

紅蘿蔔蛋糕（節錄）

作者：蔡珠兒

有一晚我又在烤蛋糕，忽然接到妹妹的電話，糖尿病纏身多年的媽媽，突然衰竭休克，送進了加護病房。

翌日我趕回台北，和妹妹弟弟在醫院守候了七個日夜，深度昏迷的媽媽始終沒有醒來，然而當我緊握她的手，她的右眼不斷流出淚水來，醫生跟我們說她已腦死，但他無法解釋淚水由何而生。等到淚水逐漸乾涸停止，在一個陰寒徹骨的雨夜，媽媽終於走了。

回到香港後，我並不特別悲傷，只覺得空蕩蕩、呆滯、茫茫然。於是又開始做紅蘿蔔蛋糕。把紅蘿蔔洗淨削皮，一根根刨成絲，空蕩蕩的時候最宜勞動，刨了許久都不手酸。

媽媽消失了，但我感覺不到消失於何處，分不清日子和以前有什麼兩樣；我早已習慣沒有媽媽的生活，沒有人可以撒嬌、訴苦、商量。從我八歲那年，爸媽就開始熱衷宗教，總是風塵僕僕，奔走於道場、法會和教友之間，不見人影，撂下家裡幾個孩子自力更生，我很早就學會煮飯，站在椅子上炒菜。

晨（節錄）

作者：琦君

正躊躇著，卻看見一位白髮蕭然的老先生，笑容可掬地慢慢走進來，他脫下短棉襖放在長櫬上，對我笑笑說：「你願意看我打太極拳嗎？」我高興地回答說：「好極了，我正想學。」於是他就開始了。那緩慢而有韻律的動作，和他一臉溫和的神情，凝成一股沉靜的氣氛，使周圍的喧囂都遠離而去，使我平日急躁的心也寧靜下來。

我的眼神追隨著他美妙的姿勢，一步步，一步步，直到他打完一整套。他站定一會以後，就在我旁邊坐下來，對我說：「你看我已微微出汗，不需穿棉襖了。」我看他雙頰微紅，真當得起是童顏鶴髮，一雙手背圓圓的不像一般老年人的枯萎。想來定是太極拳的功効。沒等我向他請教，他就對我說：「太極拳不但可以養生，也可以養心。因為打的時候第一要全身放鬆。肢體放鬆以後，心也自然會放鬆。一舉手一投足，都要柔和，身體要保持平衡，柔和就能心平氣和，平衡就能不偏不倚，發生力量。這就是老莊以柔克剛之理，你們年輕人要細細地體味。」

我的書齋（節錄）

作者：鍾理和

某個冬日，當樹影斜過庭邊來時，那陰涼的黑塊觸動了我的心機。於是我搬藤椅及圓形几凳，以便置放稿紙和鋼筆水等，便在那下邊開始寫東西，我的書桌是一塊木板，一端手托著，另一端則架在藤椅的扶手下。樹影刻刻移動，因而我也不得不追隨著移動。

我極高興自己的發現，它實在太美了。在那裡寫東西既寫意、又痛快。就是世上所有建築得最華美最富麗的書齋，都不會比它更好吧！

你的書齋也許是明窗淨几，雕金飾玉，也許案頭有一盆古梅，壁間懸有名人的書畫，但比起我面前壯大的山河，深邃悠遠的藍天，阡陌橫斜的田野，就顯得那麼渺小寒酸，俗不可耐。

你的書齋也許華貴，而我的則簡樸，但我不愛你的華貴而愛我的簡樸。它因為是在天底下，光線富足；因為在山腰，居高臨下，前邊的山川、田園，村莊的雲煙、竹樹、人物，盡收眼底，眺望絕佳。

生命的終極餅乾（節錄）

作者：劉安婷

我到海地的時候其實離大地震已經過了一年，他們仍然窮到連總統府的建築都沒辦法修復；窮到幾乎沒有一個人可以埋葬自己的親人，十幾萬死亡的人口，就丟在一個大坑裡一起埋葬；窮到三分之一的全國人口，仍然住在帳篷搭的難民營裡。

我去海地其實是在難民營中當英文和法文老師，但是看過他們所經歷的一切，我覺得自己非常渺小，我覺得：「我到底有什麼道理可以教給你們？」所以除了上課時間之外，我大部分的時間很少講話，我只不過去一個又一個的帳篷裡，聽學生們講故事，陪他們一起哭、一起笑。

回到美國之後，我的海地學生們會想辦法和我保持連絡。其中有一個學生說：「老師，我從來沒有停止講過妳的故事。」我說：「同學啊！我沒有什麼故事，你明明知道我很少講話，我哪來的故事跟你講？」。他說：「老師，因為就只有妳來的時候，沒有滿腔的大道理要講給我們聽。」

祖靈遺忘的孩子（節錄）

依照排灣族的傳統，祭典中的歌舞是依身分作區別的，有貴族級、有平民級、有已婚級和未婚級的。這些族規在每個孩子生下後，就有長輩諄諄告誡並嚴守。母親其實並沒有忘記規矩，錯在她太早就出嫁。十八歲的女孩，在部落裡正是隻天天被追逐的蝴蝶，來回穿梭於青年的社交圈裡，但是被快樂沖昏頭的母親，卻意外地觸犯了族規。當她落落寡歡被分發到已婚者的舞群中時，竟發現她許多同窗摯友的臉孔，錯落地出現在這群略顯老暮的團體中。

「那是我第一次覺得離部落很遠很……遠！」那天夜裡，母親與其他的同學喝到天亮，聊天中，知道許多女同學和她一樣，嫁到了遙遠的地方，沒有親人、沒有豐年祭、沒有歌聲，也沒有禁忌，一個人孤伶伶地生活在眷村，或客家莊，或閩南聚落裡，除了孩子別無寄託。隔天清晨，母親將少女時期的衣服脫下，仔細地用毛毯包裹好，藏進櫃子的最底層。

結核（節錄）

作者：阿布

結核菌感染之後，不一定會立刻發病；他陰險，他潛伏，他是一個老練的殺手，默默等待身體免疫力最衰弱的時刻，破土而出。

病理課結束了，顯微鏡與玻片都被收進上鎖的櫃子裡。但結核還在。結核留在記憶的海洋中，留在心裡。

五年級進醫院見習，曾經照顧過肺結核的病人。他們住在負壓隔離病房裡，出入都要層層防護，戴上N95口罩，開兩扇門才能進入室內。病人坐在一片白的病室裡，眼神呆滯地盯著電視；一群穿著白袍、戴著白色口罩的查房大隊走進去，威風凜凜，像監獄裡的獄卒，走在最前方的主治醫師，就是典獄長，帶來最新的刑期消息。

這是法律的轄區之外，另一種的監獄。在按時使用抗結核藥物之後，必須驗痰轉為陰性，方能解除隔離；有病人把這樣的治療方式比喻為坐牢，所犯的罪，就是痰裡面那些一絲絲的結核菌。一旦入住隔離病房，聽到結核病的大名，探病的人忽然就少了。

談友誼（節錄）

作者：梁實秋

世界上還是有朋友的，不過雖然無需打着燈籠去找，卻是像沙裡淘金而且還需要長時間地洗煉。一旦真鑄成了友誼，便會金石同堅，永不退轉。

大抵物以類聚，人以群分。臭味相投，方能永以為好。交朋友也講究門當戶對，縱不必像九品中正那麼嚴格，也自然有個界限。「同學少年多不賤，五陵裘馬自輕肥」，於「自輕肥」之餘，還能對着往日的舊遊而不把眼睛移到眉毛上邊去麼？漢光武容許嚴子陵把他的大腿壓在自己的肚子上，固然是雅量可風，但是嚴子陵之毅然決然地歸隱於富春山，則尤為知趣。朱洪武寫信給他的一位朋友說：「朱元璋作了皇帝，朱元璋還是朱元璋……」話自管說得很漂亮，看看他後來之誅戮功臣，也就不免令人心悸。人的身心構造原是一樣的，但是一入宦途，可能發生突變。孔子說：「無友不如己者」，我想一來只是指品學而言，二來只是說不要結交比自己壞的，並沒有說一定要我們去高攀。

數字人生（節錄）

作者：吳魯芹

人生已經淪落到僅剩幾個數字。

幾個數字就可以道盡人生。

我對一些數字肅然起敬，已是中年以後，可以說成熟得相當晚。這是客觀條件使然，因為我海外棲遲，早已年逾不惑，也許正因為如此，對幾個數字能有如此之大的威力，尊敬之外還帶幾分驚恐。上段說起感慨或者結論是瑣事麻煩所引起——瑣事是指兩次微不足道的車禍。

一次是大小女從寒舍駕車下山，轉彎時大約略微偷工減料，使左邊來車在角度上無法不碰，車身當然受了一點微傷。可是禍不分大小，報起帳來手續同等麻煩，尤其令我自尊心略有不安的是向保險公司報案時，報完姓甚名誰之後，對方說：「更重要的是閣下保險單號碼。」好像賤名無足輕重，可以等閒視之。

接著就問當事人駕駛執照號碼、對方駕駛執照號碼、保險單號碼，以及判斷是非責任的警察的號碼，總之在抄號碼、報號碼的忙亂中，我忽然體悟到幾個數字居然能有那麼多的變化、那麼多的代表作用、那麼大的支配力量。

垂釣睡眠（節錄）

作者：鍾怡雯

我便這樣迷迷糊糊的半睡半醒，間中偶爾閃現淺薄的夢境，像一湖漣漪被一陣輕風吹開，慢慢的擴散開來。然而風過水無痕，睡意只讓我淺嘗即止，就像舐了一下糖果，還沒嘗出滋味就無端消失。然後，天亮了。鬧鐘催命似地鬼嚎。

我從此開始與失眠打起交道，一如以往與睡眠為伍。莫名所以的就突然失去了它，好像突然丟掉了重要零件的機器。事先沒有任何預兆，它又不是病，不痛不癢，嚴重了可以吃藥打針；既不是傷口，抹點軟膏耐心等一等，總有新皮長出完好如初的時候。它不知為何而來，從何處降。壓力、病變、環境太亮太吵、雜念太多，在醫學資料上，這些列舉為失眠的諸多可能性都被我否定了。而不知緣起，就不知如何滅緣。可惜不清楚睡眠愛吃什麼，否則就像釣魚那樣用餌誘它上鉤，再把它哄回意識的牢籠關起來。失眠讓我錯覺身體的重心改變，頭部加重，而腳下踩的卻是海綿。感覺也變得遲鈍。