

從我們呱呱墜地的那一刻起，世俗美已開始束縛我們。不論是外表或身材，我們都被這世界上所定義的「美」所掌控。世俗定義的美，雖然能讓人賞心悅目，但它卻是日後我們評定人的標準，進而衍生了許多問題及歧視。

美，是人人所追求的，卻並非人人與生俱來。猶記那年，姑姑即將分娩，全家大小齊聚在產房外等待。突然，有一位媽媽從一旁出來，眼角閃爍著淚水。原來，她的女兒生下來時就有兔唇，其他護士在一旁竟然說了：「真可惜，小嬰兒生下來就不美，不知道長大後會不會變美。」這句話於那位母親來說，必是雪上加霜。但在一旁的我卻義憤填膺的說：「小孩能被生下來，已是萬幸，為什麼要被世界上定義的美而遭到歧視呢？」那時的我，並不懂的為何美如此的重要，也不明白人為何被它掌控。

後來，我長大了，到了正值花季的年紀。正應該無憂無慮的享受這時的快樂，但多年前的場景卻在我的生活中上演了。那時候我正在忙著做學生自治幹部的競選活動，印了不少文宣。名片一張張的發，然而我得到的並非人人的支持，卻得到了地上散落的名片及一些冷嘲熱諷。前面的學生走了過去，看了一眼地上的名片，說：「這整張的敗比就在

臉啊！她長這樣，有什麼政見也不知道了啦！這時，我的心情已經不如從前那樣氣憤，取而代之的是一陣心酸。後來，我再也不敢在陌生的環境中摘下口罩，與人交談。

直到現在，我仍然在嘗試著掙脫「世俗美」的網綁。但我領悟到了一件事：人們經常譴責那些為了變美的人，也不明白為何要追逐美而把自己的身體用壞。其實這個問題的根本，就在於大眾對「世俗美」的助長。如果不是因為他人嫌棄自己的臉龐，又怎麼會有人忍心讓刀在自己的臉上橫越著。所以為了變美，他們寧願鋌而走險。

我誠心的希望，這個社會不要再被「世俗美」掌控。也期盼大眾在檢討那些追求病態美的人的同時，也檢討自己是否曾因自己的言語而導致了他人淪為「世俗美」的奴隸。若我們能逃離這名為「世俗美」的囹圄，或許人們追求的也不再是外表上的美，而是內在最樸實卻無偽裝的美。

樣卷說明：

一、能依據題旨選取適切材料，點出社會普遍被「世俗」定義的「美」所操控之觀點後，援舉生活事例闡述說明輿論助長世俗美而導致他人困於囹圄、遭受歧視的社會病態，並能進一步指陳因而產生的評判標準的矛盾，提出不論為世俗美的奴隸、掙脫其網綁之期許，以凸顯文章主旨。

二、文章結構完整，脈絡分明，內容前後連貫。

三、能精確使用語詞，文句流暢。

四、有錯別字及標點符號運用上的錯誤。

*錯別字：「被」世俗美掌握、懂「得」、「然」而、敗「筆」、「奴」「隸」

不要被情緒掌控

如果說理智是一條拉繩，那情緒就是一匹亟欲掙脫的狂馬，平時總被我們小心控制。而若這匹馬凌駕於操控牠的拉繩之上，將造成嚴重傷害。

面對越來越接近的會考，我隨著時間飛快流逝而感到焦慮。每一天的讀書計畫，都如一嚴苛的教練，採勞著我的身心，欲使我往目標奔去。然而，這日復一日的枯燥規畫，讓嚮往自由的心靈日漸羸弱，本就體力不好的身軀，也隨之變得更加疲憊無力——情緒的控管，我感到極為力不從心。

終於，在日積月累之下，那些憤怒、沮喪、失望，長成了巨大的怪獸，將我反噬，而我的理智早已被壓力摧殘至毫無反抗之力。這隻怪獸操控起我的靈魂，我變得易怒，以往總能耐心寫完的題本，竟再也無法映入腦海深處——因為，那兒早就被情緒怪物所占據，牠囚禁了我的理智，連帶的將我應有的考試表現全數摧毀，人生裡彷彿只剩怨恨。而最可悲的是，我身為自己心靈的主人，卻無法釋放被桎錮的理智，只得在憤怒過後的廢墟裡，苟延殘喘。

出乎意料的，那隻情緒怪獸的威力，在幾個月後減弱，直至消失。慶幸之餘，我反思著為何會有如此結果？原來，適時的紓解負面情緒是必要的，

如為了求得永遠的最佳表現，而套累了，情緒「這匹馬」，牠的橫衝直撞並不會消失，反而會在一次次「的壓抑之下，超過心靈能承受的極限，一口氣爆發出來，造成極大的危害。」

儘管這些情緒會在「大爆發」之後平息，我們仍應學習緩解它們——在理智仍可控制的前提下，與親朋好友訴說自己的困難，以文字記錄發生的事件及情緒反應，都是抒解情緒的好方法，且唯有這樣，才能避免被情緒掌控。只要一點一點的釋放它們，就不會落得極為痛苦的下場，甚至無法奪回對身心的決定權。

與其時時刻刻束縛著「情緒」這匹馬，不如給牠一些宣洩精力的機會，如此，才能掌控好情緒的收發，而非被情緒掌控著言辭行為，對自己將有極不良的影響。

樣卷說明：

一、能依據題旨選取適切材料，以拉繩、狂馬為喻，帶出情緒與理智間拉鋸的思辨，並援引個人經驗，描述鄰近會考，負面情緒逐漸影響理智的過程，抒發套緊拉繩、過於壓抑，反倒造成危害，唯有適當紓解情緒，方能不被其控制之省悟，能進一步闡述說明，以凸顯文章主旨。

二、文章結構完整，脈絡分明。

三、能精確使用語詞，並有效運用各種修辭、句型，文句流暢。

四、有錯別字及標點符號運用上的錯誤。

*錯別字：情「緒」、「流」逝、靈「魂」、「儘」管、「緩」解

不要被分數掌控

我們似乎隨時都被一些事物掌控著，有人因為被時間掌控著，而一直在意、回首不斷逝去的日子；有人因為被壓力掌控著，而總是逼迫自己要將事情做到完美；有人因為被父母親的期待掌控著，而無法去追求自己的夢想；有人因為被外在的名利掌控，而不擇手段又為達成目標。這些有形或無形的框架不時地出現在我們身邊，限制著我們的行為、思想，而我認為，掌控著我的——便是分數。

汗水不斷自額頭滑落，浸溼了我的髮絲，遮住了我的視線。在偌大的體育館裡，我追逐著在球桌上靈活躍動，發出清脆聲響的小白球，但是我的腳卻彷彿被鍊鏢扣住了一般，有千斤重。比賽來到第五局的賽末點，我和對手以十比十僵持不下，雙方都使盡了渾身解數。我每打完一球就焦急地望向計分板，十比十一、十一比十一，宛如賽車一般地並駕齊驅。我心想著：「這局絕對不能輸，我還想繼續站在球場上！」這時，彷彿看見了我的分心，一陣風快速掠過我的耳邊，因為一時的大意而去了一分，他領先我了。

我開始感到慌張，感覺腦中有成千上萬顆球在飛舞著、撞擊著、朝諷著、輕視著。還有贏的希望嗎？這樣我至少還得再連贏三分，做得到嗎？突然

間，在吵雜的人群中，我聽見隊友對著我大喊：「不要管分數了！想像你是在和我們練球就好了！」他的一席話，有如暮鼓晨鐘敲醒了我。沒錯，在練球的時候，沒有嚴肅的裁判；沒有冷酷的計分板；更沒有掌控著我的心情、思緒，將我玩弄於股掌間的刀數。我輕輕撥開遮住視線的瀏海，就像烏雲後終於透出了光芒，殺氣騰騰的對手瞬間換成了熟悉的面孔。

唯一能掌控自己的，不是別人，正是自己，正如那句話說：「只有你能做自己的主人。」所以時間也好，壓力也罷，甚至是分數、名次這些外在加諸的力量，只要做自己的主人，自己決定自己的心情，這些因循、桎梏也就不值得一提了。

想到這裡，我將球高高拋起，然後用最從容的姿態將它擊了出去，打敗的不只是對手，也打散了我對分數的執著。

樣卷說明：

一、能依據題旨選取適切材料，以「不再被分數掌控」為主題，書寫參加乒乓球賽的經驗，生動描述自身從焦急到從容的神態變化，凸顯從在意比數到放下執念的心理轉折，並能進一步闡述說明外在加諸的種種壓力，只要做自己的主人，這些桎梏便無需在在意之體悟，以凸顯文章主旨。

二、文章結構完整，脈絡分明，內容前後連貫。

三、能精確使用語詞，並有效運用各種修辭、句型，文句流暢。

四、有錯別字。

*錯別字：「嘲」諷