

陽光與陰影

4E 朱緯蕎

陽光與陰影的界線清晰且分明。太陽象徵着光明的路途，影子則是與世界背道而馳，令人不屑一顧。可是，事實卻是有陽光的地方就必伴着陰影，兩者是密不可分的。因此當你身處在深淵之中，不要感到厭惡失落，因為黑暗的盡頭必是光。

人們總害怕陰影，拼命想辦法拋下它，導致最後走不出來，卻不曾想到這些難關是為了讓我們散發出更耀眼的光芒。作家史鐵生在血氣方剛的年紀雙腿癱瘓，從農村回京治病。面對殘疾的痛苦，他無數次苦苦思索活着的意義。然而，他沒有放棄自己，反而在空閒時間中發掘出寫作的才華，勇敢走向陽光底下，使寫作成為了他的信仰，並實現了人生價值，以文字感染讀者。在他輝煌的成功背後，是曾經內心的陰霾，可見陽光和影子本為一體，我們不應過分抗拒負面情緒與難關，而是嘗試接納並克服它，邁向光明。

海明威曾說：「生活總是讓我們遍體鱗傷，但到後來，那些受傷的地方一定會變成我們最強壯的地方。」人們貪戀陽光帶來的溫暖，卻討厭陰影的冰冷。正所謂「態度決定命運」，若事情朝着不好的方向，我們不應逃避，而是應在過程中成長，讓陽光散佈在原先滿佈陰影的位置，感受其所帶來的美好，不再迷失。

陽光和陰影不單是共存體，影子還是一面鏡子，時刻提醒着你不要輕易放棄。香港單車運動員李慧詩自小患有貧血，但這從未阻撓她成為運動員的決心。在二零一二年，她代表香港出戰奧運贏得銅牌，又在兩年後獲得首件香港女單車運動員的彩虹戰衣，可算是戰無不勝。儘管一開始因身體問題輸在了起跑線，卻憑着堅毅不屈的精神終能大放異采。然而，在下一屆奧運會她不慎發生碰撞意外而無法完成比賽，再加上恩師突然心臟病發離世，令她一度瀕臨崩潰。在此段時間，她彷彿被無盡的陰影黑暗籠罩，但當回顧過往付

出的努力後，她變得更堅強，在困境中找到了希望的曙光，成就了
她不屈不撓的精神，重踏單車戰場。追逐陽光，背後必有陰影相隨；
正如追夢路上，過程必有挫折，這是追求夢想的代價，但要緊記時
常反省自我，通過自己的影子不斷糾正、提醒自己進步。

耀眼的光芒只是一霎，影子卻是永恆的追隨者。人生不可能永
遠一帆風順，失意的時候身後的陰影或會將你拉入漆黑的洞穴裏，
但只要保持樂觀和積極向上的心態，就必能與「它」好好相處，這
正正是陽光與陰影所予的啟示。