



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 101 年 12 月 25 日

編輯小組：鐘明媛 陳舜琪 林君琳 陳盈盈 洪翠妙

劉姮邑 陳鳳幼 鄭至婷 李秋雯

本期重點

❖ 校內要聞

❖ 101 年外交小尖兵英語種籽隊北區優勝

❖ 書展主題簡介~食在安全

❖ 輔導室專題：未經妳同意，誰能令妳自卑

地球上最祥和美麗的遊行~百合花遊行

全球各地的聖心學校，為敬禮聖心學校的主保~可奇之母，都會設計相關活

動，帶領師生敬禮聖母並學習聖母的美

德。今年的「百合花遊行」活動在 10

月 19 日舉行。主題是：我們心中理想

的生態校園。透過大家同心合意的祈

禱，以及平日在生活中的實踐，我們盼

望聖心能夠一個理想的生態校園。我們



祈禱與生活實踐的內容是：

- 一、珍惜並節約使用各種能源；
- 二、在每一天的生活中，盡力節省用水、避免污染水資源；
- 三、不使用會違害健康及環境的物品，協助促進健康學校；
- 四、了解食物來源的生態環境，支持愛護環境生態的永續食物；
- 五、正確分類，妥善處理廢棄物；
- 六、珍惜看重生物多樣性，依個人能力維護生物之多樣性



七、有智慧地消費，學習過簡樸的生活；

八、以健康的飲食、規律的運動、喜樂的行善，度健康的生活。

願聖母常為我們轉禱，祈求天主幫助所有聖心人，共同為理想的生態校園、生態地球而努力！

聖心女中仁愛園遊會做愛心又環保

全面禁用紙類餐具



在一般的園遊會活動中，通常大家都吃得很高興，玩得很高興，但是同時也製造了非常大量的垃

坡。今年本校仁愛園遊會挑戰高難度的任務，在園遊會中全面禁用紙類餐具，鼓勵使用環保餐具，以取代一次性餐具，力推消費與廢棄物減量，用實際行動，環保愛地球。

聖心女中從平常生活中就相當重視環境教育，在 2010 年應環保署推薦與美國環保署簽定 Eco-schools 環境學校認證，和新北市三峽建安國小，是台灣註冊美國生態學校認證的兩所學校，成為台灣環境教育的示範學校。



雖然知道在園遊會中，要全面禁用紙類餐具難度很高，但大家仍然排除了諸多不便，化口號為實際行動，化不可能為可能。其中學校設置了 6 個環保站，提供環保餐具『租借』、『包洗包換』，同時環保站也舉辦『環保知識擂台賽』，挑戰成功者可獲得摸彩券一張；當天參加

活動的來賓自備環保餐具且實際參與園遊會環保活動者，配合政府力推的環境教育法規，可協助與會來賓作環境教育 2~4 小時的認證；在人潮眾多的跳蚤市場攤位設立『環保餐具專區』販賣二手環保餐具等



作法，期待能夠大量減少一次性使用餐具，讓地球更乾淨！

仁愛園遊會依往例為弱勢團體



募款，今年將為台灣天主教八里安老院募款，當日活動所得，扣除成本後全數捐出，幫助爺爺奶奶們興建大樓，建立貧困長者的家。活動當天，大家努力準備物品用力叫賣，其中高二同學共同負責的滷味攤位、二手衣攤位及走秀活動、跳蚤市場，吸引了大家的目光，大家分工合作，犧牲享受，享受犧牲。聖心的園遊會，讓我們有機會從做中學學習，奉獻自己的心力幫助社會上需要幫助的人，除了節能減碳，也讓大家一起付出愛心，讓社會更加美好。

在逆光中飛翔~裕翔的逐夢樂章 你如果不試的話，怎麼知道自己能夠做到多少？



很榮幸的，在「逆光飛翔」影片大賣並奪得2012 台北電影節觀眾票選獎與女主角獎，2012 金馬獎最佳新導演與國際影評人費比西獎，及入圍 2012 釜山影展競賽單元，男主角黃裕翔更憑此片獲得了本年度金馬

獎傑出工作者殊榮之後，聖心女中很榮幸地邀請了黃裕翔先生蒞校演出，與聖心女中學子分享裕翔的逐夢樂章。

在高二愛班何怡靜擔任主持人的訪談中，裕翔述說了他的拍片過程，得獎心情與日後的規劃，當然也為大家演奏了好聽的曲目，也在同學的邀請下，用魏雪玲校長的身份證，表演了如電影中的絕技「大黃蜂的飛行」，引起台下如雷的掌聲，也展現了裕翔親和、謙虛及幽默的一面。





整晚，在裕翔才華洋溢的樂聲及懇切的勉勵中，的確，「你如果不試的話，怎麼知道自己能夠做到多少？」裕翔的見證，就是一篇追逐夢想的美麗樂章，迴盪

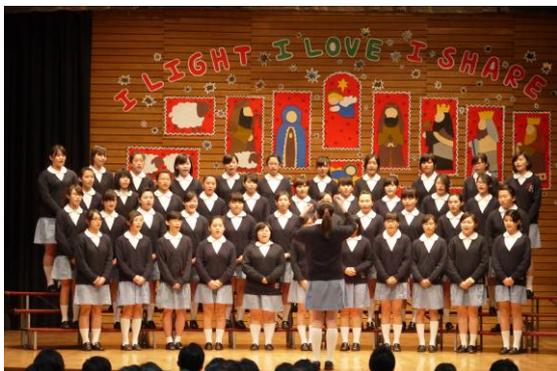
在大家的心底。

系列活動 歡慶聖誕

銀色聖誕是慶祝小小耶穌的誕生，為世人帶來希望與光明---。在這榮耀聖潔、愛與關懷的聖誕佳節中，聖心女中安排一系列的活動來慶祝：有全國天主教學校的聯合點燈活動，今年的主題是「I Light,



I Love, I Share」，聖心女中合唱團也在聯合點燈活動中有精彩的演出。輔導室規劃課程說明將臨期的意義及今年的愛德活動，今年除了自治會販賣愛心早餐、與



老師甜蜜午餐約會外，許多班級也想出

許多創意來共襄盛舉，如勁歌熱舞等，吸引許多同學駐足觀賞，老師們也有多場次的義唱等，校方並鼓勵同學寄送聖誕卡給以前的師長表達感恩。美術老師也指導同學發揮創意用心佈置讓大進行政大樓即能感受濃濃的聖誕氣氛。此外熱血助人的捐血活動、住校生與友校徐匯中學聖誕晚會及聖誕節感恩彌撒、聖歌比賽、校外報佳音及高國一的社區打掃活動---。除了歡慶聖誕，並用自己的小小力量幫助社會上需要幫助的人，這樣的聖誕節更具意義。



[<返回目錄頁>](#)

賀！聶伊華、陳心彤、吳秀倫老師指導高二忠呂芳諭、湯景彤、高二仁邵尊玉、高一愛楊淇參加「101年外交小尖兵英語種籽隊選拔活動」榮獲北區優勝。



聶伊華(Eva) 老師

雖然小尖兵是英語話劇比賽的微型版，基本架構一樣，核心價值也一樣。需要劇本、舞台背景，和服裝等元素搭配，更需要由過程中瞭解自我與發現人生不可或缺的基本功，如大家熟悉到不能再熟悉的合作與負責等等，只不過是在排練相處中將這些如口號般的名詞轉化成了動詞。一如多年對於英語話劇比賽的認知，舞台是一種修為，不是妄為。

和大家在一起工作的這幾個月是開心的，在閱讀過四名成員的感想後更是一種放心，而這次的結果也算滿意，



雖然得獎與否或獎項如何一向不是我所關心的重點，但又有哪位參賽者不希望嚐到甜美的果實呢？很高興大家的努力有個微笑的結果，但更希望這段期間不只是各位尖兵們「我最難忘的…」文章題材，而是一場發現及實現自我的起點！

陳心彤 老師

回想 101 外交小尖兵從招募、培訓到比賽當天，真的充滿天父數算不盡的恩典。首先我謝謝主！謝謝祢賜給我工作這個禮物，藉此我可以學習和人合作、在挑戰中學習更仰靠祢。



再要感謝我的合作夥伴—「寶刀永遠不會老」的聶伊華老師和點子滿滿且永遠很飢餓的四位「小天兵」。因為妳們一路的付出和堅持，這段故事充滿許多難忘的情節：備課室裡絞盡腦汁，卻意外發現能激發點子的那扇明窗；恩德堂練習時，被我們尋聲找到的小 Tiger；培訓過程中一個接一個的身體感冒，差點在比賽關頭全軍陣亡，但幸虧有天父一路的帶領，使比賽圓滿落幕。更謝謝伊華老師一路的提點和分享，教學和家庭要兼顧談何容易，但從她身上我看見堅毅和衝勁。最後感謝雪玲校長、小鐘主任的支持和關心，我們終於比完了！！



高二忠 呂芳諭

外交小尖兵，是我第一次參加全國性的英語競賽，是一段過程辛苦挫折但結果豐盛充實而且難以忘懷的經驗。我十分慶幸高一時能在老師的邀約下，寫妥報名表、參加了口試、獲選成為外交小尖兵的一份子。

訓練的過程必然是辛苦的，平日留校練習，假日來校加強，住校的我，常常一個人摸黑走回宿舍、在大家自習時獨自在盥洗室，洗完澡後還拖著疲累的身心下樓自習，可是只要一想到夥伴景彤、尊玉、楊淇，想到陪著我們到晚上九點、十點的Eva老師以及心彤老師，便覺得自己沒有什麼好抱怨的！

比賽結束了，不論結果如何，我在這段路程學到了很多平常沒有機會學到的事情，即使只是看著別人努力的成果，都能覺得有很大的收穫，何況我們也上了台！戲劇和演講，挑戰了我的勇氣，成了我人生中的一大突破，這才知道，舞台上的一個步伐都是經過幾百次的練習，真的很謝謝Eva老師細心的教導。而五分鐘的演講，我學到的是自信的重要，也學會透過團隊的精神，展現我們努力的成果。

我付出的與我所收穫到的相比，簡直微不足道。宣佈名次的那一瞬間，我想我們四個所在乎的並不是有沒有進決賽，而



是一起完成一件事情，而我們的努力也被看見了。那是無與倫比的感動，回頭看那些辛苦的日子，才知道自己原來比想像的堅強，才發現自己一直以來根本沒有抵達自己的極限，比賽前，是忙到隔絕世界，也被世界隔絕，一天跟好朋友說不上幾句話，可是也因此懂得把握時間、珍惜體力。真的很想念那忙碌但充實的日子，比完賽的那個禮拜，真是常常發呆、空虛寂寞、生活重心頓失！

忙碌的這段日子，真的是此生難忘的回憶，衷心的感謝 Eva 老師、心彤老師、小尖兵們，陪我成就了這一切。

高二忠 湯景彤

這次的外交小尖兵讓我有很大收穫，也是我第一次挑戰站在台上用英文演戲和演講。平常活潑的我常喜歡模仿別人的一舉一動，因此覺得演戲好像不是什麼困難的事，沒想到當我們把劇本討論出來後，正式開始排練才發現我的表情、肢體動作都是不夠好的，加上我戴牙套的關係，所以發音聽起來很不清楚。隨著比賽時間的緊迫，我感到壓力越來越大，很想讓自己有好一點的表現，卻又不知道該從何改進。然而 Eva 老師和心彤老師都很有耐心的陪著我們練習，逐字逐句地修改我們的發音、語調，從旁鼓勵我們，讓我們有力氣堅持下去，真的非常感謝她們。另外也很謝謝學校讓我有機會參加這個比賽，我很開心小尖兵的比賽有個很棒的結果，不僅讓我讓看到自己努力後能

有無限的潛能，也讓我學會在舞臺上如何盡情地表現自己。

高二仁 邵尊玉

會參加這次校內的英語小尖兵的選拔，其實原本只是陪同學一起報名，抱著試試看的心情，被選上真的是非常出乎意料，當下內心是擔心大於驚訝！擔心我的英文成績並不是那麼好，而且另外三個被選上的選手都是功課很好的直升班同學，壓力有點大。再者，



小尖兵要上台表演和比英語演講，我不確定我是不是做得到？但是因為老師的鼓勵，我便下定決心要嘗試看看。練習的過程十分辛苦，除了午休要集合討論之外，放學也要留下來練習。而對我來說，最困難的部分便是背演講稿了！我本來就不是個很會背東西的人，但現在要背的竟然是英文！有好幾次真的好想要放棄，但是老師不厭其煩的一句句的帶我念、帶我背。而且要是錯過了這次機會，以後或許不會再有這種經驗了！

到了要比賽演講的時候，當天早上我因為太緊張胃很痛，心裡十分沮喪和擔心，更害怕會因為自己身體不舒服，拖累了比賽怎麼辦！在預備區的時候，大家都在一遍遍背稿，我卻痛得蹲在地上說不出話。這時老師走到我旁邊拍拍我的肩膀，輕聲的說：「加油吧，我們

都靠你了。」當下我真的好感動，一股莫名的力量促使我站了起來，抬頭挺胸的走出去，撐開微笑死命的盯著評審，對他們吐出我們好幾個月以來的成果。下台後我的力氣彷彿用盡了般，整個人頭重腳輕，身體十分的疲累，內心卻是無比的輕鬆。我們每個人都盡力了，對於之後的輸贏都不重要了，在我心中我們已經贏了！

參與外交小尖兵的過程真的讓我學到了很多，不只對英文單字有了更多的認識，也讓我感受到了很多溫暖，更讓我學習面對挑戰。真的十分感謝留下來陪著我們練習的兩位老師的指導，讓我有這麼美好的經驗！



高一愛 楊 淇

外交小尖兵這幾個月來的訓練是很不可思議的寶貴經驗，從一開始的講稿討論到戲劇的角色，大家都下了很大的功夫，雖然過程中睡眠時間大量減少，有時候也有些偷懶，但是也因為每天長時間在一起，四個人的感情變得很好，大家一起朝著共同的目標努力，分享彼此的心情。這段時間裡我們學到的東西不只是英文或是演技，還有一些不同的思考方式和人生的道理，這都是親自體驗到的，自己也感覺有所成長。很謝謝老師在那段日子裡帶給我們的影響，這些絕對會變

成我很寶貴的回憶。



[<返回目錄頁>](#)

書展活動

食在安全

十二月一日至七日是我華民國圖書館週，這是圖書館界的年度盛事，全國各地、各類型圖書館紛紛舉辦推廣活動，鼓勵大家運用圖書

館資源、推動閱讀。

本校圖書館在圖書館週結合親、師、生的力量，共同舉辦書展閱



讀活動，期盼提昇同學閱讀的興趣，並帶領同學從閱讀中學習。

書展活動為期五天，圖書館

策劃主題展出「主題書」，並且

設置「教師推薦書」，邀請全校老師擔任書海領航員，為同學選書、

推薦書籍，除此之外展出各類圖書，引導同學多元閱讀。

自治會推出「散播書香種子」活動，鼓勵全校同學就閱讀的書籍中，選出值得一讀的好書，為同學推薦，並在朝會進行書



展活動注意事項宣導，提醒同學做一個有品質的愛書人。

熱心的家長則協助活動場地佈置、活動進行，書展活動是全校師

生與書對話、寧靜閱讀、悠遊書海的美好閱讀時光。

這次書展，圖書館與藝能科教學研究會合作，以「食在安全」為主題，帶領師生關注食物安全的議題。

你吃的食物安全嗎？我們吃進肚子裡的东西，有很多並不是食物，而是被分解、合成、再製以及添加許多化學物質的假食物。



豆干過量添加防腐劑及工業色素、蜜餞加糖精、魷仔魚添加螢光劑、竹筴加漂白劑及過氧化氫、珍珠奶茶含防腐劑……，食物安全的問題經常在媒體出現，引發大眾關切。

藉由此次書展主題書的規劃，圖書館結合藝能科教學研究會，積極帶領全校師生關心食物安全，認識食品添加物、人造食物。廖培如老師亦於課程及專題演講中指導師生注意食品安全、慎選食物，吃食

物、少吃加工的「食品」，避免不安全的飲食危害身體健康。食物安全比美味更重要，美味背後往往隱藏著陷阱，潛藏健康的危機。

除了「食在安全」主題書展示，廖培如老師還特別設計主題資料展示活動。廖老師指導同學蒐集市面上常見的糖果、餅乾、冰棒……等包裝袋及飲料瓶罐，帶領大家從成分的標示認識防腐劑、殺菌劑、人工香料、著色劑、保色劑、漂白劑……等化學添加物。

今年的圖書館週，我們在閱讀中學習飲食安全的觀念與知識，在清柔的旋律中縱橫書海，享受閱讀的美好！

聖心人喜愛的書籍

書展活動於十二月七日結束。那些書籍是「聖心人的最愛」呢？根據承展單位—薪宸宇圖書公司所做的統計，下列書籍在此次書展中反應相當熱烈：

排序	書名	出版社	作者
1	做了這本書	遠流	凱莉·史密斯
2	少年 Pi 的奇幻漂流	皇冠	楊.馬泰爾
3	福爾摩斯先生收 II：莫里亞提的來信	臉譜	麥可·羅伯森
4	再也不綁架了	新雨	東川篤哉
5	戒不了甜	皇冠	張曼娟
6	福爾摩斯先生收	臉譜	麥可·羅伯森

7	我喜歡你(I Like You)	遠流	沃博齊華絲特
8	海賊王驚點語錄：海賊王教我的 50 件事	平裝本	冒牌生
9	真愛通話中	馥林	蘇菲·金索拉
10	快思慢想	天下文化	康納曼
11	年輕，不打安全牌	方智	許峰源
12	錢買不到的東西：金錢與正義的攻防	先覺	邁可·桑德爾
13	我就是忍不住笑了	皇冠	侯文詠
14	盡力就好，天塌下來又怎樣！	啓思	金盛浦子
15	普通不普通	遠流	安德魯·克萊門斯
16	讀過再也不會忘！東大、慶應、早稻田， 教你絕不做白工的筆記術！	高寶	東大
17	如果我可以許一個願望	大塊	幾米
18	星空	大塊	幾米
19	世說新語·八周刊	網路與書	豬樂桃
20	可不可以繼續幼稚！？：彎彎塗鴉日記 6	自轉星球	彎彎
21	別相信任何人	寂寞	S. J. 華森
22	美術男子	三悅	一迅社
23	哲學男子	三悅	一迅社
24	時尚的誕生：透過 26 篇傳記漫畫閱讀， 進入傳世經典與偉大設計師的一切！	大田	姜旻枝
25	擁抱	大塊	幾米
26	被偷走的人生	自由之丘	潔西·杜加
27	我們都是這樣彎大的：彎彎校園抒壓日記	圓神	彎彎
28	深夜食堂	新經典	安倍夜郎
29	24 個比利	小知堂	丹尼爾·凱斯
30	Life is……	大田	高木直子

[< 返回目錄頁 >](#)

輔導室專欄：未經妳同意，誰能令妳自卑

撰文者：劉姮邑主任

「怎麼辦！大家似乎都考的不錯，只有我一直在退步中……」

「唉，我害羞又不漂亮，肯定交不到男朋友了……」

「別人都好厲害，成績好又擔任班上、社團幹部；

反觀自己，好像沒什麼優點、沒有什麼特色……」

「其實我一點都不想出去玩，我比較想在家休息；

可是同學都主動邀請我了，我也不好意思拒絕……」

各位親愛的同學們，以上也是你的心情寫照嗎？妳常常會覺得別人都很優秀，而自己卻樣樣不如人嗎？或者做任何事之前，妳總會說：「我一定不會成功的。」如果妳有以上所描述的自卑心理，請先別急著嘆氣，繼續往下看吧！

◎ 心理學家Adler的小故事

心理學家阿德勒(Alfred Adler, 1870~1937)，從小生活舒適安逸，物質生活滿足。只是，他在六兄弟排行老二，哥哥體格健壯是個典型的模範生，但是自己卻長得既矮且醜，與兄長比起來，實在差多。

Adler 因患有痲痺病，直到四歲才會走路，無法進行劇烈運動。五歲患肺病幾乎喪命。弟弟三歲時死去，重重遭遇使他想要成為一個醫生。在學校讀書時數學很差，老師曾建議他的父母讓他去當鞋匠，但最後卻成為班上最優秀的學生之一。1895 年畢業於維也納大學醫學院，成為精神治療科醫師，實現童年的夢想。

◎ 「自卑」vs. 「超越」……

每個人都帶著不同的自卑感長大。

自卑感引發克服的動機和願望時，就形成一種「超越」。

由以上的小故事可知，Adler 是因為從小生理上的殘缺而導致自卑感，然而長大之後的他，卻選擇奮發向上，終於成為一位心理學大師，並且提出著名的「自卑與超越」理論。因此，「自卑」也不全然是不好的，它是人在追求優越地位時一種正常的發展過程，自卑感、追求優越是每個人都固有的。因為，正常人一旦體會到自卑感，就力求補償不足，並力求完善；正是補償心理機制的作用，自卑感成了許多成功人士進取的動力。反之，若人們以「壓抑」的態度來面對「自卑」，所得到的將是「憂鬱與無力感」，於是產生了「自卑情結」。

例如：當發現自己的成績落後他人時，會感到沮喪、失落、無力等等，這是正常的；但如果從此以後只是自怨自艾、堅信自己的成績

永遠不可能起色，甚至進而懷疑自己的所有能力都不如人，那麼這就是「自卑情結」，自卑情結很可能會導致一個失敗的人生。反之，如果因為感到自卑，而努力克服失敗、追求成功（不一定是成績，可能是其他才藝），那麼終究會有一番成就。

◎ 克服自卑，展現自信

自卑，是消極的原因；自信，是成功的力量。

自卑，失去自己；自信；掌握人生。

1. 發揮長處

增加自信最好的方法就是肯定自己。想想自己已有什麼優點？什麼特色？每個人或多或少一定都會有的。然後拿出紙筆，把它們一一寫下來。一開始妳可能會認為自己實在沒有什麼優點或特色，可是真的是這樣嗎？請再好好的想一想，過去是否曾經做過值得一提的事？自己的人格特質？聰明才智？特殊才能？曾經幫助過人的經驗？一定會有的，妳也會發現，其實妳自己並不差，對自己的看法也會大為改變。即使妳曾經做過這樣的練習了，但只要有任何新發現，都可以回過頭來繼續寫下來，把它當成一個好習慣。

2. 不要怕犯錯

認清一個事實：世界上沒有完美的人，無論是誰都有可能犯錯，犯錯並不會使你低人一等而且要記住一件事：需要檢討的是做錯事情的本身而不是個人。所以當我們遭受挫折與失敗的時候，不怨天尤人，也不輕視自我，要試著去了解問題的癥結，找出答案來。然後，改變你可以改變的，接受那些你無法改變的事實。老實說，要做到這點真的不容易，但是，我們都必須試著去學習。

3. 只與自己比較

沒有兩個人是一樣的，不要與別人比較，我們努力的目的是完成自己的既定目標，而不是為了打敗別人。雖然我們不免在意或注意他人的表現，有時候也因為彼此互相競爭而有所成長，但是自卑或對自己愈來愈沒自信也都是由於和別人比較的結果，所以與其花很多時間在與他人比較，不如想想：如何比昨天的我更好？

◎ 平常培養自信的方法

1. 正視對方：

當我們用眼神注視著說話者時，除了那是一種尊敬、尊重的展現外，也是展現自我信心的方式。而且要想功課好、將來有成就，正視對方其實就是「專注力」的養成，「專注力」的習慣一旦養成，你的

學習能力、效果才會提升，學習不在時間的長短，而在「專注力」的訓練與學習效率的提升。

2. 抬頭挺胸、走快點：

有一種人走起路來比一般人快速，像是在小跑步，他們的步伐似乎在告訴整個全世界：「我要到一個重要的地方，去做很重要的事，更重要的是，我會在極短的時間內成功。」可見每一個姿勢有其相關性，要有積極正面的心態，不只是心理層面的改變，而在於身體姿勢的配合，達到身心一體的層次，自然能產生自信心。所以每當我們走在路上，抬頭挺胸的姿態，兩眼正視正前方，感覺上連最簡單的走路都格外神采奕奕、神氣活現了起來，當走路不再只是走路，它變成了訓練自己增進自信心，身體健康，精神飽滿的象徵時，走路成了課業精進，成就美好未來的美麗新願景。

3. 當眾說話：

從積極的角度來看，如果儘量於公開場合發言，就會增加自信心，就算講錯也不是壞事，反而馬上警惕自己修正錯誤，作為下次說對答案與容易發言的依據。所以，在適當時機多發言，是自信心的「維他命」。

4. 多交朋友：

朋友是人們一生中最重要的人伴，也是生活重心的一環，如能多結交好的朋友，在感到孤寂無聊或消極悲觀時，好友適時提出溫馨的援手與友情的最佳活力解藥，則勢必能使你重燃希望與重振信心。再者，朋友也是我們學習的對象，你可以從這些朋友的身上學到他或她的成功經驗與積極進取努力向上的心歷路程及樂觀的人生觀，從而使你感染或重塑自己的希望與信心。

5. 開口大笑：

彌勒佛有句話說得好：「笑開天下古今愁！」運用微笑的能力。微笑永遠是最佳的介紹信，它能幫助你克服自卑建立自信心，成為一個成功者。此外，經常滿面春風、滿臉笑容的人紅光滿面，身體通常較為健康；反之，經常愁眉不展、愁眉苦臉的人諸事不順，心理當然不順暢，心理會影響到身體，可以想像他的身體也不會健康囉！

(摘錄與修改自<http://www.epochtimes.com/b5/6/11/11/n1518331.htm>)

妳的心念會成為你所想的未來，妳想自己是怎樣的一個人，妳也會成為那樣的人喔！希望大家永遠不要否定自己的「下一次」，要永遠對自己抱以希望！

[<返回目錄頁>](#)