

主弦 66期



桃園縣天主教振聲高級中學



頭版文章

追尋超越自在的我／林吟娟 老師

在樹的源頭澆水／黃淑敏 主任

生命的逾越／歐茵妃 老師



與師長心靈有約

靜心見真生活，慧靈探真性情／黃靜慧 主任

回到我／丁麗玉 老師

為自己出征／簡怡玟 老師

心靈花園／林雅蘭 老師

心之旅／潘于萱 老師



學生作品

短文

迷霧中的巨人／多二聖・沈庭安

天生我材必有用／資一心・張雅承

尋找自我／資一心・洪佳儀

面對自己／商一實・邱子絃

沒有面具的自己／資一同・謝仁豪

全心的自我／資一同・邱楚芸

闖出自己的一片天／普三甲・劉惟真

做自己／普一利・戴祥禎

我／國三平・陳彥汝

追尋超越自在真我／商二勤・楊馥萱

右手的領悟／英二慧・陳揚



學生作品

新詩

登山／國二仁・張瀚文

重「心」歸零／英二德・姚璟浩

誰／觀一雅・洪嘉好

生命之火的音階／資三乙・黃敬淳

墮落後飛翔／普一禮・伍惠琳

生活的反省

學會謙虛／國二誠・蘇品仰

比爭取名次更重要的事／國二誠・郭維德

富足、幸福、快樂的 happy life／賢一慈・呂依蓉

善良的心／賢一慈・魏敏玲

大愛／賢一慈・邱文秀

媽媽的教導／賢一慈・呂雅淳

勇敢／賢一慈・郭育寧

繪圖

起飛／國三仁・楊舜婷

傾聽／國三仁・邱珮綺

T & F／普二明・甘庭甄

破曉／廣一真・江郁茹



在一切事上 愛與服務

為愛・出走

回中波・泰美麗／林吟娟 老師

柬單生活／潘于萱 老師

出走・米索亞／游凡儀 老師



在一切事上 愛與服務

一日服務

一日服務新聞稿

服務同學心得

普一明・蔡姿羽 賢一慈・廖梅雅
商一實・胡靜柔 商二實・陳彥嘉
普二功・徐羽姿 國一信・蘇郁庭
國二孝・葉逸瑜

關懷貧窮・分享愛

因為愛・祂懸掛在十架上／林吟娟 老師

參與活動同學心得／國二仁・尹文宣 多二聖・陳品謙



復活節慶祝活動

復活之樂，晨曦之聲

學生心得

游凡儀 老師
英一德 林立雯 陳美芳
嚴嘉慶 楊清文
許茹涵 賴鈺雯



活動 照片



敬老慈幼園遊會

母親節慶祝大會——敬禮聖母獻花

成年禮

祈福禮



生命教育靈性課程、教學與評量

每個人心中有一座花園／邱慧娟 老師

學生心得

荊棘開花了／國二信・江和穎

痛苦後的新枝頭／國二信・邱靖哲

Sunflower 的活力／英一德・陳昱君

努力後依舊很美／國二信・簡毓鎬

合力去除雜草，讓花園更美麗／英一德・唐子容

抓住惡鳥，安頓後釋放／國二信・黃品軒



生命教育中心訊息





追尋超越自在的我



林吟娟 老師

你（妳）在生活中是否曾經為了要証明自己，而帶上了假面具呢？

66 期主弦，主題方向為：「追尋超越、自在的真我」，讓我們想想，在生活中面對不同的人、事、物，是否都有真誠一致的對待？

有個故事是這樣說的：很久以前，有一位武士，武士的任務是到各城堡裡，打敗城堡中的巨龍，拯救被關在城堡裡的公主們。武士打倒了很多龍、救了很多位公主，成了王國中最厲害的武士，因此國王賜給他一套盔甲。武士不知不覺愛上了穿盔甲的感覺，在生活中吃飯、睡覺、面對家人……等，都不願將盔甲脫下，直到他的妻子和兒子都不認得他原本的面目了，甚至要離開他，他才驚覺到事情的嚴重性。於是他想把盔甲脫下，盔甲竟已生鏽，任憑他怎麼努力也脫不下來。後來經由梅林大師指點「脫掉盔甲前，須經過三座城堡－沉默之堡、知識之堡、志勇之堡的考驗，最後才到達真理之巔，認識真正的自己，脫去身上的盔甲。」

透過城堡幫助我們追尋自在的真我，為自己出征，從現在開始 go！

· 沉默之堡

在這座城堡，一切都被寂靜淹沒。武士終於聽到自己內心的聲音，他開始學習和自己對話。

· 知識之堡

Knowledge is the light by which you shall find your way.

學會分辨什麼是「想要」、「需要」、「必要」，你有沒有把「需要」當作「愛」？

人要懂得知足，「多看自己擁有的，少看自己缺少的。」

· 志勇之堡

「懼疑之龍」擋住了去路，只要堅定意志，巨龍和牠吐出的火焰，只不過是幻象，瞭解後，巨龍不再可怕。

這頭巨龍意指我們生活中會遇見的困難、問題，甚至在面對未知的事物，我們會感到恐懼害怕，要如何越過這個挑戰，一直都是我們生活中要勇敢面對的課題。

武士在尋求真理的路上，在沉默之堡認識了解自己；在知識之堡懂得如何付出愛與接受愛；在志勇之堡證明勇氣與志氣後；爬上了真理之巔，武士終於退去了自己的盔甲。

66 期主弦邀請大家分享自己生命中的「盔甲」是什麼？你又是如何在生活中跨越自己的「城堡」？藉著城堡的幫助，你是如何找到真理之路的歷程，期許透過真誠的生命分享，鼓勵同學們更加勇敢面對生命中的各種考驗，因為乘風破浪的生命是更加精采的。

· 參考資料：「為自己出征」一書



在樹的源頭澆水

靈性啟蒙課程建構計畫

黃淑敏 主任



本校為教會學校，依天主教辦學之精神，擬在學校營造福音精神中自由與仁愛的氣氛，為發展全人教育與落實生命教育，致力培養學生身、心、靈健全發展，特別成立了「生命教育中心」，是目前全台灣少數設有此一級行政單位的中學。中心設有主任一人，合格專任教師三位，兼任教師一位，行政助理一位，負責教授全校一、二年級生命教育課程，規劃及辦理全校生命教育活動，為使課程與體驗活動品質不斷提升與精進，成立生命教育課程研究會，主動控管教學內容、進度及評估，並定期舉行教材教案研討會，中心每星期召開工作計畫及檢討會議。

生命教育的目標包含啟發生命智慧，深化價值反省及整合知情意行等方面，是為引導學生探索生命之根本問題，並協助學生在生命實踐上達到知行合一。而從學理言，生命教育的目標包含三個環環相扣且彼此交互為用的議題領域，它們分別是：（一）終極關懷與實踐、（二）倫理思考與反省、（三）人格統整與靈性發展。中心所有教師推動生命教育多年，皆有深刻的體會與認同：「真正的生命教育應從家庭、學校、社會各方面著手，幫助青少年從小開始探索與認識生命的意義、尊重與珍惜生命的價值，熱愛並發展每個人獨特的生命，實踐並活出天地人我共融共在的和諧關係。」

為使生命教育的課程更加活化與提昇，本校於多年前即設有



生命教育專用活動教室，針對生命教育課程欲培養之核心能力，系統化的學理課程，配合認知、體驗、實踐、省思、價值澄清等學習活動，以分組討論教學，期能幫助學生在具體生活中作出正確的判斷與抉擇。另外值得欣喜的是本校101學年度通過教育部「高中優質化輔助方案」，其中一項子計畫『在樹的源頭澆水—靈性啟蒙課程建構計畫』，即是中心為發展學校本位的生命教育，落實教育部制訂的生命教育課程綱要，強化學生人格統整與



靈性發展的核心能力所規劃，藉此計畫已建置完成「靈性啟蒙教室」，漸進式發展靈性培育課程，使本校特色發展課程更臻厚實。

『在樹的源頭澆水——靈性啟蒙課程建構計畫』，目標是利用專用教室發展「靈性啟蒙課程」，帶領學生透過靜觀默想、攝影、繪畫、靜坐、肢體律動、角色扮演、戲劇……等多元體驗活動，培養感同身受的能力，體察他人的需要，同時也照顧自己的心靈，增加對自我生命的肯定。我們期待透過「靈性啟蒙課程建構計畫」的實施，幫助學生瞭解靈性發展與人格統整的內涵與重要性，引領學生開展靈性生活、體驗真我，學習在生活中紓解壓力、喚醒生命力，開拓對生活與生命的感知力，追求美善並獲得身心靈建全的發展。

另外，此計劃為達成師生共同成長的目標，每一學期皆邀請各方面專業講師蒞校開設相關研習課程，舉辦教師心靈成長工作坊，善用靈性啟蒙教室，安排心靈成長課程，協助老師藉由課程與寧靜放鬆之情境空間，紓解與調適情緒，讓老師在繁重的工作壓力中，能以更好的身心靈狀態面對個人生活及教學工作，增強教師正向能量，以更多的愛心與耐心教導學生，激發教師教學的使命與熱忱，提升教學的效能與品質。

我們相信透過『在樹的源頭澆水——靈性啟蒙課程建構計畫』，必能有效協助學生學習知行合一靈性發展的途徑，引導出每個人內心深處的洞察力與對生命意義的探究、培養學生挫折復原力及良好的自我情緒管理，讓學生體察生命的豐富與向上提升的潛能，突破生命的有形限制、開啟人類的美好特質，培養愛與被愛的能力，展現人性的光輝。



小團體分享室



靈性啟蒙教室

生命的逾越 從復活節談起

歐茵妃 老師



影星梅爾吉普遜於民國85年拍攝一部轟動全球的電影「耶穌受難記—最後的激情」，劇情重點放在耶穌生前最後的十二個小時，也就是祂受難的過程，血腥又暴力的畫面，屢屢引起爭議，據聞有人在電影院嘔吐或痛哭，更有影迷表示更加堅定對天主的信仰。當時我並沒有勇氣觀賞全劇，第二年我不幸罹癌，生活大翻轉，由於腫瘤直徑面積太大，四天內動了兩次手術，再歷經化療、放療雙管齊下，面對生死攸關的痛楚，信仰有了嶄新的詮釋，病痛讓我貼近耶穌、深層的感受祂受難時的心情。從此我相信：天父關上你生命上的一道門時，一定再為你開另一扇窗。

罹癌時我的孩子正升上國小六年級，我祈主賜給我六年的時間，能陪伴孩子度過國中、高中的青春期，迄今他已研究所畢業成了社會新鮮人。這十六年是怎麼走過來的呢？我何嘗沒有過惶恐、焦慮、懷疑？天天想著死亡的可怕，化療噁心，白血球降低，這段過程永生難忘，而後無奈的接受事實，但是最讓我驚奇的是天主派遣了多少天使告訴我祂與我同在，他們就是家人、親朋好友、學生的關懷鼓勵，信仰終於領我逐漸走出陰霾。有幾年的時間我講授「生命教育」課程，現身說法太具有說服力，凡是家長或朋友介紹病友，也都成了我服務的對象，感謝天主，我有了幫助人的機會，我的生命內容豐富多彩，沒有這段痛苦歷程就少了助人的能力啊！



鳥類中最兇猛的禿鷹，牠大抵有 70 年的壽命，在 40 歲時，喙與指爪不再銳利，羽毛厚重，飛翔難以輕盈，牠面對重要的抉擇，死亡或繼續未來的生命，活下去吧！那得花 150 天的時間，飛到懸崖上，找個安全隱密之處，用已鈍的喙敲擊岩石使之脫落，而長出新的，再將爪子一根根拔除，羽毛亦然，新的爪、羽毛因而再生，經過這樣極痛苦的過程才能換取未來 30 年的新生命。我們生命的逾越誠如禿鷹，必需歷經一次又一次的蛻變，不「捨」何來「得」？同學們，無論古今中外，有偉大的貢獻的人物，沒有不經歷過一重又一重痛苦的試煉。耶穌受難前 40 天魔鬼多次以富貴權力誘惑，又遭受門徒猶大的出賣，伯多祿 3 次眾人前否認他認識耶穌，試想我們被好友出賣背叛，內心將何等痛楚？聖潔的人與盜賊同審判、被釘在十字架上，公平嗎？「耶穌受難記—最後的激情」影片中最讓觀眾不忍的鏡頭就是耶穌被無情的鞭打、嘲諷、唾棄，鮮血淋漓，背負著沉重十字架，一次又一次的仆倒，臨死前還要為無知的群眾祈求天父的寬恕。每當我生活中自認為受到屈辱時，都因腦海浮現這些畫面而情緒歸於平靜，每年苦難日敬拜苦路，無不激動垂淚。我因而常安慰受苦的朋友：「向主祈求力量，祂知道你的苦，因為祂受到的苦難遠勝於我們」。

最近雨果作品「孤星淚」因改拍電影「悲慘世界」，又引人矚目，主角尚萬強，偷竊主教的銀器，被警方捕獲，主教卻說：「為何走得如此匆忙？遺忘了我送你的最貴重的兩個銀鑄燭台？」寬恕與愛的力量多麼動人啊！尚萬強無地自容，痛下決心重新做人，一段時日後，成了人人愛戴的市長、廠長，而一路苦苦追捕的警察，有天向他懺悔：「我誤會你了，真正的尚萬強已經逮捕」，尚萬強良知與現實的名利掙扎交戰，他做了決定，為避免傷及無辜，為求得永遠的心

安，在法庭上承認自己真實的身分，這就是信仰的力量——「愛、寬恕、希望」。

每一個人都背負著十字架，在人生道路上努力前行，英文中有句諺語：「苦難是化了妝的祝福」，同學們，希望藉由復活節的活動，審視你的生命，所謂的痛苦、挫折、悲傷都是暫時的，這些試煉將帶給你更巨大的力量和智慧，追求更有意義的人生。

耶穌受難，祂的死亡也只是暫時的，三日後祂如聖經所載復活了，所給予世人的種種啟示教誨直到今日始終不輟。我不敢想像世界沒有了宗教，面對生命的劫難，如何得到安身立命的支柱。沒有了愛、希望如何延續生命？沒有了寬恕，人們將陷入地獄永火。

感謝天主，感謝校長和生命教育中心黃主任給我機會，來到同是天主教會創辦的學校，我們得以快樂分享復活節有意義的活動，願天主的慈愛與振聲大家庭永遠相隨！





靜心見真生活，慧靈探真性情

採訪小組：陳思穎、龐丞喻
文字撰寫：黃韻綾

那日，是個人人都慵懶的周六，參與活動的人員不多，對於靜慧主任，這次的活動不是職務內必要的工作，但打自身為一名教師那日起便已植栽在她心中的責任心，在此刻發酵並促使靜慧主任加入此次活動人員的行列。



· 靜心——五官的開放

訪談時，主任與我們分享了幾個令他印象深刻的活動，其一就是覺察五官的真實感受，又可細分為視覺、聽覺、觸覺、動作與行動五個部分。活動中，講師帶領在場的所有參與者放鬆全身，再一一轉移自己的注意力到身體的部位上，體驗靜下心後的放鬆。

對於靜慧主任，這樣的活動讓他體驗到真正放鬆後的舒暢感，畢竟在接下校內行政工作、勝任主任的職位後，神經緊繃的時數直逼她的極限，難以透氣的壓力卻在依循講師的步驟下，像是從內心堆疊雜務心事之處化解，而主任亦在此刻察覺到自己平日是如何失去生活的品質，任憑忙碌破壞自己日常該有的輕鬆與舒適，並回想起平時與家人相處時那個失去耐性的自己，瞬間意識到還讓主任心中不禁有些許愧疚。



靜心後，靜慧主任看見自己本應有的真實生活，她開始學習在憤怒的脾氣油然而生時，提醒自己冷靜思考，泡一杯咖啡又或聽一首輕音樂，騰出一些寧靜的時刻好同化自己，多給自己思考的時間，才能看見所謂真生活。



· 慧靈——心靈花園的工作坊

令主任難以忘懷的活動還有一者，根據主任說法，她認為這是個讓在場所有老師釋放心靈感受的活動。講師發下每人一張紙，讓參加者以最簡單的方式畫出當下心境或想法，並一一上台說明自己所繪出的意境內容，大概是這樣的活動讓所有人都完整的表達出內心想法，才讓主任認定是釋放的一種表現吧。

在心理學上，畫出當下的想法能夠讓他人更加了解自己思緒的迴路，同時也是整理了自己的心情，從圖畫上所見，就彷彿是看見內心世界的模樣，好讓自己一探真實自我的性情。時常我們都自認為了解自己，但當自己做出了意料之外的舉動或情緒時，我們才發現原來自己對於自我，是如何的陌生。透過這次的活動，靜慧主任更了解自己內心深處的聲音，也享受了那種釋放內心積蓄已久的能量的感受。



· 正午校園之美——午餐時刻

午餐時，參與活動人員便在校園裡，找一個自己喜歡的角落享用午餐。第一次，靜慧主任細看了整個振聲校園，發現了許多自己從



前不知道的校園景色，像是操場邊緣的水果樹就讓她著實震驚了一番，這麼多年工作的小地方，也能讓她在短短午餐時間內擁有大發現，或許水果樹不足稱為奇觀，但觀察後有所發現的喜悅，正是振聲這樣小的校園給予人最棒的感受。



· 師生共享靜之美——活動體驗帶領

課堂上，靜慧主任與任教的班級的學生一同靜坐，學生們依主任指示，個個筆直坐挺並放鬆身心、集中精神，而出乎主任意料之外的，原本以為會嬉鬧的學生卻完全靜下心來。

為了解受主任帶領活動後，學生的各種感受，我們特地邀請了普通科一明與一禮的兩位學妹與我們訪談：

Q1：請說明你參與活動前、後的想法或感受。

A1：起初主任說明活動內容時，並沒有勾起我的興趣，但在活動後，靜坐竟讓我們完全的放鬆，有種暢快的舒服。

Q2：請說明你在活動進行時的感覺與平時日常有無差別。

A2：靜坐時，主任要求我們放輕鬆，我覺得最困難的是調整呼吸，和平常不一樣的呼吸，而是放鬆卻也規律的呼吸。

Q3：你認為這樣的靜坐活動是否有改變班上的讀書風氣或者對個人個性態度造成差別？

A3：短暫的靜坐大概不能完全改變整個班級，但是我想多少會讓班上同學懂得靜下心的方式吧。

在繁忙中打轉而難以脫身，我們時常是這樣的角色，何不跟隨靜慧主任的步程，近一步靜下自己的心、添加些慧根在靈魂裡，看見真正的生活，探究真正的自己。





回到我



丁麗玉 老師

一個恩典性的超越巧合的緣分

我想在雨果名著——悲慘世界裡的尚萬強，因受到天主教一位主教的感召，最後經由贖罪而靈魂得救的故事。

回想自己的人生好像沒有這樣的經驗，或者有而我忽略它了？我常在想是否人生總要經歷一些苦痛、黑暗，那個恩典性的超越巧合緣分才會顯現？像我這樣一個平平凡凡、沒經歷什麼大痛苦的人，能有什麼恩典性的超越巧合緣分？勉強擠出來，可是我對我大姐一直懷著一份歉疚之情，那一年大姐夫有債務上的問題，大姐帶著孩子回到台北的娘家投靠，我非但沒有同情她們，心理還常常鄙視她們，也沒有真心對待她們。這幾年我看到大姐對父母親的辛勤付出，婚姻又不幸福，加上大兒子車禍身亡，我不斷自責，我要為我過去的行為贖罪，我要加倍的對她好，而且打從心理的尊敬她，現在我好尊敬我的大姐，覺得有這樣的大姐真好，衷心盼望她能過得好。

分享靈性療癒的看法經驗

靈性療癒的經驗在一般人或未遭遇什麼人生經驗的青少年來說似乎覺得太抽象了

一點，靈性的入口在哪裡？我本身比較沒有深刻的靈性療癒經驗，但我可以談談我大姐的故事。大姐的大兒子，也就是我的外甥，在十八歲那年騎機車被酒後駕車者追撞，導致腦部重創，五天後傷重不治死亡，全家人都為這早逝的生命感到難過，尤其是我大姐，白髮人送黑髮人的苦楚可想而知，而且當時正經歷人生的最低潮，我看到大姐面臨崩潰邊緣，誰來讓她依靠？外甥生前常在一個教會活動，發生事情後教會的朋友全力的協助我大姐處理後事的相關事宜，從未接觸過宗教的大姐信了主。她遭遇到這麼大的人生傷痛，身心靈巨大的創痛，這個傷痛如何復原？我想宗教提供了一個很好的面向讓人得以在靈性獲得依靠、獲得力量，進而療癒傷痛。苦難是靈性最好的入口，但對於沒有遭遇過苦難或兒童及青少年，他們的靈性入口是什麼？或者我們應慢慢等待，每個人總有那一天的到來？





為自己出征



簡怡玟 老師



高三時，經由廣播認識了《為自己出征》這本書。當時為賦新詞強說愁的年紀，面對課業與人際上的盲點，總期許自己能像書中的武士一樣，克服難關呈現真實的自我。大二時，通識課程教授要求完成此書的閱讀報告，在討論的過程中，我和外子因它結緣，也讓此書成了我的最愛。

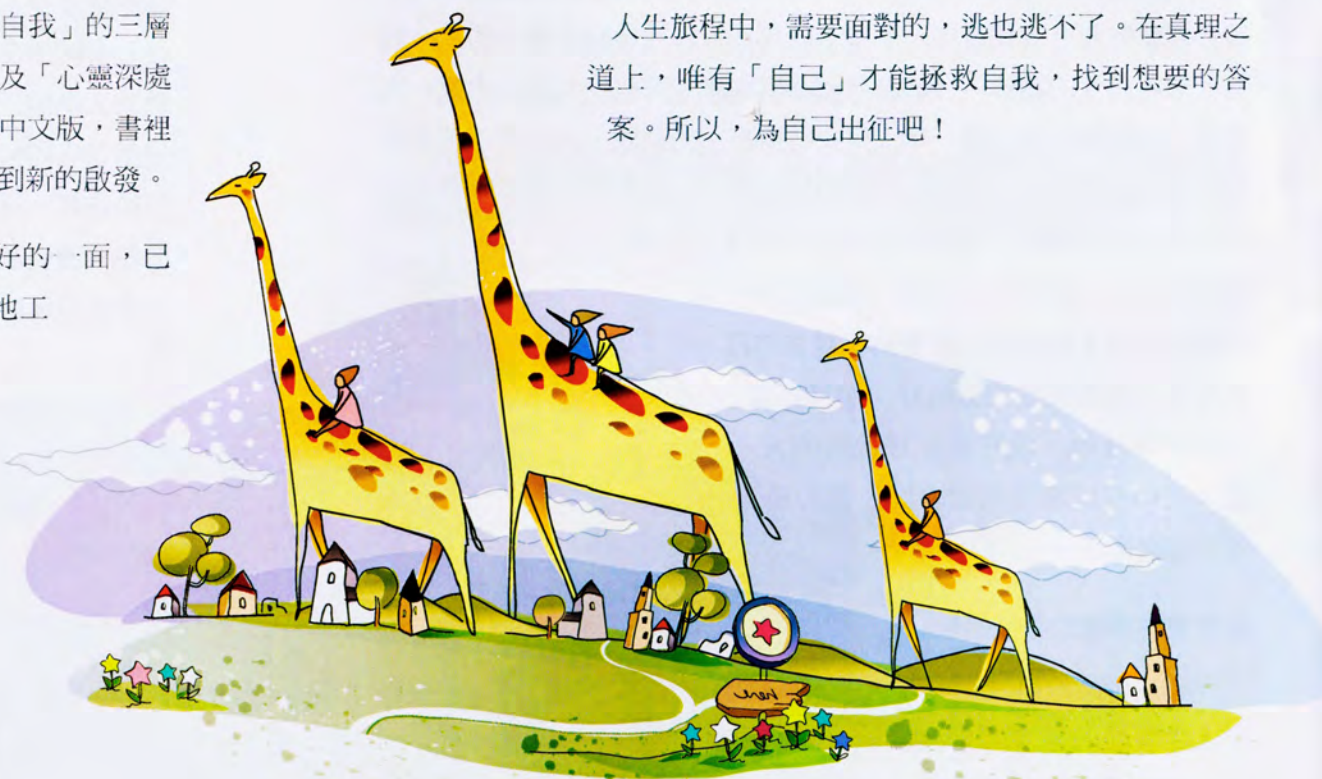
作者 Robert Fisher 透過淺顯易懂的故事，探討了「自我」的三層樣貌，即「外在的形象」、「自己內在的主觀認定」、及「心靈深處的自我」，從而肯定自己的人生意義。不管是英文版或中文版，書裡的字句總會讓處於不同人生階段的我，每每重讀又能得到新的啟發。

身為職業婦女，我就像書中的武士，為了呈現最好的一面，已經習慣把盔甲的形象當成自己的形象，總是匆匆忙忙地工作、照顧家庭，卻不知道自己的目標。在沉默之堡時，國王說：「人要獨處，才能脫掉自己的盔甲 (p.93)」。但我，夜深人靜時，卻也因疲憊而無力再與自己心靈對話了。

改變的契機始於幾年前開始參加教師專書閱讀測驗，考試雖有壓力，但讀到好書的悸動是讓人持續下去的動力。穎卿老師說，孩子是看著大人的背影長大的；老師說，要傳遞希望教室的精

神……。這些大人們正用他們的方式感動影響周遭的人，那我呢？「當你接受生命的時候，生命其實是美好的 (p.37)」。在我放下執著，放開心胸擁抱不可知時，我發現自己是有潛能的，可以只當一棵蘋果樹 (p.149)，同時愛自己，也愛別人，油然而生的信心與勇氣使我樂於接受下一次的挑戰。

人生旅程中，需要面對的，逃也逃不了。在真理之道上，唯有「自己」才能拯救自我，找到想要的答案。所以，為自己出征吧！



心靈花園

林雅蘭 老師

感謝生命教育中心主任及同仁用心辦理「教師心靈成長課程~心靈花園工作坊~研習課程」。身為教育工作者，會直接間接影響學生學習及感受，只有在心情愉快、情緒穩定下，才有正向教育效果傳遞給下一代。

這項研習計畫創舉，結合優質化方案，深獲教育部肯定通過，而我也深受其中的恩惠……

102年1月25日當天，第一次踏進全新落成的「靈性啟蒙教室」，裝潢十分高雅又不失莊嚴，充滿恬靜、舒適氛圍，相當適合辦理心靈成長課程。第一次接觸講師葉寶貴老師，像慈祥奶奶。學員們彼此介紹認識後，很快從陌生到熟悉，自在跟隨她的腳步進入課程內容，整天研習下來，感觸相當深刻，獲益良多。

課程開始
老師請學員以最
舒服的方式坐
下。從閉眼靜心
開始，以口語方
式引領我們進入
「默想」，跟隨
她的鋪成設計，
想像走進一片



花園、森林、田間小路、到達湖邊，並返程離去。學員們彼此分享，想到或看到…美麗的花、有鞦韆；有人想到家人、想到朋友、想到寵物；有人感到幸福、有人感傷、有人平靜。同樣的場景、同樣的情境，卻有不同的體會與感受。

靜心過程印象深刻，剛開始因盤著腿，開始酸麻至微微疼痛，心裡想著還要多久啊!!一點也無法靜心，老師卻像先知一樣說：現在感受身體各部位，去感覺它、去接受它。神奇的，發麻微疼處竟不那麼明顯了，能專心自在參與過程。有學員也同樣感受身體放鬆、呼吸平順、心情平靜。除了身體變化，默想過程藉由自身想像、自行構圖，能感受生命豐富、愉悅且幸福。

午餐時，要求學員們休息時全程靜默(禁語)，試著放慢吃飯速度、放慢腳步，營造寧靜氛圍。拿著各自午餐，自行挑選座位用餐，安靜享受片刻時光，單純享受用餐時刻。有人感念回憶過往場景；有人感恩一切得來不易；有人感動覺得這頓飯吃的特別有滋





味。第一次感覺午休時間好長好長……真棒。只因為放慢速度、放慢腳步就有這麼特別的感受，是否也凸顯出我們生活太過緊張，腳步太過急促。

午休時刻，進行「覺察」活動，自行至校園各角落，單純用眼睛看、用手去觸摸，不去判斷或評論。分享中，有人發現司令台旁有植生牆設計；有人分享過去操場舊有司令台、舊有建築物位置；有人分享聖母園茶樹開了兩朵美麗的白色茶花；有人特地至藝術大道找尋松果可惜季節不對；有人看見教學大樓有喜鵲出沒；有人感覺擁有整個學校操場……。這就是我們每天身處的校園，以往不曾認真看待、不曾仔細觀察。

下午課程，我們閉上眼睛，用耳朵聽周遭任何細微的聲音。

遠邊的汽車聲、喇叭聲、走路聲相當清晰，但卻不覺刺耳、煩躁。接著進行「短頌」，自行選擇一句喜愛的話，閉上眼睛內心反覆不停唸出。分享中，有人憶起浪漫的電影情節；有人心中想像出和諧的構圖；有人想到伴侶的體貼與包容；甚至有學員感受到與信仰接觸。經過整天課程洗禮後，在學校遇到當日學員同伴，都能有種憐惜與革命情感，在內心為彼此加油打氣，這是屬於我們彼此間的心靈花園。

心靈成長課程能達到反思與內省，對自我與生命有深層的體悟。研習後收穫滿滿，擁得兩句寶貴的心得－「傾聽及接納」，一生受用。用心「傾聽」周遭他人與自我內在細微的聲音，靜心調解壓力

與煩惱，解決生命疑惑，照顧內在需要；認真與他人相處，不去評斷或評論；分享各自生命歷程，彼此觀摩學習，達到互動交流與成長。「接納」生命中的不完美，適時放鬆自己，給自己喘息與休息的機會；虛心接納別人不同意見、批評與指教，做為增進學習與成長的機會。

振聲人～記得偶爾卸下各種瑣事與繁重壓力，時時聆聽自己內在的聲音，給心靈一個充電的時間，滋養與照顧好自己的內心，才有更多的力量去照顧更多需要的人。活在當下、把握現在，與心靈進行一場深度交流吧！





與師長心靈有約

心之旅

潘于萱 老師

隨著日常生活的緊湊、大小繁雜事務的壓力，使得我們很少有讓自己完全安靜、完全放鬆、完全去傾聽自我的時間，因此運用生命教育課，我們展開了一場「心之旅」。

「靜心」：盤腿、背挺直、閉眼、調節呼吸、放鬆身體各部位。

「喚心」：在腦海裡浮現出自己小時候的模樣，好好的欣賞小時候的自己，接著坐時光機回到現在，腦海裡浮出自己現在青春的模樣並仔細的欣賞。

「訪心」：把自己的雙手描繪在圖畫紙上，左手部分寫下滿意自己外表的優點，右手部分則寫下欣賞自己個性或是特長的優點，然後互相訪問同學，一同發覺各自更多的優點的。



我的十全美

「刻心」：定下心，專心凝視自己的優點，由左至右心中默念自己的10項優點。

商二實班陳彥嘉同學，透過文字分享她的「心之旅」經驗：「第一次進到靈性啟蒙教室，感覺心中的壓力都少掉了許多，被這裡的寧靜的氣氛感染，完全沒有都市內的吵雜聲音，今天的課程，我非常享受其中，讓我更了解自己，希望老師之後能讓大家多多體驗。」



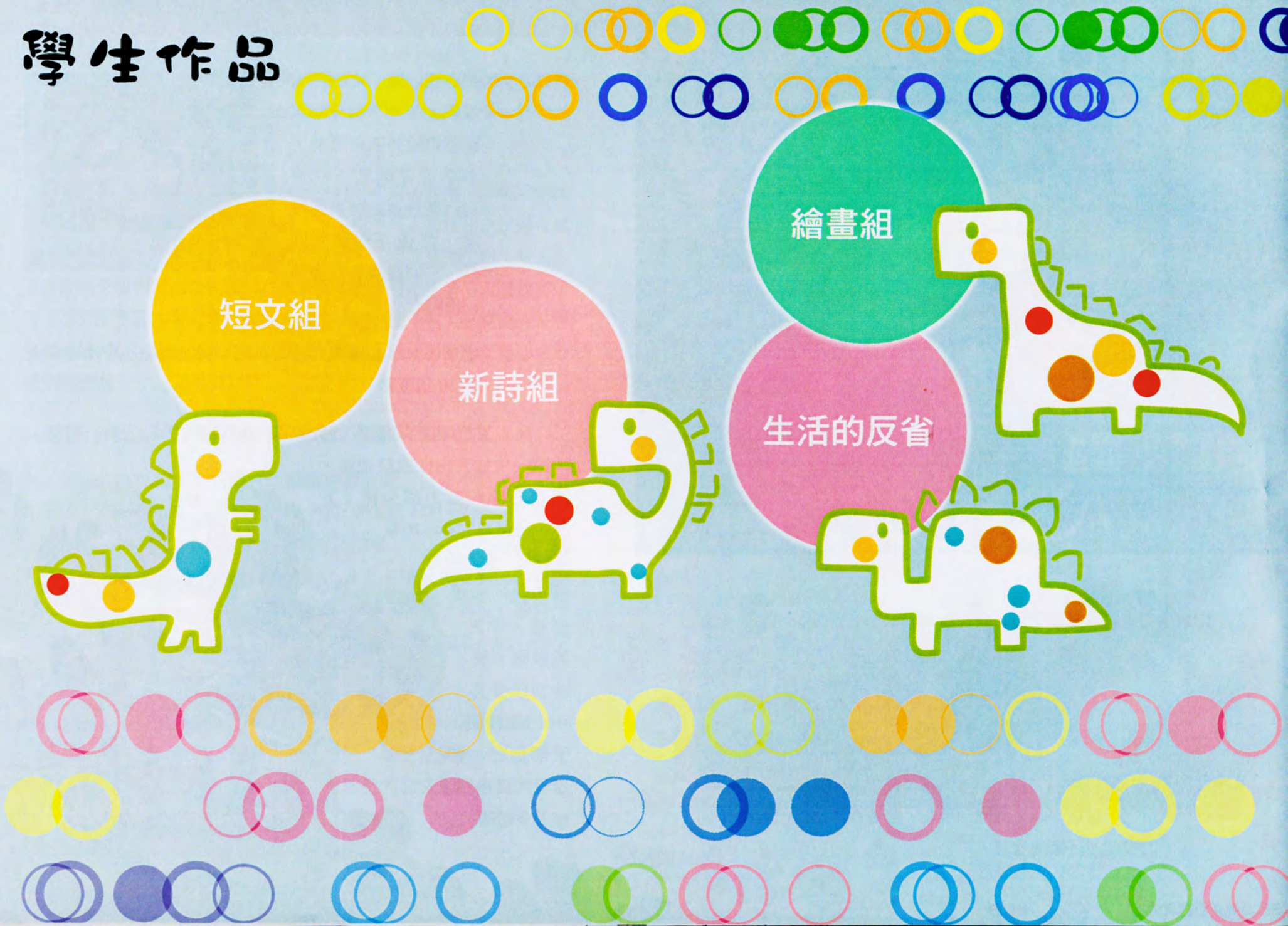
學生作品

短文組

新詩組

繪畫組

生活的反省





迷霧中的巨人

多二聖·沈庭安

在每個人的心中都有一座黑暗森林，森林都有著一位可怕的巨人，這位巨人，讓人變得膽小、害怕，有些人，像勇士一樣去打敗巨人，有些人卻像小白兔，只能害怕的躲在洞裡。

每個故事裡的王子，都會找到惡魔的弱點，就能打敗惡魔。而我的心裡的巨人就是大聲在班上宣布事情，以前小的時候曾經班上講話，因為講錯字而被班上嘲笑，還成為同學之間的笑柄，從此之後，我就不敢在班上宣布事情，或是在大家面前講話，因為當股長每次要宣布事情時總要鼓起勇氣，在台下練習很久，才敢在台上說話，我一直在逃避這缺點，總是像小白兔一樣躲在洞裡，不去理會，可是我漸漸地正視這個問題，慢慢的去嘗試在課堂上回答問題，慢慢的找出巨人的弱點。

現在的我正慢慢的找回自信，勇敢的站在台上，一點一滴累積我站在眾人前講話的能力，要打敗巨人並不是一瞬間就可以的，不過我相信我總有一天能夠真正打敗巨人的！

生命是個禮物

資一心·張雅承

生命是上天賜與的禮物，雖然禮物的內容因人而異，值得好好的珍惜和對待。

從小我就不愛說話，也被公認不太聰明，在學習面總是差強人意，直到我從泰國回到台灣上小學後，媽媽讓我去學了心算和鋼琴之後，我才覺得我也有超越別人的領域，在學了這兩項才藝之後我的專注力和耐心有了很大的改善，在同期的學生中參加檢定的級數一直名列前茅，讓我在這方面的能力備受肯定，也使得我開始相信自己不比別人差，而有了自信。學校的功課也由要老師特別指導照顧，逐漸能跟上大家的學習程度，現在的我也和一般高中生沒兩樣，雖然有些科目有些障礙，但我已有了信心，只要我努力的學習至少可以克服先天的不足讓成績及格。

天生我材必有用，每個人不必看低自己，總有某方面是強項就等自己去發掘，從而好好發揮這項能力，成為這方面的高手，也就能找回自己的尊嚴和自信心。並證明自己的價值。





尋找自我

資一心·洪佳儀

從前，有個窮人撿到一枚假的鑽石戒指，但是大家都以為那是真的，這個窮人為了得到旁人的尊敬，於是不顧戒指是否適合自己，就這樣戴著戒指四處向人炫耀。然而，由於尺寸不合，這枚假戒將他的手弄得又紅又腫，有一天他終於受不了了，戒指怎樣都拔不下來，於是急哭了，當淚水滴落在手上時，戒指竟脫落了，他也發現了真正的鑽石……

很多時候，我們太在意旁人所看到的、我們給人的觀感，因此將真正的自己隱藏起來，也迷失了真正的自我；而當我們靜下來思考時，常常容易發現平時被隱藏在面具底下真正的自己，不妨打開心防、拿下面具，去尋找真正的自我吧！那才是真正無價的鑽石。

面對自己

商一實·邱子紘

曾經，我為了掩飾自己所犯的錯誤，而用謊言去隱瞞。遇到挫折與困難時，選擇逃避，一味的欺騙自己。有些時候不敢表達己見，附和他人的想法，即使與內心的想法有很大的差距，也是如此。漸漸的我為自己蒙上一層封閉的面紗。

雖然可以暫時不被受責罵，也不影響朋友之間的關係。卻要承受內心那沉重的罪惡感，不斷與心中的自己拉扯。但我相信再封閉的面紗，也有被風吹動的一天。即便要付出很大的努力和勇氣，也要正視真正的自己。我嘗試尋求老師的幫助，在老師的開導及自己的力量，我慢慢摘下那層面紗。

或許改變沒那麼容易，也需要一些時間去面對，不過省思後的我一定和以前不一樣，活出生命中的價值。



沒有面具的自己

資一同·蝦仁

不諱言的，我是個單親家庭的孩子。

許多人引以為恥，我也是的。異樣的眼光刺破我的心，冷淡的言語令我無地自容，這就是我的童年。

因此自幼我就明白「擁有父母」對我來說，已經不可能。儘管他們都在，但並能給我健全的家庭。我深恨過，也心灰過，更多的是我徬徨過，我不到的人生的意義，可以依靠的港灣。

我瞭解老爸他養育我家三小二老的辛苦，櫛風沐雨的工作，便是為了身為男人的責任。但我唯一想要的，是有個完整的家，卻是他無法給我的。

為了所謂的面子，我編織許多的謊言，生活在心虛中。我並不富有錢有勢，也並不樂觀開朗，更並不富有父有母。這是遺憾，也是禁錮我自己的面具。

歷經媽媽回來卻又不歡而散後，我才真正長大，而多年來的不解也乾淨。但有些事卻是一言難盡，因為那是自己才有的領悟「我就是個單親家庭的孩子，沒有高富帥，但我有養育成人的爸爸。」現在的我，扔下假面具，敢勇於面對我真實的人生，大聲的宣示——「我為爸爸而驕傲，為一個父兼母職的男人歌頌。他，是我爸爸。」

全新的我

資一同·邱楚芸

追尋自我、超越自我是非常困難的，這條路是一條佈滿荊棘的道路，但只要突破這面堅硬無比的高牆，就能得到一股無限的力量，那股力量將會使我們突破更多的困境。

我從小的時候開始，姊姊不管做什麼都更勝我一籌，所以大人們也都對她寄予厚望，與她相比我是一個沒有什麼特長和想法的人，她做什麼都是靠自己的想法，而我都只是順其自然，或是由父母來決定，我很少因為自己的想法而去行動。雖然父母口中都對我們說對我們沒有很高的期望，但我們都告訴我們自己我們必須努力。我自己時常因為姊姊的優秀而感到自卑，正因如此我時常受到自己的束縛，總是認為自己不管做什麼都贏不了姊姊，而不去努力，直到我遇到了一位恩師，她告訴我：「你不是你姊姊，你不用變得跟你姐姐一樣，你就是你自己，不是別人。」這句話驚醒了我，即我自己去努力的脫去我的盔甲，好不再束縛自己，創造出一個「全新的我」。



闖出自己的一片天

普三甲·劉惟真

學測，大部分的台灣高中生需面臨的一大考驗。距離學測越近，考生們的頭就埋得更低。總是寫不完的題目和功課，一天比一天多，而考生的心就一天比一天沉。高三上時，由於接近學測，所以每天都過著忙碌的生活，幾乎沒有什麼大段的休息時間。而那時最能令我忙裡偷閒、放輕鬆的時間便是星期六上午在桃園市區補完習之後趕去台北上課的那段路程。

通常我會搭乘火車或客運去台北，而那段差不多四十分鐘的路程我會聆聽 ICRT 或音樂且欣賞著窗外的景色。窗外的景緻一幕幕的映入我的眼簾，而我的心靈也就漸漸的開闊，壓力頓時減少了許多。我那徬徨、無助、煩躁、雜亂的心猶如雨過天青，灰暗鬱悶的想法一掃而空。無止境延伸到天邊的火車鐵道和高速公路，就好比人生有無限的可能。使人放膽奔馳，闖出屬於自己所期望的一片天！

做自己

普一利·戴祥禎

每個人都有無法勇敢做自己的時候，可能是家人的盼望、上司的要求，或者是朋友的意見……等等，使我們只能將真實的自己，隱藏在內心的深處。

在高中生活中，朋友間「小團體」的現象是處處可見的，少數的同學會比較少人願意和他們當朋友，平常我都和大部分同學在一起，比較不常和少部分的同學接觸。在一次偶然中，我和少部分同學中的其中一位聊了天，才發現原來她比想像中的好相處，也不吝於分享她的事物。

可是回到班上，為了想證明自己是和大部分的同學在一起，所以我不會去找她聊天，有時甚至會以冷淡的態度面對她，但是心裡比誰都清楚她的個性是非常友善的。

由於心裡感到很自責，所以我決定誠實的面對自己，試著去了解他們，之後我也因此結交到更多好朋友。雖然在平常生活偶爾隱藏自我是必然的，但如果因此感到難過，我們就應該勇敢做自己。

我



國三平 · 陳彥汝

常常在書中看到類似的字句：「放下自我，才能找到真我。」那麼何謂自我？什麼又才是真我呢？

也許正如今年熱銷全球的電影《少年 pi 的奇幻漂流》一樣，真切的表現出了主角的成長和內心世界，而這自我，通常也就正代表了我們心中的每一份恐懼，每一面光亮和黑暗，而生命裡的自我，則象徵了眾人對我們社會化的目光，於是我們無形中被這個自我層層束縛……。

而放下，則是面對袒裸真我最重要的課題。劇中主角少年 pi 從無悠的小男孩，一夕之間必須找回真我，面對巨浪、面對老虎、面對「失去」，未來的桎梏在身體裡的每個部分翻轉，放下恐懼，沉穩控制船向，放下陰影，去和恐懼相伴、相存，然後放下盔甲，在當下找尋真我裡的笑容，因為在真我裡，我們都是一個完整的個體，如平靜無波的水，能夠去愛，融合於世界的每個風景，人生的每一份挑戰。

學習放下自我，原來那個真我，才是最勇敢、最快樂的！

追尋超越自在真我

商二勤 · 楊馥瑄

追尋超越自在真我，這題目讓我想到了網頁企劃作業，設計一件智慧、樂活、成長的簡報作業，其中就是要利用 100 元做一件自己認為有意義的事。

這個作業剛開始讓我苦惱許久，後來我想到用腳踏車從我家（南崁）騎到桃園市區，因為可以自己獨自騎著腳踏車完成一件事。

智慧：騎腳踏車，使地球更環保。

樂活：利用騎腳踏車找回剛學會騎腳踏車的那份開心，把學習的熱情追尋回來；停看聽，周邊的景色，從生活中尋找樂趣。

成長：沒有家人的陪伴完成了這件事，使家長可以更放心自己，讓家長可以認同我已經成長了，可以獨力完成自己的事情，且有能力、有自己的想法、有計畫實行自己的想法並完成自己的規劃。

改變：凡事做就對了，再慢慢地修改琢磨，把自己的想法付諸行動並且徹底執行，以前總以為自己做不到，現在我相信只要我有試著去嘗試就有機會。從這份網頁設計的智慧、樂活、成長的企劃作業，我想我超越了自己，且做了自在的真我。

右手的領悟

英二慧·陳 揚

那一年，我十五歲，遇到了一件讓我刻骨銘心的事，我國中下課都有洗手的習慣，那天我一如往常的去洗手，當我走出教室，突然有一個黑影迎面而來，碰！一聲將我撞倒，我緩緩站起來，看著彎曲變形的雙手，當初以為就是單純的骨折，包個石膏就好了，誰也沒想到，被告知要開刀後，一等就是七小時，時間一久，疼痛感幾乎我吞噬，但我還是熬過來了，帶著勉強維持的笑容出院。

一年後，醫生告知我們可以移除手中的鋼釘，於是便動了第二次的手術，也許是醫療疏失，我右手神經受損了，我變得無法伸縮自如，不僅拿東西很不方便，在日常生活中也帶給我很大的困擾，也無法打球，雖然積極地在做復健，卻沒什麼成效，漸漸低，憤怒從我心中油然而生，怨恨著對方撞到得是我而不是別人，也曾失控情緒，失控得對父母親吼叫，種種因素，所以我選擇逃避而不去面對，我以為這會讓我好過些，但我發現這不但無法解決問題，反而讓我陷入更深的窘境，就算我發怒了，手也不會好，我強迫自己改觀，慢慢得，我從中學會寬恕，我選擇原諒對方，不計較過錯，也把這當作是上天給予的試煉，我笑笑得面對我所遇到的難題，因為我相信經過這次的成長，我會有更多的勇氣去面對生活中的種種考驗。

墜落後飛翔

普一禮·伍惠琳

在那懵懵懂懂時候的我們，
翅膀才剛發芽未成熟，
童心未泯的心靈，
不懂外在的折磨與考驗，
堅持己見，展翅！
對於現實社會的打擊，
根本毫不在乎，
直到遍體鱗傷，
才體會到真殘酷，墜落！
在那傷痕累累時候的我們，
翅膀依然沒成長，
絕望無助的孩子，
醒悟了先人的諄諄教誨，
等待翅膀茁壯，
蓄勢待發，
再次展開那充滿自信的羽翼，
飛向浩瀚無垠的夢想，翱翔！

登山

國二仁·張瀚文

拚命用手抓住岩壁
戰戰兢兢地攀爬
在攻頂後居高臨下

回首
來時的艱辛和汗水
轉為滋潤成功的露珠

向前
才能看見自己成功的道路
凝視著
眼前的目標不再遙遠

堅定地
沒有逃避、疑問和恐懼
堅定地
我脫下了盔甲
看見了群山中的自己



重「心」歸零

英二德·姚璟浩

以前，
我用歸零來逃避真實。

但是，
你教導我要學著接受。

現在，
我用歸零來面對真我。



生命之火的音階



資三乙·黃敬淳

追逐著內心最深處的音階
尋覓斬斷貪嗔癡的利刃
任憑心靈靜默導引
一階一階 一斬一斬
茫然已經開始凋亡

真理節奏暈染了心境
讓挫敗更加實質譜曲
曲調起伏著顛簸歷程
只為了在靈魂中凝結堅毅

認真活絡生命之火
疑竇與恐懼被勇氣消熔
妒忌與貪婪被知足噬盡
惰性與傲慢被謙遜煙化
生命有了溫度
真我思想便堅定的
不再失真



誰

觀一雅·洪嘉好

是誰，在堅強的微笑。
是誰，在默默的哭鬧。
是誰，總是對自己不好。
他是誰？我不知道。



只知道，他很像迷失自己的我。
也許現在還不知道我是誰，但我還在拼命的追。
追尋的過程，每一步看似很快，但卻很慢。
多少會有種種的挫折。
但我要告訴我自己，我還在這。

今後我不再問自己是誰。
因為我就是我自己。



富足、幸福、快樂的 happy life

賀一慈 · 呂依蓉

當我看到“乞丐”這樣髒髒的、臭臭的，其實很“討厭”會怕自己和“他們”擦身而過，然後弄到自己的衣服，而“他們”總是會在不同的地方出沒，也許是公園、市場甚至是廚餘桶旁！

我想耶穌看到我的畫作時，祂會給予乞丐一個“家”一個讓乞丐舒服的生活的地方，吃得飽、睡得飽，開心生活的地方，因為“祂”是耶穌，祂並不會向我一樣嫌棄“他們”反而給予“他們”富足、幸福、快樂的 happy life！



善良的心

賀一慈 · 魏敏玲



當時在某個公園旁看見一位頭髮很髒亂的清潔人員在很髒的垃圾桶旁準備要收垃圾，因為看見她那個樣子，忍不住輕視她了。

如果耶穌在那幅畫中的話，祂應該會主動去幫助那位清潔人員吧！看見那位清潔人員忙碌的樣子，祂的那顆善良的心更突出，我想要學耶穌一樣有顆很善良的心，不顧自己，努力的去幫助需要幫助的人。





大愛



賀一慈·邱文秀

公車上不讓座的年輕人，看到老人家上車，有些人都會假裝沒看到，每次看到這種人我不自覺就會感到非常憤怒，老人家在車上，當車子在行進時，站的多麼不穩，要多麼用力的保持平衡的感覺……真的很令人心疼……

我認為耶穌一定會很博愛的教導那些年輕人，讓老奶奶不會不好意思，也讓年輕人明白！不讓兩方受到傷害，有個完美的結尾。從祂身上學到，讓別人不感到難堪，但也能教訓不懂事的人，很有大愛！



媽媽的教導

賀一慈·呂雅淳

小時候因為不懂事，所以常常做出讓媽媽生氣的事，那個時候只覺得媽媽很煩一直念我，我脾氣不好，所以也常常回嘴，但現在想起來媽媽只是在教我，如果當初沒有她的苦口婆心，我也不會知道做人處事的道理。

如果耶穌在我的畫作中，我想祂會安靜的聆聽媽媽的教導，並謝謝媽媽告訴他這些，改正自己的缺點，我從祂身上學習到對母親應該要尊敬，對於別人善意的告知，應該要接受並改正。





勇敢

賀一慈·郭育寧

那時候有我、狗和狗主人，狗主人要牠來嚇我！那時候的心情是又害怕又生氣啊！那時給了那狗主人一個白眼！想跑可是卻不敢跑啊！很無奈、擔心又害怕。

如果耶穌在，我想他會好好的去勸勸狗主人吧！要他自己想想如果今天換做是他自己又作何感想呢？他或許也會告訴我不害怕吧！畢竟那隻狗還是被拉著的，走遠一點或許就沒事了，他不會對著那個人吼叫，而是理性好好跟他說，有時候理性點或許比衝動更好和解吧！他告訴我要勇敢！就算在困難在這之中總會有別條路的，總得試試看才知道！



學會謙虛

國二誠·蘇品仰

當我的成績比朋友好很多的時候，我心中，是自傲的我。我有時嘲諷他的自負，自以為不用念書就能考好，然而，每當我那樣做時，想必同學的心情是非常難過的。我不該嘲笑他，讓他走入黑暗的自我；我應該要安慰他難過的心情，告訴他讀書的正確方法，告訴他不要太自大，也告訴自己不能因一時的勝利而誤了日後的光芒，要學會謙虛，避免心中的野獸蒙蔽了心智。



比爭取名次更重要的事

國二誠·郭維德

每當考完段考後，同學之間難免會比較，以前我總是在考好時，對於考差的人不斷的數落，而自己考差時，總是認為考好的人只不過是僥倖，直到有一次，那次我考得很低，正當我對考好的人很感冒時，有位同學也考不好，但他依然樂觀、正面的去看，甚至去幫助、安慰那些考差的人。

他改變了我，因此之後的一次次考試，我都效仿他的做法，心情也因此更加開朗、寬闊。



起飛

現在我更了解自己，也懂得去愛別人，使我更有勇氣去追尋夢想，往我的目標前進。

國三仁·楊舜婷





每個人都有不同的一面，必須傾聽自己的心聲。

國三仁・邱珮綺





T&F

請不時摘下自己的 mask，面對自己。

普二明 · 甘庭甄





破曉

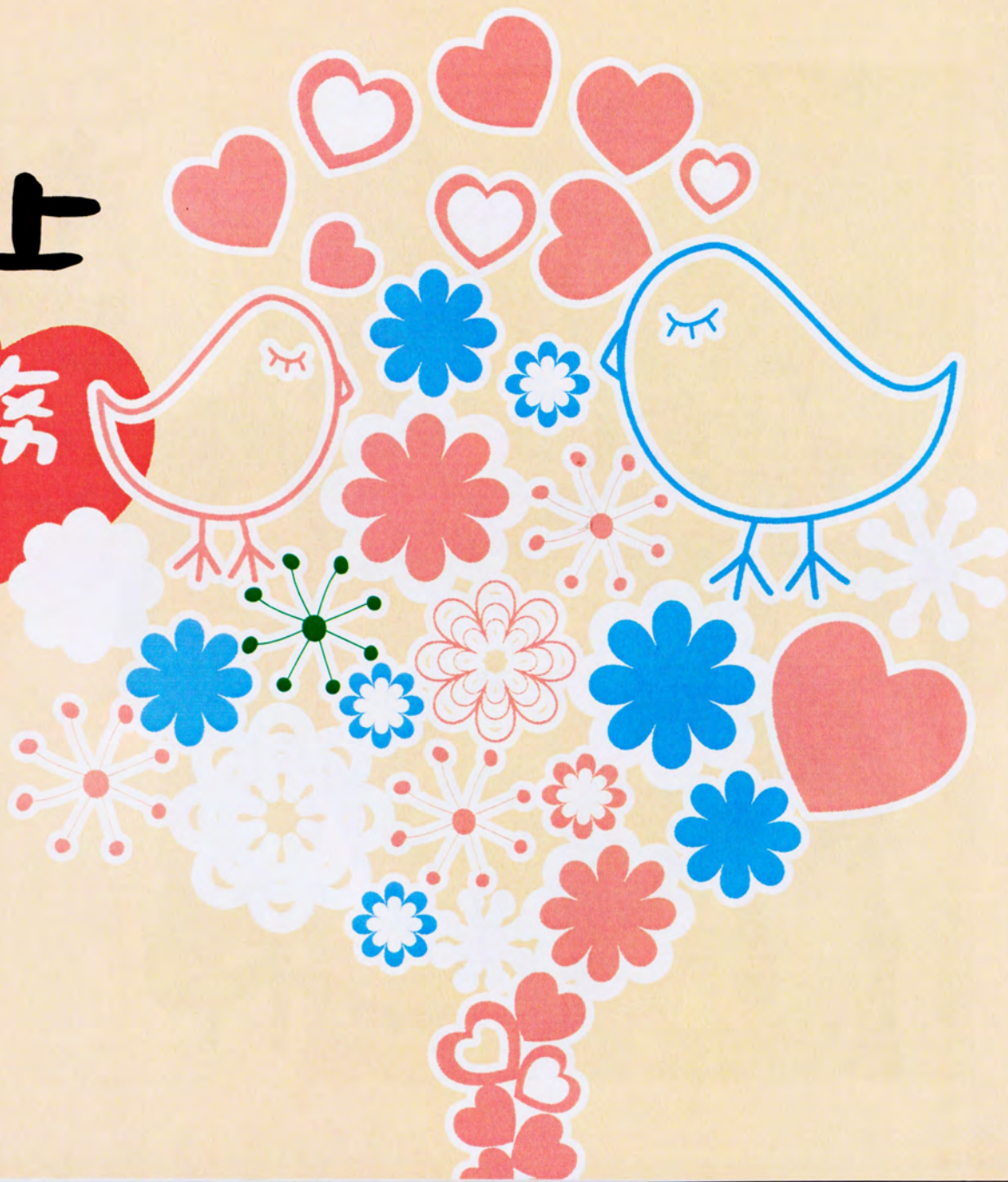
廣一真·江郁茹

暮色降臨，大地所有顏色被黑暗淹沒，騎士們整齊劃一的前進，劃破了夜晚的寧靜，那是當是借準備休憩時的最後一絲亮光，在化成灰燼前仍綻放著燦爛的光芒與致熱的溫度。



在一切事上

愛與服務



回中波・泰美麗

林吟娟 老師



中文學校——入班教學

哲學家亞里斯多德說：「人生最重要的目的乃在追求幸福」，主張人應該有的生活是善的生活，其目的是實現幸福。

今年我最大的幸福，就是離開熟悉的家園，到泰北認識一些人，相處一個月，透過彼此真心的對待，從陌生而朋友而家人……

一趟充滿愛與祝福的生命旅程

七月三日，志工老師於天主教明愛總會參加派遣祝福禮，接受神父的覆手祝福，感受來自天主賦予的愛德使命。就如同聖經上說的：「你們為我最小兄弟所做，就是為我做」，泰北行就是為服務最小的弟兄姊妹們，讓他們也有機會感受到來自天主的愛與平安！

馬不停蹄・回中坡

七月四日凌晨，出發前往一個網路上都蒐尋不到資料的地方，至下午三時許，志工團一行人安抵清邁機場。一出關，映入眼簾的是泰北華校教師拉著紅布條熱烈相迎，歡迎聲、歡笑聲響成一片，全體



明愛會志工教師與華校師資合照

志工教師合照後，就此分道揚鑣，往不同村落服務去。

劉家寨組德中小學常永泰校長，早已在機場等候多時了，他親自幫忙搬運行李，與人印象極為親切。就這樣一行人花了五小時的車程，終於抵達這想不愛上它也難的——回中坡村劉家寨。在組長帶領下，一抵劉家寨，未做休憩，本組即與德中校長召開教學討論會，安排翌晨始業式流程細節，並分配事前準備工作。

身心靈整合之課程

當地的主流文化是泰文，並未針對華文老師安排完善的教育



體制，凡會說、會聽、會寫，即可教授華文。劉家寨組的課程，主要分為三部分。第一部分是最重要的華文課程，依程度分成兩班，特別為培訓老師們量身設計，內容極為豐富，包含了正音、語詞、唐詩、宋詞、六書……等。第二部分是生命教育課，從認識自我開始思考人生三問：「我為什麼活？我該怎麼活？我要如何活出最好的生命？」再循序漸進探討人生哲理，思考自己人生追求的價值是什麼？也分享許多典範人物的生命故事。第三部分則是太極氣功十八式精華版，健康乃一切之本，所以鼓勵老師們每天學三個招式，鍛鍊身體，本組課程可謂是整合身心靈之課程。



入班進行生命教育課

除身心靈整合之外，在入班教學中觀察老師們上課現況，發現部分老師教學技巧有待加強，即在小組會議中決議安排「教學演示」，透過實務教學來精進學員的教學技能。遂將華文科分高小與低小兩組，數學科一組，帶領老師們運用教學指引（教師手冊）備課，從課前討論、分工教學、教具準備、上台演示，經過一連串的準備與呈現，大多老師給予正向的回饋，每位學員都覺得自己的教學技巧進步了不少，我想這正是我們此行的意義吧。



志工教師與中文學校學童合照



探訪玉堂學校認養學童



明愛會志工教師與華校師資合照

分享生命·分享幸福

天天心曠神怡地生活在跟山一樣高的地方——是視覺與心境上的幸福；
有貼心的校長夫人為我們準備三餐佳餚——是味覺上的幸福；
與天真活潑又有禮的孩子朝夕相處，看到純真與希望——是心靈滿足的幸福；
認識諸多為傳揚中華文化努力不懈的泰北老師——是文化感動的幸福。

泰北山頭，不見豪華賓士，不見帝寶豪宅，但是我看見了每個人夢寐以求的幸福，用盡一切代價也買不到的幸福。它雖平凡，卻令人感到無限的滿足！未親身經歷，未親自造訪，你不會知道天主教台灣明愛會為泰北孤軍後代默默做了多少！如今，行過泰北華校，探訪了明愛會認養貧童，才深刻認知到這樣一個跨國界、跨宗教、跨越一切的艱困協助，倘若沒有來自天主的愛與祝福，是無法堅持三十載的！

初始赴泰北的動機只是單純的為服務，然而，此行我的收穫遠比付出還要多更多。認識了一群可愛的伙伴，滋生了真誠對待的友誼；接納校長一家成為家人的情感；教學上的成就感，與學員分享彼此生命的感動；探訪了長頸族、聞名於世的金三角、及村民熱情的誠心招待……我不得不說：「想不愛上回中坡·劉家寨，很難！」



潘于萱

在一次寒假的假期，選擇了柬埔寨為休息的落腳地。由於友人的哥哥在柬埔寨的吳哥窟開了一間結合咖啡館、展覽等複合式民宿（AngkorWall - Coffee.Hotel.Gallery），故住在那裏是又安心又安全。短暫的停留我依然發現許多動人的故事以及不能不做的事情。

「Angkor Wall-Coffee.Hotel. Gallery 與狗臉先生」

狗臉先生，一次的東國出差，在小吳哥區的護城河邊，結識一位18歲熱情洋溢的東國青年——Tola，兩人成為無話不談的好友，一起為東國的教育投注活水。一天，Tola 罹患骨癌失去一條腿，與病魔搏鬥的同時，仍然拄著拐杖為興建教室四處奔走，一年後 Tola 因病去世，狗臉先生毅然決然接替了興建教室、發展教育的願望，所以他與妻子放下台灣的一切，遷居到柬埔寨吳哥窟，教失學的孩子們畫畫之外，還在當地開了一間咖啡館、展覽等複合式民宿，提供至東國擔任志工們有個乾淨的休息地，並且讓短暫遊玩的過客們能喝杯好咖啡之餘，可以真正認識當地貧民的情況，意識到每個人能以己力或是金錢或是物資而踴躍投入助人脫貧的計畫。

一個因為一趟的旅程、一段友情，深感自己幸福之外，全心全意投身助人行列，在東國過著東單生活卻一點兒也不簡單，實在令人敬佩與效法。



我們與狗臉先生合照



東國小朋友開心的與我們玩遊戲



每週日教堂派車去偏遠的村落，接貧戶的人們到教堂參加彌撒和上主日學課程，結束之後飽嘗米粉湯之外還可以打包給家人喝。



向一位男孩購買小說，請他在書內賜畫與簽名。



出走，米索亞

游凡儀 老師



自大學起，養成了離家出走的習慣，每隔一段時間便想著離開習慣了的環境，並非逃離，因為離開是為了再回來。

2012 春，出走的癡蠢蠢欲動，心想著：若這趟旅程能附加多些意義，就更好了。

愛就是在別人的需要上看見自己的使命



天主教明愛會泰北文教團「暑期泰北師資培訓」針對泰北華文學校的老師授課，特別是偏遠、弱勢、資源不易到達的華人村，生命教育課是近年村子提出迫切的需求，才成就了這趟泰北行。由於明愛會服務的華人村眾多，

在台泰一來一往的需求溝通後，最終我確定落腳「泰國北部密豐頌省米索亞黎明新村培德中學」，一個在 google earth 上只能搜尋到一片綠的神祕地。



天主教明愛會泰北文教團

臨行前的祝福派遣禮，吳偉立神父勉勵：「選擇離開自己熟悉的地方，看似傻瓜，實為智者！因為，面對不再盡如人意的環境，在『施』與『受』的交換中，你更能思考生命，打開心門，傾聽召叫，領受天主給你格外的恩寵！」

Men for others, and with others.

獻身為他人，並與他人一起生活。



桃園飛曼谷轉機至清邁，入境泰國後各組的村長校長紛紛上前迎接，前往米索亞得先在山巒間繞過1864（泰國官方統計）個彎，歷經千迴百轉的車程抵達村子已是七小時後的事了。眼前的小屋是漆黑山林中唯一的亮處，也是村長連日趕工為志工老師準備的宿舍，裡頭唯一的家具是和我們一起上山的兩張床墊，山裡各樣的蟲子被這光源吸引，熱熱鬧鬧的擠進屋裡，這家徒四壁的矮房將是我們 long stay 三週的家。

這一夜的不適應、不自在隨著清晨的第一眼煙消雲散，google 地圖裡的那片神秘綠，如今環抱四周，那渴望綠意盎然、渴望清新空氣、渴望懷抱自然的身心靈在此被滿全。



座落群山間的培德中學

米索亞位處邊
闊泰北偏西位置，現
名「黎明新村」，居
民 200 餘戶多是老弱
婦孺，輕壯年多赴外
地謀生，村民的母語
為雲南話，生活、飲
食滿是雲南風味，保
有樂天知命的生活態
度。「泰北」華人村

的學童，白天到公立泰文學校接受國民教育，另一方面因上一輩不忍割捨祖先的文化臍帶，晚上得再赴華校學習華語漢字，在母語、泰語的生活環境中華語的傳承更顯得吃力。

培德中學是黎明
新村僅有的華文學校，
與鄰村相隔遙遠，因此
參與培訓的老師寥若晨
星，有獨自在村裡撫養
一雙兒女的年輕媽媽、
有肩負一家六口生活重
擔的段叔叔、有自小從
軍離鄉征戰最後落腳異鄉的字爺爺，還有從華文高中畢業正值花樣年
華的兩位妹妹，在輕壯年大量外移的華人村裡國小畢業即可教國小、
國中畢業就便可教國中。



為期三週的師資培訓每日從八點半開始，同行的夥伴教授國語、
正音、數學、陶笛，而我負責生命教育課及電腦，先前雖然已排定課
程，但經常得隨著學員的學習需求而略作調整：字老師說：「最想
學的是中華民國國歌」；段老師想學
收發 e-mail；還有幾位想學好注音和
打字，簡短的說明注音輸入法的技巧
後，他們便在學校的泰文鍵盤上強記
下所有注音符號的位置，一練便是一
下午。在此的每個時刻都讓我看見何
謂「求知若渴」。

培訓也特別開放給幾位在華文
學校讀國小六年級的學生聽課，他們
隨著家人從緬甸非法越過邊境來到泰
國，因為超過泰國國小的入學年紀，
被拒絕入學，華文學校成了唯一能接
受教育的管道，十四歲的女孩帶著五
歲的弟弟隻身來到泰國投靠阿姨、
十八歲的少年揹著九個月大的外甥來
參加培訓，在泰國討生活的他們擁有
華人的血統、緬甸的身份，「我是
誰？」的自我認同是心底不敢說的迷
惘、「我該怎麼活著？」更是一生都
比別人費力的功課。



每日揹著外甥來上課的 18 歲男孩，下課忙著沖牛奶。



生命教育的最終目的是在天地人我間尋得「安身立命」的位置：透過「生命曲線」大夥無不坦誠的揭露過往的喜與悲，笑淚交雜地分享與傾聽；在價值排序中澄清「你最重要的東西是什麼？」；接著寫下「此生該做的100件事」；最終每人皆能侃侃而談人生三問「我為什麼活著？」、「我該怎麼活著？」、「我該怎麼活出應活的生命？」，並能在順境中心懷感恩，在逆境中懷有平安，因為生命是長期且持續的累積。

在一切事上愛與服務，尋找並找到天主 

短短三週的泰北生活我以為只是教書，沒想到還寫教材申請書、建造廁所計畫書，也將全村合力整建校舍的故事剪輯成紀錄片答謝捐助的恩人，所做的我不敢稱之為服務，只期望自己在渴望學習的需要上能有所貢獻，更不敢說此行的目的是教授生命教育，因為真正被豐富的是我的生命。

2012 年循著明愛會的大愛至泰北盡綿薄之力，在群山間的小村落我尋找並找到天主、得著力量，出走是為了再回來，感謝天主。

五歲的阿龍剛從緬甸來到泰北，雖然離開父母，但學習能為家人帶來希望。



幼稚班兒歌教唱



愛，就是在別人的需要上 看見自己的責任

蔡姿羽 同學



文章撰文：蔡姿羽 同學
資料提供：林吟娟 老師

4月14日在生命教育中心老師們的帶領下，耕心社以及耘心社等40位學生前往新竹竹東長安老人養護中心進行一日服務之旅。



第一站：竹東天主堂

服務前，我們特地前往竹東無玷聖母堂接受來自天主的愛與祝福，今天我們聽到耶穌會陳廷叔神父於講到時分享「愛」，神父說：「或許在亞洲地區大多數的人們，會對於『愛』這個字感到彆扭，比較不敢說出口，但是沒關係，因為重要的是行動，以具體的行動去展現愛。」

除此之外，神父也非常認同我們此行的服務工作，讚許我們的服務即是最具體的表達「愛」的行動。這讓我想到了在養護中心裡護士阿姨們對於爺爺奶奶們的關愛，或許表面上只是看護和病患的關係，可是實際上他們都因為這段關係為對方付出了自己的愛，因為愛而了解對方，因為愛而願意為別人多付出一些。

之後我們便參與天主教彌撒中的聖祭禮儀，多數首次參加彌撒的我們，顯得有些手忙腳亂，但教會中的弟兄姊妹們人們皆面帶微笑，讓我們放鬆許多，也深刻感受到這真的是一個愛的團體。



第二站：竹東長安老人養護中心

參與彌撒後，很快的我們進入長安老人養護中心，首先由護理



師向同學們介紹長安的緣由及樓層配置，在這裡我們為爺爺奶奶們服務，如：餵爺爺奶奶們用午餐、幫忙環境清潔工作……等。

在服務爺爺奶奶的時候，心中總浮現一種歡喜和緊張交錯的情感，我很歡喜來到這裡為他們服務，卻也為自己的能力感到擔憂，如：擦拭床架時，有一位高齡一百歲左右的奶奶一直和我們道謝，用台語說「祝福你」、「上帝祝福你」，我聽明白後，就是一陣喜樂湧上心頭，原來服務一位素昧平生的人，也能讓人如此快樂，助人為快樂之本便是這麼回事吧！「不會！」我回答。



護理長分享到：「其實老人就像是小孩一樣，需要人照顧需要人哄，只要你了解他，就會比較能和他和平相處。」老人其實就和人家一樣，都需要關愛和親情，他們只是比我們多往前了一步，先走到人生必經「生老病死」中的「老」，「他們不需要別人可憐他們。」護理長說著。

「有些時候需要面對家長的壓力，某些家長會刻意的質疑醫護人員的做法，藉此表達自己對家人的關心。」聽到護理長這麼說，突然為他們感到無奈，也能理解為何有時在其他相關單位裡的護士阿姨態度可能比較煩躁點，各行都有著自己的難處，對於從事這方面領域的人，我感到很欽佩，因為他們不僅僅是需要努力和知識，是需要某種程度的毅力、愛心、耐心。

感謝長安養護中心給予我們這個機會讓我們服務他們，經過今天的服務之旅大家學習到的是在日常生活中學不到的，希望能有更多人能為他們服務，秉持著「哪裡有需要，就往哪裡去」的精神。

降溫食物，準備餵食



餵臥床的爺爺奶奶用餐



清潔爺爺奶奶居住環境





最後，我們一行人抱著收穫滿溢和感恩的心，離開長安養護中心，感謝主使今日的服務學習圓滿的落幕，從一開始在遊覽車上的聖祭禮儀介紹到竹東天主堂到長安中心，處處使我們收穫不少，學到許多是從平常在學校中學習不到的，體會到人情溫暖，感受到無私的愛，亦感受到他人的失落和寂寞，明白關懷和陪伴的重要，黃淑敏主任說：「成績固然重要，但在服務中所學習到的事物也是重要的。」課業中學到負責和態度，從服務中學會關懷和付出，這使人成長、使人茁壯，願大家能從服務中學習，尋找出其中的美好和意義，幫助更多真正需要幫助的人事物。

服務同學心得

商二實·陳彥嘉

謝謝社團給我這次機會參加這次的服務之旅，因為平時都忙於讀書，很少有做志工的機會。學生不要只會讀書，要走到外面去幫助更多的人，趁著自己年輕的時候多去了解社會的弱勢族群。

服物當天我們先到了竹東天主堂參與彌撒聚會，為這次的服務之旅做行前的祈禱，感覺非常不一樣，因為我平常都在固定的教堂，而現在和不同的人、在不一樣的教堂、唱不一樣的歌，整個感覺都非常新奇，讓我印象最深刻的就是在彌撒中可以聽到很多不同的語言，有原住民語、客家話，多元的文化。

彌撒後，終於要開始今天的服務，剛開始先幫忙簡單的清潔，到了中午就幫爺爺奶奶餵食，我還記得我幫忙的爺爺叫徐爺爺，雖然他不太能說話，但我感覺他一健康時，人一定非常的好，因為剛開始我們還不太會餵食，餵的有點快，害他吃的有點急，好險我們中途有發現，趕快改進。

之後換我們休息吃飯，下午我們就開始幫忙打掃做環境的清潔工作，最後老師分組讓我們討論今天的活動收穫，才發現我非常幸運，一整天並沒有碰上什麼困難，真是感謝天主啊！





國一信·蘇郁庭

這次的服務學習讓我學到的很多，在心靈方面也成長了不少，也從中感悟到許多道理。從活動開始到結束的每一個行程、工作都有值得去思考、感謝並學習的事情，讓我在這一天過得非常的充實且快樂。

在前往新竹的途中，我們在遊覽車上並不是只有聊天、休息，而是已經開始了今天的服務學習，老師們費盡心思準備了小活動：寫紙條，寫下心中所擔心、所希望、所感謝的事，為的就是準備一顆平靜的心來參與接下來的彌撒；老師也準備了餅和葡萄汁給我們，並且告訴我們聖祭禮儀的意義與由來，好讓大家對彌撒不那麼陌生。最後老師也提醒我們，要微笑並且有禮貌，認真的負責好自己的工作，為我們的接下來的服務做個小暖身。

我安排到的工作和其他比較起來算是輕鬆的，只有幫忙擦拭床、櫃子，收拾午餐、洗碗，以及掃地，從中我看到其他同學的細心，看到自己的粗枝大葉，可見自己在家裡做的事太少了；在收拾午餐時，難得可以和爺爺奶奶們聊上幾句，心中有些緊張，但我沒有忘記微笑，他們的回答也很有趣。

在服務的過程中，我感到無比的快樂，知道了付出的喜悅，雖然知道自己的貢獻非常渺小、微不足道，但我相信經由多次的學習、經驗的培養，我一定會越來越進步，能夠為這世界上需要幫助人進一份心力，散發生命的光與熱。

國二孝·葉逸瑜

在這一次的志工一日服務中，我學到了很多課本沒有的事。養護中心裡的爺爺奶奶們，有些有家人，有些則是沒有。當天早上，我幫一位爺爺擦拭床沿的灰塵，那位爺爺因為生病而不斷的發出聲音。一開始覺得有些可怕，可是後來，我克服了並把他的床擦得很乾淨，過沒多久，那位爺爺的女兒來探望他了，女兒拉著他的手，問他昨晚有沒有睡好，孫女們也都趴在床沿看著爺爺，這個畫面回想起來有幾分感動。

另一位也讓我印象很深刻，叫“王爺爺”，他的手指可能因為生病而不完全，但當我們一見面時，他不但一直保持微笑，還會不時的把手舉起來和別人打招呼，即使他的手不是很完全，但他不會因為怕被取笑而不敢露出手。王爺爺的樂觀實在讓我很佩服。

貿一慈·廖梅雅

我很榮幸能參加這次的志工服務，在這次的服務過程中，我發現原來陪伴看似很簡單的一件事其實意義很深，和第一次見面的爺爺聊天，雖然彼此不認識，但是我們之間透過聊天打破了彼此間的陌生感！爺爺總是很貼心的問我累不累，讓我感到好暖喔！過程中也很謝謝老師們和一起服務的同學們，一起互相分工合作完成打掃工作，老師們的安排、還有熱心的幫忙我們，能夠在這次的服務順利完成！

這次的志工服務讓我有了更多經驗，第一次參與彌撒的我覺得很新鮮，沉浸在當時的儀式中。這次的服務讓我收穫很多，雖然只是短暫的相處，不過我還是印象深刻，有時候我們的一句招呼、一個微笑，就能使對方感到溫暖，原來陪伴並沒有想像中的難，很喜歡服務完的感覺，很開心也很充實，希望還有下次的志工服務。

普二功·徐羽姿

來到長安老人養護中心，原以為這次我們要去的又是有異味，應該要慈祥的阿姨卻很機車，只有一群病懨懨的老人躺在床上的那種老人院，但實際服務後，我發現這家天主教成立的老人福利機構，真的很不一樣。

當我被分配到六樓時，很幸運地看見了不少健康還會露出些些微笑的老奶奶們，奶奶不斷看著電梯出來的我們，眼神難免露出失落的心情！我想他們都在等待家人的探望，畢竟那不是他熟悉的家、最親愛的家人，要是我也會很難過，就好像鳥兒闖入黑暗山洞無法在藍天飛翔。之後我是第一個拿到掃把的，等阿姨交代完工作時我就一個人踏著積極輕快的腳步開開心心的去工作，辛苦卻快樂的感覺，而且是大家一起，真的真的很快樂。

掃完地後很幸運地可以餵行動不方便的老奶奶吃飯，但或許是她對我的不信任感，即使我用再溫暖的微笑也無法溶化她的防備，她不願意開口吃我餵的飯，這讓我有種無語倫比的失落。回到我們的總部，看到有學妹哭了！我也很想哭，早在進長安前就很想哭了！我知道大部分來到這裡的人都有他悲傷的故事，從眼神就看得出來，當時真的很想丟掉自己溫柔的心，這樣才不會顯露出自己不堪一擊的脆弱，他們的悲傷是就算你有一百顆熾熱的心也無法放下的。

之後我被分配到灰塵飛滿的B側樓梯間，說實話從小到大我真的沒掃過如此可怕的地，裡面還有不少的死蟑螂、活蜘蛛，我想我真的

瘋了才會來吧！但還好掃地途中有一群可愛呱噪的女孩相伴，在骯髒寂靜的空間裡添了不少生趣，掃完地後，有種莫名快樂的感覺，奇妙的無與倫比。



一日服務竹東無玷聖母堂大合照

最後的分享是我從未

體驗過的一件事，也是我最期待的部分，當一群人不認識的人相識為了相同的理念在努力，最後聚在一起的力量是大而溫暖的，分享時我心中百感交集。有無數無數的感動在心頭，但卻不知從何說起，相信很多人都和我一樣吧！

結束了這趟旅程，或許對這些難得的笑容感到不捨，或許因為今天難得付出的愛而感動，我帶著滿足的心歸來。





因為愛・祂懸掛在十字架上



生命教育中心・林吟娟 老師



今年的「關懷貧窮・分享愛」節制體驗活動，適逢耶穌受難日，特別調整今年的活動內容，除了認識世界苦難現象之外，也透過祈禱、戲劇、圖片、短片、聖歌……等，幫助同學進行生活反省。

在耶穌復活節前，這週稱之為「聖週」，聖週為所有信仰基督宗教的人來說是極具意義的。

自聖週四開始的「濯足禮——主的最後晚餐」，耶穌在晚餐時，親自為門徒們洗腳，這是耶穌給的榜樣與命令，即彼此服務和彼此相愛的具體表現。耶穌親自彎下腰為門徒洗腳，象徵祂甘願成為眾人的僕人，希望他的門徒也要將此愛傳至每一個角落。此外，濯足禮意義在於培養一顆謙卑之心、服務的心、傾聽他人需要的心。

聖週五「耶穌受難」，表達祂對全人類最極致的愛。在兩千多年前，十字架原來是羞辱的記號，是羅馬人用來處決死刑犯最痛苦的刑具，但因著耶穌的犧牲，十字架成為基督宗教『愛』的標記，深切的意義是無條件的愛。

為了愛，耶穌受盡屈辱，被門徒出賣、被眾人唾棄、被士兵凌辱，承受了錐心的折磨與痛苦，最後，仍在十字架上，為所有曾經傷害他的人，向天上的父親求寬恕！

「十字架」是愛、寬恕和奉獻的標記；愛就是要付出最好的，愛

不是負面的犧牲，而是一個正面的選擇；不僅能改變別人的生活，也使自己的生活有意義。

耶穌被釘在十字架上，揹著沉重的十字架，辛苦的走了很長的一段路，稱之為「苦路」，這段辛苦的路程，帶給我們生活中諸多的反省。

活動中，也透過戲劇演出、圖片、祈禱，帶領同學進行生活反省並邀請同學們學習耶穌愛與寬恕之精神，勇敢的揹起自己生活中的小小十字架（生活中的十字架，如：功課壓力、人際關係、親子不睦……等）。

戲劇：助人為樂
關懷身邊同學的需要

戲劇：親子手執

戲劇：同情排擠



分享三段反省自我在生活中的思、言及行為，並學習勇敢面對與承擔。

苦路——耶穌途中遇見聖母，在痛苦中有親情的臨在與陪伴，是生命中最大的依靠與安慰。

反省——我們的生活，有沒有因為一時貪玩享樂念頭與父母發生摩擦？惹得父母與自己都傷心難過呢？面對親情，最可貴莫過於陪伴。

苦路——西滿幫耶穌背十字架，滿身是傷的耶穌再也揹不動十字架了，士兵要西滿幫耶穌揹十字架。

反省——如果我們做的事，可以減輕別人一些負擔，給別人一些幫助，達到你好、我也好、彼此共好，何樂而不為呢？

苦路——耶穌三次跌倒。滿身是傷的耶穌體力透支，歷經三次跌倒，聖血重流。

反省——你會用什麼樣的態度面對自己一而再的挫折與失敗呢？

耶穌立下最值得學習的榜樣，正如同我們在活動中一起唱的吟詠蘆葦：「壓迫的蘆葦，祢不會折斷，將熄的燈心，祢不吹滅，回應我們的痛苦，治癒傷口，灰心時祢賜與勇氣。」

在四旬期中，校園內同時推動了「四旬期愛德運動」的體驗活動，邀請同學們一起去認識世界苦難現象，並反省自己的生命經驗，進而更加珍惜自己所擁有的一切。有多少的愛，就會有多少的犧牲；有多少的犧牲，就能夠有多少的愛。讓我們一起在「創痛」與「愛」中學習成長，對身邊的家人、朋友及需要被幫助的人，付出愛與關懷。



楊神父為參與體驗活動的師生覆首降福

獻上真摯的祈禱



楊安仁神父與生命教育中心同仁及志工學生合照



參與活動同學心得

多二聖 · 陳品謙

這是我生中第一次參與這類活動，體驗飢餓。藉由這次的活動，我感受到那些弱勢族群飢餓帶來的難耐，一整天下來，看著其他同學吃飽喝足，我感受到了無助，我無法想像那些弱勢族群可以過著如此難耐的生活度過好幾年。經過的這次活動體驗，讓我更珍惜現在所擁有的，也深深地覺得，自己身處的家庭，可以吃得飽、穿得暖，是很幸福的一件事，更珍惜每一天。我很感謝老師鼓勵我去參加這個活動，擴展自己的視野以及價值觀，「只要思考的方向一轉，世界也會跟著變得不同。」

晚會更是讓我受益良多，跟著時光隧道跟著耶穌一起回到苦難日，體會到祂的種種美德，我非常喜歡且認同「每個人都有需要背負自己的十字架」這句話，身為一個學生「課業」就是我們必須背負的十字架，是不能逃避的，總有一天，它能成為一個利器，幫助自己通過難關，因此，現在碰到的任何瓶頸，對自己都是磨練，熬過去，是義務，也是必經之路！



國二仁 · 尹文萱

昨天晚上去生命教育中心當志工幫忙，在那邊了解了耶穌背著十字架到死刑場的路叫「苦路」，看了感覺很痛心，那時耶穌不是叫天主處罰那些欺負他的士兵，而是為士兵們請求天主的原諒，我體會到耶穌的度量，再來學校請來了一位楊神父講道，他創立了很多的育幼院，無私的把一生奉獻給那些不幸的孩子，希望他們好好的讀書，未來回饋社會、育幼院，最後點燈，象徵著把愛傳下去，接著每位同學上台去給楊神父降福，這次的活動完美結束了，最後我們幫忙排著隔天要用的椅子，其實每位志工、老師都累了，但為了明天復活節的活動能順利進行，我們努力的排完椅子，手還不小心被破椅子割傷呢！這次的服務學習真的讓我學會了很多的事情，也更了解世界上還有很多要幫忙的人，耶穌說：「你為最小的子民做的，就是為我做的！」最不起眼的，就是最需要幫助的。



復活節 慶祝活動





復活之樂，晨曦之聲

生命教育中心·游凡儀 老師

今年的4月1日 是義大利文「Pasquetta」即復活節後的星期一，振聲高中為歡慶耶穌戰勝死亡而復活，為人類帶來希望與愛，特別精心規劃復活節慶祝活動，其中很榮幸邀請到純人聲合唱團 (A cappella) 「Voices of Dawn 晨曦之聲」在復活節慶祝會蒞校演唱。

什麼是「A cappella」？

「A cappella」是義大利文（中文音譯：阿卡貝拉），字面上的意思為「在教堂內」，源於歐洲中世紀時，教會禁止樂器進入教堂演奏，於是利用天主賦予人類最珍貴的禮物「人聲」，做為對天主的讚嘆與歌頌。一直延續到現在「A cappella」用來指「純人聲無伴奏」的演唱型式，沒有任何樂器，只用人聲來組成一首樂曲。從原本的宗教音樂，逐漸發展出各式各樣的演唱模式，如古典、爵士、民謠、流行……等。

演出曲目

- | | |
|----------------------------|------------------|
| 1. O sacrum Convivium | 6. Michelle |
| 2. Il bianco e dolce cigno | 7. Amazing Grace |
| 3. Ave verum corpus | 8. I'll Be there |
| 4. Die nachtigall | （安可曲）奉獻 |
| 5. Tears in heaven | |



Voices of Dawn 晨曦之聲為振聲安排的曲目從文藝復興時期的宗教作品、牧歌到古典主義、浪漫時期以至現代流行音樂，在曲和曲間 Voices of Dawn 的團員都悉心的為振聲師生解說其時空背景，如同上了一堂生動的西洋音樂史。

整場演出讓振聲師生如同浸潤在莊嚴的聖堂，團長林義偉老師帶領全場合唱「Amazing Grace 奇異恩典」，讓同學們親身體驗純人聲合唱的感動。在同學們熱烈的安可聲中 Voices of Dawn 更在 600 人的會場挑戰不拿麥克風，以純粹的人聲合唱「奉獻」，各部聲線層疊所激起的共鳴環繞於振聲大講堂。

當日張湘君校長全程參與支持復活節慶祝會，亦陶醉於 Voices of Dawn 的美聲中，會後校長更以在振聲興起風潮的「Just Good 就是菇」黃金菇菌種包作為回贈的禮物，讓團員們又驚又喜，除了深表感謝更大讚振聲與文創產業的密切連結。



Voices
of Dawn 晨
曦之聲在復
活期的美麗
早晨為振聲
注入清新悅
耳的樂音，
不但為振聲
同學開拓了
藝術的視野：明白無

論身處何地，無需任何樂器，只需要用自己的聲音，就能展現優美的音樂；更重要的是提醒振聲人善用天主賜給我們的塔冷通（talent 天賦）貢獻自己，如同奉獻一曲的精神。

長路奉獻給遠方，玫瑰奉獻給愛情，我拿什麼奉獻給你，我的愛人。
白雲奉獻給草場，江河奉獻給海洋，我拿什麼奉獻給你，我的朋友。
我拿什麼奉獻給你，我不停的問，我不停的找，不停的想。
白鴿奉獻給藍天，星光奉獻給長夜，我拿什麼奉獻給你，我的小孩。
雨季奉獻給大地，歲月奉獻給季節。我拿什麼奉獻給你，我的爹娘。

Voices of Dawn 晨曦之聲雖然成團只有一年，但團員皆有深厚的合唱背景，其中三位主修聲樂，更有兩位團員曾赴國外深造。演唱曲目類型廣泛，從早期文藝復興宗教歌曲、牧歌，到浪漫時期作品，以及中英文老歌、流行金曲、爵士皆有涉獵。以純淨的嗓音、真摯的情感，帶給大家如晨曦般清新溫暖的感受。



♪ 參與活動同學心得

英一德·楊清文

歐茵菲老師的演講令我津津有味，語調很清楚讓我不覺得這場演講白費了。她舉例兀鷹的例子，讓我們明白“重生”須要面對艱難的考驗。天下沒有掉下來的禮物，沒有經過困苦，哪來的收穫？

她也介紹悲慘世界並播給我們一段影片，有一位窮困的人偷了一大堆的銀器，但主教卻說是要送他的，讓他很訝異，最後他決定改過一切的過錯，重心開始新的人生。這讓我學習到不能因犯了一點的過錯，就放棄一切，那只會讓自己的人生更黑暗。

英一德·許茹涵

每個生命都是艱辛的，上幾個禮拜有一名小男嬰來到這世上才90多天，護士告訴他，你只是比別人先完成任務，在生命的過程中會有些困難。要經過些苦難才懂得生命的重要性。



3/3 (日) 阿嬤突然吐 (在那個 week 的上禮拜生命教育剛好朋友分享他阿公的事) 所以我決定叫哥哥叫 119 去奶奶家 (哥哥和我都有上生命教育——小振聲)，經過幾天因為桃園的醫院不好，轉去榮總開刀 (開腦開了兩次)，因為頭腦血管爆裂加上腦水腫，還好當時接到阿公打來的電話，做出了「打119」這個決定，否則現在的我再也看不到阿嬤了！(而且那時全部大人都不在內壢，剩哥哥和我) 現在的阿嬤智商5、6歲，很多事都忘了，經過這次的經驗要好好珍惜家人！一個決定影響很大！還要耐心的陪奶奶康復。

英一德·林立雯

歐老師說：「每個人從出生，身上就背著一個十字架」故事裡大家都背著十字架，但有個男孩因為十字架太重，他累了，所以一直把十字架鋸小，後來有一個斷崖，大家都把十字架當作橋走過，那男孩卻因十字架太短而無法通過。

這故事告訴我們：「聰明反被聰明誤，不要為了一時輕鬆、一時偷懶而可能害了自己往後的人生。」

英一德·陳美芳

第一次聽到純聲音的歌唱，深深的 touch my heart，沒有樂器的包裝，輕輕的幾個旋律，好像直接接觸了靈魂，我覺得音樂的美妙如此的奇妙，短短的一首歌卻帶來無限的感動。

英一德·嚴嘉慶

歐茵菲老師在此演講裡，她與我們分享自己的人生經驗，有一句話令我印象深刻。

「蛻變，是給自己一個機會。」

在我們人生道路上，難免有許多的錯誤，因為生命具有不可回溯性，所以老師說我們要向上帝祈禱希望他能原諒我們，使我們得到救贖，給自己機會改過自新。



Voices of Dawn 團員簡介：

女高音·林怡吾——國立台北藝術大學音樂系／主修聲樂 畢業

女中音·陳又慈——國立台北藝術大學音樂系／主修聲樂 畢業

英國伯明罕音樂院碩士及演唱文憑

男高音·林義偉——國立台北藝術大學音樂系／聲樂碩士

曾赴義大利進修

男高音·鄭奇為——淡江大學／水資源與環境工程學系 大三

男低音·彭志宇——輔仁大學／義大利語文學系 大三



生命教育靈性課程、 教學與評量



古木變新木 英一德 林祐霆／繪

古木代表振聲（振聲很老了），大家都在振聲長大。這是一座最可愛的生命花園，裡面有很可愛的小鳥和無尾熊，還有小草和花。鳥跟無尾熊都是敵人，大家要一起打敗牠們。我承認古木一直在保護我們，我祈求古木變新木。



每個人心中有一座花園

邱慧娟 老師

二〇一二年十一月份，黃淑敏主任帶領振聲生命教育中心團隊至聖心女中向王漪老師取經，請王漪老師與我們分享在聖心女中向學生實施靈性培育課程的實務經驗。在最後的綜合座談中，振聲老師們踴躍發問，很好奇地請教王老師：「授課老師要如何提升自己帶領靈性課程的功力與內涵？」王漪老師毫不猶豫，從容地說：「讀聖經，常祈禱。」

經過培訓後，回到振聲，筆者也躍躍欲試。但是，要從何開始呢？

當時適逢接近第一學期期末，剛好聖歌比賽成績公佈，難免幾家歡樂幾家愁，面對情緒低落的班級，儘管老師對於大家練習過程中的態度給於高度的肯定，但難過的孩子們還是容易落入流言蜚語的影響與受到分數牽制，進而失去肯定自己的能力。發生這樣的現象，好像也怪不了孩子，因為在學校教育中，常常就是以分數判斷一個人的價值；出了社會更是如此。在這樣的遊戲規則中，要孩子相信「人之所是(內在價值)，勝過人之所有(外在表現)」，確實要非常努力！

要如何「防禦流言蜚語的影響」並「跳脫分數的牽制」，進而「培養自由自在心靈」？王漪老師傳授了「好樣的」，那就來有樣學樣一番。



錦囊名稱	每個人心中有一座花園
教學對象	年級：國二、國一、高一
教學適用時間	1. 期末生活回顧 2. 班級競賽之後 3. 生命教課
學習目標	【哲學與人生】 認識哲學與人生中的根本議題之一「有關人性限、潛能與修養的課題」 【人格統整與靈性發展】 1. 了解並檢視自我人格統整的指標在於身、心、與知、情、意等方面均能呈現一致與和諧。 2. 體悟並實際操練靈性發展的重要性，在於引導出內心深處的洞察力與開啟自身美好的特質。
教學資源	1. 聖經「撒種的比喻」動畫短片（游凡儀老師剪輯） 2. 畫板 3. 色鉛筆 4. 靈性啟蒙教室
教學方法	講述法、練習法、價值澄清法、發表法
學生經驗分析	· 多數學生對於自我生命的價值與意義尚處於探索階段，例如：找不到讀書的動機、不知道如何與人相處、遇到壓力時不知如何紓解……等。 · 希望透過本節課程，以腹式呼吸法的練習，安定學生的身心；繼而以聖經中「撒種的比喻」的故事，幫助學生透過「想像力」，感受到內心「真我」的樣子，更肯定並發揮自我潛能。
主要教學活動	
【第一節】 一、觀賞〈三顆貓餅乾〉專輯「每個人心中都住著一個小孩」動畫 二、說明探索「真我」的操練如何幫助自己找到生命的意義 【第二節】 一、回顧 二、觀賞〈撒種的比喻〉動畫 三、想像力練習——「撒種的比喻」與我的關聯 四、畫畫出心中的花園 【第三節】 發表與回饋	

學生作品

荊棘開花了

國二信·江和穎

這是一座充滿希望的國二信花園，圖中有很多雖然是負面的東西，但是飛鳥走了，荊棘開花了，太陽出現了給予照耀，這些都象徵著原本有一些同學不配合，但出現了幾位有領導力的同學帶領著他們，這些不配合的同學後來也都結出了燦爛的果實。

使花園中更美好的秘訣是要不斷的灌溉，讓每株植物都充滿希望，而自己能夠做的就是不停的接受滋潤並長大，不讓飛鳥叼走，也可當棵大樹讓大家當作榜樣，領導著他們走向光明，為還沒長大的草木們遮風避雨，使他們有機會長大茁壯。



痛苦後的新枝頭

國二信·邱靖哲

這是一座充滿新希望的二信花園，我們有十分肥沃的土壤（不輸給他人的天份），可是陽光和雨水卻被石牆所阻擋（上次成績不佳的心牆），儘管如此植物仍然努力向上（大家想贏的心情），成長的過程曲折不堪（練習中的風風雨雨），也有許多岐出來的枝條（大家意見不合），但隨著植物的成長，以上的部分都消失了（大家同心向上）。但到了頂端，植物卻開始下垂（成績不如想像），到了植物的末端，長出了新的枝頭（重新想開的新希望）。

成長的過程一定十分痛苦，最後所換回的結果可能也差強人意，但只有努力，才能得到心中的滿足。





學生作品

Sunflower 的活力

英一德·陳昱君

這是一個充滿生命力的花園，任何風吹日曬雨淋都有英一德，像是一種什麼奇奇怪怪的花。樹所合成的一個花園，雖然奇怪，卻很快樂！而右上的太陽，就像我們的班導，不時的幫助我們長大，照得我們成長，即使陽光太大，也有這棵大樹替我們遮陽、遮雨，但雷來了，卻是會變成連累我們的東西，而我這棵種子，因為很少把心裡話說出來，也不喜歡別人看我，所以有個圍欄，雖然現在周圍的花沒有長得這麼美，但現在還是棵種子，以後會長怎樣呢？

我希望之後能向旁邊的 sunflower 如此有活力，有自信每日面對陽光，像太陽能照亮他人與像樹能適時的幫助別人。



努力後依舊很美

國二信·簡毓綺

這是一座未來的國二信花園，底下的每朵薰衣草就像觀眾一樣，給予我們加油以及肯定。而我們國二信的每個人都像是一朵未成熟的花兒，透過強烈溫暖的陽光，以及如瀑布般的水，受到滋潤，漸漸成長。而中間最大最美的那朵，便是大家努力，團結後的樣子。或許中間過重受到阻撓，但努力後依舊會很美。





學生作品

合力去除雜草，讓花園更美麗

英一德·唐子容

這是一座有起有落的高一上生命花園。花中的大樹是智偉老師，小草是班上的一些些小困難，例如：秩序、整潔，下雨的雲是班上的不夠團結的問題。太陽是在聖歌比賽的快樂、成功和團結。圖中間不起眼的小花是我在這個花園中發現的，有些很有自己想法的花，開的又高又美，感謝這棵大樹，他一直很辛苦的照顧著大家。希望在未來半年，這個花園能夠有更大的太陽照著，也希望有些雨來滋養，但是不會造成氾濫，希望大家能合力去除雜草，讓花園更美麗、更漂亮。



抓住惡鳥，安頓後釋放

國二信·黃品軒

這個花園的生命能夠如此茁壯是因為每個生命都有努力並且不放棄，卻有些飛鳥啣走了一些幼苗，使得原本茁壯的草木枯死，我應該抓住這些飛鳥，並且用正確的方法去教導牠們，再將牠們放出去，這樣這座國二信的花園便會更加的美妙多姿，不再有害蟲了。





活動照片 · 敬老慈幼園遊會





活動照片 · 母親節慶祝大會—敬禮聖母獻花





活動照片 · 成年禮





活動照片 · 祈福禮



校牧張文福神父降福必勝筆

畢業祈福禮



各班奉獻象徵物



考前祈福禮





2月

- 本校響應「四旬期愛德運動」的愛心捐款活動，2013年主題為『信·望·愛』，邀請同仁們自由樂捐，全校師生愛心捐款將交由天主教台灣明愛會，統籌分配至國內外慈善機構。
- 2月至6月（每周二）上午8時10分於四維樓六樓聖堂，舉行本學期教聯會。

3月

- 3/9 敬老慈幼園遊會，邀請社福機構蒞校設攤義賣；為籌募服務工作與發展經費，分別為：新竹華光智能發展中心、八德天使發展中心、瑪達拉上主與聖母之僕女修會。（主僕兒童教育關懷站 <http://childrencare-dayuan.blogspot.tw/>）。
- 進修學校『四旬期愛德運動』宣導暨『復活節』意義說明，已於3/22（星期五）週會時間辦理完畢，感謝進修學校全體師生的支持與配合。
- 3/29 於四維樓七樓振生大講堂辦理「關懷貧窮·分享愛」節制體驗活動，參與師生人數共計四百餘人，一起學習背起自己身活中的十字架。
- 3月至6月（星期一）班周會舉行國高中班級祈福禮，一同領受天主降福。

4月

- 4/1 辦理復活節慶祝活動，特邀靜修女中歐茵妃老師分享「生命的逾越-從復活節談起」，另外也邀請晨曦之聲進行人聲團體演唱。
- 4/14（星期日）辦理「耕心營一日服務」活動，地點：財團法人天主教長安老人養護中心，參與師生共計40人，服務內容：協助環境清潔、午餐餵食……等工作，並代表學校致贈仁愛金。

5月

- 5/2（星期四）配合全校母親節慶祝會，舉行敬禮聖母活動，在校牧張文福神父與張湘君校長帶領全校師生獻花於聖母像前，共同為天下母親祈福。
- 5/3（星期五）下午16:00 配合教務處為職三全體學生舉行考前祈福禮。
- 5/29.30.31 辦理高二成年禮，主題為「溫良」，全校高中職20班，共計一千餘人參與，期許透過成年儀式幫助同學更有勇氣承擔生活中的種種挑戰與困難。



主弦

66期

發行單位◆桃園縣天主教振聲高級中學

發行人◆張湘君 校長

執行單位◆生命教育中心團隊：

黃淑敏 主任・邱慧娟 老師・潘于萱 老師
林吟娟 老師・游凡儀 老師

主編・執行編輯◆林吟娟 老師

助理編輯◆簡鈺如 小姐

特別感謝◆陳彥名 同學協助打字

發行日期◆中華民國102年6月

電子書設計製作◆ **horma** 宏馬數位科技股份有限公司

