來，在她的臉上恣意揮灑，寒風刺骨的天氣裡，溫度，可能只剩下眼眶裡淚水的餘溫吧。

街道空無一人，冷風嘯嘯的吹，將我空洞的心逐漸地冰凍了，葉子不再翠綠，天空不再湛藍，世界不再溫暖，枯黃落葉伴隨著我的心情，搖搖擺擺地落下，不知道甚麼時候開始，發現失去好痛苦，有如心頭上的肉被割去了一部分，數不清多少隻犀利的針，無時無刻，用盡了畢生的力氣，狠狠地一根一根刺在心底，呼吸越來越急

促，彷彿有著無數隻看不見的手，緩緩地接近著我，緩緩地腐蝕我的呼吸，壓的快喘不過氣來，墮落的大石頭正中心底痛，無法停止的思念，在風雨交加，狂風肆虐的夜晚，顯得黯淡許多。

隨著師傅一次又一次的誦經，平復了我一次又一次的悲慟，在平淡無奇的旋律中，想找回平靜的自己，回憶讓人重溫昔日的溫暖，卻也提醒了過往的曾經，想讓時間帶走一切思念，沖淡記憶裡的一道傷，卻又明白不知得要耗費多少力氣。生死一直與我們共存，抓的越緊，越難放下，或許，流淚才是最好的宣洩，眼淚的溫存使一道暖流流過了冰冷的身軀，過往的回憶又叫我存放於何處？永無止境的眷戀又該如何割捨？

是忘不了的初三，是在一切歡樂中，鈴聲劃破了寧靜的足跡，揭開曾為擁有的失落。又經過了無數個仲夏，炙熱的陽光在頭頂伴隨著我們，鷹眼的犀利，劃過了那道傷口，思念積成一座又一座的山巒，高低起伏的丘陵裡，藏著過往的悸動，記憶就到此為止，不再留念，將回憶裝進堅如磐石的箱子裡，縫上了歲月的遷就，不再打開，不在憶起。

評語：

〈回憶的桎梏〉目睹親人外婆生命終點站，並列年節歡慶與死亡哀傷，兩兩強烈對比，青春之我面對死亡議題的第一次接觸，內心激動處化為一幕幕黯淡蕭瑟街景，感思豐沛，激盪人心。

傍晚的 6912 號公車是我回家的交通工具，但近來我只能在夜幕低垂時搭上，伴隨著被城市燈光暈染出曼妙的天空一起回家。

五點放學鈴聲響遍校園的每一隅，和同伴道了再見，我又坐回了黏一整天的座位自習，裡面包含著父親的期盼，自己對成績下滑的不甘和大競爭中的徬徨不安。

最後一點腳步聲逐漸淡下，周圍只剩下不知道在這裡俯瞰莘莘學子去留多少年的吊扇，低沉的嗡嗡聲轉著風。玻璃窗外被落日餘暉染紅的葉趕在秋天落下前沙沙作響，似乎頑強中帶著生命將至的淡然。手中的筆頓在課桌上，其實在寫幾筆就完成這張卷子，但我就是不想落筆，炎炎夏日卻無半點自然的涼風，熱得我心煩氣躁，想著：早點寫完還不是要七點多才能回家。

我將視線轉向窗外，六點鐘的外頭仍是金橙色的，是的，因為這是夏日的傍晚。

轉投入到了國文閱讀文選，內容有句是這麼說的：「我真的跪下了對著這冉冉漸隱的金光。」但我卻無法感同身受徐志摩感於自然莊嚴的震懾，只希望天能趕緊黑，回家沖個涼來褪去一身的疲憊。賭氣似的在收拾前才去寫那最後一道題，踏出校門還要過三條街才能搭車，這時的天沒有幾小時前金燦燦，更像是被髒橘布蒙住，直視太久感覺憂鬱會不由自主地蔓延。

路經炒飯店舖，油香、蔥味和米飯焦香從大排煙口竄出，腳下回家的步伐更快了，但直覺還是想貪婪地大吸幾口；和剛買完滷味的學生擦肩而過，光嗅到那味道，滷汁彷彿已進了舌、喉、胃，而肚子也不爭氣地叫了幾聲；轉角路燈照在柏油路上，暈成了模糊的光圈，旁邊有家極窄小的榻榻米工作坊，竹絲整齊的交叉在師傅粗糙的手上來回撫平、交疊，像樂師不厭其煩編奏樂譜，看長到落在地板的成果，又是師傅花了多少白天黑夜編織，耗費多少年華學習而成。

匆匆一眼就到了公車站牌，大地已被無邊際的黑藍籠罩，但七點十七分的天邊卻沾著若有似無的暗黃，可能這是夏日的傍晚吧。

臺灣時間七點三十分，終於等到拐彎駛來的 6912 號公車。大樓和街燈沿著車窗倒退，在視線盡頭和城市的其他亮光模糊成光點，而路燈黃光仍斷斷續續地透過玻璃映在我臉上，看去明暗交錯的城市有一種令人著迷的神秘美。耳機裡播的是〈別叫我達芬奇〉的爵士樂，流行濃縮進耳膜裡，快速的歌曲節奏才讓我覺得融入了車窗外像是縮時攝影般忙碌的城市。

這位遲到的司機被猛獸追趕似的，在我下車後向黑夜裡疾馳兒去，還沿路扔下混雜於轟隆聲的車油燃燒味，把煩躁的夏日弄得更糟了。

過馬路另一端就到家了，沒有詩歌中描述的裊裊炊煙，但可以看到二樓窗子透著光，我盯著緩緩倒數、好像與我作對的指示燈，心中難忍急躁：好慢啊好慢……

像歸心似箭的遊子。逆著對面的綠燈走過人群，沒人知道在這夏日的傍晚此時，我是多麼雀躍。

評語：

〈夏日傍晚〉交織校園青春的蒼白面貌，高中學子命運的共象。以多重感官摹寫高中生放學的小確幸，細膩傳達我的心理感受。文本世界的時間只有短短的傍晚，內心世界的時間猶如永晝，綿延無限。

生活中的事物，不知為何，有一股操縱人情緒的力量。我時常會因為一件不順心的小事，一整天愁眉苦臉，頭頂彷彿烏雲籠罩，連氣場都有些淡淡的哀傷，比如拼圖。

拼圖，是一項訓練耐心，極耗腦力的事。而或許是完成後滿滿的成就感，讓我一試就上癮。僅僅為了獲得一盒，就花了我數十日的口舌。所以，我將得來不易的那盒拼圖視為珍寶。

由於是在準備會考的那段時間得到這份拼圖，我無法花太多的時間在它身上，大多利用週末短暫的放鬆時刻，忙裡偷閒，也只夠完成最外圍的一圈，及一些與外框連接的拼圖。因而遲遲無法體驗看見成品的滿足、成就及欣喜。

在某天夜晚，弟弟突然戰戰兢兢地走到我的身旁，以畏縮的語氣、顫抖的聲音，艱難地說：「我跟你說件事，你不要生氣...」，一聽見這句開場白，我的直覺告訴我，絕對有大事發生，我立刻豎起耳朵，無比認真地等待即將出現的文字，同時，腦中閃過億萬種悲劇的場景。「你的拼圖... 掉到地上了... 然後啊... 它就整個散掉，亂了...」，接著，迅速加了一句，「不關我的事喔，它自己掉的。」，說罷，如旋風一般，逃離我的視線範圍，留下呆愣在原地的我。一秒，兩秒，三秒...，過了好幾個世紀，我終於回過神來，「原來只是拼圖掉了啊！沒關係，再重拚一次就好啦。」，當時的我原本是這麼想的。

一踏進房間，映入眼簾的即是那番「慘狀」－原本互相連接、井然有序的拼圖們，此刻亂作一團，連好不容易出現的輪廓，也毀於一旦，的確，弟弟真的不是兇手，因為真正的始作俑者還留在原地－那團從衣櫃上跌落的棉被，用一雙純潔大眼，配上滿臉的無辜，宣示著它絕對不是故意的。在觀賞完這幅景象後，我粗魯地脫下身上的衣服，「砰」的一聲，將浴室門關上。那天，我洗的出奇地快。

隔天，我費了好大的勁，睜開雙眼，踏著沉重的步伐離開涼爽的房间，一抬頭，望向窗，便看見灰濛濛的天空，伴隨絲絲細雨，不禁皺起眉頭，我最討厭下雨天了。與此同時，那堆歷經摧殘的拼圖，依舊混亂地散布在木頭色的地板。

大雨，總能成功地擾動我心如止水的情緒。

某天，在放學前，我原本還不斷祈禱，抱有一絲雨會停下的盼望。熟悉的旋律響起，我立刻轉頭，窗外，陰沉的天空，伴隨大量淚滴，我的心情也隨之黯淡。

抱最大的希望，做最壞的打算。我顯然只做到前面那句話。無語。我還要走到公車站啊！撐起弱不禁風、使用多年的摺疊傘，我突然有種不祥的預感。幸好，一小段路，不該發生的，都沒發生，如同暴風雨前的寧靜。

終於熬到放學時間，我再次踏著沉重的步伐，離開教室。走了幾步，我仰起頭，準備長嘆一口氣，驀地，一縷溫和的陽光，從層層厚重的烏雲，掙扎著脫離，灑在我前方的道路，好像有什麼會從天上降下來一般。好美！看著眼前這幅光景，我傻愣在原地，直到後面急匆匆的同學撞上我，才回過神來。「對不起！」，我的嘴角隨著這簡單的道歉微微揚起。

踩著輕快的步伐，我哼著歌回到家，那天晚上，我輕柔地關上浴室門，在裡面足足待了一個小時。

上了姍姍來遲的公車，忽然想到公車站離家還有一段距離，不禁有些頭疼。

果然，該發生的，躲得了一時，躲不了一世。下公車才沒走幾步，雨水便由縫隙鑽入鞋裡、襪裡，腳頓時感受到冰涼、濕潤，腳與鞋襪透過水的連結，融為一體。我，最無法忍受的，就、是、這、種、感、覺。與此同時，大風隔三差五迎面而來，我前有提袋，後有書包，傘往前也不是，往後也不是，到底要我怎樣？我深刻體會到「屋漏偏逢連夜雨」的無奈及感慨。

又過了幾天，我不再路過那些早已不成模樣的拼圖。以心平氣和的態度，極具耐心地將其一片片撿起，順便整頓周圍的環境。然後，我帶著和第一天見到它時同樣的興奮、好奇、雀躍，開始了耗費數個小時，極需邏輯思考的訓練。

回到家後，滿肚子的怒火油然而生，我不禁向家人抱怨起今天的遭遇。而怒氣及幾近崩潰的心態，隨著我的話，一字一字，飄向空中，煙消雲散。不知是不是因為父親承諾我，下一次雨天，他會來載我。

或許，無意間捕捉的風景，能為生活，開創下一個起點。也或許，時間真的有辦法撫平傷口。這些，都使我不再堅持，不再堅持專注於無法改變的過去。換個角度，就可以邂逅另一片天空吧！我堅信著。

評語：

〈拼圖〉一文，以轉念為〈拼圖〉的代稱，滿滿的正能量，不須大師開導，見識到高中自產的心靈雞湯。簡潔的筆觸勾勒生活二三芝麻蒜皮的瑣事，感思豐富，見變化轉折。

後院的滿天星又開了，而妳卻不在。

打小我就知道，妳能容忍我的一切無理取鬧，我曾在妳的臉上作畫，在妳的花圃搗亂，卻從未見過妳生氣，記得每次問你：「阿嬤，我要怎麼做你才會發脾氣啊？」，你總說以和為樂是最明智的選擇，有智慧的人是不會發脾氣的；於是到現在我仍記得那天天下著滂沱大雨，你對著欺負我的同學們大吼，記得你咆哮、憤怒並開始咄咄逼人的樣子。妳說，我是妳最驕傲的孫，怎麼可以被欺負，妳願我一生順順利利，不要經歷險惡。

升上五年級的那會兒，同學之中開始流行滿天星，他們說那很美、很浪漫，我便鬧著要種，那時候的妳已經到了連走路都費勁的年紀，卻仍蹣跚地拖著身子撒種，我自私的忽略你因彎腰疼痛而發出的嘶嘶聲，一個勁兒地喊著沒能發揮用處的加油，坐在長廊上吸著紅茶冰，兩條腿規律的晃著，看著你的汗沾濕了衣襟，有些順著你的皺紋緩緩地滴落在圃裡，你不發一語，而蟬聲唧唧，風溫柔地吹拂，把那場荒唐而美好的夏天映得格外繽紛。

妳那一癩一拐的樣子歷歷在目，我憎恨起自己的不懂事了。

國中，我有了自己的交友圈，對妳的苦口婆心開始不耐，妳對我的深厚愛意我視若無睹，看著你失望的眼眸，我既痛苦又有種報復性的快樂，清楚明白這麼做的下場只是把妳推得更遠，卻一次次對自己叫囂到：「那又如何？」

是啊，那又如何？我只不過是每每盯著妳的來電發呆，看著它響而不接；只不過是把關心當作是垃圾，把妳早起辛苦準備給我的早餐原封不動的帶回家。

「阿孫，餓不餓？」

「不要管我啦！」一通通緊急來電被我掛斷，我再度投入深夜的朋友群。

有次我打開簡訊，上面寫著：「阿嬤剛才走了」

我，錯過了你的最後一面。

天格外的灰，像一隻怪獸席捲了我的身、我的靈魂。我失聲痛哭，妳不會再如平時

一般的望著我，問我會不會餓、有沒有很累。好可怕、太安靜了。

妳是中風而走的，我好恨自己，如果我當時乖乖待在家裡，你是否就能繼續陪我長長久久，你是否就能夠看著我出嫁？

從小到大的那些點點滴滴如同電影般，好多好多感謝、抱歉都來不及說。家裡處處是妳，處處不見妳，妳是我內心最傷的一道疤，也是我此生無法遺忘的美好。思念如同是那星星之火，一不小心就會大範圍的吞噬我；思念也如同那苔草細長的葉，把我底心劃破了好幾個口子。但那又如何？我是真的愛妳，即使是遍體鱗傷也不願忘記。

「我多想再見你，哪怕匆匆一眼就別離。」《雲煙成雨》裡的一句歌詞，每每聽到這句話，總是戳痛我，妳是我這輩子再也無法見到的人。

我眼睜睜地看著妳被裝入棺材裡，看著妳嬌小的身軀就這麼靜靜地、安詳的躺在裏頭，那刻的妳宛若是躺在水晶棺中的白雪公主，而妳卻比她更美。她沒有妳那讓人心安的樟腦味兒，臉上也沒有那些時間贈予、最深最美的溝壑。

我往妳棺材的一隅放上一束滿天星，對著冰冷的妳輕輕呢喃，阿嬤別怕。這竟是我唯一來得及為妳做的。

我願生生不見，只願妳擺脫我這個討厭鬼後，在天上平平安安。

一股熱意順著心口侵入眼眶，我胡亂的抹了抹臉，對著那片銀白交錯的滿天星破涕：「阿嬤妳看吧，就跟妳說它們不用澆水就可以活得很好了啦。」，風呼呼地吹著，知了仍然唧唧叫著，冰鎮過的西瓜表皮上又結滿了一滴滴小巧可愛的水珠。一切都如同那年夏天般美好，我想起有本書上寫著：思念親人的同時，逝去的親人同時思念著你。是這樣嗎？阿嬤，你有想我嗎？

今夜的月亮又大又圓，銀白的顏色像滿天星。妳在哪兒？

評語：

〈滿天星〉以愛為名，具象化一種名叫阿嬤的愛，是親情與死亡的交響樂，惟容易流於陳腔爛調，可以有新的視角加以變化。

那天夜晚，昏黃的路燈印在前方機車騎士灰白的防風外套上，背後一條反光條折射的光線刺進我的眼裡，我轉過頭，看見自己的臉龐倒映在車窗玻璃上，我清楚地看見眼下深深的烏青。

那一個禮拜過得很是疲倦，鄰近考試，咖啡像是不要錢的一樣。熬到凌晨兩點才敢入睡。

早晨六點的天空在冬日裡，一片灰茫茫，那陣子我只希望，可以就這樣一直躺在床上，不必面對接踵而來的考試，不必面對如山的作業，不必面對壓得我喘不歸氣的壓力。

手機亮起，螢幕畫面是一年前暑假去遊玩時，我在海邊拍得一張夕陽的照片，柔和的黃色光芒籠罩整個沙灘，倒映在遠方的海平面，水光瀲灩，風吹皺了海面，帶著白色浪花到我的腳邊。現在看著照片，我的腳彷彿還踩在柔軟的白沙上，感受著海水帶來的清涼溫度。

多久了？多久了？我一直待在十幾坪的小房間裡，這一片天地，好似我的全部，枷鎖著我疲累的靈魂。

那個週末，在家人前去老街的路上，幾句話便決定了當晚要衝到山上看櫻花。隆冬中溫暖的那幾日，便是櫻花開花的好時節，一抹桃粉色高踞枝頭，驕傲地、飛揚地。家裡後院就種有一棵山櫻花，每年都在一片綠叢中孤獨地開花，十多天後再孤獨地凋零，就這樣開了快十年。一棵櫻花樹就足以佔據我的視線好久好久，更何況是漫山漫海的景象呢？

當天夜晚我只睡了三個小時，我們在凌晨三點時出發，比預計的時間晚了一個小時。一路上乘著昏暗的夜色，灰色的車身搖搖晃晃，平面道路，高速公路，山路。路過了市區，路過了稻田，路過了民宅區，路過了叢林。

崎嶇路途中，在急煞時被安全帶勒得難受。隨著車燈照耀，馬路中央的那隻黑狗豎著耳朵，眼睛閃爍著光芒，喇叭聲嚇得牠快速跑開，消失在一旁的林中。

我們繼續前行。

隨著後座的傳來的打呼聲，天空逐漸從灰黑色變成紫藍色，是山的另一端漸漸甦醒了。我們停在半山腰的便利商店旁，我感到頭昏腦脹，喉嚨掐著不舒適感，胃裡好似在翻騰。果然呀！逃不過暈車的命運。我打開車門，凌晨四點多山間的風呼地灌進車裡，我打了個哆嗦，腦子卻變得沒那麼昏沉，暈眩的感覺也悄悄消失。

不久，我們到了山的最高處。

我很喜歡看日出看日落，陽光沒那麼燦爛的樣子，在那樣的氛圍下，連空氣都瀰漫著柔和。我獨自一人下了車，清晨六點，冬日的早晨總是來得晚一些。

天邊大亮，台階下是一台接著一台的車輛，台階上滿是略顯疲態卻帶著期待神情的旅人。我站在人群後方，被包圍著。遠處的山連綿，天邊的雲層厚重，我使勁墊起腳尖，天空明明已經好亮好亮了。我想，是看不到日出了吧！冬天的早晨一直都是這麼寒冷，腳上薄薄的褲子一點寒風也抵擋不住。我縮著身體，搓揉自己的雙臂跑回車上。

我們繞過山頭，視線左側是一片棕色的高山草原，顯得荒涼，我的心卻開始悸動。我喜歡那樣寬闊的感覺，看著那片棕色，我好像就坐在那片草原上，臀部感受到草地的尖銳感和潮濕感，露水打濕了我的褲腳。我感受到一旁拂來寒冷的晨風，吹得我的臉龐僵硬，卻好像被乾淨的空氣洗滌，整個人煥然一新。

我特別喜歡天空、海洋、大地那種一望無際的寬闊感，好似在這個世上，也能一直活得寬闊。我閉著眼，身在那片草原上，在這個世界上只剩我一人，以及耳邊傳來山下那如雷的、成群的鳥鳴聲。

意外地，繞過山頭，陽光直直照射到車內，透過雲層，光有了形狀。我有點惋惜，為方才在山的另一邊等待的人們惋惜，因為他們看不到這時候的光束。我為他們的等待惋惜，或許他們還得等上半個小時，才能看見一點光亮緩慢爬過山的最高峰，卻透不過那樣厚重的雲層，只能拍下幾張照片，最後帶著遺憾離去。

在山邊的公路上，實在很沒安全感，兩輛車寬的道路。再過去一點，只有一排脆弱的白色欄杆，甚至只有半個人高，再過去點，是垂直地面的峭壁。可我還是忍不住興奮，向下張望，心裡忽然感動，天邊的雲化成熱霧，瀰漫在眼眶裡，被模糊了視線，只屬

山間的新鮮空氣竄進我的鼻腔，清風拂面而來。

大自然如此神奇，輕易地，就碰觸到我的心底；輕易地，就被感動；輕易地，一陣風就治癒了我一直以來的鬱悶心情。分數沒那麼重要了，人際問題沒那麼重要了，眼前的景色，足以填補我缺陷的心。

在徹底失去意識前，我看見了遠處的樹上，探著一絲粉色。我想，這趟旅程最可惜的是未見到心心念念的星空。忽然憶起，上一次看到滿天的閃爍，是未上小學時，滿山櫻花的武陵。

評語：

〈旅程〉呈現台灣山景風貌，細膩日出之景，感官摹寫山林冷冽、光影紛呈，與情思融為一體，直率袒露對大自然的親近。情景節奏平穩，轉折變化，頗有柳暗花明又一村的驚喜。

再亮起一次 佳作 113 陳柔穎

當生活摧毀你到了一定的程度，某一天，在沒有人會聽見你的地方，的時候，你會對留下這樣的註解：「這個世界討厭我。」一束光就此黯淡，在這個世界裡消聲匿跡。

「欸你快看啦！是彩虹！也太美吧！」文字雖然隔著螢幕，他激動明亮的音色已經飛進我的耳朵，甚至是他手指快速抖動指向天空的畫面，甚至是他跳上跳下的畫面。

「弟弟啊卡緊欸，阿嬤袂去還要去廟裡問代誌。」放學後，我們快速揮動自己所能延伸得最長的臂膀，用百分之百的喉嚨叫喊，「掰——！」我們的聲音在空氣中響徹雲霄，縱使彼此站在對街仍不吝嗇的向全世界宣告我們的道別，我們總是這樣打招呼。應該說，他使我把這樣打招呼的方式變成這樣。假如你見過他那對待任何事情都一致的笑容，你也會不自禁微笑起來，他是一道光，我可能會這麼說。那天看著他和阿嬤走出校園時的背影，我暗自心想：「他的靈魂、他的正能量，好美。」

國中以後，大部分的時間裡我們用訊息聯絡。校園裡我們見到面時也仍然保持著這個傳統，一個簡單的招呼，用我們的方式。每天，他縱聲放歌的語音訊息或他使用詭異表情拍的自拍照，都讓我在國中這個異域，在面對全然陌生的人事物的過程中感到格外溫暖。即使不同班，開學那段陣子，我們彼此抒發每天全新的見聞，我分享自我介紹的緊張、第一次與隔壁同學攀談的羞赧。噢，他倒與我相反，他用自己與生俱來的自信與開朗活潑，第一天，他交到了兩個新朋友。而隨時時光荏苒，我們融入各自的班級，曾經的陌生變如今的熟悉，熟悉，變成陌生。我們偶爾還是會見到面，不過一次又一次，我們打招呼的方式逐漸變得收斂。「嗨～」臉上一縷微笑，我們伸出半隻手臂微微揮動，使用正常音量。

「我們都長大了，行為不知不覺的都更成熟一點了。」我對我們不這麼熱情的互動做了這樣的解釋，有些失意的。

「他會不會因為我覺得煩躁呢？」我也曾經減少傳簡訊的頻率。國二，我們基本上已不會在生活中見到面，但在網路，我們偶爾寒暄，在彼此貼文下留言。「拍得很好看耶！」而我已逐漸忘記這句話在現實生活中聽起來會是如何。而後我們也都順勢著自己的流向飄浮到了不同的所在。會考完，看著地圖上台南與彰化的距離，我們又一次的分道揚鑣，這次，是物理上的。

就這樣，我們逐漸在彼此生活裡淡出。

初上高中，又重新被置放在了一個陌生異域，我似乎對社交些許缺乏動力，低頭埋進自己的手機世界。然而，剎那間，一則簡訊緩緩從我的螢幕上方降下，我的心情也因此墜落。是他。

「我好累，每天都在崩潰邊緣遊走。」
我從來沒有想過我們會用這樣的方式重新開始對話，這些文字的重量壓得我喘不過氣。一切來得太過倉促，到底發生了什麼？他似乎正獨自面對著什麼，一點一滴累積，悲傷與悲傷堆疊，再用一張大面具覆蓋著全部。他一直走在悲傷裡，無人知曉。高中，他獨自一人到異地生活，孤單，被無限放大，所有都在須臾間傾瀉而出。「怎麼了!？」我心急如焚敲打鍵盤，不知道自己是否有沒有辦法承擔接下來的消息。

沒有辦法。

「我自己不行了，我可能需要心理醫生。我的壓力真的很很大，人際關係還有一些奇怪的眼光，我的勇氣用完了，我好累。」「我覺得自己很噁心，自己都討厭自己。」「其實我站在人群中真的很害怕，甚至會不自覺的顫抖。好沒用，我不知道怎麼辦，我也是第一次遇到這問題，還有一堆人際關係要處理，我真的快沒辦法了。每天都在崩潰邊緣遊走。」「沒有人願意這樣，我也想當正常人。」「如果我是女生的話，就不會有這麼多遺憾了吧。」

「這個世界討厭我。」

因為，他喜歡的是他，不是她。

憂鬱症肆虐侵蝕他的視線。他掉了一個無底洞，人生的深淵。「我很累，我還睡不著，只能靠藥物，我想快點好，我好想去海跟煙火。」「我昨天安眠藥吃太多，做了一堆我根本沒印象的事。他覺得我很恐怖，今天沒跟我說話，我真的很難過。今天也是。」他的世界天旋地轉，山崩地裂。而「這種症狀我覺得是可以自己控制的，就像控制自己的心情，情緒就好了，你要學會自己控制。」他的家人試圖安慰他。他的人生似乎都在與旁人的不理解鬥爭。

我好自責，在他熱情開朗，像艷陽一樣的背後我從來沒有想過他一直在承受這種壓力，這些樂觀的背後原來只是對生命不安全感的包裝，總是侃侃而談，但我從來不知道他正獨自面對著什麼。原來那次收斂的招呼是他微弱的求救信號，原來他在向我訴說他發現這個社會好像不是這麼接納他的靈魂，而我始終沒有發現。要是，我當時多說一句話，哪怕只是「你最近還好嗎？」一切，便可能會有所不同。在隔代教養的家庭裡，有誰能夠讓他傾訴？阿嬤知道了，會不會想要帶他去廟裡「治療」？也許當時我是他一次拯救自己的機會，而

我就只是眼睜睜看著這段感情漸行漸遠，無所作為，我好自責，那一剎那連心如刀割都不夠形容，這個朋友，這個曾經形如光的朋友此刻正在被他的生活蹂躪，一切都使我慌亂，我不知道在下一秒這個朋友會不會消失。更糟的是，我幫不上任何一點忙。

「所以你是同性戀嗎？」我心想，那些片刻也許是最令他崩潰的。對、不對，他知道只會帶來更多的痛苦。他不敢告訴別人，他無法輕易相信別人，因為是這個社會先背棄了他，這個社會因為他與生俱來生來的樣子反對他，他沒有辦法做自己，但，為什麼？他一定也渴望知道知道答案。「我到底做錯了什麼!？」沒有人知道在沒有人的地方，在黑夜裡，他對這個世界撕心裂肺的吶喊了幾次，沒有人會知道。

我思索如今的他看到彩虹是否還會如此開心，或者彩虹對他來說只是一種負擔，沈重的負擔，他喘不過氣。

我徹夜難眠。一整夜，我側躺在枕頭，目不轉睛，注視著窗戶的位置。浸泡在一片純粹的黑暗當中。沒有撕心裂肺，但我感覺到我的心好悶，窒息感不斷湧出。潛意識裡我想快點擺脫這樣的感覺，但隨著冷氣機運轉的噪音，似乎我的心情也被攪入無盡的深淵。「黑暗還有多久？」感覺像是永恆，一整夜，我好憤怒。我反覆思索，為什麼是愛？當這個世界上還有這麼多事情值得我們去反對。然後情緒麻木，有一刻我的思緒飄到空中，飄到宇宙。我轉頭驀然看見了一個星球，它躺在一片純粹的黑，緩滿地，它在轉動。我們在這裡面。星球的表面有一條模糊的界線，經過這條線，黑夜轉為光明，一縷陽光緩緩灑在我房間裡的窗牖。天亮了，不知不覺的。那他呢？會再亮起來嗎？這一刻我們都在等第一頓天明。

我們還要經歷幾次痛徹心扉？我不想再有任何一個我所愛的人從我的生命中消失。

評語：

〈再亮起一次〉題材觸及同性議題與憂鬱心理，刻劃兒時玩伴的轉變，從第一人稱旁觀視角，深入剖析憂鬱心理，細膩傳達我的感受，都是本文值得稱許之處。

極

短

篇

小

說

組

總
評

一篇好的小說，主要聚焦在場景設定、人物塑造、情節衝突是否成功。場景設定包含景物描寫與時代背景，前者能烘托人物的內心情感，後者能為小說定下敘述基調。人物塑造則包含其行為、對話、意識描寫，每個人物說話都必須符合他自身的角色，而藉由對話更能烘托人物的性格特色。情節的轉折衝突是推動小說發展的必要條件，而轉折必須做到令人難以預料，卻又不是空穴來風。極短篇小說在字數的限制下，通常在前端故事中就需置入伏筆，堆疊出主要的衝突或高潮。

此次的參賽作品涉及題材頗為廣泛，除了抒發個人情感經驗外，更能關注到社會議題。多數作品筆法流暢自然，用心經營對話，仔細雕琢情節，值得嘉許。然而，有些作品只有鋪敘人物性格，而非透過對話塑造人物，容易流為散文式描寫，實為可惜。另外，建議處理單一事件做為故事主軸，若涵蓋的範圍過大，會有顧此失彼、首尾不完整的失誤。

創作是一條漫長艱辛，卻又無比甘甜的路。作者筆下的人物，能照見自我，投射人生，隨著閱歷累積，才能更豐富飽滿。期盼同學能享受創作過程的愉悅，續寫精彩人生篇章。

山都春雨三月六日子時

第一名 115 第六十九隻貓

三月六日，老道士帶著徒弟上了火車，輾轉到了守家村。守家村名不見經傳，罕有人煙，村中也僅剩寥寥數十人，很是荒涼。

老道和村人們一個個寒暄問好，看著很是熟稔。抱著一堆村民給的瓜果蔬食，小徒拉拉他的衣襪，好奇地問了。

「師父，你認識他們？」

老道士哈哈笑了，復又嘆息。「這是為師的家鄉呢……走罷，該走了。」

是夜，三更，盤龍山腳。

一老一小坐在一塊望天。老的神神叨叨，小的懵懵懂懂。

「師父，您說我們這是做啥來著？」

老道士不輕不重的敲了下頑劣小徒的頭，無奈。

「就你不認真聽為師講話。」

說的好像您有很多徒弟一樣……小徒弟在心底默默的回嘴，我可沒看過您口中的師兄師姐。

「知道為什麼盤龍山要叫盤龍山嗎？」沒發覺徒弟在心底發牢騷，老道抬手虛點遠方山巒，難得露出幾分笑意。

「盤龍山啊，是古時神龍所化。千年前，曾有人觸怒天神，從此連旱三年，民不聊生。龍神不忍，違天意行雲布雨，氣力耗盡，遂落於地，就成了盤龍山，這裡頭可還有一番故事……」

聽著、聽著，小徒弟掩了嘴，悄悄打了個哈欠。老道發現了。

「……這一番故事……算啦，這年頭，誰還聽這種故事呢。」

老道用大手摸了摸徒兒的頭，聲音略帶無奈。

「你要記著，我們師門從千年前傳承至今，感念龍神恩澤，每年都會來此地祈福，而龍神亦會在祈福後賜下雨水，保未來一年平安。」

但這種傳承，還能到幾時呢……

氣氛一時沉默。小徒弟不懂上了年紀的人常有的悲傷春秋，他拉拉師父的袍子，示意吉時到了。

設壇，作醮，祭天。

念了禱詞、燒了告文，灰燼翩翩隨風而起，老頭兒鬍子飄飄、衣襪飄飄，倒

有幾分仙氣了。

他們這祭天其實並不講究……清出的一塊空地，上頭鋪了塊墊子就當作壇了，法器什麼的通通沒有，整個儀式只有老道身上一件法袍有點樣子，還是傳下來的鎮派之寶。

但在這份莊重肅穆的氣氛裡，那些好像也不是什麼問題。

小徒弟呆呆的看著師父踩著禹步，一臉嚴肅的跳祭舞，重重落下的腳步如同鼓點，磅的落在他的心上。

曾聽聞每夜子時，會有天籟響起，隨天籟而舞謂之祭天。他看著師父一步一動，彷彿也聽見一聲飄渺劃過天際。

低沉渾厚的聲音響起，唱的是屈原的《九歌》，帶著蒼涼的意味在曠野迴盪。

悶雷聲響。

「拜——」老道俯首，小徒弟忙不迭跟著一揖到地。

烏雲匯聚。

「再拜——」

細雨凝絲。

「三拜——」滴答一聲輕響，第一滴雨落了地。

夜深，風沉，吹過小徒弟耳邊幾縷短髮，他呆呆的看著大自然賜予人類最美的禮物。

一道銀雷如龍竄上天際，瞬間照亮整座盤龍山，空中數千數萬抹流光閃過。

什麼落下來了？

無數銀絲從天而降，隨風飄散，籠罩了滿地花草，籠罩了山頭，籠罩了天地。

什麼發出聲音？

水珠游走在花葉間，跳躍成了密集又清脆的噠噠聲，而後滾落土中的、打在樹梢的，又是另一種略帶沉鈍的回音。

小草萌芽，花苞輕綻，它們都為這一場雨而歡欣鼓舞，看著的人也莫名有種突如其來的喜悅和感動。

老道士伏在地面，感受著這場屬於生命的盛大饗宴。溝壑縱橫的臉上不知被雨水還是淚水沾滿。

「終於、終於……」

雨停了。

大地萬物仍如饑似渴的伸展根系，暢飲這難得的春日甘霖。

小徒弟默默上前攙起師父，老人的臉上是激動和喜意。

「我回去……就將這套祈福的身法教給你，可好？」，一雙眸子殷殷切切地看著徒兒，口氣似乎還略帶了一點懇求。

其實他沒聽見師父說了什麼，最初的感動過去，小徒弟心裡被另外一件事給佔滿，也就無可無不可的胡亂點了點頭，換來老道士一個欣慰的笑。

撐了傘，踏過溼濕的青草地，他們慢慢走在回家的路上。小徒弟藏在心底的疑問終於脫口而出。

「師父，為什麼前幾天我看您在瞧天氣預報呢？」

「……囡仔人有耳沒嘴，慙慙！」

他們搭上了回鄉的火車。

評語：

周芬伶《小說與故事課》分析：「極短篇……形製短小，它必須短小，現在的讀者都很聰明，小說看了頭就知道結尾，你必須在他們還未想到之前，來個當頭棒喝，如果其他小說是講究『漸悟』，極短篇講求的是『頓悟』。它追求的是：1. 速度感 2. 渲染的美感 3. 高潮等於結尾。」

此篇第一名的作品可說是精彩演繹了上述特色。在文字的運用上流暢自然、剪裁得宜，例如「設壇，作醮，祭天」，僅用寥寥六字就明快地推進情節，其後卻細細描繪祭禮排場的簡易及老道踩禹步的莊重，使讀者能輕易代入小徒「反差卻合理」的感受。而從《九歌》響起到雷鳴、雨落，乃至放晴一段，聽覺、視覺的摹寫詳略得當且生動壯闊，則營造出絕佳氛圍與臨場感。至於故事最末，以師徒二人的一問一答揭露真相，令人驚愕繼而莞爾，充滿「頓悟式結尾」的巧思。

整體而言，全篇語言風格一貫，讀來不覺突兀出戲；場景描述、人物對話與內心獨白的間用，使節奏張弛有度，既充分展現作者文字技巧，且不致讓讀者過早察覺結局；高潮處倏然收尾，不拖泥帶水，堪稱是成功的極短篇小說。

我討厭這種感覺，像是被吞進了鯨魚的肚子裡，什麼都感受不到的虛無感。四肢彷彿不存在，我靜靜的躺在黑暗裡，浮浮沉沉，帶不走，也沒辦法留下什麼。鯨魚至少能給我來自海洋的安慰，讓我聽見深海的呢喃，但將我吞噬的不是鯨魚，而是深不見底的夢魘……

叮鈴鈴鈴鈴！

A 伸手摠住了鬧鐘，噪音留下的陣陣刺麻感尚未從耳中散去，伴隨著夢中殘像的真實感，疼痛從後腦勺溢出，蔓延到前額，再擴散到眉心。我有些吃力的從棉被堆中坐起，半眯著雙眼，望向坐在床角的 A，眼神飄向她掌心下方的鬧鐘，早上 6 點 30 分。「你不會還想睡吧？」A 的眼神露出些許無奈。我艱難的將身體移到床邊，低頭尋找被我踢到某個角落的拖鞋，最後拖著沉重的步伐走向浴室。

對了，有些事還是先解釋一下比較好，免得沒人聽得懂我在說什麼。約莫三天前，名為 A 的少女在我眼前出現。她並不像嚇人道具那樣「砰」一聲的蹦出，而是彷彿一直以來都在我的生活中，卻從未被注意過，唯一可以確定的，是 A 並不以實體存在。

「你應該記得答應過我的事吧？」

A 盯著刷完牙，洗完臉後再次癱回床上的我。

我看向她那雙直勾勾的，彷彿要看穿我的眼眸。A 的瞳孔是淺咖啡色的，卻又比西方人深一些，我的瞳色也很淺，因此，A 帶給我一種難以言說的親切感，這大概也是我不怎麼怕她的原因吧，畢竟一般人發生這種狀況應該很難像我一樣平靜。

昨晚睡前，我曾和 A 攀談：

「所以『妳』現在在哪裡？」

「妳是說我的身體嗎？」

「不然呢？」

「大概在醫院之類的地方吧。失去意識後很快就會被人發現然後報警，往醫院的方向想好像比較有可能。」

我沉默了一會兒。

「不然我明天帶妳去找好了，反正我很閒。」然後就有了這個莫名其妙又有些

荒唐的約定。

但事情並不如想像中順利。

無論我怎麼描述 A 的長相、身高、年齡和學校名稱，得到的回應都是「院內沒有符合的病人」。

「你確定你還活著嗎？」

「妳真的很失禮欸。」

「我們總不可能找遍整個國家的醫院吧。」

我嘆了口氣，開始後悔自己一時衝動而許下的承諾。就在這時，A 突然開口：「妳要不要查查看手機的新聞？說不定有關於我的報導。」

意識到自己的愚蠢同時，我迅速把手機打開並查詢最近的新聞螢幕上滑動的手指突然停下，定格在了四天前的新聞頭版。我把手機朝向 A「靈魂出竅應該不會讓妳的長相改變吧？」

少女瘦小的身軀被抬出水面，要不是海邊剛好有對路過的情侶，她大概會就這麼隨著無情的浪浮沉，漂往遙遠的彼岸。急救人員往她的胸口重壓，一下，兩下，三下……該說她是幸還是不幸？少女最終被送往最近的醫院，用冰冷的儀器，數不清的細管，毫不牢靠的支撐起她所剩無幾的氣息。

從醫院折返，已是深夜。

「呃……妳還好嗎？」

「不好。」耳邊傳來 A 毫無情緒起伏的回答。

隨後，她突然停下腳步，呆立在原地，抬頭望著夜空。

她笑了，淚水從臉上滑落，重重的摔在地面，嘴角止不住的顫抖，但仍然奮力維持上揚的弧度。A 就這麼笑著哭了一會兒，然後壓抑住混亂的情緒，用她所能表現的，最平穩的聲音對我說：

「妳知道為什麼我會跟著妳嗎？」

我愣愣的看向她，後者仍然注視著夜空。

「妳的眼神和我發生意外前很像，我最了解了，那種就算張著眼也看不見東西，對生活不再抱有希望的眼神。」我的喉嚨有種被魚刺哽住的感覺。

A 緩緩轉過頭來。

「但妳要是有機會看見後續發生的事，一定會像我一樣後悔的。」

少女淺色的瞳孔像潭起了漣漪的湖水，在起伏的湖面，我看見那雙晦暗，無法聚焦的淺色眼眸—那是 A，也是我自己。

來不及多想，A 從我的眼前消失，彷彿開玩笑一樣的輕易，不留痕跡。沒有原因，我的視線飄向無涯的夜空。

我看見海。

這一次，沒有鯨魚，也沒有夢魘，只有稍早前 A 柔軟髮絲拂過臉頰的觸感，依稀留存。

這一次，我還是被淹沒了。但我想，大概還能呼吸吧。

評語：

這篇小說的題材新穎，一開場便吸引人，素材本身及接下來故事引人入勝，

但是，文章於細節的描繪可再加強，就如 A 少女那句「但妳要是有機會看見後續發生的事，一定會像我一樣後悔的。」這樣的轉折過於簡化，可以書寫出後來發生的片段，才能讓讀者明白為何 A 少女會後悔。

綻於秋天的梔子花 第三名 110 黃怡靜

支離破碎的記憶圍繞在黎耀鋹的腦中。
年邁不惑的黎耀鋹正試圖把這些碎片拼湊成完整的片段。
他不斷嘗試忘掉那個佇立在他心中的男孩。
一切又只是徒勞。
活在過去的懊悔中，活在痛苦的掙扎中。
還記得八年前那個暖如孟夏的秋天。

「同學們，我們歡迎班上的新成員，何子殊。」黎耀鋹在台上和二年癸班的學生說。
何子殊開朗的在台上自我介紹，氣氛融洽。
下課時黎耀鋹把何子殊叫去辦公室，小心地問道：「你的家庭狀況……」
還沒說完就被何子殊打斷，他爽朗的說：「沒錯，我是孤兒，但不用刻意迴避，我沒關係的！」
黎耀鋹這才意識到，刻意掩飾問題可能更傷人，但同時，他也覺得詫異，一個年僅十七歲的男孩居然能如此樂觀。
黎耀鋹不好意思地趕緊轉移話題，兩人暢談了許久。
是什麼話題不重要，重要的是兩人在對方心裡種下一顆種子。
名為關懷的種子。

黎耀鋹沒了往日的熱血與動力，滿臉滄桑的打開教科書，教著和八年前一樣的內容。
「同學們，課本翻到〈秋風詞〉。」
何子殊的燦笑、舉止、開朗的個性，一幕幕映入眼簾。
他仍記得那天何子殊被同學言語霸凌，自己將何子殊摟在懷中安慰。
堅強的性格只在黎耀鋹面前破防，令人憐惜。
何子殊在黎耀鋹懷中崩潰大哭，而黎耀鋹也沒有多說什麼，只是靜靜地陪著這可憐的孩子。
在黎耀鋹眼裡，他就是個孩子，可愛又單純。在何子殊眼裡，他就是顆太陽，閃爍又明亮。
種子在心底悄悄長成了名為愛的小芽。

下課了，黎耀鋹帶著滿身疲倦回到了辦公室。他瞥見一朵精緻的小白花，又想起何子殊。
小花是何子殊給的，一旁有張小字條，上面寫著「美麗的梔子花，盛開在溫暖的地方。」

「老師！七夕快樂！」

黃昏，充滿活力的聲音迴響在教室中。
何子殊把乾燥花和小卡片送給黎耀鋹。
黎耀鋹欣然地收下禮物。
何子殊程度較差，所以被黎耀鋹抓去課後輔導。
不過他很樂意，這樣就可以和老師有更多的相處時間了。
小芽早已成了大樹，上面開滿了梔子花。
兩人在不經意間對視，氣氛逐漸曖昧，黎耀鋹急忙撇開視線，轉移話題：「標點符號標錯了，是逗號不是句號……」
何子殊沒有理會他，只是站起身來，輕吻了黎耀鋹。
俄頃，何子殊回過神來，被自己無厘頭的舉動嚇得連忙倒退，倚在桌子旁。
「老師……我好像喜歡上你了……」何子殊緩緩開口。黎耀鋹驚魂未定，面露不解地看著何子殊。
何子殊知道自己犯了大錯，想去牽黎耀鋹的手。但黎耀鋹躲開了。
「老師，對不起……我……」
黎耀鋹緊皺著眉頭，聲音顫抖：「何子殊，搞清楚你的身分……」
空氣中充滿尷尬，兩人都在等對方開口。
何子殊想說什麼，卻欲言又止。
黎耀鋹緩了緩，道：「我還有事，就先走了……」
何子殊拉住黎耀鋹的手腕，眼神渴求。
「何子殊，放手。」
一字一句猶如冰錐刺入何子殊胸膛，又冷又疼。
黎耀鋹走了，靈魂彷彿被抽空了，為什麼？
皎潔的白花凋零了，它無法承受寒冷的摧殘。
隔天，何子殊沒有來上課。一直到畢業都沒有出席。
他意識到自己愛上那堅強、衝動、又無厘頭的他。
銬住他內心的那道枷鎖，從未是性別、年齡，而是身分。

今年的情人節，黎耀鋹依然孤身一人，初秋的微風吹拂，他不禁打了寒顫。
他坐在學校外的長椅上，低聲吟詠：「長相思兮長相憶，短相思兮無窮極。早知如此絆人心，何如當初莫相識……」
黃昏，滿天的落葉在空中飄落，本該是唯美的一幕，但現在就只像何子殊單純的愛凋零的樣子。
他辜負了何子殊最真摯的愛。倘若當初沒有甩開他，現在的兩人會擁有滿園的梔子花嗎？

黎耀銀回過神來才發現滿臉淚水，暖暖的。有關何子殊的一切才會是溫暖的。

一個既熟悉又陌生的聲音打破了孤寂。

「當時錯誤的句號，我還能修正嗎？故事不該在那時結束。」

「子殊？」黎耀銀脫口問出。

「知道梔子花的花語嗎？是永恆不變的愛。」

「何子殊？」黎耀銀聲音顫抖地問著。

「寒冷會使花凋零，但溫暖能使花再綻放。您願意繼續成為我的太陽嗎？」

黎耀銀不敢相信，他害怕這又只是一場夢。

「老師，七夕快樂。」

鬧鐘響徹整個世界，全新的一天又開始了。

黎耀銀醒了，美夢也碎了。

評語：

文中多處伏筆呼應與轉折，例如用梔子花的花語和花期貫穿全篇、以〈秋風詞〉前後呼應、秋景氛圍的營造、結尾情節的翻轉等，均可見作者巧思。唯小說可分段，使情節轉折更鮮明，凸顯小說張力。

「轟——」伴著震天的巨響，慘叫聲從四處竄逃的人群中響起，不過很快的，周圍變得寂靜，人群也逐漸零落，皚皚白雪被染紅，一張張鮮活的臉龐失去了生息……

「不要——」愛洛從夢中驚醒，北國的十月已是嚴冬，但夢裡駭人的畫面還是將她嚇出一身汗。

爸爸媽媽，會沒事的吧？夢和現實是相反的，對吧？

不安像是滴在水裡的墨，在愛洛心中暈染開來……

新曆 673 年，在南北兩國交界處的外海，發現了石油，本就因南方統治者的野心而鬧僵的兩國，氣氛愈加凝重。但此時，北國內部卻發生了分歧，主和派官員的意外身亡，拉開了內戰的序幕，國內的適齡男性被全數徵召，愛洛的爸爸也不例外。雙方交戰中，主戰派佔上風，但人員傷亡超出預期，雙方便協議休戰十天。於是，愛洛的媽媽跟著城裡的婦女，為在前線奮戰的親人送上禦寒衣物。

「咳咳——」「山上這麼冷，妳身體又不好，妳看，著涼了吧。」澤爾溫柔的牽起了芙洛亞的手。

「我沒事。」她溫柔的說「愛洛和我都很想你。」

澤爾頓了下，思量了許久——等我回家。

他們一路慢行，走到山腳下，芙洛亞像是想起了什麼，眼前一亮

「愛洛寫了一封信給爸爸哦，我去拿給你看！」

澤爾望著妻子小跑的背影，輕嘆了聲「慢點啊，可別摔倒了。」隨後慢慢跟上。

這時，遠方傳來一聲驚呼，漸漸的，此起彼落的喊叫聲越來越多——是偷襲！

「可惡！距離期限還有七天啊！」

「就定位！全軍準備！」

戰火開始延燒，周圍陷入混沌，眾人都在逃難——除了澤爾。

糟了！芙洛亞還在前面！

澤爾朝軍營中心奔去，卻被隊友攔住了。

「澤爾！你瘋了？你不要命了啊！」

「可那有我的妻子啊！」

「轟——」敵人的砲彈無情的落在了他們前方，澤爾的神情近乎絕望。

「芙洛亞！」他痛苦的嘶吼著，甩開隊友的手，顛顛巍巍的往前走。一旁的樹木轟然倒下，砸中了澤爾的雙腿，他無法再站起來了，雙手卻吃力的撐著，想往前爬去，尋找芙洛亞。

「澤爾·安諾提斯！」隊友將他從木頭下拖出來，盯著他失神的雙眸「你清醒一點，她不可能還在的！你要是走了，那愛洛呢？」說完扛起澤爾就跑。無力掙扎的澤爾任由他背著，淚痕滿面，表情痛苦猙獰，望著那片火海，反覆呼喊著愛人的名。

「爸爸，快醒醒，你別老是一個人醉倒啊！」

聽見熟悉的聲音，澤爾迷茫的睜開雙眼。

是愛洛啊……對啊……已經一年了呢。

愛洛把爸爸的手架在自己肩上，半拖半抱的將澤爾搬到床上。

「真是的，下次別這樣了！」愛洛倒了杯水「爸爸喝完後睡一覺吧！我去做晚飯。」

澤爾看著愛洛，出神許久。

又給她添麻煩了。

澤爾拿起床頭一家三口的合影，喃喃自語：「芙洛亞，我們的愛洛很乖，也很優秀，把家打理得很好，連我這沒用的父親也那麼溫柔的照顧著，親愛的，如果你還在，就能看到了……」

內戰結束後，主戰派取得勝利，國內開始重制政策、整頓經濟。澤爾回到家中，但芙洛亞卻永遠回不來了。

「這條用雙腿換來的命，一點也不值得。」澤爾總是這麼說道。

這一年中，家裡大小事務都是愛洛一手包辦，靠愛洛在麵包店打工，才勉強維持家計。

又是一個宿醉醒來的傍晚，澤爾從床上坐起，想倒點水喝，還沒站穩第一步他就摔倒在地，愛洛聽到聲音，想來扶起爸爸，卻被喝止了。

「別過來！」澤爾癱坐在地，眼神迷離，臉上毫無生氣。

「爸爸……」愛洛上前抱住他，氣氛有些微妙。

「很辛苦吧……」澤爾哽咽的說著「對不起，爸爸這麼沒用，讓你承擔了那麼多。」——明明你才十四歲啊！

「不會的爸爸，老闆人很好，家務我也做得很開心，一點都不辛苦！」她微笑著說。

「對不起……爸爸讓你失去了媽媽。」澤爾越說越難過。

愛洛強忍淚水「雖然偶爾會孤單，但我很慶幸，爸爸還活著，還在我身邊。所以爸爸要快點振作起來呀！」她溫暖的說道。

不知是不是上帝眷顧，澤爾的雙腿，使他不用參軍，生活一如既往，但有些事卻悄悄改變了。

這天晴空萬里，風有些喧囂，家裡格外的平靜，愛洛靠著爸爸的肩，聽他訴說著相片中的回憶。一片祥和中，警報卻拉響了，愛洛連忙攙扶著澤爾，往地窖走去，愛洛想起媽媽的相冊還落在桌上，便先讓爸爸等著，她回去取。或許是和記憶中的片段重疊了，澤爾的神情變得不安，扶著牆，奮力的追趕愛洛。

「愛洛！」澤爾用盡全力奔向女兒，用身體擋住了落下的橫梁。

「有爸爸在，妳不會有事的。」澤爾虛弱的說著。

愛洛握著沾滿血跡的手，哽咽難言。

「妳知道嗎？爸爸好想看到妳長大的樣子，好想再聽妳喊爸爸……」

「爸爸終於……保護到自己心愛的人……」

愛洛哭喊著，但世界似乎只剩下她的聲音，一直到她被救出，身上的人卻再也沒了聲息。

評語：

此篇以兩個夢境及兩次犧牲互相呼應，結構井然，足見作者構思之用心。第一次的犧牲象徵著戰火蔓延下，普世百姓面對巨變的無能為力；至於第二次的犧牲，比起懺悔或贖罪，更像是深情的誓言，不願讓日日盤旋於夢境中的悲劇在現實再次上演，於是奮不顧身守護所愛。

唯作者對故事背景的詳細設定，較令人期待作為短篇甚至中篇以上規模小說的鋪陳。極短篇小說的篇幅有限，背景可用簡筆勾勒，若針對故事中父親喪妻後的頹靡心理與日常再加刻畫，則更能激盪出結尾以身犯險的情感高潮。但整體而言，故事首尾完整、文字平實流暢，仍不失為動人的作品。

無盡的黯夜。由鮮血幻化成的紅色吸血鬼悄然爬出，觸目的紅反襯著黑壓壓的天。那紅實在是太刺眼了，可怕得令人心驚膽跳。

嗶嗶聲。哪裡來的嗶嗶聲？他安靜地盪出，眯起眼睛尋找今夜的晚餐。

找到了。月光下，小村子旁，站著身穿白衣的女孩。輕柔的月光照映著嬌豔欲滴的她，美得不可方物。她回頭，竟然帶著淺淺的微笑緩緩走向他，彷彿已相識多年。蠢蛋！他想。在今夜，我就要把你撕碎、咬爛……。

「轟！」他撲向她，她愣了一下，著實嚇了好一大跳，連滾帶爬地逃開了。但她已打定主意不害怕。於是再度走向他，衝著他沒頭沒腦地喊了一句：

「你還記得番紅花的花語是什麼嗎？」

但他哪裡在乎這些，又一次朝她咬去。這一次，她來不及逃了，肩膀被咬出一個大傷口，鮮血浸濕了大半衣裳。女孩的眼裡湧起了無限的哀傷，海浪在她的眼裡洶湧地翻騰。在轉身逃跑的同時，她跌了個踉蹌，往荒廢已久的石子地上摔。月已高掛天頂，她離村莊越來越遠了。四周都是早已無人居住的茅屋，遍地是荒煙蔓草。怪就怪她，偏偏要在大半夜不知好歹地跑出來閒晃！他冷哼。

隨著越跑越遠，四周的雜草越來越多。冷冽的風颯颯吹著，地上的尖石劃破了她的腳踝。嗜血的吸血鬼聞到了，變得更加地興奮，抓住了大好機會，直望她那裏狂奔。前方，除了充滿野獸的森林，就是荒蕪的懸崖。跑到了盡頭，她無路可走了。樹上的烏鴉嘎嘎叫著，為她唱著安靈鎮魂曲。而她死前看到的，將會是那身穿血紅的吸血鬼……。女孩發出絕望的哀鳴，痛苦地閉上眼睛。

「碰！」他被強大的力量往後拉，男孩被壓回床上，綁起來注射鎮定劑。「省省吧。他連自己是誰都認不得，還指望他認得妳？」女孩梨花帶淚地抬起頭來，第一千次被拉出精神病房。

但她沒注意的是，從她的手裡，掉出一張早已被捏得皺巴巴的卡片，是男孩送給她的，上面有著番紅花和它的花語：

評語：

「我會一輩子等你。」

文筆優秀簡練，一波三折的結尾著實令人驚訝，頗成功地帶出驚悚感；但劇情節奏稍微過快，似乎下了太多功夫在女孩與吸血鬼的互動，顯得後半部劇情結構潦草。

光
復
亭
文
學
獎



編後語

社長 詠筑

「決定我們成為什麼樣人的，不是我們的能力，而是我們的選擇。」——鄧不利多。

我想這是最符合《吾儕》的一句話，也是初衷——了解自己、懂得如何面對問題、清楚自己的角度，最後則是成為想成為的人。

從找主題、蒐集資料、寫完初稿後，又經歷反覆修稿、校稿，每個階段雖因為瘋狂寫稿子很痛苦，但同時又因為想傳達給大家的文章就快完成了而高興，一步步、慢慢地實現了我們的願望，將自己的想法通通寫了出來。謝謝昭寧、旻謙，沒有你們，根本不會有這本這麼棒的校刊產出，也謝謝你們願意包容我這個這麼爛的社長；謝謝楊文芳老師，耐心的陪著我們反覆調整文章，最後謝謝所有幫助完成校刊的每一個人。

《吾儕》包含了我們的所有，謹獻給一路支持的你們。

文編 旻謙

《吾儕》意喻我們，這本校刊寫出我們的家鄉、我們的困難、我們的要面對的議題還有我們的故事。當然，也是三位編者的，我們的心血。

從一開始的構想，確立主題、列大綱、查找資料還有撰寫等等的過程，都花費了很多力氣在討論，只有三個人要一起生產出一篇刊物是真的有一段很遙遠又異常艱辛的路程，但很高興在過程中，我們總能心平氣和地討論解決方案，彼此互相鼓勵的咬牙撐下去。在此，我要特別感謝我兩位戰友詠筑、昭寧，我的時間掌控很差，總是不斷地拖稿，也並未盡到太多責任，但很感謝她們兩位給予我很大的包容，也要感謝文芳老師，在繁忙的工作中替我指出問題讓我的文章更加通順流暢。

這次撰寫的過程，在查找資料當中，同時也讓我補充到許多知識，也讓我在撰寫文章上有很大進步。也深刻的發現我需要去調整好自己的心態以及時間，才能使自己產出更好更完美的文章，也能給讀者更佳的閱讀觀感，並且能使整個團隊進行得更順暢。我從撰寫《吾儕》的過程更加認識自己，也找到需要克服的障礙，並且吸收到更多新知，知道如何去成為更好的自己，希望閱讀完這本校刊的你，也能找到屬於自己的道路。

「啊哈！終於要關窗了！」午夜時分，我難掩興奮地打下這句話，然後思緒戛然而止。

半年？幾個月？數個禮拜？不知何時啟程的校刊之旅大概在這算是告一段落，不敢說編輯過程總是愉快，甚至有些痛苦，但我仍然很開心並且感激，我們只有三個人的編輯群挺過來了！謝謝詠筑和旻謙，總是可以即時揪出我文章裡的錯誤，也在排版的最後時分抓出蟲蟲，我會珍惜這些一路相伴、磕磕碰碰地走過的日日夜夜。

在無數鍵盤敲打、滑鼠滾輪聲中，《吾儕》一點一滴地被堆砌起來，它也同樣見證著我們的成長，從青澀的不知所措到現在獨當一面完成刊物，任誰都會覺得不可思議吧？！校刊或許平淡、不受大家注目，但身為編輯者這件事像是做了場野夢般，著實為我的高二生活畫上一筆濃烈的色彩。

最後也想謝謝自己，跟自己說一聲辛苦了，至少你試過並堅持了，這很棒。

獻給讀到這邊的你們，《吾儕》的篇章或許暫時結束，但「我們」的故事正要開始。祝大家都可以找到屬於自己的勇敢，任真、快樂、真摯地生活。



停！看！聽！放個假，一起到彰化走走吧！

Google Map, 卜蛋紅油抄手麵（無日期），2022年04月16日取自 <https://goo.gl/maps/HQhEJh4HoZ8eLCvD8>

Google Map, 大光頭炒飯（無日期），2022年04月16日取自 <https://goo.gl/maps/txKZ8c3ej1KK31kV7>

Google Map, 郭媽媽滷肉飯（無日期），2022年04月16日取自 <https://goo.gl/maps/GKdVDe1reysiqQYs7>

Google Map, 彰化杉行碗粿（無日期），2022年04月16日取自 <https://goo.gl/maps/1MnWXknK6YijfhuF6>

Google Map, 一顆飯糰（無日期），2022年04月16日取自 https://g.page/a_rice_ball?share

Google Map, 川 日式炒麵燒きそば專門店（無日期），2022年04月16日取自 <https://goo.gl/maps/pddhzka1gUnqN7gN6>

Google Map, 家香潤餅專賣店（無日期），2022年04月06日取自 <https://goo.gl/maps/UBDhc6YmxRiUAHhh8>

Google Map, KS 烘培坊（無日期），2022年04月16日取自 <https://goo.gl/maps/H43Qqh1e4VpkAsQ26>

Google Map, 古早味拉仔麵（無日期），2022年04月16日取自 <https://goo.gl/maps/TZx7FWMJNczxzhJB8>

Google Map, Yolo Moment 彰化店 | 新美式烘焙 | 麵包 | 輕食 | 生日蛋糕 Cafe & Bakery（無日期），2022年04月06日取自 <https://g.page/yolomomentkitchen?share>

Google Map, 玉華珍民生店（無日期），2022年04月16日取自 <https://goo.gl/maps/qCdNpVEaYmtugFD6>

Google Map, 不二坊（僅此一家 別無分店）（無日期），2022年04月16日取自 <https://goo.gl/maps/g535VixmAWxDMU5PA>

Google Map, 藜古早味現烤蛋糕（無日期），2022年04月16日取自 https://g.page/bakedcake_ch?share

Google Map, 大元麻薯（鹹麻糬）（無日期）2022年04月16日取自 <https://goo.gl/maps/h5GwTch8BCfaLhHNA>

Google Map, 名加點心屋（雪梅娘）（無日期），2022年04月16日取自 <https://goo.gl/maps/kmQU6YYFHY8VtTE38>

Google Map, 水根肉乾——彰化在地 60 年肉乾肉鬆伴手禮老店，古早味手作肉乾（無日期），2022年04月16日取自 <https://g.page/sghfood?share>

Google Map, 洪瑞珍三明治彰化店（無日期），2022年04月16日取自 <https://goo.gl/maps/D4h7dWMTU5CwqrFM8>

Google Map, 提拉米蘇精緻蛋糕，2022年04月16日取自 <https://goo.gl/maps/ELiFGqJfc6tTasY78>

Google Map, 日日家綠豆沙牛奶專製所 -Always Home（無日期），2022年04月16日取自 <https://goo.gl/maps/sKJ8aigq6RZgkcn48>

Google Map, 秋本家（無日期），2022年04月16日取自 <https://goo.gl/maps/aCmKQ6MEbxGLeMtM7>



參考資料

- Google Map, 時雨堂企業社 (無日期), 2022 年 04 月 16 日取自 <https://goo.gl/maps/Wf9kXkMvutYEphre6>
- Google Map, 八時神仙草 彰化鹽倉店 (無日期), 2022 年 04 月 16 日取自 <https://goo.gl/maps/4xrBsiJBWwWqXyiS8>
- Google Map, JOYEN 九圓茶行 (無日期), 2022 年 04 月 16 日取自 <https://goo.gl/maps/j3G2iN4i9Pkdciiv7>
- Google Map, 早安·本丸 (無日期), 2022 年 04 月 16 日取自 <https://goo.gl/maps/H2t3J53SX65KWCqa7>
- Google Map, 大叔賣泡芙 (無日期), 2022 年 04 月 16 日取自 <https://goo.gl/maps/Ewfiew88UYrwxekb7>
- Google Map, 廚娘 (無日期), 2022 年 04 月 16 日取自 <https://goo.gl/maps/bwNqt32iVCDL5ojs7>
- Google Map, 珍北平餡餅／彰化美食／彰化小吃／彰化餡餅／彰化必吃／彰化美食推薦 (無日期), 2022 年 04 月 16 日取自 <https://goo.gl/maps/QqnezR4LvhrQjdVq5>
- Google Map, 涼子 Ryoko Ocha (無日期), 2022 年 04 月 16 日取自 <https://goo.gl/maps/Vz6JAp9SyJDkGvB29>
- Instagram, 彰化生活美食地圖情報站 (無日期), 2022 年 04 月 23 日取自 <https://www.instagram.com/chunghuafood/>
- Instagram, 33_eater 彰化 台中 美食 (無日期), 2022 年 04 月 23 日取自 https://www.instagram.com/33_eater/
- Instagram, 小蘋肚子餓吃彰化 員林 台中 (無日期), 2022 年 04 月 23 日取自 <https://www.instagram.com/apple07105/>
- Instagram, s 的日嚙 - 彰化 x 台中美食 (無日期), 2022 年 04 月 23 日取自 https://www.instagram.com/daisy.the.foodie_/
- Instagram, 水根肉乾——彰化 60 年職人手作肉乾 (無日期), 2022 年 04 月 23 日取自 <https://www.instagram.com/sghfood/>
- Instagram, YOLO MOMENT 彰化店 | 新美式烘焙坊·輕食 (無日期), 2022 年 04 月 23 日取自 <https://www.instagram.com/yolomomentkitchen/>
- Instagram, 洪瑞珍三明治——創始店 (無日期), 2022 年 04 月 23 日取自 <https://www.instagram.com/hungruichenofficial/>
- Instagram, 鹽倉改建的那間仙草店 (無日期), 2022 年 04 月 23 日取自 https://www.instagram.com/eighty_grassjelly/
- Instagram, 藜古早味現烤蛋糕 (無日期), 2022 年 04 月 23 日取自 <https://www.instagram.com/bakedcake2010/>

- 親近彰化文學作家, 親近彰化文學作家 (無日期), 2022 年 05 月 23 日取自 <http://booklook.morningstar.com.tw/pdf/0128032.pdf>
- 維基百科, 賴和 (無日期), 2022 年 04 月 23 日取自 <https://reurl.cc/NAImek>
- 賴和文教基金會, 賴和生平 (無日期), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/0Ar8yy>
- 臺灣七零年代的鄉土文學, 田莊作家——洪醒夫 (無日期), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/A72zo8>
- 維基百科, 洪醒夫 (無日期), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/Dyl8ae>
- 翰林雲端學院, 高中國文——洪醒夫 (無日期), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/41dG2v>
- 台灣大百科全書, 吳晟 (2009 年 10 月 29 日), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/M0jnQm>
- 「晟」迷鄉土情癡 「晟」草根心, 吳晟的寫作風格 (無日期), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/b2Y1Kd>
- 維基百科, 吳晟 (無日期), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/YvqZA4>
- Heyshow.com, 【人物專訪】寫樸質美好的詞 唱親近彼此的歌——詩人 吳晟 (2021 年 10 月 02 日), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/o1y0a3>
- Wayback Machine, 台灣文學家訪談論_訪吳晟_ (2000 年 10 月 20 日), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/8oXlko>
- 旅庫彰化, 春秋美術社 | 用民俗工藝說一段古城與光明的故事 (2021 年 05 月 18 日), 2022 年 05 月 23 日取自春秋美術社 <https://reurl.cc/YvkYel>
- 彰化縣 108 學年度國民中小學學生獨立研究, 「燈」峰造極, 唯我獨「籠」 (無日期), 2022 年 05 月 23 日取自「燈」峰造極, 唯我獨「籠」探討彰化市春秋美術社傳統手工燈籠的傳承與創新
- 維基百科, 彰化縣城 (無日期), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://zh.m.wikipedia.org/zh-tw/%E5%BD%B0%E5%8C%96%E7%B8%A3%E5%9F%8E>
- 臺灣民俗文化工作室, 北管戲曲 (無日期), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/M0M38L>
- 國家文化資產網, 彰化市中山國小北棟教室 (無日期), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/loazDq>
- 國家文化資產網, 彰化女中紅樓 (無日期), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/Kb083M>
- ETtoday 新聞雲, 近一世紀! 彰化女中日據建築「紅樓」 校慶重現風華 (2014 年 12 月 11 日), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/Wr80v9>
- 每日頭條, 木結構建築用桁架有多種類型 (2018 年 07 月 19 日), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/zZKqly>

LINE HUB, 日式特有「榫接技法」～ 猶如完好如初的精準工藝! (2021年05月07日), 2022年05月23日取自 <https://reurl.cc/o1K8Rq>

臺灣宗教文化資產, 定光佛廟——汀州會館(無日期), 2022年05月23日取自 <https://reurl.cc/ErbVj0>

國家文化資產網, 彰化孔子廟(無日期), 2022年05月23日取自 <https://reurl.cc/e3VMyx>

維基百科, 御路(無日期), 2022年05月23日取自 <https://reurl.cc/YvkYqn>

鷹揚八卦 就在彰化 —— 賞鳥入門與灰面鵂鷹的故事

彰化縣鄉土教材資訊網, 八卦鷹揚 彰化的鳥仔(無日期), 2022年05月23日取自 <http://163.28.10.78/content/local/changhwa/dachu/bird/birds.htm>

天下雜誌, 【美麗台灣行】賞鳥—讓國際鳥友癡迷的50里路(無日期), 2022年05月23日取自 <https://topic.cw.com.tw/anniversary2018/travel06.html>

臺北縣環境教育輔導團電子報, 賞鳥入門介紹(無日期), 2022年05月23日取自 <https://www.sdec.ntpc.edu.tw/epaper/9806/1.htm>

中華民國野鳥學會, 社團法人中華民國野鳥學會(無日期), 2022年05月23日取自 <https://www.bird.org.tw/>

西松飛羽, 如何賞鳥(無日期), 2022年05月23日取自 <http://www.sups.tp.edu.tw/school/bird/favorite4.html>

校園常見的鳥類, 賞鳥須知(無日期), 2022年05月23日取自 <http://phpweb.nutn.edu.tw/nutnplant/bird/attation.htm>

台灣國家公園, 台灣國家公園 灰面鵂(2010年04月20日), 2022年05月23日取自 <https://reurl.cc/n1Y9bX>

彰化縣野鳥學會, 彰化野鳥學會(無日期), 2022年05月23日取自 <https://www.eagle.org.tw/zh/company.html>

可以喜歡中國文化嗎? —— 淺談文化結社與媒體識讀

自由主義與文化權利, 自由主義與文化權利(無日期), 2022年05月31日取自 http://homepage.ntu.edu.tw/~hwlin/paper/Liberalism_And_Cultural_Rights.pdf

自由時報, 中國流行文化入侵台灣全民應有警惕(2013年04月15日), 2022年05月31日取自 <https://reurl.cc/7DbmW9>

獨立評論, 【投書】當青少年自稱「我來自中国台湾」……中國社交軟體正在入侵新生代?(2021年11月10日), 2022年05月31日取自 <https://reurl.cc/MOMVVn>

風傳媒, 文化交流或滲透? 小紅書擄獲台灣年輕世代, 專家呼籲扎根媒體識讀(2022年04月17日), 2022年05月31日取自 <https://reurl.cc/3ob9AL>

大紀元, 中共媒體文化滲透 專家: 利用自由侵害自由, (2019年10月31日), 2022年05月31日取自 <https://reurl.cc/g2EgvR>

壓力與排解 —— 學生壓力調查及五感舒壓法

超普通心理學, 何謂壓力(無日期), 2022年05月30日取自 <https://reurl.cc/8o9KAR>

Chinese American Counseling Service, 漫談壓力 Dealing with stress (2012年10月), 2022年05月30日取自 <https://reurl.cc/NAxk8x>

Fairy's Heart, 壓力大到快要受不了, 怎麼辦? 介紹壓力的機制、類型和面對方法(無日期), 2022年05月30日取自 <https://reurl.cc/yrApb8>

衛生署學生健康服務, 管理壓力(2020年07月), 2022年05月30日取自 <https://reurl.cc/ZAN0d6>

醫學的人性面: 情緒與疾病, 第五章 壓力處理與心理輔導(無日期), 2022年05月30日取自 <https://reurl.cc/rDYmby>

越 L' EXCELLENCE, 覺察 12 壓力來源, 有效調適健康身與心。(2017年06月19日), 2022年05月30日取自 <https://reurl.cc/g2Y0j7>

學生壓力處理平台, 中學生的壓力來源(無日期), 2022年05月30日取自 <https://reurl.cc/41NA7X>

PanSci 泛科學, 面對壓力時, 我們的身體會如何反應? —— 《知識大圖解》(2017/08/31), 2022年05月30日取自 <https://pansci.asia/archives/125402>

關鍵評論, 壓力對你的身體做了什麼? 運動又是如何對抗這些影響(2019年09月01日) 2022年05月30日取自 <https://www.thenewslens.com/article/124135>

台北榮總護理部健康 e 點通, 壓力的自我調適(2021年04月23日), 2022年05月30日取自 <https://ihealth.vghtpe.gov.tw/media/866>

Beyond beyond, 把自己照顧好: 在家就能做的「五感舒壓法」(2021年08月30日), 2022年05月30日取自 <https://reurl.cc/vdKv1A>

痞客邦, 再會吧! 壓力 五感舒壓妙方(2013年10月10日), 2022年05月30日 <https://reurl.cc/7Dbd01>

關鍵評論, 陽光對身體有 4 大好處, 但怎樣曬才安全有效?(2021年09月08日), 2022年05月30日 <https://reurl.cc/GxGpMp>

Z 世代的新潮流: 讀書帳之昀子成長專訪

Instagram, 昀子 | 讀書帳(無日期), 2022年02月26日取自 https://www.instagram.com/yunzi_x/

Instagram, Learning Thai... (無日期), 2022年02月26日取自 https://www.instagram.com/upppp__0521/

Instagram, の讀書帳(無日期), 2022年02月26日取自 https://www.instagram.com/leaf_study112/

Instagram, 111 學測／四類 (無日期), 2022 年 02 月 26 日取自 https://www.instagram.com/belle__study/

Instagram, Moo (無日期), 2022 年 02 月 26 日取自 <https://www.instagram.com/moo.cmu.moo/>

Instagram, 阿杰學長 RJ | 高效率學習 (無日期), 2022 年 02 月 26 日取自 <https://www.instagram.com/happymemoryrj/>

網路溫度計, 在 IG 記錄手寫筆記! 網質疑「讀書帳」真有時聞唸書? 過來人分享親身經歷 (2021 年 10 月 13 日), 2022 年 02 月 26 日取自 <https://dailyview.tw/Popular/Detail/12123>

Dcard, 讀書帳目的? (2021 年 10 月 11 日), 2022 年 02 月 26 日取自 <https://www.dcard.tw/f/talk/p/237197831>

Partipost, Z 世代集散地! 社群時代下的「讀書帳」手寫風潮! (2021 年 12 月 28 日), 2022 年 02 月 26 日取自 <https://partipost.com/tw/2021/12/28/ig-handwriting/>

聯合新聞網, 全台最大「讀書帳」為學生發聲 藍子昀獲勵馨女兒獎 (2021 年 10 月 02 日), 2022 年 02 月 26 日取自 <https://udn.com/news/story/7266/5788373>

YouTube, 我們對讀書帳的看法 真的有用嗎? 為什麼有爭議? | 豬豬隊友 Scott & Wendy (2022 年 05 月 29 日), 2022 年 02 月 26 日取自 <https://youtu.be/WighsDkx8RQ>

界定自己的美 —— 淺談外貌焦慮及時尚圈的影響

NCBI, Suicidality in Body Dysmorphic Disorder (2007 年 12 月 14 日), 2022 年 05 月 27 日取自 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2361388/>

VICE, This Mental Illness Makes Mirrors Lie and Drives Patients to Suicide (2016 年 02 月 06 日), 2022 年 05 月 27 日取自 <https://www.vice.com/en/article/a39y8a/this-mental-illness-makes-mirrors-lie-and-drives-patients-to-suicide>

International OCD Foundation, Prevalence of BDD (無日期), 2022 年 05 月 27 日取自 <https://bdd.iocdf.org/professionals/prevalence/>

Simply Clinics, Body Dysmorphia in 2021: What's It All About? (無日期), 2022 年 05 月 27 日取自 <https://simplyclinics.co.uk/body-dysmorphia-in-2021-whats-it-all-about/>

兒福聯盟, 「只有更瘦沒有最瘦」 兒盟呼籲: 尊重多元體態, 健康自信最美 (2018 年 07 月 26 日), 2022 年 05 月 27 日取自 https://www.children.org.tw/news/news_detail/2013

Instagram, Looks aren't everything. Believe me, I'm a model. | Cameron Russell (2013 年 01 月 17 日), 2022 年 05 月 27 日取自 <https://youtu.be/KM4Xe6Dlp0Y>

風傳媒, 為無數女性脫去緊身胸衣掀革命! 從孤兒到建立世紀經典, 香奈兒到底有何魔力? (2017 年 10 月 25 日), 2022 年 05 月 27 日取自 <https://www.storm.mg/lifestyle/348787?mode=whole>

Vogue, 2017 時尚界大事紀 (下): 女權粉紅革命、Melania Trump 時尚外交、名人精神健康、Azzedine Alaïa 辭世…… (2017 年 12 月 20 日), 2022 年 05 月 27 日取自 <https://www.vogue.com.tw/feature/content-37718>

關鍵評論, 杜絕時尚圈不合現實的「美麗標準」 法國法律禁止雇用過瘦模特兒 (2017 年 05 月 07 日), 2022 年 05 月 27 日取自 <https://www.thenewslens.com/article/67756>

ELLE, 你也有外貌焦慮症嗎? 在這個看臉時代「美貌真的可以交換一切?」3 招走出外貌焦慮, 重新找回自信的強大內心 (2021 年 07 月 16 日), 2022 年 05 月 27 日取自 <https://www.elle.com/tw/beauty/health/g37042630/beauty-anxiety/>

每日頭條, 漢唐宋清民國, 哪朝美女是你的菜? (2017 年 04 月 25 日), 2022 年 05 月 27 日取自 <https://kknews.cc/zh-tw/history/mm4p52g.html>

每日頭條, 古代各個時期, 古人的審美是如何變化的? (2017 年 08 月 08 日), 2022 年 05 月 27 日取自 <https://kknews.cc/history/pgy8z6e.html>

每日頭條, 世界 9 個國家的美女審美標準, 接受不了緬甸這種美女審美 (2017 年 02 月 06 日), 2022 年 05 月 27 日取自 <https://kknews.cc/zh-tw/fashion/5my5x4k.html>

美麗佳人, 維多利亞的秘密即將捲土重來! 告別維密天使, 換上靚艷卡喬普拉等 7 位各界女性菁英推出 VS Collective 新企劃 (2022 年 02 月 14 日), 2022 年 05 月 27 日取自 <https://www.marieclaire.com.tw/fashion/news/58063>

性別力, 盤點時尚女力, Chanel、YSL、Prada 都貫徹女性主義 (2019 年 06 月 06 日), 2022 年 05 月 27 日取自 <https://womany.net/read/article/19504>

HEAVEN RAVEN, 所以, 到底是誰把時尚「無性化」了? (2019 年 11 月 07 日), 2022 年 05 月 27 日取自 <https://www.heavenraven.com/2019/11/07/genderless-fashion-revolution/>

Vogue, 【2019 春夏巴黎時裝週】CHANEL 大皇宮化身夏日沙灘 閨蜜夏日度假穿搭最佳典範 (2018 年 10 月 3 日), 2022 年 05 月 27 日取自 <https://www.vogue.com.tw/collection/content-43204>

YouTube, 純享 | 張駿: 以直男眼光看女性容貌焦慮, 管好你自己! 【脫口秀大會 S4 ROCK&ROAST】 (2021 年 08 月 25 日), 2022 年 05 月 27 日取自 <https://youtu.be/pkNgoeBak7k>

YouTube, 她辦了國內首個身材焦慮展 After Slimming Down to 28 kilograms, She Hosted China's First Body Shame Exhibition (2021 年 06 月 04 日), 2022 年 05 月 27 日取自 <https://youtu.be/Wmu8XHY9rdQ>

YouTube, 《脫口秀大會 S4》「norah」爆笑揭露容貌焦慮, 吐槽男女生好看的標準, 太真實了! (2021 年 08 月 23 日), 2022 年 05 月 27 日取自 <https://youtu.be/JXTWshT1png>

YouTube, 為什麼我們越會打扮, 越討厭自己? | 容貌焦慮的故事 (2021 年 07 月 30 日), 2022 年 05 月 27 日取自 <https://youtu.be/U5U1PJT022Q>

天下雜誌, 逃避社交活動、照鏡子就沮喪? 如何面對容貌焦慮症 (2021 年 12 月 28 日), 2022 年 05 月 27 日取自 <https://www.cw.com.tw/article/5119542>

關鍵評論，Facebook 內部研究：Instagram 讓青少年對自己外表更不滿意，造成「比較心態」等負面影響（2021年09月15日），2022年05月27日取自 <https://www.thenewslens.com/article/156440>

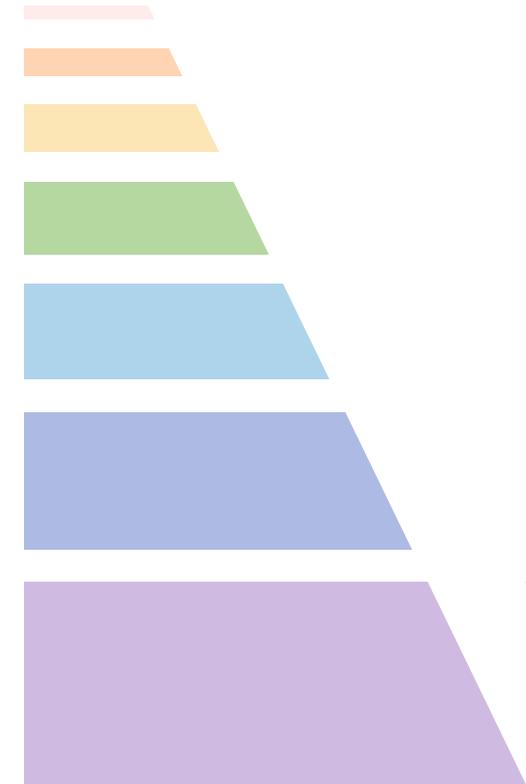
關鍵評論，整容和改圖後的「網紅臉」，正在摧毀下一代的審美觀（2019年03月09日），2022年05月27日取自 <https://www.thenewslens.com/article/115128>

BeautiMode，紙片人糗了！法國兩大時尚巨頭 LVMH 與開雲制定公約 聯手禁用過瘦模特兒（2017年09月07日），2022年05月27日取自 <https://www.beautimode.com/article/content/83702/>

LINE HUB，誰說女生得穿裙，男生得穿褲？「雌雄同體穿搭」越來越流行，一窺 Le Smoking 吸菸裝帶來的時尚革命！（2019年03月14日），2022年05月27日取自 <https://today.line.me/tw/v2/article/70W9Z1>

維基教科書，超普通心理學／性格（2022年1月25日），2022年05月27日取自 <https://zh.wikibooks.org/zh-tw/%E8%B6%85%E6%99%AE%E9%80%9A%E5%BF%83%E7%90%86%E5%AD%A6/%E6%80%A7%E6%A0%BC#%E8%87%AA%E6%88%91%E6%A6%82%E5%BF%B5>

圖片來源



停！看！聽！放個假，一起到彰化走走吧！

Google Map, 卜蛋紅油抄手麵 (無日期), 2022 年 04 月 16 日取自 <https://goo.gl/maps/HQhEJh4HoZ8eLCvD8>

Instagram 33_eater # 跟著 33 吃彰化, 一顆飯糰、圓形飯糰 (2022 年 04 月 14 日), 2022 年 06 月 02 日取自 https://www.instagram.com/p/CcVN4VSv3dv/?utm_source=ig_web_copy_link

Instagram 33_eater # 跟著 33 吃彰化, 川日式炒麵 (2022 年 04 月 17 日), 2022 年 06 月 02 日取自 https://www.instagram.com/p/Ccc_vivrCYv/?utm_source=ig_web_copy_link

Instagram apple07105 # 小蘋吃彰化, 玉華珍麻糬 (2018 年 10 月 08 日), 2022 年 06 月 02 日取自 https://www.instagram.com/p/BoqD1SCLweV/?utm_source=ig_web_copy_link

Facebook, 名家點心屋的雪媚娘 (2020 年 09 月 22 日), 2022 年 06 月 02 日取自 <https://www.facebook.com/211210392246785/posts/3682633255104464/>

Instagram apple07105 # 小蘋吃彰化, 時雨奶茶、時雨奶茶店面 (2021 年 12 月 21 日), 2022 年 06 月 02 日取自 https://www.instagram.com/p/CXvp3bLveoZ/?utm_source=ig_web_copy_link

Google Map, 珍北平餡餅／彰化美食／彰化小吃／彰化餡餅／彰化必吃／彰化美食推薦 (無日期), 2022 年 04 月 06 日取自 <https://goo.gl/maps/QqnezR4LvhrQjdVq5>

彰化 300 心飛揚，風華再現古城情

維基百科, 彰化縣城 (無日期), 2022 年 05 月 23 日 <https://zh.m.wikipedia.org/zh-tw/%E5%BD%B0%E5%8C%96%E7%B8%A3%E5%9F%8E>

臺灣記憶, 彰化公園內舊城 (無日期), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/QLVY59>

彰化市旅遊網, 中山國小北棟教室 (無日期), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/anMeZZ>

Mapio, 中山國小北棟教室——創建於昭和 13 年 (無日期), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/0paK4b>

數位島嶼, 彰化縣彰化女中紅樓 04 (2016 年 05 月 22 日), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/o1K8Vj>

Kiwi 樂活食旅, 彰化女子高級中學 | 漫遊紅樓感受日據時代建築, 百年校慶, 彰化輕旅行 (2019 年 12 月 03 日), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/GxGnnZ>

數位島嶼, 彰化縣彰化孔廟 10 (2015 年 10 月 14 日), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/9GbDDV>

彰化孔廟行動導覽系統, 2.2 通天筒 (2012 年 03 月 19 日), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/MOM333>

隨意窩, 彰化孔子廟 (無日期), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/9GbDDx>

隨意窩, 彰化孔子廟 (無日期), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/mokxxA>

flicker, IMG_7604_5_6_tonemapped | Ultima_Bruce (2011 年 3 月 30 日), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/A7bMME>

Facebook, 台灣古物搜查團——彰化定光佛廟「西來花雨」匾 (2015 年 05 月 26 日), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/Rr9Yk9>

南北管主題知識網, 彰化市梨春園 (無日期), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/vdKQLN>

旅庫彰化, 春秋美術社 | 用民俗工藝說一段古城與光明的故事 (2021 年 05 月 18 日), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/YvkYel>

賴和紀念館, 賴和相關文物——照片 (無日期), 2022 年 05 月 23 日取自 http://cls.lib.ntu.edu.tw/laihe/B1/b_12.htm

蔗青文化工作室, 致時代的見證者——洪醒夫 (無日期), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/e3y7xW>

維基百科, 洪醒夫 (無日期), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/Dyl8ae>

想想論壇, 【半線想想】百年小鎮的故事 (中) (無日期), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/loyj7Y>

維基百科, 吳晟 (無日期), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/YvqZA4>

台灣公藝報, 種更多的樹, 愛更多的人——純園種◎余杰 (2020 年 06 月 2 日), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/8oX1dM>

地理資訊科學研究專題中心, 中和堂 (2012 年 11 月 10 日), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/n1Xpyn>

鷹揚八卦就在彰化——賞鳥入門與灰面鵟鷹的故事

Flaticon, Bird house icons created by Deylotus Creative Design (無日期), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/QLNzd9>

Flaticon, Fly icons created by Deylotus Creative Design (無日期), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/8oYdGX>

openverse, A sort of birdwatching by Daniele Zanni (2013 年 4 月 20 日), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/ZAMKaV>

Flaticon, Bird icons created by Freepik (無日期), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/ZA8pOM>

Unsplash, Kingfisher at sunset by Gabriele Agrillo (2018 年 01 月 11 日), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/9GyeEv>

openverse, Birdwatching at Nestucca Bay NWR by USFWS Pacific (2009 年 4 月 4 日), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/RrD5dz>

Flaticon, India icons created by Freepik (無日期), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/0pk7ob>

Flaticon, Chrysanthemum icons created by Freepik (無日期), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://reurl.cc/ErYEzK>

eBird, 灰面鵟鷹 (2018 年 02 月 11 日), 2022 年 05 月 23 日取自 <https://ebird.org/species/gyfbuz1?siteLanguage=zh>

吾

2022 彰女青年

發行人
總監
策劃
編輯指導
執行編輯
社長
文字編輯
美術編輯
編輯群
出版發行
出版日期

陳香妘校長
谷湘琴主任
盧俊豪組長
楊文芳老師
編採社
張詠筑
何旻謙
黃昭寧

張詠筑 何旻謙 黃昭寧
國立彰化女子高級中學
中華民國 111 年 6 月

儕



We ___?___

