

2020華夏徵文比賽

在2020年，我看見……

請參閱國語日報網站
國語日報副刊臉書頁

延長至
11/3
截止

QR Code

今日特價
10元

9 771681 708707

國語日報

財團法人國語日報社發行
董事長兼社長/蔣竹君

社址/10078臺北市中正區福州街2號
網址http://www.mdnkids.com

訂報 (02)2341-2448
總機 (02)2392-1133

搖呼拉圈樂趣多
小作家分享運動健身心得 9版

國語日報創刊72周年
報紙大天地 豐富童年小世界 12版

美國職棒世界大賽第三戰
道奇隊獲勝 二比一領先光芒隊 15版

北市六校流感疫苗短缺 教局：已調度補齊



創意大花毯吸睛 為推廣臺灣優質花卉，農委會農糧署即日起到十月二十八日在臺北中正紀念堂舉辦花毯展。昨天以「樂活玩花創意無限」為主題，邀請二十名花卉藝術家和設計師以國產花卉打造三百十二平方公尺的大型花毯，共使用超過四萬盆植栽和花株，作品繽紛、壯觀，吸引不少民眾前往觀賞。報導/阮筱琪 攝影/陳壁銘

阮筱琪／臺北報導
公費流感疫苗施打再傳爭議，臺北市國小長日前投訴，指稱教育局疫苗訂購不足，國小六年級學生施打須抽籤。臺北市教育局昨天澄清強調，校園接種疫苗數量足夠，日前公文僅提醒學校若發生疫苗不足的情形，目前僅六校施打踴躍，超過預估人數，但疫苗都已補齊，家長不必擔心。

根據家長投訴，臺北市教育局發公文到各校，說明流感疫苗由身心障礙學生優先施打，接著從低年級到高年級依序施打，若疫苗數量不足，六年級生須抽籤。教育局體衛科長黃一正說，的確有學校反映疫苗不足，但教育局已和衛生局協助，調配其他學校過多的疫苗，評估疫苗總量充足；未來若公費疫苗不夠支應學生接種數，會調度自購的一萬多劑疫苗使用。

黃一正說，校園流感疫苗施打前，依高中以下學校回傳資料估算，今年需要二十一萬多劑疫苗；但某幾校施打人數比預估多，因此有可能需要抽籤，而部分學校疫苗有剩，可供調配。南韓出現四十八名民眾接種流感疫苗後死亡事件。我國累計有五十例疫苗不良反應通報，疾管署副署長莊人祥說，其中十二例有心肌炎、休克等嚴重不良反應，三十九例是頭痛、發燒等非嚴重不良反應；國內已施打四百零九萬劑疫苗，不良反應者大多是非嚴重不良反應，在預期範圍內。

中央流行疫情指揮中心表示，國內新增兩例新冠肺炎境外移入個案，從菲律賓和美國入境。

據教育局資料，自十月十九日到二十三日，已有五十校施打疫苗。臺北市北投國小學務主任張家齊說，該校疫苗足夠，一到六年級學生都施打完畢。臺北教育大學附小家長鄭媽媽說，學校還沒安排施打，家長也沒接獲通知。

全賀 (依筆畫順序排列)

和美國入境。

傳遞閱讀的喜悅和感動

國語日報72周年 生日快樂

- 七宏印刷有限公司
- 台北市派報業職業工會
理事長吳國衡暨全體理監事
- 台商電訊股份有限公司
- 正傑工程有限公司
- 永大機電工業股份有限公司大樓系統分公司
- 亞特彩藝股份有限公司

- 康園文化事業股份有限公司
- 華南商業銀行(股)公司 台北南門分行
- 賀眾企業股份有限公司
- 鈞皓公寓大廈管理維護有限公司
- 義明環保有限公司
- 億盛彩藝有限公司



白絲帶關懷協會日前公布調查，青少年使用網路直播，以國小學生最多，其次才是高中生，但兒少網路安全知能不足，智財權、個資隱私觀念都有待加強，甚至會在直播中透露通訊方式、拍攝居家環境等，衍生安全風險。

兒少嚮往直播主、網紅工作，是近幾年來不可忽視的趨勢。兒福聯盟前年調查發現，近八成學生使用過直播，近一成兒少當過直播主，四成學生表示同學有在開直播。本報去年調查更發現，直播主、網紅小學生進入最嚮往職業前十名，前十名相關行業還包括電競選手、程式設計師、電腦工程師等。

目前兒少上網觀看直播的動機，主要是娛樂，包括觀賞影片、線上遊戲或手遊直播、聽音樂、追星等；自己開直播的內容，除了唱歌、跳舞、模仿明星，也有人直播遊戲實況、玩具開箱等，希望增加網路流量與賺錢。但是當兒少普遍擁有自己的手機，獨自上網、開直播的情形變多，網路人際互動更頻繁，網路霸凌的案列也增加。尤其兒少安全知能不足，為了增加流量與陌生網友對話，卻對陌生網友的身分辨識能力不足，安全風險堪慮。

面對新時代的網路使用現象，學校除了應強調網路與直播的風險，也應引導學生辨識訊息真偽，提升智財權、個資隱私保護等觀念。此外，家長更應提升知能，追上孩子的數位落差，才能在適當的時刻給予建議或保護孩子。

沈育如 / 高雄報導
一百零九年度師資培育之大學主管聯席會議，昨天舉行第二天會議。教育部師資培育及藝術教育司宣布，因應一〇八課綱的素養導向，一百一十年起，教師資格考試考題類型將增加綜合題，考題不再著重記憶，而是考驗教師的實際应用能力。此外，一百一十二年實施教師資格考試電腦測驗，屆時考生一年可以參加多次考試。

教育部師資培育及藝術教育司長鄭淵全表示，一〇八課綱強調培養學生素養能力，教師也要跟著培養，近年來教師資格考試重視情境命題，一百零九年度已提高到百分之五十一，過去考試類型包括選擇題、非選擇題，比例為六比四；一百一十年起將增加綜合題，屆時選擇題、非選擇題與綜合題的比例為五比三比二。考試變革下個月將對外公布，屆時也公告考題範例。

此外，為了配合素養導向命題，也讓教師資格考試的考題難度等化，達到考試公平的目的。鄭淵全表示，一百一十二年，教師資格考試將採電腦測驗，評分採電腦加人工閱卷，屆時考生一年可以參加多次考試，不像現在一年只舉辦一次。

沈育如 / 高雄報導
政府推動雙語國家政策，目標是二〇三〇年要培育雙語教師五千人，而因《國家語言法》通過，一百一十一年起，國高中也需要本土語言教師。教育部昨天表示，將設立特殊需求計畫性的學士後培育機制，開設學士後教育學分班，在短期內培育本土語言、全民國防、雙語教學等較為缺乏的師資。

針對目前國內雙語教學教師供不應求，教育部師資培育及藝術教育司長鄭淵全表示，英語達CEFR B2級以上的大學畢業生，已取得師資職前教育證明的人，可以修學士後教育學分班。目前規畫在一百零九年年度第二學期開班，預計開兩年，國小、國高中每年各開兩班。另外，目前修國小師培教育學程的藝術相關科系學生中，以表演藝術科最缺乏。教育部決議從一百一十學年起，協調有國小師資類科的師培大學，與有表藝系所的一般大學合作開課，以解決師資不足。



高市中小學科學園遊會

高雄市中小學科學園遊會昨天在科工館舉辦，其中愛國國小學生以「什麼是負壓隔離病房？」為主題，展示負壓隔離病房模型。學生黃柏鈞說，負壓隔離病房的室內氣壓較室外小，可使空氣由外往內單向流動。病房內空氣經過過濾後再排出，可避免病房內感染物質擴散。報導·攝影 / 陳景清

高中英聽測驗 難度中等偏易

沈育如、陳景清 / 連線報導
昨天是一百一十學年度高中英語聽力測驗第一次考試，共有十萬六千九百四十七人報考，並分為上午、下午兩場。根據大考中心統計，昨天上午場缺考率為百分之一點七九，下午場為百分之一點六七，都比去年減少。考生普遍認為這次測驗難度為中等偏易。高雄中學學生劉宗軒表示，英聽速度較慢，都是日常詞彙，比平時練習題的難度低。高雄女中陳姓考生說，題目符合時事。

▼墨西哥民房變動物庇護所

戴爾塔颶風十月下旬橫掃美國與中南美洲，威力強大。住在墨西哥坎昆的皮門特爾擔心他的皮門特爾擔心他創立的收容所硬體設備不足，無法提供足夠的空間讓動物遮風避雨，決定把三百多隻狗等動物帶回家，幫助牠們平安度過暴風雨。

皮門特爾說：「雖然把動物帶回家，會讓家裡變得很有臭，但只要動物能存活下來，一切都值得。」

皮門特爾在社群媒體表示，他擔心颶風過後，動物的糧食會短缺。由於他家中擠滿動物的照片在社群媒體上瘋傳，來自全球各地的捐款快速湧入。

皮門特爾的女兒露娜就讀獸醫系，希望發揮專業幫助動物。圖為皮門特爾收容的狗熱情地向他。



▲環義自行車賽 空中彩煙鼓舞選手

每年五月登場的環義自由車賽，是公路自行車運動的年度大賽，今年受到疫情影響，延至十月三日舉辦，為



泰國重新迎接外國遊客 三十九名中國遊客十月二十日從上海飛抵泰國曼谷的蘇凡納布機場，這是泰國「封關」七個月以來，首批入境的外國遊客。他們持「九十天特殊旅遊簽證」，在機場量三次體溫及消毒行李後，隨即前往指定地點隔離十四天，這段期間必須安裝官方的手機追蹤程式。



▲美國萬聖節怪獸公仔

萬聖節快到了！每年九月時，美國通用磨坊公司的早餐玉米片產品「怪獸穀片」都會重返超市貨架，和大小朋友一起迎接萬聖節。今年的行銷活動邀請特效藝術家卡里·摩士為「怪獸穀片」的三隻怪獸角色，設計獨一無二的公仔，當作獎品送給粉絲。



▲蘇格蘭高地牛成網紅

原產於蘇格蘭的「高地牛」模樣可愛，近日在網路上暴紅。高地牛的特徵是長毛和長角，雙層皮毛幫助牠們在氣候惡劣的環境生存——外層的毛又粗又長，油脂豐富，可隔開雨雪；內層的毛又軟又細，像羊絨一樣保暖。照片攝於十月十八日，加拿大艾伯塔省南部。



文 / 蔣宜汝 圖 / 美聯社



省力幫手 木馬拖車運木材

文 / 王派仁 (臺中市山陽國小校長) 圖 / 王派仁、咚東



電視上的大力士好厲害，可以舉起超過百公斤的木材，還能拖動汽車！
真是不簡單，其實以前的人也有類似的本事呵！
以前也有這種大力士？
是啊，但不一樣的是，以前的大力士會動腦，省力氣。那他們以前都是搬什麼呀？
搬木材，從山上把剛砍下的木材運下山。你看看這張舊照片就知道了。



轉彎該怎麼辦？
這時就會在木材上釘一根凸出的木頭，控制方向。

山路彎彎曲曲的，如果遇到到拖木馬的人，所以木馬道的坡度要在五度上下。

會拉得很辛苦？
那如果遇到上坡路段，不就低摩擦力。

你看起來很像鐵軌的枕木，不過形狀是圓形的。
沒錯，每根木棍大概只有一半露出地面，這麼做可以降低摩擦力。

那真的是大力士，搬木材已經夠重了，還要走在那麼難走的山路上。
所以以前的人會運用一種叫「木馬」的工具來載木材。但這可不像字面上形容那樣外形像馬，而是類似大型的木頭雪橇。
然後用馬拖著走嗎？

這樣讓我想到「兩人同心，其力斷金」這句話，果然團結力量大！

就算有木馬道和油的加持，拉動木馬還是很費力，所以通常都是兩人一組，一個人在前面拖，一個人在後面幫忙推。

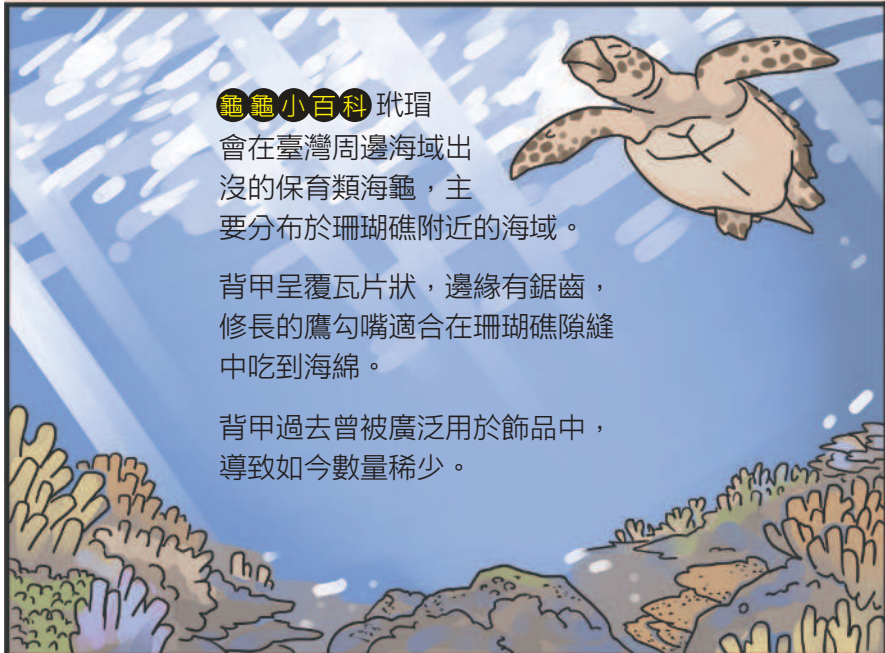
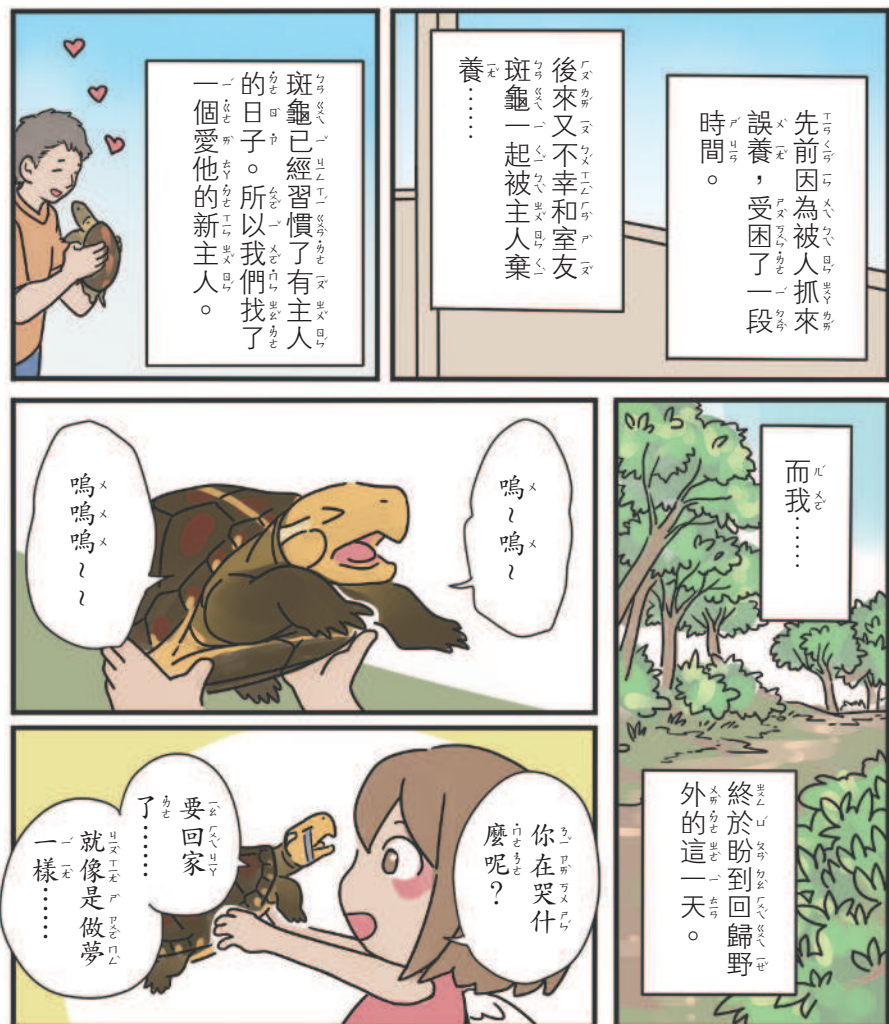
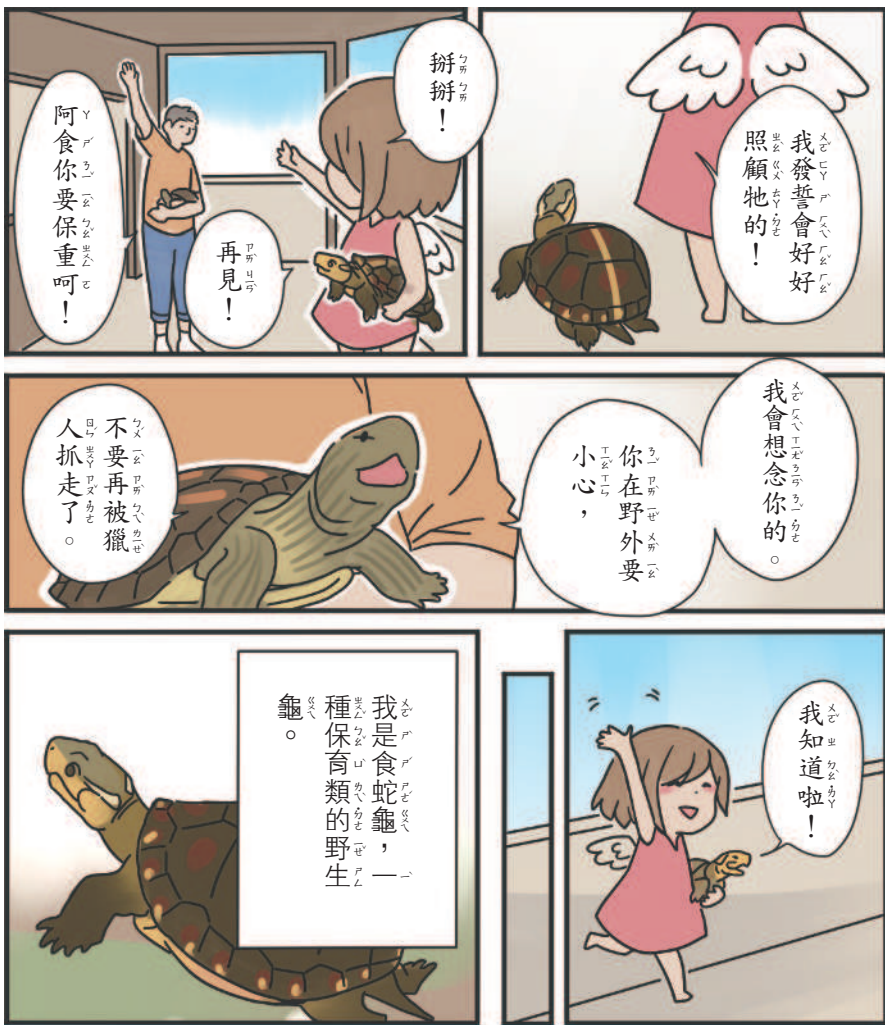
哈哈，這輛古早載木材的「木馬車」還真是特別，而且不用加油就能動。
你這樣講就不對了，木馬還是要加油。為了減少摩擦力，以前的人會在木馬和木馬道接觸的範圍點油。你看這個木馬前方，就放了一個竹子做的油桶和刷子。
這樣「滑溜、滑溜」的，就省力多了。

不是呵，是人去拖。首先在木材上釘一條拖繩，繩子套在人的肩上，或者把繩子綁在木馬上，再拉動木馬。
哇，木頭那麼重有可能嗎？當然拖不動！所以他們想了想，在地上鋪上一段又一段用木頭做的木馬道。木馬加上木馬道就省力多了。



木馬道上有臺像雪橇的木馬。

(本系列刊完)



◎臺灣的五種淡水龜，除了斑龜之外，都已列為保育類動物，需要大家一起守護呵！



第一四二七期

郭鶴鳴 主編

隔週週日刊出

孤明先發的竺道生

文 / 涂艷秋 (政治大學中文系教授)

在中國歷史上，南北朝劉宋之前的佛教尚處於接受期，當時佛教的流行，大抵上隨著到達中國的僧侶所傳的學問而改變。如果來華的是小乘僧侶如安世高者流，那麼當時便流行小乘。如果來華的是大乘僧侶如支婁迦讖者，那麼當時便盛行大乘學說。換句話說，當時的中國對於印度的佛學仍屬於亦步亦趨的階段，直到劉宋時期，我們才有能力反省佛經的內容，並提出自己的看法，其中最具有代表性的人物便是竺道生。

聰慧過人，辯才無礙

竺道生，俗姓魏，鉅鹿（約在今河北邢台）人，寓居於彭城（約在今江蘇徐州）。其父為廣戚（約在今山東微山）令

道生幼而穎悟，聰睿若神，深得其父的鍾愛，後因巧遇東下江南的竺法汰而出家。竺法汰為道生的同學，《高僧傳》說他「形解過人，流名四遠，開講之日，黑白觀聽，士女成群……三吳負袂至者千數」，是當時著名的高僧。隨著竺法汰出家的道生，雖然年少，卻「披讀經文，一覽能誦，言味句義，即自解說」，僧祐的記載說明了道生既具有極佳的記憶力，又具超絕的理解力，雖未聽過竺法汰講授經典，但是自行閱讀，竟然可以無師自通，可謂聰慧過人。

聰穎的竺道生，在十五歲時已經上臺講經說法了。當時中國的講經，並不是單純法師個人的演講，而是在法師講說之後，臺下的聽眾隨即提出問題，這一往一復的反覆論辯，往往是講經活動中最精彩的部分。年輕的竺道生不只是擅長思辨分析，更具有辯才無礙的特質，因此他一登講堂，聽講者往往擠得水泄不通，質疑挑釁的難題，經過他的解析說明後，立刻迎刃而解。所以《高僧傳》中說道：「故年在志學便登講座，吐納問辯，辭清珠玉。雖宿望學僧、當世名士，皆慮挫詞窮，莫敢酬抗。」他的精采論辯，直到死後多年仍然讓宋太祖懷念不已。宋太祖曾經重述過道生的「頓悟義」，沒想到面對僧弼等人的問難時，卻無力抗辯，因此大嘆「若逝者可興，豈為諸君所屈」，由此可知竺道生的分析力與解

說力，均非一般人所能望其項背的。

萬里求法，不憚嶮遠

竺道生超乎常人的不僅僅是聰慧，他的求法精神更是一般人難以企及的。他在竺法汰圓寂（晉太元十二年，387）之後，從建康（今南京）來到江西廬山，為的就是向僧伽提婆學習阿毘曇。後來聽說鳩摩羅什來到長安，又不遠千里前往北方去學習中觀，這樣一種為了「鑽仰群經，斟酌雜論」，而「萬里隨法，不憚嶮遠」的精神，實在是極其難能可貴的。

得意忘言，不拘一家

另一個值得我們注意的是他的讀書方法。他原先從竺法汰學習到的是大乘般若學，竺法汰的學說屬於六家七宗內的一派，是當時的中國人試圖理解般若學所提出來的學說之一。然而不論六家七宗中哪一家哪一派，都稱不上是確確實當的理解般若學。其次，他隨著僧伽提婆所學習的是阿毘曇學，這是屬於小乘學說的一種。再者，當他隨從鳩摩羅什，聽到的則是與六家七宗截然不同的一「中觀般若學」。最後在西元四二〇年左右，他又接觸到法顯帶回的六卷本涅槃經。這是屬於如來藏系統的經典，與上述幾種

學說都不相同。面對這些各自表述而又互相抵觸的學說，竺道生要選擇哪一種學說？要跟隨哪一位大師？

竺道生沒有選擇任何一個學派，任何一位師父，他以一己特有的智慧融會貫通諸家所學所說，創造屬於他自己特有的學說，僧祐說他：「妙貫龍樹大乘之源，兼綜提婆小道之要，博以異文，約以一致。」從而得出了「善不受報」及「頓悟義」。

有關「善不受報」論的提出，其背景是慧遠的俗家弟子戴逵連續寫了兩三封信，向慧遠討教為何善無善報，惡無惡報的問題，而桓玄也恰好在此時針對佛教的因果報應論提出三個尖銳的問題，所以慧遠寫了〈明報應論〉與〈三報論〉來說明佛教的立場。慧遠指出「夫事起必由心，報應必由事」，而報應有三種情形，「一曰現報，二曰生報，三曰後報」。所謂的「現報」，是此身所做的善惡業，此身即受報。「生報」則是此生所做的善惡業，於來身受報。至於「後報」則是此生所做善惡業，卻延遲至二生、三生，甚至百生、千生之後才受報。為什麼報應會有遲速之分呢？慧遠說：「受之無主，必由

（本期下轉第十一版）

「林良先生作家與作品研討會」綜合座談紀錄

全才型的林良

為懷念林良先生對兒童文學的貢獻，由中華民國兒童文學學會與國語日報社主辦，國立臺灣圖書館協辦的「永遠的小太陽——林良先生作家與作品研討會」十月十日於國立臺灣圖書館舉行。會中進行七場論文發表及「綜合座談」。本文分享「綜合座談」紀錄。

記錄整理 / 施養慧

「綜合座談」由中華民國兒童文學學會理事長游珮芸開場，她表示，本次的與談人均為兒童文學界專業人士，他們將以讀者及專業的眼光，來談談不同面向的林先生。

以下是四位與談人的報告。

林世仁

看圖說話中的交融書寫

「看圖說話」最初是用來教導讀者「正確語言習慣」的培養與活潑運用國字的工具。初亮相是一九五三年，專欄名稱是「看圖·說話」，在副刊裡屬於補白性質。四個月後，名稱中的黑點去掉了，內容也出現兒歌形式。

最大的改變是——

九九二年，有專門的畫家為此作畫，圖像較複雜有意境，這個改變讓林先生的作品出現了詩的語言。從說話、兒歌到童詩，可以發現《看圖說話》的DNA三螺旋，本專欄便是由此三類手法互相交融組合。

林先生有「格物致知」式的聯想，兼具童心的趣味與詩意的呈現，更用六十年的時間來成就這個專欄，其毅力著實令人感佩。

趙國宗

談我與林良先生創作的圖書

甫從師大美術系畢業，我就因曾謀賢先生的引荐，認識了林先生。林先生帶我走進兒童文學的世界，給初出茅廬的我很大的鼓勵。《我愛大公雞》

就是我們兩人第一本合作的圖書。

與林先生合作多年，印象最深刻的是在我赴德留學前夕，他特意用彩色印刷我的作品，這在當年實屬不易，也是他溫暖的情誼表現。

林先生常說：「兒童文學是寂寞的一行。」我們一起在那個時代奮鬥。我們從不曾討論該怎麼畫，但我希望自己的畫不只是插畫，而是可以跟他的文字對話的圖。林先生的作品具時代性且符合現代美學標準，我從他的字裡行間感受韻律與詩意，繪圖時，再加入自己的情感來創作，希望在淺語的藝術下，呈現「單純的美」。

馮季眉

淺談林良先生的散文

林先生將自己的散文稱為「生活散文」，認為生活中任何事物都可以寫成散文，重點是寫的時候內心要保持純真，儘量少引用他人話語，才能擁有自己的風格。

林先生在國語日報「茶話」與「夜窗隨筆」專欄寫作逾半世紀，以無數個小故事，織就了「個人生活史」與「當代社會」的紀錄，整理出書的作品有《和諧人生》、《永遠的孩子》、《文學家的動物園》，以及《有人緣的香蕉》。

林先生樂觀幽默，寫作時並不炫技；文字淡而有趣，淺而有味，也因此才能歷久彌新，受到這麼多讀者喜愛。

「人為什麼而活？」這個問題，林先生用一輩子的時間來回答——就是「建設自己」。他從小學六年級開始鍛鍊自己、建設自己，直至九十六歲高齡辭世，未曾停止文字建設，所留下的文學資產，更是臺灣文學史上非常了不起的建設。

蔣竹君

林良先生與國語日報

林先生將一生都貢獻給國語日報。當年在擔任兒童版主編時期，因為報社沒有美編，也沒有來稿，該版的插圖、刊頭與文章全由他一手包辦；他取了許多筆名，看似有多位作者戮力為這個版面努力。

為了打開讀者視野，林先生費心介紹國外兒童文學名著，除了標示作者、譯者外，還告知何處買書。

為了拉近與讀者的距離，他徵求小朋友的照片用在刊頭。後來增加了讀者投稿，先是「小畫家」讓孩子們投稿畫作，接著是文字稿，更要求孩子自己的文章自己配圖，其用心可見一斑。

擔任出版部主任時期，林先生出版大量中外優良兒童讀物，如著名的《冰海小鯨》、《保母包萍》等，奠定國語日報在兒童讀物出版界的地位。

擔任國語日報社董事長時期，林先生創辦「國語日報兒童文學牧笛獎」；該獎項創辦至今已十九屆，培育出許多優秀的兒童文學作家。

在作家寫作史上來看，很少如林良先生從年輕寫到離世前，長達七十多年，勤耕不懈，創作力如此豐富，著作等身，作品體裁多元，得獎之多也是少見。

林先生與國語日報，可說彼此相輔相成，他帶動國語日報往兒文發展，也因為有國語日報這份教育媒體的推廣，使得他的作品影響力更深更廣。



研討會的七篇論文，全部收錄在論文集裡。圖片提供 / 中華民國兒童文學學會



小作家練功徵文

第五主題 體育

十之七

評選 / 謝文賢 圖 / Cincin Chang

贊助單位 文化部
www.moc.gov.tw

登上山頂看美景

陳睿瑜
臺南市東區復興國小二年二班



我喜歡運動，無論是游泳、跳繩、跑步，還是踢足球，我都喜歡。其中，我最喜歡的是登山。這是一種必須詳細規畫和訓練體能的綜合性運動。

爬山必須依照天候、個人體力和時間，謹慎安排行程；爬山可以是簡單的步行，也可能必須溯溪、攀岩，目標可以是低海拔的淺山，也可以是高山。

冰冷的風吹在我的臉上，被汗水浸溼的衣服乾了又溼，溼了又乾。有時候要扶著大石壁，有時得手腳並用，使勁攀爬，還要確定自己的腳有沒有踩在堅固的位置，判斷腳下的石頭會不會

又高又陡的山路好像沒有盡頭，考驗我的耐心與毅力。我告訴自己：「我一定要登上山頂，坐在上面，一邊吃點心，一邊享受美景。我一定要堅持到底！」爸媽也

一直為我打氣。我忍著累，咬緊牙關，雖然筋疲力盡，還是繼續抬起又重又疲又痛的腿，一步一步慢慢向前走。

終於，我爬上山頂，征服了我的第一座百岳。當我站在山頂看山下小小的人和車，覺得好有成就感，就像小獅王辛巴一樣威風。

跳「神」再進化
張心慈·基隆市七堵國小二年四班

我發現有人也愛跳繩，於是我們成為最好的朋友，常在下課比賽跳繩：有時比誰跳



一開始，我的腳一直勾到繩子，連一下也跳不過；試了幾次都這樣，我很生氣，不想跳了。媽媽叫我不急，先練習甩繩子，等抓到繩子的節奏再跳。

我越跳越快，也會單腳跳、交叉跳、一跳二迴旋等招數；現在，我一分鐘可以跳一百四十八下，還變成媽媽的教練，教會媽媽交叉跳。

無敵的阿力山步道，溪的七孔瀑布，還是風景迷人的阿里山步道，都能讓我活動筋骨，盡情流汗，增強體能，挑戰自我極限。當我專心往前走，最後在目的地開心歡呼，所有煩惱和學習壓力瞬間消失不見。

到了國小一年級，我發現有人也愛跳繩，於是我們成為最好的朋友，常在下課比賽跳繩：有時比誰跳

我發現有人也愛跳繩，於是我們成為最好的朋友，常在下課比賽跳繩：有時比誰跳

認識自我 (抒情文) 徵稿期間 即日起到11月18日

引導 從「大自然」、「器具」和「身體細節」切入，以具體的「物」為素材，尋找和自己的抽象對應。可以是相近的，檢視出快樂美好和傷心缺憾；可以是相似的，解說自己的個性、特點和感情；也可以是對比的，形成逆轉和進化的力量，呈現願望和期盼。從「我」出發，連接更多「人、地、時、事」，聚焦一個議題，檢視自己對某人、某地、某時或某事的情緒變化，觀察自己受到的影響和改變。