

用愛心來做事 用感恩的心來做人

日餐一孝 徐萱芸

我最感恩的人是我的父親，我很感謝他，因為一個大男人居然要身兼母職照顧我和哥哥，我們常做錯事，他卻從不曾放棄我們。雖然每次都會很生氣想把我們趕出去，但他從不曾這麼做過。

有一年的暑假，我跟爸爸吵架吵得很凶，快一個半月沒有回家，爸爸一直想辦法叫別人幫忙找，後來在我工作的地方被爸爸找到。他很生氣的問我說：「為什麼你都不接我電話，也不回家？」後來爸爸要我辭掉工作跟他回家，回到家後，他並沒有罵我，也沒有打我，反而好聲好氣地說：「你一定也累了，洗完澡後，快點去休息吧！」這件事讓我體認到：只有父母會永遠陪在我們身邊，即使我們有多不乖，他們也不會輕易放棄我們。

我的父親為了孩子，每天辛苦地上班，只為了讓我們生活過得不比其他孩子差，雖然我跟爸爸不像很多家庭一樣，兩人可以如好友般常聊天，但他為了我們，犧牲青春、睡眠，真的非常辛苦，試問有哪個父親能和我的爸爸比？

我很慶幸，爸爸從不曾去下我們，即使我們讓他有多難過、多心痛。現在我們長大了，是該孝順並讓他過好的日子時候，他可以不用再為我們操心。我心中的肺腑之言：爸爸對不起！過去不乖，常常讓你生氣、擔心、難過，感謝您多年來的養育之恩與無論在什麼情況下，都不會放棄我們。以後我會努力成為您理想中的乖女兒。

我的夢想

週資二忠-賴雅芳

記得小時候剛踏入國小校門，看到操场上有穿運動服的學生在賽跑，那種爭相追逐然後超越競爭者的姿態，頓時讓我心中升起莫名的快感，覺得自己跑得不慢，希望能以第一名之姿跑到終點，然後衝破那終點線，這是我第一個夢想——我要當第一名的跑者！

後來如願進入田徑隊，我確實跑得很快，但學業分數卻掉得更快，老師說國文要融會、數學要貫通，腦筋動得快比跑得快來的重要！就這樣，我離操场上的終點線越來越遙遠，接著退出了田徑，夢想就像泡沫般消失了。

後來出了社會進入職場，不管到哪間公司上班，我都很珍惜，並且認真、認份地工作著，隨著年齡的增長，看著辦公室裡有經理及各階層的主管，讓我很羨慕並且也很佩服他們的工作能力，此時心中又萌生了小小的夢想——我要當公司主管！我努力地工作，日以繼夜地加班，儘管如此，終究還是敵不過一張王牌——大學學歷。但我不想放棄，小的時候我沒衝到終點線，再來我不想空跑，我發現當主管得要有個聰明的腦袋，完成夢想要有方法，而不是成天只夢只想。

與其想不如馬上做，我回到了校園半工半讀，現在我是個高二的學生了，雖然年紀有點大，但我相信只要選活著凡事都不嫌晚。在校方的鼓勵、老師的淳淳教誨下，發現原來知識是那樣無垠，漸漸地眼界變得更加寬廣，智慧更在不知不覺中增長，所以我的夢想又改變了——我想當大學生！別人能、我也能，只要我的毅力與堅持還在，儘管對別人來說，當個大學生並不算什麼，但這就是我的夢想，在我完成學業後，我還要再去完成人生更多的夢想。

所謂「千里之行始於足下」，得從第一步開始走，才知道自己能走多遠，現在的我，並沒有忘記小時候的夢想，還是以操场上的終點線為目標，不斷地努力迎風飛揚地往自己的夢想衝刺。

如何養成良好的健康習慣

夜觀三忠 高雅純

現代生活中許多打著有機、養生、健康的名號，層出不窮地開業在商場上，表示現代人愈來愈注重自我保健、良好飲食習慣及健康窈窕的體態。健康是一輩子的大事，做任何事情都必須擁有健康的身體，當然養成良好的健康習慣，才能長久擁有健康。那麼如何養成健康的良好習慣呢？我們都知道基本就從飲食開始，少油、少鹽、少量多餐；多吃綠色蔬菜、多吃水果、多補充平常不易攝取的營養，身體才能均衡吸收、均衡成長。

一天找出至少半小時的空檔做運動，最好是能讓自己汗流浹背、氣喘如牛！小時候的我常因參加田徑隊，所以每天都必須運動來鍛鍊體能，日積月累，我的體適能是班上第一名，運動也讓我平常生病、能比別人多提一點重物。所以做事勤奮努力，永遠比別人多做一件事、多走一圈、多辛苦一點，這都有益無害，是讓自己更健康的簡單方式！

健康習慣廣義而言：是一個人的個性、品德、衛生、教養的總和，故最好的維持方式就是多聽、多讀、多學習，便能有智慧培養良好的品格，進而促成良好的健康習慣。

夜設三忠 游孟韓

最感恩的人是我的爸爸，他不是我的親生父親，而是我的繼父，雖然法定關係是如此疏遠，但從小到大，他對我無微不至地照顧，就好像親生女兒一樣，擔心我生病，擔心我情緒不好，甚至怕我餓、怕我冷，怕我睡不好。更擔心我在外面被欺負而受委屈。其實，從小開始，我就很獨立，一直都能照顧好自己，只因雖然有媽媽同住，卻幾乎都是一個人在家，因為她必須上大夜班養家，所以我們每天只能相處一小時，過著她下班我上學、我放學她上班的日子，所以我們母女長期處於相見甚少的狀態下，日復一日。

直到國小四年級，母親嫁給繼父，很快地改口叫叔叔為爸爸，我們母女也搬家，從冷清的客廳，變成有父母親，還有一個繼父的兒子。看似為完整的家，但對我來說，卻打從心裡排斥這難以接受的新環境。

從那開始，因年輕不懂事，讓我的成長期與叛逆期，無限延長與坎坷，翹家、曠課、退學，耽誤了我學習的菁華時期，學校一間一間地換，也一間一間地被退，我的母親因為如此，跟我吵得更凶，而我更肆無忌憚地叛逆下去。直到出社會，受了很多挫折、傷痛，才知道我一直排斥的親人卻是我最能可貴的資產，因為他們才是真正關心、守護我的人。但在這段慘綠歲月裡，他們被我傷透心，而和我無血緣關係的他卻不離不棄，一直默默支持著我，讓我真正明白：他用無私的愛灌溉著我，感化我，讓我品嚐到成熟長大的箇中滋味。

歐洲幻想曲

日資二忠-戴宜萱

陽光反射 雨水凝結霧氣
照耀在梵諦岡的肅穆手間
比利時巧克力 是甜蜜的下午茶
法國紅酒 義大利特產的PASTA 是醉人晚宴的濃縮
微醺的醉意 翻過庇里牛斯山 來到了滿坑滿谷的西班牙
英國大笨鐘敲響午夜十二點的魔法 每一下都充滿了驚奇
走在德國香腸做成的樓梯
盯著威尼斯的船在波濤的運河移動著
聆聽丹麥人魚從雲端飄下來的歌聲
猶憶希臘帕德嫩神廟的磅 戰役
仰望天空 芬蘭的聖誕老人駕著馴鹿奔騰於空中
輕巧的走在原野上 瞧見唐吉珂德掛著荷蘭的大風車
泡在冰島的溫泉 靠在石頭上 傳來了海上維京人的號角聲
愉悅的奔跑 尋找森林裡的挪威神祕貓跡
開始跳起了熱情奔放的佛朗明哥舞
站立於阿爾卑斯山白朗峰
耳邊傳來英國大笨鐘午夜十二點最後一個聲響

借境練心

週資二忠 吳欣嫻

生活中境界無所不在，當遇到境界時，我們該以什麼樣的心境與角度去面對？我們常因外在的因素改變自己的情緒甚至是性格，身處順境時心曠神怡、神采飛揚；身處逆境時怨天尤人、自怨自艾，這種現象看來似乎人之常情，但其實是順境抑或是逆境都由自己心境來做決定。

曾經聽過一個故事，日本江戶時代的白隱禪師，曾被鄰女誣陷，說她因與禪師私通而懷孕，所以鄉里的人都對禪師不諒解。禪師聽到這樣的話後，只是淡淡地說：「是這樣的嗎？」而不作任何解釋。當小孩出生後，禪師也負起撫養的責任。日後鄰女良心發現，承認自己冤枉了禪師，禪師聽到後，仍是淡淡地說：「是這樣的嗎？」白隱禪師在面對誹謗時，不為所動亦不做任何解釋，他不因鄰女的誣陷而憤怒生氣，反而以慈悲之心來幫助鄰女撫養這小孩，不僅因此做了一件好事，最後還感動了這位鄰女對禪師懺悔而讓事情真相大白。對於一件外人看來是不好的事，用不同的心境去面對，得到的結果就會不一樣。

做錯事被人責罵時，或許心情會非常不好，但換個角度，若不是因為受到責罵，我們又怎麼知道自己犯了錯；別人把不屬於自己份內的工作丟給自己做時，或許會心生不悅，但換個角度，卻可以從中學習更多事物；讀書或許非常辛苦，卻可以讓人知書達禮；生病時身體會遭受病痛折磨，但經歷病痛後會更加珍惜生命。古云：「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香」，身處逆境憂患中，才會更加堅強，經過艱苦磨練，方能綻放美麗的花朵。

借境練心，藉著外在的境界訓練自己的心性，學習如何面對千變萬化的社會現象，讓心安定沈穩，不受外在誘惑而迷失，不因外在變化而隨之起舞，做自己心的主人。

<逆轉人生>觀後感

夜資二忠李玉香

「逆轉人生」是一部真人真事改編的法國片，家財萬貫的富翁——菲利普與有前科的黑人混混——德里斯，背景天差地遠的兩人，踏上不可思議的瘋狂之旅。菲利普在一次跳傘意外導致終生癱瘓，需雇用看護來幫他打點生活，而他萬中選一的人竟然是來自郊區且有前科的德里斯。菲利普的親友跟他說德里斯是個邊緣人，沒有憐憫心。但這正是菲利普最想要的，因為沒有把菲利普當殘疾人士看待，反而把他視為普通人，德里斯打亂菲利普原本規律的生活：德里斯常常遺忘菲利普癱瘓這件事，電話響了，遞手機給他，忘了他根本無法自己拿著手機通話，後來，還幽默地跟他開玩笑說：「沒有手就沒有巧克力。」此外，德里斯也不願意把他放在復康巴士上，反而開著跑車載他到處兜風。當他因為恐懼而呼吸急促時，讓他抽菸暫時忘卻苦痛，並享有生理上的抒發，又改變他原本無趣制式的生日派對，變成歡樂的舞會，更鼓勵他與交往許久的筆友

約會，享受正常的愛情生活。菲利普也讓德里斯體驗以往沒嘗試過的生活，看舞台劇、搭私人飛機、跳傘，還帶他看畫展，因此意外發掘他的繪畫天份，並幫他把畫賣出去，得到一筆意外且豐厚的收入。他們相輔相成，主僕之間產生真友誼，但因為德里斯家發生變故，必須離開菲利普。菲利普後來應徵的看護，沒有一個令他滿意，菲利普的管家在不得已的情況之下，打電話給德里斯，並告知菲利普的近況不是很好，德里斯回來了，他一如往常樂觀熱情又幽默，再次把歡樂帶給菲利普，兩個靈魂相互碰撞，打破了貧富與種族隔閡，交出無堅不摧的另類友情。社會鮮少出現這樣類似的情景，人們常主觀地在第一時間就以偏概全地否定一個人，好比我們看到一個不修邊幅又刺青的人，就認定他一定又驕又懶不務正業，說不定他是月入數十萬的藝術刺青師啊，或者我們知道這個人剛從監獄出來，就先入為主認定他一定是個十惡

不赦的大壞蛋，說不定他是因為義氣相挺替人頂罪的代罪羔羊。一開始就預設立場，怎麼會有讓人刮目相看的驚喜，或許這個人就是我們人生的伯樂，創造生命轉捩點的通常都是我們意想不到的事。每個人都需要朋友，一生中，朋友真心的能有幾個，在我們身邊來來去去的人甚多，在我們抱怨沒有真心的朋友的時候，捫心自問你對別人付出了多少，我常常覺得人跟人相處就像照鏡子，你喜歡這個人，這個人也不會討厭你，你不順眼他，他看你也會有大問題。朋友就是這樣，一來一往之間潛移默化，會發展出特殊的相處模式，有時候我們在幫助朋友的同时，其實也在無形中幫到了自己。人生中最不可或缺的是友情，有人說：「在家靠父母，出外靠朋友。」能遇到一個真心的知己，是不可多得的事，友誼不分貧富、種族、貴賤，只要一顆真誠真摯的心，如果我們可以拋去偏見和別人的異樣眼光，或許我們也能有一段令人咋舌的奇遇呢！

責任

夜觀二忠-林楷雯

責任是生活中，每個人必須具備的且應達成的。學校裡努力學習，這是責任。在家裡幫父母做家務事，這是責任。出門在外，為社會服務，這是責任。任何人的生命、人生裡，都有自己不可推卻的責任。不論你扮演的是什麼樣的角色，除了對自己負責也要對別人負責，每個角色都有應肩負的責任。責任是重如泰山的承諾！它推動一代又一代的人在各自崗位奉獻著。

有句話說：「如果社會上沒有了責任，高樓大廈在微風中就會輕易動搖。對自己負責，責任是嚴格的教官；對別人負責，責任是生命財產的保證！」所以讓我不禁想分享一則責任的小故事：曾經有位公車司機行車中突發心臟病，在生命中的最後

一分鐘裡，他把車緩緩停駛在路邊，並用生命最後的力氣拉下手煞車；把車門打開，讓乘客安全的下車；車子熄了火，確保公車、乘客和行人的安全。他做完了這三件事，安詳地在方向盤上停止了呼吸。

這樣令人欽佩感動的故事，也讓我默默在心中許下了一個承諾：我要凡事盡力而為，每天任何一件事都要視為不可輕忽的責任，它們也是生命中必須勇敢面對的課題。完成了責任，會使生命更美好、燦爛且精彩！人能夠在生命的最後一刻盡忠職守地把責任背負在身上，這是多麼偉大的情操與能耐啊！所以我們應該把責任放在心上，為別人多用一點心、多一點責任，社會也就更溫暖、美好！

我最難忘的一句話

週資二忠 簡盛偉

你嘗過失敗的滋味嗎？如果有，那你是一蹶不振？還是勇於面對挫折，拾回動力重新再戰？要是她沒說出那番話，我可能會陷入漫長的憂鬱情緒，逃避現實，不求進取。

我至今所做的最大決定，無庸置疑，就屬休學。當年我就讀職校工科，由於志趣不合，在家人與朋友的支持下，我決意重考！希望能考取一心嚮往的建國中學。有了確切的目標，就有動力向前，朋友們為我收集歷屆考題、教材和教導我不懂的題目，而家人也為我準備良好的讀書環境，在他們的鼓勵中，我感到勝券在握，對考試結果沒有一絲疑慮！那天，我收到了成績單，而我失敗了。

這件事使我性情大變，殘酷的事實終究逃不掉，我失去當時重考的那份勇氣與毅力，對世間的萬物感到絕望，對任何事情都不感興趣，直到她對我說出了那句話：「把成功設想成填充一個盒子，你有兩種方法使盒子填滿的更快。更努力的填滿它，亦或換一個小盒子試試！」我失敗了嗎？不！只是需要轉換方式，便可達成它！她的話，讓我洋溢著一種「堅持下去」的力量，抱持著希望，走向那充滿光明未知的人生旅程。

一句感恩 一份溫暖