徵文小啟

瀛苑副刊長期徵稿，散文、小品、小說每字稿費0.5元，新詩每首稿費200元起。投稿請上網http://tkutime.tku.edu.tw，點選線上投稿選項。來稿必須是從未在任何地方刊登過的！

（本刊保留刪修權）

每天爲布拉格照一張像

■英文進學三　趙光翊（寄自布拉格）

你該知道城市的樣子
還有我佔據每天醒來時的角落

眼前一座湖，結冰時反映出
月亮微醺的黃顏色

這兒的夜晚是音樂和啤酒
瓶蓋與五線譜
酒精與指揮

布拉格沒有絕對不能不去的景點
唯一不能少的，是你要懂得生活
而非選擇工作

城堡裡沒人居住，卻能告訴
我爲戀人而築的屋瓦依舊；
廣場上人群處處，忙著用相
機留下布城的美麗。她
毫不掩飾的讓遊客用最仔細
的鏡頭拍下皺紋。

下雪的日子漸漸稀少，等待
白色天使之餘
用皮膚回憶陽光刺眼的台北
午後。

史麥塔納用音符勾勒出他的祖國
高堡，伏塔瓦爾河，白山之役。
若能站在淡水河口，觀音山，中法戰爭，
也能用自己的聲音喚出自己的靈魂嗎？

每天爲布拉格照一張像，日出深夜，
嬰兒老者，戀人旅客。
靠著護照上的一張簽證，兩百七十天後
身體裡孕育出一個
屬於我的
捷克人。

歡樂街女子

■楚子
圖／凌綺

請別如此看著我的雙唇。無論如何，那種卑微而渺視的目光，是我最不希望從你身上見到。我做的雖是如此的職業，然而雙唇的第一次卻是獻給你，這是眞的喔！但如果現在再向你說這些話，只不過更加貶低我在你心目中的形象吧！就這樣，請你離開，苦澀的眼淚我會自己吞，你唯一留下的大概只有床單上的尼古丁氣息。

身爲一個生長自歡樂街的女兒，我也有我的自尊，並非對於這個職業的自尊，而是身爲一個被母親懷胎10月所生下的人類，所保有的內在的自我。職業這種事情，對我來說不過是混飯吃罷了，只是剛好我用來混飯吃的工具是我的身體，如此而已。這樣的人，難道沒有資格渴望一份像樣的愛情嗎？不能夠希望自己像百靈鳥一樣，一面往雲層裏鑽一面在天空中鳴叫嗎？我也不求你能了解我，只要能夠愛我就夠了。啊！我的皮膚現在彷彿是薄冰一般，再也經不起任何男人的擁抱了。

那個時候你如果希望我和你一起死，我會欣然答應的！當然，我願意自殺是有我自私的成份。因爲當我在死亡的瞬間，我不但脫離了我的身分，更得到了你的愛！也許他們會這麼想吧。人生存的意義，不就是爲了爭取別人的承認嗎？只是當我投胎進入了這樣的家庭，我便立刻脫離了得以與他人競爭的行列。什麼公平！什麼正義！吶喊的結局總是沉默，而法律終究是場遊戲。「罷了，罷了。我不是什麼意志堅定的女人，即使生在富裕人家，現在大概也已沉迷於情慾漩渦之中吧！」偶爾我會這麼想，充其量不過是事後諸葛的自我安慰而已，我的內心永遠會對於人生的不公平留下一塊醜陋的爛疤。

可是你也未免太絕情了。爲什麼人類能變心得如此徹底呢？一定是有什麼特別的機器能夠將人類的心，翻來攪去的吧！我恨的是我竟然從未見過這架機器，你們是不是把它偷藏在那裏了呢？25歲的女人，也許是連身體都不值錢了，因爲我用身體也留不住你的心了呢！性愛的愉悅感？我嘲笑著，那又是什麼新奇的名詞？你不是說過要帶我離開這兒嗎，現在看來，那不過是枕邊謊言。也許這就是歡樂街之所以被稱作歡樂街的原因，因爲這裏唯一眞實的事情只有金錢，一切的歡愉，不過是賣笑人和買笑人的交易。一腳踏進歡樂街，我也開始怨恨那位失去影蹤的青春少女。「跟著每個星期五來的男人一起去生活。」這種經常流傳在歡樂街之間的傳言，成爲了使女人們悲情的原動力。終究，這裏的女人，不是成爲女王，就只能伸出滿是皺紋的雙手向人乞討。

以前刻畫的夢裏面，我是別人。有時候是凱倫卡本特，有時候是瑪麗蓮夢露，有時候是南西，我也能夠是寇特妮蘿芙，雖然我也知道現實還有本尊的存在。但是最近刻畫的夢想，我還是我，漸漸分不清所有事情的區別，雖然現實中還有很多是不確定的。這是認識你以後開始的吧！怎麼樣都好，讓我戴上手銬、要我跪下，這類的事情在你面前我是毫無堅持的，那個時候我的尊嚴只是爲你而存在。現在又如何了呢？爲什麼要推銷這種好高騖遠的夢想給我呢？到了最後最後的時候，才認清原來你是「將來先生」。

什麼嘛！　　你可不要以爲我是爲你而死的，你是不值這個價錢的。即使如此，想必你一定會拿這件事在歡樂街上自抬身價吧！廉價的愛，終於也只能得到廉價的果實，是嗎？

愛情方程式

■流水

2005年04月23日，星期六，窗外下著毛毛細雨，似乎悄悄地將我的內心沉澱，而隨著不斷的雨絲，帶我到內心的最深處，開啓內心和我的對話……

我：「愛情，有方程式嗎？若是有，請告訴我。」

心：「愛情，是有方程式的。愛情，本身就是個方程式。愛情，是既抽象又複雜的方程式。」

我：「那我該怎麼解這個方程式呢？」

心：「無解！」

我：「喔！那這個方程式有解答嗎？」

心：「沒有。」

我：「喔！唉……愛情，照這麼說好像是個又冰冷、又神祕的東西。」

心：「你錯了！愛情，只會激起火花、產生熱能；反之，它也可以帶給你無比的痛苦。」

我：「但，既然無解。那又何必去解它呢？」

心：「因爲有個媒介一直要你們人們毫無抵抗的去碰它，而常常就在你不注意的同時，你會發現你手中已經在試著解這個愛情方程式了。」

我：「那，那個媒介是……？」

心：「是我。」

我：「是你？」

心：「沒錯！就是我，是我要你們在無法抵抗之下去觸碰這個愛情方程式的，而且，你將無解。」

我：「爲什麼你要這麼做？」

心：「我……我……我不知道。」

我：「你不知道？怎麼可能？是你要我解這個方程式的，爲什麼它又無解，你知道這樣會讓我很痛苦也很難受！」

心：「……」

我：「當我要解方程式時，拿在手上總是像刺蝟般的刺痛，根本不需要解，我就已經遍體鱗傷了！你害我害得好慘，你知道嗎？」

心：「……我……早就說過了，愛情方程式是無解的，就連我自己，也不知道爲什麼有愛情方程式，更不知道爲什麼它要我把它交給你。」

我：「哼！你不用再解釋了，我不想聽這些藉口，我對這個方程式已經受夠了，可以請你把它收回去，我眞的一點都不需要，也不想解了！」

心：「那是不可能的，愛情方程式一旦啓動，除非等你我不再有了生命，方程式將不斷出現！你是不可能擺脫它的。」

我：「我不想聽，我拜託你，把它拿掉吧！我不需要這可怕的東西，它實在是太可怕了，它會侵蝕我的快樂、我的生活，在我看來，它只不過是假扮天使的惡魔罷了！我不需要這東西，多少年來，我已經被它害得很慘了，而我也認清它了，對它，我也絕望了，我不再奢求再去解愛情方程式，只求它能夠離開。」

心：「我知道你很痛苦，但我已經說過了，我眞的沒辦法，愛情方程式將一輩子存在，一輩子要你解，而且一輩子也解不出來！」

我：「……」

心：「聽我說，愛情方程式不只帶著你所感受到的痛苦與悲傷，它也含著幸福來到，只要願意解，縱使沒有答案，但總有一次你會了解它的定義、感覺到它的溫度、體會到它的幸福。而那種幸福，是只有你才有能力體會的，並且將永生難忘。」

我：「……」

心：「相信我！愛情方程式不是你想的這麼複雜和無趣的，你不需要如此悲觀的！慢慢的去感覺、體會，不用怕，我將站在第一線幫你，陪伴著你一起感覺。愛情，也有它甜美的一面！」

雨聲停了，我的思緒又被拉回現實。片刻的寧靜，感覺到的不是平淡，卻是哀傷。

結束了短暫的沉澱和奇妙的對話，我，仍帶著疑問……

「愛情……有方程式嗎？」

《小說極短篇》　■摸摸亞

我的黑夜之後

凌晨1點半，我正坐在電腦螢幕之前，回一些網路拍賣買家寄給我的信，順便跟一些朋友聊聊天，我有個怪癖，我只做人類生意，在這個開放到不知道該怎麼形容的世界中，這種行爲是會被當作有點種族歧視的……但我就是不習慣。

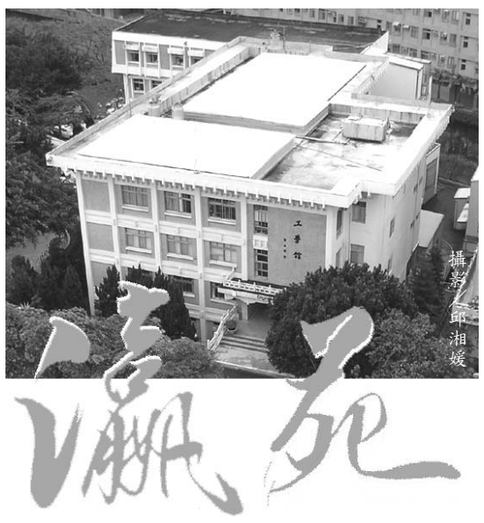
我的賣場中不外乎是一些最新的名牌衣物配件所謂的工廠外流貨，而且跟那些賣假貨的商人比較起來，我可是敢拍胸脯保證我自己的商品是眞的，絕對不做假，可惜價錢沒辦法壓得太低，所以生意只是普普，不過我自己很滿意，至於商品來源，是秘密……

我的朋友正使用最新的MSN Messenger告訴我他最近專做蜈蚣鞋子生意，利潤高得嚇人，一款鞋通常買家會一次買個上百雙，我建議他賣場中的鞋子可以混著出售，這樣對於蜈蚣們會更有吸引力吧！我想，這樣上街可以每隻腳都不一樣鞋子，不也是種藝術？3年後，街上流行著蜈蚣們穿著每隻腳不同的鞋子，不知道是不是我的一個小建議帶起的風潮，這是後話……

凌晨3點，隔壁的麻將聲有停頓的跡象，我一直對於他們每天打麻將這件事情感到相當疑惑，對，是疑惑不是受不了，因爲我個人也是屬於晚睡的，所以我並不會太介意這種聲音環繞在我的耳邊，不過我印象中在前幾個禮拜有一對壁虎夫婦搬進隔壁，我記得壁虎們……是不打麻將的，因爲當年民族運動發生的時候，壁虎一族對於人類的麻將感到相當感冒，似乎是有一種病會藉由麻將來傳染，所以他們有不成文的習俗，是絕對不碰這種遊戲的，所以我很疑惑，不過，我仍然不會去敲門詢問他們，我可不希望他們認爲我在變相的阻止他們享樂……

凌晨4點半，天已經有點微亮，我也把賣家的信回的差不多了，今天的成交量還算不錯，賣出了3件女裝2件男裝4件牛仔褲一雙鞋子，本來還多賣出了一條褲子，但是那位買家是個新手，並沒有仔細的看商品敘述，他把自己是拉布拉多犬這一回事忽略了，我的賣場並沒有提供犬型褲，我想他大概是把靴型褲看錯了，拉布拉多本來就眼力很差，所以我並沒有責怪他，也很恭敬的介紹他到其他的賣場去逛逛。這種事平均一個禮拜會發生個一兩次，上次還有隻海狗要跟我買治療擦傷的藥膏，我花了很長的時間，才跟他解釋清楚我賣的是減肥霜，不過我們變成了時常在線上聊天的朋友，上個月生日我還送了他一顆皮球，他拍了自己頂球的自拍照給我，呵……這也是挺有趣的經驗不是嗎？

天亮了，現在是早上6點，工作告了一個段落，在睡覺之前我決定出去吃個早餐，雖然我每天都這麼決定，我還是得照例的決定一次，巷口的早餐店老闆已經對我相當熟悉，我每次去不需要點單，他就會端上我所吃慣的早餐，雖然我一直對斑馬有記憶力差的刻板印象，不過他倒是讓我發現例外，我想今天就換個菜色給他點驚喜好了，哈……



健康教室

體重控制由增加活動做起

◎學務處生活輔導組專員　蘇家嫻

多數人都知道不運動和體重過重會增加罹患心血管疾病的危險。一般人也都知道規律的運動（當然，還要配合適當的飲食）能夠有助於避免體重過重的危險。但是，你可能不知道什麼是「規律」運動的眞正意義。多年以來，我們多被告知每天至少需要運動「30」分鐘，一個禮拜至少要運動3次以上。同時，每次運動的強度應足以達到出汗和氣喘的效果。這種運動即一般定義的有效運動。然而，每天的日常活動，像是陪孩子們玩，做家事，或是修剪庭院等等，也都可以算是一種運動，這些日常活動能有助於體重的維持和減少個幾公斤。

對於那些致力於減少或維持體重的人，規律的身體活動—不論是傳統定義的運動，像是走路，或生活中的活動，像是整理庭院—都是重要的。因爲這些活動將有助於

- 熱量的燃燒
- 減緩因老化而自然發生的肌肉流失
- 增加身體的代謝率（這是指身體燃燒熱量的速度，即使是在休息的狀態也照常進行）
- 長期體重控制的成功

假如你能夠參與傳統定義的有氧運動，像是健走、慢跑、游泳、有氧舞蹈或是騎自行車，並能由其中獲得快樂，那麼請務必要如此做。但是，對於那些體重過重的人而言，要「規律的」從事這些傳統的運動將會有所困難。你可能很快的便會發現自己已經上氣不接下氣了，那就更別說要從中獲得什麼樂趣啦。假如是這樣的話，那麼建議先著眼於如何從日常活動中增加一點熱量燃燒的機會，這樣或許會更有幫助。下面是些簡單的例子：

- 每次將車停在離停車場出口較遠處，以便有機會走一小段路。
- 親自修剪打掃庭園。
- 親自掃地、拖地和做家事。
- 每次上樓都儘量走樓梯，減少搭電梯（或電扶梯）。
- 午（晚）餐後，儘量抽空散個步。
- 在家多抽空陪小孩玩。

我們的目標是每天至少能活動30分鐘。爲做起來容易些，記住，這30分鐘可以分成多個8-10分鐘（或更長）的小段。例如說，每天早上掃10分鐘的地，吃過午飯後走個15分鐘，晚上再拖個15分鐘的地。這對於那些生活忙碌，找不出時間運動的人將會有所幫助。這裡重要的是，你必須找出那些有興趣做，而且又容易被排進每日生活中的一些活動，更重要的是，你願意「規律的」去從事這些活動。你或許會發現，多找幾種不同的活動，將會使你的運動計畫從事起來有趣且容易些。

當你每日活動越多，你的身材將會越好。當達到適當的體重後，或許你將發現，這時可以將規律的散步，及其他有氧活動，加入你的養生活動之中。這時，即使你沒有減少體重，身體的健康改善，將會有助於你身體耐力的提高、疲憊的減少，並有助於生活品質的改善與壽命的延長。

對於那些想要控制體重的成人或兒童，減少每天看電視以及身體不活動的時數，也是生活習慣上非常重要的改變。詳細的記錄下每日的活動情形，將有助於了解自己的運動狀況。若能詳細並忠實的記錄下自己每日的活動，只要幾天時間，便能令你有吃驚的結果。同時，也可由其中找出自己可活動的時間與機會。

注意：有慢性疾病者，從事任何規律的運動前，應先請教專科醫師，以避免意外發生的危險。

◎投稿請上淡江時報網頁http://tkutimes.tku.edu.tw點選線上投稿選項

校・園・臉・譜

外籍生系列

看新聞拍廣告騎車環半島 安南來台天天都有新鮮事

亞塞拜然在哪裡？它是我的家鄉，位於亞洲高加索地區，東靠俄羅斯、南接伊朗、西鄰土耳其等國，它是前蘇維埃社會主義共和國聯邦，不過現在已經成爲一個獨立的民主國家了，量產石油、鋼鐵和棉花，貿易也很發達，因爲是新興國家，還是有許多不安定及內亂，如何能夠使我的國家變得更好，這是我來的目的之一。

喔，忘了和大家自我介紹，我是安南（Rzayev Anar），來台灣已經5年了，現在是國貿系國際企業學所碩二等待口試的畢業生，8月我就要回亞塞拜然了。當初我來的時候，連「你好」這種基本單字都不會，而現在，我已融入台灣的社會，像是我很愛看電視新聞，所以現在發生的大小事情，像之前的LP事件，台灣第一名模之爭，周侯戀等等我都知道。也會和朋友討論政治等等議題，我會吸收資訊，自己慢慢思考，這可能和我大學主修政治有關，不過，當我發現其實經濟更能夠幫助我的國家，而且台灣政府剛好提供獎學金給我，我毫不考慮就選擇讀國際貿易，而且很認眞的上網看各大學的課程內容，淡江是我的第一首選，當然，學校也給我好消息啦！

起初，我會被在地上隨處可見的檳榔汁嚇到，覺得台灣人的身體怎麼那麼虛弱，還有摩托車，在街上的陣仗眞的很嚇人。我之前也有騎摩托車，最瘋狂的時候是從台北沿著東海岸一路飆到墾丁，不過回程時在花蓮爲了閃避大卡車而摔車，被送去醫院時醫師看我還是學生，還不肯收我的錢，之後我坐火車回台北時，因爲敷的藥實在太臭了，加上我的衣服都是血，所以車上的旅客都以異樣的眼光看我，害我低著頭覺得很丟臉，不過，摔過幾次後就不敢再騎了，我現在是搭捷運通車上學，安全多了。

在台灣，每天都有意想不到的事發生，連我站在路上跟朋友說話，都有星探找上門來拍廣告，我拍過LG冰箱、寶島眼鏡還有兒童雜誌巧連智等等，也有朋友介紹我其它的工作機會，我認識的台灣朋友都很熱情，我很喜歡這塊土地帶給我不同的經驗和視野！

今年暑假我就要回國了，未來希望能夠開一家貿易公司，進口台灣的高科技產品，還有淡江的畢業生在商界都有很好的成就，希望以後相遇時可以相互關照一下。最後，歡迎大家到亞塞拜然玩，淡江學生住我家不用錢！（王頌）

校友動態

林素芬做家事、說家事、寫家事

△75年日文系畢業校友林素芬結合家事與心靈的特色，活躍在不同媒體，除了在廣播和平面媒體的說家事、寫家事，更架設了個人網站「阿芬後花園」（http://www.a-fin.com），用漫畫和文字闡述與家事有關的種種。林素芬大學畢業後，歷經4個工作，其中3個都跟日商有關，後來在孩子的召喚下她辭掉工作回家。在漫長、重複性的家庭主婦生活中，她兼差翻譯日本明星工藤靜香和恰克飛鳥的中文歌，愈寫愈起勁，「冥想健康法入門」、「如何成爲創意大師」等日文著作，都是由她翻譯成中文。而從閱讀日文雜誌的經驗，林素芬發現：「日本有很多鮮活美麗的家事雜誌，但台灣幾乎找不到。」推廣家事文化，便成了林素芬鹹魚翻身的契機。（涵怡）

學海跫音

梁廷基週六「三喜臨門」

△英文系副教授梁廷基「三喜臨門」，他與夫人賴素君的3位公子，將於週六（28日）在台北圓山飯店一同請婚宴，組成「國際化」家庭，長子偉成娶日本人重万理子，偉功娶西班牙籍藍蒂霞，三子偉瑜娶德裔美籍鮑梅根，加上他是印尼僑生，夫人是台南人，在典禮會場，將有來自5國的祝賀者，一同見證這場「國際婚禮」。這3個孩子的「異國情緣」，梁廷基笑著說：「並沒有刻意，眞的是巧合。」

馬路消息

李亞純為徐總熬夜製海報

△雖然職棒味全龍隊已解散，但是會計四C李亞純仍不減對龍隊的喜愛，在準備畢業考之際，還熬夜製作海報，爲了就是要在15日到新莊棒球場觀看鯨象戰，並爲前龍隊總教練徐生明慶祝生涯第500勝。15日當天球賽雖因雨延期，但她依然冒雨前往新莊，與從南部北上的龍迷聚餐，她對味全龍的喜愛可見一斑。（黃靖淳）