



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 104 年 4 月 10 日

編輯小組：鐘明媛 陳心彤 林君琳 楊麗雪 洪翠妙
許嘉尹 陳鳳幼 劉烜邑 王嫻蘋 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~更新．．重生．．復活

國際教育篇—高中部寒假短期留學暨文化交流

2015 年寒假，學校遴選出十九位優秀同學遠赴十二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。讓我們來一起分享同學們的收穫！

（一）北海道札幌聖心 Sapporo Sacred Heart School

高三忠 楊淇

從交流的一開始，我就感受到日本人的細心，不同於之前去奧地

利有洗貼身衣物的尷尬問題，這次接待媽媽很明確的跟我解釋清楚，放入洗衣袋後她會處理，這番貼心的說明讓我覺得舒適輕鬆、心無罣礙。

我覺得這次是多次交流中最成功的一次，語言沒有太大的問題，接待媽媽對台灣很有興趣，遇事會問我日本是這樣，那台灣呢？到後來接待媽媽也很想來台灣看看。



在交流的過程中，她也和我分享很多日本的文化以及北海道的歷史，像是北海道的原名叫做 AINU，因為日本人接管北海道之後，當地居民被趕到比較偏僻的地方，而且北海道以前是日本放逐犯人的地方，這些都很新鮮。她們也好奇詢問很多關於我之前留學美國的事情，感覺日本人也了解到自己英語能力的不足，想努力增進。



這次的交流遇到最大的困難是第二、三週的時候，接待妹妹和接待媽媽吵架，便開始對全家人生氣，連帶我也受波及。出

門時，自己走自己的，不等我；到了學校雖然同在一班，卻忽視我一

整天！老實說當下很不知所措，但是後來我發現自己必須轉換心情，不能因為別人而影響到自己，對她來說或許只是很平常的一日，但是對我來說是難能可貴的交流，所以我改變心態，就算在班上被她忽視，我也已經結交了好幾個朋友，後來我的心情就好很多了。最後一天我送給班上比較好的幾個人台灣帶來的小禮物，也送給接待妹妹一份，之後她對我的態度就大大的好轉了，在最後離開前也寫了一封信給我，信中也有向我道歉，所以我想這算是個圓滿的結局吧！

這次的交流中，曾入班和北海道聖心高二及高一的同學學習，但與高一的同學處得比較自在，幾乎和班上每個人都有講到話。讓我比較開心的是有交到幾個很好很好的朋友，在跟每個人聊天的過程中，很多人都跟我說，從來沒有跟留學生講過這麼多話，或是從來沒有和留學生變這麼好；有個一向不太敢跟留學生講話的女生，還邀請我和接待妹妹去她家。這些都讓我感到非常欣慰，就連離開的那天，很多人都說我已經是她們班上的一份子了，一定要我再回去，或許只是客套話，但這些都讓我很感動。

（二）澳洲布里斯本聖心 Stuartholme School

高二忠 張十恩

只有離開舒適圈之後，人才會看清世界真正的樣子。在一成不變的環境待得太久，有時甚至連自己原本的模樣都看不清了。我一直自認有著「還可以」的英文水準，直到自己親自踏上一個幾乎失去中文

的國家，才知道所謂的語言，絕對不是看懂課本或答對考卷上的問題這樣一回事。澳洲的英文除了不同於以往習慣的美式發音，許多的簡稱或英美字彙的差異更讓人頭昏腦脹，初訪布里斯本的我，幾乎是個聾啞人士。



話雖如此，我知道自己仍有要務在身，當我詢問完同學對台灣的印象後，更是訝異的發現大部分的人對這個國家是一無所知，即使知道名字，也不是因為之前參加交流的同學是她們的好朋友，因此我便決定進行對台灣及台灣聖心的介紹。

令我大感意外的是，在看過我生硬又發音不準的簡短介紹之後，竟然有那麼多的同學踴躍舉手發問，而在澳洲聖心的最後一天，我居然破天荒的加入了他們班上的一個課堂打鬧小組，不但有許多人和我擁抱合照，還有同學因為需提早離校而特地向我道別，甚至有人送了兩包澳洲的點心特產給我。

心中除了驚訝以外，只剩滿滿的感動與謝意。我以為根本不會有人在乎這



三個星期幾乎只有用招呼和單字回應的台灣學生的去留，我向來很少

主動向人表達善意，在互動中，我總是看起來冷漠被動的那個，而這一次，也是我第一次深刻感受到別人主動伸出的手有多溫暖。

「旅行，是為了回家。」我不否認自己對於澳洲無憂無慮的生活感到羨慕，但我知道這個地方不屬於我，我終究該回到自己真正的家——台灣，我終究得面對自己真正的生活。

也許像是一場虛無縹緲的夢境，但我知道自己曾經踏上那樣的土地，而這一切都值得感謝，感謝有幸看見那樣美麗的風景，遇見那樣可愛的人，認識另外一個自己。

（三）美國格林威治聖心 Convent of the Sacred Heart, Greenwich 高二孝 劉沛璇

很高興我參加了二〇一五的寒假短期文化交流，得以到國外拓展自己的視野、增廣見聞。藉此機會我增進自己的英語能力，也學習獨立、了解文化差異、參訪城市、看見自己，以及體驗不同國家和教育制度……。這次我參訪的是美國格林威治聖心，這雖不是我第一次造訪美國，但這次的經驗跟之前的大不相同，因為之前是和同學和老師一同去，去的又是華人較多的地區，所以沒有很多練習英文、融入當地或跟當地人交流的機會。我帶著對美國的舊想法和一顆期待的心，踏上了這段第一次自己一個人離家這麼久，為期二十一天的旅程。

之前看朋友、學姊有這個機會到國外學習，我都心生羨慕，期望有一天也能有這特別、難得的機會離開自



己熟悉的環境去體驗不同的事物。英語是全球化下一種國際普遍使用的語言，在去之前我對美國做了一點小小的研究，才知道原來她沒有所謂的官方語言，美國俗稱民族大融爐，為了表示對各個民族的尊重，所以並無官方語言，且因中文近年內發展蓬勃，許多外國人也開始學習中文，而在中文和英文漸漸變成主流下。母語是中文的我，這趨勢將會帶給我許多的好處，但這不禁讓我思索語言的問題。在全球頻繁的互動下，有許多的語言正快速的消失，會使用該語言的民眾越來越少，且通常還保留、使用該種語言的人通常是年長者，新一代的人們因要與國際接軌，所以學習且使用「國際通用語言」，這造成語言種類急速降低。我想雖然有一種共同了解的語言很方便，但其實語言的消失也是文化的消失，這是一件很糟糕，且急需改善的事情。我認為解決辦法就是「翻譯」，在伊斯蘭的黃金時代，當時翻譯盛行，於是文明照亮了歐洲的黑暗時代，他們獲得了知識且也延續了他們的語言和文化，兩全其美，而且以現在的情形翻譯一定會更好的。我們都應該要努力的延續自己的文化、言語，且尊重他人的文化。

紐約像是一顆閃耀的星星，不睡覺的城市，從早到晚燈依舊亮著，完全不會察覺到黑夜降臨。流行文化、名品店、百老匯等等都在這繁華的城市中大放異彩，百老匯音樂劇細緻的舞台設計、精湛的演出讓人感動；中央公園白雪一片，陽光照耀在上閃閃動人；中央車站美麗的湖水綠天花板，讓人覺得可愛又驚艷。寒冬的 Chester，讓人不敢走出戶外一步，但雪花片片輕盈、優雅的飄下，展現唯美的景色。學風良好、自由的學校，朋友熱情的和我聊天、交流。接待家庭細心的為我佈置我的房間和起居間，讓我身處在國外，雖第一次沒有跟家人一同過新年，依然感到很有過年的感覺。除此之外，接待家庭帶我深入的體驗美式生活、文化，讓我很感動。在這趟旅程中我學到了很多不同的事物，在學習的過程中更了解自己、認識自己、重新檢視自己所身處的文化、個性、想法、價值觀……。很幸運有這個機會讓我學習、成長那麼多，這將是我畢生難忘的回憶。

（四）墨西哥聖心 Colegio Sagrado Corazon-Mexico

高一忠 胡彩渝

這個寒假，我覺得很值得！認識不同文化、了解不同文化的人的



思想，讓我了解世界的廣大，不是只侷限在一個人的思想，而是要從

不同的角度看同一件事，從不同人的角度看事情，或許就會有不同的路可以解決這個問題。在學校甄選時，我是備取者，所以可以來到墨西哥，我真的覺得我很幸運，其實到了當地還是覺得完全沒有真實感，而且又是第一次坐這麼長的飛機，那感覺更讓人覺得不真實了！抵達時心情很忐忑，緊張著是否能和接待家庭相處和樂，但我在出發前有立下一個目標，就是到了那裡誰也不認識我，所以我決定要重新做自己，我想看看我理想中的我，可以是什麼模樣！

其實墨西哥跟我想像中的差很多，跟新聞上所看到的也差很多，原本的感覺這裡就好像一個神祕的國家，但其實生活在那的人們其實跟台灣人很像，熱情的人們，對於不懂的事就問，雖然在首都裡也有非常貧窮的人，但人人都擁有一顆愛國及感恩的心，雖然建設不是很好，但到處都透露著他們的文化及藝術氣息。在食物方面也有很大的特色，不是很辣就是很酸，味道都很奇特，跟台灣的食物差很多，雖然有點不習慣，但還是每樣都嘗試。也因為不習慣所以就煮自己想吃的食物讓他們嘗嘗，但因為品種的不同，真的很難煮出台灣味，大部分的晚餐我還是以飯食為主，但他們的米細長又比較硬，還是有些不習慣，尤其是在生病的那段期間真的特別想台灣的食物，也嘗試自己煮稀飯加花椰菜來配，這些也讓我嘗到真正獨立的滋味。

在整個過程我學到很多，也交到很多好朋友，在整個交流期間的全英語溝通，讓我學會甚麼是勇敢說英語，也許我的英文不是很好，但勇敢地講出來別人才會跟你互動，也藉此認識了許多一生也不會忘的朋友，也留下最美好的回憶。現在對我來說溝通真的是件很重要的事，這不只是交到真心的朋友，從談話中你也能吸收不少知識，得到不是你擅長領域的知識。現在的我學會克服跟陌生人講話的恐懼，以最冷靜又真誠的態度來溝通，不論溝通對象是男女老少，不用覺得害羞，這就是人與人之間的互動。這趟旅程我真的學到很多，對我來說，這趟旅程到現在還像是做了一場夢一般，一場極為精彩的夢，從下飛機見到接待家庭那緊張的心情到離開的依依不捨，都讓我想停在那段時間不要離開，回到台灣無時無刻都會想著那裏的點點滴滴，算著當地現在幾點，這時候應該在做甚麼，真的很謝謝學校讓我們有這麼一個機會體驗到異國風情，這趟旅程真的很值得！



[<返回目錄頁>](#)

更新.. 重生.. 復活

撰文者：陳鳳幼老師

每一年，全世界大部分的國家，除了慶祝聖誕節之外，還會慶祝一個很重要的節日——『復活節』(Easter)，今年的復活節是四月五日。

在教育部國語辭典中，「復活」的字面意義，包含兩個：一是**死而復生**；另一個是**已經沉寂的事，又出現生機**。這次聖心報專題，我們透過訪問幾位同學，嘗試帶領大家一起思考：為您來說，復活的意義為何？耶穌復活有哪些意義？以及您個人生命曾經有哪些能力或關係死而復活？在思考這些問題之後，無論您屬於哪一種宗教信仰，我們都邀請您參考古倫神父「天天經歷復活喜悅」一書中的一些練習，在生活中經歷復活的喜悅！

現在，就讓我們跟隨幾位同學，一起來思考……

一、對您來說，「復活」的意義是什麼？

對我來說，「復活」象徵著全新的未來，美好的開始，最單純的幸福。這不是一個從零開始的概念，而是在人生某個階段結束之後，過濾掉過去種種不愉快、誤會或是各種挫敗，以正向樂觀的態度、寬

大無垠的心胸、努力積極的行動，使身心充滿希望，帶著這飽滿的活力，迎接人生的下一個階段。(A 同學)

我想對我而言，復活的意義是，讓人可以勇於嘗試並承認自己的錯誤，能有重新再開始的機會；讓人可以不必擔心自己生命中的汙點，而是帶著汙點繼續過著不完美但自己可以接受的人生。也就是說，你也可以把自己每一次犯錯當成一次的死亡，重新來過又是一次生命，復活過來，就不必再擔心、害怕自己做錯，錯了也不是必須一生都活在錯誤的陰影下的，而是可以回復生命，回復活著的狀態。(B 同學)

我覺得復活是一個生命因著特別的任務、一些值得再次到世上享受的事或是需要復活到這世上，在重生中給予別人更多幫助。(C 同學)

復活，對我而言不是死而復生的意思，而是一個「機會」，重新出發的機會，即便以前走錯了路，只要誠實面對自己，並且有所反省，便可以重新開始，給予自己甚至他人一個「復活」的機會。(D 同學)

我認為復活是代表一個新的開始，人生總是會遇到許多挫折，但

只要隨時提醒自己，不要因為一時的失敗而放棄之前所有累積下來的努力，想著耶穌為了我們而復活的偉大，而重新整頓心靈，再次努力向前邁進。(E 同學)

二、您認為，耶穌復活有哪些意義？

耶穌的復活給予人們一個相信的依據，使人們更加確信復活的存在以及神聖性，祂不只成為信仰，祂為人們帶來更多光明，照耀被陰霾囚禁的人們。如此，耶穌成了光明的代表，繼續領著祂的子民走向美好未來。(A 同學)

耶穌復活，我認為他給予人新生的感覺大於真正從死裡活過來的意義。他是基督宗教裡的那個象徵贖罪、重生的人；在別的宗教裡，或許以不同的人來代表；在沒有宗教信仰的人看來，就是一個重新開始的信念，就像「資源回收」標誌裡每一個箭頭都指回同一點，讓我們可以卸下重擔，輕鬆地再次開始，好好地活著。(B 同學)

耶穌復活讓我們在生活中有所倚靠，我剛好是基督徒，在生活、軟弱困難中，耶穌的復活更讓我感受到特別的意義，在許多見證中，改變生命、體驗重生這些真的都在發生著。(C 同學)

我認為耶穌復活的意義有二：其一，帶給人們希望，讓人們相信只要心中有愛，並秉持著純真的信念，即使被冤枉了，也可以憑著這股正直，獲得復活，不一定是身體實際的復活，更重要的是心靈的永生；其二，人們的罪也跟著耶穌的復活而得到了救贖，只要知罪並有所悔悟，便可得到赦免，而耶穌復活則告訴著我們，他永遠與人們同在，使我們不再孤獨、害怕死亡。(D 同學)

在復活節中以彩蛋象徵著豐盛與新生命，正好呼應基督復活的意涵，傳統的復活節彩蛋，多半塗上明亮的色彩，以表現春天的陽光，因此，以彩蛋作為復活節的象徵。復活節提醒我們要相信上帝在祂的計畫中，所有的事情都將被更新；另外，耶穌的復活代表了祂成功地讓上帝和人再次復合，所以我們也當在這個日子與他人復合。(E 同學)

三、不涉及任何宗教，單純就您的生命經驗來探討，生命中，曾經有什麼能力或關係，您清楚地知道它已死亡或失去？是否有一些能力或關係，經過一些時間，或是您透過一些方法讓它復活了？或者，您發現一個新的能力或關係？

從我小學二年級開始，爸媽便栽培我彈鋼琴，那時的自己也很熱

衷，很投入，每天花好幾個小時練習，當然，成果也還不錯。但慢慢地，升到國中之後課業壓力漸重，無法兩者兼顧，畢竟一天的長短是不會改變的，於是我選擇了課業，鋼琴也漸漸的被冷落一旁，雙手變得不靈活，我們之間變越來越生疏……直到最近，當我翻起琴蓋時，有種熟悉卻又陌生的感覺，還有一點感傷，好像以前的努力都是白費，看著身旁的朋友精湛的演出、驚人的即興演奏，回想過去的成果也毫無幫助。後來想想，我也不是白學，既然我無法聽了就彈，也沒有絕對音感，那我就當那個最單純的，看譜彈奏。慢慢地找回感覺，感覺自己從山頂掉落谷底再爬上來，重新找回音樂的感動，這就是我的重生。(A 同學)

我曾經失去一個朋友。那是我的幼稚，不允許他交別的朋友，甚至於對他大吼，於是再也無法挽回，他不接受我的道歉，我們之間就再也不存在友誼。當然人還是會再遇到新朋友，現在那塊空缺也被別的朋友填補起來，只剩下一點點遺憾。或許已經夠了，生命已經復活了我。(B 同學)

在高二、高三的日子裡，生活被書本所佔據，記清楚內容、弄懂課文，就是我們最重要的任務，每天、每天重複著，突然，發現「好

奇心」似乎已消失得無影無蹤，直接從書本中的理解、直接接收老師們的教導，對生活中大小事的好奇漸漸退去，在接近學測的日子裡，我告訴自己：「找回好奇心吧！」，之後，在豐富知識的同時，因為好奇心，讓我又想得更深更廣，因為好奇心，讓我發現其實書本也不是這麼無趣，現在考完了，好奇心更恢復了，我感受到世界更多的美好。

(C 同學)

上了高中之後，我發現自己寫作的題材漸漸偏成熟化、社會化，以前那種開朗、單純的文風漸漸消逝，我曾經試著再寫寫以前的文風，卻發現自己只是一味的模仿著以前的自己，而不是真正能表達出現在的我所處的狀態。一開始我是很沮喪的，以為再也找不回以前寫作的能力，不過，後來換一個角度思考，人，是會漸漸成長的，當然思想也會隨著轉變，變得越來越縝密、成熟，若此時的自己，仍然一成不變地寫著同樣文風的文章，便代表著我都沒有任何的成長。因此，雖然我無法復活以前的文風，但我復活了自己的思維，不再牽強的做過去的自己，而是迎接嶄新的自我，以及思想的成長。(D 同學)

我希望童年「純真的心」能再次復活，隨著年紀增長，課業的壓力也與日俱增，我們總是一味地為了成績而與同學互相比較，心機的

想著如何能勝過他人，但是只要試著放寬心胸，就會發現最需要比較的是自己，同學之間需要的是互相鼓勵，學會看得高而遠，純真的心也就再回到身邊來。（E 同學）

整體來說，同學們的分享，幫助我們看到，我們都渴望在有所失落或逝去時，能有新的機會，或者可以重新開始。也可以說我們內心都渴望能死而復生，或是能讓已經沉寂的事，又出現生機。

那麼，就讓我們參考古倫神父〈天天經歷復活喜悅〉書中，幾個默想與實踐的指引，嘗試在生活中實踐，讓自己真實經歷復活的喜悅……

一、擺脫恐懼

相信復活的力量！擺脫你生命中的阻礙，拿起你的恐懼，面對你的問題，掌握你的問題！復活的力量就在你裡面，只要誠懇謙卑地相信！

二、保持警醒

試著警醒度過一整天，觀察你自己在甚麼情況下，會逃到自己想像的世界裡，會陷入沉睡的狀態中。開啟你的眼，看清周遭真實的情況！清醒吧！警醒、真實地生活，活出復活的生命！

三、獲得釋放

試著全心全意，不抱任何意圖地讚頌天主，真心感恩你生命中所有的人事物，當你並不想從天主或是從任何人得到甚麼，只是單純地讚頌、感恩時，你內心的束縛或不自由將獲得釋放，體驗到復活的喜悅！

四、在愛中復活

希臘文有三個關於愛的字：Eros、Philia 和 Agape；Eros 指的是情人之愛，Philia 是指友誼之愛，而 Agape 指的是人與神無條件、純粹的愛。這三種愛彼此間應有關聯。朋友間 Philia 的愛，需要有 Eros 和 Agape 的愛，這樣，朋友才會知道自己是完完全全地被愛與被接納。但是，我們經常體會到的是，我們的愛很脆弱，摻雜了佔有、控制與各樣的恐懼。現在，誠實審視一下：你對朋友的愛、對父母的愛、對兄弟姊妹的愛，當中是否有一些自私和不真誠？坦誠地將你在這些愛裡的自私自利和不真誠，都交出來。但是也要相信，在你心裡面，仍然有純潔而無條件的愛，願意去愛人原來的樣子，你也渴望真誠無私的愛能讓你的生命擁有真正的價值。請相信你的渴望，相信你的愛！如此，今天你就能體驗到復活！

**祝福每一位聖心人和聖心的好朋友們~
天天經歷復活的喜悅！**

參考資料：

天天經歷復活喜悅，古倫神父著，范瑞薇譯，南與北文化出版社，2007 年。

[＜返回目錄頁＞](#)