

中華民國七十八年五月十四日創刊

主 弦

第五十七期

出刊伍仟份

再刊新但

中華民國九十七年十二月三十日

發行人：鍾進松

出版：天主教振聲高級中學

主編：生命教育中心

地址：桃園市復興路439號

塞翁失馬焉知非福

廖蘭芳主任

2007年5月我摔壞了手，只是輕微的裂痕卻讓我吃足了苦頭。原本一個月左右骨傷就好了，孰料韌帶的問題才正開始。首次體會到雙手合作是那麼的難得：原來輕而易舉的動作都變的心有餘而力不足。飄逸的長髮無法自己挽起；背癢的時候要靠「如意手」；連睡覺時都不能瀟灑的「放下手臂」……看過的中西醫不下十位；其中包括國術、復健、推拿、整骨。一次一次地懷著希望卻又失望而歸，深深體認失去健康之苦。

曾經因為中醫師的推拿令我呼天搶地的大叫，這樣的酷刑每兩天一次，直到一進入治療室就怯步，心理還得勸自己勇敢面對恐懼。連中醫師都察覺「我心理的痛多過身體的痛」，於是我想起來時也摔傷同樣的地方，也許潛意識中還藏著記憶的痛楚？後來我巧遇曾經教過的學生，為我進行「靈氣治癒」。萬萬沒想到曾經輔導過的個案竟成了修復我心靈的巧手。走過那段遭遇讓我有幸接觸「靈氣治癒」，體會更玄妙的視野。可算是意外的收穫。

奇妙的是：身體雖然百般痛苦，卻隱約期待天主的旨意。也許應允我潛意識的呼喚一摔跤前的生活忙、盲、茫？一終於得以靜下來修養？也許未經此事看不到家人對我的呵護？也許逆境中更見朋友的支持慰問？這段時間我全心投入復健，認識了蕭師父學到正確姿勢的重要；又從復健師學到運動治療。復健過程中一分一秒的等待更讓我專心地閱讀書籍，心靈更為充實了。

97年10月13日本校邀請洪山川總主教為全校兩百餘位教職員演講「回家的路上我和你」，洪主教以五個方向「人生舞台、生活的目標、比的世界、心靈的提昇及回家的路」為講題做精采的陳述，引起熱烈迴響。以下是老師的回應：

給親愛的同學們：

有時候冷漠是我們彼此之間的牆，我熱愛教學，當然更愛我的教學對象，那就是你們。我們都要保有熱情，教與學都一樣，我們要常常自問：「我做什麼都保持熱情嗎？」希望我能常保開放之心，設身處地，站在你們的立場，讓彼此的熱情更奔放。

署名：你們的健護老師

參與研習老師



洪山川主教演講



我的靈性成長體驗——

用慈悲與愛伴父親最後一程

丁麗玉老師

我不諱言，以前我一直怕老、怕死亡，尤其害怕看到我父母親日漸衰老，擔心他們將要接近死亡，也曾經做過這樣的夢，夢醒嚇出一身冷汗，我想這是不是為子女都有的通病？害怕父母親有一天終將離我們而遠去，這一天終究還是來了。三月初我的父親被診斷罹患肺小細胞癌末期，大哥告知我的那時恰好是發生在我的車與別車發生擦撞意外之後，當時心著實大大的震了一下，從那天起我開始了陪伴臨終父親之旅。不知怎地，我竟沒有嚎啕大哭，好像我內心有股力量在告訴我，妳正在修生命教育，你懂生死，這正是時候可以發揮所學，好好地幫助你爸爸。但這是父親所需要的嗎？或者只是我一廂情願的想要展現所學？到底我要如何看待我父親的死亡？父親在臨終階段要的是什麼？在我感嘆父親放不下時真正放不下的難道不是自己？我的所作所為是為他好或是為自己好？這些疑問都是在我認為我一定要為父親做點什麼而一項都做不到時所產生的疑慮及無力的吶喊！

首先我認為要誠實告知病人病情，以便他有足夠的時間可以為自己做準備，我氣醫師誤導我父親對病情的認知，以致於父親完全不想做任何準備，他要讓自己好起來，甚至看到一張有關塔位的宣傳單更是火冒三丈，要我們趕快撕掉。這是醫師的誤導，但難道不是父親的最深沉渴望？生病的是他，承受痛苦的也是他，如果他不願意我又為何執意要他按照我們的步調走？這是臨終護理弔詭所在？我們以為我們懂得比病人多，一直想要教他、改變他，但病人的脆弱存在反指著最真的靈性顯露，如果我們忽略，也就錯過與病人靈性交流的時刻。當家醫安寧療護科醫師到急診來看父親時，父親拖著病弱的身體，但眼睛炯炯有神，雙手合十，好像看到一線生機。我問父親有什麼想法要跟醫師說，他說我要趕快好起來，醫師深表贊同的頻頻點頭並回答說：「很正常，很正常，每個人都會這樣想的！」頓時我覺得原來我一直沒有進入父親的內在渴求，甚至想改變他，更遑論跟他有靈性的交流。

第二我也認為臨終前最重要的就是與自己的一生和解，與重要他人和解，不致生死兩憾，我感嘆父親在人生即將劃下休止符還無法將他一生握的最緊的錢交給母親，以致讓母親無法出自真愛去照顧他，相反地還不停的怨嘆父親這一生不給她錢，讓她吃盡苦楚。但和解這麼重大的課題又豈是我們這些局外人（子女）能夠妥善處理的？病人的焦點全放在即將毀壞殘破的病身，我們又何忍要他跳脫出來處理自己複雜的人際關係？我認為當務之急的東西，但父親只想趕快好起來，我一直認為父親不能放下，但身處在這個時刻，要放下的難道只有病人？如果我認為好的、應該的，但卻不是父親所要的，難道我不需要放下我的執著而試著進入父親的真實靈性？

靈性在我父親殘敗的身軀一再的向我這健康人顯露，而我卻一而再再而三的表示感嘆無奈，拒絕進入，只因認為自己是對的。上天在我父親的病身開了一個靈性的入口，而我卻不知。如今我反省學習到了我想要用很多生死關懷的技巧，但我忽略了真實在我內及你內（父親）的那顆真誠的心，我們都希望很多狀況是好的、是正常的，但人世間就是有那麼多的異常及無常，體認到這點才能放下己見，真正慈悲為懷。靈性成長來自自我改變的過程，發自內心深處一股愛的力量，從陪伴父親的這些日子，我發現我的生命也能有一些質的改變，看事情更慈悲，內心也更有力量，這是不是就是一種靈性成長呢？

教室佈置

CHRIST





母親的愛 廣三善 徐麗婷

何等幸福

資二協 晴兒

那一年，我因正值叛逆的不成熟而犯下大錯，電話費暴增至上萬，卻依舊以為自己沒有錯，極力隱瞞家人。只是，真相總有浮上檯面的一天，怎麼會天真地以為自己可以瞞天過海？

那一夜，爸爸雖然氣到叫我罰跪，卻不到二十分鐘就對我說：「要不要起來吃飯了？」前後語氣天壤地別到令我羞愧。而媽媽從頭到尾都沒責備過我一聲，只是從她臉上我看出了「失望」。

回到房間，我崩潰了。一直以來都是父母心中的乖寶寶，怎麼會因為自己的貪玩而使他們失望？媽媽進房摟著我一同哭泣，她仍沒有一聲怒罵。許久，情緒稍復平靜，媽媽開口了：「以後別再讓我們操心，好嗎？」這樣慈藹的口氣，我怎能忍心拒絕？這一刻，突然驚醒。擁有溫暖的家、疼惜我的父母，這個我是何等幸福！

更有自信

廣二真 黃慧敏

在高中一年級暑假時，上帝在我內心動工，讓我重新找回自我，改變了我所有的一切。

自國中開始，我就是一個沒有自信的小孩，因為當時體弱多病，常常請假，所以沒有朋友，而且動不動就跌倒、受傷、害怕、難過與寂寞，脆弱如玻璃娃娃，一捏就碎！高一時，除了擔心害怕以外，沒有別的。擔心我學的廣告設計無法勝任，擔心交不到朋友……等等。但是今天的我，不同往昔。那是因為在某一次的禱告會中，我聽見內心的聲音，對我說：「孩子，你不必再懼怕了，因為神靈永遠與你同在。」聽完此話，我大哭一場，然後笑了！回到家中很奇妙地，我對生活的態度改變了，變的更有自信不再擔心、害怕做任何事，相信上帝都會與我同在，陪我度過難關。

懂得感恩

國三平 王芊凌 感恩

你、我的誕生，並非巧合，而是命中注定。或許我沒有傾城傾國的美貌，也沒有聰明絕頂的才智，更沒有像郭台銘一樣的父親，但我擁有的是一愛。

人就是因為不懂得珍惜，開始產生嫉妒、貪婪，但你知道嗎？其實平凡就是幸福，就因平凡我可以做自己，偶爾換個角度想想，也許就會不一樣。平日裡，最常聽到是抱怨父母嚴厲的管教，何不思考那些失去父母的孤兒，多渴望見父母一面，或許乍聽起來並沒有什麼，等到失去的那天則為時已晚。媽媽常告訴我，不要嫌棄任何一樣事物，到孤兒院去，到醫院裡、精神病院，會發現生活中許多簡單的事物，是他們想要，卻一輩子都得不到的。

我能看、能聽、能說，是聾啞人的夢，我能三餐溫飽，是非洲孩童的祈求。我能做的事還很多，不求名利，能踏實做「自己」，屬於獨一無二的生命，就是幸福。



教室佈置

這樣的我最美

資三實 白湘慈



我討厭被比較，尤其是長相，這是一個沒有辦法改變的事實，我有一雙小眼睛，歪歪的臉，大大的嘴巴，還有兩顆大門牙！真是難看極了！而我一直都這麼認為——我很醜。

姑姑是個基督徒，她總說我美，她說神造人就是最美的，對她來說只要有健全的手腳，正常的頭腦，看得到的眼睛，能說話，能聽，那就是美，但我是個女孩，還是個即將十八歲的女孩，哪裡能忍受只有這些？我要有大又亮的眼睛，高挺的鼻子，像玫瑰一樣的紅唇，小巧可愛的嘴，多希望一覺醒來我就可以是那樣的，當然，不管我多努力的祈禱，終究只有這樣。

直到某一天，我將自己的照片輸入電腦，在網路上找到自己喜歡的眼、耳、鼻、嘴剪下來貼到照片裡我的臉上，竟然發現那真是世紀無敵大怪獸！女鬼都比那好看得多，看著那張經過改造的照片，終於體認，現在的我才是最美的！

獨一無二的我

國一義 侯采辰



世界上有五十億人口，而我是獨一無二的，即使是雙胞胎也不見得長的一模一樣，像我家對面就住了一對很可愛的雙胞胎妹妹，每個人看見她們總是會說：「長的好可愛、好像喔！」，卻沒有人說她們長的「一模一樣」，由此可見，世上的每一個人都長的不同，都是獨一無二的。

「天生我材必有用」這句話可以說是家喻戶曉，人人都聽過，每個人都有他自己的長處和特色，是別人不管怎麼學都學不來的，像我，我不太喜歡運動，不過「游泳」卻是我最喜歡的休閒活動，在水裡我可以很自由的活動；在陸上我卻像隻病貓，或許只有我才會如此另類吧！這就是獨一無二的我。

每個人不論是內在還是外在，都是獨一無二的，最令我印象深刻的一件事現今還深深的烙印在我腦海，想到那喜憨兒能找到自己的長處，勇敢的為他自己生命中的筆記本增添新的一頁，喜憨兒麵包坊的故事久久也揮之不去，現在的我是如此幸福的一個人，我只能說「做我真好」。

讀書好

廣三真 葉子臨



「生命就該浪費在美好的事務上。」這一句經典的廣告詞說明在人生短暫的旅途中，我們應該用心去感受世界的美好，這是以前的我無法體會到的。

我從來就不是個愛讀書的孩子，父母買給我的書最後也只是被放上書架，雖然父母苦口婆心的叮嚀我追求知識的重要性，但我總翻翻看看敷衍了事，直到在某個機緣下有位朋友送我一本書，那似乎是開啓我萬卷書之門的鑰匙，那是我第一次很認真的看完一本書，也是頭一次覺得讀書可以很充實、很愉快，於是我開始喜歡逛書店、開始喜歡買書、也開始喜歡看書，這些都讓我有脫胎換骨的感覺，而每當我在看一本書，就像在經歷另一個不同的人生故事，看完的當下也會有許多深刻的體會。

我爸曾經告訴我：知識就是力量，青年即是希望。現在我都明白了，生命的價值是必須用心去經營、用心去體會的。



教室佈置

生命的悸動

普一明 郭亞昀

用指尖輕輕的彈奏著，音符隨著旋律擺動。我閉上雙眼，彈著琴，感動現在我所擁有的一切。

記得去年，隨父親來到醫院做健康檢查，一進到醫院，父親先去掛號，我就默默的靠在窗戶的樓梯口等。無意間，我看見了一個坐在輪椅上的女孩，望著窗外，似乎很渴望外面的世界。她的雙腳已被截肢，不能像正常人一樣走動、跑步甚至跳躍。我能明白她現在的心情是五味雜陳的，很難用言語表達她想要的自由吧！畢竟被困在身體不足的枷鎖裡，任何人都想結束這樣痛苦不堪的生活。不自覺的，我居然憐憫起這個陌生人了，因為她的眼神莫名的牽扯我的心。

在外人看來，這畫面或許沒什麼，但我卻怎麼也忘不了……。我擁有的比那位女孩來的更多，我能自由的翱翔於世間，她卻不斷跟病魔爭鬥；我可以開心的面對光明的未來，她卻只能禁錮在黑暗之中。突然我才發現，做我真好。感謝上天及父母給我的一切。

手指輕輕彈出最後一個音，闔上琴蓋，我睜開雙眼，享受那所謂「生命的悸動」。

做個有用的人

國一孝 戴 宇

以前我是個只會崇拜別人的人，從來都不會肯定自己，也因為這樣我總是注意我的缺點，從不注意我的優點，當時我最崇拜的人不莫於有名的歌星和那些企業財團的董事長，我那時十分羨慕，因為我覺得有錢就代表一切，但是越大我就覺得做自己最好。

其中讓我感受最深的一次，記得老師曾經跟我們講過一段話：「如果你有一天跟你崇拜的人交換身體，你就會發現當名人有多麼累人，你如果想要去什麼地方，都得擔心被狗仔隊跟蹤，做什麼事都不自由，那這樣你還想跟他一樣嗎？」我聽完了這句話，我就開始反省了。

從那次之後我就開始不再羨慕別人，學習尋找自己的優點，不再一直在意自己的缺點了。我雖然不再羨慕名人，但是我還是會學習名人的優點，也希望長大後不要成為社會的負擔，能當個有用的人，讓做我真好能夠不要變成負面的影響。



做我真好 普二明 楊雅筑

有一些人總是羨慕能像小鳥一樣自由飛翔，像小豬一樣呼呼大睡，可是卻忘了做自己才是最重要的！

自己的長處

國三仁 宋垣毅

專長

上星期六，我正在看超級偶像，其中有一位歌手被講評說：「你沒有表現出自己的特色，所以唱不好。」我頓時想到一件事，我生命的故事也很有特色。

記得小時候，我並不聰明，常被同學欺負，但我不在乎，因為我只在乎我有沒有得玩而已，到了小六後才了解若我不好好唸書就慘了，於是我開始努力了，那段時光真讓我回味無窮啊！

那時我是那麼的可愛啊！雖然不聰明，但是肯努力，與其羨慕別人天生就很聰明，人緣很好；不如認真的做我自己還比較好。我們不用羨慕別人他們有而我沒有的，畢竟，我有獨特的一面是別人所沒有的，我並不會因為我不聰明，人緣不好，常被人欺負等因素而討厭自己的人生，因為我有一顆「願意去努力又善良的心」。李白詩中有提到「天生我材必有用」，是的，每個人都有自己的長處，所以我覺得做我自己最好！

最好的家人

貿一慈 施偉皓

我從小出生在一個平凡的家庭，但因父母離異，所以我從國小一年級開始跟爺爺、奶奶生活在一起，雖沒辦法跟其它人一樣在父母的關愛下長大，不過這也是別人體驗不到的。

從小爺爺、奶奶對我倍加關懷，但就在我國中時誤入歧途，害兩老為我擔心，但他們卻一再的給我機會「希望將我引入正途」，真是非常地感謝他們！至於我父親，他也是對我照顧有加，有時會為一些事情，傷了他的心，但他仍然一直勸導我，幫助我，雖然有時候他是比較嚴苛，大男人主義，但我依然是受到最好的照顧，關心。

我總覺得上帝將我安排出生在這個家庭裡，可能因為我們是好朋友吧？雖然這個家庭裡有著些無法彌補的缺陷，不過卻是我認為最特別、最溫暖的小窩。

不知道大家是否都認同「做自己真好」這件事，雖然我家沒有榮華富貴，但我卻有最好的家人。



教室佈置

無法取代的我

國三愛 吳佳蓮

每個人在世上總是會羨慕別人擁有的東西，而忘了自己身邊也有許多別人所沒有的東西。記得小時候的我總會嫉妒別人會唱歌，卻忘了自己也會彈鋼琴的事實。我想很多人都跟我有同樣的經驗，眼裡總是他人的好，容不下自身。難道做自己不好嗎？雖然我們沒有第一名人的聰明，但和沒有錢讀書的人比是不是幸福很多？雖然我們沒有辦法像富翁一樣住在城堡中，但和沒有房子的人比是不是溫暖很多？時時留意自己，把羨慕他人的眼光放一點在自己身上，就會發現原來自己也不差！每個人生活在這世上都是獨一無二的，只要用心發掘，就一定能找出別人無法取代的地方。

知足常樂

國三愛 張悫淵

記得小時候，我是一個對自己的一切都不滿足的人，總是羨慕、甚至嫉妒別人，鎮日嘆自己不夠聰明，家裡不夠有錢，一直到了那一天！

我記得那天天氣不太好，整天烏雲密布，我一個人延著小路走回家，不知不覺中，我迷路了！走到天橋底下，我看到很多街友及遊民，看他們很努力為生活打拼的樣子，使我下定決心，要努力用功讀書。雖然至今考試還是不理想，但我學會了珍惜自己所擁有的，自從那時起，我就不再嫉妒別人，而是要自己能更加努力。

如果當初，我沒有迷路，沒有看到別人的努力，不能體會努力的重要，那麼現在，我一定還在渾渾噩噩的度日，所以我們要能知足，所謂知足常樂，即使自己的狀況這麼爛，遭遇如何差，也就能樂觀接受，總之一句話：做我真好！

珍惜擁有

資三實 李育萱

從小到大，因為自己是家中最大的小孩，父母對我的期許，總是十分的高，壓力也就跟著越來越大，還沒上高中之前，許多不好的想法，早在小學二、三年級就曾經和從幼稚園時期認識的好友討論過了，不過很可笑的是兩人有結束生命的勇氣，卻又不想讓爸媽傷心，因為這個原因，一直到今天都還沒有真正的去做過，上了高中，配合生命教育的課程，看了很多的影片及真實故事，發現這個世界上有許多人是多麼的渴望生命，對於生命多麼的重視，也因為平常有逛無名的習慣，逛到了一個罕見疾病患者的網誌，內容大多和罕見疾病有關，網誌的作者，是一個長的很好看的年輕人，但是因為生病，隨時都會有失明及坐輪椅的可能，能做的也就只有趁還正常的時候，為自己及罕見病患多爭取藥物及權益，看到了那麼多人都為寶貴的生命在和命運比賽，換個角度重新思考，把握當下似乎才是我應該去重視的課題，還能呼吸的感覺真好！



會努力的我

訊二業 鄭智遠

努力

「做我真好」，心裡總是浮現這句話，自從高中後，我才發覺「做我真好」，自從國中那一段放蕩的生活，使基測吃了一場敗仗，自從進了振聲，有生命教育課，早上的清晨禱聲，聖堂的彌撒等，經過這些感化和洗禮，我展開了新的人生，開始學會珍惜自己的生活，逐步計畫，展開了多采多姿的生活，也因此而這樣，我段考一次比一次進步，拿了高中第一次獎狀，就會想拿更多張，因而不斷規劃讀書計畫，因此一年級以學習成績第一名做了Happy Ending！自從高中以來的種種進步，我也認真看待自己，因為國中基測的失利，導致我更加努力不懈的奮發向上。這也給了我對生命價值的改變。

高中，是我人生的轉捩點，也是我邁向成功的起跑點，經過了這段時間的洗禮，我彷彿「脫胎換骨」，變了一個人似的，這也是因為國中傷痛獲得治癒、心情得以釋放，才能使我生命又得一更新、現在我才發覺會努力的自己真好！



學習放下

普一成 呂依玲

剛升上國一那年，我認識了她。從陌生的叫著兩個字到在習慣不過的連名帶姓。上學會一起買早餐、放學後一起補習、回家。吃飯一起、讀書一起，可說是形影不離。在同學師長眼裡，我們就如同連體嬰一般。

雖然我們很要好卻也常爭吵。每當吵架時，我總不會低頭道歉，總是等待對方來求合。然而她總是很包容我，總是先低聲下氣的黏過來。久而久之我習慣了這樣的模式，然而一個人的耐心再大還是會有承受不了的一天。有次吵得很兇，她不理我了，不像往常一樣。幾天過後，還是沒有收到她先低頭的訊息。我開始慌了，心裡也很難受。最後我打破了沉默。當時她向我說的話我依然謹記在心。她說：「我不是要等你先低頭，而是當妳做錯事時卻總覺得都是別人錯，以為自己永遠都是對的。」之後我才恍然大悟。我才明白人都要學著道歉和反省。後來，我把她說的話化為行動，在與他人相處時學習放下自我，感謝上天，讓她曾在我的生命出現過……。



六十分的自我

賀一慈 陳奕靜

有時候真的很氣自己，為什麼總做不好別人所要求的事物，是不是我天生就比別人差？還是自己不夠努力呢？反反覆覆的思考著。我在學校的大家庭裡，就像微小的生物體。努力的想要跟上大家的腳步，雖然我沒百分之百的完美，卻有六十分的努力。

我有個朋友，算不上很要好但是我們很相像。她像一面鏡子，看到她就好像看到我自己，她的脾氣、她的個性，甚至言行舉止，都和我一樣任性、直接。有一天我驚呼：「真糟糕！」我一定要將這些壞習慣改掉，否則在人際上一定叫人受不了。

後來，我做到了，現在也正一步一步的向前邁進。我告訴我自己：我不比別人差，凡事不要都和他人比較，也要想想自己的好。我感嘆到——做自己最好！



心寬體「胖」

普三明 呂杰儒

你們應該不難發現我穿梭在振聲的校園裡。我，白白胖胖的，遠看就像一顆大肉球在那滾來滾去……，但，我很滿意我的每一天，即使有的時候心情烏雲密佈……，人生不就是這樣一充滿著喜、怒、哀、樂嗎？

在這崇尚「紙片人」的時代裡，我是那特殊的一群。曾經，我憎恨過這樣「厚重」的自己，但，無濟於事，反而讓自己陷入在更黑暗的深淵裡，別人的眼光桎梏了我向前的動力……。現在的我是一隻快樂的小鳥，用微笑迎接嶄新的一天，譜出屬於自己的樂章，開闢一片屬於自己的天地。過了一半，你還捨得把悲傷、憤怒加注在他的身上嗎？親愛的朋友，不如轉換一下心境，學會接納、欣賞自己，分享大地的喜悅，你會跟我一樣發現原來自己很幸福，生活洋溢著巧克力濃濃的香氣。

天空

資一力 李若淳

陪伴我成長的，是頂上這片藍天。

每當輕風拂過耳際，飄揚的髮絲在陽光下舞弄光輝，抬頭一看，天空還是湛藍如一湖清水，那麼明媚動人，面對愚蠢如我們人類的各處污染，它是用何等的包容來看待的？

如果，我也有這樣的包容力呢？想起以往對家人、對朋友的抱怨，處處顯示自己並未成熟，看著天空，它總是溫柔的包圍著我們，用風輕輕安撫我們，不管我們對環境的傷害

多大，它依舊是那麼的美麗；有人常常說：「退一步，海闊天空。」，我試著去品嚐此句良言的箇中滋味，試著學習廣闊天空包容之美，突然發現，一切都是念頭轉變，我從沒有過此刻心靈如此沉靜之感，心胸坦蕩有如輕風吹入心坎；是啊，我做到了，心靈不再有任何怨懟難成。

人生並不全然不美好，看自己，你內心將人生冠上何種代名詞？經過窗口時，望望天空吧，聽聽微風吹過，在你耳邊細語些什麼？



▲ 勇於認錯 普二禮 王又和

您，聽見了嗎？

國一和 張賀晴

在我內心深處，有著泛黃卻永遠甜蜜的角落，那是專屬於您的位置，爺爺。

從小，我們就是世界宇宙無敵超級好朋友。那時，每天放學，您總會牽著我的小手，穿越大街小巷去探險；有時累了，我們就會躲在房間裡歸歸派氣功；您也常常念關於愛的故事給我聽，我總是邊聽邊笑。因為我有爺爺、會疼我、愛我、好幸福！

是您，讓我的童年如此精采美好，在快樂中成長；但也是您，讓當年僅六歲的我，頭一次經歷失去親人的悲苦，在加護病房裡您用最後的溫柔、慢慢的與我道別，我不捨的哭了，站在天堂與地獄間的渡口，也試圖用最溫柔的方式與您溝通。您最大的心願，是讓我在被愛中學會如何愛人，也學會珍愛自己。爺爺，我已日漸長大，也正朝著您所希望的方向努力，日日夜夜，我在心底對您說的話，您，聽見了嗎？



祂改變了我

普三明 林思惠

生命總會經歷低谷時，有時低谷也許是下一高峰的轉捩點，有時低谷卻會讓人一蹶不振，而兩者之間的差異，端看你能否遇到讓你重新看待自己的重要元素。

幼年時因為喪失重要的親人，而被同學輕視和欺負。覺得自己好像一文不值，好無用，存在似乎已沒有了意義。直到上了國小，去參加教會的兒童主日學，主日學老師說了很多有關耶穌的故事，還告訴我們「神愛世人」。我當時還想：「那祂也愛我嗎？我是如此的卑微！」隨著年齡的增長，我逐漸感受到祂的愛，祂在我生命中的奇妙計畫。有時還會想起主日學老師教的歌「世界有你會更美好，沒有人能像你，神的眼中你是寶貝，在世界上你就是唯一」是祂讓我重新接納自己，是祂改變了我，祂的愛讓我更加珍惜自己。這首歌是這麼唱的「耶穌能夠將一切都更新，耶穌愛你，耶穌疼你，耶穌能造一個全新的你」，耶穌就是那改變我生命的重要元素。



聖誕報佳音

活出精采的人生

國二誠 葉穎儒

生命這趟旅程，充滿了許多回憶，這些點點滴滴在我的心中泛起了一波波的漣漪，這種感動令我了解到了「自己的路，好好的走」！

在一次的考試中，我陷入了線上遊戲這無止境的枷鎖，只能任由它摧殘、浪費我的人生。成績出來時，那「滿江紅」的成績使我不知如何面對父親，但父親卻以溫柔的口吻安慰我：「努力過才最重要。」我的心掙脫了這道枷鎖，幸福再次進駐了我的心房，我雖然只有及格邊緣的六十五分，但我擁有滿分的父愛。

以前的我對閱讀總是退避三舍，但媽媽用愛心牽著我進入書中的世界，我們和「琦君」散步於雨中的西子湖畔；和「李家同」共同推倒人世間的高牆，媽媽的愛和耐心讓我在閱讀中找到了光明和希望，我也找到了釋放情緒的「回收桶」。



人生，是我必經的路程，我要腳踏實地的走下去，將別人對我付出的愛與關懷化為利刃，開出屬於自己的康莊大道，活出最精采的人生。

做我真好

普二明 羅沛涵

在霓虹燈下的大道，人潮熙熙攘攘，唯有一盞小路燈下，站著一個孩子，他兩顆眼睛張的大大的，找尋著未來的自己。

他模仿身旁的人，跑跑跳跳，哈哈大笑，卻不懂自己在做什麼！看著形形色色的人，學他們走路的姿態，說話的語調，並不懂那是什麼意思？想著自己未來的可能，他努力學習，放棄自己。做著各種可能的自己，他變來變去，身旁的人不懂他，他更不懂自己。看著眼前的五條大道，不知如何選擇，卻不知道有條獨特且更適合他的路。

有時她不懂為什麼他沒有辦法感到真正的快樂？直到有天，他問他的朋友，什麼是快樂，朋友說：「不受拘束的笑，就是快樂。」他發現原來他總是為了模仿他人，有太多的限制。他下定決心要做自己，開開心心的笑。原來做自己是那麼的自由、放鬆、不用強迫自己，感覺是那麼的好。

人總是盲目的學他人。學習優點，而不是全盤跟隨。每個人都是獨一無二的，做自己，才有真正的未來，盲目跟隨別人，不如做自己。

成長的轉變

資三同 19號

你是否曾經質疑過人生？懷疑生命的價值？或總是在自己的矛盾心裡徘徊？我也是這個樣子，總是在失敗中後悔，然後不斷的重蹈覆轍還有為了微不足道的小事而沾沾自喜，總是以自己為出發點來看待所有事物，但卻從來沒有發現其實自己得到的，遠比想效忠的多更多。

從前，我總是把得到的愛視為理所當然，父母的愛、師長的包容和同學的體諒……但自從我聽過法鼓山聖嚴法師的演講以後我就明白了一人類不是個體，是個群居動物，但在團體裡生活，必需學習接受以及付出。我一直都只知道要接受，卻不懂的付出，在無形之中傷害了許多愛我的人，雖然，現在還沒有辦法做到盡善盡美，但我學會了接納批評及讚美，還有真心誠意的付出、回饋。

隨著年紀的增長，想法和價值觀也越來越不同。現在我對人生的想法是不再讓愛我的人為我擔心、煩惱，懂得替他人著想，是一種成長！

◀做我真好 普二勝 蘇惠琪



我

國一義 王譽臻

我，是獨一無二的我，
也是爸媽心中的唯一，
因此我要認識自己，並肯定自己。
在校我是同學的開心果；
在家我是父母的調和劑。
有了我帶給大家歡樂的泉源，
在枯燥乏味的生活中增添了許多色彩。
有了我當爸媽吵架爭執時，
即不偏袒任一方，居中調處，讓結果轉為風平浪靜。
我，雖然是這世界上渺小的一粒砂，
但是如果有一天我功成名就了，
我能夠，
為社會貢獻一分力，
為國家爭取榮譽，
所以做我真好。



與人分享的喜悅

資一同 邱馨慧

曾經，我是個整日傲慢懶惰無極的人，什麼事都等著別人來幫我；曾經，我也是個什麼都只會佔為己有，不懂得分享自私自利的人。但如今，一切都已改變……。

因為染上了傲慢與懶惰這種賠了夫人又折兵的症狀，我一天比一天更懶散，宛如像打了嗎啡，分分秒秒都侵蝕著我，藥效也越來越重，一天、兩天、三天……一個月，一直不停消沉下去，直到有一天我看到一本書，上頭寫著：「活著的目的是什麼？我想要充實精采豐富每一天，縱使我失去了手…」這段話有如當頭棒喝的把我敲醒，而我也在心理吶喊問著自己。因為這樣，我振作了起來。

因為家裡的寵愛使我活在以自己為中心點的生活，也因為如此我什麼都霸佔不放，一直到了上小學才體會與人分享的那種喜悅，而我不再是一個人…我的生活也不再是以自我為中心了。

「不經一事，不長一智」這句話體會很深，你呢？

人間天使

國一忠 高楚岳

離別很痛苦！
沒有聲響，
沒有溫度，
就這樣，
靜靜地，
閉上眼。
死亡，
是種輕飄飄的感覺，
她告訴我，
在夜裡她總是一再的安慰，
不要哭！
這樣我也很難過！
溫柔的讓我靠著她頸項。
真的是她嗎？
這真實溫暖的觸感殘存，
是我的幻想嗎？
沒有人知道，
天使何時飛過人間。
還記得，
初次見面羞怯的眼神交流，
更難忘，
草地上的打滾歡笑，
漁人碼頭的乘風追逐，
陪著我渡過美麗的童年。
我聽不懂她的語言，

卻不妨礙彼此心靈相通，
她總是默默聽我訴苦，
分享喜悅，
她，
是我的天使！
早逝的天使啊！
是上帝派來的生命導師吧！
讓我體會分離與不捨，
讓我發覺人生的無常，
卻更讓我了解生命的價值，
就在當下每一刻的相知，
也讓我明白家人的溫暖陪伴，
是多麼珍貴的幸福
這麼富足的擁有，
使我能勇敢的邁向未來，
接受挑戰！

閉上眼睛，
用心感受，
我，
看到她
充滿鼓勵的清澈雙眼
我會加油的！





▲ 愛的種子 國二愛 陳文容

我是愛的幸福種子，所孕育而成的天使；我願再把這份摯愛，傳播給身旁的人、事、物~

恐懼中的勇氣

普二甲 徐子勛

爲了照顧家務，我晚進高中兩年，有完美主義傾向的我，心裡常浮起一種想法：「放棄吧，你的生命已有缺陷，你就像一座沒有根基的塔，以後堆的再高也沒用。」

未來看似這麼遙遠，卻又如此接近，以前認爲心中疑惑的各種問題，會隨著年齡逐漸獲得解答，長大後，卻發現完全不是這樣。困擾的問題像積木越疊越多，形成一座形狀錯綜複雜的恐懼之塔，只要一個挫折打擊，就能讓積木崩倒。看著散佈一地的問題，我發現，我真的是座沒有底部的塔，我需要尋找自己欠缺的東西。

最震撼的感動，往往出自最平凡的生活中，看似理所當然的事物，認真注視之後，都帶給我啓示。看著母親多年來無懼他人眼光，牽著車禍智障的大哥散步，看著夜校同學白天工作，晚上疲憊的努力讀書。我開始明白，大家都有屬於自己的問題，但上帝給我們一顆能適應的心，使我們能克服種種問題。一顆永不放棄的心，是最美的完美主義，一雙始終堅持的手，是最偉大的勇氣，我仍然恐懼但已學會堅持。

生命中的典範

廣一甲 芯瑤

人生有多少讓人刻骨銘心的記憶，傷痕累累走著人生的旅途，這一生中我們又能珍惜多少事物。

我的母親，是我這一生中最無法忘懷的人。兒時，讓我印象最深刻的就是母親擋在警察面前，不讓警察抓走父親的畫面。之後，我只記得母親當時到處尋求律師來保釋父親，可是卻在這同時，父親卻在牢中傷了人，導致自己連保釋的機會都沒有。多年之後，出獄的他還是沒有改變，到處惹事生非，讓母親不斷的在後面收拾殘局。當她苦時忍著；她的淚含著；她的心傷著；即使母親在病中，她還是撐著；不願把苦讓我們知道，無怨無悔的帶大三個孩子，無怨無悔的背起那個失蹤的丈夫留下的龐大債務，始終不願向命運認輸，依然挺胸向前邁進，直到她的生命劃下終止符。

母親是我生命中的典範，在生命的過程，每個人可能被命運壓迫，但不論有多少難過和悲傷，千萬不能放棄，只要我們堅強下去一定可以，看見雨後絢爛的彩虹。



聖誕報佳音

追尋一個自己

普三功 李孟軒

悄悄的我降臨在這世上
遵循著動物的本能
一步步地探索人生的奧妙
人世間充滿著是非善惡
是否掩盖了自己的心靈
一個上帝最初給的
那個自己
快去追逐吧
別被人世間的陰影所矇蔽
請做回最初的
那個自己
悄悄的我隕落於這世上
將不帶走一絲悔恨
因為我已是被淨化的心靈
最初的那個自己



肯定自己

資二力 陳一心

我的外表看起來，和每一個人一樣沒有什麼不同，但隨著年齡的增長，我身上某一個特徵，也就越來越明顯，而這個特徵就是我的身高。「矮」是我心中一個很大的痛，因為這總會使我被譏笑矮子、哈比或被當作奇珍異獸般看待，雖然我知道有些人不是故意這樣看我，但心裡還是會被他們無意間一種言語，動作或眼神所傷到，而漸漸開始自閉起來，但這些情緒我都會刻意隱藏或壓抑起來，尤其在父母面前，因為我不想讓他們擔心、愧疚。直到我看到周大觀的故事，他年紀這麼小，但面對病魔或身體的缺憾都如此樂觀開朗，而我身體健全，內心卻如此自卑，不禁讓我感到羞愧。所以後來我開始學著用樂觀開朗的精神去面對，不要太在意別人對我外表的看法或異樣眼光，只要肯定自己，做好自己，使未來大家看到不是我個子的矮小，而是其他優點。

做我真好

資三乙 蔡佳鳳

還以為是春天遺忘了我
轉過身才發現我遺忘了春天
我倔強的不讓它到來
我失落的忽略它的存在
遺忘太多它的一切
才讓冬天凶狠的存留
看不見堅強可以驅走懦弱
總獨自懦弱的在顫抖
哪天我不再顫抖
狂風來襲我也堅強的走
我找上機會與你切磋
適者生存是你給的理由
感謝你讓我做回自己
不受你折磨



教室佈置



照亮

國三和 連爾凝

那天晚上，由於考試考差了，在學校、家裡，又接二連三遇到不順心的事，灰色的心情讓我在床上翻來又覆去，閉上眼也只想到明天的考試，緊繃的神經似乎使我忘了自己是誰。

一整夜，不眠。滿心的壓力在一小時一小時過去中，卻絲毫未減。儘管身心俱疲，我仍舊無法進入夢鄉。一睜眼突然發現，暗沉的窗簾竟漸漸透出一絲光線，輕聲走下床打開簾子的一角，太陽，正慢慢升起。

晝夜交替，本是如此尋常。心中的烏雲其實是爲了能看到放晴後的天空吧？那天清晨的陽光一點都不刺眼，它似乎在打開一扇全新開始的門，緩緩明亮的天空，那是我看過最溫暖的日出。

躺回了床上，我劃了十字聖號，向天主說了早安。那天我只睡了兩個小時，但卻特別晴朗充實，因為我知道，那日出照亮的，不只黑夜、我的心情，也讓我更認識自己。



做我真好

普二甲 理昱森

我沒有真誠，感人的故事可以寫，不是容易流淚，就是難以輕易下筆；也有很多，我都試著用音符及樂句記下。我疑惑，我有很多人可以感恩，而我卻從不曾被人感恩過，曾存在於懷疑及矛盾的生活中，伴隨著及遇到的許多朋友，我漸漸改變很多想法，也就平息了許多的不愉快。

我身長六呎，體重曾經到達兩百八十磅，看起來總是跟我很多的興趣不搭一畫畫、寫字及抱著一把吉他玩著輕鬆的音樂，也很愛玩夾娃娃機。有許多朋友都曾跟我說過，最初看到我時，會認爲我是很難親近的人；直到熟了，才知道我其實是個惡搞且細心的「大叔」，對，這就是我！

在這個世界上，每個人都是獨特的，每個人都會擁有一個屬於自己的故事及回憶，不論是好或壞，都毋須在意別人是否了解，這一切都是無法過度著墨的。而當下的你只要相信一件事，也就是我平息不愉快的事—「做我真好」。

活動剪影

聖歌比賽



可愛聖誕老人



祭天敬祖



聖誕點燈祈福



校慶彌撒聖詠團



為祖先祈禱



聖誕感恩祈福禮



祭天敬祖班長收禱詞

聖誕大會



生命教育中心訊息

- 一、「新進教師座談會」：9月10日(三)上午8：10在四維樓生命教育中心活動教室舉行。會中向新進教師介紹本校精神和使命、創校緣起、生命教育中心所承辦之生命體驗活動。
- 二、「宗教與人生--聖保祿精神」聖經研習：9月25日至12月11日每週四上午舉行，由曾炫美修女帶領。本研習為配合教會訂定今年6月至明年6月為「聖保祿年」而開設，期經由聖保祿宗徒的精神和動勉使靈性生命更臻圓滿，契合主心。
- 三、「生命教育研習」：10月13日下午2：00~4：00台北總教區洪山川總主教至本校振聲大講堂為200餘位教職主講「回家的路上我和你」，獲得熱烈迴響。
- 四、「董事長劉獻堂主教慶聖路加主保瞻禮」：10月13日(一)中午12時於振聲堂為本校董事長劉獻堂主教慶聖路加主保瞻禮餐會。餐會中，主教也邀請與會的董事和教職員裏同以聖路加為主保的及10月中過主保慶辰的曾炫美修女一同切蛋糕。在祝福的歌聲中，場面溫馨感人。
- 五、「祭天敬祖」禮：11月10日(一)至11月14日(五)本校配合教會十一月的「追思已亡月」，特為一、二年級學生在「生命教育課」舉辦20場「祭天敬祖」禮，為已亡親友的靈魂祈禱。祭禮中分別邀請校長及主任們擔任主祭，典禮莊嚴隆重，學生深受感動。生命教育中心並在人事室備有「祈禱卡」和「代禱箱」，為不克參加典禮的或願意獻上祈禱的教職員寫下祈禱意向，經由本中心聯合學生的祈禱呈獻給天主。
- 六、「校慶祈福感恩禮」：12月1日(一)上午8：30分於四維樓振聲大講堂舉行，由董事長劉獻堂天主禮，代表班級為廣設科、資訊科一年級6個班級和國二和班聖詠團。
- 七、「天主教學校聯合點燈祈福」：本校於12月9日(二)晚間18：30在振聲堂和振聲堂前舉行，主題為：「Shine~希望在燃燒」，由進修部6班學生和日間部約120名師生參加。今年的點燈禮搭配煙火施放，開啓慶祝耶穌聖誕的序幕，並有聖誕老人贈與糖果，師生分別在聖誕樹上掛祈福心願卡，典禮過程十分溫馨。
- 八、「聖誕教室佈置比賽」：12月12日(五)由全校各科一、二年級參加的「聖誕節教室佈置比賽」熱烈展開，各班同學無不使出巧思，將教室走道、窗戶以及公佈欄佈置得充滿聖誕喜氣，熱鬧非凡。
- 九、「聖誕報佳音」12月22日(一)上午8：00~10：00由耕心社及自由報名的同學約40名師生前往「桃園成功老人養護中心」報佳音，由學生巧扮聖誕老人將布丁和沙其瑪贈與老人，同時為老人唱聖誕歌，場面和樂融融。
- 十、「慶祝聖誕節聖歌比賽」於12月22日(一)下午至12月24日(三)上午在四維樓振聲大講堂舉行，參賽者為全校國、高中(職)一、二年級。各科各組得獎班級名次依次如下：【普通科二年級】普二明、普二能、普二勝、普二廉。【普通科一年級】普一廉、普一能、普一功、普一利。【資處科二年級】資二簡、資二協、資二實。【資處科國貿科一年級】資一力、資一同、貿一慈。【資訊科】訊二敬、訊二樂、訊一業。【廣設科】廣二善、廣二真、廣二美。【國中部男生組】國一忠、國二忠。【國中部女生組】國二和。【國中部混合組】國二平、國一平、國一和、國一信、國一誠、國二信。【聖誕大會全校前三名】普二明、廣二善、資二簡。
- 十一、「聖誕子夜彌撒」：12月24日(三)晚上20：00在四維樓6樓小聖堂舉行。
- 十二、「跳蚤市場義賣」：12月25日(四)上午10：00~12：00在大操場舉行，義賣所得全數贈與「善牧社會福利基金會新移民家庭服務中心」和「新竹教區聖召中心」。全校捐款總數為141,824元。感謝大家的愛心。
- 十三、「聖誕天明彌撒」：12月25日(四)上午8：30在四維樓振聲大講堂舉行，由普通科一年級、國二和班聖詠團參加。

十四、「聖誕大會」：12月25日(四)下午13：00~16：30在大操場舉行。除了師生精采表演外，特別的是今年聖誕老人響應節能減碳騎單車出場及潘哲宇老師帶領叉燒包的表演，博得全校師生喝采。

十五、「班級彌撒」：9月22日~12月29日於國、高中班會時間舉行。本學期共12場次(34班)。主禮神長為桃園成功路聖母聖心天主堂主任張文福神父。

比爭取名次更重要的事

邱慧娟老師

今年廣設科的聖歌比賽中，在每各參賽隊伍表演結束後，場中總會聽到為上班級的加油聲：「廣○真，你好棒！」、「廣○美，水啦！」…，雖只是三言兩語卻鼓舞人心！咦？這群啦啦隊是誰？原來，觀眾席中有一群天使班。

這群天使班是該科首先表演的第一支隊伍，他們一登台，舉凡展演的肢體、情感、服裝、音樂等呈現，皆令全場為之驚艷並博得滿堂喝采；評審老師更是以「不是猛龍不過江」來讚賞這樣的表現。當宣布成績之際，全場屏氣凝神，每個班級無一不希望聽到自己的班級被唱名。比賽總會落幕，天使班得知沒有得到心中理想名次的當下，雖然也難過地真情流露無法接受事實，但在隔天聖誕大會友情贊助演出中，依舊打起精神粉墨登場。他們一上台首先表明，他們願意將接下來的聖歌表演化作祈禱，祈求天主看顧因車禍正在抵抗病魔的資二實班余書璇同學，原本人聲鼎沸的會場，頓時安靜，氣氛使人動容。

天使班是好的聽眾，不吝嗇地給予表演者加油打氣；他們是好的表演者，賽前充分練習與排練，賽後能實踐一勝不驕「敗不怒」；他們實踐了比爭取名次(成績)更重要的事——覺察他人正在受苦，並願意祝福他人；他們是96廣設美班！

廣二美



編輯人語

曾炫美修女

現今社會有許多人不懂得愛惜自己，爾遇挫折便一蹶不振。本期主弦「做自己真好」，感謝大家用心思索使自己生命更新及愛與被愛的寶貴經驗，希望能發人深省，進而珍愛自己及我們所愛的人。聖經創世紀第一章記載：「天主創造天地萬物，最後照自己的肖像造人」且特別提到「天主看了他造的一切，認為樣樣都很好。」可見在天主眼中萬物及每一個人都是那樣美好並賞心悅目的，舉凡亮麗的牡丹到玲瓏的雛菊，無論人的粗獷或曼妙，何等的瘦長或寬廣，色澤黝黑、紅潤或白皙，或儘管我們充滿各樣缺陷，甚覺不如人，但在天主眼裡都是獨特而珍貴的。在同學們各種嘔心瀝血，扣人心弦的動人故事裡，讓我更加肯定天主所造萬物的美妙，尤其是有智慧的人們；愛我們的主更在我們周遭安排許多關愛我們的人陪伴與支持著我們成長，使我們不再孤單與害怕，並使我們能展現每人的特質，使我們的生命更豐潤，由愛與被愛中我們得以圓滿。又如聖經格林多前書十二章記載：「神恩、職分與功效雖有區別，卻是同一的天主，在一切人身上行一切事，全是為人的好處。就如身體只是一個，卻有許多肢體，所有的肢體雖多，仍是一個身體。眼不能對手說：『我不需要你』；同樣，頭也不能對腳說：『我不需要你們』，各肢體要彼此互相關照。」因此，人與人之間，都應彼此互愛互助，世界才更美好，每人也自然能體會：「做自己真好」！

近來本校資二實班對「書璇」發揮的同學愛，令人動容！充份顯示我們都來自同一根源，在愛內我們走得很近！

