

## 中文科「關注身心健康」徵文比賽

### 跳出屏幕的時光

姓名：羅偉倫 班別：6B

週末的陽光在書桌上流淌，我卻捲在沙發裏，手指在手機屏幕畫出一道道殘影。遊戲裏的角色在虛擬世界裏奔跑，我卻覺得自己像被抽乾了力氣的木偶，連媽媽喊「吃飯」的聲音都像隔了一層霧……

直到第二天清晨，我盯着鏡子裏青黑的眼圈，校服拉鍊總被卡齒，怎麼拉都拉不上。課堂上，數學公式在我眼前跳成亂碼，老師提問時便攥緊衣角，不敢抬頭。媽媽傍晚拿着彩色的跳繩走到我身旁：「來比一比，輸的人明天早上要做早餐喎！」她搖了搖繩子，塑膠柄在夕陽裏閃着光。

剛開始跳繩，繩子總是纏住我的腳踝，我蹲在地上喘氣，媽媽卻能夠輕巧地甩動繩子，鞋底幾乎不沾地。馬尾辮隨着節奏搖擺。地面被繩子拍出「啪啪」的響聲。毫無意外，跳繩比賽十場我輸九場。不知何時，我忽然發現，汗水滴落的聲音比遊戲音效更加清亮。她眼角裏，盛着比手機屏幕更溫暖的光。

第二天清晨，我硬着頭皮站在鍋前。倒進鍋裏的油開始「滋滋」冒泡時，我慌了神。媽媽接過鏟子：「把火調小些，溏心蛋要慢慢煎。」她幫我翻動煎蛋，油星濺在她手上。她卻把那塊完好的盛到我碗裏，自己夾走邊緣微焦的那塊……

整理相簿時，不知何時多出了幾張相片：媽媽跳繩時揚起的髮絲，我煎溏心蛋時的身影，早餐盤裏的糖心蛋……原來放下手機，生活中藏著許多明亮的碎片——跳繩時的加油聲，煎蛋時的小心叮囑。這些隨手可及的溫暖，比任何電子屏幕都明亮。