

學校名稱：私立曉明女中
年 級：二年級
班 級：甲
科 別：
名 次：甲等
作 者：曾薰儀
參賽標題：溫柔的存在
書籍 ISBN：978957333535
中文書名：所有溫柔都是你的隱喻
原文書名：
書籍作者：不朽
出版單位：皇冠叢書
出版年月：2020 年 5 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者不朽來自香港，畢業於台灣師範大學國文系。筆名不朽象徵作者希望自己能將所有感受紀錄成文字，即使多年後閱讀也能感同身受，開出不朽的花。另外也有不要成為一個腐敗的人的意義。

作者不朽透過三十五篇散文，分享了最難堪卻又最勇敢的自己，帶領讀者一同思索善良及溫柔的真諦。

二、內容摘錄：

星星之火，也可燎原。我說，我做不到萬千星辰，我點不了這個宇宙，但起碼，能成為漆黑夜空中的一盞小燈泡。他也許很快就會熄滅，也許我連自己也溫暖不了，但是，我堅信，遠方的人看到這盞微光，他們會相信，前方有光，未來有路。(P.257)

受過的傷讓你更加堅強，就像是別緻的徽章。於是我們每個人都因此長成獨特的人，有的沉穩、有的銳利、而有的滿身傷痕卻也無法憎恨，四處流浪，但也不卑不亢。所以不要自卑，不要看清你的傷，牠們美得像花朵盛開在懸壁上。(P.64)

三、我的觀點：

溫柔和善良皆是一種選擇，不需要你足夠優秀，不需要你是一個偉大的人，僅是一個執著的信念，只要你肯相信，星星之火，也可燎原，那怕是一點點的溫柔，那世界上一定有某些人會因為你而感到溫暖，開始相信世間的美好，進而去懷抱更多希望、更多溫柔。

回想起中學時期的我，讀書成績中上，在班上總是前三名，在老師眼中相當乖巧，我也因此能毫不費力地得到我想要的，不管是老師關愛的眼神，抑或是同

學們欽羨的目光。就一直生活在這個舒適圈裡，使我相信著我很優秀，也相信將來的以後都能如此順遂。

然而經歷了大考，進到了高中，身邊的同學都跟我一樣充滿著熱情，渴望成就，飽含理想。當我再為準備段考忙的焦頭爛額的時候，有的人卻能在從事很多活動的情況下兼顧課業，也有的人是各種比賽的常勝軍，早就在科展、文學獎中拔得頭籌，還有的人天資聰穎，總能輕易理解書中的內容。而我只能不斷的付出努力，只為了不要落後。原來，我早已在優秀的同儕中相形失色了。

於是在這成長過程裡，我漸漸意識到了自己的平凡。在班上就和大多數的人成績一樣在中間，我們都渴望成為第一名，可是第一名卻永遠只有一個，而我永遠拿不到那最獨特的第一名。這樣的想法曾縈繞在我的腦海中，不斷的擊垮我的信心，迷失自己的定位，對自己越來越失望，不比別人耀眼，卻也不比別人努力。因為努力還是離目標好遠，那乾脆不要努力了，所有的努力彷彿都是枉然，凡事順其自然就好。

曾經的我抱著這類廢的想法生活著，但是在讀完了這本書後，讓我對同一件事情有了不同的思考角度，對於作者的經歷產生了共鳴，重新思索我看到事情的態度。原來這一場磨難便是人生中的一個考驗，必須經歷過這樣的一段時間，才能使我的內心更加堅強，讓我足以去面對往後餘生的種種挑戰。既然成績不好，那就要付出更多努力。如果仍無法提升自己的成績，那就花費更多的時間加倍努力，若想放棄了，也不該氣餒，或許這是另外一個轉機，告訴自己能從其他地方找到自己的閃閃發光之處。

還記得在高一上學期導師給我的評語是：「待人良善，與同儕相處融洽，溫和體貼。」我想，善於與人相處，傾聽別人的事，也能算是我的特質吧！我因而對於人生規畫有了明確的方向，找到熱愛的事物，真的是一件開心的事。

很喜歡書中的一段話：「願你失去了很多，卻依舊熱愛生命。」我覺得人的一生就是由喜怒哀樂組合而成，作者不朽將本書分為五章，分別是晴、風、雨、雲、你，就像是生活中的順遂及不順遂，突如其來的意外，幸福的時刻等。除了療癒人心的文字外，穿插文字間的風景照更是清楚的表達了作者想表達的意境。

人生會遇到各種不同的風景，經歷的那些風景不管是晴天白雲還是狂風暴雨都是自己的一部分。願我是一個溫柔的存在，不管遭遇各種事都能努力去克服面對，一直保持善良並嚮往未來，我想這樣便不辜負一路走來的經歷，完整了我的生命。

四、討論議題：

書中有一篇提到作者因為患了憂鬱症而努力活成一個普通人。你的看法是什麼？如果是你會如何面對？

這個世界有灰暗的一面，不好的事情每天都在發生，我們可能改變不了這個世界，但你卻有能力去決定自己應該成為怎麼樣的人，那你的選擇是什麼？

你所認知的溫柔是什麼樣子？