



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 103 年 4 月 3 日

編輯小組：鐘明媛 陳心彤 林君琳 陳盈盈 洪翠妙

許嘉尹 陳鳳幼 劉姮邑 王嬾蘋 李秋雯

本期重點

- ❖ 國際教育篇~高中部寒假短期留學暨文化交流
- ❖ 輔導室專題~與焦慮做朋友
- ❖ 全國高中職學生社團幹部研習營心得 (1)、(2)

國際教育篇—高中部寒假短期留學暨文化交流

2014 年寒假，學校遴選出十四位優秀同學遠赴十二所海外聖心學校作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。讓我們來一起分享同學們的收穫！

(一) 蘇格蘭愛丁堡聖心 高一忠 洪維悅

從國一開始就知道學校每年都有文化交流的活動，看到美麗的校

園、不熟悉的上課方式和學姊們與外國人和樂融融的模樣，對此憧憬不已。即使國三直升班教育旅行時去了美國波士頓和格林威治聖心，以及在國三畢業後到美國留學一年也減不了我想要參加這個活動的欲望。另一方面，喜歡外國文化的我也十分嚮往從沒去過的歐洲大陸，奧地利更是所有學習音樂的人心中夢想城市。不過由於我更重視對英語能力的增進，最後還是選擇了蘇格蘭聖心。

印象中的英國就是個霧茫茫的國家，停不下的雨和堅持不撐傘的風衣，話題總是以天氣做開頭，不過到了那邊才知道穿風衣是因為英國的陣陣小雨、陰晴不定，如果難得下了大雨還是需要撐傘的。還常



有人說英國人冷漠、固執但紳士，但要說冷漠其實也不盡然，當地的學生很熱情，常常邀請我們去參加課後活動，師長們也非常歡迎我



們，常常來關心我們是否有需要幫忙的地方，還會詢問我們對他們學校的感覺。至於談論天氣的部分，當地同學告訴我們：「一成不變的天氣還有什

麼好談論的呢？」

作為一個曾經到美國讀書的交換學生，在這一次的文化交流中，比較英國和臺灣的不同當然重要，但還有更特別的是可以比較英國和美國的文化差異。我們以為英國人待人較冷淡，但其實比起我在美國學校的同學，蘇格蘭聖心的女孩子們更加友善且喜歡主動和我們聊天，常常有不曾講過話的同學在擦肩而過時和我們打招呼，他們也對我們的學校很好奇，我們在全校師生前介紹臺灣聖心及臺灣文化後，有很多同學跑來詢問有關我們的讀書習慣和台灣文化、食物等等，他們似乎都不太能接受我們每天晚上和週末都要花費數小時來複習課業的習慣呢！而我們常聽說英國人較嚴肅，以為他們上課也很拘謹、守規矩，但其實不盡然。我們在那裡的第一堂課就是一個例子。為了準備當週的一場才藝表演，全班利用數學課的五十分鐘拍了一段影片，數學老師不僅將這節課借給學生，還一同參與學生們拍攝的影片，讓我們印象十分深刻。

這次的海外文化交流中能讓我們感到特別、驚奇的事太多了，像是自由的宿舍生活、多樣的體育場所和愛丁堡古色古香的街道，這些經驗講也講不清，數也數不完，從中我們更是獲益良多。之前在恩德堂的報告上，大家都說這次的活動讓我們變得更主動積極，這絕對不只是隨便說說而已。不只是到那裡上課之後才有了改變，剛得知海外文化交流的甄選辦法時，我就為了使成績合格而變得積極不少，還努

力增加了自己在英文能力上最弱的單字。我也在這次活動之後更加確定了自己未來的目標，也希望在接下來進入社會前的幾年能到更多國家體驗不同的文化、學習不同的語言。

(二) 奧地利維也納聖心 高二愛 姚品瑄

這趟旅途上有太多值得我們學習、探索和感謝的事！1月19日晚上是踏上旅程的第一步，第一次自己出國、自己搭飛機。在飛機上度過了漫長的13個小時，終於抵達目的地——音樂之都維也納。



拖著疲憊的身軀走下飛機，出海關前還不小心迷了路，當下真的既慌張又著急，好險當地的人都非常熱心，耐心地告訴我怎麼走到出口，找到親愛的 host family。出關後，看到熟悉的面孔，是我的接待家庭和學校的老師！心中的焦急和擔心減少了許多。順利的和老師、家人們碰面後，我的維也納交流正式開始。第一天到接待家庭，感覺特別緊張，第一次來到德語系的國家，擔心會有語言障礙、禮儀上的差異……等等之類的不適應，但經過一天的相處，心中的擔憂和顧慮都是多餘的。home 爸、home 媽的英文都還不錯，在吃飯時他們

用英文和我聊天，了解我的家庭、文化、習慣，還會問我有沒有什麼東西是需要特別幫我準備或購買的。我的 home 妹在去年 10 月時也來過我們學校交流，所以對台灣的文化並不陌生，總是事先幫我準備好一切，讓我的交流活動更加順利。在第一個接待家庭待了兩個禮拜，期間剛好碰上臺灣的過年，home 爸聽到廣播說現在是中國的新年，想要特別的慶祝一番，於是打電話訂了維也納最好吃的手工披薩、可樂和冰淇淋來慶祝。等待的時間，我先介紹了中國新年的習俗和文化，也特別剪了一張「春」字，並告訴他們這字的意義和祝福，他們非常喜歡，並把字貼在門上，希望能帶來好運。吃完美味的晚餐後，home 爸從櫃子中拿出了一包特別的東西，一打開是各種不同形狀的鉛塊，有馬蹄、心型、鈴鐺、磨菇造型，home 爸告說，這是維也納過新年時特別的習俗，在新年 1 月 1 日的十二點，先將自己所挑選的鉛塊融化後，立即丟入冷水中，鉛塊會凝固成某種隨意的形狀，這也代表著你這一年的運勢。輪到我時我挑了馬蹄造型的鉛塊，溶化後丟入水中冷卻凝固，我看不太出來形狀或意義，於是向 home 媽求助，她說我的鉛塊造型像聖母瑪利亞手中抱了一個小 baby，或許今年對我來說是很受到上帝照顧的一年，心中充滿了祝福和平安。

兩週的學校生活過得非常充實，從早上八點開始上課到下午兩點，每天都有 6 節課，這次我們參與到了音樂課、英文課、宗教課、

數學課、地理課、體育課，還有學校特別為我們安排的課程，如：舞蹈課、烹飪課、歌劇欣賞、維也納黃金廳音樂會。在音樂課中，我們教國小的學生唱中文歌，有光良的「童話」、周華健的「朋友」、鄧麗君的「月亮代表我的心」及傳統的新年歌曲「恭喜發財」。老師告訴我們想要行銷自己的文化，最快的方法就是用音樂，經過了這堂課我不得不說，這真的是最棒的方式來行銷自己的文化，即便他們咬字不清晰，但大家都樂在其中，而我們也從互動中學到了一些德文！接下來是校外的舞蹈課，我們到全維也納最知名的舞蹈學院—Elmayer 學習華爾滋，短短的一堂課，大家沉醉在優雅又曼妙的華爾滋中，結束後獲得一張證書。學校的生活多采多姿使我們留戀不已，短短的兩星期，使我獲益良多，不管是在文化或語言能力上的學習，也讓我的視野又更加遼闊。

最後一星期是參訪週，老師帶我們到格拉茨和薩爾斯堡的特殊景點觀光，格拉茨位於阿爾卑斯山南麓，那裡也有一間聖心學校，我們也到格拉茨聖心學校參觀。參觀完畢後，我們爬了一小段的山路後，便在那邊打了一場轟轟烈烈的雪仗，這是我打雪仗的初體驗！隔天我們搭上了火車前往薩爾斯堡，這裡是莫札特的故居，也是電影「真善美」拍攝的場景，風景如詩如畫，快門隨手一按，都能拍出如專業明信片上的風景。我們也到了許多博物館參觀，看到了中古時期奧匈帝

國歷史的變遷和前人的訓誡。

三個禮拜的文化交流，感謝維也納聖心連老師辛苦的陪伴，幫我們打理了很多事情，也幫我們安排了很多很有趣的課程和活動。在這次的交流中發現了許多歐洲人和亞洲人的不同，歐洲人的自律與自信表現於其舉手投足間，學生們就算在課業上忙得焦頭爛額，也不忘自己外在的表現、行為是端莊且有禮貌的，執行每件事情，都秉持著負責任的態度。懂得規畫自己每天的行程，從容不迫的去完成每件事情，和我們不太一樣。帶著熱情和活潑的心情，前往維也納，我們就像是外交小尖兵，將自己的文化推廣到國外，並且去了解別人的文化，包容文化之間的差異，融入在地人的生活。最終還是要歸功於學校提供我們很好的機會，去開拓眼界，瞭解世界。這次的旅行就像一道彩虹，在我的天空上增加了不同的顏色，讓我的世界更加的精采和豐富。

（三）奧地利聖心 高二忠 阮怡群

人生，什麼都有第一次。

第一次獨自離家，第一次不是跟家人一起搭飛機，第一次行李超重，

第一次向西遠行到像夢一樣的歐洲——

第一次，學會在雪中滑冰，融化了滿腔的洶湧感動。

維也納沒有想像中的冷。空氣乾乾的，沒有淡水潮溼黏膩之感，沒有海風嚴重侵蝕人們髮線的力度，當然，也沒有淡淡的炸花枝香。

首先要說，所謂經歷。

我們在維也納確實經歷了許多。「許多」是字面上外加實質上的意思，也就是「真的非常多」。許多雙眼看得見的事物都有著讓人為之一嘆的實體之美和歷史的絢麗感，而這其中，最讓人感受到像是逆水而立般的衝擊，每天都要喃喃自語的提醒自己「這不是台灣，要習慣！」的，就屬那些得用



身體和心來感受的生活經驗了。我最印象深刻的是，維也納人——抑或是該說歐洲人？——的生活態度和我們是不一樣的，他們非常注重家庭，非常注重生活品質，不太喜歡井然有序的規劃受到打擾，因此他們訝異我們能在重要的節日即將來臨時——他們知道中國新年很重要，是一年一度的華人大節——與家人分開，來到一個全然陌生的國家。對他們來說，這種近似於聖誕節意義的大節日，怎麼可以不在家中與親友團聚？

在我自己都沒有注意到已經是除夕夜的晚上時，我的接待家庭姊妹突然對我說了一句：「新年快樂！」然後告訴我，雖然他們不過中國新年，但至少希望我在維也納也能感受到一絲絲新年氣氛。女孩子

就是貼心。

再來，是感受。

為期三週的行旅，今年添了些許新意，多了四個光仁中學的學生加入我們的行列，就我的想像而言，隊伍應當是比起往昔更加熱鬧。然而，也許是我天生難與不是非常熟悉的人親近，也許是跟著一群與朋友比較相對陌生的人，讓我不由自主地安靜。三週下來，我並沒有跟光仁的學生比較熟悉，甚至是有些生疏。當行走時，當團體聚集時，我反而走得遠遠的，或在後，或在前，或跟著當地的維也納聖心學生，但總歸不是跟著同一個血統的民族。也許會被指指點點，會被認為這是一種不合群的態度吧！我並不是很在意。

這樣的行徑，更讓我能安靜地體會這個文化大國，體驗那種打從空氣就和台北大相逕庭的悠然放鬆。城市整齊的排列，街道規劃的精



巧可愛，交通系統的方便多樣，飲食習慣的多元融合——我相信，如果我用三個禮拜的時間大聲笑鬧，與來自同一個地方的

同一個民族相談甚歡，而非走在維也納學生的身邊，努力用自己貧乏

的英文和他們談論並詢問每一個城市的歷史、他們的生活習慣、對事物的喜愛，甚至於未來願景……我不會因為心裡的感受太複雜、太多樣，而不知該從何下筆去書寫。

紀錄那段美好而單純的生活，和那些美好而單純的人事物，是多麼的困難。

對於那段時光，我充滿著感激。忙碌中仍然要抽空陪我們、幫我們安排食宿玩樂的連老師，每天中午跟我們一起吃飯、很紳士的服務我們的Mike，多花力氣幫我們煮午餐的廚房阿姨，讓我們參與他們課程的所有老師……還有太多太多不及備載的人們，我們充分使用了所有人的服務、努力以及心血，度過了愉快的三週，而他們也許是做了相當長一段時間的準備。

當然，還有遠在台灣，當我們的支援部隊，忘記怎麼摺百合花就立刻寄了簡報檔案救火的加佩老師，每三天就要用 Line 關心我的同學們，以及最重要的家人。我們在所有人的關心之下無後顧之憂的去，然後歸來。

回台灣前的倒數第二個晚上，連老師送了我們一個人一個杯子，問我們，想在杯子裡裝下什麼？裝得多滿？這一切都取決於自己。

我的杯子不小心丟失了，但我相信，心裡的杯子，必定是滿滿的。

並且，我肯定那是一個剛剛好呈現飽和的概念。

(四) 澳洲布里斯本聖心 高一仁 賴佩伶

學校每年都會舉辦海外聖心文化交流活動，我聽了兩年的交流心得分享，就很想體驗不一樣的聖心生活。今年參加了學校辦的寒假文化交流活動，去了澳洲布里斯本的姐妹校 Stuartholme school，體驗了三週道地的澳洲生活。

我與其他文化交流的同學去的地方截然不同，他們都是去寒冷的北半球，只有我是去位於南半球且正值夏天的澳洲，所以整理行李相對的比較輕鬆。在知道要去澳洲之後，要獨自一人去一個人生地不熟的地方其實真的很緊張，一開始也很擔心自己沒辦法用流利的英文與當地人溝通，但到了當地之後，感覺自己之前的擔心都是多餘的，他們只要看到我好像聽不懂他們在說什麼，就會用比較簡單的單字且放慢速度與我溝通。

一下飛機我就開始緊張了，自己走了一個全是英文標誌的機場，很怕自己會走失。由於他們前一個禮拜半都還在放暑假，所以我就跟接待家庭到處出遊，去了很多在書上看到的景點，還有一些旅行團都不會去的地方。我最喜歡的是景點是南岸公園、市中心和黃金海岸。南岸公園很大，裡面還有一片很美的人工沙灘，每個人在那裡都過得好悠閒，曬日光浴、陪小孩戲水、





般。

吃冰淇淋和下午茶，就像是我夢想中的生活！市中心就像臺北一樣，匯集了各式各樣的商店和紀念品店，想買什麼或吃什麼這裡都有！黃金海岸是一條美麗的沙灘海岸線，當我親眼看到的時候完全沒辦法想像自己就站在傳說中的黃金海岸，感覺自己就像在拍電影一

在開學前一個星期參加了 Stuartholme 辦的夏令營，那是一個體育性質的夏令營，讓我比較印象深刻的是拳擊運動，在泥巴裡匍匐前進。他們非常重視運動和體育活動，學校的學生每一個人都很強壯，不管身材是胖是瘦。他們學校的游泳池很美、很乾淨，讓我很想跳下去盡情的游，後來我問她們之後才知道有二公尺深，讓我嚇了一大跳。她們的泳技也讓我驚歎不已，平均一歲多就開始學游泳，所以大家都很厲害！

第一眼看到 Stuartholme 讓我感覺好像來到哈利波特的學校-霍格華茲，學校聳立在整座山頂，不管近看或遠觀都令人讚嘆。學校佔地很大，有三座網球場、一座籃球場和一座排球場，還有一個游泳池和一個足球場。今年剛好是他們學校的 100 週年，但看起來就像剛蓋

好沒多久一樣。每天從早到晚都有專門打掃的人，雖然學校的樹多得跟叢林一樣，但落葉絕對不會看起來很亂。教堂更是美得無話可說，有些新人還會特地來他們學校結婚。

她們每天 8:30 進教室，15:00 放學，每天有 7 節課，但課堂間都沒有下課，只有早茶和午餐時間。每學期學校都會發一台學生專屬的筆電給同學，他們都會用筆電做筆記和功課，課本是和圖書館借的，所以不會在課本上寫筆記，一定是自己帶，不然就是用筆電。雖然每間教室都有 5 個 wifi 熱點但同學們都不會上社交網站，都很專心且投入的上課！

這趟旅程我收穫良多，我本來以為我學到的只是語言，但經過這三週之後，我變得更獨立、更勇於嘗試，懂得如何融入一個語言截然不同的團體生活。有些人表面上看不出他很友好，但是經過自己的主動溝通之後，會了解到其實他們都很友善。謝謝學校給了我這麼難能可貴的機會讓我與澳洲的姐妹



校進行交流，也謝謝聖心會會祖-聖瑪德蘭索菲姆姆的貢獻，讓世界各地的聖心學子能相互交流。謝謝在澳洲的接待家庭無怨無悔的照顧

我三個星期，更要感謝我的父母親一直支持我和贊助我參加這個活動。寒假短短三週的文化交流不僅讓我開闊了視野，更開闊了我的心胸。

(五) 日本靜岡聖心 高二忠 范安安

在自由的寒假和充實的寒假中做決定沒想到是件這麼難的事，但



確實是我當初在交文化交流報名表所面臨到的兩難。一方面考慮想要當個爛泥在家裡待三個禮拜，另一方面又考慮自己應該要挑戰和多去看看外面的世界。經過各種大大小小的準備後，也到了離開臺灣的當天，雖然擔心自己會在機場裡迷路，所幸

還是順利地搭上了飛機前往日本。但是災難還是來了，入境日本需要填寫幾張表格，主要就是有沒有攜帶甚麼不該帶的、有沒有犯罪記錄，戶籍和一些身分資料等等，但我完全不知道，所以每到了櫃台前，就被要求要填表格，就這樣，兩張表格我就重排隊伍排了兩次，耗掉了大約一個小時的時間，幸好一出關就看到接待的老師，不然可能又要繞好幾圈了。

一開始就被日本新幹線的交通費給嚇到，一個小時左右的車程居然就要幾千塊啊，當下真的覺得臺灣小巧真是好，捷運方便又便宜。

在接待家庭一開始真的很緊張(其實到最後一天都還是不太習慣), 很怕會有甚麼東西是自己沒有注意到的, 所幸沒有出甚麼問題和造成甚麼誤解。兩天適應期過去, 馬上就要去學校住宿了。在臺灣完全沒有住宿經驗的我非常緊張, 很怕和她們相處不來, 但是事實上她們和臺灣女孩一樣瘋, 非常熱情的歡迎我和接待我, 所以真的很感謝她們, 讓我很快的就進入她們的學校生活。

畢竟同為亞洲教育下的學生, 所以她們的課和我們的課其實差別不大, 令我感到驚訝的是, 在臺灣一向理科慘兮兮和每每分數不及格的我, 居然還教會旁邊的同學算化



學跟成為第一個寫完她們數學考卷的人, 這件事直到現在還是讓我覺得很不可思議! 但是我參與的是高一, 所以像三角函數那些其實是我們高二才教的, 認真說起來她們的高一課程就已經是臺灣的高二課程, 課本後面甚至還有微積分, 所以我們還是算輸給她們了啊! 這次的交流遇上了她們的馬拉松大賽, 原本想說在臺灣聖心也跑不少, 應該不會多累。但三點多公里再加上令人超絕望的陡峭上坡, 這樣跑下來, 回到臺灣後腿都還是有點酸。當地天氣又很冷, 臉凍到鼻涕流下來都感覺不到。在她們的宿舍生活中真的還蠻自由的, 尤其像我這種

交換學生也不需煩惱課業，基本上在宿舍做任何事的時間都非常充裕，在早上他們吃完早餐很多人都回去睡覺，晚餐吃完也很多人還留在餐廳繼續吃剩下來的飯菜或水果，愛睡和愛吃這點真的沒有國界啊！

在寄宿家庭的方面，兩個家庭的母親大人都有一手好廚藝，我真的覺得我很有口福，再加上到日本之前和他們互相來信中有提到我想去看看神社，結果竟然就帶我去日本文化古都的京都和奈良，這真是讓我十分地受寵若驚！在離開之時還送很多日本的土產和禮物給我，當下真覺得自己從臺灣帶的禮物遠遠不足。

在這三個禮拜裡，來到了我從小就一直嚮往的日本，真正體驗到她們的日常生活和校園文化，雖然不像我們在連續劇或少女漫畫中那樣的浪漫，但這真的是個很新



的體驗。在生活中即使我們語言不太相通，但她們都很願意花時間跟我解釋或是盡可能的表達，真是感動萬分。

一趟的旅程，雖然一開始每天都會在心裡默默喊著「好想回家」，

但當開始接受她們和與她們交流，那些孤獨的話語就會漸漸地減少，收穫的東西絕對沒辦法用這文字來表達，但卻已經深深進入我心，在低溫的日本每天也過得十分溫暖。

（六）美國波士頓聖心 高一仁 柯立健

從國中開始就知道高中部有文化交流這個活動，所以滿心期待再帶點忐忑不安的心情來參加了甄選，非常幸運地通過了口試並且選上我心目中的第一志願---波士頓聖心，將進行三個星期的文化交流。由於課業的繁忙，行前的準備非常倉促，再加上要去一個從未去過的地方，興奮和緊張感充滿我心！

橫跨太平洋，歷時二十四小時抵達了波士頓，開心地和接待家庭在機場碰面，他們給予熱情的擁抱，並展開了我的交流之旅！我的接待家庭非常熱情及友善，視我如一家人，使我有賓至如歸的溫暖。我的接待學生是 Catherine，活潑大方，我們相處融洽，像姊妹一般。她學了五年的中文，能和我用中文對話。



因為我的接待學生是十一年級(比我大一歲)，所以比較特別的是我和一群比我大的女孩們一起學習。她們都非常和善、熱情，不時都

會有同學主動找我聊天，或跟我說「你好！」在上課的過程中，我遇到最大的困難是常常會聽不懂老師上課在說什麼，讓我有點小挫折，所以我常在下課問同學關於老師上課的內容，並和我所知道的内容拼湊起來，才大概了解老師在說什麼。我最喜歡他們的宗教課，從學科



的名字來看可能會覺得老師上課會上有關於天主教或聖經的內容，但其實並不然。課堂中主要是探討人

權和資源的問題，例如：勞工超時工作卻得不到應得的報酬等問題，透過影片的欣賞及閱讀文獻資料來探討議題。我喜歡這門課是因為我大概都聽得懂老師在說什麼，且內容較生活化，很好理解。我所參訪的學校也有很多從世界各地來的聖心學生，其中我和來自智利的交換學生相處得非常融洽，感情很好。我倆的接待學生從小就玩在一起，所以我和她會有比較多時間可以相處，雖然我們都不是來自英語系國家，但我們彼此都用英文溝通，更進一步的，我會教她講中文，她會教我講西班牙文，非常有趣！特別的是，我有參與十年級的一個活動叫做「Retreat」，這是學校在波士頓近郊租了一個小村莊，並舉辦了兩天一夜的活動。活動主要是探討天主及更加認識自己，透過小組活

動和影片欣賞來達到學習的目的。由於活動前一天暴風雪，在村莊裡有非常完美的滑雪場地，所以我也體驗到了滑雪活動。我非常享受在 Retreat 當中，也真的更認識自己及天主！

與朋友的課後活動對我來說很新鮮，在美國只要年滿十六歲就可以考駕照，拿到駕照滿半年就可以開車載人，所以只要是和朋友的活動都是由朋友親自接送，而非家長接送或搭乘大眾運輸工具。我們一起去哈佛大學參觀、在市區逛街、在大眾公園溜冰、看電影、留在學校看籃球比賽……，都非常的精采難忘！與接待家庭的戶外活動範圍比較廣，最令我難忘的是他們帶我到紐約玩。紐約對我來說並不陌生，但一直都沒有機會去，所以這次能去紐約，真是幸運且意義非凡。因



為接待學生的表姊住在紐約，所以我們的紐約行是由最道地的市民帶著我們一起遊玩！home 媽非常貼心的把飯店安排在時代廣場裡，這樣我就可以有更多時間欣賞時代廣場。主要的觀光景點我都有參訪到，但特別的是接待家庭帶我去看紐約最有名的「百老匯」，讓我觀賞了一場非常棒的秀！

在這趟文化交流中，我的英語會話能力有了很大的進步，並深深的了解到英文好其實沒什麼，有第二外語更加重要！主動和外國人有

互動也是非常重要的一件事情，唯有積極主動才能接觸到更不一樣的事物。在學校也結交到了不少朋友，也體驗到了全然不同的校園生活。雖然我所接觸到的所有人事物並不是百分之百都喜歡或接受，但我仍以客觀積極的態度去面對與接受！碰到困難時，想辦法自己解決，或者是透過與他人的溝通來解決難題！很感謝我的接待家庭以及參訪學校熱情及友善的接待我，讓我在這三個星期中獲益匪淺，並能樂在其中！

（七）美國芝加哥聖心 高二愛 張子妍

寒假文化交流啟程之前剛好碰上段考，所以行前準備十分倉促。經過 16 小時的飛行，我帶著既疲憊又興奮的心情抵達芝加哥。過海關時，他們的戒備極為森嚴，要檢查行李、驗指紋和拍照。到了最後要進入境大門時，我竟把入境檢查單不小心隨著垃圾丟掉了，因此還被安檢大哥叫去面試，還好最後沒事。出了入境門，有一堆人拿著牌子，我花了很久時間才看到我的名字，終於順利展開我三週的美國文化交流。

出了機場，天空慢慢飄下細如沙卻比雲還白的白雪，地上積了如小丘般的雪。在美國的北部，他們幾乎都開大型休旅車，因為地上會有一堆雪，連警車也是，以便開車時不會受積雪影響。不只如此，每輛車上都會有一把刷子，用以刷掉車上的雪。芝加哥平均一月均溫是

零下 8 度，但今年是全美最冷的一次，一月均溫只有零下 15 度，他們的湖幾乎都結冰了。我把手插入口袋要 30 分鐘才會開始流手汗，但只要我把手拿出來不到 1 分鐘，手汗就完全沒了，甚至整隻手都是冰的，如果在沒手套的情況下把手伸出在外頭，10 分鐘就會凍傷，這是確實的數據，因為是我的親自體驗。處在室外，真能感覺到寒風刺骨是甚麼了，但還好在美國室內他們都會有暖氣，他們都會一直待在室內，偶爾會出來透透氣，但不到 5 分鐘就會進去。

在美國青少年影集常會出現他們常去參加 party 或是 prom，這也是真的，他們幾乎每個禮拜都會有 party，我才剛下飛機就去參加一個生日趴，主題是「公主」，每個人都盛裝打扮，食物也都是披薩、洋芋片、可樂等典型的美國食物。他們挺重視禮物，所以即使沒有卡片，禮物也要包裝得很精美。至於舞會，有 DJ 可以點歌，舞會現場有氣球、食物吧，每個人也都化妝及穿晚禮服與帶男伴一起參加。但有些男生會不請自來，但後來被趕出去，而學校的警衛和校長老師們，因為怕一些男生會跟女生過度親密，所以一直巡邏，必要時



會停下歌曲廣播。

學校生活也和外國影集一樣有自己的 locker、跑班、自己選課，

有自由課、社團……等。由於跑班，所以可以穿自己覺得舒適的鞋，有一個房間是專門放置物櫃的。在自由課，他們也會把握時間在圖書館讀書寫功課或準備考試，他們不會到處去玩。社團都是在課後，想參加幾個都可以，但有些社費例如高爾夫球社，一個學月 6 堂就要台幣 30 萬左右。午餐有幾乎 1 個小時，但沒午休，他們排隊選餐，每樣菜有著不同的價格，飯前要先結帳，之後可以隨意找地方吃，每天都有沙拉、湯、比薩，定期會有墨西哥菜、中國菜。在下課時會有無限量的飲料、優格和冰淇淋。

她們每天的課表都一樣，且上課的方式極為輕鬆，老師會准許在地板上上課，也會准許躺著且附枕頭和抱枕。即便如此，他們還是會發問、回答和自願念課文，遇到算術問題，

他們二話不說就拿出計算機算，課程多樣化，例如：戲劇、舞蹈、心理學、經濟、攝影……也有為上大學準備的預備班。他們現

在普遍重視中文，所以會說中文的外國學生

也日漸多，他們都用電子產品上課和用自己的話做筆記，而不是照抄老師所說的話。在化學或生物課常常做實驗，而各科有也有專屬的教室，例如戲劇課的教室是劇場；攝影課的教室有專業的設備；至於體育課，因為外面被大雪覆蓋，所以只能在體育館或健身房上課。



他們雖然是跑班上課，但每天早上要先到自己班的教室，8:15 第一節課，只要在 8:10 前到校就好，下課幾乎無法休息，因為只有 5 分鐘且要跑班，一天 8 堂課，星期三只有 7 堂，因為放學老師們要開會，每週五第四節是不用上課的，因為有活動。上放學皆需要交通工具，因為距離非常遠且冷。

在宿舍可以自由洗澡和做食物，在學生廚房裡有一堆吃的都是免費，還有客廳可以玩，在放學時間後，宿舍的老師會安排出去玩的活動。11 年級的房間是單人房一個人睡，但 12 年級的是雙人房或三人房且是一個人睡，在這所學校完全無法感覺到種族問題，只能感覺到年級問題，這裡只要是 12 年級都可以插隊，像我們在餐廳排午餐，這時會聽到 12 年級的人大喊” senior senior senior” 這時學妹們都要讓位。12 年級的學姐們能在開學日和結業式欺負學妹不用負責，但別太過火。

國外因為氣候問題，所以學校不像我們臺灣是開放式，而是封閉式。室內沒有冷氣，只有暖氣。自己的家非常大且是獨棟，北部較冷的區域的房子都會有地下室，且暖氣是開一整天，還有地熱和壁爐，我去別人的家裡看到地下室都有吧檯和一堆的遊樂設施。寄宿家庭的媽媽跟我說：「在美國不全然都是胖子，在芝加哥有分好的區域和壞的區域，胖子幾乎都在壞的區域，因為在美國好的、健康的食物都很

貴，他們買不起。」難怪我在學校看不到很胖的人。在夜晚即使是在市中心也不要出門，因為會有些危險，有些窮人會來搶劫。芝加哥以槍擊事件聞名，所以在博物館或一些公共區域都會有禁止帶槍的標誌，而不是禁止吸菸。

芝加哥有逛不完的博物館，博物館裡非常大，可能要花上幾小時才逛得完。我去了「菲爾德博物館」，裡面是各個國家或區域的古蹟，其中著名的是他們挖到一具完整的恐龍化石和芝加哥發生工業革命的歷史，是一間著名的歷史博物館。我還去了「科學與工業博物



館」，裡面有著 22 世紀未來的發明和工業革命時的一些機器，恰好我去時剛好有迪士尼的展覽，我也看到了作者的工作室和一些電影中角色的衣服，是在臺灣無法見到的一些新鮮事。「千禧年公園」有著名的 Bean，我看到許多觀光客會進去它的內部照鏡子拍照。我在 103 樓高的「威力塔」站在四面透明的盒子裡向下看，差點暈倒，因為極高，往下看車子就像是螞蟻在爬。

美國是一個非常多元，移民數最多的國家，所以我每天都可以吃到來自不同國家的食物，尤其是墨西哥菜，就連學校都可以吃到。在美國不是漢堡、薯條，就是披薩、通心粉，當地人告訴我要吃漢堡不

要去麥當勞這些世界知名的餐廳吃，而是要去路邊看似不起眼，有些破舊的店，這裡的漢堡是比起麥當勞還要好吃很多的。因為美國地大物博，且外國人都喜歡住在郊區，離市區有些距離的地方，所以外出都須倚靠交通工具，到市中心都需要 45 分鐘以上，這對我們住在臺灣這地狹人稠的人而言是非常耗時的，但對他們來說卻是小意思。

三週的交流，讓我有許多新奇的體驗，我的視野也開拓了許多！

(八) 美國邁阿密聖心 高二忠 黃佩萱

這趟旅行讓我更有自信，我證明了很多以前自認為做不到的事。我做到了自己一個人轉機到美國，途中遇到了誤點，班機被取消，拿行李等問題，但我克服我的恐懼，我告訴自己這些問題千萬不能成為阻止我前進的



理由，於是我開口問人，自己找辦法，最後我順利解決。但是到達後又對於心中的許多疑問感到緊張，擔心自己不能留給接待家庭好印象，擔心在學校交不到朋友，擔心自己的英語能力不足等等。在邊等行李邊想這些問題的時，突然身後有人叫我的名字，往後一轉，是學校的接待老師和接待家庭，看到她們滿臉友善的笑容，所有的煩惱頓時全部拋開。從機場到接待家庭的路上，我和我的家人做自我介

紹，他們都很好奇的問我有關學校和臺灣的問題，而且我的接待學生 Anasofia 也積極地嘗試用中文和我對話，讓我充分感受到他們的熱情。第一天的晚餐就是傳統的古巴佳餚，看似不怎麼美味的古巴餐，在品嚐後才會體會到它的美味，很下飯而且讓我欲罷不能，一口接著一口吃。



第二天接待家庭就帶我到沼澤生態園看鱷魚和紅鶴，在地理課本上看到的圖片就活生生地在眼前浮現，讓我感到更真實也更印象深刻。之後還去了 Marco Island，是佛羅里達州很著名的海灘，最後去我一直很嚮往的林肯大道逛街。雖然只有一天，但我已經看到了邁阿密好多風

景和人，不只是天氣炎熱，人們也都很友善，讓我在第一天就愛上這個熱情的城市。之後的幾天陸續去了很多邁阿密的海灘，人們悠閒的在海邊曬日光浴或是踢沙灘足球，緩慢放鬆的步調完全讓我心情愉悅。

上課日開始了，第一天在機場的緊張感又再度湧上來，擔心同學或老師不喜歡我。但是我知道自己還是必須面對，所以在整頓心情後踏進校園，同學和老師們個個興奮地和我打招呼，讓我的心情也跟著

澎湃。在這三個星期中，我除了體驗到和臺灣不同上課方式和臺灣學校沒有的課程外，我也體驗到了不同年級的上課方式，從幼稚園到高中都有，這是我認為很難得的機會！其中，讓我最印象深刻的是他們的中文課，他們的中文程度讓顛覆了我對美國人中文不好的印象，雖然他們不至於能流利地溝通，但他們積極主動的學習態度讓我很感動。即使沒有把握可以把句子說得很完整，他們還是嘗試用中文和我對話。除此之外，學校也在新年期間舉辦很多活動，中文老師向大家介紹中華文化，如：臺灣和中國的地理位置，傳統的踢毽子遊戲和中華料理。小學的學生則是表演唱中文歌和表演皮影戲，這些活動都讓我感受到他們對東方文化的尊重。

在這三個星期中，我從他們身上學到很多，除了英文外，我也觀察他們對於學校課業的積極態度，事情的處理方法以及獨立思考的能力。我是個在不熟悉的人面前話不多的人，但他們的熱情都讓我敞開心胸嘗試和他們說話，漸漸的我也有了「找話題」這項能力，這也是我意外的收穫！最重要的是我交到了一群朋友，他們讓我知道當我難過需要向人訴苦時，有一群遠在美國支持我的朋友!!

[<返回目錄頁>](#)

與焦慮做朋友

撰文者：王熾蘋老師

【焦慮指數檢核】：請勾選過去兩週內重複出現的焦慮症狀。

生理上的反應	想法上的反應	情緒上的反應
<input type="checkbox"/> 感覺身體發熱	<input type="checkbox"/> 我做不來	<input type="checkbox"/> 害怕
<input type="checkbox"/> 心悸	<input type="checkbox"/> 覺得自己很傻	<input type="checkbox"/> 激動
<input type="checkbox"/> 心跳加快	<input type="checkbox"/> 人們常注視我	<input type="checkbox"/> 恐慌
<input type="checkbox"/> 胸部緊	<input type="checkbox"/> 我可能會昏倒	<input type="checkbox"/> 過度的擔心
<input type="checkbox"/> 胃不舒服	<input type="checkbox"/> 我得了心臟病	<input type="checkbox"/> 不安
<input type="checkbox"/> 換氣過度	<input type="checkbox"/> 讓我離開這裡	<input type="checkbox"/> 憂鬱
<input type="checkbox"/> 常覺得很虛弱	<input type="checkbox"/> 沒有人會幫我	<input type="checkbox"/> 被困住，無處躲
<input type="checkbox"/> 發抖	<input type="checkbox"/> 我沒法子獨自出門	<input type="checkbox"/> 被孤立
<input type="checkbox"/> 暈眩	<input type="checkbox"/> 我沒法子呼吸	<input type="checkbox"/> 失去控制
<input type="checkbox"/> 口乾	<input type="checkbox"/> 我快要死了	<input type="checkbox"/> 難堪
<input type="checkbox"/> 思想混亂	<input type="checkbox"/> 我要發瘋了	<input type="checkbox"/> 罪惡感
<input type="checkbox"/> 無法專心	<input type="checkbox"/> 我陷入困境了	<input type="checkbox"/> 抗拒
<input type="checkbox"/> 肌肉緊張/肌肉痛	<input type="checkbox"/> 我不願意出門	<input type="checkbox"/> 生氣
<input type="checkbox"/> 疲倦	<input type="checkbox"/> 假使有人受傷、生病或是有火災怎麼辦！	<input type="checkbox"/> 感覺世界要毀滅或是憂傷、悲哀的
取自社團法人中華民國生活調適愛心會 http://www.ilife.org.tw		

※勾選超過 5 項以上者，最近的焦慮指數相當高，需特別注意

喔~

※假如在過去的兩週中，你有上述超過 3 項的狀況重複發生，

請問自己下列問題：

1. 你是否經常感到緊張？

2. 你的焦慮發作會影響你現在的生活嗎？

3. 你是否經常躲避這些反應的發生？

以上三個問題，若你的答案都是肯定的，表示你的焦慮指數已經影響到平日的生活功能，請多做幾個深呼吸，並練習本文中推薦的方法，最好可以找家人朋友聊一聊，舒緩一下壓力！

【焦慮的本質】

焦慮：個體面對不確定、攸關自身利益的情境時，所產生的情緒狀態。。

焦慮是每個人生活中經常出現的情緒反應。想想光是一天的生活，你出現過多少次這樣的念頭：「我好緊張」、「天呀，怎麼辦」、「我快喘不過氣來了」...等。這些想法經常伴隨著更多負面想法，令你更加緊張焦慮。焦慮感過高的人甚至會出現暈眩、反胃等生理症狀。甚至需要到身心科尋求協助，以獲得症狀的舒緩。

然而，焦慮也是人類生命中重要的情緒經驗。從遠古時期到現在，人類靠著焦慮感所產生的警戒反應，度過一次又一次的危機，賴以生存下來。如同電影《少年Pi的奇幻漂流》中，孟加拉虎對Pi造成的威脅，正是Pi保持機警、努力尋求解決辦法，以達成與

老虎和平共生的重要元素之一。理查帕克（孟加拉虎）是少年Pi 的威脅，也是陪伴他度過種種挑戰的朋友，沒有理查帕克，Pi 可能早就喪失求生意志，或無法快速地想出各種求生辦法。所以適當的焦慮能激發人的潛能，對考試感到焦慮的學生，選擇在考前事先預習並規劃讀書進度；或對陌生的地方感到不安，而事前查地圖，瞭解交通路線，都是焦慮在生活中產生的正向作用。

【焦慮的形成】

一般焦慮的形成常見原因包涵：

(1) **遺傳**；

(2) **生理激發狀態高**：研究指出焦慮症患者的自主神經系統較一般人容易被激發；

(3) **神經質傾向高**：性格上較容易緊張擔心的人較容易罹患焦慮症；

(4) **認知偏誤**：焦慮感較高的人容易把事情想的很嚴重，認為事情不是黑就是白，沒有轉圜的餘地，這樣的思考模式讓人更容易陷入焦慮情緒中；

(5) **家庭衝突多、溝通少，家人間過度干涉、問題解決能力差的**家庭較容易造成焦慮的產生或惡化；

(6) 人際關係衝突；

(7) 過高的生活壓力... 等等。

一般來說，引發焦慮的形成有兩個要素，一是不確定性，其次是威脅感。

(1) 不確定性：例如參加考試時，可能考好或考壞，考題可能容易、可能難、可能是自己擅長的或自己不擅長的。除非有十足的把握或已完全放棄，不然大部分的考生或多或少，都會因為考試過程及結果的不確定性，而感到焦慮。

(2) 威脅感：考試的結果如果在現實利益上對自己有直接的影響，也會提高焦慮感。例如：升大學的考試，考得好可以進好大學、考不好就要到次理想的學校；或是考得好就能獲得師長的贊同，考不好就要面對處罰等。

在這樣的情況下，考試焦慮的產生變得非常合情合理。合理的考試焦慮能激起人的鬥志，為了降低考試過程中的不確定性，而更有計劃的準備，提昇自己面對考試的預備度。

然而，當焦慮感高張到某個程度時，因焦慮而產生的身心症狀，阻礙了正常能力的發揮，就值得我們特別關注。一般來說，過度的焦慮會引起五大面向的身心症狀：

(1) **生理症狀**，包含呼吸困難、胸部悶緊、出汗、心悸、發抖、

肚子不舒服、胃痛、反胃、肌肉緊張、盜汗...等；

(2) **情緒症狀**，包括緊張、不安、恐懼、擔心、煩躁、易怒、痛苦感...等；

(3) **認知思考症狀**，像是過度擔心、難集中注意力、腦中一片空白、害怕失去控制、失去現實感、覺得自己什麼都做不好、覺得眾人在注視自己的一舉一動...等；

(4) **動作能力症狀**，例如：易於激動、坐立難安、咬指甲、抖腳...等；

(5) **行為反應**，例如：急躁、過度敏感、逃避行為...等。

當上述情形明顯的影響到人際交往、生活作息或課業學習（工作）時，需要我們更有意識地去覺察自己的情緒，並學習合宜的處理技巧，降低焦慮對我們的負面影響。

與焦慮做朋友 策略一：化被動為主動

當你覺察到焦慮感逐漸佔領你時，先問自己：「此時，除了緊張焦慮外，我還能做什麼？」請拿出紙筆來，試著回答下列問題，答案越多越好。

狀況 1：面對重要考試，很擔心自己考不好→請寫下「此時，除了緊張焦慮外，我還能做什麼？」

狀況 2：與朋友的約會快遲到了，卻遇到大塞車，眼看時間就要到了，我肯定會大遲到→請寫下「此時，除了緊張焦慮之外，我還能做什麼？」

狀況 3：事情太多做不完，例如：考試將近、還要準備班級活動、還有小組報告要完成，我感覺到自己越來越焦慮→請寫下「此時，除了緊張焦慮之外，我還能做什麼？」

人在焦慮時，容易陷入一個盲點：「除了這個方法外，已經沒有別的選擇了。」這樣畫地自限的想法，往往會將我們更往焦慮源推。此時，挑戰自己的想法、探索其它的可能性，就顯得相當重要！問問自己：「我還能做什麼？」強迫自己思考各種可能性，或許不是最完美的辦法，甚至是事後的補救辦法，但盡可能地將主控權握在手上，總比什麼也不做的、被動的被焦慮牽著鼻子走好。

接著，就要明確的列出事情的優先順序。你可以拿出一張白紙、一支筆，在紙的中間畫一條直線，左邊那欄按照優先順序寫上「今天」必須辦完的事情，右邊儘量寫上明天、下禮拜甚至下個月再做

也不遲的事情。寫完之後，沿著紙的中線裁剪下來，將右半邊的紙摺起來放到皮夾裡，手上只留下左半邊的今日待辦事項，一次只專注在一件任務上，能有效地幫助我們擺脫焦慮的控制。

與焦慮做朋友 策略二：放輕鬆或暫時遠離壓力源

通常在面對令你不舒服的事件或人物時，最常出現的生理反應有咬牙、皺眉、握拳、呼吸急而短促...等。此時採用一些簡單的放鬆動作，調穩呼吸、放鬆肌肉，能幫助你心神平穩下來。

造物主創造人並非為了讓我們成為鋼鐵人，能無限制的承受壓力。適時的遠離壓力源，給自己喘一口氣的空間，也是非常重要的。尤其是在你嘗試了許多遍後，對方或事物仍然沒有明顯的改善，適時的切割，讓自己暫時抽離，是非常重要的！例如：你可以告訴對方你還有重要的事情要處理，因此必須離開。「眼不見為淨」這時候成了唯一的真理。

與焦慮做朋友 策略三：肯定並創造每一個小小的成功

當使用策略一的方法整理出優先代辦事項時，別忘了！每處理完一個項目，一定要用你最喜歡的筆（最好是較明顯的顏色），用

力將該項目劃掉。這個舉動會讓你產生更大的動力，迎接下一個需要被完成的事情。

這樣的自我激勵除了用在事情已解決時，更適合用在處理的過程中。請準備 30 張空白小卡片和紅、藍色簽字筆各一支。用紅色筆寫下你對生命不滿意的清單，用藍色筆寫下值得感恩的事情，一張卡片只寫一件事。如果你想不起來任何值得感恩的事情，可以找兩三位了解你的朋友，請他們協助你發現值得感恩的事。完成後，請拿起藍色筆的小卡片，用感恩的心祝福並感謝這些幫助過你的人和事。你會明白你並不孤單，宇宙中仍有某些祝福的力量，陪伴你度過每一次的挑戰。你可以帶著這些祝福，去檢視紅色筆上的事項，你會發現挑戰依舊，但你的眼光已經不同了。最後再將這些紅色筆的紙卡撕碎或剪爛，丟到垃圾桶裡。

藉由上述種種，我們瞭解到焦慮的本質、形成及處理方法。最重要的還是需要實際的練習！預防勝於治療，「充足的睡眠與休息」、「規律的運動習慣」及「良好的人際關係」都能增強我們對焦慮的抵抗力！若你自己或身邊的親友已經受到焦慮症所苦，及早尋求專業醫療人員的協助才是解決之道。

參考資料

如何戰勝生活四大焦慮，作者：邱永林，康健雜誌。

<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?id=5013931&page=4>

淺談焦慮症，作者：王淑惠，

<http://www.smh.org.tw/mag1/44/44windows.htm>

如何克服考試焦慮，作者：陳婉真，

<http://affairs.ymhs.tyc.edu.tw/guidance/10/parents/fileList/親子專文/如何克服考試焦慮.pdf>

[<返回目錄頁>](#)

全國高中職學生社團幹部研習營心得（1）

高二孝 李書維

寒假學校給了我一個機會參加全國高中幹部訓練營，那是個全國性的營隊，每個學校推薦一到二個人參加，地點位於西湖渡假村，去之前我以為只是交朋友、去玩樂，到哪裡之後才發現似乎和我想的有所不同，在那裏的四天，每天都要上課，都在聽別人演講或是學習去帶領一個團隊，這幾天當中令我最有印象的遊戲就是老師會在台上數一到十，台下的我們可以自由喊停，一喊停你就可以上台在幾百個人面前說你想說的話，面對這麼多人，你可以想一想，如果是你你會舉手喊停嗎？你能有足夠的勇氣在這麼多人面前說話嗎？這幾天當中老師每天都會和我們玩這個遊戲，我始終沒舉過手，這讓我知道自己是不足的，自己是不夠有勇氣的，如果沒有勇氣不用說是管理好一個團

隊，你連戰在大家面前說話的機會都沒有，在這麼多來自全國各地的領袖中，確實我承認自己有很多的不足，我也在這四天中學了很多，如果未來有機會，希望能再次參加。

全國高中職學生社團幹部研習營心得 (2)

高二孝 蔡宜臻

我要先謝謝學校給我這個機會去參加這個營隊，老實說我在這個營隊學到的東西非常的多。一開始只是抱持著玩樂的態度去參加，但是實際待過後才發現除了玩樂以外，學習到的東西也非常的實用。

一定有人會好奇這個營隊到底是在做甚麼的，首先，除了我們北部的學校以外，全台各校的社團幹部通通都可以參加，而今年是由苗栗高中主辦。

在那裏可以認識很多不同社團的各幹部，也有人自備名片去交流，雖然每個社團的性質都不同，但是這個營隊所教的，卻可以實際套在每個社團上面。

營隊總共有 4 天 3 夜，而且是從早排到晚上，滿滿的行程。每個學校派出的代表大約有兩位，但是分隊跟分房的時候，你絕對不會跟你的同校朋友同隊或同房，這是營隊的主辦—中華康輔教育推廣協會

的精心安排，雖然一開始有些些的尷尬，但是從第二天開始一切就都改觀了。

第一天會先分隊，分完隊就開始選小隊長、想隊呼、隊歌，之後的活動就以小隊為單位進行。

有很多時候都是在演講廳聽講，雖然說是聽講，但是講師們都會安排一些小驚喜，讓你不想睡。

其實講課的內容大多在於建立身為領導者的自信心，但這也只是前兩天的內容，第二天晚上講師們會重挫我們的信心，然後在告訴我們遇到挫折時該怎麼辦。

的確，人生並不是永遠的順遂，有時候挫折過大的時候，反而會使人不知所措。

第三天跟第四天會安排些遊戲，讓我們知道，對於一個領導者而言，要如何傾聽隊內隊員們的意見，並討論出最好的解決辦法，凝聚團隊的團結力。

每個人都覺得4天過得太快，明明好像才剛混熟卻又馬上要分道揚鑣，大家互相留下通訊方式，而且參加營隊的朋友們，都彼此在臉書上互相激勵著。除了信心的建立、團結的重要以外，我看到的，更是人們之間的真情。

[<返回目錄頁>](#)