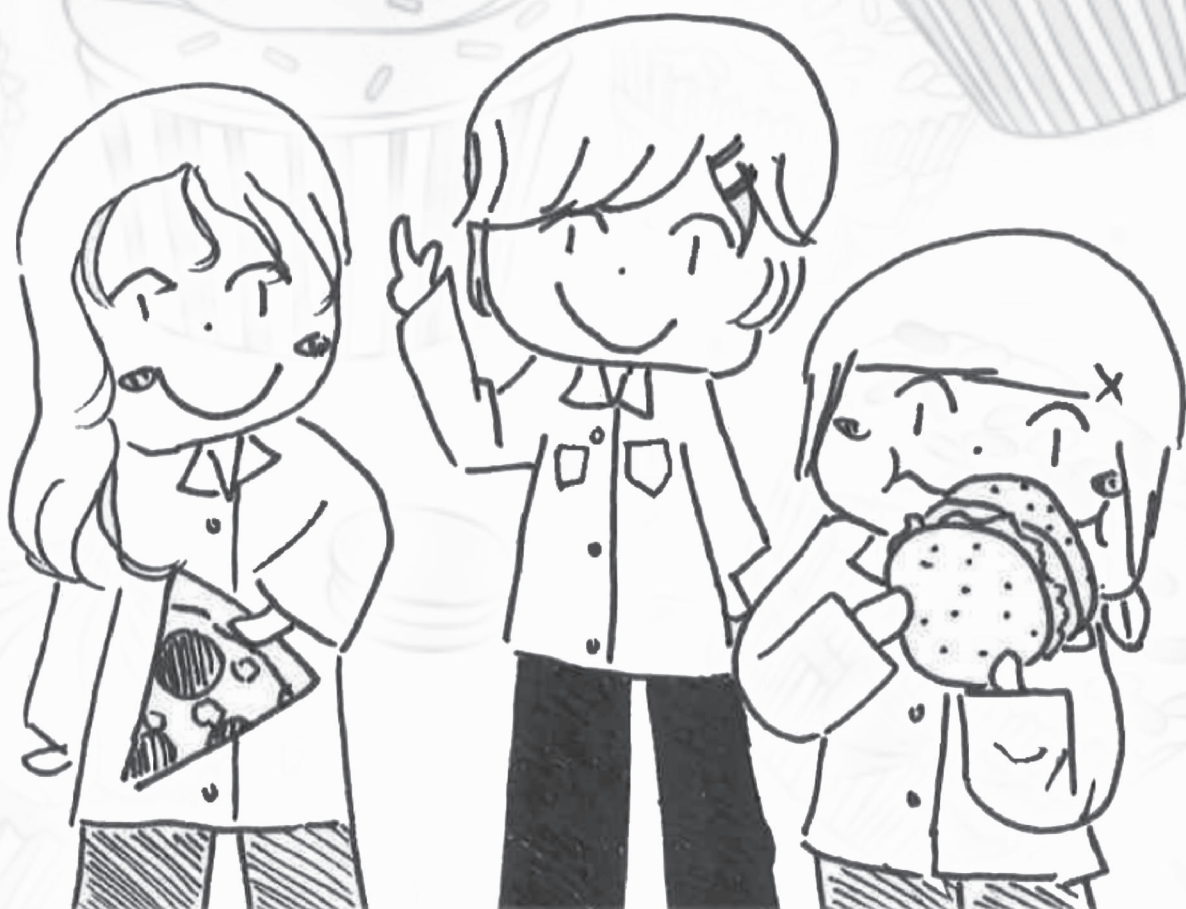


零食

心扉
57期

楊世瑞





目

錄

前言	2
問卷	3~7
專訪	8~9
藝文	10~21
心情故事	22~29
編後語	30

指導老師：王蕙蘭、李涓琳

主編兼組長：二愛高珮珊

專題訪問：二仁陳姿璇

問卷分析：二和吳欣儒、二射楊馥瑄

藝文分享：二愛高珮珊

心情故事：二良任恬儀、一禮陳晏翎

刊物美編：二讓古荏瑄、二讓黃璿蓉

封面插圖：一數侯睿琪

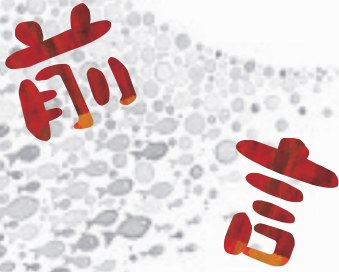
助理文編：二溫闕嘉儀、一和趙于萱、一和黃靜瑩、一公陳亭羅

一毅卓庭萱、一恭王亞琪、一儉李昱蓉、一儉林星辰

一儉趙熙寧、一儉林德蓉、一讓鄭筑云、一讓蕭又嘉

一禮蔡沛容、一禮廖爰禎、一禮陳晏翎、一數侯睿琪





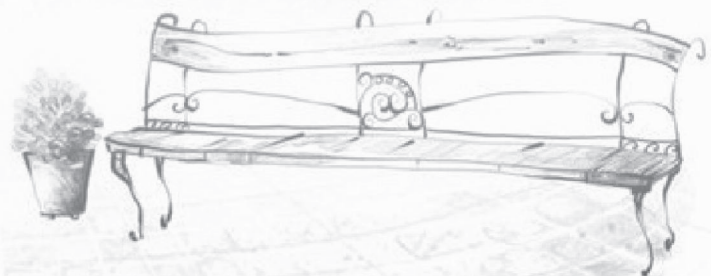
前言

班日於我們最純粹的感覺就是享受之宴且與學姊學妹們一同喧鬧嘻笑，因此我們以「饗」字做為代表，「饗」為饗福、享受福祉。即享福；亦有相聚宴飲、饗會之義。

每到每個月的某天，校園總有人牽著、繫著、懸著、掛著那忐忑不安的心，抑或是一臉如朝陽光華般滿溢著幸福，紛紛湧入回憶中的高一教室，沒錯，那就是班日！

對於班日，大家的想法都大相逕庭「等一下和學姊要聊什麼話題？」「要不要主動問學妹需要什麼幫忙呢？」各種心中的小劇場常在班日前上演著，「唉，班日又要破費了！」「耶！終於可以和親愛的學姊學妹聚在一起了！」妳心中是否也有這些OS呢？但別忘了，班日可是北一近幾年來特有的傳統，那班日的本質到底是什麼呢？別著急，由我們心扉來為妳解答。

我們訪問兩位現任於北一的老師兼畢業學姊，了解在雙重身分下對於班日的看法；在問卷，我們探索了北一學生對於班日的想法及感覺；書籍及電影介紹中則挑選出有關人際關係的主題推薦給大家，最後的心情故事，描繪了學姊學妹關係的曲折與羈絆。請跟著我們的腳步，一起來解開妳對班日的困惑吧！



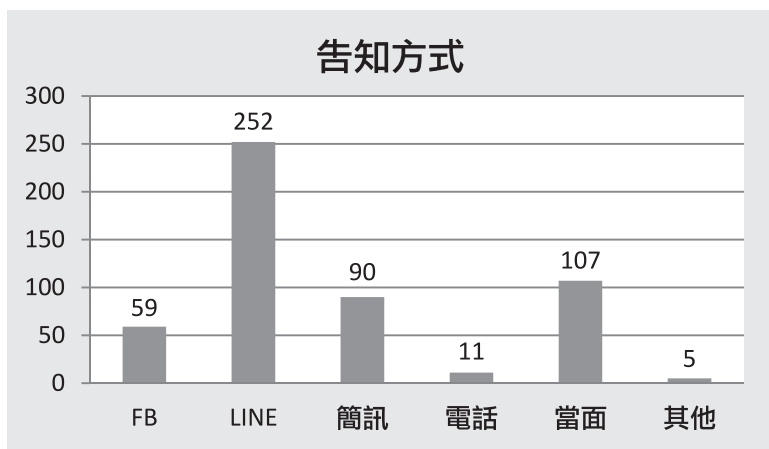
問卷

在綠園中，每位小綠綠都有自己的直屬學姊或學妹，每個月藉著「班日」，一邊吃著美食一邊聊聊最近的趣事，順便增進彼此的關係。綠綠們班日時都聊些甚麼呢？班日真的能有效增進彼此感情嗎？綠綠們是如何看待班日的呢？班日真的有存在的必要性嗎？

本期心扉共發出 352 份問卷作全校性的抽樣調查，共回收了 316 份，有效問卷佔 89.8%。現在就讓小編透過這次的問卷分析為大家解惑吧！

如何報妳知

知道了班日日期後，學妹們都是如何告知學姊們呢？在科技進步的時代，想必手機是一個很好的工具，調查發現，有 48.1% 的人是用 line 告知班日日期，其次有 20.4% 的人是當面告知，有 17.2% 的人是用簡訊告知。



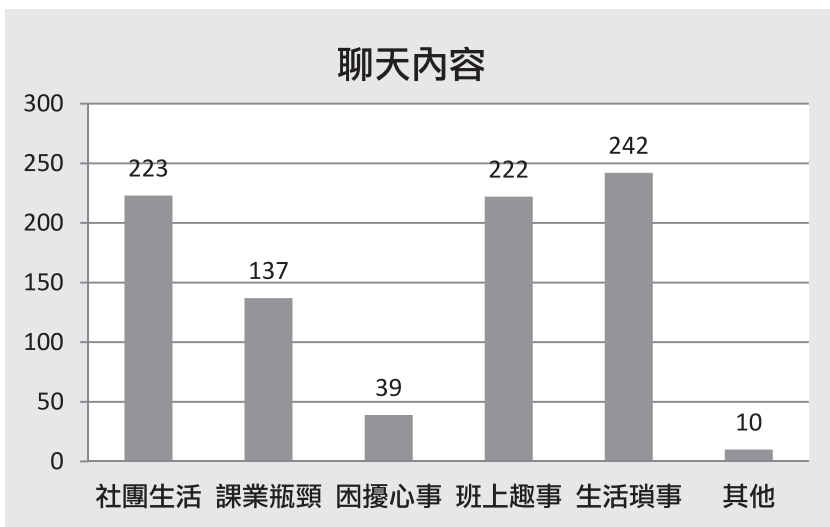
幾乎一半的人都是透過 line 或 facebook 等應用程式，不過讓小編驚訝的是仍有部分綠綠是當面告知學姊班日日期，可見透過告知日期可以增加見面次數，或許因此多聊幾句，增進彼此感情。除此之外，也有少部分人是用簡訊告知，小編猜想可能是有些人沒有智慧型手

機，無法用 line 等應用程式，或是高三學姊面對學測時要奮發向上，將手機程式關閉等原因，才會有不少綠綠仍用簡訊或當面告知。

話題大揭密

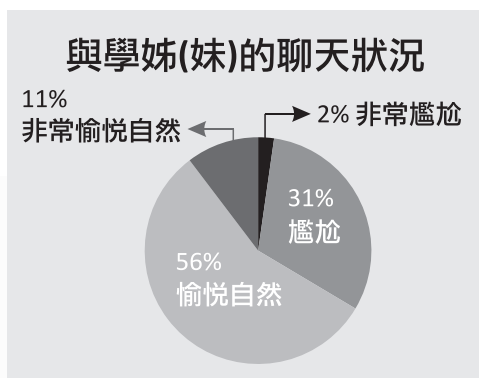
對於第一次參與班日活動的高一小綠綠，是不是會擔心和學姊聊天時找不到話題呢？透過這次的問卷調查，可以給妳一個參考的方向，不用再擔心聊天的氣氛僵掉囉！

綠綠聊天的話題前三名分別是生活瑣事、社團



生活和班上趣事，這三個話題的票數都十分接近。分享生活中的大小事，能從中找到共同的笑點，分享班上的趣事或班級活動的經驗，也能讓學姊們回憶當年的美好時光找到共鳴處，有時老師們也是很好的話題唷！被相同老師教到時能一起吐槽，就算老師不同，分享彼此老師的教法也是不錯的話題。

也有部分綠綠會和學姊討論課業瓶頸，可見在綠綠心中，學姊們都是可以信賴，並可以互相討論讀書方法的前輩，如果有任何課業上的問題，高一小綠綠也可以放心的詢問直屬學姊們，不用擔心學姊們會嘲笑妳或不回答，畢竟學姊也是從懵懂的高一走過來，一定可以體會學妹們面對的課業問題，並且樂於幫助學妹的。



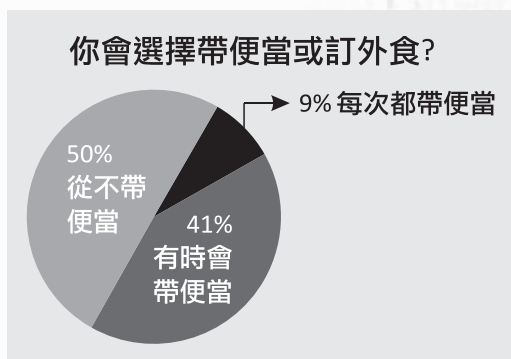
相較之下，反而比較少綠綠會和學姊聊困擾的心事，小編猜想，可能大家還是比較願意和自己的家人或親密的朋友訴苦，畢竟和學姊才認識一兩年，也不見得每位學妹和學姊的個性都合得來，所以和其他和提相比，就比較少人會和學姊聊心事。

那大家對於班日時和學姊學妹聊天的情況覺得如何呢？會不會找不到話題覺得尷尬？又或者和學姊學妹彷彿老朋友一般甚麼都能聊呢？透過調查，我們得知有一半以上的綠綠覺得和學姊學妹的相處是愉悅

自然的，但仍是33%的綠綠覺得和學姊學妹聊天是尷尬的，可能是找不到共同話題，或者個性比較內向，相信過了一段時間情況是可以改善的，同時也希望這次的調查能幫助到覺得聊天尷尬的綠綠。

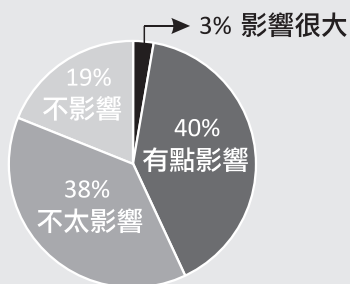
便當 VS 外食

說到班日，便少不了美食，每次班日各班都會訂好吃的外食給自己的學姊學妹。這次我們調查發現，有50%的人會選擇吃外食而不自己帶便當，可能大部分的同學認為一個月吃一次外食是可以接受的，美食的誘惑實在難以抵抗，況且大家都訂了，自己不訂好像會不合群。不過依然有9%的人會自己帶便當，可見還是有少部分的人會考慮到自己的健康而不訂外食，或者只吃一點當點心還是以便當為正餐。



另外有41%的同學是有時會帶便當，有可能是忘記當天就是班日還帶了便當，或是忘記提醒父母不要幫自己準備便當，又或許當天訂的外食不和自己的胃口，所以會依情況決定要不要自己帶便當。不論是自己帶便當或是訂外食，都需要注意外食的攝取要適量，別讓班日這個愉快的活動影響自己的健康囉！

影響日常作息的程度

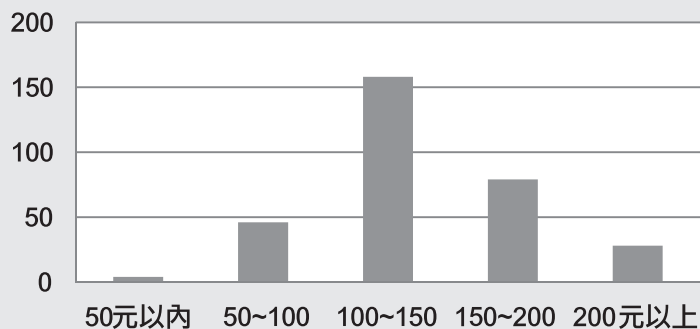


班日除了影響我們的午餐，也可能影響我們的日常作息，根據這次問卷調查，有40%的人覺得因為班日而受到些微的影響，像是無法午休造成下午聽課時想睡、延後老師課堂開始的時間等，多少還是會受到影響。不過也有38%的同學認為這些影響很小，沒什麼關係，不會對上課或學習造成巨大的影響。相較之下覺得「影響很大」和「不影響」的同學是比較少數的。

食費大調查(班日 VS 荷包)

想必大家都和小編一樣好奇，除了平時及節慶買個飲料甜點送送學姐學妹慰勞一下，在班日時候大家的花費大概都是多少呢？小編在這裡做了一個調查。

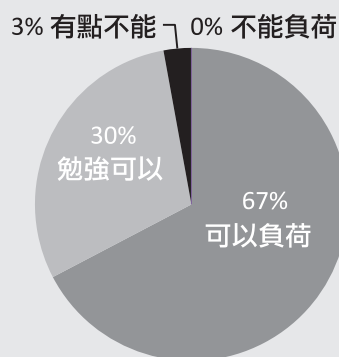
班日所花費的價錢



可以發現大家在一次班日裡大概花費150元上下的價格來買食物好好痛快地大吃一番，跟平日的點心飲料相比，要花將近三倍的價錢買學姊學妹還有自己的美食。對於這樣的價格是每個人都可以負荷的嗎？所以來看看小編做的另一個調查，看這樣價格的花費對於大家來說會不會超出自己平時的負荷。

從上面的圖表，我們可以知道，大概超過九成的小綠綠們都覺得還可以接受，大概是因為班日時候並不是只有自己會訂，還有好多好多學姐或者學妹也會各自拿著好吃的食物和點心一起互相分享，享受學姐學妹的愛，整個中午下來都吃得飽飽的感到很滿足，心情也跟著好起來，有時候甚至可以留到下午當小點心吃，所以比較起來這樣的花費也不會覺得太貴！

這樣的花費可以負荷嗎？

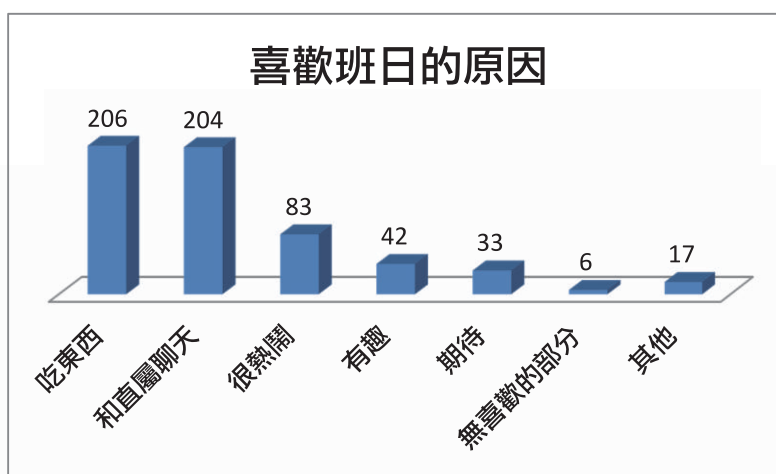


另外如果稍覺有一點無法負擔的小綠綠們，在這裡或許可以和小編一樣有時候可以自己帶便當，這樣就不用再多花一份錢訂自己的食物，也可以自己斟酌不用每個人都得要一份，反而有時候買一份大家一起分享著吃會更好吃哦，感情也越來越好！

喜歡不喜歡？WHY？

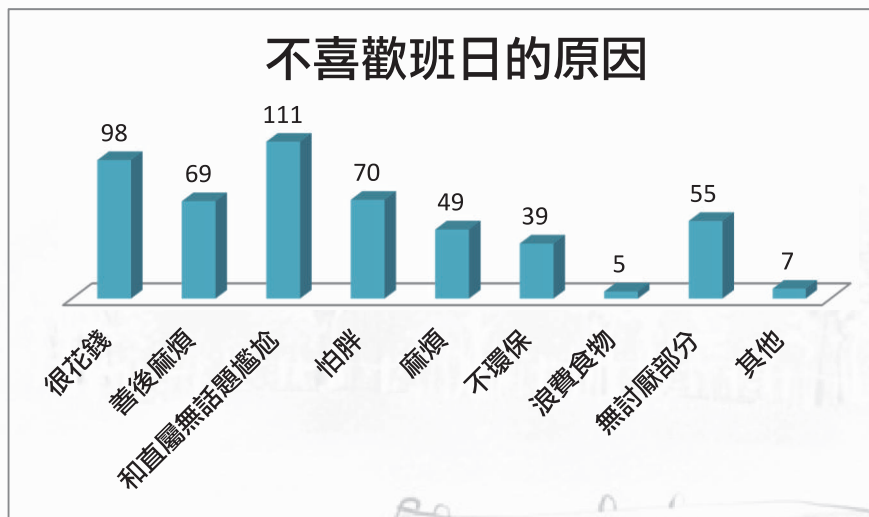
在前面的調查中，小編問了許多小綠綠們對於班日的了解及感受，接下來最重要的當然就是要問問大家，最喜歡班日和討厭班日的分別原因啦！

從上面的圖表，意料之中的可以發現，能夠勾起大家的興趣最大者當然就是可以吃吃喝喝



啦，美食總是惹人喜歡呀！但比較令小編意外的是，覺得可以和直屬聊天很開心的綠綠們數量也不遑多讓。事實上，從問卷調查裡面可以得知，有高達 95% 的人認為透過班日的舉行可以更加增進和直屬學姐學妹的感情。除了這兩個原因，也有不少的人喜歡班日很多人鬧哄哄的熱鬧氣氛呢！

在了解完大家喜愛班日的原因之後，接下來要看看大家不太喜歡班日的原因囉！總體來說，除了有不少的綠綠們覺得班日的舉行有點浪費金錢，還有擔心吃多了變胖而不太喜歡班日，最不喜歡的原因是「和直屬無話題尷尬」，這是綠綠們在北一一項很矛盾的困擾。



相較於最喜歡班日的原因是「和直屬聊天」，也有許多的綠綠不喜歡班日的原因是因為班日和直屬沒有話題有點尷尬。大概是因為其實在北一的每一個人都還是很珍惜自己的直屬，也想要和直屬培養好感情，一起分享彼此的校園經驗，但也許是因為除了班日之外，各自都有自己的事情要忙，平常也沒有太多的時間聯繫，所以導致即便大家都有著一顆喜歡直屬的心，在班日大約

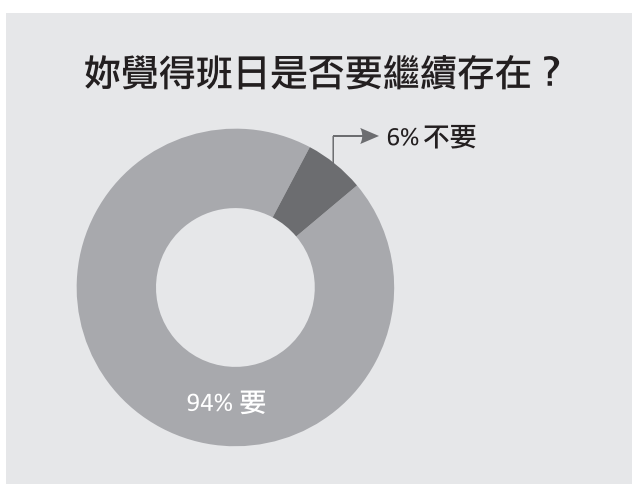
一小時裡，還是會因為彼此的不熟悉而找不到話題，這是小小遺憾的地方。

另外，從回收的問卷裡可以發現，大約有22%的學姐會把剩餘垃圾留在學妹們班上。那留在高一學妹們班上的垃圾都是誰處理的呢？由調查可知，大多數班級都是由環保股長收拾，也有不少班級事互相合作幫忙，互助合作的精神讓班上更乾淨，也讓環保股長減輕一點工作量，但開心享用後的大量回收垃圾處理還是讓不少綠綠們覺得有些些麻煩呢！

延續增溫情

在整個調查的最尾聲，說明一些班日的優缺點後，還是要來問問大家對於整個班日存廢的看法，可以發現超過九成的人都認為班日可以繼續存在，想必是和上面的調查統整起來，得知多數的人還是很珍惜可以藉由班日這個機會延續上下屆直屬學姐學妹的感情，甚至有些人會每年一次

舉辦多屆直屬間的家聚，我想這些聯繫的活動都跟大家珍惜及看重直屬有很大的關聯性。另外少數人則表態應該廢除班日，從前面的調查可以得知，這些人認為班日的舉行有些浪費資源而且過於麻煩。但不管最後的結果如何，希望每一個人都還是可以在班日仍然存在時，享受一些它所帶來的快樂，相信在緊繃的社團和課業壓力下，偶爾的吃喝玩樂在某種程度上也是可以放鬆心情的。



總結小語

這期的心扉所做的主題是最近幾年以來，在北一直屬之間扮演著很重角色的班日。在每個綠綠剛到北一還沒有熟悉環境時，立刻就有學姐的熱情問候，溫馨的紙條和滿滿的飲料甜食，不管是有關選社的疑問或者是課業上的煩惱，直屬學姐們總是會大方的和學妹分享自己的經驗，而每個月的班日更是在直屬彼此之間搭起了更加緊密溝通的橋梁。在調查中，大部分的人都喜歡這樣的活動，但亦有少部分的人表達不同的意見，不過不管每個綠綠心中的想法及立場是什麼，相信大家都希望能夠把自己在入學時所承受的那些學姐的關懷一直傳給下一屆的小高一，這也是小編認為北一裡很溫暖很溫暖的風景。

專訪

班日是北一的高一到高三之間特有的聯繫，雖然大家都不清楚它是從什麼時候開始，又是如何開始的？不過無庸置疑的是，它對學姊和學妹的關係有一定的影響。我們和自己的直屬之間，平常也許不會有很多時間交流，但在班日的這個中午，不但可以享用外食，還可藉此機會聯絡感情，有任何課業上、同學之間的疑問，也可以詢問比自己有經驗的學姊。而學姊則可以為學妹解惑，將自己的經驗帶給她。

這一期心扉的專訪，我們個別訪問了兩位北一校友兼現任老師，以下是兩位各別對於班日的分享。

第一位老師

● 班日的起源

老師表示不清楚，不確定什麼時候有的，不過在她擔任學生時並沒有班日。在她教書的一開始也沒有意識到有這個活動，而是到後來才出現的。

● 班日的目的

老師其實也不知道班日為什麼會出現，不知道是學校鼓吹，還是同學自己流行起來的。看來應該是在聯絡學姊學妹的感情，事實上也確實有情感交流，不過後來發現，很多時候都流於形式，大家都藉著這個機會大吃大喝，這不是很好的走向，至於真正聯絡感情的成分，不知道究竟有多少。

● 班日存在之必要

可有可無，可以多一點彈性，不需要因為有些班級有，就變成每個班都輪流舉辦，像現在就是如此。因為，對我們學校某些同學而言，班日對她的經濟是很大的負擔，如果變成負擔就不好了。老師以前念書時也沒有學姊學妹制，既然有這樣的制度，學姊應該要照顧好學妹，帶給學妹好得印象，但其實並不完全如此。就學姊的角度來看，如果學姊想要關心學妹，可以協助她剛進來的時候，好好適應新環境，並且做好榜樣。如果學姊做得不太好，並將一些不太正確的想法跟意見帶給學妹，反而是很不好的現象，那麼寧可不要那麼強調學姊學妹制。

● 班日影響教學

下午第一節的課一定會受到影響。很容易被拖到時間，而且學生的情緒會很浮躁。

第二位老師

● 班日的起源

老師不知道班日是何時開始的，但是在好幾年前是沒有的。在她還是北一學生時，並沒有這樣的活動，她和學姊都是用電話聯繫，不過她進北一當老師後，才突然發現原來有班日。

● 班日的目的

對老師而言，班日是學姐學妹一起聯絡感情、吃東西的活動，而其中最重要的，是情感交流。比方說，針對高一剛進來的學妹，學姐可以提供一些資訊，像是介紹這裡的文化、習慣以及活動，讓她不會無所適從。

雖然這樣的交流很有用，可是「是否只在班日？」，這點還可以再討論。老師覺得學姐學妹的交流不應該只限於班日這一天。

至於班日的目的是否達到，就要看學姐跟和學妹的相應的程度了。老師當然是希望有達到，不過，如果班日變成變成一種形式的形式，變得只是吃東西，或是買貴重的禮物互送，那就沒有達到了。所以這應該是因人而異，要看妳遇到的學姊是如何帶妳。

● 多久辦一次班日？

老師認為，班日只要兩個月辦一次就可以了，因為依照經濟的狀況來看，並不是每一個人都可以負擔班日的花費，而且每一個群組的方式不一樣，例如有些是高二要負擔高一和高三。而且，資優班班都是一個學期一次班日。另外，之前也有提到，學姊學妹之間的交流，不一定只有在班日這一天，平常也可以互動。如果硬要將班日變成一種形式，以老師個人而言，折中一下，她建議兩個月一次。

● 班日的壞處

壞處的話，老師第一個想到的是金錢。如果變成強制的狀態，舉個例子來看：上次學姊請我們一個人大概 200 元，那下次換我請的時候，可能也要請一個人大概 200 元，三人加起來，可能就要 600 元左右。第二個，班日的地點有時候會在教室，所以不應該只考慮自己，也要考慮到別人。整個教室非常吵鬧的情況之下，有可能影響到隔壁的班級。至於第三個外食，我們訂外食的時候，最常發生的情形就是對方遲到了，以學生的立場，中午就沒有東西吃，她餓了這麼久對胃不好，食物卻是上課時才送到，這時候她應該吃飯還是聽課？另一方面，對老師而言，遇到下午第一節的課，學生卻說要去拿外食，這是對老師的不尊重。

● 上課傳菜單

老師說，她並不會很介意。但是學生自己要承擔，為了傳菜單所放棄的事情。如果是因為傳菜單而沒聽到上課內容，這就是學生自己的問題了。

● 班日存在與否

綜觀來看贊成贊成是班日的，不過最終還是要回歸到學生。應該統計學生的問卷調查結果。如果班日只是變成形式化的集會，老師就覺得沒必要，不過要是真的在諮詢學姊一些問題，那就有達到實質的目的。

班日一開始或許是為了聯絡學姊學妹的感情，才逐漸演變而來的傳統，成為了北一獨有的特色。然而這個傳統似乎越來越形式化，原本最主要的目的應該是交流情感，但同學們似乎只是找個機會吃吃喝喝，真正的用意則逐漸不明確。除了可能造成同學的經濟負擔，還影響到了下一堂課，對老師而言也不太尊重。其實，學姊和學妹彼此的交流，不需要限於班日這一個中午，平常也可以相處。究竟班日是否有存在的意義，值得同學們衡量利弊。

我的青春施工中

作者：王浩威

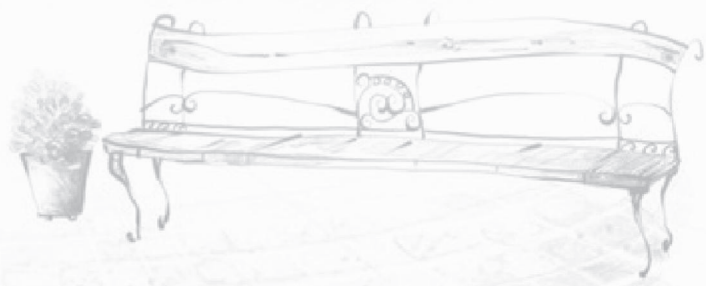


本書是王浩威醫師彙整自一九九八年以來的門診個案，娓娓道來他與青少年三十六個個案諮商雙方的心靈對話。對於青少年常見的迷惘：「人活著的意義是什麼？人生有什麼價值？」等問題，本書並沒有直接給出制式的標準答案，反而引導讀者循著個案的生命軌跡，思索出屬於自己的答案，同時也讓人有機會重新省思社會上的每個組成份子應該如何幫助青少年走出生命傷痕。

王醫師在與個考上台大商學院後來卻決定休學的高材生面談時，他說：「是啊，我們都在同一個競賽場上，從出生的那一刻就出發了。只是，這一條跑道所決定的方向，也是大部分的人賣力奔跑的去處，真的就是人生目標的唯一選擇嗎？如果真的大家的人生目標都一致，這將多麼乏味啊！這條跑道上，四周還有綠樹草原、頭頂還有藍天白雲。」我

們應該如王醫師所說，因為看見一朵美麗的花朵而開始走向離開競技場的草原。

在這本書裡，小編看到自己的影子，從中得到了鼓舞與力量。透過閱讀主角們的內心世界，小編發現生命裡的每次創傷都是一次一次學習和體悟，生命沒有標準答案，每個人的生命價值由自己定義。誠如王浩威醫師說的「遇見青少年，而有了這本書，也希望因為這本書，可以遇見更多的青少年」。而小編想說，「遇見這本書，讓小編遇見了更多的青少年，而更重要的是，小編遇見了自己。」





奶酪陷阱

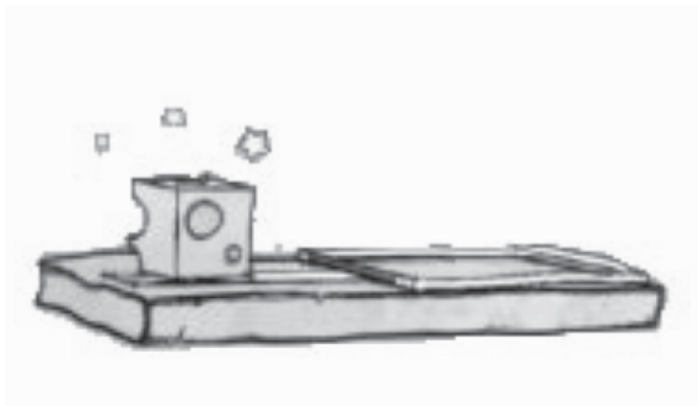
(原名：捕鼠器裡的奶酪)

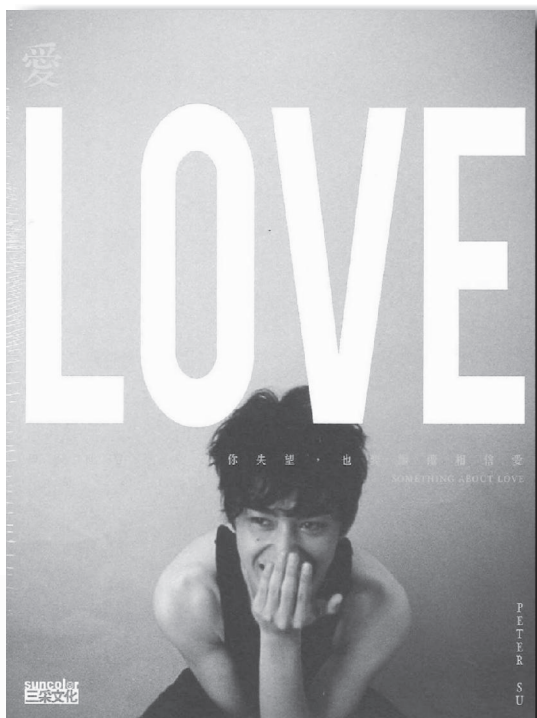
作者：純kki

別相信你眼前所見……。平凡的大學生洪雪，在與朋友的聚會中遇見了大地一屆的劉正學長，雖然同為復學生，但兩個人的境遇卻天差地遠，先到的洪雪打聲招呼後便默默在角落被遺忘，而劉政的到來卻引起所有人熱烈的討論和親切的招待。在你我身邊或許也有這種人，僅僅一個人，卻能瞬間帶動全場氣氛，集中眾人目光，他們，在人際關係中，就相當於支配者的存在。

劇中的劉正，是個外貌與頭腦具備，溫和體貼的超級大暖男，身邊總是不乏眾人圍繞，彷彿他的身上正透著耀眼的光輝，讓人們不由自主地被吸引。學弟不聽學長的話，他會出面作和事老，朋友們喝酒聊天，通常也是他付帳，成績優秀，運動萬能，在眾人眼中，劉正是那麼的完美無瑕，就像捕鼠器裡的奶酪，散發出誘人的香味，不停引誘老鼠們向前進，只有洪雪注意到，隱藏在可口奶酪的背後，那尖銳的刀鋒。

雖會裝作毫不在意的樣子，內心的城府卻極深，偶爾會對於社會地位較低者露出輕視的冷笑，為了達到自身目的不惜手段，以他人把柄威嚇，再徹底利用一番，這，才是劇中劉政真正的面貌。人際關係中難免出現支配者，但當你在凝視奶酪時，請記得小心，背後的利刃。





愛 LOVE

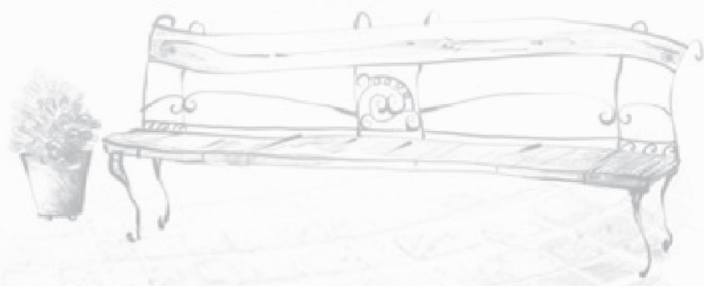
作者：Peter Su

年輕，到處旅行的一個背包客，在他的書裡總是用淺顯易懂的文字細膩地寫出人們最真實的想法，《夢想這條路踏上了，跪著也要走完》是他筆下的一本書，也是吸引小編注意到他的關鍵。《愛 LOVE》這本書把愛分成三部分：關於家人的愛；關於朋友的愛；關於情人之間的愛。它們給我們力量；賦予我們勇氣。

「真正的好朋友，即使有一天彼此的生活忙了起來，漸漸的不像往常那樣聯繫了，感情也還在那裡」從小到大，我們總是不停

地用微笑去面對每個人，用真心去交每個朋友，但是在成長的過程中我們也不斷和大家告別，畢業典禮上放肆哭泣的我們，曾經為青春，許下一個不可能的誓言：畢業了，趕期依然不變；機場裡，一雙雙在空氣中擺動的手，向遠行的朋友告別，堅信彼此的友誼不會因此而變淡，究竟是不是真正的朋友，似乎好像又只能透過時間來驗證。有些朋友，距離遠了，時間久了，感情也淡了，漸漸就不再聯繫。但一定會有那麼幾個朋友，即使一段時間不見，見面了聊起當初那些瘋狂的事依然能夠一起開懷大笑；想起當初的那些回憶依然能找回當初的那份激動。

即使世界
不斷讓你失望
也要繼續
相信





圖解人際心理學

作者：楊甫德

簡單明瞭的說明，告訴你人際互動中的常見狀況，俏皮可愛的圖示，為你剖析交友秘技，解開交往密碼，富含道理的語句，給你帶來努力堅持的正面積極能量，教你如何拓展人緣的路途上一帆風順、無往不利。

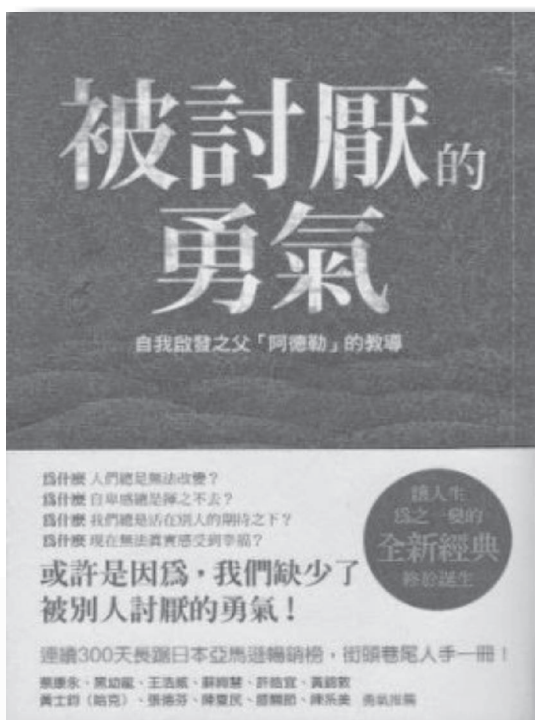
乍看之下，滿滿的專有名詞，看似為呆板艱深而不知所云的學術用書，但用心翻閱，細心而平易近人的解釋，搭配常見例子，往往令小編不禁會心一笑，而活潑中，又暗藏生活哲理，句句鞭闢入理，終生受

用，我們要能融入群體，同時亦保留自身特色，拿捏掌握好幽默風度，為自己和別人都留些轉圜空間，專注中心目標，然而，作而言不如起而行，最重要的，還是得主動親近它人，釋出善意，最後，別把人際相處當成任務，別一心想著結果，好好享受過程，享受人與人不一樣的滋味吧！

搞好人際關係，

不用靠關係！





被討厭的勇氣

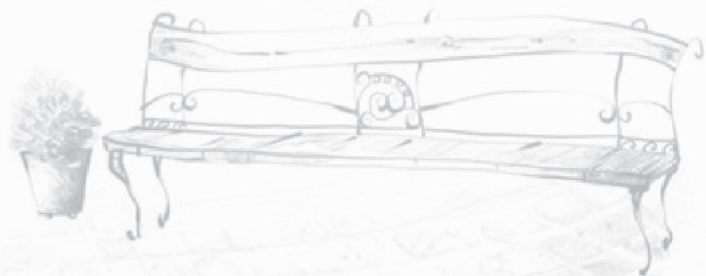
作者：岸見一郎、古賀史健

全書由哲學家與年輕人的思辨所構成，探討性格是否無法改變，為什麼自卑感總是揮之不去，為什麼現在感受不到真正的幸福……哲學家主張世界無比單純，人人都能幸福；而年輕人卻被世俗壓抑，對自己只剩下自卑，對世界只有消極面。對於年輕人的問題，哲學家用一句話總括：「人類的煩惱，全都是人際關係的煩惱。」所謂的自由，就是被別人討厭。遵循自我啟發之父「阿德勒」的教導，妳也可以找到幸福的訣竅。

一個憤世嫉俗的年輕人踏進哲學家的書房，道出對這個世界的疑問。小編發現年輕人所提出的問題竟是小編長年的困惑：羨慕他人特質，對自己感到不滿，覺得很多事情無法改變，追求卓越時對自己造成的壓力……但看完哲學家（或阿德勒）的理論，小編覺得他們的主張或許一時無法令人接受，但當你轉念相信時，生活會因此輕鬆許多。



人生沒那麼困難，
是你讓人生變得複雜了。





少年維特的煩惱

作者：約翰·沃爾夫岡·馮·歌德

維特是個浪漫的青年，他熱愛藝術，充滿感情，他在一次舞會邂逅了已訂婚的綠蒂，並愛上了她，他的條件比不上綠蒂的未婚夫，因此即使費盡心機，苦苦追求，仍得不到和綠蒂的婚姻，維特經歷著自尊及情感的極度壓抑，他整個人被壓垮了，他舉槍自殺了。

命運的捉弄及維特的多愁善感釀成這一悲劇，參與這樁沒有謀劃者的悲劇的人都是不幸的、無辜的，其實綠蒂和她的丈夫才是最痛苦的，他們必定十分自責，他們必須窮盡一生來承擔這份罪惡感，維特固然悲痛欲絕，但從子彈發射的那一刻起，他就解脫了，他徹底擺脫人間的紛擾，解決這道無解的難題，卻也留給他深愛的人一道難以抹滅的傷痛。有時候到底怎樣才是對的、怎樣做才不傷害自己與他人，會對我們的智慧進行殘酷的考驗。





最好的妳 Firefly Lane

作者：克莉絲汀·漢娜

本書講述了一段長達四十年的友誼，其中結局更是讓小編看得一把鼻涕一把眼淚啊！非常感人！尤其這本書把這段友情所橫跨的四十年間的每個年代的流行金曲、經典用品都細細的描寫出來，十分有畫面感，就像是在兩個主角身邊一同經歷了這一段有哭有笑，溫暖無比的友情一樣。

凱蒂和塔莉是一對個性南轅北轍的姊妹淘，凱蒂內斂又對自己沒有自信，塔莉卻開朗又美麗聰明，她們在一次意外中成為朋友，從此成了彼此人生中最要好的摯友。

小編在看這段友情經過的許多波折，一邊也會想到自己和朋友相處的點點滴滴，其中兩位主角也曾差點因為愛情而斬斷這段友情，不過更多的是她們對於很多事情上的價值觀不同吧！最後的大高潮更是幾乎把這段友情砍得幾乎只剩下一根線連著，幸好只要還有一絲相連，人的羈絆不會那麼容易消失的。

**螢火蟲巷裡沒有螢火蟲
只有閃亮亮的夢想
還有我們瘋狂、笑淚交織
卻
比星星永恆的友誼
鬧彗星時除外**





漢娜的遺言

作者：傑伊·艾夏

兩個禮拜以前，學校多出了一張永遠空下來的座位。漢娜·貝克，一個傳言滿天飛、備受爭議的女孩，吞安眠藥自殺。十七歲的男孩克萊·詹森，在某天放學回家後，發現門口有一個包裹，沒有回郵地址、沒有寄件人。

其中有七卷錄音帶，每一面上都寫了一個數字，從一到十三。原先，他以為是驚喜，也許是一位愛慕者的禮物。而在他迫不及待地按下家裡老音響的播放鍵之後，他嚇愣了，不敢相信自己竟然被無端

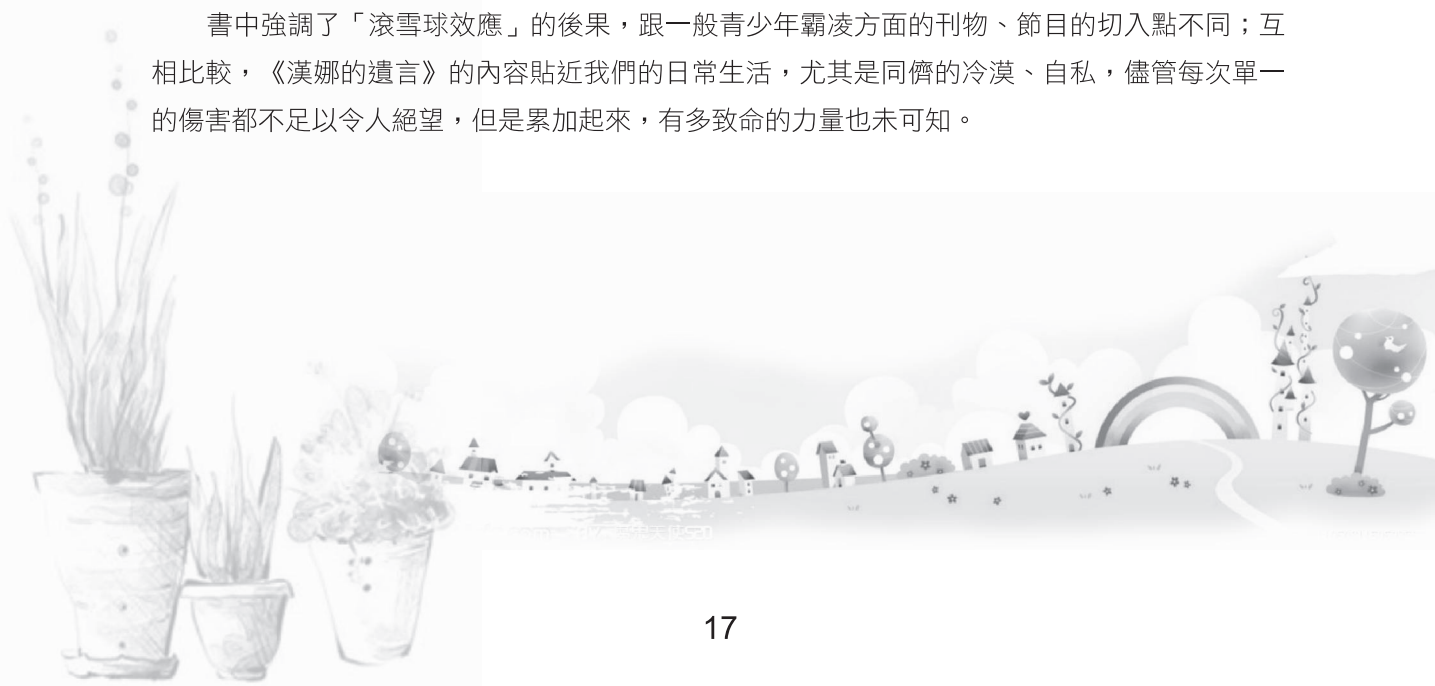
牽扯到如此的複雜中。漢娜發生了什麼事？自己又為何會成為她結束生命的理由？

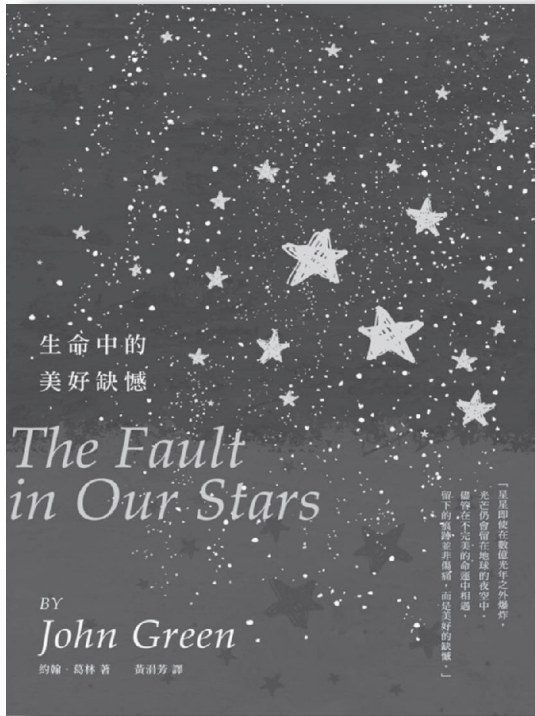
當克萊徹夜未眠，聽完一卷卷錄音帶，並依著漢娜留下的地圖，重新探索她經歷過的一切，他終於瞭解，漢娜對生命的期待與掙扎，以及她無處可說的悲傷與失落，也認識了真正的她。

如果可以，他多想按下停止鍵，阻止悲劇的發生；

如果可以，他多想按下回轉鍵，因為這一次，他會勇敢的去接近漢娜……

書中強調了「滾雪球效應」的後果，跟一般青少年霸凌方面的刊物、節目的切入點不同；互相比較，《漢娜的遺言》的內容貼近我們的日常生活，尤其是同儕的冷漠、自私，儘管每次單一的傷害都不足以令人絕望，但是累加起來，有多致命的力量也未可知。





生命中的美好缺憾

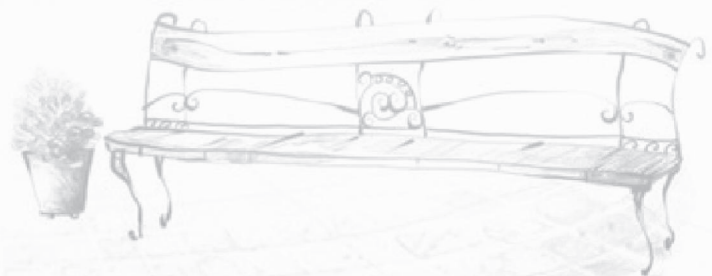
作者：約翰·格林

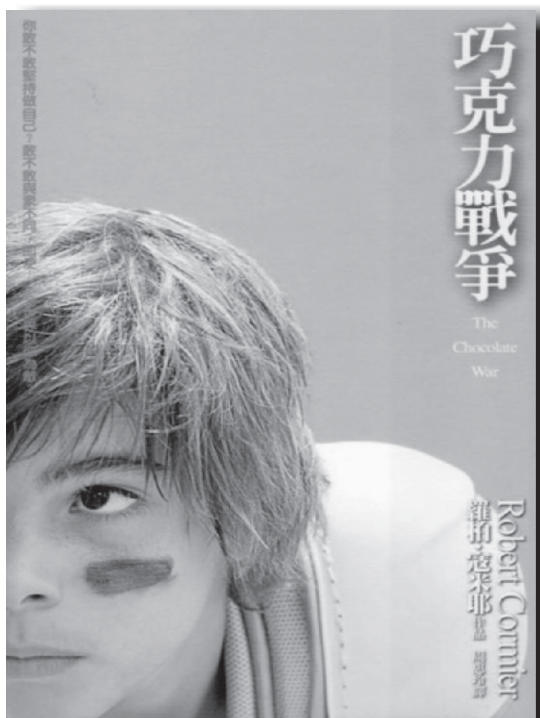
海瑟是個平凡的女孩，雖然她罹患甲狀腺癌，而且已經進入末期。不過，醫學奇蹟縮小了腫瘤，賦予她更多時間思考。對她而言，她的生命就像一顆不定時炸彈，面對死亡，她只想走得輕巧，不想活在太多人的記憶裡，以免讓她愛的人受到傷害。

奧古斯都是個開朗、自信的男孩，即使骨肉瘤害他失去半條腿，仍然肯定生命中簡單的喜悅。只是，他害怕被人遺忘，希望可以累積更多美好的回憶，並且永遠活在人們的記憶裡。

在隨時可能畫下句點的生命裡，兩人在這個或許不是那麼美好，又帶有一絲缺憾的世界裡相遇，彷彿兩顆星星，彼此碰撞、迸發出新的光芒……。

之前小編先看了小說再去看了電影，小編覺得看完了各有不同的感受，小說讓人比較深刻的是作者所要帶給讀者的反思，相對電影來說帶給人的是一種沉重感；至於電影，對於主角們的際遇隨著劇情的波折扣人心弦，帶給人的是情感的觸動。在這個故事中，小編能深刻感受到家人的愛與關懷，而更讓小編佩服的是雖人海瑟與奧古斯都雖然都罹患了癌症，在他們有著缺憾的生命中從相識到相愛，相愛到分離，他們可以為了自己所想要追求的東西而奮不顧身。





巧克力戰爭

作者：羅伯·寇米耶

這本書是以青少年犯罪、校園暴力為主軸，揭開了美國高中不為人知的黑暗面。十四歲的傑瑞·雷諾，是三一高中的新生，剛喪母的他有著瘦弱的身體與軟弱的父親。如此平凡的他，卻被學校的幫派「守夜會」盯上，而接收到一項秘密任務：要他公開拒絕販賣巧克力長達十天。這十天中，他受到極大的壓力，無盡的孤獨與恐懼感朝他襲擊而來。而十天過後，傑瑞·雷諾本來可以回到平凡正常的生活，不過他卻選擇勇敢做自己，繼續拒絕販賣巧克力。但是這樣子的行為，連他最要好的朋友也被迫站在另一

邊，造成他與全校師生為敵的局面，結果招到恐嚇與冷落。

這本小說，將教育界的偽善、同儕間的霸凌、人性的幽微，絢爛青春背後的邪惡，描寫得淋漓盡致，而華麗又殘酷的情節，更叫人讀來血脈賁張。傑瑞以為自己能撼動這宇宙，勇敢地拒絕不合理的安排，卻沒有獲得應有的報酬，最後反而發出：「千萬不要去撼動整個宇宙！」的呼告。故事來到尾聲，好人不僅沒有得到救贖，壞人依然安穩度日，這樣的結局更貼近的真实人生。其實如果從故事中不同主人翁的角度來看「巧克力」事件，每一個人只是為了捍衛自己的立場，沒有絕對好人或壞人，只能說自私與冷漠視是在殘酷叢林的生存法則！

你敢不敢堅持做自己？

敢不敢與眾不同？

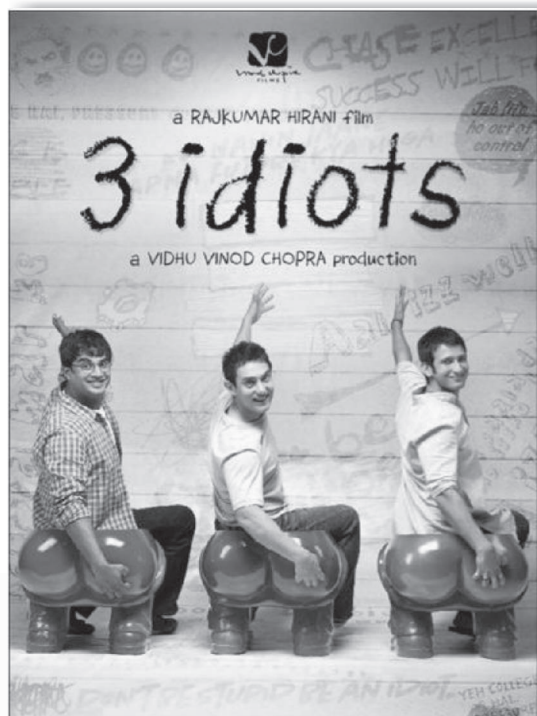
即使——

全世界以你為敵？



三個傻瓜

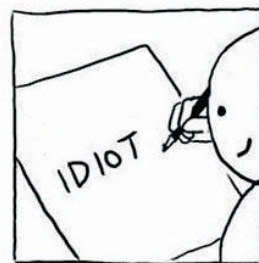
導演：拉庫馬·希拉尼



電影從法罕和拉加去尋找大學時的好友藍丘答司?夏莫答司?強傑開始，一邊道出當時曾經歷過的種種。藍丘是個很奇特的人，有著對工程的強烈熱忱與反抗教學體制的執著；法罕從小就被要求、期望成為一名工程師，但他真正的夢想是成為動物攝影師；拉加雖熱愛工程，卻背負了家計與社會期望的重擔而缺乏自信。電影中描述了三人相知到相惜的歷程，每當他們遭遇困挫、受阻，「藍丘導師」總有自己獨到的見解和想法，能將眼前的障礙化險為夷，而他卻在畢業典禮之後失去了音訊，在法罕與拉加的一路找尋下，最後終於讓一切真相大白。

這是部笑中帶淚且極具人生意義的電影，不得不說，藍丘真的是一個特立獨行、思想活躍、樂觀不受拘束的人，小編很喜歡他所說的「一切都好」，雖然不能改變什

麼，但是能讓你的心安定，冷靜下來思考，而得到面對困難的勇氣。藍丘用自己的方式，影響了朋友的人生，也讓小編了解其實傾聽自己內心真正想要的才是最重要的，就算有家人、有來自社會的壓力和束縛，只要能誠心誠意地表達你真正想要的，一切都是能釋懷、化解的。





我的少女時代

導演：陳玉珊

三人組在學校可說是形影不離，不知道大家的身邊是不是也有這種朋友呢？

美美就是個很像男孩子的女孩子，想法直接，舉止大刺刺，會掀人裙子，愛在走廊跑跑跳跳，常常大笑出聲，什麼也不顧忌。

小隻其實不小隻……想必從小到大多少也遇到過這種女孩子吧？小隻的心胸感覺是很寬的，雖然看起來傻傻的、呆呆的，但是一個很可愛的角色。

電影中那種可以為了在樓梯間與自己喜歡的男生不期而遇而高興一整天、就算告白失敗哭了一整天後擦乾眼淚隔天還是要繼續上學的日子，在大人眼裡可能是回不去的青春歲月，他們也許因為錯過而悲傷，因為遺憾而惋惜，可對於我們來說，是現在自己所擁有的，我們正站在青春的背上，不僅僅是愛情，很多事情都是一樣的，因為年輕，有些人會覺得時間很多可以揮霍，可有些事是只有在這個時候可以去做的，所以要把握當下，緊握青春，不要讓未來的自己後悔。



心情故事

長大了以後，你才會知道，在驀然回首的剎那，
沒有怨恨的青春才會了無遺憾，如山崗上那輪靜靜的滿月。

--- 席慕蓉《無怨的青春》

我常想，山崗上靜靜的滿月是什麼樣子呢？

柔和地籠罩著大地，像輕紗似的，又或者是幽靜地流瀉進窗內，像牛奶似的？

澄澈的月光必是很動人的吧！

下班完，我立刻動筆寫下這篇故事，想把記憶中最深刻的那一片好好以文字保留無遺。

景色依舊，歲月在走。

多久了，多久沒回到這裡。

再往前走即是我的母校一高。雖與對面的校門僅距一條斑馬線之隔，我卻不知怎的，雙足竟遲遲不肯向前踏出一步，宛如陷入泥淖般。我環顧校園四周，似乎除了圍牆增高以外，一切都沒變。

十五年了吧？時間果真一去不復返！

我再將視線移向路旁的車，凝視著自車窗倒映出來的影像。

眼前是個身穿米黃襯衫，約莫30歲出頭的女子——那是我。

跟以前好不一樣啊！

從前的自己，是個留著短髮、愛笑愛玩的女孩子呢！

而今日我出了社會，成為上班族。

青春啊，青春為何物？

猶記得年少時，我習慣將它比喻為來自遙遠回憶的、鄉下老家特有的番石榴。

已不清楚是幾歲了，只知道小時候，我愛它那呈現不規則圓的外觀、我愛它那酸甜恰到好處的滋味，我愛它總能結實累累讓我摘也摘不完。

自閱讀席慕蓉詩集後，許是年齡增長吧，對青春的印象竟轉為恬淡了。

番石榴、滿月……噢，其實兩者或許都能象徵青春吧。

我開始回憶起在一高發生的種種。

「喂喂喂你擋住了!」「好擠喔!往旁邊挪一下啦!」「借一過—!」

你也許無法想像吧，這兒滿是黑壓壓的人群，擠得令人差點透不過氣，但它既不是百貨公司特賣活動，也不是明星簽唱會，而是…時逢開學日的一高。

一高有個傳承已久的傳統，那便是新一屆的學弟妹入學時，與他們相同班級、座號的學長姊會主動去找他們交流、認識，當然了，總有些例外的，俗稱“放生”。

為了一口氣搶先進入教室，我——鄭欣雨，使出必殺技“肘拳”，成功攻陷窗台前位子!還開啟引以為傲的“學妹偵測雷達”，眼睛睜得老大，鼻子幾乎快貼到玻璃窗，「這班導怎麼廢話那麼多…」我咕噥著。不要浪費我寶貴的時間啊!

「接下來你們會有兩小時的午休時間——好啦，外面的那群，可以進來了。」

令人期盼已久的話終於自班導口中說出。

全場氣氛倏地引到最高點。

五、四…

每個人像是內心早設有計時器，目光竟不約而同紛紛銳利起來，說像「餓狼」亟欲獵捕大餐也不為過!

三、二、一…

衝啊!!

我鐵定是第一個衝進來的!抱著高度的信心，我立馬搶在最前頭。以為將要嘗到勝利的滋味，孰知，勝利女神居然不是站在我這邊。

碰咚!

我不幸地在眾人面前華麗麗上演與大地纏綿的戲碼。噫，還有灰塵!

怎麼好死不死偏挑在這時候跌倒啊…

迅速站起身拍拍衣服，為掩飾尷尬我咧嘴一笑望向學妹：

「嗨學妹，我是你的高二直屬，我叫鄭欣雨，水瓶座B型，喜歡的東西有…」我一邊遞險些沒摔爛的禮物與零食，一邊口若懸河自我介紹，約莫過了五分鐘，我才想起學妹一句話都沒有說。

「學妹那你呢？」

「我叫樓逸雲，沒有特別擅長的地方。興趣是看小說、彈鋼琴。」兩句話，結束，五十秒都不到。

聲音倒是意外地好聽，輕柔如風。

「噢噢!那你對一高有什麼想知道的事情嗎？」這學妹似乎話很少哪…沒關係，可能是初次來有些羞怯。

「嗯…那個…學校有沒有什麼帥學長啊，他們有沒有緋聞傳言之類的？」學妹想了下說。

我登時感到有些詫異，劈頭就問這類事？

「籃球隊隊長、樂隊鼓手、熱舞社公關、…」我還是回答她「這些都是告白板上的常

客，要知道他們的緋聞呀，跟哪一位女孩靠近了一點，黑特板立馬就有了吧。」

「那…龍映雪學長呢？」

「啊！」我拍了下自己的前額「對耶，我怎麼會忘了雪大美人…」我忽然發現逸雲滿臉既驚恐又困惑地看著我，看來自己似乎說錯話了「我是說雪美男！我們幾個朋友私下都這樣叫他的，因為他的長相俊美到讓我們女人不眼紅也難！呵呵…」

逸雲眼睛瞬間一亮，終於有她感興趣的東西了嗎？可是…我們兩的話題好像對不太上呀。

「有他的卦嗎？」

「他呀，不會出現在告白板，因為他的告白文太多了，多到都被禁發了嘛。也沒什麼固定出現的地點可以堵人，其他人都有社團什麼的，哪像他什麼都會，各個場合都會跑去亂入，又一天到晚翹課，甚至有群腦殘粉……咳咳，我是說瘋狂粉絲，曾經排了一個禮拜的班，每天24小時正門側門後門定點蹲人都沒有堵到他。所以囉，戀情什麼的，攤在台面上的沒有，至於台面下？天知道。」我有些心虛地聳聳肩。

我和映雪之間的關係還是不要公開來得好……

「欸，欣雨，你報告趕完了嗎？」一旁同組同學忽然問。

「對吼！啊、學妹，你會介意我開著電腦跟你說話嗎？」

「沒關係的。」

開機後，我望著題目發愣，不知該如何下手。

「學姐，這部分我知道，要這樣子…」終於，讓我等到逸雲滔滔不絕的時候了。

可是沒想到我居然退化到做個報告，都需要學妹指導了。

迎新那天，我帶領逸雲到活動中心，順便請教些關於報告的問題、混熟一點，於是我們倆便邊聊邊一同聽了開場。

「…希望大家今天的活動中，玩得愉快。」

舞台上的龍映雪語畢，連忙把袖子從一旁藉機抓住他的女主持人手中抽出來，再拍一拍袖口。

「不知道映雪哥有潔癖，最討厭別人抓他衣服嗎？」逸雲呵呵笑著。哇喔！沒想到逸雲如此了解他呢。只是前幾天好像有人弄得他一身眼淚鼻涕的，嘿嘿！我暗自竊喜。

帶我去看感人的電影顯然是大錯特錯囉！我連離開電影院時臉上仍舊掛著兩條淚水呢！不知情的人還會以為我是被欺負，哈哈。

「…學姐，你笑什麼呢？」一時沒注意到逸雲在叫我。

「啊？沒啦沒啦…」我趕緊回神，老天，我又把自己的心情寫在臉上了嗎？

突然，口袋一個震動，我抽出手機來看。

你有一則新訊息：



在哪？來東大樓頂樓...

雪大美人：

下午2:22



嚇！他剛剛不是還在舞台嗎！？行蹤未免太飄忽不定！這也難怪為什麼很難堵到他。

而且，他把我當成隨叫隨到的僕人了嗎？我隨便挑了個貼圖按下傳送鍵後，轉頭望向逸雲。

「學妹，呃…學姊突然想到有事，你先好好在這裡玩吧！辦辦～」我邊笑邊揮揮手，假裝沒注意到學妹疑惑的表情緩緩離開座位。

龍映雪，你很好。

東大樓頂樓是我與映雪經常約碰面的地點，由於那裡籃球架報廢已久再加上地處偏僻，平時幾乎不會有人上來，因此吃午餐啦、互相分享生活趣事啦，都在那裡完成，總而言之，那是承載著滿滿的回憶的地方。

當然，享受甜蜜之前總得先吃一番苦。

我大口喘氣、額頭全是汗，活脫脫像是剛從殭屍魔爪中逃出的樣子。

從活動中心穿過操場還要再爬五層樓是要累死我啊!!!

「才五層樓就喊累喔？而且這樣順便減肥啊！你不是常嫌你這裡那裡都是肉。」映雪瞟了我一眼。

「閉…嘴…」

映雪先是丟了個神秘的微笑「喏，看這個。」說完旋即輕然轉身。

我不由自主驚嘆——眼前，是一架天文望遠鏡耶！

疲勞全拋到腦後了～

「哇嗚…好棒…你買的？」

「傻瓜！怎麼可能！這一架都要好幾萬欸！跟朋友拗到的啦，小心使用啊。」

「會的會的！」對天文頗有研究和興趣的我立刻興高采烈摸索一番。至於他到底怎麼搬進校園來的，哎呀！等下再想！

「晚上再用吧！沒光害時比較好觀察。」映雪拍了拍我的頭。

雖明知適合觀察時間是夜晚，我仍唉聲嘆氣。

坐下來小聊了一下後，正在講話的映雪倏地神色一變。

「噓，有人。」

我噤聲。確實有漸行漸遠的腳步聲——而且似乎意識到我們發現他(?)的存在似的步伐越來越快!

由於鐵製樓梯老舊，人踩過會發出金屬嘎吱聲，聽見後沒多久我們倆便快步走到樓梯口，結果什麼也沒看見。

「...溜了嗎?動作真快。」映雪噴了一聲。

「算了，快上課了，我先回去囉，我才不想被你的腦殘粉給分食咧。」

映雪應我的要求，為了避免被其他人發現，他待在原地等我離開，對於某翹課大王來說，遲到算哪根蔥。

回到教室後，一個死黨對我說：「你剛剛跑哪了?你學妹來找過你。」

我對她狂眨眼，「我不是說過我去交作業了嗎?」

「好啦，好啦，我知道啦，放心，我也這樣告訴她了。」她拍拍我的肩膀。

“我們還是分手吧。”

這一句話如戲謔我般不停迴盪整間教室。不，根本不是教室，而是我的腦袋瓜裡。

我又忍不住在上課途中偷開通訊軟體看與映雪的對話。從早上到現在大概是第十五次了吧。

“分手也許對雙方都好。”

彷彿這一切其實是夢般，我欲將自己拉回現實，告訴自己這不是真的。

鄭欣雨，你好傻啊!這鐵錚錚的事實就擺在眼前了你怎麼就還是不信呢?

“謝謝你，陪過我。”這是整篇訊息的結尾。

粗魯按下關機鍵，我全身癱軟地趴在桌上，開始無聲地哭泣。

重看多少遍，就等同是往自己的心裡扎了多少根針。

下課鐘響後，朋友們前來關心我。

「欣雨，不要再傷心了啦，分手嘛——難免的。」

「對呀下一個會更好!」

「而且今天就是班日了，兔子眼睛不好看哦!」

噢，對喔...今天是班日呢...

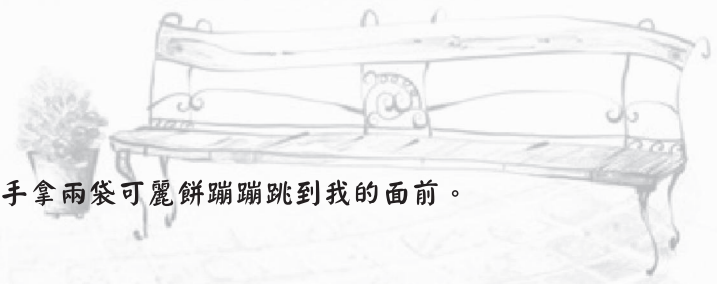
我不吭聲也不抬起頭，只是稍微點頭幾下。

中午十二點，喧鬧嘈雜如市集。

我照了照鏡子，依舊有點苦瓜臉。

「學姊~這是你的焦糖奶油可麗餅!」逸雲手拿兩袋可麗餅蹦蹦跳到我的面前。

「啊...謝謝...」我接過來並舔了舔奶油。



「嗯？學姊心情不好嗎？」

「沒，只是眼睛癢而已啦哈哈……」

「喔～那就好。」

忽然逸雲瞥向我的桌子。

嗯？我順著她的視線也看過去。

「哇啊！不能看！」我大叫，伸手搶奪那物品。

我的手機螢幕竟忘了關——還大辣辣地擺在桌上！

「學姊，我、我什麼都沒看到…」逸雲受驚，一臉無辜。

「那就好…」

這次班日是鐵灰色的尷尬。

雖然事後我有發了道歉訊息表明不該對她兇，但不知為何逸雲的回覆感覺又回到從前剛認識時的冷漠態度了。不是嗯就是已讀。

可能正在專心於課業吧——我猜。

於是我也沒太在意逸雲的事，反正我該說的都說了，再說下去反而是欲蓋彌彰…

但是隔月，我竟沒收到逸雲的班日邀請通知，還是我一個人糊塗衝進她們班級的。

「學妹，你有看到逸雲嗎？」我隨機抓了個同學問。我繞了好久都沒看到她。

「噢，她好像是有事要先離開。」

嗯？那應該要先跟我講啊！

走向逸雲的座位，她的桌子上只擺了食物跟一張便條紙。

便條上寫著：對不起，學姊我臨時有事，你先在這裡享用。文字末端是一個大大的笑臉。

往後每個月班日，逸雲時而來時而不來，不來的次數比較多吧。

我也沒問她在忙什麼了。因為幾乎每問一句她都會刻意轉移話題，像是最近藝人的八卦之類的。

於是，我和她之間的距離愈來愈疏遠了。如緊緊繫著的兩條線終將鬆開。

簡單問候成了我與學妹的唯一交流。

後來即將學測，得埋首於書堆苦讀，因此我的專注力也不太放在與學妹的交際了。

學測放榜，我幸運申請到了國外大學，老師、同學們都來為我道賀。

「太厲害了啦你！黑馬黑馬！」祝賀聲源源不絕。

逸雲依舊沒來。

暑假某個燠熱的一天，我呆坐在機場等候班機。

大片的落地窗將蔚藍的天空以及剛起飛的飛機切割成一張相片，並映入我眼簾。

那飛機越來越小，直至變成一個點，消失在雲層中。

看著看著我不禁忐忑起來，在國外我能學得好嗎？能交到朋友嗎？

擔憂之餘忽然收到母親的一封簡訊，說是有人寄信給我，署名者是樓逸雲。

而我未收信就這樣出國了。

直至半年後，我才要求在台灣的母親把信再轉寄給我，因為也許和之前的事相關也說不定。

在一個下大雪的寒夜裡溫完書我拆開信，裡頭寫著：

學姐你好。你也許還在困惑：我怎麼好長一段時間不搭理、刻意疏遠你呢？當你打開這封信時，也就是我該坦承的時候了。

小時候，我是映雪學長的鄰居，他在我眼裡，是個既親切又熱心的大哥哥，面對許多女孩的追求他一概漠視，因此我總認為自己是特別的。我總夢想著要嫁給他，為了他，我不斷督促自己成為一個足以與他相配的完美女孩，成績、儀態、才藝，無一不嚴格要求，秉持初衷我拼進了一高。然而我對他來說，永遠只是妹妹一般的存在。我以為，最多就只是輸給其他美麗而全能的女孩。直至遇見了你，傻傻的女孩不怎麼優雅，各方面也普普通通的，沒有為他付出多少努力，卻得到了他全部的寵愛。原來王子的心中住的不是什麼赫赫有名的公主——而是你啊。當時的我無法接受這項事實、真的無法，一度認為你根本沒資格配上他，有一陣子我不斷以品德和良知警醒自己：我不能介入你們。但我深深明瞭，其實我仍是極其害怕失去他。

對不起，你和映雪學長分手時我竟然還幸災樂禍！實在很抱歉一直以來我是抱著這樣的心思待在你們身邊的。

也許再說多少聲對不起也無法挽回了吧。

願 平安喜樂

逸雲 上

起初看完後，我竟毫無怨懟，連我自己也搞不懂為何。

心裡出奇地是一片澄明，猶如山中的湖面吧。

我好像能懂她的心情呢！同意和映雪分手——那是我自己選擇的，不須遷怒於逸雲哪！

「Hey, Why are you smiling? (嘿，你幹嘛笑?)」室友詢問。

「Oh, just think the snow view outside is beautiful. (噢，只是覺得窗外的雪景很美。)」

「...you are such a weirdo!(...你真是怪人!)」

我默然，撇頭看了下外頭。

雪緩緩飄落，大地像母親般溫柔地接住每一個雪。

純淨、潔白...我想不出任何詞彙了。

我的腦袋彷彿被什麼抽離似的，書本掉落了也不撿拾，只是出神且專心地望著窗外。

悄悄吹熄桌上的蠟燭，煙味刺鼻，卻摻雜著柔和。今日的雪夜也是格外地好美。

我向來是不喜歡冬天的，因為一旦接觸冷空氣我會噴嚏連連。

但是此刻的我竟萌生瘋狂的想法：

我想忽略門禁時間

我想立刻換上大衣

我想衝出宿舍

我想奔入大地的懷抱、盡情高歌……

何其瘋狂哪。

當一切釋然，那是無法比擬的美好。

時光荏苒，再踏進校園，瞥見一樣有點褪色的操場紅跑道、一樣充斥回憶的廊道、一樣不管瞧了幾年都依舊美麗的那株櫻花樹...我的眼眶不禁濕潤了起來。

為了避免失態，我趕緊拿出面紙擦了擦眼睛，並走進學妹的班級。

「學妹你們好，我是比你們大十五屆的直屬。我叫鄭欣雨。」我對著今年的小高一說，也是對她的高二高三直屬說，畢竟這麼久沒回來了。

「欣雨學姐好。」恭敬有禮的回應。正想多問候一些時，學妹們乍然望向遠方。

「是逸雲學姊耶!」

什麼？

我轉過頭。

真的是逸雲，她就站在不到兩公尺的教室門口，就站在相隔十五載的彼端。

好近卻也好遠，彷彿每靠近一步，就踩過了五載。

「……學姊好。」一樣輕柔如風的嗓音。

了無怨恨的青春，如山崗上那輪靜靜的滿月，此時已幻化成盈盈淚水。

編後語

愛班日，愛學姊，愛心扉主題! --杯子

班日啊?意義是傳承吧? 某一種傳統?心扉也是。 --軒轅星兒

班日算是令人又愛又怕呢: 愛大吃特吃; 怕荷包大失血 Jeannette

這真的很有趣呢---倍龍

青春，由我們定義。Everyone can show me where to be. --小宇宙

中午的時光，在心扉一同寫下我們的綠園生活---班日 龜寶寶

藝文的東西找得好辛苦，但好開心啊喔耶(◡)~☺--星

研究班日的日子一整個很愉悅，很開心終於出刊了👉(☺)--若音

很高興能參與刊物製作--寧

班日後的第一件事就是減肥阿--大白兔

打開這一頁就沒有反悔的機會了，記得要好好看完唷--馨r

一年級回憶中一小部分愉悅的負擔(🍬--焦糖

希望留在心扉裡的溫度可以繼續發酵--Lizpai

在心扉的日子好快樂，我愛我的好partner--羊

和大家一起過了好多個中午呢，辛苦大家了--Fei

編寫刊物好有趣，希望大家也喜歡這期的心扉刊物。--篠紙

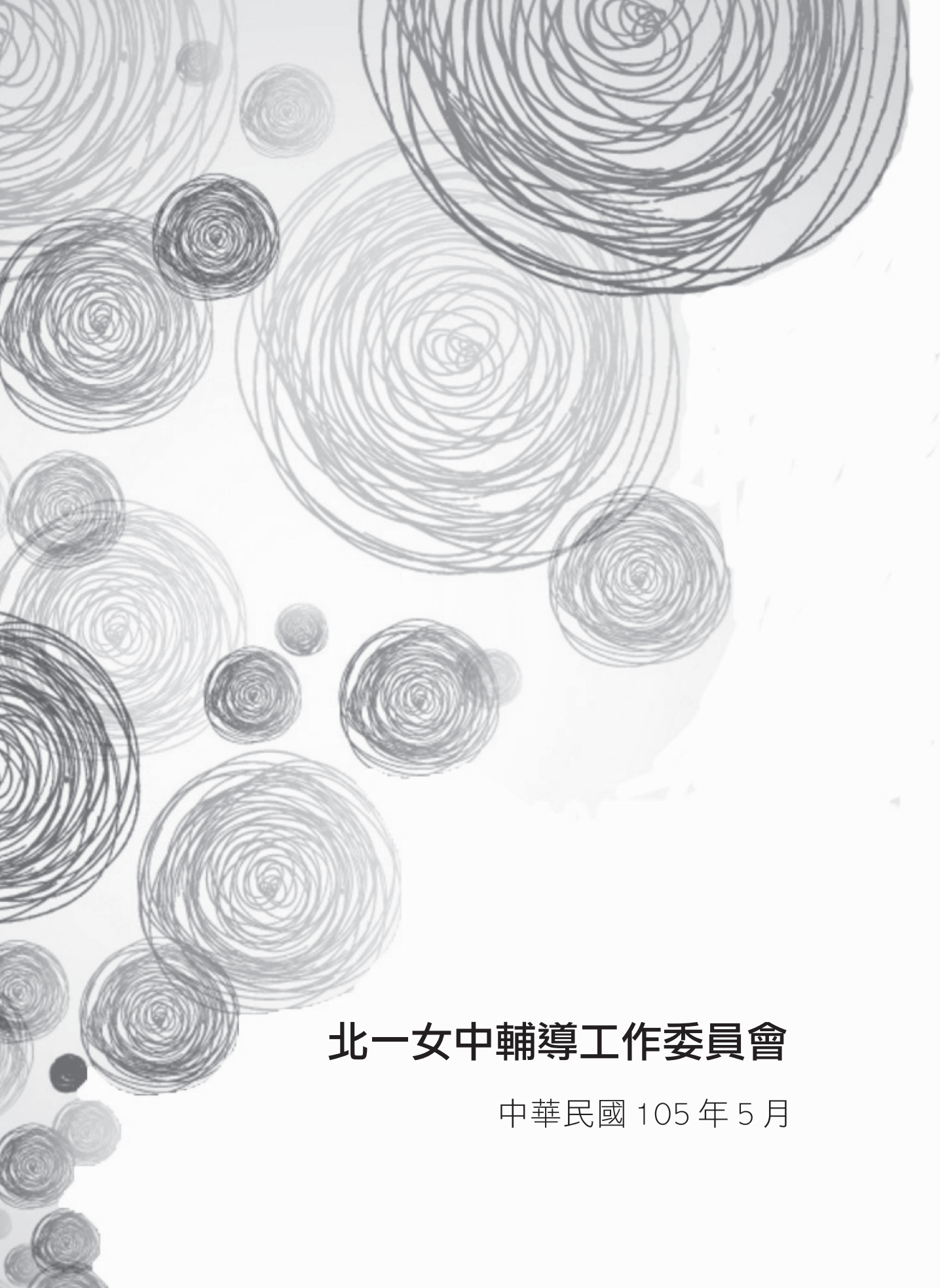
哇哈嘻嘎啦耶啾撲嘿~~刊物完成了!(/ ^ m ^)/--路人癸

屬於我們的心血結晶終於完成了，好有成就感。--畢布

太好了，總算完成了，沒想到還真不容易。--旋

要好好保存這世界巨作，因為我是美編。--是，就是你認識的阿荏

我是美編。--對，就是你想的那個龍

The background of the page is a light gray with a pattern of numerous concentric circles. These circles are drawn with varying line weights and are scattered across the page, creating a textured, organic feel. Some circles are larger and more prominent, while others are smaller and more subtle. The overall effect is a modern, artistic design.

北一女中輔導工作委員會

中華民國 105 年 5 月