



桃園縣天主教振聲高級中學

主弦 67

靈光閃閃



生命教育中心製作

CONTENTS 目錄

主編的話

靈光閃閃／文、圖・潘于萱老師

心靈散步

生命初見的感動；含淚收穫的喜悅

／文・段承恩老師圖・黃立志主任

天主，我感謝祢

／文、圖・商三勤 朱浩睿 指導老師・潘于萱老師

追風青年／受訪者・資三心 余宥藥、俞紹捷、蔡任博

／文、圖・潘于萱老師

屬於我們的天空／多三聖 王珊菘、王維婕、張倚慈、彭郁婷

石士軒、傅志偉、鄭宇澤

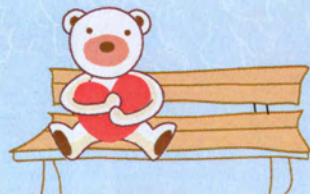
指導老師 李易純老師

過往經驗

大陸之旅／商二實・陳珮吟

服務小尖兵／普二勝・李承陽

我與慢飛天使／廣一善・張宇淇



靈修 ING

靈修第一原則

在每一個人身上看見神、看見佛和看見人

文 | 來自一輛小黃的感動／資三甲・張語玲

50 個人的優點／商二勤・李忻穎

從心發現，且去愛／觀一雅・岳文郁

圖 | 廣二善・許巧柔、廣二真・許博惟

靈修第二原則

第一個去愛、第一個去給

文 | 愛她就別放棄她／商二勤・余采芸

主動幫助後的心情／商二勤・連建華

關懷與愛的心／觀一雅・李筠柔

圖 | 多一美・邱婉瑜、廣二真・方弈翔、廣二善・馬惠君

廣二善・莊雅茜、廣二善・曾鈺喬、廣二善・黃思閔

靈修 ING

靈修第三原則

給人信心、給人希望、給人歡喜、給人方便

- 文 | 付出的歡喜／普二禮・邱書儀
有心無形的關心／觀一雅・張馨云
黑暗中的光明／觀一實・Blue

圖 | 廣二真・陳韋澄、廣二真・鍾咏倪、廣二善・曾翊晴

靈修第四原則

緩於發怒、勇於道歉、敏於寬恕

- 文 | 原諒他人／英一慧・游佳馨
反省自己／普二勝・曾沛淇
常生氣的我／國三孝・羅世明

圖 | 多一美・廖禾濤、廣二善・程詩庭



靈修第五原則

擇善固執、不變隨緣

- 文 | 往自己的夢想起航／商二勤・盧德綜
經歷破碎與神的建造／商二實・牛牛
活在當下／商二實・柔柔
堅持到底的才是贏家／商二實・令狐沖
盡力而為／國三孝・呂盈儒

靈修第六原則

誠意正心、戒慎恐懼

- 文 | 保持態度／資二心・崔雅雲
靈修六原則／國二信・蘇郁庭

圖 | 廣二真・張簫

活動照片

生命教育中心大事紀

版權頁

靈光閃閃

／潘于萱老師



本期校刊主弦 67 期，特以「靈光閃閃」為題，其中的「心靈散步」、「過往經驗」和「靈修 ING」單元，所談的就是「靈修」。

「靈修」顧名思義是修習個人的靈性生命，特別幫助個人去認識、去審視自己的思想、言語和行為，再進行日常生活的觀察與反省，進而能為自己的生命帶來激勵與改變。所以本期主弦以「靈修六原則」為核心：

1. 在每一個人身上看見神、看見佛、看見人。
2. 第一個去愛、第一個去給。
3. 給人信心、給人希望、給人歡喜、給人方便。
4. 緩於發怒、敏於寬恕、勇於道歉。
5. 擇善固執、不變隨緣。
6. 誠意正心、戒慎恐懼。



透過這次「心」運動，幫助大家可以隨時隨地依此六原則自然地去認識、審視自己的思、言、行為，使得自己的生活越變越好。

非常感謝全校師生一起行動，且毫不保留地分享自己如何將此「靈修六原則」融入在自己的生活中，雖然過程遇過挑戰、誘惑，但是經過一切的峰迴路轉之後，還願意做了見證，細說自己因為如實運行「靈修六原則」後，感覺到自己明顯變更好了。大家慷慨的分享，透過文字、圖畫、影片等等，讓我們明白不論是在何時；或是處於何地；或是面對何人，我們都可以耕耘自己的「心」生命，創造一個「全新」的自己，再去影響更多的生命。

心靈散步



生命初見的感動； 含淚收穫的喜悅

／文·段承恩老師
圖·黃立志主任

「由根山居」，一個位在關西，由對上帝敬仰且具有使命感的耶穌會神父所創建的地方。本身為「華光福利山莊」為了紀念創建這裡的一位匈牙利神父「葉由根」而命名為「由根山居」。由名字來看你會覺得是一個渡假休閒的場所，但這裡卻是收容身心障礙孩子的地方，當這些智能不足的孩子，輾轉來到由根山居，他所看到的不是封閉厚重的鐵門，也沒有聳立高大的圍牆，這裡有著是青山綠水的環境，有著一群默默為天主服務的神職人員，他們無所求的，就是為這一群折翼的天使，設立一個呵護庇祐，使他們學到日後謀生一技之長的所在，也是上主賜福且關愛的地方。

自己本身在寒暑假期間會廣收物資，然後再將物資親自送到南部或東部地區的育幼院，當前往時所看到的是由鐵門圍籬所建構的封閉家園，孩子們臉上雖是露著笑容，但背後卻藏著些許的寂寞，內心所需填補的應該是家的溫暖及父母親的關懷。可是來到由根山莊，一切的主觀想法在此被推翻，一下車映入眼簾的是一個無圍籬的地方，任何人都可以自由的進出，在這能看到鳳蝶、紋白蝶翩翩飛舞在入園大道之上，採生態工法所建構的排水溝渠，沒有任何蚊蠅孳生，然後經過入園大道，再一個轉彎看到一個稱為「華光橋」的筆直大橋，在橋上佇足能見



到流水湍湍而下，讓人一見即拋去世俗煩憂，這裡真的是世外桃源。

這次參加這項活動，是由本校生命教育中心所舉辦的「心靈成長及感恩之旅」，來這參訪正好是星期日，也正是做彌撒的日子，並且是由劉獻堂主教親自幫我們賜福，當一群人浩浩蕩蕩的進入了斯德望聖堂內，第一次感受天主教彌撒的莊嚴及祥和，對一個不是教友的人來說，在這讓我感受到心靈的平靜，也在彌撒的儀式中能暫時拋卻世俗的紛擾。導覽人員帶領我們去地下室進行華光山莊（由根山居）的發展沿革簡報，直接播放由電視台「一步一腳印」節目剪輯的介紹，讓我們了解由根山居的緣由，及葉神父對這裡的孩子所做的奉獻，由他所帶領的一群人胼手胝足，萼路藍縷的將這一片原本荒蕪之地，創



造的美輪美奐，適宜人居。使智能不足的孩子們在這裡得到的歸屬，也讓白髮蒼蒼的雙親得以安心。在影片結束後華光山莊的吳富美執行長也向大家分享山居成立的點點滴滴，他說道「一切都是神的旨意」，雖然為這山莊由構思到成立所花費 22 年心血的葉神父已到天堂，但是最後還是得到圓滿的果實，看著介紹由根山居的特刊書籍，那裡智能不足的大孩子們寫給葉神父的話語，我內心也充滿了感動，是多麼偉大的情操，才能無怨無悔的付出，只為了看到孩子們的歡笑，與撫慰折翼天使父母的心靈。

在參觀完這裡的房舍及設施後，在山莊用餐是由這群大孩子，從學有專精的主廚教授指導，所能做出來的餐點足以媲美五星級飯店的美味，蔬菜也是由這裡的學員們，在老師的帶領下所耕種出來的有

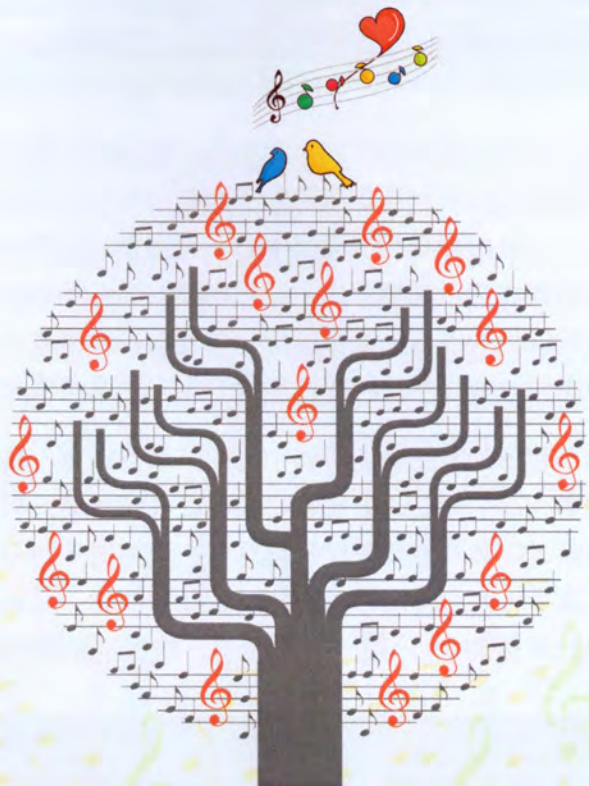


機食材，另外這也附設有咖啡屋，也是為了讓這些大孩子能有一技之長，讓他們能在父母親無法繼續照顧下而有面對自己未來的勇氣。下午轉往關西天主堂與華光智能發展中心，天主堂的建築能讓人有掉進時光漩渦般的懷舊情感油然而生，青白相間的洗石子的搭配，像極了我自己小時候成長的地方，就像影片一幕幕的再度播放一般，這種感動應該只有跟我一樣有著共同成長背景的人才能理解那淡淡的鄉愁。

在外觀不起眼的華光智能發展中心內，看到販賣生機飲食的「望德國生機農場門市」，它的名聲響亮吸引許多遊客來此參觀選購，可見好的東西除了口碑外也要有經營理念，在現在要「活得健康、活得有活力」的當下，大家藉由口耳相傳下讓好東西能一直延續下去。最後我把握參訪最後的 30 分鐘，去裡面的「捨得」跳蚤物流中心，名

字取的真好，「有捨才有得」，裡面東西琳琅滿目，除了趕快把握機會挑選自己喜歡的東西之外，還可以為這裡的孩子做些貢獻，因為我當下想到這裡的老師們對待這兒智能不足的孩子們，皆是無盡的付出心血是「捨」，再來看到這群折翼天使的成長，以及這群孩子們所學到的技藝，是別人怎麼帶不走的能力，加上家長們看到孩子快樂成長的歡愉，這可是「得」呢！

這是一趟收穫滿滿的心靈饗宴，不只實質上得到了滿足，心靈上更得到的抒發，很感謝舉辦這次活動的同仁，也謝謝校長的提議並促成本次活動，這真的是如同行程說明單上所描述的一樣，是一個「心靈成長及感恩之旅」，讓身心靈都得到了洗滌。



天主，我感謝祢

／文、圖 商三勤 朱浩睿

指導老師 潘于萱老師

今年的二月二十七日，偶然的機會下，在生命教育中心的佈告欄看到『世界青年日——巴西』的海報，當下心底的悸動，猶如一顆跳躍的石子，投入心湖中，泛起陣陣漣漪，激起一股想到國外開闊眼界的熱血，碰巧當天正是我的十七歲生日！然而為期二十多天，遠在地球另一端的朝聖之旅，對於平日鮮少做家事且非天主家庭出身的我，是個挑戰！經過數日的猶豫，在國中導師錢欣聖主任的鼓勵下，鼓足勇氣向家人提起。承蒙天主保佑，父母們內心的疑惑與不安，一切都在與道生會龍神父面談後，終於首肯讓我參與這段意義非凡的旅行。但在我滿心期待成行的前二個禮拜，卻發生了令我震驚和難過的意外，我最敬愛的國中導師錢欣聖主任，因病早逝，對我而言打擊不小，我深感世事無常，更該珍惜每個當下的道理！

於是七月五日，我帶著忐忑不安及五味雜陳的心，開啟了這段旅程。經過三十多小時的轉機及長程飛行，終於在六日的凌晨抵達了阿根廷首都布宜諾斯艾利斯，沒想到迎接我們是迥異於酷熱台灣的攝氏三度的寒風刺骨，但內心的澎湃沒被阻擋。在當地僑領及辦事處的熱情招呼及帶領下，我們分別參訪了總統府、古董街、TANGO 城、最重要的是現任教宗方濟・各曾主持的主教座堂等，不僅讓我見識有「南方小巴黎」之稱的阿根廷的美崙美奐建築與當地的風土民情外，更感受到當地華僑及華藉教友們，所帶給我們的溫暖與祝福。後搭乘長途巴士前往第二大城——聖拉菲爾，與其他美國團員會合。一早醒來，除了當地的『乾燥型沙漠風景』讓我大開眼界外，在未來二十天



道生會台灣朝聖團合影。



的行程中，我們也將與美國團的二百多名團員共同生活，這對鮮少有機會講英文的我，實在是極大的自我挑戰！為了避免出糗，我準備了會話筆記以加強練習，還好美國的團員們也都充分展出友善及熱情，主動與我們聊天。起初我有些緊張，但用了先前團中的 KELLY 姐及報喜修女所教的萬用句子，成功以英文全程交談；且他們也親切的稱讚，大大提升我的自信心。印象最深刻的是在阿根廷軍營裡借宿的夜晚，還以巴士為單位進行交流，編號四號車是裡頭國籍是最多元，分別有來自阿根廷、香港、台灣、義大利、墨西哥和美國等，比賽中我們這組由香港籍的麥可修士，教唱廣東歌“紅日”，經過努力練習，而奪得第一名，這也讓我對所謂的『跨國合作』有了良好的經驗。期間我們前往了全球五大瀑布之一的依瓜蘇瀑布、耶穌會三百年前的傳教遺址——聖伊納爵米尼，以及沿途在五十多座教堂參與彌撒，更在伊達地遇到生平中第一次的沙塵暴，此外在南美洲第一所大學的教堂外，和一位和藹可親的老奶奶相約要為彼此祈禱……這些都讓我體驗了人生中的真、善、美的一面。



從空中俯瞰會場。

最後一週才是此次朝聖的重點：前往巴西的里約參加世界青年日！巴西的第一站：世界十大遺產之一的巴西耶穌基督聖像，它位於里約最高的一座山上，展開雙臂的聖像，猶如祂以無限的愛與力量迎接支持祂的子民們。站在山上，整個里約市風光盡收眼底，同時也让我領悟了原來在天父底下的自己，是多麼的渺小而卑微。在回程途中，卻路過了我曾在電影中才看得到的貧民窟，沒想到真實的場景就在眼前，而十分鐘後，車窗外呈現的則是高樓大廈林立的商業區，這般“貧富反差”強烈對比的畫面，在我腦中久久揮之不去，心想人在現實生活中分貧富、不平等，可是唯有在天父的關愛下人人皆是平等！世青日開幕當天，來自世界各地的青年朋友們全都蜂擁而至科帕卡瓦納海灘，共同參與這場盛會。下午五點，現任教宗方濟在百萬青



在大學的教堂前與和藹的老奶奶約定互相祈禱。

年的期待及歡呼聲中入場，他親手抱起一位嬰兒並為他降福，我慶幸親眼見證了他親民愛民的作風！同時我也看見，天主教徒們對教宗的愛戴。隔晚是守夜彌撒，在教宗的帶領下，現場一百多萬人齊聚在沙灘上共同祈禱。教宗則全程以西班牙文，鼓勵青年們要勇敢承擔『信仰的十字架』。接著有一位美國流行聖樂作曲家 MATT MAHER，在現場演唱 LORD I NEED YOU，每個節奏都引起眾人的共鳴，讓我深深感受到『用歌聲讚美天主』的力量。在美麗的星空下聽著浪潮聲度過了難忘的夜晚。隔天早上在教宗親自宣布 2016 世界青年日在波蘭克拉科夫舉行後，也為這場盛會畫下完美的句點。



300 年前耶穌會傳教遺址——聖伊納爵米泥。



伊達地聖母。





巴西地標——耶穌基督聖像。



開啟我靈性感動的隱修院一景。 教宗方濟各。

感謝天主，藉此次讓我有機會遇到世界各地的優秀青年，其中影響我最深的團員，是台裔美籍的眼科醫師——KELLY 姐。她在美國創辦了一個慈善組織 SEE THE LORD（看見主），並願意放棄了人人稱羨的千萬年薪及在 GOOGLE 的研發工作，親自到一些國家幫窮苦沒錢看眼科的民眾，提供義診及免費的眼鏡，志願守護他們的靈魂之窗。如此有愛心的善舉，讓我不禁好奇的請教過她：到底是什麼樣的力量，讓她有勇氣去實踐偉大的志業呢？得到的答案是『天主無私的愛』！現在的她已經來到了台灣，時常前往山區部落義診，未來她還



跟阿根廷和墨西哥人及美國修女交流。



在公車上和巴西及德國青年交換禮物。

想以台灣為起點，前往中國和菲律賓，服務更多的人群。如此可敬的大愛精神，正是我該努力學習的標竿！我也期許十年後的自己，也有專業的能力，能夠幫助社會上需要幫助的人。

最後，我要感謝我的家人支持，還有台灣道生會朝聖團的所有團員、神父、修女、修士和生命教育中心的所有老師陪伴，以及在旅程中幫助過我的所有人……誠如散文大師陳之藩在文章謝天中提到的一句話：『因為需要感謝的人太多了，就感謝天吧！』天主，我感謝祢。

追風青年

／受訪者・資三心 余宥蓁、俞紹捷、蔡任博

／文、圖・潘于萱老師



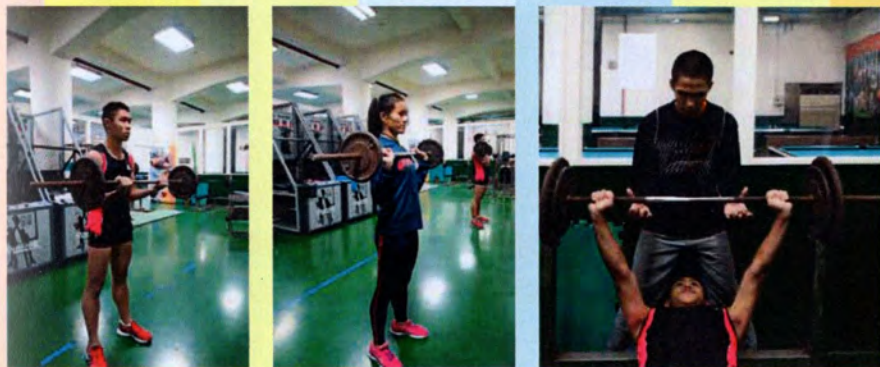
在振聲高中的操場上，不管是颳風下雨、烈陽日曬，他們依然清早到校努力來回奔跑練習，放學時間還不停地自我訓練提升，他們是本校的田徑校隊選手：余宥蓁、俞紹捷、蔡任博。他們在一條只能前進，不能後退的路上，聽起來好沉重，但是他們卻甘之如飴的堅持著，到底是什麼原因讓他們進入奔跑的境界呢？他們回想著、分享著：

宥蓁：「在國小時，被一位老師選去陪班上某位選手同學參加田徑練習，練著、練著，因喜歡「速度」，加上「榮譽感」，而持續在田徑隊，後來升上國中，原單純以為跑步後得名次就可以領取些許獎學金，幫助一點家中經濟，因此就決定繼續跑下去。然而到了高中，參加桃高甄選，結果竟是備取，面臨著「計畫跟不上變化」的情形，教練給予兩個建議 1. 到外縣市學校試試看 2. 去振聲面試看看。那時媽媽不希望自己獨自離家到外縣市，因此就努力全心準備振聲的面試。」

紹捷：「在國三，為了幫班上在運動會爭取榮譽，所以特地去體育用品店買了一雙釘鞋，想要好好跑一場，結果學校卻說釘鞋不得在校內競賽使用，但是校內有意組一個田徑校隊代表學校去參賽，如果加入了就可以穿釘鞋到校外比賽，因此就踏上田徑這條路。國中畢業，有兩間高中可以選擇就讀：1. 振聲 2. 新興，記得那天媽媽開車載著自己和帶著要繳交的學費，但是卻不知道該往哪個方向去，就這樣車子停在一個十字路口，非常徬徨不知如何是好，這時爸爸的一通電話告訴媽媽：「他想跑步，就讓他跑步吧！」所以自己就讀了振聲。」

任博：「因為國中與紹捷是同學關係，在他的邀請之下，自己也加入了田徑和就讀振聲高中。」

這三位認真的同學因著不同原因而加入田徑隊，也因著選擇而進入振聲，但是在振聲三年的苦苦訓練之下，難道都沒有興起放棄的念

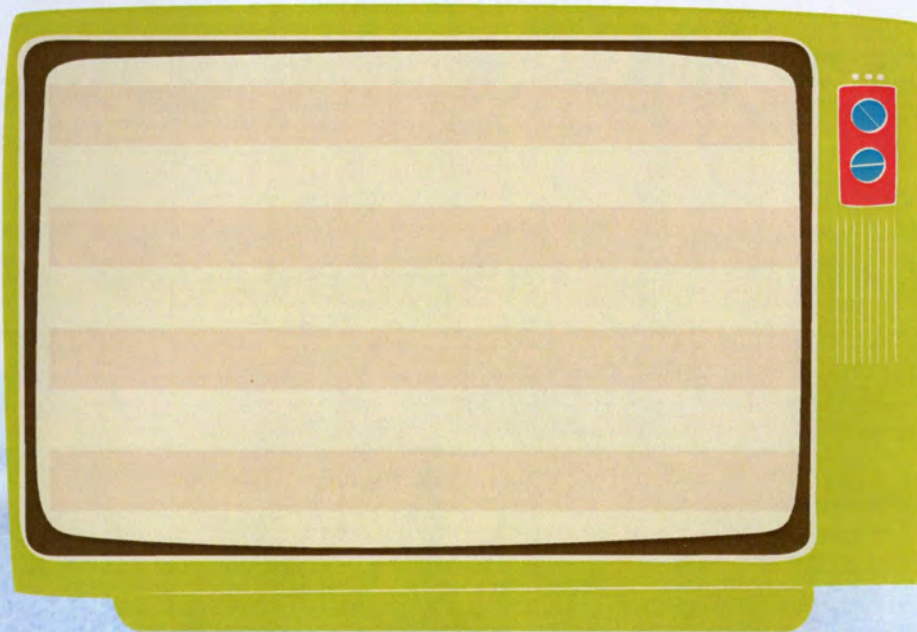


頭嗎？這麼辛苦累人的練習，當別人還在溫暖的被窩裡，他們已經在學校操場上來回訓練多遍，不顧氣喘吁吁，見到師長仍然精神奕奕、高聲說：「老師好！」說到此時，這三人靦腆笑笑的說：「每天照表操課，所以習慣了。至於放棄的想法是從沒有過。」不過坦言在這期間曾有過懈怠，因為起先覺得一切的訓練有著新鮮感，但是隨著時間一拉長，漸漸動力沒有那麼充分，加上感覺累人、無聊，就開始意興闌珊，動作不確實到位，僅僅為了應付了事，後來在老師的鼓勵：「練習要全心投入，忘記煩惱。」、友情的陪伴：「至少要走完這條路，是對這項運動的尊重。」和家人的支持，因此心裡再次燃起希望和確定目標。雖然如此，還是會遇到挫折、打擊，像是長期訓練和比賽所帶來的運動傷害，醫師們曾經都搖頭嘆氣說無法康復，但是自己依然堅忍和勤於復健和保健，努力去克服害怕再次受傷的心情，並且勇敢跨越障礙以及自我極限，希望能夠繼續享受跑步，最後順利勇奪全國田徑的前八名的位子。

屬於我們的天空



／多三聖 王珊崧、王維婕、張倚慈、
彭郁婷、石士軒、傅志偉、鄭宇澤
／指導老師 李易純老師



過往經驗



過往經驗

大陸之旅

／商二實 陳珮吟

大家都知道在大陸有很多貧窮的地區，很多可憐的百姓。在今年暑假我跟著教會的傳道和一行同工到了河南省鄭州市南溝村宣教，中國大陸是一個不開放宗教信仰的國家，甚至台灣有好多宣教士去大陸宣教就被大陸政府抓去關了，但看見南溝村的大人和小孩這麼渴慕神，我們還是去了。

在那裏我看見他們的貧窮，上廁所只能蹲茅坑，吃飯也都是一連好幾天都吃一樣的，但這些都是他們最好的擺上，我們帶敬拜讚美讓他們盡情的唱歌，帶舞蹈讓他們接觸外面流行的舞，帶遊戲讓他們不再只是玩剪刀石頭布。有一個跟我年紀一樣大的女生在我們要回台灣前找我聊天，她說她很想讀書可是家裡沒有錢讓她讀書，所以她從小就只能燒飯菜不能讀書，於是我跟她一起禱告將生活的重擔獻給神，她感覺輕鬆多了。



雖然去河南兩個禮拜我不適應當時的高溫和環境每天都在生病發燒，還要硬著頭皮帶一百多位的青少年和兒童，可是他們的火熱讓我看見自己的不足，此外我盡可能的鼓勵他們，給他們溫暖和協助，這趟旅程使我回台灣後不僅自己更積極了，也希望再把溫暖送去河南。

我與慢飛天使

／廣一善 張宇淇

小學四年是我第一次與慢飛天使接觸，那位慢飛天使叫做丹丹，丹丹有嚴重的語言障礙，不善於表達自己的情緒，當時的我們懵懂無知，把丹丹視為〔異類〕，沒有人願意跟她做朋友，甚至連分組活動也孤伶伶的一人，我雖然同情她，但因為怕我和丹丹一樣接觸，也成為大家眼中的異類。

直至有天我看見丹丹被別班女生撞倒在地，那女生沒扶她起來反而對丹丹破口大罵還拉扯她的頭髮，我的內心糾結著該不該替丹丹解圍，但又怕成為大家眼中的怪胎，眼看那女生越來越激動，我便不管三七二十一衝上前為丹丹罵跑那女生。〔妳還好嗎？〕我說。〔謝……謝……妳喔！〕，我看著丹丹是如此專注的看著我的雙眼，她的眼眸表達她的心情，她的激動與感謝，隨後我便攙扶她到保健室擦藥。

丹丹的眼睛，是會說話的眼睛。

〔慢飛天使不慢，是我們太快了，放慢腳步，才能擁抱他們。〕這是志工阿姨告訴我的，那件事後我決定，第一個去愛，第一個去給，時時刻刻關心丹丹，保護丹丹，也不在乎他人異樣的眼光，雖然丹丹講話很慢文有些口齒不清，但我依然耐心的聽她說完，哪怕只是她昨晚吃了些甚麼，看了那些卡通節目這些雞毛蒜皮的小事，我也靜靜的

聽她說完，因為我知道丹丹是多麼的開心與我分享她的生活，花了多少時間練習發音只因為想和我說她發生的大大小小事。

那年暑假，我收到丹丹的信，信封袋是粉紅色的，還貼了幾張哈姆太郎的小貼紙，信上是這麼寫的：〔謝謝妳！我最好的朋友！我要去別的學校念書了！認識妳我很快樂！再見ㄟ！丹丹上〕，從那之後，我便在沒有見到丹丹了，如果再遇見妳，我想對妳說：認識妳才是我最大的快樂。



廣二真 許博惟

服 務 小 尖 兵

／普二勝 李承陽

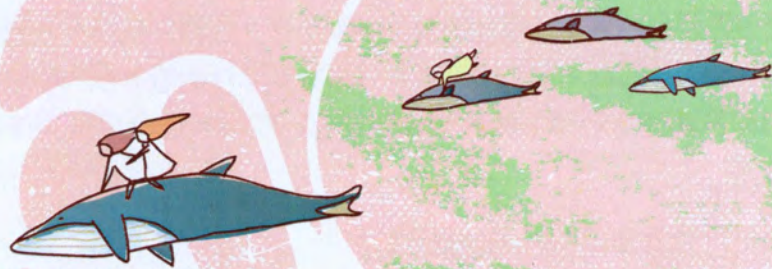
上了高中後，我才知道有一個課程叫「生命教育」，這個課程令我最感興趣的就是服務學習了，在上這堂課時我都會非常認真的聽老師介紹，老師說了很多學長姐的例子給我們聽，內容都非常的有趣，所以讓我非常期待去服務學習。

課後，我就馬上上網去查詢有關可以服務學習的機構，因為從小我爸媽都很忙，常常都是外婆一個人照顧我，外婆很細心的照顧我，對我非常的好，所以我對老人家有種莫名的親切感，所以我就決定去一家叫「逸園養老院」的機構去做服務學習。

剛開始到了養老院，我跟我的同班同學就拿出事先準備的表演，表演給每個老爺爺、老奶奶看，到了中午我們還餵他們吃飯，令我印象最深刻的就是有位老奶奶還走過來與我聊天、分享了她以前的事情和做人處事的道理，在不知不覺中就過了四個小時，我們也就依依不捨的離開了。

再一個月我又找了一些好朋友陪我去逸園老養院去當志工，在那我拿著吉他自彈自唱老爺爺和老奶奶的喜歡聽的歌曲給他們聽，他們都非常的開心，也讓我非常有成就感，最後我要回家時，上次那位老奶奶又走到我身旁，跟我說：「小帥哥，我記得你上次有來過對不對？我記得你呦！下次一定要再來。」，當我聽到這句話時我非常的感動，小小的服務，卻給他們大大的快樂，讓我覺得非常的值得！

靈修 ING



靈修第一原則

在每一個人身上看見神、
看見佛和看見人

來自一輛小黃的感動

／資三甲 張語玲

路上來來往往各式各樣的計程車，從外表如新到已是多年古董的「小黃」，想必每個人都曾看過坐過吧！或許喜新厭舊也是人類本能的一種潛意識，我也不能免俗的喜歡搭乘款式較新的車子，但卻有那麼一次，我在路上攔到一台車齡至少十幾年的老車，一看，我的心卻因感動而融化了，並反省自己的心胸為何如此狹隘呢？

上車後沒多久，就隱約聽到一位小學生的聲音，向前一看，他坐在副駕駛座上。年齡很小，穿著單薄，手裡還拿著麵包，應該是她的午餐吧！原來司機是一為單親爸爸，為了生活，不得已才將小孩帶在身邊工作。這一部老舊的計程車，正是他唯一的收入來源，也是靠著這份微薄的收入，他們父女才能勉強維持生活，而司機爸爸還需因帶著孩子而不斷向乘客致歉。他只想好好扶養小女孩長大成人，他的心意很簡單，卻因為許多像我想坐好車這種心態的人，導致他的收入減少，但即使面對許多現實的困挫，他卻樂觀積極，從不削減父親對孩子的愛。

在經歷這件事情後，我學會不再已先入為主的觀念去生活，跳脫外在世俗的表象，我們便能看見每個生命背後的意義。我也相信「施比受更有福」，所以，不要吝嗇你的關心和幫助，因為當我們付出關懷的同時，我們也會得到更多的關愛和溫暖。在此，也很感謝那位司機爸爸替我上了人生中重要的一課。



50 個人的優點

／商二勤 李忻穎

學校一年一度的盛事—校慶運動會才剛圓滿落幕：在這準備期間和過程中，我從中欣賞了班上同學的優點，讓我看見了值得學習的地方。

首先，在運動會前一星期，大家都思考著進場的主題，班上的男生很果斷地、毫不猶豫地說「日本」，班上也多數同意以「日本迪士尼主題」進場，班長開始分配工作，有人就很有想法的提出角色，需要什麼道具、服裝，很積極的參與、積極投入。接下來想啦啦隊的口號，班上有國文造詣很不錯，剛好他的興趣是喜歡創作，就由他來編口號，每個人的長處在合適的時間點盡情揮灑，真好。

終於來到了運動會，我更看見了「十人十一腳」團結合作的精神，哨音響前的那一刻，選手們都屏氣凝神、全神貫注，踏出去的那一剎，每個人都專注於每一步的步伐，盡全力把事情做好而不隨便，因此贏得歡呼及掌聲，在眾人的期待下，科大隊的接力比賽正式開始，班上有在跑步項目中表現優異的同學，正為所在的科別爭取榮譽，不管結果是好是壞，過程中是發自內心的想貢獻心力，是我看見的優點「貢獻心力，不負眾望」。

從心發現，且去愛

／觀一雅 岳文郁

世界上各種各樣的人都有，有些人被大家喜愛，有些人為自己的夢想而努力，而有些人卻常常一個人在角落孤獨的生活著……。

往往這些人，常常就是被人們遺忘的那群。這些人的背景環境無人知道，但這群人正是我們要去愛的人。以前，我們班上有個同學，長得很可愛，應該是個很受大家歡迎的人，但不知道為何卻是我們班集體討厭的對象。當時的我是個轉學生，還不了解這般的生活模式，對新的環境也感到陌生、害怕。印象很深刻，那天中午我一個人坐在座位上吃著便當，而那位同學走過來，手裡拿著一個手機掛飾，對我說：「這個給你，希望我們可以成為好朋友！」我有點不知所措，心想我才剛來這個班級半天，就有人這麼積極，我有點嚇到。就在這樣的情況下我收下她送給我的禮物並且聽她介紹這個校園。過了幾天，我認識了班上的其他同學並且非常要好，他們跟我說那個同學的不是，比如，常常說謊，常常做一些令人感到不舒服的事情等等。他們跟我說了許多，令我半信半疑，觀察了她幾天，結果發現，真的和他們說的一樣，但我發現了一樣他們沒說到的東西！就是每當在打掃時間的時候，基本上大家都自玩自的大鬧嬉戲，唯有她一個人默默的把該打掃的地方掃得一乾二淨，甚至把我們沒做好的也一起做了。

雖然我知道了她的好，但是我還是沒有跟她做朋友，因為我害怕我自己會被班上的人排擠，但我有做到不在她背後說她壞話，且時不

時地對我的那群朋友們說，「其實她也沒有那麼不好啦！」這類的話。其實到現在這件事還是讓我內疚，因為我覺得，我應該把那位同學帶到我的朋友群裡，讓大家一起發現她的優點，只可惜當時的我還不夠成熟懂事。

我會不斷的去發現每個人的優點與特質，甚至是那些不可愛的人，多關心他們一點，多愛他們一點，因為他們跟我們一樣都是上帝創造的，都值得被愛。



靈修第一原則 在每一個人身上看見神、看見佛和看見人



廣二善 許巧柔

靈修第二原則

第一個去愛、第一個去給

愛她就別放棄她 / 商二勤 余采芸

從小一起長大的好朋友，我們做什麼事都會一起，有可一起分擔；有笑一起分享，但在上了高中之後，原本那種純真的感覺漸漸地消失不見。

她到某一間學校的夜校就讀，隨著時間轉變，她的個性也不像以前，甚至還會抽菸，我想這可能跟環境有關吧！那天聽完生命教育老師談到「靈修六原則：第一個去愛、第一個去給」時，我第一個就想到她。我很想幫助她不要再這麼頹廢、每天不讀書卻只知道吃喝玩樂，對於這樣的她，我不欣賞也不喜歡，然而先前她做那些不該做的事，我都順從她、對她放任不管，這樣的我漸漸變得像一位損友……。

某一天，當她嘴裡吐著菸，我問她：「妳能不能別再抽了？說真的一個女孩子抽菸不好看啊！我會突然這樣講，是因為我把妳當成我的好朋友、我愛的人，可不可以不要再抽了？」她聽到我的真心話後，起先的表情呈現驚恐，可能是我從來都不會管她吧！後來她回答：「可是我的同學們都在抽。」我回應：「如果你還把我當朋友就別碰了吧！我是真心為你好的。」她沉默一下後，然後決定從此以後不再碰香菸。我好喜悅她願意改變，很高興因為我的一句話對她的健康有所幫助，希望在我的陪伴下，她可以順利的戒菸。

主動幫助後的心情 / 商二勤 連建華

自從生命教育老師介紹完靈修的六個原則後，自己就選定了第二個原則「第一個去愛、第一個去給」當作自己生活中必須去執行的一件事。

一開始還不知道該怎麼去執行，於是就先觀察生活周遭的人、事、物有什麼需要協助與幫忙的。有一晚上，我在家門口，準備拿出鑰匙開門時，身後有一位依靠回收資源過日子的老爺爺正苦惱著，我看到老爺爺的手推車都是裝著滿滿又沉重的回收，造成老爺爺無力向前而寸步難行，於是我就立即走向老爺爺，幫他減少負擔。

我拿了兩大袋的回收後，便隨他走回進行資源分類的地方，當我們到達鐵皮屋前老爺爺跟我說：「謝謝你啊！年輕人，要是沒有你的幫忙我可能還站在原地呢！真謝謝你。」之後，每晚我都會在門口等老爺爺看他需不需要幫忙，每回老爺爺看到我就微微笑向我招手。因著認識老爺爺後，我漸漸了解幫助他人其實是讓自己的心情很愉快，心中有種愉悅是無法形容！



關懷與愛的心 / 觀一雅 李筠柔

這是前一陣子發生的事，我陪媽媽一起去參加姐妹會，結果媽媽的朋友中其中一位也帶來了一位小孩，她都不笑，也不說話，於是我就問她的媽媽，才知道原來她有點身心障礙，且不擅長與人相處，而變得愈來愈沒有信心，這時我的心中告訴自己一定要幫助她。

剛開始我不管和她說什麼，她都不理不睬，彷彿活在自己的世界一樣，於是我和她說了一番話：「妳只要試著開口那怕只有一個字也好，大家就會來接近妳，只是妳一定要有勇氣。」這時她抬起頭來看著我，輕輕且緩緩地說：「勇……氣？」，我對著她笑了笑並說：「沒錯，像妳剛剛就表現出來妳有足夠的勇氣，只要你肯努力，那一定可以交到許多朋友的。」

就這樣過了一個月，她竟然打電話來了，電話中的她說：「我每天都在努力，如今我交了好多朋友，都是因為妳和我說的那些話，真的非常謝謝妳！」，這時我的心中無比的歡喜，因為我的一番話而幫助到人，這種感覺真的無法形容。

真心幫助小事、大事，不求回報、不求利益的舉動，不但使別人快樂，你自己也會因此而快樂，這就是所謂的關懷與愛的那份心。

靈修 第二原則 第一個去愛、第一個去給



廣二善 莊雅茜



廣二善 曾鈺喬



廣二善 黃思閔



多一美 邱婉瑜



廣二真 方奔翔



廣二善 馬惠君

付出的歡喜

／普二禮 邱書儀



一顆不起眼的醜陋種子，只要受到肥沃土壤的滋養，他將會來一個令人驚豔的花季。一個少不更事的嬰兒，只要給他信心、希望和歡喜，他將會帶來異想不到的真理和美善。

炙熱的陽光毫不猶豫的掛在猶如盡在咫尺的天邊。那一天，那一刻，我仍在靜思書軒做志工為人群服務。正如往常在擦桌子的我，聽到有沉重步伐正朝著走過來。我向前看著他充滿血絲的眼睛問他需要什麼幫忙，他看起來十分疲勞，像是有千千萬萬的煩惱。他緩緩開口向我說那三個令他頭痛的兒子。有的吸毒有的不工作只喝酒，有的做生意失敗待在家。儘管聽起來幾句簡單的形容，卻是一句句父親對兒子們得擔憂與心酸。他想送書給兒子們，我依照他說得找出一本本適合的書。我也透過平常看到的真實故事跟他分享讓他知道，有相似原因後來改過成功的人，給他信心，給他鼓勵。在這位父親開心的拿著書籍要回家時，他一直向我道謝，我趕緊向他說如果有幫助到他，我真心的感到開心。他的肯定，一句感恩的話是我做志工最大的鼓勵，也讓我更有信心繼續為人服務。

一句句父親的肺腑之言，深得我心。看到需要幫助的人給予信心、希望，是做志工的責任。看到他們充滿歡喜的神情是我最感動開心的事。

有心無形的關心

／觀一雅 李筠柔

「人非聖賢」所以「犯錯難免」，可是「知錯能改，善莫大焉」，而我們只要努力實現改變自己的個性和脾氣以及看事情的角度就能更快樂的過每一天。

最近上了生命教育課之後，發現我其實改變很多，從以前開始，我和媽媽的關係就非常不好，能不回家就不回，常常都是靠爸爸把「勸」我回家的，但也不是一直那麼不好，是從國二下開始，不知道是我開始有了太多想法還是她有太多話，可想而知的吵架情況，回家根本不想看她，彷彿我們一點關係都沒有。

當時我根本不快樂，其實也不知道為什麼明明不想講的傷人的話竟然會從話中冒出來，這樣緊繃的關係終於在我國三的暑假有了轉變，最近更是「美好」，但是我並沒有刻意做什麼，因為打工之後，我漸漸的少出門了，會多幫忙她煮飯、洗碗、甚至把我在打工學會泡的飲料帶回去給辛苦的母親品嚐，慢慢的，我們的話多了，笑容也多了。

一直到現在，每天會主動幫他倒水、按摩，因為媽媽有些小毛病不舒服，我知道我不是醫生，但是我是他女兒，我一直告訴自己做錯太多了，再也不會讓他難過，現在總被別人說像「經過大風大雨的好姊妹」呢！（當然爸爸也是很重要的 XD）

黑暗中的光明

／觀一實 Blue



在一個愉快的下午，我和家人在虎頭山散步，在一架飛機飛過頭頂的時候，我得知了一個消息，「姐姐懷孕第二胎了」。我因為喜悅而展開笑容，甚至手舞足蹈了起來，那幾天不時便想，如果是女生，那姊姊一定會買很多美麗的裙子，可愛的髮夾甚至帶個小皇冠，而且一切都是粉紅，姐姐也穿得美美的，活像兩個小公主，想到這我不禁上揚了嘴角，懷孕的人最大，凡事都要以小心為基礎，在姐姐和姊夫的相處上我看到了這點，當下的我們，是如此的幸福啊！



過了幾個禮拜，我卻看見那時幸福的景象，碎裂了，「小孩保不住了」母親難過的聲音，深深的刺進我心，滿腦子想的都是姊姊滿臉的淚水，不禁一陣心痛，那些昏暗的日子，我不停的安慰姊姊、給她信心，我努力的幫助她走出泥沼。姐姐漸漸走出了悲傷，雖然傷痕還在，但有了我們的陪伴和關心的話語，她也展開了笑顏。

廣二真 鍾咏倪

「在一個人低落時，能及時給她希望、給她信心」，經過這件事，我相信這是必須的，在未來的日子，我也要更加努力的實踐這項原則。



廣二善 曾翊晴



廣二真 陳韋澄

緩於發怒、勇於道歉、敏於寬恕

原諒他人 / 英一慧 游佳馨

寬恕——簡單的兩個字，卻讓許多人無法做到，我也不例外。很多時候，別人可能冒犯到我們，而我們可能無法忘懷，但是，當我們不原諒他人時，心裡也不愉快，常常會矛盾，如果我們每個人都打從心底去寬恕冒犯我們的人，心裡會變得舒暢，紛爭也會因此而消失。

記得在升高一的暑假，和朋友聊天的過程中，聽到某些人因亂傳閒話，而讓我被朋友在背後罵，當下我既生氣又難過，一想到被朋友誤會，又被別人誣賴時，心裡就靜不下來，很多事都沒辦法完成，當我的父母看到我那樣痛苦時，他們給我看了一部短片，那是個真實的故事，一位父親，在一個夜晚因車禍失去了他深愛的妻子以及三個孩子，一開始他真的非常痛苦，他覺得他失去了整個世界，非常孤單，後來他研讀聖經時，他決定原諒那位肇事的年輕人。當我看到這裡時，我哭了，連一位失去這麼多他所愛的人的弟兄，他都能選擇了寬恕，那我還有什麼不能原諒的呢？

幾天後，我決定原諒了那些人傷害我的人，當我開始原諒時，我覺得心裡變的舒坦了，許多事也能看開了。其實寬恕別人也可以變得很容易，只要我們願意去愛他人，和愛自己，讓他人得到原諒，也是愛自己的一種方式。

反省自己 / 普二勝 曾沛淇

前幾天都在忙運動會的進場造型，我每天都過得很緊繃，且每天都在煩惱，害怕進場會開天窗。所以決定開始留校趕工。處在焦慮狀態的我，總是會因為別人或自己多告訴我，還有哪些事情要處理，我會感到不耐煩，甚至兇對方。

留校的第一天，因為隔天還要考很多試，而有一位幫忙的同學跑來跟我抱怨說：「今天要留校，明天還有好多考試要考，很煩！」當時我的腦海裡已經在煩惱晚上的進度與每天每人留下來，我該分配什麼工作給他們做而不會有人閒在那兒…等事情，所以我也沒有好口氣的跟對方說：「我現在要煩惱很多事情，沒有時間想明天的考試，你不要煩！」事後幾秒，我發現自己太兇了，然後一直記得這件事到放學，回家後，我把當時的想法以及自己的歉意告訴對方，請對方原諒我以及體諒一下我這容易焦慮的個性。

到了留校第三天，所有造型大致快要完成，但我們還是有些細節要處理，我的又開始焦慮，當男生們開始打鬧，我就不客氣地對他們發飆。我情緒完全控制不下來，我立即走出教室，找了個安靜的地方可以讓自己靜一靜，以避免自己再不能管理自己的情緒而遷怒他人。在獨處的時間，我開始責備自己不應該對同學生氣，因為如果沒有他們的熱心幫助，我自己是不可能完成這些造型。冷靜過後，回到教室，看到他們已經把我交代的事情完成了，我內心更是感到愧疚！我向大家道歉因為自己沒辦法做好情緒管理，沒想到大家都早已體諒我

靈修第四原則 緩於發怒、勇於道歉、敏於寬恕

是因為有太多事情要忙而生氣，反而還向我道歉。頓時，我內心的歉意更是加深了好幾百倍。

經過這次，我依然會努力學習控制自己的情緒，繼續反省自己每天做的每一件事情是否有得罪他人，如果有，也要認真且真心的道歉、承認自己的不對和加以改進。



廣二善 程詩庭



多一美 廖禾湊

常生氣的我 / 國三孝 羅世明

源源不絕的怒氣像岩漿般在我心中流動著，隨時都可能火山爆發，我壓抑不了它，只要一有刺激就大發雷霆，不順心的事情、無意間的玩笑、糾正我的責罵……等，我都不太能接受，心裡想的是，只要「得罪」我，就完蛋了，有著想報復的心態，我也不知道自己心裡為何有這種想法，但是生氣一定會讓原本的好心情蒙上一片烏雲，很多事情都是我小題大作，而演變成一發不可收拾的慘劇。

小學時，同學之間容易打打鬧鬧，大家都還不懂事，最容易玩得過火，偏偏我又是那種不容別人玩笑的人。有一回打掃時間，因為掃把數量有限，大家蜂擁而至的到掃具間搶奪，在一陣你推我擠之中，我和同學同時拿到一支，一開始各不肯退讓，只是玩樂般的拉著掃把不放，到後來搶不過對方，心中就有股怒火中燒的感覺，準備大打出手，那時整個人失去理智，最後在老師擔任和事佬，才得以平息，不過同學之間的情感早已破碎，現在想起來還滿後悔的。

俗話說：「君子動口，不動手」不管再怎麼生氣，打人就是不對的，我應該先讓情緒冷靜下來，好好思考一下是非對錯，是我不承認錯誤，還是別人的疏失，千萬不能拿生氣來懲罰自己和別人，希望自己能夠改掉這個壞習慣。

「怒」這個字，代表我是心的奴隸，我可不想被心中的怒火給控制。上國中後，我慢慢學習控制自己的情緒，做錯事，就認錯，勇於道歉，學會聆聽他人意見，別人犯錯，也不怒，學會原諒他人。少生氣，常微笑，才能有良好的人際關係。

擇善固執、不變隨緣

往自己的夢想起航 / 商二勤 盧德綜

從小開始，我就沒什麼夢想，也不知道以後要幹嘛，整天打電動、打籃球，看到別人幹嘛我就幹嘛，有時候難免覺得空虛寂寞。

不過很幸運的是，我從小就有個要好的朋友，我們從小就一起哭、一起笑，一起分享喜悅，一起分擔彼此的煩惱。有一天，我心情很低落的跑去跟他聊天，訴說自己找不到人生方向，不知道以後要做什么，他放了一首英文歌，平常我聽就還好，但是那天卻聽到了心坎裡去，深深覺得音樂可以陶冶心靈，從此我開始三不五時背著吉他上下學，踏上了音樂之路，那時候我是高一。

我覺得真正找到目標之後，我就知道什麼事我想要的，要怎麼分配時間，不會像以前一樣什麼都去玩一下，最後卻一無所成，像班上男生很喜歡打球，我也不例外，但我想練習吉他的時間再多一點才能更進步，所以我把時間重新分配以達到我想要的效果。至於金錢方面，有時候朋友會約去吃好料的或是去哪裡玩，我都爽快的婉拒了，這樣才能把零用錢省起來去支付每個月的吉他課，雖然有時候還是會小小破功。總而言之不管最後到底我的夢想有沒有成，可是我想重要的是我很享受在這努力過程之間的美好。

經歷破碎與神的建造 / 商二實 牛牛

上周一是第四次社團活動，活動結束時幹部彼此之間起了一些摩擦，雖然這是幹部們合作間必經歷的一個過程，但身為社長的我卻沒有做好領導與協調的工作，真的好難過，更加不知所措。

事後我不斷問自己，到底在這個社團，我的職務是什麼？其他幹部的職務有哪些？而自己分內的事都做到了嗎？即使答案就像規範那樣制式，但總覺得還少了什麼，感覺我們可以再更好，卻始終無法突破。現在還遇到兩位幹部因賭氣而罷工選擇離我們而去，使原本繁忙的工作更添一層煩悶的氛圍。雖然我有試著去和他人溝通，得來的答案卻是叫我也一起擺爛攤子罷工，我的心中就有一股想揮拳的衝動，但我忍住怒火並且心平氣和、立即用堅定的態度說明「既然要做，就要堅持到底，才是負責任的態度。」真覺得他那傲慢與偏見的處事態度是不可取的，不過我還是選擇不畏強勢的向他說明，這或許可能使他更生氣，但也是可能改變他的偏激想法，真心希望他能因此改變。

經歷了這些事後，我從中得到的收穫可能比課本裡教的知識還要多。汲取教訓、付出的代價也許是無法想像的，但這使我更加堅定自己的心，擁有韌性的信心與勇氣接受未來的路途上未知的挑戰。這段時間我經歷破碎，但感謝上帝，讓我經歷祢的重新建造，盡力去完成該完成的事情。

活在當下

／商二實 柔柔

那天，剛上完生命教育課才談到「人生無常」，放學時就接到爸爸的來電要我趕快回家，媽媽下午暈倒進了醫院，當下只覺得驚訝，趕緊到中壢新醫院。到那裡時，媽媽正在做一些腦部的檢測，兩個小時後才推回加護病房，沒多久，醫生就來跟我們解釋媽媽的情況，腦血管因為有顆血管瘤爆掉了，才導致媽媽暈倒，血量不多，可是必須防止爆掉的口再出血，所以得盡快開刀，當天晚上馬上進手術室。可是腦部手術的風險很高，醫生也沒人敢打包票，假使手術成功了，那麼後續的後遺症呢？

慶幸的是手術很成功，而媽媽恢復得也不錯，住了兩個禮拜的醫院就出院了。然而，當我們大家都認為一切危險都結束時，媽媽又進醫院了…這次發現腦部出血的狀況更嚴重，血塊是上次的五倍多，緊急先開刀清除血塊，醫生說情況很危險，要是再有一次出血，可能就得有心理準備……。

深覺得才剛聽人生無常的故事，下午就立即感受到那種無奈，到現在仍覺得難以置信，想想事發那天的早上媽媽才載我去坐校車，之後便再也沒見到媽媽健康的樣子。坦白說那陣子消極的不想做任何事，心裡感覺什麼都不重要了，可是一段時間後才明白，即使發生這樣難過的事，日子還是得過，時間依然在走，沒有什麼因此而停下等我，學校課得上，作業要做，考試也得準備，身為班長的我還有些職責更需要以身作則。雖然現在媽媽的情況很不樂觀，可是我也不能因此耽擱了其他該做的事，雖然情緒都很低落，但是我該負責任做好自己份內的事情，這樣才不會讓在病榻上的媽媽擔心。

堅持到底的才是贏家

／商二實 令狐冲

以往每天放學的我總是會跟三五好友去吃飯、打打撞球或是網咖，而找一堆理由來請禮拜三、禮拜五練自由搏擊的課，其實是因為自己吃不了苦、懶惰，從什麼時候開始，我忘了自己練搏擊的初衷及夢想呢？

每當到了禮拜三、五放學時，有好友約我出去玩，我一定會克服不了想去玩樂的心，因為練習真的是很累，通常一般人想當選手但都是練一堂就會放棄，像我之前帶了幾個朋友去學習，都是只上一堂課就放棄而不練了，跟一開始躍躍欲試的感覺完全不一樣。

直到上個月，教練跟我說了十一月有比賽，希望我找回原本堅持的動力，找到最初的自己，我慢慢有了很深的覺悟，靜了很多天，回想自己逃避的日子，真的不是一個選手該有的樣子，就從那一天起，不管自己有多累，我都會告訴自己不能放棄，即是在這過程中曾快被誘惑了，我還是努力不斷克服自己，平日放學我都會特別留下來跑步、練體能，甚至早上五點就起床去晨跑、進行搏擊的練習，「我要堅持我的夢想」，每天無時無刻這樣提醒自己，沒有任何一天荒廢。就要比賽了，我對自己有信心，因為我克服了軟弱，堅持自己的夢想，沒有再被誘惑。堅持到底，我是贏家了。



盡力而為

／國三孝 呂盈儒

「各位同學，這學期我要測籃下投籃，投十球，進一球得十分……，現在自行練習！」老師話一說完，同學們便如鳥獸受驚散去，男同學們興奮地搶球、占場地，女同學們則三五成群躲進樹蔭下談天說地，我卻一人坐在原地發愣。

投籃，向來是我最不擅長的項目，每每舉目望向籃框，便覺那圓圈如再添蓋頂般高遠，而我手中的球卻像有千斤百斤重似的，怎麼也投不到那樣的高度。但是「盡力而為」向來是我的至高原則，猶豫了一陣，我仍然抱起了球，往球場走去。

緊盯著球框，彎起胳膊，舉起球，吃力地眯起瞄準，然後奮力地將球送上青空，球擊中籃板，彈向球框，卻僅以一厘之差被框給彈開了，一瞬間，我也不免感到沮喪，但是撿起球，我仍然繼續嘗試。就這樣一球接著一球，一節接著一節體育課地練習。縱使辣熱的陽光晒得我直冒汗，即使不時飄下冰冷的細雨，我都不輟的努力著。

考試當天的結果，其實也不重要了，我只知道，我盡全力地做好了，做得令自己滿意了，無悔了，雖然有好幾次，我都看見了嘲笑的目光，但有更多次，我聽見了老師的肯定，我想，努力是能被看見的，只要堅持著直到最後，無關乎結果，自己都會是愉快的。



保持態度

／資二心 崔雅雲

老實說，要做好股長及小老師份內的工作，是十分不容易的。每個職位有不同的責任，都必須依上級發布指令，接著一完成它。在旁人眼中，我們是可以記嘉獎或者小功的一群「同學」。而辛苦之處，旁人又怎能知「誰知盤中餐，粒粒皆辛苦」的道理？

記得前學期做了學藝股長，每月要爬上爬下給教務處蓋章、檢查教師日誌。有時漏了哪位老師的簽名，變得迅速前往請求老師補簽，每當期中、期末抽查時，忙得火冒三丈。記得我剛好在一個尷尬的時期交接，所以許多事都得自己摸索，我謹慎對待每一項任務，不粗心大意，甚至將一些前例完整交接給下一任學藝股長，讓他處事更加方便。

而這學期我則擔任國文小老師，想起以前國中時曾有小老師謊登分數而被記大過懲罰，事實上從以前到現在，不管擔任了什麼職務：小老師或股長，我都不想做「謊報」這樣的動作，昧著良心登記分數，因為最終損失的仍是自己。「秉持良心、做人處事；做人處事都時時小心謹慎勿大意」是我該一直保持這樣的心境，面對事情保有謹慎的態度。

靈修六原則 / 國二信 蘇郁庭

在我執行了十天的靈修六原則後，發現了一些事，也得到了一些啟發。

我承認自己在過去的十天內，因為生活的忙碌，所以並未真的時時刻刻提醒自己要留意那六原則，以致於在睡覺前都無法回想起今天我完成了什麼事情？達成了什麼目標？而當我努力記取今日的修練目標，並且努力的想付諸行動，但總找不著機會，或是發現自己原來還修練的不夠。但是我能確定，這張看似不起眼的表格確實已影響到我，讓我努力來約束自己，也讓我看見自己的不足。

當老師帶領我們完成表格的標題時，我很有自信，認為我可以寫很多，沒想到實際執行後，竟連一行都寫不出來！可能是我不夠用心，或是沒有認真過生活的緣故。很謝謝老師安排兩天同一主題，因為我發現在過第一天時，對執行方式還不清楚，總錯過很多的機會，第二天就有比較多的靈感，也把握了執行原則的時機。對我來說最順手的就是「緩於發怒、敏於寬恕、勇於道歉」，因為在我的生活中會不段的重複「衝突、原諒、道歉」這三件事，所以我才被家人譽為「粗魯王」，但是我能肯定自己的，就是我善於原諒別人，因為〈天主經〉中的一句話：「求祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣」我為了得到天主的寬恕，所以我會想辦法原諒別人，有趣吧！而我最不得心應手的是「給人信心、給人希望」，因為在家中我都一直關在房間

內，互動太少，家人也沒有什麼大事，而在學校都在考試上課，與同學的互動也不多，所以無法找到機會，希望有機會再次執行時，我能夠主動的爭取機會來好好的修練自己。

我認為靈修六原則不是因為要繳交作業所以才去執行，而是檢視自己的一個好機會，老師已將那六原則一一解釋、傳授給我們，我們應該善加的利用它，並應用在每天的生活中，使我們的生命更加的美好。



廣二真 張範

校慶彌撒



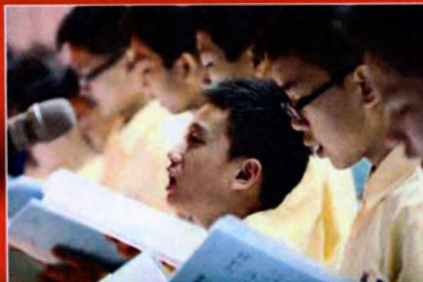
主教證道



信友禱詞



神父降福



聖詠團



讚美之泉

振聲輔祭天團



聖詠團樂手 劉安國主任

祭天敬祖禮



教師靈性成長



身體舒壓工作坊——王郁涵老師



音樂與人生——唐鴻芬老師



無限伸展舒壓無限



給逆境按個讚——何美意老師

聖誕點燈

【主題曲】光鹽的祝福



願我光明祝福與你同在
願陽光照射你心靈
溫暖你的心中 燃燒 如同熊熊火炬
讓陌生世人在你身上
感受到天主愛情祝福



聖歌比賽



聖誕慶祝會



巴黎外方神父們



帥氣開場舞

魔術表演



時間



地點



活動

102.08.27	四維樓 7 樓 振聲大講堂	教師精進日： 細說振聲、人生導航
102.09.23		校刊：主弦 67 期「靈光閃閃」開始徵稿
102.10.21	四維樓 7 樓 振聲大講堂	教育部生命教育月： 培養堅韌的生命力 ——給逆境按個讚
102.11.18~22	四維樓 6 樓 聖堂	祭天敬祖禮
102.11.26	四維樓 6 樓 靈性啟蒙教室	教育部優質化： 身體舒壓工作坊
102.11.29		校刊：主弦 67 期 「靈光閃閃」投稿截止
102.12.03	四維樓 7 樓 振聲大講堂	校慶彌撒
102.12.10	振聲堂 	聖誕點燈

時間

地點

活動

102.12.16	長庚護理之家	仁愛服務 暨 聖誕報佳音
102.12.19~20	四維樓 7 樓 振聲大講堂 	聖歌比賽
102.12.21	四維樓 6 樓 靈性啟蒙教室	教育部優質化： 音樂與人生
102.12.25	四維樓 7 樓 振聲大講堂	聖誕天明彌撒
102.12.25	振聲堂	聖誕慶祝會 
102.12.25	振聲堂	教育部優質化： 音樂心靈饗宴
102.01.20		校刊：主弦 67 期「靈光閃閃」出爐

主弦 67

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・林吟娟 老師
游凡儀 老師・潘于萱 老師

主編・執行編輯◆潘于萱 老師

發行日期◆中華民國103年1月

電子書設計製作◆  宏馬數位科技股份有限公司

