

校長的話

本期校刊在勇維老師的指導之下，同學們以「鯨」為主題，除記錄嘉商學子們的「精彩記事」，專題探討高中生「身心調適假」外，並向外探索嘉義市的人文景點，從維新路的「嘉義舊監獄」，到國華街的「府路巷」等歷史遺跡；同時採訪「下港女子」及「嘉義異鄉人」兩位在地作家，聆聽記錄他們的人生閱歷及對家鄉的敏銳觀察。

校長到嘉義市服務多年，也是第一次得知有「府路巷」這條巷子 -- 在清朝時期用來銜接諸羅城，到台南府城通路的巷道，是由當時的邑紳捐資鋪設而成，從當時嘉義城西門外（現今國華街）出發，通往台南府城，總長約 300 公尺，有效連接嘉邑與府城間的幹道；看完這篇文章，猛然發現原來我們工作、生活許久的城市，甚至經常路過的小巷子，仍存在許多不為人知的歷史故事，等待我們去發掘。

同學們在高中時期，有機會參與校刊的創作，你們所學到的將不再只僅侷限於課堂內的知識，更是從生活中獲得寶貴的經驗。當大家在探索嘉義的文化與歷史時，同學們不僅學會了如何採訪、編輯。更透過文字與影像，表達了對社會、對家鄉的感悟與關懷。這份成果正是我們在新課綱下，所推崇的素養教育的真實體現，從選題、採訪、寫作、編輯到付梓，每一個步驟都是一段學習的旅程，也是每位學生成長的重要過程。

我衷心希望同學們能繼續保持創作校刊的這份熱情與創意，不斷挑戰自我，無論是在學業上，還是在人生的各個領域，學習像本期校刊的主角 -- 鯨魚一樣，勇敢地遨遊於大海之中，不斷探索，尋找屬於自己人生的命定。願這本校刊能成為大家心靈的啟發，並且激勵每位同學勇於表達，勇於創作，勇於走出自己的獨特之路。

最後，我要再次感謝勇維老師及每一位參與本期校刊製作的同學，感謝你們的努力與付出，讓這本校刊能如期如質地出刊。期待你們繼續努力，勇敢追求夢想，成為未來社會的棟樑之才。

校長 孫忠義

編輯室報告

臺灣是個四面環海的島嶼，也因為四周環海，便如同鯨魚一般向海追尋，因此本期校刊以「鯨魚」為主題發散與開展，呈現鯨魚孤獨地在大海中遨遊，必定會遇見各式的魚類。當鯨魚遇見海龜時，能傾聽海龜所遇到的海洋處境，而游往南方海域時，則接觸珊瑚所呈顯五彩斑斕的諸多符號意涵，最後跟七彩熱帶魚的對話，象徵多方的閱讀與聆聽，回歸到我們生活中出現的多元文化與議題。

本期校刊除了為嘉商學子們精彩紀錄豐富的高中生活日常外，並結合嘉義在地的文化，據此延展出以「鯨」、「海龜」、「珊瑚」、「熱帶魚」四個專題內容：

其一為「鯨」，鯨如同臺灣島嶼的象徵，而我們的故鄉「嘉義」亦承載屬於臺灣的百年文化圖像。「鯨」，是巨大文化的孕育者，專題「鯨」從自身嘉商特色出發，以「逐夢人」的展演帶出校慶中不可或缺的活力；從高二創意進場的冠軍班級以及高一啦啦舞的冠軍班級訪問，探看兩者如何揮灑出屬於班上的創意與榮譽，其中充滿著激盪與驚豔；而技藝競賽與管樂、國樂的藝文比賽中，嘉商的同學們也成果斐然，表現得精采絕倫。

在面對人權課題上，廣設科同學將想法與議題扣合於海報設計之中，如同鯨向大海探尋一般。從校園旁的嘉義公園連結屬於嘉商視角的公園一隅，帶領大家重新認識印象中的嘉義公園，並深掘出印象外的其他景致與特色，更進一步深度介紹地景文化，輻射出屬於嘉義東區的人文地景，如東市場、東門町派出所、府路巷等周邊歷史文化巡禮。

另外，訪問走讀作家一下港女子，一位原生於嘉義的女兒，而後求學於外地，在如鯨魚般回返故鄉，重新觀察原生的故鄉，帶出了一種新的視角與可能。另一位作家，則是嘉義異鄉人。異鄉人並非原生在嘉義，而是因為工作因素，無形中與嘉義牽起了一些情感與連繫，進而愛上嘉義，後定居於此的島內移民。嘉義異鄉人所帶來的另一種對嘉義的地方觀察，以一個「他者」的觀察，帶出我們所不知道的嘉義之美。校刊社的我們是幸福的，能同時聆聽兩位作家對我們的家鄉—嘉義，有著不同視角的歷史文化理解，進而鋪陳屬於我們此次校刊—島嶼（鯨）的寫作與創發。

其二為「海龜」，本專題思考環境保護議題，在講到海洋生態時，往往會提到海龜的生活處境，因此以海龜的形象作為社會議題的探討，如：「快時尚」所隱含的環境危機，如何兼顧快時尚的潮流與永續發展的目標，並且從海洋保育與海洋資源的角度思考，而「魚菜共生」是否更能彰顯永續的精神？這些都是我們在此專題上所專關注的內容。

社會議題則是當前令人重視的人權課題，亦是本刊所欲探究的其中一個區塊，「從被害者的控訴：帶出恐龍法官與國民法官」的兩種不同的概念辯證，我們走訪了校園附近的「嘉義舊監獄」，讓我們思考法治下，應該如何看待人權的議題，讓我們從鯨出發，省思多維的社會議題並深度的探討有關人權的議題內容。

其三為「珊瑚」，五彩斑斕的珊瑚意象，象徵著爆發的資訊和不斷更新的社會，本專題以最新資訊作為主要內容。特別在今年於校園多出了「身心調適假」的假別選項（一般稱心理假），也是當前學生關心議題之一，故此，我們對於「身心調適假」有更多的介紹與說明。再者，專題方向欲從多元的視角觀看與探究，因此校園中的師長如何觀察出「身心調適假」所帶來的切身議題與關注，這也是我們所重視的，因此，我們邀請行政教師、普高、職高以及公民老師帶入他們第一線的觀察，進行深度的訪談與了解。此外，性別議題的角度省思，一直是我們所積極關注的，然而我們的性別平等文化是否落實於生活之中，或許也能從生活周遭的一些符號可以再進行更多討論。

其四為「熱帶魚」，最後以七彩熱帶魚收尾，在繁複的社會中，多樣化的育樂需求讓市場上出現各式各樣的藝術形態，由本屆編輯群的影劇推薦介紹與多元閱聽經驗分享帶領讀者認識這些人、那些事，如：藝術、影劇、名人……介紹。諸如：JPOP、KPOP、泰國的影視文化以及台灣本土嘻哈音樂的多元視角，更從金鐘提名的影視：如，《不良執念清除師》、《華麗計程車行》從影劇觀看議題、觀看嘉義。在介紹學子們喜愛的電玩如：見證者、崩壞的直接遊戲體驗與內容說明，豐富多彩，如同七彩熱帶魚。

本專題從「鯨」的視角出發，由深海走向淺海，由嘉商及周邊的歷史的探究，走向現代多元文化的斑斕，編輯室希望藉由一連串的刊文，由小見大，如同鯨面向大海，聆聽屬於海的呼喚，在文字的千迴百轉與吞吐中，希冀能讓與讀者能一同體驗多重的文字饗宴。

文編 / 編輯室
美編 / 李品瑄

C ontents

校長的話 01

編輯室報告 02

01

鯨

全國技藝競賽金手獎 得獎同學專訪	08
逐夢人 - 創意進場	12
舞出榮耀 - 啦啦舞冠軍專訪	18
廣設科 人權海報得獎	24
管樂、國樂專訪、得獎同學專訪	28
嘉義公園	36
府路巷	42
嘉義舊監獄	44
東門町派出所、東市場	48
嘉義作家專訪：下港女子	50
嘉義作家專訪：嘉義異鄉人	54

02

海龜

快時尚	60
恐龍法官、國民法官	64
魚菜共生	72

04

熱帶魚

華麗計程車行	90
泰國影視發展	94
kpop	97
jpop	100
見證者	104
崩壞	107
台灣本土嘻哈文化	112
不良執念清除師	120

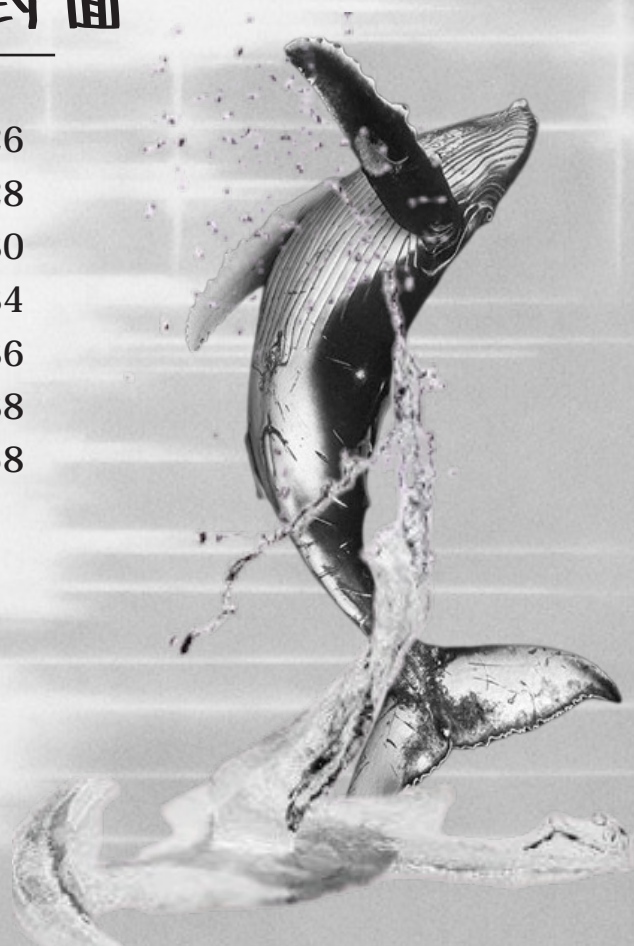
03

珊瑚

身心調適假	76
性別刻板印象	86

嘉青創作大賞 封面

封面類	126
攝影類	128
圖畫類	130
素貞主任－沉潛與躍升	134
家榮老師－《言葉之庭》	136
文字類	138
編後語	158



鯨



鯨魚潛行在深海，
如同嘉義靜靜積累的歷史。
嘉義高商就在這片時間的海底，
層層堆疊出屬於在地的紋理與記憶，
沉穩，厚實，不張揚，
但從未停歇。

National skills competition

全國 技藝 競賽

金手獎攻略大全

賀

嘉義高商榮獲
團體組第一名

全國學生技藝競賽金手獎的榮耀對於高職生而言，就像演員對於金馬獎的憧憬與嚮往。本校多年以來佳績頻傳，今年於基隆商工舉辦的全國技藝競賽，共有 137 所學校參賽，總計 511 位選手，競爭激烈。高三學長姐不負眾望，一舉囊括五座金手獎、二座優勝，其中包含三座全國第 2 名，團體成績更勇奪全國第一，表現亮眼、傲視群倫，再次刷新得獎紀錄，這些金手學長姐也瞬間成為全校的標竿人物。非常感激學長姊在百忙當中接受小編的採訪，讓全校同學得以一窺金手們的破關秘技。

李昱掄 網頁設計全國第 2



呂奕熏 電腦繪圖全國第 4



江芸惠 商業簡報全國第 2



陳思諭 程式設計全國第 5



黃文祺 文書處理全國第 2



金手獎快問快答

Q 如何準備全國技藝競賽？

備賽過程就像跑馬拉松，恆心毅力都要兼具，而時間管理的能力更是決定勝負的關鍵。我在兼顧比賽和課業時，學會善用零碎時間，幫助自己更有效率。在培訓過程也解鎖了許多新技能，慢慢培養自信。如果感到失落，失去動力，我會先離開選手室，做些讓自己快樂的事，或與其他選手互相交流打氣。最後要感謝爸媽的支持，讓我能全力朝興趣發展。



黃文祺



江芸惠

長達半年的培訓，艱辛也快樂。我努力享受訓練的過程，透過看到自己的蛻變而獲得成就感。這段時間除了上學還要打工，難免心力交瘁，感謝身邊一起奮鬥的盟友，大家有共同的目標，互相取暖走過備戰時光。培訓期間最感困難的是設計母版，因為本身美感並不強也較缺乏創意，只好不斷嘗試更換各類風格的版型。很感謝老師和同學不斷給我意見，幫助我朝對的方向持續調整，終於順利在 11 月成功定版。

培訓初期我花了很多時間學習網頁動畫的運用，但作品成果不如預期，挫敗感很重，感謝朋友陪我打球紓解壓力，才慢慢重拾信心。賽前兩個月，我花費大量時間觀摩業界現有的版型，也和兩位金手獎學長林柏碩（全國第 1）、黃鴻仁學長（全國第 3）每天溝通各類版型的優缺，並積極蒐集資料掌握網頁設計的趨勢，還上網自學如何讓網頁呈現更多效果，最後我理想中的作品才逐漸成型。



李昱掄



呂奕熏

正式成為選手後，我從暑假就不斷練習，不管是線條的落筆還是配色的調整。有時遇到我不擅長畫的部分，特別是畫場景，我會難以下筆，直接當機卡關，感謝老師很有耐心的指導我，讓我突破瓶頸，找到電腦繪圖的要領。

培訓時每天都要反覆思考程式的邏輯，真的很燒腦，常常會崩潰，最感謝其他選手、學長、主任、老師及家人的陪伴與支持，如果沒有你們，我可能無法撐到最後



陳思諭

Q 為何會想成為選手？



黃文祺

參加比賽，是因為本身對電腦領域一直很有興趣。這次的全國賽也讓我累積了寶貴的競賽經驗，這些都是未來進步的動力與養分。



李昱掄

當初想學網頁設計，是因為二上選修課的老師讓我初步了解基礎版面的切法，老師還邀請業師教我如何使用套件，讓我覺得網頁設計蠻有趣的。之後我參加了校內初賽，就自然而然走上了選手這條路。



呂奕熏

考進嘉商時我就知道有全國技藝競賽，也很想嘗試看看，因此持續在練習歷屆考古題。校內賽的初選，看到自己沒進前三名，那時真的非常傷心，感謝老師給我成為選手的機會。



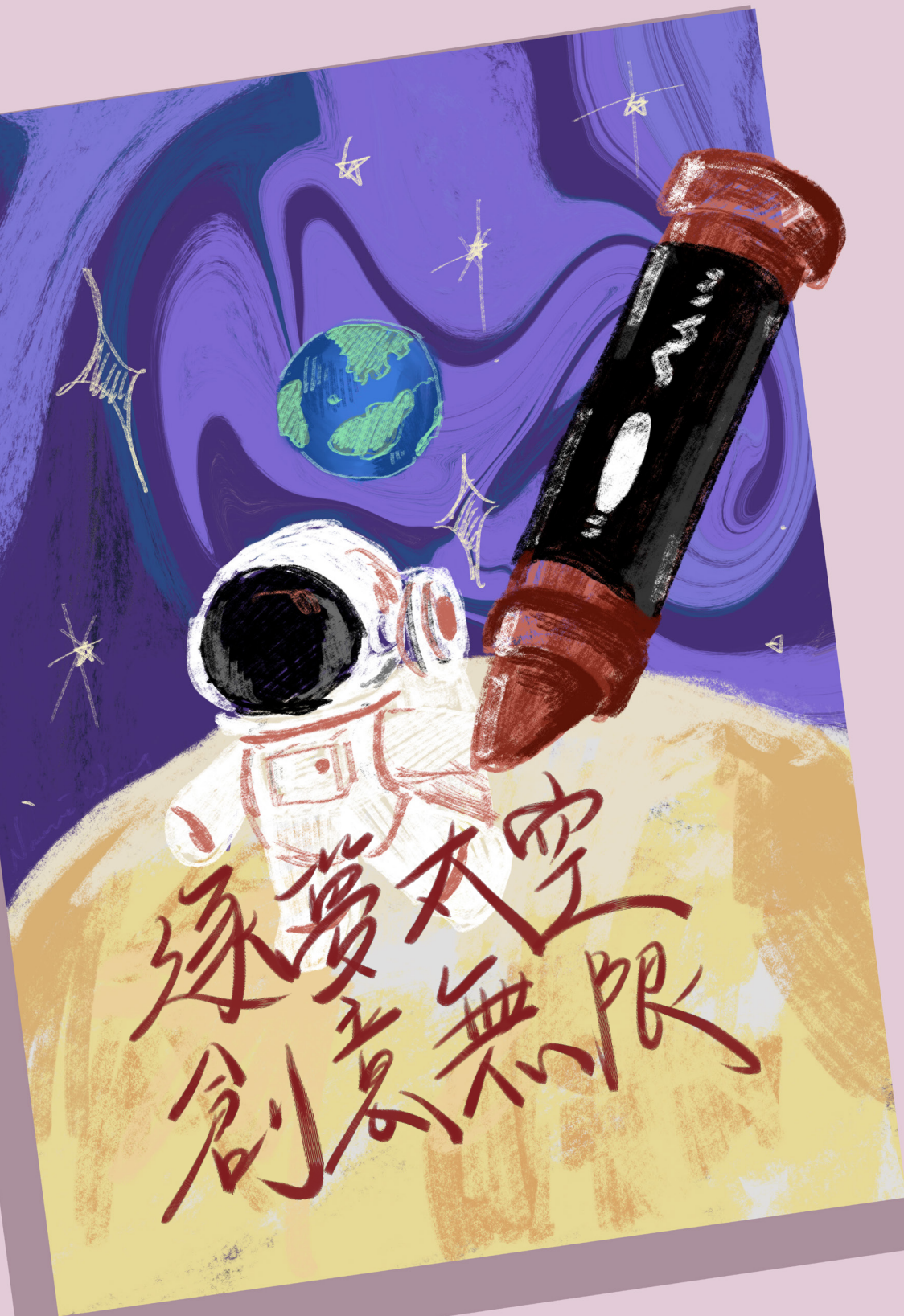
陳思諭

初次接觸程式是在小學時的闖關活動，當時不但喜歡玩遊戲，也有興趣接觸這方面的課程。國三時我第一次接觸到 Python，雖然無法完全理解它的語法，但我趁著升高一的暑假自學一段時間。高一下我才正式加入老師的培訓課程，剛開始真的覺得很難、很挫敗，感謝老師經常鼓勵我，讓我堅持下來成為選手。

結語

採訪／撰文 吳宥錚
美編 趙翊庭

寶劍鋒從磨礪出，梅花香自苦寒來。培育金手的路程充滿了未知與荊棘，考驗著每位選手鋼鐵般的意志力，學長姊們憑著過人實力與長期積累的努力，最終在全國賽嶄露頭角、為校爭光。其中李昱掄、黃文祺、江芸惠這三位學長姐，更藉由金手獎的榮耀，獲得保送國立科大的入學資格，還經國教署推薦，公費赴海外參訪開拓眼界。學長姐們努力不懈的學習精神是我們的楷模，感謝你們榮耀嘉商。



在這個充滿想像與童真的年紀，夢想總是飛得特別高、特別遠。

我們嘉義高商二年級同學們用他們的奇思妙想與班級默契的團隊合作，將「逐夢」的主題化作一場充滿驚喜與感動的創意進場表演。在這場創意與努力交織的盛宴中，他們不僅贏得了運動會創意進場的冠軍寶座，更贏得了無數觀眾的掌聲與喝彩。這場表演，不僅僅是能在回憶時綻放笑顏的一刻，更是一場對夢想的致敬。

揚帆夢想，飛向太空

「非常開心！一個月的辛苦終於有了回報！」這是普二四班同學們奪冠後最真摯的感言。從確定主題到完成表演，這一路走來，充滿了挑戰與感動。當被問及靈感來源時，他們眼中閃爍著童真的光芒：「我們每個人小時候都曾夢想過當太空人、飛向天際，所以我們選擇了外太空作為主題。」

這不僅僅是一場表演，更是一場關於夢想的追尋。

夢想的萌芽

每個人在不同年齡階段時，心中都有一顆對未知世界充滿好奇的種子。對於這群普二四的同學來說，外太空充滿了無限的可能與想像。也許是因為看了動畫片中太空人勇敢冒險的情節，也許是從課本中看到浩瀚宇宙的壯麗畫面，他們開始憧憬飛上天際、探索未知星球的奇妙旅程。

他們說起夢想時，眼睛總是閃爍著光芒。有人說：「我想像自己穿上太空服，像超人一樣飛向星空。」有人則笑著補充：「我想遇見外星人，看看他們長什麼樣子，說不定還能交到外星朋友呢！」這些充滿對未知世界嚮往的話語，無不透露著他們對未來世界的無限想像。

主題的誕生

當創意進場比賽的消息傳來時，班上的同學們紛紛討論要以什麼主題出場。而「外太空」這個充滿想像力的主題獲得了團結的全班一致認可。

同學們的理由很簡單：「我們都想過飛向太空，這是我們共同的夢想！」

於是，他們開始著手規劃這場屬於他們的「星際冒險」。為了讓表演更具戲劇張力，他們設計了一個充滿冒險精神的故事情節：一群太空人乘坐火箭，飛向未知的星球，途中歷經隕石風暴、迷路、遇見外星人等挑戰，最終成功返回地球。這樣的劇情既充滿戲劇性，又蘊含著勇氣與智慧的寓意，讓人不禁期待他們將如何在舞台上演繹。

星際舞台，創意設計

為了讓觀眾徹底融入太空世界，他們精心設計了舞台布置、道具與音樂。碩大無比的背景板，及各個形狀及色彩各異的星球、充滿對未來嚮往的歡快音樂，每一處細節都充滿巧思。雖然他們笑稱「只是按照太空人、星球火箭的樣子去製作」，但那股用心設計的熱情與創意，讓整個舞台彷彿真實地飛向宇宙。為了讓觀眾仿佛置身於浩瀚的星際空間，普二四的同學們投入了大量時間與精力於舞台設計。他們首先以黑色布幕作為背景，再以五彩的圖樣描繪自己心中所想的宇宙樣貌，模擬宇宙中無數閃爍的星星。為了讓星空更具立體感，他們特別設計了多個立體星球，非常具有張力，頃刻間，同學們就彷彿在宇宙的星星一般，耀眼無比。



道具設計：充滿巧思與童趣

除了最受矚目的高聳背景板外，他們還製作了多種造型獨特的道具，例如各式星球、隕石與外星人的可愛造型。星球採用報紙，再塗上顏料、貼上亮片，模擬出行星的光澤感；隕石則用紙漿揉成不規則形狀，再噴上灰黑色漆料，呈現出坑坑疤疤的真實。充滿了他們對這次活動的用心巧思，也不忘那最初童真的自己不失了童趣。

同學們笑著說：「我們希望讓觀眾覺得，外太空不僅神秘，還充滿奇幻與有趣！」正是這樣處處充滿著用心及真誠的創意，讓整場表演散發出獨特的魅力。

這樣精心設計的舞台效果，不僅增強了故事的感染力，也讓觀眾彷彿親臨太空之中遨遊，感受著星際中的奇幻與追逐夢想的力量。

挑戰與突破，團隊的力量

在這場充滿挑戰的創意進場籌備過程中，他們展現出非凡的毅力與團隊合作精神。面對繁瑣的道具製作、複雜的舞台設計以及動作排練中的種種困難，他們沒有放棄，而是選擇一起克服挑戰，並從中學習成長。這不僅是一場表演，更是一堂生動的團隊合作與問題解絕課程。

挑戰重重，迎難而上

「最困難的部分是道具需要非常多時間製作，而我們班的人力有限，只有 30 位同學，所以我們需要借用許多課餘時間，還要向家長、老師尋求幫助。」負責道具製作的同學們這樣說道。面對繁瑣的製作過程，他們從未退縮，反而更加積極投入，經過無數次嘗試與改良，最終才成功打造出令人驚豔的星際場景。

資源有限，創意無限

由於人手不足，他們必須在有限的資源中發揮最大的創意與效率。為了節省製作成本，他們廣泛收集可回收材料，如紙箱、廢棄包裝紙與塑膠瓶等，經過巧手改造後，搖身一變成為舞台上亮眼的星球、隕石甚至是外星人道具。這樣的過程，不僅鍛煉了他們的動手能力，他們充分的展現了珍惜資源、善用環保材料的意象，也彷彿是在告訴著我們大家”追逐夢想的過程中，我們的責任感與目標感，是對環境和未來世代的責任感，同樣地，追逐夢想也需要一種責任感，不僅對自己的目標負責，也對周圍的人和社會負責。當一個人懂得珍惜有限資源時，他也更懂得珍惜時間、機會和人生中的每一步，從而能夠更有策略地追逐夢想。

合作無間，共創奇蹟

創意進場的成功，離不開每一位同學的付出和努力，也離不開各組之間緊密的合作。整個表演過程中，他們分工明確、協調有序，從故事構思、腳本創作到道具製作、動作排練，每個環節都充滿團隊合作的精神。在籌備過程中，各組之間的緊密合作與溝通，是成功的關鍵。例如，道具組與舞蹈組需密切配合，以確保道具尺寸、擺放位置不會影響演員的表演動作；音樂組則需與編劇組及舞蹈組協調，以讓音樂節奏與舞步完美結合。他們透過一次次的討論與排練，逐漸培養出默契，從一開始的手忙腳亂，到後來能夠自然而然地配合，這份團隊合作的精神，是讓他們的表演流暢和充滿感染力的關鍵鑰匙。

衝突與磨合，成長與學習

在過程中，難免會出現意見分歧與衝突，例如對於故事情節的設計、音樂的選擇或動作的編排方式，大家各自有不同的想法。面對這些分歧，他們學會了傾聽、包容與妥協，最終達成共識，共同完成目標。

最重要的是...

普二四的同學們在最後也想告訴大家及未來的學弟妹們：

「有計畫的分組及規劃能夠在團隊合作終使我們更從容地將事情處理好，以及最最最重要的是眾人的相互配合及合作。」

正是他們這樣的磨合過程，讓他們更加地了解彼此，讓整個班級團隊還有氛圍變得更加的團結有力。

夢想起航

創意進場的華麗落幕，並不代表夢想的終結，反而是一段新旅程的開始。

普二四的太空人們用他們的熱情、創意與團隊合作，成功地將「逐夢」這個主題化作充滿童真與奇幻的舞台表演。他們不僅贏得了比賽的榮耀，更收穫了成長與友情，學會了如何面對挑戰、解決問題，以及在磨合中互相包容、共同進步。

當舞台緩緩落幕，當最後一幕定格在他們汗水滴落的那一瞬間，他們揮手告別星際旅程的瞬間，觀眾席上響起經久不衰的掌聲。這場創意進場，不僅僅是一場表演，更是一堂關於夢想、勇氣與團隊合作的生命課程，也是青春這洋洋灑灑中滴下的那一重重濃墨記憶點。對於這群懷抱夢想的大家來說，舞台雖然落幕，但他們心中的宇宙卻無限寬廣。他們用想像力創造了屬於自己的宇宙，也用努力與汗水書寫了一段精彩的校園回憶。或許有一天，當他們真的站在飛向太空的火箭旁時，會想起這段充滿笑聲與淚水的創意進場時光，夢想的種子已經在他們心中萌芽，未來的路上，他們將繼續揚帆遠航，追逐更廣闊的星辰大海。

這場屬於他們的星際冒險，將永遠閃耀在記憶的天空，
成為他們勇敢追夢的起點。

逐夢太空，創意無限，未來可期。

文編 / 王榆菲

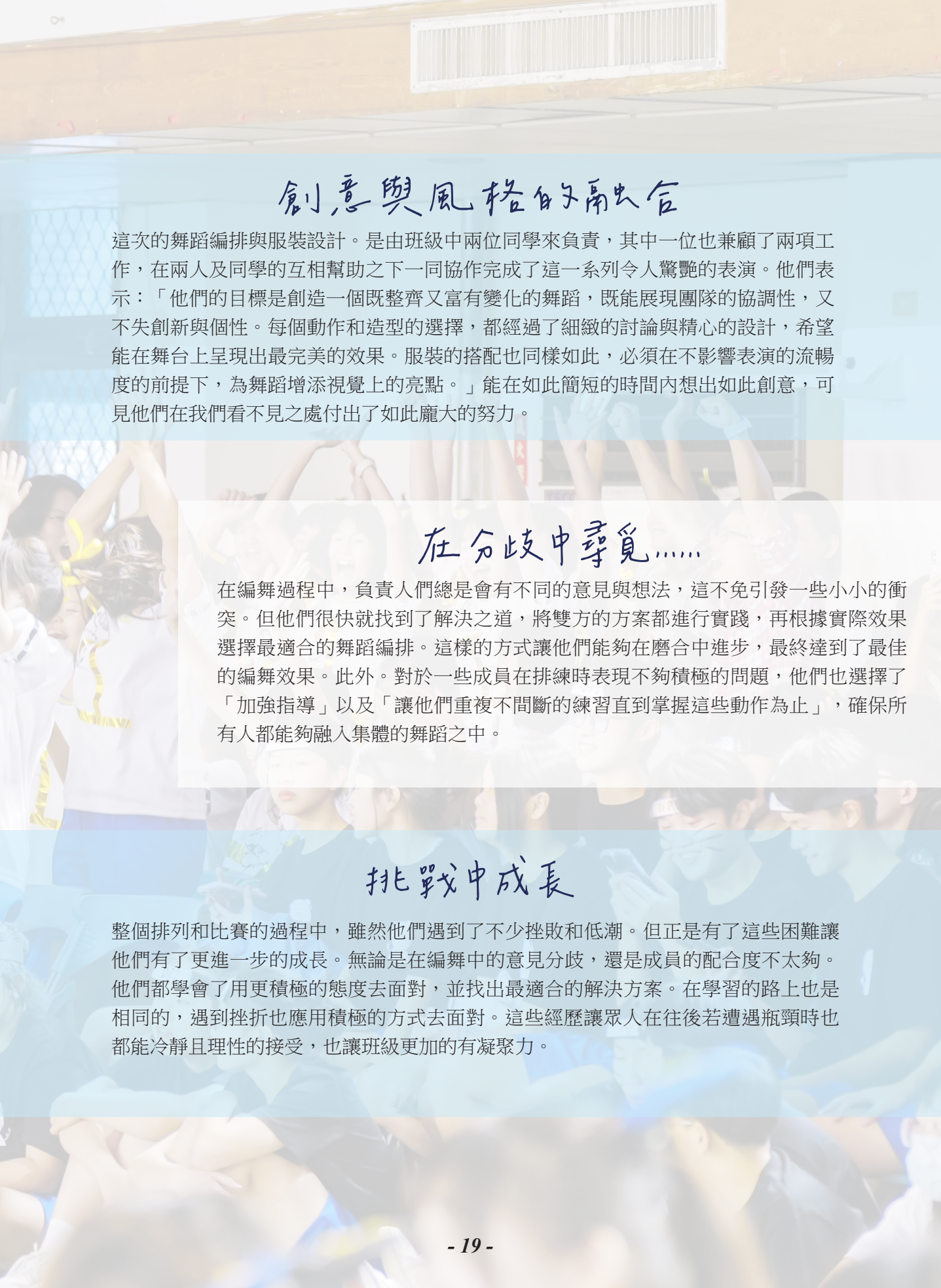
美編 / 王榆菲



舞出榮耀--

感動與喜悅的交織





創意與風格的融合

這次的舞蹈編排與服裝設計。是由班級中兩位同學來負責，其中一位也兼顧了兩項工作，在兩人及同學的互相幫助之下一同協作完成了這一系列令人驚艷的表演。他們表示：「他們的目標是創造一個既整齊又富有變化的舞蹈，既能展現團隊的協調性，又不失創新與個性。每個動作和造型的選擇，都經過了細緻的討論與精心的設計，希望能在舞台上呈現出最完美的效果。服裝的搭配也同樣如此，必須在不影響表演的流暢度的前提下，為舞蹈增添視覺上的亮點。」能在如此簡短的時間內想出如此創意，可見他們在我們看不見之處付出了如此龐大的努力。

在分歧中尋覓.....

在編舞過程中，負責人們總是會有不同的意見與想法，這不免引發一些小小的衝突。但他們很快就找到了解決之道，將雙方的方案都進行實踐，再根據實際效果選擇最適合的舞蹈編排。這樣的方式讓他們能夠在磨合中進步，最終達到了最佳的編舞效果。此外。對於一些成員在排練時表現不夠積極的問題，他們也選擇了「加強指導」以及「讓他們重複不間斷的練習直到掌握這些動作為止」，確保所有人都能夠融入集體的舞蹈之中。

挑戰中成長

整個排列和比賽的過程中，雖然他們遇到了不少挫敗和低潮。但正是有了這些困難讓他們有了更進一步的成長。無論是在編舞中的意見分歧，還是成員的配合度不太夠。他們都學會了用更積極的態度去面對，並找出最適合的解決方案。在學習的路上也是相同的，遇到挫折也應用積極的方式去面對。這些經歷讓眾人在往後若遭遇瓶頸時也都能冷靜且理性的接受，也讓班級更加的有凝聚力。

比賽前的激奮

為了在比賽中能夠達到最佳狀態，他們善用了每一個可利用的時間。他們從能借用的課堂時間不間斷的排練直到放學的鐘聲緩緩響起，幾乎無時無刻不在練習。比賽的前一週，練習的強度甚至提升至最高，不斷的進行著，重複著一遍又一遍的舞蹈動作，雖然體力幾乎達到了極限，但面對這兩難的境地，他們始終不輕言放棄。當大家進行到排列的後半段感到疲憊不堪時，指導同學們也會適時的給予休息時間，讓團隊在體能和精神上都能夠保持平衡。

舞出視覺饗宴

廣一1的同學是本次比賽的最後一支隊伍，在面對已觀看多場表演的評審老師，他們又是如何在眾多隊伍之中抓住評審老師的眼球呢？原來他們「他們在編舞過程中就有擔心會不會發生這樣的情況，因此在設計舞蹈時特別加入了一些獨特的元素，力求能以高能量的表現重新喚起評審老師們的注意力。開場的側翻動作以及舞蹈中的吶喊聲。都是為了給觀眾和評審一種強烈的視覺和與聽覺衝擊，讓表演在比賽結束的最後時刻也獲得了如海浪般此起彼伏的掌聲。

自己班上對舞蹈有何感想

認為這次比賽中，最大的優勢在於隊形的變換。通過靈活的隊形調整，不僅增強了整體視覺的上的震撼力，也讓每一位成員都能在不同的隊形中發揮出各自的優勢。隊形的變化讓舞蹈更加具有衝擊效果，避免了單調和重複感，這一點在評審眼中應該也起到了催化劑的作用也是讓他們成功的關鍵之一。

對班級未來的展望

這次比賽對領導班級的同學來說讓他對未來的課外活動和團隊合作有了更多的思考。無論是舞蹈、比賽甚至是其他活動，都希望在未來都能繼續保持這份熱情與專注，能夠帶領班級獲取更多的榮譽。在今後班級合作中會更加注重每個人的所長，讓班級的表現更加的富有班級的個人特色及創意的展現。

默契的養成

在編排過程中也有許多讓人難忘的趣事。其中不僅僅只是在舞台上綻放光彩，排練時的默契也顯得猶為重要，其中喊口號時的情景是最能夠展現團結之處。每當有其他班級在一旁練習時，口號聲就會特別響亮，每一位同學都想在氣勢上先贏過他班一籌。而在維持與排列秩序時，也不僅是一個人在發號施令，班級同學皆有自發性的站出來一同協助管理。這些雖是排練中的雜碎小事。但這也讓廣一1班級團隊更加凝聚與高效。

令人心驚膽顫的最終考驗

終於到這一天！班上的同學們都無比緊張。而就在比賽開始的時候，他們遇到了一點小意外：旁邊有其他班級再喊，導致他們聽不見開場的音樂，導致整個班級動作都慢了一拍。然而，他們並沒有因此而手足無措。大家皆默契的迅速調整好隊形。毫不遲疑地接續舞蹈動作。這也讓整個表演當中沒有出現一丁點破綻。這瞬間的應對，展現了他們專屬默契與高度的臨場反應能力。

廣一1的感謝與致敬

「在此，我們想感謝所有支持我們的老師與同學，特別是那些願意借我們課來進行排練的老師，沒有他們的支持，我們不可能有這麼多時間來精心準備這場比賽。也感謝每一位同學的付出與努力，正是大家的共同奮鬥，我們才能站在冠軍的舞台上。」



給學弟妹的決勝小秘技

對於未來將參加比賽的學弟妹們，廣一1的指導同學想分享一些經驗。

1. 首先，隊形的變化是讓整體舞蹈更具視覺衝擊的重要元素，不妨多做嘗試。
2. 此外，動作整齊度是評分的關鍵，選擇每個人都能完美執行的動作尤為重要。
3. 即使某些動作再有挑戰性或炫目，如果無法保持整體的協調與一致，反而會削弱表現效果。
4. 最後，保持團隊的默契與合作精神，這將是奪冠的關鍵



結語

在熱血與汗水交織而成的舞步之中，廣一1的同學們不僅舞出了勝利的光芒，更綻放了屬於青春的榮耀。這不僅僅是一場舞蹈比賽的勝利，更是一段關於堅持、信任與團結的精彩篇章。他們用無數次排練換來動作的齊整，用一次次的溝通成就彼此的默契，在分歧中學會包容，在困境中學會堅韌——這些寶貴的經驗，將成為他們成長路上最閃耀的記憶。

看似短暫的表演，實則凝聚了無數日夜的努力與熱忱。他們用汗水灌溉夢想，以信念鋪陳道路，終於在燈光閃耀的舞台上綻放出最華麗的篇章。那一刻，掌聲不只是對表演的讚賞，更是對他們精神的致敬。這份榮耀，是他們用心跳與呼吸編織而成的勝利之舞，是每個不曾言棄的靈魂共同奏響的樂章。

未來的路仍然漫長，但這場勝利早已證明——只要心中有夢，腳步就不會停歇。願這段經歷成為他們人生中不滅的燈塔，照亮前方每一段未知的旅程；也願這份團結的精神與無畏的勇氣，能在下一代學弟妹的心中悄然萌芽，繼續書寫屬於廣一1。



文編 / 王榆菲
美編 / 王榆菲

2024 人權海報設計競賽得獎專訪



佳作 / 可可豆 / 林玟菱 <https://reurl.cc/dQDQNY>

在以前看過相關報導指出非洲兒童從小就開始摘可可豆，他們在我們上學的年紀，卻是在當摘可可豆工人，我們買下的巧克力，可能是他們工資的好幾倍，教育權、人權他們好像不曾擁有。

Q1: 您能分享一下在得知獲獎的時候，自己或身邊的人的反應如何嗎？

A: 我自己是開心的，可是我對自己的作品沒有到很有自信，所以會覺得說這樣別人

Q2: 您覺得你作品的亮點是什麼？為什麼會吸引評審？



A: 可能不在於作品的本身，而是作品背後的理念

Q3: 在準備比賽時，您如何構思主題？有什麼獨特的創意或特色嗎？

A: 在看到人權海報比賽的時候就有想到非洲可可豆事件，因為有看過相關的新聞報導，所以很快地就知道要做什麼主題了

Q4: 如何將人權這樣的概念，結合一些現代化元素或創新念，能否舉例說明？

A: 非洲可可豆的工人有的其實等於在做白工，可能他們拿到的工資還不及於我們拿去買巧克力。

Q5: 獲獎後，這對您未來創作的發展或升學有什麼影響嗎？

A: 應該還是會有幫助，教授如果在看的話可能會因為你有得獎之類的，然後去關注其他的作品。

2024

人權海報設計競賽得獎專訪



銀獎 / 棉田中的哭聲 / 鍾宜秀 <https://reurl.cc/dQDQNY>

在 2021 年的新疆木棉花爭議中，揭露了棉花產業背後所隱藏的真相。透過描繪棉花上的人，強調了強迫勞動和人權侵犯，而背後的一雙眼睛則代表著監視和壓迫。提醒人們這是一個不容忽視的問題，喚起人們對強迫勞動和人權侵犯的注重。

Q1: 關於的獲獎經歷，可以分享一下你在獲獎的時候你的反應或是身邊的人反應是什麼嗎？有什麼情緒之類的？



A: 我自己因為他是先開入圍，然後金獎，就是最大獎是最後面開，然後就前面那邊講到我就很緊張，然後再講到我說，我就有點開心但有點不知所措

Q2: 你覺得你獲獎的原因是什麼？就是你覺得你的畫作是因為什麼而得獎？ 應或是身邊的人反應是什麼嗎？有什麼情緒之類的？



A: 應該是一部分是因為我自己畫的這個，然後剛好評審有喜歡

Q3: 在準備比賽的時候你是怎麼挑選或構思你的主題為什麼會有這個想法或特色嗎？

A: 因為 2021 的新疆木棉花，看到他的維基百科，就有了靈感

Q4: 認為獲得銀獎會對未來有什麼影響？

A: 對升學有幫助

Q5: 有什麼需要改進的地方？

A: 在創作上不要畫的太淺顯易懂，讓他更有深度

感謝本校國樂社及管樂社參與採訪



嘉商青年

<https://reurl.cc/gRnJWX>

<https://reurl.cc/bWNjE>

About 國樂社



社長怎麼說？

大家想到國樂第一個想到的是什麼呢？也許是傳統音樂。社長也說到了，也許是因為這個原因想學國樂的人越來越少了，這也讓國樂社有很多人都是因為電腦自動選社進入國樂社，並沒有認真想學習國樂，另外因為對於很多同學都是從國小開始學習國樂，在高中階段都不想再繼續參加國樂社。

沒有熱情致使這些同學在高中後，與曾經的國樂夥伴分道揚鑣，再也不參與有關國樂的社團及比賽，為此國樂開始產生創新使更多人看見國樂不同以往的一面，因此社長也說若是去除「傳統就等於古老」這個刻板印象，再適當加入現代化的樂曲，就能使大家享受其中。因此這次憑藉著樂團的默契以及凝聚力，獲得了全國學生音樂比賽「絲竹室內樂合奏類」，高中職團體 B 組優等，社長透漏雖然演奏技巧是最主要的因素，但是比起獨奏國樂的合奏之後樂器之間的聲音相得益彰聽起來更令人陶醉，因此樂曲會完美是因為有大家。



社長談到在比賽前的準備階段，會考量到人數、樂器的分布、鄰近的節日，來思考什麼曲目適合我們社，因為國樂社最基本的練習時間只有在社團時間，想當然可以獲獎的高水準不是一周兩小時就可以練出來的，因此大家都會為了比賽在周末時間抽空聚在一起練習，當然事情怎麼可能如此順利，在周末練習時經常會有更重要的事需要去做，因此對於團體演奏的國樂造成了莫大的困擾，因為缺少某些樂器，所以無法確認實際演奏效果造成漏洞，不過幸好最後的演出可以說是不錯了，在得知獲獎之後，團員們都喜不自勝，因為大家為了這次的比賽付出了大量的時間與精力去練習。





嘉商的國樂社並不是與世隔絕的社團，雖然不像熱舞社、吉他社…等等雅俗共賞，國樂的曲高和寡造成許多人對他產生壁壘，但是在 2025 年的這個寒假，嘉義四校（嘉中、嘉女、嘉商、嘉工）的國樂社們第一次聯合舉辦一場小型的成果發表，大家一起切磋技巧，認識許多對國樂有相同熱忱的夥伴。社長表示希望有更多學過國樂的同學能夠積極代表校去比賽，也歡迎有學過國樂的同學能夠與我們一起演奏、比賽。

若是沒有學過國樂也想進國樂社怎麼辦，社長表示不用擔心，只要你有興趣就能加入國樂社來一起學國樂喔！

這裡有個小道消息報給你知！國樂社暑假會去澎湖玩三天兩夜，不管是新生還是舊生都可以一起去，可以讓大家和澎湖在地人交流，還有耳熟能詳的歌曲可以學習演奏，不會讓你有學國樂沒有用的感覺，國樂社歡迎你的加入。

指導老師怎麼說？



周子芸

說到嘉義高商國樂社，映入腦海的便是社團簡介上那句話：「培育優秀人才，陶冶性情，體驗音樂之美。」他們藉由音樂比賽，創造更多可能性，也透過表演、比賽、聯合音樂會等方式互相觀摩學習，培養興趣及一技之長。

112 學年度，國樂社的社員們憑藉自身努力，以及汪書林、周子芸老師的帶領下，於全國學生音樂比賽中榮獲「絲竹室內樂合奏類」高中職團體 B 組優等。周老師在採訪中提到，這份榮譽歸功於社員們對國樂的投入與熱情，以及團隊間的默契。獲獎當下，社員們都非常開心，因為他們的努力得到了肯定，這也是對這群熱愛國樂的年輕人們最好的回報。

為了推廣國樂，國樂社也做了許多努力。在校內，他們利用社團課時間讓沒有接觸過國樂的同學嘗試演奏樂器，了解國樂的博大精深，感受國樂的魅力；在校外，他們則與其他學校的國樂社合作，參與四校聯合音樂會，讓更多沒有接觸過國樂的大眾有機會體驗國樂之美。



當然，要取得好成績，練習是必不可少的。國樂社在練習和課業學習之間的時間分配上確實抓得比較緊，對於課業壓力大的同學來說，如何兼顧學習與國樂確實是一大課題，但國樂社和同學們會一起努力克服，取得平衡。

訪談的最後，周老師表示：「國樂是我們文化中的珍寶，我希望能透過我們的努力，讓嘉義更多人感受到它的美，也希望以後能有更多與各校以及觀眾們有交流互動音樂的機會，讓國樂的種子能在嘉義以及國際發揚光大。」



採訪、撰稿 / 莊采蓉
美編 / 趙翊庭

About 管樂社

嘉義高商管樂社是校內著名的熱門社團，從民國四十幾年創立至今，歷史悠久、高手雲集，是校外競賽的常勝軍，今年更榮獲音樂比賽管樂合奏組的優等，即將代表嘉義市進軍全國賽。管樂社的夥伴們各司其職，透過不同樂器的合奏把青春轉譯成悠揚的音符，淬礪出動人的樂章。這次有幸採訪到管樂社的優質幹部群，希望藉由這篇專訪，讓大家更了解管樂社喔！

Q 當初加入管樂社的理由？

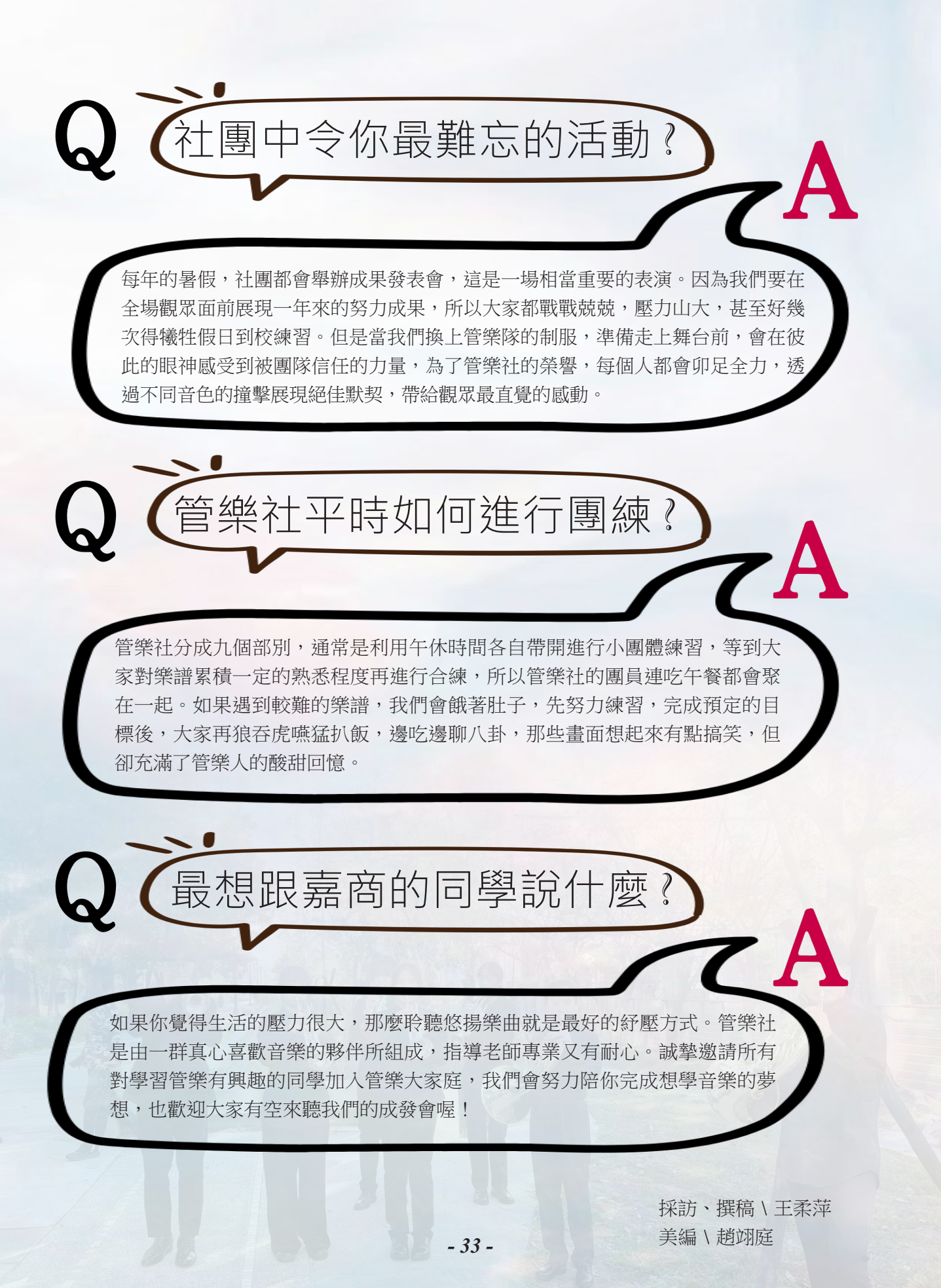
A

管樂社氣氛融洽，就像家人一般，選擇加入這個社團的夥伴幾乎都對音樂懷有憧憬。有些人的理由是因為國中就是管樂社，已有擅長的樂器，希望高中三年能繼續演奏。有些人則是生手，單純想透過社團學會一項專屬的管樂器。總之，管樂社的大家都是喜歡音樂的人，經常互相打氣，是彼此最溫暖的後盾。

Q 在社團中學習到了什麼？

A

有些人在老師的指導下，漸漸學會吹奏的技巧，擁有樂器專長。有些人在班上是絕緣體，沒有歸屬感，卻在管樂社找到了志同道合的夥伴。有些人擔任幹部學會與社員溝通協調的技巧，也掌握處理社團公務的訣竅。新進成員則要適應與學長姐的互動相處，以及初次學習樂器的挫折感。因為每個人在社團擔任的角色不同，歷練不同，收穫就不同，但不管是那個職務都肯定受益良多。



Q

社團中令你最難忘的活動？

A

每年的暑假，社團都會舉辦成果發表會，這是一場相當重要的表演。因為我們要在全場觀眾面前展現一年來的努力成果，所以大家都戰戰兢兢，壓力山大，甚至好幾次得犧牲假日到校練習。但是當我們換上管樂隊的制服，準備走上舞台前，會在彼此的眼神感受到被團隊信任的力量，為了管樂社的榮譽，每個人都會卯足全力，透過不同音色的撞擊展現絕佳默契，帶給觀眾最直覺的感動。

Q

管樂社平時如何進行團練？

A

管樂社分成九個部別，通常是利用午休時間各自帶開進行小團體練習，等到大家對樂譜累積一定的熟悉程度再進行合練，所以管樂社的團員連吃午餐都會聚在一起。如果遇到較難的樂譜，我們會餓著肚子，先努力練習，完成預定的目標後，大家再狼吞虎嚥猛扒飯，邊吃邊聊八卦，那些畫面想起來有點搞笑，但卻充滿了管樂人的酸甜回憶。

Q

最想跟嘉商的同學說什麼？

A

如果你覺得生活的壓力很大，那麼聆聽悠揚樂曲就是最好的紓壓方式。管樂社是由一群真心喜歡音樂的夥伴所組成，指導老師專業又有耐心。誠摯邀請所有對學習管樂有興趣的同學加入管樂大家庭，我們會努力陪你完成想學音樂的夢想，也歡迎大家有空來聽我們的成發會喔！

當成員們聽到管樂社獲獎的消息時，大家都很激動，也因為這次獲獎讓每個人都深刻體會到，所有的努力和時間終於有了回報，這不只證明了大家的堅持，也讓每個社團成員感到自己的付出不是白費的。



談到為什麼會獲獎，管樂社成員們認為，最重要的因素還是老師的細心指導和團隊成員之間的默契。他們強調，老師花了很多時間帶領大家練習，不只是技術上的指導，還有心態上的幫助。而且大家之間的默契也越來越好，一同把大家凝聚在一起。

在挑選和編排曲目方面，管樂社成員們說，這次比賽選的是大家已經練過的曲目，這樣大家都更熟練，也能更有自信地參加比賽，演出也變得更流暢。他們認為管樂需要與時俱進，因為音樂本來就是不斷發展的藝術。他們也嘗試一些現代元素，這可以让更多人發現管樂的多樣性、覺得管樂也可以融入到生活中。

而他們認為社團最需要改善的，則是成員的出席率。希望大家能更積極參加練習、準時到場，這樣才能一起提升社團的表現和氛圍。回顧近年來，管樂社成員們也提到，因為疫情關係，學生對加入管樂社的興趣有所下降，這對社團來說是個挑戰，尤其是在吸引新成員方面。

不過他們也說，社團一直堅持著學長姐留下來的規矩和制度，並且持續努力克服這些困難。他們覺得嘉商管樂社是一個充滿溫馨、快樂氛圍的社團，每天中午、放學及假日大家都會聚在一起練習。至於社團要如何維持成員的熱情，讓大家長期投入。他們表示，管樂社會透過固定的練習時間讓大家養成習慣。



如果每個人都能在音樂中找到自己的價值，就會更有意願長期投入在管樂。對於管樂社的未來，他們很有信心，表示接下來的目標是要在全國賽中拿到特優，他們希望每位成員都能一起為這個目標努力，並在比賽中發揮出最好的表現。

關於推廣管樂文化，管樂社會通過各種方式吸引更多學生加入，比如張貼宣傳海報、製作社團周邊、入班宣導、迎新活動等，還計劃要進行快閃表演，讓更多人了解管樂，擴大它的影響力。

他們也曾經舉辦過校友音樂會，邀請畢業的學長姐回來一起演出，讓社團成員與校友們有機會交流和學習。並且嘉商管樂社也曾經與嘉義的幾所學校，包括嘉中、嘉女、嘉工、嘉華等管樂社進行合作交流。

最後，管樂社成員們說，管樂社是一個非常有凝聚力和活力的社團，大家一起在音樂中成長，這也是他們最驕傲的地方。無論是平常的練習還是比賽，團隊間的默契和信任都是成功的關鍵。



文編 \ 邱若喬、陳芊羽
美編 \ 趙翊庭

嘉義公園

嘉義公園是嘉義地區歷史最悠久的公園，於明治 43 年（西元 1910 年）8 月 26 日創建，早期在日本政府的規劃中，嘉義公園並非設置於今天所在地點，而是位在鄰近嘉義車站前「大通」（今中山路）北側的土地上。當時於此地設置公園的目的，一方面為鄰近火車站的迎賓公園，另一方面為 1906 年嘉義大地震成為防災避難空間。但在地震之後，因嘉義市推動市區改正進行土地徵收的需要，為安置原本居住於舊城區內之日本人，此公園預定地改提供給日本人使用。而公園則遷至市區另一頭的東側丘陵地來設置，整體定位也改為以觀光休憩為服務目的。

日治時期的嘉義公園，其實並不包括嘉義神社與兒童遊園地的區域，且兒童遊園地需另外收費方能進入。在戰後這三個區域則陸續整併進嘉義公園範圍，嘉義公園也改名為「中山公園」，至 1997 年再改回「嘉義公園」的原名。嘉義公園佔地廣，到處綠意盎然，景色幽靜，在公園裡可以看到不少保留下來的歷史建築，據說這裡也是當時嘉義神社的舊址唷！



<https://reurl.cc/V028pY>
<https://reurl.cc/EVmpqR>

陳澄波畫架

嘉義公園是陳澄波很喜歡作畫的地點，除了留下不少公園內的速寫外，油畫畫題中與「嘉義公園」相關的就有七件之多，此篇介紹其中有四件均命名為「嘉義公園」的畫作，為避免混淆，已將名稱依年代順序編號。



嘉義公園（一） Chiayi Park (1) 1937
畫布油彩 130.2×162.5cm



嘉義公園（二） Chiayi Park (2) 1937
畫布油彩 60.5×72.5cm



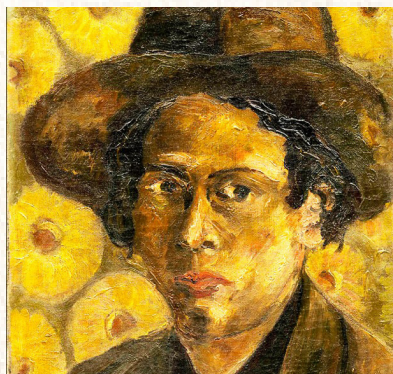
嘉義公園（三） Chiayi Park (3) 1937
畫布油彩 91×116.5cm



嘉義公園（四） Chiayi Park (4)
不詳 櫻花木板油彩 23.8×33cm



兒童樂園
1946 畫布油彩 91x116.5cm



自畫像（一）
1928 畫布油彩 41×31.5cm

昭和十八 J18 - 史蹟資料館

昭和十八 J18 原為嘉義市史蹟資料館，建於西元 1943 年間，為日治時期神社附屬的齋戒場所，目前已被列為市定古蹟，作為史蹟館藏所並於 2001 年開放參觀，是相當具有當時代的日式建築風格，並於 2019 年轉型，結合咖啡輕食、文創商店、文藝展覽、浴衣體驗等觀光活動，讓古蹟再次活絡重生。屋舍全為檜木打造，一磚一瓦間充滿濃厚東洋氣息，透漏著日治時期所遺留下的歷史痕跡。還有專屬日式茶席，讓遊客體驗日式茶道文化。



營業時間：09:00—17:00

(每周一公休)

地址：嘉義市東區公園街 42 號



<https://reurl.cc/d1pmAq>

<https://reurl.cc/86eNVb>

昭和 J18

Chia Yi J18



孔廟

嘉義孔子廟，是位於臺灣嘉義市東區王田里、嘉義公園的孔廟，於 1964 年完工，亦開創臺灣孔廟中女性主祭的先例。前身是康熙四十五年（1706 年），嘉義的文廟建於諸羅城西門。

- 1723 年：改建土城時，將文廟併入城內，嘉義市得「桃城」之稱。
- 1753 年：改建於文化路衛生福利部嘉義醫院原址（今嘉義市中央廣場）。
- 1759 年：玉峰書院改建於文廟。
- 1906 年：大地震，文廟倒毀，孔子聖牌移到文昌閣奉祀（鎮南聖神宮）。
- 1961/11/11：省府核准孔廟可建於嘉義中山公園，但該地原先有駐軍。
- 1962/5/17：經黃宗焜與駐軍羅軍長交涉後獲得解決
- 1982 年：嘉義市升格省轄市，以許世賢為市長。
於嘉義縣縣市分家後，缺乏適當場所，祭孔儀式中斷。
直到縣長陳明文上任後恢復全縣性祭孔典禮。
- 2005 年起：教師節前，鎮南聖神宮的孔子像會乘轎遶境嘉義市區。
- 2013 年：祭孔時，首度有女生擔任六佾舞佾生。



福康安紀念碑



見證嘉義歷史的一塊重要古碑。乾隆五十一年（1786），台灣爆發林爽文事件，乾隆皇帝命欽差福康安率領大軍渡海平定這一事件。事後乾隆下詔在台灣為福安康建祠紀念，並御賜十塊石龜馱碑記載功績。

一江山陣亡將士紀念碑

江山為浙江省臨海縣所屬小島，為大陳列島的屏障，有國軍駐守。民國 44 年（1955）1 月 18 日，共軍集結萬餘優勢兵力，登陸突擊我守軍，爆發一江山戰役；經兩天激戰後，將大陳島 2 萬 8 千多名軍民全部撤退至台灣。此紀念碑建立於民國 45 年。



丙午震災紀念碑



明治三十九年（1906 年，歲次丙午）3 月 17 日，嘉義發生 7.1 級大地震，市街大半震毀，居民死傷慘重。災後設立了這座全台第一塊震災紀念碑，石碑額刻雙龍搶珠圖案，屬於中國石碑風格，在日治時代所製的石碑，相當罕見。

射日塔



<https://reurl.cc/d1pp0k>

射日塔是嘉義市的地標性建築，位於嘉義公園內，是一座融合傳統神話與現代建築美學的觀景塔。塔高 62 公尺，以台灣原住民射下九個太陽的神話為設計靈感，象徵勇氣與希望，由知名建築師漢寶德設計完成於 1998 年。

塔體造型獨特，外觀仿木結構，頂端像是一支直指天際的箭，寓意射日傳說。塔內設有展覽空間，展示嘉義的文化歷史與木業發展，也可以搭乘電梯直達觀景平台，俯瞰嘉義市區與阿里山山脈，風景壯麗，是拍照與遠眺的熱門景點。

KANO 園區

嘉義市 KANO 棒球園區是一座融合歷史意義與休閒娛樂的主題公園，位於嘉義市東區，鄰近嘉義市立棒球場。園區以 1931 年嘉義農林棒球隊（簡稱 KANO）打進日本甲子園並勇奪亞軍的真實故事為核心，紀念這支由漢人、原住民與日籍學生組成的隊伍所展現出的團結與奮鬥精神，象徵著台灣棒球的起點與榮光。



<https://reurl.cc/2K7rOX>

園內設施豐富，包括吸睛的 KANO 景觀球、展示歷史沿革的棒球世紀大道、以及親子最愛的星光大滑梯與滑草場。不僅適合親子同遊，也吸引許多棒球迷前來朝聖。2022 年啟用的 KANO 遊客中心提供旅遊資訊與休憩空間，讓整體參觀更完善。

文編 / 李品瑄

美編 / 李品瑄



https://west.chiayi.gov.tw/News_Content.aspx?n=276&s=535218

府路巷



府路巷為清朝諸羅城通往台南府城的重要通道。同治年間，邑紳賴時輝與歲貢陳熙年捐資鋪設石板路，長約三百公尺，相傳嘉慶帝曾經行經此處，惟無史料記載。

民國八十八年，市政府設立解說牌來介紹其歷史。此路線提升嘉義至台南的交通便利性，惟百年發展使其逐漸失去原貌。現任文化里里長陳淑娥與文化社區發展協會推動環境改造，透過「虎、鹿、象」的同音字藝術設計，讓孩童也能識讀「府路巷」。(參自維基百科)



<https://www.mysports.net.tw/mHealthWebportal/article/articleContent?articleId=251>

右圖是府路巷的入口，轉身進來就能看到寫有「府路巷」字樣的燈籠。左側的一間木屋上還掛著許多關於這條巷子記憶的字牌，那些都是有關於這條小巷歷史的碎片，走進其中給人一種些許陳舊的感覺，走過這條充滿歷史故事小巷，彷彿可以看見當時趕往府長的考生與自己擦肩而過，歲月交錯，於這條路上感受到時空切換的意境，這是毒屬於「府路巷」的浪漫。



左圖是府路巷中的一間老房子，屋外掛著老舊的燈籠，整體外觀充滿懷舊氛圍，門框與窗框還塗著過去常見的綠色油漆，如今已經十分少見了，這個顏色彷彿承載著滿滿的回憶。



<https://www.mysports.net.tw/mHealthWebportal/article/articleContent?articleId=251>





右圖是巷子中的一間小廟，叫做「府路宮」。我們路過時，看到有人在祭拜。在一旁，小孩無憂無慮地於當地（官廟前）玩耍，笑聲迴盪在空氣中，顯得格外天真快樂。



<https://reurl.cc/VYNN6N>



<https://mikatogo.tw/tw052222773/>

左圖這是咱台灣人的冰店的蜜番薯，在網路瀏覽時就覺得十分誘人，決定來這裡，一定要試試看。金黃的色澤讓人忍不住想咬一口，品嚐那甜滋滋的番薯滋味。只可惜當天我們不小心看錯了時間，去的時候店家還沒開始營業，錯過了心心念念的蜜番薯，實在有些遺憾。

咱台灣人的店實際樣貌，看起來古色古香，還有不同於一般店家的獨特屋簷設計。招牌上的部分帶有已經褪色的懷舊風插畫，讓人覺得既可愛又別具一番風味。從店名和招牌上的字句，也能感受到店老闆對台灣這片土地的深厚情感。雖然從店面外觀實在看不出與陳澄波舊居有太大關聯，但一位藝術家的舊居後來轉變成一間充滿人情味與故事的冰店，不覺得很不錯嘛？



<https://mikatogo.tw/tw052222773/>



虎（府）

鹿（路）



象（巷）



文編：賴嫻如
美編：賴嫻如

嘉義舊監獄

嘉義舊監獄創建於日據時期大正八年（1919），民國八十三年三月嘉義監獄搬遷至鹿草鄉新設建築，原地之舊監改設為嘉義監獄嘉義分監，此後逐漸減少收容受刑人的數量，直至目前為止完全沒有受刑人收容於此。

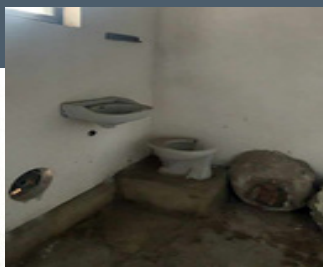
嘉義舊監獄歷經臺灣近代長時間的獄政發展與改革歷史，可說是碩果僅存而最具價值的歷史證據。

嘉義舊監獄在日據時期興建落成後，經歷幾次地震災害，在修復與擴建之過程，終有今日規模。在歷史演進中其強烈建築風格，在今日看來更見重要，在拆除與保留之間常有爭論，屢經各界人士爭取下，舊監獄建築由嘉義市政府公告為市定古蹟，更逐步升格為國定古蹟。

嘉義舊監建築群保存狀況完整，在搬遷之後，法務部著令嘉義監獄進行古蹟營建調查、建築測繪與相關文史研究，並據此進行修護計畫之研究，同時針對舊監獄建築空間與相關歷史、文物之特性，提具適當之空間再利用內容，與整體空間規劃，希望嘉義舊監獄修復完成之後，成立全臺唯一之「獄政博物館」，期能結合歷史保存、古蹟空間活化與永續經營之目標，重新賦予嘉義舊監獄新的生命，並將之融入嘉義市的整體發展之中。



當我們走進嘉義舊監獄的大門時，眼前的景象讓人不禁感到一股莊嚴壓迫的氣氛。厚重的石門和高聳的圍牆，彷彿是時光的見證，見證著過去那段不為人知的歷史。



步入監獄內部，四周的陰暗與沉默彷彿隔絕了外界的光明，讓人感受到一種無法逃脫的壓力。儘管如今它已轉型為博物館，向大眾展示歷史的面貌，但每一間獄室、每一條走廊依舊瀰漫著令人不寒而慄的氣息。儘管我們知道這裡不再是過去的監禁場所，但那種肅殺的氛圍依舊讓我們感到一絲害怕，彷彿歷史的陰影尚未完全褪去。

走廊&木門：
這條走廊的空氣中瀰漫著一種潮濕的霉味，腳步聲在靜謐中迴盪，低沉而悠長，像是被時間給吞沒。



<https://reurl.cc/4LXjPL>



我們也參觀了監獄中的接見室，這裡原本應該是囚犯與親人短暫重逢的地方。踏進接見室的那一刻，明亮的燈光與冷冰冰的玻璃隔板形成鮮明對比，讓人感受到一種無形的距離感。即使是面對面，隔著厚重的玻璃，彼此之間的每一句話都被無情地切割，彷彿任何情感的表達都無法完全傳達。接見室雖然有些許的寬敞，卻充滿陰冷的氛圍，彷彿時間在這裡靜止，留下的只有無盡的寂靜和未曾說完的話語。

在監獄的展覽區，我們看到了一排排陳列的學校制服，這些制服曾經是當年被關押在此的學生的穿著。每一件制服，都像是一個無聲的故事，將我們帶回那些年輕的生命，這些學生也許曾經充滿希望和未來，卻被命運的風暴卷入了這個陰暗的地方。看著這些校服，心中不禁湧上一股沉重的感覺，因為這些制服不僅僅是學校的象徵，更承載著那些學生過去的青春與夢想。



中央監視臺（中央台）是監獄的核心位置，與扇形牢房相連。這樣的設計讓一個人就能監控三條牢房走廊的情況，不用來回巡邏，就能掌握所有動靜，大大減少人力消耗，提高管理效率。站在中央台上，視線能輕易掃過整個區域，哪怕是最細微的動作都逃不過眼睛。這樣的設計雖然聰明，但總覺得帶點壓迫感，彷彿所有人都被無聲地盯著，連空氣都顯得有些沉悶。





嘉義舊監獄內的長官室，是典獄長與高級獄政人員的辦公空間。室內格局嚴謹，帶有濃厚的秩序感，仍能看見日式建築的痕跡，讓整體氛圍更加莊重。站在這裡，彷彿能感受到過去的威嚴與紀律，每一塊木地板都承載著無聲的歷史，靜靜述說著那個年代的權威與規矩。

感想

這次參觀嘉義舊監獄，對我們來說是一個難忘且充滿收穫的經歷。透過這些歷史的見證，我們更深刻地了解了過去的種種，也看到了那些沉默故事背後的真實與痛苦。雖然現在它已轉型為博物館，彷彿帶著一絲平靜，但走在這些曾經充滿痛苦與陰影的場所，心中仍有無法抹去的餘悸。每一處角落、每一件展品，都讓我們感受到歷史的重壓，也讓我們對人類過去的經歷有了更多的敬畏與反思。



照片提供 / 陳柏穎老師
文編 / 楊翊旋
美編 / 賴嫻如

早期東市場是住在山裡面的農民們，把山上蔬果運下山後第一個市集，故又別稱「草市」。清領時期，諸羅城內縣衙府的官員、家眷，還有到城隍廟拜拜的香客，聚集了大量人潮，慢慢形成一個臨時市集。

日治時期重新整頓東市場西元1921年正式營業，建築一律採用檜木材料還有用挑高，經過無數個地震和火災與戰亂，至今已慘破不堪，2007年時局部水泥現代化改善。對於市場建築而言，東市場保留最古老風味與保留傳統氣息！

內頭有當地人平時就會吃吃喝喝的美食。帶大家挖掘市場內，在地人最愛的經典小吃！

東市場

東市場必吃美食！

左圖第一家是每次經過都會大排長龍的「王家祖傳本產牛雜湯」，他們的招牌牛雜湯（一百五十元）裡頭有牛心、牛腰、牛肝、牛肚等，搭配清甜的湯頭和薑絲滿滿的配料吃起來很有飽足感。



右圖第二家是一家「阿富網絲肉捲」，遵從古早味的做法，傳承自嬤嬤的味道，熱騰騰的肉捲一份是七十元，裡頭包入了紅蘿蔔、白蘿蔔、洋蔥、青蔥、芹菜、荸薺等等，再裹上魚漿，吃起來外皮酥脆，齒頰留香，令人一再回味。



上圖第三家是「袁家筒仔米糕排骨酥」用木製蒸箱炊著滷肉筒仔米糕和排骨酥湯頭，「筒仔米糕」（三十元）以蝦米爆香加入瘦肉、肥肉拌炒，接續添入油蔥酥與醬油增味，再將炒過滷後的肉燥、香菇裝進容器。但有時賣的東西都不太確定！可能今天想吃筒仔米糕，來買的時候他只賣排骨酥，靠大家碰碰運氣囉！





左圖第四家是婆婆媽媽都喜歡的「蕭家春捲」(六十元)看看這個超美的截面，有蛋絲、高麗菜、紅蘿蔔、豆皮等豐富的配料，一口咬下去青菜鮮甜，再加上輕薄卻富有彈性的春捲皮，麵粉香、蛋絲的香以及滷肉的香，融合在一起，非常清爽好吃！更特別的是可以跟老闆娘說不加什麼，可不可以多加什麼配料！老闆娘很親切



右圖吃完這些經典熱食當然不能錯過冰飲最後一家是「東市場楊桃冰」，這間很特別加入汽水創意喝法，它洛神花茶與靈芝仙草茶也很受歡迎，夏天則是天然的果汁汽水最暢銷，有洛神花跟楊桃兩種口味！楊桃汽水喝起來非常清爽，很適合夏天喝！可以代替手搖飲，價錢也比手搖便宜！性價比很高，這應該是東市場必喝的飲品。



嘉義市歷史建築東門派出所

左圖嘉義市東門派出所原為「嘉義警察署東門町警察官吏派出所」，建於日治時代的木造建築物，為嘉義市僅存的日治時代警察機關建築。整體建築配置除派出所外，包括所長宿舍、二層樓員警宿舍及公共廁所等磚木造建築，建築本身具有實用性與治安功能，見證警察制度在日治時代設立與發展。很有紀念價值的地方，在東市場吃喝結束可以走到東門町派出所看看台灣的歷史。

照片提供：陳柏穎老師
文編／吳欣諺、李佩貞
美編／賴嫻如

超過 20000 人高度注目的下港女子

帶你重新遇見嘉義

下港女子，本名楊甯凱，嘉義人，目前是自由接案的圖文創作者。父親來自東石，所以在市區長大的她對於海線生活也不陌生。學生時期隨著家人北漂，但仍心繫故鄉。2019 年創立了自媒體並成為知名旅遊部落客，2020 年冬天南遷返嘉定居。近期以輕盈的筆調紀錄生活觀察，用文字鑲嵌鄉愁，手持一台三手富士相機，與讀者分享專屬於南方小鎮的時光風景。

小編忍不住好奇：為何自稱「下港女子」呢？甯凱嘴角揚成半糖的弧度：因為爸爸經常在月底嚷著：「要回下港看親戚。」耳熟能詳的下港，就成為最適合我的個人標籤。



<https://reurl.cc/NYA3am>

成為作家是每個文字重癮者的夢想，但考量現實的條件，總讓人怯步。甯凱是在什麼樣的契機下，決定從事作家這一行？



<https://reurl.cc/gR2KoR>

甯凱低頭稍微思索了幾秒：就我的立場來講，出書比較像是從作品集的概念出發，我單純把文章集結成冊，然後就被定義成作家了。我覺得我是被市場定義的，但我自認還不是個作家，應該比較像是圖文創作者或自媒體。作家這個稱謂可能是一個階段成果的身份，不是我長期的職業。

從閱讀者變成文字工作者，踏上創作這條路，不知是誰帶給妳的啟發？

甯凱注視了窗外疏落的光影：我覺得沒有「因為誰才成為作家」這件事，有點像是每天習慣書寫，突然發現好像沒有所謂完美的作品，沒有真正創作的高峰，而是現在的自己比以前進步了，所以我才決定走這一行。有本評論集說：「沒有人是從最好的作品出發」，也許所有人都是從很不純熟的路開始。但如果真要寫出一個啟發我的對象，可以寫「辛波絲卡」這個人。（小編的科普時間：辛波絲卡，一九九六年諾貝爾文學獎得主，是波蘭重量級女詩人，繪本家幾米最膾炙人口的代表作《向左走，向右走》，書中知名詩句即摘譯自辛波絲卡。）

小編曾經在打工過程體悟職場身分的轉換通常伴隨著不可預知的暗潮，當甯凱從旅遊業慢慢轉型成作家的歷程，是否遭遇過困境呢？

微苦咖啡在杯底氤氳成迷濛霧氣，甯凱眼底閃過一道光：某方面來說是客群不同，旅遊業大部分的受眾跟讀者，可能喜歡看圖或新鮮事。但跨足作家這個職業時，我覺得有更大的責任與義務。透過分享當地好吃好玩的，同時也會釐清很多觀點。例如：「嘉義有哪些地方好玩？」這類的資訊整合，旅遊業便迎刃有餘，但到了作家層面，讀者可能想知道所追蹤的這個作者有什麼看法？因此創作者必須好好思考如何跟讀者溝通或如何找到切入事情的廣度跟深度，讓大家能更全面看待這件事，不再是單一向而已。但要找到很多不同立體的面向去說服或溝通，這是我目前覺得比較困難的事。如何透過自己的觀點，吸引更多人變成忠實的讀者，這可能是每個創作者都必須面對的難題。

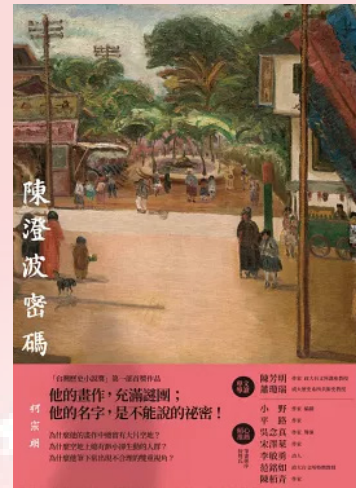


小編苦於每次國文課寫作文時，總腸枯思竭，腦神經衰弱。既然書寫總是孤獨且漫長，汲取浮光掠影也需要時間沉澱醞釀，作家在面對困難時，都如何保持積極的心態，堅持下去呢？

甯凱輕輕轉動了手中的藍色筆桿：一般人寫作時，可能會面臨到沒有靈感就沒辦法繼續寫，但創作者最大的困難可能是想不出來該怎麼寫。這個時候我會先面對當下的自己，還要鑽牛角尖嗎？或者先轉換心情。有時我也會被社群的讚數綁架，就像被寫不出來的自己綁架。所以如何在心態上轉移調適，我覺得對於文字工作者是一件蠻重要的事。

小編追蹤下港女子的發文，發現在創作的過程，尋思每一次的主題與定調相當關鍵，甯凱都是如何尋找主題並撰寫這些文章？

此時耳畔音樂是一部長劇配樂，甯凱微聳肩笑著：我會發展一些有趣的企劃，就像今天看了《陳澄波密碼》，這是本歷史小說，我就去找書中陳澄波那年代藝文朋友聚會的琳琅山，偶然發現這位址是現在的合作金庫，透過這種方式延伸，跟小說元素合作或企劃串聯，就能讓主題變得更有趣。我通常會從興趣跟喜好為出發點 去發展企劃，吸引跟我一樣喜歡這主題跟類型的人。



從用粉專書寫生活的部落客變成眾所周知的暢銷書作家，小編好奇「下港女子」 在事業上的成就，有對妳的生活帶來什麼改變嗎？

甯凱的眼神綻出笑意：最直接的改變應該是收入吧！以前從沒想過內容創作者可以成為正式職業。如今的世代大家好像都能靠不同專長、做喜歡的事，全心投入，做到專精成為職業。目前對我最大的改變是自己已經不是一般上班族，做了自媒體、內容創作這個工作後，生活自由度比較高，可以因為企劃訪談西裝師傅，認識拼貼藝術家、醬油工廠老闆，很多產業都因為這個工作而產生聯結。所以對我而言，生活最大的變動，就是不僅可以靠這行業賺錢，甚至能看到單一特定行業未必能認識的其他產業。

小編對於剛才聽到甯凱說轉型做自媒體的轉折，相當感興趣，繼續追問：是否有什麼契機？對目前從事的工作未來又有何展望？

甯凱站起身，緩緩走向落地窗：2021 年前我都在臺北做旅遊電商，我會變成自媒體的最大契機就是旅遊業。2020 年遇到疫情，市場低迷，那時的我發現在公司遇到這種大到無法控制的事，似乎無力改變，於是我就想控制職業的走向，所以選擇跳出來做自媒體產業。當時身邊剛好也有攝影專長的朋友，恰是我的資源。如果說真正要講有什麼契機，應該就是疫情重創旅遊業，讓我開始思考：是不是該認真想想人生到底要什麼才好。

小編是下港女子的忠實鐵粉，長期跟著專欄的腳步走訪嘉義。不曉得發表的眾多作品當中，妳自己最喜歡哪一本？為什麼？

甯凱的目光游移在琳瑯滿目的書架上：因為我目前與悅知文化簽約出版的作品是《裏嘉義》，第二本書等明年才會出。最喜歡這本書的理由，可能因為它是我從自媒體身分切換到真正作家身分的分水嶺代表作。

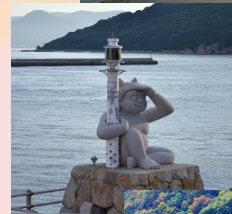
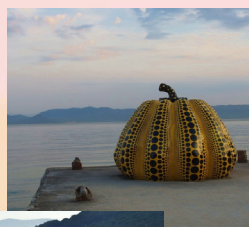


<https://reurl.cc/nmlkD1>



時針悄然挪移了好幾格，與下港女子的真情對話也進入到後半場。在我們深刻透視甯凱創作的心路歷程之後，讀者們也很關切下港女子對於未來有什麼規劃呢？

甯凱倚著露臺欄杆，衣袖與穿越街巷而來的微風擦身：因為我這幾年的主行是經營台灣文化的圖文，所以對未來的規劃，希望能不只侷限在臺灣，我想嘗試把企劃的能力應用到國外。以我為出發點，明年日本有個三年一次的瀨戶內海國際藝術季，我希望主動去做這個企劃。因為我已經知道自己的讀者喜歡什麼、受眾喜歡什麼，我可以依據自己和讀者都喜歡的內容，主動去做這些企劃，這就是我目前的期待。



訪談的節奏即將止步，但小編仍有最後的疑問待解。甯凱畢業於台北教育大學文創系，研究所就讀台藝大圖文傳播藝術學系，是標準的文青，小編好奇下港女子可有接觸現代文學？對於當代文學界又有什麼想法？

校刊社幹部和下港女子的合照

甯凱側著頭思考著：我比較偏向看陳思宏的《鬼地方》或最近剛看完吳欣翰的《西來安魂》，這些現代的文學內容，我覺得蠻有趣的。這幾年我發現很多人是從自己的人生作為出發點，就像《鬼地方》其實是寫彰化永靖，寫作者的成長故事。另外，林楷倫《偽魚販指南》，是以魚販之子的角度寫家裡的故事，透過自己的角度去敘述。所以大家可以討論的面向越來越多，作者已經可以因為自己的喜好去深論某些議題或透過具體的人生背景去探究某個議題。我覺得臺灣當代的文學界是持續前進的，而且每個故事線都分得很細，你可以從這些小小的故事，發現原來我們以為每天都可能會遇到的這些事，其實都有值得你停下來的美好。

這次小編採訪的是擁有超高人氣的「下港女子」楊甯凱，她敏於觀察，以日常經驗為書寫元素，創作出嶄新格局，是一個帶著理想回嘉築夢的返鄉青年，新作《裏嘉義》導讀了深層的嘉義形貌，並細數在地生活的各種可能。也許，楊甯凱想傳遞的書寫理念是：文學不只是創作者的故事，也和所有讀者有關。只要能在生活中描深自己的真實輪廓，就可恬然在時間裡流動。

文編 / 吳有錚
美編 / 李品瑄

【專訪】異鄉人的告白：

在嘉義，學會溫柔生活

招牌糖糰 25



<https://reurl.cc/j9rx5q>



嘉義異鄉人

本名孫育晴 (Joanna)，新北永和人，大學研究所主修美術系水墨畫組，到英國學設計創新 (Design Innovation)。

平日以整合行銷、品牌顧問、展演活動等專案統籌為生。一開始無心插柳、和親朋好友分享嘉義生活的「嘉義異鄉人」，如今是臉書 IG 累積超過十萬的社群平台。樂於挖掘各種日常卻不尋常的文化現象，透過網路和大家交朋友，成為網友口中「被美食耽誤的專業藝術經理人」。

資料來源：嘉義異鄉人社群網站
<https://www.outsiderchiayi.com/>

嘉義異鄉人

OUTSIDER IN CHIAYI

你或許無法想像，搬到一座陌生城市，需要多大的勇氣與決心。

當初來到嘉義時，我也是滿懷期待，卻又帶著一絲不安。

初到異地，陌生的街道、不同的節奏，讓人無所適從。

環境的落差，像一張厚重的幕布，把我和世界隔開。那些夜晚，我總是在燈火闌珊的街頭，或是回到獨居的小屋，試圖安撫內心深處的不安與孤寂。

但時間，有種神奇的力量。

它不疾不徐地，在日常的細節裡，讓人慢慢學會了適應，學會了欣賞。當我開始認真看見嘉義的天空，呼吸這裡溫柔的空氣，當我在巷弄裡發現一家又一家令人驚喜的小店，那份初來乍到的不安，漸漸被溫暖取代。

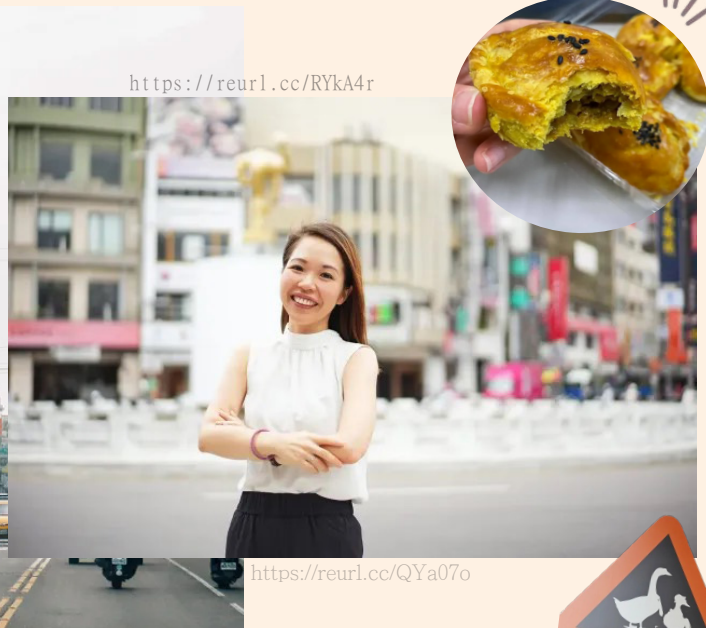
在嘉義，生活不再是緊繃的生存戰，而是一種慢慢學會微笑、學會柔軟的過程。

搬來嘉義，其實一開始只是因為工作。

我負責嘉義文創園區的管理，那時以為，這不過是人生旅程中的一個過渡站。

「也許兩三年，就會離開吧。」——我當初是這麼想的。

但命運總愛在你不經意的時候，悄悄寫下新的篇章。嘉義，這座不張揚的小城，用日復一日的溫柔與純粹，把我留下了。



小時候的記憶裡，嘉義幾乎是空白的。

唯一鮮明的印象，是阿里山的晨霧、櫻花和神木，還有那陣陣涼風。至於市區？那時只是一個過站，甚至無暇記錄。

直到真正搬來這裡，才意識到嘉義的樣貌：

機車像潮水般在馬路上奔騰，交通看似混亂卻自成一體默契；

生活步調緩慢得出奇，宛如一部放慢播放速度的影片，讓曾經習慣忙碌的自己一時無法適應。

但也是這份慢與隨性，成了嘉義最迷人的地方。



這幾年，嘉義悄悄改變了。

文創活動如雨後春筍般興起，老建築被賦予新生命，小小的街區裡，藏著咖啡香與手作藝品的驚喜。

這座城市開始用自己的語言，訴說著故事。

不需要大聲喧譁，嘉義以它獨有的溫度，悄悄攬獲了人心。

生活在嘉義，是一種與自然貼近的幸福。

城市不大，卻什麼都剛剛好。

不需要開車奔波，只要一台機車，就能穿梭市區與郊外。



<https://reurl.cc/GnN7mD>

公園像是城市的呼吸孔，無論是清晨跑步，還是黃昏散步，總能找到屬於自己的角落。

當然，也有些遺憾——有些公園隨著時間逐漸荒蕪，少了人潮，也少了生氣。

而東市場周邊的交通問題，依舊是一道待解的難題：騎士呼嘯而過，行人步履維艱。

如果能夠改變，我希望從交通開始。

更完善的人行道規劃，更友善的騎樓設計，不只是方便遊客，更是為了生活在這裡的每一個嘉義人。

城市的美好，應該從「如何對待行走的人」開始。

我希望有一天，嘉義的街頭，能讓每一雙腳步，都走得自在且安心。

如果讓我用一句話來形容嘉義，我會告訴你：

「這裡，是一座生活感極好、城市與人之間距離剛剛好的地方。」

陽光不刺眼，自然隨手可得，人與人之間保有適度的距離與溫柔的關心。

在嘉義，你可以大聲做夢，也可以靜靜生活。

可以在一杯咖啡裡找到慰藉，也可以在山林間尋回自己。

校刊社與嘉義異鄉人合影



閱讀小棧!!

《島內移民：移住嘉義美味新人生》

作者 2014 年因為工作開始往返出差、2016 正式移居，原以為結束階段任務就返北，然而，這個素稱「二十四小時香氣撲鼻的好吃城市」嘉義，竟在不知不覺中，緊緊扣住了我的心和胃，開啟了從未想像過的新人生。整本書以「島內移民」概念，濃縮移住八年精華為五個章節。包含她在嘉義發現的美味密碼與專屬口味、街廓回憶與新知路線、打造理想生活的在地人故事，並和大家聊聊移居的可能性、與實際生存的真實面，以及那夾雜驚喜與困難、探索與適應、和在地交朋友與自己相處，不斷往前推進的正在進行式。



<https://reurl.cc/QYa0j0>

最後，想把這些話送給正在閱讀的你：

「年輕的時候，不要害怕走遠一點。

世界這麼大，值得你去親自看一看。」

不論是到全新的城市生活還是打工度假，又或是出國念書，每一段踏出去的旅程，都是在為自己的人生添上新的色彩。

別因為害怕失敗而止步，也別因為他人的期待而迷失方向。

只要你願意堅持做自己熱愛的事，總有一天，世界會因你而更加豐富精彩。



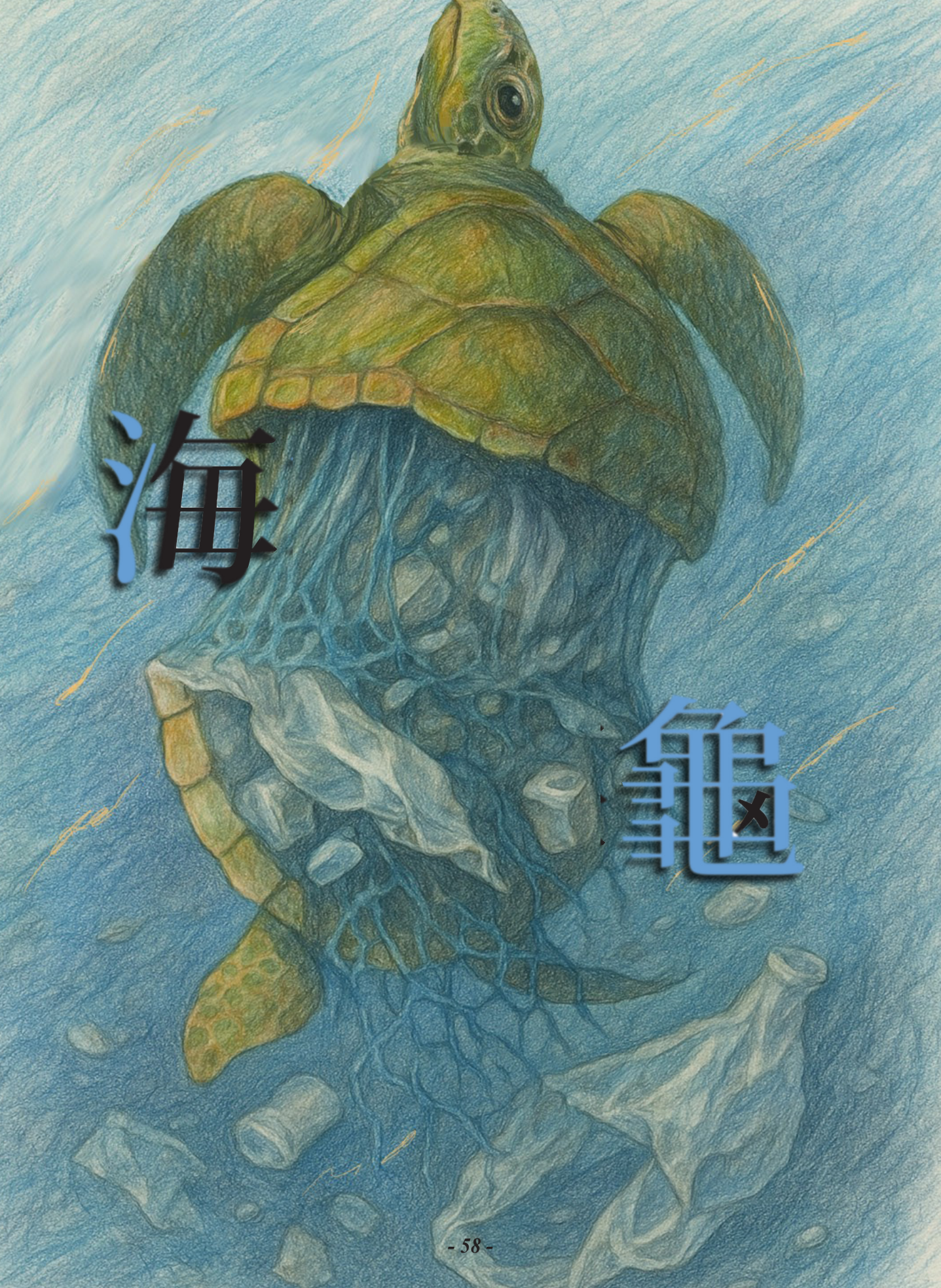
<https://reurl.cc/eMqmqR>

《神明我要住嘉義》

成長於永和的作者，在全新出版《神明要我住嘉義》中，我不談吃的（從美食系回歸美術系），完整分享她的每日宮廟散策路徑、廟宇建築裝飾觀察、傳統習藝體驗，以及許多宮廟文化傳承的現在進行式。以及許多「作者與神明連線的故事」，包括神明如何幫她姻緣牽線、租屋買房、工作指引……。

文編 / 王榆菲
美編 / 何丞璇

<https://reurl.cc/dQaR2q>



海

龜

海龜靜靜穿越被塑膠與廢棄物佔據的海洋，
像一封緩慢飄行的信，
寫給遺忘自然的我們——環保，
不是口號，
是對這片藍色未來最溫柔卻固執的守護。

- FAST FASHION -

快時尚
我愛

快時尚的定義

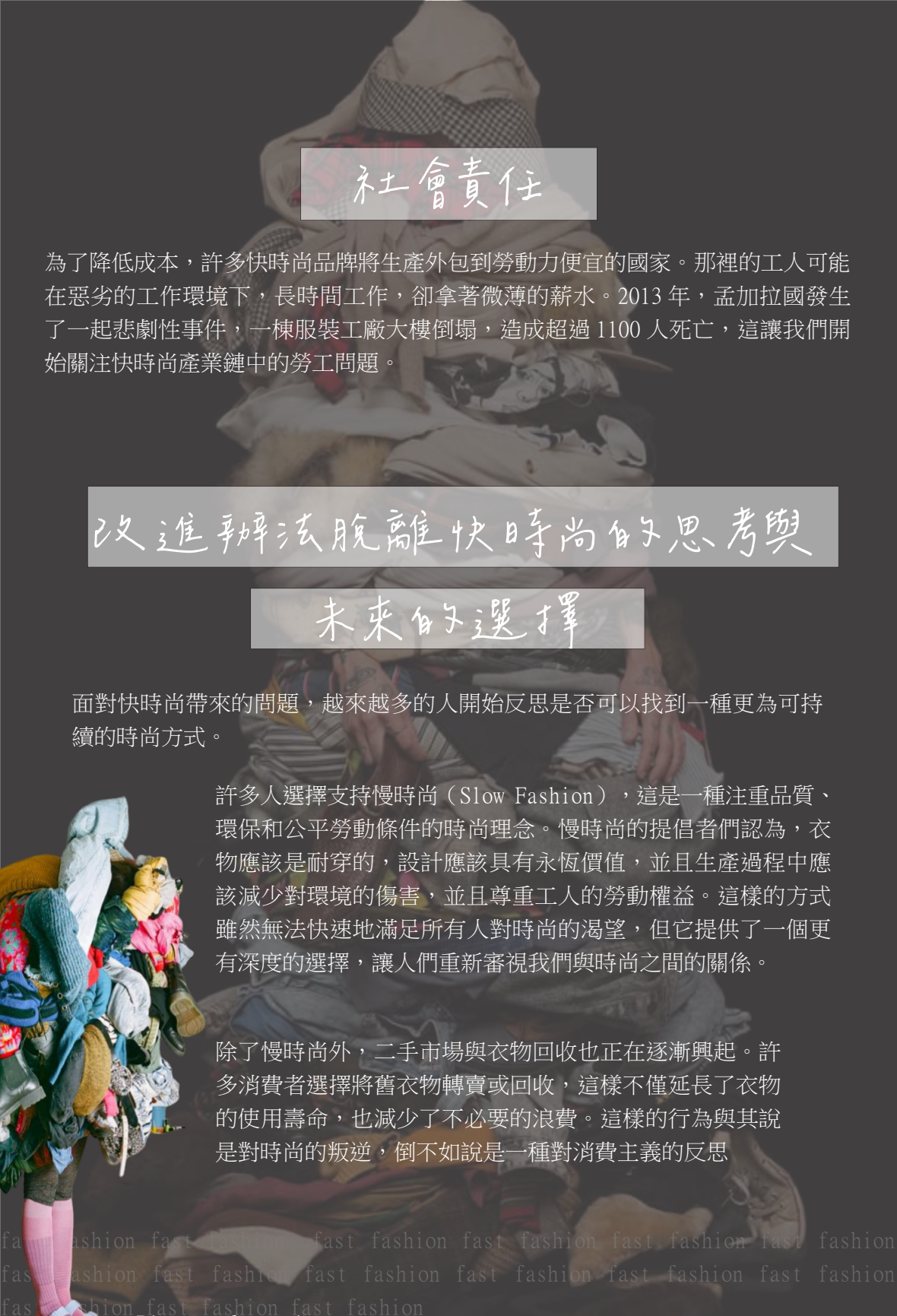
快時尚（Fast Fashion）指的是以快速生產、快速上架的模式，將當季的流行趨勢快速轉化為商品並推向市場。這些品牌，如Zara、H&M、Uniqlo等，憑藉著強大的供應鏈與高效的生產模式，迅速占領了全球市場。消費者不再需要等待一季一季的變換，他們可以隨時以低價購得新款衣物，並且對這些衣物的換代速度沒有太多的顧慮。

這樣的模式不僅顛覆了傳統時尚的運作，也深刻改變了人們的消費習慣。衣櫥不再是收藏那些具有經典價值的作品，而是轉變為頻繁更新的消耗品的終點站。如今，衣服已不再是我們的珍藏，它們或許只經歷了幾次穿著後便會被拋棄。消費者對「永恆風格」的憧憬也逐漸消退，取而代之的是對當下流行趨勢的追逐。時尚變得愈加短暫而快速，每一次的購買似乎只是為了迎合最新的潮流，而非追求經典與持久的價值。

當今的時尚界，快時尚無疑是最引人注目的現象之一。它是一場由不斷變換的潮流和瞬息萬變的市場需求所推動的革命，讓時尚變得更加容易融入我們的生活中，也讓人們能夠以相對低廉的價格，快速擁有最新款的衣服與配飾。然而，這個看似美好的現象背後卻藏著不少的探討性與議題，非常值得作為高中生的我們深思。

消費者的心理

快時尚的發展並非沒有代價。首先，這種低價與高效的模式往往依賴於廉價勞動力的使用，尤其是在開發中國家。為了維持低成本，工廠常常要求員工長時間工作，從染料的使用到大量的塑料包裝，再到衣物的生產與運輸這無處不需勞工的生產力，但經長時間的工作他們的工資卻廉價至極，這不僅加劇了全球貧富差距，也導致了勞動條件的惡化。此外，快時尚的生產過程通常伴隨著大量的污染與資源浪費，也給環境造成了極大的壓力。



社會責任

為了降低成本，許多快時尚品牌將生產外包到勞動力便宜的國家。那裡的工人可能在惡劣的工作環境下，長時間工作，卻拿著微薄的薪水。2013 年，孟加拉國發生了一起悲劇性事件，一棟服裝工廠大樓倒塌，造成超過 1100 人死亡，這讓我們開始關注快時尚產業鏈中的勞工問題。

改進辦法脫離快時尚的思考與

未來的選擇

面對快時尚帶來的問題，越來越多的人開始反思是否可以找到一種更為可持續的時尚方式。

許多人選擇支持慢時尚（Slow Fashion），這是一種注重品質、環保和公平勞動條件的時尚理念。慢時尚的提倡者們認為，衣物應該是耐穿的，設計應該具有永恆價值，並且生產過程中應該減少對環境的傷害，並且尊重工人的勞動權益。這樣的方式雖然無法快速地滿足所有人對時尚的渴望，但它提供了一個更有深度的選擇，讓人們重新審視我們與時尚之間的關係。

除了慢時尚外，二手市場與衣物回收也正在逐漸興起。許多消費者選擇將舊衣物轉賣或回收，這樣不僅延長了衣物的使用壽命，也減少了不必要的浪費。這樣的行為與其說是對時尚的叛逆，倒不如說是一種對消費主義的反思

fast fashion fast fashion fast fashion fast fashion fast fashion fast fashion fast fashion fast fashion
fast fashion fast fashion fast fashion fast fashion fast fashion fast fashion fast fashion fast fashion
fast fashion fast fashion fast fashion fast fashion fast fashion fast fashion fast fashion fast fashion
Picture from pinterest

糸吉三子

此議題的探索讓我們能學會在消費中找到平衡，學會珍惜眼前的一切。在這個快節奏的世界裡，我們是否能找到一個屬於自己的節奏，讓每一件衣服都充滿了故事，每一個選擇都凝聚了我們對生活的記憶與情感，這才是時尚真正的意義。

美編 / 王榆菲

A composite image showing two large piles of discarded clothing. The left pile is mostly white and light-colored garments, while the right pile is a mix of bright, colorful clothes. The background is dark and textured.

Picture from pinterest

被害者的控訴— 從恐龍法官到國民法官



在台灣我們常聽見新聞事件中對司法判決似乎有各種雜音，因此當法官被貼上「恐龍法官」一詞時，我們好奇到，究竟何謂「恐龍法官」，依據【由來冷知識】甚麼是恐龍法官的定義「恐龍法官」一詞源於台灣，是一個負面詞語，主要形容一些不接受新觀念、對現代科技與文化一知半解的法官，採用過時的法律觀念來裁決案件。他們被稱為「恐龍法官」是因為他們已經過時，像恐龍一樣已經不再適應這個時代。

JUDGE



而為何會有這樣的稱謂乃是源起於：花蓮性侵智障少女在 2010 年，花蓮地方法院審理一起涉及中度智能障礙少女的性侵案件。該少女智商僅 40，心智年齡相當於 6 歲兒童。她先遭到 7 名男子以金錢利誘，帶至住處、卡拉 OK 店等地點性侵，事後給予 100 至 500 元不等的金錢。檢方依據（刑法）乘機性交罪，對這 7 人求處 3 年以上、10 年以下的有期徒刑。然而，花蓮地方法院合議庭在審理時，雖認同醫院鑑定少女屬中度智能障礙，但認為其未達到「不能或不知抗拒」的程度，因此在此 2010 年 8 月 27 日將 7 名被告全數判決無罪。

然而被害者家屬的控訴一質疑法官的判斷標準，少女智力受損、心智年齡僅相當於 6 歲兒童，根本無力保護自己，法院卻以「未達到不能或不知抗拒」為由判無罪，這種邏輯令人難以理解，離譜的理由，讓被害女子的家長、師長和花蓮地檢署痛批，表示一定要上訴到底。

資料來源：<https://news.pts.org.tw/article/158828W>



小編對於案件的觀察：

這個案件不僅揭示了司法在面對弱勢群體時的脆弱，也引發了關於法律、公正與人性的重要反思。案件的判決讓我覺得憤怒，尤其是法院認為受害者未達到「不能或不知抗拒」的程度，最終宣判無罪，這忽視了受害者的特殊處境和心智障礙對她判斷與抗拒能力的限制。

那位智能有障礙的少女，遭受這樣的對待即便她並不知曉這件事情的好壞，也不該是這樣的判決，這根本就是縱容了加害者的行為。



因此，針對上述的判決，雖然已走到司法的訴訟，而當我們看到社會上性侵案無奇不有，社會新聞上時常出現，不僅受害者和其家屬承受極大的痛苦，社會也因此感到不安和恐懼，因為這樣的事件讓人質疑日常生活中的安全感。在冀劍制教授的文章，〈從感覺到事實的差距〉也提醒我們感覺是這樣但事實卻不然，負面的新聞事件可能會影響我們對社會安全的感覺。但小編還是整理當前我們面對到社會可能存在的犯罪事件，以下是幾點常見的思考或防制：

1 社會關懷的不足：

這類案件的犯罪者往往背後有著心理、經濟或社會問題，但這些問題可能長期未被關注或解決。如果能及早介入，提供心理輔導或資源支持，許多潛在危機可能被化解。



2 媒體與輿論的影響：

媒體報導性侵害案時，過度渲染可能引發社會恐慌，甚至讓犯罪者「博得關注」，形成不良循環。如何以負責任的方式報導，避免不必要的恐慌，同時促進對問題根源的探討，是重要課題。



3 對法律與制度的反思：

面對性侵案，人們常會討論現行的法律制度是否足夠震懾犯罪、是否能有效預防類似事件發生，甚至涉及死刑存廢等爭議。



4 如何提升自我保護：

SELF DEFENCE

HOW TO PROTECT YOURSELF WITH THE REACT SELF DEFENCE SYSTEM AND PERSONAL SAFETY



這類事件讓許多人開始思考如何在公共場合提高警覺，學習辨識危險跡象與自保的技能，增強安全意識。

若能在犯罪事件形成前能有效的關懷或加強社會防護網路，就能避免犯罪增加的可能性，乃至於後面的司法判決時，出現令人驚訝的判決。

JUDGE

回到主題，當司法判決出現令人不解的判例，在社會上肯定會引起譁然騷動，《國民法官法》的實施與上路，則對司法的判決帶來不一樣的思考可能。國民法官就是由沒有法律背景知識的「國民」所組成的法官團隊，是參考英美德法系中「陪審團」的傳統創設的制度。國民法官會與一般的法官共同參與審判，並且一起投票決定審判的結果。

資料來源參自：奇摩新聞



國民法官制度，就是由一群來自各行各業的民眾，與法官一起坐在法檯上，共同審判的制度。國民法官雖然沒有法律背景，但可以把不同的生活經驗、價值思考、法律感情，帶進法庭。藉著國民法官的參與，可以讓司法審判更透明，讓司法專業與外界對話，彼此交流與反思，藉此促進國民與法院間的相互理解。

資料來源參自：司法院



國民法官案例：

新北殺夫案是臺灣首例由國民法官參與審理的案件，發生於 2022 年 11 月 30 日。63 歲的季姓婦人在新北市三重區家中，趁 72 歲的範姓丈夫酒後熟睡時，持刀割頸、刺胸致其死亡。季婦供稱因不堪丈夫長期家暴而動殺機，犯案後自首。2023 年 7 月，新北地方法院依《國民法官法》組成合議庭，首次由國民法官參與審理此案。經過三天的公開審理，合議庭於 7 月 21 日宣判，判處季婦有期徒刑 7 年 2 個月。法院考量季婦長期遭受家暴，且有自首情節，但認為其行為仍屬重大，故未適用《刑法》第 59 條「情堪憫恕」條款予以減刑。

資料來源參自：news.pts.org.tw



小編的觀察：

新北殺夫案是臺灣首例由國民法官參與審理的案在小編看來，審判是需要在理性和感性之間取得平衡的事情。若從理性的角度來看，這起殺夫案件，就算女方遭到長期家庭暴力引人同情，但殺人是違法的，仍需要承擔刑事責任，理智要求法官必須要專注於事實和證據，不能被感情左右，更不能因為輿論而傾向被告。但女方多年遭到家庭暴力心裡早就有極大的創傷，倘若她沒有遭到長達多年的家庭暴力，她最終會選擇殺掉她丈夫？我們並不是她，無法感受到她在這期間度過的艱難，最終才會選擇做出這個舉動，倘若換成我們是這位被告女方呢？在這多年的家暴忍耐，或許在某個瞬間再也無法忍受，說不定也會做出同樣的選擇。國民法官的出現就是為了要在這之間取得平衡，做出適當的判決。因此，面對被害者的控訴，可能產生法理上的判決疑慮，因此法官被貼上恐龍的標籤，若能經過一定公平且具不同的生活經驗、價值思考、法律感情，帶進法庭的國民法官一同審判，並有一定的程度判決權力，相信對於司法的威信一定能更加的符合人民情感或期待。

圖片來源：

<https://reurl.cc/AM0Y9j>

<https://sociallawstoday.com/sources-of-law/>

<https://reurl.cc/3Ke9k9>

<https://www.shutterstock.com/zh/search/court-judge>

<https://reurl.cc/M3yV2K>

<https://reurl.cc/VY412A>

<https://reurl.cc/ae4AE1>

<https://reurl.cc/2KEV7E>

<https://a.co/d/3QYgvMm>

<https://tcnn.org.tw/archives/133528>

<https://reurl.cc/rE6Aok>

<https://reurl.cc/DqoEe5>

<https://news.pts.org.tw/article/647428>

文編 / 徐品潔、林詩芸

美編 / 陳薈喬

魚菜共生 Aquaponics

魚菜共生基本資料

魚菜共生又稱養耕共生、複合式耕養，指的是結合了水生動物中的排泄物與水中的有機質，分解過濾成植物可吸收的硝酸鹽後供應給飼養箱上的蔬菜，同時蔬菜的根系把系統內的水淨化供給水生動物使用，結合水產養殖與水耕栽培的互利共生生態系統。

參考資料：維基百科

適合魚菜共生的魚類、葉菜類

魚類有吳郭魚、金魚、錦鯉、鱸魚類等，其中錦鯉有耐低溫的特性，因此非常適合剛施行魚菜共生的人做為參考，然而透過魚類的排泄物並不足以提供作物所需的養分，作物可能會缺少鈣、鉀、鐵等養分，導致葉子會呈現枯黃，透過官田國小的實驗結果，以大陸妹及萵苣這類較不需養分的葉菜類，作為魚菜共生的作物，所產出的葉菜顏色會呈綠油油的樣子。

參考資料：<https://reurl.cc/3Kxqol>

魚菜共生系統

利用水循環系統，將淨化植物根部的水質流回水族缸裡，而魚類的排泄物作為肥料以供植物吸收，形成互利共生。

參考資料：拾間文化



魚菜共生的案例

現今許多水族界也開始響應魚菜共生，利用魚菜共生循環系統可以省水百分之九十五，而另外也有業者將魚菜共生進化成桌上型的「魚草共生」把菜換成了植物，提升觀賞的價值，讓民眾也能在家輕鬆養魚、菜。

(補充：魚菜共生不太需要換水)



生態永續

阿美族巴拉告 (Bakal) 的捕魚工具，利用竹筒、樹枝及山棕葉編織而成，竹筒可以捕鱸魚、鰻魚、鰱魚等，樹枝則可以捕蝦子等避免其他魚類吃掉，而族人通常每隔 20-30 天才捕魚一次，並且多在祭典時進行，利用自然的材料做成的捕魚工具不但能保護生態環境，也能減少魚類受到極大的傷害。也符合孟子所言：「數罟不入洿池，魚鱉不可勝食」概念。

圖片來源：<https://reurl.cc/Z4WmZA> /



嘉義在地做法



參考資料：<https://reurl.cc/DqA005>

參考資料：中時新聞網

位在嘉義縣朴子市竹村國小有一座溫室魚菜礫共生實驗農場，他們成功種植出地瓜、南瓜等作物，並將這些作物分送給社居老人食堂，而他們也將養殖後的魚分送給學生，不但學生體驗了養殖作物及魚類的樂趣，也將環保概念施行於生活中，可說是一舉兩得！

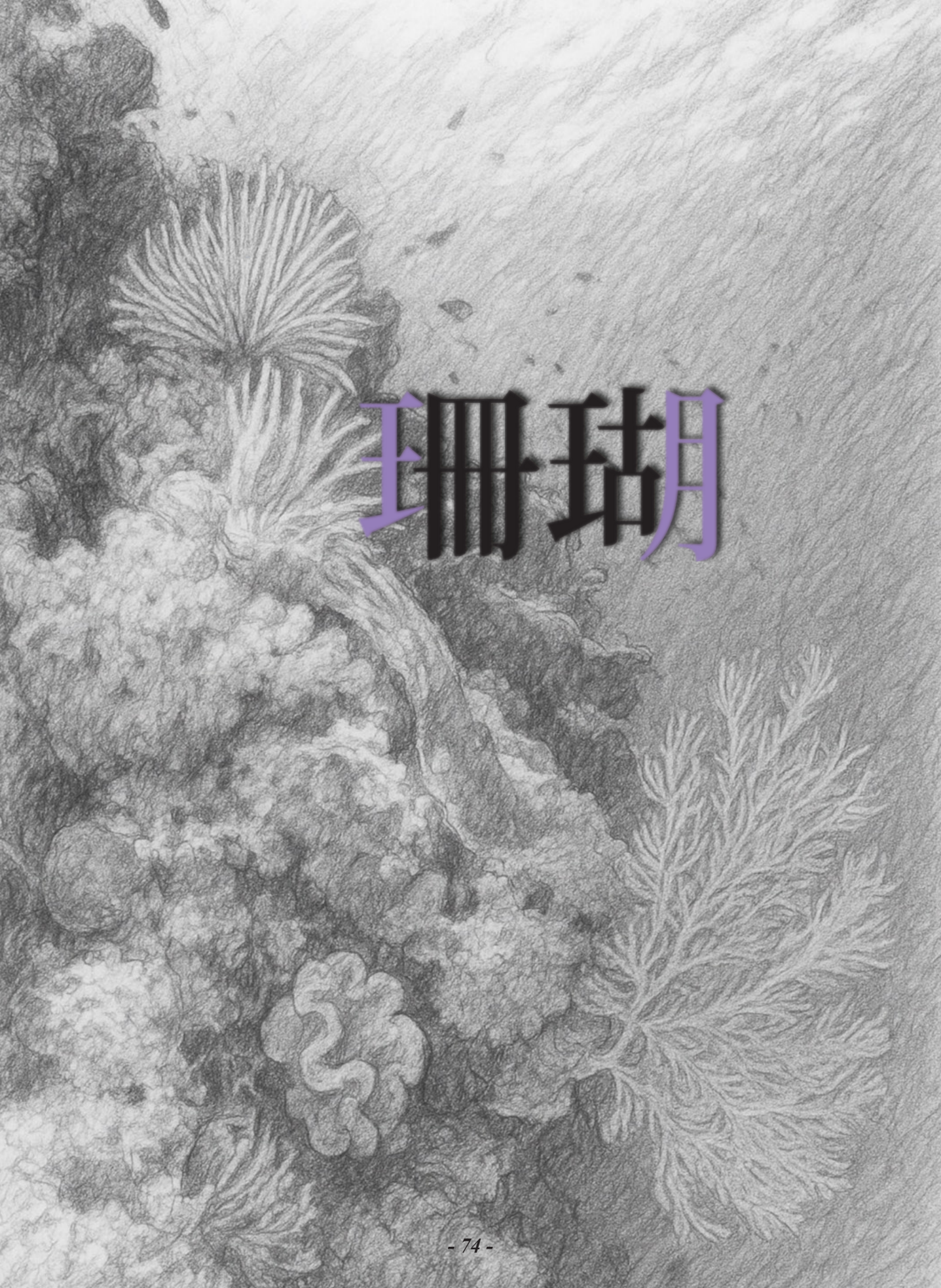
而這座實驗農場在推動學校食農食育食安教育博覽會競賽活動中獲得全縣特優獎，透過了七個扶輪社共襄盛舉，替農場設置網路智慧監控與散熱系統，協助農場升級邁向科技化管理。

結語

環保議題一直備受關注，「魚菜共生」是一般人較能夠輕易接觸的做法，許多人家中都會養殖魚缸，若能夠使用魚菜系統的魚缸，讓魚缸升級可以在家中種菜及養魚，除了觀賞效果外，還能幫助社會環境。而身為學生的我們，或許也能建議自己身處的校園，設立簡易的小農場，透過魚菜共生系統，讓學生體驗種植的樂趣，也能夠為地球環境盡一份心力。

魚菜共生是一種環保、可持續地種植和養殖方式，但在這過程需要耐心、更需要細緻的管理和對生態循環原理的理解，同時也包含了環保理念，有些校園也有在推廣實施。有的學校開始應用，老師與學生一起照顧魚和菜，體會自給自足。若是在往後校園中友空間，或許也能設立簡易的設施，讓校園中的同學一同親身感受土地的永續。

文編：徐宸芸 林詩芸
美編：林心悅



珊瑚

珊瑚在海底緩慢築起自己的世界，
對抗著海流與變化，
就像在資訊爆炸的時代裡，
仍有人選擇慢下來，
不被聲音淹沒。

關於身心調適假

在 113 學年度上學期，全國高中職開始實施身心調適假（身心調適假）這項措施，只要學生的身心理有不適的情況，在家長允許的情況下，一學期中可以向學校請最多三天的身心調適假，需注意的是請假流程需以「半天」或「一日」為單位。

你知道身心調適假是什麼嗎？想認識這個假別嗎？就讓文編來為你解答。

對於身心調適假的實施每個人都有不同的看法，舉例來說，有人支持這項政策，覺得身心調適假的實施有助於學生能夠有效的解決當天心理上的問題，也有人對身心調適假的實施持保留態度或反對，覺得這個假別會不會被拿來當作隨時可以請假的工具，當作逃避學業壓力或缺課的借口，或許這些問題可以繼續被探討。

教育部為了讓學生能夠更了解身心調適假的請假程序以及為何實施，以下是身心調適假的規則及介紹。

- 1 學生請身心調適假，應依學校所定請假程序辦理；
每次請假，應以半日或一日為單位，且一學期以三日為限。

- 2 前點請假，除應出具家長或實際照顧者同意之證明外，
無需檢附其他文件、資料，並依學校規定完成請假程序。



<https://reurl.cc/OK4OX9>
<https://reurl.cc/gRemXR>

身心調適假的規則 & 介紹資料來源：<https://reurl.cc/NYG4lx>



3 學生到校前請身心調適假者，應於請假當日學校規定到校時間前，由家長或實際照顧者先行通知學校，並於請假期滿返校後，依學校規定補正請假程序。

4 學生到校後始請身心調適假而提早離校者，學校應先了解學生身心不適之原因，並聯繫家長或實際照顧者及取得其同意後，學生始得辦理請假，並填寫臨時外出單後離開學校；請假期滿返校後，補送第三點之同意證明。但情況特殊者，學校應聯繫家長或實際照顧者到校提出同意證明及接送，始得離開學校。

5 學生到校前請身心調適假，應依第四點規定辦理，不得事後補請。但情況特殊者，學校得同意事後補請身心調適假。

6 學校規定之定期學業成績評量及學期補考期間，學生不得請身心調適假。

7 建教生於高級中等學校建教合作實施及建教生權益保障法所定之建教合作機構接受職業技能訓練期間，或學生依高級中等學校實習課程實施辦法所定之校外實習期間，應依合作機構之請假規定辦理請假，不適用本辦法所定身心調適假之規定。

8 身心調適假非屬事假，不適用本辦法第二五條第一項缺課節數合計達該科目全學期總修習節數三分之一者，該科目學期學業成績以零分計算之規定。

9 學生請身心調適假者，不得申領全勤獎。

10 學生請身心調適假之資訊，學校權責單位應以每週、每二週、每月或其他定期方式，彙整列表，提供予輔導處（室）參考。

當學生面臨請身心調適假的需求時，第一線的師長，如何看待這個新的假別帶來的影響或衝擊，以下是嘉商師長對身心調適假的看法。我們邀請行政端的長官與導師以及公民老師，一同來討論關於身心調適假的相關觀察。

學務處主任 陳璿安

學生在請假的過程當中有一些程序需要完成，而學務主任負責了學生事務管理的重要職位，包括請假、紀律管理與學生活動等，確保學生的學業進度和生活秩序，並為學生提供必要的支援。而我們為了更了解身心調適假的問題，所以請到了璿安主任來聊聊主任對於身心調適假的看法以及如何面對壓力。

壓力是現代人在生活中常見的情緒與反應，而且壓力會帶給人們許多的負面影響，舉例來說：「壓力會帶給我們焦慮、情緒不穩、注意力不集中、失眠和免疫系統下降」等等的問題，這些如此嚴重的影響也漸漸的滲透進了校園中，而有了身心調適假的出現。

說了這麼多，想必大家都非常想了解身心調適假吧！璿安主任透露：身心調適假是教育部推出的一項措施，希望提供給一些孩子面臨情緒困擾、心理壓力、挫折時和當天心理狀況不佳時，給予學生一個短暫可以調整自己心情的一個假別，與一般人所謂長期有在就醫身心科的不太一樣，身心科是長期的，而身心調適假是短暫的（情緒上的波動）能夠適當的讓學生得到喘息的時間。

身心調適假不外乎就是讓學生用來調適身心的假別，而我們想知道嘉商的學生請身心調適的狀況如何？然而主任表示：就嘉義高商來看的話，請身心調適假的同學並不多，個人認為身心調適假與病假類似，視同病假處理，因為這段時間主要是用來休息和調整身心狀況，教育部設立身心調適假可能有些過於繁瑣，學生若有身心調整需求其實可以以現有的病假制度中處理。而主任也指出身心調適假一定需要家長證明，不一定需要就醫所以不用檢附醫生證明，不過身心調適假反而比病假的請假程序較嚴格一點，一定要在事前告知導師自己需要請身心調適假，而家長需要附上孩子請假的證明，才可請假。



雖然在身心調適假的請假規定與制度下可以讓同學好好的自我放鬆，但學生們還是會有些顧慮，像是我們在查資料的過程中有看到網友說，請身心調適假的時候家長不同意，原因是因為家長怕自己的小孩被覺得是心理有疾病……

主任提及：不管家長、學生或是老師，大家的觀念都要做調整。自己平常在約談處理學生的一些問題時，有些家長會抗拒讓自己的孩子去看身心科，事實上這不是一個正確的觀念，像是歐美國家的人都會定期去諮商，但亞洲國家的人就會覺得去看身心科，是不是就代表是精神病了。所以在約談家長的同時，如果學生真的有需要的話，我也會直接建議家長協助孩子就醫，用正確、正向的態度看待就醫。我自己也有在服用藥物，有時真的需要借助藥物就要去尋求協助，而不是害怕他人給自己貼上標籤，現代人很常出現這樣的問題。

也許今天教育部沒有設立身心調適假，有需要的同學也會選擇請病假，主任笑說：「最該請身心調適假的人是我自己與其他老師吧！」，因為每天都有堆積如山的事情要處理。原則上如果學生今天要請假的話，學校一定會允許的，另設身心調適假真對於學生有實質上的幫助嗎？這點個人是存疑的，因為學校針對一天的病假也不會要求檢附就醫證明。當被問及學生請身心調適假時的主要原因，主任表示：身心調適假的請假程序並不要求學生提供原因，這是基於對個人隱私的尊重。雖然學校不會要求學生說明具體理由，但會關心學生的身心狀況並提供支持。

然而針對身心調適假制度的不足，主任認為：從學校的管理制度角度來看，設立這個假別並沒有實質的必要性。若學校對請假的程序相對嚴苛，身心調適假的設立可能為學生提供更大便利；但目前學校的請假程序並不苛刻，反而身心調適假的審核程序可能比其他假別更為複雜。

對於身心調適假可能被濫用的問題，主任坦言：確實存在擔憂。

她表示：學校無法完全確認學生是否真正因需要而請假，這使得無法保證身心調適假完全幫助到那些真正需要支持的學生。在談及高中生的心理焦慮問題時，主任提及：學校對於長期缺課超過 42 節的學生，會約談家長，並與輔導老師和教官共同了解學生長期缺課的原因，是否因情緒問題或學習興趣缺乏所致，並指出：許多學生可能不敢向家長表達內心想法，而家長也可能堅持自己的觀點，這需要學校的特別關注與介入。

最後，主任分享了自身的經歷，強調學生不應害怕尋求專業心理幫助，也不需要擔心被貼標籤。她提到自己因失眠而長期服用藥物，並非身心有疾病，而是長期之下壓力造成。她鼓勵學生保持正向態度，勇敢面對困難，並找到正確的治療方式，讓自己在校園中快樂健康地學習，這才是最重要的目標。今天的訪談已經告一段落，但隨著「身心調適假」的不斷發展，未來必定會出現更多的挑戰與機會，值得我們持續關注。最後，感謝陳璿安主任分享她的看法及了解。

教官室 教官 沈宗穎

「是在何時看到身心調適假的？」關於這個問題沈宗穎教官表示：是在法案通過後，確切看到相關的規範。目前學校是在法案之後，做學校的校規修改動作，時間點月在8月到9月之間；因為法規是在113年8月16日之後公告的，學校端這邊也知道國教署的部分，來針對學生的身心調適假來做調整，來開會議。

沈宗穎教官說明自己在看到身心調適假產生時的想法是支持的。

因為所有的假別主要就是讓同學（也就是學生的部分）都能夠充分地去因應自己個人的需求，或者是你所遇到的事，做請假的動作，身心調適假對於同學而言是有需要性在的。當身心調適假要實行時沈教官則表示要實行的時候，學校有通知我們要做確認，身心調適假在於學校校規的規範上面做修正，是不是以後同學們在做請假的時候，教官室要特別去注意到相關請假的規範，因為請任何的假，是同學有相關的需求，必要性，身心調適假的部分因為它有規範，我們在請假有相關性的時間點、方式等等，一方面教官在這邊也要依照學校這邊的規範來實施，另一方面也要讓同學們都能夠去獲得它應有的請假的權益。

「您認為身心調適假的存在對於學生是否有實質性的幫助，又或者是成為學生逃課是新理由呢？」

針對此述問題，沈宗穎教官的回應是：其實對於身心調適假的存在性，教官覺得它的實用性及實質性是有幫助的，因為必要性的部分好比是說，我們同學可能在假上面會有他的疑問、疑慮，或者是對於自己請假上可行性（是不是可以達到請假需求）。

例如說：身心調適假因為可能是身心上的問題，還是因為自己個人心裡他的逃避，這有他的差異性，但是教官不是心理醫生，就身心調適假而言，因為個人心理的因素需要做請假，或者是因為是真的有疾病的狀況，需要去看醫生和需要醫生的診斷證明，所以我也會去考量到整個同學的狀況，但是還是要依照規範，規範就是我們的家長或是實際照顧者，同意之下事先完成請假動作。

至於濫用情形，在九月份開學到現在都沒有發生濫用的情況，因為同學會去請身心調適假的部分，就教官室現階段知道的學校的狀況，是有需求性才請身心調適假，其實是沒有濫用的情況，但是如果說爾後有類似的情形，我們會依照他個人請假的需求、現況、實施的方式，做檢視並且去看同學們對於身心調適假申請的部分，學生們都能按照校規來辦理，如果真的遇到濫用，我們會去就個人的行為作約束，跟家長做溝通，如果需要請假，學校這邊是會協助的，但是如果是因為濫用，我們絕對不允許請假，因為與事實相違背的狀況，我們會做禁止的動作，不會讓他做請假的行為！

身心調適假在本校是不常見的，應該說同學的心理狀況是不錯的，因為身心調適假是他身心上面有他的必要性，來做他申請身心調適假（身心調適假）的動作，所以說有沒有很濫用之類的，其實就這3、4個月來，身心調適假的部分請假的同學是不多的，因為大家都是需求才來做請假。

而沈宗穎教官在看到學生是請身心調適假時，則會考量同學請假狀況，為什麼會請這個假，一方面不是說不能請這個假，而是說會想了解有沒有哪個地方需要教官幫忙、協助，因為有時候某些假是無法開口的，有些假是有個人隱私的，但是就教官的立場而言，我們要確認請假的事由是否屬實，而並非是要去窺探、探究你請假的真實性在哪，正常來講我們會做詢問，但是出發點是為了確認請假的事由 ok 不 ok，那個人在請假上面是不是有協助到，因為有時候請假是需要提早完成的（如：事假），不要因為請假程序錯誤了，而造成校規上又有被處分的情形產生。

對於請這個假別，教官是否會進一步的確認，由受訪者沈宗穎教官所表示的是在規範的部分，請身心調適假就是要家長或是實際照護人的同意，事先跟導師做請假的動作，教官室這邊就會依照請假的程序給予辦理，那事後，你說事發緊急，那事發緊急的情況下，就是實際照護者或是家長，當天直接跟老師做確認，並且能夠告知學生請假的狀況，以及後續協助的部分，我們就會給予身心假的動作，因為請假有請假的規範，是不能事後請的，需事先做請假的動作，每次以半天作為一次基本請假的時間，一個學期有三天的時間可以來給予請假天數，規範上面都會有去依照法規做修正，所以我們校規的部分，相信也希望同學們都能夠配合。

最後，提問沈宗穎教官「身心調適假部分普高與職高的需求是否會有所不同？」他的回覆是：「沒有，其實這個教官室沒有去統計，因為身心調適假（身心調適假）請這個假別的人不多，所以現階段我們沒有特別去做統計，去區別或比較。」



普高導師 老師蔡明諺

蔡明諺老師表示：自己大約是在法案通過後，在暑假那段時間所看到的，對於身心調適假通過並沒有任何特別的想法，學生會多一個請假的理由更大的想法則是老師是否也會有身心調適假？看法是偏中性，不管此法條設不設立，都給予樂觀的態度，在沒有被濫用的情況下也選擇支持，而實際的情況也是需要實行後才能知道。



「實施與否都是還好，但如果實施後會不會有之前沒想過的問題出現呢？例如突發狀況（會不會衍生出沒預想的情況），然而後續又會有哪些配套措施？現在資訊流通量必然是大於從前，與以前唸高中時截然不同，可能會出自各個方面（人際關係、情感、課業等）會需要時間進行調適、緩和，若是站在這層面上來說，是 OK 的。」上述是蔡明諺老師對於正式宣布要開始實行時的看法。

而他認為身心調適假的存在對於學生而言，在實質性幫助的論點而言，會好好利用的就是會好好利用，不會的則依舊如此；當然，對於一般的學生是會有所幫助的，在現在的環境下也會需要一些時間去消化自己的生理、心理的狀態。以及蔡明諺老師也認為，會逃課的學生就是會逃課，不需要擔心此假別會不會造成這類的負面影響，這件事與身心調適假是否存在並沒有什麼直接關係。

對於要是學生請身心調適假時的第一想法，蔡明諺老師則認為：因為身心調適假已經合法，所以只要能夠善用就好。當遇到學生請了身心調適假，也還是會問一下狀況如何，畢竟請了這個假一個是心理有需要獨自一個人安靜沉澱的事情，會不會想說也是另外一回事，除非與學生夠熟，認為學生會說原因，不然還是會大致問一下，但不說緣由也不能多說什麼，因為這是合法的假別、合乎規則，並沒有理由阻攔，願意講則講，若是覺得是隱私也沒有關係。

最後，在提問蔡明諺老師認為：身心調適假部分普高與職高的需求是否會有所不同呢？他的回答是「普高或許會壓力大一些，以課業上而言，普高的難度當然較高，職高難度比普高低，但職高在課外技藝競賽所花的時間也會相對多，在以前的嘉義高商普高也會有一些學科競賽，也會需要做培育，所以普高或職高會有不同的競賽，不過職高的狀況也會較多，對於選手而言可能真的需要多一點時間調理心境，但以目前的情況來說，會參加競賽的選手本身的調適就很好，會不會請身心調適假不一定，那些學生會有自己調節的方式，如果單論課業普高會比較需要，因為課業較難、複雜度也比職高高蠻多的。」以上，是普通科的導師蔡明諺老師針對身心調適假的問題所做出的回答。

普高導師 老師 劉芮妘

劉芮妘老師表示自己是在有大學開始實施身心調適假時就知道這個議題。而在她看到高中生的身心調適假時產生的想法則是十分疑惑身心調適假與病假的差異在哪？

目前高中生並不是上班族或勞工，沒有給薪的問題，所以很好奇身心調適假與病假在區別實益是什麼？因為身心調適假不列入缺曠紀錄，但跟學生權益相關的是事假及曠課，即事假加曠課超過 1/3 的該學分課程總時數，才會導致學生的學習總成績零分，但是請病假並不影響學生的權益，為什麼不請病假就好呢？



不太清楚如果病假就可以取代的話，那身心調適假的意義又是什麼呢？嘉義高商的請假規則是，請一天的病假只需要家長出示證明即可，不需要「醫生證明」，那學生其實可以直接請病假就好了，還可以避免的請身心調適假被他人知道，可能還會被貼上標籤。但可以充分理解身心調適假的目的是要讓學生可以有時間好好面對、處理自己的狀態，也讓老師們可以盡快發現學生的狀態。

對於身心調適假正式上路，劉芮妘老師並沒有太多的感受與看法，原因是至截稿前，尚未有人向劉芮妘老師請過身心調適假。不管學生請的是不是身心調適假，老師也都會進一步詢問，所以並沒有造成太大的差異。

「身心調適假是否有實質性幫助，以及是否會成為逃課的理由？」針對這個問題劉芮妘老師則表示：如同上述所說：無法區辨與病假的差異，要是真的想逃課，大可以選擇請病假，除非是連請三天才有需要出示證明，若是真的想逃課就請一堆病假就足夠。身心調適假並不像公假，也會造成無法領全勤獎之類的問題，性質就類似病假，老師本人認為還是無法區分與病假的差異。

最後，向劉芮妘老師請教「身心調適假對於普高和職高是否有需求不同」的問題，老師指出她的導師班沒有人請過身心調適假，職高則不確定，寫缺曠時並不會特別註明假別，可能會口頭詢問，所以是導師和學生之間的關係。

公民老師 老師 張凌瑜

張凌瑜老師表示，在身心調適假法案通過前，已經透過社群媒體大略知道身心調適假不僅會在大學實施，也會在高中實施。教育部提出「身心調適假」，目前規劃依學校所定請假流程辦理，每次請假應以半日或1日為單位，1學期以3日為限，並應出具家長或實際照顧者同意之證明。定期學業成績評量及學期補考期間不適用，根據國立嘉義高級商業職業學校113年8月29日校務會議修訂通過的學生請假規定，已納入「身心調適假」。

對於身心調適假這個新假別的產生，老師表示支持，從管理層面來看，有些人可能會把這當作藉口，不是真的有心理問題，只是想多請假不來學校。其實有很多不來學校的理由，各班的導師會很辛苦，因為需要每天追蹤學生的狀況。對任課老師來說其實還好，雖然上課很少看到他們，等到成績結算才知道學生是否拿不到學分以及是否需要補考、重補修。不過老師也提到現在的身心調適假是針對學生，那麼老師能不能也請身心調適假？例如，1學期3日身心調適假，不列入病假計算，課務自理。

一個新政策的產生，人們最關心的就是「有沒有實質性的幫助」了，並且提問老師，「目前沒有遇到學生請身心調適假的情況？」老師回答：「任教的班級中，請假理由以病假、事假和公假為主，幾乎沒有人請身心調適假。我好奇真的有學生請身心調適假嗎？他們會不會擔心被標籤而不敢請？

如果學生勇於面對心理問題，那麼他請身心調適假後，第一個擔心的應該是同儕的看法。高中生需要長時間與同班同學相處，這段時間大家最在意同儕的看法，因此，我不認為會有學生輕易請身心調適假，他們可能會選擇請病假或事假。

至於身心調適假是否對學生有實質性幫助，我認為短期內可能沒有太大幫助，但 5 到 10 年後，也許大家的心態會有所改變。」當然政策施行會有利有弊，我們只提及一點「會不會成為一個新的逃課理由？」，這個弊端不僅僅發生在身心調適假，許多假別都會有此情況發生，因此老師也說到「近年來的觀察，現在很多家長會選擇在學期間帶孩子出去玩，逐漸形成這種請假風氣。

不過，學生是否會請身心調適假有待觀察，尤其是家長的想法可能會比學生謹慎，會擔心孩子被標籤化（例如：孩子心裡有問題）。比起身心調適假濫用我更關心的是病假或事假濫用而逃學的情況。例如，家長幫孩子說謊，孩子明明沒事，卻讓家長幫忙請假」。身心調適假的刻板印象，例如：「普通高中學生對於身心調適假的需求會不會比職業高中學生大？」，而老師的想法是因為缺乏數據支持，未來可以讓行政單位方便執行方式來統計，較能蒐集到準確的資料。

不分普通科或職業類科，有需要的學生勇敢請身心調適假，但不要把它當作逃避壓力的理由。若心理問題短時間無法解決，建議學生考慮休學，等心理狀況穩定後復學。

職高老師 老師陳柏穎

陳柏穎老師表示，在身心調適假法案通過前，已經大略知道身心調適假不僅僅會在大學實施也會在高中實施，後續再經過相關新聞報導確認詳細實施事項。

一個新政策的產生，人們最關心的就是「有沒有實質性的幫助」。在訪問中陳柏穎老師表示：身心調適假是有幫助的，但也說到「雖然目前看到更多是大學生對身心調適假的看法，比較少見高中，但其原因是高中端才實施沒多久。



對於身心調適假這個新假別，陳柏穎老師表示支持，並認為身心調適假是現在的時代對於學生的照顧逐漸全面的表現。支持身心調適假的原因在於心理層面產生的問題不容忽視，確實需要時間去調適。陳柏穎老師也不僅僅提及學生的心理問題，更進一步提及老師也需要身心調適假。因為只要是人都或多或少會產生心理問題，需要時間調適身心、好好休息。

文編 / 莊采蓉

就高中端而言，請假管理機制較大學嚴格，因此目前很少聽說學生請身心調適假。第一：若是想要請身心調適假需要先和家長聯繫，再來身心調適假的次數有限，最後若常請身心調適假則可能啟動相關輔導機制，以上種種皆有防堵濫用的用意。且身心調適假會不會有污名化疑慮，導致需要調適的同學不敢請假，也是其中一個因素。」

當然一個政策絕對會有漏失之處，我們只提及一點：「會不會成為一個新的逃課理由？」這個漏洞不僅僅發生在身心調適假，許多假別都會有此情況發生。因此，陳柏穎老師也說到「真正被濫用的其實是事假或病假，因為學生或家長都很熟悉相關請假機制。所以只要依規定來，校方就會准假，就算導師知道學生濫用請假，也無可奈何。故無論何種情況，核心在於家長與學生正確理解該假別的性質，並誠實請假。對於防範濫用，導師端則處於被動立場，依相關職權或法規要求學生不可濫用請假，僅此而已。」

說到身心調適假就會有許多聲音，其中因為刻板印象就會有許多問題產生，例如：普通高中學生壓力一定比職業高中學生壓力大。因此我們提出一個假設問題希望老師為我們破除迷思：「普通高中學生對於身心調適假的需求會不會比職業高中學生大？」陳柏穎老師這麼說：「無論職高或普高，學生皆面臨升學壓力或其他生活壓力。就一般對職高與普高的刻板印象，會認為普高的升學壓力比職高大。但我們討論的對象是人，本就不應該因為身份是職高或普高而有差別，而是要從每個人承受壓力的弱點與閾值去判斷，每個人面對壓力的反應都不一樣。」

職高學生可能面臨檢定、技藝競賽等，普高生則面對各種課程報告與考試。若學生對自己要求很高，參與許多課程，面對各種考試與報告，壓力自然會增大；若學生什麼都不想參加、不想做，課業壓力自然會較小。何況學生的壓力從來就不只學校，也有可能來自校外（如家庭、經濟或其他我們不知情的地方），此時更無關於職高與普高的身份。」

最後，陳柏穎老師想說：「如果看到某個學生已明顯表現心理狀況的不安，我會私下與他聊聊，並建議學生請假調適身心。但如果學生壓力來源不明，且可能來自家庭問題，則此方法可能行不通。且若學生擔心汙名化，不想被其他人知道他請身心調適假，那我也會根據情況通報並建議學生向輔導室尋求協助。當我看到有學生請身心調適假，第一反應定是擔心，會想知道對方怎麼了，但直接問學生不一定會告訴我。所以我只要依規定處理，讓學生能安心完成請假程序，之後再觀察學生的情況。」

性別刻板印象

近日，許多學校引發了有關性別刻板印象的風波，其中不乏涉及物化女性的問題。某些學校在課程或校園活動中，將女性角色簡化為外貌或家庭的象徵，忽略了女性的多元能力與價值。這樣的教育方式加深了物化女性的觀念，讓學生習慣性地將女性視為裝飾品或服務者，而非具有自主選擇和實現夢想的個體。因此我們認為，教育應該推動性別平等，挑戰這些有害的刻板印象，幫助學生培養對每個性別的尊重和理解。

性別刻板印象從何而來？



<https://reurl.cc/RY93on>

這些觀念其實來自歷史與文化的長期影響。在過去的農業社會，男性需要從事勞動類的活動，女性則負責家庭與育兒，自然而然的形成了「男主外、女主內」的分工。這種模式延續至今，即使社會早已改變，性別分工的理念卻依然根深蒂固。再加上學校教育或長輩的言行不斷重複「男孩不可以哭」、「女生要有氣質」等訊息，刻板印象就這樣不知不覺的傳遞下去。

性別刻板印象的影響

1. 限制個人發展

當我們被性別刻板印象束縛時，可能會放棄自己真正喜歡的事物，只因為「這不符合我的性別」。例如，有些男生可能喜歡藝術、舞蹈或其他不被認為是「男性化」的興趣，卻不得不壓抑自己，選擇更符合他人眼光的路。

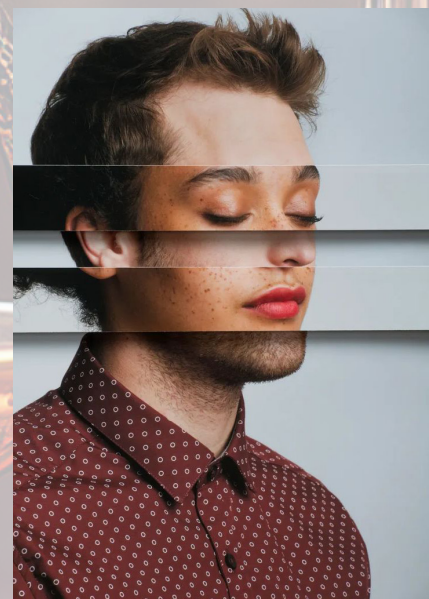
2. 造成不公平對待

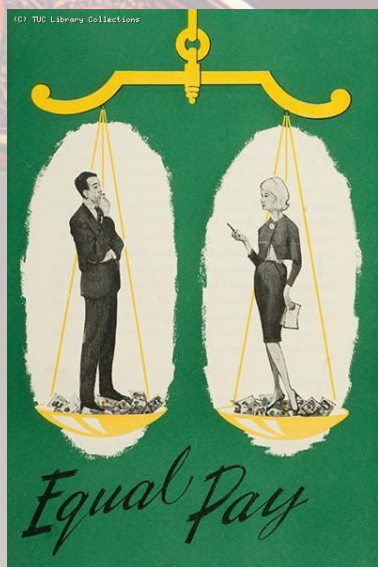
在職場上，女性可能被認為不適合擔任領導職位，男性則可能被認為不適合從事護理或幼教工作。許多女性在選擇進入職場，尤其是擔任領導角色時，往往會被質疑「是不是太強勢、沒有能力」。

3. 影響人際關係

性別刻板印象也可能讓人們對彼此產生誤解，例如認為男生就該主動追求，女生就該被動等待，這可能讓關係變得更加複雜。

<https://reurl.cc/xNKVb>





如何打破性別刻板印象？

1. 從日常語言開始

許多刻板印象其實是靠語言傳遞的，比如「女生不要玩這麼危險的東西」或「男生怎麼可以怕東怕西的」。改變這些對話方式，就是第一步。我們可以說：「每個人都有自己的興趣，這沒什麼好奇怪的。」這樣的語言不僅尊重個體，也能讓下一代更自由的選擇自己的生活方式。

2. 教育的角色

學校在孩子的成長中扮演著重要的角色。如果教材與課程設計能跳脫性別框架，例如讓男孩也參與烹飪課，讓女孩學習木工，不僅能讓學生發掘更多的興趣，還能讓他們明白，性別從來不應該決定一個人的能力或選擇。

3. 媒體責任

媒體作為意見的主要傳播者，更應該注意性別平等的呈現。例如，在廣告中，不要再總是讓女性擔任廚房用品的代言人，而男性總是出現在汽車或科技產品的畫面裡。這樣的微調或許可以慢慢改變觀眾對性別的認知。

4. 勇敢做自己

最後，我們每個人都需要學會打破別人對自己的期望，為自己的人生負責。如果你是一個男生，愛好溫柔的事物，請不要害怕展示自己的喜好；如果你是一個女生，渴望追求自己的事業，那就大膽前進。不用被別人的眼光左右，因為每個人都值得擁有屬於自己的自由與快樂。

結語

性別刻板印象就像一道無形的牆，限制了我們的想像力和可能性。其實，每個人都應該有權利選擇自己喜歡的生活方式，而不必被性別所定義。讓我們一起打破這些刻板印象，擁抱多元的可能，創造一個更平等、更包容的社會！



在一些日常可見的符號或生活用品也時常透漏出性別刻板印象，像是我們很常看到的廁所標誌、車站手扶梯警語標誌、市面上大多染髮商品都是以女明星來代言等等。而且很多人都認為帶小孩是媽媽的責任，也認為通常女孩比男孩還需要保護。但小孩一定要由媽媽來帶，不能由爸爸來帶嗎？而且難道女孩就一定比男孩還更需要被保護嗎？在生活中常能看到這種以穿著粉紅衣服的人作為女生的符號。可是為什麼女生一定要被定義只能穿裙子，只能喜歡粉紅色呢？這是一個很值得去省思的問題。



文編 / 楊翊旋

美編 / 莊采蓉、何丞璇

熱

帶魚

熱帶魚在海中穿梭
鮮豔而短暫，
點綴了整片深藍，
而嘉義在地的文化與歷史，
像海床上的沉積，
不喧嘩，
卻撐起了整片海的重量。

影 華麗計程車行 視

圖片來源:Pinterest

故事背景

《華麗計程車行》是一部於 2024 年播出的臺灣電視劇，改編自陳俊文的散文作品《華麗計程車》。該劇由莊景燊執導，主要演員包括曹佑寧、黃冠智、郭子乾、楊麗音等。



圖片來源:wikipedia

故事背景設定在 1990 年代的嘉義，圍繞著「華麗計程車行」的經營者一家四口，以及車行內樂觀開朗的司機們。隨著車行迎來 20 週年，夫妻倆希望將事業交棒給剛畢業退伍的兩個兒子柏文和柏翰。然而，兩兄弟對接手家業的態度出乎父母的意料，這也為車行和家庭帶來了意想不到的挑戰和變化。

劇情深入描繪了家庭成員之間的情感糾葛，以及他們在面對社會變遷、經濟壓力和個人理想時所經歷的掙扎與成長。同時，劇中也呈現了嘉義在地文化與地標街景，讓觀眾感受到濃厚的臺灣本土氛圍。

劇中所有計程車司機名字都來源於嘉義在地各家火雞肉飯的店名分別為阿溪、阿麗、阿霞、阿信、阿宏、阿樓及阿榮，皆都取自嘉義市各家雞肉飯店名。

整體而言，《華麗計程車行》透過對小人物生活的細膩描寫，及深刻的刻畫情緒波動的細節，展現出了臺灣社會的多樣性與人情味，使這些人物角色深深烙印在觀眾的心中。



與嘉義的連結

《華麗計程車行》是以嘉義為拍攝點，以嘉義歷史上著名畫家陳澄波的畫作為片頭，揭開了戲劇的序幕，而劇中出現的火車站、噴水池圓環、百年東市場等皆是取自於嘉義景點，透過螢幕也能感受到撲鼻香氣的包子店也是來自嘉義有名的北興包子店，前文中也有提及劇中的運將們的命名，更隱含嘉義著名的火嘉肉飯店家作為領感的原頭，導演在劇中無處不在的利用嘉義在地的建築及生活氛圍讓整部劇以嘉義為中心點，電視劇上映後，讓本就是旅遊勝地的嘉義又掀起一波旅遊熱潮。

華麗計程車 人物介紹



陳柏文
(華麗大仔 / Owen)



陳柏翰
(華麗細漢 / 少年董)



丁靜惠 (董娘)



陳源森 (阿三哥 / 董仔)

結語

《華麗計程車行》是一部充滿台灣在地人情味的台劇，它不只是講述一間計程車行的經營故事，更是一部關於家庭、夢想與社會變遷的細膩寫實劇。而這部劇不像傳統狗血劇那樣充斥誇張的衝突，而是透過細膩的對話和日常生活的點滴，讓情感自然流露。這樣的敘事方式，讓人看完後心裡隱隱湧現出一股暖流，也感受到其中對人生的感慨。劇中最打動人的部分，莫過於車行一家人的互動。父母對孩子的期待與孩子自身的選擇之間的拉扯，讓人感同身受。尤其是父母希望兄弟倆接手車行的那種「為你們鋪好路」的用心，卻未必符合孩子真正的志向，這種親子間的矛盾，對許多觀眾來說應該十分熟悉。此外也道出夢想與現實的抉擇，劇中的兄弟面臨著是否接手家業的選擇，這也反映出台灣許多傳統家庭的現象：年輕一代想追尋自己的理想，卻又不想辜負父母的期待。這種掙扎貫穿整部劇，讓我不禁思考起自己人生中的選擇與責任。



圖片來源: <https://reurl.cc/rE6gOb>

A Wonderful Journey



圖片來源: Pinterest

身為嘉義人的我，看到了這部電視劇令我感到很親切、溫馨。這部劇是由 19 世代開始，經歷了地震及流行感染，讓計程車行的大兒子從原本夢想的老師職業，變成一位開計程車的司機，而小兒子也從原本的工廠職員變成計程車行的接班人，原本以為自己掌握好的方向盤，卻因為不可知的變數，發生了極大的變化，就像劇中所說的 - 人生的公式，從來就不完美，但也像其中說的寫作文中最多的標點符號就是逗點，沒有逗點，一句到底的文章反而難看，劇中的各個角色所面對的各種問題，就像是遇到逗點，這個逗點可以讓他們休息一下，喘口氣後繼續寫出人生的文章。而劇中也出現許多的金句不只是符合華麗計程車行，也帶給觀眾一些啟發和鼓勵，其中我最喜歡的一句話是「只要車子再跑，哪怕迷路，也會有新風景」，這句話讓我對人生的道路充滿著動力，只要我繼續向前，就算是遇到了挫折，也能夠從中站起，繼續展開更好的新人生。

"人生的方向盤要自己握穩"

-華麗計程車行



圖片來源：dramaqueen

文編：徐宸芸、徐品潔
美編：林心悅

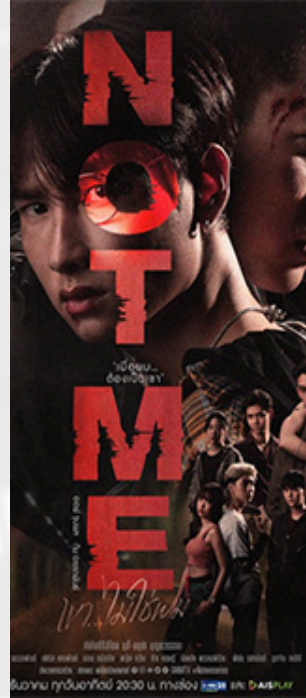
Thai Film and Television Culture



帶



你



認



識

泰國影視文化



近年來，泰國影視劇在全球範圍內迅速崛起，其中 LGBTQ 題材的劇集更是備受矚目。相較於傳統的愛情劇，這些劇集以其新穎開放的題材，成功吸引了全球觀眾的眼球。泰國影視產業之所以能夠取得如此成績，與其對多元題材的包容態度和精準的市場定位密不可分。

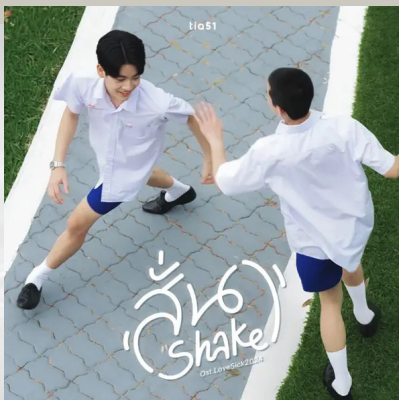
高自由度的創作空間

泰國影視公司敢於嘗試新穎題材，為觀眾提供了更多元化的選擇。以 LGBTQ 題材為例，雖然這一群體在許多社會仍面臨著歧視，但泰國影視公司卻能夠洞察到這一市場的潛力，並通過精心的製作以及宣傳，將這些劇集推向國際視野裡。

而泰劇不僅僅只是 BL 劇而已，它是一個充滿多元性的影視世界，除了加入值得探討的社會議題，主題也不拘限於浪漫愛情、校園青春，還有許多奇幻、懸疑等元素等，如〈特長生〉，以學生們意外發掘特殊能力而展開的故事，此劇播出後也引發許多討論。



精美的核心主題和朗朗上口的OST



劇中的畫面常常色彩鮮豔，構圖精緻，也融入許多泰國獨特的文化元素和寫實的人民生活樣貌，讓你在觀劇的同時，能認識到異國風情和學習幾句當地的語言。每部劇集一定有他的主題曲，而公司也用心製作了好聽的歌，在串平台上發布能每天聽，更搭配可愛的手勢舞蹈讓粉絲們一起挑戰。

翻拍經典 I P

以泰國大型媒體集團 GMMTV 為例，在近年來以其精緻的製作、多元的題材，迅速在全球範圍內贏得了廣泛關注，也推出許多爆紅作品如〈只因我們天生一對〉、〈只是朋友啊朋友〉等，更翻拍了許多日、韓爆火劇像是〈流星花園〉、〈我的 ID 是江山美人〉及〈消失的初戀〉和〈大叔的愛〉等經典作品，雖然不能百分百還原，但每個翻拍都會有泰式搞笑和它的經典。



近期的泰劇不僅在泰國國內獲得了巨大的成功，也在國際串流平台上取得了亮眼的成績，為泰國影視產業帶來了可觀的經濟效益。為了促進影視產業發展，當地政府積極提供資金補助和稅務優惠，吸引外資投入，並透過各種管道將本地影視作品推向國際舞台。而泰國娛樂公司在泰國影視產業中扮演著舉足輕重的角色，它們不僅是影視作品的生產者，更是推動泰國影視走向國際的重要力量。

<https://www1.co.th/pev/>
<https://www1.co.th/2023/>
<https://www1.co.th/2023/>
<https://www1.co.th/2023/>

文編 / 陳薈喬

美編 / 趙翊庭、陳薈喬

CULTURE 流行文化 KPOP



K-pop 想必大家都不陌生，指的就是韓國流行音樂，而至今已發展到第 5 代了，每一代都留下許多輝煌的紀錄，現在有很多人都喜歡 K-pop、跳他們的舞蹈、唱著他們的歌、而那些偶像又能對一般人的生活造成什麼影響呢？



根據我們的調查，許多人會因為他們出眾的長相、驚人的唱跳實力及動聽的歌曲，也因為這些而給他們帶來了許多不同的影響，來自不同國家的「他（們）」，因為文化、語言上的不同，進而讓我們更認識了許多平時完全沒有去注意到的事物，除此之外，「他（們）」也為許多人帶來了力量或是救贖，也是在黑暗的生命裡，指引方向的北極星，是活下去的動力、學習的契機，在下班、課後點開他們唱歌跳舞的影片猶如充電一樣、是疲憊又無聊生活中的一點小樂趣。





對於追星的人來說，在台上閃閃發光的藝人們，在他們身上肉眼可見的是舞台所設計出的光彩，而在粉絲們的世界裡，他們自身就彷彿恆星一樣，自帶光芒，在粉絲們的世界的縫隙進入，照亮大家世界裡的陰暗角落。

如果不追星，沒有這個偶像生活會過不下去嗎？其實並不會，但他們的存在卻能讓粉絲們的生活更加多采多姿。看完這些內容，你是否也有這些感受呢？

<https://reurl.cc/3KyZvj>
<https://reurl.cc/zqQ7xQ>
<https://reurl.cc/AMXzoQ>
<https://reurl.cc/4LYGE3>
<https://reurl.cc/M3WGr4>
<https://reurl.cc/GngI7G>
<https://reurl.cc/kn9Qmx>
<https://reurl.cc/XAx9vR>

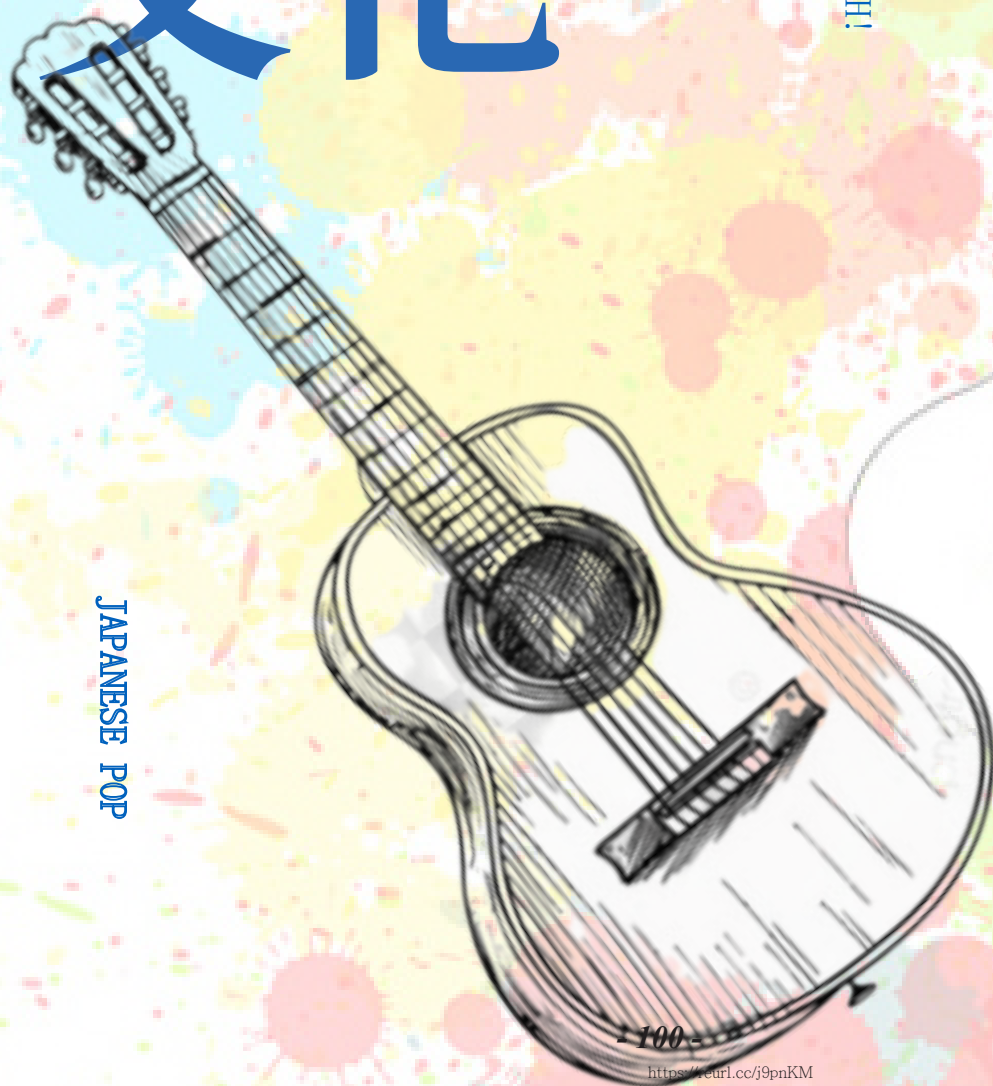
許多人為了支持自己的偶像，購入大量的周邊商品。包含專輯、海報、小卡等，容易過度消費，甚至捲入交易糾紛、被詐騙，若花太多時間在追星，導致時間安排不當，或是過於沉迷在偶像中而無法回到現實、迷失自我，讓現實生活產生負面影響。



文編 / 陳薈喬、張芷瑄
 美編 / 趙翊庭、陳薈喬

J-pop 流行 文化

J-POP: WHERE YOUTH AND DREAMS SOAR HIGH!



JAPANESE POP

1100

<https://teurl.cc/j9pnKM>

你知道什麼是 J-pop 嗎？



J-pop 不僅是音樂，它是一種獨特的文化現象，深深植根於日本的青春與偶像傳奇中。從精心打造的偶像到無法抗拒的旋律，J-pop 透過音樂、舞蹈與影像，創造出一種無與倫比的迷人氣氛。它不僅在日本國內引發熱潮，也席捲全球，影響著亞洲、歐洲甚至美洲的音樂愛好者。探索 J-pop，就是探索一個充滿創意、熱情和無限可能的音樂世界，讓你體驗青春與夢想的。

起源與發展



J-pop (Japanese pop) 是指日本流行音樂的總稱，涵蓋了日本國內的各種流行音樂風格。J-pop 起源於 1960 年代，受西方音樂影響，尤其是美國的搖滾與流行音樂。隨著日本音樂市場的發展，本土藝人開始創作具有日本特色的音樂，並融入當地文化元素。1970 至 1980 年代，隨著偶像文化興起，J-pop 進一步蓬勃發展，成為主流音樂風格。到了 1990 年代及 21 世紀，J-pop 開始向全球擴展，影響力遍及亞洲及其他地區，成為日本流行文化的重要象徵。

音樂特色

J-pop 的音樂風格具有非常鮮明的特色，無論是在旋律、和聲還是歌詞表達上，都能展現出強烈的情感和日本文化的影響。J-pop 融合了多種音樂元素，從早期的流行、搖滾到現代的舞曲、電子音樂、甚至是爵士等風格，呈現出多樣化的面貌。其旋律通常富有感染力，能夠迅速吸引聽眾的注意，而歌詞則常圍繞愛情、夢想、人生等情感或哲理。J-pop 的音樂作品在詞曲創作上常常注入濃厚的日本文化色彩，並結合現代音樂技巧，讓人既感受到傳統的韻味，又能體驗現代音樂的時尚感。



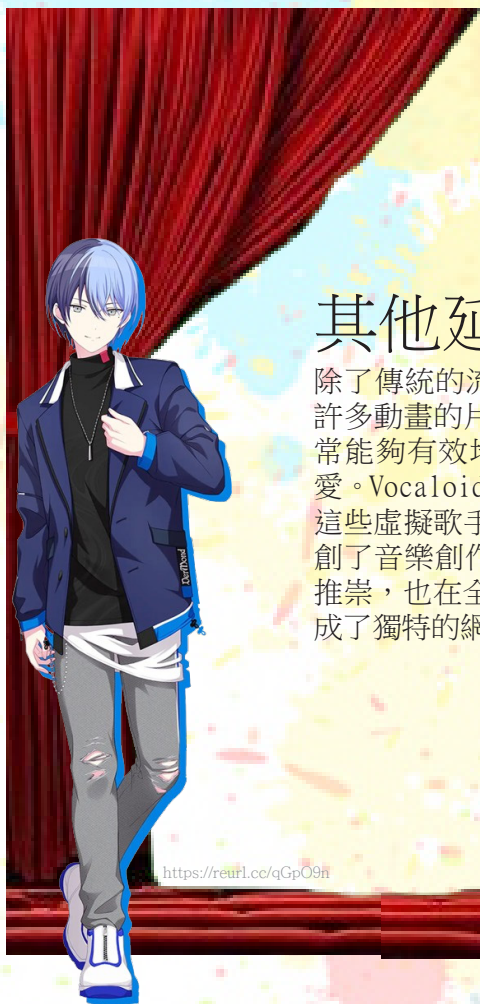


偶像文化

J-pop 與日本的偶像文化息息相關。偶像是日本音樂圈中的重要元素，許多歌手和團體在年輕粉絲中擁有極高的知名度，並經常跨足電視、電影、廣告等多領域，形成全方位的娛樂生態。最具代表性的偶像團體如 AKB48、嵐等，他們在 J-pop 領域中占據了主導地位。J-pop 偶像的形象通常是青春、活力和正能量，這使得他們的音樂作品和形象更能吸引廣大粉絲的喜愛。此外，日本還有一個獨特的現象叫做「地下偶像」，這些偶像不屬於主流娛樂圈，通常以小型場地演出為主，並與粉絲有更親密的互動。這種偶像文化展示了 J-pop 的多樣性和包容性。

其他延伸

除了傳統的流行音樂，J-pop 還與日本的動畫文化緊密結合，許多動畫的片頭和片尾曲成為經典的 J-pop 作品。這些歌曲通常能夠有效地表現動畫的情感和故事氛圍，因此深受觀眾喜愛。Vocaloid 音樂，尤其是初音未來，成為 J-pop 的重要分支。這些虛擬歌手由計算機生成，並使用合成音聲來演唱歌曲，開創了音樂創作的 新領域。Vocaloid 音樂不僅受到日本內部的推崇，也在全球擁有大量粉絲，這些音樂的創作者和歌迷們形成了獨特的網絡文化，進一步擴大了 J-pop 的影響力。



<https://reurl.cc/qGpO9n>



<https://reurl.cc/W0bkpD>



音樂產業

日本音樂產業是全球最大的音樂市場之一，擁有豐富的音樂文化和高度發展的商業體系。它涵蓋了多種音樂類型，這些主要是由大型音樂公司主導，如 Sony Music、Universal Music Japan、Avex 等，這些公司負責音樂的製作、發行和宣傳。他們擁有強大的資源來支持音樂創作和推廣，並且與其他媒體如電視、電影和廣告業務緊密合作，擴大音樂的影響力。



<https://reurl.cc/2N714P>

全球影響

隨著社交媒體和互聯網的普及，J-pop 的影響力逐漸擴展至全球，尤其在亞洲地區，J-pop 成為了一種受年輕人追捧的文化潮流。許多日本藝人和團體開始進軍國際市場，通過音樂平台、演唱會等方式與全球粉絲進行互動。J-pop 不再只是日本國內的音樂風格，它已經成為一種全球音樂現象，並在多元化的音樂產業中占據了一席之地。



<https://reurl.cc/Z4ZRX6>



<https://reurl.cc/xNKN1N>

J-pop 不僅僅是一種音樂類型，它是日本流行文化的重要組成部分，並對全球音樂產業產生了深遠的影響。從精心打造的偶像到動畫歌曲，再到 Vocaloid 的興起，J-pop 展示了無與倫比的創意和活力。它不僅在日本，還在世界範圍內激發了許多音樂愛好者的熱情，成為一個充滿無限可能的音樂世界。

THE WITNESS

既艱難又充滿挑戰
卻依然優雅從容 ✨

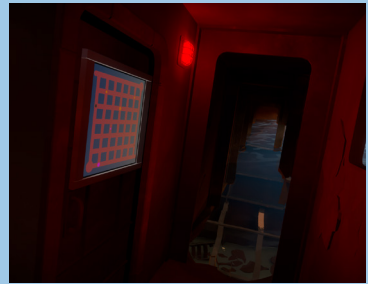
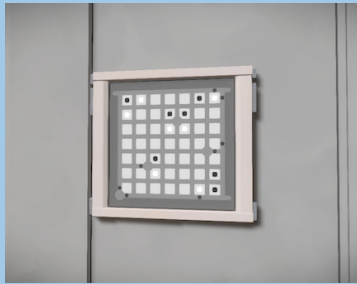
見 證者，一款由數百多道謎題即數不清的細節組合而成的遊戲，玩家扮演一名無名角色，探索一個具有眾多建築和自然形態的島嶼，地圖上共劃分成 14 個區域，玩家需要在這些區域內找到並解開這些謎題。

但不總是解開這麼簡單，有些謎題還會有數個起點跟終點，玩家可能需要找到合適的起點才可以完成迷宮，或者弄清楚如何到達一個特定的終點來觸發周圍環境事件。

大多數謎題散落在島上可辨識的與視線平行的面板上，往往與電線相連。一旦一個謎題被解開，電線會亮起並引導玩家到達下一個謎題。有些不明顯的謎題內建於環境本身，玩家需要找到正確且便於觀察的位置來完成它。

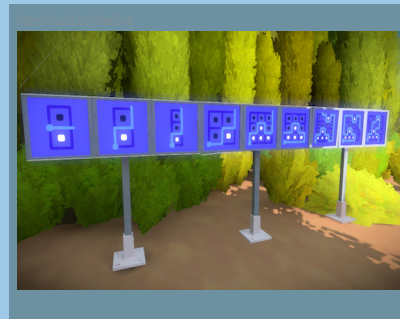
這個遊戲是一個開放世界，玩家可能會遇到一些他們還沒有學會的符號語言的謎題。在這種時候，你並不需要在一個謎題上鬼打牆，到其他地方去探索，也許會有一些發現。

在這個島嶼裡，你可以找到很多錄音，裡面有一些讓我們印象深刻的名人名言，名人有阿米尼蒂娜、釋迦牟尼、大衛羅伯茨等。玩家還可以遇到一個劇場，那裡可以播放一些短片，例如理查德費曼的演講摘錄、魯珀特斯皮拉的演講摘錄。



製作這部遊戲的人叫布洛喬納森，在 2016 年發行，這部遊戲其實是受到遊戲《時空幻境》的啟發，當初《時空幻境》一發售，喬納森就對《見證者》展開了構思，後來喬納森看到《時空幻境》大獲成功，他便開始推出一些新的遊戲概念，這些概念就是後來《見證者》的基礎。

《見證者》依據喬納森他之前想過但沒有完成的概念構建，喬納森他說在這個概念中，有一個「神奇時刻」會讓遊戲更令人興奮。提煉之前概念中的「神奇時刻」並用自己的遊戲和故事包裝，從而形成了現在《見證者》的遊戲玩法。喬納森把這個時刻當作是電影的劇透，而拒絕透露本作的機制或其他方面的資訊。



謎題上都會有一個圓形的起點和一個具有圓形末端線段的終點，玩家需要找到一條從起點到終點的一條路徑，不能交叉，部分謎題上會有一些物件，包含特殊物件，玩家需要根據這些物件的條件去解開謎題。部分謎題甚至需要玩家觀察周遭環境，例如岩石、蘋果樹，然後找到線索，才能解開謎題。

時間倒推回 2009 年，也就是《見證者》公開的時候，當時喬納森對於遊戲的發行沒有明確的計畫，就為遊戲撥出了 80 萬美元的預算。喬納森成立了 Thekla, Inc. 負責遊戲的開發與發行。同年 12 月，喬納森僱傭了一名 3D 美術設計和一名技術程式設計師與他一起遠程工作。

至 2015 年，喬納森稱團隊大約有 8 名全職成員，2011 年有 10 到 11 人，最高曾達到 15 人。其他美術設計和程式設計師也為《見證者》的開發做出了些許貢獻，如之前曾參與《時空幻境》美術設計工作的大衛赫爾曼，繼續進行《見證者》的概念化設計。

《見證者》發行後受到了遊戲界的一致好評。IGN (Imagine Games Network) 的克洛伊拉德給予遊戲 10 / 10 分的好評，他說到「這是一款外表光鮮亮麗，內在充滿力量，有著機智解密設計的探索遊戲，裡面蘊含了許多秘密等你去挖掘。」

一位名為” a1618” 的 steam 用戶對此遊戲給與好評，他說「我特別喜歡當摸索許久，苦思不得其解，只好先離開去做其他事，在不久後重新回到遊戲時，突然靈光乍現，在那一瞬間，你會突然理解整個謎題設計的原理，並讚嘆作者的巧思。」

<https://reurl.cc/mxkOaM>



觀點

《見證者》是一個我非常喜歡的遊戲，非常適合喜歡解謎遊戲的人玩，但可能不太適合沒有耐心的人，尤其有些謎題需要很長時間思考，這款遊戲非常考驗，也非常敬重玩家的聰明才智，認同 a1618” 剛講到的「先離開去做其他事，不久後重新回到遊戲時突然靈光乍現。」我當初在玩這款遊戲也是很常會這樣，一回來突然全部都懂了，這種感覺很好，也會有動力去解下個謎題。

這款遊戲steam上要800塊整體這樣玩下來，我覺得很符合價格。對初次遊玩的玩家友善，對熟悉遊戲的玩家又不會感到空虛，我希望這款遊戲能推出續作，因為他真的太美了。

<https://reurl.co/yRK8zM>



《WIRED》的傑克曼西指出缺乏敘事或遊戲指導可能會引起玩家的反彈。他認為雖然喬納森把遊戲與《萬有引力之虹》相提並論，但與小說引人入勝的情節相比，它未能為島嶼創造栩栩如生的環境。

<https://reurl.co/yRK8zM>



一位名為” ToddtheJackass” 的 steam 用戶對此遊戲給與負評，他說「與大部分遊戲不同，解決難題的獎勵不是任何形式的故事解鎖，而只是給你一個更難的謎題。這種方法一開始很有趣，但如果能解鎖一些故事情節就更好了。」



在這個被崩壞侵蝕的世界中，希望如同微弱的星光，閃爍在無盡的黑暗裏。《崩壞3》，這款由米哈遊精心打造的3D動作角色扮演遊戲，以其深邃的世界觀、引人入勝的劇情和流暢的戰鬥體驗，在全球範圍內俘獲了無數玩家的心。

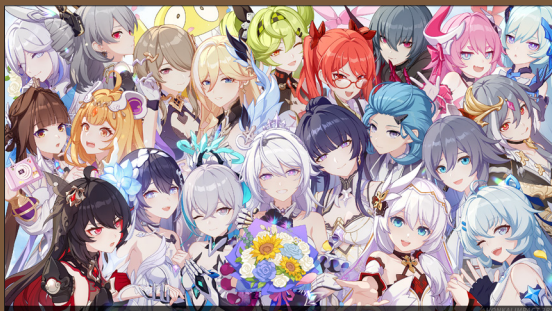


《崩壞3》的故事背景設定在一個科技與魔法並存的未來世界。崩壞，一種神祕的力量，週期性地席捲大地，帶來毀滅性的災難。在這個世界中，女武神——一群擁有特殊能力的戰士，她們肩負着保護人類、抵抗崩壞的重任。玩家將扮演這些女武神，與崩壞獸進行激烈的戰鬥，揭開崩壞背後的祕密。遊戲中的每一位女武神都有着自己獨特的個性和背景故事。從活潑開朗的琪亞娜到冷靜睿智的布洛妮婭，每個角色都栩栩如生，她們的故事與主線劇情緊密相連，讓玩家在戰鬥之餘，也能體驗到角色成長的樂趣。隨着劇情的深入，玩家將逐漸揭開崩壞的真相，以及女武神們與崩壞之間的宿命糾葛。



文編 / 陳衫好、譚湘文
美編 / 鄭宇岑

《崩壞3》的戰鬥系統是其最吸引人的特點之一。遊戲採用實時 3D 戰鬥模式，玩家可以操控女武神進行連招、閃避和釋放技能。每個女武神都有自己獨特的戰鬥風格，玩家需要根據戰鬥情況靈活切換角色，制定戰術。此外，遊戲還提供了豐富的裝備和升級系統，讓玩家可以根據自己的喜好和戰鬥風格，打造個性化的女武神。



在視覺表現上，《崩壞3》以其精美的畫面和細膩的角色建模著稱。無論是角色的服裝設計還是戰鬥中的特效，都展現出高水平的美術製作。音樂方面，遊戲的原聲帶由知名作曲家打造，旋律激昂且富有變化，與遊戲的氛圍和節奏完美融合，為玩家帶來沉浸式的遊戲體驗。



《崩壞3》不僅僅是一款遊戲，它是一次關於勇氣、友情和犧牲的冒險旅程。在這個崩壞橫行的世界中，每一次戰鬥都是對希望的堅守。隨着遊戲的不斷更新和發展，我們期待《崩壞3》能夠帶來更多的精彩故事和戰鬥體驗，讓玩家在末日邊緣繼續尋找那一線生機。

《崩壞3》擁有一個活躍的玩家社區，玩家們在這裡分享攻略、交流心得，甚至創作同人作品。遊戲官方也定期舉辦各種活動，如節日慶典、聯動活動等，這些活動不僅增加了遊戲的趣味性，也增強了玩家之間的互動，讓《崩壞3》的世界更加豐富多彩。

版權所有 © 2015 米哈遊
http://www.mihoyo.com/zh-cn/about-us
http://www.mihoyo.com/zh-cn/privacy
http://www.mihoyo.com/zh-cn/terms/2015/12/22/1512221222
http://www.mihoyo.com/zh-cn/terms/2015/12/22/1512221222
http://www.mihoyo.com/zh-cn/terms/2015/12/22/1512221222

主要人物介紹



琪亞娜·卡斯蘭娜

被稱為代號 K-423 的克隆體，原本就學在長空市的千羽學院高中部，因為崩壞侵蝕的關係，來到聖芙蕾雅學園。



世界觀

樹海世界觀

虛數之樹是生命循環的奧秘，一切本源與根源形成之地。

量子之海是世界空間的本質，一切都懸浮於在海面。

虛數之樹為了擴大自己，在量子之海上直至永恆，需要篩選糾正枝葉發展方向，而誕生「崩壞」的機制。

11 維空間

空間是 3 維，算上時間是 4 維時空，剩下的 7 維空間都稱為虛數空間。

崩壞

表現形式不同，在崩壞 3 世界為毀滅文明的災害，實際情況是執行一個文明一生存或是毀滅。

律者

崩壞表現的方式其一——終焉之繭：連接虛數之樹唯一奇點，是律者誕生的起源。

律者誕生

當崩壞爆發瞬間功律達到 1000HW 以上，這片區域有一人存活。凝聚律者核心取得對應的權能。

前文明紀元（14 位律者）

始源之律者—愛莉希雅（是最先存在的，也可稱第 13 位律者，核心封存在往世樂土深處—永恆樂土，由雷電芽衣繼承。）

現文明紀元的律者是由前文明紀元終焉之戰，17 號（普羅米修斯）入侵終焉之繭幹擾本紀元的崩壞表現，讓它和前文明崩壞表現一樣。

第一律者—理之律者 第二律者—空之律者
第三律者—雷之律者 第四律者—風之律者
第五律者—冰之律者 第六律者—死之律者
第七律者—炎之律者 第八律者—識之律者
第九律者—岩之律者 第十律者—支配之律者
第十一律者—約束之律者 第十二律者—侵蝕之律者
第十四律者—終焉之律者

始源之律者—雷電芽衣（真）理之律者—布洛妮婭
空之律者—西琳（由琪亞娜繼承）雷之律者—雷電芽衣
風之律者—溫蒂 冰之律者—安娜·沙尼亞特
死生之律者—希兒（薪）炎之律者—琪亞娜
識之律者—符華 岩之律者—陳天武
支配之律者—烏合之眾 約束之律者—偽神奧托
侵蝕之律者—侵蝕歧點 終焉之律者—琪亞娜

Tip 律者的出現沒有先後順序，但與前文明一樣是同類型的。

神之鍵

構造：魂鋼律者 + 核心。

有分額定功率：超額 > 零額 > 第一額 > 第二、第三……額定。

使用「第零額定功率」會耗光律者核心的能量，再次釋放需要至少 2 小時以上的時間充能。釋放「超額定功率」會對使用者造成巨大的代價。

第一神之鍵—虛空萬藏
第二神之鍵—千界一乘
第三神之鍵—滌罪七雷
第四神之鍵—未知名稱
第五神之鍵—萬物休眠
第六神之鍵—黑淵白花
第七神之鍵—天火聖裁
第八神之鍵—羽渡塵
第九神之鍵—伊甸之星
第十神之鍵—軒轅劍
第十一神之鍵—猶大的誓言
第十二神之鍵—地藏御魂
空白之鍵—弑神裝甲

五萬兩千年前

第三次崩壞在長空市爆發，mei 為科學家，Kevin 為士兵加入逐火之蛾。為了對抗崩壞，mei 將崩壞獸的基因殖入人體，誕生融合戰士。最後與第十四律者戰鬥，融合戰士不斷的犧牲，而 mei 把自己的基因和 Kevin 結合造出嬰兒。活下來的 Kevin 和 Hua 決定將戰勝崩壞的希望留到五萬年後的下一紀元。

500 年前

奧托·阿波卡利斯和卡蓮·卡斯蘭娜是青梅竹馬。在 1475 年，卡蓮與天命決裂並帶著上紀元的黑匣子—侵蝕之律者找赤鸞仙人，因為找不到赤鸞仙人所以往東到日本遇到八重櫻，但黑匣子破損感染八重櫻，卡蓮只好殺死她。之後，卡蓮被抓回天命處決。1496 年，奧托為了復活卡蓮，把她的肉身裝進棺材找赤鸞仙人，為了保護神州，赤鸞仙人和奧托達成交易，成為女武神—符華。

1952 年
~
1955 年

1955 年，愛迪生在紐約的實驗—月光王座暴走，天命發射崩壞裂變彈，準備消滅所有人，替安娜、瓦爾特和愛迪生以生命保護紐約不被破壞，三人全部死亡，而薛定諤量子化掉進量子之海中。瓦爾特將第一律者的核心給約阿希姆，使用瓦爾特的名字並建立逆熵，與天命決裂。

2000 年

實驗體西琳覺醒成為第二律者，她在月球拿到 4 塊律者核心，被覺醒後的齊格飛打敗。而奧托再次向西伯利亞發射崩壞裂變彈，塞西莉亞使用黑淵白花中和崩壞能，犧牲自己拯救所有人。此役後，只有雪狼小隊程立雪、瓦爾特、齊格飛和德麗莎存活。

2000 年
~
2016 年

2009 年，齊格飛帶著 K-423 逃出天命，給 K-423 名字—琪亞娜·卡斯蘭娜。德麗莎前往極東支部，建立聖芙蕾雅學園。

2012 年
~
2014 年

2012 年 1 月，布洛妮婭被可可利亞捉進可可利亞孤兒院，3 月救下被綁架的希兒。2013 年 3 月希兒在 X-10 實驗量子化進入量子之海。布洛妮婭也接受實驗，腦部與雙腿被侵蝕，覺醒重裝小兔 19C。2014 年 2 月，第三次崩壞在日本長空市，雷電芽衣覺醒成為第三律者，之後被天命控制。雷電芽衣、琪亞娜和布洛妮婭一起進入聖芙蕾雅學園成為女武神。

2016 年
7 月

距離第三次崩壞爆發 2 年 5 個月 16 天，遊戲劇情正式開始，琪亞娜在月光王座號上。

台灣的嘻哈文化

台灣的嘻哈文化歷史可以追溯到 1980 年代末期到 1990 年代初，當時受到美國嘻哈音樂和文化的影響，逐漸開始在台灣流行起來

嘻哈元素的引入：台灣在 1990 年代逐漸開放並吸收外國文化，受到美國嘻哈運動的啟發。

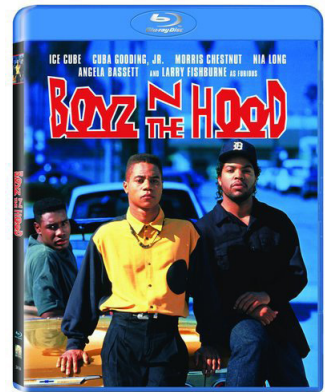
媒體如 MTV 和電影（例如《8 Mile》、《Boyz n the Hood》）讓嘻哈文化逐步進入年輕族群的視野。

街舞與塗鴉的普及：早期的嘻哈文化主要以街舞（如 Breaking、Popping、Locking）和塗鴉藝術的形式流行。



8 Mile

<https://pse.is/7fd7ms>



Boyz n the Hood

<https://pse.is/7fd8ak>

本土嘻哈的崛起：

2000 年後，MC HotDog（熱狗）和大支等饒舌歌手的出現，確立了台灣嘻哈的形象。他們的作品開始受到年輕人的喜愛，並逐漸打開市場。

2001 年，MC HotDog 推出專輯《哈狗幫》和經典單曲〈我的生活〉，歌詞反映年輕人的生活與社會現實，讓嘻哈文化進入主流視野。他的音樂以幽默、粗俗但真實的語言，迅速獲得共鳴，成為台灣嘻哈的標誌人物之一。

地下嘻哈文化的繁榮：

2000 年代是台灣地下嘻哈文化的黃金期，許多饒舌歌手和團體如 大支 (Dog G)、顏社 (Kao! Inc.)、蛋堡 (Soft Lipa) 和 頑童 MJ116 開始活躍。地下嘻哈作 2003 年，黃立成組成麻吉 (Machi)，進一步推動嘻哈文化的普及。作品常帶有強烈的社會批判，涉及政治、環保、文化保存等議題。例如：大支的《台灣 Song》討論台灣主權問題。

2010 年代：嘻哈的多元化與主流化

顏社 (KAO! INC.) 是台灣最具代表性的獨立嘻哈音樂廠牌之一，成立於 2005 年，由饒舌歌手 蛋堡 (Soft Lipa) 和 國蛋 (GorDoN) 等音樂人共同推動發展。顏社以推廣高質量的嘻哈音樂、挖掘新生代饒舌人才為宗旨，至今已成為台灣嘻哈文化的中堅力量之一。以顏社為代表的製作人團體推動台灣嘻哈的音樂品質進一步提升，作品結合爵士、放克、R&B 等多元音樂風格。

蛋堡 (Soft Lipa) 以獨特的懶散風格和故事性歌詞，成為台灣嘻哈的重要人物之一。

頑童 MJ116 (瘦子 E.SO、大淵 Muta、小春 Kenzy) 將嘻哈與流行結合，並以台語和國語雙語創作，打入更廣泛的聽眾圈層。其代表作《幹大事》、《兄弟本色》帶動了嘻哈與主流音樂的融合，甚至影響中國的華語嘻哈發展。

MC HotDog

MC HotDog 是台灣饒舌音樂的開創者之一。他最早於 1999 年在網路音樂平台「StreetVoice 街聲」上發表創作，以粗口直言、內容真實且批判社會的風格，迅速在地下嘻哈圈打開知名度。他的早期經典如〈我愛台妹〉、〈韓流來襲〉、〈九局下半〉等，成為地下文化的代表作。

他出道初期所屬的「大馬音樂」和之後的「本色音樂 True Color」均為獨立嘻哈音樂的推動者。風格直白粗獷、充滿街頭氣息。他的歌詞往往直接反映社會現象、個人掙扎與情感經歷。他善於以幽默或諷刺的方式，傳達對社會、娛樂圈甚至政治的觀察與批判。

MC HotDog 是華語饒舌文化的奠基者之一。他用粗俗卻真誠的語言打破了主流媒體的框架，讓「饒舌」從地下走進流行。

他也被稱為「中文饒舌的精神教父」，即使身處主流視野中，也依然保有強烈的個人風格與創作態度。



《差不多先生》



《貧民百萬歌星》



《髒藝術家》

顏社 KAO!INC.

顏社 (KAO! INC.) 是台灣最具代表性的獨立嘻哈音樂廠牌之一，成立於 2005 年，由饒舌歌手蛋堡 (Soft Lipa) 和 國蛋 (GorDoN) 等音樂人共同推動發展。顏社以推廣高質量的嘻哈音樂、挖掘新生代饒舌人才為宗旨，至今已成為台灣嘻哈文化的中堅力量之一。

「顏社」的名稱取自蛋堡與國蛋對音樂創作的態度——專注於「顏值」和「質感」，並追求音樂中的真實性與美感。創立之初，顏社致力於建立屬於台灣嘻哈的創作空間，為饒舌歌手提供自由發揮的平台，並推動嘻哈文化與流行音樂的融合。

顏社不僅專注於音樂創作，還致力於推動嘻哈文化，舉辦如嘻哈講座、工作坊等活動，增加大眾對嘻哈的認識。

顏社在台灣嘻哈圈已有舉足輕重的地位，未來將繼續專注於發掘更多具潛力的音樂人，拓展國際市場，並在音樂風格上進行更多元化的實驗，為台灣嘻哈音樂注入更多可能性。



<https://fpxc.is/7122v3>

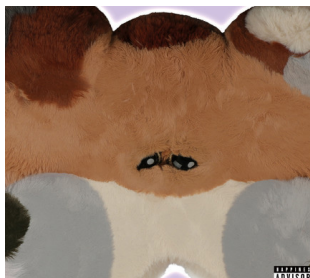
陳嫻靜

陳嫻靜 (Hsien Ching)，1998 年 12 月 8 日出生於臺灣臺北，是一位活躍於臺灣音樂圈的饒舌創作歌手。她以融合嘻哈、R&B 與流行元素的音樂風格，展現出獨特的音樂才華與個人魅力。她的作品常以真摯的情感與個人經歷為主題，深受年輕族群的喜愛。

陳嫻靜的音樂作品涵蓋多種主題，從個人成長、社會觀察到情感抒發，展現出她對生活的深刻體悟與細膩的情感表達。她的音樂風格多元，融合了嘻哈、R&B 與流行元素，展現出她對音樂的熱情與創新精神。她的作品不僅在音樂平台上獲得不錯的反響，也在社交媒體上吸引了大量粉絲的關注。



<https://fpxc.is/7122v3>



《如果每天都可以
happy happy 誰 想要 sad :))
- 一起去度假》



《如果每天都可以
happy happy 誰想要 sad: *
- 合作的秘密》

蛋堡 Soft Lipa

「蛋堡」這個名字源自他小時候常吃的早餐「火腿蛋堡」，後來成為他的饒舌身份象徵。英文名「Soft Lipa」來自女友形容他嘴唇柔軟（soft lips），後來延伸成為一個代表溫柔風格的標誌。

身為父親後，他開始以「Soft Lipapa」身份出現，象徵生活重心的轉變。

蛋堡以融合嘻哈與爵士、靈魂樂（Soul）的風格著稱，是台灣少數以「輕饒舌」（smooth rap / jazz rap）打出知名度的音樂人。

歌詞以生活觀察、城市風景、人際關係、情感內心為主軸，具詩意、真實感與幽默。

節奏鬆散、節拍慵懶，常搭配爵士鼓點與老派鼓機，走在 mainstream 嘻哈之外。

低沈慵懶的聲線與懶洋洋的 flow 成為他最大標誌。

他時常被視為華語界的 Common、Mos Def 或 A Tribe Called Quest 風格代表，屬於「饒舌詩人」類型，為華語嘻哈注入了新的美學。

2009 年發行首張個人專輯《收斂水》，融合爵士與嘻哈，創下極高口碑，被視為經典入門作。該專輯開啟了「蛋堡式說唱」風潮，開創了台灣少見的 jazz rap 格局。

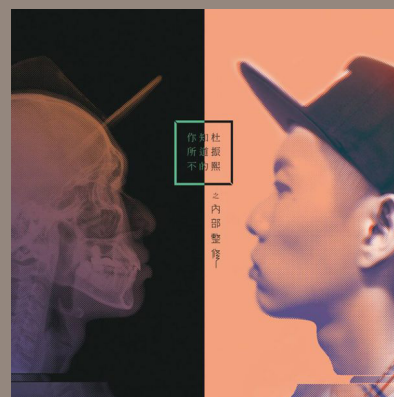
《Winter Sweet》、《你所不知道的杜振熙之內部整修》，更多地探討人生、焦慮、身份問題。



《Winter Sweet》



《收斂水》



《你所不知道的杜振熙之內部整修》

<https://pic.1577.com>

人人有功練

人人有功練 (Klonetic) 是台灣知名的嘻哈音樂團體兼廠牌，由饒舌歌手大支 (Dwagie) 創立於 2000 年代初期，致力於推廣本土嘻哈文化，並成為台灣嘻哈界的重要代表之一。以敢於觸碰社會議題、幽默詼諧的表現形式，以及融合台語、國語的特色，人人有功練在音樂圈中佔有一席之地。

「人人有功練」取自台語的諧音「人人有講練」，意味著每個人都可以透過音樂發聲。這個名字象徵了團隊包容多元聲音、鼓勵創作自由的精神。

致力於透過音樂教育和社區活動，推廣嘻哈文化，影響了許多台灣年輕一代的創作者。

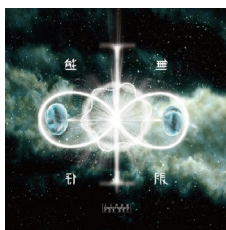
音樂不僅是娛樂，也是改變社會的工具。他們的作品常反映社會現實，引發公眾對台灣文化和政治的思考。

人人有功練不僅是台灣嘻哈文化的奠基者之一，也是一個充滿活力和影響力的平台。未來，他們將繼續挖掘新生代人才、創作更多具深度的音樂作品，並持續推廣台灣本土嘻哈文化至更廣的國際舞台。



熊仔 Kumachan

熊仔 (本名熊信寬，1990 年 9 月 12 日生) 是台灣知名的饒舌創作歌手，以其深厚的學術背景與創新的音樂風格，在華語嘻哈界佔有一席之地。在大學期間，他加入台大嘻研社，開始接觸並深入研究饒舌音樂，並於 2014 年加入大支創辦的「人人有功練音樂工作室」。熊仔的音樂風格以精緻的詞曲創作和豐富的敘事手法著稱，常常探討社會議題與個人內心世界。他在創作中融合了語音訊號學的專業知識，重構華語饒舌音樂，創造出獨特的句構與敘事風格。



《∞無限》



《夢想成真》



《PRO》

大嘻哈時代 THE RAPPERS

《大嘻哈時代》是台灣首部以嘻哈為主題的音樂選秀實境節目，由三立電視與 MTV 台聯合製作，於 2021 年首播，目標是挖掘台灣的優秀饒舌新秀，並提升本土嘻哈文化在大眾媒體的曝光與發展。

節目名稱「大嘻哈時代」呼應台灣音樂進入一個「全新嘻哈潮流的時代」，象徵著從地下走到主流、從個體走向集體運動的嘻哈精神。賽制融合了美國《Show Me The Money》與韓國《The Rapper》、《Unpretty Rapstar》等節目靈感，並加以本土化。

常見賽制環節：

Cypher（循環式饒舌）：眾人接力 freestyle，展現 flow 與臨場反應

1 對 1 Battle：兩位選手互相 diss 與競爭，考驗詞鋒與態度

主題創作賽：依主題創作原創歌曲，展現敘事與風格多樣性

合作舞台：與導師、其他藝人或參賽者合作演出

Roll Call、Draft、淘汰賽等關卡：逐輪刷選選手，留下最強者



<https://pse.is/7g23dv>

它是台灣嘻哈文化 第一次進入主流黃金時段節目。

不只是一場比賽，更是一個 展示本土年輕人創意與生活觀點的舞台。

打破嘻哈刻板印象（如：暴力、負面），展現多樣性與深度。

成為地下音樂與主流市場之間的橋樑，讓台灣的饒舌從「邊緣文化」變成主角。

第二季比第一季更「商業製作」，但同時保留「原創性」與「草根性」的平衡。

節目結合娛樂圈、音樂圈與網路文化，打造跨界娛樂現象。

多位選手被經紀公司簽下，甚至登上大型音樂節與國際合作舞台。

開啟「嘻哈選秀 IP 化」的新模式，吸引廣告與投資合作。



<https://pse.is/7g23dv>

它不僅是一場比賽，
更是一場為台灣嘻哈打開全球市場的文化工程。

夜間限定NIGHTONLY

「夜間限定」(NightOnly Studio)是台灣新興的獨立嘻哈廠牌，成立於 2021 年底，由饒舌歌手 wannasleep (李奕賢) 與經紀人張晴共同創立。廠牌旨在推廣新生代嘻哈音樂，強調藝人的個人風格與創作自由。

夜間限定的成立源自於 wannasleep 在參加《大》為了避免與其他廠牌簽性，決定與經紀人張晴室。廠牌名稱「夜間限創作氛圍的偏好，以及夜間限定的成立源自於

嘻哈時代》節目後，約而失去創作自主共同創立自己的工作定」反映了他們對夜晚對音樂自由的追求。

wannasleep

我是 wannasleep 不要大寫不要分開
wannasleep，原名李奕賢，是一位詞曲創作者及歌手，擅長饒舌曲風，並跨足獨立樂團圈。他於 2021 年 3 月發佈首張專輯《裸雀》，同年在《大嘻哈時代》節目中獲得年度第六名，並榮獲第十二屆金音創作獎「最佳新人獎」。

必須更像機械
必須更像人類
必須更加快樂
必須保持悲傷
必須繞更多遠路
但必須比直線更直線
必須堅定瞪著一點
必須當心眼角餘光
必須做自己
必須納百川

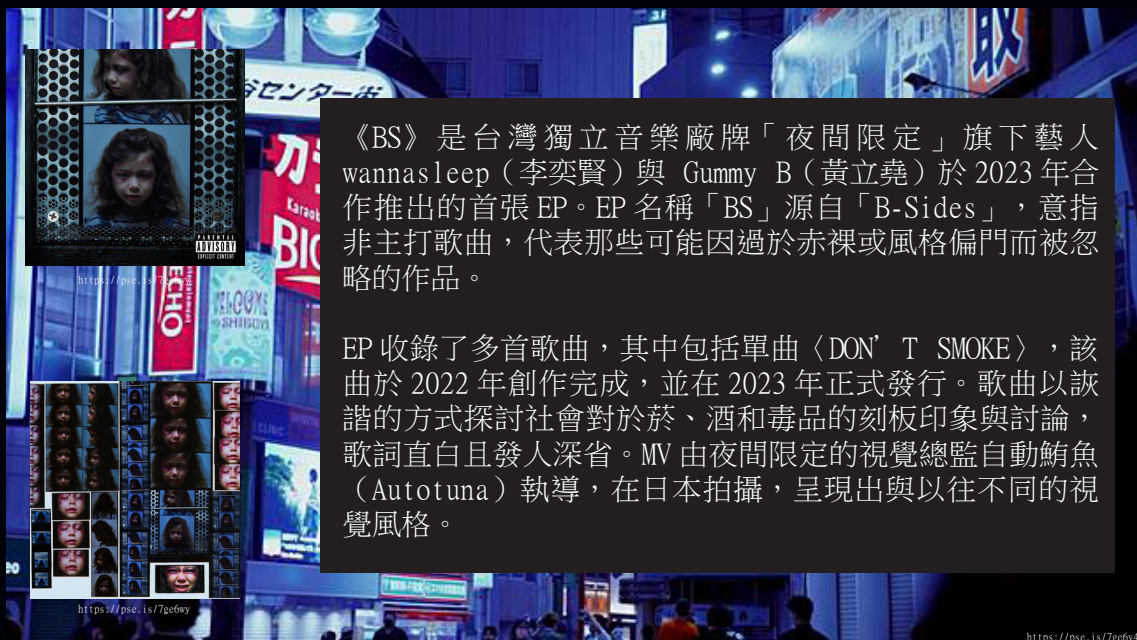


《裸雀》



《且且》

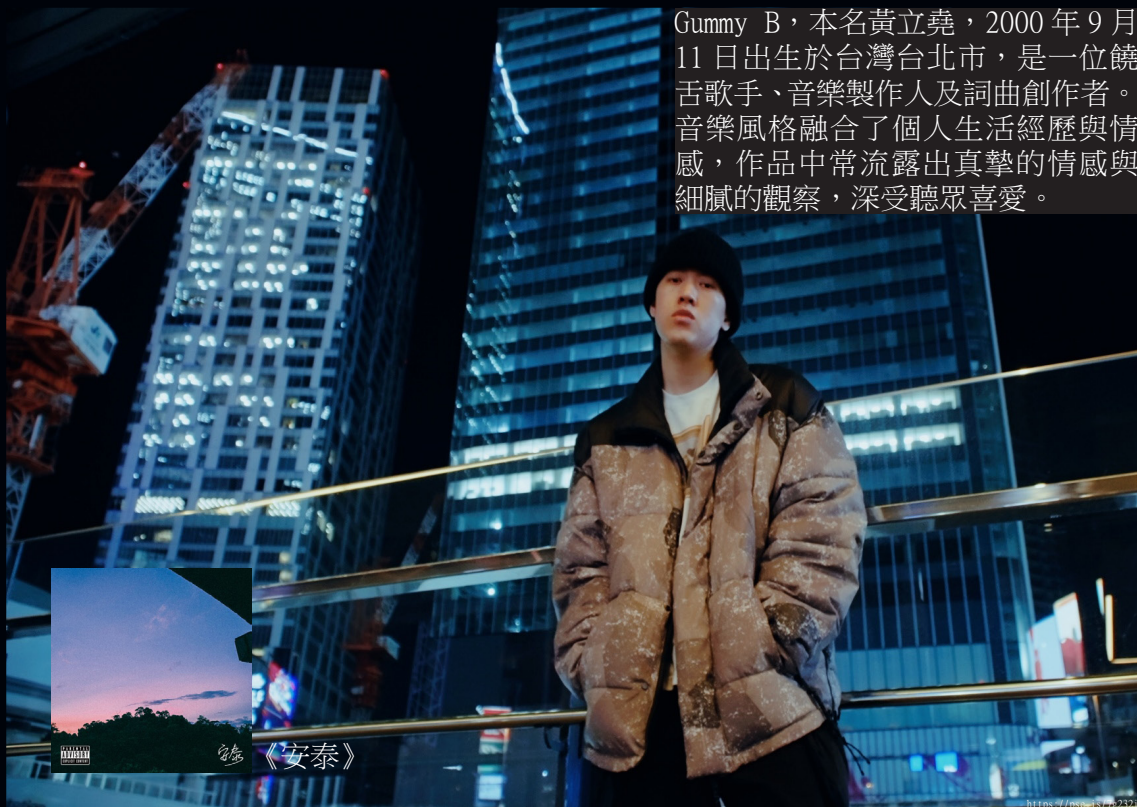
BS EP



《BS》是台灣獨立音樂廠牌「夜間限定」旗下藝人 wannasleep（李奕賢）與 Gummy B（黃立堯）於 2023 年合作推出的首張 EP。EP 名稱「BS」源自「B-Sides」，意指非主打歌曲，代表那些可能因過於赤裸或風格偏門而被忽略的作品。

EP 收錄了多首歌曲，其中包括單曲〈DON'T SMOKE〉，該曲於 2022 年創作完成，並在 2023 年正式發行。歌曲以詼諧的方式探討社會對於菸、酒和毒品的刻板印象與討論，歌詞直白且發人深省。MV 由夜間限定的視覺總監自動鮪魚（Autotuna）執導，在日本拍攝，呈現出與以往不同的視覺風格。

Gummy B



Gummy B，本名黃立堯，2000 年 9 月 11 日出生於台灣台北市，是一位饒舌歌手、音樂製作人及詞曲創作者。音樂風格融合了個人生活經歷與情感，作品中常流露出真摯的情感與細膩的觀察，深受聽眾喜愛。

文編 \ 美編：黃詩淇

不良執念清除師

上映時間：2023 年 4 月 15 日

上映地點：臺灣

導演：林冠慧

演員名單：曾敬驊、宋芸樺、彭千祐、楊謹華、竇智孔、姚淳耀、范少勳、黑嘉嘉、鄭人碩



蒲一永（曾敬驊）

第一眼會讓人以為是個不良少年，脾氣不好還容易跟別人起衝突，其實是個冒冒失失又很善良喜歡畫漫畫的人。17 歲遭逢意外，一覺醒來竟已成年。寫得一手好書法的他，原想靠寫毛筆來賺錢，沒想到筆下的書法字引來一個接一個的怪物。



陳楮英（宋芸樺）

是一個一線三星員警，當局的同事都叫他「一趴」，熱情遠超過能力，想要業績的心勝過一切，為此私下開始調查蒲一永涉入的案件。



曹光硯（彭千祐）

醫學院學霸，高三時被蒲一永欺負而截下樑子，自此開始一路衰，因為父親出版業失業而搬家，沒想到新家鄰居居然是蒲一永，兩人一開始是互看不順眼的歡喜冤家，後面一起打怪，漸漸認同和了解對方，成為很要好的朋友。



大體老師（范少勳）

是一具無身分資料，也無人認領，猝死的無名屍，後來分配給了醫學院當大體老師。背上有大片古代女子紋身。但其實這位大體老師的真實人生如何，

只有一個女人知道，說是人，其實就是他背上那幅紋身。



紋身仕女（黑嘉嘉）

大體老師背後的紋身仕女。但因為是在他的背上，鮮少能見到他的面容。雖然大體老師一直孤零零的一個人，但她一直陪在他身邊。

劇情介紹：

劇情講述男主蒲一永在高中時遭遇一場重大車禍後，意外擁有了能夠和妖怪溝通的超能力。

因那場車禍，男主爸爸去世，爺爺至今昏迷不醒。

因受爺爺的影響，男主的寫書法能力很強，本來想運用書法技能賺錢，沒想到在意外事故後開始看見一些怪物。

後面男主和女警陳楮英及醫學系學霸曹光硯一起展開打怪之旅

每一件事務，都有一個執念化為人形的妖怪會來找男主幫忙。男主透過書法渡化萬物。

生者未忘，逝者亦在

曹光硯整理大體實驗室完後，一直看到枯花瓣出現，覺得很疑惑，並問起身邊的人有沒有看到，但大家紛紛表示沒有。和蒲一永吃飯時，發現蒲一永看得到花瓣。隨後，蒲一永便看到一位身穿古裝，依偎在樹旁邊的仕女。他問仕女要幫她寫下什麼問題，仕女要請他幫忙寫下那個人的名字，但蒲一永不知道她口中那個人是誰。仕女也一直陰魂不散的跟著他求他幫忙於是便和曹光硯和陳楮英去尋找「那個人」。

某天蒲一永和曹光硯及學長一起去看大體，發現大體老是背後的紋身正是那位仕女。學長說這兩天大體老師的狀態不太好，話落，仕女就和蒲一永說「花全枯死的時候，這個人就會變成尋常屍體。請在那之前找到他的名字。（變成尋常屍體，期末就會火化）」。

蒲一永、曹光硯、陳楮英、仕女在蒲一永家調查大體老師的身世。2011 年大體老師死亡後，警方那邊比對了失蹤人口，檢察官兵役紀錄也查過了，沒有任何符合的，所以調查起來非常困擾。後面陳楮英便透過紋身工會找到當時幫大體老師的紋身師。而同一時間蒲一永和曹光硯便去地下道問到一個流浪漢伯伯，剛好認識大體老師。流浪漢伯伯講了很多有關大體老師的事。但也僅限於在他在地下道時的所作所為。後面他們一起去找紋身師，紋身師拿出當時大體老師給他的草圖，發現背後有印著大體老師生前待過的公司，便去這間公司，找到課長，課長便給他們大體老師的工作證和辭職信，才知道他叫「林永川」。蒲一永幫仕女寫下「生者未忘，逝者亦在。」讓林永川和仕女在另一個空間相見。仕女的執念也隨著她的身影一點一點消逝。最後他們一起參加了學校為這些大體老師辦的告別式。

一開始以為這部劇主打的是懸疑和微恐，但其實看到後來發現並不是這樣的，是喜劇中帶點懸疑和溫馨，借鬼事說人情。這部劇表面是幫鬼怪消除執念，但核心其實每個故事背後帶出的問題，例如：凌、孤獨、忌妒、家暴等社會問題。透過這樣的方式也能讓更多人了解。執念清除師其實就是自己，只有自己能看的開放得下，不斷通過自我認知、成長，才能消除內心的執念！

「每一種事物存在這個世界上，一定有他的原因和意義，不用不相信，也不需逃避」。

帶入林永川視角：

我叫林永川，我的夢想是當一位老師。

這些年帶給我巨大的衝擊和無窮無盡的孤單。爸媽相繼的過世、被辭職。

一直一來都是獨來獨往，變得不愛社交。慢慢有了囤積症，太多東西堆在門口，被鄰居罵。

「媽喜歡藍色，但店員說小花的也好看，所以我都買了」。

「太甜了，這爸媽一定會喜歡」。可惜爸媽早就不在了。

後來我去紋身，選了一個仕女的人像。紋身師問我為什麼想紋人像。我說「我還不習慣一個人」。我跟紋身師說好，我一有錢會回來上色，一次一點一次一點。我實在是太想感受群居的氛圍，於是我跑去找流浪漢，和他們待在一起，買了一些吃的後，我就坐在邊邊，遠遠的，聽著他們聊天。聽到有趣的對話時我就笑笑。

有一次我看到兩個流浪漢在為爭紙箱打架，隔天，我就帶了好幾個紙箱給他們。還有一次，流浪漢以為我會帶酒給他，我和他說「大家要健康才能好好活著」。隨後他問起我，我的家人呢？許多悲傷的情緒化作一句淡淡的「死了」。

除夕的前一天我聽說晚上會有波寒流要來，於是我打算從家裡帶點保暖的衣物給他們，不料，去的途中下起了雨，我跑去樓梯間躲雨。腦中突然浮現了那時我騙爸媽我沒考上，最後給爸媽一個驚喜，我們三個抱在一起的場景，好幸福。

好冷「好痛…媽媽…」。

感覺身體漸漸變涼，好孤單。

最後每把保暖衣物送給他們，好可惜紋身也還沒完成。最後的最後我去找爸媽了，也真正當上了老師。

「我說過，像我們這樣的人要名字做什麼？我錯了。像我們這樣什麼都沒有的人，至少要留下我們的名字。」

結語：

會去看這部劇是因為刷到過很多小片段，覺得很有趣所以打算去追整部。

一開始以為這部劇主打的是懸疑和微恐，但其實看到後來發現並不是這樣的，是喜劇中帶點懸疑和溫馨，借鬼事說人情。

這部劇表面是幫鬼怪消除執念，但核心其實每個故事背後帶出的問題，例如：霸凌、孤獨、忌妒、家暴等社會問題。透過這樣的方式也能讓更多人了解。

執念清除師其實就是自己，只有自己能看的開放得下，不斷通過自我認知、成長，才能消除內心的執念！

「每一種事物存在這個世界上，一定有他的原因和意義，不用不相信，也不需逃避」。

文編 / 吳欣諺、李佩貞 美編 / 李婉庭

嘉商青年創作大賞

CYVS

封面

廣三 1-20- 林俞儒 第一名

廣三 1-16- 吳沛妤 第三名

廣二 1-01- 唐子育 第二名

廣三 1-27- 黃芯靜 佳作

圖畫

- 手繪 -

廣二 1-01- 唐子育 瓶子畫了 8 小時

廣二 1-01- 唐子育 點描 - 瑪麗蓮夢露

廣二 1-01- 唐子育 都是棕色

廣三 1-16- 吳沛妤 店面設計

廣二 2-07- 李芊霈 花

廣二 1-24- 黃郡沂 舊鞋

圖畫

- 電繪 -

廣一 1-17- 侯姿辰 子午計畫的 vt

廣一 1-17- 侯姿辰 我藏色也不深啊

攝影

普三 3-08- 林宇洋 海

廣二 1-01- 唐子育 我的爸爸 - 道教法師

普三 3-08- 林宇洋 慫老仔

國二 2-12- 林冠好 磚紅與綠

小說

普三 4- 李伯賢 52 赫茲的愛情

普三 1- 林樂穎 遇鯨知

普三 4- 李伯賢 孤獨的鯨

普三 1- 鄭宇岑 戀愛確診

散文

普三 4- 呂欣樺 鯨過滄海

普三 1- 陳鈺雯 情詩

普三 4- 李伯賢 孤獨頻率

普三 1- 林宥穎 風的呢喃

普三 2- 葉湘鈴
鯨之歌 - 深海裡的孤獨與共鳴

普三 1- 林宥穎
不同想法，不同人生

普三 - 一朵雲
關於 52 赫茲的鯨魚

普三 1- 趙翊庭 生命的價值

普三 1- 趙翊庭 蟬鳴

廣二 1- 陳玟華
「蜉蝣」直上九萬里

新詩

普三 4- 李伯賢 鯨獨奏

閱讀心得

廣二 1- 蕭云琦
或許放手是最好的

廣一 1- 莊芷若
我活著我的人生嗎？

廣三 1- 林俞儒



鯨，浮現於海天之間，穿越光與影的交界，象徵著遼闊與深遠。以鯨作為主題意象，描繪出青春在教室中孕育，課桌椅為學習的起點，紙飛機是夢想的載體，從課堂翱翔而出，於天空中放飛。

廣二一 - 唐子育



以「鯨」為核心意象，畫面由左至右，「鯨」處於似海水、似天空的環境，象徵不要為自己的路設限，就算是在困境中也能自由的翱翔。從深海向天空探索的旅程，逐步進入多元文化交融的世界。畫面以流動的線條與鮮明的色彩對比，呈現鯨魚飛翔、翻滾的動態感，也象徵思想與文化的流轉。

封面類

廣三 1- 吳沛好



享受青春就如同在汪洋中航行，海天一色的景象令人分不清虛實，沒來由的迷霧使人迷失了方向，所以只好隨著洋流載浮載沉，任憑思緒四處飄蕩。人們在無盡的海面迫切尋覓著正確的道路，卻在不經意間發覺——原來我們早已悄悄靠岸。

廣三 1 S- 黃芯靜



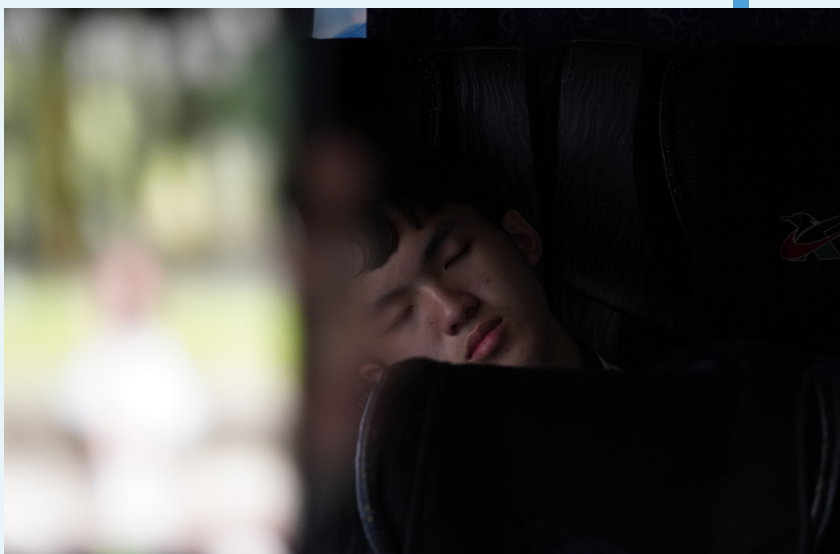
現代多元文學如深深淺淺的汪洋，一文一字是斑斕的粼粼波光，是隨海流寄往深海的邀請函，歡迎「鯨」游向淺海，走向文字構築的饗宴，攜手圖畫與文字，乘著輕盈的上升海流，盡情欣賞圖文閱讀的美好吧！

封面封底名次，經由教師評分及校刊社全體同學投票。



如果大海能夠帶走我的哀愁
就像帶走每條河流
所有受過的傷
所有流過的淚
我的愛 請全部帶走

普三 3- 林宇洋 海



「一陰一陽」之謂道紫氣東來，
明碼標價的那些物非黑即白，
若上頒獎台切莫張燈結彩，
八仙桌的收尾少不了空心菜。

普三 3- 林宇洋 憋老仔



廣二 1 - 唐子育
我的爸爸—道教法師（三璚）

這張照片拍攝的是我的父親，他是一位道教法師，正在進行法事（拜天公）。他身穿金黃色法袍，手持疏文，專注地誦讀，展現出莊嚴神聖的氣氛。桌上擺滿了供品與法器，象徵著對神明的敬奉。道教儀式蘊含深厚的文化與信仰，而我父親以法師的身分，傳承這項傳統，透過儀式為人們祈福、消災解厄，維繫著人們與神明之間的聯繫。



國二 2- 林冠好
磚紅與綠

清晨走進教室，抬頭望向窗外，紅樓紅磚在陽光下顯得格外溫暖，一旁的棕櫚樹隨風輕輕搖曳，綠葉在陽光照射下閃閃發亮。紅與綠的色彩對比鮮明，讓我忍不住拿起手機，記錄下這片窗外風景，為新的一天揭開序幕。

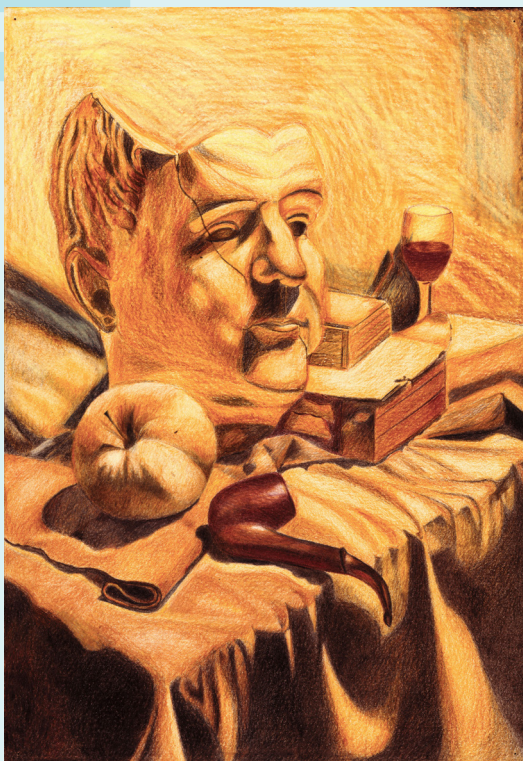


瓶子畫了八小時/廣二1/唐子育

靜物繪製，紀錄生活
同時也讓心靈放鬆。

都是棕色/廣二1/唐子育

第一次的色鉛多物品靜物畫以素描
概念下去延伸
以棕色調作為主色調繪製。





點描-瑪麗蓮夢露/廣二1/唐子育

點描很費時
也需要極大的耐心
這幅畫裡的人是瑪麗蓮夢露

店面設計/廣三1/吳沛好

源自中世紀莊園酒館
的意境展現出復古氛
圍。





花/廣二2/李芊露

花開於裂縫之中
象徵破碎中的重生與希望

舊鞋/廣二1/黃郡沂

透過鉛筆描繪舊鞋質感
紀錄曾經陪伴的日潮與回憶





子午計劃的VT/廣一1/侯姿辰

這一幅是我當時要練氣氛所畫的圖，我知道骨架很僵硬對不起
(:3<)_。

我藏色也不深阿/廣一1/侯姿辰

什麼，我哪有藏色，我什麼時候有藏色了，沒看到啊，哪有這麼鮮豔：)。



徐素貞老師

沈潛與躍升 - 鯨解莊子逍遙遊

早在去年底就得知，本期嘉商青年校刊主題設定為「鯨」，神奇的是今年初的 114 學年度學測，國文寫作出現非常吸睛且引起熱議的「52 赫茲鯨魚」題目，不可思議的巧合，加上今年甫始臺灣地震頻發，災難流言四起，政黨爭執僵持不下，兩岸對峙緊繃升高，而國際局勢更是動盪不安，地球極端氣候改變；「鯨」這個主題，鯨這個悠遊於地球海洋數千萬年，和人類同樣屬於哺乳類動物，以美麗龐大的身軀、溫柔款待世界萬物，是海底生態和諧重要守護者，卻在短短不到百年間，遭受人類大量捕殺瀕臨滅絕！這不禁喚起我們的憂患意識，沒有鯨的海洋，會導致全世界什麼難以想像的浩劫？

我們深思反省，現代人類從近代文藝復興，科學啟蒙，到工業革命，號稱文明科技大躍進，卻和生存的地球漸行漸遠，甚至走向自我毀滅的險境！因此，喚醒世人回歸生命的基本議題：「我為什麼活著？我從那裡來？要到那裡去？」的道德呼籲不絕於耳，卻仍然不見世界具體改變。也或許，在思考生命意義哲學三問之前，我們須要先確認反思自己「現在我究竟在那裡呢？」

「北冥有魚，其名曰鯢，鯢之大，不知其幾千里也。」《莊子·內篇·逍遙遊第一》在距離莊子時代兩千多年後，堪稱如大鯢的海中神物，非鯨莫屬。

在《逍遙遊》篇中賦予了鯢偉大神性可能，等待時機成熟，鯢可以跳脫海水的局限，羽化展翅為鵬，而鵬乘風振翼，終能超越天際直入仙境。然而鯢鵬的不斷進化，需要足夠寬廣的大洋容身培育，還要足夠大氣積累以及風力支撐，這樣的過程漫長艱辛，非一般凡俗生物所可理解，而其抱負理念和高廣角度的知見，也遠超尋常庸碌的世界。

莊子藉著鯢鵬的冥化，其實是喻指人生命的無限可能，包括海水陸地大氣層，比喻的都是人類頭腦。人類雖為萬物之靈，絕不可停留在大腦的聰明智巧，而是要以充足成熟的知見，不斷培育我們的良知良能；良知良能才是人神性的無限潛能，也就是莊子筆下的大鯢巨鵬。鯢鵬原是萬物本具的天性，在人類獨超萬物的頭腦裡，有著得天獨厚的條件得以轉化成功。但是如果任讓大腦停留在擅長的機巧自私算計謀略，如今日人類社會整體所呈現，將自絕於宇宙生機自然生態，而走向自相殘害自我毀滅的結局。

不同於尋常鯨的叫聲（藍鯨 10~40 赫茲，長鬚鯨 15~30 赫茲），52 赫茲鯨的存在，一開始令科學家擔憂無法和其他鯨溝通而遭受排斥遺棄，但是後續長期追蹤發現，這並非單一個案，在神奇的海洋裡，有愈多的 52 赫茲鯨出現。萬物乃至每一個人的天性，都是唯一獨特的，即使是莊子筆下的大鯢大鵬，一開始都是被嘲笑質疑的 52 赫茲鯨，《莊子·逍遙遊第一》所描述的「蜩與鸞鳴」、「朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋」、「斥鴳笑鵬」，揭露了「小知不及大知，小年不及大年」的現實世態，亦即所謂的「平庸的嘲笑」。也許在發覺自己獨特的天性稟賦之前，每一個人必須先學會如何避免成為一個「平庸的嘲笑」者。



德國著名女性哲學家漢娜·鄂蘭，針對第二世界大戰期間，德國納粹黨泯滅人性，殘酷執行的猶太人滅種屠殺，率先提出「平庸的邪惡」理念。漢娜·鄂蘭所言的「平庸」，是指缺乏獨立思考能力的頭腦，很輕易的被集體催眠洗腦，在完全不需要堅實的信念或驗證為背景下，犯下滔天大罪卻渾然不覺。因此人們集體的平庸，會掩蓋過個人的良知良能，成為邪惡滋長的溫床。

現代的腦科學研究發現，人類的腦神經系統是一部超級完美的量子計算機，核心任務在維護身體生存所需，並且圍繞著這個核心任務，以時間空間為背景，編寫創作自我的生存故事，外界傳入身體的訊息，都會經過頭腦的篩選過濾改編，才會寫入我們的生存故事，因此我們其實是活在頭腦所構築的自我故事裡，不停的想念過去，又不斷的推測未來，僅有偶然靈光乍現時短暫停留於現在。

腦科學研究結果，解釋了「平庸的邪惡」發生的腦部機制，頭腦以肉體生存安全為唯一目標，不惜以平庸「放棄自我思考」為代價，因此世上不斷存在詐欺邪惡，也不斷有人受騙上當乃至淪為共犯。如今海洋神獸-鯨遭受濫殺滅絕，不也是我們平庸的邪惡作遂？莊子早在二千多年前就指出了人類頭腦「平庸的嘲笑」，也預告了「平庸的邪惡」的存在，並且也以逍遙遊明白指出一條超越頭腦的大道。

在《莊子·外篇·秋水第十七》文中，同樣以川河海洋比喻人的頭腦，描述秋季充沛雨量，支流盈溢灌注，河神看著自己的浩蕩水勢，不禁得意自滿起來，但當大河進入北海，望見無邊無際的汪洋，不禁慚愧自己的無知，而虛心向海神（北海若）請教。莊子藉由河神與海神的對話，闡釋如何經由不斷學習拓展知識增廣見聞，如江河納百川而歸汪洋，以突破頭腦既有框架，「今爾出於崖涘，觀於大海，乃知爾醜，爾將可與語大理矣。」又如何以不比較、不對立，來內化知識成為智慧，「以道觀之，物無貴賤；以物觀之，自貴而相賤。」再加以虛己謙下尊天敬地，「道人不聞，至德不得，大人無己。」如此，良知良能自然沛然展現！

「鯨」在現實世界裡，畢竟未曾化鵬飛升南冥，反倒是在生命最終「一鯨落，萬物生」，在沈入海底深淵過程中，化為海洋生物重要的食物養分，正是另一種形式的冥化飛升。鯨來自海，終歸於海，溫柔刻劃地球生態美麗的圓。生命本該如鯢、如鯨悠遊自在於河海江洋中，而人類為什麼活在世上卻是如此痛苦糾結呢？

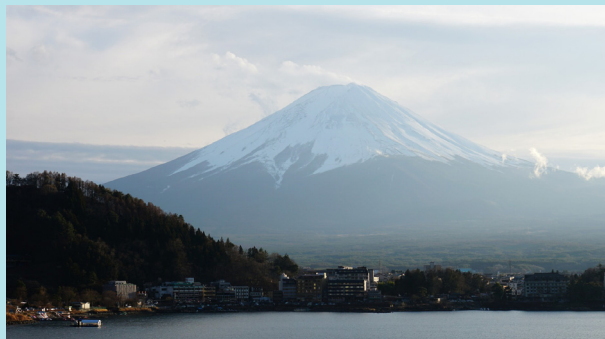
思考「現在我究竟在那裡？」這個生命的課題，我們要先覺知其實自己經常陷在頭腦的迷夢裡，困在自我的幻象中，以致扭曲了世界的真實；可是，可貴的是，內心的良知良能卻一直都在不曾失去。只要我們開始觀照自己的頭腦，讓靈性之光照透進來，黑暗就會退去，良知良能便自然湧現！恰似北冥的鯢、江洋中的鯨在天地之間成長茁壯，為大世界活出自我的光芒，不論終究是胸懷轉身振翼飛升為鵬的壯志、或心存一鯨落萬物生的柔懷，我們都已步入生命寬廣真實、逍遙自在的旅程大道！

董家榮老師 《言葉之庭》

-- 致 52 赫茲，孤獨泅泳的的鯨魚們

旅行，是一段追尋光的歷程。

經過多天漫長的旅途跋涉，我們最終回到了東京。不知從何時開始，我就下意識想遠離這座繁華的城市。望著眼前五彩繽紛的夜景，複雜繁忙的交通，喧嘩的街道，擁擠的人潮，對這一切感到陌生和恐懼的我，完全不知道手上已兌換的地鐵一日券要去哪裡，也更確信自己，真的不屬於東京這座城市。



在新海誠的作品「言葉之庭」中，故事的發生地就在新宿御苑，多年前，我們也曾經去過這個地方。男主角--孝雄是一位喜歡在雨天蹣跚，夢想成為製鞋師的高中男孩；女主角--雪野則是也喜歡下雨，在同校任教國文的老師。兩人原本並不認識，某個下雨天，男、女主角在御苑的涼亭相遇後，女子留下一小段《萬葉集》的和歌就離開了，故事也由此展開。

「言葉之庭」的日文是：「言の葉の庭」。「庭」是指「庭院」，即故事發生地--新宿御苑中的庭園。「言の葉」字面上的意思是「話語的葉子」，如果說，一片葉子代表記載一段「話語」（即「和歌」），那《萬葉集》的書名就是說，這是一本收集了「很多和歌」（即「萬葉」）的書。《萬葉集》收錄四世紀至八世紀，多達 4500 首長、短和歌，其地位和價值正與我們的《詩經》相同，都是一國文學之根基。



女主角留下的「和歌」，和故事的發展又有什麼關係呢？

雷神の少し響みてさし曇り 雨もふらぬか 君を留めむ
隱約雷鳴，陰霾天空，但盼風雨來，能留你在此。
鳴る神の少し響みて 降らずとも 我は留まらむ 妹し留めば

隱約雷鳴，縱天不雨，若汝願相留，我亦留此地。

人海茫茫，每個人就像是無垠的大海中，孤獨泅泳的鯨魚。我們不斷發出微弱的訊號，渴望得到回應，試著尋找與自己頻率相合的同類。然而，知己難尋，雖然外表相似，音頻相同，絕大多數人就像是不同星球的異生物般，無法溝通，也難以理解彼此的想法。在人生的道路上，我們都是孤單的流浪者。

偶爾，在某個瞬間，我們在古人的作品中，發現了令人驚喜心動的片段。因為古人說出我們的感受，我們和古人心意相通，我們了解那種心情。沒有這些作品，我們依然可以存活；但有了文學，我們從此不再孤單。因為，無論你有什麼樣的

心情，總能在文學作品中找到相同的悸動與心跳，找到自己心靈契合的同類。所以，當我走在陰霾寒冷的東京街頭時，我可以帶著「言葉之庭」的故事一起旅行，身處繁華東京，也就不再那麼令人抗拒。

「隱約雷鳴，陰霾天空，但盼風雨來，能留你在此。」

「隱約雷鳴，縱天不雨，若汝願相留，我亦留此地。」

這是一首相互應答的和歌，無論外面的風雨如何，重點都是彼此的心意。風雨欲來，女子喜能留下心儀的男子；若風雨不來，為了心愛的女子，男子亦會找藉口留下。這令人想起另一首《詩經》的名篇〈鄭風·風雨〉：

風雨淒淒，雞鳴喈喈。既見君子，云胡不夷。
風雨瀟瀟，雞鳴膠膠。既見君子，云胡不瘳。
風雨如晦，雞鳴不已。既見君子，云胡不喜。

在風雨交加的時刻，只要看到心上人，內心的不安就會消失，原本的煩憂也會一掃而空，取而代之的是滿心歡喜。「言葉之庭」的主題曲—Rain(雨)也是如此唱著：

「不知道如何說出口的言語，如同凍僵的身體。一直在人前假裝溫馴地生存著。街道上總是那樣，每個人都是匆忙的樣子，即使是大雨滂沱也不管，總使是全身濕透也不顧……」

因為，我們都在追尋、等待某一個身影，那是每個人最終的容身之處。如同近期NHK大河劇—《致光之君》（光る君へ）中，紫式部（《源氏物語》作者）與藤原道長的故事一樣，相信我們都不會被周遭的黑暗給吞噬，而是被光引領著前行！



普三 4 呂欣樺 - 鯨過滄海

曾在白魚躍舟的擁簇中捕捉褪色的曙光；曾在披滿霞光的扁牖邊遙望倏忽即逝的遠山落日；曾在水波蕩漾的杯盞中凝望湧流變幻的海。在浩瀚的海洋中，有一個生物以其壯麗的身姿和深沉的呼吸在海水間悠遊自得，那便是鯨。鯨是海洋中的巨人，擁有無法比擬的力量和神秘感，牠們的生活從深海到淺海，為我們展開一幅既古老又現代的圖畫。

深海中，我看見鯨的孤獨。這份孤獨不是孤單，而是一種超脫的寧靜，像是隱匿在無邊的藍色海洋，遠離人世的喧囂。我在字裡行間中，尋找一個能讓自己安身立命的地方，然而，鯨似乎也與世隔絕。像陶淵明「採菊東籬下，悠然見南山。」隱居於深邃的家園中，悠然自得，不受塵俗的煩憂影響；它如同李白所詠的「紅顏棄軒冕，白首臥松雲」心境超脫，遠離了世間的塵世繁華，隱匿在深藍的海水中，享受著屬於自己的寧靜與自在；鯨又如蘇軾所寫的「竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕？一簑煙雨任平生」那份難以觸及的心胸，既寧靜又遼闊。浩瀚的海洋是人類文明與自然交織的地方，而鯨則悠游於其中，與世無爭。它似乎也在廖鴻基的作品中怡然自得；在拉斯特曼的畫作中，開啟了無盡的藝術大門；亦或彳亍於文字間，蹣跚起舞，無拘無束。我提筆，逐字逐句，將對鯨的赤誠之心鐫刻在紙上，彷彿蹣跚行於那深邃的海域。我於縱橫交錯的硯田中，筆耕不輟，尋找古人的智慧，聆聽文字間激盪與碰撞的微妙。我將文字視為知己，與我共賞潮起潮落，互訴衷腸悲喜。當我翻遍書海，撈得前人的智慧，我細琢磨詞句間的精緻與巧妙，讚嘆古人絕句的獨到與深邃。

淺海中，我看見鯨的光輝。那光輝是一種無形的力量，展現了超越一切的堅韌與勇氣。無懼困境，它彷彿在告訴我，不論前路如何波濤洶湧，只要心中擁有足夠的勇氣與信念，便能乘風破浪。這份勇氣使我堅持到最後一刻，因為我深信，無論怎樣的困難都不會永遠存在，堅持下去，必有柳暗花明又一村的豁然開朗。在無垠的書海中，我自由翱翔；在挑戰的戰場上，我勇敢地直面所有的坎坷。一路以來的跌跌撞撞，彷彿我已經看不清楚來時的模樣，但每一次的努力，都成為我前行的動力。即使面對一盆盆無情的冷水，我的熱情幾乎被熄滅，但我仍努力站穩腳跟，繼續堅持。孤獨的練習時光，是自我磨練的最好時刻，無論外界的喧囂，我依然享受著這份靜謐的獨處，我的熱血化作了一盞指路的明燈，照亮我前行的道路。在太陽的光輝下，我捧著一張金燦燦的獎狀。經歷過矢石弓箭的磨難，披荊斬棘的疲倦，我戰勝了所有的挑戰，迎來屬於自己的廣袤天際，由汗水與淚水交織而成的錦繡天地，成為我無畏前行的源泉。

鯨，像是我的座右銘。它象徵著孤獨與堅韌，無論大海如何驚濤駭浪，它依然能夠在洶湧波濤中游弋，保持自己的方向。年少的輕狂，曾讓我在追逐夢想的路上充滿熱血，然而這些熱血在磨練中，轉化為前進的力量，讓我更有信心面對未來的挑戰。因為正如大海中的鯨魚，只有在驚濤駭浪中，才能夠展現出其無懼的勇氣與堅持。我明白，只有通過不斷的努力與奮鬥，才能夠從平凡中走出，成就不凡。這份執著與信念，像是我心中的燈塔，指引著我在漫長的旅程中前行。我不會停留在馬路的沿邊，因為我始終記得那句話：無人扶我青雲志，我自踏雪至山巔。這句話是我的力量源泉，讓我無懼一切艱難險阻，勇敢地乘風破浪，向著遠方的目標邁進。

鯨，不僅是一種生物，還是一種文化符號，連接自然與人類心靈的橋樑。它帶領我們穿越時間與空間的邊界，感受一份來自海洋的深情，享受一場跨越文化與時代的視覺與心靈的盛宴。鯨魚，正以它那悠長的歌聲，持續在我們的想像中回蕩，激發著我們對海洋、對自然、對生命無限的熱愛。

普三 4 李柏賢 - 孤獨頻率

我時常想像著那頭鯨魚的聲音。

五十二赫茲。這個數字在海洋中顯得格格不入，就像是一個永遠無法對準的音符。其他鯨魚唱著十五到二十五赫茲的歌謠，而牠，卻固執地用著這個異常的頻率呼喊著。

科學家稱牠為「世界上最孤獨的鯨魚」。這個標籤讓我莫名地感到一絲刺痛。誰說牠是孤獨的？也許，牠早已習慣了這樣的存在方式。也許，在那深不可測的海洋深處，牠找到了屬於自己的生存之道。

我常常在夜深人靜時，試著模擬那個頻率。五十二赫茲，這是一個怎樣的聲音？是否像清晨第一道陽光穿透霧面的顫抖？還是像午夜時分最後一片落葉輕觸地面的回響？

有時我會想，也許牠並不是不合群，而是超前了時代。就像那些被時代誤解的藝術家，他們的作品總是要等到多年之後才會被理解。牠的歌聲，會不會是未來鯨魚進化的預告？

在這個世界上，我們都是獨特的個體，各自運行在不同的頻率上。有人低沉，有人高亢，有人剛好在中間。但這些差異，真的就意味著孤獨嗎？

五十二赫茲的鯨魚，牠的存在本身就是一種答案：不同，並不等於錯誤。牠用自己的方式，在這片浩瀚的海洋中，譜寫著屬於自己的生命樂章。

也許有一天，我們會發現，這個世界需要各種不同的頻率來保持平衡。就像交響樂中的每個音符，都有其不可或缺的位置。而那些所謂的「不合群」，可能正是推動世界前進的動力。

在寂靜的深海中，牠依然在唱著自己的歌。不為任何人，只為忠於自己的生命韻律。這或許就是最真實的存在方式——做自己，即使是以一個不被理解的頻率。

普三 2 葉湘鈴 - 鯨之歌 -- 深海裡的孤獨與共鳴

當陽光穿透海面，折射成的光芒像是被揉碎的黃金，總令我忍不住去想，那片幽藍之下，到底隱藏著怎樣的故事？於是，我的思緒化作一尾鯨，沉入深海，在黑暗與光影交錯的水域中，傾聽那遙遠而深邃的吟唱。

鯨，是大海的靈魂。它們遊走於世界的每一片海洋，見證潮汐起落，感受洋流的溫度。從極地冰封的水域到赤道溫暖的海灣，牠們以優雅的弧線穿梭，彷彿時間對牠們來說不過是海水中的一抹泡沫，轉瞬即逝，卻又恆久存在。

當鯨緩緩游動，牠的身影如同海洋本身，寬廣而包容，靜謐而深邃。牠的呼吸，是海風的呢喃；牠的歌聲，是海潮的旋律。每一次浮出水面，從噴氣孔釋放出的霧氣，如同天空與海洋之間的一場輕聲對話。

人們常說，鯨是孤獨的生物。尤其是那隻被科學家記錄下來、頻率高達 52 赫茲的「世界上最孤獨的鯨」。牠的聲音與所有其他鯨類都不同，無法與同伴溝通，於是牠的歌聲成為一首無人回應的詩，在海洋深處飄蕩。

我不禁想，那樣的孤獨，是怎樣的一種感受？當牠發出一聲又一聲呼喚，卻始終沒有回應，會不會覺得自己只是大海裡的一個無聲符號，被洋流推送，被時間遺忘？然而，牠依然

歌唱，依然游動，依然向著未知的遠方前行。或許，對於鯨來說，孤獨不是靜止，而是一種無聲的堅持。

這讓我想起了人類的世界。我們何嘗不是那樣的一尾鯨，努力尋找著同類，渴望與人產生共鳴？我們在人群之中穿梭，說話、微笑、擁抱，卻仍然有許多時刻，感到被世界遺忘。於是我們在社群網站上發文、在深夜的街頭獨自漫步、在陌生的城市裡望著不屬於自己的燈火，期待著有人能聽見我們內心的歌聲。

但鯨並非總是孤獨的。每當洄游的季節到來，牠們會聚集在溫暖的海灣，彼此追逐、低吟、共舞。在那些時刻，海洋的呼吸變得熱烈，水波交織著來自不同個體的聲音，形成一首遼闊的樂章。

我曾在紀錄片中見到這樣的場景。數十頭座頭鯨圍繞著彼此，緩慢地旋轉，水流攪動著陽光，使得光影在鯨群之間流轉，彷彿海洋也感染了牠們的喜悅。牠們低鳴，彼此回應，像是一場沒有盡頭的對話，讓人忘記時間的流動。

這樣的場景，讓我想起人生中那些珍貴的邂逅。有時候，我們以為自己是一座孤島，與世隔絕，但總會有那麼一些人，在某個時刻，以某種方式，靠近我們，與我們共鳴，或許是一個不經意的眼神，或許是一句恰到好處的問候，甚至可能只是一種相似的靈魂頻率，便能讓彼此不再孤單。

海洋並非總是溫柔的懷抱。有時風暴來襲，洶湧的浪潮將鯨捲入未知的深處；有時牠們迷失方向，被困在淺灘，最終擱淺於人類的世界。科學家至今無法確定為何鯨會擱淺，是否是因為磁場混亂，還是牠們在最後一刻選擇了安靜地結束旅程。

每當看到關於鯨擱淺的新聞，心裡總會升起一種難以言喻的酸楚。我想像著牠們的巨大身軀躺在沙灘上，眼睛仍然映照著前方的海平面——那裡才是牠們真正的歸宿。人類試圖拯救牠們，澆水、合力推回海中，但有時候，牠們仍然會倔強地游回岸邊，像是早已選擇命運的結局。

鯨並不會真正消失。牠們的聲音仍然留在海洋中，被潮水傳遞，被其他生物記憶。每一頭逝去的鯨，最終都會回歸海洋，化作另一種形式的生命，與浪花共存，與星晨相映。

每當我站在海邊，望著無邊無際的波濤，總覺得自己與那片海洋之中的某個靈魂產生了某種特別的聯繫。或許，正有一尾鯨正在某個遙遠的海域緩慢地游動，發出悠長的歌聲，而我，則在岸上聆聽，儘管無法完全理解，但仍能感受到那份溫柔與深情。

我們都是旅人，在各自的世界裡漂泊，尋找可以依靠的光，傾聽彼此的聲音。我們或許無法避免孤獨，但我們可以選擇繼續歌唱，繼續前行。

在無垠的海洋裡，在無盡的時光中，總會有人能夠聽見我們的聲音。

普三 一朵雲 - 關於 52 赫茲的鯨魚

「採菊東籬下，悠然見南山」這出自於陶淵明筆下，在混亂的朝廷裡，陶潛不願意阿諛諂媚而選擇不為五斗米折腰，追求自己理想中的生活。在那個時代，陶淵明或許是那個時代的 52 赫茲的鯨魚，他無法理解別人的想法，同時，別人也無法理解他的想法。關於 52 赫茲的鯨魚，我想說的是成為「自己」，不要去在意他人的言語或想法。

看著手裡的排球，慶幸當時的自己，沒有因此放棄。在爸爸的耳濡目染下，我喜歡上了排球，還因此加入排球隊。隨著我加入排球隊，周遭否定的聲音也越來越多，家人和學校老師都認為會影響到學業。一開始我堅定的相信自己的選擇，但漸漸地我開始動搖，認為我應該聽話退出球隊；我開始懷疑，覺得自己當時的決定、堅持是錯誤的開始；我開始迷茫，在自己和眾人的聲音中徘徊。直到書裡的一句話，讓我如同迷途的羔羊找到了方向。

「自己是人生的主人」當我看到這句話，我恍然大悟，別人的言語都只是選項，只有我們自己才能夠做出選擇，不用擔心他人想法，我們一定能夠找到和我們相同「頻率」的人。羽球天后戴資穎，在東方思想相對封閉的社會中，認為唯有讀書才會有光明的未來，但是他沒有因此受影響，仍然走在羽球的道路上，成為了那條 52 赫茲的鯨魚，成就了自己輝煌的故事。

我們應該要聽從自己，不要被他人的言語或想法影響。屈原在當時混濁的官場中，他無法像陶淵明一樣不去在乎他人眼光，不去理會小人的讒言，最後喪失了一位良才。成為自己除了需要堅持自己的想法，還需要忽略他人的言語。

關於 52 赫茲的鯨魚，我想說的是，很慶幸自己能夠像陶淵明一樣成為自己，不去注意他人言語，走在自己理想的道路上，很遺憾屈原因為生活在他人的言語中，使國家少了一位優秀的人才，希望未來的我能夠繼續成為人生的主人，創造屬於自己的光彩人生。

普三 1 趙翊庭 - 蟬鳴（極短篇）

青春是首詩，此時此刻我們正擁有風華正茂，錦瑟年華。而青春就是那首譜寫了我們人生的詩；青春是雕塑，描繪了世間萬物，明月清風，而這話中的，就是這幾首多年來名為無聲暗戀的詩。

青春如琵琶海一般，海浪桀驁不到地拍打著海岸，海面浩浩蕩蕩地從海面拂過，因為你的耀眼奪目，我總永遠能在人群中，一眼就找到你的身影。

太陽撕開了厚重的雲層，天光乍現，光斑交織在紙上，樹上的鳥兒啁啾，窗外的蟬聲唧唧，枯燥乏味的課堂，年復一年，日復一日，使我被困在學校的，不是解不開的數學題，不是樓外的蒹葭，也不是雞鳴寺的櫻花，而是那驚鴻一瞥的一抹微笑。

或許是緣分吧，在命運的安排下，我們早已見過面，國中羽球比賽時，或許曾經擦肩而過；高一時，因為課程的原因有過幾次交集；高二時，一起參加過校內的國語文競賽，更巧合的是我甚至坐在了他的座位上。

我與他的正式相遇，是在一次偶然的司儀工作下，那時的他身穿一襲白衣，恰到好處的風吹過了他的臉龐，十二月的朔風發怒，他拉了拉脖子上的圍巾，輕輕地推了推臉上的半框眼鏡，看著他側顏，不禁入了神，這便是我們的相遇，在高二的那個冬天，就這樣我們的故事開始了。

在後來的相處下，他不同於其他小說中的白月光男主般清冷，發覺他做事很有幹勁，渾身充滿生命力，對未來抱持著希望與期許，上進有野心，但他同時也是這樣的一個人，有點小臭屁，堅強勇敢，卻也內心柔軟，心思細膩，我們會談心，談未來，聊聊彼此內心深處的想法，逐漸成為了彼此生命當中，高中階段的人生導師，互相成長，卻也暗藏情愫。

我無法犯困，洋洋灑灑地落筆，轉眼已落霞，在這個季節裡，忙著與所有人告別，來不及說出口的愛戀，來不及袒露表達的心意，隨著西風吹散，也該好好說再見了。

可終究還是沒敢捅破那層窗戶紙，即將迎來畢業季，你我將各奔東西，我的一句「我可能要出國讀書了」打破了原本的平衡，對面悄然無聲，只留下淡淡的一句「我不希望你走」，心臟突然漏了兩拍，只留下來不及感受是什麼樣的心情的我。

風遇見夏花便生了絢麗；雨遇見種子便催發了生命；光遇見火便擦亮了黑暗，我們彼此的相遇，便是一段青蔥歲月的開始，那些人，那些事，那些景，那些細碎的心情，蟬鳴聲起，又到了分別的季節，或許是天意，不明不白的開始，潦潦草草的結束，可是我不後悔，謝謝讓我遇見了你。

誰可曾想過，耀眼明光猶如白晝的你，與平凡渺小猶如星辰的我，終有一天也能交相輝映。誰又曾想過，耀眼奪目猶如星辰的你，陪伴著孤獨寒冷猶如黑夜的我，終有一天，黑夜也被妳溫暖。

雨水低落著，樹葉被洗刷的一乾二淨，還是枯燥乏味的課堂，卻讓
初遇，感受你溫柔呼吸
悸動，不留痕跡
轉眼，我們真的要離開這朝夕相處了三年的情，各奔東西。

也許日後回憶起來，也會傻傻地笑吧！真的不捨，不捨得離開。心跳回憶，共同的悲喜與經歷。發下畢業照，每個同學都靜靜的看，樣子傻傻的卻很可愛。每個老師都不停地看照片，看每個學生，環視著教室，而我卻悄悄的看著你的照片。

臉上寫滿的是不捨和傷感。情緒一層一層包裹我的心。校園裡柳樹依然是綠的，日夜不停的搖曳，一個人回憶角落裡的細節。再一會兒我們就真的再見了。

畢業典禮的時候，穿越人群中只為看你一眼，只想，最後再看你一眼。思念躲進了回憶，真的不敢想像沒有你的校園該如何是好。青春本來就帶著汗水的荒列與青芒，我很希望，最後，不要與你分別。

願彼此前程似錦，頂峰相見。

最後的最後送你一首詩：

此去無意怎留亦
生死未果其自然
所向心往亦如是
愛意未盡猶若你
我尋竹馬旅塵別
喜兄梅花獨百步
歡得東風無限正
你似故人有緣去

普三 1 陳鈺雯 - 情詩

葉褪去杜松子綠，冷冽的風匆匆地與我擦身而過，不敵困意的我托著臉頰頻頻點頭，而你低著頭彷彿處於另個世界專注讀書，每一堂課的你都如此認真，坐在你斜後方的我常常就這樣看著你的後腦杓，左搖右晃，多希望你能偶然轉頭恰巧和我對上眼，遇見你我對往後的日子產生了期待，那年的生日我許下兩個願望，在你身邊和你在身邊。

少許陽光從透亮的玻璃窗折射，拂過你的側臉，你及肩的淡褐色髮絲映照更加金燦，如同暖春闖入寒冬，初見那時我的心臟落了一拍，腦中響起了警示鈴，我知道這應該就是所謂的一見鍾情，一見鍾情是我承認淪陷的狼煙，只是沒想到竟然是你不攻我自破。

我們是兩個相異的一次函數，畫出圖形唯有一交點，社團課是我們唯一有交集的時候，我希望那兩堂課能過得再慢一點，讓我能將你的樣貌刻在腦海裡，妄想今晚你能住進我的夢。新學期開始，你我走著自己函數的斜直線，斜率一正一負不可能會再有交點，即使是不再交錯的往後，我都希望你幸福快樂。偶爾仍能在這校園裡見到你，你一定沒有察覺從你身旁經過的我，但在滿是學生的走廊，我的眼裡只有你，怕盯著你的視線過於熾熱，所以裝作毫不在意的用餘光捕捉你的背影。曾幾何時以為自己的這份心意不再鮮明，可是你像春季走入我的寒冬，讓我知曉另一個季節的存在，帶給我從未體會過的溫暖，既知春暖必畏冬寒，你的不請自來成為了我的或不可缺。春天啊！你在我心上灑下了種子，日復一日，它已悄悄發了芽，漸漸茁壯指引我前往你所在的地方。

尋覓許久，我有了你的聯繫方式，看著對話框，打了又刪，刪了又打，始終沒按下發送，一句話我猶豫好幾個小時才發給你，當手機螢幕跳出通知亮起，忐忑的點開，我須小心藏匿的春天，終於得知我的存在。打招呼是一件很值得開心的事，前提對象是你，其實我不是一個很愛分享生活的人，那是特地發給你看的，希望能引起你的注意，你是一個既奇怪又特別的人，搞不懂也猜不透你在想什麼，我想偷偷的融入你的生活，卻不知從何著手。此生遇見你已足夠幸運，但人類總是貪婪，就像我想要你成為我的四季，蘇乙笙《末日告白指南》曾寫到：「只要你願意，我不介意陪你流浪在你喜歡的地方成家。」，我是真的不在意未來如何，只在乎那裡有沒有你。

我想成為雨，理所當然的落在你身上；我想成為風，不經意撩起你的碎髮；我想成為雪，在你身上融化。梨花謝了春紅，歲月太過匆匆，你出現在我魯莽的青春，有小喬邂逅公瑾之浪漫，亦有牛郎織女之遺憾，我知道你曾對某人動心，從你寫的詩總能尋出一些蛛絲馬跡。

其溫柔可愛的笑顏
實為人間極最珍貴
我願陪你迷失方向
也自甘久留這世間
喜愛你善良之心腸
歡愉日常不再長存
你可記得許我一言
想知我白首仍未忘
在失去你的那刻起
一直反覆去找尋你
起身奔赴義無反顧
到下個世紀也無妨
永不忘所有的曾經
遠道而來只為見你

只是當時我不知道這首詩的主人公是我，原來所有的喜歡都藏在細節，就像我們不把彼此掛在嘴邊，而是放在心上。

如果下輩子月老沒有幫我們牽線，邱比特忘記射箭，我會找到你，送你一首詩

告知等你許久
訴苦渴望之情
眾目之下告白
人盡皆知的愛
我禁得起等待
多久都沒關係
愛是無堅不摧
你是我的一切

詩裡藏著我遲來的回覆，對不起啊，愛人！，比起記得你，忘記你更痛苦一點，原諒我的自私，來世我還是會選擇將餘生贈予你。親愛的，你知道人為什麼有兩隻手嗎？右手提東西，左手留著牽你，你說為什麼是左手，因為這樣你才能在離我的心臟最近的那側，細聽我的心跳聲傾訴愛意。年紀輕輕已有兩房，左心房屋主是你，右心房所有人也是你，我在等你，請快入住，永不出。

普三 1 林宥穎 - 風的呢喃

風輕輕掠過大地，像是一位溫柔的旅人，帶著千年的故事，輕聲地呢喃。它穿過山巒、越過河流，輕輕撫過每一片葉子，似乎想要訴說什麼。我時常想，如果風真的能夠記住我們對它傾訴的一切，那它會乘載多少人的夢想與遺憾，流轉於天地之間？

童年時，我最喜歡站在田埂上迎接風的來臨。每當風揚起稻穗，那片金黃的海浪如波濤般翻騰，發出沙沙的聲響。我常閉上眼睛，感受風撫過臉龐的溫度，彷彿它在告訴我遠方的故事。

有一次，祖父牽著我的手，站在村口的老榕樹下。他告訴我：「風能帶走人的心事，但你要記得，它也會帶來新的希望。」年幼的我不明白這句話的深意，只知道每當難過時，迎著風奔跑，心裡的鬱悶似乎就隨著風一同消散。

歲月的洪流如風的腳步，悄然而至，又匆匆遠去。少年時的我離開了家鄉，來到城市求學。高樓大廈間的風與田野間的風截然不同。它帶著鋼筋水泥的味道，冷冽而無聲。走在熙熙攘攘的街道上，迎面吹來的風不再是童年記憶中的那種輕柔，而是一種微微的推擠，彷彿想催促著我快步前行，不容停留。

在這座城市裡，時間被緊湊的課表切割成一塊塊，彷彿每一分鐘都得被填滿，否則就會被時代的浪潮拋下。學業的壓力如無形的繩索，將我牢牢束縛，每次考試前的夜晚，我總是對著堆積如山的課本，焦慮地計算著剩餘的時間，卻怎麼都覺得不夠。人潮洶湧的街道上，來往的行人步履匆匆，沒有人會駐足片刻，就連站在紅綠燈前等待的瞬間，也有人低頭查看手機，深怕錯過任何訊息。這樣的步調，讓我感到彷彿身處一場永無止盡的競賽，無法停下腳步喘息。

那段時間，我時常在夜晚的陽台上望向遠方。風輕輕地吹拂，帶來些許遙遠的記憶。我開始思念那些家鄉的風、那片金黃色的稻田，懷念祖父的笑容。或許，正是那個夜晚，我才驀然發現，自己在成長的路途中，不知不覺地遺落了一部分的自己。

我記得小時候，每到秋收時節，祖父總會帶著我走進稻田。他的手掌粗糙而溫暖，牽著我的手，輕聲說：「風裡有土地的味道，還有家的氣息。」那時的我只是笑著，感受微風拂過臉龐，卻未曾真正理解祖父的話。

有一次，天氣突變，午後還是晴朗的天空，轉眼間，烏雲密佈，大雨傾瀉。我和祖父匆匆跑回家，衣服全濕了，他卻哈哈大笑，說：「這場雨來得剛剛好，明天的空氣會很清新，稻穗也會更飽滿。」他的樂觀與淡然，總讓我覺得世界永遠不會有解不開的難題。

可是後來，我來到了這座城市，過著忙碌的生活，逐漸習慣霓虹燈的光，卻忘了夜晚稻田裡的螢火蟲。直到那天夜晚，站在陽台上，聽著風的聲音，我才忽然明白，自己已經很久沒有回家了。那些被時間沖淡的記憶，在這一刻鮮明起來。

第二天一早，我便訂了回家的車票。這一次，我想親自去感受秋天的風，再次聞聞那片土地的味道，看看是否還能找回，那段曾經遺落的自己。

車窗外，金黃的稻田隨風搖曳，熟悉的景色一一掠過。當我踏上家鄉的土地，涼爽的秋風輕拂臉頰，那股熟悉的泥土氣息撲鼻而來。曾經遺落的自己，似乎隨著這一刻的重逢，悄然歸位……

回到城市後，我開始改變自己的步調，學會在忙碌中尋找片刻的寧靜，學會傾聽風的聲音。也學會與自己對話，當風輕輕掠過我的臉龐時，我不再是匆匆路過的旅人，而是一股無形的力量，而是用心去感受風所帶來的一切。

有一天，我再次站在高樓的陽台上，迎著風，閉上眼睛。我聽見它輕輕地對我說：「無論世界如何變化，你依然是那個迎著風奔跑的孩子。」

那一刻，我微笑了。我知道，不管走到哪裡，風都會伴著我，帶著最真摯的記憶，向未來前行。

普三 1 林樂穎 - 不同想法，不同人生

曾經看過一本書，書中的小女孩和電影主角墨瑞不一樣，她在得知自己的生命所剩不長時，為自己列了一張願望清單，並且由好朋友陪著她完成一項項的願望；而墨瑞則是將剩下的時間用來告訴作者何謂死亡？何謂人生？如果是我得知自己的生命所剩不長，我想我也會先完成自己的願望吧。我認為這可能是因年齡的不同而導致對於死亡前的想法有差異性，因為活著的時間長短不同，學習及領悟到的道理也不相同，因此對於如何走完自己人生的最後一段路會有不一樣的想法。墨瑞選擇將自己的經驗來告訴米奇，我認為這是很好的做法，因為他的經驗可以成為別人生活中警惕的事項，也可以成為別人學習的榜樣，讓人懂得更多的是非對錯，避免走上錯誤的路途，以免在錯誤的事情上步上他的後塵，也能讓人明白不同的道理，運用前者的經驗並加上自身想法，更能看見不一樣的世界。

墨瑞在自己人生中找到自己明確的目標，而我們的目標是否只是盲目地跟隨別人走呢？曾聽家人說過：「出社會後一直換工作都是很正常的」，這是因為人們沒有自己的目標嗎？我想人們並非盲目的跟從別人，而是都有明確的目標，只是當道路走到盡頭時必須轉彎罷了；又或者到達目標後換條路走，使自己的人生有更多風景、更多的色彩。書中提到：「生命中沒有什麼『太遲了』的事」，不同時間踏上不同的路所見所聞也不盡相同。我曾經認為讀書是件輕鬆的事，總是在一天的時間裡，用最後所剩不多的夜晚翻書，直到高中時因為繁多的課業才了解到「時間不夠用」是什麼感覺，因此學習利用時間成了我最優先的目標。這時

了解到這件事還不算晚，因為當我認真學習安排自身時間且能在時間內完成作業的那一刻，我的時間回來了。這大概也是人們常說的：「天下無難事，只怕有心人。」

或許人人都能活出自己獨特的人生，但真正能活出來的卻很少看見。墨瑞生前曾為自己舉辦過一場葬禮，邀請幾位親戚朋友到場，這是一場「生之葬禮」。雖然墨瑞只是因為不想和去世的同事一樣，無法聽到葬禮上所訴說的話語詩詞，從而舉辦這場葬禮，但我覺得墨瑞這不同於一般人的想法非常特別，畢竟一般人不會為了自己這麼做。站在已故者的角度來聆聽別人對自己訴說的話，我認為這件事情是很美好的，因為我們能透過別人所說的一字一句發現，自己的死雖然會帶給他們許多悲傷難過的情緒，卻也能從中明白他們都是會關心也會陪伴自己的人們。我想這場葬禮對不同人來說有不同的意義存在，自己曾經在親人離開後的葬禮上覺得自己並沒有好好和他道別，心裡難過了好幾個月，而墨瑞的生之葬禮能讓他的親戚朋友免去我這個心情，因為他們能在葬禮上先跟墨瑞好好道別。試想我的好友如果辦了生之葬禮，而我們雙方也能好好道別、說再見，相信在我們人生最後，這場葬禮會是人生中最難忘的事。墨瑞舉辦了這場生之葬禮，因此他的人生多了與他人不同的色彩，生命也變得更加的獨特且有意義了。

墨瑞曾說：「學會死亡，你就學會活著。」看似簡單的文句其實蘊含著很深的意義。我覺得這句話在告訴我們其實死亡並不可怕，死亡或許是一條通向未知的道路，但這不過是人生中生、老、病、死的其中一環，也是萬物都得歷經的一課，當我們不畏懼死亡，也就不害怕活著了。珍惜生命中的每一分每一秒，學會用自己的想法過自己想過的生活，用屬於自己的經驗編織生命，便能走出不同於他人的獨特人生，這是我從這本書中了解到的道理。

普三 1 趙翊庭 - 生命的價值

何謂生命？生命的本質本是一個人是否可存活在這個世間上的依據，如何讓生命存在的有價值？活出精彩的人生。我認為生命的價值是存在於對生活的熱愛，熱情地綻放生命。

對於生活的熱情，莫過於找到自己的興趣，熱愛人生，美國電視脫口秀主持人歐普拉·溫芙蕾說過：「熱情就是能量。專注於令你興奮的事情，你就能感受到那股力量。」堅定的相信自己喜歡什麼、擅長什麼是最重要的。問問自己，有什麼事情是你做的時候感覺到輕鬆，甚至樂在其中無法自拔的呢？就如，有人喜歡寫作，有些喜歡攝影，單純享受樂趣帶給你的美好，「天生我材必有用」更不要因為自己喜歡且擅長的事情不常見而感到微不足道，這才是與眾不同的地方。

英國愛爾蘭劇作家蕭伯納曾說：「人生不是一支短短的蠟燭，而是一支由我們暫時拿著的火炬，我們一定要把它燃得十分光明燦爛，然後交給下一代的人們。」人的一輩子而言，出生就必須邁向虛無，生命就是由虛無而來，生不帶來，死不帶走，死也是重回虛無。莊子在養生主中一言：「指窮於為薪，火傳也，不知其盡也」我們真正的生命就像火柴一樣，把它點燃，將火傳向蠟燭，火柴燒完了，但光輝永遠延綿不絕，精神的生命永遠是亮的，且無窮無盡。蕭楚女也曾說過：「人生應該如蠟燭一樣，從頂燃到底，一直都是光明的。」人，生而終究要死，但肉體的死亡並不會影響到精神的延續。

人生短暫且美好，「人生最寶貴的是生命，人生最需要的是學習，人生最愉快的是工作，人生最重要的是友誼」抱持著對生活的熱愛，充實自己的人生，好好生活，好好愛自己，那些似是而非的人與事，到最後都會成為人生當中無數的光點。奧斯特洛夫斯基也曾說過：「人的一生可能燃燒也可能腐朽，我不能腐朽，我願意燃燒起來」人生由你自己選擇，時間最會騙人，但也能讓你明白，這個世界沒有什麼不能失去的，離去的都是風景，留下的才是人生，走到最

後的，就是對的人。

對生活抱持著熱愛，熱情地綻放生命，學著愛自己，走向更寬廣的人生，就算做你不喜歡的事，都有可能失敗了，為何不一開始就選擇你熱愛的事，人們總說選擇大於努力，但如果沒有機遇，那你只能保持努力，越努力也就越幸運，只有做自己真正喜歡的事情，才激發你對生活的熱愛，這才是屬於生命的價值，徐重仁曾說：「比成功更重要的是，做你自己有興趣、有能力、也肯努力去做的事」在許多成功人士的背後，懷抱極大的熱情，享受人生，那麼，便離成功不遠了。

自己的人生由自己掌握，克里斯托佛·莫利曾說：「只有一種成功，能以你自己的生活方式度過你的一生。」人生就像一杯水，你如果不停的加熱，他就會沸騰，直到水分蒸發，但你如果靜置不理，也會蒸發，直到消失。羅丹曾說過：「為了生活中努力發揮自己的作用，熱愛生命吧！」如果你的人生就這樣平平無奇，等於白活一輩子；如果你不停的加入不同的元素，這一杯水就不是普通的一杯水，是天天自己不停地增加了不一樣的色彩讓自己的人生更加的豐富，豐富的綻放光芒。

所以生命是個不停轉動的輪子，從接觸到光的那一刻起，你便已開始了你的人生。人生茫茫，已至夕落，從閉上眼睛，到進入天堂，人完成了一生「活著」的全部意義。這份意義來自對生活的熱愛；這份意義來自於對生活的熱情；這份意義來自於對生活的希望；這份意義來自於你怎麼看待自己的生活，所以生命的意義是什麼，生命的意義在於你自己，你該怎麼面對你的生活，這便是最重要的意義。

廣二 1 陳玟華 - 「蜉蝣」直上九萬里

「人生的過程，就是從一無所有，到一無所有」。

從小都聽人說：「人生如蜉蝣」，以為是人類的渺小，就如蜉蝣在一片池塘中，比起自由自在的魚兒、肥嘟嘟的青蛙，牠是多麼的微不足道。

蜉蝣——你的一天，是他的一生，朝生暮死，從河床上的泥沙中開始說起。幼年時，牠蟄伏於水底長達兩年之久，直到當陽光灑在清澈的河流上，照在澄湛的水面上，蜉蝣的使命便要開始了，為了種族的繁衍，衝出那黯淡無光的河底，牠們霎那間從幼蟲變為成蟲，只為那重要時刻釋放出最燦爛的風景，展開生疏的雙翅飛向天空，用一切的力量感知所有世界的美好。

最先出來的雄性蜉蝣飛到對岸，在極短的時間完成蛻變，因為留給他們的時間不多了……蛻變後生命只剩下短短幾個小時，隨著雌性蜉蝣露出水面，雄性一擁而上的到了雌性身邊，此時水面上的蜉蝣已經到達了巔峰，牠們用最後的生命，完成最後一次的使命。

隨著雄性蜉蝣的生命走到盡頭，雌性蜉蝣也不敢懈怠的、帶著希望的，朝著上游飛去，即使筋疲力盡卻仍然靠著堅定的意志，直到再無力氣煽動翅膀落到水面。是終點，亦是起點，在夢起飛的地方，上千個受精卵隨著河流一路漂泊回到他們最初生活的地方，循環往復、終而復始。

他們的生命猶如絢爛的煙火，準備許久只為了那一瞬間的綻放，是犧牲亦是犧牲。我終於知道世人說蜉蝣一世，意思是：「來這世界一趟，總要去看看太陽」。生命本無意義，但每個物種都在以自己的方式賦予自己生命上獨一無二的意義，蜉蝣短暫的一生，意義在於勇敢地捨棄熟悉的一切，衝向未知的領域，突破重重阻礙，最終實現生命的延續。若註定死去，那必須創造最有價值的事情，再瀟灑離去。

普三 4 李柏賢 -52 赫茲的愛情

我有一個特別的能力——能夠聽見人們內心發出的頻率。這聽起來很荒謬，但確實如此。每個人都像是大海中的鯨魚，不停地發出自己的聲音。有人是充滿活力的 40 赫茲，有人是柔和的 20 赫茲。而我，就是那個特別的傾聽者。

在這座繁忙的城市裡，我是一名普通的音樂治療師。每天早上九點準時到診所，晚上六點準時離開。生活規律得像是被設定好的節拍器。三十歲的年紀，一個人住在市區邊緣的小公寓裡，養了一隻橘色的貓。

直到那天，我遇見了她。

她走進診所的時候，我正在整理病歷。抬頭的瞬間，我愣住了——不是因為她的外表，而是因為她的頻率。52 赫茲。這是一個異常的頻率，就像那隻孤獨的鯨魚。在人群中，她的聲音格外突出，卻又似乎無人能和她共鳴。

「我是被朋友推薦來的。」她輕聲說，
「最近總是睡不好。」我示意她坐下，開始例行的問診。她叫小雨，是一名繪本作家。三十二歲，未婚，獨居。說話的時候，眼神總是望向窗外，彷彿在尋找著什麼。
「你知道 52 赫茲的鯨魚嗎？」她突然問。

我點點頭，心跳不自覺地加快。

「牠的聲音頻率比其他鯨魚都要高，所以沒有人能聽見牠的歌聲。」她繼續說，
「有時候我覺得自己就像牠一樣。」

那一刻，我多想告訴她：「我聽得見。我不僅聽得見，還被你的頻率深深吸引。」
但我只是專業地點點頭，開始進行音樂治療。選了一首柔和的鋼琴曲，讓她躺在治療椅上閉上眼睛。

就這樣，她開始每週來一次。每次 therapy 結束後，我們都會聊上一會兒。她告訴我她的創作靈感來自於生活中的小細節，而我分享我對音樂的理解。漸漸地，我發現自己開始期待每個週三的下午三點。

她的 52 赫茲像是一首獨特的樂章，在我的生命中迴響。有一天，她帶來了她新畫的繪本草稿。是一個關於一隻孤單的鯨魚的故事。鯨魚在海洋中游走，尋找能聽見牠聲音的同伴。

「你覺得這個故事會有人喜歡嗎？」她問。
「會的。」我說，
「因為每個人心裡都有一隻 52 赫茲的鯨魚。」她露出了淡淡的微笑，那是我第一次看見她真心的笑容。

春天過去，夏天來臨。她的失眠好多了，這意味著治療即將結束。最後一次治療的那天，我鼓起勇氣。

「要不要去喝杯咖啡？」我問。她愣了一下，然後點頭。

我們去了診所附近的一家小咖啡館。她點了拿鐵，我要了美式。
陽光從落地窗灑進來，將她的側臉照得發亮。「其實我一直想告訴你一件事。」我深吸一口氣，「我能聽見人們內心的頻率。」她放下咖啡杯，好奇地看著我。
「而你的頻率，是 52 赫茲。」

她的眼神從困惑轉為驚訝，然後慢慢地，浮現出理解。

「難怪。」她輕聲說，「難怪你總是能選到最適合我的音樂。」
「因為我聽得見你的心聲。」我說，
「就像那隻鯨魚，一直在尋找能聽見牠聲音的同伴。而我，就是那個能聽見你的人。」

她沉默了許久，然後說：「你知道嗎？52 赫茲的鯨魚，最近被發現可能不是一隻，而是好幾隻。牠們形成了自己的群體，用著與眾不同的頻率交流。」
「也許，這就是牠們的幸福。」我說。

她點點頭，嘴角揚起一抹微笑：「也許，這就是我們的幸福。」
窗外，夏日的風輕輕吹過，帶來一陣花香。在這個午後，在這座喧囂的城市裡，兩個 52 赫茲的靈魂終於找到了彼此的共鳴。而這，或許就是愛情最美的樣子。不需要轟轟烈烈，只要找到那個能聽見你心聲的人。就像海洋中的鯨魚，即使發出的頻率與眾不同，也終將找到屬於自己的歸處。

普三 4 李柏賢 - 孤獨的鯨

「你知道嗎？世界上有一隻鯨魚，牠發出的聲音頻率是 52 赫茲，比一般鯨魚的 20 赫茲要高得多。因為這個特殊的頻率，其他鯨魚都聽不到牠的聲音，所以牠一直都是獨自一個在海洋中游泳。」生物課上，張老師又開始講起了他最愛的海洋生物故事。我坐在教室的最後一排，百無聊賴地轉著筆，卻在聽到這個故事時，不自覺地停下了動作。

我叫林小悠，高二的普通學生。說是普通，其實比普通還要更普通一點。成績在班上永遠都是中間那一撮，不上不下，看起來還算努力，卻總是差那麼一點。社團活動也參加了，但從來都不是主角，永遠都是在後台默默打雜的那個。

「就像是……一個人用著全世界都聽不懂的語言在說話。」我小聲地自言自語。
坐在我旁邊的曉彤轉過頭來：「你說什麼？」
我搖搖頭：「沒什麼。」

下課鐘響了，同學們魚貫而出，教室很快就空了。我慢慢收拾書包，心裡還想著那隻孤獨的鯨魚。
「小悠」曉彤站在我桌前，「要不要一起去福利社買點心？」
我又搖頭：「不了，我待會要去圖書館。」

這是個藉口，其實我只是不想去。不是不想和曉彤一起去，而是不想面對那種尷尬的場面——福利社總是擠滿了人，大家三三兩兩地聊天說笑，而我永遠不知道該說些什麼，該怎麼融入那樣的氛圍中。圖書館成了我的避風港。這裡安靜，不需要社交，不需要應付那些讓我焦慮的場合。我最喜歡靠窗的那個位置，陽光灑進來的時候，連空氣中飄浮的灰塵都像是在跳舞。

我打開筆記本，開始寫日記：

「親愛的 52 赫茲，今天認識了你。說認識可能不太對，但我覺得我們很像，你用著別人聽不懂的頻率說話，而我……我好像也是。每次想要和別人說話的時候，話到嘴邊就變成了別的東西。想說「我也想加入你們」，卻說出了「我要去圖書館」；想說「其實我很羨慕你們能這麼自在地聊天」，卻只能露出一個尷尬的微笑。這樣的我，是不是也在用著 52 赫茲的頻率在說話呢？」

「在寫什麼？」我嚇了一跳，急忙闔上筆記本。抬頭一看，是王子謙，我們班的班長。他總是這樣，走路沒有聲音，像隻貓一樣悄悄地出現。
「沒……沒什麼。」我又開始結巴了。

他在我對面坐下，把一疊作業放在桌上：「張老師要我收作業，發現你的還沒交。」
「啊，對不起！我這就寫。」我慌忙翻出作業本。
「不急」他笑了笑，「我可以等你。」這是我第一次仔細看他的笑容。

平常在班上，他總是很忙，要處理班務、要幫老師收作業、要組織各種活動。他是那種會被老師和同學都喜歡的人，是和我完全相反的類型。我低頭寫作業，卻覺得手心在冒汗。他就坐在對面，我能感覺到他的視線。

「剛才生物課的故事」他突然說，「很有意思對吧？」我抬起頭，有些驚訝他會提起這個。「那隻鯨魚」他繼續說，「雖然用著不一樣的頻率，但牠依然在唱歌。這很勇敢不是嗎？」我愣住了。是啊！我一直在想那隻鯨魚有多孤獨，卻忘了牠依然在唱歌這件事。

「你知道嗎？」他說
「我其實一直很欣賞你。」
「欸？」
「你總是很安靜，但是在寫作文的時候，字裡行間都充滿了故事。上次國文課發下來的作文，我偷偷看了一眼，覺得寫得很棒。」我感覺臉有點發燙：「那……那只是隨便寫寫……」
「不是隨便寫寫」他認真地說
「那是你的頻率。」

放學的鐘聲響起，圖書館外傳來學生們的喧鬧聲。陽光依舊灑在窗台上，空氣中的灰塵依舊在跳舞。但是好像有什麼不一樣了。之後的日子，子謙經常來找我。有時候是帶著作業，有時候是拿著一本他覺得我可能會喜歡的書。我們會聊天，聊那些看起來一點都不重要的小事：今天的雲很像一隻兔子、福利社新出的麵包很好吃、或者只是抱怨一下物理作業太難。漸漸地，我發現自己開始期待這些時刻。在這些對話中，我不需要刻意改變自己的頻率，他似乎總是能聽懂我想說的話。

有一天，他又來找我。這次他手上拿著一張海報：「天文社下週要辦觀星活動，要不要一起去？」
我猶豫了。夜間活動意味著要和很多不熟悉的人相處，這讓我有點害怕。
「別擔心」他似乎看出了我的顧慮，「我會一直在你旁邊。而且，你知道嗎？星星也是孤獨的。它們之間相隔著無法想像的距離，每顆星星都在用自己的方式發光。但是當我們抬頭看天空的時候，這些星星組成了最美麗的風景。」

那個夜晚，我們躺在學校的操場上。天空很暗，但星星很亮。周圍有其他同學的說笑聲，但不知道為什麼，我不再覺得那麼焦慮了。

「你看」子謙指著天空，
「那些星星，每一顆都在用自己的頻率發光。」
我想起了那隻 52 赫茲的鯨魚，突然明白了什麼。也許，孤獨不是因為我們用著不同的頻率，而是我們太執著於要和別人用一樣的頻率。就像那隻鯨魚，牠依然在唱歌；就像那些星星，它們依然在發光。

我打開筆記本，寫下最後一篇日記：
「親愛的 52 赫茲，謝謝你讓我明白，不一樣的頻率不是缺陷，而是特別。就像星星一樣，我們都在用自己的方式發光。現在的我，依然會害羞，依然會焦慮，但我不再覺得這是件壞事。因為我知道，總有人會聽懂我的頻率，就像子謙聽懂了我的故事一樣。所以，繼續唱歌吧，用你的 52 赫茲。我也會用我的頻率，繼續說我的故事。」

窗外的陽光依舊灑在課桌上，空氣中的灰塵依舊在跳舞。教室裡依舊充滿了歡笑聲，而這一次，我也加入了其中，用我自己的方式。因為我終於明白，每個人都是獨特的 52 赫茲，重要的不是要和別人一樣，而是要找到能聽懂你頻率的人。而當你找到了，你會發現，原來世界上最美的聲音，就是每個人用自己的頻率唱出的歌。

海洋上，有你、有我、和牠
也許還有更多的他和他
活著的每一天都是一個未知的世界
踏出的每一步都是一個未知的結果
這世上，「他」可以是她和他，「情」可以是各種情

開端

鈴鈴鈴 ~~~

電話鈴聲響起，這大半夜的，才剛睡沒多久就有電話，不會是鬼打來的吧？只見閉眼伸手接通，一套動作行雲流水，明顯不是第一次了。「誒！我剛剛滑到一個，上面說東部有賞鯨誼！去嗎，其他人都去。」說話聲從話筒直衝腦中，那嗓門大的手臂伸直了還聽得清晰，聲音不過腦子都能知道是誰，而且這問的是肯定句吧……

「去，哪次不去。老規矩？」老規矩是指，因為我們這群人裡只有我有相機，看起來專業點，所以我負責拍照，而約我的人就負責我三餐的其中一餐，當作酬勞。「行。早上我去接你啊！」他說完便掛了電話。嗯，我們就是這樣說走就走的一群人，只要時間允許，一通電話就能集齊大夥們。

隔天一早，我們一群約十人的大學生開車殺到賞鯨地點。我們都是前兩年上大學才認識的，大家都喜歡四處玩，自然就聚在一起了。話說回來，我們之中也有人在拍 vlog，拿的還是某牌擁有超高畫質相機的手機，畫質賊好。就是不明白每次出門都叫我拍照，雖然我從沒拒絕過他們就是了。

相遇

烈日當空，為了不耽誤時間，我們在抵達當地後找了家便利商店快速的解決午餐，提前到搭賞鯨船的地點報到。報到完，我們看見遠處有人走來，是一群有男有女的年輕人們，他們也是提前來報到的。社牛一點的同伴看了他們一眼便過去打了招呼，一問之下發現是本地的大學生，兩群人馬輕而易舉的話起了家常。

什麼中午吃了什麼阿，讀什麼大學啊，怎麼跑到這邊賞鯨的啊，要不要加個好友……誒！不得不讚嘆一下他們，講兩句話就成朋友了，我可沒這膽子。對方群裡有幾位，似乎不太習慣他們“E 人”的社交方式，默默往人少的地方走。其中一位就往我的方向過來，沒頭沒尾的問了一句。

「你有在玩？」他邊說著邊往旁邊的欄杆靠著，面對海岸。

「嗯？」我不明白。

「相機啊。」他抬起手，指了一下我的相機。

「哦哦，朋友送的，偶爾拍拍照，沒特別研究過。」聽完，他輕輕點了頭表示知道了，便不再說話。

我站在旁邊看著他望向海面，吹著海風，心想著，他看著也不是個喜歡熱鬧的人，似乎更喜歡寧靜的地方，像是幽靜的山林裡。

「是不是不習慣我這種安靜的性格？」安靜了一陣後，他突然開口問了一句。

「不會。」我實話告訴他，其實我不習慣太熱鬧的場合，更傾向寧靜的生活。

「哦？跟我差不多啊！那你為什麼會跟他們出來？」他又問。

「大家都喜歡到處玩，而且去的地方大多挺有趣的，就跟著了。也沒什麼不好。」

「嗯，我也是，我喜歡往外走，去看看世界，跟他們能結伴去各種不同的地方，我覺得是一種不一樣的生活體驗。」

「嗯……那看來我們今天能結伴同行囉。」他轉頭對我笑了一下，心情似乎不錯。

當下的我沒同意也沒拒絕，看著他的笑容愣了一下。或許是不知道如何拒絕，又或許是潛意識裡想跟著他，多認識他一點吧。後來想起來才覺得，或許當初沒開口回應是決定命運轉折的一個關鍵吧。一個沒有言說的決定，將一開始的陌生人變成了同行的夥伴。我默認了他的提議，此後除了幫大家拍照，其他時間都是和他在一起，直到分別。

同行

登上了賞鯨船，從岸邊出發，看著風平浪靜的海面，也不知道能不能看見鯨魚。

「沒看到也不虧啊！就當體驗搭船了唄。」他像是知道我心裡所想一樣講出這句話。

「你的表情出賣了你哦！」我轉頭睜大眼睛看他，滿臉不可思議，只覺得「真的嗎？有那麼明顯？我以前怎麼沒聽別人說過？」一連串的疑問接連冒出來。

「可能我們是同頻率的人吧，所以我大概知道你在想什麼。」他跟我解釋著。

「就像藍鯨一樣，相同的叫聲頻率會使他們聚在一起。」

突然間，有人小聲喊了句：「鯨魚！」，轉移了所有人的目光。他的目光轉向魚群，而我舉著相機捕捉牠和他的一舉一動。海風徐徐吹著，在這一瞬間，這艘賞鯨船上，我和他的周圍像是形成一個安靜的世界般，沒了人群的雜音，只剩下一聲聲咔嚓、咔嚓。隨著鯨魚出現的數量增加，第一次出海賞鯨的我也沉浸在近距離觀賞才能擁有的視覺饗宴中。

溫順又聰明的牠們，像是發現了有趣的事物，在船邊跟隨了一陣，觀察觀察我們，然後離開，一再重複。「很壯觀吧。」他說。

「嗯。和在書上看到的感受不同，親身體驗的感覺很不一樣。」

「這就是我喜歡出來看世界的原因。」他看向我。

「親身的經歷才知道美好為何物，而不是紙上談兵。」

「確實沒錯。」我點頭，贊成他的說法。

「喜歡的話，我推薦幾個地點給你如何？」

「人少一點的地方嗎？」我反問。比起人多的名勝，我更想去人少的祕境。

「對啊，有空的話，我們可以找時間一起去。」

「可以。」我喜歡他的提議，便同意了。

「那，看在我們興趣愛好相近的份上，要不要交個朋友？」

「雖然我不怎麼喜歡稱剛認識不久的人為朋友，但我覺得你和別人不一樣，我們應該可以聊得來。」讓我沒想到的是他後面說的話，也許我們原本只是彼此的一個過客，但他的一句「你不一樣」，嘗試改寫的了這個故事本應發生的過程。

就如他說的那樣，我也覺得我們聊得來，我想，即便只是安靜的陪伴，也不會顯得我們多麼生疏，就像多年好友般，擁有別人不可言說的默契。「好啊！」沒怎麼思考，我循著直覺做了回答，幾乎是一秒答應。我的直覺大多數時候是準確的，相信我們一定能愉快的相處。這時幾隻鯨魚游到了我們的眼前，保持距離並跟隨著船隻前進。時不時往上躍出海面，再潛入海底。牠們似乎是聽到了對話，特地前來賀喜，見證一段情的誕生。

尾聲

這次的賞鯨之旅，大家見到了許多期待已久的鯨魚。看著牠們如音符般高低起伏地躍出海面時的身影，似是要展現出對我們的熱情相迎，原本期待的心情也隨之變得愉悅起來。一場導覽結束，大夥兒都收穫滿滿，我也拍了許多照片，看來回去後要花些時間整理了。「加個聯繫方式吧。」下了船後，他朝我走來，拿起手機左右搖了搖。

「剛剛看你認真拍照就沒打擾了。」加了聯繫方式後，立刻就有許多訊息傳入。
「這些是剛剛跟你說要推薦給你的幾個地點，想去的話跟我說一聲，我給你當導遊。」
「謝謝，我找個時間，有空的話再一起去。」沒想到他有這麼多推薦的地點，看得出來他真的很喜歡到不同地方看看。「我朋友們等下還有其他行程，剩下的我們手機上聊吧，我先走了。」他的同伴在不遠處喊著他準備要走了。「嗯，拜拜。」我對著他笑了一下。他揮了揮手後轉身離開。我看著他的背影慢慢走遠，走到許多人的身旁，再從人群中消失。直到同伴喊我了，我才從一直站著的地方離去。

很奇妙的體驗，明明是第一次見面，我們卻一點都不像陌生人，沒有感到任何拘束，甚至比起跟其他人相處更加自在。眼見夕陽西下，海邊人潮聚散，而我們，各自離去。這是一場告別，亦是初見。是一場旅途的尾聲，亦是一個故事的開場

回到故事的一開始
誰會知道一趟旅遊能有什麼收穫
又有誰會知道未來能遇見什麼人
我想
或許鯨魚會知道

普三 1 鄭宇岑 - 戀愛確診

在這個世代並不存在情緒，或者說人們已經不需要情緒了。所謂的情緒也不過只是為了在對話時達到目的罷了。

戀愛，是一種病，比癌症更加可怕，它會侵蝕你的心，使你麻痺，像隻毒蛇趁你不注意時，緩緩地纏繞到你的脖子，最後將你掐死。這恐怖的疾病曾在百年前蔓延到全球，多虧科技的進步，世界疾病組織早已找到治療及預防的對策。

現在的人們所談的「戀愛」，都是經由電腦匹配、選擇出來的最佳人選，沒有浪漫的約會、命中注定的愛，卻可以走一輩子的路。愛，是為繁衍後代的存在。不需要感情，只有格式化的規定，沒有人有特權，人們終於找到了一直以來追求的平等。

「你知道玫瑰花的花語嗎？是愛情的意思喔，小小一朵花卻蘊含著各種意思，你不覺得很有趣嗎？」除了這個男人，他是絕對的特例，被感情支配的愚蠢傢伙。

「你為什麼會在這？」

「來找你啊。」莫亦臨的太陽穴突突直跳，他不懂為什麼有人如此厚顏無恥。

那傢伙沒有任何通知就直接闖進他的辦公室，還大搖大擺地喝著咖啡，完全不顧他人眼光。

「我很忙，有話快說。」莫亦臨不耐煩地站在男子面前，俯視著對方。男人輕啜一口咖啡，清了清喉嚨，露出一抹異常燦爛的微笑：「因為想你啊，這還需要什麼特殊的理由嗎？」

「……如果殺人不犯法，我第一個絕對殺你。」

「能死在你手裡，那還真是榮幸。」

一束玫瑰砸落在男子臉上，突如其來的攻擊讓他嚇了一跳，直到花瓣全落了下來，他才看清那人現在的表情。那是一張既生氣又害臊的臉。「你這傢伙，別給我再來了！」莫亦臨難得展現情感，他腦袋裡亂糟糟的，一股莫名的煩躁感充斥著他的腦袋。

男子並沒有很意外，他像是寫好這個故事的作者，對對方瞭若指掌。他很清楚下一段的劇情會如何發展。「你個性還是一樣糟糕，不過這樣的你我也很喜歡就是了。」他往莫亦臨的耳旁輕聲低語，如同惡魔的誘惑，「很可愛呢，你害臊的樣子。」

「趙之和你這個該死的王八蛋！」完成目的後，趙之和嘴上掛著笑，慢悠悠地走出辦公室，只留下一室狼藉，以及莫亦臨氣急敗壞的怒吼。

亂七八糟的情緒湧上心頭，莫亦臨不耐煩地用指尖敲桌，他的思緒全被那個不速之客佔據。「莫亦臨你要吵到什麼時候！」陳姐用力將資料甩到桌上，打斷了莫亦臨的思緒。「以冷靜聞名的莫亦臨也會有今天啊，趙之和又來找你了喔。」旁邊的同事一眼就知道莫亦臨又被趙之和鬧了。「好了，安靜。」陳姐維持秩序，「要開會了。」

一談到工作，莫亦臨又恢復往常的冷靜，他深呼吸，將所有私人情緒拋到腦後。或許自己只是生病了，才導致他的情緒如此激動。莫亦臨默默預約了下班後的門診，他需要一個答案來解釋他現在的不正常狀態。醫生推了推眼鏡，目光遊走在莫亦臨及診斷報告書之間，最終落在了他的身上。

「根據你描述的症狀，莫先生，我想你是得了戀愛症了。」

莫亦臨不可置信地看著醫生，大腦快速運轉，試圖拼湊出一句話，但到了嘴邊卻被喉嚨的乾澀吞了回去。莫亦臨艱澀地開口：「……這是什麼意思？這怎麼可能？」莫亦臨的思緒打結，他無法思考眼下發生的事情，來醫院之前，他想過各種不同的病症，但這個答案從未出現在他的計算當中。「莫先生冷靜一下，我知道你一下子沒辦法接受，但不用擔心，我們現在已經有手術可以解決這個問題了。」

醫生遞出手術相關的簽署書，莫亦臨神情恍惚地接過，他已經沒有任何力氣去研究上面的文字了。只見簽署書上大大寫著：情感剝離手術，通過腦部電流刺激，清除患者對特定個體產生的依戀，恢復理性狀態。「這是目前最有效的治療方法，成功率達到99.9%。」醫生補充道，「如果你願意，我可以現在就幫你安排。」理性告訴莫亦臨，這是最好的選擇，而他也別無選擇。『莫亦臨。』偏偏腦中出現了那個人的聲音——那打亂他生活節奏的混蛋。是時候結束這煩死人的情緒了。莫亦臨心想。

外頭的雨打在街道上，莫亦臨一個人站在醫院門外，冷雨順著他的臉頰滑落，任憑雨水浸濕他的衣服。「在等我嗎？」雨水被擋住，莫亦臨不必抬頭就知道撐傘的那人是誰。「你真的很煩。」莫亦臨沒好氣道。趙之和看到了被莫亦臨捏在手上的診斷證明，「你不是說不會被情感影響嗎？」莫亦臨盯著他，喉嚨像是被石頭堵住般，什麼也說不出口。「莫亦臨，你喜歡我嗎？」這句話像是觸發了莫亦臨的神經，他幾乎是本能似地否認：「我怎麼可能喜歡你，我又跟你不一樣，我才不會被感情衝昏頭。」趙之和抬起對方的下巴，吻了上去。溫熱的觸感在莫亦臨唇上落下，他清晰地感受到彼此的鼻息，他的理智叫囂著，身體卻沒辦法反應。

趙之和退開，眼底帶有一絲狡猾，「那你現在要怎麼解釋？」

「你突然親上來，誰都會沒辦法反應。」

「莫亦臨。」

「怎樣？」

「你知道嗎？跟我在一起的時候，你從來沒有保持過你自以為的理性。」

「無論你要我說多少次都可以。」趙之和輕輕地笑，他的眼裡充滿了寵溺，「我喜歡你。」

「趙之和。」在下一刻莫亦臨長期累積下來的憤恨與委屈瞬間爆發，「我真的很討厭你，隨便闖入我生活，把我的生活弄得一團！」

莫亦臨深吸一口氣，墊起腳尖並狠狠拉住對方領帶，毫不猶豫地吻了下去。趙之和先是驚訝，不可置信地睜大雙眼，像是沒有預料到莫亦臨的反應，但下一秒，他便捧住對方的頭，攬住他的腰，毫無疑問地回應了對方。

這是一場無法治療的病，也是一場無藥可救的愛，看來他們兩個都病入膏肓了。

在這片蔚藍的寂靜中
我的歌聲飄蕩
像誤入人間的靈魂
找不到共鳴的頻率
五十二赫茲的心跳
是一段無人接收的密碼
浪潮起伏之間
徒留回音迴盪
多少個寂寥的夜晚
我仰望星空發問
為何被造物主賦予
如此特別的聲線
也許在某個未知的深海
有另一個同樣孤獨的靈魂
正以相同的頻率呼喚
期待那美麗的巧遇
在這片無邊的海洋
我的愛情
是一首永恆的獨奏曲
迴盪在時光的深處

閱讀心得

廣二 1 蕭云琦 - 或許放手是最好的

我認為喜歡一個人並沒有錯，但是如果把另一個人當作自己心裡那個人的替代品時，真的很不應該。我很不認同故事中女主角的作法，因為他把男主當作是她心裡的那個人，明知道不可能，也知道男主很喜歡她，因此利用了男主對她的愛，想在他身上找尋自己所愛的那個他的影子。我想，或許在失戀之後走不出來的原因，不一定是真的放不下那個人，或許真正放不下的是「回憶」。因為人總是會記得美好的，而難過的、失望的總會選擇性的遺忘掉。

或許女主是還沒有勇氣去接受那難過的感受，所以才會把男主角當成是那個他，想要用他彌補內心的空缺，或是在過程當中尋找著那些回憶，用男主來完成自己曾經無數次的幻想。我認為一段感情中，若是最後的結果讓自己很難過，那更是需要去正視它的，倘若可以好好的面對，那麼花在那段感情裡的時間和精力便不算是浪費，在其中一定會有更多的收穫，也會因為明白了許多的道理而成長，這或許是上天的另一種眷顧。

因為這本書，我回想起了兩年前的自己，當時的我交了一個男友，而他是我的初戀，一開始懵懵懂懂，對於愛還不明白是什麼的我，遇到了那個他。曾經我以為會和那個人交往就一定是因為彼此喜歡，但是他卻讓我明白了很多。最一開始他總說自己很愛我，過了段時間之後，開始批評我，也經常對我忽冷忽熱，而我，仍然相信著他喜歡我，可是他卻在我最愛他的時候離開了。

當時的我哭得很慘，很多人始終不信在最難過時會心痛，但是在那天我真的感受到了撕心裂肺的感覺，因他做出了無縫接軌這件事。現在回想起來真的覺得當時的自己很愚蠢盲目，完全陷入了愛情之中，其實當時的自己很早就知道他並不喜歡我的事實，只是我一直在自欺欺人，就像故事中的男主一樣，始終都放不下，那段時間的我常常反覆著糾結到底要不要離開？但是我始終做不到，最後才會讓自己傷得那麼重。

如今的我在聽到有關於他的事情已經不再有任何的情緒起伏，就好像我們之間所有的回憶都已經不在了，我們雖然很熟悉彼此，卻也從此不再連絡，像極了不曾相識的陌生人。

我再也不會因為他曾經的那些話、做的那些事而感到難受，但是那些讓我最痛的感覺我始終都沒有忘記過，因為那是我成長的過程，而漸漸的也成為了我的一部分。

曾經的我不再相信愛情，但現在我相信，在茫茫人海中，總會有個很愛我的人，他會讓我擺脫心中曾經的那些陰影，讓我可以有更多的自信，也許現在還沒遇到那個他，但是要相信他一定在向我走來了，只是現在也許還不是時候，晚點相遇也不一定是壞事。

這本書中最讓我印象深刻的是「有些事情，不是付出更多努力，就能夠得到回報。」在感情中，若他不愛你，他總看不見你的優點，只會不斷地批評，甚至對於你對他的好都認為是理所當然的，或許你因為他而讓自己變得不像自己了，但是他仍然希望你改變，變成他想要的樣子，但最後卻還是始終不滿意你的樣子。這還不是讓人最難受的，現實總是殘忍的，不管再怎麼努力，但可能永遠也得不到想要擁有的那份愛。

廣一 1 莊芷若 - 我活著我的人生嗎？

在我尚未打開這本《我活著我的人生嗎？：實踐人生最高版本之前，我就先被它的書名給吸引住了，同時也讓我思考這件事——既然我已經存在這個世界上了，難道我在這世上呼吸的每一刻，每看到的事物，都不是屬於我的人生嗎？抱持著這樣的疑惑，我打開了這本書。

本書的五位作者，皆是看似人生得意的勝利組，但他們都曾在人生中承擔自己的過錯，有的是因為旁人的眼光而受到束縛，有的甚至是放棄已經擁有的成功，就只是為了做自己。此書誕生於不同的信念，而當我們理解自己的驅動力，或者說是面對真實的自身，我們便能理解到我們之間是有所連結的，但同時又是獨一無二的存在，而「愛」一直都是人生的開始，它走過世界上每一個角落，最後將成為一個終點，但它所留下的軌跡，卻是不可磨滅的。

我的人生，究竟是哪裡出錯了呢？是因為家庭關係，對自己的出生背景怨天尤人，還是常常活在他人的眼光之中，被如刀鋒般的話語給刺傷了，然後就這麼讓傷口惡化，就這麼覺得人生也就這樣算了？又更或者是，明明想的不是這樣，最後怎落得這副模樣？書中的五位作者，各自都訴說著自己的過去，所見到的人事物，以及受過的傷害和內心的堅持。書中提到了小我、無我和大我，讓我實在印象深刻，而這三者是互相存在的，要我說的話，他們大概就是起點、覺醒及升華。

作者CC是從小就感受到家人似乎對她要「有錢」才會去愛她，也讓她覺得「對錢的渴求，吞噬了人的自由靈魂」。人們被外在的感官給束縛了，而她嘗試去思考並且放下這個「小我」，人們因為感官而興起執念，學會區分你我他，同時也陷入了無盡的渴望與競爭。我很喜歡她對於「小我」的描述：「分離和合一看似二元，卻是一體。有分離才有合一，作者王俊凱總相信任何事情都一定會有解決的方法，即使自己不覺得自身比他人優秀、機靈……這個對於瞭解自己的「無知之知」，並且勇於去尋找方法的人，讓我察覺到自己一直都是活在「我認為」的世界中，而因此遺漏掉許多真實、真相和自我認知的機會。

五位作者，五個不同的人生，但卻有著相似之處，那是因為「愛」、「信念」是打造屬於自己人生的根本，而其中讓我覺得和我最相似也是最心有靈犀的便是作者（藝人）Janer了。她從小是學小提琴的，而她卻在一次上臺中的過程中，她感受到她的世界崩塌了……以至於她往後追逐夢想時，那種恐懼感如影隨形。不過好在的是，她還是站在了燈光下面，但她為了成為模特兒，放棄了醫學，也放棄了自己對食物享受的過程。

開始為自己設條件，開始覺得自己很沒用，常常質疑自己當初為何要放棄醫學院？Janer也變得離真實的自己越來越遠，逐漸活在別人的目光中，而不是活在自己的人生——到這裡，我才漸漸明白了為何書名要如此問著自己的人生了。Janer在書上說過，你想要的，不一定是你需要的，這讓我不禁思考：「我想要的，是小我而產生的世俗名利嗎？還是單純地做自己至少認為是正確且本身也會獲得快樂呢？」我認為，嘗試讓自己快樂是很重要的，並且是建立在正確的地方。

我也是一個常常在意他人眼光的人，不過著重點不在於我的行為舉止，我在意的是人們對我所創造出的作品之評價。在這個世紀，我們都活在互聯網發達的時代，而我也漸漸被那些成功者給矇蔽了雙眼，以至忘卻了那份創造的初衷。每當我沒有收到他人的肯定時，我就會開始懷疑自己，也像Janer那樣一直譴責自己為什麼要放棄本來要走的路。這時就要來講講另一個作者，也是前面提到對於瞭解自己的無知卻仍然努力不懈的一個集團創辦人——王俊凱，而他所說的，卻是讓我感到敬佩與想要向他看齊，那便是他很強調「堅持」。

堅持對我來說是一件很困難的事情，因為我常常自暴自棄，遇到挫折就直接躺平，也很常沉溺在悲傷之中，明明知道這對我根本沒有什麼幫助，但我卻還是固執要這麼做，甚至開始有些享受這種感覺，這或許是我想要的，但不一定是我需要的。如果說Janer是和我最貼近的人，那麼王俊凱大概就是與我相去最遠的人了，但正因為如此，他的每一個觀點都讓我極為震撼，宛如當頭棒喝般，完全不誇張。

他一開始就大大提到了「不放棄就有機會」，他說：「有試過才最重要，唯有一直往前推進，才有機會成功。」而他也開始放下身段不設限，並且回到初衷，堅持做自己。而真正讓我感受深刻的是他所寫下的那兩個標題，第一個是相信「一定可以解決」。老實說我從沒相信過這種事，因為我覺得那是沒有用的，但是看了他的故事和例子，我開始對自己說：「是啊，你連嘗試相信都還沒有嘗試過，你怎麼會知道沒有用呢？」

不要對自己太善良，善良也是要看情況的，他這個讓我想到人是要有企圖心，當然不是那種過於追求的企圖心。再來，第二個則是「與其存垃圾，不如存快樂」，失敗是一時的，真的遇到就是面對而已，而我卻只想著逃避，待在這個舒適圈內，這種喪志感佔滿了我的腦容量，我想，它大概就像是毒藥吧！讓自己覺得快樂，可是這快樂是虛無縹緲的，沒有任何用處，慢慢地，它就連「想要」都不成立了。一個人的腦容量真的有限，為什麼我要存一些快樂的垃圾呢？王俊凱從來不會杞人憂天，他不會去浪費他的腦細胞去想那些事，這讓我也開始自我反省，我是不是也把時間跟精力花在這上面，而換來的卻不是我所希望的那個「我的人生」？

最後，這些人生不如意的事情，在死亡面前都變得渺小。我不希望在我人生最後的走馬燈裡，看到了讓我後悔的事情，而那些都源自於自私的小我，虛假的快樂和逃避面對真實的自己，而當認識了自己，瞭解自己後，再忘了自己。我們本身就是一體，上天給我們靈魂一個容器，讓我們能跑能跳，能思考能去做行動，而在旅途的最後，「愛」會在那等著我們，死亡變得不再可怕，因為我們將活過自己的人生，也就是所謂的「人身」，小我變為無我，最後形成大我。

不論如何，相信自己存在的意義，並且相信只要有信念、愛與堅持，它們終將成為有意義的事情，成為屬於自己的人生。

編後語

資二2 李品瑄

本期校刊以「鯨」為題，承載了我們一整年的成長與感動。鯨魚以悠長的歌聲穿越大海，而我們則以文字串起青春的每個片段。在編輯校刊的過程中，讓身為社長的我學會如何去帶領一個團隊、傾聽不同的意見，也學會在壓力中找到平衡。從發想、採訪、撰稿到排版，在一次次的討論與修改中，我看見了社員們彼此的堅定與成長。感謝每位社員及老師，也感謝為這本校刊留下故事的每個人，因為有你們，這份作品才能如此的豐富且特別。

普二1 王瑜菲

當美編的時候在跟排版吵架，當文編的時候在跟句子打架。最後這本校刊能順利出來，不是因為我們很厲害，而是因為不做會被追殺。謝謝願意翻到最後一頁的你。你是少數，也是神隊友。下次見，應該會更穩一點，也更失控一點。

普二2 莊采蓉

看著校刊從發想主題、內容至編稿最後美編，有一種從無到有的成就感，雖然兩三字帶過卻包含著大家的心血。雖剛開始什麼都不會，但最後仍有成功出稿且完成美編，因此如果有喜歡的事一定要嘗試並堅持，最後可能有不可思議的成果呦！

國二2 徐宸芸

我是重新選社才來到這個社團的，原本的我只是抱著一般上課的心情來到這裡，但經過了幾次社團課後，我發現了我挺喜歡這種編寫校刊的活動，它可以讓我接觸到平時不太會去接觸的東西，提升我的寫作能力，並在校刊中留下我的作品。

資二2 李佩貞

校刊不僅是文字的紀錄，更是情感的串連。透過這一期的編輯，我們看見校園的活力、師生的努力與成長的軌跡。感謝每位默默付出的同學與指導老師，是你們讓這份刊物變得精彩。願讀者在閱讀的同時，也感受到我們滿滿的用心與熱情。

資二2 陳宥嘉

在這次文章寫完之後，我發現到這款遊戲不太容易寫成文章，因為在這款遊戲中，劇情的帶入感不強烈，導致回傳的訊息頗少。在這篇文章中，我寫到三頁其實已經非常極限，裡面大概有 40% 的內容擷取自網路。

編 後 語

普一 2 鍾菽𪗇

作為第一次參與校刊製作的新成員，從選題發想到內容編輯，每一個環節對我而言都是全新的挑戰。過程中，我學會了如何與團隊協作、如何在細節中追求品質，也更理解了文字背後的力量與責任。雖然經驗尚淺，但我盡力用心完成每一份工作，期望能為本期校刊增添一點微小的光亮。感謝指導老師與學長姐的悉心教導，也感謝所有一同努力的夥伴們。希望這本校刊，能如實呈現校園的風貌，成為大家回憶中的一部分。

普一 2 許瑀萱

這次校刊製作過程中，我們經歷了訪問、撰稿到排版美編的每個階段，其中美編部分特別困難，調整了無數次版面與設計細節。但在大家的努力下，最終還是順利完成了。希望這本校刊能讓大家看見和啟發大家。

普一 3 陳薈喬

第一次參與校刊製作，除了文編以外也當了美編，學習到了如何使用 Indesign 和提升排版技能，也更讓我理解要好好安排時間並運用，才不會在截稿之前還沒完成進度。在做完美編排版的時候想著，如果其他人能在我的作品裡感受到校刊的魅力，會讓我特別有成就感！

普一 4 楊翊旋

這次做校刊的過程真的蠻累的，但看到成果出來還是覺得一切都很值得。中間雖然遇到不少混亂和突發狀況，但大家都有撐住。希望讀者翻開這本校刊的時候，能感受到我們藏在字裡行間的那點努力。

普一 4 張芷瑄

能夠參與校刊製作真的是一次難得的經驗，也讓我發現並沒有想像中的簡單，裡面的內容充滿了大家的心血，而且團隊、分工合作也很重要，希望這本校刊也能被喜歡。

資一 2 譚湘文

寫文章的時候，我查了很多資料，也更了解這個主題，覺得收穫不少。過程中我不斷修改內容，發現寫作其實滿講究邏輯和表達方式的。雖然有點辛苦，但也讓我覺得很有成就感。

編 後 語

應一 1 邱若喬

這是我第一次參與製作校刊，從一開始想主題、編輯訪問稿、實際去訪問，到後來整理內容、排版到出刊，真的花了大家很多心思。雖然我覺得自己還有很多地方可以做得更好。希望大家在翻閱這本校刊的時候，可以感受到我們的用心，也從中找到屬於自己的共鳴。

應一 1 陳芊羽

這次我參與了採訪管樂社的任務，第一次去了解這個社團，我覺得很新鮮也很有趣。採訪過程中我有感受到他們對音樂的熱情，也讓我對這個社團有了更多的認識。參與校刊編輯讓我有更多機會認識到課本以外的東西，這對我來說非常有意義。

廣一 1 李婉庭

第一次做校刊，真的有點手忙腳亂，也學到了很多。雖然青澀，但每一頁都是用心做出來的。有這段特別的經歷，在我的心中留下濃墨的一筆，期待下次能更厲害！

廣一 1 林心悅

參與校刊編輯對我來說是一個全新的體驗。編排的過程並沒有想像中容易，投入的時間與心力也遠超過預期。正因如此，我更加期待校刊最終完成的模樣。感謝每一位投稿的同學，願意將自己的心血與故事分享給全校師生。我也希望能透過自己小小編排的巧思，為這些文字與圖片注入新的生命，讓它們更加觸動人心。

廣一 1 賴姵如

第一次做校刊，發現跟我原本想得很不一樣，一開始以為做校刊是所有人圍在一起拼貼，後來才知道原來一本完整的校刊要從主題討論，實地走訪，到寫文章、排版，有這麼多事，需要大家分工合作，一起努力才能完成。

指導老師 陳勇維 老師

「一本校刊的完成」，來自對題目的構思，在群體社員的對話下建構屬於嘉義高商校刊社的「鯨」奇，在我們開始開展內容的過程中，意外地來了 52 赫茲的鯨魚與我們對話，我們可以理解在時代下的同聲相應，同氣相求，著實不易。