

學校名稱：私立曉明女中
年 級：一年級
班 級：乙
科 別：
名 次：優等
作 者：許翊筠
參賽標題：給青春的殘酷留言
書籍 ISBN：9789866345814
中文書名：漢娜的遺言
原文書名：13 reasons why
書籍作者：傑伊·艾夏
出版單位：春天
出版年月：2011 年 5 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

「如果你也聽到了錄音帶，那麼，你就是我結束生命的理由之一。」七卷錄音帶十三面，記錄著故事主角漢娜·貝克自殺的十三個理由。

漢娜希望這些錄音帶一個個傳遞下去，她想讓錄音帶中被提到的人了解到自己的責任。書中，錄音帶傳到男主角克萊手上，當克萊聽完一卷卷錄音帶，他逐漸了解漢娜的痛苦，從原本的抱持期待到逐漸放棄自我，並非透過謠言，並非透過蜚語，由漢娜本人生前留下的錄音帶，認識真正的漢娜·貝克。

二、內容摘錄：

人沒辦法逃避自己，躲開自己。你沒辦法不跟自己見面。(p.190)

當你做的事對別人的生活造成了部分影響，那麼，你影響到的將會是他的一生。(p.214)

你無法回到從前，一切的事物都無法回復到往日的面貌。而往日的感覺也早已消失無蹤。你真正能夠擁有的.....只有當下。(p.219)

三、我的觀點：

是否曾為他人的調侃亦或者無心的言語而受到傷害？我想，或多或少，答案都是肯定的。「沒有人能夠確定，自己對別人有可能造成什麼樣的影響。我們通常都渾然無覺，可是，我們就是這樣無意間影響到別人。」一句話的份量到底有多少？沒有人能下明確定義。或許只是無心之論，也極可能朝他人劃下巨

大的傷口，更何況是有意為之，書中，為了面子，為了報復，為了快感，很多人都曾對漢娜丟擲言語利刃，他們或許都是收到錄音帶後，才發覺原來自己說過的幾句話或做過的一件事，會造成如此深的傷害。對應現實，我也有曾因聽信讒言而誤解他人的經驗。因為負評而對此人抱持負面觀感，卻在真正認識他之後，才發現他是值得深交的朋友。因此，我們也應隨時告誡自己，謹言慎行，即使是玩笑也要拿捏分寸，確保對方不會排斥，才不會對他人留下傷害。

其中，蝴蝶效應也是值得深思的議題，蝴蝶的振翅能造成一場轟動的驚濤駭浪。從加害者到受害者甚至是旁觀者，十三個人十三個理由，每一個情節都緊緊相扣。或許會有人認為漢娜因為學校同儕的壓力而選擇結束自己的生命過於嚴重，不過我想，一切都情有可原。從最初的不實謠言纏身，後來因此被他人開上身體玩笑，漸漸演變成連處在自己家中，於當時的她已是唯一的庇護所，甚至都遭人偷拍，到最後自己寫下的詩詞被公諸於世，心中痛苦毫無遮掩的展露於眾人銳利的批評下，種種不堪的傷害，如同滾雪球般，越滾越大，內心痛苦層層疊加，最終，她做了無可挽回的決定。「冰凍三尺非一日之寒」，自己的某個行為，是否成為壓垮他人駱駝的最後一根稻草，無人能知。即使不是，殺傷力依然存在，不僅言語，行為舉止也應更小心審慎。

書中最令我難忘的，大抵就是波特老師和漢娜談話的片段了吧。遊走於絕望邊緣的漢娜，決定給自己最後一個機會，一個重新生活的機會。當她終於鼓起勇氣向他求援時，他要她若是不願意對峙問題，就忘掉所有傷害。傷害是能輕易忘卻的嗎？我覺得不，並不是所有的傷口都能完全復原，有些甚至會留下疤痕。我們時常認為自己理解對方，但是，當我們並沒有切身經歷他人痛苦，又如何能完全體會他的處境，我們說著最簡易的安慰，卻不想這是否雪上加霜。舉個例子，最近越來越多人呼籲不要對憂鬱症患者只說著加油，要開心。為什麼？因為他們何嘗不想要擁有快樂，他們需要的，或許不是只是空泛的加油，形式上的安慰，他們需要的，是聆聽，是陪伴。聆聽他的痛苦，陪伴他們一起度過。

回想我的成長，幸運的是並沒有經歷過霸凌，但我也曾因旁人的言語受到傷害。當時的我們正在練習一齣劇，身為負責人的我，希望能帶領同學把成果做到最好，我為此付出了極多的心力，原本沾床即能酣然入夢的我甚至因此而失眠，每日每夜反覆思索著是否仍有需要修改的地方，一次不經意間，我聽到一起準備的同學正和他人抱怨著角色分配上的不滿，或許抱怨的人並無惡意，但對於在角色分配上投注了不少心思的我，卻造成了極大的傷害。當時的我只是哭了一場，並沒有多加在意這件事對我的影響，舞台劇仍完美劃下句點，後來我卻發現，問題並沒有落幕，當我在面對團體事物時，總變得小心翼翼，擔心他人對我投以不善的眼光，似乎就是從當時的事情之後開始。很多時候，我

們常常逞口舌之快，卻沒有思索此番言語對他人的影響，「人生的成敗，常常因為一個人、一件事，甚至一句話而有決定性的影響。」不經意的一句揶揄，或許會傷害他人，但一句關心，卻能讓沮喪的人有生存下去的勇氣。

曾看過一段話：「永遠要記得，每個人做的事，無論好壞，一定是雙面成立的，你不會只對對方造成影響，在心底、在未來，對於自己也必定會有所影響。」看完此書，指望自己能更謹言慎行，小心不讓他人受傷。在自己能力範圍內，給予他人溫暖，給予世界活下去的美好理由。

四、討論議題：

漢娜自殺的行為是否太過激進？有沒有其他方式表達自己的想法？