



聖心報

~我們秉持全人教育之理念來教育聖心的孩子~

發行人：魏雪玲

出版日期：中華民國 107 年 4 月 20 日

編輯小組：林沛英 鐘明媛 簡均儒 林君琳 張惠敏 張逸如 洪翠妙
許嘉尹 陳鳳幼 劉烜邑 王嫻蘋 洪韻雯 張碩真

本期重點

- ❖ 校友會專欄~畢業四十年 充滿感恩及感動的聚會 12 屆張振明
- ❖ 國際教育篇~高中部寒假短期留學暨文化交流 教務處
- ❖ 教育部新世紀領導人才中階培訓營心得 高二仁周品妍
- ❖ 參加 2018 南山中學模擬聯合國會議心得 高二仁林昱萱
- ❖ 輔導室專題~科展、疾病、我的神！ 陳鳳幼老師

畢業四十年 充滿感恩及感動的聚會

12 屆張振明

去年 12 月初，20 幾位畢業 40 年的 12 屆同學，在台北安排了一個大聚會。同學各自從美國各地、新加坡、香港回來。很多同學 40 年沒見，老實說當年大家都只和幾個同學熟，現在見面有些同學也不記得互相的名字。可是聖心就是這麼棒的一個學校，聖心女孩都單純真誠，現在重新認識、都感覺無比親切，有一種非常溫暖的友情。就像美食家兼才女李珍(和一位老師同名)說的「大家像失散多年的親人」！

聚會第一天的第一件事，就是聚餐。大家見面時尖叫的狀況真的很嚇人。早已警告餐廳我們會很吵，但是他們真是不了解聖心女孩熱情的程度。一位服務生來跟我們說：「可以請妳們小聲點嗎？」說話生猛直率如昔的呂孟如直接了當地告訴她：「我們沒辦法！」晚上分手後張斯茵寫了個簡訊給大家：「今天是我今年最開心的一天！謝謝親愛的同學們，有妳們，世界真美好！」

收斂起狂笑，在樂埔町合影。

第二天一早在關渡捷運站集合，搭乘聖心校車去學校。大家的開心果蘇中麗說：「見到想念已久學校的一草一木以及每一幢熟悉的建築，心中很激動！」她描述當天的重頭戲：「學校幫我們準備了一間教室，重溫學生時代的情景。我們輪流分享三分鐘 40 年來彼此走過的路，

有眼淚、有掙扎、有感恩....。大家雖然多年沒見，但很神奇的，那種充滿了愛的氛圍，讓每個人都非常真誠的分享自己過去的酸甜苦辣，很讓人感動。」純真善良比當年更甚的朱秀菁說：「我最感謝的是聖心改變了我的價值觀。讀書和成績並不是最重要的，聖心帶領我們從不同層面去認識並欣賞每個人。」依然可愛內向的劉惠鈴說：「這次的團聚讓我覺得同學們這四十年來都很努力的克服人生的種種困境，也發揮了聖心愛己及人的精神，真讓人感動！有你們真好！」李珍也說：「時間讓每個靈魂變得越來越動人！說不盡的喜悅，道不完感動！」

在美麗的校園照了無數照片。

和姆姆的聚會暢談也是當天的高潮。孫姆姆精神很好，頭腦超級清晰之外，說話直率又充滿智慧，英文超好又愛笑，完全不像已經 91 歲，讓大家驚艷又敬佩！張姆姆蔡姆姆也和我們聊了很久，太可愛了，聖心的姆姆實在太可愛了！

姆姆們真的是愛與智慧的化身。

永遠像 17 歲小女孩的何少慧說：「很感恩初中及高中的好童鞋都來！一切歡樂都從山腰上的家開始。」全家都是聖心寶寶的馮容苓說：「每次看聚會時大笑的錄影，都讓我內心裡暖和和的，多年的老友還是這麼的互相信任，對我的胡扯全然沒有絲毫的懷疑。太感動，也太感恩了。感謝聖心！」記憶力比電腦還厲害的張斯茵說這次聖心聚會，讓她美夢成真。雖只念了初中，但這次認識了許多之前聽過但沒見過的

可愛同學，非常感恩。

第三天交換可以互搶的聖誕禮物，在笑聲中結束聚會。

三天的活動，充滿了歡笑與感動。幽默真誠的吳克玲說：「再度和四十年不見的老友重逢真是感恩。我回美國去了，但是我的心會永遠和大家牽連著。讓我們在未來的日子裡，彼此相愛，彼此扶持，共度未來歲月帶來的挑戰！」我們的續集是 60 歲的時候，要同遊夏威夷！日期已經確定了，是 2019 的四月。感謝聖心讓我們一起度過青澀的少女時期，現在又讓我們一起攜手前往下一個四十年！

[<返回目錄頁>](#)

國際教育篇—高中部寒假短期留學暨文化交流

2018 年寒假，學校遴選出十五位優秀同學遠赴十所海外聖心學校進行為期三週的短期留學暨文化交流，與各國聖心同學一起上課，並住宿於外籍同學家，學習良多，也深深感受到「海內存知己，天涯若比鄰。」的溫情。讓我們一起來分享同學們的收穫！

(一) 路易斯安那 Academy of the
Sacred Heart-Grand Coteau
高一忠班 盧湘錡

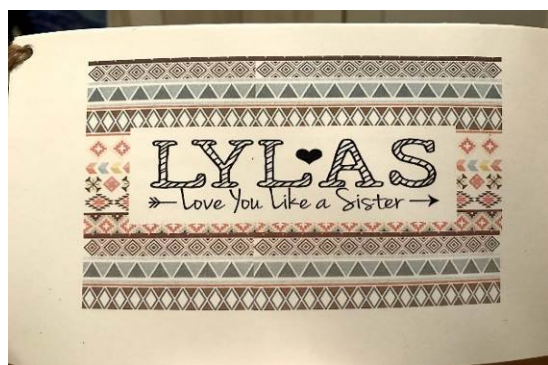
文化交流是我一直想完成的一個
願望，我達成了！這真的是一個非常



特別的經驗。我從來都沒有自己一個人出國過，而且還是去了這麼遠的美國，對自己來說是一個新的挑戰，到現在我還是覺得很神奇，很開心自己挑戰成功了！

出發前的各種準備，包括準備交流資料、找合適的航班都是一種挑戰。出發前最興奮的事是與接待學生 Annie 聊天了，也迫不及待的想和 Annie 還有她的家人們見面！帶著既期待又興奮的心情，搭上飛機，經過 25 個小時後，我終於抵達路易斯安那州了！下飛機後，看見我的接待家庭舉著海報，歡迎我。開始了三個禮拜的文化交流囉！

第二天早上望完彌撒後，參與了我的第一個活動 Retreat，這是我與路易斯安那聖心十和十一年級學生的初見面！Retreat 活動是兩天一夜，活動內容和心靈有約很像，有個人靜默的時間，也有全班一起活動的時間。主題是 Love You Like a Sister，整個活動中最讓我印象深刻的是在朋友的衣服上寫祝福的話及撕愛心。全班分組後，進行的小組活動中在朋友的衣服上寫祝福的話是我最喜歡的小組活



動，雖然和組內的同學們都還不熟，但他們都在我背後寫了一些話和祝福。撕愛心這個活動真的非常催淚，過程中都不能說話，照著老

師每一段話把愛心撕下，再把愛心送到老師所說的對象手中，像是最

感謝的人、想對他說抱歉的人等等，這段時間我也想起了我的朋友們。這個活動真正呼應到主題 Love You Like a Sister，不管是不是好姐妹，大家相聚在這裡都是有緣分的，互相照顧，更珍惜相處的時間。

我很開心在這兩天認識了很多人，大家都主動來跟我介紹自己、來跟我聊聊天，因此，我也遇到來自各國的同學們！除了美國之外，還有墨西哥、韓國、中



國、德國的同學們！在這兩天一夜，真的是過得非常有意義！

隔天開始跟著 Annie 兩個禮拜的上課。大部分課程內容都是要自己先預習過，上課時老師會針對幾個重點來討論，她們都很主動的發表自己的想法，這是我覺得和我們不太一樣的地方。法文課是我最喜歡的課，雖然聽不懂，但是可以大概猜出他們正在上的內容，Ms. Helene 也會用英文再說一次。有一次英文課時，因為天氣很好，老師就帶著大家到外面的草地上上課，圍成一個圓圈後，開始討論 Dracula 的內容。午餐時間是最能交流的時候，有時我會跟 Annie 和她的朋友坐，有時候會有來自中國的學生來找我跟他們一起吃飯，聊

一聊學校、生活等等。其中一天的午餐時間，我帶鳳梨酥跟同學們分享，大家的第一個反應都是「這包裝好漂亮喔！」，還有人捨不得打開來吃。老師邀請我在朝會的時候介紹台灣聖心，當天報告完後，有些老師和學生來給我一些回饋，覺得非常感動，也謝謝她們！

Berchmans 的老師也邀請我到二年級介紹臺灣聖心及台灣。覺得非常榮幸可以和大家分享臺灣，讓更多人認識台灣的美！

除了平日上課外，平日的晚上和假日都有一些小活動，像是 Host Mom 在平日晚上帶我去玩 Salad Bingo、逛超市，假日就一起出去逛逛一些景點，像 Tabasco

Factory、Konriko。很多時間我都在廚房看 Host Mom 煮飯，有時候在煮飯時幫忙。我很喜歡跟 Host Mom 坐在廚房小吧臺聊天，我



們一次聊天都會聊很久，每次聊天都從吃開始聊起！

待在美國的最後一個禮拜，我遇到一個很特別的節日是 Mardi Gras，那個禮拜除了學校放假之外，我也參加了遊行，穿著特別的服裝，坐在車子的小貨車後面發糖果，最特別的活動就是 Chicken Run

了，他們會把雞丟出去，大家就要試著抓到那隻雞。大家都非常的瘋狂！

這整趟旅程，我非常感謝我的接待家庭，安排各種活動，讓我體驗很多。我也要謝謝路易斯安那聖心的老師及同學們。這一次文化交流真的讓我收穫很多，不管是認識新朋友或是體驗不同的文化，這三個禮拜真的是非常的值得！希望之後還有機會回到路易斯安那！

(二)墨西哥市 Colegio Sagrado Corazon-Mexico

高二忠班 鄭芊芊

今年寒假我前往墨西哥聖心進行文化交流，剛下飛機後，就在機場遇到一些問題，因為空姐必須確定來接我的人是不正確的，對於這一點我就對墨西哥有好的第一印象，他們做事很小心，這點做得很好。在學校，我遇到很多學伴的朋友們，他們人都很好，非常的熱情，而且他們的母語雖然是西文，但英文不輸美國人，尤其是小學生，更讓我驚訝，幾乎可以溝通，只是文法還沒有那麼好，但我覺得這樣很好，有兩種語言可以替換，且畢竟英文是全世界通用的語言，會非常有用。他們上課基本上是以西文



為主，除了生物和英文課，雖然聽不懂西文，但是有時從白板的內容可以約略得知上課內容。我待的班級是高中班，我發現她們其實學得很簡單，有些甚至是國中的內容，由此發現我們真的學得好難。而他們也和美國學校很像，會在課堂上和老師討論課程，在台灣，我們只是遵循著老師的步驟，填鴨式教育極為嚴重，我認為像他們這樣的生活方式很好，可以有更深入的思考，並不是只有老師在思考在進步。

在寄宿家庭的生活很精彩，他們家的人都很好，會常常替我著



想，也會和我聊天，我也可以因此增進我的英文能力，更好的是，可以更瞭解他們的文化和生活習慣，也可以讓他們多多知道台灣的文化，也是我去交流的最大目標。學伴也帶我去了很多景觀，尤其是金字塔，看到時真的讓我驚艷不已，美到一個無法想

像的境界，而且金字塔如何建造出來還是一個謎，以前人的技術和思考實在令人摸不著頭緒，第一次接觸馬雅文化，這種種深深的烙印在我的心理，揮之不去，我想，之後可能不能再看到這樣的曠世鉅作了。這次選擇去墨西哥是因為我想多多了解他們的文化，我對墨西哥

的印象大多是負面的，認為有很多毒梟在這兒，但我發現不完全是這樣，他們很熱情，很多好相處的人，他們在課程中也在討論毒品的泛濫，那是一個很有趣的課程，他們會討論時事，不只在墨西哥發生的事情，包含全世界，我也在課程中提出我的想法，這對我來說是一件相當勇敢的事情，因為在全班面前提出我的想法且是以英文表達，真是一大突破！我很欣喜我終於有所成長了，我變得比較開放了，這也正是我需要練習的地方。在這趟旅程中，讓我印象最深刻的是他們的食物和飲食習慣，因為幾乎都是辛辣的食物為主，他們的午餐時間是下午兩點，晚餐是八、九點，午餐為一天最重要的一餐，和台灣完全不同。希望回台灣之後，我能真的有所改變，煥然一新，畢竟這趟旅程是相當有意義的。

(三) 東京 Sacred Heart School in Tokyo

高二孝班 莊婷

我真的非常開心可以有這一次的文化交流體驗，這次的經驗對我來說真的是十分的難得，我也十分慶幸還好當時的我並沒有放棄。一開始報名的時候我曾因為對自己的不肯定而想放棄過，甚至因此而錯過第一次的報名，不過在內心的一番交戰之後我還是報名了。而當我知道我入選的時候我真的是非常的驚訝，但也十分的高興，因為這對我來說是一種進步，這個結果為我帶來了更多的自信心以及勇氣，它讓我相信其實我也是可以做得到的。它讓我了解到，跨出去的這一步

並沒有想像中的那麼困難，但若是連嘗試的勇氣都沒有的話那就甚麼都沒有了。

我的接待家庭是一個十分親切且溫暖的家庭，當他們知道我會提早抵達日本時，竟然主動邀請我們和他們見面，雖然這件事令我感到有點驚訝，但也令我更加期待與他們相見。當我們第一次見面的時候，Home 媽那流利的中文真的是讓我嚇了一大跳，我原本還在擔心以我的英文程度究竟可不可以讓對方了解我想要表達什麼，這真是解決了我的一大煩惱，但我覺得更加巧合的事情是我的 Home 爸竟然是我表姊的大學教授，這真的是令我不得不佩服緣分的奇妙。我也真的很開心我可以遇見這麼一個可愛的家庭，我能有這麼一個開心的文化交流體驗多虧了他們的幫助，因為他們我才能夠體會到許許多多的第一次。像是第一次做味噌和珍珠奶茶、第一次看到雪還有月蝕，第一次去日光以及第一次可以這麼深入的體會到日本的生活，他們真的是我這一次旅行當中最美好的回憶。

除了接待家庭之外，校園生活也非常有趣，透過參與他們的課程，我也更加了解到台灣和日本教育方式的不同。他們上現



代日文的教學方式大多是閱讀然後討論，上課的大部分時間都是由學生來發表，而老師只會在課程結束時做一些補充。我覺得從這一種教學方式就可以看得出來，他們除了閱讀之外，同時也在訓練他們的邏輯思考以及團隊合作的能力。雖然我們也有在訓練這些能力，但我認為他們學習的比我們更加的深入也更加的積極，我覺得這是十分值得我們學習的地方。除了這些正課之外，我也體驗了日本茶道以及劍道，這些真是十分難得的體驗。雖然因為我很喜歡看日本動漫或Youtuber 介紹的原因多少知道一些，但當我真正的接觸到時還是感到十分新奇，也令我感覺到這些文化比我想像的還要來得深奧許多，使我了解到對於他國的文化除了片面的了解之外，仍然有許多事情是值得我們深入去體會的。

再次感謝學校能夠提供這樣的機會，讓我們在遊玩的同時也能更深入了解對方



的文化，看到了不同的風景，讓我們能夠有除了讀書學習外的自我成長，讓我們學會了獨立，也擴大了自己的世界觀。

[<返回目錄頁>](#)

教育部新世紀領導人才培育計劃中階培訓心得

高二仁 周品妍

今年的第 16 期北區中階領培營在 1/28 至 2/2 於佛光大學舉行 6 天的營隊。經過初階領培的篩選後，來自全國北區各高中職學校的菁英學生齊聚一堂，共同學習。對我而言，這是一個獲益良多而難忘的培訓營隊…

/一條邁向青年領導人的道路/

這次我很幸運的從初階領培營中脫穎而出，進入中階培訓。

「健康、生活」是這次營隊的主題，我們上了有關有機農業、環境友善等議題的課程。其中我們小組又深入探討了其中一項議題——「剩食」，並加以做企劃的延伸。

/主動積極的熱忱、以終為始的態度/

這一次的企劃書報告是我接受的一項新挑戰。

透過剩食議題的課程，我看到世界對於糧食以及有機農業的態度與問題，也了解這其中的利弊，更加明白應要以友善的態度去對待我們的環境，主動且自發的關心這塊土地。

從製作企劃過程中我理解到，完成一件事情要先掌握真正想要達成的結果，而這次的目的是協助解決香蕉產量過剩，然後按照理念與計畫去執行。如同我們的實際探訪行動，我們必須設定執行的優先順序與訂定時間表，確實執行，這樣有紀律、有組織才能夠成功的執行各種計畫，最後堅持理念到底，完成任務，如同營隊中提到的：目標才是終點。

/知彼解己發揮最大潛力/

這次的企劃我負責南部地區的訪問與整理，我找到了適合自己發揮能力的地方，並積極地的去實現。

期間，我因為製作時間上的困難與在意見的發表方面遇到了挫折，不過我仍鼓起勇氣提出了我遇到的困境，和隊友協調、討論。

解決問題時，我虛心請教他人的意見，學會用心去傾聽，我很願意聆聽別人的意見和感受，願意從別人的眼光看待事情。最後，我也可以很有自信地表達自己的想法。我尊重別人的長處，並努力向他們學習。

/創造雙贏的思維、力求不斷更新/

討論中，除了有勇氣爭取與表達我的意見，我也明白要顧慮別人

的需要與想法，需在兩者間求取最好的平衡，達到雙贏的局面。

在領培營我學習到的不只是書本上單調的文字內容，每次的團體活動得到的寶貴經驗也使我受益良多，帶給我的影響或許在短時間之內無法完全顯現出來，但它確實讓我成長不少，讓我有能力更注意團體活動中的小細節，在領培的回憶也十分珍貴。感謝領培營中能與全國各校精英共同學習，磨練自己，不斷提升自己各方面的能力。

[<返回目錄頁>](#)

參加 2018 南山中學模擬聯合國會議心得

高二仁 林昱萱

2018 年南山中學模擬聯合國會議於 1/31 至 2/3 於南山中學舉行。這是我第二次參加南山模聯，這次的議題是國際刑事法院的去與留，我所代表的國家是印度。國際刑事法院對我來說是個完全沒有接觸過的題目，所以在準備資料的時候不僅讓自己增加了對印度方面的知識、印度政府在處理國際事務上的做法跟印度的國際地位還有許多國家的立場。

在開會前我和我的雙代高二孝王秀淳分別找了許多跟這個議題有關的資料，像是國際刑事法院有判決過哪些事件、大多數國家對它的去留是採取什麼態度... 等等。會前準備可以說是參加模聯會議很

重要的一個環節，因為準備了夠充分的資料才可以更加確定自己的立場跟應對會議場上各式各樣的問題或是狀況。

在開會時我遇到了很多很厲害的模聯人，他們不僅能夠帶領整個會議的走向，還能很理性的回應其他國家的質疑。像是和我們一起編寫決議文草案的美國代表，儘管立場被很多國家質疑，依然堅定的跟大家介紹我們這個 bloc(國家集團)的立場。美國代表也在我們有疑問或是不知道該怎麼做時給予我們指導，聆聽我們的看法時也很專注並且提供我們很多想法。

四天的會議下來，雖然每天穿著高跟鞋是一件很艱辛的事情，但這也可以說是我高中生活最美好的回憶之一。模聯不僅帶領我進入了不一樣的世界，還讓我交到了許多來自不同地方的朋友，像是香港、台中、台東。模聯的訓練也讓我成為一個更勇於發表自己看法的人，也讓我學習到課本之外的許多國際議題。

[<返回目錄頁>](#)

輔導處專題

科展、疾病、我的神！

~~三位同學的真誠分享，幫助我們看見天主的美善！

撰文者：陳鳳幼老師

德蕾莎修女曾說：

服務是在他人或團體的需要上，看見自己的責任。

寒假的索菲服務，我邀請幾位同學，進行一個不一樣的服務：以他們個人的生命經驗或擅長的事，幫助我們聖心師生學習。他們都慨然應允。

但是若問：希望他們幫助我們學習什麼？誠實地說，一開始我只知道：他們的生命經驗各不相同，帶給我們學習的方向也很不一樣，當然，我們可以從三個不同層面獲得啟發。然而，當我閱讀他們的撰文後，我有一個靈感乍現：這三個寶貴的生命，幫助我們看見生命的力量，生命的韌性，生命的潛能，也看見天主真是恩賜我們每個人不同的天賦，也賜給我們發揮天賦的機會。

首先是林湘芸同學，喜歡探索大自然的她，經錫軒老師的啟蒙，多次在科展獲得優異成績，這次，她與我們分享自我領導力七習慣為她帶來的影響。

第二位分享的是白庭萱同學，她是讓家人和許多老師都非常感動的孩子，貼心有禮，總是能為家庭或團體，帶來積極正向的力量。在高一被診斷出罹患重大疾病，休學一年，目前狀況穩定，持續治療中，但已回到學校來上課。她願意與我們分享她的心路歷程。

最後是袁逸庭同學，她懷抱感謝上帝的熱誠之心，與我們分享她

所認識的神(上帝、天主)是怎樣的神，以及她在教會活動中的體驗與學習。

讓我們也懷抱感恩之心，感謝這三位同學的分享，感謝天主幫助我們一起來看見祂的美善！

TLIM 與我的科展生活

高二忠林湘芸

感謝聖心！感謝錫軒老師！在這個好環境，有老師的啟蒙引導，讓我在國二的科展獲得全國佳作，高一獲得全國第三名。我知道：在這成就的背後，少不了自己的努力、淚水、歡笑，學校和老師的栽培，還有 TLIM 的七個習慣。

回首五年前，剛踏入聖心，對於自己是誰，未來要做甚麼，喜歡甚麼都不清楚。去學校對我來說，僅僅只是"守法"，為了去學校而去。而在國一那年，對自己的興趣、瞭解有了碰撞，也誤打誤撞有了做科展的機會。

在做科展的過程中，我想最重要的就是態度。所以七個習慣中的主動積極，就很重要了，因為需要時常主動與老師密切的討論，才能知道研究的下一步該怎麼進行。根據我這五年的觀察，錫軒老師是一位如果學生想做科展，他就會盡力協助，如果不想，他也不會勉強的老師。就是因為他不會時時刻刻盯進度，所以從國三到現在我也一直

保持著主動積極的態度，自己努力去完成作品。因為我知道，科展或是研究，是我現階段想做的事，且對我來說很重要，因為我相信可以從這過程中學到很多一輩子受用的技能。唯有自己才能為自己負責，若不抱持主動積極的態度，浪費的會是老師與我的時間以及一個珍貴的學習機會。

先有了態度之後，第二個習慣，以終為始就派上用場啦，一個主題的研究需要做很多的事，先有一個目標，接著就是收集與閱讀文獻，採集標本、分析、討論等等。在有限時間內要有條理的達成每件事，確定目標、時間規劃以及研究設計就顯得格外重要，因以終為始的習慣，讓我從國三就開始，就和老師訂定「可達投稿期刊等級」的目標，按部就班地執行我們設定的計畫。後來順利趕上新北市學生科學研究獎助計畫，幸運的拿到最佳研究獎，也因此不用在科展報名截止日前熬夜趕工，很從容且順利的完成作品。

我的高中生活，不只有科展，還有課業跟辯論社要兼顧，每個人一天都只有 24 小時，如何安排時間？要事第一，這個習慣很有幫助！我會先把最緊急且重要的事先做完，也就是隔天要交的功課以及要考的考試，之後再安排一些不緊急但重要的事，以緊急重要程度作為完成事情先後順序的參考依據。而每次做完科展的一小段落之後，會留

給自己一點時間放鬆。因為如此自己的壓力比較不會那麼大，可以適度地放鬆亦可完成該做的事。

畢竟科展是一個競賽，在過程中會遇到來自各校的高手，難免會出現比較心態。高一的那次全國科展，對於雙贏思維的感受特別深。那一次認識了好多好多動物與醫學科的朋友們，也真正的發自內心為所有人的成果感到開心，覺得這樣的思維很棒，也讓自己舒緩了在比賽會場的緊張感。

作為一位研究者，在身心靈腦各方面不斷更新也非常重要，需要去了解研究領域的發展動態，才會知道這個領域缺乏甚麼可以做，不斷的學習該領域的新知以及技術；我期許自己也要照顧好身體和心靈的健康，這樣才能成為一位健康快樂的真正的科學人。

以上是我的一點心路歷程和小感想，雖然平常不會刻意使用七個習慣，但我想七個習慣經過四年的薰陶，已改變了我的心態和做事的方法，未來的路依然漫長，我期許自己在未來都能保有七個習慣所帶來的核心思想，並且能善用 TLIM 的一些工具，當然，我還要偶爾停下腳步，思考自己的人生……。

那一年...我生了一場病

高二忠 白庭萱

16歲那一年，我生了一場病，從沒想過會出現在我年僅16歲人生裡的疾病。

知道的當下，似乎沒有小說、電視裡演的不可置信或者是崩潰大哭，有的只是「哦，我生病了」，以及接下來一連串的檢查和重新適應不一樣的生活。

在治療的過程中，身為病患的我只能全心全意的信任醫師，聽從醫囑。人在面對未知的時候總會有恐懼，但在經歷過第一次不舒服的治療之後，我知道還有許許多多次同樣令人不愉快的治療，那時候，**心中有的已不是恐懼了，而是焦慮**，焦慮下一次的治療，但內心很清楚那是不可避免的。

經過這一次的磨練，改變了我的生命觀，從前覺得每一天早晨張開眼睛是理所當然的，**現在我知道生命是一份珍貴的禮物**，想要有健健康康的人生就必須付出相對的努力，**隨便揮霍這份禮物是不對的！**
早睡早起、飲食健康、規律運動是我在這場歷練中學到重要的生活習慣。

在醫院的日子裡，也讓我看到不同的人不一樣的生活，每天在醫院裡都有很多人來來去去，甚至有很多比我還要小的小朋友也在受一樣的磨練，這讓我更加珍視重新得來的健康。

我明白，面對人生的困難，千萬不能有「為什麼是我不是別人」

這種負面的思考，每個人的人生軌跡本來就不一樣，沒有任何道理可循，每一次的歷練都會造就一個不一樣的人。經過這件事的洗禮，才有現在這個跟以前不一樣的我。每一次在我覺得自己很苦的時候，我會想到還有人比我更辛苦，但他們還是努力地生活著。在幸福的時候，我也要想到有他人走在艱辛的道路，應該要適時分享我的幸福，伸出雙手協助他人，不管大小、有形無形都可以帶給在苦難中的人們溫暖。

這一年多的日子，要感謝的人好多，我的親人、朋友，還有學校的老師們大家都給我很大的溫暖，尤其是爸爸媽媽對我的關心與照顧，我深深體會到：爸媽是我永遠的靠山。現在我也更明白：應該以自己的身體狀況來調整生活習慣，也要多方面去學習如何讓自己更健康平衡地生活。

我的神，是一位好爸爸！

高一忠袁逸庭

我所認識的神是怎麼樣的一位神？

有許多人把神想得很遙遠不切實際。其實，我所認識的上帝是一個好爸爸，我們在地上的父母，常常不是那樣完美，只有神，可以給我們完美無條件的愛。這就是為什麼我們常常稱呼上帝為：天父或是阿爸父。

在我的認知中，神是真實而簡單地活在我們生命的每一個時刻。

我們家是信奉傳統信仰的，因為朋友的關係，我進了教會。小時候什麼都不懂，只知道去教會的時候很有安全感，六年級時開始覺得兒童牧區很無聊，因此離開教會一陣子。一次偶然機會去參加青年的崇拜聚會，舞台上的燈光音效，讓我彷彿置身演唱會現場。還有許多福音活動都是用盡心思預備給年輕人的，無論是中秋烤肉或是野餐活動，都讓人吃得飽，玩得開心，也經歷不少的神蹟，這種種經驗都讓我穩定在教會留了下來。

對我而言，身在教會最幸福的莫過於有一群同齡的姐妹們，沒有血緣關係的我們因為信仰而相遇，傷心的時候是彼此最大的依偎，遇到困難鬼打牆的時候，教會的領袖和姊妹用的是屬靈的眼光幫助我解決事情，用上帝的話勸勉我們，是朋友，更是家人。在教會成為彼此的屬靈夥伴，常常一起為著同一件事情禱告，常常一起為著上帝火熱傳福音，我想這就是歸屬吧！



（教會小組）

教會的營會不少，從暑假的門徒訓練營和服務隊，到每年寒假大家都期待的愛神營，個個都充滿牧者們的用心，想要讓我們更深體會神的愛。今年的愛神營讓我特別有收穫，這次的主題是「**祢知道我愛祢**」主要就是在探討：我們與上帝的關係，還有上帝對我們的愛。

營會中透過不同的闖關活動和經文，體驗五種愛的語言，不僅只是親身經歷上帝對我們的愛和饒恕，我們也變得更會去愛身邊的人。其中一關讓我印象最深刻：

當我們進入一個教室時，蠟燭香氛營造了平靜的氣息，牆上掛著一張一張的卡片，上面寫著「000 開始追蹤你」，好多好多不一樣的人開始追蹤主角，接著，一個看似跟他很好的朋友開始在別人面前批評他，開始疏遠他，最後看到他的日記寫道「今天是我生日，臉書上那麼多人跟我說生日快樂，有誰是真心在意的，有誰是真心愛我的？」當我看完這個故事，深深覺得：是啊，在這個科技發達的時代，真正能夠當知己的有幾個？科技是否真的羈絆了人與人之間的關係？我用眼淚向上帝傾訴我的疑慮，祂告訴我，祂都在，一直都在我身邊，做我最好的朋友。



上圖的活動，讓我們體驗「愛是恆久忍耐」和「愛是犧牲」兩個部分。全組三十人需要一起用彈力繩夾著椅子通過層層障礙，當中失敗了很多次，所以最後要派出兩個人喝苦茶才可以通過，當時小組的兩個人自告奮勇一口氣喝完 300 毫升的苦茶，精神真的讓我敬佩。



（闖關後得到的貼紙，我把它貼在電腦上，時時刻刻提醒自己要有耐心）

有個活動讓我流了不少眼淚，這一關的名稱也令人印象深刻，叫做「饒和 yes」，把字拆開來看就是饒恕跟和好的意思。關主用老橡

樹的黃絲帶這首歌的故事讓我們回想人生中有沒有人是傷害過我們，以至於我們到現在都無法饒恕的，寫在黃絲帶綁的卡片上，掛在外面的樹上代表著已經放下，並且在最後讓我們跪在十架的面前，領受上帝的恢復與醫治。

我從來不知道父親在上海工作，無法時常陪我的事實會讓我內心如此空虛，從來不知道自己是多麼渴望父親的愛，當時就被上帝的愛完全的充滿，祂使我放掉以前缺乏父愛的枷鎖。

我覺得認識上帝(天主)是我一生最美好的祝福！天父的愛是豐富無法測度的，只有祂才知道我們所缺乏的，只有祂的愛是我唯一的滿足，只有倚靠祂我們才能活出豐盛的生命！教會最讓人感動的就是一你永遠不知道，有多少人默默的在為你禱告，你也永遠不知道，天父是多麼的愛你，多麼渴望我們一生活在祂的旨意中，做一個祂喜悅的孩子，做一個對社會有貢獻的人。

「你們現在也是憂愁，但我要再見你們，你們的心就喜樂了，這喜樂也沒有人能奪去。」-約翰福音 16:9

認識祢真好，願將一切的榮耀歸給愛我們的天父！



結語

是的！認識天主真好！有天主的愛真好！

在聖心，我們就是有這樣的好福氣，只要我們願意，時常祈禱，跟天主說說話，就能建立並維繫與祂的良好關係。信賴天主，也信賴老師，接受天主賜給我們的機會或考驗，發揮天主恩賜的天賦才華，必能活出天主創造我們的美善且豐盛的生命！

[＜返回目錄頁＞](#)