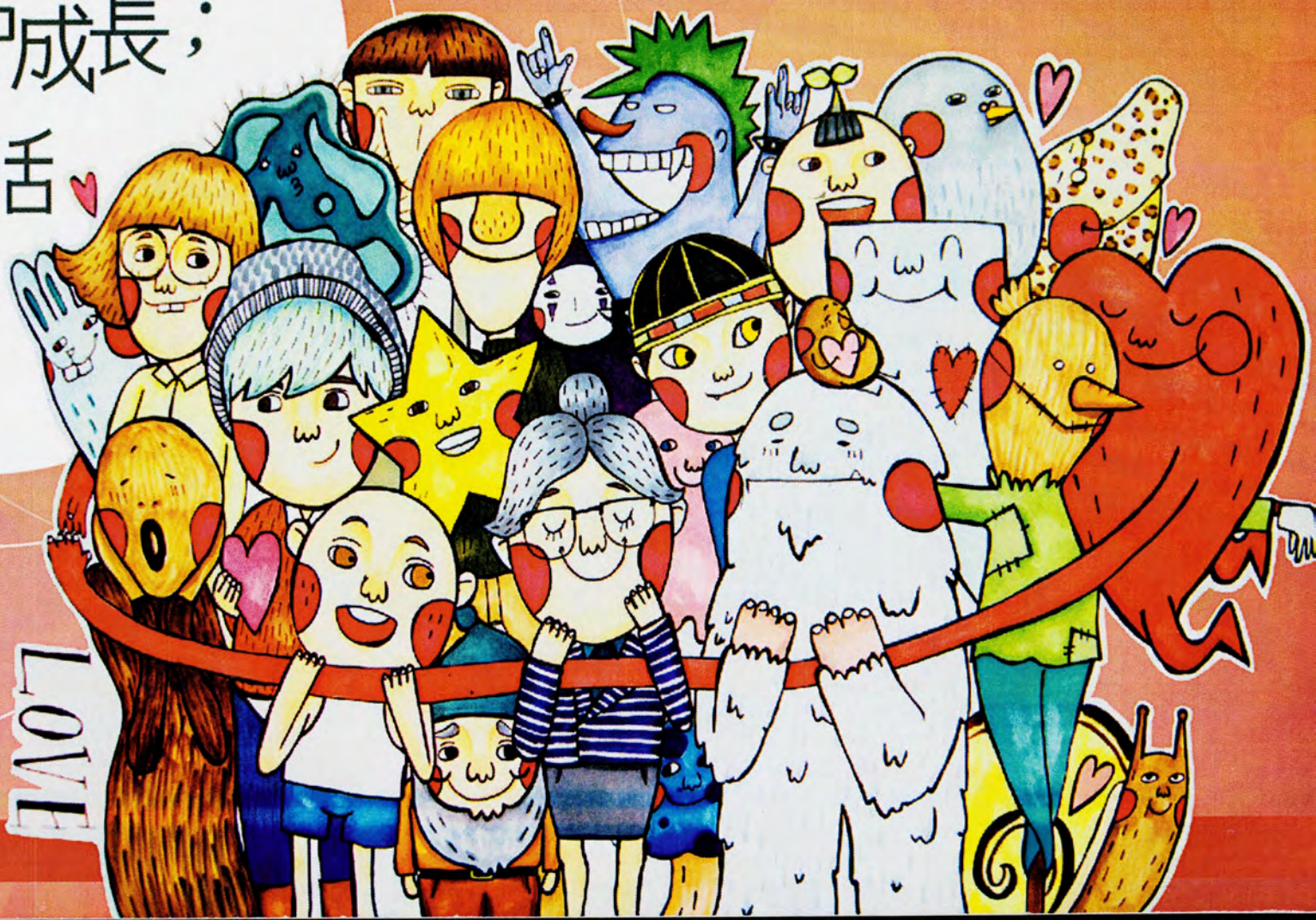


73

在關係中成長；
在愛中生活♥



目錄 CONTENTS

P.01 主編的話

- 黃淑敏老師

P.03 劉獻堂主教晉鐸60周年特輯

為此我們不斷感謝天主
我們120位晉鐸
傳福音者的足跡多麼美啊
天主的僕人 (自序)
教育家、慈父和善牧
獻於主堂60載
振聲之寶，有您真好

- 劉獻堂主教
- 劉獻堂主教
- 林吟娟老師
- 劉獻堂主教
- 楊安仁神父
- 劉安國校長
- 黃淑敏老師

P.25 2016河北獻縣教區暑期青年生活營特輯

獻縣教區暑期青年生活營
彼此相愛
青年生活營精華集錦 (一) 課程精彩花絮
青年生活營精華集錦 (二) 講師fb心情速寫

愛的締結

- 劉獻堂主教
- 黃淑敏老師
- 生命教育室
- 林吟娟老師
- 游凡儀老師
- 潘于萱老師
- 大學生聯誼會

P.49 山的故事特輯

走向繁星原野之地
快快樂樂登小山拼健康
登小山拼健康
登小山拼健康
登小山拼健康
聆聽大自然的召喚

- 游凡儀老師
- 梁志清老師
- 許志賢老師
- 郭姿杏老師
- 陳鑑芬老師
- 劉早琴老師

P.75 主題繪畫

- 廣二善 魏伶芸
- 普二明 劉芷瑜
- 廣一善 羅臻
- 廣一善 張妙琳
- 國一仁 呂翊蓁

P.77 主題攝影

- 國一信 陳芝安
- 國一愛 李艾

P.79 主題文章

在關係中成長；在愛中生活
在寬恕中放下自己
夢想宣言
我與同學
我們都需要一顆有雅量的心
春、夏、秋、冬

- 多一美 李怡臻
- 國三和 陳紫宜
- 訊三業 邱芳萱
- 國一義 陳明儀
- 國一義 游宜淇
- 國二平 王俐雯



目錄 CONTENTS

愛。接納每個自己
師恩
譜出美妙的生命樂章
在愛中生活
給大自然的一封信
勇於表達的愛
葡萄口味的婆婆
為愛而生

- 普二利 蔡易珍
- 普二勝 洪湘婷
- 普二勝 李玟儀
- 賀三慈 鄧伊婷
- 電三同 張宸瑜
- 廣二真 梁馨月
- 廣二真 林蔓茨
- 觀一實 吳雨潔

P.93 學校本位特色課程-生命教育

校園生之歌
(一)感恩頌 尋根讚 愛之詠
(二)無畏的航海者
(三)與主教有約
2016寫信馬拉松在振聲

生命小書
唸你們的名字

- 生命教育室全體老師提供圖文

- 黃淑敏老師整理

- 林吟娟老師
- 潘于萱老師
- 潘于萱老師
- 林吟娟老師

P.133 愛在振聲-各項活動花絮集錦

沙勿略劇場啟用祝聖禮
四維文物館啟用祝聖禮
聖誕點燈祈禱禮
聖歌比賽
聖誕慶祝會

- 陳名博主任
- 陳名博主任
- 潘于萱老師
- 黃淑敏老師整理
- 黃淑敏老師整理

P.149 教友聯誼會

- 李素華小姐、鄭惟仁老師

P.151 耕心社、耘心社 紀實

- 黃淑慧老師指導

P.155 生命教育室大事記

- 生命教育室



主編的話

文/照片 黃淑敏老師

「人與己」：當我們了解自我的價值，接納自己、欣賞自己、才能發展出愛與被愛、自我尊重與被尊重的能力；由自棄到進取。

「人與人」：看見每個人都同樣重要、同樣有價值；進而能夠學會愛人、尊重他人；由冷漠到關懷。

「人與環境(物)」：看見萬事萬物的美好，體會生命的意義，並愛惜所有的生命，由破壞到尊重。

「人與生命(天)」：體認到自我與這個世界、宇宙的關係，知道自己存在於這個世界是具有某種意義與使命；由疏離到依靠。



愛不是我們要去的方向，
而是我們出發的地方。

沒有人是孤島，生命本身就是一個互動的過程，我們每天都活在各種關係當中，生命從關係而來；學習從關係開始。【關係】是我們這一生核心且重要的課題。而「我」是所有關係的起點，而圓滿的「你我」關係就是合一的「我們」，人不只是個「小我」，還是個「大我」，因為我們與身處的家庭、社會、國家、世界相互影響，密不可分。

為幫助我們每個人用心體會與學習，這次主弦校刊73期就以『在關係中成長；在愛中生活』為主題，邀請全校師生一起來分享自己每天在「天」、「人」、「物」、「我」各個面向的生命領悟與感受。相信當我們願意透過生命中不同的課題反省與學習；一定可以從愛與被愛的經驗中；更加認識自己的尊嚴與價值，逐漸發展自己、完成自己，同時也期許我們每個人從自我出發；了解各個關係面向的價值；讓愛重新流動，讓關係和諧平衡，帶著愛與力量，自在快樂地生活。

另外本期除了收錄生命教育室在105學年上學期所舉辦的各項活動花絮；以及學生在生命教育特色課程中的學習回饋之外；還有其他精彩豐富的特別報導－「劉獻堂主教晉鐸60周年特輯」、「2016年河北獻縣教區暑期青年生活營特輯」、「山的故事特輯」，歡迎大家細細品嚐，相信一定會有意想不到的驚喜或與收穫。



感謝投稿本期刊物的同學們，每一篇作品真摯用心；使我們在閱讀的同時；可以一起共享生命的成長和感動。當然更要感謝賜稿本期主弦的每位師長；他們能忙在百忙之中；慷慨撥空執筆、提供照片，無私的與我們分享了許多寶貴的生活智慧、與動人的生命經驗，豐富了我們的視野；願天主特別賞賜我們每一個人更多的平安與喜樂。



為此，我們不斷地感謝天主

(得前2:13)

劉獻堂主教



2016.07.20在河北省獻縣教區與王金安神父共同慶祝晉鐸鑽石慶

喜事可多次慶祝，好事可多次宣揚，美事可多次提起和稱揚。

晉鐸60周年（1956年11月30日～2016年11月30日）和晉牧35周年（1981年1月1日～2016年1月1日），兩件聖事，一件在年頭，一件在年尾，全年多次慶祝，「為此，我們不斷地感謝天主。」（得前2:13）

2016年元旦，新竹教區為末慶祝晉牧35周年和晉鐸60周年，一起共同感謝天主；感恩祭和慶祝會假新竹市香山牧靈中心舉行。是日正逢聖母為天主之母節，末感謝聖母在聖召的旅途中常相伴，不離不棄，因她的照顧、指引才能克服種種的困境，戰勝各種誘惑，因她的幫助才能登上祭台，忝為基督第二，成為她鍾愛的孩子。

7月20日，在河北省獻縣教區與王金安神父共同慶祝晉鐸鑽石慶，是日欣逢獻縣教區56位殉道聖人慶日，教區李連貴主教主禮。「殉道聖人的鮮血，是教友信仰的種子。」確實，老獻縣2教區包括永年教區、大名教區和景縣教區，教友人數眾多，聖召充沛，我們相信這是因殉道聖人在天主前為我們祈禱，藉以用他（她）們的鮮血，灌溉的園地得以豐收。

7月23日，在獻縣東雙坦聖路加醫院再次慶祝，由王金安神父主禮，李連貴主教和末襄理。起初王神父推辭，後因服從才接受，因為「聽命勝於祭獻」。

這次參與慶典的教友中，眾所矚目的是：新竹香山天主聖三堂的教友代表和振聲高中的教師團。王金安神父退休前是香山天主堂主任司鐸和振聲高中的董事，故特別組團來為王神父祝賀，「有朋自遠方來，不亦樂乎！」

10月8日，在台北通化街聖玫瑰堂，王振華蒙席和末一起慶祝晉鐸鑽石慶，王蒙席謙虛



劉主教與王金安神父兩位老朋友共同慶祝晉鐸鑽石慶



在河北省獻縣教區與王金安神父共同慶祝晉鐸鑽石慶



香山天主堂主任司鐸與教友特別組團到河北為王神父祝賀

敬邀末主持大禮感恩祭，王蒙席與我是高中同學及菲律賓若石學院同學，又於菲律賓第2次聖體大會中一起晉陞鐸品，為福傳奉獻一甲子。

我們一起晉鐸共120人，假菲律賓馬尼拉國家體育館舉行祝聖典禮；因梵二前還沒有共祭之舉，因此120人分成10組，每組12人，於10座祭台由10位主教同步舉行祝聖典禮。主祭台為馬尼拉教區仙道斯總主教主禮，參禮的主教、神父、修士、修女和教友，約3萬餘人，祝聖典禮長達3小時，可謂盛況空前！

11月30日，是我們晉鐸的正日子，桃園市天主教振聲高級中學為末舉行慶祝感恩禮。由於元旦時，新竹教區已隆重舉行過一次，故此，這次一切從簡，以邀請振聲高中全體同仁為主，來賓僅邀請老同學、老朋友、老同事和桃園市的幾位神父、修士、修女和家人參加；因教區主教們教務繁忙，不敢驚動大家，僅請主前為末代禱，感激不盡。

但特別邀請在我任內祝聖的神父和任內轉入教區的神父與我共祭，大家一起感謝天主大恩，共同為聖召祈禱。

5次在不同的地點，不同的人參加「聖」典，共同感謝天主，每次慶典中都高聲呼籲，祈求天主恩賜聖召，為聖召祈禱，並藉多次的慶祝向天主獻上我們的哀禱，我們請求「莊稼固多，工人卻少，所以你們應當求莊稼的主人派遣工人，來收他的莊稼。」（瑪9:37；路10:2）。

為此，我們不斷地感謝天主！獻上我們熱情的祈禱！

在河北省獻縣教區與王金安神父共同慶祝晉鐸鑽石慶
由獻縣教區李連貴主教主禮

我們120位晉鐸

劉獻堂主教



1956.11.30
主禮覆手禮



1956.11.30
晉鐸傳油禮



1956.11.30
晉鐸授予聖爵禮



1956.11.30
晉鐸後首祭 於馬尼拉聖神學院修女院



1956.11.30
晉鐸後領聖水



1956.11.30
晉鐸全體神父
於聖多瑪斯大學

一九五六年十一月三十日，聖安德宗徒慶日，我們一百二十位分成十組，每組十二人，我們總修院神學四年級十一位再加上聖言會楊修士，十二位都是中國人。那個年代還沒有共祭規定，在黎剎紀念體育館搭起十座祭台，馬尼拉總主教桑道斯在主祭台，高聲緩慢朗誦禮儀經文，其他九位主教同步進行祝聖禮儀經文；中國人組十二位由奧撒米斯教區主教：高隆龐會士葛樂寧主禮。

一九八一年當教宗若望保祿二世訪問菲律賓，在馬尼拉總主教公署、聖彌格山莊，接見與會的各國主教，我正好坐葛樂寧（Crowning）總主教旁邊，介紹我自己是他祝聖為司鐸，葛總主教非常高興，不過他說他雙眼近乎失明，看不清楚我的真面目了。

祝聖典禮九點正開始，輔祭團由馬尼拉聖嘉祿總修院士負責，一百二十位執事分成四大組，由輔祭人員領導，從東、南、西、北四個大門魚貫而入，各就各位；是日參禮神父千餘位，修女和教友約三萬人；祝聖典禮在莊嚴、隆重和感人的氣氛中，歷經三個多小時才順利完成。祝聖禮儀進行中全神貫注，眾目睽睽下精神專注緊張，在主禮主教行覆手禮時並沒有特別的感動和感受；禮成後，我們十二位新司鐸登上祭台一字排開，主禮主教、襄禮神父和輔祭人員站在台下接受新鐸祝福，又親吻新鐸傳過聖油的手，這時才回過神來，明瞭自己已成為司鐸、天主的人，此時熱淚盈眶，心喜若狂，感恩不盡：「我靈魂頌揚上主，我的心神歡躍於天主，我的救主！」（路-46-47）。

菲律賓新鐸有家人、親戚和朋友；修會士除家人、親朋外，尚有同會會士前來擁抱、祝賀、獻花，獻禮非常熱鬧，我們這一組除修院神長和同學表達賀意外，父母、兄弟、姐妹、親戚、朋友和近人遠在千里之遙，完全不知道我們今天已祝聖為司鐸。

自一九四九年離鄉背井，逃難到菲律賓，之後再也沒有和家人通過任何消息，大喜的日子有些傷感，但想起成為司鐸就是要犧牲奉獻，心中寬慰多了！跟隨耶穌走的是苦路，背負的是十字架！（路九32；十四27）

是日下午約三點多鐘，有新鐸和家人、親戚朋友在聖多瑪斯大學神學院舉行慶祝茶會，偌大的禮堂擠滿了人，我們若石學院十一位新鐸因沒家人和親戚朋友參與，略用茶點後，便退出會場，去參觀聖多瑪斯大學，並攝影留念，結束有意義的一天。



傳布福音者的足跡多麼美啊！
——福傳奉獻主堂一甲子——

文：林吟娟老師

歡慶

劉主教獻堂晉鐸60
振聲高中創校51

祈福感恩禮

轟隆、轟隆...大砲聲四處響起，在1948年兵荒馬亂的年代，大砲聲歡送一群河北省獻縣教區的修士們離開中國，他們離開自己熟悉的家鄉與親人，到國外求學接受培育，十幾年過去，學業完成了，但政治因素無法回到家鄉服務，繼而輾轉來到台灣，就在這片土地落地生根了數十年。

天主教振聲高級中學繼新竹教區在今年元旦於劉獻堂主教晉牧35周年的本日舉行隆重的慶典後，本校在11月30日藉聖宗徒安德慶日也就是劉獻堂主教晉鐸的正日，再次隆重的舉辦「第一任創校校長及現任董事長劉主教獻堂晉鐸60周年鑽石慶、晉牧35周年」暨「創校51週年校慶」感恩彌撒，及四維文物館祝聖典禮。

主禮者是振聲高中董事長劉獻堂主教，共祭的神長們可算是最具代表性，有越南籍的端光長副主教、韓國籍的梁在五總鐸、菲律賓籍的林安德總鐸、還有和劉主教一起晉鐸的同學王振華蒙席、本籍的白正龍蒙席、獻縣教區代表王朝神父以及數十年來受到主教培育和任內轉入新竹教區的神父們，將近30位神長們和超過500位參禮者一同共襄盛舉。





振聲高中創校起始於「感恩」，40餘位來自河北獻縣教區的神父們為感恩恩師趙振聲主教的栽培，以他的名字命名學校的中文校名，創校神父們用一輩子的時間間活出天主的愛，用心辦學，成就了現在的振聲高中，為振聲人立下了「感恩」、「謙卑」、「愛」與「服務」的精神，讓身為振聲人的我們不斷傳承下去。

英文校名，則是以趙振聲主教的主保聖人聖方濟·沙勿略命名，效法學校主保聖人聖方濟·沙勿略，時時事事依靠天主，無所畏懼的傳佈福音，期許我們在辦學中都能夠懷有「無畏的航海者」之精神。

「是天主揀選了我，不是我撿選了天主」，禮儀當日為聖宗徒安德慶日，如同福音的內容：耶穌就對他們說：「來跟隨我吧！我要使你們成為捕人的漁夫。」他們立刻撒下網，跟隨了祂。



四維文物館揭牌儀式

本校藉此機會出版了《天主的僕人》劉獻堂主教觀想札記，在自序中主教引用了蘇軾的《和子由澠池懷舊》七言律詩，來形容自己一生的際遇：「人生到處知何似？應似飛鴻踏雪泥；泥上偶然留指爪，鴻飛那復計東西。」先後經歷日本侵華、抗日戰爭、國共內戰、流離失所的不安、對親人的思念牽掛，蒙上主垂顧，收為僕人，經歷大時代小故事，生活一鱗半爪。

天命不可違，多少顛沛流離，天主總是不棄。世路紛紛，在天主的愛德中，有幸結識不少人、事、物，激盪了許多美好時光。象徵劉主教奉獻自己的一生，永為天主的僕人。

董事長劉主教獻堂晉鐸60週年 天主教振聲高中創校51週年



資料提供：林吟娟老師
影片製作：潘婉汝小姐



「天主的僕人」觀想札記自序

劉獻堂主教

2006年11月30日聖宗徒安德慶日，末晉鐸50周年金慶和晉牧25周年銀慶，曾出版「聖召回憶錄」和「主教的話」，是年欣逢河北省獻縣教區成立（1856年6月30日）150周年慶，出版「獻縣教區簡史」；民國97年出版「80歲文集」一冊，以資紀念。

回顧88年歲月，離鄉70年（1946年到北平讀高中），離開中國67年（1949年到國外讀書），晉鐸60周年，創立振聲高中並擔任校長、董事長51年（1965年迄今），晉牧35周年；今年適逢末晉鐸鑽石慶。



我們這一代歷經九一八事變、日本侵略東北三省、七七事變，掀起八年抗日戰爭；民國34（1945）年抗戰勝利，舉國歡騰，但接著發生國共內戰，歷盡殘酷戰爭的摧殘、逃亡和飢不得食的痛苦、流離失所的不安、對家鄉、對父母

、對親人的思念與牽掛，孤立無援的無奈、寄人籬下那敢不低頭之苦，件件事情猶如電影歷歷在目，那種九死一生的磨難，非親身經歷的人，很難瞭解真象。

2004年12月4日主教退休，無職一身輕，有更多的時間祈禱和反省，閱讀聖經和教會文憲，做自己喜歡的事，如種花、體能鍛練、朝聖旅遊、赴大陸省親及福傳，因此常會遇到許多感人的人、地、事、物，由衷而發地留下札記。無心插柳，雖不成蔭，但「雲泥鴻爪」匯集些許生活的痕跡；起初僅存一些文稿自己欣賞和回憶，後來篇幅越積越多，友人鼓勵我向媒體投稿，與大家分享；民國104年已存稿百餘篇，約17萬字。又蒙朋友、主教、神父、修女和家人賜稿20餘篇，以及天主教周報蕭羨一總監代為請示教廷駐華大使館高德隆代辦，准予使用天國的寶藏—教廷文物特展中的三張文物照片和信望愛書房提供牧人圖片，更增本書光采。

文集能出版成書受到很多友人的鼓勵和協助；編輯的重任，特委請振聲高中董事徐貞勇先生，他非常費心、費力、費時，設計規劃編輯；我是電腦盲，手寫稿完成後都交簡美桂秘書打字、陳長華董事校對，修正後才算完稿，備極辛苦；黃玉麗小姐負責從千萬張照片中找到適合文章的照片，猶如大海撈針，煞費心思，於此一併致上誠摯的謝忱和感激。

一生蒙上主垂顧，收為僕人，經歷大時代小故事，生活一鱗半爪，願與主內兄弟姊妹分享，正如蘇東坡詩句：

人生到處知何似？應似飛鴻踏雪泥；
泥上偶然留指爪，鴻飛那復計東西。



劉主教與前任教宗本篤十六世

堅心依靠

上主是我的光明我的救援
我還畏懼何人
上主是我生命穩固的保障
我還害怕何人
(詩二十七·1)



跟隨善牧

看門的給他們開門
羊聽他的聲音
他按照名字呼喚自己的羊
並引領出來
(若十·3)



第一部 天命

是天主揀選了我，不是我選了天主，天命不可違，多少顛沛流離，天主總是不棄。

豐富的生命

他像植在溪畔的樹
準時結果枝葉不枯
所作所為隨心所欲
(詩·3)



上主是我的牧人

上主是我的牧者
我實在一無所缺
他使我臥在青綠的草場
又領我走進幽靜的水旁
(詩二十三·1-2)



第二部 天韻

文章本天成，妙手偶得之，素人所做，無關格律，不管平仄，姑且稱之為天韻。

與主同行

他使我心靈得到舒暢
他為了自己名號的原由
領我走上了正義的坦途
(詩三十一·3)



上主眷顧

上主保護你於任何災患
上主保護你的心靈平安
(詩一百三十五·7)



第三部 天緣

世路紛紛，在天主愛德中，有幸結識不少人、事、物，激盪了許多美妙時光。

幸福與慈愛

在我一生的歲月裏
幸福與慈愛常隨不離
我將住在上主的殿裏
直到悠遠的時日
(詩三十三·6)



慈愛的天主

他必如牧人牧放自己的羊群
以自己的手臂集合小羊
把他們抱在自己的懷中
溫柔地領導哺乳的母羊
(撒四十一·1)



第四部 天倫

既為天主的僕人，就須棄絕一切跟隨天主，尤其時代巨變，天主憐憫，讓我享有珍稀天倫。



永遠的福樂

請你將生命的道路指示給我
唯有在你面前有圓滿的喜悅
永遠在你右邊也是我的福樂
(詩十六：11)



與主同在

縱使我走過陰森的幽谷
我也不怕危險因你與我同在
你的牧杖和短棒
是我的安慰舒暢
(詩二十三：4)



第五部 天國

天主的國臨近了，你們悔改信從福音吧！所以福音是我們進入天國之鑰。請看解讀。

我是好牧人

我是善牧我認識的羊
我的羊也認識我
正如父認識我
我也認識父一樣
我並且為羊捨掉我的性命
(若十：14-15)



渴慕上主

天主我的靈魂渴慕你
好像小鹿渴慕溪水
(詩四十二：2)



第六部 天機

人難自知，朋友是明鏡。藉他們洩漏我看不到的自己，與大家分享。

教育家、慈父和善牧

楊安仁神父

早在國中時期，我就曾經多次向家父提出想進修院的願望，但他總是不理會。直到中學，特別是在高三那年，我經常在祈禱中，甚至在睡夢中感受到耶穌的召叫，那種答覆的意願和渴望總是特別的強烈；我幾經向家父提及此事，他總是在沉思而不置可否。我也常和要好的同學們分享，但大家那時都忙於聯考，而且他們都不是基督徒，自然也不能給我任何的意見。終於高職畢業後的暑假，我決定不出席聯考，到化學工廠應考化學工程實驗員，家父雖然不滿意，倒也覺得總比去修道好。當天應試時不乏大專生，但所有的化工理論和實驗實作的考試結果，我都得到了滿分，當化驗室科長面試時告訴我：「這些你都會，令尊實在不用向廠長關說給我壓力，我決定錄取你。」我才了解家父是第一次也是唯一一次以消防隊隊長的身分，向轄區內國際知名的化工廠關說，竟是我。以當時來說工作待遇算很不錯了，當我把第一個月的薪資，全數交給家父時，他高興說：「我兒長大了。」對！我長大了！我可以自己做決定了！就這樣在祈禱中我答覆了祂。

一九八八年也就是我中學畢業後的第二年，我參加了劉獻堂主教祝聖汪文麟神父的晉鐸典禮，主教主持莊嚴而隆重的禮儀，其中新司鐸堅定的答覆，震撼了當時正在分辨聖召的我。我鼓起勇氣求見劉獻堂主教，當我向他提到：「在我就讀中學時期，多次在參加教區的青年活動中，體認到教會國籍神職老化，缺乏聖召耕耘祂的葡萄園，而天主召叫了我。」主教回答：「愛天主、愛教會、愛人靈，這就是聖召。」但我很沮喪的告訴主教，家父反對的阻礙，主教卻皺著眉頭說：「來吧！不要管他！」聽了這話，我高興的回到頭份本堂，迫不及待地告訴陳遠皓神父，但他覺得這事太倉促了，似乎認為我還沒有做好進修院的準備！當我回到家小心翼翼地告訴家父，在交談中，他面有難色，終止了我們的談話，也激動地說出：「你去找劉獻堂，不要回來了！」我聽到了這話，便暗自向耶穌祈禱求助說：「主啊！我好難過！」

經過當時的四維備修院汪文麟院長的聯繫和安排，告知碧岳神哲學院九月開學，我最少



需要三個月的準備和培育，才能進大修院，所以必須在六月一日到備修院報到。陳遠皓神父不斷地勸說家父，而當天是由他們兩位送我進修院。在短短的车程中，即使車上始終保持著沉默的氣氛，也難掩我心中興奮的情緒，但一想到家父我心裡卻又好難受！在備修院的第一個晚上，躺在床上的我感到非常地喜樂：「終於達成多年的心願，住在天主的家中！」但我也因為在意家父的反對，感到難過和不安！到了七月有一天汪神父忽然問起：安仁你領堅振了嗎？若未領堅振，不能進大修院。當他向劉主教報告時，主教答說：「為楊修士做準備，我要到四維修院，在平日彌撒中為他付堅振。」使我覺得受寵若驚。當天是八月二十四日，由從大修院放暑假回教區的詹德王修士擔任我的代父，我領洗的聖名是方濟各亞西西，堅振時我選了方濟各沙勿略做我的主保，目的是期許自己將來同時效法兩位聖人，努力修德和熱心福傳。但家父的反對，我仍然在意，這是我從進入修院、讀完哲學、結束靈修年、出國進修，一直到神學一年級，每日晨間領聖體的意向。直到家父癌症末期過世的前一天，在家父的病榻旁，他告訴我：「這輩子我想做的都做了、想看的都看到了，唯一的遺憾是沒有辦法參與你將來的晉鐸典禮！」從那時起到現在我始終相信「藉著祈禱，天主沒有成就不了的事；接受宗徒繼承人教區主教，牧人的安排，就是天主的旨意！」

在我結束哲學課程，即將進入神學培育的那年暑假，有一天劉主教忽然召見，告知：「我將送你到國外進修！」我回答說：「一般不都是晉鐸後才出國進修嗎？」主教答說：「學語言越年輕越好，要去羅馬或馬尼拉，你自己考慮再回答我！」我了解的是，主教不問是否接受出國的事，而是要我分辨去哪裡？我焦慮的是：「學習外語是我的困難，在中學階段英文總是要補考，哲學階段修院的拉丁文我不曾及格過，每年寒暑假回主教公署，面對在學習中文的外國神父們總是東藏西躲不敢說話，到國外怎麼過日子？而且該去哪裡？」我利用假期時間請求副主教、院長



、神師和本堂神父協助分辨，他們一致的答覆是：「羅馬是教會的中心，對普世教會的視野較廣！」我有答案了。當我面見劉主教，告訴他我的決定時，主教笑說：「傳信大學黑鴉鴉的一片你想去啊！還是到馬尼拉學英文後回來較實用！」這就是幽默而和善，以及重視培育的劉主教。

一九九三年九月奉劉主教命令轉往馬尼拉樂仁修院進修為期六個月的英文課程，過程中非常辛苦，我除了原有的語言困擾，又增加了食物、氣候、文化...的困難，記得有一次連續拉肚子痛了三天，一位修士給了我一粒小小顆的藥丸，我懷疑有效嗎？服用後結果一連三天沒有排便，肚子脹得難過！好不容易語言課程結束了，我在面對日常生活的對話沒有問題，但這種程度能讀神學嗎？請求回教區劉主教會生氣嗎？但我終究還是鼓起勇氣寫信給主教：「語言課程告一段落，請主教恩准返台讀神學。」主教很快地回信並簡短地說：「先到教育研究所完成註冊，就可回來度假！」哇！我心裡想為了可以返台度假，趕緊辦理入學手續吧！現在回想起來，我從來沒有見過劉主教生氣罵人，頂多是皺著眉頭不說話，他從不動怒，只有善牧對羊群的擔憂！

結束休假，開始了我一生中最艱難的求學歷程，需要補修大學部的學分，又要應付研究所課程，更困難的是論文寫作。每隔一段時間，寫信向劉主教報告情況，除了對我不間斷的鼓勵外，他也總會提到教區當時的現況，其中有他的喜樂、安慰



，也有他的擔憂，這些信件一直到現在，我都還當作寶貴的家書，妥善的保留著。終於在一九九六年三月以最優異的成績(MERITISSIMUS)通過AQINAS大學教育學碩士學位考試，主修教育行政學、副修輔導與諮商學！終於畢業了，我再次寫信給劉主教求許可：「希望返台讀神學。」主教一樣很快地回信：「希望你繼續留在SANTO TOMAS大學讀神學，但是如果願意回來台灣總修院，就讀輔仁大學神學院也可以，但九月輔大才開學，這段時間繼續讀書吧！」當我收到指示後，高興地到SANTO TOMAS大學報到，四月保送哲學博士班研究，就讀菲律賓的暑期課程，讀了十二個哲學學分。七月份返台住台灣總修院，一方面準備就讀輔大神學院的課程，同時在台北華明心理輔導中心，參加牧關實驗教育(CPE)醫院牧靈的課程。九月份總修院開學後，就在神學一年級，面對家父罹癌過世的悲傷。回想起這段受培育和遭遇家變的往事，特別感念劉主教對我的鼓勵與關懷，劉主教真是一位教育家，也是一位慈父。

當我用中文讀起神學輕鬆多了，也更努力地把書念好，這些年來也對求知和做研究產生了興趣。和當時的總修院陳興翼院長面談時，他是慈幼會神父，認為既然博士班已經開始讀了，能念書就向主教求許可繼續念吧，主教也欣然答應！神學院的老師們也很幫忙，因此每年六月至八月我利用台灣的暑假，到馬尼拉的DE LA SALLE大學修讀學季制教育學博士班的學分，所幸利用讀神學和牧靈年的機會，把神學和宗教教育學的學分都修完了。二〇〇〇年五月十四日我於新竹聖母無玷聖心主教座堂領受司鐸聖秩後，當時總修院的新任鍾安住院長，邀請我留在修院擔任教務長。當我向劉主教求許可時，主教斷然決定要我回馬尼拉專心寫作，其它的事以後再說。在二〇〇二年六月於DE LA SALLE大學通過博士學位考試，獲頒傑出論文獎(OUTSTANDING DISSERTATION)，取得教育學博士學位，主修宗教教育學與價值教育學。學成返台後，有兩件事情特別值得感念的是：劉主教派遣我擔任新竹縣關西鎮耶穌聖心堂本堂神父及露德聖母朝聖地主任司鐸，同時囑咐我帶著母親就任，互相照顧，一直到他退休後，新任李克勉主教調我返回苗栗家鄉服務，繼續和母親彼此照顧；另外是藉著先後在輔仁大學、靜宜大學和玄奘大學兼任教職，當取得教育部核發的助理教授證書時，劉主教亦感到欣慰！在劉獻堂主教擔任教區大家長的任內，共培育了三位博士神父：第一位是我們教區司鐸的長兄汪文麟神父、第二位是我們現任教區的大家長李克勉主教，第三位是本地教區神父中最年幼的我，現在他們兩位在台灣教會都擔任要職，而我則有機會希望盡量多陪伴我們的慈父劉獻堂主教！一切的回憶為感恩一位教育家、慈父和善牧！在這慶祝主教爸爸晉鐸六十周年的機會，並祝您神形康泰！



「我來不是受人服事，而是服事人」—谷十：45

基督徒的生活展現，正在於願意為他人而活，就是在服事他人。

2016年11月30日（聖安德宗徒慶日）是新竹教區榮休主教，天主教振聲高級中學董事會董事長劉獻堂主教晉鐸60周年鑽石慶的日子，為神職人員來說，晉鐸60年是一件重要的事，這不僅是主教對基督信仰堅貞不移的信賴，更標記著許許多多被劉主教服事的人深刻的感動與心靈的飽飫。對於自幼即在天主教家庭成長，在神父旁邊服務的劉主教而言，以耶穌基督為榜樣去服事他人已成為天經地義的事，但對於曾與他接觸的人，不論成為基督徒與否，都能感受到他的殷切盼望。

直到現在，劉主教仍持續為多位退休的長者及部分教師或家屬講解聖經的內容與天主的奧妙，雖然他們或已領洗，又或在慕道中，但仍然風雨無阻，固定時間到振聲來聽主教解經。這個難得的慕道團體，包含主教在內，若將歲數加起來將近1000了，主教常對我們戲稱這是「千歲團」，每每見到白髮蒼蒼的長者們聚在一起聽道理，劉主教以服事他人的精神盡己所能為這一群「老學生」服務，總是在心中泛起默默的感動。



在天主的安排下，與劉主教的緣分起始於1979年的振聲中學……

那年，自桃園國小畢業，父母親均是勞工，兄姊也都在中學就學，家中並不寬裕。只因是基督徒家庭，父母親認為要將我送入當時學雜費貴得嚇人的振聲中學才能繼續接受良好的教育，於是大家省吃儉用，母親也起了會，才得以讓我進入振聲初中部就讀。初中三年的歷程大半都以學業及生活教育為重，但因小學時曾加入桃園市保羅街聖體堂「安道少年團」，讀初中時自然就參加學校的青年會，這三年剛好也就是劉主教在學校擔任校長的最後三年。這期間有數次在學校青年會聚會時與時任校長的主教（當時尚未升任主教）有過接觸與交談，雖是校長，但主教對我們這些學生相當親切，也與我們一起參與活動，倍覺溫馨。三年後，劉主教因榮任新竹教區主教而由劉國強神父接任校長，我則選擇直升振聲高中部繼續就讀，高中期間偶有校慶或相關活動，劉主教均回校參與主持，時時給予師生鼓勵並加油打氣，常常感受到他對振聲的關心。

有幸在2000年時返回母校振聲服務，擔任物理科教師兼高中部導師，劉主教已成為振聲董事會董事長了。其後在2007年時我受聘擔任校長秘書兼董事會秘書及家長會秘書，開始和劉主教有較多的接觸。劉主教在其所著聖召回憶錄一書中多次提到振聲的創校精神與歷史，其中在「振聲三十而立」一文中提及：所謂「好」學校不僅是升學率高，而是「全人教育」的成功。確實，從當時與主教的互動中深切感到主教對學校辦學的想法在於全人的成長，振聲雖然給人感覺升學率高，但生活教育及品格教育上更應注意，不能忽略。及至今日，學校能有健全體質及優良校風，實源自50年前劉主教為創校校長所奠下之基石，這也正是他為教育奉獻，為服事教職員工生所創造出來的精神。

欣逢劉主教晉鐸鑽石慶，仰賴天主之母童貞榮福瑪利亞之轉求，在劉主教的神修生活中持續獲得天主的賞報，阿們。



與主教在他晉鐸55周年慶日
當天合影



振聲之寶 有您真好

黃淑敏老師



劉主教是位慈祥和藹的長者

劉主教是本校董事長，也是振聲創校時的第一任校長；感謝他當年與創校初期的神父們；筚路藍縷、堅苦卓絕的開創振聲，勞心勞力、辛勤耕耘；為振聲奠下了良好深厚的根基，這51年來全校師生也在他的支持與指導下，用心經營出卓越非凡的校務成果與校譽，更重要

的是振聲為秉持傳播基督福音價值的使命，特別成立了生命教育室(宗輔室)，成為落實生命教育及發展全人教育的專責單位，彰顯出本校願意為實踐天主教學校辦學精神與核心價值的使命而努力；其中劉主教就是本校推動生命教育最重要的支柱與領航者。

生命教育室同仁們這幾年都覺得特別感恩與幸福，因為劉主教自榮退新竹教區主教之後的這段期間；可以留在振聲的時間較多了；學校內若有重要的祈福禮或是福傳活動，只要主教的時間許可，他都義不容辭、大方慷慨的接受我們的邀請，並適時提供我們需要的支援；所以在我們的心中；他除了是眾所皆知~振聲董事長、及身兼各種繁忙職務與對教會、教育皆有偉大貢獻的榮休主教之外；他也是三次帶領我們前往河北獻縣辦理高中暑期生活營的總領隊；他一路健步如飛、



陳日君樞機主教來振聲探訪劉主教，與師生合影



2014年帶領生命教育團隊第二次前往獻縣



2013年校慶祈福禮 結束與輔祭學生合影

2015.12.3振聲舉行創校50
主教晉牧35周年祈福感恩禮
劉獻堂主教領銜全校教職員「生命導航研習」
擔任講師

2016年劉主教是我們前往河北獻縣的總領隊



主教為健康中心祝聖 後與同仁合影

記憶超強；我們總是望塵莫及，他是一位常到辦公室來關心我們的慈祥長者；他也是生命教育室的好鄰居(他的辦公室也在四維樓6樓)；他是「與主教有約」的超級大來賓~學生心目中慈祥和藹的老爺爺；他更是所有生命教育室同仁們推動各項福傳工作時；最有智慧的指導神師與最佳合作夥伴。

2016年對於劉獻堂主教的神職工作，有兩個非常值得慶祝的重要日子，其一是1月1日為晉牧35周年，其二11月30是晉鐸60週年，為慶賀這兩個重要的日子，本校特別在2015年12月3日當天舉行了劉主教晉牧35周年暨50周年校慶的祈福感恩禮，2016年11月30日舉行了劉主教晉鐸金慶暨振聲51周年校慶的祈福感恩禮，這兩次隆重又溫馨的禮儀慶典，都帶給了振聲全校師生及參與的來賓無限的感動與感恩。

在這美麗的時刻，除了獻上我們最真誠的感恩與祈禱外；我們還想大聲地對劉主教說聲：「主教您是振聲之寶~有您真好」。

劉主教後面螢幕上的
帥氣年輕校長正是50年前的自己

最有智慧的指導神師與最佳合作夥伴



與主教有約



喜期 悔 願

生命教育老師們開心的與三位牧者~
劉主教 苑神父與王神父合影留念



新竹香山教友與振聲團隊參觀路加醫院

自2000年開始，臺灣中等學校生命教育成為必修科目，教會學校響應熱烈，這是天主教學校夢寐以求的課程，教會學校都成立宗輔室或生命教育室，臺灣地區主教團通令各教會中等學校，每500名學生應聘請1位生命教育教師。

2006年12月4日我從新竹教區主教退休，無職一身輕，非常關心獻縣教區每年暑期的青年營，參加人數眾多，大專學生生活營可達上千人；但起初獻縣教區較缺少主辦生活營的神父或修女，劉定漢主教、侯經文主教和後來的李連貴主教很期盼新竹教區能夠支援。

新竹教區境內有四所天主教學校，磐石高中和振聲高中宗輔室和生命教育室較有規模。我當時忝為兩所高中董事長，經與兩所學校校長說明獻縣教區的需求，請兩位校長與宗輔室、生命教育室討論是否可行？再經過一段時間準備，認為可以嚐試。

2008年暑假，我先率領磐石高中生命教育室5位教師，赴獻縣教區協助辦理暑期初中、高中、大專學生和中小學教師暑期生活營，一連串的生活營非常辛苦和勞累，但很成功、很受學員歡迎；我們的生命教育教師扮演了很重要的角色，主辦生



參與學員在廣場活動



暑期生活營現場



營隊中每天都安排彌撒，讓學員心靈飽沃

獻縣教區贈送劉主教晉鐸60 金慶的禮物

活營的教區主教和神父很高興，歡迎來年再來協辦。2009年由振聲高中負責協辦，便成了正式的運作模式，一年磐石高中、一年振聲高中輪流協辦，今年已是第七次合作了。

今（2016）年輪到振聲高中協辦，7月19日至24日晚由講師與大專同學會服務人員進行5天的講習，7月25日高中生報到，開始5天繁忙、辛勞的生活營，原規劃收150位高中男、女學員，結果爆滿，勉強收到260人，有些學員來自北京和天津，甚至有幾位來自鄰省，可見獻縣教區的暑期青年生活營全國聞名，獻縣教區李主教開玩笑說：臺灣年青貌美的女教師團太有吸引力了！

學員260餘人分成十組，由大專同學會成員帶領，因人數超過預期太多，因此，吃、住和衛浴設備顯得不足，但大家都不叫苦，每位學員都循規蹈矩，認真專心地聽課，沒人玩手機、沒人打瞌睡、沒人說話，很安靜專注。

7月29日上午9時，安排「與主教有約」的課程，學員們經過一周的時間聽課、活動，現在靜下來讓他們反省，有問題就提問；教徒在中國唯物主義反神的環境中生活，的確有許多困難，教徒是少數民族，長期經常受到歧視和打壓，受譏笑或辱罵，在這種不友善的情況下，信仰受到考驗，期盼得到一些方法或技巧，讓信仰得到安全保障生活也不受到影響，因此，他們提出很多有關生活上的困難，應如何解決？理論上可越辯越明，但具體問題，環境沒法改變，問題沒法解決，只能懇求天主恩賜力量承受痛苦。這也就是天主考驗我們的信仰是否真誠？

7月30日生活營結束，黃淑敏主任返回臺灣，5位工作人員留下，8月8日大專青年生活營才開始，有一周的空檔期，安排她們去內蒙古旅遊，藉以放鬆心情，好好休息，準備再接再勵迎接下一屆大專青年生活營。

劉主教與楊神父在營隊中為學員舉行團體和好聖事



用心參與各項活動的高中生學員



彼此相愛

2016河北獻縣暑期高中生活營回顧與摘要

文/黃淑敏 老師

【啟程準備】

2016的7月盛夏，我們生命教育室團隊：除了我與三位老師(林吟娟老師、游凡儀老師、潘于萱老師)；還有行政助理-潘佩汝小姐，奉校長指派；再次代表振聲高中，前往中國河北省天主教獻縣教區主教府，為協助獻縣教區青年暑期福傳工作及生命教育之推展，辦理高中暑期生活營，這是繼2011年及2014年之後，第三度在董事長劉獻堂主教的帶領下前往獻縣，而我們每個人除了帶著裝滿教材與課程資料的大行李箱之外，也懷著一份期待與好友相聚的喜悅心情出發；踏上海峽對岸這個創校神父們的故鄉。

振聲高中本著**尋根、感恩、回饋與使命**；自2011年開始接受獻縣教區培訓中心的邀請，於暑期中遴選具有熟知教會禮儀、生命教育及團體活動...等專長教師，代表本校前往該教區辦理青年生活營，協助福傳工作及生命教育之推展。每一次參與之教師，除了將宗教輔導與生命教育推廣至當地外，也結合了本校的校史，與河北獻縣教區進行更多元的文化交流；



楊神父的課程，學生收穫滿滿



營隊中三位神父是我們精神最大的力量



我們的老朋友齊神父



神父們每天為營隊舉行彌撒

參訪及記錄創校神父們的故鄉；更重要的任務就是精心設計多元豐富活潑的課程與活動，帶領河北獻縣青年扎根信仰，並從信仰中體認生命的可貴與豐富，引導青年肯定自我、熱愛生命；且能發展自己精采獨特的生命。

回顧在2016年的年初，獻縣教區培訓中心的主任周神父與王神父，就已發出了訊息，詢問我們是否能夠於2016年7月到教區幫忙帶領“高中生夏令營”活動。而我到訊息後，也向安國校長提出報告，劉校長同意接受邀請，並派任生命教育室團隊進各項籌備工作，準備在七月中組隊前往河北獻縣協助辦理高中生活營。接下來約有半的時間，獻縣培訓中心負責協助的王朝神父，也積極針對營隊整體想要規劃的主題、內容與相關具體事宜和我持續保持聯繫。

【投身建樹】

今年本校團隊雖然已是第三度的造訪，對當地的學生與環境，也都有了基本的熟與了解，但是團隊中所有教師為了使營隊更加豐富精彩；仍是毫不鬆懈、全力以赴，在營隊開始之前的兩個多月，就已各自利用課餘時間，用心進行各項籌備工作，而我們團隊成員更是召開多次的會議討論，就是希望使各項活動設計與課程內容都能更加完備；除此我們也不斷互相提醒要備好身心能量；因為在營隊期間需要充沛的體力來應付全天候的工作與任務；所以每老師需要健康的身體，才能適應當地的飲食與高溫炎熱的氣候，以及全心全力投入授課並協助每一位講師進行各項活動的配合。



認真學習的學員

今年營隊主題是「彼此相愛」，因此所有的活動內容、課程都緊扣此核心精神來設計，因為當我與周神父與王神父進行多次的討論與溝通過程中，得知他們期待能藉夏令營的培育，幫助現在的學生面對今日生活中的壓力；例如：孤獨寂寞、家庭、學校(分數制)、機械管理...等，當然神父也希望通過反省慈悲喜年的相關信仰和生命教育課題，幫助青年學生信賴天主、建樹個人。藉著認識天主的慈悲、體驗教會的慈悲關懷來建設個人的生活成長與生命成長。以我們團隊老師們就針對這些目標，明確設計出相關的課程與體驗活動，時間則是配合教區的安排，規劃7月19日至21日先針對為此營隊服務的大學生進行培訓課程；7月23日至29日則進行正式高中班課程。

這次營隊的進行一如往例，由大專聯誼會中的多位青年幹部；擔任各小隊的輔導員；經過三年的合作經驗，我們都對於擔任服務的大學生們；所展現出來的態度與精神感到無比的讚賞。對於我們交辦事項；總能配合完成並超過我們的期望；他們不但負責任、有禮貌、積極主動；更是聰明靈敏、領悟性高、學習與執行力超強，時時充滿不畏艱難、使命必達的服務熱忱。因此在每次的營隊中他們都是我們最得力的助手，今年更值得驚喜與欣慰的是，看到第一年所帶領的大專生、有的已成家立業；夫妻帶著小寶寶來看我們；有的自己創業開設婚紗攝影、並邀請我們去店裡相聚探訪；更開心有以前是高中班的學員、現在已經成為服務的大學生...，原來時間經過了五年，我們見證了他們成長的喜悅，也建立出我們像家人般的深厚情誼。



已經就業的大學畢業生回來探訪

2011年擔任服務的大學生，
現在是中學老師也當爸爸了

兩位優秀的大學生幹部

負責報到工作的大學生

7月23日中午完成高中班學員報到，教區共收了260名學生、其他還有許多被要求回家了，因為沒有空調又簡單的宿舍已擠不下了，但許多人仍願意接受打地鋪留下來、學習力太驚人了！老師們的挑戰又更高了，因為今年的學員人數遠超過教室可容納的空間，原本設計的課程與活動分組學習討論，都需要另外重新調整，幸好本團隊優秀的老師們經驗豐富、應變力強，準備的每一天課程精彩豐富，使所有參與的學員願意全神貫注、認真學習；加上獻縣教區周神父、王神父與所有大學生輔導員們，加倍費心管理、即時因應、適切調整各種生活問題，正是所謂物質條件雖然簡單克難，但精神卻得到了滿滿的豐收與喜樂。為期十多天的營隊，一切活動都如期且順利圓滿地進行。

【獻上感恩】

2016年暑期營隊能圓滿成功；需要感謝的人太多：除了感謝天主護守、感謝總領隊劉獻堂主教的陪伴及帶領；他是我們強而有力的精神支柱，也正如王朝神父所言：他每次的



認真學習的學員

到來都給學生們帶來了豐富的恩源，感謝台灣後盾支持~本校劉安國校長的與相關行政處室同仁提供的協助，還要感謝大學生；他們非常用心且無微不至的照顧我們各項生活所需，同心合意、日夜辛勞的付出與靈修部分特別動人及具安仁神父、楊神父原本

探望開設攝影工作室
的畢業學員夫妻大學生用心參與
培訓課程

給予我們最重要且
寶貴的協助與指導，成
為我們最安心依靠的力
量。

【後記】回顧自己自2011至2016年；三次擔任此營隊的所有行政籌備工作與執行總幹事；而每次營隊都能順利圓滿完成，除了非常感謝天主全程的臨在與助佑之外；同時也全要歸功每一年同行的夥伴們能合作無間、日以繼夜辛勞的付出，雖然我個人的能力薄弱；但幸運的是團隊中每位參與的老師都是超級優秀、經驗豐富、充滿創意、總能懷著熱忱、無怨無悔付出自己的智慧與心力；所以每次的營隊結束；都能獲得學員們極高的肯定與讚美；而我們也得到滿滿的回饋與友情。

這段過程的確是永生難忘的美好回憶，但我仍需要學習將心中的重擔完全交託給天主，不要給自己過度的責任與壓力，因為每次出隊，我總是在心中提醒自己：「一定要確保與照顧所有的團員平安回台才算完成任務」；所以在營隊期間總是懸著一顆心；戰戰兢兢、如履薄冰；非得要等到營隊結束、所有青年平安回到家；壓力才能落下，心情也才能完全放鬆。

未來本校若還有機會繼續辦理與交流；不管前往協助的夥伴是否更替；在主愛內我們都要繼續彼此相愛，因為天主是愛，我相信只要每一次藉著天主的恩寵互相學習，我們一定能獲得更豐富的生命。



LOVE明信片

最感谢的是从台湾来的老师们。我从他们身上学到了牺牲的精神。舍弃自己的假期，为了众多青年人的健康伟大的，让我敬佩。

- 课程主题: 生命是个礼物
- 讲 师: 游凡仪
- 时 间: 7/24(日)9:00-12:00
- 地 点: 阶梯教室

資料整理:黃淑敏老師

負責講師	課程主題
------	------

潘于萱老師	【生命的河流】 【同理拍體驗】 【經典照重現】 【五根手指的祈禱】
林吟娟老師	【「我」與「我」的生命故事】 【愛我所選·選我所愛】 【曼陀羅~靜心 人格統整與靈性發展】
游凡儀老師	【生命是禮物】 【唸你的名字】 【唱祢的歌】 【獻縣好聲音】



會員作品



▲學員心得

福乐保从最尊敬的朱玉珊老师处得知一大段的故事。怀念每一个春天吹过的风！怀念每一个鼓浪屿的清晨！怀念声声鸟鸣的傍晚！我们的欢笑我们的泪水我们的天真的误会我们的喜悦我们的悲伤！今天带着满满的幸福回家。不知道以后有没有机会再见。但是你们都是值得怀念的人。愿天降福保保佑。我们一定记得2016这个夏天。我们被七颗星在一起。彼此相爱彼此温暖彼此陪伴。

[illegible]



青年生活營精華集錦 (二)

三位講師在fb的心情速寫

林吟娟 老師

獻縣學子們，你們準備好了嗎？
拖著20公斤、背著7公斤、再扛著大金剛筆電，
一公斤都不浪費，女漢子們出發上課去～



開幕式～

顏值爆表團隊切換啟動模式
參加人數比起預計的多達近百人
高達260人的課程，真有挑戰性OMG～



此時此刻，只能以吟詠來表達心情...
我們彼此相愛，
經歷天主是愛～



主弦 在關係中成長；在愛中生活

「獻縣好聲音-聖歌分享會」
從準備到呈現
花了不到五小時的時間
獻縣學子真的很棒
用信仰在歌唱~

林吟娟 老師



潘于營 老師



2016獻縣高中青年營，已經有兩
百六十人完成報到。
今年報名人數踴躍絡繹不絕，宿
不夠住只好打地鋪，還是徹底爆
了，只好忍痛讓千里迢迢來的學
們，再度拎著行李返家去，真的
抱歉啊！孩子們，下次請提早。



暑期圓夢計畫之一
華北第一堂獻縣教區大學生聯誼會
受游老絲圓夢計畫之邀請
在忙碌的工作中有效率的練習舞蹈
以犧牲自己休息時間
並充分運用每分每秒之精神
呈現出充滿獻縣教區主教府在地特色的
13年巴西世青舞蹈之"獻縣版"
只能說你們真的太厲害了
掌聲鼓勵鼓勵





當遠方遇見遠方

今年營隊報到爆表，嚴格篩選、盤問、勸退……，因為位置有限，只好心酸地狠下心來拒絕了許多已拎著大包小包行李的孩子，要他們回家去吧！就是因為很抱歉位置有限。

然而我們這次爆表的學員們，最近的距離是離這兒要坐客車約一個小時，最遠的距離是坐火車要一天一夜才能到這兒。

讓我們三個來自海峽的彼岸，特別感動，因為他們從山西、青海來，不嫌累，一直告訴我們他們雖然想家，但是他們更期待我們的課程。

以此照，記錄一下我們的相見歡。

彼此相愛，營隊正式開始由上而下全都優秀爆表、顏值爆表、熱情爆表、服務爆表...，果然是「有夠年輕」又「敬天愛人」。為何能夠如此？因為這裡曾有50多位殉道聖人。所以怎叫人不神聖起來。



潘于萱 老師

浪漫一下

在這兒，每天八點到晚上九點，課程完全不間斷。使得室內教室使用電力也十分吃緊，這樣也發現到享受冷氣是個奢侈的行為，即使氣候酷熱難耐，大家還是學著跟「熱」和平共處，例如多喝水、自備有耶穌像的大扇子、喝無糖無綠豆仁的綠豆湯、偶爾有嗑西瓜的小確幸...這晚課程，由於電力供應緊張，有斷電又復電的情況，剛好遇到我在講課，所以就分享了一個自己大學時曾在尼泊爾旅遊遇到時常發生無電，而當地人常備蠟燭的經驗，那時的當下有一絲絲地感到「浪漫的港覺」。後來晚禱結束，在所有人正要返宿舍時，頓時大斷電，完全處於伸手不見五指的情況下，無法疏通二百六十人離開，這時大專生隊輔們立即帶領在場所有人唱聖歌、帶動唱，我們幾個老師們和其他工作人員同時開手機的手電筒功能，頓時成了一個小型演唱會。好有愛的浪漫港覺喲！



潘于萱 老師

經典照重現聖方濟沙勿略在獻縣，學生太有才了！



圣方济各·沙勿略



游凡儀 老師

能再次造訪的地方，再次相遇的人兒，都是不思議，處處有天主的祝福。

那日，孩子們拎著家當、提著棉被四面八方千里迢迢（遠至山西、青海）聚集報到，工作人員比海關還嚴格的篩選、勸退數批後仍比預估多了一百多位的孩子，即便床位爆滿仍甘願打地鋪留下學習。

河北七月的酷熱，近三百位的大孩子、為期一週的營隊生活、沒有冷氣的房間與教室，都讓人再再擔心與不捨。

然而，直至今日，零星的幾場暴雨緩解了悶熱；大專生們盡心盡力的服務照顧，給學員們立下深刻的榜樣；150年屋齡的老房雖然不比家中舒適，卻使人沈浸於歷史的刻痕中…

跳電的那晚，成了浪漫的回憶，黑暗中點綴著手機亮光，大專生們靈機應變帶著300人唱歌又跳舞，怎能不美？



主弦 在關係中成長；在愛中生活

游凡儀 老師



那晚，獻縣好聲音，哥哥姊姊們臨時起義開場一首台灣味，選了一首分三部、還有完全陌生的布農語。七天前學兩次，當天中午練三次，族語用漢語拼音記下自己背，就這樣，真是華北第一認真。

噢～「聖神」帶兒化音好可愛，麼麼噠

Mac Sundaou蔡老師，「主，祢是我的高山」已在華北漫延。



歡迎，歡迎來到我們之中

七月與工作團隊前往河北獻縣帶領高中生命教育營，營隊期間正值2016世界青年日在波蘭克拉柯夫舉行。

全球教友青年每2-3年便有機會能回應這個來自教宗的邀請，透過朝聖旅程親近天主、更新自己。

縱然中國青年對世青節有無比的渴望，但迫於現況，即便有能力出國仍舊困難重重

：護照被扣留、海關盤查、甚至從機上被攔截帶回的也大有人在。

於是，開營前，想起了這支舞。

2013在巴西里約熱內盧舉辦世界青年日，這本是歡迎教宗方濟各的舞蹈，但真正認識它是在閉幕彌撒的早晨。前一晚，超過三百萬人在



來吧！如同救主一樣張開雙臂



為我們帶來光、希望、愛與和平

Copacabana沙灘上朝拜聖體、祈禱、入睡，隔日，晨光從海上綻出、喚醒朝聖者，接著在綿延沙灘上的螢幕中投影出這支舞蹈作為早操，即便睡眠惺忪也忍不住跟著歡樂的跳起來，根本洗腦神曲。於是，開營前，想起了這支舞。

想著，即便這些中國青年

難有機會親臨世青，但可透過歌舞傳達我們對教宗的歡迎、願在主內共融。沒想到，隨口說出的夢想，河北青年就一股腦兒的摺落去，在學員暴增、工作量爆表的營隊中硬擠出時間練跳。

好吧！果真是華北第一強，拎老斯已後不敢隨便許願惹！



很高興聽到你的聲音



愛的締結

——憶2016年與“振聲”的相遇

獻縣教區大學生聯誼會
2017年1月11日

今天已是2017年的一天，不禁回首暑期高中營與聯誼會時的生活學習場景，依舊歷歷在目。時間真是過得好快快，轉眼間，六個月已走過，回想起當時在一起學習、遊戲、吃飯、分享、祈禱與彌撒等等場景；細細品味，仍舊是滿滿的感動與感恩。

因著我們的同一信仰——天主，因著我們彼此間的真情，我們相聚在了一起；因著主，我們有了一個共同的使命——為他而服務。從服務開始前的期待與盼望，到服務中的祈禱與融洽，到服務後的感恩與不舍，這裡面無時無刻都包含著主對我們每一個人，每一個團體的愛，這就是他愛的偉大奇妙之處。

記得那一次我們一起來錄2013年世青節francisco的舞蹈視頻，大家頂著炎熱的高溫天氣在教區玫瑰廣場來拍攝。場面是多麼的壯觀，滿滿的都是天主的恩典，是不是還記的那個動作“嘿，嘿，咻；嘿，嘿，咻！”當你回想起來的時候是不是還有跳起來的衝動呢？還有我們總說的那一句“永遠十八歲”。精彩的課程，瘋狂刺激的大地遊戲；靜心

的祈禱與感動等等，是不是還在我們的腦海跳躍呢？我們相信，這些美好而充滿感恩的生活我們將會銘記一生。

感謝天主能夠使我們相遇、相識、相知，感謝他的奇妙化工，是他用他的愛把我們連在了一起，並且是緊緊的連在了一起，形成了一個愛的紐扣，使我們更好的在主內成長，正如暑期活動的主題一樣“彼此相愛”。也非常感謝與感恩敬愛的劉主教，帥氣的楊神父，以及可愛的美女老師們。因為有了你們，使我們的學習生活更加豐富多彩；因為有了你們，在我們的生命中增添了不一樣的色彩，讓我們擁有了一顆祈禱與感恩的心。

願主降福我們在他內能更好的為他做工，為他服務；也把聯誼會最真誠、感恩的祝福送給敬愛的劉主教，帥氣的楊神父與可愛的美女老師們；更感謝振聲高級中學及生命教育室的付出與辛勞，“感恩有你們，有你們真好！”

記住哦，我們還有一個共同的稱號，那就是“我們永遠十八歲”。

感謝天主使我們有“愛的相聚”，也願把天主的這份愛在生命中燃燒，點起更多人的心火，燃起更多人的愛火，將愛傳遞。



兩年倫理老師、五年生命教育老師的教學歷練，
在催化學生思考的時候也不斷地衝擊自己：

我是誰？
我為什麼活著？我該怎麼活著？
我該如何活出精彩的生命？
我最重要的東西是什麼？
什麼是此生該做的100件事？
有人因我而幸福嗎？
哪些事現在不做一輩子都不會做了？

走向繁星原野之地 Santiago de compostela

文 / 照片：游凡儀老師

第一課 生命是個禮物

生命教育老師並不是能活得比誰好，我只是學了些方法，那些面對生命大小決定的方法。而我以為，生命教育老師該更敏感於靈性的渴望與整合，於是當這些問題回答得越來越心虛時，顯然我需要學習更多方法，而這些方法若未親身實踐，那只是在說別人的故事，別人的故事怎麼說也沒有自己的到味，正因為生命教育教得不是知識，所以都得從自己的生命經驗中反思再反芻。於是，這個夏天我任性地在教職出走，好好告別了十四個班級，在學生驚呼著老師好酷好帥要徒步走八百公里路的同時，我更渴望撒下的是實踐與行動的種子。

「要嘛讀書，要嘛旅行，身體或靈魂總要有一個在路上。」

「聖地牙哥朝聖之路」的終點位於西班牙西北部的「聖地牙哥·孔波斯特拉」(Santiago de compostela)，compostela是繁星之地的意思，是耶穌的門徒—聖雅各伯遺骸的所在，自中世紀起絡繹不絕的朝聖者從各處走向聖地，朝聖之路綿延整個歐洲，可遠自中東耶路撒冷，也可從歐洲任一城市起步，但終點全都指向聖地牙哥·孔波斯特拉古城。這座城也與羅馬、耶路撒冷並列為天主教三大朝聖地。而最為人熟知的是由法國西南部出發，必須翻越庇里牛斯山途經約八百公里的「法國之路」，法國之路亦是世界上唯三以「道路」被聯合國教科文組織登錄的世界文化遺產，另外兩處為中國的絲路和日本的熊野古道。

背上去蕪存舊版的行囊，將自己置放在天地之間，在邁步與喘息中踩出自己的規律，讓自己和自然相處八百公里，走向繁星原野之地，修一門名為Camino的「生命教育課」。

這天，悠哉中帶點興奮地從法國西南的Bayonne啟程往Saint-Jen-Pied-de-Port(簡稱SJPP)小鎮，這是法國之路的起點。

在Bayonne火車站被告知「因為沒有司機，所以火車取消」的消息，車站安排的替代巴士也已客滿，等待了近一小時才坐上第二班車，沒有晴天霹靂、沒有抱怨、沒有煩躁相信，因為天主自有祂的安排。

因為錯過火車、錯過第一班巴士，理所當然的抵達SJPP時公立庇護所早已客滿，正為住宿所發愁時遇見站在路邊八十三歲有夠熱心又包打聽的民宿奶奶，然後住進他簡單整潔又聖神充滿的民宿。

民宿奶奶見我們來自亞洲，便提起昨天一位日本女孩失去了所有的錢、信用卡還有護照，沒有人能夠幫助她，奶奶面容充滿哀傷與不捨。於是我們走進朝聖者辦公室了解情況希望能盡一點心意，哪怕只是一點旅費贊助，而朝聖者辦公室已為她安排好前往巴黎的車票，讓她能到日本駐法大使館重新辦理護照。接下來近四小時，我的旅伴啟動超強英法翻譯：協助朝聖者辦公室志工將搭車訊息告知日本女孩Sayaka；聯繫日本駐法大使館；讓有夠「一丁」的日本女孩卸除緊張也讓她在日本的家人安心；而我們從巴黎帶來的地鐵票也成為實用的禮物。

馬拉松式的溝通、翻譯、協調後，我們邀請Sayaka共進晚餐，最後還絞盡腦汁讓地表最不願麻煩別人的日本人接受住進我們小小的房間，民宿奶奶不但招待她吃住，更塞了一筆錢硬是讓她收下，還為我們的房錢打了折。

晚餐時我對頻頻道歉的Sayaka說：「你是一個禮物，在我們朝聖之路的第一站。你不需要愧疚和感到不好意思，只要有一天，有人需要你協助時，你也這麼做就行了！」她秒回：「I do！」

生命是個禮物，是自己喜歡，對別人也有益處的禮物。



第二課 敲門時，誰為你開？

一個古老的傳說：「凡徒步翻越底里牛斯山便能得到天堂的位子。」所以朝聖之路的第一天無論如何、咬緊牙關、爬到鐵腿、曬到漆黑我都要完成這一日的目標。於是，從清晨天未光亮被民宿奶奶趕著出門後，踏過柏油路、草地、落葉、上下碎石坡…等各種地形的交替試煉；領受日出艷陽、藍天白雲、清風林蔭、樹林草原、牛羊馬兒的洗禮。如今，地理課本上的「底里牛斯山」已印上我的足跡，而本人在天堂已有一席之地！

28公里的翻山越嶺徒步走了近12小時，那晚，挺不直的腰與全身痠痛衝擊出現個問題「當今除了逃離戰火家園的難民還有誰一天花一半的時間在走路？」念頭至此，一日的辛勞疲憊不過像塵土那樣微小。

而在一個月後十月四日聖方濟西西西紀念日，一位韓國神父在彌撒中對朝聖者的分享回應了我在朝聖之旅第一日的反省。

親愛的朝聖者，帶著行李走在朝聖的路上，你們完全了解那是多麼辛苦的一件事。然而，請想像一下：

想像一下。當你走了一天，到了傍晚沒有一處庇護所接待你，沒有地方洗澡如廁，所有路上的黃色箭頭指標都被抹掉了…

想像一下，你身上揹著全身的家當，只因為你的國家正在戰爭中…

想像一下，你再也回不了家，因為你的家已經不存在了…

想像一下，在這路上你必須越過海洋，跟黑手黨交涉通過國境的價碼，搭上不保證安全的船隻…

想像一下，當你終於抵達聖地牙哥，你得到一只帳篷搭在城裡，但不被允許離開這個城市…

想像一下，你花盡了你的盤纏，跟你的家人等待一個出路…

親愛的朝聖者們，也許這並不是全部的事實，然而在今日有數以萬計的人面臨這個狀況，有許多人死在海上，也有其他在數個月的流離失所後被遣返回他們仍在戰爭中的國家。他們離開他們的家鄉是為了逃離專制獨裁者ISIS，或只是單純想逃離戰爭。



我們很幸運地走在聖地牙哥之路，一條和平庇護之路。但我們不該忘了我們同樣在行走的同伴，他們除了走或是死以外，別無選擇。

在你們行走的路上，請你們在下一個遇到的教堂想念他們。如果沒有遇到教堂或不是信友的朋友們，也許是一棵能讓你棲息乘涼的樹或是河邊，在你返家後不要忘記他們，你可以給難民地區的人直接的幫助，或給予你家鄉裡需要幫忙的人幫助，讓更多人知道這個訊息，不要覺得這事不關己，冷漠以待。

兩千年前若瑟牽著驢子上頭坐著瑪利亞懷著小耶穌到處叩門被拒；朝聖之路上千百年來朝聖者每日徒步尋找庇護所，客滿便再往數公里外的小鎮前進；逃離家園尚在路上的難民不知何時才能叩門成功。

敲門時有人應門、友善真誠的接待，無論是2000年前的聖家、走向繁星原野之地的朝聖者、不知何處為家的難民，在生命旅途的我們不都是如此渴望嗎？期許，能成為友善的應門者。





第三課 人生的手杖

走上朝聖之路前我的生命除了姨丈、姑丈外，沒有手杖的存在，即便爬了許多文都推薦使用，但還是無法理解手杖的奧秘。

直至上路前一天，入住民宿對面有一間為朝聖者開的登山用品店，那是翻越庇里牛斯山前最後的裝備補給，老闆對各條路線的Camino瞭若指掌，他細心解說手杖如何能分擔行走時的壓力後，我的人生有了手杖，而且一次買兩支。這是第一對！

接著我的健行人生就離不開手杖了，它那分擔膝蓋、腳底壓力的神奇功效實在讓我愛不釋手！

直到第三天前往zubiri的路上，一位背著巨大沈重背包的韓國弟弟與我們在同一處歇息，在路況不差的情況下他竟然不尋常的脫下鞋襪，然後被我銳利的雙眼瞥見他足底蓄勢待發的水泡，給了他貼布後便一起出發。除了水泡，韓國弟弟的小腿也因為前一日負重翻山未充分休息而不良於行，行走時我那銳利的眼神再次瞥見他手中異於常人的手杖，實在有夠短！原來韓國弟弟手杖的第三節在庇里牛斯山消失了！

「為什麼不買新的？」

「休學打工來走Camino，經費有限啊！」

聽完深受感動，多希望那些迷茫的學生也有這般勇氣讓人生停頓重新定位，於是便

和他交換了手杖。這是第二對！

截肢的手杖真不是普通的難用！雖然不知道還需要走上幾天、幾里才能買副新的，但一路上韓國弟弟不斷舉起兩支手杖開心的對我行大禮，好像也沒那麼累了。當晚我們一起抵達入住的小城鎮，互相道別後，登山用品店便映入眼簾，我又成功得到第三對！

帶著第三對手杖走過村莊與大城，到了第四天，走了二十多公里抵達muzabal溫馨可愛的私立庇護所，十多位朝聖者開心圍坐共享晚餐至夜幕低垂。隔日清晨整裝出發(((登愣)))第三對手杖消失了！消失了！消失了！只剩一副簡陋的木杖在桶裡。忍不住在心裡幹醜了一陣，因為這天是第一次必須背著七公斤的行李行走，只能想著應該有人更需要吧！於是，出發。

走了不遠，抵達一座美麗的教堂Sta.María de Eunate，見著一位前晚同住並同桌吃飯的女子正脫去鞋襪按摩腳底，在她的背包旁有一副與我相同的手杖，當她看見我們後默默的將手杖收起。說來奇妙，那百分之兩萬確定是我的手杖，我卻沒有想要討回的慾望，因為她的腳看起來有點慘，而且心裡好不安。

好吧，如果手杖是給更需要的人，那就拿去吧！無論以什麼樣的方式。當晚，在入住的小小村莊我又買到手杖了。這是第四對！

在買到手杖前再次遇到那名女子，哎，他一定覺得超衰的啊！

一路上，心中一直想著「天主必會照顧」這句話，無論是失去的、或是需要的，天主都會給。





第四課 唸你的名字

三年前讀了張曉風那篇「唸你們的名字」覺得甚美甚好，於是設計成課，帶到河北、帶進課堂，每年都得新增的五六百個名字便立體了起來，是一篇篇美麗的祈禱。

晚餐後，和韓國姊姊交換著聯絡資訊，她在韓文名字下工整的寫下漢字名，我又驚喜的唸著並讚嘆名字的美。

韓國姊姊不以為意的說著這個菜市名，並說道因著家庭、人際、事業的困境於是走上朝聖之路，在最低潮的時刻甚至想到改名來扭轉困住的生命，於是他找上算命師。

一提到算命師韓國姊姊接連幾次暴跳如雷的破口大罵，因為算命師說：「你的名字就像草一樣無用，改名也沒用。」對於她情緒突然的轉換，並不斷重複這段對話，可以想見生命彷彿抓住一浮木的機會被抽走再被狠狠羞辱的無助。於是老師只好上一課。



「名字是天下父母滿懷熱望的刻痕，在萬千中國文字中，他們所找到的是一兩個最美麗最醇厚的字眼，世間每一個名字都是一篇簡短質樸的祈禱！」

※芝：

植物名。一種寄生於枯樹木根的菌類。有青、白、黃、赤等色，可入藥。古人以為瑞草，傳說服食後可以長壽或成仙。

※弦：

一、緊緊在弓上的線、索，具有彈性。

二、張於樂器上的絲、線，可用於彈奏發出樂音。

三、半圓形的月亮。

四、弦樂或弦樂器的簡稱。

還好Google 翻譯即使翻出靈芝的韓文，不然我就要以「珍貴的菇類」作結。請好好唸自己、唸別人的名字，因為那是一篇滿懷熱望的祈禱。



時序走到了秋天，十月的西班牙北部也帶來雨季的消息，特別是朝聖之路最後一百公里的加里西亞區。

這天在陰鬱的早晨出發，雖然迎著冷風，但身子因持續行走而保持溫暖的狀態，零星的降雨靠防水外套還抵擋得住。怎料，午餐後的雨勢滂沱震耳，登山用的小飛俠雨衣也在這時終於派上用場。罩上雨衣迎著雨讓腳步更顯緩慢笨重了，一路得小心翼翼地避開山林中的泥濘就怕打滑換來一身狼狽加倍，雨水的涼意打在身上更顯冰冷，偏偏雨衣的防水密度讓悶熱的濕氣透不出去，就像個人體行動三溫暖悶、濕、熱、冷夾雜，此時心中最偉大的願望沒過於一場熱水澡和一碗燒滾滾的湯。十多公里後順利完成第一個願望，梳洗後前往在地人推薦的餐廳準備犒賞一日的疲憊。

第五課 恭恰



Concha是這餐廳的主人，餐廳位在朝聖者的必經之路，已在此飽暖無數朝聖者的心和胃，當她得知我們來自台灣時，興奮又得意地從展示櫃裡拿出一組澎湖風獅爺的飾品和一張滿是娟秀字體的卡片，原來，不久前一位來自台灣的朝聖者行李背包在寄送的過程中遺失了，不諳西班牙語的台灣女子焦急地求助無門，得知此事的Concha主動協助多方聯繫，最終尋回了這個迷路背包，而風獅爺和謝卡是她回台後答謝Concha的小小心意，這心意被小心翼翼的珍藏在餐廳的展示櫃裡。除此之外，餐廳的牆上貼了許多與各國朝聖者的合照，Concha和他們都曾個別的談話，她滿是感謝與想念地分享每張照片的相遇，她說每一個相遇都是「Magic!」，她在這個小小的城鎮經營一家餐廳，一輩子也不曾離開她的國家，然而因著這條朝聖之路將全世界帶到她的國家、來到她的餐廳與她相遇，隔日朝聖者便離開繼續往聖地牙哥前進，可能再也無法相見，話說至此Concha已紅了鼻頭、眼眶亦沁出了淚，對每一份遠道而來的友誼是如此珍重。

最後，對中文充滿好奇的Concha渴望擁有一個中文名字，於是，我按Concha的發音、查詢了字義為她取了一個中文名「恭恰」。

恭：恭敬虔敬地尊重每個人本來的樣子，並且優雅好客地接待他們。

恰：恰如其份，剛剛好的。

這兩個字如實地傳達她待朝聖者的態度。

Concha是西班牙文「貝殼」的意思，在朝聖之路上「貝殼」與「黃箭頭」是指引朝聖者前往聖地的指標，這晚我們遇見了一路上最動人美麗的貝殼。

結束才開始。

辭去工作暫別講台沒想到一路仍有機會把課堂的故事分享，相遇的人兒因為語言的隔閡而更願意耐心等待比手畫腳與層層翻譯，只為了更了解彼此。因著徒步於穹蒼大地間而時時被提醒著渺小與謙卑，將一路的故事收拾，繼續成為一個說故事的人。

Buen Camino! (朝聖之路上彼此祝福打氣的話語)



快快樂樂登小山拼健康

文 / 照片：梁志清主任



一年多前，原本自己一個人爬山，可以爬得自在、快速，後來和振聲的好伙伴一起成立「登小山拼健康」群組，目前已有61位成員。這個群組自從104年5月3日起，一年多來已舉辦了138次活動，715人次參加，驗證了這句非洲諺語："If you want to go fast, go alone. If you want to go far, go together."

爬山對健康的好處不勝枚舉，給讀者一個作業，請自己上網搜尋。對我的健康而言，有四大好處：精神愉快、晉升為肌肉男、骨質密度大幅提升與跑步耐力大進步。

爬山除了健身、練體能外，和山友建立了風雨同舟的革命情感，更融入多元研習課程，寓教於樂，包括表演藝術、App應用、交通安全、軍事震撼教育、美食品嚐、音樂、生態保育、急救、攝影、地理、Office、體能、瑜珈、飲調等研習課程。

趁年輕趕快為您的健康存摺加值，立馬邀請您的好友一起來享受高c/p值的健康休閒活動。



一年多來最開心的事，當然是這群一路相伴熱情、活潑、可愛的山友





表演藝術課



交通安全課



音樂課



美食品嚐課



App應用課



軍事震撼教育課



生態保育課



急救課



地理課



體能、瑜珈課



Office課



攝影課



飲調課



登小山拼健康

文 / 照片：許志賢老師



起了個大早把我的汽車洗好，準備出發至傳說中的五寮尖，到底有多傳說呢？就讓我們繼續看下去。

到了路口時已經有一團人要準備要爬山了，於是我、清哥哥、姿杏老師、俐穎老師、惠玲老師快馬加鞭的先爬上山以免拖到時間。

路途中讓我體驗到大自然所創造出來的山真不是蓋的，往山頂過程中只能從石頭的凹陷處或是隙縫中往上爬，還需使用繩索才能爬上去，還好平常有在運動……不然我看大概爬沒幾下我就趴在那邊動不了吧…（汗）。

時光非常的快終於爬到所謂自拍棒的交貨地點了（撒花），這時不免俗要來個大合照，而坐在山頂岩石上仰望著這片山林是這麼的美麗，山間中有高有低彷彿是一波波綠油油的海浪，看起來多麼心曠神怡，閉上眼睛享受的微微吹過來的風，我想這就是所謂的「人生至此，夫復何求？」了吧。



登小山拼健康

文 / 照片：郭姿杏老師

加入登小山群組，不知不覺已經一年多了，從一開始的虎頭山基本訓練，到目前福源山、鶯歌山與五寮尖都嘗試過了，從一個抗拒早起只愛爬枕頭山的人，變成一個能夠在假日也能抗拒睡魔，輕鬆於清晨五點半起床的登山者。

這一年多來，山上的壯闊景色與奇妙的大自然動植物，讓我的生活不再只有工作與生活的疲勞，讓都市叢林長大的我能有一個接觸自然的機會，藉由登山來洗滌我常因為小事而煩惱的脆弱心靈，也讓一個原本看見甲蟲蜘蛛都會害怕驚慌的人，變得連看見大蜘蛛或大蛇都能鎮定以對的人，逐漸找回了沉著穩重的心。





另外，爬山更重要的事是讓找回了健康的身體！一年多前的我，爬五層階梯就會心跳加快、氣喘吁吁且不舒服，但經過團長與登山夥伴們一年多的特訓，爬校園樓梯已不是問題，而且健康檢查報告紅字也逐漸消失，看自己身體狀況逐漸變好，更讓我有繼續努力的動力。

登山好處多多，希望大家能在某天早起的假日清晨，也一起投入大自然的懷抱吧！

登小山拼健康

文 / 照片：陳鑑芬老師

已經習慣登小山時說長說短
也已習慣登小山時嘻嘻哈哈
更是習慣了登小山時自己帶杯子
即使只是雀巢即溶咖啡
也是無比美味

今天的制高點是三等三角點

今天的幸運數字是577

今天的小確幸是北合餐廳

今天的超級好朋友是 ChiChi Chang 和謝曉琳

我們輕鬆的一起走在B組領先群

感謝團長巧妙的安排

謝謝登小山的登山咖

偶們下次見！



聆聽山林的召喚

文 / 照片：劉早琴老師



今年1月6日在榮總，一如往常，熟悉的步驟，護理師將白色的治療器推來後，埋針連接在我身體右側的人工血管上，為我施打第十七次的標靶。(標靶的療程總共十八次，預定三週後的除夕夜將結束最後一次標靶。每次住院，主治醫生蔡大夫就算休假日，依然堅持抽空關懷病友，她的細心與關懷令我深深感激。)就在治療進行到一半時，醫生掀開病床的布簾，宣布：「打完這次標靶，可以不用再打。」我驚呆了！淚水不停在眼眶中打轉！「不是還有一次？」醫生笑笑說：「改成門診追蹤，標靶不用再打。」

回頭凝視104年颯起的生命風暴，突然讓我推開一扇陌生的門窗，步入迥異過往的人生路途，感受不同以往的人生風景。那年的季春，在每天睜眼後，足以媲美急速旋轉的陀螺般的導師生活中，因偶爾感受來自左側

乳房十點鐘位置的隱痛而有些擔憂。但我習慣把工作、公事安排在生活順位的前頭，加上十幾年前，同側乳房曾開刀切除2CM的纖維囊腫，化驗為良性，便消極拖延。在日日的繁忙中，時間軸來到仲夏，不經意間痛點依然發出訊號，類似深海湧起的浪花，在身體左側的沙灘沿岸輕輕拍打與波動，惠真也關心問：「到底去掛號沒？」終於，下定決心。愈心急想網路掛號，但螢幕畫面不斷顯示乳房疾病科額滿，一個月後才能預約。連續嘗試著不同的醫院，都無法順利掛號時，我詫異的說不出話，彷彿看見一片沒有邊界的向日葵花田內，數不盡的花顏昂著身軀仰視著同樣的醫療科別。

由七月至九月，搭捷運與火車每週奔波數家醫院，陸續接受觸診、超音波、攝影、斷層掃描、粗針穿刺精細檢查，每次檢查與等待報告，都飲食無味，睡眠淺短。確診後，醫生主動將我的健保卡升級為重大傷病卡，整個醫療團隊評估腫瘤的大小、位置、期術後，判斷療程只需連續放射治療25次，服用賀爾蒙藥五年。當時，預感將經歷一個不尋常的冬天(寒流高頻率來襲，低溫特報)，不過，一想到穿越隆冬，就能完成絕大部分的治療，我安心接受。但隔一個月後，開刀化驗腫瘤，確診為Her2陽性。十月下旬，醫生晤談時，從容不迫，氣定神閒告知需改為一年的療程：

化療八次與標靶十八次，叮囑平時不適合待在密閉空間，避免白血球偏低等事宜時，我的腦海裡湧現許多疑惑：

「八月至十月中旬都說不要化療，為何突然變成要？」

兩個年幼的孩子，如何承受媽媽生病？

只向學校與學生短暫請假，亂掉的規劃怎麼辦？

超過百萬的治療費，要賣房子嗎？

種種副作用，如何是好？」

在接近傍晚時分的診間，聽療程藍圖的簡報，讓我眼前剩下純粹的黑白，所有聲音凝止，看不見繽紛，聽不見笑語。

就在世界只剩下純粹的黑白色調時，醫院的個案管理師佩嬪耐心地在十九樓的辦公室陪我長聊。她說話的語調如春風吹拂般溫馨，同理我的震驚與軟弱，分享其他病友的經驗。她透過雲端研究我的診斷報告後，強調：「Her2陽性的基因，國內外的治療都積極建議要化療與標靶。所以，確定要進行五種療程：小紅莓、歐洲紫杉醇、標靶、放療與賀爾蒙用藥。」她了解治療的需要，於是主動幫我準備假髮、左旋酪胺酸(速養療，功用是減少化療的口腔潰爛與身體組織的侵襲)，推薦每天補充B群、牛肉、高蛋白食物。聊到晚間八點鐘，我內心的雜質獲得舒緩的沉澱，五彩繽紛的顏色重回世界。看見個案師桌上一盆盆活潑的翠綠，也望見窗外霓虹長街洋溢的熱鬧。

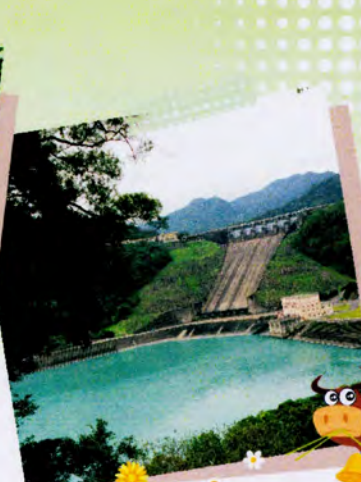
十月底，準備第一次注射小紅莓藥劑前，為減少落髮的衝擊，我預先剪短多年長髮。一週後，住院注射化學藥劑，副作用十分明顯：嘔吐與掉髮。化療前，雖



已提前服用止敏吐與施打止吐針，但依然狂吐。整夜咽喉都有液體與食物像黃石公園裡老忠實噴泉豐沛的間歇性噴發，胃腸宛如孫悟空大鬧天庭時恣意揮舞如意棒與眾神激戰「噴雲噴霧、播土揚沙」。一整夜吐超過二十次，吐光了食物，力氣也掏盡，但仍沒停，繼續轉成苦味的膽汁與黏稠胃液。陪我度過這漫長又難熬夜晚的先生，沒機會躺下，幾乎每二十分鐘就忙遞塑膠袋，稍有空檔坐在床旁挺直脊椎以額頭伏在床護欄邊闔眼。每次，狂吐後，整夜無眠的他不曾皺眉、不曾擤鼻，耐心觀察每袋溫熱的產品後，仔細綁好袋口，迎向垃圾桶。(四次小紅莓療程結束後，先生說：「妳常吐到神智不清，口中念念有詞，像念咒又像一串神秘的話語，但沒有一句三字經。……」)

治療過程中，決定理光頭髮是在即將第二次注射小紅莓的前夕。在第一次小紅莓後，梳髮與洗頭時，都感覺頂上秀髮比風中的枯葉還脆弱，就算輕柔梳理，依然一撮撮、一片片紛紛崩落。洗頭後，毛巾一接觸濕髮，就是大片交疊的落髮；吹風機一吹頭皮，亂髮迎風飄揚。當時，我因無力保護頭髮不掉落而陷入複雜的情緒。腦海中想起鄉下人家殺雞時，以熱水淋燙土雞，而之後，順勢剝除雞毛的畫面；也想到豪雨成災土石流的坡地，一大片檳榔樹、月桃、菅芒、石塊與黃泥，在滾滾濁水中，全沒抓地力，無抵抗的全被沖刷流逝。

一關關的考驗接踵而來，無數的貴人(長久認識的與萍水相逢的)翩然出現在我的生命。美明老師在星光燦爛的校園聽我傾訴，堅定告訴我：「釋放負面情緒，打開自己的心，生病可以更懂別人



的傷痛，生病給封閉的生命帶來許多禮物。」程老師每月寫一封長信與分享好書鼓勵我；許多同事與友人在佛、天主或基督前為我祈福；家人齊心支持陪伴，學生貼心理解……。接收到這麼多的疼愛與關愛，讓我深感幸福。調適心情，平靜之中，我想起多年來，屹立在記憶裡的一座聖山。八年前，到美西自助旅行，在布萊斯國家公園附近的一座山丘爬山，為陽光底下閃閃亮澤的紅色、橙色與白色沉積岩柱所形成奇特的石俑景觀，深深著迷。當時，我和淑美老師帶著相機捕捉美景，遇見一位和善的銀髮婆婆，笑咪咪說：「我每天來山裡漫步……」。我一直盼望一朝能覓得一座美麗的山，像銀髮婆婆常漫步山中。但一工作起來便過度投入的我，一直把運動當成明天的事。直到，脆弱的身體像玻璃摔落出現了裂痕，醫生宣判整年必須固定三週進行醫療之旅，當化學治療在體內接踵注入細胞毒藥物時，讓我下決心要規律運動，透過流汗排除藥物的毒性。(疾病像是和諧樂章裡突然插入的不協調的音符，迫使人因其難聽不順，而重新省思。)這一回，我清晰聽見大自然的召喚，而且立即行動。試圖扭轉長期在建築叢林內用粉筆與紅筆疾書的刻板生命，試圖把生命樣貌由長期室內缺乏陽光的盆栽，(葉面堆疊著塵埃，失去了光澤)，移植到天光底下進行光合作用。

美明老師常爬山，甚至攀登玉山高峰，她是我的山友與啟蒙老師。我們數次在虎頭山由經國梅園為起點，爬一階階的木梯緩步上升，邊聊天邊橫向穿過蜿蜒的黃泥小徑緩步爬至環保公園遠眺山腳下的城市風貌，感受清風陣陣。家人，假日則是陪我爬苗栗獅頭山、礁溪林美石磐步道、羅東仁山植物園、北投紗帽山、鶯歌山、百吉步道。每回登山，我都暢快流汗，感受青山撫慰。化身山林過客，領略群山各自的風貌，品嚐其中的驚奇與故事後，讓我感受只要願意走進青山，不隔絕於自然之外，青山都慷慨分享新鮮空氣、芬多精，裨益健康。

這麼多座山，最常爬石門山。因距離媽媽家最近，加上認識一群天天由土城驅車而至的山友，分享：「不分晴雨，已爬十五年。」這一刻，彷彿如夢醒悟，從小在石門成長，雖住在青山懷抱，實際上對山頗陌生；高中階段起，便揹書包每天通勤50公里，遠離石門的湖光山色而拚命奔向外面的世界。當靜心觀照，以最熟悉的生活場域為核心，貼近內在時，我聽見心靈深處鄉土的召喚。爬山的經驗，讓我萌生許多正向的心念，包括：

一、凡事起頭考驗多，適應之，總漸入佳境：一開始登石門山，因怕迷路，我需緊緊依賴地圖摸索；恐懼山裡有巨型昆蟲，朝人攻擊。在景春步道連續半小時的陡坡數次吃力地喘氣，汗水淋漓，頻頻暫停攀登。漸漸適應爬山節奏，慢慢調順呼吸後，心跳恢復正常節奏，又重新邁開步伐時，無論山有多高，定能完成攀登。

二、萬物靜觀，總有預期外的驚喜：爬山時，多次無意間回眸，意外發現不知名的野花與油亮亮的嫩葉，充滿獨一無二的生命與妍美，而開心整天。雨天時，撐傘走入山中，發現茂密的油桐、雀榕、紅楠林葉層層搭成天然雨篷，可以安心收傘不淋濕；爬至山頂的三角點，天色轉晴，陽光露臉，微笑迎接。石門山無處不在的清新空氣、原始林相與豐富生態，擦亮我蒙塵的眼睛，甦醒枯萎的細胞，身心靈像遇到對的磁場完全被吸引。

將近一年的時光，晴天、雨天，酷熱的炎夏、寒冷的冬季，起霧的早晨、光線微弱的傍晚，只要不必到醫院治療，我持恆爬山，問候青山，群山也熱情回應所有的美好。在大自然的擁抱中，我慢慢打開心結，釋放負面情緒，樂於擁抱與悅納天然的自己，感謝生命欣然相遇的豐富。

謹以此文，向在生命之河遇見的無數貴人與每座青山致敬。



主題繪畫



廣二善 魏伶芸

愛的抱抱---擁抱，是傳達愛最單純的方式；透過擁抱，傳達愛與祝福。



普二明 劉芷瑜

人與人間的相處，是互相接納、並重，並給予關懷和溫暖，像一顆燈泡一樣明亮，照亮我們的心，在愛中成長學習！



廣一善 張妙琳

即使再壞的天氣，再壞的心情，只要親人的陪伴，就是最美好的安慰。



廣一善 羅臻

我們要學習愛宇宙、幫地球、惜動物，更要珍惜人與人之間的情感。



國一仁 呂翹莒

與大自然和諧共處，與朋友互相幫助、互相鼓勵，一起成長。

主題攝影



國一信 陳芝安

照片中的人彷彿在苦苦思考自己的夢想和價值，只要我們擁有反思自己的能力和朝夢想前進的勇氣，就可以讓我們的生命如照片中的葉子一般，赤紅如火、發光發熱。



國一愛 李艾

背景的植物象徵著我們一家人的親密關係，而愛心代表的是我在爸媽的愛護下健康成長。

主題文章

在關係中成長；在愛中生活

● 廣一美 李怡臻

人唯有被愛才能了解自己的價值。我們在愛中努力成長，認識自我，完成自我，發展自我，建立美好的關係讓愛繼續流動。

我國小就已經開始思考我為什麼而生，又為了什麼而活，這個問題我一直想不出好的答案。一成不變的生活、束縛住我自由的父母、課業壓力，使我臉上漸漸沒了笑容。到了國二這種情況變得越來越嚴重，開始有了傷害自己的舉動。當時的我覺得這麼做或許可以好過一些。我越來越覺得孤獨，常常在夜裡一個人獨自哭泣，覺得自己很沒用，做什麼事都被否定，於是我跌到了谷底。

然而黑暗中我看到了一線光明，我的朋友把我拉了出來重回光明，他們給我加油打氣，鼓勵我、叫我好好愛惜自己，他們讓我知道自己的優缺點，一天過一天我越來越有自信，變得更加開朗了。真的謝謝他們陪伴我、讓我感受到溫暖。即使我們都已經畢業了，我們的友誼依然不變，就算海枯石爛還是一樣深厚。

我覺得生命本身就是一個互相互動的過程，我們每天都活在各種關係裡，人與人、人與物、人與事中。生命從關係而來，相信每個人都必須生活在愛中，這樣人生才會快樂。至少要懂得愛自己，好好愛自己才有多多的愛去愛別人。



在寬恕中放下自己

● 國三和 陳紫宜

成長的故事總是帶點迷惘、有些徬徨。每個人的年少，不免漾著一些鬱鬱的色彩。而我亦是如此。我的青春歷經一場友誼的破碎。廣袤的灰濛籠罩我心，嚐盡寂寞的苦澀與無助。

她是我相當要好的朋友，如膠似漆足以成為這段感情的代名。然而正義的思辨毀壞自以為是的無堅不摧。是她，在畏懼父母責備或著不願誠實面對自我的情況下，請同學在他不堪入目的成績旁，簽下母親的名。我目睹一切，並決定將我的所見所聞報告老師。矢口否認是她在慌亂中進行的模式，直至老師說，她要打電話詢問家長時才鬆口承認。表面佯裝知錯能改，卻在班級共同群組公然的辱罵、詆毀我。癱在地上碎了一地的是我凋零的心。有人說這只是一段成長的過程、同學與同學間的小爭執，但我就是坐在受害者的位置上。

我變得孤僻，對所有人產生不信任，學校變成人間煉獄，自己好似被地球馴服兩億年的納粹，忘了如何微笑，如何釋出真摯的善意，喪心病狂……

直至某日，馳騁在大自然美好中，我有了「心」的感悟。當看見熾熱的烈陽在空中熱情照耀大地，明白即使它在天上望見多麼不公不義的事，明天仍會為人們帶來光明與希望，我何苦耽溺在昨日的不歡愉？何不勇往直前，大聲頌揚生命的美好。

於是我決定在寬恕中將自己放下。





夢想宣言

● 訊三業 邱芳萱

十八年了，我想為自己做決定，去為追尋我的夢想，您會答應嗎？媽媽。

對不起，一直惹您生氣，您還是用心照顧我這沒出息的女兒。但是，我可能又要讓您生氣了。我在資訊科待了三年，還是無法對資訊科產生一絲興趣，我不想再浪費四年的時間了，我想朝我的夢想前進。做我喜歡的事，我才會甘願，雖然不知道以後能不能靠著夢想賺錢，但是沒試過怎麼知道呢？就算以後會後悔，但是我不想現在就後悔。

謝謝您，雖然和爸爸不相愛了，但您還是一直用心照顧我和妹妹。我一直辜負您的期望，您還是給我機會，實在慚愧不已。可是，我又要讓您失望，您會支持我媽？我覺不會忘記您的教導，就算築夢的路坎坷艱辛，我也不會忘記的。如果有您的支持，我一定會咬牙撐過難關的。

我愛您，感謝您成為我的母親、我的人生嚮導，讓我重新對這世界懷抱希望。

我希望您能支持我的夢想。如果成功了，我一定會非常孝順您；如果不成功，我會努力找份穩定的工作，努力工作、拼命工作，找個好老公。我還是會非常孝順您，因為至少您支持過我的夢想。

最後，還是希望您能夠支持我的夢想。
對不起、謝謝您、我愛您，您聽得見嗎？

我與同學

● 國一義 陳明儀

在學校，有許多的同學在我們身邊，他們就像天使一樣躲在我們身邊，在我們傷心的時候，安慰我們；在我們失敗的時候鼓勵我們；在我們成功的時候，讚美我們。就算是曾經傷害過你的人，也有可能成為你生命中的「貴人」！

上個禮拜，我因為練習十人十一腳時，不小心跌了一跤，雖然說是跌了一跤，還是蠻嚴重的，那時，和我一起跑同學紛紛過來關心我，另一位同學，他扶著我去健康中心，路上一邊安慰我，一邊說著他以前的故事……

那一刻，我明白了，這就是朋友，就算我以前曾向老師打過她的小報告，她仍不記前嫌，誠心地對待我。有了她的安慰，我身上的痛彷彿都消失了一般！

從開學以來，我發現自己總是找別人的缺點，但同學都不會對我計較，現在，我應該要改變自己，人要往好的方向看，我們也一樣，多欣賞別人的優點，保持自己與同學的良好關係，才能讓自己成為一個人緣好的人！

我們都需要一顆有雅量的心

● 國一義 游宜淇

我們都需要一顆有雅量的心，擁有雅量，可使我們更體諒別人，包容及原諒他人的過錯，這樣子我們的人際關係會更好，自己本身也會變得更有氣質。

有時我們會不小心被別人誤會，這種時候，我們就要用有雅量的心情想：「他也不是故意誤會我的，沒有人會去故意誤會別人，自己有時候也會不小心誤會別人，我們要用將心比心的態度去看！」所以我們要用樂觀的心情面對、用包容的心原諒他人，我們將會成為更體貼別人的人！

我的國小老師總是跟我們班同學說：「己所欲，施於人；己所不欲，勿施於人。」意思是要我們將心比心，從自己做起，這句話其實就是雅量的定義，都是要我們體貼他人、為別人著想，我非常感謝國小老師跟我們講這句話，因為這句話讓我更會體諒別人的心情，我很喜歡這句話，他讓我懂事了許多！

擁有雅量會使我們變成一個更好的人，因為我們會具寬大的心胸、包容的態度，讓我們一起成為體貼的人吧！



春、夏、秋、冬

● 國二平 王俐雯

「萬物靜觀皆自得。」蒼天所產下的萬物，每個個體都有他們的美好之處、值得我們學習的東西。

立春，萬物甦醒，百花盛開，正是人們出遊踏青的好時機。大自然充滿了生氣：蝴蝶漫天飛舞、緋紅的杜鵑花爭艷、飛燕奔波花叢中……好不美妙！仲夏，生機勃勃，夏蟲噪鳴，正是人們辛勤工作的耕耘期。森林中辦起了嘉年華：日晷鹿群蹦跳、知了唧唧；深夜蛙群呱呱、火金姑熠熠，日月更迭，從未止息！秋分，金風颯颯，丹楓怒放，正是人們閒話家常的好時光。稻田裡充斥著滿足的笑聲：寒風笑了，芒花笑歪了腰、金黃稻田笑得一面倒……何等愉悅！冬至，萬籟俱寂，朔風野大，正是人們團圓歡聚的平安夜：人們團聚、鳥獸團聚、蟲子也團聚，為了春季再次來到，養精蓄銳！

天下萬物，每個個體都有他們大放光采、功成身退的時候，人類亦如此。花朵有屬於它的春天，大雁有屬於牠的冬天。所以人們不也應如此：盡力的表現，再全然的退場？

大自然啊，感謝您！看顧微小的我們，照亮世間上的萬物！



愛。接納每個自己

● 普二利 蔡易珍

有時，種種情緒突然湧上，心裡已無法承載更多，隨著眼淚奪眶而出，從臉頰緩緩滑落。我的心裡住著一個憂鬱的小女孩，偶爾出來透透氣，和我玩耍。然而，不善與人相處的我，卻每每遍體鱗傷。以前的我，很討厭這樣的自己，每件事非得鑽著縫隙去想；別人無意間的一句話、一個動作、一個事件，總覺得都與自己有關，都是因為我，才使得一切愈趨複雜、混亂。如此，卻使得自己思緒混亂，身心俱疲。我知道這一切是不正常的，必然需要調整心態。然而，無論多麼努力想著要讓自己充滿正面能量，當個活潑開朗的小女孩，情緒來時，卻由不得自己。於是，也曾想過該如何結束自己的生命，才不會讓別人看見自己脆弱的一面。但，我卻始終無法割捨與家人、朋友間的感情，也因此陷入更煎熬的無底深淵裡。在掙扎的同時，偶然讀到「親愛的我」，作者所經歷過的、心裡的想法、感受，就像是另一個自己。讓我知道，並不是只有我孤獨一人面對這未知、充滿恐懼的一切，在世界上的某個角落，也有人和我一樣，一樣努力地奮鬥著。作者說到：「永遠都要對自己誠實。別忘了要溫柔，別忘了要快樂。這樣的愛才有價值」。不論是開心的我、憂鬱的我，都是我，都該要好好的愛自己。

師恩

● 普二勝 洪湘婷

一踏入小小的廳堂，周身的空氣剎時凝結，一如我懸在眼角的淚珠。吐不出也嚥不下的情緒酸酸澀澀，堵在喉頭令人難受的發慌。然而卻怎麼也比不上此時心口撕扯般的無力感來得疼痛。抬眸看著照片裡的她，笑得好美，好美，一瞬間翻湧而上的回憶如打翻的琉璃罐，淌出的哀傷再也抑不住眼淚爭先的奪眶。而我們始終學不會的，是笑著說再見。

老師和師丈開的英語補習班就像是我的第二個家，也是在那裡開啟了我對英文的興趣和自信，而給我領路的便是我生命中永遠無可取代的--鄭老師。猶記得第一次報名國小的英文朗讀比賽，彼時的我是如此的彷徨而無措，絲毫沒有頭緒該如何是好。老師得知此事後便開始利用下課時間替我們這些參加比賽的同學練習。在訓練的過程中她細心入微地矯正每個咬字發音和音調的抑揚頓挫。她讓我們走上臺唸稿並一一調整我們的眼神、肢體語言和音量藉此穩健我們的臺風。她當時坐在臺下凝視著我們的神情在此時更是越發越顯得清晰，她的笑容是如此地溫暖卻又充滿了驕傲。在那時我才恍然明白，一直以來老師嚴格的背後都是她最殷切的期許和溫柔啊！她每份真切的關心，每次認真實在的教誨，每個在乎學生的用心都隨著輾轉時光漫在我的心上。所有的學生都是到了老師離開後才思及，已是癌症後期卻仍在教書的她該是強忍著多少身心上病痛的折磨，才能一如往常的帶給我們課堂上琅琅的笑語聲。在同上帝偷來的這些日子裡，她用盡生命留下的知識化作片片羽毛飽滿我們的羽翼，而她只盼有朝一日我們能在那方天際展翅高飛。

我相信傷痛會隨著流年逐漸淡去，想念卻不會。六十朵湘妃色的康乃馨是我們與她道別最捨的心意。當我將瓣末輕拂上她的面頰時，一如其餘五十九朵說不盡的感激那般，我知道她永遠都會是我們生命中最美的祝福，我們的，恩師。

譜出美妙的生命樂章

● 普二勝 李玖儀

每個人都有感受世界的媒介，可能是在某段低潮時的依靠，或是在平淡之中的快樂，又或者是喜悅中的熱淚。在感受中學習控制情緒；學習表達、傾聽；學習尊重、包容。愛有時平淡，有時卻像大浪般波濤，唯有體悟，才能知道愛是什麼。利用自己的媒介去摸索，雖然還是不知道滋味是否甘甜，但我知道成長的果實散發著生命的滋味。

音樂對我來說是我感受世界的媒介，從中音Do摸索，到自己譜出樂章；從只敢自己唱歌，到大方分享快樂，讓我靜心傾聽所有的不愉快，從衝動到不動怒，桀驁不馴到懂得放低身段。

生命環環相扣，從出生到死亡；從自己到身邊的人；從我們擁有的事物，到大家共同擁有的大自然，我們都該心存感恩之意。透過音樂，我看見了自己的堅毅，為了追求自己夢想的聲音，我學會了分享，與跟自己有相同興趣的人切磋、請教，在過程中學習傾聽。在音樂裡看見不同的世界，看見了更廣闊的視野，縱然自己的才能不差，卻能用不驕傲的身段與人共處，從別人的作品看見不同的生命態度，再反觀自己的一切，讓自己成長。

看見自己的好，始能欣賞自己，愛惜自己，用美麗的心情看世界，以好的心出發，才能看見別人的好，使自己尊重別人。

在愛中生活

● 質三慈 鄧伊婷

我們從出生起，先是認識自我，探索自身的價值並接受自己，接著向他人身上學習跟人交際，互相尊重、信任跟以誠待人，進而融入群體，制定目標、尋找夢想，創造自己的價值以及充實生命，這是我們在不同的人生階段時會經歷到的。

「感情」是每個人與生俱來的，它是表達一個人各種喜、怒、哀、樂的情緒，經由和人的互動過程中，建立信任關係，學習與人相處、培養出同理心，並誠心關懷對方，除了可以釋放出自己的愛心，也讓別人體會到被愛的感覺，在關愛中可以得到更多的收穫。

即使衝突不能避免，但也不要將衝突擴大，試著放下偏見，然後去寬容對方、放軟姿態來面對衝突，冷戰跟憎恨無法解決問題，只會造成雙方兩敗俱傷，惡化彼此之間的關係。

如今的社會是以服務為重的世代，不再只追求個人利益、自給自足，而是群體行動、互相依靠，透過合作學習來到最大的效果。堅持己見沒辦法改變什麼，必須付出真心來感化他人，讓我們的生活環境是以個充滿愛的圓融社會。

給大自然的一封信

● 電三同 張宸瑜

親愛的大自然：

您好！近來可好嗎？還記得小時候，經常投入你的懷抱，看著滿山青翠的樹木，聆聽流水冷冷作響，被鳥語花香圍繞著，那時的天空，明亮的像剛擦過的玻璃，太陽高掛在上空，我知道那是你燦爛的笑臉，謝謝你陪我度過美好童年！

漸漸地，我長大了，再次來找你時，我發現你變了，變得不再像以前溫柔，變得暴躁，經常降下天災，奪取無數人的生命，我真不敢相信，那全是你的「傑作」。看不見你的笑臉，在我眼前，是一張死氣沉沉、蒙著黑紗陰冷的臉，小鳥在哀號，流水在哭泣，樹木早已不見踪影，一切的一切都變了，我大聲地質問：「你為什麼要這麼做？」你只是冷冷地看著我，丟下一句「你說呢？」我愕然了，只覺得自己不停地在打著冷顫，是啊！我說呢，我該怎麼說呢？我們為了自身利益，濫墾與破壞你的家園、塑膠製品隨處亂扔、對你使用大量毒氣……絲毫沒有顧慮你的想法與感受，以及你會受到這樣的傷害。對不起！對不起！……

你嘆了一口氣：「這並不是你一個人的錯，但你們應該為這些所作所為，得到應有的懲罰」的確，我們只會不停地像你索取需要，肆無忌憚的傷害你，卻沒有人想起要為你做些什麼，對於這樣的懲罰，只能說是我們「自作自受」你虛弱的問，我是你們的朋友嗎？我擦乾眼淚，使勁地點頭，但你卻對我搖搖頭。你知道嗎？當時我有多麼傷心，多麼自責，多麼希望有人可以來救救你。

我的希望終究沒有落空，環保意識逐漸抬頭，許多人注意到你受傷了，他們竭盡所能幫助你，幫你恢復健康，我彷彿看見你往昔的笑臉，過去的美麗。大家漸漸改變生活習慣，環保產品層出不窮，我們開始懂得怎麼去保護你，去愛你，看著你一天天地在好轉，我真的好開心，而且最重要的是，你已經是大家的好朋友了！

祝：

你永遠美麗，和人類和睦相處。

勇於表達的愛

● 廣二直 梁馨月

那是一個屬於聖誕節的月份，十二月，一個充滿愛與感恩的季節。那日，我一如往常的回家，低溫的空氣，僅存十幾度冰冷的氣息，我本能的加上了背心外套。忽然間，我看見一位老先生，倒坐在前方的路旁，身上穿著單薄的衣物和短褲。寒冷的十二月天，我想，為什麼他穿得如此單薄？他的四肢蜷曲，表情痛苦地看著我，我有些害怕，經過一番掙扎，我鼓起勇氣朝老先生的方向走去，「請問你需要幫助嗎？」我有些害怕地問著，此時我才清楚看見老先生的臉，痛苦的扭曲著，額頭微微滲著血，我有些害怕，但是他的容顏卻也蘊藏著一絲慈祥，他含糊的低低呻吟：「我要回家……」

我詢問他家的方向，但他口齒不清晰，我聽不清楚他說話的內容，我看著受傷的他，心裡滿是紊亂，緊張之餘，我趕緊打一一九，那是我生平第一次撥打緊急電話，救護車來了，這時，由醫護人員處理，於是我就默默地離開了。

那已經是多年前的事了！而今年，一樣在微寒的聖誕季節，我又遇見了當年的老先生，但是這次他已能正常地行走，他忽然一個轉身，眼神瞿然，認出當年的我，我也回了他一抹淺淺的微笑。我很慶幸當時我有勇氣及時相助，假使當初害怕退縮，不知今日是否還能在這遇見他？



葡萄口味的婆婆

● 廣二真 林蔓莢

記得那年搬家，鄰近住著一位回收資源的婆婆，每天上學都會遇見她用疲憊卻溫柔的神情和我道早安，我也總是害羞的打完招呼後去上學。

有天早晨，我如常地遇見婆婆，但婆婆叫住我，並給了我一根棒棒糖，是最愛的葡萄口味，就在我開心地伸手說謝謝時，阿姨卻把我的手推開，叫我趕快去上學。放學後，我忍不住問阿姨為什麼要拒絕婆婆的好意？阿姨只說怕不衛生。

某天，我在戶外玩陀螺，陀螺轉啊轉，不巧打到在角落午睡的野狗們，牠們轉身狠狠瞪著我，緩緩把我包圍住，我因害怕想趕緊落跑，但雙腿卻已癱軟在地。眼看著野狗逼近，我顫抖哭喊：「不要過來！」就在野狗們快要撲上來時，我看見婆婆拿著掃把趕走那些惡狗，然後抱住我，拍著我說：「沒事了！別怕。」

隔天，阿姨準備了禮物，帶著我去婆婆家道謝，看見家裡堆滿一山又一山回收的資源，我和阿姨便留下來幫忙整理環境，路過的鄰居也來幫忙，看著婆婆臉上充滿笑容，我的心也溫暖了起來。回過神來，發現婆婆微笑著再次將棒棒糖遞給我，於是，我伸出溫暖無距離的小手，打開包裝紙，細細品嚐那純淨晶瑩的棒棒糖，這是我吃過最甜蜜的葡萄口味。之後，鄰居也開始主動去關心婆婆，大家的感情都變得更好了！我因此體認到，人與人之間，幫忙與接納遠比冷漠疏離來得好啊！



為愛而生

● 觀一實 吳雨潔

去年八月的某一天凌晨四點多，爸爸媽媽匆忙地喚醒我和姐姐，還在睡夢中的我們，根本搞不清楚發生了甚麼事，我們等了好久好久，直到晚上九點多才回到家，卻也等到一件不幸的消息～伯父離開人世了，這消息震驚了我們，尤其是奶奶。

後事處理到了一個段落，是個全新的開始，哥哥們面對了沒有爸媽的生活，爸媽則是負起了哥哥們逝去的依靠。

這些日子以來，大哥哥認真的擔起照顧弟弟的生活，儘管這些日子裡遇到了很多、很多的問題，大家在生活中給彼此互相的支持和鼓勵，我想這就是為愛而生，因為愛的力量支持著大家有生活的動力、目標，為了延續愛而更堅強、勇敢的去面對所有生活中的挑戰，愛的形式有很多種，希望我們的愛能支持哥哥們及奶奶在人生的道路上有一絲絲的溫暖，也期待這份愛要一直傳下去。





振聲的寶貝



以校為家



十全十美



一鳴驚人

校園生之歌系列課程

生命教育室提供圖文 / 黃淑敏老師整理

趙振聲主教 (1894~1968)

獻縣教區在自由地區的神父共有 17 位，均受劉維主教栽培之恩，為獻縣區當道主教以教育文化傳教的理念，創辦了海內外會統振聲中學在內，總共七所教會學校，每年栽培學生近萬餘人。

- 1894 年 11 月 30 日生於河北獻縣。
- 1913 年 10 月 15 日 18 歲入耶穌會修道。
- 1917 年獲法會歐洲神學。
- 1922 年 29 歲在比利時聖若瑟神學院畢業後獲神學士學位。
- 1925 年調回獻縣教區服務，任大務院任教。
- 1937 年晉升主教，時年 43 歲是獻縣第一位中國籍主教。
- 趙主教非常重視教育以及培養聖召，成立獻縣華華中學，振聲中學後，新創辦的共慶堂學校，追尋教會。
- 1946 年起趙主教將華華中學修生團體轉入北平市輔仁中學，以教區管轄的修生，及時修生繼續讀書。
- 1948 年 10 月 10 日獲聘為獻縣教區主教。
- 1948 年，華華國政北平，趙主教決定隨著所有，將百餘位修生及修生送往上海，經香港轉赴菲律賓。但是，趙主教已留在獻縣區，他說：「我是主教，義務為自己的聖召負責。」
- 1967 年 2 月 25 日被捕入獄，受盡折磨。
- 1968 年 10 月 15 日於獻縣監獄中，享年 74 歲。



生命教育課程中常藉由社會、國際、歷史上的典範人物來幫助學生瞭解生命教育的意義、目的與內涵，以認識人生意義與自我實現。

「校園生之歌」系列課程之一：【感恩頌 尋根讚 愛之詠】

【感恩頌】

在「有故事的振聲」中介紹振聲的故事與振聲高中校友回顧；藉著簡單而活潑的感恩頌；讓學生學習飲水思源，常懷惜福與感恩的心，培養體察生命的豐富與向上提升的潛能。

介紹振聲高中的創辦人耿文良神父及多位以校為家的神父們，懷著感念恩師栽培之心在台創校，並以恩師之名命名校名，數十年來以校為家，嘉惠桃園地區華華學子們，為推動教育不遺餘力。

【尋根讚】

透過校園生之歌影片幫助學生認識到振聲高中創校起源於感恩，四十五年後回到中國河北獻縣，愛的源頭尋根，進而將這份愛與感恩帶回振聲高中傳承並延續下去。在「尋根之旅」中介紹創校精神及創校神父的傳愛故事，「知其不可而為之」及為理想而奉獻犧牲的生命態度，顯示出人類高貴的情操與追求超越的潛能。體察並培養愛與被愛的能力，展現人性的光輝，在潛移默化中，藉此凝聚校園向心力。

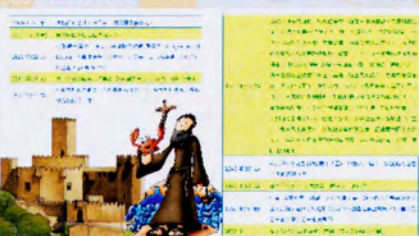
【愛之詠】

信仰的結果是大愛，大愛的結果是服務，服務的結果是平安。延續學校精神典範人物的大愛，帶領學生將愛化為行動，以「人親，土親，一家親」的精神滋潤灌溉這片成長的土地。培養靈性領導中強調超越、自省及生命意義的探索，並在自我與他人之間培養利他、助人、慈悲、關懷、貢獻與愛的能力。



聖方濟·沙勿略傳教路線

天主教聖方濟·沙勿略



有關 聖方濟·沙勿略 的逸聞趣事

十字架的聖

聖方濟·沙勿略是葡萄牙人，他出生於葡萄牙的科英布拉。他自幼就對宗教有濃厚的興趣，並在里斯本的神學院學習。他後來成為耶穌會士，並被派往東方傳教。他的一生充滿了艱辛和挑戰，但他始終堅持自己的信仰，為傳教事業做出了巨大的貢獻。

沙勿略在傳教過程中，曾遇到許多困難和挫折，但他始終保持著堅韌不拔的精神，最終在印度去世。他的傳教事業對當地的宗教和文化產生了深遠的影響。

有關 聖方濟·沙勿略 的逸聞趣事

微笑的苦像

聖方濟·沙勿略在傳教過程中，曾遇到許多困難和挫折，但他始終保持著堅韌不拔的精神，最終在印度去世。他的傳教事業對當地的宗教和文化產生了深遠的影響。

文/潘于萱老師

「校園生之歌」系列課程之二：【無畏的航海者】

幫助學生認識本校主保聖方濟·沙勿略，以其精神，協助學生全人成長。希望藉由振聲主保聖方濟·沙勿略的故事，以一生奉行「傳播福音真理、服務弱小兄弟」的使命為例，幫助學生更深刻體會人生方向要如何選擇、勇敢逐夢且無懼挫折的意義，進而活出精彩的生命。

【無畏的航海者：夢想】

從「無畏的航海者：夢想篇」當中透過聖方濟·沙勿略的尋夢之旅，認識自己是誰、發揮自我、進而勇敢作夢去找尋自己的人生目標。

【無畏的航海者：改變】

在「無畏的航海者改變篇」當中介紹本校主保聖方濟·沙勿略遇見生命中的導師：聖依納爵·羅耀拉的故事以及聖經金句「縱使你得到全世界，但卻失去了自己的靈魂那又何益之有呢？」的意義，並且體察與感恩自己的生命導師，進而探討如何作出理想而奉獻犧牲的生命態度，以顯示出人類高貴的情操與追求超越的潛能，展現人性的光輝，在潛移默化中，藉此決志自己的人生方向。

【無畏的航海者：影響】

延續學校主保聖方濟·沙勿略的大愛，培養學生的靈性自省、超越及生命意義的探索，並在自我與他人之間培養出自己喜愛、對他人有益的「生命禮物」。



與主教有約





校園生之歌-振聲典藏展

為幫助同學們更了解振聲的歷史；除了向振聲校史館借展相關畫像、照片；同時並用心製作振聲故事海報、設計校園生之歌學習單。利用心靈走廊展區規劃與布置「校園生之歌-振聲典藏展」。

「校園生之歌」系列課程之三：【與主教有約】

邀請第一任校長劉獻堂主教親自蒞臨，接受學生現場的提問，規劃兩班併班於聖堂進行「與主教有約」，由各小組提問、主教回應，透過面對面、一問一答方式，讓學生可以更加深刻感受到創校神父們因感念恩師而創校的感恩事蹟，以及當年創校的艱辛過程與對福傳崇高的使命。



第一任校長、現任董事長
劉獻堂主教



創校神父
劉國強神父(左)、劉獻堂主教(中)、張文良神父(右)



第一任校長
劉獻堂主教

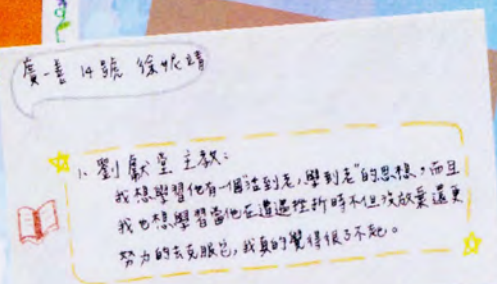
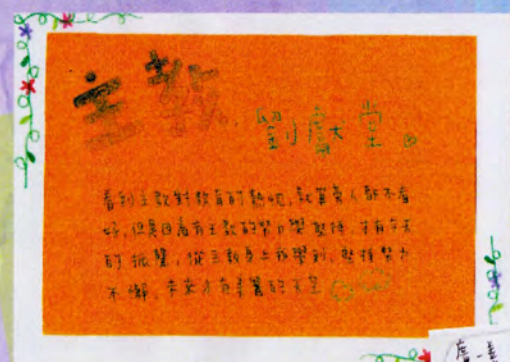
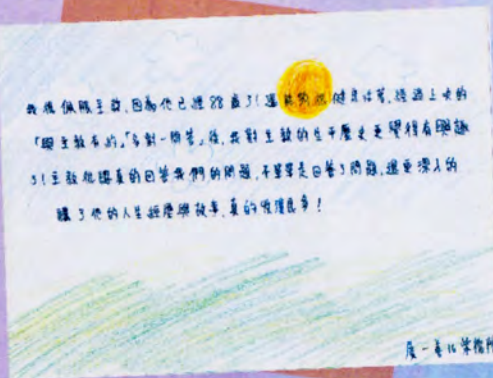
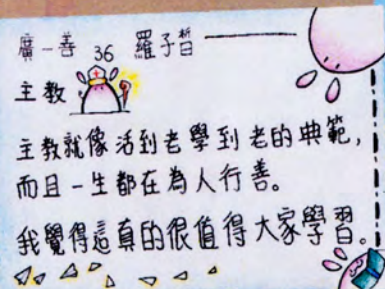
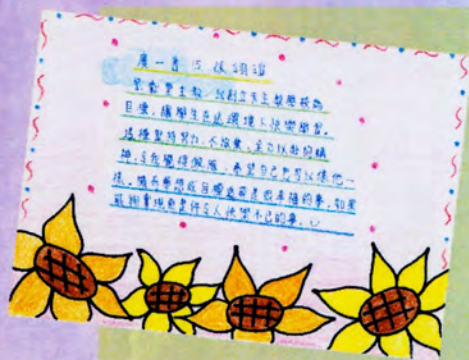
- 一、「振聲」的創校歷程
1. 創校初期最艱辛的階段
 2. 校名的由來
 3. 成果最輝煌的階段



第一任校長、現任董事長
劉獻堂主教

與主教有約





心得：沒錢！在一個物資缺乏的年代，薪水少，要有錢創辦學校真的很困難。神父們仍不放棄地向政府和銀行貸款，大家都奉獻了畢生積蓄，卻還不夠，好險銀行最後答應了。真的很感謝主教們的無私奉獻。



2016寫信馬拉松在振聲

圖文 / 林吟娟老師、潘于萱老師 整理

聖誕愛的季節

沒有人是孤島，生命本身就是一個互動的過程。「我」是所有關係的起點，而圓滿的「你我」關係就是合一的「我們」，人不只是個「小我」，還是個「大我」，因為我們與身處的家庭、社會、國家、世界相互影響，密不可分。

每年12月，當我們歡樂的在慶祝耶誕節，感受到耶穌誕生所帶來的愛與平安時，身為振聲人的我們，更有使命傳遞聖誕精神與意義，耶穌是為世人而誕生，祂教導我們要關心弱小兄弟，耶穌曾說：「你們為我最小兄弟所做，就是為我做」。

2016年在振聲，潘于萱老師、方純強老師、鄭惟仁老師、林吟娟老師透過生命教育課，共計46班、2200多位學生參與，大家集中火力為馬拉威共和國的白化症患者倡議，寫信給馬拉威政府，要求他們保護白化症患者生命不受威脅！



1. 在一张纸上写下一句话，在背面写上自己的名字
 2. 将纸团成球，放入一个盒子里
 3. 每个人轮流从盒子里拿出一个纸团，打开看看是谁写的
 4. 如果写的是自己的名字，那么恭喜你，你中奖了！
 5. 如果没有中奖，那么恭喜你，你没有中奖！
 6. 这个游戏可以玩很多次，每次都能带来惊喜！

2. 學生以小組為單位，討論並記錄在表格中。

- [illegible]

4.2 该文档的生成，我使用了 1 张明信片
 我还在上面加了 2 张照片。
 该文档上使用的图片 (Pictures) 为：Pictures1、img1.jpg

請與我們分享你新學到的三件事 (再選些小動作)

2. 世界上有許多人相信鬼,但是我們無法知道到底有沒有鬼。這多個信鬼的學者,相信信鬼的人一定可以獲得幫助的。
3. 台灣是個國家,美國是經常攻擊台灣的大國,所以應該去死。

第一種形音字和一種顏色，形容你採取行動的心情

1. 猜一猜：[愛一猜的形音字]

[猜一猜的形音字]

2. 這次行動，我獲得了——種顏色

這就上升了——層內，

1. 民主沒有一個良伴，自由人權的國家，就還有非常多人在爭取自由，沒有掌握人權的地方。

2. 这是富有人类开拓精神, 想像有相当大的天才和胆量的时代
的显著特征

看一個詞語或一種顏色，都會引起你行動的衝動。

FURIOUS

最火門的是，最近發生了______事件。
我總是上了______這門片。
某站上主辦的《[candy.com](#)》的[Bingo](#)

2. 各位同學跟我們交費一樣。

2. 一張小小的明信片，象徵改變
他們的人生！
3. 我期望出在台灣是作幸福
的事，我期望知道！

用一個形容詞描繪一組景色，帶着各種聯想的心態

希望的力量比希望 sharp hope +

這次啊可愛，我終於有了... 我的設計

最後我上線了... 個詞，

這正是正確地... (positive) 對 (positive) 100

1. 要沙成塔，積少成多，不論再怎麼小的事情，早又累積一積，
化學研究是！

2. 世界是人类创造的，人类在改造世界，我们应积极创造，让世界更美好，为人类进步贡献自己的一份力量。

用一種顏色調和一種綠色，是可使綠行動的心動

看！是 綠 的 行 動

這次的行動，最後竟有了……綠樹成蔭

我博克上線了……張傑的

重慶上線張傑的 (NewMap) 重慶上線張傑的 (NewMap)

請讓我們分享你學到的三件事 (與老師小組內)

1. 世界上的每個人都會學習。不管他們是聰明、懶惰、懶、瞎、好強、他們生病、還是他們不聽話。
也會學習的(管理他們)

1. 國際移民組織 2013 年世界移民的人數是
他們估計每年，有 2.4 億的人移民到
其他任何地方。但幫助他們的人數是 1 億。這世界是公平的。
2. 海峽人繼續在世界各地工作
2011-2012 年，有 1.1 億人移民到...

用一個形聲字給一種顏色，形容你採取行動的心情

紅色。充滿愛的


 这次的行动，我们用了 1 个星期。
 我们一共用了 0 条绳子。

1. 高血壓其實不會傳染 而且大部分身體強壯 奔波忙碌人一樣。

2. 蘇聯在十月革命後，建立了蘇維埃政權，這對於人類歷史有極大的貢獻。蘇聯在第二次世界大戰中，與德國作戰，最終取得了勝利。蘇聯在戰後，成為世界超級大國之一，對世界和平與發展做出了巨大貢獻。


 過去的行爲，我總知道了——無數次
 在我身上傳了——無數次，
 直到上步路時（Arriving）到（Reaching）（Arriving）

1. 凡事都要感恩，看到更多不平等的事情，
所以我们要更加懂得珍惜拥有的

2. 只要我们愿意分享, 心中有爱,
就可以帮助到我需要帮助的人。

第一组形容词和一种颜色，形容你被触动的心情

温暖的

第二组

激烈的行动，触发了我的_____感

曾经我上了_____些班。

2. 原學能門小小小... 學能門小小小... 學能門小小小...

1. 我們真的很有福分嗎？結果是0.00

[illegible]

讓我們分享你新學期的三件事（寫進這小冊子）

2. 培养政治干部的一支队伍
1947年春, 党中央作出新的历史性的决策, 把党领导全国人民进行一场伟大的民族革命战争, 争取国内和平, 打败蒋介石, 改变中国面貌。这一决策, 是符合中国实际的, 是符合人民愿望的, 是符合历史发展规律的。
3. 培养政治干部的一支队伍
1947年春, 党中央作出新的历史性的决策, 把党领导全国人民进行一场伟大的民族革命战争, 争取国内和平, 打败蒋介石, 改变中国面貌。这一决策, 是符合中国实际的, 是符合人民愿望的, 是符合历史发展规律的。

像一面面镜子，映照着天空和大地。
像一张张笑脸，绽放着阳光和希望。
像一首首诗歌，歌颂着祖国的美丽。

(6) 这真神奇呀，就连到了_____的冬天
海面上也有了_____的温暖。

2. 我所知道的时区是一种天地的运动，是客观于人类生活不同，但要注意时区的不同，是客观于世界的时间，是客观于人类的。

2. 在这世界的其他地方有甚么新的物种被发现的吗? 这些物种是怎样被发现的? 它们是怎样被发现的? 它们是怎样被发现的? 它们是怎样被发现的?

用一種顏色調和一種顏色，那將你釋放行動的心緒

020

這次的行動，我獲得了了 份的成長

我體內上升了 個百分點，

原力正逐漸顯露 (Chakras) 對！world's best friend

1. 我学到了什么？

- [illegible]

周—個形容詞和—種顏色，形容你採取行動的心情

6  這支的行動，最好用和了——個動詞

這支派上了——個動詞。

周潤發對家作新樂的三件事（寫這從小夥伴）

2. 作者寫過《神童》這篇小說描寫神童也取謔，作者對天才才能的理解和態度是怎樣的？
3. 作者對天才問題發表過哪些看法，請從小說內容中舉例，並說明你對天才的理解，及對天才與社會上的關係。

像一些乘客買同一種顏色，影響你採取行動的心情

請您們分享你學習到的三種事（馬太福音 23:23）

2. 我可以選擇何時拍攝多少步，寫下照片，在藝術
展覽會刊在公平對待的人們。
3. 我在整個攝影期間過程中，學到了，他教我的只是，這些
在會到只是，一個個個，在那些人們，但是羅夫都受到

于的数倍。真是，你写的明信片可以
用一捆用你们的一捆颜色，把看到你们的心
感动。快发 
帮助
 温暖的行动，温暖到了... 温暖到了

1. that there are a lot of people that are going through rough times right now around

2. I should be thankful for what I have and everyone around me
3. That one letter can change a lot of things and make a difference

用一個形容詞和一種顏色，形容你採取行動的心態

 Red
Kind - heart

 這說明西恩，我總共買了 1 張明信片
我總共上線了 1 個小時。

心得回饋

2016 寫信馬拉松心得回饋
Write for Rights: On the White Thing

請讓我們分享你學到的三件事 (寫進你小冊子)

1. 沒有甚麼比生命更有價值的東西

2. 世界上還有許多生命在艱苦中掙扎

3. 小小的舉動可以改變大大的世界

用一個形容詞和一個顏色，形容你採取行動的心情

勇敢

這次行動，我感覺到了：____ 個朋友

我總共上傳了：____ 張照片

我附上主題標籤 (hashtag) #Facebook/Instagram

2016 寫信馬拉松心得回饋
Write for Rights: On the White Thing

請讓我們分享你學到的三件事 (寫進你小冊子)

1. 人最難得的是，人最難得的是你對環境的反應

2. 不以貌取人，人最難得的是你對環境的反應

3. 自己的力量小，但是所有人在一起就能夠有強大的力量

用一個形容詞和一個顏色，形容你採取行動的心情

勇敢

這次行動，我感覺到了：____ 個朋友

我總共上傳了：____ 張照片

我附上主題標籤 (hashtag) #Facebook/Instagram

2016 寫信馬拉松心得回饋
Write for Rights: On the White Thing

請讓我們分享你學到的三件事 (寫進你小冊子)

1. 不要對生命感到恐懼，因為生命是短暫的

2. 不要對生命感到恐懼，因為生命是短暫的

3. 不要對生命感到恐懼，因為生命是短暫的

用一個形容詞和一個顏色，形容你採取行動的心情

勇敢

這次行動，我感覺到了：____ 個朋友

我總共上傳了：____ 張照片

我附上主題標籤 (hashtag) #Facebook/Instagram

2016 寫信馬拉松心得回饋
Write for Rights: On the White Thing

請讓我們分享你學到的三件事 (寫進你小冊子)

1. 小小舉動可以改變大大的世界

2. 在我們不知道的地方也有許多人在受到不平等對待，想要去幫助他們

3. 不要覺得自己渺小，從小看自己的力量

用一個形容詞和一個顏色，形容你採取行動的心情

勇敢

這次行動，我感覺到了：____ 個朋友

我總共上傳了：____ 張照片

我附上主題標籤 (hashtag) #Facebook/Instagram

2016 寫信馬拉松心得回饋
Write for Rights: On the White Thing

請讓我們分享你學到的三件事 (寫進你小冊子)

1. 生命是短暫的，所以要珍惜每一刻

2. 生命是短暫的，所以要珍惜每一刻

3. 生命是短暫的，所以要珍惜每一刻

用一個形容詞和一個顏色，形容你採取行動的心情

勇敢

這次行動，我感覺到了：____ 個朋友

我總共上傳了：____ 張照片

我附上主題標籤 (hashtag) #Facebook/Instagram

2016 寫信馬拉松心得回饋
Write for Rights: On the White Thing

請讓我們分享你學到的三件事 (寫進你小冊子)

1. 生命是短暫的，所以要珍惜每一刻

2. 生命是短暫的，所以要珍惜每一刻

3. 生命是短暫的，所以要珍惜每一刻

用一個形容詞和一個顏色，形容你採取行動的心情

勇敢

這次行動，我感覺到了：____ 個朋友

我總共上傳了：____ 張照片

我附上主題標籤 (hashtag) #Facebook/Instagram

2016 寫信馬拉松心得回饋
Write for Rights: On the White Thing

請讓我們分享你學到的三件事 (寫進你小冊子)

1. 生命是短暫的，所以要珍惜每一刻

2. 生命是短暫的，所以要珍惜每一刻

3. 生命是短暫的，所以要珍惜每一刻

用一個形容詞和一個顏色，形容你採取行動的心情

勇敢

這次行動，我感覺到了：____ 個朋友

我總共上傳了：____ 張照片

我附上主題標籤 (hashtag) #Facebook/Instagram

2016 寫信馬拉松心得回饋
Write for Rights: On the White Thing

請讓我們分享你學到的三件事 (寫進你小冊子)

1. 生命是短暫的，所以要珍惜每一刻

2. 生命是短暫的，所以要珍惜每一刻

3. 生命是短暫的，所以要珍惜每一刻

用一個形容詞和一個顏色，形容你採取行動的心情

勇敢

這次行動，我感覺到了：____ 個朋友

我總共上傳了：____ 張照片

我附上主題標籤 (hashtag) #Facebook/Instagram

2016 寫信馬拉松心得回饋
Write for Rights: On the White Thing

請讓我們分享你學到的三件事 (寫進你小冊子)

1. 生命是短暫的，所以要珍惜每一刻

2. 生命是短暫的，所以要珍惜每一刻

3. 生命是短暫的，所以要珍惜每一刻

用一個形容詞和一個顏色，形容你採取行動的心情

勇敢

這次行動，我感覺到了：____ 個朋友

我總共上傳了：____ 張照片

我附上主題標籤 (hashtag) #Facebook/Instagram

2016 寫信馬拉松心得回饋
Write for Rights: On the White Thing

請讓我們分享你學到的三件事 (寫進你小冊子)

1. 生命是短暫的，所以要珍惜每一刻

2. 生命是短暫的，所以要珍惜每一刻

3. 生命是短暫的，所以要珍惜每一刻

用一個形容詞和一個顏色，形容你採取行動的心情

勇敢

這次行動，我感覺到了：____ 個朋友

我總共上傳了：____ 張照片

我附上主題標籤 (hashtag) #Facebook/Instagram

2016 寫信馬拉松心得回饋
Write for Rights: On the White Thing

請讓我們分享你學到的三件事 (寫進你小冊子)

1. 生命是短暫的，所以要珍惜每一刻

2. 生命是短暫的，所以要珍惜每一刻

3. 生命是短暫的，所以要珍惜每一刻

用一個形容詞和一個顏色，形容你採取行動的心情

勇敢

這次行動，我感覺到了：____ 個朋友

我總共上傳了：____ 張照片

我附上主題標籤 (hashtag) #Facebook/Instagram

2016 寫信馬拉松心得回饋
Write for Rights: On the White Thing

請讓我們分享你學到的三件事 (寫進你小冊子)

1. 生命是短暫的，所以要珍惜每一刻

2. 生命是短暫的，所以要珍惜每一刻

3. 生命是短暫的，所以要珍惜每一刻

用一個形容詞和一個顏色，形容你採取行動的心情

勇敢

這次行動，我感覺到了：____ 個朋友

我總共上傳了：____ 張照片

我附上主題標籤 (hashtag) #Facebook/Instagram

2016 寫信馬拉松心得回饋
Write for Rights: On the White Thing

請讓我們分享你學到的三件事 (寫進你小冊子)

1. 生命是短暫的，所以要珍惜每一刻

2. 生命是短暫的，所以要珍惜每一刻

3. 生命是短暫的，所以要珍惜每一刻

用一個形容詞和一個顏色，形容你採取行動的心情

勇敢

這次行動，我感覺到了：____ 個朋友

我總共上傳了：____ 張照片

我附上主題標籤 (hashtag) #Facebook/Instagram

2016 寫信馬拉松心得回饋
Write for Rights: On the White Thing

請讓我們分享你學到的三件事 (寫進你小冊子)

1. 生命是短暫的，所以要珍惜每一刻

2. 生命是短暫的，所以要珍惜每一刻

3. 生命是短暫的，所以要珍惜每一刻

用一個形容詞和一個顏色，形容你採取行動的心情

勇敢

這次行動，我感覺到了：____ 個朋友

我總共上傳了：____ 張照片

我附上主題標籤 (hashtag) #Facebook/Instagram

2016 寫信馬拉松心得回饋
Write for Rights: On the White Thing

請讓我們分享你學到的三件事 (寫進你小冊子)

1. 生命是短暫的，所以要珍惜每一刻

2. 生命是短暫的，所以要珍惜每一刻

3. 生命是短暫的，所以要珍惜每一刻

用一個形容詞和一個顏色，形容你採取行動的心情

勇敢

這次行動，我感覺到了：____ 個朋友

我總共上傳了：____ 張照片

我附上主題標籤 (hashtag) #Facebook/Instagram





振聲聲援個案

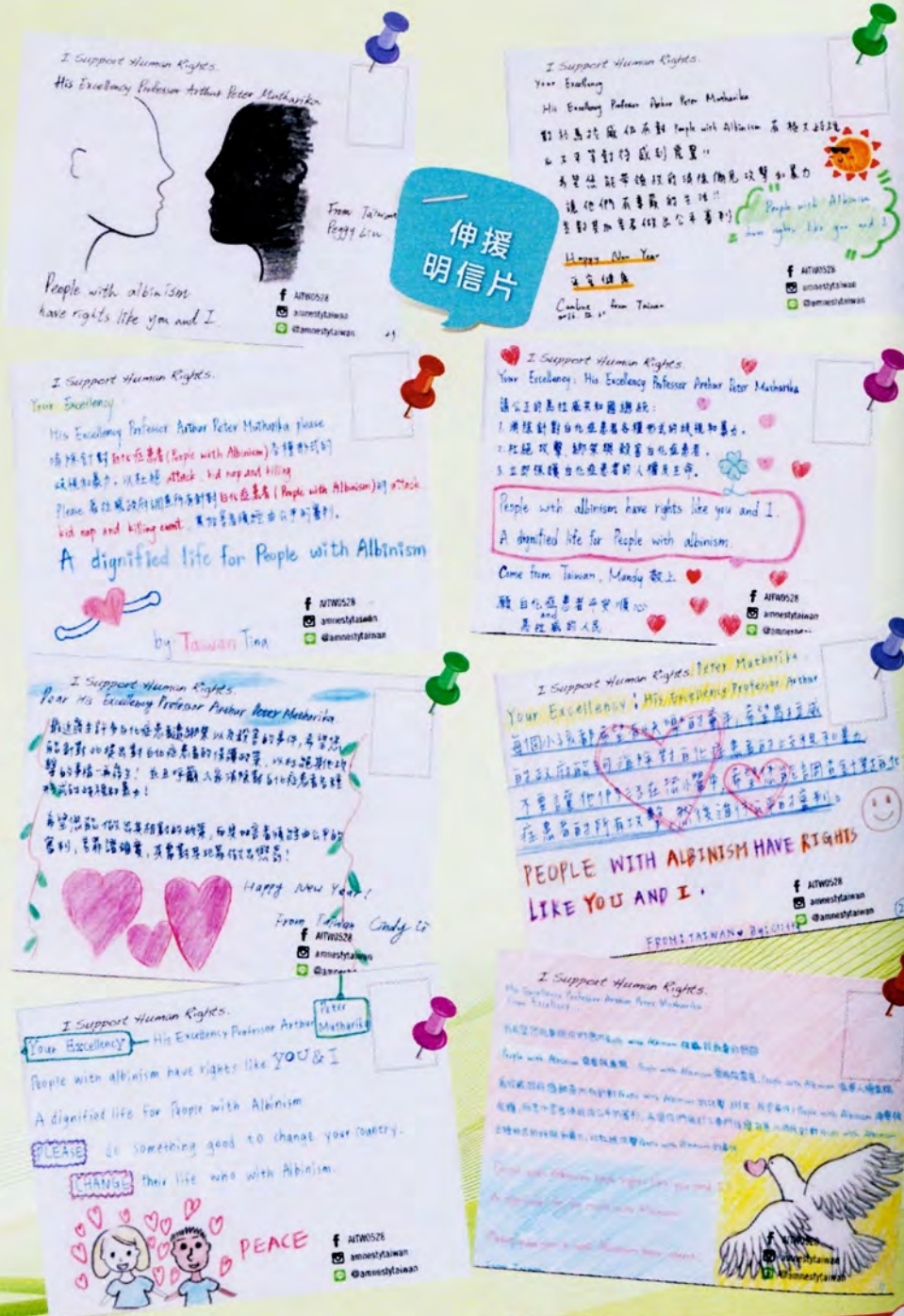
學生作品/潘于萱老師、林吟娟老師 整理 文 / 林吟娟老師 整理

在馬拉威，患有白化症的孩子不只是膚色較常人顯眼突出而已，在眾人奇異的眼光之下，每一天，他們的性命均危在旦夕，隨時有可能遭到獵殺...

安妮（Annie Alfred）今年十歲，她長大後想要成為一名護士。安妮就跟其他馬拉威的孩子一樣，過著平凡的生活，然而在馬拉威流傳著一種巫術迷信，相信白化症患者不是人類，他們的骨肉擁有招來財富的魔力。這些使一些人起了歹念，想獵捕安妮、販賣她身體部位，使安妮長年籠罩在失去生命的陰影之下。然而白化症患者就和我們一樣。安妮患的白化症是一種遺傳性徵狀，只是代表安妮的身體無法製造黑色素，難以保護她不受紫外線傷害而已。然而那些叫她「鬼佬」、「錢」的人企圖偷搶她的骨頭和毛髮，拿去黑市販賣。

在馬拉威，將近一萬人和安妮一樣活在危險之中。過去兩年，針對白化症患者的攻擊事件急遽上升，光是去年就有45起謀殺未遂與綁架未遂的案件。安妮無處可去。會綁架他們的不只是犯罪集團，就連親近的家人都可能犯案。他們認為白化症患者是「黃金」，可以搶劫買賣。安妮和像她一樣居住在馬拉威的白化症患者均急需法律的保障。

人唯有在被愛的經驗中，才能認識自己的尊嚴與價值，讓愛重新流動，讓關係和諧平衡，帶著愛與力量，讓我們學會更自在快樂地生活。



I Support Human Rights.

People with albinism have right like you and I



A dignified life for People with Albinism

From Taiwan

f ATW0528
@amnestytaiwan
@amnestytaiwan

I Support Human Rights.

His Excellency Professor Arthur Peter Matharika:

Your Excellency:

看到有人受到白化症影響，也感到不平，希望白化症患者能受到公平的對待，希望白化症患者能受到公平的對待，希望白化症患者能受到公平的對待...



People with albinism have rights like you and I

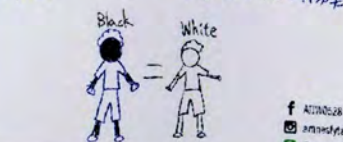
A dignified life for people with albinism

f ATW0528
@amnestytaiwan
@amnestytaiwan

I Support Human Rights.

給馬拉威總統

在馬拉威就是您的國家，有一群可憐的白化症患者，他們每天遭受不公平、歧視和暴力待遇，他們天生的疾病受到他們的打擊，而現在他們還得每天生活在恐懼中，所以我請你幫助他們，用法律或其他方法保障他們吧！



Black White

f ATW0528
@amnestytaiwan
@amnestytaiwan

I Support Human Rights.

Dear Bulmy

白化症患者也是人！我們不能因為他們和我們不一樣而對他們產生歧視，白化症患者也有生命，不能因為他們天生有疾病而對他們產生歧視，白化症患者也有生命，不能因為他們天生有疾病而對他們產生歧視...



f ATW0528
@amnestytaiwan
@amnestytaiwan

I Support Human Rights.

His Excellency Professor Arthur Peter Matharika



People with Albinism have rights like you and I

f ATW0528
@amnestytaiwan
@amnestytaiwan

I Support Human Rights.

Your Excellency

His Excellency Professor Arthur Peter Matharika

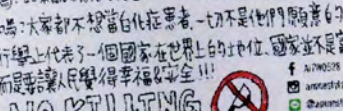
People with Albinism



f ATW0528
@amnestytaiwan
@amnestytaiwan

I Support Human Rights.

Your Excellency: 關於白化症患者，相信他們也有34種人權，他們不應該被歧視，他們是無辜的，他們不應該被歧視，被歧視，要讓他們是你國家的人民，應該要讓他們享有與我們相同的權利，不是嗎？如果白化症患者希望用這種方式對待他們，大家都不希望白化症患者，一切不是他們願意的，總統的言行舉止代表了一個國家在世界上的地位，國家並不是富有就好了，而是要讓人民覺得幸福安全！！



NO KILLING

f ATW0528
@amnestytaiwan
@amnestytaiwan

I Support Human Rights.

To: His Excellency Professor Arthur Peter Matharika

對於白化症患者的歧視與暴力，政府應該採取更積極的行動，來拯救更多受到不公平待遇的人，這並不是真的，這使人犯下許多不道德的行為，如果現在就採取行動（像是訂定保護政策，派遣警力到鄉鎮），並嚴格處罰非白化症患者的人，相信白化症患者的未來會變得更好！



People with albinism have human rights just like you and I

f ATW0528
@amnestytaiwan
@amnestytaiwan

I Support Human Rights.

Your Excellency:

His Excellency Professor Arthur Peter Matharika.

We Are From TAIWAN

People with Albinism have rights like you and I

白化症也是人！！

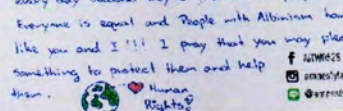
A dignified life for People with Albinism

f ATW0528
@amnestytaiwan
@amnestytaiwan

I Support Human Rights.

Your Excellency.

My name is Emma and I'm a student in Taiwan. I have heard of the issue that is happening in your country. And I think that something should be done to help people with Albinism. I don't think it's fair for them to live in fear every day because they're just normal people like us. Everyone is equal and People with Albinism have rights like you and I!!! I pray that you may please do something to protect them and help them.



SAVE THEM THEM

f ATW0528
@amnestytaiwan
@amnestytaiwan

I Support Human Rights.

給馬拉威總統

白化症患者需要我們的保護與關懷，而非受到暴力與歧視。許多白化症患者都受到了不公平的待遇，相處也都在等著政府有所作為。身負一國之首，這種問題不能再用沉默了，希望您可以用您的聰明才智與權力，解決這事！



RESPECT THEM THEM

f ATW0528
@amnestytaiwan
@amnestytaiwan

I Support Human Rights.

Your Excellency:

總統先生：我身為一名白化症患者，我本人和我白化症患者朋友每天生活都充滿了恐懼和不安，我們受到白化症影響而產生的恐懼和不安，我們受到白化症影響而產生的恐懼和不安，我們受到白化症影響而產生的恐懼和不安...



People with albinism have rights like you and I

f ATW0528
@amnestytaiwan
@amnestytaiwan

I Support Human Rights.

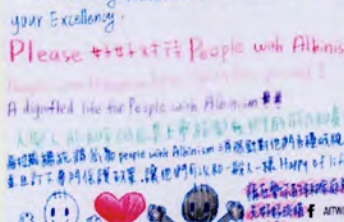
His Excellency Professor Arthur Peter Matharika

your Excellency

Please 支持支持 People with Albinism

A dignified life for People with Albinism

白化症患者也是人，他們也有生命，他們也有生命，他們也有生命...



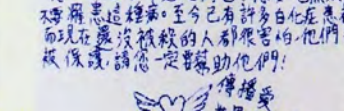
I came from Taiwan

f ATW0528
@amnestytaiwan
@amnestytaiwan

I Support Human Rights.

Your Excellency:

白化症患者現在都生活在恐懼中，他們又不過是缺少了黑色素，並不表示他們的命運很悲慘。其他沒有白化症的人都不平等的區分來稱呼他們，白化症患者也是人，不想被遭受不平等的對待，People with Albinism have rights like you and I，這話我們說的不一定是真的，希望他們可以保護白化症患者的權利，畢竟他們也不想被區分，無法決定自己是否罹患這種病。至今已有許多白化症患者被殺害，而現在還沒被殺的人都害怕，他們非常需要被保護，請您一定要幫助他們！



SAVE THEM THEM

f ATW0528
@amnestytaiwan
@amnestytaiwan

I Support Human Rights.

Your Excellency

I'm a student in Taiwan. I think everyone are the same. People with Albinism have right like you and I, like we have black and white people in the world. They are making wrong, perhaps I think they want to be ordinary, they want an ordinary life. So, be fair be nice and kind to them, I think they might be happy.

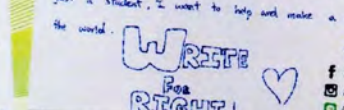


f ATW0528
@amnestytaiwan
@amnestytaiwan

I Support Human Rights.

Your Excellency,

I'm a highschool student from Taiwan. I have heard about the White Skin Issue. The first thing I did after hearing about was that I prayed for everyone there! Everyone is equal, everyone has the rights to survive and be free to do whatever they want, wherever they want. Although I'm just a student, I want to help and make a difference in the world.



WRITE FOR RIGHT!

f ATW0528
@amnestytaiwan
@amnestytaiwan

伸援明信片

伸援
明信片

 AITW0528
 @innestylaiwan
 @innestylaiwan

STOP NOW

f ARI40528
 @ari40528
 @ari40528

LIFE


 protect them,
 love them,
 for the world
 become the real peace.

Love + Peace = 

ATTACHED

attached to

attached to

相信只要大家共同努力会起来，定可以

PEOPLE WITH ALBINISM
HAVE RIGHTS LIKE
YOU AND I

4879528
@germanyafan
Germanyafan
(China)


 =
 
 =
 

 AIR67528
 aarvestylalwa
 @aarvestylalwa

help us!! help them
don't they warm!

f A7W0376
 @xstyleman
 @xstyleman

(23)

1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 2680, 26

每个人都是平等！

f AMW0528
Instagram @amw0528
@amw0528

13

Thanks for your reading!  @amrystylna

請你重視他們和保護他們

 [AUTW0578](#)
 [20190514010201](#)
 [011-26100000](#)

f AUNT528
 @auntystyletween
 @auntystyletaiwan

I Support Human Rights.

I Support Human Rights.
Dear His Excellency Professor Anwar-ul-Azhar Matharika:

I Support Human Rights.
Mr. Eugene Andrew Peter Mathews

I Support Human Rights.

I Support Human Rights

2. Summit elev. 13,100

I Support Human Rights.

I Support Human Rights.




本位特色課程 生命教育 2016寫信馬拉



8.

 @honestytalks
 @honestytalks

伸援
明信片

而對於外國總統
 在你們是美國人與美國人，這個總統的意義
 有何不同嗎？白人就是白人，「我們都是人」，而這些
 白人與黑人有何不同？這些黑人的與其他又有什麼不同？
 雖然我又是一個普通的高中生，而且對自由也沒有雙重標準
 的知識，但我知道你們與我們沒有一樣，你們不難想像
 而面的一樣被教育，這些白人與黑人都生活在架構中，被安
 排著這般劣惡的思想，對於這樣的「平等」能引起甚麼傳
 播在你們老師的人呢。

f ATTW028
 a @msstaiwan
 e @msstaiwan168

TAIWAN

I Support Human Rights

給馬拉威共和國總統：

上帝給予我們王丹在世上的一切權利，
我想百化在的人們也一樣，希望您能
立法和宣傳讓那些人們遠離疾病，
走向平安，使能建立和諧和處上有服
多人需要幫助，希望您能聽到我的祈
求！！

Facebook: [ANTHUS22](#)
Instagram: [anneydybala](#)
Twitter: [theanneydybala](#)

03

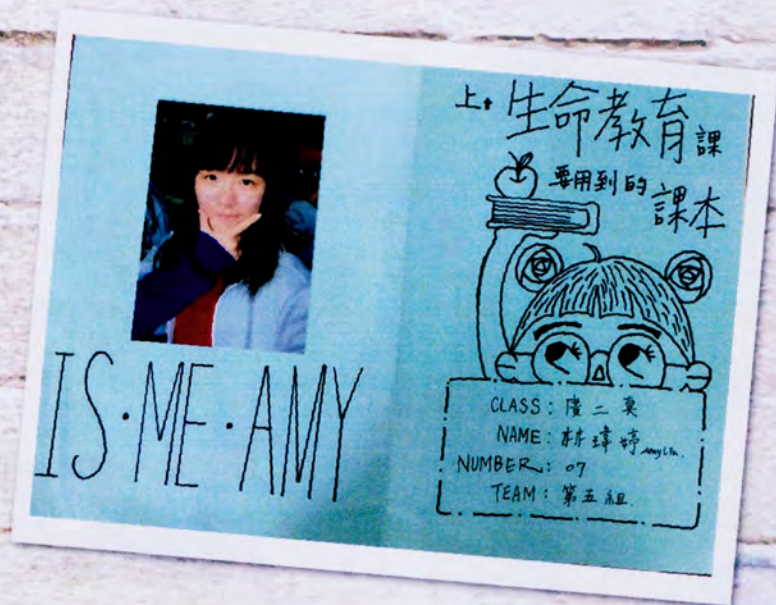
生命小書

潘于萱老師 整理









唸你們的名字

文 / 林吟娟 老師

在生活中我們常以「名字」稱呼每個人，當我們在叫喚他人名字的時候，是否了解名字的意義？有時候因為好玩，我們會為他人的名字取綽號，然而每一個名字，無論雅俗，都有來自它的哲學和愛心。課程中引用張曉風老師寫於民國六十四年，為陽明醫學院第一屆的準醫師們而寫《唸你們的名字》，這篇長達三千多字的散文是張曉風老師在教授他們八個學分的國文課之前，先從欣賞學生們的名字開始，散文中提到「名字是天下父母滿懷熱望的刻痕，在萬千中國文字中，他們所找到的是一兩個美麗、最醇厚的字眼，每一個名字都是一篇極短、質樸的祈禱！」

透過生命教育課，學習從欣賞自己的名字開始，進而欣賞每個生命，學會用更細膩的領悟力去叫別人的名字，我們便能學會更多的互敬互愛，這世界也可以因此而更美好。

部分文章內容引用自〈唸你們的名字〉

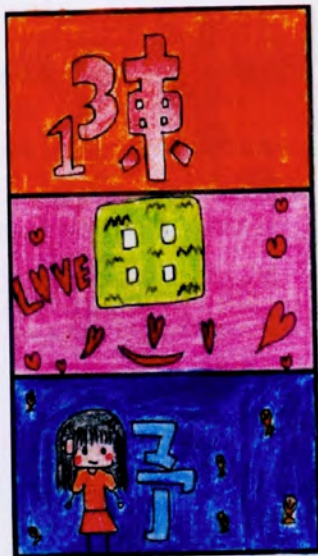
【國二愛 陳思妤】

(1)你的名字是否有特別的意義？為什麼你取這個名字？

父母為我取名時，是給算命師算的，父母得知之後，寄託了許多希望在上面，取這個名是因為好聽又好寫。父母希望我能有獨立的想法和開心的心情，能多加考慮，成為一個像女官一樣偉大的人。

(2)你對於自己的名字賦予甚麼樣的期許？

不要辜負父母幫我許下時對我的想法，希望能讓全世界都知道我的名字。



【國二愛 李沛菱】

(1)你的名字是否有特別的意義？為什麼你取這個名字？

沛有豐沛的意思，雖然是算命來的，但我爸媽希望我的人生跟沛這個字一樣充實，精神也可以很充沛，至於菱是因為我媽說這個字比較好聽。

(2)你對於自己的名字賦予甚麼樣的期許？

我希望我能像爸媽賦予這個名字的意義一樣，有個精彩的人生。



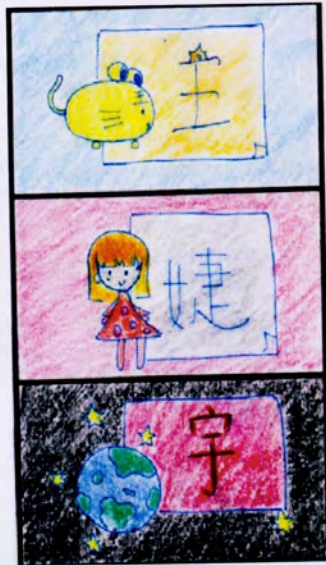
【國二愛 王婕宇】

(1)你的名字是否有特別的意義？為什麼你取這個名字？

爸媽算命時為了讓我和哥哥最後有個「宇」字，加上筆畫問題，才取這個名字。沒有特別的意義，因為他們是算命再從中挑出，成就我的名字。

(2)你對於自己的名字賦予甚麼樣的期許？

希望「婕」能讓我未來很有成就，「宇」能讓我心胸寬大，認知寬闊。「王」可以在人生對自己有自律，自我領導，向目標努力衝刺。



【國二信 蔡子婕】

(1)你的名字是否有特別的意義？為什麼你取這個名字？

有希望我的人生美好的意義。因為「子」字表示我在爸媽心中永遠是一個孩子，「婕」字表示爸媽想我有美好的人生和鱗量的樣子。

(2)你對於自己的名字賦予甚麼樣的期許？

希望我的名字可以使我未來充滿希望與美好，而且不要讓我在壓力下忘了原來那份童心，做一個爸媽永遠的好孩子。



【國二信 陳熙】

(1)你的名字是否有特別的意義？為什麼你取這個名字？

其實我的名字是取了「晨曦」，也就是「太陽剛升起的光芒」，因為我是這一代的第一個小孩，長輩們希望我像剛升起的陽光，照亮我這一代。

(2)你對於自己的名字賦予甚麼樣的期許？

因為我是這一代的第一個孩子，我希望自己能當弟弟妹妹的好榜樣，替他們立下好的基本。



【國二信 黃茵茵】

(1)你的名字是否有特別的意義？為什麼你取這個名字？

這個名字是讓我脾氣好一點的，本來我的五行裡大部分是火，所以算命師就找一個可以擋掉火的名字，讓我的脾氣好一點，不會那麼衝動。

(2)你對於自己的名字賦予甚麼樣的期許？

茵這個字是坐墊的意思，坐墊總是默默地做自己該做的事，不會去爭取其他好處，也沒有刻意凸顯自己的優點，所以我也希望自己可以成為這樣子的人。



【貿一慈 蔡淳雅】

(1)你的名字是否有特別的意義？為什麼你取這個名字？

算命師算命，再從算命名字裡挑出最優秀好聽的名字。

(2)你對於自己的名字賦予甚麼樣的期許？

古人都說名字是用來補足自己不好的那部分，而希望我的名字也能夠像古人所說的一樣，為我補救我不完美的部分，使我能夠改變得更好。



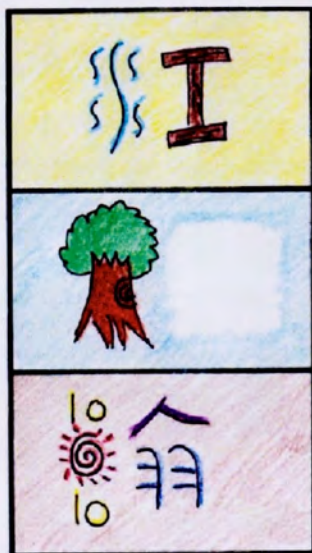
【國二義 江柏瀚】

(1)你的名字是否有特別的意義？為什麼你取這個名字？

由於我的名字是算命來的，所以不太知道所有的意思，不過從我爸的口中，我知道取這名字，是希望我能像柏樹一樣堅強，擁有如宇宙般浩瀚的知識。

(2)你對於自己的名字賦予甚麼樣的期許？

我覺得對於自己的名字，沒有甚麼特別的期許，不過，我希望自己能夠像爸媽期許的那樣。



【國二誠 黃薇蓉】

(1)你的名字是否有特別的意義？為什麼你取這個名字？

意義：1.薇→好聽，有溫柔的感覺。
2.蓉→蓉這個字底下是「谷」代表穀倉，有富有之意。
為什麼：1.算命 2.名字筆劃吉利。

(2)你對於自己的名字賦予甚麼樣的期許？

開朗卻不躁動；溫柔卻不扭捏；美麗卻不妖豔；脫俗卻不驕傲。



【國二義 林展萱】

(1)你的名字是否有特別的意義？為什麼你取這個名字？

是的。1.因為依照習俗看筆劃吉凶，並選擇適當的意義 2.「展」為展開的意思 3.「萱」有草字頭，因為我屬羊，所以可以讓我吃草，因為我是長女，人家說「長女如母」，要照顧弟弟妹妹，希望我能向母親一樣，有愛心，很溫柔，所以名字組合起來就是展現溫柔的意思。

(2)你對於自己的名字賦予甚麼樣的期許？

希望我能向母親一樣展現出溫柔有愛心的一面，像母親一樣替他人著想。



【國二誠 張禾豐】

(1)你的名字是否有特別的意義？為什麼你取這個名字？

1.「禾豐」及作物豐收之意，既是豐收，理當衣食無缺。2.爸媽希望我一生豐衣足食，不虞匱乏，因此取名「禾豐」。

(2)你對於自己的名字賦予甚麼樣的期許？

開「要怎麼收穫，先那麼栽」。想要豐收，必須先付出努力。將來自己不虞匱乏之時，也希望能夠布施他人，幫助他人。



【國二和 葉人衛】

(1)你的名字是否有特別的意義？為什麼你取這個名字？

因為我阿公看姓名學符合天地人等的條件而選擇做出決定。

(2)你對於自己的名字賦予甚麼樣的期許？

期許我人緣廣泛，並懂得感恩、知足生活中的每件事。



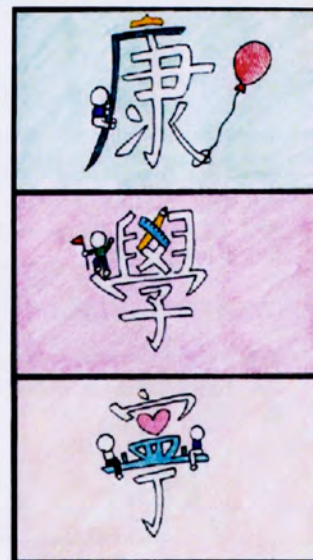
【國二平 康學寧】

(1)你的名字是否有特別的意義？為什麼你取這個名字？

我的「學」是排字輩，所以當時爸爸媽媽就去找Sh開頭的英文名字，結果就找到Shani，然後再回頭找和ni發音相似的國字，加上爸爸喜歡寶蓋頭(有家的感覺)，因此就決定是寧了。

(2)你對於自己的名字賦予甚麼樣的期許？

學海無涯，寧靜致遠。雖然要我寧靜有點困難，不過持續學習這點我一定做得到，我也會好好和家人相處，才不會辜負爸爸給我一個寶蓋頭的用意。



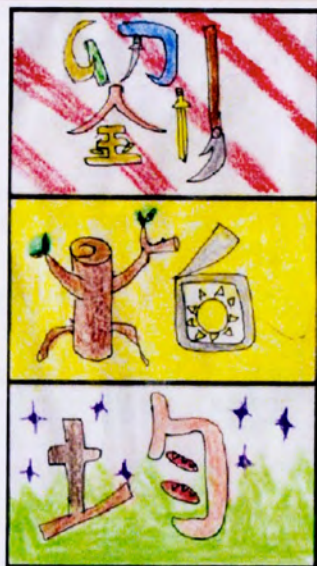
【國二和 劉柏均】

(1)你的名字是否有特別的意義？為什麼你取這個名字？

因為算命師說我命中缺木和土，於是給了爸媽幾個字來選，爸媽希望我成為一個堅強、不畏困難、勇往直前，但做人要懂得圓融、接納別人的人，因此選了「柏均」兩個字。

(2)你對於自己的名字賦予甚麼樣的期許？

希望我可以向爸媽的期許一樣，成為一個堅強的人，不因小挫折而放棄，不要像現在許多年輕人一樣，都很容易受挫折，也希望我可以接納每個人和大家都成為好朋友。



【國二平 鍾浩庭】

(1)你的名字是否有特別的意義？為什麼你取這個名字？

我的名字是由台中市聯考前兩名的名字裡取出來組合的，當時爸媽正在為我的名字而苦惱，突然想到用金榜上的名字，希望我能像他們金榜題名，品學兼優。

(2)你對於自己的名字賦予甚麼樣的期許？

我希望我的個性能如水般的溫和，也能像金子般的堅硬不摧，能動能靜，能屈能伸，並且像這名字的初衷，在學習中披荊斬棘，獨占鰲頭，也能有個好家庭。



時間：105年9月26日
(星期一) AM8:10-8:40
地點：樂善館

「沙勿略劇場」啟用祝福禮

文陳名博主任 照片/生命教育室



參與來賓共同合影留念

【節錄當天禮儀部分內文】

【開始禮】

主禮

今天我們齊聚在這裡，歡欣迎接沙勿略劇場的完工啟用，為此我們應當隆重地感謝上主的奇妙恩賜與家長會的無私奉獻。現在我們向上主虔誠地祈求：願祂降臨在這個命名為沙勿略劇場的展演空間，並以祂的恩寵降福這空間中的所有設施。願主耶穌基督的平安常與所有老師和學生同在，使你們分享彼此的歡笑與感動，減輕彼此的憂苦與哀傷。願你們諸位，在基督愛的誡命和聖人方濟·沙勿略良言善表的引導下，努力使這座全新啟用的沙勿略劇場，成為信德與愛德的空間、喜樂與祝福的園地，將基督的馨香飄散到校園各個角落。

【上主的聖言】

耶穌對門徒說：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，背著自己的十字架來跟隨我，因為誰若願意救自己的性命，必要喪失性命；但誰若為我的原故，喪失自己的性命，必要獲得性命。人縱然賺得了全世界，卻賠上了自己的靈魂，為他有什麼益處？」

- 聖瑪竇福音



願上主祝福你，保護你
願上主的慈顏光照你，仁慈待你
願上主轉面垂顧你，賜你平安

【我們的祈禱】

禱詞一

請為今天正式啟用的沙勿略劇場祈禱：祈求天主臨在這個專屬振聲師生的園地，使我們眾人時常感受到祂慈愛的照顧與陪伴，使所有使用沙勿略劇場的師生同仁常蒙受祢的眷顧，在祢的陪伴下，智識得以增長、心靈獲享飽足，行動獲得保護。為此我們同聲祈禱。

禱詞二

請為家長會及所有恩人祈禱：祈求天主仁慈厚待家長會的善心捐贈以及所有辛苦的施工人員，求主賞賜他們獲享真正的平安與喜樂，為此我們同聲祈禱。

禱詞三

請為在此從事各項活動的所有師生祈禱：祈求天主開啟我們的心神，使我們能師法聖人方濟·沙勿略的善表，勇敢地向世人宣講真理、傳報救恩的喜訊，為此我們同聲祈禱。

【祝福經文】

主禮

上主，祢所愛的所有老師和同學，今天在此共同參與沙勿略劇場的啟用祝福禮，他們懇求祢的降福，願祢護祐他們，使所有使用沙勿略劇場的師生同仁常蒙受祢的眷顧，在祢的陪伴下，智識得以增長、心靈獲享飽足，行動獲得保護。祢是天主，永生永王。



董事長劉啟堂主教親自主禮



劉主教灑聖水祝福這個園地



與會來賓共同剪綵

時間：105年11月30日
(星期三) PM2:30-3:00
地點：四維樓5樓

四維文物館落成啟用祝福禮

文/陳名博主任 照片/曾煥得主任

《節錄當天禮儀部分內文》

【開始禮】

主禮

全能永生的天主，我們今天齊聚在此，為慶祝四維文物館的落成啟用，向祢獻上我們的感恩與讚頌。感謝祢以睿智啟發趙振聲主教當年勇於將獻縣教區年青的神父和修士們送往安全地區，使教會的馨香得以延續；更感謝祢召喚創辦人耿文良神父及創校恩人們，為使福音廣傳、信仰紮根，因而籌資建校，才有今日轟轟而立的振聲中學。四維文物館的設立，除了感念創校恩人及歷任董事的無私奉獻，更希望藉此做為傳遞創校精神「振教揚聲」的核心堡壘，使來到振聲的每一位師生能夠從尋本溯源的過程中，進而學習到如何愛校愛人、知天命、愛天主。因此，讓我們一起讚頌天主，並懇求天主俯允我們的祈禱。

【恭讀聖經】 瑪五1,2,13-16

請大家恭聽聖瑪竇福音中的一段話耶穌坐下之後，門徒來到祂跟前，祂就開口教訓他們說：「你們是地上的鹽，鹽若失了味，怎能使它再鹹呢？它就毫無用途，只好拋在外邊，任人踐踏。你們是世界的光，建在山上的城，是不能隱藏。人點上燈，不會放在斗底下，而是放在燈台上，好照耀屋中所有的人。同樣，你們的光也當在人前照耀，好讓他們看見你們的善行，光榮你們在天上的父。」 - 上主的聖言

全體：感謝天主

【禱詞】

主禮

敬畏上主是一切智慧的開端，祈求天主使我們能夠辨明一切真理和正義，並努力實踐，現在我們一起向天主祈禱說：

禱詞一

請為今天正式落成啟用的四維文物館祈禱：祈求天主降福這充滿天主愛的故事與奇妙恩典的地方，使將來到此的師生及訪客，能感受到前人犧牲奉獻的精神，並明瞭他們的一切努力是為了光榮天主，進而願意認識我們的信仰。為此我們同聲祈禱。

禱詞二

請為已故創校恩人的靈魂祈禱：他們在世時的善行義舉、芳言良表，是我們學習的楷模與典範，祈求天主仁慈悅納所有已逝創校恩人的靈魂，賞賜他們享見祢的面容，獲得永恆的平安與福樂，為此我們同聲祈禱。

禱詞三

請為振聲所有教職同仁及學生祈禱：祈求天主開啟我們的心神，使我們能師法聖人方濟，沙勿略的善表，勇敢地向世人宣講真理、傳報救恩的喜訊，為此我們同聲祈禱。

【祝福經文】

主禮

天主，祢是偉大而又寬仁的上主，祢運用各種方式不斷地將祢的恩寵，注入在我們所遭遇的各種試煉之中，求祢悅納我們的祈禱，使這充滿祢愛的記號的四維文物館，能成為傳播祢福音的喜訊與救恩泉源的工具。祢是天主，永生永王。



揭牌儀式

2016聖誕點燈 以基督的心為心 把冷漠變成愛

文 / 潘于萱老師 照片 / 生命教育室



振聲聖誕馬槽

12月2日晚上振聲學子興奮地手持入場票卷兌換紀念主題徽章，接著在服務志工同學們的引導之下陸續進入振聲堂，個個依序入位滿滿期待活動的開始。今年聖誕點燈主題：「以基督的心為心，把冷漠變成愛」，生命教育室遴選廣二真徐紫薇同學的作品，轉化製作成文創產品「主題徽章」。活動當

每年12月聖誕月在振聲高中第一波愛的行動，那就是「聖誕點燈」。而為什麼要聖誕點燈呢？提醒振聲人無論繁忙也要將心中的垃圾清掃一遍，才能讓耶穌基督的希望之光照耀進來，所以聖誕點燈的意涵除了表示聖誕月開始之外，最重要的是準備好自己的身、心、靈，以喜樂的心迎接小耶穌的誕生。



劉安國校長頒發獎狀於徽章設計圖作的學生



劉獻堂主教點燃醒寤蠟燭

可以效法影片中的小鼓手，盡自己最好的努力奉獻給耶穌。引言之後則由戲劇社幾位優秀同學帶來一段精彩與重要的戲劇，在次提醒我們在困難的黑暗中仍要看向那位代表永恆希望---天主。這也就是為什麼我們每年都要在又冷又黑的夜裡進行點燈，好好準備迎接希望的主。

不過戲劇中提及將臨團和團中的四根蠟燭，所以由主持老師接續說明與解釋，每一根蠟燭各具代表意思，每點燃一根蠟燭就是提醒我們應該在那一星期裡所要做

天早晨生命教育室特別請董事長劉獻堂主教降福聖化這些「主題徽章」，祈願每一位配戴者能平安喜樂並且成為一個真正傳愛的行動者。

在點燈的序幕中，透過一則影片作為引言，提醒在場所有參與者，我們雖然不完美但是天主因為愛我們，為眾人預備祂的獨生子，陪伴我們每一個人直到今是的終結，然而我們該如何回應這樣偉大的愛？即便我們擁有不多但是我們依然



主持老師帶領學生進行影片反思

的準備，直到耶穌的來臨---醒寤：我們要留心，要時常準備，因為我們不知基督甚麼時候來到。悔改：我們要真誠祈禱，忠實地聆聽主的話，在愛德中日漸成長，讓聖言「成為愛的行動」。喜樂：我們要生活出天主的喜訊，小耶穌快要誕生了，我們要準備好迎接祂的來臨。與主同在：我們應效法聖母瑪利亞接受天主的聖言，在自己的生活當中，奉行天主的旨意。



戲劇社精采演出聖誕意義

明瞭將臨團與每一支蠟燭所具有的意義之後，隨著活潑音樂響起，此時真人蠟燭天團立即分別從舞台左右兩側舞動出場，主持老師立即進行隨堂考詢問台下師生：「將臨期第一主日應該點燃哪一根蠟燭？」在大家眾聲齊說「醒寤」，主持老師邀請董事長劉獻堂主教至台上點燃將臨團中的第一根蠟燭「醒寤」。接下來則透過「開心」儀式，好驅除心中的黑暗，讓基督之光能夠透進來，照耀著我們寶貴的心肝兒。因此特別歡迎表演嘉賓Sirens藍色警報帶領所有參與者「開心」、「開心」再「開心」。此人聲樂團勁歌熱舞使得台下所有觀眾目不轉睛且跟著音符搖擺，加上主持老師的謎之聲與人聲樂團互動而造成意外的「笑果」，也讓表演嘉賓更加親近振聲師生們。

繼「開心」儀式之後，則進入「迎光禮」，秉持著開心的心情，化為愛的行動。劉獻堂主教從「醒寤」蠟燭引光而點燃輔祭們手中的蠟燭。台下的每一位同時開啟手電筒模式，在主教帶領之下，來賓、師長以及學生們隨後步向振聲堂外朝向馬槽方向。堂外的操場上共有進修部一年級的學生手持燭火且已經成「耶穌聖心」圖框隊形，在黑夜中迎接即將加入的日間部師生，呈現出日夜合一，齊心照振聲。

最後大家屏息大聲倒數，黑暗瞬間轉變為光明，璀璨的煙火也綻放於空中，天主在天受光榮，主愛的人在世享平安。2016年聖誕點燈圓滿完成，所有人平安於心中，喜樂臉上，帶著希望靜待小耶穌直到我們的中間。



教職同仁與劉主教合影



振聲學子爭相與校長合照



學生喜樂與劉獻堂主教合影留念



參與學生彼此留下美好時刻



生命教育室陳名博主任與學生合照



可愛的輔祭二人組



表演嘉賓Sirens勁歌熱舞



聖誕點燈表演嘉賓Sirens

慶祝聖誕節系列活動-聖歌比賽

文/黃淑敏老師 照片/生命教育室



一年一度的聖歌比賽是本校學生最期待的年度盛會，參與比賽的所有同學，一起用歡樂美妙的歌聲來迎接與慶祝耶穌誕生帶給我們的平安、喜樂和盼望。

在準備聖歌比賽的這段時間，同學們藉由全班練唱的過程，感受到每個人為團體榮譽共同努力付出、與相互配合的重要，甚至在爭執與協調中又增進同學之間彼此的了解，培養出更緊密及珍貴的情誼。另外老師們也不段教導與提醒同學，比成績更重要的是要了解「合唱的核心價值就是和諧的實踐」，參與比賽並非只是爭取成績而已，更重要的是我們要學習到尊重、包容、互助合作的美好品格。

振聲的學生除了用祥和的歌聲來迎接聖誕節，我們更祈求天父賜給我們一顆滿懷希望的心，讓更多愛的力量成為我們生活中的原動力，用實際的行動去分享自己的幸福，去關懷周圍更多的人，實踐聖誕節真正的精神。





時間：105年12月23日
(星期五) 14:00-15:45
地點：操場。

105學年聖誕慶祝會

資料整理 / 黃淑敏老師

節目內容

- ▼ 學務處教官室 - 協助集合全校學生至操場整隊
- ▼ 熱音社 - 開場
- ▼ 主持人 (多三聖：吳東霖、羅之唯、范二心；蔡尚儒、曹二廉、劉俐萱) - 活動開始
- ▼ 一級棒 - (校長率一級主管~快來至聖默西亞、上主的祝福)
- ▼ 聖歌比賽特優班級1 (國一義)
- ▼ 聖歌比賽特優班級2 (普一明)
- ▼ 舞團置疑~熱舞社
- ▼ 表演嘉賓1~應外觀光最棒對不對隊
(曾志偉主任、李維揚老師、黃冠仁老師、阮吉姆老師、董欣如老師、陳婉君老師、陳澄如老師、吳芳儒老師)
- ▼ 聖歌比賽特優班級3 (多二聖)
- ▼ 表演嘉賓2 - 美女時代
(盧錦春老師、許雅晴組長、梁志清主任、陳俐穎老師、余惠玲老師、吳珮瑜老師、郭姿古老師、鄭惟仁老師、林吟娟老師、黃淑敏老師、潘于瑩老師、李素華老師)
- ▼ 聖歌比賽特優班級4 (國二和)
- ▼ 制霸康輔~康輔社
- ▼ 聖歌比賽特優班級5 (英二德)
- ▼ 表演嘉賓3 - 萬事巨星 (校長、陳名博主任)
- ▼ 感恩與祝福 - (校長的與一級主管獻唱)
- ▼ 散播喜樂散播愛 - 科主任裝扮聖誕老人發送各班糖果包
- ▼ 學務處教官室 - 協助整隊、請各班維護現場整潔工作、解散





慶祝51週年校慶運動會



天主教振聲高級中學 105學年度上學期教友聯誼會彌撒

文 / 照片：李素華小姐、鄭惟仁老師整理



10/4聖方濟慶日彌撒實況

10/4聖方濟慶日彌撒

祈禱是與耶穌溝通的最好方式，而祂也願意奉獻祂的德能、祂護祐的力量。大家都可試著，誠摯地向祂說出心裡的話，也學著聆聽祂要對您說的話，您會發現，祈禱的力量偉大。忙忙碌碌的生活中，藉著彌撒中的祈禱能撫平心裡的不安，也能減輕身體的苦難。

106年1月10日彌撒之信友禱詞

領一：請為福傳工作祈禱：懇求天主聖神，啟迪我們的心靈，引導更多慕道者領洗進教，使教會因生力軍的加入而充滿活力，並在基督內更成長、更茁壯。為此，我們同聲祈禱。

領二：請為我們的學校祈禱：新的一年開始，祈求天主眷顧我們在教育環境日趨艱困的挑戰下，招生能夠穩定，辦學績效持續提升，校園氣氛和樂共融，使振聲中學成為一所充滿主愛的喜樂園地。為此，我們同聲祈禱。

領三：請為所有患病、受傷、遭遇不幸的人祈禱；求主恩賜他們堅強的意志，時常思念基督的苦難，以勝過他們自己的痛苦。為此，我們同聲祈禱。

領四：請為本校的普通科三年級學生祈禱：求主賜給他們智慧與信心，以獲得身心靈的鼓舞，使他們面臨即將到來的學測考試能夠順利，並考上理想的學校。為此，我們同聲祈禱。

他稱呼太陽、風、火為兄弟，稱呼月亮、星辰、水為自己的姐妹，稱大地為母親，聖方濟用心靈的眼睛看到它們的光明、美麗和滋養力。

故此，後世奉他為現代的生態環保聖人。他連覓食的小鳥、凍僵的蜜蜂、饑餓的野狼...都愛護，因為聖方濟認為萬物都是人類的兄弟姐妹。

關於方濟對於大自然的關懷最有名的故事大概是在《小花》(Fioretti)一書中提到的，說到關於方濟和鳥的故事。

該書蒐集了在聖方濟各死後的多種傳聞及民間故事。

一天聖方濟和他的伴侶們在旅途上看到了路的兩邊的樹上有很多鳥，他告訴他同伴們說「你們等我，我要去對我的鳥姊妹傳教。」

鳥在他傳教的時候圍繞著他，被他的聲音吸引，一隻都沒有飛走。

聖方濟各對他們說：「我的鳥姊妹，你們受助於天主太多了，所以你們一定要隨時隨地感謝上主。」

為了他給你們自由在天空飛翔，為了他給你們衣裳.....你們不用耕種不用收割上主就餵了你們，給你們河流和泉水止渴，給你們山谷遮蔭，給你們高樹築巢。

你們雖不知道如何縫紉或編織，上主就幫你和後代製好了衣服。

因為主如此愛你們，他對你們滿是恩惠。因此，永遠要讚美天主。

由於方濟與動物的親近，也導致他的慶日（10月4日）成了世界動物日。

※以上參考「維基」聖方濟生平事蹟



主弦 13 在關係中成長；在愛中生活 150



耕心、耘心社社團活動紀實

文/照片 黃淑慧 老師

小組分享

同學們在社團中分享生活的點滴



短片欣賞

讓同學藉由短片欣賞，舒解平日繁重的課業壓力，並透過影片所展現的不同樣貌，培養同學對社會人文的關懷、對不同議題的關心；啟發同學對事情從不同面相思考、激發更多內在潛能、培養更宏觀的視野與包容心，進而更珍惜自己、尊重他人，體驗生命價值與實現自我。



畫畫時間

送愛心給需要幫助的人





團體活動

透過團體活動，增加同學情感交流和彼此認識



期末回饋

同學分享所學心得

(最高興認識新朋友、在社團很開心，同學很快樂地一起分享生活、畫畫時可以讓自己安靜思考，分組完成一幅畫感覺很棒、祈禱很好、感謝老師的包容..)



105學年度上學期 生命教育室大事記



活動時間	活動名稱	活動摘要
週一班週會時間	班級祈福禮	利用星期一班週會時間，共辦理十二場次，由二十四個班級分別參加。
週四升旗時間	清晨禱聲	週四升旗時間由生命教育室老師們輪流撰禱，學生誦讀。
105.11.30	慶祝董事長劉主教獻堂晉鐸60周年鑽石慶暨創校51週年校慶祈福感恩禮	為恭賀董事長劉主教獻堂晉鐸60週年鑽石慶，感恩主教獻身教會，投身教育，貢獻卓著；同時慶祝振聲高中創校51週年校慶，為國家社稷作育英材，建樹茂豐；據此省思教會學校之辦學精神與全人教育之重要性，特別隆重舉行祈福感恩禮。
105.12.02	聖誕聯合點燈活動	為慶祝耶穌基督誕生；帶給人類光明及希望，為此特別慶祝，同時也配合47所天主教學校聯合慶祝聖誕節而舉辦之天主教學校週聖誕聯合點燈活動；以基督的心為心，把冷漠變成愛。於12月2日晚上舉辦感恩音樂會暨聖誕點燈祈福禮，邀請人聲樂團-Sirens到校獻唱，讓美好的音樂，和諧幸福的感受，鼓舞振聲人的心。

活動時間

活動名稱

活動摘要

105.12.20~21

聖歌比賽

藉由聖歌的欣賞及詠唱，營造校園祥和之聖誕氣氛，使全校師生更能體會聖誕節的真正意義。透過觀摩與競賽活動，提供學生分享與學習機會，培養上台發表的自信。配合十二年國教的精神，鼓勵學生發揮創造力，發展多元智能、增加自我探索的機會，用藝術豐富心靈。由全校高中職及國中部1、2年級的學生參加。

105.12.23

聖誕慶祝會

藉由聖誕歌曲演唱、師生才藝表演等節目，營造輕鬆活潑之聖誕氣氛，在歡樂共融的活動中，讓全校師生對聖誕節意義有更深刻之體認。由本校全體教職同仁、學生共同參與。

106.01.18

考前祈福禮

106年1月18日(星期三)為普三全體學生於學測前舉行考前祈福禮，為使本校考生們能提振士氣，並將學校的關懷與天主的賜福化為穩定的支柱，特舉行考前祈福禮，並分送「賜福筆」給每位考生，祈求天主賜給他們，文思泉湧、追分成功，個個信心十足。



主弦⁷³

在關係中成長；
在愛中生活

發行單位：桃園市天主教振聲高中

發行人：劉安國校長

執行單位：生命教育室團隊

陳名博主任 黃淑敏老師

林吟娟老師 潘于萱老師

鄭惟仁老師 李素華小姐

主編：黃淑敏老師

封面設計：廣二善 魏伶芸

發行日期：中華民國106年3月